

마음이 통하는
VOL.14

기쁨



마음이 통하는
VOL.14

기쁨



기획특집

어려움을 딛고 장밋빛 미래가 펼쳐진다

피플
UN SDGs지원 한국협회 김정훈 대표
KTTU 클로즈업
하반기 새롭게 시행되는 '단통법'의 주요 내용과 전망
현장 24시
세월호 침몰사고 수습을 위한 kt 통신지원활동 24시

Contents

발행인 | KT노동조합 위원장 정운모 편집인 | KT노동조합 정책실장 차완규 발행처 | 경기도 성남시 분당구 정자동 206번지 KT노동조합 031-727-2835 발행일 | 2014년 6월 13일(격월간) 제작 및 디자인 | kt 그룹희망나눔재단 02-3414-2053 인쇄 | 애드그린(주) 02-498-6254



04
KTTU NEWS



08
기획특집
어려움을 딛고 장밋빛 미래가 펼쳐진다

12
피플
UN SDGs지원 한국협회
김정훈 대표



05 2014
06 vol.14



14
KTTU 클로즈업
하반기 새롭게 시행되는 '단
통법'의 주요 내용과 전망



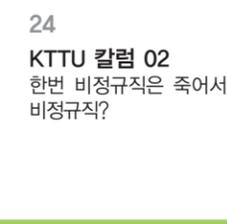
16
해피투게더
증가하는 우울증,
그 예방과 대처법



18
현장 24시
세월호 침몰사고 수습을 위한
kt 통신지원활동 24시

22
KTTU 칼럼 01
기초연금법제정

24
KTTU 칼럼 02
한번 비정규직은 죽어서도
비정규직?



26
이슈 & 사회
일하는 노후, 행복한 노후를
만들어 가는 사람들

위기를 기회로, 역경은 희망으로!

절기상 소만(小滿)입니다.
봄이 무르익고 차츰 여름을 준비하는 시기입니다.

어느덧 나뭇가지에는 화사한 봄꽃이 지고
알알이 작은 열매들이 달리기 시작했습니다.
이맘때 쫓 과실 농가에서는 열매숙기가 한창입니다.

열매가 적당히 달려야 나무가 더 튼튼해지고
과실 또한 굵고 실해지기 때문입니다.
양분이 새순과 뿌리로 골고루 전달되어야
나무가 건강하게 자랄 수 있습니다.
열매도 잘 열리어 품질이 좋아집니다.

우리는 제 살을 깎는 아픔으로 귀한 열매를 따냈습니다.
나무의 성장과 풍성한 결실을 위한 불가피한 선택이었습니다.
당장의 고통과 시련을 감내해야만
풍성한 수확을 얻을 수 있기 때문입니다.

우리들의 책무가 더욱 크고 무겁게 다가오는 이유입니다.
조합원들의 희생과 헌신이 헛되지 않도록
KT노동조합은 최선의 노력을 다할 것입니다.
모두의 뜻과 의지를 하나로 모아
희망찬 kt의 미래를 향해 전진해 나가겠습니다.

표지
어미새가 KT노동조합
의 희망과 의지를 물고,
조합원이 있는 동지로
날아 들고 있는 모습을
일러스트로 표현



28
길따라 멧따라
1억 원대 집짓기
워너비 하우스



32
건강 & 과학
뇌 건강을 위한 독특한 생활
습관

KTTU news



노동조합, 우수지부 6곳 선정



조합활동 활성화 위해 분기별로 우수지부 찾아 인증패 수여

KT노동조합은 5월 29일(목) 우수지부를 6곳 선정하여 인증패와 포상금을 수여했다.

이는 노동조합 2014년 사업계획 중 하나로 현장에서 모범적인 활동을 펼치고 있는 우수지부를 분기별로 선정해 조합활동 활성화를 도모하기 위한 목적이다.

우수지부의 선정방법은 현장 미스터리 쇼핑 및 조합원 전화 모니터링 등을 통해 추천 받아 회의를 통해 최종 확정된다. 이번에 선정된 6개 지부에는 포상금 50만원과 우수지부 인증패를 수여했다.

〈2014년 2/4분기 우수지부〉

- 강남지방본부 이천지부
- 부산지방본부 사하지부
- 대구지방본부 경산지부
- 전남지방본부 서광주지부
- 전북지방본부 익산지부
- 강원지방본부 강원유선운송센터지부

2014년 하계 수련관 정기 배정계획 및 휴관일정 안내



2014년 7월~8월 수련관 정기 배정계획 및 휴관일정을 안내한다.

- 정기 배정계획
 - 대상시설 : 6개 수련관 370실 (도고, 지리산, 대관령,

- 경주, 거제, 무주)
- 운영기간 : 2014년 7월 1일(화) ~ 9월 1일(월)
- 신청기간 : 2014년 6월 10일(화) ~ 6월 17일(화)
- 승인일자 : 2014년 6월18일(수)
- 휴관일정
 - 도고 : 8월 31일(일) ~ 9월 1일(월), 정화조 공사, 저수조 청소 등
 - 지리산 : 7월 6일(일) ~ 7월 7일(월), 보일러 세관, 전력실 방수공사 등
 - 거제 : 7월 6일(일) ~ 7월 8일(화), 배관공사, 저수조 청소 등
- 하계휴양 기간
 - 2014년 7월 18일(금) ~ 8월 17일(일), 2박 3일 기수 운영

2014년 현장 KPI 관련 노사협의

긴급출동비/RM활동여비 비용절감서 제외, 블라인드평가 폐지 등 확정



KT노동조합과 회사는 5월 20(화)일과 26일(월) 담당 공장 및 회사 실무자가 참석한 가운데 '2014년 현장 KPI 관련 노사협의'를 진행했다. 20일(화) 회의에서 노동조합의 강력한 요구에 따라 회사는 ▲조합원 복지/안전/세금성 예산은 비용절감 평가에서 제외할 것 ▲고객체감 품질만족도 평가는 부문별 객관적 평가항목을 설정하여 설문조사 방식으로 진행할 것 ▲CM팀 생산성 목표 및 복명처리율 평가는 지표에서 제외할 것을 결정했다.

또한, 26일(월) 회의에서는 노사는 ▲긴급출동비 ▲RM활동여비 ▲세탁비 등 조합원 근무환경과 밀접한 예산은 비용절감평가목표에서 제외하기로 확정했다.

Customer부문 블라인드 그룹핑 폐지



현장지표 중 커스터머부문 평가는 기존의 부문에서 평가하던 블라인드 그룹핑 평가방식을 폐지하기로 했으며, 부문은 지역본부를 평가하고, 지역본부는 지사/팀을 평가

하는 방식으로 지역본부로 평가권한을 위임하기로 했다. 이에 따라 지역본부 1차 평가 후 부문에서는 지역별 평가등급을 조정하는 2단계 평가로 최종 등급을 확정하게 된다. 한편, 광역지사 내 지점에 대한 평가는 지사장이 조정하여 지역본부에 통보하기로 확정했다.

이날 협의 결과를 통해 노동조합은 ▲지사별 시장/경쟁상황에 적합한 세밀한 평가 가능 ▲지역본부 단위 오픈 그룹핑 방식으로 성과수준 예측/분석 용이 ▲상세한 성과피드백으로 선택과 집중을 할 수 있을 것 등을 기대하고 있다.

Network부문 품질 VOC 가중치 축소

이 밖에도 이날 KPI 협의에서는 네트워크부문 현장지표 중 품질 VOC 가중치를 축소하여 VOC에 대한 부담을 덜어 줄 수 있도록 조치했고, 고객체감 품질만족도 평가를 위한 설문조사의 객관성과 공정성을 담보하기 위해 지표를 새로 개발해 하반기 평가에 적용하기로 결정했다.

노동조합, 제2회 국회 UN SDGs 포럼 참석



KT노동조합은 5월 14일(수) 국회의원회관에서 열린 '제2회 국회 UN 지속가능 발전목표(UN SDGs) 포럼'에 참석했다. 이날 포럼에는 국회 UN SDGs 포럼 대표인 새누리당 권성동 의원 및 여야 국회의원과 kt노사를 대표해 노동조합 최장복 조직실장과 신현옥 경영지원실장 및 CJ, 인텔코리아, LG, 현대차 등의 자문위원들이 대거 함께했다.

특히, 이날 포럼은 UN협회사계연맹 보니안 골로하마디 사무총장을 초청해 'ODA(개발원조) 역량강화를 위한 SDGs 협력방안 및 통일준비'를 주제로 열렸으며, 강연에서 보니안 사무총장은 "한국은 반세기 만에 폐허에서 선진 경제국가로 일어섰고, 한국의 대표적 국제개발기관인 코이카는 지난 20년간 전 세계 44 개도국에서 보건, 교육, 공공행정, 농림수산, 산업에너지, 긴급구호, 물자지원 등을 해 왔다"고 높이평가 했다. 이어 "이러한 비결은 통일 후 북한에도 충분히 공유될 수 있으며 한반도 통일은 UN 현장에 명시된 더 큰 평화와 공영, 정의를 향한 중요한 전진이 될 것"이라 기대했다. 보니안 사무총장이 이끌고 있는 UN협회사계연맹은 UN 창설 이듬해인 1946년 발족하여, 현재 전 세계 109개국에 가입해 있으며, UN의 이상을 실천하는 최대 지원기구이다.

2014년도 포상계획 공지



회사는 비상경영 상황을 고려하여 2013년도 kt 대상 포상은 시행하지 않기로 하고, 2014년도는 현장조직의 안정화를 위해 현장중심의 포상강화를 주요 내용으로 하는 포상계획을 시행한다.

- 추진방향
 - 현장중심 포상강화
- 주요내용
 - 현장포상 비율확대 및 지사장 표창 신설
 - CEO 명의 포상 위상 강화
 - 포상분야 : 영업/마케팅, 네트워크, R&D, 경영지원, 그룹시너지 분야
- 향후일정
 - 5월 : 2014년도 1분기 CEO 표창 시행
 - 6월 : 2분기 수시포상 시행 (부문장 표창 이하 포상)

- 9월 : 3분기 수시포상 시행 (CEO 표창 이하 포상)
- 12월: 정기포상 시행 (올해의 1등 kt인상 이하 포상)
- ※ 자세한 사항은 자료실 [문서/정책]을 참고하시기 바랍니다.

사업합리화 관련 직무전환 교육추진



KT노동조합과 회사는 사업합리화 이후 체계적인 직무전환 교육을 통한 단기간 내 성과 기여인력을 양성하고자 핵심내용 중심으로 연수원 집합교육과 지역본부 주관의 현장 실무교육을 시행한다.

- 교육개요
 - 교육 공백 최소화를 위해 집합교육과 후반기 차수는 현장 OJT 先 시행
 - 집합교육 : 인재개발원 주관, 사내강사/업무전문가를 활용하여 핵심 실무교육 시행
 - 현장 OJT : 부문 지역본부 주관, 현장훈련센터 실습 및 직책자/기량자를 통한 1:1 훈련 병행
- 운영방식
 - 1모듈 : 대전/원주연수원 동시진행
 - 2모듈 : 지역본부별 수행
- ※ 자세한 사항은 자료실 [문서/정책]을 참고하시기 바랍니다.

2014년 UCC 운영위원회 개최



기업간 노사협의체 UCC 회원사 노사 운영위원회 위원들은 5월 8일(목) kt 본사에서 '2014년 UCC 1차 운영위원회 회의'를 개최하고 사무총장에 분당서울대학교병원노동조합 이경재 前 위원장을 선임했다. 이날 회의는 kt 노사를 비롯해 분당서울대학교병원, 한국농수산물유통공사, 경기도시공사, 한국장애인고용공단, LH공사, 한국남동발전, 한국농어촌공사 등 8개사 총 17명의 노사 운영위원이

참석한 가운데 ▲신임 운영위원 상건례 ▲사무총장 선임 및 업무부여 의결 ▲상반기 주요사업 보고 및 회원사별 사업계획 점검을 목적으로 열렸다.

특히, 운영위원회가 사무총장을 선임하고, 그에 따른 업무부여 건을 의결함에 따라 신임 이경재 사무총장은 UCC 정관 규정 20조에 따른 업무와 함께 앞으로 ▲UCC 활동 대외 홍보 ▲UCC 신규 회원사 유치 ▲사회적기업 설립 등을 수행하게 된다. 이 밖에도 운영위원회는 사회적기업 설립추진에 관한 사항을 공유했고, 7월 중순으로 예정된 글로벌 봉사활동에 대한 계획을 논의했다.

지방은행 노동조합과 상생협력추진



조합원 복지 및 사업분야 상생방안 모색

KT노동조합은 6개 지방은행 노동조합과 상호연대를 통해 현장 업무를 지원하고, UCC 등을 통해 지역사회공헌 확산을 위한 상생(win-win)방안을 실천해 나가기로 했다.

이를 위해 조합은 4월 28일(월) kt 본사 5층 대회의실에서 6개 지방은행 노동조합 위원장들과 모임을 했으며, MOU 체결 등으로 ▲조합이 앞장서 조합원복지 및 사업분야의 상생방안을 모색하고 ▲현재의 UCC 활동을 지역 사업장 단위로 확산하기 위해 공동노력하기로 논의했다.

특히, 최근 대규모 명예퇴직으로 어수선한 분위기에서 27일 영업이 재개되었기 때문에 노동조합이 지역은행 노동조합과 상호 상품 가입 등을 추진함으로써 회사와 조합원의 실익을 위해 직접 나서게 된 것이다.

이날 행사에는 정윤모 KT노동조합 위원장과 경남·광주·대구·부산·전북·제주 등 6개 지역은행 노조위원장이 참석했으며, 각 회사와 노동조합 및 UCC 활동을 소개하고 세부방안에 대한 자유토의 순서로 진행됐다.

정윤모 위원장은 "조합이 직접 나서 상품가입 등을 위해 지방은행 노동조합에 협조를 요청한 만큼, kt 현장의 영업활동에도 상당 부분 기여할 것으로 기대한다"고 밝혔다.

2014년 하계 휴양소 안내



조합원과 가족들의 여름휴가를 통한 휴식 기회제공 및 업무생산성 향상을 위하여 2014년 하계 휴양시설을 운영한다.

<동해콘도>

- 내부구조 : 25평, 방2, 주방 및 거실, 화장실
- 이용안내 : 033-635-9631 ~ 5
- 주소 : 강원도 속초시 동해대로 3707
- 홈페이지 : <http://www.donghaecondo.co.kr/>

<하이원리조트>

- 내부구조 : 30평, 침대1, 온돌1, 욕실1, 거실 겸 주방
- 이용안내 : 1588-7789
- 주소 : 강원도 정선군 고한읍 고한7길 399
- 홈페이지 : <http://www.high1.com/>

<단양대명리조트>

- 내부구조 : 17평, 방1, 거실 겸 침실, 욕실1
- 이용안내 : 1588-4888
- 주소 : 충북 단양읍 상진리 산 8번지
- 홈페이지 : <http://www.daemyungresort.com/>

<환상의 바다>

- 내부구조 : 19평, 콘도형(욕실, 취사가능)
- 이용안내 : 041-931-1111
- 주소 : 충청남도 보령시 신항동 945-9
- 홈페이지 : <http://www.oceanoffantasy.com/>

<드림센터>

- 내부구조 : 14평, 방1(온돌형), 욕실, 취사불가
- 이용안내 : 054-778-5000
- 주소 : 경상북도 경주시 북군동 116
- 홈페이지 : <http://www.dream-center.co.kr/>

<남일대리조트>

- 내부구조 : 10평, 원룸 온돌형, 화장실(욕조구비)
- 이용안내 : 055-832-9800
- 주소 : 경상남도 사천시 향촌동 남일대로 70
- 홈페이지 : <http://www.namitte.com/>

<해운대그랜드호텔>

- 내부구조 : 13평, 원룸
- 이용안내 : 051-740-0114
- 주소 : 부산시 해운대구 우동 651-2
- 홈페이지 : <http://www.grandhotel.co.kr/>

<유로빌리지36>

- 내부구조 : 27평, 방2, 주방, 욕실, 인터넷 시설안비(본인 컴퓨터 지참)
- 이용안내 : 063-471-1112
- 주소 : 전북 군산시 옥구읍 오곡리 440-2
- 홈페이지 : <http://www.gunsanvill.co.kr/>

<목포현대호텔>

- 내부구조 : 11평, 디럭스 객실1, 욕실1
- 이용안내 : 061-463-2233
- 주소 : 전남 영암군 삼호읍 산소리 137-6
- 홈페이지 : <http://www.hyundaihotel.com/mokpo/>

<제주오리엔탈호텔>

- 내부구조 : 가족룸(최대 성인2, 유아2), 온돌(최대 5명), 트리플(최대 4명) *랜덤배정
- 이용안내 : 1588-1235
- 주소 : 제주시 탐동로 47(삼도2동 1197번지)
- 홈페이지 : <http://www.oriental.co.kr/>

<강빛마을밸리홈>

- 내부구조 : 16평, 방1(싱글침대2), 거실, 화장실(취사제한)
- 이용안내 : 061-363-5366
- 주소 : 전남 곡성군 죽곡면 강빛마을길 10(태평리 798)
- 홈페이지 : <http://www.valleyhome.co.kr/>

<금강산콘도>

- 내부구조 : 30평
- 이용안내 : 033-680-7800
- 주소 : 강원도 고성군 현내면 금강산로 416
- 홈페이지 : <http://www.mibong.co.kr/>

<문경새재리조트>

- 내부구조 : 24평, 방1, 거실 겸 방1, 주방, 화장실
- 이용안내 : 054-572-5100
- 주소 : 경북 문경시 문경읍 웰빙타운길 7-12
- 홈페이지 : <http://www.mgle.co.kr/>

<설악포유리조트>

- 내부구조 : 20평(복층형/ 방1, 거실), 27평(방2, 거실)
- 이용안내 : 033-633-9100
- 주소 : 강원도 고성군 토성면 잼버리동로 97(신평리 465-72)
- 홈페이지 : <http://www.foryouresort.co.kr/>

<씨클라우드호텔>

- 내부구조 : 13평(방1, 취사가능)
- 이용안내 : 051-933-1000
- 주소 : 부산시 해운대구 중동 1392-100
- 홈페이지 : <http://www.seacloudhotel.co.kr/>

<휴리조트>

- 내부구조 : 12평, 원룸 온돌형 객실(취사 가능)
- 이용안내 : 063-581-9050
- 주소 : 전북 부안군 변산면 도청리 577-8
- 홈페이지 : <http://www.hueresort.kr/>

<설악일성콘도>

- 내부구조 : 28평(방2, 거실, 화장실)
- 이용안내 : 033-636-0013
- 주소 : 강원도 고성군 토성면 고성대로 47-24
- 홈페이지 : <http://ilsung.ilsungcondo.co.kr/>

* 휴양시설 별 교통안내 및 유의사항 등 자세한 사항은 자료실 [문서/정책] 을 참고하시기 바랍니다.



어려움을 딛고 장밋빛 미래가 펼쳐진다

포화상태에 놓인 유선 시장에서의 매출 감소와 무선 부문에서 치열한 경쟁을 이겨내기 위해 kt는 구조조정이라는 적극적인 해법을 제시했다. 시너지효과가 나타난 것일까. 이동통신 3사 중 kt가 가입자를 가장 많이 확보하며 세간의 이목을 받았다. 물론 만족하기에는 이른 감이 있지만 kt의 경쟁력을 끌어올리려는 구성원들의 노력이 긍정적인 영향을 미칠 것은 확실해 보인다. 장기적으로 봤을 때 kt의 미래는 구성원들의 노력으로 점차 밝아질 것으로 점쳐진다.



무의미한 1/4분기 실적, 이제는 성장이다

황창규 회장이 취임한 직후 주변에선 kt가 어려움을 딛고 유무선시장의 왕좌를 회복할 수 있을지 이목이 집중됐다. 더 이상의 수익창출이 어려울 정도로 포화상태에 놓인 유선시장과 더없이 치열하게 경쟁이 치닫는 이동통신시장 환경에서 과연 kt가 어떤 전략을 통해 어려움을 이겨낼지 많은 이들이 관심을 보였다. 그 중에서 단연 관심을 보인 사람들은 다름 아닌 kt 조합원들이었다. 조심스레 구조조정에 대한 이야기들이 퍼지면서 그 폭이 어느 정도까지인지 많은 조합원들이 불안한 마음으로 지켜봤지만 큰 불협화음 없이 구조조정을 마무리 지을 수 있었다. 그리고 상황은 2라운드에 돌입했다. 구조조정을 마무리함과 동시에 1/4분기 실적이 발표되었는데 결과는 그리 신통치 않았다. kt는 1분기 410억 원의 손실을 보였고 그 여파는 2분기에도 영향을 미쳤다. 영업이익 역시 전년 동기 대비 58.6%가 줄어든 1520억 원의 적자를 기록했다. 전체 매출은 5조8461억 원으로 지난해에 비해 4.2%가 감소했다. 여기까지만 보면 황창규 회장의 초반 성적은 그다지 신통치 못했다. 물론 악화일로를 걷고 있는 와중에 회장으로 임명된 탓에 1/4분기 결과는 사실상 예정된 것이기도 했다.

전국에서 들려오는 회사 살리기 열풍

하지만 주목할 것은 따로 있었다. kt가 최근 이동통신 가입자 수가 크게 급증하면서 경쟁사를 압도한 상황이 벌어진 것이다. 최근 45일간의 영업정지를 끝내고 단독영업에 돌입한 바 있는 kt는 초반부터 적극적인 기세로 가입자 유치에 나섰다. 그 결과 지난 4월 27일 영업 재개 후 28일 이틀 만에 2만2501건의 번호이동 가입자를 유치했다. 반면 경쟁사인 'S'사가 1만3933건, 'L'사가 8568건에 그치며 큰 격차가 벌어졌다.

kt의 이러한 적극적인 마케팅은 초반 MNP 이동 실적이 하루 평균 1만1000여건으로 앞서 단독영업을 벌인 경쟁사들을 일찌감치 앞서고 있었다. 첫 단독영업에 들어갔던 'S'사는 지난 3월 달 13~14일 동안 8979건을 기록했으며, 두 번째 단독영업에 나선 'L'사는 지난 3월 5~7일 동안 2만4404건을 기록했다. 이는 하루 평균 MNP 유치 건수로 환산하면 'S'사가 4500건, 'L'사가 8000건 정도로 kt보다 각각 6500건과 3000건 정도가 밀도는 수준이다.

kt의 이동통신 가입자 증가는 어떻게 보면 일시적인 마케팅 상승효과로 이해할 수도 있다. 하지만 이는 황창규 사장 취임 이후 회사를 구해야 한다는 조합원들의 의지가 전국적 마케팅 붐업 효과로 반영된 것이라 봐야 옳다. kt는 그동안 실적 악화와 구조조정의 여파로 인해 안팎에서 어려움을 겪어왔다. 그 가운데 조합원들이 자발적으로 회사 살리기에 동참하면서 그 효과가 하나둘씩 나타나고 있는 것이다.

그 첫 번째 결과가 바로 MNP시장에서의 가입자 증가다. 이동통신 3사 중 단독으로 영업을 하고 있는 기회를 최대한 살리기 위해 전국 각지에서 조합원들의 직위의 고하를 막론하고 삼삼오오 거리로 나가 고객들을 만나기 위해 두 팔을 걷어 올렸다. 얼마 전 언론에서도 소개된 바 있는 한 일화는 kt 조합원들이 보여준 의지를 잘 보여주고 있다. 경남 창원에 거주하는 조합원들은 즉석으로 가입자를 유치하기 위해 길거리에 임시 가판을 설치했다. 우연이 이 광경을 지켜본 스님은 궁금했던 불교 관련 어플리케이션을 조합원에게 물었고, 조합원은 친절함 태도로 스님에게 설명을 이어갔다. 조합원의 친절함에 감동을 받은 스님은 계획에 없던 번호이동을 하게 되었고 가입자를 유치하는 데 성공하게 된다.



서울에서도 조합원들의 가입자 유치 노력이 이어졌다. 주말에 산을 많이 찾는다는 점을 착안해 조합원들은 북한산, 도봉산, 아차산 등 유명 등산로 입구에 가판을 설치하고 판촉을 벌였다. 어린이날에는 서울 뿐 아니라 인천과 대전 등의 공원에서 조합원들이 어린이들이 좋아하는 캐릭터 인형을 쓰고 새로 출시한 상품을 홍보하는 데 열을 올렸다. 대구 이곡동 월요시장이나 대전 재래시장 등 지역 내 유명 재래시장에서도 kt 조합원의 소식이 들려왔다. 마치 선거운동을 하듯 저인망식으로 상가를 돌며 홍보물을 배포하고 스마트폰 시연을 하는 등 소비자들의 관심을 유도한 것이다.

지난 4~5월 동안 조합원들은 전국의 유명한 산이나 아파트 단지 중에 kt 가판이 설치되지 않은 곳이 없을 정도로 삼삼오오 짝을 지어 마케팅에 집중했다. 그 누구도 판촉을 강요하지 않았는데도 자발적으로 회사를 살리기 위해 발 벗고 나선 것이다. 결국 조합원들의 의지는 2/4분기 흑자 매출로의 반전을 꾀할 수 있는 든든한 밑거름 역할을 하고 있다.

kt의 미래, 5대 융합 서비스에 달렸다

조합원들이 열심히 뛰는 사이 황창규 회장은 취임 5개월 만에 처음으로 기자회견을 열었다. 황 회장은 지난 5월 20일 kt 광화문 사옥에서 기자 간담회에서 “취임 이후 그동안 잘못된 경영 판단으로 수많은 어려움이 있었음을 알게 되었다. 막상 판도라의 상자를 열어보니 정말 수많은 고난과 어려움이 있었지만 마지막에 1등 DNA와 고객을 향한 열정이라는 희망이 있었는데 재도약을 할 수 있는 계기는 바로 kt 구성원들에게 찾을 수 있었다”고 강조했다.



그러면서 황창규 회장은 기기인터넷 시대를 주도할 kt의 5대 융합 서비스 육성 전략을 내놓았다. 5대 융합 서비스는 스마트 에너지(Smart Energy), 통합 보안(Integrated Safety), 차세대 미디어(next Generation Media), 헬스케어(Life-Enhancing Care), 지능형 교통 관제(Networked Transportation)다. 이를 위해 향후 3년 동안 4조5000억 원을 투자해 경쟁력을 위한 인프라를 구축한다는 계획이다.

그는 5대 융합 서비스 육성전략을 내놓으면서 “스마트 에너지 시장만 봐도 전 세계 시장 전망이 300조 원 가량인데다 이중 10%만 kt가 점유한다고 하면 무려 30조원 매출을 거둘 것이라 자신한다”며 “12년 전 제가 발표한 ‘황의 법칙’을 뛰어넘는 변화가 일어나고 있으며 정보통신기술(ICT)와 타 산업의 화학적 융합을 통해 새 시대를 열겠다”라고 다짐했다.

물론 황 회장이 제시하는 장밋빛 청사진과 별도로 전임 이석재 회장 재임 시절 구축한 BIT 부실과 해외 사업 및 계열사 정리 등 처리해야 할 문제도 남아 있다. 일정대로라면 6월 중 BIT 재검토가 완료될 것이며 부실한 부분에 대해서는 백업 계획도 함께 진행될 것이다. 계열사 문제에 대해서 신중하게 처리한다는 계획이다. 수익률에 따라 좀더 추이를 지켜보고 처리할 것이기 때문에 당분간 계열사에 관한 논의는 없을 것으로 보인다.

기자회견 내내 황 회장이 강조한 것은 오랜 역사를 간직한 kt의 경쟁력이 당분간 고전하는 것일 뿐 장기적으로 계속 발전할 수 있을 것이라 강조했다. 그는 “올레는 만들었을 때부터 가치가 있던 브랜드인데 경영이 안 좋아서 이미지가 손상된 것이며 하반기 실적이 반등하기 시작하면 내년에는 빛이 나는 브랜드가 될 것”이라고 자신했다. kt의 미래에 대해 충분히 낙관해도 좋다는 그만의 자신감이라 볼 수 있을 것이다.

시너지를 기반으로 앞으로는 전진이다

실제로 유선 및 무선 시장에서 전망이 나쁘지만은 않다. 포화상태에 놓인 유선 시장의 어려움은 이미 오래 전부터 들려온 얘기며 국내 무선시장의 치열한 경쟁은 앞으로도 지속될 것이다. 그렇다면 승부처는 기존 망과 더해진 복합 콘텐츠라 할 수 있다. 앞서 황 회장이 제시한 5대 융합 서비스 육성 전략은 단순히 현 상황을 극복할 수 있는 단기적 대안으로서 뿐만 아닌 정체된 국내 시장의 한계를 이겨낼 수 있는 장기적 목표로 봐야 한다.

신임 대표이사 취임 이후 불과 몇 달이 지났지만 kt에서는 그동안 구조조정을 비롯해 많은 일들이 있었다. 구조조정은 불협화음 없이 잘 마무리되고 조합원들 사이에서는 스스로 회사를 살리자는 구호 소리가 여기저기서 들려온다. 조합원들의 솔선수범과 황창규 회장의 전략이 시너지를 발휘해 kt가 조만간 이동통신 시장의 왕좌를 지킬 수 있을 것으로 보인다.

인류의 고통에 동참하는 것은 글로벌 기업의 당연한 의무

UN SDGs지원 한국협회 김정훈 대표

유엔을 중심으로 한 국제사회는 올해 하반기부터 2030년까지 '유엔 지속가능발전목표(UN SDGs)'라 불리는 인류 공동목표의 시행을 앞두고 있다. 세계 문명이 소비수준의 향상만을 추구해 왔던 지금까지의 과오로부터 벗어나 환경보존과 경제성장을 동시에 추구해가자는 새로운 성장정책이다. 유엔의 뜻을 적극 지원하며 한국이 중심이 되어 선도하자는 취지로 출범한 단체가 바로 'SDGs지원 한국협회(ASD)'. 이 중심에 김정훈 대표가 있다. 국제개발 및 공공외교 홍보전문가로서 어느 때보다 바쁜 날들을 보내고 있는 그를 만났다.



유엔을 중심으로 한 국제사회는 올해 하반기부터 2030년까지 '유엔 지속가능발전목표(UN SDGs)'라 불리는 인류 공동목표의 시행을 앞두고 있다. 세계 문명이 소비수준의 향상만을 추구해 왔던 지금까지의 과오로부터 벗어나 환경보존과 경제성장을 동시에 추구해가자는 새로운 성장정책이다. 이 유엔의 뜻을 적극 지원하며 한국이 중심이 되어 선도하자는 취지로 출범한 단체가 바로 'SDGs지원 한국협회(ASD)'. 이 중심에 김정훈 대표가 있다. 국제개발 및 공공외교 홍보전문가로서 어느 때보다 바쁜 날들을 보내고 있는 그를 만났다.

조 수여국에서 공여국이 됐습니다. 반기문 유엔사무총장께서는 새마을 운동 등 단기간에 이룬 한국형 경제성장의 노하우를 다른 개발도상국에게 전파해주시기를 수차례 강조하셨어요. 국회 포럼은 그 준비작업이라고 할 수 있는데, 유엔의 SDGs가 올해 9월부터 2030년까지 진행됩니다. 이를 위해 국가적으로 공적 원조 증가와 국제 공조 강화가 필요한 가운데 한국에 있는 리더들이 중심이 돼서 아시아에 확산하고 글로벌 캠페인을 준비하는 것이죠.”

이처럼 국내 영향력 있는 리더들의 네트워크를 형성해 국제개발과 빈곤퇴치의 노하우를 확산하고, 특히 유엔 SDGs를 홍보하는 것이 ASD의 주요 활동이다.

SDGs, 행동보다 인식이 먼저다

'지속가능 발전'이라는 말은 환경보존과

개발욕구의 딜레마를 극복하는, 쉽게 말해 환경 친화적 개발을 의미한다. 김정훈 대표는 이 목표를 올바르게 인식하는 것이 가장 중요하다고 거듭 강조했다. “사람들은 SDGs를 위해 리더들이 모여 무슨 일을 할 것인가에 관심을 가지지만, 그보다 중요한 것은 인식입니다. 예로 기업들이 아프리카 아이들을 위해 시설 인프라를 제공하는 일이 가까워서 보면 마케팅인 경우가 많은데, 그보다는 지구상에 가장 못사는 국가들이 밀집해 있는 아프리카에 대한 이해와 관심이 먼저 요구된다는 거죠. 정치적 이슈나 문화적인 문제 등 보다 본질적인 문제에 대한 접근이 이루어지지 않은 상태에서 아무리 학교를 지어주고 우물을 파준다 해도, 50년이 지난 후 그 나라가 나아질 것이라는 확신은 가질 수 없어요. 그러기 위해 먼저 리더

들의 좀 더 본질적인 문제에 관한 인식이 필요합니다.” 그는 1960년대부터 50여 년간 지구상에서 잘사는 나라들이 못사는 나라들에게 원조한 금액은 전 세계 모든 빌딩을 두 번 짓고도 남을 어마어마한 액수가 투입됐지만, 그 나라들이 지금 엄청난 경제 성장과 발전을 이룬 것은 아니라고 했다. 리더십에 주력하는 이유는, 큰 틀의 인식을 만들어주면 리더들 서로가 훨씬 좋은 아이디어를 생산해 내기 때문이다. 리더들이 환경적인 개발로써의 지속가능의 의미를 먼저 인식해 참여한다면, 아직 'SDGs'라는 용어와 내용을 일반인들이 잘 모른다 해도, 이미 조직 내 비즈니스 용어로 통용되고 있는 '지속가능경영'이라는 용어의 익숙함으로 인해, 훨씬 빨리 확산될 것이라는 확신 또한 여기에 연유한다.

평범한 청년에서 차세대 리더로

외교통상부 산하 한국국제협력단 홍보관, 17대 대통령직인수위원회 언론담당, G20개발의제포럼 기획관, 정부 대의원조호보단 기획단장 등. 김정훈대표는 지금껏 최연소라는 타이틀로 이들 주요 직책을 역임했다. 이제 불과 33세의 나이에 유엔의 핵심사업을 지원한다는 사실도 놀라운데 그 시작이 단순히 일화라고 하기에는 너무 흥미롭다. 내성적인 성격이라 스스로를 말하는 그는 전역 후 복학해 더 넓은 세상을 알고 싶다는 마음에 국제학 수업을 신청했다. 당시는 한국군의 이라크파병이 사회적 이슈로 대두되던 때, 수업 또한 그 주제로 토론이 진행됐는데, 속 시원히 해결되지 못했던 그의 문들은 주한미군사령관, 주한미국대사, 한국외교통상부장관에게 장문의 편지로 이어졌고, 놀랍게도 이후 세 명 모두와 만나 의문을 해결한 것은 물론, 외교에 대한 관심과 노력의 결과가 현재로까지 이어졌다고.

말은 일 모두 소중하고 기억에 남는다는 그는 지금껏 매순간 많은 이들의 도움이 있었기에 걸어올 수 있었던 길이라며 자신을 낮췄다. 김정훈 대표는 KT조합원들 또한 SDGs에 대한 인식의 일환으로 기업의 사회적 공헌에 보다 관심을 가져주시기를 당부했다. “통신시장은 멀지 않아 글로벌한 마켓으로 분명 옮겨 갈 것이라 생각합니다. 선진국보다는 개발도상국들이 더 큰 시장이 될 수 있다는 점에서 기업의 사회공헌은 경쟁자들에게도 주요한 인식의 변화를 줄 수 있는 일이라는 것을 강조하고 싶습니다. 저는 누구나 리더가 될 수 있다고 생각해요. 비록 작은 조직의 사원일지라도 리더의 마음으로 일한다면 삶과 조직에 변화를 가져올 수 있다고 믿습니다.”

그는 새로운 비전을 품고 있다. 만일 유엔본부에서 일할 수 있는 기회가 주어진다면, 이 지구상에 단 한명도 필요치 않은 사람은 없다는 공존의 필연성을 담아 인류가 진일보한 인식을 갖도록 플랫폼을 만드는 일이다. 간절하고 가슴 벅찬 그의 꿈이 오늘 우리에게도 고민과 도전을 요구하고 있다.

“내가 가진 그 많은 생각들과 꿈, 희망들을 이루기 위해서는, 결국은 반드시 단 한 번의 행동과, 단 한 번의 실천이 필요하다는 것이었다. 움직이기 전에는 '생각'이었던 것이 움직인 후에는 '희망'이 될 수 있다는 것이다.”

- 김정훈 저/「세계의 리더와 어깨를 맞대라」중에서

‘단말기 유통구조 개선법’ 국회 통과

하반기 새롭게 시행되는 ‘단통법’의 주요 내용과 전망은?

올해 10월부터는 휴대폰 시장에서 보조금 과열경쟁과 이로 인한 ‘공짜폰 대란’이 사라질 전망이다. 지난해 5월 국회에 발의돼 1년 동안 계류됐던 ‘단말기 유통구조 개선법(단통법)’이 국회를 통과해 오는 10월부터 그 효력을 발생하기 때문이다.



연말부터 새로운 ‘경쟁 톨’ 적용

그동안 막대한 통신사들의 마케팅비가 보조금 형태로 시장에 풀렸지만, 혜택을 본 소비자들은 해당 기간에 단말기를 교체한 사람으로 한정되었다. 대다수 기존 통신 가입자들은 아무 이익을 얻지 못하고 전체 고객 중 극히 일부가 그 혜택을 누려와 그동안 소비자들의 불만이 높았던 것이 사실이다. 이동통신사 역시 엄청난 보조금 비용을 지불한 데 비해 이로 얻은 효과는 크지 않아 보조금을 둘러싼 경쟁만 심화되지만 했다.

앞으로 단통법이 시행되게 되면 소비자들은 어느 지역 어느 대리점에서 어떤 요금제로 휴대폰을 구입하든 간에 부당한 지원금이나 보조금 차별 없이 같은 가격으로 휴대폰을 구매할 수 있게

된다. 비정상적으로 운영되던 이동통신시장의 불법 보조금 경쟁이 드디어 사라지는 환경이 마련될지 관심이 모아지고 있다.

보조금 공시제도의 도입

새로이 시행되는 단통법의 핵심 골자는 우선 휴대폰 보조금을 투명하게 지급해 소비자들이 보조금 차별을 받지 않도록 한 것이다. 이동통신업체의 보조금은 물론, 휴대폰 제조사들의 판매 장려금까지 공시토록 해 소비자들은 단말기마다 책정된 보조금 정보를 알 수 있게 했다. 이를 위반 시에는 이동통신사와 제조사에 관련 매출액의 3%(중전 1%)에 해당하는 과징금이 부과된다. 영업이익이나 순이익 아닌 매출액의 3% 과징금은 업체에게

적잖이 부담되는 액수다. 대리점과 판매점도 위반시 1,000만 원 이하의 과태료, 대규모 유통업체는 5,000만 원 이하의 과태료가 부과된다.

예를 들어 출고가가 80만원인 스마트폰의 경우, 이동통신사 보조금이 20만원, 제조사 장려금이 10만원이면 실제 소비자 구입 가격이 50만원인데 이러한 정보들을 의무적으로 공개하는 것이다. 이로서 단말기마다 동일하게 책정된 보조금 정보를 사전에 소비자에게 알리게 되어 이동통신사의 불법 보조금 경쟁이 크게 줄어들 것으로 보인다.

소비자 입장에서는 홈페이지 등에서 휴대폰 단말기별 출고가와 보조금, 그리고 판매가 정보를 알 수 있어 언제 어디서나 보조금 차별 없이 같은 가격에 단말기를 구입 할 수 있다. 더 이상 값싼 휴대폰이나 공짜폰을 찾아 판매 대리점 등을 돌아다닐 필요가 없어진 것이다. 그동안 휴대폰 유통구조를 몰라 보조금을 한 푼도 받지 못한 이른바 ‘호갱님(호구와 고객님의 합성어)’으로 대표되던 소비자의 피해 역시 막을 수 있을 것으로 예상된다.

소비자의 선택권 확대와 이동사의 판매점 관리 감독 부과

단통법의 또 다른 핵심 내용은 소비자들이 원하면 보조금 대신 요금할인도 받을 수 있게 한 점이다. 이동통신사들이 충성도 높은 장기고객에게 아무런 혜택을 주지 않고 신규고객, 번호이동 고객에게만 혜택이 가던 기존 보조금 경쟁의 문제점을 개선한 것으로 여겨진다. 장기가입자가 휴대폰을 교체하지 않고 계약을 갱신하면 보조금 대신 요금할인을 선택할 수 있도록 한 것이다. 예를 들어 부모가 쓰던 스마트폰을 물려받은 자녀가 ‘유심칩’을 갈아 끼우고 사용할 경우 지금까지 보조금 혜택을 받지 못했다. 하지만 단통법이 시행되면 요금할인을 선택해 보조금 대신 일정금액의 할인 혜택을 받을 수 있다.

이렇게 되면 불필요한 휴대폰 교체를 막아 자원낭비를 줄이고,

중고폰이나 증자가폰을 쓰는 가입자도 보조금 혜택을 동일하게 받을 수 있어 장기이용자에 대한 차별이 줄어들 것으로 보인다. 또한 고가 요금제 가입을 강제하는 것도 금지하는 한편 이동통신사-대리점-판매점으로 이어지는 유통구조에서, 지금까지 일선 판매점은 전적으로 대리점 소관이었지만 앞으로 이동통신사에게 관리감독 책임을 지도록 했다. 위반시 처벌도 강화되어 위반 행위가 적발되면 이동통신사는 물론이고 대리점, 판매점까지 처벌할 수 있게 했다. 제조사도 차별적 장려금으로 시장을 교란할 경우 처벌 대상이 된다.

통신시장에 긍정적 효과 기대

단통법 통과에 대해 각 이동통신사는 일단은 환영한다는 입장이다. 올해 1분기 영업이익이 반토막난 각 이동사들의 실적에서 보듯, 이동사들은 그동안 막대한 보조금 경쟁으로 수익성이 떨어진 상황이었다. 하지만 단통법이 시행되면 그동안 제살깎기 식으로 지급되던 보조금 규모가 줄면서 마케팅비용을 절감할 수 있을 것으로 보인다. 이는 향후 실적이 개선 될 하나의 계기로도 삼을 수 있을 것이다.

반면 단통법이 시행으로 이동통신 사업자의 보조금 지급액이 줄어 단말기 판매대수는 상대적으로 감소할 것으로 보여 단말기 제조사들은 대책을 마련 중이다. 전문가들은 전반적으로 단통법 시행으로 이동사들의 마케팅 비용이 크게 감소해 영업이익이 크게 증가되고 통신사업 경쟁 환경이 안정화될 것으로 예측하고 있다. 연말부터는 이동통신시장에서 새로운 경쟁 패러다임이 자리 잡을 것이라 기대다. 각 이동통신사들이 보조금 경쟁을 지양하고, 통신서비스에 대한 본원적 경쟁력을 강화할 것이라는 전망에서 그러하다. 급변 단통법의 시행으로 이동통신 시장 안정화는 물론 우리나라 이동통신 환경이 한 단계 도약하는 계기가 될지 귀추가 주목된다.

단말기 유통구조 개선법 주요 내용

이동사 및 제조사 보조금 규제	법에 정한 기준을 초과한 휴대폰 보조금 지급 금지 위반시 매출 3%에 해당하는 과징금과 3억원 이하 벌금
보조금 지급액 공시	휴대폰 출고가와 보조금, 실 판매가를 홈페이지에 공시 위반시 이동사, 대리점, 판매점, 대형 유통업체도 제재
보조금 대신 요금할인 선택	이용자가 기존 휴대폰 사용시 보조금 대신 요금할인선택
고가요금 및 부가서비스 강제 금지	보조금 지급시 고가요금 및 부가서비스 강제 금지
이동사의 판매점 관리책임 부과	이동사의 판매점 관리 감독 책임 부과
공짜폰 상술 금지	약정 할인을 보조금으로 포장하는 행위 금지



집단 우울증에 빠진 한국

증가하는 우울증, 그 예방과 대처법

현재 우리 사회는 집단 우울증에 걸려있다고 해도 과언이 아니다. 취업이 어려워지고 갑작스럽게 다가오는 실직 등 경제적 요인과 맞벌이 부부, 독거노인, 1인 가구 증가 등 사회적 요인이 겹치면서 우울증을 호소하는 사람이 급증하고 있다. 특히 지난 4월 세월호 침몰 참사 이후 가슴이 답답하고 눈물이 계속 나는 등 우울 증상을 호소하는 사람들이 부쩍 많아졌다.

사실 이번 세월호 사건 때문만이 아니라 4~5월에는 우울증이 크게 늘어나는 시기다. 긴 겨울에 익숙해졌던 신체가 봄으로 접어들면서 수면과 일주기, 호르몬 등의 변화를 겪는 것이 주된 원인으로 분석되고 있다. 우리 사회를 돌아보면 갈수록 치열해지는 경쟁 환경으로 인해 전체적으로 우울증 환자가 해마다 늘고 있는 추세다. 취업 스트레스와 실직과 퇴직 등으로 많은 사람들이 집단 우울증에 시달리고 있는 것이다.

건강보험공단이 지난 2012년 집계한 우리나라 우울증 환자는 약 58만 명을 넘고 있다. 하지만 실제 치료를 받지 않은 잠재적 환자를 포함한다면 이보다 훨씬 많을 것으로 추정된다. 우울증 환자는 여성이 약 40만 명으로 남성보다 대략 2.5배 정도 많지만 최근 남성의 우울증 환자 수 역시 꾸준히 늘고 있다.

‘속마음을 드러내고, 걸어라’...
대화와 운동으로 우울증을 예방
 우울증은 심각하게 의욕이 떨어지고 기분이 우울한 상태가 최소 2주 이상 오랫동안 지속되면서 감정, 생각, 신체 상태, 행동에 모두 영향을 미치는 질병이다. 단순히 울적한 느낌이나 기분이 드는 것을 넘어 생활에 직접적으로 불편이나 장애를 주는 상태를 말한다.
 스트레스로 인해 나타나는 일시적인 우울감은 누구나 경험할 수 있다. 이 같은 가벼운 우울증은 심각해지기 전에 해소할 수 있는 노력이 필요하다. 우울증에



걸렸다는 걸 안다고 해도 대부분의 사람들은 혼자서 해결하려는 경향이 강하다. 하지만 그럴수록 가족과 친구든 믿을 수 있는 사람을 곁에 두고 대화를 나누는 게 중요하다. 자신의 힘든 점을 누군가에게 툭 터놓고 얘기하는 것만으로도 큰 도움이 된다. 현재 내 마음 속 슬픔과 고민거리, 응어리를 인정하고 가까운 가족과 지인에게 솔직히 대화로 털어놓고 함께 마음을 나누는 것이 좋다.

또한 우울증을 예방하기 위해서는 야외에서 간단한 운동을 하는 것만으로도 좋은 효과가 있다. 운동량을 늘려서 계절 변화에 못 미치는 신체리듬을 되찾을 수 있기 때문이다. 해외의 한 연구에서는 약으로도 치료가 잘 되지 않는 우울증 환자 150명 중 일부에게 1주일에 5일 이상 30~45분씩 걷기운동을 실시하게 한 결과, 운동을 하지 않은 환자에 비해 증상이 26%나 개선이 됐다고 한다. 또한 건강한 성인 400명을 대상으로 한 연구에서도 신체운동을 많이 한 사람은 그렇지 않은 사람들보다 우울증에 걸릴 위험이 68%나 낮은 것으로 나타났다.

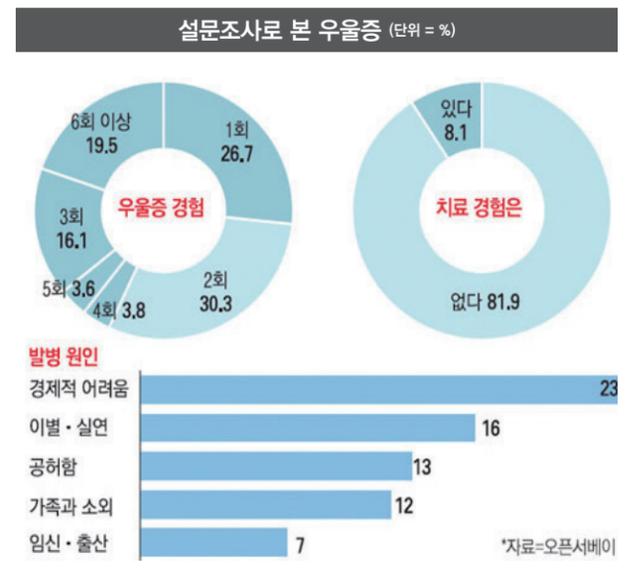
정신건강 전문의로부터 도움을

‘상담을 한다고 아픈 마음이 치유될까? 의사가 내 마음을 알아 주기는 할까?’ 이런 생각으로 혼자서 앓기 쉬운 병이 우울증이다. 이를 벗어나기 위해선 우선 자신이 현재 우울증에 걸려 있고 치료가 필요하다는 것을 스스로 인식하는 것이 무엇보다 중요하다. 우울증 치료를 받아야 한다는 필요성을 인식하는 것만으로도 절반은 치료된 것과 다름없다.

우울증 환자는 외톨이가 아니다. 이상하거나 특별한 경우도 아니다. 현 시점에서 같은 증상으로 힘들어 하는 사람이 적어도 수백만 명에 달한다. 일생동안 우울 상태를 경험하는 사람은 인구의 약 4분의 1이라는 보고도 있다. 마음의 병이나 고통을 갖고 있는 사람은 우리 주위에 의외로 많다. 안타까운 일은 치료를 받아야 할 사람 가운데 겨우 10% 정도 밖에 치료를 받고 있지 않다는 사실이다.

우울증은 상담과 약물 치료를 함께 하는 것이 가장 효과적이지만, 항우울제 처방만으로도 상당 부분 효과를 볼 수 있다. 항우울제는 일반적으로 효능이 수일에서 수주에 걸쳐 나타나므로 최소 한달 이상은 복용해야 효과를 확인할 수 있다. 우울증은 증상이 좋아진 뒤에도 재발 가능성이 있으므로 전문의와 상담을 통해 최소 6개월간은 꾸준히 복용하는 것이 좋다.

우울증은 고령화 사회의 새로운 위협이 될 것이라고 전문가들



은 지적한다. 최근 우리 사회에서 우울증이 보통 60대 이상의 노년층에서 경제력 상실이나 신체기능 저하 등 원인으로 많이 발생하기 때문이다. 특히 실직이나 퇴직 이후 우울증을 겪는 중년 남성의 경우엔 오랫동안 직장과 조직생활을 하다 보니 자신의 우울한 감정을 억제하고 드러내지 않는다는 데 더 큰 문제가 있다. 명백한 질환인 우울증을 의지가 약해 나타나는 현상쯤으로 여긴다. 스스로 자신의 우울증을 인정하지 않는 것이다. 그래서 여성들이 초기에 전문의를 찾아가 치료를 받는 것과 달리 중년 남성들은 그대로 방치해 마음의 병을 악화시킨다.

우울증은 치유될 수 있다. 빨리 발견해 적극적으로 치료할수록 건강한 미래가 찾아온다는 점을 잊지 말아야 한다. 우울증은 누구나 걸릴 수 있는 마음의 감기이며, 적절히 치료하면 쉽게 치유될 수 있는 병이라는 것을 명확히 인식하는 것이 중요하다.

kt심리상담센터 해아림 이용안내

상담대상 | kt임직원 및 직계가족
 신청방법 | 전화 및 해아림 홈페이지
 상담시간 | 월~금요일 (09:00~18:00)
 상담문의 | 1577-1402

※ 해아림은 '아픈 마음을 헤아린다', '햇살이 아름다운 숲'이라는 의미

kt 심리상담센터 해아림

세월호 침몰사고 수습을 위한 kt 통신지원활동 24시

세월호 사고 발생 40여 일이 지났다. 아직 남아있는 실종자들이 가족의 품으로 돌아오지 못하고 애도의 시간이 계속되고 있는 가운데, 진도 침몰사고현장과 안산 정부공식합동분향소에서 자원봉사자들의 헌신적인 노력이 멈추지 않고 있다.

kt도 여기에 힘을 보태 사고 직후부터 신속히 통신 서비스를 지원 하는 등 현장 사태 수습을 위한 노력이 지금까지 계속되고 있는 상황. 기약할 수 없는 긴박한 날들 속에 가족의 심정으로 현장 지원활동을 이어가고 있는 kt조합원들의 24시를 들여다봤다.

kt라는 이름보다 나눔이 먼저

세월호 사고 희생자 정부 공식 합동분향소가 있는 안산시 화랑유원지로 향하던 지난 5월 20일. 단원고가 있는 고잔동 일대는 평일 낮 시간에도 불구하고 정적이 감도는 듯했다. 곳곳에 걸린 희생자를 추모하는 수십 장의 현수막은 거리마다 벽면을 가득 채우고 있었고, 분향소가 가까울수록 분위기는 더욱 긴장되고 숙연했다.

안산 합동분향소 내에는 이번 침몰사고로 희생된 단원고 학생 242명과 교사9명, 일반인 탑승객 33명 등 모두 284명의 영정이 모여져 있다. 사고 발생 40여 일이 지났지만 평일에도 불구하고 조문객들의 발길은 끊이지 않고 있었고, 분향소 출구 앞에는 유족들이 정부의 진상규명을 촉구하는 서명운동에 동참해줄길 조문객들에게 호소하고 있었다.

진도 사고현장과 이곳은 대부분 자원봉사자들의 손길로 운영되고 있다. 분향소 외부에는 대한적십자사와 경기도자원봉사센터 등 여러 봉사단체들이 나란히 천막부스를 맞대고 있는데, 유가족들과 조문객들에 대한 무료급식, 안내, 이동진료 등의 봉사활동을 담당한다. IT서포터즈는 이곳에서 대한적십자사 봉사대원이 입는 것과 같은 노란 조끼를 입고 휴대폰 충전 서비스를 제공하고 있다.

안산에서는 3,000인분의 장제용품과 5만개의 노란 리본을 지원하고 IT서포터즈와 그룹사 60여 명의 조합원들이 주축이 되어 전화회선과 유·무선 등 130여 개의 상황실 통신회선을 운용하고 있다.

사실 지원활동이 순조롭게 이루어지기까지는 우여곡절도 있었다. 4월 16일 사고 이후 단원고 등 안산 주요지역에서 지원활동을 펼치던 IT서포터즈는 23일부터 올림픽기념관에 임시분향소가 설치되면서 그곳에서 통신 지원활동을 전개하려 했지만, 경기도교육청은 기업들이 경쟁하듯 지원하려는 모습이 보기 좋지 않다는 이유로 지원을 거절했다. 때문에 현장을 찾은 기업들은 모두 철수해야 했고 임시분향소 내에는 적십자사와 봉사단체 등만 있을 뿐 기업이 운영하는 부스는 없었다.

하지만 홍보실 CSV센터 IT서포터즈 이영아 조합원은 고된 끝에 대한적십자사를 찾아가 휴대폰 충전기와 필요한 물품을 지원하고 싶다는 이야기를 조심스럽게 꺼냈다. 작은 도움이라도 되고 싶으니 부담스러우면 적십자사 옷을 함께 입고 봉사에 참여하겠다는 진심을 내보였다. 특정 통신사의 지원을 사양한다는 대한적십자사는 그제서야 kt의 진심어린 의도를 승낙했다.

이후 임시분향소 대한적십자사 긴급지원본부 상황판 옆에는 통신지원 테이블이 나란히 설치됐고 kt조합원들은 24시간 교대로 이곳을 지키며 휴대폰 충전과 긴급통화를 지원했다.

부스 안에는 kt를 홍보하기 위한 어떠한 노출도 찾아볼 수 없었더러, 심지어 경쟁사 담당자가 찾아와 '도움 일이 있으면 연락 달라'는 문의를 하는 에피소드 아닌 에피소드도 있었다.

기업홍보가 목적일 것이라 생각하며 색안경을 끼고 보던 다른 적십자사 봉사자들도 매일 밤을 세워가며 봉사를 하다 보니 서로를 신뢰하며 심지어 재난 발생 시에 적십자사와 kt가 함께 출동해 지원하면 좋겠다는 이야기도 나올 정도다.



이제는 kt가 옆에 있으니 너무 좋다며, 일반 기업들이 홍보를 위해 2~3일 봉사 후 철수하는 것과 달리 지금까지 자리를 지키는 모습에서 진정성이 느껴진다고도 한다.

힘들지만 최선의 지원활동 이어가

화랑유원지로 합동분향소가 이전하던 4월 29일 새벽 6시에는 비가 많이 내렸다. 올림픽회관에서 사용하던 테이블을 1톤 트럭으로 옮겨, 유선전화선과 인터넷선이 들어 있는 곳을 확인해 적십자사 테이블에 먼저 선을 연결하고 팩스와 상황실 전화번호를 확인해 바로 설치했다. 4일이 지난 후부터는 조문객들의 편의를 돕기 위해 '휴대폰 충전소'라는 안내도 현수막을 걸었다. 경기서부IT서포터즈팀 김남석 조합원은 지금까지 적십자사에서 제공하는 식사로 매 끼니를 해결하고 있지만 동참할 수 있다는 사실 하나로 최선을 다하고 있다. kt 부스는 유가족 대기실 바로 뒤쪽에 위치하다보니 울음소리가 끊이지 않아 뜻하지 않게 항시 마음이 더 아프다. 분향소 쪽도 애써 외면하게 된다. 고인들의 영정을 쳐다보면 슬픔이 복 받치기 때문이다.

“유가족들과 자원봉사자들에게 조금이라도 도움이 된다는 게 그나마 위안이다. 자리를 지키다보면 오시는 분들의 가슴 아픈 사연도 듣게 된다. 사촌동생과 전남 통화한 게 마지막이었다는 유가족도 계셨고, 선생님이 돌아가셨다고 말도 못하고 눈물만 글썽이며 충전을 하러 온 학생도 있었다. 너무 마음이 아팠다.” 분향소 내에는 제단 좌우 쪽에 설치된 대형 모니터로 ‘힘내세요. 절대 잊지 않겠습니다.’ 등 희생자를 기리는 추모 문자 메시지도 끊임없이 이어지고 있다. kt를 비롯한 이통3사는 4월 25일 낮 12시부터 무료 ‘추모메시지 수신번호



경기서부IT서포터즈팀 김남석 조합원



목포지부 정흥대 CM팀장



광주IT서포터즈팀 박신영 조합원



(#1111)'를 마련해 분향소를 찾아오지 못하는 이들이 함께 위로와 슬픔을 나누도록 운영하고 있는데, 한꺼번에 문자메시지가 몰려도 고장 없이 수신이 가능하고, 육설 등이 수신되면 자동으로 걸러주는 필터링 기능도 보강한 시스템이다. 김용 경기서부IT서포터즈 팀장은 “분향소에 작게 설치된 추모 메시지 수신처가 상조업체 직원 개인 휴대폰 번호로 지정돼 있어 번호가 어려운데다 이용이 적은 것을 보고 타사와 연락해 이번 시스템을 구축했다”고 했다.

장기전에 대비하는 진도의 지원 상황

침몰 사고현장인 진도는 더한 긴박함과 긴장의 연속일 수밖에 없다. kt는 사고 직후 진도 팽목항과 사고대책본부가 있는 진도실내체육관, 그리고 진도군청 등 기타시설에 방송, 전용, 유·무선 등 총 400개 이상의 통신회선, CA(주파수집성기술)포설 등 통신회선지원과 함께, 모포, 음료, 생필품 등 200만원 상당의 구호물품과, 80대 이상의 무료폰과 충전서비스, 해양경찰청 긴급통신용 스마트폰 10대, Wifi구축용 무선공유기와 전화기, 그리고 대통령 지시사항을 실시간 시청하는 200인치 대형 TV와 홍보용 차량 스크린 2대를 신속히 지원했다.

상황·기술지원 조합원만도 전남본부 CS담당 등 지금까지 1,000명이 넘는 인력이 투입됐고, 여전히 자원봉사활동을 이어가며 상시 비상요원이 대기 중이다.

상황반장을 맡고 있는 목포지부 해남지점 정흥대 CM팀장은 일주일에 두세 번씩 24시간 맞교대로 진도를 오간다.

“이곳에서는 옷도 함부로 입으면 안 되고 주머니에 손도 못 넣고 옷지도 못한다. 모든 행동이 조심스럽다. 진도실내체육관에 자리한 kt상황실 운영팀은 그나마 맞교대로 일하지만, 방송회선과 TV송출 담당 조합원들은 3일에서 길게는 일주일씩 일한다. 팽목항에서 직접 방송을 보고 싶다는 유가족들의 요청으로 조합원들이 많이 투입됐다. 많을 때는 35명씩 투입되기도 했다. 긴급하게 회선구성 요청이 들어오면 밤에도 야간작업을 해야 한다. 사고 초기에는 밤을 썼다. 밤에 대기하고 있다가 실종자 시신이 인양될 때에는 뭐라 말할 수 없을 만큼 슬프다. 지금은 초기보다 좀 안정됐지만 여전히 긴장하며 대기해야 한다.”

IT서포터즈는 현재 진도 현장의 회선을 최우선으로 유가족들의 통신관련 민원사항 등을 처리해 드리는 일을 주로 하고 있다.

광주IT서포터즈팀 박신영 조합원은 “재해대책본부에서는 가끔 유가족 통화내역을 요청해 올 때가 있다. 개인정보보호법상 가족들의 사인이 필요한데 IT서포터즈는 서류와 신청서를 갖고 가서 현장에서 유가족 사인을 받아오는 대행 업무를 해드리고 있다. 또, 유가족들의 요금관련 민원사항을 받아 처리해드리거나 인터넷, Wifi 설치, 고장 시 신속하게 수리하는 일 등 회선을 신경 쓰고 있다.”며 유가족들의 작은 짐이라도 덜어주고 싶은 마음이라 전했다.

얼마 전에는 그간 팽목항에 분산돼 있던 실종자 가족지원시설을 이동식 조립주택이 설치된 주차장 쪽으로 모두 이전했다. 정 팀장은 “장기전이 될지도 모르겠다.”고 말했다. 기약할 수 없는 날이 이어지고 있지만, 안산 합동분향소와 진도 사고현장에서 묵묵히 제 할 일로 자리를 지키고 있는 kt조합원들의 마음은 그저 모두 유가족들이 슬픔을 딛고 다시 일상을 회복할 수 있기만을 가족처럼 바랄 뿐이다.

오른 손이 하는 일을 왼손이 모르게 하라는 말처럼 드러나지 않게 도움의 손길을 펼치고 있는 진도와 안산의 kt조합원들에게도 kt가족들의 따뜻한 격려가 필요한 때이다.



기초연금법제정

보편적 복지의 실현인가? 공적연금의 후퇴인가?

논란 끝에 기초연금법이 국회를 통과했다. 기초노령연금이 사실상 폐지되고 국민연금과 통합한 기초연금으로 전환될 전망이다. 기초연금법 제정에 따른 새 복지 정책의 득과 실을 따져 보자.

기초연금법은 무엇인가?

기초연금법은 대선 당시 박근혜 대통령이 65세 이상 모든 노인에게 매월 20만원 씩을 지급하기로 한 공약을 전면 수정해 65세 이상, 소득 하위 70% 노인에게 월 20만원을 지급하기로 한 수정안이다. 그러나 예산 등을 이유로 국민연금 가입기간에 따라, 월 10만원에서 20만원까지 차등 지급하도록 하는 하향 절충안을 추진하면서 논란을 불러왔다. 보편적 복지를 기대한 많은 유권자와 노년층들이 공약 실현을 기대했으나 결국 지켜지지 않은 것이다. 결국 논란 끝에 5월 2일 기초연금법이 국회를 통과했다. 이에 따라 오는 7월부터 65세 이상 노인에 차등 지급하는 기초연금법이 시행된다.

기초연금 어떻게 받나?

법안에 따르면 65세 이상 소득 하위 70%에 해당되는 노인의 경우, 국민연금과 별도로 기초연금을 받을 수 있다. 국민연금 가입기간에 따라 최대 20만원에서 10만원 까지 차등 지급된다. 국민연금 가입기간이 10년 이하이거나 국민연금 수급액이 30만원 미만인 경우, 기초연금 20만원을 받게 된다. 국민연금 가입기간이 11년 이상인 노인은 가입 기간이 1년 씩 증가할 때마다 1만원 씩 감소해 20년이 되면 10만원을 받는다. 국민연금 30~40만원 수급자는 국민연금과 기초연금을 합해서 최저 50만원 선에 맞춰졌다.

기초연금 수급대상

수급 금액	월 20만원 수급 대상	월 10만원~19만원 수급 대상
수급 인원	406만명	41만명
지급 기준	국민연금 1년 ~ 10년 가입자	국민연금 11년 이상 가입자
	국민연금 30만원 미만 수급자	

국민연금 가입기간 별 기초연금 수급액

가입기간	11년	12년	13년	14년	15년	16년	17년	18년	19년	20년
수급금액	19만원	18만원	17만원	16만원	15만원	14만원	13만원	12만원	11만원	10만원

국민연금 수급액 30만원 이상 수급자의 기초연금 수급액

구분	수 급 금 액							
국민연금	30~33만원	34만원	35만원	36만원	37만원	38만원	39만원	40만원
기초연금	20~17만원	17만원	17만원	17만원	16만원	16만원	16만원	16만원
국민연금 + 기초연금	50만원	51만원	52만원	53만원	53만원	54만원	55만원	56만원

기초연금 수급 대상이 되기 위해서는 소득하위 70%에 해당 되어야 하는데 이때 소득은 '소득인정액'을 기준으로 한다. 소득인정액은 노인가구의 월 소득과 재산가액에 연리 5%로 계산한 월액을 합한 금액이다. 이 소득인정액이 노인 단독가구 87만원, 부부가구 139만 2천원 이하인 경우, 기초연금을 받을 수 있다. 소득인정액이 선정기준액에 근접할 경우, 감액된 금액을 받게 된다. 또 부부가 같이 받을 경우, 각각 20%씩 감액해 받게 된다. 정부는 7월 시행예정인 기초연금 수급자격에 고가의 차량 소유자나 골프회원권 소지자 등은 시행령, 시행규칙을 통해서 수급대상에서 제외할 방침이다.

소득인정액 = 월소득평가액 + 재산의 월소득환산액*

* 재산의 월 소득환산액=(일반재산-기본재산액)+(금융재산-2,000만원)-부채)x재산의 소득환산율(5%)÷12월

기초연금 이대로 괜찮나?

기초연금은 국민연금과 연계해 국민연금 가입 기간이 길면 길수록 기초연금 수급액이 줄어드는 방식이다. 그동안 성실히 납부해 온 국민연금 가입자가 손해를 보는 구조다. 1988년 도입된 국민연금 장기 가입자가 불이익을 받고 저소득층과 미래세대도 역차별을 받을 가능성이 생긴다. 가입기간이 10년이 안된 고소득자는 20만원을 받고, 가입기간 11년이 넘는 저소득자는 차감 지급되는 상황이 발생할 수 있다. 국민연금에 오래 가입했다는 이유로 기초연금이 깎이는 방식은 복지정책의 약화로 이어질 수 있다는 우려를 낳는 이유다.

현재 기초노령연금 수급대상으로 수급금액 99,100원을 받던 사람들은 오는 7월부터는 20만원을 수급할 수 있을 것으로 기대하고 있다. 그러나 기초생활수급자의 경우, 기초연금이 오르더라도 오른 금액이 '소득'으로 잡히면서 기초생활보장 생계급여가 그만큼 삭감된다. 오는 7월부터 기초연금을 20만원 씩 받더라도 이 돈은 기초생활보장 생계급여에서 고스란히 깎이게 되는 것이다. 기초연금이 기초생활보장 생계급여액을 정하는 기준인, 소득인정액에 포함되기 때문이다. 결국 기초생활보장 생계급여와 기초연금을 합쳐 받는 돈은 이전과 똑같게 된다. 실질적인 혜택이 전무한 것이다. 이 같은 기초생활보장 수급 노인 인구는 40만 명에 이른다. 또 기초연금이 국민연금 전체 가입자의 평균소득이 아니라 매년 물가상승률에 연동되는 것도 문제로 꼽힌다. 물가상승률은 소득상승률의 절반수준에 못 미치기 때문에 기초연금 증가폭은 그만큼 더더될 수밖에 없다. 정부 계획에 따르면 기초연금 첫 지급 시점은 오는 7월 25일로 예정돼 있다. 그러나 현실적으로는 한 달 이상 늦춰질 수 있다. 시행령 등을 만들고 전산시스템을 변경하는 작업을 거쳐야 하기 때문이다. 기초연금법 시행까지는 여전히 진통이 불가피할 것으로 보인다. 보편적 복지 실현과 사회적 약자 배려를 위한 실질적인 기초연금 확대 혜택이 요구된다.



한번 비정규직은 죽어서도 비정규직?

세월호와 함께 침몰한 알바생의 꿈

세월호의 비극이 온 국민의 가슴을 쓸어내리게 한데 이어 사고 수습 과정에서 사람들은 다시금 어이없는 모순을 지켜봐야 했다. 주검으로 돌아온 300여 명의 승선자 중 알바생으로 확인된 19살 방현우 군이 정상적인 보험금은커녕 장례비조차 지원받지 못하는 형편에 놓이게 된 것이다. 현행 선원법에서는 직무 도중 사고로 숨진 선원에 대해 선박 소유주가 보상금을 지급하도록 되어 있다. 하지만 선박회사가 방 군을 선원으로 인정하지 않을 경우 일반승객으로 인정되어 보험사가 이를 책임져야 한다. 그렇다고 보험회사가 명확한 근로관계에 놓인 알바노동자를 승객으로 인정할리 만무하다. 방 군의 보상문제는 여전히 해결될 기미를 보이지 않고 있다.

이러한 안타까운 사연이 알려진 직후 알바노조는 해양수산부와 청해진해운을 대상으로 세월호 참사로 희생된 아르바이트

생들에게 선원에 준하는 보상을 촉구하는 서명운동을 시작했다. 알바노조는 “오로지 ‘알바’라는 이유로 선원법상 근로계약서 작성, 명부작성, 공제보험 의무 가입 등의 권리를 전혀 누리지 못한 것처럼 아르바이트 노동자가 노동자임에도 불구하고 근로계약서도 못 쓰고, 최저임금도 받지 못하는 등 노동법상 보호받지 못하고 있는 현실이 세월호에서 그대로 재현된 것”이라며 사회에 관심을 호소했다. 몇 해 전 고등학생들을 대상으로 장래희망을 묻는 설문조사를 벌인 적이 있었는데 몇몇 학생이 답한 특이한 장래희망이 세간에 회자된 적이 있다. 학생들이 답한 특이한 장래희망은 바로 ‘정규직’이었다. 학생들의 특이한 장래희망은 며칠 동안 인터넷 검색어 순위에도 오르기도 했다. 하지만 최근 정규직을 바라는 학생들의 장래희망이 다시금 인터넷에 회자되고 있다. 이번엔 대학생뿐 아니라 어린 중학생으로까지 장래희망란에 ‘정규직’이라 쓰는 경우가 엄청나게 늘어난 것이다. 미래를 준비하는 학생들에게 어떤 직업을 원하느냐는 질문은 이제 사치가 되었다. 학생들의 꿈은 그저 ‘정규직’일 뿐이다.

임금 차이 1.78배, 사회계급으로 고착되나

우리 사회의 비정규직 문제는 더 이상 노동계에 국한된 문제가 아니다. 세월호 참사에 고스란히 투영됐듯 정규직과 비정규직으로 구분해야만 하는 사회적 계급현상은 죽어서도 벗어날 수 없는 굴레가 되었고, 어린 학생들마저 직업선택의 권리를 박탈당한 채 생존의 절박함을 강요받게 되었다. 그렇다면 비정규직 문제는 왜 여전히 풀리지 않고 있으며, 비정규직 노동자들이 생존의 절박함을 호소하는 사이 대기업 노조는 그동안의 ‘잘 먹고 잘 살기’ 카르텔에 빠져 왜 투쟁을 포기하는 것일까.

우리나라에 비정규직 문제가 거론되기 시작한 것은 지난 1996년 찾아온 김영삼 정부의 노동시장 유연화 정책에서부터다. 당시 김영삼 정부는 정리해고제와 변형근로제를 날치기 통과시키면서까지 기업 중심의 노동정책을 추진한다. 결국 노동법은 발효되었고 비정규직 문제가 들끓기 시작된다. 자동차와 조선, 정유, 화학 공업에서 수만 명의 노동자들이 예고 없이

실업자가 되는 한편, 기본급과 성과급조차 받지 못하는 일용직 근로자로 전락하게 된다. 십수 년 동안 함께 일하던 동료가 하루아침에 비정규직이 되어 같은 시간을 일하고도 절반에 불과한 임금을 받고 같은 테이블에서 얼굴을 맞대고 마음 편히 식사조차 할 수 없는 불편한 관계가 된 것이다.

비정규직의 양산은 노동운동의 몰락을 가져왔다. 정확하게 말하자면 투쟁하지 않은 정규직 노조가 비정규직 노동자를 고립시키며 노동운동의 퇴보를 불러온 것이다. 수많은 조합원을 바탕으로 조직력을 발휘하던 대기업 노조는 비정규직 노동자들과 분리되어 그들만의 복지 투쟁으로 노동운동을 이끌어왔으며 그 결과 비정규직의 참담함은 더해가기만 했다. 미국에서는 10명에 불과한 정규직 노동자들의 골프채 구입을 위해 수천 명에 달하는 비정규직 노동자들의 점심식사에서 치즈를 빼는 어이없는 일이 벌어질 정도로 귀족노조로 전락한 미국의 노조는 질타의 대상을 넘어 공공의 적이 되고 말았다.

현재 우리나라 정규직과 비정규직 노동자의 임금 차이는 1.78배에 이른다. 최근 통계청이 발표한 ‘2014 근로형태별 부가조사 결과’에 따르면 정규직 노동자의 임금은 260만1천원으로 6만8천원이 늘어나는 한편, 비정규직 노동자는 145만9천원으로 4만7천원 증가하는데 그쳤다고 한다. 안타까운 것은 정규직과 비정규직의 복지 차이가 벌어지고 있다는 점이다. 그들만의 공고한 카르텔을 형성한 대기업 정규직 노조는 좀처럼 비정규직 노동운동에 관심을 보이거나 연대하려 하지 않는다. 일각에선 정규직 노조의 적극적인 각성을 요구하지만 정작 대기업 노조 내부에서는 그다지 반응을 보이지 못하는 현실이다.

미국의 노동운동이 정규직과 비정규직의 구분으로 인해 몰락했듯 우리 사회 역시 많은 것이 그렇게 닳아가고 있다. 작업장 혹은 노동운동계에서 국한되던 문제가 전 사회적 계급 모순으로 심화되면서 죽은 자와 어린아이에게까지 정규직을 향한 피맺힌 설움을 강요하는지 모를 일이다. 침몰한 세월호에서 우리가 알아야 할 것은 탐욕에 눈먼 선박회사와 부패하고 무능한 관료만이 아니다. 우리 사회에 깊숙이 만연된 정규직과 비정규직을 구분해야만 하는 그 ‘슬픔’ 자체다.



ISSUE & SOCIETY

은퇴 후, 인생 2막을 위한 희망찬 도전

일하는 노후, 행복한 노후를 만들어 가는 사람들

“인생은 당신이 안전지대를 벗어나는 순간 시작된다.”

은퇴에 대해 대부분의 사람들은 막연한 불안감을 갖고 있다. 소속된 조직이 없어지고 다니던 직장이 없으면 자신의 존재감마저 사라지는 게 아닌가 하는 마음에서다. 하지만 다르게 보면 은퇴는 진짜 나로서 살 수 있는 참 인생의 시작일수도 있다. 직장이라는 울타리 안에서 책임과 의무를 다하기 위해 ‘나를 버린 채’ 살아갈 수밖에 없었던 현실을 떠올려본다면 더욱 그러하다. 그래서 은퇴를 흔히들 인생 2막이라고 말한다. 당당하게 내가 좋아하고, 하고 싶은 무언가에 도전할 수 있는 기회가 주어진 시간이기도 하다. 은퇴 후 인생 이모작을 준비하며 새로운 일에 도전하고 있는 사람들의 현장을 들여다보았다.

실버 바리스타에 새롭게 도전하다

바리스타란 커피를 조리하는 사람을 말한다. 커피를 좋아하는 인구가 늘고 전문화되면서 커피 맛을 좌우하는 바리스타도 더불어 전문직으로 인기를 얻고 있다. 바리스타는 젊은이들만이 할 수 있는 일이 아니다. 오히려 커피는 실버세대에게 더 잘 어울린다. 서울시를 비롯한 각 지자체나 복지센터 등에서 실버 바리스타 교육 프로그램을 속속 내놓는 이유도 그 때문이다.

서울시가 지원하고 서울노인복지센터가 운영하는 카페의 바리스타로 일하고 있는 옥씨(64세, 여) 역시 복지센터에서 운영하는 교육을 받고 바리스타 자격증을 딴 전문가다.

“처음엔 낯설었지만 카페에서 일하기 시작하면서 저 스스로 젊어지고 있다는 것을 느낀다. 몸도 마음도 건강해지고, 제2의 인생을 사는 것 같아 기분이 무척 좋다. 아이들을 출가시키고 나서 우울증이 왔었는데, 일을 하면서 사람들도 많이 사귀고 나만의 일이 있다는 것이 행복하다”며 옥씨는 환한 웃음을 지었다.

단순히 바리스타로 활동하는 것에 머물지 않고 실버카페를 창업한 시니어들도 있다. 60대 이상의 바리스타 8명이 모여 협동조합을 구성해 직접 서울시로부터 창업비도 지원받아 강남구에 카페를 차린 것이다. “바리스타가 되기 위해 배우면서 느낀 즐거움을 지역주민들과 모든 세대와 함께 할 수 있는 사랑방 같은 카페공간을 만들고자 열정을 모았다”고 실버카페 ‘티앤유’ 김춘정 이사장은 전한다. 그녀는 서로 삶이 다른 이들이 모여 하나가 되는 것은 어렵지만, 서로 존중하는 마음을 모아 열정을 가지고 목적을 향한다면 멋진 인생 이모작을 할 수 있다고 조언한다.

준비된 귀농으로 삶의 여유까지 누리다

“퇴직하기 5년 전부터 정년 이후를 고민했다. 복잡한 도시보다는 고즈넉한 농촌이 좋다는 판단을 했다. 그리고 선생을 오랫동안 했으니 가르치는 일은 계속하는 게 좋을 것 같아 체험농장을 생각했다.” 경기도 연천에 한 농장을 운영하고 있는 이씨(71세, 남)는 36년 동안의 교사생활을 끝내고 체험농장으로 새로운 인생에 도전하고 있다. 매일 아침 그는 모자를 눌러쓰고 염소에게 먹일 썩을 벤다. 도시에



은평시니어클럽의 은퇴자들이 교대로 일하는 '파배기나라'

비하면 한가한 생활이지만 하루를 생각 없이 보내는 법은 없다. 농촌에 있으면 언제든 할 일은 널려 있다. 여유 있는 삶과 노후를 꾸며며 농촌을 찾는 귀농 인구가 빠르게 늘고 있지만 사실 귀농 역시 만만치 않은 게 현실이다. 준비 없는 귀농은 은퇴 후 삶마저 뒤흔들 수 있는 리스크가 될 수도 있기 때문이다.

퇴직 후 귀농해 지금은 영농조합의 대표로 제2의 인생에 성공한 50대 이씨 역시 “최근 은퇴자금을 싸들고 귀농하는 50대 베이비붐 세대는 단 한 번의 실패로도 재기 불능 상태에 이를 수 있다. 달콤한 귀농 성공 얘기만 보고 뛰어드는 것은 위험하다”고 강조한다. 이어 “성공하는 귀농에는 노하우가 있어야 하니 자기만의 방법을 찾을 수 있도록 귀농 전에 철저히 공부하라”고 덧붙인다. 이 대표는 성공적인 귀농을 위해 밭을 빌리지 않고 여유가 될 때마다 조금씩 땅을 사서 산나물농장을 일구며 천천히 귀농 준비에 들어갔다. 그리고 낯선 농촌 생활에 적응하기 위해서 혼자가 아닌 주변 가족, 동료와 함께 귀농했다. 그 결과 지금은 도시에서 살 때보다 여유롭고 무엇보다 흙냄새를 맡고 사는 것이 살아있는 느낌이 든다고 한다.

시니어 프로그램을 통해 다양한 업종에서 경력을 살려 일하는 은퇴자들

올해 74세인 김씨는 은퇴 후 송파시니어클럽에서 건축 분야 팀장으로 일하고 있다. 35년 이상의 건축 경력을 살려 건물 보수 및 유지 업무를 담당하고 있는 그는 아직도 현역이다. 김씨는 “나이 때문에 다른 데서는 면접조차 보지도 못했는데 나이와 관계없이 경력을 가지고 일할 수 있어 아주 보람 있다”고 말한다. 어르신들이 일하시는 것이 속도는 조금 느리지만, 보다 꼼꼼하게 해 주시는 장점이 있다며 소비자들도 반응이 좋다.

지난 7월 문을 연 은평시니어클럽의 ‘파배기나라’는 지역 은퇴자들이 교대로 일하며 하루 네 번 파배기를 만들어낸다. 저렴한 가격에 좋은 재료로 정성껏 만들고 있어 지역 주민들에게 인기가 높다. 현재 서울시에 운영되고 있는 시니어클럽은 각 자치구별로 심사를 거친 뒤 사업에 참여할 수 있는데 그동안 단기적이고 단순한 업무가 아니라 과거 경력과 능력을 발휘해 소득을 창출할 수 있다는 점에서 주목을 받고 있다.

한국노인인력개발원의 ‘시니어 인턴십’ 역시 은퇴자의 노후 활동과 일자리에 초점을 맞춘 사업 중 하나이다. 특히 미술관에서 전시해설을 담당하는 ‘시니어 도슨트’는 성공적이라는 평가를 받고 있다. 도슨트 인턴과정을 수료한 시니어 도슨트들은 경륜에 열정과 책임감까지 갖추면서 관람객에게 좋은 반응을 얻고 있다. 이 외에도 각 지자체에서 운영하는 베이비부머를 위한 은퇴 설계프로그램이나 지원기관에서 운영하는 평생교육 및 재취업 지원센터를 이용해 자신의 경력을 살린 적합한 직종을 찾아 새로운 노후를 만들어 가는 이들이 많아지고 있다.

평균수명이 늘어나는 반면 평생직장 개념은 희미해지고 있다. 이에 따라 은퇴 후 인생 이모작을 준비해야 할 필요성이 커지고 있다. 이제 은퇴 후 노년은 저물어가는 노을빛이 아니라 다시 내가 원하는 삶을 시작하는 또 다른 길이다.

마당 있는 집은 꿈이 아닌 현실이다

1억 원대 집짓기 워너비 하우스



답답한 아파트를 벗어나 마당 있는 단독주택을 짓고 사는 것은 대한민국 누구나의 꿈이다. 하지만 정작 주택에 대해 아는 것이 없다면 이 사례들을 주목해 보자. 건축비와 건축자재, 시공 비법 등 30, 40평대 면적에 1억 원대의 저렴한 자금, 효과를 극대화하는 아이디어를 추가하며 건축주가 직접 참여한 주택들은 그 꿈이 충분히 실현 가능하다는 것을 보여주고 있다. 내 몸에 꼭 맞춘 듯 효율적인 집장만의 롤 모델이 될 수 있는 집들을 소개한다.

국민주택 규모의 대표 외공집

HOUSE DATA

대지위치 : 경기도 용인시 기흥구 청덕동
 대지면적 : 204.00㎡(62평)
 건물규모 : 지상 2층
 건축면적 : 46.27㎡(14평)
 연면적 : 84.76㎡(26평)
 건폐율 : 22.68%
 용적률 : 41.55%
 주차대수 : 1대
 최고높이 : 7.85m
 공법 : 기초 - 철근콘크리트, 지상 - 경골목구조
 구조재 : 구조용 목재
 지붕재 : 리얼징크
 외벽마감재 : 리얼징크, 적삼목, 시멘트사이딩
 단열재 : 유리면보온판
 창호재 : 시스템창호
 데크재 : 방부목

땅콩집 반쪽, 어엿한 집으로 디자인하기

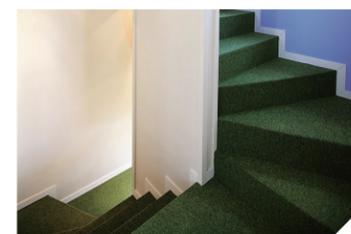
외공집은 땅콩집으로 유명한 건축가 이현욱 소장이 한 TV프로그램을 통해 선보인 모델로서, 그는 경제적이고 현실적이며 친환경적인 집을 추구한다. 땅콩집은 국내 획일적인 주거 문화 속에 이단아처럼 등장했다. 건축가가 직접 지인과 집을 짓고, 그 안에 함께 살아가는 이야기를 담은 저서 <두 남자의 집짓기>가 큰 인기를 끌면서 땅콩집은 하나의 대명사처럼 회자되었다. 사람들은 꿈속에만 그리던 '내 집 짓기'를 현실에서 진지하게 고민하기 시작했고, 이후 외공집, 완두콩집, 두꺼비집 등 다양한 종류의 주거형태가 파생되었다. 외공집은 국민주택규모 이하(85㎡)의 집에 4인 가족을 위한 가장 기본적이고 합리적인 내·외부 구성으로 최대한 많은 방과 넓은 마당을 컨셉으로 단독주택의 장점을 한껏 살려 표준모델로 지은 것이다. 외부는 땅콩집 대표 모델과 크게 다르지 않게 징크와 적삼목, 시멘트사이딩을 조합하고 양증맞은 어닝과 낮은 데크로 외부 공간을 살렸다. 바닥면적 46.27㎡(약14평)의 협소한 크기지만, 내부의 좁은 공간을 효율적으로 활용했고 아이디어를 더한 가구와 소품을 배치해 돋보이는 공간으로 연출한 것이 특징이다.

소통과 효율, 그리고 자연주의 인테리어

인테리어를 맡은 김정은 디자이너는 "문틀에 색을 입혀 길게 확장하고 화장실에 컬러 도기를 두는 등 공간별, 컨셉별로 색을 다양화한 점이 주요했다"며 좁은 집에 포인트를 준 이유를 설명했다.

인테리어는 '자연을 실내로 끌어 들인다'는 컨셉으로 세로토닝, 피톤치드 등의 이미지를 주거 공간에 펼쳤다. 1층은 대지를 상징하는 푸른 카펫과 새를 모티브로 삼은 조명을 두고 벽면 한쪽을 유리로 마감해 확장감을 주었다. 2층 부부 침실은 꽃과 열매가 어우러진 벽지로 장식하고, 자녀방 역시 공간 활용의 효율을 위해 수납과 침대가 동시에 가능한 트랜스포머 형태의 붙박이장을 설치한 것도 포인트다.

가중평균높이 1.8m 미만인 다락은 일종의 서비스 공간인 셈. 하늘과 맞닿은 이곳에는 특별히 흰색과 하늘색의 천연페인팅으로 하늘과 구름을 표현해 시각적으로 넓어 보이는 효과를 냈는데, 서재 겸 멀티미디어룸, 운동 공간으로 활용된다. 무엇보다 천창을 여닫을 수 있도록 해 자연채광과 환기를 극대화하고 낮에는 주변 경관을 밤에는 누워서 별을 감상할 수 있도록 했다.



계단실은 잔디를 닮은 카펫을 시공해 소음을 차단하고 보행감을 살림

이렇게 하면 건축비 반드시 오른다

이현욱 소장은 일반 단독주택이 설계 상세도가 없거나 있더라도 현장에서 그대로 지켜지는 예가 매우 드문 관행 상 건축비 상승을 막기 위한 면밀한 준비가 필요하다고 했다.

"완벽하지 못한 설계는 잦은 설계변경으로 공사기간의 지연과 추가적인 비용 상승을 불러오게 된다. 단순한 평면일수록 공사비가 적게 든다. 평면이 복잡할수록 공간 활용도가 떨어지고 외벽의 길이가 늘어나는데, 이는 그만큼 많은 재료와 인건비가 들어간다."

또한, 가족 구성원들 간의 의견 불일치로 하던 공사를 다시 뜯고 재시공하는 경우도 많다. 일당과 작업시간, 자재 반송 등 시간적, 금전적 손실은 결국 건축주의 손해. 시공자와 건축주, 그리고 가족 구성원간의 의견 조율도 설계단계에서 모두 마쳐야 공사 중 변경을 최



침실은 꽃과 열매가 프린팅된 벽지와 패브릭으로 자연주의 인테리어를 완성



책장은 한 칸을 꼬집어 내어 스텔로 사용 및 조립하여 작은 책장으로 사용

소화할 수 있다는 얘기다. 외관에 치중해 너무 많은 종류의 외장재를 사용하는 것도 자제해야 한다. 이소장은 “많은 외장재는 각 재료간의 이질성으로 인해 하자 발생의 소지가 높고 비용이 증가한다. 내구연한에 따른 유지와 보수가 용이한 외장재를 선택하고 공사 경험 많은 시공사의 의견을 청취해야 한다.”고 했다.

무엇보다 견적서와 실제 시공되는 내역이 다르다며 언성을 높이는 경우가 있는데, 이는 추가 공사비에 대한 다른 이해에서 오는 경우다. 가구공사, 정화조, 조경공사, 대문 등 건축공사 이외에 행해지는 모든 부대공사는 건축비 예산에서 제외되는 경우가 대부분이다. 때문에 사전에 시공사에 별도품목을 확인하고 예상 비용에 관해 별도의 견적서를 받도록 하며, 시공은 회사나 관리자의 문제가 아니라 시공 기술자가 어떤 자질과 기술을 갖고 있느냐가 관건이라는 것을 알아야 한다.

연비 좋은 차? 연비 좋은 집

HOUSE DATA

대지위치: 충청남도 아산시 송악면 강당리
대지면적: 633㎡(191평)
건물규모: 지상 2층
건축면적: 113.67㎡(24.4평)
연면적: 125.05㎡(37.8평)
건폐율: 17.96%
용적률: 19.75%
주차대수: 2대
공법: 기초 - 콘크리트 줄기초 / 지상 - 경량목구조
창호재: 플라스틱 시스템창호 (LE코팅 북층유리, LE코팅 3중유리)
단열재: 바닥 - EPS 200mm, 벽 - 수성연질폼 50 + R-19, 지붕 - 수성연질폼 50 + R-30
외벽마감재: 스티코 스프레이 / 페인팅
내벽마감재: 친환경 수성페인트, 실크벽지
지붕재: 컬러강판

단열과 기밀 높은 밀폐용기 같은 집

패시브하우스(Passive House)는 말 그대로 빠져나가는 열이 없도록 풍뎡 뭉어두는 집을 말한다. 완벽한 패시브하우스를 지으려면 비용이 만만치 않다.

공동육아 모임에서 만난 일곱 가족은 탈도시를 꿈꾸며 본거지인 충남 천안과 가까운 아산 지역에 2004년 공동택지를 마련, 그 중 세 가족이 작년에 집을 지었다. 친환경적인 삶에 대한 지향점이 같았기에 건축 역시 함께했는데, 집의 규모를 줄여 그 비용으로 단열 요소들을 더해 세미 패시브하우스를 만들었다. 초기 벽난로가 있는 170㎡(약50평)대 집을 구상했던 부부는 설계를 시작하며 집의 규모를 크게 줄였다. 설계를 맡은 (주)금성종합건축사사무소 김용미 소장은 “면적은 네 식구가 살기 충분하면 되고 부족한 점은 좋은 설계로 충분히 보완할 수 있다”고 설득했고, 부부도 쓸데없는 에너지 낭비를 줄이자는 취지에 동참했다. 부부교사인 건축주는 “에너지 절감형 주택에 대해 어렵듯이 아는 정도였지만, 설계를 진행하면서 점차 확신을 가졌다”며, “지난겨울을 보내며 축열 효과에 놀라고, 여름에 에어컨 없이 쾌적한 공기를 누릴 수 있어 흡족하다”고 말했다.

아산주택은 저에너지 설계의 핵심 기법을 빠짐없이 적용했다. 일사량과 도로와의 관계를 따라 주택을 남남서향으로 배치해 남측창은 최대화하고, 동서향의 측창은 최소화했다. 단, 여름철 냉방에너지 절감을 위해 남북으로 자연환기가 될 수 있도록 북쪽에도 맞통풍용 창을 계획하고, 알루미늄보다 열전도율이 낮은 플라스틱 시스템창을 택했다. 외단열에서의 열교와 내단열에서의 결로 발생 문제를 최소화하기 위한 경량목구조에 지붕과 벽에 수성연질폼과 글라스울(Glass Wool)을 이중으로 시공해 단열성도 높였다. 바깥쪽으로는 통기층을 두고, 투습방수지를 설치해 단열재에 생길 수 있는 결로를 예방하는 조치를 했다.



천장을 가로지르는 보 안쪽으로 조명 삽입



주방과 거실 사이에 포켓도어 설치



식당과 이어진 데크는 주변 방해물 받지 않고 사적인 시간을 보낼 수 있는 배치

가족의 내면을 들여다보는 실내 구조

건축 디자인의 완성도도 놓치지 않았다. 지붕은 지형지세와 건축주 요구사항을 반영해 전통적인 물배의 박공지붕으로 계획했다. 지붕재인 컬러강판이 2층 벽면까지 타고 내려와 표정있는 집을 만들어 준다. 처마는 여름철 내부로 유입되는 직사광선을 피하기 위해 태양광 입사각도에 맞춰 길이를 산정하고 그 아래로 뿔마루를 설치했다. 북쪽에는 안주인의 전용공간인 사랑채를 독립적인 공간으로 표현했는데, 실내는 한식으로 꾸며 색다른 이미지로 연출했다.

실내는 거실과 주방의 오픈 구조로 개방감을 살렸고, 거실은 TV가 없는 서재 형식으로 2층으로 오르는 계단실 아래를 책장으로 활용했다. 특히 거실에는 겨울철 창문을 열어 환기를 시킬 경우 엄청난 열손실 발생을 고려해, 효율이 좋은 폐열회수환기장치를 설치, 실내의 덥고 오염된 공기를 빨아들이고 신선한 공기를 공급해 쾌적한 환경을 만든다.

플라스틱 소재의 시스템창호는 에너지 효율이 가장 높다. 하나의 창문에 두 장의 유리가 겹쳐져 중간에 공기층을 두기 때문이다. 일반적으로 창문이 많은 집은 장식적인 효과가 높아서 외관이 멋스럽게 보이지만 자칫 ‘단열’을 놓칠 수 있다. 그래서 이중 좌식방은 내부에 격자여닫이 한식 창을 하나 더 내어 달아 전체적인 분위기를 맞추고 외부의 낮은 온도, 뿔마루와 잘 어울리도록 구성했다.

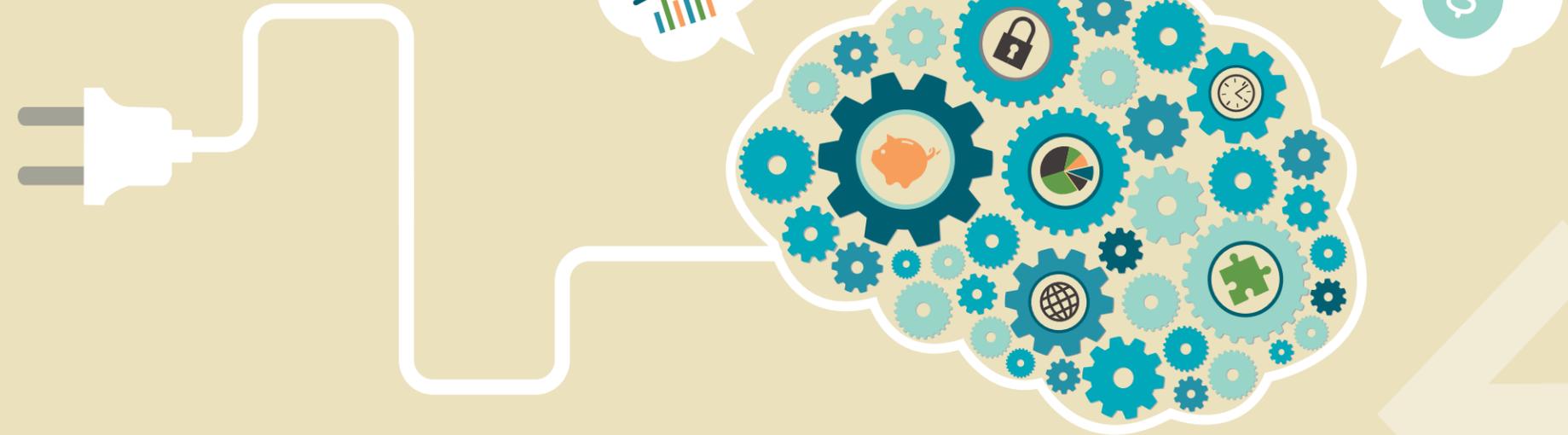
부부는 “아파트에 살 때는 집에 와도 피곤이 계속되는 느낌이였다. 그런데 주택은 전혀 다르다. ‘쉬러 갈 수 있는 집’이 있다는 생각에 이제는 퇴근길이 즐겁다.”며, “6개월에 달하는 설계 기간 동안 끊임없이 가족과 대화하고, 서로를 돌아보는 시간을 가진 것도 크게 기억에 남는다. 집을 짓는다는 것은 가치관까지 바꿔놓는 특별한 일인 것 같다”고 집에 대한 애정을 표현했다. 현재 이 집의 주난방은 LPG가스다. 한 달 약 20만원 내외로 주변 비슷한 조건의 집들에 비하면 절반 수준이다. 또한 태양열 집열장치를 설치해 그린홈 100만호 보급사업의 지원을 받아 4인 가족이 온수를 공급받는 데에도 부족함이 없다. 건축주는 “한겨울에도 반팔을 입는 아파트식 습관을 없애면, 더 많은 비용을 줄일 수 있을 것”이라고 기대했다.



잠자는 뇌를 깨워라!

뇌 건강을 위한 똑똑한 생활 습관

신체의 모든 부분이 그렇듯, 우리 뇌도 나이를 먹는다. 인간의 뇌는 20세 정도에 완성된 후 일 년에 약 0.2%씩 부피가 줄어들고 노년기에 접어들면 하루 약 10만 개의 뇌세포가 소멸한다. 뇌가 퇴화하면 자연스럽게 인지 기능이 떨어지고 치매와 같은 뇌질환 위험성도 높아진다. 뇌 건강을 위해서는 매일 다양한 방법으로 두뇌를 자극하고 훈련시키는 것이 중요하다. 우리가 일상적으로 실천할 수 있는 뇌 건강법을 알아봤다.



1. 새로운 상황에 처해 보기

늘 다니던 익숙한 길에서 벗어나 목적지에 도달할 수 있는 새로운 길을 탐색해 보자. 낯선 길을 걷다보면 뇌에 새로운 지도가 그려진다. 모르는 길을 걷는 것만으로 뇌는 충분히 자극 받는다. 이때 빠른 걸음으로 20분 정도 걸으면 혈류량이 증가해 뇌 자극이 더욱 활발해지고 운동효과도 덩어로 얻을 수 있다. 또 길을 걸을 때는 앞만 보지 말고 주변을 둘러본다. 이런 활동은 뇌세포의 성장과 새로운 연결신경의 형성을 돕는다.

2. TV보다는 음악 듣기

TV는 다양한 정보를 제공하기도 하지만 뇌가 주체적으로 활동하는 데는 도움이 되지 않는다. 장시간 시청하게 되면 오히려 두뇌 활동을 저하시킨다. TV 대신 음악을 듣는 시간을 늘리면 집중력을 향상시킬 수 있다.

또 악기를 연주하거나 악기를 배우고 익히는 연습을 통해 치매의 위험을 눈에 띄게 줄일 수 있다. 매일 듣는 음악에 익숙해 졌다면 새로운 음악으로 좌뇌와 우뇌 모두를 효과적으로 자극하는 것이 좋다.

3. 스트레스 해소하기

격렬한 분노나 스트레스는 뇌세포의 기능을 현저히 저하시키고 기억력에 손상을 불러올 수 있다. 스트레스 호르몬은 말초혈관을 수축시켜 혈압을 올리기 때문에 뇌 건강에 특히 해롭다. 분노나 스트레스가 느껴질 때는 일부러 생활의 흐름을 한 템포 늦추는 것도 여유를 찾을 수 있는 방법이다. 가벼운 스트레칭이나 명상을 통해 마음을 한 곳에 집중시킴으로써 기분을 전환시키는 것이 좋다.

4. 꾸준히 운동하기

운동은 뇌세포를 자극해서 치매 위험을 낮춘다. 실제 노인을 대상으로 한 임상시험에서도 운동을 하는 노인이 그렇지 않은 노인보다 인지기능이 더 뛰어난 것으로 밝혀졌다. 하루에 약 20분 정도 걷는 것은 혈당을 낮추어 뇌의 혈류를 원활하게 하고 정신을 맑게 한다. 또 근력운동은 뇌세포의 손상을 막고 새로운 뇌세포를 성장시키는데 도움이 된다. 매일 가벼운 요가나 근력 운동을 꾸준히 하는 습관을 들이는 것이 좋다.

5. 두뇌 활동에 좋은 음식 먹기

인간의 뇌는 몸이 사용하는 에너지의 약 20%를 소모한다. 영양분을 충분히 섭취하지 않으면 뇌 기능이 약화된다. 불포화지방산과 항산화성분이 함유된 식품은 뇌 기능 증진에 도움이 된다. 하루 한 줌 정도의 견과류를 1주일에 세 번 이상 먹는 것이 좋다. 또 참치, 연어, 고등어와 같이 오메가-3 지방산이 함유된 생선을 섭취하는 것도 좋다.

오메가-3는 뇌의 기능을 건강하게 만드는데 필요한 멜라토닌의 손상을 보충하고 혈류를 원활하게 해 뇌에 혈액과 산소를 공급하는데 도움이 된다.

6. 머리를 쓰는 게임 즐기기

오감을 자극하는 놀이는 새로운 사고회로를 만들어 생각을 유연하게 하고 감정을 풍부하게 한다. 새로운 상황에 대한 적응력, 대처능력도 높아진다. 바둑이나 장기 같은 보드게임뿐만 아니라 카드놀이, 비디오게임 등도 좋다. 특히 최근에는 두뇌활동 향상을 목적으로 개발된 비디오게임들이 많다. 이런 게임을 익히고 즐기다보면 뇌의 연결신경이 새롭게 형성되거나 시간과 공간 기억에 대한 반응도 높일 수 있다.

7. 손을 자주 움직이기

손은 우리 몸의 외부와 뇌의 신경계를 연결하고 조율하는 역할을 한다. 뇌의 운동중추와 감각중추의 30%가 손의 움직임에 담당한다. 손을 자주 쓰면 기억력과 집중력 향상에 도움을 줄 수 있다. 손끝을 마주쳐 두드리는 등 손가락 운동을 꾸준히 하면 대뇌피질과 뇌간이 자극되어 창의력과 집중력이 좋아진다. 또 왼손과 오른손의 역할을 바꾸어 사용하면 평소에 잘 사용되지 않던 뇌의 일부분을 자극해 뇌세포의 성장을 돕는다.

8. 잠 잘 자기

잠을 자는 동안 우리 뇌는 기억을 정리하고 저장한다. 잠을 잘 자지 못하면 두뇌 활동을 증가시키는 단백질이 제대로 형성되지 않아 뇌가 줄어들고 뇌의 모든 부분이 활력을 잃게 된다. 또 잠을 자는 동안 뇌에서는 독성이 있는 세포 찌꺼기를 제거하는 활동을 통해 알츠하이머와 같은 신경질환을 유발하는 독소를 제거한다. 낮잠을 포함한 모든 잠은 기억력과 집중력을 높이는 효과가 있다.

Voices of Readers

고 객 의 소 리

조합원 여러분의 의견은 더 좋은 [마음이 통하는 '길']을 만드는 데 소중한 자료가 됩니다. [마음이 통하는 '길']을 읽은 느낌과 생각을 (kgb@kt.com)으로 보내주세요. 조합원 여러분의 의견을 기다립니다.

IT전략본부 유미화

실제 가보진 못하지만 사진과 글을 통해 전달해주는 '그곳에 가면 누구나 시인이된다' 처럼 잠시라도 마음이 편안해지는 테마의 글이 좋습니다. 100세 건강장수 10가지 방법을 보고 주변에 아픈사람들이 많아지는 요즘, 난 건강을 지키기위해 무얼하고 있는가에 대한 생각을 해봅니다. 잘 봤습니다.

서부고객본부 김유경

노보 소식지가 올때마다, 이번에 어떤 이야기가 담겨있을까 매번 기대하며 읽어보고 있습니다. 특히 이번 정기대의원대회에서 위원장님과 회장님이 함께 핸드프린팅한 장면은 인상 깊었습니다. 노사가 화합하여 힘차게 도약하는 모습을 보여준거 같아 희망이 보였습니다. 앞으로도 좋은 소식과 희망찬 메시지를 많이 전달해 주세요.

강원고객본부 강릉지부 장남국

조합의 소식도 알차고 좋지만 지난 호에 나온 '길따라 밭 따라' 내용이 너무 좋았어요. 마치 시를 읽는 것 같은 느낌이고, 진짜 그 곳에 가고 싶더라고요. 앞으로 너무 딱딱한 기사만 실지 말고, 이런 내용도 많이 실어주셔서 힘들고 지친 조합원들에게 위안을 주셨으면 합니다. 파이팅!

대구고객본부 유현옥

현장에서 열심히 뛰는 조합원의 인터뷰 잘 봤습니다. 그분의 경험과 노하우를 노보를 통해 배울 수 있고 동기부여가 되는 느낌이었어요. 앞으로 현장 소식 많이 들려주세요.

서울남부유선운용센터 김형순

뉴스페이지를 통해 노동조합의 활동사항을 꼼꼼히 보고 있습니다. 조합원을 위해 다방면으로 활동하는 모습, 감사합니다. 어려모로 어려운 회사 여건속에서 환골탈태하여, 위기를 슬기롭게 극복하는 강한 노동조합의 모습 기대합니다.

수도권강북고객본부 이철수

길 따라 밭 따라 기사랑 치매환자에 대한 내용이 특히 좋았습니다. 저희도 가족 중에 환자분이 있어서 정확히 현 실태를 알려주는 내용이 많이 유익했네요. 앞으로도 좋은 정보와 기사, 부탁 드립니다.

대구유선운용센터 김두현

치매, 베이비박스, 전국대의원대회, 시를 따라 걷는 산책길 등... 조합소식에서부터 사회문제까지 다양한 시선을 전달해 주셔서 잘 읽고 있습니다. 최신 트렌드를 반영한 읽을 거리가 많은 소식지를 기대합니다.

네트워크기술본부 지석현

일에 묻혀 지내다 보면 회사 소식을 접할 수 있는 기회가 많지 않은데, 두달에 한번씩 전달되는 노보를 통해 회사 이야기를 접하고 있습니다. 현장24시를 통해 각자의 분야에서 최선을 다하고 있는 조합원의 모습이 유익했던거 같습니다. 앞으로도 현장의 이야기가 많이 담긴 노보가 되었으면 합니다.



KTTU QUIZ

단말기 출고가와 판매가가 상이하여 생기는 혼란을 없애자는 취지로 올해 10월부터 효력이 발생하는 법률안 명칭은? (힌트 14~15페이지 참고)

정답 보내주실 곳 : kgb@kt.com(김근배 홍보국장)

※ 보내주실 때 반드시 **이름/소속/연락처/주소**를 함께 기재해 주셔야 상품권이 배송됩니다.

ANSWER

정답과 함께 소식지 '길'을 읽고난 소감을 메일로 함께 보내주시면 선별하여 **문화상품권**을 보내드립니다.

다운플랜 웨딩서비스 상품안내

웨딩 서비스 상세내역

품 목	세 부 사 항	
본 식	신 랑 의 상	턱시도 및 연미복 또는 모닝코트 (해당 샵의 최고급 신상품 사용)
	신 부 의 상	신상 드레스 (해당 샵의 최고급 신상품 사용)
	헤어 메이크업	신랑, 신부 제공
	부 케	부케 1개, 부토니아 1개, 코사지 6개
	본 식 사 진	신랑신부용 원판 및 스냅합본 30p 1권 제공
	이벤트 예식 기획 진행	담당 플래너와 상담을 통한 맞춤 예식 지원
	웨딩플랜 제공	담당 웨딩플래너와 1:1 웨딩 컨설팅 제공
예 식 장 소	지정 웨딩홀 및 호텔 (상담 후 결정)	
리 허 설	신 랑 의 상	턱시도 제공
	신 부 의 상	드레스 2벌, 파티복 1벌 제공
	별 도 의 상	한복, 캐주얼 등의 의상은 개별 준비
	헤어메이크업	신랑, 신부 제공
	앨 범	11x14인치 20p 제공
	액 자	20R 액자 제공
웨 딩 카	벤츠, BMW, 제네시스, 에쿠스 등 제공 (기사 포함 및 미포함 등 회원 선택)	
서 비 스 품 목	웨딩카 장식 및 비품 지원 (성혼선언문, 혼인서약서, 방명록 2권, 장갑7족, 봉투, 펜) 헬퍼비(본식, 리허설) 제공 피팅비 2회까지 무료 제공	
기 타	DVD 또는 페백음식 중 택1 제공 웨딩카를 사용하지 않으면 사진 원본CD(본식, 리허설) 제공 본사 웨딩플래너가 직접 방문 최적 컨설팅 제공	

■ 전국 웨딩 제휴 사업자

구 분	서 울	경기 / 인천	충 청	전 라 도	경 상 도	강 원
웨 딩 홀	246	210	47	30	110	39
스 튜 디 오	60					
드 레 스	40		4	5	9	3
메 이 크 업	10					
혼 수 / 기 타	15					

※ 웨딩 서비스는 다운 1호, 다운 1-13호(300만원 상품)로 이용하실 수 있습니다.