

공무원연금

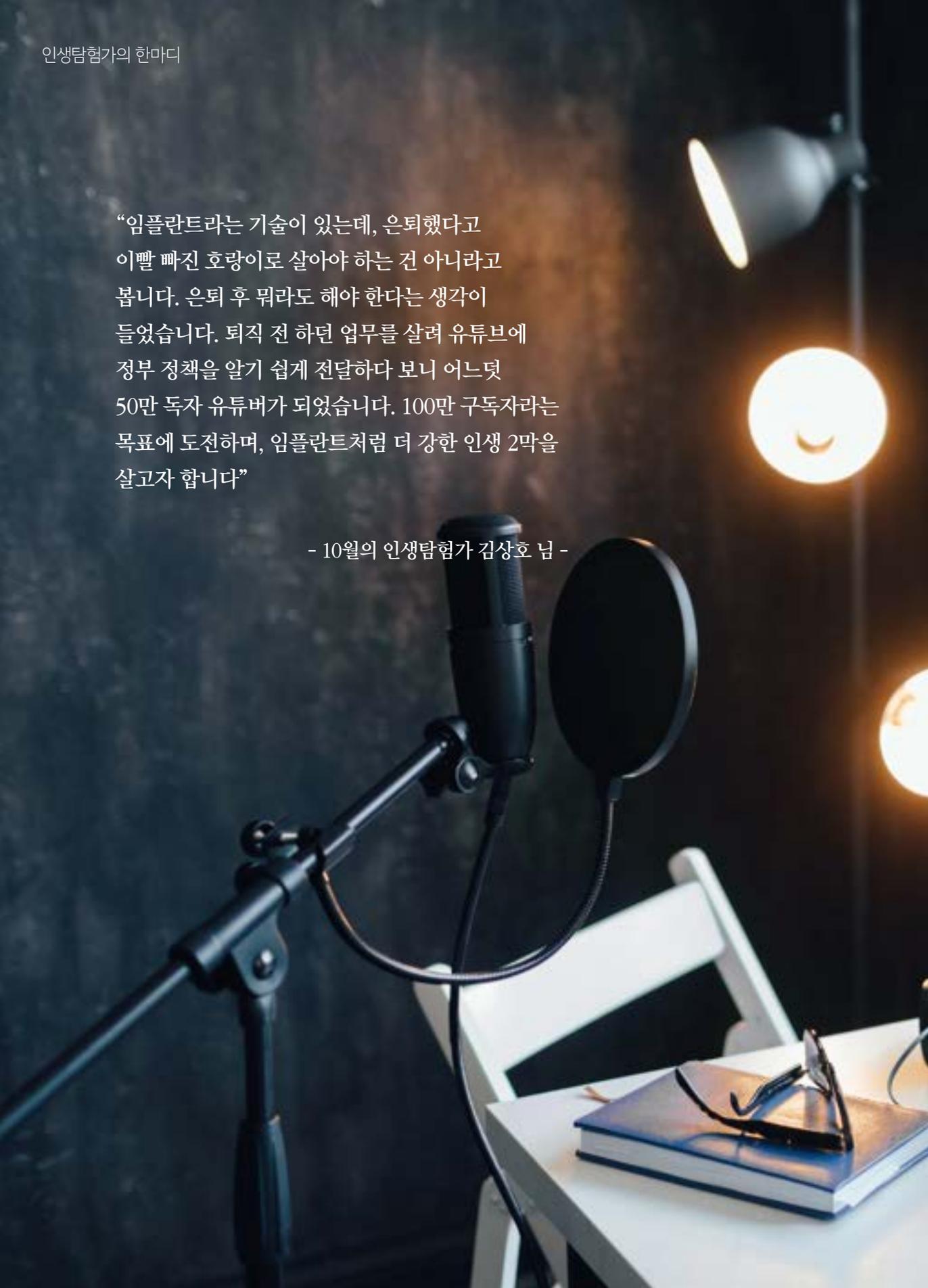
Vol.460/ 2022. 10.



공무원연금공단

“임플란트라는 기술이 있는데, 은퇴했다고
이빨 빠진 호랑이로 살아야 하는 건 아니라고
봅니다. 은퇴 후 뭐라도 해야 한다는 생각이
들었습니다. 퇴직 전 하던 업무를 살려 유튜브에
정부 정책을 알기 쉽게 전달하다 보니 어느덧
50만 독자 유튜버가 되었습니다. 100만 구독자라는
목표에 도전하며, 임플란트처럼 더 강한 인생 2막을
살고자 합니다”

- 10월의 인생탐험가 김상호 님 -





10월의 인생탐험가를 32쪽에서 만나보세요.





월간 <공무원연금> 2022년 10월 호 표지 사진은 충북 괴산군 수옥정 저수지입니다.

- 활(活/Active)**
- 06 세상을 바꾸는 시각 정정한 삶을 위하여
 - 08 다시 만난 고전 새로움을 찾아 떠나는 향해
 - 12 취미 찾기 프로젝트 <슬로 SLOW>
자연의 경치를 작은 화분 속으로
나만의 보물을 찾아볼까?
취스러운 매력
 - 24 느긋하게 트레킹 온전히 나에게 집중하는 시간
 - 32 인생탐험가 더 강한 인생 2막, 50만 독자 유튜브버

- 기(基/Basic)**
- 36 오늘 하루 운동 상지 근육을 지켜라!
 - 38 채식 한끼 쌀쌀할 때~ 따끈한 밥상
 - 40 건강백과 삶의 질 떨어뜨리는 노년기 배뇨 장애
 - 46 이슈톡톡 고물가 시대, MZ세대는 지갑 닫는 중?!
 - 48 연금상식 알짜정보만 쏙쏙! 공무원연금 공금증 상담소

- 찬(燦/Life)**
- 54 오늘 그린 내일 지구를 지키는 당근!
 - 56 스마트폰 따라하기 내 멋대로, 손맛대로 흠 화면 정리!
 - 58 200자로 전하는 이야기 잠깐, 가을
 - 60 카메라에 담다 글자 조각
 - 62 웹툰 독자의 출간소식
 - 64 공직문학상 수상작 목련행 야간열차
 - 65 상록 네트워크
 - 66 제21회 공무원연금문학상·다시 쓰는 일상
금상 수상작·굿판
은상 수상작·몽돌
은상 수상작·물 올림
 - 74 해피투게더1 더 새로워진 2022 제휴복지서비스
 - 76 해피투게더2 가을을 즐기러 온천여행을 떠나보세요!
 - 78 공단 소식
생태지킴이 활동으로 깨끗한 바다 만들기에 동참
국민의 안전을 위해 국가안전대진단 실시!
 - 79 정기구독 신청 안내
 - 80 온 가족이 함께 모여 월간고사·날말 퍼즐



카카오톡채널



전월호 보기

통권 제460호/1984년 7월 1일 창간 제주 라 01051(1984년 6월 11일) 발행일 2022년 10월 3일 정부간행물심의 94-74-4-55 발행처 공무원연금공단 발행인 황서중 편집인 임만규 편집장 이기학 편집자문위원 이지현, 김흥기, 손수호, 권은정, 김수동, 홍영일, 이근길, 이종렬, 김성남 기획·취재 강유미, 권경희, 조경민 편집 디자인 임미정, 큐라인 독자서비스 김성수 객원기자 한민자, 전진 객원사진기자 우리, 이동훈 객원일러스트레이터 이철원 교열·교정 한국어문교열연구회 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 (주)벽호 발송 (주)이노지스디

·월간 <공무원연금>에 실린 모든 글과 그림, 사진은 사전 허락 없이 어떠한 경우에도 사용할 수 없습니다.
·월간 <공무원연금>의 일부 사진은 게이이미지코리아, 클립아트코리아와 정식 계약을 맺고 사용했습니다.
·오른쪽 하단의 코드는 음성변환용 2차원 바코드로 시력이 약한 이들을 위한 프로그램입니다. 스마트폰 '보이스아이' 애플리케이션을 이용해 청취 가능합니다.

독자님의 귀한 의견 고맙습니다

2022년 9월 호 연금지를 읽고 응모해 주신 독자 의견 중에서 선정했습니다. 채택된 독자님에게는 선물로 모바일 문화상품권 1만 원을 드립니다. 앞으로도 독자님들의 의견에 귀 기울이며 다양하고 유용한 정보를 드리기 위해 노력하는 연금지가 되겠습니다.



내 안의 욕구를 실현하며 도전!
우리를 노화라는 착각에서 구할 최고의 방법은 내 안의 욕구를 삶의 가능성으로 삼고, 도전해 보는 것이라는 결론에 닿았습니다. 앞으로의 삶의 방향을 제시해 주는 듯해서 좋았습니다.
권정옥 님_서울 동작구

자유로운 채식주의자 ‘플렉시테리안’

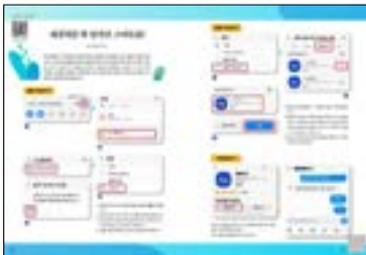
‘채식주의자’라고 항상 채식만 하는 줄 알았는데 음식에 따라 8단계로 구분된다고 하니 가끔은 채식을 해 봐도 좋을 것 같습니다.

이승국 님_부산 금정구



글꼴 변화로 느끼는 새로운 기분

‘스마트폰 따라하기’를 보며 글자 크기와 글꼴을 바꾸어 보니 놀랍게도 새 스마트폰으로 바꾼 것 같은 기분이 들었습니다.
한경희 님_경기 이천시



나무, 화분 그리고 나만의 시간

실내에서 보고 즐기는 수석이나 화분에 화초나 나무를 심어 가꾸는 분재 등에 관심이 많습니다. 관련된 정보나 꿀 팁을 알려주시면 좋겠습니다.

최희주 님_대구 달서구

📖 이번 호 <취미 찾기 프로젝트>의 ‘반려나무’에서 ‘분재’에 관한 내용을 소개합니다. 14~15쪽을 살펴보며 푸릇푸릇 분재 가꾸기와 함께 자신만의 시간을 보내보세요.

집에서도 하나, 둘, 셋, 넷~!

‘내 안의 밸런스를 찾아라!’ 균형 감각 운동이 도움이 됐습니다. 집에서도 근력을 키울 수 있고 가볍게 따라할 수 있는 다양한 운동법을 소개해 주세요.

양효숙 님_서울시 도봉구

📖 이번 호 36~37쪽 <오늘 하루 운동>에서는 근감소증 예방 운동에 관한 내용을 소개합니다. 집에서도 쉽게 따라할 수 있는 근력 운동입니다. QR코드를 통해 운동 동작을 유튜브 채널 영상으로도 만날 수 있습니다.

글·정리 / 홍보실 조경민



정정한 삶을 위하여

글 / 구범준 세바시 대표 PD

최근 한 세바시 강연자의 칼럼을 읽고 생각지 못한 깨달음을 얻었습니다. ‘정정하다’는 나이가 들어도 건강하고 굳센 사람을 가리키는 말입니다. 대개 젊고 건강한 남자를 뜻하는 장정 正丁자를 쓸 것이라 생각하겠지만, 뜻밖에도 정자 정후자를 씁니다. 그렇다면 ‘정정후후하다’의 참뜻은 무엇일까요?

김찬호 성공회대 교수는 칼럼을 통해 “‘정정하다’는 말에는 ‘나무나 바위가 높 이 솟아 우뚝하다’는 뜻도 있어서 정정함의 심오한 본질을 가늠하게 해 준다. 그러니까 정정함이란 단지 몸이 튼튼하고 기운이 팔팔한 것이 아니다. 정자처럼 사방으로 시야가 열려 있고, 안이 넉넉하게 비어 있어야 한다. 그리고 은은한 정 기로 기품을 세우고 있어야 한다”라고 말합니다.

인지심리학자 김정일 교수는 팬데믹 이후 인류는 끝없는 만족을 추구하는 ‘극대화된 삶’에서, 자신의 감정과 욕구에 알맞고 바른 ‘적정한 삶’을 추구할 것이라고 예견했습니다. 저는 ‘정정한 삶’ 또한 노년을 앞둔 절반 이상의 인류가 추구 해야 할 삶의 방향이라고 생각합니다. 그러면 어떻게 해야 우리는 정정한 삶을 살 수 있을까요? 정정한 삶은 꾸준한 건강관리만으로 얻을 수 없다는 것은 확실 합니다. 정정함의 본질은 육체의 강건함보다 오히려 삶과 사람에게 특정한 태도를 통해서 더 가까이 다가설 수 있는 것 같습니다.

지난 8월 말, 40년을 외과의사로 일한 문인성 한국장기조직기증원 원장이 강 연자로 무대에 섰습니다. 그는 우리 사회에 장기조직 기증 서약이 필요한 이유 를 자신이 외과의사로 살아온 이야기에 담아 훌륭하게 대중에게 전했습니다. 가장 인상 깊었던 것은 강연자가 저를 부르는 호칭과 태도였습니다. 그는 비록 분



야는 다르지만, 업력으로 따지면 저와 20년 가까이 차이 나는 대선배였습니다. 게다가 한 공공기관의 수장이니 저는 그에게 강연 ‘코칭’하는 일이 매우 조심스럽고 까다로운 일이 될 것으로 생각할 수밖에 없었습니다. 그런데 강연자가 저를 만나자마자 한 말은 그런 우려를 쓸데없는 생각으로 만들었습니다. “대장님, 저는 세바시 강연을 어떻게 해야 잘할 수 있을지 모릅니다. 지도 잘 부탁드립니다.”

그 뒤로 강연 준비에서 방송까지 그가 전한 문자와 이메일에는 ‘대장님’이라는 호칭과 감사 인사는 한 번도 빠지지 않았습니다. 이타심이 곧 행복한 삶의 열쇠라는 강연 메시지도 훌륭했지만, 개인적으로는 까마득한 후배를 대하는 친밀함과 겸손함은 제게 더 큰 감동이었습니다. ‘정자처럼 사방으로 시야가 열려 있고, 안이 넉넉하게 비어 있어야 한다’는 정정함의 참뜻은 겸손과도 연결됩니다.

정정한 삶을 사는 또 다른 중요한 가치는 용기입니다. ‘플꽃’의 저자 나태주 시인은 인생에서 가장 중요하고 귀한 세 가지의 ‘잉여 시간’이 있다고 말했습니다. 첫 번째는 저녁 시간입니다. 온종일 일하고 퇴근한 이후의 시간을 어떻게 보내느냐에 따라 인생이 달라진다고 합니다. 두 번째 중요한 잉여 시간은 겨울입니다. 과거 농업 사회에서나 적용될 이야기지만, 그 의미를 잘 이해할 수 있습니다. 마지막으로 인생에 있어서 가장 중요한 잉여 시간은 노년기입니다. 나태주 시인은 노년기야말로 진짜 자신의 삶을 살 수 있는 시기라고 힘주어 말합니다.

문제는 이 중요한 시기에 대부분은 용기를 잃고 사는 것입니다. 꿈대로 살기에 너무 늦었지, 내가 늙어서 뭘 할 수 있겠어, 이대로 살다가 조용히 가야지 등 노년기에 대부분의 사람들을 지배하는 생각입니다. 가장 귀하고 중요한 것은 힘과 의지를 써서 지켜야 합니다. 그 힘과 의지는 용기로부터 나옵니다. 늘 강조하는 이야기입니다만, 여기 다시 힘주어 써 봅니다. 용기 있는 자만이 ‘정정한 삶’을 살 수 있습니다.



새로움을 찾아 떠나는 항해 허먼 멜빌의 <모비 딕>

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

대학 동기 중에 바다를 동경하는 마음이 컸던 친구가 있었습니다. 끝없이 펼쳐진 바다 위에서 넘실대는 파도를 보며 자연의 신비와 삶의 유한성을 생각하는 낭만을 품은 친구였습니다. 그런 낭만으로 해군에 지원해 군함을 타게 되었지요. 친구가 휴가를 나온 날 술자리에서 해군 생활은 어땠는지 묻자 “낭만은 무슨…. 멀미 때문에 죽는 줄 알았어”라고 말했습니다. 꿈과 현실은 다르다고 하는데, 특히 바다가 그렇다는 걸 그때 알았습니다.

바다가 무엇이기에 이런 열망에 빠지게 하는 것일까요? 미국을 대표하는 작가인 허먼 멜빌도 바다를 동경했던 사람이었습니다. 그런 동경으로 상선과 포경선을 탔습니다. 그가 남긴 소설 <모비 딕>을 통해 바다를 동경한 이유를 찾아보도록 하겠습니다.

건강한 정신에 굳세고 건강한 신체를 가진 젊은 이라면 누구나 한번쯤 바다에 가고 싶은 욕망에 사로잡히는 것은 왜일까? 난생 처음 배를 타고 여행할 때, 당신이 탄 배가 이제 물이 보이지 않는 망망대해로 나왔다는 말을 처음 들었을 때, 신비로운 전율을 느끼는 것은 무엇 때문일까?

- <모비 딕> 중에서 -

삶에 염증을 느끼고 바다로 유랑

살다 보면 마음이 울적해질 때가 있습니다. 10월의 가을바람이라도 부는 날이면 더욱 그렇습니다. 11월의 가랑비는 또 어떨고요. 이런 날은 밖으로 뛰쳐나가지 않으면 견딜 수 없습니다. 주인공 이스마엘도 우울증을 떨쳐버리기 위해 배를 타기로 합니다. 갑갑한 일상에서 벗어나는 방법 중에 여행만 한 것이 없습니다. 특히 바다로 떠나는 여행은 꽉 막힌 가슴을 활짝 열어주기에 충분하죠.

몇 년 전 - 정확히 언제인지는 중요하지 않다 - 지갑에는 거의 한푼도 없고 육지에는 딱히 관심을 끄는 것이 없었으므로, 나는 잠시 배를 타고 나가 바다를 둘러보기로 했다. 그것이 내가 우울한 기분을 떨쳐버리고 혈액순환을 조절하기 위해 늘 쓰는 방법이다.

- <모비 딕> 중에서 -

주인공 이름을 잠시 살펴볼 필요가 있습니다. 이스마엘은 기원전 2000년경 하나님의 부름을 받고 가나안 땅에 정착하여 이스라엘 민족의 조상이 되는 아브라함의 아들입니다. 서자였던 이스마엘은 어머니의 박해로 쫓겨나는 신세가 되고 떠돌다 현재 아랍인의 조상이 됩니다. 자연스럽게 이스마엘이라는 이름에는 방랑자 혹은 아웃사이더라는 의미가 붙게 되었습니다. 주인공 이스마엘도 홀로 세상을 떠돌면서 배를 타는 방랑자로 등장합니다. 사실 우리도 지구라는 세상에서 떠도는 방랑자이긴 마찬가지죠. 우리 인간은 떠돌이 본성이 있는 것 같습니다. 한곳에 오래 있는 것을 견디지 못하고 자꾸 어디론가 가려고 하니까요. 우울할 때는 떠나야죠. 떠남은 우울증을 치유하는 최고의 처방일 수 있습니다.

일등항해사의 이성적 판단

이스마엘은 포경선을 타기 위해 물보라 여인숙에 묵게 됩니다. 그곳에서 작살잡이 퀴퀘그를 만나 친구가 됩니다. 둘은 에이해브 선장의 포경선 피쿼드호를 타게 되는데 에이해브는 거대한 향유고래인 모비 딕에게 한쪽 다리를 잃고 복수에 불타는 인물이었습니다. 항해를 시작한 지 얼마 후 에이해브가 등장합니다. 그리고 선원들에게 이



변 항해의 목적이 오직 모비 딕을 잡는 것이라고 말합니다. 선원들은 술렁이기 시작합니다.

그때 일등항해사 스타벅은 우리가 바다로 나가는 목적은 고래를 많이 잡기 위한 것이지, 선장의 원수를 갚는 것이 아니라고 말합니다. 모비 딕을 잡는 것은 너무나 위험한 일하기에 선원들을 사지로 몰 수 없다는 생각이었습니다. 하지만 에이해브는 타고난 카리스마로 선원들을 독려하면서 자신이 가진 변칙적인 금화를 보여주었습니다. 그리고는 “모비 딕을 가장 먼저 발견하는 사람에게 이 금화를 주겠다!”라고 말합니다. 선원들은 환호를 지르면서 에이해브 선장의 명을 따르겠다고 합니다.

며칠이 지나고 피쿼드호와 선원들은 고래를 만나게 됩니다. 선장은 보트를 내리게 하고 노를 저어 고래를 추적합니다. 그리고 몇 마리의 고래를 잡는 데 성공하죠. 그 당시 고래는 큰돈이 되는 사냥감이었습니다. 지금이야 포경이 금지되어 함부로 잡을 수 없지만, 19세기만 해도 포경은 거대한 산업 중 하나였습니다. 잡은 고래는 고기와 기름으로 나누어 저장하는데 특히 기름이 비싼 값에 거래되었습니다. 일등항해사 스타벅은 안전하게 많은 고래를 잡아 기름통을 꽉 채우고 항구로 귀환하는 것이 최선의

길이라고 여기는 사람이었습니다.

넘볼 수 없는 자연의 숭고함

반면 에이해브 선장은 선원들의 안전이나 돈벌이에는 관심이 하나도 없는, 오직 모비 딕을 잡기 위한 광기에 사로잡힌 인물입니다. 그의 광기는 모비 딕이 자신의 한 쪽 다리를 빼앗아갔기 때문이기도 하지만, 타고난 성격에 일차적인 원인이 있는 것처럼 보입니다. 그는 하나에 집착하고 그것에 빠져드는 전형적인 ‘몰입형 인간’입니다. ‘이것이 아니면 죽겠다’는 식으로 달려드는 사람이지요.

일등항해사 스타벅은 모비 딕에 집착하는 에이해브 때문에 선원들이 위험해질 것으로 생각합니다. 한번은 큰 결심을 하고 에이해브가 잠자고 있는 선장실로 내려갑니다. 품에서 총을 꺼내서 잠든 선장을 겨눕니다. 그가 죽으면 선원들이 안전할 수 있다는 생각에 죽이려는 것이지요. 하지만 실행에 옮기지는 못합니다. 잠든 사람을 총으로 쏘는 것은 쉬운 일이 아니니까요.

뒷이야기는 어떻게 됐을까요? 에이해브는 모비 딕을 잡았을까요? 천만에요. 오히려 모비 딕에게 호되게 당하고 맙니다. 모비 딕을 만난 피쿼드호와 선원들은 거대한 향유고래를 잡기 위해 작살을 던져보지만

모비 딕의 힘을 당할 수 없었습니다. 배가 산산조각 나면서 선원 모두 바다에 빠져 죽게 됩니다. 스타벅도, 에이해브도, 퀴퀘그도 배와 함께 바다에 가라앉고, 오직 이스마엘 혼자 살아남게 되죠.

에이해브와 피쿼드호의 패배는 인간의 실패를, 모비 딕은 바다 혹은 자연을 뜻하는 것처럼 보입니다. 고래잡이는 인간이 자연과 벌이는 혈투와 같습니다. 태고부터 인간은 살아남기 위해 자연과 싸워왔습니다. 문명이 성장하고 산업이 발전하면서 인간이 승리하는 것처럼 보였지만 인간이 어떻게 자연을 이길 수 있겠습니까. 20세기 후반에 접어들면서 우리는 알게 되었습니다. 자연의 위기가 곧 인간의 위기라는 것, 자연과 인간은 떨어질 수 없다는 것을 말입니다.

인생을 모험하는 개척 정신

한편 두 사람의 모습을 보며 인간이 어떤 존재인지 생각해 보게 됩니다. 스타벅처럼 이성적이고 상식적으로 세상을 사는 모습은 우리의 평범한 모습입니다. 아침에 일어나 일과를 시작하고, 의무와 책임감으로 하루를 채워갑니다. 그러다 이런 규칙적인 생활이 지겹고 의미 없게 느껴져 일탈을 꿈꿉니다. 낯선 곳으로 떠나거나 한 번도 도

전해 보지 못한 것에 뛰어듭니다. 뭔가 하지 않으면 미칠 것 같고, 이게 아니면 삶이 아무것도 아니라고 느낍니다. 숨겨져 있던 야성적 본성이 드러나는 순간이죠. 이는 에이해브 선장의 모습이기도 합니다. 광적인 에이해브 선장이 멋있게 보인다면 내 안에 꿈틀거리는 뭔가가 있기 때문일 겁니다. 인간은 안정된 삶을 원하면서도 일탈과 자유를 꿈꾸는 이중적인 존재임을 새삼 발견하게 됩니다.

모비 딕 이야기가 멋지게 보이는 것은 배를 타고 떠나는 여행이기 때문일 겁니다. 배는 여행과 모험의 상징입니다. 뱃사람은 거칠고 반항적이며 낭만을 즐기는 야성의 느낌을 줍니다. 심지어 해적은 멋있다는 생각까지 듭니다. 규율이나 관습에 얽매이지 않고 자유롭게 사는 모습이 보헤미안 같습니다.

뱃사람과 해적이 마음에 드신다면 인생은 아직 해볼 만한 겁니다. 정돈된 일상에서 벗어나 나답게 새로운 것에 도전할 용기가 가슴에 남았다는 뜻이니까요. 그런 점에서 오늘은 가벼운 차림으로 낯선 곳을 향해 떠나보는 것은 어떨까요? 세상을 놀라게 했던 스티브 잡스는 이런 말을 남겼다고 합니다. “해군이 되기보다 해적이 돼라!”



취미 찾기 프로젝트 : SLOW

살다 보면 삶이 권태롭게 느껴질 때가 있습니다.

반복되는 일상에 지쳐서, 중요한 무언가를 잊고 살 때,

내 마음이 내 마음 같지 않을 때, 이럴 때는 나를 지치게 하는 것을

잠시 내려두고 여유를 가져보면 어떨까요?

시간에 쫓기지 않고 유유자적 즐길 수 있는 취미를 소개합니다.

고요한 시간 속에서 온전히 나에게 집중하며 스스로를 토닥여 보길 바랍니다.





자연의 경치를 작은 화분 속으로

취재·글 / 한민자 객원기자 hmj647@daum.net
도움말 / 허성하 가이드닝 숍 '폭스더그린' 대표
및 플랜테리어 디자이너

중장년층 이상에서 즐기는 '아재 취미'라는 인식이 강했던 분재가 최근 반려식물 열풍을 타고 관심이 높아졌습니다. 분재는 작은 화분에 자연의 풍경을 그대로 옮겨놓은 듯한 시각적 즐거움을 줍니다. 짧게는 몇 년, 길게는 몇 십 년이라는 긴 세월을 함께하며 오랜 시간 애정을 쏟아야 하지만, 분재만이 주는 남다른 매력에 빠지게 됩니다.

줄기, 뿌리, 가지와 잎의 삼박자

분재의 매력은 '줄기의 멋', '안정적인 뿌리 뻗음', '가지와 잎 모양의 균형'에 있습니다. 이 세 가지가 잘 어우러질 때 아름답고 안정된 분위기를 자아냅니다. 줄기에서는 나무의 품격을 볼 수 있는데, 줄기 밑동에서 올라오는 모양으로 나무가 자란 세월을 느끼게 됩니다. 게다가 위로 갈수록 자연스럽게 가늘어지는 줄기의 굵기, 곡선을 이루며 예술적으로 구부러진 줄기 모양은 분재에서만 볼 수 있는 멋입니다. 또한 뿌리가 흙 위로 보이는 부분을 '뿌리 뻗음'이라고 하는데 나무가 대지 위에서 있는 안



정감을 줍니다. 가지와 잎이 각각 분재에 맞게 균형을 이루는 모습 역시 빼놓을 수 없는 감상 포인트입니다. 허성하 플랜테리어 디자이너는 “분재는 꽃과 열매가 많이 달린 일반 원예와 달리, 하나의 작은 공간에 대자연의 풍경을 재현하는 것입니다. 오래된 나무의 품격, 계절에 따라 변하는 운치, 광활한 경관을 바로 가까이에서 즐길 수 있습니다”라고 말합니다.

건강한 묘목 구입이 우선

분재 가꾸기를 시작하려면 분재에 필요한 묘목, 화분, 분재용 흙, 도구가 있어야 합니다. 분재용 묘목은 종묘사나 분재원 등에서 구입할 수 있습니다. 보통 ‘분재’라고 하면 비쌀 것이라고 생각하지만 1만 원 정도로 저렴하게 구입할 수 있는 묘목이 많습니다.

묘목을 구입할 때 나무가 건강한지 살펴 봐야 합니다. 병에 걸린 듯 잎이 시든 것은 피하는 것이 좋습니다. 꽃이나 열매가 부자연스럽게 많이 달리고 잎이 너무 깨끗한 것도 피합니다. 비료를 많이 주었거나 농약을 사용했을 가능성이 있기 때문입니다.

분재용 흙은 물 빠짐, 수분 보존력, 통기성이 좋아야 합니다. 이런 조건에 잘 맞는 흙이 ‘적옥토’입니다. 적옥토에 모래 등을 배합해서 분재용 흙을 만듭니다. 처음에는 시중에서 판매하는 ‘분재용 배합토’를 사용해도 좋습니다. 분재는 물을 날마다 줘

야 하기 때문에 작고 얇은 화분을 사용합니다. 화분은 원활한 물 빠짐을 위해 바닥에 구멍이 여러 개 있는 것이 좋습니다. 또 통기성을 위해서 받침이 높거나 발이 달린 화분을 준비합니다.

나무 교정은 2년이 지나야

나무가 건강하게 자라면 나무 모양을 다듬는 수형 만들기를 합니다. 먼저 가지와 잎의 개수를 미리 조절하는 기초 작업이 필요합니다. 잎을 적게 만들기 위해 새순을 따는 ‘눈 따기’부터 시작합니다. 눈이 지나치게 많이 달렸다면 ‘눈 솟기’를 하고, 긴 잎을 짧게 자르는 ‘눈 자르기’로 눈의 크기를 고르게 합니다. 잎이 너무 무성하게 자라면 잎 따기, 잎 자르기, 잎 솟기 등으로 잎의 양을 조절합니다.

이런 과정을 거친 다음 나무 모양 전체의 흐름과 줄기의 기울기를 잘 보고 대략적인 윤곽을 정합니다. 위 아래로 뺀 가지, 줄기 쪽으로 뺀 가지 등 필요 없는 가지를 자릅니다. 솟아주기, 절단하기, 깎아 다듬기 등으로 손질하면서 수형을 만듭니다. 나뭇가지가 생각한 방향으로 자라지 않는다면 ‘철사 감기’로 교정합니다. 처음 철사를 감을 때는 각 가지를 벌여지게 해서 햇빛과 바람을 충분히 받을 수 있게 해야 합니다. 철사 감기를 한 후 보통 1~2년이 지나야 가지가 완전하게 교정됩니다.





한국은행 1.000원권 (1950.8.17 발행)

나만의 보물을 찾아볼까?

취재·글 / 전진 객원기자

도움말/ 화폐수집가 김희식, 화폐수집가 김수찬,

한국우취연합 사무국장 현병래, 우문관, LP바 산울림 대표 김남경

수집은 인류의 가장 오랜 취미 활동입니다. 미술품, 책, 문구류, 장난감, 신발, 축구용품 등 수집의 분야도 넓고 깊습니다. 수집의 묘미는 원하는 것을 하나씩 얻게 되는 즐거움, 수집하는 사람만의 가치와 매력을 발견하는 것인데요, 요즘에는 재테크가 되기도 하는 다양한 수집의 세계를 소개합니다.

돈이 되는 즐거움! 화폐 수집

화폐 수집은 2,000년 전에 시작된 인류 역사상 가장 오래된 수집 취미입니다. 요즘에는 신용카드가 발달해 동전을 볼 수 있는 일은 적어졌지만, 화폐 수집은 요즘 세대에게도 인기입니다. 화폐 수집은 적성과 취미에 따라 다양한 컬렉션을 만들 수 있는 매력이 있습니다. 고전과 현대, 국가별, 소재별, 특정 화폐, 특이번호 등 원하는 주제를 정해 수집합니다. 화폐는 발행 수량과 잔존 수량이 적어 희소 가치가 높습니다. 우리나라에서 1998년에 발행된 500원짜리 동전은 수량이 8,000개뿐이라 최소 100만 원에서 수백만 원에 거래되고 있다고 합니다.

화폐 수집을 시작하기 전 국내외 화폐도록을 구입해 공부하고, 어떤 종류의 화폐를 수집할 것인지 정하는 게 중요합니다. 그럴 때 다양한 정보가 활발하게 공유되는 동호회에 가입하면 도움이 됩니다. 화폐 수집 1090(cafe.naver.com/dodohi0607), 수집 114(cafe.naver.com/soojip114), 화폐 수집 386(cafe.naver.com/ggdf01230) 등에서 정보를 얻을 수 있습니다. 수집뱅크코리아(www.sujipbank.com), 풍산화동양행(www.hwadong.com) 등에서 온라인으로 구입할 수도 있습니다.

수집할 리스트를 만들 때는 지폐 이름, 판 번호, 발행 시기, 주요 특징, 지폐 상태

별 시세를 정리한 표를 만들어 기록해 둡니다. 화폐는 사용하지 않은 것이 가장 좋고, 스크래치, 변색 등의 보존 상태에 따라 등급과 가격이 책정됩니다.

화폐 수집을 하며 블로그를 운영 중인 김휘식님은 서두르지 않는 것이 가장 중요하다고 말합니다. 대부분의 화폐 수집 초보자가 화폐 시세도 잘 모르는 상황에서 자신의 수집 주제의 화폐를 분양한다는 소식이 들리면 급하게 주문하기 때문입니다. 잘 알아보지 않고 주문하면 비싸게 사기 십상입니다. 그는 처음에는 사용되었지만 상태가 깨끗한 화폐를 수집하면서 안목을 키우는 것이 좋다고 조언합니다. 화폐를 만질 때는 장갑을 끼고, 핀셋을 사용해야 하며, 보관 접이나 보관 팩을 이용해 보관하도록 합니다.

화폐 수집가 김수찬 씨는 고전화폐를 수집 종목으로 정했을 때는 모조품에 속을 수 있어 국내외 화폐도록으로 공부하고 진품을 판매하는 화폐상을 잘 찾아야 한다고 합니다. 고전화폐 수집은 안목이 생길 때까지는 상평통보, 송전 등 가품이 별로 없는 화폐부터 시작하고, 개당 5,000원 이하의 화폐를 구입하는 것을 추천합니다. 다른 화폐상에게 진품 여부를 교차 체크하는 것도 필요합니다. 수집가들은 무엇보다도 개인의 경제적 능력에 맞게 수집이 가능한 테마를 정해야 화폐 수집이 즐거운 취미가 될 수 있다고 조언합니다.



소식을 전하던 작은 종이, 우표 수집

미국의 프랭클린 루스벨트 대통령은 “우표에서 얻은 지식이 학교에서 배운 것보다 더 많다”라고 할 정도로 이름난 우표 수집광이었습니다. 요즘은 편지를 쓰는 일이 줄어들면서 우표를 거의 사용하지 않게 되었지만, 우표 수집은 꾸준히 사랑받고 있는 취미입니다. 우표 수집을 취미로 하는 사람들을 ‘우취인’이라고 하는데 우리나라 우취 인구는 10만 명 정도입니다.

우표 수집은 우체국에서 새로 발행된 우표나 오래된 우표를 구매하면서 쉽게 시작할 수 있습니다. 오랫동안 보관하고 있는 편지나 엽서를 찾아보는 것도 좋고, 집에 오는 우편물에 붙은 우표를 자르거나 통째로 보관하는 방법도 있습니다. 사실 우표는 사용하지 않고 발행 당시의 원형 그대로 보관하는 것이 가장 좋습니다. 우표는 상태에 따라 1급품(VF: Very Fine)과 2급품(F: Fine), 하급품(P: Poor)으로 구분하며 상태에 따라 가격에 차이가 납니다.

우표는 온라인 판매점 우표사랑(www.stamplove.co.kr), 우문관(woomoon.com), 고려우표사(www.stamplee.com) 등에서 세계 우표, 오래된 우표 등을 구입할 수 있습니다. 인터넷우체국(www.epost.go.kr)과 관할 우체국에서 신청할 수 있는 ‘취미우표 통신판매’ 서비스를 이용해도 됩니다. 새 우표가 발행될

때마다 신청한 주소지에 배달해 줍니다. 동호회에 가입해 정보를 얻는 것도 좋은 방법입니다. ‘우표 수집가 동호회(cafe.daum.net/stamp)’, ‘우표를 사랑하는 사람들(cafe.naver.com/philatelyst)’, ‘한국우취연합(www.woopyo.net)’에서는 다양한 국내외 우표 정보와 우표 발행 소식, 우표 수집 방법 등을 소개합니다.

우표 수집에는 몇 가지 준비물이 필요합니다. 첫 번째 필수품은 핀셋입니다. 핀셋은 우표를 분류하거나 붙일 때 필요한 도구입니다. 손을 깨끗이 씻어도 땀이나 이물질이 묻어 우표가 오염될 수 있기 때문에 우표용 핀셋은 꼭 구비하는 게 좋습니다. 스톡북(stock book)은 우표를 일시적으로 모아 두거나 중복된 우표를 잠시 보관하는 앨범입니다. 주머니처럼 가로형 칸이 있어서 우표를 끼워 넣을 수 있게 만들어져 있습니다. 스톡북에 임시로 보관된 우표는 앨범으로 옮겨 오래 보관합니다. 앨범은 우표를 최종적으로 정리해 보존하는 작품집으로 눈금만 인쇄된 블랭



크 앨범과 우표를 붙이는 대지에 우표의 그림이나 사진이 인쇄되어 있는 도입 앨범이 있습니다. 한국우표도입앨범은 발행 순서에 따라 인쇄되어 있고, 각 인쇄 페이지에 우표를 수집해 붙여 보관합니다.

아날로그 감성 가득~ LP판 수집

오래된 LP(Long-Playing Record, 바이닐)판으로 음악을 듣는 아날로그 취미가 다시 강세입니다. LP플레이어에 LP판을 걸고 바늘을 들어 원하는 곳에 내려놓는 아날로그적인 과정과 매끈한 디지털 음원과는 다른 자연스러운 소리가 매력적입니다. LP플레이어는 10만 원 미만의 제품도 수두룩하지만, LP판 가격은 중고제품도 수만 원, 수십만 원에 이르기도 합니다.

25년째 LP바를 운영하고 있는 김남경 씨는 LP판 수집은 유행을 쫓아 시작하기 보다는 음악 듣는 걸 좋아하고, 음악을 듣기 위해서 시작해야 한다고 말합니다. LP플레이어와 스피커는 충분히 정보를 수집한 뒤 자신의 경제력에 맞게 구입하는 것이 좋습니다. LP판 수집을 처음 시작할 때는 번거롭더라도 직접 매장을 방문해서 구입하는 것을 추천합니다. 음반의 상태를 직접 확인할 수 있기 때문입니다. 종로 3가의 '서울레코드'와 '종로음악사', 회현역 지하상가의 'LP러브', 황학동의 '돌레코드'와 '장안레코드' 등 40년 넘게 명맥을

이어온 LP숍이 있습니다. 서울 한남동에 있는 '현대카드 바이닐 앤플라스틱'에서는 다양한 LP판으로 청음할 수 있는 시스템도 마련되어 있어 초보자가 접근하기에 좋은 장소입니다. 최근에는 인터넷 서점인 알라딘, 예스24, 교보문고 등에서도 LP판을 구할 수 있습니다. 국내에서 구할 수 없는 해외 음반은 아마존, 디스크스, 이베이 등에서 구매할 수 있는데 배송기간이 길고 나쁜 품질이어도 보상받기 어렵다는 단점이 있습니다.

구입한 LP판은 손상되지 않게 잘 보관해야 합니다. LP판은 플라스틱으로 만들어졌기 때문에 열과 접촉하면 휘거나 흠집이 날 수 있습니다. 직사광선이나 난로 등은 멀리하고 전용 장에 보관하는 게 좋습니다. 습기가 높은 곳에 보관하면 얇게 파인 소리꼴에 곰팡이가 생길 수 있어 건조하고 서늘한 곳에 보관합니다. 또한 눅눅해서 보관하면 LP판이 쌓일수록 무게 때문에 휘거나 변형될 수 있어 수직으로 세워서 보관해야 합니다. LP판을 만질 때 물기나 세균이 옮겨 곰팡이가 생길 수 있으니 양쪽 끝부분만 잡는 게 좋으며, 주기적으로 LP판에 쌓인 먼지를 제거하고, LP판 전용 클리너 용액과 극세사천을 사용해 세척, 관리해야 합니다.



村스러운 매력

취재·글 / 전진 객원기자

도움말 / 정문영 「전원주택 짓고 즐기며 삽니다」 저자 및 〈바닷가 전원주택〉 유튜버

시골생활을 꿈꿀 때 귀농, 귀촌으로 귀결되었던 시대가 지나고, 도시와 시골의 삶을 함께 즐기는 시대가 찾아왔습니다. 책 〈트렌드 코리아 2022〉는 2022년 트렌드 중 하나로 ‘러스틱 라이프(Rustic Life)’를 소개합니다. 러스틱 라이프의 러스틱(Rustic)은 ‘시골 특유의’라는 뜻으로, 도시 생활의 편리함을 그대로 누리면서 시골에서 느낄 수 있는 여유와 편안함을 동시에 추구하는 삶의 방식을 말합니다. 도시에서는 일과 삶을 지키고, 시골 삶의 매력도 동시에 누리고 싶은 사람들이 만든 새로운 문화생활입니다. 도촌都村 생활을 병행하며 색다른 일상을 즐기는 삶, 어떤 매력이 있을까요?



STEP 1 촌캉스로 ‘떠나보기’

러스틱 라이프를 하고 싶다고 무작정 세컨드하우스를 사서 전원생활에 도전한다면 실패하기 쉽습니다. 전문가들은 단계별로 조금씩 적응하고, 러스틱 라이프가 적성에 맞는지 확인해 보는 것을 추천합니다. 러스틱 라이프의 시작, 그 첫 번째는 ‘떠나보기’입니다. 시골로 여행을 떠나 자신에게 잘 맞는지 탐색해 보는 단계입니다. 최근 시골로 촌캉스를 떠나는 사람이 많아졌습니다. 촌캉스는 ‘시골村’과 ‘바캉스’의 합성어입니다. 한적한 곳을 원하는 사람들이 시골에서 아름다운 자연을 즐기고 돌아옵니다.

촌캉스의 인기를 타고 영호남과 충청 지역의 시·군 단위를 방문하는 관광객이 무려 408% 증가했다고 합니다. ‘전남 고흥’은 논밭과 남해를 한번에 경험할 수 있고, 시골 민박과 폐교를 게스트하우스로 바꾼 숙소가 생겨나며 여유로운 시골 문화를 즐길 수 있어 인기가 있습니다. 녹차로 유명한 ‘전남 보성’은 갈대가 가득한 순천만과 가까워서 두루두루 시골 여행을 즐길 수 있는 지역입니다. 멋스러운 한옥과 선비문화를 경험할 수 있는 ‘경북 안동’도 촌캉스를 떠나기 좋은 스팟입니다. 한옥 스테이를 할 수 있는 곳이 많아 전통문화를 즐길 수 있습니다. 유튜브에서 뜨는 대표적인 촌캉스 지역은 ‘강원 영월’입니다. 수도권에서

가장 많이 찾는 곳으로, 대부분의 시골집이 산 중턱에 위치해 고요한 산속에 둘러싸여 자연뷰를 마음껏 누릴 수 있습니다.

STEP 2 보름, 한 달 살기로 ‘머무르기’

머무르기는 보름, 한 달 등 원하는 기간을 정해 시골에 살면서 적응해 보는 단계입니다. 여행만으로는 아쉬움이 남고, 짧게 느껴진다면 원하는 지역의 시골 마을을 골라 일상을 보내는 시간을 계획해 보는 겁니다. 한 달 살기로 가장 인기 있는 지역은 제주도입니다. 은퇴 후 바빴던 삶을 정리하고 낚시와 골프, 등산 같은 취미생활로 제주에 장기 체류하는 사람이 많아졌습니다. 최근에는 강원 동해, 속초, 양양과 경남 남해 등 전국 곳곳에서 한 달 살기가 인기를 얻고 있습니다.

한편 경남 사천시와 통영시, 전남 목포시, 강원도 등 각 지자체에서는 지역 문화와 관광지 등 다방면으로 현지 생활을 체험해 볼 수 있는 ‘지방 체류형 힐링 프로그램’으로 한 달 살기를 지원하기도 합니다. 지자체에 따라 다르지만 1년에 3~4회 참가자를 선발해 일정 금액의 숙박비와 체험비 일부를 지원합니다. 그 대신 참가자들은 지역에서 한 달 동안 살아본 경험을 자신의 SNS에 올려 홍보해야 하는 등의 미션이 주어집니다. 한 달 살기를 할 때는 생활할 수 있는 공간을 찾는 것이 좋습니다. 에어



비앤비, 지역신문 등을 통해 장기, 단기로 빌릴 수 있는 집을 찾아봅니다. 예산도 꼼꼼히 따져봐야 합니다. 숙소비, 식비, 교통비, 체험 경비 등을 예산 내에서 잘 배분해야 불필요한 지출을 줄일 수 있습니다. 교통편이 원활하지 않은 지역은 차를 가져가는 것이 이동하기에 편하고, 비용 절감도 할 수 있습니다. 숙소에 구비된 물품을 꼭 확인한 후 목욕용품, 조미료, 세탁용품 등 생활 속에서 꼭 필요한 용품을 챙겨야 합니다.

STEP 3 오도이촌으로 ‘자리 잡기’

‘오도이촌五都二村’은 일주일 중 5일은 도시에서 일하며 살고, 2일은 자연 친화적 공간에서 머무는 삶을 말합니다. 한두 번

머물러 본 시골에서 러스틱 라이프를 도전해 볼 마음이 생겼다면 마을의 집을 임대하거나 매매해 자리를 잡습니다. 주말 주택, 세컨드하우스 등 시골에 공간을 만들어 주말마다 내려가 본격적으로 살아보는 것입니다. 오도이촌은 사도삼촌, 이도오촌으로 다양화하면서 시골에 정착을 결심하는 계기가 되기도 합니다. 강원도 동해 바닷가에서 2년, 충청도 서해 바닷가에서 10년 동안 세컨드하우스에서 오도이촌 생활을 하고 있는 유튜버이자 작가인 정문영님은 집을 구매하거나 임대하는 것은 신중해야 한다고 말합니다. “집은 계속 관리해야 하고, 지속적으로 비용이 들기 때문에 급한 마음에 구입하면 후회할 수도 있습니다. 자신의 성향과 맞는 집을 구하는 것이 중요합니다.



옛날 시골집이나 자연 속에 있는 전원주택은 살다 보면 보수해야 할 일도 자주 발생하고, 마당이나 담벼락에서 자라는 풀을 직접 관리해야 합니다. 보일러나 가전제품이 고장 나는 일도 생기는데 도시만큼 빠르게 처리되지 않고 수리비용도 많이 발생합니다.” 그는 성향과 취향에 맞는 스타일의 집을 구하는 것이 오도이촌을 진짜 즐길 수 있는 비결이라고 합니다.

STEP 4 이도향촌으로 등지 들기

‘이도향촌 離都向村’은 귀농, 귀향을 뜻하는 의미로 도시와 단절하는 완전한 이주를 뜻합니다. 한국농촌경제연구원의 자료에 따르면 코로나19 이후인 2020년 약 4만 3,000명이 농촌으로 이동했는데 2019년 대비 2만 8,000명이나 늘어난 수치라고 합니다. 본격적으로 시골에서 살 결심을 했다면 폐가나 오래된 시골집을 사서 리모델링하거나 땅을 구입해 자기가 원하는 집을 짓고 소소한 농사도 경험해 볼 수 있습니다. 농사에 재미를 느껴 전문적으로 농사를 배우고 싶다면 각 지자체에서 운영하는 ‘귀농인의 집’을 이용해 보는 것도 좋은 방법입니다. 원하는 영농기술을 배울 수 있고 농촌을 체험하는 동안 머물 수 있는 주거 공간도 대여해 줍니다. ‘체류형 농업창업지원센터’는 집과 함께 영농 실습장을 빌려주고, 영농 창업 훈련을 해 주는 곳으로 1년

단위로 모집해 귀농을 꿈꾸는 사람들에게는 유익한 프로그램입니다.

TIP! 시골집을 구입할 때는?

지역의 지자체 홈페이지에 빈집 정보를 살펴보거나 부동산을 통해 알아볼 수 있는데 현지인에게 파는 가격보다 비싸게 살 수 있으니 마을 이장이나 마을 사람들에게 문의해 보는 것을 추천합니다. 모르는 지역에서 무작정 구입하는 것보다 살고 싶은 지역을 자주 방문해 정보를 수집하는 것도 도움이 됩니다. 리모델링 예산을 정해 두었다면, 미리 수리 범위를 알아보는 것도 좋습니다. 화장실이 집 안에 있는지, 지하수가 아닌 상수도가 잘 연결되었는지, 정화조가 있는지도 확인하고 공사, 채초, 쓰레기 문제 등으로 주변 이웃과 갈등이 발생할 수 있는 요소도 체크합니다.



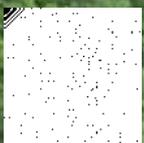
온전히 나에게 집중하는 시간

괴산 산막이옛길 임도 투어

글·사진 / 성연재 연합뉴스 기자
일러스트 / 청운

충북 괴산의 산막이마을은 ‘산이 막아버린 마을’이란 뜻입니다. 임진왜란 당시 왜적을 피해 산속으로 들어간 피란민이 산에 막혀 더 가지 못하고 머무른 데서 유래되었습니다. 내륙 오지 중 오지가 바로 이곳입니다. 험준한 지형 탓에 조선시대에는 이곳으로 유배를 보내는 경우도 있었다고 전해집니다.

지금은 산막이마을에 10여 가구가 남아서 생활하고 있습니다. 산막이옛길은 1957년 괴산댐이 생기면서 길이 막히게 되자 주민들이 절벽에 낸 길입니다. 괴산댐이 생겨 일대가 수몰되면서 산막이마을로 닿는 길이 없어지자 마을 사람들이 가파른 벼랑을 깎아 십리 길을 냈습니다. 이 길을 새롭게 복원한 것이 산막이옛길입니다. 최근 10여년 사이 지리산 둘레길, 한라산 올레길 걷기 열풍이 충북 괴산의 산막이옛길까지 불어왔습니다. 그 덕분에 10여 년 전부터 이 산길이 개발되어 이제는 제법 많은 사람이 오가는 유명한 등산로가 됐습니다. 그러나 실제 주민들이 오가는 길은 따로 있습니다. 바로 문광면 쪽 국도에서 갈라져 나온 산길입니다. 이 길을 통해 사람들은 지금까지 생활을 영위해 오고 있습니다.





산막이마을의 수월정

10여 가구의 대동맥, 산막이 임도

이 작은 임도는 10여 가구의 주민들이 실제 오가는 길로 생활에 필요한 대동맥과 같은 길입니다. 이 길이 막히면 이 마을 사람들은 오갈 곳이 정말 없게 되는 그런 소중한 길이라고 할 수 있습니다. 어찌다 보니 이 길을 이용해 산막이마을로 최근 2차례나 다녀오게 됐습니다. 이효재 선생과 맺은 인연 덕분입니다. 효재 선생은 한복디자이너이자 보자기 아티스트 그리고 전통생활문화명인입니다. 괴산에서 생활한 지 3년째인 효재 선생의 소개로 이 임도를 알게 되었습니다. 효재 선생은 4km가량 이어지는 꼬불꼬불한 산막이 임도를 사랑합니다. 아무도 오가지 않는 이 길을 거니는 것을 무척이나 즐겨했습니다. 산막이 임도는 ‘충북 괴산군 문광면 흑석리 산 12-6’을 검색해 시작점으로 잡고 출발합니다. 지방도와 만나는 곳이어서 누군가는 일행을 내려 주어야 합니다. 5~6개월 전 취재 이후 두 번째로 산막이옛길을 다녀오면서 깨달은 것이 하나 있습니다. 사람의 기억은 유한할 수밖에 없다는 것어요. 처음 다녀오고 난 다음에 여러 가지 기록도 하고 기사를 작성했지만 모든 것을 송두리째 잊고 말았습니다. 이 산막이 임도를 최근 사람들과 함께 다녀왔는데, 처음부터 난관에 봉착했습니다. 예전 제 기억에 의존해 함께 간 일행에게 “이곳은 줄곧 내리막이니 안심하라”고 말해버린 겁



산막이길 걷는 사람들

니다. 기억은 편리한 대로 왜곡되게 마련인가 봅니다. 도착하자마자 지방도에서 올라가는 길부터가 오르막이었습니다.

‘곧 내리막이 나오겠지’라고 생각하며 힘을 내서 계속 30여 분을 올라갔지만, 줄곧 오르막이 계속되었고 심지어는 각도가 꽤 높은 길이 계속 나타났습니다. 함께 간 사람들은 불만을 터뜨렸고 저는 이를 어쩔 줄 몰라 수습할 방법을 찾았지만 별다른 도리가 없었습니다. 그저 계속 걸을 수밖에요. 지난번에 볼 수 없었던 산야초 농장이 하나 눈에 띄었고, 그곳을 지나자 대망의 고갯길이 나타났습니다. 오르는 내내 오른쪽으로 괴산호가 보였습니다. 사람들은 절벽 위에서 떨어져 내린 도토리 몇 개 줍기도 했습니다. 그러면서 슬슬 여유를 찾는 모습이었습니다.

오지마을을 잇는 연하협 구름다리

고갯길을 넘어서자마자 이번에는 급경사로 내리막길입니다. 오르막길이 아닌 것이 다행이다 싶었습니다. 시원한 바람을 맞으니 이제야 서서히 풍경이 눈에 들어오기 시작합니다. 그렇게 한 20여 분을 내려가니 오른쪽에 연하협 구름다리가 보입니다. 이 구름다리는 원래 없었던 것으로, 수년전 새로 생겼습니다.



차는 다닐 수 없는 인도교지만 이미 관광객의 많은 사랑을 받는 명소가 됐습니다. 연하협 구름다리를 건너면 갈론계곡 방면으로 갈 수 있습니다. 갈론계곡은 군자산과 작은 군자산 사이에 있는 계곡입니다. 계곡에 있는 갈론마을 역시 산막이마을처럼 오지 마을이라, 지금도 시내버스가 들어가지 못합니다.

한편 구름다리 아래에는 유람선이 떠다니고, 꽤나 떠들썩한 모습이 연출됩니다. 가끔 쾌속보트도 빠른 속도로 오가기도 해서 사람 사는 듯한 풍경이 연출됩니다. 지금까지 아무도 걷는 이 없던 산길과는 완전 판판입니다. 산막이옛길을 걸었던 사람들도 속속 연하협 구름다리로 걸어옵니다. 반대로 걸어가는 것은 우리밖에 없는 듯합니다. 일반적으로 많이 걷는 산막이옛길을 선택했어야 했나 하는 생각에 잠겼습니다. 하지만 오가는 이 한 명도 마주치지 않는 이 길을 걸으며, 스스로에게 집중할 수 있었습니다. 함께 걷는 일행이 지칠 때면 응원하고 힘을 주려 했고, 물도 나눠 마셨습니다. 언제 이렇게 다른 요소의 방해 없이 걸어본 적이 있나 싶었습니다. 그래서 이 길이 더 소중하게 느껴졌습니다. 비록 알려진 산막이옛길에 비해 험하기는 했지만요.

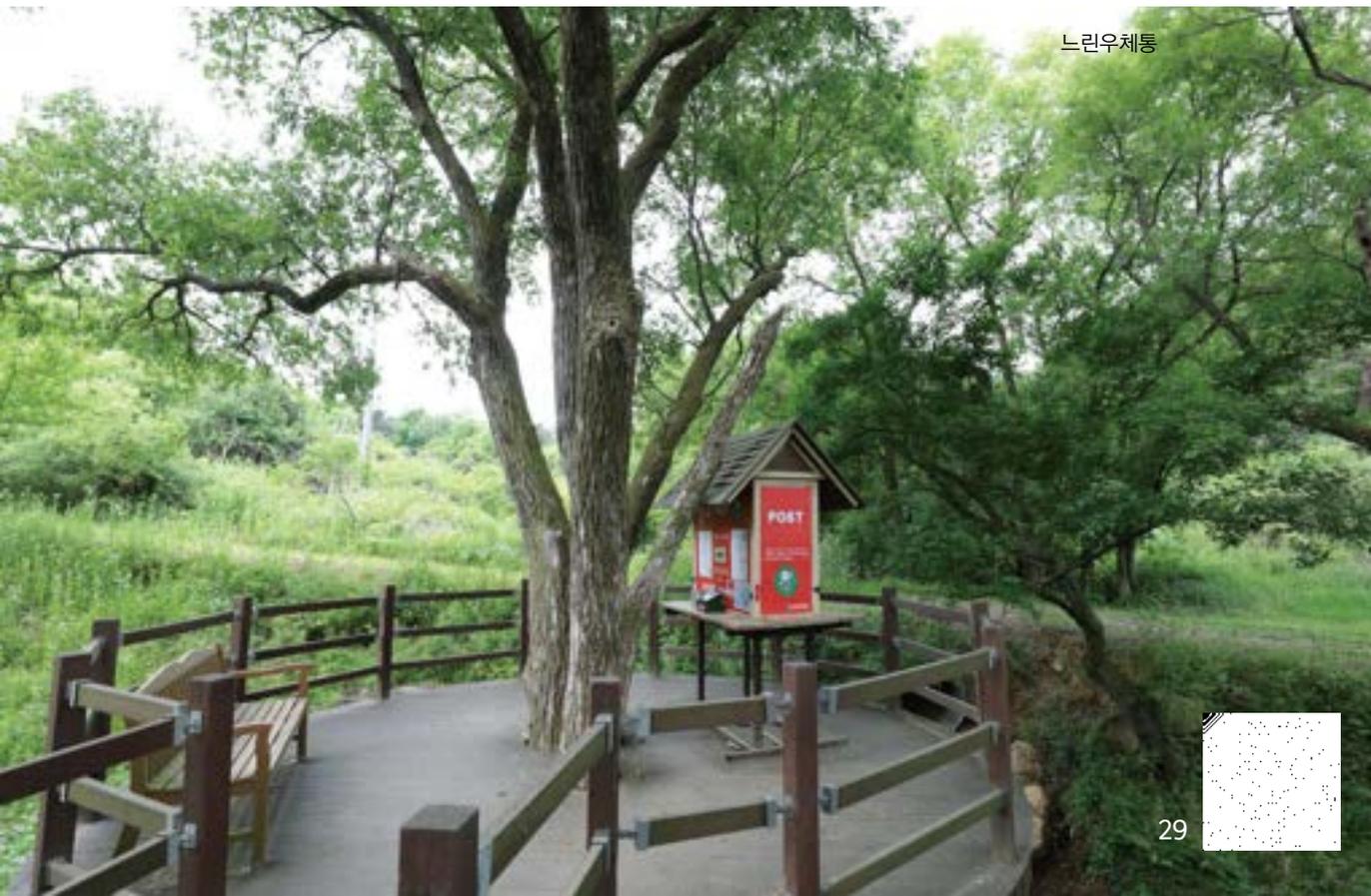
연하협 구름다리



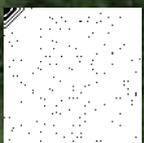
산막이마을을 즐기는 사람들

수변가로 난 작은 오솔길은 상쾌하기 그지없습니다. 햇볕이 머리를 더는 괴롭게 하지도 않고, 산들바람도 물가에서 일어서 시원함을 던져줍니다. 바닥에는 야자매트가 깔려 있어서 폭신한 느낌이 있었습니다. 가끔 만나는 철 계단도 걷는데 부족함이 없도록 잘 완비돼 있었습니다. 이 길을 걷다 보면 효재 선생이 가장 애정하는 소나무 길을 만날 수 있습니다. 효재 선생은 가끔 사람들을 이곳으로 끌고 와 보자기를 이용한 수업을 하곤 합니다. 이날 효재 선생과 함께 나들이한 사람들 얼굴에는 웃음꽃이 피고, 마치 모델이 된 듯 보자기를 두른 채 걷습니다. 이런 모습을 보는 것 자체가 굉장히 즐거운 일입니다. 남자들은 사실 별 해당 사항이 없는 일이기 때문에 이를 바라보며 사진을 찍고 하다 보니 그것도 즐겁습니다. 이것이 패션쇼장인지, 괴산 산막이마을인지 모를 정도입니다.

힘겹게 길을 걷고 왔더니 허기가 집니다. 이곳에는 순두부 맛집이 있습니다. 부부가 운영하는 '산막이마을 시골집'은 순두부와 막걸리, 파전 등을 파는데, 미리 주문해 놓으면 금세 만든 따끈한 순두부 맛을 볼 수 있습니다. 느티나무 아래



느린우체통





산막마을



순두부

앓아 순두부를 받으니 한대접 가득합니다. ‘아, 이걸 어떻게 다 먹지’라고 걱정이 일었지만 너무나 맛이 있어 순식간에 후루룩 다 마셔 버렸습니다. ‘이것이 산막마을의 맛이구나’ 하는 느낌을 받을 수 있었습니다.

임도 투어를 끝낸 뒤 돌아가는 방법은 세 가지 선택지가 있습니다. 첫 번째는 연하협 구름다리 쪽으로 건너가 거기서 차를 타는 방법입니다. 두 번째는 원래 유명한 산막이옛길 주차장까지 걷는 길, 세 번째는 산막이 옛길주차장까지 유람선을 타고 가는 방법 등입니다. 연하협 구름다리에서 산막이옛길 주차장까지 가는 유람선 요금은 편도 7,000원입니다.

사나이짬뽕

📍 주소 : 충북 괴산군 청천면 송문로덕평길 26

☎ 전화 : 0507-1495-0143

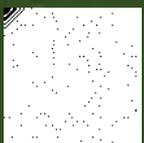
☺ 메뉴 : 짬뽕 12,000원, 탕수육(소) 18,000원

산막이마을 시골집

📍 주소 : 충북 괴산군 칠성면 산막이옛길 315-3

☎ 전화 : 010-7630-7035

☺ 메뉴 : 순두부 10,000원, 야채 빈대떡 10,000원, 더덕 동동주 10,000원



더 강한 인생 2막, 50만 독자 유튜버

취재·글/한민자 객원기자hmj647@daum.net
촬영 / 이동훈 객원사진기자

김상호님은 20년간 국회 공무원으로 근무하다 퇴직 후 유튜브 채널 '내편TV'를 운영하며 유튜버로 활동하고 있습니다. '임플란트타이거'라는 활동명으로 재직 시 경력을 살려 정부의 복지정책이나 제도 등을 알기 쉽게 소개합니다. 처음 구독자 1명으로 시작한 유튜버에서 현재 구독자가 50만 명이 넘는 인기 유튜버가 됐습니다. '유튜브 코리아'에서 선정한 50개 채널에 들기도 했습니다.



어떤 유튜브 채널을 운영하나요?

시니어를 대상으로 알아두면 유익한 정부 정책과 제도, 전문 자격증, 은퇴 후 할 만한 자영업 등 다양한 정보를 소개하는 채널 ‘내편TV’를 운영하고 있습니다. 정부에서 제공하는 수많은 정책이나 제도가 있음에도 정보를 제대로 알지 못해 꼭 필요한 시기에 도움을 받지 못하는 시니어가 생각보다 많습니다. 또한 정책이나 제도에 사용된 용어가 어려워 이해하지 못하는 시니어도 마찬가지로입니다. 그 때문에 꼭 필요한 정보에서도 빈익빈 부익부 현상이 일어나고 있습니다. 이런 정보 소외 계층에게 실질적인 도움을 주고자 만든 채널입니다.

은퇴 후 어떻게 유튜브로 활동을 시작했나요?

퇴직하고 나니 할 일이 없었습니다. ‘뭐라도 해야 한다’는 생각에 제가 가장 잘할 수 있는 일이 무엇일까를 따져봤습니다. 퇴직 전 국회에서 맡았던 업무가 정부정책을 전달하고 설명하는 일이었습니다. 이를 감안해 새로 시행하는 정부정책을 찾아 알기 쉽게 요약해서 유튜브에 몇 번 올렸습니다. 그랬더니 몇몇 사람에게서 ‘그런 정보가 있는 줄 몰랐다’며 ‘도움을 줘서 감사하다’는 반응이 왔습니다. ‘아, 이거구나’ 하는 생각이 들었고 유튜브 방송을 시작하게 됐습니다.

특별한 기술도, 노하우도 없이 무작정 도

전했습니다. 1년 6개월 정도는 그냥 자기 만족이었습니다. 구독자가 거의 없었으니까요. 그래도 포기하지 않고 꾸준히 콘텐츠를 업로드하며 구독자와 소통했습니다.

‘임플란트타이거’라는 활동명이 특이합니다

호랑이가 이빨이 없다면 호랑이 역할을 할 수 없습니다. 게다가 발톱도 없다면 더는 호랑이가 아닙니다. 사람도 때가 되면 은퇴를 맞는데, 은퇴 후에도 살아가야 할 시간이 너무 많습니다. 인공치아인 임플란트를 심는 첨단 의료기술이 있는데 이빨 빠진 호랑이로 살아야 하느냐? 그건 아니라고 봅니다. 유튜브가 시니어의 정보와 지식, 경험과 연륜을 공유하는 하나의 창구가 되고 있습니다. 이런 세계에서 적응만 잘한다면 이빨 빠진 호랑이가 아니라 더 강한 이빨을 가진 임플란트타이거로 살 수 있다고 생각합니다. 또 다른 2막 인생을 살 수 있다는 것이죠. 활동명은 그런 의미에서 지었습니다.

콘텐츠는 혼자 제작하나요?

혼자서 스마트폰 하나만으로 언제 어디서든 콘텐츠를 제작합니다. 먼저 사회적 관심에 맞는 주제를 정한 뒤 정부의 보도자료나 정부에서 발표한 내용 등을 찾아 정보를 수집합니다. 이들 정보를 취사선택해 원고





를 쓰고 다시 정리합니다. 그런 다음 스마트폰의 녹음 버튼을 누르면 그곳이 바로 제게는 스튜디오입니다. 녹음된 오디오파일을 다듬는 컷 편집을 끝으로 제작을 마무리합니다. 거창한 장비도, 거대한 스튜디오도, 많은 인원도 필요 없습니다.

유튜버가 되기 위해 따로 배운 것이 있나요?

‘유튜브는 유튜브에서 배워야 한다’는 말이 있습니다. 저 역시 유튜브에서 영상편집을 배웠고 말하는 방식을 배웠습니다. 말하는 방식이란 ‘화뽀’이 아닙니다. 유튜브상에서 어떤 사람이, 어떤 이야기를 좋아하는지 그리고 어떤 정보를 원하는지를 알고 상대와 소통하는 과정을 말합니다. 유튜브(youtube)에서 튜브(tube)는 관(빨대)을 의미합니다. 너와 나를 연결하는 빨대를 통해 서로 소통한다는 의미입니다. 유튜브에

서는 구독자와 소통이 중요합니다. 이런 일련의 과정을 유튜브를 통해 스스로 알아가며 배웁니다.

50만 독자 유튜버로 성장한 비결이 있나요?

유튜버는 유튜브에서 직접 방송을 하거나 콘텐츠를 제작·편집해 올리는 방송인입니다. 유튜버 자신이 구독자를 거느리는 게 아니라 구독자가 자신을 좋아해 주는 것입니다. 유튜브 시장에서 콘텐츠가 좋고 상품성이 있으면 바로 구독자 수가 올라가지만 반대로 상품성이 없으면 구독자는 절대 ‘구독’이라는 버튼을 누르지 않습니다.

유튜브 방송은 전문가가 아닌 일반인이 하는 것입니다. 그래서 오히려 아마추어를 좋아합니다. 말을 잘 못 해도, 좀 어수룩해도 진실을 담아내면 환호합니다. 제 유튜브 방송도 정보의 유익성 때문에 ‘구독’을 누르는 사람도 있지만 제가 전문 방송인이 아니기 때문에 더 좋아하는 것 같습니다.

유튜버의 매력은 무엇인가요?

은퇴가 없는 직업이라는 것입니다. 제 경우 유튜브 방송에 얼굴은 나오지 않고 목소리만 나갑니다. 그 때문에 목소리가 나오지 않을 때까지 활동할 수 있습니다. 또 경제적 자유로움을 얻을 수 있다는 것입니다. 구글 계정만 있으면 누구나 유튜버가 될 수 있으며 일정 수준에 도달하면 광고



나 PPL(방송 화면에 상품을 배치)을 통해 수익을 얻을 수 있습니다. 하기 나름이지만 웬만한 유튜버는 대기업 간부보다 수입이 더 많습니다. 저는 하루에 2~3시간 유튜브 활동에 투자합니다. 그럼에도 수입이 남부럽지 않습니다. 나이 들어서도 경제활동을 할 수 있으니 얼마나 좋은지 모릅니다. 또 유튜브는 끊임없이 동기를 부여하고 격려해 주는 힘이 있습니다. 구독자 수가 꾸준히 증가할 때마다 축하와 또 다른 목표를 제시해 줍니다. 저의 다음 목표가 구독자 100만 명인 것처럼 말입니다.

유튜버를 꿈꾸는 이에게 조언을 한다면?

은퇴 후 유튜버를 준비 중이라면 가장 먼저 맞닥뜨리는 고민이 콘텐츠입니다. ‘무엇을 할까’라는 고민입니다.

그런데 자신이 살아온 이력 자체가 콘텐츠가 될 수 있습니다. 일상에서 사람들은 잊는 것을 좋아하고 남의 아무것도 아닌 일을 궁금해합니다. 각자 삶의 색깔이 다르기 때문입니다. 이런 이유로 자신의 삶이 그들의 삶과 다른 것을 보여주면 멋진 콘텐츠가 됩니다.

잘하는 일이 많아서 유튜버가 되겠다는 것은 잘못된 생각입니다. 자신이 못 하기 때문에 못 하는 것을 보여줘야 합니다. 사람들은 이런 것을 통해 힐링합니다. ‘나와 비슷한 사람이 있네, 저 사람 나보다 못 해’ 라면서 말입니다. 유튜브는 자신의 경험과 삶을 방송에 담는 것입니다. 화려한 장비보다 진솔한 콘텐츠를 담아낸다면 누구나 성공할 수 있습니다.





상지 근육을 지켜라!

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

근감소증은 나이가 들어감에 따라 근육양이 줄어들고, 근력과 근육 기능이 저하되는 질환입니다. 이를 예방하기 위해 규칙적인 유산소운동과 더불어 근력운동을 병행해야 합니다. 이번 10월 호에서는 근감소증 예방 동작 상지편을 소개합니다. 저항 운동 시 힘을 줄 때 숨을 내쉬고, 시작 자세로 돌아갈 때 숨을 마시면서 동작을 수행해야 혈압 상승 등 부작용을 예방할 수 있습니다.

팔꿈치 굽히기



- 1 의자에 바르게 앉아, 탄성밴드 가운데 부분을 발로 밟아 고정합니다. 양손으로 밴드를 잡아주고 팔꿈치를 편 채 무릎 높이에서 밴드가 팽팽한 느낌이 들도록 길이를 조절합니다.
- 2 밴드의 저항을 느끼며 숨을 내쉬면서 팔꿈치를 굽힙니다. 숨을 마시면서 다시 천천히 팔꿈치를 펼칩니다. 10회씩 3세트 반복합니다.

팔 위로 들기

- 1 의자에 바르게 앉아 탄성밴드 가운데 부분을 발로 밟아 고정합니다. 엄지손가락이 위를 향하도록 양손으로 밴드를 잡습니다. 무릎 높이에서 밴드를 양팔로 편 채 잡고, 밴드가 팽팽한 느낌이 들도록 길이를 조절합니다.
- 2 손이 일자가 되게 팔꿈치를 편 채 숨을 내쉬면서 손을 눈높이까지 올립니다. 다시 숨을 마시면서 팔을 천천히 내립니다. 10회씩 3세트 반복합니다.





팔 옆으로 들기

- 1 의자에 바르게 앉아 탄성밴드 가운데 부분을 발로 밟아 고정합니다. 무릎 높이에서 밴드를 양팔로 편 채 잡고, 밴드가 팽팽한 느낌이 들도록 길이를 조절합니다.
- 2 손이 양 옆을 향하게 팔꿈치를 편 채 숨을 내쉬면서 손을 어깨 높이까지 올립니다. 다시 숨을 마시면서 팔을 천천히 내립니다. 10회씩 3세트 반복합니다.



숄더프레스

- 1 의자에 바르게 앉아 탄성밴드 가운데 부분을 발로 밟아 고정합니다. 양손으로 밴드를 잡고 가슴 높이에서 밴드가 팽팽한 느낌이 들도록 밴드를 고정합니다. 팔꿈치를 90도로 구부리고, 양 옆으로 벌립니다.
- 2 숨을 내쉬며 머리 위로 팔을 쭉 밀니다. 천천히 숨을 마시며 제자리로 돌아옵니다. 10회씩 3세트 반복합니다.



팔 앞으로 밀기

- 1 의자에 바르게 앉아 어깨뼈(견갑골) 아래쪽에 밴드를 위치시킵니다. 양손으로 밴드 양 끝을 잡고, 가슴 앞쪽에서 밴드가 팽팽해지도록 길이를 조절합니다.
- 2 가슴을 모아주고 숨을 내쉬면서 양손을 앞으로 쭉 뻗습니다. 다시 숨을 마시면서 시작 자세로 돌아옵니다. 10회씩 3세트 반복합니다.



딤스

- 1 팔걸이가 있는 의자에 바르게 앉아 옆구리와 가깝게 팔걸이를 잡습니다.
- 2 팔은 팔걸이 밑으로 밀고 숨은 내쉬며 엉덩이가 의자에서 떨어지도록 합니다. 몸무게를 팔힘으로 버티면서 숨을 마시며, 엉덩이가 천천히 의자에 닿을 수 있도록 앉습니다. 10회씩 3세트 반복합니다.

쌀쌀할 때~ 따끈한 밥상

요리·푸드 스타일링 / 용동희 요리연구가
사진 / 우리 객원사진기자



1. 멍쌀과 찰쌀을 불리고 죽순은 편으로 썹니다.



2. 죽순에 참기름을 넣고 버무립니다.



3. 냄비에 멍쌀과 찰쌀을 섞어 담고, 물을 동량으로 부은 후 죽순을 올려 밥을 짓습니다.



4. 양념장 재료를 섞어 곁들여 냅니다.

죽순솔밥

재료(2인분)

삶은 죽순 200g, 멍쌀 1컵, 찰쌀 1/3컵, 참기름 1작은술, 물 적당량

양념장 재료

다진 미나리 3큰술, 참기름 1큰술, 고춧가루 1/2큰술, 참깨 1큰술, 간장 3큰술

TIP 생 죽순일 경우, 된장을 푼 물에 담가 부드러워질 때까지 삶은 후 찬물에 2~3시간 담가두면 아린 맛을 제거할 수 있습니다.



1. 양념장 재료를 섞습니다.



2. 알배추는 세로로 2~3등분합니다.



3. 김이 오른 찜통에 알배추의 자른 면이 위를 향하도록 올려 10분간 찜니다.



4. 알배추에 양념장을 끼얹고, 들기름과 들깨가루를 뿌립니다.



간장양념배추찜

재료(1인분)

알배추 1/2통, 들기름 1큰술, 들깨가루 약간

양념장 재료

간장 2큰술, 참치액 2큰술, 참기름 1큰술,

다진 마늘 1작은술, 고춧가루 1작은술, 참깨 1/2 작은술



삶의 질 떨어뜨리는 노년기 배뇨 장애

노화라고 방치 말고 초기부터 관리해야

글 / 노진섭 시사저널 의학전문기자



PUSH

남성에게만 있는 생식기관인 전립샘은 요도를 감싼 호두알 정도의 크기입니다. 전립샘은 나이를 먹을수록 커집니다. 문제는 요도를 압박할 정도로 커져서 이상 증상을 일으킨다는 데 있습니다. 이를 전립샘 비대증이라고 합니다. 전립샘이 왜 커지는지는 알 수 없지만 노화나 남성 호르몬과 관련이 있을 것으로 추정합니다. 나이를 먹을수록 그리고 남성 호르몬 분비에 이상이 생겼을 때 전립샘 비대증이 잘 생기기 때문입니다.

시간문제일 뿐 모든 남성에게 전립샘 비대증은 찾아옵니다. 그렇다고 모두에게 이상 증상이 생기지는 않습니다. 전립샘 비대증이 있는 사람 중 절반 정도에서 증상이 나타납니다. 전립샘 비대증은 저절로 좋아지기도 해서 다른 질환처럼 빠른 진단과 치료가 필요하지는 않습니다.

잔뇨감, 소변 끊김 등 이상 증상 발생

그렇다면 언제 전립샘 비대증을 의심하고 병원을 찾아야 할까요? 50세 이상 남성 가운데 하루 8번 이상 소변을 보는 ‘빈뇨’, 밤에 자다가도 2번 이상 깨서 소변을 보는 ‘야간뇨’, 강하고 갑작스러운 요의를 느끼며 소변을 참기 어려운 ‘절박뇨’, 소변을 볼 때 시간이 걸리는 ‘지연뇨’, 소변의 흐름이 끊어지는 ‘단절뇨’, 소변을 볼 때 힘을 줘야 하는 ‘복압 배뇨’, 소변 줄기가 가는 ‘세뇨’, 오줌을 누고도 시원하지 않은 ‘잔뇨감’을



느끼는 경우 등입니다.

이런 불편한 증상을 참으면서 방치하면 삶의 질이 똑 떨어지고 심할 경우 합병증도 생깁니다. 대표적인 합병증은 요폐입니다. 커진 전립샘이 요도를 심하게 압박해서 방광에 오줌이 괴어 있지만 소변을 볼 수 없는 상태가 되는 것입니다. 이때는 병원에서 응급으로 소변을 배출하는 치료를 받아야 합니다. 또 비대한 전립샘이 요도를 누르기 때문에 소변을 봐도 방광에 소변이 남는 경우가 생겨서 방광염이나 방광 결석이 생길 뿐만 아니라 신장까지 손상될 수 있습니다. 따라서 이상 증상이 나타나면 비뇨기과를 찾아 진료 받는 것이 바람직합니다.

IPSS 8점 이상이면 병원 진료 필요

병원에 가면 의사는 배뇨 장애 증상 등을 묻는 문진을 합니다. 그런데 배뇨 장애 증상은 주관적이어서 표현이 애매하고 제각각입니다. 그래서 의학계는 증상을 객관적으로 나타낼 방법으로 국제전립샘증상점

국제전립샘증상점수표(IPSS)

소변을 볼 때 나타나는 증상으로 해당하는 것에 동그라미를 쳐 주세요.

질문	빈도	전혀 없다	5회 중 1번	절반 미만	절반 정도	절반을 넘음	거의 항상
1. 소변을 본 후 소변이 방광에 남아 있는 것 같이 느끼는 경우가 얼마나 자주 있었습니까?		0	1	2	3	4	5
2. 소변을 본 후 2시간 이내에 다시 소변을 보는 경우가 얼마나 자주 있었습니까?		0	1	2	3	4	5
3. 소변을 볼 때 소변이 멈추었다가 다시 시작되는 경우가 얼마나 자주 있었습니까?		0	1	2	3	4	5
4. 소변이 마려울 때 참기 어려운 경우가 얼마나 자주 있었습니까?		0	1	2	3	4	5
5. 소변 줄기가 약해지거나 가늘어진 경우가 얼마나 자주 있었습니까?		0	1	2	3	4	5
6. 소변을 볼 때 힘을 줘야 하거나 기다려야 하는 경우가 얼마나 자주 있었습니까?		0	1	2	3	4	5
질문	빈도	없다	1번	2번	3번	4번	5번 이상
7. 밤에 잘 때 소변을 보려고 몇 번이나 잠을 깬습니까?		0	1	2	3	4	5
총 IPSS 합계 :							점

수표(IPSS)를 마련했습니다. 총점이 0~7점은 경증, 8~19점은 중등도(비뇨기과 진료 권장), 20~35점은 중증(즉시 치료 필요)을 의미합니다. 8점 이상인 경우 의사 진단을 받는 것이 필요합니다.

전립샘 비대증이 의심되면 의사는 직장 수지검사를 합니다. 전립샘은 직장 근처에 있기 때문에 손가락을 항문으로 넣어 전립샘의 크기를 가늠할 수 있습니다. 항문으로 초음파 장치를 삽입해 전립샘의 크기나 모양 등을 영상으로 보기도 합니다. 소변 배출 속도(요속)가 느려지거나 중간에 끊어지는 현상이 생겨 요속을 측정할 수도 있습니다. 전립샘 비대증으로 확진되면 치료가 필요하지만, 전립샘이 정상보다 조금 크다

고 곧장 치료를 시작하지는 않습니다. 상태가 나쁘지 않다면 의사는 경과를 관찰하는 방법(대기요법)을 권합니다. 그러나 일상 생활에 지장을 받을 정도라면 치료를 시작합니다.

전립샘이 너무 크지 않다면 약물로 치료합니다. 약물 치료는 크게 두 가지 방식이 있습니다. 배뇨 기능을 향상하는 약물과 전립샘 크기를 줄이는 약물을 사용하는 것입니다. 전립샘 비대증 환자의 70~80%는 약물로 치료됩니다. 그러나 증상이 좋아졌다고 임의로 약 복용을 중단하면 다시 전립샘이 커지면서 이상 증상이 재발합니다. 전립샘 비대증은 고혈압처럼 꾸준히 약을 먹으면서 조절하는 노력이 바람직합니다.

요즘은 개복 없이 레이저로 수술 가능

전립샘이 매우 크거나, 약물 복용으로 효과가 없거나, 부작용이 심하거나, 합병증이 있다면 다른 치료법을 고려합니다. 예전에는 배를 절개해서 하는 개복수술이 일반적이었지만 요즘은 레이저를 사용합니다. 요도로 레이저 기기를 넣어 전립샘 내부를 제거해 요도에 가해지는 압력을 줄이는 것입니다. 호두 껍데기는 그대로 놔두고 알맹이만 없앤다고 이해하면 됩니다. 흉터가 없고 통증도 적습니다. 그 외에도 실로 전립샘을 묶는 치료나 내시경으로 전립샘을 잘라내는 치료 등 다양한 방법이 있습니다.

특정 건강기능식품을 먹고 전립샘 비대증 증상이 호전됐다는 몇몇 사례가 있으나 의학적인 근거는 없습니다. 차라리 병원 치료와 함께 생활 습관에 신경 쓰는 편이 이롭습니다. 소변 양을 늘리는 술, 차, 커피 등을 삼가고 야간에 소변이 마려운 증상을 줄이기 위해 저녁식사 후에 수분 섭취를 자제하면 됩니다. 비만, 특히 복부 비만이 있는 사람은 전립샘이 빨리 커지므로 식이 조절과 운동으로 허리둘레를 줄일 필요가 있습니다. 참고로 전립샘 비대증 환자는 감기에 걸려 약을 먹을 때는 의사와 상담한 후 약을 처방받아야 합니다. 일부 감기약은 배뇨기능을 떨어뜨려 배뇨 장애가 발생할 수 있기 때문입니다.

기침할 때 소변이 새는 복압성 요실금

전립샘 비대증 수술을 받은 일부 환자에게서 요실금이 생길 수 있습니다. 요실금은 자신의 의지와 상관없이 오줌이 나오는 증상입니다. 요실금은 여성에게서 발생 빈도가 월등히 높습니다만 남성에게도 발생합니다. 우리나라 여성의 약 40%는 요실금을 경험합니다. 모든 연령에서 요실금이 발생하지만, 대체로 나이가 많을수록 빈도가 증가합니다. 요실금은 수명에 영향을 미치지 않지만 사회생활에 지장을 주거나 우울증을 유발해 전반적인 삶의 질을 떨어뜨립니다.

요실금의 원인은 매우 다양하지만 크게 두 가지로 정리할 수 있습니다. 소변을 저장하는 기능의 문제와 소변을 배출하는 기능의 문제입니다. 즉, 방광 근육의 수축과 이완에 이상이 생기면 소변을 충분히 저장하지 못해 요실금이 생깁니다. 또 요도 괄약근이 약해져 수시로 소변이 마렵기도 합니다. 그 외에 환경에 따른 여성 호르몬 감소도 원인입니다.

요실금에는 몇 가지 종류가 있는데 가장 흔한 것은 복압성 요실금입니다. 이는 주로 70세 이하 여성이 경험하며 전체 요실금의 80~90%를 차지합니다. 기침이나 재채기 등으로 배에 압력이 높을 때 소변이 새는 것입니다. 그다음으로 흔한 요실금은 전체 요실금의 20~30%를 차지하는 절박성 요실



금입니다. 소변을 참지 못해 화장실을 가는 도중 소변을 흘리는 경험이 있다면 절박성 요실금을 의심할 수 있습니다. 남녀 노인이 경험하는 요실금 대부분은 절박성 요실금입니다.

절박성 요실금 원인 가운데 하나는 과민성 방광입니다. 나이가 많을수록 과민성 방광 유병률이 높으며, 남성의 경우는 전립샘 비대증과 과민성 방광이 동반되기도 합니다. 김아람 교수(건국대병원 비뇨의학과)는 “과민성 방광은 적절한 치료로 얼마든지 호전됩니다. 그러나 방치하면 잦은 요도 감염의 위험성이 증가하고, 심한 경우에는 신장에도 나쁜 영향을 미칠 수 있습니다”라고 설명합니다.

신체검사와 소변검사 등으로 요실금 진단

소변을 저장하는 기능의 문제로 발생한 요실금의 주요 증상은 빈뇨(배뇨 횟수가 하루 8회 이상), 야간뇨(수면 중에 한 번 이상 일어나 배뇨), 절박뇨(강하고 급작스러운 요의) 등입니다. 소변을 배출하는 기능의 문제로 발생한 요실금의 주요 증상은 약요(가늘고 힘이 없는 소변 줄기), 요 주저(배뇨할 때 시간이 걸리고 힘을 줘야 함), 간헐요(소변 줄기가 중간에 끊어짐), 잔뇨감(소변을 보고 나서도 시원하지 않음) 등입니다.

이런 증상으로 병원에 가면 의사는 환자의 과거 병력을 먼저 물어봅니다. 신경학적

이상인 있는지, 과거 방사선 치료 이력이 있는지, 복용 중인 약물은 무엇인지, 환경·여성호르몬 치료를 받았는지, 분만 경험은 얼마나 있는지 등을 확인하는 것입니다. 이후 신체검사를 진행합니다. 방광을 생리식염수로 채운 후 배에 힘을 주었을 때 소변 누출 여부를 검사(복압 상승 요실금 유발검사)합니다. 이 검사에서 소변이 누출되면 복압성 요실금으로 진단합니다. 요로감염으로 오는 요실금은 소변검사로 확인할 수 있습니다. 일정 시간(1~24시간) 패드를 착용한 후 패드 무게를 측정해 소변이 얼마나 뺐는지를 알아보는 패드 검사도 있습니다. 국제요실금학회는 1시간 패드 검사를 통해 패드 무게가 2g 이상 증가하면 요실금으로 진단합니다.

케겔운동으로 골반 근육 강화

요실금 환자에게 중요한 생활 습관 중의 하나는 배뇨일기 쓰기입니다. 의사도 환자에게 배뇨일기를 작성하도록 권합니다. 3일 동안 배뇨 횟수, 배뇨량, 절박뇨 등을



기록하는 것입니다. 의사가 환자의 배뇨일기를 보면 상황을 잘 파악할 수 있을 뿐만 아니라 치료 후 효과를 판정할 수도 있습니다.

요실금은 방광의 압력이 요도의 압력보다 높을 때 일어납니다. 따라서 일반적인 요실금 치료의 방향은 방광의 압력을 낮추거나 요도 압력을 높이는 것입니다. 요실금이 심하지 않을 때는 우선 행동요법으로 치료합니다. 케겔운동이라고 알려진 골반 근육 훈련이 대표적인 행동요법입니다. 이는 소변을 참을 때처럼 질 근육을 조였다 풀기를 반복하는 운동으로 골반 근육이 강화돼서 소변이 새는 것을 예방합니다. 항문, 질, 요도에 힘을 주고 빼는 동작을 10번씩 하루 10회 이상 반복하면 됩니다. 이 운동은 장기간 해야 효과적이므로 도중에 포기하면 효과를 볼 수 없습니다.

방광 훈련도 있습니다. 배뇨 간격을 일정하게 만드는 방법입니다. 의사와 환자가 상의해서 배뇨 간격을 2~3시간으로 유지하기로 정했다면 그 중간에 오줌이 마려워도 심호흡 등으로 참는 것입니다. 배뇨 욕구를 잘 억제하면 배뇨 간격을 점차 늘립니다. 병원에서는 전기 자극 방법을 쓰기도 합니다. 기구를 질 내에 넣고 약한 전류를 흘려 보내 골반 근육과 방광에 자극을 줘서 불필요한 방광 수축을 억제하는 치료법입니다. 의사는 환자에게 수분 섭취 제한을 권하기



도 합니다. 외출하기 전이나 잠들기 전에 방광을 자극하는 카페인 음료나 술을 피하라는 것입니다.

이런 행동요법과 함께 약물 치료를 병행할 수 있습니다. 방광 근육을 이완하는 약물을 복용하는 것입니다. 방광 용적이 늘어나 압력이 낮아지므로 갑자기 소변이 마려운 절박요 증상이 줄어듭니다. 행동요법과 약물 치료로 증상이 호전되지 않으면 수술을 고려합니다. 신경을 조절하거나 방광을 확대하는 치료입니다. 요즘 요실금 치료는 효과가 매우 좋습니다. 그러므로 요실금을 노화의 증상이라고 치부해 방치할 필요가 없습니다. 적극적으로 요실금을 치료하면 편안한 삶의 질을 유지할 수 있습니다.



고물가 시대, MZ세대는 지갑 닫는 중?!

글 / 홍보실 권경희



‘올로(YOLO)’, ‘플렉스(FLEX)’라는 단어를 들어본 적이 있나요? 인생은 한 번뿐이니 현재의 행복을 가장 중시하라는 ‘올로’와 재력을 과시하는 ‘플렉스’. 명품까지 톡톡 구매하며 재력을 뽐내기에 바빴던 2030세대의 소비 트렌드였습니다.

그런데 최근 소비자가 변했습니다. 현재를 위해 과감히 투자하고, 과시하던 방식에서 최대한 돈을 아끼고 소소하게 포인트를 벌며 생활비에 보태는 방식으로 말입니다. 이는 물가 상승의 영향이 큼니다. 웬만한 점심 한 끼가 1만 원이 넘다 보니 런치플레이션(Lunch 점심+Inflation 물가상승)이라는 신조어까지 생겨난 시대이기 때문이지요.

한푼 두푼 모아 재테크

많은 사람이 ‘짬테크’와 ‘무지출 챌린지’ 등으로 힘든 시기를 이겨내고 있습니다. ‘짬테크’는 아낀다는 뜻의 ‘짜다’와 ‘재테크’의 합성어입니다. 10원, 100원 등 소액을 티끌처럼 모아 불리는 방식이죠. ‘짬테크’ 방식은 아주 다양합니다. 그중 ‘앱테크’는 캐시슬라이드, 토스 만보기 등 특정 앱을 이용해 출석, 미션, 만보기 등 앱에서 지정한 활동을 수행하며 포인트를 모으는 방식입니다. 모은 포인트는 상품을 구매하거나 현금화할 수 있습니다.





정해진 기간에 빠짐없이 저축하면 우대 금리를 제공하는 ‘강제저축’도 MZ세대 사이에서 인기를 끌고 있습니다. 카카오뱅크의 26주 적금, 우리은행의 200일 적금 등이 대표적입니다. 가입 후 유지 기간도 일반 적금 상품에 비해 짧고, 최저 가입금액도 월 1,000원 수준으로 낮다 보니 찐테크 초보자가 도전해 보기에 좋습니다.

한편 ‘적금 풍차 돌리기’는 고금리 시대에 다시금 인기를 끌고 있습니다. 1년짜리 적금 12개를 매월 나눠서 가입하는 방식으로, 13개월째부터 원금과 이자를 수령할 수 있습니다. 이때 이자는 생활 자금으로 쓰고 원금만 재예치하거나, 원리금을 모두 재예치해 복리 효과를 누릴 수 있습니다. 그런데 신용카드 판에서도 풍차돌리기가 인기를 끌고 있습니다. 최근 카드는 새로 카드를 개설하면 캐시백 같은 현금성 포인트를 지급하는 방식으로 고객을 유치하고 있습니다. 주로 직전 6개월~1년간 자사 카드 이용 실적이 없는 고객에게 혜택을 제공하는데, 이를 활용해 가입 기간에 따라 돌아가며 새로운 카드로 갈아타며 현금성 포인트를 확보하는 방식입니다.

소비 없는 날 만들기

‘무지출 챌린지’는 말 그대로 하루 종일 한 푼도 쓰지 않고 버티는 도전입니다. 생필품 외에 물건을 사지 않고, 소비하지 않는 날을 늘려 나가는 것을 말합니다. 사실 한 푼도 쓰지 않는 것은 어렵습니다. 이 도전은 소비 습관을 점검하는 취지에서도 많이 참여합니다. 평소 외식이 잦다면 ‘저녁 약속은 웬만하면 잡지 않기’, 장을 자주 본다면 ‘냉장고에 잠들어 있는 재료를 찾아 요리하기’ 등을 목표로 삼아 소비를 줄여 나가는 것이 좋습니다.

〈소비단식 일기〉의 저자 서박하는 1년 동안 ‘무지출’을 목표로 삼되 몇 가지 원칙을 정했습니다. ‘가족에게 필요한 것은 사기’, ‘하나도 남지 않았다면 생필품 구매하기’, ‘누군가를 만날 때는 아끼지 않기’, ‘포기하지 않기’ 등 기본 원칙을 삼았습니다. 자신은 자신이 제일 잘 아는 만큼 자신에게 맞는 소비 조절 원칙을 세우면 됩니다. 소비를 통해 기쁨을 얻다 보면 계속해서 관성처럼 소비를 추구하게 되지만, 절약과 절약도 마찬가지입니다. 절약과 저축으로 본인의 목표를 달성해 나가는 기쁨을 얻은 사람은 지속적으로 절약과 저축을 실천해 나갑니다. 여러분도 인플레이션 시대에 MZ세대의 대비책을 참고해 소비생활을 한번쯤 점검해 보면 어떨까요?



공무원연금 공금증 상담소

알짜정보만 쓱쓱!

글 / 연금운영실

지난 4월 호 ‘연금상식’에서 독자 여러분에게 공무원연금의 공금증을 해소해 드리기 위한 Q&A를 진행했습니다. 혹시 아직 궁금한 내용이 많더라도 걱정은 마십시오. 독자 여러분을 위한 두 번째 공무원연금 상담소를 활짝 열었으니 말입니다. ‘연금지에 바란다’를 통해 접수된 공무원연금 관련 질문의 명쾌한 해답을 만나보세요.



**Q1 퇴직 후 소득이 있으면 연금을 삭감하는 이유가 무엇인가요?
만약 연금 외에 소득이 발생했을 때 연금은 어느 정도 덜 받게 되는지
등이 궁금합니다. 손○○님**

퇴직연금 또는 장해연금수급자(이하 ‘연금수급자’)가 연금 외에 근로소득금액 또는 사업소득금액이 있는 경우, 그 소득월액의 정도에 따라 본인 연금월액의 최대 1/2까지 감액 지급되는 것을 ‘연금일부정지제도’라고 합니다. 공적연금이 은퇴 후 소득상실에 대비한 제도라는 점을 감안하여 일정 기준을 초과하는 소득이 있는 경우 그 초과소득에 따라 연금의 일부를 정지(감액지급)합니다. 한정된 연금재정의 지속가능성과 장기적 건전성을 확보하기 위해 법제화된 제도임을 양해해 주시기 바라며, 국민연금 등 다른 공적연금제도에도 이와 유사한 규정을 두고 있습니다.

소득월액은 전년도 평균연금월액을 얼마나 초과하는지를 말하며, 2021년도 평균연금월액은 242만 원입니다. 근로소득 발생으로 연금 정지(감액)되는 금액은 다음 산정식을 통해서 정확하게 계산하실 수 있습니다. 근로소득 또는 사

업소득 발생 시 초과소득월액에 따라 구간별 일부정지금액은 ‘공단 홈페이지 (www.geps.or.kr) → 주요사업 → 연금사업 → 연금수급 → 연금일부정지 → 일부정지 산정 조건표 → 연도별 조건표 보기’에서 볼 수 있습니다.

2022년 연금일부정지 산정식

$$\text{· 근로소득금액} \div \text{소득발생월수} - \text{전년도 평균연금월액 (242만 원)} = \text{초과소득월액}$$

= 총급여액(비과세소득 제외) - 근로소득공제

초과소득월액	일부정지액
50만 원 미만	초과소득월액의 30%
50만 원 이상 100만 원 미만	15만 원 + (50만 원 초과소득월액의 40%)
100만 원 이상 150만 원 미만	35만 원 + (100만 원 초과소득월액의 50%)
150만 원 이상 200만 원 미만	60만 원 + (150만 원 초과소득월액의 60%)
200만 원 이상	90만 원 + (200만 원 초과소득월액의 70%)

2022년 근로소득에 따른 연금일부정지액 예시

2022년 총급여액(12개월 근무 기준)		2022년 월평균 근로소득		초과소득월액	연금일부정지액
①근로소득공제 전 (근로소득)	②근로소득공제 후 (근로소득금액)	③월평균 근로소득액 (①÷12)	④월평균 근로소득금액 (②÷12)		
43,000,000원	31,300,000원	3,583,333원	2,608,333원	188,333원	56,490원
50,000,000원	37,750,000원	4,166,667원	3,145,833원	725,833원	240,330원
60,000,000원	47,250,000원	5,000,000원	3,937,500원	1,517,500원	610,500원
70,000,000원	56,750,000원	5,833,333원	4,729,166원	2,309,166원	1,116,410원

Q2 공무원연금은 100세 이상 살아도 지급하는 건가요? 이○○님

공무원연금법 제43조 제1항에 따라 공무원이 퇴직연금을 청구한 경우에는 각 개시사유에 해당하는 때부터 사망할 때까지 지급하므로, 현재 연금을 받고 계시다면 나이와 무관하게 사망 시까지 받습니다.



Q3 건강보험 피부양자 자격 심사 대상 연금소득을 상세히 알려주세요.
매스컴에서 2,000만 원 이상이면 피부양자 자격 박탈이라고 하네요.

김○○님

2022년 하반기 건강보험료 부과체계 개편 내용은 건강보험료 부과가 재산에서 소득을 중심으로 바뀝니다. 연소득 2,000만 원을 초과하면 피부양자에서 제외되어 지역가입자로 자동 전환되고, 지역가입자 전환 후 보험료 산정 시 공적연금의 소득 반영률은 30%에서 50%로 상향 조정됩니다.

보건복지부는 지역가입자로 전환되는 피부양자의 보험료를 2026년 8월까지 단계적으로 조정해 부담을 완화하고자 합니다. 1년 차 80%, 2년 차 60%, 3년 차 40%, 4년 차 20%로 단계적으로 경감하는 방식입니다. 맞춤형 보험료 산정을 원할 경우 국민건강보험공단 고객센터(1577-1000)로 문의하시기 바랍니다.

Q4 연금은 물가에 따라 인상되는 건가요? 이○○님

공무원연금법 제35조 제1항에 따라 연금인 급여는 통계법 제3조에 따라 통계청장이 매년 고시하는 전전년도와 대비한 전년도 전국소비자물가변동률에 해당하는 금액을 매년 늘리거나 줄이게 됩니다. 참고로 2022년 연금인상률은 2.5%입니다.

Q5 연금수급자가 1년간 받은 연금을 대상으로 내야 할 세금의 자세한 설명이 필요합니다. 천○○님

연금수급자가 1년간 받는 공무원연금소득을 대상으로 한 과세는 다음과 같이 이루어집니다. 첫 번째로, 매월 과세대상 연금소득월액 기준으로 연금소득 간이세액표에 따른 소득세와 지방소득세를 원천징수합니다. 퇴직연금, 연계퇴직연금, 분할연금이 과세대상 연금이며, 유족연금과 장해연금은 비과세입니다.

두 번째는 과세대상 연금소득이 연간 771만 원을 초과하는 연금수급자라면 매년 12월 말까지 ‘연금소득자 소득·세액공제 신고서’를 제출해야 합니다. 세 번째는 다음 연도 1월에 실시되는 연말정산입니다. 1년 동안 납부할 세액을 산정하여 원천징수한 세액과의 차액을 추가공제하거나 환급합니다. 1년 동안 납부할 세액은 아래 예시와 같은 산정 절차를 통해 확정됩니다. 마지막으로 당해 연도에 근로소득, 사업소득, 연금소득, 기타소득, 배당소득, 이자소득 중 둘 이상의 소득이 발생했다면 종합소득세 신고 대상으로 다음 연도 5월에 관할 세무서 또는 국세청 홈택스를 통해 신고해야 합니다.

연말정산 산정 절차

〈예시〉

· 월 연금액 2,400,000원 · 본인 외 부양가족 없음



구 분	금 액	내 용
①총연금수령액	28,800,000원	1년간 수령한 총 연금수령액
②과세대상연금액	13,090,900원	①총연금수령액 × $\frac{\text{'02년 이후 기여금 납부월수(15년)}}{\text{총 기여금 납부월수(33년)}}$
③연금소득공제액	6,118,180원	소득세법 제47조의2에 의한 공제액
④연금소득금액	6,972,720원	②과세대상연금액 - ③연금소득공제액
⑤소득공제액(계)	1,500,000원	인적공제(기본공제 + 추가공제) 합계액
⑥과세표준액	5,472,720원	④연금소득금액 - ⑤소득공제액(계)
⑦산출세액	328,360원	⑥과세표준액 × 소득세법 제55조에 의한 세율
⑧세액공제액(계)	70,000원	세액공제(자녀세액 + 표준세액) 합계액
⑨결정소득세	258,360원	⑦산출세액 - ⑧세액공제액(계)
⑩결정지방소득세	25,830원	⑨결정소득세의 10%
⑪결정세액 합계	284,190원	⑨결정소득세 + ⑩결정지방소득세



Q6 명예퇴직이 2월인 경우 다음 연도 5월 종합소득세 신고를 해야 하는지
궁금합니다. 임○○님

과세기간인 당해 연도에 근로소득과 연금소득이 있으므로, 종합소득세 신고 대상입니다. 다음 연도 5월 종합소득 과세표준확정신고(5.1~31.) 기간에 관할 세무서를 방문하여 확정신고를 하시거나, 국세청 홈페이지를 통해 전자신고를 하시면 됩니다.

Q7 현재 연금을 수령 중인 당사자가 사망하는 경우,
배우자는 받는 연금액의 몇 %를 수령하는 건가요? 연○○님

공무원연금법 제55조에 따라 퇴직유족연금은 공무원이거나 공무원이었던 사람이 받을 수 있는 퇴직연금액의 60%로 합니다. 다만 배우자가 공무원연금법상 유족이 되기 위해서는 재직 중 혼인관계나 사망 당시 혼인관계가 있어야 하고, 이때 퇴직유족연금을 받게 될 배우자가 공무원 퇴직연금 수급자일 경우 퇴직유족연금의 1/2을 감액하고 지급합니다. 또한 19세 미만의 자녀, 19세 이상의 장해자녀 등 동순위 유족이 있을 경우 각각 1/2씩(퇴직연금의 30%씩)을 받게 되며, 대표자 선정을 통해 한 사람이 받을 수도 있습니다.

Q8 자녀에게 정신장애가 있고 병원에 장기입원 중인데,
나중에 유족급여를 받을 수 있는지 궁금하며,
제가 사망한 경우를 대비해 준비하고 싶습니다. 정○○님

장해자녀가 유족이 되기 위해서는 공무원연금법 제3조 제1항에 따라 공무원이거나 공무원이었던 사람이 사망할 당시 그가 부양하고 있던 자로서 장애인복지법 제2조에 따른 장애인 중 장애의 정도가 심한 장애인이어야 합니다. 다만 공무원의 부양사실은 기본적으로 주민등록표상 주소지를 같이하고 있는 것으로

확인하고, 주민등록표상 주소를 달리하고 있다면 사실상 생계를 같이했거나 생활비·요양비 등 생계의 기반이 되는 경제적인 지원이 이루어지고 있었다는 것이 입증되어야 합니다.

Q9 연금수급자가 해외로 나가서 1~2년 동안 살다가 다시 국내로 돌아오는 생활을 꿈꾸고 있습니다. 만약 그렇다면 연금을 어떻게 받을 수 있나요? 혹시 영원히 해외에서 살게 될 경우도 연금을 계속 받을 수 있는지 궁금합니다. 조○○님

연금수급자는 이민을 가거나 국적이 상실되더라도 공무원연금을 계속 받을 수 있습니다. 공무원연금법에서는 외국 이민이나 국적 상실을 연금 받을 권리의 상실 사유로 정하고 있지 않기 때문입니다. 해외에서 연금을 받으려면 「공무원연금 해외송금(변경) 신청서」를공단 관리지부로 제출해 주시면 되고, 본인이 원할 경우 해외로 나가기 전 매월 지급받은 연금월액의 4년분에 상당하는 금액을 일시에 받아 연금을 청산할 수도 있습니다.

연금 OX퀴즈

1. 올해 연금 이외에 부동산임대소득 등 사업소득이 발생했다면, 다음해 5월에 종합소득세 신고 대상입니다. ()
2. 연금수급자가 이민을 가거나 국적이 상실되더라도 공무원연금을 계속 받을 수 있습니다. ()

지난 호 정답

1. '공무원연금' 앱에서는 최근 2년간 월연금액 지급 내역을 확인할 수 있습니다. (x)
2. '공무원연금' 앱에서는 예상소득에 따라 예상되는 '연금일부정지액'을 확인할 수 있습니다. (o)

응모 마감일은 10월 17일입니다. 응모 방법은 79쪽에서 안내합니다.
당첨된 독자님에게는 모바일문화상품권 1만 원을 선물로 드립니다.





무언가를 사는 일을 어떻게 생각하시나요? 물건을 생산하거나 폐기할 때 쓰이는 막대한 자원과 그 과정에서 배출되는 온실가스를 생각하면 소비를 줄일 필요가 있습니다. 꼭 필요한 것은 오래 쓸 수 있는 제품으로 고르거나 중고로 구매합니다. 반대로 쓰지 않는 물건은 버리기보다는 필요한 사람에게 팔거나 무료로 나눠 줍니다. 연금지를 따라 중고 거래를 시작해 보세요.

우선 필요 없는 물건부터 정리합니다. 지난 1~2년 동안 한 번도 사용하지 않았거나, 똑같은 물건을 여러 개 갖고 있다면 과감히 정리하는 것이 좋습니다. 팔 물건을 정했다면 플레이스토어(또는 앱스토어)에서 ‘당

근마켓’ 앱을 다운로드합니다. ‘당근마켓’은 동네 이웃들과 중고 거래를 할 수 있도록 지원하는 지역 생활 커뮤니티 서비스입니다.



사진과 설명은 상세하게!

당근마켓에서 거래하기 위해서는 ‘동네 인증’을 꼭 해야 합니다. 현재 위치를 기준으로 ‘동네’를 설정할 수 있는데, ‘나의 당근’ → ‘내 동네 설정’ 순으로 접속하면 됩니다. 동네 이웃인 것을 확인하기 위해 주기적으로 ‘동네 인증’을 거쳐야 합니다. 실제

해당 동네에 있을 때만 설정이 가능합니다.

자, 그럼 이제 판매할 물건을 올려볼까요? 우선 물건을 얼마에 팔지 정해야 합니다. 어느 정도 가격에 올려야 할지 고민이라면, 시세를 확인하는 게 도움이 됩니다. 상단에 돋보기 모양을 눌러 키워드를 입력합니다. 예를 들어 '의자'를 검색하면, 동네에서 판매 중인 의자가 검색됩니다. 가격대와 상품 상태를 고려해 상품의 적정 가격을 정합니다.

하단의 주황색 원 '+'모양을 눌러 '내 물건 팔기'를 선택합니다. 이때 가장 중요한 것은 '사진'과 '설명'입니다. 카메라 모양을 눌러 상품 사진을 첨부할 수 있는데, 상품이 두드러져 보일 수 있도록 구매한 사이트에 있는 제품 사진을 첨부하면 좋습니다. 현재 사진도 여러 각도에서 촬영해 함께 첨부합니다. 내용에는 모델명부터 현재 상태 등을 상세히 적습니다. 제목, 내용, 가격 등



글 작성이 끝났다면 '완료'를 누릅니다. 구매를 희망하는 사람에게서 채팅이 오면 최종 거래 가격, 만날 장소와 시간을 정해 거래를 체결합니다. 돈을 받고 거래하기 애매한 물건이라면, '나눔'도 가능합니다. 물건을 팔 때 가격을 '0'으로 작성하면 물건이 필요한 사람에게 무료로 나눠 줄 수 있습니다.



판매자의 매너 온도 살피기

필요한 물건이 있다면 우선 중고 상품을 살펴봅니다. 필요한 물건이 매물로 나타날 때 알림이 오는 '키워드 알림' 기능을 활용하면 유용합니다. 하단 메뉴 '나의 당근'에서 '키워드 알림'에 들어가 필요한 상품명을 등록해 두면 됩니다. 거래할 때는 원하는 상품 게시글을 눌러 하단의 '채팅하기'를 누릅니다. 채팅을 통해 판매자와 대화 후 거래할 장소를 정하면 됩니다. 당근마켓에서 거래하고 나면 구매자로부터 칭찬, 후기, 비매너 평가 등을 거쳐 '매너 온도'가 매겨집니다. 처음 기본 온도 36.5도에서 시작해 좋은 평가를 받으면 올라가고, 나쁜 평가를 받으면 내려가는 방식입니다. 당근에서 거래하기 전 믿을 만한 판매자인지 확인할 때 매너 온도와 거래 후기를 살펴보기를 추천합니다.





내 멋대로, 손맛대로 홈 화면 정리!

글 / 홍보실 조경민

독자님들의 스마트폰 홈 화면과 앱은 잘 정리 정돈되어 있나요? 위젯을 이용한 화면 정리 방법을 소개합니다. 위젯은 별도의 앱 실행 없이 홈 화면에서 바로 볼 수 있어 유용한 기능입니다. 다양한 앱을 폴더에 정리하고 위젯을 설치해 자신만의 정리된 홈 화면을 만들어 보세요. 소개된 기능은 안드로이드에서 적용됩니다.

위젯 설정하기



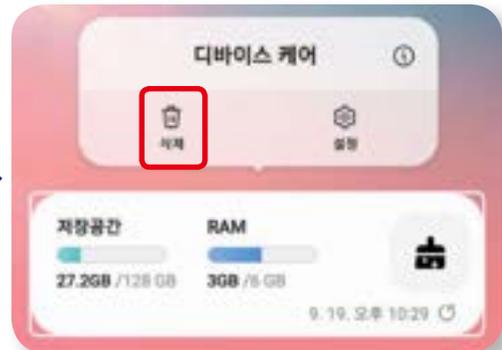
1



2



3



4

1. 홈 화면의 빈 곳을 손가락으로 꺾~ 누른 후 편집모드의 하단에 있는 '위젯'을 선택합니다.
2. 스마트 위젯, 날씨 등 원하는 위젯을 선택합니다. 우측 V를 누르면 위젯 디자인을 고를 수 있습니다.
3. ②에서 선택한 위젯이 홈 화면에 나타납니다.
4. 삭제하고 싶다면 설치된 위젯을 꺾~ 누르고 '삭제'를 선택합니다.

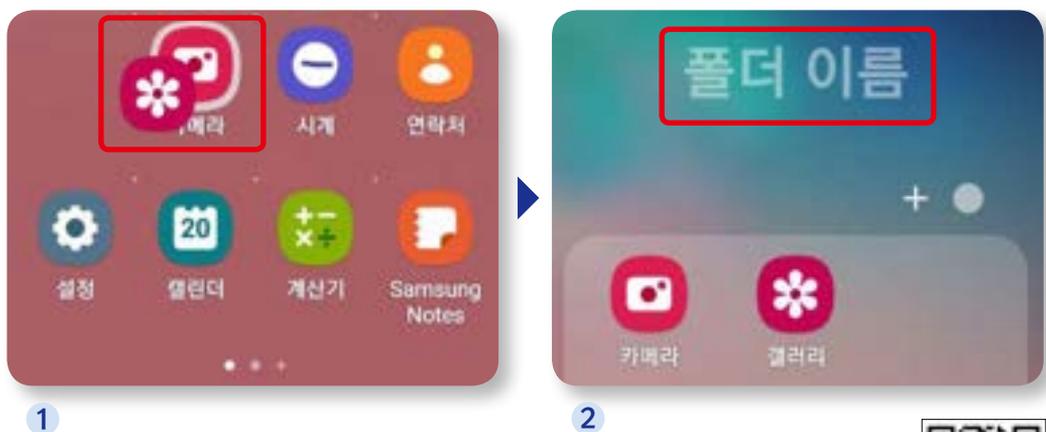
새로운 기능! 스마트 위젯

스마트 위젯은 앞에서 설정한 위젯을 하나로 모아서 자유롭게 넘기면서 보는 기능입니다.



1. 스마트 위젯을 선택하고 우측 V를 선택하여 디자인을 고릅니다.
2. 설치된 위젯을 꼭~! 누르고 나서
'+ 스마트 위젯에 위젯 추가'를 선택해 스마트 위젯에서 볼 위젯을 추가할 수 있습니다.
3. 삭제하고자 하는 위젯이 보이는 상태에서 '- 스마트 위젯에서 삭제'를 선택하면 해당 위젯은 삭제됩니다.

폴더 생성하기



1. 폴더를 만들고 싶을 때 원하는 앱을 길게 누르고 같은 폴더에 넣고 싶은 앱 옆으로 드래그 합니다.
2. 그림처럼 폴더가 생성되면 상단을 눌러 '폴더 이름'을 변경합니다.



유튜브 영상

잠깐, 가을

글·정리 / 홍보실 조경민

문득 생각나는 가족 온천 여행

김영미 님_서울 성동구

2018년 가을, 나와 동생은 86세인 아버지와 일본 온천으로 가족여행을 떠나기 위해 비행기에 올랐습니다. 아버지는 첫 해외여행에 마냥 즐거워 하셨습니다. 힘든 것도 전혀 없이 걸음도 너무 잘 걸으셔서 남들의 부러움도 받으며, 입에서는 유창한 일본어 노래까지 저절로 나왔습니다. 이젠 사진 속에서 보는 아버지의 환한 미소를 보니 가을의 그날이 생각납니다.

“와랑~ 와랑~” 가을 잔치 한마당

김우년 님_경북 김천시

경운기도 없던 시절 농촌에서 벼를 타작할 때 온 마을에 울리는 탈곡기 소리 “와랑~와랑~”. 일꾼들은 구슬땀을 흘리지만 아이들은 저마다 호기심이 가득합니다. 그 소리는 한 해 농사의 마무리로 가을의 마을잔치를 알리는 신호이기도 합니다. 탈곡기 앞에 수북이 쌓이는 벼는 농부의 땀방울이고 보람의 열매입니다. 지금도 귓가에 들려오는 듯합니다. “와랑~ 와랑~.”

서늘한 바람이 놀러 와서

황은옥 님_전북 전주시

더위 때문에 여름 내내 창문을 열고 잠을 잤습니다. 살포시 잠든 사이에 서늘한 바람이 놀러와 나도 모르게 이불을 당겨 덮으며 생각했습니다. 울다가 지친 듯 매미 소리도 덜하고 서늘한 기운까지 느껴지는 것을 보면서 잠깐 가을이 머물다 간다고, 가을이 미리 계절을 예약한 것이라고요.

달 밝은 밤하늘 고향생각

임관묵 님_대전 서구

결실의 계절답게 풍요롭고, 단풍으로 아름다워 너무나 만족스럽습니다. 4계절이 내내 가을 같았으면 좋겠다는 생각은 너무나 큰 욕심일까요? 천고마비의 풍성함과 구름 한 점 없는 가을 하늘을 보며 아름다운 세상을 그려봅니다. 달 밝은 밤하늘의 총총한 별들이 두고 온 고향생각을 절로나게 하네요.

추억으로 남은 참게잡이

이문섭 님_경기 하남시

어릴 적 가을밤이면 냇가에서 남포불을 들고 동생과 참게 잡던 일이 생각납니다. 참게는 야행성으로 벼이삭 패는 초가을부터 서리가 내리는 초겨울까지 밤에 냇물을 따라 내려옵니다. 특히 가을비가 촉촉이 내리면 유난히 더욱 많이 잡히죠. 그토록 많이 잡혔던 참게가 지금은 환경오염으로 자취를 감추어 구경하기조차 어렵게 됐으니 더욱 아쉽지만 합니다.

남이섬에서 첫 데이트

안경순 님_서울 용산구

하늘은 높고 은행잎이 노랗게 물들기 시작하던 50여 년 전 어느 가을날, 같은 학교에 근무하던 남편과 저는 남이섬으로 첫 데이트를 갔었습니다. 철없고 수줍던 20대의 젊었던 나를 세월의 풍량이 네 명의 손주를 둔 할머니로 변신시켜 버렸네요. 지금은 요양보호사 공부를 하며 남편과 나의 건강을 챙기며, 그때의 추억을 반추하면서 살고 있습니다.

코스모스로 가득 찬 우리 마을

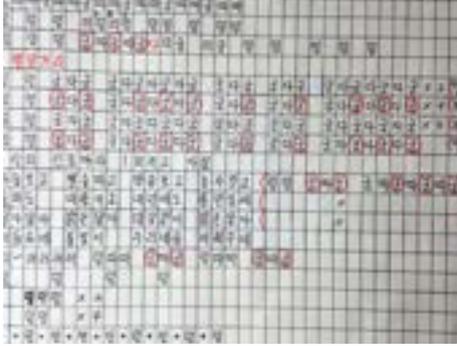
연제는 님_경기 의정부시

“동네 한길을 꽃길로 만들자.” 초등학교 친구들과 코스모스 씨앗을 받아와 길 양옆의 땅을 파고 심었습니다. 물도 주고 풀도 뽑아주는 등 우리는 열심히 관심을 기울였죠. 가을이 되어 코스모스가 분홍, 자주, 하양 등 색색으로 예쁘게 피자 “기특하다, 너희들” 하고 칭찬하시던 동네 어른들이 생각납니다. 그 시절 우리 마을을 참 사랑하고 아꼈던 것 같아요.

다음 호 주제는 ‘**작심 삼, 사, 오일**’입니다. “부자가 되어야지!”, “변화해야지!” 했지만 크게 달라진 적이 없었던 경험은 누구나 있을 것입니다. 그리고 후회하기도 합니다. 그럼에도 불구하고 또 다짐을 하며 변화를 꿈꾸고 있습니다. 매일 다짐했지만 실패했던 독자님들의 결심, 오늘부터 하는 새로운 다짐 모두 좋습니다. 자유롭게 생각해 보고 응모해 주세요. 응모 마감일은 10월 17일입니다. 자세한 응모 방법은 79쪽에서 안내합니다. 원고가 게재된 독자님에게는 모바일 문화상품권 1만 원을 선물로 드립니다.

글 자 조 각

글·정리 / 홍보실 조경민



“덩덕덕 쿵덕쿵~ 덩덕덕 쿵덕쿵~.” 요즘 사물놀이 동아리에 참여해서 장구를 배우고 있습니다. 절로 흥이 나는 우리나라 장구 가락을 사진으로 담아봤습니다.
김기연 님_충북 충주시



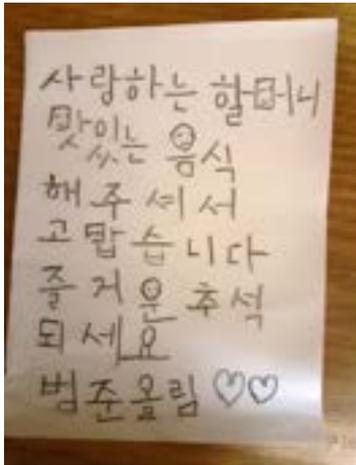
몇 년 전 중국에 있는 한글을 소개한 한국관 부스에 갔습니다. 많은 외국인이 한글 앞에서 사진 찍고, 글자도 써 보며 좋아하는 모습을 보니 내가 한국인이라는 게 너무 자랑스러웠습니다.
이도은 님_부산 동래구



세종대왕께서 한글로 세상을 여신 것처럼 한글로 도배된 두 기둥으로 새벽을 여는 교동시장입니다. 한글 기둥은 시시각각 아름다운 빛깔로 우리의 시선을 모아줍니다
정현식 님_전남 여수시



우리 동네 빵집 간판 겸 조명등인데 단 한글자로 완벽하게 점포 안내가 끝났습니다. 영어, 일본어, 독일어, 프랑스어 어느 것도 불가능하지만 한글만 이런 간판이 가능하죠.
원연희 님_경기 성남시



올해 초등학교에 입학해 이제 막 한글을 깨우친 손주가 또박또박 적은 손편지입니다. 감동을 주는 최고의 추석선물입니다
 노숙희님_서울 영등포구

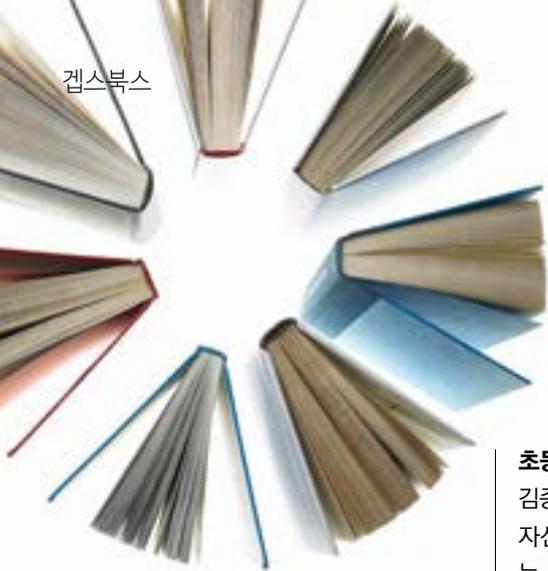


경기도 시흥시 한울공원에는 여섯 군데의 해안초소를 활용한 위인 테마초소가 있는데, 세종대왕 테마초소는 자랑스러운 우리 한글로 꾸며져 있어요.
 최명석님_인천 남동구



저의 특별한 보물 '아래한글 815 특별판CD'입니다. 1998년 한컴은 부모 직전이었습니다. 우리말을 가장 잘 표현하는 세계 최강의 워드프로세서를 지키고자 '아래한글 살리기 운동'을 전개한 기념 CD입니다.
 이진우님_경남 양산시

다음 호 주제는 '선물 같은 시간'입니다. 매일 매일 바쁘게 살아가는 것도 좋지만 쉬면서 회복하는 것도 어쩌면 더 중요합니다. 잘 쉬어야 다시 알찬 일상을 보낼 수 있으니까요. 독자님에게 선물 같은 시간은 무엇을 할 때인가요? 독서, 산책, 청소 등 독자님의 기분 전환 방법이나 여가 생활을 사진으로 담아 응모해 주세요. 응모 마감일은 10월 17일입니다. 자세한 응모 방법은 79쪽에서 안내합니다. 글이 게재된 독자님에게는 온누리상품권 3만 원을 선물로 드립니다. 많은 관심과 참여 부탁드립니다.



독자의 출간 소식

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

비매품 문의 : book@geps.or.kr

글·정리 / 홍보실 조경민

꽃보다 아름다운 생각

이성수_전북 전주시

자연에서 들려오는 새소리, 물소리, 바람소리와 크고 작고, 높고 낮고, 길고 짧은 아름다움을 발견하며 한아름 안아보는 인생길을 담아낸 수필집이다. 1만 3,000원 / 시우출판사

겨울 발자국

김관식_서울 양천구

저자는 어린이들을 가르치는 일을 하며 평생을 살아왔다. 저자의 어린 시절을 어린이들에게 들려줌으로써 즐거움과 도움이 되었으면 하는 바람으로 쓴 시집이다. 1만 원 / 명성서림

초등논술 방법

김중용_전북 전주시

자신의 생각을 논리적으로 표현하는 글쓰기 방법을 제시한 책이다. 기본편과 발전·심화편으로 구성되어 있으며 논술의 기초부터 다양한 종류의 글쓰기를 배울 수 있다. 각 1만 800원 / 바른책

하늘을 나는 메밀꽃

박철호_강원 춘천시

은퇴 후 창작활동에 전념하면서 2021년에 펴낸 동화집이다. 고향 영월의 메밀꽃과 다슬기를 의인화한 11편의 작품에는 정겨운 말과 어린 시절의 추억을 엿볼 수 있다. 비매품

남촌서 부는 바람

주은희_대전 중구

사랑으로 동행하는 인생은 모두 아름다움이며, 읽는 이와 동행 또한 산책이라 말하는 저자는 지나온 여정을 칠순 기념 자전적 시로 묶은 시집이다. 1만 원 / 이든북

넌 부르는 노래

김응길_충남 부여군

지난 것은 모두 그림다. 소소한 것에서 마음 챙김의 방법을 얻고 그리움을 채우며 살아가기 위한 격려와 함께 일상의 친숙한 언어를 모아 쓴 시집이다. 1만 2,000원 / 북랩

자작나무 숲으로

이경숙_경기 광주시

교육공무원으로 퇴직한 뒤 뒤늦게 시인으로 등단하여 모두 75편의 시를 엮어 만든 첫 시집이다. 주제별로 5부로 나뉘어 ‘혼자 우는 카톡’, ‘살아보니 그래’ 등 다양한 시를 담고 있다. 1만 원 / 한누리미디어

할머니표 집공부

서상완_서울 성북구

아이와 싸우지 않고 ‘매일 조금씩 천천히’를 실천하며 스스로 공부하는 습관과 인성을 길러주는 역대 교육의 지혜로운 학습법을 담고 있다. 할머니도 손주를 가르칠 수 있다는 것을 알려주는 책이다. 1만 7,000원 / 라온북

삶의 역사

이희탁_강원 양양군

60년간 살아온 저자의 삶에서 경험한 것을 12가지 주제로 나눠 독자에게 조금이나마 도움이 되었으면 하는 취지에서 쓰게 된 자기 계발서이다. 1만 5,000원 / 하움출판사

우리 고대국가 위치를 찾다

전우성_인천 중구

광개토대왕, 온달 장군의 활동 지역과 백제 한성의 위치 등을 설명하며 오랜 기간 우리나라 역사를 연구한 결과를 담아낸 책이다. 1만 6,000원 / 한숨미디어

에콰도르 미완성 교향곡

박계화_서울 강동구

정년 퇴임 후 한국국제협력단(KOICA) 해외봉사단원으로 남미의 에콰도르 공립학교 교사로 아이들에게 음악을 가르치며 겪은 봉사활동 경험담을 담은 책이다. 1만 6,000원 / (주)꽃씨

모정의 명에

김복희_충남 천안시

발달장애인 자녀를 둔 어머니가 자신의 자녀를 양육하면서 겪었던 외로움과 자녀의 앞날을 걱정하는 애달픈 사연을 한 권의 소설로 엮은 책이다. 1만 800원 / 시사랑음악사랑

임종영 자서전

임종영_세종 만남로

1970년대 통일벼 재배로 쌀 자급을 이루고 비닐하우스 농사로 세계적 과채류를 생산하며 농업혁명을 이끌어 온 농촌 지도자 공무원의 실버 인생 기록이 담긴 자서전이다. 비매품

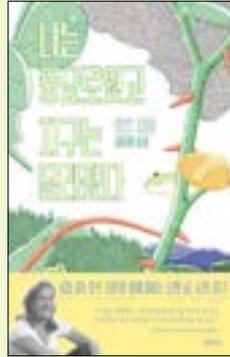
강원 산하의 노래

류각현_강원 원주시

산을 사랑하는 저자는 국내외 수많은 산을 등반했다. 그중 강원의 산수는 각종 희귀식물과 다양한 꽃으로 사랑을 받아왔다. 강원의 아름다운 산하를 시조로 펴낸 시집이다. 비매품

독자님의 출간도서를 소개합니다. 공단 홈페이지 → 소통참여 → 월간공무원연금 → 원고투고에서 '웹스북스'를 선택해 책 제목, 출판사, 가격, 판매 여부, 소개글 1~2줄을 적어 투고해 주세요.

{ 이달의 연금지 추천도서 키워드, '환경' }



〈나는 풍요로웠고, 지구는 달라졌다〉

호프 자런 지음, 2020,

김영사 펴냄

우리가 직면해야 하는 위협과 두려움에 관한 책이기도 하지만, 그 이전에 우리가 누려 왔고 누릴 수 있는 풍요로운 삶에 관한 이야기가 담겨 있다. 우리는 어떻게 우리의 것을 포기하지 않으면서도 지구 환경을 지켜낼 수 있을까?



〈두 번째 지구는 없다〉

타일러 라쉬 지음, 2020,

알에이치코리아 펴냄

저자는 인간이 자연의 일부이며 연결되어 있다는 사실을 외면하고 있다고 지적한다. 특히 이 책은 엄격한 친환경 인증인 FSC 마크를 획득하고, 친환경 공기름잉크로 인쇄되어 잉크를 최소화한 파격적인 디자인이 적용되었다.



〈침묵의 봄〉

레이첼 카슨 지음, 2011,

에코리브르 펴냄

20세기 환경학 최고의 고전으로 독자에게 환경 문제의 심각성과 중요성을 일깨운다. 저자가 친구에게서 받은 편지 한 통을 계기로 살충제의 사용 실태와 위험성을 조사하고 환경 문제의 복잡성을 알기 쉽게 풀어낸 책이다.



목련행 야간열차

손현승 님_서울특별시청

서울 올라오는 아버지
 머리칼 베어 기차표 끊으시네
 배가 고파 주먹 두 개와 바꾼 삶은 계란에
 목이 메네
 창밖의 어둠 삼으로 퍼올려 겨우 밝힌 불씨 하나
 시퍼런 손바닥을 적시네
 숨조차 아까운 토막잠 너머 창밖에
 아버지 두 주먹 같은 눈발

*아빠, 안 오시는 줄 알았어요
 어릴 때부터 아빠의 직업은 겨울이라고 적었던걸요
 겨울은 꼭 수정 구슬 같아서
 뾰득뾰득 닦으면 바닥을 알 수 없는 이야기를 들려주고는 하조
 한 장씩 넘어가는 이야기 속에
 눈에 익은 골목이 보이고
 닳고 닳은 저녁들이 있고
 골목 끝에서 과자처럼 부서지던 아빠의 어깨가 있고.*

서울 올라오는 아버지
 기어이 그림자를 열차 안에 떼어놓고 내리시네
 오랜 후에 부는 바람을 아버지는 알고 있네
 겨울은 이제 막 시작되었네
 잘 가라, 힘없이 손 흔드는 그림자가
 주머니를 뒤적여 찾아낸 옛날 노래

*카테리나 행 열차는
 8시에 떠나네
 11월은 영원히 내 기억 속에 남으리**

얘야, 어쩌면 그날
 열차에서 내린 건 그림자였을지도 모른단다
 이렇게 나는 날마다 희미해지고 있지 않니?
 그러나 어쩌면 추위와 배고픔이
 나의 구원이었을지도 몰라

해마다 봄이 오면
 멀리서 열차는 돌아오네
 서울 올라오시는 내 아버지
 꼭 친 주먹 같은 어깨뼈 같은
 목련, 목련

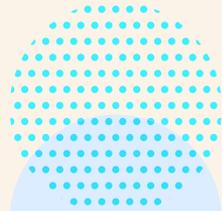
*미키스 테오도라키스, 〈기차는 8시에 떠나네(To Treno Fevgi Stis Okto)〉 중



일러스트 / 이철원



은퇴 이후 활기찬 생활을 위해 ‘만남’과 ‘네트워크’는 중요합니다.
추억을 만들기 좋은 동호회와 자원봉사단체 등을 소개합니다.



사단법인 문우회

문우회는 교육부, 시도교육청, 학교 등 교육행정기관에 재직했던 공무원이 교육행정지식과 경험을 토대로 교육발전에 기여하고자 1986년 창립한 비영리법인입니다. 본부와 전국 15개 시도 문우회로 조직(회원 수 : 3,500여 명)되어 있으며, 회원 상호 간의 친목을 도모하고 교육지원사업 및 사회공헌활동 등을 추진하고 있습니다.

☎가입 문의 : 02-780-5509



한마음상록자원봉사단

광주 지역 퇴직공무원으로 구성된 봉사단입니다. 광주천, 무등산 일대 등 지역 내 환경보호를 위해 정화 활동, 시설물 점검 등 안전하고 깨끗한 도시 만들기 에 앞장서서 적극적인 활동에 참여하고 있습니다.

☎가입 문의 : 062-350-5029(사회공헌 담당자)



광복소나무사랑모임봉사단

광복기념식수로 1945년 대구 평광동에 심은 ‘광복 소나무’의 관리와 홍보를 위해 창립되었습니다. 학교, 도서관, 각종 행사에 보물·등록문화재인 태극기·광복기념물 사진을 전시합니다. 또한 태극기 퍼즐 체험, 음악회 등으로 시민의 애향·애국심을 고취하고 지역 발전을 위해 활동하고 있습니다.

☎가입 문의 : 010-5471-9679(회장)

* 독자님이 활동 중인 동호회나 봉사단 회원 모집이 필요하다면, 연금지에 소개해 주세요. 단체명, 활동 내용 등을 적어 공단 홈페이지로 신청해 주세요. 자세한 투고 방법은 79쪽에서 안내합니다.



제21회 공무원연금문학상



다시 일상으로 돌아가고 싶은 우리 모두의 소망을 담아

글 / 홍보실 조경민

코로나19가 국내로 유입된 지 벌써 3년이 지나가고 있습니다. 백신접종으로 코로나19가 종식될 것이라는 기대와는 다르게 대유행을 겪으며 우리의 삶은 많이 변화했습니다. 코로나19가 장기화되면서 피로감과 우울을 겪고, 공공장소에서 마스크를 끼고 생활하며 서로를 배려하고, 병원에서 헌신하고 있는 누군가에게 고마움을 느끼기도 했습니다. 서로 울고 웃었던 순간을 떠올려 보세요. 우리는 직접 만나는 대신 영상으로 가족과 친구들을 만나고 집에 머무르는 시간이 늘어나면서 가족과 더 많은 시간을 보내기도 했습니다. 독자님들은 코로나19를 겪으며 좁혀진 일상의 아쉬움을 달래는 방법을 혼자 터득하기도 했을 것입니다. 아직 코로나바이러스가 심상치 않아 여전히 방역에 조심해야 하고 일상으로 완전히 돌아오지는 않았습니다. 어쩌면 변화된 일상에서 새로운 나날을 살아가게 될지도 모릅니다. 하지만 이제는 다시 일상으로 되돌아가고자 하는 희망을 갖고 모두가 노력해야 할 때인 것 같습니다.

제21회 공무원연금문학상 슬로건은 ‘다시 쓰는 일상’입니다. 이번 문학상은 사랑하는 사람을 편하게 만나고, 해외여행을 자유롭게 다니고, 마스크를 벗고 생활할 수 있는 일상으로 하루빨리 돌아가고 싶은 우리 모두의 소망을 담아 희망의 메시지를 독자님들과 공유하기 위해 마련되었습니다.

지난 6월부터 7월 중순까지 시 270편, 수필 382편으로 총 652편의 작품이 응모했습니다. 모든 작품 속에는 언택트 시대에 갇힌 일상과 코로나19 극복기 그리고 사랑하는 사람과 함께한 추억과 사랑이 모두 담겨 있었습니다. 심사는 1차 심사와 최종 심사로 나뉘어 약 한 달 반 동안 진행되었습니다. 심사 기준은 1차, 최종 심사 모두 동일하며, 주제 적합성 30%, 진솔한 내용 30%, 글의 구성과 문체 20%, 소재의 독창성 20%입니다. 1차 심사는 입상작품의 3배수 내외 선정이나, 동점이 발생하며 시 19편, 수필 28편이 올라왔고, 최종 심사를 거쳐 부문별 6편의 입상작이 선정되었습니다.

이번 문학상을 통해 위기를 넘어 희망으로 나아가기를 다시 한번 소망해 봅니다. 정성을 다해 글을 써 주신 652명의 독자님들과 가족들께 진심으로 감사의 말씀드립니다.

제21회 공무원연금문학상 입상을 축하합니다!

구분	작품명	입상자
금상	시 코쿠닝 트렌드를 꿈꾸다	김옥경 님_전북완주교육지원청 퇴직
	수필 굿판	이정경 님_경상북도 청도교육지원청 퇴직
은상	시 할머니의 마스크 벗 한 자루	윤원욱 님_강원도 지방경찰청 퇴직
		김종길 님_부산지방우정청 퇴직
	수필 몽돌 물 울림	박기영 님_경북지방우정청 퇴직
		김선화 님 (최종남 님_경북드론고등학교 퇴직)의 배우자
동상	시 종합병동 난을 치다 흔들의자에 기대다	김철중 님_순천시청 퇴직
		변우연 님_마포소방서 퇴직
		박병락 님_성동공업고등학교 퇴직
	수필 걸림돌과 성장 코로나가 내게 일깨워준 것들 (지속가능한 지구생명공동체를 위해) 손톱에 물들었네	김연주 님_전북대학교 퇴직
		안청자 님_부산광역시 퇴직
		최옥희 님_안남초등학교 퇴직

· 수상작은 10월 호 수필 부문부터 시작해 12월 호까지 차례로 만나볼 수 있습니다.





제21회 공무원연금문학상
수필부문 금상 수상작

굿판

이정경 님_경상북도청도교육지원청 퇴직



김원10 / 크스리김

길을 잃었다. 자주 다니던 곳이라 생각 없이 멀리 올라왔다. 산길은 갈림길에서 조금만 잘못 들어도 엉뚱한 방향으로 갈 수 있다는 걸 몰랐다. 인적이라고는 없는 곳에서 혼자서 한참을 헤맸다. 힘이 빠져 다리마저 후들거린다.

정신없이 내려오다 보니 “둥둥둥” 북소리가 들리고 인기척이 난다. 그제야 조금 진정된다. 누군가 산 아래 계곡에서 굿판을 벌이고 있다. 무녀의 춤사위가 예사롭지 않다. 잠시 구경꾼이 되어 내려다본다. 일정한 간격으로 내뱉는 영매자의 칼날 같은 추임새가 나올 때마다 곁에서 공을 들고 있는 이들의 허리는 점점 구부러진다. 그들이 원하는 신탁이 궁금하다. 천국으로 가는 길을 잃고 구천을 떠도는 망자를 위한 것일까. 아니면 풀리지 않는 삶의 매듭을 풀기 위함일는지도 모르겠다.

소란스러운 굿판은 지금 지구촌에 벌어지고 있는 혼돈의 시간처럼 느껴진다. 신은 이전에도 몇 번의 경고장을 우리에게 보냈다. 위기의 기

간은 길어야 서너 달이면 사그라졌다. 이번에도 이름표만 다르게 달고 온 것이고 무사히 넘어가겠다고 생각했다. 처음 중국의 봉쇄령은 그들만이 할 수 있는 정책이라 비웃었다. 곧 우리에게 다가올 일일지는 아무도 몰랐다. 그저 강 건너 불구경이었다. 우환의 불 등은 우리에게 금세 옮겨붙었다. 속수무책의 긴 시간이었다. 먼저 입을 막고 지내며, 옆 사람의 잔기침에도 예민해지고 서로를 경계했다. 많은 소상공인은 경영난에 허덕였다. 카오스의 긴 시간은 막을 내릴 줄 모르고 두 해를 훌쩍 넘기는 중이다.

나도 혼란의 세상에서 예외가 될 수는 없었다. 내게는 아버지의 사랑을 받지 못하고 성장한 막내가 있다. 늘 아픈 손가락의 동생이다. 몇 년 전 밀천도 없이 가게를 열고 싶다니 보증을 서는 것은 당연한 일이라 여겼다. 천성이 부지런하고 싹싹하여 개업한 가게는 빛이 나고 손님으로 북적거렸다. 호사다마라 했던가. 생각지도 못한 일이 일어났다. 사기 도박꾼에게 걸려 하

루아침에 살림이 거덜 나 버렸다. 혼자서 감당하다 결국 병까지 나버린 동생을 살리는 게 우선이었다. 내 발 등에 붙은 뒧전이었다. 가족 모두 가던 길을 잃었다. 소란스레 벌어진 굿판 같은 현실이었다.

혼돈의 시간은 조금씩 자리 잡히고 있었지만, 한번 넘어져 다시 일어서기까지 많은 시간이 필요했다. 내게 늘 빛진 마음으로 살아가는 동생을 보는 것만으로도 안쓰러웠다. 빈손으로 타지에서 얼마나 힘들었을까. 짐작만 할 뿐, 나로서도 뽀족한 수가 없었다. 동생이 새로 시작한 일은 행사장에 이동식 화장실을 설치하고 관리하는 일이었다. 워낙 성실하고 주어진 일에 최선을 다하는 성품을 타고나서 조금씩 형편이 나아지는 것 같았다. 누나에게 진 빚을 갚고 싶다며 함께하기를 권했다. 생각해 주는 마음이 고맙고, 나 역시 동생을 도와주고 싶은 마음에 흔쾌히 승낙했다. 일이 년을 행사장 일로 사업은 정상을 향해 가는 듯했다.

사는 것은 외출타기의 곡예와 같은 것일까. 이제 좀 나아졌나 해서 잠시 숨을 고르는 사이 코로나19가 가던 길을 막아선다. 예전의 일상은 특별한 것이 되었다. 팬데믹, 거리두기, 확진자 등 새로운 단어에 우리는 익숙해졌다. 8인에서 6인, 4인으로 사적 모임이 통제되니 대규모 행사는 전멸인 상태가 되었다. 당연히 동생의 사업도 휘청거렸다. 몇 달만 참으면 끝날 거야. 백신이 나오면 다시 일상으로 돌아가겠지. 희망을 품어 봤지만, 앞이 보이지 않았다. 신이 내린 형벌일까. 인간이 자초한 불행일까. 어둡고 긴 터널 속에 갇힌 기분이었다.

굿판은 절정에 다다른 후 마지막 거리로 접어들었다. 요란스럽던 팽과리 소리도 계곡에 여운만 남기고 없어진다. 체력을 소진한 무너는 긴 숨

을 토해낸다. 원하는 신탁은 이루어진 것일까. 망나니의 갈춤처럼 기승을 부리던 전염병도 차츰 세력이 잃어 가고 있다. 마스크에서 발표하는 확진자는 눈에 띄게 줄고 세상은 잠금 빗장을 여는 중이다. 고통도 기쁨도 영원하지 않은 것에 새삼 감사한 마음이 든다. 뒤돌아보니 구절양장 같던 인생길이 기껏해야 한판 굿처럼 느껴진다.

행사대금을 입금했다는 동생의 목소리에 힘이 실린다. 이태를 넘게 수입 없이 지내온 것을 잘 아는 터. 누나 먼저 챙기는 마음이 수화기 너머까지 전해진다. 따스한 바람이 가슴 저 밑에서 올라오는 기분이다. 가던 길을 잃고 당황스러울 때 잠시 눈을 감고 먼 곳을 바라보는 것은 어떨까. 눈앞에선 보이지 않는 것도 볼 수도 있으리라. 지금 당장 볼 수 없다는 건 좋은 것을 보여주기 위함일지도 모른다.

저 멀리 내가 사는 동네가 보인다. 돌아보니 한낱 꿈같은 시간이다. 소란스러운 굿판은 지난간 일을 파노라마로 열어주었다. 아직 완전하지 못하고 서성이는 코로나19는 겸손히 살아가라는 신의 메시지로 받아들여야 할 것 같다. 바짓가랑이에 달라붙은 먼지와 도깨비바늘을 무심히 툭툭 털어낸다.

● **수상소감** : 뜻밖의 수상 소식은 외출타기처럼 힘들었던 긴 시간을 보상받는 선물이었습니다. 산다는 것은 기다리는 것이라는 생각이 듭니다. 앞이 보이지 않은 시간도, 기쁨으로 들떠 있던 순간도 모두 지나갑니다. 진정한 삶의 영웅인 코로나로 힘들었던 모든 분과 이 상을 나누고 싶습니다. 희망의 장을 열어주신 공무원연금공단 여러분에게 감사한 마음을 전하고 싶습니다.

● **심사평**(권대근 심사위원) : 기승을 부리는 전염병을 굿판의 망나니가 추는 갈춤으로 비유한 형상화 전략이 성공적이었다. 코로나19를 겸손하게 살아가라는 신의 메시지로 치환하는 의미화도 멋졌다.





몽돌

박기영 님_경북지방우정청 퇴직



2월 어느 아침 여남 일출은 고요하였다. 수술 날짜를 잡아놓고 어찌면 다시 볼 수 없을지 모른다는 막연한 두려움을 안고 여남 바닷가 몽돌 길을 따라 걸었다. 해무가 자욱한 하늘에 호수 처럼 잔잔한 바다가 펼쳐졌다. 떼 지어 유영하는 물오리 떼, 낮게 날며 바다와 수평재기하는 고니, 잔잔한 바다 위에 솟아 있는 작은 바위들과 뒤편 해송 숲에서 들리는 새들의 지저귀, 말로만 들어왔던 포항 해녀들의 자맥질, 바구니에 미역을 담아 끌고 가는 아저씨, 해초들의 세세한 일렁임까지 느낄 수 있었던 물결, 그날 아침 고요한 새벽 바다에서 수많은 군상을 보았다. 강렬한 태양에만 집중되는 일반적인 일출과는 많이 다른 일출이었다. 장렬하게 스러지던 울릉 서면에서의 일몰보다도 오히려 고요한 일출이었다. 강렬하지 않았지만 절실했다. 해는 아련하게 빨간 불기둥으로 나에게 다가왔다. 그 불기둥을 타고 가슴에 들어와 점진적으로 박히는 느낌이었다. 방향하고 있는 내게 등대의 불빛처럼

빛을 비추는 한 사람을 위한 일출 같았다. 정열적인 어느 일출과는 다른 처음 느껴보는 특별한 함이었고 소중함이었다. 일출을 보고 돌아오는 그 아침의 길에서 해변의 몽돌을 하나 주워 넣었다. 익숙한 것들에서 뜻밖의 소중함을 발견한 그 아침을 뒤로 하고 격리된 공간으로 일상 단절의 시간을 맞이하게 되었다.

코로나로 실내에서도 마스크를 착용해야 하는 세상에서 보호자의 면회마저 제한된 공간 병실에서 나는 혼자였다. 암수술로 생사 고비를 넘는 시간에는 타는 목마름과 진통제의 힘으로 밤을 지새웠다. 입원 기간 내내 아픈 몸과 씨름하며 다람쥐 쳇바퀴 같은 병실복도를 몇 바퀴나 돌았을까! 뜻하지 않게 들어서버린 익숙한 것으로부터의 결별과 낯선 세계로의 두려움은 가뜩이나 코로나로 단절된 생활을 더욱 숨막히게 했다.

수술 후 근처 요양병원에 입소하게 되었다. 다시 마주하게 된 낯선 공간, 낯선 사람들 속에

서의 생활은 외로움으로 가득했다. 내게 허락된 네 평 남짓의 병실 창문에서 바라보는 푸른 하늘을 나는 새의 비행을 바라보며 자유를 생각하고 뒷산에서 지저귀는 작은 새들의 노랫소리에 귀 기울이곤 했다.

세 그루의 큰 나무가 우뚝 서 있고 환우들이 쉴 수 있는 벤치와 원두막이 있는 그곳을 사람들은 테라스라 불렀다. 봄이 오면서 잔디의 색이 점점 짙어질 즈음 썩과 질경이, 개망초 나물도 올라오고 민들레는 잔디밭을 어느새 꽃밭으로 만들어 버렸다. 이들은 항암 작용을 하는 식물로도 잘 알려져 있어 나물로 만들어 먹기도 했다. 환우들은 거기서 일광욕도 하고 잔디밭을 거닐며 사색하곤 했다. 스페인의 투우 경기에서 출전할 소가 경기를 치르기 전 마지막 숨을 고르는 곳이라는 커렌시아처럼 테라스는 잠시나마 안식할 수 있는 휴식처이다. 크지 않은 그 공간이 우리들에겐 소우주였다. 저마다 풀꽃이란 시의 '자세히 보아야 예쁘다. 오래 보아야 사랑스럽다'를 체험하고 저마다 폰으로 인증샷을 찍어대면서 살아있음의 경이와 희망을 찾아내는 듯했다.

암 요양병원에는 암이라는 공통분모로 모인 사람들이 있었다. 각자 저마다의 사연 보따리를 안고 삶이라는 전쟁터에서 부상당해 이곳에서 만난 상이군인들이었다. 투병 경험과 정보를 나누기도 하고 또 위로하고 격려하며 용기를 얻기도 했다. 코로나 감염 위험의 극도로 민감한 환경이었기에 면회 외출 외박이 철저히 금지되고 직원이나 환자 중 코로나 환자가 발생할 때마다 전수조사를 하고, 병원 전체가 코호트 격리 조치를 당하기도 했다. 격리된 공간에서 지인들과 만남은 물론이고 가족들과 소통마저도 할 수 없는 상황에서 주로 택배를 통해서 가족

들이 보내는 생필품과 정성껏 만든 음식을 조달 받아야 했고 영상통화, SNS 등을 통해 가족이나 지인들과 소통해야만 했다.

일상의 단절 속에서도 함께라는 마음을 가질 수 있었던 것은 지인들에게서 받는 응원의 메시지였다. 낯선 곳 두려움의 세계로 향할 때 그들이 보여주는 염원이 혼자가 아닌 모두가 함께 아픔을 나누고 있다는 마음을 느낄 수 있어 감사의 눈물을 하염없이 흘렸다. SNS를 통해 올린 병상일지에 지인들은 한마음으로 간절하게 쾌유를 응원해 주었다.

그때의 눈물과 감동이 카타르시스를 이끌어 내고 다이돌핀을 생성하게 해 주었을까! 면역력이 많이 떨어져 있어 초기에 난항을 거듭하던 치료가 진전을 보이게 된 건 함께했던 사람들의 한결같은 응원 덕분이라고 생각한다.

새봄으로 향하는 길, 반드시 돌아가야 할 일상이 있기에, 힘든 이 봄이 지나면 새봄을 맞이해야 하기에, 새봄을 맞이하는 길은 거친 파도에 씻기면서 점점 둥글어지는 몽돌처럼 나의 몽돌도 더 단단해지고 둥글어질 것이라 믿으며.

● **수상소감** : 포기하고 싶었던 삶, 출렁이는 내 마음과는 대조적으로 고요했던 동해바다. 바닷가를 함께 걸던 남편이 자그마한 몽돌을 손에 쥐어줬습니다. 글을 쓰는 시간은 치유의 시간이었습니다. 기대하지 않았던 당선 소식에 너무 기뻐서 몽돌이 준 선물이 아닐까 생각했습니다. 지금 이 순간 힘든 시간을 보내는 분이 계신다면 힘내시라는 말을 전하고 싶습니다. 옆에서 사랑으로 지켜봐 주는 남편과 치유의 장을 마련해 준 공무원연금공단에 감사드립니다.

● **심사평**(권대근 심사위원) : 항암치료를 받으면서도 희망을 잃지 않고 생의 극복 의지를 불태우는 환우의 모습을 거친 파도에 씻기면서도 점점 둥글어지는 몽돌에 비유한 것이 문학적 성취를 이뤘다.





물 올림

김선화 님_최종남(경북드론고등학교 퇴직)의 배우자



일러스트 / 이철림

아버지를 현충원에 모신 지 삼년 만에 가족들이 모였다. 코로나로 막혔던 모임이라서 설렘이 컸다. 친척집에 짐을 풀기 무섭게 꼬마들은 미끄럼 타는 물놀이로 왁자하다. 드디어 사람 사는 재미가 솔솔 되살아난다. 덩달아 긴 원피스를 걷어붙이고 풍당풍당 동심으로 돌아간다. 우리 종 소리 같은 아가의 웃음이 방울방울 튕긴다. 맑은 물은 빛 부신 꿈을 꾸게 하고, 너와 나를 살리는 생명수가 된다.

산빛 담은 물빛을 유달리 좋아하던 나는 집 마당을 휘감고 계곡물이 흐른다는 것에 끌려 산골로 이사 왔다. 태풍 타파로 계곡물이 빠른 속도로 휘돌았을 때였다. 집으로 들어가는 진입로가 물에 잠겨 승용차가 꼼짝없이 서고 말았다. 남편이 널따란 등을 내밀자 내 몸무게가 늘지 않도록 바짝 올라타서 개울을 건너는 기분은 황순원의 <소나기> 속 소년과 소녀로 돌아간 무지갯빛이었다.

삼 년 전, 청도가 코로나의 중심에 서서 뉴스를 장식하던 날이었다. 생일인 며느리의 얼굴은 보지 못했고, 급속도로 번지는 사태의 심각성을

모른 부모를 만난 아들은 회사로부터 격리 통보를 받고 말았다. 청도에 산다는 것이 죄였고, 대구에 사는 것이 비난의 화살을 맞는 사태였기에 입마개 끈을 조였을 뿐이다. 인간들끼리 서로 벌레 보듯 피하는 상황에 당황하며, 성곡지를 걷고 걸었다. 근처 성곡지에 호젓한 몰래길이 있다는 것도 그때 처음 알았다. 저수지 물에 잠긴 수양버들은 말이 없고 개울물에 반짝이는 햇살은 홀로 봄을 보내고 있었다. 그때는 자신의 건강을 염려하기보다 남에게 균을 옮기는 자로 낙인찍히고 비난받는 것이 더 무서웠다. 혹여나 피해를 줄까 봐 전전긍긍하던 세월이었다. 손을 씻고 씻어냈다.

‘이수제수’라고 물로써 물을 다스리며 견뎠다. 허물어진 일상이 회복되기만을 학수고대하며 버틴 삼 년째, 홍수가 밀려오듯 그만 뚫려버렸다. 꼭꼭 입마개로 입을 꽂고 살얼음판을 걷듯 조심했건만 변이종 오미크론의 확산 속도에 우리 집 현관문은 닫히고 말았다. 남편은 산골 외딴집으로 자가 격리했다. 테이블 위에는 산소포화도 검사기, 체온계, 팩스로비드로 채워지

고 사람 냄새 대신 알코올 냄새가 진동했다. 아파트라는 시멘트 상자 속에 꼼짝없이 갇힌 것이다. 네모난 상자에 실려가 네모난 병실에 갇혔다가 네모난 관에서 한 줌 재로 사라지진 않았다는 것만 해도 감사하게 여겨졌다.

2019년, 네모난 침대 위 하얀 시트에 덮여 수술실 문으로 들어갔던 남편이 함흥차사였다. 의사는 암이 3기로 전이되지 않는 상태라서 신장한 개만 제거하면 된다고 했었다. 두세 시간이면 족하다는 의사의 말을 굳건히 믿어서 홀로 기다리던 마음은, 초과된 시간에 따라 초조해지기 시작했다. 급기야는 눈앞이 캄캄해지며 수술대기실 앞에서 통곡하는 모습을 연출하고 말았다. 의사는 오후 늦게야 왕진을 왔다. 예기치 못한 상황이 발생하여 결국은 개복하게 되었다고 해명했다. 그러나 암 덩어리를 자기 손으로 말끔히 제거하였다니 그나마 다행이었다. 많이 아플 것이라는 의사의 말대로 머리부터 발끝까지 온갖 줄에 덕지덕지 묶인 남편의 신음으로 밤을 밝혔다. 안쓰럽고 기가 막히는 상황이었다.

하지만 남편이 고통의 터널을 건너 주고, 일어나서 한발 한발 걸어주니 더는 바랄 것이 없도록 고마워서 눈물웃음이 흘러넘쳤다.

그 후로 남편은 누가 뭐라 권해도 알코올이 섞인 물은 한 방울도 마시지 않는다. 맑은 생명수만 마신다. 매일 맑은 물을 마시고, 운동량과 식사 내용을 담은 자료를 꼬박꼬박 보내며 일상의 희망을 건져 올린다. 이제 우리는 남은 날이 얼마일지 알 수 없기에 진주보다 더 귀한 인생 3모작의 무대 위에 선 것이다.

금호강변 벚꽃 길에는 건거나 뛰고 체력단련 기구를 이용하는 사람이 많다. 위밍암 옆에 삼천송이 피운다는 무궁화, 가뭄으로 비틀어지더니 이제는 싱그럽게 물이 올라 보라보라 한다.

단수와 홍수가 들이닥치고, 수질오염 문제가 심각해지며, 비말로 코로나바이러스가 지구촌을 덮는 사태를 겪으면서 이수제수(以水制水)가 떠올라 부지런히 씻고 소독했다. 소중한 물의 울림을 듣는다. 태풍의 피해는 두렵지만 바다가 지닌 에너지를 순환하는 역할로 수많은 생물이 살아가고 자연계가 돌아가는 순작용이 클 것 같다. 코로나로 끔찍한 주검이 발생하고 경제·사회적 타격이 치명적이지만 한편으로는 환경과 인간, 인간과 사물에 대한 가치관이 재정립되는 계기가 된다. 새로운 일상이 시작되고 있다.

지구 땅에 생명수(生命水)가 있다는 것은 엄청난 선물이고, 함께 일하고 함께 웃을 이웃이 있다는 것은 축복이리라. 지난여름에 코로나와 겹쳐서 상수원으로 사용하던 바위틈 샘물이 말라 물고문을 당했던 산골살이, 절절한 눈물 같은 빗물에 목욕하던 고난의 시간이 유익한 흔적으로 새겨졌다. 수도물이 나오는 집에 살 수 있다는 것이 얼마나 좋은지, 샤워 때마다 “감사합니다”를 연발하는 습관이 생겼다. 아침 햇살에 반짝이며 수정 알갱이처럼 쏟아져 내리는 생명수를 뿌려줄 때마다 꽃과 채소의 살림이 된 기쁨, 빛 부시다.

● **수상소감**: 진솔한 삶을 풀어놓으며 서로의 상처를 어루만지다 더러는 반짝이는 눈물웃음 한 손가락 퍼올릴 꿈을 꾸게 되었습니다. 오를따라 청명한 하늘이 감사하고 맑은 물을 마실 수 있음에 감사하며 무엇보다 이 기쁜 소식을 전해준 남편이 살아 있음에 감사합니다. 평생 하던 일이 사라진 후 처음으로 인정받은 존재감은 벅합니다. 심사해 주신 분과 공단과 모든 사람에게 큰 글씨로 ‘감사’라 새긴 연을 띄워 보내고 싶습니다.

● **심사평**(박미경 심사위원): 섬세한 감성과 단단한 문체, 주제의식으로 코로나 일상과 이수제수(以水制水)의 의미를 고찰했다. 코로나를 통한 생의 반추와 그 안에서 터득한 일상에서의 감사가 공감을 일으킨다.



더 새로워진 2022 제휴복지서비스

글 / 홍보실 권경희



건강검진, 숙박, 쇼핑 등 생활에 꼭 필요한 서비스를 저렴하게 이용하는 방법을 아시나요? 전현직 공무원을 위한 제휴복지 쇼핑몰(welfare.gwp.or.kr)에 접속하면 됩니다. 공단은 연금 가족이 다양한 서비스를 할인된 가격으로 이용할 수 있도록 민간업체와 제휴를 맺고 있습니다. 올해 9월부터 새로운 업체 20곳과 제휴를 맺고, 더 다양한 혜택을 준비했습니다. 지금 바로 2022년 신규 협약업체를 만나보세요!

| 건강검진 |

	업체명	우대혜택	이용문의
서울 /경기 /인천	서울베스트의료의원	종합검진 최대 49% 할인	02-2135-1357
	메디플라워헬스케어	정밀검사 선택항목 17~40% 할인	02-3475-7100
	소중한메디케어	종합검진 최대 80% 할인	02-6371-8000
	한신메디피아	정밀검사 선택항목 40~70% 할인	1588-1541
	아플로헬스케어	종합검진 10~20% 추가할인	1588-0837
	진헬스검진센터	기본검진 78%, 정밀검진 66% 할인	032-831-3200
충청 /세종	건양대학교병원	정밀검사 선택항목 10% 할인	1577-3330
	세종충남대학교병원	기본검진 54%, 정밀검진 57% 할인	044-995-3530
부산	부산미래IFC검진센터	정밀검사 선택항목 25~50% 할인	051-710-2000

꼭 알아두세요!

건강검진, 숙박시설 등 현장서비스 유선예약 시 공무원연금공단 제휴회원임을 사전에 밝히고 현장에서 공무원증, 연금수급증(모바일용 포함), 공무원연금제휴카드 등 신분증을 제시해야 합니다.

| 숙박 |

	업체명	우대혜택	이용문의
서울 /경기	인터컨티넨탈호텔	정상가 기준 25~30% 할인	02-559-7777
	서울드래곤시티호텔	정상가 기준 48~61% 할인	02-2223-7777
	나인트리호텔	공식 홈페이지 판매가 기준 3% 할인	02-750-0999
	테이크호텔	정상가 기준 43~64% 할인	02-2000-7271
강원	컨피네스오션스위트	정상가 기준 40% 할인	033-920-0296

| 여행 |

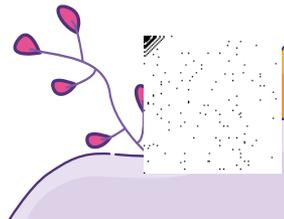
업체명	우대혜택	이용문의
한진관광	국내 및 해외 여행상품 3~7% 추가 할인	온라인
제주도닷컴	렌터카 10%, 숙박·입장권 2%, 국내항공권 발권 수수료 면제	온라인
쏘카비즈니스	카셰어링 주중 60%, 주말 40% 할인	온라인

| 쇼핑물 |

업체명	우대혜택	이용문의
우리해피박스	육아·생활용품 등 5% 할인 및 2% 적립	온라인
뉴트리원	건강기능식품 등 10% 할인	온라인
홈스토랑	밀키트·가정간편식 등 5% 할인	온라인

TIP 특가 소식을 찾는다면?

제휴복지서비스 카카오톡 채널에서 특가 기획전, 이벤트 등 매주 특별한 소식을 알려드립니다. 카카오톡 상단 돋보기 클릭 후 '제휴복지서비스'를 검색해 '채널 추가'를 눌러주세요!



가을을 즐기러 온천여행을 떠나보세요!

글 / 홍보실 조경민

단풍의 계절 가을이 성큼 다가왔습니다. 선선한 바람이 살랑살랑 불 때 가족과 함께 뜨끈뜨끈한 온천여행을 떠나보는 건 어떨까요? 수안보상록호텔에서는 온천여행 이벤트로 10월, 11월 객실 특별할인을 하고 있습니다. 특별할인행사 기간은 2022년 10월 1일부터 11월 30일까지입니다.

1 단풍철 온천여행 객실 특별할인

재직공무원, 연금수급자, 퇴직연금일시금 수령자 모두 할인을 적용받을 수 있습니다. 단, 기준인원 초과 시 1인당 1만 원의 요금이 추가로 발생하며 객실 타입에 따라 인원 추가 가능 여부는 달라질 수 있습니다.

객실(Room only) 특별할인

객실타입(기준인원)	정상요금	이벤트 회원 요금		
		일요일	주중	주말
한실일반(2) 양실특트윈(2)	152,000원	60,000원	70,000원	85,000원
가족실(5) 한실특실(7)	280,000원	120,000원	130,000원	150,000원
로얄스위트(4)	400,000원	180,000원	200,000원	220,000원

※ 주중 : 월~목 / 주말 : 금, 토, 공휴일 전일 / 개천절(10. 2.), 한글날(10. 9.) 연휴 주말요금 적용

보너스! 10월, 11월 은퇴지원교육생에게도 특별할인을 제공합니다.

단, 교육이 시행되는 주에 숙박 시에만 적용됩니다. 만약 3박 4일 일정으로 10월 17일 입소 후 20일에 퇴소하면 20일(목)부터 22일(토)까지 할인이 가능합니다.

10월, 11월 은퇴지원교육생 객실 특별할인

구분	기준인원	회원 이벤트가		교육생 특별할인	
		월~목	금, 토	월~목	금, 토
한실·양실	2인	70,000원	85,000원	65,000원	80,000원
가족실·한실특실	5인/7인	130,000원	150,000원	125,000원	145,000원

2 연금지 구독 고객 감사 객실 1만 원 추가 할인 쿠폰 발행

10월 월간 <공무원연금>을 구독하는 고객님들께 수안보상록호텔 입실 시 구독자 인증(쿠폰제시)을 해 주시면 객실 1만 원 추가 할인 혜택을 드립니다. 회원 주말 이벤트가 85,000원일 경우 75,000원에 이용 가능합니다. 단, 1실 1박을 이용할 경우 구독자 두 명이 1만 원씩 총 2만 원으로 중복 할인은 불가하며, 2실 1박 이용 시 구독자 두 명이 1만 원씩 할인은 가능합니다.

3 '온천사우나 무료이용권 1장' 발행

단풍철을 맞이하여 카카오톡 채널 친구들을 대상으로 온천사우나 무료이용권 1장을 선착순 200명에게 발행합니다. 단풍 구경 후 사우나에서 시원하게 피로를 풀어보세요. ※ '공무원연금공단 수안보상록호텔' 카카오톡 채널 가입 후 쿠폰받기

4 충주 특산물 '사과' 따기 체험!!

2022년 9월 1일부터 11월 20일까지 수안보상록호텔 이용 고객을 대상으로 '사과 따기 체험' 행사를 진행하고 있습니다. 직접 딴 사과를 온가족이 함께 먹으며 즐길 수 있습니다.

[이용 방법] 새봄농원 010-9407-0305 예약(체험사과 소진 시 조기 종료)

[체험 비용] kg당 4,500원 *체험한 사과는 전량 구매

[장 소] 새봄농원(충주시 수안보면 271-2번지)

[이동 방법] 개인차량 이용(호텔에서 10분 소요)



자르는 선 ✂

월간 <공무원연금> 구독자 대상
수안보상록호텔 입실 시 구독 인증

객실 추가 할인
10,000원

사용기간 2022. 10. 1 ~ 11. 30.



※ 객실 입실 시 프런트에 제출해 주십시오.

생태지킴이 활동으로 깨끗한 바다 만들기에 동참



제22회 국제 연안정화의 날을 맞아 공단 부산지부와 은퇴공무원으로 이루어진 ‘상록바다생태지킴이봉사단’ 단원들이 9월 16일 마산 가포해변공원에서

환경정화 활동을 펼쳤습니다. 이번 활동은 ‘국제 연안정화의 날’의 의의를 기리고, 시민들이 해안을 쾌적하게 이용할 수 있도록 진행되었습니다. 국제 연안정화의 날은 해양 보전을 목적으로 1986년 미국의 민간단체에서 시작해 현재는 매년 100여 개국이 참여하는 국제행사입니다. 석상곤 부산지부장은 “봉사단 활동을 기반으로 환경정화 경험을 축적하여 앞으로도 더욱 전문적이고 활발한 봉사활동을 이어나가겠다”라고 밝혔습니다.

국민의 안전을 위해 국가안전대진단 실시!



2022년 8월 17일부터 10월 14일까지 ‘국가안전대진단’ 실시 기간입니다. 처음 들어보셨나요? 국가안전대진단은 건축물 등 각종 시설과 법령·제도·관행 등을 포함한 사회 전 분야를 중앙부처와 지자체, 공공기관과 민간전문가, 국민 모두가 참여하여 안전 위험요인을 발굴하고 개선하는 대규모 예방 활동입니다. 꼼꼼하게 수시로 점검하면 큰 사고를 예방할 수 있습니다. 내 집과 내 건물의 위험요소는 스스로 미리 점검하고 확인합니다.

‘누군가가 신고하겠지’ 하고 방심하며 지나간 적은 없으셨나요? 생활 속 안전 위험요인을 발견하면 내가 먼저 ‘안전신문고’로 신고하세요. 안전은 우리 모두 다 같이 만들어 가는 것입니다. 모두의 안전을 위해 함께해주세요!

글 / 홍보실 조경민

액티브 시니어 인생 지침서 월간 <공무원연금> 정기구독



정기구독신청

월간 <공무원연금>과 함께 활기찬 제2의 인생을 꾸며 보세요.
건강·재정·관계 등 알찬 정보를 모았습니다. 건강하고 활기치게
나이 들기 위해 '나' 그리고 '지인'에게 연금지를 선물해 보세요.

정기구독 신청 안내

■ 구독료 1,000원(연간 구독료 12,000원)

■ 당해 12월까지의 구독료가 구독개시월 연금에서
공제됩니다. 다음 해부터는 1월 연금에서 연간 구독
료가 자동 공제됩니다.

문의처 : 카카오톡채널(월간공무원연금)

1588-4321

코너별 투고·응모 및 당첨자 확인 방법

■ 우리 가족 글마당, 200자로 전하는 이야기, 카메
라에 담다, 깃스북스, 상록 네트워크, 인생탐험가
모바일·홈페이지(www.geps.or.kr) → 로그인(회
원가입 필수) → 소통·참여 → 월간 공무원연금 →
원고투고

■ 낱말 퍼즐, 연금 O×퀴즈, 월간고사, 독자 의견
모바일·홈페이지(www.geps.or.kr) → 소통·참여
→ 월간공무원연금 → 이벤트 응모

■ 카카오톡 채널에서도 투고·응모
가 가능합니다. 카카오톡 우측 상단
의 돋보기 모양을 눌러 '월간 공무원
연금'을 검색하세요.



카카오톡 채널

■ 우편접수

인터넷 사용이 어려운 독자님에 한해 우편접수도 받
고 있습니다. 단, '카메라에 담다' 코너는 우편으로
접수할 수 없습니다. 우편으로 접수할 때는 독자번
호와 휴대전화번호를 꼭 적어주세요.

■ 보내실 주소

(63568) 제주특별자치도 서귀포시 서호중앙로 63
공무원연금공단 홍보실

■ 당첨자 확인

모바일·홈페이지(www.geps.or.kr) → 소통·참여
→ 월간공무원연금 → 이벤트 응모 → 당첨자 확인



월간고사

연금지 10월 호 내용을 시험으로 준비했으니 문제를 풀며 복습 시간을 즐겨보세요. 정답이 잘 생각나지 않는다면 연금지 내용을 다시 한 번 살펴보세요. 정답은 다음 호에 공개되며, 정답자 중 추첨을 통해 당첨된 분께 모바일 문화상품권 1만 원을 선물로 드립니다. 응모 마감일은 10월 17일입니다. 응모 방법은 79쪽을 참고해주세요.

1. 매년 연금지에서 주최하고 있으며, 올해 제21회를 맞은 문학상의 이름은?

- ① 공직문학상 ② 공무원연금문학상
- ③ 노벨문학상 ④ 예술문학상

2. 묘목을 구입할 때 유의해야할 것으로 틀린 것은?

- ① 화분 바닥에 구멍이 여러 개 있는 것이 좋다.
- ② 잎이 너무 깨끗한 것은 피한다.
- ③ 크고 깊은 화분이 적합하다.
- ④ 적옥토에 모래를 배합해서 분재용 흙을 만든다.

3. LP판 관리 방법이 아닌 것은?

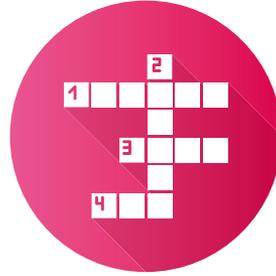
- ① 옆으로 눕혀서 보관해야 안전하다.
- ② 건조하고 서늘한 곳에 보관한다.
- ③ 직사광선이나 난로 등은 멀리한다.
- ④ 만질 때 양쪽 끝부분만 잡는다.

4. 최대한 돈을 아끼고 소소하게 벌어서 돈을 아끼는 요즘 트렌드와 거리가 먼 것은?

- ① 짠테크 ② 앱테크 ③ 무지출 챌린지 ④ 플렉스

5. 일주일 중 5일은 도시에서 일하며 살고, 2일은 자연 친화적 공간에서 머무는 삶을 일컫는 말은? (4글자)!

지난 호 월간고사 정답 : 1번-④, 2번-②, 3번-①, 4번-④, 5번-민음이



낱말

가로 열쇠

1. 꽃의 구성 요소 중에서 가장 바깥쪽에 꽃잎을 받치고 있으며 녹색을 띠는 꽃 보호 기관.
3. 제자를 가르치고 인도하는 사람. ○○의 은혜.
6. 방이나 건물 따위의 안. 실외의 반의어.
8. 낙지, 곱창, 새우를 동시에 가리키는 말.
11. 공기 중의 수분이 엉기며 미세한 물방울 덩어리가 되어 하늘에 떠 있는 것.
12. 병자호란 때 인조가 굴욕적인 항복을 한 곳. 2017년에 개봉한 영화 제목.
16. 일이나 현상 따위가 사람의 힘이나 지혜 또는 보통의 상식으로는 도저히 이해할 수 없을 만큼 신기하고 묘함.
18. 조선시대 궁중 잔치 때 춤을 추고 노래를 부르던 아이. 단원 김홍도의 작품 제목.
19. 마트에 가서 '신용○○'나 '체크○○'로 계산.
20. 과로로 정신이나 몸이 지쳐 힘들.
21. 본질적이거나 중요하지 아니하고 부차적인 것. '○○적 문제.'
22. 안개비보다는 조금 굵고 이슬비보다는 가는 비.
23. 두레박이나 기중기에 이용되며, 바퀴에 흙을 파고 줄을 걸어서 돌려 물건을 움직이는 장치.

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 10월 17일입니다. 응모 방법은 79쪽을 참고하세요.

출제 / 홍보실 조경민

세로 열쇠

1. 꽃을 심어 가꾼 밭.
2. 잠을 자는 방.
4. 청함을 들어줌.
5. 벌어져 난 틈의 사이. ○○시장.
7. 물질이 원래의 상태에서 변질되거나 변형됨이 없이 오래 견디는 성질.
9. 사칙연산 중의 하나로 몇 개의 수나 식 따위를 곱하여 계산하는 셈.
10. 미리 한정하여 놓은 시기. ‘유통○○.’
12. 오빠와 누이를 아울러 이르는 말.
13. 휴식을 취하거나 건강을 위해서 공원 등을 천천히 걷는 일.

14. 음식을 끓이거나 삶는 데 쓰는 뚜껑과 손잡이가 있는 도구.
15. 격자 형식의 무늬.
16. 1959년 조선일보 신춘문예로 데뷔한 시인. 대표작은 ‘껍데기는 가라’.
17. 따뜻한 말이나 행동으로 괴로움을 덜어 주거나 슬픔을 달래 줌.
18. 물방울이 햇빛을 받아 공중에 나타나는 반원 모양의 일곱 빛깔의 줄.
19. 2022년 월드컵이 개최되는 중동에 위치한 나라.
20. 밀가루 반죽 위에 토마토, 치즈, 피망, 고기 향료 따위를 얹어 둥글고 납작하게 구운 이탈리아 남부 지방에서 유래한 음식.

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

지난 호 정답

본격적인 가을백로

	백	지	장		본	보	기
시	골		성	균	관		생
	난	로		역		고	층
요	망		가	법		유	
람		노	닥			명	인
무	적			시		사	
덤			원	효			작
	격	납	고		을	씨	년



진세노사이드 **11.28mg/g**

우리땅에서 시작해서 고객의 손까지 엄격한 기준으로 만듭니다

유미네홍삼정

유미네홍삼정은 다릅니다.

인삼사포닌(진세노사이드) 함량이 약 **11.28mg/g**으로

일반 홍삼정(5.5gm/g)에 비해 2배 이상 높은 함량으로

보다 좋은 생산 품질을 위해 **매 생산마다 성분 분석을 의뢰**하여
엄격하게 품질 관리를 하고 있습니다.



유미네홍삼정은 6년근 국내산 인삼(100%홍삼)으로만 만듭니다.

공무원 퇴직 후 20년 동안 홍삼만을 만들었습니다. 국내산 6년근 인삼 100%로 네 번 우려내고 섬세하게 열흘간 달여 한 병에 80뿌리 이상의 영양을 담았습니다. 모든 것에 정성을 쏟아부어 만드는 것이 모두에게 희망을 주는 일이라는 자부심으로 공무원 가족 여러분들에게 자신 있게 권해 드립니다.



6년근 홍삼
유미네홍삼정
250g 1병_ 120,000원



6년근 홍삼
길일기표 홍삼액골드
1BOX(80g x 60포)_ 97,000원

공동구매

3병 공동구매 시 **1병당 100,000원**
6병 공동구매 시 **1병당 95,000원**
10병 공동구매 시 **10병+1병 1,000,000원**

방문 구매고객 혜택
금산맛집 식권(2인권)
or 주유권 20,000원

주문방법

농협 301-0223-5840-11 (예금주_금산인삼사랑)
문자주문_010-3419-0184 전화주문_041-754-1532
충남 금산군 금산읍 장동길 52 www.youmene.com



공무원의 품격
전국공무원상조서비스

공무원, 공기업, 공공기관, 계약직 · 별정직 · 퇴직자 포함 ‘모두’이용 가능

- 가입비無, 월납입금無. 100% 후불제상조
- 24시간 전국각지의 장례지도사, 상담원 대기
- 330여개 기관과의 협약으로 믿을 수 있는 상조

www.gongsangjo.co.kr

| 상담문의전화 |

전국공무원상조서비스 

1577-1323

휴대폰에 저장해 놓으시면 편리합니다.

◆ 천안리조트

주요시설

골 프 장 : 대중제 27홀, 골프연습장(23석)

호 텔 : 가족 호텔 116실(한실 32실, 양실 70실, 다인실 14실)
유스호텔(콘도형 84실, 단체형 22실)

연수시설 : 대(300석)·중(150석)·소(80석) 회의실, 강당 등

체육시설 : 잔디구장, 농구장, 족구장 등

놀이시설 : 놀이공원, 눈썰매장

부대시설 : 한·양식당, 사우나, 커피숍, 편의점 등

◆ 수안보호텔

주요시설

객 실 : 101실(한실44실, 양실42실,
가족실4실, 단체실10실, 특실1실)

연 회 실 : 그랜드홀(300석), 대연회실(120석),
중연회실(80석), 가야금홀(80석)

식 당 : 해오름 250석, 특실(12석)·별실(16석)

부대시설 : 커피숍, 당구장, 탁구장, 헬스장 등



공무원연금공단 후생복지시설 안내

● 화성골프장

주요시설

골 프 장 : 대중제 27홀, 클럽하우스,
프로샵, 그늘집

● 남원골프장

주요시설

골 프 장 : 대중제 18홀, 클럽하우스,
프로샵, 그늘집

● 김해골프장

주요시설

골 프 장 : 대중제 18홀, 골프텔(8실),
클럽하우스, 프로샵, 그늘집