


공무원연금

Vol.462/ 2022. 12.



공무원연금공단





“전원생활의 여유를 꿈꿨지만, 부족한 문화 인프라에 갈증을 느껴 직접 문화공간을 만들어야겠다고 결심했습니다. 그래서 전원주택 대신 북카페를 지었습니다. 여러 동네 책방과 북카페 등을 보고, 서점 창업도 배웠습니다. 북카페는 동네 책방이자 강연, 전시, 영화 등 다양한 문화 행사로 사람과 사람을 잇는 지역주민의 문화공간으로 나아가고 있습니다. 앞으로도 더 많은 문화 프로그램을 적극 개발해 한 발짝 한 발짝 전진하려 합니다.”

- 12월의 인생탐험가 김영화 님 -

12월의 인생탐험가를 32쪽에서 만나보세요.



월간 <공무원연금> 2022년 12월 호 표지
사진은 소백산천문대 풍경입니다.

활(活/Active) 06 세상을 바꾸는 시각 연말에 나에게 해 줘야 하는 말

08 다시 만난 고전 이를 수 없는 꿈을 꾸자

12 취미 찾기 프로젝트 탐구

내 취향 파고들기

탐조의 매력에 빠지다

다시 잡은 빨간 펜!

24 느긋하게 트레킹 소백산 자락 따라 단양까지

32 인생탐험가 북카페로 동네 문화지기

기(基/Basic)

36 오늘 하루 운동 하체 힘을 지켜라!

38 채식 한끼 연말엔 달콤한 한 스푼~

40 건강백과 사망률 가장 높은 암, 폐암

46 이슈톡톡 나의 몫을 지키는 '유류분'

48 연금상식 꼬리에 꼬리를 무는 연금 Q&A

찬(燦/Life)

54 오늘 그린 내일 끝이 아닌 새로운 시작! 새활용

56 스마트폰 따라하기 바쁜 연말 약속, 할 일~ 잊지 마세요!

60 200자로 전하는 이야기 혼자라도 괜찮아

62 카메라에 담다 전지적 집사 시점

64 겹스복스 독자의 출간소식

64 제21회 공무원연금문학상·다시 쓰는 일상

금상 수상작·코쿠닝 트렌드를 꿈꾸다

은상 수상작·할머니의 마스크

은상 수상작·붓 한 자루

동상 수상작·종합병동

동상 수상작·난을 치다

동상 수상작·흔들의자에 기대다

70 해피투게더1 풍요로운 섬 제주와 사회적경제기업!

72 해피투게더2 공무원연금공단 서비스가 새롭게 태어납니다

74 상록 네트워크

75 공단 소식

2023년 연금지도 많.관.부!

공단 유튜브 활용법 A to Z!

퇴직공무원이 꼭 알아야 할 공직윤리 5가지

79 정기구독 신청 안내

80 온 가족이 함께 모여 월간고사·날말 퍼즐



카카오톡채널



전월호 보기

통권 제462호/1984년 7월 1일 창간 제주 라 01051(1984년 6월 11일) 발행일 2022년 12월 3일 정부간행물심의 94-74-4-55 발행처 공무원연금공단 발행인 황서중 편집인 임만규 편집장 이기학 편집자문위원 이지현, 김흥기, 손수호, 권은정, 김수동, 홍영일, 이근길, 이종렬, 김성남 기획·취재 강유미, 권경희, 조경민 편집 디자인 임미정, 큐라인 독자서비스 김성수 객원기자 한민자, 전진 객원사진기자 우리, 이동훈 객원일러스트레이터 이철원 교열·교정 한국여문교열연구원 정기구독·주소변경 신청 카카오톡채널(월간공무원연금), 1588-4321 광고문의 immi@geps.or.kr 구독료 월 1,000원(1년 구독료 12,000원) 주소 (63568)제주특별자치도 서귀포시 서호중앙로63 인쇄 (주)벽호 발송 (주)이노지스디

·월간 <공무원연금>에 실린 모든 글과 그림, 사진은 사전 허락 없이 어떠한 경우에도 사용할 수 없습니다.

·월간 <공무원연금>의 일부 사진은 게티이미지코리아, 클립아트코리아와 정식 계약을 맺고 사용했습니다.

·오른쪽 하단의 코드는 음성변환용 2차원 바코드로 시력이 약한 이들을 위한 프로그램입니다. 스마트폰 '보이스아이' 애플리케이션을 이용해 청취 가능합니다.

독자님의 귀한 의견 고맙습니다

2022년 11월 호 연금지를 읽고 응모해 주신 독자의견 중에서 선정했습니다. 채택된 독자님에게는 선물로 모바일 문화상품권 1만 원을 드립니다. 앞으로도 독자님들의 의견에 귀 기울이며 다양하고 유용한 정보를 드리기 위해 노력하는 연금지가 되겠습니다.



그물에 걸리지 않는 바람처럼
나답게 홀로 우뚝 사는 방법을 읽다가 현재에 집중하며 남에게 바라지 않고 자기 힘으로 나아가자는 말에 감동을 받아 바로 <숫따니빠따> 책을 구입했습니다. 잘 읽으며 현재에 집중하겠습니다.

김종구 님_경기 김포시

더불어 더붙임!

홀로서기에 나서는 청년들의 고충 이야기에 관한 뉴스를 보고 마음이 편치 않았는데 이런 캠프가 개최되고 있다니 참 다행이다 싶네요. 앞으로 더 적극적으로 운영되어 자립에 도움이 되길 바랍니다.

석인영 님_서울 구로구



소중한 날을 추억해~!

소중한 날을 기억하는 영상을 간단하게 만들 수 있어서 좋았습니다. 나의 갤러리에서 지난 사진을 다시 찾아 추억하고 영상을 보며 감동을 받았습니다.

박장준 님_광주 광산구



혼자 하는 탐구 생활

나이가 들수록 배우자, 친구와 함께하는 시간이 줄어듭니다. 취미 찾기 프로젝트에서 인생 후반기에 혼자 즐길 수 있는 취미를 소개해 주었으면 합니다.

김대영 님_대구 북구

이번 호 <취미찾기 프로젝트> 주제는 '탐구'입니다. 12~23쪽을 펼쳐 혼자 '탐구'하고 '관찰'하는 취미생활을 깊이 있게 들여다보세요.

버려지는 제품에 가치를 더해 업! 사이클링~

뷰티바의 상세한 정보 정말 유익했습니다. 환경을 보전하고, 지구 사랑을 실천하는 내용의 기사가 꾸준히 연재되었으면 합니다.

민영혜 님_경기 용인시

이번 호 54~55쪽 <오늘 그린 내일>에서는 '업사이클'에 관한 내용을 소개합니다. '버려지는 것'들의 무한한 변신을 살펴보세요.

글·정리 / 홍보실 조경민



연말에 나에게 해 줘야 하는 말

글 / 구범준 세바시 대표 PD

해마다 마지막 달에는 설렘과 후회라는 상반된 감정이 함께합니다. 묵은해를 보내고 곧 새해를 맞이하는 기분은 참 설렘니다. 마치 여행을 앞두고 짐을 싸는 기분이랄까요? 반면에 한 해를 결심하고 계획한 만큼 살지 못했다는 자책감도 생깁니다. 바쁘게 살았지만 돌아보면 달라진 것은 없고, 계획했다가 엮어진 일들만 기억에 가득합니다.

연말마다 느끼는 이 두 가지 상반된 감정은 나이가 들수록 하나의 감정으로 수렴합

니다. 설렘은 희미해지고 후회와 자책감만 커집니다. 살아갈 날이 살아온 날보다 더 짧아졌다는 걸 인식하는 순간부터 해가 바뀌는 게 달갑지만은 않기 때문입니다. 새해를 맞는 설렘보다 또 한 해를 소비했다는 안타까움이 더 큼니다. 게다가 이룬 것도 없고, 달라진 것도 없는 상황이라면 사람들은 보통 자기 자신을 탓합니다. ‘내가 조금 더 부지런했더라면’, ‘내가 조금 더 의지를 발휘했더라면’. 부질없는 가정은 연말을 더 우울하게 만들고 맙니다.



정신과 전문의 윤대현 교수는 세바시 강연을 통해 좌절한 친구를 위로하기 위해 필요한 세 가지 태도를 말합니다. 첫째는 **친절**입니다. 물론 고통을 호소하는 친구에게 통명스럽게 대할 사람은 없을 겁니다. 대부분은 자신이 할 수 있는 한 가장 따뜻하고 상냥하게 친구에게 이야기할 것입니다. 둘째는 **이해**입니다. 심리용어로 ‘공통된 인간성’의 이해입니다. 쉽게 설명하면 누구의 삶이든 인생살이에는 굴곡이 있다는 뜻입니다. 어려워하는 친구에게 그것을 이해시키는 것입니다. 인생이 어렵고 힘든 원인이 친구에게 있는 것이 아니라 삶에는 원래 그런 면이 있다고 말해 주는 것입니다. 셋째는 **격려**입니다. 격려는 응원과 다릅니다. 무작정 외치는 ‘파이팅’은 오히려 역효과를 내기도 합니다. 격려는 긍정과 희망을 북돋우는 말입니다. 긍정을 통해 용기를 얻게 하고, 결국 스스로 힘을 내게 하는 말이 격려입니다.

좌절한 친구를 위로하는 방법을 잘 설명한 뒤 그는 청중에게 질문을 던집니다. “그런데요, 만약 어렵고 힘든 이가 친구가 아니라 여러분 자신이라면 어떻게 하시겠습니까?” 우리는 힘들어하는 타인을 위로하는 데는 익숙하지만, 자신을 위로하는 데는 서툴기만 합니다. 자신에게는 더 엄격하지요. 내 잘못을 탓하고, 내 미숙함을 비난합니다. 내가 힘들 때 나를 위로하는 방법도

마찬가지입니다.

누구에게나 마음속 지옥이 있습니다. 이명수 심리기획자는 마음의 지옥에서 벗어나는 법에 관해 강연했는데, 가장 간단한 방법은 과도한 자기 탓하기를 멈추는 것이라고 말합니다. 저마다 자기에 맞는 삶의 속도가 있습니다. 마음속 지옥은 내 삶의 속도를 인정하지 못하는 데서 비롯됩니다. 민달팽이를 느리다고 비난할 수 없습니다. 시속 100킬로미터 이상으로 달리는 치타를 너무 빠르다고 탓할 순 없습니다. 그는 ‘자기 속도로 가는 모든 것은 언제나 옳다’고 힘주어 말합니다. 내 삶의 속도를 인정하고 자기 공감과 지지를 골게 세우는 것만이 마음속 지옥에서 벗어나는 가장 완벽한 방법입니다. 이 방법대로 우리 자신에게 이렇게 말해 줘야 합니다.

“그건 네 잘못이 아니야.”

벌써 올해 마지막 달입니다. 혹시 이루지 못한 것과 얻지 못한 것 때문에 후회하고 자책하는 분들이 있나요? 혹시 나이 들 때문에 우울감이 드시는 분들이 있나요? 혹시 인생살이 어렵고 힘든 이유를 자기 탓으로 돌리며 마음속에 지옥을 품고 사는 분들이 있나요? 그렇다면 따뜻하고 친절하진 목소리로 자신에게 속삭여 주세요. ‘그건 네 잘못이 아니야’라고.



이룰 수 없는 꿈을 꾸자 미겔 데 세르반테스의 <돈키호테>

글 / 안상현 작가, <미치게 친절한 철학> & <생산적 책임기>의 저자



역사에 이름을 남긴 사람들은 타고 다니던 말도 유명했습니다. 관우는 적토마로 백만 대군을 상대했고, 항우는 오추로 전장을 누볐으며, 나폴레옹은 마렝고를 타고 유럽을 호령했습니다. 역사 속 인물이 타던 말은 아니지만, 적토마나 마렝고만큼 유명한 말이 있습니다. 바로 ‘로시난테’입니다. 돈키호테가 타던 말이죠. 실체가 아닌 문학 작품 속 인물과 그의 말이 이렇게 유명한 이유가 무엇일까요?

‘영국에 셰익스피어가 있고, 독일에 괴테가 있다면, 스페인에는 세르반테스가 있다’는 말이 있습니다. 그만큼 세르반테스는 스페인의 자랑스러운 인물입니다. 그는 젊은 시절 해적에게 사로잡히고, 감옥에 갇히는 등 파란만장한 삶을 보냈습니다. 소설 〈돈키호테〉도 감옥에 갇혀 있는 동안 구상한 책으로 알려져 있습니다. 그런데 그 책이 서양 최초의 근대 소설이자 서구권에서 〈성경〉 다음으로 많이 읽힌 책 중 하나가 되었습니다. 원인 없는 결과는 없는 법, 〈돈키호테〉가 널리 읽힌 이유가 무엇인지 살펴볼 필요가 있을 것 같습니다.

소설에 심취해 기사가 된 돈키호테

오래되지 않은 옛날, 스페인의 라만차 지방에 오십이 갓 넘은 가난한 시골 귀족이 살고 있었습니다. 오랫동안 책에 심취했던 탓에 마침내 그는 책 속의 세상과 자신이 살아가고 있는 실제 세상을 구분하지 못하게 되었습니다. 나아가 어떤 미치광이도 생각하지 못한 이상한 생각을 하게 되었는데, 그것은 편력기사가 되어 세상을 돌아다니며 책 속의 모험담을 실천하는 기사가 되겠다는 것이었습니다.

그는 여드레를 고민하여 자신의 이름을 돈키호테로 짓고, 자기 고향의 이름을 덧붙여서 ‘돈키호테 데 라만차(라만차의 돈키호테)’라고 부르기로 합니다. 또한 이웃 마을에 사는 아리따운 처녀 농부를 돌시네아 공주라고 부르며 열정과 충성을 다하겠다고 맹세합니다. 이 모든 열망과 꿈을 품은 채 갑옷을 입고 창을 꼬나쥐고서 로시난테라는 늙은 말을 타고 집을 나섭니다.

출정 첫날, 주막을 만난 돈키호테는 그것을 큰 성으로 착각합니다. 그리고 주막집 주인을 성주로 생각하고 자신을 정식 기사로 임명해 달라고 간청하죠. 돈키호테의 판단력이 부족하다는 것을 짐작한 주막집 주인은 적당한 방법으로 기사임명식을 거행합니다. 그렇게 정식 기사가 된 돈키호테는 아이를 때리는 농부를 혼내 주는 활약을 펼치지만, 길에서 만난 상인들에게 돌시네아 공주가 세상에서 가장 아름다운 공주라고 말하라며 강요하다가 심하게 얻어맞기도 합니다. 다행히 같은 마을에 살고 있는 농부가 그를 발견해서 겨우 집으로 데려오게 되죠.

꿈을 잃고 숨을 거두다

돈키호테의 조카딸은 이 모든 원인이 그가 매일 밤을 새워서 보던 기사소설에 있음을 생각하고 그 책을 모두 불살라버리게 합니다. 그 과정에서 이발사와 마을 신부는 돈키호테



의 책을 검열합니다. 정신을 차리고 깨어난 돈키호테는 조카딸 몰래 편력기사의 꿈을 품고 모험을 찾아 떠납니다. 이번에는 혼자가 아니었습니다. 자신이 사는 마을 농부 산초 판사와 함께였습니다. 산초는 돈키호테가 유명한 기사가 되면 땅을 나눠주겠다는 말을 믿고 무턱대고 따라나섰습니다.

그 후 돈키호테는 거대한 풍차와 싸움을 벌이다 만신창이가 되고, 산초는 주막집에서 담요로 키질을 당하는 등 시련을 겪으며 모험을 계속해 나갑니다. 돈키호테는 앞뒤를 가리지 않고 기사도 정신을 발휘하다 사고를 치고, 산초는 뒷수습을 하느라 정신이 없었죠. 모험을 하다가 다치고 고생하는 돈키호테를 걱정한 마을 사람 중에 카라스코라는 사람이 있었습니다. 그는 돈키호테가 모험을 그만두게 하려고 기사로 변장한 후 그에게 도전합니다. 진 사람이 모험을 그만두고 집에 돌아가 조용히 살기로 약속합니다. 두 사람은 결투를 벌이게 되고, 돈키호테는 참패를 당합니다.

패배한 돈키호테는 집으로 돌아오지만, 삶의 의욕을 잃어버리고 병이 들고 맙니다. 당황한 카라스코와 마을 사람들은 그에게 다시 편력기사가 되라고 권합니다. 하지만 그는 이미 편력기사는 거짓이라는 사실을 깨달아 버렸습니다. 그렇게 기사가 되겠다는 꿈을 잃은 돈키호테는 병이 깊어져 시름시름 앓다가 조용히 숨을 거둡니다.

꿈을 쫓는 이상주의자 돈키호테

돈키호테의 모험은 황당한 이야기 같습니다. 그런데 왜 이런 이야기가 세계적인 고전이 되었을까요? 그 이유 중 하나는 돈키호테 매력 때문입니다. 길을 가던 돈키호테와 산초 판사는 들판에 있는 30~40개의 풍차를 발견합니다. 그 순간 돈키호테는 산초에게 말합니다.

“운명이 우리가 기대했던 것보다 훨씬 더 좋은 길로 인도하는구나. 저기를 보아라. 서른 명이 좀 넘는 거인들이 있지 않느냐. 나는 저 놈들과 싸워 모두 없앨 생각이다.”

“거인이라뇨? 주인님, 저기 보이는 것은 거인이 아니라 풍차인데요?”

돈키호테의 황당한 말에 산초가 고개를 가웃합니다. 산초는 평범한 사람입니다. 있는 그대로 세상을 봅니다. 돈키호테는 미친 사람입니다. 돈키호테는 있는 그대로가 아닌 자기가 보고 싶은 대로 봅니다. 사람들은 이런 돈키호테를 미쳤다고 비웃지만, 사실 그것이 중요합니다. 무엇인가에 미쳐 있다는 것, 이루고 싶은 것이 있다는 것, 꿈을 추구한다는 것입니다. 꿈이 있는 사람은 세상을 다르게 봅니다. 자기 꿈과 관련된 것을 세상에서 찾아내서 어떻게든 해 내려고 합니다. 이것이 꿈꾸는 사람이 평범한 사람과 다른 점입니다.

돈키호테는 이상주의자입니다. 현실을 무시하고 자신의 꿈을 향해 달려듭니다. 그와 동행하는 산초는 현실주의자입니다. 그는 명예나 꿈보다 땅과 돈이 중요합니다. 여행 중에 잠을 잘 때도 돈키호테는 사모하는 여인 들시네아를 떠올리며 온밤을 지새우지만, 산초는 피곤에 찌들어 쉽게 잠에 빠져듭니다. 돈키호테에게 모욕은 생명을 걸고서라도 갚아줘야 하는 것이지만, 산초는 모욕보다 현실이 중요합니다.

세르반테스가 돈키호테와 산초를 통해서 우리에게 보여주려고 했던 것은 무엇일까요? 현실을 위해서 사는 삶과 이상을 추구하는 삶을 비교하면서 우리가 무엇을 잃어버렸는지를 생각해 보라는 뜻은 아닐까요?

이룰 수 없는 꿈

어른은 젊은이에게 꿈을 추구하라고 가르칩니다. 그런데 그 꿈이 황당하거나 이룰 수 없는 것이라면 어떨까요? 당장 그만두라고 할 겁니다. 그리고 이룰 수 없는 꿈을 왜 꾸는지 물을 것입니다. 돈키호테의 꿈도 현실적으로 불가능한 것입니다. 그런데도 그의 모습은 왜 매력으로 보일까요? 꿈이 원래 비현실적인 것이기 때문입니다. 현실적인 꿈이라면 그건 꿈이 아닙니다. 목표 정도겠죠. 꿈은 본래 아득하고, 요원해서 잡기 어려운 것입니다. 그래서 꿈입니다. 돈키호테의 매력은 이룰 수 없는 꿈을 향해 나아가는 그의 모습

에서 고스란히 느낄 수 있습니다. 모험을 하다 상처투성이가 된 탓에 투덜거리는 산초에게 돈키호테는 이렇게 말합니다.

**“결투에서 얻은 상처들은 명예가 되면 되지
지 명예를 떨어뜨리지는 않는단다.”**

**“이번 경험을 통해 네가 가지고 있는 용기를
스스로 깨닫게 될 것이다.”**

삶은 경험으로 채워집니다. 사람들은 일상이 반복되고 지루하다는 이유로 불평이 많습니다. 그런데 안정적이고 편안한 삶을 추구하면서 지루한 일상을 만든 것은 바로 우리 자신이었습니다. 인생을 좀 살아본 어르신들이 공통적으로 하는 이야기가 있습니다. 인생을 좀 재미있고 유쾌하게 살아보라는 것입니다. 삶의 꼬트머리에 오면 그것이 선명하게 보입니다. 나이가 들어서도 새로운 시도에 응하고, 어이없는 것도 해 보고, 평소애 안 하던 짓도 해 보는 것은 가능합니다. 머뭇거리는 우리에게 돈키호테는 이렇게 외치고 있습니다.

**이룰 수 없는 꿈을 꾸고,
이루어질 수 없는 사랑을 하고,
이길 수 없는 적과 싸우며
견딜 수 없는 고통을 견디고,
잡을 수 없는 하늘의 별을 잡자!**



취미 찾기 프로젝트 : 탐구

어떤 것에 몰입하게 되면 시간이 어떻게 지나갔는지 모를 정도로 많이 흘러있습니다. 무언가에 몰두하는 일을 끝나치고 나면 때로는 엄청나게 개운하다는 느낌이 들기도 합니다. 어쩌면 탐구형 취미가 다른 것과 달리 조금은 잔잔할 수 있겠지만, 지친 몸과 마음을 다시 세울 수 있는 평안한 취미가 되어줄 것입니다. 바쁘게 보내 온 2022년을 차분한 취미로 마무리해 보길 추천합니다.





내 취향 파고들기

취재·글 / 전진 객원기자

어떤 것에 깊이 파고드는 일을 ‘디깅(digging)’한다고 합니다. 요즘은 취향과 요구가 점차 확고해지면서 자신만의 분야에 디깅하는 사람이 점차 늘어나고 있습니다. 그렇다면 자신의 취향에 딱 맞는 정보는 어디서 얻어야 할까요? 우리에게 익숙한 존재인 ‘종이 잡지’와 ‘다큐멘터리’는 사실 디깅에 특화된 콘텐츠입니다. 종이 잡지와 다큐멘터리로 특정 분야를 깊이 고찰해 보려고 합니다.



색다른 매력으로 다시 부흥한 종이 잡지

우리나라의 잡지 역사는 126년입니다. 1896년 11월 30일 창간된 <대조선 독립협회회보>를 시작으로 사회의 변화에 따라 다양한 잡지가 제작되었습니다. 1920~1930년대 지식 탐구와 교양에 관심이 높아지며 ‘잡지 시대’가 열렸고, 1950~1960년대에는 문예지, 여성지, 학술지, 전문지 등 다양한 분야의 잡지가 등장하며 교양과 오락, 정보를 제공하는 역할을 해 왔습니다.

2000년대 말에는 6,000여 종의 잡지가 등장할 정도로 한창 인기를 누리다가 본격적인 디지털 시대로 도래한 2016년 4,931종으로 줄어들며 주춤하더니 2021년에는 5,636종으로 다시 늘어났습니다. 세분화된 취향과 니즈를 반영한 독립 잡지가 등장했기 때문입니다. 새로운 정보만 제공하느라 바빴던 잡지의 역할에서 벗어나 특정한 독자를 타깃으로 한 주제를 얼마나 꼼꼼하게 전해 주느냐가 인기의 비결이었습니다.

어떤 잡지를 볼까?

브랜드·음식 등 숨은 이야기가 궁금하다면?

2011년 창간된 ‘매거진 B’는 발행 호별로 하나의 브랜드를 탐구하는 브랜드 다큐멘터리 월간 매거진입니다. 트럭 방수천을 원단으로 만든 가방브랜드 ‘프라이탁’을 소개한 1호부터 ‘하와이’를 다룬 최신 호까지

꾸준히 사랑받고 있습니다. 매거진 B는 잡지이지만 단행본처럼 판매되며 샤넬, 인스타그램, 하겐다즈, 레고, 에어비앤비, 서울 등 제품과 서비스는 물론이고 세계의 도시도 소개하며 브랜드 매거진이라는 새로운 장르를 열었습니다.

기업에서 발행하는 매거진도 눈길을 끌고 있습니다. 배달의 민족에서 발간하는 격월간 푸드 잡지 ‘매거진 F’는 한 가지 식재료를 선정해 역사부터 문화, 관련 업종에 종사하는 사람들, 상식까지 자세하게 다룹니다.

내 안의 예술성 꺼내볼까?

다양한 문화, 예술, 일상, 여행 등을 다룬 잡지도 눈에 띕니다. 일 년에 두 번 발행되는 ‘어반라이크(Urbanlike)’는 동시대에 사는 창작자의 라이프스타일을 담은 ‘도시 아카이브 매거진’으로 도시 생활과 밀접한 주제를 선정해 소개합니다. 사진을 중심으로 디자인, 현대미술, 문학을 전반적으로 아우르는 격월간 사진잡지 ‘보스토크(VOSTOK)’, 새로운 건축 공간과 라이프스타일의 풍경을 다룬 ‘브리크(Brique)’ 등 흥미로운 주제를 다룬 잡지가 독자의 취향을 사로잡고 있습니다.

출판사에서 발간하는 격월간 문학잡지도 꾸준히 인기입니다. 2016년부터 짝수 달에 발간되는 민음사의 ‘릿터’, 2015년부터



터 홀수 달에 발간되는 은행나무의 ‘악스트’는 주목받는 작가들의 새로운 문학 작품을 소개합니다.

오늘을 살아가는 이야기를 만나보자!

신재생에너지 전문 기업 서울에너지가 발간하는 ‘1.5℃’는 기후변화의 심각성을 알리고 환경보호 실천을 제시하는 기후 위기 대응 매거진으로 최근 환경 이슈에 따라 주목받고 있습니다. 호주에서 발행되는 계간지 ‘우먼카인드(womankind)’는 문화와 역사, 철학 등을 여성의 시각과 언어로 새로운 가치를 알리는 여성 잡지입니다. ‘뉴필로소퍼(NewPhilosopher)’는 호주에서 2013년 창간된 계간지로 매일의 삶을 성찰하는 생활철학잡지로 인문학과 철학적 관점으로 살아가는 방법론을 제시합니다. 세계적인 과학잡지 ‘스keptik(SKEPTIC)’은 과학의 관점으로 우리 사회

를 비판적으로 살펴보는 교양잡지로 많은 독자가 즐겨 봅니다.

새로운 킬러 콘텐츠가 된 다큐멘터리

올해 3월까지 16년 동안 방영되었던 ‘다큐 3일’은 72시간 동안 우리나라 구석구석 삶이 있는 현장을 관찰하며 길 위의 사람들에 관한 이야기를 다루었던 대표적인 다큐멘터리 프로그램이었습니다. 공중파 프로그램에서 선보였던 ‘KBS 다큐공감’, ‘SBS 스페셜’, ‘EBS 다큐프라임’ 등은 사건, 사람, 시사적인 이야기까지 다양하게 다루었지만 다큐멘터리가 재미있는 콘텐츠로 주목받기 시작한 것은 OTT 플랫폼 넷플릭스가 등장하면서부터입니다.

넷플릭스는 ‘실화 다큐 시리즈물’, ‘리얼리티 TV’, ‘범죄물’, ‘역사 다큐’, ‘음식 다큐’, ‘여행 다큐’ 등 다양한 장르의 다큐멘터리를 선보이면서 전 세계를 사로잡았습

오프라인에서 종이 잡지 즐겨볼까?

잡지 큐레이션 플랫폼 ‘종이잡지클럽(www.wereadmagazine.com)’에서는 잘 알려지지 않은 독립 잡지, 취향을 깊이 있게 탐구하는 주제별 잡지 등 다양한 종이 잡지를 경험할 수 있는 기회를 제공합니다. 하루 5,000원이면 잡지를 무제한으로 볼 수 있습니다.

종이잡지클럽(400여 종 잡지 보유)

위치 : 서울특별시 마포구 양화로8길 32 - 15 지하 1층

종이잡지클럽 제주(200여 종 잡지 보유)

위치 : 제주특별자치도 제주시 산지로25 1층



사진 출처 : EBS 국제다큐영화제 홈페이지 EIDF2022

니다. 다큐멘터리의 매력은 뭐니 뭐니 해도 실제로 있었던 사건이나 현상, 사실과 현실에 기반을 둔 논픽션 영화라는 점입니다.

특히 넷플릭스에서 인기가 높았던 다큐멘터리는 ‘나의 문어 선생님’입니다. 영화 감독 크레이그 포스터는 육체적, 정신적으로 지쳐 남아프리카로 떠나 다이빙을 즐기다가 암컷 문어를 만나 교감하게 되면서 인생이 바뀌는 이야기를 담은 힐링 다큐로 아카데미에서 장편 다큐멘터리 부문상을 수상했습니다. 세계자연기금(WWF)과 넷플릭스가 4년 동안 공동 작업한 ‘우리의 지구’는 총 8부작으로 지구의 극지, 열대우림, 천해, 사막과 초원 등 광대한 자연을 담았습니다. 인간이 파괴한 야생의 세계, 지구의 몰락을 영상으로 담아 인류에게 묵직한 메시지를 던졌습니다.

그 밖에 미국을 대표하는 토크쇼 진행자 코난 브라이언이 쿠바, 한국, 멕시코, 이스라엘, 아이티, 이탈리아를 여행한 문화 체험 다큐 ‘국경 없는 코난 투어’, 세계대전의 10가지 결정적 사건을 상세하게 기록한 ‘10대 사건으로 보는 제2차 세계대전’, IT 전문가와 개발자가 자신들이 창조한 기술

의 이면과 소셜미디어의 부작용을 다룬 ‘소셜 딜레마’, 수산업이 환경에 미치는 영향을 고발한 ‘씨스피라시’, 라틴아메리카, 아시아, 미국 등의 길거리 음식을 소개하는 ‘길 위의 셰프들’이 관련 블로거가 추천한 다큐로 종종 소개되었습니다.

전 세계 다큐멘터리를 소개하는 영화제

한편 영화제를 방문하면 국내외 우수한 다큐멘터리 작품을 한자리에서 만나보고 무대인사, 감독과 나눈 이야기 등 이벤트도 즐겨 볼 수 있습니다. ‘EBS 국제다큐영화제’는 2004년부터 시작한 다큐멘터리 영화제로 EBS 채널에서 진행하는 영화제입니다. 매년 8월 마지막 주에 개최되는 영화제에 올해는 24개국 63편이 출품되었습니다. 영화제 기간에 참가작을 극장뿐만 아니라 EBS 채널에서 볼 수 있다는 장점이 있습니다.

올해 14회를 맞이했던 ‘DMZ국제다큐멘터리영화제’는 전 세계의 우수한 다큐멘터리를 상영관에서 볼 수 있습니다. 올해 9월에 열렸던 영화제는 고양시와 파주시 일대에서 53개국 137편의 다큐멘터리가 상영되었습니다. DMZ국제다큐멘터리영화제가 자체적으로 제작한 다큐멘터리 전문 OTT 플랫폼 ‘보다(voda.dmzdocs.com)’에서도 작품과 함께 영화제 안팎의 이야기를 살펴볼 수 있습니다.





탐조의 매력에 빠지다

취재·글 / 한민자 객원기자 hmj647@daum.net

도움말 / 박임자 '탐조책방' 대표

이도명 주남저수지 과장

탐조는 관찰 장비를 이용해 자연 속의 새를 관찰하고 알아가는 취미 활동입니다. 단순히 새를 관찰하고 희귀한 새를 확인하는 것이 아니라 새를 통해 자연의 신비와 생명의 고귀함을 느낄 수 있어 매력입니다. 새가 노는 모습을 보고 있으면 눈을 땔 수 없습니다. 수컷과 암컷의 모양이 다르고, 계절에 따라 깃털이 바뀌고, 어린 새와 어른 새의 하는 짓이 다르다 보니 새를 알아가는 재미에 푹 빠집니다. 게다가 오랜 기다림 끝에 새와 만나는 순간은 짜릿한 감동까지 선사합니다.

가까운 동네에서 시작

탐조는 어딘가 멀리 나가야 한다고 생각하기 쉽지만, 동네 공원이나 하천 같은 곳에서도 얼마든지 새를 만날 수 있습니다. 탐조 초보자는 새 관찰을 가까운 곳에서 시작하는 것이 좋습니다. 그러다 점차 새를 보는 실력이 늘면 그때부터 철새 도래지에 가길 추천합니다.

탐조하려면 먼저 쌍안경을 들고 새가 있는 곳으로 갑니다. 새를 맨눈으로 보면 어떤 종류인지 알 수 없지만 쌍안경으로 보면 선명하게 보입니다. 새를 꼼꼼하게 잘 살펴 봅니다. 눈, 부리, 날개, 발의 모양과 색깔 그리고 먹이를 먹는 모습, 노는 모습 등을 자세히 관찰합니다. 무슨 새인지 모를 때는 현장에서 도감을 꺼내 비교하면서 특징을 살핍니다. 이때 도감의 첫 페이지에서 새의

윤곽을 먼저 고릅니다. 그다음 새가 속한 큰 분류를 확인하고, 그 안에서 구체적인 종을 찾습니다.

새를 촬영하려면 자신을 최대한 드러내지 않고 망원렌즈를 사용합니다. 처음부터 욕심내지 않고 먼 거리에서부터 한두 장씩 찍어가며 접근합니다. 새마다 특징이 부위별로 다르므로 사진에 그 부위가 나타나도록 찍습니다. 새를 관찰하는 일이 모두 끝났다면 관찰 내용을 기록장에 글로 남깁니다. 새의 모습, 환경, 날짜, 특징 등을 적고 어떤 상황에서, 어떤 새가, 어떤 행동을 보였는지 기록합니다.

겨울은 탐조의 계절

우리나라는 600여 종의 조류가 있습니다. 탐조 실력이 점차 늘면 좀더 다양한 새





탐조 준비물

- **쌍안경**: 가까이 있는 새를 관찰하기 위한 필수품입니다. 새의 모습과 행동을 자세히 보려면 배율이 7~9배인 쌍안경이 무난합니다.
- **필드스코프(새 관찰용 망원경)**: 멀리 있는 새를 관찰하는 용도로 바다, 호수, 갯벌 등 새에게 접근하기 곤란한 장소에서 필요합니다. 망원경 배율은 20~25배가 적당합니다.
- **새 도감**: 새에 관한 기본 정보와 생김새, 관찰 시기, 서식지 등의 정보가 담겨 있습니다. 너무 무겁지 않고 들고 다니기 좋은 크기로 구비합니다.
- **카메라**: 사진 촬영을 위해 고배율 렌즈의 카메라가 필요합니다. 600mm 렌즈가 장착된 디지털카메라는 가벼우면서도 새가 날아가지 않게 거리를 유지할 수 있어 가장 많이 사용합니다.
- **기록장**: 새를 관찰한 내용을 기록하기 위해 챙깁니다. 언제나 자유롭게 뒷주머니에 넣고 뺄 수 있는 크기의 메모장에 볼펜을 묶어두면 편리합니다.
- **복장**: 바다, 강, 저수지 근처의 철새 도래지를 찾을 때는 장화를 준비합니다. 양손을 자유롭게 쓰기 위해서 소지품은 간단한 배낭에 넣어 메고 다니는 것이 좋습니다. 화려한 옷, 눈에 잘 띄는 색깔의 옷, 펄럭이는 옷은 입지 않습니다. 새의 경계심을 자극하기 때문입니다. 겨울철에는 주로 갈대숲에서 탐조하므로 옷 색깔은 갈색 계열이 무난합니다. 새는 후각이 예민하므로 화장품, 특히 향수는 삼가야 합니다.

를 보기 위해 철새 도래지에 갑니다. 대개 오지가 많아 때론 위험한 상황에 처할 수 있으므로 혼자보다 여럿이 가는 것이 안전합니다. 탐조동호인 모임이나 지역에서 운영하는 탐조 프로그램을 이용하는 것도 좋은 방법입니다. 탐조 전문 관광업체를 통해 가족과 함께 떠나는 탐조여행도 괜찮습니다.

철새 도래지에 갈 때는 날씨와 지형을 잘 살펴야 합니다. 위성 지도로 미리 파악해 두면 유용합니다. 철새 도래지는 농경지, 바닷가, 하천, 습지 등 다양한 유형의 서식지가 있기 때문에 어떤 서식지인지 미리 파

악하면, 그곳에서 어떤 새를 볼 수 있을지 예측이 가능합니다. 탐조에 가장 좋은 계절이 겨울입니다. 많은 새가 무리 지어 월동하고, 해안이나 해안습지 등 개방된 장소에서 생활하기 때문에 관찰하기 좋습니다. 또한 겨울새는 대체로 몸집이 커서 눈에 잘 띕니다.

돌을 던지거나 큰소리는 금지

탐조할 때 꼭 지켜야 할 매너가 있습니다. 가급적 먼 거리(30m 이상)에서 짧은 시간 내에 망원경 등을 이용해 관찰합니다. 큰소

리를 내지 않기 위해 발소리, 옆 사람과 대화는 최대한 자제합니다. 새가 날아가는 것을 보기 위해 돌을 던지거나 소리를 지르면 안 됩니다. 강제로 날아가게 하면 새는 많은 스트레스를 받습니다. 새를 하나의 생명체로 존중해 가면서 취미생활을 즐겨야 합니다.

새 서식지 주변의 새둥지, 알, 새끼 등을 옮기거나 훼손하지 않습니다. 새의 먹이인 도토리, 산딸기, 머루, 다래 등 열매나 씨앗을 채취해서도 안 됩니다. 새에게 함부로 먹이를 주거나 서식지 주변에 음식 쓰레기를 버리지 않습니다.

TIP!

탐조 정보는 여기서!

서울의 새

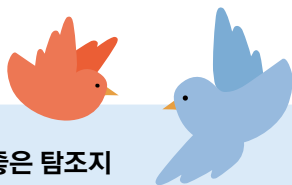
시민과학 활동 단체로 서울 한강 주변을 찾아 주기적으로 새의 종과 개체 수를 관찰하고 기록합니다. 수집한 자료는 기후변화생물지표 조류 모니터링(K - BON)에 활용됩니다.

탐조책방

경기도 수원시에 위치한 국내 1호 탐조 전문 책방으로 새와 관련한 서적 200여 권을 구비하고 있습니다. 어린이 탐조 가이드, 도시 새 산책 같은 문화 프로그램도 진행합니다.

새덕후

탐조인 김어진 님이 운영하는 유튜브 채널입니다. 유명 탐조지와 우리 주변에서 만날 수 있는 새를 소개합니다. 새를 어떻게 관찰하는지도 알려줍니다.



겨울새를 만나기 좋은 탐조지

- 경기 파주 한강하류 재두루미 도래지 : 해마다 10월 말부터 이듬해 3월 중순까지 재두루미가 이곳을 거쳐 가거나 겨울을 넘깁니다. 독수리, 큰기러기, 들철면조, 개리, 도요새, 물떼새 등 수많은 철새가 날아와 장관을 이룹니다.
- 강원 철원 철새 도래지 : 철새의 낙원으로 쇠기러기 최대 도래지입니다. 독수리, 청둥오리, 흰뺨검둥오리, 쇠오리, 흰비오리 등을 관찰할 수 있습니다. 아침 7시쯤 일제히 비상하는 기러기떼의 군무는 최고 장관으로 꼽힙니다.
- 전남 진도 고니 도래지 : 우리나라 서남해 해상에서 고니(백조)가 겨울을 지낼 수 있는 유일한 곳입니다. 큰고니와 고니가 500마리 이상 겨울을 보내는 모습을 볼 수 있고 오리류와 논병아리, 큰기러기, 쇠기러기를 관찰할 수 있습니다.
- 경남 창원 주남저수지 : 철새 월동지로 해마다 10월이면 겨울철새가 시베리아와 중국 대륙에서 찾아와 이듬해 3월까지 겨울을 납니다. 천연기념물인 재두루미와 노랑부리저어새, 개리를 비롯해 가창오리, 청둥오리, 쇠기러기, 왜가리, 논병아리 등 120여 종의 겨울새를 볼 수 있습니다.
- 부산 낙동강 하류 철새 도래지 : 11월부터 이듬해 3월까지 수많은 철새가 날아와서 겨울을 보냅니다. 기러기, 고니, 갈매기, 가마우지, 재두루미, 저어새, 독수리 등을 관찰할 수 있습니다.



다시 잡은 빨간 펜!

취재·글 / 전진 객원기자

최근 ‘갓생’을 살고자 하는 열풍의 일환으로 ‘공부’하는 사람이 늘었습니다. 갓생은 신神을 뜻하는 영단어 ‘갓(God)’과 인생의 ‘생生’을 합쳐 만든 단어로, 부지런하고 모범이 되는 삶이라는 뜻의 신조어입니다. 시험이나 승진 등 어떤 목적 때문이라기보다는 개인적인 만족과 자기계발을 이유로 공부합니다. 특히 그중 외국어 공부의 인기가 높습니다. 요즘 MZ세대 식 외국어 공부 방법을 소개합니다.

스스로 척척 공부하는 ‘학습지’

지금의 어른 세대는 어릴 때 공부 습관으로 학습지를 많이 선택했던 세대입니다. 그 감성을 충족시키면서, 바쁜 라이프 사이클도 고려해 일상 속에서 꾸준히 접근하고 반복할 수 있는 ‘학습지’가 다시 주목받고 있습니다. 얇은 학습지를 통해 가볍게 공부할 수 있는 콘셉트의 ‘가벼운 학습지(mylight.co.kr)’부터 클래스101(class101.net)에서 출시한 영어 전문 학습지 ‘101학습지(101PAPER)’ 등이 있습니다. 그 밖에도 매주 1권 푸는 777영어학습지(www.777english.co.kr), 1일 1장씩 푸

는 야나두(www.yanadoo.co.kr)의 ‘스크르 학습지’, 시원스쿨(daily.siwonschool.com)의 ‘진짜 학습지’ 등 성인을 위한 영어 학습지가 다양하게 등장했습니다.

내 ‘폰’ 안에 언어 선생님

학습지와 다르게 학습자의 레벨과 반응, 선택 사항에 따라 달라지는 반응형 ‘앱(App)’도 즉각적인 피드백으로 만족도를 높이고 있습니다. 발음과 문법, 철자로 나눠 수업을 들을 수 있고, 해당 문단의 테스트와 수정이 반복적으로 이루어져 각인이 더 잘되는 효과가 있습니다. 또한 학습 성취감을 위해 완료된 건에 한해서는 캐릭터나 코인으로 보상하고 캐릭터를 키우는 방식을 택해 공부 동기를 부여하기도 합니다.

대표적인 앱 ‘듀오링고(Duolingo)’는 게임처럼 달성 목표를 직관적으로 볼 수 있고 매일 도전해야 하는 퀘스트 덕분에 흥미를 가지고 지속적으로 공부할 수 있다는 장점이 있습니다. 2022년 상반기에 사람들이 많이 사용한 언어 앱으로 꼽힌 ‘스픽(Speak)’은 가입자 수준과 관심 주제를 수집하고 이에 알맞게 영어 콘텐츠를 추천하고 이와 연관된 스피킹 연습이 가능합니다.

외국 드라마 따라 새도잉 학습

일상적으로 주고받는 대화를 참고할 수 있는 ‘미국 드라마’나 ‘영국 드라마’ 혹은

제3외국어가 나오는 현지 드라마를 보면서 따라 읽는, 일명 ‘새도잉(Shadowing)’ 방법은 언어 말하기를 배울 때 효과적인 독학으로 알려졌습니다. 새도잉은 원어민의 말을 그림자처럼 바짝 붙어서 따라 하는데, 학습 시 단계별 준비가 필요합니다.

먼저 좋아하는 장르나 배우의 작품을 선정하고, 한국어 자막으로 작품을 시청합니다. 여기서 중요한 건 반복 재생이기 때문에 25분 내외 길이의 작품을 선정하는 게 좋습니다. 다음으로는 해당 작품의 대본인 스크립트를 구해 한국어 자막 없이 얼마나 이해할 수 있는지 확인해 봅니다. 그 후 반복적으로 재생하면서 학습하고 싶은 구간을 체크한 후 배우의 억양과 뉘앙스를 비슷하게 따라해 봅니다. 처음부터 끝까지 모든 영상을 보고 3~7분으로 나눠서 연습하면 효율적으로, 지치지 않고 꾸준히 공부해 나갈 수 있습니다.

스크립트 구하기



BBC 스크립트 라이브러리 (www.bbc.com/writersroom/scripts)

- BBC에서 제작한 키즈 콘텐츠, 영화, TV 코미디, TV 드라마 등 스크립트를 제공합니다.

랭귀지 리액터(Language Reactor)

- 넷플릭스를 구독 중이라면 크롬(Chrome)의 확장 프로그램인 랭귀지 리액터를 설치하면 좋습니다. 콘텐츠를 시청할 때 일반적으로는 영어나 한국어 자막 둘 중 한 가지 언어만 노출이 가능하지만, 이 프로그램을 활용하면 국영 자막을 한꺼번에 볼 수 있습니다. 단, PC에서 볼 때만 가능합니다.



소백산 자락 따라 단양까지

경북 영주 '죽령옛길' 걷기

글·사진 / 성연재 연합뉴스 기자

일러스트 / 청운

2022년을 마무리할 12월의 여행지는 경북 영주와 충북 단양을 잇는 죽령옛길로 잡았습니다. 죽령옛길은 해발 696m의 고개로 백두대간이 통과하는 곳입니다. 이 큰 고개를 넘는 느낌이 웬지 한 해를 보내고 또 다른 한 해를 맞이하는 느낌과 닮았습니다. 올해는 팬데믹의 꼬트머리가 보이는 한 해였습니다. 비록 완벽하게 극복하지는 못했지만, 다가올 새해에는 제대로 된 포스트 팬데믹 시대를 맞았으면 하는 마음이 간절합니다.





죽령옛길은 원래 경상도와 충청도를 잇는 고갯길이었습니다. 경상도 일대에서 서울로 가려면 이 고갯길을 넘어야 했습니다. 경북 영주시 풍기읍과 충북 단양군 대강면을 넘는 해발 689m의 죽령에 길이 처음 난 것은 서기 158년의 일로 기록돼 있습니다. 무려 1,860년이 넘는 세월을 간직한 옛길입니다.

오랜 기간 대동맥 역할을 했던 이 길은 2001년 중앙고속도로 개통으로 옛길로 전락했습니다. 고속도로는 죽령 아래로 4.6km에 달하는 죽령터널을 뚫어버렸습

니다. 그래서 굽이굽이 넘어야 했던 죽령은 이제 자동차로 2~3분만에 주파할 수 있습니다. 사실 죽령옛길의 쓰임새는 그보다 훨씬 전인 1941년 중앙선 철도 부설로 대폭 줄어든 상태였습니다. 철도가 개설되면서 찾는 이가 없었던 죽령옛길은 중앙고속도로 개통으로 완전히 인적이 끊긴 길이 되었습니다. 영주시는 1999년 영남 내륙을 이어온 죽령의 옛 자취를 되살려 보존하고자 약 2.5km에 이르는 길을 복원했습니다. 이 옛길은 2007년 명승 제30호로 지정되었습니다.



죽령옛길 트레킹 시작하기

오르막 30리, 내리막 30리

죽령옛길은 공식적으로는 경북 영주시 풍기읍 희방사역에서 정상 부근인 죽령 마루까지인 2.5km 구간을 말합니다. 그 고갯길부터 내리막길인 단양 쪽 구간도 걷기 길이 잘돼 있습니다. 이 코스는 소백산 자락길 3코스와 정확하게 맞아떨어집니다.

경상도와 충청도를 잇던 이 죽령 고갯길을 다 걸어보기로 했습니다. 희방사역에서 출발해 죽령옛길~죽령마루~용부원리~대강면 당동리에 이르는 11.4km의 걷기 길입니다. 이 길은 흔히 우리 선조들의 애환



옛길에서 마주한 아름다운 계곡

서린 전설이 흐르고 있는 길이라고 합니다. 예로부터 선조들은 죽령을 묘사할 때 ‘아흔 아홉 굽이에 내리막 30리, 오르막 30리’라고 말했습니다. 그 정도로 험한 고갯길입니다. 한양과 경상도를 잇는 최단 경로인 이 길을 걷는 데는 많은 위험이 따랐습니다. 지금처럼 치안이 확실하지 않았기에 수많은 산적 떼가 출몰했습니다. 선조들은 그런 위험을 무릅쓰고 이 길을 걸었습니다. 그 길은 온 집안의 기대를 한몸에 받고 과거를 보기 위해 상경하는 선비와 봇짐 가득 진보부상 등 다양한 사람들이 오르락내리락했던 길입니다.

죽령 옛길 속 침략과 수탈의 역사

옛길의 들머리인 희방사역 맞은편에는 행복을 기원하는 목장승이 있고, 역사 내부에 무쇠달 카페가 있습니다. 이 카페는 마을의 무쇠달협동조합에서 운영하는 것으로, 수익금 전액이 복지 사각지대에 있는 풍기읍민을 위해 쓰인다고 합니다.



카페에서 나와 길을 떠나 조금 걸어가면 중앙고속도로 교각 아래에는 돌무더기를 예쁘게 쌓아 마치 피라미드처럼 보이게 만든 구조물이 있습니다. 늦가을에 찾아 그런지 이곳 특유의 소백산 칼바람은 없었습니다. 한겨울 이곳을 다시 찾는다면 아마 소백산 칼바람에 고생까나 했을 법한데, 이날은 무척이나 기온이 높고 따스했습니다. 한겨울에 이곳을 찾는다면 방한복으로 중무장해야 합니다.

한참을 걸어 올라가면 오른쪽 방향에 비포장 길이 있는 갈림길이 나옵니다. 갈림길 오른쪽으로 올라가면 제법 산길 모양이 납니다. 죽령옛길을 알리는 종합안내문이 있는 곳부터 길은 서서히 오르막입니다. 주변 안내문에는 그 길이 일제강점기 이곳의 울창한 소나무를 일제가 베어가 전쟁물자로 활용했다는 이야기와 풍기군수 주세붕이 이곳을 찾아 학자 이현보와 우정을 나누었다는 내용 등의 글귀가 있습니다.

영주발 죽령 옛길 도착점 ‘죽령마루’

길은 고즈넉하기 그지없었습니다. 수도권의 등산로와 비교해 확실히 차이가 크게 나는 모습이었습니다. 그곳에 벤치가 마련돼 있어 그곳에서 잠시 앉아 도시락도 먹고 휴대전화도 보면서 쉬어갔습니다. 아직 낙엽송이 채 지지 않은 터라 노랗게 물든 낙엽송의 잎이 너무 아름다웠습니다. 12월에

는 낙엽송 잎이 다 떨어졌겠지만, 그곳은 울창한 숲길 그대로라 햇볕이 부서지는 모습이 참 아름다웠습니다. 길은 비교적 완만한 편이나, 마지막에 가파른 나무계단과 돌계단을 마주치게 됩니다. 가쁜 숨을 내쉬며 올라가면 고갯마루에는 ‘죽령루’라는 현판이 붙은 누각과 마주칩니다. 맞은편에서는 영남 제1관이라는 현판을 만날 수 있습니다. 길 건너에는 영업 중인 주막이 있습니다. 이곳에서는 세 부류의 사람을 만날 수



만남의 장 죽령마루

있습니다. 죽령옛길을 걸어 올라온 사람, 자동차에서 내려 기념촬영을 하려는 사람, 맞은편인 단양에서 걸어 올라와 희방사 쪽으로 내려가려는 사람요.

충북 단양군으로 연결되는 길

북쪽인 단양 쪽으로 길을 걸어 내려가면 국립공원 사무소 건물이 나오고, 도로 왼편으로는 죽령옛고개 명품마을로 향하는 이정표가 있습니다. 편도 1차로의 좁은 길로, 걷기 길과 마을길이 유일하게 공유되는 공간입니다. 한참 내려가면 용부원 2리 마을이 나타납니다. 용부원 2리를 지나치면 용부사가 나타나고, 용부사 앞에서 다시 데크

길이 나타납니다. 인적이 드문 길입니다. 여기서 죽령옛길의 백미가 나타납니다. 길이 참 예뻐합니다. 계곡을 왼편에 끼고 오른 쪽으로 길이 나 있습니다. 졸졸 흐르는 물은 이제 제법 계곡이 돼 수량이 풍부합니다. 출렁다리가 하나 나오는데, 모양이 참 예뻐합니다. 여전히 낙엽송이 울창한 길을 걸어 내려갑니다. 다리를 건너면 계곡은 오른 쪽에서 흐릅니다. 다리에서 가만히 내려다 보면 계곡 경사가 꽤 급합니다. 이곳이 죽령폭포입니다. 죽령폭포는 겨울임에도 수량이 풍부합니다. 폭포에서 2.2km를 더 가면 또 다른 출렁다리가 나옵니다. 역시 이 출렁다리도 무척 아름답습니다. 바로 아래



죽령폭포를 지나 음지마을로 향하는 출렁다리





죽령옛길을 나와 돌아가는 길

쪽에는 물이 참 맑은 소가 있습니다. 아래 쪽 시퍼런 소를 보면 상쾌한 마음이 듭니다.

자연의 향기와 맛에 취하다

그렇게 길을 걸으면 용부원1리 음지마을이 나타납니다. 마을은 북쪽 산봉우리가 매우 가팔라 일조 시간이 너무 짧지만, 그 덕분에 마을 사람들의 피부가 곱고 나이보다 젊어 보이기도 하고 평균 수명이 85~100세에 이르는 장수 마을이라고 합니다.

마을 입구로 돌아나와 1km가량을 걸으면 단양IC가 나타납니다. 여기서 죽령옛길 걷기를 마무리합니다. 약 11.4km를 걷는데 체력에 따라 3~5시간 걸립니다. 거리와 비교해 시간이 오래 걸리지 않는 것은 죽령을 오르내리는 길이 비교적 완만하기 때문

입니다. 죽령옛길을 걸으며 나타나는 작은 마을 풍경과 시시때때로 변해 가는 자연의 모습을 바라볼 수 있다는 것은 큰 수확입니다.

소백산 청정 지역을 방문했다면 명품 콩 ‘부석태’를 먹어보길 추천합니다. 굵기가 일반 콩의 두 배쯤 되는 데다 고소한 맛 또한 일품입니다. 거기에다 이 부석태로 만든 청국장엔 냄새가 나지 않습니다. 기왕에 영주까지 찾아왔다면 소문난 묵집을 빼놓고 갈 수는 없습니다. 영주시 순흥면에는 순흥 묵집이 있습니다. 영주 부석사 들어가는 길목에 위치한 이 식당은 묵밥, 두부, 모묵 등을 판매합니다. 아무리 추운 겨울이라도 바깥에서 묵을 먹는 사람이 있을 정도로 맛집입니다.

죽령옛길

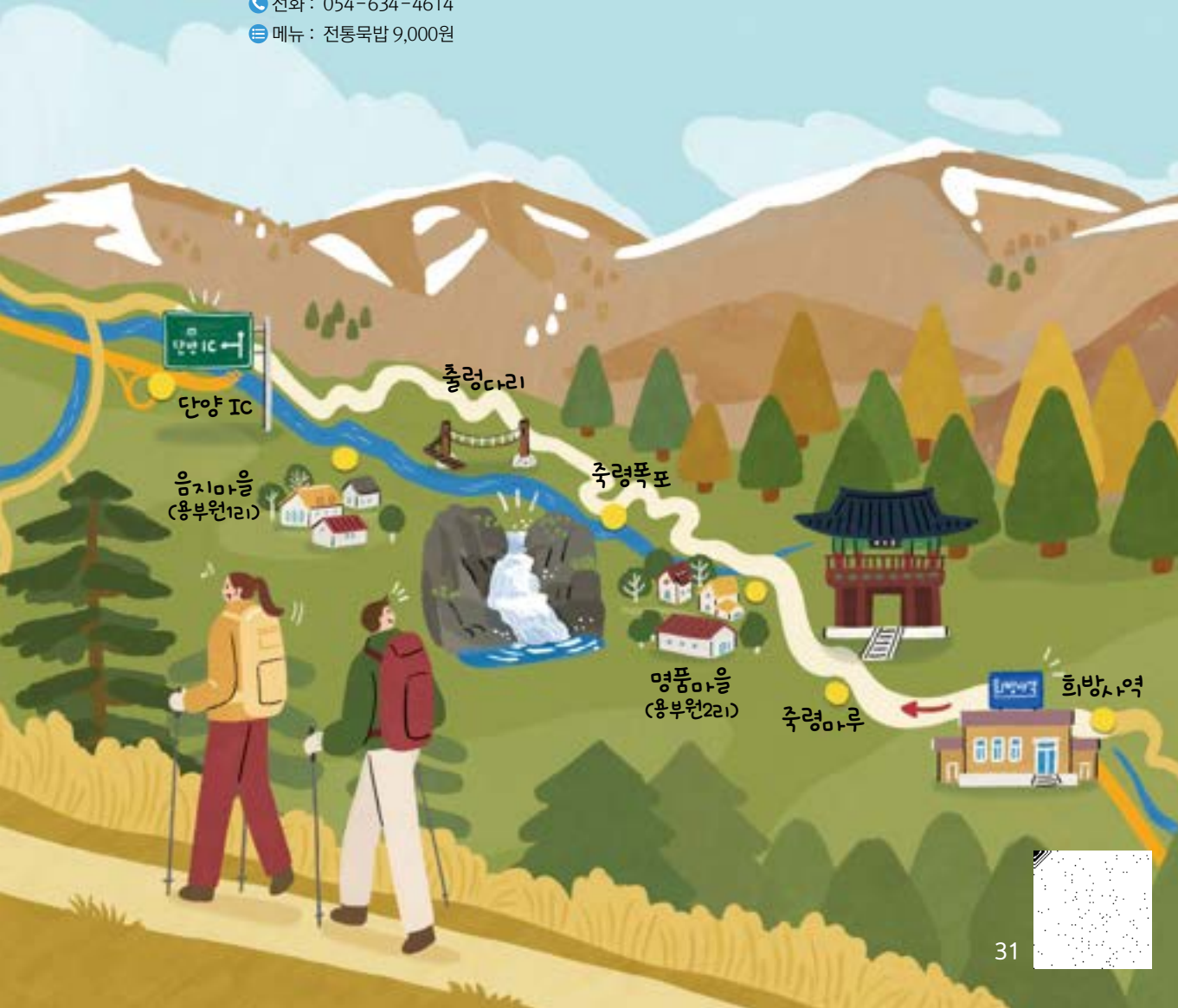
- 📍 주소: 희방사역~죽령마루~명품마을~죽령폭포~출렁다리~용부원1리(음지마을)~단양IC
- 📏 거리: 11.4km
- 🕒 시간: 3~5시간

너른마당

- 📍 주소: 경북 영주시 구성로 117
- ☎ 전화: 054-634-0606
- 🍽 메뉴: 숯불 닭불고기 1만 2,000원, 토종닭도리탕 5만 원, 청국장 정식 8,000원

순흥전통목집

- 📍 주소: 경북 영주시 순흥면 순흥로39번길 21
- ☎ 전화: 054-634-4614
- 🍽 메뉴: 전통목밥 9,000원





북카페로 동네 문화지기

취재·글 / 한민자 객원기자 hmj647@daum.net

촬영 / 이동훈 객원사진기자

김영화님은 사서교사로 근무하다 퇴직 후, 2018년 경기도 여주의 한적한 마을에 건물을 짓고 ‘세런디피티78’이라는 북카페를 열었습니다. ‘뜻밖의 행운’을 의미하는 ‘세런디피티(Serendipity)’와 78세까지 문화 활동을 하자는 자신의 소망을 담아 지은 이름입니다. 이후 북카페는 독서 모임은 물론이고 강연과 영화, 미술전시회, 음악감상회 등 사람과 사람을 잇는 문화공간이 됐습니다. 그의 뜻에 공감하는 이들이 모여면서 작지만 아름다운 문화공간을 함께 만들어가고 있습니다.

현재 하고 있는 일을 소개해 주세요.

동네책방이자 북카페인 ‘세런디피티78’을 운영하고 있습니다. 책방 겸 카페 옆에 ‘아트홀’이 있는데, 이곳은 다양한 분야의 강의를 열리는 강연장입니다. 어떤 때는 독서토론이나 시 쓰기 모임이 열리는 커뮤니티 공간이 되기도 합니다. 또 여럿이 함께 영화를 보고, 도자기나 그림 전시회를 열 때도 있습니다. 한마디로 ‘세런디피티78’은 각종 문화생활을 즐길 수 있는 ‘문화 콘텐츠 플랫폼’ 같은 공간입니다.

북카페에서 어떤 일을 하시나요?

손님이 책에 관해 물으면 대답하고, 책방에 어떤 책을 들여올지 정하며, 고객에게 맞는 책을 추천합니다. 다양한 문화 모임도 운영합니다. 40~60대 여성 독서모임 ‘북세이’, 직장인을 위한 경제모임 ‘달빛독서회’ 등이 있습니다. 한 달에 1~2회 모여 토론하

는데, 토론 논제를 정해 토론을 진행합니다. 만나고 싶은 동화작가, 유명 사진작가, 역사 소설가 등도 초대해 북콘서트를 열거나 연주자를 섭외해 인디밴드, 클래식, 기타, 앙상블 피아노 등 다양한 장르의 음악을 무대에 올립니다. 추억의 영화 등 영화를 주기적으로 상연하기도 합니다. 문화행사 홍보, 관객을 모집하고 연락하는 일도 제 역할 중 하나입니다.

북카페를 창업한 계기는 무엇인가요?

원래는 은퇴 후 전원주택을 지으려고 거주지인 여주 인근에 땅을 구입했었습니다. 텃밭을 꾸미며 전원생활의 여유를 누리고 싶었죠. 그런데 여주가 도시와 떨어져 있다 보니 문화 행사나 강좌를 들으려면 도시로 나가야 했습니다. 그림 전시회와 음악회도 예외는 아닙니다. 심한 문화적 갈증을 느꼈습니다.





그곳에 전원주택을 지을 것이 아니라 문화공간을 만들어야겠다고 생각했습니다. 사람들이 와서 책도 보고, 이야기도 나누고, 전시회나 공연도 관람할 수 그런 공간으로 말입니다. 그래서 계획을 바꿨습니다. 남편도 흔쾌히 동의했습니다.

준비 과정은 어땠나요?

부지는 이미 사놓은 400여 평으로도 충분했습니다. 북카페 건물은 북유럽 스타일로 좀 특이하게 짓고 싶었습니다. 여러 동네 책방과 북카페 등을 직접 가서 보고, 책방 주인의 경험담과 운영 방법 등도 들었습니다.

그리고 경기도가 운영하는 ‘경기서점학교’에서 서점 창업을 배웠습니다. 경기서점학교는 예비 서점 창업자와 서점 주인을 위한 교육 프로그램입니다. 도서관과 서점은 많이 달랐습니다. 서점은 ‘영리 추구’라

는 부분까지 신경 써야 했습니다. 그런 면에서 경기서점학교에서 배운 손글씨로 책 소개를 써서 감성적인 면을 돋보이게 하거나, 출판사와 연계해서 매출을 올리는 법 등이 현실적으로 많은 도움이 되었습니다.

문화공간으로 자리 잡게 된 과정이 궁금합니다.

처음에는 초청하고 싶은 작가에게 연락할 때 망설였습니다. 여주의 작은 마을까지 와서, 그것도 무료로 강연해 달라고 부탁하기가 쉽지 않았기 때문입니다. 그런데 의외로 기쁘게 강연에 응해준 데다 훌륭한 강연으로 모두를 감동시키기까지 했습니다. 어떤 유명 강연자는 동네책방의 발전을 위해서 일부러라도 가야겠다면서 먼 길을 달려 오기도 했습니다.

책방에 오는 손님과 이야기를 나누다 보

면 문화생활에 목마른 사람이 많습니다. 그래서 콘서트 같은 행사가 있을 때는 안내장을 보내드렸습니다. 간혹 말벗과 위로가 필요해 책방을 찾은 이들에게는 책을 건넸습니다. 이들 손님은 문화 모임에 자발적으로 참여하고, 이런 문화공간이 없어지면 안 된다며 기부도 했습니다. 또 문화 행사를 먼저 제안해 주기도 했습니다. 여러 사람의 도움이 지금의 문화공간으로 성장할 수 있는 디딤돌이 된 것 같습니다.

앞으로의 목표는 무엇인가요?

얼마 전 소설 ‘돈키호테’를 읽고 새로운 사실을 알았습니다. 작가 ‘세르반테스’가 돈키호테를 썼던 나이가 57세였습니다. 우리가 은퇴할 시점에 그는 책을 냈던 것입니다. 책을 읽기만 할 것이 아니라 써 봐야겠다는 도전 의식이 생겼습니다. 세르반테스

도 처음 돈키호테를 쓰려고 했을 때 주변에서 ‘무모한 짓’이라고 했으나 자신의 꿈을 향해 전진했습니다. 제 북카페는 아직 미완성 단계입니다. 바깥 정원도 더 예쁘게 가꾸고, 삶에 지친 도시인이 와서 쉴 수 있는 문화 프로그램도 적극 개발할 생각입니다. 힘들게 달려왔지만 조금씩 더 나아지고 있으니, 뒤로 돌아가지 않고 앞으로 전진하려 합니다. 한 발짝 한 발짝으로 말입니다.

연금지 독자에게 해 주고 싶은 말이 있나요?

은퇴 후 삶을 모색하는 과정에서 꼭 책을 읽어야 한다고 생각합니다. 실패가 없어야 하는 노후의 삶은 젊은 시절처럼 시행착오의 경험을 자산으로 삼을 수 없습니다. 그러려면 책을 통해서 자신의 시도를 끊임없이 검증해야 합니다.

요즘은 ‘죽을 때 까지 돈을 벌어야 한다’는 마인드를 가지라고 합니다. 자기 재능을 살려서 뭔가 의미 있는 일을 하면 그 돈을 버는 것 같습니다. 만약 음식을 잘하는 사람이 누군가에게 음식을 대접하면 상대방이 가만있지 않고 또 뭔가를 주듯이 말입니다. 사실 서점 창업은 돈이 많이 들어가지 않습니다. 하지만 이윤 추구가 먼저라면 말리고 싶습니다. 자신이 책을 굉장히 좋아하고, 책을 통해서 뭔가 연대하며 풍요로움을 느끼고 싶다면 은퇴자에게 정말 어울리는 일일 것입니다.





하체 힘을 지켜라!

기획·글 / 경희의료원 물리치료실 조정완 팀장, 박찬범, 최명진, 정장훈, 김기범, 한가영, 이승규

모델 / 경희의료원 물리치료실 정장훈 물리치료사

사진 / 이동훈 객원사진기자

이번 호에서는 10월, 11월 호에 이어 근감소증 예방 운동을 소개합니다. 근감소증 예방 운동 마지막 회로 ‘하지 근육’ 편입니다. 운동 강도는 자신의 상태에 맞춰 조절해 따라합니다. 한편 ‘비타민D’는 근감소증과 관련하여 근육량 감소, 근력·신체 기능 저하 예방에 도움이 됩니다. 운동과 함께 적절한 비타민D 섭취, 휴식, 균형 잡힌 식사 등으로 근감소증을 예방하세요.

※동작 팁!

1, 2, 3번 운동 동작 중 ‘다리를 벌릴 때’와 ‘무릎을 펼 때’는 숨을 내쉬면서 루프밴드의 저항을 느끼고, 다시 숨을 마시면서 천천히 시작 자세로 돌아옵니다.



1 무릎 벌리기(10회, 3세트)

- 1 의자에 앉아 무릎 바로 아래에 발목이 위치하도록 합니다. 루프밴드를 무릎 위에 고정합니다. 저항 없이 팽팽해진 상태로 무릎 위치를 유지하고, 무릎 아래로 발목이 일직선이 되도록 위치합니다.
- 2 양발은 바닥에 고정한 상태로 루프밴드의 저항을 느끼며 양 무릎을 벌립니다. 다시 저항을 느끼며 천천히 무릎을 모아 시작 자세로 돌아옵니다.



2 무릎 펴기(10회, 3세트)

- 1 의자에 앉아 무릎 바로 아래에 발목이 위치하도록 합니다. 양쪽 발목에 루프밴드를 고정합니다.
- 2 한쪽 다리는 고정하고, 반대쪽 무릎은 루프밴드 저항을 느끼며 펴니다. 다시 저항을 느끼며 천천히 시작 자세로 돌아옵니다.



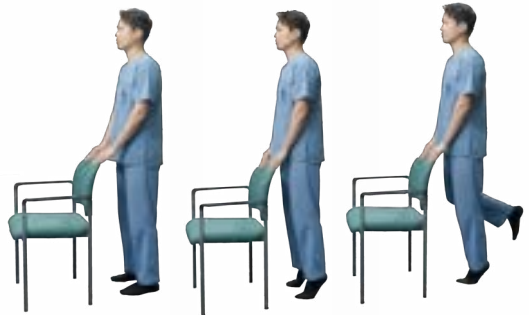
3 다리 벌리기(10회, 3세트)

- 1 양쪽 발목에 루프밴드를 고정하고, 선 자세에서 다리를 어깨너비만큼 벌립니다.
- 2 한발은 바닥에 지탱하고, 반대쪽 다리는 루프밴드 저항을 느끼며 옆으로 최대한 벌립니다. 벌린 다리는 다시 저항을 느끼며 천천히 시작 자세로 돌아옵니다.



4 스쿼트(10회, 3세트)

- 1 선 자세에서 다리를 어깨너비만큼 벌립니다. 숨을 마시면서 무릎을 굽힙니다. 이때 무릎이 발가락 앞으로 나오지 않도록 허리를 펴고, 엉덩이는 뒤로 뺍니다.
- 2 숨을 내쉬며 일어납니다. 다 일어섰을 때 몸통이 똑바로 편 상태에서 엉덩이에 힘이 들어가도록 항문에 힘을 줍니다.



5 뒤통치 들기(10회, 3세트)

- 1 선 자세에서 다리를 어깨너비만큼 벌립니다.
- 2 아래 1단계와 2단계 동작을 반복합니다. 뒤통치를 들 때는 숨을 내쉬고, 뒤통치를 내릴 때는 숨을 마십니다.
(1단계) 양쪽 무릎을 편 상태에서 동시에 뒤통치를 올렸다가 천천히 내립니다.
(2단계) 한쪽 무릎을 뒤통으로 굽힌 상태를 유지하고, 반대쪽 다리만으로 뒤통치를 올렸다가 내립니다.

연말엔 달콤한 한 스푼~

요리·푸드 스타일링 / 용동희 요리연구가
사진 / 우리 객원사진기자

양파오믈렛

재료(2인분)

달걀 4개, 감자(작은 것)·양파(작은 것) 1/2개씩,
쪽파 3줄기, 올리브오일 적당량, 소금 약간



1. 감자와 양파는 사방 1cm 크기로 썰고, 쪽파는 송송 썹니다.



2. 올리브오일을 두른 팬에 감자와 양파를 볶다가 쪽파를 넣어 가볍게 볶습니다.



3. 달걀에 볶은 감자, 양파, 쪽파를 넣고 소금을 약간 뿌려 골고루 섞습니다.



4. 올리브오일을 넉넉히 두른 작은 팬에 붓고, 뚜껑을 덮어 속까지 뽕근히 익힙니다.





1. 단호박소스 재료를 믹서에 간 후 한 소끔 끓입니다.



2. 두부는 사방 2cm 크기로 썰고, 소금·후춧가루를 뿌린 후 쌀가루를 묻힙니다.



3. 올리브오일을 두른 팬에 두부를 노릇하게 굽습니다.



4. 단호박소스를 접시에 깔고, 그 위에 구운 두부를 담은 후 연근칩과 이탈리아 파슬리를 올립니다.



단호박소스를 한 두부&연근칩

재료(2인분)

두부 1모, 쌀가루(또는 튀김가루) 1/2컵, 연근칩(시판용), 이탈리아 파슬리·올리브오일 적당량, 소금·후춧가루 약간씩

단호박소스 재료

익힌 단호박 100g, 익힌 당근 20g, 생크림 150mL, 올리브오일 약간



사망률 가장 높은 암, 폐암

평상 시 담배 끊고 조리 매연 줄여 예방하기

글 / 노진섭 시사저널 의학전문기자

폐암과 관련해서 나쁜 소식과 좋은 소식이 있습니다. 나쁜 소식은 조기 진단이 어려워 치료시기를 놓치기 쉽다는 점이고, 좋은 소식은 항암제 발달로 치료를 포기하지 않게 됐다는 점입니다. 아무리 좋은 소식을 전해도 폐암은 여전히 두려움의 대상입니다. 국립암센터 국제암대학원대학교 연구팀이 2020년 성인 남녀 1,000명을 대상으로 ‘가장 두려워하는 암’이 무엇인지 조사했더니 폐암이 남성에서 1위, 여성에서 3위로 꼽혔습니다.

실제로 한국인 사망 원인 1위가 암인데, 그중에서도 폐암이 사망률 1위입니다. 의료계는 암을 치료한 후 5년 동안 생존하면 완치에 근접했다고 보는데 그것은 ‘5년 생존율’입니다. 2021년에 중앙암등록본부에서 발표한 자료에 따르면 폐암 5년 생존율은 34.7%(남성 28.9%, 여성 47.4%)입니다. 췌장암(12.6%)과 담낭·담도암(28.8%)에 이어 3번째로 생존율이 낮습니다.

기침이 2주 이상 지속되면 진료 필요

그래도 폐암 5년 생존율이 10%대였던 1990년대와 비교하면 이는 3배 정도 증가한 수치입니다. 물론 위암이나 대장암의 5년 생존율과 비교하면 폐암의 5년 생존율은 매우 낮은 수준이지만 예전처럼 치료를 포기할 정도는 아닙니다. 폐암을 조기에 발견하면 생존율이 70% 이상으로 높아

집니다. 문제는 폐암을 발견했을 때 3~4기가 60% 이상이고, 전이나 재발도 흔하다는 점입니다. 폐암을 늦게 발견하는 이유는 초기 증상이 없기 때문입니다. 가장 흔한 증상이라야 기침, 객혈, 흉통, 호흡곤란입니다. 폐암의 진단 당시에 기침은 폐암 환자의 50~75%, 객혈은 25~50%, 흉통은 20%, 호흡곤란은 25%에서 나타납니다. 특히 폐암 환자의 공통된 증상은 기침입니다. 따라서 기침이 2주 이상 가라앉지 않으면 병원을 찾아 원인을 찾아볼 필요가 있습니다.

작은 폐암은 흉부 X선 검사로 발견 어려워

병원에 가면 의사는 환자의 과거 병력을 살피고 신체검사 결과를 분석합니다. 아무래도 이상하다 싶으면 흉부 영상을 찍어 병변을 확인합니다. 폐암이 강하게 의심되면 객담 검사, 세침흡인검사, 조직검사 등을 시행합니다. 여러 가지 검사를 거치다 보면 폐암은 의심부터 확진까지 2개월 이상 걸립니다. 이 기간을 줄이기 위해 가래나 혈액에서 폐암 징후를 찾으려는 시도가 있었으나 모두 실패했습니다.

현재 폐암 진단법으로는 흉부 X선 검사와 저선량(방사선량이 낮음) 흉부 CT(컴퓨터단층촬영) 검사가 있습니다. 건강검진에서 흉부 X선 검사를 하지만, 이 검사로 우연히 폐암을 발견하는 경우는 약 10%로 드문 편입니다. 작은 크기의 암을 찾기가 어





렵고 그나마 심장·폐·혈관 등에 가려 있어 잘 보이지 않습니다. 건강검진으로 폐암을 발견할 것이라는 기대는 하지 않는 편이 낫습니다.

고위험군에 권고되는 저선량 흉부 CT검사

폐암 발견에는 흉부 X선 검사보다 저선량 흉부 CT 검사가 유리합니다. 2011년 미국이 발표한 폐암선별검사연구(NLST)를 보면, 매년 저선량 CT 검사를 받은 폐암 고위험군의 사망률이 X선 검사를 받은 폐암 고위험군보다 20% 낮았습니다. 국립암센터도 2015년 7대 암 검진 권고안을 발표하면서 30갑년(하루 한 갑씩 30년 흡연) 이상의 흡연 경력이 있는 55~74세를 대상으로 저선량 흉부 CT 검사를 이용한 폐암 선별 검사를 매년 시행할 것을 권고했습니다. 고

위험군에서 저선량 흉부 CT 검사는 실보다 득이 크기 때문입니다.

그러나 금연 후 15년이 지난 사람이나 비흡연자는 저선량 흉부 CT 검사 대상이 아닙니다. 위양성률(음성인데 양성으로 나오는 경우)이 20~50%로 높은 편이기 때문입니다. 예컨대 국내에는 결핵 환자가 많은데 결핵으로 오는 폐석회화가 영상 검사에서는 폐암처럼 보일 수 있습니다. 폐암 양성 반응이 나온 사람은 조직검사로 확인하는 과정을 거치는데, 상당수가 불필요한 검사를 받는 셈입니다. 또 저선량이라고 하지만 방사선을 자주 쬐면 암이 생길 위험도 있습니다. 그런 점 때문에 저선량 흉부 CT 검사는 비용 대비 효과 측면에서 논란거리이므로 모든 국민을 대상으로 이 검사를 시행하지 않는 것입니다.

이와 같은 검사에서 폐암 판정을 받았다면 다른 병원의 의사에게 2차 소견을 확인할 필요가 있습니다. 폐암 여부를 재확인하고 폐암이라면 최선의 치료법을 찾는 데 도움이 됩니다. 만일 두 의사가 제시하는 치료법이 다를 때는 기존 담당 의사와 충분히 상의해서 최적의 치료법을 찾는 편이 이롭습니다.

초기 폐암은 흉강경으로 통증 줄일 수 있어

폐암 치료법은 환자마다 다르지만 일반적으로는 초기라면 수술, 중기일 때는 방사선요법, 말기에는 항암요법이 유용합니다. 1980년대까지만 해도 폐암 진단을 받으면 수술을 받을 수 있느냐가 최대 관심사였습니다. 수술로 암을 제거하는 방법 외에 다른 효과적인 치료법이 없던 시기였습니다. 우리 몸에는 한 쌍의 폐가 있는데, 암이 있는 한쪽 폐를 제거한 후에는 환자가 숨쉬기 힘들 정도로 삶의 질이 떨어졌습니다. 이후 폐의 일부만 제거하는 수술로 발전했으나 수술 후 통증이 심했습니다. 요즘은 환자의 몸에 구멍 몇 개를 뚫고 수술을 진행하므로 통증이 크게 줄어듭니다.

폐암 중기 이후에는 수술보다 방사선요법이나 항암요법으로 치료합니다. 과거의 방사선 치료는 완치를 기대하기보다는 호흡 곤란 등의 증상을 덜기 위한 목적이었습니다. 최근 방사선 치료는 4기 폐암 환자의

생존 기간을 늘릴 뿐만 아니라 완치까지 기대하는 수준이 됐습니다. 고선량의 방사선으로 주변 장기의 손상 없이 종양만 제거하는 기술이 발전했기 때문입니다. 그래서 방사선 치료 후 4기 폐암 환자의 생존 기간이 평균 2년 늘었다는 평가가 있습니다.

독성, 표적 등 점차 발전해 온 항암제

항암요법은 폐암 치료의 기본입니다. 수술을 못 할 정도로 늦게 폐암을 발견하는 경우가 많다 보니 수술의 기술보다 항암제가 발달했습니다. 1980년대 첫 폐암 항암제가 나왔으나 수명을 6개월 정도 연장하는 데 그쳤습니다. 1990년대 독성 물질로 만든 항암제가 개발돼 수명을 1년까지 연장할 수 있었습니다. 이것이 1세대 항암제인 독성항암제입니다. 독으로 암을 죽이는 방식인데 암뿐만 아니라 정상 세포까지 파괴되는 부작용이 있었습니다. 그래서 항암제 치료를 받던 폐암 환자가 감기에 걸려 폐렴으로 사망할 정도로 면역력이 떨어졌습니다.

그 후 학자들은 폐암에도 여러 유전자 돌연변이(EGFR, ALK 등)가 있다는 사실을 발견했습니다. 2000년대 초 이를 이용해 특정 유전자 돌연변이가 있는 암세포를 찾아서 파괴하는 항암제를 만들었습니다. 이것이 2세대 항암제인 표적항암제입니다. 그래서 환자에게 표적 항암제를 사용하기



전에 유전자검사를 먼저 시행합니다. 표적항암제가 나온 후부터 폐암 환자의 5년 생존이 가능해졌습니다. 탈모나 면역 저하 같은 부작용도 거의 사라졌습니다.

문제는 표적항암제를 사용한 후 10~14개월 만에 암세포가 내성을 갖게 된다는 점입니다. 그러면 더는 표적항암제 효과를 볼 수 없다는 것입니다. 1차 표적항암제에 내성을 띠는 폐암을 치료할 2차 표적항암제 개발이 시작됐고 영국 제약사가 2006년 성공했습니다. 그렇지만 2차 표적항암제가 한 가지밖에 없어서 2차 표적항암제 치료까지 실패하면 더는 치료법이 없었습니다. 그런데 지난해 우리나라 제약사가 또 다른 2차 표적항암제를 개발했습니다. 그만큼 표적항암제 선택의 폭이 넓어진 것입니다.

독성과 내성을 해결한 3세대 항암제 등장

2차 표적항암제 효과를 연구해 온 김동완 교수(서울대병원 혈액종양내과)는 “2008년에 특정 돌연변이(ALK) 폐암이 발견됐습니다. 1차 표적항암제를 사용했는데 1년 후 내성이 생겼습니다. 그래서 2차 표적항암제를 사용했더니 생존 기간이 5년까지 늘어나는 효과를 확인했습니다. 암세포가 사라지는 것은 아니지만 활동하지 않게 됩니다. 고혈압 환자가 약으로 혈압을 조절하는 것처럼 항암제로 폐암이 활성화되지 않는 것입니다. 항암제 복용으로 10

년 동안 생존한 환자도 있습니다”라고 말합니다.

2010년 이후에는 아예 독성과 내성 문제를 해결한 3세대 항암제인 면역항암제가 등장했습니다. 몇 해 전 90세의 지미 카터 전 미국 대통령이 면역항암제로 암을 치료했다는 소식이 전해졌습니다. 간과 뇌로 전이된 피부암 흑색종에 면역항암제가 효과를 보인 것입니다. 면역항암제는 3년 생존율이 20%이고, 약 20%는 거의 완치됩니다. 치료 효과가 오래 지속되고 부작용도 나타나지 않습니다. 면역항암제는 폐암의 속성을 역이용하는 치료제입니다. 암은 면역세포가 자신을 공격하지 못하도록 면역체계를 교란하는데 이 교란 작전을 방해하는 약이 면역항암제입니다. 표적항암제가 비흡연자 폐암 치료에 주로 사용한다면 면역항암제는 흡연자 폐암에 효과적입니다.

금연과 적절한 환기 중요

이처럼 폐암 치료법이 발달해도 폐암을 예방하는 것만 못합니다. 그렇지만 현재까지 뾰족한 폐암 예방법은 없습니다. 다만 의료계는 폐암 예방을 위해 흡연과 미세먼지를 피하라고 권고합니다. 이 두 가지는 세계보건기구(WHO) 산하 국제암연구소(IARC)가 지정한 발암물질입니다. 흡연자는 비흡연자보다 폐암 위험이 4.5배 높습니다. 일찍 흡연을 시작할수록 그 위험은 큰

데, 10대부터 담배를 피웠다면 6배까지 증가합니다. 많은 연구를 통해 흡연 양과 시간에 비례해 폐암 위험이 증가하는 것으로 확인됐습니다. 흡연자가 담배를 끊어도 최대 20년까지 폐암 위험도가 비흡연자보다 높습니다. 따라서 흡연자는 금연을 미루지 말고 되도록 빨리 실천할 필요가 있습니다.

한편 비흡연자의 폐암이 최근 증가세라고 세계폐암학회가 발표한 바 있습니다. 영국은 폐암 수술을 받은 환자 6,000명을 조사했더니 6년간 비흡연자가 13%에서 28%로 급증했습니다. 세계적으로 남성 폐암의 15%, 여성 폐암의 53%는 흡연과 무관한 것으로 추정됩니다. 흡연 인구가 감소하는데도 비흡연자 폐암이 증가하는 이유를 찾는 연구가 활발합니다. 강하게 의심되는 것은 미세먼지입니다. 공기 중 미세먼지 농도가 $10\mu\text{g}/\text{m}^3$ 증가할 때마다 폐암 위험이 22% 증가한다는 연구 결과가 있습니다. 실외 미세먼지 농도가 심할 때는 외출을 삼가거나 마스크를 착용하면서 피합니다. 그러나 정작 실내 미세먼지를 신경 쓰는 사람은 많지 않습니다. 특히 요리할 때 발생하는 미세먼지는 상당합니다. 요리할 때와 요리가 끝난 후에도 일정 시간 환기하고 후드를 작동하는 것이 좋습니다.

음식을 조리할 때처럼 무언가를 태울 때는 미세먼지가 발생합니다. 대표적인 것이 향과 초입니다. 2018년 폐암으로 세상



을 떠난 영화배우 신성일 씨는 폐암 진단을 받고 향이 원인인 것 같다고 밝힌 바 있습니다. 그는 17년간 매일 부모 영정 앞에 향을 피우고 장시간 앉아있었습니다. 또 요새는 향기가 나는 향초를 피우는 가정이 많은데, 이는 위험한 행동이라는 것이 전문가의 지적입니다. 이덕환 명예교수(서강대 화학과)는 “향을 태울 때 불완전 연소하면서 에어로졸(수분)과 VOC(휘발성 유기화합물), 미세먼지가 발생합니다. 향초도 불완전 연소하는 과정에서 일산화탄소와 미세먼지가 발생합니다. 이런 유해 물질을 장시간 주기적으로 흡입하면 폐 건강을 해칠 수 있습니다”라고 설명합니다.





나의 몫을 지키는 ‘유류분’

글 / 문군 변호사 법무법인 유로

최근 부모님이 돌아가셔서 형제자매와 상속재산을 공평하게 나눈 K씨. 부모님이 돌아가시기 전에 다른 형제자매가 부모님에게 상당한 금액을 미리 증여받은 사실을 알게 되었습니다. 자신이 받아야 할 부분이 다른 형제자매에게 돌아갔다고 생각하는 K씨가 억울한 상황을 해결할 수 있는 방법은 없을까요? 일정 범위 내에서 자신의 몫을 보호받을 수 있는 ‘유류분’ 권리를 주장하는 방법이 있습니다.

실제 상속액과 유류분액 비교 필요

부모가 자녀 중 일부나 제3자에게 증여나 유증(유언으로 하는 증여)을 하는 것은 부모의 권리입니다. 하지만 그 때문에 법으로 인정되는 최소한의 몫(유류분)에 미달하여 상속을 받게 된 상속인의 경우는 유류분을 초과하여 증여나 유증을 받은 다른 상속인이나 제3자에게 자신의 부족분을 청구할 수 있습니다. 이를 ‘유류분 반환청구’라고 합니다.

유류분 반환청구를 하기 위해서는 먼저 자신의 유류분액을 계산해 실제 받은 상속액이 유류분액에 미치지 못하는지를 확인해야 합니다. 유류분 산정에 기초가 되는 재산은, 사망 시의 상속재산(상속채무는 공제)에 증여재산 가액을 가산해 산정합니다. 이때 가산되는 증여재산 범위가 중요합니다. 다른 상속인이 증여받은 재산은 기간 제한 없이 유류분 계산 시 기초가 되는 전체 자산에 포함됩니다. 다만 제3자에게 한 증여는 사망 1년 전까지의 것만 포함시킵니다. 예외적으로 증여계약 당사자가 유류분 권리자에게 손해를 가할 것을 알고 증여한 때는 증여 시기와 관계 없이 유류분 반환 청구의 대상 자산이 됩니다. 유류분의 비율은 직계비속(자손)과 배우자의 경우 법정상속분의 1/2, 직계존속과 형제자매의 경우 법정상속분의 1/3입니다.

유류분과 기여분의 상관관계 인정되기도 해

유류분 반환청구는 유증받은 자에게 먼저 해야 하고, 부족할 경우 증여받은 자에게 해야 합니다. 증여를 받은 사람이 여러 명일 때에는 각자 고유의 유류분액을 초과하여 받은 수증액이 있는 사람들을 대상으로 그 가액에 비례해 청구해야 합니다. 공동상속인이 아닌 제3자는 수증가액을 기준으로 합니다.

반환해야 할 유류분은 증여받은 상태 그대로 반환하는 것이 원칙이지만, 부동산 등을 이미 처분하여 원래 상태로 반환할 수 없다면 금액으로 산정해 반환합니다. 이때 부동산 등 가액은 증여받은 과거 금액으로 평가하는 것이 아니라 공평을 기하기 위해 부모 사망(상속 개시) 시의 금액을 기준으로 평가한다는 점에 유의해야 합니다. 유류분 반환청구는 부모가 돌아가시고 권리자의 권리를 침해한 증여 또는 유증을 안 때로부터 1년 내에 가능합니다. 다만, 이 경우라도 부모님이 돌아가신 날로부터 10년이 지난 경우라면 더 이상 소송을 제기할 수는 없습니다.

한편 대법원은 그동안 기여분과 유류분은 관계가 없으므로 유류분 청구의 상대방은 피상속인에게 특별한 기여를 주장하여 유류분 산정에서 기여분을 공제할 수 없다는 판단이었습니다. 하지만 최근 대법원 판례(대법원 2022. 3. 17. 2021.다230083, 230090)에서 돌아가신 분이 생전에 배우자에게 토지를 증여한 것을 배우자의 특별한 기여나 부양의 대가로 보고 이 경우 증여를 받았더라도, 상속분을 미리 받은 것으로 볼 수 없다면서 특별수익에서 제외했습니다.



꼬리에 꼬리를 무는 연금 Q&A

공무원연금 ‘일부정지제도’ 편

글 / 연금운영실

매달 25일이면 계좌로 꼬박꼬박 공무원연금이 입금됩니다. 그런데 지난달과 동일한 금액이 입금되다가 갑자기 금액이 절반 또는 일부 적게 들어오는 경우가 있습니다. 평소 이런 점이 궁금했다면 이번 호 연금상식을 주목해 주세요. ‘연금일부정지제도’를 명쾌하게 설명해 드리겠습니다.



Q1. ‘연금정지’란 무엇인가요?

퇴직연금 또는 장해연금수급자(이하 ‘연금수급자’)가 연금 외에 근로소득이나 부동산임대소득을 포함한 사업소득이 있다면 그 소득 월액 정도에 따라 연금월액의 최대 1/2까지 감액 지급될 수 있습니다. 이를 ‘**연금일부정지제도**’라고 합니다.

그런데 연금수급자가 공무원, 사립학교교직원, 군인 등으로 임용되어 해당 연금법의 적용을 받게 되거나 선출직 공무원으로 취임 혹은 정부 전액 출자·출연 기관에 재임용되어 일정 기준 이상의 소득이 발생하게 되면 연금을 전액 지급하지 않게 됩니다. 이는 ‘**연금전액정지**’ 제도입니다. 시간선택제 공무원, 임기제

공무원 등 봉급이 낮은 곳으로 재임용되는 경우에도 연금이 전액정지될 수 있습니다. 이 경우 연금제도 가입자가 되었기 때문에 연금을 지급 정지하는 것이며 재직하는 동안 기여금을 납부하고 재직기간으로 인정받게 되므로 봉급 수준과 상관없이 전액정지됩니다. 공무원 등으로 재임용되기 전 정지제도를 유의해 결정하기 바랍니다.

Q2. 연금일부정지 대상이 되는 소득을 자세히 알려주세요.

연금일부정지 대상 소득은 소득세법 제19조 제2항에 따른 **사업소득금액**과 같은 법 제20조 제2항에 따른 **근로소득금액**이며 그 외 소득(이자·배당·연금·퇴직·양도·기타 소득 등)은 포함되지 않습니다. 여기서 **근로소득금액**은 1년 동안 발생한 총 급여(비과세소득 제외)에서 소득세법 제47조에 따른 근로소득공제액을 뺀 금액입니다. **사업소득금액** 또한 1년간 발생한 총수입에서 소득세법 제27조에 따른 사업의 필요한 경비를 뺀 금액입니다. 만약 근로소득금액과 사업소득금액이 둘 다 있을 경우 이를 합산한 금액을 일부정지 대상 소득금액으로 계산합니다.

Q3. 퇴직 후 사기업에 재취업 후 1년 근무하여 연봉이 4,500만 원입니다. 이때 일부정지액은 얼마가 산정되나요?

연금수급자가 연금 외 근로소득금액 또는 사업소득금액이 있다면, 이를 합산한 금액을 소득이 발생했던 기간(이하 ‘종사기간’)으로 나눈 금액이 전년도 평균 연금월액(퇴직연금과 유족연금을 대상으로 함)을 얼마나 초과하는지에 따라 연금일부정지 금액이 결정됩니다. 전년도인 2021년의 평균연금월액은 242만 원으로, 2022년 소득월액이 242만 원 이하라면 연금일부정지 금액은 발생하지 않습니다.

만약 242만 원을 초과하는 소득월액이 있을 경우, 그 초과소득월액에 따라 연금일부정지 금액이 산정됩니다. 초과소득월액에 따라 연금일부정지액이 산정되는 방식은 아래 표를 참고하시기 바랍니다.



초과소득월액에 따른 일부정지금액

초과소득월액	정지금액
50만 원 미만	초과소득월액의 30%
50만 원 이상~100만 원 미만	15만 원 + 50만 원 초과소득월액의 40%
100만 원 이상~150만 원 미만	35만 원 + 100만 원 초과소득월액의 50%
150만 원 이상~200만 원 미만	60만 원 + 150만 원 초과소득월액의 60%
200만 원 이상	90만 원 + 200만 원 초과소득월액의 70%

예를 들어 연금수급자가 퇴직 후 사기업에 재취업하여 2022년 1월부터 12월 까지 근무하고 4,500만 원의 총 급여가 발생하였을 경우, 다음과 같이 매월 9만 9,000원의 일부정지액이 발생하게 됩니다. 초과소득월액이 50만 원 미만에 해당하기 때문에 초과소득월액의 30%가 정지금액으로 산정된 것입니다.

총급여 (①)	근로소득공제 (②)	근로소득금액 (③ = ① - ②)	소득월액 (④ = ③ / 12)	평균연금월액 (⑤)	초과소득월액 (④ - ⑤)	정지산정액
45,000,000	12,000,000	33,000,000	2,750,000	2,420,000	330,000	99,000

연금 외 발생소득의 구간별로 정지되는 금액을 보다 자세하게 알고 싶다면 『공단 홈페이지(www.geps.or.kr) → 주요사업 → 연금사업 → 연금수급 → 연금일부정지 → 일부정지 산정 조건표 → 연도별 조건표 보기』에서 확인할 수 있습니다. 또한 『공단 홈페이지(www.geps.or.kr) → 내연금보기 → 공인인증서 로그인 → 연금정보 → 연금일부정지 → 일부정지금액산정』에서 근로소득금액 또는 사업소득 금액을 입력해서 예상되는 연금일부정지 금액을 직접 계산할 수 있습니다.

Q4. 소득이 많으면 연금이 전액정지 될 수도 있나요?

연금 외 발생소득이 아무리 많아도 일부정지액은 연금월액의 1/2 이하입니다. 예를 들어 연금월액이 200만 원이라면 연금월액의 1/2인 100만 원까지만 일부정지액으로 산정됩니다. 그러나 예외가 있습니다. 국가 또는 지방자치단체가 전액 출자·출연한 기관에 취업해서 월평균 근로소득 금액이 전년도 공무원

전체 기준소득월액 평균액의 1.6배 이상 발생했다면 연금이 전액정지됩니다. 2022년 전액정지 기준금액은 856만 원입니다. 자신이 근무하는 기관이 국가 또는 지방자치단체가 전액 출자·출연한 기관인지가 궁금하시다면 『공단 홈페이지(www.geps.or.kr) → 주요사업 → 연금사업 → 연금수급 → 연금정지제도 → 연금전액정지(정부 전액 출자·출연기관 재임용)』에서 확인하실 수 있습니다.

Q5. 연금정지에 전반적인 절차가 궁금합니다.

연금일부정지는 소득이 발생하는 당해 연도 확정소득을 기준으로 정지(감액 지급)해야 합니다. 그러나 당해 연도에는 얼마의 소득이 발생할지 사전에 알 수 없기 때문에 예상소득을 기준으로 ‘우선정지’합니다. 그리고 다음해 9~10월에 국세청을 통해 확정소득을 확인하여 ‘정산’하게 됩니다.

예를 들어 2021년 소득이 발생하여 우선정지를 한다면 본인이 직접 소득 신고한 금액이나 근로소득의 경우는 국민건강보험공단에 신고된 금액을, 사업소득은 2019년 확정 사업소득 금액을 예상소득으로 우선 정지합니다. 그 후 2022년 10월경 국세청으로부터 2021년 귀속 확정 근로·사업소득 금액을 회신받아 정산하여 확정정지액을 산출합니다. 이때 2021년 우선정지액보다 확정정지액이 크면 그 차액만큼 ‘정산차액’이라는 항목으로 2023년 1월 월연금부터 추가 공제되며, 우선정지액이 확정정지액보다 크면 그 차액만큼 2023년 1월 월 연금 지급 시 일괄 환급됩니다.

2021년도 연금일부정지 정산 절차

①소득발생 (2021년)	· 예상소득 자료를 기초로 매월 연금에서 우선 정지 - 예상소득 : 건강보험공단 보수월액, 전전년도 국세청 자료, 본인신고소득
②소득확정 (2022년 10~12월)	· 국세청에서 소득금액을 확정하면, 확정소득을 기준으로 정지했어야 할 금액을 산정하고, 우선정지액과 비교하여 정산차액 확정
③결과반영 (2023년 1월)	· 정산 결과를 1월 연금에 반영하여 환급 및 추가공제 실시 - 우선정지액 > 확정정지액 : 1월 연금 지급 시 환급 - 우선정지액 < 확정정지액 : 납부 완료시까지 매월 연금에서 추가 공제





Q6. 정산 결과 발생한 정산차액은 언제 얼마만큼 공제되나요?

월 연금에서 정산차액이 공제될 때는 일시에 전액을 공제하는 것이 아니라, 연금 외에 다른 소득이 있는 경우 월 연금액의 50%, 연금 외에 다른 소득이 없는 경우는 20% 이내에서 공제하도록 되어 있습니다. 예를 들어 연금월액이 200만 원이고, 정산차액이 400만 원인데 연금 외에 소득이 없을 경우, 200만 원의 20%인 40만 원씩 정산차액이 없어질 때까지 매월 공제합니다. 즉, 40만 원이 10개월 동안 공제됩니다.

본인이 원하는 경우에는 정해진 공제율을 초과하여 공제할 수 있고, 전부 또는 일부를 개별 납부하는 것도 가능합니다. 정해진 공제율을 초과하여 연금월액에서 공제하도록 하려면 ‘연금일부정지 정산차액 추가 공제 신청서’를 주소지 관할 공단 지부로 제출하면 됩니다. 관련 서식은 『공단 홈페이지(www.geps.or.kr) → 민원상담 → 각종 서식 → 연금수급용』에서 내려받을 수 있습니다. 전부 또는 일부를 한꺼번에 공단에 납부하려면 공무원연금공단콜센터(1588-4321)로 문의해 정산차액과 계좌번호를 확인하고 입금하면 됩니다.

Q7. 연금 우선정지 중 소득이 종료·변동(퇴직·폐업·소득 감소 등)이 있다면 어떻게 하나요?

다녔던 직장에서 퇴직하거나 사업을 폐업했다면 ‘연금일부지급정지 해지·조정 신청서’를 퇴직증명서 혹은 폐업사실증명원을 함께 주소지 관할 지부로 제출

해 연금일부정지를 해지할 수 있습니다. 월급이 줄었거나 사업이 부진해서 소득이 줄어 우선정지액 조정이 필요할 때는 급여명세서 등 소득금액 증빙서류를 함께 제출해 주세요. 관련 서식은 『공단 홈페이지(www.geps.or.kr) → 민원상담 → 각종 서식 → 연금수급용』 순으로 이동해 확인할 수 있습니다.

Q8. 집에서 연금일부정지 관련 각종 신청이 가능한가요?

‘정산차액 추가 공제 신청’과 ‘해지·조정 신청’ 및 ‘소득신고’ 등은 인터넷으로 가능합니다. 『공단 홈페이지(www.geps.or.kr) → 내연금보기 → 공인인증서 로그인 → 연금정보 → 연금일부정지』에서 해당 사항을 선택한 후 신청하시면 됩니다. 연금일부정지와 관련한 다른 궁금한 사항이 있으면 언제든지 공무원연금콜센터(1588-4321)로 연락주시기 바랍니다.

연금 OX퀴즈

1. 연금일부정지 대상 소득에 부동산임대소득은 포함됩니다. ()
2. 정산 결과 발생한 정산차액은 본인이 원하는 경우 정해진 공제율을 초과해 연금월액에서 공제할 수 있습니다. ()

지난 호 정답

1. 퇴직유족연금, 장해연금, 장해유족연금수급자 등은 소득세법 제12조에 따라 비과세이므로 연말정산 대상이 아닙니다. (○)
2. 퇴직 후 연금을 받으시는 경우, 재직 중 등록한 부양가족은 공단으로 부양가족 신고를 별도로 하지 않아도 됩니다. (×)

응모 마감일은 12월 16일입니다. 응모 방법은 79쪽에서 안내합니다.
당첨된 독자님에게는 모바일문화상품권 1만 원을 선물로 드립니다.



끝이 아닌 새로운 시작! 재활용

글 / 홍보실 권경희

플라스틱 페트병에 든 생수를 다 먹고 나서 생긴 빈 페트병. 이 페트병은 어떻게 다시 활용될 수 있을까요? 두 가지 방법이 있습니다. 첫 번째는 우리에게 익숙한 ‘재활용’입니다. 페트병 속 내용물을 깨끗이 비워 내고 재활용장 내 플라스틱 수거함에 분리배출하는 것입니다. 그렇게 버려진 페트병은 미세하게 쪼개지고 여러 단계를 거쳐 또 다른 형태의 플라스틱으로 가공됩니다.



두번째는 페트병을 원하는 모양으로 자르고, 변형해 화병이나 장난감 등으로 만들어 새로운 용도로 활용하는 것입니다. 바로 ‘업사이클링(Upcycling)’입니다. 버려지는 자원에 디자인을 더하거나 활용법을 바꿔 새로운 가치를 만들어 내는 것으로 일명 ‘재활용’입니다. 재활용과 달리 분쇄, 파쇄, 재합성 등 물리적·화학적 변형이 없어 에너지 투입이 더 적습니다. 이제는 쓰레기를 줄이는 재활용을 넘어 쓰레기가 없는 재활용에 주목해야 할 때입니다.

많은 기업이 재활용에 주목하고, 제품 생산에서도 적극적으로 이를 반영하고 있습니다. 한국환경산업협회에 따르면 재활용 기업 수가 2014년 68개사였는데, 2020년에는 404개사로 늘어났다고 합니다. 브랜드 ‘컨티뉴’는 폐차의 가죽시트, 안전벨트, 에어백 등 버려지는 소재를 활용해 가방, 신발, 액세서리 등을 만들어 판매합니다. 아웃도어 브랜드 ‘네파’는 최근 바다에서 수거한 플라스틱을 활용해 만든 티셔츠를 선보이기도 했습니다. 옷에 달려 있는 태그에는 옷을 만드는 데 쓰인 페트병 개수가 표시되었습니다. 그 밖에도 소방관의 폐 방화복을 재활용해 가방, 키링 등 패션소품을 만드는 ‘119REO’, 트럭 방수천으로 만든 가방 ‘프라이탁’ 등 다양한 기업이 재활용에 뛰어들고 있습니다. 코오롱스포츠의

경우, 이러한 흐름에 발맞춰 생활용 상품만 취급하는 매장을 만들기도 했습니다.

생활용 물건을 사는 방법 외에도 일상에서 실천하는 방법은 많습니다. 이때 도움이 되는 정보를 얻기 좋은 곳이 바로 ‘서울새활용플라자’입니다. 새활용플라자는 서울시의 ‘자원순환도시 서울시 비전 2030’에 발맞춰 2017년 문을 열었습니다. 이곳은 새활용 자원순환 산업 육성과 시민실천 문화를 확산하기 위한 일종의 거점공간입니다. 전시회도 보고, 새활용 작품도 제작해 볼 수 있어 유용합니다. 새활용플라자 홈페이지(seoulup.or.kr)에 접속해 ‘프로그램 → 새활용아카데미’ 순으로 이동하면 체험을 신청할 수 있습니다. 새활용플라자 외에도 지자체에 마련된 새활용센터를 방문하면 전시 또는 교육 프로그램 등에 참여할 수 있습니다.

↑UPCYCLING

새활용 거점센터 찾아가 볼까?

- **서울 새활용플라자**
주소 : 서울 성동구 자동차시장길 49
- **송파구 새활용센터**
주소 : 서울 송파구 문정로 246
- **전주시 새활용센터 다시봄**
주소 : 전북 전주시 완산구 기린대로 200-5
- **청주 새활용시민센터**
주소 : 충북 청주시 청원구 내수로28





바쁜 연말 약속, 할 일~ 잊지 마세요!

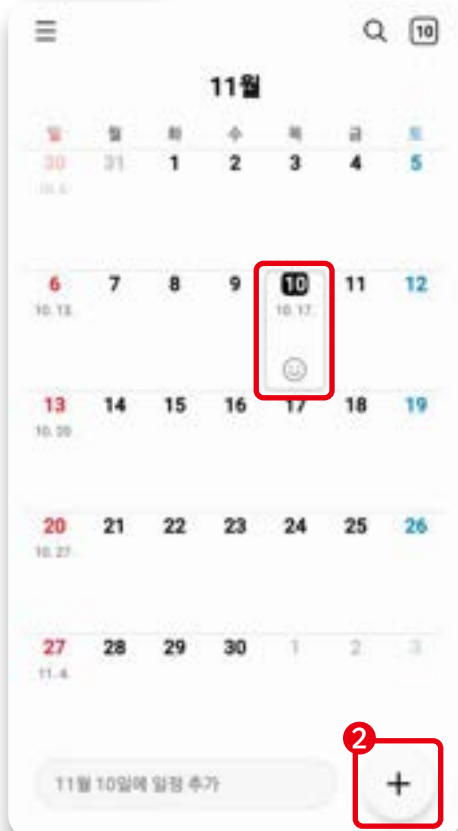
연말이 되면 각종 행사와 약속으로 정신이 없습니다. 바쁜 일정을 놓치지 않기 위해 갤럭시 '캘린더'의 간단한 기능을 소개합니다. 소개된 내용은 안드로이드 갤럭시 기종에서 적용됩니다.

글 / 홍보실 조경민

일정 등록하기



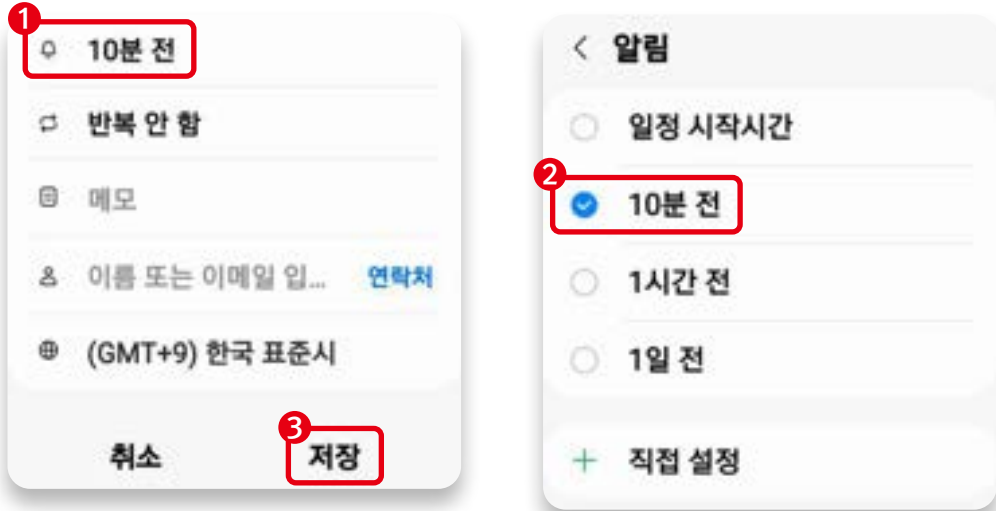
- ① 홈화면에서 '캘린더' 앱을 선택합니다.
- ② 날짜 또는 '+' 모양을 누르면 일정을 추가할 수 있습니다.
- ③ '일정 제목'을 입력합니다. '날짜' 및 '시간'을 설정합니다.
- ④ '양력/음력'을 누르면 달력의 양력, 음력 날짜로 변경해서 설정할 수 있습니다.



알림 설정하기

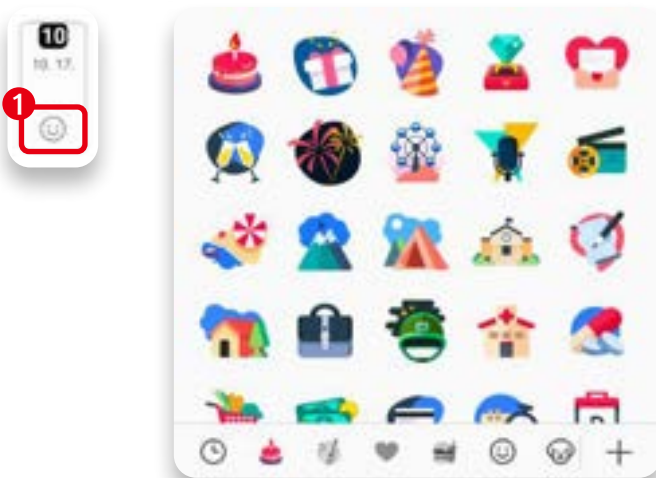
일정을 알리는 ‘알림’을 올리도록 설정합니다.

- ① 아래로 내려 ‘🔔’ 모양을 선택합니다.
- ② 원하는 알림 시간을 선택합니다. 사진에는 ‘10분 전’ 알림을 올리도록 설정한 화면입니다.
- ③ 마지막으로 ‘저장’을 누르면 일정이 등록됩니다.



달력 꾸미기

1. 달력 날짜 아래에 있는 ‘🎉’ 모양을 누릅니다.
2. 원하는 이모티콘을 눌러 달력에 표시할 수 있습니다.



※ ‘스마트폰 따라하기’는 공단 유튜브채널에서 영상으로도 만날 수 있습니다.

혼자라도 괜찮아

글·정리 / 홍보실 조경민

엄살쟁이가 되어가는 시골살이

강대욱 님_서울 동대문구

퇴임 후 먼 고향집과 임시 시골직장 숙소에서 혼자 삽니다. 가뭄에 콩 나듯 방문하는 아내가 올 즈음에는 냉장고가 텅 비어 가기도 하지요. 김치도 처음 담가 보았고, 바느질도 가끔 합니다. 조금만 힘들고 요리에 어려운 일 있으면 아내에게 전화로 엄살 부려서 새 에너지를 충전합니다. 몇 년 더 설득해야 여보가 시골살이 하러 올는지.

나와 내가 하는 이야기

김종환 님_경북 포항시

정년퇴직 무렵 심장병 진단을 받고 코로나19로 사회적 거리두기를 하면서 거의 모든 모임을 포기하고 홀로 산책을 자주 했습니다. 혼자 산책을 하다 보면 나하고 대화를 하게 됩니다. 내 속에서 내가 나와 아무에게도 말할 수 없는 이야기, 아무도 들어주지 않는 이야기를 합니다. 그러면 나는 나를 발견하고 서투른 상담이지만 진정한 위로를 받게 됩니다.

소리를 나누는 기쁨

이상문 님_충북 청주시

시각장애인을 위해 책을 녹음하여 들려주는 무지개도서관에 다니고 있습니다. 한 평 남짓한 좁은 공간에서 가끔은 외로울 때도 있습니다. 하지만 마이크와 컴퓨터를 친구 삼아 다정한 목소리로 사람들에게 꿈과 희망을 건네주기 위해 저의 발걸음은 무지개도서관을 향해 열심히 달려갑니다.

아내를 기다리는 밤상

정상령 님_전북 전주시

창문 너머 단풍이 붉게 물든 가을하늘을 보면서 언제나 식탁에 마주앉아 아침을 함께하던 아내가 하룻밤 사이 코로나바이러스에 감염되었습니다. 줄지에 나는 홀아비가 되어 새장에 갇힌 기분이었습니다. ‘오늘도 입맛 없는 아침을 언제까지 혼자 먹어야 하나.’ 그래도 사랑하는 아내가 회복된다는 희망이 있어 혼자라도 괜찮습니다.

나를 위한 선물, 제주여행

하영인 님_경기 수원시

이번 가을, 혼자 제주여행을 떠났습니다. 처음에는 홀로 하는 여행이 두렵기도 했지만 막상 해 보니 너무 좋았습니다. 늘 주변 사람을 배려하며 살았는데 혼자이고 보니 오롯이 나 자신만을 위해서도 되고 굳이 아무 말도 안 해도 되는 평온함이 좋았습니다. 오름에 올라 흐드러진 억새를 보고, 해안도로를 드라이브하며 외롭거나 지루할 틈이 없는 여행이었습니다.

홀로서기 극복기

박원희 님_경기 수원시

1980년에 결혼해 2010년에 남편과 사별했습니다. 너무 열심히 생활한 남편은 암으로 먼저 가고 혼자가 되었습니다. 가슴이 너무 아파 한순간도 살 수가 없었습니다. 혼자 어떻게 살아야 하나 걱정하며 병원을 찾고 약을 먹으며 홀로서기를 했습니다. 봉사하며 지내다 보니 지금은 조금 안정이 되어 운동도 배우러 다니며 배우의 행복을 느끼고 있습니다.

기분 좋은 하루를 위해

성낙봉 님_충북 청주시

여럿이 도시락도 나누고 발걸음도 맞추는 등산도 좋지만, 새벽 산책길은 혼자라도 괜찮습니다. 계절 따라 길가에 예쁜 꽃과 함께 열매도, 잎도 있고 아름다운 단풍도 반겨줍니다. 파란 하늘을 바라보면 정신이 맑아지고, 밝아 오는 동녘을 바라보면 힘이 솟아납니다. 새벽 산책길을 이렇게 자연과 인사를 나누며 걸으면 그날 하루가 즐겁기에 오늘도 새벽이면 집을 나섭니다.

다음 호 주제는 61쪽에서 안내합니다.





전지적 집사 시점

글·정리 / 홍보실 조경민



집과 동네 한 바퀴가 삶의 공간인 우리 집 강아지. 모처럼 뛰놀 수 있는 야외로 나왔습니다. 행복해 보여서 뒤에서 “루비” 하고 불러보았습니다.
이성옥 님_경기 용인시



죽어가던 다슬기를 데려왔습니다. 매일 물을 길어다 갈아주고 먹이를 챙겨줬더니 얼마 전 알에서 새끼가 부화해 작은 어항 속에 가득합니다.
박영산 님_대전 중구



대부분 화초는 꽃이 피었다가 이내 곧 시들어 버립니다. 그런데 다투라는 8월 초부터 계속 피고 지면서 베란다를 아름답게 채워 주고 있어요.
변관석 님_서울 노원구



검지크기만 했던 파키라가 10년이 지나자 키가 천장까지 달아 자르고 난 후 노심초사했습니다. 시간이 지나니 건강하게 잘 자라고 있어요.
정영옥 님_경남 창원시



치료만 해주자고 아들이 데려온 길고양이와의 첫 날, 우리는 서로 겁을 먹고 경계하며 무서워했습니다. 1년이 된 지금은 사이좋은 가족입니다.
이순옥 님_경기 수원시



황량한 창틀에 화분을 키운 지 10년이 되었습니다. 일주일 한 번씩 물을 주고 누런 잎은 따 내며 가꾸고 있는데 가끔 노란 꽃도 피웁니다.
김용순 님_인천 연수구



건강하던 오수가 '당뇨병'을 진단 받은 지 벌써 1년입니다. 매일 산책시키고 정성을 들여서인지 많이 회복되었습니다.
이미선 님_충남 천안시

다음 호 주제는 '**김장대전**'입니다. 모두 같은 김장이라도 집집마다 종류, 방법, 노하우가 모두 다릅니다. 김장하고 있는 우리 집의 특별한 모습, 김장 에피소드, 김장 후 만찬 모두 좋습니다. 글이나 사진으로 담아 응모해 주세요. 응모 마감일은 12월 16일입니다. 자세한 응모 방법은 79쪽에서 안내합니다. 글이 게재된 독자님에게는 소정의 경품을 드립니다. 많은 관심과 참여 부탁드립니다.



독자의 출간 소식

비매품을 제외한 모든 책은 대형 서점,
해당 출판사 인터넷 서점에서 구입할
수 있습니다.

비매품 문의 : book@geps.or.kr

글·정리 / 홍보실 조경민



어쩌면, 삶은 매운 짬뽕이다

방우달_강원 춘천시

식재료가 다양한 짬뽕은 우리나라
에서만 400종이 넘는다고 한다.
저자의 삶에는 온갖 삶이 섞여 있
어 마치 그의 시도 매운 짬뽕 같다.
개성 있는 저자의 삶이 담긴 시집
이다. 7,700원 / 퍼플

생명生命

김휘동_경북 안동시

뒤늦게 수필 공부를 한 후 2013년
계간 문예종합지 <시선> 가을호
에 등단한 작가가 가난, 굶주림, 마
음과 싸움 등을 소재로 담은 책이
다. 이것저것 기록해 두었던 빛바
랜 사연을 모아 놓은 수필집이다.
1만 3,000원 / 시선사

팔십에 돌아보는

내 인생의 발자취

남도현_강원 춘천시

코로나19 그리고 건강 탓에 지난
3년을 거의 집에서 보낸 저자가 답
답한 마음을 달래기 위해 집필해
팔순 생일에 맞춰 출간한 자서전
이다. 인생의 발자취를 사진, 국내
외 기행문 등으로 남겼다. 비매품

어머니는 냉장고다

권형원_세종특별자치시

우주를 가려면 얼마만큼의 사랑과
양보가 있으면 될까? 맑은 영혼으
로 어머니의 사랑부터 천의 얼굴
처럼 다양한 우리 주변의 표정을
표현한 시인의 두 번째 시집이다.
1만 2,000원 / 그림과 책

이영호 해양경찰학 개론

이영호_부산 연제구

해양경찰을 꿈꾸는 수험준비생들
에게 도움을 주고자 37년간의 직
무 경험을 바탕으로 이론, 헛갈
리기 쉬운 핵심 내용과 적중 예
상문제 등을 수록한 책이다. 2만
9,000원 / 좋은땅

나의 섬나라 역사문화 탐방기

<제주편>

김영철_강원 춘천시

제주 여행에서 느낀 감성을 담은
기행문이다. 30년 만에 아내와 제
주를 찾은 작가는 오랜 역사를 찾
아 나선다. 추사 김정희 박물관인
추사관, 향몽유적지, 오름 등을 보
며 느낀 점과 역사를 함께 볼 수
있다. 비매품

고등 동아시아사 암기법

김태수_전남 여수시

동아시아사를 쉽고 재미있게 외국어로 암기하는 방법을 수록한 책이다. 10년 넘게 한국 역사와 세계 역사 암기법을 연구했고 이번에는 동아시아 역사 암기법을 만들어 펴낸 문제집이다. 1만 5,000원 / 해드림 출판사

시간보다

허의행_충북 충주시

아이들과 학교를 사랑한 교사의 발걸음 같은 고해성사이다. 시인이 되기까지 자신을 성찰하며 시골길에서 만나는 한 줄기 바람, 들꽃 향기처럼 가슴을 적시는 작품이 모여 있는 시집이다. 1만 원 / 고두미

인생 80년, 음악인생 60년 비망록

배정행_부산 사하구

어릴 적 우연히 교회와 학교에서 연주하며 시작된 음악 인생이 80대가 된 지금까지 60여 년을 이어오고 있다. 성악가이자 음악가인 저자의 재미있는 인생 이야기가 담긴 비망록이다. 비매품

달성서공 창영 선생 가장家狀

서정룡_대구 달서구

창영 서무석 선생 본인과 자녀, 손주 3대 가족을 중심으로 130여 년의 집안 내력, 가정사 등을 한 권의 책으로 엮어 발간한 책이다. 비매품

독자님의 출간도서를 소개합니다.
공단 홈페이지 → 소통참여 → 월간공무원연금 → 원고투고에서 '웹스북스'를 선택해 책 제목, 출판사, 가격, 판매 여부, 소개글 1~2줄을 적어 투고해 주세요.

{ 이달의 연금지 추천도서 키워드, '트렌드' }



《트렌드 코리아 2023》

김난도, 전미영 외 7명 지음, 2022, 미래의창 펴냄
세계화의 종말, 갈등과 분열 그리고 전쟁. 제2의 외환위기 경고도 들려오는 2023년을 목전에 두고 있는 지금. 변화의 속도가 더욱 빨라지고 더 높은 도약을 준비하는 검은 토끼의 해를 준비하는 데 도움을 얻을 수 있는 책이다.



《한경트렌드 요즘 뜨는 막걸리》

한경트렌트 특별취재팀 지음, 2021, 한국경제신문 펴냄
요즘 막걸리는 전 세대를 아우르며 큰 인기를 누리고 있다. 북위 33도에서 38도에 걸쳐 대한민국의 크고 작은 양조장 26곳의 막걸리를 찾아 떠난 기록이 담긴 책이다. 독자는 트렌드에 발맞춘 우리 술 '막걸리'를 경험해 볼 수 있을 것이다.



《MZ세대 트렌드 코드》

고광열 지음, 2021, 밀리언서재 펴냄
혼자 밥 먹고 혼자 술 먹는 걸 즐기면서도 책은 다른 사람들과 함께 읽고 싶어 하는 세대. 때로는 AI처럼 차갑고, 가끔은 아날로그에 취하는 MZ세대를 이해하고자 하는 책이다.





제21회 공무원연금문학상
시부문 금상 수상작

코쿠닝 트렌드를 꿈꾸다

김옥경 님 _ 전북완주교육지원청 퇴직

저녁노을 토하는 언덕
키다리 미루나무에는
문명 너머의 야생이 세들어 산다

달밤을 벗삼아 품잡고 으스대며 살아온
불나방은
생애 처음 커다란 누에고치집을 지으면서
밀레니엄 코쿠닝(cocooning)족으로
살아남는 법을 익힌다

호롱불 켜놓고 품잡으면 독서삼매경이지
책 읽다 말고 외톨이 면할까
그렇게도 야무진 스마트폰과 씨름을 한다

새벽이슬이 내리기 전
납작 엎드린 노루잠 속에
또다시 무지개가 떠오르는 꿈을 꾸며
거리두기를 하다보면

나뭇가지 사이에
저미 한마리
씨줄로 별빛을
날줄로는 달빛을 엮어서
줄레줄레 거미줄 친다

힘겨운 피난살이도 좋아
생활방식이 바뀌어도 좋아
코로나19가 비켜가는
호숫가 허름한 오두막집
비상사태 속의
스위트 마이홈이러니



일러스트 / 이철원

● **수상소감** : 예기치 않은 문학상 수상의 기쁨과 영예를 가족, 월간〈공무원연금〉독자님 그리고 관계자 모두와 함께 나누고 싶습니다. 코쿠닝 생활패턴으로 모두가 고생스러운 나날이었습니다. 우리 인간은 대자연 앞에서 나약함이 여실히 드러났습니다. 때로는 은둔을 강요받아 일상생활이 자유롭지 않은 적도 많았습니다. 아직도 온전히 돌아오지는 않았지만, 우리는 긍정적인 소통과 배려의 미덕을 잃지 않았기에 밝은 미래가 가까이 있다고 믿습니다.

● **심사평**(임종본 심사위원) : 심사평에 앞서 공무원연금문학상 최종심사에 오름을 축하드립니다. 시제의 독창성과 함께 주제의 적합성이 우수하며 구성이 진솔한데 반하여 시어의 문체와 도입부분이 남달라 독점에 혜택이 크게 반영되었다. 앞으로도 좋은 시 쓰기를 기대한다.



할머니의 마스크

윤원옥 님 _ 강원도지방경찰청 퇴직

혼잡한 도심의 교차로를
낡은 리어카 한 대가 지나가고 있습니다
잡동사니 고물을 잔뜩 실은 채
신호등 따위는 아랑곳하지 않고
혼자서 천천히 움직이고 있습니다
바쁘게 걸어가던 사람들이 쳐다보고
놀란 차량들이 잇달아 경적을 울려도
끌고 있는 사람이 보이지 않는 리어카는
그냥 텅텅거리며 지나가고 있습니다
혼자 움직이는 듯한 리어카가 신기하여
손잡이 쪽으로 고개를 돌려보면
그곳엔 리어카보다 자그마하고
실려진 고물보다 더욱 낡고 구부러진
할머니 한 분이 폭염에도 불구하고
때묻은 광목천으로 입을 휘감은 상태로
힘겹게 리어카를 끌고 있었습니다
평생을 찌든 삶의 무게에 짓눌려도
나름 깨끗하게 견뎌왔지만
코로나19가 창궐한 두어 해 전부터는
스스로 생사의 경계선에도 서 보았고
소중한 사람과 헤어짐 이별도 하였습니다.
참혹했던 아픔의 순간이 떠올라 잠시
멈칫하고 있을 때
리어카를 에워싼 차량들 중에 누군가 다가와
새 마스크를 한 장 건네주었습니다
할머니는 땀에 젖은 천을 풀어헤치고는
받아 준 하얀 마스크를 써 봅니다
그때 주위의 몇 사람들이 달려들어 리어카를
끌고 밀며
신속하게 교차로 밖으로 빠져나옵니다
불편한 걸음으로 뒤따르는 할머니의



일러스트 / 이철원

얼굴에는
오랜만에 옅은 미소가 번지고 있습니다
고개 들어 힐끔 쳐다본 하늘에는
할머니의 인생을 닮은 새털구름이 떠있고
그리 멀지 않은 야구장에서는
모처럼의 응원 함성이 들려옵니다.

● **수상소감** : 좀처럼 사그라들지 않는 코로나19의 팬데믹 현상과 불안정한 경제 상황으로 일상의 패턴도 바뀌고 서민들의 어려움이 가중되고 있지만 그럼에도 불구하고 우리 주변에는 아직도 따뜻한 마음을 가진 분들이 많다는 사실에 위안을 가져봅니다. 어려울 때일수록 함께 살아가는 건강한 사회가 되기를 바라며 공무원연금공단의 발전을 기원합니다.

● **심사평**(임종본 심사위원) : 코로나19로 겪고 있는 삶의 현장을 주제로 그림을 그리듯 산문을 써 내려가듯 이어지는 운문의 관찰력이 부담 없으면서 짜임새 있는 진솔함을 소재의 독창성으로 구성하고 있다. 그러나, 고달픈 일상을 받아드리며 그 삶 속에 펼쳐지는 마무리의 구성도 부족하지 않다. 아쉬움 없는 응원이다.





붓 한 자루

김종길 님 _ 부산지방우정청 퇴직

붓 한 자루
길을 가다 말고 묵상중이다
길을 잃은 것인지
지나온 길을 되새김질하는 것인지
태어나 한 점을 찍으면서
생이 시작되었고
지금까지 끊어지지 않고
선을 그어 왔다

어느 겨울이었다
마스크 너머로 해가 뜨고
마스크 너머로 해가 졌다
어제의 것들은 마스크 뒤로 숨어버렸고
길고도 끝 모를 터널이 이어졌다
서툰 붓질로 황칠이 되지 않도록
붓이 마르지 않도록
노력했을 뿐이다
아직도 남은 여백이 있는지
바다를 응시하고 섰다

잔잔한 바다에 오리 한 마리
길을 내며 나아간다
오늘은 뭘 해도 좋은 날
간헐던 공기가 팽창하며 달아난다
다시 바닷물에 붓을 찍어
선을 긋는다



일러스트 / 이철원

● **수상소감** : 하루살이의 생을 문학적으로 풀어보면 많은 날 태어난 하루살이, 굶은 날 태어난 하루살이, 또 시골 하루살이와 서울 하루살이가 있을 수 있습니다. 이들은 서로를 잘 이해할 수 있을까요? 팬데믹 현상으로 우리 사회는 너무 많이 달라졌습니다. 평생에 한 번뿐인 입학식과 졸업식, 결혼식은요, 장례식은 어떻게요. 가슴이 아프고, 눈물이 납니다. 모든 사람들이 힘을 받고 위로가 되었으면 좋겠습니다.

● **심사평**(노창수 심사위원) : 붓 한 자루가 나아가는 바묵상을 거친 한 지점을 점지하고 그 필력을 실어 나르는 과정이 치밀해 정서의 논리성을 확보한다. 나아가 붓의 길이 여백의 잔잔한 바다를 팽팽하게 긋고 가는 오리로 치환됨도 참신하다. 시적 발단과 이미지의 종착점이 코로나를 극복하는 과정에 붓의 힘을 세우는 그 완미법으로 매결지어 독자의 시선을 당긴다.



제21회 공무원연금문학상
시부문 동상 수상작

종합병동

김철중 님 _ 순천시 퇴직

시커먼 박쥐떼들이 밀입국했다
온 세상이 종합 병동이 되고
순서지를 뽑는 손길은
포로수용소로 가는 포승줄이다

사탄은 교활한 복화술複話術을
구연口演하며
천의 귀면鬼面변극變劇으로
우리 혼을 빼놓는다

고비늪은 몸은 낙엽처럼 사위어가는데
흐린 눈빛이 애잔하고 우울하다
존엄을 무시한 방역은 구차苟且하기만 하다

잠시 머물다 가는 우리의 삶
더 머물르겠다는 욕심은
탐욕貪慾일까 최선일까

쫓기는 짐승들의 눈빛엔
호흡곤란한 위기감이 매섭다
휠체어에 의탁한 무력증無力症은
우리의 내일이고 자화상이다

밤낮 불을 밝힌 종합 병동은
마른 뼈들이 씹없이 꿈틀거리지만
생기生氣를 수혈輸血하지 못한 에스겔
골짜기다.



일러스트 / 이철원

● 수상소감 : 코로나 위기로 온 지구촌이 몸살을 앓고, 불안에 떠는 국민들의 눈길은 불안하고 우울하기만 합니다. 이런 계기를 통해 자연과 환경을 되살리고 탄소를 저감시키는 운동이 대대적으로 벌어져야 합니다. 뜻밖의 수상 소식을 듣고 한 오라기 가을 햇살을 붙잡는 것 같아 기쁘기 그지없었습니다. 동료, 가족들과 기쁨을 나누며 남은 노년의 여생 시 창작에 더욱 정진할 것을 다짐해 봅니다. 선정해 주신 심사위원님과 연금공단 관계자들에게 깊이 감사드립니다.

● 심사평(임종본 심사위원) : 작품의 진솔함과 우리 사회가 혼란으로 받아들이는 코로나19의 현실이 한 치의 거짓 없이 독창적으로 글의 구성을 적합하게 주도하였으며 그 안목이 크게 돋보였다. 때로는 굵고 때로는 파리한 생사의 골짜기에서 절실하게 겪는 심리적 묘사의 갈등이 그 절묘함을 완성도 있게 표출하고 있다.





제21회 공무원연금문학상
시부문 동상 수상작

난을 치다

변우연 님 _ 마포소방서 퇴직

찾는이 하나 없는 발길 뜬 한적한 곳
푸른 잎새 나부끼고
햇꽃몽을 수줍다
어느 뉘
뒤편 한대도
맑은향 듬뿍이다

흔들리는 이파리
깊은 시름 떨쳐내고
가녀린 꽃송이
환한 미소 드러낸다
보춘화春蘭
세한歲寒을 품고
두 무릎 쪽쪽 편다

코로나19 펜데믹을
그믐달에 얹혀놓고
지친 마음 다독이며
서수필* 휘두른다

비로소
묵난墨蘭 한 축이
곰삭은
나를 친다

* 서수필鼠鬚筆 : 흰 쥐 수염으로 만든 붓(최상품)



일러스트 / 이철원

● **수상소감** : 묵향 속에서 난 한 축을 곧 세우는 것이 결코 쉬운 일은 아니었다. 시詩 속엔 그림이, 화畵속엔 시가 들어있습니다. 바른 자세와 정신 집중을 필요로 하는 사군자화는 늘 스스로의 마음가짐을 새롭게 했습니다. 이런 기회를 갖게 해주신 공단, 심사위원분들께도 감사 인사를 드립니다.

● **심사평**(노창수 심사위원) : ‘세한을 품고 두 무릎 쪽쪽 편다’와 같은 시구로부터 난을 치는 익숙한 기법이 도드라지게 나타난다. 이뿐만 아니라 난의 인동적 자세를 시각화해 보이기도 한다. 난을 치는 건 정신을 수양하는 일이지만, ‘묵난 한 축이 곰삭은 나를 친다’라는 가역적 진술을 함으로써 대상이 오히려 화자를 이끌어가는 몰입 경지를 표현해 시의 깊이를 느끼게도 한다.



제21회 공무원연금문학상
시부문 동상 수상작

흔들의자에 기대다

박병락 님 _ 성동공업고등학교 퇴직

covid - 19 확진받고 고생하다
회복되었다고 좋아하던 김노인이
지난 밤 잠자다
갔다
밤에 잠자는 것이 두려워진다

covid - 19가 감기처럼 지나간 후
밤이면
부쩍 심해진
패잔병처럼 남아 쿨룩거리는 기침과
캐터필러 바퀴처럼 그르렁거리며
좁은 하수구에 역류하듯 올라오는 가래
교수목에 매달린 사형수의 목을 죄어오는
밧줄처럼
숨구멍을 죄어오면
숨막힐 것 같은 불안으로
밤마다 낡은 흔들의자에 기대어 잠을 청한다

평온한 낮잠과는 다른 밤잠
하루도 거르지 않고 찾아오는 밤에
배웅도 없이
김노인처럼 떠날까
잠들지 못한다



일러스트 / 이철원

● **수상소감** : 코로나 때문에 가족의 임종도 받지 못하고 떠난 사연을 지인에게 들었습니다. 이런 비극에 누구도 자유로울 수 없다는 현실이 너무나 가슴 아픕니다. 부족한 글이지만 공감하고 읽어주시니 감사합니다. COVID-19 때문에 더는 가슴 아픈 이별이 없기를 소망합니다.

● **심사평**(노창수 심사위원) : 코로나19의 확진자로서 겪은, 그 시시각각 일으켜지는 심리상황을 박진감 있게 묘사한다. 사형수의 목을 죄어오는 밧줄로 비유되는 환자의 기침과 가래, 밤에 대한 중압감을 시차적으로 표현해 시적 긴장감을 높인다. 죽음을 맞는 김 노인을 배웅도 못 한 채 떠나보낸, 그래서 옳은 불안을 흔들의자에 의탁해 가시화한 점이 돋보인다.



풍요로운 섬 제주의 사회적경제기업!

2015년 본부가 제주 혁신도시로 이전한 공무원연금공단은 제주의 건강하고 신선한 먹거리가 많은 사람에게 알려졌으면 하는 바람으로 제주에 있는 사회적경제기업을 홍보·지원하며 경제 활성화에 기여하고 있습니다. 제주도의 사회적경제기업 중 두 곳을 소개합니다.

글 / 홍보실 조경민

함께 짓는
행복의 맛

제주
공심채



제주 공심채는 다양한 국가에서 제주로 이주해 온 여성이 모여 공심채, 고수, 바질 등 아열대채소를 재배하여 아열대 나라 이주민에게는 고향의 맛을 선물하고 관광객에게는 여행의 맛을 선물합니다. 황금향, 옥돔 등 제주 특산물을 최상의 품질로 준비한 선물세트부터 사계절 따뜻한 제주에서 키워낸 곤드레, 부지깽이, 취, 고사리 등 나물세트도 판매하고 있습니다. 덤으로 홈쿡시대에 걸맞게 출시된 간편 요리 ‘제주 나물 쉼썩세트’는 밥에 나물썩썩 한 봉을 넣고 ‘썩썩’ 비벼 먹으면 꿀맛입니다. 말랑말랑하고 촉촉한 제주 대표 간식 ‘과즐’과 ‘오란다’, 향이 좋은 ‘바질 티’가 함께 구성된 제주다과세트는 남녀노소 인기 간식 메뉴입니다. 그 외에 수산물세트, 감귤꿀 등 다양한 상품을 온라인(smartstore.naver.com/kongxincai)에서도 만나볼 수 있습니다.



한 달에 한 번
선물 꾸러미

제주
무릉외갓집



무릉외갓집은 제주도 서남쪽에 위치한 대정읍 무릉2리의 51개 농가가 함께 설립한 마을기업입니다. 농부와 마을의 이름으로 농산물을 생산하고, 외할머니의 마음으로 농산물을 보내드리기 때문에 모두가 믿고 먹을 수 있습니다. 제주 하면 떠오르는 감귤, 애플망고 같은 과일이나 당근, 콜라비, 마늘 등 다양한 채소 꾸러미를 ‘정기구독!’하시면 매월 집으로 선물보따리가 도착합니다. 우리 집 식탁에서도 제주산 제철 과일, 농산물을 일 년 내내 맛볼 수 있습니다.

무릉외갓집은 올레길 11코스 종착점이자 12코스 시작점에 위치하기에 올레길을 걸을 계획이라면 무릉외갓집에 잠깐 방문하는 것도 좋은 방법입니다. 제주 농산물과 과일을 직접 맛볼 수 있고 꿀 따기, 청 만들기, 잼·피클 만들기 등을 체험해 볼 수 있는 일석이조의 기회입니다. 단, 방문하기 전 ‘무릉외갓집 네이버예약’을 검색해서서 체험 예약은 필수입니다. 네이버에 ‘무릉외갓집’을 검색하거나 무릉외갓집 스마트스토어(smartstore.naver.com/murungfarm)에 접속하면 매장을 방문하지 않고도 원하는 물품을 집에서 받아볼 수 있습니다.



공무원연금공단 서비스가 새롭게

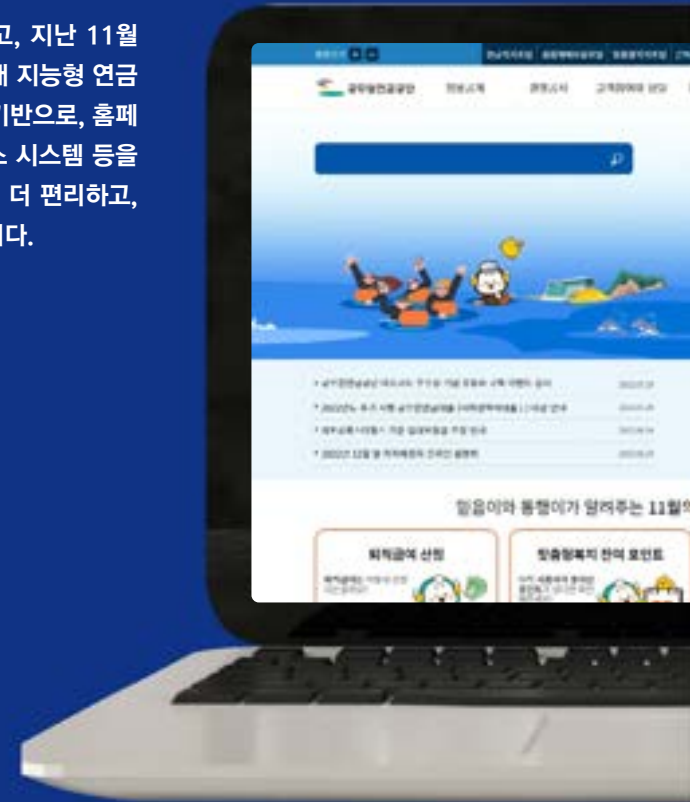
차세대 지능형 연금복지 시스템 구축

공단은 차세대 지능형 연금복지 시스템을 구축하고, 지난 11월 28일 달라진 시스템을 새롭게 선보였습니다. 차세대 지능형 연금복지 시스템은 지능형 클라우드(Cloud) 서비스를 기반으로, 홈페이지부터 연금·종합재해보상 등 주요 업무 프로세스 시스템 등을 전면 디지털화해 개편한 사업입니다. 연금고객에게 더 편리하고, 더 정확하고, 더 빠른 서비스를 제공하기 위해서입니다.

글 / 홍보실 권경희

홈페이지

홈페이지는 공단에서 수행하는 다양한 사업에 대한 안내와 고객 소통 공간으로 구성되었습니다. 기존 연금 민원서비스 등은 '공무원연금복지포털'에서 이용 가능하도록 분리되었습니다. 또한, 보기 좋은 디자인은 물론, 어떤 전자기기에서든 제약 없이 이용할 수 있도록 '반응형 웹'을 구현했습니다. 그리고 원하는 메뉴를 쉽게 찾아갈 수 있는 메뉴 네비게이션과 검색 기능을 향상시켜 정보 접근성을 제고했습니다.



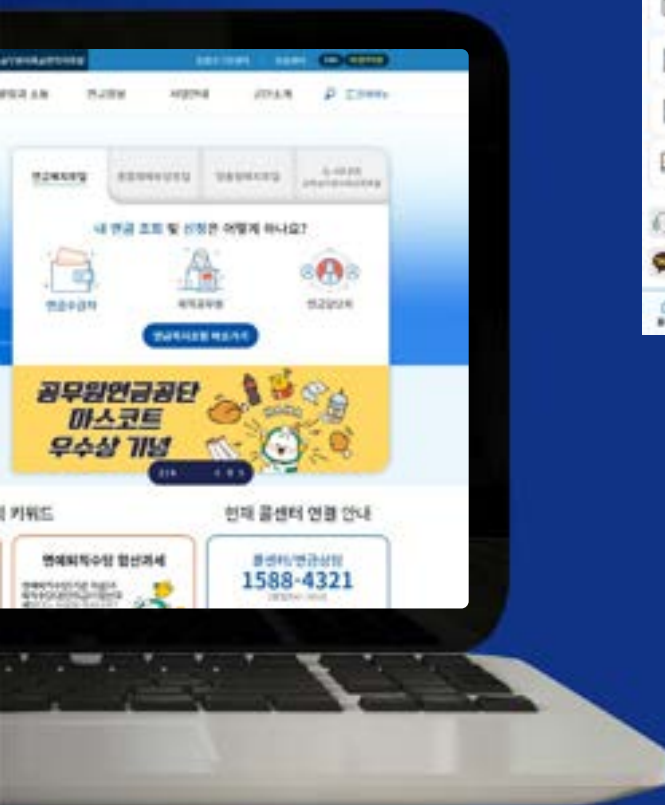
카메라로 QR코드를 스캔해 달라진 공단 시스템에 대한 더 많은 정보를 확인해보세요.



공무원연금복지 포털

기존 홈페이지에서 제공하던 고객지원서비스가 생애주기 기반의 고객 맞춤형 '마이(MY)서비스'로 개편됩니다. 공단 업무 중 60종의 서비스를 제공하고 선별하여 고객별 개인화된 새로운 서비스를 제공합니다.

태어납니다



모바일 앱

언제, 어디서나 필요한 연금서비스를 제공받을 수 있도록 달랠진 모바일앱을 사용해 보세요. 공무원연금복지포털의 다양한 연금서비스를 모바일앱에서도 간편하게 이용할 수 있고, 앱과 연동되는 전자지갑으로 발급받은 전자증명서를 조회하고 활용할 수 있습니다.



종합재해보상 포털

‘재해 예방-보상-직무 복귀’를 위해 전방위
재해보상 서비스를 제공하는 포털입니다. 마음건
강 자가관리를 포함한 재해예방 홍보 콘텐츠, 교
육 신청 기능 등이 강화되고 사용성이 개선되었
습니다.



보이는 ARS 도입

콜센터에 가장 많이 접수되는 민원유형에 대해 보다 빠르고 편리하게 서비스를 제공할 수 있도록 보이는 ARS를 도입했습니다. 음성통화가 어려운 경우 1588-4321 전화연결 시 콜센터 서비스를 화면으로 확인하여 이용할 수 있습니다.





은퇴 이후 활기찬 생활을 위해 ‘만남’과 ‘네트워크’는 중요합니다.
추억을 만들기 좋은 동호회와 자원봉사단체 등을 소개합니다.

글 / 홍보실 조경민



사단법인 부산교육삼락회

(사)부산교육삼락회는 퇴직교원 평생교육단체로서 청소년 선도, 학부모 교육, 학교교육 지원 등을 통해 국가발전과 사회공익의 증진에 이바지하고 있습니다. 군자삼락의 정신으로 동아대 문화예술아카데미, 한글날 백일장 개최 등 다양한 행사를 하며 회원들이 기댈 수 있는 언덕 역할을 하고 있습니다.

☎가입 문의: 051-464-8556



자립준비청년 멘토링 상록자원봉사단

‘자립준비청년 멘토링 봉사단’은 만 18세가 되어 사회에 첫발을 내딛는 청년이 사회에 잘 적응할 수 있도록 1:1 멘토링을 진행하고 있습니다. 온기를 전해 주는 부모, 고민을 털어놓을 수 있는 친구가 되어 주며 공감과 소통으로 사회 적응을 도와줍니다.

☎가입 문의: 02-560-2956



옥천퇴직교원탁구동호회

2014년 4명으로 시작한 탁구동호회는 현재 15명이 활동하고 있습니다. 매주 월~금요일 오전 옥천체육센터 탁구장에서 함께 탁구를 즐깁니다. 만나서 운동하고, 따뜻한 커피 한잔을 나누면서 인생을 활력 있게 보낼 탁구인을 모집합니다.

☎가입 문의: 043-733-4840

* 독자님이 활동 중인 동호회나 봉사단 회원 모집이 필요하다면, 연금지에 소개해 주세요. 단체명, 활동 내용 등을 적어 공단 홈페이지로 신청해 주세요. 자세한 투고 방법은 79쪽에서 안내합니다.

2023년 연금지도 많. 관. 부!

글 / 홍보실 권경희

지난 10월 공단은 연금지 독자님을 대상으로 설문조사를 진행했습니다. 2023년 더 나은 연금지를 만들기 위한 설문이었습니니다. 구독자 1만 3,806분이 설문에 참여해 연금지 만족도, 라이프스타일 등 22개 문항에 응답해 주셨습니다.

연금지를 구독하기 위한 이유는 ‘새로운 정보를 얻고 싶어서’가 50.3%로 가장 높았습니다. 그다음 ‘연금, 공단 소식을 알고 싶어서’가 31.7%, ‘공단과의 관계가 소중해서’가 9.1%로 각각 2위와 3위를 차지했습니다. 그리고 가장 희망하는 정보를 3가지 고르는 문항에서는 ‘건강’이 1만 882표를 얻어 1위를 차지했습니다. 그 밖에 여행 정보가 8,546표로 2위, 취미 정보가 5,942표로 3위에 올랐습니다. 가장 희망하는 라이프스타일은 ‘자기계발’이 높은 응답률을 보였습니다.

응답 결과와 트렌드 등을 고려해 2023년 연금지는 이렇게 운영하고자 합니다. 건강하고 의미 있게 나이 들기 위한 ‘성장形 나이들기 지침서’를 방향으로, 다양한 정보를 전할 예정입니다. 마음 건강 돌보는 법, 시의적절한 건강 정보 소식, 운동 정보 등으로 독자님들이 오늘을 사는 힘을 기를 수 있도록 ‘오늘을 보다’ 섹션을 운영하고자 합니다. 다음으로는 성장하는 ‘나’를 위한 자기계발 정보를 담은 ‘더 나은 내일’ 섹션입니다. 취미, 트렌드, 고전 읽기, 여행 칼럼 등 다양한 정보를 담겠습니다. 마지막으로 공단과 연금수급자 정보를 다룬 ‘함께 GEPS’ 섹션을 마련하겠습니다.

한편 2023년도는 표지를 포함한 연금지 지면이 84면에서 76면으로 8면 축소됩니다. 종이 등 원자재 가격과 우편료가 인상되면서 제작비가 증가한 데다, 2023년도 연금지 제작 사업 예산이 줄어들에 따라 지면을 축소하게 되었습니다. 지면은 줄어들었지만, 독자님들에게 한정된 지면에서도 더 알차게 정보를 전할 수 있도록 2023년도에도 노력하겠습니다. 앞으로도 많은 관심 부탁드립니다.



▶ 공단 유튜브 활용법 A to Z!

구독자 7만 명을 향해 달려가고 있는 ‘공무원연금공단’ 유튜브! 연금상식, 건강정보 등 알짜배기 꿀팁 정보가 모여 있습니다. 아직 구독자가 아니시라면, 집중해 주세요. **12월 12일까지 유튜브 구독과 퀴즈에 참여하신 분 중 추첨을 통해 경품을 지급하는 이벤트**도 진행하고 있으니 많은 관심과 참여 부탁드립니다.

글 / 홍보실 조경민

1 공단 유튜브 구독하기

① 유튜브에서 공무원연금공단 검색하기



② 오른쪽 '구독' 버튼 클릭하여 로그인하기



③ 오른쪽에 '구독중' 이 뜨면 OK ('구독'으로 나오면, 클릭해서 '구독중'으로 바꾸기!!!)



2 공단 유튜브 살펴보기

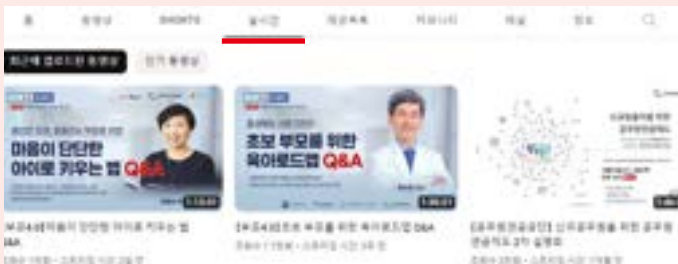
공단 유튜브는 수많은 영상 중 원하는 영상을 더 쉽게 찾을 수 있도록 리뉴얼을 마쳤습니다. 어떤 정보가 숨어 있는지 함께 살펴볼까요?



① 메인화면 : 국민의 행복을 팔로우, 공무원의 내일을 팔로우
⇒ 국민의 행복을 지키는 공무원에게 안정적인 연금과 복지서비스로 공무원의 내일을 지원합니다.



② 쇼츠(SHORTS) : 30초로 간단히 알아보는 공단
⇒ 공단의 중점 사업과 주요 성과를 함께 살펴볼 수 있습니다.



③ 실시간 : 온라인으로 듣는 Live 강의
⇒ 신규 공무원에게 필요한 부모교육부터 퇴직 예정자 설명회, 연금수급자가 알아두면 좋은 '연금상식'까지 생생한 정보를 실시간으로 시청할 수 있습니다.



④ 재생목록 : 보고 싶은 영상 손쉽게 찾아보기
⇒ '공무원연금공단이 팔로우, 국민의 행복을 팔로우, 재직공무원의 오늘을 팔로우, 퇴직공무원의 내일을 팔로우' 등 4개 카테고리에서 영상을 쉽게 찾습니다.

3 유튜브 구독 이벤트 참여하기(12. 12.까지)

마스코트 수상 기념으로 유튜브 구독 이벤트를 진행하고 있습니다. 유튜브에 '공무원연금공단'을 검색하시거나 QR코드로 접속하셔서 공단 유튜브를 구독 신청하고 퀴즈 정답을 댓글로 작성해 주세요. 100명을 추첨하여 신세계상품권, 치킨, 커피 등 경품을 드립니다.



이벤트 참여방법 영상보기 QR코드입니다.

퇴직공무원이 꼭 알아야 할 공직윤리 5가지



1 퇴직자 재산신고 (퇴직일부터 2개월이 되는 달의 말일까지)

퇴직한 재산등록의무자는 퇴직일부터 2개월이 되는 날이 속하는 달의 말일까지 공직윤리시스템 누리집(peti.go.kr)에서 신고

⚠ 유의 : 위반 시 1천만원 이하 과태료

4 고위공직자 취업 후 업무내역서 제출 (퇴직 후 2년간, 퇴직일 1년 경과 후 1개월 이내)

정무직, 고위공무원단, 공직유관단체 임원 등이 취업심사대상기관에 취업한 경우 월별활동내역 등 업무처리내역을 원소속부처에 퇴직 후 2년간 1년마다 제출(총 2회)

⚠ 유의 : 위반 시 1천만원 이하 과태료

2 취업심사 (퇴직 후 3년 이내 재취업할 경우 취업개시일 30일 전까지 신청)

4급(상당)이상 또는 재산등록의무자 등은 취업심사대상기관(민간기업, 협회, 법무법인, 일부 공직유관단체 등)에 3년 이내 취업할 경우 사전에 취업심사를 받아야 함

- ▶ 취업심사대상기관 : 공직윤리시스템 누리집(peti.go.kr)에서 조회
- ▶ 취업의 범위 : 고문, 자문위원, 사외이사 등 직위·형식에 관계없이 취업기관의 업무를 처리하거나 지원하고 주기적 또는 기간을 정해 대가를 받는 모든 경우
- ▶ 경찰, 소방, 국세·관세공무원 등 일부 직종은 5급(상당)~7급(상당)도 취업심사 대상자에 해당(대상자 확인 방법 : 공직윤리시스템 누리집 → 취업·행위제한 → 취업제한 → 대상자 및 기간)

⚠ 유의 : 위반 시 1천만원 이하 과태료, 2년 이하 징역 또는 2천만원 이하 벌금

5 업무취급승인 신청 (취업 후 원소속부처 업무를 처리하게 될 경우)

본인이 직접 처리했던 재정보조, 허가 등의 취급제한업무를 취업 후에 다시 처리하게 되는 경우에는 **직급 및 기간 제한없이 모든 공직자**가 사전에 업무취급승인을 받아야 함

- ▶ 취급제한업무(예시) : 재정보조, 인·허가, 검사·감사, 조세 관련, 법령상 감독, 수사·심리·심판 등

⚠ 유의 : 위반 시 2년 이하 징역 또는 2천만원 이하 벌금

정무직, 고위공무원단, 공직유관단체 임원 등이 퇴직 후 2년 이내에 원소속부처에서 처리하는 취급제한업무를 처리하게 되는 경우 사전에 업무취급승인을 받아야 함

⚠ 유의 : 위반 시 5천만원 이하 과태료

3 고위공직자 취업사실 신고 (퇴직 후 10년간, 취업 후 1개월 이내)

정무직, 고위공무원단, 공직유관단체 임원 등이 퇴직 후 10년 이내에 취업심사대상기관에 취업한 경우 1개월 이내에 취업사실을 원소속부처에 신고

- ▶ 취업심사를 받고 취업한 경우에도 1개월 이내 신고하여야 함

⚠ 유의 : 위반 시 1천만원 이하 과태료

그 밖에 알아두면 유용한 정보

취업심사 세부정보

공직윤리시스템 내 『퇴직하시나요? 이것만은 꼭!』책자 등

퇴직급여(연금·수당) 청구

공무원연금공단 누리집(geps.or.kr) 등을 통해 직접 신청

퇴직지원제도 및 프로그램

인사혁신처 누리집(mpm.go.kr) → 공무원인사제도
→ 연금·복지제도 → 퇴직관리



액티브 시니어 인생 지침서

월간 <공무원연금>

정기구독



정기구독신청

월간 <공무원연금>과 함께 활기찬 제2의 인생을 꾸며 보세요.
건강·재정·관계 등 알찬 정보를 모았습니다. 건강하고 활기차게
나이 들기 위해 '나' 그리고 '지인'에게 연금지를 선물해 보세요.

정기구독 신청 안내

■ 구독료 1,000원(연간 구독료 12,000원)

■ 당해 12월까지의 구독료가 구독개시월 연금에서 공제됩니다. 다음 해부터는 1월 연금에서 연간 구독료가 자동 공제됩니다.

문의처 : 카카오톡채널(월간공무원연금)

1588-4321

코너별 투고·응모 및 당첨자 확인 방법

■ 우리 가족 글마당, '200자로 전하는 이야기&카메라에 담다', 겹스복스, 상록 네트워크, 인생탐험가
모바일·홈페이지(www.geps.or.kr) → 로그인(회원가입 필수) → 소통·참여 → 월간 공무원연금 → 원고투고

■ 낱말 퍼즐, 연금 O×퀴즈, 월간고사, 독자의견
모바일·홈페이지(www.geps.or.kr) → 소통·참여 → 월간공무원연금 → 이벤트 응모

■ 카카오톡 채널에서도 투고·응모가 가능합니다. 카카오톡 우측 상단의 돋보기 모양을 눌러 '월간 공무원연금'을 검색하세요.



카카오톡 채널

■ 우편접수

인터넷 사용이 어려운 독자님에 한해 우편접수도 받고 있습니다. 단, '카메라에 담다' 코너는 우편으로 접수할 수 없습니다. 우편으로 접수할 때는 독자번호와 휴대전화번호를 꼭 적어주세요.

■ 보내실 주소

(63568) 제주특별자치도 서귀포시 서호중앙로 63
공무원연금공단 홍보실

■ 당첨자 확인

모바일·홈페이지(www.geps.or.kr) → 소통·참여 → 월간공무원연금 → 이벤트 응모 → 당첨자 확인

월 간 고 사

연금지 12월 호 내용을 시험으로 준비했으니 문제를 풀며 복습 시간을 즐겨보세요. 정답이 잘 생각나지 않는다면 연금지 내용을 다시 한 번 살펴보세요. 정답은 다음 호에 공개되며, 정답자 중 추첨을 통해 당첨된 분께 모바일 문화상품권 1만 원을 선물로 드립니다. 응모 마감일은 12월 16일입니다. 응모 방법은 79쪽을 참고해주세요.

1. '세상을 바꾸는 시각'에서 윤대현 교수가 언급한 좌절한 친구를 위로하기 위한 세 가지 태도가 아닌 것은??

① 이해 ② 질문 ③ 격려 ④ 친절

2. 80년대 첫 폐암 항암제 이후 점차 발전해 온 항암제 순서로 옳은 것은?

① 독성>표적>면역 ② 표적>면역>독성
③ 면역>독성>표적 ④ 독성>면역>표적

3. 탐조 준비 중 복장 준비로 적절한 것은?

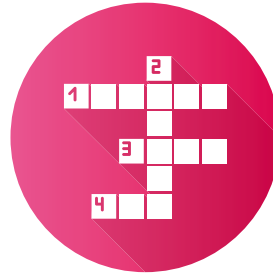
① 새가 좋아하는 향수를 뿌리고 간다.
② 화려하고 눈에 잘 띄는 옷을 입고 간다.
③ 소지품은 배낭에 넣고 양손을 자유롭게 한다.
④ 펄럭이고 가벼운 옷을 입는다.

4. 76~77쪽에서 안내한 공단 유튜브 구독·댓글 이벤트가 진행되는 날짜 마감일은?

① 12월 2일 ② 12월 9일 ③ 12월 12일 ④ 12월 21일

5. 스페인의 세르반테스가 감옥에 있는 동안 구상한 책으로 서양 최초의 근대 소설 책 제목은?(네글자)

지난 호 월간고사 정답 : 1번-④ 2번-④ 3번-②
4번-① 5번-셀피노믹스



낱 말

가로 열쇠

1. 물건 따위를 사들임.
3. 바로 앞에서 이야기한 대상을 가리키는 지시대명사.
4. 아버지와 어머니를 아울러 이르는 말.
5. 2000년 5월부터 채널 KBS1에서 월~금 오전 7시 50분에 편성된 보통 사람들의 특별한 이야기를 담은 TV 시사·교양 프로그램.
7. 물건 열두 개를 묶어 세는 단위.
8. 두껍고 단단하게 널빤지 모양으로 만든 종이.
10. 당밀 또는 사탕수수를 발효하여 증류한 술.
13. 방송·신문·잡지에서 현지 보고나 보고 기사를 이르는 말.
14. 콩으로 만든 식품. 물에 불린 콩을 갈아 짜내고 간수를 넣어 엉기게 만듦.
16. 원호대사가 ○○물을 마시고 깨달음을 얻음.
18. 외워 잊지 않는 것. 구구단을 ○○.
19. 겉으로 드러나지 않고 속에 숨어 있는 힘.
21. 긴 막대기.
23. 아내를 각별히 사랑하고 몹시 소중히 여기는 사람.
24. 연구하는 곳 또는 기관.

퍼즐

가로세로 열쇠를 이용해 빈칸을 채워 보세요. 그중 ‘가~아’에 해당하는 글자를 순서대로 조합하면 문장이 나타납니다. 정답자 중 100명을 추첨해 선물로 모바일 문화상품권 1만 원을 드립니다. 응모 마감일은 12월 16일입니다. 응모 방법은 79쪽을 참고하세요.

출제 / 홍보실 조경민

세로 열쇠

- 어떤 일을 하는 데 필요한 사람을 찾기 위해 내는 광고. ○○광고.
- 벽에 기대어 놓거나 길에 세워 둔 간판.
- 행정 구역 단위인 ‘이리’를 대표하여 일을 맡아 보는 사람.
- 아무렇지도 않은 일을 공연히 건드려서 걱정을 일으킨 경우 ‘꺾어 ○○○ 만든다’고 함.
- 남극 지방과 북극 지방을 아울러 이르는 말.
- 조그만 상자 뚜껑을 열면 자동적으로 음악이 연주되는 완구.
- 한 주일의 끝 무렵. 주로 토요일부터 일요일 까지.

- 제주시 용연 부근의 바닷가에 용머리 형상을 하고 있는 바위.
- 부종으로 부은 상태. ‘침을 맞으니 발의 ○○가 빠졌다.’
- 쓰나미에 휩쓸려 부산 시민에게 닥치는 시련을 보여주는 2009년 개봉한 대한민국 재난 영화.
- 알맞은 인재를 알맞은 자리에 씬.
- 문학 작품, 사진, 그림, 조각 따위의 예술품을 창작하는 사람.
- 어떤 기회를 통하여 맺어진 인연. 기이한 인연.

1	2		3	바		4	가
5	마		6			7	
	8			9		10	아
12				13			
14	나	15		16		17	라
18					19		20
		21		22	다		
23	사			24			

지난 호 정답

구김살없는네미소

구	감	초		나	그	네	
색	칠			비		고	집
	맛	없	없		여	왕	
청		을		장			살
소	폭		산	미		배	구
	염	세	적		가	상	
환		자		또	는		몸
자	리	매	김		날	갯	짓



진세노사이드 **11.28mg/g**

우리땅에서 시작해서 고객의 손까지 엄격한 기준으로 만듭니다

유미네홍삼정

유미네홍삼정은 다릅니다.

인삼사포닌(진세노사이드) 함량이 약 **11.28mg/g**으로

일반 홍삼정(5.5gm/g)에 비해 2배 이상 높은 함량으로
보다 좋은 생산 품질을 위해 **매 생산마다 성분 분석을 의뢰**하여
엄격하게 품질 관리를 하고 있습니다.



유미네홍삼정은 6년근 국내산 인삼(100%홍삼)으로만 만듭니다.

공무원 퇴직 후 20년 동안 홍삼만을 만들었습니다. 국내산 6년근 인삼 100%로 네 번 우려내고 섬세하게 열흘간 달여 한 병에 80뿌리 이상의 영양을 담았습니다. 모든 것에 정성을 쏟아부어 만드는 것이 모두에게 희망을 주는 일이라는 자부심으로 공무원 가족 여러분들에게 자신 있게 권해 드립니다.



6년근 홍삼
유미네홍삼정
250g 1병_ 120,000원



6년근 홍삼
길일기표 홍삼액골드
1BOX(80g x 60포)_ 97,000원

공동구매

3병 공동구매 시 **1병당 100,000원**
6병 공동구매 시 **1병당 95,000원**
10병 공동구매 시 **10병+1병 1,000,000원**

방문 구매고객 혜택
금산맛집 식권(2인권)
or 주유권 20,000원

주문방번호

농협 301-0223-5840-11 (예금주_금산인삼사랑)
문자주문_010-3419-0184 전화주문_041-754-1532
충남 금산군 금산읍 장동길 52 www.youmene.com

25년 교직 생활 후
아들과 함께 **소백산 자락에 심은 호두나무가**
무럭무럭 자라 **공무원 가족분들께**
건강과 신선함으로 다가갑니다.

네이버 평점 4.9



해양오염 걱정 없는
땅위의 **천연 오메가-3**



동의
보감

호두 속의 살이 꾸그러져 겹친 것이 폐의 형체와 비슷한데 이것은 폐를 수렴시키므로
폐기로 숨이 가쁜 것을 치료하며 신을 보하고 허리가 아픈 것을 멎게 한다.

식료
본초

한방에서 강장제로 쓰고 진해약으로도 쓴다. 특히 폐결핵에 좋으며, 기름은
모든 피부병에 좋다. 호두를 먹으면 소화가 잘된다. 혈액이 잘 통하고 골육이 살진다.

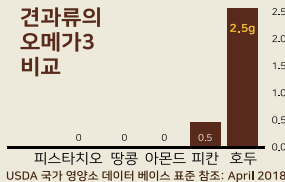
호두는?

견과류 중 가장 높은 식물성 오메가3(ALA)와
폴리페놀(강력한 항산화 물질)을 가지고
있습니다.

호두오일은?

호두의 오메가3 및 다른 불포화지방산,
비타민 E 등 여러 좋은 지용성 성분들의
체내흡수율을 더 높일 수 있는 방법입니다.

견과류의
오메가3
비교



법제 국산호두오일

180ml ~~45,000원~~ 42,000원

300ml ~~69,000원~~ 65,000원

신선도를 위해 국내최초 **진공포장** 하였습니다.

2022 햅호두



닥터호두 국산호두(실속형)

280g(14gX20개입)

~~35,000원~~ 34,000원



닥터호두 국산호두 선물세트

420g(14gX30개입)

~~59,000원~~ 57,000원



국산 알호두

5kg

~~165,000~~ 150,000

※ 추후에 가격변동이 있을 수 있습니다.

문의 : 031-948-5207
010-3820-5355

*택배비 3000원 (5만원 이상시 무료)
(전화주문시 공무원
가족이라고 꼭 말씀해주세요.)

농협 302-1117-7401-31 최예성
국민은행 211001-04-397992 닥터호두(최예성)

NAVER

닥터호두

검색

2022. 12. 5. ~ 2023. 1. 4.

연말/연초 선물기획전

감사의 마음을 담아 선물을 고민하고 계신다면
제휴복지물 연말/연초 선물기획전을 확인해 보세요!

온라인 쇼핑부터 숙박예약, 공연관람까지
최대 20% 추가 할인·적립 쿠폰 받고 구매하세요.

