

신년 인사말

2025 성남동부 NEWS FOCUS

성남동부스토리

믿을 수 있는 자산 보관의 정석 - 위례지점 대여금고

SPECIAL INTERVIEW

성남시야구소프트볼협회장 하태권

여행칼럼

남한산성 만해기념관

여주 명성황후생가유적지

안성 3·1운동기념관

경제칼럼

AI는 답을 주지만, 질문은 인간의 몫이다

'생존'의 시대를 지나 '관리'의 시대로

건강칼럼

나이보다 젊게 사는 지혜 - 저속노화 생활습관

무거운 하루를 가볍게 바꿔주는 요가루틴

2026

지역사회와 함께하는 MG새마을금고

성남동부



고객에게는 희망을 이웃에게는 사랑을
성남동부새마을금고

언제나 곁에서 힘이 되어주는
튼튼한 이웃처럼

회원님과 같은 곳을 바라보며
같이 성장해 나아가는

성남동부새마을금고가 되겠습니다.

DREAM
MY BANK

CONTENTS



06
성남동부 연혁

11
재무현황

08
인사말
제 1회 동시이사장선거 이사장 취임
이사장 인사말

12
NEWS FOCUS
2025 월별 뉴스 포커스

10
조직도

22
성남동부 스토리
보이스피싱 사기주의
새마을금고 보이스포싱 악성앱 탐지 강화
새마을금고 보험앱 소개
여신거래 안심차단 시스템
위례지점 대여금고 소개



30
성남동부 지역뉴스
지역축제 후원

42
경제칼럼
AI는 답을 주지만, 질문은 인간의 몫이다
'생존'의 시대를 지나 '관리'의 시대로

32
스페셜 인터뷰
성남시야구소프트볼협회장 하태권
성남시야구소프트볼협회 소개

46
건강칼럼
나이보다 젊게 사는 지혜 - 저속노화 생활습관
무거운 하루를 가볍게 바꿔주는 요가루틴

36
여행칼럼
남한산성 만해기념관
여주 명성황후생가유적지
안성 3·1운동기념관

49
기타
새마을금고 제주연수원



26 YEARS

성남동부새마을금고

더 큰 발걸음으로
성남동부의 역사를
창조합니다.

1999

1999.12.30 성남동부새마을금고 6개 금고 신설합병
(자산 1,423억원, 공제 537억원)

2000~2014

2000.02.24 제1차 대의원 정기총회
2006.11.10 공제(보험)유효계약고 5천억원 달성
2008.12.19 야탑지점 개점
2009.12.31 공제(보험)유효계약고 6천억원 달성
2010.06.04 판교지점 개점
2011.12.06 장애인사랑 행복두배통장 업무 협약
(3년간) 4억5천만원기탁
2013.02.26 2012년 공제연도대상
(생명공제 종합평가 최우수상 수상)
2013.04.16 2012년 경기도새마을금고 경영평가대회
우수상 수상
2013.08.24 부모, 자녀가 함께 소통하는 제1회 행복캠프 실시
2014.02.25 2013년 공제연도대상
(생명공제 종합평가 최우수상 수상)
2014.12.31 자산 5,000억원 달성

2015~2021

2015.02.26 2014년 공제연도대상(생명공제 종합평가 최우수상 수상)
새마을금고 경영평가대회 최우수상 수상
새마을금고 지역사회공헌부문 우수금고 수상
2016.03.01 역사관 확립을 위한 제1회 국학교육실시
2016.05.04 2015년 공제연도대상
(생명공제 종합평가 최우수상 수상)
2016.09.24 생명공제 1조원 조기달성 다짐대회
(“함께해요 1조원” - 신구대 체육관)
2016.11.18 공제(보험)유효계약고 1조원 달성
2017.04.19 공제(보험)유효계약고 1조원 달성기념 하와이 연수
(임·직원, 대의원, 우수회원)
2017.05.11 2016년 공제연도대상(생명공제 종합평가 최우수상 5년 연속 수상)
2017.10.24 저출산 문제 극복을 위한 제1회 산모교실 실시
2018.02.01 금광1동지점, 금광2동지점 → 금광지점으로 합병
2018.03.12 정자지점 개점
2018.06.18 상대원2동지점, 대원지점 → 상대원시장지점으로 합병
2018.07.30 자산 1조원 달성
2018.11.03 자산·공제 2조원 달성 기념행사 (“성장과 동행” - 신구대체육관)
2019.03.26 2018년 경기도 새마을금고 경영평가 최우수상 수상
2019.04.02 2018년 자산 1조원 달성 기념 우수회원 베트남(다낭) 연수
2019.04.18 2018년 공제연도대상 (생명공제 종합평가 1그룹 금상 수상)
2019.05.27 위례지점 개점
2019.08.19 백두산여행적금 가입회원 백두산 여행 실시(1차~4차)
2019.12.29 제6대 이사장 황규덕 취임
2020.05.25 2019년 공제연도대상 (생명공제 금고평가 부문 우수상 수상)
2020.11.30 자산 1조5천억원 달성
2021.05.13 공제사업 30주년기념 최우수금고 수상
2020년 공제연도대상 (생명공제 금고평가 1그룹 은상 수상)
2021.06.28 성남시 『그룹홈 청소년 멘토링』 사업 지원
2021.07.27 성남동부새마을금고 희망나눔통장사업 4천만원 지원
2021.11.10 MG희망나눔 사회복지시설 기능보강 공모 사업 4,568만원 지원
2021.12.31 자산 1조6,438억원 달성 (당기순이익 160억원)

DREAM MY BANK 2026

2022~2025

2022.03.07 MG희망나눔 저출생 극복 지원사업 협약
2022.04.28 2022년 새마을금고 경영평가 연도대상 대상 수상
2022.05.12 2021년 공제연도대상(생명공제 금고평가 부문 대상 수상)
2022.08.19 MG희망나눔 수해 복구 1,000만원 지원
MG희망나눔 사회복지시설 기능보강 공모 사업 5,140만원 지원
2022.08.25 2022 도·농 새마을금고 상생 네트워크 업무 협약
2022.12.26 성남시 한파취약계층 지원 성금 1억원 기탁
2022.12.28 장학생 장학금 1억원 지원
2022.12.31 자산 1조7,793억원 달성 역대 최고 경영실적 달성 (당기순이익 186억원)
2023.01.11 MG희망나눔 사랑의 줌도리 모금 5,626만원 물품 지원
2023.04.20 다자녀(셋이상) 양육 저소득 한부모 가족 지역상품권(2,800만원 상당) 후원
2023.04.21 2023 MG희망나눔 저출생 극복 지원사업 협약 500만원 지원
2023.05.31 제4회 우수회원 초청 자선골프대회 개최 기금 모금
폭염취약계층 냉방기기 527대(2,000만원 상당) 성남시 기탁
2023.10.06 MG희망나눔 사회복지시설 기능보강 공모 사업 19곳 5,203만원 지원
2023.12.27 성남시 한파취약계층 지원 성금 1억원 기탁
2024.01.09 장학생 장학금 1억원 지원
2024.04.01 2024 MG희망나눔 저출생 극복 지원사업 협약 및 500만원 지원
2024.04.03 도·농 새마을금고 상생네트워크 업무 협약 물품지원
2024.04.25 다자녀(셋이상) 양육 저소득 한부모 가족 지역상품권(3,100만원 상당) 후원
2024.05.29 제5회 우수회원 초청 자선골프대회 개최 기금 모금
폭염취약계층 냉방기기 580대(2,000만원 상당) 성남시 기탁
2024.07.12 성남시 그룹홈 시설 백미 2,000kg(630만원 상당) 지원
2024.10.10 MG희망나눔 사회복지시설 기능보강 공모 사업 13곳 3,431만원 지원
2024.12.02 경기사랑의열매 나눔명문기업패 수상
2024.12.09 성남시 한파취약계층 지원 성금 1억원 기부
2025.01.08 장학생 장학금 1억원 지원
2025.01.16 MG희망나눔 사랑의 줌도리 모금 4,130만원 물품지원
2025.03.11 대한적십자사봉사회 성남지구협의회 행복나눔 반찬봉사 500만원 후원
2025.03.21 제7대 황규덕 이사장 취임 (제1회 전국동시이사장선거)
2025.04.11 2024년 공제연도대상(생명공제 1그룹 은상 수상)
2025.04.25 상원초등학교 축구부 유니폼 후원 (8회째)
2025.05.30 제6회 우수회원 초청 자선골프대회 개최 기금 모금
폭염취약계층 냉방기기 534대(2,000만원 상당) 성남시 기탁
2025.09.04 제26회 사회복지의 날 기념 표창 수상(이웃돕기 유공 분야)
2025.11.05 성남 ESG 나눔기업패 수상

깨끗하고 공정한 선거를 위한 도약 전국동시새마을금고이사장선거 실시

지난 61년간 회원의 권리보장과 이익증진을 위해 끊임없이 노력해온 새마을금고는 한 단계 더 성장하기 위해 회원이 직접 투표해 새마을금고 이사장을 선출하도록 새마을금고법을 개정했다.

지난 2025년 3월 5일 수요일에 실시된 '제1회 전국동시새마을금고이사장선거'는 개정된 새마을금고법에 따른 최초의 이사장 동시선거였다. 이전까지 금고는 자체적으로 선거를 실시해 왔지만 2023년 8월 8일 「위탁선거법」이 개정되면서 관할 구·시·군선거관리위원회가 의무 위탁을 받아 전국 새마을금고 이사장을 동시 선출하게 됐다. 중앙선관위가 위탁 관리하는 이번 선거는 2024년 1월 30일 개정된 「위탁선거법」에 따라 신설된 예비후보자 제도와 확대된 선거운동 방법이 적용됐다.

개정된 「위탁선거법」의 주요내용

- ✔ 조합장 및 금고이사장선거에 예비후보자제도 신설
- ✔ 후보자가 되려는 사람의 범죄경력 조회·회보 및 선거공보에 범죄경력 게재 의무
- ✔ (예비)후보자 외에 (예비)후보자가 배우자, 직계존비속 등 지정하는 1명도 선거운동 가능
- ✔ 선거운동을 위한 선거인 휴대전화 가상번호 제공

본 금고 황규덕 이사장은 '제1회 전국동시새마을금고이사장선거'에 단독 출마해 투표없이 당선 확정, 당일 당선인 통지를 받았다. 그리고 이후 3월 21일 본 금고 제7대 이사장(연임)이자 '제1회 전국동시새마을금고이사장선거'를 통한 초대 이사장으로 취임했다.



이사장 인사말

성남동부새마을금고 회원 여러분! 안녕하십니까?

희망찬 2026년 병오년(丙午年) 새해가 밝았습니다. 지난 한 해 따뜻한 관심과 성원을 보내주신 회원님들께 깊은 감사의 마음을 전해드립니다.

2026년에도 경기침체, 고물가, 글로벌 불확실성 등 경제위기 가능성이 높아, 선제적 리스크 관리와 대응이 강조되는 해가 될 것입니다.

이에 성남동부새마을금고는 2026년에는 지속 가능한 지역밀착 금융기관으로 거듭나고 “회복을 넘어 신뢰를 재건하는 해”가 되기 위해 안정성과 건전성 강화, 수익성 제고, 제규정 준수 및 책임의식을 확립하고자 모든 임·직원이 최선의 노력을 다하고자 합니다.


또한 각종 지역사회공헌사업을 적극적으로 실시하여 지역사회에 꼭 필요한 금융동반자가 될 수 있도록 하겠습니다.

존경하는 성남동부새마을금고 회원 여러분!

새해에도 변함없는 관심과 참여로 성남동부새마을금고를 많이 응원해 주시기 바랍니다.

2026년 병오년 “붉은 말의 해” 기운을 받아 뜨거운 열정과 역동적인 기운으로 성취의 결실을 맺을 수 있는 한 해가 되시기를 기원합니다.

감사합니다.

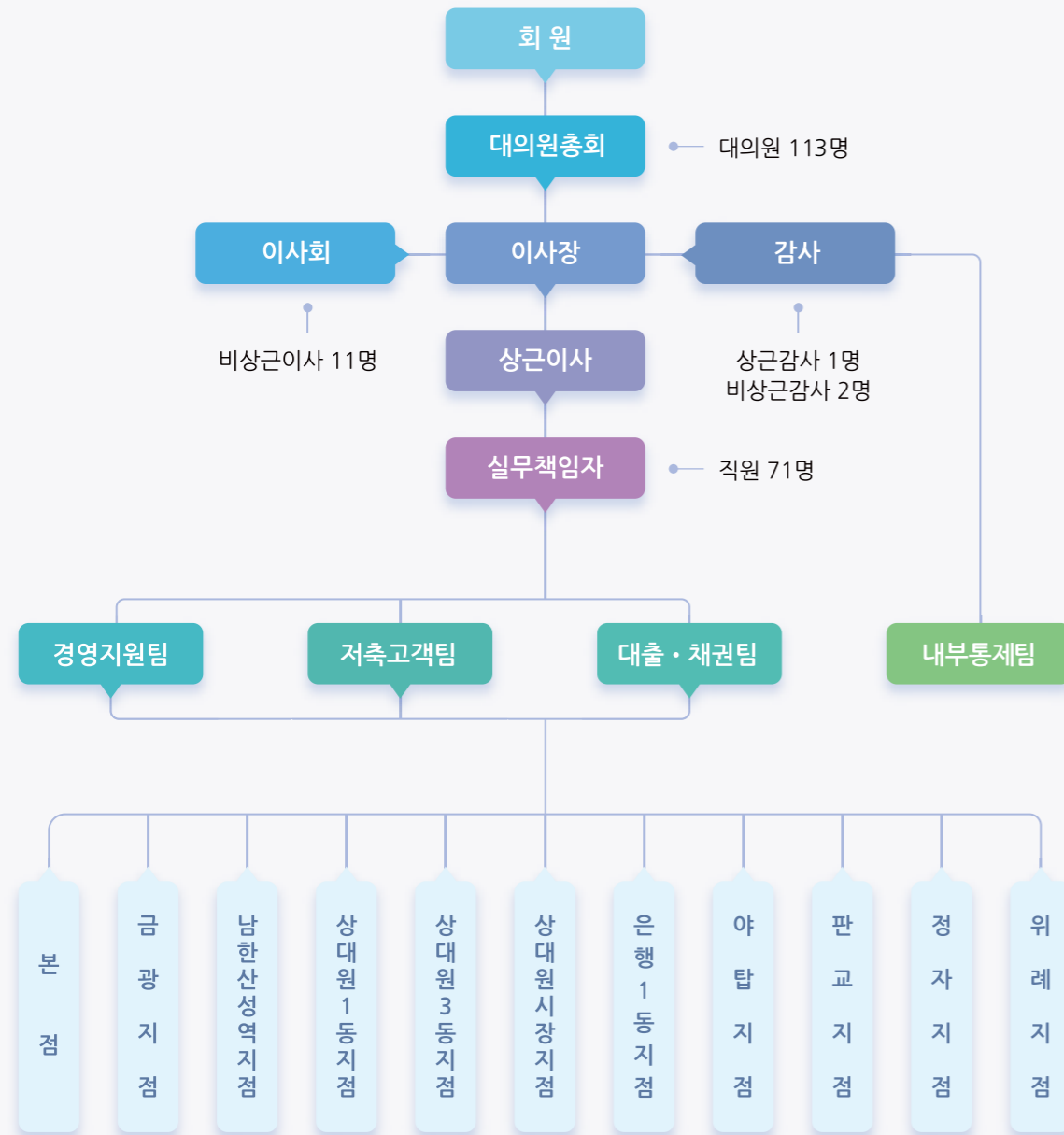
성남동부새마을금고 이사장  배상



조직도

조직도

(2026. 01.01 현재)



ORGANIZATION

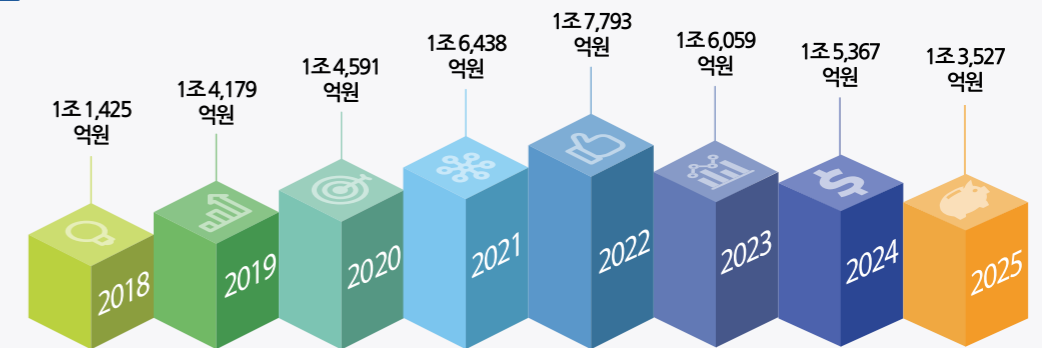
재무현황

재무현황

(2025. 12. 31 기준)



총 자산



구분	2018	2019	2020	2021	2022	2023	2024	2025
회원수	45,889명	50,122명	51,020명	50,703명	37,421명	37,428명	35,236명	29,048명
거래자수	114,426명	122,514명	123,316명	124,488명	120,459명	123,145명	121,787명	119,202명
요구불	1,498억원	1,840억원	2,549억원	3,388억원	2,222억원	1,512억원	1,526억원	1,607억원
저축성	8,441억원	1조 435억원	1조 85억원	1조 952억원	1조 3,189억원	1조 2,277억원	1조 1,922억원	1조 281억원
대출금	8,476억원	9,758억원	1조 686억원	1조 1,641억	1조 3,147억원	1조 756억원	9,050억원	8,148억원
자본금	787억원	1,207억원	1,196억원	1,192억원	1,248억원	1,167억원	1,062억원	959억원
BIS	16.42%	18.57%	17.18%	16.69%	16.02%	17.55%	17.09%	17.70%

FINANCIALS

NEWS FOCUS

2025 성남동부 소식

02 제46차 대의원 정기총회 개최

2025년 2월 18일, 성남동부새마을금고 5층 대회의실에서 <제46차 정기총회>가 열렸다. 임원 및 대의원 총 133명 중 131명이 참석한 이번 총회에서는 유형자산(비업무용 부동산) 매각, 2024년 결산 승인 및 2025년 사업계획 및 예산 승인 등의 주요 안건들이 논의되었다.



03 제7대 이사장 취임

2025년 3월 5일 최초로 실시된 <제1회 전국동시이사장선거>에서 본 금고 황규덕 이사장은 단독후보로 출마하여 2025년 3월 21일 제7대 이사장으로 재취임하였다. 전 직원 회의를 겸한 취임식에서 황 이사장은 임기 동안 건전한 재무구조를 통해 회원의 신뢰를 공고히 하며, 금고가 재도약할 수 있는 발판을 마련하겠다는 취임사를 발표했다.



03 대한적십자사봉사회 행복나눔 반찬봉사 후원

2025년 3월 11일, 본 금고 4층 회의실에서 <행복나눔 반찬봉사 후원금 전달식>이 진행됐다. 본 금고는 대한적십자사봉사회 성남시협의회와 협업하여 지역사회 취약계층을 지속적으로 후원해 왔으며, 이번이 세 번째 후원이다. 이날 행사에서 본 금고는 후원금 500만 원을 전달했으며, 대한적십자사봉사회에서는 이 후원금으로 직접 반찬을 조리하여 성남시 관내 취약계층 100세대에 전달했다.



행복나눔 반찬 봉사후원 현황

후원년도	후원금액
2023	5,000,000
2024	5,000,000
2025	5,000,000
소계	15,000,000

04 '2024 새마을금고 공제연도대상' 은상 수상

2025년 4월 11일, 새마을금고중앙회가 MG인재개발원에서 개최한 <2024 새마을금고 공제연도대상 시상식>에서 성남동부새마을금고가 생명공제 금고평가 부문 은상을 수상했다. 차주연 차장 또한 생명공제 개인(MGP) 부문 우수상을 수상하며 금고의 위상을 높였다.



상원초 축구부 후원 현황

(단위 : 원)

후원년도	후원금액
2018~2021	9,833,500
2022	3,400,000
2023	3,240,000
2024	2,000,000
2025	2,000,000
소계	20,473,500

04 관내 유소년 축구부 육성을 위한 유니폼 후원

2025년 4월 25일, 성남시 관내 상원초등학교 체육관에서 <상원초등학교 축구부 유니폼 후원식>이 진행됐다. 본 금고는 2018년부터 상원초등학교 축구부를 꾸준히 후원해 왔으며, 이날 행사에는 황규덕 이사장을 비롯한 금고 관계자들이 참석했다. 본 금고는 후원금 200만 원을 전달하고 미래 축구 꿈나무들을 격려하는 시간을 가졌다.



05 제19회 성남지역 복지시설 후원자 결연

2025년 5월 27일, 성남상공회의소가 주관하는 <제19회 성남지역 복지시설 후원자 결연식>이 열렸다. 성남상공회의소는 2007년부터 관내 기업체와 사회복지시설 간 '1사 1복지시설 자매결연'을 통해 기업의 기부문화를 확대하고 지속적인 후원체계를 마련해 왔다. 본 금고는 2020년 제14회부터 6년째 결연을 이어오고 있으며, 2025년에는 복지시설 2곳에 총 120만 원을 후원했다.

성남지역 복지시설 후원 현황

(단위 : 원)

후원년도	후원금액
2020~2021	2,400,000
2022	1,200,000
2023	1,200,000
2024	1,200,000
2025	1,200,000
소계	7,200,000

05 우수회원 초청 자선골프대회 개최

2025년 5월 30일, 성남동부새마을금고는 <제6회 성남동부새마을금고 우수회원 초청 자선골프대회>를 개최했다. 우수회원과의 유대관계 형성 및 폭염 취약계층 지원 기금 마련을 위해 진행된 이번 대회에서 후원금 1,000만 원이 모금됐다. 본 금고는 동일한 금액을 더해 총 2,000만 원으로 냉방기구 534대를 구입하여 성남시에 기탁했다. 냉방기구는 성남시 저소득 기초생활수급자 및 차상위 폭염 취약 534가구에 각 1대씩 전달됐다.



06 성남시 관내 '아동·청소년 그룹홈' 백미 지원

2025년 6월 17일, 본 금고 5층 대회의실에서 <성남시 그룹홈 백미 전달식>이 개최됐다. 황규덕 이사장, 박희선 상근이사, 그룹홈 연합회장 및 그룹홈 9개소 시설장이 참석한 이 행사는 지역상생의 일환으로 사회생활에 어려움을 겪는 청소년 보호시설인 그룹홈을 지원하기 위해 마련됐다. 본 금고는 2025년 6월과 11월에 각각 백미 1,000kg씩, 총 2,000kg(650만 원)을 전달했다.



자선골프대회 모금 (회원 및 금고매칭) 지원 현황

(단위 : 원)

후원년도	후원금액
2018~2020	18,600,000
2023	20,000,000
2024	20,000,000
2025	20,000,000
소계	78,600,000



성남시 그룹홈 백미 지원 현황

(단위 : 원)

후원년도	후원금액
2021	6,650,000
2022	6,400,000
2023	5,760,000
2024	6,300,000
2025	6,500,000
소계	31,610,000



06 서석새마을금고 물품지원 및 임원연수 시행

2025년 6월 25일, 본 금고 임원들은 농촌금고와의 상생을 위해 강원도 홍천에 위치한 서석새마을금고를 방문했다. 서석새마을금고는 농촌 지역에 기반을 둔 소형금고로, 본 금고는 해당 금고에서 필요로 하는 생활 필수품 세트와 전자혈압계(약 500만 원 상당)를 전달하며 금고 간 교류의 시간을 가졌다. 이번 방문은 1박 2일 임원연수를 겸해 진행됐으며, 연수 기간 중 2025년 생명공제 활성화 방안 및 경영건전화 추진 방안에 대한 간담회를 열어 다양한 의견을 나눴다.



08 성남시위례리틀야구단 물품 지원

2025년 8월 26일, 본 금고는 관내 유소년 축구부 유니폼 후원에 이어 올해 처음으로 유소년 야구단에도 유니폼 및 공인구를 후원했다. 전달식은 야구단이 연습장으로 이용하는 한국폴리텍대학 운동장에서 진행됐다. 황규덕 이사장을 비롯한 본 금고 임원과 야구단 감독 및 선수 등 총 20명이 참석하였으며, 야구단장인 성남시 안극수 시의원도 전달식에 참석해 자리를 빛냈다. 전달식에서 황규덕 이사장은 구슬땀을 흘리며 열정적으로 훈련하는 선수들을 응원하고 격려했다.



삼계탕 나눔행사 지원 현황

(단위 : 원)

후원년도	후원금액
2019~2021	1,740,000
2022	1,480,000
2023	1,180,000
2024	1,180,000
2025	1,180,000
소계	6,760,000

07 '사랑의 손 봉사단' 초복맞이 삼계탕 나눔행사 지원

사단법인 '사랑의 손 봉사단'은 매년 초복을 맞아 성남시 관내 취약계층 어르신들의 원기회복과 건강한 여름나기를 위해 삼계탕을 제공하고 있다. 본 금고는 지역사회 나눔과 상생을 실천하고자 생닭 160마리를 지원했으며, 봉사단에서는 2025년 7월 18일 사랑의 손 경로식당에서 독거노인 160명께 삼계탕을 대접했다. 또한 본 금고는 8월 14일 은행 2동 새마을회가 주최한 <사랑의 삼계탕 나눔 행사>에도 후원금을 지원하여 관내 어르신들께 따뜻한 한 끼를 선물했다.

08 본 금고 이사장 새마을금고중앙회 법령개선심의위원 위촉

본 금고 황규덕 이사장이 2025년 새마을금고중앙회 법령개선심의위원회에 다시 한번 위촉됐다. 황 이사장은 지난 2년간 법령개선심의위원으로서 새마을금고 법령 개선에 관한 심의 업무를 수행해 왔으며, 이번 임기는 2025년 6월 9일부터 2027년 6월 8일까지 2년이다. 2025년 8월 27일 새마을금고중앙회 2층 회의실에서 열린 제3차 법령개선심의위원회에서 위촉장을 수여받았으며, 같은 자리에서 정관, 임원선거규약 및 대의원선거규약 일부개정 등의 안건을 처리했다.



09 제26회 사회복지의 날 기념 표창 수상

2025년 9월 4일, <제26회 사회복지의 날 기념식>과 <성남시 사회복지페스티벌>이 성남시청에서 개최됐다. 국민기초생활보장법 공포일(9월 7일)을 기념해 제정된 법정기념일인 사회복지의 날을 맞아 열린 이번 행사는 사회복지에 대한 시민의 이해 증진과 현장에서 헌신하는 사회복지 종사자들의 노고를 격려하는 자리였다. 본 금고 육상길 전무는 성남동부새마을금고를 대표해 '이웃돕기 유공' 분야에서 표창을 수상하며 지역사회 나눔 활동에 대한 공로를 인정받았다.



09 2025년 직원 자원봉사활동 실시

성남동부새마을금고 직원들은 지역사회 공헌활동의 일환으로 2025년 9월 15일부터 10월 27일까지 자원봉사 활동을 실시했다. 지역 복지관 옥상 잡초 뽑기, 낙엽 청소, 바자회 준비, 금고 인근 및 탄천 쓰레기 줍기 등 지점별로 다양한 봉사활동을 자율적으로 진행했다.



11 성남 ESG 나눔기업패 수상

2025년 11월 5일, 성남시청 3층 한누리실에서 <2025 성남 ESG 나눔기업패 전달식>이 개최됐다. 본 금고는 2024년 경기사회복지공동모금회를 통해 1천만 원 이상을 후원하며 성남지역 발전 및 나눔 문화 확산에 기여한 공로로 3년 연속 '성남 ESG 나눔기업(법인)패'를 수상했다. 이번 전달식에는 본 금고 박희선 상근이사가 참석했다.



11 고객과 함께하는 커피 나눔행사

성남동부새마을금고가 지역본부 사회공헌사업에서 정책자금 실적 우수 금고로 선정됐다. 이에 따라 2025년 11월 5일, 지역본부의 '장애인 바리스타가 찾아가는 커피트럭' 지원사업으로 본 금고에 커피트럭이 방문했다. 본 금고는 장애인 바리스타가 직접 내린 따뜻한 커피를 고객들에게 제공하며 지역주민과 유대감을 다지고 온정을 나누는 시간을 보냈다.





11 생명공제 실적 우수회원 국내연수 실시

2025년 11월 12일부터 1박 2일 일정으로 <2025년 생명공제 SPEC-UP 실적 우수회원 국내연수>가 서울에서 진행됐다. 이번 연수는 연간 목표실적을 달성한 금고에 중앙회가 지원하는 사업으로, 황규덕 이사장을 비롯한 인솔 임·직원 포함 총 26명이 참석했다. 지난 1년간 누구보다 앞장서서 새마을금고 공제상품의 우수성과 필요성을 알리고 가입해 주신 우수회원들을 초청해 서울의 다양한 명소를 방문하고 체험하며 소중한 추억을 쌓는 시간을 가졌다.

11 성남시 관내 김장나눔 행사 지원

2025년 11월 19일부터 12월 3일까지 성남시 관내 김장나눔행사가 진행됐다. 본 금고는 2025년 한 해 동안 관내 7개동에 각 30만 원씩, 총 210만 원을 지원했다. 각 동의 새마을협의회, 부녀회 및 복지회관 등에서 진행된 김장나눔행사에서 마련된 김치는 관내 저소득층, 장애인 가정 등 취약계층에 전달됐다.

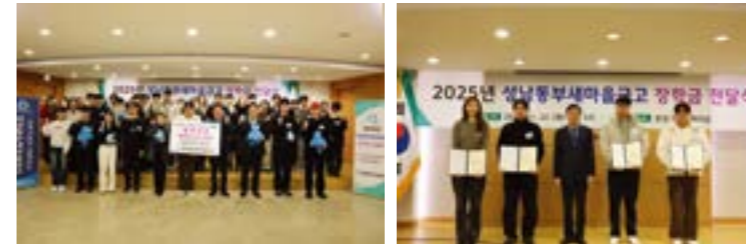


성남시 관내 김장나눔 행사 지원 현황

후원년도	후원금액
2020~2021	6,650,000
2022	3,300,000
2023	1,500,000
2024	1,500,000
2025	2,100,000
소계	15,050,000

2026 01 성남동부새마을금고 장학금 전달

2026년 1월 22일, 본 금고 5층 대회의실에서 <2025년 성남동부새마을금고 장학금 전달식>이 열렸다. 올해는 고등학생 14명에게 각 100만 원씩, 대학생 25명에게 각 300만 원씩 총 39명에게 8,900만 원의 장학금을 전달했다. 지역사회 환원사업 확대와 미래 인재 육성을 위해 본 금고는 2000년부터 꾸준히 장학금 지원사업을 실시하고 있다.



장학금 지원 현황

후원년도	후원금액
2020~2021	946,200,000
2022	100,000,000
2023	100,000,000
2024	100,000,000
2025	89,000,000
소계	1,335,200,000

2026 01 2025 성남시 SB리그 시상식 물품 지원

2026년 1월 24일 성남시청 온누리관에서 2025년 성남시 SB리그 시상식이 개최됐다. 매년 리그 종료 후 다음 해 1월에 시상식이 개최되며, 본 금고는 올해로 5번째 물품을 지원하고 있다. 지역내 야구, 축구 등 생활체육 육성에 도움이 되었으면 하는 마음으로 앞으로도 꾸준히 지원을 할 계획이다. 특히 이번 시상식에서 본 금고 황규덕 이사장은 스포츠공정위원회 위원들이 선정한 공로상을 수상하는 영예를 안았다.



성남시 SB리그 시상식 물품 지원 현황

후원년도	후원금액
2019	1,050,000
2022	1,550,000
2023	1,405,000
2024	1,520,000
2025	2,400,000
소계	7,925,000



신종 스미싱, 보이스피싱에 주의하세요.

고객의 소중한 자산을 지키기위한 노력으로 MG새마을금고에서는 보이스피싱 악성앱 탐지 기능을 강화하였습니다.

전화나 링크 접속을 유도하는 휴대폰 문자사기 주의!

- 본인이 신청하지 않은 카드배송 연락이 오면 지인의 전화기를 빌려서 카드사 콜센터로 직접 문의하세요.
- 부고장, 청첩장 등의 악성앱, 원격조정앱등을 설치하여 휴대전화에 저장된 연락처로 스미싱 문자 메시지 등을 보내는 경우가 많아, 실제 지인에게 오는 문자메시지 등에도 각별한 주의가 필요합니다.
- 돈을 송금했을경우, 경찰(112) 또는 새마을금고콜센터(1599-9000)로 즉시 신고하시기 바랍니다.

[web 발신][새마을금고] 체크카드 정상발급 신청 완료. 본인요청 아닌 경우 즉시 문의 1234-5678

문자 속 전화번호나 링크는 **절대! 누르지 마세요.**

휴대폰에 악성앱이 설치되어 소액결제 피해, 개인정보 유출이 발생할 수 있습니다!

[00지방법원]등기우편이 반송되었습니다. 사건 번호를 조회하고 재수령 일자를 확인해주세요. <http://xxxcourt.or.kr>

-청첩장- 드디어 결혼합니다. 9월 12일(토) 12:00 <https://url.kr/rj784i>



MG새마을금고 보이스피싱 악성앱 탐지 강화

악성앱이 뭔가요?

악성앱은 보이스피싱을 시도하기 위해 설치된 앱이에요. 정상적인 앱으로 위장하여 사용자들을 속인 후, 스스로 설치하게 하거나 이용자가 모르는 사이에 설치돼요. 일반적으로 악성앱은 다음과 같이 세가지 기능이 있어요.

내 전화를 가로채요!

금융회사, 경찰, 금융감독원에 전화를 걸면 해당 기관이 아닌 보이스피싱범이 받아요. 휴대폰에 악성앱이 있는 한 사용자가 알아채기 어려워요.

내 휴대전화에 저장된 내용을 가져가요!

저장하지않는게가장좋아요!

휴대전화 있는 연락처, 문자 내용, 신분증 사진, 메모에 있는 비밀번호 등을 가져가요. 수집한 정보는 보이스피싱에 사용돼요.

진짜 같지만 '가짜'예요!

금융기관, 정부24, 크롬 등 실제 금융기관이나 공공기관 앱 등으로 위장해요. 이름과 아이콘이 똑같아서 진짜 앱으로 오해할 수 있어요.



어떻게 이용할 수 있어요?

새마을금고 앱을 실행하면 돼요!

따로 신청하거나 가입이 필요없이 앱을 실행하면 자동으로 악성앱을 탐지해요.

악성앱이 탐지된 경우 결과를 보여드려요. 탐지된 악성앱은 반드시 삭제해야 해요!

정상적으로 앱이 사용되면 악성앱이 없는거예요.

* MG더뱅킹기업, MG새마을금고보험 앱도 가능



보상청구 이제 — 앱에서 편하게

MG새마을금고보험은
언제나 여러분께 열려있습니다.



이제, 앱에서 — 편하게! MG새마을금고보험앱

- 계약 조회
- 공제금 청구
- 공제료 납입
- 공제계약 대출신청



- 다이렉트 상품가입
- 마이홈 바로가기
- 숨은공제금 조회
- 제주연수원 바로가기

공제앱 다운로드
[Google play](#)
[App Store](#)



금융사기 예방을 위한 여신거래 안심차단 한 눈에 살펴보기

금융위원회와 금융감독원은 보이스피싱, 명의도용 거래 등으로부터 소비자 피해를 예방하기 위해 소비자가 사전에 신용대출, 신용카드발급, 카드론 등 본인의 여신거래 여부를 설정할 수 있는 『여신거래 안심차단 시스템』을 구축했습니다.



| 여신거래 안심차단 시스템이란?

- 소비자의 선택으로 개인의 신규 여신거래를 **사전 차단**할 수 있는 시스템입니다.
- 안심차단을 신청한 소비자는 은행, 보험, 증권, 카드사 등 금융회사에서 본인명의의 대면·비대면 여신거래의 실행이 모두 차단됩니다.

여신거래 안심차단 적용 대상



| 소비자의 여신거래 안심차단 시스템 활용예시



소비자는 은행, 저축은행, 농·수협, 새마을금고, 신협, 산림조합, 우체국 영업점을 방문하여 본인확인 이후 여신거래 안심차단 신청 및 해제가 가능합니다.

| 신청방법

- 기존에 거래 중인 금융회사 영업점*을 방문하여 본인확인 및 안심차단 신청
* 은행, 저축은행, 농·수협, 새마을금고, 신협, 산림조합, 우체국

신청 절차



| 조회방법

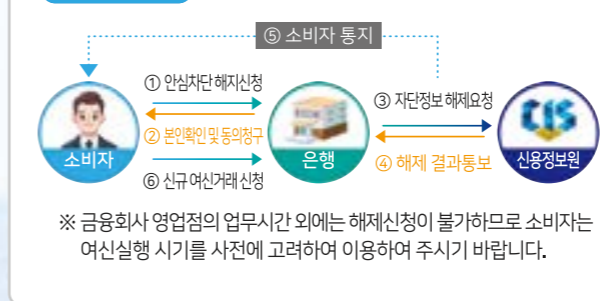
- 소비자는 한국신용정보원 홈페이지(www.credit4u.or.kr)를 통해 본인의 안심차단 신청내역(신청일자, 신청 금융회사명 등)을 직접 조회할 수 있습니다.
- 안심차단을 신청한 소비자는 금융회사로부터 여신거래 안심차단 신청내역을 정기적(반기 1회)으로 받아보실 수 있습니다.



| 해제방법

- 기존 거래여부와 무관하게 금융회사 영업점*을 방문하여 본인확인 후 차단해제 (별도 해제신청을 하지 않으면 차단상태로 계속 유지)
* 은행, 저축은행, 농·수협, 새마을금고, 신협, 산림조합, 우체국
- 소비자가 신용대출 등 신규여신이 필요한 경우 영업점 방문을 통해 해제 후 여신신청 가능

신청 절차



| 안심차단 적용대상

개설·발급			
신용카드 발급, 신용·체크카드 발급, 햇살론 카드 발급			
개인대출		서민금융	
신용대출	할부·리스	담보대출	
카드론	신차할부	예적금 담보대출	햇살론
보험 계약대출	중고차 할부	유가증권 담보대출	안전망 대출
전세자금 대출	금융·운용 리스	주택담보 대출	바꿔드림론
⋮	⋮	⋮	

보이스피싱, 명의도용 등으로부터 스스로를 보호하는 손쉬운 방법!
여신거래 안심차단, 지금 신청하세요!

믿을 수 있는 자산 보관의 정석- 위례지점 대여금고



가정 내 보관은 도난, 분실, 화재 등 예측 불가능한 위험에 늘 노출되어 있다. 소중한 자산을 단순히 숨겨두는 것을 넘어, 원형 그대로 온전하게 보존하는 것이 자산 관리의 핵심이다. 성남동부새마을금고 위례지점은 시중 은행을 뛰어넘는 첨단 보안 시스템을 통해 고객의 자산을 가장 안전하게 지키는 솔루션을 제시한다.

■ 대여금고란?

대여금고는 금융기관이 금고실 내에 튼튼한 철제 금고(Safe Box)를 설치하고, 고객에게 임대하여 화폐, 유가증권, 귀중품 등을 안전하게 보관할 수 있도록 제공하는 서비스다. 은행의 가장 깊숙한 곳에 위치하여 외부의 물리적 충격이나 재해로부터 보관물을 안전하게 보호한다. 성남동부새마을금고 위례지점도 이 같은 대여금고 서비스를 제공, 회원 및 고객들의 자산 관리 서비스를 제공하고 있다.

■ 바이오 기술을 통한 안전성

대여금고의 존재 이유는 ‘완벽한 신뢰’와 ‘절대적 안전’에 있다. 성남동부새마을금고 위례지점은 물리적 열쇠의 도용이나 분실 위험을 원천 차단하기 위해 금융권 최고 수준의 ‘스마트 얼굴 인식 시스템’을 도입했다. 이는 단순한 보관 시설을 넘어, 오직 고객 본인의 생체 정보로만 접근 권한이 부여되는 차세대 보안 솔루션이다.



POINT 1. 바이오 정보 기반의 철저한 본인 인증

임차인의 안면 인식만으로 금고 출입이 가능하며, 위변조가 불가능한 생체 정보를 사용하므로 보안성이 탁월하다.



POINT 2. 대리인 출입 불가, 오직 '나'만 접근

대리인에 의한 열람은 원천적으로 불가능하며, 오직 계약자 본인만이 금고에 접근할 수 있는 프라이빗 환경을 보장한다.



POINT 3. 자동화된 원스톱(One-Stop) 시스템

얼굴 인식기에 인증하는 순간, 고객에게 배정된 개별 금고함이 자동으로 열리는 최첨단 자동화 시스템으로 운영된다. 직원의 개입 없이 독립적인 공간에서 업무 처리가 가능하다.

■ 규격 및 비용

금고의 크기에 따라 임차보증금과 연 임대료가 차등 적용된다. 보증금은 대여금고 이용 해지 시 전액 반환된다.

구분	임차보증금	연 임대료
소	100,000원	24,000원
중	200,000원	30,000원
대	300,000원	48,000원

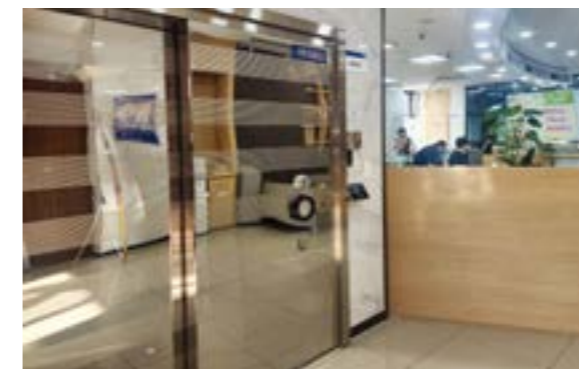
※ 성남동부새마을금고 VIP 고객에게는 연 임대료 전액 면제 혜택을 제공

■ 운영 정책 및 구비 서류 (Policy)

- 사용 기간 : 신청일로부터 1년 (매년 갱신 가능)
- 신청 방법 : 본인 신분증을 지참하여 지점에 방문 접수

■ 금고 위치 및 문의 (Location)

- 위치 : 경기 성남시 수정구 위례광장로 9-9, 228호(남위례역푸르지오시티)
- 문의 : 성남동부새마을금고 위례지점 (031-758-6626~7)



지역축제 후원

제23회 중원구민 건강달리기대회 자전거 후원

2025년 6월 14일, 성남종합운동장 주경기장에서 <제23회 중원구민 건강달리기대회>가 개최됐다. 본 금고에서 10년이 넘는 시간동안 후원하고 있는 이 건강달리기대회는 명실상부한 중원구의 대표 생활체육 대회로 자리매김했다. 본 금고는 이번 대회에는 자전거 7대를 후원했다.



금광2동 시민체육대회 경품 지원

2025년 10월 18일, 신구대학교 운동장에서 <2025 금광2동 시민체육대회>가 개최되어 이웃 간의 화합을 이루는 장이 마련됐다. 무엇보다 이번 대회에서는 1,000명분의 비빔밥을 만들어 나누는 등의 이벤트가 있어 특별함을 더했다고 한다. 지역문화 축제의 활성화를 위해 본 금고에서는 전기압력밥솥을 지원했다.



2025 금광1·2동 금팽이골 축제 경품 지원

2025년 9월 27일, <금팽이골축제>가 신구대학교 운동장에서 개최됐다. 이번 행사는 주민자치센터 작품발표회를 비롯해 성남시립예술단과 청년프로 예술단의 공연, 찾아가는 미니콘서트 등 다양한 문화 프로그램으로 구성됐다. 또한 체험부스, 먹거리장터, 베틀시장, 경품 행사 등 주민들이 즐길 다양한 이벤트와 행사가 마련되어 호평을 받았다. 본 금고는 이번 축제에 세탁기를 경품으로 지원했다.



상대원3동 시민체육대회 및 작품발표회 경품 지원

2025년 10월 18일, 대일초등학교 운동장에서 <상대원3동 시민체육대회 및 작품발표회>가 열렸다. 주민이 함께 어울리며 지역 공동체의 화합을 다지고, 그동안 갈고 닦은 주민자치 프로그램의 성과를 공유하기 위해 마련된 이 행사는 체육행사와 더불어 주민자치센터 수강생들의 다양한 작품 전시와 공연이 진행돼 시민들에게 즐거움을 선사했다. 본 금고는 이번 행사에 믹서기 10대를 지원하며 지역상생과 발전에 동참했다.



지역축제 후원

제16회 은행골축제 및 체육대회 경품 지원

2025년 10월 25일, 은행초등학교 운동장에서 개최한 <제16회 은행골축제 및 체육대회>가 개최됐다. 비가 오거나 흐린 날이 많았던 10월이었지만 행사 당일만큼은 날씨가 쾌청했다. 아침부터 장구 소리와 음악 소리로 흥을 돋운 이번 축제에서는 동민 노래자랑과 캘리그라피 체험부스가 인기리에 진행됐다. 본 금고는 에어프라이어 5대를 경품으로 지원하며 따뜻한 마음을 나누었다.



2025 은행1동 체육대회 및 제6회 달빛축제 경품 지원

2025년 11월 8일, 신구대학교 운동장에서 개최한 <은행1동 체육대회 및 제6회 달빛축제>가 역대 최대 규모로 진행됐다. 올해로 6회째를 맞이한 이번 축제는 '달달하게 빛나는 은행1동'이라는 뜻을 가지고 있다. 이번 축제는 가족, 이웃, 친구들이 함께 어울리며 웃음과 열정이 가득한 분위기였다는 후문이다. 본 금고는 이번 축제에 믹서기 10대를 경품으로 전달했다.



제18회 중원한마당축제 후원

2025년 11월 1일, 성남종합운동장 보조경기장에서 개최한 <제18회 중원한마당축제>가 성황리에 열렸다. 중원한마당축제 추진위원회가 주최·주관하고 성남시 중원구가 후원한 이번 축제는 '함께 웃고 즐기는 주민화합 축제'라는 취지 아래 지역 주민들이 하나 되는 소통과 화합의 시간이었다. 이날 행사는 다채로운 공연, 먹거리 부스와 체험 프로그램, 홍보 부스 등이 운영됐다. 본 금고는 이번 축제에 세탁기를 지원했다.



25년 야구 행정가의 독심, 성남시 야구소프트볼의 기틀을 세우다

하태권 성남시야구소프트볼협회장

지난 2025년은 성남시 야구계에 뜻깊은 한 해였다. 성남시 실버부 대표팀이 7년 만에 일반부 대표팀이 13년 만에 경기도 정상에 오르는 쾌거를 이뤘기 때문이다. 취임 1년을 넘긴 하태권 회장은 화려한 스포트라이트 뒤에서 묵묵히 행정과 현장을 조율해 온 '살림꾼'이다. 초등학교부터 대학까지 선수 생활을 거쳐, 20년 넘게 야구 행정가로 걸어온 그를 만나 성남시 야구·소프트볼의 현재와 미래를 물었다.



Q1. 취임 1년 만에 주목할 만한 성과들이 있었습니다. 지난 한 해를 돌아보신다면?

가장 기억에 남는 건 역시 우리 선수들이 흘린 땀의 결실입니다. 지난 2025년, 윤진수 부회장이 감독을 맡은 실버부 대표팀이 7년 만에 경기도지사배 대회에서 우승했고, 강한민 감독이 이끄는 일반부가 13년 만에 경기도생활체육대축전 우승을 차지했습니다. 경기도 31개 시·군 중에서 성남시가 다시금 정상에 우뚝 섰다는 점이 무엇보다 뿌듯하고 보람찼습니다.



Q2. 7년간 사무국장으로 실무를 보시다가 협회장이 되셨습니다. 어떻게 역할이 바뀌었고 어떤 활동을 하셨나요?

사무국장 때는 엘리트 학교 감독님들이나 체육회 실무진과 직접 부딪히며 '맨투맨'으로 소통하는 게 주된 업무였습니다. 하지만 협회장이 되고 나니 시야를 한 단계 더 넓혀야 하더군요. 이제는 단체의 장으로서 단독 교섭권을 가지고 시청이나 유관 기관과 대화하고, 우리 협회의 목소리를 대변해 정책적인 지원을 이끌어내는 역할에 더 무게를 두고 있습니다.

Q3. 성남시의 야구 동호인 규모와 인프라 현황은 어떤가요?

성남시는 경기도 내에서도 손꼽히는 '야구 도시'입니다. 주말 리그(179개 팀)와 평일·야간 리그를 합쳐 약 198개 팀이 활동 중입니다. 특히 50대 이상 '실버부' 11개 팀과 70대 이상 어르신들이 뛰는 '고회팀'까지 있어, 유소년부터 노년층까지 전 세대가 야구를 즐기고 있습니다. 다만 팀 수에 비해 구장은 턱없이 부족합니다. 현재 성인 구장 3곳(탄천, 백현, 모란)과 유소년 구장 1곳뿐인데, 백현 야구장이 개발 문제로 철거될 예정이라 대체 구장 확보가 시급합니다. 다행히 올해 6월 황새울로에 유소년 전용 구장이 준공되고, 향후 성남종합운동장 리모델링을 통해 정식 야구장이 건립될 예정이라 기대하고 있습니다.

Q4. 성남동부새마을금고와는 2019년부터 인연을 맺어오고 있습니다.

그렇습니다. 금고의 지속적인 관심 덕분에 협회 임원들은 물론 동호인들의 반응도 매우 좋습니다. 특히 'MG좁도리즈 야구단'이 현장에서 모범적으로 활동하며 좋은 이미지를 주고 있습니다. 황규덕 이사장님께서도 분기별로 소통하며 협회의 애로사항에 귀 기울여 주시고, 물심양면으로 지원해 주셔서 큰 힘이 되고 있습니다.

Q5. 앞으로 금고와 함께 더 그려가고 싶은 그림이 있다면 무엇입니까?

현재 '성남시의장배' 대회가 있지만, 200여 개 팀이 즐기기에 턱없이 부족합니다. 가칭 'MG성남동부새마을금고배 야구대회'를 만들어 성남시 야구 동호인들이 다 함께 어우러지는 화합의 장을 만들면 어떨까 생각합니다.

Q6. 2026년, 협회가 나아갈 방향과 목표는 무엇입니까?

단순히 리그 운영을 넘어, 야구를 통해 지역 사회에 기여하고 싶습니다. 특히 독립야구단 선수들처럼 프로에서 방출되거나 군 제대 후 재기를 꿈꾸는 청년들, 그리고 소외된 계층의 어린이들이 야구를 통해 희망을 찾을 수 있도록 지원 사업을 구상하고 있습니다. 그늘진 곳을 살피며 지역 사회와 함께 호흡하는 협회가 되는 것이 목표입니다.

Q7. 마지막으로 동호인 여러분과 연간지 독자분들께 협회장님의 각오 한 말씀 부탁드립니다.

새해에도 초심을 잃지 않고, 더 많은 야구장 건립을 위해 전력투구 하겠습니다. 아울러 우리 성남시 야구와 소프트볼이 한 단계 더 발전할 수 있도록, 저와 협회 임원들은 그라운드 밖에서 최선을 다해 뒷받침하겠습니다. 많은 응원 부탁드립니다.



경기도 최대 야구 도시, 성남의 그라운드를 지킨다 성남시야구소프트볼협회

성남시야구소프트볼협회는 단순히 야구를 하는 곳이 아니다. 프로를 꿈꾸는 유소년, 재기를 노리는 독립 야구단 청년, 그리고 일상의 활력을 찾는 직장인과 어르신들까지. 야구를 사랑하는 모든 시민이 주인공이 되는 무대를 만들고 있다. 그라운드 위에서 땀 흘리는 모든 이들의 열정을 응원하며, 지역 사회와 화합하는 건강한 스포츠 문화를 선도하고 있다.

주요 활동

1. 리그 운영 및 선수 지원

- * 주말(토·일), 평일, 야간 리그 등 총 198개 팀, 4,000여 명 동호인 관리
- * 공정한 경기 운영을 위한 심판 배정 및 기록 관리 시스템(yagoos) 운영
- * 엘리트(유소년) 선수 육성 및 독립야구단 지원을 통한 인재 양성

2. 인프라 확충 및 환경 개선

- * 탄천, 모란, 백현 등 관내 주요 야구장 시설 유지 및 보수
- * 유소년 전용 구장(황새울로) 건립 추진 및 노후 시설(조명, 전광판) 현대화
- * 성남시청 및 유관 기관과의 정책 협의를 통한 체육 시설 확충

3. 저변 확대 및 사회 공헌

- * 전 세대 통합: 유소년 꿈나무부터 50대 실버부, 70대 고회팀 운영
- * 대회 개최: 성남시장배, 협회장배 등 각종 생활체육 대회 주최·주관
- * 지역 상생: MG성남동부새마을금고 MG좁도리즈야구단 운영 및 소외 계층 지원

주요 성과

- 2012 경기도생활체육대축전 일반부 우승
- 2018 경기도지사배 생활체육 야구대회 실버부 우승
- 2019 MG성남동부새마을금고와 상생 시작
- 2025 경기도지사배 실버부 우승
- 경기도생활체육대축전 일반부 우승

문의

위치 : 경기 성남시 중원구 탄천로 215 탄천종합운동장 BE1-4호
연락처 : 031-707-8680



2025년 경기도지사배 야구대회 실버부 '우승'



성남시장기 야구대회 2025년 11월



2025년 제36회 경기도생활체육대축전

<사진출처: 아이디위클리>

마음
튼튼한

화재종합공제

월5만원으로 우리집을 지켜요

만기환급
90%이상

주택화재보험 주요보장

 <p>화재, 풍수해, 붕괴, 침강 등으로 인한 우리집 재산손해 보장 (해당특약가입시)</p>	 <p>우리집 화재로 인한 옆집 피해배상 보장 (해당특약가입시)</p>
 <p>화재로 인한 벌금형이 확정된 경우 화재벌금 보장 (해당특약가입시)</p>	 <p>화재로 인해 거주가 불가능한 경우 임대료, 임시거주비 보장 (해당특약가입시)</p>
 <p>화재, 상해사고로 인한 후유장애시 상해후유장애 보장 (해당특약가입시)</p>	 <p>일상배상책임 보장 아랫집 누수, 자전거사고, 화재대인(대물) (해당특약가입시)</p>

인상!
갱신!

"내 가족 더 안전하게" 365일 24시간 언제나 믿을 수 있는

365일 간병비 보험



365일 한도

간병비 보장

"질병 또는 치매"의 치료를 목적으로
입원하여 간병인을 사용할 경우

1일당 20만원 지급

(특약가입금액 : 2,000만원 기준)

간호 간병 통합서비스

"질병 또는 치매"의 치료를 목적으로
입원하여 간병인을 사용할 경우

첫날부터 10만원 지급

(특약가입금액 : 1,000만원 기준)

모든단계 치매보장

경도 / 중등도 / 중증 치매 진단금

3000만원 지급

(특약가입금액 : 3,000만원 중증 치매 진단 기준)

고혈압 OK! 당뇨 OK! 정신병원 & 한방병원 & 요양병원 OK!
질병도 재해도 & 교통사고 입원까지~

"체증형 가입시 현재 15만원, 20년 후 간병비 30만원 지급"

숲속에 숨겨진 사색의 공간 남한산성 만해기념관

주말이면 북적이는 남한산성. 하지만 성곽길을 조금 벗어나 소나무 숲이 우거진 길로 접어들면 거짓말처럼 고요한 세상이 열린다. 그 숲길 끝자락에 '만해기념관'이 자리하고 있다. 화려한 볼거리 보다 내면의 소리에 귀 기울이고 싶은 날, 이곳은 가장 완벽한 피난처가 되어준다.

남한산성에서 울리는 만해의 목소리

남한산성은 병자호란 당시 인조가 삼전도의 굴욕을 겪으며 항복했던 우리 역사상 가장 아픈 상처가 서린 현장이다. 평생 만해 연구에 헌신해 온 전보삼 관장은 이러한 장소적 의미에 깊이 주목했다. 그는 민족의 자존심이 무너졌던 패배의 역사 현장에, 일제에 끝까지 타협하지 않았던 만해의 대쪽 같은 정신을 심고자 했다. 치욕의 장소를 '극일(克日)'과 '자존'의 공간으로 승화시키려는 설립자의 뜻을 헤아리게 된다.

기념관 앞에 서면 제일 먼저 걸기 어린 표정의 만해의 흉상이 관람객들을 반긴다. 뒤편으로 펼쳐지는 한옥과 소나무가 한 폭의 풍경화 같아 스마트폰 카메라를 꺼내 찍지 않을 수가 없다. 전시실에 들어서면 승려이자 시인이면서 동시에 독립 운동가였던 그의 삶이 파노라마처럼 펼쳐진다. '조선 불교 유신론'과 '3·1 운동' 관련 자료들은 그가 승려이자 치열한 독립투사였음을 증언하고, 빛바랜 <<님의 침묵>> 초판본과 각종 문학 잡지들은 암울했던 시대에 문학으로 희망을 노래했던 시인의 숨결을 전한다.

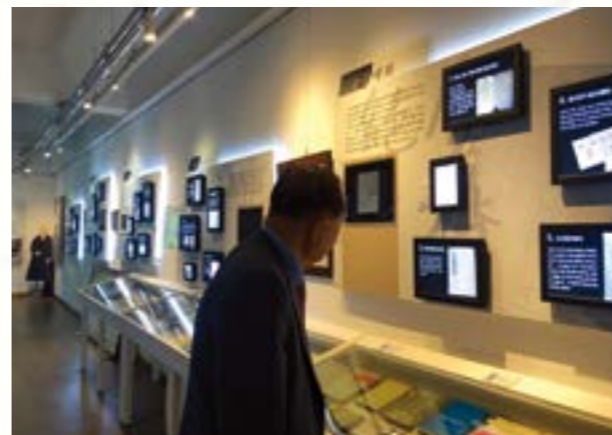


엄혹한 일제강점기, 끝까지 타협하지 않고 자신의 신념을 지켰던 만해의 삶은 불확실한 오늘을 사는 현대인들에게 큰 울림을 준다. 현실의 어려움 앞에서 쉽게 좌절하지 않는 그의 '꺾이지 않는 정신'은 시대를 초월하여 우리에게 진정한 어른의 품격과 삶의 태도가 무엇인지 묵직한 질문을 던진다. 유리관 너머 빛바랜 종이 위에 적힌 시구들을 읽다 보면, 소란스러웠던 마음이 차분히 정돈되는 위로를 얻게 될 것이다.



아이들의 눈높이로 만나는 살아있는 역사

만해기념관은 어른들만의 엄숙한 공간이 아니다. 아이들에게 올바른 역사관을 심어줄 수 있는 훌륭한 배움터이기도 하다. 단순히 눈으로 보는 전시를 넘어, 아이들이 만해 선생의 삶과 독립운동을 쉽고 재미있게 이해할 수 있도록 다양한 교육 콘텐츠를 갖추고 있다. 숲속 맑은 공기를 마시며 역사를 배우는 시간은, 딱딱한 교실 수업과는 비교할 수 없는 생생한 추억을 선물한다.



만해기념관은 소란스러운 세상사에서 한 발짝 물러나 스스로를 돌아보게 만드는 힘을 갖고 있다. 남한산성의 맑은 공기를 마시며 흐트러진 마음을 다잡고 싶다면 주저 없이 이곳으로 향해보길 추천한다. <사진출처 : 만해기념관>



- 주소
경기도 광주시 중부면 남한산성로 792번길 24-7 (산성리 912-1)
- 운영시간
하절기 10시~6시, 동절기 10시~ 5시
(매주 월요일, 1월 1일 휴관)
- 요금안내 : 일반인 2천원 (청소년 및 군인 장애인은 할인, 국가유공자 및 남한산성 주민은 무료)
- 문의 : 031-744-3100
- 방문 포인트
주말 남한산성 로터리 주차장은 매우 혼잡하다. 오전 일찍 방문하거나 대중교통을 이용해 산행을 겸하는 것을 추천한다.

우리가 몰랐던 조선의 마지막 국모 이야기 여주 명성황후생가유적지

여주 나들목(IC)을 지나 한적한 시골길을 달리다 보면 이르게 되는 명성황후 생가. 기울어져 가는 조선의 운명과 함께 조선의 마지막 국모로 기억되는 그녀 또한 한 명의 인간이자, 여인이었고 누군가의 소중한 가족이었음을 돌아보게 되는 특별한 장소다.

사대부가의 격조가 흐르는 고택의 미학

최근 복원과 정비를 마친 명성황후 생가 권역은 고즈넉한 한옥의 정취를 느끼기에 부족함이 없다. 안채와 사랑채, 별당으로 이어지는 동선은 조선 후기 사대부 가문의 건축 미학을 고스란히 보여준다. 한옥의 처마 선과 어우러진 계절의 풍경은 이곳을 찾는 이들의 마음마저 동그랗고 너그럽게 품어낸 듯하다. 봄에는 꽃이, 가을에는 단풍이, 겨울에는 흰 눈이 내려앉은 고택의 마당은 그 자체로 한 폭의 그림이다. 뒷마루에 걸터앉아 따스한 햇살을 쬐는 것만으로도 도심에서는 느낄 수 없는 여유를 만끽할 수 있다.

우리가 몰랐던 명성황후의 삶과 이야기

생가 옆에 위치한 기념관에 들어서면 가장 먼저 발길을 멈추게 하는 것이 있다. 화려한 금박이 박힌 예복도, 위엄 있는 초상화도 아니다. 바로 그녀가 친정 조카에게 보낸 한글 편지(간찰)들이다. 그녀의 온기를 품고 있는 편지 속 내용은 일상적이며 따스하다. 친정 식구들의 안부를 살뜰히 챙기고, “소화가 안 되고 머리가 아프다”며 자신의 병세를 털어놓는 평범한 아낙이자, 어머니를 그리워하는 어린 딸의 모습이 고스란히 담겨 있다. 정감 어린 한글 글씨를 따라가다 보면, 역사책 속에 박제된 ‘명성황후’가 아니라 우리와 똑같이 웃고 울었던 ‘인간 민자영’의 모습을 느낄 수 있다.



전시실에는 명성황후 시해에 사용되었던 칼이 전시되어 있어 서늘한 전율을 느끼게 한다. 비록 복제품이지만 당시 그녀가 감당해야 했던 비극의 무게를 침묵 속에 증언하고 있어 관람객에게 분노와 슬픔을 안긴다. 칼집에 적힌 ‘늪은 여우를 단숨에 베었다’는 섬뜩한 문구는, 일국의 국모이기 이전에 한 인간으로서 그녀가 겪었을 공포와 고뇌를 짐작케 한다.

명성황후생가유적지는 단순한 유적지가 아니라, 아름다운 조경과 역사가 어우러진 복합 문화 공간으로 거듭나고 있다. 역사의 무게감을 잠시 내려놓고, 아름다운 고택을 거닐며 우리 역사의 한 페이지를 차분히 넘겨보는 시간을 가져보는 것도 좋겠다. <사진출처 : 여주세종문화관광재단>



- 주소
경기도 여주시 신록사길 7-1(천송동)
- 운영시간
하절기 오전 9시~6시, 동절기 오전 9시~5시
(매주 월요일, 1월 1일, 설날 및 추석 당일 휴관)
- 요금안내 : 무료
- 문의 : 031-881-9730
- 방문 포인트
생가 바로 옆에 위치한 '감고당(인현왕후가 머물렀던 건물)'은 한옥 사진이 예쁘게 나오기로 유명하다. 한복을 입고 방문하는 가족 단위 관람객도 많다.
- 주변 연계
차로 10분 거리에 여주 프리미엄 아울렛이 있다. 오전에는 역사 탐방, 오후에는 쇼핑과 식사를 즐기는 코스로 짜면 알찬 당일치기 여행이 된다.
- 주차
넓은 전용 주차장이 마련되어 있어 주차 걱정 없이 방문할 수 있다.

독립을 향한 그날의 뜨거운 함성 속으로 안성 3·1운동기념관

“대한 독립 만세!” 100여 년 전, 전국을 뒤덮었던 만세 운동. 그중에서도 경기도 안성은 가장 치열하고 뜨거운 역사의 현장이었다. 평범한 농민들이 주축이 되어 일제의 공권력을 무력화시키고, 짧지만 값진 ‘2일간의 해방’을 쟁취해낸 승리의 땅. 안성 3·1운동기념관은 그날의 벽찬 감동과 선조들의 기개를 오롯이 기록하고 있다.

남한 유일의 ‘실력 항쟁지’

안성의 3·1운동은 평화적인 만세 시위를 넘어선 ‘실력 항쟁지’다. 당시 안성(원곡·양성) 주민들은 평안북도 의주, 황해도 수안과 함께 ‘전국 3대 실력 항쟁지’로 꼽힐 만큼 조직적이고 격렬하게 저항했다. 주민들은 몽둥이와 농기구를 들고 일제의 식민 통치 기관인 주재소(경찰서), 우편소, 면사무소 등을 파괴하고 일본인들을 몰아냈다. 그 결과 안성 지역은 일제의 통치력이 미치지 못하는 ‘해방구’가 되었고, 이들 동안 태극기를 휘날리며 완전한 자유를 얻을 수 있었다. 기념관 전시실에서는 당시의 긴박했던 상황과 승리의 기록들을 생생하게 확인할 수 있어, 보는 이로 하여금 가슴 뜨거운 자부심을 느끼게 한다.



고난을 넘어 체험으로 새기는 자유

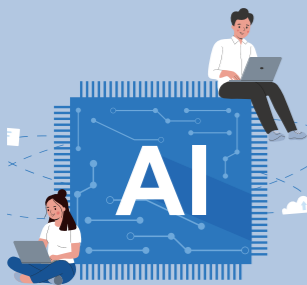
격렬했던 저항만큼 일제의 탄압 또한 혹독했다. 기념관 내 체험관은 당시 독립 운동가들이 겪어야 했던 고초를 간접적으로나마 경험할 수 있도록 서대문형무소의 감옥과 고문실을 재현해 두었다. 좁고 어두운 독방에 들어서면 오늘 우리가 누리는 자유가 거저 주어진 것이 아님을 뼈저리게 느끼게 된다.

관람을 마친 뒤 기념관 뒤편 광복사(사당)로 향하는 길은 숭고한 희생을 기리는 산책로다. 태극기가 바람에 펄럭이는 길을 따라 걸으며 순국선열들의 넋을 기리는 시간은, 우리 아이들에게 그 어떤 교과서보다 생생한 역사 수업이 되어줄 것이다.

안성 3·1운동기념관은 박제된 기록이 아니라, 불의에 맞섰던 보통 사람들의 용기를 만나는 공간이다. 무미건조한 일상에 지쳐 열정을 잃어버렸다면, 이번 주말 안성으로 떠나보자. 100여 년 전 그날의 함성이 당신의 심장을 다시 뛰게 한다. <사진출처 : 안성 3·1운동기념관>



- 주소
경기 안성시 원곡면 만세로 868
- 운영시간
오전 9시~ 오후 6시
(매주 월요일, 1월 1일, 설날 및 추석 당일은 휴관)
- 입장료 : 무료
- 문의 : 031-881-9730
- 방문 포인트
기념관 내에서 진행되는 해설 프로그램이나 체험 활동(태극기 짚기 등)이 있는지 미리 홈페이지에서 확인하고 가면 아이들의 만족도가 훨씬 높다.
- 주변 연계
기념관 관람 후 차로 15~20분 거리의 '안성팜랜드'나 '안성맞춤랜드'를 방문하면 아이들이 좋아하는 체험과 휴식을 동시에 즐길 수 있다.
- 주의사항
다소 외곽에 위치해 있어 자차 이용을 권장하며, 야외 공간이 많으므로 편한 신발을 신는 것이 좋다.



AI는 답을 주지만, 질문은 인간의 몫이다

오늘날, 스마트폰이 음성을 인식하고 생성형 AI가 보고서를 대신 써주는 일은 더 이상 낯선 풍경이 아니다. 불과 몇 년 전, 먼 미래의 기술로 치부되던 AI는 이제 우리 경제와 일상의 '상수'로 자리 잡았다. 이 거대한 기술의 파도 앞에서 우리는 본질적인 질문을 던져야 한다. 'AI는 과연 무엇이며, 우리는 이 강력한 도구와 어떤 관계를 맺어야 하는가?'



단순한 '자동화'를 넘어 '지능의 확장'으로

많은 이들이 AI를 그저 '명령을 수행하는 똑똑한 기계'로 오해한다. 하지만 AI의 본질은 '학습'과 '추론'에 있다. 과거의 컴퓨터가 입력된 값만 계산하는 전자계산기였다면, 지금의 AI는 방대한 데이터를 학습하고 스스로 패턴을 찾아내며, 미래를 예측하는 '지능형 시스템'이다.

경제적 관점에서 볼 때, AI는 단순한 비용 절감 도구가 아니다. 보고서 초안 작성, 데이터 분석, 고객 응대 같은 반복 업무를 AI에게 맡김으로써 인간은 더 고차원적인 가치

창출에 집중할 수 있게 된다. 즉, AI는 인간의 노동을 대체하는 것이 아니라, 인간의 지적 능력을 획기적으로 '확장(Augmentation)'시켜주는 지렛대다.

AI는 질문하지 않는다

AI가 확산될수록 '일자리의 종말'을 우려하는 목소리가 높다. 하지만 이는 AI를 경쟁자로만 바라볼 때 생기는 공포다. AI는 방대한 데이터 속에서 가장 확률 높은 '답'을 찾아내는 데는 탁월하지만, 스스로 '질문'을 던지지는 못한다. 데이터에 기반해 과거의 패턴을 분석할 수는 있어도 전에

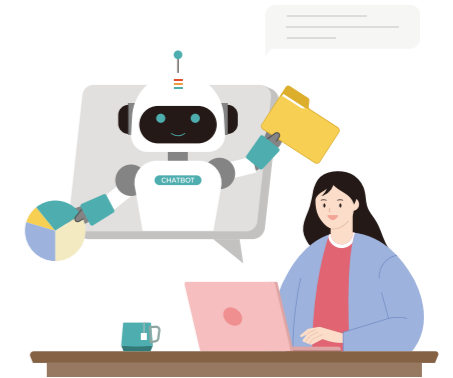
없던 문제를 정의하고, 윤리적인 책임을 지며, 타인과 공감하는 능력은 여전히 인간의 고유 영역이다. AI가 아무리 발전해도 '무엇이 중요한가?', '우리는 어디로 가야 하는가?'라는 방향 설정은 결국 인간이 해야 한다. 기술이 고도화될수록 역설적으로 인간의 통찰력과 질문하는 능력이 더 큰 경제적 가치를 갖게 되는 이유다.

기술의 격차가 아닌 '태도'의 격차

이제 AI 활용 능력은 선택이 아닌 필수 생존 역량이다. 사무실에서는 AI를 비서처럼 부려 업무 효율을 극대화하는 사람과 그렇지 못한 사람 사이의 생산성 격차가 벌어지고 있다. "AI가 인간을 대체하지는 않겠지만, AI를 잘 쓰는 인간이 AI를 못 쓰는 인간을 대체할 것"이라는 말은 섬뜩하지만 명징한 현실이다. 다만, 경계해야 할 것은 맹신이다. AI가 내놓는 결과물은 완벽한 정답이 아니라 훌륭한 참고 자료일 뿐이다. 최종적인 판단과 그에 따른 책임, 그리고 윤리적 고찰은 오롯이 사용자인 인간의 몫이다.

유능한 파트너와 악수하라

AI는 이미 우리 곁에 와 있다. 두려워하거나 외면할 시간은 지났다. 중요한 것은 기술 그 자체가 아니라, 그 기술을 대하는 우리의 태도다. AI를 '내 일을 빼앗으러 온 적'으로 볼 것인가, 아니면 '나의 능력을 증폭시켜 줄 유능한 파트너'로 삼을 것인가. 인공지능 시대의 경쟁력은 이 질문에 어떻게 답하느냐에 달려 있다. 기술을 도구로 부리며 더 나은 질문을 던지는 사람, 그들이 바로 AI 시대가 원하는 인재상임을 기억하자.



2026년 경제 전망 '생존'의 시대를 지나 '관리'의 시대로



지난 수년간 우리 경제의 핵심 화두는 '변동성'이었다. 급격한 물가 상승과 이를 잡기 위한 고금리 정책은 가계와 기업 모두에게 '버티기'를 강요했다. 그러나 2026년의 경제 지표들은 다른 방향을 가리키고 있다. 급격한 반등보다는 변동성이 줄어들며 예측 가능성이 높아지는, 이른바 '연착륙' 국면으로 진입할 전망이다. 이제는 단순한 방어가 아닌, 합리적인 자산 관리와 실익 추구로 태세를 전환해야 할 시점이다.

금융 환경의 정상화와 합리적 소비의 부활

가장 뚜렷한 변화는 금융비용 부담의 완화다. 기준금리 인하 기조가 가시화되면서, 가계를 짓누르던 이자 비용이 점진적으로 축소될 것으로 보인다. 이는 가계의 가처분 소득 증가로 직결된다.

물가 상승세 역시 둔화 국면에 접어들었다. 가격 변동의 불확실성이 줄어들면서 소비 심리 또한 변화하고 있다. 가격 인상에 대한 공포로 생필품을 비축하던 시기는 지났다. 이제 소비자는 상품의 효용과 가치를 꼼꼼히 따지는 '합리적 소비' 패턴으로 회귀하고 있다. 즉, 경제의 주도권이 공급자 중심의 가격 결정에서 소비자 중심의 효용 선택으로 이동하고 있음을 시사한다.

기술과 정책의 역할, 비용 효율화의 극대화

거시 경제의 안정이 '외부적 요인'이라면, 기술의 발전은 '내부적 효율성'을 높이는 핵심 변수다. 특히 AI 기술의 보편화는 가계 경제에 실질적인 도움을 주고 있다. 복잡한 금융 상품 비교, 최적의 대출 갈아타기, 숨은 환급금 조회 등 핀테크와 결합한 AI 기술은 불필요한 지출을 막고 가계 재정 관리의 누수를 차단하는 역할을 수행한다.

정부 정책 또한 현금성 지원보다는 '비용 절감'에 방점을 두고 있다. 에너지 효율화 지원, 의료 및 돌봄 비용 경감 등은 가계의 고정 지출을 줄여 실질 소득을 보전하는 효과를 낸다. 이는 소득 자체가 늘지 않더라도 가계의 재무 건전성이 개선될 수 있음을 의미한다.



변동성에서 '현금 흐름'으로 투자의 패러다임 변화

안정화된 경제 환경은 투자 전략의 수정을 요구한다. 고물가 시기에는 자산 가치 방어가 최우선이었다면, 2026년에는 안정적인 '현금 흐름(cash flow)' 확보가 투자의 핵심이 될 것이다. 단기 시세 차익을 노리는 고위험 자산보다는 배당주, 채권, 연금과 같이 꾸준한 수익이 보장되는 자산의 매력도가 높아질 전망이다. 노동 시장에서도 이러한 경향은 동일하게 나타난다. 일시적인 고소득보다는 돌봄, 안전, 환경 등 사회 필수 서비스 분야와 같이 경기 변동에 영향을 덜 받는 지속 가능한 일자리가 주목받게 될 것이다.

2026년 경제를 관통하는 키워드는 '안정'과 '관리'다. 불확실성이라는 리스크가 해소된 자리에, 합리적인 계획과 실행이 들어설 공간이 생겼다. 이제는 막연한 불안감 대신 냉철한 계산이 필요하다. 금리 인하에 따른 부채 상환 계획을 재수립하고, 기술을 활용해 지출을 최적화하며, 안정적인 자산 포트폴리오를 구축해야 한다. 경제 상황이 '예측 가능한 범위'로 들어온 만큼, 그 환경을 얼마나 전략적으로 활용하느냐가 개인의 경제적 성과를 가를 것이다.

-편집자주-



나이보다 젊게 사는 지혜 저속 노화 생활습관

최근 의학계에서는 늙는 속도를 어느 정도 조절할 수 있다는 주장이 힘을 얻고 있다. ‘저속 노화’라는 새 키워드는 특별한 약이나 시술이 아닌 일상 습관만으로도 노화의 브레이크를 밟을 수 있다는 이야기다.



솔루션1. ‘거꾸로 식사법’과 단백질



많은 어르신이 “이 나이에 약만 안 늘어나도 다행”이라고 말하지만, 식단만 조금 고쳐도 혈당·혈압을 안정시키는 데 도움이 된다. 특히 정제 탄수화물(흰쌀, 흰빵, 과자)을 줄이고 채소와 단백질을 늘리는 식사가 저속 노화의 첫걸음으로 꼽힌다. 최근 소개되는 ‘거꾸로 식사법’은 순서를 바꾸는 것만으로도 혈당 급등을 막는 방법이다. 특히 노인은 근육이 줄어드는 속도가 빨라 단백질 섭취가 중요하며, 아침 식사에 계란·두부·생선 등을 챙긴 사람일수록 근력이 더 잘 유지됐다는 연구도 나왔다.

■ 식사 순서: 채소 → 단백질(생선·콩·두부·계란) → 밥·빵

※이 순서대로 먹으면 식후 혈당이 덜 오르고, 포만감이 오래 유지

솔루션2. 걷기와 근력 키우기



운동은 실천이 어려운 영역이지만, 저속 노화 연구에서는 여전히 가장 강력한 ‘만능 처방’으로 꼽힌다. 특히 걷기와 가벼운 근력 운동을 함께 하는 것이 수명 연장과 만성질환 예방에 뚜렷한 효과가 있다는 분석이 반복된다.

실제로 장수 노인들을 조사한 국내 연구에서는, 특별한 운동기구 없이도 집과 시장을 자주 오가며 걷고, 텃밭을 가꾸며 쪼그려 앉고 일어서기를 반복하는 생활 속 활동이 공통점으로 나타났다. 이런 움직임이 하체 근육을 지켜 넘어짐과 골절을 줄이고, 결국 병원 생활을 늦추는 힘이 된다.

■ 유산소 운동: 주 5일 이상, 하루 30분 정도 ‘숨이 약간 찰 정도’의 빠르기로 걷기

■ 근력 운동: 주 2~3회, 의자에서 일어섰다 앉기, 계단 한 층 더 오르기, 가벼운 아령 들기

솔루션3. 뇌를 위한 수면의 질 높이기



수면은 ‘보너스’가 아니라, 저속 노화의 기동 가운데 하나다. 잠이 부족하면 다음 날 피곤함을 넘어 혈압·혈당이 오르고, 기억력 저하와 우울감, 치매 위험까지 높아진다는 연구가 많다. 최근 방송에서는 “저속 노화의 핵심은 뇌 기능”이라며, 숙면이 기억력과 감정 조절을 회복하는 시간이라는 점을 강조한다. 밤에 뇌를 잘 쉬게 하는 것만으로도 다음 날의 식단 선택과 운동 의지가 달라져, 저속 노화의 선순환을 만든다.

■ 밤 11시 이전에 수면, 매일 비슷한 시간에 기상

■ 자기 전 1시간은 TV·스마트폰 대신 책이나 라디오, 가벼운 스트레칭 하기

■ 오후 늦게 마시는 커피와 긴 낮잠(1시간 이상)은 줄이기

솔루션4. 마음과 관계가 노화를 좌우한다



노년 건강 연구는 이제 ‘마음가짐과 태도 그리고 관계’를 빼놓고 저속 노화를 말하기 어렵다고 본다. 같은 병을 앓고 있어도 삶에 대한 호기심과 주변 사람들과의 관계가 활발한 어르신이 그렇지 않은 이들보다 건강수명이 길다는 결과가 여러 나라에서 보고됐다. 우리나라에서 100세 가까이 사는 노인들도 공통적으로 “나도 아직 쓸모 있다”는 마음가짐이 장수의 비결이라고 꼽았다. 이 세 가지는 고립과 우울을 막아 주고, 혈압·염증 수치를 낮추는 데도 긍정적 영향을 준다고 알려져 있다.

■ 매일 가볍게 몸을 움직이는 습관

■ 일주일에 한두 번 이상 사람을 만나는 일정 갖기

SLOW AGING



무거운 하루를 가볍게 바꿔주는 요가 루틴

요가는 근육을 부드럽게 늘리고 호흡을 깊게 만들어, 피로감과 긴장을 함께 풀어 주는 운동으로 피로·불면·기분 개선에 효과가 있다. 지금 소개하는 3가지 동작을 통해 경직된 근육을 이완하고, 보다 가볍하게 하루를 시작해 보자.

1. 아기 자세 - 허리와 어깨 피로 풀기

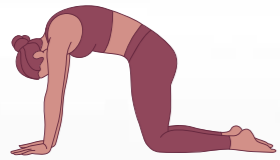
‘아기 자세’는 요가에서 마무리로 자주 쓰이는 휴식 동작이다. 허리와 등을 둥글게 말아 긴장을 풀어 주고, 어깨 근육을 이완시켜 하루 동안 쌓인 피로를 내려놓는데 도움이 된다.



- ① 숨을 내쉬며 상체를 앞으로 천천히 숙여 이마를 바닥(또는 쿠션) 쪽에 댄다.
- ② 두 팔은 앞으로 길게 뻗거나, 몸 옆으로 편하게 두어도 된다.
- ③ 허리와 등이 길게 늘어나는 느낌으로 5~10번 천천히 호흡하며 유지한다.

2. 고양이-소 자세 - 등·목 굽은 곳 풀기

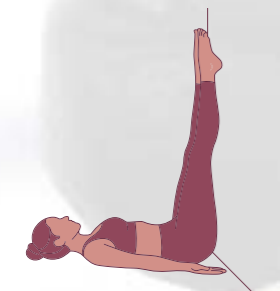
네 발로 가는 자세에서 등을 둥글게, 다시 아래로 부드럽게 움직이는 ‘고양이-소 자세’는 척추 전체를 부드럽게 해 피로와 뻣근함을 줄여 준다.



- ① 숨을 내쉬며 배에 힘을 주고, 등을 천장 쪽으로 둥글게 말아 올린다.
- ② 고개는 살짝 숙여 배를 바라보듯 하고, 3초 유지한다.
- ③ 숨을 들이 마시며 배를 바닥 쪽으로 부드럽게 내리고, 가슴을 앞으로 열어 올린다.
- ④ 엉덩이와 가슴을 살짝 올리며, 시선은 정면 또는 약간 위를 본다. 3초 유지한다.
- ⑤ 고양이-소 움직임을 호흡에 맞춰 8~10회 반복한다.

3. 벽에 다리 올리기 - 다리 붓기와 무거움 내려놓기

벽에 다리를 올리는 요가 동작은 다리 피로와 부종을 줄여 주고, 마음을 안정시키는 회복 자세로 자주 권장된다.



- ① 엉덩이는 벽 가까이, 다리는 벽을 따라 곧게 세운다.
- ② 팔은 몸 옆에 힘 빼고 두거나, 배 위에 올려 호흡을 느낀다.
- ③ 눈을 감고 코로 천천히 들이마시고, 입 또는 코로 길게 내쉬는 호흡을 10~15회 반복한다. 3~5분 정도 유지한다.



성남동부새마을금고 가족의 특권 MG제주연수원 200% 활용법

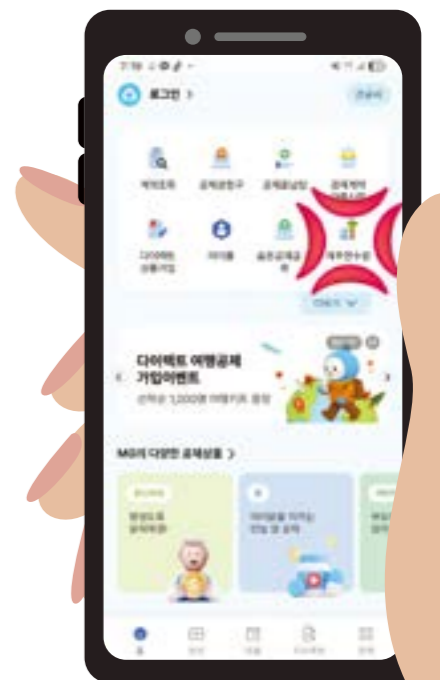
한라산이 빚어낸 오름의 부드러운 능선, 그 사이로 불어오는 바람. 여행 프로그램이나 인플루언서의 사진 속 이야기가 아니다. 제주공항에서 차로 약 30분 떨어진 MG제주연수원은 여느 숙박시설처럼 누구나 방문해 이용하는 숙박시설이 아니다. 오직 새마을금고를 믿고 함께해 주는 출자회원과 공제계약자들만이 이용할 수 있는 고품격 프라이빗 휴양시설이다.

한라산을 바라보며 제주가 가진 다양한 풍경을 만끽할 수 있는 MG제주연수원은 공간 자체가 ‘쉼’이 된다. 세련되고 편안한 분위기의 객실(142실)을 비롯해 대강당 및 회의실, 풋살장, 농구장(겸 족구장), 식당, 야외 이벤트장, 편의점, 노래방, 동전 세탁실 등의 부대시설이 마련되어 편의성을 높여준다.

입소문이 난 맛집에 예약 잡기가 어렵듯, 고품격 휴양시설을 지향하는 MG제주연수원이다 보니 예약 경쟁률 또한 치열하다. 예약은 연수원 홈페이지(mgjeju.kfcc.co.kr)에서 회원가입 후 본인인증을 완료한 후에만 가능하다. 객실예약하기에서 객실·일자를 선택할 수 있지만, 잔여객실조회로 날짜별 잔여 객실을 확인한 뒤 예약하는 방법도 있다. 예약은 3개월 전 1일 오전 9시에 오픈하며, 주말·공휴일이면 익일 또는 연휴 다음 첫 영업일 9시에 오픈한다.

연수원 이용 시 입실 시간은 오후 3시이며 퇴실 시간은 오전 11시다. 예약은 최대 3박 4일, 1인 2개 객실까지 가능하며 성수기에는 1개 객실만 이용할 수 있다. 전 객실 클린룸으로 취사가 불가하다.

제주여행을 더 편안하고 안락하게 만들어줄 MG제주연수원. 제주여행을 계획 중인 새마을금고 출자회원과 공제계약자라면 이 특별한 혜택을 꼭 누리보길 바란다.



추천도서

회복탄력성의 뇌과학



저 자: 아디티 네루카
출판사: 현대지성
출판연도: 2025년

경쟁과 불확실성 속에서 우리는 매일 스트레스와 마주한다. 그렇다면 과학적인 방법으로 자신을 돌보며 건강과 행복을 되찾을 수는 없을까? 하버드 의대 교수인 저자는 실제 환자들의 사례를 연구하며 회복탄력성을 높이는 '리셋 버튼 5가지'를 제안한다. 일상적 습관의 변화를 통해 마음의 균형을 되찾도록 돕는 방법들이다.

스트레스는 원시시대부터 인간이 생존을 위해 진화시킨 방어 체계다. 위험을 감지하면 몸이 긴장하고, 위험이 사라지면 이완된다. 하지만 현대인은 업무, 경제, 관계 등 끝없는 스트레스 요인에 지속적으로 노출되어 있다. 우리 몸이 주변 환경을 상시적인 '위협'으로 인식하면서 만성 피로와 번아웃에 시달리게 되는 것이다.

스트레스는 피할 수 없지만, 저자는 작은 습관의 변화만으로도 스트레스를 줄이고 회복탄력성을 높일 수 있다고 강조한다. 예를 들어 7-8시간의 충분한 수면, 미디어 사용 시간 20분 제한, 횡격막 호흡법 등 과학적 근거를 바탕으로 한 구체적인 실천법을 제시한다. 이 중 자신에게 필요한 몇 가지만 선택해도 충분한 변화를 경험할 수 있다.

저자가 제안하는 방법들을 하나씩 실천하며 회복탄력성을 높여보자. 작은 변화가 큰 행복을 가져다줄 것이다.

AI를 압도하는 내면 경쟁력



저 자: 이현주
출판사: 라이프앤페이지
출판연도: 2025년

AI 4차 혁명, 불확실성과 혼란의 시대, 우리가 지켜야 할 가장 중요한 것은 무엇인가? 대중적이고 시대 흐름을 꿰뚫는 소통으로 현재 가장 주목받고 있는 심리 전문가인 '인공감성지능융합연구센터' 이현주 교수가 인공지능 기반의 심리 연구, 다양한 임상 경험, 심리학적 이론을 토대로 급격한 시대 변화 속에서도 '삶의 주도권'을 잡을 수 있는 내면의 힘을 집중 조망했다.

내적 경쟁력의 7가지 요소인 인간의 고유성, 자아 발견, 욕구, 상상력, 좌절 마음근력, 성공 경험, 인간관계를 제시하여 인간 본연의 강력한 잠재력인 '인간다움의 힘'을 깨닫게 하며, 저자의 특별한 경험과 인간 내면에 대한 깊은 통찰을 바탕으로, 우리가 앞으로 나아가야 할 근본적인 질문들을 제시한다.

잃어버린 자신의 욕구와 열망을 찾고, 내면의 목소리를 들을 수 있는 구체적이고 실천적 방법을 제안함으로써 AI 시대 속에서도 흔들리지 않는 자신만의 방향을 설정하고, 진정한 자아와 연결될 수 있는 길을 알려준다.

성남동부새마을금고

통권11호

발행인 겸 편집인 : 성남동부새마을금고 이사장 황규덕
편집 : 성남동부새마을금고 경영지원팀
창간호 : 2019년 04월 05일
발행 : 제8권 (통권11호)
주소 : 경기도 성남시 중원구 산성대로 518
대표전화 : 031)740-5400
홈페이지 : www.sndbbank.com



▶ 이 책에 실린 사진 및 기사의 소유권은 성남동부새마을금고에 있습니다. 무단 복제나 전제를 금합니다.



당신이 나아갈
새해의 모든 발걸음마다,
언제나 든든한 힘으로
함께 하겠습니다.

당신 곁에 함께





본·지점 연락처

www.sndbbank.com



본 점	031)740-5400	성남시 중원구 산성대로 518
금 광 지 점	031)749-0082	성남시 중원구 광명로 353
남한산성역지점	031)749-4073	성남시 중원구 산성대로 444
상대원1동지점	031)746-0250	성남시 중원구 둔촌대로 425번길13
상대원3동지점	031)742-4011	성남시 중원구 박석로 90
상대원시장지점	031)734-8512	성남시 중원구 금상로 7
은행 1 동 지 점	031)732-1892	성남시 중원구 은행로 82
야 탐 지 점	031)709-3236	성남시 분당구 성남대로 925번길11, 128호
판 교 지 점	031)8016-5470	성남시 분당구 운중로 117, 201호
정 자 지 점	031)786-0401	성남시 분당구 성남대로 385, 1층 101호
위 레 지 점	031)758-6626	성남시 수정구 위례광장로 9-9, 228호