











경기도 화성시에 있는 남양 성모성지 대성당의 모습입니다. 스위스 건축가 마리오 보타(Mario Botta)와 HnSa건축사사무소가 건축작업을 진행했습니다. 남양 성모 성지는 1866년 병인년 박해로 인한 천주교 신자들의 순교지였지만, 이상각 신부가 세계적인 건축가와 예술가들과 함께 성지를 조성하면서 치유의 공간으로 변화하였습니다. 사진 / 김용관





## 월간 「공무원연금」

2023. 8.

Vol.470



저녁 노을을 배경으로 장엄하게 서있는  
남양 성모성지 대성당(설계: 마리오 보타  
아키텍트 + HnSa건축사사무소)입니다.  
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**  
니코스 카잔차키스, 『그리스인 조르바』 중에서
- 08 **금쪽같은 내 인생**  
날씨와 정신건강
- 10 **건강백과**  
학계에서 제시한 3가지 암 예방법
- 14 **오늘 하루 운동**  
유산소운동과 근력운동 효과를 동시에!
- 16 **한 끼 똑딱**  
든든하고 시원한 맛!!
- 18 **생활정보**  
도전해 볼까? 100세 시대를 준비하는 자격증

## 더 나은 내일

- 21 **전국취미자랑**  
함께 매듭 엮으니 사랑도 두배
- 24 **오늘부터 내 취미는**  
한땀 한땀 끈을 엮는 재미
- 26 **우리말 속뜻 사전**  
사람들이 별 생각 없이 쓰는 일본말
- 28 **노장 사상에서 배우자**  
높이 나는 새가 멀리 본다
- 32 **방방곡곡 로컬투어**  
제주의 자연이 속삭이는 순간들
- 38 **로컬 플러스+**  
제주! 참말로 좋다!
- 40 **문화로 씬터**  
이달의 공연 & 축제 소식
- 42 **법과 일상**  
상속, 남겨진 자들의 마지막 정리
- 46 **스마트폰 따라하기**  
음원 찾기 앱 '샤잠(Shazam)' 소개





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



10



66

## 함께 GEPS

**49 늘 푸른 마음**  
느리게, 천천히 함께해 나가는 기쁨

**52 200자로 전하는 이야기**  
동물로 다시 태어난다면

**54 카메라에 담다**  
내가 찍은 여름

**56 겹스복스&전시**  
독자의 출간·전시소식

**58 우리 가족 글마당**  
결혼기념일에 생긴 일·내 벗 아홉  
노준생 연습·당신

**62 해피투게더**  
헛!!! 서머 호강스 가자~  
제휴복지의 새로운 가족!  
지금은 나를 위해 투자할 시간

**66 연금상식**  
공무원연금수급자의 권리와 의무!!

**70 공단소식**  
제주혁신도시 이전 기관으로 '지역사회 문제 해결' 앞장  
온라인 교육기관 협력 공무원 자격증 취득 지원  
금결원·4개 은행과 블록체인 공동사업...11월부터 시행  
2023 새만금 제25회 세계스카우트 잼버리

**72 온 가족이 함께 모여**  
날말퍼즐

**74 말풍선**  
독자님의 귀한 의견 고맙습니다



카카오톡채널



전월호 보기

통권 제470호/1984년 7월 1일 창간 제주 라 01051(1984년 6월 11일) 발행일 2023년 8월 3일 정부간행물심의 94-74-4-55 발행처 공무원연금공단 발행인·편집인 임만규 편집장 이기학 편집자문위원 김홍기, 이정은, 남병웅, 권은정, 이준희, 이민형, 손홍주, 정양균 기획·취재 장태성, 김택우, 홍경연, 조경민, 박규영 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.



# 오늘을 보다

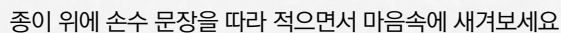
PART 1 | 오늘을 보다

아침이 다가오자  
어두웠던 밤이 걷히고  
밝은 해가 떠오릅니다.  
어제까지 떠안아 온  
마음의 짐은 잠시 뒤로하고  
편안한 오늘을 마주하길 바랍니다.



행복이란 얼마나 단순하고  
소박한 것인지 다시금 느꼈다.  
포도주 한 잔, 군밤 한 알,  
허름한 화덕, 바닷소리. 단지 그 뿐이다.  
그리고 지금 여기에  
행복이 있음을 느끼기 위해  
단순하고 소박한 마음만 있으면 된다.

- 니코스 카잔차키스, 『그리스인 조르바』 중에서



07



# 날씨와 정신건강



무더운 여름. 땀나게 내리쬘는 햇볕과 축축한 날씨는 인간의 몸과 마음을 강하게 자극합니다. 이런 날씨엔 누가 조금이라도 건드리면 금세 짜증이 나기 마련입니다. 기분과 정신의 건강은 날씨에 꽤 많은 영향을 받게 됩니다.

글 / 신재현 강남푸른정신건강의학과의원 원장

## 무더위가 정신질환에 미치는 영향

무더위와 기분의 관련성 연구가 있습니다. 북미인과 멕시코인을 대상으로 한 통계 조사에 따르면 기온이 1도씩 올라갈수록 자살률이 1.4%씩 올라간다고 합니다. 또 14개월 동안 트위터에 올라온 6만여 건의 게시물을 조사한 결과 기온 상승이 이어질 때 ‘혼자, 외로움’ 같은 고립되고 우울한 정서를 드러내는 단어를 사용한 게시물이 증가하는 양상을 보이기도 했습니다.

2022년 취리히대학교와 옥스퍼드대학교에서 발표한 연구 결과에 따르면 높은 습도와 기온에 노출되면 정신질환의 증상이 악화되는 경향이 있다고 했습니다. 날씨의 급격한 변화에 따라 우울, 걱정, 분노 등 기분의 변화도 더 자주 일어납니다. 흔히 조울증으로 불리는 양극성 장애 환자의 극단적 선택이 늘어났다는 통계도 있습니다. 잠을 이루지 못할 정도로 덥

고 습한 열대야는 우울증 환자가 겨우 유지하고 있던 수면 패턴까지 흔들어 감정의 기복을 유발합니다.

## 무더위에 따른 뇌 활성화 감소

더위가 기분에 영향을 미치는 원인은 다양하지만, 연구에서는 뇌의 온도 조절과 관련된 생물학적 변화를 그 원인 중 하나로 꼽습니다. 무더위가 심해지면 체온을 유지하기 위해 혈류의 흐름과 뇌 내의 신경전달 물질의 영향도 달라집니다. 어떤 연구에서는 무더위를 오래 접하면 상황 해결 능력과 관련된 뇌 영역의 활성화가 떨어지게 된다고 합니다. 그래서 합리적으로 추론하는 능력이 떨어지면서 공격성이 증가하게 됩니다. 더위가 심한 날 에어컨이 없는 방에 있는 사람의 인지력을 평가해 보면 평소보다 13% 떨어지고, 상황에 맞는 적절한 반응 시간도 그만큼 더 짧아졌다고 합니다. 그리고 더





위가 심해지는 것 자체가 사람의 신체와 뇌의 스트레스 요인이기도 합니다. 또 날이 더워지면 활동량이 줄게 되면서 부정적인 감정과 생각에 머물러 있는 시간이 좀 더 증가하게 됩니다.

더운 날씨에는 자주 자신의 몸과 마음 상태를 체크하면서 적절한 영양과 수분 섭취로 조절해 나갈 필요가 있습니다. 더운 날씨에 열대야가 지속되면 불면증이 자주 생길 수 있습니다. 입면하는 시간대에는 에어컨 온도를 약간 서늘하다 싶을 정도로 설정하는 것도 도움이 됩니다. 또 덥다고 해서 너무 시원한 방에만 있기보다는 적절하게 활동할 필요가 있습니다. 더운 시간을 피해서 이른 아침이나 저녁에 산책을 자주 하도록 권합니다. 우울하거나 무기력하다는 기분이 자주 드는 사람은 차라리 근처 카페에서 시간을 보내는 게 도움이 됩니다.

#### 기분 변화의 원인 중 하나, 일조량 변화

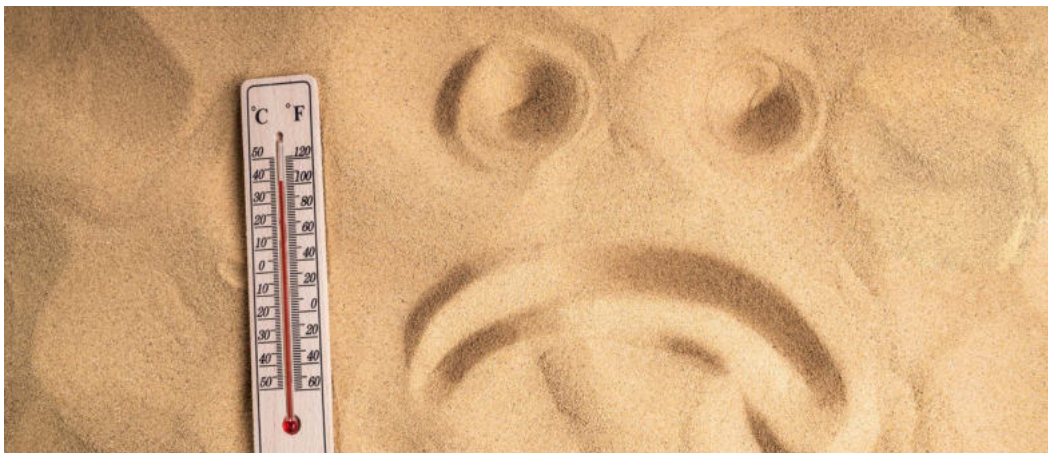
우울증을 치료할 때 주의깊게 챙겨야 하는 부분이 계절 변화에 따른 기분의 변화입니다. 특히 환절기에 기분이 축 처지거나 무기력해지는 사람이 꽤 많습니다. 우울증의 원인은 여러 가지인데 그중 10% 정도는 날씨와 계절의 변화가 차지

합니다. 이를 계절성 정동 장애라고 합니다.

추워지면서 일어나는 기분 변화의 원인 중 하나로 꼽는 것이 일조량 변화입니다. 겨울에는 일조량이 줄어들고 추워지므로 활동량이 줄어듭니다. 원래 사람의 몸에서는 햇빛을 받으면 자연스럽게 비타민D의 합성이 줄어들는데, 비타민D는 정신 건강에 영향을 미치는 세로토닌의 합성에 관여합니다. 햇빛을 쬌는 시간이 자연스럽게 줄어들면서 세로토닌 합성이 제대로 이뤄지지 않아 우울감, 무기력감 같은 변화가 나타나게 됩니다.

#### 계절성 우울증 치료 방법

날이 추워지기만 하면 기분이 가라앉고, 자신을 가치 없는 사람이라고 생각하게 되는 계절성 우울증의 특징을 ‘비전형적 우울증’으로 정의하기도 합니다. 계절성 우울증이라도 상담과 증상에 맞는 약물 치료가 기본입니다. 그리고 계절성 정동 장애의 경우에는 광선 치료(light therapy)를 하기도 합니다. 빛에 노출 시킴으로써 하루의 생활 리듬을 정상화할 수 있고, 계절성 기분 변화뿐만 아니라 수면 문제 해결에도 효과가 있다고 알려져 있습니다.



## 학계에서 제시한 3가지 암 예방법 ‘금연, 금주, 식이’

매년 우리나라에서 암 진단을 받는 사람은 25만 명이 넘습니다. 20년 전만 해도 10만 명 수준이었습니다. 암은 한국인 사망원인 1위로 한 해 약 8만 명이 암으로 사망합니다. 사망원인 2~5위(심장질환, 폐렴, 뇌혈관질환, 자살)를 모두 합친 것보다 암으로 사망한 사람이 압도적으로 많습니다.

글 / 노진섭 시사저널 의학전문기자







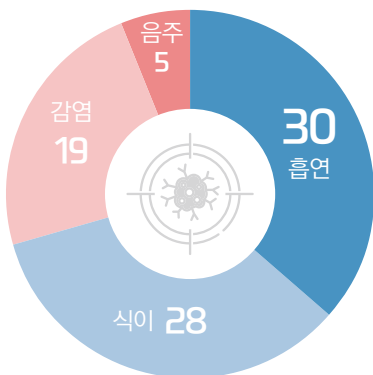
### 암의 30~50%는 예방 가능

한국인이 기대수명 83.5세까지 산다고 할 때 암에 걸릴 확률은 약 37%입니다. 이 확률은 낮출 수 있습니다. 세계보건기구(WHO)는 암 중에서 3분의 1은 예방이 가능하고, 3분의 1은 조기 진단과 조기 치료로 완치할 수 있으며, 나머지 3분의 1도 적절하게 치료하면 완화 가능성이 있다고 밝힌 바 있습니다. 한마디로 암의 30~50%는 예방할 수 있다는 것입니다.

암을 예방하려면 원인을 알아야 합니다. 국제암연구소(IARC)는 암 원인으로 흡연(30%), 식이(28%), 감염(19%), 음주(5%) 등을 꼽습니다. 감염에 따른 암이 백신 예방과 치료의 영역이라면 흡연, 음주, 식이는 관리의 영역이라고 할 수 있습니다.

의학적 도움 없이도 평소 잘 관리하면 여러 종류의 암을 예방할 수 있습니다. 엘리자베치 바이테르파스 국제암연구소장은 최근 우리나라 국립암센터를 방문해 “흡연, 음주, 식이의 적절한 관리가 이뤄지면 암은 얼마든지 예방할 수 있다”라고 강조한 바 있습니다.

국제암연구소(IARC) 암 원인



### 금연: 50세 이전 금연, 사망 위험 50% 감소

흡연과 가장 밀접한 암은 폐암입니다. 흡연자의 폐암 발생은 비흡연자의 4~8배입니다.



특히 폐암은 암 가운데에서도 사망률이 높기로 유명합니다. 한 해 약 2만 명이 폐암으로 사망합니다.

흡연으로 한 번 나빠진 폐 기능은 담배를 끊어도 좀처럼 회복되지 않습니다. 그렇지만 금연하면 폐 기능이 떨어지는 속도가 비흡연자 수준까지 둔화되고, 암 발생률과 암 사망률 모두 감소합니다. 따라서 조금이라도 젊을 때 금연할수록 더 좋습니다. 최근 연구에서 75세보다 55세에 금연하면 폐암 발생 위험이 최대 50%까지 줄어드는 것으로 확인됐습니다. 사망 위험은 50세 이전에 금연하면 흡연자보다 50% 감소하고, 40세 이전에 금연하면 90%나 낮아집니다.

다행스럽게도 우리나라의 흡연율은 줄어 들고 있습니다. 질병관리청 자료를 보면, 국내 성인 흡연율은 1998년 35%에서 2021년 19%로 감소했습니다. 2005년과 2015년 두 차례 담뭍값 인상과 지속적인 금연운동이 유효했던 것으로 보입니다. 그런데 여성 흡연율은 1998

년 6.5%에서 2021년 6.9%로 오히려 약간 증가했습니다. 또 흡연을 처음 시작한 나이도 지난 15년 동안 변동이 없었습니다. 2005년 14.1세이고 2021년은 14.2세입니다.

여기에는 여러 가지 원인이 있겠지만 담배 종류가 다양해진 면도 있습니다. 요즘은 전자 담배까지 유행하는데 기존 담배의 위해성이 100이라면 전자 담배는 65% 정도입니다. 전자 담배가 일반 담배보다 덜 해로울지 몰라도 발암물질이기는 마찬가지입니다. 물에 탄 것처럼 희석해도 발암물질은 발암물질인 것입니다.



#### **금주: 술은 한 잔도 마시면 안 되는 1군 발암물질**

흔히 술(알코올) 하면 간암을 떠올리지만, 술은 구강암, 인두암, 후두암, 식도암, 간암, 대장암, 유방암 등 무려 7개 암의 원인인 것으로 확인됐습니다. 그래서 술도 담배처럼 1군 발암물질로 규정했습니다. 1군 발암물질이란 국제암연구소가 2012년 인체에 발암성 근거가 충분하다고 분류한 발암물질군입니다. 그런데 이 사실을 모르는 사람이 많습니다. 국립암센

터의 조사 결과에 따르면 술이 1군 발암물질 인지 모르는 사람이 10명 중 7명으로 집계됐습니다. 또 국민의 46.9%는 한두 잔의 음주는 건강에 별 영향이 없다고 생각합니다. 일각에서는 포도주나 막걸리는 건강에 이롭다고 주장하고, 알코올 도수가 낮으면 괜찮다고 여깁니다. 그러나 암 발생 위험은 술 종류나 알코올 도수와 무관하며, 오로지 알코올 섭취량과 비례합니다.

그런데 약간의 음주는 건강에 좋다는 관념은 어떻게 형성됐을까요? 과거 심혈관질환 발생 위험도와 알코올 섭취량을 비교했더니 술을 전혀 마시지 않는 사람보다 약간 마시는 사람의 심혈관질환 발생률이 낮았습니다. 이후 적정 음주량이라는 개념도 생겼습니다. 당시는 술과 심혈관질환 발생의 관계만 따졌다면 최근 들어 음주에 따른 사망원인을 모두 분석했습니다. 그래서 술을 한 잔이라도 마시는 사람은 비음주자보다 질병 발생률과 사망률이 높다는 결과를 얻었습니다. 이에 따라 WHO는 건강을 위한 음주량과 관련해 ‘한 잔도 마시지 않는 것’이라고 선언하고 적정 음주량 개념도 폐기했습니다. ‘건강한 음주량’이란 없다는 의미입니다. 유럽 의학계도 음주 가이드라인에 ‘건강을 위해서는 소량의 술도 마시지 않는 것이 더 좋다’고 표기했습니다. 우리나라 국립암센터는 2016년 암 예방 10대 수칙 중 ‘술은 하루 한두 잔 이내로 마시자’를 ‘암 예방을 위해서 소량의 음주도 하지 말자’로 개정했습니다.







**식이: 짜고 탄 음식, 적색육,  
가공육, 초가공식품 피하기**

국내에서 한때 급증했던 위암이 줄고 요즘은 대장암 발병이 증가세를 보입니다. 특히 ‘조기 발병 대장암’은 한국이 세계 1위입니다. 조기 발병 대장암은 50세 미만에서 생기는 대장암으로 흔히 ‘젊은 대장암’이라고 합니다.

위암과 대장암은 식습관과 관련이 있습니다. 국가암정보센터가 제시한 암을 예방하는 10가지 생활수칙에도 ‘음식을 짜게 먹지 않고 탄 음식을 먹지 않기’ 항목이 있습니다. 짠 음식과 탄 음식은 위암을 유발하므로 피해야 합니다.

대장암 예방을 위해서는 적색육과 가공육을 삼가야 합니다. 세계암연구기금(WCRF)과 미국암연구소(AICR)는 적색육과 가공육 소비를 제한하라고 권고한 바 있습니다. 이런 음식을 적게 먹고, 대신 생선이나 닭고기 등을 먹으면 됩니다.

최근에는 암 예방을 위해 초가공식품(Ultra-

processed food)을 경계하라는 의학계의 경고가 늘어납니다. 초가공식품은 식품첨가물이 다량 첨가되고 가공과 변형이 많은 식품을 의미합니다. 예를 들면 탄산음료, 주스, 소시지, 시리얼, 과자, 빵, 케이크, 밀키트, 라면 등입니다.

올해 1월에도 초가공식품과 34가지 암의 관련성 관련 연구 결과가 발표됐습니다. 영국 임페리얼칼리지런던대 연구팀은 40~69세 20만 명을 대상으로 10년 동안 추적 관찰한 결과 초가공식품 섭취량이 10% 증가할 때마다 암 발병률이 2% 높아지는 것으로 나타났습니다. 난소암 발병률은 19%나 높아졌습니다. 또 전체 암 사망률은 6% 상승했습니다. 특히 유방암 사망률은 16%, 난소암 사망률은 30% 높아졌습니다.

초가공식품은 비만도 유발합니다. 비만은 뇌수막종, 갑상샘암, 유방암, 간암, 위암, 췌장암, 대장암 등 14개 암 발생과도 관련이 있습니다. 특히 식도암 발생 위험이 4.8배, 자궁경부암 위험은 7.1배 높아진다는 최근 연구 결과도 있습니다. 식품을 고온에서 처리하고 포장하는 과정에서 발생하는 유해물질이나 인공첨가물이 암을 유발하는 것으로 알려졌습니다. 김초일 객원교수(서울대 식품영양학과)는 “암 예방을 위한 식생활은 건강 식생활과 거의 같습니다. 보건복지부가 마련한 한국 식생활 지침 항목 중에서도 덜 짜게, 덜 달게, 덜 기름지게 먹자는 항목은 암 예방과 직접적인 관련이 있습니다”라고 강조합니다.

# 유산소운동과 근력운동 효과를 동시에!

## 전신운동

이번 호에서는 기초 체력 중에서 전신 운동을 소개합니다. 전신운동은 체지방 감소, 체중 감량, 혈당 조절 등 대사량을 증가시키며, 유연성 향상과 심혈관 건강을 증진하는 데도 도움이 됩니다. 모든 동작은 10~20회 반복합니다.

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

### 팔 벌려 뛰기



- 1 차렷 자세에서 두 팔을 양옆으로 올리면서 두 발을 점프해서 벌렸다가 다시 차렷 자세로 돌아옵니다.



- 2 두 발을 점프해서 더 넓게 벌리고 두 손은 머리 위로 올려 박수 친 후 다시 차렷 자세로 돌아와 마무리합니다.

### 제자리 뛰기



1

허리를 곧게 펴고 서서 오른쪽 무릎을 가슴 높이까지 올리고, 왼쪽 손은 눈높이까지 올립니다.

2

반대로 왼쪽 무릎을 가슴 높이까지 올리고, 오른쪽 손은 눈높이까지 올립니다. 2~3회 팔다리를 교차하며 반복해 줍니다.





## 하드 클린



- 1 양손에 덤벨을 들고 다리를 어깨너비만큼 벌리고 섭니다. 덤벨을 양쪽 귀 옆으로 들어 올린 후 머리 위로 덤벨을 쭉 뻗어 올립니다.
- 2 다시 덤벨을 귀 옆으로 내린 다음 차렷 자세로 돌아옵니다. 발바닥에 힘을 주며 엉덩이를 무릎 높이까지 천천히 내려 스쿼트 자세를 만들고 다시 차렷 자세로 일어납니다.

## 암워킹

- 1 다리를 어깨너비보다 넓게 벌리고 섭니다. 몸을 숙여 양손으로 바닥을 짚고 마치 걷는 것처럼 앞으로 짚어 나가며 어깨와 몸통이 수평이 될 때까지 앞으로 이동합니다.
- 2 다시 거꾸로 몸 쪽으로 짚어 옮기며 처음 자세로 돌아옵니다. 이때 지나치게 팔을 앞으로 이동하려다 자칫 무리가 될 수 있으므로 체중에 맞게 천천히 이동합니다.



※ '오늘 하루 운동'은  
공단 유튜브 채널에서  
영상으로도 만날 수 있습니다.



한 끼 딱딱

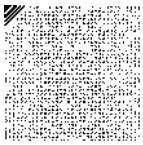
든든하고  
시원한

맛!

요리·푸드 스타일링 / 용동희 요리연구가  
사진 / 우리 객원사진기자







## 베이글 오픈샌드위치

### 재료(2인분)

베이글 2개, 크림치즈 1컵, 바질페이스트(또는 다진 바질)  
2큰술, 훈제 연어 8장, 케이퍼 약간, 오이 1/2개, 양파  
1/4개, 허브 딜 약간

### 만드는 방법



#### Step 1

크림치즈에  
바질 페이스트를 넣어  
섞습니다.

#### Step 2

양파는 곱게  
채썰기하고 오이는  
얇게 편으로 썬 후  
베이글은 반 갈라 마른  
팬에 살짝 굽습니다.



#### Step 3

베이글 자른 면에  
바질 페이스트를 섞은  
크림치즈를 듬뿍  
퍼 바릅니다.

#### Step 4

그 위에  
훈제 연어, 오이,  
양파, 케이퍼, 딜을  
올려 냅니다.



## 수박볼 화채

### 재료(2인분)

수박 1/4통, 멜론 1/4통, 블루베리 1/2컵,  
사이다 3컵, 우유 1/2컵, 설탕 2큰술, 민트 약간

### 만드는 방법

#### Step 1

수박과 멜론을  
둥근 칼로 파냅니다.



#### Step 2

우유, 설탕,  
사이다를 섞습니다.



#### Step 3

컵에 수박, 멜론,  
블루베리를 담고  
섞은 후 우유, 설탕,  
사이다를 붓습니다.



#### Step 4

민트를 올립니다.



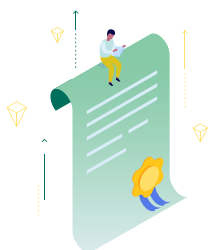
# 도전해 볼까? 100세 시대를 준비하는

## 자격증



2020년 한국고용정보원이 경제활동인구조사를 분석한 결과에 따르면 55~69세 중 은퇴 후에도 계속 일하고 싶어 하는 사람은 72.5%에 달했습니다. 자격증을 따는 50세 이상 중장년층도 지난 5년 동안 약 86% 증가했다고 합니다. 은퇴 후 재취업을 위해 각광받는 자격증으로는 어떤 게 있을까요?

취재·글 / 전진 객원기자



### 은퇴 후 재취업을 위한 유망 자격증 알아보기



#### 공동주택을 관리하는 주택관리사

주택관리사는 공동주택을 관리, 유지, 보수, 부대시설 운영 등 입주민의 주거 환경을 관리하는 일을 합니다. 국가기술자격증인 주택관리사를 취득하면 아파트 단지의 관리소장, 일반 기업의 시설 운영관리 책임자, 건설회사의 관리감독관으로도 일할 수 있습니다. 주택관리사 시험은 1년에 1회 시행하며 주택관리관계법규, 공동주택관리실무 2과목을 치르게 되고, 2차 시험까지 통과해야 합격으로 인정됩니다. 시험에 합격하면 주택관리사보의 자격이 주어지고, 500가구 미만의 공동주택 관리소장으로 3년 이상 또는 공동주택관리기 구 직원(경비원, 청소원, 소독원 제외) 또는 5년 이상 주택관리업무 경력을 쌓으면 주택관리사로 일할 수 있습니다.



#### 환경을 아름답게 조성하는

#### 조경기능사

조경기능사는 조경 수목과 시설물을 보호하고 관리합니다. 조경기능사는 국가기술자격증으로 1년에 4번 시험을 볼 수 있고, 필기시험은 조경설계, 조경시공, 조경관리 총 3과목, 실기시험은 도면설계, 수목 감별, 조경실무작업을 2일에 걸쳐 치르게 되며, 필기·실기시험 모두 100점 만점에 60점 이상을 받아야 합니다. 고용노동부는 조경과 관련된 과정평가형 국가기술자격 교육·훈련이 가능한 기관 중 20여 곳을 '조경기능사 교육·훈련 기관'으로 선정했





습니다. ‘과정평가형 국가기술자격’은 실무 중심 교육·훈련 과정을 이수한 후 일정한 평가를 거쳐 합격 기준이 충족되면 국가기술자격을 부여하는 제도입니다. 조정기능사 자격은 40시간의 교육·훈련을 이수하고 1차 객관식과 주관식 필기시험, 2차 작업형 실기시험에 합격하면 취득할 수 있습니다.



### 중장년 여성에게 안성맞춤!

#### 산모·신생아 건강관리사

산모·신생아 건강관리사는 출산한 가정을 방문해 산모와 신생아의 건강을 살피고 산후 관리를 돕는 일을 합니다. 산모·신생아 건강관리사 자격증을 발급받으려면 여성인력개발센터, 돌봄사회서비스센터 등 정부가 지정한 교육기관에서 이론 24시간, 실습 36시간 총 60시간, 2주 과정의 교육을 받는 게 필수입니다. 사회복지사, 요양보호사, 간호사 등 자격증이 있다면 경력으로 인정될 수도 있어 총 40시간, 1주 과정만 이수하면 됩니다. 교육 이수 후 지방자치단체나 교육기관에 따라 시험을 치를 수도 있습니다. 자격증 취득 후 각 지방자치단

체에 등록된 바우처 제공 기관에서 ‘바우처 산모관리사’로 취업할 수 있습니다.



### 우리나라 관광문화 외교관!

#### 관광통역안내사

관광통역안내사는 1962년에 도입된 국가전문자격증으로 국사, 관광자원 해설, 관광법규, 관광학 개론 등 총 4과목의 1차 필기시험, 2차 면접, 별도 시험 없이 공인어학성적으로 대체하는 외국어 시험으로 진행됩니다. 관광통역안내사 자격증을 취득하면 여행사 관광 가이드, 관광정보센터 등에서 일할 수 있습니다.

### 국비 지원으로 자격증 공부하기!

국비로 자격증 취득을 하고 싶다면 직업훈련포털 HRD-Net([www.hrd.go.kr](http://www.hrd.go.kr))을 방문해 ‘국민내일배움카드’를 발급받습니다. 국민내일배움카드제란 이직 희망자, 구직자(실업자), 은퇴 후 재취업을 희망하는 장년들이 직업 능력 개발 훈련을 지원받을 수 있는 제도입니다. 원하는 자격증을 검색하면 교육과정, 교육기관, 지원금액, 자기부담액 등을 확인할 수 있습니다. 1인당 3년간 300만 원을 지원받을 수 있고, 소득 수준 등에 따라 최대 200만 원을 추가로 지원받을 수 있습니다.

국민내일배움카드제도를 활용하면 노후를 대비할 수 있는 자격증 교육을 지원받을 수 있습니다. 자격증 시험의 종류와 구체적인 일정은 한국산업인력공단 큐넷 홈페이지([www.q-net.or.kr](http://www.q-net.or.kr))에서 확인하면 됩니다.



HRD-Net

# 더 나은 내일

어제와 같은 일상이 시작되고  
어제와 같은 하루가 또 찾아왔습니다.  
반복되는 일상 속 소소한 행복을 찾으며  
더 나은 내일을 맞이해 봅니다.





# 함께 매듭 엮으니 사랑도 두 배

전통매듭에 빠진 부부

이용심·최성덕 님 부부는 서울시 공무원으로 근무하다 공직생활을 마쳤습니다. 이용심 님이 전통 매듭을 배워 강사 활동을 시작했고, 최성덕 님도 아내에게 매듭을 배워 보조강사로 활동합니다. 부부는 매듭공방 체험관과 유튜브채널 ‘심이덕이’를 운영하며 전통매듭을 즐기고 있습니다.

취재·글 / 한민자 객원기자  
촬영 / 이동훈 객원사진기자



**전통매듭을 배우게 된 동기가 궁금합니다.**

남편보다 먼저 퇴직 후 취미생활로 무엇을 할까 고민하다가 전통매듭을 접했어요. ‘한국 문화센터’를 처음 방문했는데 그곳에서 다양한 공예를 가르치고 있더라고요. 유독 전통매듭이 눈에 들어왔죠. 전통매듭 기법이 38종류나 있고 매듭 색실도 77가지가 있었어요. 특히 색실이 어찌나 예쁘던지 한눈에 반했다고나 할까요. 이 매듭실로 여러 가지 모양을 만들어 봄, 여름, 가을, 겨울을 표현해 내면 좋겠다고 생각했어요. 열심히 배워 ‘전통매듭공예가 1급’ 자격증을 땀고 ‘사계절 매듭’이라는 이름의

개인사업자로 등록했어요. 우리의 전통매듭법을 알리고 싶어 유튜브 채널 ‘심이덕이’도 함께 운영 중입니다.

**함께 강의를 다니는 특별한 이유가 있나요?**

아내가 전통매듭 강사로 활동하면서 무척 바빴어요. 강의하러 다닐 때 재료 가방이 무척 컸는데 그 가방을 들고 대중교통을 이용하면서 힘들어했죠. 아내는 ‘장롱면허’라 안타까운 마음에 제가 태워다 줬더니 무척 좋아했어요. 그때부터 도구를 챙겨주고 필요한 실도 사다 주면서 매니저 역할을 했죠. 그때쯤 서울 서



대문50+센터에서 남성을 위한 매듭 강의를 있었어요. 아내는 강의 방향과 속도 등을 가늠하려고 저에게 먼저 가르치더군요. 반복을 싫어하는 성격이었지만 아내의 격려 속에 열심히 배웠어요. 실제 수업에서도 수강생으로 참여해 본격적으로 배우고 익혔죠. 어느 날 아내가 딸은 강의에 수강신청이 쇄도하자 “함께 매듭 강사로 뛰어보면 어떻겠느냐”라고 제안했어요. 그때부터 제가 보조강사로 뛰고 있어요.

## 돈의문박물관마을에 체험공방을 운영 중인데요?

돈의문박물관마을은 1년에 한 번씩 공모를 통해 체험공방을 모집해요. 한옥마을이다 보니 전통공예가 안성맞춤이었습니다. 2020년 모집에 제안서를 넣었고 2차 심사까지 거쳐 선정됐어요. 그 후 매년 공모 때마다 제안서와 함께 선정되어 4년째 운영하고 있어요. 사실 제 꿈은 교사였어요. 강의 듣기를 좋아하지만 누군가를 가르치는 것도 꽤 좋아해요. 매듭을 배



워 자격증까지 따자 그 열망이 더 뜨거웠어요. 그래서 체험공방 모집에 도전했던 것이고 그 꿈을 이루게 된 거죠. 체험공방에는 아이에서 어른까지, 남녀노소 다양하게 와서 전통매듭을 만들어 보고 가요. 가르치는 우리도 무척 즐겁습니다.

## 전통매듭은 어떤 매력이 있나요?

전통매듭의 매력은 성취감입니다. 처음에는



어렵게 느껴지다가도 작품을 완성했을 때 ‘내가 해 냈다’는 기쁨을 맛볼 수 있어요. 또 매듭을 엮다가 힘들면 좀 쉬었다 다시 차분하게 마음먹고 실을 한뼘 한뼘 엮어 가다 보면 어느 날 내 작품이 탄생합니다. 실색의 조화도 빼놓을 수 없어요. 매듭은 어찌 보면 색의 조합이라고도 할 수 있죠. 10명이 작품을 만들어 내면 노랑, 보라, 초록 등 각기 색이 달라요. 색을 바꿔가며 같은 작품을 만드는 묘미가 있어요. 기본 매듭 한 가지를 배우면 다양하게 응용할 수 있



는 점도 큰 매력입니다. 예로 생쪽매듭의 경우 이것을 응용해서 가지방석매듭, 병아리매듭, 석씨매듭 등으로 응용이 가능해요.

### 은퇴자가 매듭을 배우면 얻는 장점은요?

은퇴한 시니어가 갑자기 일을 그만두게 되면 자칫 우울해지기 쉬워요. 하지만 매듭을 엮는 동안 집중하다 보면 세상을 잊게 만듭니다. 저절로 힐링된다고 봐요. 무엇보다 양손을 움

직이기에 뇌를 활성화하고, 순서를 외워야 하니 전두엽이 발달해요. 치매 예방에 이보다 더 좋은 게 없어요. 게다가 매듭은 실 하나만 있어도 뭔가를 만들 수 있죠. 재료비도 크게 들지 않아요. 주머니가 가벼워진 은퇴 시니어에게는 여러모로 제격입니다. 꼭 학원을 안 가더라도 유튜브에서 무료로 매듭을 가르쳐 주는 곳이 많아요. 이런 유튜브를 찾아서 전통매듭을 배우고 익히면 도움이 됩니다.



# 한

# 담

## 끈을 엮는 재미



### ‘전통매듭’으로 아름다운 옛 멋을

‘전통매듭’은 앞과 뒤의 모양이 같고, 중심에서 시작해 중심에서 끝나며, 좌우 대칭을 이룹니다. 오랜 시간 손에서 손으로 이어져 내려온 전승 예술로 조상의 지혜와 가치가 담겼습니다.

취재·글 / 한민자 객원기자

### 생활 곳곳에 스며든 전통매듭

전통매듭은 오래전부터 우리 생활과 밀접하게 이어져 왔습니다. 고구려시대는 실내장식에 매듭이 쓰였고 백제인은 매듭을 사용한 허리띠의 색조가 품계를 나타내는 표시였습니다. 고려시대는 각종 의식이나 복식 등에 매듭으로 장식했습니다. 특히 조선시대는 장신구, 실내장식 등 용도가 더 다양해지고 사용 계층도 넓어졌습니다. 하지만 일본의 민족말살정책과 개화 물결에 떠밀려 명맥이 거의 끊길 듯하기도 했습니다. 현재는 전통매듭 전수자들이 맥을 잇고 있습니다.

전통매듭은 끈목, 매듭, 술로 구성됩니다. 끈목(다회)은 매듭을 만드는 재료로 여러 가닥의 실을 합사해 짜며, 실의 가닥 수에 따라 4사, 8사, 12사, 16사 등으로 나뉩니다. 매듭은 끈목을 반으로 접은 후 두 가닥의 끈을 번갈아 가며 맵니다. 술은 완성된 매듭에 색채를 돋보이게 하는 역할을 합니다. 종류는 봉술, 딸기술, 방울술 등이 있습니다.





전통매듭에는 도구가 필요합니다. ‘송곳’은 실을 조이거나 풀 때, 매듭의 모양을 잡을 때 사용합니다. ‘답비’는 매듭의 작은 구멍에 끈을 연결하기 위해서 끈을 갈고리에 걸어 당기기 위한 것입니다. ‘오링반지’는 반지의 홈을 이용하여 O링을 벌릴 때 사용하는 도구입니다. 그 외 가위, 접착제, 줄자, 집게, 돗바늘, 나무막대 같은 도구가 있어야 합니다.

### 균형과 질서미가 돋보이는 기본 매듭

전통매듭은 기본 매듭 38종으로 종류별로 각각 독특한 모양을 지닙니다. 명칭은 연봉, 도래, 생쪽, 가락지, 나비, 잠자리, 국화, 벌, 병아리 등 일상에서 늘 보고 사용하는 물건, 꽃, 곤충에서 따온 순수한 우리말이 많습니다. 같은 매듭이라도 지역에 따라 명칭이 조금씩 다릅니다.

‘연봉매듭’은 연꽃 봉오리 모양으로 가장 기본적인 매듭법입니다. 모시적삼의 단추매듭으로 많이 사용하여 ‘단추매듭’으로도 불립니다. ‘도래매듭’은 끈 두줄을 X자 형태로 연속해서 묶는 방법으로 기본매듭 중에서 가장 작습니다. 매듭과 매듭 사이를 연결하고 매듭의 시작과 끝이 풀어지지 않게 고정하는 역할을 합니다.

‘가락지매듭’은 실의 굵기에 따라 감는 횟수가 달라지지만 두 바퀴 감는 것을 기본으로 합니다. 매듭의 운치를 살리거나 공간을 메울 때 주로 쓰입니다. ‘국화매듭’은 일곱 개의 고리가 달린 마름모꼴 매듭으로 두 번 감아 맺는다고

해서 ‘두벌감개매듭’이라고도 합니다. 전통매듭에서 가장 많이 사용하는 기본 매듭법입니다.

### 현대적으로 재해석된 전통매듭

팔찌나 귀걸이, 브로치, 벽걸이, 휴대전화걸이, 책갈피 등 전통매듭이 현대적 감각의 생활응용 매듭으로 거듭나고 있습니다.

‘잠자리매듭’으로는 책갈피를 만들 수 있습니다. 연봉매듭으로 머리를, 날개매듭으로 잠자리 날개를, 도래매듭으로는 몸통을 만듭니다. 잠자리매듭은 멋스러운 모양 때문에 브로치, 휴대전화걸이 등으로 활용도가 높습니다. ‘단지매듭’은 두 개의 매화매듭 사이에 금사로 엮은 가락지매듭을 더해 만듭니다. 여기에 낚시고리귀걸이를 연결하고 물방울 크리스털을 달아주면 자신만의 귀걸이가 탄생합니다.



# 사람들이 별 생각 없이 쓰는 일본말

글 / 엄민용 스포츠경향 편집국장



8월은 일본에 나라의 주권을 빼앗겼던 ‘국치 일’과 그 주권을 되찾은 ‘광복절’이 함께 들어 있는 달입니다. 우리 주변에 여전히 남아 있는 일본어 잔재를 새삼 되돌아보게 하는 때입니다.

## 일본식 한자말, 확인하고 사용

우리말을 바르게 사용하자는 얘기를 할 때 빠지지 않고 나오는 것이 ‘일본말 찌꺼기’에 관한 내용입니다. 그중 하나가 일본식 한자말 지적입니다. 일본에서 만든 한자말 ‘야채’를 쓰지 말고 우리말 ‘채소’로 쓰자는 식의 내용입니다.

얼핏 그럴듯하게 들리는 이야기입니다. 우리는 예부터 ‘밭에서 길러 주로 그 잎이나 줄기, 뿌리 등을 먹는 농작물’을 ‘채소’라고 부른 반면에 일본에서는 ‘야채(야사이·やさい)’로 써

왔습니다. 그 말이 일제강점기 때 우리나라로 전해져 널리 퍼진 것입니다. 그러니 ‘야채’를 버리고 ‘채소’로 써야 한다는 얘기가 설득력 있게 들립니다.

하지만 ‘일본에서 만들어진 말’이므로 우리가 써서는 안 된다는 주장은 ‘국어’, ‘수학’, ‘과학’ 같은 말도 버려야 한다는 얘기가 되고 맙니다. 이들 역시 우리나라에서 먼저 쓴 말이 아니라 일본에서 먼저 사용한 말이기 때문입니다. ‘대통령’, ‘국무총리’, ‘지구’ 등도 마찬가지입니다. 이들 모두 일본에서 우리보다 먼저 쓴 한자말입니다. 하지만 이들 말을 예전에 우리가 쓰던 대로 ‘전하’, ‘영의정’, ‘땅덩이’ 따위로 쓸 수는 없습니다.

그 때문에 국립국어원은 근 30년 전에 일본 어투 생활용어를 순화하면서 ‘야채’를 ‘채소’를 일상적으로 이르는 말’로 쓸 수 있도록 했습니다. 일본에서 처음 만들어 쓴 것이 분명한 ‘입장’과 ‘역할’ 같은 한자말 대부분을 쓸 수 있도록 했습니다. 일본에서 전해진 외래어로 봤다고 생각하면 됩니다. 그런 말을 못 쓰게 하면 국민이 생활하는 데 너무 불편하기에 국립국어원으로서도 어쩔 수 없는 결정이었을 겁니다.

그럼에도 “○○○은 일본식 한자말이므로



쓰지 말아야 한다”라고 지적받는 말이 많은데, 「표준국어대사전」에서 꼭 확인해 봐야 합니다. 예를 들어 일본식 한자말인 ‘기라성’을 찾으면 ‘밤하늘에 반짝이는 무수한 별이라는 뜻으로, 신분이 높거나 권력이나 명예 따위를 가지고 있는 사람이 모여 있는 것을 비유적으로 이르는 말’이라는 뜻풀이가 나옵니다. 그러면 써도 됩니다. 써서는 안 되는 말이라면 뜻풀이 대신 ‘→’와 함께 바른 표기를 알려 줍니다. ‘오뎅’을 찾으면 ‘오뎅(odan[御田]) → 어묵’으로 나오듯 말입니다. 「표준국어대사전」에 올라 있지 않은 말은 국립국어원 누리집의 ‘온라인 가나다’에 질문을 남기시면 됩니다. 그러면 친절하게 알려 드릴 겁니다.

### 버려야 할 일본말 찌꺼기

‘일본말 찌꺼기’와 관련해 정말 문제가 되는 것은 우리말로 쓸 수 있음에도 이를 사용하지 않고 일본어 발음을 그대로 가져다 쓰는 말입니다. “무슨 일을 그렇게 ‘유도리’ 없이 해? 앓싸리 집어치워”, “보고서에 ‘가라’로 적었다가 ‘쿠사리’만 잔뜩 먹었다” 따위의 표현에서 보이는 ‘유도리’, ‘앓싸리’, ‘가라’, ‘쿠사리’ 같은 것들입니다. 유도리는 ‘용통성’, 앓싸리는 ‘아

예’, 가라는 ‘가짜’, 쿠사리는 ‘핀잔’ 등 우리말로 써도 전혀 어색하지 않습니다. 그런데도 일본말 소리를 그대로 흉내 내 적는 것은 부끄러운 일이라고 생각합니다. 하늘색을 ‘소라색’으로, 물방울무늬를 ‘뽕뽕이무늬’로, 뒷단속을 ‘단도리’로, ‘어리광을 부리다’나 ‘떼쓰다’를 사용하면 충분한 표현에서 ‘뽕깡’으로 쓰는 것도 마찬가지입니다. 이런 말이 정말 많습니다.

외래어 표기에서도 이런 것이 적지 않습니다. ‘샬비어(salvia)’를 ‘사루비아’로 쓰는 것이 대표적인 사례입니다. 일본은 영어 ‘mammoth(매머드)’를 자기네 식으로 맘(mam) 모(mo) 스(th)로 나눠 쓰는 말 습관이 있습니다. 샬비어도 사(sa) 루(l) 비아(via)로 소리 냅니다. 그러나 우리가 ‘샬비어’로 소리를 내지 못하는 것도 아니고 그런 표기법이 없는 것도 아닌데, 우리말답게 쓰지 않고 일본 발음을 흉내 내듯이 사용하는 것은 옳지 않습니다.

이들 외에도 우리말에서 없애야 할 일본말 찌꺼기는 정말 많습니다. 따라서 일본말 찌꺼기로 의심되는 말은 「표준국어대사전」에서 다시 한번 확인해 볼 필요가 있습니다.



# 높이 나는 새가 멀리 본다

『장자』 1편

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

## 봉정만리鵬程萬里

북쪽 바다에 물고기가 있는데 이름을 곤鯨이라 한다. 곤의 길이는 몇 천 리나 되는지 알 수가 없다. 곤이 변하여 새가 되는데 이름이 봉鵬이다. 봉의 등도 몇 천 리가 되는지 알 수가 없다. 봉이 힘차게 날아오르면 날개가 하늘의 구름과 같고 9만 리를 날아남쪽 바다에 이른다. \_『장자』

조금 황당한 이야기로 들릴지 모르겠습니다. 길이가 몇 천 리나 되는 물고기가 또 그만큼이나 큰 새로 변하여 9만 리를 간다는 이야기는 확실히 비현실적입니다. 우리에게 익숙한 고전 『장자』는 이렇게 이해하기 어려운 이야기로 시작됩니다. 장자는 왜 이런 이야기를 하는 걸까요?

봉정만리鵬程萬里는 여기에서 유래한 말입니다. 봉이 한 번 날아오르면 단번에 만 리를 날아간다는 뜻으로 아주 큰 발걸음이나 웅대한 여정을 뜻하는 말로 자주 사용됩니다. 봉이 큰 날개를 펴고 하늘 높이 날아오르자 그 모습을 지켜보던 매미와 작은 새가 웃으며 말합니다. “무엇 때문에 9만 리나 날아가지?” 매미와 작은 새는 작은 나무 사이를 오가면서 가까운 곳에 머물기 때문에 봉의 여정을 이해하지 못합니다. 원대한 계획이나 꿈을 품은 큰 사람의 마음을 평범한 사람이 어떻게 알겠습니까? 여기에서 나온 말이 ‘참새가 어찌 대붕의 뜻을 알겠는가’라는 속담입니다.





## 장자

장자의 이름은 장주입니다. 혼란이 극으로 치닫던 전국시대를 살았던 사람입니다. 노자를 이어 받아 도가 사상을 발전시킨 사람으로 널리 알려졌고, 『장자』라는 책을 남겼습니다. 『장자』는 전체적인 내용이 혼란한 시대를 건너가는 삶의 철학을 잘 담고 있고, 시처럼 쓰인 『도덕경』보다 읽기가 수월해서 노장사상을 익히고자 하는 사람들에게 애독되는 책입니다.

미국을 대표하는 소설가 마크 트웨인의 작품 중에 『거짓말에 관하여』라는 제목의 단편소설이 있습니다. 한집에 살고 있는 엄마와 딸, 두 고모할머니의 이야기입니다. 고모할머니들은 독실한 기독교인이었기에 거짓말하는 것을 끔찍한 죄악으로 여겼습니다. 어느 날 아이의 엄마가 장티푸스에 걸려 격리되었습니다. 하필 아이가 거짓말을 하게 되는데 양심의 가책을 느끼고 고모할머니들에게 그 사실을 고백합니다. 거짓말하면 안 된다는 원칙에 철저했던 고모할머니들은 장티푸스로 앓고 있는 엄마에게 아이를 보내 용서를 빌게 합니다. 그 일로 아이는 장티푸스에 전염되어 죽고 말죠. 고모할머니들은 아이 엄마에게 그 사실을 알릴 수가 없었습니다. 딸의 소식을 묻는 엄마에게 고모할머니들은 자기들이 그렇게도 죄악시하던 거짓말을 하게 됩니다. 아이는 잘 지내고 있다고.

거짓이 모두 나쁜 것은 아닙니다. 사람을 살리는 거짓, 깨달음을 낳는 거짓, 배움을 얻는 거짓도 있습니다. 사실이라고 해서 꼭 좋은 것도 아니죠. 있는 그대로 이야기해서 상대방에게 상처를 주는 경우는 얼마든지 있습니다. 거짓인지 사실인지보다 그 속에 담고 있는 진실이 무엇인지가 중요합니다. 『장자』를 읽으려면 허구와 황당한 이야기에서 배울 준비가 되어 있어야 합니다. 이야기가 무엇을 말하고자 하는지 생각해 볼 필요가 있다는 말입니다.

장자는 왜 곤과 봉의 이야기를 하는 것일까요? 봉은 보통사람의 생각을 뛰어넘는 자유로운 정신세계를 말하고 있는 듯합니다. 상식적인 생각으로 사는 사람은 매미와 참새 같은 이들입니다. 자기가 사는 세상이 전부인 줄 압니다. 우리는 모두 우물 안에 갇혀 그것이 전부라고 생각하는 우물 안 개구리인지도 모릅니다.

## 망양지탄望洋之嘆

하백은 황허강을 관장하는 신입니다. 그는 자신이 다스리는 황허강이 제일 큰 줄 알고 매우 자랑스러워했습니다. 그때 늙은 자라가 말합니다.

“해가 뜨는 쪽에 북해가 있는데 큰 강들이 모여 황하의 몇 배나 됩니다.”

하백은 자라의 말을 믿지 않았습니다. 그러던 어느 가을, 강물이 크게 범람하자 원인을 찾기 위해 하백이 동쪽으로 멀리까지 내려가게 됩니다. 그곳에는 끝이 없는 거대한 바다가 한없이 펼쳐져

있었습니다. 바다를 본 하백은 우쭐했던 자신의 모습이 부끄러워 고개를 숙이고 말았지요. 여기에서 나온 말이 망양지탄입니다. ‘바다를 바라보며 탄식한다’는 뜻입니다.

공부를 조금 한 사람들의 특징이 있습니다. 마치 다 아는 것처럼 어깨에 힘이 들어가 있다는 것입니다. 공부를 제대로 한 사람의 특징이 있습니다. 아직 공부에 많이 부족하다고 느낀다는 것입니다. 작은 경험과 짧은 소견으로 마치 세상을 모두 아는 것처럼 말하고 행동하는 우리의 모습이 하백의 그것과 닮아 있습니다.

다행스럽게도 망양지탄은 중요한 가능성을 담고 있습니다. 자기가 우물 안 개구리였음을 깨달았다는 점입니다. 하백의 한탄에 북해의 신이 위로의 말을 건넵니다.

“우물 안 개구리는 바다가 어떤지 알지 못하고, 여름을 사는 벌레는 얼음을 말할 수 없는 법이오. 그대가 바다를 보고 자신의 좁은 식견을 깨우쳤으니 그것만으로도 큰 발전일 것이오.”

소크라테스는 ‘무지無知의 지知’를 설파했습니다. 공부는 내가 모른다는 것을 깨달았을 때 시작됩니다. 모른다는 것을 모르면 공부할 생각도 못 합니다. 장자는 우물 안 개구리를 이렇게 말하고 있습니다.

“우물 안의 개구리에게 바다에 관해 이야기해도 알지 못하는 것은 공간의 구속을 받기 때문이다. 여름 벌레에게 얼음에 관해 이야기해도 알지 못하는 것은 시간의 제약 때문이다. 비둘어진 선비에게 도에 관해 이야기해도 알지 못하는 것은 가르침에 속박되어 있기 때문이다.”

내가 아는 세계가 전부라고 생각하는 좁은 소견에서 벗어나는 것, 그것이 우물을 벗어나 봉정만의 날갯짓을 시작하는 방법입니다.

#### 조삼모사朝三暮四

장자는 우리에게 우물 안 개구리라는 사실을 깨달아야 한다고 말합니다. 그래서 조삼모사朝三暮四 이야기를 들려줍니다.

송나라에 저공이라는 사람이 원숭이를 길렀습니다. 그러다가 원숭이가 늘어나게 되었고 경제 사정도 안 좋아져 줄 수 있는 먹이가 부족하게 되었죠. 고민 끝에 원숭이에게 줄 도토리를 줄이기로 했습니다. 저공은 원숭이들을 찾아가서 말합니다.

“오늘부터 아침에 3개, 저녁에 4개 줄게.”





그러자 원숭이들이 무슨 말이나고 펄쩍 뛰며 화를 냈습니다.

다시 저공은 원숭이들에게 다시 제안합니다.

“그렇다면 아침에 4개, 저녁에 3개를 줄게.”

그러자 원숭이들이 박수를 치며 기뻐했습니다. 아침에 3개, 저녁에 4개를 주나 아침에 4개, 저녁에 3개를 주나 도토리 수는 같습니다. 그런데도 원숭이들은 지금 당장 더 많이 먹을 수 있다는 데 좋아서 기뻐합니다. 이 원숭이들이 바로 우리들입니다. 지금 당장 좋은 일이 생겼다고 기뻐하고, 좋지 못한 일이 생겼다고 슬퍼합니다. 장기적으로 오늘 일이 어떻게 변할지 생각해 보지 않습니다. 우리에게 부정만리가 필요한 이유가 이것 때문입니다. 눈앞의 것을 넘어 멀리 보려면 높이 날아야 합니다. 하늘 높이 올라 아래를 굽어봐야 합니다. 그때 삶의 진실을 제대로 볼 수 있습니다. 살다 보면 자주 스트레스를 받습니다. 시야가 좁기 때문입니다. 오늘 안 좋은 일이 내일 좋은 일을 불러 올 수도 있는데 그것을 보지 못합니다.

원숭이들은 계산에 익숙합니다. 손해 보지 않기 위해 따지고 계산하다가 더 큰 것을 놓칩니다. 원숭이들의 모습은 현대인들의 삶의 방식과 닮아 있습니다. ‘축록자 불견산 확금자 불견인逐鹿者不見山 攬金者不見人’이라고 했습니다. 사슴을 쫓는 자는 산을 보지 못하고, 금을 쫓는 자는 사람을 보지 못합니다.

눈앞의 목표에 눈이 멀면 더 큰 것을 보지 못합니다. 자기 이익만 생각하는 사람은 전체를 볼 수 없습니다. 좁은 시야를 넘어 더 큰 것을 보려면 개구리가 바다를 보고, 참새가 높이 나는 경험が必要です. 이것이 진짜 공부입니다. 새로운 지식을 아는 것이 아니라 내가 간혀 있다는 것을 깨닫는 것입니다.

## 높이 나는 새

“모든 사람은 바다에서 그가 가진 그릇의 크기와 형태에 따라 물을 퍼 올릴 수 있다.”

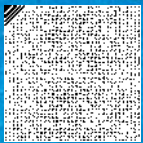
독일 철학자 게오르그 지멜의 말입니다. 그가 말하는 바다, 그릇, 물은 상징입니다. 바다는 우리가 살아가는 세상입니다. 그릇의 크기와 형태는 그 사람의 인품이나 능력을 말하는 것이겠죠. 물은 인생을 살아가면서 우리가 얻을 수 있는 결과를 말하는 것입니다. 그의 말은 인생을 살아가면서 얻는 것은 그 사람의 인품이나 능력에 좌우된다는 뜻으로 이해됩니다. 물만 열심히 퍼 올릴 것이 아니라 자신의 그릇 즉, 인품과 능력을 가꾸라는 메시지요.

『갈매기의 꿈』이라는 책에서 작가 리처드 바크는 “가장 높이 나는 새가 가장 멀리 본다”라는 유명한 말을 남겼습니다. 높이 날아야 멀리 볼 수 있습니다. 멀리 보면 지금 당장 눈앞에 일어난 일의 영향을 덜 받습니다. 이것이 장자가 말하는 부정만리의 이유입니다.









# 제주의 자연이

## 속삭이는 순간들

덥고 습한 여름이지만, 보여줄 게 많은 제주의 자연은 여행자를 계속해서 걷게 합니다. 잠시 멈춰서 바라보면 살랑살랑 부는 바람, 기암절벽에 부딪히는 파도 소리 등이 우리에게 속삭입니다.

글·사진 / 이성균 여행기자





돌담길을 따라 걷는 제주올레 7코스



장엄한 외돌개

## 제주올레 7코스를 선택한 이유

여행자마다 취향이 달라 어떤 여행지가 최고라 단정할 순 없지만, 제 마음속 국내 여행지 1위는 제주도입니다. 섬 자체가 넓어 몇 번을 드나들어도 모든 곳을 다닐 수 없고, 똑같은 곳이라 하더라도 계절별, 시간별로 다른 모습을 선물하니까 발길을 끊을 수 없습니다. 새로운 관광지를 찾을 땐 제주올레에 신세를 지고 있습니다. 제주올레는 27개 코스, 473km로 조성된 도보 여행길입니다. 저보다 제주를 더 아끼고, 잘 아는 전문가들이 선별해 놓은 곳이라 의심 없이 가보곤 합니다. 이번에는 황우지 선녀탕, 폭풍의 언덕, 새로 생긴 호텔 등이 궁금해 서귀포에 있는 7코스를 걸었습니다.

제주 여행을 할 때마다 드문드문 올레길을 걸었지만, 7코스만큼 확 와닿는 자연은 흔치 않았습니다. 시간이 많지 않다면 적어도 황우지 선녀탕부터 법환해녀체험센터까지 5~6km 구간은 꼭 걸어보기를 추천합니다. 분명 마음에 들 겁니다.

7코스의 기점은 제주올레 여행자센터인데 황우지 선녀탕을 바로 가려면 외돌개 주차장을 이용하면 좀 더 편리합니다.

황우지 선녀탕은 규모가 비교적 큰 해안 웅덩이입니다. 제주의 동화 같은 면모를 확인할 수 있으며, 새섬과 문섬도 훌륭한 배경이 됩니

## 외돌개 주차장

제주 서귀포시 서흥동 791



다. 근처에 황우지 12동굴도 있습니다. 12개 동굴은 태평양전쟁 말기 일본군이 제주를 통한 미군의 일본 본토 상륙에 대항하기 위해 황우지 해안에 만들었습니다. 동굴 모습이 여전히 선명합니다.

황우지 선녀탕을 지나 폭풍의 언덕으로 향합니다. 특별한 표지판이 없어도 일단 도착하면 알게 됩니다. '세상의 끝' 느낌이 나는 곳이 보인다면 그곳이 폭풍의 언덕입니다. 왼편으로는 황우지 해안과 12동굴, 새섬, 범섬이 보이고, 정면으로는 끝없이 펼쳐지는 제주 바다 수평선이 보입니다. 웅장하거나 광활한 자연을 앞에 두면 사진과 글로 표현할 길이 없는 것 같습니다. 7코스, 특히 지금 걷고 있는 구간의 매력은 몇 발짝 걷지 않아도 또 다른 자연경관이 기다리고 있다는 점입니다. 10분도 채 걷지 않아 외돌개를 마주합니다. 자연과 시간이 돌로 빚

은 예술 작품입니다. 20m 높이의 바위섬은 바다 한복판에 홀로 우뚝 솟아 있다고 해 '외돌개'라는 이름을 갖게 됐습니다. 여러 각도에서 조망하면 외돌개의 다양한 얼굴을 확인할 수 있습니다. 또 할망바위, 장군석 등으로 불리기도 하는데, 이름에 얽힌 이야기도 꽤 흥미로워 안내판을 꼼꼼하게 읽어볼 필요가 있습니다. 참고로 2011년 6월 문화재청이 쇠소깍, 산방산과 함께 외돌개를 국가지정문화재 명승으로 지정했습니다.

### 여행자를 위한 새로운 쉼터

7코스에서 외돌개를 지나면 신상 호텔 JW 메리어트 제주 리조트&스파가 나옵니다. 제주의 특색과 한옥을 모던하게 해석한 공간으로 여행자에게 큰 관심을 받고 있습니다.

몰디브, 하노이 등 휴양지로 유명한 지역의

동화 같은 황우지 선녀탕





럭셔리 호텔을 디자인한 빌 벤슬리 건축가가 서귀포에도 보석 같은 숙소를 선사했습니다. 투숙하지 않아도 로비나 라운지(카페) 등을 구경하고, 음료를 이용할 수 있습니다. 로비는 한옥의 처마를 활용해 한국적인 아름다움을 뽐내고 있으며, 라운지에서는 제주의 식재료를 활용한 재치 넘치는 음식과 음료를 선보이고 있습니다. 특히 우도 땅콩을 활용한 크림라테와 한라봉크림라테가 눈에 들어옵니다. 우아하고 달콤한 오후를 보낼 수 있는 애프터눈티에서는 가파도 청보리마들렌, 구좌 당근호두 케이크, 서귀포 감귤크림 등으로 제주를 표현했습니다. 게다가 호텔 루프톱에서 보는 범섬도 매력 포인트입니다.

### 신비의 섬에 닿는 거리 '300m'

범환포구에서 멀지 않은 곳에 신비의 바다

와 특별한 섬이 있습니다. 바다가 열리는 시간을 맞춰야만 들어갈 수 있는 '서건도'입니다. 서귀포시 강정동에 있는 섬으로, 섬이 잘 썩는 응회암으로 이뤄져서 썩은섬으로 불리기도 했습니다. 서건도는 바닷속에서 폭발한 화산체에서 형성된 응회암으로 이뤄져 있습니다. 수중화산인 셈입니다.

지리학적 관점도 흥미롭지만, 여행자에게는 바다 갈라짐 현상이 가장 극적으로 다가옵니다. 제주에서는 유일한 바다 갈라짐 명소입니다. 바다 갈라짐 시간이나 물때를 미리 확인하는 건 필수입니다. 때가 되면 물이 빠지고 서건도로 향하는 척박한 길이 모습을 드러냅니다. 서건도에 닿는 300m가량의 길은 온통 돌밭이라 조금 불편합니다. 그렇지만 미지의 공간으로 들어가는 길이라 생각하면 극복할 수 있습니다. 섬을 탐험하고, 기념사진을 찍는 데

새섬에서 본 서귀포항







서건도

### JW메리어트 제주 리조트&스파

제주 서귀포시 태평로 152

•

### 서건도

제주 서귀포시 이어도로 826-51  
(서건도 근처 카라반)

•

### 새연교

제주 서귀포시 남성중로 43  
(서귀포해양도립공원 주차장)

새연교



30~40분이면 충분합니다.

바닷물이 들어오면 서건도의 척박한 모습도 소리 없이 사라집니다. 일몰도 훌륭합니다. 시간대별로 서건도 모습을 관찰하고 싶다면 섬 지척에 있는 카라반 숙박 시설을 활용하는 것도 추천합니다. 또 물이 다시 찰 때까지 시간적 여유가 있으므로 새섬과 천지연폭포, 서귀포 매일올레시장, 이중섭거리 등이 있는 서귀포 시청 제1청사 부근을 둘러보길 권합니다.

### **항구의 품격**

마지막은 보너스 단계입니다. 올레길에 포함되는 곳은 아니지만 6~7코스과 가까운 새섬입니다. 섬과 섬으로 가는 길, 섬에서 보는 모든 풍경이 특별한 곳입니다. 문득 새섬으로 불리는 이유가 궁금해졌는데, 초가지붕을 덮을 때 주로 쓰는 새(띠)가 많이 자생해 새섬으로 불렸다고 합니다.

제주 전통배 ‘테우’의 모습을 형상화하고, ‘새로운 인연을 만들어 가는 다리’라는 뜻의 새연교를 통해 섬에 다가갑니다. 드라마 <이산> 변호사 우영우 촬영지로 유명한데, 조명이 들어오는 저녁 시간에 방문해도 좋습니다.

다리 위에서 본 서귀포항 풍경도 잊히질 않습니다. 화창한 날 새섬과 새연교에서 본 서귀포항은 최고 그 이상입니다. 어개를 맞대고 있는 선박, 초록색 기운이 넘실대는 숲, 작가의 산책길 그리고 이 모든 모습을 품고 있는 한라산까지, 빈틈없이 예쁜 서귀포가 더욱 애뜻하게 느껴지는 순간입니다.

# 제주!

## 참말로 좋수다!

글 / 홍보실 홍경언  
자료 제공 / 제주관광공사



### 정방폭포



천제연폭포, 천지연폭포와 더불어 제주도 3대 폭포로 불립니다. 높이 23m, 너비 8m, 깊이 5m에 달하며, 국내에선 유일한 물에서 바다로 직접 떨어지는 폭포입니다.



### 만장굴



제주 말로 ‘아주 깊다’는 의미에서 ‘만쟁이 거머리굴’로 불려 온 만장굴은 총 길이가 약 7.4km에 이르며, 부분적으로 다층구조를 지닌 용암동굴입니다.



### 금악오름



한림읍 금악리 금악마을에 자리한 오름으로, 분화구를 중심으로 높은 두 개의 봉우리가 남북으로 걸쳐 있습니다. 산정화구호가 있는 몇 안 되는 오름 중 하나로 금오름으로도 불립니다.



### 함덕해수욕장



키 큰 야자수, 에메랄드빛 바다와 하얀 파도를 바라보고 있으면 순간 다른 나라에 온 것 같은 기분마저 들게 합니다. 물이 맑고 수심이 얕아서 가족 단위 피서지로도 좋습니다.



### 비자림



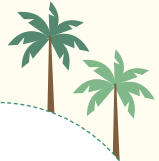
천년의 세월이 녹아든 비자림은 500~800년생 비자나무가 자생하는 곳으로 세계적으로도 희귀한 장소입니다. 벼락 맞은 나무부터 아름드리 나무까지 다양한 비자나무를 만날 수 있습니다.



### 쇠소깍



쇠소깍은 한라산에서 흘러내려 온 물줄기가 제주도 남쪽으로 흐른다는 효돈천의 끝자락에 위치하고 있습니다. '쇠소'는 '소가 누워 있는 모습의 연못'을 '깍'은 '마지막 끝'을 의미합니다.

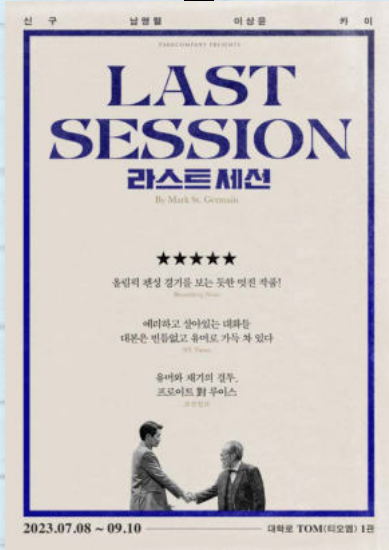


※ 공단직원이 추천하는 제주도 관광지를 공단 유튜브 채널에서 영상으로 만날 수 있습니다. <경품 이벤트>



performing  
arts

공연



## 라스트 세션

기간 2023.07.08.(토)~09.10.(일)

장소 서울 대학로 티오엠 1관

연극 <라스트 세션(Freud's Last Session)>은 아만드 M. 니콜라이의 저서 『루이스 vs. 프로이트(THE QUESTION OF GOD)』에서 영감을 얻은 미국 극작가 마크 세인트 저메인이 20세기를 대표하는 위대한 두 명의 학자가 벌이는 토론을 연극으로 그려냈습니다. 20세기 무신론의 시작 '지크문트 프로이트'와 대표적인 기독교 변증가 'C. S. 루이스'가 제2차 세계대전인 1939년 9월 3일을 배경으로 신에 관한 물음, 삶의 의미와 죽음, 인간의 욕망과 고통에 관한 의견을 주고받으며 논쟁을 벌인다는 상상에 기반한 2인극입니다.



## 메피스

기간 2023.07.20.(목)~10.22.(일)

장소 서울 충무아트센터

전설적인 DJ 듀이 필립스의 실화를 바탕으로 한 뮤지컬로, 로큰롤을 전파하여 세상을 바꾸고픈 라디오 DJ 휴이와 흑인 클럽에서 노래하는 가수 펠리샤의 꿈과 사랑을 그린 작품입니다. 특히 백인 방송국에서 흑인 음악을 송출하며 차별과 경계를 무너뜨리는 DJ 휴이의 모습을 통해 음악이 지닌 힘과 위대함을 깨닫게 합니다.

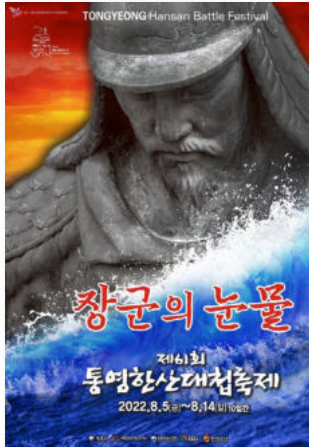


## 그날들

기간 2023.07.12.(수)~09.03.(일)

장소 서울 예술의전당 오페라극장

뮤지컬 <그날들>은 청와대 경호실을 배경으로 과거와 현재를 넘나들며 20년 전 사라진 그날의 미스터리 사건을 완성도 높은 무대로 풀어낸 작품입니다. '서른 즈음에', '사랑했지만', '먼지가 되어', '변해가네' 등 시간이 흘러도 변치 않는 감동을 선사하는 고 김광석의 명곡으로 만들어진 주크박스 뮤지컬입니다.



## 통영한산대첩축제

기간 2023.08.04.(금)~12.(토)  
장소 통영 삼도수군통제영과 통영시 일원

세계 4대 해전 중 하나로 평가받는 ‘한산해전’ 승전을 기념하는 축제 한마당이 경남 통영에서 개최됩니다. 한산대첩 431주년을 기념하고 충무공 이순신 장군의 구국정신을 기리는 프로그램으로 구성되어 있습니다. 특히 대표 행사인 ‘한산대첩 재현’은 통영해양경찰서와 관광선, 어선 등 100여 척이 학익진을 펼쳐 왜적을 격퇴하는 한산해전의 모습을 연출할 예정입니다.

글 / 홍보실 홍경연

# 2

## 제주국제관악제

기간 2023.08.07.(월)~16.(수)  
장소 제주국제컨벤션센터 탐라홀,  
제주문예회관 대극장,  
제주해변공연장 등



제주국제관악제는 1995년 제주토박이 관악인들이 시작했으며, 야와 연주가 용이한 관악의 특성과 함께 제주의 평화스러운 이미지와 여름철 낭만이 조화를 이룬 관악축제로, 관악의 예술성과 대중성, 전문성 등을 고루 추구하는 한국의 대표적인 음악축제 중 하나입니다.



## 대전 0시 축제

기간 2023.08.11.(금)~17.(목)  
장소 대전 중구 중앙로 일원(대전역~옛 충남도청)

대전 0시 축제는 ‘잘 있거라 나는 간다... 대전발 0시 50분...’이라는 추억의 대중가요 ‘대전 부르스’를 모티브로 한 축제입니다. ‘잠들지 않는 대전, 꺼지지 않는 재미’를 캐치프레이즈로 펼쳐지며 7일 7색으로 매일 다른 재미의 퍼레이드와 길거리 문화예술 공연, 국내 최정상급 뮤지션 공연, 다양한 먹거리를 만날 수 있습니다.

## 상속, 남겨진 자들의 마지막 정리

살다보면 우리의 의지와는 상관없이 법률적인 선택을 해야 하는 시기가 옵니다. 가족의 사망이 바로 그 시기입니다. 가족이 사망하면 우리는 장례 절차부터 남은 재산의 정리까지 여러 가지를 선택해야 합니다. 그 와중에 상속 문제가 무탈하게 잘 해결되느냐, 법원에서 강제적으로 해결되느냐의 차이만 있을 뿐입니다.

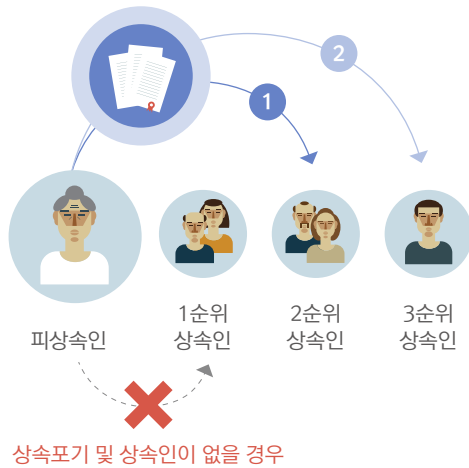
글 / 윤예림 변호사 법무법인 길도

### 가족의 사망, 남은 재산을 알아보려면

과거에는 상속재산을 조회하기 위해서는 금융감독원, 국토교통부, 국민연금공단 등 각각의 기관에 하나하나 신청하여 이를 찾아야 했습니다. 하지만 이제는 ‘안심상속원스톱서비스’를 이용해서 재산을 한번에 파악할 수 있습니다. 주민센터에서 직접 신청서를 작성하거나 ‘정부24([www.gov.kr](http://www.gov.kr))’에서 온라인으로 신청하면 금융재산, 국세, 연금(국민연금, 공무원연금, 사립학교교직원연금, 군인연금)과 공제회(건설근로자공제회, 군인공제회, 대한지방행정공제회, 과학기술인공제회, 한국 교직원공제회) 가입 여부, 토지, 건축물, 지방세, 자동차, 4대 사회보험 등을 조회할 수 있습니다.







다만 개인 간의 돈거래로 발생한 채권·채무는 조회되지 않으므로 이 부분은 고인의 메모나 고인의 계좌거래를 살펴 파악해야 합니다.

신청은 1순위 상속인(배우자와 자녀, 손자녀 등)이 해야 하고, 1순위 상속인이 없을 경우 2순위 상속인(배우자와 부모, 조부모 등), 2순위 상속인이 없으면 3순위 상속인(형제, 자매) 또는 대습상속인, 후견인으로 제한됩니다. 신청 시 상속인의 경우에는 신청인 신분증과 가족관계증명서 등 상속관계 증빙서류가 필요하고, 후견인이 신청하는 경우(피후견인 재산조회)는 신청인 신분증, 후견등기사항전부증명서 또는 성년(한정)후견 개시 심판문, 확정증명원이 필요합니다. 대리인이 신청하는 경우는 대리인의 신분증, 상속인의 인감이 날인된 위임장, 상속인의 인감증명서(또는 본인서명사실확인서), 가족관계증명서 등 상속관계 증빙서류가 필요합니다. 신청은 피상속인이 사망

한 달의 마지막 날로부터 1년 이내에 해야 합니다. 신청 후 결과 확인은 한꺼번에 문서로 받을 수 있는 항목이 있고, 문자가 오면 개별 사이트에 들어가서 확인을 해야 하는 항목도 있어 신청 후 20일까지는 모든 조회 결과가 나오기에 평소 문자 등 통지 수단을 잘 살펴야 합니다.

### 적극 재산보다 빚이 더 많다면 우선 상속포기를 고려해야

상속재산 파악은 추후 남은 가족인 다른 상속인 간 분쟁을 방지한다는 면에서도 중요하지만 사실 상속포기 또는 한정승인을 해야 할지 여부를 결정하는 데이터가 된다는 면에서 큰 의미가 있습니다. 보통 고인이 남긴 재산보다 빚이 많다면 상속포기와 한정승인을 신고할 것을 고려합니다.

상속은 특별히 유언장이 남아 있지 않으면 피상속자의 사망과 동시에 상속 순위에 따라 자동적으로 이루어집니다. 적극 재산(채권, 부동산 등)뿐만 아니라 빚도 함께 상속이 이루어지기에 상속재산 파악 후에는 상속을 해야 할지(단순승인), 아니면 상속포기 또는 한정승인을 할지를 결정해야 합니다.

상속포기란 상속인이 상속의 효력을 소멸하게 할 목적으로 하는 의사 표시이며, 이는 가정법원에 신고해야 합니다. 즉, 피상속자의 사망과 동시에 이루어진 상속을 더는 효력이 없게 한다는 의미입니다. 상속포기는 상속 개시가 있음을 안 날(보통은 사망 시)로부터 3개월 내에 신청해야 하는데, 이 신청 기간만 지킨다



면 신청 방법이 상대적으로 간편하고, 준비 서류도 간단해 쉽게 할 수 있습니다. 상속을 포기하게 되면 상속포기한 사람의 상속분이 같은 순위의 다른 상속인에게 상속되고, 만약 전 순위 상속인 모두 상속을 포기한다면 차순위 상속인에게 상속됩니다.

예를 들어 어머니의 사망 이후, 1순위 상속인으로 3명의 자녀가 있는데, 첫째가 상속을 포기했다면 어머니의 상속재산은 3명이 나누는 것이 아니라, 상속을 포기하지 않은 둘째와 셋째가 나누게 되는 것입니다. 그런데 자녀 3명이 모두 상속을 포기했다면 손자녀에게 상속이 이루어지게 됩니다.

#### **한정승인, 상속인 중 누군가는 하는 게 좋을 것**

한정승인은 일단 상속은 승인하되, 한정적으로 승인한다는 의미입니다. 한정승인을 하

게 되면 상속인은 상속으로 취득할 재산의 한도에서 피상속인의 채무와 유증을 변제하는 것을 조건으로 상속을 승인하게 됩니다. 즉, 재산과 빚을 모두 물려받는데, 상속받은 재산의 범위 안에서 빚을 갚는 것입니다. 한정승인을 했다면 재산이 빚보다 많은 경우 재산에서 빚을 제외한 나머지만 받게 되는 것이고, 빚이 재산보다 많은 경우에는 받는 게 없을 것입니다.

한정승인은 상속포기와 마찬가지로 상속 개시가 있음을 안 날로부터 3개월 내에 신고해야 하는데, 상속재산의 목록을 준비해야 해서 준비 과정이 상속포기보다 더 복잡합니다. 이 목록을 허위로 작성하게 되면 나중에 한정승인이 취소되고 단순승인으로 인정될 수 있어 주의가 필요합니다. 한정승인 신고 후 법원에서 추가로 제출하라거나 소명하라는 것이 있으면 이를 이행해야 하며, 이행하지 않으면



한정승인 신고가 기각됩니다. 법원은 한정승인 심판 후 5일 내에 신문 공고와 채권자에게 한정승인을 통지해야 하고, 남은 재산이 있는 경우 채권자들에게 나누어 주는 청산절차 또는 상속재산 파산절차를 거쳐야 합니다. 예를 들어 고인이 갑에게 100만 원, 을에게 200만 원, 병에게 300만 원을 빚진 상태에서 재산을 300만 원만 남겼다면, 한정승인을 한 자가 재산 300만 원을 갑, 을, 병에게 나누어 주는 청산절차를 거치거나, 그 과정이 복잡하다면 상속재산 파산절차를 진행해서 법원이 그 역할을 하게 해야 합니다.

하지만 한정승인을 하게 되면 후순위 상속인에게는 상속이 이루어지지 않습니다. 상속을 포기하면 후순위 상속인에게 상속되면서 결국 4촌까지 모두 상속을 포기해야 하는데, 선순위 상속인 중에서 1인이 한정승인을 하게 되면 더는 상속이 진행되지 않습니다.

앞선 사례에서 어머니 사후 3자녀 중 2명은 상속포기, 1명은 한정승인 신고를 하게 되면 손자녀에게 상속이 넘어가지 않게 됩니다. 다만 한정승인을 한 자녀는 재산으로 빚을 갚는 청산절차를 거치거나, 그 과정이 어렵다면 상속재산 파산절차를 진행하면 됩니다.

만약 상속인이 상속개시가 있음을 안 날로부터 3개월 이내에 빚이 재산을 초과한다는 사실을 자신의 중대한 과실 없이 알지 못했다면 가정법원에 특별한정승인 신고를 할 수도 있기는 합니다. 하지만 여기서 빚이 재산을 초과하는 사실을 자신의 중대한 과실 없이 몰랐

다는 점이 중요합니다. 상속인이 조금만 주의를 기울였다면 빚이 재산을 초과하는 사실을 알 수 있었음에도 이를 게을리함으로써 그러한 사실을 알지 못했다면 특별한정승인 신고도 할 수 없습니다. 고인과 동거했거나, 사업을 함께 경영했음에도 빚이 재산보다 많았다는 사실을 몰랐다가 나중에 특별한정승인을 신고하는 것은 받아들여지지 않을 수 있습니다.

### 상속, 가족을 다시 연대하는 기회로

가족의 사망으로 남은 가족 간 불화가 생기고 서로 다시는 보지 않을 기세로 싸우는 경우도 많습니다. 그간 쌓였던 감정이 일시에 폭발하면서 감정만으로 소송을 끌고 가는 상황도 발생합니다. 하지만 고인의 유품과 재산을 정리하면서 남은 가족이 대화하고 이해하며 서로를 아껴주는 모습을 보이는 경우도 있습니다. 상속은 남은 자가 고인을 추억하고 이해하고 그 뜻을 기리며 가족이 다시 연대하는 기회입니다. 이 기회를 어떻게 활용할 것인가는 남은 이들의 몫입니다.





# 단 몇 초만으로 노래 찾기



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



## 음원 찾기 앱 '샤잠(Shazam)' 소개

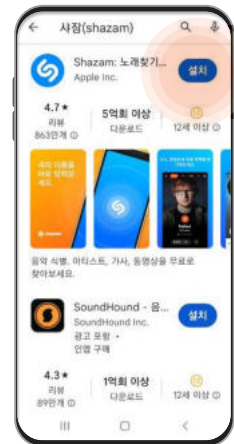
카페에서 혹은 영화나 드라마를 보다 흘러나오는 노래에 '이 노래 제목이 뭐지?' 하며 궁금해한 적이 있으시나요? 이럴 때 스마트폰에 음을 들려주 기만 하면 바로 찾아주는 앱 '샤잠(Shazam)'을 소개합니다. 소개된 내용은 갤럭시(Android) 화 면으로, 아이폰(iOS)과 다소 차이가 있을 수 있습 니다.

글 / 홍보실 조경민

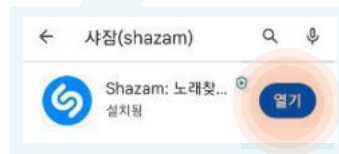
### 샤잠(Shazam) 다운로드하기



1  
구글 플레이스토어  
(또는 앱스토어) 앱을  
선택하여 검색창에  
'샤잠'을 입력합니다.



2  
'설치'를 누르면  
다운로드가 시작됩니다.



3  
다운로드가 완료되면 바로 '열기'를 누르거나  
홈 화면에 설치된 '샤잠'을 선택해 앱을  
실행합니다.

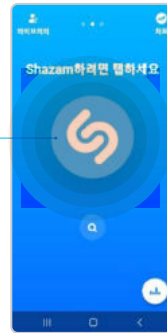


## 음악 검색하기



1

앱을 실행한 후  
'오디오 녹음 허용'  
팝업에 '앱 사용 중에만 허용'  
허용'을 선택합니다.



2 3

음악이 흘러나올 때 중앙에 있는 샤잠 버튼을  
터치하면 바로 음원을 검색합니다.  
실행하자마자 음악을 바로 인식해 빠르면  
1초 안에 결과를 보여줍니다.



4

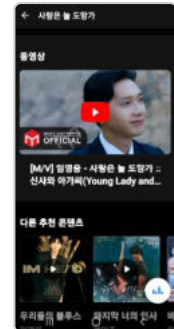
'▶'를 선택하면 음원이  
재생되며, 상단의 '가사'를  
누르면 노래를 들으며 가사를  
함께 볼 수 있습니다.



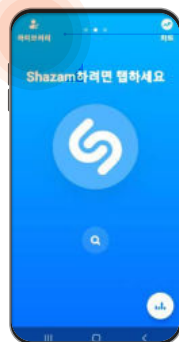
음원 검색을 실패하면  
'결과 없음' 화면이 뜹니다.  
'다시 시도'를 눌러 검색해  
보세요.  
적당한 소음은 괜찮지만  
소음이 너무 심하거나  
노랫소리가 너무 작으면 찾는  
데 제한이 있습니다.

5

찾은 노래에서  
하단으로 내려오면  
유튜브와 연동되어  
유튜브 재생도  
가능합니다.

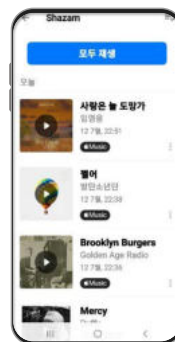


## 찾은 노래 목록 보기



1

샤잠으로 찾았던  
노래가 기억나지 않는다면  
왼쪽 상단 '라이브러리'를  
선택합니다.



2

샤잠으로 찾았던  
노래 목록을  
시간 순으로 볼 수  
있습니다.

# 함께 GEPS

PART 3 | 함께 GEPS

무한한 가능성을 믿고  
더욱 조화로운 삶을 꿈꾸며  
서로의 빈틈을 메워 주고, 북돋아 주는 것  
그것이 바로 '함께'의 힘입니다.





# 느리게, 천천히 함께해 나가는 기쁨

수원시상록자원봉사단



수원시상록자원봉사단(이하 '봉사단')은 2013년 6월 출범해 17명이 활동합니다. 2014년부터 지금까지 10년 동안 꾸준히 자혜직업재활센터(이하 '센터')에 출퇴근하면서 지적장애인과 함께 '일'을 해 온 봉사단은 든든한 아름드리나무 같은 존재입니다.



## 자해직업재활센터와 함께한 10년

오전 9시 수원 탑동에 있는 센터에 모인 봉사단원들은 1층부터 3층까지 담당할 작업층으로 삼삼오오 나누어집니다. 1층은 종이 영가옷 포장, 2층은 수수깡과 공깃돌 포장, 3층에서는 치과에서 판촉물로 쓰이는 칫솔을 개별 포장한 후 상자에 담는 임무가 주어집니다. 사람의 손이 꼭 필요한 포장 작업에 열중하는 이들은 지적장애가 있는 분들입니다.

2001년 설립된 이 센터는 지적장애인에게 알맞은 직업재활 프로그램을 진행합니다. 20대부터 50대까지 40여 명의 지적장애인이 오전 9시부터 오후 3시 30분까지 센터에서 지내며 단순 작업을 통해 재활훈련, 사회적응훈련 등을 받습니다.

봉사단은 2014년부터 센터와 인연을 맺었습니다. 월요일부터 금요일, 오전 9시부터 오후 1시까지 10년 동안 어김없이 센터에 출근해 지적장애인과 작업 공정을 함께 하며 재활을 돕고 소통하는 시간을 보냈습니다. 봉사단이 맡은 역할은 재활 프로그램 지도, 야외 외출 동행, 현장체험학습 등입니다. 단원들이 번갈아가며 한다고 해도 10년째 꾸준히 같은 시간, 같



은 장소를 출퇴근한다는 것은 독심이 필요한 일입니다. 강영만 봉사단장은 “모두 공직생활에서 얻은 규칙적이고 성실한 습관이 몸에 배어 있기 때문에 어렵지 않았다”라고 말합니다.

## 더불어 살아가는 행복한 동행

아무리 단순한 포장 작업이라도 제품의 종류에 따라 포장 방법이 다르기 때문에 지적장애인에게서는 반복해서 익혀야 하는 공부 같은 일입니다. “숫자 개념이 부족하고, 10 이상을 세는 걸 어려워하는 친구도 많아서 차근차근 알려주면서 진행해야 하기 때문에 느린 작업입니다. 한평생 비장애인과 일해 왔기 때문에 낯설었지만, 시간이 갈수록 그들을 이해하게 되면서 함께하는 즐거움을 느꼈어요”라고 말





하는 강영만 봉사단장의 표정에는 따뜻함이 가득합니다.

포장 등 재활 작업은 봉사단이 장애인과 매일 함께 하는 일이고, 매년 한두 번은 1박 2일 재활 캠프에도 동행합니다. 양평, 곤지암 등 인근을 방문해 딸기 따기, 고구마 캐기, 누에서 명주실 뽑기, 농촌체험과 공예실습 등 재활 프로그램에 함께 참여합니다. 장애인에게 경험의 폭을 넓혀 주고, 특별한 추억도 쌓는 시간이라 의미가 큼니다.

최행열님은 “센터에 와서 지적장애인과 정을 쌓으면서 잘 몰랐던 장애를 더 많이 이해하고, 장애인과 소통하는 법도 배우게 되었습니다”라고 말합니다. 은퇴 후 봉사단과 함께하는 단원들이 센터에 처음 방문하면 장애인과 어떻게 소통해야 할지, 혹시라도 상처를 주지 않을지 걱정하지만, 시간이 쌓일수록 더불어 살아가는 기쁨을 배우게 된다고 합니다.

### “천천히 함께 변화를 만들어 가고 싶어요”

1개 포장에 5~15원, 지속적인 작업은 장애인에게 일정한 수익이 됩니다. 하지만 수작업

으로 진행되던 일이 대부분 자동화로 바뀌면서 작업 물량도 많이 줄었습니다. 센터에서 사회 적응에 필요한 훈련을 받아도 기업에서 장애인을 잘 고용하지 않아 지적장애인이 사회로 나가기 어려운 게 현실입니다. 단원들은 장애인 고용에 관한 편견과 사람들의 인식이 달라지길 바랍니다.

2018년 3대 단장으로 활동했던 김영규님은 “장애 특성상 고집이 있어 보이는 행동 등이 있을 뿐, 남에게 나쁜 행동을 할 줄 몰라요. 시간이 갈수록 점차 사회성과 작업 능력이 높아지는 모습을 지켜보면서 저조차 잘못된 편견이나 인식이 많이 바뀌는 경험을 했습니다”라며 사회가 좀 더 따뜻한 시선으로 이들을 대했으면 좋겠다는 마음을 전했습니다.

이들은 저마다 다른 성격과 장점을 지닌 모습은 비장애인과 다르지 않습니다. 단원들이 이들이 사회에 나가 당당하게 자립해 살아갈 수 있도록 기본 좋은 변화가 생겨나길 바랍니다. 봉사단이 20년, 30년 센터와 인연을 이어가려는 이유도 장애인을 향한 변화에 동참하고 싶은 마음 때문입니다.



“센터에 와서 지적장애인과 정을 쌓으면서 장애에 대해 배울 기회를 얻게 된 거죠. 잘 몰랐던 장애에 대해 더 많이 이해하고, 소통하는 법도 배우게 되었습니다.”





## 동물로 다시 태어난다면?

글·정리 / 홍보실 조경민



### 자유로운 다람쥐

김진구 님 강원 태백시

태백산 등반을 자주하곤 하는데 산에 오를 때마다 다람쥐와 두세 번은 마주칩니다. 다람쥐는 귀엽게 생긴 외모 때문에 사람들에게 사랑받으며 살고 있습니다. 저 또한 다람쥐를 볼 때마다 기분이 좋아집니다. “다람쥐 쳇바퀴 돌 듯 한다”라는 말이 있듯이 오랫동안 공직에 얹매어 생활했는데, 다람쥐만큼 자유로운 동물도 없는 것 같습니다. 다음 생애는 다람쥐로 태어나 활발하게 뛰놀며 자유롭게 살아보고 싶네요.



### 궁금한 하루살이의 삶

이찬배 님 광주 동구

요즘 100세 시대라고 하며 평균 수명이 80을 넘기고 있다는데, ‘하루살이는 어떻게 살고 무슨 생각을 할까?’ 궁금해졌습니다. 그들 하루살이도 생로병사가 있을까요? 짧은 일생이기에 오히려 치열하게 살지 않을까 하는 생각이 들기도 하고, 걱정할 틈도 없이 가야 하는 일생이라 후회할 일도 없지 않을까 싶습니다. 다음 생애는 하루살이의 삶을 살아보고 싶습니다.



### 행복을 전하는 꿀벌

안경희 님 부산 금정구

동물로 다시 태어난다면 ‘꿀벌’로 태어나고 싶습니다. 새끼 벌과 함께 온 세상을 날아다니며 꿀을 부지런히 모아서 사람들에게 베풀고 싶기 때문입니다. 벌집에 꿀을 모아 두면 술 마신 사람은 해장하고, 떡을 좋아하는 사람은 가래떡에 찍어 먹고, 단 걸 좋아하는 사람들은 달달한 음료를 만들어 마시겠지요. 이렇게 사람들에게 행복과 건강을 전해 주고 싶습니다.

### 후각·두뇌가 뛰어난 명견

조인택 님 서울 동대문구

다음 생애 태어나면 후각, 체력이 월등히 뛰어나고 명석한 두뇌를 지닌 명견으로 태어나고 싶습니다. 후각이 사람의 1만 배 뛰어난 탐지견이 되어 폭발물, 마약, 밀수 식료품 등을 귀신같이 찾아내고, 인명 구조견이 되어 사람들도 구출해 내며 사회에 큰 기여를 하고 싶기 때문입니다. 하루 종일 훈련받고 일하면 힘들기도 하겠지만 뿌듯함이 더 크지 않을까요?





## 나약하지 않은 새, 송골매

한인덕 님 경북 경주시

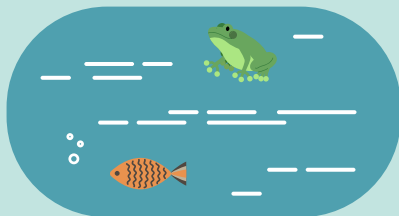
다음 생에 동물로 다시 태어난다면 하늘을 자유로이 날아다니는 새, 그중에서도 송골매로 태어나고 싶습니다. 현실이 힘들 때마다 높은 하늘에서 아래를 내려다보면서 유유자적 날아다니는 새를 보며 늘 부러워했습니다. 이번 생은 나약한 인간으로 태어나 이리저리 휘돌리고 눈치만 보고 산 것 같은데, 강한 동물이자 힘센 새인 송골매로 살아보고 싶습니다.



## 풍년을 기원하는 참새

김재두 님 전북 남원시

‘참’자가 들어가는 말은 거짓이 없어 보입니다. 참새, 참깨, 참말처럼 말입니다. 요즘엔 참새 보기가 하늘의 별 따기입니다. 그 많던 참새는 농약 살포로 사라져 버렸습니다. 어린 시절 논두렁 새막에서 강통에 돌멩이를 넣어 흔들며 참새를 쫓던 그 시절을 그려 봅니다. 다음 생에는 참새 우두머리로 태어나 곤충을 잡아먹는 참새가 되어 농민에게 즐거운 풍년 농사를 기원해 드리겠습니다.



## 친구가 되어줄 개구리

양광석 님 경기 수원시

며칠 전 잠 못 드는 밤 개구리 울음소리를 들었습니다. 어쩌다 도심 아파트로 들어와 외롭게 울던 그 소리로 상념에 젖었지요. 어릴 적 저녁을 먹고 멍석에 누워 밤하늘의 별을 보며 들었던 그 소리가 그립습니다. 가난했지만 풍요로운 날을 선물해 주었던 그 소리가 참 고마웠습니다. 만약 다음 생이 있다면 개구리로 태어나 외로운 사람에게 친구가 되어주고 싶습니다.



다음 호 주제는 ‘애착곡 매들리’입니다. 우리는 기쁠 때나 슬플 때 노래를 통해 마음의 위로와 평안함을 느낍니다. 언제부터인지는 모르지만, 가사가 좋아서일 수도 있고 어떤 사연이 담겨 있어 즐기는 노래가 하나쯤은 있을 것입니다. 독자님들은 그 노래를 언제부터, 왜 좋아하게 되었나요? 어떤 사연이 담긴 노래인가요? 자신에게 의미 있는 노래를 이야기와 함께 연금지에 투고해 주세요. 응모 마감일은 8월 18일입니다. 자세한 응모 방법은 73쪽에서 안내합니다. 원고가 게재된 독자님에게는 모바일 문화상품권 1만 원을 선물로 드립니다.



## 내가 찍은 여름

글·정리 / 홍보실 조경민

지난여름 가족과 함께한 제주도 여행 중 중문 대포주상절리에 갔더니 태풍급 비바람이 몰아쳤습니다. 그래도 추억을 남기려고 손자, 손녀를 달래고 안간힘을 쓰며 얻은 소중한 사진입니다.

박훈식 님 대구 수성구

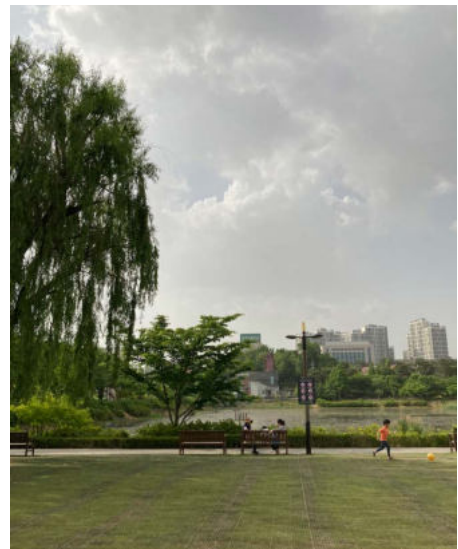


자연 그대로 간직한 신비의 섬 굴업도에서 여행하고 왔습니다. 인천 연안부두에서 배를 두 번 갈아타면 나타나는 굴업도의 여름 바다는 시원하고 너무 아름다웠습니다.

김정숙 님 경기 군포시

숲의 도시 담양, 그중에서도 죽녹원을 다녀왔습니다. 녹음이 한결 짙어진 7월의 대나무숲을 보니 내 마음이 더욱 푸르러지는 것 같았습니다. 숲속에서 솔솔 불어오는 바람이 더위로 찢든 몸에 활력을 불어넣어 줍니다.

권용익 님 경기 김포시



구로구 향동에 있는 푸른수목원입니다. 키 큰 수양버들과 향동저수지가 보입니다. 여름의 초록은 눈이 부시도록 너무나 아름답습니다. 이 계절이 가기 전에 산책 한번 어떠실까요.

성영숙 님 서울 구로구



여름의 무더위를 날리는 데는 수상 스포츠 중  
에서 윈드서핑이 최고입니다. 스트레스도 함께  
날려보냅니다. 사진으로만 봐도 시원함이 느껴  
지지 않나요?

박준기 님 전남 나주시



7월의 어느 날 박달이와 금봉이의 사연이 깃든  
제천 박달재를 찾았습니다. “천동산 박달재를  
울고 넘는 우리 님아~” 들려오는 노래 ‘울고 넘  
는 박달재’는 마음을 울렸습니다.

황현목 님 경기 평택시



장마가 시작되고 우중충하게 비가 내리던 날,  
성터를 찾았습니다. 돌레길을 걷다가 빗물이  
고여 거울이 되어버린 순간을 만나 우산도 비  
춰주고 하늘도 비춰주었습니다.

장병노 님 충북 청주시



강원도 태백에서 개최되는 해바라기축제장을  
방문하여 해바라기 사진을 담아 보았습니다.  
태백시가 고원 지역이라 한여름에도 시원해서  
피서지로도 유명하답니다.

이수조 님 강원 화천군

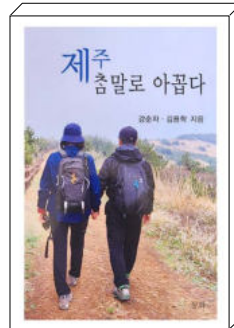
**다음 호 주제는 ‘생활 속 동그라미’입니다.** 우리는 둥근 지구에서, 동그란 해와 달 아래에서 일상을 보냅니다. 둥글둥글한 시선으로 세상을 바라보며 동그라미를 찾아 연금지에 사진을 보내 주세요. 응모 마감일은 8월 18일입니다. 자세한 응모 방법은 73쪽에서 안내합니다. 글이 게재된 독자들에게는 온누리상품권 3만 원을 선물로 드립니다.

## 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

### 독자님의 출간도서와 전시를 소개합니다

공단 홈페이지 → 연금복지  
포털 바로가기 → 로그인 →  
복지서비스 → 월간 공무원  
연금 → 원고투고에서 ‘캡스  
북스’ 또는 ‘캡스전시’를 선  
택해 해당 내용 1~2줄을 적  
어 투고해 주세요. 투고해 주  
신 책과 전시는 순차적으로  
게재됩니다.



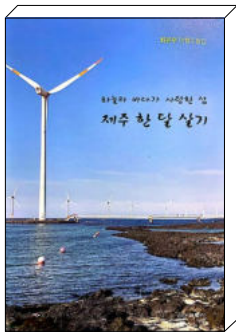
### 제주 촌말로 아깝다

강순자 님 경기 오산시  
부부가 퇴직 후 한 달간  
제주에서 머무르면서 보  
고 듣고 느낀 것을 진솔  
하게 적어 나간 글로서  
자연의 경이로움과 아름  
다움을 풍부한 감성으로  
표현한 기행문이다. 1만  
5,000원 / 동화



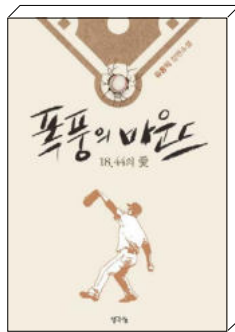
### 퇴직했지만 놀지 않았습니다

유영숙 님 인천 서구  
퇴직 후 손자를 돌보고  
아이들도 가르치는 일상  
을 담아 출간한 책이다.  
저자는 ‘퇴직은 ‘Ending’  
이 아닌 ‘Anding’이다’라  
고 말한다. 1만 6,500원  
/ 부크크(BOOKK)



### 하늘과 바다가 사랑한 섬, 제주 한 달 살기

최은우 님 전북 전주시  
여행하면서 얻은 위로와  
감동, 즐거움과 행복을 다  
른 사람과 나누고 싶어  
서 쓴 여행 수필집이다.  
독자들에게 유익한 정보  
가 될 수 있을 것이다. 1만  
6,000원 / 신아출판사



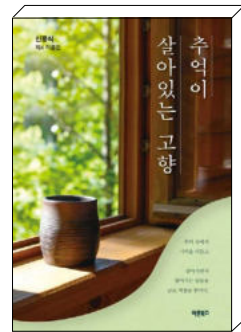
### 폭풍의 마운드

유동익 님 경기 수원시  
저자가 미국에 있을 때 야  
구에 빠져들어 경기를 보  
고 느낀 점과 야구 지식  
을 생생한 묘사로 탄생시  
킨 픽션이다. 독자들은 실  
제 경기를 보는 착각에  
빠져들게 될 것이다. 1만  
2,000원 / 생각나눔



### 살다 보면

신노우 님 대구 달성군  
정년퇴임 후 고회를 맞아  
기념으로 엮은 두 번째 수  
필집이다. 산돌아 물 흘  
러가는 삶의 현장에서 자  
신을 뜨겁게 사랑한 흔적  
을 고백처럼 써 온 글이다.  
1만 3,000원 / 수필과비  
평사



### 추억이 살아있는 고향

신종식 님 인천 남동구  
인천문인협회 회원으로  
활동하고 있는 저자가 고  
향으로 돌아가 취미, 봉사  
등으로 일상의 활력을 찾  
았다. 추억 속에서 기억을  
더듬고 살아가면서 벌여  
지는 일을 글로 담아냈다.  
1만 5,000원 / 바른북스

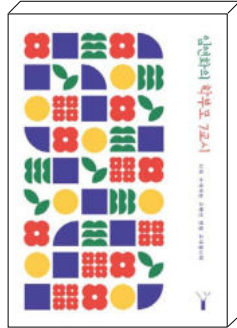




### 홀로 피는 꽃

권규학 님 경북 청도군

정년퇴직 후 경북 청도로 귀촌 6년째, 전원생활을 하면서 쓴 청송 권규학 시인의 열 번째 시집이다. 퇴직 후의 전원생활과 인생 후반의 청춘을 꿈꾸는 마음과 함께 담았다. 1만 8,000원 / 서정의집



### 임연화의 학부모 7교시

임연화 님 서울 노원구

초등 교직 생활 37년간의 경험을 바탕으로 학부모로서 자녀를 어떻게 양육하며 함께 성장해야 하는지 그 해결책과 생생한 이야기가 담겨 있다. 1만 5,300원 / 레드우드



### 미류나무

정상진 님 서울 노원구

전쟁으로 어그러진 인생을 살다 젊은 나이로 세상을 떠난 한 여인의 생의 흔적이 모두 다 사라지기 전에 되잡고자 하는 장편 소설이다. 1만 5,000원 / 하움출판사



### 진심과 전심

정중채 님 경남 진주시

늘 제자리를 지키고 서 있는 뒷산에서 인생을 되돌아본다. 공직 생활을 마무리하고 하산하는 길에서 지나온 발자취를 정리하여 남긴 자서전이다. 비매품



### 두바퀴 수채화

이진 님 광주 남구

퇴직 후 자전거를 타고 국토 종주, 4대강 종주를 통해 조국의 산하를 누비면서 살아온 삶을 되돌아보고 앞으로 가야 할 길을 찾으며 떠올렸던 상념을 정리해 발간한 수필집이다. 비매품

## 독자의 전시소식



### 빈센트 반 고흐 모작전(Imitation of Vincent van Gogh)

몽운 최용자 님 전북 전주시

기간 2023.8.02.(수)~08.(화)

장소 경인미술관 아틀리에(서울 종로구 인사동10길 11-4)

30여 년을 한결같이 다니던 직장을 떠난 몽운(최용자 작가)은 서양화가 김창숙 화백의 지도로 정성을 담아 캔버스에 감정을 표현하려 노력했다. <해바라기>, <별이 빛나는 밤> 등 고흐의 모작을 감상하며 그의 정신을 따라 그림을 그리면서 그림에 얹힌 이야기를 탐색했던 작가의 마음을 읽을 수 있을 것이다.

## 결혼기념일에 생긴 일

이상길 님 경기 성남시



그림 / 이철원

잡지사에서 기고 선물로 석모도에 있는 펜션 숙박권을 보냈습니다. 결혼기념일이 며칠 남지 않아 아내를 위해 무슨 이벤트를 할까 고민 중이었는데 숙박권을 손에 쥐니 머리가 한결 가벼워진 느낌이었습니다. 석모도행 여객선을 기다리다 아내에게 화장실에 다녀오겠다는 핑계를 대고는 얼른 횃집으로 달려갔습니다. 주방장에게 웃돈까지 없어주며 특별 주문한 밴댕이회무침과 밥 두 공기를 포장해 배낭에 넣었습니다.

여객선이 물결을 헤치며 나아가자 갈매기가 날아들었습니다. 언제 준비했는지 아내가 과자를 손에 들고 갈매기를 향해 흔들어대자 갈매기가 단숨에 낚아채갑니다. 아내는 뱃전에 기대어 과자 한 봉지가 바닥 난 줄도 모르고 나이도 잊은 채 즐거워했습니다.

바닷가 언덕 위에 등대처럼 우뚝 선 하얀 집이 우리를 맞이했습니다. 창문에 드리워진 커튼을 올리자 노을이 깔린 서해가 한눈에 펼쳐졌습니다. 아내는 연신 카메라 버튼을 눌러댑니다. 노을을 배경으로 우리 둘 얼굴을 맞대고 셀카도 찍었습니다.

조용히 배낭에서 와인 한 병과 크리스털 잔을 꺼내 식탁에 올려놓았습니다. 아내가 눈이 휘둥그레져 언제 그걸 준비했냐며 반색합니다. 곧이어 강화도 명물인 밴댕이회무침이 등장하자 아내의 입이 더 크게 벌어졌습니다.

“오늘은 당신과 나의 20주년 결혼기념일이자 내 생일날이오. 당신을 만나 내가 새로 태어났으니 말이오. 그동안 아내로서 엄마로서 노모를 모시는 며느리 역할까지 묵묵히 해내느라 정말 고생 많았소. 내 그 은혜 평생 잊지 않고 보답할 것이오. 고맙소!”

내가 말을 끝내자마자 아내가 와인 잔을 맞대며 눈시울을 붉혔습니다. 점점 무르익은 분위기를 틈타 배낭에서 공깃밥을 꺼내 새콤달콤한 회무침에다 맛깔스럽게 버무려 한 숟갈씩 떠서 아내에게 먹여주었습니다. 아내는 엄지를 치켜세우며 행복한 웃음을 지었습니다.



아침에 일어나보니 썰물로 드러난 갯벌이 햇빛에 반짝거리고 있었습니다. 갯벌 위에 몸을 드러낸 칠게가 눈에 들어왔습니다. 우리는 신나서 시간 가는 줄도 모르고 서로 경쟁하듯 칠게를 잡았습니다. 어느새 점퍼 양쪽 주머니가 묵직해졌습니다. 바닷가에서 주운 빛바랜 고무장갑도 아내 덕분에 만삭의 산모처럼 배가 불룩합니다.

밤늦게 집에 도착해 아내와 함께 칠게를 주섬주섬 양푼에 담아 주방 싱크대에 올려놓고 잠에 빠져들었습니다.

“으악!” 아내의 잠꼬대에 놀라 눈을 떠 불을 켜 보니 아내의 목 언저리에 게발 자국이 선명하게 눈에 띄었습니다. 나는 아내에게 상처를 입힌 칠게 녀석을 찾아내어 양푼에 넣고 잠을 청했습니다. 얼마쯤 지났을까.

“아악!” 딸내미 방에서 비명이 들려옵니다. 공부를 하다가 딸이 잠든 사이에 살금살금 칠게가 숨어들었나 봅니다. 심지어 거실에 있는 소파 밑에도 칠게가 우글거리고 있었습니다. 우리 부부는 속옷 바람으로 부랴부랴 칠게잡이를 시작했습니다. 한밤중에 칠게잡이 행사로 마무리한 우리 부부의 20주년 결혼기념일은 석모도 노을과 함께 평생 잊지 못할 추억으로 남았습니다.

## 내 벗 아홉

김승호 님 부산 동래구



그 찬란한 청춘은 저만치 가버렸어도  
아직 가슴 떨며 낮선 산기슭 함께 오르는  
벗들이 있어 좋습니다.

빨강 사과 하나  
푸른 솔바람 한 줌도 나누고 싶은  
그 벗들이 마냥 좋습니다.

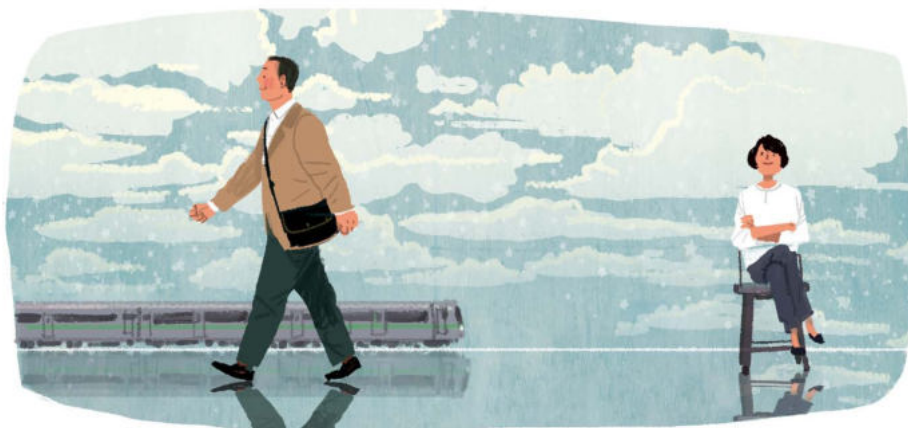
떡국 한술 뜨면서도  
까르르하며 가슴속 찌꺼기 뱉어낼 수 있는  
벗들이 있어 그냥 좋습니다.

이 소중한 인연 고이 간직하여  
소풍 다니며 곱게곱게 익어가고 싶습니다.  
고마워요. 오래 또 오래  
내 벗 아홉이여.



# 노준생 연습

김일태 님 대구 수성구



취업준비생을 줄인 말을 취준생이라고 하고 퇴직 준비생을 퇴준생이라고 합니다. 퇴준생을 거쳐서 사회로 나왔으니 존경받을 수 있는 노인이 되기 위해 노력하는 노준생입니다. 오늘도 노준생 연습을 나갑니다.

출발 전에는 아내에게 복장 검사를 받아야 합니다. 너무 화려해도 안 되고, 너무 초라해도 안 됩니다. 양말 색깔도 아내가 정해 준 색깔로 신어야 하고 신발도 아내가 정해 준 신발을 신어야 무난히 외출이 허락됩니다. 가방은 핸드백 종류는 절대로 안 됩니다. 깜박하는 순간 벤치에 놓고 올 확률이 높기 때문에 대각선으로 멜 수 있는 끈이 긴 휴대용 가방이어야 합니다. 가방의 크기는 물 한 병과 휴지, 약간의 간식과 전화기, 지갑, 돋보기를 휴대할 정도의 크기입니다. 준비가 끝나면 자전거를 밀고 대문을 나섭니다. 나서자마자 횡단보도를 만납니다. 신호등은 법이라 생각하고 빨간 불일 때는 차가 없어도 초록 신호로 바뀔 때까지 지나가는 차가 없어도 기다립니다. 안전 때문입니다. 앞서가는 사람이 걸음이 느려도 경적을 울리지 않습니다. 자전거 속도를 줄이면 앞사람에게 불편을 주지 않기 때문입니다.

천천히 안전하게 지하철역에 도착하면 자전거 보관대에 자전거를 묶어놓고 지하철 타는 곳으로 내려갑니다. 오르내릴 때도 가능하면 운동이 되도록 계단을 이용합니다. 전화기 케이스에 보관된 카드를 개찰기에 대고 들어갈 때마다 빨간색 숫자 0이 미안한 마음이 들기도 하지만 늘어간다는 섭섭한 마음도 들게 합니다.

승차장에서는 규정된 라인에 서서 승하차 질서를 지킵니다. 전동차에 승차하면 빈자리가 있어도 앉지 않습니다. 지공거사(지하철 무임승차 노인)이기에 일반석은 눈치가 보여서



앉지 못하고, 노약자석은 비어 있어도 나보다 연세 높으신 어른이 오면 어차피 양보해야 하는 번거로움 때문에 아예 서서 가는 편이 마음 편하기 때문입니다. 대구의 지하철은 3호선이 모노레일로 건설되어 하늘 열차라고도 부릅니다. 2호선 지하철에서 하늘 열차를 갈아타려고 에스컬레이터를 쳐다보면 마치 하늘에 매달린 사다리처럼 높게 보입니다. 중간쯤 올라오면 도로 위를 달리는 차량이 올려다보이다가 하늘 열차에 도착하면 차량이 내려다 보입니다. 창밖 경치를 구경하면서 달리다 보면 어느덧 수성못역에 도착합니다.

키오스크 사용이 서툴지만 연습 삼아 커피도 한 잔 주문합니다. 친구들과 만날 때를 대비해 연습해 두어야 합니다. 수성못을 천천히 걸어서 한 바퀴 돌다가 벤치에 앉아서 동지섬을 바라보면서 커피를 음미합니다. 간식을 먹을 때도 있고, 가벼운 읽을거리를 훑어볼 때도 있습니다. 마지막 코스는 꼭 민족저항시인 이상화의 시비가 있는 상화동산에서 ‘빼앗긴 들에도 봄은 오는가’라는 시를 조용히 낭송하는 것으로 마무리합니다. 앞으로도 좋은 노인이 되도록 노준생 연습은 계속할 작정입니다.

## 당신

이응춘 님 서울 마포구



조용히 돌아보니 어언 칠순  
곱던 얼굴엔 깊은 주름  
깊게 파이고  
하얀 서리 당신의 머리 위에  
사뿐히 가라앉았네.

수많은 인연 쌓고 쌓아  
우연으로 만나 필연이 되어  
미운 정 고운 정 쌓여  
40년 살아온 지난날들.

종착지 모르는 남은 날들  
아쉽고 안타깝지만  
당신을 영원히 사랑하며  
설레던 첫 만남을 기억하며  
영원히 사랑하리라.

# 핫!!! 서머 호캉스 가자~

## 수안보상록호텔 하계 이벤트 안내

수안보상록호텔에서 온천사우나와 활옥동굴 프리패스권과 함께 객실 요금 특별 할인 이벤트를 진행합니다. 광복절 기념 이벤트 참여로 경품도 받고 시원하게 관광도 하세요!

글 / 홍보실 조경민

### 이벤트Ⅰ 객실 요금 특별 할인

객실형태 (기준인원)	정상요금	이벤트 회원 요금		
		주중		주말
		일요일	월~목	금, 토, 공휴일 전일
양실특트윈(2) 한실일반(2)	<del>452,000원</del>	60,000원	76,000원	91,000원
가족실(5) 한실특실(7)	<del>280,000원</del>	120,000원	140,000원	168,000원
로얄스위트(4)	<del>600,000원</del>	300,000원		340,000원

★ 로얄스위트는 전화 예약만 가능합니다.

★ 호텔 공식 홈페이지 또는 앱을 통한 예약은 현장에서 이벤트 요금으로 적용해드립니다.

★ 8/13(일)은 일요일 특별 할인 제외일로 주중(월~목) 요금, 8/14(월)은 공휴일 전일로 주말 요금이 적용됩니다!

### 이벤트Ⅱ 뜨거운 여름 8월, 호캉스 패키지 1일 20실 한정 판매!

객실 + 온천사우나 자유이용 + 활옥동굴 프리패스 + 상록리빙 여름용 무릎 담요

객실형태	패키지 기본 인원	이벤트 회원 요금	
		주중	주말
		월~목	금, 토, 공휴일 전일
양실특트윈 한실일반	2인	117,000원	132,000원
가족실 한실특실	4인	229,000원	254,000원
1인 추가비용	객실 기준인원 이내	16,000원	
	객실 기준인원 초과	26,000원	

○ 특별 상품으로 입실 시 선불 결제되며, 온천사우나와 활옥동굴 미이용에 따른 일부 환불·취소가 불가합니다.

○ 활옥동굴(충주시 목벌안길 26) 관람시간 09:00~18:00(매주 월요일 휴관)  
토, 일, 공휴일에 한하여 매표 절차 없이 활옥동굴 입구에서 검표 후 입장하며,  
동굴 보트장 이용 시 매표소에서 추가 결제 후 입장하시기 바랍니다.

○ 무릎 담요는 일반실 1실당 1매, 단체실 1실당 2매 드립니다.

### 이벤트Ⅲ 광복절 기념 삼행시 경품 이벤트!(8.1.(화)~20.(일)) 광복절 또는 팔일오 중 택1

수안보상록호텔에서 독립기념관 순회전시물 전시회(8.3.(목)~17.(목))가 열립니다. 전시를 감상하고 로비 현장에서 진행 중인 삼행시에도 도전해보세요. 문의전화 043-880-3700

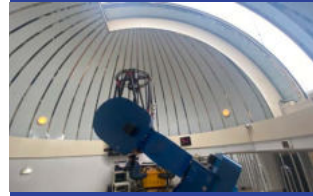
## 호텔 주변 관광 안내



충주활옥동굴(차량 35분)



충주호관광선(차량 50~60분)



고구려천문과학관(차량 35분)



청풍호반케이블카(차량 50분)



송계계곡(차량 20분)



수목정물놀이장(차량 10분)





# 제휴복지의 새로운 가족!

공무원연금공단 × 2023년 신규 제휴업체



공무원연금가족의 후생 복지를 위해 2023년도 숙박, 쇼핑, 건강 등 분야별로 새로운 민간 업체가 공단 가족이 되었습니다! 할인된 가격으로 다양한 서비스를 만나보세요.

## 숙박시설

업체명	고객 우대조건	오픈 일정
위커힐호텔(서울)	우대 요금 제공	오픈 완료
메종글래드제주(제주)		
씨마크호텔(속초)		
파라다이스호텔(부산)		
영무파라다호텔(부산)		

## 여행

업체명	고객 우대조건	오픈 일정
위드플래닝	정상가 대비 약 60% 할인	8월 중

## 쇼핑

업체명	고객 우대조건	오픈 일정
LF몰	제휴회원 블랙등급 자동 승급 (적립 3%, 쿠폰 12%*3 등)	9월 초

## 자동차

업체명	고객 우대조건	오픈 일정
르노코리아	특별 프로모션 진행 (연 2~3회)	8월 말~9월 초

## 건강관리

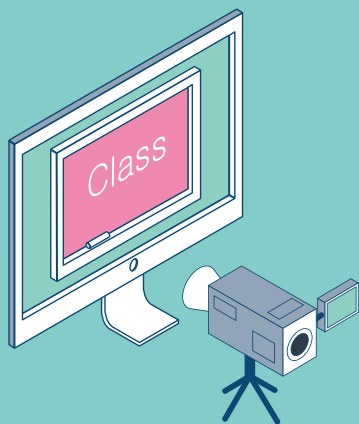
업체명	고객 우대조건	오픈 일정
세이프닥 (의료플랫폼)	협력기관 최대 49% 할인	오픈 완료
비케어 (건강검진플랫폼)	협력기관 추가 할인 혜택 적용	
서울메디컬 (의료플랫폼)	진료과별 최대 49% 할인	
강남브랜드안과 (강남/인천)	25~49% 검진 할인	
서울부산밝은세상 안과(서울/부산)	20~49% 우대 혜택 적용	
리봄 한방병원 (강남/대구)	비급여 27~45% 할인	

## 실버서비스

업체명	고객 우대조건	오픈 일정
(주) 효돌	시돌봄로봇 11~20% 할인	오픈 완료

안내된 오픈 일정은 8월 초 기준으로 소개되었습니다. 자세한 내용은 제휴복지홈페이지(welfare.gwp.or.kr)를 참고하세요.

글 / 홍보실 조경민



# 지금은 나를 위해 투자할 시간

8월 7일부터 크리에이터 양성 과정과  
원데이 클래스 수강생 모집

공단은 퇴직공무원이 장수와 신기술의 시대 적응력을 높일 수 있도록 다양한 클래스를 마련했습니다. 교육 신청은 8월 7일 월요일부터이며, 과정별로 소정의 교육비가 있습니다. 여러분의 많은 관심과 참여 바랍니다.

글 / 복지운영실

## 크리에이터 양성 과정

### 강사 꿈 키우기

강의 콘텐츠 개발을 위한 분석과 자료조사 방법, 강의 계획서 작성 방법, 강의 스킬 등을 배우고 모의 강의 시연까지 실습합니다. 강사로 커리어를 확장하고 싶은 분께 추천합니다.

1차: 5회 10.10.~11.07. 매주 화요일 13~16시  
2차: 5회 11.14.~12.12. 매주 화요일 13~16시

모집 인원: 회차당 선착순 20명

교육비: 3만 5,000원

### 키네마스터 완전정복

동영상 편집 프로그램인 '키네마스터'를 활용해 다양한 영상 편집 기술을 실습합니다. 동영상 편집을 넘어 최근 유행하는 유튜브 쇼츠 활용법까지 더불어 배우고 싶은 분께 추천합니다.

1차: 5회 08.28.~09.25. 매주 월요일 13~16시  
2차: 5회 10.16.~11.13. 매주 월요일 13~16시

모집 인원: 회차당 선착순 15명

교육비: 3만 5,000원

### 강의 자료 만들기

파워포인트 프로그램의 다양한 기능을 활용해 수강생이 보기 편하면서도 만만의 개성 가득한 강의 자료 만드는 실습 과정입니다. 강의 내용은 좋는데 강의 자료가 뒷받침되지 않아 고민인 분께 추천합니다.

1차: 5회 09.07.~09.21. 매주 목, 금 9~12시  
2차: 5회 10.05.~10.19. 매주 목, 금 9~12시  
3차: 5회 10.20.~11.03. 매주 목, 금 9~12시  
4차: 5회 11.09.~11.23. 매주 목, 금 9~12시

모집 인원: 회차당 선착순 15명

교육비: 3만 5,000원

### 줌으로 강의하기

온라인 실시간 강의 플랫폼의 하나인 줌(zoom)에서 강의를 개설하고, 수강생의 참여를 높이기 위한 디지털 도구 활용법을 실습하는 과정입니다. 온라인 강의 스킬을 업그레이드하고 싶은 분께 추천합니다.

1차: 5회 08.28.~09.25. 매주 월요일 13~17시  
2차: 5회 08.30.~09.27. 매주 수요일 13~17시  
3차: 5회 10.16.~11.13. 매주 월요일 13~17시  
4차: 5회 11.20.~11.24. 매일 13~17시

모집 인원: 회차당 선착순 15명

교육비: 3만 5,000원



### 생애설계 자가진단하고 커피 쿠폰 받기

생애설계 자가진단은 건강, 재무, 대인관계, 일, 주거, 여가 등 6가지 중요 생활 영역을 스스로 진단해 보는 것으로 공단이 자체 개발한 서비스입니다. 8월 4일까지 생애설계 자가진단 참여자에게 모바일 커피상품권을 제공하니 QR코드를 스캔하여 더 자세한 내용을 확인하세요





### 나도 크리에이터

영상 제작 기초부터 촬영, 편집, 채널 운영 방법을 실습하고 시사회를 통해 직접 제작한 영상 코칭까지 동영상 크리에이터로 활동하기 위한 기본 지식과 기능을 체계적으로 배우고 싶은 분께 추천합니다.

1차 15회 10~12시

09.01. 금, 09.08. 금, 09.15 금, 09.22. 금,  
10.05. 목, 10.06. 금, 10.13. 금, 10.20. 금,  
10.27. 금, 11.03. 금, 11.10. 금, 11.17. 금,  
11.24. 금, 11.30. 목, 12.01. 금

모집 인원: 선착순 30명

교육비: 5만 원

### 크리에이터 양성 신청 전 확인 사항

- 크리에이터 양성을 위한 5개 과정은 모두 zoom으로 온라인 실시간 진행됩니다.
- 또한 실습 과정이기 때문에 스마트폰이 아닌 노트북이나 PC로 수강할 수 있는 분만 신청하시기 바랍니다.
- 스마트폰 카메라로 QR코드를 스캔하면 과정별로 더 자세한 내용을 확인 후 교육을 신청할 수 있습니다.



## 원데이 클래스 과정

### 슬로우 트레킹 in 제주

숲길을 아주 천천히 걸으며 바쁘게 살아야 한다는 강박을 내려놓는 과정입니다. 심호흡과 긴 호흡으로 숲을 보고, 듣고, 느끼고 냄새 맡으며 마음을 맑게 정화하고 싶은 분께 추천합니다. 절물자연휴양림은 울창한 삼나무와 편백나무가 뿜어내는 피톤치드를 마음껏 음미할 수 있는 제주의 명숲입니다.

1차: 10.11. 수 10~13시 제주 절물자연휴양림  
2차: 10.18. 수 10~13시 제주 절물자연휴양림  
3차: 11.01. 수 10~13시 제주 절물자연휴양림  
4차: 11.08. 수 10~13시 제주 절물자연휴양림  
5차: 11.15. 수 10~13시 제주 절물자연휴양림

모집 인원: 회차당 선착순 10명

교육비: 3만 5,000원

### 폰카에서 DSLR까지

스마트폰 카메라로 멋진 사진을 찍고 싶은 분께 추천하는 과정입니다. 사진 전문가와 함께 서울숲을 직접 촬영하며 왕초보자를 위한 쉽고 재밌는 촬영 실습을 할 수 있습니다. 앱을 이용한 사진 보정 방법과 작품사진 촬영을 위한 장비 선택 방법도 함께 배울 수 있습니다.

1차: 10.16. 월요일 13~15시 서울숲  
2차: 10.23. 월요일 13~15시 서울숲  
3차: 10.30. 월요일 13~15시 서울숲  
4차: 11.06. 월요일 13~15시 서울숲  
5차: 11.13. 월요일 13~15시 서울숲

모집 인원: 회차당 선착순 5명

교육비: 5만 원

### 1인용 인생설계

“함께 있되 거리를 두라. 그래서 바람이 너희 사이에서 춤추게 하라. (중략) 함께 노래하고 춤추며 즐거워하되 서로 혼자 있게 하라. 마치 현악기의 줄들이 하나의 음악을 울릴지라도 줄은 서로 혼자 이듯이.” 칼릴 지브란의 ‘결혼에 대하여’의 일부처럼 부부가 함께 노래하고 춤추며 따로 또 같이 행복한 부부 관계에 대해 생각해 보는 과정입니다.

1차: 11.23. 목요일 9~17시 서울 홍익대 인근 교육장  
2차: 11.24. 금요일 9~17시 서울 홍익대 인근 교육장

모집 인원: 회차당 선착순 부부 5쌍

교육비: 10만 원(2인)

### 원데이 클래스 신청 전 확인 사항

- 원데이 클래스는 살고 계신 지역에 상관없이 클래스가 있는 날 참석하실 수 있는 분은 누구나 신청할 수 있습니다.
- 단, 1인용 인생설계는 부부가 함께 참여하실 수 있는 경우에만 신청할 수 있습니다.
- 스마트폰 카메라로 QR코드를 스캔하면 과정별로 더 자세한 내용을 확인 후 교육을 신청할 수 있습니다.





## 공무원연금수급자의 권리와 의무!!

요즘 서로 잘 통하는 커플을 비유해 “티키타카가 잘 맞다” 또는 “케미가 잘 맞다”라고 합니다. 정확한 연금서비스도 마찬가지입니다. 공단과 연금수급자의 케미가 잘 맞아야 합니다.

25일 연금지급 약속을 지키기 위해 공단의 노력과 연금수급자의 적극적인 신분 변동 신고가 착착 맞물려 돌아가야 합니다. 따라서 연금수급자에게는 연금을 받을 권리와 함께 공단에 적극 협조할 의무도 있습니다. 이번 호에서는 연금수급자의 권리와 의무에 관해 살펴보겠습니다.

글 / 홍보실 김택우



## Q1 공무원연금 받을 권리는 평생 보장이 가능한가요?

공무원연금을 받는다는 것은 ‘공무원연금을 받을 권리가 있다’는 뜻입니다. 공무원이 퇴직 후 연금을 받을 수 있는 연령이 되면 그때부터 사망할 때까지 매달 퇴직연금을 받을 수 있습니다.

또한 퇴직연금수급자가 사망하면 그가 생전에 부양하고 있던 가족은 유족연금을 받을 수 있습니다. 이때 유족이란 배우자, 자녀, 부모, 조부모, 손자녀를 말하며, 민법상 상속 순위로 우선순위가 정해집니다.

### 【민법상 상속 순위】

우선순위는 직계비속이 직계존속보다 우선입니다. 동순위 유족이 2명 이상인 경우는 최근친이 우선입니다. 배우자는 최우선순위 유족과 동순위이며 동순위 유족이 여러 명인 경우 연금을 등분해 받게 됩니다. 유족 대표자 선정 시 대표자 한 명이 받습니다.

## Q2 연금수급권의 보호제도(양도·압류·담보 불가)는 어떤 것이 있을까요?

공무원연금평생안심통장을 이용하시면 연금월액 중 185만 원까지 입금되어 연금압류를 방지할 수 있습니다. 다만 공무원연금급여 외 자금은 입금이 불가하며, 185만 원을 초과하는 금액은 일반계좌로 입금됩니다.

월연금액		압류 가능 금액
185만 원 이하	⇒	0원
185만 원 초과 370만 원 이하		연금월액 - 185만 원
370만 원 초과 600만 원 이하		연금월액 × 1/2
600만 원 초과		연금월액 - (300만 원 + 600만 원 초과액의 25%)

## Q3 공무원이 부채가 많아서 유족이 상속 포기한 경우 유족급여 받을 수 있을까?

유족급여는 공무원연금법상 일신 전속적인 권리이고, 민법상의 상속재산에 포함되지 않습니다. 유족이 민법상 재산 상속을 포기해도 유족연금 청구와 지급은 가능합니다.

또한 채무 등으로 유족연금을 수령하고 있는 금융계좌가 압류될 위험이 있다면 평생 안심통장을 이용하면 됩니다. 유족연금액 중 민사집행법 제195조 제3호에 따라 압류금지 생계비로 정하고 있는 월 185만원 범위에서 자유롭게 출금할 수 있습니다.

#### Q4 공무원 사망 시 연금수급권은 배우자의 노후도 보장할 수 있을까?

시간이 흘러 퇴직연금수급자가 사망하면 연금 받을 권리는 유족에게 이전됩니다. 먼저 배우자가 유족연금을 받으려면 사망한 연금수급자가 재직 중일 때 혼인해서 사망할 때까지 혼인관계를 유지해야 합니다.

만약 이혼으로 혼인관계가 잠시 단절됐더라도 두 사람이 공무원 재직 당시 혼인했다는 사실과 연금수급자의 사망 전에 재결합해 혼인관계를 유지했다는 사실을 입증하면 유족연금을 받을 수 있습니다.

#### Q5 연금수급자 자녀의 경우에는 연금수급권을 보장받을 수 있을까?

자녀가 유족이 되려면 연금수급자의 공무원 퇴직일 전에 출생 또는 입양된 자녀로서 미성년(만 19세 미만)이어야 하는 것이 원칙입니다. 다만 만 19세 이상 자녀가 유족에 해당되려면 두 가지 요건을 충족해야 합니다. 첫째, 퇴직연금수급자 사망 당시 장애인복지법 제2조에 따른 장애의 정도가 심한 장애인이어야 합니다. 둘째, 연금수급자 사망 당시 주소가 같거나, 주소가 달랐다면 사실상 주거와 생계를 같이했는지, 경제적 지원이 있었는지 등 부양 사실이 확인되어야 합니다.

공단은 연금수급자의 장애자녀 급여수급권리 보호를 위해 중증장애자녀 전산등록 시스템을 운영하고 있으며, 사망한 부모를 대신해 공단이 유족연금 승계 절차 등을 안내하고 있습니다.

#### Q6 연금수급자가 공단에 알려야 할 기본적인 의무는 무엇일까요?

지금까지 살펴본 공무원연금수급자의 권리를 보장받으려면 연금수급자 본인과 유족은 신분 변동 사항 신고의무를 지켜야 합니다. 먼저 모든 연금수급자는 해외 이주, 사망 또는 이혼, 주소 변경, 유족연금을 받던 중 재혼 등 연금수급에 영향을 미치는 신





상 변동이 발생 시 공단에 즉시 알려야 할 의무가 있습니다.

또한 공단은 부당한 방법으로 연금을 받는 사례를 차단할 의무가 있습니다.

공무원연금법에는 공단이 연금수급권의 변경 또는 소멸 등을 확인하기 위해 수급자 또는 그 가족에게 수급자의 사망, 이혼, 생계 유지 여부 등에 관한 조사를 수행하고 관련 자료 제출을 요구할 수 있는 권한과 수급자가 정당한 사유 없이 자료를 제출하지 않는 경우 연금 지급을 일시 중지할 수 있는 권한을 부여한 이유도 이 때문입니다. 따라서 언제 어디서든 공단과 연락이 가능하도록 연금수급자 본인의 휴대전화번호와 주소 등을 공단에 정확히 알려주고, 배우자, 자녀, 가까운 친척 등의 연락처를 공단에 등록해 두는 것도 좋은 방법입니다.

## Q7 연금 받을 권리를 증명하는 서류는 어떤 것일까요?

자녀 유학, 해외여행, 대출 등을 위해 자신이 연금을 받을 권리가 있다는 사실과 자기 연금액을 증명해야 한다면 ‘공무원 연금지급사실 확인서’를 발급받으면 됩니다.

공단홈페이지([www.geps.or.kr](http://www.geps.or.kr)) → 연금복지보털 → 로그인 → 민원서류발급에서 본인이 직접 출력 또는 공무원연금콜센터(1588-4321)로 전화해 신청하면 됩니다.

## 연금 OX퀴즈

1. 연금을 받을 권리는 국세징수법, 지방세징수법, 그 밖의 법률에 따른 체납처분 대상이 될 수 있으며, 연금의 압류 가능 금액은 190만 원 미만일 경우 0원이다. ( )
2. 만약 이혼으로 혼인관계가 잠시 단절됐더라도 두 사람이 공무원 재직 당시 혼인했다는 사실과 연금수급자의 사망 전에 재결합해 혼인관계를 유지했다는 사실을 입증하면 유족연금을 받을 수 있다. ( )

### 지난 호 정답

1. 공무원연금 수령계좌의 변경이 필요한 경우 매월 25일까지 공단으로 전화, 인터넷, 우편을 이용하여 계좌변경을 신청해야 한다. ( X )
2. 공무원연금수급자가 근로소득 또는 사업소득이 있다면 소득금액에 따라서 제한될 수 있는 연금액은 평균연금수령액을 얼마나 초과하는지에 따라 최대 2분의 1까지 제한될 수 있다. ( O )

응모 마감일은 8월 18일입니다. 응모 방법은 73쪽에서 안내합니다. 당첨된 독자님에게는 모바일문화상품권 1만 원을 선물로 드립니다.





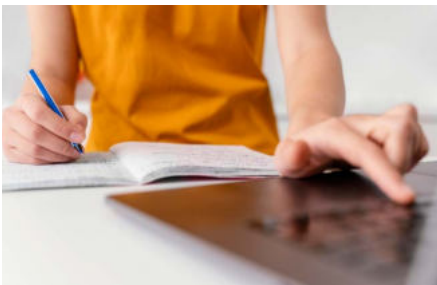
### 제주혁신도시 이전 기관으로 '지역사회 문제 해결' 앞장

공단은 7월 10일 제주시 소통협력센터에서 행정안전부와 제주특별자치도가 지원하는 '2023년 제주지역문제해결플랫폼 의제 실행 선언 및 협약식'에 참여했다

제주지역문제해결플랫폼 사업은 지역사회의 여러 가지 문제를 발굴하고 활용 가능한 자원을 연계해 해결하는 사업으로, 제주특별자치도지사과 공무원연금공단 이사장, 제주YMCA 사무총장이 공동정책위원장이며, 제주도 내 36개 민

간·행정·공공기관이 참여한다.

기존 공공기관과 중앙정부 중심의 예산 투입 위주 해결 방식에서 탈피해 민·관·공의 협업으로 문제를 해결해 가는 새로운 방식이다. 공단은 이번 사업에서 청년 1인 가구 사회안전망 구축을 위한 프로그램 지원에 참여한다. 또한 소셜네트워크서비스(SNS)를 통한 사업 홍보 등 의제로 선정된 7개 과제를 대상으로 공단의 업무 특성과 연계해 제주도 내 여러 가지 사회문제 해결에 기여하고 공공기관으로서 사회적 가치 실현과 지역사회 상생을 도모해 나갈 예정이다.



### 온라인 교육기관 협력 공무원 자격증 취득 지원

공단이 온라인 교육기관과 손잡고 전·현직 공무원의 자격증 취득을 지원한다. 공단은 강남에듀, 박문각에듀스파, 한국어문교열연구원, 휴넷 등 4개 교육전문기관과 공식사회 평생학습 증진을

위한 업무협약을 체결했다. 이번 협약으로 각 기관은 △교육 콘텐츠 공유와 네트워크 구축 △평생학습 온·오프라인 홍보 △전·현직 공무원 제휴 혜택 제공 등을 상호 협력해 나가기로 했다. 이번 협약은 전·현직 공무원을 대상으로 평생학습 기회 제공의 일환으로써 공인중개사, 직업상담사 등 다양한 국가·민간자격 취득을 위한 온라인 교육과정 제공으로 공무원의 역량 개발에 도움이 될 것으로 기대한다.

한편 공단은 100세 시대의 인생설계 필요성과 지속적인 성장 욕구를 반영하여 퇴직 예정 공무원을 대상으로 운영했던 은퇴지원교육을 올 8월부터는 공무원 임용에서 퇴직 이후까지 전·현직 공무원을 아우르는 생애전환기별 맞춤형 평생교육으로 전환할 계획이다.



### 금결원·4개 은행과 블록체인 공동사업… 11월부터 시행

공단은 금융결제원, NH농협은행, 하나은행, 광주은행, 대구은행과 7월 14일 은행연합회에서 '블록체인 기반 금융기관 알선대출 공동사업 업무협약'을 체결했다. 협약에 따라 오는 11월부터 공단과 4개 은행이 금융결제원의 금융공동 블

록체인을 업무에 적용하게 된다. 특히 공단은 금융기관 알선대출의 디지털 융자추천서 발급과 검증 등 업무처리 절차를 대폭 간소화해 대출의 정확성과 신속성, 고객 편의성을 확보할 계획이다. 또한 공단과 협약은행이 개별적으로 주고받던 대출승인과 상환내역, 퇴직정보 등을 블록체인을 통해 실시간으로 송수신함으로써 개인정보 누출사고 제로(Zero) 달성과 중복대출 방지, 사후 관리의 정확성 향상을 목표로 할 방침이다. 공단은 이번 공동사업으로 금융기관 알선대출 3무(무서류, 무방문, 무대기) 서비스를 실현해 고객 편의를 높이고, 이용 활성화를 위해 노력할 계획이다.

한편 각 참여기관은 이번 공동사업 이후에도 공무원 생활안정지원을 위한 공동 서비스 발굴 등에서 지속적으로 협력하기로 했다.

### 정책뉴스 2023 새만금 제25회 세계스카우트 잼버리

2023 새만금 「제25회 세계스카우트잼버리」가 전라북도 부안군 새만금 일원에서 개최된다. 세계스카우트잼버리는 세계스카우트연맹이 4년마다 개최하는 전 세계적인 청소년 야영 축제 활동으로, 전 세계 150여 개 회원국에서 수만 명의 청소년과 지도자가 참가해 다양한 프로그램을 통해 문화교류와 우애를 나눔으로써 청소년이 세계시민으로 성장하는데 기여하는 세계 최대의 청소년 국제행사다.

2023 새만금 「제25회 세계스카우트잼버리」 주제인 'Draw your Dream!'은 스카우트운동의 미래인 대원들이 자신이 원하는 대로 마음껏 세계스카우트잼버리를 만들어 가고, 잼버리를 통해 자신의 꿈을 크게 그려 가기를 바라는 마음을 표현하고 있다. 새만금 매립지에 조성된 8.84km<sup>2</sup>의 넓은 야영장은 전 세계 스카우트가 모든 것을 스스로 마음껏 펼칠 수 있는 '꿈'의 잼버리가 완성되는 잼버리 야영장이 될 것으로 기대된다.



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 8월 18일입니다. 출제 / 홍보실 조경민



가로

열쇠

1. 산이나 들, 강, 바다 따위의 자연이나 지역의 모습.
3. 정식 축구장의 4분의 1 정도 되는 공간에서 5명이 한팀이 되어 벌이는 간이 축구.
5. 토요일부터 일요일까지를 이르는 말로 한 주일의 끝 무렵.
7. 외적의 침입을 막아 내는 군사.
8. ‘맺은 자’라는 의미로, 자기가 저지른 일은 자기가 해결해야 함을 이르는 사자성어 ‘○○해지’.
11. 자연스러움을 추구한다는 뜻으로 쓰이는 신조어로 ‘꾸민 듯 안 꾸민 듯’의 줄임말.
13. 조직이나 단체 따위에서 전체를 이끌어 가는 위치에 있는 사람.
15. 억울하고 원통한 일을 당하여 응어리진 마음.
17. 소리 없이 빙긋이 웃음. 또는 그런 웃음.
19. 자신의 세대에서 여러 세대가 지난 뒤의 자녀를 통틀어 이르는 말.
23. 어떤 일을 하는 데 드는 돈.
24. 관광 따위를 안내하는 사람의 외래어.
25. 텔레비전 방송 프로그램을 시청하는 사람.
27. 청하는 일을 하도록 들어줌.
28. 기본이 되는 표준. 심사 ○○.



세로

열쇠

1. 지형이나 방위를 인간의 길흉화복과 연결시켜 알맞은 장소를 구하는 이론.
2. 상대를 공경하는 뜻의 말. 어른에게 쓰는 깎듯한 ○○.
4. 살갗의 결.
6. 남의 말을 듣고 그대로 받아들이지 아니하고 그 자리에서 제 의사를 나타냄.
9. 여러 번 반복하거나 끊임없이 계속함.
10. 국가나 지방 공공단체가 마련한 정원, 유원지, 동산 등 사회시설.
12. 시력이 나쁜 눈을 잘 보이게 하기 위하여 눈에 쓰는 물건.
14. 많은 물건이 한데 모여 쌓인 큰 덩어리.
16. 고대 중국에서 만들어져 오늘날 우리나라와 일본에서도 쓰이는 표의문자.
18. 재화를 소비하는 사람.
20. 손끝의 다섯 개로 갈라진 부분.
21. 밖으로 뻗은 앞니.
22. 요금을 받고 손님이 원하는 곳까지 태워다 주는 영업용 승용차.
26. 성품과 행실이 높고 맑으며, 탐욕이 없음.
27. 동의보감을 완성한 조선 선조 때의 명의名醫.

미	꼬	럼		파	라	과	이
가	나		잡	티		도	
	풀	코	스		계	기	
어		트		교	란		빛(색)
제	휴			통		고	깔
	무	전	기		메	모	
이		문		비	밀		저
온	실	가	스		꽃	망	울

지난 호 정답    풀꽃나무온통파란빛(색)  
중복정답

#### 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: 카카오톡 채널(월간공무원연금), 1588-4321

#### 코너별 투고·응모 및 당첨자 확인 방법

- 우리 가족 글마당, 200자로 전하는 이야기, 카메라에 담다, 겹스복스, 겹스전시, 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 7월 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

## 내면의 중심 잡기

외물에 사로잡히지 않고 내면에 집중하면 마음이 편안하다는 내용에 공감했습니다. 인생의 바른 길을 배우고 반성도 하게 하는 기사입니다.  
김영자 님 대구 달서구

이번 호 28~31쪽 <노장사상에서 배우자>에서는 『장자』 이야기가 시작됩니다. 비현실적이고 황당한 이야기로 들릴지도 모르는 장자의 이야기를 통해 우리에게 어떤 이야기를 하고 싶었던 것인지 알아보세요.

## 미리 알아보는 상속

일상생활에서 필요한 상속에 관련된 정보가 궁금합니다. 가족이 사망한 후 남은 사람이 해야 할 일 혹은 미리 준비해야 할 것들이 있을까요?  
고금자 님 서울 송파구

이번 호에서는 <법과 일상>이라는 새로운 칼럼에서 상속의 승인과 포기에 관련된 내용을 소개합니다. 42~45쪽을 펼쳐 재산 파악, 상속 승인 등 관련 상식을 알아보고 가족과 이야기도 나눠 보세요.



## 깊은 수면과 뇌 청소

나이가 들면서 불면증도 심해지고 깊은 잠을 자기가 점점 더 어려워집니다. 질 좋은 수면을 위해 매일 7시간 정도는 자야겠다고 생각했습니다. 김익환 님 강원 원주시



## 힐링을 위한 여행

바다와 잘 어울리는 여름철, 포항 여행지 소개가 좋았습니다. 마음의 평화나 위안을 얻기 위한 여행으로 갈 만한 다양한 장소를 소개해 주세요. 허영규 님 광주 서구



## 치솔도 건강하게

평소에 치솔 고르는 방법, 이 닦는 법이 궁금했는데 아주 좋은 치솔 선택과 치솔 관리법을 알려주셔서 감사합니다. 이상현 님 부산 영도구



HEALING COUNTY

 서울시니어스타워(주)

# 힐링 life

# 도전 life

# re-born life



제2의 인생을 펼칠 수 있는  
신개념 리조트형 은퇴자 마을

# 힐링카운티 장기숙박임대

1억원대로 즐기는

✓ 자연, 주거, 건강, 의료,  
편의시설 이 모든것을 한번에

게르마늄 온천 무료, 요가·휘트니스 무료,  
암반 파동욕·석정 휴스파 50% 할인

문의 02-2668-2230 / 063-563-9300

# 제휴카드 할인이벤트

공무원 제휴카드 사용하고,  
이용요금 할인받자!

행사 기간

2023.06.24. ~ 2023.12.31. (예산 소진 시 조기종료)

이용 대상

상록 골프장(천안, 화성, 김해, 남원) 및 천안, 수안보 호텔(숙박)

할인 혜택

제휴카드로 이용요금 결제 시 5,000원 할인

\* 이용(예약) 1건당 1회만 적용 가능

적용 방법

각 시설사업장 프론트데스크에서 할인카드  
(제휴카드) 제시 후 할인금액 결제

대상 카드

모든 공무원연금 제휴카드

