

자활 일기

2016
no.18

스페셜

자활사업 참여 경로

오늘의 팁

좋은 브랜드 네임 만들기

착한 일터

신뢰와 배려,
우리를 하나로 만드는
원동력입니다



ISSN 2288-0445



여름엔

햇볕에 춤추는 하얀 빨래처럼
깨끗한 기쁨을 맛보고 싶다
영혼의 속까지 태울 듯한 태양 아래
나를 빨아 넣고 싶다

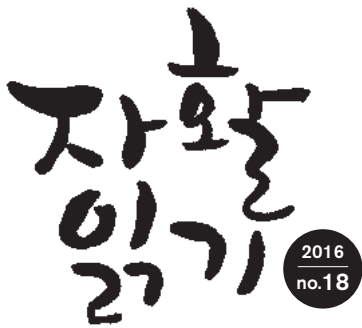
여름엔

햇볕에 잘 익은 포도송이처럼
향기로운 맘을 흘리고 싶다
땀방울마저도 노래가 될 수 있도록
뜨겁게 살고 싶다

여름엔

꼭 한번 바다에 가고 싶다
바다에 가서
오랜 세월 파도에 시달려온
섬 이야기를 듣고 싶다
침묵으로 엮드려 기도하는 그에게서
살아가는 법을 배워오고 싶다

〈여름일기1〉 - 이혜인



Contents

스페셜

- 04** 자활사업 참여 경로
자활사업 현황

자활★새로운 시작

- 12** 퇴근길 상담소
형편이 어렵다고 혼자 고민하지 마세요
- 14** 정보 플러스
나와 우리가족을 위한 특별한 복지 서비스,
무엇이 있을까?
- 16** 착한 일터
신뢰와 배려, 우리를 하나로 만드는
원동력입니다
울산동구지역자활센터 '해충박사' 사업단
- 18** 고수의 비법
시들지 않는 꽃으로 희망을 피우다
대전유성지역자활센터
'단미플라워' 사업단 박경희 반장

자활★행복 징검다리

- 20** 옆집언니가 알려주는 자활
자활사업 참여할 때 지켜야 할 것은?
- 22** 우리 센터를 소개합니다
희망을 나누며 믿음을 키우는
사랑의 공동체
논산지역자활센터 권혜경 실장
- 25** 정보
칼로리를 낮춰 내 몸이
더 좋아하는 가벼운 이색 보양식

자활★희망 꿈

- 26** 착한 일터
서로 기대어 버팀목이 되어주는 것,
그게 바로 자활사업이죠
'청소의 여왕' 강부희 대표
- 28** 오늘의 팁(Tip)
좋은 브랜드 네임 만들기
- 30** 희망을 부탁해
소비자를 친구로 만드는 마케팅
- 32** 카툰
내일키움통장
- 34** 메모 톡톡
짜릿한 스토리가 있는
보석같은 우리 땅으로 여름휴가를
- 36** #건강
척추를 시원하게 해주는 스트레칭
두둑해진 허릿살, 답답한 가슴
확실한 자극을
- 38** 이모저모
중앙자활센터 NEWS
- 40** 이벤트
자활사업 광고를 찾아라
자활사업 컬러링을 완성하라

〈자활읽기〉를 E-Book으로도 만나보세요!

〈자활읽기〉는 중앙자활센터
홈페이지(www.cssf.or.kr) ... 소통마당
... 홍보자료실에서 e-book(전자책)과
PDF파일로도 볼 수 있습니다.

ISSN 2288-0445 재단법인 중앙자활센터 〈자활읽기〉 통권 제18호

발행일 2016년 7월 발행인 심성지 담당자 한보라 발행처 (재)중앙자활센터 ☎ 02-3415-6900

주소 서울시 서대문구 신촌로 155 해암빌딩 2층 www.cssf.or.kr

디자인·인쇄·제작 동아이앤디 ☎ 02-2020-1760

• 본지에 게재된 기사나 사진 등의 자료는 중앙자활센터의 사전 동의 없이 어떠한 형태의 전재·복제를 금하며,
외부 필자의 글은 발행처의 견해와 일치하지 않을 수 있습니다.

자활사업 참여 경로

자활을 위해 어떠한 과정들을 거치게 될까?

자활사업에 참여한 분들은 약 3년간 지역자활센터와 인연을 맺으면서 스스로 자활(자립)하기 위한 단계들을 거치게 된다. 이 과정을 잘 마치고 나면 창업하기도 하고, 취업에 성공하기도 한다. 지역자활센터에서 이루어지고 있는 경로를 따라가보자.



나희망(54세) 씨

경기 불황으로 가게 폐업,
부채 증가에 따라 신용불량자가 됨.

자활사업 만나기

- | | | | |
|--|--|---|---|
| <p>·STEP 1·
경제적 어려움 발생
↓
동사무소 방문</p> | <p>·STEP 2·
국민연금관리공단
근로능력 판정</p> | <p>·STEP 3·
고용센터 우선 의뢰 ... 자활사업 참여
취업성공패키지 참여 집중취업지원 대상자
자활사업 참여 취·창업준비 대상자</p> | <p>·STEP 4·
자활사업 대상자
최종 결정,
지역자활센터 의뢰</p> |
|--|--|---|---|

START

1 동사무소 방문

경제적 어려움이 발생했을 경우 본인 요청, 의뢰(지자체, 타 기관 등), 대상자 발굴 등에 따라 동사무소에 방문합니다. 동사무소 '통합조사담당/기초보장담당/자활고용담당' 부서에서는 가구의 소득과 재산, 부양의무자 요건 등을 종합적으로 확인하여 수급자 혹은 차상위자로 선정합니다.

* 수급자/차상위자는 2015년 7월 시행된 맞춤형 기초생활보장 제도에 따라 아래 7개 급여를 개별적으로 제공받게 됩니다.

- 생계급여, 주거급여, 의료급여, 교육급여, 해산급여, 장제급여, 자활급여(국민기초생활보장법 제7조)

다시 시작해보고 싶은데
도움을 받을 수 있을까요?



·STEP 1·
동사무소 방문



2 근로능력 판정

이후 '국민연금관리공단'에 의뢰하여 일할 능력이 어느 정도 되는지 확인하기 위해 근로능력 판정을 실시합니다. 근로능력이 있다고 판정받으면 근로를 하는 조건의 수급자로 보호하는 조건부수급자로 선정됩니다. 즉, 자활사업에 참여하여야 수급자로 보호가 가능한 것이며, 일을 할 수 없는 개별적 특수한 상황이 있는 경우 일정 기간 제외(조건 부과 제외)하거나 유예(조건 제시 유예)할 수 있습니다.

* 근로능력 판정 대상자는 생계·의료급여 수급(권)자에 한정되며, 주거·교육급여 수급(권)자는 평가 대상이 아닙니다.

·STEP 2· 근로능력 판정

3 자활사업 참여

연령, 건강 상태, 직업 이력, 구직 욕구 등을 고려하여 자활역량 평가를 실시한 후 집중적인 취업 지원이 필요할 경우 '취업성공패키지' 같은 고용노동부 자활사업에 참여하게 되고, 취업 준비가 좀 더 필요할 경우 일할 기회를 제공하는 보건복지부 '자활사업'에 참여하게 됩니다.

·STEP 3· 자활사업 참여

·STEP 4· 지역자활센터 의뢰

4 지역자활센터 의뢰

자활사업 대상으로 최종 결정되면 거주하고 있는 지역과 가까운 '지역자활센터'로 의뢰됩니다.

자활사업 참여요건과
근로능력 판정을 통과~
자활사업에 최종적으로
참여할 수 있게 되어 기뻐요



자활사업 기초 다지기(게이트웨이)

·STEP 5·
초기 상담

·STEP 6·
자활(자립)
욕구 확인

·STEP 7·
자활(자립)
경로 수립

·STEP 8·
자활(자립)
자원계획 수립

‘출입구’ 의미를 담은 게이트웨이(Gateway)는 자활사업 참여를 위한 기초 단계로 약 3개월간 진행

·STEP 5·
초기 상담

5 초기 상담

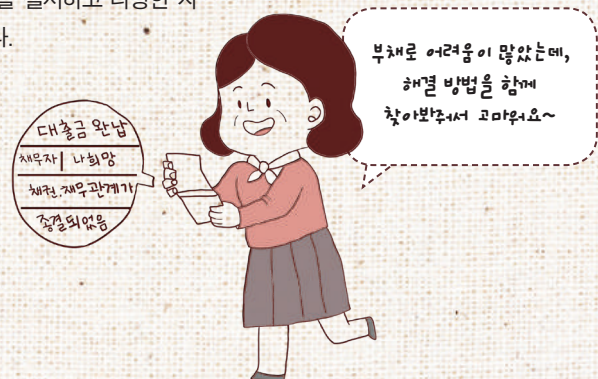
지역자활센터에서 자활사업에 대한 기본적인 정보를 제공하고, 참여 대상자의 정보 확인을 위한 초기 상담을 진행합니다. 참여자가 자활사업을 통해 얻고자 하는 기대와 목표, 가구 특성, 근로능력 등을 확인합니다.



·STEP 6·
자활(자립)
욕구 확인

6 자활(자립) 욕구 확인

본격적인 자활을 위해 대상자가 가지고 있는 가족, 주거, 경제 등의 여건과 욕구를 종합적으로 파악합니다. 장애가 될 수 있는 상황의 대처 방안을 찾고, 문제 해결에 도움이 되는 자원들을 확인합니다. 이때 지역자활센터는 참여자에게 교육을 실시하고 다양한 자활사업단 현장 체험 기회를 함께 제공합니다.





앞으로 사업단에서 열심히
실력을 쌓아 그 분야로
창업에 성공하고 싶어요

7 자활(자립) 경로 수립

참여자는 자활(자립) 목표를 효과적으로 달성하기 위해 어떠한 목표를 갖고 단계적으로 노력할 것인지에 대해 구체적인 계획을 세웁니다. 목표 실행을 위해 지역자활센터 서비스나 프로그램 활용에 있어서 무엇이 필요한지, 각 단계를 수행할 때 어떠한 역할을 가질 것인지 등을 탐색합니다.

·STEP 7·
자활(자립)
경로 수립

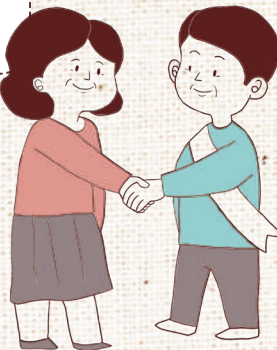


·STEP 8·
자활(자립)
지원계획 수립

8 자활(자립) 지원계획 수립

지역자활센터는 앞서 참여자가 세운 자활(자립) 경로를 기반으로 참여자 개별 상황에 맞춰 어떻게 지원할 것인지에 대한 계획을 세웁니다. 복지 서비스를 어떻게 연계할 것인지, 목표에 잘 도달하기 위한 방법은 무엇이 있을지 등을 참여자와 함께 고민해보고 서로의 역할에 대해 상호 합의합니다.

지역자활센터에서 제 계획이
잘 실현될 수 있도록
단계적으로 도와주신다니
정말 감사합니다



자활사업으로 내 일 찾기

·STEP 9·
자활근로사업

·STEP 10·
취·창업 지원

·STEP 11·
지속적 지원 병행

취업지원

창업지원 개인·공동창업

새로운 반찬
레시피도 터득하고
판매수익도 늘어나니 일하는
즐거움이 점점 커지네요



·STEP 9·
자활근로사업

9 자활근로사업

게이트웨이 단계를 마친 참여자에게 일할 수 있는 기회를 적극적으로 제공하여 자활 촉진을 돕습니다. 자활근로사업은 참여자의 자활능력과 사업 유형에 따라 ①사회서비스형, ②인턴·도우미형, ③시장진입형으로 구분되는데 취·창업 경쟁력을 키워나가기 위한 사전 단계로 볼 수 있습니다.

* 최대 36개월간 자활근로 참여, 다른 유형으로 전환할 경우
최대 60개월까지 참여 가능

자활사업 덕분에 드디어
목표했던 창업에 성공할 수
있었어요~ 앞으로 주위 분들에게
베를며 살아가겠습니다.



·STEP 10·
취·창업 지원

10 취·창업 지원

자활근로사업을 마친 참여자가 취·창업을 희망할 경우 각 영역에 따라 단계적으로 지원합니다. 취업을 희망할 경우 구직 상담, 취업 코칭(교육), 취업 알선, 취업 연계 등을 통해 안정적인 일자리를 찾을 수 있도록 지원합니다.

또한 창업을 희망할 경우 업종 선정, 컨설팅, 자금 연계 등 개인 혹은 공동 창업할 수 있도록 지원합니다.

* 자활기업은 수급자가 1/3 이상 참여하는 구성원 요건을 충족하고
경제적으로 스스로 자립할 수 있는 방법을 찾기 위한 사업체를 말합니다.

·STEP 11·
지속적
지원 병행

사후에도 끈기있게주니
든든하네요~
자활사업, 히트다 히트!



11 지속적 지원 병행

취·창업 이후에도 지역자활센터는 참여자의 진행 상황을 점검하면서 달성된 성과를 유지해나갈 수 있도록 관리합니다. 추가적으로 필요한 부분이 있을 경우 각종 복지지원 정보 제공 및 연계를 통해 자활사업을 벗어나도 안정적인 경제 활동 및 사회 활동을 촉진해 나갈 수 있도록 지원합니다.

자활사업 현황은
다음 페이지에서
확인해주시기
바랍니다



오늘의 자활사업 이야기

여러 자활사업 경로를 거치면서 나타난 결과는 사업성과를 알 수 있는 중요한 척도라 볼 수 있다. 자활(자립)에 성공한 분들이 늘어날 수 있도록 자활사업은 계속하여 노력해 나갈 것이다.

1 자활사업 성과

48,700명 자활사업에 참여

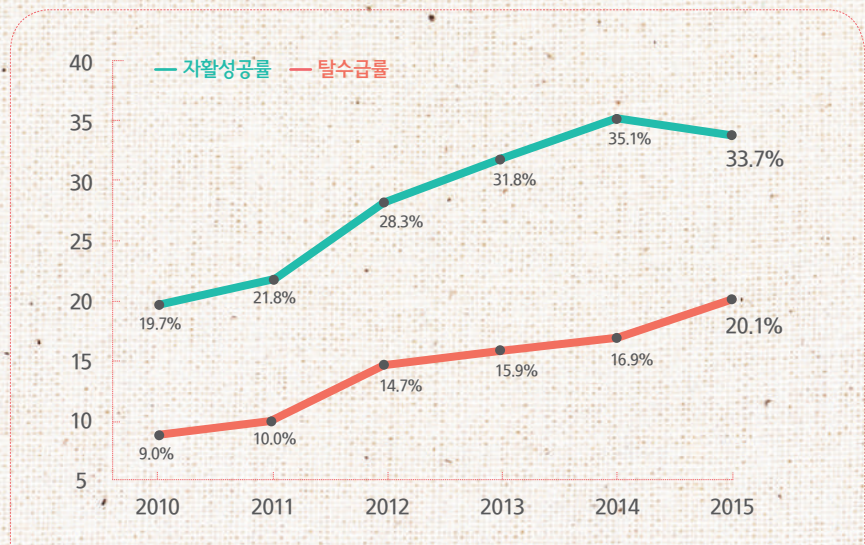
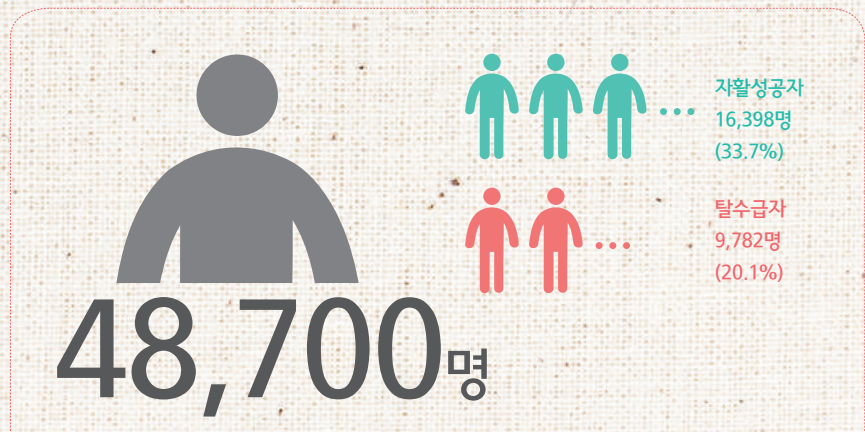
자활근로와 희망리본, 게이트웨이, 취업성공패키지를 포함한 자활사업 참여 생계급여 수급자는 2015년 말 기준 48,700명이다.

자활성공률 이 중에서 취·창업에 성공한 자활 성공률은 33.7%로 매년 30% 초반의 성과를 이루고 있다.

탈수급 탈수급률은 20% 내외의 성과 달성을 보이고 있으며 매년 증가하고 있다.

- 자활사업 참여 수급자: 48,700명
- 자활성공자: 16,398명(33.7%)
- 탈수급자: 9,782명(20.1%)

출처: 2016년 사회복지정책분야 주요업무 참고자료



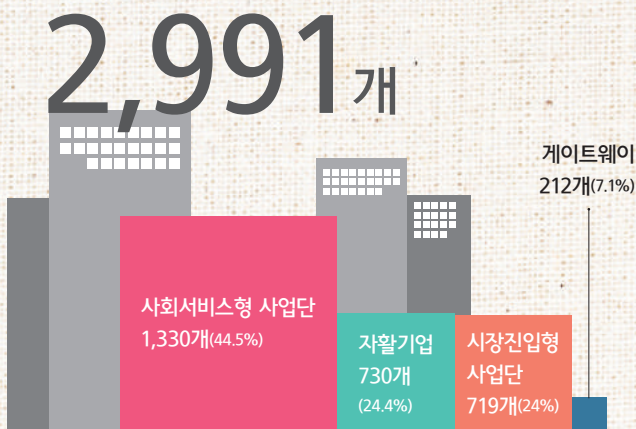
2 지역자활센터 자활근로 운영 성과

출처: 2015년 지역자활센터 성과평가자료

1 2,991개 자활사업(단, 기업) 운영

전국 17개 시도 246개 지역자활센터가 운영하고 있는 자활사업(단, 기업)의 수는 총 2,991개다. 이를 구분해보면 사회서비스형 사업단이 1,330개(44.5%)로 가장 높은 비중을 차지하며, 자활기업이 730개(24.4%), 시장진입형 사업단이 719개(24%), 게이트웨이가 212개(7.1%)가 운영되고 있다.

■ 2014년과 비교했을 때 자활기업 개수가 514개(18.8%)에서 → 730개(24.4%)로 늘어났다.



2 1,720여명 취업 및 창업에 성공

참여자 중 1,369명이 취업, 350명이 창업에 성공했다.

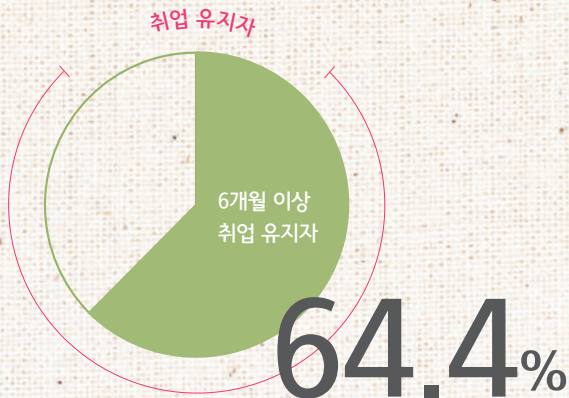
취업 및 창업에 성공한 참여자를 보면, 반수에 해당하는 비율인 43.5%가 조건부 수급자에 속하고, 36.7%가 차상위로 나타났다. 창업 측면에서도 47%가 조건부 수급자, 27.1%가 차상위 계층에 속하는 것으로 확인 되었다.



3 64.4% 6개월 이상 취·창업 유지

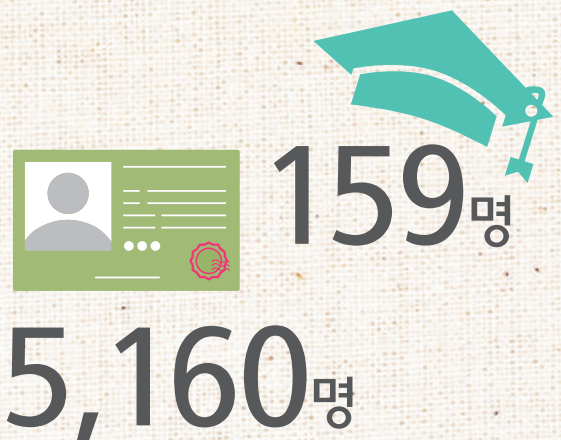
취업에 성공한 분 중에서 64.4%가 6개월 이상 취업을 유지하며 안정적인 직장 생활을 하고 있는 것으로 나타났다.

■ 2014년과 비교했을 때 6개월이상 취업 유지자가 61.4%에서 → 64.4%로 증가했다.



4 5,319명 자격 및 상위 학력 취득

자활사업 참여를 통해 5,160명이 취·창업에 도움이 되는 국가공인 및 민간전문 자격증을 취득하였으며, 159명이 추가 학업에 정진하여 상위 학력을 취득했다.



형편이 어렵다고 혼자 고민하지 마세요

‘법’이라는 난관에 부딪히면 일단 겁부터 난다.
해결 절차가 까다롭고 방법 구할 곳도 찾기 힘든 데다가
비용 부담까지 떠안아야 하기 때문이다.
법을 문제, 어디에서 알아보면 좋을까?



살다 보면 억울한 일을 당하여 앞길이 막막한 경우가 있다. 물론 다 그렇지는 않지만, 전문가의 조력을 받으면 의외로 쉽게 해결되는 문제들도 적지 않다. 문제는 비용이다. 그리고 적절한 도움을 받을 곳을 찾아내는 것.

법률구조제도는 이 두 가지 애로를 한꺼번에 해결할 수 있는 출발점이라 할 수 있다. 법률구조란 경제적으로 어렵거나 법을 모르기 때문에 법의 보호를 충분히 받지 못하는 사람에게 법률 상담, 변호사 등 법률전문가에 의한 소송대리, 기타 법률 사무에 관한 지원을 하는 제도를 말한다.

국가 차원의 법률구조제도로는 민사소송법상 소송상의 구조제도, 형사소송법상의 형사피고인에 대한 국선변호인제도가 있다. 민간 차원에서는 도움을 주는 기관이 여럿 있는데, 법률구조법에 근거한 대한법률구조공단, 한국가정법률상담소가 있으며, 그밖에 대한변협 법률구조재단과 같이 변호사단체에서 운영하는 기관 등이 있다.

국가 차원의 법률구조제도의 경우, 법률적 약자의 권익을 보호하기 위한 제도 개선을 하고 있지만 그 효과는 아직까지 제

한적이다. 형사소송의 국선변호인제도의 경우, 그 범위가 확대되기는 하였지만 사선변호에 비해 그 수준은 평균적으로 낮은 편이다(물론 사선변호사건과 동일하게 최선을 다하는 변호사도 적지 않으며, 비용은 국가에서 낸다). 민사소송의 소송구조제도는 무자력자와 승소 가능성이라는 두가지 요건을 모두 필요로 한다는 점에서 활용도가 매우 낮은 편이다.

이렇다 보니 법률구조가 필요한 대상자의 경우는 민간기관들의 도움을 구하는 것이 더 수월하다. 이들 단체는 민사든 형사든 대상 사건의 범위에 제한이 없고, 소송비용도 자체적인 기준에 따라 전면 무료부터 유료까지 구분하고 있는데, 법률 상담은 대부분 무료로 가능하다.

만약 이런 기관도 문턱이 높고, 도대체 어떻게 해야 할지도 모를 때는 어떻게 해야 할까? 몸이 아픈데 무슨 병인지 모르겠고 병원비는 무서울 때 보건소를 떠올리는 것처럼, 법무부의 법률홈닥터나 지자체에 문의해서 답답한 사정을 털어놓는 것도 방법이다. 모름지기 아플 때는 소문을 내야 하는 법이다. 

〈대한법률구조공단 무료소송대리제도 안내〉

정리 이영환(대한법률구조공단 본부 홍보실 계장)



Q 대한법률구조공단에 가면 어떤 도움을 받을 수 있나요?

A 법률 문제에 대해 무료로 법률 상담을 받을 수 있습니다. 상담 후 소송이 필요하다고 판단될 경우에 공단 변호사가 소송을 대리합니다.

Q 법률 상담을 받으려면 어떻게 하나요?

A 공단사무소는 전국 곳곳에 130개가 있으며, 가까운 공단사무소에 방문하면 법률 상담을 받을 수 있습니다. 또한 전화 상담을 이용할 수 있습니다.

- 방문 상담: 전국 공단사무소, 10시~17시

* 대한법률구조공단(www.klac.or.kr) → 찾아오시는 길 참조

- 전화 상담: 국번 없이 132, 09시~18시

Q 비용은 어떻게 되나요?

A 기초생활보장수급자인 경우 무료로 소송대리 서비스를 받을 수 있으며 세대를 같이하는 가족도 무료로 받을 수 있습니다(학업 등의 사유로 부득이 세대를 달리하는 경우에는 세대를 같이하는 가족에 준함).

Q 어떤 사건을 주로 하시나요?

A 공단은 다양한 사건을 소송대리합니다. 2015년 기준 기초생활보장수급자들이 많이 신청한 사건을 들어보면 아래와 같습니다.

- 파산·면책사건

- 가사사건(이혼, 양육비 청구, 상속 포기 등)

- 민사사건(손해배상, 보이스피싱 피해 사건 등)

- 형사사건 변호(음주사고, 폭행, 상해, 절도, 강도 등)

Q 사건을 맡길 때 준비해야 될 것은?

A 기초생활수급증명서, 신분증과 귀하가 가지고 있는 사건 관련 자료가 필요합니다. 예를 들면 부채증명서(파산), 가정폭력상담소 상담확인원(이혼), 학원비 영수증(양육비)과 같이 사건의 증거 등이 될 수 있는 자료를 준비하시기 바랍니다.

* 자세한 내용은 '홈페이지 → 법률구조안내 → 법률구조대상자 안내 바로가기'를 통해 확인

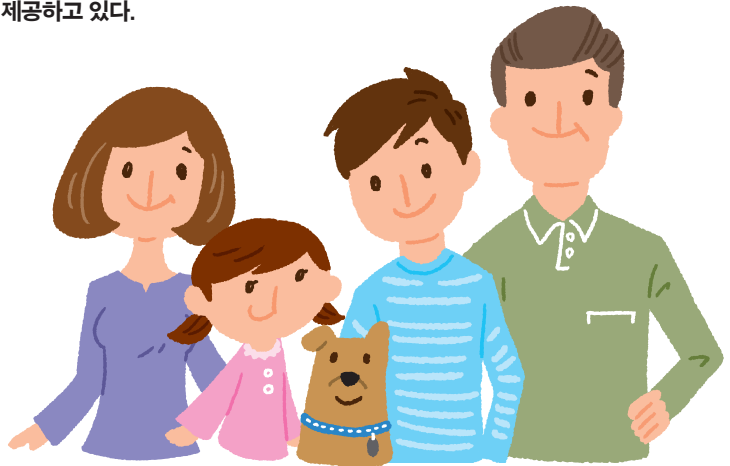
대한법률구조공단은 1987년 설립된 공공기관으로, 260여 명의 변호사와 700여 명의 직원 등 약 940명의 법률 전문가가 법률 문제 해결을 위해 노력하고 있다.

나와 우리가족을 위한 특별한 복지 서비스, 무엇이 있을까?

최근 맞춤형 복지를 실현하기 위해 각 부처별로 다양한 서비스를 제공하고 있다.

그 중 나에게 도움이 될 만한 정보는 무엇일까.

취약계층 대상으로 제공하고 있는 다양한 사업들을 소개한다.



다문화가족 방문교육(보건복지부)

- 지원 대상
 - 입국 5년 이하의 결혼이민자와 만 24세 미만의 중도입국 자녀
 - 임신·신생아기, 유아기, 아동기 각 생애주기별 자녀(만 3세~만 12세 이하)를 양육하고 있는 다문화가족
- 지원 내용
 - 한국어교육 서비스(무상): 방문 지도사와 1:1 한국어교육
 - 부모교육 서비스(무상): 생애주기별 각 1회 지원
 - 자녀생활 서비스(차등 지원): 자녀의 학교 생활 및 사회성 발달 지원 지도
- 신청 방법
 - 한국어교육, 부모교육 서비스는 다문화가족지원센터 방문,
 - 자녀생활 서비스는 주민센터 방문해 신청

청소년인터넷·스마트폰 중독치료비 지원 (미래창조과학부)

- 지원 대상
 - 기본 중위소득 50%, 한부모가정 또는 소년소녀가장 중 대상자로 판단한 만 19세 미만 인터넷·스마트폰 이용 습관 고위험군 청소년
- 지원 내용
 - 인터넷·스마트폰 중독 예방에 대한 상담 및 치료
 - 기숙치료학교, 가족캠프, 가족관계 증진 프로그램
 - 인터넷·스마트폰 중독 고위험군 청소년의 치료비(최대 50만 원)
- 신청 방법
 - 17개 시·도 청소년상담지원센터에 신청(국번 없이 1388)

방과 후 학교 자유수강권(교육부)

- **지원 대상**
 - 1순위: 우선 지원 대상자(기초생활수급자, 한부모가정, 법정차상위 대상자의 자녀)
 - 2순위: 중위소득 50% 범위에 속하는 자 중 예산 범위 내에서 소득이 낮은 순에서 높은 순으로 지원
- **지원 내용**
 - 저소득층 등의 학생이 방과 후 학교 프로그램 등을 수강한 경우, 1인당 연간 60만 원 내외로 지원
- **신청 방법**
 - 인터넷(<https://oneclick.moe.go.kr/>)으로 신청하거나, 학부모 혹은 학생의 주민등록상 주소지 관할 읍·면·동 주민센터 방문

서민층 가스시설 개선(산업통상자원부)

- **지원 대상**
 - LPG가스를 고무호스로 사용 중인 서민층(국민기초생활수급자, 차상위계층, 소외계층) 주택
 - 소외계층은 홀몸노인, 중증장애인, 소년소녀가장, 기초연금 수급자, 한부모가족 중 지자체가 지원 대상으로 정한 가구
- **지원 내용**
 - LPG가스 호스가 설치된 주택을 금속배관으로 교체, 퓨즈콕 등 안전장치 설치 지원
 - 지원금액은 가구당 19만7000원 상당
- **신청 방법**
 - 읍·면·동 주민센터에 방문하거나 전화로 신청

사회취약계층 실내환경 진단 개선(환경부)

- **지원 대상**
 - 서울, 인천, 경기, 부산, 대구, 광주, 대전, 울산 및 지방 중소도시에서 추천하는 사회취약계층 2000가구
- **지원 내용**
 - 생활환경 진단 및 컨설팅
 - 실내환경 오염물질 6종(TVOC, 폼알데하이드, 미세먼지, CO₂, 곰팡이, 집먼지 진드기) 진단 및 생활환경 개선 컨설팅
 - 친환경 주거 개선: 친환경 도배, 장판, 페인트 등
- **신청 방법**
 - 지방자치단체(시·군·구)에 신청

통합문화이용권(문화체육관광부)

- **지원 대상**
 - 기초생활수급자: 생계·의료·주거·교육급여 수급자와 조건부 수급자, 보장시설 수급자
 - 법정 차상위계층은 차상위 자활, 차상위 장애수당, 차상위 장애수당, 차상위 장애인연금, 차상위 본인부담 경감, 차상위 한부모가족, 차상위 우선돌봄, 교육급여 보장 대상 외의 나머지 가구원 경감 대상자
- **지원 내용**
 - 문화 예술 관람 및 국내 여행, 스포츠 관람이 가능한 문화누리카드 발급
 - 1장당 5만 원 한도이며, 2016년 기준으로 2010년 12월 31일까지 출생한 자(6세 이상)에게 발급
- **신청 방법**
 - 지방자치단체(주민센터) 방문 및 인터넷(www.문화누리카드.kr) 신청

에너지 취약계층 고효율 조명기기 무상 교체(환경부)

- **지원 대상**
 - 지방자치단체(시·군·구)에서 지원할 가구와 사회복지시설을 선정
- **지원 내용**
 - 백열전구, 형광등, 다운라이트 등의 저효율 조명기기를 고효율 조명기기(LED)로 교체(조명 교체공사를 포함한 교체비용 100% 무상 지원)
- **신청 방법**
 - 지방자치단체(시·군·구)에 신청

참고자료

한눈에 보는 저소득층을 위한 부처별 지원 서비스
(www.bokjiro.go.kr, 보건복지부 콜센터 129)

신뢰와 배려, 우리를 하나로 만드는 원동력입니다

울산동구지역자활센터 해충박사사업단

비구름이 한여름 땀별을 잠재워 더위가 한풀 꺾인 6월의 어느 날,
동해바다 냄새 물씬 풍기는 울산 동구를 찾았다.
대부분 주택가로 이루어져 무척이나 조용한 이곳 분위기와 달리,
오늘 만나기로 한 울산동구지역자활센터
해충박사사업단은 분주하기 그지없었다.

울산동구지역자활센터 해충박사사업단

2014년 시장진출형 사업단으로 출범했다. 현재 7명의 참여주인이
주택, 어린이집, 관공서 등지의 방역 및 청소작업을 실시하고 있다.

울산광역시 동구 월봉10길 16 화정주공아파트상가 204호

☎ 052)235-3634 ~5(울산동구지역자활센터)

☎ 자활위기를 통해 소개하고 싶은 사업단이 있다면
중앙자활센터 '자활위기' 담당자에게 연락 바랍니다.



늘 하나 된 마음으로 착한 일터를 만드는 울산동구지역자활센터 해충박사사업단

그동안 사업단을 만나기 위해서는 센터나 사업단 사무실을 찾았지만 이번은 달랐다. 울산동구지역자활센터 해충박사사업단은 계속 이동하며 업무를 보고 있어 활동지를 찾아나서야 했다. 울산동구지역자활센터에서 해충박사사업단을 담당하고 있는 박정환 팀장과 함께 그 시각 사업단이 위치해 있다는 어느 주택으로 향했다. 막 청소를 마치고 현관으로 내려온 해충박사사업단 참여주민들은 이마에 흐른 땀을 채 닦지도 못한 상태였지만, 미소 띤 얼굴로 기자를 맞아주었다. 힘들지 않는다는 물음에 “늘 하던 일이라 괜찮다”며 더 밝은 미소를 보이는 주민들의 모습에서 따뜻함이 풍겼다.

울산동구지역자활센터 해충박사사업단은 지난 2014년에 문을 열었다. 기존에 존재하던 ‘청소박사사업단’이 좀 더 세분화되고 구체화된 사업을 실행하기 위해 ‘방역’과 ‘청소’로 분야를 나눠 운영하게 됐고, 그중 방역 분야를 담당할 사업단이 바로 해충박사사업단으로 발전한 것이다.

사업단 운영 초기에는 어려움이 많았다. 사무실 마련부터 전문 자격 이수까지, 준비하고 신경 써야 하는 사항이 꽤 많았다고 한다. 특히 청소와 달리 방역은 사업단 참여주민 모두가 전문자격을 이수해야 했기에 그 준비가 만만치 않았다.

“해충박사사업단 참여주민이라면 모두가 법정교육을 받아야 해요. 한국방역협회에서 발급하는 이수증을 받아야 자격이 주어지죠. 그래서 사업단이 정식 운영하기까지 시간이 좀 걸렸지만 2년 6개월이 지난 지금, 전문화된 방역 사업단으로 이렇게 자리 잡게 된 점이 매우 자랑스럽습니다.”

박 팀장의 말처럼 사업단은 비교적 짧은 시간 안에 울산 내 많은 방역업체들과 경쟁하며 어깨를 나란히 하고 있다. 주택과 어린이집, 관공서 등 다양한 거래처를 확보해 매주 방역과 청소를 진행 중이다.

거래처와의 계약에 따라 3개월에서 1년 동안 일주일에 1~2회 방문하는데, 현재 참여주민들은 하루 최소 6곳, 최대 9곳을 방문하고 있다. 방역의 경우 거래처의 특수성에 따라 살균과 살충을 구분해 추진하는 것은 물론이다.

조장 진상봉 씨를 필두로 총 7명의 참여주민은 모두 함께 움직이며 업무를 진행한다. 업무에 관한 모든 결정은 대화를 통



주택 방역소독작업을 실시하고 있는 해충박사사업단 진상봉 조장

해 하고, 결정 후에도 의논을 거듭한다. 이는 업무의 효율성을 높이는 것은 물론, 참여주민 간의 갈등의 싹을 틔우지 못하게 하는 좋은 장치로 작용한다. 박 팀장이 사업단을 운영하며 가장 주안을 두는 부분이기도 하다.

“대화를 많이 하는 게 중요해요. 소통으로 생긴 신뢰는 우리 사업단을 하나로 똘똘 뭉치게 하고, 참여주민 개개인의 마음도 풍족하게 만드니까요. 착한 일터라는 건 이렇게 서로의 생각과 마음을 나누며 이해할 때 만들어지는 것 같아요.”

요즘처럼 벌레 출현이 많은 여름은 해충박사사업단의 성수기인 만큼 주말에도 업무가 이어지곤 하는데, 누구나 꺼릴 주말 근무도 서로가 자처한다는 데에서 그들의 애정과 배려를 느낄 수 있었다.

박 팀장은 향후 사업단을 두 개 조로 나눠 운영할 계획이다. 참여주민들의 업무 균형을 위한 배려가 담긴 조치다. 누군가의 희생이 아닌 모두의 안녕으로 사업단을 이어나가고자 하는 박 팀장의 의지가 엿보였다.

아직은 초기 단계라 할 수 있는 해충박사사업단. 사업단의 현재 목표는 자활기업으로 발전하는 것이다. 시장진출형 기업으로서 기존에 형성된 시장에 대한 경쟁력은 이미 준비돼 있다. 머지않아 해충박사사업단의 1호 기업이 탄생할 수 있지 않을까?

박 팀장은 물론 진 조장을 비롯한 참여주민 모두가 서로를 믿고 의지하며 한몸처럼 일하고 있는 만큼 그들의 부푼 희망이 현실이 되어 행복으로 안착되길 바래본다. 

시들지 않는 꽃으로 희망을 피우다

단미플라워사업단 박경희 반장

특수용액처리를 해 꽃의 고유한 색과 아름다움을
오래 유지시켜주는 프리저브드플라워. 다채로운 작품으로
시들지 않는 아름다움을 전하는 자활사업단
'단미플라워사업단'을 만났다.



단미플라워사업단

대전광역시 유성구 자족동
1019-5번지

☎ 042-824-1982(담당: 홍희만)

- 담당자를 통해 구입하실 수
있습니다.



박경희 반장(오른쪽에서 두 번째)을 비롯한 단미플라워사업단 참여주민들이 공방 앞에서 환하게 웃고 있다



단미플라워사업단의 박경희 반장은 요즘 프리저브드플라워가 낮은 사람들에게 상품에 대한 가치를 알리며 한창 바쁜 시간을 보내고 있다. 각종 전시회를 다니며 액자, 시계, 액세서리 등 새로운 상품을 개발하는가 하면 취미로 꽃을 배우고자 하는 사람에게 맞춘 원데이클래스를 열고 있다. ‘꽃 사업은 매출을 올리기 힘들다’는 편견에도 불구하고 성공한 단미플라워사업단, 박 반장을 만나 그녀의 비법을 들어봤다.

사업단은 언제, 어떤 계기로 시작하게 되셨나요?

저희 사업단은 2014년부터 시작해 올해로 3년째입니다. 프리저브드플라워를 배우던 참여주민 정영 씨가 연 전시회에 유성지역자활센터 실장님과 방문한 것이 계기가 됐어요. 마침 자활에서 새로운 아이템을 찾던 터라 프리저브드플라워를 선택했죠.

사업단에는 어떤 상품들이 있나요?

프리저브드플라워로 만든 꽃다발은 크기에 따라 5000원, 꽃바구니는 3만원부터 판매되고 있고요. 꽃의 종류와 크기에 따라 가격은 상이합니다. 이외에도 열쇠고리(1만원), 액자(5만원~15만원) 등의 각종 소품들도 있습니다.

주로 어떤 유통경로로 판매하고 있나요?

매장에 오시는 손님들을 맞기도 하지만 지역행사지에 찾아가기도 합니다. 또 프리마켓을 통해 판매하고도 있고요. 꽃의 수요가 많은 어버이날과 졸업식 시즌에는 백화점에서도 한시적으로 판매하기도 합니다.



사업단 입구에는 다양한 생활들이 진열돼 있다



단미플라워사업단은 꽃다발, 꽃바구니 등 프리저브드플라워를 활용한 다양한 상품을 제작하고 있다

사업단 매출 현황은 어느 정도인지요?

평균 연매출 4천만 원 이상입니다. 사업 초기에는 상상할 수 없던 매출이에요. 상품이 다양해지며, 지난해 겨울부터 상승하기 시작해 꾸준히 유지되고 있어요. 저희 상품들로 인해 프리저브드플라워를 친숙하게 느끼는 분들이 늘어나는 것 같아 뿌듯합니다.

매출 상승, 사업 활성화의 비법은 무엇인가요?

많은 분들이 프리저브드플라워에 대한 관심은 있지만, 그게 모두 판매로 연결되진 않더라고요. 생활을 찾는 분들의 의견을 수용해 프리저브드플라워와 생활을 함께 취급하기 시작하며 손님이 늘고 매출도 늘었습니다. 디자인에 차별화를 둔 것도 효과적이었구요.

3년이란 시간동안 물론 힘든 시간도 있으셨겠죠?

그럼요. 사업단을 이끌다보니 아무래도 들인 노고에 비해 매출이 따라주지 않을 때가 가장 힘들었어요. 참여주민들의 사기가 떨어질까 봐 전전긍긍했죠. 그리고 한번은 여름에 꽃이 쉬어져 특수용액이 흡수되지 않아 고생한 적도 있어요. 그 이후부터 7~8월은 품질관리를 위한 특별기간이 됐습니다.

사업단의 향후 계획이 궁금합니다.

무엇보다 저희 사업단을 찾아주시는 많은 분들에게 만족을 드리기 위해 다양한 상품을 개발할 예정입니다.

마지막으로 플라워사업단을 계획 중인 다른 자활센터에 전하고픈 말씀이 있다면요?

우선 유동인구가 많은 위치에 매장을 차리시길 권하고 싶고, 재료비가 만만치 않은 사업인 만큼 예산을 계획성 있게 세울 필요가 있다는 걸 당부해드리고 싶어요. 

자활사업 참여할 때 지켜야 할 것은?

자활사업 참여 시
지켜야 할 것을 가르쳐줄게!



자활사업 참여할 때 혹시 고민되는 부분 있지 않아?
어떤 것을 꼭 지켜야 하는지? 어떤 것을 유의해야 할 지 말아야~
알쏭달쏭~ 궁금해하는 널 위해 몇 가지를 준비해봤어.
이번 호에서도 옆집언니가 잘 설명해줄 테니 한번 들어봐봐~



자활사업 참여자 = 조건부수급자

먼저, 자활사업 참여에 대한 부분이야. 자활사업 참여자로 선정되었을 경우 자활사업 참여를 조건으로 자활급여를 받게 되는데 이를 법률적인 용어로 ‘조건부수급자’라고 부르고 있어. 정부에서 제도적으로 이렇게 한 것은 자활급여만 받아 현실에 안주하기보다는 자립·자활을 위해 좀 더 적극적으로 노력하게끔 하려는 목적이 있기 때문이야.

자활사업 참여 기준

자활사업 참여자의 경우 주 22시간, 주 3일 이상을 자활사업에 참여해야만 위에서 말한 조건을 충족했다고 볼 수 있어. 예외적으로 예산 등 사업을 실시하는 기관의 사정으로 조건 이행 기준에 미달하여 사업기간을 제시할 경우에는 그 제시된 사업기간을 모두 참여해야 이행했다고 볼 수 있지.

사업구분	기본사업기간	조건 불이행 기준
자활기업	주 5일 이상	① 조건이행기준 위반 시 ② 월 조건부과일수의 1/3이상 불참시 ③ 2일 이상 연속 불참이 3회이상 반복 ④ 불성실한 참여 태도 (상습적 결근·지각·조퇴, 음주, 근무지 이탈, 사업방해, 정당한 지시 불이행, 폭력·폭행 등)
시장진입형		
인턴·도우미형	주 5일(40시간)	
사회서비스형		
근로유지형	주 5일(25시간)	

조건 불이행 판단 기준

반면, 조건을 이행하지 않았다고 보는 기준은 크게 4가지가 있어. ①앞서 말한 조건 이행 기준을 위반했을 경우 ②월 조건부과 일수의 1/3 이상 참여하지 않았을 경우 ③ 정당한 사유 또는 시행기관의 장에게 사전 통보 없이 2일 이상 연속 불참하는 것이 3회 이상 반복되는 경우 ④기타 불성실한 참여 태도를 보이는 경우야. 여기에서 말한 불성실한 참여 태도란 상습적으로 결근·지각·조퇴하거나 음주, 근무지 이탈, 자활사업 방해, 정당한 지시 불이행, 폭력·폭행 등을 들 수 있어.

자활사업 참여 시 위의 4가지 기준은 꼭 지켜야 하는 부분이니, 잘 기억해둬~

만약 위의 조건을 이행하지 않았을 경우에는 자활센터가 읍·면·동, 시·군·구청장을 통해 내용을 보고하여 생계급여 중지 등의 조치가 이루어지게 될 수 있으니, 명심해~



개인적인 휴가는 어떻게

일을 하다 보면 불가피하게 휴가를 사용하게 될 사정이 생기기도 하지? 그럴 때는 보장기관(지역자활센터 등)이 판단하여 근로시간을 탄력적으로 조정할 수 있는데, 2시간 이내에서 조정(예: 07시 출근 등)이 가능하니 참고해줘~

참, 세부적인 급여, 근로시간, 휴게시간, 이행사항 등은 자활근로 참여 신청서 작성 시 자활센터와 사전에 합의하는 부분이니 이 부분은 잘 기억해 두었다가 지켜 주었으면 해. 지금도 잘하고 있는 것처럼 앞으로 자활사업에 성실하게 참여하는 너의 모습을 그려보며 늘 응원할게. 파이팅!



+ 추가 정보

자활사업 조건부과 제외자

근로능력이 있는 사람이라고 모두 자활사업에 참가하는 조건으로 급여를 받는 것이 아니야. 일정한 경우 자활사업에 참가해야 한다는 조건이 붙지 않는데, 이를 법률적인 용어로 '조건부과 제외자'라고 말해.

대표적인 조건부과 제외자는 시험 준비생, 정신질환이나 알코올 중독 등 질병·부상의 사유로 자활사업 참여가 곤란하거나, 단기적으로 집중 치료가 필요한 경우 등이야. 이러한 조건부과 제외자는 예외적인 조치이므로, 불가피한 경우에만 시·군·구청장이 결정한 건에 한하여 적용되고 있다는 점 참고해줘.

언니 설명을 듣고도 잘 모르겠다 싶으면, 자세한 부분은 자활사업 안내서를 참고하면 도움 받을 수 있어~ 안내서는 [중앙자활센터 홈페이지\(www.cssf.or.kr\)](http://www.cssf.or.kr) → 메인화면 오른 쪽 중간 '자활사업 지침'을 통해 확인할 수 있어. 그럼, 다음 호에서 만나자. 안녕~! 📖



권혜경 실장(앞줄 가운데)과 김병기 팀장(뒷줄 가장 오른쪽)을 비롯한 논산지역자활센터 직원들이 환하게 웃고 있다

희망을 나누며 믿음을 키우는 사랑의 공동체

논산지역자활센터

보건복지부 2015 지역자활센터 성과 평가에서 최우수 기관 중 하나로 선정된 논산지역자활센터는 월등한 업무 성과로 소문이 자자하다. 정시퇴근에 휴가도 길게 다녀온다는 직원들, 오히려 이들은 자기계발에 더 열중한다. 논산지역자활센터의 권혜경 실장과 김병기 팀장을 만나기 위해 논산으로 향했다.

논산지역자활센터

- 운영법인 사회복지법인 구세군 복지재단
- 설립일 2004년 12월 8일
- 주요연혁
 - 2005년 충남지역자활센터 개관
 - 2008년 자활공동체 공동 출범(한울가구, 한울자원, 한울건축, 한울깔고미)
 - 2012년 사회서비스 전자바우처 지역자문기관 지정
 - 2013년 자활기업 창업(반석건축인테리어)
 - 2014년 삼성해피그린 재활용 사업 공모 선정
자활기업 창업(맑은건강원)
 - 2015년 아산사회복지재단 취약계층 자립지원사업 공모 선정
자활기업 창업(최오리세차)
 - 2016년 2015년 지역자활센터 성과평가 최우수기관
충남공동모금회 사회복지시설 환경개선, 중산지역량강화 지원사업 선정
아산사회복지재단 자립사업 우수수행기관 선정

공모전을 통한 외부자원 적극 활용

논산역에 도착한 시간은 낮 12시, 논산지역자활센터의 권 실장, 김 팀장과 함께 논산지역자활센터가 운영하는 ‘참식당’으로 발걸음을 옮겼다. 참식당은 매일 다른 메뉴의 백반이 제공되는데 5,000원이라는 가격이 믿기지 않을 만큼 풍성한 밥상이 나왔다.

논산지역자활센터에는 6개 사업단(참누룽지, 참젓갈, 참식당, 참재활용, 차바치킨, 참카페사업단)에 60여 명, 6개의 자활기업(회오리세차, 밝은건강원, 반석건축인테리어, 한울갈고미, 한울가구, 한올도배인테리어)에 15명의 주민이 참여하고 있다.

그중에서도 ‘참누룽지사업단’은 연 매출이 1억원에 이르는 논산지역자활센터를 대표하는 사업단이다. 누룽지사업단은 충남지역자활센터 15곳 중 10곳 이상에서 운영하고 있으며, 누룽지사업단의 사업 노하우를 전수받고자 전주, 여수, 함평 등 전국 각지에서 찾아온다. 무엇보다 논산지역자활센터는 이런 사업 노하우를 공유하는 데 호의적이다.

그러나 누룽지사업단의 판매가 처음부터 잘됐던 것은 아니다. 퀄리티를 안정화시키기 위해 가장 잘 나온 누룽지 샘플을 제조자 앞에 각각 붙여놓고 그 기준에서 색깔이나 두께를 벗어난 것은 모두 불량으로 처리하는 등 품질관리에 각고의 노력을 기울인 결과다.

센터에서는 젓갈로 유명한 논산 지역의 특성을 반영한 ‘참젓갈사업단’도 운영하고 있다. 이 사업단은 평소에는 매출이 평이하지만 김장철에 김장 담그기 체험 프로그램을 진행해 높은 수익을 올리고 있다.

‘참재활용사업단’은 폐지, 폐비닐, 병 등의 폐자원을 수거·분리해 판매하는 사업단으로 삼성 공모전에서 2억 원을 지원받아 운영하고 있다. 이를 계기로 삼성은 논산시 지원에도 적극적인 모습을 보이며 논산시와 함께 어려운 분들에게 집수리를 해주는 사랑방, 노인공동작업장 운영, 청소년 취업 박람회 등에 지속적인 지원을 하고 있다.

이 외에도 ‘참카페사업단’과 자활기업 ‘회오리세차’가 공모전을 통해 지원받은 바 있다. 지역자활센터의 자원으로만 사업을 활성화하기에는 한계가 있는 만큼 논산지역자활센터의 경우는 공모전을 적극적으로 활용하고 있다는 점이 주목할 만

하다. 올해 상반기에만 공모전에 10개 이상 지원했다는 논산지역자활센터. 처음 들어오는 직원도 공모전 지원에 함께 참여할 수 있도록 기회를 제공한다.

논산지역자활센터가 이렇게 공모전에 집중하고 외부자원을 끌어와 사업을 활성화 시킬 수 있는 동력은 참여주민들이 주도적으로 사업을 운영해 나가는 데서 찾을 수 있다. 일반적으로 센터에서 여러 관리업무를 해주는 것에 비해 논산지역자활센터 참여주민들은 사업단의 결제·견적 등의 업무를 각 사업단에서 직접 처리하는 등 일상 업무처리에도 매우 적극적이다.



1 이동식 카페인 참카페는 주로 지역 축제나 행사에서 커피 및 각종 음료를 판매한다(위)
2 논산에서 생산되는 쌀을 이용해 만든 누룽지는 간식용으로 누구나 즐길 수 있다(아래)

논산지역자활센터

충남 논산시 시민로 360번길 7-1(취암동)
weapontoo.wix.com/nonsanjh ☎ 041-734-1377



“저희는 긍정의 힘을 믿습니다.
불평할 시간에
벌어진 상황에 긍정하자는 것이
저희 센터의 모토입니다.”

역량 강화를 위한 자기계발

논산지역자활센터의 또 다른 특징 하나는 직원들 모두가 자기 계발에 열정적이라는 점이다. 직원들은 각자 사회복지, 인사관리, 경영학 등을 공부하는데 자신을 위해서가 아니라 ‘더 좋은 질의 서비스를 제공할 수 있는 논산지역자활센터를 만들고 참여주민들이 신뢰할 수 있는 센터를 만들기 위해서’ 자기계발에 힘쓰는 것이라고 입을 모은다. 직원들은 자신들 한 명의 역량이 최대치가 될 때 센터가 발전하고 자활기업 하나라도 더 보낼 수 있다고 믿고 있다.

논산지역자활센터가 2015 지역자활센터 성과 평가에서 최우수 기관으로 꼽힌 데는 직원들의 단단한 팀워크도 한몫했다. 이들은 매년 함께 해외여행을 다녀올 정도로 사이가 끈끈한데, 이미 유럽, 일본, 미국 서부지역으로 여행을 다녀왔고, 올해는 오세아니아로 여행 일정을 잡고 있다.



3 논산지역자활센터는 올해 보건복지부가 실시한 지역자활센터 성과 평가에서 최우수 기관 중 하나로 선정됐다

4 영화의 중심지인 할리우드 앞에 선 논산지역자활센터 직원들

마지막으로 논산지역자활센터 권혜경 실장은 “자활센터가 논산 지역에 꼭 필요한 사회복지시설로 자리매김할 수 있었으면 좋겠다”고 말하며 “참여주민들 중 간혹 불신의 시선으로 직원들을 대하며 고집을 피우다 손해를 보는 경우가 있는데 안타까워요. 참여주민분들을 위해 최선을 다하고 정직하게 업무를 하는 각 센터의 직원분들을 믿어주셨으면 합니다”라며 이해와 협조를 당부했다. 🙏

칼로리를 낮춰 내 몸이 더 좋아하는 가벼운 이색 보양식

연일 폭폭 찌는 불볕더위가 한창이다. 더위를 견디다 보면 자연스럽게 체력은 떨어지고, 입맛도 없어진다. 이럴 때 몸에 기운을 살려주는 보양음식이 생각난다. 대표적으로 알고 있는 삼계탕 말고, 칼로리를 줄여 몸을 좀 더 가볍게 만드는 이색적인 보양 음식을 즐겨보는 건 어떨까.



토마토전



“토마토를 익히면
리코펜이 몸에
더 잘 흡수되어
영양 두 배”

- 준비 재료 토마토 200g 크기 2개, 밀가루 혹은 부침가루 3~4큰술, 우유 1/2컵, 소금 약간, 밀가루 1큰술, 파슬리 가루 1/2큰술, 올리브오일 혹은 식용유 약간
- 만드는 법
 1. 밀가루 혹은 부침가루에 소금과 우유를 넣고 잘 섞어 반죽을 만든다.
 2. 밀가루 1큰술에 파슬리 다진 것이나 마른 파슬리 가루를 넣어 잘 섞어 준비한다.
 3. 토마토는 깨끗이 씻어 1cm 미만 두께로 슬라이스해 놓는다.
 4. 반죽이 잘 붙도록 토마토를 2에 묻힌 다음 반죽에 넣어 다시 골고루 묻힌다.
 5. 팬에 기름을 두르고 반죽 입힌 토마토를 넣어 노릇해질 때까지 약불 혹은 중불에서 전을 부친다.

* Tip : 팬 위에서 재빨리 부쳐 토마토즙이 흘러나오지 않도록 주의한다.

소고기 파프리카 라이스페이퍼 말이



“소고기는
단백질의 황제라
불리는 대표 고단백 음식”

- 준비 재료 라이스페이퍼 8장, 등심 200g, 오이 1/4개, 파인애플 3개, 색깔 파프리카 1/4개씩, 양상추 2장, 크림치즈 4개, 사과 1/6개, 배 1/6개
- 소고기 양념: 간장 2T, 설탕 1T, 배즙 1T, 꿀 1T, 참기름 1t, 다진 파, 다진 마늘, 후추 조금씩
- 땅콩소스: 땅콩버터 2T, 탄산수 2T, 레몬즙 1T, 설탕 1T, 소금 조금
- 만드는 법
 1. 등심은 채 썰어 양념에 재워둔 다음 팬에 볶아준다.
 2. 오이와 파프리카, 파인애플, 사과, 배는 채 썰어준다.
 3. 크림치즈와 양상추도 먹기 좋게 잘라둔다.
 4. 분량의 땅콩소스를 만들어둔다.
 5. 따뜻한 물에 라이스페이퍼를 담가 투명해지면 꺼낸 후 손질한 재료들을 넣고 돌돌 말아준 후 완성한다.
 6. 소스와 함께 곁들여 먹는다.

닭가슴살 오이냉채



“닭고기는
단백질 함유량이 높고
지방이 적으며 소화 흡수가
잘 되어 체력 보충에 딱~”

- 준비 재료 닭가슴살 200g, 오이 1/2개, 양파 1/4개, 소금 약간, 후춧가루 약간, 청주 2큰술
- 냉채 소스: 식초 2T, 설탕 3t, 연겨자 5t, 다진 마늘 3t, 올리브오일 1T, 간장 1T, 참기름 5t, 소금 약간, 후춧가루 약간
- 만드는 법
 1. 닭가슴살이 잠길 만큼 물을 붓고 물이 팔팔 끓으면 닭가슴살과 청주, 굵은 소금을 넣고 10~15분 삶는다.
 2. 오이와 양파는 굵게 채 썬다.
 3. 삶은 닭가슴살을 식힌 뒤 겉대로 먹기 좋게 찢어 소금과 후춧가루로 밑간을 해준다.
 4. 냉채 소스 재료들을 골고루 섞고 여기에 오이, 양파, 닭가슴살을 버무려 완성한다.

서로 기대어 버팀목이 되어주는 것, 그게 바로 자활사업이죠

화성지역자활센터 자활기업 ‘청소의 여왕’ 강부희 대표

10여년 전 수첩 속에 적어놓은 나의 꿈. 어느 순간 열어보니 그 꿈들이 이루어졌다면 기분이 어떨까?
이 놀라운 경험을 몸소 체험하며 내일의 꿈을 이뤄가고 있는 ‘강부희 대표’의
자활사업 좌충우돌 이야기를 만나보자.



강부희 대표가 청소의 여왕 사무실 책상에 앉아 청소의뢰 내용을 살펴보고 있다

청소의 여왕

청소용역·건물·빌딩관리·준공·입주청소
학교·회사·사무실 청소 사업을 진행하고 있다.
경기도 화성시 딱전골로 128-16
☎ 031-237-2347

‘청소의 여왕’과의 만남

처음 강 대표가 자활사업과 인연을 맺은 것은 약 10여 년 전 시흥에서다. 시흥작은자리지역자활센터 간병사업단에서 자활사업을 시작했는데 개인적인 일 때문에 2005년 화성으로 이사 오게 되었다. 그 뒤 화성지역자활센터 내부 사정에 따라 청소사업단에서 일을 시작하게 되었다고 한다. “처음엔 청소 방법도 모르고 모든 것이 낯설게 느껴졌죠. 집 근처에 청소할만한 곳이 없어서 몇 번씩 대중교통을 갈아타고 다니기도 했고요~ 그런데 이 또한 도전으로 생각하고 하나씩 이겨나갔습니다.” 지금은 누가 봐도 당당한 그녀지만, 청소의 여왕과의 첫 만남은 생각보다 쉽지 않았다.

세상과 마주하다

2011년 3월, 강 대표는 자활사업단을 거쳐 자활기업으로 독립했다. 그리고 청소 방법, 청소약품 등을 모르는 것이 생길 때마다 인터넷을 찾아 꼼꼼하게 학습해 나갔다.

“처음엔 청소 의뢰가 들어왔을 때, 내가 과연 잘할 수 있을지 걱정이 돼서 잠을 못 잤던 날들이 있었어요. 각 청소마다 청소 순서, 약품, 방법들이 다르거든요~ 밤낮없이 스스로 정보들을 찾아보고 공부하며 나만의 매뉴얼을 만들어 나갔죠.” 이러한 노력들이 더해진 결과일까. 요즘 강 대표는 청소분야뿐만 아니라 직무 스트레스 등 다양한 분야에서 강의를 진행하며 참여주민분들에게 노하우를 전수하고 있는 중이다.

“저에게 자활사업은 친정과도 같아요. 참여주민분들이 얼마나 사랑스러운지 모르겠어요. 어찌나 열심히 하시는지 하나라도 더 알려주고 싶은 마음이지요.”

꿈꾸는 대로 이루어지리라

“제가 얼마 전 굉장히 놀라운 일을 경험했어요. 10년 전에 자활센터에서 교육받으면서 썼던 건데요, 앞으로 10년 후 하고 싶은 일에 대해 적어놓은 종이를 서랍에서 발견한 거죠.” 그 당시 강 대표가 적어놓은 꿈은 ‘성공한 자활기업을 운영하고 싶다’, ‘학생들에게 장학금을 주고 싶다’, ‘사람들에게 희망을 주는 강의를 하고 싶다’ 였다.

간절히 원하면 이루어진다고 했던가. 강 대표는 지난 시간들을 기반으로 앞으로의 10년 후를 다시 한번 꿈꾸는 중이다.



1 다이어리에 그동안 정리한 청소관련 정보들이 빼곡하다

2 청소 전문업체 ‘청소의 여왕’ 외부 전경

“처음엔 청소 방법도 모르고 낯설기만 했는데 어느덧 이 자리까지 오게 됐네요.”

나에게 자활사업은

강 대표가 생각하는 자활사업은 무엇일까. “자활은 서로 기대어 서고, 버팀목이 되어주는 것이죠. 나 혼자 일어서서 지금까지 온 것이 아니에요.” 강 대표는 ‘청소의 여왕’을 통해 함께 성장해온 시간들이 너무나 소중하다고 말한다.

지금 배우고 있는 상담심리 공부를 마치고 자활사업 참여자분들에게 다양한 교육을 하고 싶다는 강 대표의 목표가 언젠가 꼭 이루어지리라 응원해본다. 

좋은 브랜드 네임 만들기

잘 지은 이름 하나가 좋은 기업을 만든다.
기업의 가치와 상징성을 고스란히 담고 있는 브랜드 네임, 어떻게 만들어야 성공할 수 있을까?

사람이 태어나면 가장 먼저 하는 일이 이름을 짓는 일인듯이 우리가 사업을 시작하게 되면 가장 먼저 회사의 이름을 짓는다. 이렇게 지어진 기업의 이름이나 기업에서 생산하는 제품의 이름을 브랜드 네임(Brand Name)이라고 한다. 브랜드 네임은 소비자가 브랜드를 인지하는 통로로서, 소비자 사이, 또는 소비자와 제조자, 판매자 사이의 커뮤니케이션의 기본이 되는 핵심적인 요소이다. 특히 중요한 것은 브랜드 네임을 통해 그 브랜드가 무엇이고 소비자가 그것을 통해 무엇을 할 수 있는지에 대한 연상까지 일으킬 수 있다는 점이다. 다시 말하면 브랜드 네임은 사실상 브랜드 콘셉트의 핵심을 형성한다.

브랜드는 단순한 이름이 아니다. 브랜드 네임은 자산적 가치와 인지적 가치를 지니는 무형의 상징물이므로 좋은 브랜드 네임은 실제로 그 기업 또는 그 제품의 실제적 가치를 상회하는 이미지를 가진다. 그래서 요즘의 마케팅은 물건을 파는 것이 아니라 소비자의 감성을 판매한다고 하고, 이의 핵심이 바로 브랜드를 판매하는 것이다.

우리가 명품이라고 부르는 물건들의 실제 재료가 과연 그렇지 않은 것들보다 그렇게 차이가 날까? 아니다. 제품을 만드는 데 드는 비용은 큰 차이가 없다. 그런데도 사람들이 엄청난 값을 지불하고 명품을 구입하는 것은 물건을 사는 것이 아니라 이미지를 구입하는 것이기 때문이다. 그러므로 브랜딩(Branding)의 첫 출발은 좋은 브랜드 네임을 만드는 것이다.

좋은 브랜드 네임이란?

그럼 좋은 브랜드 네임은 어떤 것인가?
먼저 가장 중요한 것은 경쟁 기업이나 제품과의 차별성이다. 동일한 상품 카테고리에서 유사한 네임이 존재할 경우 소비자

들은 브랜드를 명확히 인지하기가 어려워진다. 그러므로 제품의 속성이나 구체적 특징은 경쟁 제품과 큰 차이가 없다 하더라도 네임만큼은 차별적이고 독특한 것이어야 한다.

자활기업의 브랜드 네임에 많은 '행복'과 '희망', 청소업체의 '맑은', '클린', '깨끗한', '깔끔미' 같은 이름과 돌봄 서비스의 '아가'와 '약손', 카페의 '커피' 등의 이름은 기업의 마케팅 목표를 분명히 드러낸다는 점에서 장점이 있다. 그러나 이들에만 의존할 경우 독창성이 확보되지 않는 약점이 있을 수 있다.

두 번째는 발음과 기억의 용이성을 생각해야 한다. 모든 이름은 불리지고 기억되어야만 그 가치가 입증된다. 부르기 쉽고 듣기 쉬워야 기억되기도 쉽다. 또 전화를 이용해 주문을 받거나 상담할 때도 이 부분이 중요한 요인이 된다. 발음과 기억의 용이를 위해서는 받침이 없거나 있어도 ㄴ, ㄹ, ㄷ, ㄹ 등의 소리가 들어간 단어를 사용하는 것이 좋다. 또 지나치게 긴 이름도 불리하다. 일반적으로 2~3음절의 이름이 가장 좋다.

세 번째로 중요한 것은 제품이나 기업의 이미지를 얼마나 잘 표현하고 있는가에 대해 생각해야 한다. 네임은 소비자들이 그것이 표상하는 지시 대상, 즉 제품이나 기업의 이미지를 만나게 되는 최초의 접점이다. 그리고 그 순간 그에 대한 이미지가 결정된다. 그러므로 네임에는 멋진 아이디어로 제품의 본질이나 특성 등 제품이 추구하는 소비자의 유익에 대한 약속과 설득 등의 이미지가 포함되어 있어야 한다. 그리고 그 기업이 어떤 일을 하는지가 분명히 드러나야 한다. '한마음 배달'과 '희망 나르미'는 동종의 업체들로 이름만으로도 이 기업들이 어떤 일을 하는지 알 수가 있다. 이런 조건들에 비추어보면 필자의 생각에는 아이를 돌보는 '아이곰 어린이집', 청소업체인 '날



은 빗자루’, 세탁업을 하시는 ‘옷사랑 빨래터’, 배달업이 주
업종인 ‘정성배달’, 음식점으로는 ‘꼬신내 술술’과 ‘나만의 레
시피’, 제조업체인 ‘실과바늘’, 건설업체인 ‘해뜨는집’ 등은 꽤
좋은 이름이라고 생각된다.

브랜드 네임 만들기

일반적으로 네이밍의 과정은 5단계로 구분되는데, 네이밍의
목표를 분명히 설정하는 ①기획 단계와 제품의 특성과 시장
상황, 소비자 특성 등을 분석하는 ②분석 단계를 거쳐 실제 ③
제작을 한 뒤 ④검토와 평가 단계를 거쳐 최종적인 네임으로
⑤확정하는 단계를 거치게 된다.

사업을 시작하는 경우 대부분 기업의 목표가 정해지므로 이를
네이밍에 반영하면 된다. 그러므로 기획 단계는 그리 어려운
단계가 아니다. 가장 중요한 단계는 분석 단계이다. 이 단계에
서는 자신이 이름을 지으려고 하는 기업이나 제품의 특성, 목
표로 하는 소비자의 특성, 시장에서 경쟁하는 경쟁사와 그 제

품, 그리고 제품을 판매해야 할 시장 등 4가지를 잘 분석해야
한다. 이 중에서도 경쟁사에 대한 분석이 가장 중요하다. 이 과
정을 통해 경쟁사와 차별적이고 독창적이면서도 의미가 있는
이름을 찾아낼 수 있게 된다.

그리고 실제로 제작을 한 뒤에는 이 이름이 과연 효과적인지를
검토해야 하는데 특히 최근에는 브랜드 네임이 특허 등록이
되어 있는 경우가 많아 이를 사전에 확인하지 않고 사용하다
가는 특허권 침해로 소송을 당하는 경우가 발생한다. 그러므
로 반드시 특허청의 정보넷 키프리스(<http://www.kipris.or.kr>)
를 방문하여 특허 등록 상황을 점검하여야 한다.

한번 지어지면 쉽사리 바꿀 수 없는 것이 브랜드 네임이므로
이에 대한 깊은 관심이 필요하다 하겠다. 



최근에는 기업들이 소비자가 참여하는 마케팅 활동을 활발히 펼치고 있다

소비자를 친구로 만드는 마케팅

소비자는 물건을 구입하는 단순한 고객이 아니라
오늘날 중요한 마케팅의 연구 대상으로 꼽힌다.
소비자를 친구로 만들고 바람직한 관계를 형성해 나가기 위한
커뮤니케이션에 집중해 보면 어떨까.

제품이나 서비스 품질은 거의 비슷한데, 왜 특별히 성공하는
기업이 나오는가? 이러한 기업은 다른 기업과 무엇이 다른가?
남다른 마케팅 감각을 지니고 있다는 점은 기업이 성공할 수
있는 큰 자산이다. 이제는 소비자를 소비의 대상에서 관계의
주체로 호명하는 마케팅이 필요한 시대가 되었다.

마케팅 전략 개념

소비자를 친구로 만드는 마케팅은 마케팅 프로그램 기획 때
소비자의 생각을 중심에 놓는 풀(pull) 마케팅, 퍼미션(permission)
마케팅 등과 같은 차원에서 출발한다. 행동 단계에서 소비
자와의 상호작용에 중요한 초점을 두고 있는 것이다. 이것
은 신뢰, 교류, 공유를 기반으로 하는 관계 경영(relationship
management) 차원에서 출발하는 전략 중 하나로, 우리가 주목
해야 할 중요한 영역이다.

적극적으로 마케팅을 활용하자

자활사업단 혹은 자활기업에서 활용할 만한 마케팅 전략 세 가지를 소개하고자 한다. 소비자를 친구로 만드는 첫째 전략은 자활생산물 생산현장 견학, 제품을 만드는 방법 시연, 소비자 교육, 영상 자료제공 등 소비자에게 유용한 정보를 제공하는 일이다. 이를 통해 소비자와 관계를 점차 좁혀나가는 것이다. 시흥시에서 진행해왔던 ‘자활체험릴레이’는 시장, 국회의원, 공무원, 일반시민 등이 자활사업을 직접 체험해 보는 것이다. 이 체험은 자활사업에 대한 이해를 높이고 자활상품에 대한 새로운 인식을 마련하기 위해 진행한 사례로, 눈여겨 볼만한 마케팅 전략이라 볼 수 있다.

두 번째 전략은 핵심 소비자들을 결성하여 소비자 기반을 형성하는 방법이다. 상품을 주로 구입하는 층을 대상으로 동호회와 같은 커뮤니티를 만들어, 자신들이 구입하는 상품이 만들어지는 곳을 방문하거나 상품을 만드는 분들과 만나게 함으로써 지지 기반을 다져나가는 계기를 마련하는 것이다. 일례로 대전광역시 자활센터에서 대학생 중심으로 ‘희망서포터즈’를 만들어 운영하고 있는 것을 들 수 있는데, 이 커뮤니티를 활용하여 대전지역 내 자활사업단 및 자활기업을 방문하여 직접 체험 해보고 이를 소셜네트워크(SNS)를 통해 홍보하는 역할을 수행 한다. 만약 주위에 자발적인 커뮤니티가 있다면 적극적으로 활용해 보자.

세 번째 전략은 소비자와의 접촉을 마케팅으로 연결하는 것이다. 어떠한 형태든 자활사업단 및 자활기업과 접촉을 시도하는 소비자의 목소리를 중시하고, 이를 마케팅 기회로 전환하는 전략은 소비자를 즉석에서 친구로 만드는 훌륭한 마케팅 기법이라 할 수 있다. 다양한 지역축제 행사 등에 참여하여 자활상품을 홍보 및 판매할 경우, 여러 소비자를 만나게 된다. 이제 소비자와 접촉하는 순간을 그냥 흘려 넘길 것이 아니라 마케팅 전략을 수립하는 계기로 활용할 필요가 있다.

사이코그래픽스 전략

우리나라 기업 대부분은 데모그래픽스를 기반으로 마케팅을 펼친다. 데모그래픽스 마케팅이란 성별, 나이, 직업, 주거지역 같은 소비자의 외부 신상을 토대로 펼치는 마케팅을 말한다.



오늘날 마케팅은 소비자의 자발적 참여와 소통이 중요하다

“라이프스타일, 문화 감성등을 활용하는 사이코그래픽스 마케팅이 새롭게 떠오르고 있다”

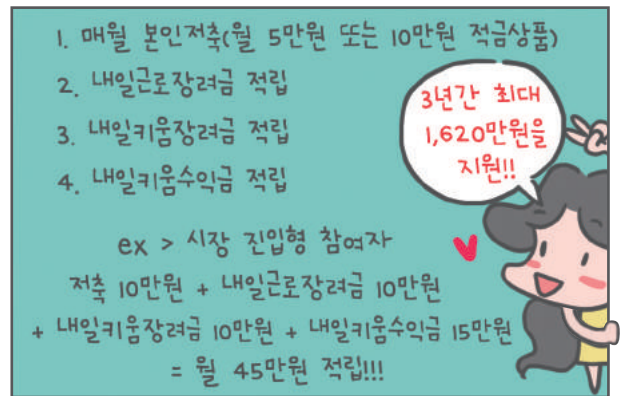
예를 들면, 20대 여성 타겟 마케팅, 대학 신입생 또는 실버 세대를 겨냥한 상품 출시가 그것이다. 반면, 최근 새롭게 부각되고 있는 사이코그래픽스 마케팅은 라이프스타일, 정신적 지향점, 사회문화 감성, 정치사회 행태 같은 소비자의 생각, 태도, 행동 등의 데이터를 활용한다.

소비자를 2~30대 여성, 대학생 등 불특정 다수를 대상으로 하는 마케팅 전략은 너무 보편적이어서 효과가 없다. 이제는 사회문제, 쟁점을 파악하고 이를 통해 기회를 창출하는 새로운 시장을 여는 전략이 필요하다. 사이코그래픽스 데이터가 그 기회를 제공할 것이며, 자활사업단 및 자활기업은 이 부분을 고려한 전략을 수립해 나가는 것이 필요하다.

이외에 함께 일하는 동료들에게 마케팅 관련 교육을 적극적으로 실시하는 것도 중요하다. 마케팅 아이디어는 소비자로부터, 마케팅 파워는 동료들로부터 창출될 수 있다. 앞으로 마케팅 감각이 있는 자활사업단 및 자활기업으로 거듭나기 위해서는 일상생활에서 아이디어를 많이 얻고 소비자의 일거수 일투족을 놓치지 말아야 한다는 것을 명심하자. 

자활 열전

제2화
내일키움통장편





짜릿한 스토리가 있는 보석 같은 우리 땅으로 여름휴가를

산으로 바다로 떠나는 여름 휴가철이다. 최근 동아일보가 전국 각 지역을 돌고, 학생들에게 산 교육의 기회도 제공할 수 있는 특별한 곳을 소개한 여행지 중 4곳을 골라 소개한다.



올해의 발견 '곡성'



영화에 나오는 폐가 찾아보는 재미... 기차마을에도 인파

전남 곡성군의 여운마을은 정유재란 때 피신한 백성들이 조성한 보금자리다. 마을 뒷자락은 선비가 도포자락을 깔고 앉은 형세의 국사봉(해발 682m)이며, 해발 420m에 여운마을이 자리해 있다. 남향이 아니라 안개나 서리가 잘 끼지 않고, 물과 흙이 맑고 깨끗해 작물이 잘 자란다. 영화 '곡성' 속 폐가는 여운마을의 340m² 크기의 터에 자리하고 있다.

곡성은 전체 면적 547.46km² 중 73%가 산이다. 또 곳곳이 원시림처럼 울창하다. 깊은 골짜기를 따라 섬진강 36km, 대항(보성)강 18km가 흘러 더위를 식히기에 제격이다. 곡성군 마을의 60% 이상은 범죄가 없는 마을이다. 영화 '곡성'의 첫 장면에서 외지인이 낚시 미끼를 끼우는 강변은 곡성을 동산리 마을회관 뒤편 섬진강 낚시터다. 영화에서는 막연한 불안을 암시한 곳이지만 실제로는 강태공들이 바위에서 한가로이 낚싯대를 드리우는 풍경이 서정적인 곳이다.

영화 개봉 이후인 6월 1일부터 26일까지 곡성의 대표 관광지인 섬진강기차마을을 찾은 사람은 12만5682명. 지난해 같은 기간 5만445명보다 두 배 이상 늘었다. 으스스한 스릴러 영화가 곡성에 대박을 선물한 것이다. 유근기 군수(54)는 "영화 '곡성(哭聲)'을 보고 남은 섬뜩함은 곡성(谷城)이 주는 따뜻함으로 사라질 것"이라고 평했다.



박물관 세상 '여주'



장난감-전화-생활사... 다양한 박물관에 배우는 재미 '썰썰'

경기 여주 하면 가장 먼저 떠오르는 것이 도자기다. 예부터 생활도 자기의 산실이다. 그러나 여주시를 가면 20여 개에 이르는 각양각색의 박물관도 만날 수 있다. 그중 켄토이박물관은 지난해 4월 개장한 장난감박물관으로 디즈니 만화영화 캐릭터 등 1950점을 전시하고 있다.

일본의 곰 모양 인형 베어브릭과 영화 몬스터 대학교의 설리, 미니언즈 등 다양한 피규어들이 인기를 끈다. 터미네이터 의상 등 영화에 등장한 실물도 전시돼 있다. 또 몇천 원대 저가부터 1000만 원대 고가의 피규어 캐릭터 상품들도 살 수 있다. 켄토이박물관 관계자는 "박물관 규모나 전시 캐릭터 수에서 국내 최대 규모"라고 했다.

여주시 연양동 금은모래유원지에 문을 연 폰박물관은 세계의 전화기 역사를 한눈에 볼 수 있다. 유물 3300여 점 가운데 1876년 알렉산더 그레이엄 벨이 발명한 세계 최초의 전화기, IBM이 개발한 세계 최초의 스마트폰이 있어 눈길을 끈다.

여주시 강천면에 위치한 여성생활사박물관은 유일한 여성 생활용품 전문 박물관이다. 다도교실과 전통염색 전시실을 운영하고 고전의상·장신구, 아동의상, 주방용품, 일반 유물도 전시하고 있다. 천연염색 특별전시회와 염색체험학교도 운영한다.



한옥 여행지 '안동'



타임머신 타고 과거로 돌아간 듯... 종가 아침식사는 별미

문화 여행의 백미는 고택에서 머무는 하룻밤이다. 경북 안동시 도산면 가송리 농암종택의 홈페이지에는 “수목화를 연상시키는 아름다움 그리고 고결한 선비의 인품을 짐작할 수 있었습니다”라는 소감이 적혀 있다. 이곳은 조선시대 유학자 농암 이현보(1467~1555)의 종택(宗宅)이다. 절벽 아래로 흐르는 낙동강과 겹겹이 둘러싼 산자락에 자리 잡아 풍광을 만끽하기 좋으며, 전통혼례 체험 등을 할 수 있다. 안동의 고택 체험은 갈수록 인기다. 고택의 도시로 불리는 안동은 전국에 있는 고택 650여 채 가운데 150여 채(23.1%)가 보존돼 있다. 지난해 안동 고택을 찾은 관광객 7만1214명 가운데 3819명(5.3%)이 외국인이었다. 안동의 고택은 오래전 원형을 유지하고 있고 산수(山水)와 어우러져 선현들의 삶을 느낄 수 있다. 전통과 현대를 접목한 다양한 볼거리와 체험거리도 반응이 뜨겁다. 8월 19일 양소당, 9월 9일 경당고택에서는 음악회가 열린다. 클래식과 재즈, 국화차 체험을 여는 고택도 있다.

국내 최초의 고택 리조트 '구름에'도 생겼다. 고풍스러운 건축미와 현대적인 편리함을 갖춘 숙박 서비스로 인기를 끌고 있다. 임중한 안동시 체육관광과장은 “선조들의 정신과 지혜를 느낄 수 있어 휴가철 발길이 이어지고 있다”고 했다.



동굴의 고향 '단양'



한여름에도 평균기온 15도... “들어가면 나오기 싫어요”

천연동굴은 태양에 데워진 지표면과 달리 평균 온도가 15℃를 유지하는 이색 피서지다. 이곳에 들어서면 서늘함이 등골에 흐르던 땀을 단번에 식혀 준다.

대표적인 동굴 피서지는 충북 단양이다. 단양은 전형적인 카르스트 지형으로 물과 시간이 빚어낸 태고의 신비를 간직한 석회암 동굴이 180여 개나 있다. 인기가 높은 곳은 길이 1700m의 고수동굴(천연기념물 제256호)로 산속에서 스며든 빗물과 공기가 맞닿아 만든 고드름 모양의 종유석 등이 탐방객들의 눈길을 사로잡는다.

고수동굴이 남성적이라면 470m 길이의 천동동굴(지방기념물 제19호)은 여성미를 보여준다. 4억5000만 년 전에 생성된 이 동굴은 스며드는 지하수의 양이 적어 종유석 등이 정교한 모양이다.

단양군 영춘면 온달관광지에 있는 온달동굴(천연기념물 제261호)은 석회암층 담백색 종유석 등이 발달해 웅장하고 진입로가 수평이다. 총길이 800m로 1~3층으로 구분돼 있다. 온달 장군이 이곳에서 수양을 했다는 전설로 이런 이름이 붙여졌다.

이곳은 여름철 무더위를 한순간에 날려버릴 야간 공포체험으로도 인기를 끌고 있다. 박쥐, 사체, 공동묘지 등의 소품이 설치돼 있으며, 올해는 8월 21일까지 운영된다.

척추를 시원하게 해주는 스트레칭 두둑해진 허릿살, 답답한 가슴 확실한 자극을

스트레칭은 태극권의 기초 동작들로 몸과 마음을 수련하는 좋은 운동이다.

남녀노소 누구나 가능하며 초보적인 동작만으로도

충분한 운동 효과를 낼 수 있다.



100세 시대를 이야기한다. 그렇지만 의학에 기대 가까스로 연명하는 것은 무의미하다. 건강하게 장수해야 가치가 있는 수명연장이다. 이때 무엇보다 중요한 것은 운동이다. 몸의 기능을 유지하고 건강하게 움직일 수 있도록 하는 것. 기본적으로 걷기와 달리기 등 몸을 움직이는 운동에다가 약간의 웨이트 트레이닝을 더할 수 있다면 최고다. 그렇지만 그렇게 시간을 만들어 운동하는 것이 어렵다면, 간단한 스트레칭이라도 꾸준히 해줄 필요가 있다.

특정 직군이 아니더라도 현대인은 컴퓨터와 자동차에 의지하는 생활을 하다보니 아무래도 몸이 굳게 되고, 몸 동작이 다양해지기 어렵다. 그래서 일부러라도 몸을 길게 펴주는 운동, 즉 스트레칭을 하는 것이 중요하다.

많은 공간이 필요하지도 않고 긴 시간이 걸리지도 않는다. 그저 지금 있는 자리에서 벌떡 일어나 입고있는 옷 그대로 온몸을 쭉 펴주는 몇가지 동작만 하면 된다. 그것이 건강한 생활의 비결이니, 안 따라할 일이 없다.

지금부터 소개하는 스트레칭은 태극권의 기초 동작들이다. 중국 무술인 태극권은 인간의 몸과 마음을 동시에 수련하는 좋은 운동이다. 간단한 움직임으로 깊은 호흡과 유연한 몸을 만들어 가기 때문에 남녀노소 누구나 쉽게 익힐 수 있고, 아주 초보적인 동작만으로도 충분한 운동효과를 낼 수 있어, 100세 시대에 권장할 만한 운동이다. 그 중 두 동작을 소개한다.

좌우로 활처럼 굽히기

앉아있는 시간이 많은 사람들에게 좋은 ‘좌우로 활처럼 굽히기’ 동작을 먼저 소개한다. 이 동작의 한문명칭은 ‘좌우만궁거심화’ 즉 좌우로 활처럼 굽히면, 마음 속 불같은 울화가 사라진다는 말이다. 것처럼 개운하게 몸을 풀어주면서 동시에 마음도 다스려주는 효과가 있다는 뜻이다.

이 동작은 어린시절 학교 다닐 때 수없이 되풀이한 옆구리운동과 같은 역할을 하니 한국인 모두 다에게 익숙한 동작이기도 하다.

좌우로 활처럼 굽히기 동작은 시원해지는 척추나 어깨, 옆구리도 중요하지만 허리부위의 팽창자극효과가 커 이를 강조할 경우, 나날이 두둑해지는 허릿살을 태울 수 있다. 그러니까 날씬한 허리를 가질 수 있는 운동이기도 하다.

편안한 가슴, 폐활량이 넉넉해진다

가슴을 열고 마음이 편안해지는 스트레칭 동작도 있다. 몸을 추스르는 태극권 동작 중 ‘봉황전시증폐기’ 즉 가슴을 봉황처럼 펼쳐 폐활량을 늘리는 동작으로 답답한 가슴을 시원하게 뚫어준다.

경쟁이 심한 현대생활에서는 많은 일로 속이 상하게 마련. 어디다 하소연할 수도 없고, 그것을 마냥 마음에 담아두고 살 수도 없다. 그래서 스트레스를 풀어주는 운동이 꼭 필요한데, 따로 시간을 낼 수도 없고, 어딘가로 찾아가 편안한 분위기에서 운동을 하기도 어렵다. 그런 상황에서 쉽게 할 수 있는 운동이 바로 이 태극권이다. 간단한 동작을 따라하는 것만으로도 몸 곳곳에 좋은 운동이 되고, 기분전환도 가능하다. 

• 운동요령 •

좌우로 활처럼 굽히기



1. 똑바로 선 자세에서 오른쪽으로 크게 오른발을 한 걸음 벌려 딛고 왼손을 왼쪽 허벅지 옆으로 내린다. 중심은 왼발에 두고, 시선은 오른쪽으로 향한다. <사진1>
2. 숨을 들이쉬면서 왼손을 원을 그리며 들어올리고, 숨을 내쉬며 옆구리를 오른쪽으로 굽혀 마치 활처럼 되게 한다. 왼손은 머리 위로 오게 한다. <사진2>
3. 숨을 들이쉬며 옆구리를 펴면서 몸과 팔을 세우고, 숨을 내쉬며 팔을 원을 그리며 내려 <사진1>과 같은 자세로 되돌아온다. 이와 같은 동작을 반복하여 6회 실시한다.
4. 이제 한쪽이 6회 끝나면 반대쪽을 한다. 중심을 오른발로 옮기고 오른손을 왼쪽으로 활처럼 둥글게 올렸다 내리기를 6회 반복한다.

TIP 이 동작은 허리와 팔, 옆구리의 근육과 인대를 시원하게 풀어줄 뿐만 아니라 12경락 중의 수소음심경(手少陰心經)과 수궤음심포경(手厥陰心包經)을 자극해 가슴속의 응어리도 풀어준다.

봉황전시증폐기



1. 두발을 모아 선 자세에서 왼쪽 45도 방향으로 왼발을 내딛어 발뒤꿈치로 딛고 선다. 중심은 오른발, 양손은 편안해 내려뜨려 아랫배 밑에 포갠다. <사진1>
2. 숨을 들이쉬며 중심을 왼발로 옮기면서 왼쪽 발끝은 내려딛고 오른발 뒤꿈치는 들면서 새가 날개를 펼치듯 양팔을 펼쳐 가슴을 활짝 편다. <사진2>
3. 원래 자세로 돌아와 사진1의 자세가 된다. 이를 6회 반복하고, 방향을 바꿔 6회 실시한다.

TIP 이 동작은 양팔을 뒤로 양껏 펼침으로써 가슴과 어깨, 양팔의 근육을 시원하게 풀어줄뿐 아니라 폐활량을 높여준다. 또한 천식, 흉통, 기관지, 인후통, 견배통 등에 도움을 준다.



중앙자활센터 NEWS

굿'스굿스 우수 자활생산물 판로확대

5월 29일(수) 보건복지부와 우정사업본부는 우수 자활생산물 굿'스굿스의 판로 확대지원을 위한 업무협약을 체결했다. 이번 협약을 통해 온라인 '우체국 쇼핑몰'에서 자활상품 판매를 위한 기회를 마련하게 됐다.

* 우체국 쇼핑몰(<http://mall.epost.go.kr>) → 기획전 코너를 통해 확인 가능하다.



우체국 쇼핑몰 웹 페이지

자활정보시스템 8월부터 실운영

자활정보를 한곳에서 관리할 수 있는 '자활정보시스템'이 1~7월, 약 7개월 간 시범운영을 거쳐 오는 8월 1일 실운영 한다. 자활이력, 매출관리 등은 자활정보시스템을 활용하여 관리할 수 있게 됐다. 2016년 지역자활센터 평가는 자활정보시스템에 입력된 자료로 진행한다.



자활정보시스템 웹 페이지

2016 국제 자활복지 심포지엄(가칭) 개최 예정

11월 28일, 프레스센터에서 보건복지부 주최, 중앙자활센터 주관으로(가칭)'신빈곤층 미래 대응 전략' 주제의 심포지엄을 개최하게 됐다. 이번 심포지엄에는 미국 자산형성제도 IDA의 창안자인 "마이클 셰라든(Michael Sherraden)" 교수가 기조연설을 맡는다. 자세한 내용은 9월 중앙자활센터 홈페이지를 통해 안내할 예정이다.



2016년 국제 심포지엄 기조연설

'지하철 광고' 로 자활사업 홍보하기 마련

서울시 '2016년 제1회 서울시민 희망광고 소재공모'에 중앙자활센터가 선정되어 오는 7~11월, 약 5개월 간 지하철에서 자활사업 광고를 무료로 게재하게 됐다. 광고 게재 위치는 지하철 2호선 전동차 모서리 417면, 3호선 불광역 승강장 안전문 1면, 가판대 2면(영등포역 6번출구 앞, 서소문동 53-6 GS25앞) 이다.



지하철 광고 시안

자활읽기 여름맞이 특급 이벤트



event 1 자활사업 광고를 찾아라
지하철에서 자활사업 광고를 찾아 사진을 보내주세요



힌트 자활사업 광고는 이곳에서 찾을 수 있습니다

2호선 전동차 모서리(의자 위 구부러진 면)

3호선 불광역 승강장 안전문

가판대(영등포역 6번출구 앞, 서소문동 53-6 GS25앞)

event 2 자활사업 컬러링을 완성하라
자활읽기 제18호 별지에 있는 컬러링을 완성하여 사진을 보내주세요



응모 방법

하나 자활사업 광고 혹은 컬러링이
잘 보이게 사진을 찍는다.

두울 사진을 첨부하여 1599-2591로
문자 전송한다(비용 무료)

응모 기간

~8월 25일까지

당첨자 발표

8월 31일 중앙자활센터 홈페이지
(www.cssf.or.kr) 공지사항

상품 안내

이벤트에 참여해 주신 분 중

다섯 분을 추첨해 대전유성지역자활센터

단미플라워사업단(18~19p)에서 만든 열쇠고리를
보내 드립니다.





자활임기 희망이 가득한 자활사업 이야기

