

# 공무원연금

6

Vol.468 2023



공무원연금공단

## 건축 탐구 시선

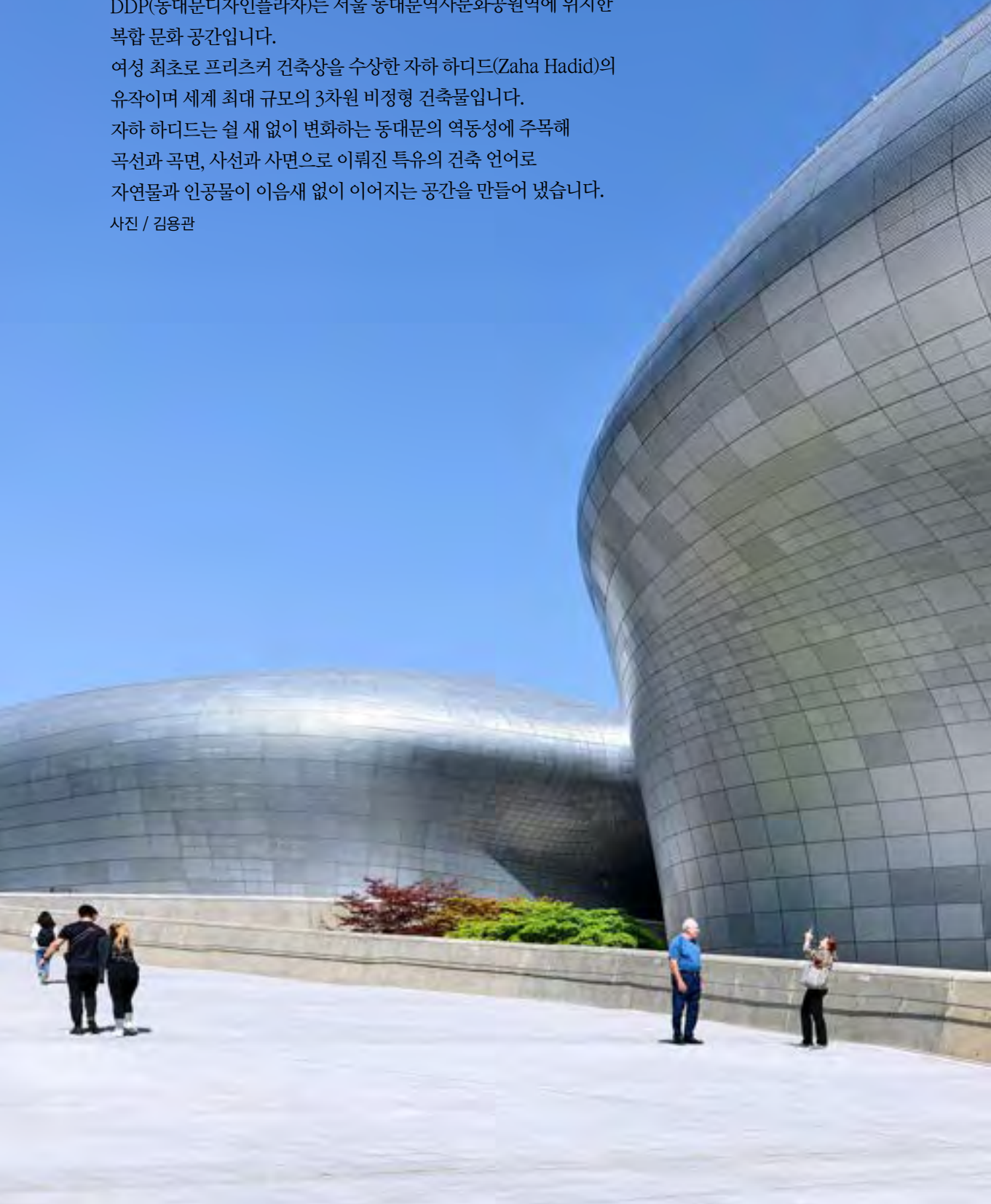
‘꿈꾸고(Dream), 만들고(Design), 누리는(Play)’

DDP(동대문디자인플라자)는 서울 동대문역사문화공원역에 위치한 복합 문화 공간입니다.

여성 최초로 프리츠커 건축상을 수상한 자하 하디드(Zaha Hadid)의 유작이며 세계 최대 규모의 3차원 비정형 건축물입니다.

자하 하디드는 설 새 없이 변화하는 동대문의 역동성에 주목해 곡선과 곡면, 사선과 사면으로 이뤄진 특유의 건축 언어로 자연물과 인공물이 이음새 없이 이어지는 공간을 만들어 냈습니다.

사진 / 김용관







월간 『공무원연금』

2023. 6.

Vol.468



서울에 위치한 DDP(동대문디자인플라자)입니다.  
영국의 건축가 자하 하디드가 설계했으며,  
전시장과 쇼핑몰로 운영되고 있습니다.  
사진 / 김용관

김용관 작가 소개

건축사진가로 『건축과 환경』 사진기자,  
건축 월간지 『공간』 전속사진가로 활동했습니다.  
로댕갤러리(현 우정아트센터) 사진으로 한국인  
최초 미국건축가협회(AIA)의 건축사진가상을  
수상했으며, 2022년 12월 건축 사진필름  
1만여 점을 국립현대미술관에 기증했습니다.

오늘을 보다

- 07 필사의 순간  
황현산, 『밤이 선생이다』 중에서
- 08 금쪽같은 내 인생  
다 타버린 마음, 번아웃 증후군
- 10 건강백과  
임플란트 치아 관리법
- 14 오늘 하루 운동  
일어서서 하체 근력 강화하기
- 16 한 끼 똑딱  
건강하게 든든하게 날씬하게~
- 18 생활정보  
우회전 일시정지 본격단속 시작

더 나은 내일

- 21 전국취미자랑  
내 마음을 시에 담는다
- 24 오늘부터 내 취미는  
시 한수 올려볼까요?
- 26 우리말 속뜻 사전  
우리말 속에 남아 있는 6·25전쟁의 흔적
- 28 노장 사상에서 배우자  
열심히 살지 말고 자연스럽게 살아라
- 32 방방곡곡 로컬투어  
유교의 도시 '논산'을 사색하다
- 38 로컬 플러스+  
과거와 현재가 공존하는 추억과 낭만의 도시, 논산
- 40 문화로 씬터  
이달의 공연 & 축제 소식
- 42 이슈톡톡  
전국 뒤흔든 '전세사기'...  
스스로 전세금 지키는 체크포인트
- 46 스마트폰 따라하기  
파파고와 떠나는 여행





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



## 함께 GEPS

**49 늘 푸른 마음**  
어떤 봉사든 해 냅니다! 목포의 흥반장

**52 사회기여활동 수기공모전 수상작**  
선생님! 저 검정고시에 합격했어요

**54 200자로 전하는 이야기**  
청렴을 부탁해

**56 카메라에 담다**  
예스러우니

**58 캡스복스**  
독자의 출간소식

**60 우리 가족 글마당**  
아내의 물잔, 아침 이슬  
아버지의 향기, 이산가족

**64 해피투게더**  
우리 같이 검진할래?  
월 5천 원으로 따뜻한 세상을 선물하세요!

**66 연금상식**  
해외에서 공무원연금을 받기 위한 필수 상식!

**70 공단소식**  
공단·소진공, 지역경제 활성화 협약 체결  
공단, 제주형 중장년 세대돌봄가 양성사업 추진  
2023년 공무원 마음건강캠프 개최  
국민과 함께 '용산어린이정원' 개방

**72 온 가족이 함께 모여**  
날말퍼즐

**74 말풍선**  
독자님의 귀한 의견 고맙습니다



카카오톡채널



전월호 보기

통권 제468호/1984년 7월 1일 창간 제주 라 01051(1984년 6월 11일) 발행일 2023년 6월 3일 정부간행물심의 94-74-4-55 발행처 공무원연금공단 발행인·편집인 임만규 편집장 이기학 편집자문위원 김흥기, 이정은, 남병웅, 권은정, 이준희, 이민형, 손홍주, 정양균 기획·취재 장태성, 김택우, 홍경연, 조경민, 조인성 편집디자인 임미정, 디자인비파 독자서비스 강혁진 객원기자 한민자, 전진 객원사진기자 우리, 이동훈 객원일러스트레이터 이철원 교열·교정 한국어문교열연구원 인쇄 SJC성전 발송 월드피디에이 주소 (63568)제주특별자치도 서귀포시 서호중앙로63 광고문의 immi@geps.or.kr 구독료 월 1,000원(1년 정기구독 12,000원) 정기구독·주소변경 신청 카카오톡채널(월간공무원연금), 대표전화 1588-4321

·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.

# 오늘 보다

수많은 오늘이 쌓여 내가 됩니다.  
오늘의 상처는 나를 더 성장하게 하고  
오늘의 기쁨은 나를 더 행복하게 합니다.  
오늘을 잘 사는 것, 좋은 내가 되는 방법입니다.





[illegible]

참고 / 황현산 지음, 『밤이 선생이다』, 난다, 2013.

## 다 타버린 마음, 번아웃 증후군

현대 사회는 너무나 복잡하고 어려워져만 갑니다. 새로운 것에 겨우 익숙해지고 나면 또 다시 새로운 뭔가가 등장합니다. 그렇기 때문에 따라잡아야 한다는 압박감에 경쟁 또한 치열합니다. 그러니 우리는 쉽게 지칩니다. “요즘 나 지쳤어” 하는 이야기를 요즘은 다르게 부릅니다. “나 번아웃이야.” 이렇게요.

글 / 신재현 강남푸른정신건강의학과의원 원장



### 번아웃이란?

번아웃(Burnout)이라는 말은 말 그대로 불이 다 타버린 잿더미처럼 몸과 마음이 지쳐서 황폐화한 상태를 말합니다. 원래 번아웃증후군은 작업 환경에서 나타나는 장기적 피로감, 열정 상실 등을 뜻하는 심리적 용어입니다. 그런데 요즘은 직장 환경에서 나타나는 문제뿐만 아니라 크게 지쳐 있는 상태 자체를 두고 좀 넓게 사용하기도 합니다. 가장 흔하게 나타나는 현상은 몸과 마음이 이제는 예전 같지 않고, 지치고, 삶 전체가 무기력하다는 느낌입니다. 잠을 못 자거나 과민한 기분도 나타납니다. 여기서 더 심해지면 우울증이나 공황장애 같은 정신과 질환으로 이어지기도 합니다. 번아웃증후군은 비교적 최근에 생긴 용어입니다. 1974년 미국의 심리학자 허버트 프로이텐버거라는 사람이 약물중독 클리닉 직원을 관찰하

면서 처음 이 용어를 사용했습니다. 번아웃이라는 말이 많이 사용되지만 정신과 영역의 질환으로 공식 인정된 것은 아닙니다. 하지만 최근에 그 문제의 심각성을 인식하여 국제보건기구에서는 2019년 직업과 관련된 문제 현상으로 분류했습니다.

### 번아웃의 세 가지 신호

번아웃을 경험하고 있는지 자세히 살펴보면 세 가지 신호를 알아차려야 합니다. 첫 번째가 정말 이제는 너무 지쳤다, 소진됐다는 느낌입니다. 두 번째 신호로 직업에 관해 냉소적인 반응이 나타납니다. 일하는 데 의미와 동기를 잃어버리는 현상이 발생합니다. 세 번째 신호로 일의 능률이 떨어지기 시작합니다. 이전에는 잘 처리했던 일도 느리게 처리하고, 집중력이 떨어져 실수하는 증상이 이어집니다.





### 번아웃 극복: 외적 스트레스 관리

번아웃의 극복은 결국 스트레스 관리에 달려 있습니다. 스트레스 관리는 크게 외적인 관리와 내적인 관리로 나눌 수 있습니다.

외적 스트레스를 관리하는 데 가장 중요한 것은 먼저 자신을 괴롭히는 스트레스 요인을 정리하고 분류하는 일입니다. 분류의 기준은 ①당장 해결할 수 있는 것 ②지금 당장 해결할 수 없으므로 내버려 두어야 할 것으로 나누는 겁니다. 그리고 지금 해결할 수 있는 일이라면 가능한 한 빨리 그 일에 마침표를 찍는 작업이 필요합니다. 또 당장 해결할 수 없는 일이라면 그냥 내버려두는 결단도 필요합니다.

번아웃은 일이 많은 것보다도 일과 관련한 부담감이 더 큰 요인으로 작용합니다. 만약 지금 해야 하는 일이 너무 큰 덩어리라면, 그 덩어리를 잘게 쪼개 보는 연습이 중요합니다. 작은 조각의 일을 해치워 나가면, 더 크고 많은 일의 조각도 해낼 수 있게 됩니다.



### 번아웃 극복: 내적 스트레스 관리

내적 스트레스 관리에서 가장 중요한 건 휴식입니다. 필자는 진료실을 찾는 환자들에게 주말 중 몇 시간이라도 혼자 멍하게 있는 시간을 보내 보라고 이야기합니다. ‘멍하게 있기’가 때로는 최고의 휴식이 될 수도 있습니다. 단, 의도적으로 그 시간에는 해야 할 일과 관련한 생각의 스위치를 꺼둬야 합니다.

자신이 좋아하는 활동을 찾는 일도 중요합니다. 이는 두 가지 측면을 생각해 봐야 하는데, 하나는 얼마나 그 활동을 하며 즐거운지(‘자발적’ 즐거움) 그리고 그 활동이 자신의 성장에 얼마나 도움이 되는지(성취감)입니다. 재미가 있으면서 내 안에 조금씩 쌓아 나간다는 느낌을 받는 활동은 마음의 내면을 단단하게 하는 데 도움이 됩니다.

스트레스 상황을 다른 관점에서 거리를 두고 관찰하는 연습도 도움이 됩니다. 의도적으로 주변과 거리를 두는 편이 좋습니다. 잠시 쉴 수 있는 대상에 주의를 기울이는 거지요. 그 대상은 즐거웠던 순간을 기록한 사진, 친구와 나눈 즐거운 대화 같은 것들입니다.

번아웃을 겪을 때 중요한 것은 자신의 몸과 마음이 얼마나 과열되었는지 알아차리는 일입니다. 이유 없는 답답함이 들어 자주 한숨을 쉬거나, 가슴이 두근거리거나, 어지러움을 느끼거나, 체한 느낌이나 아픈 느낌이 자주 든다면 적극적으로 몸과 마음을 돌봐야 한다는 신호로 받아들여야 합니다.

# ●●●● 임플란트 치아 관리법

어떤 이유로든 영구치가 빠지거나 제거된 후에는 흔히 인공 치아를 해 놓아야 합니다. 예전에는 틀니가 대표적인 인공치 아였으나 요즘은 임플란트가 대세입니다. 임플란트 치아는 씹는 힘이나 모양이 자연치아와 가장 비슷합니다. 가령 자연 치아가 100점짜리라면 임플란트는 80~90점입니다. 임플란 트 치료는 잇몸 뼈에 구멍을 뚫어 티타늄으로 된 치근(임플란 트)을 심고 그 위에 인공치아(크라운)를 씌우는 방식입니다.

글 / 노진섭 시사저널 의학전문기자



## 임플란트 치아 관리의 중요성

강한 재료를 사용했다고 해서 임플란트 치 아가 영구적이지는 않습니다. 자연치아도 평생 사용하지 못하고 빼야 할 경우가 있듯이 임플 란트 치아도 수명이 있습니다. 임플란트 치아 를 20~30년 사용하는 사람이 있는가 하면, 5 년 만에 새로 하는 사람도 있습니다. 이런 차 이가 나는 이유는 ‘관리’ 때문입니다. 자연치 아는 신경이 있어서 문제가 생기면 통증이라 도 생기지만 신경이 없는 임플란트 치아는 어 떤 문제가 생겨도 잘 알 수가 없습니다. 따라서 임플란트 치아는 자연치아보다 더 철저하게 관리해야 합니다.

## 임플란트 치아 관리법



### ① 음식물 가려 먹기

많은 치과 의사가 공통적으로 추천 하는 임플란트 치아 관리법 3가지를 설명하겠 습니다. 첫 번째 방법은 ‘음식물을 가려 먹자’ 입니다. 임플란트 치아는 매우 딱딱하고 유연 성이 없습니다. 그래서 오징어나 김치, 나물 등 질기거나 딱딱한 음식을 씹거나 자를 때 부서 질 수 있습니다. 인공치아만 부서진 경우는 그 부분만 교체하면 됩니다. 그러나 잇몸 뼈에 심 은 기둥 부분이 손상된 경우에는 다시 임플란 트 치료를 받아야 합니다. 되도록 질기거나 딱 딱한 음식을 피하고, 음식 크기를 작게 만들 어 먹는 것이 좋습니다.





## ② 양치질 더 잘하기

두 번째 방법은 ‘양치질을 더 잘하자’입니다. 여기에서 핵심은 예전보다 ‘더’ 잘해야 한다는 점입니다. 왜냐하면 임플란트 치아는 자연치아보다 염증이 더 잘 생기기 때문입니다. 처음에는 옆 치아와 공간이 없도록 임플란트를 제작하므로 음식물이 잘 끼지 않지만, 시간이 갈수록 자연치아가 조금씩 움직이므로 틈이 생겨서 음식물이 끼입니다. 본래 자연치아는 잇몸 뼈와 잇몸 인대로 연결돼 있어 살짝 움직입니다. 임플란트가 필요할 정도인 사람은 대부분 잇몸이 좋지 않아 자연치아가 더 잘 움직입니다. 나이를 먹으면서 잇몸도 주저앉아 틈은 더 벌어집니다. 그 틈에 이물질이 쌓이고 염증이 발생합니다. 염증은 임플란트 뿌리 주변에 잘 생기는데, 이 염증이 반복되면 임플란트를 제거하고 다시 해야 할 정도로 심각해집니다.

이정원 교수(서울대치과병원 치주과)는 “양치질을 잘하지 못하면 임플란트 손상 위험이 3배 증가합니다. 게다가 담배를 피우면 그 위험이 또 3배 높아지는데, 누적 위험성은 ‘3+3’



이 아니라 ‘3x3’인 9배가 커지는 셈입니다. 이런 식으로 관리를 잘 못하면 최대 125배까지 위험성이 높아질 수 있습니다. 그래서 치과의사는 임플란트 치아를 심은 사람에게 관리를 잘하라고 잔소리를 할 수밖에 없습니다. 예전보다 양치질을 더 잘하고, 금연하고, 치과를 정기적으로 방문하라는 얘기입니다”라고 설명합니다.

칫솔질은 어떻게 해야 할까요? 임플란트 치아 부위는 어차피 인공치아이므로 켜지 않습니다. 그래서 인공치아가 아니라 잇몸 부위를 잘 닦아야 합니다. 구체적으로는 인공치아와 잇몸 사이를 신경 써야 합니다. 칫솔질을 너무 세게 하지 말고 잇몸을 마사지한다는 느낌으로 틈새의 치태를 떨어내면 됩니다. 입 안쪽과 위쪽도 칫솔이 잘 닿지 않는 부위이므로 신경 써야 합니다. 그리고 각 치아 사이는 치간칫솔을 이용해 이물질을 빼냅니다.



## ③ 정기적인 치과 방문

이렇게 꼼꼼하게 양치질해도 안 닦이는 부분이 있습니다. 그래서 세 번째 방법은 ‘정기적인 치과 방문’입니다. 1년에 상반기와 하반기에 각 1번씩 날짜를 정해 놓고 치과를 방문하면 좋습니다. 치과에 가서 스케일링을 받으면서 치석이나 치태를 제거하고 임플란트도 점검합니다. 스케일링은 치석과 치태 제거도 하지만 잇몸 사이에 있는 세균 덩어리를 떨어내는 목적이 있습니다. 세균 덩어리를 떨어진 후 본래 상태로 돌아가기까지 3~4개월이 걸

립니다. 따라서 3~4개월에 한 번씩 스케일링 하면 좋지만 개인마다 차이가 있으므로 치과 방문 주기는 치과의사와 상담해서 결정하면 됩니다.

### **세계에서 임플란트 치료를 가장 많이 하는 나라, 대한민국**

임플란트 치료는 1980년대 후반부터 세계적으로 유행했고, 국내에서는 2010년 전후부터 본격적으로 대중화됐습니다. 국내 임플란트 치료 경험이 10년을 넘기다 보니 기술이 발전했습니다. 세계에서 임플란트 치료를 가장 많이 하는 나라가 우리나라입니다. 경험이 많이 쌓이다 보니 우리나라의 임플란트 치료 수준은 세계 어느 나라와 비교해도 떨어지지 않습니다.

이정원 교수는 “한 사람이 국내 동네 치과에서 크라운(손상된 치아를 본래 모양으로 복원하는 보철물) 치료를 받은 후 외국의 한 의대 치과병원에 간 적이 있습니다. 그 사람의 크라운 상태를 본 교수는 학생들을 불러 ‘이것이 의학 교과서에 나온 전형적인 크라운 치료’라고 설명했다고 합니다. 그만큼 국내 치과 치료 수준은 매우 높으며 임플란트 치료 수준도 세계 10위 안에 듭니다. 특히 일본보다 높은 수준입니다. 일본에서 한 임플란트가 자꾸 떨어져 고민하던 한 환자는 한국에서 임플란트를 한 후 그런 경우가 없어졌다고 합니다. 임플란트 치료를 외국에서 받을 필요가 전혀 없습니다”라고 말합니다.







### 임플란트 치료를 위한 올바른 치과 선택

우리나라만큼 거의 모든 동네 치과가 임플란트 치료를 잘하는 나라도 없습니다. 큰 치과 병원을 굳이 고집할 필요가 없습니다. 그래도 가격이 비싼 만큼 조금이라도 잘하는 치과를 찾고 싶은 게 솔직한 심정일 것입니다. 임플란트 치료를 받을 치과를 고를 때는 가격이나 규모만 따질 것이 아니라 정기적인 관리를 잘해주는지를 고려할 필요가 있습니다. 대체로 다른 치료를 잘하는 의사는 임플란트 치료도 잘합니다. 입소문도 들어보고 의사와 상담도 하면서 신뢰가 가는 치과를 찾으시면 됩니다. 이정원 교수는 “가격이 비싸면서 임플란트 결과가 좋지 않을 수는 있습니다. 그러나 가격이 싸면서 임플란트 결과가 좋기는 힘듭니다. 가격이 너무 싸면 그만한 이유가 있습니다. 저가를 맞추기 위해 무언가는 좋지 않은 것을 쓸 수밖에 없습니다. 몇몇 치과에서 전적과 상담을 받아보고 신뢰할 수 있는 곳을 선택하면 됩니다”라고 조언합니다.

다만 동네 치과보다 대학병원 치과를 찾아야 할 사람도 있습니다. 전신 수술을 받지 못하는 사람과 혈우병이 있는 사람은 지혈이 잘 안 돼서 임플란트를 하기가 어렵습니다. 뼈에

문제(골대사)가 있는 사람도 힘듭니다. 나이와 건강 상태도 봐야 하는데, 뼈가 많지 않으면 40대라도 뼈 이식이 필요해 1~2년에 걸쳐 임플란트를 심기도 합니다. 90대라도 정정해 임플란트를 할 수 있는 사람이 있고, 60대인데도 뼈가 왜소하거나 문제가 있어 그렇지 못한 사람도 있습니다. 동네 치과에서 임플란트 치료가 어렵다고 해서 치료를 포기하지 않아야 합니다. 대학병원 치과를 찾아 정밀검사를 받으면 대부분 가장 적절한 임플란트 치료 방법을 찾을 수 있습니다.

### 만65세 이상 임플란트 최대 2개 건강보험

#### 혜택

우리나라의 임플란트 치료 기간도 예전보다 많이 줄었습니다. 예전에는 치아를 빼고 6개월 기다린 후 임플란트를 심었습니다. 그리고 또 6개월을 기다린 후 인공치아를 끼웠습니다. 1년 이상 걸렸던 임플란트 치료가 지금은 4~6개월로 단축됐습니다. 임플란트 가격도 예전보다 싸졌고 외국보다 훨씬 저렴합니다. 게다가 노인층은 임플란트 2개까지 건강보험 혜택도 받을 수 있습니다.

예전보다 임플란트 브랜드가 참 많아졌습니다. 세계 10위권 브랜드 가운데 국산 브랜드가 2개나 있습니다. 임플란트만큼 세계시장에서 인정받는 우리나라 의료기기도 드뭅니다. 한 치과에서 3~4개 임플란트 브랜드 제품을 사용하므로 의사와 상담해 자신에게 맞는 브랜드를 선택하면 큰 무리가 없습니다.

# 일어서서 하체 근력 강화하기

## 하지 운동을 통한 근력 키우기 2탄

지난 호에 이어 6월 호에서도 하체 근력 강화 운동을 소개합니다. 우리 몸의 안정성에 중요한 역할을 하는 하체 근육 중에서 발과 종아리 근육은 특히 더 중요합니다. 발과 발목은 울퉁불퉁한 지면에서도 적응하고 다양한 방향으로 활동하기 위해서 유연해야 하기 때문입니다. 견고하고 건강한 하체 근력을 강화하기 위해 이번 호에서는 바로 선 자세에서 하체 근력을 기르는 동작을 소개합니다. 본인에게 맞는 운동 강도를 판단해 동작을 천천히 따라해 보세요.

기획·글 / 경희의료원 물리치료실 조정완 팀장, 이재석 파트장, 박찬범, 정장훈, 김기범, 한가영, 최우석  
모델 / 경희의료원 물리치료실 정장훈 물리치료사 사진 / 이동훈 객원사진가

### 스쿼트(10회씩 2세트)



- 1 선 자세에서 다리를 어깨너비만큼 벌립니다. 무릎이 발가락 앞으로 나오지 않도록 허리를 펴고 엉덩이를 뒤로 빼면서 숨을 마시며 무릎을 굽힙니다.
- 2 숨을 내쉬며 천천히 일어납니다. 일어섰을 때 몸통이 똑바로 펴진 상태에서 엉덩이에 힘이 들어가도록 항문에 힘을 줍니다. 어려운 경우에는 의자를 뒤에 놓고 앉는다고 생각하면서 내렸다가 올립니다.

### 와이드 스쿼트(10회씩 2세트)



- 1 근력이 적어서 스쿼트 자세가 어려웠다면 와이드 스쿼트 자세는 비교적 수월합니다. 선 자세에서 다리를 어깨너비보다 더 넓게 벌립니다.
- 2 양발이 바깥쪽으로 향한 상태에서 숨을 마시며 무릎을 굽혀 앉습니다. 숨을 내쉬며 천천히 일어납니다.



### 런지(10회씩 2세트)



- 1 바로 선 자세에서 발은 골반너비만큼 벌리고 양손은 허리에 둥니다. 한쪽 다리를 앞으로 내딛고 뒤쪽 다리는 뒤꿈치를 들어 무게중심을 앞꿈치에 둡니다.
- 2 앞쪽 무릎이 발끝을 넘어가지 않도록 앞쪽 다리 무릎을 90도 굽힙니다. 뒤쪽 다리는 바닥에 닿는 느낌으로 몸을 내렸다가 천천히 올립니다. 반대쪽 다리도 같은 방법으로 시행합니다.

### 서서 한 다리 모으기(10회씩 2세트)



- 1 바로 선 상태에서 어깨너비로 발을 벌리고 섭니다. 몸이 기울어지지 않게 유지하며 한쪽 발은 체중을 지지하고 반대쪽 다리는 바깥 옆으로 벌렸다가 제자리로 천천히 돌아옵니다.
- 2 균형 잡기가 어려운 경우에는 고정된 의자나 벽을 잡고 따라해 보세요. 반대쪽 다리도 같은 방법으로 시행합니다.

### 서서 뒤꿈치 들기(10회씩 2세트)



- 1 무릎에 부담이 적은 하체 강화 운동입니다. 바로 선 자세에서 다리를 어깨너비만큼 벌립니다.
- 2 양쪽 무릎을 편 상태에서 양발 동시에 뒤꿈치를 올렸다가 천천히 내립니다. 이때 균형 잡기가 힘든 경우 고정된 의자나 벽을 잡고 시행합니다.

# 건강하게 든든하게 날씬하게~

요리·푸드 스타일링 / 옹동희 요리연구가  
사진 / 우리 객원사진기자







## 두부면볶음



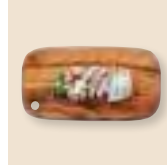
### 재료(1인분)

두부면 1인분, 표고버섯 1개, 양송이버섯 3~4개, 양파 1/4개, 청경채 1개, 송송 썬 쪽파, 식용유, 고추기름 약간씩

### 양념 재료

간장 1큰술, 굴소스 1큰술, 올리고당

### 만드는 방법



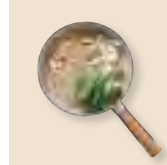
#### step 1.

양파, 표고버섯, 양송이버섯을 한입 크기로 썰고, 양념 재료로 양념을 만듭니다.



#### step 2.

식용유를 두른 팬에 양파와 두부면을 볶고 양념을 넣습니다.



#### step 3.

표고버섯, 양송이버섯, 청경채를 넣고 가볍게 볶습니다.



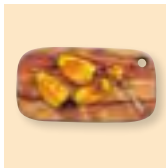
#### step 4.

고추기름을 두르고 쪽파를 뿌려 냅니다.

### 재료(1인분)

단호박 1/2개, 아몬드, 호두, 건포도, 땅콩 총 1컵, 간장 2큰술, 메이플시럽 3큰술

### 만드는 방법



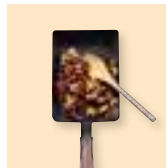
#### step 1.

단호박은 껍질째 세로로 4등분한 후 씨를 제거합니다.



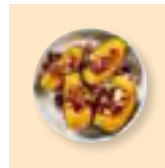
#### step 2.

김 오른 찜통에 올려 푹 찜니다.



#### step 3.

마른 팬에 아몬드, 호두, 건포도, 땅콩을 볶다 같이 노릇노릇 익을 때쯤 간장, 메이플시럽을 넣고 조립니다.



#### step 4.

단호박 위에 조린 아몬드, 호두, 건포도, 땅콩을 올려 냅니다.

## 단호박 견과류 조림



# 우회전 일시정지 본격단속 시작

교통신호가 **적색**이거나  
보행자가 있으면 무조건 **일시정지!**

경찰청은 교차로에서 우회전하는 차량으로부터 보행자 안전 확보를 강화하기 위해 2022년 1월 「도로교통법」을 개정했습니다. 2023년 1월 22일에 시행된 우회전 위반 관련 규정은 3개월 동안 계도 기간을 거친 후 4월 22일부터 본격적으로 위반 차량 운전자에게 범칙금과 벌점을 부과하고 있습니다. 우회전 시 일시정지 규정은 어떻게 달라졌을까요?

취재·글 / 전진 객원기자

## 보행자 보호 의무가 강화된 도로교통법

도로교통공단 조사에 따르면 최근 3년간(2018~2020년) 우회전 교통사고로 사망한 보행자는 212명, 부상자는 1만 3,150명이었습니다. 특히 횡단보도에서 길을 건너다 교통사고로 사망한 보행자는 94명으로 44.3%나 차지했고, 기타 횡단 중 사망한 보행자 32명보다 사고 발생률이 약 3배나 높았습니다. 이에 경찰청은 「도로교통법」을 개정했습니다.

‘우회전 시 일시정지’ 규정은 차량 중심의 교통문화를 보행자 중심으로 전환하고, 보행자의 안전을 보장하는 게 목적입니다.

개정된 「도로교통법」 제27조에 따르면 모든 운전자는 보행자가 횡단보도를 건너고 있거나, 건너려고 대기하고 있다면 무조건 일시정지해야 합니다. 횡단보도 앞에서 차량의 일시정지 의무는 보행자가





‘통행하는 때’와 함께 ‘통행하려고 하는 때’까지 포함된 것입니다.

### 교차로에서 올바른 우회전 방법은?



#### ① 전방 교통신호가 적색일 때

횡단보도 신호가 녹색일 때는 반드시 ‘일시 정지’해야 합니다. 정지 후에는 주변에 건너려는 보행자나 건너고 있는 보행자가 없다면 서행하면서 우회전합니다. 우회전 중 신호에 따라 주행하고 있는 차량과 사고가 발생하면 우회전 중이었던 운전자에게 신호 위반 책임이 있습니다. 횡단보도 신호가 적색일 때는 ‘일시 정지’한 후 우회전합니다.



#### ② 전방 교통신호가 녹색일 때

우회전하려는 방향의 횡단보도 신호가 녹색일 때 횡단보도를 건너는 보행자가 있다면, 일시정지하고 보행자가 횡단보도를 완전히 건너고 난 후 우회전할 수 있습니다. 보행자가 없다면 서행하면서 우회전하면 됩니다. 우회전하려는 방향의 횡단보도 신호가 적색일 때는 서행하면서 우회전합니다.



③ 교차로에 우회전 신호등이 설치되어 있다면, ‘녹색화살표’ 신호에만 우회전할 수 있습니다.

신호에 따라 우회전을 하고 있더라도 횡단보도를 건너는 보행자를 발견하면 즉시 정지해야 합니다. 교차로 주변에는 횡단을 종료하지 못한 보행자, 무단횡단 보행자 등이 있을 가능성이 있기 때문에 우회전할 때는 특히 주의하며 운전해야 합니다. 또한 어린이보호구역 내



신호등이 설치되지 않은 횡단보도 주변에서는 보행자 유무와 관계없이 무조건 일시정지해야 합니다.

이러한 보행자 보호 의무를 위반하면 도로교통법에 따라 20만 원 이하 벌금, 30일 미만 구류로 처벌될 수 있습니다. 다만 도로교통법상 ‘범칙 행위의 처리에 관한 특례’에 따라 범칙금을 내면 벌금이나 구류를 면제받습니다. 승합차는 7만 원, 승용차는 6만 원, 이륜차는 4만 원의 범칙금이 부과되고 벌점도 함께 부여됩니다. 벌점은 상황에 따라 다른데 우회전 신호등이 설치된 곳, 우회전 신호등이 없는 곳에서 신호위반을 했다면 15점, 우회전 신호등이 없는 곳에서 보행자 보호 의무를 위반했다면 10점이 부여됩니다. 위반이 빈번해지면 자동차보험료도 할증됩니다. 2~3번 위반하면 5%, 4번 이상 위반하면 최대 10%까지 보험료가 할증됩니다. 또한 횡단보도에 보행자가 없는 걸 확인하고 서행하다가 보행자와 사고가 발생했다면 100% 운전자 과실이 적용되고, 「교통사고처리특례법」 제3조 제1항에 따라 5년 이하의 금고 또는 2,000만 원 이하의 벌금이 부과됩니다.

# 더 나은 내일

여름의 문턱에서 우거진 나무와  
향기로운 풀을 마주합니다.  
따스한 바람에 실려 오는  
싱그러운 풀 냄새가 가득합니다.  
다가올 우리의 하루에 설렘이  
가득하기를 바라 봅니다.





# 내 마음을 시에 담는다

시로 행복을 전하는 수채화 시인

강원석님은 국회와 청와대, 행정안전부 등에서 20여년간 근무했습니다. 그 후 시인으로 활동하며 2016년 첫 시집 ‘그대가 곁에 없어 바람에 꽃이 집니다’를 비롯해 ‘꽃잎을 적신 이슬을 모아’ 등 총 7권의 시집을 펴냈습니다. 그중 4권이 베스트셀러 1위에 올랐고, 시 20여편은 유명 가수의 노랫말로 만들어졌습니다. 한 해 150회 이상 강연을 다니며 시로 사랑과 희망을 전합니다.

취재·글 / 한민자 객원기자  
촬영 / 이동훈 객원사진기자



**시집을 내고 시인이 된 계기가 궁금합니다.**

초등학생 때 두 가지 꿈을 꿔요. 하나는 훌륭한 공직자, 다른 하나는 글을 쓰는 시인이 되는 것이었어요. 초등학교 5학년 때 운동주 시인의 ‘서시’를 읽었는데 ‘잎새에 이는 바람에도 / 나는 괴로워했다’ 이 구절이 어찌나 가슴에 와 닿았는지. 의미도 잘 모르면서 말이죠. 그때부터 시인이 되겠다는 꿈을 품었어요. 공직자로 일하는 동안 문학과는 거리가 먼 삶을 살았죠. 공직생활을 마친 후 감당하기 힘든 고통의 순간이 닥쳤어요. 그때 마음을 다스리기 위해 제 감정을 시로 썼어요. 위로 받고 싶은 마음에 지인들에게 보냈는데 그들이 오히려 제 시에서 위로 받았다는 거예요. 그러면서 계속 시를 쓰라고 권유하더라고요. 한편 한편 시를 썼고, 이것을 모아 시집을



만들었는데 베스트셀러 1위에 올랐어요. 시인의 길로 들어섰죠.

**특히 애착이 가는 시나 독자들이 좋아하는 시가 있다면요?**

“꽃처럼 피고 / 꽃처럼 웃어라 / 세상은 온통 너에게 꽃이다.” 시 ‘너에게 꽃이다’의 일부로, 많이 알려져 있는 만큼 애착이 가요. 딸이 고등학교 3학년 때 대학 입시를 앞두고 힘들어하는 모습을 보면서, 용기를 북돋아 주기 위해 썼어요. 그래서 더 의미가 있는 것 같아요.

독자들이 좋아하는 시는 ‘딸에게’입니다. “보아 주지 않아도 / 웃어 주지 않아도 / 혼자 외롭게 피어도 / 잊지 마 / 너는 꽃이야” 한 엄마가 초등학생 딸에게 이 시를 들려줬는데 딸이 웃으면서 “엄마, 내가 꽃이야?” 그러는 순간 눈물이 확 쏟아졌대요. 딸에게 읽어주고 가만히 생각하니, 얼마 전에 돌아가신 친정어머니

가 생각나더라고요. 어머니가 자기한테 했던 이야기처럼 들렸다고 해요. 어렵고 힘들 때 딸의 자존감을 세워주기 위해 “엄마가 나를 꽃이라고 했어”라면서요.

**시를 쓸 때 시상이나 영감은 어떻게 얻나요?**

주로 자연의 아름다움을 보고 얻어요. 꽃, 별, 달, 비, 하늘, 바람, 구름, 노을이 시 소재의 70%를 차지해요. 일상에서 시상을 얻기도 하죠. 아침에 아내가 부엌에서 채소를 찢고 있는데 창가에서 햇살이 비치는 거예요. 마치 햇살을 찢고 있는 것처럼 보였어요. 그래서 쓴 시가 ‘햇살 곱게 찢어서’이죠.

녹아든 삶 속에서 주제를 찾기도 해요. 대한적십자사 홍보대사로도 활동 중인데, 결식아동들을 위해 헌정시 ‘생일날’을 썼어요. “마지막 남은 라면 하나를 동생에게 끓여줍니다”라는 첫 구절을 쓰면서 평평 울었어요. 한 어머니





는 아들이 진학도, 취직도 뜻대로 되지 않자  
방황하다 군대에 갔다고 해요. 아들을 많이 걱  
정하는 어머니를 위해 ‘잎이 무성한 나무에게’  
라는 시를 써 줬어요. “바람이 분다고 놀라지  
마라 / … / 꽃 피우기 위해 뿌리는 더 단단히  
박힐 테니 / 지금 너의 흔들림을 너무 괴로워  
마라” 아들이 이 시를 읽고 군대 생활을 열심  
히 한다고 해요.

### 시를 잘 쓰는 자신만의 노하우가 있나요?

저만의 루틴이 있는데 아침 6시에 일어나서  
전날 써 둔 시들을 읽어요. 시간과 장소에 따라  
서 느낌이 다르기 때문에 읽고 또 읽으면서 누  
구든 쉽게 이해하고 공감할 수 있는 시로 다듬  
어 가요. 시 한 편을 완성하는 데 100번 정도  
읽고 수정해요. 제게 재능이 있다면 글을 잘  
쓰는 것이 아니라 좋아하는 일을 누구보다 열  
심히 하는 것이죠. 어떻게 하면 사람들이 시와  
더 가까워질까, 고민하다 만든 것이 ‘꽃잎을 적  
신 이슬을 모아’ 오디오북이에요. 친근하게 다  
가가기 위해 제가 직접 시를 낭독했어요. 시각  
장애인을 위해서 전자 점자시집으로 먼저 만들  
었어요. 누구나 시를 즐기면서 지친 일상 속에  
서 여유를 되찾았으면 하는 마음을 담았어요.

### 20편의 시가 유명 가수들의 노랫말로 재탄 생했는데요?

저도 모르게 ‘가수들이 사랑한 시인’으로 알  
려지면서 가수들에게서 시를 노랫말로 만들  
어 달라는 부탁을 많이 받아요. 이유를 물어



보니 어렵지 않은 시어 속에 깊이가 있고, 시를  
읽으면 기분이 좋아서라고 해요. 그러다 보니  
20여 편의 시가 노랫말로 재탄생했어요. 가수  
윤복희가 부른 ‘세상은 기억하리라’, 가수 변  
진섭의 ‘별이 된 너’, ‘사랑의 왈츠’, ‘두드림(Do  
Dream)’ 등이 시를 노래로 만들어진 거죠. 가  
수 태진아가 부른 ‘고향’은 제가 고향을 그리워  
하며 쓴 시 ‘농부의 노래’를 노랫말로 옮겨 놓  
은 거예요. 가수 조성모의 노래 ‘달빛 경주’는  
천년고도인 경주가 너무 아름다워서 쓴 시였  
어요. 제 시가 노랫말이 되어 여러 사람이 즐겨  
부르니 행복해요. 보다 다양한 시선과 풍부한  
감성으로 많은 이에게 다가갈 수 있어서이죠.

## 시 한수 올려볼까요?

마음을 짓는 시,  
나도 써 볼까?

시는 자신의 감정이나 생각을 함축적, 운율적으로 나타낼 수 있습니다. 솔직한 감정, 순간 떠오른 생각, 고민하는 마음을 직유법과 은유법 등 다양한 표현법을 사용해 창작한 글이 ‘시’입니다. 언어의 예술로 불리는 시, 어떻게 써 보면 좋을까요?

취재·글 / 전진 객원기자

### 시를 읽고 영감 얻기

시는 읽는 것도, 쓰는 것도 어렵게 느끼는 사람이 많지만, 일상 속에서 생각과 경험을 조금만 다른 표현으로 바꾼다면 어렵지 않습니다. 한승원 작가의 『나 혼자만의 시 쓰기 비법』에서는 좋은 시를 쓰려면 시인의 마음을 가져야 한다고 말합니다. 시인의 마음을 알려면 먼저 시를 많이 읽는 게 좋습니다. 시를 읽다 보면 자신이 좋아하는 시와 좋아하지 않는 시를 구분할 수 있게 되기도 하고, 시에서 영감을 얻을 수도 있습니다. 또한 읽으면 읽을수록 시심詩心이 생겨납니다. 읽다가 마음에 남고 좋은 시는 베껴 써 보기도 하고, 모방해서 써 보는 것으로 시작해도 됩니다.

### 시를 쓸 소재와 주제 찾기

시를 쓰기 전 주제를 생각하고, 어떤 소재를 활용할지 생각해 봅니다. 시인 릴케는 “시는 체험이다. 체험을 나름대로 인식하고 그것을 글로 표현하는 것이기 때문”이라고 말했습니다. 시의 소재는 하루 종일 느꼈던 기분, 만난 사람, 먹었던 음식, 들었던 말, 휴대전화에 찍어 놓은 사진 등이 될 수 있습니다. 사진을 봤을 때 떠오르는 직관적인 생각을 적고, 상상력을 발휘해 보는 방법입니다. 예를 들면 만두 사진을 보고 가족과 하나 남은 만두를 먹기 위한 쟁탈전을 벌인 이야기를 써 볼 수도 있고, 바다 사진을 보다가 파도에 끌려 온 해변에 버려진 조개껍데기의 외로운 여정을 상상해 볼 수도 있습니다.







## 시적 언어와 표현으로

### 시를 짓기

철학자 하이데거는 “시는 언어의 건축물”이라고 했습니다. 시를 쓸 때 시적 언어를 찾아내는 것은 중요한 과정입니다. 시를 쓸 때는 쓰려는 대상이나 요소, 감정을 자세히 묘사해 봅니다. 바다를 예로 들면 바다의 색, 움직임, 온도 등을 머릿속에 떠올려 웅장함, 고요, 소용돌이 등의 단어를 사용해 써 보는 것입니다. 이때 주제, 사물, 감정 등 사용하려는 단어를 사전을 찾아보거나 검색해 봅니다. 모르는 단어에 담긴 다양한 의미를 발견하고 수집합니다.

시를 쓸 때 반어법, 역설법, 은유법, 직유법을 적절히 활용합니다. 반어법은 표현할 내용을 실제의 의미와 반대로 표현하는 것으로 ‘나 보기가 역겨워 가실 때에는 죽어도 아니 눈물 흘리오리다’ 같은 표현이며, 역설법은 말이 안 되고 모순되지만 뜻이 숨겨 있는 것으로 ‘소리 없는 아우성’, ‘찬란한 슬픔’ 등의 표현이 있습니다. 직유법은 ‘~같이’, ‘~처럼’ 등으로 표현하는 것이며, 은유법은 ‘내 마음은 호수’처럼 ‘A는 B이다’로 표현하는 것입니다.

시는 언제나 보았던 것을, 느꼈던 감정을 낯설게 표현하는 방식입니다. 안도현의 시 「너에게 묻는다」는 “연탄재 함부로 발로 차지 마라 / 너는 / 누구에게 한 번이라도 뜨거운 사람이었느냐”에서는 연탄을 깨달음을 주고 반성하게 하는 사물로 바라보게 합니다. 이렇듯 익숙했던 것을 낯설게 해석하고 쓸 수 있습니다. 시



인 김미현의 『놀면서 시 쓰는 날』에서는 기발한 표현과 생생한 묘사는 시의 꽃이라고 말합니다. 시의 제목 짓기도 중요합니다. 평범한 제목보다는 호기심과 궁금증을 불러일으키는 제목으로 고르는 게 좋습니다. 시 쓰기에 가장 중요한 것은 계속 쓰는 것입니다. 하루에 세 줄이라도, 하루에 한 편을 써보겠다는 마음과 약속이 시를 잘 쓰는 비법이 될 수 있습니다.

### 시의 완성은 읽고 고치기

시를 다 썼다면 소리 내서 읽어보아야 합니다. 읽다 보면 불필요한 시어를 발견할 수 있고, 새로운 단어가 떠오를 수도 있습니다. ‘은, 는, 이, 가’ 등의 조사를 고쳐보고, 다른 표현으로 의미를 바꿔봅니다. 모든 글이 그렇듯 시도 다시 읽고, 퇴고하는 과정이 필요합니다. 완성된 시는 다른 사람과 함께 읽어보는 게 좋습니다. 시를 읽고 의견을 줄 수 있는 친구, 가족 등에게 보여주거나 온라인 카페 등의 시모임에 올려서 의견을 나누어 봅니다. 시를 쓰고 점검하는 과정은 더 재미있고 좋은 시를 쓸 수 있는 원동력이 되기 때문입니다.

# 우리말 속에 남아 있는 6·25전쟁의 흔적



## ‘널문리’의 한자말 ‘판문점’

‘판문점’도 그중 하나입니다. 현재 판문점이 있는 곳에는 ‘널문리’라는 동네가 있었습니다. 임진왜란 때 의주로 피란 가던 선조가 임진강에 이르렀을 때 강가에는 강을 건널 배가 없어 민성들이 자기 집의 널빤지 대문을 뜯어 임금 강을 건널 수 있도록 다리를 놓았다는 마을입니다. 이런 널문리에서 6·25전쟁 정전 협상이 열리게 됩니다. 그런데 한자를 쓰는 중공군이 순우리말 ‘널문리’를 이해할 리가 없었습니다. 그래서 중공군 측에 ‘널문리’를 한자말 판문점(板門店)으로 알려주게 됐고, 이후 지금까지 그 이름을 쓰고 있는 것입니다.

호국보훈의 달 6월입니다.  
우리나라는 예부터  
참 많은 전쟁의 고초를 겪었습니다.  
그러다 보니 우리말에는 전쟁과  
관련한 말이 참 많습니다.

글 / 엄민웅 스포츠경향 편집국장

## 오랑캐를 무찌른 호수 ‘파로호’

또 강원도 화천군에 있는 ‘파로호’의 원래 이름은 ‘화천호’였습니다. 그런데 1951년 5월 26일부터 28일까지 국군 제6사단이 이 일대에서 중공군을 크게 무찔렀고, 이에 이승만 대통령이 6·25전쟁 이후 깨트릴 파괴, 오랑캐 로虜, 큰 못 호湖, 즉 ‘오랑캐를 무찌른 호수’라는 뜻의 이름을 지어 주었습니다.



### ‘부대고기’를 넣은 ‘부대찌개’

많은 사람이 좋아하는 ‘부대찌개’도 6·25전쟁 때문에 생겨난 음식입니다. 그 시절에 미군 부대 근처에서는 소시지와 햄을 쉽게 구할 수 있었습니다. 이를 흔히 ‘부대고기’라고 불렀는데, 여기에 고추장과 김치를 넣어서 끓이면 우리 입맛에도 맞아 한국을 대표하는 먹거리가 됐습니다. 그런데 요즘 식당에 가 보면 ‘부대찌개’를 ‘부대찌게’로 잘못 써 놓은 곳이 흔합니다. 하지만 우리말에서 동사 어간에 ‘-게’가 붙어 명사가 되는 것은 ‘집게’ ‘지게’ ‘뜯게’ 등 몇 가지밖에 없습니다. 덮개, 마개, 걸개, 쓰개, 베개, 밀개와 ‘찌개’ 등 대부분은 ‘-개’가 붙습니다.

### 구호품 ‘밀가루’를 이용해 만든 ‘밀면’

부산을 대표하는 음식인 ‘밀면’도 6·25전쟁 때 처음 만들어졌다는 것이 일반적인 학설입니다. 그 당시 이북에서 내려온 피란민이 냉면이 먹고 싶었지만 메밀을 구하지 못해 구호품인 밀가루를 이용해 만들어 먹기 시작했다고 합니다. 한편 냉면이나 국수를 만들어 먹는 ‘메밀’을 ‘모밀’로 쓰는 사람이 많은데, ‘모밀’은 비표준어입니다. 또 메밀국수를 ‘소바’라 부르는 사람도 적지 않은데, 이는 메밀국수를 가리키는 ‘そば切り소바키리’에서 ‘메밀’을 뜻하는 말만 가져온 일본말 찌꺼기입니다.



### ‘고택골로 간다’의 준말 ‘골로 가다’

생활용어에도 전쟁의 아픔이 배어 있는 말이 많습니다. ‘골로 가다’도 그중 하나입니다. ‘골로 가다’는 ‘고택골로 가다’의 준말로 보는 어원설이 가장 신뢰도가 높습니다. ‘고택高宅골’은 현재 서울시 은평구 신사동 일대의 옛 이름으로, 예전에 이곳에는 화장장과 공동묘지가 많았다고 합니다. 하지만 ‘골로 가다’는 6·25전쟁 이후 더욱 널리 쓰이게 됩니다. 6·25전쟁 때 인민군이 양민과 포로들을 골짜기로 끌고 가 학살하는 일이 벌어지면서 산골짜기, 즉 ‘골’로 끌려간다는 표현이 죽음을 상징하게 된 것입니다.

### ‘파리’에서 나온 말 ‘따발총’

‘말이 많거나 빠른 사람을 비유적으로 이르는 말’인 ‘따발총’도 6·25전쟁이 만들어 낸 말입니다. 따발총은 한자말 ‘다발총多發銃’이 변한 말이 아니라 소련식 기관단총에 달린 ‘따발’ 때문에 붙은 이름입니다. 그 총을 보면 아랫부분에 마치 ‘파리’(짐을 머리에 일 때 머리에 받치는 고리 모양의 물건 또는 둥글게 빙빙 틀어 놓은 것이나 그런 모양) 같은 것이 달려 있습니다. 총알이 든 탄창입니다. 그런데 북한 함경도에서는 ‘파리’를 ‘따발’이라고 부릅니다. 바로 여기에서 ‘따발총’이라는 말이 생겨났습니다. ‘파리’를 달리 부르는 말로 ‘또아리’도 널리 쓰입니다. “뱀이 또아리를 틀고 있다” 처럼 쓰입니다. 하지만 ‘파리’의 원말인 ‘또아리’는 표준어가 아닙니다.

# 열심히 살지 말고 자연스럽게 살아라

『열자』 2편

글 / 안상현 작가, 『미치게 친절한 철학』 & 『생산적 책임기』의 저자

**머리카락 한 올로 세상을 구할 수 있다면**

어떤 사람이 양주에게 물었습니다.

“만약 선생의 머리카락 하나를 뽑아서 천하를 구할 수 있다면 어떻게 하시겠습니까?”

“머리카락 하나로는 천하를 구할 수가 없습니다.”

“만약을 가정해 보는 것입니다. 그렇게 할 수 있다면 어떻게 하시겠습니까?”

양주는 무엇이라고 대답했을까요? 양주의 대답은 이렇습니다.

“모든 사람이 세상을 구하기 위해 털끝 하나 희생하지 않는다고 해도 세상은 잘 돌아갈 것이다. 아니 오히려 그렇게 한다면 세상이 지금보다 훨씬 덜 복잡해질 것이다.”

양주는 머리카락 하나로 세상을 구할 수 있다고 해도 그렇게 하지 않겠다고 합니다. 세상을 구하기 위해 애쓰는 것이 오히려 세상을 더 복잡하게 만든다는 것입니다. 세상이 왜 이렇게 복잡해졌을까요? 세상을 구하겠다고 나서는 사람들 때문입니다. 열자는 세상 사람들이 조용히 자기 할 일을 한다면 다들 일도 없고 세상이 위험해지는 일도 없을 것이라고 말합니다.

## 열심히 살면 안 되는 이유

『열자』에 해와 달리기 경주를 벌인 거인 이야기가 나옵니다. 세상에 자기보다 빨리 달리는 사람은 없다고 자부하는 거인이 있었습니다. 자신의 실력을 뽐내고 싶었던 거인은 해와 경주를 벌입니다. 온종일 해와 함께 달리느라 목이 마른 거인은 급히 물을 찾았습니다. 너무 목이 마른 탓에 황하의 물을 모두 마셔버렸습니다. 그래도 갈증이 해소되지 않자 북쪽 호수의 물을 마시기 위해 또 달려갔습니다. 하지만 북쪽 호수에 도착하기 직전에 심한 갈증으로 쓰러져 죽고 말았습니다.





달리기 잘하는 거인은 자신의 능력을 자랑하며 과시하고 싶었습니다. 거인의 모습은 다른 사람보다 뛰어나기 위해 끝없이 경쟁하는 현대인의 모습과 비슷합니다. 결국 죽은 거인처럼 모든 것을 잃게 될 것입니다.

“사람들은 칭찬받기를 좋아한다.

그들은 다른 사람이 자기가 한 일을 인정해 주면 기분이 좋아진다. 그러나 나는 다른 사람이 인정하든 인정하지 않든 그런 것에 집착하지 않고 마음을 비워두는 것이 더 좋다고 생각한다. 마음을 비우고 있으면 걱정할 일이 없어진다. 그래서 ‘비어 있음’을 귀하게 여기는 것이다.” \_『열자』

우리는 열심히 사는 것이 훌륭한 삶의 태도라고 배웠습니다. 그래서 열심히 살았습니다. 그러는 동안 몸은 망가지고 마음은 만신창이가 되었습니다. 이제 나를 돌보려고 하니 수습해야 할 것이 한두 가지가 아닙니다. 이런 상황에서 또 자식들에게 열심히 살라고 가르칩니다. 자식이 잘되면 부모는 행복합니다. 그런데 잘된다는 것이 어떤 의미가 있는지 다시 살펴볼 필요가 있습니다. 잘되는 것은 사람들이 부러워하는 지위에 오르거나 성공한 삶을 산다는 뜻입니다. 그런데 그것이 꼭 좋은 일일까요?

우리는 능력 있는 사람을 부러워합니다. 능력 있는 사람은 인기도 많고 돈도 잘 벌입니다. 사람들은 그를 훌륭한 사람이라고 치켜세웁니다. 그러면 그는 남들이 좋아하는 행동을 하고 남에게 듣기 좋은 말만 하려고 합니다. 그렇게 남의 기대에 부응하기 위해 애쓰는 동안 자기답게 살 수 있는 시간과 기회는 사라집니다. 평생 남의 눈에 들기 위해 애쓴 초라한 모습만 남게 됩니다.

## 잘 사는 방법

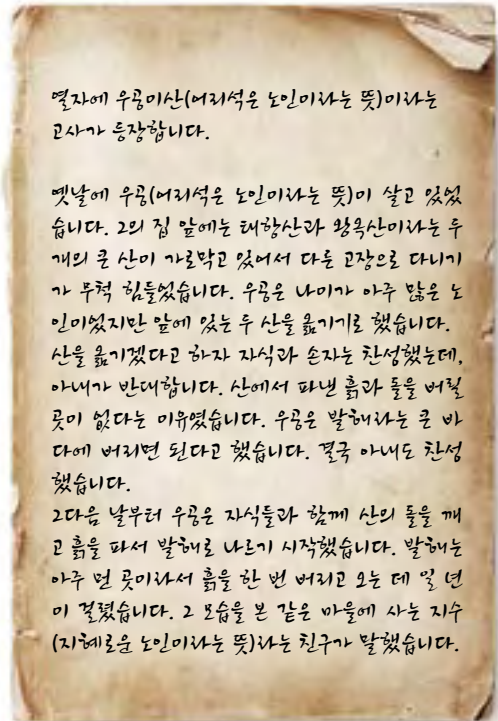
열자는 세상을 구하지도 말고, 열심히 살지도 말라고 합니다. 열자는 아름다운 경치 감상을 예로 듭니다. 경치 감상의 최고 경지는 자기가 무엇을 보고 있다는 의식마저 없는 상태입니다. 무엇을 본다는 생각 없이 보고, 무엇을 한다는 생각 없이 행한다면 그것을 온전히 즐길 수 있습니다. 이 상태가 되면 보는 사람과 보이는 대상인 경치가 구별되지 않고 하나의 체험만 존재합니다. 즐거운 사람은 즐거움을 잊고,



행복한 사람은 행복을 잊습니다. 이것이 세상과 내가 하나 되는 물아일체物我一體입니다.

우리는 생각이 너무 많습니다. 수많은 선택 사이에서 고민하고 끝없이 비교합니다. 마음이 힘든 것은 생각이 많기 때문입니다. 어느 주식을 살까? 주말에 어디를 갈까? 생각이 많을수록 고민과 괴로움도 늘어납니다. 생각과 괴로움은 비례하기 때문입니다.

공부하기 싫은 아이가 있습니다. 왜 공부가 싫을까요? 공부를 생각하기 때문입니다. 공부 가 싫다는 생각이 앞서 있습니다. 어떻게 하면 될까요? 공부하기 싫다는 생각이 들기 전에 책상에 앉으면 됩니다. 책을 펴고 읽기 시작하면 좋다 싫다는 생각이 들지 않습니다. 온전히 공부에 몰두할 수 있습니다.



“이보게 우공, 자네 나이가 아흔이네. 산을 허물기 전에 반드시 죽게 될 것이야.”

친구의 말을 들은 우공이 대답했습니다.

“내 걱정은 하지 마시게. 내가 못 하면 나의 자식이 할 것이고, 자식이 죽으면 손자가 하면 될 것이네. 자식들이 대대손손 산을 옮기면 언젠가는 평평하게 될 날이 오지 않겠나?”

대답을 들은 지수는 할 말이 없다는 듯 물러나고 말았습니다.

그런데 우공의 말을 태항산과 왕옥산의 산신령과 발해의 신이 듣고 깜짝 놀라고 말았습니다. 산이 허물어지고 바다가 메워지면 자신들의 자리가 없어질까 봐 겁이 났던 것입니다. 신들은 옥황상제에게 도움을 청했고 옥황상제는 힘센 거인을 보내 두 산을 다른 곳으로 옮겨놓게 했습니다. 이렇게 하여 우공의 마을 사람들은 다른 지방으로 편하게 이동할 수 있게 되었습니다.

우공이산의 고사가 전하고자 하는 것은 단순한 삶의 행복입니다. 이걸 할까, 저걸 할까 고민하는 대신 그냥 시작하자는 것입니다. 그냥 하면 됩니다.

## 진정으로 아는 사람

『열자』에는 노자와 공자, 양주 같은 사람들이 등장합니다. 물론 사람 이름만 빌려 왔을 뿐 실제로 그 사람들이 했던 말이나 행동은 아닙니다. 일종의 풍자입니다. 『열자』에서 양주는 노자의 제자로 등장합니다. 양주가 스승 노자를 찾아갔습니다.

그런데 노자는 양주를 보자마자 탄식하며 이렇게 말합니다.

“자네를 처음 보았을 때는 가르칠 만한 사람이라고 여겼는데, 이제 보니 영 아니네그려.”

양주가 스승의 뜻을 이해하지 못하고 물었습니다.

“스승님 말씀이 무슨 뜻인지 알지 못하겠습니다. 저의 잘못된 점을 가르쳐 주십시오.”

그러자 스승이 제자에게 말합니다.

“자네의 얼굴을 보니 세상을 다 안다는 듯 오만한 표정이 가득하네. 이런 태도를 가졌는데 누가 자네와 함께 있으려고 하겠는가? 진정으로 깨달은 사람은 자기 가 깨달았다는 것을 자랑하지 않고, 참으로 온전한 사람은 자신을 온전한 사람이라고 생각하지 않는다네.”

노자의 말에 양주는 부끄러워하며 스승의 말씀을 잘 따르겠다고 공손히 대답했습니다.

사실 양주가 노자를 만나기 전 여관에 들렀을 때 여관 주인이 허리를 숙이고 그를 귀하게 대접했습니다. 화로 옆에서 불을 쪼는 다른 손님들은 양주가 나타나면 말을 붙여볼 생각도 못 하고 슬슬 자리를 피했습니다. 그런데 양주가 노자를 만나고 돌아갈 때는 여관 주인이 농담을 걸었고, 화롯가에 앉은 사람들이 양주의 어깨를 툭툭 치며 그를 밀어내고 끼어들기도 했습니다.

공부를 많이 한 사람은 공부한 사람 같지 않습니다. 아는 것을 자랑하는 사람은 제대로 아는 사람이 아닙니다. 아는 것을 자랑하면 주변 사람들이 불편해집니다. 정말로 아는 사람은 자기 지식이 우주의 먼지만큼 작다는 것을 압니다. 겸손해질 수밖에 없습니다.

지혜로운 사람은 지혜를 드러내지 않고, 말을 잘하는 사람은 말주변이 없는 것같이 보입니다. 경지에 오른 사람은 자연스럽습니다. 좋은 삶은 세상의 흐름에 자기를 맡기고 그 속에서 주위와 잘 어울리는 삶입니다.



## 유교의 도시 ‘논산’을 사색하다

논산은 유교의 도시로 불립니다. 서원과 사우, 효자·열녀의 정려 등 선비들의 정서를 지닌 유교문화 자원이 풍부하고, 충청도의 상징인 양반문화, 선비 중의 선비라고 하는 산림의 생활문화도 곳곳에서 확인할 수 있습니다. 그 덕분에 선비와 유교의 흔적이 남아 있는 공간을 찾아다니며 사색하는 즐거움도 있습니다. 300년의 세월을 이겨낸 고택, 유네스코 세계유산에 오른 서원, 자연이 빚어낸 바위 협곡, 호암산을 배경으로 둔 학당 등을 거닐며 앞으로의 시간을 생각했습니다.

글·사진 / 이성균 여행기자





반야사의 대웅전



동굴법당

### 바위 협곡과 동굴이 빛은 사찰

산기슭에 자리한 반야사는 논산 여행에 관심이 가게 한 출발점입니다. 일제강점기에 노역 장소이기도 했던 석회광산인 옛 폐광을 활용해 조성된 사찰인데, 절 자체보다 주변 환경에 눈길이 사로잡혔습니다. 특히 한 국이 맞나 싶을 정도로 웅장한 바위 협곡은 궁금증을 자아냈습니다. 첫 인상부터 남달랐습니다. 많은 사찰이 입구에 기나긴 사찰의 역사를 서술한 안내판을 놓는 데 비해 반야사에는 그게 없습니다. 또 건물도 거의 없습니다. 웅장한 산세를 등에 업은 대웅전뿐입니다. 대웅전과 잠깐 인사하고, 다음 공간으로 들어갑니다. 반야사를 대표하는 바위 협곡과 동굴법당입니다. 바위 협곡의 웅장함을 사진으로 표현하기에는 한계가 있습니다. 낙석 위험을 이유로 안까지 들어갈 순 없지만 멀리서 봐도 충분합니다. 그 옆 반듯이 깎인 바위산도 빠트리지 않고 보시길 바랍니다.



반야사

논산시 가야곡면  
삼전길 104

18시 이후 관람 금지

이제 사뭇 다른 분위기인 또 다른 명물 동굴법당입니다. 땀이 뻘뻘 질 나느 날씨인데도 동굴과 가까워지니 한기가 느껴집니다. 그런데 이제 웬걸, 법당 안에 들어가니 형형색색의 조명이 동굴을 비추고 있습니다. 흠칫 놀랐지만, 당당하게 자리를 지키고 있는 천수관음보살에 홀린 듯 다가갔습니다. 전국에 많은 사찰을 다녔다고 생각했는데, 반야사 동굴법당만의 독특한 분위기는 쉽게 잊히지 않을 것 같습니다.

### 세계가 인정한 한국의 서원

한국의 서원은 문화적 우수성을 인정받아 2019년 7월 유네스코 세계유산목록에 이름을 올렸습니다. 총 9개의 서원이 포함됐는데, 논산 돈암서원도 그중 한 곳입니다.

1634년에 건립된 돈암서원은 성리학의 실천 이론인 예학 논의의 산실이자 기호학과를 대표하는 사계 김장생을 기리기 위해 세워진 서원입니다. 현종 원년(1660)에 사액(임금이 이름을 지어서 편액을 내리던 일)도 받았습니다. 서원에 위기도 있었지만 흔들리지 않고 명맥을 유지했습니다. 1871년 흥선대원군이 전국 650여 개 서원의 문을 닫으라는 휘철령을 내려 47개만 남았던 때도 자리를 지켰으니까요.

서원의 주요 볼거리로는 돈암서원을 세운 사연과 김장생 부자의 업적을 적은 원정비와 양성당, 바깥채의 안쪽 대문인 내삼문, 김계휘(김장생의 부친)가 후학을 가르치던 정회당, 유생들의 기숙사 거경재와 정의재 등이 있습니다. 또 꽃담도 눈에 띕니다. 꽃담장은 본래 궁궐 같은 공간에

돈암서원 응도당





한국의 미가 담긴 돈암서원



꽃담

연출된 독특한 전통 담장인데, 승례사를 둘러싸고 있습니다. 그만큼 이 곳이 특별한 공간임을 알려줍니다.

돈암서원의 아름다움은 입덕문으로 들어가 바로 왼편에 있는 응도당에서 정점을 찍습니다. 예학(예의 본질과 의의, 내용의 옳고 그름을 탐구하는 유학의 한 분야)을 건축으로 표현한 응도당은 유생들이 장수강학하던 강당 건물입니다. 장수는 유생들이 몸과 마음을 수양하는 것이고, 강학은 스승과 문답을 주고받으며 공부하는 것을 일컫습니다. 응도당은 앞면 5칸, 옆면 3칸으로 이루어져 있고, ‘ㅅ’자 모양의 맞배지붕 건물입니다. 정회당 뒷마루에 걸터앉아 응도당을 조용히 바라보는 것도 좋습니다. 더 마음에 드는 건 신발을 벗고 직접 마루를 밟을 수 있다는 점입니다. 무더운 여름에도 선선한 바람이 들어오는 구조이며, 돌담 뒤로 보이는 들판은 마치 동화처럼 느껴집니다.



#### 돈암서원

논산시 연산면 임3길  
26-14

041 733 9978

www.donamseowon.co.kr

#### 선비들이 거닐던 길

논산에는 ‘사색의 길’이라는 여행 코스가 있습니다. 토론과 사색, 학문에 정진한 옛 선비들이 거닐던 옛길을 자연 친화적인 산책길로 조성했는데, 명재고택과 백일헌 종택, 종학당 사색의 길 등 3가지 길이 있습니다. 제일 긴 코스가 1.8km(백일헌 종택), 나머지 두 코스는 1km 안팎이라



편하게 걸을 수 있습니다. 자연과 어우러진 고택과 학당 분위기를 고스란히 느끼면서 논산 여행을 되돌아보고, 다음 여행을 계획해도 좋겠습니다. 이번에는 명재고택-노성궐리사를 볼 수 있는 명재고택 사색의 길과 종학당을 둘러봤습니다.



공자의 영정이  
봉안된 사당,  
노성궐리사

소박한 풍경의 노성궐리사로 사색의 길에 첫발을 들입니다. 궐리사는 공자가 태어나고 자란 마을인 궐리촌에서 유래했는데, 논산시 노성면에 있어 노성궐리사라고 합니다. 이곳은 공자의 영정을 모신 사당으로, 국내에서는 노성과 오산 두 곳에만 남아 있습니다. 비교적 소박한 규모지만, 곁에 자연이 있고, 궐리탑과 2m 높이의 공자상이 든든함을 보탬니

다. 많은 이가 찾는 곳은 아니지만, 유교의 고장이라는 별명에 힘을 보태는 문화재인 건 분명합니다.

노성궐리사에서 몇 발짝만 옮기면 300년의 세월을 버틴 명재고택이 기다리고 있습니다. 이곳은 조선시대 학자인 명재 윤증 선생 생전(1709년)에 지어졌습니다. 조선 중기 호서지방(대전·충청남도·충청북도·세종 일대)의 대표적인 양반 가옥으로, 전형적인 상류층 살림집이라고 합니다. 아쉽게도 안채는 보수공사가 이뤄지고 있어 온전한 모습을 마주하진 못했습니다. 그래도 대문처럼 가장 앞에서 반겨주는 사랑채와 장독대, 넓은 마당, 정사각형 인공 연못, 배경이 돼 주는 노성산 풍광이 잘 어우러져 있습니다.



선조들의 지혜가 담긴 명재고택

#### 명재고택

논산시 노성면 노성산성길 50

10:00~17:00(동절기 16:00까지, 월요일 휴무)

041 735 1215 / [www.myeongjae.com](http://www.myeongjae.com)





정수루에서 본 논산



백록당



논산 여행의 마침표,  
정수루

### 여행 만족도를 높이는 방법

종학당 사색의 길이 두벽이 여행의 방점을 찍습니다. 그저 학당일 줄 알았는데 아무 숙박 없이 편안하게 쉴 수 있는 유별난 장소입니다. 종학당은 파평 윤씨 윤순거(1596~1668)가 문중의 자녀교육을 위해 1628년 현재의 위치에 백록당과 정수루, 정수암 등 세 채의 건물을 지어 건립했습니다. 윤씨 문중과 처가의 자제들은 이곳에서 합숙교육을 받았으며, 특별한 문중 교육에 힘입어 노종파(노성의 파평 윤씨) 일가는 짧은 시일 내에 조선의 명문가로 두각을 나타냈습니다. 이곳에서 공부해 대과에 합격한 인물이 무려 42명, 무과 합격자는 31명이나 된다고 합니다.

종학당이 유독 기억에 남는 이유가 또 있습니다. 종종 주변에서 여행의 만족도를 묻곤 합니다. 그럴 때마다 ‘너무 많은 정보를 확인하고 가는 것보다 일단 가서 보는 게 중요하다’라고 답합니다. 오히려 잘 모를수록 감동과 만족도는 더 커집니다. 종학당을 그렇게 여행했습니다. 그 덕분에 정수루를 보자마자 감탄했습니다. 논산의 전통적인 아름다움을 선사하는 목조 건축물 그리고 그곳에서 바라보는 논산의 평화로운 풍경은 더없이 훌륭한 여행의 마침표가 됐으니까요. 구석구석 돌아다니며 종학당의 가치를 온전히 확인했습니다. 돈암서원과 마찬가지로 이곳을 갈 때도 시간적 여유를 충분히 두길 권합니다. 종학당과 정수루, 백록당에 앉아 살랑살랑 부는 바람을 맞으면 논산에 자연스레 스며들기 때문입니다.



바로잡습니다

5월 호 33쪽 하단, 34쪽 상단 사진 설명에 있는 ‘속초향’을 ‘삼척향’으로 바로잡습니다. 독자 여러분께 깊이 사과드립니다.

# 과거와 현재가 공존하는 추억과 낭만의 도시,

## 논산



글 / 홍보실 홍경언  
자료 제공 / 논산시청 관광과



### 관촉사



논산 반야산에 위치한 사찰로 고려 광종 19년(968년)에 승려 혜명이 광종의 명으로 창건했습니다. 이 절에는 우리나라에서 가장 큰 석불이자 은진미륵이라고도 부르는 국보 제323호 '논산 관촉사 석조미륵보살 입상'이 있습니다.



### 탐정호와 출렁다리



충남에서 두 번째로 넓은 호수로, 대둔산의 물줄기를 담아내는 탐정호는 물이 맑기로 유명합니다. 호수 위를 아름답게 수놓은 출렁다리는 수려한 경관과 어우러진 절경을 선사합니다.



## 대둔산



수려한 자연경관을 지닌 대둔산은 호남의 소금강으로 불리며, 계곡과 단풍으로 유명합니다. 논산시를 비롯해 금산군과 전북 완주군이 경계를 이루면서 넓게 분포되어 있습니다.

## 개태사



고려 태조 왕건이 후삼국을 통일한 기념으로 지은 개국 사찰입니다. 태조 왕건의 어진(왕의 초상화)을 봉안한 어진전이 있으며, ‘개태사 철화鐵鑊’으로 불리는 어마어마한 크기의 가마솥이 유명합니다.

## 계백 장군 유적지



계백 장군의 유적지로 최후의 결전장이었던 황산벌과 가까운 곳에 위치해 있습니다. 계백 장군의 묘소가 있고, 사당인 충장사가 세워져 매년 4월에 제향을 올립니다.

## 선샤인랜드



선샤인랜드는 서바이벌 체험장, 밀리터리 체험관, 드라마·영화 세트장을 관람하고 체험을 즐길 수 있는 복합 문화공간입니다. ‘미스터션샤인’ 드라마 촬영지이기도 합니다.





performing  
arts

공연



### 베니스의 상인들

기간 2023.06.08.(목)~11.(일)

장소 국립극장 해오름극장

셰익스피어의 대표적인 희곡 『베니스의 상인』이 동시대적 각색을 통해 창극 〈베니스의 상인들〉로 재탄생합니다. 국립창극단 전단원이 베니스의 상인으로 변신하여 우리의 소리로 풀어내는 유쾌하고 해학적인 한바탕 소동을 만나보시길 바랍니다.

### 프렐조카주 발레 ‘백조의 호수’

기간 2023.06.22.(목)~25.(일)

장소 LG아트센터 서울 LG SIGNATURE홀



1996년 작 ‘로미오와 줄리엣’, 2008년 작 ‘스노 화이트’ 이후 13년 만에 앙줄랭 프렐조카주가 스토리 발레로 돌아왔습니다. 프렐조카주 특유의 독창적이고 우아한 안무, 세련되고 아름다운 의상과 영상, 26명의 무용수가 펼치는 압도적인 군무, 불멸의 차이콥스키 음악과 함께 현대적인 비트를 살려 새롭게 가미된 음악이 조화를 이뤄 지루함 없이 전개되는 작품입니다.



### 2023 서울 파크 뮤직 페스티벌

기간 2023.06.24.(토)~25.(일)

장소 올림픽공원 88잔디마당,  
88호수수변무대

‘도심 속 공원에서 즐기는 휴식’이라는 테마로 2018년 처음 개최되어 대중적인 아티스트와 합리적인 가격으로 꾸준히 사랑받아 온 파크 뮤직 페스티벌입니다. 여유롭게 잔디밭에 앉아 음악과 음식을 즐기고 싶은 분들에게 추천하는 페스티벌로 재즈, 팝, 어쿠스틱, 인디록 등 다양한 장르의 음악을 감상하며 즐길 수 있습니다.





## 대구 떡볶이 페스티벌

기간 2023.06.17.(토)~18.(일)

장소 DGB 대구은행파크 일원

대구에는 유명한 떡볶이 맛집이 많고 세계 최초의 떡볶이박물관도 있어 '떡볶이의 성지'로 불립니다. 이번 축제는 떡볶이와 함께한 추억의 향수를 일으키는 먹거리축제로 길거리의 낭만과 일탈의 재미, 그때의 감성을 그대로 살려 떡볶이와 함께한 그 시절 향수를 느낄 수 있습니다.



2



I

## 고창 청농원 라벤더 축제

기간 2023.05.26.(금)~06.25.(일)

장소 고창 청농원 라벤더가든

전북 고창군 공음면에 위치한 스테이팜 관광지로, 4,000여 평의 라벤더 정원에는 다양한 포토존이 준비되어 있고 한옥과 라벤더를 같이 볼 수 있는 독특한 뷰가 매력적인 곳입니다. 대나무숲길과 라벤더가든 옆 맥문동 산책길에서는 고요한 사색을 즐길 수 있습니다.

## 강릉단오제

기간 2023.06.18.(일)~25.(일)

장소 강릉남대천행사장

강릉단오제는 유네스코 인류무형문화유산이자 천년 전통의 축제입니다. '단오, 보우하사'라는 주제로 진행되는 강릉단오제는 전통문화의 정수인 '제례', 신과 사람이 소통하는 '굿판', 전국 최대 규모의 난장(먹거리 포함)이 펼쳐지고, 국가 지정 문화재행사, 시민참여 행사, 민속놀이 행사 등 풍성한 프로그램이 마련됩니다.

3



글 / 홍보실 홍경언

# 전국 뒤흔든 ‘전세사기’... 스스로 전세금 지키는 **체크포인트**

글 / 매일경제신문 임상균 주간국장

전세사기 사태가 좀처럼 끝나지 않습니다. 인천 미추홀구에서 처음 발생했을 때만 해도 일부 사기꾼의 범죄행각 정도로 여겼지만 시간이 지나자 경기도 화성 동탄, 구리, 부산 등 전국 각지에서 전세사기 실상이 속속 드러나고 있습니다.

전세사기의 가장 근본적인 원인은 집값 상승과 이보다 더 급등한 전세금입니다. 특히 2020년 7월 세입자 보호를 이유로 「임대차보호법」이 만들어졌는데, 오히려 전세가격을 폭등시켰습니다. 그러자 아파트에 물리던 전세 수요가 연립주택이나 다세대주택으로 옮겨가면서 이들 유형의 전세가율이 80%를 넘는 지역이 속출했습니다. 집주인 측에서는 전세를 끼면 아주 적은 비용으로 연립주택이나 다세대주택을 구입할 수 있게 되었고, 여러 채 구입해서 전세금을 받은 후 잠적해 버리는 사기사건이 횡행하게 된 것입니다. 그중 상당수는 중개업자가 집주인에게 중개수수료를 법정 수수료보다 더 높게 받아 챙기면서 사기를 도와주거나 방조한 사례도 나옵니다.

유형과 사례가 제각각이어서 정부에서도 명확한 해결책을 내놓지 못합니다. 스스로 꼼꼼히 준비해서 예방하는 게 우선입니다. 전셋집을 구하는 것부터 전세 계약 시, 계약 후 등 단계별로 반드시 점검해야 할 체크포인트를 알아보겠습니다.





## 전세 계약 전

### 전세가율 80% 이상인 집은 피하라

전셋집을 찾는 과정에서 가장 중요한 것은 집값과 전세금의 차이입니다. 전세금이 집값과 거의 비슷한 수준이라면 위험합니다. 이를 알 수 있는 지표가 전세가율(전세금÷집값×100)입니다. 전세가율이 80%를 넘으면 깡통주택일 가능성이 높다고 판단합니다. 이런 집은 계약하지 않는 것이 최선의 예방책입니다. 전세가율을 파악하려면 공인중개사가 이야기하는 시세만 믿어서는 안 됩니다. 직접 주변 주택 시세를 반드시 확인해야 합니다. 국토교통부 실거래가 공개 시스템을 비롯해 ‘디스코’, ‘임차인(임차in)’ 같은 사설 주택시세 제공 서비스 등을 통해 확인할 수 있습니다.

### 집 파악보다 임대인 파악이 우선

계약 체결 전에 임대인 파악도 필요합니다. 임대인의 신원은 신분증과 인감증명서를 보면 쉽게 확인할 수 있습니다. 이보다 더 중요한 것은 공인중개사가 설명하는 임대인과 실제 등기상 임대인이 같은지 확인해야 합니다.

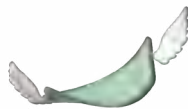
임대인이 전체 부동산의 권리를 갖고 있는지 혹은 일부 지분만 갖고 있는지도 확인해야 합니다. 만약 지분 소유권을 가진 임대인이 여럿이라면 모든 지분권자와 계약해야 피해를 보지 않을 수 있습니다. 특히 올해 3월부터 임대인의 동의를 얻는다면 공인중개사를 통해 임대인의 국세·지방세 체납 사실도 확인할 수 있게 됐습니다.

임대인이 법인이라면 더욱 유의해서 체크해야 합니다. 파산한 법인으로부터 돈을 받아내는 개인보다 더 어렵습니다. 예컨대 법인의 경우 직원의 3개월간 임금 채권이 임대 부동산의 임대차 보증금보다 우선 변제되어야 합니다. 집주인이 법인이라면 반드시 등기부등본과 자본금, 부채 규모, 자기자본 등을 확인해야 합니다.

### 공제회 가입 공인중개사인지 확인하라

전셋집을 찾을 때 공인중개사의 중요성은 그리 높게 생각하지 않습니다. 하지만 사고가 발생하면 공인중개사에게라도 보상을 받아야 합니다. 그러려면 공인중개사가 한국공인중개사협회 공제회에 가입되어 있어야 합니다. 공제회에 가입한 공인중개사가 과실 또는 고의로 전세사기 매물을 소개했다면 1년간 다수의 사기 피해자가 한 명의 공인중개사에게 1억 원에 한해 보상받을 수 있습니다.

한국공인중개사협회 홈페이지에 들어가서 해당 지역에서 개업한 공인중개사가 맞는지 조회할 필요가 있습니다. 계약을 진행하는 사





# 전세사기

람이 중개 보조원인지, 공인 중개사인지를 확인해야 합니다. 중개 보조원은 '국가공간 정보포털' 홈페이지 열람공간에서 부동산중개업조회로 검색할 수 있습니다.

계약 장소는 반드시 공인 중개사무소로 해야 공인중개사 자격증이 있는지 볼 수 있습니다. 간혹 사무소가 아닌 아파트 현장에서 계약한다거나 공인중개사가 아닌 분양사무소 직원 또는 관리인이 매물을 설명하고 계약하자고 한다면 피해야 합니다.

## 전세 계약 때

### 표준 계약서를 사용해야

전세 계약은 공인중개사 주도로 계약하게 됩니다. 이때 공인중개사가 사기를 주도하는 세력 중 한 명이라면 계약서가 빈약하거나 임차인에게 불리하게 작성할 수도 있습니다.

이를 예방할 수 있는 방법은 주택 임대차 표준 계약서를 사용하는 것입니다. 대항력<sup>1)</sup>도 생기고, 우선변제권<sup>2)</sup> 확보 방법 등 계약 전 필수 확인 사항을 안내받을 수 있으며, 임차인의 보증금 보호를 위한 정보를 제공하는 등으로 피해를 예방할 수 있습니다.

## 선순위 채권이 없는지

### 확인 필수

전세 계약 후에 확정일자만 받아놓으면 전세금은 안전하다고 흔히 생각합니다. 하지만 선순위가 존재한다면 전세금은 후순위로 밀릴 수 있습니다. 은행이 근저당을 잡아놓으면 아무리 전세권을 설정해도 소용없습니다.

따라서 굳이 비싼 등기 비용을 들여 전세권까지 설정할 필요는 없고, 확정일자만 받아도 충분하기는 합니다. 그 대신 선순위 채권이 있는지 확인하는 과정은 필수입니다. 만약 선순위 채권이 있다면 경매에 넘어갈 경우 얼마에 낙찰될지 가능한 후에 자신의 전세금을 얼마나 돌려받을지 계산해 봐야 합니다. 전세금이 충분히 안전하게 보호받을 수 없다면 절대 계약하지 말아야 합니다. 선순위 채권이 있는지 여부는 등기부등본에서 확인할 수 있습니다.

## 전세 계약 후

### 임대차신고, 전입신고로 우선변제권 확보

임대차계약을 마치고 법적 의무로 임대차계약 신고를 해야 합니다. 보증금 6,000만 원 또는 월세 30만 원을 초과하는 경우 계약 체결 후 30일 이내에 지자체에 신고해야 합니다. 임대차 계약 신고를 해야 확정일자가 부여되어 우선변제권을 획득합니다.

1) 대항력: 이미 유효하게 성립한 권리관계를 제3자에게 주장할 수 있는 법적 권리

2) 우선변제권: 「주택임대차보호법」상 임차인이 보증금을 우선적으로 변제받을 수 있는 권리





잔금을 치르고 이사를 완료하면 14일 이내에 전입신고를 해야 합니다. 이것 또한 법적 의무이며, 신고하지 않으면 임차인의 보증금이 보호되지 않습니다.

전입신고와 확정일자 확보를 완료하면 임차인은 대항력과 우선변제권을 갖게 됩니다. 예컨대 집주인이 파산해서 집이 경매로 넘어가더라도 대항력과 우선변제권이 있다면 낙찰자에게 보증금 반환을 요청할 수 있으며, 경매가 집행됐을 때 그 경락대금에서 다른 후순위자보다 먼저 배당을 받을 수 있습니다.

### 전입신고 효력은 다음날부터... 특약으로 시차 극복해야

확정일자를 받고 전입신고를 완료하면 임차인이 대항력과 우선변제권을 갖지만 법적 효력은 그다음 날 0시부터 발생합니다. 여기서 법의 사각지대가 생깁니다. 임대인이 전입 당일 대출을 받으면 후순위로 밀리게 됩니다. 최근 전세사기 사건 중에는 세입자가 전입하는 당일 거액의 대출을 받고 근저당권을 설정해

임차인의 권리를 상실하게 만든 경우가 있었습니다.

이를 방지하기 위해서는 계약서에 “현재 등기부등본상 제한 물권이 없는 상태이며 임대인은 임대차보증금 잔금 지급 다음날까지 이를 유지하도록 한다”라는 특약사항을 넣는 것이 바람직합니다.

### 전세보증보험은 반드시 가입

전세 계약을 마쳤다면 전세보증보험에 가입하는 것이 필수입니다. 전세보증보험이란 세입자가 집주인에게서 전세금을 돌려받지 못하는 경우를 대비해 보증기관에서 집주인 대신 전세보증금을 주고 보증기관이 집주인에게 구상권을 행사하는 제도입니다. 대표적인 전세보증보험으로 주택도시보증공사(HUG)의 전세보증금반환보증과 서울보증보험(SGI)의 전세금보장신용보험, 한국주택금융공사(HF)의 전세지킴보증 등이 있습니다. 아파트뿐만 아니라 단독주택, 연립주택, 다세대주택, 오피스텔 등의 임차인도 가입할 수 있습니다.



# 파파고와 떠나는 여행

인공지능(AI) 번역기  
'네이버 PAPAGO'



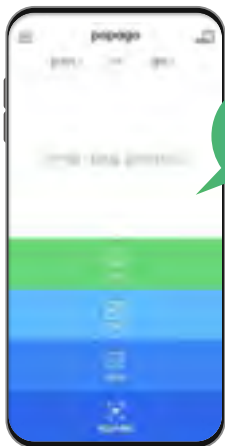
코로나로 잠잠했던 해외여행이 자유로워지면서 독자 중에서도 이미 여행을 다녀오거나, 계획 중인 분이 많을 것 같습니다. 언어는 어려워도 번역기 앱이 있다면 어디든 걱정이 없습니다. 해외여행 시 필수! 번역기 앱 '네이버 파파고'를 소개합니다. 영어는 기본이고 중국어, 스페인어, 베트남어 등 13개 언어를 지원하고 있습니다. 파파고는 에스파란토어로 언어 능력을 갖춘 '앵무새'를 의미합니다. 소개된 내용은 아이폰(iOS)의 화면으로 갤럭시(안드로이드)와 다소 차이가 있을 수 있습니다.

글 / 홍보실 조경민

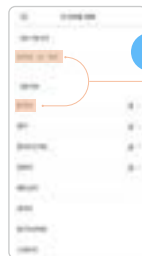
※ '스마트폰 따라하기'는  
공단 유튜브 채널에서  
영상으로도 만날 수 있습니다.



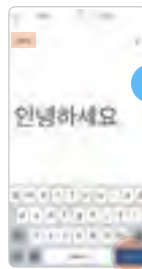
## 텍스트 번역하기



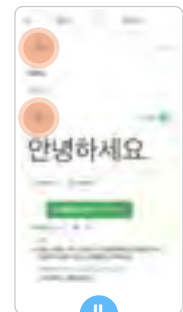
1  
'네이버 파파고' 앱을  
앱스토어  
(또는 구글플레이)에서  
설치합니다.



2  
홈화면에서  
상단의 '언어'를  
선택하여 번역할  
언어를 선택합니다.



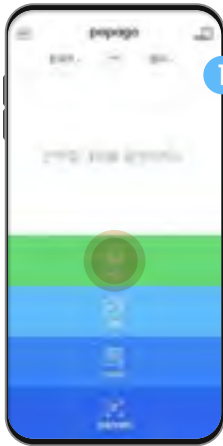
3  
홈화면의  
'번역할 내용을  
입력하세요.'  
부분을 눌러  
단어를 입력합니다.



원하는 언어로  
번역 후 '스피커'  
모양을 누르면  
음성으로 들어볼  
수 있습니다.

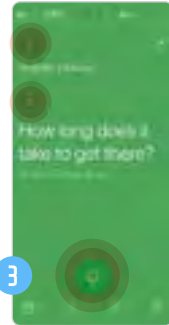


## 음성으로 번역하기



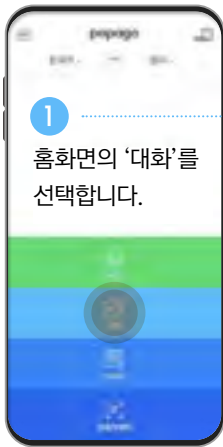
1 음성으로 번역하는  
기능입니다.  
홈화면에서 '음성'을  
선택합니다.

한국어를 영어로 번역하기  
위해 '언어'를 선택하고  
'마이크' 버튼을 누르면  
음성인식이 가능합니다.

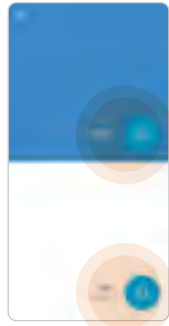


3 “가는 데 얼마나 걸리나요?”가  
영어로 번역되었습니다.  
'스피커' 모양을 누르면 번역된  
영어 문장을 직접 들어볼 수  
있습니다.

## 1 대 1 대화하기



1  
홈화면의 '대화'를  
선택합니다.

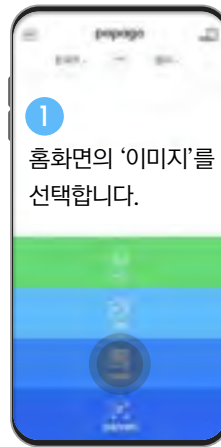


2  
각각 원하는 언어를  
눌러서 선택한 후  
'마이크' 모양을 누르면  
음성을 인식합니다.

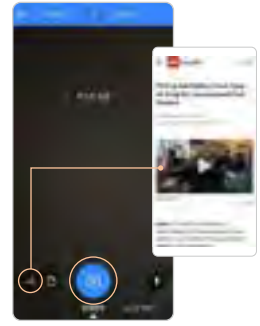


3 일본어와 한국어로 1:1 대화를  
설정하여 번역한 화면입니다.  
글자 부분을 누르면 음성으로  
번역된 언어를 직접 들어볼 수  
있습니다.

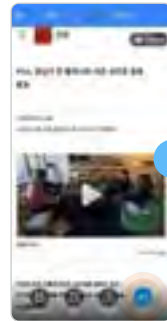
## 사진에 있는 글자 번역하기



1  
홈화면의 '이미지'를  
선택합니다.



2  
직접 번역하고 싶은 것을  
촬영하거나 왼쪽 하단의  
'그림'을 선택해 번역하고  
싶은 사진을 선택합니다.



3 예를 들어 CNN의 영문 기사를  
선택하면 이처럼 '영어→한국어'로  
번역된 기사가 보입니다.  
'바로 번역'을 누르면 원하는  
부분만 번역도 가능합니다.



# 함께 GEPS

함께라는 말에는 ‘더불어’라는  
의미가 담겨 있습니다.  
더불어 살아가는 삶의 풍경 속에는  
언제나 다정함이 있습니다.  
함께하는 다정한 마음을 담아봤습니다.





# 어떤 봉사든 해 냅니다!

## 목포의 흥반장

목포상록자원봉사단

목포상록자원봉사단(이하 '봉사단')은 목포시청에서 퇴직한 공무원 모임인 행정동우회로 구성되어 있습니다. 2014년에 4월 출범한 봉사단에는 350여 명이 가입되어 있고, 주로 활동하는 인원은 150여 명입니다. 평균 30년 이상 목포시를 위해 일했던 봉사단원들은 '살기 좋은 목포, 손님이 찾아오는 목포'를 만드는 일이라면 무엇이든 발 벗고 나서는 해결사입니다.

취재·글 / 전진 객원기자

촬영 / 이우경 객원사진기자





### 봉사로 뭉친 목포 사나이

봉사단은 한 달에 한 번 해양 쓰레기를 수거합니다. 폐그물, 폐플라스틱, 스티로폼, 비닐봉지 등 다양한 쓰레기가 수거 포대에 담깁니다.

“고하도 바닷가, 영산강 하굿둑, 북항노을공원 등에서 매달 쓰레기 수거 활동을 합니다. 쓰레기가 목포의 바다와 환경을 오염시키고, 외관상 좋지 않아서 환경 정화 활동을 꾸준히 하게 되었습니다. 남들이 신경 쓰지 않는 것들이지만 우리가 필요해 보인다면 어떤 일이든 해야죠”라고 말하는 차명수 사무총장은 봉사단의 전반적인 일정과 봉사 인원 배치를 책임지고 있습니다.

봉사단만의 특별함이 있다면 모두 ‘남자’로만 구성되어 있다는 것입니다. 또한 시청에서 다양한 업무를 했던 공통점이 있어서 목포의 행정을 잘 이해하고 있고, 단합도 잘된다는 것입니다. 복지, 관광, 시설관리 등 업무 담당 공무원과도 소통이 잘되고, 봉사단원 대부분이 해야 하는 활동에 이해도가 높습니다.

### 목포를 위한다면 무엇이든 합니다!

봉사단은 목포시와 협업해 방황하는 청소년과 학교 폭력을 당한 친구들을 상담하는 ‘학교폭력 근절 예방 활동’, 불법 주정차를 단속하고 학생들의 등하교 안전을 돕는 ‘초·중·고교 교통안전지킴이 활동’, 청소년 수련관과 도서관 등에서 청소년에게 취업과 진로 등을 상담해주는 ‘상담 멘토링’, 어린이집에서 책을 읽어주는 ‘독서 활동’도 진행하고 있습니다.

신창열 봉사단장은 주 1회 목포시내 주요 유원지와 관광지 안내도 하고 있다고 말합니다. 삼학도, 목포해상케이블카 입구, 유달산 등 주요 관광지를 방문한 관광객에게 팸플릿 등을 배포하며 목포를 홍보합니다. 올해 10월에는 목포에서 전국체전도 열릴 예정이고, 목포항구축제, 전국장애인체육대회도 예정되어 있어 각 행사의 안내 봉사활동도 계획하고 있습니다.

노인복지와 관련된 사업도 봉사단원에게는 주된 활동 중 하나입니다. 매주 화요일 400여 명에게 무료급식 봉사 ‘밥퍼 활동’을 꾸준히





했던 봉사단은 혼자 사는 어르신에게 ‘도시락 배달’을 하기 시작했습니다. 하나복지관에서 도시락을 준비해 주면 주 1회, 2명이 한팀이 되어 60가구를 방문합니다. 집집마다 방문해 어르신의 안부를 묻고 말벗이 되어드리는 활동은 봉사단이 가장 좋아하는 시간이라고 합니다.

### 은퇴 후 찾아온 또 다른 행복

박재옥님은 3년 전 은퇴 후 봉사단 활동을 시작했습니다. “은퇴 후 단원들과 함께 시간을 보내고, 목포시를 위해 활동할 수 있어 즐겁습니다. 서로 안부를 묻고, 교감하는 일이 삶에 활력을 주죠. 어르신을 만나면 부모님 생각도 나서 더 열심히 하게 되죠”라며 봉사활동에서 찾는 즐거움을 말합니다.

19세 때 시청에 입사해 41년간 근무했다는 박영방님은 “은퇴하고 놀다가 사회공헌활동을 할 수 있어서 보람됩니다. 어린이에게 책 읽

어주는 활동과 어르신을 만나 이야기를 나누는 활동을 할 때는 정말 즐겁습니다. 봉사활동을 나오는 날은 아침부터 뿌듯하고, 하루가 즐겁고 보람됩니다”라며 바닷가 환경정화활동도 경치를 즐기면서 하게 된다고 합니다.

탁현철님은 “은퇴하면 서로 만날 일이 많지 않은데, 봉사활동을 하면서 좋은 사람들과 만나고, 단원들과 애로사항도 함께 해결한다는 게 좋습니다. 목포를 방문한 사람들이 인상 찌푸리지 않도록 환경을 가꾸고, 어르신을 위한 활동을 고민하는 게 즐겁죠”라며 단원과 만나면 자신도 모르게 행복한 얼굴이 된다고 합니다.

목포상록봉사단은 어디선가 누군가에게 무슨 일이 생기면 틀림없이 나타나는 홍반장처럼, 남모르게 도움을 주는 키다리처럼 든든하고 따뜻한 마음의 온도로 목포시를 품고 있습니다.



## 선생님! 저 검정고시에 합격했어요

김창학 님\_양천중학교 퇴직



그림 / 이철원

2022년 8월 30일 걸려 온 한통의 전화는 나를 감격하게 만들었다. “선생님! 저 검정고시에 합격했어요.” 작년 3월에 만나 12월 31일까지 특별보호관찰 대상자였던 승호(가명)가 흥분된 목소리로 올해 8월에 시행된 검정고시에 합격했다는 사실을 나에게 맨 먼저 알려 왔다.

작년 3월에 처음 만났을 때 어떻게 변화시킬 것인가 고민했는데 이제 검정고시를 통해 대학 생활을 하겠다는 어엿한 청년이 되었다. 공부라는 소리를 들으면 진저리를 치던 승호가 1년 동안에 무엇 때문에 변화를 하게 되었는가?

35년 5개월간의 교직 생활을 마치고 2020년 8월 31일 정년퇴직했다. 퇴직 직전 인사혁신처 연금복지과의 2020년 공무원 전직지원컨설팅에 신청서를 제출해 인사혁신처 위탁업체인 제

이엠커리어의 컨설팅을 받게 되었다. 컨설팅을 통해 사회 적응에 많은 도움을 받았다. 나는 운 좋게 퇴직과 동시에 수원대학교 평생교육원에서 교육학개론을 1년 동안 강의하게 되면서 퇴직이라는 생각을 잠시 잊고 생활할 수 있었다.

2021년 2월 1일, 공무원 전직 지원 컨설팅을 통해 인사혁신처의 퇴직공무원 사회공헌 사업(Know-how+) 참가자 모집에 응모해 보라는 얘기를 듣고 ‘청소년보호관찰위원의 활동’에 응모했다. 그 결과 법무부 서울보호관찰소에서 특별보호관찰위원으로 위촉받아 3월부터 활동하게 되었다. 내가 맡은 대상자는 5명으로 대상자 중 한 명을 제외하고는 모두 고등학교 1학년 때 학교를 그만둔 청소년들이었다.

아이들을 처음 만났을 때 황당한 느낌을 지울 수 없었다. 어느 누구도 마음의 문을 열지 않았다. 승호도 마찬가지였다. 고등학교 1학년 때 공동폭행으로 학교를 그만두게 된 승호는 처음부터 어긋난 만남이었다. 약속된 장소에서 2시간을 기다려도 나타나지 않았다. 발길을 돌려 집에 왔는데 늦게 전화가 걸려 왔다.

“선생님, 이제 일어났는데요.”, “그래. 지금이라도 만날 수 있지?” 그렇게 해서 처음 만나게 됐다. 나는 약속 장소에 늦게 나타난 승호에게 그럴 수도 있다고 이야기하고 다음에는 늦지 말라는 말을 하고 헤어졌다. 정말 인내가 필요했다.





두 번째 만남에서도 약속 시간을 지키지 못했다. 나는 화내지 않고 묵묵히 기다렸다. 세 번째 만남에서 늦은 이유를 알게 되었다. 밤늦게 까지 게임하기 때문에 제시간에 일어 날 수 없었다는 것이다. 나는 그냥 만남은 의미가 없다고 판단해 나름대로 관찰 리스트를 작성해 적용해 보기로 했다.

대상자의 참여도(태도와 의지), 목표의식, 반성 정도, 시간 준수 여부와 보호관찰위원으로서 중요한 업무인 재범 가능성(↑) 여부, 사회 적응력 등 나름의 기준을 설정해 청소년보호관찰 대상자 체크리스트를 작성했다. 관찰 경과를 본인, 보호자와 매달 공유했더니 점점 달라지고 있음을 확인할 수 있었다. 처음에는 속마음을 털어 놓지 않던 친구들이 그동안의 과정과 삶을 털어 놓기 시작했다.

2021년 5월 어느 날 승호 그리고 승호의 여자친구와 함께 교보문고에서 도서 체험을 진행했다. 누구나 편하게 책을 읽으러 가는 공간이라고 쉽게 생각할 수 있지만 이들에게는 ‘체험’이었다. 서울 중심부에 있는 교보문고가 생전 처음이라는 아이들에게 나는 쉽게 읽을 수 있는 책 한 권을 선물했다. 서점에서 간단한 음료와 세상의 변화를 주제로 많은 대화를 나누었다. 더 가까이 할 수 있는 기회가 되었다.

나머지 아이들도 교보문고로 데려가 필요한 책을 한 권씩 구입해 선물했다. 변화가 일어났다. 학교와 공부에는 관심이 없던 친구들이 검정고시를 거쳐 대학에 진학하겠다는 것이다.

기적이 일어나기 시작했다. 고등학교 1학년

때 자퇴하며 사회적 반향이 강하고 불만이 많았던 A친구가 기다림과 끈질긴 상담, 노력을 통해 검정고시에 평균 71.85점으로 합격했다. 이 친구의 합격 소식을 들은 승호도 검정고시를 준비하겠다는 것이다. 기적이다. 공부가 싫어서 학교를 그만둔 친구가 공부를 하겠다는 것이다. 작년에 보호관찰 활동을 마칠 때쯤 메시지가 왔다. 무의미하게 인생을 살았는데 이제는 목표가 생겼다는 것이다. 세운 목표를 이루겠다는 다짐의 문자였다. 올해는 검정고시까지 합격하겠다는 것이다. 학교 밖 청소년으로 걱정을 많이 했는데 새롭게 태어나 한때의 잘못을 뉘우치고 건강한 청년으로 성장하겠다는 것이다. 얼마나 믿음직스러운 일인가?

2022년에도 5명의 보호청소년 보호관찰 활동을 하면서 인내와 기다림으로 멘토링하고 있다. 올해 만난 보호관찰 대상 친구 중에도 검정고시를 통해 내년도 부사관으로 입대하겠다는 B친구는 몸에 있는 문신도 제거하면서 열심히 살아가고 있다. 보육시설에 있는 C친구는 앞으로 보육시설을 나오면 자립하기 위해 열심히 아르바이트를 하고 있다고 한다.

한때 무기력한 친구들을 보면서 특별보호관찰이라는 사회기여봉사프로그램을 그만둘까 하는 생각을 한 적도 있지만 이제는 멘토링 날짜를 기다리고 연락 오는 친구가 있다는 사실에 보람을 느끼기도 한다. 퇴직 후 재직 경험을 살려 사회에 공헌하고 경제적으로도 보탬이 되는 삶을 영위할 수 있다면 사회기여프로그램에 도전해 보길 강력히 추천한다.

## 청렴을 부탁해

글·정리 / 홍보실 조경민



### 세상에 공짜는 없다

고화석 님 광주 서구

교육청에 근무할 때 교육청을 제 집처럼 드나들던 거래처 직원이 있었습니다. 어느 날 거래처 직원이 아무 관계도 없는 나에게 흰 봉투를 열른 넣어주며 용돈으로 쓰라고 했습니다. 그때 공돈을 조심하라고 늘 당부 말씀을 하셨던 교육감님의 목소리가 뇌리에 떠올라 봉투를 되돌려주었습니다. 그 후 뇌물을 받은 공무원 여럿이 사법처리를 받았습니다. 세상에 공짜는 없습니다.

### 곤육을 치른 추석선물

최석두 님 울산 남구

공직 시절 추석 연휴 전날, 집에 선물세트 하나가 배달되었습니다. 최고 기세트였고 사무실 전화번호가 적혀 있었습니다. 돌려주려고 계속 전화 해도 명절 휴가를 떠난 건지 받지 않았습니다. 오래 두면 고기가 상할 것 같아 결국 냉장고에 먹던 음식을 다 꺼내고 보관했다가 연휴가 끝나고 돌려주었습니다. 냉장고 정리를 하는 날이면 가끔 그때가 생각납니다.

### 암행어사 출도~

최봉규 님 강원 강릉시

119구급대원으로 재직 시 119신고가 접수되어 현장에 출동하니 신사 한 분이 복통을 호소하고 있었습니다. 병원 이송 후 돌아와 출동 대기하고 있던 중 그 신사가 과일 한 상자를 들고 찾아왔습니다. 정중하게 거절했는데 그다음 날 또 찾아왔습니다. 나중에 알고 보니 그 신사는 감사관으로 암행감찰 중이었던 겁니다. 그때 그 과일을 받았다면 나는 어떻게 되었을까요?



## 책임을 다 했을 뿐

손봉근 님 경북 청도군

1980년대 교도소에서 재직할 때 야간 근무를 돌다가 자살하려던 수감자를 발견해 방지했던 일이 있었습니다. 10년이라는 세월이 흐른 뒤 다른 교도소에 근무하고 있는데 그 수감자가 아내와 함께 고마움을 표하려 왔으며 작은 봉투를 건네는 것입니다. 본인이 해야 할 책임을 했을 뿐이므로 앞으로 더 열심히 살아갈 것을 당부하며 극구 사양했던 기억이 납니다.

## 21년째 총무면 청백리상감!

최근옥 님 전북 전주시

퇴직한 친구 8명이 매달 연금 받는 날 모임을 합니다. 저는 21년째 만년 총무를 맡고 있습니다. 매년 1회 결산보고도 하는데 그동안 1명의 낙오자도 없이 오랫동안 돈독한 관계를 유지해 오고 있습니다. 그 비결의 공을 이구동성으로 제게 돌립니다. 혼자 있을 때도 몸가짐과 언행을 삼간다는 '신독愼獨'이란 말을 음미해 봅니다. 하늘을 우러러 한 점 부끄럼이 없지요.

## 잃어버린 지갑

양희권 님 서울 노원구

연수원에서 아침 산책으로 명성산을 올라가는 도중 지갑을 주웠습니다. 지갑 속에는 10만 원짜리 수표 2장과 현금 50만 원이 들어 있었습니다. 연수 끝나고 그걸로 거하게 한잔하자고 하는 동료들의 유혹을 떨쳐내고 파출소에 신고하여 곧바로 주인을 찾았습니다. 공직자는 그러면 안 된다고 생각했기 때문입니다. 지갑 주인을 찾아주고 나니 마음이 활가분했습니다.

## 공정하게 했어야 했는데

김재철 님 경기 수원시

재직 초임 시절, 일용근로자의 출퇴근 기록을 담당했습니다. 어느 날 할아버지 한 분이 찾아와 지난달 임금을 받아 보니 한나절짜리가 하루로 되어 있다고 난리가 났습니다. 사실은 할아버지가 그날 오후에 잠깐 병원에 가신다기에 '0.5' 대신 '1'로 기록했거든요. 한 쪽으로 모시고 가서 조용히 말씀드렸다가 혼이 났습니다. 공정하게 했어야 했는데 말입니다.

**다음 호 주제는 '특별한 나의 인생 영화' 입니다.** 영화는 우리에게 재미, 감동, 긴장감 등 다양한 감정을 가져다 줍니다. 꿈같은 환상을 보여주기도 하며 참담한 현실을 있는 그대로 보여줄 때도 있습니다. 그렇게 어떤 영화는 우리의 인생 영화가 됩니다. 독자 여러분의 인생 영화는 무엇 인가요? 그리고 왜 인생 영화가 되었을까요? 독자님들의 인생 영화를 연금지에 공유해 주세요. 응모 마감일은 6월 18일입니다. 자세한 응모 방법은 73쪽에서 안내합니다. 원고가 게재된 독자님에게는 모바일 문화상품권 1만 원을 선물로 드립니다.



## 예스러우니

글·정리 / 홍보실 조경민



지금은 사라진 남산식물원 분수대 앞에서 아내, 처제, 조카와 산책하다 찍은 사진입니다. 아내와 자주 데이트하던 곳이기도 하지요. 얼마 전 아내와 함께 오랜만에 남산 길을 다시 산책하면서 추억에 젖어 보기도 했습니다.

최해관 님 서울 용산구



1962년 엄마와 친구들이랑 경남 밀양 영남루 앞마당에서 소꿉놀이, 숨바꼭질, 술래잡기 놀이를 하고 엄마가 사진도 찍어 주셨습니다. 옛 추억의 남자교복과 단발머리, 하얀 고무신이 이젠 예스러워 보입니다.

김곡지 님 부산 동래구



2000년 전북 남원시 광한루에서 열린 '미세스 춘향 선발대회'에서 당당히 수상한 아내의 모습입니다. 벌써 60대 할머니가 된 아내는 늘 병치레로 고색부리 아낙이 되었습니다. 세월이 참 무상합니다.

홍경석 님 대전 대덕구



1973년 그 시절 국민학교 운동회는 마을 주민 남녀노소 모두가 다 함께 참여하는 마을 축제의 장이었습니다. 흰 두루마기에 갓을 쓰신 할아버지도 어린 손자 손녀들의 재롱을 보려고 아침 일찍부터 구경 중인가 봅니다.

장중석 님 인천 남동구





시부모님댁 마당에서 일하고 있는 한 장면입니다.  
1979년 1월에 결혼해서 벌써 40여 년이 흘렀네요.  
새댁이었던 그때의 기억이 새록새록 살아나고, 그  
동안의 일들이 주마등처럼 지나갑니다..  
윤매희 님 충북 청주시



1970년대 식량이 부족할 때 동료들과 함께 식량  
자급자족과 혼식을 권장하는 피켓을 들고 행진했  
던 장면입니다. 보릿고개가 있었던 그 시절을 되돌  
아보게 됩니다.  
김원선 님 충북 청주시



공군으로 군복무를 하던 시절 동료와 외출 나와 삼천포  
에서 고향 제주를 바라보며 그리움을 표현하던 때의 모  
습입니다. 어느덧 53년이 지나 이제는 그 시절, 그 얼굴  
모두 그립습니다.  
송형일 님 제주특별자치도 제주시



어렴풋이 떠오르는 우리 부부 결혼식 장면입니  
다. 71년 동안 사진첩 깊숙한 곳에 묻혀 있던 옛  
날 혼인식 장면을 다시 소환했습니다. 요즘은 보  
기 힘든 예스러운 결혼식 모습입니다.  
원연희 님 경기 성남시

**다음 호 주제는 ‘거기 가봤니?’입니다.** 길을 걷다 우연히 마주했지만 좋아서 나중에 또 가고 싶은 곳이나 가까운 곳  
이라 자주 가서 즐기는 자신만의 장소는 누구에게나 하나쯤 있을 것입니다. 자신이 가본 그곳을 사진으로 담아 독  
자들과 공유해 주세요. 응모 마감일은 6월 18일입니다. 자세한 응모 방법은 73쪽에서 안내합니다. 글이 게재된 독  
자님에게는 온누리상품권 3만 원을 선물로 드립니다. 많은 관심과 참여 부탁드립니다.

## 독자의 출간소식

비매품을 제외한 모든 책은  
대형 서점, 해당 출판사 인터넷  
서점에서 구입할 수 있습니다.  
비매품 문의: book@geps.or.kr

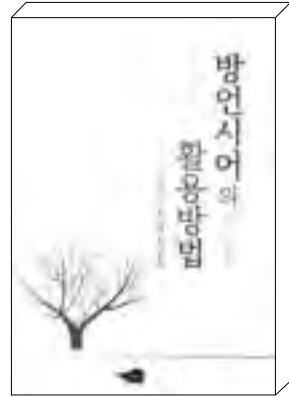
글·정리 / 홍보실 조경민



### 첫뚝뚝이의 변

김길수 님 부산 동래구

퇴직 후 발간한 첫 수필집이다.  
「첫뚝뚝이의 변」 외 44편의 수필  
을 모아 단행본으로 출간했다. 살  
아가며 보고 느끼거나 놓쳤던 이  
야기를 재발견하는 지혜를 가졌  
으면 하는 생각이 기초를 이루고  
있다. 1만 4,000원 / 세종출판사



### 방언시어의 활용 방법

김관식 님 서울 양천구

시인은 조심스럽지만 후학에게 조  
금이나마 보탬이 되었으면해 아홉  
번째 평론집을 출간했다. 우리나  
라 최초의 신춘문에 역할과 기능  
부터 방언시어의 활용 방법, 문학  
의 본질 등에 관한 의견을 가감 없  
이 제시한다. 2만 3,000원 / 고향



### 서른, 그 푸르른 별밭

김계식 님 전북 완주군

저자는 시를 읽어야 하는 이유를  
‘곰씹어 읽을수록 깊고 다양한 맛  
으로 새롭게 다가가기 때문’이라  
고 한다. 시인이 서른 번째 출간한  
시집 『아름다운 체념』과 함께 그  
동안의 노력을 되돌아보는 계기  
로 삼아 쓴 시집이다. 3만 원 / 신  
아출판사



### 심심풀알아보기

오세문 님 경기 용인시

저자는 평생을 농업 분야에서 풀  
과 함께했고, 우리 주변의 풀 240  
여 종의 생육단계별 번식 방법,  
특징 등을 사진과 그림으로 남  
겨 쉽게 식별할 수 있도록 했다. 2  
만 8,000원 / (주)한국식물환경연  
구소



### 단순하게, 더 단순하게

홍기 님 대구 북구

저자가 남해의 작은 섬 두미도  
에 방 하나를 얻어 미니멀리스트  
로 살아 보며 느낀 기록을 에세이  
로 담은 책이다. 최소한의 것만 소  
유하고 비울수록 풍족해진다는  
사실을 체험으로 보여준다. 1만  
4,000원 / 도서출판 그루



### 낮선 풍경의 그림자

김시운 님 경기 성남시

2000년 등단하여 다양한 시집, 산문집을 펴낸 저자는 유럽 여행을 떠났다. 문화유적지와 관광지에서 본 낯설고 아름다운 풍경과 그곳을 스쳐 지나가며 느낀 저자의 감정을 시로 나타낸 책이다. 9,000원 / 시선사



### 철도교통안전관리자 10일 완성 기출문제집

황승순 님 대전 유성구

철도산업에서 40여 년의 경험과 10여 년간의 기출문제를 철저히 분석하여 10일만 투자하면 합격할 수 있는 국가전문자격 수험서이다. 2만 8,000원 / 박영사



### 거북선을 만든 과학자 나대용 장군 평전

김세곤 님 경기 수원시

체암 나대용(1556~1612)은 1591년 전라좌수사 이순신 장군 휘하의 전선감조 군관이 되어 거북선 건조에 기여한 과학자로 그와 관련해 잘 알려지지 않은 사실을 담은 평전이다. 비매품



### 참다운 인생을 위한 21가지 삶의 지혜

박윤수 님 경기 성남시

평생시 올바르게 참다운 인생을 살아가는 데 기본적으로 영감이 되는 선인들의 명언이나 고언의 유래를 찾아보고, 일상 속에서 스스로 실천하고 즐기며 나눔을 베푸는 21가지 깨달음의 잠언을 제시했다. 1만 3,800원 / ㈜북랩



### 맨날손자

정석준 님 부산 부산진구

저자는 손자가 태어나자마자 자연스레 시골과 도시를 오가며 손자를 돌봐야 했다. 할아버지와 손자 간의 교감으로 손자의 시적인 말과 할아버지의 생각을 시에 고스란히 담았다. 1만 원 / 문장21



### 독자님의 출간도서를 소개합니다

공단 홈페이지 → 연금복지포털 바로가기 → 로그인 → 복지서비스 → 월간 공무원연금 → 원고투고에서 '캡스복스'를 선택해 책 제목, 출판사, 가격, 판매 여부, 소개글 1~2줄을 적어 투고해 주세요.

## 아내의 물잔

최인규 님 부산 동래구



하루가 시작되면서 아침 일찍 따뜻한 물 한잔을 마십니다. 물은 건강을 지키는 활력소 역할을 하기 때문입니다. 아내는 하루 종일 동분서주하고 잠들 때 물 한잔 머리맡에 두고 잠이 듭니다. 별들이 잠든 시간에 아내의 숨소리는 새근새근 밤기운을 타고 집안의 공기에 스며듭니다. 침묵의 시간이 지나고 어스름한 새벽녘 고요함 속에 적막을 깨뜨리듯 스산한 미풍이 귀전을 스치는 미묘한 감정이 뇌리에 감돌고 있습니다.

갑자기 웬일인가요? 아내는 현기증이 난 듯 얼른 물잔을 들어 목을 축입니다. 숨통이 조금 트일 듯 기미가 보입니다. 이렇게 아내는 예상치 않은 길에서 헤맬 때가 한두 번이 아닙니다. 원활한 소통을 위해 처방도 해 보지만 불현듯 일어나는 사고에는 방도가 없습니다. 기다릴 수밖에요. 아내는 고통을 겪고 나면 온몸이 잿빛으로 변합니다. 그 와중에 많은 신경이 아내를 괴롭히고 있었던 것입니다.

평소 5분 정도면 심장이 가라앉는데, 이번엔 오래갈 것 같습니다. 아내는 물로 처방되지 않는 듯 니트로글리세린 한 알을 혀 밑에 넣습니다. 이따금 일어나는 경련을 인위적으로 해결하는 방법은 물과 약 한 알을 혀 밑에 넣는 처방뿐입니다. 이 정도면 괜찮을 줄 알았는데 30분쯤 다시 한 알을 넣고 기다립니다. 나는 얼른 처방전과 설명서를 읽습니다. 비로소 효과가 오는 것일까? 처방전을 읽고 있는데 나도 모르게 손이 떨리고 있었습니다.

이런 생각을 했습니다. ‘혹시, 아내가 어떻게라도 되면 어떡하지?’ 나의 존재 의미를 다시 한번 되새기며 아내를 쳐다봅니다. 아내의 병명은 ‘변이형 협심증’입니다. 일반적으로 교통체증은 도로가 막히는 데서 문제가 발생하지만 이 증상은 잘 소통하던 혈관이 갑자기 귀빈 방문으로 교통이 통제되어 도로에 일시적 체증이 일어나는 것과 같습니다.

아내는 고통을 참으며 물잔을 기울이고 거실 소파에 드러눕습니다. 한 시간 넘게 고통을





참으며 안정을 취하지만 요상한 심장은 일 년에 몇 번씩 찾아오는 불청객처럼 번번이 충동을 일으킵니다. 언제나 명랑하고 미소 짓는 모습을 간직하면서 가정의 든든한 버팀목이 되어 온 아내가 고통을 느낄 때면 심장이 멈추는 것 같습니다.

아내와 같이 손을 잡고 걸어가는 인생길, 오손도손 이야기하면서 사는 것이 행복입니다. 그러나 영원히 갈 수만은 없는 것이지요. 자라는 나뭇가지도 삭정이가 되어 힘을 잃어 가듯, 항상 젊음만 간직하고 푸른 잎처럼 존재할 수 없는 것이 세월의 아픔일 것입니다.

나는 아내가 없는 날이면 집안을 둘러봅니다. 아내가 꾸민 베란다 정원, 장식품, 아내의 손길로 만든 내 서재. 모든 것이 아내 손이 닿지 않은 것이 없습니다. 예전에는 몰랐던 것들이 기운을 일깨워 나를 쳐다봅니다. 무심결에 지나간 시간들이 나의 존재를 생각하게 하고 소중함을 깨닫는 순간이 있어서 행복합니다.

한번에 반한 아내의 얼굴에 호감이 가서 결혼하고 아들 둘 낳아 잘 키웠습니다. 지금은 둘이서 함께한 시간들이 잘 살아 왔는지, 두 어깨 ‘토닥토닥’ 치면서 물음표를 던집니다. 아프지 않으면 좋으련만, 이미 알고 있는 병이기 때문에 미리미리 대비하자고 말을 건넵니다. 나는 오늘도 물잔에 물을 가득 채웁니다.

아내는 어느덧 잔을 들고 침실로 들어갑니다. 잔 속에 담긴 물은 아내를 지키는 생명수로 아내와 같이 행복하게 잠이 듭니다.

## 아침이슬

민창규 님 서울 서초구

콩닥콩닥 쿵쿵쿵쿵 마음 졸이며

믿음직한 초록 이불 하나

멋지게 갈아 놓고 고이 간직하니

별빛같이 영롱한 아침 이슬이

나팔꽃 우듬지에 살짝 등지 틀어

노심초사 걱정이 사라져

몸은 힐링되고 마음은 날개를 달아

미세먼지 코로나에 아랑곳없이

님 계신 곳으로 저만치 달려가네.

힘껏 뽐내고 있네

여름을 실어오는 알미운 햇빛에

사라질까 봐 걱정돼



# 아버지의 향기

최기훈 님 서울 구로구



“자칫 소홀하면 냄새 나요.” 아내가 말했습니다.

“아니, 무슨 냄새가 난다고 그래?” 투명스럽게 대꾸했습니다.

언뜻 듣고 보니 썩 좋은 냄새는 아닌 듯합니다. 향기롭지 못한 냄새라는 뜻입니다. 늙수그레한 나이, 아내는 나에게 종종 그 냄새를 예민하게 살피는 모양입니다. 하긴 사람마다 풍기는 냄새가 있기 마련이고 이는 살아 있다는 증표입니다. 하지만 곰곰 생각해 보면 내게서 풍기는 이 냄새는 남자 아니 정녕 아버지의 냄새입니다.

나이가 들수록 몸과 마음을 깨끗이 해야 합니다. 이 사실은 자주 입에 오르내리는 중년의 생활 철학이기도 합니다. 모든 것이 헐거워지고 허술해지기 쉬운 이때입니다. 거친 세상 살이에 지쳤으니 아무렴 어떠랴 하는 생각은 진실하지 못한 변명일 뿐입니다. 절제와 정제, 긴장의 고삐는 내 삶의 마지막 순간까지 이어져야 한다는 뜻을 등불의 심지처럼 애써 원칙으로 삼아야겠습니다.

확실히 말년 아버지에게서 냄새가 났습니다. 고향 집에 가면 문간방에서 지내시는 아버지의 방문을 열고 인사를 드리기 마련입니다. “아버지, 큰아들 왔어요.” 좁은 방안에 침대가 한쪽을 차지하고 있고 벽걸이에는 잠바와 몇몇 옷가지, 무채색 목도리와 참전 유공자 모자가 자랑스럽게 걸려 있었습니다. 작은 텔레비전 위에는 면도기와 지갑 등이 가지런히 놓인 아버지의 방이었습니다. 그 방에서는 아버지의 냄새가 났습니다. 하긴 지금은 그 냄새를 맡고 싶어도 맡을 수 없으니 짙은 그리움의 냄새가 되고 말았습니다.

아내는 그 방을 청소하곤 했습니다. 창문을 열고 이부자리를 털었습니다. 언젠가는 청소를 하다가 깜짝 놀라고 말았습니다. 요를 털려고 하는데 바닥에 깔린 돈을 발견한 것입니다. 아버지의 비상금이었습니다. 부지런함과 검소함으로 평생을 살아오셨고, 마음까지 가



난했던 아버지의 소중한 여백餘白을 채운 뽀뽀한 비상금이 빛을 보는 순간이었습니다.

정작 내가 간직하고 싶은 아버지의 냄새는 참 애뜻합니다. 고개 넘어 오리길 간사지 논에서 저물도록 땀 흘려 논일을 하신 아버지의 온몸은 땀에 젖어 낡은 속옷에 잠방이까지 착 달라붙었습니다. 해 질 녘 이윽고 지게를 지고 일어섰습니다. 그런데 한참을 오다가 나더러 먼저 가라기에 궁금하여 뒤를 돌아보았더니 아버지는 저수지 수로水路에 몸을 담그고 씻고 계셨습니다. 마치 아버지의 냄새를 지우려는 듯 말입니다.

아버지의 그 아들은 어느새 손주 넷의 할아버지가 되었습니다. 조바심이 납니다. 정말 내게서도 아버지의 냄새가 나는 걸까요? 가슴에 품은 따뜻하고 감미로운 마음의 냄새 말입니다. 그 냄새는 갈수록 짙어지며 쉬이 사라지지 않습니다. 어쩌면 그 냄새는 영혼의 향기, 아버지의 향기라는 생각마저 듭니다. 자연의 순리대로 결국 한 줌 흙이 될 몸뚱이건만 소홀히 할 수는 없습니다. 그럴수록 내 영혼에 사랑이라는 꽃을 심고 몸은 거름이 되어 한 송이 향기 짙은 꽃을 피우도록 정성을 다해야겠습니다. 그게 아름다운 인생 아닐까요.

## 이산가족

정연용 님 충남 공주시



그림 / 이철원



헤어진 세월이 짧아  
그리움이 적은가요  
팔이 짧아  
손을 잡지 못했나요  
길이 멀어 만나지 못했나요  
가슴이 말라 안아주지 못했나요

그러다가 그러다가  
헤어진 세월 반백 년  
그리워서 그리워서  
죽지 못해 기다린 세월  
기다림에 지치고  
흐르는 세월 이기지 못하고  
죽어서 하얀 나비가 되어  
분꽃 피는 고향  
저녁나절이나 가려나



## 제휴 건강검진 인증 이벤트 우리 같이 검진할래?

공무원연금공단에서 제휴복지서비스로 진행하고 있는 건강검진 혜택을  
공무원과 연금수급자(퇴직연금일시금 수령자 포함)뿐만 아니라  
가족에게도 제공합니다. 공단 제휴 건강검진 업체를 이용한 후  
인증하면 무작위 추첨을 통해 20만 원 상당의 건강검진권 등  
경품 혜택이 있으니 많은 관심과 참여 부탁드립니다.

2023. 5. 22.(월) ~ 6. 30.(화)



### 참여 대상

이벤트 기간(5. 22. ~ 6. 30.) 내 공단 제휴 건강검진 업체를  
이용(결제)한 고객



### 이벤트 참여 방법

제휴건강검진 업체 예약 후 이용 내역(결제 영수증 등)을 첨부해  
제휴복지홈페이지 이벤트 게시판\*에서 응모

\* [제휴복지서비스(welfare.gwp.or.kr)] - [카테고리] - [고객지원] -  
[이벤트 응모게시판]



### 당첨자 경품 및 발표

건강검진권(20명)·신세계상품권 2만 원권(50명)

2023. 7. 5.(수) '이벤트 당첨게시판'에서 확인하세요.

※ 건강검진권은 본인 포함 가족(배우자와 각각의 직계존비속)까지  
이용 가능합니다.





## 월 5천 원으로

## 따뜻한 세상을 선물하세요!

### 행복나눔 기부 참여 안내

공무원연금공단에서는 퇴직공무원의 기부활동을 지원하기 위해 사랑의 열매, 초록우산 어린이재단, 한국장학재단과 행복나눔 기부를 운영하고 있습니다. 원하는 기부처를 선택하여 퇴직공무원의 따뜻한 마음을 모아 주세요!



### 사랑의 열매

사회복지공동모금회

**사랑의 열매**는 나눔으로 하나되는 행복한 세상을 위해 공동모금액을 사회복지기관에 전달하는 단체입니다.

**지원내용은?** 퇴직공무원 기부자 대표들이 선정한 사업에 모금액을 지원하며, 백혈병 환자 치료비·취약계층 장학금이 대표적입니다.

**지원대상은?** 백혈병어린이, 방임 학대가정 아동·청소년 등 당해 선정사업에 따라 변동됩니다.

**최소약정금액** : 5,000원

초록우산

### 어린이재단

**초록우산 어린이재단**은 어린이가 꿈을 키우며 올곧게 자라나 행복한 삶을 누리는 것을 목표로 하는 글로벌 아동 복지기관입니다.

**지원내용은?** 국내외 아동 의료비, 생활비, 장학금, 주거환경 개선, 1:1 결연후원 등을 지원합니다.

**지원대상은?** 도움이 필요한 국내외 아동입니다.

**최소약정금액** : 5,000원 (오프라인)  
10,000원 (온라인)



한국장학재단

### 한국장학재단

**한국장학재단**은 경제여건과 관계 없이 학생에게 균등한 고등교육 기회를 제공하고자 하는 기관입니다.

**지원내용은?** 장래의 국가인재들이 학업이나 꿈을 포기하지 않도록 장학금 또는 생활비를 지원합니다.

**지원대상은?** 보호시설(보육원 등) 출신 저소득층 대학생입니다.

**최소약정금액** : 5,000원 (오프라인)



### 기부 참여 방법

- ① G-시니어 홈페이지 [사회참여] - [기부신청] - [기부처 선택] - [기부약정서 다운로드]
- ② 기부약정서 출력·작성 후 서명
- ③ 스마트폰 카메라로 약정서 촬영
- ④ 공단 서울지부 문자 수신 전용 번호(010-9735-0935)로 사진 발송

\* 약정서 출력이 어려우신 경우 문의처로 전화하면 약정서를 발송해 드립니다.



**문의처** 사회공헌 담당자 02-560-2565



## 해외에서 공무원연금을 받기 위한 필수 상식!

글 / 홍보실 김택우

코로나19가 확산된 지 3년 4개월 만에 엔데믹 선언으로 해외로 가는 길이 활짝 열리게 되었습니다. 코로나 상황이 종료되면서 더 나은 자연환경이나 생활환경에서 살기 위해 또는 이민이나 출장으로 해외에서 장기 체류하게 된 자녀의 뒷바라지 등을 위해 해외에서 거주하는 분이 증가하고 있습니다. 하지만 해외에 나가기 전 연금수급자가 챙겨할 사항이 있습니다. ‘해외에 나가면 연금은 계속 받을 수 있는지?’, ‘연금수령계좌는 어떻게 해야 하는지?’ 이런 고민을 해결하기 위해 이번 달 연금상식에서는 외국에서도 안전하게 연금을 받는 방법을 알려드리겠습니다.



## Q1 외국으로 이민하여 영주권을 취득할 경우 해외에서도 연금을 수령할 수 있나요?

해외로 이민을 갔더라도 계속 연금을 수령할 수 있습니다. 그뿐만 아니라 영주권이나 시민권을 취득하여 국적을 상실하더라도 계속 연금을 지급할 수 있습니다. 공무원연금법에서는 외국 이민이나 국적 상실을 연금받을 권리의 상실 사유로 정하고 있지 않기 때문입니다.

## Q2 해외에서 거주 시 거주 국가의 은행계좌로도 연금 수령이 가능한가요?

해외은행 계좌로 연금을 받는 것도 가능합니다. 물론 연금을 받는 해외 은행 계좌는 반드시 연금수급자 본인 명의의 계좌에서만 수령이 가능합니다. 이를 위해서 먼저 공단에 해외 송금 신청을 해야 합니다. 구비서류는 ‘공무원연금 해외 송금(변경)신청서’, ‘계좌사본(계좌가 통장식이 아닌 경우에는 Bank statement 첫 페이지 사본)’을 우편 또는 팩스로 주소지 관할공단 지부에 제출하면 됩니다. 신청서식은 『공단 홈페이지([www.geps.or.kr](http://www.geps.or.kr)) → 민원상담 → 각종서식』에서 내려 받을 수 있습니다.

※ **Bank Statement**: 은행거래명세서로 연금수급자의 영문이름, 계좌번호, 지점이름 등을 확인하기 위해 필요한 자료입니다.

## Q3 해외 송금 통화(通貨)는 연금수급자가 자유롭게 지정 가능한가요?

해외 송금 통화는 미국달러(USD), 유로화(EUR), 캐나다달러(CAD), 일본엔(JPY), 영국파운드화(GBR), 뉴질랜드달러(NZD), 싱가포르달러(SGD) 등 세계 모든 통화로 송금이 가능합니다. ‘공무원연금 해외 송금(변경)신청서’에 미국달러(USD) 등 14개 통화를 선택할 수 있도록 되어 있으며 해당 통화가 없는 경우는 원하는 통화를 기재하면 됩니다. 다만 부득이한 경우 선택한 통화 대신 미국달러(USD)로 송금될 수 있습니다. 참고로 환율은 ‘연금입금일의 전신환매도율(전신으로 송금하는 경우 적용되는 이자 부담이 없는 환율)’이 적용됩니다.

#### Q4 공단에서 해외 송금 신청 시 송금 비용을 절약할 수 있나요?

연금수급자 본인이 직접 은행 창구에서 해외 송금을 할 때는 환전수수료 외에 송금 수수료, 전신료, 국외중개은행수수료 등을 납부해야 합니다. 하지만 공단에 해외 송금을 신청하면 송금수수료와 전신료 면제 혜택이 있어 송금 비용이 절약됩니다. 물론 주거래은행이 있어 환율이나 수수료 등을 더 우대받아 비용을 절약할 수 있다면 본인이 직접 해외 송금을 하셔도 됩니다.

공단에 해외 송금 신청 시 본인 부담 수수료

구분	송금수수료	전신료	국외중개은행수수료	환전수수료
본인 부담 여부	X	X	O	O

예시) 미국달러 기준 2,000~5,000달러 송금 시(국민은행 기준)

구분	송금수수료	전신료
직접 송금 시	최대 15,000원(인터넷 3,000원)	8,000원(인터넷 5,000원)
공단 신청 시	X	X

#### Q5 해외 이민이나 국적 상실 연금수급자일 경우 연금을 일시금으로 받을 수도 있나요?

해외에서 거주해도 연금을 계속 받을 수 있지만, 연금수급자 본인이 원하면 외국 이민이나 국적 상실의 경우에 한해 매달 받는 연금 대신 4년분에 상당하는 연금을 일시금으로 받을 수 있습니다. 그 금액은 이민의 경우에는 출국하는 달 그다음 달의 연금 월액을 기준으로, 국적 상실의 경우에는 국적을 상실한 달 그다음 달의 연금월액을 기준으로 합니다. 이를 위해서는 연금청산을 신청해야 하며, '연금청산청구서'와 '외국 이민이나 국적 상실을 증명하는 서류'를 국내 주소지 관할 공단 지부에 제출해야 합니다.

외국 이민이나 국적 상실을 증명하는 서류

구분	외국 이민	국적 상실
증명서류	해외이주법 시행령 제5조 제2항에 따른 해외이주신고 확인서 등	가족관계기록사항에 관한 증명서 중 기본증명서 등(국적 상실 사실 기재에 한함)





## Q6 외국 거주 연금수급자는 공단에 해외 거주 증명 신고를 해야 되나요?

이민이나 국적 상실, 기타 사유 등으로 외국에서 거주하고 있는 연금수급자는 공무원연금법 시행령 제33조 제4항에 따라 매년 6월 30일까지 해외 거주를 증명(매년 5월 31일 기준)할 수 있는 서류를 공단에 제출해야 합니다. 만약 정당한 사유 없이 제출하지 않으면 같은 법 시행령 제5항에 따라 연금 지급이 중지될 수 있습니다. 제출해야 할 서류는 아래 표와 같습니다. 참고하시기 바랍니다.

외국 거주 연금수급자 신상 신고 제출 서류

구분		내 용
제출 서류	공통	해외 거주 연금수급자 신상신고서(공단 홈페이지 → 민원상담 → 각종서식) · 신분증 사본(여권, 재외국민 주민등록증, 운전면허증 등 공인된 신분증 중 택 1)
	추가	신고일 기준 최근 3개월 이내 발급된 서류로서 아래 서류 중 택 1 - 외국 거주자: 재외국민등록부 등본(거주사실증명용), 거주증명서(시민권자) 임대차계약서, 출입국기록 증명서(1년 이내), 병원진료기록, 세금신고서 등 - 국내 거주자: 주민등록표 등본 또는 초본(재외국민에 한함), 출입국기록 증명서 (1년 이내) 유족연금수급자가 외국인 배우자인 경우: 국적인 국가의 혼인관계 서류 제출 ※ 신고일 기준 최근 3개월 이내 발급된 서류여야 함
	제출 방법	매년 6월 30일까지 국내 주소지 담당 공단 지부로 우편, 팩스, 이메일 또는 방문 제출

## 연금 OX퀴즈

1. 공무원연금수급자가 본인이 원할 경우 해외 외국 이민이나 국적 상실한 경우 매달 받는 연금 대신 4년분의 연금에 해당하는 일시금을 받고 청산할 수 있다. ( )
2. 이민이나 국적 상실, 기타 사유 등으로 외국 거주 연금수급자는 공단에 해외 거주 증명 신고를 매년 12월 31일까지 해야 한다. ( )

### 지난 호 정답

1. 주택임대소득(2주택자 월세소득 2천만 원 이상)이 있는 공무원연금수급자가 연금소득 연말정산을 완료했다면 5월에 종합소득세 신고를 할 필요가 없다. (X)
2. 과세대상 연금소득이 연간 350만원 이하인 퇴직연금수급자라면 퇴직연금을 다른 소득과 합산해 종합소득세 신고를 해야 한다. (X)

응모 마감일은 6월 18일입니다. 응모 방법은 73쪽에서 안내합니다. 당첨된 독자님에게는 모바일문 화상품권 1만 원을 선물로 드립니다.





### 공무원연금공단·소진공, 지역경제 활성화 협약 체결

공단과 소상공인시장진흥공단(이사장 박성호, 이하 '소진공')이 5월 12일 공무원연금공단 본사(제주도 서귀포)에서 '소상공인·전통시장 판로 지원 및 소비 촉진을 위한 업무협약'을 체결했습니다.

이번 협약을 통해 양 기관은 △소상공인·전통시장 판로 지원과 소비 촉진 △지역상권 활성화 △탄소중립실천 등 ESG경영을 위한 정책과 노하우 공유 등 지역경제와 내수 활성화를 위해 상호 협력할 예정입니다.

공무원연금공단은 지역경제 활성화를 위해 8,700만 원 상당의 온누리상품권을 구매하고, 5월 1일부터 5일까지 진행된 '청보리축제와 함께 하는 시계탑상가거리 문화예술축제'에도 동참하는 등 지역상권 활성화를 위해 소진공과 긴밀히 협업해 왔습니다.

공단은 제주도 이전 이후 지역사회 지원을 위해 다양한 활동을 해 왔으나 소진공과 함께함으로써 더욱 큰 시너지효과를 창출할 수 있을 것으로 기대됩니다.



### 공단, 제주형 중장년 세대돌봄가 양성사업 추진

공단은 민·관·공 합동 제주형 중장년 세대돌봄가 양성사업을 추진합니다. 세대돌봄가 양성 사업은 40세 이상 경력이 단절된 중장년층이 일정 기간 돌봄프로그램 교육을 받은 후 지역사회 돌봄 문제를 해결하는 활동을 양성하는 사업입니다. 제2의 인생을 준비하는 제주도 내 중장년층에게 재도전의 기회를 마련해 주기 위해 공단과 제주특별자치도, 경력있는여자들협동조합이 행정안전부 '재도전 지원 및 지역활력 사업'에 공모

해 최종 사업자로 선정됐습니다. 사전 신청을 통해 선발된 은퇴공무원 등 20명은 '다시 찾는 나의 봄 다 같이 돌봄'이라는 슬로건 아래 5월부터 11월까지 △경력단절과 고령화 불안감을 해소하는 자기돌봄과정 △아동 교수법과 돌봄 프로그램 기획을 배우는 역량강화과정 △방과 후 학교, 지역아동센터 어린이를 대상으로 하는 실습과정을 거쳐 세대돌봄 전문가로 양성됩니다.



## “공무원 심리회복 돕는다”

## 2023년 공무원 마음건강캠프 개최

공단은 공무원의 마음건강 증진과 심리 회복 지원을 위한 ‘2023년 공무원 마음건강캠프’ 참가자를 5월 4일부터 모집했습니다. 이번 캠프는 직무 스트레스와 감성노동 등으로 어려움을 겪고 있는 공무원을 대상으로 5월 17일부터 11월 24일까지(25회), 총 1,000명을 대상으로 진행합니다. 캠프의 주요 내용은 △스트레스 검사와 관리법 △나와 타인의 마음 이해 △명상 호흡과 숲길 워킹 △미술 치유 등 다양한 체험과 교육으로 구성되어 있습니다. 공단 관계자는 “앞으로도 공단은 공무원의 마음건강 증진에 기여할 수 있도록 최선을 다하겠습니다”라고 말했습니다. 이번 캠프를 통해 공무원들이 스트레스를 해소하고 직무 몰입에 도움이 되길 기대합니다.

## 정책뉴스 국민과 함께 ‘용산어린이정원’ 개방

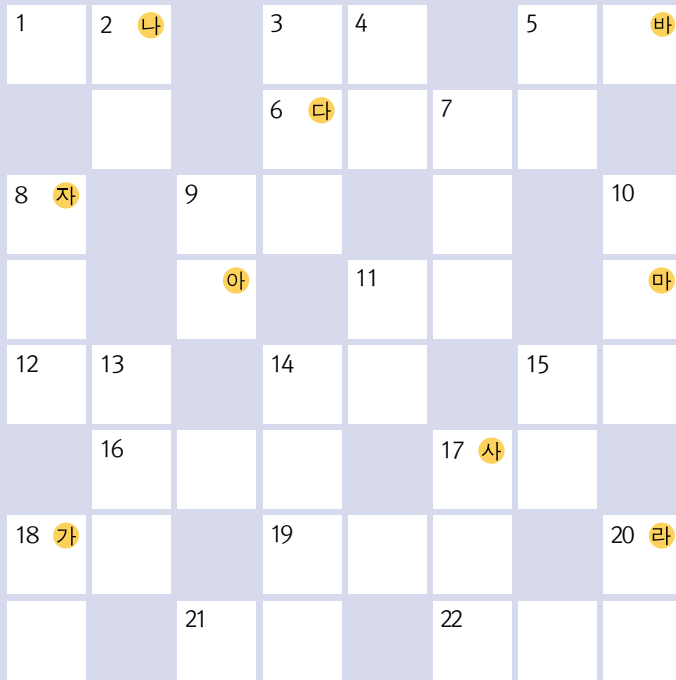
120년 동안 닫혀 있었던 서울 용산공원 일부가 ‘용산어린이정원’으로 다시 태어났습니다. 이번 임시 개방은 최근까지 주한미군 기지로 활용되던 부지가 120여 년 만에 처음으로 개방된다는 점에서 의미가 큼니다. 용산어린이정원은 주출입구 입장 시 마주하게 되는 장군숙소 지역, 정원의 중심이 되는 잔디마당과 전망언덕 그리고 동쪽에 위치한 스포츠 필드로 구성됩니다. 국토교통부와 환경부는 국민이 안심하고 방문할 수 있도록 환경 모니터링 등 다양한 조치를 시행했으며 안전성을 확인했습니다. 용산어린이정원은 홈페이지 예약을 거쳐 입장할 수 있습니다. 개방 시간은 오전 9시부터 오후 6시까지이며, 오후 5시에 입장을 마감합니다. 용산어린이정원은 국민 여가·휴식공간을 넘어 정부와 국민 간 가교 역할을 할 수 있는 여건을 갖추고 있어 다양한 국민 참여 행사 등을 통해 명실상부한 국민 소통 공간으로 자리매김할 수 있을 것으로 기대됩니다.



글 / 홍보실 홍경언

## 낱말 퍼즐

가로·세로 열쇠를 이용해 빈칸을 채워 보세요. 그중 ‘가~자’에 해당하는 글자를 순서대로 조합하면 문장이 나타납니다. 정답자 중 100명을 추첨해 선물로 모바일 문화상품권 1만 원을 드립니다. 응모 마감일은 6월 18일입니다. 출제 / 홍보실 조경민



가로

열쇠

1. 연극, 영화, 텔레비전 프로그램 따위에서 관객을 웃게 하기 위하여 하는 대사나 몸짓.
2. 땅속의 뿌리와 몸통으로 이루어져 있으며 줄기나 가지가 목질로 된 여러해살이 식물.
3. 강과 바다를 오가며 몸 아래쪽은 은백색, 살색은 투명한 분홍빛을 띠는 어류.
4. 머리털의 날개를 이르는 말.
5. 두부를 만들고 남은 찌꺼기.
6. 앞으로 해야 할 일이나 겪을 일에 대한 마음의 준비. 비장한 ○○.
7. 검은빛을 띤 푸른빛.
8. 옮겨 심으려고 가꾼, 벼 이외의 온갖 어린 식물. 또는 그것을 옮겨 심음.
9. 원주율을 나타내는 부호 'π'를 이르는 말.
10. 개인이 한 해 동안 벌어들인 수익을 대상으로 액수별 기준에 따라 매기는 세금.
11. 따뜻함과 차가움의 정도. 또는 그것을 나타내는 수치.
12. 사리를 바르게 판단하고 일을 잘 처리해 내는 재능이 있는 사람에게 '○○롭다'고 함.
13. 개화기를 배경으로 이인직이 지은 우리나라 최초의 신소설 제목.
14. 아름답고 훌륭한 풍경.
15. 조사나 연구, 실험 따위의 결과에 관한 글. 예) 학생이 교수에게 ○○○를 제출한다.





세로

열쇠

2. 음식이나 물건 따위를 담는 기구를 통틀어 이르는 말.
3. 어떤 한도에 차고 남은 부분.
4. 사람이나 짐승, 사물 따위가 모여서 뭉친 한 동아리.
5. 어떤 사실을 상대방에게 알림.
7. 모바일 메신저 ○○○톡, 모바일 결제서비스 ○○○페이, ○○○택시 등을 운영하는 모바일 인터넷 정보매개 서비스업체.
8. 6~8월이 제철이며, 품종에 따라 딱딱하거나 물렁함. 생과일 외에도 통조림, 병조림, 주스, 잼 등으로 가공하여 먹으며 껍질의 털이 알레르기를 유발하기도 함.
9. 공중으로 날아가거나 날아다님.
10. 집을 떠나 가까운 곳에 잠시 다녀오는 일.
11. 온갖 종류. 또는 여러 종류.
13. 더럽거나 어지러운 것을 쓸고 닦아서 깨끗하게 할 때 사용하는 기계.
14. 온몸의 조직에 그물 모양으로 퍼져 있는 매우 가는 혈관.
15. 바다에 이는 물결.
17. 사람들이 생활하고 있는 세상.
18. 무릎의 아래라는 뜻으로, 어버이나 조부모의 보살핌 아래. 부모의 보호를 받는 테두리 안.
20. 뜨개질하여 만든 옷이나 옷감.

지난 호 낱말퍼즐 정답 깨끗한세상을약속해

하	이	힐		세	금		어
품		꽃	발		주	근	깨
	상		림	보		면	
명	경	지	수		약		무
예		위		문	법		소
	마		호	외		구	속
갑	을		기	한		설	
질		양	심		해	수	면



바로잡습니다

4월 호 정답은 '움츠리지말고활짝핀'입니다.

#### 정가구독 신청 안내

- 구독료 1,000원(연간 구독료 12,000원)
- 당해 12월까지의 구독료가 구독개시월 연금에서 공제됩니다. 다음 해부터는 1월 연금에서 연간 구독료가 자동 공제됩니다.
- 문의처: 카카오톡 채널(월간공무원연금), 1588-4321

#### 코너별 투고·응모 및 당첨자 확인 방법

- 우리 가족 글마당, 200자로 전하는 이야기, 카메라에 담다, 겹스복스, 전국취미자랑  
홈페이지([www.geps.or.kr](http://www.geps.or.kr)) → 연금복지포털 → 로그인(회원가입 필수) → 복지서비스 → 월간 공무원연금 → 원고투고
- 낱말 퍼즐, 연금 OX퀴즈, 독자의견  
홈페이지([www.geps.or.kr](http://www.geps.or.kr)) → 연금복지포털 → 로그인(회원가입 필수) → 복지서비스 → 월간 공무원연금 → 이벤트 응모하기

- 카카오톡 채널에서도 투고·응모가 가능합니다. 카카오톡 우측 상단의 돋보기 모양을 눌러 '월간공무원연금'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](http://www.geps.or.kr)) → 공단소개 → 홍보 및 미디어 → 월간 공무원연금 → 이벤트 당첨자  
당첨자 확인은 '월간공무원연금' 카카오톡 채널에서도 확인 가능합니다.



# 독자님의 귀한 의견 고맙습니다

2023년 5월 호 연금지를 읽고 응모해 주신 독자 의견 중에서 선정했습니다. 채택된 독자님에게는 선물로 모바일 문화상품권 1만 원을 드립니다. 앞으로도 독자님들의 의견에 귀 기울이며 다양하고 유용한 정보를 드리기 위해 노력하는 연금지가 되겠습니다.

글·정리 / 홍보실 조경민

## 나 먼저 검진하면 가족은 무료 검진?

건강을 생각할 나이가 되어서인지 건강에 관심이 많습니다. 노년 건강을 위해 꼭 해야 하는 건강검진도 소개해 주시면 좋겠습니다.

김경옥 님 부산 남구

이번 호 <해피투게더>에서는 제휴 건강검진 인증 이벤트를 안내합니다. 공단 제휴 건강검진 업체를 이용한 후 인증하면 무료 건강검진권도 받을 수 있습니다. 64쪽을 펼쳐 자세한 내용을 살펴보세요.

## 시 한번 써 볼까?

글쓰기에 관심이 커지면서 독자 투고란도 유심히 보고 있습니다. 간단한 글 쓰기 요령을 알려 주세요. 짧은 글이라도 써 보고 싶습니다.

안희옥 님 경북 포항시

이번 호 24~25쪽 <오늘부터 내 취미는>에서 시 쓰는 법을 소개합니다. 시를 그냥 써보는 사람은 많지만 방법을 알고 쓰면 나의 취미 시간이 더 의미 있고 즐거운 시간이 되지 않을까요?



## 내 마음 속 험크 다루기

분노 다루는 방법을 읽고 세 가지 단계를 따라해 보았습니다. 화가 나는 것을 '알아차리기' 연습을 해 보니 마음이 안정되는 것 같습니다. 윤정근 님 대구 동구



## 함께하면 좋았을걸

지난 5일 연금지를 받아둔 채 삼척으로 여행을 떠났습니다. 돌아와서 보니 여행지로 삼척이 나왔네요. 모르고 지나쳐 놓친 것이 많아 아쉽습니다. 임택섭 님 서울 성북구



## 행복한 노후, 실버타운

실버타운과 요양원의 차이점이 항상 궁금했는데 궁금증을 해소해 줘서 감사합니다. 아울러 입주 비용이나 위치 등 더 자세한 정보도 알고 싶네요. 나수자 님 서울 서초구



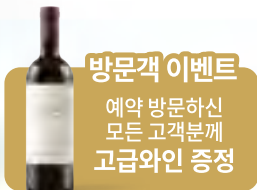
## 미래를 앞서는 당신의 오늘

시대를 앞서 살아오신 당신을 위하여 내일을 앞서 누리는 삶을 선사합니다.

모두가 상상만 하던 라이프  
누구도 상상 못한 레지던스

대한민국 0.1% 어반시니어를 위한  
하이엔드 레지던스

### VL 르웨스트



**Benefits**  
특별한 혜택

**10%** 계약금 10% 이자지원  
(연 5% 적용)

**50%** 중도금 50% 무이자

**10** years 보증금 10년간 동결  
(최초 계약자에 한함)

**VL 르웨스트 GALLERY**  
서울시 양천구 목동 919-8

롯데호텔앤리조트 운영지원 | 시니어 특화 주거공간 | 맞춤형 메디컬 서비스 | 프라이빗 컬러 커뮤니티 | 마곡 MICE 어반 라이프

사공 **롯데건설** 운영지원 **LOTTE HOTELS & RESORTS**

※ 본 지면 상의 CG 이미지는 소비자의 이해를 돕기 위해 제작한 것으로 실제와 차이가 있을 수 있으며, 자세한 사항은 권본전시관에서 확인하시기 바랍니다.

전용 51㎡~149㎡ 총 810실  
**문의 1811-9996**

# 공공기관 동반성장 평가 2년 연속 최우수 등급 달성

중소벤처기업부 주관 2022년 공공기관 동반성장 평가 결과  
134개 공공기관 중 최우수 등급 27개 기관 선정

