

보경

세상을 지키는
따뜻한 사람들

08

2021 August
Vol.543



9 772671 930009
ISSN 2671-9304

Contents

2021 August
Vol.543



COVER STORY

교정본부와 교정공무원은 교정행정 발전에 기여하는 교정위원과 소통하며, 무더위 속에서도 자부심과 자긍심을 갖고 철저한 수용 관리에 앞장서고 있습니다.



위의 QR 코드를 인식하면 월간 <교정> 참여 웹페이지로 이동합니다. 웹페이지를 통해 독자 의견 송부와 참여 코너 신청 등이 가능합니다.

시선이 닿다

신임 교정본부장 취임 인사	04
교정 ZOOM IN 상주교도소	06
생각의 방향 스스로에게 가치를 부여하는 마음, 자부심	12
지금, 이 사람 교정행정 발전의 이론적 토대를 만드다 한국교정학회 회장 최응렬 교수	14
별별 알고리즘 자신의 자리를 빛나게 하는 자긍심과 자부심	18



일상을 펼치다

부캐를 부탁해 동료들과 서핑 체험 부산구치소 교위 조성진, 교사 김치호·박수현·이윤호	20
선배에게 듣다 상주교도소 교감 손창준	24
교정인 원픽 자부심과 소속감을 높이는 열린 소통과 강한 단합력	28
힐링 메신저 낙동강, 백두대간이 빛어낸 절경 상주	32
지구 초대석 휴가철 히어로를 만드는 친환경 캠핑	36
물음의 소통 직장인을 피곤하게 만드는 열대야	38



세상을 품다

관계 반창고 자긍심을 높이는 자신과의 소통법	40
알쓸꿀잡 건강을 지키는 다이어트 편	42
머니 레시피 스마트한 '세테크' 전략	44
인문학 살롱 방탄소년단은 그렇게 BTS가 됐다	46
오늘의 건강 건강 신호등, '손' 건강 이야기	48



소식이 오다

대나무숲 일기 1 이름을 불러줄 때	50
대나무숲 일기 2 도박 중독자에서 벗어나 새로운 사람으로 다시 태어나겠습니다	52
교정 리포트 대체복무제도 및 대체역 복무관리의 인권 쟁점 ㉔	54
교정 News 모범 공무원 소개	58
독자 퀴즈 및 이벤트	66



월간 <교정> 웹진
<http://cowebzine.com>

발행일 유병철 법무부 교정본부장
발행일 2021년 08월
발행처 법무부 교정본부
주소 13809 경기도 과천시
관문로 47 정부과천청사
법무부(1동)

월간 교정 2021년 8월호 Vol.543
www.corrections.go.kr

페이스북 www.facebook.com/mojcor
네이버 블로그 blog.naver.com/mojcor
유튜브 www.youtube.com/교도소24시
카카오톡 story story.kakao.com/ch/mojcor

다양한 온라인 채널에서 교정본부의 소식을 확인하실 수 있습니다.

월간 <교정>은 웹진 또는 스마트폰 애플리케이션에서도 만나 보실 수 있습니다. 이 책의 무단 전재나 복제를 금합니다. 수록된 내용은 법무부 교정본부의 견해와 일치하지 않을 수도 있습니다.

제9대 유병철 교정보부장 찾아가는 취임 인사



지난 7월 1일, 제9대 유병철 교정보부장이 취임했다. 박범계 법무부 장관으로부터 임명장을 받은 유병철 신임 교정보부장은 딱딱한 취임식 대신 교정보부 각 과 사무실을 직접 찾아가는 방식인 '찾아가는 취임 인사'를 통해 직원들과 인사를 나눴다.



교도관이 자부심을 느끼고 일하는 직장,
국민이 신뢰하는 교정을 '함께' 만들어 봅시다!



유병철 신임 교정보부장의 취임 첫날 행보는 '찾아가는 취임 인사'였다. 간부들과 간소한 회의를 진행한 후 곧바로 교정보부 각 과 사무실을 방문했다. 직원들은 환영의 박수로 유병철 교정보부장을 맞이하며 인사를 건넸다. 코로나19 감염 예방을 위해 전 직원이 마스크를 착용하고 있었지만, 가려진 얼굴에서도 새로운 교정보부장에 대한 반가운 미소가 읽혔다.

유병철 교정보부장은 각 부서를 찾다니며 모든 직원에게 악수를 청하는 등 격의 없는 행보를 보였다. 이처럼 적극적으로 소통하는 유병철 교정보부장의 모습 덕분에 찾아가는 취임 인사는 즐거운 분위기 속에서 진행됐다.

유병철 교정보부장은 각 과를 돌며 "같이 하면! 함께 풀어 나가면! 못 할 일이 없다고 생각한다"며 "가장 기본이 되는 업무를 하고 계신 여러분이 더 자부심을 가지고 일해 주시기 바란다. 같이 열심히 하겠다"고 당부의 말도 함께 건넸다.

특히 유병철 교정보부장은 취임사를 통해 "교도관이 자부심을 느끼고 일하는 직장, 국민이 신뢰하는 교정을 함께 만들어보자"고 강조했다. 그리고 이를 위해 "직원들과 소통하고 공감하면서 어려운 문제를 하나하나 풀어 나가겠다"고 약속했다.

유병철 교정보부장은 1994년 제37회 행정고시에 합격해 공직에 입문했다. 27년간의 공직 생활 동안 서울남부구치소장, 교정보부 교정정책단장, 대전지방교정청장, 서울지방교정청장 등 본부와 일선의 주요 보직을 역임했다. 또한 영국 리즈대학교 형사사법학과 박사 학위를 받은 학문적 소양과 현장 경험이 풍부한 교정행정 전문가다. 앞으로 유병철 교정보부장은 그간 현장에서 쌓은 풍부한 경험과 교정정책에 대한 전문성을 바탕으로 공공 안전을 확립하고 교정행정에서의 인권 가치를 구현해 나갈 것이다.



설득에서 소통으로 공감에서 동참으로 투명한 변화를 주도하는 상주교도소



상주교도소는 다채로운 소통 채널을 구축해 직원 간 교류를 활성화하고 청렴 문화 정착을 위해 다양한 정책과 교육을 실시하고 있습니다. 나아가 변화하는 상주교도소를 만들기 위해 지역 사회 교류, 계호 부담 경감, 권위 문화 탈피 등 더 나은 교정행정을 실천합니다.



친절에 감동을 더하는 민원 행정 서비스

상주교도소는 수용자 가족이나 지인 등 방문하는 민원인들에게 더 정확하고 친절한 상담을 제공하기 위해 민원 ARS 안내 개선, 교통 정보 안내 등 민원인 지향 행정을 시행하고 있습니다.



엄정한 보안 근무와 체계적인 수용 관리로 교정사고 예방

상주교도소는 수용 시설의 안전 확보와 질서 유지를 위해 엄정한 보안 근무와 체계적인 수용 관리로 교정사고 예방에 만전을 기하고 있습니다.

비상사태를 대비하는 철저한 훈련



상주교도소는 교정시설 내 비상사태를 대비해 상주시청, 육군 제5837부대, 상주경찰서, 상주소방서와 함께 주기적으로 화랑훈련 및 합동 소방훈련 등을 실시하고 있습니다.

코로나19 확산 방지를 위한 방역 강화



상주교도소는 코로나19 확산을 방지하기 위해 코로나19 대응팀을 구축하고 있습니다. 대책 수립 및 방역 강화 활동을 추진해 코로나19 유입을 원천 차단합니다.

스스로에게 가치를 부여하는 마음, 자부심

유안진 시인은 '무엇을 위해 시를 써왔나'라는 시에서 이런 이야기를 들려줍니다. "미국의 동서 횡단철도 개통 20주년 기념식장에서 / 종신 철도원으로 표창받는 남자에게 / 한 노동자가 다가와 인사했다. / 이봐 윌리, 나아 몰라보겠나? / 20년 전에 우리 일당 5불을 위해 일했잖아 // 그랬나? 그때도 난 철도가 좋아 일했던 것 같은데" 오래전, 두 명의 철도 노동자는 같은 곳에서 같은 일을 했습니다. 하지만 일에 대한 태도와 생각은 달랐습니다. 한 사람은 하루하루 일당을 받기 위해 일했고, 다른 한 사람은 철도가 좋아서 일했습니다. 둘 다 공사 현장에서 힘들게 일했지만, 자신이 하는 일에 대한 애정과 자부심이 넘쳤던 남자는 세월이 지나 종신 철도원이 되었습니다.

어떤 일을 할 때 하기 싫은 일을 억지로 하는 사람이 있고, 별생각 없이 기계적으로 일하는 사람이 있습니다. 하지만 그들과 다르게 자기 일에 스스로 가치를 부여하는 사람도 있습니다. 다른 사람에게서는 하찮아 보일지라도 자신이 하는 일에 대한 자부심이 대단한 사람, 윤오영 작가의 수필 <방망이 깎던 노인>에 등장하는 노인이 그렇습니다.

작가는 퇴근길에 우연히 방망이 깎는 어르신을 발견하고는 하나 사 가기로 합니다. 그런데 시작부터 순탄치가 않습니다. 가격이 너무 비싼 것 같아서 값을 좀 깎으려니 어르신은 에누리 같은 건 못 해 준다고 딱 잘라 거절합니다. 싫으면 다른 데 가서 사라는 무뚝뚝한 반응에 작가는 그만 머쓱해지고 말죠. 흥정은 실패하고 그냥 제값 주고 방망이를 사기로 한 작가. 그런데 어르신의 일하는 속도가 느려도 너무 느립니다. 보기엔 다 된 것 같은데 방망이 깎는 걸 살펴보고 다듬고, 다시 살펴보고 다듬기를 수십 차례. 작가는 차 시간이 다 돼서 그냥 가져가겠다고 말해 보지만, 어르신은 예술 작품을 만드는 장인처럼 작업에만 열중합니다.

물건을 사는 사람이 괜찮다는데 왜 그렇게나 열심히 작가는 이해가 되지 않습니다. 자꾸 재촉하는 그에게 어르신은 물건은 제대로 만들어야 하는 법이라며, 차라리 팔지 않겠다고 말합니다. 결국 자포자기의 심정으로 방망이가 완성되길 기다린 작가는 버스까지 놓치고 한참 뒤에야 완성품을 받아 들게 됩니다. 겨우 방망이 하나에 그렇게 유별나게 굴다니, 작가는 기분이 언짢아 저서 집으로 돌아옵니다.

하지만 아내의 반응은 달랐습니다. 이렇게 잘 깎기가 쉽지 않은데 딱 알맞게 좋은 걸 사 왔다면 좋아하는 겁니다. 어르신이 장인의 솜씨로 방망이를 깎았다는 걸 깨닫게 되자, 작가는 재촉하고 불평했던 게 미안해집니다. 다른 사람에게서는 겨우 방망이 하나였을지 몰라도 어르신에게는 아니었던 거죠. 그런데 만약 누군가 자신이 하는 일을 '겨우 이런 일'이라는 생각으로 대충 해 버린다면, 애정 없이 그냥 기계적으로 일한다면, 시간 때우기 식으로 억지로 일한다면 어떻게 될까요?

미국의 한 트럭 배송 회사가 있습니다. 이 회사는 유난히 배송 사고가 잦았습니다. 물량의 절반 이상이 잘못 배송될 정도였습니다. 문제의 원인을 살펴본 전문가는 작업자들의 실수가 너무 잦다는 걸 알게 되었습니다. 그들은 작업을 꼼꼼하게 신경 쓰지 않았고 적당히 대충대충 일하는 게 습관처럼 돼 있었습니다. 이런 문제를 바로잡기 위해 전문가가 내놓은 방안은 조금 독특했습니다. 그동안 회사에서는 작업자들을 일꾼이나 트럭 운전사로 부르곤 했는데, 그들에 대한 호칭을 모두 마스터로 바꿔 부르라는 거였습니다. 호칭이 그렇게 중요할까 싶었지만, 결과는 놀라웠습니다. 호칭을 바꾼 지 한 달 만에 배송 실수가 10%로 줄었기 때문입니다. 자신을 그냥 일꾼이라고 생각했을 때, 사람들은 자신이 하는 일을 중요하다고 생각하지 않았습니다. 하지만 마스터로 불리기 시작하자 자신을 한 분야의 장인으로 생각하고 실제 장인처럼 행동하기 시작합니다. 작업 하나하나에 심혈을 기울이고 세세하게 살펴보면서 실수가 점점 줄어들게 됩니다. '나는 지금 장인으로서 중요한 일을 하고 있다'라는 자부심은 일에 대한 태도와 마음가짐을 바꿔 놓았습니다. 그렇게 직원 한 사람, 한 사람의 자부심이 모여 회사 전체가 달라졌습니다.

'나 하나 꽃 피어'라는 시에서 조동화 시인은 말합니다. "나 하나 꽃 피어 / 풀밭이 달라지겠냐 / 말하지 말아라. / 네가 꽃 피고 나도 꽃 피면 / 결국 풀밭이 온통 / 꽃밭이 되는 것 아니겠느냐." 내가 꽃필 때 그것은 겨우 한 송이의 꽃이 아닙니다. 내가 있어 풀밭이 꽃밭이 될 수 있다는 마음, 스스로 가치를 부여하는 그 마음이 내가 있는 자리를 빛나게 합니다. 하나하나 빛나는 그 마음들이 모여 아름다운 꽃밭을 만듭니다.



시선이 닿다
● 지금, 이 사람
글 민경미 사진 이정도

교정행정 발전의

이론적 토대를 만들다

한국교정학회 제27대 회장
동국대학교 경찰사법대학
최응렬 교수

성실이 쌓이면 혁신이 된다고 했다.
한국교정학회는 올해로 30년이 넘도록
꾸준히 교정 현장의 다양한 현안을 연구해
실질적인 변화의 초석을 마련해 왔다.
다양한 관점에서 일궈 낸 교정행정 발전,
그 근간에는 한국교정학회의 부단한 노력도
한몫했다. 한국교정학회 제27대 회장인
동국대학교 경찰사법대학 최응렬 교수를
만나 한국교정학회의 활동과
앞으로의 계획 등을 들어 봤다.



교정 관련 유일한 학술 단체

어느 조직이든 올바르게 성장하려면 이론과 실재가 균형감 있게 병행되어야 한다. 이론만 앞서우면 공허한 담론에 그칠 수 있고, 이론의 뒷받침 없는 실재는 기초공사가 부실한 건축물처럼 위험 요소가 큰 까닭이다.

한국교정학회는 1990년 교정 현장에서 제기되는 다양한 문제의 원인을 파악하고 연구를 통해 대책을 제시하는 등 교정행정 발전에 기여하고자 창립했다. 교정 관련 유일한 학술 단체라는 정체성에 걸맞게 이론에만 치우치는 경향이 짙은 여느 학회들과 달리 연구의 모티프를 교정 현장에서 착안해 왔다. 한국교정학회 제27대 회장인 최응렬 교수는 이러한 특성이 한국교정학회의 존재감에 힘을 실어 주는 한편 교정본부와의 지속적인 상생을 가능하게 해 줬다고 말한다.

“현장 상황을 반영하지 않은 연구는 현실과 동떨어진 이론에 불과합니다. 그런데 교정 현장은 그 특성상 학자들이 경험하는 데 한계가 있다 보니 창립 당시부터 교정공무원들의 참여를 적극적으로 유도해 왔어요. 한국교정학회의 가장 큰 특징은 관련 분야 학자들과 교정 현장 실무자인 교정공무원이 함께 교정행정의 현안을 해결하고 더 나은 방향을 모색한다는 데 있죠.”

한국교정학회는 교정학, 범죄학, 법학(형사법), 심리학, 사회복지학 등의 학문을 연구하는 학자들을 주축으로 학회 참여를 원하는 5급 이상의 교정공무원들과 교화위원 등 800여 명으로 구성돼 있다.



교정공무원과 함께하는 학회

한국교정학회는 매년 두 번의 학술대회를 개최하고 세 번에 걸쳐 학술지를 발간한다. 그중에서도 학술대회는 학자들이 주제와 관련한 논문을 발표한 후 실무자인 교정공무원과 토론하는 형식으로 진행된다. 다만, 주제에 따라 교정공무원이 발표한 다음 학자들과 토론하는 방식을 취하기도 한다. 이처럼 유연한 진행을 통해 교정공무원은 학자가 연구 끝에 도출해 낸 이론을 현장에 좀 더 밀착 적용하고, 학자들은 교정 현장을 한층 가까이에서 접하는 등의 시너지를 기대할 수 있다. 최응렬 교수는 코로나19의 영향으로 연기하거나 취소하는 행사가 적잖은 와중에도 온라인으로 전환해 학술대회의 명맥을 이어 가는 이유가 여기에 있다고 말한다.

“일례로 지난해 11월에 개최한 제58회 학술대회에서는 ‘교정시설 대체복무제도 도입에 따른 효율적인 운영 방안’에 대해 발표하고 토론하는 시간을 가졌어요. 이를 통해 교정시설 대체복무제도 운영 현황과 더불어 당시 쟁점으로 떠오른 대체복무요원의 인권 관련 의견을 나눴습니다.”

그런가 하면 최응렬 교수가 학회장 부임 후 처음으로 개최한 제59회 학술대회에서는 ‘팬데믹 시대의 교정정책 전망과 아동 성범죄자 처우 방안’을 주제로 삼았다. 이는 지난해 연말에 발생한 서울동부구치소 코로나19 집단 감염 사태와 최근 부쩍 빈번해진 아동 성범죄자 증가 상황을 반영한 것이었다. 이 학술대회를 통해 대부분 수용 인원보다 초과한 인원이 밀집해 있는 교정시설이 감염병에 얼마나 취약한지를 진단했다. 더불어 집단감염 등 위기 상황에서의 수용자 처우와 인권 문제에 대한 심도 있는 발표와 토론을 벌였다. 또한 아동 성범죄자에 대한 효과적인 교정교화와 처우 문제 해결을 위해 미국과 영국 등에서 운영 중인 프로그램을 살펴보는 기회도 했다.

최응렬 교수는 이러한 노력이 모여 단식(식발) 금지, 미결수의 경우 재판 시 자유복 착용, 가족 면회 허용 등 수용자 인권 향상은 물론 교정행정 저변 확대 및 점진적 발전을 이끌었다고 덧붙였다.

최응렬 교수는

동국대학교에서 경찰학 박사 학위를 취득했고, 2005년부터 동 대학 경찰사법대학 경찰행정학부 교수로 재직 중이다. 한국경찰학회 회장, 경찰청 성과평가위원회 위원장, 서울지방경찰청 시민감찰위원회 위원장, 경찰학교육협의회 회장 등을 역임했다. 한국교정학회는 1997년 가입해 이사, 부회장을 거쳐 올해 1월부터 제27대 회장으로 활동하고 있다.

교정행정 발전에 일조했다는 자부심과 자긍심

1997년 교수 임용과 더불어 한국교정학회에 가입해 교정행정의 변천사를 함께해 온 최응렬 교수는 교정과와의 만남을 두고 필연이자 운명이었다고 표현했다.

“경찰학부터 교정학을 아우르는 ‘경찰사법’을 전공해 자연스럽게 교정 분야에 관심을 두게 됐어요. 그러다 경기도 교정학과에 강의를 나가고 한국교정학회 회원이 되면서 교정 분야와 한층 가까워졌죠. 그간 학회를 통해 다양한 논문 발표는 물론이고 학술대회 사회자나 토론자로서, 또 교정부부 승진·채용 시험 등의 출제위원으로서 꾸준히 교정과 접점을 넓혀 왔습니다.”

이러한 경험과 실적이 쌓여 지난해 연말 한국교정학회 제27대 회장으로 선출된 최응렬 교수는 임기 동안 교정부부와 협조 체제를 더욱 강화하고 교정공무원과 수용자의 인권이 조화를 이루는 정책 대안을 제시하는 한편 교정청 독립을 위한 노력 등에 최선을 다하겠다고 밝혔다. 실제로 그는 교정공무원과 자유롭게 소통하고자 다양한 채널을 마련해 서로 신뢰하고 배려하는 파트너십 구축에 힘쓰고 있다. 또 교정행정의 핵심 인력이자 수용자들의 올바른 사회 복귀에 직접적인 영향을 미치는 교정공무원의 처우 및 근무 환경 개선을 위한 정책적 뒷받침을 마련하고자 노력 중이다. 이 외에도 국민적 공감대 형성이 우선되어야 하는 교정청 독립을 위해 장기적 관점에서 치밀하게 접근해 나가고 있다.

“3가지 모두 중요하지만, 학회장으로서 가장 무게를 두는 부분은 교정공무원의 처우 개선입니다. 오랜 기간 교정과 함께해 오면서 느낀 게 있는데, 교정공무원은 창조적이고 미래지향적인 직업이라는 점입니다. 사람을 거듭나게 하고 다시금 우리 사회의 구성원으로 복귀하도록 함으로써 한 사람의 인생뿐만 아니라 사회 전체를 좀 더 안전하게 만드는 일을 하는 거니까요. 그런 점에서 자긍심과 자부심을 가져야 하는 직업이죠.”

아울러 관련 분야 학자이자 한국교정학회장으로서는 교정공무원의 근무 환경과 처우 개선에 일조해 왔다는 데 보람을 느낀다는 그는 남은 임기는 물론이고 이후에도 교정행정 발전을 위해 적극적으로 목소리를 보탬 예정이다. 물론 녹록지 않은 사안인 데다 여러 제약까지 따르는 팬데믹 시대다 보니 그 어느 때보다 각별한 관심과 응원이 필요한 법. 그가 인터뷰를 마무리하며 건넨 당부는 그래서 더 큰 울림으로 남았다.

“홀로 선 나무는 숲을 이루지 못한다(獨木不成林)’는 말처럼 아무리 완벽한 계획도 주변의 동참과 노력 없이는 이뤄 낼 수 없어요. 교정행정 발전을 위해서는 학문 간, 또 관·학 간 협력이 꼭 필요합니다. 대내외적으로 어려운 시기지만 함께 노력한다면 어떠한 난제도 슬기롭게 해결할 수 있을 것입니다.”



자신의 자리를
빛나게 하는

동료에게 힘을 전하는 **선한 영향력**

자긍심과
자부심

스스로 **가치**를 부여하는 마음

Shine Your Light

자신이 맡은 업무를 즐겁고 소중하게 생각할 수 있을까요? 불가능하다고 말하는 이들은 그저 삶의 풍요를 위해 그 자리에서, 그 시간을 보내고 있는지도 모릅니다. 하지만 스스로에게 가치를 부여하고 일에 대한 자부심과 자긍심을 갖고 있다면 충분히 가능합니다. 삶을 대하는 태도, 일에 대한 마음가짐을 바꿔 우리 모두의 자리가 빛날 수 있도록 자부심과 자긍심을 더 크게 키워 보면 어떨까요?



자긍심이 만드는 **지속 가능성**

일에 대한 **생각과 습관의 변화**

Pride Value Attitude

애정과 자부심이 넘치는 **마음가짐**

삶에 대한 **긍정적 태도**

파도를 맞서며 담대하게, 짜릿하게!

서핑 리얼 도전

부산구치소 교위 조성진,
교사 김치호·박수현·이윤호

도전은 함께할 때 짜릿함이
배가되는 법. 부산구치소에
근무하는 동료 4인이 뜨거운 여름
바다로 나섰다. 생애 첫 서핑에
도전한 것, 거친 파도에 몸을
맡긴 채 유쾌한 모험을
즐긴 현장을 소개한다.

※ 8월호 '부캐를 부탁해'의 서핑 체험은
정부의 방역 지침을 준수해 이뤄졌으며,
서핑 스쿨 '웨이브시티'를 단독으로 예약해
안전하게 진행했습니다.



경쾌한 도전, 서퍼 변신 완료!

바다라고 모두 같은 바다가 아니다. 바다의 도시에 사는 이들에게
오늘의 바다는 그 어느 때보다 특별하게 다가온다. 서핑 도전에 나
선 주인공은 부산구치소 동료 사이인 보안과 조성진 교위, 총무과
김치호 교사, 수용기록과 박수현 교사, 의료과 이윤호 교사. 도전을
앞두고 저마다 설레는 표정이다.

“서핑은 여름과 가장 잘 어울리는 레포츠잖아요. 동료들과 특별한
추억을 만들고 싶어서 참여하게 됐어요. 평소에 넷이서 농구나 모바
일 게임을 즐기며 여가 시간을 함께하곤 하는데요. 서핑은 모두가
처음 도전하는 거라 더욱 기대됩니다.”

사연을 신청한 김치호 교사가 소감을 전하자 조성진 교위는 “사실
처음에 제안을 받았을 때는 어렵지 않을까 생각했어요. 그런데 막상
바다를 마주하니 기분이 좋습니다. 오늘 열심히 배워서 즐거운 추억
을 쌓겠습니다”라며 힘찬 목소리로 말했다.

본격적인 체험에 앞서 이론 교육은 필수. 전문 강사로부터 안전 수
칙과 주의 사항을 듣는다. 바다에서는 보드를 가로로 두지 않아야
한다. 보드가 파도에 휩쓸리면 앞으로 향하는 다른 서퍼들의 진로에
방해가 되기 때문. 또한 서퍼가 파도를 잡는 위치인 라인업 중간에
끼어드는 행위도 금물이다. 네 사람은 영상 자료에 집중하며 올바른
경로 이동과 기본 동작까지 익힌다.

이론 교육을 마치고 이들이 향한 곳은 다대포해수욕장. 자갈이 거의
없는 모래 지형인 데다 서핑 존과 해수욕 존이 구분돼 있어 서핑 입
문자에게 최적화된 곳이다. 절정의 여름날, 파도가 넘실대는 바다에
가까워지자 이들의 발걸음이 점점 빨라진다.



리드미컬하고 역동적인 움직임에 따라

물에 들어가기 전 준비운동은 필수. 간단한 스트레칭으로 몸을 풀 다음 서핑에서 가장 중요한 두 가지 기술을 연습한다. 모래사장 위에 놓인 보드에 엎드려 배의 노를 젓는 듯한 움직임인 ‘패들링’을 익힌다. 파도가 올 때까지 기다리며 양팔로 물을 젓는 동작이다. “오, 힘이 꽤 들어가는데?” “쉽지 않아!” 다음으로 파도가 왔을 때 보드 위에 서는 자세인 ‘테이크 오프’ 기술을 연습한다. 이때 포인트는 중심을 잡고 서서히 일어나야 한다는 것. “자세는 제법 나오는데 실전에서도 잘할 수 있을까요?”

이제 바닷물로 뛰어들 차례! 네 사람이 각자 보드를 힘차게 들고 풍덩, 청량한 물속에 몸을 담근다. 강사의 지도에 따라 물살을 타기 시작한다. 있는 힘껏 양손으로 패들링을 하면서 파도를 기다린다. 산처럼 솟구친 파도가 밀려들고, 보드에서 일어서려던 찰나 넘어진다. 넘어지고 일어서기를 여러 차례 반복하자 서 있는 상태로 꽤 오랫동안 버티기 시작한다. 맨몸으로 거센 파도와 물살과 맞서야 하기에 체력

소모가 엄청나다. 잠시 물 밖으로 나와 휴식을 취하는 네 사람. 색다른 체험에 너무나없이 목소리가 세 옥타브쯤 올라가 있다. “TV에서 보던 것과는 완전히 다르네요. 막상 파도를 만나면 균형 잡기가 쉽지 않아요. 해양 레포츠도 여러 가지가 있잖아요. 강에서 즐기는 레포츠와는 또 다른 매력이 있어요. 힘은 좀 들지만 재밌습니다.” 이윤호 교사의 말에 박수현 교사도 “육지에서 하는 운동과는 차원이 다릅니다. 몸이 마음처럼 따라주지 않지만 꽤 즐거워요”라며 소감을 덧붙였다.

이내 다시 바다로 뛰어드는 네 사람. 사납게 일렁이는 파도가 보드와 만나면 포말이 사방으로 마구 튈다. 파도를 타면 탈수록 기분은 통쾌하고 움직임은 리드미컬하고 역동적이다.

깊은 바다처럼 더욱 깊어지는 동료애

서핑은 파도의 세기와 바람의 방향, 밀물과 썰물의 흐름을 조화롭게 활용해야 한다. 모든 것이 어우러질 때 제대로 된 서핑을 만끽할 수



몸이 마음처럼 따라주지 않지만 꽤 즐거워요.

머름 바다 풍경을 맘껏 보니까 두 눈도, 마음도 한결 편안해졌어요. 동료들과 제대로 힐링한 것 같습니다.

있는 것처럼, 네 사람 또한 따로 또 같이 어울리며 즐거운 직장 생활을 이어 간다. 근무 부서는 다르지만 지난 8년 동안 함께하며 동료애를 돈독하게 다져 왔다.

“직장은 하루 중 가장 많은 시간을 보내는 곳이기도 하잖아요. 그러니 동료는 가장 친한 친구이자 가족과 다름없죠. 네 사람이 서로 응원하고 지지를 보내 주고, 때로는 고충을 나누기도 하면서 많이 의지하고 있습니다.”

조성진 교원의 말에 박수현 교사도 같은 말을 내비쳤다. “직장 생활의 비타민 같은 존재랄까요. 하루하루 동료들 덕분에 활력을 채우고 있습니다.”

파도에 몸을 맡긴 채 일어서고 넘어지기를 반복하자 어느덧 익숙해진 자세로 서핑을 즐기는 네 사람이다. 보드에서 서 있는 시간도 점차 길어진다. 서로 더 잘 탈 수 있는 팁을 공유하는가 하면 자세를 잡아주는 등 도전의 참맛을 즐긴다. 세 사람을 바라보는 김치호 교사의 얼굴에 미소가 떠오른다.

“동료들 얼굴에서 행복함이 엿보여 저 또한 기분이 좋습니다. 평소


와는 다른 이색적인 체험으로 스트레스를 날리고 에너지를 품을 수 있었어요. 또 여름 바다 풍경을 맘껏 보니까 두 눈도, 마음도 한결 편안해졌어요. 동료들과 제대로 힐링한 것 같습니다.”

드디어 3시간여의 체험을 마친 네 사람. 모두 숨은 차지만 만족스러운 표정이다. 유쾌한 도전과 모험을 함께 해낸 그들의 얼굴에 한층 더 깊어진 동료애가 묻어났다.

‘부캐를 부탁해’ 코너 참여 신청을 받습니다.

‘부캐를 부탁해’는 또 다른 삶인 부캐릭터(부캐) 트렌드에 발맞춰 꿈꿔 온 자신의 부캐를 만들어 보고 체험하는 코너입니다. 평소 하고 싶었던 활동, 도움이 되는 활동을 해 보며 지친 일상에 활기를 불어넣어 보세요. ‘부캐를 부탁해’ 코너에 참여 신청을 받습니다.

참여 신청 방법 correct2015@naver.com으로 신청(소속 기관, 이름, 직급, 연락처 필수 기재)



우리는 자부심을 가질 자격이 충분합니다!



손창준(상주교도소 보안과 교감)

위법 행위에 대한 엄정한 법 집행과
수용자들에 대한 교정교화.
교정공무원들은 지금 이 순간에도
어렵고 상충되는 이 두 가지 목표를
훌륭하게 수행하고 있다.
상주교도소 손창준 교감이 “우리는
자부심을 가질 자격이 충분하다”고
힘주어 강조하는 이유다.



Q. 지금껏 걸어오신 교정공무원으로서의
여정을 소개해 주세요.

반갑습니다! 33년째 교정공무원 생활을 이어 오고 있는 상주교도소 보안과 손창준 교감입니다. 1988년 4월 경북북부제3교도소에서 교정공무원으로 첫발을 댄 뒤 경북북부제2교도소, 충주구치소, 상주교도소, 안동교도소에서 근무했습니다. 특이한 점은 개청 요원으로서의 경험이 많다는 것인데요. 경북북부제2교도소, 충주구치소, 상주교도소의 시설 인수 및 보안행정 업무를 담당하며 최선을 다해 개청을 도왔습니다. 그러다 2019년 7월부터는 고향에 있는 상주교도소로 돌아와 당직교감으로 열심히 일하고 있습니다.

Q. 가장 중요하게 생각하는
업무 중점 사항은 무엇인가요?

교도소는 이유 불문하고 위법 행위를 한 사람들이 그에 합당한 대가를 치르는 곳입니다. 그렇기에 엄정한 법 집행이 우선돼야 합니다. 그리고 그와 동시에 수용자들의 재범 방지와 사회 복귀를 위한 교정교화도 함께 진행돼야 합니다. 이러한 상충될 수 있는 두 가지 목표를 모두 달성할 수 있도록 돕는 최고의 무기는 ‘원칙’입니다. 교정에 관한 법률 및 행정 규칙을 완벽하게 숙달하고 이를 바탕으로 공명정대하게 수용자들을 대한다면 문제가 발생하지 않을 것입니다. 더불어 죄를 뉘우치고 열심히 사회 복귀를 준비하는 수용자는 모든 역량을 다해 돕고, 반대로 규율을 위반한 수용자는 엄격하게 계도함으로써 교도소의 질서를 다잡는다면 어디에서든 환영받는 훌륭한 교정공무원으로 거듭날 수 있습니다.

Q. 교정공무원 생활 중 자긍심과
자부심을 느낀 순간을 꼽아 주세요.

교정공무원 2년 차이던 1989년, 한 수용자가 저에게 하소연을 했습니다. 강원도에서 살고 있는 하나뿐인 미성년자 동생과 갑자기 연락이 끊겼는데, 걱정이 돼서 아무것도 못하겠다며 많이 불안해했죠. 이 사실을 상급자에게 보고한 뒤 휴일에 그의 동생이 살고 있다는 마을을 찾아갔습니다. 온 마을을 돌며 수소문 끝에 동생이 잘 지내고 있다는 사실을 알게 됐고, 수용자에게 그 소식을 전했죠. 그제야 한시름 놓은 수용자는 정말 고맙다며 더욱 성실하게 생활했습니다. 그 모습을 보고 있자니 정말 뿌듯하더군요. 덕분에 진정한 교정교화는 진심이 담긴 작은 일에서부터 시작된다는 것을 깨달았습니다.



Q. 일하다 보면 찾아오기 마련인 슬럼프에 대처하는 방법이 있나요?

앞서 말씀드렸듯이 교정공무원은 엄정한 법 집행과 수용자 교정교화를 동시에 수행해야 합니다. 그러다 보면 자칫 업무의 중심이 흔들릴 수 있습니다. 저 또한 한때 교정공무원의 업무에 대한 고민과 자괴감 저하로 고민했는데요. 그럴 때마다 저는 선배님들에게 의지했습니다. 저보다 경험이 많은 분들에게 마음속 고민을 털어놓고, 궁금한 점을 물어보고, 도움을 청했습니다. 그러자 선배들이 다양한 생각을 말씀해 주시고, 문제를 해결해 나가는 데 힘을 보태 주시더라고요. 이런 방법으로 여러 고비를 넘겼고, 33년간 근속할 수 있었습니다. 후배들에게도 고민이나 문제가 있으면 망설이지 말고 선배들에게 다가서라고 조언하고 싶어요. 분명 혼자 끙끙 앓을 때보다 좋은 해결책을 찾을 수 있을 겁니다.

Q. 평소 스트레스는 어떻게 푸시나요?

지금껏 많은 취미를 가져 왔지만, 결국 답은 '자연'이었습니다. 항상 높은 긴장감 속에서 일해야 하는 직업 특성상, 사시사철 여유롭고 아름다운 자연은 마음의 안정을 되찾아 줄 수 있는 가장 좋은 치료제라고 생각합니다. 예전에는 등산과 낚시를 하기도 했지만, 요즘은 텃밭 농사에 재미를 붙였습니다. 아무 생각 없이 땀 흘리며 각종 화초와 작물을 기르다 보면 마음에 응어리져 있던 근심과 걱정이 저절로 풀리더라고요. 후배들도 틈틈이 가까운 자연과 함께 평온한 한때를 보냈으면 좋겠습니다. 바로 그곳에 힐링이 살아 숨 쉬고 있습니다.

Q. 앞으로의 계획과 후배들에게 전하고 싶은 메시지를 말씀해 주세요.

퇴임까지 3년여가 남았는데요. 지금껏 그래 왔던 것처럼 별 탈 없이 일을 해 나가고 싶습니다. 이런 와중에 후배들에게 영감과 도움을 주는 선배로서의 면모도 후회 없이 선보이려 합니다. 아울러 후배들에게 윤종신이 작사·작곡한 '오르막길'이라는 노래를 추천합니다. 멜로디는 물론 가사도 너무 좋더라고요. 이 노래에 제가 전하고 싶은 메시지가 가득 들어 있습니다. 그중 인상 깊은 한 구절을 소개하며 이야기를 마무리 지을까 합니다.

Q. 교정공무원으로서의 자긍심과 자부심을 높이려면 어떻게 해야 할까요?

세상 모든 일에는 적극성이 중요합니다. 사실 신입 시절에는 상급자가 시키는 일을 처리하기에도 바쁘죠. 하지만 경험과 연차가 쌓이다 보면 어느 순간 업무를 주도적으로 수행해야 하는 때가 찾아옵니다. 이때 맡은 업무에 적극적으로 나서지 않고 수동적으로 행동한다면 어떻게 될까요? 업무 능력을 인정받지 못하는 것은 물론, 일에 대한 능률과 흥미도 떨어질 것입니다. 반대로 나의 업무를 적극적으로 처리하고 나아가 업무 혁신을 위해 노력한다면 일이 점점 재미있어지고 자부심도 높아집니다. 그러니 모두 적극적인 자세로 일하셨으면 좋겠습니다.

Q. 맡은 업무를 성공적으로 수행하기 위해 필요한 덕목과 자세에 대해 말씀해 주세요.

교정공무원은 절대 혼자 일할 수 없습니다. 각 분야의 유기적인 소통과 협업이 진행돼야 비로소 온전한 교도소가 완성됩니다. 그렇기에 우리에게도 동료가 매우 중요합니다. 함께라면 어떤 어려움도 헤쳐 나갈 수 있습니다. 지금부터라도 함께 일하는 동료들에 대한 고마운 마음을 품어 보세요. 일이 한결 수월해질 겁니다. 또 변화를 두려워하지 말라는 조언도 전하고 싶습니다. 지난 수십 년간 교정행정은 수많은 변화를 거쳤고, 앞으로도 변화해 나갈 것입니다. 이 흐름을 적극적으로 받아들이고 새로운 것을 배우려는 자세를 견지한다면 반드시 좋은 결과가 뒤따를 것입니다.



〰〰

한 걸음 이제 한 걸음일뿐
아득한 저 끝은 보지 마
평온했던 길처럼 계속 나를
바라봐 줘 그러면 난 견디겠어
사랑해 이 길 함께 가는 그대여
굳이 고된 나를 택한 그대여
가끔 바람이 불 때만
저 먼 풍경을 바라봐
올라온 만큼 아름다운 우리 길



일상을 펼치다

● 교정인 원픽

글 강진우 사진 홍승진

자부심과 소속감을 높이는 열린 소통과 강한 단합력

코로나19의 확산으로 언택트 문화가 퍼지면서 조직 구성원 간 소통과 단합에 문제가 생기는 경우가 종종 있다. 하지만 상주교도소는 다르다. '변화하는 상주교도소'라는 슬로건을 필두로 다채로운 소통 채널을 마련해 직원들의 자긍심과 소속감을 끌어올리고 있다. 월간 <교정>이 마련한 선물에는 그 아름다운 변화를 응원하는 마음이 담겨 있다.



언택트 시대에 걸맞은

다각적 소통을 응원합니다!

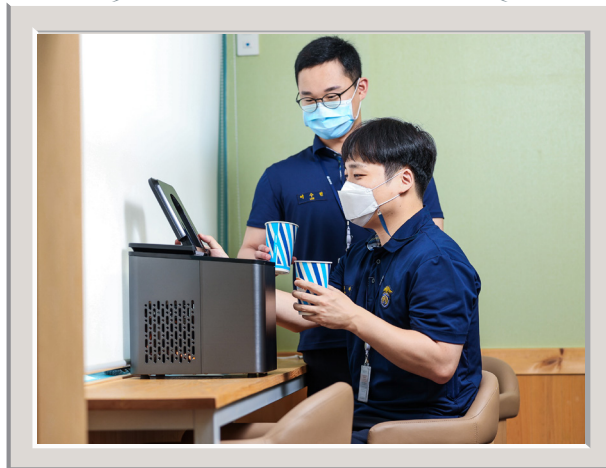
전 세계적 감염병 사태가 다방면에 걸쳐 우리를 힘들게 하고 있다. 그중 가장 아쉬운 점은 소통과 교류가 줄어들어 가는 것이다. 사람 간 접촉을 최소화해야 하다 보니 이전보다 소속감이나 단합력이 약해질 수 있고, 소외감과 고립감을 느끼는 구성원도 늘어날 수 있다. 이에 상주교도소는 코로나19 방역 수칙을 철저히 준수하는 가운데 모든 교정공무원이 두루 소통할 수 있는 연결 고리를 지속적으로 확대하고 있다.

가장 눈에 띄는 변화는 소식지 발행이다. 기존에는 직원들이 한데 모여 교도소의 소식과 계획을 공유하는 직원 월례회를 매달 진행했지만, 코로나19 이후 단체 집합이 금지되면서 월례회 개최가 불가능해졌다. 그 때문에 교정공무원 간 소통의 사각지대가 발생할 수 있는 상황. 이에 상주교도소는 고심 끝에 지난 3월부터 한 달에 한 번씩 '상주교도소 소식지'를 발행, 배포하고 있다. 카드 뉴스 형식으로 제작해 살펴보기에 부담이 없는 데다 교도소 내 각종 소식을 생생한 사진과 함께 접할 수 있어 직원들로부터 큰 호응을 얻고 있다.

상주교도소는 이와 함께 기관장·부서장 간담회 정례화, 소장실 직통 전화 연결 및 소리함 설치, 교정행정발전협의회 설치, 아이디어 공모 제도 개설 등 다각적이고 효과적인 소통 채널을 구축하고 있다. 아울러 기관장 간담회 시 전달된 건의 사항의 조치 결과를 게시판과 소식지를 통해 신속하게 공유함으로써 교도소의 실질적인 변화상을 체감할 수 있도록 조치하고 있다. 코로나19 상황 속에서도 구성원 간 유대감이 더욱 끈끈해질 수 있었던 배경이다. 이번엔 월간 <교정>에서 준비한 다양한 선물도 구성원들의 소중한 이야기거리와 추억이 될 터. 그렇기에 심혈을 기울여 '여름맛이 핫 아이템'을 준비했다.



어디서나 즐기는 짜릿한 시원함!
‘미니 제빙기’



가만히 앉아만 있어도 구슬땀이 흐르는 무더위가 계속되고 있다. 이럴 때 얼음은 가장 효과적이고 시원한 구원자가 된다. 하지만 얼음을 얼리는 데는 한계가 있고, 그렇다고 해서 사 먹자니 비용이 만만치 않다. 월간 <교정>이 미니 제빙기를 선물한 이유가 여기에 있다. 하루 최대 12kg의 얼음을 만들 수 있을 뿐 아니라 콘센트와 물만 있으면 언제 어디서든 사용할 수 있어 교도소 각지에 흩어져서 근무하는 교정공무원들에게 매우 유용하다.

의료과 감동한 교도에게 제빙기는 가장 탐나는 선물이다. 의료과 교정공무원들은 요즘 수시로 보호복을 입고 30도가 넘는 바깥에서 일한다. 코로나19 PCR검사 및 신속항원검사를 담당하기 때문. 땀이 비오듯 쏟아지다 보니 시원한 얼음이 절실하지만, 얼음을 가져오고 보관하는 게 쉽지 않다. “이제는 미니 제빙기가 생겼으니 걱정 없어요. 가까운 곳에 제빙기를 놓고 수시로 얼음을 만들어 먹을 수 있으니까요.” 그가 제빙기를 바라보며 흐뭇한 표정을 짓는다.

기동순찰팀 명상범 교위도 제빙기가 반갑기는 마찬가지다. 교도소는 사방을 감시해야 하는 현장 특성상 그늘이 거의 없다. 이런 가운데 수용자 질서 확립과 응급 상황 초기 대응에 힘쓰다 보니 업무를 제대로 수행하려면 시원한 수분 보충이 반드시 필요하다. “보안과 직원들은 운동장 근무, 동행 등 햇빛을 직접적으로 받는 업무가 많은데 제빙기 덕분에 한시름 덜게 됐습니다. 벌써부터 얼음 가득한 아이스크림이 기대되네요.(웃음)”

딱딱하게 굳은 몸을 상쾌하게!
‘무선 진동 마사지건’



말은 일에 몰입하다 보면 어느새 몸 곳곳이 쑤시고 굳는다. 틈틈이 스트레칭을 하지만 썩 개운하지 않고, 휴게실 안마의자는 점심시간 등 여유가 넉넉할 때만 이용할 수 있다. 만약 앉은 자리에서 어깨, 허리, 목 등을 효과적으로 풀어 줄 수 있다면 업무 능률과 건강을 동시에 챙길 수 있을 것이다. 선물 꾸러미에서 무선 진동 마사지건을 발견한 교정공무원들이 엄지를 치켜올린 이유다.

보안 물품 관리 업무를 맡고 있는 보안과 윤양섭 교위는 책상에 오래 앉아 있는 경우가 많은데, 그러다 보니 평소 목과 어깨가 무척 빠근하다. 직장인이라면 누구나 그렇듯 스트레스도 적잖이 받는다. “마사지건은 업무를 하면서 사용이 가능해 심신의 피로를 풀기에 아주 좋을 것 같아요.”

보안행정 서무를 담당하는 보안과 박치영 교도가 들뜬 목소리로 선배의 말에 맞장구친다. “부위별로 마사지 효과를 높일 수 있는 헤드가 다양하게 구비돼 있어 더욱 유용하게 사용할 수 있겠어요. 거기다 케이스가 있어 보관하거나 들고 다니기도 좋네요.” 교정공무원들의 바쁜 일상에 소소한 힐링과 치유를 선사할 무선 진동 마사지건은 휴게실과 각 과에 고루 배치될 예정이다.

목에서 불어오는 쾌적한 바람
‘목걸이형 선풍기’



외부 업무가 많은 교정공무원들에게 여름은 반갑지 않은 손님이다. 바람이라도 많이 불면 그나마 일할 맛이 나지만, 무더위가 극에 달하는 한여름에는 이마저도 신동치 않다. 코로나19 상황에서는 마스크를 쓰고 방호복을 착용하는 등 감염 방지에 신경을 써야 하기에 불쾌감은 한층 높아진다. 교정공무원들의 이러한 고충을 조금이라도 줄이기 위해 월간 <교정>은 목에 걸고 작동시키면 강력한 바람을 쉴 새 없이 내뿜는 목걸이형 선풍기를 준비했다.

보안과에서 재난방호 업무를 담당하는 박준형 교위는 소방훈련, 코로나19 대응훈련 등 비상 상황에 대비한 각종 훈련을 외부에서 진행하기 때문에 그때마다 후끈거리는 열기를 온몸으로 받아 내느라 곤욕을 치렀다. 하지만 이제는 목걸이형 선풍기 덕분에 한시름 덜게 됐다. “외부에서 일하는 직원들이 많은 만큼 휴게실 등에 비치해 돌아가면서 쓸 수 있게 하면 좋겠네요. 센스 있는 선물 고맙습니다!”

목걸이형 선풍기는 직업훈련과에서 근무하는 교정공무원들에게도 환영받는 아이템이다. 과거에는 직업훈련에 필요한 물품을 교도소 안에서 받을 수 있었지만, 지금은 코로나19 확산을 막기 위해 바깥에서 물품을 검수한 뒤 교정공무원들이 일일이 안으로 옮긴다. “혹시나 발생할지도 모르는 온열 질환을 예방하는 데에도 효과적인 것 같네요. 목걸이형 선풍기와 함께 쾌적하게 일하겠습니다!” 직업훈련과 윤희재 교도가 함박웃음을 짓는다. 그의 말처럼 목걸이형 선풍기가 상주교도소의 건강한 여름을 만드는 데 일조하기를 기대해 본다.

일상을 펼치다
● 힐링 메신저
글·사진 서영진(여행 칼럼니스트)

낙동강, 백두대간이 빚어낸 절경 상주

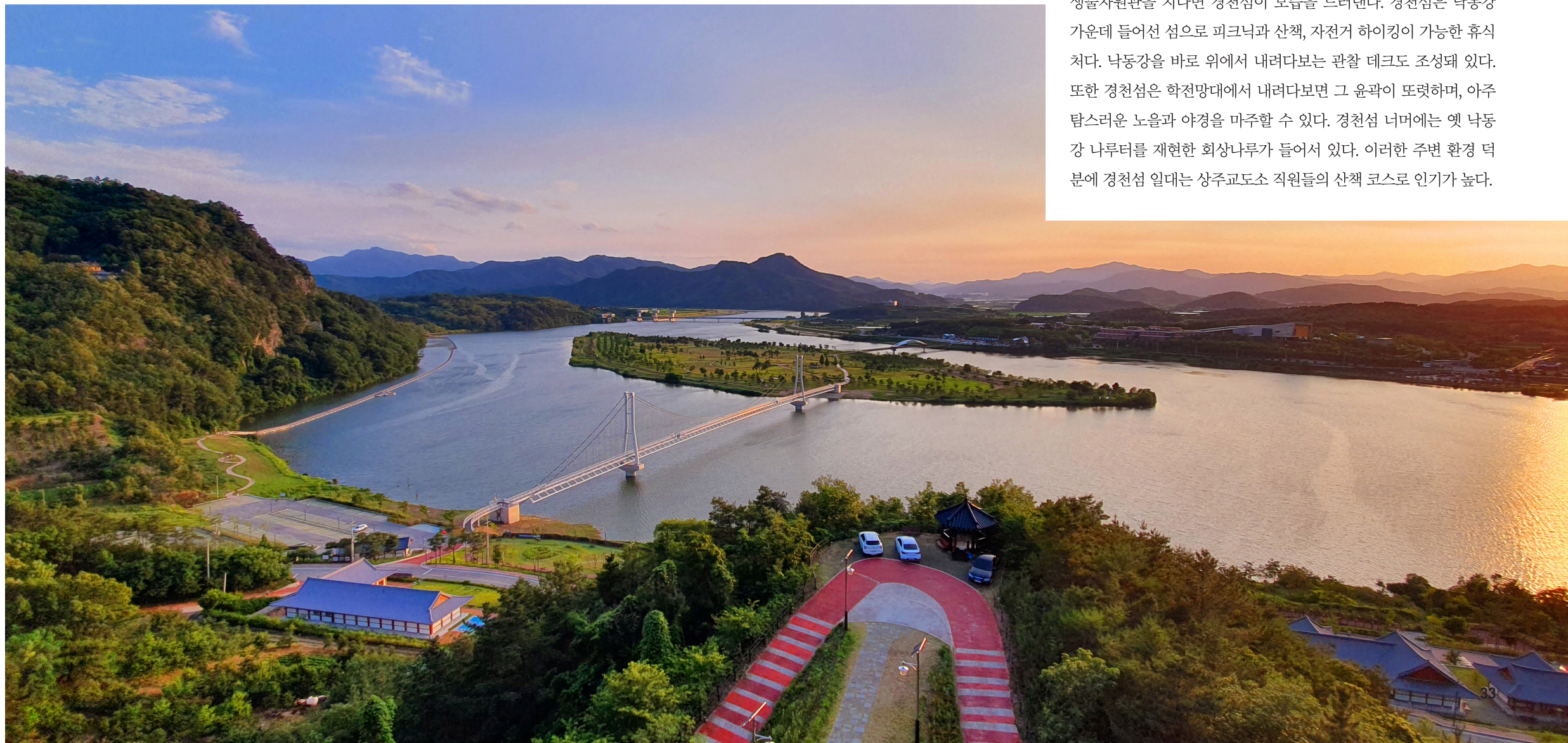
경상북도 상주는 동쪽에 낙동강, 서쪽으로는 백두대간을 품은 땅이다. '경상도'라는 명칭은 경주와 상주의 앞 글자에서 유래했으며, '낙동(洛東)'은 '낙양의 동쪽'이라는 뜻으로 낙양은 지금의 상주를 의미한다. 상주교도소는 이처럼 유서 깊은 고장 상주의 북동부 사벌국면에 들어서 있다.

벼랑 위, 낙동강 제경 경천대

상주교도소가 위치한 사벌국면은 지명에 얽힌 사연이 독특하다. 사벌국은 신라 시대, 지금의 경상북도 상주 지방에 있던 작은 성읍 국가였다. 신라 제12대 왕인 첨해왕 시기, 신라에 귀속된 뒤 사벌주로 속해 있었다. 이후 사벌면으로 불리다 2020년 사벌국면이라는 온전한 이름을 되찾았다. 상주 역사의 기원이 서린 사벌국면의 동남쪽에는 낙동강이 세월을 보듬고 유유히 흐른다.

남북으로 상주를 가르는 낙동강은 상주 여행을 더욱 아름답게 만든다. 수려한 절벽과 들녘, 강줄기에 기댄 섬과 박물관이 오래된 도시와 함께한다. 사벌국면 남단의 경천대는 낙동강 1,300리 물길 중 제1경으로 손꼽히는 곳이다. 경천대의 옛 이름은 '자천대(自天臺)'로 '하늘이 스스로 만든 풍광'이란 뜻이다. 병자호란 때 볼모가 된 소현세자와 봉림대군을 청나라까지 수행했던 우담 채득기가 낙향한 뒤 이곳 풍광에 취해 정자를 짓고 '하늘을 떠받든다'는 뜻을 담아 경천대(擎天臺)라 불렀다고 전해진다.

황톳길 산책로를 따라 경천대 전망대에 오르면 솔숲 너머 들판을 에돌아 흐르는 낙동강 줄기가 펼쳐진다. 벼랑 위에 선 정자 무우정에서는 용바위로 불리는 경천대 절벽이 비스듬히 내려다보인다. 경천대 일대는 국민 관광지로 지정돼 있으며 드라마 <상도> 세트장, 인공 폭포 등을 둘러볼 수 있다.



강 따라 자전거박물관, 경천섬 투어

낙동강을 따라 내려서면 상주의 볼거리가 하나둘 베일을 벗는다. 상주는 '자전거의 도시'다. 인구 약 10만 명에 자전거 보유량이 8만 대가 넘는다. 자전거 도로가 촘촘히 이어져 있고 강변을 달리는 하이킹족과도 흔하게 마주친다. 자전거 한 대만 빌리면 유유자적 도심 구경이 가능하다.

상주와 자전거가 각별한 인연을 맺은 것은 1925년으로 거슬러 올라간다. 당시 상주역 개통을 기념해 전국 8도 사이클 대회가 열렸고 '자전거왕' 엄복동과 상주 출신 박상현이 우승하며 상주에 자전거 붐이 일었다. 이후 자전거의 도시답게 매년 굵직한 자전거 대회가 개최되며, 낙동강 변에는 국내 최초의 자전거박물관이 들어서 있다. 박물관에는 1800년대 독일 자전거부터 옛 나무 자전거까지 600여 점의 자전거 관련 수집품이 전시돼 있으며 자전거 대여 서비스도 시행하고 있다.

낙동강에 서식하는 동식물의 표본을 한눈에 볼 수 있는 국립낙동강 생물자원관을 지나면 경천섬이 모습을 드러낸다. 경천섬은 낙동강 가운데 들어선 섬으로 피크닉과 산책, 자전거 하이킹이 가능한 휴식처다. 낙동강을 바로 위에서 내려다보는 관찰 데크도 조성돼 있다. 또한 경천섬은 학전망대에서 내려다보면 그 윤곽이 또렷하며, 아주 탐스러운 노을과 야경을 마주할 수 있다. 경천섬 너머에는 옛 낙동강 나루터를 재현한 회상나루가 들어서 있다. 이러한 주변 환경 덕분에 경천섬 일대는 상주교도소 직원들의 산책 코스로 인기가 높다.



백두대간 정기 서린 속리산 문장대

강줄기를 벗어난 상주 서쪽은 백두대간의 영역이다. 암석이 울퉁불퉁 솟은 속리산 문장대(1,054m)는 백두대간의 정기가 서린 대표 명소다. 속리산의 주봉인 천황봉과 문장대 외에 입석대, 신선대 등 장엄한 봉우리들이 상주시 화북면에 위치해 있다. 문장대는 구름과 맞닿을 듯 솟아 '운장대(雲藏臺)'라고도 불리며, 속리산의 절경을 한눈에 감상할 수 있는 봉우리로 사랑받고 있다.

상주 방향의 남쪽 속리산은 산세가 완만한 충북 보은의 속리산과는 형세가 다르다. 바위가 뒤섞인 석산과 석천이 두드러진다. 기암괴석 봉우리에 근원을 둔 샘물은 청아한 폭포를 형성하며 바통을 잇는다. 장각폭포, 옥양폭포, 오송폭포 등은 여름 더위를 씻어 내는 상주의 절경이다. 장각폭포는 폭포 옆에 누각 향복정이 들어서 있어 운치를 더한다. 호젓한 여름 휴식처로 그만인 폭포 계곡은 상주교도소 직원들이 자녀와 함께 찾는 곳이다.

맥문동솔숲과 폭포, 계곡의 여름 향연

백두대간의 땅은 숲을 빗어내고 계곡을 만들어 낸다. 속리산 가는 길에 맥문동솔숲을 놓칠 수 없다. 상오리 맥문동솔숲은 8~9월 보랏빛 맥문동꽃이 필 무렵이면 솔숲과 어우러져 장관을 연출해 사진 애호가들 사이에 촬영 명소로 입소문이 난 곳이기도 하다. 성주봉 기슭의 성주봉 휴양림은 상주의 야생화와 약초를 함께 만나는 곳으로 휴양림 숙소가 계곡을 따라 길게 늘어서 있다. 속리산과 도장산 사이의 용유계곡은 바위가 시원스럽게 펼쳐진 계곡이 4km가량 이어진다.

남장사계곡과 연결되는 남장사는 불교음악인 '범패'를 우리나라 최초로 보급한 사찰로, 보물인 목각 후불탱화와 익살스러운 표정의 석장승이 볼만하다. 제천 의림지, 김제 벽골제와 더불어 조선 시대 3대 저수지인 공검지는 일부 복원돼 연꽃 등 자연 생태를 간직한 습지 보호 지역으로 사랑받고 있다.



달달한 상주 꽃감과 한우

상주를 대표하는 음식은 꽃감이다. 모양이 둥글둥글해 '상주 동시'라는 별칭을 지닌 상주 꽃감은 과거 임금님께도 진상된 음식으로 명성이 높다. 전국 꽃감 생산량의 절반 이상이 상주에서 출하되며 남장면, 외남면 일대에서 직접 만든다. 외남면에는 상주꽃감공원이 조성돼 있으며 이안천 변의 구마이꽃감마을에서는 가을이면 감 깎기, 감 꽃기, 꽃감양갱 만들기 등의 체험도 가능하다. 꽃감은 겨울 별미로 사랑받았으나 최근에는 사계절 시원하게 보관된 상주 꽃감을 맛볼 수 있다. 상주중앙시장에는 꽃감찰보리빵, 꽃감과자, 꽃감약과도 등장했다.

꽃감과 쌍벽을 이루는 상주의 맛은 한우다. 상주 한우에는 감 껍질이 사료로 쓰이는 게 특징이다. 상주 도심과 낙동강 변에는 부위별로 골라 먹을 수 있는 한우 식당들이 들어서 있다. 식사 후 오뎅하게 커피를 즐길 수 있는 곳을 찾다면 최근 인기 높은 레트로 분위기의 감성 카페들이 위치한 함창읍으로 가면 된다.



지구를 지키는 여름휴가 어때요? 휴가철 히어로를 만드는 친환경 캠핑

이른 더위가 찾아오더니 연일 폭염 기록을 경신했다며 기후 위기 관련 소식이 이어진다. 코로나19 확산세도 쉽게 찾아들지 않는 모양새다. 더우면 더울수록 떠나고 싶어지는 휴가철, 반갑지 않은 소식들에 미리 좌절할 필요는 없다. 이전 같은 휴가가 어렵다면 다른 방식의 즐거움을 찾으면 될 것이다.

감염병 시대 도래 후 인기 높아진 캠핑 ‘친환경’이 트렌드가 된 이유

캠핑은 전통적으로 꾸준한 인기를 누려 왔지만 코로나19로 감염병 시대가 시작된 이후 대중적 관심이 더욱 늘었다. 거리 두기가 용이하고 이동 편의가 높기 때문이다. TV 등 대중매체에서 캠핑하는 프로그램이 대거 등장해 자연과 함께하는 기쁨을 설파한 영향도 무시할 수 없다. 여기에 호젓하게 휴식을 즐길 수 있는 캠핑 지역이 다양하게 소개되면서 해외와 국내 유명 관광지로 몰리던 인파가 캠핑장으로 흩어지는 추세다.

그러나 캠핑 문화가 보편화·대중화하면서 문제를 지적하는 목소리도 함께 높아졌다. 캠핑 자체가 문제라기보다는 캠핑을 하는 태도가 문제라는 얘기가 많다. 지적의 목소리 안에는 환경, 지역, 매너 등 다양한 문제가 뒤섞여 있지만 요약해 보면 결론은 하나로 수렴된다. 자연에 머물며 힐링을 한다면 자연을 훼손하고 돌아오는 사람이 많아졌다는 우려다.

오수와 쓰레기를 함부로 버리고 지역 주민이 피해를 호소할 정도로 소음을 대거 발생시키는가 하면, 정해진 캠핑 지역을 벗어나 아무 곳이나 텐트를 치고 차를 세우다 보니 야생 동식물 서식지를 위협하는 경우도 있다. 친환경을 넘어 필(必)환경을 말하는 시대적 트렌드를 고려해 보면 여러 가지로 아쉬운 일이다. 좀 더 세심하게 즐거움을 찾고 나 누려는 노력이 필요하다.

친환경 캠핑을 즐기는 가장 쉬운 방법 ‘무엇이든 줄여 보세요’

친환경 캠핑이라고 하니 거창한 것 같아 보이지만 사실은 매우 상식적인 수준의 노력만 기울이면 누구나 동참할 수 있다. 가장 중요한 것은 흔적을 줄이고자 하는 노력이다. 산림청이 제시한 ‘친환경 캠핑 10계명’에 따르면 캠핑에서 가장 중요한 일도 ‘쓰레기를 줄이는 것’이다.

모처럼의 여행에 들떠 맛있는 음식, 신나는 놀이에 몰두하게 되는 것은 당연한 일이다. 하지만 조리 과정이 복잡하거나 버리는 부분이 많은 재료를 가져가 본격적인 요리를 하고자 하면 물과 시간을 대량 소비하고 쓰레기도 많이 나올 수밖에 없다. 또한 신나는 것만 생각하다 보면 자칫 소음이나 빛으로 주변에 피해를 줄 수 있다.

요리 재료를 미리 손질하거나 소분해 가져가면 캠핑장에서 시간과 물을 절약하고 쓰레기 발생량도 줄일 수 있다. 애초에 장을 볼 때 미리 계획한 것보다 10% 정도 줄이는 습관을 실천해 보는 것도 좋다. 실제 캠핑장에서 너무 많은 음식 재료를 가져왔다가 손도 안 대고 버리는 경우가 종종 목격되곤 한다.

소음을 줄이고 빛을 줄이면 주변 캠퍼들은 물론 야생 동식물과도 평화롭게 지낼 수 있다. 호젓하고 한가로운 휴식을 기대하고 간 캠핑장이 라면 더더욱 세심하게 주변을 배려해야 한다.

친환경을 꿈꾼다면 LNT!

LNT란 ‘Leave No Trace’의 약어로 흔적을 남기지 않는다는 의미다. 미국 국립공원 환경단체의 주도로 시작된 환경 운동을 뜻하는 말로, 언제 어디서든 사람이 자연에 미치는 영향을 최소화하는 환경친화적 삶의 태도를 상징한다. 이러한 태도를 캠핑에는 어떻게 적용할 수 있을까?

미리 계획하고 준비해서 떠나고, 도착하면 지정 구역에서 야영한다. 나무를 꺾거나 땅을 파는 등 주변 환경을 임의로 바꾸는 일을 하지 않고, 배설물이나 쓰레기 처리는 정해진 방법에 따른다. 또 불 사용을 최소화하고, 야생 동식물을 존중한다. 마지막으로 함께 공간을 나눠 쓰는 타인을 배려하면 된다.

어쩐지 해야 할 것이 많은 듯 느껴진다면 딱 하나만 기억하자. 자연에 나가 도시를 즐기려고 하지 않기. 텐트를 치고 자든 차에서 자든 캠핑이라는 단어가 아 웃도어 파티 정도로 인식된다면 무엇을 위해 밖으로 나가고자 하는지에 대해 다시 생각해 봐도 좋겠다.

교정공무원이 국민 곁에 있음을 알리는 지름길은 ‘환경 개선’입니다. 이번에 소개한 ‘친환경 캠핑’에 동참해 봅시다. 그리고 그 모습을 사진으로 찍어 보내 주세요. 선정을 통해 스타벅스 기프티콘(5,000원 상당)을 보내 드립니다.
 보내는 곳 이메일(correct2015@naver.com)

점검해 봅시다 친환경 캠핑 매너



- 급제동, 급출발, 불필요한 공회전은 피하고 경제속도를 준수했나요? YES NO
- 불필요한 조명을 끄고 밝기를 낮춰 야생 동식물과 주변을 배려했나요? YES NO
- 불을 사용한 후에 불이 완전히 꺼졌는지 확인했나요? YES NO
- 음식을 남기지 않고 일회용품 사용을 최소화해 쓰레기를 줄였나요? YES NO
- 캠핑장의 사용 공간을 잘 정리·정돈하고 떠났나요? YES NO

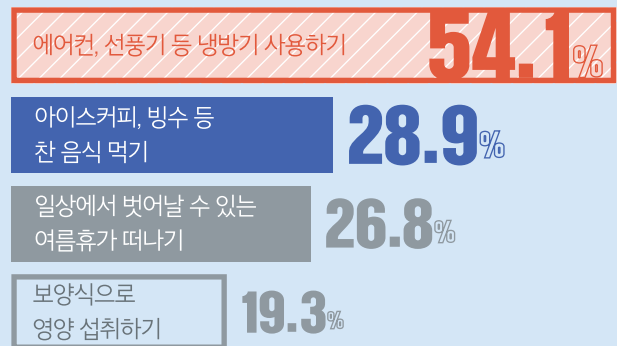
항목당 YES는 2점, NO는 -2점. 만점은 10점 10점 만점 친환경 히어로가 되기 위해 함께 노력해요!



직장인을 피곤하게 만드는 열대야

극심한 폭염이 찾아온 가운데, 한낮의 뜨거운 열기가 밤까지 식지 않으면서 해가 저문 후에도 외부 온도가 최저 25℃를 넘는 열대야가 기승을 부린다. 직장인들은 밤잠을 설치지 않기 위해 냉방기를 사용하고, 보양식이나 찬 음식을 먹으며 피로감을 극복하고 있다. 여름의 불청객 폭염과 열대야를 물리치는 방법을 소개한다.

무더운 여름을 극복하기 위한 방법은? (복수 응답)



열대야로 업무에 영향을 받는 직장인 '집중력 떨어져'

취업 포털 잡코리아가 직장인을 대상으로 조사한 결과 10명 중 8명은 열대야가 심한 날에 더욱 피로감을 느낀다고 답했다. 가장 많은 증상은 '집중력 저하'(39.9%)였고, '무기력증'(33.3%)과 '불면증 등 수면 장애'(31.4%)가 뒤를 이었다. 이는 업무에도 많은 영향을 미치고 있었다. 더위로 쉽게 지치거나 잠이 부족해지면 집중력이 떨어지고 실수가 늘어난다. 또한 탈수증, 열사병에 쉽게 노출되니 온열 질환 예방을 위해 서라도 기온이 높은 시간대에는 무리한 외부 활동을 줄이고, 적절한 폭염 대책을 마련해야 한다.

지나친 에어컨 사용과 찬 음식 섭취는 건강에 악영향

직장인들 중 절반은 더위를 이기기 위해 가능한 여러 가지 방법을 활용한다고 대답했다. 그중 '에어컨이나 선풍기 등 냉방기를 사용한다'(54.1%, 복수 응답)는 응답이 가장 많았다. 하지만 과도한 냉방기 사용은 실내외 온도 차를 높이고 체온을 저하시키므로 주의해야 한다. 따라서 냉방병이나 감기에 걸리지 않도록 적절한 실내 온도를 유지하고 자주 수분을 섭취하는 것이 안전하고 건강하게 여름을 보내는 방법이다. 또 '빙수 등 찬 음식을 먹는다'는 응답(28.9%)도 다수였지만, 이 역시 배탈의 원인이 될 수 있으므로 가급적 먹지 않는 것이 좋다.

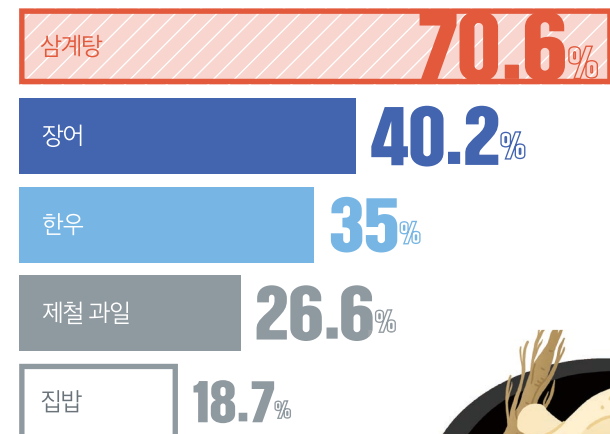
코로나19가 여름철 피로감 더 높인다

올여름에는 코로나19가 더위로 인한 피로감을 가중시키고 있다. 성인 남녀 10명 중 7명은 코로나19와 무더위를 함께 겪으면서 더 심한 피로를 느낀다고 대답했다. 가만히 있어도 더운 날씨에 마스크를 착용해야 하는 데다 사회적 거리 두기로 인한 답답함까지 더해진 것이 이유였다. 이러한 반응은 휴가 계획에도 고스란히 반영되는 모습이다. 올해 여름휴가 계획을 묻는 항목에 '여행 등 외부 활동 즐기기'(27.7%)보다 '집에서 홈 캣스 보내기'(72.3%)라는 응답이 월등히 많았다. 교정공무원들도 이번 휴가는 더위와 코로나 걱정 없는 시원한 집에서 가족과 함께 마음 편한 여유를 즐겨 보는 것이 어떨까.

직장인 10명 중 8명은 보양식 챙겨 먹어

보양식은 여전히 직장인의 더위 극복 방법으로 사랑을 받고 있었다. 응답자 대부분이 한여름에는 보양식을 챙겨 먹는다고 답했다. 특히 우리나라에서는 예부터 삼복(초복·중복·말복)이면 삼계탕 등 영양가 높은 음식을 먹어 왔다. 보양식을 챙겨 먹는다고 응답한 직장인들 중 '피로 해소와 활력 증진에 도움이 될 것 같아서 먹는다'(77.6%)는 대답이 가장 많았다. 최고의 보양식은 단연 삼계탕으로 부모님이나 형제·자매 등 가족과 함께 먹을 것이라는 응답이 다수였다.

직장인들이 꿈은 여름철 최고의 보양식은? (복수 응답)



여름철 폭염과 열대야를 이기는 방법 건강한 여름나기 Check List

가만히 있어도 땀이 줄줄 흐를 만큼 극심한 더위는 우리 일상에 많은 영향을 미친다. 높은 온도와 습도로 불쾌지수가 높아지면 작은 일에도 크게 화가 나거나 모든 것에 의욕이 사라진다. 그렇다고 더위를 이기기 위해 냉방기를 과도하게 사용하면 냉방병에 걸리기도 하고, 찬 음식을 많이 먹어 배탈로 고생하는 일도 부지기수다. 교정공무원들이 건강한 여름을 나기 위해 지켜야 할 것들을 살펴보자.

- 1 냉방기 적절하게 사용하는 법**
 - 실내 적정 온도 26℃ 유지하기
 - 에어컨 사용 시 주기적으로 환기하기
 - 창문을 조금 열어 두고 선풍기 사용하기
- 2 외출 시 폭염을 피하는 방법**
 - 갈증과 관계없이 수분 자주 섭취하기
 - 양산이나 모자를 활용해 햇빛 가리기
 - 해가 강한 시간에는 가급적 외출 자제하기
- 3 건강하게 여름을 나기 위해 꼭 해야 할 것**
 - 찬물보다는 미지근한 물로 샤워하기
 - 찬 음식 많이 먹지 않기
 - 식중독 예방을 위해 위생 관리 잘하기



자긍심을 높이는 자신과의 소통법

자기 몸을
자주 토닥여 주세요.
힘차게 걸으며 힘을
얻으세요.

노력해서 어떤 일을 해냈을 때
"수고했어. 열심히 한
덕분에 이렇게 해냈구나!"
라고 칭찬해 주세요.

좋은 사람들과
이야기하며 힘을
얻으세요.

잘못하거나
실패했을 때
"괜찮아, 괜찮아"
라고 말해 주세요.

어떤 일을 할 때
잘될 거라고 희망적으로
생각해 보세요.

어떤 일이 하기
어려울 때 "할 수 있어"
라고 말해 주세요.

새로운 일을 할 때마다
즐겁게 도전해 보세요.

열등감을 극복하면서 성장하는 자존감

한동안 "미움받을 용기가 필요하다"는 말이 유행했다. 이 말은 한 심리학자의 사상과 맞닿아 있다. 심리학자 알프레드 아들러는 심리학의 시초인 지그문트 프로이트나 칼 융의 그늘에 가려져 제대로 평가받지 못했다. 그러다 최근 아들러 심리학이 유행하며 '미움받을 용기'가 회자됐던 것이다. 아들러는 인간을 움직이는 두 가지 힘으로 열등감과 자존감을 꼽았다. 남을 부러워하고 질투하면서 열등감에 시달리는데, 그것에서 벗어나기 위해 목표의식이 필요하다고 했다. 아들러가 말한 자존감은 자신이 다른 사람보다 낫다는 우월의식에서 나온다. 아들러는 열등감을 극복하기 위해 다른 사람보다 더 강해지려는 목표의식이 필요한데, 이것이 '우월성의 추구'라고 했다. 그는 우월성의 추구가말로 인간의 핵심 에너지라고 여겼다. 그런데 우월성을 추구하다 보면 남들에게 시기, 질투를 받을 일도 많기에 미움받을 용기가 필요한 것이다. 하지만 아들러가 말한 자존감이 자존감의 전부는 아니다. 자존감을 고양하는 한 가지 방법으로 아들러의 충고도 새겨볼 만하지만 충분한 해법은 아닌 것이다.

다른 사람의 평가가 중요할까?

우리가 흔히 쓰는 말인 자부심, 자긍심, 자신감, 자존감은 모두 영어로 '자기 존중(self-respect)'으로 번역된다. 스스로를 사랑하고 존중하는 마음이다. 사실 심리학에서는 자기 존중(self-respect)보다 자아 존중(self-esteem)을 즐겨 쓴다. 표면적 자기보다 심층의 자아까지 존중한다는 함의 때문이다. 그런데 아들러의 설명과는 달리 진정한 자긍심은 자기다움을 추구하는 과정이라고 말하는 심리학자도 있다. 아들러 심리학은 유대인 심리학자 빅터 프랭클에 의해 비판받았다. 프랭클은 "인간은 프로이트가 말한 '쾌락에의 의지'로도 모두 설명되지 않으며, 아들러가 말한 '권력에의 의지' 역시 핵심을 벗어난 설명이다"라고 했다. 그는 성숙한 인간은 '의미 추구의 의지'를 가지며, 자기다운 것을 이루는 것이 '실존(가짜 삶이 아닌 진짜 삶)'이라고 주장했다. 물론 이는 쉽지 않은 삶이다. 매일매일 주어진 일을 감당하기도 벅찬데 나다운 일, 의미 있다고 믿는 일을 선택하고, 그것을 이뤄 나가는 과정은 고통스럽기까지 한 일이다. 하지만 실제 상담에서 프랭클의 의미 치료(로고테라피) 방식은 효과적이다. 남들보다 앞서기 위해 항상 경쟁하고, 시기·질투하기 바빴던 사람은 번아웃에 빠지기도 쉽다. 그런데 어느 날, 나의 인생에서 이루고 싶은 일을 몇 가지 찾아내고 그것에 열중하다 보면 어느새 마음의 병도 사라지기 때문이다. 자긍심을 느끼고 자존감을 얻는 데 남의 평가는 그리 중요하지 않은 것이다.

나를 칭찬할 줄 아는 용기, 자기 격려

자존감 연구의 대가 너새니얼 브랜던은 '좋은 기분을 느끼는 것'과 '잘하는 것'이 합쳐져 자존감이 만들어진다고 했다. 어려움을 이겨 내는 과정에서 자신의 능력을 믿게 되는 것과 자신이 가치 있고 소중한 존재라고 생각하는 자기 신뢰가 합쳐져 자존감을 만든다는 것이다. 그러므로 자존감을 높이려면 그저 '난 대단해, 난 멋져' 같은 말만 되뇌어서는 안 된다. 진짜 자존감은 내가 가치 있다고 믿는 일, 의미 있는 숙제를 찾아내 힘들더라도 도전하며, 그 가운데 노력하고 있는 자신을 격려할 때 완성되어 가는 것이기 때문이다. 그런데 잘하는 것만큼이나 중요한 것이 스스로를 충분히 격려하는 일이다. 예전에 한 내담자는 자신이 가치 있다고 믿는 일을 하고 나름 성과도 얻었지만, 좀처럼 마음이 편치 않았다. 늘 자기 불신이 심했다. 지나친 완벽주의 탓에 자신이 이룬 것들을 항상 낮게 평가하는 마음이 문제였다. 그에게 부족한 것은 자기 격려였다. 최근 심리학에서는 자기 격려 기술을 중요하게 다룬다. 지금 잘하고 있다면 정당하게 칭찬할 줄 알아야 한다. 자기 칭찬이 낮은 사람에게는 그것 역시 용기가 필요한 일이다. 다음은 필자가 내담자들에게 알려 주는 자기 격려 표현이다. 여러분도 지금 어떤 일을 잘하고 있다면, 이렇게 스스로를 격려해 보기 바란다.

새로운 것을 배울 때
즐거운 마음으로 도전해
보세요.

나는 중요한 사람이라고
믿으세요.

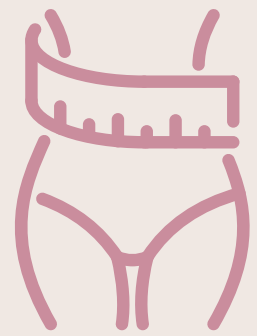
이 세상에 단 한 사람,
나는 특별하다고
느껴 보세요.

"난 내가 정말 좋아"라고
진심으로 말해 보세요.

어떤 일을 시작할 때
"아자, 아자, 파이팅!"
이라고 외쳐 보세요.

포기하고 싶어질 때
자신에게 "힘내"라고
말해 보세요.

실패하더라도
다시 도전할
거라고 다짐해
보세요.



알쓸꿀잡

알아 두면 쓸 데 있는 꿀팁 잡학 사전 : 다이어트 편

코로나19 발생 이후 사회적 거리 두기와 외부 활동 자제로 살이 찐 사람을 일컫는 '확찐자'라는 신조어가 만들어졌다. 그러나 단기간에 살을 빼기 위해 밥을 먹지 않고 무조건 굶거나 신체 균형을 고려하지 않은 채 지나친 운동을 하면 오히려 건강을 해칠 수 있다. 나의 몸을 지키는 건강하고 유익한 다이어트 방법과 '확찐자'에서 탈출할 수 있는 꿀팁을 소개한다.

여름철 다이어트 유의 사항

1

제철 과일을 먹어요

여름철에 제철 과일을 먹으면 당과 수분을 채울 수 있어 건강에 도움이 된다. 더위는 몸을 금방 지치게 만드는데, 수박이나 참외 같은 제철 과일은 비타민과 무기질이 풍부해 피로를 해소해 주고 신진대사를 활발하게 한다. 다만, 과일에 포함된 당분도 과다하게 먹으면 살찌는 요인이 될 수 있으니 주의하자.



2

음료수보다는 물로 수분을 보충해요

여름에는 다른 계절보다 시원한 음료를 더 자주 마시게 된다. 여러 잔을 마시다 보면 다양한 종류의 음료를 찾는 경우도 많다. 하지만 당이 많은 음료나 아이스커피를 자주 마시는 것은 다이어트에 도움이 되지 않는다. 커피는 거저 식욕을 유발할 수 있기 때문에 미지근한 물로 갈증을 해소하는 것이 좋다.



3

에어컨은 적당히 사용해요

여름에 없어서는 안 될 에어컨은 다이어트에 큰 영향을 준다. 적당하게 사용하면 좋지만 너무 차가운 온도로 오래 쬐면 냉방병을 야기할 수 있다. 우리 몸은 냉방이 잘되는 곳에만 있으면 겨울인 것으로 인식해 신진대사가 느려지고 지방을 축적하고 싶어 한다. 따라서 외부 온도와 비슷하거나 조금 낮게 맞추고 생활하는 것이 좋다.



4

잘 먹고 잘 마셔요

여름철에 다이어트를 할 경우에는 음식을 소량씩 자주 섭취하고, 5대 영양소를 골고루 섭취해야 한다. 또한 운동 강도와 상관없이 무더위에 오래 노출되면 열사병, 탈진 등 온열 질환이 생길 수 있는 만큼 주의가 필요하다. 특히 땀을 많이 흘리게 되면 수분이 빨리 빠져나가 더욱 위험해질 수 있으니 수분 공급을 적절히 해야 한다.



다이어트에 좋은 과일&채소

몸의 부기를 빼는 데 효과적인 '수박'

수박은 땀을 많이 흘리는 여름에 먹기 좋은 과일이다. 100g당 20~30kcal로 열량이 낮고 수분이 풍부해 조금만 먹어도 포만감을 느낄 수 있다. 또한 수박의 성분 중 하나인 '시트룰린'은 이뇨 작용을 촉진하고, 딱딱해진 혈관의 이완을 도와 몸의 부기를 빼는 데 효과적이다. 이 시트룰린 성분은 운동 후 피로해진 몸의 근육통을 완화하는 데도 좋다.



소화 촉진과 변비 완화에 좋은 '파인애플'

파인애플은 달콤한 맛에 비해 칼로리는 낮아 다이어트에 좋은 과일이다. 100g당 열량이 약 50kcal이며, 전체 과육의 85%가 수분으로 이뤄져 있다. 또 비타민과 미네랄이 풍부해 피로 해소에 도움을 준다. 이 외에도 식이 섬유와 소화효소가 다량 함유되어 있어 소화 촉진 및 변비 완화에 좋다. 파인애플을 식초로 발효해 먹으면 뱃살 제거에도 탁월한 효과가 있다.



체중 감량과 혈당 조절을 도와주는 '자몽'

자몽은 대표적인 다이어트용 과일이다. 식사 전에 자몽 반쪽을 먹거나 갈아 만든 자몽주스를 1잔 마시면 다이어트에 도움이 된다. 자몽의 씹새로운 맛은 '나린진'이라는 천연 향산화 성분 때문인데, 이것이 체중 감량과 식욕 억제뿐 아니라 혈당을 조절해 당뇨병 예방까지 돕는다. 나린진은 자몽 껍질 부근에 다량으로 함유되어 있어 껍질이나 과육에 붙은 흰색 실 같은 부분과 함께 먹는 것을 추천한다.



열량은 낮고 포만감은 높은 '복숭아'

복숭아는 다이어트를 하는 사람에게 아주 매력적인 과일이다. 달고 맛있는데, 포만감에 비해 열량은 100g당 36Kcal로 비교적 낮은 편이다. 또한 섬유질이 풍부하고 비타민 C·E·K, 칼륨, 마그네슘, 칼슘 등이 들어 있다. 하지만 복숭아씨에 있는 성분은 독성 반응을 일으킬 수 있고, 혈당을 빠르게 올리기 때문에 당뇨병 환자는 섭취 시 주의해야 한다.



허기지는 사람에게 좋은 '아보카도'

아보카도는 다이어트로 쉽게 허기지는 사람에게 좋다. 아보카도에 다량 함유되어 있는 건강한 지방, 오메가-9 불포화지방산과 올레산이 식단 조절로 인해 찾아올 수 있는 허기를 잡아 주기 때문이다. 또 미국심장학회 연구 결과에 따르면 아보카도는 콜레스테롤을 분해하는 베타시토스테롤 함유량이 높아 심혈관계 질환 예방에도 좋다고 한다.



영양소 섭취와 체중 조절을 동시에 하는 '브로콜리'

브로콜리는 저칼로리·저지방 식품의 대표 주자다. 열량은 100g당 28kcal에 불과하지만 조금만 먹어도 포만감을 준다. 또한 브로콜리는 아침 공복에 먹어도 장에 부담이 없고, 몸속 나트륨 배출에 효과적이다. 이 외에도 브로콜리는 비타민 C, 베타카로틴 등 항산화 비타민과 철분이 풍부해 다양한 영양소를 제대로 섭취하면서 체중 조절을 할 수 있도록 돕는다.



“세금 아낄 수 있는데 몰라서 지나칠 때 많습니다” 스마트한 ‘세테크’ 전략, 이제 필수



모르면 손해 보는
절세 방안

정부의 과세 정책을 가장 잘 파악하고 있어야 하는 사람은 (세무사를 제외하고) 다주택자다. 우리나라의 주택 세금 체계가 워낙 복잡하게 돼 있고, 또 수시로 바뀌기 때문이다. 집이 여러 채인데 세금을 모른다면 적이 몰려오고 있는데 불침번을 세우지 않은 것과 똑같다. 그럼 평범한 1주택자나 무주택자, 일반 직장인은 세금을 몰라도 되느냐고 묻는다면, 그것 또한 아니다.

요즘 ‘절세를 재테크의 수단으로 여긴다’는 뜻에서 ‘세테크’라는 말을 많이 쓴다. 세테크는 원래 그들(자산가들)만의 리그였는데, 세금을 건어 올리기 위한 정부의 그물이 촘촘해지다 보니 모두가 준비해야 하는 영역이 됐다. 특히 세금을 고려해야 하는 투자처가 다양해졌다. 해외 주식은 수익이 연 250만 원만 넘으면 과세하기 때문에 해외 투자자라면 모두 알아야 하고, 비트코인과 같은 암호 화폐나 미술품 등은 과세가 도입될 예정이거나 검토되고 있다. 증여 또한 이제는 일반인들도 조금씩 하고 있어 기왕 물려줄 거라면 미리 준비해 두는 것이 좋다.

세금을 모르면 손해 보는 시대다. 절세 정책이 가장 필요한 영역은 부동산이지만 부동산 세금은 개개인마다 편차가 커 여기서는 제외하고 그 외의 절세 방안을 소개한다.



해외 주식은
ISA로

미국이나 중국 증시에 직접 투자하는 해외 주식 투자자(일명 서학개미)가 점점 늘고 있다. 올해 1분기에 국내 증권사를 통해 거래된 자금 규모가 1,285억 달러에 달했다고 한다. 또 지난해 서학개미들이 해외 증시에서 받은 배당금만 8조 원이라고 하니 정말 해외 주식 투자 열풍이라고 할 만하다. 요즘 핫한 기업이 국내보다는 해외에 많아 해외 주식 투자 열기가 쉽게 가라앉을 것 같지는 않다.

그런데 해외 주식은 연 수익금에서 250만 원을 공제한 나머지 수익의 22%를 과세한다. 국내 주식은 사실상 세금이 없다는 점을 생각하면 막상 세금을 내러니 아까운 것이 사실이다. 해외 주식은 과세한다는 점이 언론을 통해 많이 알려지긴 했는데, 그래도 올해 5월 종합소득세 신고 때 “내가 왜 세금을 내야 하느냐”는 항의가 적지 않았다는 것이 세무업계 관계자들의 설명이다.

해외 주식을 시작할 때 가장 먼저 고려해야 할 것은 계좌는 하나만 써야 한다는 점이다. 증권사를 한 곳만 사용하면 증권사에서 세금 납부를 대행해 준다. 반면 여러 증권사에서 나눠 매매하면 본인이 직접 손익을 계산한 뒤 세금을 납부해야 하기 때문에 번거로움이 커진다. 굳이 계좌를 여러 개 두고 싶다면(단기 투자용, 장기 투자용 등으로 계좌를 나눠 쓰고 싶어 하는 투자자도 많으니까) 한 증권사에서 여러 개의 해외 계좌를 운용할 것을 권한다.

또 하나 잊지 말아야 할 것이 개인종합자산관리계좌(ISA)를 활용하라는 점이다. ISA에서 매매하면 서민형의 경우 400만 원까지 비과세되고, 초과 수익에 대해서도 9.9%의 분리과세 혜택을 부여한다. 단, 연 2,000만 원까지만 납입할 수 있고 최소 3년은 출금할 수 없다는 것이 단점이지만 그래도 혜택이 쏠쏠하기 때문에 ISA는 반드시 개설해 두라고 강조하고 싶다.



저율 과세를 아시나요?
65세 이상 비과세 계좌 만들 수 있어

“나는 예·적금만 한다”고 하는 보수적인 투자자들도 절세 혜택을 찾아볼 수 있을 것이다. 예·적금 투자자들 입장에서 다행스럽게도 올해 하반기에 기준 금리 인상이 확실시된다. 그래 봐야 1%에도 못 미치는 금리이긴 하지만, 투자자를 잡기 위한 저축은행, 단위농협 등 제2금융권의 노력이 시작될 것으로 보인다. 금리 3~5%의 특판 상품이 연이어 등장할 가능성이 높다.

그런데 단위농협이나 신협, 수협, 새마을금고 등 협동조합 금융권에서 나온 예·적금에 가입하면 저율 과세 혜택을 볼 수 있다. 저율 과세는 협동조합에 조합원 및 준조합원 지위를 갖게 되면 1인당 3,000만 원 한도 내에서 14% 농특세만 부과하는 세율 방식을 말한다. 과거 금리가 높던 시절에는 세금이 큰 고려 대상이 아니었지만, 금리가 바닥을 기는 지금은 되도록 저율 과세 혜택을 누리는 것이 좋다. 예·적금은 수익의 15.4%가 과세되는데 저율 과세 혜택을 본다면 금리가 20% 높은 효과가 난다. 준조합원 지위는 약간의 출자금만 내면 되기 때문에 인터넷에서 검색해 보고 거주 지역 인근의 협동조합을 찾으면 될 것이다.

최근 한라신협이 연 5% 금리의 적금을 내놓아 큰 인기를 끌었는데, 여기에 저율 과세 혜택까지 받으면 금상첨화다. 고금리 예·적금 특판을 찾는 방법은 월급쟁이 재테크 카페와 같은 전문 재테크 카페에 알람 등록을 해 놓는 것을 추천한다.

혹시 나이가 만 65세 이상이라면 비과세 특례 제도가 있다. 이 경우 연 5,000만 원까지 세금을 내지 않아도 되는 계좌를 만들 수 있다. 주식 등 금융 상품에 투자하고 싶은 경우라면 증권 계좌로 만들면 되고, 보수적 투자자라면 고금리 예·적금이 나온 해당 은행(저축은행)에 계좌를 개설하면 비과세 혜택을 누릴 수 있다.



노후 대비 준비했다면
증여 고려해 볼 만

세금과 관련해 또 하나 고려해야 하는 것이 증여다. 최근 엔 부자가 아니어도 자녀를 위해 미리 증여하는 것이 트렌드이기 때문에 너무 거부감 느끼지 말고 검토해 보는 것이 좋다. 한 세무사는 필자에게 “전 재산이 2억~3억 원 정도인 아빠가 자녀에게 5,000만 원을 증여한 사례도 있었다”면서 증여가 일반화됐음을 소개하기도 했다.

증여는 미성년자의 경우 10년마다 2,000만 원, 성인은 5,000만 원까지 증여세 없이 증여받을 수 있다. 1세 때 2,000만 원을 증여하면 11세에 다시 2,000만 원을, 21세에 5,000만 원을 증여해 증여세 없이 9,000만 원을 넘겨줄 수 있다. 투자처만 잘 고르면 억대의 자산을 세금 없이 물려줄 수 있는 것이다. 자녀는 이 자금을 활용해 본인 명의의 자산을 계속해서 불릴 수 있을 것이다.

본인 사망 시 상속할 때는 상속금의 10~50%를 상속세로 낸다. 과거엔 자료 미비로 억 단위 상속금까지는 세금을 신고하지 않아도 넘어가는 경우가 많았지만 점점 더 꼼꼼히 파악되고 있다는 것이 현장의 설명이다.

요즘 일본에서는 90세 안팎까지 장수하는 것이 흔하다 보니 환갑 나이에 돈 한 톨 물려받지 못한 빈곤 자녀 또한 늘고 있다고 한다. 본인의 노후 대비에 여유가 있다면, 자녀의 성장 스케줄에 맞춰 미리 증여하는 방안도 고민해 보시라고 권하고 싶다.



세상을 품다

● 인문학 살롱

글 민용준(영화 저널리스트&대중문화 칼럼니스트)

방탄소년단은 그렇게 BTS가 됐다

한국에서 탄생한 최초의 팝스타,
방탄소년단이라는 신화에 관하여



빌보드 '핫 100' 차트 9주 연속 1위. 알 만한 사람은 이미 알겠지만 이 기록은 해외 팝스타의 것이 아니다. BTS, 즉 방탄소년단이 세운 기록이다. 지난 6월 5일에 발표하자마자 빌보드 핫 100 차트에 1위로 '핫썬 데뷔'한 'Butter'로 7주 연속 1위를 수성한 데 이어 지난 7월 24일에 발표한 신곡 'Permission to Dance' 역시 핫썬 데뷔하며 8주 연속으로 빌보드 핫 100 차트 1위를 이어받았다. 그런데 미국 현지 시간으로 7월 26일에 공개된 차트에 따르면 지난주 7위를 기록했던 'Butter'가 다시 1위를 탈환했다. 그야말로 방탄소년단이 방탄소년단과 경쟁하고 있는 상황 아닐까.

한 주 동안 가장 인기 있는 앨범을 발표하는 '빌보드 200'과 함께 빌보드 메인 차트로 꼽히는 핫 100은 한 주 동안 가장 인기 있는 곡을 선정하는 차트다. 그러니까 곡을 발표하자마자 핫 100의 1위를 차지하는 건 해당 곡의 인기가 그만큼 대단하다는 것을 의미한다. 그런데 새롭게 1위를 차지한 곡의 가수가 이미 7주간 차트 1위를 차지했던 곡의 주인공이라면 의미가 달라진다. 단순히 곡의 영향력을 넘어 가수의 영향력 자체가 차트를 지배하는 셈이다. 방탄소년단은 그렇게 빌보드 차트에서 가장 큰 영향력을 과시하는, 전 세계에서 가장 인기가 많은 팝스타인 셈이다.

빌보드 차트의 새로운 역사

빌보드 차트와 관련해 방탄소년단이 세운 기록을 살펴보자. 핫 100에서 8주 연속 차트 1위를 차지한 것도 대단하지만, 그 과정에서 발표한 두 신곡 'Butter'와 'Permission to Dance'가 모두 발표 직후 곧바로 차트 1위에 오르는 핫썬 데뷔를 기록했다는 것 또한 굉장한 사건이다. 심지어 방탄소년단의 핫썬 데뷔는 지난 2020년 9월 5일과 12월 5일에 각각 발표한 'Dynamite'와 'Life Goes On' 이후로 네 번째인데, 1958년 이후로 지금껏 빌보드 핫 100에서 핫썬 데뷔한 곡은 55곡에 불과하다. 그중에 방탄소년단의 곡이 무려 4곡이나 포함된 것이다. 핫 100에서 네 곡 이상 핫썬 데뷔한 가수나 그룹은 아리아나 그란데, 저스틴 비버, 드레이크 이후 방탄소년단뿐이다.

그리고 핫 100에서 1위를 차지한 방탄소년단의 곡은 총 4곡인데 이 모든 곡은 불과 10개월 2주 안에 차트 1위에 올랐고, 이는 1987년에 <Bad> 앨범을 발표한 마이클 잭슨이 9개월 2주 동안 해당 앨범에 수록된 다섯 곡을 핫 100 차트 1위에 올린 기록 이후로 최단기간 기록이라고 한다. 참고로 최단기간 기록은 비틀스의 것인데 첫 미국 진출이 이뤄진 1964년, 6개월 만에 5곡을 핫 100 차트 1위에 올린 바 있다. 방탄소년단이 마이클 잭슨이나 비틀스의 기록과 비교할 만한 업적을

쌓은 것이다.

심지어 핫 100에서 새로운 곡으로 연이어 1위를 차지하는 배턴터치 기록 역시 진귀한 것인데 방탄소년단의 이번 기록은 2018년 드레이크 이후로 3년 만이다. 방탄소년단이 핫 100에서 1위 곡을 배턴터치한 기록은 비틀스, 테일러 스위프트, 위켄드 등에 이어 14번째라고 한다. 그리고 핫 100에 핫썬 데뷔한 곡으로 7주 이상 1위를 차지한 경우도 퍼프 대디, 드레이크, 방탄소년단까지 단 세 번에 불과한데 그룹으로서 세운 기록은 방탄소년단이 유일하다. 동시에 차트 1위를 차지한 곡을 또 다른 신곡으로 배턴터치하며 1위 기록을 이어 간 뒤 다시 이전의 1위 곡으로 또 한 번 배턴터치 1위를 차지한 것 역시 최초의 기록이다. 방탄소년단이 빌보드 차트의 역사를 새롭게 쓰고 있다 해도 과언이 아니다.

로컬이 아니라 글로벌

디지털 음원 시장이 없던 1990년대까지 빌보드 차트에 영향을 주는 건 피지컬 앨범 판매량과 라디오 방송 횟수였다. 그러다 보니 북미에서 활동하지 않는 가수의 노래는 빌보드 차트에 영향을 미칠 수 없었다. 비틀스나 롤링스톤스 같은 전설적인 밴드 역시 '브리티시 인베이전'이라 명명된 미국 진출에 성공한 뒤에야 빌보드 차트에 이름을 올렸다. 그러나 21세기 들어 디지털 음원 시장이 형성됐고 빌보드 차트에서도 이를 집계에 반영해야 한다는 목소리가 높아졌다. 결국 2005년부터 디지털 음원의 유료 다운로드 횟수를, 2007년부터 디지털 음원 스트리밍 횟수를 차트 집계에 반영했고, 최근에는 유튜브 조회 수까지도 반영하는 추세다.

이러한 방향은 빌보드의 지향점이 로컬이 아닌 글로벌에 있기 때문이다. 세계에서 가장 영향력 있는 대중음악 차트의 영토를 북미 지역에 한정하지 않고, 보다 넓은 세계로 확장하겠다는 야심에 가깝다. 이를 테면 아카데미 시상식이 로컬이 아닌 글로벌이 되기 위해 외국어영화상 부문을 국제장편상 부문으로 바꾼 것처럼 빌보드 차트 역시 디지털 음원 소비를 적극 반영한 집계를 통해 국적성의 한계를 탈피한 글로벌 차트로 발돋움한 것이다. 이는 미국에 거주하지 않아도 가능한 음원 소비로 빌보드 차트 집계에 영향을 미치는 팬덤의 저변이 너른 뮤지션에게 새로운 기회가 주어진다 것을 의미했다.

빌보드 핫 100 차트에서 방탄소년단이 9주 연속 1위를 차지하게 만든 주요인으로 꼽히는 건 압도적인 음원 다운로드 수다. 1위를 탈환한 'Butter'에 이어 9주째 핫 100 차트에 머물며 2위를 차지해 방탄소년단만큼 주목받는 올리비아 로드리고의 'Good 4 U'는 스트리밍 횟수와

라디오 방송 횟수에서는 'Butter'에 비해 높은 지수를 기록했지만, 음원 다운로드 횟수에서 상대적으로 저조한 편이다. 스트리밍 횟수는 스포티파이나 애플 뮤직 같은 북미 기반 음원 서비스 플랫폼의 집계가 중요하지만, 다운로드 지수는 공식 웹사이트를 통한 무제한 다운로드 횟수를 포함하기 때문에 팬덤의 화력이 위력을 발휘하는 것이다.

'아미'가 쏘아 올린 방탄소년단

방탄소년단의 공식 팬클럽 '아미(A.R.M.Y)'는 방탄소년단 친위대를 자처하는 막강한 팬덤이다. 어느 아이돌 그룹이 그러하듯 방탄소년단 역시 공식 석상에서 아미를 향한 애정 어린 헌사를 바치곤 한다. 한국을 넘어 미국과 일본 등 국적과 인종과 언어가 다른 팬덤이 방탄소년단을 좋아한다는 이유만으로 하나의 이름 아래 모이고 조직화된다. 기존에도 글로벌 팬덤을 자랑하는 한류 기반의 K-POP 아이돌 그룹이 있었지만, 방탄소년단의 아미는 규모 면에서 어느 K-POP 팬덤과 차원이 다른 화력을 자랑한다.

방탄소년단의 신곡이 빌보드 핫 100 차트에 연이어 '핫썬 데뷔'할 수 있었던 건 아미와의 강력한 유대감이 힘을 발휘한 결과라 해도 과언이 아닐 것이다. 아미는 방탄소년단의 신곡이 나오기 전부터 팬클럽 차원에서 공식적인 모금 활동을 하며 신곡 음원 다운로드 수를 끌어 올린다. 그리고 매주 어느 정도 선으로 다운로드 수를 유지해야 차트 1위 수성에 기여할 수 있는지 치밀하게 계산하며 팬클럽에 지령을 내리기도 한다. 그 때문에 이런 활동이 편법적이라는 비판을 받기도 하지만 결국 자신이 사랑하는 아티스트를 위해 자행하는 행위의 결과이므로 불법이 아니라는 점을 염두에 둔다면 이러한 조직적인 활동이 빌보드 핫 100 차트 핫썬 데뷔의 성과로 귀결된다는 건 오히려 방탄소년단의 팬덤이 얼마나 거대한가에 대한 방증이라고 할 수도 있겠다.

방탄소년단이 처음 빌보드 차트에 진입하고 미국 내에서 큰 반향을 일으키던 2017년 무렵에는 이런 현상이 얼마나 지속될 것인가를 예측하는 말들이 이어졌다. 하지만 지금은 그 누구도 쉽게 말할 수 없을 것이다. 애초에 누구도 몰랐던 일인 것처럼 방탄소년단의 오늘, 또 내일은 그 누구도 짐작할 수 없는 여정이자 성취일 것이다.

한류나 K-POP이라는 단어가 등장한 이래로 가장 멀리까지 나아간 방탄소년단은 어쩌면 이제 그런 수식어를 붙일 필요 없는, 한국에서 탄생한 첫 번째 팝스타인 것이다. 그리고 동시대에 그런 역사를 목격할 수 있다는 건 여러모로 반갑고 즐거운 일이다. '국뽕'은 이럴 때 마시라고 있는 것이다.

Health Infographics

건강 신호등, '손' 건강 이야기

손은 일상생활에서 가장 바쁘게 움직이는 부위 중 하나다.
 인간은 자신의 삶을 영위하는 데 필요한 행동을 할 때 대부분 손을 이용한다.
 몸의 모든 신체 조직과 유기적으로 연결돼 있는 손과 관련된 질병을 알아보고 예방해 보자.

손목터널증후군(수근관 증후군)

- 정의** 손으로 들어가는 신경이 손가락을 움직이는 힘줄에 압박 받아 발생하는 질환
- 원인** 정확한 원인은 확인되지 않았으나, 손을 많이 사용하는 직업군에서 주로 발생
- 증상** 손가락 저림·화끈거림, 물건을 자주 떨어뜨림, 팔목 통증 등
- 치료** 약물 치료, 스테로이드 주사 투여, 정중신경을 압박하는 인대 제거 등

손목건초염(드퀘르뱅 증후군)

- 정의** 근육과 뼈를 연결하는 결합 조직에 생긴 염증성 질환
- 원인** 근육이나 관절 과다 사용, 포도상구균·결핵균 감염으로 발생
- 증상** 염증 부위의 통증과 부종, 압통, 관절 운동의 장애, 근력 약화
- 치료** 염증 발생 부위 사용 자제, 휴식, 항생제 복용, 수술 등

방아쇠수지

- 정의** 손가락 내부 손가락을 굽히는 데 사용되는 조직에 염증이 생긴 질환
- 원인** 장시간 기구·기계를 손에 쥐는 노동, 가족력, 염색체 이상
- 증상** 손가락 펴기와 굽히기 이상, 손바닥과 손가락이 연결되는 관절 부위에 통증
- 치료** 보조기 착용, 스테로이드 주사 투여, 손바닥 절개 후 힘줄이 지나가는 통로 열기 등

레이노병

- 정의** 손가락 끝부분 혈관이 발작적으로 수축해 피부색이 창백하게 변하는 질환
- 원인** 전신성 경화증, 루푸스, 류머티즘성관절염 등과 같은 원인 질환이 있는 상태
- 증상** 손가락이 창백해지고 점차 푸르스름해지면서 저리고 아픈 느낌이 발생
- 치료** 혈관을 이완시키는 약제 사용, 교감신경계 절단, 명상과 같은 심리 치료 등

Healthy Guide

손 건강을 지키는 작은 습관

가장 많이 사용하는 신체 부위지만, 관리에 소홀하기 쉬운 곳이 바로 손이다.
 최근에는 코로나19로 손 씻기가 생활화되면서 손 부위의 습진이 흔하게 나타나고 있다.
 일상생활 속 나의 손 건강을 지키는 방법과 습관은 무엇인지 알아보자.

알아 두면 도움 되는 손 소독제 사용 시 주의 사항



01 에탄올 함유량 확인하기

손 소독제를 선택할 때에는 에탄올이 60~70% 함유돼 있는지 확인해요



02 사용량과 사용 방법 확인하기

500원 동전 크기만큼 짜고 소독제는 20~30초 정도 손 구석구석을 소독해요

일상생활 속에서 간단하게 지키는 손 건강 관리



03 손 전용 보습 크림 바르기

손을 씻은 후에는 손 전용 보습 크림을 충분히 발라요 로션이나 겔 타입은 쉽게 증발해 오히려 피부를 건조하게 만들어요




04 손에 자극되는 재료 피하기


마늘, 양파, 고춧가루, 레몬 등 손에 자극을 주는 식재료를 만질 때는 위생장갑을 착용해요


나도 혹시? 손목터널증후군 자가 진단 체크리스트


- 엄지, 검지, 중지, 약지 중에 일부가 저린다
- 손가락이 화끈거리는 느낌이 든다
- 주로 야간에 증상이 심하게 나타난다
- 아침에 일어났을 때 손이 굳거나 경련이 있다
- 팔을 올렸을 때 팔목에서 통증이 발생한다
- 팔, 어깨, 목까지 통증이 발생한다


이름을 불러 줄 때


 아버지는 내 이름을 자주 부르지 않았다. 어김없이 새벽에 일어나시면 쇠죽을 끓여 놓고 논배미 서너 곳을 둘러봤다. 그치지 않고 논둑에 무성한 풀을 베어 외양간 앞에 한 짐 쇠풀 지게를 받쳐 놓았다. 나는 그때까지 깊은 잠에 빠져 있었다. 이윽고 아버지가 나를 불렀다. “기훈아, 여태 자니?” 아버지의 목소리에 깊은 한숨과 지극한 애정이 스며 있었다.


 아버지의 그 목소리를 다시 듣고 싶어도 이제는 들을 수 없다. 생각할수록 그리운 아버지다. 동네 어른들은 아버지를 부르실 때 꼭 맏이인 내 이름을 넣어 불렀다. “기훈이 아버지!”라고. 집집마다 첫아이의 이름을 아버지, 어머니 앞에 붙이는 게 고유명사처럼 된 것이다. 내 이름은 그렇게 퍼져 나갔다. 참 소중한 이름이다. 내 휴대폰에는 고향 집 어머니의 전화번호가 입력돼 있다. 그런데 그냥 어머니가 아니라 어머니의 성함으로 저장해 뒀다. ‘함정완(咸鎭完)’이라고. 그렇게라도 어머니의 이름을 기억하고 싶은 아들의 진정한 마음이다.


 아내는 이따금 반색하며 내 이름을 부른다. 혼치 않은 일이지만 진지한 표정이다. 생각해 보니 중요한 말을 꺼낼 때, 또 내 허물을 발견하고 정중히 지적할 때 쓰는 어투다. 아내가 “최기훈 씨!” 하고 부르면 나는 사뭇 긴장하지 않을 수 없다. 이름에는 내 얼굴과 마음, 행동이 스며 있기 때문이다.


 아주 친근한 직장 선배가 있었다. 술을 좋아하는 그 선배의 억양은 참 부드럽고 따뜻했다. 더구나 그는 나를 부를 때 직급을 붙이는 보편적인 호칭을 쓰지 않았다. 그냥 다정하게 내 이름을 불렀다. 나는 그의 그런 ‘부름’이 웬지 좋았다. 투박한 제복 관료제 가운데 인간적인 따뜻함을 내내 잊지 못하는 것이다. 술을 못하는 나였지만 그 선배에게만큼은 “네, 형님!”이라고 맞장구치며 술 한잔 사 드리고 싶을 정도였다. 애정을 담아 부르는 이름 속에 그의 따뜻한 인품이 느껴졌다.


 지금 내가 일하는 곳은 참 특별한 직장 공동체다. 벌써 십 년의 세월이 훌쩍 지났다. 입사 당시 거의 결혼하지 않았던 청년들이 이제 식솔을 거느린 어엿한 가장(家長)이 됐다. 나는 틈틈이 자녀의 이름을 묻고 기억하기 시작했다. 내가 기억하는 예쁜 그 이름들을 불러 본다.

 “수현, 도현, 시영, 민성, 수진, 준혁, 준호, 강준, 강윤, 이든, 이엘, 가은, 나은, 인서, 아인, 하울, 은서, 선윤, 나은, 동건, 로은, 재하 그리고 우리 손주 시은, 라은, 건…….”

 형기가 종료돼 출소하는 어느 수용자에게 물었다. “소망교도소에서 가장 좋은 기억이 있다면 무엇인가요?” 그는 잠깐 생각하는 듯하더니 서슴지 않고 대답했다. “예, 번호 대신 이름을 불러줘서 고맙습니다.” 그러곤 한마디 더 부연했다. “사람대접을 받는 것 같아서 정말 고맙습니다.” 이름을 불러 주는 것이 이렇게 깊은 감동을 주다니. 현행 법규는 수용자의 번호를 부르는 것이 원칙이다. 하지만 이름을 불렀도 어긋나지 않는, 여백처럼 느껴지는 넉넉한 규정도 있다.

 자주 이름을 불러야겠다. 이왕이면 이름 앞에 애뜻한 수식어를 붙여 보자. “사랑하는 ○○○ 씨!”로 부르면 그 마음까지 바투 다가온다. 가늘면서 쉼 소리가 나는 내 말씨를 흥내 내는 직원이 있다. 그와 함께한 지도 십 년이 넘었으니 그는 내 표정과 말투, 심지어 마음까지 속속들이 꿰뚫어 본다. 그가 사랑스럽다. 그의 익살은 가히 수준급이다. 어쩌면 우리 조직에서 그의 익살스러운 재담이 윤희유 역할을 하고 있다는 생각이 든다.

 김춘수 시인의 ‘꽃’이라는 시는 달리 명시가 아니다.

 “내가 그의 이름을 불러주기 전에는 / 그는 다만 / 하나의 몸짓에 지나지 않았다 // 내가 그의 이름을 불러주었을 때 / 그는 나에게로 와서 / 꽃이 되었다 // 내가 그의 이름을 불러준 것처럼 / 나의 이 빛깔과 향기에 알맞은 / 누가 나의 이름을 불러다오 / 그에게로 가서 나도 / 그의 꽃이 되고 싶다 // 우리들은 모두 / 무엇이 되고 싶다 / 너는 나에게 나는 너에게 / 잊혀지지 않는 하나의 눈짓이 되고 싶다”

소중한 작품을 보내 주세요.

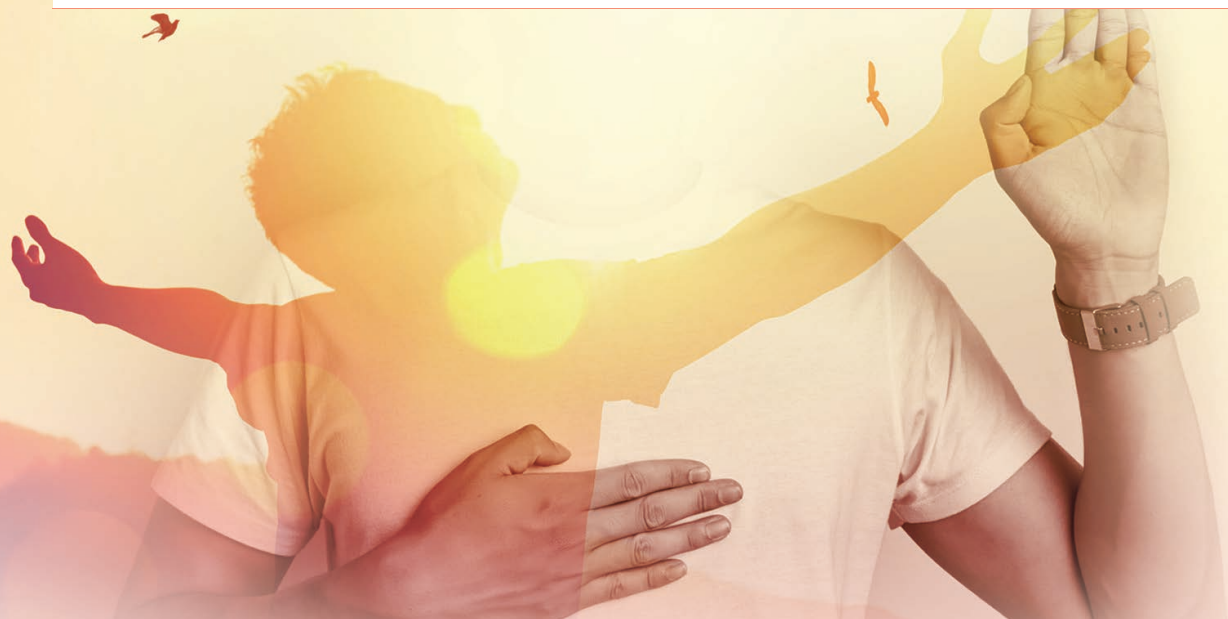



교정공무원 여러분의 생각과 일상, 이야기를 담은 원고를 보내 주세요. 투고해 주신 작품은 독자들과 공유할 수 있도록 ‘대나무숲 일기’에 게재됩니다.


보내는 곳
 correct2015@naver.com


원고료
 문화상품권 10만 원


도	박		중	독	자	에	서		벗	어	나		새	로	운
	사	람	으	로		다	시		태	어	나	겟	습	니	다





 저는 구치소에 들어온 지 9개월이 지난 1998년생 이○○입니다. 비교적 어린 나이에 수용 생활을 시작하게 됐습니다. 흔히 범죄를 저지른 사람은 불우한 가정환경에서 자랐을 것으로 생각하기 쉽습니다. 하지만 저는 유복하고 화목한 가정에서 자랐습니다. 아버지는 경찰 공무원으로 20년 넘게 근무해 오고 계시며 어머니는 자영업을 하고 계십니다.


 아버지는 성실히 근무하시며 순경부터 고위 간부까지 승진하셨습니다. 아버지는 술자리 후 집에 들어와서도 그날 정해 놓은 분량을 공부하시며 부지런한 삶을 살아오셨습니다. 저도 이런 아버지를 닮아 꽤 성실한 편입니다. 중·고등학교 시절에는 항상 전교 3등 안에 들었고, 서울에 위치한 대학에도 진학했습니다. 부모님 속 한번 썩인 적 없는 아이였습니다. 이쯤 되면 정상적이었던 제가 왜 범죄를 저질렀는지 의아할 수 있습니다.


 바로 도박입니다. 저는 도박 중독자입니다. 2018년부터 인터넷 도박에 빠졌습니다. 처음에는 5,000원으로 시작했지만 나중에는 50만 원, 100만 원씩 돈을 걸며 도박을 했습니다. 수중에 있던 돈이 없어지자 중고물품 사기를 벌이며 도박을 계속했습니다. 남에게 손해를 끼쳤다는 죄책감이 들었습니다. 하지만 저는 멈출 수 없었습니다.


 결국 저는 구속을 면치 못했고 구치소에 수감됐습니다. 그리고 시간이 지나 도박에 빠졌던 제 모습을 돌이켜 봤습니다. 가족들은 제 도박 빚을 갚느라 빚더미에 올라앉았습니다. 어머니는 피해자들에게 용서를 구하시며 합의하기 위해 정신없는 나날을 보내셨습니다. 저로 인해 가족들의 삶은 지옥과 같았습니다.

 하지만 부모님은 저를 포기하지 않으셨습니다. 성실하고 정직했던 제 과거 모습을 언급하시며 “아직 어리니 다시 잘못하지 않으면 된다”라고 말씀해 주셨습니다. 특히 할머니는 편찮으신 몸으로 구치소까지 여러 번 집견을 와 주셨습니다. 정직한 손자가 되어 직접 찾아뵙지 못해 죄송한 마음입니다. 저를 믿어 주고 계신 분들을 다신 실망시키고 싶지 않습니다. 도박을 끊고 다시 열심히 노력한다면 남들처럼 소박한 행복을 누리며 살 수 있으리라 생각합니다.

 많은 청년이 큰돈을 쉽게 벌기 위해 잘못된 길로 빠져드는 것 같습니다. 저 또한 그중 하나였습니다. 저도 구속되기 전에는 황금만능주의에 물들어 있었습니다. 하지만 지금은 다릅니다. 가족들과 함께 캠핑을 하고 낚시를 했던 행복한 나날의 추억이 돈보다 더 값어치 있다고 생각합니다. 도박 중독자는 출소하면 보통 도박 욕구가 재발하는 경우가 많다고 합니다. 제가 그중 하나가 되지 않기 위해 저는 자신을 더욱 채찍질할 것입니다.

 인생을 농구에 비유한다면 제 인생은 이제 1쿼터가 끝났다고 말할 수 있습니다. 농구는 4쿼터를 치르는 경기인 만큼 앞으로 남은 시간이 많습니다. 저는 구치소에 수감된 것이 인생 전체를 놓고 봤을 때 일종의 기회가 될 수 있다고 생각합니다. 가족의 소중함을 깨닫고 도박을 끊어 낼 기회입니다. 기회가 주어진 만큼 잘 살릴 수 있도록 최선을 다할 것입니다. 저는 인생을 포기하기엔 아직 살아갈 날이 많고 저를 믿어 주는 가족이 있습니다.

 끝으로 <논어>에 이런 말이 있습니다. “태어나면서 아는 자가 상등, 배워서 아는 자가 그다음, 경험해서 아는 자가 그다음, 경험하고서도 깨닫지 못하는 자는 하등이다.” 우리 모두 경험하고서도 깨닫지 못하는 하등은 되지 않기를 바랍니다.

 다시 한번 부모님께 이 글을 통해 진심으로 죄송한 마음을 전하고 싶습니다.

대체복무제도 및 대체역 복무관리의 인권 쟁점*②

강태경**



목차

- I. 서론
- II. 국제인권규범 관점에서 본 대체복무제도
- III. 대체역 복무관리의 인권 쟁점
- IV. 결론

* 본 논문은, '제58회 한국교정학회 추계 온라인 학술대회(2020. 11. 20.) 발표문을 수정·보완한 것임.

** 한국형사정책연구원 연구위원 (tgahng@gmail.com)

▶ 접수일(2021. 4. 4.), 심사일(2021. 4. 16.), 수정일(2021. 4. 27.), 게재확정일(2021. 4. 28.)

II. 국제인권규범 관점에서 본 대체복무제도

2. 국제인권규범에 따른 검토

(1) 공익성 요건

앞서 살펴본 바와 같이 인권이사회나 자유권 규약위원회는 양심적 병역거부자를 위한 대체복무는 공익적이어야 한다고 강조한다. “대체복무요원은 교정시설 등 대통령령으로 정하는 대체복무기관에서 공익에 필요한 업무에 복무하여야 한다.”라고 규정하고 있는 대체역법 제16조 제1항에는 이러한 공익성 요건이 반영되었다고 볼 수 있다. 법률상 교정시설로 대체복무기관을 명시하면서도 다른 기관은 대통령령으로 정하도록 함으로써 제도 정착 이후 소방서와 복지기관 등으로 복무 기관과 분야를 다양화할 가능성을 열어둔 점은 적절하다. 그런데 법률상 대체복무 장소의 예시로 ‘교정시설’만을 언급함으로써 대체복무요원이 공동체에 진정한 봉사를 할 수 있는 범위가 매우 협소하게 설정되는 인상을 준다. 더욱이 대체역법 시행령 제19조가 대체복무기관을 ‘교도소, 구치소, 교도소·구치소의 지소’로 열거함으로써 이러한 인상은 실재가 된다. 대체역법에서는 대체복무기관을 구금시설로 규정해야 할 타당한 근거가 부족해 보인다(강태경 등, 2018: 133).

1) 여러 선행 연구에서는 현행 대체복무의 대체형벌성 여부를 판단하면서 복무방식과 복무기간을 구분하지 않고 있다(황일호, 2020; 이동임/천경환, 2020 등). 유인인권이사회는 대체형벌성 기준에 따르면, 현역복무기간 대비 1.5배를 초과하는 대체복무기간 자체가 대체형벌적인 것이다. 합숙 방식은 이러한 대체형벌성을 가중시키는 요소이다. 대체역법이 대체복무 방식을 합숙 복무로 규정한 것 자체만으로 현행 대체복무가 징벌적이라고 보기는 어렵다.

(2) 비징벌성 요건

대체복무자가 36개월간 교정시설에서 합숙해야 한다는 점은 유엔인권이사회가 제시한 합리적인 대체복무제도 기준 중 ‘징벌적이지 않아야 한다는 요건에 저촉되는 것은 아닌지’ 신중한 검토가 필요하다. 유엔 자유권규약위원회는 대체복무제도가 징벌적인지를 판단하면서 현역복무 기간 대비 대체복무 기간의 비율을 그 기준으로 삼는다(OHCHR, 2012: 39).¹⁾ 여러 선행 연구에서는 현행 대체복무의 대체형벌성 여부를 판단하면서 복무방식과 복무기간을 구분하지 않고 있다(황일호, 2020; 이동임/천경환, 2020 등). 유인인권이사회는 대체형벌성 기준에 따르면, 현역복무기간 대비 1.5배를 초과하는 대체복무기간 자체가 대체형벌적인 것이다. 합숙 방식은 이러한 대체형벌성을 가중시키는 요소이다. 대체역법이 대체복무 방식을 합숙 복무로 규정한 것 자체만으로 현행 대체복무가 징벌적이라고 보기는 어렵다. 자유권규약위원회는 현역병 복무기간의 2배에 달하는 대체복무기간을 채택한 것은 대체복무가 대체형벌적 성격을 가진다고 평가할 수 있다(Morton 등, 2020: 7; 황일호, 2020: 21; 이동임/천경환, 2020: 59). 국가인권위원회도 타당한 근거 제시 없이 대체복무 기간을 현역복무 기간의 2배로 규정하는 것은 징벌적이라고 비판하였다(국가인권위원회, 2018). 대체역법 제19조는 현역병 복무기간 조정에 맞춰 국무회의 심의와 대통령 승인을 거쳐 대체복무기간을 6개월의 범위에서 조정할 수 있도록 하였다. 이는 대체복무기간이 군복무기간의 1.5배를 넘지 않아야 한다는 국제인권기구와 국가인권위원회의 권고를 점진적으로 반영할 수 있도록 그 가능성을 열어둔 것으로 평가할 수 있다. 현재 대체복무 기간에 대한 헌법소원이 제기되어 있다(이혜리, 2021). 입법 예고 당시 국방부는 교정시설에서의 복무

강도가 통상의 현역병 복무 강도에 비해 높은 수준일 것으로 평가하였는데(국방부, 2018), 복무 강도가 높은 수준임에도 대체복무기간을 현역병 복무기간의 2배로 정한 점은 모순적이다. 이러한 모순을 해소하기 위해서는 현역병, 상근예비역, 사회복무요원 등 다양한 역종별 복무의 강도·기간·형태·환경 등에 대한 종합적인 비교를 통해 합리적인 대체복무 기간을 정해야 한다. 아울러 대체역은 “현역, 보충역 또는 예비역의 복무를 대신하여 병역을 이행하고 있거나 이행할 의무가 있는 사람”이라는 점에서 병역판정검사 결과에 대한 고려도 필요하다.

(3) 민간성 요건

대체역법 제16조 제2항은 대체복무요원의 업무에 ‘무기·총기를 사용하거나 관리·단속하는 행위’, ‘인명살상 또는 시설파괴가 수반되거나 그러한 능력을 향상시키는 것을 목적으로 하는 행위’ 그리고 그 밖에 이에 준하는 행위가 포함되어서는 안 된다고 규정한다. 이는 양심적 병역거부의 개념적 정의로부터 도출되는 당연한 규정이다(강태경 등, 2018: 133). 그러나 현행 대체복무제도가 무기 등의 사용과 인명살상 훈련 등을 대체복무요원의 업무에서 배제한다고 해서 곧바로 민간성 요건을 충족하였다고 판단하기 어렵다. 자유권규약위원회는 양심적 병역거부에 따른 대체복무가 군 영역 밖에서 이루어져야 하고 군의 명령 체계 아래에 있지 않아야 민간적(civilian) 대체복무라는 기준을 일관되게 제시해 왔다. 대체복무의 업무 내용으로 판단되는 비전투성은 대체복무 수행의 맥락까지 고려하여 판단되는 민간성보다 좁은 개념이라고 할 수 있다. 따라서 현행 대체복무제도가 비전투적 성격이라고는 할 수 있어도 교도소 합숙 복무로 운용되는 대체복무가 민간적인 성격이라고 단언

하기 어렵다. 왜냐하면 교도소 합숙 복무는 군인과 같이 이동의 제한이 상당하고 점호와 같은 군대식 규율이 적용될 가능성이 높기 때문이다. 만일 현역복무 기간의 두 배인 기간만으로도 징벌성 요건에 저촉되는데, 대체복무자가 일종의 ‘감금 생활(house arrest)’과 같은 대우를 받음으로써 여전히 자신이 군인으로 취급된다고 느낀다면 대체복무마저 거부하려는 요원들이 나올 가능성도 있어 보인다.²⁾ 다수의 양심적 병역거부 사건 변론을 맡았던 오두진 변호사는 ‘제58회 한국교정학회 추계 온라인 학술대회’(2020. 11. 20.) 토론 세션에서 이와 같은 문제를 제기하였다.

이러한 가능성은 대체복무자가 더 큰 특혜를 원한다거나 불성실하기 때문이 아니라, 평화주의나 종교적 신념의 관점에서 대체복무가 여전히 ‘민간적’ 성격이 아니라고 생각할 수 있기 때문이다. 다행스럽게도 대체복무 교육이 이루어지는 법무부 산하 대전교도소 내 대체복무교육센터 현장 취재에 따르면, 센터 직원들이 관등성명이나 점호와 같은 군대식 규율을 지양하고 민간적 성격을 최대한 살리기 위해 노력하고 있는 것으로 나타났다(하어영, 2020). 이러한 노력이 일선 교도소에서도 이루어진다면 대체복무제도가 민간적 성격의 제도로 정착될 것이다.

4) 강제노동 문제

1991년 대한민국은 국제노동기구에 가입하였지만 지난 30년간 결사의 자유와 강제노동금지 분야 4개 협약을 비준하지 않고 있다. 근본적으로는 해당 협약 미비준은 한-EU FTA 위반 사항이기도 하다. 현행 사회복무요원은 노동시간이나 장소 등에 대한 선택권 없이 민간인 신분으로 2년간 주 40시간의 노동이 강제된다. 이는 강제노동금지협약(ILO 제29호 협약)이 금지하는 “자유의사가 배제된 강제된 노

동(compulsory labor)”에 해당한다. 물론 징집된 현역군인으로서의 노동, 시민의 의무로 하는 노동, 교도소에서의 노동, 재난 상황에서의 노동, 지역사회에서의 의무로 하는 경미한 노동은 강제노동의 예외이다. 그러나 사회복무는 이러한 예외에 속하지 않는다.

자유권규약 제8조 제3항(c)(ii)는 “군사적 성격의 의무 및 양심적 병역거부가 인정되고 있는 국가에 있어서는 양심적 병역거부자에게 법률에 의하여 요구되는 국민적 의무”를 강제노동에서 제외하고 있다. 그렇다면 양심적 병역거부에 따른 대체복무는 ILO 협약에서 말하는 강제노동의 예외에도 해당하는가? ILO 제29호 강제근로 협약 제2조는 “전적으로 군사적 성격의 작업에 대해서 의무적인 병역법에 의해서 강요되는 노동 또는 서비스”는 강제노동에서 제외한다. 대체복무는 개념 필연적으로 비군사적이어야 하므로 이 예외 규정의 적용을 받을 수 없다. 또한 현재 양심적 병역거부자는 군사훈련이 포함된 병역을 선택할 것이 아닌 이상 병역기피로 처벌받지 않기 위해서는 교정시설에서의 대체복무를 선택해야만 한다. 예를 들어, 보충역 판정을 받은 병역의무자가 양심상 결정에 따라 대체역으로 편입된 경우, 보충역 판정을 받은 다른 병역의무자와 비교하면 36개월간 교정시설에서 합숙 근무해야 하는 그에게는 선택권이 전혀 없다고 봐도 무방하다. 대체복무요원에게 다양한 복무 분야가 허용되지 않는 현재로서는 대체복무가 ILO 협약상 금지되는 강제노동에 해당할 소지가 크다(김홍영, 2019: 243-242; 정영훈, 2018: 78). 따라서 ‘인권 및 기본적 자유의 보호에

2) 다수의 양심적 병역거부 사건 변론을 맡았던 오두진 변호사는 ‘제58회 한국교정학회 추계 온라인 학술대회’(2020. 11. 20.) 토론 세션에서 이와 같은 문제를 제기하였다.

관한 유럽협약(Convention for the Protection of Human Rights and Fundamental Freedoms)처럼 양심적 병역거부에 따른 대체복무를 군사적 성격의 병역의무와 함께 강제노동에서 제외하는 법적 근거를 마련할 필요가 있다. 유럽인권협약 제4조 제3항은 ‘군사적 성격의 의무, 또는 양심적 병역거부가 인정되고 있는 국가에서 병역의무 대신 실시되는 의무’를 강제적 또는 의무적 노동에서 제외한다.

III. 대체역 복무관리

2020년 10월 21일 ‘대체역 복무관리규칙’(이하 ‘관리규칙’)이 법무부훈령(제1212호)으로 제정되었다. 병역법, 대체역법 및 관리규칙은 병역 감면, 병역처분 변경, 보상, 휴가 및 외출·외박 등에서 대체복무자를 다른 종류의 병역복무자와 동일하게 보호하고 있다(예들 들어, 병역법 제62조, 관리규칙 제11조 등이 있다). 이 외에도 대체복무요원의 권익 증진에 신경을 쓴 규정들이 상당히 많다. 우선 복장 및 급식을 교도관과 동일하게 제공받도록 한 점도 대체복무요원으로서의 양심적 병역거부자의 자존감 향상과 인권 증진에 크게 기여할 수 있을 것으로 보인다(관리규칙 제26조, 제32조 등)(법무부, 2020). 또한 경고, 고충처리 등에 필요한 사항을 심의하는 각 대체복무기관의 대체복무 운영위원회에 외부 위원 3인 이상이 포함되도록 한 점도 ‘부대관리훈령’에 비해 진일보한 것으로 평가할 수 있다(관리규칙 제51조). 아래에서는 관리규칙 중 대체복무요원의 기본권, 더 나아가서 인권 보장에 다소 미흡한 부분에 관해서 이야기해 보고자 한다.

1. 보수
관리규칙 제31조는 대체복무요원 보수를 병역법 시행령 제33조 제1항에 따라 ‘공무원보수규정’ 별표13 군인의 봉급표에 규정된 보수로 정하고 있고, 대체역법 시행령 제33조 제1항은 대체복무요원의 복무 기간에 따라 차등적으로 보수를 규정하고 있다. 사회복무요원의 경우에도 군인의 봉급표에 규정된 보수를 복무 기간에 따라 차등적으로 지급받고 있다. 사회복무요원은 복무기간 21개월임에도 불구하고 현역병의 진급 최저복무기간을 준용하여 보수 지급 기준으로 삼고 있다. 반면에 대체복무요원의 경우 현역병 복무기간 대비 비율을 현역병 진급 최저복무기간에 곱한 기간을 보수 지급 기준으로 삼고 있다. 병의 봉급은 이등병 408,100원, 일등병 441,700원, 상등병 488,200원, 병장 540,900원이다. 이를 기준으로 계산하면 현역병은 복무기간 18개월 동안 총 855만 원가량의 봉급(월 평균 47.5만 원가량)을 받고, 대체복무요원은 복무기간 36개월 동안 총 1,710만 원가량의 보수(월평균 47.5만 원가량)를 받게 된다. 반면에 사회복무요원의 복무기간이 21개월인 경우 보수 총액은 1,017만 원가량 되고 월평균 보수는 56.5만 원가량 된다. 앞서 언급하였듯이 대체복무의 강도가 현역복무의 강도에 비해 결코 낮지 않다는 국방부의 입장을 고려한다면, 대체복무요원은 현역병 복무 강도에 버금가는 강도의 복무를 함에도 불구하고 단순히 복무기간 비율을 보수 지급 기준에 그대로 적용하는 것이 적절한 처우인지 의문이다.

대체복무요원 보수 문제를 개선함에 있어 현역병 등의 보수가 최저임금기준에 못 미친다는 점을 염두에 두어야 한다. 현역병 등의 보수가 최저임금기준에 미치지 못하는 데에 대해서 헌법재판소는 현역병 및 사회복무요원이 어느 수준의 보수를 청구할 수 있는 권리는

“단순한 기대이익에 불과하여 재산권의 내용에 포함된다고 볼 수 없다.”고 보고, 최저임금 수준보다 낮은 봉급월액을 규정한 병의 봉급표가 현역병 및 사회복무요원의 재산권을 침해한다고 볼 수 없다고 판시한 바 있다.³⁾ 헌법재판소 2012. 10. 25. 선고 2011헌마307 결정. 현재의 보수 지급 기준이 위헌이 아니라는 판단이 현재의 기준이 바람직하다는 평가를 담보하지 못한다. 현실적으로 이들이 병역의무 이행 과정에서 공익을 위해 상당한 근로를 제공하고 있다는 점에서 임금을 목적으로 하는 근로자보다 못한 처우를 받아야 할 어떠한 근거도 없다.

2. 보호대원 지정
관리규칙 제70조 제1항은 교육 완료 후 복무기관에 배치된 ‘신규 대원’(제1호), 경고를 받은 대원(제2호), 복무생활 적응에 어려움을 겪는 대원(제3호)을 ‘보호대원’으로 지정하여 관리하도록 규정하고 있다. 그런데 신규 대원은 다른 유형의 보호대원에 비해서 관리 기간이 2개월로 2배에 달한다. 해당 조항의 취지는 신규 대원이 복무생활에 적응할 수 있도록 관리하려는 것으로 이해된다. 그러나 신규 대원을 경고를 받은 대원과 함께 보호대원으로 지정하는 것이 신규 대원의 복무생활 적응 지원에 긍정적 영향을 미칠지는 의문이다. 더욱이 관리규칙 제22조 제2항은 보호대원에 대해서는 휴가·외출·외박을 허가하지 않도록 규정하고 있어 신규 대원은 복무기관에 배치된 날로부터 2개월 동안 휴가 등을 갈 수 없게 된다. 이는 육군 현역병의 경우 자대 배치일을 기준으로 42일 후 첫 휴가를 나오게 되는 것에 비하면 대체복무요원의 첫 휴가는 상당히 늦은 것이다.

3. 인권진단 및 고충처리
관리규칙 제71조는 기관장으로 하여금 인권진

단을 매월 1회, 복무만족도 조사를 매분기 1회 실시하여 그 결과를 각각 매월 말일, 매분기 말일까지 법무부 장관에게 보고하도록 정하고 있다. 이는 대체복무요원의 인권보호, 불만요인 해소, 복무환경개선에 상당히 기여할 것으로 기대된다. 관리규칙 별지 제22호 ‘대체복무요원 인권진단’ 설문지를 살펴보면, 복무관리관에 의한 또는 대원 간 인권침해·부당행위를 상세히 열거한 점이 돋보인다. 그런데 ‘종교 등을 이유로 인격을 훼손하는 발언 등’은 복무관리관뿐만 아니라 대원 간에도 벌어질 수 있는 인권침해이므로 대원 간 인권침해 행위 항목에도 포함시키는 것이 바람직하다. 앞으로 종교적 신념뿐만 아니라 평화주의적 신념에 따른 대체복무의 비중이 늘어날 경우 서로 다른 신념을 가진 대체복무요원들 간의 차별적 발언이 문제가 될 소지가 있으므로 이에 미리 대비할 필요가 있을 것이다.

한편 관리규칙은 경고, 고충처리 등 대체복무 운영에 필요한 사항을 심의하기 위해 대체복무기관에 ‘대체복무 운영위원회’를 두도록 하고(제50조), 5인 위원회에는 외부 위원이 3명 이상 포함되도록 규정하여 심의의 공정성을 제고하고 있다(제51조). 다만, 대체복무요원의 고충 처리가 기관 내부 절차만으로 진행되는 것은 심의의 독립성과 이의신청 및 처리 결과의 실효성을 저해할 수 있다. 이에 법무부 또는 대체복무심의위원회에 고충처리담당관을 두어 대체복무기관 내 위원회에서 처리하기 어려운 고충에 대해서 담당할 수 있도록 하는 것이 대체복무요원 권익 보호에 기여할 수 있을 것으로 보인다.

4. 실태조사
관리규칙 제76조는 복무점검의 시기와 점검 사항을 정하고, 제78조는 법무부장관과 병무청장이 합동으로 실태조사를 실시하도록 정하

였다. 이는 새롭게 도입된 대체복무제도가 조속히 정착할 수 있도록 하는 데 필수적이라고 할 수 있다. 제78조 제3항은 조사반의 구성, 조사기관, 조사방법 등이 포함된 실태조사 계획을 법무부 장관과 병무청장이 협의하여 수립·시행하도록 정하고 있다. 새롭게 도입된 대체복무제도의 합리적 시행을 추적하여 조사하기 위해서는 매년 실시하는 실태조사뿐만 아니라 관리규칙 제71조에서 정한 인권진단 및 복무만족도 조사를 통합적으로 연계하고 그 결과를 종합적으로 분석할 필요가 있다. 따라서 제78조 제3항과 같이 실태조사 계획에 관한 사항을 법무부 장관과 병무청장의 협의에 맡기기보다는 3년 정도의 실태조사 기본계획을 수립할 수 있도록 하는 것이 제도 도입 효과 분석에 유익할 것이다. 아울러 이와 같은 기본계획의 수립과 시행, 조사 결과의 분석과 정책 개선 방안 연구를 위해 법무부 또는 대체역심의위원회 소속으로 상설 연구조직을 둘 필요가 있다.

IV. 결론

지금까지 대체복무제도와 대체역 복무관리의 인권 쟁점을 짚어보았다. 2020년 6월부터 본격적으로 운용되기 시작한 대체복무제도는 국제인권규범의 관점에서 앞으로 개선되어야 할 부분이 많다. 첫째, 대체역심의위원회의 독립성과 공정성을 제고하기 위해서 병무청 산하로 되어 있는 소속을 변경하는 방안을 고려할 필요가 있다. 둘째, 양심적 병역거부자에 대한 차별이 없도록 대체복무 분야와 복무 형태를 다양화해야 한다. 셋째, 공익성·비징벌성·민간성 요건을 충족하는 대체복무제도 실현을 위해서 대체복무 분야를 다양화하고, 대체복무 기간을 합리적 수준으

로 단축하고, 제도 운용 현장에서 군대식 규율이 적용되지 않도록 주의해야 한다. 넷째, 대체복무가 강제노동인지에 관한 논란을 해소하기 위해서 대체복무 분야를 다양화하여 대체복무요원에게 실질적인 선택권을 주어야 하며 유럽인권협약 제4조와 같은 법적 근거를 마련해야 한다.

대체복무제도가 대체복무요원의 인권을 보호하는 방향으로 운용되기 위해서는 대체복무요원 복무관리규칙도 개선되어야 할 부분이 많다. 첫째, 대체복무요원의 보수를 다른 종류의 병역복무자와 비교하여 합리적으로 책정해야 한다. 둘째, 신규 대원을 보호대원으로 지정하고 관리하는 것은 복무생활 적응 지원이라는 목적은 정당하더라도 적절한 방식인지는 의심스럽다. 셋째, 대체복무요원의 인권침해를 방지하기 위한 인권진단이 실질적인 효과를 내기 위해서는 인권침해의 다양한 양태를 진단 설문에 반영해야 한다. 넷째, 고충처리제도의 공정한 운용을 위해서는 운영위원회에 외부 위원 참여 비율을 높이고 대체역심의위원회에 고충처리담당관을 두어야 한다. 다섯째, 대체복무제도의 조기 정착을 위해서는 단편적 실태조사보다는 3년 이상의 실태조사 기본계획 수립 및 실행이 필요하다.

교정시설에서 처음 실시되는 대체복무가 소수자의 신념을 존중하고 수용하는 성숙한 사회로 나아가는 길의 첫걸음이 될 수 있도록 법무부와 교정본부 그리고 시민사회단체가 협력해야 한다. 이를 위해서는 정책의 방점이 대체복무요원에 대한 관리의 효율성보다는 대체복무요원이 우리 사회의 한 구성원으로서 넓은 의미의 국방에 기여할 수 있도록 하는 데 두어져야 한다. 그리고 그 과정에서 앞서 언급한 인권 쟁점에 대한 해결 방안 모색이 이루어지기를 소망한다.

3) 헌법재판소 2012. 10. 25. 선고 2011헌마307 결정.

교정 NEWS

교정 8월호

제9대 유병철 교정본부장 취임



7월 1일 제9대 유병철 교정본부장이 취임했다. 유병철 교정본부장은 동국대학교에서 법학을 전공하고 1994년 제37회 행정고시에 합격해 공직에 입문한 후, 교정본부 교정정책단장, 서울지방교정청장, 대전지방교정청장, 서울남부구치소장 등 본부 및 일선 주요 보직을 역임한 교정행정 전문가다. 유병철 교정본부장은 “교도관이 자부심을 느끼고 일하는 직장, 국민이 신뢰하는 교정을 ‘함께’ 만들어 봅시다!”라며 직원들에게 취임 소감을 밝혔다.

교정본부장, 코로나19 대응 긴급 현장 방문



일자-장소 7. 8.(목), 인천구치소
방문자 교정본부장, 코로나19 긴급대응반장 등 4명
방문 목적 • 수도권 코로나19 확진자 급증에 따른 수도권 교정시설 코로나19 단계별 대응 실태 및 방역 대책 확인
• 방역 업무 수행 시 건의 사항, 애로 사항 등 청취

박범계 법무부 장관, 교정시설 코로나19 방역 점검



일자-장소 7. 15.(목), 화성직업훈련교도소 / 7. 22.(목), 수원구치소
점검 내용 • 코로나19 단계별 대응 실태 및 직업훈련 현장 점검
• 단계별 방역 실태 점검, 직원 간담회 등

교정공무원 건강증진 및 의료지원을 위한 업무협약 체결



일자-장소 7. 23.(금), 교정본부 회의실
추진 배경 사회를 위해 헌신한 전·현직 교정공무원에 대한 건강증진 및 의료지원 필요
주요 내용 • 협약 기관 : 법무부 교정본부 - 한국보훈복지의료공단
• 참석자 : (교정본부) 본부장님 등 3명
(한국보훈복지의료공단) 이사장 감신 등 3명
주요협약사항 법무부 및 교정기관 소속 교정공무원과 20년 이상 재직 후 퇴직한 교정공무원이 전국 보훈병원*에서 진료 받는 경우 '국가·사회기여자 환자'로서 본인 부담금액의 30% 감면 혜택 제공 등
*공단 산하 보훈병원(6개) : 중앙·인천·대전·대구·부산·광주보훈병원

서울지방교정청 / 교위 신현태
모범교도관 표창장 수여식 개최

서울지방교정청은 7월 19일 서울지방교정청 내 모범교도관으로 선정된 교위 장해덕 등 18명에 대한 표창장 수여식을 개최했다. 이날 수여식은 코로나 19 감염 예방을 위해 서울지방교정청 직원 1명만 참여했으며, 일선 기관의 직원들은 각 소에서 대리 수여했다.

서울구치소 / 교사 김상혁
코로나19 백신 2차 접종 실시

서울구치소는 7월 1일부터 14일까지 아스트라제네카 백신 1차 접종을 완료한 직원을 대상으로 화이자 백신 2차 접종을 실시했다. 강기천 소장 직무대행은 “이번 백신 접종으로 직원의 건강권을 확보하고, 교정시설 내 집단면역 형성과 코로나19 유입 차단을 위해 최선을 다하겠다”고 밝혔다.



안양교도소 / 교위 박준석
코로나19 백신 2차 접종 실시

안양교도소는 7월 1일부터 14일까지 아스트라제네카 백신 1차 접종을 완료한 직원을 대상으로 화이자 백신 2차 접종을 실시했다. 최제영 소장은 “2차 접종까지 마친 만큼 집단면역이 형성돼 코로나19 확산이 진정되기를 희망한다”고 밝혔다.

수원구치소 / 교사 홍진석
박범계 법무부 장관 정책 현장 방문

박범계 법무부 장관은 7월 22일 수원구치소를 방문해 코로나19 방역 현장을 점검했다. 김명철 소장의 코로나19 대응 업무 보고를 시작으로 보안과 통제실, 신입실, 격리수용동 등 현장 곳곳을 점검했

다. 현장 점검 후에는 직원들과 간담회를 통해 수용 관리 및 코로나19 방역과 관련한 애로 사항과 건의 사항을 청취하는 시간을 가졌다.

서울동부구치소 / 교위 임경민
코로나19 백신 2차 접종 실시

서울동부구치소는 7월 1일부터 5일까지 아스트라제네카 백신 1차 접종을 완료한 직원을 대상으로 화이자 백신 2차 접종을 실시했다. 교정시설 내 집단면역 형성을 위해 실시한 2차 접종은 소 내 의료인력을 활용해 접종을 실시했으며, 직원들은 차분한 분위기 속에서 백신을 접종했다.

인천구치소 / 교도 이남웅
교정보부장 정책 현장 방문

유병철 교정보부장은 7월 8일 코로나19 방역 현장 점검 등을 위해 인천구치소를 방문했다. 유병철 교정보부장은 인천구치소의 코로나19 관련 현황을 보고받았으며, 코로나19 방역을 위해 최일선에서 노력하고 있는 김동현 소장 이하 직원들의 노고를 격려했다.



서울남부구치소 / 교위 김광찬
수용자 물품 기증

서울남부구치소는 7월 16일 교정협의회로부터 얼음 생수 30,000병을 기증받았다. 이날 기증은 혹서기를 맞이한 수용자들이 무더위 속에서도 건강하게 생활하도록 도움을 주고자 마련했다. 류기현 소장은 “도움을 주신 교정협의회에 깊은 감사를 드리며, 수용자 교정교화와 재범 방지를 위해 최선을 다하겠다”고 소감을 밝혔다. 기증받은 얼음 생수는 혹서기 동안 수용자들에게 지급될 예정이다.

화성직업훈련교도소 / 교위 이재희
박범계 법무부 장관 정책 현장 방문

박범계 법무부 장관은 7월 15일 화성직업훈련교도소에 방문해 코로나19 방역 현장을 확인하고 수용자 직업훈련 과정을 점검했다. 또한, 신입 수용자 입소 및 코로나19 감염 예방 조치 상황을 확인하고, 직업훈련 중인 수용자와 면담을 실시했다. 특히 직원 간담회에서는 직업훈련을 통한 재범 예방과 과밀 수용 완화를 위한 가석방 확대의 필요성을 강조했다.



의정부교도소 / 교도 전태수
화재방지 유공 직원 포상식 개최

의정부교도소는 7월 22일 화재방지 유공 직원에 대한 포상식을 개최했다. 오광은 소장은 “위험 요인을 다시 한번 점검하고 철저히 정비해 재산 및 인명 피해로 연결되지 않도록 주의를 기울여 달라”고 당부했다. 의정부교도소는 여름철 전력 사용량이 많은 시설에 대해 현장 점검을 충실히 하고, 소방 장비 점검과 직원 및 수용자 교육에 지속적으로 노력할 것이다.

여주교도소 / 교사 하승환
어린이 교통안전 릴레이 챌린지 동참

여주교도소는 7월 20일 서울남부교도소로부터 ‘어린이 교통안전 릴레이 챌린지’ 참여 기관으로 지목받아 이에 동참했다. 이 캠페인은 2020년 12월부터 행정안전부 주관으로 어린이 보호 문화 확산을 위해 지속적으로 진행되고 있다.

서울남부교도소 / 교사 황영웅
어린이 교통안전 릴레이 챌린지 동참

서울남부교도소는 7월 12일 ‘어린이 교통안전 릴

레이 챌린지’에 동참했다. 박수연 소장은 “어린이 교통안전 릴레이 챌린지 동참을 통해 스쿨존에서 어린이를 최우선으로 하는 교통문화가 정착될 수 있기를 희망한다”고 메시지를 전했다.

춘천교도소 / 교사 양진호
하트세이버 포상식 개최

춘천교도소는 7월 16일 하트세이버 포상식을 개최했으며, 심정지로 위급 상태인 수용자의 생명을 구한 공로를 인정받은 교위 전권식 등 4명에게 포상을 전수했다. 특히 최우수 하트세이버 선정된 정인균 교사는 외부 병원 담당의에게 인계 전까지 제세동기로 2차례 심전도 분석 및 전기충격을 가하고 심폐소생술을 실시했다.

원주교도소 / 교사 김승현
코로나19 백신 2차 접종 실시

원주교도소는 7월 1일부터 8일까지 아스트라제네카 백신 1차 접종을 완료한 직원을 대상으로 화이자 백신 2차 접종을 실시했다. 김남주 소장은 “2차 접종으로 교정시설 내 집단면역 형성과 코로나19 유입 차단에 최선을 다해 하루빨리 일상으로 돌아가길 바란다”고 소감을 전했다.

강릉교도소 / 교위 이준영
청렴 캠페인 실시

강릉교도소는 7월 16일 자체 청렴 캠페인 ‘청렴 ICE CREAM 캠페인’을 실시했다. 이날 캠페인은 코로나19 방역 수칙을 준수하며 과별로 실시했다. 박종관 소장은 “이번 캠페인을 통해 직원들이 청렴 실천 의지를 보다 밝고 긍정적인 이미지로 참신하게 표현한 것 같다”고 소감을 밝혔다.

영월교도소 / 교도 정옥수
행복한 직장 만들기 행사 개최

영월교도소는 7월 19일 행복한 직장 만들기의 일환으로 시보를 마치고 정규 임용된 직원들을 축하하기 위한 행사를 개최했다. 청사 전광판에 축하 글을 게시하고 부서에서 작성한 축하 엽서와 꽃, 플라로이드 사진을 함께 전달했다. 김현우 소장은

“초심을 잃지 말고 적극적인 자세로 근무에 임해 달라”고 당부했다.

강원북부교도소 / 교위 양인호
국가보훈처 제대군인지원센터 방문

국가보훈처 제대군인지원센터는 7월 6일 강원북부교도소를 방문해 방호원(김윤권) 인터뷰를 실시했다. 이번 방문 인터뷰를 진행한 국가보훈처 제대군인지원센터 홍보팀은 “제대군인들의 성공적인 재취업을 취재해 전역 후 새로운 직업을 선택한 제대군인들의 삶을 재조명하는 계기가 됐다”고 방문 소감을 밝혔다.



수원구치소 평택지소 / 교도 조상범
수용자 물품 기증

수원구치소 평택지소는 7월 14~15일 교정협의회 및 천주교 수원교구청으로부터 생수 3,540병을 기증받았다. 박진성 지소장은 “혹서기 동안 수용자들이 무더위를 극복하고 건강을 관리하는 데 큰 도움을 얻게 됐다”며 감사의 마음을 전했다.

소망교도소 / 9직급 전성렬
수용자 처우 향상을 위한 냉동고 설치

소망교도소는 7월 1일 수용동별 냉동고를 2대씩 설치했다. 수용자들이 냉동고에 얼음물을 보관하고 자유롭게 이용할 수 있도록 실시해 무더위 극복과 사기 진작을 도모했다. 소망교도소는 앞으로도 수용자 처우 향상에 최선을 다할 예정이다.

대구지방교정청 / 교위 장성일
대구지방교정청 분류센터 개청

대구지방교정청은 7월 19일 재범고위험군 수형자

에 대한 정밀분류심사 및 권역별 통일된 정밀 분류심사 체계 구축을 위해 분류센터를 개청했다. 기존 개청 준비요원 및 전입 직원 등 11명은 새로워진 업무와 환경에 빠르게 적응해 대구지방교정청 분류심사 업무의 발전을 위해 노력할 것을 다짐했다.



대구교도소 / 교위 이종우
직거래 장터 개최

대구교도소는 7월 2일 청사 앞에서 신축 이전 예정지(대구 달성군 하빈면) 주민이 수확한 블루베리를 직원들에게 판매하는 직거래 장터를 개최했다. 이번 행사는 코로나19로 농산물 판매에 어려움을 겪는 지역 농가 홍보 및 지역 농산물 판로 확대를 위해 마련됐다. 정유철 소장은 “앞으로도 지역 주민과 소통하고 상생할 수 있도록 지속적인 노력을 기울이겠다”고 밝혔다.

부산구치소 / 교사 김치호
수용자 물품 기증

부산구치소는 7월 5일 교정협의회로부터 생수 5,000병을 기증받았다. 이번 기증은 교정위원들의 자발적인 모금으로 이뤄졌으며, 수용자들이 무더위를 극복하는 데 도움을 주고자 마련됐다. 기증받은 생수는 냉동고에서 얼려 혹서기 때 제공된다.

경북북부제1교도소 / 교도 홍성진
수용자 물품 기증

경북북부제1교도소는 7월 6일 진보성당으로부터 생수 5,000병을 기증받았다. 진보성당 권중희 주임신부는 “수용자들이 여름 무더위를 이겨내는 데 도움이 되길 바란다”고 기증의 뜻을 밝혔다. 경북북부제1교도소는 기증받은 생수를 얼려 수용자에게 얼음물로 배부할 예정이다.

창원교도소 / 교도 강정훈
코로나19 대응 모의 훈련 실시

창원교도소는 7월 14일 코로나19 확진자 발생을 대비한 자체 모의 훈련을 실시했다. 초동조치부터 부서협력 단계까지의 훈련을 통해 초기 대응 능력을 점검하고 모의 훈련 간 문제점 및 개선 방안 등을 도출하는 시간을 가졌다.



부산교도소 / 교위 박종철
수용자 물품 기증

부산교도소는 7월 8일 교정협의회로부터 생수 30,000병을 기증받았다. 이번 기증은 코로나19 확산으로 엄중한 상황에 장마와 무더위까지 겹치면서 어려움을 겪고 있는 수용자들이 건강하게 여름을 보낼 수 있도록 돕고자 마련됐다.

포항교도소 / 교사 김병수
코로나19 백신 2차 접종 실시

포항교도소는 7월 1일부터 12일까지 아스트라제네카 백신 1차 접종을 완료한 직원을 대상으로 화이자 백신 2차 접종을 실시했다. 이동근 소장 직무대행은 “직원을 대상으로 한 백신 접종을 완료해 집단면역을 형성하고 시설 내 바이러스 유입을 원천 차단하겠다”고 전했다.



진주교도소 / 교위 정주영
코로나19 백신 2차 접종 실시

진주교도소는 7월 1일부터 12일까지 아스트라제네카 백신 1차 접종을 완료한 직원을 대상으로 화이자 백신 2차 접종을 실시했다. 이근지 소장 직무대행은 “코로나19 백신 접종을 통해 집단면역을 형성하고 시설 내 바이러스 유입을 차단하는 데 최선을 다하겠다”고 밝혔다.

대구구치소 / 교사 김경민
코로나19 극복 직원 격려 행사 개최

대구구치소는 7월 9일부터 15일까지 전 직원에게 롤케익을 지급하는 ‘코로나19 극복을 위한 직원 격려 행사’를 개최했다. 이번 행사는 코로나19 유입 차단을 위해 수고하는 직원들의 노고 치하 및 사기 진작을 위해 마련됐다.

경북직업훈련교도소 / 교도 김세진
통기타 체험 문화예술 프로그램 실시

경북직업훈련교도소는 6월 15일부터 매주 화요일마다 통기타 체험 문화예술 프로그램을 실시하고 있다. 7월부터 코로나19 예방을 위해 문화예술교육연구소 ‘어울’에서 제공하는 영상 콘텐츠를 통해 진행 중이다. 이번 프로그램은 총 14회 차로 구성되며 통기타 연주 가능자 및 관심 있는 수용자 중 8명을 선발해 진행 중이다.



안동교도소 / 교도 신동관
수용자 물품 기증

안동교도소는 7월 14일 안동 서부교회로부터 생수 3,000병, 7월 15일 교정협의회로부터 생수 10,000병을 기증받았다. 안동 서부교회 이정우

목사는 “작은 생수지만 혹서기에 수용자들의 건강한 수용 생활에 조금이라도 도움이 됐으면 한다”고 기증 소감을 밝혔다.

경북북부제2교도소 / 교도 황지훈
코로나19 백신 2차 접종 실시

경북북부제2교도소는 7월 1일부터 14일까지 아스트라제네카 백신 1차 접종을 완료한 직원을 대상으로 화이자 백신 2차 접종을 실시했다. 최진규 소장은 “이번 백신 2차 접종 완료를 기반으로 집단면역을 형성해 시설 내 바이러스 유입 차단에 최선을 다하겠다”고 밝혔다.

김천소년교도소 / 교위 조덕래
코로나19 백신 2차 접종 실시

김천소년교도소는 7월 1일부터 14일까지 아스트라제네카 백신 1차 접종을 완료한 직원, 교정시설 종사자, 75세 이상 수용자를 대상으로 화이자 백신 2차 접종을 실시했다. 김천소년교도소는 자체 의료 인력을 활용해 근무 공백이 생기지 않도록 순차적으로 접종을 완료했다.

경북북부제3교도소 / 교도 박래수
수용자 물품 기증

경북북부제3교도소는 7월 1일 천주교 안동교구로부터 생수 5,000병, 7월 7일 (주)하나산업으로부터 생수 10,000병, 7월 12일 대한불교조계종 사업주회사 (주)도반HC로부터 생수 5,000병을 기증받았다. 기증받은 생수는 혹서기 얼음물로 수용자들에게 지급할 예정이다.

울산구치소 / 교위 황정목
코로나19 백신 2차 접종 실시

울산구치소는 7월 1일부터 7일까지 아스트라제네카 백신 1차 접종을 완료한 직원을 대상으로 화이자 백신 2차 접종을 실시했다. 최철경 소장은 “어려운 근무 환경 속에서도 코로나19 집단 감염을 막기 위해 오랜 기간 방역수칙을 준수하면서 백신 접종에 적극 동참한 직원들에게 감사하다”고 격려의 말을 전했다.

경주교도소 / 교위 조경동
수용자 물품 기증

경주교도소는 7월 8일 교정협의회로부터 생수 10,000병을 기증받았다. 교정협의회 최병오 회장은 “혹서기 동안 수용자들이 건강한 수용 생활을 보낼 수 있도록 조금이나마 도움이 될 수 있어 기쁘다”고 소감을 밝혔다.

통영구치소 / 교사 정덕기
총렬여자중학교 장학금 전달

통영구치소는 7월 13일 총렬여자중학교를 찾아 재학생 15명에게 직원 성금으로 마련한 장학금 300만 원과 장학증서를 전달했다. 김철민 소장은 “코로나19 확산으로 모두가 힘든 시기에 우리 직원들의 작은 사랑 나눔이 학생들에게 희망이 됐으면 한다”고 장학금 전달 소감을 전했다.

밀양구치소 / 교도 한승훈
코로나19 백신 2차 접종 실시

밀양구치소는 7월 1일부터 14일까지 아스트라제네카 백신 1차 접종을 완료한 직원을 대상으로 화이자 백신 2차 접종을 실시했다. 이세형 소장 직무대행은 “3일 시설로 분류되는 교정시설인 만큼 코로나19 확산 방지에 최선을 다할 것”이라고 밝혔다.

상주교도소 / 교위 이상빈
수용자 물품 기증

상주교도소는 7월 19일 (주)동천수로부터 생수 5,000병을 기증받았다. (주)동천수 박철호 대표는 “함께 성장하는 기업의 핵심가치 실현을 위해 ESG 경영을 적극 실천하고자 한다”며, “어려운 시기에 수용자들이 무더운 여름을 조금이나마 시원하게 보내길 바란다”고 기증의 뜻을 전했다.

대전지방교정청 / 교위 조승현
전입 직원 신고식 개최

대전지방교정청은 7월 19일 전입 직원인 교감 강석일 등 7명에 대한 신고식을 개최했다. 김진구 청장은 “일선에서의 경험을 바탕으로 본인의 역량을 마음껏 펼치고, 일선 기관과 원활한 소통을 통해

서로 상생·발전할 수 있는 계기를 마련해 주길 바란다”고 당부의 말을 전했다.

대전교도소 / 교위 김시영
故 김동민 교감 순직 17주기 추모식 개최

대전교도소는 7월 14일 故 김동민 교감 순직 17주기 추모식을 개최했다. 2004년 7월 12일 근무 중 불의의 사고로 같은 해 7월 15일 순직한 故 김동민 교감의 순직 17주기를 맞아 고인의 명복을 빌고 숭고한 정신을 기리고자 추모식을 실시했다.



청주교도소 / 교사 이승기
신규 직원 임용식 개최

청주교도소는 7월 12일 공직자로서 첫발을 내딛는 신규 직원(직업훈련교사) 민승기와 윤성현에 대한 임용식을 개최했다. 청주교도소는 신규 직원들의 직장 내 빠른 적응을 도모하고자 선배 직원들과의 멘토링을 진행해 6개월간 현장 근무 시 수용 처우 및 대처 방안 교육 등을 실시할 계획이다.

천안교도소 / 교사 전인호
코로나19 백신 2차 접종 실시

천안교도소는 7월 2일부터 8일까지 아스트라제네카 백신 1차 접종을 완료한 직원을 대상으로 화이자 백신 2차 접종을 실시했다. 천안교도소는 백신 접종 안내문 배부, 접종 전 의사 예진, 접종 후 관찰실에서 이상 반응 관찰 등 절차를 꼼꼼히 준비해 안전한 백신 접종이 될 수 있도록 만전을 기했다.

청주여자교도소 / 교사 김혜정
‘찾아가는 일일교사’ 프로그램 실시

청주여자교도소는 7월 9일 지역사회와 함께하는 교정행정 프로그램인 ‘찾아가는 일일교사’로 교감

채수훈이 청주 미원중학교에 방문했다. 교정직 공무원에 대한 다양한 정보를 제공해 청소년들이 교정행정에 대해 알아가는 시간을 가졌다.

공주교도소 / 교위 이희명
교정행정협의회 개최

공주교도소는 7월 15일 교정행정협의회를 개최했다. 이번 협의회는 현장 직원들의 다양한 의견을 청취해 애로 및 건의 사항을 적극적으로 반영하고 해소하기 위해 실시했다. 또한, 불필요한 관행을 개선하고 효율적인 교정행정 추구로 전 직원이 주인이 되는 행복한 직장을 만들기 위해 마련됐다.



충주구치소 / 교위 류종근
대체복무요원 전입 신고식 개최

충주구치소는 7월 12일 대전교도소 교육센터로부터 제3기 대체복무요원 32명을 인솔해 대체복무요원 전입 신고식을 개최했다. 신동운 소장은 “새로운 환경에서 안전하고 원활한 복무 생활을 위해 최선을 다해 줄 것”을 당부했다.

홍성교도소 / 교사 조경환
코로나19 백신 2차 접종 실시

홍성교도소는 7월 6일부터 9일까지 아스트라제네카 백신 1차 접종을 완료한 직원을 대상으로 화이자 백신 2차 접종을 실시했다. 홍성교도소는 교정시설 내 코로나19 유입을 예방하기 위해 미접종 직원을 대상으로 주기적인 PCR 검사를 시행할 계획이다.

천안개방교도소 / 교위 강세원
코로나19 백신 2차 접종 실시

천안개방교도소는 7월 2일부터 5일까지 아스트라

제네카 백신 1차 접종을 완료한 직원을 대상으로 화이자 백신 2차 접종을 실시했다. 김응분 소장은 "어려운 근무 환경 속에서도 코로나19 백신 접종에 적극 동참해 준 직원들에게 감사하며 계속 코로나19 방역에 힘써 달라"고 당부했다.

홍성교도소 서산지소 / 교도 이도진

코로나19 대응 모의 훈련 실시

홍성교도소 서산지소는 7월 13일 코로나19 확진자 발생을 대비한 자체 모의 훈련을 실시했다. 이날 훈련은 신입 수용자 입소 절차 전 정문 앞 선별검사소에서 신속항원검사를 받은 신입 수용자가 양성 판정 후 대기하던 호송 차량에서 도주해 체포하는 상황을 가정했다.

대전교도소 논산지소 / 교도 손준성

대전지방교정청장 정책 현장 방문

김진구 대전지방교정청장은 7월 27일 대전교도소 논산지소에 방문해 코로나19 대응 실태와 하절기 수용 관리 실태를 점검했다. 이날 김진구 청장은 혹서기 수용 관리와 코로나19 대응으로 지친 직원들을 격려했으며, 흔들림 없는 방역 체계를 갖춰 코로나19 대응에 총력을 기울여 줄 것을 당부했다.

광주지방교정청 / 교위 윤정구

광주지방교정청장 정책 현장 방문

구지서 광주지방교정청장은 코로나19 감염 확산세 증가를 우려해 7월 14일부터 소속 기관의 코로나19 대응 체계 점검을 위해 현장을 방문했다. 구지서 청장은 "현재 코로나19 델타 변이 바이러스가 지 확산하고 있으니 각 기관장과 소속 직원들은 한순간도 방심하지 않고 코로나19 대응에 최선을 다하자"라고 당부의 말을 전했다.

광주교도소 / 교사 전은주

코로나19 예방 표어 플래카드 설치

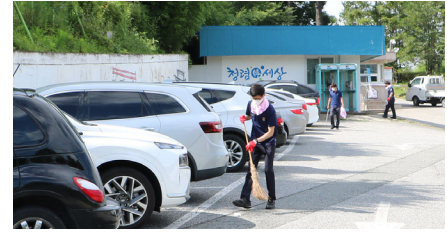
광주교도소는 7월 14일 코로나19 예방 표어 공모전에서 선정된 플래카드를 설치했다. 공모전은 코로나19 확산에 따른 경각심 고취 등 선제적 조치를 위해 진행됐으며, 직원들이 직접 지은 표어 2개를

선정해 사무 청사와 보안 청사에 각각 표어 플래카드를 설치했다.

전주교도소 / 교위 박승훈

환경 정화 활동 실시

전주교도소는 7월 13일 지역사회 나눔에 앞장서고자 교도소 주변 청소 및 민원인 주차장 주차 스토퍼 정비 작업을 했다. 전주교도소는 이날 환경 정화 활동으로 교도소 주변을 깨끗한 환경으로 조성했으며 지역 주민과 함께하는 교정행정을 구현했다.



순천교도소 / 교위 김기표

직원 건강검진 실시

순천교도소는 7월 6일부터 7일까지 소 내 연무관 등에서 '2021년 직원 단체 건강검진'을 실시했다. 한강수병원 직업환경의학센터에서 출장 검진으로 진행된 이번 검진은 일반건강검진과 야간근무자를 대상으로 한 특수건강검진으로 나눠 진행했으며 직원 178명이 참여했다.

목포교도소 / 교도 김형창

수용자 물품 기증

목포교도소는 7월 20일 교정협의회로부터 수용자를 위한 삼계닭 1,150마리와 한방 재료 200개를 기증받았다. 이성하 소장 직무대행은 "코로나19 장기화로 힘든 시기를 보내고 있는 수용자들을 위해 기부를 결정한 교정협의회에 감사의 인사를 드린다"고 소감을 밝혔다.

군산교도소 / 교도 김호근

수용자 물품 기증

군산교도소는 7월 15일 군산 이레교회와 군산 성홍사로부터 아이스크림, 7월 22일 천주교 전주교

구청으로부터 생수를 기증받았다. 이번 기증은 코로나19와 무더위로 수용 생활에 어려움을 겪고 있는 수용자들의 건강을 위해 진행됐다.

제주교도소 / 교사 황승민

원두커피 머신 설치

제주교도소는 7월 1일 보안과 직원 휴게실에 원두커피 머신을 설치했다. 원두커피 머신은 코로나19 장기화로 어려운 근무 환경 속에서도 묵묵히 수용 관리에 임하고 있는 직원들을 위해 마련했다.



장흥교도소 / 교위 김준환

수용자 물품 기증

장흥교도소는 7월 12일 교정협의회로부터 생수 4,000병을 기증받았다. 박진홍 소장은 "지원해 주신 생수는 무더위 속 수용자들이 건강하게 여름을 나는 데 큰 힘이 될 것이다"라고 소감을 전했다.

해남교도소 / 교도 박인휘

수용자 물품 기증

해남교도소는 7월 7일 교정협의회로부터 생수 15,000병을 기증받았다. 기증받은 생수는 폭염이 예상되는 올해 하절기 동안 무더위 속 수용자들의 건강 유지와 안정적인 수용 생활을 지원하는 데 사용될 예정이다.

정읍교도소 / 교도 박승현

코로나19 백신 2차 접종 실시

정읍교도소는 7월 5일부터 8일까지 아스트라제네카 백신 1차 접종을 완료한 직원을 대상으로 화이자 백신 2차 접종을 실시했다. 정읍교도소는 유관기관과 코로나19 대응 협조 체계를 구축해 코로나19 확산 대응에 총력을 기울이고 있다.



서울남부구치소 교감 강영훈

강영훈 교감은 28여년간 뚜렷한 소명 의식을 바탕으로 맡은 바 직무를 청렴·성실하게 수행하며 교정행정 발전 및 수용자 교정교화에 헌신해 왔다. 현재 인사 업무를 담당하고 있는 강영훈 교감은 공정하고 투명한 인사 평가를 진행해 직원 모두가 공감하는 효율적 인사 혁신을 추구하는 등 교정행정 발전에 기여하고 있다. 나아가 민원인에 대한 친절한 상담 및 안내로 '대민친절 봉사행정' 구현에도 적극적으로 임해 교정기관의 이미지 제고에 앞장서고 있다.



대구교도소 교위 소준섭

소준섭 교위는 대구교도소 보안3부 미결수용동 근무를 담당하고 있다. 지난 5월 12일 오후 6시 40분경, 담당 근무자실에서 CCTV를 통해 동정을 관찰하던 소준섭 교위는 독거실 수용자가 거실 내 화장실에서 5분가량 나오지 않는 것을 보고, 즉시 거실문을 열어 화장실을 확인, 깨진 식기로 자해한 수용자를 발견해 수용자 자살 사고를 미연에 방지했다. 또한 소준섭 교위는 평소 투철한 사명감과 봉사 정신으로 매사에 열과 성을 다하며, 수용 질서 확립 및 수용자 교정교화에 매진하는 등 수용자 처우 향상에 기여하고 있다.



청주교도소 식품위생주사 서숙희

서숙희 식품위생주사는 급식의 질 향상 및 건강하고 즐거운 식사 분위기를 조성하고, 잔반 줄이기 운동을 지속적으로 추진해 예산을 절감하고 있으며, 검수 시 식재료 품질 검사를 철저히 하는 등 식품 안전성 확보에 기여하고 있다. 또 급식 행정 관계 서류를 교정급식 맞춤형 엑셀 프로그램으로 구축해 업무 효율성을 높였다. 이뿐만 아니라 자체 급식 계획에 따라 식탁 가림막을 설치하고 조리실 소독을 철저히 하는 등 코로나19 감염 예방을 위해 노력하고 있다.



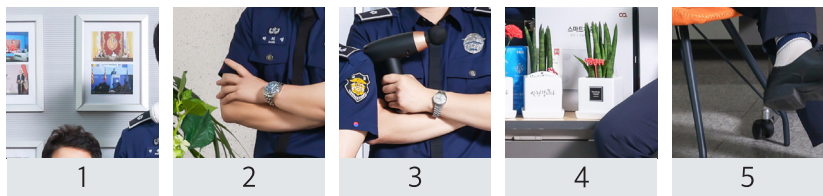
광주교도소 교위 정민석

정민석 교위는 광주교도소 보안3부 야간기동대 근무를 담당하고 있다. 정민석 교위는 지난 6월 2일 새벽 4시경, 수용동에서 환자 발생 TRS(무전기) 통보를 받은 즉시 현장으로 달려가 신속한 응급조치를 실시했다. 이후 인근 병원까지 동행하는 내내 심폐소생술을 실시하는 등 환자 소생을 위해 최선을 다하며 업무에 만전을 기했다.

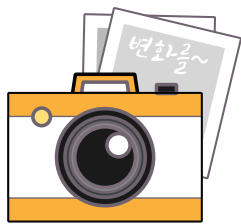


맞는 사진 찾기

아래의 사진은 '교정인 원픽' 코너의 메인 사진입니다. 사진 속 사각형으로 표시한 5곳과 맞는 사진을 찾아 보세요! 정답을 보내 주신 분께는 소정의 상품을 드립니다.
A-1, B-2와 같은 방식으로 연결되는 부분 5곳을 맞춰 보세요.



A _____
B _____
C _____
D _____
E _____



정답 보내는 곳
월간 <교정> 편집팀 이메일(correct2015@naver.com)
참여 방법 퀴즈 정답을 이메일로 송부
꼭 기재해 주세요! 이름, 소속, 직급, 연락처
독자 퀴즈 및 이벤트 참여자 혜택 해피머니 1만 원권 발송



QR 코드를 통해서도 이벤트에 참여할 수 있습니다.

산사태!

대비하면 안심
방심하면 재난

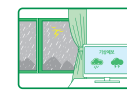
작은 관심으로 큰 피해를 예방할 수 있습니다



산사태로부터 안전하려면...



집주변의 산사태위험 점검
배수로를 확인하고 잡목 등 위험요인을 제거한다.



기상 및 산사태 정보 확인
호우·태풍 등 기상정보와 산사태 예·경보를 확인한다.



대피장소 확인
대피소와 비상연락처를 미리 알아둔다.

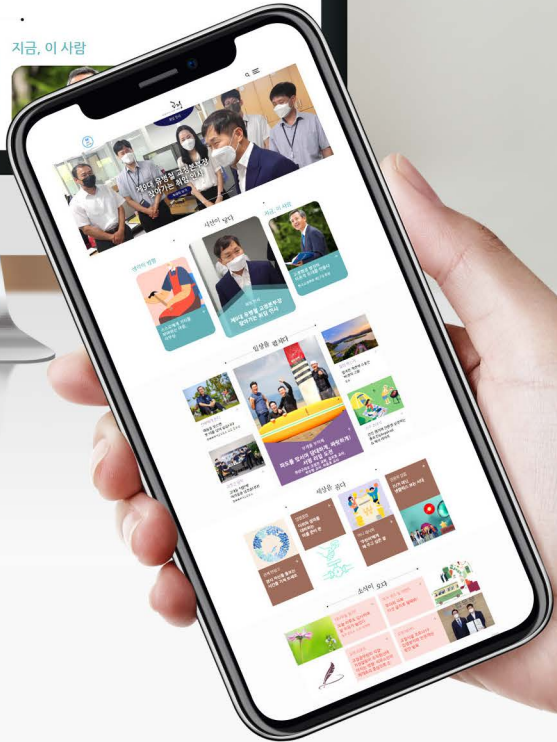


구조요청
인명피해가 우려될 경우 119에 구조를 요청한다.



산사태 발생 등 위기상황 발생 시 중앙산림재난상황실(042-481-4119) 또는 119로 연락해주세요.

언제 어디서나 재미있고 유익한 소식으로 꽉 채워진 월간 『교정』 웹진을 만나 보세요!



교정공무원의 문화·교양 증진을 위한
월간 『교정』은 웹진과 앱으로도 발행되고 있습니다.
오프라인을 넘어 온라인에서도 만나 볼 수 있는
월간 『교정』 웹진과 앱을 통해 생생한 교정본부 소식과
교정공무원의 다양한 이야기를 확인하세요!

QR코드를 스캔하시면
웹진과 **앱**을 확인하실 수
있습니다.

[웹진]



Webzine

[구글플레이]



GET IT ON
Google Play

[앱스토어]



Download on the
App Store