

태국한인소식

The Korean Association in Thailand

December 2025

창간호

국립공원 (도이 잉탄 Doi Inthanon)의 쌍둥이 탑



태국 돌보기
혁명은 총칼이 아닌 생각에서 자란다—
왕실이 일군 민주주의의 뿌리

태국 부동산 인사이트
교민이 꼭 알아야 할 '방향의 진실'

자녀 교육 & 진학
학습의 첫걸음은 '충분한 수면'

교민과 사람들
장원식당 2세대 김경민 대표



LG Subscribe™



이제 가전도 구독하는 시대, LG전자 구독 Subscribe

LG has Everything

Good
Product

Good
Price

Good
Care

www.lg.com/th/subscribe

LG Subscribe



Life's Good.

교민과 함께 여는 태국한인소식의 출발



제34대 재태국 한인회 회장 윤 두 섭

사랑하는 재태 한인 여러분,

오늘 드디어 「태국한인소식」 정식 창간호로 인사를 드리게 되어 매우 뜻깊게 생각합니다. 준비호 1·2호를 통해 창간 취지와 첫걸음을 알렸고, 그동안 보내주신 많은 관심과 격려는 큰 힘이 되었습니다. 여러분의 응원 덕분에 이렇게 정식 창간호를 내놓을 수 있었습니다.

이번 창간호가 준비호와 비교해 크게 달라지지는 않았지만, 이 한 호가 우리 공동체의 새로운 소통 기반을 세우는 출발점이 되리라 믿습니다. 처음부터 완성된 모습을 보여드리기는 어렵지만, 앞으로 꾸준히 개선하고 발전시키며 보다 알찬 소식지로 만들어 가겠습니다.

「태국한인소식」을 발행하게 된 이유는 단순합니다.

“교민사회가 서로의 소식을 쉽게 나누고, 더 가까이 연결될 수 있는 장을 만들자.”

태국 곳곳에서 각자의 자리에서 최선을 다하고 계신 여러분의 경험과 정보는 우리 공동체의 귀중한 자산입니다. 그러나 이를 한곳에서 모아 보고, 교류하고, 함께 성장할 기회는 많지 않았습니다. 이 소식지가 그 역할을 조금이나마 시작할 수 있기를 바랍니다.

향후에는 생활 정보, 교민사회 동정, 각 단체의 활동, 비즈니스·교육 관련 소식 등 우리에게 꼭 필요한 정보를 차근차근 넓혀갈 계획입니다. 무엇보다 중요한 것은 교민 여러분의 참여입니다. 한 분 한 분의 의견과 제보, 제안이 이 소식지를 성장시키는 가장 큰 동력이 될 것입니다. 「태국한인소식」의 독자이자 주인공이 되어주시면 감사하겠습니다.

마지막으로, 창간을 위해 애쓰신 편집진과 자문위원, 그리고 여러 방식으로 힘을 보태주신 많은 교민 여러분께 깊이 감사드립니다. 비록 작은 시작이지만, 여러분과 함께 차근차근 성장해 나가겠습니다. 「태국한인소식」은 앞으로도 교민 여러분의 곁에서 따뜻하고 신뢰할 수 있는 소통의 창구가 될 것을 약속드립니다.

감사합니다.

재태국한인회 회장 드림

Contents

03 재태국한인회장 인사말

05 주태국 대사 인사말

06 한인회 소식

07 교민 소식통

08 태국 돋보기

09 슬기로운 교민생활 법률 상식

10 태국 부동산 인사이트

12 자녀 교육 & 진학

13 교민과 사람들

14 한인회 소개

해외에서 가볍게

 **대마** 한 번?

 법무부



주태국 대한민국 대사관



대마를 **흡연**한 경우

5년 이하의 징역 또는
5,000만 원 이하의 벌금

대마를 **수입**한 경우

무기징역 또는
5년 이상의 징역

돌아와서
무겁게
처벌됩니다!

교민과 함께 성장하는 공동체를 기대하며



주태국대한민국대사관
대사 박 용 민

주태국대사관 박용민 대사입니다.

제34대 재태국한인회에서 새롭게 한인 소식지를 발간한다는 반가운 소식을 접하여 지면으로 동포 여러분들께 인사를 드립니다.

한인 소식지의 첫 발간을 축하하며 물심양면으로 준비해 주신 모든 관계자 여러분들께 진심으로 감사드립니다.

한인회는 태국의 재외동포 여러분들의 권익과 편의 증진을 위해 많은 고민도 하고 실제적인 역할도 하고 있습니다.

최근에는 한인회관을 이전하고 한인회원 가입시 무료 건강검진, 병원 할인, 자동차 구입 및 보험 가입시 할인 혜택을 마련하였습니다.

또한, 4월에 ‘태국 교민을 위한 생활 및 정착 지원 사업(Klass)’을 개최하여 법률, 생활의료, 주거, 교육 분야의 전문가를 초빙하여 여러 정보들을 제공했고, 5월에는 21대 대통령 재외선거에 많은 분들이 투표할 수 있도록 적극적으로 홍보해 주셨습니다.

특히, 9월초에는 재외동포청과 함께 ‘찾아가는 통합민원서비스’를 개최하여 국적, 병역, 교육, 관세 분야 등에 대해 동포분들에게 맞춤형으로 궁금증을 해결해 드리기도 하였습니다. 10월에는 아이들이 부모와 함께 김장 체험을 하고 글짓기와 그림그리기를 할 수 있도록 김치문화축제와 제12회 꿈나무 한마당 행사도 개최하였습니다.

태국내 동포분들을 위해 준비한 다양한 행사와 생활 정보들을 알리고 공유할 수 있도록 한인 소식지도 동포 여러분들에게 실질적인 도움이 될 것이라고 생각합니다.

한인 소식지가 단순한 정보 전달을 넘어, 한인회를 중심으로 깊은 공감과 연대를 느낄 수 있는 풍성한 공동체로 거듭나는 매개체가 되었으면 좋겠습니다.

동포분들의 많은 관심과 응원을 기대합니다.

감사합니다.

한인회 동정

25.10.28

(사) 한인구조단과 업무협약(MOU) 체결



윤두섭 회장은 10월 28일 인천 한인구조단 본부를 방문해 재태국한인회와 한인구조단 간 업무협약(MOU)을 체결했습니다. 이번 협약은 해외에서 위기에 처한 재외한인들을 지원하기 위해 구조 지원, 귀국 절차, 치료 및 복지 연계 등 실질적 협력을 강화하는 내용을 담았습니다. 양 기관은 앞으로 긴밀한 협조 체계를 구축하고 지속적인 정보 교류를 통해 구조·지원 역량을 확대하기로 뜻을 모았습니다. 협약식에는 한인구조단 이정숙 회장과 관계자들이 참석했으며, 윤 회장은 이번 MOU를 통해 태국 내 교민들에게 보다 신속하고 체계적인 지원이 가능해질 것이라고 밝혔습니다. 양 기관의 협력은 재외한인 보호와 복지 향상에 큰 의미를 갖습니다.

25.11.05

태국 여성회 한인회에 5만바트 기부



태국 여성회는 11월 4일 재태국한인회를 위해 5만 바트를 기부했습니다. 현재는 활동을 중단했지만, 과거 여성가족부 발족 전까지 교민사회 발전을 위해 활발히 활동한 단체로, 그동안 모금해온 일부 금액을 한인회를 위해 뜻깊게 전달했

습니다. 전달식에는 홍정혜 초대 회장, 천애자 3대 회장, 총무가 참석했으며, 윤두섭 한인회장과 류완석 부회장이 함께 자리했습니다. 한인회는 기부의 뜻을 감사히 받아들이고, 교민사회의 발전과 교민 지원을 위해 소중히 사용하겠다는 계획을 밝혔습니다. 이번 기부는 한인사회 내 협력과 나눔의 가치를 다시 한번 확인하는 계기가 되었습니다.

25.11.06

전자회원증 발급 시스템 오픈 안내

재태국한인회는 전자회원증 발급 시스템을 새롭게 구축하고 회원들에게 보다 편리한 서비스를 제공했습니다. 회원들은 웹사이트에 로그인 후 정회원 또는 법인회원 전환을 통해 전자회원증을 발급받을 수 있으며, 이를 통해 무료 건강검진 쿠폰과 병원·보험·법률 등 다양한 상시 혜택을 이용할 수 있습니다. 회원증 발급을 위해서는 여권 사진과 회비 납부 영수증 등 필수 서류를 제출하고 심사를 거쳐야 합니다. 초기 시스템 단계에서 일부 오류가 발생할 수 있으나, 문의 시 한인회 사무국에서 신속히 지원합니다. 이번 시스템 도입으로 회원들은 한인회의 다양한 혜택과 서비스를 편리하게 이용할 수 있게 되었으며, 앞으로도 혜택은 지속적으로 확대될 예정입니다.

‘2025 재태국한인 통합 송년회’ 취소 안내

재태국한인회는 12월 5일 개최 예정이었던 ‘2025 재태국한인 통합 송년회’를 태국 왕태후 국상 기간을 고려해 부득이 취소했습니다. 윤두섭 회장은 조용한 추모의 시기를 존중하며 송년회를 잠시 미루게 되었지만, 한인사회의 화합과 발전을 위한 마음은 계속 이어질 것이라고 밝혔습니다. 한인회는 2026년 초 정기총회에서 교민들을 다시 모시고 인사드릴 수 있는 뜻깊은 자리를 마련할 계획입니다. 한 해 동안 각자의 자리에서 최선을 다해주신 교민들에게 감사의 뜻을 전하며, 향후에도 교민사회 화합과 교민 지원을 위한 다양한 활동을 지속해 나갈 예정입니다.

공지사항+알려드립니다

25.10.16

캄보디아·태국 내 보이스피싱 범죄 주의 당부

주태국대한민국대사관은 캄보디아 포이펏 등 일부 지역의 여행경보를 최고단계(4단계, 여행금지)로 상향하고, 시하누크빌 등은 3단계(출국 권고)로 조정했다고 밝혔습니다. 최근 캄보디아-태국 접경 지역과 방콕·파타야 일대에서 불법 콜센터 및 보이스피싱을 병자한 인신매매형 범죄가 급증함에 따라 교민과 관광객의 각별한 주의가 요구되었습니다. 특히 '고수익 아르바이트'나 'SNS 홍보직' 등의 제안은 범죄조직의 유인 수법으로 확인되고 있으며, 의심스러운 제안을 받을 경우 즉시 대사관이나 한인회에 신고해야 합니다. 대사관은 피해 발생 시 혼자 해결하려 하지 말고 반드시 도움을 요청할 것을 당부했습니다.

25.10.18

제3회 KISB 학교발전기금 마련 골프대회 성황리 개최



10월 18일, 더 빈티지 골프클럽에서 열린 '제3회 방콕한국국제학교(KISB) 발전기금 마련 골프대회'가 성황리에 개최되었습니다. 이날 행사에는 77명의 참가자와 교직원, 학부모 등 110여 명이 함께했으며, 참가자들의 후원으로 총 809,500바트의 발전기금이 모였습니다. 이번 기금은 학교 이전과 신축, 장학금 지원 등 교육환경 개선에 활용될 예정입니다. 교민 사회의 지속적인 관심과 참여로 KISB의 발전에 힘이 실리고 있으며, 학교 관계자들은 참여자 모두에게 깊은 감사를 전했습니다.

25.10.29

2025 한국청년 및 태국귀국근로자 채용박람회 개최



한국산업인력공단 태국EPS센터와 KOTRA 방콕무역관, 태국노동부가 공동으로 주관한 '2025 한국청년 및 태국귀국근로자 채용박람회'가 10월 29일 카르톤호텔 방콕 수쿰윗에서 개최되었습니다. 이번 행사는 구인기업과 구직자를 연결하기 위한 자리로, 사전 신청을 통해 다양한 기업들이 참여했습니다. 현장에서는 기업 홍보자료와 면접이 활발히 진행되었으며, 참가자들은 실질적인 채용 기회를 얻을 수 있었습니다. 이번 박람회는 양국 간 인력 교류 확대와 청년 고용 지원에 기여한 뜻깊은 행사로 평가받았습니다.

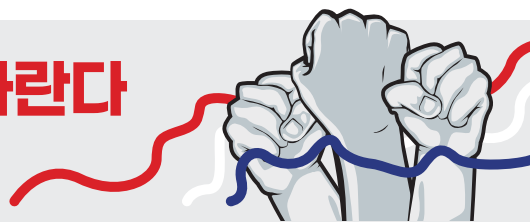
25.11.27-28

치앙라이 순회영사 활동 실시

주태국대한민국대사관은 11월 27일부터 28일까지 이틀간 치앙라이 국제학교에서 순회영사 업무를 실시했습니다. 이번 순회영사에서는 여권 접수, 공증, 가족관계등록, 국적 관련 민원 등 다양한 영사업무가 진행되어 북부 지역 교민들의 편의를 도왔습니다. 대사관은 민원인들이 구비서류를 사전에 준비해 원활히 업무를 처리할 수 있도록 안내했으며, 관련 세부사항은 대사관 홈페이지를 통해 공지했습니다. 이번 활동은 수도 방콕 외 지역 교민들의 행정 접근성을 높이고, 영사 서비스의 지역 간 격차를 해소하는 계기가 되었습니다.

혁명은 총칼이 아닌 생각에서 자란다

왕실이 일군 민주주의의 뿌리



태국 헌법기념일과 입헌군주제의 출범

태국의 헌법기념일(12월 10일)은 1932년, 절대 왕권 체제를 끝내고 입헌군주제를 확립한 태국 최초의 헌법이 제정·공포된 날을 기념하는 국경일이다. 현재는 2017년 개정 헌법이 시행 중이며, 특히 제2장은 국왕의 지위를 규정하고 있고 제7조에는 “국왕은 불교신자로 종교를 수호하는 자”라고 명시되어 있다.

태국의 입헌군주제 성립 과정은 다른 나라들과 비교해도 독특하다. 태국이 어떤 배경과 과정을 통해 무혈 입헌혁명을 이루었는지를 이해하는 것도 태국 현대 정치 구조를 이해하는 데 도움이 된다.

1932년 혁명과 왕실의 민주적 기반

1932년 ‘인민당’이라 불리던 신군부와 민간 엘리트 약 100여 명은 민주화 혁명을 계획하고 6월 24일 새벽 거사에 성공했다. 그들은 후아힌 별궁의 라마 7세에게 “왕권 전복이 아니라 헌법을 국가 최고법으로 두어 왕이 입헌군주로 계속 통치하는 체제를 만들고자 한다”며 입헌군주제 수락을 요구했다. 라마 7세 역시 민주주의 도입을 고민해 오던 상황이었기에 이를 수용했고, 태국은 피를 흘리지 않는 방식으로 전제군주제를 마감하고 입헌군주제로 전환되었다. 그 해 12월 10일 공포된 태국 최초의 헌법은 지금도 국민들에게 중요한 역사적 자부심으로 남아 있다.

사실 태국의 민주주의 기반은 혁명 이전 왕실의 여러 개혁이 이미 만들어 놓았다. 라마 5세(쥔라롱껀 대왕)는 “민주주의는 훌륭한 체제이며 언젠가 태국이 나아가야 할 길”이라고 언급하며 노예제 폐지, 교육 확대, 행정 개편 등을 추진해 국민의 의식 수준을 끌어올렸다. 라마 6세는 언론 제도를 도입해 국민의 의사 표현을 보장했고, 영국식 자치 도시 ‘두셋타니’를 운영하며 도시 민주주의 모델을 실험했다. 라마 7세는 정치 경험이 있는 왕족과 관료들로 국정 운영 자문기구를 꾸리고, 유학생 제도를 통해 인재를 키우며 의회 제도를 준비했다. 그는 실제로 1932년 왕조 150주년을 맞아 헌법을 공포하려 했을 정도로 변화의 필요성을 느끼고 있었으나 여러 반대로 실현되지는 못했다.

혁명의 동기

1932년 혁명이 발생한 배경에는 몇 가지 사회적 요인도 작용했다. 급진 사상가 티안완의 활동, 하급 장교들의 실패한 민주화 시도 ‘러써 130’ 사건, 세계경제대공황으로 인한 긴축재정과 군·관료층의 불만, 그리고 유럽에서 민주주의를 배운 유학파 장교들의 개혁 의지 등이 혁명의 동력이 되었다.

민주화의 시련과 지도자의 역할

하지만 혁명 이후 태국의 민주주의는 순탄치 않았다. 2014년까지 20회가 넘는 군부 쿠데타가 반복되었고, 1973년 10월 학생 의거와 1992년 5월 민주화 시위 등 격동의 사건들이 이어졌다. 이러한 정치적 불안정 속에서도 국가가 붕괴하지 않고 일정한 안정성을 유지할 수 있었던 이유는 국왕의 위기 중재와 국민의 강한 왕실 신뢰가 크게 작용한 것으로 평가된다.

결국 태국의 사례는 국가든 조직이든 지도자의 역량, 인식, 인품이 제도 변화와 공동체의 안정에 얼마나 큰 영향을 미치는지를 다시금 일깨워 준다고 할 수 있다.

[글쓴이: POH IT 대표 박동빈]

태국의 임대차계약과 보증금 반환 문제

태국에서 생활하는 교민들이 가장 자주 겪는 민원 중 하나가 바로 임대차계약 종료 후 보증금 반환 문제다. 계약 조건은 비교적 단순해 보이지만, 막상 퇴실 단계에 들어서면 임대인과의 해석 차이, 일정 지연, 공과금 문제 등이 한꺼번에 얹히면서 예상치 못한 갈등이 생기곤 한다. 이를 이해하려면 우선 태국 법이 임대차 관계를 어떻게 규정하고 있는지를 살펴볼 필요가 있다.

보증금 반환을 규정한 태국 민상법

태국 민상법 제575~586조는 임대차의 기본 틀을 규정한다. 이 중 Section 578은 임대인의 의무를 매우 간단한 문장으로 정리한다.

“임대차가 끝나면, 임차인이 고의나 과실로 손해를 끼친 경우가 아니라면 보증금을 돌려주어야 한다.”

즉, 생활하면서 자연스럽게 생긴 흔적(normal wear & tear)은 공제 대상이 아니며, 보증금은 기본적으로 전액 반환이 원칙이다. 2020년 이후 일부 상업용 건물과 콘도에서는 보증금 반환을 지연할 경우 연 7.5%의 이자를 붙일 수 있도록 규정해, 임대인의 책임을 한층 명확히 했다. 이 내용만 정확히 알라도 상당수 분쟁은 미리 예방할 수 있다.

분쟁이 반복되는 이유는 무엇일까

현장에서 실제로 분쟁이 발생하는 이유는 생각보다 단순하다. 청소비나 수리비를 과하게 공제하려는 경우, 계약서에 적힌 ‘퇴실 30일 전 통보’ 조항을 근거로 일부 금액을 보증금에서 떼는 경우, 혹은 관리비나 전기요금 정산 과정이 늦어 반납 시점이 미뤄지는 경우가 대표적이다.

또한 태국에서는 해외에 거주하는 임대인이 적지 않아, 단순히 연락이 닿지 않아 문제가 길어지는 사례도 자주 발생한다. 외국인 임차인 일수록 이런 상황에 대한 대처가 어려워 문제를 크게 느끼게 된다.

교민들이 반드시 챙겨야 할 몇 가지 실전 팁

보증금 분쟁을 피하기 위해서는 계약서 단계부터 퇴실 이후까지 몇 가지 기본적인 절차만 지켜도 충분하다.

우선 계약서에는 보증금 반환 조건과 시기를 ‘명확하게’ 적어 두는 것이 중요하다. 집을 나갈 때는 집 상태를 사진이나 동영상으로 기록해 두고, 전기·수도·관리비 등 공과금은 영

수증 또는 정산서를 확보해 두어야 한다. 혹시 문제가 생겨도 소액사건법원(Small Claims Court)에 스스로 제소가 가능해 법적 구제 절차도 어렵지 않다.

특히 법인 명의로 계약한 경우, 보증금 반환 청구 역시 법인 명의로만 할 수 있다는 점을 종종 놓치는데, 실제 분쟁에서도 자주 문제가 되는 부분이다.

정리하면

태국 민상법 Section 578은 임대인이 보증금을 반환해야 한다는 가장 기본적인 원칙을 분명히 밝히고 있다. 계약 종료 후 30일 이내에 통상적인 반환 시점이며, 이를 넘기면 연 7.5%의 지연 이자가 붙을 수 있다. 10만 바트 이하의 분쟁은 소액사건법원에서 해결할 수 있으며, 계약서 확인과 퇴실 기록, 공과금 정산만 잘해둔다면 분쟁을 크게 줄일 수 있다.

결론

결국 보증금 문제는 전문적인 법률 다툼이라기보다, ‘기록’과 ‘명확한 계약’이 좌우하는 사안이다. 태국 법은 임차인을 충분히 보호하고 있으며, 정상적인 사용 흔적은 공제 사유가 되지 않는다. 기본적인 절차를 지켜두기만 해도 교민들은 대부분의 보증금 문제에서 안전하게 자신의 권리를 지킬 수 있다.

[글쓴이 : 장수길 한인회 총괄부회장]



한국은 남향, 태국은 북향? 교민이 꼭 알아야 할 ‘방향의 진실’

태국에서 집을 구할 때 한국의 습관대로 ‘남향 우선’을 적용하는 교민들이 많습니다. 그러나 사계절이 뚜렷한 한국과 달리, 태국의 주거환경은 연중 강한 태양과 높은 실내 온도를 어떻게 막아내는지가 핵심입니다. 이 때문에 태국에서는 한국과 정반대의 방향 가치가 형성됩니다. 한국의 기준을 그대로 가져오면 선택과 투자에서 손해를 볼 수 있다는 점을 먼저 기억해야 합니다.



부동산 워브
대표 이 은 철

한국의 남향 선호, 태국에선 통하지 않는다

한국에서는 남향이 겨울 Sun Gain (햇볕 이득) 덕분에 최고의 방향으로 대접받지만, 태국에서는 이 햇살이 냉방비 폭탄으로 이어집니다. 태양 고도가 높아 남향은 하루 종일 직사광선을 받아 실내 온도가 크게 오르고, 에어컨 의존도가 높아질 수밖에 없습니다. 대신 태국에서는 해가 직접 들지 않는 북향이 가장 시원하고 전기요금 부담이 적어 ‘프리미엄 방향’으로 인식됩니다. 기후적 조건이 완전히 다르기 때문입니다.

태국 부동산 시장이 보는 방향별 가치

북향은 하루 대부분 햇빛이 들지 않아 실내가 가장 시원하고 냉방 효율이 높습니다. 풍수적으로도 긍정적이라 현지인 선호도가 압도적입니다. 동향은 오전에만 부드러운 햇살이 들어 쾌적하고, 오후에는 그늘 덕분에 시원해 실거주 만족도가 높습니다. ‘하루를 밝게 시작하는 방향’이라는 인식도 강합니다. 남향은 태국에서 통풍이 가장 좋다는 장점이 있지만, 강한 햇빛으로 생기는 열 축적 때문에 실내가 가장 더운 편입니다. 서향은 태국에서 기피도가 높지만, 고층 리버뷰·시티뷰라면 일몰 프리미엄이 단점을 압도하기도 합니다.

다만 불교 문화권에서 서쪽이 죽음을 상징하는 방향이라는 인식도 있어 침실 방향으로는 꺼려지는 경향이 있습니다.

라이프스타일에 따라 달라지는 정답

집에 머무는 시간이 길다면 북향이 가장 안정적인 선택입니다. 자연스럽게 실내 온도가 낮아 전기요금을 크게 절약할 수 있습니다. 낮 시간에 외출하는 직장인·유학생이라면, 저렴한 임대료로 더 넓은 집을 찾을 수 있는 서향도 현실적인 대안입니다. 아침 햇살을 누리고 싶거나 아이를 둔 가족이라면 동향이 적합하며, 투자 목적이라면 현지인 선호도가 높은 북향·동향이 공실 위험을 줄여줍니다.

맷음말: 방향보다 중요한 ‘뷰’라는 가치

특히 태국의 고층 콘도 시장에서는 때때로 방향보다 ‘뷰(View)’가 더 큰 가치를 결정하기도 합니다. 서향이라도 탁 트인 강변 뷰라면 가격 프리미엄이 붙고, 반대로 좋은 향이라도 막힌 전망이라면 매력도가 크게 떨어집니다. 결국 태국에서는 태양의 움직임, 바람, 생활 패턴, 그리고 뷰까지 종합해 판단해야 합니다. 한국식 고정관념을 내려놓고 태국의 기후와 생활 문화를 기준으로 선택한다면, 주거 만족도와 투자 효율을 모두 잡을 수 있을 것입니다.



나이 들면 아기를 가질 때 위험성 5 가지 의심

불임 위험



임신 중 합병증



유산 위험



분만 중 합병증



다운증후군 위험 증가



성공률은 최대 77%*에 달합니다

나이가 많아서도 가족이 시작할 수 있습니다

학습의 첫걸음은 ‘충분한 수면’

요즘 교실을 보면 충혈된 눈, 흐릿한 초점, 잦은 하품이 쉽게 관찰됩니다. 이는 고등학생만의 문제가 아니라 여러 학년에서 공통적으로 나타나는 현상입니다. 많은 학생들이 만성적인 피로를 호소하고 있으며, 그 주요 원인으로 수면 부족과 과도한 스크린 사용이 지적됩니다. 사실 이러한 어려움은 어른들도 겪고 있는 만큼, 아이들에게만 절제를 요구하기가 결코 쉽지 않습니다. 이 글은 스크린 사용의 옳고 그름을 논하려는 것이 아니라, 모든 성장의 기초라 할 수 있는 ‘수면’에 대해 다시 한 번 생각해보자는 취지에서 출발했습니다.



ISE 교감
안 소 형

필요한 수면 시간과 현실의 간극

여러 연구에서는 6~12세의 경우 하루 9~12시간, 13~18세는 8~10시간의 수면이 필요하다고 말합니다. 그러나 학교 현장에서 학생들을 살펴보면 실제로 이 기준을 충족하는 경우는 많지 않습니다. 새벽까지 과제를

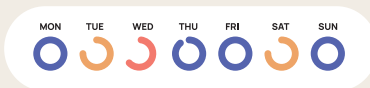
진행한 뒤 아침 일찍 등교하는 학생들이 더 이상 드문 존재가 아니며, 이러한 패턴은 집중력과 학업 성취도에 직접적으로 영향을 미칩니다. 최근 교사 회의에서도 학생들의 피로 문제는 반복적으로 논의되고 있으며, “잠이 부족해 수업에 집중하기 어렵다”는 교사들의 우려가 꾸준히 제기되고 있습니다. 아무리 좋은 수업이라도 학생들의 전날 숙면 여부에 따라 학습효과가 크게 달라질 수밖에 없습니다.

수면 부족은 개인의 문제가 아닙니다

특히 어린 학생들은 과제 때문이 아니라, 늦은 시간까지 이어지는 영상 시청이나 게임이 수면을 방해하는 경우가 많습니다. 아침에 몹시 피곤한 표정으로 등교하는 모습을 보면 교사로서 마음이 무거울 때가 많습니다. 한 학생의 졸음은 본인의 학습에만 영향을 미치는 것이 아니라, 옆 친구의 집중도를 떨어뜨리는 등 교실 전체의 학습 환경에도 영향을 줍니다. 이 때문에 수면 부족은 단순히 개인의 문제가 아니라, 학급 전체의 교육 환경과 연결되어 있는 과제라고 할 수 있습니다. 이에 따라 가정과 학교가 함께 실질적인 변화를 고민할 필요가 있습니다.

알고 있는 것을 생활 속 실천으로

수면의 중요성은 이미 수많은 연구를 통해 충분히 입증되어 있습니다. 그러나 이 사실을 알고 있음에도 일상에서 실천하기 어려운 것이 현실입니다. 저 역시 아이를 키우는 부모로서 같은 고민을 겪고 있습니다. 아이는 “자기 싫어요”라고 버티고, 부모는 어떻게든 잠자리에 들도록 돕기 위해 여러 방법을 시도합니다. 결국 중요한 것은 완벽한 통제가 아니라, 실천 가능한 작은 변화입니다. 예를 들면 잠들기 전 스크린 시간을 조금 줄이거나, 취침 시간을 10~15분 정도만 앞당겨보는 것, 혹은 아이와 함께 안정적인 ‘취침 루틴’을 만드는 것 등이 그 시작이 될 수 있습니다. 학습의 기본은 더 많은 공부라 아니라, 다음 날 수업에 충실히 참여할 수 있을 만큼 충분한 수면을 확보하는 것임을 잊지 않아야 하겠습니다.



장원식당 2세대 김경민 대표 인터뷰

30년 전통 한식당, 태국에서 한국의 맛을 이어가다



Q 자기소개와 함께 장원식당을 2세대로 이어받게 된 배경을 들려주세요.

안녕하세요, 김경민입니다. 현재 아속 코리안타운 1층에서 장원식당을 운영하고 있습니다. 1992년 아버지께서 창업하신 장원식당은 30년 전통의 한식당으로, 아버지께서는 태국 전역을 다니며 양질의 소고기를 직접 찾아 안정적인 공급망을 구축하셨습니다. 외할머니께서 전수해주신 갈비탕, 김치, 양념게장 등이 지금의 시그니처 메뉴가 되었고, 제가 국제학교에서 익힌 한국어·영어·태국어는 다양한 고객들과 소통하는 데 큰 도움이 되고 있습니다.

Q 장원식당이 추구하는 경영 철학은 무엇인가요?

저희는 ‘나라별 맞춤 서비스’를 가장 중요하게 생각합니다. 한국 손님들은 정통 한식의 맛을, 태국 손님들은 맛뿐 아니라 한국적인 분위기와 경험을 원하시기 때문에 정기적으로 한국을 방문해 레시피를 연구하고, 매장에는 한국 감성을 담은 인테리어를 반영하고 있습니다.

Q 주요 고객층과 차별화된 서비스를 소개해주세요.

고객의 약 절반이 한국인이며, 관광객과 교민이 고르게 찾고 있습니다. 별실(룸)이 있어 기업 미팅이나 회식 장소로도 인기가 높습니다. 특히 고객 취향을 세심하게 살피는 맞춤 서비스가 장점으로, 예를 들어 육회를 못 드시는 분께는

잡채를 서비스로 제공하는 등 배려 중심의 응대를 지향합니다.

Q 한인 커뮤니티와의 소통과 새 한인회에 대한 기대를 말씀해주세요.

‘태국 차세대 동포 네트워킹’ 모임에 꾸준히 참여하며 교민들과 현지 정보를 나누고 있습니다. 새로 출범한 재태국한인회가 교민 간 소통과 협력을 더욱 활성화하고, 서로의 경험을 나눌 수 있는 장을 넓혀주길 기대합니다.

Q 장원식당 위치와 운영 정보, 특별 혜택을 알려주세요.

식당은 수쿰빗 소이 12, 아속 코리안타운 1층에 있습니다. 찾아주시는 분들께 감사의 마음으로 김치찌개·된장찌개 등 간단한 식재료를 서비스로 제공하고 있으며, 30년간 한결같은 맛으로 교민 사회의 사랑방 역할을 이어가고 있습니다.

Q 향후 사업 확장 계획은 어떻게 되시나요?

장원식당을 단순한 식당이 아닌 ‘한국 음식의 맛과 정성을 전달하는 브랜드’로 성장시키는 것이 목표입니다. 더 많은 지역에서 장원의 음식을 편하게 즐기실 수 있도록 점포를 단계적으로 확장할 계획입니다. 30년 전통을 지키면서도 새로운 세대의 감각을 더해, 태국에서 한국 음식문화를 대표하는 식당으로 자리매김하고자 합니다.



한인회 최신 뉴스 속보 QR Code

이 QR코드는 언제 스캔을 하셔든 한인회에서 교민들에게 스캔 당시 최신 뉴스 속보를 보실수 있습니다.
창간호를 스캔하셔도 같은 뉴스속보를 제공해 드립니다.
버리지 마시고 꼭 가지고 계세요.



한인회 멤버십 가입하기

- 1 한인회 홈페이지 접속 → www.thaikorean.kr
- 2 맴버쉽 가입하기
- 3 일반회원 가입
- 4 정회원 전환하기
 - 일반회원 로그인 후 개인회원 전환하기
 - 일반회원 로그인 후 법인회원 전화하기

한인회 멤버십 혜택

- 1 태국 무료 기본 건강검진
(법인회원 가족 3인까지)
- 2 태국 주요 병원 할인 혜택
(범룽랏, 방콕, 사미티벳, 신포 등)
- 3 한국 서울 강남, 건강검진 40만원 혜택가
(회원+가족가)
- 4 한국 서울 강북, 건강검진 40만원 혜택가
(회원가)
- 5 태국 현대차 구입 할인 혜택
- 6 태국 자동차 보험 최대 8% 할인
- 7 재태국한인회 행사 우선 초대권
- 8 일반 법률·경제 자문 서비스
- 9 태국 차량정비 할인혜택

재난정보 알림 카카오톡 채널 가입 안내

재태국 한인회는 긴급 재난 상황 발생 시 실시간 공지 및 안내를 위한 공식 카카오톡채널을 개설했습니다. 지진, 태풍, 홍수 등 자연재해 발생 시 대피 및 대응 안내, 대사관 공식 재난 정보, 사건·사고 대처 매뉴얼, 긴급 구조 요청을 위한 기본 정보 등을 받을 수 있습니다.

가입 방법

1. QR 코드로 접속합니다.
2. '채널 추가'를 클릭합니다.



※ 여러분의 참여는 위기 상황에서 소중한 생명을 지키는 연결 고리가 될 수 있습니다.

Copyright © 2025 재태국 한인회 All Rights Reserved.

발행처 사단법인 재태국한인회

발행일 2025년 10월 05일

발행인 재태국한인회장(윤두섭)

기획제작 재태국한인회

주 소 23/16 Sorachai Building 12 Fl., 23 Soi Sukhumvit 63, Klong Tan Nuea, Wattana, Bangkok 10110, Thailand

이메일 thaihanin@gmail.com

홈페이지 <https://thaikorean.kr>

편집 및 인쇄 스토리오브시스템(khc@storysystem.kr)

Samsung
Life Insurance

삼성생명

보험상품을 활용한 절세 플랜!
최대 10만 바트 까지 소득공제 가능



첫 5년간
매년 4%¹
Cashback

6년차부터
매년 6%²
Cashback

계약
만기시
최대 626%
환급

납입기간은
짧게,
단 6년!



Super Saving 10/6

단기저축으로 넉넉한 보장과 환급혜택까지!

- 최대 610% 사망보장
- 건강검진 없이 간편하게 가입
- 연간 최대 100,000 바트까지 소득공제혜택 (* 태국 국세청 규정에 따름)

¹ 보험년도 1 - 5년차: 매년 가입금액의 4% 환급 ² 보험년도 6 - 9년차: 매년 가입금액의 6% 환급



가입을 원하시는 분은 재태 한인회로 연락 주세요



전화번호 : +66-2-100-4749
(월 - 금: 8:30 ~ 17:30)



이메일 : thaihanin@gmail.com



웹사이트 : <https://thaikorean.kr/>

한국차의 자부심을 태국에서도 누릴 수 있도록

태국 교민들을 위한 현대자동차의 특별 연말 프로모션
오직 3개월 동안의 큰 혜택, 이번 기회를 놓치지 마세요

* 세부 내용은 아래 한국 교민 전담 콜센터로 문의 부탁드립니다.



[할인 차종]

스타리아, 싼타페 하이브리드, 아이오닉 5, 팰리세이드, 스타게이저, 크레타, 아이오닉 6

[구매 문의]

한국 교민 전담 콜센터 : (+66) 099 346 6229

이메일 : ycchoi@hyundai.com, Jeonghwan.lee@hyundai-thailand.com

* 본 특별 혜택은 방콕 직영점 (H-Space, H-Studio, IONIQ Lab) 에서만 진행되는 한정 캠페인입니다

