

월간

# 공무원연금

Vol.463

January 2023



공무원연금공단



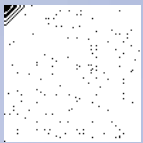


사진 속 장소는 제주 수풍석 뮤지엄입니다. 재일동포 건축 거장인 이타미 준이 설계한 수풍석 뮤지엄은 물水, 바람風, 돌石을 각각 테마로 삼은 건축물을 통해 자연을 느낄 수 있는 공간입니다. 그중 사진 속 장소는 ‘풍’입니다. 기다란 복도를 따라 걸으며, 나무판 사이로 바람이 통하는 소리를 느낄 수 있습니다. 날씨에 따라 바람 소리가 달라져서 저절로 자연에 귀 기울이게 됩니다. 사진 / 김용관

월간 <공무원연금>

Vol.463

January 2023



제주에 위치한 수풍석 뮤지엄입니다.  
바람을 느낄 수 있는 '풍' 뮤지엄의  
건물 내부 모습입니다.  
사진 / 김용관

오늘을 보다

- 06 **신년사**  
여러분께 더 다가가는 공단이 되겠습니다
- 08 **금쪽같은 내 인생**  
행복을 위한 인생 향로를 찾아서
- 10 **건강백과**  
10년은 젊게! '시계 거꾸로 돌리기'
- 14 **오늘 하루 운동**  
부상 걱정 No!
- 16 **한 끼 똑딱**  
명절 선물 스텝 꺼내볼까?
- 18 **생활정보**  
2023년 〇〇이 달라집니다

더 나은 내일

- 23 **전국취미자랑**  
할아버지가 재미난 이야기 들려줄까?
- 26 **오늘부터 내 취미는**  
동심을 써 봐요!
- 28 **우리말 속뜻 사전**  
아치아치 설날은 어저께고요~
- 30 **노장 사상에서 배우자**  
도道を 따르는 자연인의 삶
- 34 **방방곡곡 로컬투어**  
600년의 역사를 걷는 고양동 '높빛고을길'
- 40 **로컬 플러스+**  
고양시 조금 더 둘러볼까?
- 42 **문화로 씬터**  
이달의 공연 & 축제 소식
- 44 **이슈톡톡**  
상상력 무한 자극! 멀티버스
- 48 **연금지 소식**  
새롭게 단장한 연금지 홈페이지







18



62

## 함께 GEPS

- 51 **늘 푸른 마음**  
동탄을 지키는 아낌없이 주는 나무
- 54 **200자로 전하는 이야기 & 카메라에 담다**  
김장대전
- 56 **겍스복스**  
독자의 출간소식
- 58 **우리 가족 글마당**  
장모님의 지팡이, 노안, 여행
- 62 **해피투게더**  
53°C 따뜻한 온천 여행에서  
덤으로 관광지 할인까지!  
시원하게 달려볼까?

- 64 **연금상식**  
공무원연금 받는 부모,  
부양가족공제 대상이 될 수 있을까?
- 71 **공단소식**  
제주 지역 취약계층을 위한 행복 나눔 물품 전달  
환경경영시스템 국제인증 획득  
2023년은 에너지 다이어트 도전하세요!
- 72 **온 가족이 함께 모여**  
날말퍼즐
- 74 **말풍선**  
독자님의 귀한 의견 고맙습니다



카카오톡채널



전월호 보기

통권 제463호/1984년 7월 1일 창간 제주 라 01051(1984년 6월 11일) 발행일 2023년 1월 3일 정무간행물심의 94-74-4-55 발행처 공무원연금공단 발행인 황서중 편집인 임만규 편집장 이기학 편집자문위원 이지현, 김홍기, 손수호, 권은정, 김수동, 홍영일, 이근길, 이종렬, 김성남 기획·취재 강유미, 권경희, 조경민 편집디자인 임미정, 디자인비파 독자서비스 김성수 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.

# 여러분께 더 다가가는 공단이 되겠습니다

공무원연금 가족 여러분, 계묘년 새해가 밝았습니다. 새해 복 많이 받으시길 바랍니다. 우리 공단은 1982년에 창단된 이래 전·현직 공무원의 복지와 노후를 책임지며 여러분의 믿음직한 동행자로서 늘 함께해 왔습니다. 공무원연금지지는 1984년 7월 창간호를 시작으로 올해 463호가 발간되기까지 소중한 공무원연금 가족들께 공단의 소식을 전하는 메신저이자 유익한 정보를 제공하는 창구로 그 소명을 성실히 수행해 왔습니다. 현재 공무원연금지지는 19만 명이 구독하는 사랑받는 정기간행물로 성장하였습니다. 앞으로도 연금지로서 주어진 지면을 통해 더 많이 소통하고 더 유익한 정보로 여러분과 함께하겠습니다.

작년 한 해 동안 공단이 걸어온 길을 돌아보면, 경영평가는 전년 대비 한 등급 상승한 B 등급(양호)을 받았고, 자금운용평가는 최고 등급인 '탁월'을 획득했습니다. 또한 ESG경영과 관련해 국제 환경기준 ISO 14001을 인증받았습니다. 동반성장평가에서는 공단 최초로 '최우수' 등급을 달성했습니다. 그 밖에도 많은 성과가 있었습니다. 물론 부족하고 아쉬

운 부분도 있었지만, 공단은 한 해 동안 공무원의 든든한 행복파트너이자, 신뢰받는 연금복지기관이 되고자 열심히 달려왔습니다.

새해에는 여러분과 더욱 소통하고 한 걸음 더 다가가는 공단이 되도록 노력하겠습니다. 연금제도의 지속가능성을 확보하기 위해 디지털 기반 연금서비스 혁신을 이루고, 기금을 잘 운용하여 그 성과를 높이도록 최선을 다하겠습니다. 최근에 관심이 높아지고 있는 연금개혁과 관련한 사항은 여러분과 가까이서 소통하겠습니다. 그리고 국민의 눈높이에 맞는 경영혁신을 통해서 신뢰받는 연금복지전문 선도기관으로 자리매김하고, 더 나아가 여러분 곁에서 든직한 친구로서 전·현직 공무원의 보람된 삶을 응원하겠습니다.

새해에는 더욱 건강하시고, 더 많은 행복을 채우시는 한 해로 맞이하시길 다시 한번 기원합니다. 감사합니다.

2023년 1월 1일

공무원연금공단 이사장 황 서 중



# 오늘을 보다

2023년  
새로운 해가  
떴습니다.

하루를 짹 짹 채워  
살 수 있는 마음으로  
키워질 수 있는  
글을 준비했습니다.

여러분의 풍성한  
'오늘'을  
응원합니다.



# 행복을 위한 인생 항로를 찾아서

글 / 신재현 강남푸른정신건강의학과의원 원장



“국경의 긴 터널을 빠져나오자, 눈의 고장이 었다”라는 가와바타 야스나리 <설국>의 유명한 첫 문장처럼, 2022년의 긴 터널을 열심히 통과하니 이내 우리 앞에 새로운 세상이 있습니다. 한 해에서 다른 해로 넘어가는 지점은 우리에게 단순한 숫자의 변화, 그 이상의 의미를 주는 것 같습니다.

우리의 삶은 흔들리는 파도 앞에서 이리저리 휘둘릴 수밖에 없는 조각배 같은 연약한 존재이지만 그럼에도 배는 나아갈 방향이 필요합니다. 좀더 명료한 방향이 있을 때 우리는 흔들리는 조각배에서도 힘을 낼 수 있는 법입니다. 삶에서 만족감은 자신이 원하는 삶의 방향과 현재 하고 있는 행동이 일치할 때 느껴집니다. ‘내가 원하는 것’을 지금 이 순간 ‘내가 하고 있다’는 느낌, 그 성취감은 삶의 원동력이 될 수 있습니다. 그러니 우리가 어떻게 살고, 무엇을 위해 살 것인지, 그런 고민은 우리가 앞으로 지낼 한 해 그리고 다가오는 삶에서 중요한 작업입니다.

잠깐만 시간을 내어 생각해 봅시다. 생각을 기록할 만한 노트와 펜 혹은 스마트폰 메모장을 준비합니다. 그리고 잠시 우리의 죽음을 생각해 볼 시간을 보내봅시다. 새해와 죽음은 어울리지 않는 단어이지만, 메멘토 모리(Memento Mori, 죽음을 기억하라)를 마음에 새길 때 역설적으로 삶은 활기를 띠는 법입니다. 사람은 누구나 예외 없이 끝을 맞이합니다. 죽음 뒤의 삶은 종교의 유무에 따라 다르게 느껴지겠지만, 어차피 끝나는 삶이라면 우리는 좀더 담대해져야 합니다. 삶의 파도를 피하는 데만 온 힘을 쏟다 보면 결국에는 허망해질 것입니다.

내 삶의 중요한 영역을 잘 살펴보는 일도 삶의 방향을 설정하는 데 도움이 됩니다. 우리에게 중요한 것은 취하되, 그리 중요하지 않은 것에 너무 많은 에너지를 쏟고 사는 것은 아닌지 살펴봐야 합니다. 중요하지 않다면 내려놓을 용기도 필요합니다. 우리는 만 년이라도 살 것처럼 많은 것을 놓치지 않고 품으려 하지만, 평





균수명이 고작 백 년도 되지 않는 존재입니다. 삶에서 정말로 중요한 것은 그리 중요하지 않은 것들 아래에 파묻혀 있을 때가 많다는 걸 발견하게 됩니다.

삶의 가치 질문지(Valued Living Questionnaire)는 우리 삶에서 중요한 것은 무엇인지 그리고 그 중요하게 여기는 영역에 우리는 에너지와 시간을 과연 얼마나 쏟고 있는지를 다시금 생각하게 합니다. 삶의 방향을 잃었을 때 필자 또한 이 질문지를 하면서 삶의 방향을 가다듬곤 합니다. 나에게 진정 중요한 부분은 무엇인지 그리고 소중한 것에 내 에너지를 얼마나 분배하고 살고 있는지 잠시라도 들여다보는 시간을 보내면 좋겠습니다.

하버드대학교의 정신과 전문의 조지 베일런트는 70여 년간에 걸쳐 814명의 성인 남녀를 대상으로 한 연구를 주관했습니다. 인간의 삶 중 상당 시간을 과학적인 연구 방법론을 통해 관찰한 결과, 조지 베일런트는 인간의 행복을 위한 전제 조건을 7가지로 결론 내렸습니다. 그 7가지는 바로 성숙한 방어기제, 충분한 교육 연수, 안정된 결혼생활, 금연, 금주, 운동, 알맞은 체중입니다. 충분한 재력이나 사회적 명망같이 우리가 삶에서 가장 중요하다고 착각하며 추구해 온 것들이 정작 행복에는 그다지 영향을 미치지 못합니다. 행복의 정답은 없지만 건강한 몸과 마음으로 소중한 사람들과 함께하는 지금 이 순간이 가장 중요합니다.

### 삶의 가치 질문지

영역	척도									
	① ← 전혀 중요하지 않음 ————— 매우 중요함 → ⑩									
1. 가족(배우자나 부모가 아닌)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩
2. 배우자, 커플 또는 친밀한 관계	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩
3. 자녀 양육	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩
4. 친구나 사회적 생활	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩
5. 일	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩
6. 교육이나 훈련	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩
7. 레크리에이션이나 오락	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩
8. 영성	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩
9. 시민 생활이나 지역사회 생활	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩
10. 신체적 자기 관리(다이어트, 운동, 수면)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩

#### 작성 방법

- ① 위 설문지를 자신의 개인적인 중요도에 따라 1~10까지 중요도를 평가합니다.
- ② 다음은 똑같은 질문지를 '지난 한 주 동안 나의 행동이 각 가치에 얼마나 일치했는가'를 기준으로 평가합니다. 나의 가치와 행동이 전혀 일치하지 않았을 때는 1점, 완전히 일치했을 때는 10점입니다.

건강백과

# 10년은 젊게! ‘시계 거꾸로 돌리기’

글 / 노진섭 시사저널 의학전문기자





새해에 가장 많이 주고받는 대화의 주제는 건강일 것입니다. 특히 이맘때쯤이 아마 쏠살 같이 지나가는 한 해가 야속해서 이따금 젊은 시절을 반추하는 시기가 아닐까 합니다. 회상에 잠기는 데서 그치지 않고 젊은 시절로 돌아가는 것은 어떨까요? 똥판지같은 말처럼 들리겠지만 이는 과학적으로 증명된 방법입니다. 미국 하버드대 심리학과 종신교수인 엘렌 제인 랭어 박사는 '시계 거꾸로 돌리기(counter clockwise)' 연구로 유명합니다. 심리적인 시간을 되돌릴 때 나타나는 생리적 변화를 관찰하는 것이 연구의 목적입니다.

그는 연구 내용을 설명하고 70대 후반에서 80대 초반의 남성 참가자를 모집한다는 광고를 오하이오주 지역 신문에 냈습니다. 또 참가자들이 일주일 동안 생활할 숙소를 마련했습니다. 세월의 흔적이 짙은 한 수도원이었는데 요양시설이 아니라 시골의 여관 같은 느낌을 주는 곳이었습니다. 연구팀은 이 수도원을 1959년처럼 꾸몄습니다. 이 연구를 진행할 때는 1979년이었으니까 20년 전의 공간을 마련한 셈입니다. TV, 라디오, 신문, 가구, 집기 등을 1959년 이전에 생산된 것으로 배치했고 TV, 라디오, 신문에서 1959년 당시 드라마와 뉴스를 볼 수 있도록 했습니다.

### 1959년에 맞춰 시작한 실험

연구팀은 면접을 통해 정신적, 신체적으로 큰 문제가 없는 노인 8명을 선발했습니다. 이들은 대부분 성인 자녀의 집에서 살았습니다.

따라서 자신의 방을 꾸미거나 가구를 재배치할 결정권이 없었습니다. 요양원에서 지내는 노인은 더 심각한 환경에서 지내왔습니다. 모든 방이 똑같이 생겼고 모든 것을 요양원 직원이 결정하고 실행하기 때문입니다.

이런 참가자들에게 랭어 교수는 두 가지 조건을 제시했습니다. 하나는 1959년에 사는 것처럼 연기하거나 추억을 회상하는 것이 아니라 1959년 당시 자신들의 모습으로 지내라는 것입니다. 대화할 때도 과거 시제가 아닌 현재 시제로 하도록 요청했습니다. 이에 따라 참가자들은 수도원에 들어올 때 1959년 이후에 만든 물건을 가져올 수 없었습니다. 잡지, 신문, 책은 물론이고 가족사진마저도 1959년 이전 것만 허락했습니다. 자기소개서도 1959년에 맞춰 현재 시제로 작성하고 사진도 그 당시 것을 붙이도록 했습니다. 또 다른 조건은 청소나 설거지 등 집안일을 참가자가 스스로 하는 것입니다. 다른 사람의 도움을 받아 생활하던 노인들이 수도원에서는 누구의 도움도 받지 않고 생활하라는 얘기입니다.

### 신체 변화 측정하기 시작

입소 다음 날부터 변화가 관찰됐습니다. 참가자들은 행동이 느리고 지팡이에 의존해 걸 으면서도 설거지, 빨래, 청소 등 집안일을 했습니다. 또 1959년 당시 야구 경기나 영화를 보면서 대화하고 흥분했습니다. 실제로 20년 전 자신들의 모습을 보인 것입니다.

신체에는 어떤 변화가 생겼을까요? 연구팀

은 그 변화를 수치화하기 위해 노화의 생물학적 지표가 필요했습니다. 연구팀은 노인학 전문가들에게 의견을 구했으나 그런 지표는 없다는 답이 돌아왔습니다. 사회적으로는 나이를 노인의 기준으로 삼을지 몰라도 의학적으로는 노인을 가늠하는 지표가 존재하지 않은 것입니다. 즉, 어떤 과학적 수단을 동원해도 한 사람의 나이를 정확하게 알아낼 방법이 없는 셈입니다.

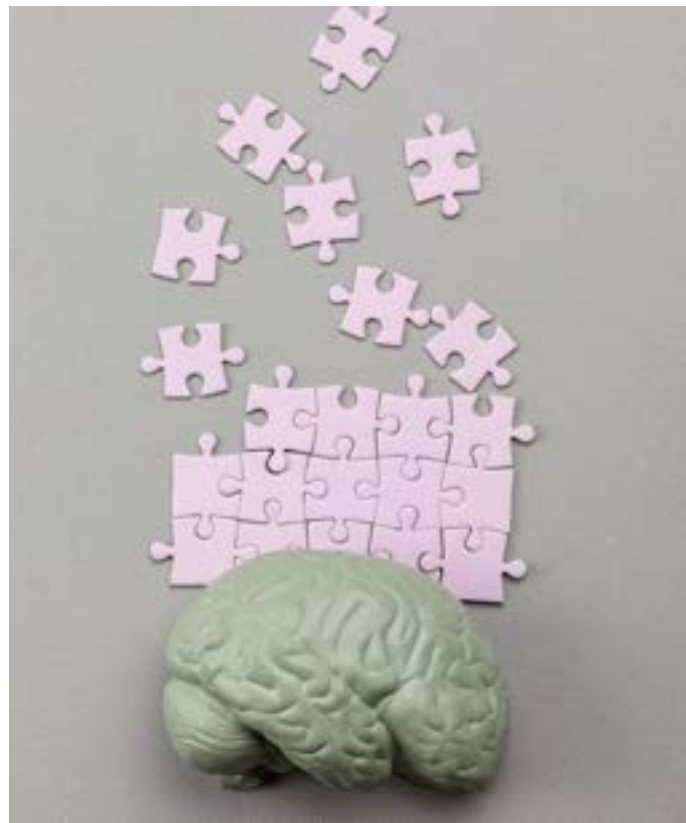
결국 랭어 교수는 정신과 신체의 변화를 판단하기 위해 체중, 민첩성, 유연성, 시력, 미각, 지능, 기억력, 외모 등을 실험 전과 후에 측정하기로 했습니다. 연구팀은 노인들의 신체 변화를 측정할 때 실험실 가운 대신 평상복을 입었고, 평가할 때도 자연스러운 하루 일과처럼 했습니다. 예컨대 기억력 검사는 유명인의 사진을 보여주며 누구인지 알아차리는 순간 버튼을 누르는 게임으로 진행했습니다. 그와 동시에 연구팀은 일부 노인에게 1959년의 일을 회상하며 지내도록 했습니다. 자기소개서도 과거 시제로 작성하고 1979년 현재 자신의 사진을 붙이도록 했습니다. 그 당시가 1979년이라는 사실을 잊지 않도록 유도한 것입니다.

### 신체와 정신 건강 모두 향상돼

수도원 생활을 마친 후 연구팀은 실험군과 대조군 모두의 청력과 기억력이 좋아진 것을 발견했습니다. 관절 유연성, 손가락 길이(관절염이 줄어 손가락이 더 퍼짐), 손놀림, 악력, 키, 몸무게, 걸음걸이, 자세도 개선됐습니다. 서 있는 자

세가 꼳꼳해졌고 전보다 빨리 걸었습니다. 대화가 늘어났고 그만큼 협동하는 모습도 보였습니다. 연구를 마치고 찍은 사진을 본 노인들은 입소하기 전보다 젊어 보인다고 했습니다.

이런 변화는 대조군보다 실험군에서 더 크게 관찰됐습니다. 행동 반응이 더 빠르고 더 정확했습니다. 특히 지능검사에서는 차이가 크게 났는데 대조군은 44%만 향상됐으나 실험군은 63%나 향상됐습니다. 실험 마지막 날 아침, 연구팀은 혈압을 재기 위해 프레드라는 노인에게 왼팔 셔츠를 올려 달라고 부탁했습니다. 프레드는 오른팔로 재는 것이 좋겠다고 말했습니다. 측정자보다 자신에게 더 편한 자세를 알고 있기 때문입니다. 존이라는 노인은 식욕이 좋아졌습니다.





수도원 밖으로 나온 노인들은 집으로 돌아갈 버스를 기다리고 있었습니다. 그곳에서 마침 대학생들이 미식 축구공을 던지고 받는 놀이를 하고 있었습니다. 랭어 교수는 짐이라는 노인에게 캐치볼을

하고 싶은지 물었고 짐은 그렇게 하겠다고 했습니다. 연구에 참여하기 전에 매우 쇠약해 보였던 짐이 캐치볼을 하자 이 모습을 본 다른 노인들도 모여들어 캐치볼을 시작했습니다. 스스로 결정하고 실행하는 능력이 높아진 것입니다.

#### **활동량 증가, 건강한 식생활 등 신체에 긍정적**

랭어 교수는 이 연구 결과를 의학저널을 통해 발표할 수 없었습니다. 피험자 수가 적고 실험 기간도 짧으며 다양한 변수가 있어 과학적 연구라기에는 모자람이 있었기 때문입니다. 다만 하버드대에서 출간하는 책에 실험 내용을 소개했습니다. 그렇다고 이 연구가 무의미하다고 단정할 수만은 없습니다. 노화·장수 전문가인 이홍수 교수(이대목동병원 가정의학과)는 “그 연구는 피험자 수가 적고 연구 기간이 짧지만 그런 결과가 나온 데는 충분한 근거가 있습니다. 노인의 활동량이 늘고 더 건강한 음식을 섭취하고 긍정적인 마음을 갖고 생활하면 장기적으로 신체에 긍정적인 효과를 보



인다는 것은 과학적으로 증명됐기 때문입니다.”라고 설명합니다.

40년이 지난 2019년부터 랭어 교수는 참가자들에게 1989년을 사는, 시계 거꾸로 돌리기 연구를 다시 진행 중입니다. 참가자 수와 관

찰 기간도 충분히 확보한 연구입니다. 광금주 교수(서울대 심리학과)는 “발달심리학 측면에서 볼 때 성인의 개인차는 청소년보다 더 큼니다. 같은 40대라도 싱글이면서 대학원에서 공부하는 사람과 20대에 결혼해 아이 뒷바라지만 하는 학부모가 된 사람은 마음가짐부터 다릅니다. 그렇다고 노인이 청년처럼 과격하게 행동하라는 것이 아니라 건강하다는 생각을 유지하는 것이 중요합니다. 심리 상태가 건강한 사람은 신체도 그만큼 건강합니다”라고 강조합니다.

의학계가 정한 노인의 정의에 나이는 포함되지 않습니다. 나이는 숫자에 불과하다는 사실을 현실에서 증명해 보이는 사람도 많습니다. 장 앙리 파브르가 10권짜리 곤충기를 쓸 때 그의 나이는 85세였습니다. 미켈란젤로는 90세에 《론다니니의 피에타》를 만들기 시작했습니다. 2023년 새해를 맞아 젊은 시절을 반추하기보다 마음의 시계를 거꾸로 돌리는 것이 어떻겠습니까?



# 부상 걱정 No!

## 상체 유연성 기르기

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

운동 능력을 발휘하기 위해 ‘기초체력’은 중요합니다. 2023년에는 유연성, 근력, 근지구력 등 기초체력을 기르기 위한 동작을 소개합니다. 1월 호를 따라 상체 유연성을 길러보세요. 팔, 어깨, 등 같은 상체의 유연성 운동을 하게 되면 척추를 지지하는 근육이 유연해져 요통을 예방할 수 있습니다. 동작을 진행할 때 몸이 충분히 이완된다는 느낌이 들 정도의 적당한 자극이 있어야 유연성이 길러집니다.



### 몸 활짝 펴기(3세트)

- 1 손을 등 뒤로 깎지 끼고 어깨를 최대한 뒤로 젖혀 가슴을 펴니다. 이때 손바닥이 몸 쪽을 향하도록 합니다.
- 2 깎지 긴 손을 멀리 하며 최대한 뒤로 천천히 젖힙니다. 이 자세를 10초간 유지하고 같은 동작을 3회 반복합니다.

### 앞으로 목 굽히기 (3세트)

- 1 팔을 벌리고 양손을 깎지 끼고 뒷머리에 올립니다. 목 뒤편의 근육이 늘어난다는 느낌이 들도록 팔꿈치를 최대한 안쪽으로 당겨 머리를 숙입니다.
- 2 10초간 자세를 유지하고 천천히 고개를 들어 올리며 같은 동작을 3회 반복합니다.





### 어깨와 허리 늘리기(3세트)

- 1 바닥에 무릎을 꿇고 앉아 양팔을 앞으로 뻗어 상체를 숙입니다. 이때 몸통과 다리가 밀착되도록 최대한 몸을 쪽 펴니다.
- 2 이 자세를 10초간 유지하고 상체를 천천히 올립니다. 같은 동작을 천천히 3회 반복합니다.



### 허리 옆으로 굽히기(3세트)

- 1 각지를 끼고 양 팔을 양쪽 귀에 닿게끔 위로 쪽 뻗습니다. 이때 손바닥을 하늘로 향하게 합니다.
- 2 팔을 편 상태에서 옆구리를 최대한 늘린다는 느낌으로 천천히 옆으로 굽힙니다. 10초간 유지 후 상체를 천천히 돌아옵니다. 같은 동작을 3회 반복합니다. 반대쪽도 같은 방법으로 진행합니다.

### 상체 좌우로 비틀기(3세트)

- 1 양손을 깍지 끼고 뒷머리에 올립니다. 허리를 바르게 편 상태에서 몸통을 왼쪽으로 회전합니다. 이때 어깨와 팔은 고정시킨 상태로 몸통만 돌립니다.
- 2 10초간 유지한 후 천천히 다시 돌아옵니다. 같은 동작을 3회 반복합니다. 반대쪽도 같은 방법으로 진행합니다.



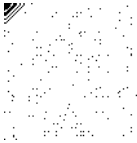
### 팔 펴서 당기기(3세트)

- 1 오른쪽 팔을 왼쪽으로 쪽 펴니다. 왼쪽 팔을 접어 올려 오른쪽 팔꿈치를 지긋이 누릅니다.
- 2 10초간 유지하고 같은 동작을 3회 반복합니다. 반대쪽 팔도 같은 방법으로 진행합니다.

## 명절 선물 스팸 꺼내볼까?

요리·푸드 스타일링 / 용동희 요리연구가  
사진 / 우리 객원사진기자





## 스팸달걀덮밥

### 재료(1인분)

밥 1공기, 스팸(小) 1/2캔, 양파 1/2개, 달걀 1개,  
송송 썬 쪽파 1큰술, 김가루·마요네즈·기름 약간씩

### 양념 재료

간장 1큰술, 물 2큰술, 설탕 1작은술

### 만드는 방법

- 1 양파는 채썰기하고  
스팸은 사방 1.5cm 크기로  
작둑썰기합니다.
- 2 기름을 두른 팬에 달걀을 풀어  
부드럽게 스크램블하고,  
스팸은 바삭하게 굽습니다.
- 3 양파와 분량의 양파 양념 재료를 넣고  
수분이 없어지도록 졸입니다.
- 4 따뜻한 밥 위에 달걀 스크램블,  
조린 양파, 스팸을 올리고, 마요네즈, 김가루,  
쪽파를 뿌립니다.



## 매콤소스 감자볶음

### 재료(만들기 쉬운 분량)

감자 2~3개, 송송 썬 쪽파 1큰술,  
기름·통깨·소금·후추 약간씩

### 양념 재료

다진 청양고추 1개분, 간장 2큰술, 참기름 2작은술,  
다진 마늘 1작은술, 설탕 1작은술, 고춧가루 1작은술

### 만드는 방법

- 1 감자를 새끼손가락 두께로  
도토향하게 썰어 찬물에 10분간 담갔다  
물기를 뺍니다.
- 2 기름을 두른 팬에 감자를 올리고,  
소금과 후추를 뿌려 바삭한 느낌이 나도록 볶습니다.
- 3 양념 재료를 섞습니다.
- 4 볶은 감자를 나란히  
양념을 끼얹은 후 송송 썬 쪽파와  
뿌립니다.





## 2023년! 이렇게 달라집니다

취재·글 / 한민자 객원 기자 hmj647@daum.net  
 도움말 / 손우승 행정안전부 지방세정책과  
 우경미 보건복지부 요양보험제도와 과장

### 건강·복지



#### 루게릭·다발성경화증 노인성 질환에 포함

2023년부터 장기요양 등급을 결정짓는 노인성질환의 인정 범위에 루게릭과 다발성경화증이 포함됩니다. 노인장기요양보험 제도는 65세 이상뿐만 아니라 65세 미만의 노인성 질환을 가진 사람에게도 등급을 부여해서 그에 맞는 요양 서비스를 제공하고 있습니다. 이전에는 치매, 파킨슨, 뇌혈관질환만 노인성 질환으로 인정받았습니다. 앞으로 루게릭과 다발성경화증도 노인성 질환에 포함됨으로써 해당 질병이 있는 65세 미만도 장기요양급여를 신청해 지원받을 수 있습니다.

#### 장기요양보험 수가 4.7% 인상

2023년도 장기요양보험료율이 2022년 0.86% 대비 0.05%p 인상된 0.91%로 결정되었습니다. 장기요양보험 수가도 2022년 대비 평균 4.7% 인상했습니다. 장기요양보험수가는 요양기관이 환자에게 서비스를 제공한 금액을 공단으로 부터 80~85%를 지급 받고 나머지 15~20%는 환자 본인부담으로 받습니다. 이번 수가 인상에 따라 요양시설을 이용할 경우 1일당 비용은 1등급자 기준 7만 4,850원에서 7만 8,250원으로 올랐습니다.





### 의료 전문용어 쉽게 표준화

병원에서 사용하는 의료 전문용어가 쉽고 편리하게 표준화됩니다. 보건복지부는 보건복지 분야 전문용어를 보다 쉽게 이해하도록 제정하고 활용을 권장하고 있습니다. CT → 컴퓨터단층촬영, MRI → 자기공명영상, 경구투여 → 먹는 약, 객담 → 가래, 예후 → 경과, 수진자(수검자) → 진료받는 사람(검사받는 사람), 자동제세동기 → 자동 심장 충격기, 모바일 헬스케어 → 원격 건강관리, 홈닥터→가정주치의, 요보호아동 → 보호가 필요한 아동 등으로 표준화했습니다.

### 유통기한이 소비기한으로 변경

2023년 1월 1일부터 식품 날짜표시가 ‘유통기한’에서 ‘소비기한’으로 변경됩니다. 유통기한은 제품 제조일로부터 소비자에게 판매가 허용되는 기한이며, 소비기한은 보관 조건을 지켰을 경우 섭취해도 문제 없는 기한입니다. 식품의약품안전처의 소비기한 안내서에 따르면 두부는 유통기한 17일에서 소비기한 23일로 기한이 늘었습니다. 빵 20일 → 31일, 어묵 29일 → 42일, 과채쥬스 20일 → 35일, 햄 38일 → 57일, 발효유 18일 → 32일, 즉석섭취식품(비살균) 59시간 → 73시간으로 각각 늘었습니다. 앞으로 식품업체는 유통기한 대신 소비기한을 적어야 합니다. 다만 기존 포장지 폐기 등의 문제로 1년 계도기간을 운영합니다.

### 나이 계산 ‘만 나이’로 통일

2023년 6월부터 나이 계산이 ‘만 나이’로 통일됩니다. 그동안 세는 나이, 연 나이, 만 나이를 혼재해서 사용했습니다. 법적으로는 매년 생일마다 한 살씩 나이를 먹는 ‘만 나이’를, 일상생활에서는 태어난 해를 1살로 삼고 1월 1일마다 나이를 먹는 ‘세는 나이’를 사용했습니다. 또 현재 연도에서 출생 연도를 뺀 ‘연 나이’는 병역법과 청소년보호법 등에서 사용했습니다. 그러다 보니 나이 해석에 따른 혼선이 많았습니다. 만 나이 통일로 여러 나이 계산법 혼용으로 발생했던 사회적, 행정적 불편과 논쟁이 사라질 것으로 예상됩니다.



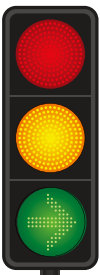


### ATM 무통장 입금 한도 축소

2023년 상반기부터 ATM에서 카드나 통장을 사용하지 않고 계좌번호 입력으로만 현금이 입금(실명 확인이 없는 ATM 무통장 입금)되었을 때, 찾을 수 있는 금액이 1일 600만 원(수표 포함)에서 300만 원으로 제한됩니다. ATM 현금거래는 보이스피싱의 범죄 수단으로 많이 이용되어 그 피해를 막기 위한 것입니다. 계좌번호만 입력해 돈을 입금하는 경우도 기존 1회 100만 원에서 50만 원으로 축소됩니다. 단, ATM에서 통장 또는 카드를 이용한 입금이나 창구, 비대면 온라인 등을 통한 이체 그리고 송금받았던 금액 찾기는 기존과 동일하게 사용 가능합니다.

### 교차로에 '우회전 신호등' 설치

2023년 1월부터 전국에 '우회전 신호등'이 설치됩니다. 1년 동안 3건 이상 우회전 교통사고가 발생한 지역, 대각선 횡단보도가 있는 곳, 보행자와 우회전 차량 간 사고가 빈번한 곳 등에 설치할 수 있습니다. 우회전 신호등이 설치된 곳에서는 새 도로교통법을 준수해야 합니다. 운전자는 적색 신호일 때 우회전할 수 없고 정지해야 합니다. 위반 시 신호위반에 해당합니다. 또 우회전 시 보행자가 횡단보도를 통행하려고 할 때 일시정지를 해야 합니다. 이전에는 보행자가 횡단보도를 통행할 때만 일시정지했지만 앞으로는 보행자가 횡단보도를 건너려고 하는지도 살펴야 할 의무가 생겼습니다.



### 고령자와 주택 장기보유자 재산세 납부유예

2023년부터 고령자와 주택 장기보유자의 납부유예제도가 도입됩니다. 60세 이상 고령자와 5년 이상 주택 장기보유자는 주택의 상속이나 증여, 양도 시점까지 재산세를 유예할 수 있습니다. 공시가격 급등으로 재산세 부담을 덜어주기 위함입니다. 납부유예 적용 요건 1가구 1주택, 직전 과세기간 총 급여 7,000만 원 이하, 해당 연도 재산세 100만 원 초과 조건을 모두 갖춰야 합니다. 단, 지방세와 국세 체납이 없어야 합니다. 납부유예를 신청할 때는 해당 주택을 납세담보로 제공하고 납부유예가 끝나면 재산세와 이자를 함께 납부해야 합니다.



### 임대인의 ‘체납정보 확인권’ 신설

2023년부터 주택임대차보호법에 ‘체납정보 확인권’이 신설됩니다. 이에 따라 임차인은 집 계약 체결 전에 임대인에게 납세증명서 제시를 요구할 수 있습니다. 임대인이 계약 전에 체납한 세금이 있는 경우 그에 따른 국가의 조세 채권은 임차인의 보증금반환채권에 우선합니다. 그러나 세금 체납 여부는 임대인이 알려주지 않는 이상 임차인이 알 수가 없습니다. 다만 임대인은 납세증명서 제시를 거부할 수 있는 정당한 사유가 있는 경우 거부할 수 있습니다. 또 임대인의 개인정보 보호를 위해 ‘제출’이 아닌 ‘제시’로 규정했습니다.

### 1주택 적용 대상자 확대

2023년부터 1주택자 대상이 확대됩니다. 조합입주권, 분양권을 상속받아 5년 이내에 취득한 주택도 상속주택에 포함하여 주택 수에서 제외합니다. 주택을 상속 받는 경우 5년간 주택 수에서 제외하고 있는 형평성을 고려한 것입니다. 또한 토지 소유자의 동의 없이 건축한 무허가주택의 부속 토지를 소유한 경우도 주택 수에서 제외합니다. 이전에는 본인 동의 없이 지어진 경우에도 주택 수에 포함되어 1주택자 혜택을 받을 수 없었습니다.

### 재건축 안전진단 규제 대폭 개선

2023년 1월부터 재건축 안전진단 관련 규제가 대폭 개선됩니다. 안전진단 평가항목의 구조안전성 비중을 50%에서 30%로 낮추고 주거환경 점수 비중은 15%에서 30%로, 설비노후도의 비중은 25%에서 30%로 각각 높입니다. 앞으로 구조안전에 심각한 문제가 없더라도 주차 대수가 부족하거나 층간소음이 심한 단지, 난방·급수 등 배관이 낡은 아파트의 경우 재건축 가능성이 높아질 것으로 전망됩니다.

# 더 나은 내 일



오늘과 다른  
내일을 만들려면  
노력이 필요합니다.

이를테면 취미, 배움 등  
시간이나 노력을  
쏟아야 하는 것이죠.

잠에서 깨어나  
‘내일’을 맞이했을 때

벌떡 일어나  
하루를 시작할 수 있는  
원동력이 되는 것을  
찾길 바랍니다.

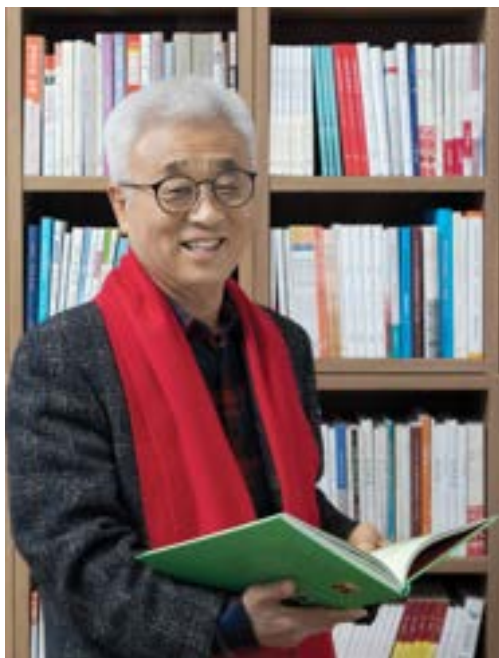


# 할아버지가 재미난 이야기 들려줄까?

취재·글/한민자 객원기자 hmj647@daum.net

촬영 / 이동훈 객원사진기자

정성수님은 40여 년 동안 어린이들을 가르치다 퇴직 후 동화작가로서 왕성하게 글을 쓰고 있습니다. 동시집, 동화집, 시집, 산문집, 실용서까지 출간한 책만 66권이 넘습니다. 전북 익산시와 협업으로 ‘할아버지가 손주에게 들려주는 효 이야기’를 출간하기도 했습니다. 늘 따뜻한 이야기로 어린이에게 꿈과 희망을 심어주고 있습니다.



**동화에 관심을 갖게 된 계기가 있을 것 같아요.**

어릴 적부터 전래동화 ‘금도끼 은도끼’, ‘토끼와 거북’, ‘혹 떼려 갔다가’ 등을 듣고 자랐어요. 초등학교 3학년 때 만화 ‘엄마 찾아 삼만리’를 읽고 하루 종일 눈물을 흘린 기억이 나요. 어른이 되어 글을 쓰기 시작하면서 어린이를 위해 동화를 써보고 싶었어요. 경이로운 요소와 사건이 들어 있는 동화야말로 어린이에게 마음의 양식이 될 것이라는 믿음이 생겼기 때문이죠. 그런 이유로 첫 동화집은 장편금연동화 ‘폐암 걸린 호랑이’를 썼습니다. 동화는 시나 수필이 따라갈 수 없는 장점이 있습니다. 품이 넓어서 어린이의 마음과 생각을 감싸주는 여유가 있지요.

**동화작가의 하루는 어떤가요?**

밤에는 글을 쓰고 낮에는 신문사에 보낼 연재물을 씁니다. 현재 7군데 연재 중인데, 월말이면 눈코 뜰 새 없이 바빠지죠. 그리고 문화회관이나 교육연수원 등으로 강의를 나가기도 합니다. 아! 운동도 빠질 수 없는 일과입니다. 특히 산책은 흩어진 생각을 차분히 정리하기 좋은 시간입니다. 그 외 시간에는 낮잠을 자거나 책을 읽고, 종종 작가모임에도 나가 친목을 위해 눈도장을 찍습니다.





### 작가는 대개 자신만의 글을 쓰는 습관이 있던데요?

낮에 잠을 자고 저녁이면 올빼미처럼 밤을 새워 글을 쓰다 보니, 저는 문간방으로 옮기고 아내는 안방을 사용하고 있죠. 아내에게 매일 ‘잠 좀 자라’라는 잔소리를 듣습니다. 하지만 몇 십 년째 굳어진 나만의 습관을 하루아침에 바꾸긴 꽤 힘듭니다.

그리고 글을 쓸 때 책상에 가만히 앉으면 아무 생각이 나지 않아 글을 쓸 수 없어요. 그래서 밖에 나가 돌아다니거나 산책을 나가는데, 퍼뜩 생각이 떠오르면 스마트폰에 메모해 두었다가 집에 와서 메모에 살을 붙이고 덧대는 작업을 하죠. 글이 써지지 않아 스트레스 받을 때는 친구를 불러 만나요. 그래서 주로 운동복을 입고 양말을 신은 채로 글을 쓰곤 합니다.

### 디카 동시집 아이디어가 매우 독특한데요?

디카 동시집은 우리나라에서 제가 최초입니다. ‘디카시’는 디카(디지털 카메라)와 시를 합성한 단어예요. 카메라로 찍은 사진에 다섯 줄 이내의 글로 표현한 일명 ‘영상시’이죠. 요즘은 한 장의 사진으로 많은 이야기를 담아내는 시대입니다. 저도 사진을 찍고 시를 써서 지인들에게 보내봤더니 한 후배가 ‘어린이를 위한 디카시를 써 보면 어떨겠느냐’고 하더군요. 알아보니 어른을 위한 디카시집은 많은데 디카동시집은 없었죠. 그래서 경비를 들여 양장으로 만들었어요. 디카시가 어린이의 직관적 사고력을





기르는 데 도움이 된다는 평가와 함께 반응이 뜨거웠습니다.

**평소 아이디어를 얻는 일이 쉽지 않을 것 같아요.**

아이디어는 생활 속에서 건져 옵니다. 그러기에 많은 작품을 쓸 수 있죠. 어느 날 공중화장실 벽에 붙어 있는 표어를 봤어요. ‘옛날 옛적에 호랑이가 담배를 먹다가 폐암에 걸렸다는 설이 있습니다’라는 문구를 보니 참 재미있더라고요. 그래서 쓴 것이 창작동화 ‘폐암 걸린 호랑이’입니다. 손주들이 열 살, 네 살인데 가끔 다녀가면 정신없이 놀아줍니다. 돌아가고 나면 아쉬운 마음에 손주들의 태도와 말투 등을 생각하면서 아이디어를 얻기도 합니다. 아내와 대화하는 중에 뜻밖의 수확을 거두기도 하죠. 신문이나 책을 읽다가 주제를 건질 때도 있어요.

**작품 수만큼 기억에 남는 일도 많을 것 같아요.**

교사 생활을 하면서 취미로 글을 쓰기 시작했어요. 정식으로 문학공부를 하지 않았고 흔한 문학교실에 가본 일도 없고, 그저 어깨너머로 글을 배운 것이죠. 제가 할 수 있는 일은 글을 쓰고 또 쓰는 일이었어요. 그 시절 제 글의 수준이 어느 정도인지 물어볼 만한 사람도 없었습니다. 어느 날 신문사에 ‘작별’ 이라는 시 한 편을 보냈는데 그것이 게재되었던 일이 생각나요. 별 볼일 없다고 생각한 제 글이 심사위원의 마음을 움직였다는 생각에 마음이 울컥했어요. 지금도 동시나 동화를 쓸 때 가슴이 설레요. 어린이 마음으로 돌아갈 수 있어서이죠. 어른으로 살면서 한 순간이나마 어린이가 된다는 것은 참으로 행복한 일입니다.

### 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!

## 동심을 써 봐요!

정성수님을 따라 ‘동화 작가’ 꿈을 키워 보세요.  
한껏 상상을 펼칠 수 있는 어린이를 위한 이야기  
‘동화’는 글쓰기의 좋은 취미로도 도전해 볼 수 있  
습니다. 어린이 독자에게 들려줄 세상을 만드는  
‘동화책 쓰기’는 어떻게 할 수 있을까요?

취재·글 / 전진 객원기자

도움말 / 임정진 동화 작가, 도서 <동화 쓰기 특강> 저자

### Step 1. 자료 조사하고 장르 정하기

동화책은 유아들이 읽는 그림책, 허구  
(fiction)가 주를 이루는 창작 동화책, 사실  
(non-fiction)을 바탕으로 한 어린이 전용 실  
용서 등 다양합니다. 동화를 쓰고 싶다면 장  
르, 형식, 단편과 장편인지를 정하고, 그에 맞는  
작품을 많이 읽어봐야 합니다. 유아용 그림책  
을 쓸지, 초등학생도 볼 수 있고 그림으로 전개  
되는 이야기를 쓸지, 글로만 쓸지 등도 구상합  
니다. 주제는 작가가 작품에서 독자에게 말하  
고 싶어 하는 가장 중요한 메시지인데, 하고 싶  
은 이야기를 떠올려 보고 정합니다. 단, 어린이  
가 공감할 수 있는 내용인지 살펴보고 너무 거  
창한 주제는 피하도록 합니다.



## Step 2. 이야기 구조와 캐릭터 만들기

주제와 소재를 정했다면 플롯을 구성합니다. 플롯은 인과관계를 바탕으로 갈등의 구조를 만들고 작품 전체 줄거리를 구성하는 작업입니다. 발단, 전개, 위기, 절정, 결말 등 5단 구성이 플롯의 기본입니다. 발단에는 인물과 배경을 소개하고 사건의 시작을 알립니다. 전개에서는 사건을 본격적으로 전개하고, 위기에서는 주요 갈등을 다룹니다. 절정에서는 갈등의 최고조인 클라이맥스를 담고, 결말에서는 주인공의 깨달음이나 행동을 결정합니다.

플롯의 주인공, 즉 캐릭터는 동화를 끌고 가는 엔진이라고 할 수 있습니다. 성별, 나이, 직업, 성격, 장점과 약점, 인생관이나 꿈, 성장 배경이 인물의 중요한 요소입니다. 직업은 회사원보다 고고학자, 과학자라면 재미를 연구하는 등 구체적이고 다양하면 좋습니다. 어린이, 동물이 주인공이라면 재능이나 취미를 설정해 주면 됩니다. 성격은 설명보다는 행동이나 말로 표현해 주는 게 좋고, 어린이가 만나고 싶어 하는 인물인지 생각해 봅니다.

## Step 3. 스토리보드와 더미북 만들기

만약 그림책을 만들고 싶다면 스토리보드 작업은 필수입니다. 이야기의 흐름에 따라 어

떻게 그림을 그릴지 정리하다 보면 작품이 훨씬 더 선명해집니다. 스토리보드 작업에 시간과 노력을 많이 들인 후, 본 그림인 원화 작업을 해야 수정을 줄일 수 있습니다. 원화를 직접 그려서 그림책을 완성했다면 ‘더미북’을 만듭니다. 더미북은 실제 책의 크기와 형식에 맞게 만들어 보는 것으로 가제본입니다. 더미북은 튀는 장면이 없는지 책을 만들면 어떤 느낌인지 확인할 수 있고, 수정해야 할 부분을 확인하기 좋습니다. 더미북은 원고를 출판사에 보내거나 공모전에 출품할 때 제작하기도 합니다. 인쇄 사이트를 이용하거나 찍스([www.zzixx.com](http://www.zzixx.com)), 스냅스([www.snaps.com](http://www.snaps.com)) 같은 포토북 사이트에서도 쉽게 제작할 수 있습니다.

## Step 4. 만든 책으로 출간 도전해 보기

완성된 동화책은 PDF 파일 형식으로 저장하거나 더미북으로 제작해 출판사에 동화책 담당 편집자를 알아보고 원고 내용을 검토해 줄 수 있는지 사전에 문의한 후 이메일 혹은 우편물로 보냅니다. 공모전에 응모하는 것도 좋은 방법입니다. 어린이 잡지 <개똥이네 놀이터>에서는 매년 창작동화 공모전이 열리고, 문학동네 어린이 문학상, 비룡소 황금도깨비상, 사계절 어린이문학상 등 다양한 동화 공모전에 도전해 볼 수 있습니다. 직접 출판하고 싶다면 북모아([bookmoa.com](http://bookmoa.com)), 좋은땅 출판사([g-world.co.kr](http://g-world.co.kr)) 등에서 편집과 출판, 유통까지 도움을 받을 수 있습니다.



## 아치아치 설날은 어저께고요~

설날과 관련된 우리말 바로 알기

글 / 엄민웅 스포츠경향 편집국장

언어는 그 말이 만들어진 나라의 풍습과 문화 그리고 삶의 지혜를 담고 있습니다. 우리말을 제대로 알고 익혀야 하는 이유가 여기에 있습니다. 아는 만큼 보인다고, 우리말을 아는 만큼 식견도 넓어집니다. 코앞으로 다가온 '설'도 마찬가지입니다. 유치원생만 돼도 설날을 압니다. 하지만 설의 의미를 아는 어른은 드물고, 설과 관련한 여러 이야기를 잘못 아는 어른은 의외로 많습니다.

### 설은 왜 설일까?

우리 민족 최대의 명절로 꼽히는 설 연휴는 흥이 넘치는 때입니다. 하지만 옛날에는 그렇지 않았습니다. 많은 사람이 웃음보다 한숨을 짓던 때가 설 무렵이었습니다. '설'이

란 말이 '서럽다'에서 나왔다는 유래담도 있습니다. 지금이야 모든 것이 풍족하지만, 옛날에는 추위와 가난 속에서 맞는 명절이 설이었습니다.

‘낮설다’ 따위 낱말에 들어 있는 ‘설다’와







‘삼가다’ 또는 ‘조심하여 가만히 있다’라는 뜻의 옛말인 ‘썰다’에서 그 어원을 찾기도 합니다. 모든 나날이 어제보다 낫선 날이지만, 한 해를 시작하는 설의 새로움은 좀더 남달랐을 듯싶습니다. 그러기에 옛 문헌은 설을 ‘삼가고 조심하는 날’로 기록하기도 했습니다. 그 밖에 한 해가 시작되는 날로 설을 맞아 한 살을 더 먹듯이 ‘나이’를 뜻하는 ‘살’이 ‘설’과 같은 뿌리의 말이라는 견해도 있습니다.

이들 유래담을 종합하면 우리 조상들은 설을 ‘묵은해를 떨쳐버리고 새해를 맞이하는 날’로서 만사에 삼가고 조심해야 하는 낫선 날’로 여겼다고 볼 수 있습니다. 한 해를 즐겁게 맞는 것도 나쁘지 않지만, 한 해의 계획을 세우면서 경건하고 긴장하는 마음으로 시작하는 것도 의미가 있어 보입니다.

### 까치는 아치의 경기도 사투리

설날이면 문득 궁금해지는 것이 하나 있습니다. “까치까지 설날은 어저께고요”라는 노랫말로 익숙한 ‘까치설날’이 그것입니다. 많고 많은 새 중에서 왜 까치만 설을 지낼까요? 하지만 까치설날의 ‘까치’는 누구나 다 아는 새 이름이 아닙니다. 이설異說이 있기는 하지만, ‘까치설날’은 ‘아치설날’이 바뀐 말이라는 게 국어학계의 정설입니다. 실제로 ‘까치설날’은 우리 옛 문헌 어디에도 나오지 않습니다. 그 대신 옛날에는 ‘작은설’을 가리켜 ‘아치설’ 또는 ‘아찬설’이라고 했다고 합니다. ‘아치’와 ‘아찬’은 ‘작은[小]’의 뜻을 지닌 말인데, 이북 출신인 윤극영 님이

동요를 지을 때 ‘아치’의 경기도 사투리라고 할 수 있는 ‘까치’로 노랫말을 쓰면서 ‘까치설날’이 생겨났다고 합니다. 즉, 음력 정월 초하루가 ‘설’이고 그 전날인 선달그믐이 ‘아치설(작은설)’인데, ‘아치설’이 ‘까치설’로 바뀐 것이지요.

### 차례상은 간소하게!

그리고 설 얘기를 하면서 차례상을 빼놓을 수 없습니다. 요즘 잔뜩 오른 물가에 시름이 커지기도 합니다. 그러나 차례상 준비 때문에 걱정을 키울 이유는 없습니다. 차례상은 원래 간소하게 차리는 것이니까요.

‘차례茶禮’는 말 그대로 차 한 잔 올리고 지내는 약식 제사입니다. 차례에서 중요한 것은 조상님을 공경하고 그분들의 가르침을 따르려는 자손들의 마음이지 상 위에 올리는 음식이 아닙니다. 「가례」를 비롯한 예서에는 진설의 구체적 방식이 명시되어 있지 않습니다. ‘홍동백서’나 ‘조율이시’ 같은 격식은 후대에 만들어진 것입니다.

이런 차례를 지낸 후에는 조상님의 묘(塋)를 찾곤 합니다. 이때 “할아버지 묘소를 찾았다” 처럼 말하는 것은 바른 표현이 아닙니다. ‘묘소墓所’는 한자 그대로 ‘묘를 중심으로 일정한 영역’을 뜻하는 말로서 존대의 의미가 없기 때문입니다. 묘를 높여 말하려면 ‘산소山所’라고 해야 합니다.

# 도道を 따르는 자연인의 삶

## 노자 <도덕경> 읽기 1편

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

노장사상은 노자와 장자의 사상을 줄여서 부르는 말인데, 문명의 피곤함을 벗어나 자연과 더불어 안빈낙도하는 삶의 방식을 대표합니다. 공자와 맹자의 사상이 유학으로 발전하여 나라를 운영하는 원리로 받아들여졌다면, 노장사상은 평범한 사람들의 마음을 위로하는 논리로 오래 이어졌습니다. 문명이 발전하고, 삶이 복잡해질수록 배우고 익혀야 할 것도 많고 살아남기 위해 애도 많이 써야 합니다.

### 노자와 <도덕경>

노자는 노장사상의 선구자로 알려져 있습니다. 중국 춘추시대를 살았던 사람으로 요즘으로 치면 도서관을 관리하는 일을 맡았던 사람입니다. 주나라가 흔들리면서 세상이 혼란해지자 관직을 버리고 자연으로 들어간 인물입니다. 그는 우주 만물의 원리를 오래 탐구해서 세상을 보는 안목이 탁월했는데, 자신이 깨달은 만물의 원리를 도道라는 말로 표현했습니다. 자연의 원리가 도이고, 사람도 자연의 일부이기 때문에 그 도에 따라 사는 것이 좋다는 것입니다. 이런 삶의 방식을 무위자연無爲自然이라고 불렀습니다.

무위자연은 노장사상을 대표하는 말입니다. 무위無爲는 직역하면 ‘하는 것이 없다’는 뜻이지만, 실제 의미는 ‘억지로 하지 않는다’입니다. 무위와 상대되는 말이 인위人爲인데, ‘사람이 한다’는 뜻이죠. 사람은 자연을 이용해서 무엇인가를 만들고 건설합니다. 이런 활동은 사람

老子

道德經

노자  
도덕경

의 욕망이 담긴 인위적인 것입니다. 그에 비해 무위는 욕망이 아닌 자연의 순리에 따르는 것입니다. 봄이면 씨 뿌리고, 여름에는 피를 뽑고, 가을에는 수확하고, 겨울에는 쉽니다. 이것이 자연의 순리에 따르는 삶의 방식입니다. 인위는 더 많은 생산물을 위해 논을 개간하고, 비료를 주고, 겨울에도 하우스로 땅을 쉬게 하지 않습니다. 더 많은 것을 얻기 위해 피곤을 감수하는 것이 인위입니다.

노장사상은 자연의 순리에 따라 살 것을 권합니다. 도에 따르면 몸과 마음이 편안해집니다. 현대인이 겪는 온갖 스트레스의 원인이 어디에 있을까요? 더 많은 것, 더 좋은 것을 얻으려는 마음에 있습니다. 그 마음에 따라 사는 것이 인위입니다. 힘 있는 세력이 세상을 다투는 아비규환의 춘추시대에 노자가 관직을 내려놓고 사라졌듯이, ‘자연인’도 욕망이 우글거리는 도시를 벗어나 자연의 순리에 순응하는 무위를 선택했습니다. 이런 자연인도 삶을 살아가는 자기 철학이 있었지요. 노자 또한 그랬습니다. 떠나기 전에 지인의 부탁으로 세상의 원리를 담은 글을 남겼는데 그것이 오늘날 우리가 읽는 <도덕경>입니다.

### 도가도비상도

본격적으로 <도덕경>에 관해 알아보겠습니다. 앞으로 총 네 번의 글을 통해 노장사상의 핵심이라고 할 수 있는 <도덕경>의 내용을 자세히 알아볼 예정입니다. 그 과정에서 노장사상의 핵심과 삶에 적용할 수 있는 현실의 지혜

# 名可名非常名 道可道非常道

도가도비상도  
명가명비상명

를 좇아볼까 합니다. <도덕경>은 총 81장으로 구성되어 있으며 5,000글자에 달합니다. 노자의 <도덕경>을 이해하려면 1장이 아주 중요합니다. 함께 내용을 살펴보겠습니다.

道可道非常道  
名可名非常名  
도가도비상도  
명가명비상명

1장은 도에 관한 이야기로 시작합니다. ‘도라고 말할 수 있는 도는 항상 그러한 도가 아니며, 이름 붙일 수 있는 이름은 항상 그러한 이름이 아니다’로 풀어볼 수 있습니다. 쉽게 이해되지 않지요? <도덕경>은 경전입니다. 경전은 상징과 비유를 담고 있어 얼핏 이해가 되지 않지만 잘 풀어보면 생각을 깨치는 데 큰 도움을 줍니다.

도는 세상의 원리라고 했습니다. 사람은 그 원리에 이름을 붙이고 도라고 말합니다. 하지

만 도는 항상 그렇지가 않습니다. 왜 그럴까요? 도가 너무 커서 인간의 말로 표현할 수 없기 때문입니다. 예를 들어, ‘이것이 사람이다’라고 말을 한다면 ‘이것’ 아닌 것은 사람이 아닌 것이 됩니다. 어떤 것을 도라고 말해 버리면 그렇지 않은 것은 도가 아닌 것이 됩니다. 하지만 도는 그것보다 훨씬 큰 것입니다. 사람을, 사물을, 우주를 설명할 수는 있지만, 그 설명은 일부만 옳을 뿐 전체를 말해주지는 못합니다. 그래서 도라고 ‘말할 수 있는 것’은 도가 아니라고 한 것입니다.

이것은 인간의 언어가 지닌 한계 때문이기도 합니다. 언어는 생활을 편리하게 만들어주는 역할을 합니다. 돌, 나무, 물고기 같은 개념을 만든 이유는 그것으로 의사소통을 할 수 있기 때문입니다. 물에서 헤엄치는 생명을 물고기라고 칭하는 것은 인간끼리 약속한 것입니다. 하지만 이렇게 개념을 정리해 버리면 곤란한 점이 생깁니다. 물에서 헤엄치지만, 물고기가 아닌 것도 있기 때문입니다. 언어는 편리한 도구이지만, 언어 때문에 생각이 갇히게 됩니다.

서양의 철학자 니체는 언어를 ‘생각의 감옥’이라고 했습니다. 조선시대 성리학은 신분질서를 절대 옳은 것이라 여겼습니다. 그것에서 벗어나는 것은 나쁜 것이라며 심하게 공격했습니다. 천주교 선교사들이 박해를 받았던 이유 중 하나가 만민평등을 주장하는 논리 때문이었습니다. 하지만 지금은 신분제도야말로 비인간적인 것으로 이해되고 있습니다. 지금 자신의 생각도 상황이 변하면 잘못된 것이 될 수 있습니다.

## 명가명비상명

이름 붙일 수 있는 이름은 항상 그러한 이름이 아니라는 말도 비슷하게 이해될 수 있습니다. 우리는 사물에 이름을 붙이고 그것으로 사물을 이해합니다. 하지만 그것이 그 사물의 전부일 수는 없습니다. 제 이름은 안상현입니다. 하지만 안상현이라는 이름이 저일 수는 없습니다. 제 몸과 마음을 이름에 담을 수는 없으니까요. 게다가 어제의 안상현과 오늘의 안상현은 다릅니다. 머리카락이 조금 길었고, 손톱도 눈에 보이지 않지만 자랐습니다. 십 년 전의 제 모습을 생각해 보면 확연히 다른 점이 보입니다. 하지만 십 년 전이나 지금이나 제 이름은 안상현입니다. 결국 ‘명가명비상명’의 의미

무명천지시  
有名萬物之母  
無名天地之始

유명만물지모



는 사물을 이름으로 파악할 수는 없다는 것, 세상 만물은 변하기 때문에 언어로 포착해서 그것이 모든 것이라고 생각해서는 안 된다는 것입니다. 말을 사용하지 말자는 것이 아닙니다. 말을 사용하면서도 그 말에 사로잡히지 말자는 것입니다. 말이나 개념에 사로잡히지 않을 때 생각이 자유로울 수 있고, 창의적인 활동도 가능해집니다.

無名天地之始무명천지시  
有名萬物之母유명만물지모

### 있음과 없음

‘이름 없는 것이 천지의 시작이고, 이름 있는 것이 만물의 어머니이다’ 1장의 이어지는 내용입니다. 무는 천지의 시작이라고 말합니다. 이름을 붙이지 않은 상태, 우주가 시작되기 전 혹은 우주 전체는 원래 이름이 없었습니다. 그것에 이름을 붙인 것이 사람입니다. 그래서 이름 없는 것이 천지의 시작이라고 한 것입니다. 유는 있다는 뜻으로, 있다는 것은 사람이 그것을 인식했다는 것이고, 또한 이름을 붙였다는 의미입니다. 우리가 사물을 인식하고 이름을 붙이는 활동으로 만물이 비로소 의미를 얻기 때문에 유를 만물의 어머니라고 한 것입니다. 결국 우리는 말로 표현할 수 없는 거대한 무(우주)에서 구체적인 사물에 이름을 붙이는 유를 통해 세상을 이해합니다.

노자는 1장에서 무슨 말을 하고 싶었던 것일까요? 크게 보면 우주의 거대한 도를 말하고

있는 것 같습니다. 그런데 이런 광대하고 무한한 우주에서 우리 인간은 너무 작습니다. 얇은 지식으로 세상을 다 아는 것처럼 어깨에 힘을 주지만, 실제로 우리가 아는 것은 먼지같이 보잘것없는 지식에 불과합니다. 광대한 우주를 움직이는 원리인 도는 사람의 말이나 생각으로 포착할 수 없는 것인데, 눈앞에 보이는 작고 사소한 지식에 매달려 서로 다투고 싸우는 것이 사람입니다. 노자는 우주를 보는 큰 지혜를 이야기하고 있는 것입니다.

이렇게 큰 생각을 가지면 어떤 도움이 있을까요? 만물이 변하기 때문에 상황이 달라지는 것을 이해하게 된다면, 보다 큰 눈으로 세상을 보고, 옳고 그름을 넘어 큰 지혜로 살아갈 수 있을 것입니다. 헤아릴 수 없이 깊고 미묘한 것을 보았을 때 ‘현묘하다’고 합니다. 과학이 발전하고 문명이 성장한 21세기에도 우주의 신비는 풀리지 않고 있습니다. 예나 지금이나 세상은 현묘해 보입니다. 어떻게 말로 설명할 수가 없으니 현묘하다고 할 수밖에 없는 것입니다.

“세상은 어디에서 왔을까요?”

누군가 노자에게 세상에 관해 묻는다면, 그는 이렇게 대답할 것입니다.

“글쎄요? 참으로 현묘한 일입니다.”

인간은 자연의 일부이고, 우주의 진리를 모두 알 수 없는 존재입니다. 하지만 우주의 흐름에 몸을 맡길 수는 있습니다. 노자는 광대한 우주와 하나 되는 큰 생각의 세계, 자연인의 삶으로 우리를 안내하고 있습니다. 다음 호에서 계속

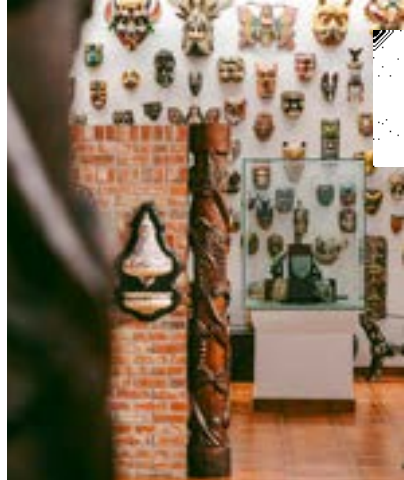


## 600년의 역사를 걷는 고양동 ‘높빛고을길’

글·사진 / 이성균 여행기자

고양동은 오랜 세월을 이겨낸 동네입니다. 화려한 일산과 다르게 소박한 곳이지만, 시간을 거슬러 올라가면 이야기는 달라집니다. 고양동은 조선시대인 1625년부터 1914년까지 289년간 고양군청과 벽제관 등 고양시의 중요 관청이 있었던 곳입니다. 행정의 중심지이자 교통의 요지였던 셈입니다. 옛 고양동의 주요 공간, 관련된 이야기를 여행으로 엮은 게 ‘높빛고을길’입니다. 벽제관지부터 중남미문화원까지 옹기종기 모여 있어 도보 여행에 적합합니다. 힘껏 걸으면서 고양동의 정취를 느껴보시길 바랍니다.





충남미 각국에서 모은 가면들

## 충남미 문화원

### 외교의 중심지

### 벽제관지

고양동 높빛고을길은 벽제관지와 600년 향교골 은행나무, 충남미문화원, 고양향교가 중심이 됩니다. 여행의 시작점은 조선시대의 대표적 객사인 ‘벽제관’이 있었던 벽제관지가 좋겠습니다. 벽제관은 당시 중국 간 외교에서 핵심 역할을 했습니다. 조선의 21대 왕 영조, 황희 정승, 중국의 사신이 다녀간 곳으로, 조선의 5성급 호텔이었던 셈이죠. 중국 사신이 한양에 들어가기 하루 전에 이곳에서 머물며 예의를 갖추는 것이 관례였으며, 중국으로 가는 우리나라 사신 또한 여기에서 휴식을 취했습니다. 원래 벽제관은 지금 위치에서 3km 서쪽에 지어졌는데, 1592년 임진왜란으로 당시 고양군청이 훼손되면서 1625년에 이곳으로 함께 옮겨졌습니다. 험난한 시간을 지나 현재는 건물의 기둥을 받치던 돌 일부만 남아있습니다. 하지만 벽제관의 모습을 상상할 수 있도록 그림 안 내판이 있고, 예전 모습도 사진으로 볼 수 있습니다. 그 시대를 상상하고, 전해지는 이야기를 읽는 것만으로도 조금은 위안이 됩니다. 게다가 2021년 고양특례시의 정밀 발굴조사를 통해 기존에 파악되지 않았던 담장과 부속 건물 유구가 발견되었습니다. 그리고 벽제관지 바로 앞으로 비석거리와 벽제관 육각정 터도 있습니다. 이들 비석은 조선시대부터 근대에 이르기까지 역대 군수와 관찰사, 면장의 선정善政과 치적을 기리기 위한 송덕비입니다. 육각정은 벽제관지의 유일한 현존 건물인데, 일제가 약탈해 현재 이와쿠니시 모미지다니공원에 있는 상황입니다.





향교골 은행나무

## 켜켜이 쌓인 시간 ————— 향교골 은행나무 & 고양향교

역사가 깊은 동네에는 수호신처럼 올곧게 솟은 고목이 있습니다. 고양 동에도 은행나무 한 그루가 오랫동안 자리를 지키며 마을을 보살피고 있습니다. 높이 24m에 달하는 이 향교골 은행나무는 수령이 600년 가까이 되는 것으로 추정됩니다. 조선 초기에 심어진 것으로 전해지고, 고양군청이 고양동에 자리한 이후 군수나 관리가 풍류를 즐겼던 장소입니다. 지금도 나무 아래 쉬었다 갈 수 있는 공간을 마련해 두고 있습니다. 언제든지 나무 아래서 쉼과 위로를 받을 수 있습니다. 나무를 지나면 고양향교와 중남미문화원 등 높빛고을길 여행의 제2막으로 들어섭니다.

붉은색 홍살문이 보이면 고양향교를 잘 찾아온 것입니다. 향교는 국가에서 세운 지방 교육기관으로, 지금 중고등학교 수준의 교육을 담당했습니다. 시나 문장을 짓는 법을 비롯해 유교의 경전과 역사도 가르쳤다고 합니다. 고양동에 있는 고양향교는 조선 숙종이 왕위에 있던 시기에 현재의 모습을 갖췄지만, 6.25전쟁 때 일부 시설이 화재로 소실됐습니다. 이후 1984년에 명륜당과 전사청, 외삼문을 새로 지었습니다. 그럼에도 한국 건축의미를 잘 담고 있습니다. 홍살문을 시작으로 명륜당 등의 한옥 건물과 담장, 굴뚝, 기와 등이 균형 있게 조화를 이루고 있기 때문입니다. 고양향교를 음미하듯 감상한 후에 중남미문화원으로 가거나 대자산으로 여행을 이어가면 고양동을 더 잘 이해할 수 있습니다. 향교 담벼락 옆으로 난 길을 따라 대자산 트레킹이 가능하고, 대자산에는 고려말 대표 충신 최영 장군의 묘도 있습니다.

### 고양향교

고양시 덕양구  
대양로285번길 33-13  
·  
031-964-9175



그림으로 만나는 벽재관 정청의 모습



고양향교의 현재 모습

#### 중남미문화원

고양시 덕양구 대양로  
285번길 33-15

10:00~18:00  
(11~3월 17:00까지)

성인 : 8,000원  
청소년·군인 : 6,000원  
어린이 : 5,000원,  
(고양시민 20% 할인)

031-962-9291  
www.latina.or.kr

#### 인생을 바친 열정

#### 중남미문화원

우리나라 분위기가 짙은 고양동에 상당히 이국적인 공간이 있습니다. 중남미 고대 유물과 근현대 미술, 조각 작품을 총망라한 중남미문화원입니다. 16,528㎡(약 5,000평) 대지에 박물관, 미술관, 조각공원, 종교전시관, 마야벽화, 카페 등이 있는 중남미문화 시설입니다. 외교관 출신의 이복형 원장과 홍갑표 이사장이 중남미 지역 4개국에서 40여 년간 생활하면서 수집한 작품을 만날 수 있습니다. 많은 시설 중에서 조각공원과 종교전시관이 가장 눈길을 끄니다. 조각공원의 정문 역할을 하는 빨간색 건축물은 중남미 국가의 정열처럼 느껴집니다. 실제로 2001년 조각공원이 생긴 후에는 방문객이 증가하고, 연령층도 다양해졌다고 합니다. 라우라, 네 개의 바람, 비상, 향아리 벽 등 멕시코와 칠레, 콜롬비아 작가의 조각 작품을 두루 감상할 수 있습니다. 종교전시관 내부에는 최후의 만찬, 과달루페의 성모, 레타블로 등 종교 관련 전시품이 여럿 있어 마치 해외여행을 온 것처럼 느껴집니다. 생각보다 큰 공간을 걷다 보면 허기가 질지도 모릅니다. 이때 중남미문화원에 위치한 따코(TACOS)에서 알람브레(밀가루 전병에 치즈, 소고기와 채소를 넣은 요리)와 케사디아(밀가루 전병에 치즈와 양념 돼지고기를 넣은 요리) 등을 즐겨 봐도 좋겠습니다.



## 힐하우스

고양시 덕양구 동현로  
385-18

11:00~21:30  
(화요일 휴무, 마지막 주문  
20:00)

텍사스 바비큐(2인분)  
4만5,000원, 핸드드립  
커피 6,000원부터

010-9810-1177

## 다채로운 매력의 밥상 ————— 힐하우스 & 달임

조선시대 북방 외교의 교통로, 고양군청 소재지라는 이력 덕분에 고양동은 문화 교류가 활발했던 곳처럼 느껴집니다. 식당과 카페도 마찬가지로 지입니다. 백반 가게만 가득할 것 같지만, 이국적인 식당도 있고, 옛것을 새롭게 해석한 곳도 여럿 있습니다. 그중에서 바비큐 전문점 힐하우스, 모던 찻집 달임을 찾았습니다. 힐하우스는 아버지와 두 아들이 한땀 한땀 정성스레 꾸민 산장 분위기가 돋보이는 공간으로, 약 10시간 훈제를 거친 바비큐가 대표 메뉴입니다. 통삼겹과 폴드포크, 베이비백립 등 3가지 종류의 고기와 미니변, 샐러드, 콜슬로, 감자튀김이 알차게 나옵니다. 부드럽고 담백한 고기는 누구나 좋아할 것 같습니다. 미니변과 콜슬로, 살짝 매콤한 소스를 활용하면 근사한 한입 버거가 완성됩니다. 아이들이 좋아하는 돈가스도 준비돼 있고, 직접 볶은 원두로 내려주는 근사한 커피도 있어 식사부터 후식까지 두루 즐길 수 있습니다. 원목이 만든 따스한 공간에서 바비큐를 즐기니 어느 여행 부럽지 않습니다.

이국적인 공간 중남미 문화원







## 달임

고양시 덕양구  
혜음로13번길 43 1층

09:00~20:00  
(목요일 휴무)

꽃감라테 6,000원,  
달임 쌍화차 6,000원,  
양금 떡 케이크 7,000원

0507-1396-8082



힐하우스

달임은 2021년 6월에 고양동에 동지를 튼 신상 카페입니다. 아늑한 분위기의 공간에서 커피를 비롯해 다양한 음료를 판매하는데, 한국적인 음료와 먹거리에 가장 먼저 눈길이 갑니다.

쌍화차, 대추차, 강원도 꽃감이 들어간 꽃감라테 등이 추천 메뉴입니다. 꽃감라테는 달콤한 꽃감의 맛이 우유에 잘 녹아들어 어른과 아이가 특히 더 좋아할 것 같습니다. 양금 떡 케이크, 오란다 등 직접 만든 간식도 빼놓을 수 없는 즐거움입니다. 쿡으로 만든 흰 양금의 달콤함, 바삭하고 고소한 맛의 오란다는 꼭 즐겨 보시길. 달임에서 보낸 간식 시간 덕에 높빛고을길 도보 여행으로 쌓인 피로도 싹 가실 것 같습니다.





## 고양시 조금 더 둘러볼까?

글 / 홍보실 권경희  
자료 제공 / 고양시청 관광과



### 서삼릉



세계문화유산 서삼릉은 희릉, 효릉, 예릉이 한양의 서쪽에 위치해 '서삼릉'이라는 이름이 붙었습니다. 시간에 맞춰 방문하면 역사 해설을 들을 수 있습니다. 크고 푸른 나무가 많아 여유 있게 둘러보며 산책하기도 좋습니다.



### 서오릉



서쪽에 있는 5기의 왕릉 '서오릉'은 꽤나 넓습니다. 창릉, 경릉, 익릉, 명릉, 홍릉과 순창원, 수정원 대빈묘로 이루어져 있습니다. 한적하고 고즈넉하며 역사 공부도 할 수 있는 서오릉도 방문해 보세요.



## 일산호수공원



면적이 30만 평에 이르는 동양 최대 규모의 인공 호수공원입니다. 수변광장, 인공섬 주위로 자전거 전용도로가 있고, 어린이 놀이터, 음악분수 등 다양한 시설이 있어 두루 즐기기에 좋습니다. 고양꽃박람회와 전시 등이 개최되기도 합니다.



## 일산가로수길



고양시에도 가로수길이 있습니다. 돔 모양의 푸른색 지붕이 이곳의 상징입니다. 카페, 음식점, 의류 매장 등 다양한 쇼핑센터가 있어 편리하고, 저녁이면 조명이 켜지면서 보이는 경치가 아름답습니다.



## 행주산성



행주대첩으로 유명한 행주산성은 흙을 이용해 쌓은 토축산성입니다. 본디 방어를 위해 지어진 산성이라 행주치마를 마음에 지니고 오르기도 아름답습니다. 그러다 보면 서울, 김포, 고양의 아름다움을 한눈에 담아볼 수 있습니다.



## 바람의 건축가, 이타미 준

기간 2022.12.06.~2023.11.01.

장소 유동릉미술관

표지 사진 속 '수풍석뮤지엄'의 건축가 '이타미 준' 전시입니다.  
대지를 어루만지고 자연과 사람을 보듬는 바람은  
이타미 준(유동릉)에게 영감의 원천이었습니다.  
이타미 준의 1970년대 초기 작품부터 말년의 제주 프로젝트까지,  
바람의 노래에 화답하듯 구축한 세계를 만나볼 수 있습니다.



사진 / 김용관

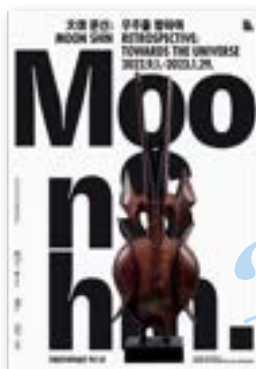
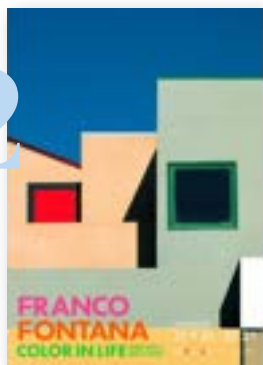


## 프랑코 폰타나: 컬러 인 라이프

기간 2022. 9.30~2023. 3.1.

장소 마이아트뮤지엄

이탈리아 사진작가 프랑코 폰타나의  
한국 최초 회고전입니다.  
사진인지 회화인지 구분하기  
어려울 정도로 추상적인 색채 풍경을  
담아낸 것이 특징입니다.  
그는 흑백사진 관습에서 벗어나  
컬러 필름을 받아들이며 자신만의  
색을 뽐내었습니다. 폰타나가 기록한  
순간에 담긴 다채로움을 만나보세요.



## 문신: 우주를 향하여

기간 2022.09.01.~2023.01.29.

장소 국립현대미술관 덕수궁

화가 문신(文信) 탄생 100주년을 기념하여 열린 특별전입니다.  
문신은 1922년 일본 규슈의 탄광지대에서 한국인 이주노동자와  
일본인 여성 사이에서 태어나 이방인의 삶을 살아왔습니다.  
이 이방인의 삶은 창작의 원동력이 되어, 예술 장르를 넘나들며  
자유롭게 창작했습니다. 조각, 회화, 드로잉, 도자기 등 다방면에  
걸친 작가의 예술세계를 담았습니다.



performing  
arts

공연



## 이프 덴(IF THEN)

기간 2022.12.08.~2023.02.26.

장소 홍익대학교 대학로 아트센터

뮤지컬 이프 덴은 주인공 엘리자베스가 어떤 선택을 하느냐에 따라 살아갈 수 있는 '리즈'와 '베스' 두 삶을 보여줍니다. 브로드웨이에서 400회 이상의 정규 공연을 성공적으로 마친 작품으로, 한국에서는 초연입니다. 삶은 매 순간이 선택의 연속이지만, 무엇을 선택했든 그것이 우리의 삶을 무대에서 느껴볼 수 있는 작품입니다.



## 오픈스

기간 2022.11.29.~2023.02.26.

장소 대학로아트원씨어터 1관

미국 극작가 라일 케슬러의 대표작을 바탕으로 한 연극입니다. 필라델피아 북부를 배경으로 중년의 갱스터 해롤드와 고아 형제 트릿, 필립이 이상한 동거를 통해 가족이 되어 가는 이야기입니다. 마음의 상처, 위로, 인간관계, 성장 등을 생각해 볼 수 있습니다.



## 물랑루즈!

기간 2022.12.16.~2023.03.05.

장소 블루스퀘어 신한카드홀

니콜 키드먼과 이완 맥그리거 주연의 영화 '물랑루즈!'를 원작으로 한 뮤지컬입니다. 1899년 파리 화려한 카바레 '물랑루즈'의 최고의 스타 사틴이 무명의 작곡가 크리스티안을 만나 헤어날 수 없는 사랑에 빠진 이야기입니다. 한국에서는 초연으로, 20여 년간 사랑받은 영화 속 명곡을 더욱 풍부하게 살린 것이 특징입니다.



## 상상력 무한 자극! 멀티버스

글 / 하경헌 스포츠경향 기자

이런 가정을 한번 해 보겠습니다. 여러분이 길을 걷다 우연히 복권 한 장을 발견합니다. 여러분은 ‘복권을 주울지 말지’ 선택의 기로에 놓일 것입니다. 만약 복권을 주었다면 여러 상황이 생길 겁니다. 굶었더니 ‘짱’인 경우가 있을 것이고, 굶었더니 거액의 당첨금이 나올 수 있습니다. 그게 아니라면 대수롭지 않은 당첨금이 나올 수 있죠.

반대로 복권을 줍지 않을 경우도 있을 겁니다. 그 상황에서도 그 복권이 다른 이의 손에 들어가 다양한 미래를 만들고 또 아무도 줍지 않아 기한이 지나 쓰레기로 사라지는 경우도 있겠죠. 이처럼 우리가 복권을 줍는 하나의 상황만 가지고서도 여러 가지 미래가 만들어질 수 있습니다. 하지만 보통 우리는 하나의 미래만 선택하기 때문에 그 상황에 몰두하고, 그 행동에서 책임이나 혜택을 갖기도 합니다.

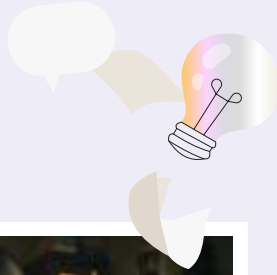
### 다른 차원 속에 있는 또 다른 나

지금 이야기해 볼 것은 바로 ‘멀티버스 (Multi-Verse)’입니다. 흔히 ‘다중우주多重宇宙’로 불리는 이 개념은 다른 이름으로는 ‘평행우주’, ‘평행세계’, ‘병렬세계’, ‘대체세계’로도 불립니다. 하나의 세계가 선택에 따라 여러 가지 가능성이 실재하는 많은 세계로 분화하고, 이는 각자 고립돼 평생 서로 침범할 수 없는 다른 차원에 존재한다는 것이죠. 양자역학에서 쓰이는 ‘다세계 해석’이 이러한 개념의 기초를 잡고 있습니다.

그렇다면 다중우주가 있다면 그 안에 있는 여러분, 바꿔 말해 ‘나’ 역시도 여러 형태로 존재할 수 있습니다. 태어나서 하는 여러 가지 선택에 따라 다양한 직업을 가질 수 있고, 그게 아니라면 아예 태어나기 전부터 부모님의 환경이나 인종, 거주지가 달라 아예 다른 모습이나



성별, 인격으로 존재할 수 있겠죠. 다중우주는 이러한 수많은 가능성이 모두 세계로서 존재한다는 가정으로 세계를 이해한다는 인식론의 일종입니다.



### 멀티버스를 활용한 월드컵 광고

참 복잡하고 어려운 개념이지만, 우리는 최근 이러한 ‘멀티버스’의 모습을 대중문화의 다양한 분야에서 볼 수 있습니다. 최근 2022 카타르 월드컵을 앞두고 세계적인 스포츠 브랜드 ‘나이키’에서 진행한 캠페인 광고가 화제가 되었습니다. 이번 월드컵 나이키 광고에서는 ‘멀티버스’의 개념을 들여왔습니다. 광고는 축구를 사랑하는 두 연구원이 서로의 확실한 근거를 통해 각각 브라질의 세계적인 축구 스타 호나우지뉴 선수와 프랑스의 킬리안 음바페 선수 중 누가 더 훌륭한지 언쟁을 벌이며 시작합니다. 서로의 기록과 능력치는 나와 있지만 아무래도 가장 확실한 것은 둘을 맞대결시키는 것이겠죠. 하지만 2022년 기준으로 1980년생인 호나우지뉴 선수는 만 42세, 이미 축구 선수로 은퇴했습니다. 반면에 1998년생인 음바페 선수는 24세로 선수로서는 한창이죠. 둘은 같은 시대에서는 경쟁할 수 없습니다. 그래서 연구원들은 2006년 다중우주에 있는 호나우지뉴를 2022년으로 소환해 대결을 펼치게 합니다.



월드컵 기념 광고  
‘풋볼버스(Footballverse)’  
©나이키





## 영화에서도 각광받는 멀티버스

세계적인 영화 제작사 '마블 스튜디오'의 '마블 시네마틱 유니버스'에서도 멀티버스의 개념이 쓰입니다. 올해 개봉한 영화 '닥터 스트레인지: 대혼돈의 멀티버스'는 그 개념을 확연하게 보여준 작품이었죠. 간단하게 설명하면 고대의 힘을 통해 지구를 구하는 영웅 마법사가 된 의사 출신 스티븐 스트레인지가 다중우주를 넘어온 캐릭터의 위협에 맞서 우리의 세계를 지킨다는 내용입니다. 마블의 서사에서는 이 다중우주 차원의 벽을 뚫고 넘을 수 있다는 설정을 더해 하나의 이름이지만 여러 모습을 한 다양한 인물이 나온다는 흥미 요소를 줍니다.

지난 10월 개봉한 다니엘 콰, 다니엘 쉐이너트 감독, 양자경 주연의 영화 '에브리씽 에브리웨어 올 앳 원스(Everything Everywhere All At Once)'도 멀티버스를 다룹니다. 미국에 이민을 와 힘겨운 일상을 보내고 있는 주인공 에블린(양자경)은 세무 당국의 조사에 시달리다 남편의 이혼 요구와 뼈뺀 딸로 혼란에 빠집니다. 그 순간 그는 멀티버스에 수천, 수만의 자신이 있고 이들은 인식 여하에 따라 그 힘과 능력을 공유한다는 사실을 알고 멀티버스의 자신들의 능력을 흡수해 사건을 해결합니다.

## 상상력의 한계를 지우는 힘

우리나라 대중문화에서도 그러한 개념이 없는 것은 아닙니다. 이른바 '부캐(부캐릭터)'로 불리는 수많은 자아를 이용하는 예능 프로그램이 그러합니다. TV 안에서만 봐도 트로트 가수, 댄스 가수, 가요 제작자, 라면전문 셰프, 하프 연주자, 복원 전문가 등을 연기하는 '놀면 뭐하니?'의 유재석이 그러하고, 유튜브에서 정말 그럴 듯하게 일본인 '다나카'인 척 연기해 화제가 된 '나몰라봐밀리 핫쇼'채널의 주인공 개그맨 김경욱도 넓은 의미에서는 멀티버스를 예능 콘텐츠에 결합하는 사람으로 봐야 합니다.

멀티버스는 그 개념의 어려움에도 불구하고 대중문화의 확장성에 크게 기여하고 있습니다. 우선 상상력의 한계를 없애줍니다. 보통 많은 극에서 전개의 한계가 있을 수밖에 없는 이유가 인물이 하나의 자아를 갖고, 하나의 미래를 택해야 한다는 부분이었습니다. 멀티버스를 이용하면 여러 명의 자아가 나와 다양한 모



습을 보여주고, 그들 자아가 서로 연합해 문제를 해결하는 모습도 보여줍니다. 또한 다중우주의 다양한 면을 소개하게 되면 공간적, 시간적 제약에서도 벗어납니다.

멀티버스 극에 출연하는 연기자에게도 기회가 됩니다. 보통 많은 배우가 하나의 정해진 이미지 때문에 그 변신에 골몰하게 되는데 멀티버스의 내용을 가진 작품에서는 우리가 알고 있는 모습과 전혀 다른 형태를 연출해도 크게 이질감이 없습니다. 단지 ‘다른 멀티버스에 있는 인물’이라고 설명하면 납득시킬 수 있기 때문입니다. 이미지 고갈로 좀더 폭넓은 캐릭터가 필요한 사람에게도 필요한 일입니다.



# Multiverse



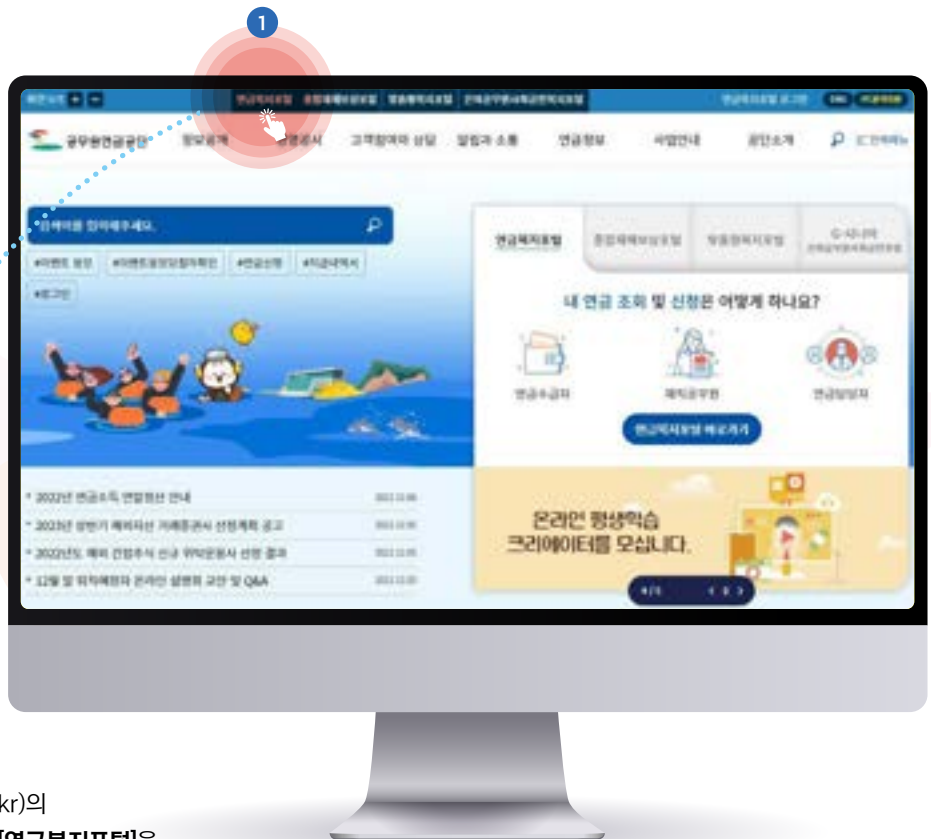
단순히 과학의 한 개념, 특히 아직 입증되지 않은 인식론의 일종이었던 ‘멀티버스’는 대중문화의 무한한 상상력을 만나 하나의 큰 문화적 현상이 됐습니다. 멀티버스 이야기가 여러분의 상상력을 자극했다면, 다중우주 속 다른 자아들은 어떤 모습에 어떤 생활을 하고 있는지 상상해 보세요. 가끔은 그러한 유쾌한 상상에 잠시 빠져보는 시간도 필요하니 말입니다.

# 새롭게 단장한 연금지 홈페이지

원고 투고와 이벤트 참여 안내

차세대 지능형 연금복지 시스템 구축으로 공무원연금공단 홈페이지가 개편되면서 연금지 투고와 이벤트 참여 방법이 새롭게 ‘씩~!’ 바뀌었습니다. 홈페이지 화면부터 경로까지 모두 변한 탓에 불편을 겪었을 독자님들을 위해 변경된 원고 투고와 이벤트 응모 방법을 소개합니다. 화면이 제대로 보이지 않을 경우 ‘화면크기 +, -’를 조절해 주세요. 소개된 내용은 PC에서만 접속 가능합니다.

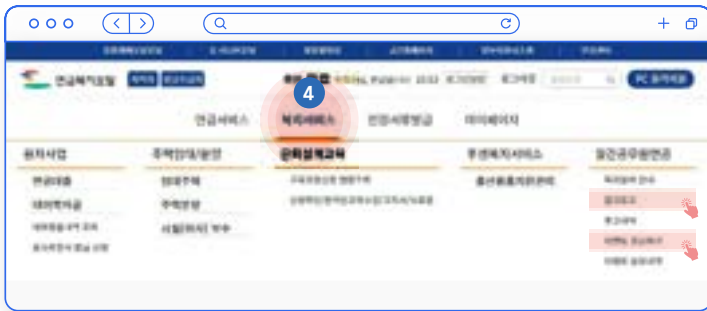
글 / 홍보실 조경민



1

공무원연금공단  
홈페이지 (geps.or.kr)의  
홈화면에서 상단의 [연금복지포털]을  
선택합니다.





2

연금복지포털에서 '로그인'을 선택합니다. 아이디가 없다면 '회원가입'을 먼저 합니다.

3

공단 홈페이지에서 사용하던 기존 아이디로 로그인합니다. 이때 영문자, 대소문자를 잘 확인해 주세요.

4

상단의 '복지서비스'를 선택한 후 오른쪽의 [월간공무원연금]에서 '원고투고'와 '이벤트 응모하기'를 선택한 후 기존과 동일한 방법으로 투고, 응모합니다.

## 카카오톡 채널 이용하기

스마트폰으로 응모할 경우에는 카카오톡으로 투고와 응모 모두 가능합니다.



1 2 3

카카오톡의 상단 '돋보기' 모양 검색에 '월간공무원연금'을 입력합니다. '채널' 검색 결과에서 '월간공무원연금' 옆에 있는 노란색 버튼을 선택하고 '채널 추가'를 선택합니다.



4

채팅방에 들어가면 하단의 목록 중 '원고 투고 안내', '이벤트 응모 방법'을 참고합니다.

5

상담직원에게 메시지를 보내면 접수가 가능합니다.

# 함께 GEPS



찬바람이 솔솔 부니  
옆구리가 꽤나  
시립니다.

이번 호 연금지에  
따뜻한 사람들의  
이야기와 글을  
담았습니다.

조금이더라도  
따뜻한 온기가  
더해졌으면 합니다.



# 동탄을 지키는 아낌없이 주는 나무

화성시상록자원봉사단

취재·글 / 전진 객원기자      촬영 / 이동훈 객원사진기자

화성시상록자원봉사단(이하 '봉사단')이 화성시동탄어울림사회복지관에 모였습니다. 매주 화요일과 금요일은 저소득층 홀몸 어르신들에게 반찬을 배달하는 날이기 때문입니다. 일주일에 2번씩 동탄1동부터 동탄8동까지 지역 곳곳에 살고 계신 75가구 어르신에게 반찬을 배달합니다. 1~2명이 조를 이루어 반찬 배달 가는 길이 따뜻한 안부를 나누는 일 같다는 봉사단은 동탄 지역의 행복 산타클로스입니다.



### 따뜻한 안부를 배달하다

봉사단은 2014년 6월 발족해 동탄 전역에서 30여 명이 활동하고 있습니다. 교사, 경찰, 선거관리위원, 사이버수사관, 군인, 소방관 등 다른 일을 해 오던 사람들이 모여 각자의 재능으로 지역 곳곳에 선한 영향력을 펼치는 중입니다.

화성시동탄어울림사회복지관에서 주 2회 가구당 3가지 반찬을 만들어 포장해 두면 봉사단이 출동해 홀몸 어르신에게 배달합니다. 한 사람이 보통 8~10가구를 방문합니다. 코로나가 확산되면서 잠시 중단되었던 반찬 배달은 비대면으로 진행되고 있습니다. 봉사단의 반찬 배달은 어르신의 하루 중 아주 반가운 소식입니다. 봉사단원들은 꼭 문 앞에 나와 인사하고 싶어 하시는 어르신 때문에라도 활동을 멈출 수 없다고 합니다.

한 봉사단원은 “코로나 때문에 많은 활동이 중단되면서 혼자 사시는 어르신이 사람들과 교류하지 못하고 고립되었어요. 저희 봉사

단이 ‘보안관’이 되어 어르신의 안부를 확인했어요. 요구르트 하나를 집 바깥 문고리에 걸어두고 벨을 누르고 떠나요. 다음에 방문했을 때 요구르트가 그대로 있으면 문을 두드려서 안부를 확인하고, 인기척이 없으면 조치를 취하는 거죠. 고독사를 예방하기 위한 활동이었는데, 어르신이 더 반가워하시더라고요”라며 소감을 전했습니다. 봉사단을 반기는 건 어르신 뿐만 아니었습니다. 복지관 복지사업팀 차건호 주임은 “봉사단은 저희 복지관의 ‘현재 그리고 미래’입니다. 복지관에서 지역 주민을 위한 다양한 프로그램을 진행하고 있지만, 직원 만으로는 안 되는 일이 많거든요. 도움을 요청드릴 때마다 봉사단이 번개처럼 나타나셔서 다 해결해 주세요. 반찬 배달도 봉사단 없이는 불가능한 사업입니다. 따뜻한 마음으로 지역 주민과 함께해 주셔서 감사할 뿐입니다”라며 봉사단에 고마움을 전했습니다.

### 여러사람이 모여 전하는 다채로움

봉사단은 주 2회 반찬 배달 봉사를 포함하여 여러가지 활동을 펼치고 있습니다. 청소년센터에서 논술지도하는 정순근 님, 영어지도를 하는 박창복 님, 복지관 도서실 사서로 활동 중인 이풍재 님, 선체조 지도 사범으로 활동 중인 이철수 님, 선체조 강사로 활동 중인 이은숙 님 등 봉사단의 활동은 다채롭습니다.

정은경 봉사단장은 “봉사단은 동탄 전역에서 반찬 배달 지원, 독거사 예방을 위한 안부 확인, 청소년센터 교과지도, 독거 어르신 정서







이은숙 단원님의 반찬배달 모습

지원 등 다양한 활동을 하고 있어요. 여기 화성시동탄어울림사회복지관을 주축으로 영천센터, 산척센터 등 지역의 복지 공간에서 아동, 청소년, 60세 이상 어른을 대상으로 하는 프로그램에 봉사단원들이 돌봄, 교사, 봉사자 등 다양한 역할을 하고 있죠”라고 말합니다. 봉사단장은 굶은일, 힘든 일도 마다않는 봉사단은 낯은 집 수리, 미술관 관람 지원, 새터민 아이들 돌보기, 경로당 재능 나눔, 홀몸 어르신 말벗봉사 등 도움이 되는 곳은 어디든 찾아갔다고 합니다. 중앙치매센터에서 봉사단원들이 직접 수업을 듣고 복지관에서 어르신들에게 치매 예방 놀이치료도 해 오며 지역 봉사에 진심을 다했습니다.

### 봉사단이 필요한 곳이라면 어디든지!

할 수 있는 일을 하는 것뿐인데 칭찬받는 게 쑥스럽다는 봉사단원들은 은퇴 후 타인과 연결되는 삶을 사는 것이 감사하다고 합니다. 봉사단원 이은숙님은 “지역아동센터에서 한글 교육, 독서지도 등을 할 때는 아이들의 꿈을 키

워준다는 뿌듯함이 있었고, 선체조 명상 프로그램도 진행하면서 더 건강해졌습니다. 은퇴 후 삶에 행복을 채우고 있어요”라고 소감을 전했습니다.

봉사 단장은 2023년 ‘선체조 명상 프로그램’에도 집중할 계획이 있다고 밝혔습니다. 봉사단원 7명이 강사로 참여하는 이 프로그램은 공무원연금공단과 동탄노인복지관에서 함께 진행하는 지역경로당 문화개선사업으로 어르신들이 정신건강 체험을 할 수 있도록 특화된 봉사활동입니다. “봉사단원들은 퇴직 후 ‘함께’ 능력을 ‘나눌 수 있는 곳’이라면 어디든 달려가겠다고 해요. 봉사단과 함께 아름다운 길을 만드는 활동은 은퇴로 시작된 제2인생을 더 빛나게 하는 일이죠. 더 많은 분이 따뜻한 세상을 만드는 일에 동참하면 좋겠습니다.”

지역사회에서 소외된 아이들과 어르신들을 위해 ‘아낌없이 주는 나무’가 되고 있는 화성시 상록자원봉사단. 봉사단의 따뜻한 온기가 지역 곳곳에 스며들어 밤바다에서 길을 밝히는 반가운 등대처럼 빛나고 있었습니다.



# 김장대전

글·정리 / 홍보실 조경민

## 사돈과 수육 한 입, 막걸리 한잔~

이용권 님 경남 창원시

우리 부부는 김장철이 되면 승용차로 1시간 남짓 걸리는 사돈집으로 갑니다. 마당에 네 사람이 둘러앉아 장작불 솥에 수육을 삶고 김장김치와 막걸리를 반주로 맛있게 먹습니다. 마음 좋은 사돈 덕에 노력 봉사만 하고 1년 치 김장을 얻어, 어느 누구 부럽지 않은 마음부자가 되었습니다.

## 내가 길러 먹는 재미

김준호 님 서울 양천구

김장거리를 구입하지 않고 배추, 무, 쪽파, 갓, 마늘 등을 가꾸어 직접 부부 둘이서 아파트에서 김장하는 재미가 쏠쏠합니다. 직접 기른 배추나 무와 각종 양념거리도 구매한 것과는 비교가 안 됩니다. 1년 내내 기른 각종 채소가 밥상에 오른다는 것도 너무 즐겁고 큰 보람입니다.

## 남편은 김장쟁이

최영숙 님 광주 북구

김장철만 되면 머리 아파하는 나를 보다 못해 나선 남편의 어쩔 수 없는 선택이 벌써 김장 10년 차가 되었습니다. 서툰 솜씨가 해마다 조금씩 좋아지더니 올해는 김치 명인 맛을 내게 되었습니다. 아들과 며느리, 손자들이 김치 맛있다고 난리가 났습니다. “내 건강이 허락하는 한 김장 걱정은 마시오!”



남분순 님 경북 의성군  
매년 찾아오는 김장철과 함께 아들과 며느리, 딸과 사위, 손주들이 모이는 날이라 더 기다려지고 분주해집니다. 김장이 끝나고 나서 마당에 고무장갑을 옹기종기 걸어 말려 놓으니 기분이 더 좋네요.



김일태 님 대구 수성구  
김장은 여자들의 전유물이라고 잘못 생각해왔는데, 자손들의 목구멍에 김장김치 넘어가는 소리를 들은 후부터 시작한 김장 경력 10년이 넘었습니다. 가족의 건강을 생각하면 김장은 힘들어도 뿌듯합니다.

## 특 쏘는 조피 김치

김종환 님 경북 포항시

내가 자란 경북 영주는 추어탕 먹을 때만 조피를 넣는데, 아내의 고향 영덕은 김장에 조피를 넣습니다. 특 쏘는 향과 맛이 거북해 35년간 “당신이 만든 김치는 김치 찌개로 끓일 때가 훨씬 맛있어” 하며 생김치는 거의 먹지 않고 잘 버텼습니다. 올해는 동생이 김장을 한다기에 “얼씨구나” 했는데 설렘도 잠시, 동생이 코로나에 감염되면서 수포로 돌아갔습니다.

다음 호 200자로 전하는 이야기 주제는 ‘연금지에 전하는 새해 다짐’입니다. 매년 하는 새해 다짐! 올해도 새로운 다짐을 해 보며 2023년을 독자님들과 공감하고 격려하며 힘차게 시작해 보고자 합니다. 독자님들의 새해 바람, 소망, 계획은 어떤 것이 있나요? 연금지에 공유해 주세요. ‘카메라에 담다’와 ‘200자로 전하는 이야기’ 모두 응모 마감일은 1월 19일입니다. 자세한 응모 방법은 73쪽에서 안내합니다. 원고가 게재된 독자님에게는 소정의 경품을 드립니다. 많은 관심과 참여 부탁드립니다.



전희철 님 전북 군산시

이웃과 품앗이처럼 서로 도와가며 김장을 하고 있습니다. 작년도, 올해도 농촌 우리 마을엔 이웃들과 함께 오손도손 김장을 하는 모습을 볼 수 있는 풍경입니다. 내년에도 또 볼 수 있겠죠?



나형균 님 전북 전주시

이웃과 함께하는 전주전통문화센터 회원들이 모여 김장을 합니다. 이웃 사랑 김장 나누기 행사는 혼자 사는 노인가구에 한 상자씩, 30여 가구에 나누어 줍니다. 추운 겨울 따뜻하게 보내시길 바라는 마음이 담겨 있어 보는 이의 마음도 훈훈합니다.

다음 호 카메라에 담다 주제는 ‘눈이 오잖아’입니다. 갑자기 추위가 찾아오면서 눈발이 날리고 어떤 곳은 눈이 소복소복 쌓이기도 했습니다. 눈이 오면 너나없이 눈 구경을 하고 눈사람을 만들며 누군가를 배려해 집 앞 눈을 치우기도 합니다. 눈과 함께한 사진이면 모두 좋습니다. 제각각의 모습을 사진으로 담아 투고해 주세요.

## 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

### ■ 수목장

김관식 서울 양천구

장자의 호접몽으로 시가 나인지 내가 시인인지 모를 경계 속에서 저자는 시를 쓰는 즐거움으로 살아간다. 삶의 흔적을 시로 표현한 것을 버리지 못하고 묶은 시집이다. 1만 원 / 서정문학

### ■ 빛을 물고 오다

강성희 경기 안성시

퇴직 후 늦깎이로 등단하여 낸 첫 시집이다. 자연과 생명 사랑을 주제로 '소리를 닦다', '상고대' 등 4부 60편의 시를 담았다. 1만 원 / 문학나무

### ■ 북한행정사

홍승원 경기 수원시

북한에서 현대행정은 언제부터 출발했는지, 어떻게 정착되었는지, 그 행정이 추진되어 온 과정을 북한 정부 내각별로 분석 정리한 정치학 이론서이다. 4만 4,100원 / 명인문화사

### ■ 유라시아의 중심국 카자흐스탄 이야기

전승민 경기 과천시

현장 경험과 사료 연구를 바탕으로 쓴 카자흐스탄에 관한 모든 것이 담겨 있다. 유라시아의 역사 속에서 카자흐스탄의 현재와 미래, 문화 등을 설명하고 있는 역사책이다. 1만 9,800원 / 들녘

### ■ 새싹들을 바라보며

박광안 전북 전주시

초등학교 교사로서 아이들이 마음껏 꿈을 펼치며 자라도록 조력자 역할을 한 박광안님이 물질적 유산보다 모든 사람이 공감하는 정신적 풍요를 주고자 하는 마음을 담아 쓴 수필집이다. 1만 2,000원 / 시우

### ■ 설렘 가득 포르투갈 속으로

이인화 서울 서초구

쫓기듯 살아왔던 지난날을 뒤로하고 느릿한 풍경과 여유로운 평화를 누리고자 중년부부가 떠났다. 자동차로 포르투갈의 아름다운 도시를 여행한 이야기를 담은 책이다. 1만 5,000원 / 북랩





### ■ 매화나무 남천을 품다

신승우 대구 달서구

겨울날 우연히 매화나무에 뿌리내린 빨간 ‘남천’ 열매를 바라보며 지난날 ‘형’의 보살핌을 되돌아 보는 작품을 비롯해 우리 주변의 일상을 배경으로 한 다양한 수필 작품이 실려 있다. 비매품

### ■ 행복한 삶 너그러움 삶

전상준 대구 서구

“이제 내 삶을 너그러움으로 마무리하고 싶습니다. 특히 나 자신에게 너그러워지고 싶습니다.” 스스로를 사랑하는 방법으로 ‘너그러움’을 선택한 작가의 삶의 철학을 만날 수 있다. 1만 4,000원 / 소소담담

### ■ 끈끈이대나물 꽃

이운우 충북 청주시

투정 한마디 없이 묵묵히 버티고 있는 끈끈이대나물 꽃을 보며 다시 돌아갈 수 없는 일방통행로 삶의 모퉁이에서 되돌아본 인생 발자취가 담긴 수필집이다. 1만 3,000원 / 정은출판

### ■ 혼자 사는 여자

김수금 경기 고양시

혼자 사는 여자 민서희가 사랑을 찾아 헤매며 인연을 맺고 정을 쌓아 가며 일어나는 일상을 담은 장편 소설집이다. 1만 3,500원 / 문학신문출판국

### ■ 모퉁이 집

곽종철 서울 강동구

은퇴 후 재능 나눔과 봉사활동에 폭 빠진 시인의 다섯 번째 시집이다. 인간의 삶에서 인형사냥이 점점 사라지는 안타까움을 시로 풀어내고 시로 보듬고 있다. 1만 원 / 시사랑음악사랑

### ■ 화합과 상생의 팔당호 32년사

최영남 경기 수원시

오랫동안 2,600만 수도권 주민의 식수원인 팔당호 관리 업무를 담당했던 경험을 바탕으로 주변의 지리, 문화 등 인문학적인 내용의 정리와 팔당호 관리정책 추진 과정을 담은 책이다. 비매품

### ■ 낮달, 하늘에서 길을 잃다

박영민 경남 김해시

퇴직 후 소설로 등단하여 그동안 써 왔던 단편을 모은 소설집이다. 인간의 포악성, 질병, 사회의 부조리와 함께 인간의 양심을 두드리며 작가의 눈에 보이는 인간의 진실을 재확인한다. 1만 5,000원 / 도서출판 경남





## 장모님의 지팡이

이형기 님 충북 청주시



보장구가게를 가려고 집을 나섰습니다. 장모님의 지팡이를 구입하기 위해서입니다. 따스한 햇살을 머리에 이고 동네 소공원길로 접어들자 실바람이 불 때마다 은행나무 노란 잎이 나풀나풀 나비 떼처럼 날아서 생을 마감하며 떨어졌습니다.

‘새싹이 파릇파릇 돌아나던 것이 었그제 같은데...’

어느덧 나도 70대 중반의 나이! 세월이 화살처럼 빠르게 흘러가는 것 같습니다. 그리고 보니 내가 장모님을 모시고 살아온 세월이 50년이 되었으니 반백년이 되는 셈입니다. 결코 짧은 세월은 아닙니다.

아내와 나는 중매로 만났습니다. 약혼식 며칠 전 중매인이 나를 은밀하게 부르더니 심각한 표정으로 말문을 열었습니다.

“자네 며칠 후면 약혼식이 있지?”

“네.”

“단도직입적으로 묻겠네. 자네 결혼하게 되면 장모님을 모시고 살 수 있는가? 약혼식 때 자네 결정만 믿네.”

나는 당황스러워 즉답을 드릴 수 없었습니다.

중매인의 제안처럼 그 시절에는 결혼하면서 장모와 함께 사는 사위가 흔치 않았기 때문입니다. 지금처럼 통신수단이 발달되지 않았던 시절이라서 곧바로 부모형제와 연락하거나 상의할 수도 없어 답답했습니다. 그러나 이 문제는 오로지 내가 주체가 되어 결정할 문제라고 생각했습니다. 나는 며칠 동안 이 문제를 놓고 깊은 생각에 빠졌습니다.

내가 아내와 결혼을 결심하게 된 이유 중 첫째는 아내가 아버지 없이 외롭게 살아왔다는 점입니다. 전쟁 중에 태어나서 군인이던 아버지가 전사하셨기 때문에 아버지의 얼굴조차 생면하지 못하고 살아온 아내였습니다. 이런 사정을 듣고 아내의 외로운 처지에 연민과 공



감이 가는 이유는, 여덟 살에 일찍 엄마를 여읜 내 처지와 비슷했기 때문입니다.

또 사랑하는 아내의 엄마를 이런 황량한 사막의 별판에 홀로 남겨 둔다는 것은 사람의 도리가 아니라 생각했습니다. 나는 독단적으로 장모님을 모시기로 결정했습니다. 그런데 처가에서 지내다 보니 상황은 역전되었습니다. 내가 장모님을 모시고 사는 게 아니라 장모님이 철부지 외동아들을 데리고 사는 분위기가 되었습니다.

평소 장모님은 아내보다도 사위인 나를 더 끔찍이 위해 주셨습니다. 어디 아플세라 보약도 지어주시고, 직장이 시골이라서 도시락도 직접 챙겨 주시며, 쥐꼬리만 한 봉급도 잘 관리해 주시고... 이렇게 나는 사위가 아니라 친아들보다 더한 대접을 받으며 지냈습니다. 내가 우울해하거나 직장생활을 힘들어 하면 항상 얼굴에 미소를 머금으며 나를 위로해 주고 용기를 북돋아 주셨다. 그래서 나는 장모님을 평소에도 항상 ‘엄마’라고 불렀습니다. 아니 초칭만 엄마가 아니라 정말로 내 마음속 깊이 그리워했던 엄마로 자리 잡았습니다.

이제 장모님도 구순을 훌쩍 넘기셨습니다. 근력이 약해지고 행동이 느려지셨습니다. 나를 사위로 맞이할 때의 목련꽃처럼 고우셨던 그 자태는 사진 속 추억으로만 남아 있을 뿐입니다. 주름지고 검버섯이 핀 얼굴은 연륜의 흔적이라고 존경하지만 근력이 쇠약해지는 모습에는 애잔한 느낌마저 들었습니다.

몇 해 전 장모님 혼자 집에 있던 날 비상이 걸렸습니다. 장모님께서 밤에 화장실을 가려고 일어나다가 그대로 엉덩방아를 찧으신 겁니다. 몸을 가누지도 못하며 통증을 호소해서 인근 병원으로 모셔가 검사를 받아 보니 허리뼈가 주저앉았다고 했습니다. 3개월 입원 진단이 나왔습니다.

작년에는 아내와 외출하고 밤늦게 귀가하니 안방에서 장모님의 신음이 들려 깜짝 놀랐습니다. 급히 119를 불러 검사한 결과 새끼발가락 골절 진단을 받고 또 입원 치료를 받았습니다. 꼭 나와 아내가 외출한 시간에 사고가 발생하니 이제 장모님도 우리 내외가 함께 외출하려면 불안한 마음이 먼저 드시는가 봅니다.

“또 어디가? 언제 와?” 하고 연신 묻곤 하십니다.

요즘 코로나19로 외출도 못하고 온종일 장모님과 함께 지내는 날이 많아졌습니다. 식사, 화장실 출입 등 일상생활 자체를 너무 힘들어 하시는 장모님 모습에 세월에는 장사가 없다는 말이 하루에도 몇 번씩 느껴집니다.

그래서 지팡이를 사다 드린단니까 의외로 극구 반대하십니다. 아마도 스스로 걸을 수 있으리라는 기대감과 영영 지팡이를 짚어야 한다는 데 따른 체념적 부정이 아닐까요? 그래서 몇 달간 지팡이 이야기를 꺼내지 않았습니다.

그런데 며칠 전 현관을 나서서 열 발자국 못 걷고 다리를 바르르 떨며 내 팔을 움켜잡았습니다. 그러고는 온몸을 내게 기댁니다. “못 견뎌, 휴우!” 그날 이후 장모님은 모든 것을 내게 맡겼습니다. 차에 타고 내릴 때도 내가 부축해 드리고, 병원에서 지팡이를 짚고도 다 른 한 손은 나를 꼭 잡습니다.

그래서 오늘 지팡이 두 개와 바퀴 달린 보행보조기를 장만하러 가는 길이었습니 다. 이제 지팡이는 장모님에겐 필수품이 되었습니다. 이제까지 장모님이 아낌없이 퍼 주신 엄마의 사랑과 정이 있었기에 이제부터는 내가 장모님의 든든한 지팡이가 되어 잘 보살펴 드려야 겠다고 다짐합니다. 그것이 장모님께 받은 은혜를 조금이라도 갚는 일이 아닐까요?

## 노안

윤무섭 님 대전 서구

새 창을 열었다

웅색한 봉창 열어버리고

사방이 탁 트인

넉넉한 창

이제

자잘한 것들은 쳐다보지 않는다

눈앞의 좁쌀 한 줌

길 건너 씻나락 한 뒷박

까짓 시금털털한 개살구 한 알

이런 것들에는 차라리 눈을 감는다

고개 들어 좀더 먼 데

큰 산을 본다

큰 산 위의 큰 나무

큰 나무 옆의 큰 바위를 본다

넓은 하늘에 큰 붓으로 꺾꺾 눌러 쓴

큰 글자만 읽는다

큰 그림만 본다

새 창을 통해서



그림 / 이준원



# 여행

권홍숙 님 부산 사하구



그림 / 이창원

어디로 갈까  
두려움은 없다  
낯선 길을 찾아나서는  
설렘이 지도에 펼쳐져 있을 뿐

큰 가방에  
차곡차곡 쌓이는 물건 속  
함께 포장된  
어제의 위로 그리고  
내일의 행복

중압감으로 둘러싸인  
현실의 테두리에서  
한 발짝쯤 물러나 있을 때  
오늘을 더 사랑할 수 있을 것 같은  
착각 아닌 착각

걸음에 앞선 수다스러운 즐거움이  
낯선 이를 친구로 만들고  
웃음에 허기진 것처럼  
박장대소로 해소하는 불안한 현실

굳이  
어제를 기억하지 않아도  
오늘을 힘들어하지 않아도  
내일을 걱정하지 않아도  
되는 마법 같은 시간여행

걸음만큼 가벼운 마음  
마음만큼 즐거운 오늘  
오늘만큼 행복한 내일  
내일만큼 기대되는 나의 삶

떠나자  
모든 가능성을 이어주는  
건강한 호흡이 있는 곳으로  
이젠  
떠나지 않을 이유가 없다.



# 53℃ 따뜻한 온천 여행에서 덤으로 관광지 할인까지!

뜨끈한 온천이 생각나는 요즘입니다. 온천수에 몸을 녹이고 스트레스를 풀면서 겨울 여행자의 로망을 실현해 보세요. 수안보상록호텔에서 12월 1일부터 2023년 1월 31일까지 공무원 가족을 위해 진행하고 있는 이벤트를 소개합니다.

글·정리 / 홍보실 조경민



## ◎ 객실 특별할인 이벤트

객실 할인 이벤트는 바·성수기 구분 없이 할인 적용되며 1월 22일(일) 설날은 특별할인이 제외됩니다. 장기 숙박은 한실일반 또는 양실특트윈에 한정되며 최소 4박에서 6박까지 적용됩니다. 특가상품으로 중도 퇴실 시 나머지 일정의 환불은 불가합니다. 중도 일정 연장 시, 처음 적용된 요금은 할인 적용되지 않으며 추가로 연장한 기간만 추가 할인됩니다. 예를 들어 4박에서 6박으로 중도 일정 변경 시, 늘어난 2박에 대해서만 6박 기준 장기 숙박 할인 요금인 5만 원이 적용됩니다.

구분	객실타입 (기준인원)	정상요금	이벤트 회원 요금		
			일요일	주중	주말
객실 특별 할인 (1박)	한실일반(2) 양실특트윈(2)	<del>152,000원</del>	60,000원	76,000원	91,000원
	가족실(5) 한실특실(7)	<del>280,000원</del>	120,000원	140,000원	168,000원
	로얄스위트(4)	<del>400,000원</del>	180,000원	200,000원	240,000원
	※ 주중요금: 월~목 / 주말요금: 금, 토, 공휴일 전일 숙박 ※ 특별할인 제외: 1/22(일) 설날				
장기 숙박 할인	객실타입 (기준인원)	4박	5박	6박	장기숙박 운영기간
	한실일반(2) 양실특트윈(2)	240,000원 (60,000원/1박)	275,000원 (55,000원/1박)	300,000원 (50,000원/1박)	3차 1/1(일)~1/6(금) 4차 1/8(일)~1/13(금) 5차 1/15(일)~1/20(금) 6차 1/29(일)~2/3(금)

## ◎ 할인 쿠폰북 증정

온천을 충분히 즐겼다면 수안보 근처 고구려천문과학관, 활옥동굴, 충주호관광선, 청풍호반케이블카 등 관광지를 방문해 보셔도 좋습니다. '공무원연금공단 수안보상록호텔' 카카오톡 채널을 추가하면 1인 1만 원 상당의 관광지 할인 쿠폰북을 받을 수 있습니다. 카카오톡에서 채널 추가 후 <쿠폰북> 교환 쿠폰을 받고 입실 시 프런트에 제시해 주세요.



채널 바로가기



# 시원하게 달려볼까~?

## 천안상록 눈썰매장 개장 소식

그동안 코로나19로 공공 묶여 있던 천안상록 눈썰매장이 약 3년 만에 개장한다는 소식 들으셨나요? 중부권 최대 규모의 공무원 복지휴양시설인 천안상록리조트 눈썰매장이 12월 24일 개장했습니다. 성인 슬로프, 어린이 슬로프, 유아 전용 슬로프로 나뉘어 있어 어른, 아이 할 것 없이 모두 함께 즐길 수 있습니다. 튜브 이송 시설을 새롭게 도입하고 안전을 위해 최신 안전시설을 완비하였으니, 이번 겨울은 가족과 함께 흰 눈 덮인 곳에서 눈썰매를 즐기러 떠나 보세요. 눈광장에서는 눈썰매 외에도 눈사람 만들기, 눈싸움 등 각종 놀이 시설을 이용할 수 있습니다. 공무원 가족에게는 정상요금의 50% 할인 혜택을 제공하며 리조트 내 천안상록호텔 및 유스호스텔 이용 시 동일하게 50% 할인 혜택을 볼 수 있습니다.

● **눈썰매장 영업일정** 2022년 12월 24일 ~ 2023년 2월 19일 ※ 매주 월요일 정기휴장(시설안전점검)

● **눈썰매장 운영시간** 10:00~17:00

● **눈썰매장 및 숙박시설 이용문의** 041-560-9114

구분		이용요금		비고
		정상요금	공무원요금	
눈썰매장	주중	14,000원	7,000원	대인, 소인 공통
	주말	18,000원	9,000원	



# 공무원연금 받는 부모, 부양가족공제 대상이 될 수 있을까?

글 / 연금운영실

매년 1월은 직장에 다니는 자녀가 근로소득 연말정산을 하는 달입니다. 퇴직 후 매월 공무원 연금을 받는 수급자가 자녀의 연말정산 시 부양가족 공제 대상이 될 수 있을까요? 생계, 연령, 소득 3가지 조건을 충족하면 가능합니다. 3가지 조건을 구체적으로 살펴보겠습니다.



자녀가 부양가족공제를 받기 위해 직계존속 부모가 충족해야 할 요건

1. 생계요건: 주민등록표상 동거(주거 형편상 별거 허용)
2. 연령요건: 만 60세 이상(장애인의 경우 나이 제한 없음)
3. 소득요건: 연간소득금액 100만 원 이하(공무원연금소득만 있다면 과세대상연금액 516만 원 이하)





# 1

## 생계요건

### 주거형편상 별거 허용

직장인 자녀를 기준으로 부양가족으로 등록할 수 있는 직계존속은 부모, 조부모, 외조부모, 증조부모 등입니다. 배우자의 직계존속인 시부모와 장인, 장모도 부양가족공제 대상에 포함됩니다. 그뿐만 아니라 부모가 재혼한 경우에도 혼인신고를 하면 직계존속에 포함됩니다. 단, 사실혼인 재혼은 해당되지 않습니다.

부모가 사망한 경우, 사망 연도까지는 직계존속에 포함됩니다. 이렇듯 직계존속과 직장인 자녀가 '생계요건'을 충족하려면 주민등록등본상 주소가 동일한 가족으로 해당 주소 또는 거소에 현실적으로 같이 거주해야 합니다. 다만 결혼, 요양, 근무상 또는 사업상의 형편으로 부모와 떨어져 살아 '주거 형편상 별거'를 한다면 가족관계증명서를 통해 직계존속 간 관계를 입증하면 생계요건을 충족한 것으로 봅니다.

# 2

## 연령요건

### 출생연도를 기준으로

### 판단

2022년 근로소득 연말정산을 기준으로 1962년 12월 31일 이전에 출생(만 60세)한 직계존속은 '연령요건'을 충족합니다. 단, 만 60세 미만이라도 소득세법상 장애인에 해당한다면 나이 제한을 받지 않습니다. 소득세법에서는 '장애인복지법에 의한 장애인'과 '국가유공자 등 예우 및 지원에 관한 법률에 의한 상이자와 이와 유사한 자로서 근로능력이 없는 자'와 '항시치료를 요하는 중증환자'를 장애인으로 규정하고 있습니다. 구분에 따라 서류를 제출해야 합니다. '장애인복지법에 따른 장애인'은 장애인복지카드 사본이나 주민센터 또는 행정복지센터 등에서 발급한 장애인증명서를 제출해야 합니다. '국가유공자 등 예우 및 지원에 관한 법률에 의한 상이자 및 이와 유사한 사람으로서 근로능력이 없는 사람'에는 '5·18민주유공자예우 및 단체설립에 관한 법률에 따른 5·18민주화운동 부상자로서 등록된 자'와 '고엽제후유의증환자 등 환자지원 및 단체설립에 관한 법률에 따른 고엽제후유의증환자로서 장애등급을 받은 자'도 포함됩니다. 이 경우에는 해당 증명서나 관련 등록증 사본 등을 제출하면 됩니다.



‘항시 치료를 요하는 중증 환자’는 지병에 따라 평소 치료를 요하고 취학·취업이 곤란한 상태에 있는 사람을 말합니다. 소득세법 시행규칙에 따른 ‘장애인 증명서(별지 제38호 서식)’를 의료기관에서 발급받아 제출하면 됩니다. 만약 장애인 또는 중증인 질병이 치유된 경우에는 치유일 전날이 속한 연도까지는 부양가족공제 대상이 될 수 있으며, 다음 연도부터는 대상에서 제외됩니다. 참고로 노인장기요양보험법에 따른 노인장기요양 등급판정을 받은 사람은 소득세법상 장애인에 해당하지 않음을 유의하시기 바랍니다. 부양가족공제 대상이 장애인인 경우 연말정산을 받는 근로자는 기본공제 150만 원과 장애인공제 200만 원을 추가로 받을 수 있습니다.

#### 필요 서류

구분	필요 서류
장애인복지법에 따른 장애인	장애인복지카드 사본 혹은 주민센터 등에서 발급하는 장애인증명서
국가유공자 등 예우 및 지원에 관한 법률에 의한 상이자 및 이와 유사한 사람으로서 근로능력이 없는 사람	상이자 증명서
항시 치료를 요하는 중증환자	병원으로부터 발급받는 소득세법 시행규칙에 따른 장애인증명서

### 3

#### 소득요건

#### 연간소득금액

#### 100만 원 이하

부모가 부양가족공제 대상이 되려면 ‘생계요건’, ‘연령요건’ 외에 ‘소득요건’을 충족해야 합니다. 종합소득(연금·근로·사업·이자·배당·기타)과 퇴직소득, 양도소득을 모두 합한 연간소득금액이 100만 원 이하가 되어야 합니다. 여기서 소득금액이란 소득 총액이 아니라 비과세·분리과세소득, 필요경비, 근로·연금소득 공제금액 등을 제외한 금액입니다.

#### 공무원연금소득만 있는 소득자가 소득요건을 충족하는 경우

구분	사유
장해연금수급자 또는 유족연금수급자	전액 비과세
퇴직연금수급자 중 2001.12.31. 이전에 퇴직한 경우	과세대상연금액 0원
퇴직연금수급자 중 재직 중 2001.12.31.까지만 기여금을 납부한 경우	
2001.12.31. 경과 후 재직 중 기여금 납부 이력이 있는 퇴직연금수급자	과세대상연금액 516만 원 이하 여부 확인



공무원연금소득만 있는 소득자의 경우, 장애연금 또는 유족연금을 받는 경우 해당 금액은 전액 비과세로 소득요건을 충족합니다. 또한 퇴직연금을 받는 경우 연금과세제도가 시행되기 이전인 2001년 12월 31일 이전에 퇴직하거나, 2001년 12월 31일 이전에 기여금 납부가 종료된 경우 소득요건을 충족합니다. 2002년 1월 1일 이후에 기여금을 납부했다면, 과세대상연금액을 확인해야 합니다. 과세대상연금액을 계산하는 산식은 다음과 같습니다.

$$\text{과세대상연금액} = \text{연간 연금총액} \times \frac{\text{2002년 이후 기여금 납부월수}}{\text{총 기여금 납부월수}}$$

이에 따라 계산된 과세대상연금액에서 소득세법 제47조의 2에 따른 연금소득공제액을 빼면 연금소득금액이 되며, 이 금액이 100만 원 이하이면 소득요건을 충족합니다. 과세대상연금액은 인터넷에서도 확인이 가능합니다. 『공단 홈페이지([www.geps.or.kr](http://www.geps.or.kr)) → 연금복지포털 → 로그인 → 연금정보 → 연금과세 → 자녀 연말정산 시 소득공제 대상 여부』에서 직접 확인할 수 있습니다. 그뿐만 아니라 공무원연금 콜센터(1588-4321) 또는 주소지 관할 공단 지부로 전화해 확인하는 방법도 있습니다.

공무원연금소득만 있는 소득자가 소득요건을 충족하는 경우

소득종류	확인사항		발생 여부
사적 연금소득	① 연간 1,200만 원을 초과하는 사적 연금소득이 있는지? ※ 연간 1,200만 원 이하의 분리과세소득은 제외		
공적 연금소득	② 과세대상 연금액이 있는지?		
근로소득	③ 근로소득이 있는지?		
사업소득	④ 사업소득이 있는지?		
주택임대 소득*	1가구 1주택	⑤ 해외주택 소유자로 월세소득이 있는지?	
		⑥ 기준시가 9억 원을 초과하는 국내주택의 월세소득이 있는지?	
	1가구 2주택	⑦ 월세소득이 있는지?	
	1가구 3주택 이상	⑨ 월세와 전세금·보증금을 같이 받은 경우에는 전세금·보증금 합계액 3억 원 초과분을 월세로 환산 후 합산한 월세소득이 있는지?	
이자·배당 소득	⑩ 연 2,000만 원(비과세·분리과세소득 제외)을 초과하는 이자·배당소득이 있는지?		
	⑪ 국외 금융소득이 있는지?		
기타소득	⑫ 아래 a) 또는 b)에 해당하는 강연료, 원고료, 봉사활동수당 등 기타소득이 있는지? a)연 300만 원 초과 b)연 300만 원 이하로 종합과세 선택		
퇴직소득	⑬ 2022년에 지급받은 퇴직수당, 명예퇴직수당, 퇴직금 등 퇴직소득이 있는지?		
양도소득	⑭ 부동산이나 분양권 같은 부동산에 관한 권리 또는 주식에 대한 양도소득(비과세소 득 제외)이 있는지?		

\* 1가구 2주택 이상인 경우에는 연간 2,000만 원 이하의 월세소득으로 분리과세 선택 시 종합소득금액에서 제외



만약 공무원연금소득 외에도 과세대상이 되는 종합소득(근로·사업·이자·배당·기타)이나 퇴직소득, 양도소득이 있다면 이를 합한 연간 소득금액이 100만 원 이하여야 '소득요건'을 충족할 수 있습니다. 왼쪽 표에서 2022년에 발생했던 소득에 ○를 표시해 보세요. ○ 표시가 있다면 '소득요건'을 충족하지 못할 수 있습니다. 그러므로 2022년에 발생한 소득종류별 소득금액을 확인해서 공무원연금 소득금액과 합산한 금액이 100만 원 이하인지 반드시 확인해야 합니다.

지금까지 살펴본 부양가족공제 대상이 되기 위한 직계존속의 3가지 요건을 모두 충족한다면 공무원연금을 받는 부모도 직장에 다니는 자녀의 부양가족공제 대상이 될 수 있습니다. 다만 직장에 다니는 자녀가 여럿이라면 부양가족공제 신청은 1명의 자녀만 할 수 있습니다. 여러 명의 자녀가 부양가족공제 신청을 하면 부당공제로 불이익을 받을 수 있으니 유의하시기 바랍니다.

# 연금 OX퀴즈



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

## 지난 호 정답

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

응모 마감일은 1월 16일입니다. 응모 방법은 73쪽에서 안내합니다.  
당첨된 독자님에게는 모바일문화상품권 1만 원을 선물로 드립니다.





# 퇴직공직자가 꼭 알아야 할 공직윤리 5가지



## 1 퇴직자 재산신고 (퇴직일부터 2개월이 되는 달의 말일까지)

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

⚠ 유의 : 위반 시 1천만원 이하 과태료

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

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

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

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

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

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

- ▶ 취업심사를 받고 취업한 경우에도 1개월 이내 신고하여야 함

⚠ 유의 : 위반 시 1천만원 이하 과태료

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

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

⚠ 유의 : 위반 시 1천만원 이하 과태료

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

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

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

⚠ 유의 : 위반 시 2년 이하 징역 또는 2천만원 이하 벌금

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

⚠ 유의 : 위반 시 5천만원 이하 과태료

### 그 밖에 알아두면 유용한 정보

#### 취업심사 세부정보

공직윤리시스템 내 『퇴직하시나요? 이것만은 꼭!』책자 등

#### 퇴직급여(연금·수당) 청구

공무원연금공단 누리집(geps.or.kr) 등을 통해 직접 신청

#### 퇴직지원제도 및 프로그램

인사혁신처 누리집(mpm.go.kr) → 공무원인사제도

→ 연금·복지제도 → 퇴직관리



인사혁신처



### 제주 지역 취약계층을 위한 행복 나눔 물품 전달식 개최

공단은 지난해 12월 20일 공단 본부에서 이 사업의 수행사인 베이비뉴스와 함께 행복 나눔 물품 전달식을 개최했습니다. 이번 전달식에서는 초록우산어린이재단 제주지역본부에 제주도내 취약계층을 위해 3,000만 원 상당의 출산·육아 용품을 전달했습니다.

### 공무원연금공단, 환경경영시스템 국제인증 획득

공단은 지난해 12월 12일 한국경영인증원으로부터 환경경영시스템 국제인증인 'ISO14001'을 획득했습니다. 이는 ESG경영위원회, ESG경영자문단 등 환경경영 조직 운영, 복지시설의 환경정보 관리, 각종 법령 기준사항 준수 등 그간의 노력을 인정받은 결과입니다. 2020년 취득한 안전보건경영시스템(ISO45001), 2022년 취득한 반부패경영시스템(ISO37001)에 이어 연달아 국제인증을 취득함으로써 공단은 ESG 각 분야에서 국제 수준의 경영시스템을 갖추게 되었습니다. 공단 관계자는 “ISO인증을 획득함에 따라 ESG경영을 추진할 수 있는 시스템적인 기반을 마련한 것으로 생각한다”라며 “앞으로 본격적인 ESG경영을 통해 환경과 지역사회의 지속가능성을 높이는 데 기여하겠다”라고 말했습니다.

### 정책뉴스 2023년은 에너지 다이어트 도전하세요!

새해면 다들 다짐하는 ‘다이어트’. 2023년은 지구와 자신을 위해 에너지 다이어트를 시작해 볼 때입니다. 기온이 낮아지는 겨울에는 집에서든 내복이나 카디건 등 따뜻한 옷차림을 유지하고 실내온도는 2도 낮춥니다. 겨울철 실내온도는 섭씨 18~20도를 유지하는 것이 좋습니다. 겨울철 필수 아이템인 전기장판 온도는 한 단계 낮게 조절해 사용하세요. 에너지 다이어트를 위해 전기 난방기기 사용은 자제합니다.

사용하지 않는 방의 조명은 끄고, 사용하지 않는 전자제품의 플러그는 뽑습니다. 여름철 에어컨 플러그도 뽑습니다. LED 등 고효율 조명을 선택하고, 전력피크시간인 오전 9시부터 10시까지, 오후 4시부터 5시까지는 전기 사용을 자제합니다. 그리고 에너지소비효율 1등급인 제품을 사용하면 새해 에너지 다이어트 성공입니다.



글 / 권경희

## 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 1월 16일입니다. 출제 / 홍보실 조경민



가로

열쇠

1. 수레나 쟁기를 끌기 위해 마소의 목에 얹은 구부러진 막대.
3. 달콤한 꿈.
6. 오늘의 바로 하루 전날.
7. 거짓이 없는 참된 마음.
9. 1863년 노예 해방을 선언한 미국의 제16대 대통령.
10. 팔의 위아래 마디가 붙은 관절의 바깥쪽.
11. 영화 등에서 제목을 알려주는 표제 자막. ‘제목’의 영어.
12. 물보다 가볍고 불을 붙이면 잘 타는 액체.
13. 산에서 내려옴. 깨달음을 얻거나 생활할 수 없어 산에서의 생활을 그만둠.
14. 한 나라의 국민이 쓰는 말. 우리나라의 언어.
15. ‘한꺼번에 몰아치지 아니하고 오래도록’을 의미하는 순 우리말.
16. 정월 초하룻날로 우리나라 명절 중 하나.
17. 운동 경기의 기술, 전술 등을 선수들에게 지도하여 가르치는 사람.
19. 어떤 분야에 상당한 지식과 경험을 가지고 오직 그 분야만 맡음.
21. 낚싯바늘에 꿰는 물고기의 먹이.



세로

열쇠

2. 여름에 실내 공기의 온도, 습도를 조절하는 여름 필수 가전제품.
4. 지렁이가 '○○○○'.
5. 지구의 오랫동안 누적된 에너지가 방출되면서 땅이 흔들리는 현상.
8. 남이 시키는 일을 해 주는 일. 어머니의 '○○○'으로 마트에 장보러 감.
9. 병원 침대에 누워 팔뚝에 ○○주사를 맞음.
10. 찬바람이 몰아치고 눈 오는 12월 마지막 날 밤도 성냥○○ 소녀는 길을 헤매고 다녔습니다.
11. 하찮은 남의 말이나 행동도 자신에게 도움이 될 수 있다는 말. 사자성어는 '○○지석'.
12. 어떠한 일이 있더라도 반드시.
13. 아침부터 저녁까지. ex) ○○에 3번 약을 복용한다.
15. 감탄문에 쓰이는 문장부호(!).
16. 조사를 하거나 통계 자료를 얻기 위해 어떤 주제에 대하여 문제를 내어 물음
18. 털이 짧거나 길고 귀가 크고 종긋한 세계에서 가장 작은 개의 품종. 멕시코의 면적이 가장 큰 주의 이름이기도 함.
19. 자리나 위치 따위를 다른 곳으로 옮김. '종양의 부위가 ○○되다.'
20. 2023년 계묘년의 띠.

지난호 월간고사 정답

- 1번 - ②  
 2번 - ①  
 3번 - ③  
 4번 - ③  
 5번 - 돈키호테

※2023년도부터는 지면 축소 등의 이유로 '월간고사'가 운영되지 않으니 양해부탁드립니다.

지난 호 낱말퍼즐 정답

모두기적인것처럼

구	입		이	것		부	모
인	간	극	장		다	스	
	판	지		오		럼	주
용		방		르	포		말
두	부		해	골		적	
암	기		운		참	재	력
		작	대	기		적	
애	처	가		연	구	소	

정기구독 신청 안내

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

코너별 투고·응모 및 당첨자 확인 방법

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

2022년 12월 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



## 옛 추억을 떠올리며 느긋하게 트레킹

지난 호 느긋하게 트레킹 '죽령옛길' 편을 보니 대학시절 친구들과 함께 찾았던 소백산과 단양의 모습이 눈앞을 스쳐 지나갔습니다. 정흥조 님 대구 수성구

**새롭게 탄생한 연금지 독자 참여 방법!**  
공무원연금공단 연금지 페이지의 모바일 사용법이 바뀌었는지 응모하려고 홈페이지를 접속하는 데 어려움을 겪었습니다.

전상자 님 인천 서구

이번 호 <연금지 소식>에서 바뀐 연금지 홈페이지 원고 투고와 이벤트 참여 경로를 안내합니다. 48~49쪽을 펼쳐 살펴보고, 낱말 퍼즐, 연금 OX퀴즈 등 이벤트와 원고 투고에 많은 참여와 관심 부탁드립니다.



## 친절 이해 그리고 격려

연말에 '나에게 해 줘야 하는 말'이 인상 깊었습니다. 나에게 '친절하고 이해하고 격려해 주는 말'은 실천하기 어렵지만 습관을 고쳐 보려 합니다. 홍성옥 님 인천 남동구

## 누구나 작가 등단!

취미로 글을 쓰는데 써 놓은 글을 출간해 보고 싶습니다. 글을 쓰고 나서 책을 출판하는 절차와 비용도 궁금합니다.

이진규 님 강원 원주시

이번 호 23~25쪽 <전국취미자랑>에서는 동화쓰기가 취미인 정성수 님의 이야기를 26~27쪽 <오늘부터 내 취미는>에서는 동화 출간에 관한 모든 내용을 소개합니다.



## 맛도 건강도 행복도 다 잡는 요리~

남편에게 '채식한끼'대로 상차림을 대접받았습니다. 늘 비슷한 점심 메뉴에서 새로운 메뉴를 만나니 이 또한 재미있었습니다. 소태자 님 강원 강릉시



## 진료과목

+ 임플란트

+ 치아교정

+ 충치치료

+ 심미보철

# 이수스마트치과의원

이수역 14번 출구



전체임플란트  
임플란트

1300만원

680만원 (약당)  
상악동, 뼈이식, 임시치아 포함

100만원

64만원 (개당)



예약 및 문의

02-534-1027  
010-6782-7213 (문자가능)

올해 설날은  
공무원제휴복지서비스를 통해  
풍성하고 건강하게 준비하세요!

# 2023 설맞이 특별기획전



기획전 일정 2023. 1. 2.~15.

기획전 품목 주방·생활가전, 농수축산물, 건강식품 등

구매 이벤트 구매고객 추첨을 통해 건강검진권 제공



자세한 내용은  
QR코드를 통해  
확인 바랍니다.