







경기도 파주시에 있는 콩치노콘크리트 콘서트홀은 순수 음악 감상을 위한 공간입니다. 음악 감상 공간에는 커다란 스피커가 놓여 있고 높은 천장과 함께 전체적으로 뚫린 하나의 큰 공간에 울리는 음악소리는 모든 공간을 촘촘히 채웁니다. 2층 창가자리는 임진강 너머로 지는 해를 바라보며 음악 감상을 하기에 좋습니다. 건축 / MPART 민현준, 사진 / 김용관

월간 『공무원연금』

2023. 10.

Vol.472



경기도 파주시에 있는 공치노공크리트 콘서트홀입니다. 음악 감상 전용 홀로 2·3층은 음악감상실로 꾸며졌습니다.
사진 / 김용관

김용관 작가 소개

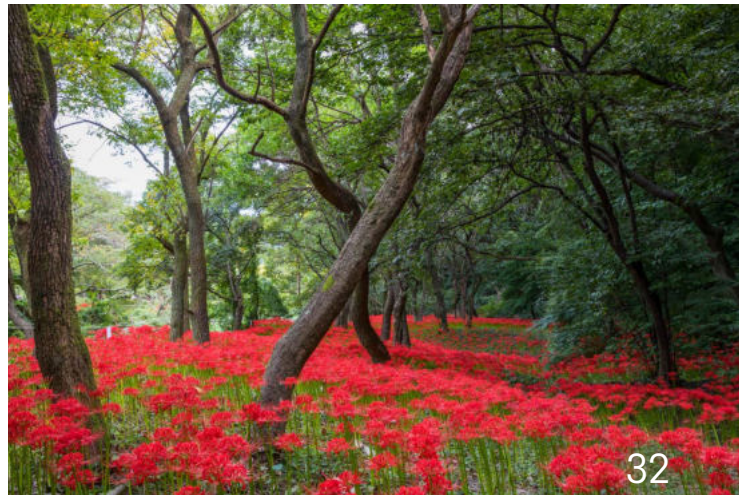
건축사진가로 『건축과 환경』 사진기자, 건축 월간지 『공간』 전속사진가로 활동했습니다. 로댕갤러리(현 우정아트센터) 사진으로 한국인 최초 미국건축가협회(AIA) 건축사진가상을 수상했으며, 2022년 12월 건축 사진필름 1만여 점을 국립현대미술관에 기증했습니다.

오늘을 보다

- 07 **필사의 순간**
정현중, 『무한 바깥』 중에서
- 08 **금쪽같은 내 인생**
반려동물을 잃은 슬픔, 펫로스증후군
- 10 **건강백과**
건강 유지의 열쇠, ‘마이오카인’
- 14 **오늘 하루 운동**
순간적으로 강한 힘!
- 16 **한 끼 똑딱**
부드럽고 따끈한 국물 한사발
- 18 **생활정보**
알아두면 든든한 보이스피싱 대처법

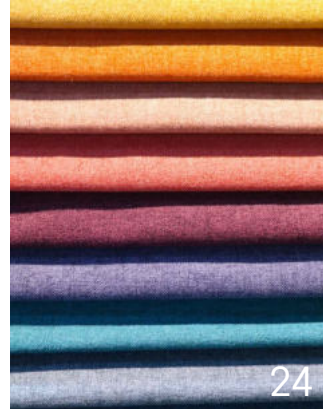
더 나은 내일

- 21 **전국취미자랑**
런웨이와 스크린 종합무진
- 24 **오늘부터 내 취미는**
작은 변화만 알아도 패션이 달라진다!
- 26 **우리말 속뜻 사전**
세계에서 가장 위대한 문자 ‘한글’
- 28 **노장 사상에서 배우자**
최고의 삶은 어슬렁거리기
- 32 **방방곡곡 로컬투어**
가을이 다가기 전에, 고창
- 38 **로컬 플러스+**
풍요롭고 찬란한 고창의 모습
- 40 **문화로 씬터**
이달의 전시, 공연 & 축제 소식
- 42 **이슈톡톡**
급증하는 흉악범죄... 정부대책과 과제는?
- 46 **스마트폰 따라하기**
택시 무작정 기다리기는 이제 그만!





08



24

함께 GEPS

- | | |
|---|---|
| <p>49 늘 푸른 마음
살아 숨 쉬는 우이천을 위해</p> <p>52 200자로 전하는 이야기
사투리로 전해요</p> <p>54 카메라에 담다
가을 저녁의 추억</p> <p>56 겍스복스
독자의 출간소식</p> <p>58 우리 가족 글마당
내 행주는 어디로 갔을까?·고추잠자리
당신은 나의 거울</p> <p>62 해피투게더
다시 보고 싶어 찾은 유튜브 극장
알록달록 단풍과 추억을 물들이세요
제휴복지서비스 다 모였다! 'GEPS제휴모아'</p> | <p>66 연금상식
알기 쉽게 배우는 공무원연금 공금증 상담소</p> <p>70 공단소식
서귀포 교육문화 발전을 위한 캠퍼스 연다
2023 아시아 공무원연금포럼 참석
제주올레와 업무협약
침수 대비 국민행동요령!</p> <p>72 온 가족이 함께 모여
날말퍼즐</p> <p>74 말풍선
독자님의 귀한 의견 고맙습니다</p> |
|---|---|



카카오톡채널



전월호 보기

통권 제472호/1984년 7월 1일 창간 제주 라 01051(1984년 6월 11일) 발행일 2023년 10월 3일 정무간행물심의 94-74-4-55 발행처 공무원연금공단 발행인 김동국 편집인 임만규 편집장 이기학 편집자문위원 김흥기, 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

오늘은 과거의 추억과
미래의 꿈이 만나는 날입니다.
오늘을 마치기 전에 지금 이 순간을
감사하는 마음으로 바라봅니다.

반려동물을 잃은 슬픔



펫로스 증후군

글 / 신재현 강남푸른정신건강의학과의원 원장

펫로스증후군이란?

반려동물을 데리고 오는 순간부터 일상과 감정을 함께하기 시작합니다. 그런데 반려동물은 수명이 짧아 언젠가는 보내주어야 하는 순간이 찾아옵니다. 반려동물을 잃은 슬픔과 관련한 증상을 ‘펫로스증후군’이라고 부릅니다.

펫로스 경험은 사랑하는 이를 잃은 슬픔과 같습니다. 아직 학계에서는 펫로스증후군을 정식 병적 증상으로 진단하지는 않습니다만, 많은 전문가가 사랑하는 대상을 상실한 후에 경험하는 외상 후 스트레스 장애(PTSD)와 비슷하게 봐야 하는 게 아닌가 하는 의견을 냅니다. 애니멀피플에서 시행한 한국 반려동물 장애 인식에 관한 설문조사에서 반려동물을 키운 사람 중 49.8%가 펫로스증후군을 경험했다고 응답했습니다. 가장 크게 느끼는 감정은 죄책감이 52.8%로 가장 높았습니다. 말을 하지 못하는 동물은 온전히 주인에게 의존하기에 자신에게 전적으로 의지하는 대상을 잃고 나면 감당하기 힘든 죄책감이 밀려옵니다.

반려동물을 상실한 슬픔은 참 고통스럽지만, 이 증상의 경험이 증후군으로 불린다는 사실을 모르는 사람이 많습니다. 앞서 언급한 설문조사에서 53.9% 정도가 자신의 경험이 펫로스증후군으로 불린다는 사실조차 알지 못한다고 응답했습니다. 미국이나 유럽은 반려동물 관련 문화가 상대적으로 더 오래됐습니다. 미국 수의사협회에서는 동물을 입양할 때 동물 관련 정보 제공과 함께 펫로스 관련 교육을 미리 시행합니다. 그리고 1990년대부터 펫



로스와 관련한 상실감을 돕기 위한 사회적 서비스가 마련이 되어 있습니다. 24시간 상담전화 운영하거나, 반려동물을 잃은 사람이 함께 모여 슬픔을 나눌 수 있는 자조 모임을 운영하기도 합니다. 다행히 우리나라에서도 반려동물과 관련한 문화가 성숙하면서 최근 관련 모임이 조금씩 만들어지고 있다는 사실을 반가운 부분입니다.

펫로스증후군 극복 방법

미국 수의사협회에서 펫로스증후군을 극복하는 다섯 가지 방법을 발표한 적이 있습니다. 여기서 말하는 첫 번째 지침은 애완동물이 없는 슬픔을 받아들이려고 노력하라는 것입니다. 자신의 마음이 방이라면, 슬픔이 오갈 수 있게 방문을 열어놓을 필요가 있습니다. 감정을 받아들이지 않으려고 문을 꼭 닫아놓으면, 좁은 방안에 갇힌 채 슬픔에 파묻혀 앞으로

나아갈 수 없기 때문입니다. 그런 감정을 부정하거나 회피하는 것은 더 힘들게 할 뿐입니다.

두 번째 권고는 슬픈 감정을 충분히 느끼라는 것입니다. 감정을 인정하되 시간이 지나면 흘러 지나갈 것이라는 걸 알고, 잘 보내주려는 태도가 필요합니다.

세 번째는 애완동물과 함께한 추억을 떠올리라는 것입니다. 사람이 사망하게 되면 보통 삼일장을 하며, 추억하고 애도하는 시간을 보냅니다. 그리고 이 기간이 사랑하는 이를 잃은 사람에게는 회복의 시간이 되기도 합니다. 반려동물도 마찬가지입니다. 차분히 사진과 동영상을 정리하고, 앨범으로 만드는 등 기억과 감정을 정리하는 시간이 도움이 됩니다.

네 번째 권고는 애완동물이 자신에게 어떤 의미였는지 되새기라는 것입니다. 반려동물이 자신에게 어떤 기쁨과 행복을 주었는지, 자신의 삶에서 어떤 존재로 남겨둘 것인지를 결정하는 것이 큰 상실감을 좀 더 넓은 의미로 받아들이게 도와줍니다.

마지막 다섯 번째 권고는 다른 사람과 감정을 공유하라는 것입니다. 반려동물을 잃었다는 사실을 인정하고, 자신의 이야기를 공감할 수 있는 사람과 자신의 마음 상태를 충분히 이야기하는 것이 도움이 됩니다. 너무 큰 슬픔을 타인과 나누며 오고가는 대화 속에서 자신이 지니고 있는 상실의 의미가 재조합되고 변할 수 있습니다. 그런 의미에서 반려동물을 잃은 후 얼마간의 주기적인 상담을 받는 것도 도움이 될 수 있습니다.



건강 유지의 열쇠, ‘마이오카인’

운동할 때
근육에서 분비되는 호르몬

나이를 먹을수록 몸 여기저기에 군살이 늘어납니다. 흔히 나잇살이라고도 하지만 이는 사실 지방량이 늘어난 것입니다. 군살을 없애는 데는 덜 먹고 운동해서 에너지를 소비하는 방법밖에 없습니다. 그런데 최근 운동을 꾸준히 해야 하는 이유가 한 가지 더 생겼습니다. 특정 질환 치료에도 도움이 된다는 사실이 하나들 밝혀지고 있습니다.

글 / 노진섭 시사저널 의학전문기자





근육 호르몬 ‘마이오카인’

지방에도 나쁜 지방과 좋은 지방이 있습니다. 나쁜 지방은 에너지를 저장하는 백색지방이고, 좋은 지방은 에너지를 발산하는 갈색지방입니다. 백색지방이 많다는 것은 비만이고, 비만은 곧 대사증후군 위험이 크다는 의미입니다. 갈색지방이 많은 사람은 에너지를 더 많이 소비하므로 같은 양의 음식을 먹어도 다른 사람보다 살이 덜 찹니다.

모든 사람에게 갈색지방이 많으면 좋을 텐데 현실은 그렇지 않습니다. 신생아 때는 갈색지방이 전체 지방의 3분의 1을 차지하지만 성인이 되면 그 비율이 10분의 1이 되는 것으로 알려져 있습니다. 신생아 때처럼은 아니더라도 갈색지방을 조금 더 늘릴 수는 없을까요?

약 10년 전 미국 하버드의대 다나파버 암연구소의 브루스 스피겔만 교수는 운동시킨 쥐에는 운동하지 않은 쥐보다 갈색지방이 많다는 사실을 발견했습니다. 그 이유를 찾기 위해 더 관찰하던 중 특정 물질이 백색지방을 갈색지방화하는 현상을 관찰할 수 있었습니다. 그 물질은 근육 세포막에서 분비된 것이었습니다. 스피겔만 교수는 그 물질을 아이리신(Irisin)이라고 명명하고 2012년 세계적인 과학지 <네이처>를 통해 발표했습니다. 그 후 여러 학자의 연구를 통해 근육에서 분비되는 물질이 아이리신뿐만 아니라

근육에서 분비되는 물질은 지금까지 아이리신, FSTL-1, FGF-21 등 10가지가 확인됐습니다. 학계는 이런 물질이 근육에 약 200가지 있을 것으로 추정합니다. 이처럼 근육에서 나오는 물질을 통틀어 마이오카인(Myokine)이라고 합니다. 근육을 의미하는 ‘마이오’와 호르몬을 뜻하는 ‘카인’의 합성어입니다. 우리말로 하면 ‘근육호르몬’입니다.

근육·심장·간 등에 좋은 효과

호르몬이란 우리 몸의 기능을 제대로 돌아가게 하는 물질입니다. 갑상샘호르몬과 부신피질호르몬 등이 대표적입니다. 그런데 근육도 호르몬을 분비한다는 사실은 학계에 비상한 관심을 불러일으켰습니다. 근육 호르몬, 즉 마이

오카인이 어떤 역할을 하는지가 학계의 주요 관심사입니다. 몇몇 기능은 밝혀졌습니다. 예컨대 아이리신은 에너지 소모량을 늘리므로 당뇨 같은 대사증후군 위험을 낮춥니다. FSTL-1은 혈관을 확장해 혈압을 떨어뜨리고, 심장혈관 세포를 증가시켜 심장 조직을 회복하는 데 도움을 줍니다. FGF-21은 혈액 속 포도당 농도를 낮추며, 간에서 지방을 분해해 지방간을 개선하는 것으로 알려졌습니다.

암세포 증식을 억제하는 마이오카인

이처럼 의학자들은 마이오카인이 근육, 지방, 심장, 췌장, 뼈, 뇌와 신경,



간 등 다양한 조직에 좋은 효과를 미칠 것으로 판단하고 있습니다. 최근에는 마이오카인이 특정 질병의 치료에도 효과적이라는 연구 결과가 나왔습니다. 호주 에디스코완대학 운동 의학연구소 로버트 뉴턴 교수팀은 2021년 마이오카인이 암세포 증식을 억제한다고 밝혔습니다. 전립샘암 환자에게 12주간의 운동 프로그램을 시행했더니 혈중 마이오카인 농도가 증가하면서 암의 진행 속도가 현저하게 느려진 것입니다. 이 연구팀은 마이오카인이 암세포를 직접적으로 죽이지는 못하더라도 암세포의 증식 속도를 줄이는 것으로 추정합니다.

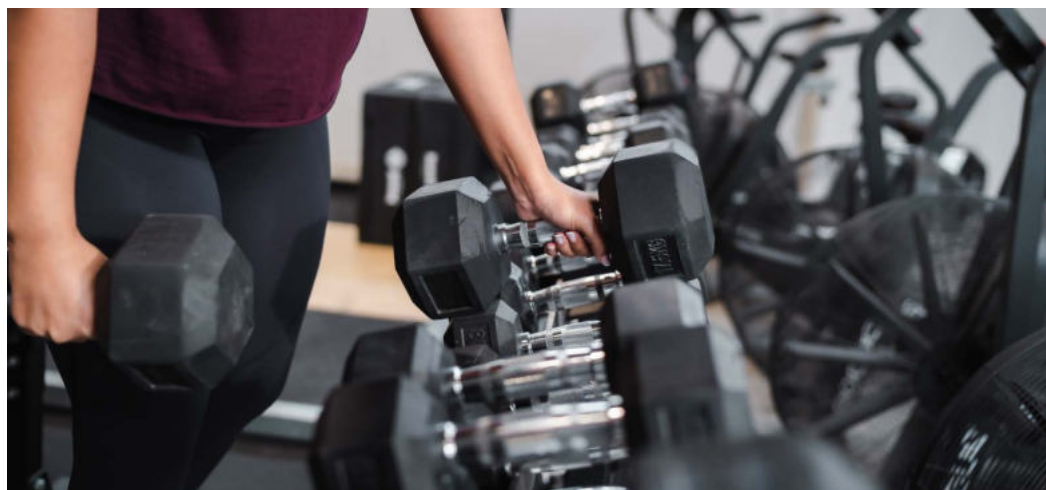
마이오카인 관련 연구를 진행 중인 국내 학자인 안철우 교수(강남세브란스병원 내분비내과)는 “마이오카인은 항암제 효과도 극대화합니다. 지난해에도 세계적으로 유명한 의료기관인 미국 MD앤더슨 암센터에서 근육량이 많은 암 환자와 근육량이 적은 암 환자의 항암제 치료 효과가 다르게 나타났다는 연구 결과를 발

표했습니다. 근육량이 많은 환자의 항암제 치료 효과가 더 좋았습니다. 4세대 항암제로 대사항암제가 떠오르고 있습니다. 대사항암제란 암세포가 자라는 데 필요한 에너지를 없애 암세포를 굶겨 죽이는 항암제를 말합니다. 여러 대사항암제 후보 물질 가운데 마이오카인도 하나가 될 수 있습니다”라고 설명합니다.

운동할 때 마이오카인 분비

어떻게 하면 마이오카인을 더 많이 만들 수 있을까를 고민하던 학자들은 근육이 자극받아 피로할 때, 즉 운동할 때 그 분비량이 늘어난다는 해답을 찾아냈습니다. 하버드의대 스피겔만 교수팀은 운동하지 않은 사람보다 운동한 사람의 혈액에 아이리신이 더 많다는 현상을 발견하고 2015년 학계에 보고했습니다.

일본 교토대 연구진은 2022년 초기 단계 파킨슨병 환자 237명을 6년 동안 추적 조사한 결과를 발표했습니다. 일주일에 4시간 이상 걸





은 파킨슨병 환자는 운동을 전혀 하지 않는 환자보다 운동 장애가 느리게 진행됐다는 내용입니다. 연구팀은 걷기와 가사일 등 규칙적인 신체활동이 질병의 경과를 개선한다고 평가했습니다. 안 교수는 “근육에도 적색근육과 백색근육이 있는데, 특히 적색근육을 꾸준히 자극할 때 마이오카인이 더 많이 분비됩니다. 복근과 가자미 근육(종아리 근육) 등이 대표적인 적색근육입니다”라고 설명합니다.

백색근육은 갑작스러운 움직임에 자극받고, 적색근육은 지속적인 행동으로 자극받습니다. 그러니까 꾸준히 운동할 때 마이오카인이 더 많이 분비되는 것입니다. 미국질병예방통제센터(CDC)는 건강 유지와 증진을 위해서는 ‘더 많이, 더 힘들게 그리고 가능한 한 매일’ 운동할 것을 권고합니다. 강도 높은 운동을 매일 실천하는 것이 가장 효과적이라는 의미입니다.

자신에게 맞는 운동 강도 선택

그러나 운동 능력은 개인마다 다르므로 자신에게 맞는 운동 강도를 찾을 필요가 있습니다. 가령 걷기 운동을 시작한 날 12만㎞ 힘들었다면 2주 후 목표는 같은 강도로 운동해도 10만㎞만 힘들다고 느낍니다. 그만큼 몸이 튼튼해진 것입니다. 10만㎞ 힘들게 느낀 후에는 걷는 날을 늘립니다. 첫주에 2회 걸었다면 4주



후에는 주 4회를 걸어보는 것입니다. 이런 식으로 ‘더 많이, 더 힘들게 그리고 가능한 한 매일’ 법칙을 따라가면 됩니다.

안 교수는 “적색근육을 자극하려면 복근운동과 항중력 운동이 좋은데 개인적으로는 스쿼트를 추천합니다. 강도는 고강도로 하되 짧게 여러 차례 반복하면 좋습니다. 그러나 자기 능력에 맞게 해야 합니다. 심장이 좋지 않은 사람이나 뇌졸중 환자에게 고강도 운동은 자칫 위험할 수 있습니다. 마이오카인은 근육이 지속적인 자극을 받을 때 많이 분비되므로 운동을 매일 꾸준히 할 필요가 있습니다. 사실 매일 고강도 운동을 하기란 쉽지 않으므로 평소 근육을 많이 움직일 필요가 있습니다. 가령 의자에 앉아서 일할 때 다리를 올리고 내리기를 반복하거나, 서 있을 때도 가만히 있지 말고 다리를 굽혔다 폈다 하면 좋습니다”라고 조언합니다.

그 옛날 그리스 의학자 히포크라테스는 “걷기는 가장 훌륭한 약”이라는 말을 남겼습니다. 근육은 수많은 이로운 호르몬을 저장하는 곳간이며 이 곳간의 문을 열 수 있는 유일한 열쇠는 운동입니다.

순간적으로 강한 힘!

순발력 강화 운동



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

순발력이란 'Power'라고도 하며 아주 짧은 시간에 최대의 힘을 발휘하기 위한 근신경계의 능력입니다. 달리기, 뛰기, 던지기 등에서 민첩한 힘으로 작용할 수 있으며, 순발력을 기르면 일상생활에서 위험한 상황에 즉각 대응할 수 있는 보호 반응으로도 나타납니다. 운동을 따라하며 순발력을 길러 보세요.

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

풍선 떨어뜨리지 않기



1 풍선을 하늘 위로 띄워 올리고
박수를 3~5회 빠르게 칩니다.

2 떨어지는 풍선을 재빠르게 다시
올립니다. 이를 20회 반복합니다.

※ 함께 할 짝이 있으면 풍선을 주고받으며 번갈아 진행합니다.



무릎 끌어올리기



- 1 팔을 뻗고 팔꿈치를 편 상태로 벽에 살짝 기대 섭니다. 많이 기댈수록 힘이 들기 때문에 기대는 정도는 본인이 편한 정도로 조절합니다.
- 2 한쪽 무릎을 골반 높이까지 끌어당깁니다. 이어 반대쪽 무릎도 골반 높이까지 끌어당깁니다. 한쪽씩 번갈아 가며 진행합니다. 20회씩 총 3세트 진행합니다.

뒤꿈치 들고 낮게 뛰기



- 1 제자리에서 뒤꿈치를 들고 섭니다.
- 2 무릎관절과 발목관절에 무리가 가지 않을 정도로 낮게 제자리 점프를 합니다. 20회씩 총 3세트 진행합니다.

지그재그 발 놓기



- 1 기준점이 되는 선을 하나 잡고, 나란히 섭니다. 선에 가까운 발을 먼저 선을 넘겼다 제자리로 옮깁니다. 마치 고무줄놀이하듯 하고 발이 꼬이지 않게 천천히 수행합니다.
- 2 이번엔 멀리 있는 발을 선을 넘겼다 제자리로 옮깁니다. 반복해서 10회 실행합니다. 동작이 끝나면 선의 반대쪽으로 넘어가서 똑같이 실행합니다. 총 3세트 진행합니다.

부드럽고 따끈한 국물 한 사발

요리·푸드 스타일링 / 옹동희 요리연구가
사진 / 우리 객원사진기자





유부몬소바

재료(1인분)

메밀면 1인분, 유부 2장, 표고버섯 1개, 썬갓 한줌

육수 재료

다시마 사방 5cm 1장, 대파 1대, 양파 1/2개, 초유 1/3컵, 소금 약간

만드는 방법



Step 1

물 5컵에 다시마, 이등분한 대파, 양파를 넣고 끓이다 10분 후에 건져냅니다.



Step 2

불을 끄고 초유와 소금을 넣습니다.



Step 3

편썰기한 표고버섯과 유부를 넣고 한소끔 끓입니다.



Step 4

메밀면을 삶아 그릇에 담고, 표고버섯과 유부를 넣은 육수를 붓고 썬갓을 올려 냅니다.

콩나물샐러드

재료(2인분)

콩나물 150g(1/2봉지), 오이 1/4개, 맛살 2개, 소금 약간

양념재료

식초 3큰술, 간장 2작은술, 설탕 2큰술, 다진 마늘 1작은술, 연겨자 1작은술, 소금 약간

만드는 방법



Step 1

양념재료를 섞어 냉장고에서 차게 만듭니다.



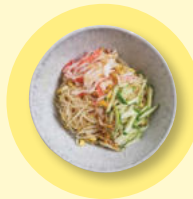
Step 2

콩나물은 소금을 넣은 끓는 물에 삶아 찬물에 헹굽니다.



Step 3

오이는 곱게 채썰기하고 맛살을 찢습니다.



Step 4

콩나물, 오이, 맛살에 양념을 넣고 버무립니다.

알아두면 든든한 보이스피싱 대처법



2022년 보이스피싱 피해 금액은 총 1,451억 원으로 1인당 피해 금액은 1억 1,300만 원이었습니다. 피해자 수는 1만 2,800여 명으로 피해자 수는 매년 줄고 있지만 신종 범치는 계속 생겨나고 있습니다. 눈 깜짝할 사이에 당할 수 있는 보이스피싱, 어떻게 대처하는 게 좋을까요?

취재·글 / 전진 객원기자

다양하게 진화하는 보이스피싱

보이스피싱(Voice Phishing)은 음성(Voice), 개인정보(Private data)와 낚시(Fishing)의 합성어로 주로 금융기관이나 유명 전자상거래업체를 사칭해 불법적으로 개인의 금융 정보를 빼내 범죄에 사용하는 범법 행위입니다.

보이스피싱은 타인의 메신저를 해킹하거나 모르는 번호로 지인을 사칭해 돈을 송금해 달라는 방법이 가장 일반적입니다. 이럴 때는 지인이 맞는지 따로 연락해 반드시 직접 통화로 확인해야 합니다. 정부, 금융기관을 사칭해 지원금 신청, 간편 대출 신청 등 공지사항인 것처럼 문자를 발송해 피해를 보이기도 합니다. 카드사 콜센터 ARS를 가장하는 방법도 있습니다. 본인인증 등을 이유로 카드 비밀번호 앞 두

자리 입력을 요구하고, 탈취한 비밀번호를 이용해 휴대전화를 개통한 후 휴대전화 본인인증을 통해 계좌이체 등의 방법으로 돈을 인출하기도 합니다. 휴대전화로 받은 해외 결제 문자메시지도 경계해야 합니다. 해외 결제 승인 문자메시지로 통화를 유도하고 해외 구매 내역 확인이 필요하다는 링크(URL)를 보내 악성 앱(app)을 설치하게 합니다. 악성 앱은 원격조종으로 휴대전화에 저장된 신분증 등 개인정보를 탈취해 비대면 대출 등으로 돈을 빼냅니다. 비슷한 방법으로 결혼식에 초대한다는 URL이 포함된 가짜 문자메시지를 보내 악성 앱 설치를 유도하기도 하고, 택배회사를 사칭해 주소 또는 송장번호가 일치하지 않는다는 이유로 확인을 요청하는 링크를 보내기도 합니다.



예방 서비스로 피해 줄이기

자주 발생하는 보이스피싱의 피해를 막기 위해 금융권에서는 ‘지연 인출 제도’를 만들어 공통으로 적용하고 있습니다. 100만 원 이상 현금이 입금된 통장에서 자동화기기를 사용해 출금이나 이체할 때 30분간 지연해 지급 정지를 할 수 있도록 만든 제도입니다. ‘입금 계좌 지정 서비스’는 본인이 지정한 계좌로 전자 금융 이체 한도 내에서 자유롭게 송금할 수 있고, 지정하지 않은 계좌로는 소액만 송금을 허용합니다. ‘단말기 지정 서비스’는 본인이 미리 지정한 스마트폰이나 PC 등에서만 주요 금융 거래가 가능하며 미지정 기기는 추가 인증을 해야 하기 때문에 제3자의 거래를 차단할 수 있습니다. ‘해외 IP 차단 서비스’도 신청할 수 있습니다. 해외에서 접속한 IP로 확인되면 전자금융거래를 제한해 비정상적인 접속으로 발생하는 이체가 차단됩니다.

보이스피싱 피해가 발생했을 때 대처법

① 먼저 경찰청(112), 금융감독원(1332), 송금·입금 금융회사의 고객센터에 즉시 피해 사실을 신고해 지급정지를 신청합니다.

② 신분증, 계좌번호 등 개인정보가 유출되

었거나, 링크에 접속해 악성 앱을 다운로드했다면, 휴대전화를 초기화하거나 악성 앱을 삭제합니다.

③ ‘금융감독원 개인정보노출자사고예방시스템(pd.fss.or.kr)’에 접속해 개인정보 노출 사실을 등록하고 신규 계좌 개설, 신용카드 발급 등을 제한합니다.

④ ‘금융결제원 계좌정보통합관리서비스(www.payinfo.or.kr)’에 접속해 ‘내 계좌 한눈에’에서 본인 명의로 개설된 예금·대출 계좌 상세 내역을 확인합니다. 명의가 도용된 계좌가 개설되었거나 비대면 대출이 실행됐다면, 즉시 해당 금융회사에 피해 사실을 신고하고 지급정지를 신청합니다.

⑤ ‘한국정보통신진흥협회 명의도용방지서비스(www.msafar.or.kr)’에 접속해 본인 명의로 개설된 휴대전화 개통 여부를 확인합니다. 명의가 도용된 휴대전화가 개통되었다면 즉시 해당 이동통신사 등에 회선 해지를 신청하고 명의 도용 신고를 합니다.



⑥ 가까운 경찰서 또는 사이버수사대를 방문해 ‘사건사고사실확인원’을 발급한 후, 지급정지를 신청한 금융회사 영업점에 제출합니다. 지급정지를 신청한 날로부터 영업일 기준 3일까지 피해금 환급 신청이 가능합니다.

Voice
phishing

더 나은 내일

세상을 더 아름답게
만들어 주는 가을의 색감처럼
내일을 더 풍부하고 향기롭게
채워보고 싶습니다.



런웨이와 스크린 종횡무진

유효종님은 36년 동안 체신부(현 과학기술정보통신부), 서울전파관리소 등에서 근무하며 장관 연설문을 작성하고, 언론 인터뷰를 준비하는 등 홍보 업무를 맡았습니다. 긴장 속에서 살았던 업무에서 벗어나 재미있고 즐거운 삶을 살고 싶었던 유효종님은 시니어 모델로 광고뿐만 아니라 드라마, 영화 등에도 출연하며 인생 2막을 빛내고 있습니다.

취재·글 / 전진 객원기자
촬영 / 이우경 객원사진기자



유효종

모델에서 배우까지
팔색조 매력

모델, 배우라는 직업에 도전하게 된 계기가 궁금합니다.

공직에서 일할 때 금지, 사명감을 가지고 일합니다. 나라를 위해 일한다는 보람을 느끼고 살다가 퇴직하게 되면 공허감을 느낄 수 있죠. 퇴직 후 자존감을 지켜야겠다는 마음이 컸어요. 온전히 나를 돌아보는 시간을 보낼 수도 있었고요. ‘내가 잘하는 것, 하고 싶은 것이 뭘까?’라는 생각을 끊임없이 했어요. 학교 다닐 때 방송반에서 아나운서를 하던 나, DJ를 하던 나, 국어책에 희곡을 배우처럼 읽으며 좋아했던 과거의 내가 떠올랐어요. 나의 내면에는 이런 것들을 좋아하고, 하고 싶어 하고, 끼가 넘친다는 걸 깨달은 거죠. 시니어 패션모델은 그렇게 선택하게 됐어요. 런웨이 조명이 나를 비추고, 무대 위를 걷고, 사람들이 나를 주목하는 걸 마음껏 느끼면서 은퇴 후 자존감도 더 높아졌습니다.

모델 활동은 어떻게 시작하게 되었나요?

2018년 6월에 퇴직하고, 한 달 뒤에 패션모델 아카데미에 등록해 다니기 시작했어요. 초급, 중급, 고급반으로 1년 정도의 과정을 거쳐요. 시니어 패션모델 초급 3개월 과정을 마치고 현대백화점의 발표무대인 런웨이를 걷게 되었어요. 처음 올라간 무대라 떨렸지만, 재미도 있었어요. 다음 해인 2019년 현대백화점에서 ‘시니어 패셔니스타 선발대회’가 열려서 도전해 봤어요. 총 1,500명이 응모했는데 1차 20명을 선발하고, 그중 10명을 2차로 선발했어요. 그 과정에서 런웨이에 서고, 새로운 옷도 입어보고, 인터뷰도 하는 경험을 했죠. 1등 선발은 국민투표로 진행했는데, 감사하게도 1등을 거머쥐었습니다. 그 후 1년 동안 패션모델로 활동하다 새로운 분야에 도전하고 싶어 연기를 공부하고 배우로 활동을 시작했습니다.



“
60세가 넘어 새로운
나를 찾는 과정 또한
그랬고요. 은퇴 후 즐거운
일을 찾는다는 것은
쉽지 않은 일이지만,
자유로움을 받아들이며
새로운 세계를 열어보는
것도 인생을 즐기는
방법 중 하나가 아닐까요?
”



배우로 도전하는 과정은 어땠고, 어떤 활동을 하셨나요?

연기를 배우려고 마음먹고 학원에 등록해서 1년 동안 수업을 듣고 공부했어요. 프로필 사진도 찍고 경력도 정리해서 닥치는 대로 오디션을 봤습니다. 1,000번 참여하면 1번 붙을까 말까할 정도로 쉽지 않은 과정이었지만, 선택되었을 때 성취감은 컸어요. <길복순>, <세상의 아침>, <도둑냥> 등 영화와 드라마까지 합해서 70여 편에 출연했어요. TV, 케이블, 유튜브 광고에도 출연했어요. 보험, 밥솥, 건강식품, 치매 안심센터, 의료기, 생활가전 등 광고 100여 편에 출연했죠. 대학생 친구들의 졸업 작품이나 이제 막 도전하는 독립영화도 종종 출연하는데요, 할아버지, 아버지, 장애인, 치매를 앓고 있는 역 등 다양한 역에 도전하게 됩니다. 새로운 캐릭터를 연구하고, 공부하고, 생각하는 과정이 저에겐 큰 에너지가 됩니다.

촬영과 관련된 즐거운 에피소드가 있다면요?

최근 사극 콘셉트인 우리은행 광고 <찐셀럽 매월이> 편에 출연했는데요, 캐스팅 전에 콘티와 대사를 주고, 연기 영상으로 찍어서 보내 달라고 했어요. 마침 제작 중인 <밤에 피는 꽃>이라는 사극 드라마를 촬영 중이었어요. 사극 복장의 옷을 그대로 입고 동료에게 부탁해서 영상을 찍어 보냈는데 캐스팅된 거죠. 현장에서 정통 사극 톤으로 대사를 해야 하나 고민하고 있었는데, 감독이 왕 역할을 맡은 사람에게 방해처럼 옷을 풀어 해치고 앉아서 연기를 해 보라고 하는 거예요. 형식에 얽매이지 않는 연기도 필요하다는 생각이 들어서 대사를 코믹하게 해 보고, 모션도 자유롭게 해 봤는데 광고에 그대로 담겼어요. 마음껏 다양한 연기를 해 보라고 판을 열어주니, 제 머릿속에서도 상상력과 아이디어가 샘솟았어요. 이런 자유로운 마음가짐은 어디에나 필요하다는 생각도 하게 됐죠. 60세가 넘어 새로운 나를 찾는 과정 또한 그랬고요. 은퇴 후 즐거운 일을 찾는다는 것은 쉽지 않은 일이지만, 자유로움을 받아들이며 새로운 세계를 열어보는 것도 인생을 즐기는 방법 중 하나가 아닐까요?



작은 변화만 알아도 패션이 달라진다!

옷은 자신을 표현하는 수단입니다. 코코 샤넬은 “패션의 목적은 두 가지, 편안함과 사랑이다. 패션이 성공하면 아름다워진다”라고 말했습니다. 쉬우면서도 어려운 옷 잘 입기, 어떻게 시작하면 좋을까요?

취재·글 / 전진 객원기자

자신의 체형을 이해하고, 체형별로 맞는 옷 입기

나에게 어울리는 옷을 잘 찾으려면 먼저 자신의 체형을 잘 이해해야 합니다. 상체가 하체에 비해 좁은 ‘삼각형 체형’은 하체가 더 통통한 체형입니다. 이럴 때는 상체가 조금 더 넓어보일 수 있는 옷이나 어깨가 드러나는 옷, 세로 스트라이프 상의, 허리선을 뚜렷하게 보여주는 옷을 선택하는 게 좋습니다. 상체가 발달하고 허리가 잘록한 ‘역삼각형 체형’의 여성이라면 A라인 원피스를 활용합니다. 역삼각형 체형은 벨트로 하체 쪽에 포인트를 주고, 깊은 네 크라인 상의보다 브이넥 티셔츠나 니트를 활용합니다. ‘직사각형’은 마른 체형으로 키가 크거나 마른 체형이 많습니다. 어깨를 넓게 만들어 균형 잡힌 사다리꼴을 만들거나 어깨 부분이 강조된 옷을 입습니다. 포켓 등 장식이 많이 달린 상의나 가로 줄무늬 티셔츠 등이 체형에 맞는 코디입니다. 허리가 굽고 배가 나온 ‘둥근 체형’은 박스형의 큰 옷은 피하고 허리선이 들어간 옷을 입는 게 좋습니다. 셔츠를 스커트나 바지 안에 넣어 여유 있게 밖으로 뽑아내어 입으면 결점을 보완할 수 있습니다.





어울리는 컬러를 잘 알고, 잘 매치하기

퍼스널 컬러는 개인이 가지고 있는 신체 색상으로 피부, 머리카락, 눈동자 색을 말합니다. 자신에게 맞는 색을 잘 알면 젊고 더 건강해 보일 수 있습니다. 간단하게 테스트할 수 있는 방법은 손바닥이나 손등에 금색과 은색 종이를 올려놓습니다. 금색이 잘 어울리면 노랑, 주황, 빨강 등 따뜻한 색 계열, 은색은 파랑, 하늘색, 초록 등 차가운 색 계열이 잘 맞는 색입니다.

컬러 매치는 옷을 고를 때 중요한 요소로 색, 명도, 채도를 적절하게 잘 이용하는 것입니다. 가장 기본적인 방법은 ‘톤온톤(tone-on-tone)’으로, ‘색을 겹치다’는 의미로 사용되는 데, 같은 색상 계열에서 채도의 차이를 두는 것으로 검은색-회색-흰색, 연보라-보라-진보라, 옐로-오렌지브라운-브라운 등으로 매치할 수 있습니다. ‘톤인톤(tone-in-tone)’은 다른 컬러를 사용하고 전체적인 채도를 같게 코디하는 방법입니다. 하늘색-분홍색, 파란색-빨간색, 노란색-초록색 등 컬러 매치로 포인트를 줄 수 있습니다. 무채색인 ‘모노톤’으로 코디하는

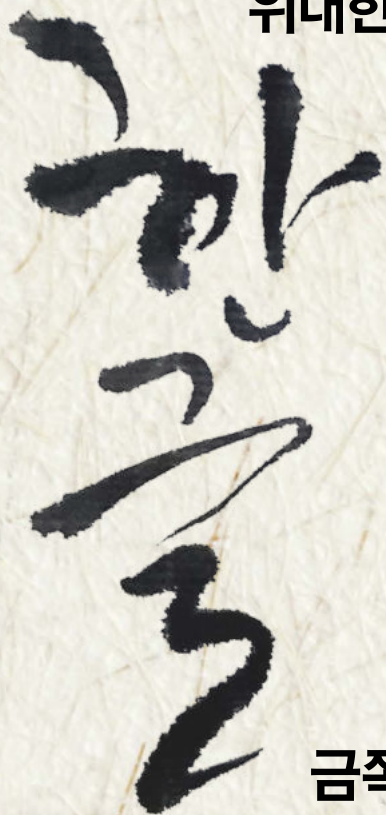
방법도 있습니다. 검은색, 회색, 흰색을 주로 사용해 단정하고 깔끔한 스타일로 표현할 수 있습니다. 시니어 색으로 불리는 ‘회색’을 사용하는 것도 센스 있는 코디입니다. 회색과 짙은 빨간색인 버건디, 브라운과 매치하면 멋지게 매치됩니다. 컬러를 매치할 때는 2~3가지 색을 넘기지 않아야 과하게 보이지 않습니다. 강조하고 싶은 컬러 포인트를 가방이나 구두, 이너웨어 등 한 곳에 매치해 코디하는 게 좋습니다.

포인트를 활용하고, 바른 자세 갖기

자신에게 적당한 옷을 정했다면 브로치, 목걸이, 귀걸이, 모자, 넥타이 등은 훌륭한 아이템으로 사용할 수 있습니다. 꽃무늬 프린트나 장식이 많은 옷은 촌스러워 보일 수 있어서 프린트가 있는 옷은 상의나 하의에 포인트를 주는 게 좋습니다. 구두는 하의 색과 같으면 멋스럽고, 가방은 상의나 스카프, 머플러와 같은 색이면 스타일리시하게 보일 수 있습니다. 단화 등 신발에 비비드한 양말을 매치한다거나, 고급스러운 시계로 포인트를 주는 것도 좋은 방법입니다.

걸음걸이와 자세도 옷 잘 입는 법 중 중요한 요소입니다. 팔자걸음을 걷거나, 보폭이 넓은 걸음걸이와 자세는 나쁜 이미지를 줄 수 있습니다. 걸을 때는 몸에 긴장감을 주고 당당해야 합니다. 배와 엉덩이에 힘을 주고, 어깨는 쭉 펴고 허리를 꼿꼿하게 세워서 걷습니다. 걸음 폭은 크지 않게 자세를 교정하면 어떤 옷을 입어도 당당하게 보일 수 있습니다.

세계에서 가장 위대한 문자



금쪽보다
귀한
우리말

글 / 엄민용 스포츠경향 편집국장

인류 최고의 문자로 평가받는 ‘한글’

세계에는 수많은 문자가 있습니다. 그중 만든 시기와 사람 그리고 만든 목적 등이 명확히 밝혀진 문자는 ‘한글’뿐입니다. 배우기 쉬운 한글은 세계의 언어 가운데 가장 많은 발음을 표기할 수 있는 문자이기도 합니다. 단 24개 자모로 무려 1만 1,000개 이상의 소리를 내거나 적을 수 있기 때문입니다.

그러기에 세계의 유명한 언어석학도 한글을 ‘인류 최고의 문자’로 평가합니다. 미국의 저명한 여류 소설가인 펄 벅은 “한글은 세계에서 가장 훌륭하고 단순한 글자다. 자음과 모음을 조합하면 어떤 음성 언어도 표기할 수 있다”라며, 우리의 세종대왕을 ‘동양의 레오나르도 다 빈치’라고 말하기도 했습니다. 한글은 위대한 문자임이 틀림없습니다.

한글과 관련한 잘못된 정보

하지만 우리 주변에는 한글과 관련해 조금 과장된 ‘거짓 정보’도 있습니다. 한글날이 가까워지면 그런 얘기가 많이 쏟아집니다. 한글날 무렵이면 언론 보도에서도 자주 등장하는 “한글은 유네스코가 세계문화유산으로 지정할 정도로 세계가 인정한 최고의 문자다”라는 내용도 그중 하나입니다. 유네스코는 1997년에 우리의 국보 70호인 ‘훈민정음해례본’을 세계기록유산으로 지정했을 뿐입니다. 이는 고문서로서 가치를 인정한 것이지 한글(훈민정음)의 우수성 때문은 아닙니다. 유네스코는 특정 언어나 문자 자체를 세계문화유산 또는 세계



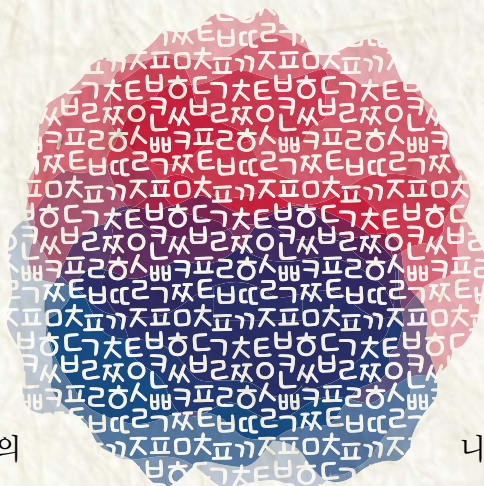
기록유산으로 지정하지 않습니다.

한글의 우수성을 간접 증명하는 일화로 ‘유네스코의 세종대왕 문해상’ 시상을 얘기하는 사람도 많습니다. 개발도상국 모어母語의

발전·보급에 크게 기여한 개인·단체·기구 등에 주어지는 상이죠. 그러나 유네스코가 수여하는 문해상에는 세종대왕 문해상 뿐만 아니라 공자 문해상도 있습니다.

외래어에 자리를 빼앗겨 버린 우리말

이렇듯 조금 과장된 얘기가 있기는 하지만, 우리 한글이 뛰어난 체계를 갖춘 과학적인 문자임은 분명한 사실입니다. 그런데 이런 한글이 정작 우리나라에서 홀대받는 일이 흔합니다. “부장님, A사 제안은 ‘리스크’가 커 ‘리젝’했습니다. B사의 전체 ‘가이드라인’이 좋으니 그것으로 ‘컨펌’해 주세요” 따위로 얘기하는가 하면 ‘더치페이’, ‘노하우’, ‘리더십’, ‘세일’, ‘모티브’ 등은 이제 거의 생활언어가 되다시피 했습니다. “부장님, A사 제안은 ‘위험 부담’이 커 ‘거부’했습니다. B사의 전체 ‘지침’이 좋으니 그것으로 ‘승인’해 주세요”라고 하면 의미전달이 아주 명확해지고 좋은데도 말입니다. 또 더치페이는 ‘각자 부담’, 노하우는 ‘비법·비결·기술·방법·경험’, 리더십은 ‘지도력’, 세일은 ‘할인 판매’, 모티브는 ‘동기’ 따위로 쓰면 충분합니다.



캠핑 대신 ‘들살이’, 뼈끼 대신 ‘여리꾼’

말은 쓰면 익숙해지고, 쓸수록 정겨워집니다. 그렇다고 해서 모든 외래어를 우리말로 쓰자는 소리는 아닙니다. 다만 외래어와 경쟁해서 살아남을 말이 있으면, 같은 값

이면 다홍치마라고 우리말을 쓰는 게 좋지 않겠느냐는 얘기입니다.

예를 들어 ‘캠핑’보다는 ‘들살이’가, 일본말 찌꺼기인 ‘뼈끼’보다는 ‘여리꾼’을 쓰는 게 낫다는 얘기입니다. 한자말 ‘야영野營’을 뜻하는 순우리말로 ‘들살이’가 있고, ‘상점 앞에 서서 손님을 끌어들여 물건을 사게 하고 주인에게 샀을 받는 사람’을 예부터 ‘여리꾼’이라고 불렀습니다. ‘들살이’와 ‘여리꾼’, 말의 느낌부터 괜찮지 않습니까?

“말이 오르면 나라가 오르고, 말이 내리면 나라도 내린다.”

국어학자이자 독립운동가 주시경 선생이 하신 말씀입니다. 듣고 또 들어도 백번 천번 옳은 말씀이라고 생각합니다. 말과 글이 병들면 그 말과 글을 쓰는 이들의 정신도 피폐해지기 마련입니다. 그런 정신으로 위대한 문화를 이룰 수 없습니다. 위대한 문자 한글, 무엇보다 소중한 우리말이 더는 홀대받지 않았으면 좋겠습니다.

최고의 삶은 어슬렁거리기

『장자』 3편

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

왜 사는가?

남南으로 창窓을 내겠소.
발이 한참 같이
팽이로 파고
호미론 풀을 매지요.
구름이 꼬인다 갈 리 있소.
새 노래는 공으로 들으랴오.
강냉이가 익결랑
함께 와 자셔도 좋소.
왜 사냐건
웃지요.
_김상용, 「남으로 창을 내겠소」

남으로 창을 내고, 팽이로 흙을 파고, 호미로 풀을 맵니다. 높은 구름은 허망한 것, 잡을 수도 없거니와 잡았다 해도 어느새 달아납니다. 강냉이처럼 소소한 먹거리가 넉넉합니다.

왜 사냐는 물음엔 그저 웃습니다. 사는 데 특별한 이유가 없기 때문입니다. 그냥 사는 것입니다.

호접몽

장주가 꿈에 나비가 되었다.
나비가 되어 훨훨 날아다녔다.
즐거웠지만 자기가 장주임을
알지 못하였다. 갑자기 꿈을 깨니
자신이 장주임을 알았다. 장주가
꿈에 나비가 되었던 것인지 나비가
꿈에 장주가 되었던 것인지 알
수가 없었다. 장주와 나비에는
만드시 분별이 있을 것이니, 이것을
물화物化라고 한다.
_『장자』 「제물론」

나비 꿈, 호접몽 이야기입니다. 장주는 나비 꿈을 꾸고 후, 내가 나비 꿈을 꾸는 것인지, 나비가 내 꿈을 꾸고 있는 것인지 헷갈립니다. 이 이야기는 여러 가지 의미로 이해될 수 있습니다.

첫 번째는 우리가 사는 모습이 마치 꿈과 같다는 것입니다. 누구나 하루는 힘겹습니다. 하지만 묵묵히 견디다 보면 힘든 하루도 지나갑니다. 그렇게 순식간에 세월이 흘러 예순이 되고 일흔을 넘어 북망산을 바라봅니다. 돌아보면 참으로 짧은 순간들입니다. 그래서 인생을 일장춘몽一場春夢이라고 했겠지요. 인생이



꿈과 같은 것이니 너무 집착하지 말고 즐겁게 지내보자는 의미로 이해됩니다.

두 번째는 ‘물화’와 관련이 있습니다. 장자는 자신이 나비가 될 수 있다는 것을 알았습니다. ‘나비’와 ‘나’는 개념으로 구분되지만 사실 같은 존재입니다. 사람이 죽어 땅에 묻히면 미생물이 흡수합니다. 그 힘으로 꽃이 자라고 나비가 찾아옵니다. 사람이 나비가 되었습니다. 불교의 연기론緣起論을 떠올리게 합니다. 여기서 물화物化는 사물이 서로 변화되는 모습을 말합니다. 우리는 연결되어 서로에게 영향을 미칩니다.

첫 번째 의미든 두 번째 의미든 장자가 하고 싶었던 말은 같습니다. 분별을 없애고 큰 세계로 나아가라는 것입니다. 장자와 나비, 너와 나, 백인과 흑인, 생물과 무생물, 안과 밖, 있음과 없음이라는 상대적 구분에서 벗어나면 큰 세계로 갈 수 있습니다. 그곳은 모든 분별이 사라진 완전히 자유로운 곳입니다.

시기와 질투는 우리 삶을 좀먹는 중요한 요인입니다. 나와 너, 내 것과 네 것을 구분하기 때문입니다. 상대방에게 좋은 일이 생겼을 때 한껏 기뻐하는 사람이 있습니다. 그런 사람은 나와 너의 구분이 희미합니다. 부모는 자신의 것을 주는 사람입니다. 스승도 자기 것을 나누는 사람입니다. 부모는 자식을, 스승은 제자를 시기하지 않습니다. 모든 사람에게, 모든 사물에 그럴 수 있다면 장자가 말하는 경지에 올랐다고 할 수 있을 겁니다.



구운몽

서포 김만중의 『구운몽』은 주인공 성진과 팔선녀에 관한 이야기입니다. 스승의 심부름을 갔던 성진이 여덟 명의 선녀와 노닥거린 후 팔선녀를 잊지 못하고 세속의 부귀와 공명 때문에 고민하다가 스승 육관 대사에게 딱 걸립니다. 육관 대사는 도술로 성진과 팔선녀를 세속으로 보내 새로 태어나게 합니다.

소유라는 이름으로 태어난 성진은 여러 가지 어려움을 겪지만 지혜와 힘으로 이겨내고 팔선녀를 얻어 부귀영화를 누립니다. 어느새 나이가 든 소유는 자신의 생일날 산에 올라가 가무를 즐기던 중 역대 영웅의 황폐한 무덤을 보게 됩니다. 그 순간 인생의 무상함을 느끼고 깊은 생각에 잠깁니다. 그때 한 스님이 찾아와 이야기를 나누다가 문득 이 모든 것이 꿈임을 알게 됩니다. 그 스님이 육관 대사였습니다. 육관 대사는 장자가 꿈에서 나비가 되었다가 다시 인간이 되었다는 꿈을 꾸었다는 일화를 들려주며 ‘성진과 소유가 누가 꿈이며 누가 꿈이 아니냐’는 깨달음을 전합니다.

구운몽은 아홉 개의 꿈이라는 뜻입니다. 성진과 팔선녀의 삶이 꿈이었듯, 그 속에서 누리는 부귀와 영화도 꿈 같은 것입니다. 인생은 일시적이고 그래서 무상합니다. 그러니 세속의 크고 작은 일에 일희일비할 이유가 없습니다.

장자는 ‘큰 깨어남이 있어야 이 삶이 꿈임을 알게 된다’고 말합니다. 성진처럼 삶이 꿈같이 무상하다는 사실을 깨달을 기회가 필요하다는 말입니다. 장자가 호접몽 이야기를 들려주는 이유입니다.

가끔 ‘꿈 깨’라는 말을 듣습니다. 보통은 ‘헛된 꿈을 버리고 현실을 직시하라’는 뜻으로 사용됩니다. 하지만 장자는 ‘꿈과 현실의 구분은 모호한 것이며 인생이 한바탕 꿈임을 알라’는 뜻으로 사용합니다. 인생이 꿈이라면 어떻게 살까요? 해 보지 못한 것, 하고 싶은 것에 마음껏 도전할 겁니다. 이것이 진짜 삶 아닐까요? 꿈같이 사는 것이야말로 진짜 인생을 사는 방법입니다.

여희와 새옹

여희는 애 땅에서 살던 국경 관리의 딸이었다. 처음 진짙나라에 왔을 때 옷깃이 젖도록 눈물을 흘렸다. 그러나 임금의 처소에 들어가 호사스러운 자리에서 자고 맛있는 음식을 먹게 되자, 처음에 울었던 일을 후회하였다. 죽은 사람이 그가 살려고만 했던 일을 후회하지 않는다고 누가 알 수 있겠는가?

『장자』 「제물론」

작은 나라에서 공녀로 끌려온 여희는 진나라 왕의 처소에서 호의호식하면서 오지 않고 울었던 것을 후회합니다. 사람은 죽기 싫어하고 살기를 바라는데 만약 죽은 후 살고 싶어 했던 것을 후회할지도 모릅니다. 세상일은 알 수 없는 것입니다.

걱정 없이 편안하고 행복한 삶을 사는 방법은 무엇일까요? 도道에 따를 것입니다. 우리는 죽어가고 있습니다. 그런데 영원히 살 것처럼 행동합니다. 왜 그럴까요? 살아있기 때문입니다. 아니 살고 싶기 때문입니다. 니체의 말처럼 ‘생명 그 자체는 삶의 의지’입니다. 죽고 싶지 않다는 생각은 이런 의지의 작용 때문입니다.

그런데 그 의지가 괴로움을 불러옵니다. 잘 살고 싶은데, 더 가지고 싶은데 그럴 수가 없어 괴롭습니다. 자연의 원리는 끊임없는 변화입니다. 속도가 느려서 알아볼 수 없을 뿐 지금도 세상은 변하고 있습니다. 변화는 세상의 본질





이고 생성과 소멸은 우주의 원리입니다. 사람이 우주의 원리를 바꿀 수는 없습니다. 바꾸려 하면 오히려 그것이 괴로움을 불러옵니다. 가는 것은 가는 대로, 오는 것은 오는 대로 내버려 두고 그것과 함께 흐르는 것만 못 합니다.

지극한 사람

참된 사람은 참된 삶이 있다. 참된 사람이란 어떤 사람인가? 옛날의 참된 사람은 사소한 일도 거절하지 않았고, 이룬 것을 뽐내지 않았으며, 일을 꾀하지도 않았다. 이런 사람은 후회하지 않고, 잘되어도 자만하지 않는다. …참된 사람은 삶을 기뻐하지도, 죽음을 싫어할 줄도 몰랐다.

『장자』 「대종사」

장자는 지극한 사람, 참된 사람을 진인眞人이라고 합니다. 진인은 어려움을 거절하지 않고, 힘듦을 거스르지 않고, 억지로 하지 않습니다. 기뻐하는 일도 없고 슬퍼하는 일도 없지만, 삶에 충실하고 만족하기에 즐겁습니다.

참된 사람, 지극한 사람은 알맞은 사람입니다. 우리는 알맞을 때 자기를 잊습니다. 언젠가 소설책을 읽다가 너무 재미있어서 그 세계로 들어가 버린 적이 있습니다. 자기를 잊어버린 경험입니다. 시간도 잊고, 상황도 잊고, 감각도 잊고, 오직 그것과 하나로 흐릅니다. 물아일체物我一體입니다.

세상과 어울리게 사는 사람은 세상과 자기를 잊은 사람입니다. 마음이 잘 맞는 사람과 있으면 함께 있다는 것을 잊게 됩니다. 마음이 세상과 잘 맞으면 옳고 그름도 잊어버립니다. 그의 말은 언제나 알맞고, 그의 발걸음은 언제나 자연스러우며, 그의 행동은 언제나 어울립니다.

소요유

『장자』의 첫 편이 「소요유逍遙遊」입니다. ‘어슬렁거리며 노닌다’는 뜻입니다. 삶에 목적이 있을까요? 있다면 있고 없다면 없습니다. 어슬렁거리면서 다닌다는 건 목적을 초월했다는 뜻입니다. 목적을 넘어섰기에 어디로 가든, 무엇을 하든 자유입니다.

김상용 시인은 왜 사느냐고 물으면 웃는다고 했습니다. 어떤 웃음일까요? 진리는 말로 할 수 있는 것이 아닙니다. 말보다 웃음이 진리를 더 잘 알려주는 듯합니다. 왜 사냐는 질문, 그것은 무의미한 것일지도 모릅니다. 그는 삶을 잊었습니다.

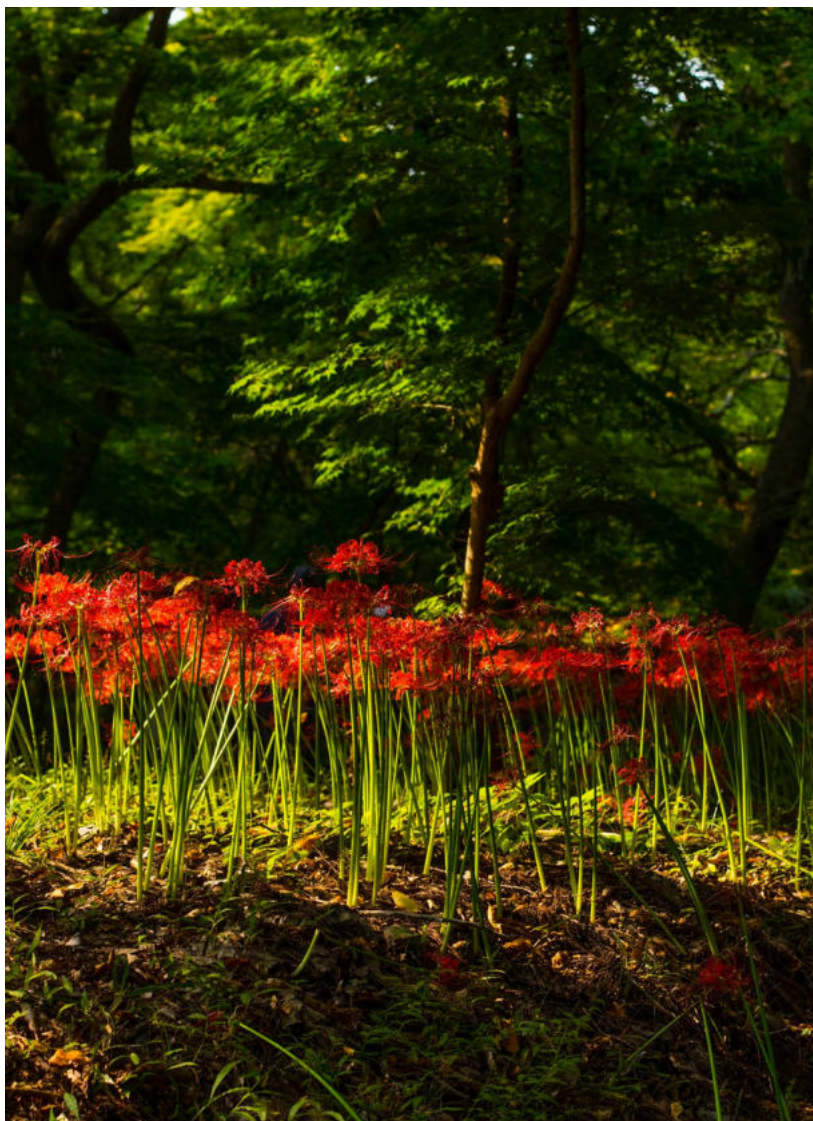




가을이 다 가기 전에, 고창

고창은 태고의 신비를 간직한 땅으로, 고인돌, 갯벌과 바다, 습지, 산, 사찰, 음성 등 즐길 만한 것이 넘칩니다. 9월 중순 선운사의 붉은 꽃무릇을 시작으로 10~11월 단풍까지 쉴 틈 없이 아름답습니다. 게다가 올해는 ‘고창 방문의 해’인 만큼 가을이 다 가기 전에 고창 여행을 즐겨보는 건 어떨까요.

글·사진 / 이성균 여행기자



고창의 얼굴, 고창읍성

여행의 얼굴은 출발점을 어디로 두느냐에 따라 크게 차이가 납니다. 고창에서는 고창읍성에서 시작하는 게 여러모로 좋습니다. 당일 치기 여행이라면 고창읍성에서 시작해 고창전통시장, 고인돌 유적, 운곡람사르습지, 두암초당, 선운사, 동호해수욕장(서해 일몰 감상지) 순으로 돌아보면 알찬 여행이 가능합니다.

고창읍성은 고창읍에 들어온 순간부터 제 시선을 빼앗아 갔습니다. 탁 트인 공간에 길게 뻗은 성곽과 웅장한 문이 자리 잡고 있기 때문입니다. 이곳은 조선 단종 1년(1453)에 왜침을 막기 위해 전라도민이 축성한 자연석 성곽입니다. 비교적 잘 보존된 성곽으로 유명합니다.

성곽 외관, 성 내부, 이곳에 얹힌 이야기 등

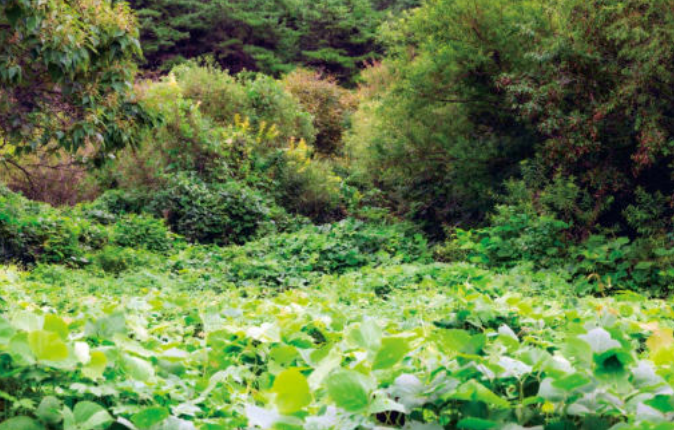
다양한 매력이 있는데, 빠트릴 수 없는 재미 요소는 답성놀이입니다. 돌을 머리에 이고 성을 한 바퀴 돌면 다리 병이 낫고, 두 바퀴 돌면 무병장수하고, 세 바퀴 돌면 극락승천한다고 합니다. 성곽 둘레는 1,684m인데, 천천히 걸어도 30분이면 충분합니다. 성곽을 따라 걸으면서 고창 전경을 볼 수 있고, 송림과 맹종죽이 만들어 낸 자연 풍경을 한껏 즐길 수 있습니다.

면적도 16만 5,858㎡에 달하기에 성곽과 성내를 꼼꼼히 보려면 충분한 시간이 필요합니다. 또 1919년 3월 21일 김승옥, 오동균 등의 주도하에 고창청년회원, 고창보통학교 학생 200여 명이 읍성 북치광장에 모여 대한독립만세를 부른 3·1독립만세 터도 있습니다.

참고로 고창 방문의 해(2023년 1월 1일~12

고창읍성





운곡람사르습지(위), 고인돌(아래)

고창읍성

전북 고창군 고창읍 읍내리 125-9

05:00~22:00

어른 3,000원, 청소년과 군인 2,000원, 어린이 1,500원

063-560-8067

자연생태공원 탐방안내소(친환경주차장)

전북 고창군 아산면 운곡서원길 15

운곡습지 탐방열차

10:00, 11:00, 13:00~17:00

편도 중학생부터 2,000원, 초등학생까지 1,000원

월 31일) 기간에 고창읍성을 방문하면 관람료를 고창사랑상품권(예산 소진 시까지)으로 전액 돌려주는데, 상품권은 전통시장을 포함해 고창 곳곳에서 활용할 수 있습니다. 또 백제 때 고창 지역을 모량부리로 불렀기 때문에 고창읍성을 모양성이라고도 합니다. 향토문화 계승하고, 고창군민의 긍지와 애郷심을 높이는 축제 이름도 고창모양성제(올해 10월 19~23일 개최)입니다.

순수한 자연의 숨결, 운곡람사르습지

진짜 자연을 만나러 갈 시간입니다. 우리를 대표하는 내륙습지인 운곡람사르습지입니다. 수달과 황새, 삿, 담비 등 총 864종의 동식물이 서식하고 있을 만큼 생물다양성이 뛰어난 습지입니다. 특히 폐농경지가 인간의 간섭 없이 자연 스스로 생태계를 복원한 곳입니다. 다양한 가치를 높게 평가받아 국가습지보호지역으로 지정(2011년 3월)됐으며, 2011년 4월에는 람사르습지로 등록됐습니다.

군에서는 여행객이 습지를 효율적으로 탐방할 수 있도록 많은 노력을 기울이고 있습니다. 먼저 운곡습지생태길을 두 가지 코스로 조성했는데 1코스는 고인돌유적지에서 출발해 생태연못, 조류관찰대, 운곡습지홍보관으로 이어지는 3.6km(1시간 30분 소요) 길이며, 2코스는 운곡서원~조류관찰대~용계마을 등을 거치는 9.5km(3시간 30분) 트레킹 루트입니다. 좀 더 편하게 여행하려면 10시부터 오후 5시(정오 제외)까지 매시간 출발하는 탐방열차

를 타면 되는데, 습지와 생태공원을 수달열차와 함께 둘러볼 수 있습니다.

탐방열차의 종점인 운곡람사르습지 생태공원은 소망의 종, 생태놀이터, 생태둘뽕, 생태숲길, 운곡서원, 나비곤충원, 생태학습광장, 전망대 등으로 꾸며져 있습니다. 자연을 방해하는 요소가 없기 때문에 원초적인 자연의 모습을 확인할 수 있습니다. 그런데도 가장 눈길이가는 건 고인돌(청동기시대 대표적 무덤 양식)입니다. 공원 안에 세계 최대 크기의 고인돌이 있습니다. 300톤에 달하는 고인돌이 마치 습지를 지키는 영물처럼 자리하고 있습니다. 멀리서 보면 체감이 안 되는데, 가까이 갈수록 웅장한 풍채를 확인할 수 있습니다. 고인돌 옆으로 사람을 세우고 사진을 찍으면 크기를 가

늑하기 쉽습니다. 고인돌은 고창을 대표하는 관광 콘텐츠로, 따로 유적지에 갈 시간이 없다면 이 공원에서 아쉬움을 달래도 좋겠습니다.

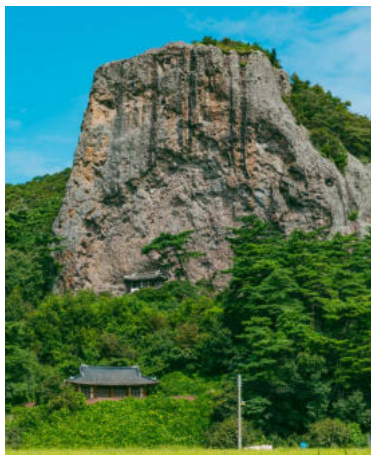
화홍유록, 선운사와 두암초당

멋진 자연을 슬기롭게 이용한 곳을 보면 조상들의 지혜에 놀랄 수밖에 없습니다. 고창도 예외는 아닌데, 랜드마크인 선운사와 두암초당이 먼저 떠오릅니다. 이 두 곳을 강산풍월江山風月, 화홍유록花紅柳綠이라는 사자성어로 표현하고 싶습니다.

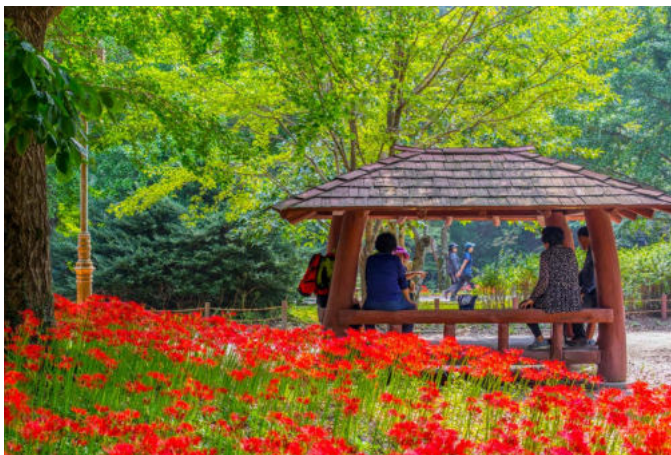
강산풍월은 자연의 아름다운 풍경을 뜻하는 사자성어인데, 두암초당과 어울립니다. 두암초당은 부모가 돌아가시자 시묘살이했던 호암 변성온과 인천 변성진 형제의 지극한 효성

선운사의 가을





두암초당



꽃무릇으로 물든 선운산도립공원

을 기억하려고 후손이 지은 정자입니다.

초당은 전좌바위 또는 두락암으로 불리는 바위 밑을 조금 파고 그 안에 구조물을 끼워서 지은 누정이라고 합니다. 이곳이 세워진 정확한 시기는 알려진 바가 없습니다. 그저 한 차례 훼손되고, 5대손인 변동빈이 1815년 중건한 후 여러 차례 고쳐지었으며, 1954년에 지금의 모습을 갖췄다는 기록만 있습니다. 잠깐의 등산으로 코앞까지 갈 수 있는데, 보존을 위해 울타리를 쳤기 때문에 만지거나 마루에 앉을 순 없습니다.

가을 고창의 아름다움은 선운사에서 정점을 찍습니다. 화홍유록은 ‘꽃은 붉고 버들은 푸르다’는 뜻으로, 인공人工을 가하지 않은 자

연 그대로를 이르는 말인데, 가을 선운사를 보고 만든 사자성어가 아닐까 싶습니다. 선운사가 있는 선운산도립공원은 웅장한 산세와 다채로운 식물이 있는 초록 세상이며, 꽃무릇으로 물든 선운사는 붉은색으로 빛납니다.

선운사는 선운산 내에 자리한 대한불교조계종 제24교구 본산으로, 대웅전(9월 기준 공사 중), 도솔암 마애불 등 보물을 비롯해 육층 석탑, 만세루, 선삼암 칠성도, 장사송 등 다양한 지방유형문화재와 천연기념물을 보관하고 있습니다. 이곳은 사계절 여행지인데, 3~4월은 동백꽃, 9~12월 초는 꽃무릇과 단풍으로 이어집니다. 빨간 꽃밭에 파묻혀 인생 사진을 남기고 싶다면 두 곳을 놓치면 안 됩니다. 선운산 생태숲과 선운사 매표소 뒤편입니다. 꽃무릇을 즐기는 또 다른 방법은 선운천이 흐르는 개울가에 피어 있는 꽃무릇을 바라보는 것입니다. 꽃무릇과 물소리, 새소리와 함께 자연의 선물을 마음껏 즐기기를 바랍니다.

두암초당

전북 고창군 아산면 영모정길 88-7

선운사

전북 고창군 아산면 선운사로 250 선운사
063-561-1422

풍요롭고 찬란한 고창의 모습

글 / 홍보실 홍경언
자료 제공 / 고창군청

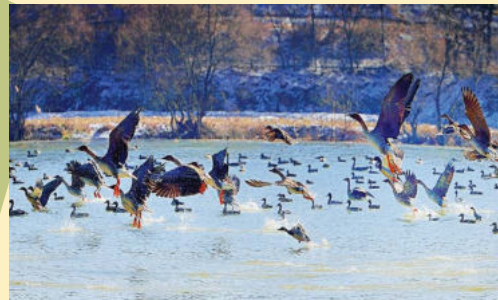


동호해수욕장



동호해수욕장에는 모래밭이 가늘고 경사가 완만한 모래사장(4km 이상 펼쳐져 있어 여름철 많은 인파가 찾고 있습니다. 백사장 뒤편으로는 수백 년 된 소나무 숲이 장관을 이룹니다. 바닷물은 염도가 높아 피부병과 신경통 환자의 모래찜으로 유명합니다.

동림저수지



2012년 CNN에서 뽑은 ‘한국에서 꼭 가 봐야 할 50곳’에 선정된 곳으로, 국내 200여 곳의 철새 도래지 중 가장 많은 개체수의 철새가 찾는 지역으로 알려져 있습니다. 특히 가창오리의 월동지로서 수십 만 마리의 가창오리가 날아오르는 모습은 큰 감동을 선사합니다.



📍 하전 갯벌마을



해양수산부가 지정한 아름다운 어촌 100개 마을로 선정된 곳입니다. 10km의 해안선과 광활한 갯벌이 펼쳐진 마을로 연간 4,000톤의 바지락을 생산하는 전국 최대 바지락 생산지입니다. 갯벌생태 체험학습장으로도 유명합니다.

📍 석정온천



석정온천은 프랑스의 루르드온천에 이어 세계에서 두 번째로 발견된 게르마늄 온천입니다. 치유 온천수로 명성이 높아 온천의 즐거움과 건강을 함께 선사하는 곳으로, 온천수에 함유된 게르마늄 성분은 노화 방지와 신진대사 활성화 등에 뛰어난 효능이 있습니다.



📍 문수사



백제 의자왕 4년(644)에 자장율사가 지은 사찰로, 고창과 전남 장성 간 경계를 이루고 있는 문수산(621m) 중턱에 자리 잡고 있습니다. 천연기념물로 지정된 단풍나무 수백 그루가 군락을 이루고 있어 가을이면 절경을 이룹니다.

📍 판소리박물관



판소리를 중흥시킨 신재효의 공적을 기리기 위해 2001년 개관한 판소리박물관은 2005년 제1종 전문박물관으로 등록되었습니다. 신재효의 유품과 고창 지역의 명창, 판소리 자료 등 총 1,480여 점을 전시하고 있습니다.



전시

공연



공예 다이얼로그

기간 2023.09.08.(금)~11.12.(일)

장소 서울공예박물관

공예 다이얼로그 전시는 전승 장인과 현대공예 작가는 물론이고 화가와 문화기획자 등 다양한 층위에서 공예 작업을 하는 작가들의 신작을 소개한다. 영원불멸의 빛을 새기는 ‘금박’, 산수를 담아내는 화폭으로서 ‘분청’, 피어나는 생명을 상징하는 ‘채화’를 통해 전통과 현대의 경계 없이 다양한 조형성으로 공예의 외연을 넓히는 작가들의 작품을 즐길 수 있다.

벤허

기간 2023.09.02.(토)~11.19.(일)

장소 LG아트센터 서울

1880년 미국의 소설가이자 정치인 루 월러스(Lew Wallace, 1827.4.10~1905.2.15)가 발표한 동명의 소설을 원작으로 만든 창작 뮤지컬이다. 1세기 초 로마로부터 핍박받던 예루살렘에서 유대의 귀족이었던 유다 벤허의 이야기로 벤허가 오랜 친구이자 로마의 장교 메셀라에게서 유대 폭군을 진압해 달라는 부탁을 거절하며 시작된다. 이후 메셀라의 배신으로 모든 것을 잃고 노예로 전락해 버린 벤허의 복수와 용서 그리고 그가 메시아의 계시를 통해 예루살렘 사람들을 구원하기까지의 과정을 모두 보여준다.



태양의서커스 루치아

기간 2023.10.25.(수)~12.03.(일)

장소 잠실종합운동장 내 빅탑

1984년 캐나다 퀘벡에서 20명의 거리 예술가와 함께 시작된 태양의서커스는 퍼포먼스와 연출·음악·의상·조명·무대 등 모든 면에서 서커스를 예술로 승화한 아트서커스를 선보이고 있다. 멕시코 문화에서 영감을 얻은 공연으로 제목인 루치아(Luzia)는 스페인어 빛(Luz)과 비(Lluvia)의 합성어로 무려 10,000L의 물을 활용한 수중 곡예와 함께 꿈만 같은 상상의 멕시코로 안내한다.





I



탐라문화제

기간 2023.10.06.(금)~10.10.(화)

장소 탐동해변공연장, 탐동광장, 탐라광장 등
제주도 일원

제주인이 문화로 하나되는 탐라문화제는 탐라문화원형(민속, 신화, 역사 등)을 기반으로 제주고유 콘텐츠를 브랜드화해 나가는 축제이다. 올해 제62회 탐라문화제는 '제주의 할망'을 주제로 제주신화에 등장하는 설문대할망 등을 비롯해 제주의 여성신화를 중심으로 한 독특한 소재를 현대에 맞게 연출해 제주의 무사안녕과 번영을 기원한다.

글 / 홍보실 홍경언



세종축제

기간 2023.10.06.(금)~10.09.(월)

장소 세종호수공원, 세종중앙공원, 이음다리 일원

시민참여형 도시문화축제인 세종축제는 한글 특화, 미래기술 활용, 전통문화 활성화 등 세종시만의 정체성을 반영해 기획한 축제이다. 대형 수상극, 버스킹, 한글놀이터 등 다양한 공연과 체험 향유부터 시민들이 함께 기획하고 운영하는 프로그램까지 누구나 주인공이 되는 축제를 만나볼 수 있다.



마산국화축제

기간 2023.10.28.(토)~11.06.(월)

장소 창원 3·15해양누리공원

옛 마산은 전국 최초로 국화를 상업 재배로 시작해 현재 전국 재배면적의 13%를 차지하고 있으며 우리나라 국화산업의 메카이다. 2000년부터 이어온 마산국화축제는 푸른 마산 앞바다를 배경으로 화려한 국화 작품을 맘껏 누릴 수 있는 전국 최대 규모 가을꽃 축제로, 매년 개화 기록을 경신하는 다륜대작 '천향여심'은 기네스북에도 오른 농철 수 없는 축제의 상징이다.

3

급증하는 흉악범죄

정부대책과 과제는?

글 / 매일경제신문 임상균 주간국장

때와 장소를 가리지 않는 문지마범죄

신림역, 서현역, 신림동…

이름만 들어도 금방 공통점을 알 수 있습니다. 올 들어 상상도 못했던 흉악범죄가 발생한 장소입니다. 등산로, 전철역, 백화점, 도로 등 때와 장소를 가리지 않고 끔찍한 일이 벌어지고 있습니다. 더는 안전한 곳이 없으며, 누구나 피해자가 될 수 있다고 해도 과언이 아닙니다. 정부에서도 예방과 단속, 범죄자 강한 처벌 등 다양한 측면에서 흉악범죄 대책을 내놓고 있

습니다. 하지만 일시적 처방일 뿐 근본적인 불안을 해소하기는 부족하다는 지적도 적지 않습니다.

범인은 외로운 늑대?

최근 들어 우리나라에서 급증하는 흉악범죄의 원인을 두고 다양한 분석이 제기됩니다.

미국 중앙정보국(CIA)은 빈발하는 총기 난사 사건을 두고 2010년 ‘외로운 늑대가 미국 사회를 위협하는 최대 위험 요소’라고 규정했습니다. 외로운 늑대는 자신의 처지에 관한 불만을 불특정 다수에게 분노로 표출하는 자생적 테러리스트를 뜻합니다.

미국 법무부는 CIA 경고 이후 관련 사건 124건을 분석해 대책을 세웠고, 수십 건의 테러를 막았습니다. 우리 사회의 문지마범죄도 미국의 자생적 테러와 비슷한 점이 많습니다.





일본에서도 2013년 무차별 범죄를 대상으로 한 연구 결과가 나온 게 있습니다. 일본 법무성 산하 법무종합연구소가 진행한 ‘무차별 살상 사범에 관한 연구’입니다. 2000년부터 2010년까지 무차별 살상 사건을 저지른 가해자 52명을 분석했습니다.

가해자는 한 명을 제외한 전원이 남성이었고, 나이는 20~39세 청년층이 많았습니다. 주목할 것은 대상자의 절반인 26명이 혼자 살고 있었고, 가족이 있더라도 배우자나 자녀와 함께 사는 사람은 거의 없었습니다. 또 전체의 82%는 혼인한 적이 없었고, 혼인을 했더라도 사건 발생 당시는 이혼 또는 별거 중이었습니다. 절반이 넘는 28명은 친구가 아예 없는 사람이었습니다. 이를 종합하면 문지마범죄 범인의 공통점은 한마디로 사회적으로 고립된 외톨이라는 얘기입니다.

정부, 일단 강력한 처벌로 예방에 초점

흉악범죄의 빈번한 발생에 정부도 부산해했습니다. 더는 방치하면 안 된다는 사회적 공감대에 정부가 다양한 대책을 내놨습니다.

정부 대책은 크게 4가지로 분류됩니다. 치안력 강화, 강력범죄자 처벌 강화와 사법적 조치 마련, 국민 정신건강 관리 강화, 피해자와 가족의 사후관리 강화 등입니다.

치안력 강화를 위해서는 국민 불안감이 해소될 때까지 특별치안 활동을 지속한다는 방침입니다. 범죄 유형에 맞춰 경찰력을 거점 배치하고, 순찰을 더욱 강화하는 한편, 지방자치



단체와 협업해 CCTV, 보안등, 비상벨 등 범죄 예방 기반시설도 대폭 확충키로 했습니다. 특히 치안 업무를 경찰 업무의 최우선순위에 두고 이에 맞춰 경찰 조직도 재편한다는 방침입니다. 또한 강력범죄에 대처할 때 경찰관은 범죄자에게 강한 물리력을 사용해야 하는 경우가 있는데, 이에 대비해 경찰관의 면책 범위나 법률 지원도 늘리기로 했습니다. 범죄자를 다치게 하더라도 책임을 지나치게 지지 않도록 하겠다는 의미입니다.

강력범죄자 처벌 강화의 핵심은 ‘가석방을 허용하지 않는 무기형’ 도입입니다. 지금까지는 종신형인 무기징역을 받더라도 가석방 제도 덕분에 일정 기간 복역 후 출소하는 경우가 종종 있었습니다. 하지만 아예 가석방 자체가 적용되지 못하는 무기징역 제도를 만들겠다는 것입니다. 또 불특정 다수를 대상으로 한 살해 예고 등을 처벌하는 공공협박죄, 공공장소에서 타인에게 위협을 가할 수 있는 흉기 소지를 금지하는 공공장소 흉기 소지죄도 만들기로 했습니다. 아울러 흉악범 전담 교도소 운영도 추진한다는 방침입니다.

사법입원제 등 국민 정신건강 관리에도 만전

강력한 경찰력과 처벌이야말로 흉악범죄 예방에 효과가 있겠지만 좀 더 근원적인 해결책은 잠재적 범죄자를 최소화하는 것입니다. 외국 사례에서 보듯 무차별적 흉악범죄의 범인 대다수가 정신적, 심리적 문제를 안고 있는 만큼 정부는 이에 따른 대책도 준비하고 있습니다. 이를 위한 대표적인 방안이 ‘사법입원제’입니다. ‘사법입원제’는 환자가 자신 또는 타인에게 위해를 가할 위험이 크다고 판단되면 사법기관이 강제 입원을 결정하거나 사후 정당성을 판단하는 제도입니다.

피해자 보호를 위해서도 대책이 마련됩니다. 범죄 피해자 치료비, 간병비, 치료 부대비용을 확대해 지원을 늘릴 계획입니다. 현재 피해자 치료비 등이 연간 1,500만 원, 총 5,000만 원을 초과할 경우 정부 내 심의기구의 특별결의를 통해 추가 지원을 받을 수 있습니다. 정부는 특별결의를 활성화해 좀 더 많은 치료비가 지급되도록 한다는 계획입니다. 또 피해자

에게 각종 지원을 제공하는 원스톱솔루션센터를 새롭게 만들고, 범죄 피해자 지원 센터에 원스톱 전담 인력도 배치키로 했습니다.

대책 실현까지는 ‘산 넘어 산’

정부가 이렇게 다방면에서 대책을 내놨지만 실현되기까지는 쉽지 않은 과정이 남아 있습니다. 주요 대책이 대부분 논란 대상이기 때문입니다. 당장 경찰력 확대를 위해 의무경찰제도 부활을 꺼냈지만 국방부가 군 병력 감소를 이유로 반대해서 없던 일이 돼버렸습니다.

가석방 없는 종신형 역시 논란이 제기됩니다. 당장 대법원은 정부대책 발표 이후 반대한다는 의견서를 국회에 제출했습니다. 사형제 폐지 대신 대안으로 나온 제도를 사형제를 유지한 상태에서 도입하는 건 안 된다는 것입니다. 또 선진국의 경우 가석방 없는 무기징역조차 기본권 침해라고 보고 폐지하는 추세라는 점을 강조했습니다.

사법입원제도 간단치 않습니다. 이미 2018년 12월 임세원 교수가 환자의 흉기 난동으로 숨지는 사고가 발생했을 때 2019년 4월 경남 진주에서 조현병을 앓던 범인이 불을 질러 아파트 주민 5명이 숨졌을 때도 대안으로 거론된 적이 있습니다. 그 당시 여야 양쪽에서 도입을 위한 법안을 발의했지만, ‘의료 전문가가 아닌 판사가 입원을 명령하는 게 맞느냐’, ‘인권 침해 요소가 있다’ 같은 반대에 부딪혀 무산됐습니다. 사법입원제를 뒷받침할 만한 의료진 부족도 문제라고 합니다.





캐나다, 호주, 스페인 등



중국, 일본, 미국 등

사형제 폐지 국가
112개

사형제 유지 국가
55개

사실상 폐지 국가로 분류
가나, 러시아, 대한민국 등



사형제 도입하면 억제효과 있을까

사실 흉악범죄가 발생할 때마다 여론은 사형제 부활을 거론합니다. 범죄자를 극형에 처한다면 당연히 예방효과가 있으리라는 기대 때문입니다. 특히 우리나라는 사형제도가 존재함에도 실제 사형을 집행하지 않는 ‘사실상 사형제 폐지’ 국가입니다.

다른 나라도 사형제에 관해서는 많은 고민과 논란을 거쳐 왔습니다. 엠네스티에 따르면 2022년 말 기준으로 사형제를 폐지한 국가는 112개국에 달합니다. 캐나다, 호주, 스페인 등입니다. 그 외 가나, 러시아, 대한민국 등은 사실상 폐지 국가로 분류됩니다. 사형제를 그대로 유지하고 있는 국가는 중국, 일본, 미국 등 55개국 정도입니다. 이처럼 사형제가 논란 속에 국가마다 상이한 대응을 하고 있는 이유는 흉악범죄 근절의 효과가 엇갈리기 때문입니다. 그동안 나온 연구 결과도 마찬가지입니다.

아이작 에를리히 시카고대학 경제학과 교수는 1975년 사형이 집행될 때마다 살인 7~8건

이 줄어든다는 연구 결과를 발표했습니다. 이 논문을 기초로 미국에서는 중단됐던 사형 집행이 재개됐다고 합니다. 네이시 모칸 콜로라도대 경제학과 교수, 폴 짐머만 미국 연방거래위원회(FTC) 이코노미스트 등은 1980~1990년대 미국 주별 사형 집행과 살인범죄 관련 통계를 분석해 연구 결과를 사형제의 범죄 억제 효과를 지지하는 논문으로 발표하기도 했습니다.

반론도 만만치 않습니다. 미국 국립연구위원회(NRC)는 2012년 보고서에서 “살인자의 사형 효과에 관해 현재까지 이뤄진 연구는 사형이 살인율을 증가 혹은 감소시키는지의 정보는 제공하지 않는다”라고 발표했습니다. 사형제가 살인율을 증가 또는 감소시킨다는 연구 결과가 사형제에 관한 정책적 판단에 영향을 미쳐서는 안 된다는 권고도 했습니다. 유엔 역시 1988년, 2002년 두 차례에 걸쳐 사형제가 종신형 등 다른 형벌보다 살인을 억제하는 효과가 크다는 증거를 발견하지 못했다고 밝힌 바 있습니다.

TAXI 택시

스마트폰 따라하기

무작정 기다리기는 이제 그만!

택시 호출 앱 '카카오 T' 사용법

택시를 잡기 위해 길거리에서 한참을 기다려본 적 있으신가요? 스마트폰으로 택시를 호출하는 택시 호출 앱 '카카오 T'를 소개합니다. 처음 가보는 낯선 지역이나 대중교통 이용이 불편한 곳에서는 더 유용합니다. 이 앱은 앱스토어(구 글스토어)에서 다운로드할 수 있습니다.

글 / 홍보실 조경민



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



결제수단 등록하기

결제수단을 미리 등록하면 택시에 탑승했을 때 직접 계산하지 않고 자동으로 결제됩니다.

- 1 홈 화면 우측 하단의 '내 정보'를 선택한 후 메뉴에서 '결제수단 관리'를 선택합니다.
- 2 '카카오 T 포인트', '신용/체크카드', '휴대폰', 'PayPal' 중에서 원하는 수단을 선택합니다.
- 3 '신용/체크카드'로 결제하길 원한다면 '카드 추가'를 선택합니다.
- 4 '카드번호', '유효기간' 등 카드 정보를 입력 후 '확인'을 선택합니다.
- 5 정보 제공 전체 동의 필수 항목에 '모두 동의하기'를 선택하면 카드 등록이 완료됩니다.



택시 호출하기



1

홈 화면에서
'택시'를 선택합니다.



2

'출발'하는 장소를 먼저
지정하고, '도착' 장소도
지정합니다. 장소는 지도에서
선택하거나 검색창에서
검색합니다.

3

택시 종류별 예상 가격을
확인하고 원하는 택시를
선택합니다. '일반호출'을
선택했습니다.



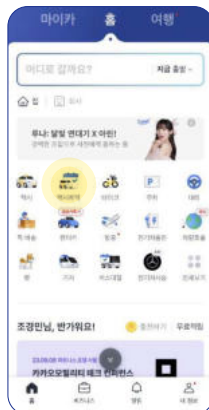
4

모두
적용되었다면
'호출하기'를
선택하면
차량이
배정됩니다.



미리 결제수단을 등록하지
않았을 때는 '결제수단'을 눌러
택시기사에게 '직접결제'하는
방법도 가능합니다.

택시 예약하기



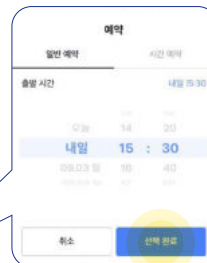
1

홈 화면에서
'택시예약'을 선택합니다.



2

'출발지'와 '도착지'를
지정합니다.



3

예약을 원하는 날짜와
시간을 지정한 후
'선택 완료'를 누릅니다.



4

'탑승자', '탑승 인원',
'결제 정보'를 지정하고
예상 운행 요금을 확인한 후
'예약하기'를 누릅니다.
차량 배차가 완료되면
알림으로 예약 확정 안내
문자가 발송됩니다.



함께 GEPS

가을이 깊어질수록
하루가 짧아지는 가운데,
시간의 소중함을 다시 한번 느끼게 됩니다.
지금이라는 순간을 아껴주는 분들과 함께,
소중한 시간을 간직하세요.

살아 숨 쉬는 우이천을 위해

서울우이천환경지킴이봉사단

서울우이천환경지킴이봉사단(이하 '봉사단')은 2021년 10월 발족해 17명의 봉사단원이 활동 중입니다. 매월 두 번 모여 우이천 주변의 쓰레기 수거, 환경보전 캠페인, 생태환경보전 활동 등을 펼칩니다. 우이천 자연환경의 소중함과 쾌적한 휴식공간을 조성하는 데 뜻을 함께하고 있습니다.

취재·글 / 한민자 객원기자

촬영 / 이동훈 객원사진기자



‘줍깅’으로 환경보호에 동참

오후 2시 서울시 강북구 ‘우이천’의 ‘우이교’ 아래에 봉사단원 17명이 모였습니다. 심광섭 봉사단장에게 사전안전교육과 오늘의 봉사활동에 관해 설명을 듣습니다. 오늘은 우이천변을 따라 북한산국립공원 쪽으로 걸으면서 쓰레기를 줍는다고 합니다. 설명이 끝나자 단원들이 일어나 준비된 장갑, 집게, 종량제 쓰레기봉투를 들고 삼삼오오 짝을 지어 흠어집니다. 독방 길과 수풀 구석구석까지 작은 쓰레기도 놓치지 않고 주워 쓰레기봉투에 담습니다.

봉사단은 매월 둘째, 넷째 주 목요일에 봉사활동을 합니다. 봉사단이 하는 일은 우이천변 쓰레기 수거, 우이천 환경보전 캠페인과 생태환경보전 활동 등입니다. 우이천은 서울의 지천 중에서 수질이 가장 맑고 생태환경이 가장 잘 보전되어 있다고 합니다. 서울시 강북구, 도봉구, 노원구, 성북구를 거치며 길이는 약 8.5km에 이릅니다. 서울 동북 지역에 사는 사람들이 가장 많이 이용하는 하천입니다.

봉사단장 심광섭님은 “내가 살고 있는 동네의 하천을 깨끗하게 보전하고 아끼는 일에 동참하는 것도 보람된 일이라고 생각했어요. 우이천 주변에 사는 퇴직공무원을 대상으로 봉사자를 모집했습니다. 사실 봉사단의 주된 활동인 쓰레기 수거는 사람들이 꺼리는 일입니다. 그럼에도 ‘누군가가 시작하면 할 수 있다’는 생각이 모여 봉사단이 출범했습니다”라고 말합니다.

생태환경 중요성 알리는 데 앞장

봉사활동이 있는 날은 단원들이 편하게 올 수 있는 우이천의 중간 지점 우이교에서 모입니다. 2개조로 나뉘어 한 조는 우이천 상류인 ‘덕성여대’까지, 다른 한 조는 우이천 하류인 ‘월계2교’까지를 3시간 정도 걸으며 쓰레기를 줍습니다. 대개 대형 종량제 쓰레기봉투 10개가 가득 찰 정도로 쓰레기가 넘칩니다. 무더운 여름에는 온몸이 땀으로 흠뻑 젖기도 합니다.

우이천은 지역민의 운동 공간이자 휴식 공



간이며 소통의 공간이기도 합니다. 봉사활동을 하면서 다양한 모습을 접합니다. 우이천 십터 주변에서 소주병을 기울이며 큰소리를 지르거나 술에 취한 채 누워서 봉사활동을 방해하는 일도 종종 일어납니다.

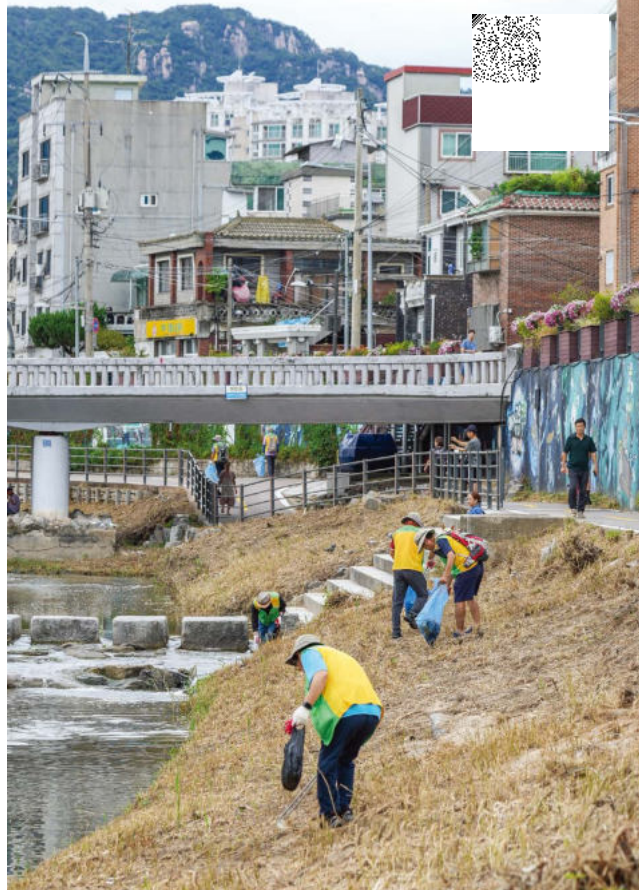
총무 오순옥님은 “우이천은 천연기념물인 원앙새를 비롯해 다양한 종류의 야생오리와 백로가 살아요. 우리가 잘 지켜줘야 함에도 야생오리에게 돌팔매질하는 어린이가 있습니다. 이들 어린이에게 생태환경의 중요성을 일깨우는 일도 우리의 역할입니다”라고 말합니다.

반려견 산책도 흔한 일상입니다. 대부분은 반려견 목줄을 착용하고 배설물을 봉투에 담아 처리하는 ‘펫티켓’을 잘 지키고 있습니다. 하지만 방치된 배설물도 많아 치우느라 봉사단의 손길이 바쁩니다. 그 때문에 배변 처리를 일일이 당부하는 일에도 적극 나서고 있습니다.

우이천 지킴이로 우뚝

봉사단원 임미숙님은 “쓰레기를 수거하다 보면 가끔 지나가는 사람이 서울시에서 정화사업 나온 줄 알고 ‘저기에도 쓰레기가 있으니 까 주워 달라’고 해요. 웃으면서 ‘네, 감사합니다’라면서 수거합니다. 또 어떤 분은 ‘하루 일당을 얼마 받고 이런 일 하느냐’고 묻기도 해요”라고 일화를 전합니다.

봉사단이 환경보전을 위해 우이천으로 즐거운 발걸음을 내디딜 수 있는 것은 여러 기관의 도움이 큼니다. 활동에 필요한 조끼, 모자, 집게 같은 도구는 공무원연금공단 서울지부에



서 지원했고 강북구청 안전치수와 우이천관리반에서는 도구함을 선포 내렸습니다.

봉사단에서 도구 관리를 담당하는 이상준님은 “봉사 장소에 도구를 가져다 놓고 단원들이 활동할 수 있도록 나눠줘요. 또 활동이 끝난 후 도구를 거둬 정리하고 도구함에 보관합니다. 이웃에게 ‘봉사단이 있어서 우이천의 깨끗한 시설을 이용할 수 있다’는 칭찬을 들을 때는 저절로 기분이 좋아집니다”라고 말합니다.

땀 흘려 쓰레기를 줍고 분리배출까지 마치고 나면 하루해가 뉘엿뉘엿 집니다. 돌아가는 길에 깨끗해진 우이천변에서 사람들이 산책과 휴식, 하이킹을 즐기는 모습을 보면 하루의 피로가 말끔히 사라집니다.

사투리로 전해

글·정리 / 홍보실 조경민

탈랑교 말랑교 우짚랑교

김찬자 님 경북 포항시

“아지매 아재요, 반갑심데!” 시장에 갈 때마다 간판을 읽으며 따라해 봅니다. “살랑교, 말랑교?(살거예요, 말거예요?)” 정감이 묻어납니다. 그 옆 크루즈를 타고 싶은 할매가 할배에게 “영감, 탈랑교, 말랑교, 우짚랑교?(탈거예요, 말거예요, 어쩔거예요?)” 하자 할배가 크루즈에 타자고 하셨습니다. 크루즈를 타고 넓은 영일만을 돌고 돌아 얼굴에는 소금기 먹은 함박 웃음꽃이 가득 피어납니다.

최전우 님 광주 북구

지인들은 우리 마누라를 '때까우'라고 부릅니다. 때까우는 거위의 전라도 사투리입니다. 때까우는 집오리와 비슷하게 생겼으나 몸집이 훨씬 크고 목소리도 큼니다. 우리 마누라도 자식을 여러 명 낳아 키우다 보니 큰소리도 나고, 최초리도 많이 들었습니다. “팩팩” 하는 마누라 소리가 담을 넘어가다 보니 이웃이 별명으로 부르게 되었습니다. 웃어 넘기는 것을 보면 별명으로 부르는 것이 싫지는 않은가 봅니다.

아내의 별명은 때까우

우리 핵교가 장때이래요~

김선자 님 강원 강릉시

어머, 이아라, 뭘 아주머이들이 마이 마카(모두) 모있제(모였지). 오날이 무슨 날이나부제. 아~ 글씨(글씨), 오날(오늘)이 강릉 여핵교(여학교) 60번째 생일이라잔소. 내가 희뚝 자빠져 자고 있는데, 회장이 와서 뭘 책기장(공책) 던지며 구경 안 가고 뭐하고 있냐고 매련없다(형편없다) 하길래 내 똥지바리(똥구멍), 오금패기(오금) 할 거 없이 냅다 들이 까재키잖소. 머이 머이캐도 강릉 고등 여핵교가 장때이래요.



요

김무길 님 충남 논산시

손자가 “할머니, 사투리 너무 심해요” 하자 할머니가 대답합니다. “아니야, 할미가 사투리 쓰남, 저기 스산(서산)쯤 가야 ‘이랬슈, 저랬슈’ 하며 말을 길게 뽕지, 할미는 안 그랴~야. 나칭게(냉이), ‘베짜이(베짱이), 면들레(만들레)’ 이런 걸 들어 봤니. 겨겨.”

할머니의 사투리

대호야! 능가뿌라!

이진우 님 경남 양산시

현직 때 서울에 잠시 근무한 적이 있습니다. 몇몇 직원과 잠실 야구장을 찾아 열심히 응원했습니다. 그러던 중 롯데 이대호 선수가 타석에 들어섰을 때 저도 모르게 “대호야! 능가뿌라!” 하고 소리쳤습니다. 직원들은 저를 외국인 보듯이 보고 있었습니다. 그 말은 ‘넘겨버려라!! 훔런 쳐라!!’의 사투리 버전입니다.

윤철중 님 경기 파주시

고향인 전라도를 떠난 지 40년이 지나가건만 사투리가 좀처럼 표준어로 바뀌지 않습니다. 고향 친구, 향우회에서 만나면 사투리 천국입니다. ‘그렇당게, 안 한당게, 그래볼어~ 저래볼어~’ 등이 쏟아집니다. 그중에서 제일 많은 사투리는 “해볼어”입니다. 들으면 들을수록 소박하고 정겨운 말입니다. ‘불어권’ 사투리 우리끼리만 해볼어~잉.

불어권 사투리

사투리 같은 표준어

권형원 님 세종특별자치시

우리가 사는 세상은 언제나 소통이 중요하며, 가능한 한 빠른 시간 내 이루어지는 것이 생명입니다. 부부나 친구처럼 가까운 사이에 최고 빠른 소통의 말은 ‘거시기’가 아닐까 싶습니다. 사실 ‘거시기’는 한때 사투리였다가 1988년부터 표준어로 바뀌었다고 합니다. 그래서인지 사투리로 느껴지기도 하는 ‘거시기’는 가까운 사이 가장 빠르고 간단하게 친밀감을 더해 주는 말이 아닐까 생각합니다.

다음 호 주제는 ‘나만의 여행 필수품’입니다. 혹시 지금 여행을 준비하고 있나요? 여행을 준비하는 지금 이 순간부터 이미 마음은 여행 중입니다. 우리는 멀리 해외로 떠나든, 가까운 곳에 바람을 쐬러 나갔든 오든 준비물을 챙깁니다. 좀 더 편리한 여행, 기억에 남는 여행으로 만들기 위해 준비하는 나만의 여행 필수품을 독자님들과 공유해 보세요. 응모 마감일은 10월 18일입니다. 자세한 응모 방법은 73쪽에서 안내합니다. 원고가 게재된 독자님에게는 모바일 문 화상품권 1만 원을 선물로 드립니다.

가을 저녁의 추억

글·정리 / 홍보실 조경민



추석 하면 전통시장이 생각납니다. 온갖 과일과 생선 등 먹거리가 나와 있지요. 그 옆에서는 강냉이를 튀기기도 합니다. 호각을 불고 외칩니다. “뽕이요~!”
김문석 님 경기 고양시

매년 추석에는 우리 가족이 모두 모여 송편을 빚습니다. 직접 가꾸고 채취한 쑥과 복분자, 단 호박으로 색을 냅니다. 송편 빚는 경력도 벌써 환갑이니, 이를 본 사람들은 공장에서 찍어 나온 것 아니냐며 신기해합니다.
정호백 님 강원 강릉시

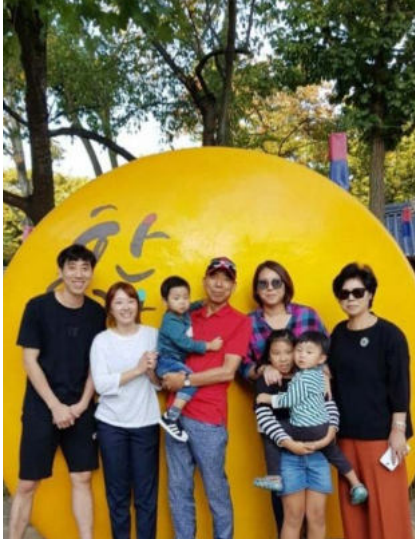


티 없이 맑은 하늘에 बै이삭은 누렇게 익어갑니다. 금번 추석에는 우리 생활도, 우리 마음도 더욱 풍요롭길 기대해 봅니다.
홍성수 님 인천 남동구



추석날 아침 차례를 지내고 가족과 함께 용인 민속촌에 갔습니다. 땅위에 내려온 한가위 보름달을 발견하고 그 앞에서 모두의 행복을 빌며 포즈를 취했습니다.

이상계 님 경기 하남시



남원 광한루원으로 가족 나들이를 갔을 때 모습입니다. 손자들이 제기차기하며 즐거워합니다. 앞으로도 꼭 건강하고 지금처럼 행복했으면 좋겠습니다.

정재삼 님 광주 광산구



추석 하면 따끈따끈하고 맛있는 전이 생각납니다. 다가오는 추석에 앞서 연습 삼아 가지로 전을 부쳐 보았습니다. 가족과 도란도란 가지전 한입 나누는 게 가을 저녁의 행복입니다.

조현익 님 경북 구미시



추석이 되면 가족이 휘영청 밝은 보름달 아래 모여 앉아 풍성한 추석 명절 음식을 나누어 먹던 추억이 떠오릅니다. 8월 31일 떠오른 올해 가장 큰 둥근 달 '슈퍼문'을 담아 보았습니다.

변관석 님 서울 노원구

다음 호 주제는 '고개 들어 바라본 하늘'입니다. 어느새 선선한 바람이 부는 계절이 다시 찾아왔습니다. 가을이 되면 유난히 높고 푸르고 청명한 가을 하늘은 바라만 봐도 좋습니다. 바라본 하늘을 카메라에 담아 응모해 주세요. 응모 마감일은 10월 18일입니다. 자세한 응모 방법은 73쪽에서 안내합니다. 글이 게재된 독자님에게는 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 출간 도서와 전시를 소개합니다

공단 홈페이지 → 연금복지포털 바로가기 →
로그인 → 복지서비스 → 월간 공무원연금 →
원고투고에서 '캡스박스' 또는 '캡스전시'를
선택해 해당 내용을 1~2줄 적어 투고해 주세요.
투고해 주신 책과 전시는 순차적으로 게재됩니다.



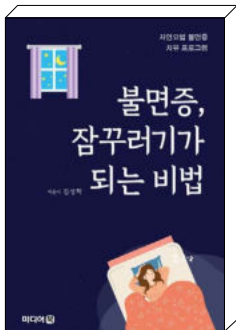
부모님 전 상서

김생수 님 충북 충주시
저자의 네 번째 시집으로
어머니와 아버지에 관한
시를 나열해 한 권의 시
집에 부모님을 향한 그리
운 정을 온전히 담아냈다.
1만 2,000원 / 정문사



세월

이기자 님 부산 동래구
저자가 '시에 몰두하며 살
아온 세월'을 시집으로 엮
었다. 깊은 사유와 폭넓은
경험을 객관적 상관물을
통해 비유, 상징, 감정 이
입 등으로 표현해 감동과
여운을 준다. 1만 2,000
원 / 새문화출판사



불면증, 잠꾸러기가 되는 비법

김성학 님 광주 서구
불면증으로 고민이 많은
이들을 위해 쓴 책이다. 여
러 가지 이유로 수면 장애
를 겪게 되는 이유와 약
물에 의존하지 않는 불면
증 개선 방법을 수록했다.
1만 6,000원 / 미디어북



꿈꾸는 피아노

나순용 님 경남 창원시
퇴직 후의 소소한 일상과
저자가 배우고 있는 그림
을 함께 담은 수필집이다.
저자는 희로애락이 점철
되어 고운 빛깔을 만들기
에 삶은 무지개와 같다고
말한다. 1만 5,000원 / 경
남



청산에서 양산까지

최치훈 님 경남 양산시
교단 35개 성상의 긴 세
월 속에 새겨진 희로애락
을 바탕으로 고향 충북 청
산에서 시작해 현재 삶의
터전인 경남 양산까지의
파란만장한 인생 여정을
엮은 자전적 에세이집다.
1만 4,000원 / PubPle



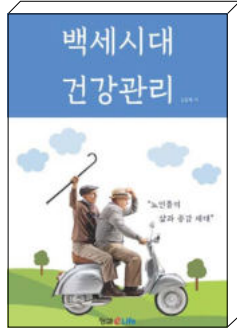
까치는 안다

조영두 님 경기 광주시
그리움과 이별의 정한을
담담하게 시로 표현했다.
몸소 경험하며 살아온 현
실을 깊이 있는 감성과 재
치 있는 표현으로 솔직 담
백하게 담아낸 시집이다.
1만 4,000원 / 좋은땅출
판사



제주도 돌에게 배운다

유재진 님 제주 제주시
저자는 제주도에만 있는 돌의 형·狀, 질·質, 색·色을 사진으로 표현해 내고 돌과 바위를 통해 사람도 배울 점이 있음을 비유한 시조집이다. 1만 8,000원 / 생각나눔



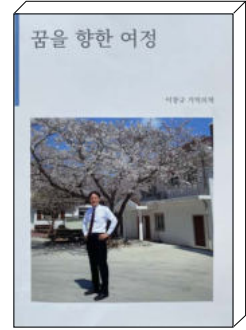
백세시대 건강관리

김홍백 님 강원 삼척시
저자가 노인대학에서 강의하고, 노인복지관에서 상담사로 지내면서 경험한 내용을 바탕으로 시니어가 쉽게 이해하고 공감할 수 있도록 구성한 책이다. 2만 원 / 형설eLife



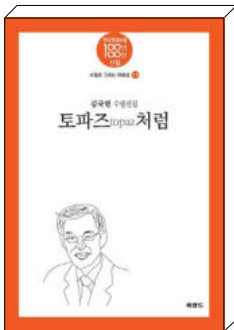
시칠리아 일주 인문기행

한상원 님 경기 고양시
자신을 찾아 떠나는 여행이 가장 특별한 여행이라고 말하는 저자가 '지중해의 보석' 시칠리아의 명소를 일주한 후 쓴 기행문이다. 시칠리아의 다양한 매력과 가치를 엿볼 수 있다. 1만 6,000원 / 슬기북스



꿈을 향한 여정

이창규 님 전남 여주시
40년간 몸담았던 공직에서 퇴직한 후 생애 연대표를 만들어 어떻게 살아왔는지 정리하고, 새로운 100세 시대를 알차게 살아가기 위해 작성한 버킷리스트에 실행 계획을 함께 담았다. 비매품



토파즈topaz처럼

김국현 님 경기 성남시
저자는 수필을 통해 추억을 살려내고 삶의 의미를 찾아갔다고 한다. '나답게 살기', '버스킹에 빠지다' 등 총 6부로 구성해 그동안 써 왔던 글을 한곳에 엮은 책이다. 1만 2,000원 / 북랜드



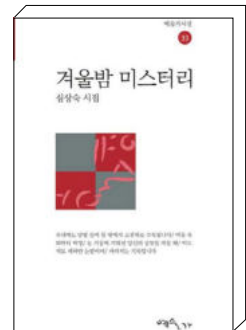
연필화 그리는 아내

박철호 님 강원 춘천시
2018년 이후 매년 한 권씩 출간하는 저자의 2022년 단편소설집이다. '연필화 그리는 아내' 외 10편의 단편소설이 수록되어 있다. 1만 5,000원 / 도서출판 진솔



KGB 스파이 유리

박현숙 님 서울 중랑구
동해안에서 실종된 중학생 유리가 도청, 정보수집 공작의 위협이 상존하는 KGB 스파이로 변신하면서 벌어지는 내용의 소설책이다. 1만 9,000원 / 좋은땅



겨울밤 미스터리

심상숙 님 경기 김포시
심상숙 시인의 두 번째 시집이다. 과거와 현재를 사유하는 빛나는 여정을 그린 시 '매화나무에는 고리가 있다' 등 시 60편이 수록되어 있다. 1만 3,000원 / 예술가

내 행주는 어디로 갔을까?

황은옥 님 전북 전주시



그림 / 이철원

제가 제일 좋아하는 냄새가 빵 굽는 냄새입니다. 지금 살고 있는 집을 결정할 때도 근처에 ‘빵 굽는 마을’이란 상호가 마음에 들어서 결정할 만큼 빵 냄새는 감히 그 어떤 향기와도 비교할 수 없는, 제게는 절대적인 향기입니다. 퇴직 후에 마침 제빵기능사 실기가 있어서 등록하고, 준비물인 앞치마와 새하얀 행주 3개를 준비해 갔어요. 코끝에 스며드는 빵 굽는 냄새에 머리칼이 쭈뼛 서고 온몸이 바르르 떨렸습니다. ‘이제 나는 제빵왕 김탁구가 될 거야’ 생각하며 설렸습니다. 한 번 가고 두 번 가면서 이제는 장금이처럼 물 흐르듯, 탁구처럼 완벽하게 빵을 만들 준비를 한다고 생각하는 순간에 일이 생겼습니다.

그날도 분명히 앞치마와 행주 3개를 챙겼는데, 재료를 계량한 후에 보니 행주 하나가 아무리 찾아도 보이지 않았습니다. 모두들 바쁘게 반죽을 시작하던 터라 정신없이 반죽기까지 돌린 후 그릇을 씻고 정리하는데, 옆에서 이런 소리가 들려왔습니다.

“저러다가 반죽기가 박살나는 것 아니야?”

“그러게. 이쪽은 괜찮은데 저쪽이 왜 저렇게 요란하게 돌아가는 거야?”

아뿔싸. 그 순간 머리가 하얗게 비어지면서 생각나는 그 단어. 행주. 얼른 다가가서 내 반죽기를 보니, 정말 요동치고 있었습니다. 마치 세탁기에 빨래가 뭉쳐서 돌아가는 것처럼 굉음을 내면서 반죽기가 돌아가고 있었습니다. “아, 이 일을 어째?” 나도 모르게 탄성이 나오며 얼굴은 후끈거리고 쥐구멍이라도 있으면 들어가고 싶은 심정이었습니다. 그때부터 아무 생각도 나지 않았습니다. 밀가루 반죽과 혼연일체가 된 하얀 행주는 완전히 거대한 떡처럼 한덩어리가 되어 있어서 혼자 도저히 해결할 방법이 없었습니다. 지난번에는 잘한다고 칭찬을 받았는데, 오늘은 이렇게 말썽을 일으키다니. 반죽 하나도 똑바르게 못하는 제가



한심하다는 생각도 들었습니다. 그래서 눈 딱 감고 강사 선생님에게 도움을 요청했습니다. 제발 그대로 버려도 된다는 말을 해 주었으면 하고 간절히 바랐습니다. 그런데 행주와 나의 불운은 거기가 끝이 아니었나 봅니다. “그대로 버리면 이스트가 살아 있어서 계속 커져요. 봉투에 넣으면 봉투를 찢고 나올 수도 있어요. 우선 반죽을 행주에서 최대한 많이 떼어낸 후 행주는 버리고 반죽은 오븐에 구워서 버려야 해요.” 그때부터 한쪽 구석에 서서 행주에서 반죽을 떼어내고 있는데, 쟁반에 찢어놓은 거대한 빵은 여태까지 본 어떤 빵보다 크고 잘 구워져서 엄청난 비주얼을 지니고 있었습니다. ‘저렇게 예쁘고 맛있어 보이는 빵을 버려야 하다니.’ 고등학생 실습생이 다가오더니, “선생님! 저 빵 먹어도 돼요?” 하며 빵을 뜯어서 입에 넣는 순간 선생님이 당황하면서 막아셨습니다. “이건 안 돼요. 이 빵은 안 돼요.” 못내 서운해하는 실습생에게 나중에 맛있는 빵을 만들어줘야겠다고 생각했습니다.

그날 집에 돌아오자마자, 바로 행주를 파란색으로 바꾸었습니다. 밀가루도 흰색, 행주도 흰색이다 보니 이런 일이 생긴 것이 아닌가 싶기도 해서였습니다.

그날따라 안경을 쓰지 않은 것이 화근이 된 것 같아서 평소에 잘 쓰지 않던 안경까지 챙기게 되었습니다. 그 후로는 빵을 만들면서도 수시로 행주 3개가 있는지를 확인하는 버릇까지 생기게 되었습니다.

고추잠자리

안복순 님(김순규 님 배우자) 대구 북구

잠자리 떼 유유히
우아한 춤사위
파란 하늘과 어울려져
성큼 다가온 가을

잠자리 잡으려다
길을 잃고 울며 헤매던
어릴 적 생각나



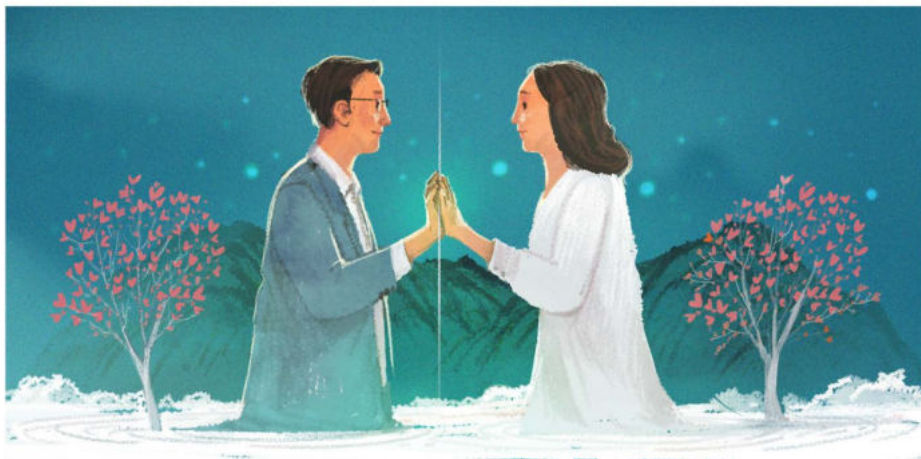
장대에 앉아서
줄고 있는 고추잠자리
살금살금 몰래 다가가
손에 잡힐 듯 말 듯
파르르 순식간에 날아올라

흔들리는 코스모스
꽃대 위에 한들한들

벼이삭 여물어 가는
가을빛 들판을 빙빙 맴돌다
화려한 날갯짓
하늘 높이 올라간다

당신은 나의 거울

김용림 님(김정윤 님 가족) 경기 남양주시



남편은 나의 거울이었습니다. 내가 찡그리면 남편도 찡그렸고, 내가 환하게 웃으면 남편 역시 환하게 웃고 있었습니다. 결혼 이후 남편은 나에게 아버지였고 친구였으며 보호자였습니다. 결혼 초부터 가정 경제 사정이 원활치 않아 우리는 맞벌이부부로 살면서 2남 1녀를 낳고 어느덧 갱년기가 되었을 즈음이었습니다. 남편과 나는 누가 먼저랄 것도 없이 부쩍 불만과 짜증이 많아지면서 서로에게 멀어져 갔습니다. 우리는 그렇게 서로가 서로를 미워하면서 살아가는 재미없는 세월이 길게 이어졌습니다.

먹는 것도, 입는 것도, 삶도 서로에게 예전처럼 따뜻한 관심을 갖지 않았습니다. 어느 날 내가 열이 오르고 많이 아팠습니다. 언니가 죽을 썰다 주고 집안일도 대강 해 주고 갔습니다. 남편의 퇴근시간 무렵 남편에게 전화했습니다. 내가 낮부터 몸이 좋지 않으니 약국에 들러 증상을 얘기해 주고 약을 좀 사오라고 부탁했습니다. 그러겠다고 분명하게 대답한 사람이 밤 12시가 넘어도 집에 오지 않았습니다. 무슨 일인가 걱정이 되어 전화했더니 받지 않았습니다. 30분 간격으로 전화해도 감감무소식이었습니다. 포기하고 억지로 잠을 청해 보려니 눈물만 자꾸 흘러 내렸습니다.

이른 새벽에 버스를 타고 딸이 살고 있는 집으로 갔습니다. 딸이 깜짝 놀랐습니다. “잠깐 쉬러 왔으니 너는 출근해라” 하고는 ‘앞으로 이 남자하고 계속 살아 말아?’ 생각에 잠겼습니다. 이렇게 살 바엔 헤어지는 게 낫지 않을까? 졸혼, 이혼, 어떤 쪽으로든 헤어져 사는 게 낫겠다 싶었습니다. 서로 연락두절인 채 3일이나 지냈습니다. 우리는 그토록 서로가 관심 밖이 되었습니다. 나의 이유 없는 불만에서 시작해 미움과 미움이 눈덩이처럼 커져 이젠



커져버린 눈덩이에 깔려 같이 굴러나갈 힘까지 소진되어 주저앉고 말았습니다. 혈압이 높다는 진단을 받았고 자주 쓰러졌으며 잦은 몸살에 입병, 요통, 우울증에 시달렸습니다. 이러다가 내가 죽을 수도 있겠다 싶었습니다.

연애시절부터 우리는 내 남자, 내 여자 오직 한사람뿐이었으며 만나면 서로 마주보고 웃고 모자람도 챙겨주고 배려해 주고 행복했었습니다. 그런데 언제부턴가 지나온 세월 중에 나를 기쁘게 해 준 날보다 나를 화나게 한 날이 더 많았던 것 같고, 기쁘고 즐거웠던 일보다 슬프고 괴로웠던 일만 자꾸 생각나며 눈물만 흘렸습니다. 집안 분위기는 우울했고 환하게 웃는 날이 없었습니다. 한 지붕 두 가족으로 침묵 속에서 잠자리는 등을 돌리고 TV도 서로 다른 프로를 시청하고, 어쩌다 대화를 하다 보면 몇 마디 건네기도 전에 부딪혀 언성이 높아지니 침묵하는 게 낫겠다 싶어 다시 침묵으로 돌아갔습니다. 내가 화내면 자기도 화내고, 내가 입을 달아버리면 자기도 달아버리고, 내가 우기면 자기도 기어이 지지 않고 나를 이겨 먹어야 했습니다.

부부로 오래 살다 보면 식성이나 정서도, 심지어 얼굴까지 닮아간다고 했습니다. 우린 생각도 행동도 서로에게 전염되고 있었습니다. 어느 날 모처럼 내 모습이 맘에 들어 거울을 보았습니다. 그리고 환하게 미소 지어 보았습니다. 거울도 환하게 따라 웃었습니다. 거울은 내 모습 그대로 따라했습니다. 남편이 그랬습니다. 그동안 남편은 나의 거울이었습니다. 나는 여태껏 거울 앞에서 가위바위보를 하며 살았던 것입니다. 이대로 가다간 언제 승부가 날 것이며, 누가 이긴들 무슨 소용이 있겠습니까? 난 참 어리석었습니다.

가깝게 지내던 친구의 남편이 사고로 죽었습니다. 그 친구는 혼자자가 되었고, 문득 나도 남편이 갑자기 없어지면 어떡하지? 거기에 생각이 미쳤을 때 정신이 번쩍 들었습니다.

나는 당장 삶의 태도를 바꿨습니다. 남편이 좋아하는 음식으로 매끼니 재료도 비싸고 고급스러운 것으로 정성스럽게 차려 속죄하는 마음으로 바쳤습니다. 그리고 머리 모양과 옷을 바꾸고 화장품으로 나를 가꿨습니다. 과거의 좋았던 일만 추억하고 좋지 않았던 기억은 잊어버리기로 맘먹었습니다. 같이 늙어가며 남편을 기쁘게 할 수 있는 뭔가를 날마다 생각해 냈습니다. 그리고 서로 다른 생각을 수용해 주기 아니면 이해해 주기로 노력했습니다. 또 우리 둘 이야기로만 즐겁게 지내기로 다짐했습니다. 밖에서 맛있는 음식을 먹고 오면 나중에 다시 남편과 함께 그 집에 찾아가서 함께 먹곤 했습니다. 외출해서 돌아올 땐 그이가 좋아하는 음식을 사들고 왔습니다. 그랬더니 내 앞에 있는 거울도 많이 변한 모습이었습니다. 상대방도 나를 보는 표정부터 달라졌습니다. 오늘도 거울은 나를 속이지 않습니다. 당신은 나의 거울입니다.

다시 보고 싶어 찾은 유튜브 극장

유튜브 '한국고전영화 채널' 소개

옛날 극장에서 혹은 TV에서 봤던 영화가 부쩍 많이 생각날 때가 있습니다. 또 볼 수 있는 영상은 점점 많아지고 있지만 막상 자신의 취향이 아니거나 식상하기도 합니다. 이럴 때 독자들이 반가워할 유튜브 '한국고전영화 채널(youtube.com/KoreanFilm)'을 소개합니다.

'한국고전영화 채널'에서는 약 220편의 한국고전영화를 감상할 수 있습니다. 이 채널을 운영하고 있는 한국영상자료원은 문화체육관광부 산하 공공기관으로 한국 영화를 수집해 보존하며 옛날 영화 필름을 디지털로 복원하는 사업도 함께 하고 있습니다. 그중 작품을 엄선하여 저작권을 해결하고, 유튜브를 통해 전 세계로 한국고전영화를 널리 알리는 중입니다.

그럼 이 채널에서는 어떤 영화를 볼 수 있을까요? 현존하는 한국 극영화 중 가장 오래된 작품은 안종화 감독의 <청춘의 십자로>(1934)라고 합니다. 바로 이 채널에서 비록 무성이지만 최고·최고의 한국 영화를 볼 수 있습니다. 그뿐 아니라 전설의 한국 영화로 불리는 유현목 감독의 <오발탄>(1961), 1960년대에 이미 공중전을 촬영한 신상옥 감독의 <빨간 마후라>(1964), 신성일과 엄앵란의 <맨발의 청춘>(1964) 등 모두 이 채널에서 서비스 중입니다.



오발탄



맨발의청춘



뽕

이쯤 되면 '너무 오래된 영화만 있는 게 아닐까?' 싶기도 하지만 채널 내에서 조회 수 1위를 차지한 이두용 감독의 <뽕>(1985)을 비롯해 <이장호의 외인구단>(1986), <우리들의 일그러진 영웅>(1992), <서편제>(1993) 등 1990년대까지 작품성이나 흥행 면에서 한국영화사에 큰 획을 그었던 작품이 대부분 준비되어 있습니다.

'오래된 영화이니 화질은 별로겠지'라는 걱정도 필요 없습니다. 220편 중 120편은 HD 화질로 감상할 수 있으며 올해부터는 4K 초고화질 서비스도 시작했습니다. 정말 50~60년 전 영화가 맞나 싶을 정도로 깨끗하고 선명한 화질을 자랑합니다.

함께 운영하는 '한국애니메이션' 채널로 이동하면 최초의 장편 애니메이션 <홍길동>(1967), 1980년대의 '독고탁' 시리즈 등 어린 시절 재미있게 봤던 추억의 애니메이션도 감상할 수 있습니다.

한국영상자료원은 앞으로도 유튜브 '한국고전영화' 채널을 통해 보물과 같은 한국고전영화를 전 세계에 선보일 예정입니다. 고전영화의 매력을 찾아 한 작품, 한 작품 감상하며 옛 추억에 함께 잠겨 보시기 바랍니다. 글 / 홍보실 조경민, 자료 제공 / 한국영상자료원

알록달록 단풍과 추억을 물들이세요

수안보상록호텔 10월 단풍철 맞이 이벤트 안내

글 / 홍보실 조경민

1 단풍철 객실(Room Only) 특별 할인

객실타입 (기준인원)	정상요금	이벤트 회원 요금	
		주중	주말
		일~목	금, 토, 공휴일 전일
양실특트윈(2) 한실일반(2)	152,000원	76,000원	91,000원
가족실(5) 한실특실(7)	280,000원	140,000원	168,000원
로얄스위트(4)	600,000원	300,000원	360,000원

- 로얄스위트는 전화 예약만 가능하며 호텔 공식 홈페이지 또는 앱을 통한 예약은 현장에서 이벤트 요금으로 적용해 드립니다.
- 10월 1일, 2일, 8일은 공휴일 전일로 주말 요금이 적용됩니다. 10월 15일은 특별 추가 할인이 적용된 60,000원(일반실 기준)으로 단풍관광 패키지보다 저렴하게 이용가능합니다.

2 秋천! 숙박은 물론 온천사우나와 관광지까지 단풍 관광 패키지 판매!

객실+온천사우나 자유 이용+주변 관광 이용권

객실타입 (기준인원)	패키지 상품	이벤트 회원 요금	
		주중	주말
		일~목	금, 토, 공휴일 전일
양실특트윈(2) 한실일반(2)	패키지1(활옥동굴 입장권)	106,000원	121,000원
	패키지2(충주나루 승선권)	118,000원	133,000원
	패키지3(청풍/장회나루 승선권)	122,000원	137,000원

- 온천 이용권과 관광지 이용권은 입실 시 선불 결제되며 미이용 시 일부 환불·취소가 불가합니다.
- 해당 이벤트는 유선 또는 호텔 현장 예약 가능하며, 단체실(가족실/한실특실) 이용은 별도 문의 바랍니다.
- 단풍 관광 패키지 제외 일자(10/15)에는 이벤트1(객실 특별 할인)만 운영합니다.

<주변 관광 정보>

- 활옥동굴(충주시 목별안길 26) 관람시간 09:00~18:00(매주 월요일 휴관)
토, 일, 공휴일은 매표 절차 없이 활옥동굴 입구에서 검표 후 입장이 가능하며, 동굴 보트장 이용 시에는 매표소에서 추가 결제 후 입장하시기 바랍니다.
- 충주나루 043-851-6481 / 청풍나루 043-647-4566 / 장회나루 043-421-8615
해당 나루에 사전에 연락해 승선시간과 정원을 확인·예약 후 매표소에 이용권을 제출하고 승선하시기 바랍니다.

자르는 선 ✂

수안보상록호텔
객실 할인 쿠폰
5,000원


이용기간 2023. 10. 1.(일) ~ 11. 30.(목)

◆ 입실 시 본 쿠폰을 프런트에 제출하는 고객에
한해 이벤트1(단풍철 객실 특별 할인) 요금에서
5,000원 추가 할인이 적용됩니다.

※ 퇴실 시 제출은 할인 불가

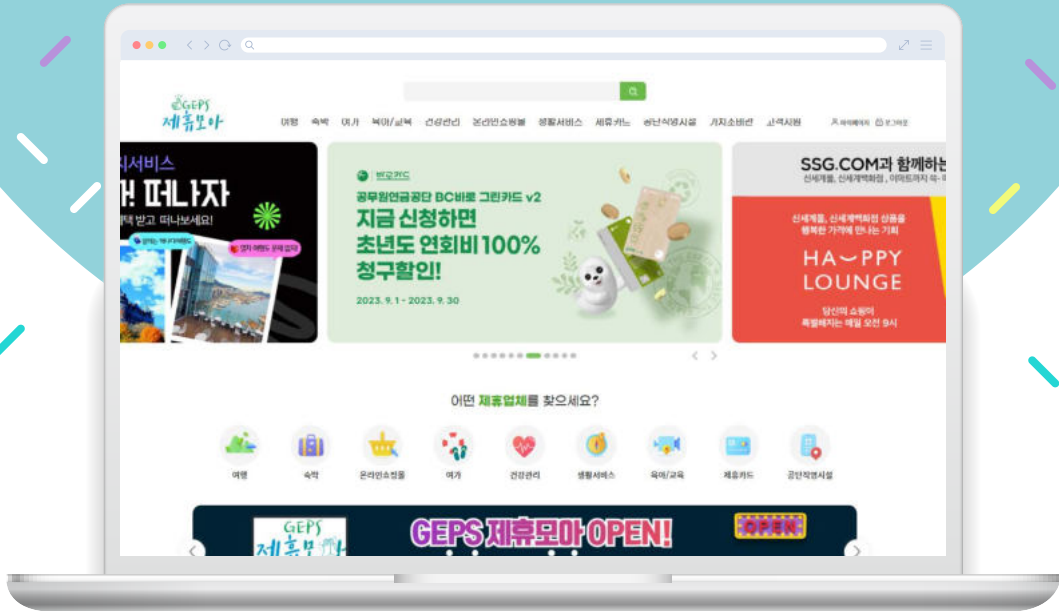
◆ 쿠폰 1장당 1실/박 할인이 적용되어 n실/박
이용 시에는 쿠폰 n장이 필요합니다.

◆ 문의 043-880-3700

 수안보상록호텔

제휴복지서비스 다 모였다! 'GEPS제휴모아'

공무원연금공단 제휴복지 홈페이지가 연금가족 여러분의 응원에 힘입어 「GEPS 제휴모아」로 새롭게 오픈합니다. 9월 18일부터 개편된 홈페이지는 다양한 제휴복지 서비스를 보다 더 편리하게 이용할 수 있습니다. 어떤 점이 달라졌는지 함께 확인해 볼까요?



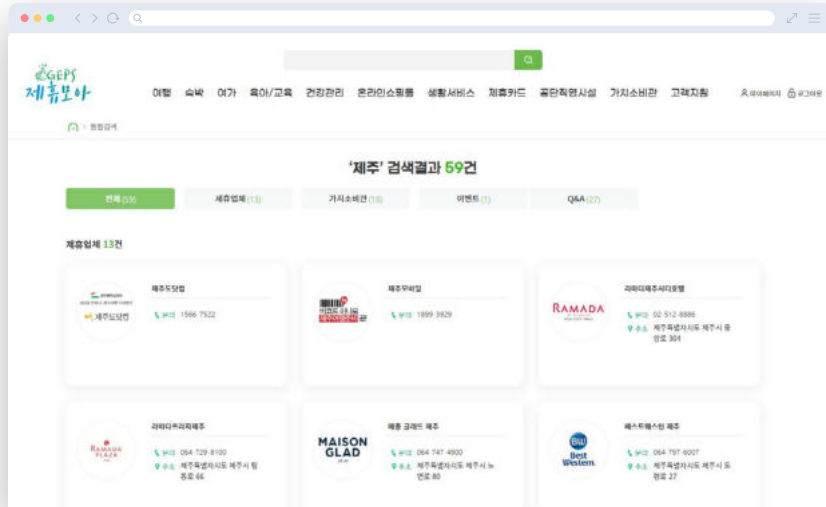
01

앞으로 모든 제휴업체는 메인화면 상단 카테고리 메뉴에서 한눈에 확인할 수 있습니다. 여행, 숙박, 여가, 건강관리 등 원하는 분야를 선택해 다양한 서비스를 만나보세요.



02

우측 상단의 마이페이지에서는 고객님의게서 남겨주신 이용후기, 1:1상담 내용, 이벤트응모 내용 등을 한눈에 확인할 수 있습니다.



상단의 돋보기 모양 ‘통합검색’을 통해 제휴업체뿐만 아니라 가치소비관 상품, 이벤트, Q&A도 한번에 조회가 가능합니다. 예시처럼 ‘제주’를 검색하면 ‘제주’와 관련된 제휴업체, 가치소비관, 이벤트 등을 확인할 수 있습니다.

GEPS 제11회 OPEN!

방문하고 경품 받자!

GEPS 제휴모아에 접속해 간편하게 응모하고 풍성한 경품 받아주세요!
이벤트 참여자 중에서 무작위 추첨을 통해 총 85분께 경품을 증정합니다.

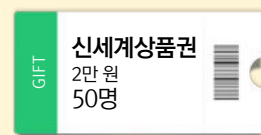
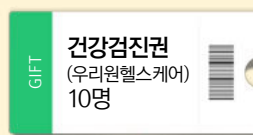
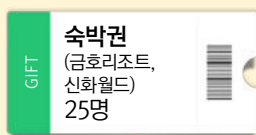
응모기간 2023. 9. 18.(월)~10. 22.(일)

추첨대상 이벤트 기간 제휴모아를 방문한 고객

접속방법 공단 홈페이지(www.geps.or.kr) → 맞춤형복지포털 → 제휴복지 → 로그인 → 고객지원 → 고객이벤트

당첨발표 2023. 10. 25.(수)

당첨경품



※ 숙박권 유효기간: 2023. 12. 31.까지(성수기, 연휴 제외) / 건강검진권 유효기간: 2024. 3. 31.까지



알기 쉽게 배우는 공무원연금 궁금증 상담소

‘연금상식’을 보고 또 봐도 연금에 관한 궁금증은 시원하게 풀리지 않습니다. 이번 호에서는 올해 1월부터 “연금지에 바란다”와 “고객의 소리(VOC)”에 보내주신 질문을 바탕으로 공무원 연금에 관한 궁금증을 풀어보면서 연금상식을 반복 학습해 보도록 하겠습니다.

글 / 홍보실 김택우

Q1 공무원연금기금은 어떻게 운영되고 있는지 궁금합니다.

공단 중장기 재무관리계획안에 따르면 2023년 말 공무원연금기금의 자본 규모는 15조 2,533억 원으로 예상하고 있습니다. 자산 규모는 20조 9,813조 원이며 부채 규모는 5조 7,280억 원입니다.

※ 자본(순자산) = 자산 - 부채

공무원연금기금 자산을 자세히 살펴보면 주식, 채권 등 금융자산으로 운용되는 규모는 7조 9,460억 원, 주택사업과 시설사업 자산 규모는 6조 9,806억 원입니다. 그리고 연금대출과 대여학자금 등 대여사업으로 운영하는 자산 규모는 4조 3,082억 원입니다. 그리고 기타자산으로 1조 7,465억 원을 보유하고 있습니다.



공무원연금급여의 지급은 매년 납부하는 재직공무원의 기여금, 국가와 지자체에서 납부하는 부담금 그리고 수입에서 모자라는 금액은 국가와 지자체에서 보전금을 재원으로 운영되고 있습니다.

Q2 공무원연금 수급자의 건강보험료 책정 기준은 어떻게 되나요?

2022년 하반기부터 건강보험료 부과체계가 개편되었습니다. 내용은 건강보험료 부과가 재산 중심에서 소득 중심으로 바뀌었습니다. 연금소득 포함 연소득 2,000만 원을 초과하면 피부양자에서 제외되어 지역가입자로 자동 전환됩니다. 또 연소득이 1,000만 원을 초과하면서 재산세 과세표준이 3억 6,000만 원을 초과하거나, 소득에 상관없이 재산세 과세표준이 9억 원을 초과하면 피부양자 자격이 박탈됩니다. 재산에 부과하는 건강보험료는 줄어듭니다. 재산금액 등급에 따라 500만~1,200만 원 차등 공제했으나, 모두 5,000만 원으로 통일시켜 공제합니다. 공적연금, 근로소득의 반영률은 30%에서 50%로 오릅니다. 예를 들어 월 200만 원씩 연간 2,400만 원의 공무원연금을 받는 A씨의 경우 2,400만 원의 50%인 1,200만 원이 소득으로 반영되어 건강보험료가 산출됩니다. ※ 문의: 국민건강보험공단 고객센터(1577-1000)

Q3 부모님이 공무원연금을 수령했습니다. 사망 당시 부모님의 빚이 많아 상속을 포기했는데, 유족연금을 받을 수 있나요?

유족연금은 유족의 생활안정을 위해 공무원연금법에 따라 지급되는 사회보장적 성격의 급여로 유족에게 재산권이 있습니다. 따라서 재산 상속을 포기해도 유족연금은 지급 받을 수 있습니다.

또한 유족연금을 받는 통장이 압류될 가능성이 있을 때는 공무원연금 평생안심통장을 이용하면 됩니다. 평생 안심통장을 이용하면 매월 185만 원까지는 압류 없이 수령 가능하며, 185만 원을 초과하는 금액은 일반통장으로 받게 됩니다.

평생안심통장은 공무원연금수급자라면 누구나 개설할 수 있으며, 통장 개설 후 공무원연금 고객센터(1588-4321) 또는 주소지 관할 공단 지부로 매월 20일 이전까지 연금수급계좌 변경신청을 하시면 됩니다.

Q4 남편이 공무원연금을 수령하다 사고로 사망했습니다. 자녀(17세)와 남편의 모친이 생존해 계시는데 유족연금 지급은 어떻게 되는지요?

직계비속인 자녀와 배우자가 동순위 유족이 되며, 자녀가 미성년자이므로 모친인 배우자가 친권자로서 법정대리인이 되어 대표자로 유족연금을 받을 수 있습니다.

※ 유족연금 지급 우선순위

유족이 여러 명이려면 유족 순위는 민법상 상속 순위와 같습니다. 직계비속이 직계 존속보다 선순위이며, 최근친이 선순위입니다. 이때 배우자는 항상 선순위 유족과 동순위 유족이 됩니다. 참고로 동순위 유족이 여러 명인 경우에는 유족연금액은 동일한 액수로 나누어 받게 됩니다. 다만 대표자를 선정할 경우에는 대표자로 선정된 유족이 유족연금을 받을 수 있으며, 이때 ‘유족대표자선정서’를 작성해 주소지 관할공단 지부로 신청하시면 됩니다.

Q5 연금을 받고 있는 공무원입니다. 2주택을 보유하고 있어 주택임대소득이 있는데 종합소득세 신고를 해야 하나요?

주택임대소득은 사업자등록 여부와 관계없이 소득세법 제19조 1항에 따라 부동산 업에서 발생하는 소득에 해당하므로 원칙적으로 종합소득세 신고 대상입니다. 다만 소득세법에서는 보유 주택의 수, 월세 또는 전세금이나 보증금의 합계액 등에 따라 비과세 또는 분리과세가 적용되어 종합소득에 포함되지 않기도 합니다. 이때 보유 주택의 수는 부부합산으로 계산합니다.

1주택 보유자의 기준시가 9억 원 이하 주택의 월세 또는 전세금이나 보증금은 비과세입니다. 2주택 보유자가 월세 없이 전세금이나 보증금만 받은 경우에도 비과세입니다. 3주택 이상 보유자도 월세 없이 전세금이나 보증금을 합산해 3억 원 이하로 받았다면 비과세입니다.

또한 2주택 보유자의 연간 2,000만 원 이하 월세소득은 분리과세를 선택할 수 있습니다. 3주택 이상 보유자는 월세소득과 전세금 또는 보증금의 총액이 3억 원을 초과한 부분을 월세로 환산한 금액이 연간 2,000만 원 이하일 때는 분리과세를 선택할 수 있습니다. 3주택 보유 여부 판단 시 전용면적 40㎡ 이하나 기준시가 2억 원 이하의 소형주택은 주택 수에서 제외됩니다.



※ 2022년 귀속 종합소득세에서 제외되는 주택임대소득

소득종류	제외되는 소득	
주택임대소득 (부부합산)	1주택	월세, 전세금·보증금 소득 단, 기준시가 9억 원 초과 국내 주택이나 해외 주택월세는 종합소득에 포함
	2주택	월세소득이 연간 2,000만 원 이하이고 분리과세를 선택한 경우 ※전세금, 보증금은 비과세
	3주택	· 월세 없이 전세금, 보증금만 합계액이 3억 원 이하인 경우 · 전세금, 보증금 없이 월세만 연간 2,000만 원 이하이고 분리과세를 선택한 경우 ※ 월세와 전세금, 보증금을 같이 받은 경우에는 전세금, 보증금 합계액 3억 원 초과분을 월세로 환산 후 합산해 월세소득으로 계산

Q6 공무원연금법상 재직기간이 24년이 넘어서 명예퇴직을 생각하고 있습니다. 퇴직하더라도 연금개시연령이 안 되어 연금을 바로 수령 못 합니다. 혹시 연금을 앞당겨 받을 수 있나요?

조기퇴직연금은 연금개시연령에 도달하지 않고, 퇴직한 때 본인이 원하는 경우 미달 연수 5년 이내까지 연금을 조기에 받을 수 있도록 신청이 가능한 제도입니다. 퇴직연금 개시 시점을 기준으로 1년을 앞당길 때마다 5%씩 감액된 금액으로 최대 5년 이내까지 선택이 가능합니다. 다만 감액된 비율로 조기퇴직연금 수령 중 연금개시 연령에 도달되어도 환원되지 않고, 감액된 비율이 종신(사망 시)까지 적용됩니다.

연금 OX퀴즈

1. 연금개시연령에 도달하지 아니하고 퇴직한 때에 조기퇴직연금은 최대 10년 앞당겨 받을 수 있다. ()
2. 건강보험 피부양자가 제외되는 조건은 연금소득을 포함한 연간소득이 1,200만 원을 넘겨야 한다. ()

지난 호 정답

1. '공무원연금' 앱에서는 최근 1년간 월연금액 지급 내역만 확인할 수 있습니다. (X)
2. '공무원연금' 앱에서는 연금소득 소득공제 신고를 할 수 있습니다. (O)

응모 마감일은 10월 18일입니다. 응모 방법은 73쪽에서 안내합니다. 당첨된 독자님에게는 모바일문 화상품권 1만 원을 선물로 드립니다.





서귀포 교육문화 발전을 위한 캠퍼스 연다

공단은 9월 8일 서귀포시 제주혁신도시 내 본사 대강당에서 오영훈 제주특별자치도지사, 김광수 제주도교육감을 비롯해 도내 대학 관계자 등이 참석한 가운데 제주도민대학 서귀포 캠퍼스 출범식을 개최했다. 이날 행사에서는 제주도와 제주도교육청, 제주평생교육장학진흥원, 도내 5개 대학, 7개 공공기관, 9개 민간단체와 제주도민 평생학습 기회 제공을 위한 업무 협약이 진행됐다. 공단은 2020~2021년 서귀포시민대학과 2022년 도민로스쿨 유치에 이어 이번 제주도민대학 서귀포캠퍼스를 통해 서귀포 교육·문화

발전에 기여할 예정이다. 김동국 공단 이사장은 “제주도민대학 서귀포캠퍼스 운영으로 제주 지역의 실질적 발전을 위해 공단이 할 수 있는 역할을 묵묵히 수행하겠다”라고 밝혔다. 공단 서귀포 캠퍼스에서는 △공인중개사 △자산관리사 △아동돌봄: 건강한 부모 되기 △세상을 바꾸는 특허 이야기 등 강좌가 개설된다. 공단은 서귀포 제1호 다함께돌봄센터, 전기자동차 자율주행 실험을 위한 스마트모빌리티 리빙랩, 장애인 일자리 창출을 위한 카페를 개설하는 등 지역주민의 교육문화와 삶의 질 향상을 위한 사회 환원에 앞장서고 있다.



2023 아시아 공무원연금포럼 참석

공단은 인도네시아 자카르타에서 개최된 2023 아시아 공무원연금포럼(ACSPF)에 참석했다. 이번 포럼은 8월 31일부터 9월 1일까지 ‘혁신을 통한 사회보장제도의 개혁 및 사업의 지속가능성’을 주제로 열렸다. 이는 작년 공무원연금공

단의 주도로 출범한 아시아공무원연금협의체(ACSPA) 활동의 일환이다. 현재 의장국인 인도네시아 공무원연금 운영기관(PT TASPEN)의 주관으로 개최됐다. 이 포럼에는 협의체 회원국 5개국(한국, 인도네시아, 캄보디아, 필리핀, 태국)을 포함해 총 7개국 연금 전문가 등 100여 명의 인사가 참여했다. 오정근 공무원연금공단 연금연구소장은 디지털 기반 연금업무 처리 프로세스를 주제로 공단의 업무혁신 사례를 발표했다. 포럼 참석자는 “다양한 공무원연금제도와 업무혁신 사례를 접할 수 있는 좋은 기회였다”라고 소감을 말했다. 공단은 이번 포럼을 통해 참가국과 다양한 정보 교류는 물론이고 네트워킹을 확장했으며, 앞으로도 다양한 국가와 지속적인 교류의 장을 마련할 계획이다.



제주올레와 업무협약...

제주 올레길 지키고 일자리 창출

공단(이사장 김동국)은 지난 6일 사단법인 제주올레(이사장 서명숙)와 제주올레해설사 양성을 통한 일자리 창출과 올레길 보전을 위한 업무협

약을 체결했다.

이번 협약으로 양 기관은 △제주올레해설사(길동무) 양성을 통한 일자리 창출 △제주올레길 환경보전활동 공동 추진 △올레길 걷기 축제 지원 등 지역 발전에 적극 협력하기로 했다.

김동국 공단 이사장은 “제주도 관광명품인 올레길 보전과 홍보를 위해 사단법인 제주올레와 힘을 합치게 돼서 기쁘다”라며 “청정 제주를 지키고 가꾸기 위해 노력을 기울여 나가겠다”라고 말했다. 한편 공단은 제주 혁신도시 이전 후 올레7코스 전담 관리기관으로 지정되어 환경 정화와 플로깅 활동 등을 펼쳐오고 있으며, 공공기관 최초 중문색달해수욕장 반려해변 입양 등 천혜의 제주 환경 보전을 위해 노력하고 있다.

정책뉴스 침수의 조짐이 보이면?

침수 대비 국민행동요령!

태풍, 집중 호우 등으로 갑자기 불어난 물이 지하차도 등에 들이닥쳐 많은 피해가 발생하는 일이 매년 되풀이되고 있다. 침수가 예상되는 상황에서는 다음과 같이 행동해야 생명을 지키고 피해를 최소화 할 수 있다.

△반지하주택, 지하역사·상가 바닥에 물이 조금이라도 차오르거나 하수구가 역류하면 즉시 대피한다. △지하주차장에 물이 차오르면 차량 이동을 멈추고, 즉시 탈출한다. 차량 확인을 위해 주차장에 진입해서도 안 된다. △지하계단에 물이 흘러 내려오면 어린이와 노약자를 우선순위로 신속하게 대피시킨다. △차량 운행 도중 침수되면 타이어 3분의 2가 잠기기 전에 차량을 안전한 곳으로 이동시킨다. △차량이 이미 침수된 경우 문이 열리지 않는다면 운전석 목 받침의 철제봉을 이용해 유리창을 깨고 대피한다. △지하차도 내에 물이 고이기 시작하면 절대 진입하지 말고, 이미 진입한 상태라면 차량을 두고 신속히 대피한다. △비로 물살이 세진 교량에는 절대 진입하지 말고 우회하거나 안전한 곳에서 대기한다.



글 / 홍보실 홍경언

낱말 퍼즐

가로·세로 열쇠를 이용해 빈칸을 채워보세요. 그중 ‘가~자’에 해당하는 글자를 순서대로 조합하면 문장이 나타납니다. 정답자 중 100명을 추첨해 선물로 모바일 문화상품권 1만 원을 드립니다. 응모 마감일은 10월 18일입니다. 출제 / 홍보실 조경민

1	2 가		3 자			4
	5	6			7	8
	9	라		10		11 바
12				13 나		
14	15		16		17	
18	마			19	아	20
		21	사	22	23	
24	다			25		

가로

열쇠

- 본디의 자리나 상태로 되돌아감.
- 라디오나 텔레비전 따위를 통하여 널리 듣고 볼 수 있도록 음성이나 영상을 전파로 내보내는 일.
- 어떤 일이나 활동의 중심이 되는 곳.
- 국화과의 여러해살이풀로 봄에서 여름에 피는 계란모양의 꽃. ‘개망초’라고도 함.
- 고려 후기 벼슬아치에게서 임시로 거둬들이던 세미稅米.
- 영국의 수도.
- 그릇이나 상자 따위의 아가리를 덮는 물건.
- 혈연관계나 학풍, 사조思潮 따위가 계승되어 온 연속성.
- 수를 놓아 장식한 장막.
- 활시위에 매겨서 당겼다가 놓으면 그 반동으로 멀리 날아가도록 만든 물건.
- 서로 마주 바라보이는 편.
- 약이 지닌 그 본래의 작용 외에 부수적으로 일어나는 좋지 않은 작용.
- 어떤 곳의 지형이나 길 따위의 형편.
- 바퀴가 일렬로 배치된 롤러스케이트. ‘○○○스케이트’.
- 새롭고 신기한 것을 좋아하거나 모르는 것을 알고 싶어 하는 마음.



세로

열쇠

2. 귀중한 물건.
3. 어떤 일이나 현상이 일어나지 못하게 막음.
4. 전문의 자격을 얻기 위해 인턴 과정을 마친 뒤에 밟는 전공의 과정 중 하나.
6. 아름다움을 살피며 찾는 안목.
8. '이러한'의 준말. ○○ 일, 저런 일
10. 아궁이 위에 솥을 걸어 놓는 언저리. '암전한 고양이 ○○○에 먼저 올라간다.'
12. 세계 여러 나라를 이해하고 받아들임. 또는 그렇게 되게 함.
15. 불교에서 위로 보리를 구하고 아래로 중생을 제도하는, 대승 불교의 이상적 수행자 상.
16. 상을 받은 작품.
17. 다른 사람의 불행을 가엾고 불쌍히 여기는 마음.
20. 편하고 이로우며 이용하기 쉬움.
21. 남의 아내를 높여 이르는 말.
22. 용과 범을 아울러 이르는 말.

침	대		목		임	신	
	가	을	마	당		기	회
보		씨	름		가	루	
안	식	년		피	로		이
	음		은			황	산
갈		반	어		맨	홀	
무		도		우	주		미
리	듬	체	조		먹	태	깡

지난 호 정답 마음먹은대로이루리

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, 겹스전시, 전국취미자랑
홈페이지(www.geps.or.kr) → 연금복지포털 → 로그인(회원가입 필수) → 복지서비스 → 월간 공무원연금 → 원고투고
- 낱말 퍼즐, 연금 OX퀴즈, 독자의견
홈페이지(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) → 공단소개 → 홍보 및 미디어 → 월간 공무원연금 → 이벤트 당첨자
당첨자 확인은 '월간공무원연금' 카카오톡 채널에서도 확인 가능합니다.



독자님의 귀한 의견 고맙습니다

2023년 9월 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

과태료와 범칙금의 차이

교통법규 위반 기준과 범칙금, 벌점 등에 관한 내용이 매우 유익했습니다. 지금처럼 일상생활에서 흔히 놓치는 부분을 다양한 기사로 다뤄 주시면 더욱 감사하겠습니다. 최은미 님 광주 광산구

이번 호 <생활정보>에서는 ‘보이스피싱 대처법’을 소개합니다. 문자를 이용해 정부, 금융기관 등을 빙자한 보이스피싱 사례가 늘어나고 있습니다. 18~19쪽을 펼쳐 대처법을 알아보고 피해를 예방하시기 바랍니다.

GEPS 제휴모아~

공단과 제휴되어 있는 골프장, 호텔 등 여가 활용 시설이 있는 것으로 알고 있습니다. 다양한 제휴업체 정보와 서비스를 소개해 주세요. 김대은 님 대전 서구

공단의 제휴복지서비스의 모든 게 담겨 있는 홈페이지가 ‘GEPS 제휴모아’로 리뉴얼되었습니다. 10월 호 64~65쪽 <해피투게더>를 펼쳐 안내된 홈페이지를 방문하면 다양한 서비스를 만날 수 있습니다.



냉파(냉장고 파먹기)하기 딱 좋은 요리

‘한 끼 똑딱’에 나오는 재료로 종종 요리하고 있습니다. 냉장고에 남아 있는 재료로 누구나 따라 하기 쉬운 우리 전통 요리 레시피를 많이 알려 주세요. 이재홍 님 대구 동구



장자의 쓸모 있음과 없음

쓸모와 무쓸모, 무용지용 등 장자의 이야기를 읽고 많은 교훈을 얻었습니다. 동양 고전을 읽다 보니 서양 고전에도 최근에 관심이 생겼습니다. 정건면 님 충남 아산시



스마트폰 인터넷, 더 알아보기

‘스마트폰 따라하기’에서 인터넷 브라우저 사용법을 배워 많은 것을 활용하는 계기가 되었습니다. 다양한 앱 사용법과 스마트폰 관리 방법도 알려 주세요. 정한빈 님 강원 인제군

이수스마트치과의원

이수역 14번 출구

대표원장이 직접 임플란트를 진료합니다
교정전문이가 직접 치아교정을 진료합니다

스마트치과
ART DENTAL CLINIC



3인 전문 원장 & 대학병원급 시설보유

이수스마트치과 상담센터

임플란트 및 진료 상담 및 예약 문의는 아래로 전화주세요.

02-534-1027/010-6782-7213

24시간 전화 및 문자 상담 가능



오스텍 임플란트 64만원 (개당)

상,하악 전체임플란트 680만원 (악당)

※본 광고는 유료광고이며, 공무원연금공단과 무관함을 알려드립니다.

공무원연금공단 믿음리와 동행이 몬택 뽑아줍서~



「믿음리와 동행이」뽑고~ 이벤트 경품도 받고~
150명에게 치킨·햄버거·커피 모바일 쿠폰을 쏩니다!

9.18.~10.20.



교촌허니콤보 10명



BHC뿌링클 10명



버거킹와퍼세트 30명



스타벅스라떼 100명

참여방법



step 1
투표하기

- 1 투표사이트(<https://ourcharacter.co.kr>) 접속 및 '투표하기' 클릭
- 2 투표를 위한 카카오 로그인
- 3 '공무원연금공단' 또는 '믿음리와 동행이' 검색
- 4 '믿음리와 동행이' 캐릭터 하단 '이 캐릭터 투표하기' 클릭
- 5 '선택한 캐릭터 투표' 클릭 하고 투표 완료 확인 및 캡처
- 6 이벤트 참여하기



step 2
이벤트 참여하기

