

자활도 일기

vol. 20
2017

스페셜

우리 지역 특성을 반영한 사업을 소개합니다

이 사람

자활은 친정집 같은 귀한 울타리예요

고맙습니다

마음으로 다가와 주셔서 감사합니다



바다의 목소리가
제일 건강한 칠월.

해당화 핀 모래밭 길에서

엄마를 부르는 내 목소리도
제일 싱싱하고,

끓는 물아지랑이에 익어서

엄마의 대답소리도
제일 밝고 또렷하다.

바다 입김에 젖어서

소리쳐 부르기만 하면
언제나 만날 수 있는 엄마.

바다의 귀도
제일 건강한 칠월.

〈칠월의 바다〉 - 박경음

스페셜

- 02 우리 지역 특성을 반영한 사업을 소개합니다
- 2016 지역자활센터 지역특화 우수사업 소개

자활현장

- 08 우리가 현장이다 눈빛만 봐도 통하는 직원들과 오늘도 자활을 위해 GO GO~!
- 동작지역자활센터 김소희 실장
- 12 꿈이 자라는 일터 장애아동과 함께 사회통합을 꿈꾸며
- 소통과나눔 이경준 대표
- 14 이 사람 자활은 친정집 같은 귀한 울타리예요!
- 삼척시니어클럽 홍미화 실장
- 17 고맙습니다 마음으로 다가와 주셔서 감사합니다
- 해오름클린 이숙자 대표 | 광명지역자활센터 김원석 팀장
- 20 ZOOM IN 자활 자활의 꿈을 응원하고 자활과 함께 꿈을 꾸는 대학생들
- 단국대학교 인액터스 손니움프로젝트팀
- 24 자활프리즘 우체국에 자활상품이 났다
- 우체국쇼핑몰 자활상품 판매 그리고 그 뒷 이야기

자활충전소

- 26 자활수첩 알면 되움되는 근로기준법
- 28 건강백서 야외에선 일사병 조심, 실내에선 냉방병 조심
- 30 맘속풍경 마음 건강을 확인해 보는 우울증 테스트
- 32 고전산책 '중용(中庸)'에서 배우는 지혜, 가족이 정답이다
- 34 자활백과 소리 없는 도둑, 저작권 어디까지 봐줘야 하나

생기발랄

- 36 자활툰 좋은 관계 만들기, 내가 먼저 노력하면 성공할 수 있어요!
- 38 Now & News 중앙자활센터 뉴스
- 39 생활Tip 한눈에 보는 복지정보
- 40 독자 참여코너 가로세로 낱말퀴즈

〈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 제20호

발행일 2017년 6월 발행인 심성지 담당자 한보라 발행처 (재)중앙자활센터 02-3415-6900

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

디자인·인쇄·제작 좋은PR소아 070-4616-4040~3 이미지 Getty Images Bank

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

우리 지역 특성을 반영한 사업을 소개합니다

2016 지역자활센터 지역특화 우수사업 소개

전국 248개 지역자활센터는 2016년 지역자활센터 성과평가를 통해 총 377개의 지역특화 사업을 제출했다.
내·외부 심사위원이 평가항목에 따라 각 지역자활센터에서 기획·운영한 지역특화 사업내용 및 운영성과를심사한 결과, 10개 사업(우수 3, 장려 7)이 우수사업으로 선정됐다. 타 센터에서 참고할 수 있도록 자활읽기를 통해 사업내용을 소개한다.



심사총평

제출된 지역특화 사업내용을 보니 지역자활센터의 자활근로사업단과 지역 내 다양한 자원을 연계하여 **사업 다각화**를 추진한 노력이 돋보입니다.

다만, 지역사회 자원과 센터에서 그동안 축적된 노하우 등을 활용하기보다 표준화 된 기존 사업모델을 개선 및 보완하는 사업내용이 다수를 차지하고 있는 점은 아쉽습니다.

향후 참여주민의 다양한 근로장애 요인을 해소하기 위한 **전문화된 사업**으로 자리매김 할 수 있도록 지속적으로 모니터링하고 우수사례를 발굴해 나갈 예정입니다.



경기부천원미지역자활센터

만화와 내가 만나는 곳
"으랏차차 만화교실"



서울성동지역자활센터

학습과 일자리를 동시에
"푸른하늘 공부방"



충남홍성지역자활센터

푸드트럭에 청·장년층 희망을 싣고
"바리스타의 꿈"



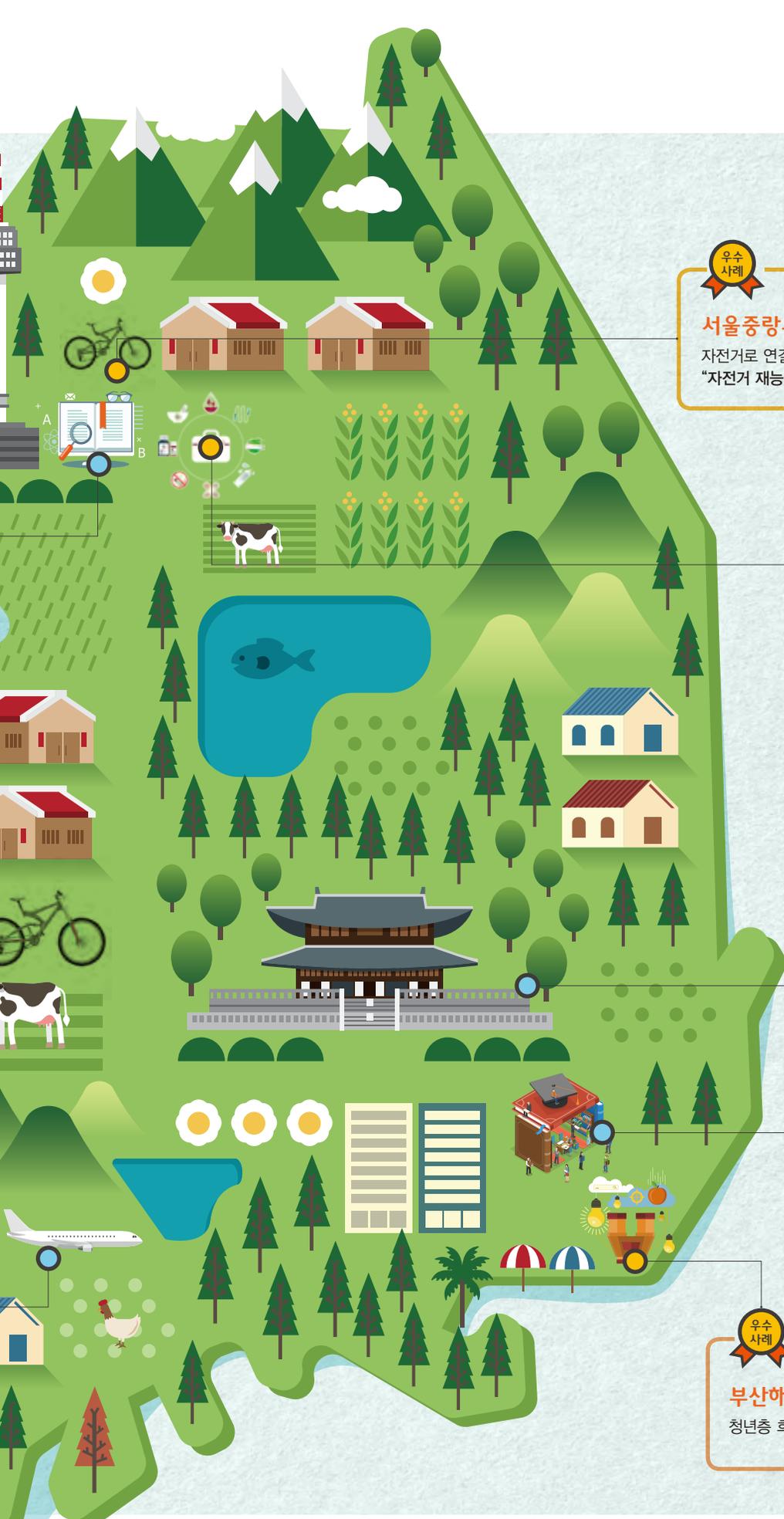
전북군산지역자활센터

아름다운 고군산군도, 쌍쌍 달려라
"자전거 대여"



광주광산지역자활센터

더불어 함께,
多情多감한 다문화가정
"DADADA"



서울중랑유린지역자활센터

자전거로 연결하는 청소년 미래
"자전거 재능기부"



경기구리지역자활센터

건강튼튼! 생활건강 교육
"상쾌한 출근길"



대구북구지역자활센터

우리 가족 비타민 충전
"행복플러스"



부산금정구지역자활센터

행복한 우리 학교 도서관
"사서도우미 파견"



부산해운대지역자활센터

청년층 희망 잡기 "희망캐스팅"



구리 지역자활센터



건강튼튼! 생활건강 교육 “상쾌한 출근길”

많은 자활사업 참여주민이 의료복지서비스를 제때 제공받지 못하거나, 평소 생활습관(음주, 흡연 등)을 잘못 관리하여 질병이 생기는 경우가 발생하고 있었습니다. 건강상의 이유로 자활, 자립을 위한 근로의 기회를 놓치지 않도록 건강 프로그램을 기획하게 되었습니다.

연계기관 느티나무의원, 두리약국, 원진녹색병원, 녹색YMCA, 느티나무의료복지사회적협동조합, 구리시 지역사회복지협의체, 사회적기업 (주)맑은누리, 마을기업 (주)그린택배, 자활기업 조각나무, 자활기업 서로좋은밥상, 구리시 무한돌봄네트워크

사업내용 ① 건강실천단 : 건강관리가 필요한 취약계층의 건강한 생활습관(금연, 금주, 스트레스 관리, 성인병 예방 등)을 만들기 위한 유형별 맞춤형 건강실천 프로그램 운영
② 건강강좌 : 취약계층의 건강에 필요한 올바른 건강지식 전달

사업성과 ① 저소득 주민의 의료접근성 강화 등 실질적인 건강수준 향상
② 건강모임을 지역사회 내에서 지속가능한 소모임으로 운영해 인식 변화에 기여



중랑유린 지역자활센터



자전거로 연결하는 청소년 미래 “자전거 재능기부”

지역 내 중학교와 연계하여 자활사업 참여주민이 익힌 자전거 수리기술을 청소년들에게 무료로 전수해 주는 사업을 기획하였습니다. 참여주민은 사회공헌을 통한 성취감으로 자립의욕을 높이고, 청소년은 기술력을 향상시켜 물품절약 습관을 형성할 수 있었습니다.

연계기관 태릉중학교 자전거 동아리반

사업내용 ① 자전거사업단 참여주민이 청소년에게 자전거 수리기술 전수(연간 125명 참여)
- 휠, 변속, 제동, 재생자전거 등
② 실습용 폐자전거 지원

사업성과 ① 자활사업 참여주민의 자존감 향상 및 지역주민의 지역공동체 형성
② 자원을 재활용하는 성숙된 경제개념 확산



해운대 지역자활센터



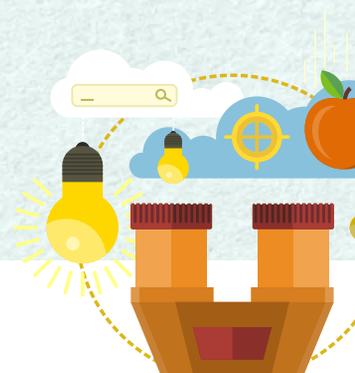
청년층 희망 잡기 “희망캐스팅”

청소년자활지원 프로그램 중단으로 지역 내 미취업, 학교중도탈락 등 저소득 청년층(만 15~24세)에 맞는 프로그램이 필요한 상황이었습니다. 이에 개인 상황에 맞는 진로설계, 교육기회를 제공해 청년들의 자립능력을 높이기 위한 사업을 추진하게 되었습니다.

연계기관 이닉스청호

사업내용 ① 맞춤형 진로설계 및 상담 : 적성검사 등을 통해 맞춤형 진로정보 제공
- 교육(실습) 참여, 자격증 취득, 인턴십, 취업지원 등
② 중도 탈락을 최소화, 통합서비스 제공을 위한 개별 사례관리 진행

사업성과 ① 참여인원 8명 중 6명이 취업확정, 2명 인턴십 종료 후 개별취업
② 청년들의 자립능력을 배양해 조기 탈수급 향상





금정구 지역자활센터



행복한 우리 학교 도서관 “사서도우미 파견”

지역 내 초·중학교에서 예산문제로 전문 사서도우미 채용이 어려워 학부모, 자원봉사자가 도서관을 운영하다보니, 인력배치가 유동적이라 어려움이 발생하고 있었습니다. 이 부분을 고려하여 참여주민을 사서도우미로 파견해 자립력을 높이고, 도서관을 효과적으로 운영하고자 사업을 진행하게 되었습니다.

연계기관 금정구 내 초·중학교

사업내용 ① 시장진입형 자활근로사업으로 '사서도우미' 운영 : 지역 내 초·중학교에 파견
② 근무시간 : 매주 월~금(주5일) 09:00~18:00 /학교 근무시간에 맞춰 운영

사업성과 ① 전문화된 도서관 운영 지원에 따른 수익창출, 지역 내 교육문화 사회공헌 제공
- 도서관자료관리시스템 운영자격증 취득 등
② 유료시장 진출을 통한 취업 및 자활기업 진출기반 마련



군산 지역자활센터



아름다운 고군산군도, 씩씩 달려라 “자전거 대여”

대표 관광지인 고군산군도 연결도로 개통시점(2016년 7월)에 맞추어 교통체증 해소, 관광객 이동편의 제공을 위해 사업을 기획하게 되었습니다. 자전거 안전운행, 정비에 관한 역량을 지닌 참여주민이 사업을 진행해 지역자원과 연계한 일자리 확대에 기여하고 있습니다.

연계기관 군산시 건설과

사업내용 ① 고군산군도에 자전거 대여소를 설치하여 유료 위탁관리 진행
② 사업자등록 후 자전거 구입(1인승 75대, 2인승 9대), 자전거 대여소 사무실 설치
③ TV 방송 출연 등 언론홍보

사업성과 ① 참여주민 일자리 창출, 매출액 증가
② 민-관 협력 성공사례로 자리매김





광산 지역자활센터



더불어 함께,多情多감한 다문화가정 “DADADA”

지역에 다문화가정이 증가하게 되면서, 자활사업 참여주민 비율이 높아지고 있었습니다. 다문화가정의 문화, 언어 등 차이로 인한 자활사업 참여 어려움을 줄이고, 심리·정서적, 경제적 안정을 지원하고자 사업을 기획하게 되었습니다.

연계기관 광산구다문화가족지원센터, 아시아밝음공동체, 광산구정신건강증진센터, 광산구중독관리센터, 광주YWCA, 대한적십자사, 광주근로자건강센터, 한국공항공사

- 사업내용**
- ① 정서적 지원 : 가족기능 강화, 가족문제 예방, 문제 해결을 위한 가족 상담과 전문가 연계 - 3년 이상 모국방문이 이루어지지 않은 세대를 선정하여 9박 10일간 모국방문 기회제공(왕복항공권, 기타 비용 등 지원), 가정폭력 위기 대상자 발굴 후 전문상담기관 및 쉼터와 연계 등
 - ② 경제적 자립 지원 : 후원물품 및 서비스 제공

- 사업성과**
- ① 개별육구와 문제를 사전에 인지하여 지원함으로써 육구 해소
 - ② 지역사회 공익사업에 대한 정보제공으로 다문화가정의 사회적응력 향상



대구북구 지역자활센터



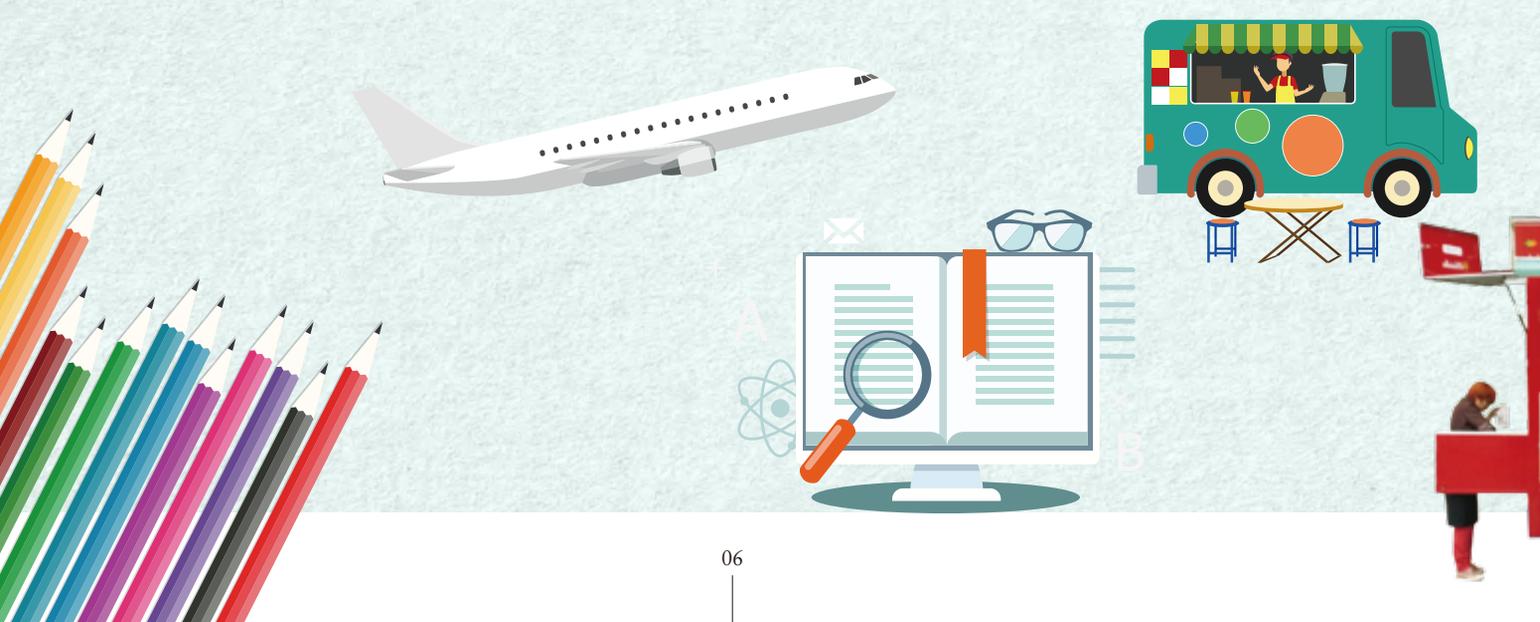
우리 가족 비타민 충전 “행복플러스”

저소득층이 밀집한 취약 지역임에도 불구하고 지역사회 지원 서비스가 매우 부족한 상황이었습니다. 이에 자활사업 참여주민 중 도움이 필요한 분들을 발굴하여 자원연계, 복지 서비스를 제공해 가족역량 강화, 근로의욕을 높이고자 사업을 추진하게 되었습니다.

연계기관 김춘련호두명가, 대구생명의전화, 삼수장학회, 브로스, 다사랑모금회, 구월(케이크숍), 평화큰나무복지재단, 한라효흥장학문화재단, 어린이재단, 대구산격종합사회복지관, 대구사회복지공동모금회, 이랜드재단

- 사업내용**
- ① 육구에 맞는 지역사회 자원 및 서비스 지원 : 장학금(5명), 결연후원(18명), 푸드뱅크(500명), 교육비(1명), 교복(24명), EBS교재(49명) 등
 - ② 위기가정 긴급지원(4명), 기타 외부지원(13명), 사례관리

- 사업성과**
- ① 신규 후원처 및 지역 내 자원발굴을 통해 다양한 서비스 제공 기틀 마련 - 누적인원 601명, 총 250건 서비스, 총 지원액 33,410천 원
 - ② 체계적인 사례관리로 경제적 부담을 줄이고, 참여주민의 자활 촉진기회 제공





부천원미 지역자활센터



만화와 내가 만나는 곳 “으랏차차 만화교실”

부천 문화특화사업인 ‘만화’를 자립역량강화교육에 활용하여 신규 참여주민 자신에 대한 적극적인 표현과 타인과의 상호작용을 통해 근로의욕을 높이기 위한 기반마련을 돕고자 기획하게 되었습니다. 우리만화연대와 연계해 매월 4회기의 프로그램을 진행했습니다.

연계기관 우리만화연대

- 사업내용**
- ① (1회기)숨은그림찾기 : 불규칙한 선 안에서 의미있는 그림 찾기, 재표현 하기
 - ② (2회기)표정(스토리) 상상하기 : 다양한 상황 제시에 느낄 수 있는 감정, 다음 스토리를 상상해보고 만화로 표현하기
 - ③ (3회기)나만의컵(열쇠고리) 만들기 : 자신만의 작품 제작, 작품 설명
 - ④ (4회기)캐릭터쳐 체험 및 수료식 : 재능기부를 통해 참여주민 1:1 캐릭터쳐 제작

- 사업성과**
- ① 척도검사 : 정신건강수준, 우울증 검사에서 긍정적인 결과 도출
※ 실인원 54명, 누적인원 198명 참여
 - ② FGI 분석 : 공동체의식 기어, 성취감 경험, 자기효능감 촉진에 효과



성동 지역자활센터



학습과 일자리를 동시에 “푸른하늘 공부방”

금호대우아파트(임대아파트) ‘푸른하늘 공부방’이 약 7년간 운영 중단되면서 저소득 아동, 청소년의 방과 후 돌봄 사각지대를 만들고 있었습니다. 이에 공부방을 다시 운영하여 돌봄 서비스 제공, 저소득여성 일자리 창출 기회를 제공하고자 사업을 기획하게 되었습니다.

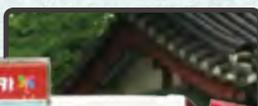
연계기관 금호대우아파트 임대협의회, SH공사 성동권역 주거복지센터, 성동구청

- 사업내용**
- ① 공부방 프로그램 운영 : 디딤돌 공부방, 한자교실, 원어민 영어, 독서, 진로 이야기 등
 - ② 저소득 참여주민(여성) 교사 양성을 위한 교육 진행
 - ③ 지역 내 자원연계를 통해 돌봄 사례관리 체계 구축

- 사업성과**
- ① 기존에 사용하던 자원(공부방)을 지역 커뮤니티 공간으로 변화
 - ② 돌봄 선생님 양성으로 경력단절 여성을 위한 신규 일자리 마련



홍성 지역자활센터



푸드트럭에 청·장년층 희망을 싣고 “바리스타의 꿈”

청·장년층 참여주민에 맞는 맞춤형 사업개발이 필요하고, 기존 보유차량 중 회오리 세차사업 차량(1톤 트럭)의 활용방안을 모색하던 찰나, 군에서 푸드트럭 조례개정이 발표 되었습니다. 이에 맞추어 청·장년층 창의적 아이디어를 결합한 무점포 사업을 진행하게 되었습니다.

연계기관 홍성군청, 청운대학교, 전통시장상인회, 홍성지역네트워크, 충남광역자활센터

- 사업내용**
- ① 전문자격증 취득 교육 운영 : 바리스타, 운전면허증, 요양보호사, 정리수납전문가 등
 - ② 기존에 보유한 회오리 세차사업 차량(1톤 트럭)을 푸드트럭으로 개조해 먹거리 판매

- 사업성과**
- ① 교육 후 전문자격증 취득으로 자립 성취동기 향상
 - ② 지역특화사업(홍성군 1호 푸드트럭) 발전에 기여
 - ③ 소자본 이동형 매장으로 임대료 등 예산절감, 운영부담 감소

눈빛만 봐도 통하는 직원들과 오늘도 자활을 위해 GO GO~!

동작지역자활센터

지역자활센터 성과평가에서 매년 상위기관으로 평가받는 동작지역자활센터.
도대체 어떤 특별한 비결이 있는 것일까?
인터뷰에 응해준 '김소희 실장'은 외부자원 연계, 참여자 상황에 맞는 맞춤형 지원 등
직원 한 명 한명의 보이지 않는 노력들이 더해진 덕분이라 답한다.

동작지역자활센터

- 운영법인 사회복지법인 한국봉사회
- 설립일 2001년 7월
- 주소 서울시 동작구 등용로 47
4층 (대방동 5-1)
- 홈페이지 www.selfhelp.or.kr
- 전화번호 02-822-7707-9



동작지역자활센터 직원들이 작은 하트를 날리며 환하게 웃고 있다.



'김소희 실장'은 대학 졸업 후 동작지역자활센터에 첫 발을 내디뎠다. 센터 설립부터 지금까지 약 16년간 근무하고 있는 중이다.



참여자 특성에 맞는 서비스 제공

동작지역자활센터에는 9개 사업단(환경관리, 통합돌봄지원, 그린택배, 티끌모아, 희망나눔클린, 에코규방, 동그라미빨래방, 도깨비방역, 복지용구소독), 6개 자활기업(킹크리너스, 크린짱, 우성인테리어, 사랑보듬이, 한손택배, 미래&나래)이 있다. 총 65여 명의 참여주민이 참여하고 있으며, 직원 10명이 참여주민 자활자립을 위해 함께 일하고 있는 중이다.

사업단 중에서 '복지용구소독사업단'은 남성 참여주민 비율이 점차 높아짐에 따라 올해 센터에서 처음으로 준비한 장기요양 사업이다. 집에 계신 어르신 분들이 이용할 수 있는 휠체어, 전동침대 등 의료기기를 대여할 때 기기를 분리, 세척, 소독, 건조, 포장을 거쳐 필요로 하는 곳까지 배송하는 일을 한다.

“ 직원들 마음이 편해야 오랫동안 일을 할 수 있는 것 아닐까요? 현재 있는 직원들과 오랫동안 같이 일 하고 싶어요 ”

“처음에 사업 추진을 위한 장소 임대가 너무 어려웠어요. 각 공정별로 구분해 작업하기 위한 넓은 공간이 필요한데, 서울은 워낙 월세가 비싸서 마땅한 곳 찾기가 힘들었죠. 직원들이 며칠 동안 발품을 팔아 겨우 구했어요.”

김 실장은 힘든 순간도 있었지만 야심차게 준비한 사업인 만큼 고객분들의 만족을 위해 시중가보다 저렴하게, 최선의 서비스를 다하겠다고 말한다.



동작지역자활센터는 2012년부터 올해까지 5년 연속 우수기관으로 선정되었다.

지역의 외부자원 연계 활발

센터가 잘 하고 있는 것 중 하나는 '자원 연계'이다. 대학병원과 연계해 치료가 필요한 분들에게 무료 건강검진을 받던 중 '암'을 발견해 치료한 분들, 기업과 연계해 틀니, 뼈이식 등 치과치료를 받으신 분들이 연간 20여명 정도 된다.

“저희는 별도의 사례관리자가 없어요. 각 사업을 담당하고 있는 직원들이 자기 일처럼, 의지를 갖고 주민분들이 필요로 하는 것을 직접 찾아보고 연계하고 있지요.”

직원들이 열심히 해 준 덕분에 참여주민들이 일도 열심히 하고, 취업도 잘 되는 편이라고 귀뜸한다. 아무것도 없는 참여주민들이 센터에 와서 기업으로 나가는 것을 보면 뿌듯하다는 김 실장. 센터에서 직원들과 주민분들이 같이 울고 웃고, 이끌어주고 다독이는 사이 어느새 한마음이 되어가고 있는 중이다.

자활은 곧 사람, 현실적인 인건비 보완 필요

센터에 근무하며 겪고 있는 애로사항에 대해 묻자, 지역자활센터 인건비, 사업비가 별도 구분되어 있지 않아서 운영비를 쓰기 위해서는 인건비를 줄여야 하는 어려움을 먼저 토로한다.

“직원들 연차가 올라가면 그에 맞는 인건비를 줘야하는데, 현실적으로 어려울 때가 많아요. 직원들한테 참 미안하죠. 앞으로 우리 센터 뿐만 아니라 자활센터의 이직률을 줄여나가기 위해서는 적절한 보상이 필요하다고 봐요.”

김 실장은 직원들이 좀 더 안정적으로 일할 수 있는 환경이 필요하다고 말한다. 더불어 계약직, 정규직 모두 동일한 근무조건에서 오랫동안 함께 일하는 것이 앞으로의 목표라 한다.

“계약직, 정규직 일하는 것에 큰 차이가 없는데 근무조건이 달라 계약직 직원을 계속 책임질 수 없을 때 정말 안타까워요. 직원들 마음이 편해야 오랫동안 일할 수 있는 것 아닐까요? 현재 있는 직원들과 오랫동안 같이 일 하고 싶어요.”

무슨 일이든 시간이 지난 후 결국 남는 것은 '사람'이라고 해야 할까. 센터와 함께한 시간 동안 사람을 우선순위에 두었기 때문에 지금의 동작지역자활센터가 존재하는 것은 아닐까 싶다.



우리 센터 자활상품 소개

「 에코규방사업단 」

사회서비스형

환경을 생각하는 '에코(eco)'와 전통 가옥에서 여성들의 생활 공간이 되는 안채의 방 '규방'의 합성어이다. 헌옷 리폼, 수선 등을 통해 폐자원을 재활용하고, 동작구 저소득 참여주민의 안정적인 자립기반 마련을 돕고 있다.



크러치 백

₩15,000



파우치

₩7,000



필통

₩7,000



파우치

₩7,000



카드지갑

₩3,500



파우치

₩7,000



동전지갑

₩3,500



백팩

₩30,000



스카프 빙

₩3,000



마스크

₩3,000



인근 복지시설, 프리마켓을 통해 판매를 하고 있으나 매출이 높지 않은 상황이다. 앞으로 상품을 좀 더 다양화하고, 홍보지를 만들어 판매에 적극적으로 나설 계획이다.

상품에 정성을 담아 만들고 있으니 많은 관심 바란다.

상품 구입문의 동작지역자활센터 T. 02-822-7707-9





소통과 나눔 이경준 대표

장애아동과 함께 사회통합을 꿈꾸며

소통과 나눔

'소통과 나눔'은 인천광역시 자활기업으로 장애아동에게 학습지원 서비스를 제공한다. 장애아동의 학습능력 향상을 돕고, 자활사업 참여 주민들에게는 일자리를 제공해 더불어 살아가는 세상을 향해 하나씩 꿈을 이루어 나가고 있는 중이다.

* 이경준 대표를 만나 이야기 나누는 것을 Q&A로 소개한다.

Q 소통과 나눔이 시작하게 된 계기는 어떻게 되나요?

A 2008년에 '장애통합서비스'라는 사업을 부평남부지역자활센터에서 처음으로 기획하여 진행했었어요. 이후 인천지역 다른 자활센터에서도 사업을 시작했죠. 그런데 장애통합교육 보조원분들의 낮은 취업률, 보조 교사 고용 등이 교육청과 연계가 원활하게 이루어지지 않게 되면서 운영에 위기를 맞았어요. 그 당시 장애아동 학습권을 보장하고, 사업에 3년 이상 참여한 분들이 자립할 수 있는 기반을 마련하기 위해 인천지역 5개 지역자활센터 장애통합서비스에 근무하셨던 분들이 모이게 되었어요. 함께 모여 장애아동 학습지원 서비스를 해보자고 한 거였죠.

Q 그럼, 그 이후에 사업은 어떤 방식으로 진행되었나요?

A 2008년~2012년까지는 '어울누리'라는 자활사업단 형태로 운영을 하다 2014년 지역사회서비스투자사업(바우처)에 선정되어 2년간 시범사업을 운영했어요. 이후 공동사업단 형태로 묶어서 자활기업으로 나가기 위해 사무국 등 준비를 거쳐 지금의 자활기업 '소통과 나눔'이 생기게 되었습니다.

예전에는 각 센터에서 운영하다보니 별도 임대료가 필요 없었는데, 지금은 운영비가 더 지출되고 있어요. 그렇지만 사업이 규모화되어 참여하고 있는 선생님들에게 혜택을 좀 더 드릴 수 있게 되어 좋아요.

Q 대표님은 언제부터 소통과 나눔과 인연을 맺고 있나요?

A 저는 2015년 광역단위로 좀 더 사업을 규모 있게 추진하고자 인천지역자활센터협회에 마련된 사무국에서 일을 하면서 '소통과 나눔'과 만나게 되었죠. 약 1년 정도 사무국장으로서 공동사업을 준비하다 작년 5월에 자활기업 대표로 나오게 되었어요.

사무국에 있을 때에는 5개 지역자활센터에서 각자 운영하고 있던 부분을 취합하는 일을 했다면, 지금은 실질적인 기업을 운영하는 거니까 일하는 게 좀 다르지요.

Q 현재 소통과 나눔에 참여하고 있는 분들은 몇 명 정도 되나요?

A 현재 21명이 장애아동 학습지도사(선생님)로 일을 하고 있고, 사무실에는 저 포함 3명이 있어요. 선생님께서 일을 하고 있는 분들은 인천 5개 지역자활센터에서 오신 분들인데요, 일을 하기 위해서는 '특수아동지도사' 자격증을 취득해야 하고, 중급 이상의 '장애통합교육보조원' 교육을 받아야 해요. 교육은 행복미래교육원에서 진행하고 있는데, 약 2~3개월 되는 긴 시간을 투자해야 하는 어려움이 있어요.

Q 서비스 대상이 되는 아동의 경우, 선발기준이 있나요?

A 지역별 동사무소, 시청에 서비스 신청을 하면 소득여건, 아동의 장애등급에 따라 판정을 내리게 되요. 보통 중위소득 140% 이하, 장애를 가지고 있는 5~18세 아동인데, 유동성은 있지만 참여하고 있는 아동은 연간 약 230~250명 정도 되요. 인천의 도서산간 지역을 제외한 전 지역을 사업대상으로 본다고 생각하면 되죠.

Q 선생님들은 어떤 서비스를 제공하고 있나요?

A 가정방문 후 총 50분 서비스를 제공하고 있는데요, 국어 20분, 수학 20분, 부모상담 10분 입니다. 1주일에 1번, 한 달이면 한명의 아이를 총 4번을 만나게 되거죠. 보통 서비스를 1년 제공하는데, 재판정 결과에 따라 최대 2년까지 제공하고 있기도 합니다.

Q 그렇다면 연 매출은 어느 정도 되나요?

A 작년 매출은 약 4억 1천만 원 정도 되고요, 올해는 4억 5천만 원 이상을 목표로 두고 있어요. 매출규모로 보자면 많은 편일수도 있는데, 대부분 인건비로 다 나가고 있는 편입니다. 앞으로 매출을 더 올리고 싶은데, 지역사회서비스투자사업 예산이 한계가 있어서 쉽지 않은 상황 입니다.



Q 사업을 운영하면서 어떤 부분이 어려우셨나요?

A 참여주민들의 수준을 좀 더 전문적으로 높이는 것이 필요한 것 같아요. 전문교육도 받고, 자격증도 취득하셨지만 현실적으로 장애아동 어머니들이 원하는 수준은 좀 더 높거든요. 기업이 지속가능하게 운영되기 위해서는 선생님들 경력, 노하우를 꾸준히 쌓아 나가고, 다른 사업들을 구상해 나가는 것이 필요할 것 같아요. 어려움이야 늘 고민하고 있는 부분인데, 잘 될거라 생각해요.

Q 앞으로 소통과 나눔의 목표는 무엇인가요?

A 지금 소통과 나눔이 주식회사로 되어 있는데요, 신주를 발행하여 선생님들이 주식을 다 가질 수 있도록 하고 싶어요. 우리사주 기업으로 운영해 보고자 하는 것이 올해 1차적인 목표이고, 이후 사회적협동조합으로 전환하고 싶습니다.

지역 내 취약계층 분들에게 서비스를 꾸준히 제공하여 지역경제를 살리고, 공익적 사회목적을 계속적으로 만들어 나가고 싶습니다. 그러기 위해서는 선생님들이 좀 더 주인의식을 갖고 사업을 진행해주셨으면 하는 바람입니다. 🙏

(주)소통과나눔 인천광역시 부평구 마장로1 부영빌딩 5층 T. 032-512-9465



“자활은 친정집 같은 귀한 울타리에요!”

삼척시니어클럽 홍미화 실장

“삼척시니어클럽은 삼척시에 있는
공공 노인 일자리를 모두 위탁 받아
전담으로 관리 운영하고 있습니다.
저는 이곳에서 2년차 실장으로
실무를 책임지며 바쁜 나날을
보내고 있습니다.”

이번호 자활읽기가 만난 ‘이 사람’의 주인공인 홍미화 실장은 2013년 삼척시니어클럽 창립멤버로 들어와 사업팀장으로 시작해 지금은 2년차 실장으로 일하고 있다. 삼척시로부터 위탁받은 노인 일자리는 평균 1,300여 개인데, 올해는 한시적으로 2,000여 개까지 늘어날 계획이라고 한다. 홍 실장은 10여 명의 직원들과 노인 일자리를 관리하고, 관련 행정 업무를 수행하고 있다.



자활, 어렵게 찾은 인연

안정적인 직장에서 열심히 일하고 있는 홍미화 실장도 조건부수급자라는 길고 어두운 터널을 지날 때가 있었다. 그리고 자활을 만나 터널의 끝에서 새로운 길을 걸을 수 있게 되었다.

첫째 아이가 초등학교 5학년이 되던 해에 더 이상 가정을 지켜낼 수 없었던 홍 실장은 남편과 이혼을 결심하고 두 아이를 데리고 홀로서기를 했다. 아이들을 지켜내는 조건으로 재산을 포기한 것 때문에 이혼을 한 첫날부터 유일하게 챙겨온 재산인 자동차 안에서 잠을 잤다고 한다. 자존심 때문에 친정에 가지도 못하고 아이들과 함께 차에서 생활하며 20일을 버텼다.

“씻지도 못한 채 학교에 가고, 차 안에서 쪽잠을 자면서도 엄마 힘들까봐 불평 한마디 하지 않는 아이들을 보면서 더 미안한 마음이 생겼어요. 표정을 잃어가는 아이들을 위해 결단을 내렸죠.”

친정 근처에 살 곳을 마련하고 식당에서 일을 하며 힘겹게 지내고 있다가 식당에서 일을 할 수 있게 도와주신 분(교회 권사님)의 조언으로 요양보호사 공부를 하게 되었다. 요양보호사 공부를 하던 중 실습을 나간 곳이 삼척지역자활센터 호산분소, 그렇게 자활과의 인연이 시작되었다고 한다. 실습생으로 갔다가 자활참여신청을 하고, 기초수급자로서 새롭게 일어설 준비를 시작하게 되었다.

“자활이라는 말을 들어본 적도 없었어요. 수급자라는 용어도 몰랐었지요.”

어렵게 돌고 돌아 단어도 생소한 ‘자활’과 홍 실장과의 소중한 인연이 시작된 것이다. 그것이 2009년 11월이었다.

시멘트도 섞고, 보일러도 설치하고

“주거환경사업단에서 일을 할 때는 시멘트도 섞어보고, 건축 자재도 사러 다니고, 못도 뽑고, 보일러 공사와 몰딩 작업도 다 했어요.”

홍 실장은 처음 인큐베이터사업단에서 지역아동교육사업 등 다양한 경험들을 하다가, 삼척시내로 옮기면서 주거환경사업단 소속으로 남자들만 있는 거친 현장에서 일을 했다고 한다. 40kg이나 되는 시멘트를 지기도 하고, 심지어는 한겨울에 보일러 공사를 위해 80kg 나가는 보일러를 여자 둘이서 트럭에 싣고 4시간 운전을 하며 운반한 적도 있다면서, 홍 실장은 지금 생각해도 어디서 그런 힘이 나왔는지 모르겠다고 했다.

그러던 중 자활센터 소장님의 권유로 동해에 있는 대학에서 사회복지학을 전공하게 되었다고. 낮에는 주거환경사업단에서 일을 하고, 밤에는 공부를 하러 다니는 주경야독의 생활을 4년간 이어나갔다. 현장 일을 하다가 사업단의 행정을 담당하게 되면서 센터로 출퇴근을 했고, 아침부터 늦은 밤까지 호산(삼척시 원덕읍)과 삼척, 동해로 이동하면서 일과 학업과 가정을 챙겨나가는 버거운 생활을 이어나갔다고 한다.

자활센터 계약직을 거쳐 시니어클럽까지

자활참여자로 일한지 2년 쯤, 홍 실장은 뜻하지 않은 전환점을 만나게 된다. 주거사업단 행정 일을 하고 있을 때, 삼척지역자활센터의 회계 담당 채용공고가 났는데, 실장님과 센터장님께서 지원을 해 보라고 하셨다. 처음에는 자신이 없어서 많이 망설였는데 혹시 자신을 위해 준비된 길일지도 모른다는 생각으로 지원을 했다고 한다. “당시 최종 면접에 올라오신 분들의 스펙이 장난이 아니었어요. 대학원 출신에, 자격증, 경력까지 제가 비교가 되지 않는 상황이었지요.” 하지만 홍 실장은 면접관의 질문에 당당하게 답했다고 한다.

다시 일어서겠다는 의지를 표현한 결과, 홍 실장은 계약직 직원으로 채용이 되었고, 삼척지역자활센터에서 회계, 경리 업무를 담당하게 되었다. 그리고 ‘탈수급’ 통보를 받았다. 밑바닥까지 떨어졌다가 이제 한 계단 올라서는 기분이었다고 한다. 2013년에는 삼척시니어클럽이 만들어지면서 직원을 모집했는데, 자활센터 소장님의 추천을 받아 지원하게 되었고, 사업팀장으로 시작해 지금은 실장으로 일하게 되었다.

“**지금의 홍미화가 2009년의 홍미화에게 보내는 한 마디!**
절대 슬퍼하지 말고, 절망하지도 말라.
도움의 손길이 기다리고 있으니, 포기하지 마라.



친정 같은 자활, 서로가 힘이 되는 자활

홍 실장은 ‘자활’과의 인연이 없었다면 어려운 과정들을 거쳐 홀로 설 수 없었을 것이라고 말한다. “자활은 친정집이고, 울타리이고, 내 집입니다.” 사람이 태어나서 스무살 성인이 되기까지 부모라는 울타리 안에서 보호받는데, 자활이 그런 보호의 울타리라고 생각한다는 홍 실장은 지금도 자활만 생각하면 그냥 가슴이 뭉클하고, 감사하기만 하다고.

“자활은 의지만 가지고 있는 곳이 아니라, 보호받으면서 배우며, 스스로 설 수 있는 힘을 키우는 곳이라고 생각해요. 자활에 들어오기 전에는 서로 안 들어오려고 하다가, 들어오면 또 서로 안 나가려고 안주합니다. 그런 분들에게 저는 이렇게 말하고 싶어요. 자활은 될 수 있으면 빨리 찾아와서, 빨리 무언가를 배우고, 빨리 자활을 나가야 한다고 말이에요.”

홍 실장은 아직도 힘든 시기를 겪고 있는 분들이 자활의 울타리를 통해 힘을 얻고 일어섰으면 좋겠다고 한다. 그리고 자활이 더 많은 이들에게 알려져서 다시 일어서는 성공 이야기들이 더 많아졌으면 좋겠다고 말한다.

“자활을 만나지 않았다면 아마 지금도 어디선가 설거지를 하고 있을 것이고, 우리 아이들도 부모를 원망하고 있을 것 같아요.”

최선을 다해서 달려왔고, 앞으로도 매 순간 최선을 다해서 살고 싶다는 홍 실장은 ‘희망키움통장’이 끝날 때쯤 집을 마련하고 싶다는 작은 소망도 갖고 있다. 아이들이 자라서 첫째가 대학생, 둘째가 고등학생인 홍 실장은 자녀들과 함께 또 다른 꿈을 키워가고 있다. 그녀의 이야기가 또 다른 누군가에게 희망의 꿈으로 다가가기를 기대하면서. 📺

고맙습니다
THANK YOU

마음으로 다가와 주셔서 감사합니다!

이숙자 대표(해오름클린) - 김원석 팀장(광명지역자활센터)



이숙자 대표(왼쪽), 김원석 팀장(오른쪽)이 다정한 포즈를 취하고 있다.

밝은 햇살 아래서 신록이 빛나던 오월의 어느 오후,
경기도 광명시 하안동의 어느 사무실로 중년 여성이 조심스럽게 들어선다.
꽃이 환하게 피어있는 화분을 가슴에 안은 그녀는 곧장 잘 정돈된 책상 앞에 앉아서 업무를 보고 있던 남성에게 다가가서 꽃 화분을 건넨다.
약간은 당황하고 쑥스러운듯한 표정을 지으면서도 그 남성도 반가운 듯 환하게 웃는다.

자활사업단을 거쳐 자활기업을 운영하고 있는 이숙자 대표가
힘들고 어려운 시간을 이겨낼 수 있도록 도와준 김원석 팀장에게 고마운 마음을 전한 사연을 소개한다.

“자활에서 만난 고마운 분들이 많지만, 선생님은 가장 많이 우리를 생각해주시고 마음으로 다가와 주셨어요. 사람에게 마음으로 다가오면 그 속에서 진심을 느낄 수 있거든요. 늘 고마운 마음을 간직하고 있었지만 표현을 못했어요.”

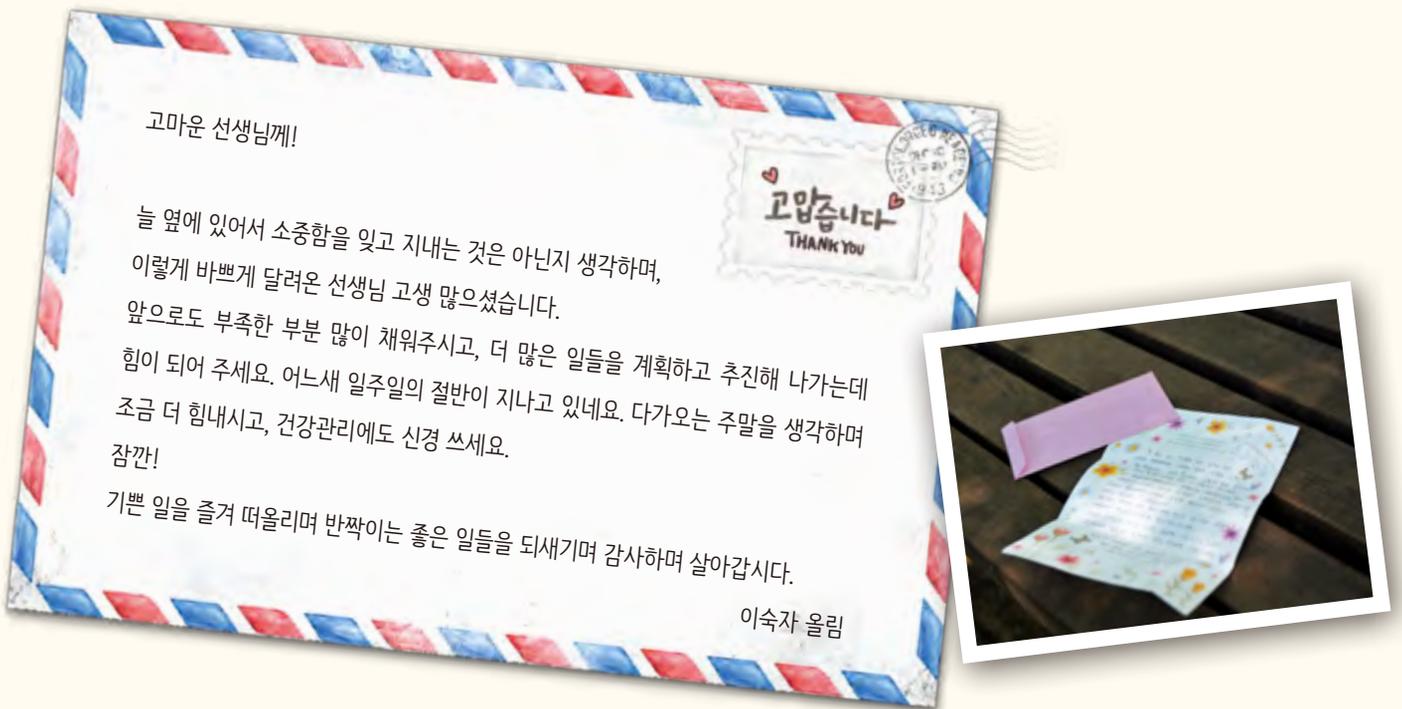
자활읽기가 이번 호부터 기획한, ‘고맙습니다’ 이벤트를 신청한 이숙자 대표는 깊이 생각하고 정확하게 일해주시면서, 자활근로자들의 필요한 부분을 꼼꼼하게 챙겨주는 김원석 팀장이 너무 고맙다고 했다. 그래서 용기를 내서 신청했다고 한다.

이 대표와 김 팀장은 2014년 자활사업 참여자와 사업단 전문인력으로 인연을 맺었다. 이후 사업단이 자활기업으로 전환되는 과정에서 어떻게 할 것인가를 같이 고민하고, 자활기업을 준비하면서 많이 가까워졌다고 한다.

“그때는 자활기업을 준비하는 과정에서 다투기도 많이 다투죠.”

김 팀장의 말에 이 대표는 “제가 성격이 급하고 다혈질 이어서 팀장님 기분을 상하게 할 때가 참 많았던 것 같아요. 저 때문에 많이 서운하셨을 텐데도 농치는 것 없이 다 챙겨주셨어요. 그게 너무 고마운 거죠.”라며 속마음을 이야기 한다. 일로는 자주 부대껴도 마음을 아니까, 그게 더 고맙고 감사하다고 말한다. 일에 대해서는 생각이 다를 수 있지만, 그 다름을 인정하는 것이 쉬운 일이 아니기에 티격태격 할 때도 많았다고. 그래도 진심을 알기에 지금까지 함께 해 올 수 있었다고 한다.

김원석 팀장은 이벤트에 대한 이야기를 처음 들었을 때 누군가가 자신에게 고마움을 표현하러 온다고 하니, 궁금하기도 하고, 오히려 그 사실이 고마웠다고 한다. 김 팀장에게 이 대표는 어떤 분인지 물었더니 바로 “당찬 분이다”는 답이 나왔다.



고마운 선생님께!

늘 옆에 있어서 소중함을 잊고 지내는 것은 아닌지 생각하며,
이렇게 바쁘게 달려온 선생님 고생 많으셨습니다.
앞으로도 부족한 부분 많이 채워주시고, 더 많은 일들을 계획하고 추진해 나가는데
힘이 되어 주세요. 어느새 일주일의 절반이 지나고 있네요. 다가오는 주말을 생각하며
조금 더 힘내시고, 건강관리에도 신경 쓰세요.
잠깐!
기쁜 일을 즐겨 떠올리며 반짝이는 좋은 일들을 되새기며 감사하며 살아갑시다.

이숙자 올림

“자활기업을 준비하면서 대표라는 자리가 힘들어서 많이들 고사하시는데, 이 대표님은 힘들어하면서도 그 자리를 감당하셨고, 책임감을 보여주셨습니다.”

김 팀장의 눈에는 이 대표가 항상 좋은 기회를 만들기 위해 적극적으로 노력하는 사람으로 각인되어 있다. 본인 뿐 아니라 자활기업을 같이 하는 이들과도 열심히 노력하고 애썼기 때문에 자활을 떠난 사람들도 이 대표를 인정하고 좋아했다고 한다.

대화가 이어지던 중, 이 대표가 조심스럽게 에피소드 하나를 꺼낸다.

“한 번은 약을 먹었는데 이상 반응이 왔어요. 원래 약 알레르기가 있는데, 그 날 갑자기 온 몸에 뭔가 올라오면서 너무 힘든 거예요. 급한 상황에서 생각나는 사람이 김 팀장님 밖에 없었어요. 그래서 전화를 드려서, 좀 와달라고 했죠. 이러다 죽는구나 싶은 응급 상황에서 가장 먼저 선생님이 떠올랐다는 건 평소에도 많이 믿고 의지했다는 거잖아요.”

당시 상황을 기억하는지 김 팀장에게 물었더니, “웬만해서는 힘들다는 말을 안 하시는 분이니까 전화를 받고 많이 걱정을 하면서 갔거든요. 그런데 직접 문을 열어주고, 걱정했던 것보다는 괜찮아 보였어요. 제가 이동하는 사이에 알레르기가 가라앉았다고 해서 안심했던 기억이 납니다.”

올해 들어 두 사람은 더 자주 만나면서 함께 협력해 나가고 있다고 한다. 자활기업에서 꼭 필요한 행정과 서류 작업 등을 김 팀장이 가르쳐 주고 있다.

“선생님이 여유를 갖고 사셨으면 좋겠어요. 일이 많고 바쁘니까 여유를 잃을 수 있는데, 여유를 갖는 행복을 누리셨으면 좋겠어요.”



1 광명지역자활센터 직원들과 함께
2 고마움을 담은 편지 전하기

“자활센터의 실무자들은 누구나 자활사업 참여자들이 잘 되기를 바라는 마음을 갖고 있어요. 저도 이 대표님과 자활기업이 꼭 잘 되었으면 좋겠고, 그래서 서로 웃으면서 지낼 수 있는 그런 관계로 앞으로도 만들어 갔으면 좋겠습니다.”

두 사람처럼 아마도 자활에서 만난 소중한 인연들은 말하지 않아도 마음속에 항상 ‘고맙습니다’라는 말을 꼭꼭 담아두고 있지 않을까? 🙏



자활에서 만난 소중한 인연들에게 마음속에 담아두었던 고마운 마음을 자활읽기로 표현해 보세요. ‘고맙습니다’를 통해 마음을 전하고, 더 가까워지는 시간을 만들어 보세요. 참여를 희망하는 분을 자활읽기가 찾아갑니다.

신청 문의 중앙자활센터 02.3415.6914

자활의 꿈을 응원하고 자활과 함께 꿈을 꾸는 대학생들

단국대학교 인액터스 '손니움프로젝트팀'

청춘과 가장 잘 어울리는 5월 햇살 아래, 경기도 용인시에 위치한 단국대학교 캠퍼스에서 색다른 '꿈' 이야기를 만들어가는 아주 특별한 청춘들과 만났다. 자활과 전혀 연관성이 없을 것 같은 대학생들이 자활과 함께 특별한 프로젝트를 만들어가고 있다고 해서 자활읽기가 찾았다. 단국대학교 동아리 '인액터스'에서 활동하고 있는 '손니움프로젝트팀'이 바로 그 주인공들. 용인지역자활센터 친환경공예사업단(비늘로 여는 세상)과 파트너십을 형성하여 자활의 꿈을 돕고 있는 이들을 만나, 그들의 이야기를 들어보았다.

+..... 인터뷰에 함께한 이들+

'손니움프로젝트팀' 팀장 문창현(글로벌경영3), 작가팀 신민규(전자전기2), 주희령(경영2), 사이트팀 박현일(회계4), 마케팅팀 김동현(정치외교4)
용인지역자활센터 박미숙 팀장 친환경공예사업단 조수경 반장 외 2명



“청년의 열정과 아이디어로 자활상품을 팔아요” 손니움팀과 자활 식구들



'인액터스'란?

영어로 EN.ACT.US인데 'Entrepreneurial. Action. Us'의 줄임말이다.

'더 나은 세상을 만드는 실천형 비즈니스 리더십 프로그램'으로 대학생과 기업인, 지도교수 등이 함께 하는 국제 비영리 단체이다.

지역사회에 도움이 필요한 사람들을 찾아 삶의 질과 생활수준이 향상될 수 있도록 프로젝트를 진행하며, 나아가 사회적 책임을 갖춘 비즈니스 리더로 대학생들이 성장할 수 있도록 꾀하는 활동을 한다.

- ▶ 1975년 미국 리더십연구소에서 시작
- ▶ 2017년 현재 36개국 1600여 대학 참여
- ▶ 우리나라도 36개 대학에서 동아리로 활동
- ▶ 인액터스의 슬로건
"기업가 정신을 발휘해서 세상을 바꾼다"

손니움, 당신들은 누구인가요?

손니움프로젝트가 뭐길래 대학생들이 일반인들에게도 생소한 자활과 함께하고 있는 걸까?

손니움은 단국대 인액터스라는 동아리 안에 있는 프로젝트팀이라며 문창현 팀장은 인액터스에 대해 먼저 소개해 준다. 인액터스는 대학생들이 지역사회의 문제를 경제적 프로세스로 접근하여 풀어나가는 국제 비영리 단체이며, 단국대에는 24명의 학생이 활동하고 있다. 그 중에서 손니움은 12명의 학생들이 참여하고 있는 현재 단국대 인액터스의 대표적인 프로젝트팀이라고 한다.

인액터스는 일반적으로 독립유공자나 경력단절 여성, 미혼모 등 도움이 필요한 지역사회의 다양한 사람들과 함께하는데, 단국대 인액터스가 선택한 대상이 바로 '자활'이었다.

"자활을 잘 몰랐는데, 지역사회에 어떤 이슈가 있을까 고민하던 중에 자활센터를 처음 알게 되었고, '자활'이라는 단어가 주는 느낌이 굉장히 크게 다가왔습니다. 그래서 팀원들과 논의한 끝에 자활을 도와드리는 활동을 해보자고 결정하게 되었습니다."

문창현 팀장은 '스스로 살아간다'는 자활이라는 말에서 감동을 느끼고, 어떻게든 도와드려야겠다는 생각을 했다고 한다. 그래서 다시 일어서기 위해 애쓰시는 분들에게 힘을 보태기 위해 2015년 3월에 아이디어 구상을 시작으로 6월에 처음 용인지역자활센터를 찾아갔고, 본격적인 프로젝트를 시작하게 되었다고 한다.

PROJECT TEAM SONNIUM

〈손니움〉

손니움은 "손으로 꿈을 이루어낸다"는 의미를 담은 명칭이다.

= 손(SON) + 슌니움(SOMNIUM)
사람의 '손' '꿈'(라틴어)

HOME PAGE : <http://sonnium.co.kr>

INSTAGRAM : @sonnium

FACEBOOK : www.facebook.com/sonnium

KAKAO YELLOW ID : @손니움SONNIUM



자활과 무엇을 했나요?

손니움프로젝트는 용인지역자활센터의 친환경공예사업단 '비늘로 여는 세상'과 함께하며, 사업단에서 생산하는 공예품의 판매를 돕는 역할을 하고 있다. 광목홈웨어, 한복앞치마, 양말인형 등 재봉기술을 배우는 자활사업 참여자들의 생산품이 판매로 이어지도록 돕고 있다. 처음에는 바자회나 아파트단지, 홍대 거리 등을 찾아서 오프라인으로 물건을 판매하려고 애를 썼지만 생각만큼 쉽지 않았다고 했다.

아무래도 “자활이라는 말이 낯설다 보니까 판매에 한계가 있었어요. 그래서 단순히 물건을 파는 데에 머무르지 않고 자활이라는 것을 알리고, 많은 사람들이 이해할 수 있도록 홍보하는 데도 힘을 썼습니다.”

문 팀장은 단순히 물건을 파는 초기 접근법에서 벗어나서 자활을 제대로 소개하는 전략을 짰는데, 그것이 '클라우드펀딩'이었다고 한다. 대표적인 웹사이트에서 클라우드펀딩을 진행했는데, 초반에는 자활사업 참여자들의 광목 상품을 구매할 수 있도록 비즈니스모델로 구성하여 진행하였지만, 이후에는 자활근로자들의 이

야기를 소개하고, 자활에 대한 이해도를 높이는데 집중했다고 한다. 지난해에는 이런 내용을 카드뉴스로 제작해

스브스뉴스에 실리기도 했으며, 20여만 명이 페이스북을 통해 이 뉴스를 확인하기도 했다.

자활, 아티스트 그리고 손니움!

“단순히 자활상품을 판매하는 전략으로는 수익을 내는데 한계가 있다는 판단 하에 새로운 비즈니스 모델을 고민하다가 생각해 낸 것이 '아티스트백'입니다.”

문 팀장은 새로운 비즈니스 모델을 고민하면서도 최우선으로 생각했던 기준은 재봉기술을 가진 '자활사업 참여자'들과 함께 하는 것이었기 때문에 자활에서 만들 수 있는 아이템을 선정하려고 노력했다고 한다. 아무리 좋은 아이템이어도 자활과 함께 할 수 없는 것이라면 그것은 손니움의 취지와 맞지 않는 것이라 생각했다.

그 고민 끝에 나온 아티스트백은 미술작가들의 그림 작품을 자활사업 참여자들이 만든 친환경 에코백에 새겨 넣어 만든 예술상품이다. 단순한 에코백으로는 소비자에게 다가가는데 한계가 있다고 판단해 미술작품을 가미하여 차별성을 두었다.

온라인 사이트를 담당하고 있는 박현일 학생은 “작가들은 그림을 그리지만 그것을 활용하거나 판매하지 못하고, 자활은 제품을 생산하지만 이것을 사용해주는 사람이 적다는 공통점에 착안하여 서로 상생하는 방법을 찾은 것이 아티스트백”이라고 말한다. 그래서 올 상반기에 처음으로 10명의 작가와 계약을 해서 에코백이 진행되었는데, 작가들도 자활을 돕는다는 사회적 취지에 공감해 적극적으로 참여해주었다고 한다.

이 에코백으로 별도의 스토리펀딩을 진행했는데, '자활사업 참여자의 손으로 만든 공예품과 예술가들의 손으로 그린 그림이 만난다'는 컨셉으로, 손과 손이 만나 꿈을 이뤄나간다는 이야기를 담고, 에코백이 생산되는 과정 역시 보여주었다. 그래서인지 이번 펀딩은 170만 원 정도의 성공을 거두기도 했다.

현재 에코백은 60종이 생산되고 있다. 7월에 추가 계약을 통해 20명의 작가들이 합



'아티스트백'은 손니움팀의 새로운 비즈니스 모델이다.

계할 계획인데, 그렇게 되면 에코백의 종류는 더 많아지게 된다. 손니움을 통해 자활과 작가들의 만남이 더 힘을 낼 전망이다.

자활사업단, 현재는?

용인지역자활센터 친환경공예사업단은 2015년 1월부터 시장진입형사업단으로 시작했으며, 4명의 자활사업 참여자들이 자활에 성공하여 공방을 운영하는 꿈을 꾸며 열심히 일하고 있다.

“재봉기술을 배워가면서 제품을 만들었지만, 판매해서 수익을 낼 수 있는 방법이 없었어요. 학생들이 와서 인터넷에 올려주고, 여러모로 도와주면서 조금씩 판매가 이뤄지는 것을 보고 기뻐지요. 아티스트백을 하면서는 서로 도움을 주고 있다는 생각에 더 뿌듯하게 일하고 있습니다.”

조수경 반장은 가장 힘든 판로 확보를 도와주는 학생들이 고맙기만 하다. 손니움팀은 한 달에 두 번씩 자활사업단을 찾아와서 아이디어도 공유하고, 주문에 대한 상의도 하고 있다고 한다. 그동안 수지구청 허브센터



문창현 팀장



아티스트백

에서 상품을 판매하고 있었는데, 지난 5월부터는 그마저도 중단되어 손니움과 함께하는 일에 더 기댈 수 밖에 없는 상황이라고 한다.

“자활사업단이 올해로 3년차여서 자활기업이나 협동조합으로 나가야 하는데, 학생들의 도움으로 판로가 열려서 참여자분들의 꿈인 공방을 차려나갈 수 있었으면 좋겠습니다.”

용인지역자활센터의 박미숙 팀장은 손니움팀의 새로운 비즈니스모델 성공이 자활상품의 판매에도 크게 도움이 되고 자활사업단의 성패에도 매우 중요한 영향을 미친다고 말한다.

이런 기대에 대해 문 팀장도 “처음부터 3년이라는 사업단의 기한을 알고 있어서 더 열심히 하려고 노력한다”며 손니움도 사업자등록을 하고 제대로 된 수익모델을 갖춰가고 있기 때문에 자활만큼이나 판로와 수익창출이 필요한 시점이라고 말한다. 결국 손니움과 바늘로 여는 세상은 함께 꿈을 이뤄가고 있는 공동운명체와도 같았다.

자활이 무엇인지 알지도 못하던 대학생들이 이리저리 뛰어다니며 자활을 알리는 일, 자활 상품을 판매하는 일, 자활사업 참여자의 자립을 돕는 일을 하면서 그들의 꿈도 키워가고 있는 곳, 단국대 인액터스 손니움프로젝트. ‘청춘’의 열정으로 자활의 꿈을 응원하며, 그 속에서 청춘의 또 다른 꿈을 키워가고 있다. 🌈



1



2

1 진지하게 인터뷰에 참여하는 학생들과 자활 가족들
2 자활의 꿈과 함께 하는 손니움 팀



우체국에 자활상품이 떴다

우체국쇼핑몰 자활상품 판매 그리고 그 뒷 이야기

지난해 6월, 보건복지부와 우정사업본부는 자활생산물 판로지원을 위한 업무협약을 체결했다. 우수한 자활상품을 우정사업본부에서 운영하는 우체국 쇼핑몰에 입점하여 소비자에게는 구매기회를 제공하고, 자활기업 및 자활근로사업단에게는 판로확대 기회를 제공하기 위해서다. 약 1년 동안 어떻게 운영되고 있는지, 현장의 이야기를 담았다.

중앙자활센터 사업 담당자 코멘트

광역 및 지역자활센터에서 온라인 시장에 대한 관심도가 매우 높은 반면, 입점을 위해 무엇을 준비해야 하는지 방법을 몰라 어려움을 겪고 있는 것을 많이 봤습니다.

우체국쇼핑몰 특징 중 하나는 1차 산업(농산물, 수산물 등) 제품의 판매율이 높다는 것입니다. 자활사업 제품의 경우 1차 산업 생산품이 높은 비중을 차지하고 있어, 향후 온라인 시장 진입이 적합하다고 봅니다.

이번 우체국쇼핑몰 경험을 기반으로 좀 더 큰 온라인 시장으로 도전해 본다면, 충분한 경쟁력이 있다고 생각합니다. 문의사항 있으시면 중앙자활센터 자립기반팀으로 연락 주세요.

T. 02-3415-6924



담당자 A 제 생각에는 우체국 쇼핑몰이 메리트있는 판매처라고 생각해요. 자활상품을 접하지 못한 분들에게 우리의 자활상품을 알릴 수 있고 이를 통해 매출도 많이 높였거든요.

담당자 B 그동안 오프라인에서만 판매했었는데, 새로운 온라인 판매경로로써 일반인을 대상으로 판매할 수 있어 좋았어요. 물론 지금 매출이 그렇게 높지는 않지만, 앞으로 잘 될 것이라 생각해요.

담당자 C 여러 가지 판로를 확대하는 면에서 긍정적이라고 봐요. 우리 자활상품이 많이 알려지고 판매수익도 높아지면 좋겠어요.



1

새로운 판로처 역할

자활상품 판매 활성화를 위해 지난 2016년 11월~2017년 1월, 연말연시를 겨냥해 약 3개월 간 이벤트를 진행했다. 구매금액의 20~40% 상당 할인쿠폰을 지원하고 기본 택배비를 지원한 것이다. 이 기간 중에 판매된 월 최대 매출액은 23,616천 원이었다. 향후 지속적인 이벤트 지원으로 판매를 높여 나갈 계획이다.

입점 제품 기준일 : 2017. 5월

- ▶ 제주 : 야생초차, 굴피차, 오름차, 구지뽕차, 조릿대차, 두충차, 제주숙차, 견고사리 등
- ▶ 태안 : 누룽지과자(백미, 현미) 등
- ▶ 안동 : 된장, 고추장, 누룽지 등
- ▶ 통영 : 장지갑, 중지갑, 성경케이스, 파우치, 가방, 자야백 등



담당자 A 쇼핑몰 전산 시스템이 불안정해서 판매량과 정산금액 간에 차이가 발생하고 있어요. 그리고 상품 할인에 대한 공지가 잘 못 이루어져서 손실을 본 적도 있었어요~. 시스템이 좀 더 안정적으로 운영되어 정산 누락된 부분이 없었으면 좋겠어요!

담당자 B 쇼핑몰에서 상품 검색이 잘 안되요. 상품명만 입력하면 같은 이름의 다른 상품들이 검색되기 때문에 우리 자활상품을 알리는 것이 쉽지 않아요. 자활상품 키워드 검색 부분이 보완되었으면 합니다.

담당자 C 업무에 바쁘다보면 쇼핑몰 관리가 쉽지 않아요. 상품이 변경되었을 경우 사진을 새로 올리고, 소개내용도 바꿔줘야 하는데 생각만큼 잘 안되요. 누군가 정기적으로 관리해주면 도움 될 것 같아요.



2

전산으로 상품 관리

우체국쇼핑몰 '자활생산물 특별관'에서 판매되고 있는 우수 자활상품은 초기 19점에서 현재 두 배로 늘어나 총 38점의 상품이 입점 되어 있다. 입점을 위해서는 우체국 쇼핑몰에서 정한 일정한 요건을 충족해야 한다. 앞으로 보건복지부-우정사업본부는 50개 품목을 추가 개발해 입점을 추진할 계획이다.



3

아쉬움 & 바램

담당자 A 쇼핑몰 주체가 우체국이다 보니 아무래도 직접 고객관리를 못하는 아쉬움이 있어요. 고객들에게 필요한 정보를 그때그때 알려주고, 피드백을 주고 싶지만 여러 한계가 있죠. 앞으로 쇼핑몰 전담자를 채용하여 고객들과 자주 소통하며 상품을 팔고 싶어요.

담당자 B 상품 발송 시, 우체국 택배만을 이용해야 하기 때문에 일반 택배보다 더 비싼 배송비가 들고 있어요. 자활상품처럼 사회적경제 관련 제품은 택배비를 조금 더 줄여주면 좋겠어요.

담당자 C 전반적으로 농산물 위주로 판매가 이루어지고 있어 공산품의 경우 매출이 그렇게 높지 않아요. 자활상품은 공산품들도 많은데, 이 부분에 대한 판매가 늘어나게끔 개선될 수 있었으면 좋겠어요.

담당자 D 쇼핑몰 이용 시 우체국 통장을 사용하다보니, 자활 매출금 통장과 은행이 달라 일정한 수수료가 나가고 있어요. 수수료를 줄일 수 있는 방법이 필요해 보여요.



쇼핑몰이 온라인을 통해 다양한 소비자를 만날 수 있다는 장점이 있는 반면, 한계에 부딪히기도 한다. 운영주체 요구에 맞춰주다 보니 자활센터에서 활용할 수 있는 부분에 제약이 생긴다. 이 부분은 향후 지속적인 사업 모니터링을 통해 보완해 나갈 계획이다.



〈우체국 쇼핑몰 자활생산물 특별관〉

우체국 쇼핑(mall.epost.go.kr) → 기획전 → 특별관 → 자활생산물특별관 

알면 도움되는 근로기준법

제19대 대통령의 첫 행보는 일자리였다.
일자리를 최우선에 놓겠다고 공언했고,
일자리의 창출과 일자리의 조건을 개선하라고 지시하였다.
누군가의 피용자로 혹은 사용자로 일하게 되었을 때,
불법·부당한 요구에 자신을 맡기지 않기 위한 내 권리가 무엇이고
그 권리를 지키려면 어떻게 해야 하는지 아는 것은 몹시 중요하다.
여기 정리한 Q&A가 도움이 되었으면 좋겠다.



Q1

입사 후 급여조건이 달라진 A씨



Q 입사 전에 사업주와 월 200만 원을 받기로 하고 입사를 했습니다. 첫 달 급여가 150만 원만 지급되어 문의하니 사업주는 입사 전에 구두로 한 것이라 지금은 사정이 바뀌었다고 합니다. 사업주의 말이 맞나요?

A 구두로 한 계약도 효력이 있습니다. 다만 사용자가 이를 부인하는 경우 입증할 수 있는 증거가 필요합니다. 인터넷에 게시했던 구인광고나 주변인의 진술을 확보하는 것도 좋은 방법입니다. 증거자료를 확보할 수 없다면 체불임금으로 청구하기는 어렵습니다. 이런 분쟁을 줄이기 위해서라도 근로계약을 작성하는 것이 중요합니다.

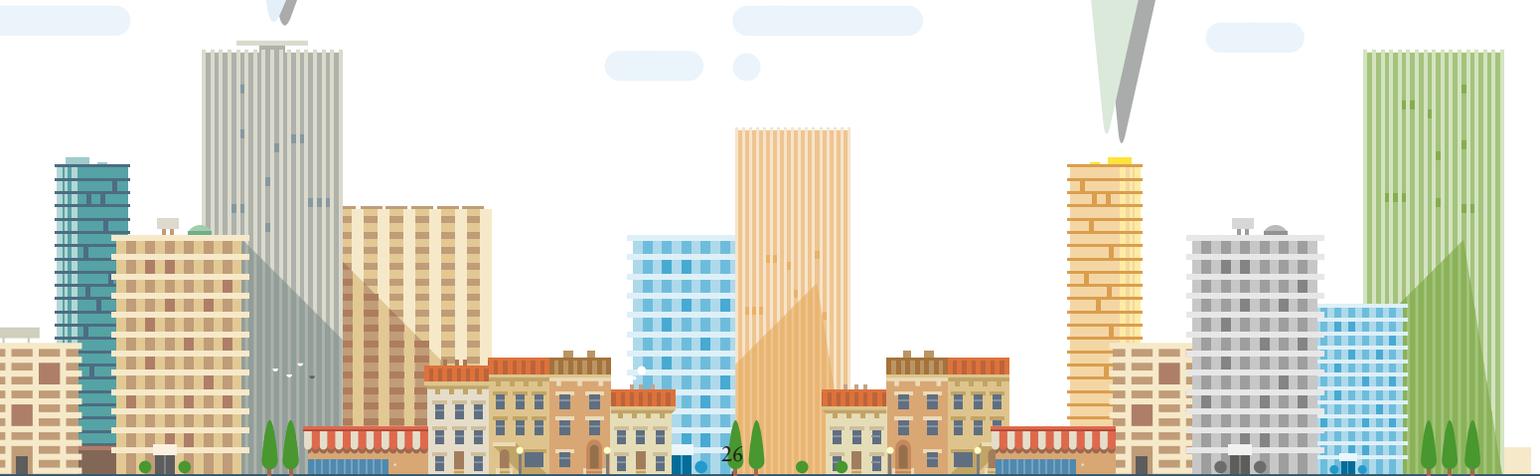
Q2

매년 계약하고 있는 B씨



Q 회사에서 매년 1월 1일부터 12월 24일까지만 근로계약을 하면서 퇴직금을 지급하지 않고 있습니다. 퇴직금을 받을 수 없나요?

A 회사에서 매년 반복하여 이렇게 계약을 했다면 사실상 계속 근로한 것으로 보아야 합니다. 따라서 최초 계약일부터 최종 퇴사일까지를 기준으로 계산된 퇴직금을 지급받을 수 있습니다.



주요 정보 안내

- 고용노동부** 근로계약서 서면 미교부, 임금체불, 부당 노동행위, 직장내 성희롱 등 각종 노동관련법령 위반사항 상담 및 신고(진정 고소)
 🏠 홈페이지: www.moel.go.kr ☎ 전화: (국번없이) 1350
- 국가인권위원회** 인권침해, 차별시정, 성희롱, 장애인 차별 등에 대해 진정 및 신고
 🏠 홈페이지: www.humanrights.go.kr ☎ 전화: 01-2125-9700
- 대한법률구조공단** 노동 권익침해 관련 무료 법률구조
 🏠 홈페이지: www.klac.or.kr ☎ 전화: (국번없이) 132

* 서울노동권익센터에서 제작한 「상담자를 위한 노동상담 매뉴얼」(2015)의 제3장 임금체불의 주요 질문사항을 정리하였습니다. 더 많은 내용이 궁금하시다면 www.labors.or.kr을 방문해 보시기 바랍니다. 📖

Q3

위탁관리 업체가 변경된 C씨



Q 아파트 경비원인데 용역회사 소속으로 11개월, 입주자회의 직영으로 3개월, 다른 용역회사로 11개월 일하고 재계약이 되지 않았습니다. 각각 용역업체에서 1년이 되지 않아서 퇴직금을 받을 수 없나요?

A 위탁관리업체가 변경되는 경우에는 원칙적으로 고용승계가 되지 않습니다. 하지만 입주자 회의가 직접관리를 하다가 위탁관리로 변경되거나 그 반대의 경우에는 업무의 동질성이 유지되고 고용승계를 배제하는 특약이 없다면 영업양도나 영업양수로 보아 고용승계가 인정됩니다. 이 경우 각각의 기간이 계속근로로 합산되어 근속년수가 1년을 초과하므로 근로자는 25개월분의 퇴직금을 받을 수 있습니다.

Q4

시간제 일자리로 일하는 D씨



Q 시급 7,000원을 받고 하루 5시간씩 아르바이트를 하는데, 사업주가 이 시급에 주휴가 포함되어 있기 때문에 별도의 주휴수당이 없다고 합니다.

A 먼저 사업주가 근로계약 시에 시급에 주휴가 포함되어 있다는 내용을 명시하지 않았다면 사업주는 별도의 주휴수당을 지급해야 합니다. 만약에 근로계약 시에 위 내용을 명시했다라도 최저임금법 위반인지는 별도로 검토해야 합니다.

- 최저임금 기준: 일당(6,470원×5시간×5일) + 주휴수당(6,470×5시간) = 194,100원

- 실지급액: 7,000원×5시간×5일 = 175,000원

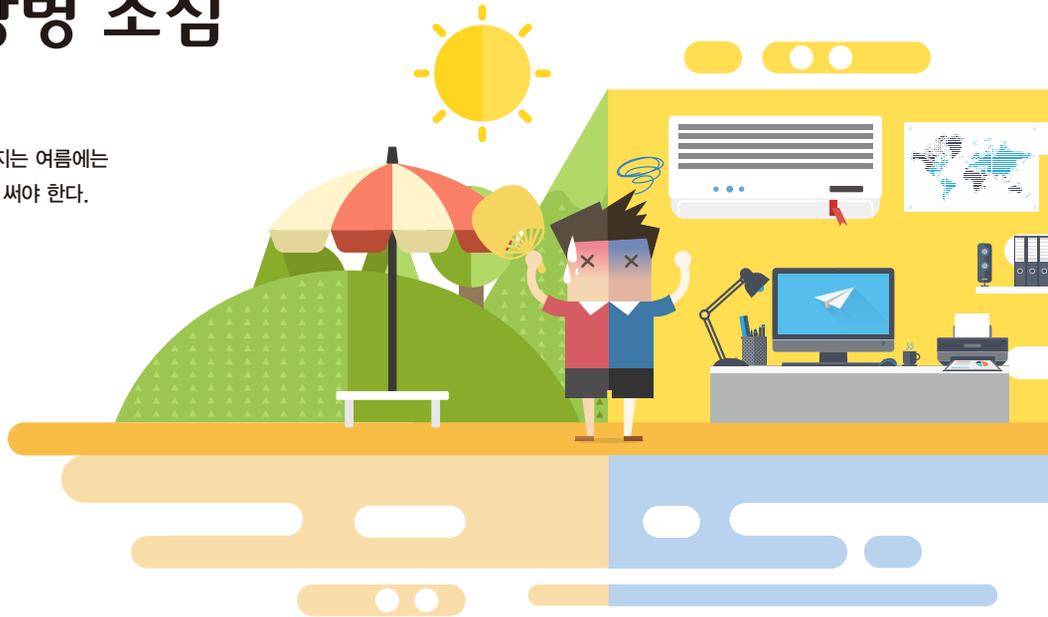
실지급액이 최저임금 기준보다 적으므로, 사업주는 그 차액 19,100원을 추가로 지급해야 합니다.

건강한 여름을 보내기 위한 유익한 정보

야외에선 일사병 조심, 실내에선 냉방병 조심

가만히 있어도 줄줄 땀이 흐르는 폭염이 이어지는 여름에는 실외에서도 실내에서도 건강에 특별히 신경을 써야 한다. 바깥 활동을 할 때는 폭풍 찌는 무더위가, 실내에서는 더위를 피하기 위한 냉방이 우리의 건강에 적신호를 주는 일이 발생한다.

건강한 여름을 보내기 위한 정보, 알아야 할 것도, 챙겨야 할 것도 많지만 그 중에서도 극과 극을 달리는 일사병과 냉방병에 대해서 살펴보자.



☀ 일사병 응급처치 요령

일사병 증상을 호소하는 환자가 발생하면

- ✓ 환자를 서늘하고 그늘진 장소로 옮겨 안정을 취하게 한다.
- ✓ 환자의 옷을 제거해 시원하게 해 준다.
- ✓ 시원한 음료를 마시게 한다.
- ✓ 환자의 의식이 없으면 신속하게 병원으로 옮긴다.



‘더위 먹은 것 같아요!’

여름에 여기저기서 많이 들을 수 있는 말이 “나, 더위 먹은 것 같아요”이다. 더위 먹었다는 표현을 할 정도의 상태가 ‘일사병’의 증상을 잘 설명해 주는 말이라고 볼 수 있는데, 일사병은 더운 공기나 햇빛으로 인해 우리 몸이 체온을 정상적으로 조절하지 못해서 발생하는 질병이다. 땀을 너무 많이 흘려서 몸 안에 수분과 염분이 모자라게 되면서 생기는 몸의 불편한 현상이라 볼 수 있다.

일사병의 증상은 고온에 오래 노출되어 있었기 때문에 평소보다 땀이 많이 나고, 두통이나 어지럼증 증상이 나타나기도 한다. 심한 경우에는 식욕이 떨어지고, 경련을 일으키거나 속이 불편하고 메스꺼움 등의 증상도 보인다. 체온도 상승하는데, 41℃ 미만인 경우가 많다.

일사병은 미리 조심하는 게 좋다. 일사병 예방법을 간단

하게 살펴보면, 우선 야외 활동을 할 때에 긴 시간 햇빛에 노출되지 않도록 중간 중간 그늘에서 쉬도록 해야 하며, 기온이 제일 높은 낮 2~3시 사이에는 가급적 외출을 줄이는 게 좋다. 탈수가 되지 않도록 수분을 섭취해 주어야 하며, 비타민도 충분히 섭취해야 한다. 어두운 색 대신 밝은 색 옷을 입고, 몸에 착 달라붙은 것보다는 헐렁한 옷을 입어주는 것도 일사병 예방에 도움이 된다.

일사병과 유사한 것이 '열사병'인데, 일사병보다 상태가 더 심각해진다. 신체 온도가 40℃ 이상 올라가고, 맥박이 비정상적으로 뛰고 의식을 잃을 수도 있다. 일사병과는 달리 땀을 흘리지 않으며, 피부가 뜨겁고 붉게 보인다. 열사병은 고온이 지속되면 뇌손상을 입을 수 있으므로, 체온을 빨리 낮춰야 하고, 의식이 없는 경우에 물을 마시지 않게 해야 한다.

‘감기 같지만 감기는 아니에요’

바깥 온도가 30℃를 웃도는 여름에 냉방을 하는 실내 온도는 20℃ 정도로 실내외 온도차이가 10℃를 넘어가는 경우가 많다. 집집마다 에어컨을 가동하고, 버스나 지하철 등의 대중교통의 냉방도 때로는 추울 정도로 강하게 돌아간다. 이렇게 큰 실내외 온도차로 인해 발생하는 질병이 '냉방병'이다. 우리 몸은 일정하게 체온을 유지하려는 항상성이 있는데, 차갑게 냉방이 된 공간에 있다가 뜨거운 바깥으로 나갈 경우에 우리 몸의 항상성이 깨지면서 우리 신체에 스트레스가 발생한다.

냉방병의 증상은 가벼운 감기나 몸살 기운이 느껴지고, 쉽게 피로를 느끼며 권태감 등이 찾아온다. 피부가 화끈거리고 뜨거운 느낌이 들지만, 땀은 잘 나지 않는다. 손발이 저리고 아프기도 하며, 어깨와 허리가 결리는 등 신경통과 유사한 증상도 나타난다. 체한 것처럼 속이 더부룩하고 식욕이 없으며, 코가 막히고 목이 근질거리며, 하반신에 냉기가 느껴지기도 한다.

냉방병을 사전에 예방하기 위해서는 다양한 노력들이 필요한데, 무엇보다 실내외 온도차를 크게 하지 않는 것이 중요하다. 온도 변화에 따른 우리 몸의 신체 조절능력은

5℃ 내외이기 때문에, 이를 고려하여 적어도 실내외 온도차가 8℃를 넘지 않게 해 주는 것이 좋다. 그리고 자주 실내 공기를 환기해 공기 순환을 도와주고, 실외 공기를 유입해 주는 것 또한 가장 좋은 냉방병 예방법이기도 하다.

낮은 실내 온도 때문에 몸에 이상 증세가 느껴지거나, 주변에 냉방병 환자가 발생하면 제일 먼저 에어컨을 끄고 환기를 한 다음 충분히 휴식을 취하는 것이 좋다. 몸을 따뜻하게 하는 마사지를 하거나, 뜨거운 물을 마시고, 핫팩 등을 이용해 혈액순환이 잘 되게 해주어야 한다.

맑은 듯 다른 여름 질병, 일사병과 냉방병을 잘 이해하고 미리미리 예방한다면 건강한 여름을 보낼 수 있다. 

➕ 냉방병 예방을 위한 Tip

냉방병을 사전에 예방하려면,

- ✓ 실내 냉방 시간을 가급적 줄인다.
- ✓ 1~2시간에 1번씩은 창을 열어 실내 공기를 환기해 준다.
- ✓ 에어컨 바람이 직접 피부에 닿지 않도록 얇은 걸옷을 준비한다.
- ✓ 외부와의 온도 차를 5℃ 정도로 유지해 준다.
- ✓ 과일과 수분을 충분히 섭취한다.
- ✓ 음주 흡연을 삼간다.
- ✓ 취침 시에는 복부를 반드시 덮고 잔다.
- ✓ 에어컨과 선풍기는 반드시 끄고 잠을 잔다.



마음 건강을 확인해 보는 우울증 테스트



다시 일어서기 위해 열심히 살아가는 자활 식구들에게 무엇보다 필요한 것이 마음의 건강일지 모른다.
바쁘게 일하고, 가족들을 돌보는 동안 내 마음이 혹시 아픈 것은 아닌지,
나도 모르게 내 마음이 상처받거나, 치유가 필요한 것은 아닌지 돌아볼 여유가 필요하다.
혼자서 할 수 있는 간단한 자가진단 테스트를 통해 마음 건강을 확인해 보는 것은
스스로를 챙기는 좋은 방법이 될 수 있다.

Test
“나는
얼마나
우울한가?”



현대인은 누구나 우울 증세를 조금씩은 갖고 있다. 세계보건기구에 의하면 향후 인류를 힘들게 할 2대 질병 중 하나로 우울증을 꼽았을 정도로 우울증은 이제 많은 이들이 겪고 있는 질병이다. “나는 어느 정도 우울한가?” 라는 자가 진단을 통해 스스로의 마음 상태를 확인해 보자.

○ 우울증 자가진단 ○

* 최근 자신의 상태에 대해 솔직하게 체크해 보기

문항	거의 그렇지 않다	가끔 그렇다	자주 그렇다	항상 그렇다
1. 자꾸 슬퍼진다.	0	1	2	3
2. 스스로 실패자라는 생각이 든다.	0	1	2	3
3. 앞날에 대해 비관적이다.	0	1	2	3
4. 일상생활에서 만족하지 못한다.	0	1	2	3
5. 죄책감을 많이 느낀다.	0	1	2	3
6. 벌을 받고 있다는 생각이 들 때가 많다.	0	1	2	3
7. 나 자신이 실망스럽다.	0	1	2	3
8. 다른 사람보다 못하다는 생각이 들 때가 많다.	0	1	2	3
9. 자살을 생각한 적이 있다.	0	1	2	3
10. 평소보다 많이 운다.	0	1	2	3
11. 평소보다 화를 더 많이 낸다.	0	1	2	3
12. 다른 사람들에게 관심이 없다.	0	1	2	3
13. 집중력이 떨어지거나 결정을 잘 내리지 못한다.	0	1	2	3
14. 내 모습이 추하게 느껴진다.	0	1	2	3
15. 일할 의욕이 없다.	0	1	2	3
16. 평소처럼 잠을 자지 못한다.	0	1	2	3
17. 쉽게 피곤해진다.	0	1	2	3
18. 식욕이 떨어진다.	0	1	2	3
19. 몸무게가 줄었다.	0	1	2	3
20. 건강에 자신감이 없다.	0	1	2	3
21. 성생활에 대한 관심을 잃었다.	0	1	2	3

점수 합계

점

결과 확인하기 ✓

- 0 ~ 10점 : 현재 우울하지 않은 상태이다.
- 11 ~ 20점 : 정상적이지만 가벼운 우울상태이다. 자신의 기분을 새롭게 전환 할 수 있는 노력이 필요하다.
- 21 ~ 30점 : 무시하기 힘들 정도의 우울상태이다. 우울상태를 극복하기 위해 적극적인 노력이 필요하며, 이러한 상태가 2개월 이상 지속될 경우에는 전문가의 도움을 받아야 한다.
- 31점 이상 : 심한 우울상태이다. 가능한 빨리 전문가의 도움을 받아야 한다.



우울증이 심각한 경우에는 전문가와 상담을 하고, 전문적인 상담치료를 받아야 한다. 우울감이나 불안감을 자주 느낀다고 생각하는 사람들은 생활 습관을 조금만 바꿔도 우울감을 벗어날 수 있다.



운동을 하자!

운동을 하면 엔도르핀이 방출되고, 기분을 좋게 하는 뇌신경물질들의 변화가 발생하면서 우울증을 완화해준다. 하루 20~30분 정도 빨리 걷고, 스트레칭을 하자. 일주일에 3일 이상하면 효과를 볼 수 있다.



햇볕을 쬐자!

지나치게 실내 생활이 많으면 우울증이 심해질 수 있다. 햇볕을 쬐면 세로토닌이라는 호르몬이 분비되어 기분을 좋게 한다. 오전 10시~오후 2시 사이에 15분 정도는 옥상이나 바깥에서 햇볕을 쬐자.



좋은 향기를 맡자!

자스민이나 페티그레인, 레몬, 오렌지 등 아로마 오일을 활용하여 향기를 가까이 하면 우울증에 도움이 된다. 실내 공간에 아로마 스틱을 놓아도 되고, 옷깃 등에 1~2방울을 떨어뜨려도 좋다.



힘을 빼보자!

몸에 힘을 빼고 근육을 이완시키는 것도 우울증 완화에 큰 도움을 준다. 무릎 아래 베개를 놓고 편안하게 눕는다. 20초 정도 다리에 힘을 줬다가 천천히 힘을 빼는 연습을 반복한다. 다리 뿐 아니라 다른 신체부위도 똑같이 하다면 좋다.



일기와 독서!

그날 그날의 기분 일기를 쓰다보면 쌓이는 응어리들이 사라지고, 우울한 감정들을 물리칠 수 있다. 매일 하기 어려우니 1주일에 한 번 정도 시도해 보자. 그리고 긍정적인 마인드를 심어줄 수 있는 독서도 우울증에 좋다.



챙겨먹자!

우울증에 좋은 음식을 챙겨 먹는 것도 도움이 된다. 우울증에 좋은 음식은 호두, 녹색임채소, 토마토, 아보카도, 버섯, 베리, 양파, 콩류, 사과 등이 있으며, 감자나 우유, 바나나도 좋다.

잠간의 여유를 활용해 내 마음의 상태를 확인해 보는 것은 유익하다. 우울증 진단은 유사한 테스트 방식들이 많이 존재한다. 어떤 테스트를 활용하던 참고자료로 활용하고, 정확한 것은 전문가와 상담할 필요가 있다. 📖

‘중용(中庸)’에서 배우는 지혜 가족이 정답이다

나와 내가 아닌 것은 구분이 없다

‘나’는 독립된 존재가 아니다. 나는 수시로 바뀌며 변화한다. 손톱과 머리카락이 내 몸에 붙어 있을 때는 ‘나’이고 잘려져 나가면 ‘내가 아닌 것’이 되는 것처럼, ‘나’와 ‘내가 아닌 것’의 구별은 매우 허망한 것이다. ‘나’와 ‘내가 아닌 것’의 경계는 늘 모호하다. 그렇기에 ‘나’와 ‘내가 아닌 것’을 구분하려는 것은 어리석은 노릇이다.

그러면 ‘나’는 누구인가. 세상 전체가 ‘나’다. 유교 4대 경전 중 하나인 ‘중용(中庸)’의 첫머리를 보자.

“천명지위성(天命之謂性)”

우리는 우주탄생의 원리를 지니고 태어났다.

시골구석에서 평생 역학(易學)만을 연구했다는 어느 할머니는 인간만사를 단 한 가지 이야기로 풀어냈다.

“행복과 성공은 둥근 공이야. 그런데 이 공은 하나가 아니야. 무수히 많은 종류의 공이 있지. 다만 한 사람은 하나의 공만 가질 수 있어. 동시에 두 개의 공을 지닐 수는 없다는 규칙이 있지. 그런데 하나만 가지고서는 아무것도 할 수 없어. 사람이 심장 하나만으로 혹은 뇌 하나만으로 혹은 피 하나만으로 살아갈 수 없는 것과 같은 이치지. 그렇기에 공 하나만 지닌 사람들은 불행하고 하는 일마다 실패할 수밖에 있지. 그저 자신이 지닌 공 하나만 붙들고 늘어지기 때문이야. 그러면 어떻게 해야 행복해지고 성공할 수 있나? 자기가 지닌 공을 옆 사람에게 자꾸만 패스해버리는 거야.

그렇게 빈손이 되면 다른 공이 자신에게 날아오게 되거든. 밤이 지나면 아침이 오는 것처럼 말이야. 공이 오면 그럼 또 패스하는 거야. 그렇게 자꾸만 자기 손에 있는 공을 다른 사람들에게 주면, 자기가 다른 사람에게 준 공의 숫자만큼 다시 자신에게 공이 돌아오거든. 그게 일정한 사이클이 되어 돌고 도는 순간, 행복과 성공은 이루어지는 것이지.”



할머니의 말에 따르면 공을 주는 행위는 남을 돕는 게 아니라 나를 돕는 행위가 된다. 공이 돌지 않고 멈추는 순간 불행이 시작되는 것처럼, 물이 흐르지 않고 멈추어 있을 때 썩어버리는 것처럼, 우리가 '나'와 '내가 아닌 것' 사이에 담장을 치는 순간, 불행은 시작되는 것이다. 먹기만 하고 배설을 하지 못하는 생명체의 불행은 모든 상황과 연결되어 있다. 체내에 지방이 축적되어 비만이 되어버린 사람이 병에 걸릴 확률이 높아지는 것처럼, 재산도 사랑도 마찬가지다. 축적되면 불행해진다. 가장 이기적인 사람만이 타인에게 패스한다.

그런데 아무에게나 패스한다면? 상대팀에게 패스? 이 건 말이 안 된다. 그래서 두렵다. 아무에게나 공을 주지 못하는 우리의 마음이다. 그래서 단독드리블만 하다가 넘어지게 된다. 어떻게 해야 하나. 패스도 연습해야 한다. 몸과 마음에 익숙해져야만 가능하다. 익숙해지면 상대팀이라고 생각했던 사람에게도 자연스럽게 패스하게 된다. 패스하는 순간, 상대팀이라고 생각했던 사람이 내 편이 되는 마술도 일어난다. 세상 전체가 한 팀이었다는 깨달음을 얻게 된다. '나'만을 고집하지 않았기에 얻은 깨달음이다.

나만 고집하지 않는 연습, 가족에서 시작

그렇다면 어떻게 연습해야 하는가. 그 시작은 가족이다. 부모는 나의 뿌리다. 아버지와 어머니가 만나 내가 만들어졌다. 어머니 몸속에서 1년 가까이 살다가 태어났다. 형제자매도 다 같은 과정을 거쳤다. 그러니 한 팀으로 이보다 더 적절할 수는 없다. 집에서 새는 바가지는 밖에서도 샌다고 한다. 마찬가지로 집에서 익숙해진 것은 밖에서도 이루어진다. 집에서 팀플레이를 익숙하게 하라. 협동과 조화, 배려와 존중은 팀플레이의 기본이다. 상대가 받아주지 않는다고? 아니다. 서툴기 때문일 뿐이다. 서로 익숙해지면 된다. 먼저 공을 건네주면 된다. 집안에서 가족의 수만큼 가진 공을 뱅글뱅글 돌리며 패스하는 연습을 하라. 하나뿐이었던

공이 가족의 수만큼 늘어나는 마술이 일어난다. 이것을 익숙하게 만들어라. 그러면 된다.

몸과 마음에 그게 익숙해지면 공 하나를 들고 밖으로 나가도 두렵지 않다. 적절한 사람에게 패스해서 골을 넣게 해주는 것에 익숙해졌기 때문이다. 내 도움으로 골을 넣은 사람은 나에게 달려와 기쁨을 함께 나누는 골 세리모니를 하게 된다. 다른 사람들이 그걸 본다. 그래서 널리 알려진다. 골 넣고 싶은 사람들이 내 근처에 바글거리게 된다. 그러다보면 나에게도 당연히 골 찬스가 온다.

가족은 이 모든 것을 가능하게 만들어주는 공간을 제공해준다. 가족은 서로 돕는 사람들이다. 단련시키고 토닥여주는 사람들이다. 같은 팀의 멤버들이다. 익숙하게 만들어주고 세련된 기술을 연마하도록 훈련 파트너가 되어주는 소중한 존재다.

우리는 마음껏 패스하고 마음껏 서로 도와야 살아갈 수 있다. 그걸 깨닫고 연습하게 하는 소중한 공간이 바로 가족이다. 가족은 내가 소속된 최초의 팀이며 은퇴 후 코치로 복귀할 마지막 팀이다. 이보다 더 중요한 게 어디에 있는가.

손발을 오그라들게 만드는 윤리와 도덕을 말하는 게 아니다. 부자가 되고 싶다면, 행복해지고 싶다면, 성공하고 싶다면, 가족과 함께 패스 연습부터 시작하라. 체내에 축적된 지방을 운동으로 뽑아내듯이, 사랑도 돈도 패스하라. 더 많이 돌아올 것이다. 화목하고 즐거운 가정은, 행복하고 따스한 평화로움은 보너스다. 



소리 없는 도둑, 저작권 어디까지 봐줘야 하나

어느 날 A기관 팩스로 공문이 들어왔다.
 저작권을 침해했다면서 법무법인에서 손해배상 등 법적조치를 취하겠다고 한다.
 업체와의 합의를 위해서는 값비싼 폰트, 이미지 패키지를 유료로 구매해야 한다고 하는데...

혹시, 무심코 사용한 이미지, 폰트로 이런 큰일을 당해본 적이 있는가?
 A기관이 겪은 일은 우리 주변에서 흔히 일어날 수 있는 일이다.
 눈에 보이는 재화가 상품의 가치를 결정하던 시대에서
 기술이나 정보와 같은 무형자산에 대한 가치가 높아지고 있는 요즘,
 갈수록 중요성이 커지고 있는 저작권에 대해 기억해야 할 몇 가지를 소개한다.



너의 정체를 밝혀라

저작권은 특정 창작물에 대하여 법이 인정하는 일정한 내용의 권리를 말한다. 마치 물건의 주인이 갖게 되는 소유권처럼, 창작과 동시에 저작권은 자연스럽게 발생하게 된다.

앞서 언급한 폰트, 이미지 등을 판매하고 있는 업체에서는 이러한 권리 보호를 위해 별도의 내부 규정을 마련해 두고 있다. 홈페이지 등을 통해 공개되고 있으니 저작권 내용이 궁금하다면 사전에 꼼꼼하게 살펴봐야 한다.

그렇다면 어디까지를 저작물로 봐야할까? 저작권법상 예시되어 있는 종류는 어문·음악·연극·미술·건축·사진·영상·도형·컴퓨터프로그램 저작물 등이 있다. 우리가 자주 접할 수 있는 서적, 잡지, 팸플릿 뿐만 아니라 문자화된 저작물이 모두 어문저작물에 포함된다. 특히, 기존의 원 저작물을 번역·각색, 그 밖의 방법으로 작성한 창작물은 2차적 저작물에 해당되니 주의해야 한다.

이정도 되면, 저작권을 쉽게 넘길 부분은 아닐 것이다. 앞으로 저작물을 사용할 경우 두 번, 세 번 세심하게 살펴보는 지혜를 키우는 것이 필요하다 하겠다. 

*참고 : 문화체육관광부(<https://www.mcst.go.kr>) - 알기쉬운 정책 - 저작권의 모든 것

계약 시 이것만은 꼭

보통 기관에서 홍보물을 제작할 경우 기획 및 인쇄 전문업체를 통해 진행한다. 업체와 계약을 체결할 경우, 명심해야 할 것은 홍보물 저작권에 대한 부분이다. 폰트, 이미지 등의 저작권문제를 어떻게 할 것인지, 홍보물의 온·오프라인 범위를 어떻게 정할 것인지, 추후 저작권 문제가 발생할 경우 어느 쪽에서 책임을 질 것인지 등에 대한 부분을 계약서에 분명히 명시해야 한다.

잘못하다 큰 코 다친다

타인의 저작물을 영리 또는 비영리, 사업적 또는 비상업적 용도를 불문하고, 저작권자의 이용 허락 없이 사용하는 것은 저작권 침해에 해당된다. 저작권을 침해할 경우 형사 및 민사소송이 제기될 수 있다. 저작재산권 등의 권리를 침해한 경우 5년 이하의 징역 또는 5,000만 원 이하의 벌금, 저작인격권을 침해하여 저작자의 명예를 훼손시키거나 허위등록을 한 경우에는 3년 이하의 징역 또는 3,000만 원 이하의 벌금에 처한다. 또한 출처 명시를 위반한 경우에는 500만 원 이하의 벌금을 내야한다.



자왈툰



내가 먼저 변하기!

자활تون과 함께하는 **자활생각**

좋은 관계 만들기, 내가 먼저 노력하면 성공할 수 있어요!

살아가는 것은 결국 사람을 만나고,
그 사람과 관계를 만들어 가는 일입니다.
제각각 다른 삶의 모양을 만들어가지만,
그 다름을 통해 새로운 것을 배우고,
나의 부족한 부분을 채워가면서 성장하지요.

자활도 마찬가지입니다.
자활사업 참여자로, 자활사업 담당자로 만나 관계를 형성하고
그 관계 속에서 성장하고 발전합니다.

자활사업단, 자활기업에서 일을 하다보면
타인으로 인해 상처받을 때가 많습니다.
상대방의 태도나 행동, 표정으로 상처 받을 때도 있고,
습관이나 일하는 방식이 마음에 들지 않을 때도 있습니다.
'저 사람은 왜 저렇게 하지?'
그런 마음이 들 때가 한 두 번이 아닙니다.

좋은 관계를 만드는 가장 좋은 방법은

어쩌면 내가 먼저 변해보는 것인지도 모릅니다.

상대방도 나를 보면서 '저 사람은 왜 저럴까?'라고 생각할 수 있기 때문입니다.
조금 느리더라도, 내가 먼저 변하려 노력한다면
좋은 관계를 만들면서 같이 성장할 수 있습니다. 🌟





중앙자활센터 뉴스



제1호점(보령) 개점 후 참석자들이 작은 하트를 보내고 있다

도드람 양돈농협 업무협약, '본래순대' 매장 운영

기업연계형 자활근로사업 일환으로 도드람 양돈농협과 업무협약을 체결했다. 도드람에서 본래순대 점포임차 및 개설비용 일체를 지원하고, 지역자활센터가 위탁 운영한다. 4월 제1호점(보령) 개점을 시작으로, 전국 10여개 매장이 개설될 예정이다.



제1호점(시흥작은자리) 개점을 기념하며 축하행사를 열었다

GS리테일 업무협약, 'GS25 내일스토어' 매장 운영

복지부는 GS리테일과 협약을 체결하고, 중앙자활센터를 전담기관으로 지정했다. 내일스토어는 사회공헌형 점포로, 지역자활센터가 위탁 운영하며 점포경영 경험을 쌓게 된다. 지난 4월 시흥에서 1, 2호점이 개점했으며, 8개 매장이 추가 오픈할 예정이다.



자활인큐베이팅 사업을 진행하는 담당자가 한 자리에 모였다

자활인큐베이팅 트랙 실무자 간담회 개최

중앙자활센터는 6월 자활인큐베이팅 운영현황 공유, 정서적 자활 프로그램 소개, 사업 효율적 개선방안 토의를 위한 간담회를 개최했다. 이 날 논의된 내용을 기반으로 전반적인 사업 운영 검토를 통해 인큐베이팅 표준모델을 마련해 나갈 계획이다.



지난해 인턴실습 프로그램 결과를 공유하는 자리를 가졌다

산학연계 인턴실습 프로그램, 하반기 본격 추진

자활기업과 대학교를 연계하는 프로그램을 하반기부터 추진한다. 경영학 전공 대학생이 영연, 홍보, 마케팅 등 자활기업 맞춤형 컨설팅을 실시하여, 경영상 문제를 해결하기 위한 전략을 지원한다. 중앙자활센터는 참여 자활기업에게 컨설팅 비용을 지원할 예정이다.

— 한눈에 보는 복지정보 —

국민기초생활보장수급자가 받을 수 있는 감면혜택은 무엇이 있을까?

주민세 비과세(개인균등할 비과세)

지원대상 생계·의료·주거·교육급여 수급자
※ 시·군·구에서 일괄 면제

주민등록증 재발급, 주민등록 등 초본 발급 수수료 면제

지원대상 생계·의료·주거·교육급여 수급자
※ 읍·면사무소 또는 동주민센터

도시가스요금 감면

지원대상 생계·의료·주거·교육급여 수급자, 차상위자
- 동절기 24~6천 원, 비동절기 6.6~1.6천 원
※ 읍·면사무소 또는 동주민센터 / 지역 도시가스회사

정부양곡 할인 지원

지원대상 생계·의료·주거·교육급여 수급자, 자활사업 참여자
지원내용 1인당 월 10kg까지 구입 가능
- 생계·의료급여 수급자 : 90% 할인
- 주거·교육급여 수급자, 차상위자 : 50% 할인
※ 읍·면사무소 또는 동주민센터

문화누리카드 이용료 지원

지원대상 기초수급자, 차상위자
- 개인당 연간 5만 원(차년도 이월사용 불가)
※ 읍·면사무소 또는 동주민센터

전기요금 할인

지원대상 생계·의료급여 수급자 : 월 16,000원 한도
(해당월 전기요금, 7월 8월 하절기 2만 원)
주거·교육급여 수급자 : 월 10,000원 한도
(해당월 전기요금, 7월 8월 하절기 12천 원)
※ 읍·면사무소 또는 동주민센터
(안내 : 에너지바우처콜센터 1600-3190)

교통안전공단 자동차 검사소(출장검사장 포함) 자동차 정기 및 종합검사 수수료 면제

지원대상 생계·의료급여 수급자
※ 교통안전공단(1577-0990)

기타 상수도 및 하수도 요금 감면, 종량제폐기물 수수료 감면 등

※ 지자체별 조례에 따라 지원

TV수신료 면제(월 수신료 면제)

지원대상 생계·의료급여 수급자
※ 한국전력공사(국번없이 123)
KBS수신료 콜센터(1588-1801)

통신요금(시내·시외전화, 이동전화, 인터넷 등) 감면

지원대상 생계·의료·주거·교육급여 수급자, 차상위자
지원내용 생계·의료급여 수급자
- 시내전화 : 가입비 및 기본료 면제, 시내통화 225분 무료
- 시외전화 : 시외통화 225분 무료
- 이동전화 : 기본료 면제 및 통화료 50% 감면 (총 3만 원 한도)
- 인터넷 : 월 이용료 30% 감면
주거·교육급여 수급자, 차상위자
- 이동전화 : 기본료 및 통화료 각각 35%감면 (총 3만 원 한도)
※ 통신사 대리점



가로세로 낱말퀴즈

낱말퀴즈 정답은 자활읽기 기사 속에 숨어 있습니다. 퀴즈를 풀면서 자활읽기도 다시 한 번 살펴보는 여유를 가져보세요. (힌트는 참조 페이지 확인)

정답을 풀고, 사진을 찍어서 보내주세요.
정답자 다섯 분께 동작지역자활센터 '에코규방' (11p에 소개) 파우치를 선물로 보내드립니다.

파우치 소개

실용적으로 디자인되어 활용도가 높고 지인들에게 선물하기에 부담이 없는 제품입니다.



사이즈 :
19.5×14×7.5cm

가				
1			나	
2	다			
3	라			

가로

- 1 금정구지역자활센터는 지역 내 초·중학교에 '○○○○'를 파견하여, 저소득 주민의 자립향상과 도서관 관리향상을 도모하고 있다. p.5 참조
- 2 세계보건기구가 향후 일류를 힘들게 할 2대 질병으로 꼽은 마음의 질병. 현대인들에게 가장 많은 심리질환은 '○○○'이다. p.30 참조
- 3 홍성지역자활센터는 기존에 보유한 회오리 세차사업 차량을 푸드트럭으로 개조하여 '○○○○의 꿈' 사업을 진행하고 있다. p.7 참조

세로

- 가 더운 여름철 야외에서 조심해야 하는 질병은 '○○병'이다. p.28 참조
- 나 보건복지부와 우정사업본부가 업무협약을 통해 온라인으로 자활상품을 판매하고 있는 쇼핑몰 이름은 '○○○쇼핑'이다. p.24 참조
- 다 삼척시니어클럽 홍미화 실장에게 자활은 '친정집 같은 귀한 ○○○'이다. p.14 참조
- 라 대학생들이 '손니움프로젝트'로 파트너십을 맺고 있는 용인지역자활센터 친환경공예사업단 브랜드 명칭은 '○○로 여는 세상'이다. p.20 참조

응모방법

1. 가로세로 낱말 퀴즈를 풀고 빈칸에 정답을 적는다.
2. 정답이 잘 보이게 사진을 찍는다.
3. 사진을 이메일(master@soyapr.com) 혹은 문자(010.8996.0161)로 전송한다.

응모마감
7월 31일

당첨발표

당첨자는 중앙자활센터 홈페이지 공지사항 (www.cssf.or.kr)에서 확인 하세요.

당첨자 발표
8월 3일



희망 키움 통장 I

근로·사업소득이 기준 중위소득 40%의 60% 이상인 생계·의료수급 가구

희망 키움 통장 II

소득인정액이 기준 중위소득 50% 이하인 주거·교육수급 가구 및 차상위 계층

내일 키움 통장

신청 당시 최근 1개월 이상 연속 자활근로사업단(시장진입형, 사회서비스형, 인턴·도우미형)에 성실 참여하고 있는 사람

모집일정

	7월	8월	9월	10월	11월
내일키움통장					
희망키움통장 I	7.03(월)~7.11(화)	8.01(화)~8.10(목)	9.01(금)~9.08(금)	10.02(월)~10.12(목)	11.01(수)~11.10(금)
희망키움통장 II	-	8.01(화)~8.11(금)	-	10.02(월)~10.13(금)	-

가까운 읍면동사무소에 방문해 신청 바랍니다.

