

비싼 해외 대신 국내로... 지방 살리고 실속도 챙기세요



전남 강진군 불금불파 축제.



강진군 여행 가는 달 포스터.

문화체육관광부

Cover Story 공짜 기차·반값 숙소...국내 여행 200% 즐기기

관련기사 3면

고환율에 전쟁 여파 비행기값 쑥 국내여행 찾는 사람들 크게 늘어 MZ세대 '랜덤 여행챌린지' 유행 정부 '여행가는 봄' 캠페인 마련 인구감소지역으로 여행가면 기차표 운임 100% 환급해줘 지자체는 '반값 여행' 파격 정책

“작년부터 큰 맘 먹고 유럽 배낭 여행을 계획했는데, 올해 환율 때문에 포기했어요.”

설레는 봄이 왔지만 해외여행을 준비하던 친구들의 표정이 어두워요. 치솟는 환율과 비행기값 때문이죠. 2026년 3월 원·달러 환율은 1536원, 유로 환율은 1758원까지 올랐어요. 이란 전쟁 여파로 원유 가격이 상승하면서 뉴욕 왕복 비행기 값에 붙는 유류할증료만 100만원이 넘을 거라는 전망도 나와요. 유가가 한 달 새 2배 가까이 오르자 대한항공 등 항공사들이 비상경영을 선포했을 정도죠.

프랑스로 교환학생을 간 A씨는 한 달 식비가 작년보다 20만원은 늘었다며 한숨을 쉬었어요. 작년보다 환율이 10% 넘게 오르다 보니 한 끼에 3000원은 비싼 셈이죠.

해외로 나가는 하늘길이 부담스러워지자 눈길을 국내로 돌리는 사람이 늘고 있어요. 국가데이터처가 발표한 '2025 한국의 사회지표'를 보면 1년 동안 국내 여행을 경험한 인구는 70.2%로 2023년(66.7%)보다 훌쩍 늘었어요. 특히 MZ세대 사이에서는 지도를 펼쳐놓고 눈을 감은 채 펜을 던져 찍힌 곳으로 무작정 떠나는 '랜덤 여행 챌린지'가 유행하며 잘 알려지지 않은 국내 여행지를 찾는 재미에 푹 빠졌죠.

이런 흐름에 발맞춰 정부도 파격적인 혜택을 마련했어요. 문화체육관광부와 코레일은 4월부터 5월까지 '여행가는 봄' 캠페인을 진행해요. 가장 눈에 띄는 대목은 전액 환급 제도예요. 인구감소지역 방문 기차표를 예매하면 운임 100%를 모두 돌려받을 수

있어요.

이외에도 동해산타열차 같은 인기 관광열차 5개 노선을 50% 할인해 주고 기차 무제한 탑승권인 '내일로 패스'도 2만원 깎아줍니다. 또 수도권 외 지역을 방문하는 관광객에게 숙박 할인권을 지급하고 2박 이상 숙박할 때 혜택을 주는 연박 할인도 새롭게 도입했어요.

지방자치단체도 관광객 모으기에 열 올리고 있어요. 전남 강진군은 '반값 여행'이라는 파격적인 정책으로 대박을 터뜨렸어요. 2인 이상 가족이나 친구끼리 여행을 오면 쓴 돈의 절반을 지역 상품권으로 돌려주는 제도예요. 개인이 3만원 이상 쓰면 최대 10만원까지, 팀이 5만원 이상 쓰면 최대 20만원까지 환급 받을 수 있죠. 덕분에 지난 설 연휴에 전년 동기 대비 177% 늘어난 3만7058명이 강진을 찾았다고 해요.

숲강스를 즐기고 싶다면 국립자연휴양림도 좋은 선택이에요. 인구감소지역에 있는 20개 국립자연휴양림은 6월까지 주중 객실 요금을 10% 할인해 주고 있어요. 매주 수요일에는 전국 47개 국립자연휴양림 입장료가 아예 무료니까 평일에 잠깐 시간을 내어 숲속 힐링을 즐겨보는 것도 좋겠죠.

비싼 비행기표 때문에 여행을 망설였다면 이번 봄엔 가벼운 마음으로 기차에 올라봐요. 공짜 기차표에 반값 숙소까지 알뜰하게 챙겨 떠나는 국내 여행이 해외 못지않은 특별한 추억을 선물해 줄지도 몰라요. 여러분이 이번 봄에 '짬'해둔 국내 여행지는 어디인가요?
방예별 인턴기자



스타벅스의 금융마법... 고객 충전금서 나온다고요?



기업보고서
쉽게 읽기



스타벅스 간판.

게티이미지뱅크

은행 간판도 없는데 사람들이 앞다투어 돈을 맡겨요. 이 자도 한 푼 주지 않죠. 이 엄청난 금융회사가 달콤한 프라푸치노를 파는 스타벅스라면 믿을 수 있나요? 커피 향 뒤에 숨겨진 사업 모델을 '10-k' 사업보고서를 통해 파헤쳐 봐요.

스타벅스는 전 세계 89개 시장에서 약 4만1000개 매장을 운영하는 세계 최대 스페셜티 커피 회사예요. 2025년 매출만 372억달러에 달하죠. 매출의 73%를 음료가 차지하니 커피 한 잔이 스타벅스의 심장이라고 할 수 있죠.

이 거대한 커피 제국에 위기가 찾아왔어요. 소셜미디어에서 맞춤형 음료가 유행했거든요. 10가지 종류가 넘는 재료와 복잡한 레시피 탓에 음료 한 잔에 15분씩 걸리는 일도 허다해졌어요. 기다리다 지친 고객은 매장 대신 스마트폰 주문과 드라이브 스루로 몰려갔죠. 카운터 앞은 배달 기사와 대기 인파로 뒤엉켰어요. 끝없이 울리는 호출 소리와 산더미처럼 포장 봉투가 쌓여갈수록 여유롭고 편안한 스타벅스는 점점 사라져 갔죠.

지켜볼 수만 없던 스타벅스는 최고경영자(CEO) 자리에 브라이언 니콜을 영입했어요. 그는 취임하자마자 '스타벅스로 돌아가자' 캠페인을 선언하며 수익성이 낮은 매장 627곳의 문을 닫고 본사 직원도 과감히 줄였어요. 구조조정에만 8억9200만달러를 썼죠. 나아가 바리스타 근무 시간을 늘리고 '초록 앞치마 서비스'라는 새로운 품질 기준을 만들었어요. 인공지능(AI) 기술로 제조 순서를 최적화해 어떤 주문이든 4분 안에 카페와 드라이브 스루에서 받아볼 수 있게 매장 시스템을 완전히 고쳤죠.

니콜의 전략은 통했을까요? 2026년 1월 미국 매장 방문객이 2년 만에 늘어났어요. 미국 내 활성 회원도 3550만명을 돌파하며 역대 최고 기록을 세웠습니다. 니콜은 "스타벅스에 다시 빛이 돌아왔다"며 자신감을 보였어요.

고객이 다시 늘자 스타벅스에는 특별한 수익이 생겼어요. 사람들이 스마트폰 앱이나 실물 카드에 돈을 충전하기 시작했거든요. 충전된 돈은 바로 스타벅스 통장에 들어갑니다. 아직 돈만 받고 커피를 내주지는 않았으니 장부에는 '나중에 커피로 갚아야 할 빚'으로 적어둬요. 이를 '이연 수익'이라고 부르죠. 2025년 9월 전 세계 고객이 충전만 해두고 아직 쓰지 않은 돈은 17억5170만달러예요. 2조 5000억원이 넘죠. 이 돈은 회사 운영, 배당금, 투자 등에 활용하고 있어요.

이뿐만이 아니에요. 카드를 잃어버리거나 잔액이 너무 조금 남아서 못 쓰는 경우도 있잖아요? 스타벅스는 주인이 오랫동안 쓰지 않은 돈은 영원히 찾지 않을거라고 예상하고 수익으로 인식합니다. 이를 '파손 수익'이라고 하죠. 2025년 한 해 동안 스타벅스가 번 파손 수익만 2억2240만달러(약 3100억원)에 달해요. 이자 없이 거액을 굴리면서 고객이 잊어버린 잔돈까지 알뜰하게 챙기고 있는 셈이죠.

그렇다면 스타벅스의 약점은 무엇일까요? '위험 요인' 항목에서는 원두, 관세 등 다양한 약점을 짚고 있어요. 그중 원두 가격에 대해서 "5년 동안 꾸준히 올랐고 지난 2년은 크게 상승했다"며 "자연재해에 영향을 받을 수 있다"고 말해요. 실제로 2024년 원두 최대 생산국인 브라질엔 가뭄과 대형 산불이 일어났어요. 미국 원두 C 선물 가격은 2019년 파운드당 0.9달러 수준에서 2025년 4달러까지 오르기도 했죠. 스타벅스는 이런 위험을 피하기 위해 정한 가격에 미리 구매하는 약정을 활용하고 있습니다.

커피 한 잔을 파는 사업에도 다양한 비즈니스가 숨어있어요. 여러분의 스타벅스 앱에는 돈이 얼마나 충전돼 있나요? 다음 충전할 때는 작은 숫자 뒤에 숨어 전 세계 4만개 매장을 돌리는 '무이자 금고'를 한번 떠올려 봐요.

방예별 인턴기자

경제공부 필수품
온·오프라인
서점서 만나세요

회장 발행·편집·인쇄인	장대한 장승준	등록번호 : 서울.다50736 발행간격 : 주간 발행소 : 04627 서울 중구 퇴계로 190 매경미디어센터	매일경제아카데미 이메일 구독 문의 광고 문의	teen@mk.co.kr (02) 2000-2383 (02) 2000-2200
-----------------	------------	--	--------------------------------	---



지방 ‘인구소멸’ 막으려면... 교통 인프라부터 마련해야



“5년 뒤에 우리 마을에 버스가 서긴 할까요?”

기차를 타고 여행을 떠나는 일은 참 설레요. 하지만 그 기차역까지 갈 버스조차 없는 마을이 전국 곳곳에 방치된 현실도 함께 마주해야 합니다.

매일 타는 버스나 지하철이 갑자기 사라져 학교나 병원, 마트까지 1시간씩 걸린다면 어떨까요? 농림축산식품부에 따르면 걸어서 15분 안에 버스를 탈 수 없는 마을이 전국에 2224곳이나 돼요. 2015년(879곳)에 비해 2.5배나 늘었죠. 버스 노선도 빠르게 줄고 있어요. 국토교통부에 따르면 2024년 전국 시외·고속버스 노선은 1만5254개로 2019년(2만2387개)보다 32%나 줄었어요. 버스터미널도 잇달아 문을 닫고 있어요. 2020년부터 2022년까지 전국에서 22곳이 폐업했어요. 강원도 영월 시외버스터미널은 2025년 10월 지자체가 급히 인수해 겨우 유지하고 있는 상황이죠.

서울에서 대학을 다니는 전남 영암 출신 B씨는 “집 앞 버스 배차 간격이 70분”이라며 “버스 시간표가 앱에는 안 뜨고 종이로만 있어서 친구들끼리 사진을 찍어 공유한다”고 말했어요. 무료 콜버스가 있지만 차량이 총 4대 뿐이라 “5분 만에 올 때도 있고 40분을 기다릴 때도 있다”고 했죠. B씨는 “고향에 직장을 잡지 않으려는 이유 중 교통이 가장 크다”고 했어요. 젊은 사람이 떠나고 아이가 태어나지 않는 지역에서 교통 문제는 단순한 불편이 아니라 마을이 사라지는 신호인 셈이에요.

경북연구원에 따르면 농어촌 마을의 하루 평균 버스 운행 횟수는 6.1회예요. 그마저도 하루에 두 번 ‘오전에 한 번, 오후에 한 번’ 오는 노선이 대부분이죠. 대중교통이 사라지니 농촌 주민 56%가 자가용을 필수로 갖고 있어요. 문제는 운전할 못하는 어르신이나 청소년이예요.

병원에 가거나 생필품을 사러 나가는 일조차 막막해지죠. 교통 인프라가 부족하다 보니 농어촌 지역에서는 90세가 넘어서도 운전대를 잡는 일이 흔해요.

이런 문제를 풀기 위해 등장한 게 수요응답형 교통(DRT)이에요. 정해진 노선 없이 앱으로 부르면 오는 ‘부름 버스’죠. 여러 지자체가 도입하고 있지만 한계도 뚜렷해요. 대한국토·도시계획학회지에 따르면 실제 이용자는 40대(22%)와 20대(20%)가 가장 많아요. 정작 이동이 어려운 어르신은 스마트폰 앱 사용이 힘들어 이용하기 어렵죠. 경북 의성군은 한발 더 나아가 농어촌 버스를 아예 무료로 운행하기 시작했어요. 그 결과 이용객이 전년보다 21.3% 늘었죠. 하지만 비용을 지자체 세금으로 계속 감당할 수 있을지는 미지수예요. 서울시조차 시내버스와 마을버스에 매년 8000억원대 보조금을 쏟고 있는데 재정이 넉넉하지 않은 지방 소도시가 오래 버텨내기는 어려울 수 있죠.

한국 기초자치단체 229곳 가운데 138곳이 소멸 위험 지역이에요. 국가데이터연구원이 발표한 ‘한국 사회동향 2025’를 보면 일자리를 찾아 타지로 떠나는 사회적 유출이 자연 감소보다 2배 많아요. 마을에 활력을 더할 젊은 세대는 계속 빠져나가고 있죠. 대한상공회의소에 따르면 청년 구직자의 73%는 지방 근무를 기피했고 60%가 생활 인프라 부족을 가장 큰 문제로 지적했죠.

관광객 유치로 지역 소멸을 막으려는 여러 시도는 분명 반갑습니다. 하지만 화려한 관광 혜택보다 당장 버스 노선 하나를 더 늘려주는 행정이 시급하다는 비판도 나와요. 매일 학교에 가고 병원을 찾는 평범한 일상이 흔들린다면 아무리 매력적인 여행지를 조성해도 사람들을 계속 머물게 하기는 어렵기 때문이죠. 방예별 인턴기자

교통 인프라 부족한 농어촌
지방 곳곳 버스정류장 없애고
시외·고속버스 노선도 급감
청년 “교통 불편해 고향 떠나”
부름버스·무료버스 도입해도
재원마련 등 현실적 문제 여전
여행지 넘어 머무는 곳 되려면
기본 생활 인프라부터 늘려야

얼마나 힘들었으면... 항우울제 찾는 청소년들



꼭 알아야 할
최신 뉴스



청소년 항우울제 처방 급증

항우울제 처방이 빠르게 증가하고 있어요. 국회 보건복지위원회 소속 김미애 국민의힘 의원이 건강보험심사평가원에서 받은 자료에 따르면 지난해 항우울제 처방 건수는 2440만4000건으로, 2020년 1785만건보다 36.7% 늘었습니다. 연령대별로는 전반적으로 처방이 증가한 가운데 특히 소아·청소년에서 증가 속도가 가파르게 나타났습니다. 0~9세 처방 건수는 2020년 4만4000건에서 2025년 11만3000건으로 156.8% 급증했고, 10~19세도 같은 기간 56만5000건에서 128만5000건으로 127.4% 확대됐습니다.

▶ NIE 준비하기

1. 청소년 항우울제 처방이 빠르게 증가하는 이유는 무엇일까요?
2. 정신건강 문제 증가가 개인과 사회에 미치는 영향을 생각해 봅시다.

질환별로 보면 주의력결핍과잉행동장애(ADHD)를 포함한 운동과다장애 관련 처방이 크게 늘었어요. 해당 처방 건수는 2020년 15만7000건에서 2025년 83만8000건으로 433.8% 뛰었습니다. 우울에피소드 관련 처방은 704만7000건으로 가장 높은 비중을 차지했습니다.

로스쿨 합격생 10명 중 6명 'SKY' 출신

올해 법학전문대학원(로스쿨) 합격자 중 이른바 'SKY(서울대·고려대·연세대)' 비중이 절반을 훌쩍 넘었습니다.

종로학원이 2026학년도 전국 22개 로스쿨 합격자 1856명의 출신 대학을 분석한 결과 서울대·고려대·연세대 출신은 1090명으로 전체의 58.7%를 차지했어요. 합격자 10명 중 약 6명은 해당 대학 출신인 셈입니다.

대학별로 보면 서울대 출신이 23.1%(429명)로 가장 많았고, 고려대 20.2%(374명), 연세대 15.5%(287명) 순으로 뒤를 이었어요. 성균관대 7.7%(142명), 이화여대

▶ NIE 준비하기

1. 로스쿨 합격자에서 특정 대학 출신 비중이 높은 이유는 무엇일까요?
2. 정성평가 확대가 입시 결과에 어떤 영향을 미치는지 생각해 봅시다.

4.0%(74명), 경찰대 3.9%(72명)가 뒤를 이었습니다.

서울대 로스쿨의 경우 학부를 서울대에서 마친 합격자가 61.8%로 절반을 크게 넘었는데요. 서울대 로스쿨은 법학적성시험(LEET) 성적보다 학업 능력과 태도, 잠재력 등 정성평가가 비중이 높은 편입니다.

'모두의 창업' 나흘 만에 20만명 몰려

정부가 추진하는 전 국민 창업 프로젝트 '모두의 창업'이 흥행 조짐을 보이고 있어요. 플랫폼 개설 이후 짧은 기간에 많은 이용자가 몰리면서 창업에 대한 대중의 관심이 확인됐습니다.

중소벤처기업부에 따르면 지난달 30일 문을 연 '모두의 창업'은 나흘 만에 누적 접속자 22만명을 기록했어요. 다음달 15일까지 아이디어를 모집합니다.

이번 사업은 '국가 창업시대' 구현을 위한 핵심 과제로, 창의적인 아이디어를 가진 국민 5000명을 선발해 실제 창업으로 이어질 수 있도록 돕는 것이 목표예요. 최종

▶ NIE 준비하기

1. 정부의 창업 지원 정책이 경제 활성화에 어떤 역할을 할 수 있을까요?
2. 아이디어 공모형 창업 프로그램의 장점과 한계를 생각해 봅시다.

선발된 100명에게 총 500억원 규모의 '창업열풍펀드'를 통해 집중 지원하고 우수 참여자에게 최대 10억원의 창업 자금을 지급합니다. 정부는 추가경정예산을 통해 관련 사업에 1550억원을 들여 창업 생태계 확대에 속도를 내고 있습니다.

배윤경 기자



2440만건

지난해 항우울제 처방 건수

58.7%

로스쿨 합격자 중 SKY 비중

1550억원

창업 지원 예산 규모

똑같은 드라마 보고 또 보고... 익숙함이 주는 위로

The Secret Behind Comfort Shows

Do you have a favorite TV show you watch over and over again? Even though there is so much content available we still go back to shows that we have already seen. In psychology, these are called "comfort shows". According to Dr. Chivonna Childs, a psychologist for Cleveland Clinic, there are several reasons why people **are drawn to** comfort shows.



Our brains tend to treat things we can't control or predict as potential threats. That's why encountering new information can sometimes make us anxious. However, when we watch something we've already watched, we know what's going to happen. That sense of **predictability** helps us relax and feel more in control.

Another important factor is the connection between emotions and memory. Comfort shows are likely to have elements that **evoke** positive emotions or memories. A study from the University of Chicago found that people rewatch the same shows not just for entertainment, but for emotional comfort. They want to relive the sense of familiarity and warmth they felt the first time.

In the end, comfort shows are more than just a matter of **taste**. They can be a simple yet powerful way to take care of our mental well-being. When we feel tired or overwhelmed, returning to a story that we already know can sometimes offer the greatest comfort.



NIE/영문뉴스 돋보기

한눈에 보는 기사 요약

여러분은 몇 번이나 봤는지 셀 수 없을 정도로 좋아하는 드라마나 영화가 있나요? 새로운 콘텐츠가 넘쳐나는데도, 우리는 종종 이미 본 작품을 다시 선택합니다. 심리학에서는 이런 작품을 'comfort show'라고 불러요.

클리블랜드 클리닉의 치보나 차일즈 심리학 박사에 따르면 사람들이 comfort show를 찾는 데에는 여러 이유가 있습니다. 우리 뇌는 내가 통제 혹은 예측할 수 없는 것을 잠재적 위협으로 받아들입니다. 따라서 새로운 정보를 접할 때 긴장을 느끼죠. 하지만 이미 본 드라마는 전개를 알고 있어 예측이 가능하기 때문에 긴장을 줄이고 안정감을 느끼게 해요.

또 다른 이유는 감정과 기억입니다. Comfort show는 긍정적인 감정이나 추억을 불러일으킬 가능성이 큼니다. 실제로 시카고대가 진행한 연구에 따르면, 많은 이들이 같은 드라마를 반복해서 보는 이유가 재미보다는 심리적 안정 때문이라고 해요. 처음 그 작품을 보며 느꼈던 편안함과 익숙함을 다시 경험하고 싶어서 자연스럽게 다시 보기를 선택하는 거죠.

결국 comfort show는 단순한 취향을 넘어, 우리의 마음을 돌보는 하나의 방법일지도 모릅니다. 마음이 지칠 때, 이미 결말을 알고 있는 이야기가 오히려 가장 큰 위로가 될 수 있습니다.

유용한 단어 및 표현

Be drawn to: '~에 끌리다'라는 뜻이에요. 'People are drawn to familiar stories'라고 하면 '사람들은 익숙한 이야기에 끌린다'라는 뜻으로, 어떤 것에 자연스럽게 관심이 가거나 매력을 느낄 때 쓰는 표현입니다.

Predictability: '예측 가능성'이라는 의미예요. 예측을 뜻하는 'predict'과 기량을 뜻하는 'ability'가 결합해 어떤 일이 어떻게 전개될지 미리 알 수 있는 상태를 말해요.

Evoke: '(감정이나 기억을) 불러일으킨다'라는 뜻이에요. 예시로 'This song evokes a lot of memories with my childhood friend'라고 하면 '이 노래는 내 유년 시절 친구와의 많은 추억을 떠올리게 한다'라는 의미예요.

Taste: '취향'이라는 뜻으로, 기사에서 사용된 'a matter of taste'는 '취향의 문제'라는 표현입니다. 'Fashion is just a matter of taste'라고 하면 '패션은 단순히 취향의 문제일 뿐이다'라는 뜻이죠.

기사 이해도 체크!

Q. According to the article, which of the following is NOT true?

- ① Our brains tend to treat things we can't predict as potential threats.
- ② Comfort shows create a sense of comfort and of relief.
- ③ A sense of predictability helps our brains relax.
- ④ A lot of people rewatch shows just for entertainment.
- ⑤ Watching comfort shows can help take care of our mental well-being.

해설: 기사와 일치하지 않는 내용을 고르는 문제입니다.

①·②·③·⑤번은 모두 기사 내용과 일치합니다. ④번은 사람들이 같은 드라마를 반복해서 보는 이유는 단순히 재미 위해서라고 하지만 기사에 따르면 재미보다는 심리적 안정 때문이라고 하죠. 형세미 연구원

경쟁하는 기업이 많을수록 소비자에게 유리



수능 1등급 만들기

합리적 선택은 개인 측면뿐만 아니라 사회적으로도 좋은 결과를 가져옵니다. 소비자들은 자신이 사용할 수 있는 예산 안에서 가장 만족도(효용)가 큰 재화 소비량을 찾고자 하며, 그 과정에서 자신이 어떤 재화에 대해 어느 정도 가치를 느끼며 얼마만큼의 가격을 지불할 생각인지 가능하게 됩니다. 한편 생산자들은 자신의 이윤을 극대화하기 위해 어떤 재화를 만들지, 또 판매 수입은 늘리고 비용을 줄이는 방법은 무엇인지 고민하며 생산량과 근로자 및 자본재 투입량을 결정합니다.

이들이 시장에서 거래할 때 소비자들은 물건을 가능한 한 싸게 구매하고자 하고, 생산자는 가능한 한 비싸게 팔고자 합니다. 만약 가격이 너무 높은 수준에서 형성된다면 시장에는 높은 가격에도 구매할 생각이 있는 소수의 소비자만 남아 수요가 적은 반면, 더 많은 생산자들이 공급에 참여해 자신의 물건을 먼저 판매하기 위해 경쟁할 것입니다. 물건을 판매하지 못한 생산자들은 가격을 낮춰서라도 판매하려고 하며, 결국 가격은 소비자가 구매하는 양과 생산자가 판매하는 양이 일치하는 수준까지 하락하게 됩니다. 이러한 상황을 시장 균형이라고 부릅니다.

이때는 재화가 남지도 모자라지도 않는 적절한 양만큼 생산되므로 자원이 효율적으로 사용되는 상태입니다. 그리고 소비자들 중에서 재화의 가치를 균형에서의 가격보다 더 높게 평가하는 사람들이 재화를 소비하게 됩니다. 생산자들 중에서도 그 가격보다 더 낮은 비용으로 제조할 수 있는 효율적 생산자만이 재화의 공급을 담당하게 됩니다. 즉 '어떤 생산물을 얼마나, 어떻게 생산하며 누가 소비할 것인가'라는 경제 문제가 해결됩니다. 이러한 이상적인 시장을 완전경쟁시장(perfectly competitive market)이라고 부르며, 사회 전체의 경제적 이익이 가장 크게 나타납니다.

그러나 개인들의 자율적 행동이 항상 좋은 결과, 즉 효율적 배분으로 이어지지 않을 수도 있습니다. 이러한 시장 실패(market failure)의 대표적 원인으로 불완전경쟁을 들 수 있습니다. 독점(monopoly·시장 공급자가 단 한 개만 존재) 시장은 판매자가 재화의 공급량을 줄여 가격이 높게 형성되도록 할 수 있습니다. 독점 시장에서 기업은 높은 이윤을 얻을 수 있지만, 높은 가격을 감수할 수 있는 소수의 소비자만이 재화를 사용할 수 있으므로 비효율적 자원 배분이 초래되고 사회적으로 이익이 낮아집니다.

과점(oligopoly·적은 수의 공급자만 존재) 시장은 독점 시장보다는 공급량이 많고 가격이 낮게 형성돼 사회적 해악이 낮으나, 기업들 간에 담합(카르텔)을 형성해 마치 한 개 기업인 것처럼 행동하면 독점 기업과 같은 결과가 발생합니다.

독점 시장은 사회적으로 해악이 클 수 있으므로 정부는 이를 방지하고자 합니다. 가령 한 기업이 경쟁사를 인수해 시장에서 독점적 지배력을 행사할 것으로 우려될 때는 심사를 통해 금지할 수 있습니다. 그러나 전력산업처럼 막대한 투자비용(발전소 건설, 송전 및 배전선로 가설 등)이 필요한 경우는 산업 특성상 신규 사업자가 진입하기 힘든 자연독점인 경우도 있습니다. 이런 산업은 국유화를 통해 정부가 기업 경영에 개입해 생산량을 줄이고 가격을 인상해 독점이윤을 얻는 것을 방지하곤 합니다.

또한 정부는 기업들의 담합을 불법으로 규정하고, 담합 사실을 쉽게 적발하기 위해 먼저 자백하는 기업에 과징금을 면제해주는 리니언시(Leniency) 제도를 사용하기도 합니다.

한편 경쟁이 치열하지만 각 기업의 제품에 남들과 다른 차별성이 존재해 소수의 충성고객을 대상으로 독점력을 갖는 경우를 독점적경쟁(monopolistic competition) 시장이라 부릅니다. 이 경우 완전경쟁보다 다소 높은 가격 책정으로 시장 비효율성이 다소 있을 수 있으나, 다양한 특성의 재화를 소비할 기회를 제공한다는 측면에서는 사회적으로 바람직합니다.

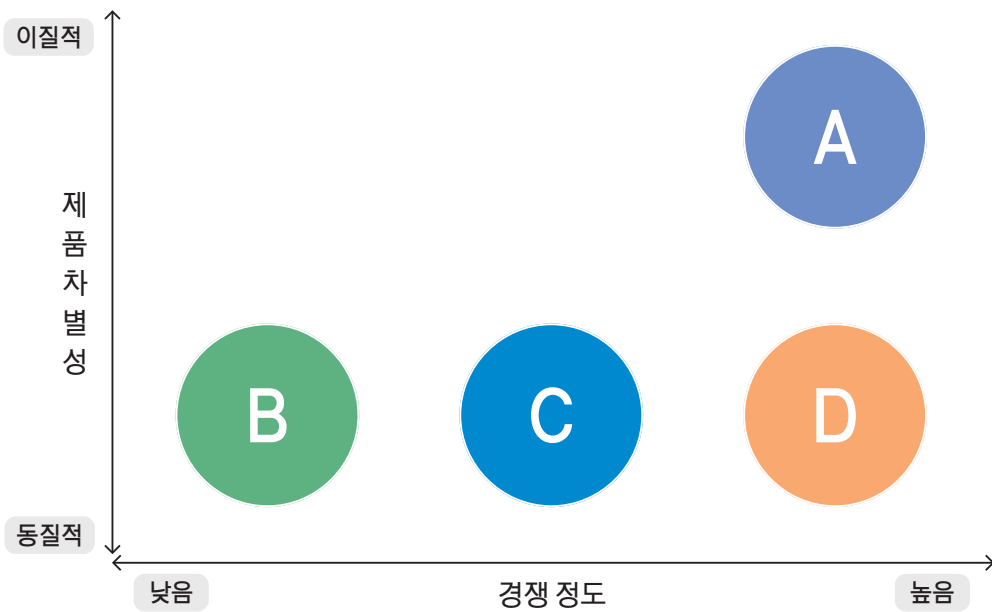
경쟁 정도에 따른 시장의 구분

항목	완전경쟁시장	독점적경쟁시장	과점시장	독점시장
기업의 수	다수	다수	소수	한 개
경쟁 정도	(가장 심함)			(가장 약함)
진입 장벽	(가장 낮음)			(가장 높음)
가격	(가장 낮음)			(가장 높음)
생산량	(가장 많음)			(가장 적음)
시장 효율성	(가장 효율적)			(가장 비효율적)
특이사항		제품 차별화로 충성고객을 확보	담합 결성의 가능성이 높음	자연독점산업에 해당할 수 있음
사례	쌀, 채소, 농산물 등	패션, 음악, 영화 등	자동차, 이동통신 등	전력, 상하수도 등

독점은 기업 한 곳만 이익... 정부가 규제해요

문제

아래 [그림]은 완전경쟁, 독점적경쟁, 과점, 독점 시장을 두 가지 기준에 따라 나타낸 것이다. 다음 중 A~D 시장에 대한 올바른 설명으로 가장 거리가 먼 것은?



▶ 보기

- ① 다양한 내용의 책들이 판매되는 도서 시장은 A에 해당한다.
- ② D에서는 효율적 자원 배분이 달성된다.
- ③ C에서 기업들의 담합행위가 다른 시장에 비해 빈번하게 발생한다.
- ④ B에서는 기업의 시장 지배력이 가장 높게 나타난다.
- ⑤ A, B시장은 진입장벽이 높다는 공통점이 있다.



수능 1등급 만들기

▶ 해설

경쟁 정도가 높으며 제품에 차별성이 있는 A시장은 독점적경쟁시장에 해당한다. 시장의 경쟁 정도가 가장 낮은 B는 독점, 가장 높은 D는 완전경쟁, 그 중간인 C는 과점에 해당한다.

- ①: I0 콘텐츠 산업에 해당하는 책 시장은 재화별로 차별성이 있으므로 독점적경쟁시장에 해당한다.
- ②: I0 완전경쟁시장에서는 자발적인 거래를 통해 시장 균형이 달성되고 효율적 자원 배분이 이루어진다.
- ③: I0 기업이 소수인 C에서는 기업들 간의 은밀한 공조가 비교적 용이해 담합이 발생하기가 쉽다.
- ④: I0 독점시장인 B에서는 한 기업이 시장 전체의 공급을 담당하며, 시장 지배력이 가장 높다.
- ⑤: IXI 경쟁 정도가 높다는 것은 다수의 기업이 존재하고 있다는 의미이며 시장에 새로운 사업자가 쉽게 참여할 수 있음을 뜻한다.

정답은 ⑤번.

임성택 연구원

용어

진입장벽

어떤 시장에 새로운 기업이 참여하기 어렵게 만드는 장애물을 의미합니다. 가령 커피숍이나 식당을 창업하려는 경우, 창업에 비용이 많이 필요하지 않고 기술도 비교적 쉽게 얻을 수 있기 때문에 진입장벽이 낮습니다. 반면 신규 창업에 있어 자연독점처럼 사업에 막대한 자본이 필요하거나, 법적인 허가가 필요하거나, 전문적인 기술이나 특수한 원료를 확보해야 하는 경우에는 진입장벽이 높다고 할 수 있습니다. 신규 경쟁자의 참여가 어려울수록 해당 시장의 공급자 수는 적게 유지되고 따라서 독점의 정도가 높게 나타나게 됩니다.

불 꺼진 공장의 마법... '다크 팩토리'가 온다



이콘샘의
쉬운 경제



게티이미지뱅크

여러분, 한밤중에 학교 앞 공장을 지나간다고 상상해 보세요. 창문은 시커멓고, 안에서는 불빛 하나 새어 나오지 않습니다. “어? 저 공장 망했나?”라고 생각하기 쉽지만, 사실 그 안에서는 수천 개의 부품이 1초의 오차도 없이 착착 조립되고 있습니다. 바로 미래 산업의 핵심, ‘다크 팩토리(Dark Factory)’ 모습입니다. 이름만큼이나 미스터리하고 강력한 이 어둠의 공장이 우리 경제를 어떻게 바꾸고 있는지 함께 살펴봅시다.

“불 좀 꺼줄래?” 기계들이 속삭이는 이유

보통 공장이라고 하면 기름때 묻은 작업복을 입은 사람들, 분주하게 움직이는 지게차, 그리고 실내를 환하게 밝힌 조명을 떠올립니다. 하지만 다크 팩토리는 다릅니다. 말 그대로 ‘어두운 공장’이죠. 이유는 간단합니다. 일을 하는 주체가 사람이 아니라 ‘인공지능(AI)과 로봇’이기 때문입니다. 로봇은 야간 투시경 같은 센서로 물체를 식별하기 때문에 전등을 켤 필요가 없습니다. 땀을 흘리지 않으니 냉방을 할 필요도, 춥다고 히터를 틀 필요도 없죠. 여기에서 우리는 중요한 경제 원리인 ‘비용 절감(Cost Reduction)’을 발견할 수 있습니다. 전기료와 유지비를 극한으로 줄여 제품 가격을 낮추는 것이죠.

“인간보다 낫네!” 0.001%의 기적

‘그래도 사람이 직접 보고 확인해야 정확하지 않을까’라고 생각할 수 있습니다. 하지만 통계는 전혀 다른 이야기를 합니다. 독일의 지멘스 안베르크 공장은 다크 팩토리의 선두 주자입니다. 이곳에는 무려 1200만개의 부품이 투입되는데, 불량률이 얼마인지 아시나요? 고작 0.001% 이하입니다. 10만개를 만들어야 겨우 1개 정도 불량이나 올까 말까 한 수준이죠.

사람은 컨디션에 따라 실수할 수 있고, 피곤하면 집중력이 떨어집니다. 하지만 다크 팩토리의 AI는 실시간 데이터를 분석해 기계의 미세한 떨림까지 잡아냅니다. 심지어 나사가 아주 조금 헐거워지려고 하면, 사람이 눈치채기도 전에 AI가 “어, 이거 곧 문제 생기겠는데?”라며 스스로 수리 일정을 잡습니다. 이것이 바로 예지 정비의 힘입니다.

피지컬 AI는 로봇 팔과 다르다

최근에는 피지컬 AI(Physical AI)라는 개념이 다크 팩토리에 생명력을 불어넣고 있습니다. 로봇이 물리적 세상을 이해하고 스스로 판단하는 능력입니다. 여기서 재미있는 에피소드 하나를 소개해 드릴게요. 한 다크 팩토리 연구소에서 로봇 팔에 계란 옮기기 미션을 주었습니다. 초기 모델인 로봇 팔은 계란을 짹 쥐어 터뜨리거나, 놓쳐서 깨뜨리기 일쑤였죠. 그런데 피지컬 AI를 탑재한 로봇은 달랐습니다. 한 번 계란을 깨뜨려 보더니, 껍질의 감촉과 무게를 스스로 학습하기 시작했습니다. 마치 어린아이가 물건 잡는 법을 배우듯 말이죠. 어느 날, 공장에 잘못해서 아주 매끄러운 탁구공이 섞여 들어왔어요. 일반적인 로봇이라면 계란인 줄 알고 똑같은 힘으로 잡았을 거예요! 손맛이 없었으니까요. 하지만 피지컬 AI 로봇은 순간적으로 ‘이건 계란보다 가볍고 미끄럽다’는 것을 감지했어요. 손끝의 ‘전자 피부(Electronic Skin)’가 표면의 매끄러운 정도와 무게를 0.01초 만에 데이터로 읽어냈죠. 그리고 뇌(AI)에 신호를 보냈어요. “이건 계란보다 미끄러워요! 놓치지 않게 집게 근육에 힘을 좀 더 줘야겠어요!”라고요. 로봇이 사물의 특성을 느끼며 ‘센스 있게’ 일하기 시작한 겁니다. 연구원들은 “나보다 똑똑하네!”라며 박수를 쳤다는 후문입니다. 피지컬 AI는 이제 조립만 하는 게 아니라 돌발 상황에도 대처하는 ‘숙련공’이 되어가고 있습니다.

대한민국 경제의 구원 투수가 될 수 있을까?

다크 팩토리가 일자리를 뺏는다고 걱정하는 목소리도 많습니다. 하지만 우리 경제의 현실을 보면 조금 생각이 달라집니다. 젊은이들이 기피하는 자리에 다크 팩토리와 로봇이 투입된다면 어떻게 될까요? 사람이 다칠 위험이 있는 극한 환경에 로봇이 대신 일해서 위험을 줄일 수 있어요. 인력 부족으로 멈췄던 공장들이 다시 돌아가며 경제에 활력을 불어넣을 수 있을 거고요. 공장에서 기름을 묻히는 대신 집이나 쾌적한 사무실에서 AI 공장 시스템을 설계하고 관리하는 고급 일자리도 늘어날 수 있습니다. 실제로 한국의 반도체 라인은 이미 상당 부분 ‘준 다크 팩토리’ 수준에 도달해 있으며, 향후 5~10년 안에 조선·자동차 산업 등으로 빠르게 확산될 전망입니다.

교사·작가



경제상식 CHECK

다크 팩토리

AI가 100% 운영해 조명이 필요 없는 완전 자율 공장.

피지컬 AI

로봇이 스스로 물리적 환경을 학습하고 판단하는 기술.

‘국채보상운동’ 조선 전역에 알린 신문은?

…… 우리나라의 국채가 현재 1300만원인데, 정부의 국고금으로는 갚을 수 없는 형편이라 국채를 갚지 못하면 장차 토지라도 주어야 할 형편이다. 우리 2000만 동포가 담배를 끊고 그 대금으로 매월 1명당 20전씩 모은다면 3개월 만에 국채를 다 갚을 수 있을 것이다. ……

‘국채보상운동 건의서’



국채보상운동 펜일러스트 이미지.



국가보훈부 대한매일신보.

국립한글박물관



조인 강사의
한국사 탐방

나라의 빛을 갚자는 ‘국채보상운동(1907)’은 대한매일신보를 비롯한 많은 언론기관의 지원을 받았습니다. 당시 수많은 언론기관(신문) 중 조선인들은 대한매일신보를 가장 신뢰하고 좋아했죠. 양기탁은 조선인들이 믿고 보는 대한매일신보를 어떻게 만들었을까요?

한자, 영어, 일본어까지 모두 잘하는 양기탁

양기탁은 1871년 평양에서 영어 통역사 양시영의 첫째 아들로 태어났습니다. 15세 때 선교사 알렌의 제중원 외국 여학교에서 영어와 신학문을 공부했던 양기탁은 아버지와 함께 영어 사전 편찬에 참여하기도 했습니다. 양기탁은 어릴 적부터 어학 공부에 뛰어난 능력을 보였습니다. ‘하나를 가르치면 열을 안다’며 칭찬한 아버지의 말처럼 일찍부터 한자를 배우면서 실력을 쌓았던 양기탁은 영어뿐만 아니라 일본어까지 유창했습니다. 일본까지 건너가 일본 학생들을 상대로 한국어를 가르칠 정도였습니다.

일본에서 돌아온 양기탁은 1898년 독립협회의 만민공동회에 적극적으로 참여합니다. 그 모습에 훗날 헤이그 밀사 사건의 주인공으로 유명한 이준 선생이 당시 개혁파 애국지사 모임에 양기탁을 강력히 추천하기도 했습니다.

영국인 베델과 운명적인 만남

1904년 양기탁은 덴마크인 뮐렌스테트의 소개로 영국인 베델을 만납니다. 베델은 러일전쟁을 취재하기 위해 조선에 온 기자였습니다. 베델은 오랜 기간 영국의 식민 지배를 받았던 아일랜드 출신이었기 때문에 당시 일본의 침략 앞에 놓였던 조선인 마음을 잘 알고 이해했습니다.

양기탁과 베델은 항일 의식을 고취하고 국민을 계몽하려고 ‘대한매일신보’를 창간했습니다. 당시 일본의 동맹국이었던 영국 국적의 베델이 발행인이 되니 다른 신문과 달리 일본의 검열을 받지 않고 자유롭게 항일 논조의 기사를 많이 썼습니다. 특히 대한매일신보는 일본의 침략 야욕을 영어 기사로 국외에도 알렸고 의병들의 항쟁에도 호의

적이었습니다. 사람들은 대한매일신보의 속 시원한 글에 열광했고, 대한매일신보는 가장 많은 발행 부수를 기록하며 당시 제일 인기 있는 신문이 됐습니다. 하지만 그 대가로 양기탁과 베델은 일본의 탄압으로 여러 번 경찰서와 법원을 오가며 탄압을 받았습니다.

1905년 을사늑약에 분노한 장지연은 황성신문에 ‘시일야방성대곡(오늘을 목 놓아 슬퍼한다)’을 썼습니다. 당황한 일본은 곧 황성신문을 정간시키고 장지연을 구속했습니다. 하지만 양기탁의 대한매일신보는 구속된 장지연의 옥중 투쟁을 알리고 ‘장지연의 빛은 해와 달과 더불어 빛을 다투었다’며 그의 용감한 행동을 칭송했습니다. 또한 시일야방성대곡을 영어로 번역해 호외로 외국인들에게 배포하기도 했습니다.

국채보상운동을 전국에 알린 대한매일신보

1905년 을사늑약 이후 외교권을 장악한 일본은 통감부를 설치하고 전국에 조선인을 감시하는 경찰 기구를 만들고 일본인을 위한 시설을 많이 늘렸습니다. 그 비용은 조선 정부가 일본에서 가져온 차관으로 충당했습니다. 그 결과 일본에 진 빚이 당시 대한제국의 1년 국가 예산에 맞먹는 약 1300만원에 달할 정도였습니다.

이때 ‘일본의 빛을 갚자’라는 국채보상운동이 대구에서 처음 시작됐습니다. 대한매일신보를 비롯한 여러 신문의 지원으로 국채보상운동은 전국적으로 확산됐습니다.

국채보상운동에 당황한 일본은 엉뚱하게도 양기탁이 모금한 의연금을 횡령했다고 누명을 씌워 구속했습니다. 영국인 베델이 잠시 상하이로 떠난 틈을 이용해 체포했던 것입니다. 나중에 누명은 벗겨졌으나 가짜 뉴스 등으로 국채보상운동은 결국 실패했습니다.

대한매일신보를 떠난 양기탁은 이후 독립운동 비밀결사인 ‘신민회’ 활동을 계속하며 대한민국 임시정부까지 조선의 독립을 위해 헌신합니다.

강남대성학원 강사·전 이화여고 역사교사



한국사 용어 CHECK

만민공동회
독립협회 주도로 시작된 민중 집회.

을사늑약
일본이 대한제국의 외교권을 박탈하기 위해 강제로 체결한 조약.

평화를 향한 슷... 드로그바의 호소



김창현 선생님의
국제관계 톺아보기



연합뉴스

스포츠 외교 시리즈의 마지막 주인공은 우리에게 ‘드록신’이라는 별명으로 잘 알려진 축구 선수, 디디에 드로그바입니다. 앞서 지난호에서 살펴본 탁구와 럭비가 국가 간 벽을 허물고 인종 간 화해를 이끌었다면, 이번에는 전쟁의 포화 속에서 축구공 하나가 어떻게 평화의 불씨가 되었는지 그 과정을 소개합니다.

아름다운 해안의 비극

아프리카 서부의 코트디부아르는 한때 ‘상아해안’이라 불리며 번영을 누리던 나라였습니다. 하지만 2002년부터 남부 정부군과 북부 반군으로 나뉘어 처절한 내전에 휩싸였습니다. 수년간 이어진 분쟁으로 수천 명이 목숨을 잃었고, 나라는 사실상 반으로 쪼개진 것과 다름없었습니다. 여러 차례의 휴전 협상과 평화 시도가 있었지만, 불신과 증오의 벽은 좀처럼 허물어지지 않았습니다. 그러던 2005년 10월, 축구 국가대표팀의 월드컵 본선 진출 여부가 결정되는 중요한 경기가 열렸습니다.

승리한 거인이 무릎을 꿇다

코트디부아르는 수단과의 예선 경기에서 승리하며 사상 첫 월드컵 본선 진출을 확정 지었습니다. 그런데 승리팀의 주장인 디디에 드로그바는 라커룸에서 무릎을 꿇고 있었습니다. 동료들과 함께, 생중계 카메라 앞이었습니다. 그리고 마이크를 잡고 전 국민을 향해 호소했습니다.

“코트디부아르 국민 여러분, 북부와 남부, 중부와 서부의 모든 분께 간절히 부탁드립니다. 우리는 오늘 월드컵 진출을 통해 하나가 될 수 있음을 증명했습니다. 제발 단 일주일만이라도 총을 내려놓고 전쟁을 멈춰 주십시오.”

세계적인 스타가 진심을 다해 호소하는 모습은 내전으로 지친 국민들에게 깊은 울림을 주었습니다. 드로그바의 이 한마디가 곧바로 전쟁을 끝낸 선언은 아니었지만, 지지부진했던 평화 협상을 재개하고 국민 통합의 필요성을 일깨우는 하나의 상징적 촉매제가 되었습니다. 이후 코트디부아르 사회에서는 화해를 향한 목소리가 힘을 얻기 시작했습니다.

적의 심장에서 축구를

드로그바의 노력은 경기장 밖에서도 계속됐습니다. 2007년 그는 아프리카 네이션스컵 예선 경기를 반군의 거점이었던 북부 도시 ‘부아케’에서 개최할 것을 제안했습니다. 반군 지역에서 국가대표 경기를 치르는 것은 상상하기 힘든 일이었지만, 그는 스포츠가 가진 소통의 힘을 믿었습니다.

경기가 열리던 날, 부아케 경기장에는 정부군과 반군 측 인사들, 그리고 시민들이 함께 모여 대표팀을 응원했습니다. 이 상징적 사건은 이후 이어지는 평화 프로세스에 긍정적 영향을 미쳤다는 평가를 받습니다.

완벽한 마법은 아니었지만...

물론 스포츠가 복잡한 정치적 갈등을 단번에 해결할 수는 없었습니다. 코트디부아르는 2010년 대선 이후 다시 한번 심각한 정치적 위기와 무력 충돌을 겪는 아픈 시간을 보내기도 했습니다. 하지만 드로그바와 대표팀이 보여준 통합의 정신은 갈등을 봉합하고 대화를 재개하는 중요한 심리적 지지대가 됐습니다.

2011년 이후 코트디부아르는 상대적으로 안정을 회복하며 경제 재건을 위해 노력하고 있습니다. 드로그바는 은퇴 후에도 자신의 재단을 통해 의료 시설을 건립하고 교육을 지원하는 등 조국의 안정을 돕는 활동을 이어오고 있습니다. 비록 정치적 긴장이나 지역적 갈등의 불씨가 완전히 사라진 것은 아니지만, 그가 뿌린 평화의 씨앗은 코트디부아르가 더 나은 미래로 나아가는 소중한 자산이 됐습니다.

스포츠, 세상에서 가장 아름다운 외교관

지난 3회에 걸쳐 우리는 탁구공, 럭비공, 그리고 축구공이 세상을 어떻게 바꾸었는지 살펴보았습니다. 상대에 대한 존중, 정정당당한 승부, 우리 모두가 같은 인간이라는 공감기가 있다면 스포츠는 언제든 갈등의 중재자가 될 수 있습니다. 그렇게 같이 공을 굴리다 보면 평화라는 소중한 우리의 꿈에 함께 닿을 수 있을지도 모릅니다.

과천외고 영어교사



핵심용어 CHECK

코트디부아르 내전

수천 명의 사상자를 낸 남부 정부군과 북부 반군 사이의 무력 충돌.

드로그바의 라커룸 호소

2005년 월드컵 진출 확정 직후, 무릎을 꿇고 국민 통합을 요청하며 평화의 아이콘이 된 사건.

부아케 경기

반군 거점 지역에서 국가대표 경기를 개최하여 남북 화해의 가능성을 보여준 상징적 이벤트.

시험만 다가오면 심장이 쿵쿵... 나도 시험 불안?



류승민 선생님의
마음 특독(Talk Talk)

“다음주가 시험인데 초조해서 집중이 안 돼요.”
“시험지를 받았는데 머릿속이 하얘졌어요.”

시험을 앞두고 이런 경험을 해본 적이 있나요? 어떤 학생들은 시험이 가까워질수록 잠을 이루지 못하기도 하고, 시험지를 받는 순간 심장 소리가 귀에 들릴 듯 크게 느껴지기도 합니다.

시험 불안은 단순한 긴장과 다릅니다. 적당한 긴장감은 집중력을 높이고 실력을 발휘하는데 도움을 주지만, 지나친 불안은 공부한 내용을 떠올리지 못하게 하고 시작하기도 전에 ‘이번 시험은 잘못 볼 것 같아’라는 생각이 포기하게 만들기도 하죠.

이런 시험 불안은 왜 생기는 것일까요?

먼저 청소년기의 뇌 발달을 살펴볼 필요가 있습니다. 이 시기의 뇌는 계속 성장하고 있어요. 감정과 불안을 감지하는 편도체는 비교적 일찍 발달하는 반면, 감정을 조절하고 판단하는 전전두엽은 아직 완전히 성숙하지 않았습니니다. 이 때문에 편도체는 시험 상황을 위협으로 인식해 강한 긴장을 만들어내지만, 이를 조절해야 할 전전두엽의 기능은 충분히 작동하지 못해요. 시험을 앞두고 느끼는 큰 불안은 의지의 문제가 아니라 발달 과정에서 나타나는 자연스러운 현상입니다.

시험 불안은 ‘잘해야 한다’는 압박감에서도 비롯됩니다. 부모님과 선생님의 기대, 좋은 성적에 대한 바람, 높은 목표, 친구와의 비교 등이 부담으로 작용합니다. 여기에 “이번 시험은 절대 망치면 안 돼”와 같은 극단적인 생각이 더해지면 불안은 더욱 증폭됩니다.

그렇다면 시험 불안은 완전히 없애져야 할까요? 그렇지 않습니다. 적당한 불안은 “지금 중요한 일이 있다”는 신호이기 때문입니다. 따라서 불안을 없애려 하기보다, 크기를 조절하고 방향을 바꾸는 것이 중요합니다.

불안을 건강하게 잘 다루려면 어떻게 하는 것이 좋을까요?

첫째, ‘생각 바꾸기’입니다. 시험을 앞두고 어떤 생각이 자주 떠오르는지 살펴보세요. ‘이번 시험을 망치면 인생 끝이야’라는 생각이 자주 든다면 “정말 그럴까?”라고 스스로 물어보세요. 그리고 “나는 지금 실력을 점검하는 과

정에 있어” “실수해도 괜찮아”와 같이 보다 현실적인 생각으로 바꾸는 연습이 필요합니다.

둘째, ‘몸을 통해 마음을 안정시키기’입니다. 불안은 신체 반응과 연결돼 있어요. 심장이 빨리 뛰고 손에 땀이 나며 호흡이 가빠지는 것은 몸의 자연스러운 반응이에요. 그럴 땐 숨을 천천히 들이마시고 잠시 멈춘 뒤 천천히 내쉬는 것을 반복해 보세요. 양팔을 가슴 위에서 교차시켜서 가슴이나 어깨를 가볍게 두드려주는 ‘나비 포옹법’도 긴장을 완화하는데 도움이 됩니다. 몇 차례 반복하면 뇌에 안정 신호가 전달돼 불안한 마음이 점차 가라앉게 됩니다.

셋째, ‘구체적으로 준비하기’입니다. 막연히 ‘열심히 해야지’라고 생각하면 무엇부터 시작해야 할지 몰라 오히려 불안이 커질 수 있어요. ‘20분 동안 한 단원 읽기’처럼 작고 구체적인 계획을 세워 실천해 보세요. 계획을 마친 뒤엔 스스로를 인정하고 격려하는 것도 중요합니다. 이러한 성공 경험이 쌓이면 자신감이 커지고 불안은 줄어듭니다. 실제 시험과 유사한 환경에서 시간을 정해 연습하는 것도 도움이 돼요. 익숙함은 불안을 낮추는 힘이 있거든요.

넷째, ‘비교 줄이기’입니다. 시험 기간에는 친구들의 공부 양이나 성적이 더 크게 느껴질 수 있어요. 하지만 비교는 불안을 키우기 쉽습니다. 중요한 것은 ‘어제의 나보다 얼마나 성장했는가’입니다. 자신의 속도에 맞게 꾸준히 나아가는 것이 더 의미 있습니다.

다섯째, ‘충분한 휴식과 수면 유지하기’입니다. 불안 때문에 잠을 줄이고 무리하게 공부하면 오히려 집중력과 기억력이 떨어질 수 있어요. 뇌가 배운 내용을 정리하고 저장하기 위해서는 충분한 수면이 필요합니다. 짧은 휴식이나 가벼운 활동, 좋아하는 음악을 듣는 휴식 시간도 마음을 안정시키는 데 도움이 됩니다.

마지막으로, 혼자 견디려고 하지 않아도 됩니다. 친구, 부모님, 선생님, 상담 선생님 등 믿을 수 있는 사람에게 자신의 마음을 이야기해 보세요. 감정을 말로 표현하는 것만으로도 생각이 정리되고 도움을 받을 수 있어요.

시험은 분명 중요한 과정이지만, 그것이 여러분의 전부를 결정하지는 않습니다. 시험은 현재 상태를 보여주는 하나의 과정일 뿐입니다. 시험을 준비하는 지금 이 순간, 여러분은 충분히 성장하고 있습니다.

원광아동상담센터 선임상담연구원

알바할 때도 근로계약서·휴게시간 꼭 따져봐야



2026 청소년 경제교육



지난 1일 경기 고양시 신일비즈니스고에서 열린 2026 청소년 경제교육 프로그램 특강에서 심연은 여는경제취업연구소 대표가 월급명세서와 연말정산을 주제로 강의하고 있다. 배윤경 기자

“하루 8시간을 일하면 휴게시간은 얼마일까요?”

지난 1일 오후 경기 고양시 신일비즈니스고등학교 강의실. 심연은 여는경제취업연구소 대표가 던진 질문에 학생들은 일제히 “1시간이요”라고 자신 있게 답했습니다.

그러자 심 대표가 이어서 질문을 던졌습니다. “그럼 휴게시간 1시간 동안 쉬지 않고 일한 다음 1시간 일찍 퇴근하겠다고 하면 가능할까요?”

학생 한 명이 조심스럽게 “안 되지 않나요?”라고 묻자 심 대표는 고개를 끄덕였습니다. 그는 “근로기준법상 휴게시간은 일하는 도중 쉬게 해 근로자의 건강과 안전을 보호하려는 제도이기 때문”이라며 “근로자가 이른 퇴근을 요구하는 것은 물론, 사용자가 ‘쉬지 않고 일한 뒤 일찍 퇴근하라’고 요청하는 것도 허용되지 않는다”고 강조했습니다.

이날 강의는 ‘2026 청소년 경제교육 프로그램’의 일환으로 열렸습니다. 이 프로그램은 매일경제신문과 서울시교육청, 경기도교육청, 수도권 특성화 고등학교가 손잡고 단순한 경제 이론 수업을 넘어 학생들이 실전 금융을 경험할 수 있도록 구성됐습니다. 각계 경제 전문가들이 직접 교단에 서서 특화된 현장 중심의 경제 강의를 진행합니다.

정규 수업이 끝난 뒤 방과 후 활동으로 열린 수업이었지만 이날 강의실을 가득 메운 30여 명의 학생들 눈빛은 반짝였습니다. 심 대표는 근로계약서 작성법, 월급명세서 읽는 법, 사회초년생의 돈 관리 기초 등 내일 당장 일을 시작할 때 알아두면 좋은 실용적인 경제 지식을 전했습니다.

강의는 근로 시간 관련 OX 퀴즈로 이어졌는데요. ‘휴게시간을 10분씩 쪼개 쓰는 건 가능할까’란 질문에 심 대표는 “실질적인 휴식권을 침해하는 행위이므로 안 된다”면서 “다만 30분 단위로 나누는 것은 상황에 따라 가능하다. 사회 통념상 이 정도는 인정된다”고 설명했습니다.

근로계약서 강의로 넘어가면서 수업은 한층 더 촘촘해졌습니다. 심 대표는 주15시간 이상 근무하면 하루를 유급으로 쉬게 하는 주휴일이 부여된다는 원칙을 알려주며 “토요일과 일요일 이틀 다 쉬는 것으로 생각하지만, 실제로는 토요일은 유급인 셈”이라고 밝혔습니다.

학생들의 관심이 높은 수습기간에 대한 내용도 이어졌습니다. 수습 기간은 3개월로, 정규직 전환이 100% 보장

되지 않는 경우도 있으며 이는 채용 공고 하단 특기사항에 명시됩니다. 아르바이트에도 적용될 수 있습니다.

심 대표는 “근로계약서에 이와 관련한 내용이 다 들어 있다. 보통은 표준 근로계약서대로 작성하지만, 스타트업이나 체계가 덜 갖춰진 곳에서는 누락되는 경우가 있어 반드시 체크해야 한다”며 “고용노동부 홈페이지에서 표준 근로계약서를 확인할 수 있기 때문에 한 번쯤 직접 작성해 보는 게 필요하다”고 짚었습니다.

1부가 ‘지키는 돈’이 주제였다면, 2부는 ‘모으는 돈’으로 이어졌습니다. 심 대표가 강조한 돈 관리의 첫 단추는 ‘통장 쪼개기’였습니다. 생활비 통장, 비상금 통장, 플렉스(자기보상) 통장, 투자 통장, 적금 통장, 연금 통장 등에서 최소 5개를 만들 것을 추천한 그는 증권 통장도 추가해 관리하면 좋다고 소개했습니다.

심 대표는 “마음을 달래거나 생일처럼 자신을 위한 보상이 필요할 땐 비상금 통장이나 플렉스 통장에서 돈을 쓰고 그 이상은 사용하지 않는 게 중요하다”면서 생활비 통장에만 체크카드와 신용카드를 연결해 나머지는 의도적으로 소비를 차단하라고 조언하기도 했어요.

또한 빨리 돈을 벌고 싶은 심리로 무리하게 투자하거나 빚을 내서 투자하는 ‘빚투’를 경계하며 “수익이 나면 좋지만 손실이 생기면 회복이 어려워 사회적 문제로까지 번질 수 있다”면서 “소비든 투자든 나의 가치를 높이는 데 초점을 두라”고 가르쳤습니다.

마지막으로 복리의 중요성을 강조한 심 대표는 “매일 하나씩 금융 지식을 늘리고 건전한 금융 습관을 쌓아나가는 것 자체가 복리”라며 “행동과 습관의 복리 구조를 만들어 보라”고 안내했습니다.

강의 내내 집중하며 질문과 답변을 이어간 김기산 스토어기획과 2학년 학생은 “지금 준비 중인 자격증과 수업 내용이 이어져 굉장히 유익했다”며 “금융 공기업에 관한 관심이 높아져 관련 공부를 꾸준히 이어갈 계획”이라고 밝혔습니다.

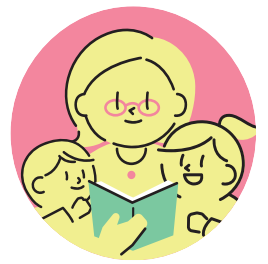
김예진 스마트아이티경영과 2학년 학생 역시 “이전에 아르바이트하며 몰랐던 부분을 오늘 강의를 통해 알 수 있었다”며 “복리처럼 사회에 긍정적인 영향을 지속해 끼치고 나의 경쟁력을 높여 가겠다”고 덧붙였습니다.

배윤경 기자

쌍쌍나라의 느림보 알렉스 ‘달빛 신문’에 폭 빠져



나노바나나2



하미와 동이들의
꼬불꼬불 지식모험 ①

‘빨리빨리’라는 마법에 걸린 ‘쌍쌍나라’가 있었어요. 쌍쌍나라는 잠시도 조용할 틈이 없었어요. 도로 위에서는 자동차들이 뽕뽕 방귀를 뀌면서 냅다 달려댔지요. 사람들은 ‘언제 어디서나가 아니면 시간낭비’라고 하면서 항상 리모컨을 손에 달고 살았어요. 심지어 ‘걸어 다니는 건 느린 거야’를 외치며 바퀴가 달린 신발을 타고 팝콘처럼 툭툭거리며 날아다니기도 했지요. 멈추면 살 수 없다는 프로그램이 깔린 데다 멈춤 버튼마저 고장 난 로봇 같았어요.

이곳에 알렉스라는 ‘느림보’ 말이 있었어요. 쌍쌍나라에서는 말도 안 되는 행동이었기에 사람들은 알렉스를 보며 수군거렸어요.

“알렉스 좀 봐! 달팽이보다 느리잖아?”

“아이고 답답해! 보기만 해도 속 터진다! 속 터져!”

“부끄러운지도 모르나 봐. 쌍쌍나라에서는 느리다는 것은 쓸모없다는 말인데 그것도 모르는 바보인가 봐?”

오히려 알렉스는 그렇게 바쁘게 움직이는 사람들을 바라보며 고개를 절레절레 흔들었어요.

“뭘가 저리들 바쁘다고 저렇게 쌍쌍거리며 다니는 걸까? 저렇게 달린다고 더 정확하게 아는 것도 아닌데 말이야?”

사실 알렉스에게 ‘느림’이란 단순히 천천히 움직이는 것이 아니었어요. 아름다움이었지요. 자연과 대화를 하고, 인내하면서 기다리는 것이고, 마음을 담아 정성을 다하는 것이었어요. 알렉스는 방안으로 들어오는 해님의 방향과 그림자의 길이를 보고 시간을 알았어요.

“그래 지금이 딱 맞는 시간인데. ‘달빛소식’을 사러 가야지. 참 사람들은 신문이라고 한단지? 난 그래도 달빛소식이라고 하는 게 좋아.”

거울앞으로 달려가 그만의 의식을 시작했어요. 먼지가운데 구멍이 뚫린 커다란 먹물 도넛같이 생긴 LP판을 턴테이블에 올려놓았어요. 바늘을 들자 턴테이블이 회전목마같이 돌았어요. 음악이 시작된다는 것을 알리는 ‘치익’하는 소리와 함께 쇼팽의 녹턴이 흘러나왔어요. 알렉스는 그 선율에 맞춰 천천히 웃을 입었어요.

“깊은바다같은 네이비 슈트에 오렌지빛 나비넥타이까지 지식 신사로 손색이 없으니 이제 출발해도 되겠어.”

거울 속의 자신을 바라보며 흐뭇하게 웃었어요. 커다란 빨테 안경을 손으로 치켜올리며 계속 혼자서 말을 했어요.

“달빛소식을 영접하려면 이 정도 예의는 갖춰야 되지 않겠어, 알렉스!”

멋쟁이 지식 신사는 밖으로 나왔어요. 워크맨을 허리춤

에 차고 이어폰을 귀에 꽂은 채 급히 걸어가는 젊은이들이 보였어요. ‘길거리’ 리어카에서 흘러나오는 ‘길보드’ 노래가 알렉스의 귀를 따갑게 했어요.

알렉스는 이상한 듯 고개를 가우뚱거렸어요.

“사람들은 실내에서 음악을 안 듣고 왜 길거리에서 듣는 걸까? 그리고 왜 저렇게 시끄럽게 해서 다른 사람들을 방해하는 거지? 예의가 없는 건가?”

공중전화박스 앞에서 줄을 서 있는 사람들을 보면서 알렉스는 생각했어요.

“쌍쌍나라에서도 줄을 서서 기다리는 사람들이 있나니?”

이곳저곳의 광경을 보면서 ‘달빛수다’ 신문가판대 근처에 도착했어요. 달빛수다 앞에는 저마다 다른 모습의 사람들이 모여 북적거렸어요. 동전을 내팽개치듯 던지고 달빛소식을 낚아채 바람같이 사라지는 사람들, 재빨리 1면의 제목만 보고 가방에 달빛소식을 넣고 달려가는 사람들, 옆에서 남의 것을 슬쩍슬쩍 걸눈질해서 보는 사람들, 이것저것을 들었다 놓았다 하고 그냥 가 버리는 사람들까지.

알렉스는 사람들이 다 빠져나갈 때까지 기다린 후에 ‘달빛수다’ 쪽으로 갔어요. 다행히 마지막 한 부가 남아 있었어요. 달빛소식을 집어 들고 공원으로 향했지요. 달빛소식을 가슴에 꼭 껴안았어요. 까칠까칠하지만 따뜻한 질감을 온전히 느끼고 싶었거든요. 달빛소식의 초콜릿같이 구수한 냄새를 깊게 들이켰어요. 마음을 편안하게 해주는 고향 냄새가 났거든요. 벤치에 앉아 달빛소식을 무릎 위에 올려놓았어요. 나뭇잎들이 바람에 흔들려 살랑거리는 소리가 들렸어요. 고개를 들었어요. 운슬같이 반짝이는 나뭇잎들 사이로 새털구름이 있는 하늘이 보였어요.

접혀 있던 달빛소식을 소중히 펼쳤어요. 가슴이 두근거렸어요. 알렉스에게 신문은 보물지도였거든요. 한 장 한 장 넘길 때마다 세상 곳곳으로 이어지는 길이 보였어요. 이쪽 이야기와 저쪽 이야기가 손을 맞잡고 또 다른 이야기가 꼬리에 꼬리를 물며 커다란 그림이 그려졌어요. 그래서 한 줄도 허투루 넘길 수가 없었어요.

‘세상에는 차갑고 따뜻한 이야기들로 가득하구나. 지혜라는 보물은 이 두 개가 서로 엉켜 있다는 것을 아는 것이 아닐까? 그러니 달빛소식은 내 보물지도지?’

알렉스는 ‘오늘의 세상 이야기’를 다 알았다고 느끼며 달빛소식을 고이 집어입으로 가지고 갔어요. ‘바스락바스락’ 거리며 조심스럽게 먹으면서 생각했어요. ‘오늘도 완벽하게 했군. 쌍쌍나라에서 나만큼 느림을 멋지게 소화하는 친구가 또 있을까? 아마 없을걸!’

요즘 10대도 걸린다... '희귀병' 크론병의 정체



김보람 기자의
보람찬 건강이야기



게티이미지뱅크

최근 몇 년 사이에 윤종신, 영기 등 연예인들이 투병 사실을 밝히면서 희귀병 중 하나인 '크론병'에 대한 관심이 높아졌습니다. 크론병은 입에서 항문까지 소화기관 전체에서 발생할 수 있는 만성 염증성 장질환입니다. 과거 우리나라에서는 매우 드문 질환으로 알려졌지만 최근 환자가 급격히 늘어나며 더 이상 낫선 병이 아니게 됐습니다. 특히 소아청소년 환자 증가세가 두드러지면서 우려가 커지고 있습니다.

과민성대장증후군과 비슷하지만 달라

크론병이라는 병명은 1932년 이 병을 처음 발견한 미국 의사 버나드 크론 박사의 이름에서 유래했습니다. 국내 환자는 지속적으로 증가하고 있습니다. 건강보험심사평가원에 따르면 2020년 약 7만4000명이었던 환자는 2024년 9만6000명 수준으로 4년 새 약 30% 늘어났습니다. 같은 기간 0~10대 염증성 장질환 환자는 약 40% 증가했습니다.

전문가들은 이러한 변화에 주목하고 있습니다. 류인혁 가톨릭대 서울성모병원 소아청소년과 교수는 "30년 전만 해도 크론병은 우리나라에서 거의 볼 수 없는 질환이었다. 한 명의 환자를 진단하면 학회에서 발표할 수 있었을 정도"라며 "현재는 소아 소화기 외래에서 크론병 환자를 보지 않는 날이 거의 없는 수준"이라고 설명했습니다.

크론병은 특히 소아청소년기에 발병할 경우 더 주의가 필요합니다. 전체 환자의 약 25~40%가 소아청소년기에 진단되는데 이는 환자 10명 중 3~4명에 해당합니다. 소아 환자는 성인보다 염증 범위가 넓고 증상이 더 심하게 나타나는 경우가 많습니다. 성장기 아이의 경우 영양 흡수가 제대로 이뤄지지 않아 정상적인 성장에 영향을 줄 수 있다는 점도 문제입니다.

대표적인 증상은 복통, 만성 설사, 체중 감소입니다. 이 세 가지 증상이 동시에 나타난다면 반드시 병원을 찾아 진료를 받아야 합니다. 다만 크론병은 잦은 복통과 설사 증상이 특징인 과민성대장증후군과 혼동되기 쉽습니다. 하지만 피부 발진이나 치핵, 치루 등의 증상이 함께 나타난다면 크론병 가능성을 의심해 볼 필요가 있습니다.

크론병 환자 급증하는 이유

최근 전문가들은 크론병 증가 원인을 '환경 변화', 특히

식습관 변화에서 찾고 있습니다. 크론병 발생률이 증가한 국가들을 살펴보면 공통적으로 식생활의 서구화가 진행됐다는 점이 확인됩니다. 동물성 지방과 정제된 탄수화물 섭취는 늘고 식이섬유 섭취는 줄어든 식단이 영향을 미쳤다는 분석입니다.

실제로 유럽 10개국, 총 34만1519명을 대상으로 진행된 대규모 연구에 따르면 과일과 채소, 콩류, 감자 등 식물성 식품 섭취량이 많은 사람은 그렇지 않은 사람에 비해 크론병 발생 위험이 약 56% 낮은 것으로 나타났습니다. 이는 식습관이 장 건강에 미치는 영향을 단적으로 보여주는 결과입니다.

최근에는 '초가공식품'이 주요 위험 요인으로 지목되고 있습니다. 초가공식품에 포함된 유화제와 인공감미료, 각종 식품첨가물이 장 점막을 보호하는 장벽을 손상시키고 장내 미생물 균형을 무너뜨릴 수 있다는 연구가 이어지고 있습니다.

류 교수는 "서구화된 식단은 장 점막의 주요 에너지원인 지방산을 억제하는 짧은사슬지방산을 생성하는 유익균을 감소시킨다"며 "장 점막이 약해지면 장내 세균이 면역계를 자극하게 되고, 유전적 소인이 있는 사람에서는 이것이 만성 염증으로 이어질 수 있다"고 설명했습니다.

예방에 가장 중요한 식습관

전문가들은 크론병 예방을 위해서는 무엇보다 올바른 식습관이 중요하다고 강조합니다. 특히 어릴 때 형성된 식습관은 평생 장 건강과 면역력에 영향을 미치기 때문에 더욱 신중한 관리가 필요합니다. 탄산음료나 단 음식, 맵고 짠 배달 음식과 같은 자극적인 식품의 과도한 섭취는 줄이는 것이 바람직합니다.

류 교수는 "잡곡밥과 된장찌개, 나물 반찬, 생선구이와 같은 전통적인 식단을 유지하던 시절에는 크론병이 거의 없었다는 점을 주목한다"며 "음식은 단순한 끼니가 아니라 우리 몸의 면역과 건강을 좌우하는 중요한 환경 요인"이라고 강조했습니다.

크론병은 완치가 어려운 질환이지만, 조기에 발견하고 꾸준히 관리하면 일상생활을 유지할 수 있습니다. 무엇보다 생활습관, 특히 식습관 관리가 질환 예방과 악화 방지에 중요한 역할을 한다는 점을 기억해야 합니다.

매경헬스 기자

내 근로 권익 지키려다 노무사가 되기로 결심했죠

34기 공인노무사 시험 합격한 허은세 씨

스무살이 된 A씨는 패스트푸드점 앞을 지날 때면 발걸음을 멈추게 됩니다. 고등학교 시절, 아르바이트를 하던 기억이 떠오르기 때문입니다.

A씨가 일하던 매장에는 이해하기 어려운 규칙이 있었습니다. 사장님이 “잠깐 그만뒀다가 다시 계약하자”라고 말하곤 했는데요. 그렇게 아무 설명 없이 A씨는 입사와 퇴사를 반복하며 2년 넘게 일했습니다.

근무 방식에도 문제가 있었습니다. 일정 근무시간을 초과하면 출퇴근 기록 기계가 아닌 종이에 시간을 적도록 한 겁니다. 나중에야 주휴수당과 퇴직금 지급을 피하기 위한 방식이었다는 것을 깨달았습니다.



근로자의 권익을 지키는 노무사

A씨 사례는 결코 특별하지 않습니다. 한국청소년정책연구원의 ‘청소년 근로실태 및 정책방안 연구’에 따르면 근로 청소년의 45.2%가 근로계약을 작성하지 않은 것으로 나타났습니다.

또한 약 30%의 청소년이 임금 체불, 휴게시간 및 초과수당 미지급, 근로시간 위반 등 각종 부당행위를 경험한 것으로 조사됐습니다. 일각에서는 근로 환경이 개선됐다는 평가도 있지만, 여전히 3명 중 1명은 제대로 된 법적 보호를 받지 못한 채 일하고 있는 셈입니다.

이처럼 아르바이트를 하는 청소년이 부당한 대우를 겪는 문제는 여전히 남아 있습니다. 이를 해결하고 근로자의 권리를 보호하는 역할을 하는 직업이 바로 ‘노무사’입니다.

지난해 34기 공인노무사 시험에 합격한 허은세 씨(24)는 노무사를 ‘노동과 관련된 모든 문제를 법적으로 해결하고 조율하는 전문가’라고 설명했습니다. 노동 사건을 대리하거나 직장 내 괴롭힘 조사·판단 등 기업 인사 관리를 주 업무로 수행합니다. 아르바이트와 관련된 노동 문제 역시 업무에 포함됩니다.

가장 중요한 것은 ‘근로계약서’ 작성

그는 근로 청소년이 당할 수 있는 부당한 대우를 예방하기 위해 “청소년은 반드시 법정대리인의 동의를 받은 뒤 근로계약을 작성해야 하며 계약서에는 근로시간, 휴일, 임금 지급일, 휴게시간 등의 내용이 포함되어야 한다”고 강조했습니다.

또한 “부모나 다른 성인이 청소년을 대신해 근로 조건을 협의하거나 계약을 체결할 수 없다”며 “법에서 정한 기준에 맞지 않는 계약은 효력이 없다”고 덧붙였습니다.

이미 부당한 일을 당했다면 도움을 받을 수 있는 방법도 있습니다. ‘청소년 근로 권익센터’를 통해 노동 상담과 권리구제를 지원받을 수 있으며, 임금을 받지 못한 경우엔 고용노동부에 신고할 수 있습니다. 부당 해고를 당했다면 지방노동위원회에 구제 신청이 가능합니다.

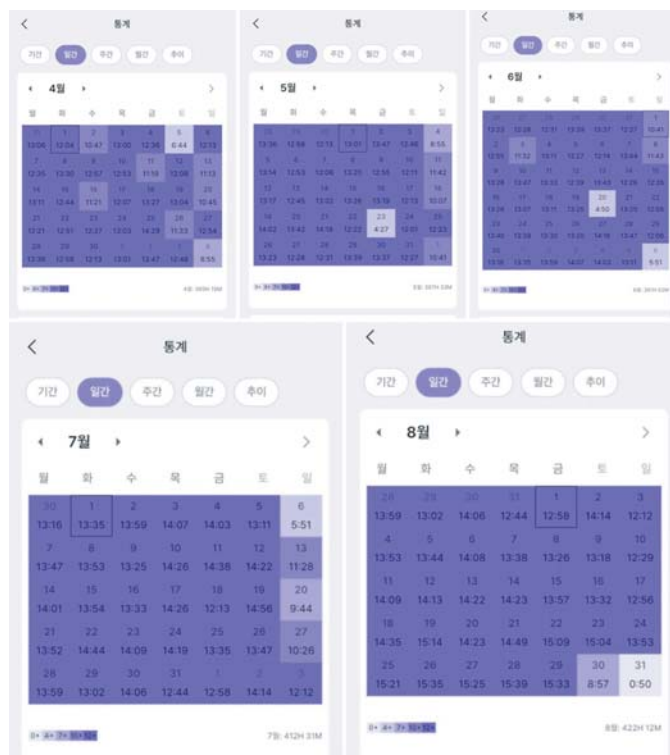
아울러 “근로계약을 작성하지 않았더라도 계좌 입금 내역이나 근무 기록 등으로 근로 사실을 입증할 수 있다면 임금을 받을 수 있다”고 설명했습니다.

아르바이트 중 얻은 확신

이러한 사례는 청소년 노동 현실의 단면을 보여주는데요. 이 같은 현실이 노동 권리에 대한 관심으로 이어지기도 합니다. 그 역시 아르바이트를 하며 일상 속 아르바이트 법령에 대해 궁금증이 생겼고, 관련 정보를 찾는 과정에서 노무사라는 직업에 관심을 갖게 됐습니다.

허씨는 “상대적으로 힘이 약한 근로자를 대리하고, 노사 간 갈등을 조정해 사회에 의미 있는 변화를 만들 수 있다는 점이 매력적으로 다가왔다”고 말했습니다.

23세라는 이른 나이에 시험에 합격할 수 있었던 원동력은 ‘확신’이었습니다. 대학 시절 다양한 동아리와 학회 활동, 공모전에 참여하며



허은세 씨가 기록한 하루 공부 시간.

자신에게 맞는 진로를 탐색했고, 그 과정에서 ‘사회공헌’이라는 가치와 노무사라는 직업이 맞닿아 있음을 깨달은 겁니다.

다만 수험 과정은 쉽지 않았습니다. 약 2년간 시험 준비에만 매진하며 외롭고 힘든 시간을 보냈습니다. 그럼에도 불구하고 노동자 권리 보호에 기여하고, 기업과 근로자 사이의 갈등을 조정해 변화를 만들어 내겠다는 목표가 있었기에 끝까지 버틸 수 있었습니다.

“지금 당장 꿈이 없다고 불안해하지 않아도 돼요.”

그는 청소년들에게 조금해할 필요가 없다고 조언했습니다. 처음부터 진로가 명확하지 않아도 괜찮으며, 다양한 경험을 통해 자신의 관심 분야를 찾아 보면 자연스럽게 방향이 보인다는 겁니다.

노무사를 꿈꾸는 학생들에게는 직업에 대한 충분한 고민이 필요하다고 강조했습니다. 단순히 안정성을 이유로 선택하기보다 노동 문제와 법률에 대한 관심이 있는지 스스로 점검해야 한다는 것입니다. 공감 능력과 함께 균형 잡힌 판단력 역시 중요한 자질로 꼽았습니다.

관련 과목으로는 사회탐구 영역의 ‘정치와 법’을 추천했는데요. 더불어 경영학의 생산관리, 인적자원관리, 조직행동론 등은 실제 시험과도 연관성이 높아 도움이 된다고 덧붙였습니다.

마지막으로 그는 “빠르게 변화하는 노동 환경 속에서 근로자의 목소리가 소외되지 않도록 공감하면서도 공정한 판단을 내리는 노무사가 되고 싶다”며 “일하는 모두가 존중받는 사회를 만드는 데 일조하고 싶다”고 전했습니다.

박연수 인턴기자

공인번호 : 재정경제부 제 2024-254호
등록번호 : 2012-0277호

(매일경제 아카데미)



*공식 인스타그램
@mk.teenz



*공식 유튜브
매테나

53회 경제·금융이해력인증시험 **틴매경test**



시험일 | 2026년 5월 30일(토)

접수기간 | 2026년 4월 20일(월)
~5월 18일(월)

자격명 : 경제금융이해력인증시험(틴매경TEST) | 자격의 종류 : 국가공인민간자격(A+,A,B) / 등록민간자격(C,D)
응시료 : 2만원 | 환불규정 : 정기접수 마감일까지 환불 신청시 응시료 전액 환불(송금수수료 제외)정기접수 마감일 이후 환불 불가
발급기관 : 매일경제신문사 | 대표자 : 장대환, 장승준, 위정환 | 소재지 : 서울특별시 중구 퇴계로 190(매경미디어센터)
연락처 : 02-2000-2469 | 홈페이지 : <http://mktest.org> | 이메일 : mktest@mk.co.kr