

“아동·청소년 마음건강 위해 달린다” 1만명 함께한 마인드마라톤 현장

6월 7일 한국수력원자력·더버터 공동 주최 아동·청소년 마음건강에 참가비 전액 기부

“내가 1km씩 더 뛸 때마다 아이들에게 도움이 된다고 생각하니 힘이 났어요.”

마라톤 하프코스를 1시간 38분 58초에 완주한 최고은(37)씨가 결승선을 통과한 뒤 말했다. 지난 7일 오전 7시 서울시청 앞 광장. 아동·청소년의 마음건강을 응원하는 러너 1만여 명이 모였다. ‘2026 마인드마라톤(Mind Marathon)’에 참가하기 위해서다.

한국수력원자력과 더버터가 주최하고 보건복지부·서울특별시·소셜혁신연구소가 후원하는 마인드마라톤은 함께 달리며 아이들의 마음건강을 응원하는 ‘기부 마라톤’이다. 미래세대가 겪는 다양한 마음의 문제를 공론화하고 시민들의 공감대를 넓히기 위해 마련된 참여형 기부 캠페인이다. 마라톤 참가비 전액이 아동·청소년 마음건강을 위해 활동하는 NGO에 기부된다.

이형훈 보건복지부 제2차관, 전대욱 한국수력원자력 경영부사장, 정용석 한국수력원자력 기획본부장, 김시원 더버터 대표, 전영대 소셜혁신연구소 부소장 등 내빈들이 마라톤 행사에 함께 했다. 이날 축사를 진행한 이형훈 차관은 “마인드마라톤은 우리 사회가 아동·청소년의 마음건강에 더 관심을 갖도록 하는 뜻깊은 행사”라며 “현장에서 마음건강 지원에 힘쓰는 시민사회단체에 지지와 응원이 전해지길 바란다”고 말했다.

유모차부터 휠체어까지... 모두의 마라톤

대회는 하프, 10km, 5km 등 세 가지 코스로 운영됐다. 하프 기준 서울시청 앞 광장에서 출발해 광화문과 종로, 청계천, 송례문 일대를 도는 코스였다. 하프에는 3000명, 10km는 6000명, 5km는 1000명이 참가했다. 20도 안팎의 비교적 선선한 날씨에 참가자들은 무리 없이 대회를 즐길 수 있었다.

5km 코스는 ‘패밀리런’으로 마련돼 가족 단위 참가자들도 쉽게 찾아볼 수 있었다. 자녀의 속도에 맞춰서 뛰는 어른들, 유모차를 밀며 달리는 부모들이 곳곳에 섞여 있었고, 휠체어를 탄 참가자들도 마라톤을 완주해 대회의 의미를 더했다.

과주 동패초에 다니는 변건후(12)군은 동생 변지우(10)양과 함께 10km 코스에 도전해 완주했다. 변군은 “평소에도 부모님과 함께 달리기를 즐긴다”면서 “마음이 아픈 친구들을 위해 기부가 되는 마라톤이라고 해서 더 열심히 뛰었다”고 말했다.

양기운(50)·김기룡(46) 부부는 다섯 자녀와 조카까지 데리고 현장을 찾았다. 대학생인 첫째부터



그래픽=문유비

고등학생 둘째, 초등학교생인 셋째·넷째는 엄마와 직접 뛰고 나머지 가족은 응원으로 함께했다. 김씨는 “온 가족이 함께 러닝대회에 나온 건 처음”이라며 “아이들이 나이가 어려도 스트레스와 고충이 있기 때문에 앞으로는 운동하면서 건강하게 풀어보기로 했다”고 말했다.

김슬기(38)·김바니(35) 남매는 건강을 회복하기 위해 10km 코스에 도전했다. 김바니씨는 지난해 1월 오빠에게 신장을 이식해주는 큰 수술을 했다. “오빠에게 신장 이식을 해주려면 살을 빼야 한다고 해서 3개월간 17kg까지 감량했어요. 수술하고 나니 다시 체중이 늘어 작년 말부터 오빠와 함께 러닝을 시작했습니다.” 그는 “우리에게 주어진 제2

의 인생을 더 건강하게 살기로 했다”면서 “마음이 어려움을 겪는 아이들도 우리 남매처럼 다시 건강해졌으면 좋겠다”고 했다.

교사, 응급구조사, 사회복지사, 군인, 간호사 등 다양한 직업군도 현장에서 만날 수 있었다. 10km 마라톤에 참여한 고등학교 체육교사 김경민씨는 “학생들의 마음건강 문제를 가까이에서 느낀다”고 했다.

그는 “아이들이 몸을 움직이고 활동적인 경험을 해야 자기만의 목표도 생기고 몸과 마음이 함께 건강해질 수 있다”며 “잠시라도 학업에서 벗어나 스포츠를 자연스럽게 즐길 수 있는 환경을 어른들이 만들어줘야 한다”고 했다.

셀럽, 러너, NGO가 함께 만든 축제

이날 행사에는 다양한 셀럽들도 함께했다. 가수 선, 배우 진태현·박시은 부부, 뇌과학자 장동선 박사 등이 참가했다. 코미디언 김기리씨는 마라톤 전체 사회를 맡았고, 러닝 유튜버 ‘러너임바’ 유문진씨는 마라톤 자문위원으로 활약했다.

마라톤과 기부로 선한 영향력을 확산하는 가수 선은 첫째 딸 노하음씨와 함께 10km를 완주했다. 셋째 노하엘 양과 넷째 노하울 군도 각각 5km 코스를 뛰었다. 선은 “서울 도심을 가로지르며 뛰는 건 러너들에게 흔치 않은 기회”라며 “교통 통제로 불편을 감수해주시는 시민들께도 감사하다”고 말했다. 이어 “아이들의 마음건강을 위해 기부가 된다는 점에서 더 뜻깊다”며 “1만 명 넘는 사람이 이른 아침부터 같은 마음으로 달리는 모습을 보니 대한민국이 더 건강해지는 것 같아 기분이 좋다”고 했다.

꾸준한 기부와 나눔 활동으로 ‘대한민국 나눔 국민대상 국무총리표창’을 받기도 했던 배우 진태현·박시은 부부도 이날 10km를 완주했다. 진태현씨는 “성장 과정에 있는 아이들과 청소년들이 자신의 마음을 건강하게 돌볼 수 있는 환경이 만들어졌으면 좋겠다”고 말했다. 이어 “많은 분과 함께 뜻깊은 취지에 동참할 수 있어 감사하다”며 “앞으로도 마음건강에 대한 관심이 더 널리 이어지길 바란다”고 했다. 박시은씨는 “마음의 어려움은 겉으로 드러나지 않는 경우가 많아 주변의 관심과 공감이 더욱 중요하다고 생각한다”며 “마음건강에 대한 이야기를 일상에서 자연스럽게 할 수 있는 사회 분위기가 조성됐으면 좋겠다”고 했다.

뇌과학자 장동선(공급한뇌연구소 대표) 박사는 8살 아들과 함께 5km를 달렸다. 장 박사는 “달리기는 뇌를 변화시키는 가장 효과적인 훈련 중 하나”라며 “러닝을 하면 새로운 신경세포가 생겨나 불안과 스트레스, 우울을 이겨내는 마음의 힘을 기를 수 있다”고 했다.

마라톤 대회의 전체 진행을 맡은 김기리씨는 “건강한 마음을 갖기 위해서는 우울할 때 견져주고, 속도를 맞춰 함께 걸어주는 사람이 필요하다”며 “이번 대회에서도 기록보다 중요한 건 사람들과 속도를 맞춰 같이 가는 것”이라고 했다. 코스와 운영에 대한 자문위원 역할을 한 ‘러너임바’ 유문진씨는 “올해 처음 개최된 대회인데도 코스 운영이나 전반적인 진행이 매끄러웠고, 주도로 넓어서 쾌적했다”면서 “내년에도 대회가 열린다면 참석하고 싶다”고 말했다.

최지은 더버터 기자

» 4면 ‘마인드마라톤’으로 계속

‘2026 더기버스50’ 2차 명단 공개

꾸준히 나눔 실천한 기부자 10인 선정

2026년도 ‘한국의 기부자들: The Givers 50’(이하 더기버스50) 2차 명단이 공개됐다. 수십 년째 해외 아동을 후원해온 기부자부터 비영리단체를 믿고 꾸준히 기부를 이어온 기업인, 가족의 경험을 계기로 나눔을 시작한 시민까지 다양한 사연의 기부자 10명이 새롭게 이름을 올렸다.

올해 ‘더기버스50’ 2차 명단에는 고경석·고태호·김소진·김은우·박화연·오승수·이미소·이순선·정미아·최영랑 등 10명이 선정됐다.

‘더기버스50’은 더버터가 주최하는 민간 주도 기부문화 확산 캠페인 ‘파이워크(Pie Week)’의 대표 프로젝트다. 파이워크에 참여하는 비영리단

체들의 추천을 바탕으로 우리 사회 곳곳에서 의미 있는 나눔을 실천해온 기부자 50인을 선정해 소개한다.

더기버스50은 비영리단체의 추천과 더버터의 검토 과정을 거쳐 최종 명단을 선정한다. 이번에 공개된 10명을 포함해 현재까지 총 20명의 기부자가 소개됐으며, 남은 30인은 파이워크 캠페인 홈페이지와 중앙일보 공익섹션 더버터 지면을 통해 순차적으로 공개될 예정이다.

선정 과정에서는 ▶지속성 ▶태도 ▶스토리 ▶영향력 ▶다양성 등을 종합적으로 평가한다. 기부 금액의 규모보다는 얼마나 오랫동안 나눔을 이어왔는지, 어떤 가치와 철학을 가지고 실천해왔는지, 주변에 어떤 긍정적 영향을 미쳤는지를 중

요하게 살핀다.

올해 진행되는 ‘2026 파이워크’에는 총 23개 비영리단체가 참여한다. 공익활동가 사회적협동조합 동행, 구세군, 국경없는의사회, 국제구조위원회, 국제엠네스티, 굿네이버스, 굿피플, 기아대책, 대한사회복지회, 부스리기사랑나눔회, 사랑의달팽이, 세이브더칠드런, 아름다운재단, 열매나눔재단, 월드비전, 초록우산, 컨선월드와이드, 플랜인터내셔널코리아, 한국해비타트, 함께하는사랑밭, 환경재단, 홀트아동복지회, IJM코리아(이상 단체명 가나다순) 등이 기부문화 확산을 위한 파이워크 캠페인에 동참한다. 최지은·문일요·박선하 기자

» 8면 ‘더기버스50’으로 계속

Inside

개발자 없는 재단에 생긴 ‘AI 직원’들	C2
‘우수 사회공헌 프로젝트40’ 발표	C3
‘마인드마라톤’과 함께한 사람들	C4~5
지역 출신 청년들, 로컬의 희망이 되다	C6
월드비전, 바티칸서 아동희망 포럼 개최	C7

중앙일보 공익섹션 더버터(The Butter)

- 취재팀 : 김시원 편집장, 문일요 취재팀장, 최지은·박선하 기자
- 공익사업팀 : 이영은·박찬주 매니저
- 문의 및 제보 : hello@thebutter.org, 02-3789-7861

카카오 임팩트재단에 6명의 'AI 직원'이 생겼다

카카오 임팩트재단의 'AI 전환 실험'

“평소 일하면서 반복적으로 귀찮다고 느끼는 업무가 있나요?”

“최근 '이 파일 어디에 있지?' 하면서 찾느라 애먹었던 적이 있나요? 어떤 자료였는지 기억하시나요?”

최근 카카오 임팩트재단 구성원들은 이런 질문을 받았다. 인터뷰어는 내부 IT팀도 외부컨설턴트도 아니었다. AI였다.

재단은 지난 3월부터 전사적 AI 전환(AI Transformation)에 착수하면서 전 직원을 대상으로 업무 진단 인터뷰를 진행했다. 구성원들은 웹페이지에 접속해 약 10~15분간 AI와 대화를 나눴고, AI는 응답 내용을 분석해 조직의 업무 흐름과 병목 구간을 정리했다. 조직 내에 AI를 도입하기 위해 AI가 쓰인 셈이다.

직원 20명에 개발자 0명. 카카오 임팩트재단은 이 인터뷰를 시작으로 조직 전체의 일하는 방식을 AI 시대에 맞게 재설계하는 AX 실험에 들어갔다.

비영리재단의 AI 활용이 새로운 국면으로 접어들고 있다. 단순히 챗GPT로 문서를 작성하거나 업무를 보조받는 수준을 넘어 조직 운영 자체를 AI와 함께 설계하는 시도가 등장하고 있기 때문이다.

카카오 임팩트재단의 'AI 인터뷰'는 재단이 만든 첫 번째 'AI 직원'이다. 사람처럼 고용된 직원은 아니지만 특정 역할을 맡아 실제 업무를 수행하도록 설계된 AI 에이전트다. 재단 구성원들이 기본적으로 어떤 환경에서 디지털 작업을 하는지, 어떤 업무를 할 때 불편을 느끼는지, 자동화할 수 있는 반복 작업은 없

는지 등을 파악하기 위해 만들어진 인터뷰 전용 직원이다. 재단에는 5개 팀이 있다. 팀마다 소속 직원들을 직접 인터뷰하려면 일정 조율에만 상당한 시간이 걸린다. 인터뷰를 진행하더라도 녹취를 정리하고 답변을 분류하고 공통 패턴을 찾아내는 작업이 뒤따른다. AI 인터뷰는 실시간 챗봇 형태로 대화를 나누면 이를 모두 자동화해 결과물을 알려준다.

재단에 따르면, 구성원 전원을 인터뷰하는데 들어간 API 비용은 약 10달러(약 1만5000원)였다. 대면 인터뷰와 비교하면 시간은 90% 이상 줄었다. 더 중요한 변화는 데이터의 형태다. 사람이 인터뷰 내용을 받아 적고 엑셀로 다시 정리하는 대신 처음부터 구조화된 응답이 쌓였다. 이후 데이터를 AI 에이전트가 분석해 팀별 업무 흐름과 자동화 작업 후보를 정리했다. 이번 AX 작업을 맡은 김민석 카카오 임팩트재단 매니저는 “그동안 조직에 없던 역할을 AI가 맡으면서 새로운 동료를 얻은 셈”이라고 설명했다.

이후 재단 내에 모두 6명의 'AI 직원', 즉 AI 에이전트가 만들어졌다. ▶업무 흐름을 분석하는 리서처 ▶공유 드라이브의 폴더 구조를 설계하는 아키텍트 ▶이메일 등 업무 도구 전환과 구독 관리를 맡는 인프라 매니저 ▶AI 활용 사례를 정리하는 스토리텔러 ▶반복 업무를 자동화하는 도구를 만드는 빌더 ▶구성원이 직접 만든 프로그램을 배포 전 검토하는 퍼블리셔 등 각자 맡은 업무가 다르다. 사람 직원에게 업무 지침이 필요하듯 재단은 AI 직원이 일하는 방식을 따르도록 '스킬(skill)'이라 불리는 메뉴얼을 만들었다. AI 에이전트 6명에 재단 업무를 최적화할 수 있는 9개의 스킬을



더해 운영하는 구조다.

대부분의 조직은 AI 도입 과정에서 워크숍이나 도구 교육부터 시작한다. 챗GPT나 클로드 사용법을 배우고 업무 적용 사례를 공유하고 활용 문화를 만드는 식이다. 재단은 반대로 접근했다. 교육보다 먼저 재단 전체의 디지털 자산을 분석했다. 그래야 어떤 AI가 필요한지 파악할 수 있다는 판단에서다.

구성원 교육도 병행했다. 재단은 AX를 기술 환경 정비와 문화 형성이라는 두 축으로 나눴다. 한쪽에서는 드라이브와 노션, 메일 등 업무 인프라를 정리했고 다른 한쪽에서는 구성원들이 직접 AI를 써보고 사례를 발표하는 워크숍을 운영했다. 각자 업무에 필요한 작은 도구를 직접 만들어보는 시간도 마련했다.

효과가 빠르게 나타난 사례도 있었다. 사업팀의 한 구성원은 일주일가량 걸리던 종합 시트 작업을 클로드코드(Claude Code) 활용 후 반나절 만에 처리했다. 경영지원 담당 구성원은 매달 16

시간 정도 들던 법인카드 정산 업무를 3시간 수준으로 줄였다. 재단은 반복 업무 자동화, 자료 검색, 업무용 도구 제작 등을 통해 구성원 1인당 월 16~32시간을 줄일 수 있을 것으로 추산했다. 연간 절감 시간은 약 3400~6800시간에 이른다.

개발자 없는 조직에서 이런 실험이 가능했던 배경으로 재단은 세 가지를 꼽는다. 먼저 AX를 '하면 좋은 일'이 아니라 재단이 완수해야 할 핵심 목표로 정하고 전담 인력을 댔다. 둘째는 먼저 해보는 사람의 존재다. 꼭 개발자가 아니어도 기술에 관심 있는 구성원이 필요한 업무를 파악해 직접 시도하는 모습을 보여주자 동료들이 따라 움직였다. 셋째는 일단 만들어볼 수 있는 문화다. 정기적으로 사례발표회를 열고 누구나 AI 활용 시도를 자유롭게 공유하며, 실패한 시도까지 조직의 자산으로 여긴다. AI에 대한 막연한 두려움을 줄이는 장치다.

카카오 임팩트재단은 이번 AX 실험을 비용 절감 프로젝트로 설명하지 않는

다. AI 도구 활용으로 불필요한 업무가 줄면서 벌어들이는 시간을 사업 설계와의 사결정, 관계 형성처럼 결국 사람이 해야 할 일에 더 쓸 수 있게 된다는 것이다. 반복 업무와 자료 탐색, 형식 변환에 쓰던 시간을 줄이는 대신 매우 중요한 판단은 사람이 내리고 AI는 그 판단에 집중할 수 있는 환경을 만드는 데 목적이 있다.

재단의 AX 실험은 아직 진행 중이다. 드라이브 구조 정리와 AI 에이전트파일럿, 반복 업무 자동화는 단계적으로 이어질 예정이다. 육심나 카카오 임팩트재단 사무국장은 “AX의 결과를 아직 예측할 수는 없지만 시도하고 실패하면서 비영리 조직과 재단에 맞는 전환이 무엇일지 실험하고 있다”며 “올해 재단의 목표 중 하나가 'AI를 잘 쓰도록 돕는 재단'인 만큼 카카오임팩트의 경험을 다른 비영리 조직들이 활용할 수 있는 방법도 함께 고민할 것”이라고 했다.

문일요 더버터 기자

임직원 자원봉사, 어떻게 참여시킬까?

'넥스트CSR포럼' 참가자 모집

6월 16일 서울 강남구에서 열려 기업·재단 사회공헌 담당자 참여



임직원 자원봉사의 전략과 노하우, 사례를 공유하는 '제5회 넥스트CSR포럼'이 오는 6월 16일 오후 2시 서울 강남구에 있는 마루180에서 개최된다.

더버터가 주최하는 넥스트CSR포럼은 기업·재단 담당자들이 모여 사회공헌의 방향성과 실행 전략을 논의하는 전문 포럼이다. 미래세대, 재단대응, 브랜딩 등 사회공헌 현장의 주요 의제를 중심으로 매회 다양한 인사이트를 나누고 있다. 지금까지 200여 개가 넘는 기업과 재단이 넥스트CSR포럼에 참여하며 교류를 이어가고 있다.

제5회 포럼의 주제는 '임직원 자원봉사, 어떻게 참여시킬 것인가'다. 사회공헌 분야에서 임직원 참여형 프로그램의 중요성이 커지는 가운데, 자발적인 참여를 끌어내기 위한 봉사활동 기획과 운영 노하우 등 실질적으로 사회공헌 담당자들이 업무에 참고하고 활용할 수 있는 방법을 나누는 자리로 마련된다.

사례를 분석해 유형별로 제시할 예정이다.

이어지는 '패널토론' 시간은 2030 임직원 자원봉사 당사자들의 이야기로 꾸러진다. 기업 자원봉사에 참여하는 직원들이 무대에 올라 경험을 공유한다. 메트라이프생명, 삼성전자, SK이노베이션 직원 등 3인이 패널로 참여해 '2030 직원들이 말하는 끌리는 자원봉사'라는 주제로 이야기를 나눈다. 젊은 세대가 선호하는 자원봉사 활동 방식과 참여 동기, 지속해서 참여하게 만드는 요소 등에 대해 현장 경험을 바탕으로 의견을 공유할 예정이다. 김시원 더버터 대표가 패널토론의 모더레이터를 맡는다.

그를활동 시간에는 포럼에 참석한 기업·재단 담당자들이 임직원 자원봉사에 대한 고민과 사례를 나눈다. 자유롭게 이야기 나누며 교류할 수 있는 네트워킹 시간도 마련된다.

포럼 참가 신청 기간은 6월 12일까지다. 기업·재단 사회공헌 담당자라면 누구나 참여 가능하다. 더버터 홈페이지(thebutter.org)를 통해 신청할 수 있으며 선착순으로 마감한다. 문의는 넥스트CSR포럼 사무국(02-3789-7863)으로 하면 된다. 문일요 더버터 기자

편집장 칼럼

내공을 드립니다



김시원 더버터 편집장

“미술관 안내판이 이래도 되나요?”

소셜미디어에서 재미난 글을 발견했다. 남서울미술관에 있는 안내판들의 문구가 무척 기발하다는 내용이였다. '미술관 외부는 눈으로만 보지 마시고, 손으로도 좀 만져 주시기 바랍니다.' '발레파킹은 어렵습니다. 다만 정원에서 발레를 추시는 것은 가능합니다.' '전시 팸플릿은 버리지 마시고 자연 보호를 위해 집에 가져가셔서 기술어진 가구를 괴는 용도로 활용해 보시길 권장해드립니다.' 그러고는 시범을 보이듯 실제 팸플릿으로 안내판 하단을 괴어 놓았다.

이런 고수를 여태껏 몰랐다니! 포털에서 곧바로 남서울미술관을 검색했다. 그런데 홈페이지가 없었다. '서울시립' 타이틀을 단 미술관들을 모아 놓은 홈페이지에서 한 코너를 차지하고 있을 뿐이었다. 남서울미술관은 고수임을 뽐냈지만 소셜미디어 게시물을 못 봤다면 영영 그곳을 알 길이 없었을 것이다. 사회공헌 분야도 남서울미술관과 비

슷하다. 좋은 프로젝트는 많은데 아는 사람은 별로 없다. 숨겨 좋은 맛집이 알려지지 않으면 사장님이 손해를 본다. 미술관이 알려지지 않으면 시민들이 손해를 본다. 기업이나 재단의 사회공헌 활동이 알려지지 않으면 사회 전체가 손해를 본다.

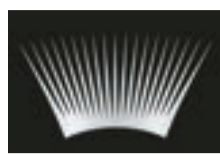
한국의 민간 기업과 재단은 정부가 커버하지 못하는 문제를 해결하는 일을 지난 수십 년간 해왔다. 사각지대를 지원하고, 지역을 살리고, 환경을 지켰다. 기업과 재단 내부에 축적된 사회문제 해결의 '내공'은 비슷한 일을 하는 다른 조직에 유용한 참고서가 된다. 사회적 가치는 그렇게 복제되고 확산된다.

사회공헌의 고수들을 소개하는 '안내판'을 더버터가 만들었다. 기업과 재단으로부터 공모를 받아 한국을 대표하는 40개의 우수 사회공헌 프로젝트를 선정했다. 각 사업의 내용을 자세히 정리해 6월 말경 '2026 사회공헌 가이드'라는 책으로 출간한다. 온·오프라인 서점에 판매되고 전국 도서관에도 배포한다.

본 책에 소개된 사회공헌 사업들은 무단 열람이 가능합니다. 적극적으로 모방하시기 바랍니다.

김시원 더버터 편집장

‘우수 사회공헌 프로젝트 40’ 선정… ‘2026 사회공헌 가이드’에 수록



기업·재단 대상 공모 후 심사 진행 최종 40개 사회공헌 프로젝트 선정

기업 사회공헌을 평가하는 기준이 달라지고 있다. 과거에는 사업비 규모나 지원 인원, 누적 수혜자 수가 주요 지표였다면 이제는 어떤 사회문제를 발견했는지, 그 문제를 어떻게 해결했는지, 그리고 변화가 얼마나 지속될 수 있는지가 중요해지고 있다.

더버터는 이러한 기준을 바탕으로 올해 주목할 만한 ‘우수 사회공헌 프로젝트 40’을 선정했다. 선정된 프로젝트는 미래세대, 기후환경, 재난안전, 지역상생, 저출생·고령화, 사회혁신 등 다양한 분야에서 사회문제 해결에 의미 있는 성과를 만들어낸 사례들이다.

이번 선정은 지난 2월 공모를 통해 접수된 프로젝트를 대상으로 진행됐다. 심사에서는 사업 규모나 지원 인원보다 ▶문제 정의 ▶솔루션 적합성 ▶혁신성 ▶파트너십 ▶임팩트 ▶지속가능성 ▶확산 가능성 등을 중점적으로 평가했다.

수혜자 수나 예산 규모, 누적 성과만으로 우수성을 판단하지 않았다. 정량적 성과는 중요한 지표이지만 그것만으로 좋은 사회공헌을 설명하기 어렵기 때문이다. 심사 과정에서는 사회문제에 대한 이해의 깊이, 협력 구조의 완성도, 현장에 남긴 변화의 질적 수준을 함께 검토했다.

‘스토리 챔피언 TOP3’에 SKT 등 최종 선정

이번에 선정된 40개 프로젝트 가운데 별도 심사를 거쳐 ‘스토리 챔피언(Story Champion)’ 3개 사업도 선정됐다. 스토리 챔피언은 단순한 성과를 넘어 다른 조직이 참고할 수 있는 사회공헌 모델로서의 가치와 분석 가능성이 높은 사례를 선정하는 부문이다.

최종심사는 지난 4월 외부 전문가와 편집진으로 구성된 5인의 심사위원단이 맡아 진행했다. 심사위원단은 라준영 가톨릭대 경영학과 교수, 도현명 임팩트스퀘어 대표, 조상미 이화여대 사회복지학과 교수, 김기룡 한국사회복지평가 대표, 김시원 더버터 편집장으로 구성됐다.

심사를 거쳐 최종 선정된 스토리 챔피언은 ▶SK텔레콤 ‘AI 케어’ ▶유한킴벌리 ‘우리강산 푸르게 푸르게’ ▶메트라이프생명 사회공헌재단 ‘메트라이프 인클루전 플러스’ 등이다. 스토리 챔피언은 단순히 규모가 크거나 인지도가 높은 사업을 선정하는 자리가 아니다. 사회문제를 정확하게 읽고 기존 방식과 다른 해법을 제시했는지, 현장에서 실제 변화를 만들어냈는지, 다른 기관이 참고할 수 있는 모델로 발전할 가능성이 있는지를 중심으로 평가했다.

‘AI 케어’는 돌봄 수요와 공급의 불균형, ‘사회적 고립’이라는 사회문제를 AI 기술로 극복한 점이 높이 평가받았다. 도현명 심사위원은 “긴급 SOS 관제 시스템을 통해 1532명의 생명을 구조한 실무적 효과가 매우 뛰어난 사회안전망 구축 사업”이라며 AI 대화를 분석해 우울 징후를 발견하고 전문 상담까지 연결하는 정서적 케어까지 통합된 고도화된 기술 복지 모델이라는 점에서 차별성을 갖는다”고 했다.

‘우리강산 푸르게 푸르게’는 국내 최장수 환경 캠페인으로, 숲을 통해 기후위기 극복의 ‘자연 기반 해법’을 제시했다고 평가받았다. 라준영 심사위원은 “40여 년간 흔들림 없는 일관성을 가지고 숲을 통해 시대적 사회문제를 해결해 온 독보적 모델”이라며 “협력적 거버넌스를 구축해 시민단체의 탄생을 돕고, 관련 법제도 제정의 마중물 역할을 해 온 것이 인상적”이라고 했다.

대한민국 우수 사회공헌 프로젝트 40

프로젝트명	운영기관 협력기관	사업내용
게임이퍼케이션 기부플랫폼 ‘희망스튜디오’	스마일게이트 희망스튜디오	게임형 플랫폼으로 기부와 봉사를 일상 속 참여 문화로 확산
런러챌린지	KB손해보험 홀트아동복지회	자립준비청년의 취업·자립을 돕는 통합 성장 프로그램
만우조흥제스칼라십	한국타이어나눔재단 한국폴리텍대학	기술 인재를 육성하는 장학·멘토링 사업
미라클(MERACLE)	CJ올리브영 초록우산	자립준비청년의 생활 안정과 진로 성장을 지원
미래에셋 청년 씨드온(SEED-ON) 프로젝트	미래에셋백학주재단 아람다운재단	금융교육과 자산형성 경험을 제공하는 청년 자립 프로젝트
맛유어뷰티	아모레퍼시픽 다음세대재단	건강한 미의식과 자기이해를 돕는 교육 프로그램
배민방학도시락	우아한형제들 월드비전	방학 중 결식 우려 아동에게 도시락을 지원
샤인프로젝트	우리엔터프라이즈 함께하는사랑발	LED 조명으로 교육환경을 개선하는 에너지복지 사업
세대를 잇는 자립경제금융교육	AIA생명 함께하는사랑발	청소년의 금융문해력과 경제 자립 역량 강화
신세계그룹 희망배달캠페인	신세계그룹 초록우산	취약계층 아동·가정에 맞춤형 지원 제공
아동·청소년 마음건강 문해력 증진사업	신한카드 유니세프 한국위원회	학교에서 진행되는 예방 중심적 마음건강 교육
온마을LAW	삼성생명 공익법단체 두루	아동·청소년 권익 보호를 위한 공익법률 지원
우리사이	우리금융미래재단 굿네이버스	자립준비청년의 사회적 관계망 형성 지원
창의 커뮤니티 ‘팔레트’	스마일게이트 희망스튜디오	아동·청소년의 창작 역량을 키우는 창의 커뮤니티
키움로드	예강희망키움재단	이주배경청소년의 진로·성장 지원 플랫폼
특기적성아동지원사업 ‘꿈트리(TREE)’	엘앤피코스메틱 열매나눔재단	저소득 아동을 장기 지원하는 특기적성 인재 육성 사업
희망ON학교	BMW코리아미래재단 굿네이버스	아동·청소년의 마음건강 회복 지원
JB우리캐피탈 지역아동센터 환경개선 지원사업	JB우리캐피탈 아람다운재단	노후 지역아동센터 환경 개선
SK이노베이션 행복DREAM도서관	SK이노베이션 세이브더칠드런	농어촌 아동의 독서·문화 환경 조성
맑은학교 만들기	한화그룹 환경재단	학교 공간을 친환경·안전 공간으로 개선
리조이스(RE:JOICE) 캠페인	한화생명 희망친구 기아대책	취약계층 및 가족돌봄청소년 마음건강 인식 개선과 지원
장애 아동 맞춤형 이동 보조기기 지원 프로젝트	SK행복나눔재단 상상인그룹	장애아동 이동권 확대를 위한 보조기기 지원
행복AI코딩챌린지&행복AI코딩스쿨	SK텔레콤 한국장애인단체총연맹	장애청소년 AI·코딩 교육 지원
교통·환경챌린지	DB손해보험 환경재단	환경 분야 사회혁신 스타트업 육성
아이오닉 포레스트	현대자동차 트리플래닛	생물다양성 보전 위한 시민 참여형 숲 조성 캠페인
우리강산 푸르게 푸르게	유한킴벌리 생명의숲	국내 최장수 민간 주도 숲복원·산림보전 활동
H-네이처가든	현대건설 월드비전	지역 녹지공간 조성 및 생태환경 개선
세상에서 가장 안전한 일족목욕탕	이노션 월드비전	지역의 목욕탕을 재난안전 거점으로 전환
재난안전도 보급 및 교육사업	현대건설 플랜인터내셔널코리아	아동 맞춤형 재난 대응 용품·교육·훈련 통합 제공
행복GPS	SK하이닉스 한국취약노인지원재단	실종취약계층 위치안전망 구축
민·관·학 협력 지속가능사회	포스코1%나눔재단 한국해비타트	지역사회 문제 해결을 위한 협력 모델 구축
JDC도민지원사업	제주국제자유도시개발센터	제주 지역문제 해결 활동 지원
JDC RE(里)-START 마을공동체 지원사업	제주국제자유도시개발센터	주민 주도 마을재생과 공동체 회복 지원
AI 케어	SK텔레콤 행복커넥트	AI 기술로 독거노인 돌봄서비스 제공
건강한 사회를 위한 대담한 발걸음 ‘대담해’	LG화학 희망친구 기아대책	사회공헌형 교양 콘텐츠 전문 온라인 플랫폼
메트라이프 인클루전 플러스	메트라이프생명 사회공헌재단 MYSC	사회혁신 조직 액셀러레이팅 프로그램
아산 프론티어 아카데미	아산나눔재단	소셜섹터 차세대 리더 양성을 위한 전문 교육 프로그램
영웅심터	강원랜드 한국사회복지협의회	소방관·경찰·사회복지 종사자 대상 심신 회복 지원
체인지온(CHANGEON)	카카오임팩트재단 다음세대재단	비영리 조직의 혁신과 지속가능성 지원
테크포임팩트	카카오임팩트재단 모두의연구소	기술을 활용한 사회문제 해결 지원

‘메트라이프 인클루전 플러스’는 사회문제 해결의 전문조직을 발굴·육성하는 벤처필란트로피형 모델로 높이 평가받았다. 조상미 심사위원은 “금융소외, 고용차별, 건강 접근성 영역의 구조적인 격차 해결 문제에 집중해 총 94개 조직을 육성하고 5만2000명에게 일자리를 창출하는 성과를 냈다”며 “문제를 해결할 수 있는 사회혁신조직들을 발굴하고 성장시키는 생태계 구축의 역할과 거점 역할을 충실히 했다”고 평가했다.

『2026 사회공헌 가이드』 6월말 발간

올해 스토리 챔피언으로 선정된 세 프로젝트는

저출생·고령화, 기후·환경, 사회혁신 생태계 지원 등 서로 다른 분야에서 진행됐지만 공통점을 갖고 있었다. 이들은 사회문제를 개별 현상이 아닌 구조적 과제로 바라봤고, 기업의 자원을 단순한 지원이 아닌 문제 해결의 수단으로 활용했다. 또한 사업의 성과가 지역사회와 이해관계자들에게 축적될 수 있도록 지속 가능한 구조를 설계했다.

이번 심사는 특정 분야나 기업 규모에 유리하지 않도록 설계됐다. 미래세대, 기후·환경, 지역상생, 마음건강, 장애인, 디지털 포용, 사회혁신 생태계 등 다양한 영역의 프로젝트를 균형 있게

검토했다. 특히 단기적 성과보다 사회문제를 바라보는 관점의 참신성, 협력 구조의 완성도, 장기적 파급력을 높게 평가했다.

이번 우수 사회공헌 프로젝트 40개와 스토리 챔피언 사례 등은 6월 말 발간 예정인 『2026 사회공헌 가이드』에 수록된다. 사회공헌 가이드에는 각 프로젝트의 문제 정의부터 솔루션, 파트너십 구조, 성과와 임팩트, 향후 계획까지 심층적으로 분석해 담겼다. 여기에 기업 사회공헌 담당자와 비영리 실무자, 재단 관계자들이 참고할 수 있도록 사회공헌 전략과 트렌드와 아시아 필란트로피 케이스 등도 수록했다. **문일호 더버터 기자**

‘기부 마라톤’으로 아동·청소년의 마음건강 응원



1 하프코스 참가자들이 출발 신호에 맞춰 달리고 있다. 2 환영사 하는 전대욱 한국수력원자력 부사장. 3 남자 하프코스 수상자들과 이형훈(왼쪽에서 두 번째) 보건복지부 제2차관. 4 5km 코스를 달리는 어린이 참가자들. 5 리빙 후 가수 선의 특별공연이 이어졌다. 김중연 기자

» 1면 ‘마인드마라톤’에서 계속

가수 선은 이날 마라톤 참가자들을 위해 즉석 축하 공연을 열기도 했다. 10km 코스를 마친 뒤 ‘말해줘’ 등 히트곡 5곡을 연달아 불러 큰 호응을 얻었다. 서울 시청 앞 광장에는 아동·청소년의 마음건강을 주제로 한 NGO 부스가 설치됐다. ▶구세군 ▶국경없는의사회 ▶굿네이버스 ▶국제구조위원회 ▶대한사회복지회 ▶월드비전 ▶컨선월드와이드 ▶홀트아동복지회 ▶IJM코리아 등 9개 단체가 현장에서 시민들과 직접 만났다. 각 부스에서는 자신의 마음 상태를 돌아보는 프로그램과 아이들의 정서일상을 체험하는 코너가 운영됐다.

행사장 곳곳에선 피자, 슬러시, 아이스크림, 스테이크 등 다양한 간식도 제공돼 분위기를 더했다. 참가자 진주영(36)씨는 “마음건강을 주제로 하는 축제에 온 것 같다”며 “다양한 체험을 하면서 심각하게만 받아들일 수 있는 문제를 깊이 있게 고민해 볼 수 있어서 유익하다”고 말했다.

아동 마음건강, 모두가 관심 가져야 할 문제
대회의 마지막 순서로는 하프와 10km 코스 우수 기록 시상식이 진행됐다. 하프 남자부에서는 박정현씨가 1시간 19분 7초로 1위에 올랐다. 대구에서 올라온 박씨는 “뜻깊은 대회에 참가한 것만으로도 기뻐는데, 좋은 날씨와 코스 덕분에 기록까지 좋아 더 의미 있었다”고 말했다. 2위는 윤대희씨가 1시간 19분 24초, 3위는 김영학씨가 1시간 20분 4초를 기록했다. 하프 여자부 1위는 최영주씨로, 기록은 1시간 31분 5초였다. 2위는 김세정씨가 1시간 35분 37초, 3위는 최고은씨가 1시간 38분 8초를 기록했다.

10km 남자부에서는 고승범씨가 1위(34분 18초)를 차지했다. 2위는 이준희(35분 9초)씨, 3위는 강인성(35분 18초)씨에게 돌아갔다. 강씨는 “중간에 힘들었지만 지금까지 해온 훈련을 생각하며 끝까지 달렸다”며 “참가자들의 마음이 모여 아동·청소년 마음건강을 위한 사업들이 잘 운영됐으면 좋겠다”고 했다.

10km 여자부 1위는 이체의씨로 40분 2초를 기록했다. 2위는 노하음(40분 37초)씨, 3위는 김효정(41분 52초)씨가 차지했다. 가수 선의 딸인 노하음씨는 “공부만 하다 보면 마음이 우울해질 때가 있는데, 그럴 때 달리기 하면 안정이 된다”며 “좋은 취지의 대회에서 기부도 하고 좋은 성적도 거둬 기쁘다”고 말했다.

이날 행사에서는 대회 참가비로 조성된 기금을 미래세대 마음건강 사업을 운영하는 단체에 배분하는 ‘기부금 전달식’도 열렸다. 총 5억8000만원의 기금이 공모를 통해 선정된 21개 단체에 전달됐다.

김시원 더버터 대표는 “이번 마인드마라톤은 미래세대인 아동·청소년의 마음건강을 응원하는 ‘캠페인’으로 마련된 것”이라며 “더 많은 사람이 이 문제에 관심을 갖고 솔루션을 모색해야 한다는 인식을 확산하기 위해 ‘기부 마라톤’이라는 참여형 행사로 기획했다”고 말했다.

전대욱 한국수력원자력 경영부사장은 “마음건강은 미래세대의 행복은 물론 사회의 지속가능성까지 좌우하는 중요한 사회적 과제”라며 “이번 마인드마라톤이 도움이 필요한 아이들에게 실질적인 희망을 전할 수 있도록 한국수력원자력이 끝까지 지원하겠다”고 말했다.

장동선의 마음구조대

달리기는 마음을 살리기 위한 뇌 훈련이다



장동선
공금한뇌연구소 대표

달리기를 해 본 사람은 안다. 처음에는 뛰러 나가는 것이 귀찮고 싫더라도 일단 뛰기 시작하면 마음이 개운해지고 기분이 좋아진다는 것을. 마음은 머리 안에 있는 것처럼 느껴지는데, 왜 다리를 움직이면 마음이 덜 무거워지는 것일까? 뛰고 나면 몸은 힘든데 왜 마음은 가벼워지는 것일까?

우울한 뇌는 미래를 좁게 본다. 뇌의 정보 처리 방식과 신경회로 변화로 일어나는 문제다. 먼저 우울한 뇌 안에서는 보상회로의 활성이 훨씬 적게 일어난다. 우리가 미래에 대한 예상을 하고 그것을 달성했을 때의 기쁨을 예측하는 뇌의 측좌핵(Nucleus Accumbens) 영역에서 도파민 분비가 더 적게 일어나는데, 이때문에 미래에 대한 ‘기대감’이 사라진다. 미래를 상상할 때 나오던 보상 신호가 줄어들면 뇌는 미래를 ‘가치 없는 것’ 또는 ‘피해야 할 위험한 것’으로 인식하게 된다.

다음으로 우울한 뇌는 위험을 감지하는 경보장치 역할을 하는 뇌 안의 편도체(Amygdala)를 제어하고 조절하는 전두엽(Prefrontal Cortex)과의 연결성이 약화된다. 어디서나 항상 ‘위험’을 감지하고, 이를 합리적으로 통제해야 하는 브레이크는 잘 작동하지 않는 것이다. 따라서 미래를 볼 때 뇌는 ‘어떤 좋은 일이 있을까’를 생각하는 것이 아니라 ‘무슨 나쁜 일이 생겨 나를 해칠까’에 지나치게 집중하게 되는 것이다.

무엇보다 우울한 뇌는 새로운 경험으로 기억을 업데이트하는 해마 주변의 시스템이 제대로 작동하지 않고 다운레귤레이션(down-regulation) 되어 있다. 원래라면 다양한 가능성을 상상하고 건설적인 미래 계획을 세우는 뇌 안의 디폴트 모드 네트워크(Default-mode Network)가 과거의 부정적인 경험을 끊임없이 반복하는 루프에서 빠져 나오지 못하는 것이다. 즉, 뇌 안에 새로운 경험이 들어가지 못하고, 과거의 트라우마에는 계속 얽매인다. 뇌의 예측 시스템이 미래를 점점 더 어둡고 제한적으로 바라보게 된다. 이렇게 우울한 뇌는 오늘의 무기력이 내일도 계속될

것처럼 예측한다. 달리기와 달리기의 힘은 바로 이 예측을 흐는데 있다. 한 걸음을 내딛는 순간, 뇌는 아주 작은 반증의 사례를 만난다. “나는 아무것도 할 수 없어”라고 무력하게 바라보고 있던 자신과 미래에 대한 예측에 대해 몸이 먼저 반론을 제기하는 것이다. 달릴 때 뇌는 몸에서 올라오는 신호를 다시 해석한다. 빨라진 심장박동은 위험 신호가 아니라 움직임의 신호가 되고, 가쁜 호흡은 공포가 아니라 더 뛸 수 있게 하기 위한 리듬이 된다.

달리기하는 뇌는 움직이는 몸이 뇌에 보내는 생화학적 메시지를 새롭게 경험하게 된다. 뛰기 시작한 후 처음 5분 동안 뇌는 스트레스 호르몬인 코티졸 분비량을 늘리고, 흥분과 각성을 담당하는 노르에피네프린 계열의 카테콜아민을 분비한다. 이때 뇌의 전측대상피질(Anterior cingulate cortex)과 섬엽(insula)은 잼싸게 행동의 노력 비용을 계산하고 보통은 ‘몸이 무겁다, 뛰기 싫다’는 쪽으로 일차적인 비용-편익 계산을 발행한다. 그래도 계속 뛰면 5~15분 사이에 서서히 뇌혈류량이 증가하고, 도파민도 더 많이 분비되며 뇌의 흥

분과 각성 상태는 더 올라간다. 이때까지도 뇌는 ‘힘들다, 그만두자’ 쪽으로 에너지 소모량을 아끼고 줄이자는 신호를 보낸다. 하지만 15~45분 정도까지 계속 뛰면 뇌는 지속적인 유산소 운동 때문에 한정된 대사 자원을 운동과 균형 감각 등을 담당하는 영역으로 몰아주고, 일시적으로 전두엽의 기능을 낮추는 선택을 한다. 역설적이게도 이때 우리는 ‘잡생각이 사라지고 머릿속이 맑아지는 경험’을 하게 된다. 45분 이상 중고강도로 뛰게 되면 아난다마이드라 불리는 엔도카나비노이드의 혈중 농도가 상승하고 뇌는 이른바 ‘러너스 하이(Runner’s High)’라고 불리는 행복감 증가와 불안 감소를 경험하게 된다.

달리기는 뇌를 갑자기 행복하게 고치는 마법 같은 것이 아니다. 반복되는 발걸음이 뇌라는 토양을 서서히 바꾸어 가는 과정일 뿐이다. 달리기하는 동안에 뇌에는 평소에는 분비되지 않던 많은 물질이 근육과 혈관, 온몸에서 분비되어 전달된다. BDNF와 같은 신경성장인자, IGF와 VEGF 같이 신경가소성을 회복시키는 신경영양인자들이다. 이를 통해 새로운 신경 세포도 자라나고 뇌의 해마와 전전두엽, 보상계와 스

트레스 회로가 다른 방식으로 작동할 수 있게 뇌 안의 환경이 변화해 가는 것이다.

달리기는 스트레스를 없애는 것이 아니라 스트레스를 ‘처리가능한 신호’로 바꾸고, 일종의 스트레스·불안 백신처럼 그것을 더 잘 버틸 수 있게 뇌를 훈련시킨다. 그뿐만 아니라 마인드마라톤 행사와 같이 여럿이 함께 달리는 순간을 경험할 때 뇌는 ‘내가 혼자 아니야’라는 사실을 몸으로 배우게 된다. 이는 정신건강 측면에서 사회적으로 엄청나게 긍정적인 영향을 준다. 함께 달린다, 같은 목적을 공유한다, 나의 움직임이 누군가 다른 이와 연결되며 긍정적인 영향을 준다는 의미감은 뇌 안에서 자기효능감을 올려주고 보상계의 반응성을 바꾼다.

달리기는 뇌가 몸을 통해서 다시 세상을 덜 위협적으로 해석하도록 배우는 과정이다. 몸을 움직이면 뇌는 세상을 다르게 해석한다. 아직 더 좋게 바뀔 수 있는 곳으로, 내가 의미 있는 영향을 끼칠 수 있는 곳으로, 그리고 미래를 다시 꿈꿀 수 있는 곳으로. 달리자, 우리의 뇌를 위하여, 아직 더 나아질 수 있는 세상을 꿈꾸기 위하여.

파병 앞둔 군인부터 아빠 육아 크루까지... '마인드마라톤'에 함께한 사람들

참가자 5팀 사연

'2026 마인드마라톤'에는 1만 명의 발걸음만큼이나 다양한 사연이 모였다. 20년지기 친구와 함께 달린 참가자도, 파병을 앞둔 전우와 마지막 추억을 만든 군인도, 아이들의 마음을 더 잘 이해하고 싶은 아빠들도 있었다. 출발선에 선 계기는 달랐지만 아동·청소년의 마음 건강을 응원하는 마음은 같았다.

"메달이 느는 만큼 마음도 자라요"

5km 피니쉬라인을 통과하는 데 걸린 시간은 74분. 길다면 긴 시간이지만, 강현구·권두란씨 가족에게는 특별한 기록이다. 저산소성 뇌손상으로 사지마비 뇌성마비를 가진 열네 살 규빈이에게 이번 대회는 두 번째 5km 도전이다. 어릴 때부터 "나는 못 해"라는 말을 입에 달고 살던 규빈이는 지난해부터 각종 대회에 참가하며 조금씩 자신감을 얻었다. 가족은 이번 완주를 위해 시간을 쪼개 훈련했다. 일주일에 세 번, 30분씩 러닝 머신을 달리고 주 1회는 트랙에 나가 함께 뛰었다.

장애가 있는 오빠에게 양보하고 기다리는 법을 먼저 배워야 했던 열살 은유도 달리기기를 통해 성취감을 쌓고 있다. 은유는 "중간에 힘이 빠지기는 했지만 포기하고 싶지 않아 끝까지 달렸다"고 했다. 권두란씨는 "메달이 하나씩 늘어갈 때마다 아이들의 마음도 더 건강해지는 것 같다"고 말했다.

초등 동창생들, 아이들을 위해 '슈퍼마리오'가 되다

충북 충주가 고향인 1992년생 초등학교 동창 네 명이 오랜만에 마인드마라



1 강현구·권두란씨 가족. 2 '슈퍼마리오' 옷을 입은 초등 동창생들. 3 육군 삼각산부대 군인 러너들. 4 아동청소년정신건강복지센터 사회복지사들. 5 '아빠 육아 크루' 8명. 김종연 기자

톤 대회에서 모였다. 전국 각지에 흩어져 생활하는 심중기·최민규·이종찬·최규용씨는 1년에 많아야 세 번 정도 만날 정도로 각자 바쁘게 살고 있다. 최규용씨에게는 이번이 첫 마라톤이다. 친구

의 첫 도전을 함께하고 싶어 다함께 대회에 참가하기로 했다.

아이들의 마음건강을 응원하는 대회인 만큼 네 친구는 '슈퍼마리오' 복장을 맞춰 입기로 했다. 이날을 위해 원색의

멜빵바지와 티셔츠, 가발까지 구매했다. 달리는 내내 아이들이 "슈퍼마리오!" 외칠 때마다 웃으며 손을 흔들어줬다. 일일이 인사를 나누다보니 10km 코스에서 기대한 성적은 거두지 못했지만, 이날 만큼은 아이들의 '슈퍼스타'가 됐다. 심중기씨는 "그동안 기록에만 관심이 있었는데, 오늘은 좋은 성적을 낸 대회보다 더 오래 기억에 남을 것 같다"고 했다.

레바는 파병 앞두고 함께 달린 '군인' 러너들 육군 삼각산부대에서 함께 근무하는 김미영·김효진·남경훈·백영환 등 네 명의 '군인 러너'는 마인드마라톤 하프코스에 도전했다. 1년간 손발을 맞춰온 이들은 평소에도 템플스테이, 찜질방 가기 등 매달 추억을 쌓았다.

김미영씨가 오는 9월 레바는 파병을 가게 되면서 이번 대회는 떠나기 전 함께 하는 마지막 마라톤이 됐다. 언젠가 꼭 같이 뛰기로 했는데, 이왕이면 의미 있는 대회에 참가하자며 마인드마라톤을 선택했다. 이들은 완주를 목표로 서로의 페이스를 맞췄다. 군인 체력측정에서 '특급'을 받은 특급전사들이지만, 남경훈씨에게는 첫 하프 도전이기도 했다. 남씨는 "정신이 강해야 진짜 강한 사람"이라며 "아이들도 몸과 마음을 함께 단련하는 기쁨을 알았으면 좋겠다"고 말했다.

아빠 육아 크루, 마라톤 현장에 뒀다

곽승현·김기원·김진성·류원호·박세웅·성현욱·유정관·이원필씨 등 '아빠 육아 크루' 6인이 마라톤 현장에 뒀다. 경기도 양주의 한 직장 어린이집에서 만난 아빠 세 명은 2019년생 아이들을 키우며 가까워졌다. 지인들이 하나둘 합류하며 모임은 어느새 8명이 됐다. 2022년부터 본격

적으로 모임을 이어온 이들은 2주에 한 번씩 아이들과 피크닉을 다니면서 엄마들에게 자유시간을 선물해왔다.

최근엔 아이들이 초등학교 입학할 앞둔 나이가 되면서 아빠들에게도 변화가 찾아왔다. 몸으로 놀아주는 육아를 넘어 아이들의 마음을 더 세심하게 살피는 '제2의 육아'가 필요하다는 데 다같이 공감했다. 박세웅씨는 "오늘 대회를 계기로 아이들의 마음을 읽어주기 위해 노력하는 아빠들이 되자고 약속했다"고 말했다.

"마음건강에 관한 편견 사라지길" ... 사회복지사 6인의 도전

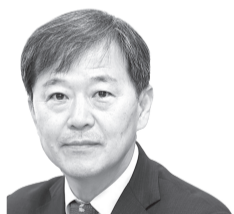
"일하다 보면 마음건강 문제에 편견을 가진 어른들을 많이 만나요. 이번 대회가 그런 인식을 바꾸는 계기가 됐으면 좋겠습니다."

화성시의 아동청소년정신건강복지센터에서 일하는 사회복지사 6명이 마인드마라톤에 함께 참여했다. 김민주·김현선·김혜원·박영민·유아영·유지형 사회복지사가 그 주인공이다. 이들은 초등학교 1학년부터 고등학교 3학년까지, 우울과 불안 등 마음의 어려움을 겪는 아이들을 대상으로 상담과 치료를 지원한다. 평소 아이들이 치료 과정에서 얼마나 많이 노력하는지 가까이에서 지켜봐왔다. 이번에는 자신들도 러닝에 도전하며 아이들이 애쓰는 마음에 조금이나마 공감해보기로 했다.

"우울과 불안, 각종 스트레스에 시달리는 아이들을 돕기 위해서는 더 많은 사람의 관심이 필요해요. 마인드마라톤 같은 대회와 캠페인이 더 많이 열려서 아이들 마음을 지원하는 씨앗이 되면 좋겠어요." (김현선) 최지은 데버터 기자

혁신 칼럼

달리기와 마음건강



이형훈
보건복지부 제2차관

지난 주말 서울광장에서 열린 '2026 마인드마라톤'에 참가했다. 아동·청소년의 마음건강을 응원하기 위해 마련된 기부 마라톤이었다. 이른 아침부터 많은 시민이 자녀들, 가족과 함께 달리고 서로를 응원하는 모습을 보며 달리가 단순한 운동을 넘어 건강한 공동체를 만드는 힘이 있다는 사실을 느낄 수 있었다.

최근 우리 사회에는 이른바 '러닝 붐'이 이어지고 있다. 국내 러닝 인구는 1000만 명 규모로 성장한 것으로 추정된다. 러닝 관련 동호회와 러닝크루는 꾸준히 늘어나고 있으며, 전국 곳곳에서 수백 개의 마라톤 대회가 열리고 있다.

나 역시 달리를 꾸준히 실천하고 있다. 2월 하순에 청주 무심천 10km, 대구 마라톤 11km를 이를 연달아 뛰고, 4월 초에는 가족과 함께 서울레이스에 참가하여 마지막에서 두 번째로 들어왔다. 처음에는 체력 관리를 위해 시작했지만, 시간이 지날수록 몸의 건강뿐 아니라 마음의 건강에도 큰 도움이 된다는 사

실을 느끼게 되었다.

실제로 달리는 신체 건강에 매우 효과적인 운동이다. 심혈관질환 예방과 체중 관리, 근력 유지에 도움이 되며 건강 수명을 늘리는 데에도 긍정적인 영향을 미치는 것으로 알려져 있다. 세계보건기구(WHO)와 여러 나라 보건당국은 걷기와 달리를 가장 효과적인 건강증진 수단 가운데 하나로 권장하고 있다.

달리의 또 다른 가치는 마음건강에 있다. 달리는 동안 뇌에서는 도파민과 세로토닌, 엔도카나비노이드와 같은 신경전달물질의 활동이 증가한다. 이로 인해 스트레스와 불안이 줄어들고 기분은 한결 밝아진다. 최근에는 규칙적인 달리가 우울감 완화와 정신건강 증진에 도움이 된다는 연구 결과도 꾸준히 발표되고 있다.

달리를 즐기는 사람들은 흔히 '러너스 하이(Runner's High)'를 이야기한다. 일정 시간 이상 달리다 보면 몸은 힘들지만 오히려 마음은 평온해지고 행복감이 높아지는 경험이다. 복잡했던 생각들이 사라지고 오직 호흡과 발걸음에만 집중하고 다른 모든 생각이 사라지는 순간이 찾아온다.

심리학에서는 이러한 상태를 '플로우(Flow)'라고 설명한다. 자신의 능력과

도전이 균형을 이루면서 현재에 깊이 몰입하는 상태다.

마인드마라톤에서 참가자들에게 한 가지 말씀을 드릴 수 있었다. 마라톤에는 기록을 이끌어 주는 페이스메이커가 있지만, 중요한 것은 남의 속도가 아니라 자신의 속도를 찾는 일이라는 것이다. 달리기뿐 아니라 삶도 마찬가지다. 남과 비교하며 무리하게 경쟁하려 하기보다 자신에게 맞는 속도로 꾸준히 나아가야 몸도 건강해지고 마음도 건강해질 수 있다.

최근에는 천천히 달리는 '슬로우 조깅'이 새로운 달리기 문화로 자리 잡고 있다. 옆 사람과 대화를 나눌 수 있을 정도의 속도로 달리는 방식이다. 중요한 것은 기록 경신이 아니라 꾸준함이다. 자신의 체력과 건강상태에 맞는 속도를 찾고, 오버페이스하지 않는 것이 끝까지 잘 달리는 가장 좋은 방법이다.

몸 건강과 마음 건강은 함께 한다. 건전한 몸은 건강한 마음을 만들고, 건전한 마음은 건강한 몸을 만든다. 걷기와 달리는 이 두 가지를 동시에 달성할 수 있는 가장 쉽고 효과적인 방법이다.

요즘 많은 분에게 걷고, 뛰고, 달리라고 권한다. 가까운 공원 한 바퀴를 걷는 것부터 시작해도 좋다. 천천히 달려보는 것도 좋다.



'2026 마인드마라톤' 개최 행사에서 기부금 전달식이 진행됐다. 김종연 기자

'마인드마라톤' 참가비 전액 기부 21개 단체 5억8000만원 지원

'2026 마인드마라톤' 참가비로 조성된 기금 5억8000만원이 아동·청소년 마음 건강을 돌보는 공익단체에 배분됐다.

지난 7일 서울 중구 서울광장에서 열린 '2026 마인드마라톤' 개최 행사에서는 기부금 전달식이 진행됐다. 한국수력원자력과 데버터가 공동 주최한 마인드마라톤은 '미래세대 마음건강'을 주제로 열린 대규모 기부 마라톤이다.

데버터는 지난 4월부터 미래세대 마음건강을 주제로 공익사업을 수행할 기관을 선정하기 위한 배분 공모를 했다. 공모에는 총 72개 기관이 신청했다. 서류와 면접 심사, 현장 실사 등을 거쳐 21개 기관이 선정됐다.

최종 선정된 기관은 ▶경상북도장애인부모회 포항시지부 ▶굿네이버스 인태내셔널 ▶다음세대재단 ▶드리머스 사회적협동조합 ▶사단법인 더프라미

스 ▶사단법인 두루 ▶사단법인 세상을 품은아이들 ▶사단법인 온기 ▶사단법인 유스보이스 ▶사단법인 함께여는교육연구소 ▶사랑의달팽이 ▶사회복지법인 엔젤스헤이븐 ▶사회복지법인 함께걷는아이들 ▶사회적협동조합 결 ▶사회적협동조합 내비두 ▶석관청소년센터 ▶인터넷꿈희망터 ▶초록우산어린이재단 ▶한국국제기아대책기구 ▶화성시아르뎀복지관 등이다(이상 가나다순). 이들 기관에는 사업 규모와 내용에 따라 최소 2000만원에서 최대 4500만원까지, 총 5억8000만원의 기금이 배정됐다.

배분위원장을 맡은 김시원 데버터 대표는 "마인드마라톤 참가자들의 참가비가 아이들의 마음을 돌보는 현장에 실질적인 힘이 될 수 있을 것"이라고 말했다. 최지은 데버터 기자

고향으로 돌아온 청년들, 로컬의 희망이 되다

2026 청년마을 리포트

고향을 떠나야 할 이유는 너무 많았다. 일자리, 문화 인프라, 또래 네트워크 등 모든 것이 부족했다. 지역의 청년들은 진학과 취업을 이유로 도시로 향했다.

최근 로컬 현장에서 새로운 변화가 나타나고 있다. 외지에서 유입된 청년들이 아니라 '지역 출신 청년'들이 로컬 생태계를 꾸리고 이끌어가는 주체로 떠오르고 있다. 태어나고 자란 지역에서 계속 지내고 있거나, 한때 떠났다가 다시 돌아온 청년들이 지역에 활력을 불어넣고 있다.

지역에서 자리잡고 뿌리내리는 방식도 외지에서 온 청년들과는 다르다. 어릴 때부터 알고 지낸 주민들, 부모 세대가 쌓아온 관계, 공간에 대한 익숙함이 이들이 정착해 사업을 펼쳐가는 중요한 기반이 되고 있다.

로컬 사업은 '관계'에서 시작된다

지역 청년의 이동에는 몇 가지 유형이 있다. 출신지와 무관한 지역으로 이주하는 '아이턴(I-turn)', 고향 인근 지역으로 이동하는 '제이턴(J-turn)', 고향으로 돌아오는 '유턴(U-turn)' 등이다. 그동안 로컬 청년 이슈는 주로 I턴, 즉 외지 청년 유입이 중심이었지만 최근에는 U턴, J턴 청년처럼 지역과 접점을 가진 청년들의 역할에도 관심이 높아지고 있다.

행정안전부의 '청년마을 만들기 사업'에서도 이런 흐름을 확인할 수 있다. 행정안전부는 2018년부터 지금까지 전국 61개 청년마을을 선발해 청년들이 지역에서 자발적으로 일과 삶의 기반을 만들 수 있도록 마을당 3년간 매년 2억 원씩 지원하고 있다. 올해 선발된 청년마을 10곳 가운데 5곳이 지역 청년들로 구성된 팀이다.

지역에 새로 들어온 청년들이 가장 먼저 부딪히는 어려움은 '관계'다. 외지인을 경계하거나, 지역 자원을 이용하려 온 사람으로 보는 주민들의 시선은 외지 청년들에게는 극복해야 할 대상이다. 주민들과 라포를 형성하는 데는 시간과 노

력이 든다. 반면 지역 출신 청년들은 지역에서 새로운 일을 할 때 누구와 먼저 이야기해야 하는지를 이미 알고 있다.

김성진 행정안전부 사무관은 "청년들이 지역에서 지속가능한 활동 기반을 만들려면 공동체와의 관계가 무엇보다 중요하다"며 "지역에 애착을 가지고 주민들과 좋은 관계를 형성하고 있는지, 갈등이 생겨도 원만하게 해결할 역량이 있는지를 중점적으로 심사하다보니 올해 청년마을 사업에서는 지역 출신 청년들이 많이 선발된 것 같다"고 말했다.

지역에 대한 이해, 사업 성공으로 이어져

강원 고성 엄경환(37)씨는 2021년 고향으로 돌아왔다. 서울에서 디자인 일을 하던 그는 익숙하게 봐온 어촌을 새롭게 브랜딩하고 싶었다. 고성에서 처음 시도한 일 중 하나는 항구 인근 건물 옥상을 전시장으로 활용한 전시였다. 이곳은 전적으로 '어부들의 영역'이었다. 외지 청년에게는 잘 보이지도, 쉽게 접근할 수도 없었을 공간이었지만 어부인 아버지를 따라 어릴 때부터 드나들던 엄씨에게는 익숙한 장소였다. 주민들에게도 그는 낯선 기획자가 아니라 수십 년간 함께 지낸 이웃의 아들이었다. 현지 어부들의 모습을 영상과 사진으로 선보인 전시는 지역의 군수까지 찾아올 정도로 주목받았다.

지역에 대한 이해는 콘텐츠 개발로도 이어졌다. 고성엔 낚살 문화가 발달한 곳이다. 새벽 3시에 출근하는 어부들에게 정오는 퇴근시간이기 때문이다. 낮에 먹는 술 한잔이 어부들에게는 '퇴근주'인 셈이다. 엄씨는 아버지와 동료 어부들이 술잔을 기울이던 풍경을 떠올리며 '어부의 낚살'이라는 막걸리 브랜드를 만들었다. 고성 지역 참살을 사용하고, 어촌의 일상과 지역 농수산물을 결합해 하나의 로컬 콘텐츠로 풀어냈다.

지역 네트워크는 사업을 속도감 있게 추진하는 자산이 되기도 한다. 경북 영주 청년마을 '소백산예술촌'을 이끄는 조국원(33) 클라우드컬처스 대표는 20



지난해 9월 강원 고성 청년마을 '곶마을'에서 진행한 지역살이 프로그램 '살아보세 금수강산' 참가자들.

[사진 곶마을]

대의 절반을 수도권에서 보냈다. 공연 분야의 일을 하다 2019년 영주로 돌아온 그는 이듬해 본격적으로 지역 문화 기획 일을 시작했다.

아버지가 오랫동안 영주에서 문화예술 활동을 해온 덕분에 지역에서는 '그 집 아들이 아버지 일을 이어서 한다'는 이야기가 퍼졌고, 일 소개와 협업 제안도 이어졌다. 조 대표는 지역에 대한 이해와 네트워크를 바탕으로 사업 첫해에 세계유산축전 사업을 맡아 진행할 수 있었다. 프로젝트가 성공적으로 마무리되면서 클라우드컬처스는 지역사회에서 빠르게 자리를 잡았다.

지역 출신 청년과 외지 청년, 둘 다 중요

유턴 청년들에게도 어려움은 있다. 고향으로 돌아온 청년들은 때때로 "공부 시켜 서울까지 보내놔더니 실패하고 돌아왔느냐"는 시선을 마주하기도 한다. 지역 출신이라는 점은 초기 자산이 되지만, 동시에 어릴 적 이미지에서 벗어나 새로운 인정을 받아야 하는 과제를

주기도 한다. 일부 청년들은 활동 범위를 넓히는 방식으로 이런 시선을 돌파하고 있다. 조국원 대표는 "영주에서 활동하면서도 전국 단위 사업을 맡고, 중동·일본 등 해외로 활동 영역을 넓혔다"며 "동시에 아이들을 대상으로 한 공익사업과 지역 문화사업을 추진하면서 지역 안에서 지지를 쌓기 위해 노력했다"고 말했다.

현장에서는 지역 청년과 외지 청년의 역할이 다르다고 말한다. 지역 청년은 기존 공동체와 외부 청년 사이에서 중재자 역할을 할 수 있다. 대표적인 사례가 '주거' 문제다. 외지 청년이 지역에 정착하기 위해서는 당장 숙소가 필요하지만, 빈집이나 유휴 공간을 활용하려면 마을 변형이나 어촌계 등 주민 자치 조직과의 협력이 필요한 경우가 많다. 이때 지역 청년은 네트워크를 바탕으로 주민들을 설득하고, 외지 청년이 지역 사회 안으로 들어올 수 있도록 연결할 수 있다.

반대로 외지 청년은 지역에 없는 시각

과 기술, 더 넓은 네트워크를 가져올 수 있다. 제주 오아시스마을을 운영하는 조용우(39) 테이블지니 대표는 "농업 현장에도 디자인, 마케팅, 인공지능 등 새로운 역량을 가진 청년들이 필요하다"며 "로컬로 오는 청년들이 많아져야 토박이 청년들과 서로 도움을 주고받고 지역의 관계인구도 늘어날 수 있을 것"이라고 말했다.

전문가들은 외부 청년 유입과 지역 청년 지원을 함께 고려하는 로컬 정책이 필요하다고 말한다. 황종규 동양대 공공인재학부 교수는 "외부 청년만 지원해서는 청년이 지역사회 안에서 고립될 수 있다"며 "그동안 대도시 청년의 창업이나 일자리 지원보다 농촌·소도시 출신 청년에 대한 지원은 상대적으로 부족했다"고 했다. 이어 "여전히 지역에는 그곳에서 나고 자란 청년들이 많다"며 "새로운 청년을 유입하는 것만큼, 지역 출신 청년들이 계속 머물 수 있는 여건을 만드는 것도 중요하다"고 말했다. 최익은 더버터 기자

언론인의 꿈을 향한 첫발... '예강 저널리즘스쿨' 1기 입학식 개최

예강희망키움재단-더버터

기자의 꿈 가진 청년 20명 선발
솔루션 저널리즘 기반 언론인 양성

"세상에 목소리가 닿지 않는 약자들의 소리를 담는 언론인이 되겠습니다."

지난달 29일 서울 한남동 서울파트너스센터에서 열린 '예강 저널리즘스쿨' 1기 입학식 현장. 20명의 수강생이 저마다 진지한 표정으로 자신의 꿈과 포부를 밝혔다. 대학 4학년에 재학 중인 김유린 수강생은 "가장 낮은 곳의 목소리를 세상 밖으로 전하는 기자가 되고 싶다"고 했다.

예강 저널리즘스쿨은 예강희망키움재단과 더버터가 함께 운영하는 언론인 양성 프로그램이다. 박상조 예강희망키움재단 대표는 환영사를 통해 "예강 저널리즘스쿨은 세상의 다양한 이야기를 기



지난달 29일 서울 한남동 서울파트너스센터에서 진행된 '예강 저널리즘스쿨' 1기 입학식 현장.

[사진 예강희망키움재단]

록하고 전달하고 싶다는 마음에서 시작된 프로그램"이라며 "이번 1기 수강생들이 자신만의 시선과 언어를 갖춘 언론인

으로 성장해 나가길 기대한다"고 했다.

이날 입학식에서는 김시원 더버터 편집장의 '사회혁신과 솔루션 저널리즘'

특강이 진행됐다. 김 편집장은 "솔루션 저널리즘이란 사회문제를 지적하는 것을 넘어 대안과 해법을 제시하는 저널리즘"이라고 소개했다. 이어 "자극적인 기사가 넘쳐나는 국내 미디어 환경 속에서 실질적인 문제 해결과 사회 변화를 고민하는 솔루션 저널리즘의 관점이 필요하다"면서 "예강 저널리즘스쿨 1기 수강생들이 좋은 언론인으로 성장할 수 있게 돕겠다"고 말했다.

전체 프로그램은 12월까지 약 7개월에 걸쳐 진행된다. 교육 과정은 ▶저널리즘 강의 ▶기사 작성 실습 ▶소셜섹터 전문가 특강 ▶실전 멘토링 등으로 구성된다. 수강생들은 아이템 발제부터 취재, 기사 작성과 첨삭 등 현장 기자들의 밀착 멘토링과 함께 언론 현장에서 필요한 역량을 키운다. 기후위기, 지역 소멸, 사회복지 등 다양한 사회문제에

대해 배우는 전문가 특강도 마련된다.

교육비는 전액 무료다. 프로그램이 끝난 뒤에는 성적 우수자를 대상으로 '전문반' 과정을 별도로 운영한다. 전문반 학생에게는 매월 장학금을 지급하며, 해외 선진 언론 현장을 탐방하는 기회도 제공한다.

한편, 예강 저널리즘스쿨은 예강희망키움재단의 자립 지원 프로젝트인 '예강임팩트'의 일환으로 마련된 프로그램이다. 예강임팩트는 언론, 예체능, 기술 등 전문 분야에 도전하는 아동·청소년·청년에게 전문 교육과 멘토링, 현장 경험을 지원하는 프로젝트다. 재단은 정보와 경험의 격차로 인해 진입이 어려운 분야에 기회를 사다리를 놓는 것을 목표로 실질적인 성장 기회를 제공하는 사업을 지속 확대해 나갈 계획이다.

박신하 더버터 기자

“아동 마음 속 희망을 측정하라” 월드비전·하버드대, 국제구호 새 기준 발표

2026 아동희망증진 국제포럼
5~7일 로마 바티칸서 열려

“새로운 아동 구호 활동의 척도는 ‘희망’입니다. 아동 구호는 물리적 생존을 넘어 더 나은 삶을 살도록 만드는 일이기 때문입니다. 이번 연구를 통해 어려운 환경에 놓인 아동도 자신이 사랑받고 있다는 확신과 미래에 대한 희망이 있을 때 회복탄력성을 잃지 않는다는 걸 확인했습니다. 어린이들의 마음에 희망을 심을 수 있도록 국제사회가 힘을 모아주십시오.”

지난 5일(현지시간) 이탈리아 로마 바티칸 시국에 위치한 아우구스티누스 교부 교황청 연구소, 조명환 한국월드비전 회장의 발언이 끝나자 행사장에 모인 글로벌 리더들의 박수가 이어졌다. 이날 행사는 국제구호개발 NGO 월드비전과 하버드대학교가 공동 주최한 ‘2026 아동희망증진 국제포럼(Global Summit 2026: Fostering Hope for Children)’이다. 포럼은 월드비전과 하버드대 인간번영센터가 함께 진행한 ‘희망과 사랑 측정 프로젝트(Hope & Love Measure)’의 연구 결과를 공유하고, 아동 번영을 위한 글로벌 협력 방안을 논의하기 위해 마련됐다.

현장에는 조명환 한국월드비전 회장을 비롯해 앤드류 몰리 국제월드비전 총재, 에드가센도벌 미국월드비전 회장 등 월드비전 관계자와 하버드대 연구진, 세계은행, 세계보건기구(WHO) 등 국

제기구 관계자, 시민사회 리더들이 대거 참여했다.

“아동 생존에서 번영으로” 희망의 징후 찾았다

이번 연구는 구호활동의 목표가 가난과 재난 등 생존을 위협하는 문제를 해결하는 데 그치지 않고, 모든 사람이 존중받는 관계 속에서 행복을 느끼고, 잠재력을 발휘하는 ‘인간 번영’으로 나아가야 한다는 문제의식에서 출발했다. 아동 구호 활동 역시 ‘굶는 아동에게 식량을 전달한다’는 식이 아니라 아이들이 미래를 꿈꾸고 스스로 삶을 개척할 수 있도록 희망을 키우는 방향으로 나아가야 한다는 것이다.

연구는 극단적 빈곤과 분쟁 상황 속에서도 어린이 내면에 희망이 있을 때 걸음으로 나타나는 행동과 심리 변화를 측정 가능한 지표로 개발하기 위해 진행됐다. 국제구호 분야에서 희망과 사랑이 아동의 삶에 어떤 방식으로 나타나고 영향을 미치는지를 체계적으로 연구한 사례는 이번이 처음이다.

연구진은 알바니아, 볼리비아, 이라크, 레소토, 세네갈, 스리랑카, 태국, 우간다 등 8개국 어린이 658명을 대상으로 자신이 일상 속에서 사랑·어려움·신념·희망 등을 어떻게 경험하고 느끼는지에 대한 심층 인터뷰를 진행했다. 월드비전과 하버드대, 듀크대 등으로 구성된 연구진은 인터뷰 결과를 분석한 뒤 문화적 차이를 반영하고 신뢰도를 높이



조명환 한국월드비전 회장이 바티칸에서 열린 국제포럼에서 아동 구호를 위한 글로벌 연대의 필요성을 강조하고 있다. [사진 월드비전]

기 위해 전 세계 아동 4600명을 대상으로 교차검증도 진행했다.

연구 결과 희망과 사랑을 느끼는 아동은 똑같은 위기 상황에서도 그렇지 않은 아동에 비해 더 높은 회복탄력성을 보이는 것으로 나타났다. 월드비전 측은 “아동은 단순히 도움을 받는 수동적 존재가 아니라 내면의 희망과 사랑을 바탕으로 위기에 능동적으로 대응하는 주체라는 점이 확인됐다”고 설명했다.

연구진은 희망을 만드는 가장 큰 요소로 긴밀한 사회적 관계망과 유대(human connectivity)를 꼽았다. 연구를 이끈 타일러 반더월 하버드대 교수는 포럼 현장에서 “부모를 포함한 주변 어른 등 공동체로부터 받는 무조건적인 지지와 애착이 희망을 만드는 결정적 매개체”라며 “모든 아동이 이 같은 유대 속

에서 자라나도록 해야 한다”고 했다.

포럼 현장에서는 아동의 희망 수준을 확인할 수 있는 지표인 ‘희망의 징후’도 공개됐다. 희망의 징후는 ▶공감과 배려 ▶회복탄력성 ▶목표의식 ▶기쁨 ▶지혜 ▶개인적 신념 등 6개 항목으로 구분됐다.

기관의 벽 넘어서는 글로벌 연대 필요

3일간 열린 포럼 현장에선 연구 결과를 나누고 구체적 방안을 나누기 위한 심도 있는 논의가 이어졌다. 첫째 날은 ‘아동 웰빙의 현재와 아동 희망에 대한 이해’를 주제로 아동 번영과 희망의 중요성에 대한 열띤 논의가 이어졌다. ‘아동 번영을 위한 경로’를 주제로 열린 둘째 날 세션에서는 지금까지 빈곤, 분쟁, 기후위기 등 다양한 위기 상황에서 아동 번영

과 희망 증진을 위해 노력해온 다양한 사례가 공유됐다. 마지막 셋째 날에는 ‘행동으로의 전환(A Call to Action)’을 주제로 구체적인 액션 플랜을 고민했다.

조명환 한국월드비전 회장은 “기부 활동은 위축되고 해결해야 할 문제가 늘어나는 상황에서 어린이의 번영을 이뤄내기 위해선 글로벌 연대가 필수”라며 “국제사회가 함께 현장 데이터, 경험을 쌓고 체계적인 대응책을 찾아가는 지속가능한 아동 지원 모델 구축이 필요하다”고 호소했다.

월드비전은 이번 포럼에서 공개한 ‘희망의 징후’를 향후 국제구호 사업의 핵심 성과지표로 활용할 계획이다. 기존의 영양 상태, 식수 접근성, 교육 참여율 등 물리적 지표에 더해 아동의 정서적 웰빙과 희망 수준의 변화까지 측정해 사업 성과를 평가하겠다는 것이다. 특히 연구에서 희망을 형성하는 핵심 요인으로 확인된 ‘사회적 관계망과 유대’를 구호 현장에 적극적으로 반영할 방침이다. 재난과 분쟁 발생 시 물리적 인프라 복구뿐 아니라 가족과 공동체의 관계 회복을 초기 지원 단계부터 주요 목표로 삼겠다는 계획이다.

조명환 한국월드비전 회장은 “75년 넘게 국제구호 현장에서 아동을 지원해오며 아이들의 삶이 물질적 지원만으로 변화하지 않는다는 사실을 확인해왔다”며 “앞으로도 아동의 정서적·사회적·관계적 웰빙과 희망을 키우는 활동에 더욱 힘쓰겠다”고 말했다. 박선하 더버터 기자

“주고 잊어버리세요” 20년 기부자가 말하는 ‘좋은 기부’

일상의 기부자들
고태호 태헌 대표 인터뷰

직접 해봐야 비로소 알게 되는 것이 있다. 고태호 태헌 대표는 한때 장학사업을 직접 해보려 했다. 교회와 ROTC 인맥을 통해 기금을 모았고, 형편이 어려운 학생들에게 장학금을 전달하는 일도 맡았다. 하지만 현실은 예상과 달랐다. 도움이 필요한 학생을 찾기부터 쉽지 않았다. 개인정보 보호로 장학생 후보군도 구하기 어려웠고, 지원 이후 변화까지 추적하는 일은 더욱 어려웠다. 몇 년간 부딪혀본 끝에 그는 결론을 내렸다. “선행도 전문가가 해야 한다.”

방식을 바꿨다. 직접 사람을 찾아 돕는 대신 전문성을 갖춘 비영리단체에 맡기기 시작했다. 자신은 꾸준히 후원하고, 현장의 일은 전문가에게 맡기는 방식이었다. 그는 ‘선행의 외주화’라고 표현했다.

기아대책 고객기부자 모임인 필란트로피클럽 회원으로 활동 중인 고태호 대표는 해외 아동 결연과 국내 취약계층 지원을 수년째 이어오고 있다. 지난달 29일 서울 강서구 기아대책 본부에서 만난 그는 “좋은 기부는 자동이체”라고 단호하게 말했다. 고 대표는 “오랜 기부 경험 끝에 도달한 결론은 단순하다”며 “믿을 수 있는 곳을 찾았다면 오래 믿고 가는 것이 중요하다”고 말했다.

-기부 사업을 직접 해보려고 한 특별한 이유가 있나요.



고태호 태헌 대표는 “선행도 전문가가 해야 한다”며 이를 두고 ‘선행의 외주화’라고 표현했다. 양수열 기자

“제가 91학번인데 당시에는 사회를 바꾸고 싶다는 생각을 가진 대학생들이 많았어요. 다니던 교회 내에서 ‘교회가 사회에 더 선한 영향을 끼쳐야 하는 것 아니냐’는 문제의식도 있었고요. 그래서 직접 해보자는 뜻을 모았어요. ROTC 선배들이 돈을 모았고 제가 실무를 맡았어요. 해보니 정말 어렵더라고요. 장학금을 조성하는 것보다 필요한 학생을 찾는 일이 더 어려웠어요.”

-사업이 잘 진행되지 못했겠네요.
“3년 정도 하다가 깨달은 게 있었어

요. 선한 의지만으로 되는 일이 아니라는 거예요. 각자 본업이 있으니까요. 저 같은 경우에는 사업을 해야 하고 직원도 챙겨야 하고요. 그런 상황에서 어려운 사람을 찾고, 지원하고, 변화를 관리하는 일을 계속하는 건 불가능했습니다. 그래서 내린 결론이 선행도 전문가가 해야 한다’였어요.”

-선행의 외주화’라는 표현을 쓰시더군요.
“회사도 마찬가지잖아요. 직접 하는 것보다 전문회사에 맡기는 게 더 효율적인 일이 많습니다. 기부도 비슷해요. 사

람들이 운영비를 아까워하는데 직접 해 보면 압니다. 어려운 사람을 찾는 데도 비용이 들고 사업을 운영하는 데도 비용이 들어요. 그걸 개인이 할 수는 없습니다. 전문기관에 맡기는 게 결국 더 많은 사람을 돕는 길이라고 생각합니다.”

-운영비에 대한 시선도 남다른 것 같습니다.

“많은 사람이 ‘100원을 기부하면 100원 전액 수혜자에게 가야 한다’고 생각하잖아요. 그런데 직접 해보면 그게 불가능하다는 걸 압니다. 누군가는 현장에 가야 하고, 누군가는 사업을 관리해야 하고, 누군가는 회계를 해야 하나가요.”

-좋은 기부는 무엇이라고 생각하십니까.

“믿고 맡기는 기부라고 생각해요. 그리고 기부를 지속하려면 ‘자동이체의 힘’이 필요해요. 기부 단체를 결정하고 어느 정도 잊어야 오래 갈 수 있어요. 계속 확인하고 성과를 따지고 감시하려고 하면 단체도 기부자도 지치게 됩니다.”

-오랫동안 기부를 하면서 달라진 점이 있습니까.

“젊었을 때는 열정이 많았습니다. 몸으로 뛰고 직접 도우려고 했죠. 지금은 다릅니다. 열정은 조금 줄었지만 대신 꾸준함이 생겼어요. 기아대책 같은 전문기관을 통해 더 많은 사람을 도울 수 있게 됐습니다. 나이가 들면서 효율을 배우게 된 거죠.”

-해외 아동 결연을 꾸준히 하고 있습니다.

“처음에는 인도네시아 아동 후원을 시작했어요. 매제가 인도네시아 선교사

로 갔거든요. 전자공학 박사 학위를 받고 삼성에 다니던 사람이었는데 어느 날 선교사가 되겠다고 하더라고요. 가족 모두가 말렸죠.”

-그 영향이 있었군요.

“그 친구를 응원하는 마음도 있었고, 인도네시아 아이들을 돕자는 생각도 있었어요. 그런데 안타깝게도 현지에서 뇌수막염으로 세상을 떠났습니다. 사실 그 이후에는 인도네시아 후원을 계속하기가 힘들었는데, 그래도 시작한 인연을 중간에 끊을 수는 없더라고요.”

-국내에서는 어떤 분야에 관심이 많습니까.

“아이들입니다. 한부모 가정 아이들이나 돌봄이 부족한 아이들요. 딸 셋을 키우고 있는데 큰애가 스물여섯 살이고 둘째는 고3, 막내는 초등학교 5학년이에요. 거의 20년째 육아를 하는 셈이죠. 그러다보니 아이들이 건강하게 컸으면 좋겠다는 마음이 가장 큼니다.”

-기부를 망설이는 사람들에게 해주고 싶은 말이 있다면요.

“생각보다 기부할 여력이 있는 사람은 많습니다. 그런데 기부를 시작하지 못하는 이유는 보람을 경험하지 못했기 때문입니다. 기부금이 어떤 변화를 만들었는지 지금은 상상하기 어렵거든요. 그래서 비영리단체가 중요한 역할을 해야 합니다. 기부자가 100만원을 냈다면 밑그림을 그려주고, 최소한 120만원어치의 보람을 느낄 수 있게 해줘야 해요.”

문일호 더버터 기자

기부자라는 이름의 작은 영웅들



입양은 가족을 만드는 일입니다
고경석 기부자

고경석 기부자는 “내가 할 수 있다면, 어차피 해야 한다면, 지금부터 시작하자”는 마음으로 살아왔다. 20여 년 전 광주 한 아동보호시설에서 봉사활동을 시작한 그는 그곳에서 만난 두 아이를 가족으로 맞이했다. 공개입양 1세대 가족으로서 입양에 대한 사회적 인식을 바꾸기 위해 예비 입양부모 강연과 멘토 활동을 이어왔다. 현재는 한국입양홍보회 이사로 활동하고 있다. 이러한 공로를 인정받아 2019년 제14회 입양의 날 기념식에서 대통령 표창을 받기도 했다. 아이들과 맺은 인연은 꾸준한 나눔으로도 이어졌다. **대한사회복지회**를 통해 아동들을 후원하면서 최근 광주 지역 아동보호시설에 1000만원을 기부하고 매월 50만원의 정기후원도 이어가고 있다. 고 기부자는 “꼭 돈이 아니라 몸으로 실천하는 것도 후원”이라며 “아이들이 건강하게 성장할 수 있도록 할 수 있는 일을 계속해 나가고 싶다”고 말했다.



좋은 기부는 신뢰에서 시작됩니다
고태호 기부자

고태호 기부자는 기부가 선한 마음만으로 완성되는 일은 아니라고 생각한다. 젊은 시절 어려운 학생들을 돕기 위해 장학사업에 직접 나섰다. 도움이 필요한 사람을 찾고 지원의 효과를 확인하는 과정이 생각보다 쉽지 않다는 사실을 경험했다. 그는 현장을 가장 잘 아는 비영리단체를 신뢰하는 방식으로 나눔을 이어오고 있다. **기아대책** 고액기부자 모임인 필란트로피클럽 회원으로 활동하며 꾸준히 후원에 참여하는 것도 같은 이유다. 기업을 경영하면서도 “잘하는 사람에게 맡기는 것이 가장 효율적”이라는 원칙을 중요하게 생각해온 그는 기부 역시 마찬가지라고 말한다. 고 기부자는 “좋은 의도를 오래 이어가는 것이 중요하다”며 “내가 모든 것을 직접 할 수는 없지만, 믿을 수 있는 사람들과 함께라면 더 많은 변화를 만들 수 있다”고 말했다.



자유는 나눌수록 커집니다
김소진 기부자

법을 공부하던 학생 시절 현대판 노예 문제를 처음 접했다. 강제노동과 인신매매가 여전히 세계 곳곳에서 벌어지고 있다는 사실은 큰 충격으로 다가왔다. 변호사가 된 이후 현대판 노예 근절 활동을 펼치는 **IJM코리아**를 알게 됐다. 관심은 후원이라는 실천으로 이어졌다. 김소진 기부자는 사회문제를 해결하는 데는 오랜 시간이 필요하다고 믿는다. 19세기 영국에서 노예제 폐지 운동을 이끈 윌리엄 윌버포스의 사례처럼 한 사람의 노력만이 아니라 수많은 사람이 꾸준히 참여해야 변화가 가능하다는 생각이다. 특히 자유는 나눠도 줄어들지 않는 가치라고 말한다. “자유는 무한합니다. 내가 가진 자유를 다른 사람과 나눈다고 해서 사라지지 않습니다.” 김 기부자는 “지금도 어딘가에서 자유를 빼앗긴 채 살아가는 사람들이 있다”며 “그들이 자유를 되찾는 데 작은 힘이라도 보태고 싶다”고 말했다.



아이에게 소리를 선물합니다
김은우 기부자

김은우 기부자는 한 아이가 처음 소리를 듣던 순간을 아직도 잊지 못한다. 경제적 어려움 때문에 수술을 받지 못하던 청각장애 아동이 후원으로 인공달팽이관 수술을 받은 뒤 가족의 목소리에 반응하던 모습이었다. 특히 “수술비 1000만원이 없어 아이에게 소리를 찾아주지 못한다”는 어느 젊은 부모의 사연이 그의 마음을 움직였다. 그렇게 20년을 **사랑의달팽이**를 통해 청각장애 아동들의 수술비와 재활치료를 지원해왔다. 개인 후원에 그치지 않고 김씨가 운영하는 골프 커뮤니티와 함께 자선행사를 열어 후원금을 모았고, 최근에는 유튜브 라이브 방송을 통해서도 나눔을 이어가고 있다. 지금까지 전달한 후원금은 1억원이 넘는다. 사업이 어려웠던 시기에도 기부를 멈추지 않았다. 그는 “기부는 거창한 일이 아니라 누군가의 인생이 바뀌는 순간을 만드는 일”이라고 말한다.



딸이 남긴 사랑을 이어가고 싶습니다
박화연 기부자

평생 아현동 시장에서 장사하며 육남매를 키워냈다. 버스비를 아끼기 위해 먼 길도 걸어 다닐 만큼 검소하게 살았다. 그렇게 모은 돈은 오롯이 가족을 위한 것이었다. 그러다 2022년, 아이들을 유난히 사랑했던 딸을 갑작스럽게 떠나보내면서 생각이 달라졌다. 딸이 남긴 따뜻한 마음을 세상에 남기고 싶었다. 박화연 기부자는 2023년과 2024년 두 차례에 걸쳐 **홀트아동복지회**에 총 1억 5000만원을 기부했다. 첫 후원은 어려운 형편의 아동들을 위해, 두 번째 후원은 차별과 편견 속에서 살아가는 장애인들을 위해 써달라고 했다. 기부금은 위기가 정 아동들의 교육·생계·의료 지원과 장애인 선수들의 재활 훈련에 사용됐다. 평생 아끼고 모은 자산이 가장 도움이 필요한 이들에게 닿기를 바랐다. 박 기부자는 “저소득가정 아동과 장애인 가족들이 건강하고 행복하게 살아갈 길 바라는 마음으로 후원을 결정했다”고 말했다.



국경 넘어 이어온 20년의 동행
오승수 기부자

오승수 기부자는 한때 도움을 받던 아이였다. 고등학생 시절 형편이 어려웠던 그는 **플랜인터내셔널코리아**의 전신인 양친회를 통해 해외 후원자의 지원을 받았다. 사춘기 시절 자신을 응원해준 낯선 누군가의 관심은 오래도록 기억에 남았다. 그는 그때 “언젠가 나도 누군가를 돕는 사람이 되겠다”고 마음먹었다. 그 약속은 2004년 후원으로 이어졌다. 이후 20년 넘게 결연아동 후원을 이어왔고 현재 4명의 아동을 정기적으로 후원하고 있다. 여름휴가 때면 방글라데시와 베트남 현지를 찾아 아이들을 만난다. 지금까지 15차례 결연아동을 만나기 위해 직접 현장을 방문했다. 그가 처음 후원했던 방글라데시 소년은 성인이 되어 용접공으로 자랐다. 오 기부자는 “어린시절 받은 도움 덕분에 여기까지 올 수 있었다”며 “지금의 내가 도운 아이가 또 다른 누군가를 돕는 선순환이 이어지길 바란다”고 말했다.



이번에는 제가 아이들을 응원합니다
이미소 기부자

이미소 기부자는 한때 부스리기사랑나눔회의 결연장학생이었다. 학창 시절 경제적으로 어려운 환경 속에서도 후원자들의 도움을 받으며 학업을 이어갈 수 있었다. 그래서 누구보다 기부금이 아이들의 삶에 어떤 변화를 만드는지 잘 알고 있었다. 현재 미용실을 운영하는 그는 2024년부터 **부스리기사랑나눔회**를 통해 결연아동 후원을 시작했다. 자신이 받았던 나눔을 다시 다음 세대에게 전하고 싶었기 때문이다. 그는 결연 장학생 시절 누군가의 응원이 큰 힘이 됐던 것처럼, 지금은 자신이 아이들의 든든한 응원자가 되고 싶다고 말한다. 도움을 받던 아이에서 누군가를 돕는 어른으로 성장한 셈이다. 이미소 기부자는 “어려웠던 시절의 저를 믿어주고 응원해준 사람들이 있었기에 지금의 제가 있을 수 있었다”며 “이제는 제가 아이들에게 같은 힘이 되어주고 싶다”고 말했다.



돈 쓰는 방법도 배워야 합니다
이순선 기부자

“돈을 버는 것은 기술이지만, 돈을 쓰는 것은 예술입니다.” 이순선 기부자는 50만원의 자본금으로 주방용품 사업을 시작해 연매출 200억원 규모의 기업을 일궜다. 이순선 기부자는 사업을 하며 얻은 성공만큼이나 돈을 어떻게 사용할 것인가를 중요하게 생각했다. 경기 지역 최초의 여성 상공회의소 회장과 경기사회복지공동모금회장 등을 맡으며 나눔의 영역도 넓혀왔다. 2007년부터는 **한국해비타트** 여성위원회 후원회장으로 활동하며 19년째 주거취약계층을 위한 집짓기 운동을 이끌고 있다. 여성 리더들과 함께 ‘여성들의 집짓기 패션쇼&자선바자회’를 개최해 한부모·다문화가정 등 주거취약가정의 주거 개선을 지원했고, 현금과 현물을 포함해 1억6000만원 넘게 기부했다. 81세인 지금도 현역으로 활동 중인 그는 “그릇이 넘치기 전에 나눠야 한다”고 말했다.



기부는 여유가 아니라 결심입니다
정미아 기부자

정미아 기부자는 경남 김해의 작은 마을에서 집안 어른들이 늘 음식을 이웃과 나누고 어려운 사람을 돕는 모습을 보며 자랐다. 농협에서 입사한 뒤로 누군가를 돕고 싶다는 마음은 있었지만 부모님의 병원비와 생활비 부담으로 기부를 시작할 여유는 좀처럼 생기지 않았다. 그러다 아버지를 떠나보내면서 생각이 바뀌었다. 여유가 생기면 기부하겠다는 마음으로는 영원히 시작할 수 없다는 사실이다. 그렇게 시작한 정기후원이 10년을 넘었다. 그는 생명보험의 사망보험금 수익자를 **국경없는의사회**로 변경하는 유산기부도 결심했다. 자신이 세상을 떠난 뒤 남겨질 보험금이 누군가의 생명을 살리는 데 쓰일 수 있다면 그것으로 충분하다고 생각했다. 정 기부자는 “기부를 하면 마치 내가 부자가 된 것 같은 기분이 든다”며 “자존감도 높아지고 더 괜찮은 사람이 된 것 같다”고 말했다.



25년째 아이들과 지키는 약속
최영랑 기부자

정육점을 운영하는 최영랑 기부자는 2002년부터 **부스리기사랑나눔회**를 통해 아이들을 후원해왔다. 사각지대에 놓인 아이들에게 작은 힘이라도 보태고 싶다는 마음에서 시작한 후원이었다. 그렇게 시작한 나눔은 어느덧 25년째다. 아이들이 건강하게 성장할 수 있도록 결을 지키는 일이 자신의 몫이라고 생각했다. 후원을 이어오는 동안 경제적으로 어려운 시기도 적지 않았다. 하지만 아이들과의 약속을 끊지 않았다. 형편이 넉넉하지 않을 때는 가족회비를 아껴 후원금을 마련하며 나눔을 이어갔다. 거창한 기부보다 중요한 것은 꾸준함이라고 믿었기 때문이다. 20년이 넘는 시간 동안 후원 아동은 바뀌었지만, 아이들이 건강하게 성장하길 바라는 마음만큼은 변하지 않았다. 최 기부자는 “작은 나눔이지만 아이들이 건강하게 성장하길 바란다”고 말했다.

2026 파이워크 참여기관

