사학연금(TEACHERS' PENSION) QR코드 안내

웹진 | 유튜브 | 블로그 | 페이스북 | 인스타그램 | 연금정보 간편조회 서비스 | 알림톡

알림톡을 친구 추가 하시면
다양한 사립학교교직원연금공단의
소식을 빠르게 접할 수 있습니다

사립학교교직원연금공단
TEACHERS' PENSION

본사(나주)
(58326) 전라남도 나주시 문화로 245 (빛가람동)
061) 338-0000

서울센터
(07320) 서울특별시 영등포구 여의대로 24, 7층 (여의도동, 전경련회관)
02) 769-4401~4404

대전센터
(35209) 대전광역시 서구 한밭대로 809 사학연금회관 14층 (둔산동)
042) 538-2371~2375

부산센터
(47358) 부산광역시 부산진구 범일로 181 사학연금회관, 7층 (범천동)
051) 637-6015~6018

연금dream 콜센터 전국 어디서나 1588-4110(유료)
※ 상담시간 09:00~18:00

사학연금이 만드는 매거진
Vol.433

2022
12

사학연금

Hommage Story

"혼자 결승선에 도착하는 성공은 공허하다. 최고의 보상은 승자들과 함께 목적지에 도착하는 것이다."
전국의 파트너들과 함께 커피 한 잔으로, 항로를 개척해온 하워드 슐츠.

그의 성공은 함께의 가치를 알았기 때문에 가능했던 게 아닐까요?
커피 한 잔으로 더불어 사는 삶을 실천하는 사학가족을 응원합니다.

다양한 이유로
카페에서 좋은 커피를 마시는 것이
어려운 사회적 취약 계층에게
좋은 커피를 제공할 수 있도록
노력하겠습니다.
나아가 국내에도 다양한 콘셉트와
훌륭한 커피 맛을 지닌
카페가 많이 나타날 수 있도록
돕고 싶어요.
p.10

기회가 된다면
플로깅, 제로 웨이스트 소품 만들기
등을 주제로 한 소규모 모임을
활성화하고 싶습니다.
또한 여성 일자리 자립에 관심이 많은데요.
여성 일자리 창출에 일조할 수 있는
커뮤니티를 운영해 지역사회에
도움이 되고 싶습니다.
p.21

주권을 잃은 나라의 청년은
'쉽게' 시를 쓰는 자신이 부끄러웠다.
암흑의 시대에 고작 시를 쓰기를 바라고
시인이 되기를 원한 게 부끄러워,
잎새에 이는 바람에도 괴로워했다.
꿈도, 내 이름조차도 허락되지 않던
일제강점기에 아름다운 우리말로
조국의 광복을 노래한
시인 윤동주(1917~1945).
p.25

Contents

2022년 12월
433호

웹진 바로가기

사학, 미담美談

04 명사로부터
스타벅 선장의 담대한 항해
하워드 슐츠(Howard Schultz)

06 친애하는 당신에게
영산대학교 재직
김정래 교수님

12 사학 백일장
사학가족의 수필과 시 소개

세상, 만담漫談

16 도전 백주부
찬바람 불 때엔
얼큰한 매생잇국

18 지구#
비건 베이커리 미앤드리

22 알쓸신JOB
경영·기획·금융 관련 분야 직업

24 문학기행
미완의 청춘이 건네는
위로의 악수
- 윤동주문학관

28 쉬운 경제
금융거래 생명은 '신뢰'
깨지긴 쉬워도 보강은 어려워

30 건강 전도사
연말에는
간 건강을 돌아보자

발행인 주명현
발행일 2022년 12월 1일(비매품)
발행처 사립학교교직원연금공단
문의 061)338-0364
주소 (58326) 전남 나주시 문화로 245(빛가람동)
대표전화 061)338-0000
등록번호 나주 라 00010
등록일자 2006년 1월 12일
기획·디자인 경성문화사 02)786-2999
연금업무 상담 1588-4110(유료)
표지 일러스트 제니곽

함께, 정담情談

32 경영 정보
사학연금(TP) 경영 정보

34 독자 마당

35 제휴 복지
사학연금 인기 제휴 서비스 안내

스타벅 선장의 담대한 항해

하워드 슐츠

Howard Schultz

소설 <모비딕>에 나오는 일등항해사 스타벅(STARBUCK)은
세계 최대 커피제국을 세운 하워드 슐츠(HOWARD SCHULTZ)와 닮았다.
각국 35만 파트너를 태우고 성공적으로 항로를 개척해온 원동력은 이들 모두를
'한 배에 탄 공동운명체'라고 여긴 슐츠 선장의 철학이었다.

글. 윤진아 일러스트. 이대열

항구도시 시애틀의 작은 커피집을 세계 최대 커피체인으로 키운 하워드 슐츠.

슐츠는 미국 빈민가에서 이민자 가정의 장남으로 태어났다. 대학에 입학한 슐츠는 학자금 대출과 아르바이트로 학비를 충당했는데, 돈이 모자랄 땐 피를 뽑아 팔기도 했다고 한다. 가족 중 처음으로 대학 졸업장을 받은 슐츠는 세일즈맨이 되었다. 스타벅스와의 첫 만남은 40여 년 전으로 거슬러 올라간다. 고객사였던 '스타벅스 커피, 티 앤 스파이스'의 커피 맛과 감성적 경험에 반한 슐츠는 안정적인 직장의 임원 자리를 박차고 나와 스타벅스 마케팅 책임자로 합류한다. 이후 창립자들이 가게를 내놓자 투자자를 모집해 스타벅스를 인수했고, 커피제국으로 가는 긴 항해를 시작했다.

초기 스타벅스는 커피 원두만 파는 가게였다. 당시 미국에서 커피는 집에서 원두를 내려 마시는 음료였고, 매장에서 마시거나 테이크아웃하는 것은 생소한 일이었다. 슐츠는 최상의 커피를 마신다는 심미적 만족, 공정무역 커피로 생산자를 돕는다는 윤리의식, 재생펄프로 만든 컵을 사용함으로써 환경보호에 동참한다는 사회적 책임감을 내세워 '스타벅스 경험'을 전파해나갔다. '모든 사람이 즐기는 커피 문화'를 꿈꾼 슐츠로 인해 오늘날 우리 주변의 카페들은 대화도 나누고 책도 읽고 업무도 하는, 집과 직장에 이은 제3의 일상 공간이 됐다.

스타벅스 직원들은 종업원(Employee)이 아닌 파트너(Partner)로 불린다. "내 아버지는 평생 저임금 노동자를 벗어나지 못했고, 무엇 하나 소유하지 못했다. 그러나 누구나 바닥을 딛고 다시 일어설 기회를 가질 수 있어야 한다"라고 말했던 슐츠는 직원들의 학비와 건강보험을 지원하고, 파트타임 직원들에게까지 스톡옵션을 제공했다. 구성원들로 하여금 '존중받고 있다'는 자긍심과 '나는 회사에 꼭 필요한 존재'라는 책임감을 느끼게 한 것이다. 2018년 하워드 슐츠가 경영 일선에서 물러났지만, 스타벅스는 여전히 슐츠 선장 방식의 항해를 멈추지 않고 있다. 오는 2025년에는 전체 임직원의 10%를 취약계층에서 채용하는 것을 목표로 한다.

온워드(Onward). '전진, 앞으로!'라는 뜻이다. 슐츠가 스타벅스 직원들에게 편지를 쓸 때 즐겨 쓰는 이 말속에는 불확실한 미래 앞에 선 모든 이들에게 건네는 응원이 담겨 있다.

"혼자 결승선에 도착하는 성공은 공허하다.
최고의 보상은 승자들과 함께 목적지에 도착하는 것이다."

친애하는 당신에게

코로나19 예방수칙을 철저히 준수하며 촬영을 진행했습니다.

'커피 한 잔'에는 많은 의미가 담겨있다.
커피 한 잔의 힘을 빌려
진솔한 대화를 나눌 수도 있고,
그리운 이에게 안부를 물을 수도 있다.
물론 피곤에 시달리는 학생
또는 직장인들에게는
훌륭한 각성제가 되어주기도 한다.
그만큼 우리의 삶에서
다양한 역할을 해주는 커피.
우연한 기회로 관심을 갖게 된 커피 한 잔이,
이제 삶에서 떼려야 뗄 수 없는
존재가 되었다는 김정래 교수.
뜨거운 커피 한 잔에 담긴 그의 진심을
사학가족에게 전해본다.

글. 최선주 **사진.** 정우철 **영상.** 최의인

커피 한 잔이 가져다준

삶의 미학

김정래 교수님

영산대학교 재직

독자들에게 소개 부탁드립니다.

안녕하세요. 영산대학교 글로벌학부 김정래 교수입니다. 학부에서는 창업실무, 글로벌 경영, 인적자원관리, 전략경영 등 인사조직 및 전략, 창업 관련 교과목을 담당하고 석사과정 학생들을 지도하고 있어요.

학계로 오기 전 MBA 과정을 마치고 국내 대기업 및 중견기업, 미국 뉴욕에 본사를 둔 글로벌 기업, 국내 HR 전략 컨설팅 기업에서 전략, 신제품 기획, HR 전략 컨설팅 업무를 담당했는데요. 그후 8년간 스타트업 기업의 창업자 겸 대표로 활동하기도 했습니다. 지금은 창업에 관한 연구를 진행하고 있어요. 여러 교육학자들과 함께 1년 이상 연구한 후, 창업교육에 관한 전공서적 두 권을 출간하기도 했고, 정부 및 스타트업 기업의 경영자문위원으로도 활동하고 있습니다.

커피에 관심을 갖게 된 이유가 무엇인가요?

약 15여 년 전 교환학생으로 선발되어 커피 및 카페문화로 유명한 프랑스 KEDGE 경영대학에서 1년간 공부했을 때부터였던 것 같아요. 프랑스의 많은 카페를 방문하고, 다양한 에스프레소를 즐기면서 관심을 갖게 되었습니다.

커피에 대한 관심은 식음료 산업에 대한 관심으로 이어졌어요. 학업을 마친 후 귀국해 롯데그룹에 공채로 입사했죠. 거기서 롯데칠성음료의 기획실, CEO 직속 신제품기획팀을 거쳐 커피기획팀에 근무하게 되면서 커피에 대한 관심은 더 높아졌어요. '칸타타' 커피 브랜드 관리 담당자로서 국내의 많은 카페를 방문해 다양한 커피를 경험했고, 회사의 지원으로 다양한 커피 전문가 교육과정을 이수했습니다. 그러다 보니 개인적으로 커피에 관해 더 알고 싶고, 커피를 제대로 즐기고 싶더라고요. 높은 수강료를 지불하고 국내 최고의 커피 전문가로부터 1:1 교육을 받았습니다. 그 결과 유럽스페셜티커피협회 인증 바리스타 자격증을 취득하기도 했죠. 덕분에 커피를 더 제대로 즐길 수 있게 된 것 같아요.

커피의 매력은 무엇이라고 생각하시나요?

대문호 발자크는 '커피는 내 삶의 위대한 원동력이다'라고 말할 정도로 커피를 좋아했다고 합니다. 악마같이 검고, 천사처럼 순수하며, 지옥같이 뜨겁고, 키스처럼 달콤한 커피를 마시면 잠이 사라지고 정신이 맑아지면서 무슨 일이든 즐겁게 몰입할 수 있도록 해 준다는 것이 매력적인 것 같아요.

교수님께서 커피를 마시는 이유는 무엇인가요?

단골 카페에서 에스프레소와 샐러드 또는 크루아상과 함께 하루를 시작하는 프랑스에서의 루틴은 지금도 이어지고 있어요. 좋아하는 커피의 향미를 천천히 음미할 때 너무 행복합니다. 절로 기분이 좋아지지요. 무엇을 하든 즐겁게 몰입할 수 있도록 도와줘요.

커피를 가장 맛있게 먹는 방법은 무엇일까요?

커피를 가장 맛있게 먹는 방법에 대한 정답은 없어요. 다만, 좀 더 맛있게 먹고 싶다면 학습과 경험이 중요하다고 생각합니다. 커피는 원두, 로스팅, 추출 방법 등에 따라 맛과 향이 달라지는데요. 유명한 바리스타 수준의 깊은 지식까지는 아니더라도 원두, 로스팅, 추출방법에 대한 기본적인 지식을 습득하고, 바리스타나 커피 전문가에게 질문도 하고, 집이나 카페에서 다양한 커피를 마시다 보면 본인에게 맞는 맛있는 커피를 발견할 수 있을 거예요.

다양한 커피 관련 이력이 돋보이십니다. 커피기획팀에서 일할 때와 교수가 되어 학생들을 가르칠 때 차이점은 무엇인가요?

커피기획팀에서 일하면서 기업 경영과 최고 경영자 관점에서 비즈니스에 접근하는 부분을 배울 수 있었습니다. 전문가들과 함께 일하면서 하나의 신제품이 대량생산되어 유통채널을 통해 소비자에게 판매가 되는 전 과정을 직접 경험했죠. 무엇보다 많은 소비자가 새롭게 출시된 커피를 다양한 장소에서 즐기고 있는 모습을 보고 뿌듯했습니다.

좋아하는 커피의 향미를 천천히 음미할 때 너무 행복합니다.
절로 기분이 좋아지지요.
무엇을 하든 즐겁게 몰입할 수 있도록 도와줘요.

누구나 할 경험이 아닌데, 경험할 수 있었으니 저는 운이 참 좋은 사람인 것 같아요.

교수가 하는 일은 교육하고 연구하고 봉사하는 것입니다. 학생들이 입사해 리더로 성장하거나 또는 창업 후 스타트업 기업을 잘 이끌어 가기 위해 필요한 지식과 역량을 갖출 수 있도록 교육하죠. 이런 과정을 통해 많은 보람을 느끼고 있습니다.

학생들과 다양한 카페를 방문하고 있다고 들었습니다. 방문한 카페 중에, 가장 인상 깊었던 카페는 어느 곳인가요?

에스프레소 전문 카페가 기억이 나요. 한 잔에 1,500~2,000원 정도 하는 에스프레소만 판매하는 곳인데요. 화장실도 없고 와이파이도 없습니다. 서서 에스프레소만 마시고 바로 나가야 해요. 유럽의 다양한 카페를 방문하고 커피 공부를 하면서 '에스프레소보다 더 맛있는 커피는 기술적으로 없는 것 같다'라고 생각했거든요. '우리나라에도 에스프레소 바가 있었으면 좋겠다'라고 생각하던 찰나에 이 카페를 발견한 거죠. 지금 이 카페는 많은 소비자가 열광하고 있고, 명동점, 청담점 등 매장을 지속적으로 확장하고 있는 중이더라고요.

바리스타 과정을 수료하고, 자격증을 취득하는 과정에서 잊지 못할 에피소드를 말씀해 주세요.

커피에 관심이 많았고, 관련 실무 경험 덕분에 바리스타 교육과정에서 만난 분들과 함께 즐겁게 과정을 이수한 것 같아요. 실기를 볼 때, 최고 커피 전문가 앞에서 제한된 시간 내에 에스프레소를 추출하고, 카페라테, 베리에이션 커피 등을 만들어야 하는 부분이 쉽지 않았지만 함께 수강한 동기분들의 응원 덕분에 무사히 통과할 수 있었습니다. 제가 만든 베리에이션 커피는 검은콩두유 라테였는데 반응이 좋았어요. 이 라테로 카페 창업을 심각하게 고려하기도 했거든요.

1969년 일본의 소도시에서 개인 카페로 시작했는데요. 프랜차이즈 카페를 제치고 일본인이 사랑하는 대표 카페로 성장하였습니다. 사자커피를 포함한 다양한 성공 기업 사례를 종합해 보면 4가지로 요약할 수 있더라고요.

퍼스널 브랜딩, 커피의 질(맛), 소비자, 매니지먼트 스킬이죠. 이 4가지를 기억하면 성공에 한 발짝 더 다가갈 수 있을 것 같습니다. 참고하세요.

스타벅스를 세계 최고의 커피기업으로 성장시킨 하워드 슐츠는, 공정무역 커피로 생산자들을 돕고, 재생펄프로 만든 컵을 사용함으로써 환경보호에 동참하는 등 사회적 책임감을 내세웠습니다. 커피 관련 활동을 통해 이루고 싶은 목표는 무엇인가요?

10년 넘게 사용하고 있는 텀블러를 20년, 30년 이상 사용할 예정입니다. 또한, 사회적 기업가 정신 교과목을 통해 학생들과 함께 다양한 이유로 카페에서 좋은 커피를 마시는 것이 어려운 사회적 취약계층에게 좋은 커피를 제공할 수 있도록 노력하겠습니다. 나아가 국내에도 다양한 콘셉트와 훌륭한 커피 맛을 지닌 카페가 많이 나타날 수 있도록 돕고 싶어요. 제 경험을 살려 개인 카페를 대상으로 경영 컨설팅 프로젝트를 꾸준히 진행하려고요.

수준 높은 커피 문화가 정착되기 위해서는 어떤 노력을 기울여야 할까요?

오피니언 리더들의 솔선수범이 중요하다고 생각해요. 아울러 나부터 변해야 하죠.

다수의 오피니언 리더들이 카페에 방문하거나 집에서 커피를 마실 때 텀블러를 이용하면서 SNS를 통해 적극적으로 공유한다면 사람들에게 긍정적인 영향을 미칠 것입니다. 또한, '내가 텀블러를 사용한다고 환경 보호에 얼마나 도움이 되겠어?'라고 생각하고 아무것도 안 하는 것 보다는 '나부터 텀블러를 사용하는 것'이 중요한 것 같아요. 저는 10년 이상 텀블러를 사용하면서 강의실에도 항상 가지고 들어가는데요. 종강할 때쯤 보면 학생들의 절반 이상이 텀블러를 사용하고 있더라고요.

커피를 사랑하는 커피 애호가들, 커피 관련업 종사자들에게 자유롭게 한말씀 부탁드립니다.

커피는 정답이 없습니다. 원두, 로스팅, 추출방법 등 커피에 관한 지식을 습득하고, 집이나 여러 카페에서 다양한 커피를 마시다 보면 본인에게 맞는 맛있는 커피를 찾을 수 있습니다. 그리고 커피 관련업 종사자나 개인 카페를 하고 있는 분들이라면 특히 기억해 주셨으면 좋겠어요. 퍼스널 브랜딩, 맛있는 커피, 소비자 니즈 분석, 높은 수준의 매니지먼트 스킬이 중요하다는 걸요. 우리나라에도 사자커피와 같이 거대 프랜차이즈 기업을 위협하는 개인 카페와 다양한 커피를 경험할 수 있는 독특한 카페가 많이 나타나기를 바랍니다.

개인 카페가 프랜차이즈 카페 사이에서 살아남을 수 있으려면 어떻게 해야 할까요?

사자(SAZA) 커피를 아시나요? 사자커피는

커피와 함께 삶을 풍성하게~!

김정래 교수님의 물건들

텀블러

10여 년 전 소셜벤처 강의 중 학생들과 함께 사례 분석을 하면서 발견한 기업의 리유저블(Reusable) 텀블러. 김정래 교수는 '내가 먼저 변하는 것이 중요하다'라는 생각으로 이 텀블러를 사용하고 있다고 한다. 실제로 그가 텀블러를 사용하는 것을 보고, 텀블러를 사용하기 시작한 사람들을 종종 만나게 된다고. 그의 솔선수범함은 주변인에게 긍정적인 영향을 주고 있다.

원두

김정래 교수는 사회적 기업가 정신 교과목 강의를 진행하면서 경제적 이유 등으로 좋은 커피를 경험하기 어려운 사람들을 만났다. 그는 그때 생각했다. 장애인, 노숙자 등 사회적 취약계층에게 좋은 커피를 제공하고 싶다고 말이다. 그 후 카페를 창업한 서울시 창업스쿨 동기와 함께 실험과 연구를 거쳐 원두를 블렌딩했고, 이 원두로 사회적 취약계층에게 좋은 커피를 제공할 수 있었다. 그래서 의미가 있는 원두라고 한다.

'친애하는 당신에게'의
주인공이 되어주신 사학가족에게
초상화를 선물로 드립니다.

'친애하는 당신에게'
인터뷰 현장을
생생한 영상으로
확인하세요.

자신에게 돌아오는 순간

글. **신창석**(대구가톨릭대학교 퇴임)

은퇴를 하고 보니, 듣는 인사도 조금씩 다르다. 사람들은 늘 하는 인사를 하겠지만, 요즘은 조금 다르게 들린다. “요즘 뭐하고 지내세요?” 이런 평범한 인사말이 어느 순간부터 절실하게 들려서 스스로에게 물어본다. 나는 요즘 뭐하고 지내는가? 나는 요즘 무엇을 하기는 하는가? 그러다 한 사람이 인사를 했다.

“요즘 뭐하고 지내세요?”
“딱히 하는 일은 없고, 나 자신을 찾는 중입니다.”
“큰일 하고 계시는군요!”

나 자신을 찾는다는 대답이 무슨 책 제목이나 카피 같기도 하지만, 요즘 내 일상에 대한 진심 어린 대답이었다. 그동안 별로 돌아보지 않았던 나 자신을 생각해 보는 중이니까. 그런데 그 사람의 맞장구도 걸작이다. 사실 나 자신을 찾는 것보다 더 큰일이 어디 있겠나.

나는 거의 늘 무엇인가에 빠져 있거나 취해서 살아오지 않았던가. 나는 거의 늘 나 아닌 것들이나 나 밖의 것들을 찾아다니며 살아오지 않았던가. 나는 거의 늘 그 어딘가로 묻혀서 가지 않았던가. 나는 거의 늘 스스로 결정하지 않은 그 어딘가로 묻어서 가거나 파묻혀 지내지 않았던가. 그러다가도 아주 가끔 나 자신에게 돌아온다 해도 스스로에게 너무 낯설어 쩔쩔매지 않았던가. 이게 나인가? 그래서 다시 급하게 자신 밖으로 나와 자신이 아닌 것에 침몰하지 않았던가.

요즘 문득 나 자신에게 돌아오는 순간을 만난다. 나 자신을 찾는 시간이 편하다. 자신을 만나는 순간은 모든 시간들을 추월하기에 더욱 좋다. 그래서 나 자신이 보이는 순간을 되새김질하는 나는 실로 큰일을 하는 셈이다.

뎅~ 시간을 넘어 홀연히 나의 귀를 때리는 풍경소리, 나를 나에게 깨워준다.
우연한 산자락에서 나의 코를 찔러오는 찔레꽃 향기, 절로 눈을 감고 나를 본다.
바짝 마른 혓바닥에 떨어지는 꿀 한 방울, 나는 말이 필요 없다.
한여름 땡볕을 뚫고 끝없이 옥타브를 올리는 매미 소리, 내 영혼을 갈라서 보여준다.

이렇게 나를 찾는 순간의 나는 꿈꾸는 나도 아니고, 술 취한 나도 아니고, 속고 있는 나도 아니고, 속은 거 같아서 안달하는 나도 아니고, 사소한 일에 억울한 나도 아니고, 조금이라도 더 잘나고 싶고 더 있어 보이고 싶은 나도 아니고, 죽고 싶어 하는 나도 아니고 오래 살고 싶어 하는 나도 아니다.

풍경소리에 한 점으로 홀연히 나 자신에게 돌아온 나. 찔레꽃 향기를 찔레꽃 향기로 온전히 숨을 들이쉬는 나. 찔레꽃 향기 보다 더 바랄 것이 없어 내쉬는 나. 있는 그대로의 나 자신이 내게 편안한 철이다.

소주 인생

글. **윤민수**(포항공과대학교 재직)

'진로'같이 깨끗한 그대를 만나
'금복주'처럼 복덩어리 같은 아이들을 얻을 수 있었습니다
'한라산'처럼 높은 곳을 많은 산등성이를 헤쳐 올라오다 보니
'좋은데이'도 있어 '시원한 청풍'도 느낄 수 있었고
때론 긴 밤 지새우고 새벽녘 풀잎마다 맺힌
'참이슬'처럼 우리의 맘에 설움이 알알이 맺힐 때도 있었습니다
아직도 '처음처럼' 예쁜 마음이 고스란히 얼굴에 담겨 있는 당신을 보면
저는 '즐거워예'
앞으로도 당신과 '맛있는 참' 인생을 살았으면 합니다
벌써 저녁 '아홉시반'이 되었네요
이제 당신과 '사랑할 때'입니다

삶

글. **김효기**(군산영광여자고등학교 퇴직)

흐르고 흘러가는 것
강물이 아니라 시간이더라

떠돌다 잠시 머물다 가는 것은
구름이 아니라 사랑이더라

산야에서 보는 이 없어도
제 홀로 피어
향기 내는 이름 모를 산야초처럼
속절없이 피었다가 지는 수많은 꽃처럼

잠시 피었다가 지는 것
인간의 삶이더라

**파래처럼 생긴 푸른색의 녹조류 매생이. 주로 겨울이 제철이라 딱 이맘때쯤 먹어야 한다.
철분과 칼슘 성분이 다량 함유돼 있어 빈혈과 골다공증에 좋고,
엽록소와 식이섬유가 풍부해 포만감을 주면서 소화 및 흡수가 빨라 다이어트 식품으로도 제격.
하지만 비주얼이 좋은 편이 아니어서 어떤 요리로 해먹어야 할지 망설여지는 것도 사실이다.
그럴 땐 속을 따뜻하게 해주는 매생잇국을 제안한다.
굴과 함께 넣고 끓여 후루룩 먹으면 한겨울 찬바람도 거뜬히 이겨낼 수 있다.**

글. 최선주 **사진.** 정우철 **요리.** 박정윤(노하우스 스튜디오 knowhow's studio)

재료 및 분량

매생이 200g, 굴 200g, 대파 1/2대,
청양고추 1개, 홍고추 1/2개, 멸치 한 줌,
다시마 2장, 다진 마늘 1T, 멸치액젓 1T,
참기름 1T, 굵은소금 조금

만드는 법

1. 매생이는 흐르는 물에 여러 번 씻어 물기를 제거한다. 굴은 굵은소금으로 씻어 흐르는 물에 여러 번 헹궈 준비하고, 냄비에 멸치와 다시마를 넣고 육수를 우려 준비한다.
2. 청양고추, 홍고추, 대파는 송송 썰고, 냄비에 참기름을 두르고 매생이를 볶아 준다.
3. 1에 만들어둔 육수와 썰어둔 야채를 넣고 살짝 끓이다 다진 마늘, 멸치액젓을 넣고 간을 해 한 번 더 끓여 완성한다.

Tip

- 굴을 대신해 두부를 넣고 끓여도 좋습니다.
- 매생이는 혈액을 맑고 깨끗하게 해 콜레스테롤 수치를 낮춰주고 간 기능 개선에도 좋습니다.
- 특유의 식감과 향긋한 맛을 극대화하려면, 말리지 않은 채로 국에 넣고 끓여 먹는 게 좋습니다.
- 매생잇국을 끓일 때는 너무 오래 끓이지 않는 것이 좋습니다.

지속 가능한 한 입의 행복

비건 베이커리 '미앤드리'

**비건은 '채식 실천'이라는 신념만 의미하지 않는다.
몸에 이로운 음식을 먹는 동시에 동물의 생명을 존중하고 지구를 위해 더 나은 일상을 실천하는 일이다.
비건 베이커리 '미앤드리'는 우유와 달걀, 밀가루를 사용하지 않는 식물성 빵을 선보이는 것에서 나아가
친환경 포장 용기를 사용하고, 직접 용기를 가져가면 할인을 해주는 '용기내' 캠페인도 진행한다.
단순히 빵을 먹는 것을 넘어 지구와 공존하는 일상을 실천하는 김주연 대표를 만났다.**

글. 김주희 사진. 정우철

미앤드리를 선보인 계기가 궁금합니다.

제 경험에서 비롯되었달까요. 건강 문제로 식단에 대한 고민을 많이 했습니다. 특히 여성질환자들은 대두를 섭취하지 않는 것이 좋다고 해요. 선택의 폭이 좁은 탓에 음식을 맘놓고 먹지 못하는 경우가 많지요. 대두를 사용하지 않는 건강한 빵과 디저트를 선보이고 싶어 미앤드리의 문을 열었습니다. 대두 외에도 밀가루, 설탕, 달걀을 사용하지 않는 제품을 제공합니다. 국내산 쌀가루를 사용하는 글루텐 프리 제품이지요.

무엇보다 캐릭터가 한눈에 들어오는데요. 소개해주신다면요.

부산에서 나고 자란 덕분에 지역색깔을 녹이고 싶었어요. 1960년대 해운대에서 붉은바다거북이가 산란을 위해 육지로 올라와 굉장한 이슈를 남겼는데요. 여기에서 영감을 얻어 갈라파고스 지역의 거북이를 캐릭터로 직접 디자인했어요. 비건 베이커리 콘셉트에 맞춰 완두콩으로 얼굴을 만들고 타르트를 등껍질로 표현했습니다. '드리'라는 이름도 붙여줬죠. '의미(Mean)를 주는 가게'라는 뜻을 함께 담아 상호명을 '미앤드리'로 만들었습니다.

'의미(Mean)를 주는 가게'라는
뜻을 함께 담아 상호명을
'미앤드리'로 만들었습니다.

아직까지는 비건 메뉴에 대한 선입견이 존재하는 것 같아요. 비건 빵에 대한 선입견은 없나요?

비건 빵을 접해보지 않은 사람들 사이에서 간혹 '맛이 없다', '비싸다'라는 선입견을 가지고 있는 경우가 있어요. 동물성 식재료가 입맛에 익숙하다 보니 원재료를 보고 생소하게 느끼기도 하고요. 또한 설탕을 사용하지 않는 메뉴는 풍미가 밋밋할 것이라고 생각하기도 하는데요. 설탕 대신 대체당을 사용해 당도를 살리고 있습니다. 오히려 처음 비건 빵을 접하고 식습관을 바꾸는 이들도 있습니다.

레시피와 메뉴를 연구할 때 가장 중요하게 생각하는 점은 무엇인가요?

무엇보다 미앤드리 메뉴의 가장 큰 특징 중 하나가 대두를 사용하지 않는 거잖아요. 이를 대체한 레시피 연구를 많이 합니다. 빵 특유의 풍미를 살리면서 이질적으로 느껴지지 않도록 하지요. 또한 로컬 식재료나 지역 특산물을 활용한 메뉴를 선보이고 있는데요. 기장 쪽파로 만든 스콘이 대표적입니다.

비건에 관심 가지게 된 계기는 무엇인가요?

식품회사에서 근무하면서 음식에 대한 관심이 많았어요. 저를 비롯한 많은 사람이 평소 첨가물이 다량 함유된 음식들을 주로 먹는 걸 체감했습니다. 그러다 건강 문제를 겪으면서 식습관을 개선하기 시작했어요. 평소 요리에 관심이 많았던 터라 건강한 식재료를 사용해 직접 음식을 해먹었지요. 그리고 다큐멘터리를 통해 비윤리적인 우유 생산 과정을 보고 소비를 줄였습니다. 건강한 식단과 더불어 동물 복지를 위해 내가 할 수 있는 일이 무엇일까 고민하기 시작했습니다.

생분해성 용기를 사용하고 에코 아이템을 판매하는 등 제로웨이스트에도 관심이 많은 것 같습니다.

일상 속에서 알게 모르게 사용하는 물건에는 미세플라스틱이 많은데요. 우리 몸에 축적되면서 건강에도 해롭잖아요. 또 플라스틱 쓰레기가 해양생물에 위협적이기도 하고요. 친환경 아이템을 사용하는 작은 실천을 시작하면서 제로웨이스트에 동참하고 있습니다.

한 끼를 채식으로 바꾸는 것으로도
1년에 15그루의 나무를 심는 효과를
누릴 수 있다고 하는데요.
세세하게 원재료를 따지지 말고
한 끼만 시도한다면 지속 가능한
비건을 실천하는 데 도움이 될 거예요.

비건과 제로웨이스트를 실천하면서 체감하는 변화는 무엇인가요?

몸이 건강해지는 걸 확연히 느낍니다. 속이 편안하니 소화가 잘되고, 몸이 한층 가벼워졌어요. 또한 주변을 둘러봐도 저희 매장에서 쓰레기가 가장 적게 발생합니다. 비닐과 플라스틱 등 쓰레기를 줄이기 위해 장바구니를 사용하면서 삶 또한 깨끗하게 비워진 기분이랄까요.

비건을 어렵게 느끼는 사람들이 많은데요. 쉽게 실천할 수 있는 도움말을 주신다면요?

처음부터 너무 완벽하게 하지 않아도 됩니다. 육류만 줄이는 시도를 하는 등 단계적으로 바꾸는 것이 좋습니다. 한 끼를 채식으로 바꾸는 것으로도 1년에 15그루의 나무를 심는 효과를 누릴 수 있다고 하는데요. 세세하게 원재료를 따지지 말고 한 끼만 시도한다면 지속 가능한 비건을 실천하는 데 도움이 될 거예요.

앞으로 미앤드리를 통해 이루고 싶은 목표와 계획이 궁금합니다.

기회가 된다면 플로깅, 제로 웨이스트 소품 만들기 등을 주제로 한 소규모 모임을 활성화하고 싶습니다. 또한 여성 일자리 자립에 관심이 많은데요. 전포동 지역이 기업이나 회사가 많지 않아 여성들의 재취업이 쉽지 않은 실정이에요. 여성 일자리 창출에 일조할 수 있는 커뮤니티를 운영해 지역사회에 도움이 되고 싶습니다. 그리고 미앤드리가 고객들이 비건 메뉴에 쉽고 가볍게 접근하고 경험하는 공간이 되길 바랍니다!

미앤드리

주소 부산시 부산진구 동천로108번길 9
영업 시간 오전 11시 30분~오후 7시(매주 월요일 휴무)
인스타그램 @mean_dri

미앤드리에 오면 꼭 먹어봐야 할 메뉴! Best 3

1. 기장쪽파 파마산스콘

해안 지역에서 재배되는 기장 쪽파는 해풍의 영향으로 풍부한 단맛, 진한 향, 부드러운 식감이 특징이다. 기장쪽파파마산스콘은 향긋한 쪽파와 고소한 파마산 풍미가 절묘하게 어우러진 맛이 일품이다.

2. 사과 크럼블

친환경 농법으로 재배한 문경 사과를 활용한 메뉴로 크럼블 특유의 바삭한 식감과 사과의 상큼한 향과 맛이 어우러진 것이 특징. 비건 빵을 처음 접하는 이들도 부담 없이 즐기기에 좋다.

3. 고구마 브라우니

촉촉하면서도 브라우니 특유의 묵직하고 꾸덕한 촉감을 동시에 살렸다. 무엇보다 반죽의 50% 이상을 고구마로 사용하며 원재료 함량을 높였다. 하나만 먹어도 속이 든든해지는 기분이다.

이런 직업이 있는 줄 진정 난 몰랐네

경영·기획·금융 관련 분야 직업

시대의 흐름에 따라 자연스럽게 변화해온 직업들.
창의성과 도전정신이 남들보다 끓어오르고, 다른 사람과 소통하고 어울리는 것을 밥 먹듯이 좋아하며,
다양한 경험을 좋아하고, 글로벌 리더가 되고 싶은 사람이 있다면
이번에 소개할 직업들에 주목해보자.

글. 편집실

작명가? NO! 네이미스트? YES!

네이미스트

네이미스트는 브랜드의 중요성이 높아짐에 따라 생겨난 새로운 직종으로 기업명이나 상표, 도메인 등 전문적으로 이름을 짓는 사람을 말한다. 제품의 특성 및 수용층을 파악하여 이에 어울릴만한 2~3개의 후보 이름을 만든다. 그리고 후보 안과 같은 이름이 등록되어 있는지에 대한 여부를 변리사와 함께 검색한다. 이 작업이 완료되면 고객과 협의해 최종 결정하는 일까지가 이들의 업무이다. 예리한 관찰력과 순발력 그리고 창조적이고 감각적인 언어 구사능력을 요구하며, 호기심이 많고 무엇보다 정치, 경제, 사회, 문화 등 여러 분야에 걸쳐 다양한 지식을 가지고 있으면 유리하다. 브랜드 마케팅이 중요해지고 대중화되면서 점차 늘어나고 있는 직종이다.

당신의 소중한 재산을 위해

개인자산관리

과거에는 성실하게 저축하면 돈을 모을 수 있었지만 지금은 그렇지 않다. 모으기만 해서는 재산을 늘릴 수 없는 것이 현실. 이 현실에 맞는 직업이 생겼다. 바로 재산을 분석하고 계획에 맞춰 이익을 얻을 수 있도록 각종 금융상품, 주식, 부동산 등의 투자대상을 추천해 주는 개인자산관리사다. 이들은 기대 수익률이 높은 상품을 추천, 고객 특성에 맞는 상품 구성을 통해 자산을 증식하고 분산하는 등의 포트폴리오를 설계 및 관리해 마침내 개인이 원하는 라이프 플랜까지 달성할 수 있도록 도와준다. 개인의 재산을 관리하는 직업이기 때문에 윤리의식과 책임감 그리고 꼼꼼한 성격이 요구되며, 높은 경제지식 및 금융 관련 자격증이 있으면 유리하다.

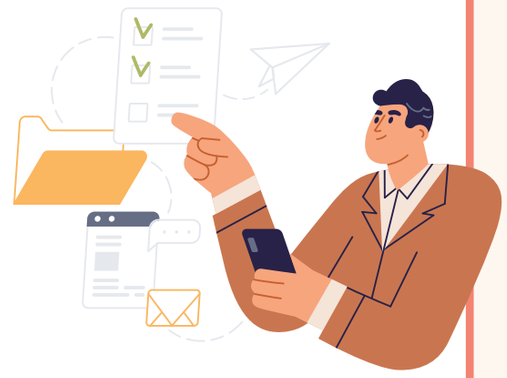
가슴이 따뜻한 거래

공정무역전문가

공정무역전문가는 개발도상국가에서 생산한 제품 또는 농산물을 제값으로 구입해 공정하게 판매할 수 있도록 도와주는 일을 한다. 물론 우리나라 농촌의 농산물 또한 제대로 된 가격으로 거래할 수 있도록 돕는 것도 이들의 업무. 이들은 생산자를 직접 만나 교역을 시작하는 일부터 식품의 수입과 제조·판매·유통에 이르기까지 매우 다양한 업무를 수행하고 있다. 또한, 공정무역이 사회에 널리 알려지도록 홍보하는 역할도 한다. 사회적 약자에 대한 공감이 필요한 직업이므로 감수성과 인권에 대한 이해 능력이 요구되며, 사회구조를 비판적으로 바라보고 문제해결을 위한 사고력 또한 필요하다.

자연을 벗삼아 인생2막을

귀농·귀촌플래너



귀농·귀촌플래너는 귀농·귀촌인을 대상으로 귀농정책, 법률, 상담기법 등을 기반으로 귀농, 귀촌 지역 및 재배 품목 결정 및 정보 수집, 네트워크 형성 등 귀농을 위한 준비부터 실행까지 종합적인 안내자 역할을 수행하는 사람이다. 귀농·귀촌을 계획 중인 사람들은 각기 다른 이유와 목적을 갖고 있기 마련이므로 이들은 자신의 풍부한 경험과 지식을 활용 가능한 정보로 가공해 전달하는 능력이 필요하다. 또한 컨설팅 역량을 비롯해 문서 작성이나 프레젠테이션과 같이 정보를 정확히 전달하기 위한 기술이 요구된다. 귀농·귀촌 연령이 중·노년층에서 청·장년층으로 확대되고 있는 추세다.

미완의 청춘이 건네는 위로의 악수

윤동주문학관

살아생전 자신의 시를 세상에 꺼내 보이지 못했지만, 윤동주를 기리는 문학관은 세상과 아주 가까운 곳에 자리하고 있다. 마치 시인의 심성처럼 고요하고, 시인의 노래처럼 아름답다. 시간이 켜켜이 쌓인 우물에서 오래된 기억을 길어 올린다. 이토록 빛나는 서정을 깊고 어두운 감옥에 가둔 역사가 한없이 미안해졌다.

글. 윤진아 사진. 정우철

시가 이렇게 쉽게 쓰여지는 것은
부끄러운 일이다.
등불을 밝혀 어둠을 조금 내몰고
시대처럼 올 아침을 기다리는 최후의 나,
나는 나에게 작은 손을 내밀어
눈물과 위안으로 잡는 최초의 악수

- <쉽게 쓰여진 시> 中

마음을 길어 빛을 내다

주권을 잃은 나라의 청년은 '쉽게' 시를 쓰는 자신이 부끄러웠다. 암흑의 시대에 고작 시를 쓰기를 바라고 시인이 되기를 원한 게 부끄러워, 잎새에 이는 바람에도 괴로워했다.

꿈도, 내 이름조차도 허락되지 않던 일제강점기에 아름다운 우리말로 조국의 광복을 노래한 시인 윤동주(1917~1945). 시인은 연희전문학교(현 연세대) 문과 재학 시절 저항과 성찰의 주제의식을 선명히 새기며 시 세계를 활짝 꽃피웠다. 1943년 독립운동 혐의로 체포된 윤동주는 잔혹한 고문과 생체실험 끝에 광복 직전인 1945년 2월 16일 감옥에서 스물여덟 짧은 생을 마감했다.

윤동주문학관에 처음 와보면 우선 작은 규모에 놀란다. 버려진 수도가압장 시설을 개조한 문학관은 마치 오래전부터 이 자리에서 '윤동주'라는 청년을 기억하고 있었던 것처럼 자연스럽게 세월의 흔적을 머금고 있다. 소박한 삶을 지향했던 시인의 마음을 따라 누구나 찾아와 위로받고 갈 수 있는 공간으로 만들었다.

하늘과 바람과 별이 드나드는 우물

'시인채'라는 이름이 붙은 제1전시실은 시집과 유품, 그리고 윤동주를 죽음에 이르게 한 판결문까지 전시돼있다. 유고시집 <하늘과 바람과 별과 詩> 초판본과 육필원고도 볼 수 있다. 어쩔 수 없이 창씨개명을 한 뒤에 쓴 <참회록> 원고지에는 당시의 괴로운 심경을 나타내듯 '시(詩)란?' '힘' '생존'과 같은 흐릿한 낙서가 남아 있어 눈길을 끈다. 시인의 고향집에서 가져온 목판 우물을 뒤로 하고 둔중한 철문을 밀고 나서면 더 큰 우물이 펼쳐진다.

뻥 뚫린 하늘에서 쏟아지는 빛에 시선이 멎는다. 죽는 날까지 한 점 부끄럼 없기를 소망하며 시인이 우러러 보던 그 하늘일까. '열린 우물'로 불리는 제2전시실은 물탱크 윗부분을 개방해 만든 노출공간이다. 우물 위에서 가만히 자신의 모습을 내려다봤을 청년의 모습이 떠올라 마음이 아렸다. 시간이 흘러 2022년의 방문객은 이곳에 파아란 바람이 불고, 구름이 흐르고, 별이 바람에 스치는 풍경을 그려보며 시인의 심상을 비춰볼 뿐이다.

하늘로 열린 우물을 지나면 곧 암흑의 독방과 마주하게 된다. 제3전시실 '닫힌 우물'은 어둡고 눅눅한 분위기다. 물탱크 점검 사다리가 달려있던 작은 구멍에서 한 줄기 옅은 빛이 들어오는데, 뜯긴 사다리와 버릴 수 없는 희망이 깊은 침묵에 싸여 독방에 갇힌 시인의 절망을 짐작하게 한다. 냉기를 머금은 벽면에선 윤동주의 삶과 시를 엮은 영상이 상영되고 있다. '등불을 밝혀 어둠을 조금 내몰고, 시대처럼 올 아침을 기다리는 최후의 나'를 예견했을 식민지 청년의 처지가 애잔하게 다가왔다.

우물 속에는 달이 밝고 구름이 흐르고 하늘이 펼치고 파아란 바람이 불고 가을이 있습니다.
그리고 한 사나이가 있습니다.
어쩐지 그 사나이가 미워져 돌아갑니다.
돌아가다 생각하니 그 사나이가 가엾어집니다.
도로 가 들여다보니 사나이는 그대로 있습니다.
다시 그 사나이가 미워져 돌아갑니다.

- <자화상> 中

윤동주문학관 관람안내 **주소** 서울시 종로구 창의문로 119 **운영시간** 10:00~18:00 *월요일 휴무

죽는 날까지 하늘을 우러러
한 점 부끄럼이 없기를,
잎새에 이는 바람에도
나는 괴로워했다.
별을 노래하는 마음으로
모든 죽어가는 것을 사랑해야지
그리고 나한테 주어진 길을
걸어가야겠다.
오늘 밤에도 별이 바람에 스치운다.

- <서시>

별이 된 청년, 동주와 함께 걷다

문학관 옆 나무계단을 따라 올라가면 '시인의 언덕'이 나온다. 연희전문 시절 윤동주의 산책로였다는 언덕에 서니, 그의 눈에 들어왔을 1940년대 경성의 풍경이 겹쳐 보인다. 밉고 또 가여운 자신에게 손 내밀어 눈물과 위안을 건네던 청년의 영혼이 바람에 스치는 듯하다.

숱한 밤을 밝혀 시를 쓰며 시대를 견뎌낸 청년은 추운 겨울 타국의 감옥에서 끝내 빛을 보지 못하고 스러졌다. 죽는 날까지 오직 우리말로만 시를 쓴 것은 비록 주권은 잃었어도 정신만큼은 잃지 않겠다는 시인의 저항이자 다짐이었다. 빛나던 미완의 청춘 윤동주. 다시 겨울의 문턱에서, 우리가 반드시 기억해야 할 이름이다.

인왕산자락에 펼쳐진 하늘과 바람을 가슴에 담고 내려오는 길. 바위에 새겨진 시 구절이 더욱 선명하게 다가왔다. 별을 노래하는 마음으로 모든 죽어가는 것을 사랑해야지. 그리고 나에게 주어진 길을 걸어가야겠다.

기업이 자금을 조달하는 방법은 크게 4가지 정도다. 하나는 자기자본으로 회사를 운영하는 것이고 두 번째는 채권(회사채)이나 어음을 발행해 돈을 끌어온다. 해당 기업이 사업성도 좋고 성장성도 뛰어나다면 저렴한 금리(이자율)로 자금을 구할 수 있겠지만 그렇지 않다면 시중금리보다 더 높은 대가를 제시해야 한다. 세 번째는 주식시장을 통해 자금을 조달하는 방식이다. 이때는 '투자'라는 명목이기에 기업 입장에선 부담이 없다. 하지만 모든 기업이 할 수 있는 것도 아니다. 마지막은 은행을 찾아가 대출을 받아야 한다. 현재 레고랜드 발(發) 사태로 대한민국 회사채와 기업어음(CP) 시장이 쑥대밭이 됐다. 최악의 경우 멀쩡한 기업이 단기자금을 구하지 못해 흔들릴 수 있고, 불똥이 부동산 프로젝트파이낸싱(PF) 시장으로 튀면 은행과 증권사 등 금융권에 충격이 가해진다.

글. 정철진(경제칼럼니스트, 진투자컨설팅 대표)

금융거래 생명은 '신뢰'

깨지긴 쉬워도 보강은 어려워

레고랜드 사태로 촉발된 돈맥경화

지방정부가 보증한 채권도 돈을 받지 못한다고?

레고랜드는 완공을 위해 돈이 필요했다. 레고랜드의 사업 주체는 강원도였는데 춘천시에 레고랜드 조성 사업을 위해 2012년 강원도중도개발공사(GJC)라는 부동산 개발·시행·분양 회사를 설립했다(강원도는 GJC의 지분 44%를 보유했다). 이 밖에 레고랜드 운영사인 멀린엔터테인먼트그룹(멀린)과 증권사 등이 이 프로젝트에 들어왔다. 그러나 완공 과정까지 힘든 시절이었다. 2015년에는 선사시대 유물이 발견되면서 공사 기간은 하염없이 늘어졌고 공사비는 눈덩이처럼 커졌다. 우여곡절 끝에 막바지에 도달했는데 GJC는 공사비 충당을 위해 특수목적법인(SPC)인 아이원제일차를 세운다(SPC는 자금조달을 목적으로 세우는 법인이다). 구조를 보면, GJC는 아이원제일차에 '돈을 갚을 의무(대출 채권)'를 담보로 2,050억 원을 빌렸고 아이원제일차는 이 대출채권을 담보로 자산유동화기업어음(ABCP)을 발행해 다수의 증권사에서 자금을 조달하는 형태이다. 하지만 금융권에선 시큰둥했고, 결국 강원도가 나섰다. ABCP에 지급 보증을 선 것인데, 만약 GJC가 대출금을 상환하지 못하면 강원도가 책임지겠다는 내용이다. 그리고 지난 9월 29일 만기일이 도래했다. 하지만 강원도는 돈을 내주는 대신, "법원에 GJC를 기업 회생 절차에 넣어달라"라고 했다. 법정 관리를 신청한 것이다. 사건은 이때부터 일파만파로 커졌다. 채권 시장의 근간인 '신뢰'에 금이 갔기 때문이다. 이번에 발행된 ABCP의 신용 등급은 'A1'이었다. 국가에 준하는 지방 자치 단체인 강원도의 신용도가 반영됐기 때문인데 시장은 "정부가 지급 보증한 채권이 부도났다"라고 받아들였다.

울고 싶은데 뺨 때렸다... 시중자금이 바짝 말랐다

10월 초부터는 채권시장에 난리가 났다. "지방 정부도 돈을 갚지 않겠다는데 일반기업은 어떻게 믿나, 아니 부동산 시공사나 증권사는 어떻게 믿나?"라는 의심이었다. 이런 불안감은 자금조달 시장 전체를 얼어붙게 했다. 지금은 추세적인 금리인상 시기로 시장금리가 치솟고 있어 이미 돈 구하기가 어려워졌는데 레고랜드 사태는 울고 싶은 아이의 뺨을 때린 격이었다. 한화솔루션, LG유플러스 같은 우량기업 회사채 발행이 미달이 나더니 최상위 신용인 'AAA'급 채권마저 유찰됐다. 'AAA'급인 한국전력공사는 3년 만기 2,000억 원에 대한 입찰에서 투자자를 찾지 못했다. 6%에 육박하는 고금리를 제시했는데도 말이다. 'AAA'급인 한국가스공사도 2년 만기 물량 일부가 유찰됐다. 이보다 신용등급이 낮은 기업들은 더 최악이었다. KIS채권평가에 따르면 10월 14~20일 우량/비우량 경계인 'A'등급인 회사채의 유통 금액은 고작 705억 원이었다. 한 달 전(약 3,600억 원)에 비해 80%나 폭감했다.

'50조 원+알파' 한국은행까지 나서

시장이 붕괴될 모습을 보이자 강원도는 "12월 15일까지 보증채무 2,050억 원 전액을 상환하겠다"라고 했지만 역부족이었다. 신뢰는 이미 깨졌다. 이에 정부가 나서 '50조 원+알파' 규모의 유동성 지원책을 내놓았다. 회사채와 기업어음(CP) 등을 기관이나 투자자 대신 사들여 '돈맥경화'를 풀겠다는 의도이다. 하지만 불씨는 부동산 PF로 번져갔다. 가령 단군 이후 최대 재건축 사업장이었던 서울 강동구 둔촌주공 PF가 차환에 실패했다. 현재 부동산 개발 관련 국내 PF 대출 규모는 150조 원에 달한다. 자칫 만기에 연장이나 차환발행을 못한다면, 미분양까지 확산된다면 중소형 건설사나 증권사들은 그대로 타격을 맞는다. 지난 2011년 저축은행 PF 부실사태가 떠오르는 대목이다. 결국 한국은행이 등판했다. 한국은행은 6조 원 규모의 RP 매입을 3개월 간 한시적으로 실시하기로 했다. 최악의 경우 기업유동성 지원기구(SPV) 재가동을 고려할 수도 있겠다.

이번 레고랜드 발 사태는 한국은행 등판으로 1차적으로 안정될 조짐이 보인다. 그러나 지금은 시중 유동성을 줄이고 금리를 높이는 긴축 상황이다. 한국은행이 일시적으로 '모순적 행동'을 통해 나섰지만 시장의 돈은 말라가고 있다. 특히, 물가가 잡히지 않는다면 상황은 더 악화될 수 있다. 신뢰 회복을 위해선 과도한 대비가 필요하다는 것을 인식해야 한다.

연말에는 간 건강을 돌아보자

간은 기능이 80% 이상 저하될 때까지 눈에 띄게 증상이 나타나지 않는다.
그래서 흔히 간을 두고 '침묵의 장기'라고 부르기도 한다.
피로감, 전신쇠약, 식욕감퇴, 메스꺼움, 구토 등의 증상이 나타난다면
당신의 간은 지금 어떤 질환에 시달리고 있을지도 모른다.
잦은 모임과 업무 등으로 바쁜 연말, 간 건강을 돌아보자.

글. 편집실 참고. 대한간학회

당신의 간을 위한 체크리스트

- [ ] 1 아침에 일어나기 힘들고, 피로와 권태감이 느껴진다.
- [ ] 2 술이 악해지고, 술 깨는 데 걸리는 시간이 길다.
- [ ] 3 여성은 생리불순, 남성은 성기능 장애나 여성형 유방이 생긴다.
- [ ] 4 오른쪽 상복부가 답답하거나 불쾌하다.
- [ ] 5 배가 붓거나 복수가 찬다. 또는 배에 가스가 차거나 방귀가 자주 나온다.
- [ ] 6 피부가 자주 가렵다.
- [ ] 7 몸에 경련이 일어난다.
- [ ] 8 대변이 흰색이고, 소변이 진한 갈색이다.
- [ ] 9 손톱이 하얗게 변하고 세로 줄무늬가 있다.
- [ ] 10 손바닥, 팔, 가슴 등에 붉은 반점이 나타난다.

※ 3개 이상 해당되면 간 건강이 좋지 않거나 간염의 초기 상태일 수 있습니다. 간이 보내는 신호를 무시하지 말고, 증상이 나타난다면 전문의의 진료를 받아야 합니다.

간 건강을 위한 생활 습관 5가지

1. 불필요한 약은 간에 무리를 줄 수 있다. 복용을 줄이도록 하자.
2. 지나친 음주는 간 질환의 가장 큰 원인이 된다. 금주와 절주를 생활화하자.
3. 영양분이 고른 균형 잡힌 음식을 섭취하자.
4. 섬유소가 많은 음식을 먹고, 기름진 음식을 줄이며, 싱겁게 먹도록 하자.
5. 적당한 운동은 필수!

간에 좋은 음식

브로콜리
브로콜리는 음주와 무관하게 나타나는 비알코올성 지방간 질환으로부터 간을 지켜줍니다.

다크초콜릿
식물성 화학 물질의 일종인 폴리페놀이 풍부합니다. 간은 물론 심장에도 좋습니다.

녹차
카테킨이라고 불리는 항산화 성분이 간암 등 암을 예방하는 데 효과가 있습니다.

간에 나쁜 음식

술
여성은 하루 네 잔, 남성은 다섯 잔을 넘지 않도록 합니다. 과음이 거듭되면 간경변에 걸릴 확률이 높습니다

감자튀김
포화지방이 많이 들어있어 간에 해롭습니다.

도넛
도넛을 비롯한 단 음식은 간에 무리가 갑니다. 지방간을 불러일으킬 수도 있어요.

사학연금(TP) 경영 정보

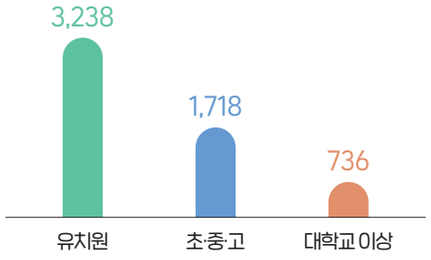
2022년 9월 말 기준

대상 기관 및 교직원, 연금수급자 현황 ※ 연금수급자 평균연금월액 : 281만 원

학교기관 수

단위 : 개

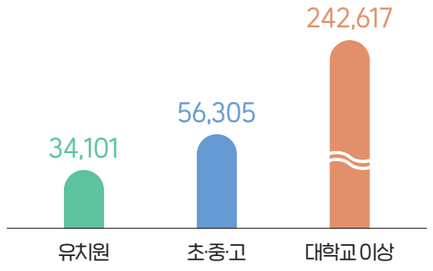
합계 : 5,692개



교직원 수

단위 : 명

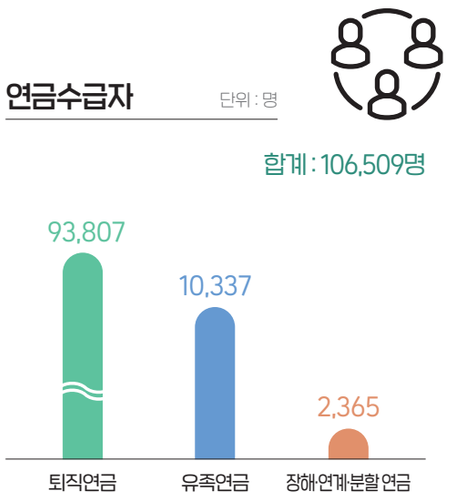
합계 : 333,023명



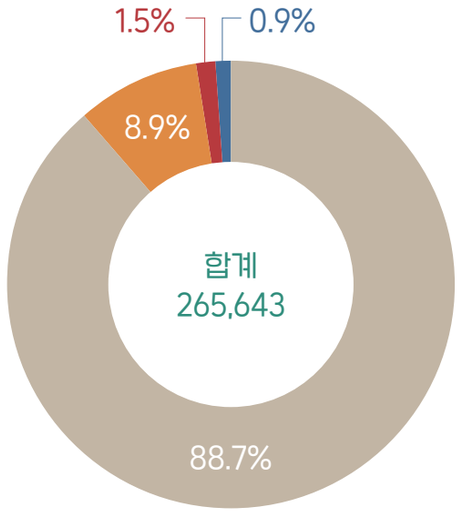
연금수급자

단위 : 명

합계 : 106,509명



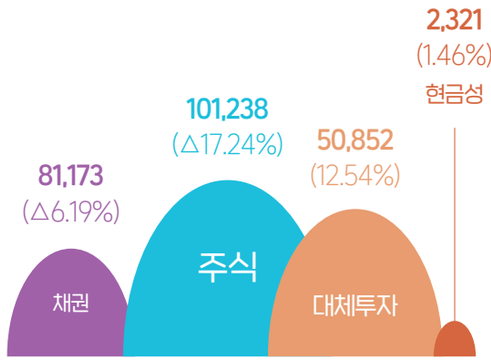
자산 운용 현황



단위 : 억 원, %

구분	금액	구성비
금융자산	235,584	88.7
대여	23,631	8.9
유형자산	4,028	1.5
유동자산 등	2,400	0.9
계	265,643	100

금융자산 운용 현황



주 1) 잔액 : 월말 장부가, 2) 수익률 : 시간가중수익률 기준

단위 : 억 원, %

구분	잔액[1]	수익률[2]
채권	81,173	△6.19
주식	101,238	△17.24
대체투자	50,852	12.54
현금성	2,321	1.46
계	235,584	△6.87

월간 <사학연금> 웹진 웹진으로 가면 참여가 더 쉬워요!

PC나 스마트폰에 아래 주소를 넣으면
'사학연금 웹진'으로 연결됩니다.
http://www.tpwebzine.com

인터넷 검색창에
사학연금 웹진 을
검색해보세요.

웹진에서만 즐기는 이벤트!

1. 다른 그림 찾기
사진을 보고 다른 그림 찾기에 도전해보세요!

2. 빈칸 채우기
알쏭달쏭 빈칸 퀴즈에 참여해주세요!

참여방법 웹진 접속 후 메인 하단 EVENT 코너 클릭!
참여기한 2022년 12월 9일까지

월간 <사학연금> 독자 참여 코너

12월 9일 마감

코너명	코너 소개	필수 사항	독자 선물
친애하는 당신에게 (인터뷰 코너)	사학가족을 만나 인터뷰합니다.	웹진 또는 메일 응모	초상화
도전 백주부	시기에 맞는 요리 및 레시피를 소개합니다.	12월호 '매생잇국' 도전 후기 사진 웹진 또는 메일 응모	밀키트
사학 백일장	사학가족이 직접 쓴 시 또는 수필을 소개합니다. *내용과 주제 자유	한글 및 워드 파일 형태로 A4용지 1매 내(12포인트 기준) 웹진 또는 메일 응모	문화상품권
공단 바라기 & 독자 의견	공단에 바라는 점과 월간 <사학연금>의 칼럼을 읽고 감상평을 보내주세요.	웹진 또는 메일 응모	문화상품권
당신에게 꽃 *웹진 단독	고마운 사람에게 짧은 편지와 함께 꽃을 선물하는 코너	짧은 편지와 선물하고 싶은 이유 작성 후 웹진 응모	꽃다발
웹진 이벤트	1. 다른 그림 찾기 2. 빈칸 채우기	웹진 참여	스타벅스 커피 기프티콘

응모 투고방법

이메일 magazine@tp.or.kr 우편 전남 나주시 문화로 245 사학연금 홍보실

*독자 선물 제공에 필요한 성함, 생년월일, 연락처를 꼭 적어주세요.
*선물 발송일: 해당 월(기고 글이 게재된 달) <사학연금> 발행 후 15일 이내로 발송됩니다.

사학연금 인기 제휴 서비스 안내

91개 업체 중 일부만 요약하여 소개한 것으로, 보다 자세하고 다양한 내용을 원하신다면
사학연금 홈페이지 로그인 후 제휴복지 사이트를 통해 확인하시기 바랍니다.

구분	제휴업체	제휴항목	이용방법
종합	종합복지몰	할인 종합쇼핑몰	사학연금 제휴복지 사이트 > 복지몰 > TP종합쇼핑몰 > 서비스 이용 바로가기 > 회원가입 후 이용
국내 숙박	켄싱턴리조트	객실요금 할인	사학연금 제휴복지 사이트 > 여가서비스 > 호텔콘도리조트 > '켄싱턴리조트' 지점 선택 > 서비스 이용 바로가기 > 예약 진행
	켄싱턴호텔	객실요금 할인	전화 예약 ☎ 1670 - 7461 (사학연금 회원임을 반드시 밝혀주시고, 숙박 시 증빙자료 소지)
	여행복지몰	숙박, 관광업체 할인	사학연금 제휴복지 사이트 > 복지몰 > 여행복지몰 > 서비스 이용 바로가기 > 회원가입 - 사학연금 고유코드 입력 후 이용
	호텔스닷컴	숙박업체 추가할인	호텔스닷컴 홈페이지 > 원하는 호텔 예약 진행 > 결제 단계에서 사학연금 할인코드 입력
레저 관광	쏘카	대여요금 할인	쏘카APP 설치 후 사학연금제휴복지사이트 > 여가서비스 > 항공여행레저 > 쏘카 > 공지사항에서 QR코드 스캔
	에어부산	예매 시 할인	에어부산 홈페이지에서 일반회원으로 회원가입 > 나의 정보 > 기업체/임직원 가입 > 기업우대임직원가입 > 사학연금, 코드 입력 후 예매 진행
	제주항공	예매 시 할인	제주항공 홈페이지에서 일반회원으로 회원가입 > 기업우대 > 임직원 가입 바로가기 > 사립학교교직원연금공단, 코드 입력 > 기업 우대 할인으로 예매 진행
의료 시설	의료복지몰	의료시설 할인	사학연금 제휴복지 사이트 > 복지몰 > 의료복지몰 > 서비스 이용 바로가기 > 회원가입 후 이용
상조	A+라이프	장례서비스 이용료 할인	전화 상담신청 ☎ 1688 - 5390
	예다함 상조		전화 ☎ 1566-6644 또는 온라인 상담신청 (온라인 상담신청 방법) 사학연금제휴복지홈페이지 > 생활서비스 > 상조장례 > 예다함상조 > 서비스이용바로가기
법률 상담	최중섭 변호사(경인, 강원)	절차, 판례 해석 등 법률상담 (소장, 계약서, 답변서 작성 등 제외)	유선 또는 방문 ☎ 031 - 211 - 1234
	김섭 변호사(대구, 경북)		유선 또는 방문 ☎ 053 - 755 - 7510
	강영수 변호사(부산, 경남, 울산)		유선 또는 방문 ☎ 051 - 242 - 9908
	최민령 변호사(서울)		유선 또는 방문 ☎ 02 - 565 - 9881
	김형배 변호사(대전, 충남북)		유선 또는 방문 ☎ 042 - 482 - 1933
	김정현 변호사(광주, 호남, 제주)		유선 또는 방문 ☎ 062 - 222 - 0550
생활	나비트(KT)	휴대폰 단말기 할인	사학연금 제휴복지 홈페이지 > 생활서비스 > 휴대폰 > 나비트(KT) > 서비스 이용 바로가기
	나텔레콤(SKT)	휴대폰 단말기 할인	사학연금 제휴복지 홈페이지 > 생활서비스 > 휴대폰 > 나텔레콤(SKT) > 서비스 이용 바로가기