



고용노동부



# 월간내일

코미디언 김혜준



공공누리 공공저작물 자유이용허락

# Contents

일의 온도,  
노동 속  
사람을 읽다

## 고용노동부 소식지 「월간 내일」

발행처 고용노동부  
발행인 고용노동부 장관  
주소 세종특별자치시 한누리대로 422  
정부세종청사 11동  
전화 044-202-7751  
홈페이지 [www.moel.go.kr](http://www.moel.go.kr)  
웹진 [www.labor21.kr](http://www.labor21.kr)  
기획·제작 경성문화사

고용노동부 소식지 「월간 내일」의 저작권은  
고용노동부에 있습니다.

고용노동부의 동의 없이 무단으로  
이 책에 실린 모든 글과 그림, 사진을  
사용할 수 없습니다.



월간 내일  
웹진 바로보기

## 36.5도의 일상

삶의 현장에서 기록된 나의 일, 우리의 일



### 04

#### 일의 온도

내가 먼저 웃어야 세상이 나를 비춘다

### 08

#### 일터의 열정지수

숫자를 바꾼 것은 사람이었다  
(주)디비전이 보여준 참여형 일터혁신의 풍경

### 14

#### MOEL 인사이드

노동자 건강 보호를 '권고'에서 '실행'으로  
2026 폭염 대책 강화

### 18

#### 시시콜콜 상담소

체감온도 33도, 휴식은 어떻게 달라질까요?

## 내일의 체감온도

정책이 만들어내는 따뜻한 변화



### 20

#### 함께하는 MOEL

취업 준비, 함께라면 길이 보인다  
'청년ON 라운지'에서 만난 Z세대의 취업 준비법

### 24

#### 현장의 목소리

"기술혁신과 사회혁신은 함께 가야"  
ILO 총회서 'AI 시대 새로운 사회계약' 제시

### 28

#### 공감 1도

출근길 그대로, 가족 품으로  
광주지방고용노동청 목포지청 산재예방감독과

### 32

#### 글로벌 통신

폭염은 더 이상 자연재해가 아니다  
'폭염 앞에 멈출 권리'

### 34

#### MOEL 뉴스

## 쉼표의 온기

모든 일하는 사람들을 위한 작은 쉼터



### 38

#### 내일 인터뷰

상상하는 모든 일이 현실에서 일어나길  
'부캐'로 상상을 현실로 만드는 코미디언 김해준

### 42

#### 내일의 일

빛도 바람도 없는 지하에서 상추가 자란다  
식물공장 재배 환경 전문가

### 44

#### 두근두근 내일 여행

바람과 바다가 그리는 풍경  
풍차가 있는 제주

### 50

#### 셰프의 레시피

라떼는 말야  
복숭아 잼

### 52

#### 내일 톨

• 더위를 이기는 나만의 방법  
• 언젠가는 고칠 예정

### 54

#### 게시판



## 내가 먼저 웃어야 세상이 나를 비춘다

형과 남동생은 공대를 나와 대기업에 다니고 있다. 형과 동생은 한 번씩 직장을 옮겼고, 줄곧 성실하게 대기업에 다닌다. 반면에 나는 직장을 몇 군데를 다녔는지 기억이 나지 않는다. 워낙 직장을 많이 옮겨 다녔기 때문이다. 친구의 말에 따르면 내게 받은 명함이 10개가 넘는다고 했으니 할 말이 없다.

파스칼은 말했다. 일생에 가장 중요한 것은 직업의 선택이라고. 그런데 그것을 좌우하는 것은 우연이라고. 나는 열처리 공장에도 다녔고, 호텔 웨이터와 인쇄소 영업부 사원을 거친 후 안정된 직업을 찾기로 다짐했다. 몇 가지 원칙은 있었다. 첫째, 책을 읽을 수 있고, 글을 쓸 수 있는 직업. 소설가라면 더할 나위가 없었다. 둘째, 소설가가 되더라도 전업 작가로는 살지 않겠다는 것. 선후배들이 작가가 되면 직장을 그만두는 경우를 많이 보았으나 어떤 직장을 들어가더라도 정년을 채우겠다고 결심했다.

선배의 소개로 신문사 출판부의 임시 사원으로 입사한 것이 우연의 시작이었다. 월간지와 신문사 기자로 직업을 바꾸는 사이 여전히 갈증은 남아 있었다. 형과 동생은 대기업에 다니며 생활이 안정되어 가는데, 둘째 아들인 나는 수가 틀리면 직장을 때려치웠다. 나의 장벽은 학벌이었다. 전문대 문창과 출신인 나는 어느 날 4년제 대학 국문과 출신의 여성 후배보다 연봉이 적다는 것을 알게 되었다. 시정을 요구했으나 사장은 받아들이지 않았다. 하여 직장을 옮겼다.

나의 존재 의미를 직장에서 얻는다는 것은 쉬운 일이 아니었다. 내가 먼저 움직여야 세상이 나를 비춘다는 사실을 깨달았다. ‘생각이 행동을 바꾸고, 행동이 습관을 만들며, 습관이 운명을 바꾼다’는 미국의 실용주의 철학자이자 심리학자인 윌리엄 제임스의 명언을 되새겼다. 낮에는 기사를 쓰거나 편집일을 해야 했지만, 이동 중에는 시간을 아껴 책을 읽었고, 밤에나 주말에는 미친 듯이 책을 읽거나 소설을 썼다. 매년 신춘문예에 소설을 응모했다.

첫해에는 1편, 두 번째 해에는 2편, 세 번째 해에는 3편, 네 번째 해에는 4편, 다섯 번째 해에는 5편, 여섯 번째 해에는 4편을 보냈는데 마지막 해에 당선 통지를 받았다. 세상을 다 얻은 기분이었고, 세상에 복수를 한 기분이었다.

얼마 전에 신작 장편소설을 발간했다. 등단한 지 30년이 되었지만 내 이름을 달고 5번째 책이 나왔으니 과작인 셈이다. 나를 포함하여 직장인들을 위로하기 위해 쓴 이번 소설 <거울은 먼저 웃지 않는다>는 각별하다. 등단 이후 30년 동안 소설을 써오면서 행복한 적이 없었기 때문이다. 쓰는 게 즐거운 적이 없었다. 돌아가신 어머니께서 늘 하시던 말씀이 있었다. 소설을 쉽고 재미있게 좀 쓰라는 것. 하여 이번에는 편하게 썼다. 제목 ‘거울은 먼저 웃지 않는다’는 세상과 관계가 먼저 변하기를 기다리기보다, 스스로 먼저 변화해야 한다는 메시지를 담고 싶었다. 인간들은 누구나 어두운 거울 앞에 서게 된다. 16년 전의 나는 소설보다 회사 일에 미쳐 있었다. 아이들과 눈을 마주치는 일도 드물었다. 가족은 서로의 마음을 비추는 거울이지만 나는 오래도록 가족의 마음을 보지 못했다. 소설의 결말과는 다르게 한때 조카였던 아이의 과양이 결정되고 우리 가족과 마지막 밤을 보내던 날, 나는 본가 옥상에 올라가 울었다. 떠나갈 아이가 불쌍해서 눈물이 났고, 지치고 쇠약해진 형과 형수가 안쓰러워 눈물이 났다. 인간의 관계와 삶과 운명이 노력과 의지로만 풀리지 않는다는 것을 나는 그때 처음 알았다. 그때 밤하늘에는 그믐달이 걸려 있었다.

2년 전, 대형 출판사에 다니던 나는 인사 발령이 난 다음 날 사직서를 제출했다. 부당하다고 생각했지만 성실하게 인수인계를 마치고 1인 출판사를 차렸다. 잠시 잊고 있었던 문구를 떠올렸다. 생각이 행동을 바꾸고, 행동이 습관을 만들며, 습관이 운명을 바꾼다는 말을.

#### 신승철 소설가

1996년 세계일보 신춘문예에 당선되어 소설가로 등단했으며, 기자와 출판기획자로 활동했다. 경희사이버대학교와 대학원에서 소설 창작을 강의했다. 소설집으로 <태양컴퍼스>, <낙서, 음화 그리고 비총>과 장편소설로 <아담의 첫 번째 아내>, <크레타 사람들은 거짓말을 하지 않는다> 등이 있다. <거울은 먼저 웃지 않는다>에서는 세상이라는 거울 앞에서 우리가 마땅히 가져야 할 태도, 그리고 타인과 나를 대하는 정직한 시선에 대한 작가의 성찰을 담고 있다.



# 불량률 5.7%에서 2.2%로, 숫자를 바꾼 것은 사람이었다

(주)디비전이 보여준 참여형 일터혁신의 풍경

# innovation

품질의 한 줄이 곧 신뢰가 되는 자동차 부품 산업에서  
대구 달성의 작은 기업 ㈜디비전은 조금 다른 길을 택했다.  
설비를 더 늘리고 관리자를 더 두는 대신, 현장의 목소리부터 다시 듣기로 한 것.  
지시 대신 제안을, 보고서 대신 실시간 알림을 일터의 새로운 언어로 삼은 1년.  
불량률은 절반 아래로 떨어졌고, 직원의 제안은 두 배로 늘었다.  
숫자를 바꾼 것은 결국 사람이었다.

글 차유미 사진 오충근



**지시형에서 참여형으로, 바뀐 일의 흐름**

2021년 설립된 (주)디비전은 알루미늄 압출·가공 기술을 기반으로 방진부품과 조향장치, 제동장치, 전기차 배터리 부품을 만든다. 규모로는 작은 회사지만 본사는 대구 달성군에, 물류 거점은 미국 미시건과 멕시코 케레타로에 두며 북미 완성차 공급망의 한 축을 맡고 있다. 친환경과 경량화로 빠르게 재편되는 글로벌 완성차 시장에서, 고정밀 압출 기술은 그 자체로 경쟁력이다. 2025년 매출액 184억 원이라는 숫자 뒤에는 ‘작지만 강한 기업’이라는 정체성이 놓여 있다.

그러나 매출 증대에 발맞춰 설비투자와 공장 증설이 동시에 진행되던 시기, 회사는 한계를 마주했다. 외형은 빠르게 커졌지만 조직 문화는 그 속도를 따라잡지 못했다. 부서 간 정보 공유는 늦어졌고, 위에서 아래로 흐르던 지시는 종종 현장의 실제 상황과 어긋났다. 류영균 대표의 판단은 명료했다.

“외형이 커질수록 관리자 중심의 지시형 개선 활동만으로는 현장의 문제를 신속하게 풀어나기 어려웠습니다. 빠르게 변하는 산업에서 ‘속도’와 ‘성과’를 좇으려면, 오히려 현장의 목소리부터 들어야 한다는 결론에 닿았어요.”

이때 (주)디비전은 일터혁신 상생컨설팅에 참여하기로 했다. 가장 먼저 손본 것은 업무 표준화와 보고체계였다. 복잡한 결재 절차 대신 ‘선(先) 구두 보고, 후(後) 조치’ 원칙을 세워 현장 의사결정의 속도를 높였다. 동시에 협업도구 기반의 스마트워치 알람 시스템을 도입해 설비 이상 신호가 관련 부서원의 손목으로 즉시 전달되도록 했다. 숙련공의 머릿속에만 머물던 노하우는 제품별 압출 조건을 정량화한 ‘스트레칭 기준 표준서’로 옮겨졌다. 경험에 기대던 라인이 표준에 기대는 라인으로 다시 그려졌고, 현장의 언어가 바뀌기 시작한 순간이었다.



**“답은 결국 사람에게 있습니다. 제도가 아무리 정교해도, 현장이 움직이지 않으면 숫자는 바뀌지 않니까요.”**



**참여가 만든 숫자, 숫자가 증명한 참여**

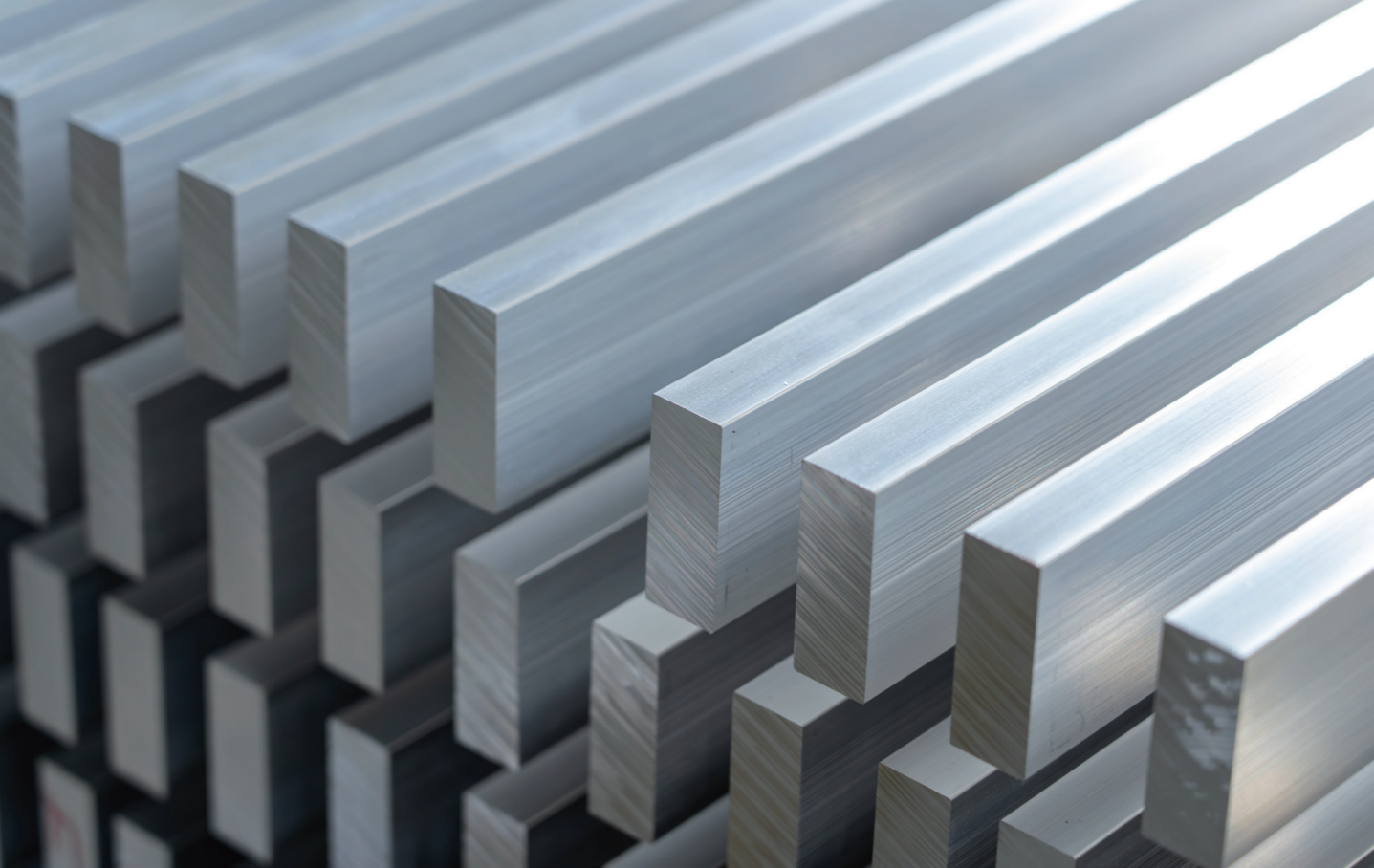
물론 시스템만으로 조직이 굴러가지는 않는다. (주)디비전은 오히려 “제도가 작동하려면 사람이 먼저 움직여야 한다”고 말한다.

회사는 현장 곳곳에 개선 제안함을 설치하고, 매월 15일 부서 팀장들이 모여 직원의 아이디어를 검토하는 시스템을 구축했다. 채택된 제안에는 등급별 사내 포상이 따랐고, 연말에는 ‘제안왕’ 표창에 상금이 더해졌다. 단순한 의견 수렴이 아니라, 제안이 곧 보상과 연결되는 구조였다. 변화의 출발점은 거창한 선언이 아니라, 누구나 의견을 꺼낼 수 있는 작은 통로를 마련하는 일이었다.

결과는 숫자로 돌아왔다. 직원들의 업무개선 제안 활동은 컨설팅 이전보다 2배 이상 늘었다. 돌발 상황 대응 시간은 건당 15분 단축됐고,

일일 생산 비가동 시간도 45분 줄었다. 가장 눈에 띄는 것은 품질 지표다. 제품 불량률은 5.7%에서 2.2%로, 61% 감소했다. 회사가 2025년 일터혁신 우수기업으로 선정된 이유다. 지표는 라인 밖에서도 움직였다. 임직원의 경영진 소통 만족도는 43%에서 86%로 두 배 뛰었고, 고용률은 5.6%에서 42.1%로 확대됐다. 작은 기업이 만들어낸 큰 일자리이자, 참여형 문화가 가져온 부수적 성과였다.

품질팀 박윤진 과장은 “처음에는 ‘내가 얘기한다고 뭐가 바뀌겠어?’라는 분위기가 강했어요. 그런데 제안이 실제로 공정에 반영되고, 그 개선이 숫자로 돌아오는 걸 직접 보면서 동료들의 표정이 달라졌습니다. 이제는 현장에서 먼저 문제를 발견하고 해법을 들고 옵니다”라며 직원들의 자율적인 참여를 강조했다.



36.5도의 일상

**사람을 이해하는 회사가 오래 간다**

(주)디비전은 매월 전 직원이 모여 동료의 생일을 축하하고, 분기마다 소통 화합 행사를 연다. 노사협의회를 중심으로 상생협력·성장지원·성과존중·소통문화라는 네 가지 인사 철학을 운영하며, '출근길이 즐겁고 서로를 돌보는 따뜻한 공동체'를 지향한다. 설비가 아무리 정교해져도 결국 그 기계를 돌리고 품질을 완성하는 주체는 사람이라는 신념이, 회사의 작동 원리로 자리 잡았다.

최근에는 컨설팅 과정에서 다진 표준화 노력을 사내 교육 커리큘럼에 녹여내는 작업을

진행 중이다. 신입사원부터 숙련공까지 디비전의 방식을 체계적으로 학습할 수 있도록 사내 학습 플랫폼을 고도화하고 있다. 혁신을 일회적 이벤트가 아닌 일상의 운영체제로 옮기겠다는 구상이다. 동종 업계와 지역 산업단지의 중소기업에 디비전이 지나온 경로를 공유하려는 시도도 함께 진행되고 있다.

“결국 지속 가능한 성장은 사람에게서 나오고 생각합니다. 대표와 근로자대표가 같은 테이블에 앉아 8시간 동안 끝장 워크숍을 진행했던 경험이 지금의 디비전을 만들었어요. 저희는 앞으로도 단순한 제도를 넘어, 현장이 스스로 답을 가져오는 회사를 만들어가고 싶습니다.”

대구 달성의 한 공장에서, 32명의 직원이 오늘도 알루미늄을 빚어낸다. 그러나 그들이 만들어내는 것은 부품만이 아니다. 지시 대신 제안이, 침묵 대신 데이터가 오가는 일터의 새로운 흐름이 매일 조금씩 단단해지고 있다.

**“예전에는 위에서 답을 내려주길 기다렸다면, 지금은 현장이 먼저 문제를 들고 옵니다. 그 차이 하나가 불량률을 절반으로 줄였습니다.”**





## 2026 폭염 대책 강화

# 노동자 건강 보호를 '권고'에서 '실행'으로

고용노동부는 5월 15일부터 9월 30일까지 폭염안전 특별대책반을 운영하며, 폭염을 개인이 감당해야 할 계절 문제가 아니라 사업장이 책임 있게 관리해야 할 산업안전 과제로 다루고 있다. 휴식 기준의 법제화, 취약사업장 집중 점검, 소규모 사업장 재정지원, 휴게시설 기반 확충까지 묶어 현장 이행력을 높이는 데 정책 역량을 집중한 것이 올해 대책의 핵심이다.

글 편집실 자료 고용노동부



## 폭염 대응, 더위가 아니라 재난으로 관리해야

최근 5년간 폭염으로 인한 온열질환 산업재해는 모두 228명으로 집계됐고, 2024년 70명, 2025년 71명으로 최근 증가세가 두드러졌다. 업종별로는 건설업 피해가 가장 컸고, 제조업과 시설관리업이 뒤를 이었다. 2025년 여름철 평균기온이 25.7도로 관측 이래 최고치를 기록한 데 이어 올해 역시 평년보다 높은 기온이 전망되면서, 폭염 대응은 더 이상 계절성 안내에 머물 수 없는 상황이 됐다. 이에 고용노동부는 폭염을 반복되는 산업재난으로 관리하겠다는 방향으로 정책의 중심을 옮겼다. 다시 말해 버티는 요령을 알려주는 정책이 아니라 '쉬게 하고 멈추게 하는' 작업질서를 현장에 정착시키는 정책에 가깝다.

## 현장에서 작동하는 기준, 더 분명해졌다

올해 달라진 지점은 기준을 만드는 데서 끝나지 않고, 그 기준이 실제 작업현장에서 작동하도록 밀어 붙인다는 데 있다. 체감온도 33도 이상일 때 2시간마다 20분 이상 쉬도록 한 기준은 이미 법제화됐고, 기상청의 폭염중대경보 신설에 맞춰 체감온도 38도 이상에서는 옥외작업 중지를 더 강하게 권고한다. 고용노동부는 6월 중순부터 폭염 취약사업장 1,000곳을 대상으로 불시 감독에 들어가고, 폭염 안전 5대 기본수칙 미이행에는 무관용 원칙으로 대응하겠다고 밝혔다. 이는 폭염 대응의 언어를 권고에서 책임으로 바꾸는 변화이기도 하다.

## 폭염 단계별 작업중지 조치사항



## 폭염안전 5대 기본수칙



시원한 물



냉방장치



휴식



보냉장구



119 신고

## 취약한 현장일수록 지원은 더 두텁게

감독 강화와 함께 지원도 확대됐다. 50인 미만 사업장에는 이동식 에어컨 등 폭염 대응 장비 지원이 280억 원 규모로 늘었고, 체감온도계·쿨키트·생수 등 물품 지원 예산 15억 원도 새로 편성됐다. 이번 대책은 건설·물류·이동·이주노동자 등 취약 직종을 중점관리하고 음식숙박업 등 영세사업장 기술 및 재정지원을 강화한다. 폭염 피해가 소규모 현장과 이동·옥외노동에 더 집중되는 현실을 고려해 필요한 곳에 더 두껍게 지원하는 방향으로 설계한 것이다.

## 휴게시설 설치 의무화, 공간으로 만드는 제도 변화

폭염 대책이 현장에서 작동하려면 결국 쉴 수 있어야 하고, 쉬게 할 수 있어야 한다. 이 점에서 「휴게 시설 설치 의무화」는 별도 제도가 아니라 폭염 대응의 바닥 인프라에 가깝다. 모든 사업장에 휴게 시설 설치 의무가 적용되고, 일정 규모 이상 사업장과 취약직종 사업장에는 과태료 규정도 뒤따른다. 이미 50인 미만 사업장까지 적용이 확대됐고, 정부는 지도와 컨설팅을 병행하며 제도 안착을 유도해 왔다. 2026년 폭염 대책은 결국 더위를 '견디는' 현장에서 건강을 돌보고 '쉬어 가는' 현장으로 바꾸는 일이다. 노동자의 건강권을 우선하는 이번 변화가 더 안전하고 지속가능한 일터를 만드는 계기가 될 것으로 기대해본다.

## 업종별 온열질환 주의사항

### 건설업

철근 열기, 작업 끝난 뒤도 방심 금지!



**핵심 위험** 철근 작업과 콘크리트 작업은 복사열 노출이 큼

**주의사항** 작업 중뿐 아니라 작업 직후와 휴식 중에도 상태 확인이 필요

**대책** 민감군 관리, 열순응 조치, 물·그늘·휴식 확보

### 조선·항만

용접 열기와 야외 중량작업, 땀 범벅은 위험 신호!



**핵심 위험** 용접 열기, 철 구조물 열기, 하역 작업이 폭염과 겹침

**주의사항** 어지럽고 탈진 느낌이 들면 바로 멈춤

**대책** 2시간마다 20분 이상 휴식, 폭염안전 5대 기본수칙 준수, 민감군 관리

### 물류센터

통풍 부족한 창고 안, 실내라고 안전하지 않다!



**핵심 위험** 냉방·환기 부족한 물류센터는 실내도 폭염 위험

**주의사항** 분류작업 뒤 휴식 중에도 갑자기 쓰러질 수 있어 끝까지 몸 상태 확인

**대책** 냉방·환기 강화, 2시간마다 20분 이상 휴식, 시원한 물 충분히 제공

### 택배·이동노동

계속 움직이는 일일수록 더 자주 쉬어야 한다!



**핵심 위험** 장시간 이동과 외부 노출이 반복되면 열탈진 위험이 커짐

**주의사항** 속도보다 휴식 리듬을 지키는 게 더 중요

**대책** 충분한 휴식, 민감군 관리, 열순응 조치 강화

### 조리실

불 앞의 더위, 실내라고 덜 위험한 게 아니다!



**핵심 위험** 대형 조리기구 열기와 고온·다습한 실내환경이 겹치면 위험

**주의사항** 땀이 멈추지 않고 답답하면 작업환경부터 점검해야 함

**대책** 이동식 에어컨 등 냉방장치 설치, 환기 강화, 실내 온열환경 개선

### 청소·미화·시설관리

고령 노동자가 많은 현장일수록 더 세심하게!



**핵심 위험** 옥외 작업이 많고 고령 노동자 비중이 높아 더 취약

**주의사항** 무더운 시간대 연속작업을 피하고, 어지러움과 기운 빠짐을 주시

**대책** 고령 노동자 민감군 관리, 작업 중 주기적 휴식, 이상 증상 즉시 보고

# 체감온도 33도, 휴식은 어떻게 달라질까요?

2026년부터는 체감온도 기준에 따라 사업주가 취해야 할 조치가 한층 구체화됐다. 체감온도 33도 이상인 환경에서 작업할 경우, 2시간마다 20분 이상 휴식을 줘야 할 의무도 생겼다. 실외 작업장은 물론, 조건에 따라 실내 작업장도 대상에 포함될 수 있다. 울여름 꼭 확인해둬야 할 내용을 정리했다.  
글 편집실

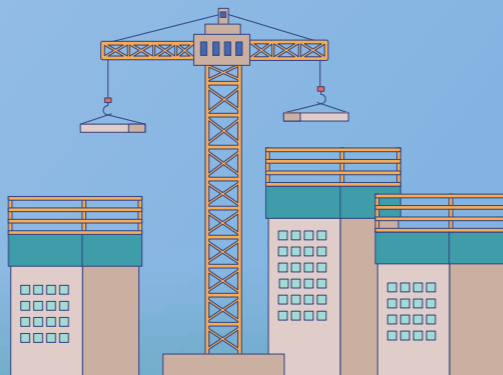


## Q '폭염작업'은 어떤 작업을 뜻하나요?

**A** 폭염작업은 폭염으로 인해 체감온도가 31도 이상이 되는 작업장소에서 장시간 작업하는 경우를 말합니다. 여기서 장시간 작업은 연속해서 2시간 이상 작업하는 경우를 뜻합니다. 중요한 점은 이 기준이 꼭 야외 현장에만 한정되는 것은 아니라는 점입니다. 공정 특성상 열이 많이 발생하는 실내 작업장도 조건에 따라 폭염작업에 해당할 수 있습니다.

## Q 폭염 기준은 어떻게 확인하나요? 기온만 보면 되는 건가요?

**A** 단순한 기온이 아니라 체감온도를 기준으로 봅니다. 질의회시집은 작업장 체감온도를 바닥에서 1.2~1.5미터 높이에서 측정하도록 안내하고 있으며, 여러 작업 공정이 있는 경우에는 공정별로 확인해 가장 높은 값을 기준으로 관리하도록 설명합니다. 즉, 같은 사업장 안에서도 작업 위치나 설비, 통풍 상태에 따라 관리 기준이 달라질 수 있습니다.



## Q 체감온도 31도 이상이면 현장에서 무엇을 해야 하나요?

**A** 체감온도 31도 이상에서 2시간 이상 작업이 이어진다면 사업주는 폭염 노출을 줄이기 위한 조치를 해야 합니다. 규칙상 대표적인 조치는 냉방 또는 통풍 장치 설치·가동, 작업시간 대 조정, 적절한 휴식시간 부여입니다. 세 가지 가운데 현장 여건에 맞는 조치를 선택해 시행할 수 있지만, 핵심은 노동자가 더위에 장시간 그대로 노출되지 않도록 작업환경을 조정해야 한다는 데 있습니다.

## Q 체감온도 33도 이상이면 휴식 기준도 달라지나요?

**A** 체감온도 33도 이상의 폭염작업에서는 사업주가 노동자에게 2시간 이내마다 20분 이상 휴식을 줘야 합니다. 현장 여건에 따라 1시간마다 10분씩 나누는 방식으로 운영할 수도 있습니다. 다시 말해 33도 이상에서는 단순 권고가 아니라, 일정한 기준에 따라 휴식을 실제로 부여하는 관리가 중요해집니다.



「2026년 폭염 관련 산업안전보건 규칙 질의회시집」 바로보기



## Q 폭염으로 몸 상태가 나빠진 노동자가 생기면 어떻게 해야 하나요?

**A** 온열질환이 의심되면 빠른 대응이 우선입니다. 의식 저하, 심한 두통, 어지럼, 구토 등 이상 증상이 나타나면 즉시 작업을 멈추고, 시원한 장소로 옮긴 뒤 필요한 경우 지체 없이 119에 신고하도록 합니다. 폭염 대응은 예방이 가장 중요하지만, 응급상황에서는 현장의 빠른 판단과 신고 체계가 무엇보다 중요합니다.

## Q 냉방장치를 설치하면 휴식은 주지 않아도 되나요?

**A** 체감온도 31도 이상일 때 냉방·통풍 장치 설치, 작업시간대 조정, 휴식 부여 가운데 하나 이상을 하도록 하고 있지만, 실제로는 장치를 가동해도 더위 노출이 충분히 줄지 않는 경우가 적지 않습니다. 특히 체감온도 33도 이상 폭염작업이라면 휴식 부여 기준이 별도로 적용되므로, 단순히 설비를 갖췄다는 이유만으로 휴식 관리가 필요 없어지는 것은 아닙니다.

# 취업 준비, 함께라면 길이 보인다

## '청년ON 라운지'에서 만난 Z세대의 취업 준비법

취업 정보는 넘쳐나지만, 나한테 맞는 이야기를 찾기란 쉽지 않다.  
 채용공고만으로는 현장을 알 수 없고, 혼자 쓴 자기소개서가 맞는 방향인지도 확인할 길이 없다.  
 서울고용복지플러스센터 청년ON 라운지에서는 현직자 취업 콘서트,  
 1:1 취업컨설팅, 일경험 상담이 한 곳에서 이뤄진다.  
 이곳을 먼저 찾은 Z세대 신입생과 취업준비생에게 무엇을 얻었는지 물었다.  
 글 24학번 전채원·26학번 김민주 사진 오충근

**Q1. 청년ON 라운지를 처음 알게 된 건 언제였나요? 그리고 실제로 발걸음을 옮기기까지 망설인 게 있었다면요?**

(전채원) 이제 3학년이 되었지만 학회나 공모전 경험도 없고, 학교 공부와 아르바이트에만 집중하다 보니 취업 관련 정보를 깊이 찾아본 적이 없었습니다. 컨설팅을 받을 만한 스펙을 쌓아두지 않은 상태라 '의미가 있을까' 고민도 했지만, 그래도 뭔가 하나라도 얻을 수 있겠다는 마음으로 발걸음을 옮겼습니다.

(김민주) 아직 1학년이라 취업이 먼 이야기처럼 느껴졌는데, 지인의 추천으로 청년ON 라운지를 알게 되었습니다. '벌써 취업 준비를 알아보는 게 의미가 있을까?' 싶어 처음에는 그냥 넘기려 했습니다. 그래도 혼자 고민하는 것보다 일찍이 정보를 얻고 방향을 잡아보자는 생각에 방문하게 되었습니다.

**Q2. 취업 준비콘서트에서 현직자 이야기를 들으면서, 채용공고만 보는 것과 어떤 차이가 있었나요?**

(전채원) 채용 공고만으로는 파악하기 어려운 기업의 구체적인 인재상을 직접 들을 수 있어서 좋았습니다. 취업 준비를 위한 현실적인 팁들도 얻을 수 있었고, 지금까지 제가 어떤 활동을 해왔는지 돌아보는 계기도 되었습니다. 앞으로 어떤 목표를 갖고 경험을 쌓아야 할지 방향을 잡는 데 도움이 되었습니다.

(김민주) 채용 공고를 봐도 무슨 말인지 이해하기 어려운 부분이 많았는데, 현직자의 이야기를 들으니 실제 직무가 어떤 것인지 구체적으로 와닿았습니다. 학교를 다니는 동안 어떤 경험을 쌓으면 좋을지에 대한 아이디어도 얻었고, 앞으로의 대학 생활에 대한 방향을 잡는데 큰 도움을 받았습니다.



**Q3. 일경험 프로그램 상담을 받았는데,  
본인이 막연하게 생각했던 것과 상담을  
받고 나서 바뀐 것, 가장 선명하게  
달라진 부분 하나만 꼽는다면요?**

(김민주) 상담 전에는 일경험 프로그램이 졸업 앞둔 선배들만 참여하는 것이라고 생각했습니다. 취업 준비라는 단어 자체가 아직 나오는 거리가 먼 이야기처럼 느껴졌고, 1학년인 제가 굳이 알아볼 필요가 있을까 싶기도 했습니다. 그런데 상담을 통해 일경험 프로그램에도 여러 유형이 있고, 그중 프로젝트형은 학년에 관계없이 지금부터 도전해볼 수 있다는 것을 알게 되었습니다. 단순히 정보를 하나 얻은 것 이상으로, 상담을 받고 나서 가장 달라진 점은 마음가짐이었습니다. '언젠가 해야 할 일'로만 미뤄두었던 것들이 '지금 시작할 수 있는 일'로 바뀌었고, 내가 진짜 하고 싶은 일이 무엇인지 지금부터 적극적으로 탐색하고 경험을 쌓아야겠다는 생각이 생겼습니다.



내일의 체감온도

**Q4. 1:1 취업컨설팅에서 컨설턴트가 짚어준  
것 중 스스로는 문제라고 생각 못 했는데  
지적받고 나서 달라진 게 있었나요?**

(전채원) 아르바이트만 꾸준히 해왔고 대외 활동 경험이 없어서, 솔직히 자소서를 쓸 재료 자체가 부족하다고 생각했습니다. 그래서 제출한 자소서도 스스로 많이 부족하다고 느끼면서 자신 없이 가져갔습니다. 그런데 컨설턴트 선생님께서 이력서와 자소서를 꼼꼼히 살펴보니, 희망 직무 분야와 충분히 연결 지을 수 있는 아르바이트 경험이 있는데도 스스로 너무 작게 표현하고 있다고 짚어 주셨습니다. '과잉 겸손'이라는 말이 정확하게 와닿았습니다. 그 경험이 가진 가능성을 제가 먼저 깎아내리고 있었던 것입니다. 전혀 생각하지 못했던 시각이었고, 조금 더 자신감을 갖고 나의 경험을 적극적으로 풀어내야겠다는 생각이 들었습니다. 자소서 작성 가이드라인도 함께 제시해 주셔서, 무엇을 어떻게 써야 할지 막막했던 부분도 방향이 잡혔습니다.



**Q5. 이곳을 다녀온 뒤, 취업 준비 루틴이나  
생각의 방향에서 실제로 뭔가 바뀐 게  
있었나요?**

(전채원) 관심 분야를 막연하게 여러 개 생각해 두기만 했고 특정 분야를 깊이 있게 알아보는 것이 없었는데, 관련 정보를 수집할 수 있는 경로를 알려주신 덕분에 이제는 무언가를 시작할 수 있겠다는 생각이 들었습니다. 자격증이나 어학시험의 종류가 너무 많아 무엇부터 시작해야 할지 막막했는데, 관심 분야별로 우선순위를 정리해 주셔서 어느 정도 감이 잡혔습니다. 3학년 2학기를 앞둔 지금, 필요한 시점에 센터를 방문해 현실적인 도움을 받은 덕분에 막막하게만 느껴졌던 취업 준비에 한 발짝 다가갈 수 있게 되었습니다.

**무엇을 준비해야 할지 몰랐던 취업준비,  
청년ME 라운지를 나설 때는  
막막함 대신 '첫 번째 할 일 목록'을 얻었다**

(김민주) 취업 준비는 3, 4학년이 되어서 생각해오던 것이고 여겼는데, 1학년부터 준비해 나가는 것이 훨씬 유리하다는 것을 깨달았습니다. 관심 있는 분야의 대외 활동이나 공모전을 적극적으로 찾아보는 습관이 생겼고, 지금 하는 경험들을 나만의 포트폴리오로 차곡차곡 쌓아가고 싶습니다. 취업이 당장 급하게 느껴지지 않더라도 대학 생활 초반에 이런 경험을 해두는 것, 주변 사람들에게도 꼭 추천하고 싶습니다.

## ILO 총회서 'AI 시대 새로운 사회계약' 제시 "기술혁신과 사회혁신은 함께 가야"

AI가 일터의 풍경을 빠르게 바꾸는 시대, 한국이 국제 무대에서 '사람중심 AI 전환'이라는 화두를 던졌다. 김영훈 고용노동부 장관은 제114차 국제노동기구(ILO) 총회에서 한국의 노동정책 경험을 공유하고, 주요국 장관 및 노사 대표와 협력 방안을 논의했다.

글 차유미 사진 고용노동부



2026. 6. 10. 김영훈 장관 ILO 총회 정부대표 연설

### 공정한 분배가 재투자로, 다시 지속가능한 성장으로

김영훈 고용노동부 장관은 스위스 제네바 현지 시각 6월 9일 오전, 질베르 웅보 ILO 사무총장을 만나 우리나라의 노동권 강화 노력, ILO와의 협력관계 심화 등에 대해 논의했다. 이어 10일에 열린 제114차 ILO 총회 본회의에서 정부 수석대표로 연설했다. 국제노동기구 총회(ILC: International Labour Conference)는 매년 ILO 187개 회원국 정부, 노동자 및 사용자 대표가 참석하여 글로벌 노동 현안과 국제 노동규범의 채택·이행을 논의하는 국제노동기구

최고 의사결정기구이다. 이 자리에서 김 장관은 '사람중심 AI 전환'을 주제로 한국의 노동정책 방향과 국제 연대 구상을 밝혔다. 김 장관은 "기술의 미래는 이미 시작됐다"는 말로 연설을 시작했다. 그는 "기술혁신에 따른 사회혁신을 함께 추동할 때 시는 모두의 성장으로 이어질 수 있습니다"라고 말했다. 이어 "공정한 분배가 재투자로 이어지고, 다시 지속 가능한 성장을 만드는 것이 인간을 위한 AI 시대의 새로운 사회계약"이라며 분배와 성장의 선순환 구조를 강조했다. 또한 "기술혁신은 어느 한쪽의 희생 위에서 지속될 수 없다"며 일터의 민주주의 확산이 필요하다고 역설했다.

"기술혁신에 따른 사회혁신을 함께 추동할 때 시는 모두의 성장으로 이어질 수 있습니다."



제114차 ILO 총회 본회의 정부 수석대표 연설 바로보기



2026. 6. 9. ILO 사무총장 면담



2026. 6. 9. 김영훈 고용노동부 장관과 질베르 응보 ILO 사무총장

### 플랫폼 노동자부터 중장년까지, 한국의 다층 대응

연설에는 한국 정부의 정책 사례가 구체적으로 담겼다. 김영훈 장관은 ‘모두가 행복하게 일할 수 있는 나라’라는 비전 아래 ‘노동 있는 산업 대전환’을 추진하고 있다고 소개했다. 한국 정부는 플랫폼 종사자를 포함한 다양한 형태의 일하는 사람들에게 기본권이 달도록 제도적 기반을 마련하고, 고용보험과 산재보험의 적용 범위를 넓혀 사회안전망을 확충하고 있다고 밝혔다. 「산업전환 고용안정 기본계획」을 통해

고용영향 모니터링, 직업훈련 강화, 중장년 전직 지원 등도 함께 추진하고 있다고 설명했다.

### 국회·경사노위 동행, 노사정이 함께 그린 외교 무대

이번 총회에는 국회 이학영·김위상·김주영·김형동 의원과 경제사회노동위원회 김지형 위원장이 김 장관과 동행했다. 입법부와 사회적 대화 기구가 행정부와 나란히 국제무대에 섰다. 김 장관은 총회 기간 질베르 응보 ILO 사무총장을 만나 향후 협력 의제를 논의했고, 스페인

노동사회경제부 장관, 네덜란드 사회복지노동부 장관과 잇따라 만나 시와 노동, 사회적 대화에 관한 경험을 나눴다. 6월 8일 열린 한-ILO 협력사업 파트너십 리셉션에서는 ILO 사무국과 수혜국 대표단이 한자리에 모여 협력 성과를 공유했다. 한국은 2004년부터 ILO와 협력해 개발도상국의 고용정책과 직업훈련, 산업안전을 지원해 온 ILO 내 13위 규모의 공여국이다.

### 제네바에서 베를린·볼프스부르크로, 산업전환 협력의 길

대표단은 총회 일정을 마친 뒤 독일로 이동, 6월 11일에는 베를린에서 연방노동사회부와 독일

노동조합총연맹(DGB)을 방문했다. 12일에는 볼프스부르크의 폭스바겐 본사를 찾아 임원진과 노사협의회, 인사부를 차례로 만난 뒤 공장을 둘러봤다. 독일 방문에는 한국노총과 한국경총도 동행해 노사정이 함께 산업전환과 공동결정 제도의 현장을 점검했다.

김영훈 장관은 “국제사회의 연대와 협력 속에서 성장한 한국의 경험을 바탕으로 책임 있는 역할을 다하겠다”는 약속을 남겼다. AI 시대 노동 문제를 둘러싼 국제사회의 논의에서 한국은 정책 경험과 협력 의지를 함께 내놓았다. 이번 총회는 시와 산업전환이 본격화하는 시대에 노동의 권리 보호와 사회적 대화의 중요성, 국제사회의 협력 과제를 다시 확인한 자리였다.

**“공정한 분배가 재투자로 이어지고, 다시 지속 가능한 성장을 만드는 것이 인간을 위한 AI 시대의 새로운 사회계약입니다.”**



2026. 6. 9. ILO 사무총장 면담



2026. 6. 8. 한-ILO 협력사업 파트너십 리셉션

# 출근길 그대로, 가족 품으로

## 광주지방고용노동청 목포지청 산재예방감독과

아침에 집을 나선 모습 그대로 저녁에 가족 곁으로 돌아가는 하루.  
너무 익숙해 쉽게 지나치기 쉽지만, 그 평범한 일상을 지켜내기 위해 누군가는 위험이 숨어 있는  
현장을 먼저 살피고, 사고의 징후를 먼저 발견하며, 오늘도 노동자들의 퇴근길이 무사히 이어지도록  
발걸음을 재촉한다. 산업안전보건의 달을 맞아 산업안전감독관들의 이야기를 들어왔다.

글 차유미 사진 김동환

### 1개 시·8개 군, 한 부서가 품은 너른 권역

목포지청 산재예방감독과는 목포시와 무안·  
신안·영암·해남·강진·완도·진도·장흥을 관할한  
다. 서남권 절반에 이르는 면적을 최병식 과장  
과 12명의 감독관이 나눠 맡고 있다.  
목포지청 관할은 지역적 특성이 뚜렷한 곳이  
다. 대불국가산업단지를 품은 영암 삼호읍에  
는 현대삼호중공업과 대한조선을 비롯한 대  
형 조선소와 협력업체들이 빼곡하게 들어서  
있다. 목포·해남·영암 일대는 한때 산업위기대  
응 특별지역으로 지정될 만큼 조선업 경기에  
민감하게 반응해 온 곳이기도 하다. 최근 수주  
회복으로 안벽과 도크에 다시 불이 들어오고  
있지만, 그만큼 추락·끼임·중량물 작업 같은  
고위험 공정도 함께 늘어난다. 여기에 다리가  
닿지 않는 섬 사업장, 농어촌 곳곳의 소규모 건  
설현장까지 더하면 감독관 한 사람이 품어야  
할 영역은 결코 좁지 않다.

### 노동자의 안전한 퇴근을 지키는 사람

산업안전감독관이라는 직책은 시민들에게는  
낯설다. 신안군을 맡고 있는 민충기 감독관은  
산업안전감독관의 일을 한 문장으로 정리했다.  
“노동자의 안전한 퇴근을 지키는 사람 같습니  
다. 사고 위험이 높은 산업 현장을 직접 찾아가  
안전 조치가 잘 되어 있는지 살피고, 사고가 일  
어났을 때는 원인을 끝까지 파헤쳐 같은 일이  
다시 일어나지 않게 막는 일이지요. 아침에 출  
근하셨던 모습 그대로 가족 품으로 돌아가시도  
록 돕는 것, 그게 저희 몫이라고 생각합니다.”  
‘2025년 올해의 근로감독관’에 선정된 그는  
지난해 영암 한 농장의 외국인 노동자 사건을  
끝까지 풀어난 공로로 포상받았다. 노동감독  
에서 산업안전감독으로 자리를 옮긴 그는, 두  
업무의 결이 닮으면서도 다르다고 했다. 노동  
감독 시절에는 풀리지 않는 사건 하나가 베개  
옆까지 따라왔다면, 지금은 ‘오늘 밤 어디선가





사고가 나지는 않을까' 하는 조마조마함이 그 자리를 대신한다고.

영양 삼호읍을 누비는 김미란 감독관도 다르지 않다. 출근길이든 산책길이든 시선은 작업 현장으로 기울어진다. 안전모를 벗은 작업자, 험겁게 물린 굴착기 버킷. 그 낌새를 지나치지 않는다.

“위험 요인이 보이면 그 자리에서 바로 말씀드려요. 아마 전국의 산업안전감독관들이 모두 같은 마음일 거예요.”

사고가 나기 전, 누군가의 어깨를 한 번 두드리 는 일. 그 짧은 한마디가 쌓여 평범한 퇴근길 이 만들어진다.

**섬으로 산단으로,  
사각지대를 좁혀 가는 발걸음**

목포지청 관할의 특성을 가장 또렷하게 보여 주는 활동이 섬 지역 점검이다. 무안군을 담당 하는 김상길 감독관에게 관할의 가장 큰 고민 거리는 단연 지리적 여건이다.

“다리로 연결되지 않은 섬에 사업장이 적지 않



**사고는 멀리 있지 않다, 방심한 그 한 순간에 있다  
가족을 떠올리며 오늘 한 번 더 살피는 일,  
그것이 가장 확실한 산업재해 예방이다**

습니다. 거리도 거리지만, 행정의 손길이 닿기 쉽지 않은 곳이 많아요.”

그래서 산재예방감독과는 홀수 달마다 한 차례 이상 섬 지역 사업장을 직접 찾아간다. 새벽 배에 올라 섬에 들어가 현장을 둘러보고, 또 다른 섬으로 옮겨가는 일정이다. 발품의 무게 만큼 사각지대가 줄어든다는 믿음으로 이어지는 활동이다.

조선업 밀집 지역이라는 색깔도 이 부서의 일과를 좌우한다. 목포지청은 원청과 협력업체가 함께 안전보건 체계를 갖추도록 상생협력 간담회를 마련하고, 다단계 하도급 구조에서 비롯되는 위험을 줄이기 위한 활동을 꾸준히 이어왔다. 이유미 감독관처럼 한 사업장에 상주하며 밀착해 살피는 인력을 별도로 배치한

것도 이런 맥락에서다. 대형 조선소의 안전관리가 곧 협력업체 노동자의 생명과 맞닿아 있다는 판단이 깔려 있다.

최근에는 감독 물량이 늘고 ‘적발 시 즉시 제재’ 원칙이 한층 또렷해지면서, 그동안 손이 미치기 어려웠던 소규모 취약 사업장까지 시야에 들어오게 됐다. 부서를 이끄는 최병식 과장의 목소리에서도 같은 방향의 무게감이 느껴진다. “적발되면 그때 고치면 된다’는 생각이 가장 위험합니다. 그래서 위반 사항이 확인되면 곧바로 사법조치 등으로 대응하고 있어요. 법을 지키는 일이 일상의 안전을 만드는 첫걸음이라는 인식을 현장에 자리 잡게 하려는 겁니다.”

**가족을 생각하며, 오늘 한 번 더**

산재예방감독과 사람들의 말에는 화려한 수사가 별로 없다. 대신 같은 말이 자주 반복된다.

김상길 감독관은 “가족을 생각하며, 오늘 한 번 더 안전 확인!” 이라고 강조한다.

작업 시작 전 안전모 끈을 조이고, 안전대 고리를 거는 그 평범한 동작이 쌓여 안전을 지킬 수 있다는 믿음이 그 한 줄에 녹아 있다.

김미란 감독관은 함께 뛰는 동료들에게는 “건강부터 잘 챙기시라”는 따뜻한 당부, 일터를 지키는 노동자에게는 “출근할 때 모습 그대로 다치지 않고 퇴근하는 하루하루가 이어졌으면 합니다”라고 인사를 건넸다.

목포지청 산재예방감독과의 하루는 오늘도 비슷하게 흘러간다. 새벽 배에 올라 섬으로 향하고, 대불산단의 게이트를 지나 조선소 안벽을 걷고, 농어촌의 작은 공사장 한 칸을 들여다본다. 누군가의 평온한 저녁 식탁을 위해 보이지 않는 곳에서 움직이는 사람들. 7월의 한 줄로 오래 기억해 둘 만한 풍경이다.



# 폭염은 더 이상 자연재해가 아니다

## ‘폭염 앞에 멈출 권리’

폭염은 더 이상 자연재해만이 아니다. 일터에서 사람을 쓰러뜨리는 산업재해다. 세계 각국은 기록적인 더위가 반복되는 시대에 맞춰, ‘버텨야 한다’는 관행을 법으로 깨고 있다. 나라마다 방식은 조금씩 다르지만, ‘폭염 앞에서는 일을 잠시 멈춰도 괜찮다’는 공통의 원칙을 분명히 하고 있다.  
글 편집실 자료 연합뉴스, 한겨레

### 프랑스, 기상 경보와 연동된 사용자 의무

프랑스는 2025년 5월 27일 폭염 관련 노동법 시행령을 공포하고 7월 1일부터 시행했다. 이 시행령에 따라 사용자는 폭염 위험을 직업위험평가서에 반드시 기록해야 한다. 프랑스 기상청(METEO FRANCE)이 황색·주황색·적색 경보를 발령하면 사용자는 근무시간 조정, 작업 공정 변경, 차광·환기 시설 설치 등의 조치를 시행해야 한다. 수돗물을 제공하기 어려운 현장에서는 1인당 하루 최소 3리터의 식수를 지급해야 하며, 고령자나 건강 취약 노동자에게는 별도의 맞춤형 보호 조치가 적용된다.

### 독일, 실내 온도에 따른 3단계 조치

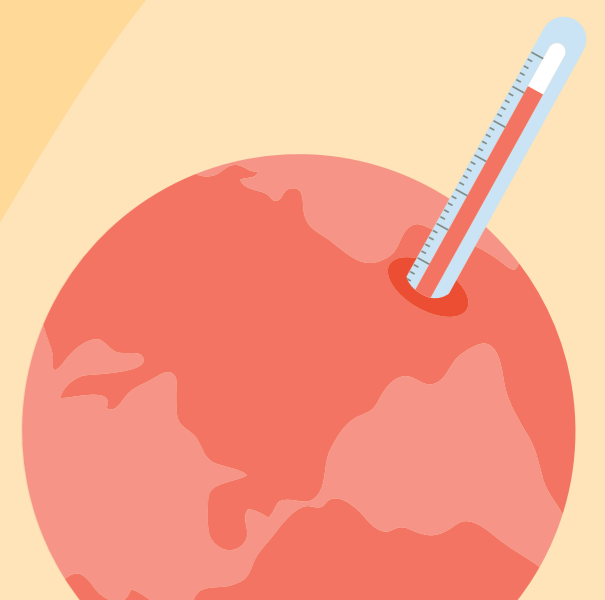
독일은 사업장 안전보건 시행령(ArbStattV)의 기술규정 ASR A3.5에 따라 실내 작업장의 온도별 대응 기준을 비교적 분명하게 정해 두고 있다. 실내 기온이 26도를 넘으면 환기, 차양, 복장 완화, 유연근무 같은 조치를 권고하고, 30도 이상에서는 이를 사용자가 반드시 시행해야 한다. 35도를 넘으면 해당 공간은 원칙적으로 작업에 부적합한 장소로 간주돼 근무를 지속하기 어렵다. 다만 냉방 설비나 열 차단 장치, 보호복 등 별도의 기술적 조치가 충분히 마련된 경우에는 예외가 인정된다. 권고, 의무, 작업 부적합으로 단계를 나눠 폭염 대응 수준을 명확히 했다는 점이 독일 제도의 특징이다.

### 일본, WBGT 지표 기반의 정밀 관리

일본은 2025년 6월부터 개정된 「노동안전위생 규칙」을 시행하며 폭염 대응 기준을 한층 구체화했다. WBGT(습구흑구온도) 28도 이상 또는 기온 31도 이상의 환경에서 1시간 이상 연속 근무하거나 하루 4시간을 초과해 일하는 경우를 ‘열사병 우려 작업’으로 본다. 사용자는 이때 관리감독자의 순시, 2인 1조 버디 시스템 운영, 이상 징후 보고 체계, 응급 대응 절차 마련 등 예방 조치를 갖춰야 한다. 단순히 더우면 쉬라는 수준이 아니라, 작업 전 교육과 현장 감시, 응급조치까지 제도화한 점이 특징이다. 이를 지키지 않으면 6개월 이하 징역 또는 50만 엔 이하 벌금이 부과될 수 있어 제도의 실효성도 높다는 평가를 받는다.

### 스페인, 폭염 경보 발령 시 작업 제한

스페인은 2023년 왕령(Real Decreto-Ley) 개정을 통해 폭염에 노출되는 노동자 보호를 한층 강화했다. 기상청이 주황색 경보(37~40도) 또는 적색 경보(40~44도)를 발령하면 사용자는 즉시 위험을 줄이기 위한 조치를 취해야 하며, 상황에 따라 야외 작업을 제한하거나 근무시간을 조정·단축할 수 있다. 특히 건설·농업·환경미화처럼 햇볕에 직접 노출되는 직종에서 이 기준의 중요성이 크다. 2025년 여름 코르도바와 바르셀로나에서 노동자가 잇따라 숨진 뒤에는 현장 판단에만 맡기지 말고 폭염 경보와 연동한 작업 중지 기준을 더 엄격하게 운영해야 한다는 요구도 커지고 있다.



1

## ‘워라밸+4.5 프로젝트’ 노동시간 단축 확산 논의

고용노동부는 6월 18일 서울 구로구 (주)유비온에서 노사와 전문가 등이 참여한 현장 간담회를 열고 주 4.5일제 등 실노동시간 단축 확산 방안을 논의했다. 올해 시작한 ‘워라밸+4.5 프로젝트’에는 상반기 191개 기업이 참여했으며, 95%가 주당 2시간 이상 노동시간을 줄였다. 참여 기업들은 업무 효율과 생산성은 유지하거나 높아졌고, 일·생활 균형 개선과 이직 감소, 인재 확보 등의 효과를 확인했다고 밝혔다. AI 활용과 직무 재설계 등으로 업무 공백도 최소화한 것으로 나타났다.



2

## 소상공인과 함께 하는 현장 간담회 개최

고용노동부는 6월 17일 서울 중소기업 DMCT타워에서 소상공인 간담회를 열고 노동법 준수 지원과 현장 애로 해소 방안을 논의했다. 정부는 AI 노동법 상담 고도화, 찾아가는 노무컨설팅과 교육 확대, 두루누리 사회보험료 지원 강화 등을 추진해 소규모 사업장의 부담을 줄일 계획이다. 아울러 근로자를 사업소득자로 위장하는 ‘가짜 3.3’ 계약에 대한 기획감독을 확대하고, 고의적인 노동법 위반에는 엄정 대응하는 한편 근로자 추정제 입법도 적극 지원할 방침이다.



3

## ‘2026 이동노동자 생수나눔 캠페인’ 개최

고용노동부는 6월 17일 서울 장통교에서 ‘2026년 이동노동자 생수나눔 캠페인’을 열고 배달라이더, 택배기사 등 폭염 취약 노동자 보호 대책을 발표했다. 이날 이동노동자에게 생수 2,000병과 쿨키트, 아이스넥밴드 등을 지원했으며, 전국 152개 이동노동자 쉼터를 통한 생수 공급을 8월 말까지 이어갈 계획이다. 아울러 ‘쉬어가며 배달하기’ 문화를 확산하고, 스마트 기기를 활용한 열스트레스 관리 시스템을 개발해 폭염 대응과 온열질환 예방을 강화할 방침이다.



4

## 포괄임금 오남용 근절 권역별 릴레이 감독 확대

고용노동부는 6월 17일부터 판교테크노밸리 IT·소프트웨어·게임 개발업체를 대상으로 ‘포괄임금 오남용 권역별 릴레이 감독’에 착수한다. 이번 감독은 익명신고센터에 접수된 장시간 노동과 근로시간 미관리, 공짜 야근 등 위반 의심 사업장을 중심으로 진행되며, 매달 권역을 바꿔 순차적으로 실시할 계획이다. 정부는 포괄임금 오남용 신고가 지난해보다 5배 이상 증가한 만큼 감독을 강화해 편법적인 장시간 노동을 근절하고 실제 노동시간에 따른 정당한 보상이 이뤄지도록 할 방침이라고 밝혔다.



## 5

### 지역 맞춤형 중대재해 예방사업 본격 추진

고용노동부와 11개 지방정부는 올해 처음 도입한 '지역 중대재해 예방 사각지대 해소 사업'을 본격 추진한다. 지역별 산업 특성에 맞춰 소규모 사업장과 외국인 노동자 등 안전 취약계층을 대상으로 안전교육, 현장 컨설팅, 시설 개선, 보호장비 지원 등을 실시한다. 전남은 소규모 사업장 패키지 안전지원, 인천은 밀폐공간 질식사고 예방, 경기는 지붕 추락사고 예방과 외국인 노동자 VR 안전교육을 중점 추진한다. 정부는 지자체와 협력해 지역별 안전 사각지대를 해소하고 중대재해 예방을 강화할 계획이다.



## 6

### 긴급 고용상황 점검회의 개최

고용노동부는 6월 12일 고용상황 점검회의를 열고 5월 고용 약화에 대한 대응 방안을 논의했다. 5월 취업자 수는 17개월 만에 감소로 전환했고 제조업·건설업과 청년층 고용 부진이 심화됐다. 정부는 피해 기업에 고용유지 지원금 활용을 적극 안내하고, 필요 시 고용위기 선제 대응지역과 특별고용지원업종 추가 지정도 검토할 계획이다. 또한 지역·업종별 고용 상황과 하청업체 등 취약분야를 집중 점검하며 본부와 지방관서가 협력해 고용안정 대책을 신속히 추진하기로 했다.



## 7

### 영세 식품위생업 노무관리 지원 강화

고용노동부는 6월 10일 식품위생업 협·단체와 간담회를 열고 음식점·카페 등 영세사업장의 노무관리 실태와 애로사항을 점검했다. 정부는 노동법 미숙지로 발생하는 임금체불과 노사 갈등을 줄이기 위해 사후 처벌보다 예방 중심의 지원을 강화하고, 식품위생교육과 연계한 노무교육 확대와 공인노무사 컨설팅 지원 방안을 논의했다. 앞으로도 현장 의견을 지속 수렴해 영세사업주와 노동자가 함께 안심하고 일할 수 있는 노동환경 조성에 나설 계획이다.



## 8

### 고용노동부 전국 기관장회의 개최

고용노동부는 6월 4일 전국 기관장회의를 열고 하반기 노사 교섭 지원과 산업안전, 고용위기 대응 방안을 점검했다. 정부는 주요 지방관서에 노사교섭 지원체계를 구축해 대화와 타협 중심의 교섭을 지원하고, 방산·반도체 등 사고 위험 업종에 대한 산업안전·근로기준 합동점검과 폭염 안전수칙 이행 점검을 강화하기로 했다. 또한 중동전쟁 장기화에 따른 고용 불안에 대응해 고용유지 지원금 지원과 고용위기지역 맞춤형 지원을 확대할 방침이다.



# 상상하는 모든 일이 현실에서 일어나길

'부캐'로 상상을 현실로 만드는 코미디언 김해준

클레이, 최준, 조정구, 김재홍, 김민준, 그리고 요즘 가장 사랑받는 '낭만부부' 김기필까지.  
코미디언 김해준이 만들어낸 얼굴은 여섯을 훌쩍 넘지만, 출처는 늘 한 사람이다.  
그 많은 얼굴은 대체 어디서 왔을까.  
글 하경현 경향신문 기자 사진 메타코미디 제공

## 여섯 개의 이름, 한 사람

출신지도 다르고, 하는 일도 다르고 성격도 다른 이 모든 인물은 알고 보면 다 코미디언 '김해준'이라는 한 명에서 비롯된 캐릭터들이다. 요즘 이러한 방식의 연기를 '부캐릭터'라고 한다. 연기자 본인의 캐릭터와 완전히 다른 인물들을 연기하는데 이 캐릭터가 적어도 작품 속에서는 모두 전혀 다른 인물로 여겨진다. 심지어는 연기자 스스로도 부캐릭터가 자신이라는 사실을 드러내지 않는다.

김해준은 이러한 부캐릭터 연기 시대의 전성기를 열었고, 지금도 웃음의 많은 지분을 이 부캐릭터에서 뽑아내는 인물이다. 부캐릭터 연기를 하는 이들은 많지만, 것처럼 생활밀착형 부캐릭터를 연기하는 이도 많지 않다. 실제 탐과 노력으로 일궈낸 그의 일생, 그 기록이 캐릭터를

만들어낸 것이다. 고용노동부의 유튜브 채널 숏드라마로 인상을 남겼던 김해준을 두 달여 만에 다시 만났다.

“공신력이 있는 정부 부처의 유튜브 콘텐츠에 출연하게 돼, 조금 더 진지한 자세로 촬영해야 하는 게 아닐까 고민하면서 신중하게 준비했습니다. 하지만 현장에 가니 저를 섭외해주신 이유가 분명하다고 느껴요. 오히려 상황을 유쾌하게 풀어내는 내용 때문에 즐거운 분위기 속에서 촬영을 마칠 수 있었습니다.”

## 낭만부부, 그리고 오래된 캐릭터의 역사

어느새 2년이 돼가는 코미디TV의 'THE 맛있는 녀석들'과 함께 김해준의 모습은 다양한 매체에서 확인할 수 있다. 특히 그의 유튜브 채널 '김해준'에서는 60대 부부의 낭만 스토리



'낭만부부'의 영상이 꾸준히 올라오고 있다. 허세가 많고 꾸미는 일을 좋아하지만, 아내 나규리(나보람)에 대한 순정은 가슴 깊이 간직하고 있는 '청춘' 김기필의 캐릭터로 사랑을 받고 있다. 그는 '낭만부부'의 인기로 더욱 바빠졌다. 그의 부캐릭터 김기필이 그의 2026년을 만들어주고 있지만, 사실 그의 부캐릭터 역사는 오래됐다. 2020년 코로나19가 대한민국에 밀어

**여섯 개의 얼굴을 만든 건 재능이 아니라, 그가 직접 살아낸 시간이었다**  
**땀은 거짓말을 하지 않는다**



닥칠 당시, 비대면 콘텐츠이던 유튜브 콘텐츠들이 스케치(짧게 스쳐 가는 형식)의 코미디들에 집중했는데 그때 '쿨제이'와 '최준', '조정구' 등의 캐릭터가 나왔다. 그의 부캐릭터는 무척이나 상세한 직업이나 설정이 있고, 그에 맞춰 행동과 대사 역시 실제로 할 법한 자연스러운 것들로 가득하다.

**관찰에서 태권도까지, 캐릭터의 뿌리**

“제 직업의 특성 때문에 일상에서 스쳐 지나가는 사람들의 행동이나 말투 그리고 특징적인 모습들을 자주 관찰하게 돼요. 자연스럽게 제 기억에 남기는 편인데요. 매번 콘텐츠를 만들기 위해 사람들을 관찰하지는 않지만, 재미있거나 인상적인 부분들을 발견하면 그냥 지나치지 않는 것 같아요. ‘이 요소를 어떻게 콘텐츠에 접목하면 재미있을까’하는 생각을 많이 하는 것 같습니다.”

일단 흥미로운 캐릭터가 떠오르면 그 캐릭터를 어떤 상황에 넣을 것인지를 생각한다. 그런 과정에서 좀 더 구체적인 직업이나 설정을 부여한다. 이렇게 일상에서 작은 부분을 탐지한 캐릭터로부터 부캐릭터가 출발하고, 연기하면서 덧대어지는 이야기들과 새로운 설정으로 하나의 큰 콘텐츠로 몸집을 불린다. 이는 김해준에게는 자연스러운 과정이다.

김해준은 태권도 선수 출신으로 6살 어린 시절부터 19살 고등학교 때까지 태권도 선수를 했다. 스무 살이 다 된 후 힘든 운동 때문에 진로에 대한 고민에 빠졌고, 결국 코미디언이 되기 위해 연극영상 전공을 하기로 했다. 그 과정에서 6~7년 정도의 무명 생활도 있었는데 당시 옷가게와 가구점 등 다양한 아르바이트의 경험을 쌓았다. 그에게 노동은 삶을 이어나가기 위한 필수 요소였고, 그 과정을 통해 ‘땀은 거짓말을 하지 않는다’는 명제도 깨달았다.

**쌓인 경험, 그리고 창작의 무게**

“젊은 시절 많은 사람을 만나고 다양한 일을 경험하면서 보낸 시간이 지금 저에게 큰 자산이 됐다고 생각해요. 제게는 모든 과정이 소중한 공부였습니다. 비록 모든 경험이 콘텐츠로 직접 연결되지 않았지만, 코미디언이자 한 사람으로 살아가면서 쌓은 수많은 경험과 인간관계가 지금의 저를 만들었다고 생각해요.”

긴 무명의 시간만큼이나 창작자에게는 다양한 고뇌가 따른다. 특히 웃음의 감정을 사람들에게 전하는 일은 눈물이나 분노를 전하기보다 훨씬 어렵다. 그래서 은근히 많은 코미디언들이 실제 캐릭터보다 조용한 성격을 갖고 있고, 의외로 우울증으로 힘들어하는 이들도 많다. “무리하게 결과를 만들려고 애쓰기보다는 마음의 여유를 가지는 게 중요하다고 생각해요. 일상 속 작은 여유도 즐기고, 평소 하던 대로 하다 보면 자연스럽게 아이디어도, 보이지 않던 길도 보이기 시작합니다.”

**건강한 일터를 향한 마음**

태권도라는 꿈과 결별해야 했던 아픔, 코미디언이 되기 위해 겪었던 무명의 시간. 지금도 그를 뒤쫓는 창작의 부담은 자리를 잡고 성공가도를 달리는 이에게도 늘 아픔이 있음을 보여준다. 김해준은 특히 자신의 어린 시절을 돌아보며 일자리가 없어 불안한 청년들에게 해주고 싶은 이야기도 많다.

“저 역시 그런 시간이 많았는데요. 지나고 보니 속도가 사람의 가치를 결정하는 것은 아니더라고요. 지금 하는 경험과 노력이 당장 눈에 보이는 결과로 이어지지 않더라도, 언젠가 분명히 차곡차곡 쌓이고 있다고 생각합니다. 그런 마음을 가지면 건강하고 행복한 일터로 향할 수 있을 거예요. 서로를 존중하고 존중받을 수 있는 곳이에요. 힘든 순간에 서로 위로하고, 기쁜



순간에는 함께 기뻐하며, 필요할 때 기댈 수 있는 동료들이 있는 곳. 그런 따뜻한 관계가 건강하고 행복한 일터를 만든다고 생각합니다.”

2024년 10월 선배이자 동료인 개그우먼 김승혜와 결혼해 곧 딸의 아빠가 될 김해준은 <월간 내일> 독자들에게도 인사를 전했다.

“유튜브로 만났던 좋은 인연이 이렇게 인터뷰로 이어져 진심으로 감사드립니다. 앞으로도 더 유쾌하고 건강한 콘텐츠, 좋은 방송을 통해 자주 찾아뵙게요. 저는 ‘상상하는 모든 일이 현실에서 일어나갈’이라는 문장을 좋아하는데요. <월간 내일> 독자 여러분의 즐겁고 행복한 상상이 올 한 해 모두 현실로 이뤄지길 진심으로 기원합니다.”

# 빛도 바람도 없는 지하에서 상추가 자란다

식물공장 재배 환경 전문가

## 센서가 읽고, 전문가가 판단한다

식물공장에서는 작물이 자라는 모든 조건이 수치로 관리된다. 조도와 광주기(빛을 받는 시간), 이산화탄소 농도, 배양액의 pH와 전기전도도(EC)까지, 수십 개의 센서가 실시간으로 데이터를 수집한다. 재배 환경 전문가는 이 데이터를 읽고 해석해 작물의 상태를 진단하고 환경 조건을 조정한다. 작물마다 필요한 조건이 다르다는 점이 이 일의 핵심 난이도다. 상추는 낮은 온도에서 천천히 자라야 잎이 연하고, 딸기는 일조량과 야간 온도 차이가 당도에 직접 영향을 준다. 바질은 뿌리 온도에 민감하다. 같은 시설 안에서도 작물별로 다른 조건을 설계하고, 성장 단계에 따라 조건을 바꿔가는 것이 이들의 일이다.

## 도시 농업과 식량 안전을 지원하는 역할

식물공장이 도심 건물이나 지하 공간에 들어서는데는 이유가 있다. 소비지 가까이에서 생산할수록 유통 거리가 줄어들고, 수확 후 신선도를 더 오래 유지할 수 있다. 냉장 물류에 드는 에너지와 비용도 낮출 수 있다. 국내에서도 대형 유통사나 식품기업이 자체 스마트팜을 운영하는 사례가 늘고 있다.

도심 한 건물 지하층. 창문도, 햇볕도 없는 이 공간에서 상추와 바질이 자란다. 벽면을 따라 늘어선 수십 단의 재배 선반에는 LED 조명이 일정한 주기로 켜지고 꺼지며 '낮과 밤'을 만들어낸다. 온도는 18도, 습도는 65퍼센트. 외부 기온이 영하로 떨어져도 이 안에서 작물은 멈추지 않는다. 이러한 식물공장을 운영하는 핵심 인력이 재배 환경 전문가다.

날씨가 아닌 데이터로 농사를 짓는 사람들이다.

글 차은서

자료 서울특별시 농업기술센터, 한국농촌경제연구원 외

일부 시설에서는 인공지능이 수집한 생육 데이터를 바탕으로 수확 시점을 예측하거나, 에너지 사용량을 최적화하는 시스템을 운영하고 있다. 재배 환경 전문가는 이 기술이 실제 현장에서 제대로 작동하도록 조율하는 역할을 맡는다. 알고리즘이 권장한 조건이 실제 작물에 맞는지 판단하는 것은 여전히 사람의 몫이다.

## 농업과 첨단기술을 잇는 미래 인재가 되려면

재배 환경 전문가로 일하려면 농업·원예학·생명과학 분야의 기초 지식이 바탕이 된다. 여기에 환경 제어 시스템 운용, 센서 데이터 해석, 스마트팜 소프트웨어 활용 능력이 더해지면 실질적인 경쟁력이 생긴다. 최근에는 농촌진흥청과 각 지자체, 대학이 연계한 스마트농업 교육 과정이 운영되고 있으며, 실습 중심의 단기 교육 프로그램도 확대되는 추세다.

재배 환경 전문가의 성장 가능성은 기후 변화와 맞닿아 있다. 폭염과 가뭄, 예측할 수 없는 기상 이변이 잦아질수록, 날씨에 의존하지 않는 실내 재배 방식의 필요성은 더 커질 수밖에 없다.

바람과 바다가 그리는 풍경

# 풍차가 있는 제주



센 바닷바람을 안고 천천히 도는 하얀 풍차들이 가장 청량한 풍경을 빚어내는 계절.  
 한때 농사조차 어려웠던 척박한 바람의 땅이 이제 재생에너지의 무대이자  
 여름 여행자들의 새로운 인생샷 명소가 됐다. 바람개비가 그리는 제주의 풍경 속으로.

글 송송이 사진 제공 남윤중, 한국관광공사



북동부해안 행원풍력발전단지

**동쪽 구좌읍 행원리,**

**에메랄드빛 바다 위 하얀 거인**

해맞이해안로를 따라 동쪽 끝으로 달리는 드라이브는 그 자체로 청량음료다. 푸른 바다를 배경으로 거대한 풍차들이 줄지어 선 마을이 나타나는 곳, 바로 구좌읍 행원리. 1998년 8월 국내 최초로 상업용 풍력발전이 시작된 한국 풍력 산업의 발상지로, 사계절 바람이 너무 세서 농사조차 어려웠던 척박한 마을이 그 바람 덕분에 '바람을 파는 마을'이라는 별명을 얻은

바람은 늘 제주의 풍경을 바꾼다  
보이지 않지만  
가장 선명하게 남는 감각이다  
여름의 제주는 그 바람으로  
더 푸르게 빛난다



신창풍차해안도로

곳이다. 한여름 햇살 아래 들어가는 풍차 날개의 그림자가 에메랄드빛 월정 바다 위로 길게 드리워지면 무더위마저 잠시 잊게 된다.

바로 옆에는 제주에너지공사가 운영하는 제주 에너지누리마당(구. CFI에너지미래관)이 있어 한낮 더위를 식히기에도 제격이다. 무료 입장이며 사전 예약 후 방문하면 된다. 산업혁명관 터널을 지나 기후위기관, 신재생에너지 체험관까지 시원한 실내에서 알차게 즐길 수 있다. 다만 토·일요일은 휴관이니 미리 확인하고 발길을 옮기자.

**서쪽 신창풍차해안도로,**

**한여름 노을이 머무는 바다 위 풍차**

차를 서쪽으로 돌려 한경면으로 향하면 풍경의 결이 완전히 달라진다. 신창풍차해안도로는 제주에서 가장 이국적인 드라이브 코스로 손꼽히는 곳. 행원의 풍차가 '육지의 거인'이라면, 신창의 풍차는 '바다 위를 걷는 거인'이다.



신창풍차해안도로



가시리국산화풍력발전단지



가시리국산화풍력발전단지

해안선을 따라 바다 한가운데로 줄지어 선 해상풍력발전기들이 한국이 아닌 네덜란드나 덴마크의 어느 해안에 와 있는 듯한 착각을 불러 일으킨다.

이 길의 진짜 클라이맥스는 단연 일몰. 해가 가장 길어지는 한여름엔 저녁 7시 30분까지 풍차와 노을이 함께 어우러지는 황금빛 시간이 펼쳐진다. 싱계물공원에 차를 세우고 용수해안 라인을 따라 걷다 보면, 차귀도와 수월봉을 배경으로 하늘이 붉게 물들고 풍차 날개가 그 노을을 천천히 가른다. 해풍에 머리카락이 흩날리는 사이 야자수와 현무암 돌담길 너머로 펼쳐지는 풍차의 실루엣은 여름 제주만이 줄 수 있는 비현실적인 한 것이다.

**중산간 가시리,  
초록 들판과 풍차가 어우러진 청량 화첩**

해안을 떠나 중산간으로 올라가면 또 다른 풍경이 기다린다. 표선면 가시리 풍력발전단지 는 '마을이 주인이 된 풍력'이라는 점에서 특별하다. 마을 공동목장 부지에 세워진 국내 최초의 국산화·주민참여형 풍력단지로 풍력발전기가 힘차게 돌아가며 만들어낸 수익의 일부가 임대료와 발전기금 형태로 마을에 돌아온다. 풍차 한 기 한 기마다 마을의 이야기가 깃든 셈이다.

한여름의 가시리는 풍경 자체가 한 폭의 청량 화첩이다. 봄날 유채꽃이 떠난 자리엔 무릎까지 차오른 질푸른 초원이 펼쳐지고, 따라비오름·모지오름·번널오름이 등글게 솟아 있다.

'한국의 아름다운 길 100선'에 선정된 녹산로를 따라 한라산을 배경 삼아 풀을 뜯는 조랑말과 소, 그리고 천천히 돌아가는 하얀 풍차가 어우러진다. 해발이 높아 해안보다 한층 선선한 바람이 부는 것도 한여름 여행자에게는 큰 매력이다.

**바람은 제주의  
오래된 자연이자  
가장 새로운 자원이다  
이 섬은 푸른 풍경 위에서  
미래 에너지의 방향을  
누구보다 먼저  
실험하고 있다**

**남쪽 가파도,  
한여름 바람이 가장 시원하게 부는 작은 섬**

마지막 여정은 운전항에서 배로 약 10분, 우리나라에서 해발고도가 가장 낮은 섬 가파도다. 봄날 청보리가 떠난 여름의 가파도는 더 깊은 초록과 더 푸른 바다, 그리고 사방에서 불어오는 시원한 해풍이 주인공이다. 2011년부터 추진된 '카본프리 아일랜드' 사업의 무대였던 가파도는 재생에너지로 섬 전체 전력을 자급하겠다는 제주의 꿈이 처음 발을 디딘 곳이기도 하다.

자전거를 빌려 섬을 한 바퀴 도는 데 한 시간이면 충분하니 한여름에도 부담 없이 즐길 수 있는 코스다. 낮은 지붕의 돌담집과 그 너머 멀리 산방산까지 한눈에 들어오는 풍경 속을 달리다 보면 도시의 열기가 거짓말처럼 흩어진다.

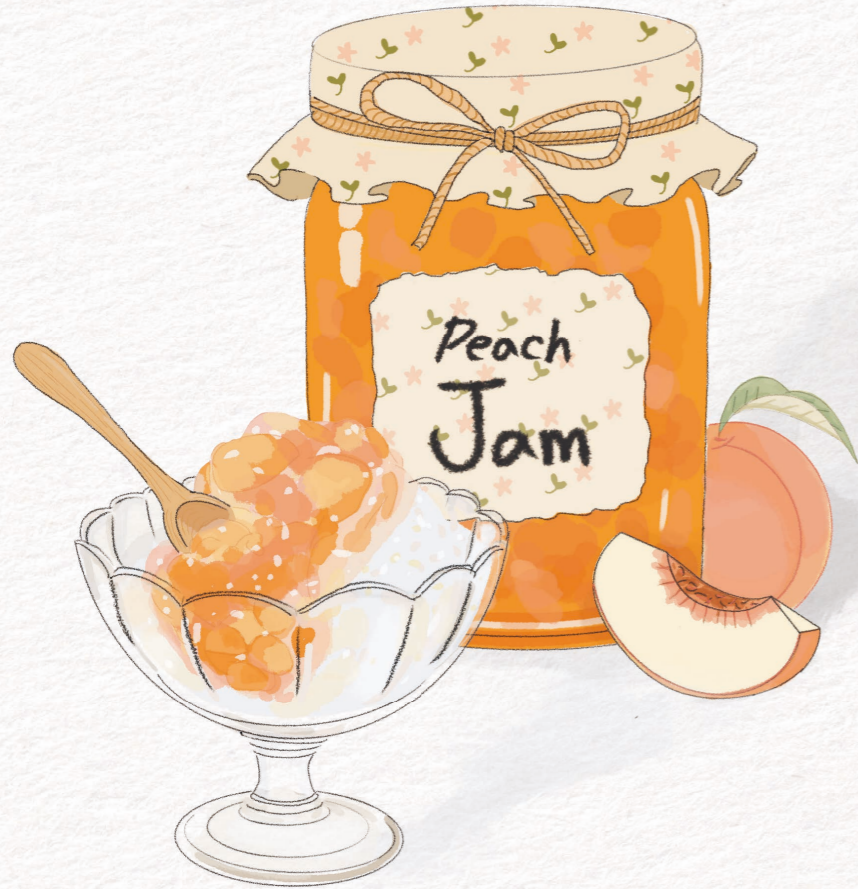


가파도



라떼는 말야

# 복숭아 잼



7월의 과일을 하나만 꼽으라면, 나는 주저 없이 과속된 복숭아다. 껍질이 술술 벗겨지고, 한입 베어 물면 즙이 흘러내리는 그 복숭아. 이 여름의 맛을 병 안에 담아두면 뜨거운 열기를 식히는 빙수로, 겨울 어느 날 군고구마 옆에서 혹은 홍차 한 잔 속에서 다시 만날 수 있다.

글과 레시피 레이먼 김 일러스트 냉무

이 칼럼에 여섯 번째 원고를 쓰며 지난 글들을 다시 읽어봤다. 부족한 내용과 정리가 창피한 건 둘째이고, '내 어린 시절엔', '예전엔 썼는데 요즘은 비싸다' 같은 문장들이 여기저기 박혀 있었다. 나이를 속이려 해도 속일 수 없는 라떼 근성이다. 오늘도 그 근성대로, 어린 시절엔 흔했지만 지금은 귀해진 식재료 이야기를 꺼내본다. 7월, 이맘때 가장 맛있는 과일을 꼽으려면? 포도(거봉)도 참 맛있고 참외와 수박도 맛나지만, 참외나 수박은 8월에야 제맛이 나니, 지금은 껍질이 잘 벗겨지는 과속 복숭아를 꼽고 싶다. 껍질을 살살 벗긴 복숭아를 한입 크게 베어 물면 흐르던 그 즙. 가끔은 질기고 송털이 있는 껍질을 일부러 씹기도 했다. 캐나다 온타리오 복숭아는 북미에서 손꼽히는 특산품이라 캐나다에서 자란 나는 가장 많이 먹은 과일이

복숭아였다. 하지만 이제는 한입 크게 베어 물 수가 없다. 가격이 너무 올라 몇 개 사려면 손이 떨릴 정도지만 가격도 가격이지만 20대 중반쯤부터 갑자기 과일 알레르기가 심해져 복숭아, 사과, 체리 등 부드러운 껍질의 과일을 생으로 먹으면 목이 부어오르고 입술이 딱딱해지면서 목구멍이 간질거리다가 약을 먹지 않으면 병원에 가야 하는 몸이 됐다. 그래서 메뉴에 쓸 때는 미리 약을

먹거나 열을 가해 먹어야 한다. 알레르기를 달고 사는 요리사. 제약도 많고 우습기도 하지만 호사다마라고 했던가? 생으로 못 먹다 보니 이것저것 참 많이 해봤고, 열을 가해 만드는 콩포트(과일을 시럽에 조린 프랑스식 디저트)나 각종 소스에 과일을 쓰는 일은 다른 요리사들에 비해 뒤지지 않는다고 자부한다. 그중에서 수박의 시간이 오기 전, 폭익은 복숭아로 만드는 잼을 소개해드리고 싶다. 이 무더위에 비싼 복숭아를 볼 앞에 서서 저어가며 잼을 만드는 걸 보고 '뭐 하자는 것이냐고' 하실 분들도 있겠지만, 여름의 맛을 병에 담아 겨울쯤 빵에 발라 군고구마와 함께 먹거나 홍차나 빙수에 한 스푼 넣어보시라 권한다. 이 레시피는 너무 익었거나 상품성이 없는 복숭아 파치로 해도 무방하니, 몇 시간쯤은 투자해볼 만하지 않을까?



레이먼 김은 누구나 쉽게 만들 수 있는 요리로 작은 특별함을 더하고자 한다.

## 복숭아잼

계량 1 큰술 = 15g 1 작은술 = 5g 1 컵 = 250ml

### 재료

복숭아(과속, 파과 상관 없음) 1.5kg, 레몬 1개, 설탕 5컵, 계피가루 1/2작은술, 소금 2 작은술, 분말펙틴 45g (\*펙틴: 사과나 귤껍질 등 과일에서 추출하는 수용성 식이섬유, 잼이나 젤리를 굳히는 역할을 한다. 인터넷에서 쉽게 구할 수 있다.)

### 이렇게 만들어요!

- 1 복숭아를 깨끗한 물로 씻어서 껍질과 꼭지를 제거한 후에 씨를 빼내고 으깬다.
- 2 으깬 복숭아를 냄비에 넣고 레몬즙과 펙틴을 넣고 잘 섞어준다.
- 3 불을 서서히 올리면서 거품이 올라오면 그때 설탕과 소금, 계피가루를 넣고 한번 세게 끓어오르면 1분가량 잘 저으며 끓여준다.
- 4 불을 약불로 낮추고 거품을 걷어주면서 20분 정도 끓여준다.
- 5 담아둘 유리병을 뜨거운 물로 살균해둔다.
- 6 살균한 유리병에 잼을 담고 병 입구에서 약 5mm 정도만 남겨서 꼭 채운 후에 병뚜껑을 닫고 끓는 물에서 병째로 5분 동안 중탕한다(이래야 세균 번식을 막아줌).
- 7 6~10개월 동안 보관이 가능하다. 차나 빙수로 즐긴다.



# 독자 후기

「월간 내일」은 독자 여러분의 관심과 참여로 함께 만듭니다.  
 매호 「월간 내일」을 읽고 느낀 점을 남겨주세요.  
 소중한 의견을 보내주신 분 중  
 추첨을 통해 소정의 상품을 보내드립니다.



[내일 인터뷰]



도배사 겸 작가인 배윤슬 님의 기사를 읽으며 사회복지사에서 과감히 청년도배사로 전환한 사연의 공감함이 하나씩 풀려나갔습니다. 누구나 선망하는 직업은 아니지만, 또 누구나 마음 다잡고 해나가기 힘든 일하기에 엄마의 마음으로 격려와 응원을 하게 됩니다.

- 박순화 독자

[공감 1도]



부산북부고용복지플러스센터의 고용서비스 우수부서 수상을 진심으로 축하드립니다. 지역의 현실을 정확히 파악하고 사람들의 필요를 세심하게 살피며 필요한 자원을 연결하는 노력이 인상적입니다. 앞으로도 지속적인 협업과 혁신을 통해 부산 북부권의 고용서비스가 더욱 발전하길 기대합니다.

- 박향숙 독자

[현장의 목소리]



신규 산업안전감독관의 힘찬 첫 발걸음 소식 잘 보았습니다. 현장의 안전관리 체계를 확립하여 산업재해를 예방하는 핵심적인 임무를 수행한다는 자부심과 책임감을 가지고, 사업장 내 위험 요소들을 능동적이고 선제적으로 관리하면서 현장에 안전의식도 잘 전파하는 그런 전도사 역할 잘 수행해주시면 좋겠습니다.

- 김상현 독자

## 「월간 내일」 구독 및 구독 해지 방법

- 1 「월간 내일」 웹진에 접속합니다.
- 2 [QUICK MENU]를 클릭하고, '구독신청 및 해지'를 클릭합니다. 또는 홈페이지 제일 아래의 '구독하기' 버튼을 클릭합니다.
- 3 구독하시려면 '신청하기' 버튼을, 구독을 해지하시려면 '해지하기' 버튼을 클릭합니다.

※ 구독 및 해지를 위해 정보입력 및 개인정보 수집에 동의하여야 합니다.



# 「월간 내일」과 함께 하는 QUIZ

「월간 내일」 2026년 7월호를 읽고 독자 퀴즈에 응시해 보세요!  
 정답자 중 추첨을 통해 커피 쿠폰을 보내드립니다.  
 독자 여러분의 많은 참여를 바랍니다.

①? '폭염안전 5대 기본수칙'에 포함되지 않는 항목은 무엇입니까?

- ① 시원한 물 섭취
- ② 보냉장구 착용
- ③ 비타민 영양제 복용
- ④ 충분한 휴식

HINT. 폭염안전 5대 기본수칙의 목적은 무더위로 인한 건강 피해를 예방하고 안전을 지키는 것입니다.(14~17p 참고)

②? 김영훈 고용노동부 장관이 제114차 ILO 총회 연설에서 강조한 핵심 주제는 무엇이었을까요?

- ① 사람 중심 AI 전환
- ② 해외여행 활성화
- ③ 스포츠 산업 육성
- ④ 우주산업 협력 확대

HINT. AI 기술이 발전해도 가장 먼저 생각해야 할 것은 '사람'과 '노동의 가치'라는 내용입니다.(24~27p 참고)



참여방법 | 이벤트는 QR코드를 통해 응모하실 수 있습니다.

- Step 1 스마트폰으로 QR코드 스캔
- Step 2 이벤트 응모 입력 후 제출

※ 참여기간  
 2026년 7월 20일(월)까지  
 ※ 당첨자에게엔 별도로  
 연락드립니다.

6월호 당첨자 축하드립니다!

- |           |           |           |
|-----------|-----------|-----------|
| 엄○현(0121) | 장○미(4758) | 전○빈(4618) |
| 홍○호(6498) | 양○석(1304) | 문○원(0080) |
| 길○영(0735) | 유○의(0937) | 박○란(0925) |