

월간 **공무원연금** Vol.464  
February 2023











사진 속 장소는 덕수궁의 주요 전각 중 함녕전입니다. 1897년에 건립된 ‘함녕전’은  
고종의 침전으로 사용되었으며, 고종이 승하한 곳이기도 합니다.

사진 / 김용관

## 월간 <공무원연금>

Vol.464

February 2023



서울에 위치한 덕수궁 전경 모습입니다.  
덕수궁은 대한제국의 황궁으로  
옛 이름은 경운궁입니다.  
사진 / 김용관

### 김용관 작가 소개

한국에서 가장 유명한 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  
『문장과 순간』 책 중에서
- 08 금쪽같은 내 인생  
마음의 상처를 대하는 방법
- 10 건강백과  
왜 병원만 가면 혈압이 바뀔까?
- 14 오늘 하루 운동  
우리 몸의 지지대!
- 16 한 끼 똑딱  
요리조리 접어 먹는 핫한 맛!
- 18 생활정보  
과일, 오랫동안 싱싱하게 보관하는 방법

## 더 나은 내일

- 21 전국취미자랑  
썩썩~ 인생을 스케치하다
- 24 오늘부터 내 취미는  
순간을 그림으로 기록하는 어반스케치
- 26 우리말 속뜻 사전  
토끼에 대한 말말말
- 28 노장 사상에서 배우자  
큰마음, 빠른 세상에 대처하는 방법
- 32 방방곡곡 로컬투어  
담양의 풍류
- 38 로컬 플러스+  
걸고 또 걷는 아름다운 담양 즐기!
- 40 문화로 씬터  
이달의 공연 & 전시 소식
- 42 이슈톡톡  
부동산 규제 완화 본격화, 올해 집 사도 되나
- 46 스마트폰 따라하기  
이름 모를 들꽃~ 지나치지 말고 찰칵!







18



62

## 함께 GEPS

51 늘 푸른 마음  
“우아~” 신비와 웃음의 세계로

52 200자로 전하는 이야기  
연금지에 전하는 새해 다짐

54 카메라에 담다  
눈이 오잖아

56 겹스복스  
독자의 출간소식

58 우리 가족 글마당  
비움과 채움, 내가 아는 어떤 분  
60이 되어도 인생은 몰라요, 간장독의 몽게구름

62 해피투게더  
2023년 공무원연금공단  
제휴 건강검진 업체 안내

64 연금상식  
Q&A로 알아보는 공무원연금 알짜상식

70 공단소식  
부산지부, 2030부산월드엑스포  
유치 기원을 위한 홍보단 발대식  
설 명절맞이 지역사회 따뜻한 나눔 실천  
[정책뉴스] 고향과 국민을 잇습니다

72 온 가족이 함께 모여  
날말퍼즐

74 말풍선  
독자님의 귀한 의견 고맙습니다



카카오톡채널



전월호 보기

통권 제464호/1984년 7월 1일 창간 제주 라 01051(1984년 6월 11일) 발행일 2023년 2월 3일 정부간행물심의 94-74-4-55 발행처 공무원연금공단 발행인 황서중 편집인 임만규 편집장 이기학 편집자문위원 이지현, 김홍기, 손수호, 권은정, 김수동, 홍영일, 이근길, 이종렬, 김성남 기획·취재 장태성, 김택우, 홍경언, 조경민 편집디자인 임미정, 디자인비파 독자서비스 강혁진 객원기자 한민자, 전진 객원사진기자 우리, 이동훈 객원일러스트레이터 이철원 교열·교정 한국어문교열연구원 정기구독·주소변경 신청 카카오톡채널(월간공무원연금), 1588-4321 광고문의 immi@geps.or.kr 구독료 월 1,000원(1년 구독료 12,000원) 주소 (63568)제주특별자치도 서귀포시 서호중앙로63 인쇄 SJC성전 발송 월드피디에이

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

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

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

# 오늘을 보 다



오늘의 나는  
내일보다 젊습니다.

계속 도전하고  
즐기는 마음으로  
오늘을 보면

매일이 젊은 하루가  
될 것입니다.



저녁을 바라볼 때는 마치 하루가  
거기서 죽어가듯이 바라보라.  
그리고 아침을 바라볼 때는 마치 만물이  
거기서 태어나듯이 바라보라.  
그대의 눈에 비치는 것이 순간마다 새롭기를.  
현자란 모든 것에 경탄하는 자이다.

- 앙드레 지드, 『지상의 양식』 중에서



종이 위에 손수 문장을 따라 적으면서 마음속에 새겨 보세요.

참고 / 『문장과 순간』, 박웅현 지음, 2022, 김수진 펴냄

# 마음의 상처를 대하는 방법

글 / 신재현 강남푸른정신건강의학과의원 원장

유독 추운 겨울이 막바지에 다다랐습니다. 매서운 추위에 몸을 웅크리면서도 곧 다가올 따뜻한 날을 기대하는 시기입니다. 하지만 다시 시작되는 사계四季를 기다리는 설렘보다 여전히 고통스럽고 위축된 마음에서 벗어나지 못하는 이들도 있습니다. 크고 작은 마음의 상처(트라우마)에서 헤어 나오지 못한 이들에게는 계절의 변화는 무의미할 뿐, 마음은 시린 겨울처럼 느껴집니다.

작년 가을 몇 년 만에 인파가 몰려 떠들썩하던 이태원 시내 한복판, 축제 기간에 일어난 참사의 여파는 아직도 매듭지어지지 않은 듯합니다. 희생자들의 가족과 친인척뿐만 아니라 그 사건을 접한 모든 이들은 한동안 그 충격에서 헤어 나오지 못했습니다. 그리고 그 사건과 경험은 우리 마음에 큰 상처를 새겼습니다.

갑작스러운 상실, 이별, 가까운 이들의 죽음

같은 고통을 겪은 이들의 마음에서는 세 가지 증상이 나타납니다. 먼저 재경험(re-experience)입니다. 마치 그 사건을 다시 겪는 듯 생생한 꿈을 꾸거나, 마음의 상처와 관련된 무엇인가를 접한 후 반복해서 그 당시 장면을 회상하게 됩니다. 그리고 그 장면에서 당시의 공포를 동일하게 경험합니다. 또 하나의 증상은 과잉각성(hyperarousal)입니다. 시도 때도 없이 가슴이 두근거리고, 식은땀이 나며, 마음이 조급해지기 시작합니다. 항상 과민해져 있고, 작은 소리에도 소스라치게 놀라기도 합니다. 각성된 몸과 마음은 만성적인 불면을 일으킵니다. 그 탓에 몸과 마음이 항상 지쳐 있게 됩니다. 또 하나 우리를 괴롭게 만드는 증상은 회피(avoidance)입니다. 상처를 입은 이는 결코 떠올리고 싶지 않은 그 사건과 관련된 모든 것을 피하려 합니다. 처음에는 상처의 경험과 관련된 장소, 사람을 피하다가 점차 외부의 모든 자극과 접촉하는 상황을 피하려고 안간힘을 씁니다. 이들 증상은 마음에 난 상처의 크기에 따라 잠시 그러다 말기도 하고 평생 지속되기도 합니다. 수개월을 넘어 지속되는 경험이라면 정신건강의학과나 심리상담을 통해 전문가의 정확한 평가를 받아봐야 합니다.







우리는 마음에 새겨진 상처를 어떻게 해야 할까요? 어떻게 하면 그 상처의 굴레에서 벗어날 수 있을까요? 마음의 상처를 벗어나는데 가장 중요한 태도는 ‘그럴 수 있음을 인정’하는 것입니다. 순간의 행복이 영원하기를 바라지만, 그런 기대는 항상 무참히 깨어집니다. 우리 삶의 기본값은 행복이 아닌 고통이라는 것을 인정할 때 우리의 노력은 ‘더 행복하기’가 아닌 ‘삶의 많은 것들을 껴안아주기’에 초점이 맞추어집니다. 어차피 삶에서 마주할 것들이라면, 그리 오래 붙잡고 있기보다 잠시 머물렀다 떠날 수 있도록 마음에 여유 공간을 마련해 주는 것이지요. 삶은 항상 오르내림이 있고, 인생사가 새옹지마塞翁之馬이기에 우리는 고통이 찾아올 때 그 고통과 맞서 싸우기보다 어떻게 반응하고 대해야 하는지를 고민해야 합니다.

그러기 위해서는 자신에게 좀더 친절할 필요가 있습니다. 우리 삶에서 찾아오는 상처는 교통사고와 같습니다. 접촉사고를 경험한 적이 있다면, 그 사고가 결코 내가 한눈팔아서, 내가 너무 부족하고 모자라서 생기는 일이 아니라는 것을 알 테지요. 우리의 삶에서는 무슨 일이든 일어날 수 있습니다. 어떤 이유로든 사건이 일어나면 그 일을 빠르게 수습하는 데 에너지를 쏟고, 그 외에 우리가 할 수 없는 일이라면 받아들이는 자세도 필요합니다. 상처에 힘들어하는 자신을 보듬어 주고, 자신을 위해서 좋은 음식, 휴식, 안정적 환경을 허락해야 합니다. 너무 힘들다면 용기를 내어 전문가를 찾

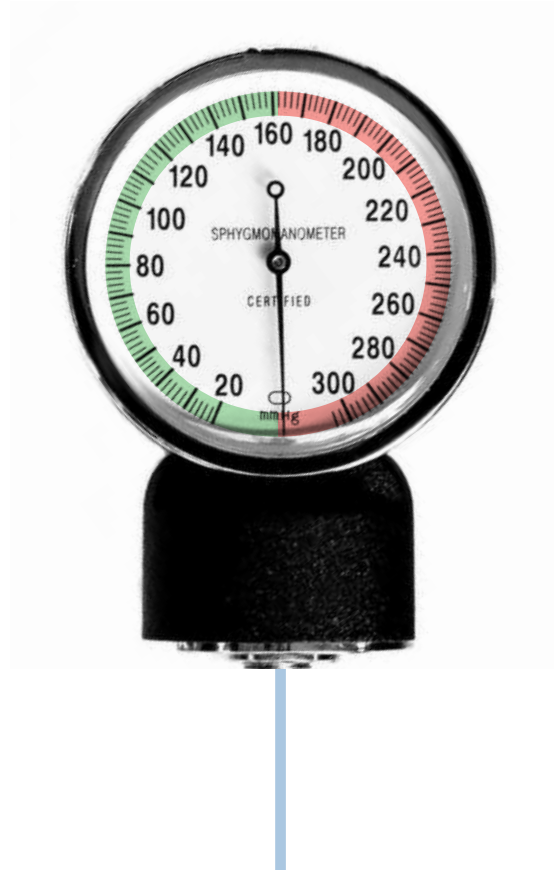
아가는 것도 자신을 위해 베풀 수 있는 친절 중 하나입니다.

마음의 상처를 입은 이들은 삶으로부터 도망치고 싶어지는 것이 당연한 반응입니다. 얼마간의 휴식을 취하는 건 필요하지만, 장기간의 회피와 위축은 삶을 다시 마주하기 힘들게 합니다. 따라서 마음에 상처를 받은 후 가능한 한 삶으로 빨리 복귀해 자신의 삶을 살아가며 마음의 초점을 고통에서 자신의 삶으로 옮겨가는 과정을 경험해야 합니다.

상처의 기억이 없어지는 것은 아닙니다. 마음의 상처는 기억의 삭제제를 통한 방법이 아닌, 기억의 의미가 바뀌는 경험을 하며 벗어나게 됩니다. 그러니 자신의 마음을 밖으로 꺼내어 자주 말할 수 있어야 합니다. 우울하고 두려운 마음을 이야기하는 과정 자체가 상처를 회복하는 중요한 첫 단계입니다. 자신이 가진 사건의 의미와 상대방의 조언이 새로운 의미로 재조합되어 자신의 뇌에 저장됩니다. 마음의 상처와 불안, 두려움, 우울함이 연결되어 단단하게 굳어진 뇌 안의 네트워크에 새로운 의미가 들어가면서 상처의 경험은 새로운 국면을 맞이하게 되는 것입니다. 만약 우리 주변에 상처를 입은 이들이 있다면, 우리 또한 그들이 마음을 터놓을 수 있도록 귀담아 들어줄 수 있다면 좋겠습니다. 같은 이유로 우리 사회 또한 상처 입은 이들이 마음을 터놓고 이야기할 수 있는 공간과 기회가 더 많이 마련되기를 그리고 이 글을 읽는 독자의 마음도 상처에서 자유로워지기를 진심으로 바랍니다.

# 왜 병원만 가면 혈압이 바뀔까?

백의 고혈압·가면 고혈압



추운 겨울철에는 특히 혈압에 신경을 써야 합니다. 그런데 병원 진료실과 진료실 밖에서 측정한 혈압이 각각 다른 경우가 있습니다. 단순한 긴장이나 스트레스로 오는 일시적인 현상일 수 있습니다. 그러나 정상인데 높게 나오면 불필요한 치료를 받을 수 있고, 반대로 고혈압인데도 정상으로 측정되면 치료 시기를 놓칠 수 있습니다. 그래서 의료계는 최근 진료실 밖 혈압 측정을 강조하기 시작했습니다.

글 / 노진섭 시사저널 의학전문기자

## 진료실 안과 밖에서의 고혈압 기준

대한고혈압학회는 정상 혈압을 120/80mmHg로 정의합니다. 130~139/80~89mmHg는 고혈압 전 단계(경계 혈압), 140/90mmHg 이상은 고혈압입니다. 이 수치는 진료실에서 측정한 값입니다. 만일 집과 회사 등 진료실 밖에서 측정할 때는 135/85mmHg 이상이 고혈압에 해당합니다. 이처럼 진료실 안과 진료실 밖에서 측정한 혈압에서 고혈압 기준을 다르게 둔 이유는 진료실과 진료실 밖에서 측정한 혈압에 차이가 생길 수 있기 때문입니다. 따라서 어느 한 곳에서 측정한 혈압이 정상이라고 해서 안심하기는 어렵습니다.





### 백의 고혈압과 가면 고혈압이란?

진료실 혈압과 진료실 밖 혈압이 모두 정상이면 가장 이상적입니다. 모두 정상보다 높으면 고혈압 전 단계나 고혈압에 해당합니다. 그런데 진료실 혈압은 높고 진료실 밖 혈압이 낮은 경우가 있습니다. 즉, 집에서는 정상인데 병원만 가면 혈압이 높아지는 것입니다. 의사의 흰 가운을 보면 혈압이 높아진다고 해서 이를 백의 고혈압이라고 합니다. 대한고혈압학회는 혈압 치료를 받지 않는 사람이 진료실에서 혈압이 높으나(140/90mmHg 이상) 진료실 밖에서는 혈압이 높지 않은(135/85mmHg 미만) 경우를 백의 고혈압으로 정의합니다.

반대로 혈압 치료를 받지 않는 사람이 진료실 혈압(140/90mmHg 미만)은 높지 않으나 진료실 밖 혈압(135/85mmHg 이상)은 높은 경우입니다. 마치 고혈압이 가면 뒤에 숨은 것

같다고 해서 이를 가면 고혈압이라고 부릅니다. 병원 진료실에서 정상 혈압이 나왔다고 안심할 일이 아닌 것입니다.

### 백의 고혈압과 가면 고혈압의 위험성

고려대 구로병원 등 전국 9개 대학병원 연구팀이 2010년 고혈압 환자 1,087명을 대상으로 병원과 가정에서 측정한 혈압을 비교한 연구에서 백의 고혈압은 23%, 가면 고혈압은 10%로 집계됐습니다. 이 정도면 백의 고혈압과 가면 고혈압을 일시적인 현상으로 넘길 일이 아닙니다. 진료실에서 긴장한 탓에 혈압이 오른 것뿐인데 고혈압 진단을 받을 수 있고, 약물 치료를 받으면서 저혈압에 빠질 위험이 있습니다. 또 백의 고혈압은 고혈압의 전조 증상일 수도 있습니다. 백의 고혈압은 단기간(5년 이내)에 큰 문제가 되지 않더라도 장기적으로



는 고혈압으로 진행할 가능성이 있고 심혈관질환 위험도 커지기 때문입니다. 이제 막 고혈압 범위에 들어온 사람(1기 고혈압) 중 최대 20%가 백의 고혈압이라는 연구 결과도 있습니다.

가면 고혈압은 더 위험합니다. 가면 고혈압은 진료실에서 정상으로 측정되는 경우여서 실제 고혈압 환자를 놓치게 됩니다. 스페인에서 수행된 연구에 따르면, 고혈압 환자의 사망률은 1.8배 증가하는데, 백의 고혈압 환자의 사망률은 1.02배로 지속성 고혈압보다 낮지만 가면 고혈압 환자의 사망률은 2.8배로 지속성 고혈압보다 높습니다. 가면 고혈압은 고혈압만큼 심방세동(빠르고 불규칙한 맥박) 발생이 1.8배 높다는 연구 결과도 있습니다.

### 진료실 밖 혈압 측정 대상자

이와 같은 문제를 예방하기 위해 대한고혈압학회는 ‘2022 고혈압 진료지침’에서 ‘진료실 밖 혈압’ 측정을 ‘고려’에서 ‘권고’로 개정했습니다. 진료실 밖 혈압 측정을 강조한 것입니다. 혈압의 정확한 측정은 진단뿐만 아니라 고혈압 관리에 필수 지표이기 때문입니다.

백의 고혈압이나 가면 고혈압 가능성이 커서 진료실 밖 혈압 측정이 필요한 사람은 누구일까요? 백의 고혈압이 흔히 관찰되는 사람은 여성, 고령층, 비흡연자, 임신부 등입니다. 또 평소 심방세동이 있는 사람도 백의 고혈압 경향을 보입니다. 가면 고혈압은 남성, 젊은층, 흡연자, 과음자, 당뇨병, 만성 콩팥병, 스트레스가 많은 직업군, 수면 무호흡증 환자에게 더 많이



관찰됩니다. 또 하루 동안 혈압이 변하는 정도(혈압 변동성)가 큰 사람도 진료실 밖 혈압 측정 대상자입니다. 많은 연구를 통해 혈압 변동성이 심하거나 야간에 혈압이 낮아지지 않으면 협심증, 심부전, 뇌졸중, 신부전 등의 위험이 큰 것으로 확인됐습니다. 고혈압 전 단계인 경우에도 고혈압으로 진행할 가능성이 크므로 더 자주 진료실 밖 혈압을 측정해야 합니다. 그 외에 약물에 반응하지 않을 때, 간헐적인 고혈압이 있을 때, 임신 중 고혈압이 진단됐을 때, 혈압이 불안정할 때, 자율신경장애가 있을 때, 가정 혈압과 진료실 혈압이 불일치할 때도 진료실 밖 혈압 측정이 필요합니다.

### 혈압 측정 방법과 주의할 점

진료실 밖 혈압 측정은 어떻게 해야 할까요? 크게 2가지, ‘24시간 활동 혈압’ 측정법과 ‘자가 혈압’ 측정법이 있습니다. 24시간 활동 혈압은 하루 혈압의 변동성을 잘 파악할 수 있습니다. 의사의 권고에 따라 24시간 휴대용 혈압 측정기를 팔 위쪽에 부착하고 일상생활을 하면 자동으로 30분마다 혈압을 측정해 기록





합니다. 다음날 의사는 이 기록을 보고 환자의 혈압 변동성뿐만 아니라 심혈관질환 위험성이나 고혈압 약물 치료 효과도 파악합니다.

24시간 활동 혈압을 측정하기에 적절하지 않은 사람은 ‘자가 혈압’ 측정법을 이용하면 됩니다. 가정용 전자식 혈압계로 집에서 주기적으로 혈압을 측정해 기록하는 것입니다. 최소 아침 시간 2회, 저녁 시간 2회 측정합니다. 특히 아침의 혈압 급상승(모닝 서지)은 뇌혈관 질환 위험을 높이므로 아침식사 전에 혈압을 측정할 필요가 있습니다. 하루 중 마지막으로 혈압을 잴 때는 잠자리에 들기 전입니다. 그 외에 화장실에 다녀오고 5분 휴식 후, 샤워(또는 목욕) 전에 혈압을 잹니다. 만일 고혈압 약을 복용 중인 사람이라면 아침에 약을 먹기 전에도 혈압을 측정합니다.

가정에서 혈압을 잴 때 몇 가지 주의할 점이 있습니다. 혈압 측정 30분 전부터는 카페인 섭취와 흡연을 금합니다. 의자에 앉아 5분간 휴식한 후 책상이나 식탁에 팔을 올립니다. 압박대 속으로 손가락 한두 개가 들어갈 정도의 여유를 두고, 팔 윗부분(심장 높이)에 압박대를 착용합니다. 등은 의자 등받이에 기대는 편이 좋습니다. 등을 기대지 않거나 다리를 꼰 채 혈압을 재면 2~10mmHg 더 높게 나올 수 있습니다. 혈압 측정 중에 말을 하거나 움직일 때도 혈압이 10~15mmHg 더 높게 측정될 수 있습니다. 혈압 측정을 마치면 혈압 수치와 측정 날짜·시간 등을 수첩에 기록합니다. 그리고 나서 1분 휴식 후 다시 측정하면 오차를 줄일 수 있습니다.

## 백의 고혈압 · 가면 고혈압의 정의

### 백의 고혈압

♥ 진료실 혈압

**140/90** mmHg 이상

♥ 진료실 밖 혈압

**135/85** mmHg 미만

### 가면 고혈압

♥ 진료실 혈압

**140/90** mmHg 미만

♥ 진료실 밖 혈압

**135/85** mmHg 이상

(대한고혈압학회, 혈압 치료를 받지 않는 사람 기준)

## 의학적으로 확인된 혈압을 낮추는 방법 4가지



1. 소금이 찌지 않도록 체중을 알맞게 유지한다(5~20mmHg 감소).



2. 매일 30분 이상 유산소운동을 한다(4~9mmHg 감소).



3. 음식은 저지방·저염식으로, 야채를 많이 먹는다(2~14mmHg 감소).



4. 담배는 끊고 술은 줄인다(2~4mmHg 감소).

(대한고혈압학회)

# 우리 몸의 지지대!

## 하체 유연성 기르기

이번 호는 하체 유연성을 기르는 동작을 소개합니다. 우리 몸의 근육은 60~70%가 하체에 분포되어 있습니다. 뼈나 관절을 위해 하체 근력 운동도 중요하지만 그 전에 하체 유연성을 길러두어야 합니다.

오랜 시간 운동 또는 외출 후 하체가 무겁거나 불편했던 경험이 있다면 하체 유연성 운동을 통해 증상을 완화할 수 있습니다.

유연성이 부족할 경우에 익숙하지 않은 동작으로 잘못된 자세가 습관이 될 수 있으므로 자신에게 맞는 강도로 조절해 천천히 따라해 보세요.

기획·글 / 경희의료원 물리치료실 조정완 팀장, 박찬범, 최명진, 정장훈, 김기범, 한가영, 이승규  
모델 / 경희의료원 물리치료실 정장훈 물리치료사  
사진 / 이동훈 객원사진기자

### 무릎 구부리고 허벅지 앞쪽 늘리기 (3세트)



- 1 다리를 어깨너비의 두 배로 벌리고 양쪽 손은 무릎을 짚고 기마자세를 취합니다. 양쪽 손으로 무릎을 바깥쪽으로 밀어내고 몸을 오른쪽으로 돌립니다.
- 2 자세를 10초간 유지하고 천천히 되돌아옵니다. 천천히 3회 한 후 반대쪽도 같은 방법으로 실행합니다.

### 허벅지 뒤쪽 늘리기 (3세트)



- 1 바른 자세로 누워 한쪽 무릎을 구부리고 양손으로 수건을 잡아 발바닥에 겁니다.
- 2 수건을 잡아당겨 가능한 범위까지 무릎을 천천히 펴니다. 10초간 유지하면서 3회 반복합니다. 반대쪽도 같은 방법으로 실행합니다.





**안쪽 허벅지  
늘리기  
(3세트)**

- 1 오른쪽 다리를 쭉 펴고 앉은 상태에서 왼쪽 다리를 굽혀 오른쪽 다리 바깥으로 교차시킵니다.
- 2 굽혀진 왼쪽 무릎을 오른팔로 지그시 눌러 허벅지 바깥쪽에 자극이 느껴지도록 합니다. 10초간 유지 후 천천히 돌아옵니다. 3회씩 반복합니다. 반대쪽도 같은 방법으로 실행합니다.



**바깥쪽  
허벅지 늘리기  
(3세트)**

- 1 왼쪽 다리는 양반다리로 앉고 오른쪽 다리는 일자로 펴서 뒤로 보냅니다. 이때 오른쪽 발등은 바닥을 향하게 합니다.
- 2 양쪽 손은 바닥을 짚고 밀어주며 허리가 굽어지지 않게 가슴을 들어올립니다. 10초간 유지한 후 3회씩 반복합니다. 반대쪽도 같은 방법으로 실행합니다.



**엉덩이  
근육 늘리기  
(3세트)**

- 1 왼팔로 왼쪽 다리의 발등을 잡고 오른쪽 다리로 섭니다. 왼쪽 발등을 위쪽으로 천천히 당깁니다. 이때 왼쪽 허벅지가 앞으로 나오지 않게 주의합니다.
- 2 10초간 자세를 유지하고 발등을 천천히 아래로 내립니다. 이 동작을 3회 반복합니다. 반대쪽도 같은 방법으로 실행합니다.



**벽에 손 짚고  
종아리 늘리기  
(3세트)**

- 1 양손을 벽에 짚고 오른쪽 다리는 무릎을 구부리고 왼쪽 다리는 뒤로 뻗습니다. 이때 무게 중심은 앞으로 이동시킵니다.
- 2 뒤쪽 다리의 뒤꿈치가 바닥에서 떨어지지 않게 주의하면서 몸을 펴니다. 10초간 유지하면서 3회 반복합니다. 반대쪽 다리도 같은 방법으로 실행합니다.

# 요리조리 접어 먹는 핫한 맛!

요리·푸드 스타일링 / 용동희 요리연구가  
사진 / 우리 객원사진기자







## 사각김밥



### 재료(2개 분량)

밥 1공기, 김 2장, 상추 2장, 송송 썬 김치 1컵,  
슬라이스햄 2장, 달걀 2개, 설탕·참기름·들기름·소금  
약간씩

### 양념 재료

참기름 2작은술, 소금·통깨 약간씩

### 만드는 방법

-  ① 따뜻한 밥에 양념 재료를 넣고 버무립니다.
-  ② 들기름을 두른 팬에 김치와 설탕을 넣어 볶습니다.
-  ③ 기름을 두른 팬에 달걀프라이를 하고 슬라이스햄을 굽습니다.
-  ④ 김을 완전히 반으로 자르는 게 아니라 가운데까지만 가위로 자릅니다.
-  ⑤ 김의 4면에 밥, 상추, 달걀프라이, 슬라이스햄, 볶은 김치를 올린 후 시계방향으로 사각모양에 맞추어 김을 접어 올리면 완성입니다.

## 당면떡볶이



### 재료(2인분)

떡볶이 떡 2컵, 당면 1줌, 어묵 1장, 양파 1/4개,  
청양고추 2개, 물 2.5컵, 국물용 멸치 5~7마리,  
다시마(사방 5cm) 1장, 통깨와 송송 썬 쪽파 약간씩

### 양념 재료

고추장 2큰술, 고춧가루 1큰술, 설탕 1.5큰술, 물엿  
1큰술, 마늘 1작은술

### 만드는 방법

-  ① 떡과 당면은 미지근한 물에 담가 푼다. 양파는 채썰기하고, 청양고추도 송송 썰고, 어묵은 한입 크기로 썬다.
-  ② 물 3컵에 멸치와 다시마를 넣고 10분간 끓여 육수를 낸다.
-  ③ 양념 재료를 육수에 푼 후 당면과 떡을 넣어 끓인다.
-  ④ 어묵, 양파, 청양고추를 넣고 끓인 후 통깨와 쪽파를 뿌린다.

## 과일, 오랫동안 싱싱하게 보관하는 방법

구입할 때는 신선했던 과일이 얼마 지나지 않아 빠르게 무르거나 썩고, 곰팡이가 핀 걸 종종 경험하게 됩니다. 과일을 오랫동안 싱싱하게 두고 먹고 싶다면 각각의 특성에 맞는 방법으로 보관해야 합니다. 과일이 빨리 시드는 것을 막고 오래 보관할 수 있는 방법을 알아볼까요?

취재·글 / 전진 객원기자

### 겨울철 제철 과일 ‘귤’과 ‘딸기’ 보관법



‘귤’은 겨울철 대표적인 과일입니다. 껍질만 까면 쉽게 먹을 수 있는 귤은 공기가 통하지 않고, 지나치게 온도가 낮은 냉장고에 넣어두면 신맛이 더 강해질 수 있고, 따뜻한 온도에 보관하면 빨리 숙성되어 썩게 됩니다. 귤은 직사광선이 들지 않는 섭씨 3~4도의 서늘하고 통풍이 잘되는 곳에 두면 보름 정도 신선하게 보관하며 먹을 수 있습니다. 보관 기간을 조금 더 늘리고 싶다면 귤을 연한 농도의 소금물에 1~2분 헹구어 껍질에 남아 있는 농

약을 제거합니다. 또한 많은 귤을 한꺼번에 담아 보관하면 수분이 발생해 쉽게 썩을 수 있어 종이나 신문지로 날개로 포장해 쌓아 두거나 일정한 간격을 두고 보관하는 게 좋습니다. 쉽게 구할 수 있는 계란판에 보관하는 것도 유효합니다. 곰팡이가 핀 귤은 빨리 속아내 버리고, 남은 귤은 물에 깨끗이 씻어서 표면에 옮겨 붙었을지 모르는 곰팡이를 제거해야 더 썩는 걸 방지할 수 있습니다.





귤과 함께 자주 먹게 되는 겨울철 과일 중 하나는 ‘딸기’입니다. 딸기는 쉽게 무를 수 있기 때문에 일주일 내로 빨리 먹는 게 가장 좋습니다. 조금 더 오래 보관하고 싶다면 물에 닿지 않게 종이상자나 스티로폼에 꼭지가 아래로 향하게 담고, 수분이 날아가지 않도록 랩을 씌워 냉장 보관해야 합니다. 신선함을 유지하기 위해서 꼭지는 먹기 직전에 잘라야 합니다.

#### 냉장고 보관은 NO! ‘바나나’와 ‘아보카도’



냉장고는 채소, 과일 등 식재료 보관에 용이하지만, 냉장고에 보관하면 안 되는 과일도 있습니다. 대표적인 과일이 ‘바나나’입니다. 바나나를 냉장고에 보관하면 갈변 현상이 발생해 속과 겉이 검게 변하고 영양 성분도 감소하며 식감도 나빠집니다. 덜 익은 바나나를 구입한 후 비닐 포장을 벗기고 바나나 겉이에 걸쳐 서늘한 곳에서 후숙해 먹는 게 가장 좋습니다. 바나나 겉이를 활용하면 멍이 들거나 과육이 공기 중에 노출되는 것을 방지할 수 있습니다. 바나나를 평평한 곳에 보관하면 무게가 아래로 집중되어 껍질과 과육이 물러지기 쉽고, 물러진 껍질이 찢어져 틈이 생기면 산소와 접촉하게 돼 바나나 과육이 갈색 또는 흑색으로 변합니다.



‘아보카도’도 냉장고에 보관하지 않아야 할 과일 중 하나입니다. 아보카도는 덜 익었을 때 수확해 상온에서 숙성해 먹

는 후숙 과일인데 냉장고에 보관하면 숙성되지 않습니다. 덜 익은 아보카도를 냉장 보관하게 되면 딱딱한 상태에서 찬 공기를 만나 과육에 흑갈색 반점이 생기거나 움푹 파인 자국이 생기고 영양도 떨어지게 됩니다. 아보카도는 자연스럽게 익을 수 있도록 서늘하고 건조한 곳에 보관하는 것이 좋습니다.

#### 다른 과일을 익게 만드는 ‘사과’ 보관법



‘사과’를 싱싱하게 오래 보관하려면 수분을 보호해야 합니다. 수분이 날아가지 않도록 비닐봉지에 사과 1~2개를 넣고 묶어서 넣어두거나, 하나씩 신문지나 랩으로 싸서 보관하면 오래 두고 먹을 수 있습니다. 한 달 이상 보관하려면 사과를 봉지에 여러 개 담아 통에 넣고 완전히 밀폐되지 않도록 뚜껑보다는 신문지나 종이로 덮어 둡니다. 이때 봉지 안에 공기를 최대한 빼야 사과의 노화를 늦출 수 있습니다. 저온으로 보관하면 당도가 더 높아져, 일반 냉장고보다는 김치냉장고에 보관하는 것을 추천합니다.

사과는 에틸렌 가스를 방출합니다. 에틸렌 가스는 씨앗의 싹을 돌아나게 하거나 열매를 잘 익게 하는 등 과채류의 숙성과 노화를 일으키는 식물 호르몬입니다. 참외, 배, 감 같은 딱딱한 과일은 사과와 함께 두면 금방 물러지므로 사과를 보관할 때는 다른 식품과 섞이지 않게 단독으로 보관하는 것이 좋습니다. 그러나 멜론, 파인애플, 키위 등 숙성이 필요한 과일과 함께 두면 오히려 도움이 될 수 있습니다.

# 더 나은 내 일



음력 1월 15일은  
정월대보름입니다.

오곡밥, 약밥,  
취나물 등을 먹으며  
한 해의 건강과  
소원을 빕니다.

풍성한 보름달을  
바라보며 오늘보다  
내일 더 행복하고  
건강했으면 합니다.



쓱쓱~

## 인생을 스케치하다

취재·글 / 한민자 객원기자  
사진 / 이동훈 객원사진기자



박옥희님은 충북 덕산읍에서 36년간의 공직 생활을 마쳤습니다. 은퇴 후 어반스케치를 배워 많은 작품을 그렸고 전시회를 열었습니다. 수필집 표지에 어반스케치를 삽화로 그려 넣기도 했습니다. 또한 진천군의 마을 풍경과 자원을 스케치한 화첩과 달력을 만들어 진천군을 널리 알리는 데 앞장서고 있습니다.

### 어반스케치를 시작하게 된 계기가 있나요?

동네 평생학습센터에서 어반스케치 프로그램을 진행한다는 공지를 봤어요. ‘전화 접수 중! 마감 임박’이라는 문구에 이끌려 홀린 듯 스마트폰의 숫자를 눌렀죠. 어반스케치가 무엇인지도 모르고 탈출구라도 만난 듯 수강 신청해 버린 것입니다. 수강 신청한 후에 인터넷을 찾아보니 어반스케치는 ‘연필로 스케치하고 펜 작업을 한 후에 수채화 물감으로 가볍게 채색하는 담채화’라고 하더군요. 초보자도 조금만 배우면 얼마든지 그릴 수 있고 어디서든 스케치북을 펼쳐 스케치하고 채색할 수 있다는 사실도 처음 알았습니다. 여행지 어디서든 쓱쓱 그림을 그린다는 상상만 해도 신이 났어요. 오랫동안 꿈꿨던 그림을 그릴 수 있다고 생각하니 선했습니다.

### 원래 그림을 그리고 싶어 했나요?

초등학교 1학년 미술시간에 선생님이 물고기를 그리라고 했어요. 연필로 물고기를 그리고 비늘까지 그렸으나 마음에 들지 않아 크레



용으로 여러 가지 색을 칠해 봤죠. 손이 가는 대로 비늘의 결을 따라 알록달록 무지개색으로 그렸더니 선생님이 잘 그렸다며 칭찬하셨습니다. 집에 돌아와 저보다 두 살 많은 언니에게 그림을 보여주며 자랑했습니다. 그랬더니 물고기가 그런 색이 어디 있느냐며 핀잔을 주더군요. 선생님의 칭찬으로 좋았던 기분은 사라지고 저의 상상력은 거기서 멈췄어요. 그 후 막연히 그림을 배우고 싶다는 생각은 늘 있었지요.

서서히 진도를 나갑니다. 오늘 스케치했으니 펜 작업은 내일 해야지 하는 식입니다. 마음의 여유를 가지고 그림을 그려야 몸에 무리도 따르지 않으니깐요.

### 어반스케치 전시회를 많이 열었던데요?

어반스케치 매력에 빠져 정신없이 그리다 보니 작품이 제법 많아졌어요. 어반스케치를 함께 배웠던 수강생들과 '수다秀多'라는 동호회



### 그림 그릴 때 나만의

#### 습관이 있을 것 같은데요?

스케치를 세밀하게 그리는 편입니다. 음영까지 넣은 후 색칠하는 스타일이니까요. 색은 차분하고 어두운 색보다 연두색이나 하늘색 같은 밝은 톤을 즐겨 사용해요. 파란 하늘을 그리는 걸 좋아합니다. 마음이 가볍고 밝아지는 것 같아서죠. 지난해 여행 가다가 파란 하늘에 반해 차를 멈추고 스케치북을 꺼내 정신없이 스케치하곤 했죠. 한 작품을 그리기 시작하면

를 만들었고 각자 그린 그림을 가져다가 전시회를 열었습니다. 지역카페, 읍사무소, 문화의 집 등에서 열었던 전시회만도 10회가 넘어요. 그때마다 액자그림과 나무그림 등 20여 점을 차에 싣고 다니면서 옮기곤 했어요. 2년 전 크리스마스 전시회 때 빨간색, 녹색으로 그림 액자를 만들어 크리스마스트리를 만들었습니다. 그것을 본 사람들이 “여긴 어딘가요? 이런 곳이 있었나요?”라며 물어봤어요. 그러면서 그 지역에 관심을 갖고 ‘나도 한번 가봐야겠



다, ‘나도 그림으로 그려보고 싶다’라는 말을 하더군요. 그때 ‘아! 그림으로 지역을 알려줘야겠다’고 생각했어요.

### 지역의 숨은 명소를 알리는 데 앞장서고 있다던데요?

우리 지역의 숨은 명소나 명물을 어반스케치로 알리고 싶다는 생각을 진천군에 전했어요. 진천군도 적극 환영하면서 일정 부분 지원을 받아 작업을 시작했지요. 가까운 공원부터 시작해 두레봉공원, 송인공원의 상산재를 그렸습니다. 성당과 대화공원의 300년 된 느티나무를 그리기도 했죠. 진천의 자연을 그림으로 기록했고 이를 토대로 지난해 ‘진천을 그리다 어반스케치 수다秀多’라는 화첩과 달력을

발간했어요. 진천을 널리 소문내고 싶은 마음을 간절히 담았다고 할까요. 앞으로 에코백이나 머그컵 등에도 진천의 아름다움을 스케치해 ‘굿즈’로 만들어 많이 알리고 싶습니다.

### 특별히 잊을 수 없는 일이 있나요?

처음 ‘어반스케치’라는 그림 공부를 시작한 저로서는 연필 잡는 것부터 일일이 물어봐야 했어요. 펜 작업까지 어렵사리 그린 후 채색해야 하는데 채색은 정말 자신이 없더군요. 처음 물감으로 색칠할 때 조심하다 보니 덧칠하게 되어 색이 탁해졌습니다. 마음과 달리 엉망이 되어버려 어찌나 속상하던지. 시간이 지나면서 알았습니다. 색을 바꿀 때마다 새롭게 탄생하는 것이 바로 어반스케치만의 매력이라는 사실어요. 그림을 그리며 사물을 아름답게 바라보는 눈이 떠졌어요. 그대로도 좋지만 더 아름답게 표현하고 싶은 마음에 자세히 들여다보고 관찰하게 됩니다. 자연의 표정을 스케치로 남기는 것은 삶을 더 풍부하게 채워 가며 모든 것을 유연하게 바꿀 수 있습니다. 제 인생을 그림으로 표현하면 어떤 색일까 가끔 생각해 봐요.

### 취미의 달인을 찾습니다

독자 여러분의 취미 생활 이야기를 연금지와 나눠 주세요.  
어떤 취미든 좋습니다. 취미를 활용해 인생 2막을 꾸리는 분,  
남들은 잘 모르는 특별한 취미를 가진 이야기 등 무엇이든 좋습니다.  
취미의 달인이라면 어디든 찾아가겠습니다.  
자세한 원고 투고 방법은 73p를 참고해주세요!

# 순간을 그림으로 기록하는 어반스케치

어반스케치는 스페인 출신 기자이자 일러스트레이터인 가브리엘 캄파나리오가 눈앞에 보이는 현장을 보고 그리는 활동을 연결하는 어반스케처스(USK)를 설립하며 시작되었습니다. 자신이 사는 지역, 여행하는 곳을 자유롭게 그리며 기록하는 매력적인 취미 어반스케치, 어떻게 시작하면 좋을까요?

취재·글 / 전진 객원기자  
도움말 / 이승익(어반스케치 작가),  
인스타그램 계정: @its\_leepd

## Point 1. 준비물 갖추기

어반스케치는 간단한 드로잉부터 수채화까지 다양한 방법으로 그릴 수 있습니다. 여행을 하거나 거리를 거닐다가 포착되는 풍경을 펜으로 그리기 때문에 휴대하기 좋은 펜과 연필, 드로잉북만 있다면 얼마든지 시작할 수 있습니다. 펜은 채색해도 물에 번지지 않고 0.05~1.2mm로 다양한 두께를 선택할 수 있는 ‘라이너펜’을 추천합니다. ‘드로잉북’도 필수입니다. 현장에서 사용하는 일이 많아 어반스케치에서는 양장 드로잉북을 가장 선호합니다. 보관도 쉽고 종이가 떨어지는 것도 방지할 수 있기 때문입니다. 화방에서 쉽게 구할 수 있는 아르쉬, 세르지오 등에서 나오는 드로잉북이 있습니다. 채색하고 싶다면 물감을 고체 형태로 굳힌 원저&뉴튼, 쉬민케, 시넬리에 등에서 생산하는 ‘고체물감’과 붓, 휴대가 간편한 ‘마커’, ‘색연필’ 등을 준비해도 좋습니다.

## Point 2. 선 긋기와 소실점 연습해 보기

그림에 처음 도전해 본다면 충분한 선 긋기 연습이 중요합니다. 다양한 굵기의 연필, 펜 등







에 나가는 게 마땅하지 않다면 사진을 보고 그림니다. 혼자 그리는 게 어렵다면 영상의 도움을 받는 것도 좋습니다. 유튜브 채널 ‘이기주의 스케치 KEEZOO sketch(youtube.com/@KEEZOOsketch)’에서는 어반스케치 초보자에게 도움이 되는 다양한 영상이 업로드되어 있습니다.

으로 직선 긋기, 반원으로 곡선 그리기, 네모난 칸 안에 직선과 곡선 무늬를 반복하기 등을 반복적으로 연습해 봅니다.

어반스케치는 거리의 풍경, 실내 등에서 건물이나 공간을 그리는 일이 많기 때문에 소실점을 이용한 투시도법을 알아두는 것도 좋은 방법입니다. ‘소실점’은 먼 곳을 바라볼 때 끝 부분이 좁아져 보이는데 그 끝에 보이는 점이 소실점입니다. ‘투시도법’은 선 원근법이라고도 하는데 소실점의 개수에 따라 풍경을 보다 입체적으로 그릴 수 있는 기법입니다. 1점 투시도는 선 위에 점을 1개, 2점 투시도는 선 위에 점을 2개, 3점 투시도는 2점 투시도에서 아래나 위에 점을 하나 더 찍고 공간감을 확장하는 것입니다. 소실점을 이용하면 좀더 입체감 있는 어반스케치를 해 볼 수 있습니다.

### Point 3. 그리고 싶은 것을 정하고 그려보기

처음부터 복잡한 풍경을 그리는 것은 어려울 수 있으니 나무, 건물, 동물, 자동차, 커피잔 등 특정한 형태를 그려보며 연습합니다. 되도록 실제 대상을 보면서 연습하는 게 좋고, 야외

### Point 4. 다양한 프로그램으로 도움받기

처음에는 수강 프로그램의 도움을 받는 것도 좋은 방법입니다. 탈잉(taling.me)에서 ‘어반스케치’를 검색하면 시간별, 지역별로 강의를 신청해 배울 수 있습니다. 클래스101(class101.net)에서는 온라인 수업으로 준비물 준비부터, 선 그리기 등 기초부터 차근차근 배워볼 수 있습니다. 각 지역의 문화센터, 주민센터의 어반스케치 강좌나 취미 미술을 배울 수 있는 미술학원의 수업을 이용하는 것도 좋은 방법입니다.

### Point 5. 어반스케처스에서 함께 그리기

어반스케치 전시회를 여러 번 개최한 이승익 작가는 현장에서 많은 사람과 함께 그리는 게 어반스케치를 즐기는 가장 좋은 방법이라고 말합니다. 지역별로 어반스케처스 활동이 활발하기 때문에 원하는 지역의 모임에 누구든지 참여할 수 있습니다. 카카오톡 오픈 채팅방에 ‘어반스케처스’를 입력하면 지역별 채널이 검색되며, 각 방에서는 모임 일정이 공유됩니다.

# 토끼에 대한 말 말 말

## 토끼와 관련된 오해와 진실

글 / 엄민용 스포츠경향 편집국장

계묘년癸卯年 새해가 밝았습니다. 토끼처럼 힘차게 도약하기를 응원합니다. 2023년이 시작된 것이 언제인데, 이제야 새해 타령이냐며 고개를 가우뚱할 분도 계실 텐데요, 사실 2023년은 한 달여 전에 시작됐지만, 계묘년은 그렇지 않습니다.

### ‘계꺾’는 오방색 중 ‘흑색’

우리는 까마득한 옛날부터 음력을 써 왔고, 지금도 생활 속에서 여전히 음력이 일부 사용되고 있습니다. 많은 사람이 자신의 생일을 음력에 맞추고, 특히 부모나 조상의 기일을 음력으로 따져 제사를 지내는 것이 대표적인 사례입니다.

따라서 지난 설날부터 시작된 계묘년은 토끼 중에서도 ‘검은 토끼’의 해입니다. 육십갑자의 10간(갑·을·병·정·무·기·경·신·임·계) 중에서 임壬과 계꺾가 오방색으로 ‘흑黑’을 나타내기 때문입니다.

### 희망을 가져다 줄 ‘검은 토끼의 해’

띠 동물과 색을 연관 지어 ‘검은 토끼의 해’처럼 부르는 것이 우리의 전통 풍습은 아닙니다. 단적인 예로 우리 국민 대다수가 자신의 띠는 알지만, 그에 맞는 오방색은 거의 모릅니다.

우리가 띠 동물 앞에 색깔을 붙인 것은 2007년 ‘황금 돼지의 해’가 그 시작점이라고





할 수 있습니다. 2007년이 ‘600년 만에 돌아 오는 황금 돼지의 해’라는 얘기가 나오면서 그 당시 결혼업체가 호황을 맞았습니다. 다산과 복을 상징하는 돼지와 황금이 만났으므로 태어나는 아이는 재물운을 타고난다는 설이 퍼졌기 때문입니다.

그러나 사실 2007년은 ‘정해년丁亥年’으로 ‘붉은 돼지의 해’였습니다. 십간의 정丁이 오방색으로는 ‘적赤’을 뜻하니까요. 정작 황금 돼지의 해는 기해년己亥年, 즉 2019년이었습니다. 이러한 사실이 나중에 알려지면서 띠 동물에 색을 입히는 것을 두고 ‘기업의 상술일 뿐’이라는 비판이 일기도 했습니다.

하지만 이를 나쁘게만 볼 일은 아니라고 생각합니다. 띠 동물이 지닌 덕성과 속성을 살펴 새해의 행운을 빌고 덕담을 나누는, 현대에 만들어진 풍습으로 보면 좋을 듯합니다. 그런 점에서 검은 토끼의 해는 우리에게 희망을 가져다 줄 만합니다. 실제로도 토끼의 쫓긋한 귀는 작은 소리를 잘 듣게 하고, 토끼의 동그란 눈은 시야각이 아주 넓은 데다 빛 감도도 높아 어두운 곳에서 길을 잘 찾게 합니다. 여기에 긴 뒷다리는 민첩함과 빠른 도약력으로 위기를 모면케 합니다. 검은 토끼의 좋은 기운이 널리 퍼지고, 그 안에서 모든 사람이 어려움 속에서 희망을 찾고, 개인의 발전도 더 높이 뛰어올랐으면 좋겠습니다.

### 우리말에 영향을 미친 ‘토끼’

우리 전래 민담인 달나라 속 옥토끼처럼 우



리에게 친숙한 토끼는 우리말에도 많은 영향을 미쳤습니다. ‘몰래 피해 달아나다’ 또는 ‘쫓기어 달아나다’의 의미로 쓰이는 ‘토끼다’도 그 중 하나입니다. ‘토끼다’는 명사 ‘토끼’에 ‘다’가 붙어 동사가 된 말인데, 우리말에서는 이런 사례가 꽤 있습니다.

‘입술갈림증이 있어서 세로로 찢어진 기형의 윗입술’을 ‘토순’이라 하고, 그런 사람을 ‘토순이’라고 부르는 것도 토끼와 관련해 생긴 말입니다. 토끼의 윗입술을 닮았다는 뜻이죠. 이런 사람을 ‘언청이’라고도 합니다. 하지만 ‘토순이’와 ‘언청이’ 같은 말은 이제 쓰지 말아야 합니다. 사람을 낮잡아 이르는 말이기 때문입니다.

그 밖에 토끼와 관련해 자주 틀리는 말에는 ‘깡충’과 ‘꽝지’가 있습니다. 토끼처럼 ‘다리를 모으고 힘 있게 솟구쳐 뛰는 모양’을 뜻하면서 ‘깡충’ 또는 ‘깡충깡충’을 쓰는 일이 흔한데, 이때는 ‘깡충(깡충)’과 ‘깡충깡충(깡충깡충)’이 바른말입니다. 아울러 ‘토끼 꽝지’와 ‘노루 꽝지’ 등 동물의 짧은 꼬리를 ‘꽝지’로 부르는 경우가 있는데, 꽝지는 ‘새의 꽝무니에 붙은 깃’을 의미하며, 동물의 꽝무니나 몸뚱이의 뒤 끝에 붙은 것은 ‘꼬리’가 바른말입니다.



# 큰마음, 빠른 세상에 대처하는 방법

노자『도덕경』 읽기 2편

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

## 아름다움은 추하다

노자의『도덕경』을 한마디로 정리한다면, ‘도  
道에 따라서 살라’는 말이 될 듯합니다. 물론 여  
기서 도는 자연의 순리와 법칙을 말합니다. 세  
상은 순리에 따라 변합니다. 그 흐름에 몸을 맡  
기고 살라는 것이 노자의 가르침입니다. 하지  
만 우리 삶은 자연의 순리를 거스르는 데 익숙  
합니다. 더 많은 것을 얻고 더 큰 행복을 누리기  
위한 노력이 어릴 적부터 몸에 붙었습니다. 이  
것이 ‘인위人爲’입니다. 자연의 순리가 아니라  
자기가 세운 목적과 방식에 따라 살려고 합니  
다. 삶에 괴로움이 많은 이유가 이것 때문입니  
다. 2장에서 이런 삶의 해법을 제시합니다.

사람들이 아름답다고 하는 것이 있습니다.  
하지만 그것은 추한 것입니다. 왜 그럴까요? 아  
름다움은 추함을 전제로 합니다. 아름다움과  
추함은 상대적인 것입니다. 게다가 아름다움  
의 기준도 변합니다. 지금 아름다운 것도 더 아  
름다운 것에 밀려나겠지요. 사람들이 선하다  
고 말하는 것도 더 선한 것이 나타나면 선하지  
않은 것이 됩니다. 언제 어떻게 바뀔지 알 수가  
없습니다.

天下皆知美之爲美，斯惡已

천하개지미지위미·사오이

천하가 다 아름답다고 하는 것은 이미 추한 것이다.

皆知善之爲善，斯不善已

개지선지위선·사불선이

천하가 다 선하다고 하는 것은 이미 선하지 않은 것이다.



노자는 세상은 상대적인 것이므로 절대적인 기준으로 세상을 보지 말 것을 권하고 있습니다. 긴 것은 짧은 것과 비교해야 길다고 말할 수 있습니다. 공부를 잘하는 아이는 자기보다 떨어지는 아이가 있으므로 ‘잘한다’는 말을 듣게 됩니다. 시골에서 항상 1등 하던 아이가 도시에 전학 가서 뒤로 밀리는 경우는 흔합니다. 좀 예쁘다고, 똑똑하다고 뽑내는 것은 어리석은 처사입니다.

### 성공에 대처하는 방법

是以聖人處無爲之事,行不言之教

시이성인처무위지사, 행불언지교.

따라서 성인은 무위로 행하고 말하지 않고 가르친다.

萬物作焉而不辭,生而不有

만물작언이불사, 생이불유.

만물을 만들고도 자랑하지 않으며 모든 것을 낳고도 소유하지 않는다.

爲而不恃,功成而弗居

위이불시, 공성이불거.

일을 자랑하지 않고 공을 이룬 후 거기에 머물지 않는다.

夫唯弗居,是以不去

부유불거, 시이불거.

머물지 않기에 자리를 잃지 않는다.

사람이 성공하려는 이유 중 하나는 비교하는 마음 때문입니다. 남들과 비교했을 때 내가 덜 가졌다는 생각이 들면 시기하는 마음과 분한 마음이 생깁니다. 이런 마음으로 산다면 하루도 편할 날이 없겠지요. 서로 다투고 경쟁하니 세상이 아비규환이 될 겁니다.

도를 따르는 현명한 사람은 성공을 자랑하지 않습니다. 높은 지위에 오래 머물지도 않습니다. 성공을 자랑하면 질투하는 사람이 생기고, 높은 자리에 머물면 위험하다는 것을 잘 알기 때문입니다. 노자는 일을 잘하는 것도 반기지 않습니다. ‘일 잘한다’는 말은 칭찬인데 그것을 왜 반기지 않을까요? 직장생활을 해 보면 잘하는 사람에게 많은 일이 돌아간다는 것을 쉽게 알 수 있습니다. 믿을 수 있으니까, 잘하니까 많이 시킵니다. 물론 남보다 조금 높은 자리에 올라갈 수는 있겠지요. 그렇게 올라가면 어떻게 될까요? ‘잘난 척한다’고 공격받습니다. 게다가 계속 올라갈 수 있는 것도 아닙니다.

토사구팽兔死狗烹은 그냥 생긴 말이 아닙니다. 토끼 사냥이 끝나면 사냥개는 쓸모가 없어집니다. 식량만 축낼 뿐이죠. 목적을 달성할 때까지는 ‘덕분이다’, ‘최고다’ 칭찬 일색이지만, 막상 일이 끝나면 나 몰라라 하는 경우는 흔합니다. 사람이 악해서 그런 것이 아니라, 인

# 道沖而用之

도는 비어 있기에 그 쓰임이 있다.

간 세상 원리가 그렇습니다. 이것을 안다면 사냥개로 삶겨 죽는 일은 없겠지요.

알고 지내는 분 중에 중소기업 대표이사로 퇴직한 분이 있습니다. 대표이사로 일하는 동안 이런저런 모임과 일로 눈코 뜰 새 없이 바빴습니다. 그런데 대표이사직을 내려놓고 나니 전화 한 통 올리지 않는다고 서운한 마음을 드러냈습니다. 그동안 연락해 왔던 사람들은 온전한 한 사람이 아닌 그분의 지위, 돈, 힘을 원했던 것입니다. 오죽했으면 ‘정승 집 말이 죽으면 문상을 가도, 정승이 죽으면 안 간다’는 속담까지 생겼을까요.

노자는 공수신퇴功遂身退를 처세의 기본으로 제시합니다. 공을 이루었으면 물러나라는 말입니다. 박수칠 때 떠난다는 말처럼 존경받을 때 물러나고, 성공했을 때 내려놓아야 합니다. 그러면 본래의 자기를 보존할 수 있습니다. 성공과 성취는 본래 내 것이 아닌 외물外物입니다. 외물이 나를 대신하고 있다는 것을 알아야 합니다. 마음을 채웠으면 다시 비워야 합니다.

## 비어 있음의 쓰임

『도덕경』 3장은 비어 있음의 쓸모에 관한 이야기입니다. 흙으로 그릇을 만들었습니다. 그릇은 가운데가 텅 비어 있습니다. 그래서 그릇으로 쓸 수 있습니다. 속이 꽉 찬 그릇은 쓸모가 없겠지요. 문을 내고 창을 뚫어 방을 만들었습니다. 방이 제 역할을 하려면 비어 있어야 합니다. 꽉 찬 방은 방의 기능을 못 합니다.

무엇인가를 만드는 이유는 생활에 쓰임을 위한 것입니다. 그런데 쓰임이 생기려면 있음만으로는 안 됩니다. 없음이 있어야 비로소 쓰임이 가능합니다. 우리는 있음을 좋게 여기고 없음에는 소홀합니다. 그러다 보니 채우려고만 하고 비울 줄을 모릅니다.

마음도 마찬가지입니다. 마음이 비어 있으므로 채울 생각을 하게 됩니다. 꿈이 없는 청소년을 보면 어른들은 걱정부터 합니다. 하지만 꿈이 없으므로 무엇인가 채울 수 있습니다. 꿈이 정해졌다면 그것을 위해서 달려야 하기 때문에 다른 생각을 할 겨를이 없습니다. 꿈이 있으면 목표를 가질 수 있어서 좋고, 꿈이 없으면 미래가 가능성으로 열려 있어 좋은 것입니다. 물론 상황에 따라 좋고 나쁨도 달라질 겁니다. 그래서 상황에 잘 맞추는, 도에 따르는 것이 중요합니다.

## 물처럼 선하게

『도덕경』은 세상을 변화로 이해합니다. 세상에 고정된 것은 없고, 모든 것은 변합니다. 변





하는 세상을 사는 가장 좋은 방법은 무엇일까요? ‘잘’ 변하는 것입니다. 이때 세상의 흐름을 읽고 그것에 맞추는 최고의 거취를 보여주는 것이 물입니다.

### 上善若水 상선약수.

가장 좋은 것은 물과 같다.

### 水善利萬物而不爭,處衆人之所惡

수선리만물이부쟁. 처중인지소악.

물은 만물을 이롭게 하면서도 다투지 아니하고, 모두가 싫어하는 곳에 자신을 둔다.

### 故幾於道 고기여도.

그러기에 물은 도에 가장 가깝다.

물처럼 사는 것이 좋은 삶입니다. 물은 만물을 이롭게 합니다. 생명은 물이 없으면 살아갈 수 없습니다. 농사를 지을 때도, 공장을 돌릴 때도 물은 필수입니다. 고대 그리스의 철학자 탈레스가 물을 만물의 근원이라고 주장했던 이유를 알 것도 같습니다. 이렇게 세상에 중요한 역할을 하는 물인데도 모두가 싫어하는 가장 낮은 곳에 자신을 둡니다. 잘난 척하는 일이 없고 그러면서도 자신을 잘 보존합니다.

물의 매력은 어떤 상황도 거부하지 않는다는 것입니다. 둥근 그릇에 담으면 그것에 맞게, 네모 그릇에 담으면 그것에 어울리게 변합니다. 다투는 일이 없기에 다치지 않고 허물을 남기지도 않습니다. 외부의 간섭으로 흠탕물

이 되어도 시간이 가면 저절로 맑아집니다. 산 기슭의 작은 개울이 아래로 흘러 강이 되고 결국 광대한 바다에 이릅니다. 아무리 작은 물줄기도 거부하지 않고 받아들입니다.

노자가 물을 강조하는 것은 우리 마음이 그것을 닮았으면 하는 바람 때문입니다. 요즘같이 급작스럽게 변하는 세상에는 더욱 물 같은 마음이 필요하겠지요. 4차 산업혁명이라는 큰 변화로 어제의 지식이 오늘 쓸모없게 되고, 세상이 요구하는 능력도 금방 바뀝니다. 이럴 때는 하나의 지식이나 생각에 머무는 것이 아니라 세상의 흐름에 몸을 맡기는 것이 낫습니다. 변화에 몸을 맡기면 의외로 재미있습니다. 갈등과 다툼에서 벗어나 다름의 유쾌함과 낯섦의 신선함을 맛볼 수 있습니다.

### 큰마음

우리는 안전한 곳에 오래 머무르는 것이 좋은 것이라 믿어 왔습니다. 하지만 한곳에 머무르는 것은 위험합니다. 세상이 변하기 때문입니다. 우리는 머물지 말고 흘러야 합니다. 마음도 채우려는 속성이 있습니다. 채웠으면 비워야 합니다. 그런데 그것이 어렵습니다. 그래서 연습이 필요합니다.

일을 끝냈으면 다른 일로 눈을 돌립니다. 얻었으면 돌려줍니다. 이루었으면 물러납니다. 원래 내 것이 아니었으니 제자리로 보내는 것이 순리입니다. 붙들지 말고 흘러보낼 수 있는 큰마음이 지금 우리 시대에 필요한 참 지혜일 것입니다.

다음 호에서 계속

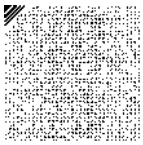


## 담양의 풍류

마을과 자연, 그리고 한옥

대개 담양 여행하면 죽녹원과 관방제림, 국수거리 등을 가장 먼저 떠올립니다. 첫 담양 여행이라면 적절한 선택이 될 수 있습니다. 그렇지만 좀더 특별한 시간을 보내고 싶거나 두 번째 방문이라면 담양의 속을 들여다봐야 합니다. 오늘 만나볼 담양 창평면과 고서면, 가사문학면이 적절한 답이 될 것 같습니다. 마을과 자연, 전라도 특유의 풍류가 어우러진 지역이기 때문입니다. 시간의 맛을 입은 한옥을 감상하고, 정처 없이 돌담을 걸었습니다. 고택 마당에서 한가로이 차를 마시며 쉬었고, 시장 국밥으로 든든하게 배도 채웠습니다. 또 옛 시인들의 이야기를 듣고, 그들이 반한 담양의 자연을 거닐었습니다.

글·사진 / 이성균 여행기자



### 황토방국밥집

담양군 창평면 사동길  
14-7

07:00~21:00  
모듬국밥 9,000원  
막창전골 1만 원  
모듬수육 1만 5,000원

061-381-7159

## 창평국밥으로 시작하는 여행

창평면은 월봉산을 배경으로 둔 평화로운 지역입니다. 예부터 창평 고씨 집성촌으로, 많은 인물을 배출하기도 했습니다. 여전히 그들의 한옥이 남아 고즈넉한 분위기를 자아내고, 동시에 오늘날의 감성도 곳곳에 배어 여행자들의 발걸음을 당기고 있습니다. 창평시장 주변에는 창평국밥 가게가 옹기종기 모여 있습니다. 지역 이름이 붙어 있으니 대표 음식이라고 불려도 무방할 것 같습니다. 오래전 창평시장 근처에 돼지 도축장이 있었고, 여기서 나온 각종 부속을 활용해 푸짐한 국밥과 순대를 만들어 팔던 게 오늘날까지 이어졌다고 합니다.

가격은 다른 국밥과 비슷한 편이지만, 그 속은 다릅니다. 숟가락으로 한껏 퍼도 계속해서 내장과 고기, 순대가 올라옵니다. 국물은 맑고 시원한 게 특징인데, 취향에 따라 양념장으로 얼큰함을 조절하면 더 맛있게 먹을 수 있습니다. 게다가 국밥집은 다양하게 활용할 수 있습니다. 아침에는 국밥을, 오후와 저녁에는 막창전골, 수육과 순대 등을 주류와 함께 즐길 수 있기 때문입니다. 전통창평국밥, 황토방국밥 가게에 사람이 많이 몰려 있는데, 다른 곳으로 가도 충분히 괜찮은 국밥을 만날 수 있습니다. 식사 후에는 창평시장(5일, 10일)을 구경해도 좋습니다. 다만 아쉽게도 창평시장은 작년 12월 화재 탓에 예전의 모습을 보여주지는 못합니다. 그나마 다행인 점은 1월 5일부터 인근 공영주차장 부지에 임시 시장이 열리고 있다는 점입니다. 텐트형 점포지만 상인들의 인심은 여전합니다. 하루빨리 예전의 활기찬 창평시장의 모습을 찾길 바랄 뿐입니다.



국밥집의 정겨운 모습



끓고 있는 창평국밥





삼지내 마을  
담양군 창평면 돌담길  
9-22



삼지내마을의 겨울

### 고택의 시간은 거꾸로 흐른다

이번 여행을 계획하게 된 이유는 순전히 삼지내 마을 덕분입니다. 관광을 위해 조성된 한옥마을과 비교할 수 없는 진짜 한옥과 돌담길을 보유했기 때문입니다. 고택이 지역의 삶과 색을 유지하기 위해 곳곳하게 버티는 점이 마음에 올림을 줬습니다. 아시아 최초의 슬로시티라는 타이틀보다 마을 자체가 품기는 분위기에 매료됐습니다. 삼지내 마을은 백제시대 형성됐는데, 동편의 월봉산과 남쪽에 국수봉이 마치 봉황이 날개를 펼쳐 감싸 안고 있는 듯합니다. 돌담길(화강석과 논흙을 사용한 토석담)과 오래된 한옥(조선후기 전통적인 사대부 가옥), 사부작사부작 걷기 좋은 흙길이 어우러져 과거의 시간을 짐작하게 합니다. 그와 동시에 이곳을 지키고 있는 사람들의 삶도 엿볼 수 있습니다.

고재환 가옥  
담양군 창평면 돌담길  
15-14



장독대와 창평교회

흔하지 않은 한옥 양식의 창평면사무소를 출발해 굽이굽이 돌아가는 돌담길을 미로처럼 헤매보고, 고재환 가옥, 고재선 가옥 등 고택을 살짝 엿봐도 좋을 것 같습니다. 고택의 경우 개방 시간이 일정하지 않기 때문에 입장하지 못할 수도 있습니다. 그렇지만 대문과 외관, 돌담길 등 고택의 일부분만 보더라도 그 매력의 깊이를 조금은 알 수 있습니다. 특히 고재환 가옥은 남도 지방의 여느 양반집에 비해 손색이 없을 정도로 잘 지어진 목조 건축입니다. 마을에서 아주 조금 떨어진 곳에 홀로 서 있는 남극루를 들렀다가 담양 오방길을 따라 월봉산 내 상월정, 포의사까지 사뽀사뽀 걸으면 창평면의 풍경을 좀더 제대로 즐길 수 있습니다. 창평에 온 만큼 창평쌀엿, 한과, 전통 장류도 기념품으로 챙겨보는 건 어떨까요.



## 한옥에서

고택의 아쉬움은 한옥 숙박과 카페를 운영하고 있는 ‘한옥에서 좋은 날’에서 풀었습니다. 살짝 열린 문으로 들어가니 그렇게 보고 싶었던 고택과 한옥, 정원 등이 모여 있었습니다. 카페도 기대 이상으로 한옥의 정취를 품고 있었습니다. 우드톤의 인테리어와 연한 노란색이 만나 편안한 심터를 떠오르게 하고, 난로와 각종 소품이 고풍스러운 분위기를 자아냈습니다. 음료와 디저트도 꽤 다양하게 준비돼 있었습니다. 추천 메뉴로 백향과 에이드, 쓱 라떼, 대추차, 바스크 치즈케이크 등이 있으며, 아메리카노, 쌍화차, 오미자 에이드, 요거트 스무디 등 폭넓은 음료를 선보이고 있었습니다. 커피도 부드럽고 과일의 향미가 살아있는 ‘New Moon’, 묵직하고 짙은 향미의 ‘Twilight’ 두 가지를 준비하고 있어 여러모로 신경을 쓴 티가 납니다. 상큼한 백향과 에이드, 고소한 커피, 녹진한 식감의 바스크 치즈케이크 등으로 한옥에서의 멋진 시간을 보냈습니다.

### 한옥에서 좋은 날

담양군 창평면 돌담길  
88-9

11:00~18:00

(화요일 휴무)

백향과 에이드 6,500원

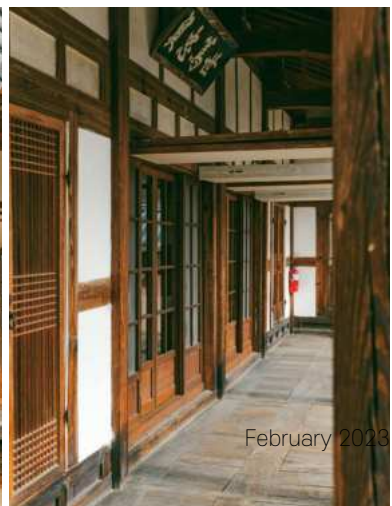
아메리카노 4,500원

바스크 치즈케이크 5,500원

061-382-3832

카페 덕분에 봄에는 이 고택에서 머물며 한없이 시간을 흘려보내고 싶다는 생각이 들었습니다. 안채는 99㎡(약 30평)의 널찍한 객실이라 가족, 연인, 친구 등 어떤 여행으로도 적합할 것 같습니다. 오전에는 마루에 앉아 멍하니 마당을 바라만 봐도 될 것 같고, 오후에는 도란도란 이야기를 나누며 따뜻한 차를 마시면 참 마음이 편한 여행이 될 것 같습니다. 그 밖에도 숙박시설로 신축한 한옥 4개 동도 있으니 여행 목적에 맞게 선택하면 좋겠습니다.

숙박시설로 운영중인  
100년 된 고택







비밀의 화원 같은 명옥현원림

## 명옥현원림

담양군 고서면 후산길  
103

### 낭만과 적적함 사이

이제 숨어 있는 낭만을 찾으러 길을 나섰습니다. 담양에서는 단연 이곳을 기억해야 합니다. 소박한 마을을 따라 걷다 보면 비밀의 화원 ‘명옥현원림’이 눈앞에 나타납니다. 명옥현원림은 조선 중기 오희도(1583~1623년)가 자연을 벗 삼아 지내던 곳으로, 그의 넷째 아들인 오이정(1619~1655년)은 정자 뒤에 있는 샘물이 울타리를 따라 졸졸 흐르는 소리가 마치 옥구슬이 부딪히고 흩어지는 소리와 같다고 해 명옥현鳴玉軒이라고 이름을 붙였습니다. 이곳은 네모난 연못과 배롱나무가 매력적인 정원인데, 특히 배롱나무가 꽃을 피운 여름 풍경이 유명합니다. 하지만 겨울 풍경도 인상적입니다. 차가운 날씨에 얼어버린 연못, 흰 눈으로 덮인 아담한 정자와 속살이 드러난 나무가 어우러져 낭만과 적적함 두 분위기를 동시에 풍깁니다. 400년이라는 시간을 지나 여전히 아름다운 이 공간을 어슬렁어슬렁 돌아다니고 있으니 새삼 자연을 대하는 우리 조상들의 혜안에 놀라게 됩니다.

### 영감의 원천

명옥현원림에서 은밀한 시간을 보내고 여행의 종착지인 가사문학면으로 향했습니다. 광주호를 곁에 둔 근사한 도로 덕분에 이동하는 시간조차 여행이었습니다. 그렇게 자연을 따라 15분 정도 달리면 이윽고 풍류가 흐르는 가사문학면에 도착합니다. 식영정과 소쇄원 그리고 가사문





### 식영정

담양군 가사문학면  
가사문학로 859

### 가사문학관

담양군 가사문학면  
가사문학로 877

09:00~17:00  
(3~4월 18:00, 5~8월  
19:00까지)

어른 2,000원,  
청소년 1,000원,  
어린이 700원

061-380-2700

### 소쇄원

담양군 가사문학면  
소쇄원길 17

09:00~17:00  
(월별 상이)

성인 2,000원  
청소년 1,000원  
어린이 700원

061-381-0115

학의 이야기를 전해 주는 한국가사문학관입니다. 이곳은 조선 가사문학의 중심으로, 송강 정철과 송순 등이 자연과 낭만을 노래한 지역입니다.

식영정(1560년 건축)은 송강 정철의 성산별곡 탄생에 기여한 곳입니다. 이곳의 자연경관을 빗 삼아 가사를 지었다고 합니다. 돌계단을 따라 올라가면 단층 팔작집(한식 가옥의 지붕 구조)인 식영정과 광주호의 주변 풍경이 제법 멋집니다. 식영정에서 내려오면 서하당과 부용당이 있는데, 흘러간 세월이 묻어 있는 조선시대의 건축물이라 더 인상적으로 다가옵니다.

천천히 둘러보면 바로 옆에 한국가사문학관이 있습니다. 4음량 4음보의 리듬을 지닌 가사문학, 조선시대 때는 사대부를 비롯해 서민, 부녀자도 가사를 창작했다고 합니다. 그만큼 우리가 친숙하게 다가갈 수 있는 문학 장르입니다. 대표 작품으로 송순의 '면앙정가', 정철의 '관동별곡', '사미인곡', 이서의 '낙지가' 등이 있습니다. 특히 담양에서 지어진 가사 작품은 18편으로 우리말의 자유로운 사용, 구성의 치밀함, 남도의 낭만적인 정서가 배어 있습니다. 이러한 가사문학의 전통을 계승하는 곳이 한국가사문학관입니다. 가사문학 작품과 작가 이야기뿐만 아니라 정철, 임억령, 김성원 등의 귀한 자료가 전시돼 있습니다.

담양 여행의 마무리는 소쇄원입니다. 소쇄원은 지곡리 123번지에 위치한 우리나라의 대표적 민간 원림으로, 조선시대 문인 양산보(1503~1557)가 자연과 더불어 살기 위해 조성한 곳입니다. 겨울에도 대나무는 곳곳하게 솟아 있고, 광풍각, 제원당, 대봉당의 지붕은 하얗게 물들어 있습니다. 봄과 여름에는 느낄 수 없는 겨울의 고요한 분위기가 소쇄원의 또 다른 모습을 선사합니다. 광풍각에 걸터앉아 여행을 정리하고, 다가올 봄을 상상해 보는 것도 좋겠습니다.

송강 정철과 인연이 깊은 식영정



담양의 보물, 소쇄원



# 걷고 또 걷는 아름다운 담양 즐기기!

글 / 홍보실 조경민  
자료 제공 / 담양군청 홍보과

## 가마골생태공원



영산강의 시원지始源池인 용소龍沼가 자리한 추월산 용추봉을 중심으로 주변 지역을 ‘가마골’이라 부릅니다. 용담폭포를 포함해 여러 개의 계곡이 어우러져 있으며 출렁다리와 함께 다가오는 봄에는 상큼한 신록의 멋을 엿볼 수 있습니다.

## 관방제림



조선시대 수해를 방지하기 위해 관방천에 조성된 제방숲으로 천연기념물 제366호입니다. 약 300~400년에 달하는 나무가 빼곡히 자리를 잡고 있습니다. 가볍게 산책할 수도 있고 담양 메타세쿼이아 가로수길까지 1.8km 거리로 연결되어 자전거 여행하기도 좋습니다.

전라남도 담양



### 메타세콰이아길



관방제림과 이어져 있는 메타세콰이아 길은 담양에서 순창으로 이어지는 전국 최고의 가로수길입니다. 영화 <역린>의 촬영지이기도 한 이곳, 하늘을 찌르듯이 향하고 있는 나무 사이를 걷다 보면 웅장함과 편안함을 함께 느낄 수 있습니다.



### 메타프로방스



프랑스의 도시 '프로방스'를 그대로 옮겨 놓은 듯한 느낌이 가득한 공간입니다. 이국적인 느낌과 카페, 파배기 맛집 등 휴식할 수 있는 공간이 있어 여기서 잠깐 쉬어가도 좋습니다.



### 죽녹원



미국 CNN에서 가보고 싶은 50곳 중 하나로 선정된 죽림욕장입니다. 죽림욕은 대나무가 발산하는 음이온으로 혈액을 맑게 하고 면역력 강화와 심신 안정에도 도움을 줍니다. 운수대통 길, 사랑이 변치 않는 길, 철학자의 길 등 8가지 주제로 만든 테마 길을 걷는 것도 여행의 묘미입니다.



### 용마루길



담양호를 하늘에서 내려다보면 마치 용이 누워 있는 형상을 닮았다 해서 '용마루길'로 불립니다. 풍광을 즐기며 데크길, 흙길 등 도보로 왕복하면 2시간 정도 소요됩니다.



exhibition

전시



## 토끼를 찾아라

기간 2022.12.27.~2023.04.23.

장소 국립중앙박물관

2023년 계묘년癸卯年을 맞이하여 ‘토끼’ 관련 전시회를 소개합니다. 귀여운 모습의 토끼가 오늘날 우리 문화유산 곳곳에서 다양한 모습으로 등장합니다. 토끼의 모습을 표현한 작품에는 나쁜 기운을 물리치고 좋은 기운을 불러들이고자 했던 선조들의 바람이 담겨 있습니다. 다양한 모습의 토끼를 살펴보며 활기찬 계묘년을 보내시기 바랍니다.

2

## 이집트 미라전: 부활을 위한 여정

기간 2022.12.15.~2023.03.26.

장소 예술의전당 서울서예박물관



인간과 동물 미라, 미라관, 사자의 서, 파피루스 등 이집트 유물 250여 점을 소개하는 이집트 미라전입니다. 고대 이집트인이 꿈꿨던 죽음 이후의 삶과 인간 미라부터 동물 미라, 미라관 그리고 현대 과학기술의 미라 재해석까지 감상할 수 있는 이집트 유물전입니다.



## 상상을 찍는 사진작가 에릭 요한슨展

기간 2022.12.13.~2023.03.05.

장소 경복대 미술관

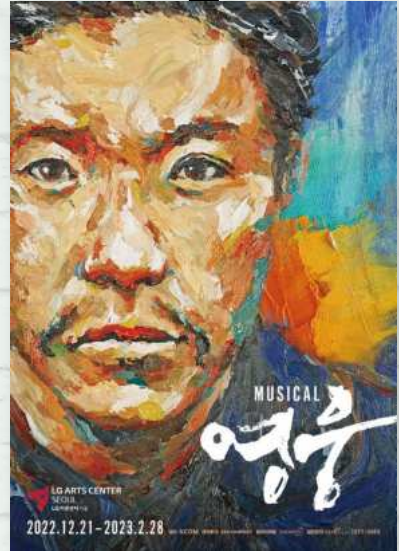
에릭 요한슨 사진전 ‘Beyond Imagination’은 미디어와 결합하여 새로운 콘셉트의 전시로 구성되었습니다. 작가 에릭 요한슨이 새롭게 작업한 작품과 다양한 포토존, 체험형 미디어로 새로운 상상의 세계를 만나볼 수 있습니다.



## 베토벤

기간 2023.01.12.~03.26.  
장소 예술의전당 오페라하우스

독일과 오스트리아의 클래식 작곡가 루트비히 판 베토벤의 일생을 그린 창작 뮤지컬입니다. 18세기 음악의 도시, 오스트리아 빈에서 당대 최고의 피아니스트이자 작곡가였던 베토벤은 아버지의 폭력과 학대 속에서 자란 아픈 과거를 지우지 못한 채 외롭게 살아가는 과정에서 사랑과 절망을 표현한 작품입니다.



## 영웅

기간 2022.12.21.~2023.02.28.  
장소 LG아트센터 서울

2009년 안중근 의거 200주년 기념으로 제작된 뮤지컬 '영웅'입니다. 대한제국의 주권이 일본에 완전히 빼앗길 위기에 놓인 1909년, 갓 서른 살의 조선 청년 안중근은 독립운동의 결의를 다집니다. 초대 조선 통감직을 맡았던 이토 히로부미를 암살하기 위해 안중근은 하얼빈역으로 향하면서 뮤지컬이 펼쳐집니다. 안중근 의사의 마지막 1년을 다룬 국내 창작 뮤지컬로 많은 관객에게 뜨거운 감동을 선사한 공연입니다.



## 아마데우스

기간 2023.02.12.~04.11.  
장소 세종문화회관 M씨어터

'아마데우스'는 라틴어로 '신의 사랑을 받는 자'라는 뜻이며 볼프강 아마데우스 모차르트의 중간 이름이자, 극중 안토니오 살리에리의 감정을 함축적으로 표현한 말입니다. 신을 향한 인간의 애증과 진정한 예술적 재능을 열망하는 예술가의 치밀한 심리묘사를 담아낸 심리극이자 음악극으로 오케스트라와 코러스가 나오는 연극입니다.

글 / 홍보실 홍경연



## 부동산 규제 완화 본격화, 올해 집 사도 되나

글 / 매일경제신문 임상균 주간국장

결국 부동산도 금리 상승을 이겨내지는 못했습니다. 문재인정부 들어 끝없이 급등하던 전국의 아파트 가격은 지난해부터 본격적인 하락세로 접어들었습니다. 그동안 너무 많이 오른 탓도 있겠지만 코로나19 팬데믹 극복을 위해 공격적으로 돈을 쏟아 부은 결과 물가가 급등했고, 이를 해결하기 위해 미국을 포함해 주요국 중앙은행이 기준금리를 올리는 긴축정책에 돌입했습니다. 돈을줄을 조이니 기세 좋던 부동산시장도 견뎌내지 못한 것입니다.

KB국민은행 주택가격동향의 시계열 통계에 따르면 2022년 한 해 동안 전국 아파트 가격은 3.12%, 서울은 2.96% 하락했다고 합니다. 하지만 실제 체감 가격은 다릅니다. 서울 강남 3구에서도 30% 이상 급락한 단지가 적지 않습니다. 송도, 동탄 등 수도권 외곽은 더 심각합니다.

### 규제 완화로 집값 연착륙 유도하는 정부

정부도 이 같은 부동산 급락을 방치해서는 안 된다는 심각성을 감지했습니다. 지난해 하반기부터 부동산 거래, 재건축·재개발 등을 활





성화하기 위해 다양한 규제 완화에 나서고 있습니다. 사실 전 정권에서 급등하는 집값을 잡겠다고 세제, 대출, 재건축 관련 부동산 제도를 전방위로 바꿨습니다. 하지만 집값을 잡지는 못하고 온갖 규제만 늘어났는데요, 원희룡 국토교통부 장관은 “부동산 규제를 집값 급등 전 수준으로 원상 복귀하는 것이 목표”라고 말하고 있습니다. 그 때문에 규제 완화도 전방위적으로 전개되고 있습니다.

#### 서울 4개 구만 남기고 규제지역 모두 해제

가장 큰 변화는 전국 대부분 지역에서 규제지역을 해제한 것입니다. 1월 5일 이후 규제지역은 서울의 강남, 송파, 서초, 용산구만 남았습니다. 규제지역이란 투기지역, 투기과열지구, 조정대상지역을 모두 포함하는 용어입니다. 이렇게 되면 대출, 세금, 전매제한, 청약 등에서 가해졌던 각종 제한조치가 대부분 없어집니다.

대출의 경우 규제지역은 LTV(주택담보대출 비율)와 DTI(총부채상환비율)가 50%로 적용됐는데, 해제 시 LTV는 70%, DTI는 60%로 완화됩니다. 대출을 받을 수 있는 규모가 커진다는 의미입니다. 물론 DSR(총부채원리금상환비율)가 그대로 있기 때문에 무한정 대출을 끌어올 수는 없지만 종전에 비해서는 집 구매시 동원할 수 있는 대출 규모가 늘어나는 효과는 분명히 있습니다.

집을 거래하거나 보유했을 때 부담해야 하는 세금도 크게 줄어듭니다. 취득세는 다주택자의 경우 종전에 8~12%였는데 앞으로 2주택자까지는 일반세율인 1~3%만 내면 됩니다. 종합부동산세의 경우도 2주택자까지는 0.5~2.7%로 크게 낮아집니다.



양도세도 많이 낮아집니다. 기존에는 다주택자가 주택을 팔 때 시세차익의 최고 75%를 양도세로 내야 했지만 앞으로 2주택자까지는 기본세율(6~45%)만 적용됩니다. 3년 이상 주택을 보유했다면 장기보유특별공제 혜택도 받을 수 있습니다. 양도세에서 또 하나 큰 변화는 실거주 요건의 완화입니다. 종전에는 조정대상지역에서 양도세 비과세 혜택을 받으려면 ‘2년 보유+2년 실거주’ 요건이 필요했는데, 이제 2년 실거주 요건이 없어졌습니다.

청약제도도 많이 달라집니다. 청약통장 가입 후 1년(비수도권은 6개월)이 지나면 1순위 자격을 얻을 수 있으며, 1주택 이상 보유자나 기존 청약당첨자도 청약이 가능해집니다. 세대주뿐 아니라 세대원도 청약할 수 있으며 당첨 후 통상 7~10년은 재당첨이 안 되는 제한도 없어졌습니다. 청약 규제 완화는 신규 분양 아파트의 매수세를 강하게 하는 효과가 나올 수 있습니다. 또한 1주택자가 청약에 당첨되면 기존에 가지고 있던 주택을 2년 이내에 처분해야 했는데, 이 제도도 폐지됐습니다.

전매 제한도 없어졌습니다. 규제지역에서는 매수 후 3~5년 내에는 집을 팔 수 없었으나, 이 규제가 없어졌고, 강남 3구와 용산구의 전매 제한도 3년으로 줄어들었습니다.

### 새해 들어 집값 급락세는 일단 진정

정부의 전방위 부동산 규제 완화는 일단 급격히 냉각되던 부동산시장의 심리적 안정 효과를 보고 있습니다. 대출 규제 완화는 집 매수 시 동원할 수 있는 자금 규모를 키워 주며, 세금 규제 완화는 각종 비용을 줄여줘 심리적 부담을 덜어줍니다. 또 재건축 규제 완화는 새 집으로 변모할 기회를 넓혀주기 때문에 집값 상승의 원인이 될 수 있습니다.

한국부동산원에 따르면 1월 둘째 주 전국 주간아파트 매매가격은 0.52% 하락하며 전주(-0.65%)보다 하락폭이 줄어들었

### 용어 해설



**LTV:** 은행이 주택 등을 담보로 돈을 빌려줄 때 담보 물건의 실제 가치 대비 대출금액 비율



**DTI:** 은행에 갚아야 하는 대출금 원금과 이자가 개인의 연소득에서 차지하는 비중



**DSR:** 연간 소득에서 각종 금융 부채의 연간 원리금 상환액이 차지하는 비율





습니다. 같은 기간 전국 아파트 매매수급지수도 72.1로 전주(71.5)보다 올랐습니다. 2주 연속 상승입니다. 매매수급지수가 올랐다는 것은 수요가 증가하고 있다는 의미입니다.

### 금리 인하 여부가 핵심

하지만 정부의 규제 완화만으로 집값이 다시 상승 국면으로 돌아설 수 있을지는 아직 회의적입니다. 집값을 움직이는 가장 중요한 변수인 금리가 여전히 고공행진을 거듭하고 있기 때문입니다. 부동산시장은 유동성 공급, 즉 금리 인하가 가장 큰 호재입니다. 실제 글로벌 금융위기 직후 한국은행은 기준금리를 2008년 10월 5.25%에서 2009년 2월 2.0%로 낮췄지만 2011~2012년에는 다시 3%대로 유지했습니다. 2014년부터 공격적으로 금리를 내리자 2014년부터 2022년까지 무려 8년간 서울 아파트값이 상승세를 탔습니다. 그렇기 때문에 이번에도 금리 인하가 나타날지 여부가 중요한데, 아직은 확신할 수 없습니다. 미국의 제

롬 파월 연방준비제도(Fed) 의장은 물가 안정이 완벽하게 정착되기 전까지는 금리 인상을 유지하겠다는 의지를 보이고 있습니다. 한국도 마찬가지입니다. 1월 13일 한국은행 금융통화위원회는 기준금리를 연 3.25%에서 3.5%로 0.25%포인트 추가로 올렸습니다. 이창용 한국은행 총재는 “연내 금리 인하는 시기상조”라고 못 박았습니다.

결국 미국의 물가 상승세가 얼마나 빨리 진정되느냐가 관건입니다. 매경이코노미가 연초에 부동산 전문가 30명을 대상으로 설문조사를 실시한 결과 80%는 올해 집값이 추가 하락할 것이라고 예상했습니다. 하지만 절반에 가까운 14명은 그럼에도 무주택자라면 하반기에는 내 집 마련에 나서는 것이 좋다고 했습니다. 2024년에는 반등세가 시작될 수 있는데, 반등기에 추격매수하기보다는 매수자 우위 시장에서 급매물을 노려보는 게 더 현명하다는 것입니다.

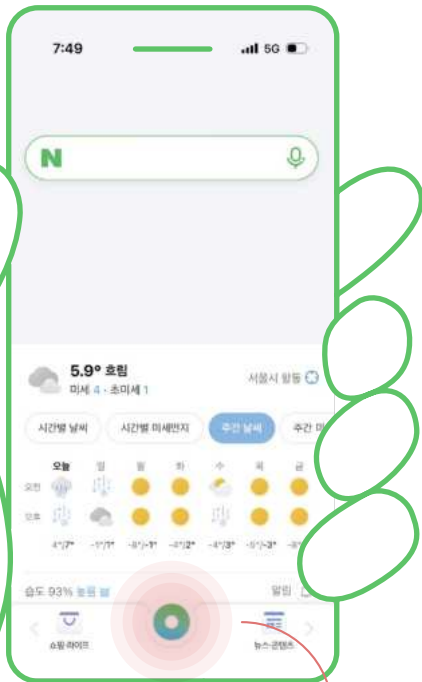
다행히 물가 상승이 어느 정도 잡힐 수 있다는 소식도 들려옵니다. 미국의 기대인플레이션, 즉 앞으로 1년간 예상되는 물가상승률이 떨어지기 시작했다고 합니다. 래리 서머스 하버드대 교수는 “인플레이션(물가 상승세)을 억제하기 위해 금리를 인상하는 미국 연방준비제도(Fed)의 일이 이제 끝나가고 있다”라며 조심스레 낙관론을 펼치기도 했습니다.



# 이름 모를 들꽃~ 지나치지 말고 찰칵!

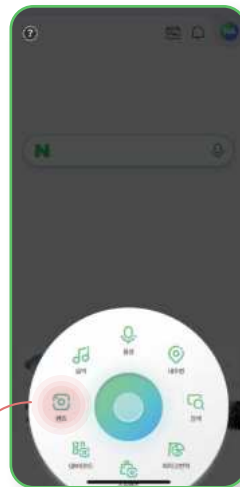
길을 가다가 너무 예쁜 꽃을 보면 사진에 담고 싶어 집니다. 촬영을 하면서 ‘이 꽃은 뭐지?’ 하는 궁금증이 생기는데 모를 때면 난감하기도 합니다. 이럴 때 궁금증을 해결해 주는 사진 검색 기능을 소개합니다. ‘네이버 스마트렌즈’는 이미지로 정보를 검색하는 서비스입니다. 꽃뿐만 아니라 물건이나 상품 검색을 통해 가격도 알 수 있고, 장보기까지도 가능합니다.

글 / 홍보실 조경민



- 1 '네이버' 홈화면의 하단 중간에 있는 '그린닷(동그라미 버튼)'을 선택합니다.

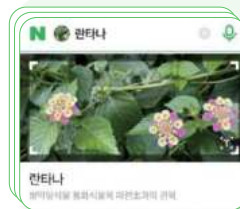
## 스마트렌즈 검색하기



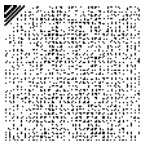
- 2 그린닷 도구 중 '렌즈'를 선택합니다.



- 3 사물을 카메라 화면에 담아 촬영합니다.  
사물, 동물, 식물  
어떤 것이든 좋습니다.



- 4 '유사 이미지'와 함께 검색 결과를 볼 수 있습니다.



## 깨알 Tip!

꼭 눈에 보이는 것을 촬영해야만  
결과를 확인할 수 있는 것은 아닙니다.  
과거에 찍어두었던 사진을 이용한  
이미지 검색도 가능합니다.

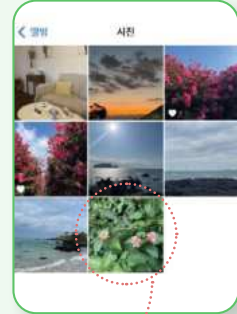
1

촬영 화면에서  
왼쪽 '갤러리' 모양을  
선택합니다.



2

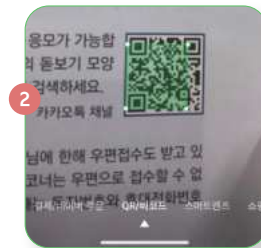
앨범에서 검색하고자 하는  
사진을 선택합니다.



## QR/바코드 인식하기

2

화면에 QR코드  
이미지를 비추면  
QR코드를  
인식합니다.



1

그린닷 도구 중  
'QR/바코드'를  
선택합니다.



3

연결된 링크로 바로가기가 가능한  
팝업창이 뜹니다. 팝업창을 누르면  
해당 페이지로 이동합니다.



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



# 함께 GEPs



겨울의 끝자락에서  
설레는 마음을 가득 담아  
봄을 기다립니다.

떠나가는 겨울을  
추억으로 남겨둔 채

따뜻한 날을  
기다리는 마음으로  
글을 담았습니다.





## “우아~” 신비와 웃음의 세계로

대전마술상록자원봉사단



대전마술상록자원봉사단(이하 ‘봉사단’)은 2013년 7월 설립해 단원 15명이  
마술봉사활동을 하고 있습니다. 소외되고 사회적 관심이 필요한 곳을 매월 4~6회 다니면서  
웃음과 재미를 선사합니다. 그동안 펼친 마술공연만 38개 기관, 576회에 이릅니다.  
마술봉사활동 수범 사례로 선정되어 모범봉사단 대통령 표창상을 받기도 했습니다.

취재·글 / 한민자 객원기자      사진 / 우리 객원사진기자



## 공연 내내 박수와 환호성

대전 서구에 위치한 한 주간보호센터에 커다란 가방을 든 세 남자가 모였습니다. 가방 안에는 지팡이, 오색 스카프, 모자, 꽃, 풍선, 컵 등이 들어 있습니다. 잠시 후 세 남자는 마술사로 변신해서 깜짝 등장합니다. 센터의 어르신들은 마술사가 온다는 소식을 듣고 기대에 찬 눈빛으로 미리 앉아 기다리고 있었습니다. 드디어 멋진 연미복과 반짝이 조끼를 입은 마술사들이 번갈아 가며 마술공연을 펼칩니다. 마술사의 손에서 지폐가 카드로 변하고, 빈손에서 갑자기 실크 손수건 3장이 나타나기도 합니다. “우아!” 환호성과 함께 공연 내내 박수와 웃음이 끊이지 않습니다. 언제 봐도 신기하고 재밌는 마술에 어르신들은 잠시 시름을 잊고 즐거움에 흠뻑 빠집니다.

오늘 웃음을 선사한 마술사들은 봉사단의 고희정, 류영호, 이원규 님입니다. 봉사단의 봉사단원 15명은 공무원연금공단에서 개설한 마술아카데미 기초반 마술 교육을 이수하고 ‘마술지도사’ 자격증을 취득한 분들입니다. 교사, 소방관, 토

목기술자, 전투기 조종사, 해군 함장 등 전직前職도 다양하며 모두 7~8년 경력의 마술 노하우를 자랑합니다.

마술봉사활동은 38개 기관을 월평균 4~6회 정기적으로 방문하며 대개 3~4명이 한조로 다닙니다. 노인종합복지관, 장애인종합복지관, 요양원, 노인주·야간보호센터, 치매센터 등 주로 사회와 단절되어 웃음이 필요한 곳입니다.

## 마술봉사로 이웃에 웃음 전달

류영호 사무국장은 치매센터에서 생일잔치에 마술공연을 해 줄 수 있느냐는 문의를 가끔 받는다고 합니다. “물론 한걸음에 달려가죠. 풍선 장식도 달아주고 생일 축하 케이크 마술도 펼칩니다. 다음에 또 오겠다고 하면 박

수치면서 좋아하세요. 이렇게 반겨주니 저희도 마술봉사활동에 더 적극적일 수밖에 없어요.” 봉사단원들의 재밌고 웃음이 넘치는 마술공연은 하루아침에 이루어진 것이 아닙니다. 매월 봉사단 월례회에서 지난달의 봉사활동





을 평가하고, 다음 달 봉사기관 일정 등을 상의합니다. 또한 단원들의 마술 연마를 위해 마술 고수를 초대해 스킬을 전수받고 연습합니다. 고희정 봉사단장은 마술은 숨씨도 중요하지만 복장과 몸짓, 표정 등도 공연 효과를 많이 좌우한다고 말합니다. “제가 좀더 부드러운 표정으로 관객에게 다가가기 위해 평생 처음 단발 펴름 해 봤어요. 웬지 어색했지만 ‘관객을 위해 이 정도 썸이야’ 했는데 다행히 반응이 좋아 흐뭇했습니다.”

마술공연은 아무리 재미있어도 1시간 이상 하면 자칫 지루해질 수 있다고 합니다. 그 때문에 봉사단은 마술 공연 때

색소폰, 하모니카, 오카리나 같은 악기연주와 웃음치료, 시낭송을 함께 진행합니다. 이 역시 봉사단원들이 갖고 있는 또 다른 재능기부를 활용한 것입니다.

### 소외된 지역 적극 찾아갈 터

봉사단원들은 한결같이 다른 사람에게 웃음과 행복을 주려면 스스로가 먼저 행복해야 한다고 말합니다. 그래서 늘 몸과 마음을 돌보

면서 즐겁게 생활하기에 오히려 얻는 것이 많다고 합니다. 봉사단원 한석필님은 “한번은 요양원으로 마술봉사를 갔는데 공연이 끝난 뒤 한 어르신이 ‘고맙다’면서 1만 원을 제 손에 꼭 쥐어줬어요. 거절했더니 자신을 ‘무시한다’며 화를 내셨습니다. 어쩔 수 없이 받아서 다음 공연 갈 때 그 어르신을 위한 물품을 사 갔더니 어찌나 행복해하시든지 저도 덩달아 행복해지더군요.”

마술 공연에서 오카리나 연주를 하는 봉사단원 윤경자님은 “제 재능을 활용해 남을 웃게 만들고 게다가 그들과 친구가 될 수 있어 서로가 위로를 얻어요.”라며 웃음을 지었습니다.

봉사단은 지역 내 북한이탈주민 가정 학생, 장애인복지관, 노인복지관 어르신에게 마술도 가르칩니다. 북한이탈주민 가정 학생들에게 한글을 알려주는 등 멘토 역할까지도 맡고 있습니다.

앞으로 봉사단은 문화 혜택을 누리지 못하는 지역을 적극 찾아갈 계획입니다. 자신들을 원하는 곳이라면 언제든 달려가기 위해 오늘도 마술도구 가방을 열고 연습에 빠져듭니다.





# 연금지에 전하는 새해 다짐

글·정리 / 홍보실 조경민

## 계묘년癸卯年 새해

박금남 님 전북 전주시

계축: 계획대로 두박두박 걸어 나가자  
묘卯: 묘책이 따로 없는 건강과 행복하기  
년卯: 연이어 찾아오는 힘든 일상을 헤쳐 가려면  
새: 새해에는 믿음으로 동행하고 위로하며  
해: 해처럼 온 누리를 밝히는 희망을 기원

## 마음만은 사십대처럼

박종완 님 부산 남구

내 나이 칠십대지만 마음은 사십대처럼 살아가고자 합니다. 지금처럼 걷기운동과 꾸준한 몸놀림으로 건강관리도 하고 틈나는 대로 신문, 잡지를 읽으며 글을 가까이하려 합니다. 그러면 마음만은 사십대로 인생을 살아갈 수 있겠지요?

## 올해는 일본어에 도전!

조용순 님 경기 광주시

계묘년, 희망찬 새해가 시작되었습니다. 5년 전부터 영어회화 공부를 시작해 열심히 하고 있습니다. 올해는 일본어 공부도 해 보려고 책 한 권을 사서 시작했는데 여간 어려운 게 아닙니다. 욕심내지 않고 조금씩 해 나가려고요. 응원해 주세요.

## 과도한 식사 말고 소식

이봉중 님 경기 군포시

올해는 음식으로 건강을 행하기 위한 소소한 계획을 세워보려 합니다. 몸에 좋다는 음식을 많이 섭취하다 보니 오히려 과도한 식사가 부담을 주는 것 같아서 하루 한 끼 정도는 채소와 과일로 소식하며 속을 편안하게 할 수 있는 식단 관리에 도전해 보려고 해요.



## 다음 호 주제는 '미러클 모닝' 입니

다. 사람마다 하루를 시작할 때의 루틴은 각자 다릅니다. 매일 어떤 마음으로 아침을 시작하는지가 삶에 엄청난 영향을 미친다고 합니다. 어떤 하루를 시작하는지 공유해 주세요. 응모 마감일은 2월 15일입니다. 자세한 응모 방법은 73쪽에서 안내합니다. 원고가 게재된 독자님에게는 모바일 문화상품권 1만 원을 선물로 드립니다.





### ‘나’에게 집중하기

연제열 님 강원 춘천시

1월 1일 첫날부터 안타까운 지인의 사망 소식으로 한 해를 시작했습니다. 사람의 인생사는 아무것도 아님을 새삼 느끼며 올해는 무엇보다 나를 위해 살아야겠다고 다짐해 봅니다. 운동과 식이요법으로 건강관리를 하고 여행도 자주 다녀보려 합니다. 요즘 배우고 있는 수목화 그리기도 열심히 하렵니다.

### 자신 있게 우리 가곡 50곡 완창

김형담 님 경남 함안군

USB를 구입하여 그 순서에 맞게 악보집을 손수 만들어 틈틈이 따라 불러볼 작정입니다. 텃밭에서 일하며 식물과 같이, 길을 걸으면서, 잠들기 전 배우자와 함께 악보를 보고 들으면서 연습하겠습니다. 1년 동안 쌓은 실력을 연말에 자녀와 손주들을 모아놓고 열창해 보겠습니다.

### 나의 손길이 필요한 이웃 돕기

최창한 님 인천 연수구

작년 11월부터 두 달간 하루 8시간씩 총 240시간의 요양보호사 교육을 수료했습니다. 공부하며 주변에 도움이 필요한 사람이 많다는 것을 새삼 느꼈습니다. 도움이 필요한 이웃을 위해 그동안 배운 지식을 심분 발휘하여 봉사하는 마음으로 이웃을 돌보고 싶습니다.





카메라에 담다



## 눈이 오잖아

글·정리 / 홍보실 조경민



산책하면서 지나가는 작은 공원의 나무의자에 누군가가 눈으로 새끼 오리를 만들어 줄을 세워 두었네요. 양중맞은 모습에 웃음이 절로 나왔습니다. 웃음과 기쁨 주신 분 고맙습니다.

장두흠 님 경기 평택시



영남지방에는 눈꽃 구경하기가 어려워 우리 가족은 눈꽃과 상고대를 감상하러 월동모자, 장갑, 핫팩 등을 갖추고 덕유산으로 향했습니다. 함박눈이 내리는 겨울왕국은 잊지 못할 것 같습니다.

이순호 님 경남 양산시



눈이 오면 마음이 왠지 설렙니다. 작지만 제주도산 감귤 껍질로 만든 모자를 쓴 눈사람, 풀로 머리 장식한 눈사람을 만들었습니다. 순수한 눈사람처럼 우리 모두 행복했으면 좋겠습니다.

나정순 님(황택연 님 배우자) 전남 순천시



하얀 눈으로 뒤덮인 현충사는 가을 단풍의 아름다움과 또 다른 멋진 풍경이었습니다. 아무도 밟지 않은 숨이불 같은 하얀 눈 위에 손자가 별러딩 누웠습니다. 손자의 행복한 웃음소리가 가득합니다.

오혜숙 님 충남 천안시







12월 눈이 펄펄 내리던 날 오후, 주민 모두가 모여 눈을 치웠습니다. 27세부터 78세 어르신까지 한 마음으로 즐겁게 참여했습니다. 남을 배려하는 깊은 사랑의 마음이 느껴져 기분이 좋았습니다.

이복미 님 서울 양천구



올겨울 처음 보는 눈이라 손주들이 호호 손을 불어가며 눈을 뭉쳐 던지며 신나게 놀았습니다. 손주들의 즐거운 모습을 보니 행복했습니다. 아이들이 새하얀 눈처럼 티 없이 밝게 자라기를 기원합니다.

전상자 님 인천 서구



눈이 많이 내려 사람 구경조차 어려운 곳에 보듬어 주는 사람이 있으니 그저 뒹굴고 싶나 봅니다. 일어서 가려니 가지 말라고 물고 난리도 아니었지요. 그러나 어찌나, 가야 한단다.

윤필영 님 경기 수원시

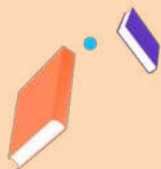


17년 만에 내린 폭설에 두 손자와 할아버지가 신났습니다. 눈, 코, 입도 만들어 주니 그럴듯한 눈사람이 너무 귀엽습니다. 손자들과 함께 만들어서 더 즐거웠나 봅니다.

위후환 님 광주 남구

## 응모 안내

다음 3월 호 주제는 '봄 내음 솔솔~'입니다. 봄의 시작을 알리는 입춘이 다가왔습니다. 봄비가 내리고 여기저기서 꽃봉오리 맺고, 새싹이 움트며 봄이 오는 소식을 알려 줍니다. '봄' 하면 떠오르는 것, 봄과 관련된 어떤 것이든 좋습니다. 사진으로 담아 응모해 주세요. 응모 마감일은 2월 15일입니다. 자세한 응모 방법은 73쪽에서 안내합니다. 글이 게재된 독자님에게는 온누리상품권 3만 원을 선물로 드립니다. 많은 관심과 참여 부탁드립니다.



## 독자의 출간소식

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

비매품 문의: book@geps.or.kr

글·정리 / 홍보실 조경민

### 「호락호락 희곡-연극」

류형숙 광주 북구

극작가로 활동하고 있는 저자가 공감과 예술적인 공연으로 이끌 연극 무대를 그리며 쓴 희곡집이다. 사회를 향한 선한 영향력을 담은 작품 〈압존덕〉을 포함한 일곱 작품이 실려 있다. 비매품

### 「해바라기 씨앗은 몇 개일까」

조남걸 경기 이천시

삶 자체가 친환경적이고 전통과 맞물려 있으며 현재 숲해설가로도 활동하고 있는 조남걸 시인의 첫 시집이다. 더푸른서정시 시리즈 1번으로 출간되어 남다른 의미를 지닌다. 1만 원 / 더푸른출판사

### 「할머니」

신용배 경기 수원시

핵가족화가 이뤄지면서 세상은 다 변해도 할머니 할아버지의 자식 사랑은 한결같다. 힘겹고 지친 일상에 잔잔한 감동을 주며 잠시라도 즐거움에 젖기를 바라며 쓴 에세이다. 1만 8,000원 / 세창문화사

### 「교육사랑」

김건중 대전 유성구

35년간 교사와 교육행정을 하다가 교직을 마무리한 저자의 성장 과정과 교직생활을 담았다. 정년 퇴직 후에 활동한 사회참여 활동까지 ‘교육사랑’으로 엮은 사적事績 모음집이다. 비매품

### 「부재중不在中」

김응길 충남 부여군

삭막하고 어려운 세상살이 속에서 마음을 어루만져 주는 시어로 세대를 불문하고 누구에게나 따뜻한 위로를 건네는 우산牛山 김응길 시인의 일곱 번째 시집이다. 1만 2,800원 / 북랩

### 「꽃과 나무는 영원하다」

고광준 전남 순천시

정년퇴직 후 2013순천만국제정원박람회와 2015순천만국가정원 등 정원해설사로 활동하면서 꽃과 나무에 관심을 가지고 수집한 자료를 바탕으로 쓴 시집이다. 비매품

### 「불안해서 열심히 산다는 그대에게」

이안정 경기 부천시

오늘도 어딘가에서 불안을 안고 열심히 달리고 있는 사람들과 상처받은 자신을 찾기 위해 부단히 애쓰는 사람들에게 희망의 메시지를 전하는 에세이다. 1만 5,000원 / 하움출판사

### 「플라스틱 행성의 기후변화 이야기」

우승순 강원 춘천시

우리는 온갖 플라스틱 제품 속에서 먹고, 마시고, 이동하며 살아간다. 널리 회자되고 익숙해진 기후변화나 플라스틱 문제를 좀더 알기 쉽게 정리한 책이다. 1만 3,000원 / 소금북



### 「인천 섬 이야기」

이종민 인천 남구

저자는 퇴직 후 인천 앞바다의 섬 여행을 하며 풍경 사진을 직접 찍었다. 섬의 전설과 유래, 문화 등을 아름다운 풍경 사진과 함께 담은 사진집이다. 5만 원 / 파란사진

### 「파주에서 우보로 비엔나까지」

안종성 경기 고양시

우리나라가 식량이 없어 초근목피를 먹고 살던 시절, 통일벼 연구개발과 보급으로 보릿고개를 극복한 내용 등 다양한 연구와 저자의 걸어온 길을 함께 담은 책이다. 비매품

### 「아름다운 체념」

김계식 전북 완주군

최근 1~2년 동안 시인이 쓴 글 80편을 골라 묶은 시집이다. 삶의 추억, 빛남, 믿음, 정 그리고 미련과 공허함 등 밝음과 어두움이 공존하는 시가 가득하다. 1만 원 / 인간과문학사

### 「농사나 짓지가 아니고 기술력이다」

윤주용 울산 남구

저자가 논농사와 축산을 직접 해 보면서 느낀 구체적인 문제점과 개선 방향을 글로 남긴 책이다. 귀농·귀촌과 농업기술, 교육 그리고 앞으로 나아가야 할 길을 제시한다. 8,000원 / 유페이퍼(전자책)

### 「정본 한문 금강경」

조현춘 대구 북구

금강경은 대승불교의 대표적 경전이면서 우리나라에서는 오랫동안 종파나 승속에 관계없이 한국 불교의 근간이 되어 온 경전이다. 이를 알기 쉽게 정확한 현대어로 정리한 책이다. 1만 5,000원 / 운주사





## 비움과 채움

양경심 님 서울 광진구



그림 / 이철원

일흔이 코앞에 다가온 생일날 아침입니다. 맑고 투명한 하늘에 두둥실 떠 있는 흰 구름과 창가에 와서 고운 소리로 지저귀는 새가 생일을 축하해 줍니다. 주방에 들어가 혼자 먹을 미역국을 끓이는 대신 안방에 들어와 옷장 문을 활짝 열었습니다. 출근할 때 즐겨 입던 옷들이 주인과 함께 퇴직한 채 옷걸이에 걸려 축 늘어져 있습니다. 그 모양이 딱 내 모습 같습니다. 선물로 받은 스카프, 첫째가 사 준 핸드백, 둘째가 톡툰이 사 들고 온 모자도 주인의 무관심에 지쳤는지 선반에 누워 깊은 잠에 빠져 있습니다. 한때 아끼고 좋아했던 그리고 의미 있고 사연 있는 물건들입니다.

그러나 이제는 생기를 잃은 채 옷방에 갇혀 주인의 총복처럼 함께 늙어가고 있습니다. 퇴직한 후 특별히 하는 일이 없고 다시 기승을 부리는 코로나 탓에 외출도 줄이는 날들입니다. 특별히 옷을 갖춰 입고 외출할 일이 별로 없습니다. 하루에 한 번 강변길 산책할 때 입는 옷이야 가볍고 편하면 그만입니다.

생명이 있는 물건은 아니지만 오랜 시간 나와 함께했고 내게 길들여진 친구들입니다. 씨줄과 날줄 사이사이 나의 체온이 배어 있고 손때가 묻어 있습니다. 낡고 닳은 소매 끝은 나와 함께 보낸 시간의 기록입니다. 내가 기뻐했던 순간의 즐거움을 함께 알고 있고 마음 아팠던 오후의 쓸쓸함도 다 기억하고 있는 분신 같은 아이들입니다.

빈 상자를 펼쳐놓고 헤어질 아이들과 작별 인사를 합니다. 앞으로 사용할 것 같지 않은 물건 중에서 정표로 곁에 두고 싶은 것도 있습니다. 버릴까? 남겨 둘까? 순간의 갈등에 들었다 놓았다는 반복합니다.

“오랜 시간 나와 함께해 줘서 고마웠어.”

“너를 처음 만났을 때 내 마음에 쏙 들어있어.”



마지막 인사를 하며 상자에 담았습니다. 쓰지 않은 액세서리도 골라 담았습니다. 정리하고 나니 옷장이 넓어졌습니다. 옷장만이 아닙니다. 내 마음도 환하게 넓어졌습니다.

채움으로 행복했다면 비움으로 한결 가벼워졌습니다. 가벼워짐은 옷장을 비우는 일만이 아닐 것입니다. 마음을 비우는 일, 생각을 비우는 일, 사랑과 미움을 비워내는 일 또한 필요합니다. 어쩌면 낡은 옷을 비워내는 일보다 더 유익한 일일 것입니다. 젊은 시절에는 채움이 중요한 일이라 생각하며 살았습니다. 늘 지적 갈등을 느끼며 채워 넣기에 바빴습니다. 그러나 이제는 비우는 일을 잘하고 싶습니다. 비우면 늘 산뜻합니다. 채움이 필요할 때 더 신중해집니다. 떠나보낼 줄 알고 새로 맞이하는 일에도 능숙해집니다. 자신을 변화시킬 줄 알고 집착하는 일에서 쉽게 탈출하기도 합니다. 비워졌을 때 다른 곳을 살펴보게 되는 것 같습니다. 새해에는 비움으로 더욱 새로워지는 날들을 맞이할 수 있기를 기대해 봅니다.

## 내가 아는 어떤 분

유은경 님 경기 군포시

활기차고  
정 많고  
아는 것 많고  
거기에  
친절함에  
사랑도 듬뿍 표현하는 분



그림 / 이철원

미소 뒤에  
힘들을 묻어두고  
혼자만 아파하네요  
속내 깊은 곳엔  
걱정과 근심이  
누구나 있나 봅니다.

삶이 그런 가 봅니다.

즐기며 아파하는  
양면이 다른 색으로 드리워진  
조그만 색종이 같네요

# 60이 되어도 인생은 몰라요

이안정 님 경기 부천시



영화 ‘미나리’로 제27회 미국배우조합상 시상식에서 영화 부문 여우조연상 수상자로 선정된 윤여정 배우의 어록입니다.

“60이 되어도 인생은 몰라요. 처음 살아보는 오늘,  
하루하루에 재미를 느끼며 살아가세요. 첫 하루를 느끼며 살아가 보세요.”  
“나는 살기 위해서, 살아가기 위해서 목숨 걸고 한 거였어요.  
요즘도 그런 생각엔 변함이 없어요.”

저는 윤여정의 말을 사랑합니다. ‘어른을 통해서 배우는 어른’이라는 말이 가장 잘 어울리는 배우가 아닐까 합니다. 윤여정은 살기 위해서 목숨 걸고 연기를 했다고 했습니다. 어떤 일이든지 최선을 다해야 한다는 그녀의 말에 공감합니다. 비단 배우뿐만 아니라 어떤 분야에서 ‘무명’으로 생활한다는 것은 참으로 쓸쓸하고도 외로운 일입니다. 아무도 알아주는 사람이 없는 곳에서 홀로 안간힘을 다해 견뎌내다가 점점 시간이 흐를수록 불안과 초조가 밀려오는 삶은 무겁습니다. 그래서 저는 오랜 무명 생활을 거쳐 마침내 성공을 이루어 낸 사람들을 진심으로 존경합니다. 그들의 ‘성공’이란 결과가 아닌 오랜 침묵을 참고, 견디며 결핍의 시간조차 성공의 꽃으로 피워낸 ‘인내’와 ‘기다림’에 보내는 갈채입니다.

매일 똑같은 생각으로 살면서 매일 다른 행복이 오기를 기다리는 것이 아니라, 매일 다른 생각으로 살면서 매일 다른 행복을 향해 걸어가는 그들의 용기는 그 누구도 흉내 낼 수 없는 뛰어난 열정과 끈기입니다. 이러한 삶은 유명하게 성공하지는 못했더라도, 이름조차 알지 못하더라도, 어딘가에서 노력하고 있을 많은 사람에게 살아갈 희망이 되기도 합니다.





영화는 주인공으로만 완성되지 않습니다. 조연과 함께 잘 어우러질 때 멋진 한 편의 영화가 완성됩니다. 가끔 살면서 이 지구상에 내가 살고 있다는 것을 아는 사람이 몇 명이나 될까? 궁금해지고는 합니다. 우리는 모두 무명으로 태어납니다. 하지만 어떤 이는 무명 생활을 끝내고 마침내 큰 성공을 이룹니다. 참으로 멋지고 뿌듯한 일입니다. 하지만 아무리 열심히 해도 제자리를 맴도는 것만 같은 느낌에 나날이 괴로워하는 사람도 있습니다.

얼마 전 ‘무명 가수 전’이라는 프로그램을 보았습니다. ‘내가 알고 있었던 노래를 저분이 부르셨구나’라며 새삼스럽게 놀랐습니다. 이름이 널리 알려지지 않은 상태에서도 모두의 얼굴에서 빛이 났습니다. 한 배우는 오랜 무명 생활 덕분에 많은 취미생활이 생겼다고 말하며, 그 시간을 다양한 활동으로 채워 나가고 있었습니다. 살다 보면 가파른 오르막을 오를 때가 있듯이 내리막길을 걷게 될 때도 있습니다. 그러니 오르막이든 내리막이든, 나이가 60이든 80이든 꿈을 포기하지 않기를 기대해 봅니다.

## 간장독의 뭉게구름

허말남 님(박용중 님 배우자) 경남 양산시

어릴적

간장을 떠오라시던 엄마

장독대 간장독을 열었다

간장독엔 하늘의 뭉게구름이 두둥실 떠 있었다.

까만 조롱박으로 구름을 한가득 떴다

흩어진 뭉게구름 다시 모인다

그 시절로 돌아가 다시 한번 보고 싶다

간장독의 뭉게구름을



그림 / 이철원

2023년 공무원연금공단

# 제휴 건강 검진 업체 안내

글 / 홍보실 조경민

공무원연금공단에서는 민간업체, 공공기관과 제휴하여 공무원과 연금수급자(퇴직연금일시금 수령자 포함), 맞춤형복지회원에게 복지서비스를 지원하고 있습니다. 임용에서 퇴직 후 연금생활을 하는 동안 건강 체크는 필수입니다. 2023년 공단과 제휴하고 있는 건강검진 업체를 소개합니다. 자세한 검진 항목은 공무원연금공단 제휴복지서비스 홈페이지([welfare.gwp.or.kr](http://welfare.gwp.or.kr))에서 공단 통합 로그인 후 [건강관리]-[건강검진]에서 확인 가능합니다.



## 이용 방법

예약 시 공무원연금공단 제휴 회원임을 밝혀 주셔야 하며, 일반 검진으로 예약, 이용하신 경우 추후 할인 적용이 불가합니다. 현장에서 신분 증빙은 공무원증이나 연금수급증(모바일용 포함), 공무원연금 제휴카드로 가능합니다.



지역	업체명	우대혜택	이용문의
전국	한국건강관리협회	22% 할인	지역별 문의
	한국의학연구소 (서울, 부산, 대구, 광주, 수원)	기본형 15만 원 고급형 30만 원	지역별 문의
서울	우리원헬스케어	고급형 24만 원 프리미엄형 35만 원	02-750-0000
	메디플라워헬스케어	20·30·50만 원형	02-3475-7100
	서울메디케어	기본형 10만 원 고급형 23만 원 여성특화 27만 원 등	1644-0336
	소중한메디케어	고급형 24만 원 프리미엄형 35만 원	02-6371-8000
	한신메디피아	25·35·50만 원형	1588-1541
	녹십자아이메드	10·25·35만 원형	1644-0808
	서울베스트의료의원	20·30·50만 원형	02-2135-1357
	서울성모병원	10% 할인	1588-8668
	인터케어	기본형 15만 원 고급형 29만 원 프리미엄형 35만 원	1588-1018
인천	나은병원	기본형 19만 원 고급형 29만 원 프리미엄형 50만 원	1661-0033
	진헬스 건강검진센터	20·30·50만 원형	032-831-3200
성남	아폴로헬스케어	준종합검진 14만 원 종합검진 28만 원	1588-0837
부천	부천우리병원	기본형 15만 원 고급형 29만 원	032-672-4112
대전	건양대학교병원	20·25·30만 원형	1577-3330
	대전성모병원	19·30만 원형	042-220-9891
	유성선병원	20·30만 원형	042-589-2000
세종	세종충남대학교병원	30만 원 패키지 40만 원 패키지	044-995-3530
부산	미래IFC검진센터	기본형 15만 원 실버형 35만 원 고급형 70만 원 등	051-710-2000
전주	전주병원	종합검진 30만 원	063-220-7364



※ 검진 항목과 비용은 제휴업체의 사정에 따라 변경될 수 있습니다.



# Q&A로 알아보는 공무원연금 알짜상식

글 / 홍보실 김택우

매달 게재되는 공무원연금 알짜 상식. 하지만 공무원연금의 궁금증은 여전히 남습니다. 이번 호에서는 지난 한 해 '독자의견' 코너와 VOC로 보내주신 질문을 바탕으로 독자님의 공무원연금 궁금증을 생생하게 풀어드리도록 하겠습니다.



## Q1.

**2023년 연금인상률이 궁금합니다. 연금인상률은 어떻게 결정되며 연금인상 시기는 언제인가요?**



퇴직연금 수급자(퇴직자)의 퇴직연금월액 변동은 공무원연금법 제35조에 따라 매년 1월 1일 통계청장이 고시하는 전국소비자물가변동률에 따라 변동됩니다. 2023년 적용될 물가변동률은 5.1%이며 연금인상액도 물가변동률과 연동하여 인상됩니다. 인상된 연금액은 2023년 1월 25일 지급될 연금부터 적용되며, 각종 공제액을 차감하고 지급됩니다.

※ (예시) 2023년 1월 연금수급자 나○○ 님의 공무원연금 수령액 계산 방법

2022년 12월 연금수령액 (A)	2023년 인상률 (B)	공제액 (C)	2023년 1월 연금 실지급액 (A×B-C)
2,500,000원	5.1%	연금소득 연말정산: 8,000원 연금지구독료: 12,000원	2,607,500원



## Q2.

**연금수급자인데 이자율이 올라서 대출이 힘들어요. 공단에서 가계안정자금대출이 가능한지요?**



공단에서 제후를 맺은 연금수급은행을 통해 연금수급자 신용대출을 최고 3,000만 원 한도로 이용하실 수 있습니다. 대출상환방식은 5년 이내 매월 원리금균등상환이며, 증빙서류로 연금지급사실확인서, 신분증, 연금수령통장, 은행의 추가 요청 서류 등이 있습니다. 연금수급자 신용대출은 연금을 수급하는 은행에서 대출이 가능하며, 취급은행은 ‘국민, NH농협, 우리, 하나, 전북, 광주, 경남, 대구, 부산’ 등 9개 금융기관입니다.

다만 연금수급자 신용대출은 은행의 신용대출에 포함되므로 대출가능금액, 이자율 등은 개인의 신용도와 은행대출 현황 등에 따라 달라질 수 있습니다.

### ※ 공무원 가계안정자금대출 요약

대출가능금액	이자율	취급은행	필요서류
3천만 원 한도	은행별 차등 적용	국민, NH농협, 우리, 하나, 전북, 광주, 경남, 대구, 부산	연금지급사실확인서 신분증, 연금수령통장

※ 공단 홈페이지에서 ‘연금수급자 금융기관알선대출’ 확인 경로는 홈페이지 첫 화면 상단메뉴 사업안내 → 용자사업 → 금융기관알선대출 → 연금수급자 대상 탭에서 은행별 개략적인 이율 등 확인 가능하며, 구체적인 대출과 상환 방법은 해당 은행으로 문의하시면 됩니다.

---

## Q3.

**채무 관계로 연금수령통장이 압류되어 연금을 출금하지 못하고 있습니다. 연금을 받을 수 있는 방법은 없나요?**



연금을 받는 통장이 압류되거나 압류될 위험이 있을 때는 ‘공무원연금 평생안심통장’(이하 ‘평생안심통장’)을 이용하면 ‘민사집행법 제195조 제3호에 따라 압류금지 생계비’ 범위 내에서 압류를 예방할 수 있습니다. 현행 민사집행법상 압류금지 생계비는 185만 원이며, 평생안심통장을 개설하려면 연금수급자 본인 신분증을 가지고 아래 금융기관 중 한 곳을 방문하시면 됩니다.

공무원연금평생안심통장을 개설 후 공단으로 연금 받을 계좌를 변경해야 합니다. 연금수급계좌변경 신청서와 신분증 사본을 공단 관할 지부 방문 또는 우편으로 제출 가능하나, 공무원연금콜센터 1588-4321로 전화 주시면 본인 확인 녹취 후 계좌를 변경할 수 있으며, 매달 20일 이전까지 변경 신청한 경우 신청 월부터 변경된 계좌로 안전하게 연금을 받으실 수 있습니다. 참고로 공무원평생안심통장 계좌와 압류되지 않은 일반계좌를 함께 변경해 주셔야 합니다.

### ※ 평생안심통장 개설 가능 금융기관

IBK기업은행, KB국민은행, NH농협은행, SH수협은행, 신한은행, 우리은행, 하나은행, 대구은행, 경남은행, 광주은행, 부산은행, 전북은행, 제주은행, 단위농협, 우체국

---

## Q4.

**공무원연금법상 재직기간이 25년이 조금 넘어서 명예퇴직을 생각하고 있는데 나의 연금을 조회해 보니 조기연금이라고 나와 있는데 연금을 미리 받아볼 수 있는 건가요?**

조기퇴직연금은 연금개시연령에 도달하지 아니하고, 퇴직한 때에 본인





이 원하는 경우 미달연수 5년 이내까지 연금을 조기에 받을 수 있도록 신청이 가능한 제도입니다.

퇴직연금이 개시되는 시점을 기준으로 1년을 앞당길 때마다 5%씩 감액된 금액으로 최대 5년 이내까지 선택이 가능합니다. 다만 감액된 비율로 조기퇴직연금 수령 중 연금개시연령에 도달되어도 감액된 금액이 환원되지 않고, 감액된 비율이 종신(사망 시)까지 적용됩니다.

참고로 1996년 1월 1일 이후 임용자는 “퇴직연도별 지급개시연령”이 적용되어 퇴직연도에 따라 단계적으로 만 65세로 연금지급 개시연령이 달라집니다.

※ 퇴직연도별 지급개시연령

퇴직시점	지급개시연령	퇴직시점	지급개시연령
2016~2021년	만 60세	2027~2029년	만 63세
2022~2023년	만 61세	2030~2032년	만 64세
2024~2026년	만 62세	2033년 이후	만 65세

## Q5.

**개인적으로 가입한 연금저축(연금저축신탁, 연금저축보험, 연금저축펀드)이 있는 경우 퇴직 후 공무원연금을 수령할 때 개인연금저축 수령액 부분이 수입 등으로 잡혀서 공무원연금 수령액이 줄어들 수 있나요?**



연금일부정지는 연금 외의 사업소득(부동산임대소득 포함) 또는 근로소득이 있고, 이를 합산한 소득금액의 월평균금액(해당 소득이 발생한 월로 안분)이 전년도 평균연금월액(2023년 기준금액: 250만 원)을 초과하는 경우 연금의 일부(연금월액의 최대 1/2 범위)를 정지하는 제도로 개인 연금저축 등 수령액은 사업소득, 근로소득에 포함되지 않으므로 연금수령액은 줄어들지 않습니다.

---

## Q6.

분할연금을 수령하고 있습니다. 분할연금은 언제까지 받을 수 있으며, 상속이 가능한지 궁금합니다.

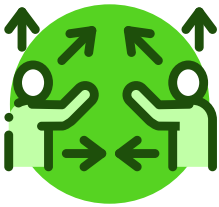


분할연금은 분할연금수급자가 살아 있는 동안 계속 받을 수 있습니다. 퇴직연금수급자가 사망하더라도 분할연금수급자가 살아 있다면 분할 연금을 계속 받을 수 있습니다. 반대로 분할연금수급자가 퇴직연금수급자보다 먼저 사망한다면 분할연금수급자가 사망한 달의 다음 달부터 분할됐던 연금이 퇴직연금수급자에게 돌아갑니다. 또한 분할연금수급자가 사망하더라도 분할연금은 유족에게 상속되거나 승계되지 않습니다.

---

## Q7.

이혼절차를 진행 중입니다. 분할연금액은 어떻게 산정되는지 궁금합니다.



분할연금월액은 공무원 재직 중 혼인기간에 해당하는 연금월액의 2분의 1에 상당하는 금액입니다. 단, '당사자 간의 합의', '법원의 결정'으로 분할비율을 달리 정할 수 있습니다.

만약 배우자였던 퇴직연금수급자가 재직 중 사유로 금고 이상의 형이 확정되어 퇴직연금이 감액되면 분할연금도 감액됩니다. 그러나 퇴직연금수급자의 소득활동으로 퇴직연금이 일부 감액되는 경우에는 분할 연금에 영향이 없습니다. 또한 분할연금수급자가 소득활동이 있는 경우에도 분할연금에는 영향이 없습니다.

### ※ 분할연금액 산정 방법

분할연금월액 = 퇴직연금월액 × 공무원 재직 중 혼인기간/공무원연금법상 총재직기간 × 1/2



## Q8.

2023년 2월에 퇴직하고 그다음 달부터 퇴직연금을 받을 예정입니다.  
종합소득세 신고를 해야 하나요?



종합소득신고 대상이 맞습니다. 당해 연도에 연금소득(과세대상연금  
액 350만 원 초과인 경우) 외 근로소득이 있는 경우, 연금소득 원천징  
수영수증과 근로소득원천징수영수증을 발급받은 후, 다음 연도 5월  
(2024년 5월)에 관할 세무서를 방문하여 확정신고를 하시거나, 국세청  
홈택스를 통해 전자신고를 하시면 됩니다.

※ 공단홈페이지([www.geps.or.kr](http://www.geps.or.kr)) → 연금복지포털 → 로그인 → 연  
금서비스 → 연금정보 → 연금과세 → 연금소득 원천징수영수증 메뉴  
에서 연금소득 원천징수영수증 확인, 출력이 가능합니다.

## 연금 OX퀴즈

1. 조기퇴직 연금은 연금개시연령이 도달하지 아니한 때에 본인이 원하는 경우 최대 10년까지 앞당겨 받을 수 있다. ( )
2. 분할연금은 분할연금 수급자가 사망할 경우 유족에게 상속이나 승계가 불가능하다. ( )

### 지난 호 정답

1. 공무원연금 받는 부모가 직장인 자녀 연말정산 시 직계존속 부양 가족공제 대상이 되려면 생계, 연령, 소득 요건을 모두 충족해야 합니다. (O)
2. 노인장기요양보험법에 따른 노인장기요양 등급 판정을 받은 사람은 소득세법상 장애인에 해당합니다. (X)

응모 마감일은 2월 15일입니다. 응모 방법은 73쪽에서 안내합니다.  
당첨된 독자님에게는 모바일문화상품권 1만 원을 선물로 드립니다.





### 공무원연금공단 부산지부, 2030부산월드엑스포 유치 기원을 위한 홍보단 발대식

공단 부산지부는 1월 10일 오전 2030부산월드엑스포 유치 기원을 위한 홍보단 발대식을 개최했습니다. 지난해 공단 부산지부는 2030부산월드엑스

포 유치 홍보를 통해 지역사회 발전에 기여하고자 ‘사단법인 2030부산월드엑스포범시민유치위원회’와 업무협약 체결 후 6월부터 10월까지 부산시 내 주요 관광지에서 시민들을 대상으로 유치 홍보활동을 펼쳤습니다. 올해는 작년 경험을 바탕으로 더욱 체계적인 홍보활동을 실시하고자 은퇴공무원으로 구성된 부산지역 7개 상록자원봉사단 80여명이 연합하여 ‘2030부산월드엑스포 홍보단’을 결성하였습니다.

발대식에 참석한 공단 석상곤 부산지부장은 “봉사단이 가지고 있는 공직 경험과 역량을 바탕으로 2030월드엑스포 개최지 발표 일까지 다양한 방법으로 주 1회 홍보활동을 펼칠 계획이며, 이를 위해 공단 부산지부도 지원을 아끼지 않겠다.”고 말했습니다. 한편 2030월드엑스포 개최지 발표는 올해 11월에 결정될 예정입니다.



### 공무원연금공단, 설 명절 맞이 지역사회 따뜻한 나눔 실천

공단은 지난 18일 설 명절을 앞두고 지역사회 나눔 문화 확산을 위해 지역 내 소외이웃을 대상으로 희망선물상자를 포장하여 전달했습니다. 희망선물상

자는 서귀포시자원봉사센터와 제주시자원봉사센터의 추천을 받아 홀로 사는 어르신과 차상위 계층을 대상으로 서귀포시 170가구, 제주도 80가구 등 총 250가구에 전달했습니다.

이번 행사를 위해 공무원연금공단과 제주개발공사(JPDC)는 함께 1,500만 원의 기금을 조성하였으며, 두 기관은 제주개발공사에서 생산하는 삼다수를 공무원연금공단에서 운영하는 ‘제휴쇼핑몰’에 입점·판매하기로 한 뒤 판매 수익금의 일부를 사회공헌기금으로 적립하여 지역사회 취약계층을 위해 사용하기로 업무협약을 체결한 바 있습니다.

또한 공단에서는 올해부터 본사가 위치한 서귀포 혁신도시 인근 마을의 ‘신년 하례회’ 행사를 지원합니다. 대륜동에 위치한 ‘법환, 서호, 새서귀, 호근’ 4개 마을에 총 200만 원 상당의 떡국과 과일 등을 제공할 예정입니다.



## 정책뉴스 고향과 국민을 잇습니다 〈고향사랑기부제 안내〉

최근 지방소멸 문제가 화두입니다. 고령화가 빠르게 진행되면서 수도권으로 젊은 인구가 몰리고 있습니다. 행정안전부는 지방소멸 문제 해결의 일환으로 ‘고향사랑기부제’를 2023년 1월 1일부터 시행하게 되었습니다.

고향사랑기부제란 개인이 고향에 기부하고 지자체는 이를 모아서 주민복지에 사용하는 제도입니다. 주의할 부분은 단체나 기업에서 후원은 불가능하며 반드시 ‘개인’만 후원이 가능합니다. 또한 기부자 본인의 주민등록상 거주지를 제외한 지자체에만 기부가 가능합니다. ‘고향사랑e음’ 사이트에서 기부하고 혜택을 받으면 되는데, 기부자에게는 세액공제와 기부한 고향의 답례품 혜택이 제공됩니다.

기부상한액은 1인당 연간 500만 원이며 기부금의 30% 한도 내에서 답례품을 받을 수 있습니다. ‘고향사랑e음’ 사이트에서 기부 포인트를 받은 뒤, 기부한 지자체의 답례품을 선택하면 됩니다. 세액공제는 10만원까지는 전액이며, 10만 원 초과분에 대해서는 16.5%만 세액공제 받습니다. 만약, 10만 원을 기부했다면 세액공제 10만 원과 답례품 3만 원으로 총 13만 원의 혜택을 받을 수 있습니다.

고향에 기부를 함으로써 지역주민 복리가 증진되고, 지역경제가 활성화 되는 등 지자체에 상당한 도움이 될 것으로 예상됩니다. 바쁜 일상을 살아가면서 가슴 한편에 간직한 고향에 대한 그리움을 고향 사랑기부제를 통해 표현해 보는 것은 어떨까요?

글 / 홍경언

## 낱말 퍼즐

가로세로 열쇠를 이용해 빈칸을 채워 보세요. 그중 ‘가~아’에 해당하는 글자를 순서대로 조합하면 문장이 나타납니다. 정답자 중 100명을 추첨해 선물로 모바일 문화상품권 1만 원을 드립니다. 응모 마감일은 2월 15일입니다. 출제 / 홍보실 조경민



가로

열쇠

2. 간절히 청함.
3. 동물체가 가지고 있는 온도. 사람의 정상○○은 대략 36~37℃.
5. 국가적으로나 사회적으로 인정되지 않은 사사로운 방식.
7. 어떤 모임에 참가해 줄 것을 청함. ex) 생일○○장.
10. 참됨, 착함, 아름다움을 아울러 이르는 말. 미스코리아 입상 단위로 불림.
11. 물체가 나아가거나 일이 진행되는 빠르기.
12. 생긴 모양 따위가 두드러진 특징이 없이 평범한 것을 ‘○○하다’라고 함.
13. 눈에서 나타나는 기색 또는 빛.
14. 선이나 색채를 써서 사물의 형상이나 이미지를 평면 위에 나타낸 것.
15. 운전면허를 처음 취득 후 2년이 경과되지 않은 모든 운전자. ‘○○운전자.’
16. 무예를 익혀 그 방면에 종사하는 사람.
18. 아열대 채소의 한 종류로 여자 손가락 모양과 비슷하다 하여 레이디핑거로도 불림.
19. 체중을 줄이거나 건강의 증진을 위해 음식을 조절하며 먹는 것을 제한하는 일.
21. 지체가 높거나 권세가 있는 사람을 높여 부르는 말.



세로

열쇠

1. 두부를 뜻하는 제주어.
2. 끼니와 끼니 사이에 먹는 음식.
4. 가르거나 쪼개지 않은 생긴 그대로의 상태. '언제나 변함없음'이라는 뜻의 순우리말.
6. 기계 따위를 제작할 때 쓰는 도면.
8. 월드컵 같은 경기에서 적수로서 거름.
9. 장미꽃잎의 빛깔처럼 짙은 빨간빛. 낙관적이거나 희망적인 상태를 비유적으로 이르는 말.
11. 겉옷의 안쪽에 몸에 직접 닿게 입은 옷.
13. 바람에 불려 휘몰아쳐 날리는 눈.
14. 조금 멀어진 어느 때부터 다른 어느 때까지의 비교적 짧은 동안. 준말은 '그새'
15. 양재洋裁에서 옷감의 재단선을 표시하는 데 쓰는 분필.
16. 종아리가 굵은 다리를 무에 비유하여 이르는 말.
17. 바지 따위가 흘러내리지 않게 옷의 허리 부분에 둘러매는 띠.
18. 정오부터 밤 열두시까지의 시간. 오전 ↔ ○○.
20. 다 자라서 자기 일에 책임을 질 수 있는 사람.

지난 호 낱말퍼즐 정답

꿈이루어진어느날

멍	에		단	꿈		지	
	어	제		틀		진	심
링	컨		팔	꿈	치		부
거		타	이	틀		기	름
	하	산			국	어	
느	루		설	날		코	치
낌		전	문		토		와
표		이		미	끼		와

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, 캡스복스, 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 및미디어 → 월간 공무원연금 → 이벤트 당첨자  
당첨자 확인은 '월간공무원연금' 카카오톡 채널에서도 확인 가능합니다.





# 독자님의 귀한 의견 고맙습니다

2023년 1월 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



## 나이는 숫자에 불과해

‘새해에는 10년 더 젊게 살기’를 읽으며 나이는 숫자에 불과하며 젊고 평온한 마음으로 건강하게 살도록 노력해야겠다고 다짐했습니다. 김행안 님 전남 목포시

## 집에서 유연하게 쭈욱~

상체 유연성 기르기 참 좋습니다. 몇 번 해 보니 간단하면서도 뭉쳐 있던 근육이 시원하게 풀어지는 느낌이 듭니다. 다음 달이 기다려지는 코너입니다. 이양수 님 서울 마포구

이번 호 <오늘하루운동>에서는 ‘하체 유연성 기르기’ 운동을 소개합니다. 14~15쪽을 펼쳐 살펴보고 집에서 천천히 따라해 보세요.

## 힐링 담양으로 GoGo~

코로나로 일상생활의 제약이 많아 활동이 위축되었는데 이제는 여행을 다녀볼 요량입니다. 국내외 다양한 여행지 정보를 많이 다뤄 주세요. 조한철 님 충남 서산시

이번 호 32~37쪽 <방방곡곡 로컬투어>에서는 전남 담양 창평면을 소개합니다. 38~39쪽의 <로컬플러스+>에서는 담양군 관광 정보도 소개하니 연금지와 여행을 떠나보세요~!



## 우리우리 설날은 오늘이래요

옛날 생각이 나서 혼자 웃었어요. 동생이 어릴 때 “아침아침 설날은 어저께고요” 하고 노래해서 지금까지 놀림을 받고 있는데 맞는 말이었군요. 최윤자 님 서울 관악구



## 동탄의 산타클로스!

화성시상록자원봉사단의 반찬 배달처럼 마을주민 속으로 파고드는 봉사활동이 인상 깊었습니다. 이처럼 다양한 활동을 하는 봉사단을 소개해 주세요. 강광경 님 부산 수영구

## 최상의 **오션파크뷰!** 최고의 **분양조건!**

| 영종 오션파크 | 모아엘가 **그랑데**



영종 오션파크 모아엘가 그랑데



**다이슨**  
(가습기 or 드라이기)  
**선착순 계약자**  
**300명 지급!**  
(상품 소진 시 대체될 수 있음)

01

**분양권 전매 가능!**

(회사 승인 시)

02

**계약금 2천만원~!**

(84타입 기준 / 1차 계약금 / 2차 대출 승인 시)

03

**2차 계약금·중도금 대출!**

(3.5% 확정 금리 / 계약자 대출 승인 시)

\* 상기 이벤트 등의 이미지는 소비자의 이해를 돕기 위한 것입니다. \* 상기 상품의 제세공과금은 자사 부담이며 기타 자세한 이벤트 내용은 홈페이지를 참고하시기 바랍니다.

\* 본 분양광고는 공무원연금공단과 무관함을 알려드립니다.



[영종국제도시 A61BL]  
총 560세대 84㎡~135㎡  
서해 닥섬산업개발(주) 서해 해림건설(주)

분양문의

032) **752.7572**

[사업개요] · 대우위 · 인천광역시 영종구(중구) 운남동 170-1 A61블록 · 용도: 공동주택 및 부대복리시설 · 규모: 지하 2층 ~ 지상 25층 · 지상 25층: 34540.00㎡ · 건축면적: 1669.450㎡ · 연면적: 102,230.00㎡ \* 본 홍보물에 사용된 CG 이미지 등은 소비자의 이해를 돕기 위해 제작된 것으로 실제와 다를 수 있으며, 실제 시공 및 인·허가 과정에서 일부 변경될 수 있습니다. \* 각종 개발계획 등은 지자체의 사업인정과장에서 변경, 축소, 취소될 수 있으며, 이는 당사과 무관합니다. \* 본 홍보물은 계약과장상 오류가 있을 수 있으므로 정확한 내용은 주택전시관에서 확인하시기 바랍니다. \* 본 계약물은 소비자의 이해를 돕기 위해 제작된 것으로 색상, 건물 외관, 기타 부속 시설물의 위치 및 세부 형상은 안·허가청과의 협의, 디자인 개선회의 시공에 의해 일부 변경될 수 있습니다. \* 옥탑방, 주동형대, 창호형대, 주택디자인, 외부색채, 로고인 위치, 외벽마감, 식재 및 포장계획은 안·허가 과정이나 최종 사업계획 내용, 발급 변경 시공 시 현장여건, 상품개선 등에 따라 변경사항이 발생할 수 있습니다. \* 당사가 시공하지 않는 단지 이외의 시설은 홍보물에 정확히 표현할 수 없으므로 반드시 사전에 현장을 방문하시거나 확인하시기 바랍니다. \* 본 홍보물의 내용은 주택전시관 및 현장에서 직접 확인하시기 바랍니다. 미확인으로 인한 일체의 소송 및 민원은 제기할 수 없습니다.

# 공무원의 든든한 행복 파트너 신뢰받는 연금복지전문기관

신뢰와 존중 · 혁신과 전문성 · 존중과 배려



## 전략목표

건실하고  
선도적인  
연금운영

안전한  
공직사회 지원

실용적  
종합복지서비스

지속가능한  
경영혁신