

# 변화를 향한 믿음 함께 만들어가는 국민안전

인권중심

다양성 존중

국민신뢰

조직혁신

스마트 교정

 법무부 교정본부

세상을 지키는  
따뜻한 사람들

2020.11 VOL.534

개인과 조직을 변화시키는 힘:  
지치지 않고 다시 일어서는 힘

탄

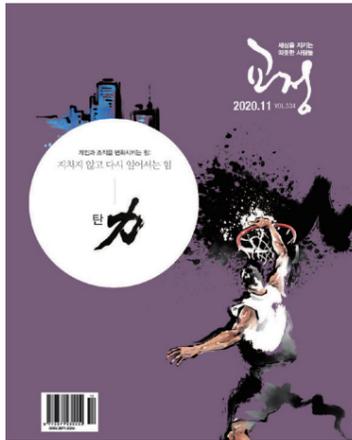
力



# 교정

세상을 지키는 따뜻한 사람들

교정공무원 문화교양지



"나는 얼마나 높은 자리까지 올랐는지를 보고 사람의 성공을 가늠하는 것이 아니라 인생의 바닥을 쳤을 때 얼마만큼 높이 튀어 오르느냐를 보고 그 사람의 성공을 판단한다."  
조지 패튼 장군(1885~1945)



QR코드를 인식하면 월간 <교정> 참여 웹페이지로 이동합니다. 참여코너 신청과 독자 의견 송부가 가능하오니 많은 이용 바랍니다.

교정 2020년 11월 호(통권 534호) 64권 11호  
[www.corrections.go.kr](http://www.corrections.go.kr)

발행인 이영희 법무부 교정본부장  
인쇄 서울남부교도소  
기획디자인 하나로에드컴 02)3443-8005

월간 <교정>은 스마트폰 애플리케이션으로도 만나보실 수 있습니다. 이 책의 무단전재나 복제를 금합니다. 수록된 내용은 법무부 교정본부의 견해와 일치하지 않을 수도 있습니다.

페이스북 주소  
[www.facebook.com/mojcor](http://www.facebook.com/mojcor)

유튜브 주소  
[www.youtube.com/교도소24시](http://www.youtube.com/교도소24시)

웹진 주소  
<http://cwebzine.com/>



페이스북과 유튜브에서 '법무부 교정본부'를 검색하시면 '좋아요'와 '구독'을 하실 수 있습니다.

## 마음을 잇다

**04**  
인트로  
떨어져도 튀는 공처럼

**06**  
테마  
우리에게는 밑바닥에서 튀어 오르는 힘이 있다

**08**  
피플  
아나운서 강재형



**12**  
포커스  
그들의 탁월성은 어디에서 온 걸까

## 희망을 잇다

**16**  
소원을 말해봐  
제주도 푸른 초원에서 가족들과 승마체험

**20**  
즐거운 심포  
추억을 부르는 늦가을에는 뉴트로 여행

## 내일을 열다

**24**  
힐링타임  
내 마음의 우주를 열다

**26**  
심리학 열전  
삶의 의미를 위한 레시피

**28**  
보라미, 보드미와 함께

**30**  
무엇이든 물어보세요  
교정공무원의 고민상담소

**32**  
맛남의 교정  
고소하고 담백한 맛 버터감자구이

**34**  
방구석 1열  
고탄력 일상 탈출 영화

**36**  
헬시라이프  
치아 건강을 위해 꼭 기억해야 할 수칙들

**38**  
트렌드 이슈  
MBTI에 푹 빠진 사람들



**알립니다** 이번 호는 코로나19 확산을 막고 생활 속 거리두기 실천을 위해 '교정이 쏜다'는 쉬어갑니다.

**40**  
전국 교정인 자랑  
모든 것이 처음이라서

**42**  
희망의 백일장  
수용생활 중간 점검

**44**  
교정은 지금 1  
양심적 병역거부자를 위한 대체복무제 시행

**46**  
교정은 지금 2  
제75주년 교정의 날 기념식

**48**  
교정리포트

**54**  
카드뉴스

**56 NEWS**  
본부소식&일선기관 소식

**63**  
모범공무원

**64** 칭찬합시다

**65** 해보니 다르더라

**66** 이달의 퀴즈

# 떨어져도 튀는 공처럼

그래 살아보아야지  
너도 나도 공이 되어  
떨어져도 튀는 공이 되어

살아보아야지  
쓰러지는 법이 없는 등근  
공처럼, 탄력의 나라의  
왕자처럼

가볍게 떠올라야지  
곧 움직일 준비 되어 있는 꼴  
등근 공이 되어

옳지 최선의 꼴  
지금의 네 모습처럼  
떨어져도 튀어 오르는 공

쓰러지는 법이  
없는 공이 되어

-정현중 시인의 <떨어져도 튀는 공처럼>(1984)-



절벽 끝에 튼튼하게 뿌리를 뺀 솔가지를 본 적이 있습니까. 거센 비바람에 등줄기가 휘어도 굽어진 채 성장을 멈추지 않는 모습을 보며 생명의 강인함을 느낍니다. 짐초는 또 어떻습니까. 긴 가뭄으로 짙게 갈라진 땅에서도 싹을 틔우는 그 배짱을 보며 삶의 걸기를 느끼게 됩니다. 역경과 고난 앞에서도 무너지지 않고 뿌리내리는 그 강인함이 우리를 성장시킵니다. 인생의 탄력이란 그런 것이 아닐까요? 떨어져도 튀어 오르는 공처럼 쓰러지는 법이 없는 공처럼 살아봅시다.

# 우리에게는 밑바닥에서 튀어 오르는 힘이 있다

“나는 얼마나 높은 자리까지 올랐는지를 보고 사람의 성공을 가능하는 것이 아니라 인생의 바닥을 쳤을 때 얼마만큼 높이 튀어 오르느냐를 보고 그 사람의 성공을 판단한다.” 노르망디 상륙 작전의 영웅 조지 패튼 장군(1885~1945)이 남긴 말이다. ‘인생의 밑바닥’까지 내려갔다고 해서 선불리 실패한 삶이라 여길 수 없는 이유에 대한 답이기도 하다. 성공한 삶을 꿈꾼다면 먼저, 실패를 도약의 발판으로 삼아 더 높이 뛰어오를 수 있는 힘부터 키워야 한다.



## 실패조차 성공 과정의 일부이다

스트레스에 직면했을 때 난관을 이겨내려는 힘이 현대인의 생존 능력을 넘어 생존무기로 부상하고 있다. 초불확실성의 시대, 오늘날의 경영환경은 어느 때보다 예측 불가능하다. 세계는 4차 산업혁명으로 점점 더 복잡하게 연결되고 있는데다 코로나19라는 새로운 변수까지 등장하면서 현대인의 스트레스 지수는 어느 때보다 상승한 상황이다. 그 끝이 어디인지 예상하기 힘든 이 시기에 외부 환경에 능동적으로 대처할 수 있는 능력으로 회자되는 것이 바로 회복탄력성(Resilience)이다. 심리학을 비롯해 경제학에 이르기까지 광범위한 분야에서 쓰이는 개념인데 극복력, 탄성, 탄력성, 회복력 등으로 번역되기도 하며 시련과 실패를 도약의 발판으로 삼아 더 높이 뛰어오르는 마음의 근력을 가리킨다. 살아간다는 것은 수많은 도전과 어려움을 끊임없이 극복해나가는 과정의 연속이다. 조직도 마찬가지다. 기존의 틀을 깨고 새로운 가치를 창출하기 위해서 어려움과 실패는 피할 수 없는 과정이다. 이를 조직 구성원들이 어떻게 마주하고 극복하느냐는 조직의 성공을 결정하는 보이지 않는 요인이다. 회복탄력성이 조직의 필수 역량으로 자주 언급되는 이유다. 실제로 실리콘밸리

의 벤처 투자자들이 투자를 결정할 때 가장 중요하게 보는 요건 중 하나가 바로 실패의 경험이다. 벤처 기업 CEO가 몇 번이나 창업에 실패했는가, 그리고 그 경험을 통해 무엇을 경험했고 어떻게 변화했는가를 면밀하게 살핀다. ‘실패를 모르는 성공신화’ 같은 미사여구로는 투자를 받기 힘들다는 뜻이기도 하지만 실패조차 성공 과정의 일부로 받아들이는 문화가 실리콘밸리의 원동력을 알 수 있는 대목이다.

## 회복탄력성을 키우는 키워드, 휴식·긍정·관계

최근 심리학자들도 회복탄력성의 메커니즘을 밝혀내고 효과적인 훈련방안을 제시하고 있다. 전문가들에 따르면 회복탄력성은 유전적으로 타고나기도 하지만 후천적으로 발달시킬 수도 있다고 주장한다. 노력하면 습득할 수 있는 능력이라는 것. 전문가들이 회복탄력성을 키우기 위해 공통적으로 강조하는 것을 살펴보면 휴식, 긍정, 관계라는 세 가지의 키워드로 압축된다. 일과 휴식 사이에서 균형을 잡고 유머를 잃지 않으며 사람 사이의 소통을 즐길 줄 아는 사람이라면 역경과 고통에 직면해도 충분히 극복할 수 있다는 것이다. 여기에 고난도의 기술이나 지식이 요구

되는 것은 아니다. 따지고 보면 휴식, 긍정, 관계는 삶에 꼭 필요한 기본기인 셈이다. 기본기가 탄탄하면 갑작스러운 돌풍이 와도 넘어지지 않을 뿐만 아니라 설사 넘어진다 하더라도 다시 용수철처럼 튀어 오를 수 있다. 전문가들이 말하는 노하우를 좀 더 자세히 들여다보면 다음과 같다. 첫째, 유머를 사용하는 것이다. 스트레스를 받을 때 적절한 유머를 사용하면 회복탄력성에 도움이 된다. 부정적인 상황 속에서 가벼운 유머를 사용하거나 웃음을 유발하는 행동을 하면 긴장을 완화하는 등 긍정적인 효과를 기대할 수 있다. 둘째, 승화시키는 것이다. 쉽게 말해, 스트레스에 매몰되지 않고 다른 것으로 전환시키는 능력을 의미한다. 예를 들면 취미활동을 통해 스트레스를 다른 행동으로 풀어내는 것도 승화라고 할 수 있다. 자신이 좋아하는 운동을 하거나 스트레스 해소에 좋은 액션 영화를 보거나 봉사활동 같은 이타적인 행동도 부정적인 감정을 긍정적인 감정으로 바꾸는 좋은 방법이다. 셋째, 감정을 조절하는 것이다. 화가 화를 부르는 것처럼 분노의 표출은 또 다른 분노를 부른다. 잠깐의 화를 못 참고 폭발하다 보면 부정적인 상황이 계속 이어지게 되고 스트레스는 가중된다. 넷째, 상황을 받아들이는 것도 방법이다. 좋은 일이든

실리콘밸리의 벤처 투자자들이 투자를 결정할 때 가장 중요하게 보는 요건 중 하나가 바로 실패의 경험이다. 벤처 기업 CEO가 몇 번이나 창업에 실패했는가 그리고 그 경험을 통해 무엇을 경험했고 어떻게 변화했는가를 면밀하게 살핀다.

나쁜 일이든 있는 그대로 받아들이는 ‘긍정’적인 자세야말로 스트레스에는 특효약이다. 나쁜 일도 삶의 한 부분임을 받아들이고 그 안에서 의미와 가치를 찾는 것이 회복탄력성 증진에 도움이 된다. 다섯째, 관계 속에서 회복탄력성이 강화된다. 친한 직장 동료나 친구가 있으면 힘든 일이 생길 때 기댈 수 있다. 의지할 수 있는 사람이 있으면 홀로 해결할 때보다 회복탄력성 증진에 도움이 된다. 사람을 잘 사귀고 원만한 인간관계를 유지하는 사람일수록 스트레스를 잘 극복할 수 있다. 신체근육도 잠시만 소홀하면 금세 약해진다. 유지하려면 꾸준히 지속적으로 운동을 해야 한다. 우리 마음도 마찬가지다. 단련하고 강하게 만들기 위해서는 많은 노력과 충분한 시간이 필요하다. 마음의 근육을 강하게 만들어놓는다면 우리가 하지 못할 일은 없다.

제 자리로 돌아오는 힘,  
삶을 팽팽하게 이어가는 힘,

# ‘탄력’

강재형 아나운서

백조는 물 위에 고고하게 떠있지만 물 밑에서는 쉽 없이 발길질을 한다. 우리 사는 모습도 다르지 않다. 겉으로는 평온해 보여도 속에서는 누구보다 치열한 전쟁을 치르고 있다. 변화무쌍한 환경에 이리 저리 치이지만 그럼에도 우리는 제 자리로 돌아오려 한다. 그래서 삶은 탄력적이다. MBC를 대표하는 아나운서이자, 현 아나운서 국장인 강재형 아나운서를 만나 ‘탄력’에 대해 이야기했다.

‘탄력(彈力)’이라는 단어를 언급했을 때, 강재형 아나운서는 ‘용수철’을 떠올렸다.

“혹시 용수철이 한자인 거 아세요? 용수철의 용수(龍鬚)가 ‘용(龍)의 수염’라는 뜻입니다.”

‘용수철(龍鬚鐵)’에 그런 뜻이 있는 줄 몰랐는데 신기했다. 강철을 나사 모양으로 여러 번 돌려 만든 용수철은 외부로부터 힘을 받으면 늘어나거나 줄어들다가 결국은 제자리로 돌아온다. 외부의 힘에 의해 변형된 물체가 그에 대하여 원래의 형태로 돌아가려는 힘이 ‘탄력’인 것이다. 그런 의미에서 용수철은 회복탄력성이 큰 물체다. 우리 인생에 비유하면, 탄력은 삶을 팽팽하게 버티는 능력이고 회복탄력성은 난관에 부딪힐 때 극복해내는 힘 또는 불안과 스트레스를 이겨내는 힘이라 할 수 있겠다.

**변형되어도 원래의 형태로 돌아가려는 힘이 ‘탄력’**

사람은 살면서 적어도 한번은 좌절이나 고난과 맞닥뜨리게 된

다. 회복탄력성이 큰 사람은 외부 환경이 아무리 짓누르고 흔들어도 자신의 본래 모습으로 돌아오게 마련이다. 강재형 아나운서는 1987년 문화방송 아나운서로 입사한 후 국내의 대표적인 우리말 프로그램 <우리말 나들이>를 기획·제작하며 바른 우리말 알리기에 힘써왔다. 이러한 공로로 2013년 한국 아나운서 대상, 2014년 한국어문상 대상을 수상했다. 또 올해 한글날에는 ‘문화포장’을 수상하는 영예를 안았다.

지상과 방송의 대표 아나운서로 탄탄대로를 걸어온 것처럼 보이는 강재형 아나운서는 사실 수년간 적잖은 어려움과 좌절을 겪었다. 그는 과거에 아나운서 파업에 참여했고, 정직 처분을 받았다. 파업하던 약 1년 동안은 월급이 나오지 않았으며 이후 아나운서 업무가 아닌, 텔레비전 주조정실에서 기술 업무를 봐야 했다. 당시를 회상하던 강재형 아나운서는 오히려 밝은 얼굴로 말했다.

“그 당시 주위 분들이 우려를 많이 했지만 저는 재미있게 잘 살



았습니다. 그때 제 나이 50대 초반에서 후반으로 넘어가는 시기였습니다. 속으로는 말 못할 고민과 어려움이 있었는데, 겉으로는 일부러 더 밝게, 더 많이 웃으려고 애썼습니다. 그렇게라도 하지 않으면 제 마음이 무너지고 좌절해버릴 것 같았습니다.”

**힘든 시기 지나면 의욕과 열망은 더욱 솟아날 것**

아나운서로서 6년간 마이크를 놓아야 했던 그는 용수철처럼 다시 본래의 자리로 돌아왔다. 지난 2017년 아나운서국의 국장으로 발령받아 현업에 복귀한 후, 현재까지 국장으로 있다. 그는 자신의 본래 업무가 아니어도 늘 밝은 얼굴로 일을 즐기려 했다. 특히 그는 늘 웃으려고 애썼다고 한다. '이게 뭐 대수인가'라는 생각으로 싱글벙글 웃으며 생활했다. 주눅 들고 힘들어할 줄 알았는데 오히려 밝은 얼굴로 다니니 주변 사람들은 그를 '멘탈이 강한 사람'으로 여겼다.

“살다 보면, 내 뜻대로만 살아지지 않는 시기가 온다는 걸 깨닫게 됩니다. 제가 경험해보니 좌절하고 힘들어한다고 달라지는

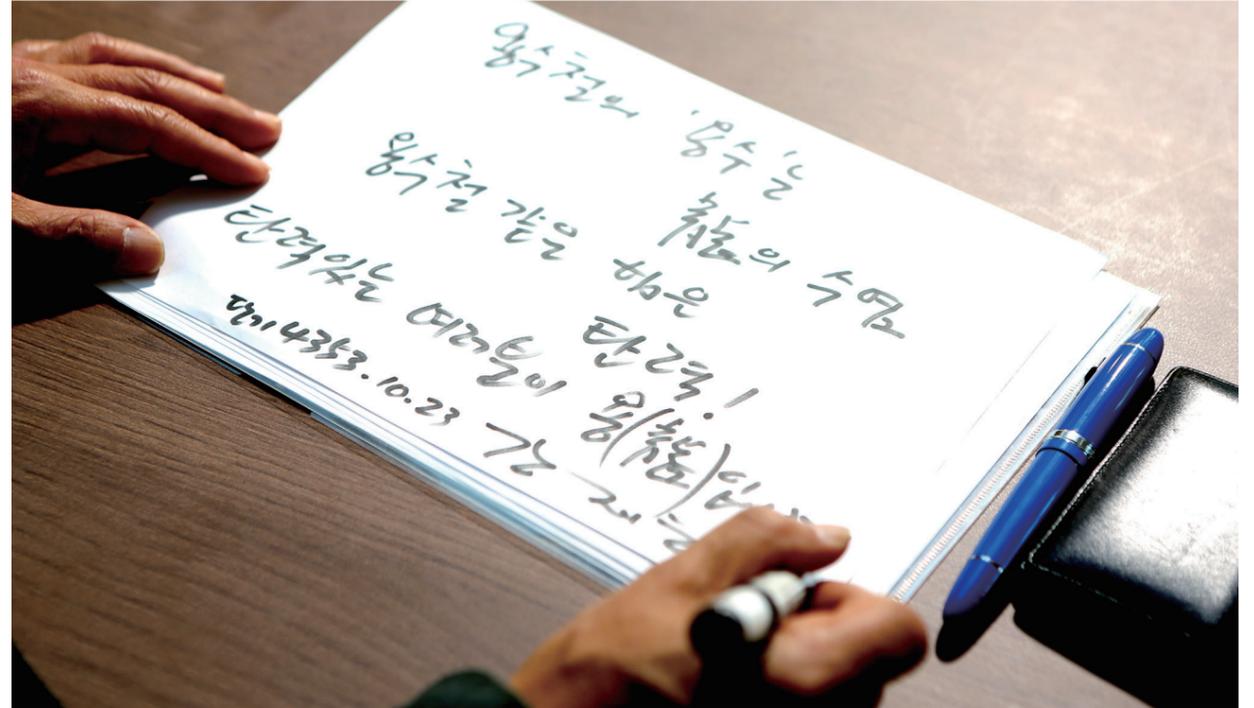
수용자들을 철저히 관리하는 업무 특성상, 이따금 어려운 상황에 부딪히며 좌절하기도 하지만 그때마다 다시 일어서기를 반복한다. 난관을 극복하는 데 도움이 되는 '탄력' 마인드가 가장 필요한 이들은 교정공무원 아닐까.

건 없습니다. 설사 끝이 보이지 않는 어두운 터널 속이라도 그 순간을 즐겨 보세요. 그리고 표정부터 달라져야 합니다. 늘 환한 미소를 지어보세요.”

그의 회복탄력성은 타고난 것 같다. 강 아나운서는 “환경의 급작스러운 변화나 피치 못할 상황이 오더라도 일희일비하지 않고 초연하게 대처하는 자세가 중요하다”라고 말한다. 인생의 통과역처럼 어떤 힘든 시기를 지나고 나면, 그 사람의 내면은 단단해지면서 더욱 의욕적으로 살고자 하는 열망이 솟아나는 것이다.

**난관을 극복하는 데 도움이 되는 '탄력' 마인드**

탄력은 상황에 따라 융통성 있게 대처하는 능력을 말하기도 한



다. 직장인이 업무를 수행하는 데도 꼭 필요한 능력이다. 교정 공무원들은 근무하는 가운데 알게 모르게 크고 작은 고충을 겪는다. 수용자들을 철저히 관리하는 업무 특성상, 이따금 어려운 상황에 부딪히며 좌절하기도 하지만 그때마다 다시 일어서기를 반복한다. 난관을 극복하는 데 도움이 되는 '탄력' 마인드가 가장 필요한 이들은 교정공무원 아닐까.

강재형 아나운서는 현재 법무부 교화방송자문단의 단장으로 활동하고 있다. 그는 약 3년간 자문단 활동을 하면서 수용자뿐 아니라 교정공무원의 근무 상황을 남들보다 더 알게 되었고, 그들을 더 깊이 이해하게 되었다.

“교정공무원은 강해 보여도 속에서는 내적 갈등과 고민을 하는 경우가 많습니다. 누구에게든 고난과 좌절은 불시에 찾아오게 마련입니다. 이때 흔들리는 자신을 단단하게 지탱해주는 힘은 다름 아닌 '일에 대한 자부심'입니다. 교정공무원이 수행하는 업무는 자부심을 갖기에 충분한 일이라고 생각합니다. 잘 드러나지 않지만 여러분의 수고와 노고가 있기에 우리 국민이 안전하게 살아가는 것입니다. 여러분의 수고에 늘 감사를 드리며 힘차게 응원하겠습니다.”

**용수철의 '용수'는 용(龍)의 수염, 탄력 있는 여러분이 용(龍)입니다**  
“용수철의 '용수'는 용의 수염, 용수철 같은 힘은 탄력! 탄력 있는 여러분이 용입니다!”

강재형 아나운서는 이 글귀를 전국의 교정공무원에게 응원의 메시지로 남겼다.

“저는 누구를 만나도 일부러라도 웃으라고 합니다. 꼭 기뻐서 웃는 것이 아니라, 웃다 보면 나도 모르게 기분이 좋아지고 기쁨이 생겨납니다. 그래서 억지로라도 웃으라고 하는 것입니다. 웃음은 주변 사람들까지 전염됩니다. 교정공무원 여러분도 밝은 미소를 놓치지 마세요. 찡그린 얼굴보다 웃는 얼굴이 보기도 좋고 본인에게도 긍정적인 효과를 가져다줄 것입니다.”

강재형 아나운서가 애정을 갖고 있는 교정공무원에게 들려주는 처방약 같은 조언이다.

길을 가다가 돌 하나를 만난다고 했을 때, 어떤 사람에겐 그 돌이 '걸림돌'이 되지만, 어떤 사람에겐 그 돌이 '디딤돌'이 되기도 한다. 강재형 아나운서는 마지막으로 교정공무원들에게 “어떤 난관을 만났을 때 그것을 걸림돌이 아닌 디딤돌로 만들어 헤쳐나가자!”라고 힘주어 말했다.

## 그들의 탁월성은 어디에서 온 걸까

“삶은 행복해야만 한다.” 우리는 이러한 전제에 매달려 고통받는다. 실제 우리의 삶은 문제의 연속에 가깝다. 수많은 문제에 직면할 때마다 절망, 비애, 후회, 두려움, 좌절 같은 불편한 감정을 느끼게 된다. 이런 감정들을 회피하고 싶은 마음이 들 때마다 꼭 기억해야 할 말이 있다. “신경증(노이로제)이란 마땅히 겪어야 할 고통을 회피한 결과다.” 분석심리학자 칼 융의 말이다. 회피하기만 했다간 피하려 했던 그 고통보다 더 고통스러워진다는 뜻이다.



## 불편한 감정에 직면하기

마땅히 겪어야 할 고통이라면 직면하는 것이 더 낫다. 최근 미국 <뇌, 행동, 면역> 최신호에 흥미로운 논문 한 편이 실렸다. 퍼더스 다바르 미국 스탠퍼드대학 암센터 교수팀이 발표한 이 논문에 따르면, 짧은 스트레스는 오히려 면역력을 높여준다. 스트레스가 건강에 해롭다는 일반적인 생각을 뒤집는 주장이다. 여기서 말하는 짧은 스트레스란 예를 들면 연설, 면접 등과 같은 불편한 상황에서 겪는 회피하고 싶은 감정들을 말한다. 이런 짧은 순간 겪는 스트레스는 인체의 면역력 증가를 도와 암 발병을 방해한다는 것이다.

인류학적으로 볼 때, 스트레스는 인류의 수렵 시대부터 작용해온 중요한 생존 방식이다. 스트레스를 받으면 호르몬의 영향으로 우리 몸은 보호 반응을 일으키는데, 이는 위협에 대처해 싸우는 데 필요한 힘과 에너지의 원천이 된다. 일반적으로 스트레스를 받으면 심장이 뛰고, 얼굴이 붉어지며, 온몸이 굳고 감정적으로 예민해지는데 이 역시 부정적 몸의 신호가 아니라는 것이다. 스트레스 시스템이 인체를 위협에서 보호하고자 비상 작동을 하기 때문이다.

위험한 시기에 혈액이 가장 적게 필요한 곳인 피부·소화기관·신장·간으로 가는 혈류는 감소한다. 비상시 에너지가 부족할 것에 대비해 혈액 중에 있는 당·지방·콜레스테롤의 양이 증가한다. 외상을 입었을 때 출혈을 방지하기 위해 혈소판이나 혈액응고인자가 증가한다. 인체는 스트레스 상황으로부터 스스로를 보호하기 위해 이렇듯 만반의 준비를 갖춘다.

스트레스 정도에 따라 인체 반응 시스템은 강력하게 작용하기도 하고, 간단한 약식 반응을 보이기도 한다. 스트레스 반응이 짧게 일어나는 경우를 ‘건강한 스트레스’ 상태라 하고, 이는 대개 생활에 활력을 준다. 건강한 스트레스 상태에서 우리 몸은 최적의 활동 모드로 들어간다. 문제 상황을 신속하고 정확하게 해결해낼 수 있고, 인체 내외부의 어떤 방해도 거뜬히 이겨낼 수 있다. 열심히 운동한 후 숙면을 취할 수 있는 것처럼 적절한 스트레스는 오히려 건강에 도움이 된다. 이완만 지속되기보다는 긴장과 이완이 균형을 이루는 것이 우리의 일상을 훨씬 풍요롭게 하는 것이다. 이처럼 불편한 감정에 직면함으로써 스트레스가 적절하게 작동될 경우 앞으로 닥칠 좌절과 어려움에 대처하는 방식도 달라진다.

## 유리공을 줄까, 고무공을 줄까

우리 주변을 둘러보면 불필요한 불행을 꺼내고 사는 사람들을 종종 만나게 된다. 나쁜 일이 생겼을 때, “내가 그렇지 뭐, 나한테는 나쁜 일들이 일어나게 마련이지. 앞으로도 이런 일은 계속 계속될 거야”라고 체념하는 사람들이다.

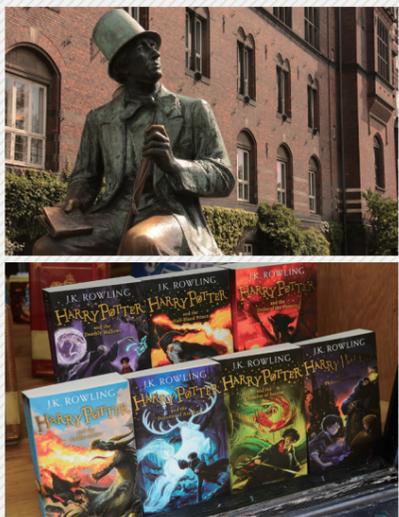
스트레스를 받아들이는 유형은 크게 3가지인데 유리공, 나무공, 고무공에 비유할 수 있다. 이 것들이 땅에 떨어지면 어떤 일이 벌어지겠는가? 유리공은 보나마나 산산조각이 날 것이고 나무공은 바닥에 떨어진 채 움직이지 않을 것이지만 고무공은 바닥을 치고 튀어 오른다. 당신이 어떤 유형의 사람인지 알고 싶다면 상황극 속으로 들어가보자. 당신은 고된 하루를 마치고 서둘러 퇴근길에 오른다. 지하철 안이 오늘따라 복잡해서 이리저리 시달리다가 내렸다. 조금만 서두르면 마을버스를 탈 수 있겠다 싶었는데 하필이면 에스컬레이터가 고장이다. 끝도 보이지 않는 계단을 걸어서 올라가야 한다. 이런 상황이라면 누구든 스트레스를 느끼는 건 인지상정이다. 화가 치미는 상황에서 당신은 어떻게 대응할 것인가?

어떤 사람은 어쩔 수 없이 계단을 오르지만 생각할수록 상황을 이렇게 만든 지하철역 관리자가 원망스럽다. 힘들게 뛰어올라왔으나 마을버스는 이미 떠난 뒤다. 이게 다 그 에스컬레이터 때문이다. 환참을 기다려 다음 버스를 탔는데 신호등마다 걸린다. 점점 스트레스 지수가 높아진다.

똑같은 상황을 맞닥뜨린 어떤 사람도 일단 스트레스를 느낀다. 그런데 하루 종일 의자에만 앉아있던 걸 떠올려보니 오히려 모처럼 운동의 기회가 생긴 것 같다. 양손의 쇼핑봉지가 운동의 강도를 더해줄 테니 몸에 더 좋을 것 같은 생각이 든다. 다 오르고 나니 숨이 약간 차긴 하지만 모처럼의 운동에 기분이 상쾌해진다.

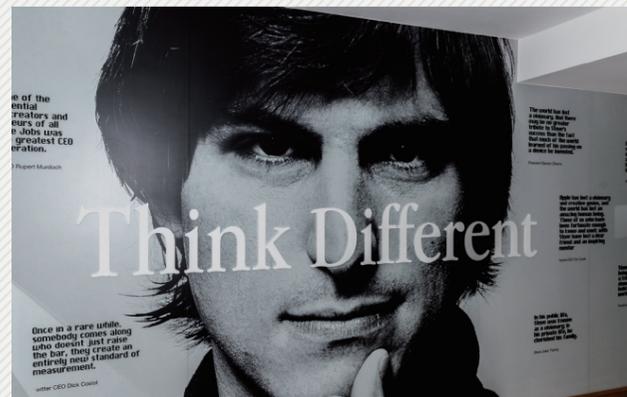
자신이 아무런 영향을 미칠 수 없는 상황에서 한 시간 동안 열불을 내느냐, 주어진 상황을 똑똑하게 이용하느냐는 결국 당신의 사고방식에 달려 있다.

## 그들의 탁월성은 어디서 나왔을까



물체마다 탄성이 다르듯이 사람에 따라 탄성이 다르다. 역경으로 인해 밑바닥까지 떨어졌다가도 강한 회복탄력성으로 있던 오르는 사람들은 대부분의 경우 원래 있던 위치보다 더 높은 곳까지 올라간다. 지속적인 발전을 이루거나 커다란 성취를 거둔 개인이나 조직은 실패나 역경을 딛고 일어섰다는 공통점이 있다.

매우 가난한 집에서 태어나 초등학교도 못 다니고 알코올 중독 아버지의 학대를 받던 안데르센은 훗날 동화작가로 명성을 얻은 후 이렇게 말했다. “생각해보니 나의 역경은 정말 축복이었습니다. 가난했기에 <성냥팔이 소녀>를 쓸 수 있었고, 못생겼다고 놀림을 받았기에 <미운



오리 새끼)를 쓸 수 있었습니다.”

조앤 롤링도 탄성이 강한 인물로 손꼽힌다. 그는 어린 딸에게 동화책 사줄 돈도 없을 만큼 가난에 시달리던 싱글맘이었지만 유리공처럼 부서지지 않았다. 직접 동화를 써서 읽어주었다. 그러다 탄생한 책이 세계적 베스트셀러가 된 <해리 포터>라는 것은 널리 알려진 사실이다. <해리포터> 시리즈 중 ‘아즈카반의 죄수’ 편에 보면 재미있는 장면이 나온다. 호그와트 학생들이 ‘마법 방어술’이라는 수업 시간에 자신의 두려움을 극복하는 방법을 익히는 장면이다. 아이들은 자신이 가장 무서워

하는 것을 떠올리고 그 대상을 우스꽝스럽게 만든다. 거미가 무섭다면 거미를 떠올린 후 거미 발에 온통 롤러스케이트를 신겨 마구 미끄러지는 모습을 상상하는 식이다. 아이들은 그 모습을 보고 깔깔거린다. 이제 아이들에게 거미는 더 이상 두렵기만 한 존재가 아니다. 자신에게 직면한 수많은 스트레스에 대처하는 작가의 자세를 읽을 수 있는 대목이다. 이런 방법은 누구든지 당장 적용할 수 있는 것이다. 나를 두렵게 하는, 나를 가장 압박하는 것을 떠올리고 깔깔 웃을 만한 상황으로 바꾼 모습을 상상해보자. 부정적인 생각이 중추신경계에 영향을 미치듯 즐거운 생각 역시 우리 신경계에 즉각 신호를 보낸다. 머리가 개운해지고 몸이 가벼워지는 것을 느낄 수 있다. 물론 현실이 바뀌지는 않을 테지만 스트레스를 줄이는 것만으로도 상황을 변화시킬 힘이 생기지 않는가.

이제는 우주의 별로 사라진 스티브 잡스도 빼놓을 수 없는 인물이다. 자신이 창업한 회사 애플에서 대성공을 거두었지만 오히려 쫓겨나는 추락을 경험했다. 그 역시 유리공이 아니었다. 고무공처럼 튀어 올라 넥스트를 창업하고 픽시를 인수한 후 세계 최초의 컴퓨터 애니메이션 장편 영화인 <토이 스토리>를 만들고 기업 합병을 통해 결국 애플로의 복귀에 성공한다. 보란 듯이 애플을 세계 정상에 올려놓았다. 생전에 잡스는 수많은 어록을 남겼는데 그중 우리가 기억할 만한 건 바로 실패에 대한 견해다. 잡스는 애플에서 해고되는 인생의 가장 큰 실패의 순간이야말로 인생에 제일가는 매우 소중한 가르침이었다고 회고했다. “우리는 인간입니다. 그래서 수많은 실수를 합니다. 덕분에 우리는 새로워지고 창조적이게 됩니다. 그것이 바로 인생이죠! 실수를 빨리 알아내 고친 덕분에 애플은 세상에서 가장 사랑받는 최고의 회사가 될 수 있었습니다!” 스티브 잡스에게 추락의 경험은 결코 나쁜 것이 아니었다. 실제 고금을 통틀어 실패와 실수의 가치를 인지하는 것은 인간을 인간답게 만들어주는 필수적인 덕목이자 존재를 성장시키는 밑거름이 되어왔다. 탁월한 사람들은 언제나 실패와 매우 가까운 친구 사이였다.

안데르센, 조앤 롤링, 스티브 잡스의 사례에서 알 수 있듯이 이런 유형의 사람들은 사물을 보고 생각하는 특정한 방식이 있다. 스스로 더 좋게 느끼도록 해주는 사고방식을 갖고 있다는 것이다. 흔히 이야기하듯이 ‘반쯤 채워진 물잔’을 보고 “아직 물이 반이나 남았네” 하고 말할 수 있는 긍정적인 태도는 스스로를 탐색하는 기회를 제공하고, 이를 토대로 ‘진정한 성공’으로 가는 길을 선택한다.

# 제주도 푸른 초원에서 가족들과 승마체험

제주교도소 교위 박재형 가족

“히이이항~” 말의 울음소리가 우렁차다. 아름다운 제주 바다를 내려다보며 끝없이 너른 초원을 달리는 기분은 어떨까. 제주교도소 보안과 박재형 교위는 코로나19로 한동안 집 앞에서만 뛰어놀았던 아이들이 제주의 아름다운 풍경을 만끽하며 마음껏 달릴 수 있도록 승마체험을 준비했다.

## 승마하기 좋은 날

저 멀리 남쪽 섬에도 가을이 찾아왔다. 은빛 억새와 고운 핑크 물리가 흐드러지게 피었다. 박재형 교위는 가을을 맞아 제주의 아름다움을 만끽하기 위해 가족들과 특별한 나들이를 준비했다. 바로 아름다운 제주 바다가 한눈에 보이는 푸르른 초원에서 부드러운 가을바람을 가르며 말을 타고 달리는 승마체험. 10년째 제주살이를 하고 있는 가족들에게도 흔치 않은 경험이라 기대가 대단했다.

“최근 코로나19로 아이들이 집 주변을 벗어나기가 쉽지 않았어요. 아내도 셋이나 되는 아이들을 돌보느라 좀 지친 상태고요. 평소 에너지가 넘치는 아이들에게 어떤 체험을 하게 해줄까 생각하다가 승마체험을 선택했어요. 어제까지 미세먼지가 많아서 걱정했는데 오늘은 날씨가 좋아서 다행이네요.”

‘말은 나면 제주도로 보내고 사람은 나면 서울로 보내라’는 속담이 있을 정도로 말이 유명한 제주에 살면서 아이들에게 꼭 한 번 승마를 체험하게 해주고 싶었는데 이제야 실천하게 된 것이다. 특히 워낙 운동하는 것을 좋아하는 둘째 딸 선영이는 승마 체험을 하러 간다는 말에 며칠 전부터 들떠 있었다.

“작은 조랑말은 몇 번 타봤는데 큰 말을 타보는 것은 처음이에요. 무척 재밌을 것 같아요.” 아직 7살밖에 안 된 어린 딸의 씩씩



한 모습을 박 교위가 흐뭇하게 바라보았다. 반면 막내 선후는 잔뜩 긴장한 얼굴로 엄마 옆에 찰싹 붙어 있다. 쌍둥이지만 선영이와 달리 평소 겁이 많아 레포츠를 별로 좋아하지 않는 까닭이다. “제가 겁이 좀 많은데 저를 닮은 것 같아요. 그래도 선영이가 하면 곧 잘 따라 하려고 해요. 선후에게는 오늘 체험이 또 한 번의 도전이 될 것 같아요.” 엄마는 세 딸들에게 파이팅을 외친다.

### 딸 바보 아빠와 아빠바라기 세 딸

휴식과 힐링의 섬, 제주도에 산다는 것은 누군가에게는 부러움이지만 이미 10년 전 제주에 정착해 살아온 가족들에게 제주에서의 삶은 평범한 일상일 뿐. 집 앞에 반짝이는 에메랄드빛 바다가 있고 뒷산을 조금만 오르면 언제든 은빛 가을 억새를 볼 수 있지만 가족들에게도 나들이는 언제나 즐겁다. 그래서일까, 가족들은 승마를 시작하기 전부터 설레는 마음을 감추지 못했다.

“아이들이 아빠를 무척 좋아하고 잘 따라요. 아무래도 평소에 잘 놀아줘서 그런 것 같아요. 저는 체력적으로 힘들어서 몸으로 잘 못 놀아주는데 남편은 아이들이 부르면 언제 어디서든 빠르게 달려가요. 무척 좋은 아빠랍니다.” 아내의 칭찬에 박 교위는 손사래를 치며 바쁘다는 핑계로 많은 시간을 함께하지 못하는

가족들에게 미안함을 표했다. 특히 육아휴직을 하며 온전히 아이들을 돌보고 있는 아내에게 고마움과 미안함을 함께 전했다. “아내도 교도관인데요. 작년 6월에 첫째 아이 선민이가 초등학교에 입학하면서 육아휴직을 하고 아이들을 돌보고 있어요. 아내의 커리어도 있는데 가족들을 위해 희생하고 있으니 미안하고 감사하죠.”

박 교위는 특히 최근에 코로나19로 학교와 유치원에 가지 않는 아이들과 하루 종일 집에 있으면서 힘들어하는 아내의 고충을 잘 알기에 시간이 나면 최대한 가족과 함께 시간을 보내기 위해 노력하고 있다. 함께하는 시간이 많아서일까, 세 딸 모두 아빠 껍딱지다. “아빠가 잘 놀아줘요. 특히 아빠가 목말을 태워줄 때 너무 좋아요.” 선영이가 아빠를 졸라 목말을 타자 선민이와 선후도 옆에서 목을 빼고 차례를 기다린다. 딸들의 아빠 쟁탈전이 치열하면 서로 사랑이 느껴져 가슴이 훈훈해진다.

### 바람을 가르며 말 달리자~!

안전장비를 모두 착용한 후 드디어 본격적인 승마체험에 나섰다. 선민이는 조금도 망설임 없이 말에 올랐다. 역시 든든한 딸이다. 선영이도 언니를 따라 말 위에 오르더니 엄마에게 손을



“아빠가 잘 놀아줘요. 특히 아빠가 목말을 태워줄 때 너무 좋아요.”

흔드는 여유까지 보였다. 반면 선후는 겁을 먹은 듯 선뜻 말 위에 오르지 못했다. 자기 키보다 큰 말이 두려운 모양이다. 아빠가 “하나도 안 무서워, 언니들도 다 봤잖아”라며 선후를 달랬다. 아빠 말에 용기를 내어 말 위에 올라탄 선후는 ‘생각보다 무섭지 않다’며 환하게 웃는다. 아이들이 모두 탄 뒤 이제는 부부 차례. 박 교위는 무섭다며 자꾸 뒷걸음치는 아내를 설득해 말에 태운 뒤 자신도 말에 올랐다.

“저는 승마를 배운 적이 있어요. 법무부에서 하는 힐링승마 캠프를 통해 10회 레슨을 받은 적이 있는데요, 당시 승마를 해보니까 무척 좋더라고요. 그래서 오늘 아이들에게 추천한 거예요.”

드디어 모두 말 위에 오른 가족들은 본격적인 승마체험을 위해 강사를 따라 초원으로 들어갔다. 백마를 타고 맨 앞에서 가족들을 이끄는 선영의 모습이 마치 개선군처럼 늠름하다. 승마장에 들어선 가족들은 다시 한 번 안전수칙과 주의사항을 들은 뒤 강사의 지시에 따라 천천히 말을 움직이기 시작했다. 박 교위가 말을 무서워하는 선후가 걱정돼 눈으로 좇으니 여전히 긴장한 모습이지만 뜻밖에도 선후의 얼굴에 열은 미소가 걸려 있다. 선민이와 선영이도 신이 나는지 말 위에서 커다랗게 미소 지었다. 박 교위는 딸들을 모두 챙기고서야 주변 풍경이 눈에 들어온 듯 뒤늦게 훤히 내려다보이는 제주 바다에 감탄을 내뱉었다. 가을 햇살이 제주 바다에 닿아 반짝반짝 빛이 났다. 매일 보는 바다지만 말 위에서 보는 바다는 또 다르게 보였다.

“역시 제주 경치는 끝내주네요. 정말 예뻐요. 사랑하는 가족들과 함께 보니 더 아름다운 것 같아요.”

박 교위에게 제주도는 제2의 고향이라고 해도 과언이 아닐 정도로 각별하다. 교도관이 되고 첫 발령지였을 뿐 아니라 이곳에서 사랑하는 아내를 만나 결혼하고 사랑스러운 세 딸을 낳았기 때문이다. 여전히 고향이 그리기도 하지만 제주도의 생활에 꽤 만족하고 있다. 연고가 없어서 결혼 후 육아 문제로 힘들기도 했지만 가족들과의 추억이 곳곳에 묻어 있기 때문이다. 특히 집 주변 가까운 곳에 바다며 산이 있어서 아이들이 뛰어놀기 좋은 것도 제주생활의 큰 장점이다.

“오늘같이 바다가 내려다보이는 곳에서 승마를 할 수 있는 곳도 제주도밖에 없는 것 같아요. 답답함도 해소하고 무엇보다 아이들이 좋아해서 정말 즐거웠던 것 같아요. 아이들에게도 저에게도 정말 커다란 추억이 될 것 같아요.”

승마체험을 모두 마친 가족들은 아쉬움을 뒤로하고 다음을 기약하며 말에서 내렸다. 부부는 나중에 또 오자며 조르는 아이들의 성화에 조만간 또 한 번의 방문을 약속한다. 초보자라 마음처럼 초원을 신나게 달릴 수는 없었지만 높은 말 위에서 내려다본 아름다운 제주 풍광은 영원히 잊을 수 없을 것이다. 오늘 승마체험이 가족들의 마음속에 오래도록 즐거운 추억으로 남길 바란다.



‘소원을 말해봐’ 코너에 참여하고 싶으신 분은 독자엽서 또는 이메일(correct2015@naver.com, yjw1219@korea.kr)로 신청해주세요. QR코드도 신청할 수 있습니다. 선정되신 주인공에게는 특별한 하루를 선물해드립니다.



명주동의 오래된 건축물들이 카페로 변신했다

## 추억을 부르는 늦가을에는 뉴트로 여행

— 주목할 만한 도시재생 여행지

가을과 겨울의 경계에 선 11월은 마음을 들여다보기 좋은 때다. 화려한 단풍은 지고 로맨틱한 설경은 아직이다. 자연의 색채가 무채색에 가까워 외부의 아름다운 풍경보다는 내면의 즐거운 추억을 꺼내보기 좋은 시기다. 이럴 때는 추억놀이로 어울리는 뉴트로('New'와 'Retro'를 합친 신조어) 성지로 떠나보자. 좋았던 시절을 지나 시들다가 도시재생사업으로 다시 피어나고 있는 공간이 전국에 많다. 추억과 닮아 더욱 애뜻한 11월의 여행 이야기를 시작해보자.

### 옛 중심지의 감성적인 변신, 강릉 명주동

강릉 하면 흔히 드넓은 쪽빛 바다나 짙은 향기 가득한 커피거리 를 먼저 떠올릴 터. 하지만 한 번쯤은 강릉 사람들이 살아낸 삶의 이야기가 켜켜이 쌓여 있는 원도심으로 향해보자. 명주동은 오랜 세월이 걸쳐 강릉의 중심지로서 기능해온 동네다. 명주동 일대에 남아 있는 강릉 임영관 삼문(국보 51호), 강릉대도호부 관아(사적 388호), 강릉읍성 유적 등이 이를 입증한다. 강릉시 청 역시 2001년 청사를 옮기기 전까지 명주동에 위치했다. 하지만 시대의 흐름에 따라 명주동의 위상도 달라졌다. 시청사 이전 과 신시가지 형성에 따라 명주동은 중심지 역할을 잃은 채 쇠락 하기 시작했다. 그래도 지나온 세월의 깊이 덕분일까. 명주동은



단단한 역사적 뿌리를 근간으로 다시 일어섰다. 2010년대 들어 문화 공간이 하나둘 들어서면서 강릉의 역사와 문화가 어우러진 개성 있는 동네로 새로 자리매김했다.

명주동은 보고 먹고 즐길 거리가 풍성하다. 오래된 주택과 적산가옥이 늘어선 골목에 서면 마치 시간 여행자가 된 듯하다. 능소화가 만발할 때 최고의 포토존이 되는 파란대문집, 강릉 최초의 병원이었다는 낡은 주택, 옛 교회 건물을 개조한 복합문화공간 '작은공연장 단', 인쇄소로 사용하던 주택을 마을 박물관으로 변신시킨 '햇살박물관' 등 발걸음을 멈추게 할 장소가 가득하다. 방앗간을 개보수한 카페 겸 갤러리 '봉봉방앗간', 적산가옥에 들어선 '오월커피', 방 7칸짜리 여인숙을 리모델링한 '칠커피', 마당의 배롱나무가 정겨운 '명주배롱'은 명주동의 특색과 감성을 잘 담아낸다. 명주동의 여행 안내소 역할을 하는 '파랑달'에서 운영하는 명주노리(근현대 의상 대여)와 명주애가(미디어 트래킹) 프로그램도 인기다. 옷부터 신발, 모자, 가방까지 완벽하게 근현대풍 복장으로 치장한 후 골목을 거닐며 완벽한 시간 여행을 즐겨보자. 태블릿 기기에 담긴 한 편의 연극 같은 영상물을 보며 명주동을 한 바퀴 돌아보는 체험도 재미있다.

#### 철도관사촌의 예술적인 변신, 대전 소재동

대전은 국토 중심부에 위치해 수도권과 영호남을 두루 잇는 교통 요충지로서 오랫동안 역할해왔다. 경부선, 호남선, 경부고속도로, 호남고속도로 등 주요 철도와 도로가 대전에서 교차한다. 이러한 지리적 중요성 때문에 일제강점기에 일본은 일찌감치 대전에 철도를 부설한다. 이때 일본인 철도기술자들이 모여 관사를 짓고 거주한 동네가 바로 지금의 소재동이다. 한창때는 100개가 넘는 관사가 있었지만 지금은 30여 채만 남았다. 소재동의 역사는 아이러니하게도 철도로 인해 흥하고 쇠퇴했다. 철도 건설로 많은 사람이 모여들며 흥했고 철도 때문에 도심과 단절되면서 쇠퇴했다. 개발의 관심 대상이 되지 못한 '덕'에 소재동 철도관사촌은 옛 모습을 고스란히 간직하고 있다. 좁은 골목을 따라 허름한 관사가 어깨를 맞댄 동네 풍경은 그 어디서도 볼 수 없는 감성을 자아낸다. 찾는 이가 별로 없어 스산하던 동네가 최근 활기를 다시 찾아가고 있다. 오래된 풍경에 트렌디한 감각을 '톡톡' 가미하면서 소재동은 젊은 여행자들 사이에 핫 플레이스로 떠올랐다.

소재동 골목에서 만나는 건축물은 남다르다. 일본인들이 지은 적산가옥이지만 동시에 한국인들이 더 오랜 기간을 살아내며



근현대 의상을 입고 명주동을 돌아보자.



명주동의 오래된 건축물들이 카페로 변신했다.

우리의 생활문화를 가미했기 때문이다. 그래서 다른 곳에서 만나기 어려운 특별한 건축적·생활문화적 정취를 품고 있다. 여기에 문화·예술적 손길이 더해졌다. 소재동의 터줏대감 격인 소재창작촌과 신예인 소재동 아트벨트가 대표적이다. 소재창작촌은 철도관사 45호를 개조한 문화·예술 창작 레지던시 공간으로 지역 작가들의 사랑방 역할을 한다. 올해 새롭게 선보인 소재동 아트벨트는 철도관사 건물을 복원·보수해 문화·예술 콘텐츠를 담아낸다. 옛 모습대로 복원한 관사 16호, 아담한 마당이 있는 마당집, 옛 거주자가 핑크로 칠한 핑크집, 오래된 두층나무가 인상적인 두층나무집 등이 소재동 아트벨트 전시관으로 활용 중이다. 물론 개성 있는 카페와 맛집도 여럿 있다. 충청도에서 생산한 농산물을 사용하는 '파운드', 볼리비아 우유니 소금 사막을 연상시키는 소금산을 만들어놓은 '솔트', 마당에 대나무가 빼곡한 '풍뉴가', 용 드립 커피로 유명한 '관사촌커피' 등이 대표적이다.

#### 근대산업도시의 정겨운 변신, 서천 장항

충청남도의 끝자락 서천군 장항이란 동네 이름이 익숙한 데는 장항선 철도가 한몫했으리라. 일제강점기에 충남선이라는 이름

소재동 골목에서 만나는 건축물은 남다르다. 일본인들이 지은 적산가옥이지만 동시에 한국인들이 더 오랜 기간을 살아내며 우리의 생활문화를 가미했기 때문이다.

으로 개통한 철도는 1955년 당시 종점인 장항의 이름을 따 장항선으로 개칭됐다. 장항은 금강을 사이에 두고 전북 군산과 마주하며 군산과 마찬가지로 일제강점기 수탈의 역사를 품었다. 일본은 1930년대 전쟁 물자 조달을 위해 조선제련주식회사(장항제련소의 전신)를 세웠다. 이곳에서 금을 비롯한 여러 광물을 제련했고 장항역과 장항항은 곡식과 광물 등 수탈 물자를 실어나르는 통로가 됐다. 철도와 항구, 제련소를 갖춘 장항은 근대산업도시로 급성장하며 번성했다. 하지만 장항의 성장기는 계속되지 못했다. 지역 발전을 이끌던 장항제련소가 1989년 용광로를 폐쇄했고 금강하굿둑으로 인해 장항항 기능도 축소됐다. 게다가 장항선 직선화로 장항역마저 2008년 국립생태원 인근으로 역사를 옮기면서 여객업무를 중단하고 장항화물역으로 이름을 바꿨으며 2017년에는 화물 운행까지 중단됐다. 이런 침체기는 장항의 풍경을 바꿔 놓았다. 노동자와 뱃사람으로 붐비던 동네는 활기를 잃고 적막해졌다. 주민들은 좋았던 시절은 끝났노라 한탄하는 대신 역사의 흔적 위에 새로운 이야기를 써내고자 노력을 기울이고 있다.

그 중심에는 폐역된 장항역에 새로 문을 연 문화관광 플랫폼 장항도시탐험역이 있다. 장항화물역마저 문을 닫자 역 건물을 역사와 문화를 아우르는 공간으로 재탄생시켰다. 장항의 역사를 보여주는 '장항이야기뮤지엄', 어린이를 위한 놀이터 '어린이 시공간', 주민과 여행자 누구나 쉬어가며 정보도 얻을 수 있는 '도시탐험카페', 장항이 한눈에 내다보이는 '도시탐험전망대' 등을 갖췄다. 장항도시탐험역 주변에도 볼거리가 많다. 3개 철로가 지나던 삼선전널목, 장항선의 종착역이던 시절 기관차의 방향을 바꾸던 전차대 등 철도 관련 유산이 남아 있다. 장항도시탐험역 맞은편 기벌포영화관도 장항의 굴곡진 역사를 대변한다. 한때 극장이 두 군데나 있었으나 인구 감소로 모두 문을 닫자 옛 극장 자리에 들어선 작은 영화관이다. 군데군데 일본이 수탈을 위해 사용하던 미곡창고도 보인다. 그중 독특한 건축기법을 보여주는 서천 구 장항미곡창고(국가등록문화재 591호)는 서천군문화예술창작공간으로 변신했다. 장항의 역사적 장소를 좀 더 다양하고 알차게 돌아보고 싶다면 '향미와 함께하는 장항 6080 골목나들이' 프로그램을 이용하자. 해설사의 설명을 들으며 명소를 돌아보고 달고나 만들기, 달고나 밀크티 만들기, 입는 아로마 만들기 등 여러 체험도 즐길 수 있다. 금괴를 찾는 미션이 더해지는 코스는 아이를 동반한 가족 여행객에게 추천한다.



어제와 오늘이 공존하는 장항



# 내 마음의 우주를 열다

우리 모두는 유한합니다. 사람이든, 물건이든, 피상적으로 존재하는 모든 것은 소모되기 마련이지요. 아무리 쓸고 닦아도 집이 낡듯이, 애지중지 아껴도 몸이 늙듯이 세월은 하릴없이 흘러가지요. 마음이라고 다르지 않아요. 다만 낡거나 늙는 것이 목도되지 않을 뿐이지요. 마음 어디가 낡았는지, 얼마나 닳았는지 보이지 않지만 이것처럼 예민한 것이 없어요.

누군가의 매력에 눈이 반짝이지 않을 때, 오늘 밤 약속에 발길이 경쾌하지 않을 때, 왠지 자꾸 심드렁하고 시큰둥해질 때, 나는 두려워집니다. 마음을 거의 소진했다는 징조니까요. 내가 마음의 주인이 아니라 마음이 나의 주인임을 깨닫습니다.

그럴 때면 나에게 선물을 줘야 합니다. 회복탄력성을 길러야 합니다. 나달나달 낡고 어느 한쪽 마모되었을 내 마음에 기름 닦아주고 반질반질하게 광내줘야 해요. 그래요, 가득 충전해야 합니다. 여행이든, 쇼핑이든, 밥과 술이든, 그게 뭐라도요.

내 마음이 탄력을 필요로 할 때, 바로 예술이 유용합니다. 오늘은 안명혜 작가의 그림 속으로 떠나볼까요. 일단 밝고 명랑한 에너지가 가득합니다. 이토록 통통 튀는 원색적인 세상이라니요. 작가의 눈은 프리즘일까요? 형광과 도트가 일상의 무력을 깨고 강렬하게 생동합니다. 그림 앞에 선 내 마음도 단번에 생기발랄해져요. 그런데 놀랍게도 작가는 틀을 벗어난 적이 별로 없는 모범생과예요. 그녀는 스스로를 가두고 살았다고 얘기하며 소녀처럼 웃는 중년 여인이죠.

가족 외의 사람들과 여행을 가본 적도 없었어요. 그런데 친구들과 동유럽으로 여행을 떠났어요. 세상에! 새로운 세계를 만났죠. 거기서 내 마음의 우주가 열렸어요. 어떤 강박이 깨졌고 그 이후로 작품도 자유로워졌어요. 완전 탄력 받은 거죠!

작품들의 제목도 '내 마음의 우주를 열다' 연작입니다. 작품들은 하나같이 밝은 기운이 뿜어져 나왔어요. 자유분방한 에너지가

음악, 그림, 춤, 예술은 일상의 탄력을 위한 최고의 매개지요. 예술적 삶 속에서 우리는 가는 세월이 두렵지 않습니다.

가득하고요. 문득 보니 그녀의 웃는 얼굴과 똑같습니다. 참 신기하죠. 예술가와 작품은 서로 닮아 있거든요. 아마도 그녀는 내재된 욕망과 에너지를 캔버스 안에서 맘껏 펼쳤을 거예요. 실재하지 않는 풍경과 색감이 그녀의 판타지를 보여줍니다. 그녀는 그림을 통해 마음을 어루만지고 생의 탄력성을 길렀을 거예요.

우리는 저마다의 우주를 이고 지고 삽니다. 그 우주는 각각이 고유하고 특별한 세계지요. 삶의 속도와 방향도 제각각일 테고요. 모범생 강박인 그녀가 그림을 통해 마음의 탄력을 회복하고 끝없는 자유와 기쁨을 표출해낸 것처럼, 우리도 탄력 필살기 하나씩은 가지고 있어야 해요. 누군가에게겐 명상일 테고, 누군가에게겐 운동일 테고, 또 누군가에게겐 수다겠지요. 음악, 그림, 춤, 예술은 일상의 탄력을 위한 최고의 매개지요. 특히 우리가 어떤 민족입니까. 흥이 많은 민족, 신명나게 살아온 민족이 아닐는지요. 예술적 삶 속에서 우리는 가는 세월이 두렵지 않습니다.

교정공무원 여러분께서는 어디서 탄력을 받으시나요? 지루하게 반복되는 일상 속에 재미와 의미는 어디에 있을까요? 안명혜 작가가 얘기해 주더라고요.

## 모든 건 이미 내 안에 있었어요.

새로운 것, 신박한 것도 좋지만, 결국 파랑새는 내 곁에 있었던 거지요. 우리가 그 마음을 발견하지 못하면 시큰둥한 채 주름이 늘어가겠지요. 안 돼요! 우리는 더 즐겨야 합니다. 탄력 있게 튀어 올라야 합니다. 우리 아직 젊거든요!

# 삶의 의미를 위한 레시피

지난 호에서 일에 대한 태도를 점검했듯이 삶에 대한 태도, 즉 삶의 의미를 점검하는 것이 무엇보다 중요하다. 살아가며 어떤 일이 있어도 포기하지 않고 지키고 싶은 가치와 추구하고 싶은 삶의 의미야말로 오래 지속되는 진정한 행복의 원천이기 때문이다.

'삶의 의미'란, 거칠게 분류하자면 '순간의 의미'와 '장기적인 의미'로 나눌 수 있다. 순간의 의미는 일상 속 매 순간에 내포되어 있는 숨겨진 '의미 씨앗'을 발견할 때 비교적 쉽게 채길 수 있다. 길을 걷다 도우미의 손길이 필요한 누군가를 발견했을 때 도우미의 손길을 제때 내밀 수 있는 것, 나보다 더 필요로 하는 누군가를 위해 선뜻 내 것을 내어놓을 줄 아는 것, 누군가가 복도에 떨어진 빈 캔을 주워 휴지통에 버리는 것, 흐르고 있는 화장실의 수도물을 잠그는 것 등이 이러한 '순간의 의미'를 채기는 방법이다. 이 '순간의 의미'는 대단할 것이 없으며 일상의 소소한 장면에서 발견하고 추구할 수 있는 것이라는 점이 특징이다. 당장 보기엔 내

시간이나 혹은 내가 가진 어떤 것을 내주어야 하므로 손해인 듯 보이지만, 한 수준 높은 차원의 기쁨이라는 보상이 주어지는 이득이 있다.

긴 시간에 걸친 '장기적인 의미'는 인생을 살아가는 동안 우리의 경험 안에, 어떤 과업 안에 존재하는 의미로서 꽤 긴 시간에 걸쳐 서서히 발효되어 간다. 어린 시절부터 시작되는 삶의 경험과 연결되어 직업적 소명과 이어지기도 하고, 죽음에 이르기까지 살아가는 내내 이어지는 우리의 인생철학과 맞닿아 있기도 하다. 이 '장기적인 삶의 의미'는 지나온 과거의 삶을 되돌아볼 수 있는 능력과 현재 경험의 내용에 대해 성찰할 줄 아는 능력, 그리고 앞



과거의 내가 지금의 나를 보면 어떤 마음일지를 가능해보면서 긴 시간의 흐름 속에서 현재를 조망해본다면, 삶의 의미를 좀 더 잘 발견할 수 있지 않을까.



으로 다가올 미래의 삶을 내다볼 수 있는 능력이 있기에 가능한 의미이다. 자신의 과거와 현재, 그리고 미래를 연결 지어 생각할 줄 아는 성찰 능력을 바탕으로 우리가 발견하고 또 추구할 수 있는 이 긴 시간에 걸친 의미는 반드시 삶의 여정 가운데 중심축으로 삼아야 할 필요가 있다.

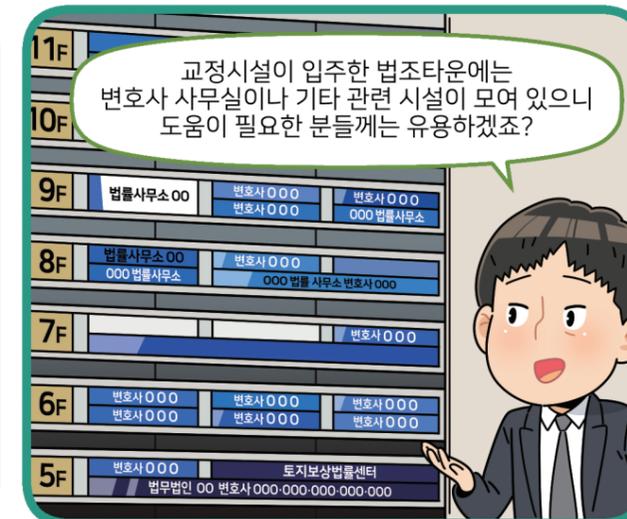
그렇다면, 이러한 삶의 의미를 발견하고 추구하는 구체적인 방법은 무엇일까? 우선 우리의 재능이나 강점을 활용하며 사는 것은 '순간의 의미'와 '장기적인 의미' 모두를 추구할 수 있도록 돕는다. 자신이 가진 재능이나 강점은 조금만 주의를 기울이면 쉽게 파악할 수 있다. 어릴 적부터 주변 사람들로 부터 들었던 칭찬이나 경탄 어린 반응들을 떠올려보면, 누구나 또래보다 잘하거나 쉽게 해냈던 것이 하나쯤은 있게 마련이다. 오랫동안 알고 지내 온 가까운 지인들에게 물어보는 것도 방법이다. 좀 더 확실한 것을 원한다면, 앞서 소개한 바 있는 다중지능검사나 성격강점검사를 해보는 것도 좋다. 이렇게 파악이 된 자신의 강점을 일상적인 삶 속에서 자주 활용할수록 삶의 의미를 발견할 가능성이 높아진다. 자신의 잠재력이 꽃처럼 피어날 수 있도록 삶에 적극적으로 임하는 활기찬 태도가 잠재력을 최대한으로 발달시키고 동시에 삶을 살 만한 가치가 있는 것으로 의미 충만하게 이끈다. 삶의 의미를 발견하는 두 번째 방법은 삶의 경험을 통해 의미를 발견하는 것이다. 삶 속에서 어떤 가치 있는 것들, 즉 참되고 선하고 아름다운 것들을 적극적으로 자발적으로 경험함으로써 우리의 삶은 충만해질 수 있다. 이는 타인과의 관계 속에서 발견할 수도 있는데, 가장 대표적인 관계는 단연코 사랑이다. 존재를 존재 자체로 인정하고 수용하는 이 놀라운 경험은 우리의 삶을 그 어떤 것보다 충만케 한다. 남녀 간의 사랑만이 아니라, 부모-자녀 간의 사랑, 우정, 동료애, 이웃에 대한 사랑, 나아가 인류애까지도 포괄하는 참 만남을 모두 아우르는 초월적 사랑을 일컫는

다. 이 사랑의 경험이 우리 인간을 가장 충만한 삶으로 이끈다는 것은 자명한 사실이다. 사랑이야말로 천국을 엿볼 수 있는 놀라운 경험이기 때문이다.

마지막으로 소개할 삶의 의미를 발견하는 방법은 삶에서 마주치는 시련과 역경을 통해 의미를 발견하는 것인데, 이는 앞서 언급한 두 가지 방법보다 더 높은 차원을 요구한다. 첫 번째 소개한 '재능과 강점 활용을 통한 발견'은 내가 가진 것을 세상에 기꺼이 내어줌으로써 발견하는 의미이고, '경험을 통한 발견'은 삶 속에 이미 존재하는 무언가를 적극적으로 수용함으로써 발견하는 의미라면, 이 '시련과 역경을 통한 발견'은 온전히 나의 태도에 달린 의지적 요소와 관련된다. 그래서 이 세 번째 방법은 상당한 두려움을 동반하며, 따라서 그만큼의 상응하는 용기가 필요하다. 삶의 여정 가운데 어떤 일이 닥치더라도 기꺼이 살아가는 용기, 삶이 아무리 고통스러운 비극으로 점철된다 할지라도 어딘가 숨겨진 의미가 있음을 믿고 끈기있게 살아가는 태도를 요구한다. 삶에는 언제나 복병처럼 시련이 곳곳에 있고, 그 시련들은 또한 꼭 그만큼의 의미를 잉태하고 있다. 아픈 만큼 성장한다는 것을 우리는 이미 경험으로 알고 있지 않은가. 고통과 시련 중에 낙관적 삶의 태도를 견지할 수 있다는 것이야말로 그 자체만으로도 의미와 가치가 충만하다.

삶을 좀 더 긴 안목으로, 세월을 거슬러 더 먼 미래에서 지금의 나를 바라보면 어떨지, 또 과거의 내가 지금의 나를 보면 어떤 마음일지를 가능해보면서 긴 시간의 흐름 속에서 현재를 조망해본다면, 삶의 의미를 좀 더 잘 발견할 수 있을 것이다. 지금 이 순간의 작고 소소한 의미들도 놓치지 않으면서, 좀 더 길고 넓은 안목으로 생애 전반에 걸친 방향을 점검하는 것은 우리가 맞닥뜨리게 되는 크고 작은 시련을 견디는 힘이 되기도 하고, 삶의 동기를 북돋우는 방법이라는 것을 잊지 말아야겠다.

# 우리 동네에 교정시설이 들어온대!



# 회복탄력성을 키우는 방법을 알고 싶어요

## 교정공무원의 고민상담소

교정공무원으로 살면서 느낀 어려움, 스트레스가 있다면 익명으로 이야기해보는 시간을 가져볼까요?  
사소한 고민이라도 월간 <교정>이 해결에 보탬이 되어드리겠습니다. 사연을 보내주시면 따뜻하게 상담해드립니다.

고민  
사연



살면서 크고 작은 선택이 필요한 순간들과 자주 맞닥뜨리게 되는데요, 어떤 결정이 옳은 것인지, 저를 위한 판단이 맞는지, 선택한 후에도 이게 맞았는지 아닌지 고민스러울 때가 많습니다. 결과가 나왔을 때 예상과 달라서 좌절하게 된 경험이 몇 번 있는데요, 이럴 때마다 내상이 심해서 마음을 회복하기가 쉽지 않더라고요. 다른 선택을 했다면 어땠을까 하는 생각에 빠져들어 한참을 헤어나오지 못하거든요. 무엇을 선택하더라도 수용하고 긍정적으로 전환시키는 유연함을 갖고 싶는데 어떻게 하면 좋을까요? 조언을 얻고 싶습니다.

From. 다관찮다



안녕하세요, '다관찮다' 님. 반갑습니다.

나이를 먹는다고 해서 그만큼 더 현명해지는 건 아니지만, 그래도 그 와중에 배우는 게 있긴 합니다. 저는, 세상엔 '절대'라는 건 없다는 걸 배웠습니다. 이걸 절대 안 되고, 저걸 절대 맞다는 것 말이에요. 한때는 분명 어마어마한 확신을 품고서 "절대!"를 부르짖었더라도, 시간이 지나고 나면 아, 이게 꼭 그렇지도 않구나, 그땐 미처 몰랐지만 이제 알겠네, 라는 생각을 하게 됩니다. 입맛도 바뀌고 옷 취향도 바뀌고, 책도, 영화도, 드라마도, 운동도 그렇더라고요. 한창 재미있을 땐 평생 이것만 해도 좋을 것 같았지만 천천히 혹은 하루아침에 마음이 바뀌는 걸 보니 세상 모든 일에 대한 답이 딱 하나씩만은 아닌 모양입니다.

무언가를 결정할 때마다 모 아니면 도라는 식으로 생각하면 어휴, 너무 고민됩니다. 지금 한 번의 선택으로 모든 게 다 바뀌어버릴 것 같지만 그렇지 않습니다. 모와 도 사이엔 개와 결과 옷이 있습니다. 흑과 백도 그렇습니다. 포토샵 같은 컴퓨터그래픽 프로그램에선 흑색과 백색 사이에 256개의 다양한 회색빛이 존재한다고 하거든요. 그러니 100% 맞는 선택도, 100% 최악의 선택도 없는 것이죠. 그런데 우린 이걸 종종 잊어버리고, 자신의 손으로 지옥을 건설하는지도 모르겠습니다. 내가 미쳤지, 이럴 줄 알았어, 하며 벽돌을 한 장 한 장 쌓고 있지요.

오늘의 결과는, 멀리서 보면 하나의 과정입니다. 요령을, 방법을, 노하우를 쌓아가는 과정. 오늘로 땡 하고 인생이 끝나지 않으니깐요. 한 번에 완벽한 답을 내는 건 거의 불가능하며, 만약 찍어서 맞았다면 그건 요행일 뿐입니다(앗, 그것도 좀 부럽긴 하네요). 혹시 오늘의 결과에 대해 누군가 질책할지도 모른다는 두려움을 느끼나요? '욕 좀 먹으면 어때?'라고 라고 생각하면 어떨까요? 우리가 신이 아닌 이상 언제나 최상의 선택을 할 확률은 그렇게 높지 않아요. 그나저나 선생님은 최근에 어떤 선택으로 고민하셨던 건지 궁

금합니다. 세상엔 정말로 큰일 날 일도 드물게 있지만(그때 그 핵무기 발사 버튼을 누르지 말아야 했!), 두근두근 괴로워할 만큼의 가치 없는 일도 많습니다. 특히 내 일이면 정말 큰일인데 남의 일일 땐 뭐, 그럴 수도 있지, 하게 되는 경우도 많죠. 내 일이 아니라서 건성으로 넘겨버리는 게 아니라, 정말로 그렇게까지 엄청나게 심각한 일이 아니니 괜찮다고 하는 겁니다. 토닥 토닥 위로하고 격려하는 마음으로요. 그렇다면, 내 일도 어느 정도는 남의 일이라고 생각하면 어떨까요.

좀 다른 얘기지만, 헤어진 연인과 다시 잘해보고 싶을 때가 있습니다. 연락해, 말아? 근질근질하죠. 이럴 때에도 내 일이라면 아주 속 타서 죽겠지만, 친구나 동료가 이런 상황이라며 고민 상담을 해오면 갑자기 냉철해집니다. 남의 일엔 어찌나 상황이 객관적으로 보이는지 몰라요. 하여튼 그 상황에서 옛 연인과 다시 잘 만나게 될 수도 있고, 아닐 수도 있습니다. 아 맞아, 그때도 이래서 헤어졌지, 하며 당시의 선택을 재확인하기도 해요. 확실한 답이 없죠.

어떤 결과 때문에 마음이 괴로울 때, 한 번에 뿡 하고 다 관찮아 지진 않을 겁니다. 휴대폰 초기화도 아니고, 노트북 포맷도 아니니까요. 우린 사람이니 갈등할 수밖에 없죠. 그저 오늘 맛있게 식사하고, 커피 맛을 즐기고, 자신을 다독이며 하루를 마무리해요. 그리고 내일 하루를 좀 더 좋은 기분으로 시작하시길.



<참여 방법>



어떤 사연이든 누군가와 상담하고 싶은 고민이 있다면 익명으로 신청해주세요. 신청은 이메일 (correct2015@naver.com, yjw1219@korea.kr) 또는 QR코드 응모 페이지로 받습니다. 이름과 개인 정보는 기재하지 말고 고민만 작성해 보내주세요.



# 가을 입맛 돋우는 고소하고 담백한 맛 버터감자구이



가을이면 으레 떠나던 단풍 여행. 고속도로를 달리다 들른 휴게소에서 꼭 찾던 간식으로 알감자구이가 있다. 어디론가 떠나기엔 조심스러운 요즘인 만큼, 간단한 방법으로 버터감자구이를 만들어 먹으며 기분 전환해보면 어떨까? 여행을 즐기던 때의 추억의 맛을 느낄 수 있을 것이다.



재 료  
(2인분)

알감자 10여 개, 소금 또는 설탕 적당량, 버터 2큰술  
*\*알감자가 아닌 일반 감자를 썰어 사용해도 좋다.*



조리 순서



- ① 감자 겉면의 흙을 잘 씻어낸다.
- ② 감자를 냄비에 담아 20분가량 찐다.
- ③ 프라이팬에 버터를 넣고 약불에 녹인다.
- ④ 찐 감자를 옮겨 담고 중약불에서 굽는다.  
*\*감자에 버터를 골고루 묻힌다는 생각으로 골려가며 굽는다.*
- ⑤ 감자에 먹음직스러운 갈색빛이 돌면 완성.  
*\* 취향에 따라 소금이나 설탕으로 간한다.  
\* 파슬리 가루를 톡톡 뿌려 얹으면 더 먹음직스럽다.*



Tip



**TIP1.**  
표면에 흠집이 적고 매끄러우며 단단한 감자를 고르는 것이 좋다. 바람이 잘 통하는 곳에 보관하고 싹이 나거나 녹색 빛이 도는 것은 피한다.



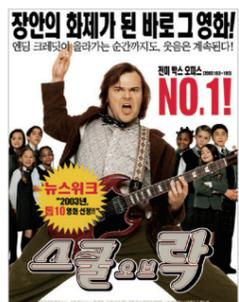
**TIP2.**  
감자는 다른 어떤 식재료와 함께 사용해도 잘 어울리는 편이다. 특히 치즈와 베이컨을 곁들여 먹으면 영양도 풍부해지고 다양한 맛의 조화를 즐길 수 있다.

# “무료한 하루를 바꾸는 고탄력 일상 탈출 영화”

<스쿨 오브 락> **VS** <스윙 걸즈>

버스 손잡이에 힘없이 몸을 의지한 출근길에 이어 고된 하루를 반복하는 그대에게, 무료한 일상을 활기차게 바꿀 하이 텐션 영화 두 편을 준비했다.

## <스쿨 오브 락>



출근길 록 밴드 리더인 듀이 핀(잭 블랙)은 월세까지 밀리는 생활고를 견디다 못해 친구 이름을 사칭해 초등학교 보조교사로 취업한다. 교육에 대한 개념이 없는 듀이 핀은 수업 대신 학생들에게 록 음악을 가르치기 시작하고 급기야 밴드를 결성해 대회 출전을 계획한다.

장르: 코미디 시간: 109분 감독: 리처드 링클레이터 출연: 잭 블랙, 조안 쿠삭, 마이크 화이트

그야말로 고단하고 지루한 일이다. 명문 초등학교에서 아랑후에스 협주곡 제2악장을 연습하는 귀한 가문의 장손의 삶이란 말이다. 모두들 28 가르마에 군인처럼 허리를 꼿꼿이 펴고, 철든 어른처럼 능숙하게 수업을 듣는다. 어느 날 나타난 가짜 보조교사 듀이 핀(잭 블랙)은 어른 흉내에 지친 아이들에게 로큰롤(rock&roll)의 세계를 펼쳐 보인다. 저항과 자유의 상징인 록은 아이들의 자신감과 자존감을 회복하는 도구가 되어간다. 엄격한 부모와 학교 규율에서 벗어나 나다운 모습에 한걸음 다가간다. 0.1%의 하이 텐션 듀이 핀 선생님과 함께 즐거움이란 감정을 익히고, 삶의 의미를 찾아간다. 뚱뚱한 외모 때문에 자신감이 부족한 로렌스와 토미키는 록을 통해 음악적 재능은 물론 자신감을 찾아가고, 잭 무니햄은 엄격한 아버지의 보수적이던 마음을 돌려놓는다. 아이들뿐만 아니다. 고탄력 주접 때문에 밴드에서 쫓겨난 듀이 핀도 마차간다. 특유의 독선적 언행은 아이들을 만나며 자연스럽게 줄어들고, 지지와 존중의 의미를 알게 된다. <스쿨 오브 락>이 고막이 터질 듯한 고 텐션 코미디 장르를 표방하지만, 보급형 (죽은 시인의 사회)로 평가받는 이유다.

### 개발랄 하이 텐션 장면 BEST 3



#1 전문 록 밴드 리더로서 즉흥 연주를 시범 보이는 장면 - 듀이 핀 백문이 불어일건. 몸소 열연을 마다 않는 가짜 보조교사의 하이 텐션 산 교육의 현장.



#2 명문 초등학교 학급에서 록 음악의 장르를 교육하는 장면 - 듀이 핀 듀이 핀의 방정맞지만, 진지한 '록학개론'



#3 공연에 오른 '스쿨 오브 락' 밴드 장면 - 듀이 핀 회백덕이는 눈동자로 주체할 수 없는 고탄력 무대 매너를 발휘하는 영화 속 명장면.

## <스윙 걸즈>



출근길 상한 도시락을 교내 합주부에 배달해 전원이 식중독에 걸리자 엉겁결에 합주부 대타 역할을 하게 된 스즈키 토모코(우에노 주리)와 12명의 보충수업반 친구들. 의외로 매력적인 '스윙 재즈'에 흠뻑 빠진 토모코는 동생의 플레이스테이션을 몰래 팔아 중고 색소폰을 산다. 과연 토모코는 친구들과 함께 고대하던 청소년 음악회에 무사히 참가할 수 있을까?

장르: 코미디 시간: 103분 감독: 야구치 시노부 출연: 우에노 주리, 히라오카 유타

“재즈는 지루하다.” 이 문장에 동의한다면 <스윙 걸즈>를 보길 권장한다. 영화는 종일 경쾌하며 하이 텐션 캐릭터들로 가득하다. '스윙 재즈'는 미국 대공황 전후로 심심했던 젊은이들이 텐션을 올리고 춤추고 놀 때 듣던 장르이기도 하다. 재즈를 따분한 음악으로 여기던 13명의 보충수업반 친구들은 우연한 기회에 재즈의 흥겨운 매력에 빠지게 된다. 학업과 담을 쌓다 못해 수업을 간식 먹는 시간으로 아는 타카나 나ومی, 화장 고치는 시간으로 아는 사이토 요시에, 숙면 및 탄저 시간으로 아는 스즈키 토모코(우에노 주리)는 재즈를 통해 무료한 일상에서 벗어난다. 비싼 악기를 구매하기 위해 일바를 하고 찜을 내 수줍은 버스킹도 한다. 무능했던 낙제 여고생들에게도 음악이라는 기분 좋은 목표가 생긴 것이다. 재즈가 있어 충만해진 주인공의 일상에 절로 미소 짓게 된다. 재즈를 사랑하고, 재즈를 사랑하는 나를 사랑하는 자존감 회복(회복 탄력성)을 그린 영화. 상상하고 유쾌한 자존감 회복 프로젝트는 <스윙걸즈>의 또 다른 미덕이다.

### 개발랄 하이 텐션 장면 BEST 3



#1 “사마귀 권법! 사마귀 권법!” 장면 - 스즈키 토모코 합주부 객원 멤버가 된 첫날 색소폰과의 첫 대면은 사마귀 권법.



#2 친동생 게임기를 몰래 팔고 산 중고 색소폰에 행복해하는 장면 - 스즈키 토모코 여동생의 보물 1호를 기쁘히 내다 파는 찐텐 무개념 언니의 위용.



#3 마트 시식 코너 알비를 하던 중 실수로 스프링클러를 작동시켜 혼나는 장면 - 스즈키 토모코 외 귀중에 주눅 들지 않고 다음날 친구들과 버섯을 캐러 가는 가공할 회복 탄력성의 소유자들.



## 치아 건강을 위해 꼭 기억해야 할 수칙들

잦은 흡연과 음주, 불규칙한 생활 패턴, 쌓이는 스트레스. 이런 것들이 겹쳐지면 치아 건강에도 무리를 줄 수 있다. 평생 써야 할 치아인 만큼 소중히 관리해야 한다. 식후마다, 식후 때마다, 3분간 양치질하기. 모두가 아는 기본적인 수칙 외에도 기억하고 있어야 할 내용들을 소개한다.



약을 먹고 나면 잇몸이 좋아지는  
느낌을 받을 수 있지만  
문제가 발생한 원인을 먼저 해결하지 않으면,  
통증이나 상태 악화는 머지않아 다시 찾아올 수 있다.



### 침이 치아 건강에 도움이 된다?

'긴장할 때면 입이 바짝 마른다는 표현을 한다. 이렇게 입이 말라 있는 것은 치아 건강 면에서는 좋은 신호가 아니다. 타액은 음식의 소화를 돕는 역할도 하지만 입 속 청결을 책임지는 역할도 한다. 면역 물질을 포함하기에 충치 예방에 도움이 되는 존재다. 이런 타액이 원활하게 분비되지 않으면 입 속 정화작용 기능이 떨어질 수 있고 이는 충치나 치주 질환으로 이어질 가능성이 크다.

스트레스를 받으면 타액 분비가 적어지는 것이 자연스러운 순서이므로 스트레스에 저항하는 힘을 키우는 것이 치아 건강에도 도움이 된다. 음식을 먹을 때 타액 분비가 되므로 적절한 식습관을 유지하는 것이 필요하다.

잘 먹은 후에는 이를 닦아야 한다는 사실은 누구나 알지만 얼마나 많은 사람이 제대로 지키고 있을까? 나이가 들수록 치아에는 더욱 세심한 관리가 필요한데, 일반적인 칫솔로만 닦을 것이 아니라 치간 칫솔이나 치실, 워터픽 등의 도구를 사용하면 더욱 철저히 관리할 수 있다.

양치질을 잘하고 있다 해도 6개월에 한 번씩 스케일링을 하는 것이 좋다. 사람마다 치석이 부착되는 정도가 다른 만큼 더 자주 해야 하거나 더 긴 주기로 해야 하는 경우도 있다. 중요한 것은 누구나 정기적으로 치과를 방문해 치아 상태를 체크해야 한다는 점이다.

당뇨가 있는 경우에는 당뇨가 없는 사람보다 잇몸 질환에 취약할 수 있다. 빈혈이나 고혈압 치료제, 항우울제 등 여러 질환 역시 치아와 잇몸 건강에 영향을 주므로 평소 건강관리에 유의하자.



### 잇몸 건강, TV 광고 속 약만 믿어도 될까?

TV에서는 잇몸 건강에 좋다는 다양한 약 광고를 자주 볼 수 있다. 처방 없이 구입할 수 있는 일반의약품이라 구하

기 쉽고 편리한데, 전문가들은 "약을 복용하는 것만으로는 건강한 잇몸을 유지할 수 없다"라고 말한다. 약물 복용함에 앞서 잇몸에 질환을 일으키는 원인을 파악하고 이를 제거하는 것이 먼저라고 강조한다. 약을 먹고 나면 잇몸이 좋아지는 느낌을 받을 수 있지만 문제가 발생한 원인을 먼저 해결하지 않으면, 통증이나 상태 악화는 머지않아 다시 찾아올 수 있다. 증상이 사라졌다는 생각에 다시 치아 관리에 소홀해지기 쉽기 때문이다. 잇몸 약을 복용하고 싶다면 치과에 방문해 치아 상태를 확인하고 의사와 상의한 뒤 먹도록 하자.

치아 건강을 위해서는 건강한 식습관이 필수다. 다양한 영양 성분을 섭취해야 하는데 그중에서도 칼슘이 특히 중요하다. 칼슘은 뼈와 치아의 구성 요소이기 때문이다. 몸에 칼슘이 부족하면 치아를 지탱하는 힘도 약해지므로 위험하다. 유제품과 멸치, 두부류, 해조류나 칼슘강화식품을 섭취하면서 치아의 힘을 기르자.

타액 외에도 치아의 청결을 지켜주는 음식이 있다. 섬유질과 수분이 많은 음식물이 그러한 역할을 하는데 음식을 입 안에서 씹는 동안 자연스럽게 치아 표면을 씻어주는 결과를 낳는다. 깨끗한 치아를 위해 채소와 과일을 충분히 섭취하자.

끈적한 캐러멜이나 엿, 인절미처럼 치아에 달라붙는 성질이 많은 식품의 경우에는 충치 유발 가능성이 높다. 또한 초콜릿, 케이크나 탄산음료가 입 안 세균에 의해 산을 만들고 이 산이 치아의 에나멜층을 부식시켜 충치를 일으킨다는 사실도 잘 알려져 있다. 이런 종류의 음식을 절대 섭취하지 않기로 불가능하니, 가끔씩 식사시간 중에 섭취하고 이후에는 양치하는 것이 좋다.

주의할 것은, 섭취 후 바로 양치하는 것이 아니라 먼저 물로 입안을 충분히 헹구는 것이다. 그렇지 않으면 표면이 약해진 치아가 치과와 칫솔질로 인해 마모가 더 쉬워진다.

치아의 시린 증상이 문제라면 시린 이 전용으로 나온 치약을 사용하는 것이 도움이 된다.

# 당신의 성격을 맞혀볼까요? MBTI에 푹 빠진 사람들

“넌 MBTI 뭐야?” “난 ISPN” “나는 ESPT!” 기성세대는 낯설어 할 이런 표현이 밀레니얼 세대와 Z세대 사이에서 크게 유행하고 있다. 알파벳 네 자리의 조합은 성격유형검사인 MBTI(The Myers-Briggs Type Indicator) 검사 결과다. 학교나 직장에서 흔히 쓰이던 검사가 무료 테스트로 온라인에 등장하면서 젊은 층의 시선을 끌었고 곧 유행으로 자리 잡았다.



## 16가지 유형으로 나누는 성격

MBTI는 일상생활에 활용할 수 있도록 고안된 자기보고식 성격 유형지표로 스위스의 정신분석학자 카를 융의 심리유형론을 토대로 미국의 심리학자 마이어스(Myers)와 브릭스(Briggs)가 제 2차 세계대전 당시 만들었다.

크게 4가지 분류 기준에 따라 응답자를 16가지 심리 유형 중 하나로 분류하는 방식이다. 어느 쪽에 가까운지를 확인할 수 있는 수십 가지의 질문에 응답하면 답변에 따라 외향성(E)과 내향성(I), 감각형(S)과 직관형(N), 사고형(T)과 감정형(F), 판단형(J)과 인식형(P)을 조합해 나온 결과를 알려준다. 그 결과가 성격적 특성과 행동의 관계를 이해하는 데 도움이 된다고 알려져 있다. 원래 MBTI는 한국MBTI연구소에서 정식으로 진행하는 유료 전문 검사인데, 각종 온라인 사이트에서 무료 테스트로 등장했다. 이 테스트는 검증된 검사가 아니지만 단체 채팅방에서 URL이 한 번 공유되면 누가 어떤 결과가 나왔는지, 나와 잘 어울리는 성격 유형은 누구인지 맞춰보고 대조하며 하나의 새로운 놀이 문화로 자리 잡았다.

결과를 단순한 정보 나열 방식으로 제공하는 것이 아니라 성격에 따라 ‘대담한 통솔자’, ‘논리적인 사색가’처럼 묘사해 그림을 곁들이고 어울리는 직업군은 무엇인지, 연예인이나 롤모델이 나와 같은 유형인지를 보여주는 등 재미 요소를 추가해 젊은 세

대들의 호기심을 충족시킨 것이 유효했다. 성격이나 성향이 궁금할 때 혈액형, 또는 별자리를 서로 물어보던 것처럼 이제 밀레니얼 세대는 MBTI 결과를 묻는다. 한국인 사이트연구소 김덕진 부소장은 MBTI가 인기를 끄는 이유에 대해 이렇게 설명한다. “MZ세대(1980년~2004년에 태어난 밀레니얼세대와 Z세대)는 자신을 이해하는 것을 좋아하고, 남들은 어떤지 궁금해합니다. 그런데 서로에 대해 조심스러워하기 때문에 성격을 잘 알 수 없습니다. 상대의 성격을 쉽게 물어보면서 파악할 수 있는 방법이 MBTI라고 생각하는 것이죠.”

## 영업 마케팅에도 활용

성격의 다양성이 관심사로 떠오르면서 여러 업계에서 이를 마케팅에 활용하는 움직임도 나타났다. 고객의 MBTI 유형에 따라 선물 추천 서비스를 선보이거나, MBTI를 응용한 심리 유형 검사를 자체 개발해 이벤트를 열고 결과에 따라 선물을 주거나 쿠폰을 제공해 고객 확보에 이용하는 식이다.

자신은 어떤 유형인지 알고 싶어 하는 소비자의 마음을 이해한 성공적인 마케팅 방식으로 꼽힌다.

이렇게 많은 사람이 흥미를 보이는 검사인 만큼 내용을 깊이 신뢰하지는 않더라도 타인과의 거리를 좁히는 데 이용할 만한 가치는 충분하다. 상대 유형이 무엇인지 알면, 상대가 자신을 어



MBTI의 16가지 유형들

떻게 특징하고 있는지 이해하면 응대하기 한결 쉬워진다. 낯선 사람들 속에서 공통 관심사를 찾으려 할 때도 “MBTI 해보셨어요?” 같은 말 한마디면 분위기는 훨씬 좋아질 것이다. 결과에 따라 편 가르기를 하거나 그 사람이 가진 다양한 가능성은 보지 못하고 결과를 고정시켜 생각하는 것은 안 되겠지만 서로의 관심사를 파악하는 데는 요즘 이만한 소재가 없기 때문이다.

## 맹신하지 말고 이용할 것

MBTI 검사를 시행할 때는 기분이나 컨디션에 따라, 달라진 가치관에 따라 다른 결과가 나올 수도 있다. 실제 검사 문항은 세심하게 분류된 문항들이 치밀하게 짜여 있어 신중한 응답을 요구한다. 반면 온라인에서 경험할 수 있는 검사는 응답에 오랜 시간이 걸리지 않고 간단해 과연 신빙성이 있는 것인지 의심하는 시선도 있다. 지구의 78억 인구를 단 16가지 유형으로 규정하는 것이 어렵고, 어떤 결과가 나오더라도 누구에게나 해당되는 두루뭉술한 말들이라는 의견이 있어 결과를 맹신하기에는 무리가 따른다. 전문가들은 MBTI에 대해 깊은 의미를 부여하기보다는 다양한 유형이 존재한다는 것을 이해하고 받아들이는 재미 요소로 받아들이는 편이 좋다고 조언한다. 교정인들에게도 MBTI는 공감과 소통에 대한 요구가 높은 요즘 효율적으로 사용할 수 있는 좋은 도구가 되어줄 것이다.

## 밀레니얼이 열광하는 각종 유형 검사를 소개한다. 스마트폰으로 큐알코드를 읽으면 참여할 수 있다.



**MBTI**  
16가지 유형으로 내 성향을 파악할 수 있다.



**<스낵으로 보는 내 성격>**  
시중에 판매 중인 다양한 스낵과 성격을 매치해 보여준다.



**<무의식에 숨은 동물을 찾기>**  
내 성격과 어울리는 동물이 무엇인지 보여준다.



**<대통령 테스트>**  
나와 비슷한 유형의 대통령은 누구인지 알려준다.



**<숨기고 있는 성격 파악하기>**  
나도 몰랐던 내면에 숨은 모습을 파악하게 해준다.



**<민감도 테스트>**  
내가 얼마나 예민한 사람인지 알 수 있다.

# 모든 것이 처음이라서

사랑하는 아내를 만나 가정을 이룬 지 어느덧 7년이 되었다. 아들이 어느새 일곱 살이 되었고 막둥이 딸도 곧 돌이 다가온다. 나이가 차면 결혼을 해 가정을 꾸리고 아이를 낳는 것은 인생의 선택이라기보다는 사회가 요구하는 의무라고 여겼다. 특히 아내의 출산을 앞두고는 가족이 더 생긴다는 생각에 그 상황이 새롭고 감사하기도 하였지만 마냥 행복하지는 않았다. 마음 한편으로 '내가 가정을 잘 꾸릴 수 있을까' 하는 책임감이 나를 두렵게 만들었다. 누구에게나 남편, 아빠의 역할이 처음인 순간이 있을 테지만 나는 유독 엄살을 많이 부렸다. 아내는 항상 "우리 아이한테 부드럽게 말을 건네주고 사랑 표현을 많이 해줘. 지금 이 시간은 절대 다시 오지 않아"라고 타박했다. 그때마다 나는 "나 원래 아이 싫어하는 것 알지? 내 핏줄이

어둠이 짙게 내리면 오늘도 돌아가 실 가정과 나를 기다리는 가족이 있다는 사실에 한없는 감사함을 느낀다. 그런데 가족과 함께한다는 사실에 행복함을 느끼면서도 한편으로는 혼자만의 시간을 간절히 원하는 건 또 무슨 심보인지 모르겠다. 가족이 그리운 사람들에게는 행복에 겨운 투정으로 들릴 테지만 나에게도 혼자만의 시간이 필요할 때가 있다.

라 이 정도면 진짜 발전한 거야!"라고 무심하게 말했다. 그렇게 생각 없이 내뱉은 말이 아내에게 상처가 되리라는 걸 그때는 몰랐다. 1년쯤 전이었다. 가장의 책임감을 훌훌 털어버리고 누구에게도 구애받고 싶지 않아 무작정 혼자 여행을 떠난 적이 있었다. 그러나 여행의 설렘도 잠시였다. 떠난 지 단 하루가 지났을 뿐인데 벌써부터 마음 한구석이 허전하고 가족이 그리워지기 시작했다. 좋은 경치를 보아도 감흥보다는 '내 가족과 같이 보고 싶다'는 마음만 굴뚝같았다. 그곳에서 만난 사람들, 음식, 풍경 모두가 더없이 훌륭했지만 여행의 감흥은 오래가지 않았다. 버킷리스트로 원하고 원했던 곳을 직접 눈으로 보았어도 마냥 기쁘지는 않았던 것이다. 숙소에

돌아오면 적막한 분위기가 가득했다. 피곤한 몸을 이끌고 침대에 누워도 잠이 오질 않았다. 평소에 좀처럼 안 하던 영상통화를 했다. 여섯 살 아들이 눈을 동그랗게 뜨고 "아빠, 언제 와? 보고 싶어!"라고 말하는데 미안한 마음에 말을 잊지 못했다. 아내의 얼굴에도 서운함이 읽혔다. 아내도 나처럼 여행을 즐기고 싶은 텐데, 아내의 어깨에도 감당하기 버거운 무게의 짐이 있다는 것을 잠시 잊고 있었다. 내가 짊어진 짐만 생각하며 투정만 부렸으니 나는 이기적인 남편이고 아빠였다. 그날 밤, 나는 새벽이 되도록 잠들지 못한 채 뒤척거리다가 휴대폰에 저장된 사진들을 무심하게 넘겨보았다. 우리 가족사진이 눈에 들어왔다. 지금보다 젊었던 아내와 귀여운 아들이 해맑게 웃고 있었다. 사진 속 그 장면은 분명 나와 아내와 아들이 공유한 순간이었을 텐데도 처음 본 것처럼 낯설게 느껴졌다. 기억을 더듬어 보아야 어렵듯이 떠오를 뿐이었다. 그동안 가족과 나름 추억을 많이 만들었다고 여기며 살았는데 가족과 함께한 추억이 너무 빈약했다. 좀 더 많은 추억을 만들어야겠다는 생각이 들었다. 사람은 누구나 시행착오를 겪으며 살아간다. 내가 사랑하는 사람들이 나로 인해 행복하다고 느낄 수 없다면 그건 너무 슬픈 일이다. 가족에게 무심코 했던 행동과 말 한마디가 어떤 상처를 주었는지 돌아봐야 한다.

고백컨대 나는 그런 적이 너무 많았다. 가족이니까 당연히 이해 해주어야 한다고 생각했으니 참으로 이기적이었다. 회사에서 업무에 시달리다 보면 예민해질 때가 있다. 안 좋은 감정을 충분히 털어내지 못한 상태로 귀가할 때면 아내는 귀신같이 알아차렸다. 내 눈치를 보며 내 기분을 풀어주기 위해 노력했다. 어쩌면 나는 그런 방식으로 내 기분을 가족에게 풀었음지도 모른다. 고맙게도 아내는 내색하지 않았다. 두부는 영양가 높고 완벽한 식품이지만, 잘못 다루었다간 으깨진다. 가족도 마찬가지로일 듯싶다. 가족은 가장 완벽하고 가까운 존재지만 한편으로는 상처받기 쉬운 존재다. 아빠가 처음이라서, 남편이 처음이라서 항상 서툴고 어색하다. 유독 나만 그런 것은 아닐 테니 변명거리가 될 수 없음을 안다. 아내 역시 모든 것이 처음이었을 테니 어찌 힘이 들지 않을까. 책으로, 미디어로 배운 나의 감정 표현 방식은 참으로 보잘것없는 것이었다. "시간은 단 1초라도 돈으로 살수 없다"는 어느 영화의 한 대사가 유독 내 마음을 흔든다. 시간이 참 무심하게 흘렀다. 어느새 일곱 살이 되어버린 아들과 적잖이 마음고생을 한 아내를 위해 달라진 모습을 보여주어야지. 지금이라도 늦지 않았다. 어둠이 짙게 내리면 나는 오늘도 어김없이 환하고 따뜻하게 불 켜진 우리 집으로 돌아간다.



# 수용생활 중간 점검

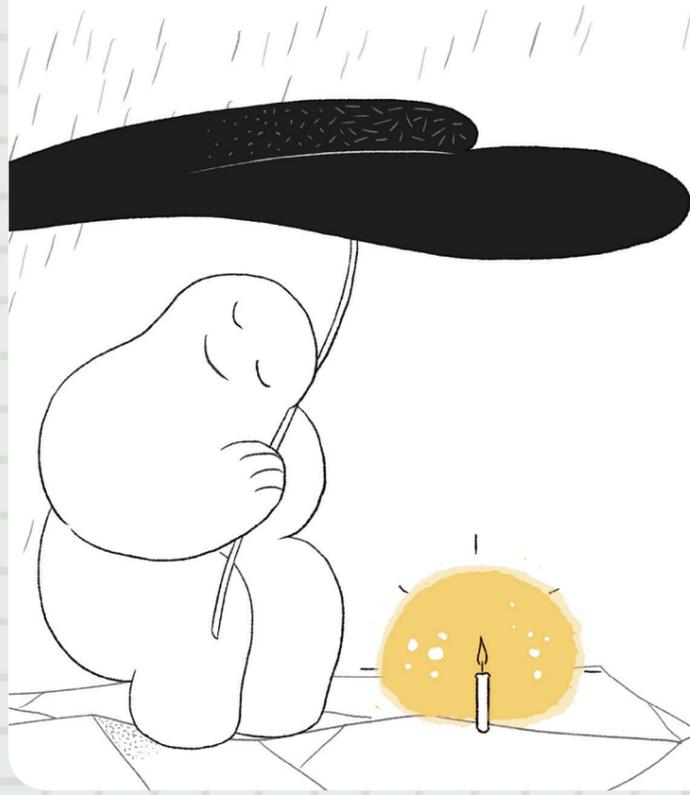


'희망의 백일장'은 수용자들이 반성하는 마음을 담아 출소 후 뒤편하고 희망적인 삶을 살겠다는 다짐으로 작성한 글입니다. 참회와 교화의 시간을 거쳐 사회로 돌아갈 수용자들이 용기를 얻을 수 있도록 독자 여러분의 격려가 필요합니다.

뒤를 돌아보는 사람은 앞으로 나아가는 데 더디다고 합니다. 그렇지만 과거 없는 현재나 미래는 없는 법, 오늘 이렇게 지난 시간을 되돌아봅니다. 이곳에서 보낸 날이 벌써 9년이 다 되어갑니다. 결코 짧지 않은 시간이었고 앞으로도 그만큼의 시간을 살아야 사회로 나갈 수 있습니다. 부끄럽지만 수용생활이 처음이 아닙니다. 여주에서 출소하던 날, 교도소 앞 뺑 돌린 도로처럼 제 앞날도 그럴 줄 알았지만 우여곡절 끝에 다시 돌아오게 되었습니다.

여주교도소를 출소한 저는 운 좋게 벌이가 괜찮은 일을 바로 시작할 수 있었습니다. 그러나 제가 진심으로 원했던 것은 가족과의 관계 회복이었으나 뜻대로 되지 않았습니다. 잘못된 게 있어서 적극적으로 다가가기 힘들었고 차일피일 뒤로 미루다 보니 소원한 상태가 계속됐습니다. 일할 때는 일에 몰두하느라 외로운 느낌이 덜 했지만 퇴근하고 인기척 하나 없는 어두운 방에 들어설 때에 혹 들어오는 쓸쓸함은 정말 견디기 힘들었습니다. 핑계일 뿐이지만 외로움을 덜기 위해 마신 한두 잔의 술은 제 이성을 마비시켰고 결국 또 철창신세를 지게 되었습니다.

죽자! 차라리 이 세상에서 없어지는 게 낫다고 여겼습니다. 유치장에 있는 내내 밥도 거의 먹지 않고 어떻게 하면 죽을 수 있을까만 궁리했습니다. 목을 맬까, 굶어볼까, 높은 데서 뛰어내릴까, 여러 생각을 해봤지만 막상 실행에 옮기기는 어려웠습니다. 아무 것도 하지 못하고 구치소로 옮겨진 후 감시카메라가 있는 독방에 수용되었습니다. 지금까지의 수용 생활 중에 가장 힘들던 때에는 다행히 옆에서 신경 써주는 분이 있었습니다. 김OO 계장님, 9년이 지나 얼굴은 흐릿하지만 이름만은 또렷이 기억하고 있습니다. 그분이 없었더라면 오늘의 저는 없었을지도 모릅니다. 정신을 못 차리는 저를 위해 제 처에게 전화해주었습니다. 밥을 잘 먹지 않는다면 구매과에 연락해서 먹을거리는 물론이고 면도기나 내복 같은 생필품도 넣어주었습니다. 기동순찰반 팀장으로 계셨는데 수시로 저를 불러 이런저런 이야기를 해주었습니다. “구치소엔 10년 전에 무기형을 선고받고 교도소 생활을 하다가 추가사건으로 송치된 사람이 있는데 삼시 세끼 꼬박 챙겨먹고 좁은 방에서 팔굽혀펴기 같은 운동도 열심히 하면서 살고 있다. 너는 그 사람보다는 훨씬 나은 상황이니 희망을 가져라.” 대전교도소로 이송오던 날에는 대기실까지 찾아와 쓸데없는 생각은 하지 말고



“지난 시간을 되돌아보니 제 주위에는 못한 저를 걱정해주는 사람이 늘 있었습니다. 곁에서 도와주었던 분들을 모두 얘기하려면 밤이 모자랄 정도입니다. 그분들이 있었기에 위태했지만 여태껏 큰 탈 없이 살아올 수 있었습니다.”



시간은 끊임없이 흐르니까 건강하게 잘 살라고 배워해주었습니다.

이곳의 고충처리반에서 저를 집중해서 관리해 주신 분이 있었는데 김OO 주임님입니다. 이분은 김계장님과는 달리 그냥 제 얘기를 들어주셨습니다. 처음에는 대화 없이 키퍼만 마셨습니다. 그냥 멀뚱멀뚱 서로 쳐다만 보다가 만나는 횟수가 늘어가면서 한 두 가지씩 내 속에 있는 괴로움이나 두려움, 우울함 등을 털어놓았습니다. 김주임님은 당신이 해결할 수 있는 일들은 바로바로 처리해 주었습니다. 그러면서 조심스럽게 정신과 진료를 받아보는 건 어떠냐고 권유했습니다. 처음에는 당황스럽고 화도 났는데 ‘죽니 사니 하는 마당에 그깟 정신과 진료쯤이야’라는 마음으로 상담을 받기 시작했습니다. 6개월 동안 약을 먹으면서 치료를 받았는데 효과가 있던 건지 약간의 안정을 찾으면서 자연스럽게 공장으로 출역하게 됐습니다.

남들이 보기엔 그럭저럭 살아가는 것처럼 보였지만 마음 한구석엔 잘못에 대한 죄책감이 절 괴롭히고 있었습니다. 면회 오지 않는 가족에게 서운함이 들기도 했다가 ‘오죽하면’이라는 미안함이 생기기도 했습니다. 살아 숨 쉬고는 있었지만 의미 없는 하루하루가 답답하기만 했고 계기가 생긴다면 깨끗하게 세상을 떠야겠다는 마음을 여전히 버리지 못하고 있었습니다.

그즈음 법무부에서 성폭력, 가정폭력, 아동학대, 마약사범 등에 대한 재범방지교육을 하기 위해 심리치료센터에서 교육을 시작했습니다. 저는 2016년도에 교육을 받았는데 제 징역살이의 전환점이었습니다. 처음에는 강제로 받는 것에 거부감이 가득해서 뼈뚫하게 나가기 일쑤였습니다. 교육하는 시간에도 뼈뚫하게, 상담하는 시간에도 뼈뚫하니, 담임 윤O 선생님과 부담임 순O 선생님이 묻는 말에 이죽거리고 툭툭 쏘는 경우가 태반이었습니다. 화

가 날 만도 할 텐데 싫은 내색 하나 없었습니다. 선생님들의 인내심 덕분에 차츰 교육에 집중하기 시작했고 수료식 때에는 우수상까지 받았습니다. 무엇보다도 6개월 동안의 교육은 바닥까지 떨어졌던 제 자존감을 높였고 ‘조금은 열심히 살아볼까’라는 생각을 하게 되었습니다.

교육을 무사히 마친 저는 좋은 기운 가득히 안고 다시 작업장으로 돌아왔습니다. 작업장에는 같이 지내던 사람들도 있었지만 모르는 사람들이 훨씬 더 많았습니다. 보통 짝을 지어 일을 하는 경우가 많았는데 저는 15년째 수용생활하고 있던 무기수 종O 아저씨랑 일하게 됐습니다. 무기수인 그는 징역살이 시작이나 다름없는 저를 걱정하고 이렇게 저렇게 살아가면 좋겠다는 조언을 많이 해주었고 구하기 힘든 생활용품도 챙겨주었습니다.

지난 시간을 되돌아보니 제 주위에는 못한 저를 걱정해주는 사람이 늘 있었습니다. 곁에서 도와주던 분들을 모두 얘기하려면 밤을 새워도 모자랄 정도입니다. 그분들이 있었기에 위태했지만 여태껏 큰 탈 없이 살아올 수 있었습니다.

태어날 때부터 있던 장애가 어느 날 갑자기 사라지고 암처럼 치료하기 힘든 병에 걸린 사람이 낫는 걸 우리는 기적이라 부릅니다. 저는 감히 지금까지의 제 수용생활을 기적이라 부르고 싶습니다. 절대로 혼자서는 무사히 올 수 없었을 긴 시간들, 징역살이가 높고 험한 산을 넘는 것이라면 이제 막 산꼭대기에 오른 거라 말할 수 있습니다. 힘들고 어렵게 올라왔으나 산 아래로 내려가는 것은 조금만 조심하면 어렵지 않게 갈 수 있을 것입니다. 오르막을 오를 때 곁에서 지팡이가 되어주었던 많은 분을 기억하며 이제는 제가 힘들고 어려운 시간을 보내는 사람들에게 지팡이가 될까 합니다. 또 사회로 돌아갔을 때 구성원으로 잘 녹아들고 제 잘못을 속죄할 방법을 준비하겠습니다.

# 양심적 병역거부자를 위한 대체복무제 시행 다양성이 존중받는 공존사회를 향한 첫 발걸음

종교적 신앙 등에 따른 '양심적 병역거부자'들을 위한 대체복무제가 처음으로 시행됐다. 2018년 헌법재판소가 대체역을 병역의 종류로 규정하지 않은 병역법에 헌법불합치 판결을 내린 지 2년 만이다. 10월 26일 오후 1시 대전교도소 내 대체복무 교육센터에 양심적 병역 거부에 따른 대체복무요원 63명이 입교했다. 이곳에서 3주 동안 교육을 받은 뒤 대전교도소와 목포교도소 등에 배치되어 36개월 동안 합숙 복무를 하게 된다. 교정본부는 본격적인 대체복무제 시행을 앞두고 10월 21일, 서울고등검찰청 의정관에서 언론 브리핑을 통해 제도의 도입과정과 진행상황에 대해 상세히 소개했다.



### 대체복무요원 첫 소집 실시

10월 26일 대전교도소 내 대체복무교육센터에서 대체역 제도 도입 이래 첫 대체복무요원 소집을 실시했다. 종교적 신앙 등 양심에 따른 병역거부자의 병역의무 이행을 위한 대체복무제가 시행된 것. 대체복무제는 헌법에서 규정하고 있는 양심의 자유와 국방의 의무를 자유롭게 실현할 수 있는 중요한 제도다. 이 제도가 마련되기까지 사회적 합의에 많은 어려움이 있었지만, “대체복

무제를 규정하지 않는 병역종류조항이 양심의 자유를 침해하여 헌법에 합치되지 않는다”는 헌법재판소의 결정에 따라 대체복무제를 시행하게 되었다. 지난 2018년 6월 헌법재판소 결정으로 입법 논의가 시작됐던 대체복무제를 28개월 만에 시행하게 된 것이다. 법무부는 대체복무제 시행을 앞두고 올해 9월 법무부 차관을 단장으로 '대체복무제 준비단'을 확대해 대체복무에 필요한 시설, 복무관리 규칙, 업무분야 등 추진사항을 종합적으로 점검했다.

또한 10월 15일에는 학계와 법조계, 시민단체 등 외부전문가 9인과 내부위원 3인으로 구성된 '대체복무제 정책자문위원회'를 출범하였다. 정책자문위원회는 최초로 시행되는 대체복무제의 성공적인 정착을 위해 업무분야와 처우 등에 대한 자문을 실시할 예정이다. 대체복무제 정책자문위원회의 전문적이고 다양한 자문은 대체복무제도의 성공적인 정착과 헌법에 규정된 양심의 자유와 국방의 의무 실현에 큰 도움이 될 것으로 기대된다.

### 교정시설에서 대체복무 실시

교정본부는 본격적인 대체복무제 시행을 앞두고 10월 21일 서울고등검찰청 의정관에서 언론 브리핑을 가졌다. 이날 브리핑에는 이영희 법무부 교정본부장이 직접 참석해 대체복무제 도입 과정 및 현재까지의 진행상황에 대해 상세하게 발표했다. 이 본부장은 브리핑을 통해 “대체역 심사위원회 심사를 통해 편입된 대체복무요원들은 대전 소재 대체복무교육센터에서 3주간의 교육을 마친 뒤 교정시설에서 36개월(교육기간 포함)간 합숙 복무를 하게 된다”라고 설명했다.

교육센터에서는 공무 수행자로서 갖춰야 할 정신자세 확립을 위한 기본교육과 대체업무 수행능력 향상을 위한 직무교육을 실시한다. 이후 교도소 등 기관에 배치돼 교정시설 내에서 공익에 필요한 업무를 수행한다. 구체적으로 살펴보면, 식자재 운반을 비롯해 조리 및 배식과 같은 '급식 업무', 구매물품·영치품·세탁 물품을 분류하고 배부하는 '물품 업무', 도서·신문 분류 및 배부와 도서관 관리, 교육교화 행사를 준비하는 '교정교화 업무', 중환자·장애인 이동 및 생활을 보조하는 '보건위생 업무', 구내·외 환경미화와 환경개선 작업과 같은 '시설관리 업무'를 맡게 된다. 단 무기를 사용하는 시설 방호 업무나 강제력이 동원되는 계호 업무는 제외했다. 현역병과의 형평성을 고려해 신체활동을 수반하는 업무를 하게 된다. 대체복무 업무는 헌법상 양심의 자유와 병역의 의무가 조화되는 복무분야를 선정했으며, 복무 난이도를 현역과 유사한 수준으로 선정해 대체복무가 병역기피 수단으로 악용되지 않도록 설계했다.

### 국민이 공감할 수 있는 제도로 정착될 수 있도록

10월 26일 63명의 대체복무요원 교육을 시작으로 11월에는 43명을 추가해 올해 총 106명의 대체복무요원이 3주간 교육을 마친 뒤 목포교도소와 대전교도소, 의정부교도소 등 3개 기관에 배치된다.



대체복무요원들은 일과표에 따라 하루 8시간 동안 근무하고, 평일 일과 종료 이후나 휴일에는 휴대폰 사용이 가능하다. 아울러 대체복무요원의 사기 진작 및 자기계발을 위한 휴가나 외출, 외박 등은 현역병과 거의 유사하게 설계됐다. 다만 외출 같은 경우 요원들의 복무기간이 현역병의 2배 수준인 36개월임을 고려해 완화된 기준을 적용할 예정이다. 보수는 복무기간별로 현역병 기준에 맞춰 지급되고, 교도관들과 동일한 복장을 착용하여 직원들과의 유대감과 기관 소속감을 가질 수 있도록 했다. 다만 계급장을 달지 않고 휘장에 차이를 두어 교도관들과 대체복무요원들 사이의 구분을 가능하게 했다. 이 밖에 대체복무 요건에 반하는 요원들에게는 경고 조치를 통한 징계 절차를 마련하고 예비군 훈련에 상응하는 예비군대체복무 방안도 명시했다. 법무부는 오는 2023년까지 32개 기관에서 1600여 명이 대체복무를 할 수 있도록 올해부터 3년간 생활실, 체력단련실, 정보화실 등이 갖춰진 생활관을 추가로 마련할 예정이다.

이영희 교정본부장은 브리핑을 통해 “대체복무제의 성공은 우리 사회가 다양성을 인정하고 공존사회로 나아가는 데 큰 전환점이 될 것”이라며 제도 시행의 의미를 강조했다. 교정본부는 우리나라에서 처음 시행하는 대체복무제의 안정적인 운영을 통해 양심의 자유와 병역의 의무가 조화를 이룰 수 있도록 노력하고, 국민이 공감할 수 있는 대체복무제도로 정착될 수 있도록 최선의 노력을 다할 것이다.

# 제75주년 교정의 날 기념식 사람을 중심에 두는 포용적 교정행정으로

지난 10월 28일, 경기도 정부과천청사 대강당에서 '제75주년 교정의 날 기념식'이 열렸다. 교정의 날은 지난 1945년 10월 28일 일제로부터 형벌권을 인수해 대한민국의 자주적 교정행정을 시작한 날을 기념하기 위하여 제정되었다. 75주년 교정의 날을 맞아, 수용자 교정교화 및 교정행정 발전에 공헌한 교정공무원과 교정참여인사에게 훈장 및 포상을 수여하고, 수형자들이 직접 만든 교정 작품도 전시해 눈길을 끌었다.



### 문재인 대통령, 사람 중심의 포용적 교정행정 당부

2020년 10월 28일은 우리나라가 자주적 교정행정을 시작한 지 75주년이 되는 아주 뜻깊은 날이다. 75주년을 맞이한 교정의 날을 축하하기 위해 추미애 법무부 장관을 비롯해 윤호중 국회법제사법위원장 등 내빈들과 정부 포상 수상자 및 가족들이 한자리에 모였다. 제75주년 교정의 날 기념식은 문재인 대통령의 격려 메시지로 시작됐다. 문 대통령은 영상 메시지를 통해 수용자 교정교화에 힘쓰고 수용자 인권과 수용환경 개선을 위해 노고를 아끼지 않는 교정공무원 및 교정 참여 인사들을 치하하며, '수용자의 성공

적 사회복귀를 돕고 재범률을 낮추어 사회 안전을 든든히 뒷받침해달라'고 당부했다. 더불어 10월 26일부터 시작된 대체복무제를 언급하며 '최초로 시행되는 제도인 만큼 헌법상 양심의 자유와 병역의 의무가 조화를 이루고 국민이 공감할 수 있는 제도로 정착되도록 최선을 다해달라'고 덧붙였다. 마지막으로 '교정의 사명은 마지막까지 사람에 대한 믿음을 간직하며 수용자들의 마음을 보듬는 것'이라며, '사람을 중심에 두는 포용적 교정행정이 이루어질 수 있도록 노력해달라'고 강조했다. '정부 또한 교정공무원들이 더 좋은 조건 속에서 더 큰 자부심을 갖고 근무할 수 있도록 관심과 지원을 아끼지 않겠다'고 약속했다.

### 오늘의 주인공, 포상 수상자들

제75주년 교정의 날을 기념하여 추미애 법무부 장관이 수용자 교정교화 및 교정행정 발전에 공헌한 교정공무원과 교정참여인사에게 훈장 및 포장을 전수했다. 가장 먼저, 국민훈장 동백장을 수상한 서울동부구치소 이정희 교정위원이 호명됐다. 추미애 법무부 장관은 단상 위에 오른 이정희 교정위원에게 훈장증 전달과 함께 중수를 목에 걸어주며 '교정교화 활동을 통하여 국가사회발전에 이바지한 공로'를 치하하였다. 이어 홍조근정훈장은 법무연수원 오홍균 교정연수부장에게 전수됐다. '공무원으로서 직무를 성실히 수행하여 국가사회발전에 이바지한 공로'를 인정받았다. 계속해서 국민포장 및 근정포장, 대통령표창과 국무총리표창, 장관표창을 차례대로 수여하였으며, 마지막으로 호송차량 랩핑 공모전에서 입상한 수상자들에게 장관상을 수여하였다. 단상에 오른 영광의 얼굴들에게 뜨거운 박수가 쏟아졌다. 추미애 법무부 장관은 기념사를 통해 '어려운 근무환경 속에서도 많은 성과를 이뤄낸 교정공무원과 교정참여인사들의 노고에 감사의 전한다'며 '아직도 관행처럼 남아 있는 불합리한 제도나 관습을 과감히 척결하고 변화하는 시대적 상황과 변화의 요구에 적극적으로 부응하여 인권의 가치와 법치가 교정현장에서 제대로 구현되어 국민이 믿고 맡기는 교정행정이 될 수 있도록 힘써줄 것'을 당부했다. 아울러 '교정현장에 어떤 반칙과 특권도 뿌리내릴 수 없도록 법 집행에 있어 항상 공정한 자세를 유지하여 국민으로부터 신뢰받는 교정행정이 되도록 각별히 노력해달라'고 강조하며, 새로운 교정행정 비전인 '변화를 향한 믿음, 함께 만들어가는 국민안전'이 실현될 수 있도록 법무부장관도 함께하겠다고 약속했다.

“교정의 사명은 마지막까지 사람에 대한 믿음을 간직하며 수용자들의 마음을 보듬는 것입니다.”

-문재인 대통령의 '교정의날' 기념식 축사 중에서-



### 수형자들의 교정 작품 관람

제75주년 교정의 날을 축하하기 위한 특별공연이 펼쳐졌다. 축하공연은 '사회복귀에 희망을 싣티우는 교정공무원'이라는 내용을 담은 라이트 드로잉으로, 환한 불빛 끝에 그림이 나타날 때마다 담장 안 수용자의 암전처럼 깜깜한 마음에 희망이 싣트는 듯 마음 따뜻해지는 공연이었다. 마지막으로, 교정시설의 일상, 교정공무원의 어려움과 보람까지 엿볼 수 있는 교정홍보영상을 시청하고, 서울동부구치소 정재운 교사의 '교도관의 노래' 독창을 들으며 제75주년 교정의 날 기념식을 마쳤다. 기념식을 마친 후 추미애 법무부 장관과 주요 내빈들은 행사장 뒤편에 마련된 전시장에서 수형자들이 직접 만든 교정 작품을 관람했다. 전시장에는 공예작품 대상을 수상한 '원형장식장'을 비롯해 수상작으로 선정된 도자기, 한지공예, 서예 등 24점의 작품이 전시돼 눈길을 끌었다. 교정 작품은 수형자들이 지난날의 과오를 반성하고 새로운 삶의 의지를 불태우면서 직업훈련과 교도작업의 과정 속에서 익혀온 재능을 작품으로 승화시킨 산물이다. 전시를 관람한 추미애 법무부 장관은 어느 해보다 다양한 작품과 뛰어난 솜씨에 감탄하며 '노력과 정성이 담긴 교정 작품에 많은 관심과 사랑을 보내달라'고 당부했다. 앞으로도 교정공무원과 교정 참여 인사들은 수용자들의 올바른 교정교화를 통해 국민의 안전을 책임지고 교정현장을 지키는 든든한 주춧돌이 되어줄 것이다.

## 남성 마약 사용자들의 교정시설 생활체험에 대한 현상학적 연구\*

— Colaizzi의 체험적 현상학적 연구접근 —

- I. 서론
- II. 이론적 배경
- III. 연구 방법
- IV. 연구 결과
- V. 결론

\* 교정연구 제30권 제1호 통권 제66호에 실린 논문을 수정 및 보완하였음  
 \*\* 조선대학교 중독재활복지학과 겸임교수, 제1저자(hm0716@naver.com).  
 \*\*\* 광주교도소 보안과 심리치료팀, 공동저자(sappurisa@naver.com).  
 \*\*\*\* 조선대학교 정치학과 시간강사, 공동저자(rjs0321@naver.com).  
 ▶ 접수일(2020. 4. 5) 심사일(2020. 4. 14) 수정일(2020. 4. 20) 게재확정일(2020. 4. 24)

### I. 서론

한국은 국제사회에서 마약류 통제에 성공한 국가로 인식되었다. 하지만 이러한 마약 청정국가로서의 지위는 2000년 이후 흔들렸다. 유엔마약국제연합범죄사무소(UNODC: United Nations Office and Drug and Crime)에 의하면 인구 10만 명을 기준으로 하여 연간 마약 판매와 사용 등으로 적발된 마약범죄자들이 20명 미만일 때 마약 청정국이라고 보고 있다. 이처럼 마약지수(Drug Index) 20은 임계점으로 볼 수 있다(한국마약퇴치운동본부, 2015: 12). 하지만 우리나라는 2000년 이후 마약문제가 점차 심각해져 마약 지수가 임계점을 넘어섰다(대검찰청, 2019: 195). 대검찰청(2019: 195)의 보고에 의하면 한국은 2017년에는 14,123명 2018년에는 15,324명으로 마약사범이 늘어났다. 하지만 마약은 겉으로 드러난 마약류 사범들의 숫자만으로 파악할 수는 없다. 마약류 사용과 이와 관련된 범죄는 은밀한 곳에서 일어나기에 겉으로 드러나지 않는다. 이러한 암수범죄는 마약류 범죄에서 심하기에 연구자들은 마약으로 적발된 사람에 10에서 30을 곱한다. 암수범죄를 고려한다면 한국의 마약류 사용자들은 최소 15만 명에서 45만 명으로 추산된다. 마약 사용자들은 자신들의 마약 사용을 옹호하기 위해 피해자 없는 범죄라고 주장한다. 하지만 마약은 개인의 신체·심리·정서적 건강과 사회적 고립은 물론 가족들의 삶을 저하시키고 사회적 차원에서는 유희·퇴폐풍조의 양산, 도덕적 삶의 실종, 노동생산성의 저하와 사회적 비용증가 등 막대한 피해를 유발한다(박성수, 2018: 2; Skewes & Gonzalez, 2013: 64). 중독포럼(2018:13)에 의하면 마약으로 인한 사회적 비용은 연간 2조 원 이상으로 추

산되고 있다. 일부 연구자들은 한국이 구미선진국과는 달리 마약 사용자들이 만연되어 있지 않고 통제정책이 비교적 성공을 해 미국이나 유럽국가는 비해서는 덜 위험하다는 낙관적 인식을 지니고 있지만 마약은 이미 우리 곁에 와 있는 초미의 사회문제라고 할 수 있다(김은경, 2006: 302; 점승헌 외, 2015: 99; 박진실, 2017: 190). 마약문제를 해결하기 위해서는 공중보건 차원에서의 사회적 예방교육과 함께 마약 사용자들의 단약이 관건이라고 할 수 있을 것이다. 하지만 마약 사용자들은 낮은 자아정체감과 노동능력의 저하, 정신건강상의 문제 등으로 인해 사회 재적응이 어렵고(Sattler et al, 2017: 421; Kemp, 2019: 173), 특히 마약에 대한 사회적 낙인으로 인해 음지로 숨어들거나 그곳에서 지속적인 어려움을 겪을 수 있다. 교정시설 수감 경험이 있는 사람들은 이중의 낙인을 지니고 있다고 할 수 있다. 한국은 현재 단순 마약 사용자들의 경우 치료 조건부 기소유예 등으로 구속수감을 지양하고 있으나 많은 경우 교정시설에 수감된다. 교정시설의 수감은 곧 우리 사회에서 전과자라는 기호로 표시되기도 한다. 마약 사용자들의 재활을 위해서는 사회적 관계 회복과 함께 직업 생활이 필수적이지만(임해영 외, 2018: 110), 마약 사용자로서 교정시설에 수용된 경험이 알려지면 낙인이 부여될 수밖에 없다. 국내·외 선행연구에 의하면 고용주들은 마약과 교정시설에 대한 부정적 인식으로 인해 고용을 꺼리게 되고 사회적으로 배척당한 사람들은 반동적 정서를 강화하여 반복적이고 지속적인 이탈 행위나 범죄를 자행할 수 있다(공정식 외, 2018: 7; Pager, 2007: 124; Moore et al., 2016: 213). Richter 외(2019: 120-127)의 연구에 의하면 마약 사용자들은 마약으로부터 벗어나 새로운 삶을 살고자 하지만 일상생활에 필요한 직업을 구하지 못해 많은 어려움을 겪고 이로 인해 다시 마약의 세계로 진

입하는 경우가 많다. 이러한 이유 때문에 마약 사용자들에 대한 구속수감에 대해 회의적 시선을 보내는 사람들도 있지만(배향자, 2012: 162), 교정시설의 일정기간 격리는 긍정적 효과도 있다고 할 수 있다. 교정시설은 역설적 보호 장치라고 할 수 있다. 마약의 위험으로부터 사용자들을 보호하고 자신의 삶을 재구성할 수 있는 새로운 기회의 장이기도 하다. 한국의 마약통제 정책에서 교정시설은 필요악일 수도 있다. 하지만 문제는 교정시설에서의 경험이 당사자들의 삶에 어떤 영향을 주었고 어떤 의미를 구성했는지에 대한 문제이다. 교정시설은 낙인을 강화하는 또 다른 실패의 장이 될 수 있지만 한편으로는 마약을 끊고 새로운 삶의 양식을 구축할 수 있는 자기 재구성의 장이 될 수도 있을 것이다. 연구자들은 이러한 관점에서 교정시설에 수감되어 있는 남성 마약 사용자들의 교정시설에 대한 의미 부여와 함께 그들의 삶의 기획과 방향 등에 현상학적 연구를 수행하고자 한다. 현상학적 연구는 개인들이 어떠한 사건을 경험했느냐는 그 사건에 어떤 의미를 부여하였는가를 중요시한다(Van Manen, 2014: 16). 마약 사용자들의 교정시설 생활의 의미 부여에는 자신의 긍정과 부정도 있을 것이고 또한 자신의 삶의 내용이 녹아 있을 것이라고 추측된다. 자신의 삶에 방향과 마약 중독자가 아닌 새로운 정체성 구성에 기여할 것으로 판단된다. 연구자들의 연구는 교정시설을 단순한 수용시설이 아닌 교육과 치유가 일어나는 회복의 공동체로 만들 수 있는 교정 차원에서의 구체적 방안을 제시하여 마약 사용자들의 단약과 재활에 기여할 수 있을 것이라고 사료된다. 본 연구의 연구문제는 다음과 같다. 마약 사용자들의 교정시설 생활 경험의 의미와 본질의 공통적 구조는 어떠한가?

### II. 이론적 배경

본 연구 주제는 교정시설에 수감되어 있는 마약 사용자들의 낙인과 재활에 대한 연구이므로 마약 사용자들의 낙인, 재활을 중심으로 선행연구를 검토하고자 한다. 약물중독은 물론 마약 중독 역시 도덕적인 결함이나 영연히 끊을 수 없는 만성적인 문제가 아니라 개인의 단약 의지와 도전 그리고 가족과 사회적 지지가 결합되면 끊을 수 있는 문제이다(점승헌 외, 2015: 99). Kemp(2019: 167-169)는 서구에서 시행된 32년간의 중독회복 연구 중 25개의 질적 연구를 분석하였다. 연구 결과를 요약하면 마약은 개인의 정체성

을 훼손하고 개인과 가족, 사회를 파괴하는 치명적인 문제이지만 개인들이 마약 중독자가 아닌 회복자로서 정체성을 재구성하고 가족과 공동체 속으로 들어간다면 치유될 수 있음을 강조하고 있다. 하지만 마약 중독이 끊을 수 없는 고질적 문제라는 인식은 당사자들의 낮아진 자존감과 함께 사회적 낙인도 거론되어야 할 필요가 있다. 서정민 외(2012:195)의 연구 결과에 의하면 마약 중독자들은 우울과 불안 수준이 높고 특히 반사회적 성향이 높은 것으로 나타났다. 장창민(2005:1144)의 연구에서도 마약 중독자들은 낮은 자존감과 통제력을 상실하여 재활의지가 떨어지고 마약에 더욱 의존하는 것으로 보고 있다. 전통적으로 마약 중독자들은 죄책감, 수치심, 낮은 자존감, 충동성향, 자기낙인, 가족과 사회와의 고립이 문제로 제기된다(유상희, 2019:96; Lija et al., 2003: 1846). 하지만 마약 중독이 회복이 어려운 것으로 알려진 것은 개인들의 특성뿐만 아니라 낙인이라는 사회적 작용도 간과할 수 없는 조건이라고 할 수 있다. 마약 중독과 사회적 관계를 다룬 많은 연구에 의하면 마약 중독자들의 회복과 사회 재적응을 어렵게 하는 것은 충동성, 우울, 낮은 자존감과 함께 낙인이 주된 원인으로 거론된다(Henderson et al., 2019: 94). 특히 교정시설 수감은 신체·심리·정서상의 건강 수준은 물론 절망감을 가중시킨다. 마약을 사용하는 사람들이 교도소에 수감되거나 직장을 잃게 되면 절망감은 가중된다. 이러한 절망감은 사회적 낙인(Van Wormer & Davis, 2016:47-48)과 동시에 수치심이 증가하고 우울과 불안감이 강화되어 치료의지가 감소된다(김원, 2016: 34-56). 낙인은 일반 대중은 물론 가족들과의 거리를 멀어지게 한다. 그리고 이러한 낙인은 매스미디어에서 지속적으로 확대 재생산된다(McGinty et al., 2019: 206-209). McGinty 외(2019: 206-209)에 의하면 매스미디어는 마약 사용자들을 범죄자이거나 그렇지 않으면 개인의 위생문제 처리도 제대로 하지 못하는 더러운 사람으로 묘사하고 언론중에 이들과 접촉하면 피해를 볼 수 있다는 메시지를 전달한다. 이렇듯 매스미디어에서 지속적으로 확대 재생산되는 마약 중독자들에 대한 낙인은 일반 대중에게 공포를 일으키고 사회적 관계에서 불이익을 경험하게 한다. Nieweglowski 외(2019: 156-159)의 연구에 의하면 고용주들은 마약 사용자에 대해 겉으로는 평온을 가장하지만 내면에는 강렬한 마약에 대한 갈망이 있고 이를 이기지 못할 경우 폭력적인 행동이 나타날 수 있다는 우려 때문에 마약 사용 경험이 있는 사람들을 꺼린다고 보고하였다.

마약 사용자들은 정신질환자들보다 더 많은 낙인을 부여받는다. 정신질환자의 경우 그들이 안고 있는 문제는 본인으로서의 어쩔 수 없는 것으로 이해되어지고 낙인과 배제가 존재하지만 치료의 대상자라는 인식이 강하다. 하지만 마약 중독자들은 당사자들이 선택한 문제라는 인식이 강하기에 대중의 낙인이 더 클 수밖에 없다(Sattler et al., 2017: 423), Pager(2007: 107-125)의 연구에서도 고용주들의 기피현상이 나타났다. 연구대상자인 고용주의 40% 이상은 마약 사용자들이 노동의지가 있고 생산성이 높은데도 불구하고 공포와 불안 때문에 고용을 거부하는 것으로 나타났다.

위에서 살펴본 것과 같이 마약 사용자들에 대한 낙인은 여전히 강력한 효력을 발휘하고 있지만 현재는 회복 패러다임(Recovery Paradigm)으로 전환하고 있다. 회복 패러다임(Recovery Paradigm)은 1970년대 이후 지금까지 이어진 주류 패러다임으로 마약 사용자들의 낙인을 최소화하고 그들의 정체성을 재구성하게 하고 임파워먼트(Empowerment) 전략으로 회복이 가능하다고 보는 입장이다. 따라서 회복 패러다임(Recovery Paradigm)에서는 낙인의 제거와 사회적 차원에서 재활을 매우 중시한다. 흔히 교정시설에 수감된 사람들은 자포자기 상태에서 마약을 지속적으로 사용하겠다는 의지를 강화할 것이라는 예단을 할 수 있지만 선행연구에 의하면 마약 사용으로 수감된 사람 중 60% 가까이가 자신의 수감 기간이 늘어날 것이라고 하더라도 치료를 받겠다고 응답하였다. 이는 재활에 대한 강렬한 욕구의 표현이라고 할 수 있다(강은영, 2006: 40-41; 유상희, 2019: 96-103).

회복 프로그램에서 마약 사용자에 대한 낙인을 최소화하는 데 실천가들의 역할이 매우 중요한 것으로 보고되었다. Corrigan 외(2017: 411-418)는 마약 사용 경험이 있는 598명을 대상으로 한 연구에서 사용자들이 자기의 정체성을 책임감으로 재구성하고 임파워링(Empowering)되었을 때 자기낙인은 물론 공중의 낙인도 해소될 수 있다고 하였다. 결국 자기낙인과 공중의 낙인은 밀접한 관계가 있다고 볼 수 있다. 실천가들은 개인을 지지하고 임파워링(Empowering)하는 한편 공중의 낙인을 해소할 수 있도록 사회적 신념을 바꾸는 데 기여할 필요가 있다. Nieweglowski 외(2019: 156-159)의 연구에 의하면 낙인의 구성 요소는 편견과 차별 고정관념으로서 이러한 것들은 마약 사용자들의 가치를 평가절하할 뿐만 아니라 공포를 불러일으킨다. 하지만 이러한 공포는 마약 사용자들과의 친숙함을 통해 약화될 수 있다.

사회적 회복 모델에서는 중독에서의 회복을 여행이라는 은유를 사용하여 표현한다. Best 외(2016: 115-117)의 연구에 의하면 여행

은 마약 사용자들이 내재화된 중독자로서의 정체성을 새로운 정체성으로 바꾸는 과정으로 사회참여를 통해 지지를 확보하고 자신의 재활에 우호적인 자원을 동원하는 것으로 보았다. 이를 위해서는 사회적 지지와 그들의 재활을 도울 수 있는 사회적 자본이 필요하다고 볼 수 있다. 재활에 있어 가족은 매우 중요하다. 가족은 재활에 필요한 지지와 자원을 공급하고 때로는 의식주 문제를 해결하는 데 기여하기도 하지만 가족은 양가적이다. 가족들은 마약 사용자들에게 빠른 회복과 재적응을 요구한다. 마약 사용자 역시 가족에게는 무한한 지지와 자원을 요구하기도 한다. 이러한 것들이 상충되었을 때 갈등이 일어날 수 있다. 따라서 가족의 지지라는 회복자원에는 상호의 관점과 이해를 조절하는 장치가 필요하다. Dekkers 외(2020: 94)는 회복 중인 마약 중독 개인과 가족을 대상으로 9개 포커스 그룹 연구에서 가족들은 조급한 기대감을 완화시키고 사용자 역시 가족에 대한 의존감을 조절할 필요가 있다고 보고하였다. 전통적으로 중독자의 회복은 정체성의 재구성이 중요한 것으로 나타났지만 새로운 정체성의 구성요소가 무엇인가에 대한 견해 차이 역시 존재한다. 다양한 관점이 있지만 최근의 연구에서는 윤리와 책임성을 중시한다. Duff-Gordon 외(2020)는 마약 중독자 자조모임에 참여하고 있는 회복자들을 대상으로 한 연구에서 자조모임 자체보다는 참여과정에서 자신을 윤리적 주체로 재구성하고 자기관리와 가족, 사회에 대한 책임감을 다시 회복하는 것이 중독 탈출에 가장 중요한 것이라고 보고하였다. 이러한 관점에서 교정시설에 대한 새로운 이해가 필요하다. 교정시설은 마약 사용에 대한 책임을 지는 곳인 동시에 새로운 책임을 부여받는 곳이라고 할 수 있다. Avery(2019: 159-162)의 연구에 의하면 교정시설은 약물 사용자에게 대한 응보적 차원에서 처벌과 함께 사회적 기술훈련, 인지교육을 통해 마약 사용자들의 책임감을 부활시켜 새로운 주체로 거듭나게 하는 기능을 할 수 있다고 보고하기도 했다. 이를 위해서는 교정 시스템과 인적 인프라 못지않게 교정시설에 수감되어 있는 마약 사용자들이 교정시설 내에서 자신의 마약 사용에 대한 의미 그리고 미래의 계획 등에 어떠한 의미를 구성하고 이에 반응하는지 연구가 필요함을 시사한다고 할 수 있을 것이다.

### Ⅲ. 연구 방법

#### 1. Colaizzi 현상학적 연구의 의의

인간의 주관적 경험 세계를 중시하고 그 세계 속에서 현상의 의미와 본질구조를 밝히고자 하는 현상학적 연구는 다양한 방법이 존재한다. Giorgi(2009: 233)의 기술적 현상학적 연구는 개인들이 경험한 현상을 그대로 기술하는 것에 목적을 두고 개인들의 특별한 경험과 공통적인 경험을 동시에 탐색하고자 한다. 이에 비해 Van-Manen(2014: 31)의 해석학적 현상학적 연구는 경험의 기술보다는 모든 것은 해석된다는 Heidegger의 현상학적 지평을 이어받아 경험한 것들에 대한 해석에 중점을 둔다. 이에 비해 Colaizzi의 체험적 현상학적 연구는 개인들의 개별적 경험보다는 공통의 경험을 중시하고 이를 구조적으로 제시하고자 한다(이남인 2014: 402; Wirihana et al., 2018: 36). 본 연구는 교정시설에서 생활하고 있는 마약 사용자들에 대한 연구로 개인적인 상황보다는 교정시설이라는 공통의 맥락에서 어떠한 체험을 했는지 그 구조를 밝히는 동시에 이에 근거하여 교정시설을 단순한 수감시설이 아닌 치료 공동체로 만들기 위한 연구목적의 지니고 있기에 Colaizzi의 연구방법으로 접근하였다.

#### 2. 연구 참여자 선정

연구 참여자는 기준표집(Criteria Sampling) 방법으로 선정하였다. 기준표집(Criteria Sampling)이란 연구자들이 연구 참여자 선정기준을 합리적으로 정해놓고 여기에 맞는 사람들을 선정하는 것이다. 본 연구는 산학협력 연구라고 할 수 있다. 교정시설에 재직하고 있는 현직 교도관과 외부의 연구자가 공동으로 수행한 연구이다. 실무 경험과 이론적 경험을 토대로 하여 선정 기준을 구성하였다. 선정 기준은 다음과 같다 첫째, 마약류 관리법에서 규정한 마약을 사용한 경험자로서 본인이 중독에 이르렀다고 스스로 인정한 개인들이다. 둘째, 교정시설에서 진행되는 재활 프로그램에 참여한 경험이 있고 이에 대한 의미구성을 할 수 있는 개인들이다.

위와 같은 참여자 선정기준을 구성한 후 세평적 사례 선택(Reputational Case Selection) 방법으로 연구 참여자를 선정하였다. 세평적 사례 선택(Reputational Case Selection)이란 전문가들에게 연구 참여자 선정을 의뢰하는 것이다. 연구자들은 G광역시 교정시설에 마약 사용으로 수감된 수용자들을 오랫동안 교육시켜 온 보안과 심리치료팀 실무자를 만나 연구 참여자 소개를 의뢰하였다. 이러한 과정을 거쳐 9명의 연구 참여자들을 선정하였다. 연구 참여자들에 대한 인구사회학적 정보와 마약 사용 관련은 <표 1>과 같다.

<표 1> 연구 참여자들의 인구·사회학적 특성

연구 참가자	연령대	학력	수감 전 직업	사용 마약	형사처벌
1	50	고졸	개인사업	필로폰, 대마초	6회
2	40	중졸	개인사업	필로폰	5회
3	40	중졸	개인사업	필로폰	3회
4	40	고졸	회사원	필로폰, 대마초	5회
5	30	고졸	회사원	필로폰	2회
6	40	초졸	개인사업	필로폰	2회
7	40	중졸	개인사업	필로폰	8회
8	40	중졸	무직	필로폰	9회
9	40	대졸	회사원	필로폰	4회

본 연구는 연구 참여자들의 개인적인 동시에 매우 사적인 경험을 다루고 있기에 연구 참여자들 보호에 만전을 기했다. 연구 참여자들은 자신이 경험을 구술하는 것은 동의했으나, 자신에 관한 정보가 최소화될 것을 요구하였다. 따라서 나이는 구체적인 연령보다는 연령대로, 직업은 개인사업, 회사원 등으로 단순구분하였고, 경제상황과 가족관계 등은 기재하지 않았다. 단지 주로 사용한 마약 종류와 형사 처벌 횟수만을 기재하였다.

#### 3. 자료 수집

자료는 교정당국의 허락을 얻어 연구 참여자들과 1:1 심층면담을 통해 구성하였다. 질적 연구에서 모든 자료는 녹음 후 전사하는 것이 원칙이지만 기관의 특성상 녹음이 불가능하여 본 연구에서는 속기에 능한 연구자가 구술을 직접 받아 적었다. 심층면담은 교정시설 심리치료팀 교육실에서 이루어졌고 연구자들 이외에 교정기관 실무자가 배석하였지만 면담에 직접 참여하지는 않았다. 이는 보다 자유로운 구술을 확보하기 위한 조치이다. 심층면담은 개인당 3회로 회당 평균 60분 정도 소요되었다. 심층면담 기간은 2019년 8월 3일부터 11월 26일까지였다.

#### 4. 자료 분석

연구자들은 Colaizzi가 제시한 체험적 현상학적 자료 분석 방법으로 접근하였다. 연구자들은 참여자들과 인터뷰 내용을 기록한 원 자료(Raw Data)에서 연구 참여자들이 의미 있다고 생각하는 부분들을 절편하여 여기에 이름을 명명하였다. 이는 구성된 의미(Formulated Meaning)이다. 그리고 이 구성된 의미들이 개인들의 경험이라면 주제 구성은 공통의 경험이라고 할 수 있다. 구성된 의미들을 결집하여 주제(Theme)를 구성하였다. 이 주제들

은 개인들의 개별적 경험의 결집이라고 할 수 있다. 개별적 경험의 결집 이후 다시 공통성 차원에서 결집하여 주제결집(Theme Cluster)하였고, 여기에 연구 참여자들의 경험을 고려한 이름을 명명하였다. 그리고 최종적으로는 범주(Category)를 구성하였다. 이 범주(Category)는 주제결집(Theme Cluster)을 추상화하는 것이 아니라 일종의 분석 영역(Domain)을 나누는 것이다.

## 5. 연구의 윤리적 문제와 엄격성

### 1) 윤리적 문제

연구자들은 주 저자의 소속기관 ○○대학교 기관생명윤리위원회의 승인(NO: 2-1041055-AB-N-01-2019-12)을 획득 후 연구를 개시하였다. 또한 연구자들은 한국연구재단에서 시행한 온라인 연구자 윤리교육(2019-03-31-J-E-541788)과 연구책임자 윤리교육(2019-03-31-H-E-539870) 6시간을 이수하였다. 본 연구에서는 생명윤리 및 안전에 관한 법률(법률15888호), 개인정보보호법(법률14839호), 헬싱키 윤리선언에서 규정한 윤리 규정을 준수하고자 하였다. 특히 공동 연구자 중 1명과 연구 참여자는 권력 관계에 있다고 할 수 있다. 따라서 연구자들은 이 점을 특히 고려하여 연구 참여자 선정에 있어 어떠한 강제성을 가하지 않고 자율적 선택을 중요시하였다. 또한 면담 과정에서 수차례에 걸쳐 연구 참여에 대해 자발성을 확인하였고, 연구를 개시하기 전 교정기관 책임자의 승인을 받고 연구에 임하였다. 본 연구에서는 연구 참여자들의 비밀보장에 최선을 다하였다. 뿐만 아니라 심층면담

진행 중 연구 참여자들에게 통보 없이 연구에서 자유롭게 탈퇴할 수 있음도 고지하였다.

### 2) 연구의 엄격성

질적 연구의 경우 양적 연구의 타당도와는 다른 개념으로 엄격성을 확보하고자 한다. 엄격성이란 질적 연구 결과를 얼마나 신뢰할 수 있는냐의 문제이다(Lincoln & Guba, 1985: 103-104). 연구자들은 장기간에 걸친 라포 형성과 유지, 동료지지집단의 구성과 운영, 연구 참여자들의 검증작업 참여와 같은 전략으로 접근하였다. 연구자들은 연구수행 전 1년 이상의 장기간의 라포를 형성하였고, 자료 수집 후에도 지속적으로 관계를 유지하였다. 이러한 접근은 연구자의 편견과 선입견을 해소하는 데 도움을 주었을 뿐만 아니라 연구 참여자들의 왜곡, 자기미화, 반응성 등을 해소하는 데 도움을 주었을 것이다. 연구자들은 현상학적 연구에 정통한 질적 연구 방법론자 1인, 마약을 끊은 후 마약 사용자들의 사회복귀와 회복을 돕고 있는 회복자(종교인) 1인 마약 사용자 치료 경험에 있는 치료 감소소 시설 시설장 1인으로 동료지지집단을 구성하였다. 동료지지집단은 연구의 방향성과 진정성을 유지하게 하고, 연구자들의 자의적 해석과 독단 등을 예방하는 데 도움을 줬다고 판단된다. 이후 연구자들은 자료의 충분성과 적절성 등을 연구 참여자들에게 확인하였다. 이런 확인과정은 단순 확인이 아니라 연구 참여자들이 연구 결과에 자신의 의견을 반영할 수 있는 기회가 되었다.

## IV. 연구 결과

### 1. 연구 참여자들의 경험에 나타난 주제

자료 분석 결과를 표로 정리하면 다음과 같다.

〈표 2〉 범주, 주제 결집, 주제 분리

범주	주제 결집	주제 분리
역기능	새로운 마약세계 학습	<ul style="list-style-type: none"> <li>추후 마약사용 시 검거와 형사 처벌을 면탈할 수 있는 교묘한 수법 학습.</li> <li>서로의 정보 교환을 통해 구매와 판매로 방법까지 습득함.</li> <li>마약을 구입할 수 있는 루트를 확보.</li> <li>판매자는 구매자와 연결되고 구매자는 판매자와 연결됨.</li> </ul>
	도구적 우정으로 서로 묶임	<ul style="list-style-type: none"> <li>교정시설에서의 우정이 마약세계로의 진입 통로가 됨.</li> <li>출소 후에도 마약 사용자들과 자연스럽게 연계됨.</li> <li>같은 방에서 기거하는 환경으로 인해 마약 사용에 나쁜 점보다 좋은 점만을 배우게 됨.</li> <li>교도소에서 맺은 관계가 출소 후 재활의 관계가 아닌 마약의 연계 고리로 변질됨.</li> </ul>

	분리 처우에 대한 반발	<ul style="list-style-type: none"> <li>파란 명찰은 교도소 내에서도 배제와 불이익의 상징.</li> <li>출역을 하지 못해 고립되고 독립 자금을 비축하지 못함.</li> <li>일반수용자들에 비해 과도한 제재에 대한 저항과 반발.</li> <li>일을 하지 못하기에 출소 후에도 일이 두려움.</li> </ul>
	낙인의 지속적 강화	<ul style="list-style-type: none"> <li>범죄자와 마약 사용자라는 이중의 낙인.</li> <li>살인자보다 더 강한 낙인이 지속적으로 부과됨.</li> <li>가족들도 마약이 아닌 다른 범죄로 처벌받고 있다고 알고 있음.</li> <li>마약을 하지 않는 지인들이 면회를 오고자 해도 본인이 거부함.</li> </ul>
순기능	인위적인 마약 단절의 장	<ul style="list-style-type: none"> <li>간혀있지만 몸에서 자연스럽게 마약 기운이 빠져나감.</li> <li>마약 총동이 일어나도 사용이 불가능하기에 긍정적 생각을 할 기회.</li> <li>맨정신으로 돌아올 수 있는 최소한 기간확보.</li> <li>지속적인 마약에 대한 갈망이 끊어짐.</li> </ul>
	자기 속죄의 기회	<ul style="list-style-type: none"> <li>격리된 곳에서 자신의 과거를 반성적으로 성찰할 기회.</li> <li>피해해진 마약 사용자들의 현재를 보고 자신의 삶을 반성함.</li> <li>마약은 자신의 시간을 낭비하게 만들었다는 성찰.</li> <li>가족을 외면했으나 정기적인 면회를 통해 자신의 무책임함을 반성함.</li> </ul>
	사회적 관계기술의 학습	<ul style="list-style-type: none"> <li>공동생활은 분노를 억누르고 남을 배려하는 학습의 기회.</li> <li>정당한 권위에 복종하고 위계질서를 따름.</li> <li>물자의 부족함은 궁핍보다는 절약의 정신을 깨우침.</li> <li>공동생활은 나눔의 지혜를 배우는 기회.</li> <li>험한 말을 줄이고 상대를 예우하는 말과 예절을 배움.</li> </ul>
	종교와의 조우	<ul style="list-style-type: none"> <li>교정시설의 절망감은 종교에 대한 귀의로 이어짐.</li> <li>자신의 의지를 통해 마약을 끊겠다는 교만을 버리고 도움을 청하는 용기가 생김.</li> <li>억압적인 죄책감에서 벗어나 부끄러움이 책임감으로 바뀜.</li> <li>종교인들의 지지를 통해 자신들에게도 희망이 있음을 확신함.</li> <li>절대자 앞에서 나약해진 자신이 사람들 앞에서 겸손할 수 있는 용기로 변함.</li> </ul>
	자립의지의 지속적 강화	<ul style="list-style-type: none"> <li>출소 후 생활을 유지할 수 있는 건전한 직업기술을 배움.</li> <li>직업훈련은 마약에 쉽게 유혹되었던 퇴폐적 직업과의 단절 계기.</li> <li>직업훈련을 통해 자신에게도 가능성이 있음을 발견.</li> <li>출소 후 막연한 두려움이 사라지고 도전할 수 있는 용기가 생성.</li> </ul>
결과	마약에 대한 인식 오류의 극복	<ul style="list-style-type: none"> <li>교육을 통해 마약이 피해자 없는 범죄라는 인식에서 벗어나.</li> <li>마약의 피해자는 자기라는 것을 각성하고 자기사랑이 생성됨.</li> <li>자의적으로 외면했던 마약 사용의 종말을 인식하고 받아들임.</li> <li>마약의 끝이 죽음 또는 자살이라는 냉혹함을 철저하게 자각.</li> <li>순간의 쾌락이 영원한 고통이라는 것을 깨닫고 이를 받아들임.</li> </ul>
	가족으로 귀환하는 화해의 다리 확보	<ul style="list-style-type: none"> <li>외면했던 가족들이 자신이 변화자 희망을 갖고 찾아옴.</li> <li>부인과 출소 후 생활계획을 세움.</li> <li>가족들에게 진정한 용서를 구하자 화해라는 선물이 도달함.</li> <li>가족을 억지로 피했으나 절박한 상황에서 가족을 만나고 이것이 새로운 희망으로 이어짐.</li> </ul>
	서로가 지지하는 비공식적 치료 공동체	<ul style="list-style-type: none"> <li>모두가 상처 입은 사람이기에 동병상련의 정서에서 지지함.</li> <li>마약 재사용의 권유가 단약의 권유로 바뀌어감.</li> <li>마약에 대한 긍정적 대화가 줄어들고 부정적 대화의 양이 늘어남.</li> <li>동료의 실패가 자신에게는 성공의 필요성으로 각인됨.</li> <li>단약의 잘못된 방법을 서로 분석하고 효율적인 단약계획을 세움.</li> <li>서로에 대한 의지가 가족과 사회에 대한 신뢰로 발전.</li> </ul>

연구자들은 연구 참여자들의 교정시설의 체험을 긍정적인 면과 부정적인 면 그리고 결과로 나누어 기술하고자 한다. 부정적인 경험은 역기능으로 범주화하였고 긍정적인 체험과 의미 구성은 순기능으로 범주화하였다. 그리고 역기능은 연구 참여자와 연구자들이 공동으로 교차 확인하는 과정을 거친 후 단약 의지나 전략에 부정적인 영향을 주는 것들을 결집했다. 그리고 순기능은 연구

결과에 의하면 개인 간 다소 차이는 있지만 입소 후 3~6개월을 경과한 후 참여자들의 표현에 의하면 몸에서 약 기운이 빠져나간 후에 자기에 대한 반성과 성찰을 경험하게 됨으로써 역기능을 극복하고 순기능을 지속시키는 현상이다. 연구 참여자들은 모두 이러한 결과로 이어졌다고 단언할 수는 없지만 적어도 순기능을 경험한 후에는 이와 같은 인식을 지니고 있었다.



# CARD NEWS

1

## '양심과 병역의 조화를 위한 첫걸음' '20. 10. 26. 대체복무제 시행'

\*대체복무제란?  
징병제가 있는 나라에서 군 복무 이외의 방식으로 병역의무를 이행할 수 있도록 한 제도.



4

## 복무기관은?

대체역법 제16조 및 제18조 제1항에 따라 교정시설 등 대통령령으로 정하는 대체복무기관에서 합숙복무 실시.

시행령 제18조

- 1. 교도소 2. 구치소 3. 교도소·구치소의 지소



5

## 복무기간은?

36개월



2

## 대체복무요원이란?

대체복무요원이란 '대체역의 편입 및 복무 등에 관한 법률' 제 15조에 따라 대체역으로 편입되어, 시행령 제18조 각호의 기관에서 복무하는 사람.



3

## 대체복무요원의 신분은?

병역법 제5조 제1항 제6호에 따라 대체역으로 편입되어 대체복무기관의 업무에 복무하는 자로서, 교정시설에서 24시간 합숙한다는 측면에서 전환복무요원(의무경찰, 철 경비교도대)과 비슷하고, 공익에 필요한 업무를 수행한다는 측면에서 사회복무요원과 유사.



6

## 복무분야는?

### 대체역법 시행령 제19조에 따라

- 급식: 식자재 운반 및 조리·배식 보조 등
- 물품: 구매물품·영치품·세탁물품 분류 및 배부 등
- 교정교화: 도서·신문 분류 및 배부, 도서관 관리, 교육교화업무 보조 등
- 보건위생: 중환자·장애인 이동 및 생활보호, 취약지역 방역 등
- 시설관리: 구내·외 환경미화, 환경개선 작업 등



7

## 2020년 대체복무 시행기관은?

순번	기관명	시행 시기
1	대체복무 교육센터(대전)	2020년 10월
2	목포교도소	2020년 11월
3	의정부교도소	2020년 12월



## 대체복무제 정책자문위원회 위촉식 및 회의 개최



지난 10월 15일 대체복무제 정책자문위원회 위촉식 및 회의가 법무부 대회의실에서 개최되었다. 학계와 법조계, 시민단체 등 외부전문가 9명과 내부위원 3명으로 구성된 대체복무제 정책자문위원회는 최초로 시행되는 대체복무제도의 안정적인 정착을 위하여 다양한 자문활동을 하게 된다. 이날 회의에서는 복무 분야의 적합성, 합리적인 외부활동(의출) 범위 등에 대한 논의가 이루어졌다.

## 법무부 심리치료중앙자문위원회 회의 개최



지난 10월 29일 교정본부 회의실에서 법무부 심리치료중앙자문위원회 회의가 개최되었다. 이백철 위원장(경기대 교수) 등 11명이 참석한 가운데 개최된 이번 회의에서는 비대면 심리치료의 효과성 및 운영 방안, 전문상담 사례회의(수퍼비전)의 효율적 운영방안 등에 대한 논의가 이루어졌다. 또한 2020년 하반기 임기만료 위원에 대한 재위촉과 사임 위원장에 대한 감사패 수여식도 함께 진행되었다.

## 2020년 교정공무원 심리검사 실시

지난 10월 19일부터 11월 8일까지 3주간 전 교정공무원을 대상으로 심리검사를 실시했다. 이번 심리검사는 총 7문항으로 구성된 '교정공무원 정신건강 평가 척도 수정판(MHA-CO-R)'을 활용하여 모바일과 인터넷을 통해 진행되었으며, 수집된 자료는 교정공무원 정신건강 실태 분석 및 정신건강 증진 정책 수립을 위한 기초자료로 활용될 예정이다.

## 2020년 전국 교정기관 인플루엔자 예방접종 실시

교정본부는 지난 10월 20일부터 11월 4일까지 전국 교정기관의 교령자·만성질환 수용자 및 의료 관련 직원 등 총 1만 5,710명에 대한 인플루엔자 예방접종을 실시했다. 접종 품목은 4가 백신으로 A형(H1N1), A형(H3N2), B형(빅토리아, 아미가타)이며 독일 글락소스미스클라인 사의 플루아릭스테트라프리필드사린 제품이다.

## 전국 교정기관장 영상회의 개최

지난 10월 22일 전국 교정기관장 영상회의가 교정본부 회의실에서 개최되었다. '직원 근무환경 개선 방안', '수용자 인권처우 향상 방안'을 주제로 진행된 이번 회의에는 이영희 교정본부장을 비롯한 전국 교정기관장 54명이 참석하여 윤번 휴무 보장을 위한 근무체계 개선 방안, 보호장비 합리적 사용 방안 등 당면 과제에 대한 다양한 의견을 공유하였다.

## 제49회 교정작품 전시회 개최



지난 10월 26일부터 11월 6일까지 제49회 교정작품 전시회가 개최되었다. 코로나19로 인하여 온라인 VR전시(corrections-gallery.kr)로 진행된 이번 행사에는 공예작품 229점, 문예작품 164점, 직원작품 10점 등 총 403점이 출품되었다. 이 중 분야별 전문가로 이루어진 심사위원회의 엄정한 심사를 거쳐 선정된 수상작 총 85점이 전시되었다.

## 찾아가는 정책소통 간담회 개최



교정본부는 지난 10월 30일 원주교도소를 시작으로 11월 18일까지 전국 교정기관을 대상으로 '찾아가는 정책소통 간담회'를 개최했다. 이번 간담회는 직원과의 소통 강화, 소통을 통한 직원의 정책 수행 역량 향상 및 상향식 중·단기 과제 발굴을 위해 마련되었다. 교정본부 정책소통팀이 강원, 대구·경북, 부산·경남, 광주·전라, 대전·충청, 서울·경기 등 6개 권역별로 방문하여 정책설명회, 직원의 불만 사항 및 업무 개선사항 청취, 자유 토론, 설문 조사 등을 실시하였다.



서울지방교정청

스테이 스트롱 캠페인 동참 이어져



서울지방교정청 소속 교정기관에서는 10월 중 코로나19 극복과 조기 종식을 기원하는 '스테이 스트롱 캠페인' 동참이 이어졌다. 서울동부구치소를 비롯해 서울남부구치소, 의정부교도소, 수원구치소, 인천구치소, 여주교도소, 원주교도소 등이 캠페인에 함께했다. 행사에 참여한 각 기관 직원들은 "코로나19 방지를 위해 헌신하는 모든 분에게 감사드린다. 개인위생과 생활방역 수칙을 철저히 준수해 코로나19가 하루빨리 끝나길 바란다. 모두가 한뜻이 되어 이겨낼 수 있도록 노력하자"라고 소감을 밝혔다.

SNS를 통해 점차 확산해가고 있는 '스테이 스트롱(Stay Strong)' 캠페인은 지난 3월 초 외교부에서 시작한 릴레이 공익 캠페인으로, 개인위생 관리를 통해 코로나19를 함께 극복해 나가자는 메시지를 전 세계적으로 확산하기 위해 기획되었다.

서울지방교정청 / 교위 노웅비

제29회 국화품평회 개최

서울지방교정청은 10월 26일 정부과천청사 운동장에서 '제29회 국화품평회'를 개최했다. 원주교도소 등 5개 기관이 다룬대작 22점 등 총 459점을 출품해 열띤 경쟁을 펼친 결과, 올해 품평회에서는 서울구치소가 금상 수상 영예를 안았다.

서울구치소 / 교도 김상혁

한국청소년폭력방지협회, 마스크 및 성경책 기증



서울구치소는 10월 20일 한국청소년폭력방지협회로부터 코로나19 예방 및 수용자 교정교화 용도로 마스크 2만 장과 성경책 100권을 기증 받고 나눔 실천에 모범을 보인 이태순 협회 직원에게 표창장을 수여했다. 신용해 소장은 "수용자가 나눔과 사랑의 소중함을 깨닫도록 후원해줘 큰 도움이 된다"라고 감사의 뜻을 전했다.

인양교도소 / 교위 박준석

'코로나19 극복 희망 일자리 사업' 지원



인양교도소는 오는 11월 30일까지 인양시에서 추진하는 코로나19 극복 희망 일자리 사업을 지원한다. 10월 현재 총 36명이 소에 배치되어 청소 및 외곽의 제초, 화훼식재, 수목전지 등 환경정비 작업을 하고 있다. 희망 일자리 사업은 코로나19로 경제 위기에 놓인 지역사회 취약계층, 휴업자 등에게 공공 일자리를 제공하는 사업이다.

화성직업훈련교도소 / 교위 이재희

직원 스트레스 측정 실시

화성직업훈련교도소는 10월 12일부터 11월 10일까지 전 직원을 대상으로 정신건강 관리를 위해 스트레스 측정을 실시했다. 반기마다 1회씩 스트레스 지수와 혈관 노화를 측정하여 직원의 정신건강을 점검하고 있으며 고위험 대상자 발생 시 외부 전문상담을 연계하거나 소 내 심리치료 팀에서 상담받을 수 있도록 지원하고 있다.

의정부교도소 / 교사 최재성

사랑나눔 행사 실시

의정부교도소는 10월 5일 사랑나눔 행사를 실시했다. 독거노인, 저소득 가정, 사회복지시설 등 도움이 필요한 이웃에게 성금 200만 원을 전달했다. 하영훈 소장은 성금을 전달하면서 "사랑나눔을 통해 소외된 이웃의 마음이 따뜻해지길 바란다"라고 말했다. 소 전 직원은 매년 기금을 적립, 불우한 이웃을 찾아 사랑을 전함으로써 행복한 지역사회 조성에 노력하고 있다.

서울남부교도소 / 교사 명수환

가상화재 소방훈련 실시

서울남부교도소는 10월 19일 소방훈련을 실시했다. 소방훈련은 유사시 자위소방대의 재난위기 대처 능력을 향상하기 위한 것으로 이번에는 직원식당 화재 상황을 가상해 이뤄졌다. 훈련에 참여한 자위소방대원은 각종 소방장비를 이용해 초기 진압을 하고, 부상자를 병원으로 긴급 이송하는 등 실제 상황처럼 대처했다.

춘천교도소 / 교사 양진호

사랑나눔 헌혈 실시

춘천교도소는 10월 7일 청사 앞에서 사랑나눔

헌혈 봉사를 실시했다. 직접 헌혈에 앞장선 장종선 소장은 "코로나19 장기화로 사회 곳곳에서 어려움을 겪고 있는데 이번 헌혈이 소중한 생명을 살리는 데 조금이나마 도움이 되길 바란다. 앞으로도 사랑을 실천하는 따뜻한 교정행정을 펼치겠다"라고 전했다.

강릉교도소 / 교위 이태원

직원 금연교육 실시



강릉교도소는 10월 16일 직원 건강관리를 위해 금연교육을 실시했다. 교육은 코로나19 확산 방지를 위해 비대면으로 진행됐으며 점심시간을 이용해 '흡연의 위험성 및 금연 성공사례' 관련 영상을 시청했다. 김일환 소장은 "금연 성공을 통해 더욱더 건강하고 활기찬 직장생활을 하길 바란다"라고 당부했다.

영월교도소 / 교도 정옥수

교정정책담당 스마트밴드 정책현장 방문

10월 19일 유병철 교정정책담당장이 영월교도소를 방문하여 스마트밴드 정책현장을 점검했다. 이날 유병철 교정정책담당장은 스마트밴드 시범시설을 둘러보고 스마트밴드를 활용한 수용 관제 시스템의 목표 달성 여부를 점검했으며 운영 시나리오를 통한 자체 성능 검증을 실시했다.

강원북부교도소 / 교위 양인호

제기 이입 수형자 교육 실시

강원북부교도소는 10월 5일부터 16일까지 2주간 완화경비시설 표준 운영 모델 정립을 위한 프로그램으로 제기 이입 수형자 교육을 실시했다. 수용생활 안내, 권리구제제도 소개를 비롯해 인성교육·음악치료·체육활동 등 다채로운 프로그램을 진행해 수용자의 적극적인 참여를 유도했다. 소는 앞으로도 체계적인 교육을 통해 자율성을 함양하고 수용질서를 확립, 안정적인 교정생활을 할 수 있도록 지원할 방침이다.

수원구치소 평택지소 / 교위 윤우리

SNS 홍보 본격 실시

수원구치소 평택지소는 10월 1일부터 SNS 홍보에 나섰다. 인스타그램을 통한 적극적인 홍보로 직원 간 소통과 지역사회 화합을 이루어낼 것으로 기대된다. 소는 앞으로도 SNS 홍보에 박차를 가하여 교정행정과 기관의 긍정적 이미지 제고를 위해 노력할 것이다.

소망교도소 / 양재영

사랑나눔 헌혈 실시

소망교도소는 10월 15일 직원 헌혈을 실시했다. 이번 단체 헌혈은 코로나19의 장기화로 인한 혈액수급 위기 극복에 도움을 주기 위한 것으로 경기혈액원의 주도 아래 마스크 착용 및 손 소독 등 방역수칙을 지키며 진행됐다. 헌혈에 참여한 직원들은 "혈액이 필요한 환자께 도움을 줄 수 있어 기쁘다"라고 소감을 전했다.

대구지방교정청

대구지방교정청 / 교위 정청열

2020년도 대구지방교정청 응급처치 경연대회 개최



대구지방교정청은 10월 20일 응급처치 경연대회를 개최했다. 소속기관 17개 팀이 참가해 대구교도소가 1위를 하고 2위는 상주교도소, 3위는 김천소년교도소가 차지했다. 이들은 응급처치 경연대회 본선 진출권과 청장 상장 및 부상을 받았다. 응급처치 경연대회는 교정시설 내 응급환자 발생 시 신속하고 실질적인 대처능력을 배양하기 위해 매년 개최한다.

대구교도소 / 교위 김재현

사랑나눔 헌혈 실시

대구교도소는 10월 26일 기관 내 연무관 앞에서 대구경북혈액원 이동차량을 이용해 헌혈을 실시했다. 이날 헌혈은 코로나19로 인한 혈액부족 상황에 보탬이 되고 지역사회에는 나눔의 씨앗이 되고자 실시됐다. 김승만 소장은 "헌혈은 단순한 나눔

이 아니라 생명의 소중함을 함께 느낄 수 있는 뜻깊은 기회다. 앞으로도 적극적인 헌혈 참여로 혈액수급 안정화에 기여하겠다"라고 밝혔다.

부산구치소 / 교사 최병철

수용동 근무자 격려 행사 실시

부산구치소는 10월 27일 '현장근무의 중심축' 수용동 근무자 격려 행사를 갖고 총 51명에게 경량 구스 조끼를 1인당 1개씩 격려물품으로 지급했다. 우희경 소장은 "불철주야 수용동 현장에서 근무하느라 고생이 많은데 쌀쌀해진 날씨에 감기 조심하고 따뜻한 겨울이 되기를 바란다"라고 독려했다.

경북북부제1교도소 / 교도 진용혁

사랑나눔 헌혈 실시

경북북부제1교도소는 10월 19일 대구·경북혈액원과 협조하여 직원 헌혈을 실시했다. 이번 행사는 코로나19 예방수칙을 준수한 가운데 직원의 자발적인 참여로 이루어졌으며, 근무 여건 상 참여하지 못한 직원에게는 헌혈의 유익함을 알리고 인근 헌혈기관을 안내하는 등 개인 헌혈을 적극 권장했다. 김동환 소장은 "코로나19로 어려움을 겪고 있는 혈액공급에 조금이라도 보탬이 되었으면 한다. 앞으로도 지속적인 헌혈을 실시할 계획이다"라고 밝혔다.

창원교도소 / 교도 한기상

정부정책 소통과정 교육 실시



창원교도소는 10월 14일 직원교육실에서 전 직원을 대상으로 외부강사 초청 직장교육을 실시했다. 이날 교육에는 한국생산성본부 한수희 교수가 강사로 초빙되어 정부정책 방향성의 이해 및 적극행정에 대해 강연했다.

부산교도소 / 교위 박종철

하반기 직원 인권교육 실시

부산교도소는 10월 21일 사회복귀과 대강당에서 법무부 인권국 인권조사과 여혜진 검찰사무관을 강사로 초빙하여 직원 인권교육을 실시했다. 교정시설 수용자 진정 현황과 실제 인용 사례에 대한 강연 후에는 교정시설 내 인권침해

사례 동영상 상 시청했다. 여해진 사무관은 “우리나라의 인권의식은 대단히 높은 수준이다. 다만 시대의 흐름에 따라 개념과 범위가 변하고 있으므로 교정공무원도 그에 발맞추어 인권감수성을 높일 필요가 있다”라고 당부했다.

#### 포항교도소 / 교도 김병수

##### 직원 소통 건의함 설치

포항교도소는 10월 14일 경직된 조직문화를 쇄신하고 직원의 사기를 진작하기 위해 ‘소통을 위한 직원 건의함’을 설치했다. 직원이 의견을 건의함에 넣어두면 매주 ‘행복한 직장 만들기 회의’를 통해 건의사항에 대한 답변서를 작성하기로 했다. 김태수 소장은 “자율적인 분위기에 서로 각자의 생각을 공유하고 공감대를 형성할 수 있는 문화를 만들어가겠다”라고 밝혔다.

#### 진주교도소 / 교위 정주영

##### 교정 인권보호 상황평가 우수기관 선정

진주교도소는 10월 5일 ‘2020년 상반기 교정 인권보호 상황평가’에서 우수기관으로 선정되어 법무부장관 표창을 수상했다. 법무부 인권조사과가 실시한 이번 평가에서 소는 소수자 인권보호와 정신질환 수용자 교육에서 노력한 점을 인정받아 우수기관으로 선정됐다. 이로써 소는 2017년부터 4년 연속 인권보호 우수기관으로 선정되는 쾌거를 이뤘다.

#### 대구구치소 / 교도 김경민

##### 수성구보건소 감사패 전달



대구구치소는 10월 12일 수성구보건소에 구치소 수용자의 건강검진 협조 감사패를 전달했다. 수성구보건소는 2009년부터 구치소 수용자에 대한 건강검진을 실시해왔으며, 특히 올해는 코로나19의 위기 속에서 구치소 수용자의 건강관리 검사업무에 지원했다. 이동희 소장은 “앞으로도 환자 조기 발견 및 치료를 통해 수용자 건강관리에 최선을 다하겠다.”라고 밝혔다.

#### 경북직업훈련교도소 / 교도 이정호

##### 신규 교정위원 위촉식 개최

경북직업훈련교도소는 10월 8일 교정협의회 신

규위원 2명에 대한 위촉식을 갖고 법무부장관 명의의 위촉장과 위촉패를 전달했다. 위촉식 후에는 수용자 교화 및 재사회화의 중요성, 수용자 교화활동의 특수성 등에 대한 자체 교육도 이어졌다. 류동수 소장은 “교정행정의 가장 중요한 목표는 수용자의 성공적인 사회복귀에 있다. 앞으로 수용자 교화와 교정행정 발전을 위해 많은 관심을 가져주길 바란다”라고 당부했다.

#### 안동교도소 / 교사 김길수

##### 농촌 일손 돕기 봉사활동 실시

안동교도소는 10월 30일 가을철 농번기를 맞아 일손 부족으로 어려움을 겪고 있는 농업인을 위해 농촌 일손 돕기 봉사활동에 나섰다. 이번 봉사활동에는 10여 명의 직원이 참여해 과수농가의 사과 수확 작업을 도왔다. 과수 농장주는 “수확철을 맞아 인력이 부족했는데 필요한 시기에 인력을 지원해주어 큰 도움이 됐다”라고 감사의 뜻을 전했다.

#### 경북북부제2교도소 / 교사 심상헌

##### 천불정사 고담 스님 떡 기증



경북북부제2교도소는 10월 8일 부산 천불정사로부터 수용자용 떡 520인분을 기증받았다. 교정협의회장을 맡고 있는 고담 스님은 “코로나 확산 방지와 예방 차원에서 직접 방문하지 못하는 아쉬움이 크다. 특식을 통해서라도 수용자에게 위로와 격려의 마음이 전달되길 바란다”라고 말했다.

#### 김천소년교도소 / 교위 조덕래

##### 신애의료재단과 업무협약 체결

김천소년교도소는 10월 8일 신애의료재단(정신건강의학과)과 업무협약을 체결했다. 이번 업무협약을 통해 수용자에게 수준 높은 정신건강 의료 서비스를 제공하기로 했다. 이로써 수용자가 수용생활 중에도 정확한 진단과 치료를 받아 출소 후 건강하게 사회로 복귀할 수 있게 됐다.

#### 경북북부제3교도소 / 교도 이영진

##### 행복니눔 삼겹살 데이 개최

경북북부제3교도소는 10월 28일 행복니눔 삼겹살 데이를 개최했다. 이날 행사는 코로나19로 어려운 상황 속에서도 수용관리에 힘쓰고 있는

직원을 격려하기 위해 마련됐다. 행사에 참여한 직원은 “심리적으로도 큰 위로가 됐다. 앞으로 이런 행사가 많이 개최됐으면 좋겠다”라고 소감을 전했다.

#### 울산구치소 / 교사 황정목

##### 4대 폭력 예방교육 실시

울산구치소는 10월 5일 성희롱, 성폭력, 성매매, 가정폭력 등 4대 폭력 예방교육을 실시했다. 이날 교육은 코로나19 감염병 예방 및 확산 방지를 위해 비대면 방식으로 진행됐다. 온라인동영상서비스(OTT)를 이용, 실시간으로 개인 PC에서 동영상으로 시청하도록 했다.

#### 경주교도소 / 교위 조경동

##### 코로나19 극복 위한 헌혈 실시

경주교도소는 10월 8일 ‘코로나19 극복을 위한 헌혈’에 동참했다. 이번 헌혈은 코로나19 확산세로 혈액수급에 어려움을 겪고 있는 상황을 돕고자 직원의 자발적 참여로 이뤄졌다. 최종수 소장은 “헌혈에 동참해준 직원들에게 감사하다. 혈액수급 불안정 해소와 이웃사랑 생명 나눔에 앞장서는 기관이 되자”라고 당부했다.

#### 통영구치소 / 교위 박원주

##### 통영부시장 기관 방문



통영구치소에 10월 15일 김제홍 통영부시장이 현안 협의차 방문했다. 김제홍 통영부시장은 현장의 배수로 확장사업 추진현황을 점검하고, 신속히 완공해 장마철 상습 침수 피해가 반복되지 않게 하겠다고 말했다. 또한 소통과 현장행정 강화를 위한 지속적인 협력도 약속했다.

#### 밀양구치소 / 교사 최상훈

##### 코로나19 극복 위한 헌혈 실시

밀양구치소는 10월 19일 청사 주차장에서 코로나19 극복을 위한 ‘사랑의 헌혈운동’을 실시했다. 이번 헌혈은 경남혈액원의 협조로 이동헌혈버스에서 진행됐다. 소는 코로나19 장기화로 헌혈인구가 급격히 감소함에 따라 어려움을 겪고

있는 지역사회를 위해 헌혈을 실시했다.

#### 상주교도소 / 교위 이상민

##### 대구청 응급처치 경연대회 수상

상주교도소는 10월 20일 ‘2020년도 대구청 응급처치 경연대회’에 참가해 2위를 차지했다. 이날 대구청 18개 소속기관은 1팀씩 2인 1조로 경연대회에 참가했는데 상주교도소의 권혁주 교위와 최주민 교도는 응급환자 발생 시나리오를 바탕으로 실감나는 심폐소생술을 시연해 심사위원들의 호평을 받았다.

## 대전지방교정청

#### 대전지방교정청 / 교위 최재혁

##### 대전교도소 대체복무 교육센터 방문

대전지방교정청장은 10월 7일 ‘대체복무제’ 시행을 앞두고 있는 대전교도소를 방문했다. 청장은 이날 방문을 통해 ‘대체복무 교육센터’ 운영 준비에 여념이 없는 직원을 격려했으며, 사전 문제점을 점검하고 개선방안에 대해 모색하는 시간을 가졌다.

#### 대전교도소 / 교감 송재상

##### 대한공중보건협의회 촬영팀 방문

대전교도소는 10월 16일 대한공중보건협의회 촬영팀을 맞이했다. 이날 방문은 의료인들에게 교정행정을 소개하고 수용자 처우에 대한 신뢰를 심어주기 위해 기획됐다. 촬영팀은 혈액투석실과 방사선실 등을 둘러본 후 “대전교도소 규모에 놀랐고, 직원과 의료진의 헌신적인 노력에 감동받았다. 앞으로 많은 시민이 교정행정에 대해 관심을 갖도록 열심히 홍보하겠다”라고 방문 소감을 전했다.

#### 청주교도소 / 교사 이승기

##### 직원 체질 개선 프로그램 시행

청주교도소는 10월 1일 직원 건강증진을 위한 체질개선 프로그램을 시행했다. 직원 휴게실 내 ‘인바디 측정기’를 활용해 10월 1차 검사 결과와 11월 2차 검사 결과를 비교 분석한 후 신체비만지수 및 체지방률 감소폭이 큰 직원을 각각 3명씩 선정하여 포상할 예정이다. 김재의 소장은 “앞으로도 다양한 직원 건강증진 프로그램을 통해 행복한 직장 분위기 조성에 힘쓰겠다”라고 밝혔다.

#### 천안교도소 / 교도 전인호

##### 도주자 발생 대비 체포 훈련 실시



천안교도소는 10월 13일 도주자 발생 대비 자체 체포 훈련을 실시했다. 이번 훈련은 수용자의 도주 사고를 방지하기 위한 것으로 신속한 대응체계를 갖추기 위해서 실제 도주자가 발생한 것처럼 현실감 있게 진행됐다. 직원의 적극적인 참여로 실질적이고 내실 있는 훈련이 이뤄질 수 있었다.

#### 청주여자교도소 / 교사 김은정

##### 직원 독감 예방접종 실시

청주여자교도소는 10월 12일부터 14일까지 3일간 직원 대상 독감 예방접종을 실시해 코로나19와 독감의 동시 유행 가능성에 대비했다. 의료과는 자비 예방 접종을 희망하는 직원 수를 파악한 뒤 백신을 일괄 구입하고 거리두기를 지키며 순차적으로 접종을 실시했다. 윤순풍 소장은 “독감 예방접종으로 가을철 건강 관리에 힘쓰고 방역수칙에 따라 개인위생을 철저히 준수하자”라고 당부했다.

#### 공주교도소 / 교위 이희명

##### 야간 응급출동 훈련 실시



공주교도소는 10월 3일 야간 응급출동 훈련을 실시했다. 이번 훈련을 통해 실제 상황 발생 시 신속한 보고체계와 상황전파의 정확성 여부 등을 점검하고 신속한 응급조치 능력을 제고했다. 소는 앞으로도 지속적인 훈련을 실시해 교정사고 발생 최소화에 힘쓸 예정이다.

#### 충주구치소 / 교위 김인호

##### 코로나19 극복 위한 헌혈 실시

충주구치소는 10월 15일 충북혈액원의 협조를 받아 사랑의 헌혈 운동을 실시했다. 이번 헌혈 운동은 코로나19의 장기화와 지역사회로의 지속적인 확산으로 헌혈 참여자가 급격히 감소함에

따라 혈액수급의 안정화와 나눔문화 확산에 조금이나마 도움이 되기 위해 실시했다.

#### 홍성교도소 / 교도 조경환

##### 코로나19 극복 위한 헌혈 실시

홍성교도소는 10월 5일 코로나19 장기화로 개인 및 단체 헌혈이 급격히 줄어 혈액공급에 어려움을 겪고 있다는 소식에 사랑의 헌혈행사를 실시했다. 이번 헌혈은 대전·세종·충남혈액원의 헌혈차량을 지원받아 이뤄졌다. 박용우 소장은 “전 직원의 자발적인 참여로 소중한 생명을 지키고 따뜻한 정을 나누는 헌혈행사에 동참해 기쁘다”라고 참여 소감을 밝혔다.

#### 천안개방교도소 / 교위 정민호

##### 의료과 진료실 환경개선공사 준공식 개최



천안개방교도소는 10월 14일 의료과 환경개선공사 준공식을 가졌다. 소는 의료시설 현대화 사업의 일환으로 엑스레이 기기를 도입했으며 원격화상진료시스템을 설치했다. 이로써 수용자는 체계적이고 효율적인 진료환경과 선진 진료시스템의 혜택을 받게 됐다.

#### 홍성교도소 서산지소 / 교도 김승인

##### 사랑의 손잡기 소외된 이웃 방문

홍성교도소 서산지소는 10월 5일 인근 지역 소외된 이웃에게 전 직원의 뜻을 모아 마련한 선물과 상품권을 전달했다. 소는 앞으로도 소외된 이웃과의 지속적인 만남과 후원으로 따뜻한 사랑나눔을 지속해나갈 예정이다.

#### 대전교도소 논산지소 / 교도 손준성

##### 비대면 합동 소방훈련 실시

대전교도소 논산지소는 10월 14일 보안과 2층 직원교육실에서 비대면 합동 소방훈련을 실시했다. 인공호흡법, 심폐소생술, 소화기 사용법 등을 훈련하고 관련 동영상을 시청했다. 이날 훈련은 코로나19 확산 방지를 위해 비대면으로 실시됐으며 직원의 적극적인 참여와 관심 덕분에 성공적으로 마칠 수 있었다.

### 광주지방교정청

광주지방교정청 / 교위 윤정구

#### 광주청 소속기관 격려 및 간담회 실시



광주지방교정청은 10월 16일 정읍교도소를 방문하여 코로나19 장기화에 따른 현장 직원의 노고를 격려하고 애로사항을 청취했다. 유승만 청장은 "전 세계적으로 코로나19가 확산되고 있는 가운데 우리 지역 및 교도소 내에 확산세가 진정되도록 힘써주어 고맙다. 앞으로도 코로나19가 종식될 때까지 맡은 바 직무에 최선을 다하자"라고 당부했다.

광주교도소 / 교도 심우민

#### 청연휴딩스와 업무협약 체결

광주교도소는 10월 20일 청연휴방병원 강당에서 청연휴방병원·청연요양병원의 자회사인 청연휴딩스와 업무협약을 체결했다. 이로써 양 기관 간 광주교도소 임직원 및 가족에 대한 상호 협력관계를 유지할 수 있게 됐다. 이번 협약 소식에 직원들은 한목소리로 "직원의 복지 향상에 큰 도움이 될 것이라고 생각한다"라고 긍정적인 반응을 보였다.

전주교도소 / 교위 박승훈

#### 유관기관 합동 청렴 홍보 캠페인 실시



전주교도소는 10월 5일 전북지역 공공기관의 반부패 청렴윤리 및 사회적 가치 실현을 위해 전북혈액원과 합동으로 청렴 캠페인을 실시했다. 이날 캠페인을 통해 지역 주민과 방문객에게 공직사회의 청렴 의지를 알릴 수 있었으며 부정부패 없는 청렴문화 조성에도 기여했다.

순천교도소 / 교사 이승현

#### 사회복지시설 위문 방문, 이웃사랑 실천

순천교도소는 10월 5일 관내 입석마을 경로당 등 사회복지시설 4곳에 위문금을 전달하고 이웃 사랑을 실천했다. 박병일 소장은 "작은 정성이지만 나눔의 온기를 느낄 수 있는 시간이 되었으면 좋겠다. 앞으로도 지역사회와 함께 행복한 사회를 만드는 데 소가 앞장서겠다"라고 다짐했다.

목포교도소 / 교사 곽현국

#### 무안군통합방위협의회, 단감 기증



목포교도소는 10월 25일 무안군통합방위협의회의 회로부터 무안군 특산품인 단감 80상자를 기증받아 수용자에게 전달했다. 코로나19 장기화로 우울한 시기를 보내고 있는 수용자에게 큰 선물이 됐다. 정봉수 소장은 "수용생활로 소외감을 느끼는 수용자를 위해 과일을 후원해줘 감사하다. 수용자가 사회의 따스한 사랑을 느낄 수 있는 계기가 되길 바란다"라고 밝혔다.

군산교도소 / 교도 김재민

#### 단체헌혈로 사랑나눔 실천

군산교도소는 10월 14일 단체 헌혈을 실시했다. 이번 헌혈은 전북혈액원의 협조를 받아 이동헌혈버스에서 이뤄졌으며 직원의 자발적 참여로 훈훈한 분위기 아래 진행됐다. 신동윤 소장은 "헌혈에 참여한 직원에게도 감사함을 실천하는 소중한 계기가 됐다. 혈액 부족으로 고통받는 모든 이에게 도움이 되기를 바란다. 앞으로도 단체 헌혈을 지속적으로 실시해 사랑나눔을 실천하겠다"라고 밝혔다.

제주교도소 / 교사 황승민

#### 교정작품전시회 서예부문 금상 수상

제주교도소는 10월 5일 제49회 교정작품전시회에 헤어집의 아쉬움과 그리움을 표현한 만해 한용운의 한시 '오운'을 출품, 서예부문 직원 최우수상인 금상의 영예를 안았다. 김춘오 소장은 수상자인 현우식 교감의 수상을 축하하며 "교정공무원 개개인이 일뿐만 아니라 꾸준한 자기계발

을 통해 행복한 삶을 영위할 수 있기를 기대한다"라고 격려했다.

장흥교도소 / 교위 오창용

#### 총기 정비지원부대 강사 초빙 교육 실시

장흥교도소는 10월 8일 총기 오사용으로 인한 교정사고를 예방하고 직원의 전문성을 높이기 위해 총기 정비지원부대 강사를 초빙하여 관련 교육을 실시했다. 이번 교육은 기관에서 보유 중인 총기·탄약에 대한 보관상태 점검, 총기 조작, 총기 정비, 총기 사용법 숙달 훈련, 총기 안전사고 예방교육으로 이뤄졌다. 박진홍 소장은 "주기적인 총기 사용 훈련과 안전사고 예방교육 실시로 총기 사용의 안전성을 확보하는 데 최선을 다하겠다"라고 밝혔다.

해남교도소 / 교도 박인휘

#### 사랑나눔 단체 헌혈 실시

해남교도소는 10월 14일 전남혈액원의 지원을 받아 헌혈 행사를 실시했다. 코로나19 장기화로 인한 헌혈 감소로 적정 혈액이 부족한 상황에서 혈액수급 안정과 헌혈문화 확산에 뜻을 같이하는 직원이 자발적으로 참여했다. 소는 앞으로도 소중한 생명을 살리는 헌혈에 적극 동참하여 사랑나눔을 실천할 예정이다.

정읍교도소 / 교도 박승현

#### 신규 교정위원 위촉장 전수식 개최



정읍교도소는 10월 12일 청사 대회의실에서 '2020년 교정협의회 신규 교정위원 위촉장 전수식'을 개최했다.

신규 교정위원 7명은 수용자의 건전한 사회복귀를 지원하고 안전한 사회를 만들기 위해 지역 내 유능한 인사 중 교정행정에 관심이 많은 인사로 위촉됐다. 최국진 소장은 "신규 교정위원의 위촉을 진심으로 축하한다. 앞으로 수용자의 인권 향상과 건전한 사회복귀 지원을 위해 아낌없는 조원과 지원을 부탁한다"라고 당부했다.

2020년 11월

## 모범공무원을 소개합니다



### 화성직업훈련교도소 시설주사 이영제

이영제 시설주사는 복지와 시설업무를 담당하고 있다. 지난 태풍에 대비, 늦은 시간까지 시설물을 점검해 사고를 예방했으며 태풍이 지나간 후에는 사무실, 훈련동, 수용동 등 누수 현장을 손수 보수해 직원들의 불편함을 해소하고 기관 환경 개선에 힘썼다. 특히 교도소 입구 약 500m 길이의 '솔마루길' 숲길을 조성해 쉬는 시간에 직원들이 숲속을 산책하며 힐링할 수 있는 공간을 마련했다. 청사 앞 화단과 진입로에도 꽃을 심고 화분을 진열하여 자칫 삭막해 보일 수 있는 교도소의 분위기를 쇄신하는 등 직원은 물론 민원인의 만족도 향상에 크게 기여했다.



### 대구교도소 교위 김정열

김정열 교위는 출정과 서부구치감 법정 및 조사 계호 업무를 담당하고 있다. 평소 출정 수용자 구치감 입·출실 관리와 철저한 보호장비의 사용 및 확인으로 무사고 출정 업무에 큰 역할을 했다. 특히 서부지원 법정구속자 전담근무자로서 철저한 체온 체크, 문진표 작성, 기저질환 확인 등을 통해 소 내 코로나19 유입 방지에 크게 기여했다. 김 교위는 이전 근무처인 보안과에서도 수용자 개인별 특성과 신상을 면밀히 파악해 교정사고를 사전에 예방하는 등 교정행정 발전에 기여했다. 의료과에 근무할 때 역시 자비구매의약품의 적절한 구매와 투약 관리를 통해 수용자의 건강 및 수용 관리에 기여했다.



### 청주교도소 교위 류재홍

류재홍 교위는 청주교도소 수용동 근무자로 원리원칙을 지키는 가운데 수용자의 애로사항 및 고충에도 귀를 기울이며 수용자 교정교화에 힘썼다. 기동순찰팀(CRPT) 근무 시에는 규율 위반행위를 철저히 단속하여 기초질서 유지에 기여했다. 사회복귀과 근무 시에는 서예반과 한국화반을 운영하여 수용자의 문예작품 창작활동을 통한 심리적 안정과 건전한 수용생활을 이끌어냈다. 회심길봉사단 회원인 류 교위는 청천재활원 장애인 나들이 봉사활동에 참여해 따뜻한 지역사회 조성에도 힘을 보탰다.



### 정읍교도소 식품위생서기 임지윤

임지윤 식품위생서기는 복지와 수용자 주·부식 담당자로서 남다른 애사정신과 책임감으로 맡은 바 업무에 최선을 다했다. 특히 수용자가 섭취하는 주·부식의 질적 향상을 위해 부단히 노력하며 다양한 메뉴 개발로 급식 만족도를 높이는 데 기여했다. 매사 적극적인 자세로 업무에 임하며 타 부서와 함께 업무를 추진할 때도 유기적인 협의로 일이 원활하게 진행되도록 이끌었다. 항상 밝은 표정과 긍정적인 자세로 즐거운 직장 분위기 조성에도 노력했다. 소가 한 차원 더 높이 발전하기 위한 기틀을 마련하는 데 기여한 바가 큰 모범직원이다.

안동교도소

### 여직원분들을 칭찬합니다.

동료를 칭찬할 수 있는 코너가 있다는 사실을 알고 열악한 근무 여건 속에서도 고군분투하는 주변 동료들의 얼굴을 하나씩 떠올려보다가 문득 오래전 근무한 적이 있는 안동교도소가 떠올랐습니다. 이미 10여 년도 지난 일이지만 안동교도소에서 근무하던 시절의 기억이 꽤 많이 남아 있습니다. 무엇보다 참 따뜻했던 근무지였습니다.

어느 교정기관이나 마찬가지로 수용자들을 관리해야 하는 일은 녹록지가 않습니다. 동료가 힘든 일이 있을 때면 이심전심이 되어 서로를 위로해주었는데 저 역시 동료들의 따뜻한 말 한마디에 큰 힘을 얻곤 했습니다. 근무 강도가 세다 보면 직장 분위기가 경직되게 마련이지만 안동교도소는 늘 유쾌한 분위기였습니다.

특히 여직원들 사이에 유대관계가 무척 돈독했습니다. 주말이면 함께 등산을 다녔는데 산에 오를 때는 직장 선후배가 아니라 언니와 동생 같은 마음이 되었습니다.

제주교도소로 발령을 받으면서 동료들과 헤어지게 되었지만 저에게는 워낙 애뜻했던 곳입니다. 종종 지인들에게 안동교도소의 안부를 묻곤 하는데 변함없이 유쾌한 직장 분위기를 자랑한다고 합니다. 이제는 코로나19로 단체 등산은 어려워졌지만 지난해까지만 해도 주말이면 여직원 들끼리 등산도 다니고 연말에는 함께 모여 윷놀이도 했다고 하더군요.

이렇게 좋았던 기억은 비단 저 혼자만의 것이 아닌 것 같아요. 종종 퇴사하신 분들과도 안부를 주고받을 때면 꼭 안동교도소에서 근무했을 때의 기억을 함께 추억하곤 했습니다. 안동교도소는 저에게 친정 같은 곳이 되었습니다. 행복한 직장 분위기를 조성하기 위해 노력하고 있는 안동교도소 여직원 여러분들을 칭찬합니다. 늘 그립습니다.

칭찬해주신 분 : 제주교도소 교위 유미정



월간 <교정>이 동료 간에 칭찬을 주고받으며 행복하고 즐거운 직장 문화를 만들어가기 위해 '칭찬합니다' 코너를 마련했습니다. 내 주변에 꼭 칭찬하고 싶은 동료가 있다면 월간 <교정>을 통해 소개해주세요. 참여해주신 분에게는 소정의 상품을, 칭찬의 주인공에게는 특별한 하루를 선물해드립니다.



- 사연은 이메일 correct2015@naver.com, yjw1219@korea.kr로 보내주세요.
- QR코드로도 참여가 가능합니다.



송무 업무에 대한 노하우

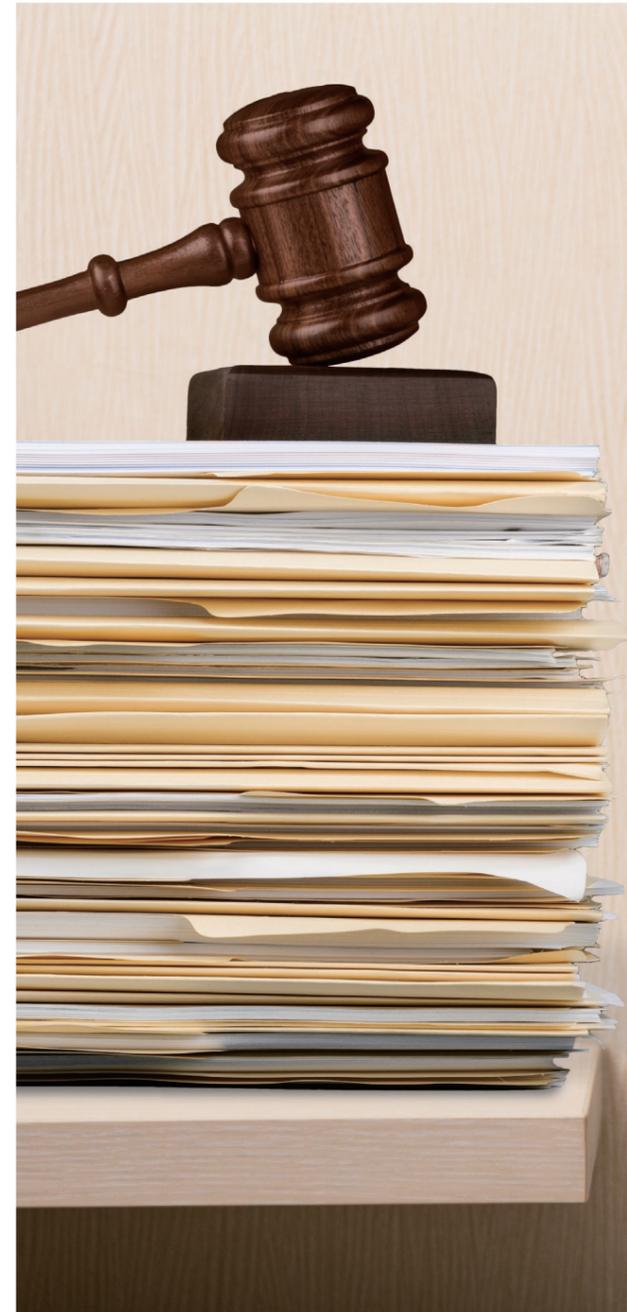
## 송무 업무, 관련 담당자가 누구인지부터 찾아보세요

제주교도소 교위 김정웅 님이 보내주신  
업무 노하우를 공유합니다.

해마다 수용자들의 소송제기 건수가 증가하고 있고 이에 따라 답변서를 작성하고 재판정에서 피고석에 앉아 변론을 해야한다는 부담감으로 인해 송무 업무는 기피 업무 중의 하나로 인식되고 있다. 나의 경우 5년째 송무 업무를 담당하고 있다.

일선 송무담당에게 가장 중요한 덕목은 해박한 법 지식이 아니라 부지런한 자료수집이다. 교정정보시스템을 시작으로 문서고 깊숙하게 보관된 문서보존 상자에서 반박자료를 찾아야 하는데 막막하다. 이때 무턱대고 자료부터 찾기보다는 제일 먼저 해당 송무와 관련된 업무 담당자를 찾는 것이 중요하다. 예를 들면 의료 관련 소송의 경우라면 의료과 진료 담당자, 의료과장 등을 찾아가서 조언을 구하는 것이 좋다. 설명을 듣다 보면 어떤 자료를 보충해야 하는지, 해당 자료는 어디서 구해야할지 등에 대한 실마리가 풀린다. 이렇게 하나둘씩 자료가 쌓이다 보면 승소의 길도 보이기 시작한다.

송무 업무는 업무 강도가 세 기피하는 이들이 많다. 하지만 피소 동료를 돕는 일인데다 승소했을 때는 큰 기쁨을 느낄 수 있다. 그래서 어느 보직보다 보람찬 업무라고 자부한다.



일선 현장에서 경험으로 터득한 자신만의 생생한 업무 노하우를 공유해주세요.  
선정된 직원분의 업무 노하우는 월간 <교정> 지면을 통해 소개하고 소정의 상품권을 드립니다.



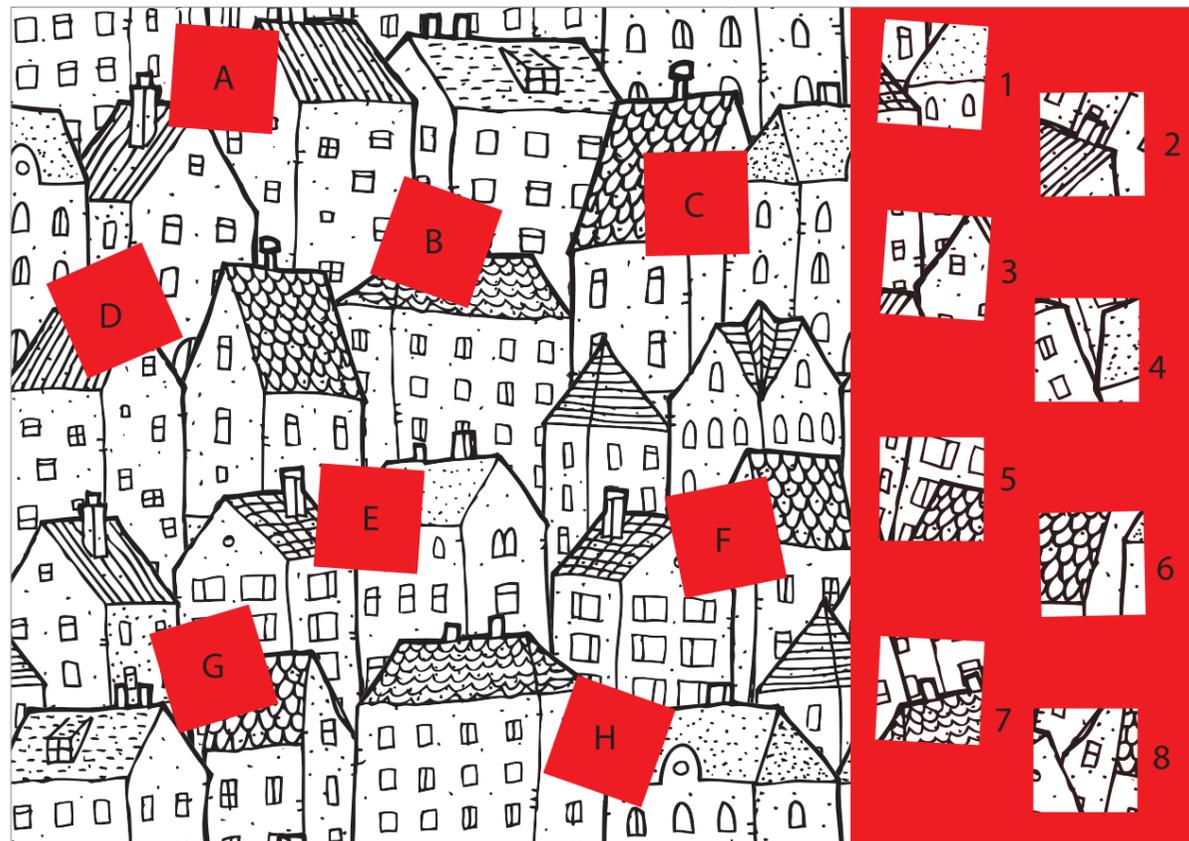
참여자격 : 교정공무원 누구나  
공모기간 : 수시 모집 중  
당선자 선물 : 5만 원 상당 상품권

참여방법 : 이메일 correct2015@naver.com  
또는 yjw1219@korea.kr로 보내주세요.  
QR코드로도 참여가 가능합니다.

# 이달의 퀴즈는 맞는 그림찾기

왼쪽의 붉은색 사각형 속 알파벳과  
오른쪽 그림의 숫자를 맞게 연결시켜 보세요

정답을 소속기관 및 전화번호와 함께 이메일(correct2015@naver.com, yjw1219@korea.kr)로 보내주세요.  
선정된 분에게는 '소원을 말해봐' 참여 기회 또는 소정의 상품을 드립니다.



- 지난 호 정답    곰 세 마리
- 지난호 퀴즈 당첨자    정읍교도소 안상현  
대전교도소 강석일  
수원구치소 이준영



# 2020 정부혁신 박람회

11.24. | 화 | ~ 12.3. | 목 |  
[www.innoexpo.kr](http://www.innoexpo.kr)

