기업과 직원 모두 행복한 세상

월간 내일



02
03
Vol. 538

행복 일터

●○○

Intro

일하랴 아이 키우랴.
엄마, 아빠 되기 참 힘들어요. 그쵸?

희망 일터

○●○

굿&굿 워라밸

응답하라! 파라다이스시티
"출근길이 즐거운 이유가 뭔가요?"

힐링 일터

○○●

미디어 속 노동읽기

드라마 〈블랙독〉에서
'노동자의 권리'를 찾았습니다

Contents



안녕하세요. 저는 앞으로를 함께할 고용노동부의 마스코트 '늘봄 과장'이에요. 느려 터졌다는 소릴 꽤 자주 듣지만, 그래도 우리 나무늘보계에서는 대단한 스피드러너란 말씀! 저에 대해선 차차 소개하기로 하고 이번호에선 애 키우는 얘기를 함께 해보려고 해요. 어때요. 애들 키우기, 고만고만 괜.찮.아.요?

04

08

10

12

16

20

24

고용노동부 소식지 〈내일〉
통권 강남 라 00389(통권 538호)
발행처 고용노동부
발행인 고용노동부 장관
편집위원 고용노동부 대변인
주소 세종특별자치시 한누리대로 422
정부세종청사 11동
전화 044-202-7782
홈페이지 www.moel.go.kr
웹진 www.labor21.com

2020. 02·03
vol.538

행복 일터

Intro
일하랴 아이 키우랴.
엄마, 아빠 되기 참 힘들어요. 그쵸? 28

Topic
우리는 왜 '부부 동시 육아휴직'에
열광할까요? 32

Info
부부 동시 육아휴직, 팩트만 추렸습니다! 36

People
저희는 독박육아로 싸울 일 없어요 40

System
걱정 마세요.
더 많은 육아지원정책이 마련되어 있습니다 44

Plus
육아휴직 쓴 직원의 빈자리,
고용안정 장려금이 든든하게 채워줍니다! 48

Post
똑똑한 엄마 아빠, 공동육아 이렇게 분담해요! 52





희망 일터

인생 2막
나는 아직도·여전히·앞으로도 디자이너다
– 제품 디자이너 양인석 씨 62

명장의 시간
명장의 시계는 멈추지 않는다
– 기능한국인 썬프레인코 선철곤 대표 66

굿&굿 워라밸
응답하라! 파라다이스시티
"출근길이 즐거운 이유가 뭔가요?" 68

더불어 세상
119REO의 빅 파워!
은퇴한 방화복으로 소방관을 지킵니다 70

기술이 힘!
이태원 클라쓰가 시작됐다!
한국폴리텍대학 〈자동차복원직종〉 74

인생설계카드
국민내일배움카드로 완성해가는 당신의 꿈,
기대할게요! 76

정책이슈
2020년, 고용노동부의 럭키세븐이
시작됩니다! 78

고용노동 뉴스 82



힐링 일터

미디어 속 노동읽기
드라마 〈블랙독〉에서
'노동자의 권리'를 찾았습니다 62

시사백과
면접 앞두고 계세요?
필수 시사용어 알고 가실게요~ 66

직장탐구생활
인사이동 시즌, 사랑받고 싶으세요? 68

고민타파
아는 것이 힘! 내 임금은 내가 지켜요! 70

저녁이 있는 삶
약으로 먹는 봄꽃차, 집에서 만들어요 74

직장인 건강상식
점심시간 너만을 기다렸다!
5분 '쫙쫙' 스트레칭 76

주말에 뭐 할래?
마음 싱숭생숭한 봄날엔 ○○이 특효약! 78

애독자 모의고사 82



Happiness

일하랴 아이 키우랴. 엄마, 아빠 되기 참 힘들어요. 그쵸?

저출산 시대, 그래서 탄생의 의미는 더 소중해졌습니다.
하지만 탄생과 동시에 시작되는 양육은 생각했던 것보다
훨씬 더 힘이 드는 일이기도 합니다.
자신만만하게 육아휴직을 신청했는데,
퇴근한 남편의, 혹은 아내의 "고생 많았지?"라는 한 마디에
눈물이 왈칵 쏟아질 때가 있으니 말입니다.



하지만 걱정 마세요. 지난 **2월 28일부터 '부부 동시 육아휴직'**이 시행됐습니다.
일과 양육을 동시에 해야 하는 맞벌이 부부들을 위해
고용노동부가 육아휴직제도를 한층 더 강화한 것인데요.
기존에는 부부 중 한 명만이 육아휴직을 쓸 수 있었지만,
이제부터는 부부가 동시에 사용할 수 있게 되면서
엄마와 아빠의 가사 및 육아 분담이 훨씬 더 용이해졌습니다.
해를 거듭할수록 탄탄해지는 고용노동부의 육아지원정책! 제대로 알아볼까요?



10
육아휴직제도의
Before & After
전격 비교



16
맞벌이 부부가
알아두면 좋을 다양한
육아지원제도



20
직원의
빈자리 채워주는
고용안정 장려금



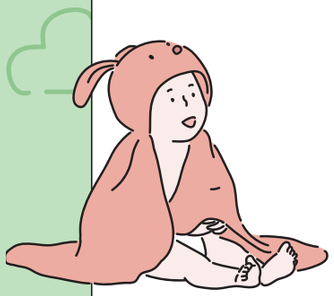
24
부부를 위한
공동육아
매뉴얼





우리는 왜 '부부 동시 육아휴직'에 열광할까요?

'부부 동시 육아휴직'을 반기는 목소리들이 많습니다.
우리는 왜 이토록 부부 동시 육아휴직을 반기는 걸까요.
시대를 반영한 키워드에서 찾았습니다.



82년생 김지영

지난해 10월 개봉한 영화 〈82년생 김지영〉은 '독박육아'의 고충을 들여다 볼 수 있는 좋은 예시입니다. 한때 촉망받던 직장인이었던 주인공 김지영은 결혼과 출산으로 어쩔 수 없이 육아에만 전념하게 되는데요. 끝없는 육아와 집안일, 멀어져만 가는 재취업의 꿈 등 이러저러한 문제가 뒤섞이면서 결국은 마음의 병을 얻게 됩니다. 한동안 작품을 둘러싸고 페미니즘 논란이 일기도 했지만, 논란보다 작품에 집중한다면 그 어떤 작품보다 '부부 중 한 명이 책임지는 육아현장의 고충'을 여실히 볼 수 있었던 작품이 아닐까 싶습니다.

육아빠

최근 육아휴직을 신청하는 아빠들이 늘고 있습니다. 육아에 참여하려는 아빠들의 행렬은 〈아빠! 어디 가?〉, 〈슈퍼맨이 돌아왔다〉 등 TV 프로그램을 통해서도 어렵지 않게 확인할 수 있는데요. '엄마보다 힘센' 아빠들의 육아현장은 어떨까요. 좀 더 수월할까요? 〈아내의 맛〉에 출연 중인 함소원, 진화 부부는 아예 아빠가 육아를 전담하는 케이스입니다. 혼자 감당해야 하는 육아 부담으로 남편 진화는 우울증을 호소하기도 하는데요. '나 홀로 육아'보단 역시 엄마 아빠가 함께하는 '균형육아'가 필요하겠죠?

라떼파파

커피를 손에 들고 유모차를 끌고 다니는 육아에 적극적인 아빠를 의미하는 말인 '라떼파파'는 남녀 공동 육아 문화가 자리 잡은 스웨덴에서 유래했습니다. 스웨덴은 1974년부터 여성 인력 활용의 중요성을 깨닫고, 세계 최초로 부모 공동 육아휴직제도를 도입했는데요. 정부의 적극적인 지원과 정책이 사회 인식과 조직의 기업문화를 바꾸는 밑거름이 되었죠. 실제로 엄마 아빠가 함께하는 공동육아는 아이들의 정서 발달에도 긍정적인 영향을 미친다고 하네요.

맞벌이

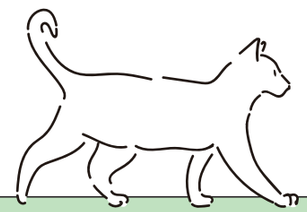
과거 한국사회는 3~4대가 함께 살며 공동육아의 형태를 띠었습니다만, 빠르게 진행된 핵가족화는 소위 아이를 돌봐주는 '손'의 품귀현상을 야기했습니다. IMF 이후 경제 활동의 주축이 남편 중심에서 부부 중심으로 변화하게 된 것 또한 맞벌이 부부의 증가속도를 높이는 원인이 되었는데요. 일과 양육을 동시에 하기 힘든 맞벌이 부부들에게 '부부 동시 육아휴직'은 사막의 오아시스 같은 존재겠죠?

황혼육아

할머니, 할아버지들이 육아를 하는 풍경, 참 익숙합니다. 미래에셋은퇴연구소에서 발표한 은퇴라이프트렌드보고서에 따르면, 손주가 있는 부모의 절반(51.1%)이 황혼육아를 경험한 적이 있다고 하는데요. 자녀를 사랑하는 마음에 기꺼이 황혼육아를 선택했지만 체력적인 한계를 호소하는 경우도 적지 않았다고 합니다. 아이를 맡기는 쪽도 돌봐주는 쪽도 마음이 불편하긴 마찬가지였을 것 같네요.

육퇴

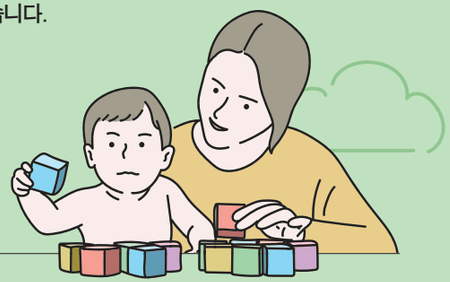
업무가 아무리 힘들어도 힘을 낼 수 있는 이유는 어쩌면 '퇴근'이 보장되어 있기 때문은 아닐까요? 하지만 육아에서 퇴근을 보장 받기란 그리 쉬운 일이 아닙니다. 오죽하면 '육(아)퇴(근)'라는 말이 나왔을까요. 우리 모두 봤거나, 들었거나, 겪었을 육아 고충. '부부 동시 육아휴직'이 육퇴를 도와줄 예정입니다.





부부 동시 육아휴직, 팩트만 추렸습니다!

눈에 넣어도 아프지 않을 우리 아이.
이제는 엄마 아빠 모두가 '동시에' 육아의 행복에 빠져도 되겠습니다.
부부 동시 육아휴직의 팩트만 짚었습니다.



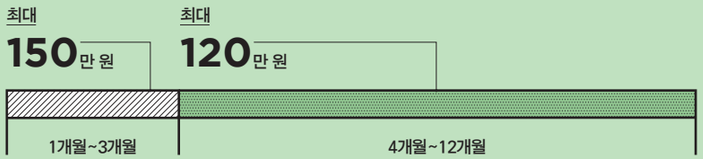
대상이 확대됐습니다

기존에는 부모가 순차적으로 육아휴직을 사용할 수밖에 없었는데요. 2월 28일부터는 같은 자녀에 대해 부부가 동시에 육아휴직을 사용할 수 있도록 제도가 변경됐습니다(남녀고용평등과 일·가정 양립 지원에 관한 법률 시행령 개정).



부부 모두에게 육아휴직급여가 제공됩니다

기존에는 사업주가 허가해도 배우자가 이미 육아휴직급여를 받고 있다면 나머지 한 명은 받을 수 없었죠? 2월 28일부터는 부부가 동시에 육아휴직급여를 받을 수 있게 됐습니다. 첫 3개월은 통상임금의 80%(상한액 150만 원), 4개월째부터는 통상임금의 50%(상한액 120만 원)를 부부가 각각 받을 수 있어요!

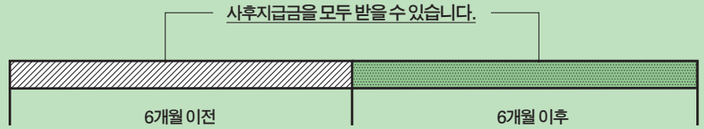


※ 단, 부부가 동시에 육아휴직을 사용하면 순차적으로 사용해 혜택을 받았던 아빠육아휴직 보너스는 수급이 불가능합니다.

예정

회사가 폐업해도 사후지급금을 받을 수 있습니다

사후지급금이란 육아휴직급여의 25%를 직장 복귀 후 6개월 근무 시점에 일시불로 지급하는 제도입니다. 하지만 이제는 회사가 경영상의 이유로 폐업하거나 도산하는 비자발적 경우, 6개월 이전에 퇴사를 하더라도 사후지급금을 받을 수 있답니다.



※ 단, 이 제도는 2020년 상반기 시행 예정입니다.

둘째가 태어났다면, 부부 동시 육아휴직을 '또' 사용할 수 있습니다

부부 동시 육아휴직은 자녀의 수와 비례해 부부가 각각 최대 1년의 휴직기간을 가질 수 있습니다.



대한민국 모든 사업장에 적용합니다

육아휴직은 남녀고용평등과 일·가정 양립 지원에 관한 법률에서 보장하고 있는 것이므로, 당연히 4인 이하 사업장을 다니는 노동자도 '부부 동시 육아휴직'을 사용할 수 있습니다.



정리 편집실 | 글·사진 이상범 소령





저희는 Pilot Father

독박육아로 싸울 일 없어요

창공을 누비는 멋진 아빠가 육아휴직을 냈습니다. 아빠 육아휴직이 이상할 건 없지만, '부대'라는 특수성을 고려하면 이상한 일이기도 합니다.
육아휴직을 신청하는 군인은 별로 없으니까요. 아기띠를 두른 평범한 주부로 변신한 공군 조종사 이상범 소령에게 1년간의 육아생활을 물었습니다.



Q_ 전적으로 육아를 도맡겠다고 결심하게 된 이유가 있다고 들었습니다.

첫째가 태어나고 아이를 키우기 시작하면서 우리 부부가 하루가 멀다 하고 싸움을 시작했어요. 사소한 것 하나까지도 서로의 잘잘못을 따졌죠. 부부싸움을 거듭하던 어느 날 아내의 결정적인 한마디가 저를 육아휴직으로 이끌었습니다. "네 애니 네가 키워봐라, 너는 죽었다 깨어나도 육아가 얼마나 힘든지 모를 거야!"라고 말이죠.

Q_ 육아휴직 신청하는 군인들이 많지 않다고 들었는데, 동료들의 반응이 궁금해요.

처음부터 많은 사람들이 말렸어요. 조종사는 연간계획이 정해져 있고 특수한 환경에서 생활하기 때문에 고려해야 할 사항이 많거든요. 심지어 친한 친구들마저 "부대에서 안 좋은 이미지로 낙인찍힐 수 있으니 그만두라"고 조언했죠. 사실 부대의 일정을 소화하려면 한 명 한 명이 소중해서 부서장님께서도 여러 날을 두고 고민하셨어요. 결국에는 허락해주셨지만요.

Q_ 혼자서 아이를 키워보니 어떤 생각이 들던가요.

육아는 부부가 함께해야 한다는 걸 절실히 깨달았죠. 체력 면에선 자신 있었는데 막상 해보니 힘에 부치더라고요. 특히 엄마 혼자서 하는 육아는 더 그래요. 그래서 아이에게 화도 내고 언성을 높이기도 하는데요. 1년의 육아휴직을 통해 느낀 건 '부부가 함께 했어야 하는 일을 엄마 혼자서 하니까' 그런 거라는 생각이 들어요.

Q_ 아내와 역할이 180도 바뀌었는데, 삶에는 어떤 변화들이 생겼나요.

저의 육아휴직과 동시에 아내의 출근이 시작됐는데요. 아직도 아내가 첫 출근하던 날이 떠오르네요. 그날따라 더 환하게 웃으면서 제가 차린 상을 마주하더군요. 식사를 마친 뒤 아이와 인사를 하고 대문을 나서는 그 발걸음은 얼마나 즐거워 보이던지! 복직을 한 아내는 100%, 아니 200% 삶에 만족하는 것 같았어요. 물론 늘어난 일로 고민도 하고 야근도 해야 했지만, 집에 있을 때보다 더 밝아진 얼굴과 목소리는 숨길 수 없었습니다. 제게 자주 "덕분에 내가 일할 수 있게 돼 고맙다"며 감사의 말을 전하는 일도 많아졌고요.

Q_ 그런 아내가 얄미워 보일 때도 있었을 것 같아요.

복직한 아내는 음… 변했습니다. 출근을 한다는 미명하에 육아는 잠깐 도와주는 것 정도로 생각하고 그마저도 잠시 거들면 한참을 거들먹거렸던 이전의 저처럼요. 아이가 예기치 못하게 넘어져 울 때, 집이 더럽거나 반찬이 마음에 들지 않을 때 핀잔 섞인 잔소리를 했어요. 그리곤 육아는 내 일이 아닌 양 다음날이 되면 쏜살같이 출근을 했죠.

Q_ 육아휴직 기간 동안 가장 좋았던 점과 힘들었던 점은.

가장 좋았던 점은 아이가 이전보다 아빠를 더 찾고 좋아해 준다는 점이에요. 지금도 첫째 아이는 저와 함께 잠을 자려고 해요, 이것 하나만으로도 "아! 육아휴직 하길 잘했다"라는 말이 절로 나와요. 이런 장점들을 제쳐 둔다면 육아는 정말 힘든 일입니다. 차라리 직장에서 상사에게 혼이 나고, 산더미같이 처리해야 할 문서가 쌓여있을 때가 더 좋았다는 생각이 들 정도로요.







아빠육아로 달라지는 것들
이상범 저 | 씽크스마트

이상범 소령이 자신의 육아 경험을 바탕으로 쓴 육아철학서. 아빠가 육아에 동참했을 때 달라지는 장점들이 생생하게 담겨있다.

Q_ 육아휴직 기간 동안 우울증을 겪기도 했다면서요.

'손가락 하나 까딱할 힘이 없었다'고 하는 편이 더 정확할 겁니다. 마음을 다잡으려 했지만 효과는 없었어요. 이런 제 감정 상태를 먼저 눈치 챈 사람은 아내였습니다. 어느 평범한 날, 장을 보고 집에 도착했는데 현관문이 벌컥 열리더니 아내가 맞아줬어요. 너무 놀라 무슨 일이냐고 묻자 말없이 웃으며 아이를 받아주지 않겠어요? 오랜만에 실력 발휘를 했다면서 제가 제일 좋아하는 김치찌개도 차려져 있었습니다. 늦지 않게 저녁상을 차려야한다는 생각에 내내 제 자신을 몰아붙였는데… 아이를 돌볼 테니 먼저 먹으라는 말에 주체하지 못하고 한참동안 울고 말았어요. 제가 운 이유는 그간 식어버린 밥에 익숙해져서 누군가 차려준 '따듯한 밥에 낯설어하는 나'를 발견했기 때문인 것 같아요.

Q_ 육아를 할 때 배우자의 역할이 큰 것 같네요.

물론이죠. 상대방에 대한 관심과 배려 그리고 격려가 육아우울증을 없애는데 큰 몫을 한다고 생각해요. 실제로 제 '눈물의 식사' 이후 아내의 태도는 눈에 띄게 달라졌어요. 가사 분담은 물론이고 저녁시간에는 육아도 함께했죠. 아내의 사려 깊은 태도는 제 마음속에 가시 돋쳤던 '가사와 육아는 나만의 것'이라는 생각을 없애줬어요. 아이에 대한 모든 책임이 오롯이 내게만 있다는 부담감에서 해방되자 우울한 생각에서 벗어날 수 있었죠.

Q_ 육아 경험을 바탕으로 <아빠 육아로 달라지는 것들>이라는 책을 내셨어요. 전하고 싶은 메시지를 한 마디로 표현하자면.

'아빠의 육아참여가 적극적으로 이루어지는 가정이 더욱 늘어나야 한다'는 거죠. 여성은 아이를 낳을 수 있는 몸을 가졌을 뿐, 아이를 낳고 기르기 위해 태어나지 않았잖아요. 누구의 부인, 누구의 엄마이기 전에 아내가 행복할 수 있는 방법을 고민해야 한다고 생각해요. 여성에게만 휴직과 독박육아를 강요하는 현실을 함께 바꿔나가며 말이죠.

Q_ 2월 28일부터 부부 동시 육아휴직 제도가 시행됐어요. 육아에 동참한 이 시대의 모든 아빠들에게 한 말씀 부탁드려요.

어쩌면 육아를 자처한 후 후회(?)하고 있는 아빠들도 계실 것 같은데요. 지금 당장 힘들 뿐이지, 육아에 동참하면 인생이 바뀌는 걸 느낄 수 있어요. 아내와 아이의 사랑을 한 몸에 받는 것은 당연하고요! 육아는 워라밸의 진정한 균형점임을 확실하게 보증합니다.

걱정 마세요



'육아비용은 줄이고, 육아참여시간은 늘리는' 똑똑한 제도에는 또 어떤 것들이 있을까요?
대한민국의 모든 엄마 아빠들을 위한 다양한 육아지원정책을 소개합니다.

한부모 노동자를 위한
육아휴직급여

맞벌이 부부는 남편과 아내 모두 육아휴직급여를 각각 받을 수 있는 반면 한부모 노동자는 부모가 한 명이기 때문에 육아휴직급여를 본인 한 명만 받을 수 있습니다. 배우자가 있는 가정에 비해 상대적으로 혜택이 적은 것이기 때문에 아쉬울 수밖에 없는데요. 올해부터는 이 부분이 크게 개선됩니다! 상반기 내에 한부모 노동자를 위한 육아휴직급여가 인상될 예정인 것인데요. 앞으로는 육아휴직 첫 3개월 동안 '아빠육아휴직 보너스제'와 마찬가지로 통상임금의 100%(상한액 250만 원)를 받을 수 있게 됩니다. 기존 제도에 비하면 연최대 390만 원이 늘어나게 되는 셈입니다!

경력단절 걱정되는 부모라면
육아기 근로시간 단축

육아휴직을 쓰자니 경제적 아쉬움과 경력단절이 걱정되시나요? 이러한 고민을 해결하고자 '육아기 근로시간 단축제도'가 시행되고 있습니다. 만 8세 이하 자녀를 둔 근로자가 근무시간을 줄여서 일할 수 있는 제도인데요. 기존에는 육아휴직과 육아기 근로시간 단축을 모두 포함해 최대 1년 범위 안에서 사용 가능했지만, 지난해 10월 1일부터는 '육아휴직 1년, 육아기 근로시간 단축 1년'으로 혜택이 더 강화되었습니다. 최소 3개월 단위로 횟수의 제한 없이 자유롭게 나누어 사용할 수도 있는데요. 더 기쁜 소식은 근로시간을 1시간만 줄이는 경우라도 임금이 줄어들지 않도록 고용센터에서 육아기 근로시간 단축급여를 지원하고 있다는 사실입니다!

손 많이 가는 1학년생 학부모라면
초등학교 입학기 자녀돌봄제

3월은 새 학기가 시작되는 달입니다. 미취학 아동들이 첫 학교생활을 시작하는 달이기도 한데요. 아이가 학교에 다니기 시작하면 오히려 바빠지는 쪽은 엄마 아빠죠?
출근시간과 등교시간이 맞물려 전쟁 같은 아침을 치를 수밖에 없는 맞벌이 부부에게 안성맞춤인 제도가 바로 '초등학교 입학기 자녀돌봄제'입니다. 초등학교 1학년 입학생 자녀를 둔 근로자의 10시 출근을 법으로 보장한 것인데요. 이미 지난 2018년부터 시행돼 활용하는 사례들이 점점 많아지고 있다는 사실! 눈치 보지 말고 당당하게 활용하세요.



비상사태에 난감한 맞벌이라면
가족돌봄휴가 제도



아이를 키우다보면 예측하지 못한 사건사고들이 많습니다. 갑자기 자녀가 열이 나 병원에 가야할 일이 생겼다거나, 양육을 대신 맡아주던 부모님이 편찮으시다든가 하는 것처럼 말이죠. 맞벌이 부부들에게 이런 '예측 불가능한' 상황들은 난감하기 짝이 없는데요. 이럴 땐 1일 단위로 연간 최대 10회의 휴가를 쓸 수 있는 '가족돌봄휴가 제도'가 있습니다. 기존에는 부모, 배우자, 자녀 또는 배우자의 부모가 아플 때만 가족돌봄휴가를 신청할 수 있었는데요. 올해부터는 조부모와 손자녀가 아파도 휴가 신청을 낼 수 있도록 가족의 범위를 확대하였습니다. 또한, 가족의 질병 · 사고 · 노령에만 국한되어 있던 신청 사유에 '자녀 양육'이 추가된 것도 올해부터 달라진 점이네요.

50~299인 기업에 다니는 부모라면
주52시간 근무제



육아는 단기간에 끝나는 것이 아니라 마라톤처럼 장기간에 걸쳐 이뤄지는 만큼, 출퇴근 시간의 보장이 무엇보다 중요한데요. 2018년 7월을 기점으로 도입된 주52시간 근무제가 점차 자리를 잡아가고 있는 모양새입니다. 주52시간 근무제는 말 그대로 주당 법정 근로시간을 기존 68시간에서 52시간으로 단축한 제도인데요. 2021년 7월까지 모든 사업장에 적용되는 것을 목표로 현재는 기업 규모별로 시행시기에 차등을 두고 있습니다. 올해부터는 50~299인 기업이 주52시간 근무제에 돌입되는 만큼, 해당 규모의 기업에서 근로하는 노동자라면 주의 깊게 살펴보는 것이 좋겠죠?

생후 90일 초보 아빠라면
배우자 출산휴가급여



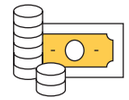
태어난 지 얼마 안 된 토끼 같은 자식도 보고, 아기 낳느라 고생한 아내도 돕고 싶어 퇴근시간만 기다려지는 아빠들 계시죠? 육아휴직을 아내와 번갈아 쓰기로 한 맞벌이 부부들은 특히 그럴 텐데요. 이럴 땐 육아휴직과는 별개로 마련된 '배우자 출산휴가' 찬스를 쓰면 어떨까 싶습니다. 아빠도 부담 없이 육아에 참여할 수 있도록 한 제도인데요. 배우자 출산휴가가 지난해 10월부터 유급 3일에서 유급 10일로 확대됐습니다. 배우자의 출산을 이유로 휴가가 필요한 경우라면 계약직, 파견직 등 비정규직인 경우라도 누구나 사용 가능한데요. 단, 출산한 날로부터 90일 이내에 휴가 신청을 완료해야 한다는 점 잊지 마세요!

엄마가 두 번째 육아휴직자라면
아빠육아휴직 보너스제



'아빠가 육아휴직을 먼저 쓰고, 그 후에 엄마가 쓰는 편이 낫겠다'라고 판단되는 경우가 있죠? 이런 경우 많은 분들이 놓치기 쉬운 제도가 있습니다. 바로 '아빠육아휴직 보너스제'가 그것인데요. 같은 자녀에 대해 부모가 순차적으로 육아휴직을 하는 경우, 대부분 두 번째로 육아휴직을 하는 쪽이 아빠라서 '아빠육아휴직 보너스제'라고 부를 뿐입니다. 따라서 두 번째 육아휴직자가 엄마라면 당연히 엄마도 '아빠육아휴직 보너스제'의 수혜자가 될 수 있습니다. 아빠육아휴직 보너스제는 두 번째 육아휴직자의 첫 3개월 급여를 통상임금의 100%(월 상한 250만 원)까지 보장해줍니다.

난임부부를 위한
난임 시술비 지원비 인상



임신은 '아이를 뱃속에서 키우는' 또 다른 의미의 양육이죠. 그런데 임신이 어려운 부부들은 난임 시술로 인해 임신보다 더한 고충을 겪고 있기도 합니다. 난임 시술은 육체적인 고달픔은 물론 경제적으로도 부담스러운데요. 난임부부들을 위해 정부가 난임 시술비 지원금을 100% 이상 인상했습니다. 난임 치료 시술 최대 지원금액이 기존 50만 원에서 올해 110만 원으로 인상된 것이죠. 꼬물거리는 2세 소식을 기다리고 있을 전국의 예비 부모님들! 모두 모두 힘내세요!



육아휴직 쓴 직원의 빈자리, 고용안정 장려금이 든든하게 채워줍니다!

"올해 우리 회사에 경사가 참 많습니다. 직원 두 명이 출산 소식을 알렸거든요.
요즘처럼 저출산 시대에 애국하는 길이라며 축하해줬지만,
두 직원 모두 육아휴직을 쓰겠다고 하니 한편으로는 야속한 마음도 듭니다.
아이를 키우는 게 우선인 건 저도 잘 알고 있지만 훌륭한 인재를 한동안 잃게 되는
셈이니 회사 입장에서는 착잡한 마음이 들 수밖에 없거든요.
육아휴직제도, 사업주에게는 불리한 제도 아닌가요?"

Solution.

육아휴직 부여하면 간접노무비를 지원합니다!

근로자에게 육아휴직을 부여하는 것만으로도 사업주는 간접노무비를 지원받을 수 있습니다. 직원들이 눈치 보지 않고 육아휴직을 신청할 수 있도록 사업주를 위해 마련한 혜택인데요. 근로자에게 육아휴직 또는 육아기 근로시간 단축을 30일 이상 부여하고, 해당 근로자가 복귀한 뒤 6개월 이상 계속 근무한 것만으로도 지원이 가능합니다.
우선지원대상기업이 근로자에게 최초로 육아휴직을 부여하면, '월 10만 원의 추가지원 혜택'도 주어집니다. 단, 임금을 체불하여 명단이 공개 중인 사업주에 대해서는 지급이 제한될 수 있으니, 월급날을 미루면 안 되겠죠?



지원 유형	지원 대상	지원액(근로자 1인당)	
육아휴직	우선지원대상기업	월 30만 원	연 360만 원
육아기 근로시간 단축	우선지원대상기업	월 30만 원	연 360만 원
	대규모 기업	월 10만 원	연 120만 원
우선지원대상기업			
500명 이하 제조업	300명 이하 광업, 건설업, 운수업, 출판·정보통신업 등	200명 이하 도매 및 소매업, 숙박 및 음식점업 등	100명 이하 그 밖의 업종

사업이 잘 되도 안 되도 사업주는 걱정이 많습니다.
직원들의 생계를 책임져야 하는 막중한 임무 때문입니다.
가뜩이나 사람 구하기도 어려운데, 육아휴직으로 비어버린 직원의 빈자리는 어쩌면 좋을까요?



"직원 1명이 곧 육아휴직에 들어갈 예정이라 대체인력을 고용했습니다.
저희 회사는 클라이언트를 기반으로 한 디자인 업무가 주를 이루다보니
적어도 두 달은 인수인계 기간을 가져야 실무가 가능해지는데요.
제 입장에서는 육아신청을 한 직원과 대체직원 모두에게
월급을 지급해야 하는 셈이니 솔직히 좀 아깝다는 생각도 듭니다."

Solution.

대체인력 채용하면, 인건비를 지원합니다!

근로자에게 출산전후 휴가, 유산 · 사산휴가, 육아휴직 등을 부여하고 대체인력을 30일 이상 계속 고용했다면 대체인력 인건비를 지원받을 수 있습니다.
올해 상반기부터는 사업주의 부담을 더 줄여줄 개선방안들이 시행 예정에 있는데요. 우선, 대체인력 인건비 부담이 발생하는 시기에 맞춰 지원금을 받을 수 있답니다. 대체인력 채용 기간 중에 지원금의 50%를 3개월 단위로 먼저 지급받고, 나머지 50%는 복귀한 노동자의 1개월 이상 근무가 확인된 후 일괄 지급받는 것이죠.
지원금도 인상됩니다. 우선지원대상기업은 월 지원금 60만 원에서 월 80만 원(인수인계기간은 월 120만 원)으로 인상되며, 대규모 기업은 기존대로 월 30만 원(인수인계기간도 월 30만 원 지원)이 지원된답니다.

신청 서류를 준비하세요!

- ☑ 고용보험 홈페이지(www.ei.go.kr)에서 다운로드 받은 출산·육아기 고용안정 장려금 신청서
- ☑ 근로자가 출산휴가, 육아휴직 등을 하였음을 증명하는 서류 사본
- ☑ 새로 고용한 대체인력의 근로계약서 사본
- ☑ 월별 임금대장 사본

"올해 1월 1일부터 근로시간 단축제도가 도입되었다고 들었습니다.
사업주인 저로서는 임신이나 육아는 물론이고 본인 건강이나 학업을 위해
근로시간을 줄이고 싶은 직원들의 요구를 모두 들어줘야 하는
상황이 된 것인데요. 한두 시간 정도 근무시간을 줄여준다고 해서 회사에
큰 지장이 생기는 것은 아니지만, 직원의 근무시간은 줄어든 반면 지급해야
할 임금은 고정이라 사업주 입장에서는 아쉬운 제도가 아닐까 싶습니다."

Solution.

근로시간 단축 허용하면 임금감소액을 보전해드립니다!

근로자가 근로시간 단축을 신청하고 사업주가 이를 허용하면, 사업주에겐 임금감소액이 발생하게 됩니다. 임금감소액이란 시간이 단축된 만큼 줄어들어야 할 근로자의 임금을 사업주가 고스란히 감수하게 되는 금액을 말하는데요. 이에 정부는 소정근로시간이 15시간 이상이고 25시간 이하인 경우에는 월 40만 원(연간 총액 480만 원), 25시간 이상이고 35시간 이하인 경우에는 월 24만 원(연간 총액 288만 원)을 지원하고 있답니다! 지문인식 또는 전자카드 등의 출퇴근 관리만 실시하면 임금감소액 보전금을 받을 수 있어요. 단, 연장근로를 20시간 초과했거나 출퇴근 기록이 월 5일 이상 누락된 달에는 지원받을 수 없어요!



"저희는 재택근무제를 실시하고 있습니다.
IT회사라 꼭 출근을 해야 업무가 진행된다고는 생각하지 않기 때문이죠.
덕분에 회사 내 분위기도 많이 좋아졌습니다. 물론 근태 확인이 번거롭게
느껴질 때도 있지만, 직원들의 반응이 좋은 만큼 앞으로도 지속적으로
실시할 생각인데요. 이에 대한 정부 지원도 있을까요?



Solution.

유연근무제 도입한 사업주에겐 일·가정 양립 환경개선 지원금이 있습니다!

시차출퇴근제, 탄력근무제, 재택근무제, 원격근무제를 도입하여 일과 가정의 균형을 만들어가고 있는 사업주에게는 '일·가정 양립 환경개선 지원금'을 제공합니다. 유연근무제도는 크게 시간과 장소로 구분하여 생각할 수 있는데요. 시차출퇴근제는 말 그대로 개인이 출근시간을 정하는 것이고요. 선택근무제는 주 40시간만 지키면 월요일부터 목요일까지 매일 10시간 근무하고 금요일부터 일요일까지 휴무할 수 있도록 한 것입니다. 재량근무제는 그야말로 기업과 근로자의 재량에 따라 근무시간을 정한 것이죠. 한편, 사무실이 아닌 곳에서 일하는 원격근무제를 실시하는 기업에겐 근로자가 제 시간에 일을 하고 있는지 확인할 수 있도록 시설이나 장비도 지원합니다. 지금 바로 관할지역의 고용센터에 문의해 보세요!

일하는 시간을 유연하게	
시차출퇴근제	주 5일 근무와 소정근로시간(1일 8시간, 주 40시간)을 준수하면서 출퇴근 시간을 조정하는 제도
선택근무제	1개월 이내의 정산 기간을 평균하여 1주 평균 근로시간이 주 40시간을 초과하지 않는 범위에서 1주 또는 1일 근무시간을 자유롭게 조정하는 제도
재량근무제	업무 특성상 업무 수행 방법을 근로자의 재량에 따라야 하는 경우 사용자와 근로자가 합의한 시간을 근로시간으로 보는 제도
일하는 장소를 유연하게	
재택근무제	근로자가 회사에 출근하지 않고 집에서 근무하는 제도
원격근무제	주거지, 출장지 등과 인접한 원격근무용 사무실 또는 사무실이 아닌 장소에서 모바일 기기를 이용하여 근무하는 제도

똑똑한 엄마 아빠, 공동육아 이렇게 분담해요!

**부부가 동시에 육아휴직을 신청했는데,
역할 분담이 제대로 되지 않으면
부부간 사소한 마찰이 생길 수밖에 없겠죠?
부부 공동육아 시,
알아두면 좋을 전략을 소개합니다.**



전략 하나, 디테일이 생명입니다

부부가 모두 육아휴직을 쓰더라도 최대 수혜기간은 1년! 실제 육아휴직을 써본 많은 부부들에게 1년은 짧게만 느껴집니다. 아이는 1년이 아니라 계속해서 부모의 손을 필요로 하기 때문이죠. 그래서 분담육아의 기준점을 세우는 것이 무엇보다 중요한데요. 이럴 땐 빨래와 설거지처럼 각각의 종목을 기준으로 역할을 나누지 말고, 한 가지 종목을 디테일하게 분담하는 것이 도움이 됩니다. 예를 들면 이런 식이죠.

등원 준비 시

엄마 : 아기 옷 입히기, 머리 묶이기, 아침 간식 먹이기
아빠 : 세수 씻기기, 등원시키기

기저귀 교체 시

엄마 : 물티슈로 엉덩이 닦아주기, 기저귀 뒷정리
아빠 : 엉덩이 씻길 물 준비하기, 바디샴푸로 닦아주기

식사 시간에도 디테일한 역할 분담을 정해보세요. 엄마가 아이에게 밥을 먹이는 동안 아빠는 식사를 마친 후 아내의 식사를 차리는 식입니다. 역할 분담에 정답은 없겠지만, 디테일하게 역할을 나눌수록 부부간 정도 깊어지겠죠?

1





2

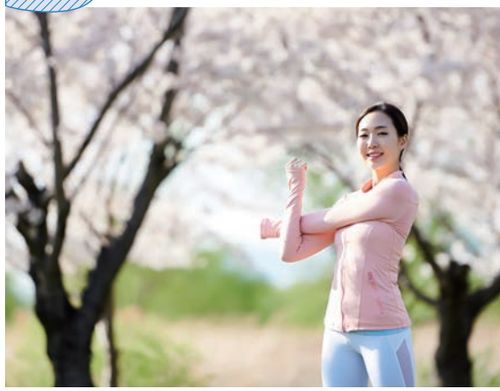
전략 두울, 아이에게도 역할을 주세요

육아의 주체는 꼭 부부에만 한정되지 않습니다. 4세 이후부터는 아이에게도 적당한 역할을 주는 것이 자존감 형성에 큰 도움이 되는데요. 예를 들어 '아침에 일어나서 양치하기, 외출 후 신발 정리하기, 가지고 논 장난감 정리하기' 등처럼 아이가 혼자서 할 수 있는 일은 스스로 할 수 있도록 돕는 것이 좋습니다. 이러한 과정을 통해서 규칙과 규범을 배울 수 있기 때문인데요. 아이에게 다양한 역할이 부여될수록 사회적 소속감도 발달한다고 하네요. 가사분담표를 만들어 아이와 부모 모두가 각자의 역할을 확인할 수 있도록 하는 것도 좋습니다. 물론, 충분한 칭찬은 필수겠죠?!

전략 세엣, 육아에만 집중하지 마세요

'부지런해져야지, 공부해야지, 여행 떠나야지' 등 우리는 새해를 맞이할 때마다 새로운 계획들을 세우곤 합니다. 하지만 부모가 되면 다른 종류의 계획들이 생깁니다. '새해엔 좋은 엄마 아빠가 되어야지, 아이에게 화내지 말아야지, 아이에게 추억을 많이 만들어줘야지' 등처럼 말이죠. 그렇게 한 해 한 해 지내다보면 '나 자신'은 없어지기 마련입니다. 삶의 목적이 '아이'에만 집중되어 있기 때문인데요. 수많은 심리학자들은 육아가 희생에 가까워질수록 육아 스트레스의 강도가 높아진다고 합니다. 잘 따져보면 엄마 아빠라는 이름은 아이와의 관계에 국한된 용어일 뿐인데, 내 존재를 그 틀 안에 너무 국한시키는 것은 아닐까요? 주 1~2회 정도 엄마 아빠가 번갈아가면서 저녁 운동을 따로 따로 나간다든지, 자기계발을 위한 시간을 가져볼 것을 추천합니다.

3



선배 육아맘·대디가 알려주는 공동육아 매뉴얼



달렌 스윗랜드, 론 스톨버그 지음
글담 퍼냄

0세부터 시작하는 적기육아

나만 서투르고 부족한 것 같아 자책하는 새내기 부모라면, 아이의 성장에 맞춘 육아법을 먼저 공부하는 게 어떨까요? 집에서는 말을 잘 듣는 아이가 왜 밖에만 나가면 말썽을 피우는지, 왜 잠깐도 기다리지 못하는지 등 가슴 답답했던 부분들을 속 시원히 해결해줍니다.



김아연 지음
한빛라이프 퍼냄

왜 나는 매일 아이에게 미안할까

아이에게 상처를 주고 후회하는 생활을 반복하고 있나요? 잘해도, 최선을 다해도 늘 미안한 마음이 쌓이는 이유를 이 책에서 찾아보세요. 건강한 부모로 성장함과 동시에 '나'라는 사람으로 온전히 성장할 수 있는 해답을 찾을 수 있을 겁니다.



트레이시 커크로 지음
앵글북스 퍼냄

최강의 육아

전 세계 권위 있는 최신 과학 연구 자료를 꼼꼼히 검토해 실제로 효과가 입증된 육아법 55가지를 추렸습니다. 새내기 부모는 물론 황혼육아로 쩔쩔매는 조부모를 위한 가이드도 꼼꼼하게 실렸어요!



폴 킴 지음
피톤치드 퍼냄

나는 워킹맘 남편입니다

아빠들의 고민은 점점 깊어집니다. 양육에 관한 고민이나 경험, 정보 등을 함께 나눌 사람이 주변에 별로 없어서죠. 살림하며 아이를 키우는 아빠로서 처음 느꼈던 우울감을 어떻게 떨쳐내고 육아의 지혜를 얻었는지 확인해보세요.



Hopeful

28
나는
아직도·여전히·앞으로도
디자이너다

32
명장의 시계는
멈추지 않는다

36
응답하라! 파라다이스시티
"출근길이
즐거운 이유가 뭔가요?"

40
119REO의 빅 파워!
은퇴한 방화복으로
소방관을 지킵니다

44
이태원 클라쓰가 시작됐다!
한국폴리텍대학
〈자동차복원직종〉

48
국민내일배움카드로
완성해가는 당신의 꿈,
기대할게요!

52
2020년,
고용노동부의
럭키세븐이 시작됩니다!

56
고용노동 뉴스

글 임지영 | 사진 이옹기



나는 아직도·여전히·앞으로도 디자이너다

제품 디자이너 양인석 씨

인생은 짧고 예술은 깁니다. 그래서 예술을 업으로 하는 사람의 인생이란 예순을 바라보는 나이에도 끄떡없이 이어집니다. 농익어서 더 맛있는, 제품 디자이너 양인석 씨의 예술 인생을 만났습니다.

중년, 취업전선에 내몰리다

출고를 앞둔 매끈한 몸매의 광택 나는 운동기구들 사이에서 머리카락이 희끗한 중년 남성이 취재진을 반깁니다. 중장년 일자리희망센터를 통해 제2의 삶을 시작한 제품 디자이너 양인석 씨입니다. 말을 안 해서 그렇지 사실, 그는 업계에서 알만 한 사람은 다 아는 '유명한' 디자이너였습니다.

"벌써 20년 전 이야기네요. 유명 가구회사에서 제품 디자인과 개발을 전담했어요. 아직도 그때 잡았던 제도판과 트레이싱지, 샤프펜슬의 촉감이 생생하죠."

아날로그에서 온라인 시대로 급격하게 접어드는 시기, 당시 회사에서 CAD를 도입하자 달라진 시스템에 적응하지 못해 밀려나는 디자이너들이 속출했습니다. 하지만 그는 흔들림이 없었습니다. 남보다 한발 앞서 CAD를 습득한 혜안 덕분이었습니다. 선배들을 대상으로 CAD교육을 담당하기도 했는데요. 그러던 어느 날 그는 회사와 작별을 고합니다. 이만한 경력이면 더 큰 회사에서 더 큰 프로젝트를 진행할 수 있으리란 확신 때문이었죠. 하지만 그의 인생은 이때부터 롤러코스터를 타기 시작합니다.

"어딜 가도 잘해내리란 확신이 있었는데, 그때 IMF가 터졌어요. 대부분의 회사에서 인력감축을 감행했던 시기였죠. 그야말로 정글에 나온 기분이었어요."

그나마 경력을 살려 학원 강사로 일하기도 했지만 벌이는 시원찮았습니다. 창업을 생각했으나 회복할 기미가 보이지 않는 시국을 무시할 수는 없었죠. 숱한 경험 끝, 나이 오십에 '취업전선'에 내몰릴 거라곤 꿈에도 생각하지 못했다고 그는 고백합니다.

예순을 앞두고 이뤄낸 취업의 꿈

'이왕 벌어진 일, 되짚어가며 아쉬워하기보단 한 걸음이라도 앞으로 나아가는 쪽이 낫겠다'는 결론에 도달했을 때, 그는 이미 다양한 도전들을 하고 있거나 준비하고 있었습니다. 디자인과 무관한 일들이 대부분이었지만 '인생이 어디 마음대로랴'하는 마음으로 현실에 만족했죠. 물론 디자이너의 삶이

갑자기 멈춰버린 것에 대한 미련은 늘 마음 속 깊은 곳에 상처처럼 남아있었지만요. 그런데 정말이지, 중장년일자리희망센터가 '왕년의 양인석'을 되찾아 줄 거라곤 생각도 못했습니다.

"나 같은 중년을 누가 써줄까 싶었지만, 초년생의 마음가짐으로 파주센터에서 운영하는 생애경력설계서비스에 참여했어요. 특화 프로그램인 물류창고관리원 과정에도 참여해 지게차 운전 자격증을 취득했죠. 그런데 마음이 헛헛했어요. 디자인에 대한 열망이 차라리 식어버리면 좋겠는데, 그러질 않더라고요."

한 번 사는 인생 '이번이 마지막 도전이다!'라는 결심으로 하고 싶은 일에 매진하기로 마음먹은 그는 역시 '인생은 끝까지 가봐야 안다'는 명언을 되새기게 됩니다.

다시는 없을 것만 같던 '기회'라는 것이 그의 눈앞에 나타난 것이죠.

"운동기구를 개발하고 제조, 판매하는 회사에서 CAD 디자인 분야 인력을 뽑는다고 하더라고요. 주춤거릴 이유가 없었어요. 제가 제일 잘하는 일이잖아요. 혹시 '나이가 많다고 하면 어쩌나' 싶었는데, 세상에! 채용 기준이 만 50세 이상 경력자라지 뭡니까. 누가 봐도 제가 딱이었죠."

직업인으로 인정받으며 살아간다는 것의 의미

마음이 닿는 곳에 길은 열리는가 봅니다.

양인석 씨도 회사도 서로를 한 눈에 알아봤으니까요.

그의 재취업을 물심양면 도와준 징검다리 제도는 만 50세 이상 경력자를 채용한 기업에게 정부가 지원을 해주는 '신중년 적합 직무제도'입니다.

"나이 많은 직원을 채용해도 괜찮을까, 싶어서 처음엔 반신반의했는데요. 경력을 꼼꼼히 확인해보니까 왜 이제야 나타나셨을까 싶을 정도로 전문성이 보이더라고요. 무엇보다 일하고자 하는 열정도 인상 깊었고요."

양인석 디자이너의 새 직장 '카르도' 대표는 요즘 나이 많은 신입사원의 덕을 톡톡히 보고 있습니다. 수작업으로 디자인하던 시절 다져진 기본기를 주춧돌 삼아, 원가절감부터 인원구성까지 다양한 아이디어를 충전 받고 있으니까요. 출근한 지 이제 겨우 6개월 차에 접어든 신입사원에게 '디자인 기술개발 이사'라는 직함이 어색하지 않은 이유입니다.

"오랫동안 기다려온 기회고 원했던 일이라 일에 대한 자신감과 열정이 마구 넘치네요. 저는 아직도 하고 싶은 게 많은 사람이에요. 그간 숙원이었던 독일어 공부도 틈틈이 하고 있고요. 당장 연말에는 아마추어 보디빌더 대회에도 나갈 생각이에요. 희끗한 머리요? 멋있지 않나요?"

인생에 쌓인 경력을 회사가 믿어주면, 중년의 나이는 민들레 씨앗처럼 바람에 휙 날아가 버리는 것 아닐까요? 그간 쌓아둔 크고 작은 노하우를 아낌없이 나누고, 동시에 열심히 배우고 싶다는 그의 삶에는 20대 청년은 가히 흉내도 내지 못할 커다란 열정 같은 것이 느껴졌습니다.

합격통지서 Send a letter



"대표인 저보다 경력 많은 신입사원님, 환영합니다"

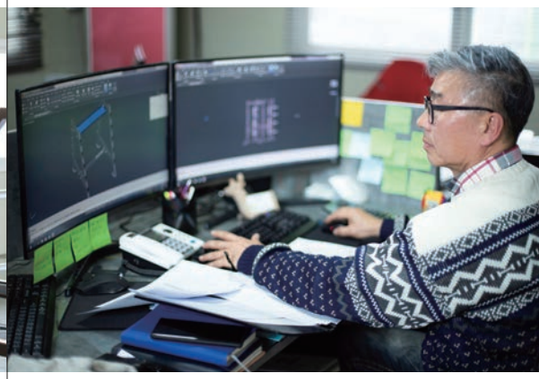
저보다 훨씬 나이 많은
신입사원을 뽑는다는 게 이상했지만,
면접을 보는 순간 알아봤습니다.
진짜 전문가가 우리 회사에 왔다는 걸요.
나이 어린 상사를 생각보다
잘 모셔(?)주셔서 감사드리고,
큰형처럼 분위기도 잘 이끌어주셔서
고마운 마음을 전합니다.
덕분에 우리 회사 홍보도 이렇게
할 수 있네요!
둑자 여러분, 저희는 운동기구를 만드는
'카르도'입니다!
많은 사랑 부탁드립니다!

카르도 곽창희 대표 드림













명장의 시계는 멈추지 않는다

기능한국인 썬프레인코 선철곤 대표

'기술이 있어야 먹고 산다'고 했던
시절이 있었습니다.
기름때로 칠갑을 한 손이 부끄럽게
여겨지던 시절의 이야기입니다.
하지만 기술이 있어야 먹고 사는 시대는
여전히 계속되고 있습니다.
배반하지 않는 땀의 현장 속에서
40년 인생을 모조리 건, 2월의 기능한국인
썬프레인코 선철곤 대표를 만났습니다.

"방앗간 원동기 조립, 그거 제가 할게요!"

썬프레인코는 자동차 부품을 생산하는 기업입니다. 가스스프링(자동차 엔진룸의 후드를 쉽게 열고 닫을 수 있도록 한 지지대)은 물론 댐퍼(장비에서 발생하는 진동과 충격을 저감시켜 소음을 줄여주는 장치) 분야에서 국내외 20여 건의 특허를 보유하고 있습니다. 이러한 특허기술은 자동차는 물론 세탁기, 기차, 지진방지 등 다양한 산업분야에도 활용되는데요, 썬프레인코의 제품들은 누적 수출액이 8,000만 불에 달할 정도로 15개국의 러브콜을 받고 있습니다.

경상남도 김해시에 위치한 작은 회사가 세계로 나아가기까지는 선철곤 대표의 '눈물 없이 들을 수 없는' 땀의 시간들이 있습니다.

"제가 1957년생인데요. 그 시절엔 다들 먹고 살기가 힘들었어요. 그래도 저는 그나마 나은 편이었죠. 고등학교까지 다녔으니까요. 물론 학업과 일을 동시에 해야 했지만…"

새마을운동으로 일상화된 부역 현장에서 노동값으로 밀가루를 얻어왔다는 중학생 시절의 선철곤 대표는 눈썰미와 손재주가 어찌나 좋은지 방앗간에서 원동기 조립을 돕기도 했다고 합니다. 그러다 중학교를 졸업할 때 즈음, '실업계 고등학교에 가서 빨리 돈을 벌어야겠다'고 결심했다고 하는데요. 운명의 시작이었을까요. 김해농공고등학교에 기계과가 신설됐다는 소식을 들었습니다.







에도 창원기능대학 금속과 기능장과정을 마치고 방송통신대에서 경영학을 공부했으며, 부경대 금속공학과에서 석사 및 박사학위를 받았습니다. 그의 남다른 열정은 업무성과에 여실히 드러났습니다.

"첫 직장이 대한중기공업(현대위아의 전신)이었는데요. 제품 불량이 너무 많았어요. 10개를 만들면 8개가 불량일 정도였죠. 가만 보니까 스프링 공정에 문제가 있더라고요. 스프링은 원래 냉간가공을 해야 하는데, 당시 회사에서는 열간가공을 하고 있었어요. 바로 공정 담당자를 찾아갔죠."

이제 막 입사한 신입사원의 건의사항을 생산라인에 적용하자 거짓말 같은 일이 벌어졌습니다. 3개월 동안 단 한 건의 불량도 생기지 않은 거죠! 그 길로 품질관리부로 자리를 옮긴 선철곤 대표의 활약은 계속되었습니다.

"회사에서 K-9 자주포를 만들었는데, 포신(포의 몸통 부분)을 검사할 사람이 없다는 거예요. 국내에 관련 서적이 없다면, 원서는 있겠다 싶어 번역하기 시작했죠."

전역을 앞두고 틈틈이 익혀두었던 영어실력이 여기서 발휘됐습니다. 3개월 만에 번역을 완성한 것은 물론 '비파괴검사기능사 1급' 자격증을 취득했으니까요. 품질관리부로 옮긴지 딱 6개월만의 일이었습니다. 백만 볼트 건전지처럼 자꾸만 넘치는 에너지와 아이디어는 얼마 안가 그를 연구소장 자리에 앉혔습니다.

"경쟁률이 7:1 이었어요. 당시엔 기술이 있어야 먹고 산다는 말이 있을 정도로 인기가 엄청 좋았죠. 결과는 뚜껑을 열어봐야 아는 것이지만, 크게 걱정은 안했던 것 같아요. 새벽이나 늦은 밤 시간을 이용해서 꾸준히 공부를 했었거든요."

역시 노력은 배신하지 않았습니다. 그렇게 기계과의 첫 입학생이 된 선철곤 대표는 피나는 노력으로 학비를 면제받은 것은 물론, 실업고등학생 기능경진대회에 출전하기도 하고 학과 연구생이 되어 후배들을 가르치기도 했습니다.

"세상에서 기술이 제일 쉬웠어요"

운동선수와 학업을 연결시켜 생각하기란 쉽지 않습니다. 운동을 하기에도 벅찬 시간들이니까요. 기술과 학업 역시 마찬가지입니다. 하지만 선철곤 대표의 시간은 달랐습니다. 기름때가 묻어 있는 손으로 니체, 토인비, 플라톤 등의 철학서를 넘겨보곤 했거든요.

공부에 대한 열망은 끝이 없었습니다. 첫 직장에 들어간 후

기술이 있어야
다음 세대가 살기 편해져요.
크게는 국가경제도
튼튼해지고요.
공부든 기술이든
시간이 만들어낸 결과들은
절대로 배신을 안 해요.
절대로요.



"제 꿈은 아직 멈추지 않았습니다"

묵직하게 쌓인 경험과 지혜를 바탕으로 36세에 회사를 차린 선철곤 대표에게 커다란 기회가 찾아옵니다.

"1995년인가, 대우자동차에서 사람이 찾아왔어요. 승합차에 들어가는 미션 스페이서를 일본에서 공급받고 있었는데 일방적으로 가격을 올렸다고 하더라고요. 여러 곳에 문의했지만, 만들 수 있는 회사가 없다고 했어요. 그날로 당장 관련 원서와 자료를 찾았습니다."

아무도 하지 못한다고 했던 그 기술을 선철곤 대표는 딱 일주일 만에 해내고 말았습니다. 국내 최초로 승합차용 미션 스페이서 국산화에 성공한 것이죠! 이때부터 썬프레인코의 성장속도에 가속도가 붙기 시작했습니다.

썬프레인코가 바라보는 시장은 한국에만 있지 않았습니다. 끈질긴 연구로 2004년에 개발한 프로프 로드(접이식 시트에 사용되는 동력 전달 장치)와 가스스프링은 미국 크라이슬러에 수출되기 시작했고, 2008년에는 샤프, 도시바, 파나소닉, 히타치 등 까다로운 일본 시장에도 진출하며 인정받았으니까요.

"기술이 있어야 다음 세대가 살기 편해져요. 크게는 국가경제도 튼튼해지고요. 공부든 기술이든 시간이 만들어낸 결과들은 절대로 배신을 안 해요. 절대로요."

선철곤 대표는 이제 자신의 분야에서 대한민국 명장이 되는 것을 목표로 하고 있습니다. 국내는 물론 세계가 인정하는 최고의 기술인이 되어 썬프레인코를 세계 1위의 기업으로 키워나가는 것. 그래서 그의 시계는 지금도 여전히 속도를 올리며 내달립니다.

글 임기현 | 사진 파라다이스시티

응답하라! 파라다이스시티 “출근길이 즐거운 이유가 뭔가요?”

성수기, 비수기 할 것 없이 호텔에서 휴식을 취하는 호캉스족이 늘고 있습니다. 호텔을 찾는 고객이 많아져 바빠지는 만큼, 개인의 시간을 존중해주는 회사의 역할도 매우 중요할 텐데요. 여기, 출근길이 즐겁다는 증언들이 터져 나옵니다. 일·생활 균형 우수기업으로 선정된 파라다이스시티의 일하기 좋은 환경을 살펴봤습니다.



직원이 물으면 조직이 답하는 회사

인천 영종도에 자리 잡은 파라다이스시티는 척 봐도 고급스러운 부대시설에 둘째가라면 서러운 수준 높은 서비스로 호캉스족들의 사랑을 듬뿍 받고 있습니다. 오픈한지 이제 겨우 3년도 채 되지 않았지만, ‘호텔판 미쉐린 가이드’라 여기는 ‘포브스 트래블 가이드’에 이름이 등재되는 등 그야말로 세계적인 호텔 반열에 올라섰죠.

참고로 ‘포브스 트래블 가이드’가 추천한 국내 호텔에는 롯데호텔 서울, 밀레니엄힐튼 서울, 반얀트리 클럽&스파 서울 등 내로라하는 국내 정상급 호텔들이 다수 포함돼 있습니다.

시작한지 얼마 되지 않은 호텔이 단기간에 인정받게 된 저력은 무엇일까요.

이쯤에서 ‘기업은 사람이다’라는 말을 떠올려봄직합니다. 매출에만 집중하지 않고, ‘어떻게 하면 직원들이 더 즐겁게 일할 수 있을까’를 고민하고 있는 것이죠!

“회사가 직원을 배려한 가장 대표적인 시스템이 바로 ‘응답파라’ 소통채널이에요! 언제 어디서나 시간에 구애받지 않고 카카오톡 대화방에 질문을 올리면, 실무자가 근무시간 중 실시간으로 답변을 해주죠.”

P-Way조직개발팀 홍아름 대리의 휴대전화에서 확인한 대화방은 ‘응답파라 인사’, ‘응답파라 총무’ 두 가지로 나뉘어져 있습니다. 인사팀에 문의할 것과, 총무팀에 문의할 것을 따로 구분해둔 덕분에 실무자의 답변속도는 빨라질 수밖에 없습니다. 근무시간이 제각각인 직원들간 소통누락도 막을 수 있습니다.

‘직원이 물으면 조직이 답한다’는 철칙 아래 시행 중인 응답파라 소통채널은 단연 회사와 직원이 비전을 함께 나누는 최고의 징검다리가 되고 있습니다.

회사의 배려가 씨앗이 된 애사심

직접적인 소통으로 막힌 속을 뻥 뚫어준 소통채널의 구축 말고도, 파라다이스시티 곳곳에는 업무 효율성을 높이는 비결들이 자리 잡고 있습니다. 그중 '마음관리 프로그램(EAP)'은 직무스트레스뿐 아니라 부부상담, 고부갈등, 자녀상담 등처럼 일상에서 벌어지는 다양한 고민거리들을 자유롭게 상담할 수 있어 큰 힘이 되고 있습니다. 이 모든 상담기록들은 당연히 철저하게 비밀이 보장되고요!

한편, '일 하느라 자기계발 할 시간이 없다'는 지구상 모든 직장인들의 아쉬움을 한 번에 해결해주는 배려정책도 시행 중입니다. '외국어 교육 지원'이 그 주인공입니다.

"저희 회사는 인천국제공항이 있는 영종도에 위치해 있어서, 다양한 국적의 손님들이 많이 방문하거든요. 언어가 장벽이 되는 것만큼 속상한 일도 없는데, 회사에서 이 부분을 꼼꼼하게 채워주고 있어요."

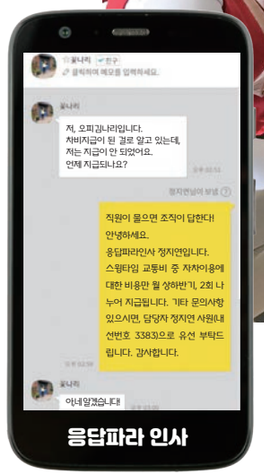
회사의 배려 덕분에 부족했던 외국어 능력을 향상시킬 수 있었다는 F&B팀 박노은 사원은 '네이티브급 언어 장착으로 더 좋은 서비스를 전하겠다'는 바람을 전합니다.

'회사가 직원을 배려하니 직원이 회사의 발전을 기원하는' 선순환 구조는 이렇게 박노은 사원의 목표에서도 쉽게 엿볼 수 있는데요. 이 밖에 만화, 소설 등 다양한 도서가 구비된 휴게 공간도 인기가 대단합니다. 직원들이 따로 서점을 찾지 않아도 회사에서 자유롭게 읽고 싶은 책을 읽을 수 있답니다.









직원이 행복해서 행복한 회사

파라다이스시티의 아낌없는 배려는 여기서 끝이 아닙니다.

출근길이 즐거울 수 있도록 다양한 이벤트를 진행하고 있는 건데요. 시기별로 필요하다고 생각되는 영양제를 팝업 박스로 제공하는 '비타민 플러스', 디저트를 제공해 업무사기를 높여주는 '스윗 카지노', 생일자를 위한 '생일 기념 복권', 직원들의 새로운 시작을 작은 선물로 응원하는 '너시응(너의 시작을 응원해)'이 대표적입니다.

그중에서도 '너시응'은 회사가 얼마나 세심하게 직원들을 살피고 있는지를 확인할 수 있는 이벤트인데요. 육아를 시작한 초보 아빠에게는 이유식을 만드는 레시피북을 선물하고, 피아노 연주를 배우기 시작한 직원에게는 피아노 반주책을 선물한답니다. 작지만 관심을 갖지 않으면 할 수 없는 '정성 가득한' 선물입니다.

회사의 관심은 회사 밖으로까지 이어집니다. 골프, 야구, 와인, 봉사 등 총 21개의 사내 동호회를 적극 지지하는 것은 물론 매년 연말이면 신규동호회 개설도 마음 편히 신청할 수 있답니다. 1인 1취미생활이 가능해지도록 말이죠! 임직원은 물론 임직원의 가족을 위한 시간도 마련돼 있습니다. 바로 '가족초청행사'가 그것인데요. 일 년에 두 번, 가족을 일터로 초대해 함께 투어도 하며 회사에 대한 자긍심을 키울 수 있는 시간입니다. 이 모든 것이 '직원이 행복해야 회사가 행복해진다'는 파라다이스시티의 건강한 생각 덕분입니다. 파라다이스시티는 '영종도 위, 그야말로 사막에서 만난 파라다이스'가 아닐까 싶네요.



파라다이스시티의 일·생활 균형 비결을 정리해봤어요!

바로 바로 응답해주는
실시간 소통채널
응답파라

개인적인 고민까지도
보듬어주는
마음관리 프로그램

네이티브를 향해
전진!
외국어 교육 지원

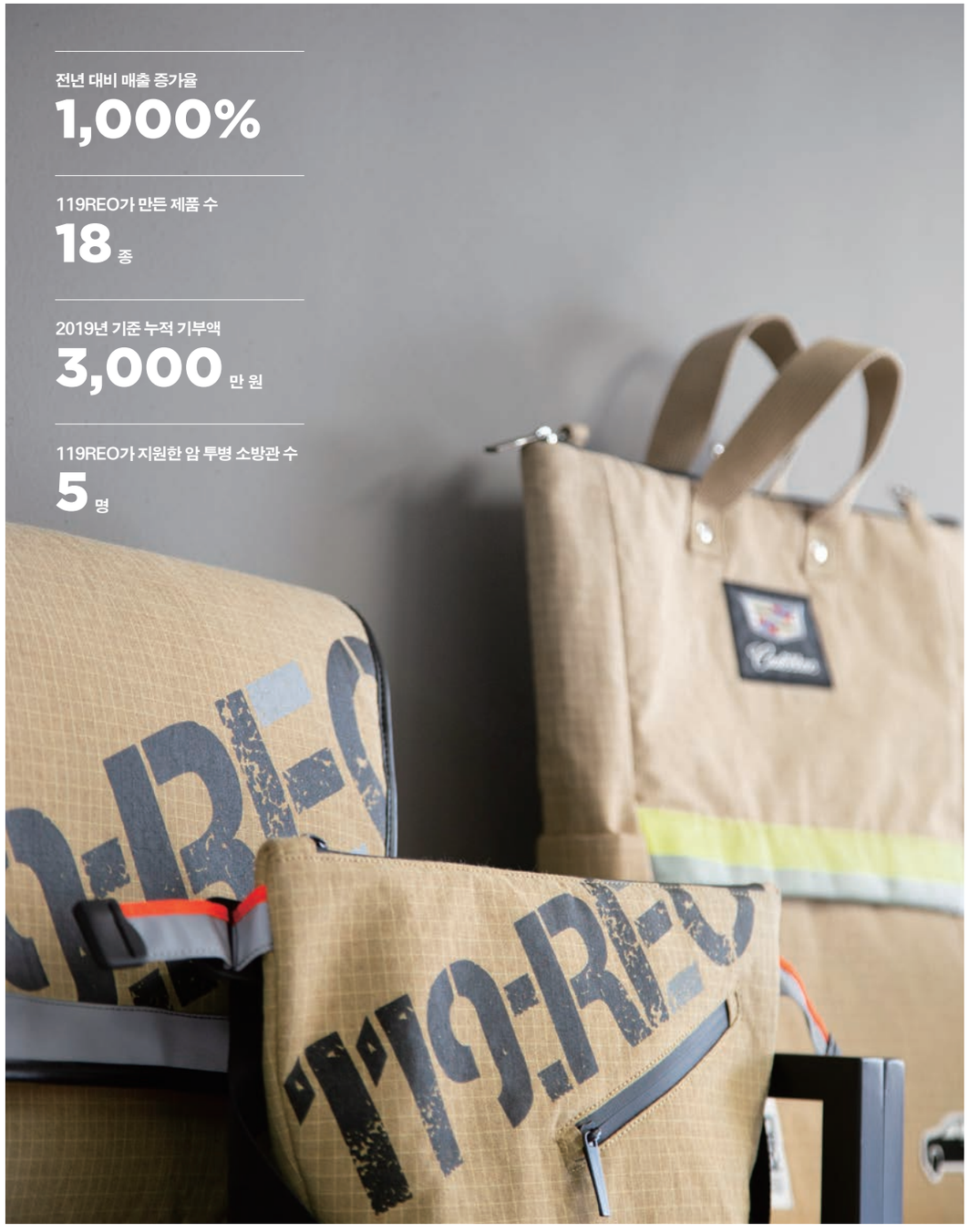
원하는 책은 대신
구입해드려요
북트리 이벤트

생일자를 위한
정성어린 선물
생일기념복권 외 다수

모든 취미활동을
지지하는
21개 동호회

직원의 가족도
내 가족처럼!
가족초청행사

글 염세권 | 사진 이용기



119REO의 빅 파워!
은퇴한 방화복으로 소방관을 지킵니다

119REO는 3년을 쓰면 버려야 하는 방화복을 가방과 악세서리로 만드는 사회적기업입니다.
소방서를 방문해 수명을 다한 방화복을 수거하는데요. 소방서 입장에서도 아주 고마운 기업입니다.
폐기 비용을 절약할 수 있으니까요! 폐방화복은 힙색, 메신저백 등 실용적인 가방으로 재탄생됩니다.
초내열성, 초인장강도를 겸비한 빅파워 가방이 태어나는 셈이죠!



소방관은 누가 지키죠?

119REO의 탄생 배경에는 암으로 투병생활을 했던 소방관이 있습니다.

"2016년, 우연히 암으로 투병 중인 소방관을 알게 됐어요. 병마와 싸우는 소방관들이 많다는 사실도 알게 됐죠. 돕고 싶었어요. 기부활동을 펼치기 시작했는데, 그러다 문득 '기부활동 때문에 소방관들이 불쌍한 사람으로 비춰지고 있는 건 아닐까' 싶더라고요. 방식을 바꿔야겠다고 생각했죠."

화마로부터 우리를 지켜주는 영웅들을 도울 방법을 고민하던 119REO의 이승우 대표는 버려지는 방화복을 떠올렸습니다. 수명이 다한 방화복을 이용해 재화를 만들고, 이를 판매해 거둬들인 수익금은 암 투병중인 소방관을 위해 기부를 하겠다고 말이죠. 그렇게 매년 버려지던 폐방화복은 예쁜 가방으로 재탄생했습니다.

"처음엔 2017년 고용노동부의 소셜벤처 대학동아리 지원사업으로 시작했어요. 그러다 사회적기업가 육성사업에 대한 안내를 받게 돼 2018년에 창업했죠. 그렇게 시작한 회사가 바로 119REO예요."

화마에 온몸을 내던지는 소방관의 뜨거운 희생에 보답하고자 시작한 일.

'서로를 구하자'는 뜻으로 회사명도 Rescue Each Other의 약자를 썼다는 119REO에는 소방관을 향한 이승우 대표의 남다른 각오가 담겨있습니다.

소방관의 마음씨를 닮은 기업이 되기 위해

'폐방화복을 활용한 가방이 얼마나 예쁘겠어?'라는 기우는 그야말로 기우에 지나지 않았습니다. 119REO에서 내놓은 파우치, 클러치백, 인형, 팔찌, 열쇠고리 등의 업사이클링 제품들을 트렌드에 민감한 20~30대가 먼저 알아봤거든요.

"많은 분들이 좋아해주셔서 감사했어요. '디자인이나 활용도를 더해 재활용하는' 업사이클링 제품에 대한 인식이 많이 좋아져서 가능했지 않나 싶어요."

소방서에서 가져온 폐방화복을 세탁하고, 분해하고, 도면을 제작하고, 패턴을 뜬 후 재봉질을 하기까지 119REO 제품들은 100% 수작업으로 이뤄집니다.

그리고 이 과정 속에 119REO만의 남다른 철학이 숨겨져 있습니다. 국민의 안전을 위해 애쓰는 소방관처럼 새 삶을 향해 나아가는 자활근로자들을 위해 작업과정의 일부를 맡기고 있는 것입니다.

"지역자활센터와 연계해 자활근로자들에게 폐방화복의 세탁과 분해를 맡기고 있는데요. 사회에 기여하는 소방관들처럼 저희도 이웃을 생각하는 건강한 기업이 되었으면 좋겠어요."

암 투병 소방관들은 물론 자활근로자들까지 돕고 있는 119REO.

'서로를 구하자'는 이들의 기본철학은 지역사회를 더 밝게 만들고 있습니다.



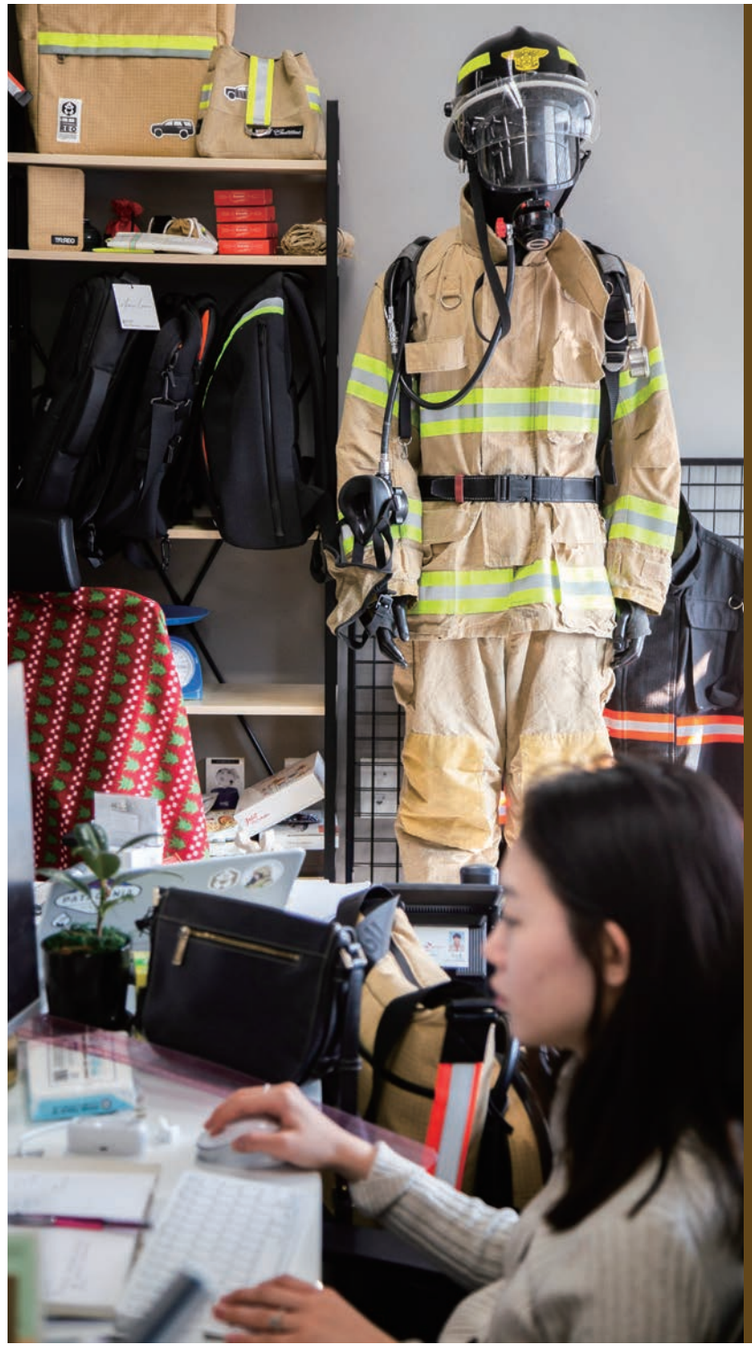
전 세계 소방관들이 안전해지는 그날까지!

대학동아리에서 시작했던 119REO는 매년 큰 성장을 거두고 있습니다. 작년 한 해 동안 1억 6,000만 원의 매출을 올리며 2018년 대비 약 1,000% 성장한 것입니다.

괄목할 만한 성장의 비결을 이승우 대표는 소비자들의 '착한 개념'으로 돌립니다.

"초기에는 버려지는 옷으로 만든 제품이 왜 이렇게 비싸냐는 질문을 종종 받았거든요. 그런데 이제는 많은 분들이 '소방관의 노고가 느껴져서 좋다'고 말씀해주세요. 소방관들의 처우 개선에 대한 관심도 높아졌고요."

우리나라 소방관들은 2003년부터 방화복을 입기 시작했다고 합니다. 이전에는 우비를 입고 화마와 싸웠다고 하는데요. 지금도 선진국을 제외한 전 세계 개발도상국에서는 수많은 소방관들이 우비를 입고 화재 현장에 출동합니다. 그래서 119REO가 이뤄나갈 목표는 한국에만 국한되어 있지 않습니다. 타국의 방화복을 업사이클링 제품으로 만들고, 이것을 판매해 얻은 수익으로 개발도상국 소방관들에게 튼튼한 방화복을 전달하는 것. 119REO가 바라보는 내일은 '희망'입니다.



119REO 대원들에게 물었습니다! 여러분이 생각하는 사회적 가치란 무엇인가요?





이승우 대표

사회적 기업의 역할은 성과를 달성하는 과정에서 더 많은 가치를 사회와 나눠야한다고 생각해요. 결과 못지않게 과정도 중요한 셈이죠. 더 많은 것들을 더 많은 사람들과 공유하는 것! 이것이 좋은 기업으로 가는 척도가 아닐까요?



김예진 씨

신념을 잃지 않고 이웃을 위해 살아가는 게 아닐까 싶어요. 그런 의미에서 저희도 소방관을 수호하는 영원한 파트너가 되고 싶고요.



김서현 씨

요즘 유기동물이나 미혼모들을 돕는 사회적 기업들이 많잖아요. 이들의 공통분모는 '내'가 아니라 '남'을 위해 시작한 일이라는 거예요. 말 그대로 '건강한 사회를 만들기 위한 건강한 생각' 아닐까요?



이승주 씨

저는 119REO에서 현장실습을 하고 있는 대학생인데요. 사실 '사회적'이라는 단어와 '기업'이라는 단어는 서로 반대되는 개념이잖아요. 이 두 가지 개념이 흔들리지 않게 잡아주는 것. 이 커다란 가치관이야말로 우리 사회가 원하는 필수조건이 아닐까 싶어요.

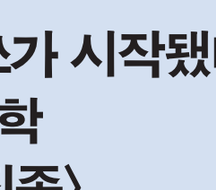
글 강진우 | 사진 이용기

이태원 클라쓰가 시작됐다! 한국폴리텍대학 〈자동차복원직종〉

새로운 인생을 설계하는 신중년들에게 희소식이 있습니다!
한국폴리텍대학 서울정수캠퍼스에서 진행되는 신중년 특화과정이
바로 그것인데요. 꺼지지 않는 블루오션으로 자리매김 중인
'자동차복원직종'에서는 무엇을 배우게 될까요?









Korea Polytechnic Colleges





우선, 자동차 복원가의 전망은 어떤지 살펴볼게요

자동차 복원은 운전 중이나 사고 시 생긴 긁힌 자국 · 찌그러짐 등을 원래대로 복원하고, 자동차 도장면을 새 차처럼 광택이 나도록 만들며, 차량 내부를 세균까지 완벽하게 청소하는 등 일련의 전문적인 작업을 모두 포함하는 개념입니다. 최근에는 자동차를 단순 이동수단이 아닌 취미와 레저의 중심에 놓고, 자동차 그 자체를 꾸미고 즐기려는 사람들이 늘고 있는데요. 이 때문에 자동차 복원가의 수요는 계속해서 증가하고 있습니다.



한국폴리텍대학, 전문가를 키우고 있습니다

현재 자동차 복원숍을 운영하는 종사자 중에는 전문적인 교육 없이 어깨너머로 기술을 배운 경우가 많은데요. 한국폴리텍대학에서는 다양한 종류의 장비를 비교하며 사용해 볼 수 있고 실습 시간도 충분히 제공하기 때문에 경쟁력을 갖출 수 있습니다. 실제로 창업이나 취업으로 연계된 사례도 많죠! 자동차복원직종 프로그램의 가장 큰 특장점은 '전문성'입니다. 일선에서 수십 년 경력을 쌓은 교수진이 기초 이론부터 실전 기술까지 완벽한 교육을 제공하고 있습니다.

자동차복원직종 프로그램,

1 개월

이런 걸 배울 수 있어요!

자동차 구조 개론

자동차를 복원하려면 먼저 자동차가 어떻게 설계되어 있는지 아는 것이 중요하겠죠? 자동차에 대한 기본 지식을 쌓을 수 있는 시간입니다.

자동차의 구조 / 엔진 본체 / 윤활장치 및 냉각장치 / 전자제어연료분사시스템 / 휠 및 타이어 / 클러치 및 변속기 / 브레이크 시스템 / 축전지 및 발전기 / 등화장치 / 에어컨시스템

덴트 이론·실습

덴트란 손상된 차체를 원래대로 펴는 작업을 말하는데요. 부위별·소재별로 덴트작업방식이 달라진답니다. 그 과정을 배울 수 있는 수업이에요.

덴트의 정의와 종류 / 작업별·수리 부위별 덴트법 / 장비 세팅 및 유지보수법 / 실차 작업

도장 이론·실습

덴트를 통해 편 부위는 십중팔구 도막에 손상이 생겼겠죠? 부분 도장으로 손상된 곳을 어떻게 커버하는지 배워보는 수업입니다. 차체와 똑같은 색을 입히는 것이 포인트인데요. 이를 위한 컬러 매칭 및 조색법도 배울 수 있어요.

도막의 구조 / 자동차 도장 과정의 이해 / 도료 및 도장 장비 이해 / 자동차 친환경 보수도장법 / 도장 장비 사용법 / 도장 장비 유지보수법 / 도장 부위별 마스킹 방법 / 컬러 매칭 및 조색방법 / 하자 및 결함 대처법 / 도장면 보호 및 유지법 / 산업재해 예방법

광택 이론·실습

도장면은 햇빛을 받거나 손상되면 광이 사라져서 오래된 자동차처럼 보이기 쉽습니다. 이때 필요한 것이 바로 광택인데요. 사라져버린 광택은 어떻게 되살릴 수 있을까요? 새차처럼 만드는 광택 기술을 배워봅니다.

광택 이론교육 / 광택 작업 준비방법 / 폴리싱 장비·패드·컴파운드 이해 및 실습 / 광택 작업법 / 패널 형상에 따라 달라지는 작업방법

6 개월

한국폴리텍대학 서울정수캠퍼스 자동차과 이주호 교수에게 물었습니다

Q. 교육과정은 얼마나 진행되나요.

20주 교육과정으로, 6개월에 한 번씩 개설됩니다. 한 기수당 27명을 선발하는데, 자동차와 관련 없는 직종에서 일하다가 참가한 신중년이 90% 이상을 차지합니다. 그런 만큼 먼저 자동차에 대한 기본적 구조와 기능을 교육하고 자동차 복원의 주요 기술인 도장 · 광택 · 덴트에 대해 세밀하게 가르치는데요. 총 교육시간 480시간 중 400시간 이상을 실습에 할애할 정도로 실전에 가까운 커리큘럼을 자랑합니다.

Q. 아무래도 실습이 더 중요하겠네요?

처음에는 실습용 자동차 패널로 기술을 연습하다가 교육이 15주째에 접어들면 수강생들의 차량 내·외부를 조별 3~4대씩 직접 복원하는 시간을 갖습니다. 처음에는 차량을 내주며 다소 불안해하던 수강생들이 복원 후에는 대만족하며 집에 돌아가죠!

Q. 전망은 어떤가요.

자동차복원직종 프로그램을 거친 수료생들은 전국의 자동차복원업체 혹은 도색이 필요한 장비업체에 취업하거나 직접 창업에 나서는 등 다양한 모습으로 활약 중입니다. 기수별 커뮤니티도 활성화돼 있어 서로 도움을 주고받으며 동반 성장도 도모할 수 있답니다.

Q. 제2의 인생을 꿈꾸는 신중년들에게 드리는 말씀은.

'기술은 근육이 기억할 때까지 연습해야 한다'는 말이 있습니다. 기술 전문가가 되려면 실전적인 노력을 부단히 이어가야 한다는 의미인데요. 이러한 철학에 따라 자동차복원직종 프로그램은 다채로운 장비를 바탕으로 현업에서 당장 활용 가능한 기술을 교육하고 있고, 이를 체화할 수 있는 충분한 실습 시간을 제공합니다. 이곳에서 근육이 기억할 때까지 기술을 연마하셔서, 현장에서 인정받는 자동차 복원 전문가로서의 새로운 인생을 개척해 나가시기를 바랍니다!



내일배움카드가 올해부터 국민내일배움카드라는 이름으로 개편돼 지원이 대폭 늘어난 사실을 알고 계시나요?
실업, 재직, 자영업 여부와 관계없이 일정 금액의 훈련비를 지원받고 직업능력개발 훈련에
참여할 수 있는 국민내일배움카드! 지원이 대폭 늘어난 만큼 가만있을 순 없겠죠?

국민내일배움카드로 완성해가는 당신의 꿈, 기대할게요!



국민내일배움카드, 한국음식문화직업전문학교에서 써봤어요!

"한국음식문화직업전문학교는 설립한 지 30년이 넘은 곳입니다. 한국음식문화직업전문학교를 포함해 성남에만 3개의 학원을 운영 중인데요. 2018년에는 우수훈련기관으로 선정될 만큼 요리 분야의 최고 학습기관으로 손꼽히죠. 그중 제과&바리스타 자격증 취득과정은 인기가 참 많아요. 국가기술 자격증인 제과기능사와 민간 자격증인 바리스타 자격증 취득을 위해 편성된 교육과정인데요. 커피 소비량이 많기로 소문난 우리나라의 트렌드를 대변한다고나 할까요? 그래서 저도 한 번, 배워봤습니다!"

한국음식문화직업전문학교

경기도 성남시 분당구 성남대로926번길 12 금탑프라자 2층
031-705-0420
www.foodacademy.net

제과&바리스타 자격증 취득과정, 이런 걸 배워요

1 **과자류 제품 혼합**
반죽형/거품형/퍼프페이스 트리 반죽/부속물 제조

2 **과자류 제품 반죽 정형**
케이크류/쿠키류/퍼프페이스 트리/다양한 정형

3 **과자류 제품 반죽 익힘**
반죽 굽기/반죽 튀기기/ 반죽 찌기

4 **과자류 제품 생산 작업 준비**
개인위생/작업 환경/ 기기 도구 점검/재료 계량

5 **커피기계 운용**
이론과 실기를 겸한 현장유사 교육

6 **에스프레소 음료 제조**
다양한 감각으로 평가하는 에스프레소 추출 / 실전 에스프레소 음료 제조

7 **커피음료 제조**
우유 스티밍의 기초와 응용 / 나라별 커피음료 체험

수강 후 연계해서 들을 수 있는 과목

디저트나 케이트 등의 제과기능사 과정 / 라테아트나 핸드드립 등의 바리스타 중급과정







이현숙 님_ 수강생
대학교 졸업 후 패션 디자인 쪽에서 일을 오래 했는데요. 은퇴를 하고 이젠 새로운 걸 배워보고 싶어 도전 중입니다. 사실 국민내일배움카드에 대해 잘 몰랐는데 뭘 배워보고 싶다고 하니 주변에서 추천해주더라고요. 배우는 입장에서 너무 좋습니다. 나중에 기회가 되면 창업까지 하고 싶어요.



김성봉_ 선생님
보통 커피를 마실 때 커피와 어울리는 디저트를 많이 찾잖아요. 제과&바리스타 자격증 취득 과정은 이런 추세를 반영한 수업 과정입니다. 한 강좌에서 두 개의 과목을 수강할 수 있기 때문에 취업이나 창업을 할 때 유리해요. 제과, 바리스타 과정을 배우면 다음에 선택할 수 있는 폭이 넓어지거든요. 제과&제빵은 기다리는 자세가 참 중요한데요. 반죽을 넣어 완성될 때까지의 시간을 견디다 보면 좋은 제과&제빵사가 되리라 생각합니다. 다들 힘내세요.



"요즘 바리스타 꿈꾸는 분들 많으시죠?
풍미 있는 커피를 만들기 위해서는 에스프레소 및 우유 스티밍 기술이 관건인데요.
커피바리스타 자격증 취득과정은 바로 이 기술을 디테일하게 배울 수 있는 수업이랍니다."

커피바리스타 자격증 취득과정, 이런 걸 배워요

1. **커피바리스타 이론**
2. **커피기계 운용**
   이론과 실기를 겸한 현장유사 교육
3. **에스프레소 음료 제조**
   다양한 감각으로 평가하는 에스프레소 추출 / 실전 에스프레소 음료 제조
4. **커피음료 제조**
   우유 스티밍의 기초와 응용 / 나라별 커피음료 체험
5. **실기시험 대비 시연 및 실습**
   현장에 적용 가능한 실습 퀄리티







박진아 님_ 수강생

아이 낳고 할 수 있는 게 뭘까 생각하다가 커피바리스타 과정을 알게 되었어요. 커피바리스타 과정을 배우려던 찰나에 선생님께서 국민내일배움카드에 관한 내용도 알려주시더라고요. 혜택이 정말 좋았습니다. 열심히 배워서 처음에는 테이크아웃만 할 수 있는 가게로 시작해 넓혀나가고 싶어요.



김예서 님_ 수강생

조리 쪽에서 일을 하다 은퇴 할 나이가 되니 무얼 배워야겠다는 생각이 들더라고요. 커피는 원래 커피믹스만 마실 정도로 관심이 없었습니다. 그래서 처음엔 이 과정이 그다지 재미있지 않았어요. 그런데 차츰 배우면서 용어도 익히고, 맛도 익히다 보니 흥미가 생기더라고요. 요즘은 배우는 게 너무 즐겁습니다. 나중에 소박하게 시니어 카페를 하고 싶어요. 은퇴 후에도 꿈을 가질 수 있게 국민내일배움카드를 만들어주셔서 정말 고맙습니다.

국민내일배움카드 Point



누구나 신청 가능
단, 공무원, 사학연금 대상자, 재학생, 일정 임금 이상 대규모기업 종사자, 일부 고소득 자영자 및 특수고용형태 종사자 제외

유효기간 5년
실업, 재직, 자영업 여부 관계 없이 5년간 사용 가능

훈련비 지원
저소득층 500만 원, 국가기간 전략산업 직종 훈련 전액 지원

개인맞춤 수강
상담절차를 거쳐 개인에 맞는 훈련을 선택 수강

HRD-Net 실시간 확인
개인의 훈련이력, 계좌잔액 등 실시간 확인

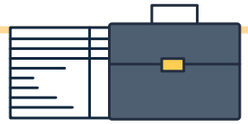
자부담 비율 동일 적용
실업자, 재직자, 자영자 자부담 비율 동일

※ 신청 방법
가까운 고용센터를 방문하거나 HRD-NET을 통해 신청 가능합니다.
(단, 훈련과정 수강 신청의 경우 140시간 이상은 고용센터 상담을 통해, 140시간 미만 훈련과정은 HRD-NET을 통해 신청 가능합니다.)

2020년,
고용노동부의 럭키세븐이 시작됩니다!

지난 2월 11일 '국민과 함께하는 일자리 업무보고'가 실시됐습니다.
고용노동부는 '일자리 기회 확대'와 '일터 문화 혁신'을 핵심목표로 삼고, 7가지 실천과제를 발표했는데요.
국민들이 더 좋은 일자리를 체감할 수 있도록, 이미 듬직한 걸음을 시작했습니다.





"우리 지역엔 일할 곳이 없어요"

Promise 1. 일자리 창출, 지역이 중심이 됩니다

지역의 현실을 잘 아는 지자체가 일자리 계획을 세우고, 정부가 이를 뒷받침한다면 어떨까요? 군산에 조성된 '전기차 클러스터', 부산에 마련된 '미래차 수출 전진 기지' 등처럼 지역 특색에 맞는 일자리를 지역 노·사·민·정이 주도적으로 발굴하고, 재정지원을 정부가 뒷받침할 계획입니다. 일명 '상생형 지역 일자리'인데요.

지역 고용위기는 어제 오늘의 일이 아닌 만큼, 사후처방이 아닌 패키지형 선제대응으로 전환할 예정입니다. 지역의 위기징후가 포착되기 전에 이를 막을 수 있도록 하겠다는 건데요.

지역 노·사·민·정이 설계한 중장기 일자리 패키지 사업을 정부가 팍팍 밀어준다면, '직장을 구하기 위해서 서울로 올라오는' 현상을 조만간 막을 수 있겠죠?



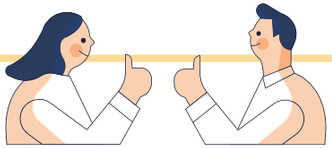
노사민정 참여를 통한
'상생형 일자리 모델' 발굴



지역·산업 맞춤형
일자리창출 지원



고용안전
선제대응 패키지



"4차혁명시대, 고급 기술을 배우고 싶어요"

Promise 2. 신산업·신기술 인력을 양성합니다

급변하는 기술 발전에 따라 고수준 기술 능력을 갖춘 인재의 필요성이 대두되고 있는데요. 미래 신산업 분야를 이끌어갈 인력 양성을 위해 고용노동부가 적극적으로 지원할 방침입니다.

신산업 · 신기술 분야의 인력을 양성해야 지역산업 중심의 일자리 창출이 가능해진다는 판단에서 마련된 것인데요. 이를 위해 ❶ 폴리텍대학교에 신기술 분야 학과를 신설하거나 개편합니다. 올해 안에 2,060명의 인력양성을 목표로 하고 있습니다! ❷ 기업·산업계가 설계부터 실시까지 주도적으로 훈련프로그램을 운영할 수 있도록 총 505억 원(중소·대기업 공동훈련센터 376억 원 / 산업별 단체 훈련 129억 원)의 예산도 마련해두었습니다. 또, ❸ AI, 빅데이터 등 21개 신산업 분야가 유기적으로 진행될 수 있도록 부처간 협업을 강화할 계획입니다.

그간 21개 신기술 분야의 인력양성 사업은 부처마다 따로따로 운영되었는데요, 이제부터는 부처가 하나가 되어 훈련수요자의 특성에 맞게 지원할 예정입니다!



“경력이 단절되어서, 나이가 많아서… 취업이 어렵습니다”

Promise 3. **대상별 일자리 정책을 지속 강화합니다**

생산가능 인구가 지속적으로 감소하는 현시대에 맞춘 ‘연령별 맞춤 일자리’를 확대합니다. 2030세대라면 역량개발을 돕고, 임신과 출산으로 경력이 단절된 여성에게는 다양한 육아지원정책과 함께 재취업의 기회도 확대합니다. 5060세대는 더 오래 일할 수 있도록 지원할 예정이며, 장애인 구직자에게는 양질의 일자리 확대를 위해 노력할 계획입니다. 또한 시대변화 대응에 취약한 40대를 위한 일자리 대책도 다양하게 마련할 계획입니다.

2030세대	40대	5060세대	여성	장애인
• 청년구직활동지원금 • 일학습병행 • 청년추가고용장려금 • 청년내일채움공제	• 광범위한 실태조사를 통한 ‘40대 맞춤형 일자리 종합대책’ 마련(3월 중)	• 계속고용장려금 • 재취업지원서비스 의무화 • 귀농귀촌 거점지 원센터 확대 등	• 출산전후·유사산휴 가급여 인상 • 임신 중 육아휴직 허용 • 부부 동시 육아휴직 허용 • 한부모근로자 육아 휴직 급여 인상	• 대기업 장애인 고용 의무 이행 강화 • 장애인 표준사업장 확충 • 고용장려금 인상 • 발달장애인 전용 훈련센터 전국 확대 등



“취약계층을 위한 일자리는 여전히 턱없이 부족합니다”

Promise 4. **국민고용안전망을 완성합니다**

고용보험 사각지대에 있던 저소득층, 청년, 자영업자 등을 위한 맞춤형 취업지원서비스를 지원합니다. 이를 위해 구직기간 동안, 일정소득을 보장해주는 ‘국민취업지원제도’를 차질 없이 시행할 계획입니다. 취약계층이 훈련에서 소외되지 않고, 누구나 자기주도적으로 직업훈련을 할 수 있게 ‘국민내일배움카드’도 마련했습니다. 더불어 그간 안전 사각지대에 있었던 특고 및 플랫폼종사자를 위해 고용보험 및 산재보험의 적용을 단계적으로 추진할 계획입니다. 15개 직종에 대한 표준계약서를 도입·확대하면, 특고 및 플랫폼종사자들의 근무환경 또한 안전하게 보장될 것입니다.



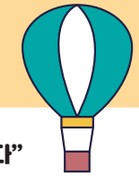
국민취업지원제도 도입



국민내일배움카드제 시행



특고 · 플랫폼종사자보호 강화



“우리 회사 근무시간은 ‘사장님 마음대로’입니다”

Promise 5. **스마트 일터를 만듭니다**

고용노동부는 불필요한 초과근로를 줄이기 위해 ‘주 52시간제’ 등 각종 제도를 마련하고 있는데요. 제도가 확실하게 정착될 때까지 일련의 노력을 계속해 나갈 방침입니다.

특히 근로시간의 선진적 관리체계가 정착될 수 있도록 근로, 대기, 휴게시간과 관련한 가이드라인을 마련하고, 전자 근태관리시스템 확산·시차출퇴근제·재택근무제 등을 통해 근로자가 일과 생활의 균형을 맞출 수 있도록 월 최대 40만 원까지 지원할 예정입니다.

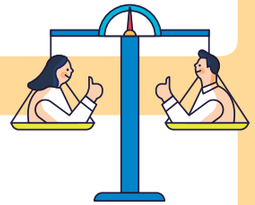
한편, 주 52시간제 안착을 위해 사업장별 1:1 현장밀착 패키지도 지원하며, 탄력근로제 보완 입법 등을 지속적으로 추진할 계획입니다.



“건설현장 근로자는 여전히 불안합니다”

Promise 6. **안전한 일터를 조성합니다**

건설현장이나 제조업계는 매년 산재사고가 발생합니다. 이를 막기 위해 정부는 「산업안전보건법」 개정을 통해 원청의 관리책임을 강화하고, 유해 · 위험 작업 도급을 제한한 바 있는데요. 개정안이 현장에 잘 안착될 수 있도록 고용노동부가 적극 개입할 방침입니다. 추락, 끼임 등 위험요인을 중심으로 정기적인 순찰 점검을 할 예정으로, 이를 통해 ‘안전은 투자’라는 인식을 확대하고자 합니다. 이와 별개로 ‘직장 내 폭언 및 따돌림 근절’의 정착도 독려합니다. 노·사 공동 캠페인을 통해 우수사례를 발굴하는 것은 물론, 시정명령을 어긴 사업주에게는 특별근로감독을 실시하여 엄정 조치할 계획입니다. 한편, 직장 내 괴롭힘 및 성희롱에 대한 예방 교육을 확대하고 피해 근로자 지원을 위한 상담센터도 확충합니다.



“일은 즐겁지만, ‘너무 많은 일은 사양’하고 싶습니다”

Promise 7. **워라밸 일터를 지원합니다**

일과 삶이 조화를 이룰 수 있도록 ‘워라밸 지역추진단’을 가동시킬 예정입니다. 지역 · 민간 중심의 워라밸 문화를 확산시키는 것은 물론, 생애주기별 근로시간 단축제도도 제대로 정착할 수 있도록 다양한 지원체계를 마련해두었습니다. 또한, 연차휴가 사용 활성화 캠페인, 장기 연속휴가 제고 방안 마련 등을 통해 연차휴가 사용률을 높여나갈 방침입니다. 내년부터 300인 미만 기업에 적용되는 관공서 공휴일도 민간에 확산될 수 있도록 준비하고 있습니다.

News



① 조선업 고용 회복, 함께 고민하겠습니다



지난 2월 6일, 이재갑 고용노동부 장관은 거제조선업희망센터에서 조선업계 및 자치단체 관계자 등과 간담회를 개최했습니다.

이번 간담회는 조선업에 대한 특별고용지원업종 지원기간이 오는 6월 30일까지 추가로 연장(2019년 12월, 제5차 고용정책심의회 의결)됨에 따라 그간의 지원상황과 성과를 공유하고, 빠른 조선업 정상화를 위해 현장의 어려움과 건의사항을 듣기 위한 것입니다.

조선업이 특별고용지원업종으로 최초 지정된 것은 2016년으로, 이후 정부는 5차례에 거쳐 지원기간을 연장하고, 사업주 훈련 및 실직자 생계안정 등을 통해 조선업 회복을 다각도로 지원해왔습니다.

이에 조선업 기업경기실사지수(BSI)는 상승하는 추세이나 2019년 수주량이 전년 대비 70% 수준으로 감소하는 등 불안정성은 여전한 상황입니다.

특히 원청 및 1차 협력업체가 직접고용을 줄이고 2차 재하도급을 활용하는 비중이 늘어나면서 조선업 경쟁력의 원천이 되는 숙련 기술의 축적이 저해될 수 있는 상황에 놓여있습니다.

이에 이번 간담회에서 이재갑 고용노동부 장관은 조선업계 및 조선업 밀집지역 지방자치단체 관계자 등과 함께 조속한 조선업 고용 회복을 위한 의견을 공유하고, 재하도급 최소화를 위한 방안을 논의했습니다. 간담회에는 거제조선업희망센터를 통해 재취업에 성공한 40대 근로자들도 참석했는데요. 이들은 생생한 경험담을 통해 조선업 실직자에 대한 효과적인 지원방안을 제시하기도 했습니다.

이 자리에서 이재갑 장관은 “조선업 고용이 조속히 회복되려면 정부뿐만 아니라 조선업계 관계자 모두의 노력이 필요하다”고 말하고, “안정적인 숙련인력 확보와 조선업 경쟁력 강화를 위해선 고용정책심의회가 작년 12월 권고한대로 조선업계가 직접고용을 늘리고 재하도급을 최소화하기 위해 노력해야 한다”고 강조했습니다.

2 코로나19, 슬기롭게 극복해나가겠습니다



코로나19가 좀처럼 잡히지 않고 있는 가운데, 이재갑 고용노동부 장관은 지난 2월 17일, '코로나19 대응 점검회의 겸 확대 정책점검회의' 종료 후 곧바로 경기도 화성시에 위치한 발안산업단지를 찾았습니다. 중국 내 코로나19 확산으로 중국 현지 자동차 부품공장 가동이 중단됨에 따라 어려움을 겪고 있는 국내 자동차 업계 현장 관계자들의 애로사항을 듣기 위함입니다. 이 자리에서 이재갑 장관은 "정부는 철저한 방역을 통해 사태의 조기종식과 경제에 미칠 영향을 최소화한다는 원칙에 따라 '자동차 부품 수급안정화 대책'을 마련하는 등 발 빠르게 대응 중"이라고 밝히고, "고용노동부는 피해를 입은 기업의 고용안정을 위해 고용유지지원금을 적극 지원할 계획"이라고 설명했습니다. 또한, "국내생산으로 전환함에 따라 업무량이 폭증하여 특별연장근로를 신청할 경우 이를 적극 검토하고 있다"고 덧붙였습니다.

고용유지지원금 제도

- **목적**
  매출액, 생산량 감소 등으로 고용조정이 불가피하게 된 사업주가 노동자를 감원하지 않고 휴업, 휴직 등 고용유지조치를 하는 경우 인건비 지원
  ※ 지원수준: 사업주가 지급한 인건비의 2/3~1/2(1일 상한액 6.6만 원, 연 180일 이내)
- **지원요건** 재고량 50%증가, 생산량 · 매출액 15% 감소 등 일정 요건 충족 시 지원 가능

3 2020년 1월 노동시장 동향을 살펴봤습니다



고용노동부가 고용정책의 수립 및 평가에 기본 자료가 되는 노동시장의 동향을 살펴본 결과, 2020년 1월 기준 고용보험 가입자수는 1,368만 1천 명으로, 전년 대비 37만 2천 명이 늘어난 것으로 나타났습니다. 전체적으로는 여성이 남성보다 2배 이상 높은 증가율을 보였으며, 인구구조 변화의 영향으로 50세 이상 중심으로 증가세를 보였습니다. 청년층과 40대는 인구 감소에도 가입자 수는 지속적으로 증가했습니다. 산업별로 살펴보면, 서비스업은 39만 3천 명이 증가한 반면, 자동차 및 기계장비 등의 제조업은 감소세를 보였습니다. 한편, 구직급여 신규신청자는 제조업(2만 7천 명), 사업서비스(2만 4천 명), 건설업(2만 1천 명), 공공행정(2만 명)을 중심으로 총 17만 4천 명이 신청했습니다.

4 올해부터 사업체 특성별 임금현황이 공개됩니다



지금까지는 같은 업종 또는 비슷한 규모의 기업에서 유사한 일을 하는 다른 노동자들의 임금수준을 알기 어려웠지만, 이제부터는 '사업체 특성별 임금분포현황' 통계를 통해 임금분포 현황을 확인할 수 있게 됐습니다. 올해부터 공개되기 시작한 '사업체 특성별 임금분포현황'은 사업체 규모, 업종, 직업 · 경력, 성별, 학력에 따른 임금 통계를 확인할 수 있는 자료입니다.
이와 관련해 고용노동부 김민석 노사협력정책관은 "선진국들의 경우에도 다양한 방식으로 임금 및 격차 정보를 공개하고 있다"면서 "정부는 노동시장 내 임금격차 및 양극화 완화를 위한 정책적 노력을 지속해 나갈 예정"이라고 밝혔습니다.
사업체 특성별 임금분포현황은 '임금직무정보시스템(www.wage.go.kr)-임금정보-사업체 특성별 임금분포현황' 메뉴에서 확인할 수 있습니다.

5 '범 금융권 공정채용 자율협약 체결'로 청렴사회를 만듭니다

고용노동부 이재갑 장관과 김태영 은행연합회 회장 등 6대 금융협회장이 모여 '범 금융권 공정채용 자율협약'을 체결했습니다. 이번 협약은 민간에서는 처음으로 금융권이 자율적으로 '채용절차 모범규준' 개정 등 개선책을 마련한 사례입니다. 개정안의 주요 내용은 ① 채용 전형에서 필기 또는 면접 전형 중 한 가지 이상 의무 실시, ② 상황·경험 ·토론 ·발표 면접 등 구조화된 면접 방식 도입 ③ 채용계획 수립 시 성별에 따른 인원수 조정 및 서류 전형에서 성별을 구분한 심사 금지 ④ 면접위원을 대상으로 성차별 금지에 관한 사전교육 실시 ⑤ 면접위원이 수집·요구가 금지된 개인정보를 질문할 경우 채용 절차에서 배제 ⑥ 구직자가 채용청탁을 하거나 과거 채용 관련 부정행위 발각 시 즉시 채용절차에서 배제 등입니다. 이재갑 장관은 "금융권에서 먼저 공정채용 문화 확산과 정착을 위한 개선 방안을 자율적으로 마련한 것은 큰 의미가 있다"며, "향후 고용노동부는 특히 채용업무에 애로를 겪는 중소규모 금융업체들을 지원하는 데 집중적으로 노력할 계획"이라고 덧붙였습니다.

6 사망사고 비중 높은 원청사업장 명단을 공개합니다



2018년에 도입된 '원·하청 산재 통합관리제'에 따라 하청의 사망사고 비중이 높은 원청 사업장 명단이 처음으로 발표됐습니다. 이는 전체 사업장을 총괄 관리하는 원청이 산재통계도 통합적으로 관리하도록 해 산업재해를 예방하기 위함입니다.

공표된 사업장은 ㈜포스코 포항제철소, 삼성전자(주) 기흥공장, 고려아연(주) 온산제련소 등 총 11개로서 공표사업장의 명단 및 재해 현황은 고용노동부 누리집(www.moel.go.kr)의 「정보공개-사전정보 공표목록-산재예방」에 게재되었습니다.

이와 관련해 박영만 산재예방보상정책국장은 "안전은 원 · 하청 소속에 따라 구분하여 적용되는 것이 아니다"라고 전하면서, "모든 노동자들이 안전하게 일할 수 있는 일터를 만들기 위해서는 위험요소를 찾아내고 제거하는 데 원 · 하청이 함께하는 안전문화가 정착되어야 할 것"이라고 강조했습니다.



Healing

62 드라마 〈블랙독〉에서 '노동자의 권리'를 찾았습니다

66 면접 앞두고 계세요? 필수 시사용어 알고 가실게요~

68 인사이동 시즌, 사랑받고 싶으세요?

70 아는 것이 힘! 내 임금은 내가 지켜요!

74 약으로 먹는 봄꽃차 집에서 만들어요

76 점심시간 너만을 기다렸다! 5분 '쫙쫙' 스트레칭

78 마음 싱숭생숭한 봄날엔 ○○이 특효약!

82 애독자 모의고사



드라마 〈블랙독〉에서 '노동자의 권리'를 찾았습니다

'강남 8학군' 대치동에 위치한 사립고에 부임한 신입 교사. 겉보기엔 남부러울 것 하나 없지만, 사실 그녀에겐 '1년짜리 기간제 교사'라는 비밀이 있습니다. 오래도록 꿈꿔온 직업이지만 '비정규직'이라는 꼬리표는 그녀를 알게 모르게 위축시키는데요. 드라마 곳곳에 숨겨진 '노동자의 권리'를 찾았습니다!

틀어진 사제지간의 진실



성주 : 혹시 그애랑 무슨 일 있었어요?

성순 : 기억하실 거예요. 재작년 담임 때. 그 애들 중 하난데...

성주 : 그건 박성순 선생님이 잘못한 게 아니잖아요. 반 학생보다 자기 자식 먼저 챙긴다고 누가 뭐라 그럴거예요!

성순 : 그래도 챙겼어야죠. 애들이 저 욕한 거 이해합니다.

성주 : 애들한테 정확히 자초지종은 들어봤어요?

성순 : 아니요.

성주 : 하긴 그때는 애들한테 물어볼 마음의 여유도 없었을 테니까.

상위권 아이들을 위한 방과후 수업 '이카로스'.
상위권이 아니라서 기회마저도 박탈당한 아이들은 이카로스 아이들이 공부하는 교실에 우유 테러를 감행합니다. 교재가 우유에 흠뻑 젖은 것은 물론 교실 벽에 괴기한 낙서들도 가득합니다. 우유테러의 장본인을 찾는 과정에서 '황보통'이라는 학생을 의심하게 된 진학부장 성순. 하지만 보통은 억울하기만 합니다. 정말로 자신은 결백하기 때문이죠. 그런데 이 둘 사이에 흐르는 기류가 아슬아슬합니다. 사실 보통과 성순은 무너진 신뢰로 얼룩져있습니다.
2년 전, 성순은 보통의 담임교사였습니다. 평범했던 어느 날, 보통은 어떤 사건에 휘말려 경찰서에서 조사를 받고 있었고, 계속해서 담임교사인 성순에게 전화를 걸었습니다. 하지만 성순은 보통에게 가지 못했습니다. 아들이 급작스레 입원을 했기 때문이죠. 새벽이 다 되도록 기다렸지만 끝끝내 오지 않았던 담임교사 성순. 그 사정을 알 리 없었던 보통은 성순에게 굳게 마음을 닫고 맙니다. 사제지간의 신뢰는 이렇게 무너지고 만 것이죠.









선생님도 누군가의 엄마이기에…

만약, 성순이 '자녀돌봄휴가제도'를 떠올렸다면, 담임을 밤새도록 기다렸던 보통이 성순을 오해하는 일은 없었을지도 모르겠습니다. 아픈 아들을 간호해야 하는 상황을 학교에 알리고 자녀돌봄휴가제도를 신청했다면, 학교 측에서 보통을 케어해줄 다른 교사를 보냈을 테니까요. 자녀돌봄휴가제도는 자녀가 있는 공공기관 근로자를 위한 육아지원제도입니다. 입학식· 졸업식 등의 학교 공식행사는 물론이고, 병원진료에 부모가 동행해야 할 때 연간 2일의 범위에서 사용할 수 있는데요. 자녀가 셋 이상일 경우에는 연 1일의 가산일이 붙는답니다. 학교 수업도 중요하지만, 선생님도 누군가의 부모이기에 꼭 필요한 제도입니다.

그런데 공공기관 근로자가 아닌 경우라면 어떡해야 할까요?
이럴 땐, '가족돌봄휴가제'를 활용할 수 있습니다. 올해 1월 신설된 가족돌봄휴가제는 돌봄이 필요한 가족이 생겼을 때, 마음 놓고 가족을 돌볼 수 있는 제도인데요. 재직 중인 근로자가 가족의 질병, 사고, 노령, 자녀의 양육을 이유로 연 최대 10일의 휴가를 청구할 수 있습니다. 기존과 비교하면 ① 자녀 양육의 사유가 추가 ② 기존에는 부모, 배우자, 자녀, 배우자의 부모에만 국한되었던 것이 올해부터는 조부모와 손자녀도 돌봄대상에 포함 ③ 기존 최소 사용기간 30일이 90일로 늘고, 이중 10일은 1일 단위 사용이 가능해졌다는 것이 크게 달라진 점입니다.

선생님, 빨리오셔야 해요. 아셨죠?

제자와의 오해를 풀고 사제지간의 신뢰를 다시 찾은 박성순 선생은 남편의 부임을 이유로 휴직을 냅니다. 2020년부터 공무원에만 적용됐던 배우자 동반휴직이 교육공무직에도 적용된 건데요. 동반휴직은 배우자가 해외에 파견을 나가게 되거나, 학위 취득을 목적으로 1년 이상 연구 또는 연수를 하게 된 때 사용할 수 있답니다. 보장기간은 최대 5년입니다!
진학부장으로서 제자들의 미래를 누구보다도 걱정했던 그녀는 동료 교사들에게도 믿음직스러웠던 '우리들의 영원한 쌤'이었죠. 성순의 마지막 편지를 확인하던 고하늘 쌤의 눈가에도 눈물이 맺혔습니다.

'가족돌봄 근로시간 단축제'도 시행중입니다

근로자가 가족돌봄, 본인건강, 은퇴준비 또는 학업을 위해 근로시간 단축을 신청할 수 있는 제도인데요. 근로시간 단축 후 근로시간은 주당 15~30시간이고, 단축기간은 1년 이내이며, 연장은 총 단축기간 3년(단, 학업은 1년) 범위 내에서 1회 가능합니다. 300인 이상 사업장 및 공공기관은 2020년 1월 1일부터, 30인 이상 300인 미만 사업장은 2021년 1월 1일부터, 30인 미만 사업장은 2022년 1월 1일부터 시행됩니다. 가족돌봄 근로시간 단축제 신청가능 사유는 다음과 같습니다.

❶ **가족돌봄** : 가족의 질병, 사고, 노령으로 인하여 그 가족을 돌보기 위한 경우
❷ **본인건강** : 자신의 질병이나 사고로 인한 부상 등의 사유로 자신을 돌보기 위한 경우
❸ **은퇴준비** : 55세 이상의 근로자가 은퇴를 준비하기 위한 경우
❹ **학업** : 근로자의 학업을 위한 경우

면접 앞두고 계세요? 필수 시사용어 알고 가실게요~

급변하는 트렌드에 눈과 귀가 활짝 열려 있는 인재는 어디서든 환영받기 마련인데요.
다방면에 관심이 있는지 여부를 판가름하는 데 '시사용어' 만큼 좋은 재료가 있을까 싶습니다.
알아두면 언제고 쓰일 세상의 단어들.



세금이 하나 추가되었습니다

디지털세



일명 '구글세'라고도 불립니다. 구글, 아마존, 페이스북 등 IT 공룡기업에게 법인세와는 별도로 부과되는 세금을 말하는데요. '조세 불평등'을 개선하기 위한 명분으로 등장했지만 만만치 않은 진통을 겪고 있습니다. 자동차를 생산하는 기업이라도 인터넷이나 모바일을 이용해 마케팅을 펼친다면 디지털세가 부과돼 세금 부담이 높아지기 때문이죠. 그럼에도 불구하고 디지털세는 도입 분위기로 가닥이 잡히고 있습니다. 올해 1월부터 이탈리아, 오스트리아가 시행에 들어갔고, 영국과 체코도 이제 곧 시행 예정이라고 하죠. 우리 정부는 숨을 고르고 있습니다. 네이버, 카카오 등 토종 IT 기업의 생존을 위해서죠.

돈 벌 사람이 없어요

인구절벽

생산가능인구(15~64세) 비율이 급속도로 줄어드는 현상을 말합니다. 구체적으로는 소비활동이 왕성한 40대 중후반 인구가 대폭 줄면서 대대적인 소비 위축 현상이 발생하는 것을 말하는데요. 통계청에 따르면 우리나라는 2016년 이후부터 생산가능인구가 급속히 감소하고 있는 추세라고 하네요. 이러한 인구구조의 변화가 계속되면 2024년에는 '취업자 마이너스 시대가 도래할 것'이라는 예측도 나왔습니다. 인구절벽의 촉발은 아무래도 저출산 시대에서 찾을 수 있겠는데요. 정부가 매년 다양한 출산·육아 장려책을 제시하고 있는 이유도 바로 여기에 있습니다.

15~64세 비율 감소



난 혼자가 좋아

1코노미

1+경제(economy)



숫자 1과 경제(economy)가 합쳐진 용어로, 1인 가족의 소비활동을 지칭합니다. 혼밥(혼자 밥 먹기), 혼술(혼자 술 마시기)을 즐기는 혼족이 증가함에 따라, 1인용 식당이나 1인용 팝콘처럼 이들을 타깃으로 한 마케팅이 눈에 띄는데요. 식당이나 영화관은 물론 편의점이나 여행사에서도 혼족을 위한 다양한 상품을 앞다퉈 선보이고 있답니다. 2020년 예상되는 1인 가구의 소비지출은 무려 120조 원! 올해도 '혼족'을 겨냥한 소비시장은 더욱 활발해질 것 같네요.

솔로몬의 지혜가 필요한

공유경제

말 그대로 어떤 물품을 소유하지 않고, 나누어 쓰는 경제활동을 말합니다. 여행자에게 숙소를 공유하는 에어비앤비, 일할 공간을 공유하는 위워크 등이 대표적이죠. 최근에는 경기침체와 환경오염에 대한 대안을 모색하는 사회운동으로도 확대돼 쓰이고 있는데요. 공유경제와 관련된 논란도 있습니다. 승차 공유 서비스 '카풀'과 승합차 호출 서비스 '타다'가 논란의 중심에 있는데요. 택시 업계에서는 불법이라고 반발하는 한편, 모빌리티 업계에서는 혁신이라는 의견을 고수하고 있습니다. 혁신이냐 불법이냐, 그것이 문젭니다.

나눠쓰는 경제활동



인사이동 시즌, 사랑받고 싶으세요?

인사이동으로 정신없는 연초에는 첫인상 구축에 신경을 써봄직합니다.
3초 만에 성립되는 첫인상이 앞으로의 직장생활을 좌우할 수 있으니 말이죠.
'좋은 인상' 어필하기, 어떻게 하면 좋을까요?



1 웃으니까 행복한 거예요

첫인상은 시각적, 청각적, 언어적 영향이 버무려져 형성됩니다. 그중에서도 시각적 요인은 첫인상을 형성하는 데 50% 이상의 지분을 갖고 있다고 하는데요. 시각적 요인의 대표격인 용모단정을 이기는 가장 강력한 무기는 따로 있습니다. 바로 '미소'입니다. 인사이동으로 안 그래도 어색한 분위기에 '경직된' 얼굴로 찬물을 끼얹는 사람을 반기는 이는 없겠죠? '행복해서 웃는 게 아니라, 웃어서 행복한 거다'라는 말을 되새겨보세요. 앞으로의 직장생활을 원활하게 해주는 윤활유가 되어줄 겁니다.

2 아직 기회는 있습니다

아쉽게도 '좋은' 첫인상 구축이 말처럼 그리 쉬운 것만은 아닙니다. 긴장한 나머지 오히려 '나쁜' 인상을 전하는 경우들이 훨씬 더 많죠. 하지만 걱정 마세요! 우리에겐 '두 번째' 기회가 남아있습니다. 만약 첫인상에서 다소 무능력한 이미지로 비춰졌다면, 두 번째 만남에서는 '반전'을 노려보세요. 비법은 딱 하나입니다. 첫 번째 만남과는 정반대로 행동하는 것이죠. 예로, 말을 많이 해서 이미지가 깎인 것 같다면 이번에는 말을 줄이고 경청하는 모습을 보여주는 식입니다. "생각보다 괜찮은 사람이네?"라는 반전 이미지를 어필할 수 있어요!

3 밤말은 쥐가 '아주 잘' 듣습니다

간혹 상사한테는 잘하는데, 동료나 후배한테는 함부로 대하는 사람들이 있죠? 직장 내부에서 형성되는 '나에 대한 각종 평가'들은 만나기 전부터 이미 첫인상을 결정짓기도 합니다. 첫인상이 좋아서 다른 동료에게 "그 사람 어때?"라고 물었는데, 들려오는 평이 나쁘다면 당연히 혼선이 생기겠죠? 상사, 동료, 후배를 대하는 태도와 회사 내부를 청소해주는 용역업체 근로자를 대하는 태도가 행여나 다르진 않은지 점검해보세요!

4 메신저가 편하다는 건, 저도 압니다만…

같이 일을 해보지 않은 동료와 업무를 진행하게 되었을 때, '통성명을 이미 했으니 메신저로 얘기해볼까'라고 생각하진 않나요? '상사에게는 대면보고, 동료나 후배에게는 메신저로 내용 전달을 해도 괜찮다'고 생각한다면, 적어도 연초 만큼은 스스로의 기준점을 무너뜨려 볼 것을 권합니다. 직접 찾아와 인사부터 하고 업무요청을 하는 사람이 훨씬 더 센스 있어 보이는 것은 당연하니까요!



아는 것이 힘!
내 임금은 내가 지켜요!



'야근수당만 꼬박꼬박 받았어도 강남에 있는 아파트는 샀겠다'고 푸념하는 분들 계신가요? 회사에 말했다간 불이익을 당할까 무서웠던 노동자의 권리를 구대진 노무사에게 물었습니다.

Q. 편의점 아르바이트 학생인데요. 사장님이 교대시간을 어기는 바람에, 등록해 놓은 학원을 가지 못할 때가 많았습니다. 학원비 마련을 위해 시작한 아르바이트가 오히려 방해가 되는 것 같아 그만 두겠다고 말씀 드리면서 연장근무수당을 요구했는데요. '사회생활 그렇게 하면 안 된다'며 도리어 큰 소리를 치네요. 근로계약서에 명시된 6개월을 다 채우지 못했으니, 한 달 치 임금도 줄 수 없다고 합니다. 사장님이 늦는 바람에 어쩔 수 없이 빠진 학원비도 만만치 않은데… 정말 속상하네요.

A. 당초 근로계약서상 약정된 소정근로를 초과하는 시간은 근로기준법상 연장근로에 해당하며, 근로에 따라 발생한 임금은 약정된 기일 내에 통화로, 직접, 전액을 지급해야 합니다.
사례의 경우 ❶ 학생은 근로계약서상 소정근로시간을 초과하는 연장근로에 대해 수당 지급을 요구할 수 있으며, 연장근로수당은 편의점 소속 근로자가 상시 5인 이상인 경우에는 50%의 가산율을 적용받아야 합니다. ❷ 사장님은 학생의 실제 퇴사와 관계없이 당초 약정한 바에 따라 정해진 기일에 임금을 지급하거나 중도퇴사 시에는 14일 이내에 금품을 청산하여야 합니다. 이를 위반할 경우에는 근로기준법상 임금체불에 해당됩니다. 퇴사 후 14일이 경과될 때까지 미지급할 경우, 학생은 고용노동부에 진정이나 고소할 수 있습니다. ❸ 한편, 학생은 당초 근로계약서상 근로조건과 다른 근로의 제공으로 인해 학원비에 대해 손해가 발생하고 있는 바, 학원비 손해의 발생 사실과 그 원인이 사실과 다른 근로조건에 기인하고 있다는 사실을 정리하여 노동위원회에 손해배상 신청을 할 수 있습니다.

Q. 현재 다니고 있는 회사에서 지각을 하면 시간당 1,000원을 월급에서 제합니다.
지각한 건 잘못이지만, 지각비를 월급에서 제외하는 게 타당한 건지 모르겠어요. 동료들은 '원래 옛날부터 그랬다'면서 포기한 눈치인데요, 저는 전혀 납득이 가질 않네요. 일의 특성상 야근이 많은데 야근수당은 따로 없거든요. 새벽에 퇴근해도 출근시간은 맞춰야 한다니, 세상에 이런 법도 있나요?

A. 예컨대 근로자가 1시간 지각 시에는 1시간의 통상임금이 공제되어야 합니다. 사례의 경우, ❶ 시간당 1,000원을 공제하고 있는데, 이 금액이 무노동 무임금에 따른 임금 공제라고 한다면 근로자의 통상임금보다 낮은 금액을 공제하고 있기 때문에 얼핏 사용자의 배려가 있는 것처럼 보이나, 임금 공제 외에 추가로 지각비를 공제한다면 이는 근로기준법상 임금의 전액불지급 원칙 위반에 해당하므로 임금체불에 해당합니다. 만약 후자의 경우라면 지금까지 차액의 반환을 요구하고, 미이행 시 고용노동부에 진정 등을 제기할 수 있습니다.
❷ 한편, 지각비 문제와 별개로 일의 특성상 야근이 많음에도 불구하고 이에 대한 별도의 수당을 지급하지 않고 있는 것으로 보입니다. 상시 5인 이상 사업장에서 근로자는 1일 8시간 또는 1주 40시간을 초과하는 연장근로는 150%에 해당하는 수당을, 22시부터 익일 6시까지의 야간근로는 50% 가산수당을, 휴일근로는 150%(8시간 초과시간은 200%)에 해당하는 수당을 사용자에게 청구할 수 있습니다(단, 이미 처음부터 월급에 고정의 연장·야간·휴일근로수당을 지급하고 있는 경우라면 제외).





Q. 100인 규모의 제조업 회사를 다니고 있습니다. 사장님이 올해부터 주52시간 근무제를 시행한다고 해서 속으로 쾌재를 불렀는데요. 역시 인생은 살아봐야 안다는 말이 맞나봅니다. 지켜진 적이 거의 없거든요. 너무하다 싶어 야근수당을 요구했더니 오히려 증거부터 내놓으라고 합니다. 참고로 저희 회사는 출퇴근 기록기가 없습니다. 대신 제가 따로 일기장에 표시해둔 것은 있는데… 아무래도 보장받긴 어렵겠죠?

A. 사례의 경우 ❶ 실제 야근이 있음에도 불구하고 사용자가 출퇴근기록 등을 관리하지 않고 수당을 미지급한 때에는 고용노동부에 임금체불로 진정 등을 제기할 수 있습니다. 개인이 일기장에 작성한 출퇴근 내역만으로 무조건 야근시간을 인정하지는 않으나 사용자가 야근기록을 누락하거나 은폐하면, 근로감독관은 회사 CCTV, 식당 석식 등의 자료, 개인이 작성한 업무내역, 소속 근로자의 진술을 종합적으로 조사하여, 이를 근거로 근로시간 초과나 임금체불에 대한 처벌을 받게할 수 있습니다. ❷ 100인 규모의 사업장이라면 2020년 1월 1일부터 개정 근로기준법(1주 52시간 근로한도)의 적용을 받게 되는데, 최근 고용노동부의 근로시간 제한 관련 유예조치와 관계없이 악의적인 근로시간 은폐에 대해 사업장 근로감독을 신청하여 근로조건을 개선할 수 있습니다. 사용자는 근로자가 진정 등 민원을 제기했다는 이유로 부당하게 해고 등 신분상의 불이익을 줄 수 없으며, 근로자는 부당징계에 해당하지 않더라도 여러 가지 인사상 불이익 등을 받은 때에는 '직장내 괴롭힘'에 해당하는 것으로 보아 그 금지를 요구할 수 있습니다. 한편, 전체적인 사업장의 근로환경이나 개선을 목적으로, 눈에 보이지 않는 괴롭힘 등을 막기 위한 목적으로 노동조합을 결성하는 경우도 있습니다.

Q. 회사 차량을 이용해 업무를 보러 가던 중, 가벼운 접촉사고가 났습니다.
회사에 전화했더니 보험처리를 하면 보험료가 오른다면서, 사고를 낸 책임이 저한테 있으니 개인부담금으로 처리하라고 하네요. 정비소에 갔는데 금액이 50만 원이 나왔습니다. 생활이 빠듯한지라 재차 회사에 보험처리를 요구했지만, "정 그러면 우선 회사카드로 결재하고 나중에 갚으라"면서 사장 명의의 계좌번호를 보내왔습니다. 업무 때문에 회사 차량을 이용한 건데, 사고가 나면 제가 책임지는 게 맞는 건가요?

A. 통상적으로 근로자의 고의나 중과실이 아닌 한 손해배상책임을 지지 않습니다. 사례의 경우 ❶ 회사 차량으로 업무상 이동 중 가벼운 접촉사고를 낸 것으로 보아 정황상 근로자에게 책임을 물을 만한 정도의 고의나 중과실이 있어 보이지 않습니다. 이 경우 근로자는 차량수리비 50만 원을 사용자에게 배상할 필요는 없습니다. 만약 사용자가 근로자의 동의 없이 임금에서 해당 금액을 공제한다면, 이는 전액불지급 원칙 위반으로 임금체불에 해당할 수 있습니다.
❷ 회사 차량의 보험처리 여부에 대한 판단은 사용자가 할 사안이며, 근로자는 회사가 보험 처리에 참고할 수 있도록 사고 당시의 상황에 대한 경위서를 작성하여 제출할 필요가 있습니다. 회사의 보험처리 회피에 대해서는 특별히 대응할 필요 없습니다.
❸ 근로자가 업무수행 과정에서 차량사고로 신체적 상해를 입은 경우, 근로자는 근로복지공단에 재해보상을 신청할 수 있습니다. 사용자는 업무상 재해로 인한 휴업기간 및 그 후 30일 동안 근로자를 해고할 수 없으며, 근로자는 산재보험에 의한 재해보상 외에 민사상 손해(추가 치료비, 임금차액, 위자료 등)가 여전히 있는 때에는 회사에 추가 배상을 요구할 수 있습니다.









Tip

꽃과 식용꽃은 엄연히 달라요!

식용으로 활용할 수 있는 꽃은 팬지, 금잔화, 제비꽃, 장미 등 20과 70여 종에 달하는데요. 주의할 점은 꽃집에서 파는 꽃을 식용으로 활용해선 절대 안 된다는 사실! 농약을 치기 때문이죠. 유기농법으로 재배한 식용꽃은 대형마트 또는 온라인 상점에서 쉽게 구입할 수 있답니다.

약으로 먹는 봄꽃차, 집에서 만들어요

주52시간 근무제가 확대되면서 저녁이 있는 삶이 보다 더 가까워졌습니다.
봄이 시작하는 이 계절, 가족들과 함께 하기에 부족함이 없는 꽃차 만들기에 도전해보는 것은 어떨까요.

코가 막힐 땐 「목련꽃차」

'나무에 핀 연꽃'이라는 뜻의 목련은 진한 향내만큼이나 효능도 좋아서 한방에서는 '신이화'라고 부르는데요. 특히 미세먼지와 황사가 창궐하는 봄철, 물 대용으로 마시면 축농증, 비염, 코막힘 예방에 탁월한 것으로 알려져 있습니다. 진통과 소염 효과도 있어 두통이나 치통에도 좋은데요. 단, 백목련만 꽃차로 씁니다!

1. **꽃이 만개한 목련은 안 돼요. 솜털을 갓 벗은 꽃봉우리를 채취합니다.**
2. **솜털이 있는 꽃받침을 제거하고 꽃잎을 하나씩 뗍니다.**
3. **소쿠리에 면보 혹은 종이를 깔고, 그 위에 꽃잎이 겹치지 않도록 펼쳐줍니다.**
   *꽃잎이 갈색으로 변했나요? 연약한 꽃잎에 상처가 나서 그래요. 보기에 좋지 않을 뿐이지 먹는 데는 이상 없어요!
4. **어느 정도 말랐을 때, 가열된 솥에 덖고 식히기를 반복합니다.**
   *이 과정에서 세균이 사라집니다. 3번 이상 덖음과 식히기를 반복하세요.

기침·가래엔 「매화꽃차」

나른한 몸, 계속되는 하품. 봄이 오면 어김없이 찾아오는 춘곤증 증상인데요. 매화꽃차와 함께라면 어느 정도 걱정을 덜 수 있을 것 같습니다. 머리를 맑게 하고 집중력을 올려주는 효능이 있기 때문이죠. 피로회복은 물론 기침이나 가래 개선에도 도움을 주는 것으로 알려져 있는데요. 추위 속에서 피어나는 꽃인 만큼 동양에서는 최고의 꽃으로 알려져 있답니다!

1. **따로 덖을 필요 없어요. 채취한 매화꽃을 비닐 팩에 넣어 냉동고에 보관하세요.**
2. **마시고 싶을 때 따뜻한 물에 3~4송이 띄어두면 끝!**
   *통풍이 잘 되는 그늘에 바짝 말리거나 설탕에 재어 먹어도 좋지만, 얼음꽃으로 만들어 마실 때가 향이 가장 좋아요!

꽃가루 알레르기엔 「팬지꽃차」

꽃가루 알레르기가 있는 분들에게 봄은 반갑지 않은 손님이죠? 하지만 꽃가루 알레르기를 팬지꽃차가 해결해줄 수 있습니다. 꽃가루 알레르기의 특징인 '비염, 결막염, 천식, 두드러기' 개선효과가 있기 때문인데요. 특히 보라색 팬지꽃에는 시력에 관여하는 로돕신 물질이 있어 결막염 예방에 도움이 되는 것으로 알려져 있죠. 노란색 팬지꽃에는 카로티노이드계 색소가 많아 꾸준히 마시면 안티에이징 효과도 기대해볼 수 있어요!

1. **꽃받침은 남겨둔 채, 꽃의 줄기를 바짝 자릅니다.**
2. **꽃받침을 손으로 잡고, 저온의 팬에 꽃잎을 올려줍니다.**
3. **바닥면이 마르면서 바스락 소리가 나면 뒤집어 줍니다.**
4. **식힘과 덖음을 5~6회 반복하되, 한 번 덖을 때 한 번만 뒤집어주세요.**

글 편집실 | 일러스트 청운

점심시간 너만을 기다렸다!

5분 '쫙쫙' 스트레칭

'하루 종일 컴퓨터 앞에 앉아 모니터를 바라보는 인생이라니…'라는 원초적 질문이 머릿속을 맴도나요? 뻐근하게 당겨오는 뒷목, 저릿저릿한 어깨 통증을 마치 내 몸처럼 여기고 있나요? 점심 먹고 딱 5분 안에 해결이 가능합니다만.





거북목, 아직도 달고 사신다면

노인 질환으로 여겨졌던 디스크가 전 연령층을 아우르고 있습니다. 특히 목디스크로 이어지는 거북목증후군 환자들은 매년 증가세를 보이고 있는데요. 이젠 '거북목=현대인의 고질병'이라는 꼬리표를 떼어도 되지 않을까요?



❶
골반너비 정도로, 다리를 앞뒤로 벌린 채 섭니다. 두 손은 깍지를 끼고 목 아래댄 다음 지긋이 위로 향하게 누릅니다.



❷
오른손을 들어 왼편 머리에 얹은 후, 옆으로 천천히 당깁니다. 근육이 이완되는 것이 느껴지시나요? 15초간 자세를 유지하세요. 반대편도 같은 방법으로 스트레칭합니다. 3회 반복합니다.



❸
고개를 뒤로 젖힌 후, 좌에서 우로 한 바퀴 돌립니다. 같은 방법으로 우에서 좌로 한 바퀴 돌립니다.



점점 어좁이(어깨가 좁은 이)가 되고 있다면

컴퓨터 앞에 오래 앉아있다 보면 자연스럽게 어깨가 앞으로 말리게 됩니다. 이런 상태가 계속되면 어깨를 지나는 신경회로가 막혀 저릿저릿한 느낌을 받게 되는데요. 아주 간단한 스트레칭만으로도 홀가분한 기분을 만끽할 수 있답니다. 지금 바로 따라해 보세요.

❶
골반너비 정도로 다리를 양옆으로 벌린 채 섭니다. 목, 가슴, 허리는 바르게 편 상태에서 어깨 전체로 천천히 원을 그립니다.



❷
왼팔을 몸통 쪽으로 쭉 뻗고, 그 위에 오른팔을 크로스 모양으로 세웁니다. 오른팔을 몸 쪽으로 천천히 당기세요. 왼쪽 어깨 근육이 이완되는 것을 느끼시나요? 반대도 마찬가지로 반복합니다.



❸
등 뒤로 팔을 쭉 뻗어 깍지를 낍니다. 맞잡은 손을 위로 올리고 고개를 뒤로 젖히면, 어깨가 쫙 펴지는 게 느껴질 거예요!



거북목 자가진단 Test

- ☐ 사무실에서 컴퓨터를 하루 8시간 이상 한다.
- ☐ 옆모습을 보면 귀가 어깨보다 앞으로 나왔다.
- ☐ 주위에서 어깨나 등이 굽었다는 말을 듣는다.
- ☐ 스마트폰으로 영화나 드라마를 장시간 시청한다.
- ☐ 어떤 베개를 사용해도 편하지 않다.
- ☐ 양쪽 어깨의 높이가 다르다.
- ☐ 뒷목과 어깨가 자주 뻐근하고 어깨 근육이 뭉친다.
- ☐ 두통이 잦고, 집중력이 떨어진다.
- ☐ 눈이 피로하고 자주 건조하다.
- ☐ 이유 없이 손이나 팔이 저린다.

*5개 이상 해당된다면, 거북목일 가능성이 높아요!

거북목 예방을 위한 Tip

- ☑ 스마트폰 사용 시 시선을 15도 아래로 보세요.
- ☑ 컴퓨터 모니터 위치를 높이고, 목이 앞으로 빠지지 않도록 주의합니다.
- ☑ 수면을 취할 때 높은 베개를 사용하지 않아야 해요.
- ☑ 업무를 볼 때는 자세를 1시간 단위로 바꿔주세요.
- ☑ 스트레칭은 필수! 생각날 때마다 뭉친 근육을 풀어주세요. 2시간 단위로 알람을 맞춰 스트레칭 시간을 놓치지 않는 것도 좋은 방법이에요!



마음 싱숭생숭한 봄날엔 ○○이 특효약!

바야흐로 봄을 목전에 두고 있습니다. 봄바람이 살랑거릴 땐 무얼 하든 특별하게 느껴지기 마련인데요. 싱숭생숭한 봄날의 주말을, 일상적이지만 특별한 것들로 채워볼까요.



〈용문사〉에서 한적한 1박 2일

서울에서 고작 1시간만 달리면 모습을 드러내는 양평 용문사. 이곳에선 매주 특별한 주말이 펼쳐집니다. 천년은행나무 아래에서 명상과 요가를 즐기고, 새벽예불과 스님과의 대화로 '나를 찾아가는 여정'을 만끽할 수 있는데요. 여름과 겨울은 외풍 때문에 덥거나 추운 반면, 봄철엔 한옥 가득 따뜻한 기운이 만연해 템플스테이하기에 딱이랍니다!

문의 031-773-3797

주소 경기도 양평군 용문면 용문산로 782

〈백련사〉에서 만난 힐링의 흔적들

만물이 소생하는 봄, 내 안의 숨겨진 것들을 소생시키기에 백련사보다 좋은 곳도 없답니다. 어둠이 가시지 않은 산사의 새벽길을 걷다보면, 일상의 번뇌는 날아가고 내 안의 나와 만나는 특별한 경험을 할 수 있는데요. 백련사와 연결된 숲길이 정말 예술이랍니다. 예불은 자율이고요, 한 달간의 휴식형 템플스테이 프로그램도 마련돼 있답니다!

문의 061-434-0837

주소 전라남도 강진군 도암면 백련사길 145



순수한 사랑의 시간여행 〈어바웃타임〉

시간을 되돌려 기억 속에 아련하게 남아있는 첫사랑을 만난다면 어떤 기분일까요? 시간을 되돌리는 능력을 알게 된 모태솔로 '팀'의 첫사랑 사수기가 시작됩니다. 2013년 개봉했지만 여전히 로맨스물의 대표작으로 손꼽히는데요. 어설픈 대시, 어색한 웃음! 첫사랑 앞에 쭈뼛거리던 여러분의 소싯적 모습은 어땠나요?



내 짝이 있긴 할까 〈가장 보통의 연애〉

〈어바웃타임〉이 연애 초반의 설렘을 이야기했다면 〈가장 보통의 연애〉는 설렐 것 하나 없는, 그러나 여전히 순수한 사랑을 꿈꾸는 '으른들'의 현실 연애를 감상할 수 있습니다. 누구나 한 번쯤은 해봤을 법한 찌질한 흑역사 연애도 있죠. 진짜 사랑을 찾아 여정을 헤매는 우리들의 보통의 일상을 만나보세요.



혼자 누리는 봄의 맛 〈집밥〉

"몇 분이세요?"라는 질문에 "한 명입니다"라는 대답이 미안했다면, 내 손으로 직접 만든 집밥은 어떨까요. 자의 반, 타의 반으로 일주일 내내 감행해야 했던 식당 밥에선 도저히 채울 수 없는 정성이 피어납니다. 겨우내 영양분을 듬뿍 머금은 봄나물을 이용한다면 최고의 한 끼 식사를 만들 수 있어요!

빵순이 여기 모여라! 〈빵집순례〉

프랜차이즈 빵집보단 동네 빵집이 더 정감 있게 느껴지는 법이죠? 줄서는 동네빵집은 한 명이 가도 전혀 어색하지 않답니다. 인천, 안동, 광주 등 지역마다 손에 꼽히는 빵집들이 즐비한데요. 여기서 업그레이드된 버전이 바로 채식주의자를 위한 '비건빵집'입니다. 망원역 근처 '꽃밀', 홍대 입구 근처 '더 브레드 블루'를 추천합니다!



벽화야 노올자 〈통영 동피랑벽화마을〉

통영 중앙시장 뒤쪽 언덕으로 나있는 구불구불한 오르막길을 오르면 펼쳐지는 벽화마을입니다. '동쪽 벼랑'이라는 뜻을 가진 곳인데요. 벽에 그려진 그림들을 찬찬히 들여다보며 걷다보면 마을 꼭대기에 도달했을 때, 시원하게 뻥 뚫린 강구항을 한 눈에 내려다볼 수 있답니다. 에메랄드빛 통영 바다를 그림과 함께 감상해보세요!

부산의 베네치아 〈부산 장림포구〉

부산의 벽화마을로는 '감천문화마을'이 으뜸으로 꼽히지만, 부산 사하구에 위치한 장림포구는 또 다른 멋을 냅니다. 벽화보다는 컬러에 주목하면 더 좋은 곳인데요. 부산의 베네치아라는 뜻에서 '부네치아'라고도 불린답니다. 맛술촌과 예술조형물, 다양한 체험도 즐길 수 있어서 항구를 돌아다니는 재미가 쏠쏠해요!

2020년 2·3월호

애독자 모의고사

100

성명		전화번호	

모든 해답은 월간 〈내일〉 3월호에 있습니다.

1. 고용노동부는 '육아비용은 줄이고 육아참여시간은 늘리는' 다양한 육아지원정책을 펼치고 있습니다. 다음 중 해당사항이 없는 정책은 무엇일까요?

❶ 한부모 노동자를 위한 육아휴직급여
❷ 맞벌이 부부를 위한 육아기 근로시간 단축
❸ 1학년생 학부모를 위한 초등학교 입학기 자녀돌봄제
❹ 육아휴직 중인 아빠를 위한 일 · 가정 양립 환경개선 지원금

힌트
4페이지부터 26페이지를 찬찬히 살펴보세요.

2. 지난 2월 12일 '국민과 함께하는 일자리 업무보고'가 실시됐습니다. 고용노동부의 2대 핵심목표와 7대 실천과제가 공개됐는데요. 다음 중 고용노동부가 약속한 내용과 다른 것은 무엇일까요?

❶ 안전한 일터 조성하기
❷ 직장내 갑질 근절하기
❸ 불필요한 초과근로 늘리기
❹ 2020년까지 연차휴가 사용률 80% 이상 달성하기

힌트
52페이지부터 55페이지를 찬찬히 살펴보세요.

QR코드를 스캔해 주세요.

여러분의 참여를 기다립니다

*정답을 맞추신 분들께 소정의 상품을 드립니다.

모의고사 답안, 이렇게 보내주세요!

엽서로 제출 시 엽서에 답안을 기입한 후, 정기구독 신청을 표시해 우체통에 넣어주세요.

웹진으로 제출 시 기본 '카메라' 앱을 연 후, QR코드가 보이도록 화면을 조정합니다. 스마트폰 상단에 보이는 링크를 클릭한 후, 정답을 입력합니다.

*QR코드가 스캔되지 않는다면? 스마트폰 설정 > 카메라 > QR코드 스캔 'ON'으로 변경 > 위 방법대로 다시 시작!

1월호 퀴즈 정답 당첨자

이정숙(서울시 관악구)	김대현(안산시 단원구)	최석원(부산시 사하구)	박성기(성남시 수정구)
최 진(제천시 하소동)	최정윤(대구시 수성구)	이광환(경기도 양평군)	
강주찬(부산시 기장군)	이경희(포항시 남구)	최중옥(대구시 수성)	

〈월간 내일〉을 만나는 세 가지 방법

〈월간 내일〉은 일하는 사람들과 함께 일의 가치와 중요성, 행복과 기쁨에 대해 이야기하고자 합니다. 고용노동부는 일하는 사람들의 목소리에 귀 기울이며 항상 곁을 지키겠습니다.



스캔하시면 웹진으로 연결됩니다.

www.labor21.com

1. 인쇄 잡지로 만나기
엽서를 보내시거나 웹진에 접속해 정기구독을 신청하세요.

2. 웹진으로 만나기
인터넷 검색창에 '월간 내일' 혹은 'www.labor21.com'을 입력하세요.

3. 애플리케이션으로 만나기
스마트폰 앱스토어에 '월간 내일'을 입력하시고 애플리케이션을 다운받으세요.


고용노동부