

월간 공무원연금



공무원연금공단

건축 탐구 시선





구례 화엄사의 봄에는 곳곳에 은은히 울리는 풍경 소리와 함께
진한 분홍빛 홍매화가 화엄사에 가득 참니다. 사진 / 김용관

월간 「공무원연금」



전남 구례군에 위치한 구례화엄사입니다.
화엄사는 사적 제505호로 지정되어
있습니다.
사진 / 김용관

김용관 작가 소개

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

오늘을 보다

필사의 순간

『문장과 순간』 책 중에서

금쪽같은 내 인생

혹시, 내 마음속에도 우울증이?

건강백과

오래오래 살 수 있는 비결이 있다!

오늘 하루 운동

구부정한 어깨를 활~짝!

한 끼 똑딱

쉽고 간편한 동글동글 달걀 요리

생활정보

탈(脫)플라스틱의 시작, 일회용 컵 보증금제
생활 속 정보보안 예방 수칙

더 나은 내일

전국취미자랑

커피와 사랑에 빠진 남자

오늘부터 내 취미는

오늘부터 나도 바리스타!

우리말 속뜻 사전

봄꽃... 그 이름에 담긴 의미

노장 사상에서 배우자

큰마음, 빠른 세상에 대처하는 방법

방방곡곡 로컬투어

마을을 걷다, 부산을 읽다.

로컬 플러스+

해안 따라 숲 따라 부산에서 힐링하기!

문화로 씬터

이달의 공연 & 축제 소식

이슈톡톡

저출산의 경제·사회적 파장과 확대되는 지원정책

스마트폰 따라하기

카드 신분증이 스마트폰으로 쓱~!





함께 GEPS

늘 푸른 마음

캐리커처에 행복을 담아 그려요~

200자로 전하는 이야기

미러클모닝

카메라에 담다

봄 내음 술술~

겍스박스

독자의 출간소식

우리 가족 글마당

할미꽃, 은하수 별밤

봉순이 이름이 어때서, 보라색 제비꽃의 행복

해피투게더1

내 방에 가치를 더하다

해피투게더2

행복을 찾아가는 촌村살이

연금상식

연금수급자가 알아야 할 유족연금 알짜상식

공단소식

공무원연금공단 조직개편 단행

모바일 '공무원연금증' 서비스 개시

'2023 미래 혁신 도약을 위한 성과 창출 워크숍' 개최

[정책뉴스] 재난배상책임보험 & 재난희망보험

온 가족이 함께 모여

날말퍼즐

말풍선

독자님의 귀한 의견 고맙습니다



카카오톡채널



전월호 보기

통권 제465호/1984년 7월 1일 창간 제주 라 01051(1984년 6월 11일) 발행일 2023년 3월 3일 정기간행물심의 94-74-4-55 발행처 공무원연금공단 발행인 황서중 편집인 임만규 편집장 이기학 편집자문위원 이지현, 김흥기, 손수호, 권은정, 김수동, 홍영일, 이근길, 이종렬, 김성남 기획·취재 장태성, 김택우, 홍경언, 조경민 편집디자인 임미정, 디자인비파 독자서비스 강혁진 객원기자 한민자, 전진 객원사진기자 우리, 이동훈 객원일러스트레이터 이철원 교열·교정 한국어문교열연구원 정기구독·주소변경 신청 카카오톡채널(월간공무원연금), 1588-4321 광고문의 immi@geps.or.kr 구독료 월 1,000원(1년 구독료 12,000원) 주소 (63568)제주특별자치도 서귀포시 서호중앙로63 인쇄 SJC성전 발송 월드피디에이

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

·월간 「공무원연금」의 일부 사진은 게티이미지코리아, 클립아트코리아와 정식 계약을 맺고 사용했습니다.

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



오늘 하루하루 모든 것에
경탄하는 마음으로, 새로운 마음으로
그렇게 하루하루 살아갑시다.

오늘을
포기
않는다

필사의 순간



종이 위에 손수 문장을 따라 적으면서 마음속에 새겨 보세요.

참고 / 『문장과 순간』, 박웅현 지음, 2022

혹시, 내 마음속에도 우울증이?

글 / 신재현 강남푸른정신건강의학과의원 원장

요즘 포털사이트에 등장하는 뉴스를 열면 하나같이 잣빛입니다. 금리는 오르고, 집값은 출렁이고, 경기는 나빠지고 또 우리 몸과 마음을 움츠러들게 하는 이야기만 가득합니다. 요즘 세상을 한 단어로 표현하면 ‘우울’일 것 같습니다.

그렇기에 우리가 살아가는 현대 사회에서 우울증은 생각보다 흔합니다. 지난 5년간 우울장애와 불안장애로 진료를 받은 환자는 899만 명에 이릅니다. 그러니까 산술적으로만 5년 동안 국민의 20% 정도 되는 인구가 우울장애와 불안장애로 진료를 받은 경험이 있다는 이야기입니다. 정신과 질환은 누구나 겪고 지나갈 수 있는 마음의 흔한 감기로 여깁니다. 예전의 정신과는 동네 변두리 등 잘 보이지 않는 곳에 위치했지만, 이제는 변화가 사거리를 둘러보면 어김없이 자리하고 있을 정도로 그 인식과 위상이 변했습니다. 또 한국 사회는 먹고사는 문제를 벗어나 삶의 질을 가장 중요한 덕목으로 바라보고 있습니다. 마음의 문제

는 삶의 질과 맞닿아 있습니다. 우울증이라는 병은 이미 우리 삶의 범주에 들어와 있습니다.

서글프고 눈물이 나면 다 우울증일까?

우울증은 그냥 눈물이 나는 병이 아닙니다. 우울증은 우울한 기분, 의욕 저하, 불면, 식욕 저하, 집중력 저하, 자살 사고, 과도한 죄책감 등의 기분이 증상으로 합쳐진 증상증후군(symptom syndrome)입니다. 그렇기에 우울감이라는 감정과 우울증이라는 병은 분명히 다릅니다. 우울감은 인간이라면 누구나 느끼는 감정입니다. 직장 상사의 잔소리에도, 오늘 따라 파란불을 번뜩이는 주식에도, 매일 어깨를 무겁게 만드는 빔에도 우리의 마음은 바닥으로 내려앉습니다. 하지만 단순한 우울감은 대개는 나타났다가 사라지게 마련입니다. 하지만 우울증이라는 병은 조금 다릅니다. 우울증은 좀더 깊은 늪이며, 우리를 더 오랫동안 괴롭힙니다.

우울한 사람이 모두 다 우울증 환자는 아닙

니다. 우울감과 우울증을 나누는 가장 큰 기준은 기능입니다. 우울증을 정식으로 진단하는 진단 체계인 DSM-5(Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders)에서 우울증을 진단하는 마지막 요소는 일상생활, 대인관계, 직업적 영역에서 기능 저하입니다. 즉, 우울감이 너무 심한 나머지 일상생활을 제대로 해 나가기 힘들거나, 직장에서 업무가 어려운 경우 또는 사람들을 대할 때 의욕이나 활력을 잃어버려 지장이 크다면 우울증이라고 진단할 수 있습니다. 물론 현재 우울감의 정도가 얼마나 심각한지를 스스로 판단하는 것은 힘든 일입니다. 왜냐하면 우리는 대개 자신의 감정을 인지하는 데 그리 익숙하지 않기 때문입니다.

내 마음속에도 우울증이?

간단한 질문을 통해 우울증 파악하기

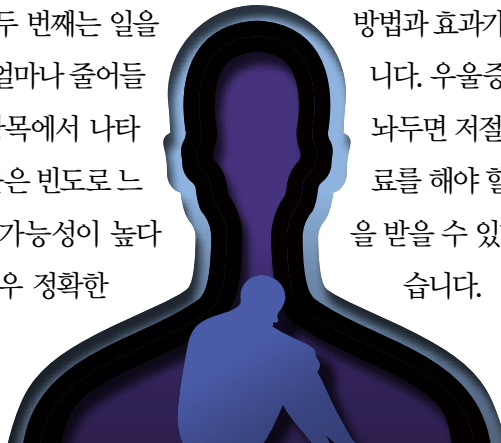
자신에게 우울증이 있는지 파악하는 데 도움이 되는 선별 척도가 있습니다. 바로 PHQ-2(Patient Health Questionnaire-2)라는 척도인데, 우울증상과 관련하여 아주 단순한 두 가지 질문만 던집니다.

첫 번째는 가라앉은 느낌, 우울감 혹은 절망감이 얼마나 있었는지, 두 번째는 일하는 데 재미나 흥미가 얼마나 줄어들었는지입니다. 위 두 항목에서 나타나는 변화가 2주간 꽤 높은 빈도로 느껴지는 경우 우울증의 가능성이 높다고 판단합니다. 그럴 경우 정확한

진단을 위해 정신건강의학과를 방문하기를 꼭 권유합니다.

입증된 척도 외에도 우리의 마음이 가라앉고 있다는 사실을 알려주는 실생활에서 확인이 가능한 지표가 많습니다. 그중 한 가지가 가까운 가족이나 친구의 의견입니다. 오랜만에 만난 친구에게 기분이 너무 안 좋아 보인다는 걱정을 듣거나, 가족에게 너무 힘들어 보인다는 염려를 듣는다면 이 또한 자신의 정신건강을 꼭 짚어보라는 신호로 받아들이면 좋겠습니다. 대개 우울증을 자각할 정도라면 그때는 이미 그리 가벼운 상태가 아닌 경우가 많습니다. 또 출산 직후나 갱년기, 여성의 경우 완경기, 직장에서 은퇴할 시기 등에는 자신의 마음을 주의 깊게 돌아볼 필요가 있습니다.

모든 병이 그렇지만 우울증 또한 초기에 발견하고 충분한 도움을 받을 수 있다면 증상의 악화 혹은 증상의 재발 가능성 모두 현저하게 줄어들게 됩니다. 우울증의 치료는 단순한 것 같으면서도 복잡합니다. 개개인에 맞는 약을 찾고 또 적절한 생활을 유지할 수 있도록 개인의 노력도 필요합니다. 하지만 확실한 것은 우울증에 사용하는 항우울제는 생각보다 효과가 좋은 편입니다. 우울증에 사용하는 상담 방법과 효과가 입증된 치료도 아주 많습니다. 우울증은 아주 단순하게 여기고 놔두면 저절로 낫는 병이 아닙니다. 치료를 해야 할 질병입니다. 그리고 도움을 받을 수 있다면 분명히 나아질 수 있습니다.



건강백과

세계 장수마을
‘블루존’의 생활방식

3 3 3 3
**오래오래
살 수 있는
비결이 있다!**

글 / 노진섭 시사저널 의학전문기자

‘인간이 150세까지 살 수 있다, 없다’라는 논란이 있는가 하면, 수명을 500년까지 연장하는 것을 목표로 연구하는 과학자도 있습니다. 현재까지 장수와 관련된 연구 결과를 종합하면 오래 사는 사람들에게는 장수 유전자가 있습니다. 그렇다고 건강하게 오래 산 사람들 모두에게 장수 유전자가 있지는 않습니다. 오히려 건강한 삶을 추구하다 보니 오래 살게 됐고, 그런 생활 습관을 오랜 세월 유지하다 보니 장수한다는 설명이 합리적입니다. 그런 장수 지역 사람들의 생활습관을 살펴보고 실천하는 것이 현실적인 현대판 불로초가 아닐까 합니다.



세계 장수마을 블루존 5곳

덴 뷰트너라는 내셔널지오그래픽 탐험가가 있습니다. 그는 세계 곳곳에서 유독 오래 사는 사람들이 모여 사는 곳을 발견했습니다. 그들이 장수하는 이유를 알고 싶었던 그는 2005년부터 2019년까지 장수촌 다섯 곳을 찾아다니며 그들의 생활방식과 식습관을 조사했습니다. 그 내용을 묶어 책으로 내기도 했는데, 그는 책에서 세계 장수마을을 블루존(blue zone)이라고 부릅니다. 블루존 다섯 곳은 그리스 이카리아(Ikaria), 미국 로마린다(Loma Linda), 이탈리아 사르데냐(Sardegna), 일본 오키나와(Okinawa), 코스타리카 니코야(Nicoya)입니다.

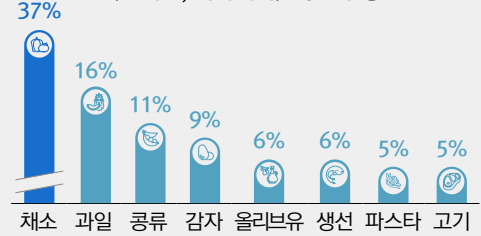


죽음을 잊은 섬, 그리스 이카리아

그리스 이카리아는 죽음을 잊은 섬으로 통합니다. 사망률이 낮기 때문인데, 이 섬 주민 3명 중 1명은 90세 이상입니다. 섬이라는 특성상 오랜 세월 고립되면서 전통과 가족을 중시하는 문화가 뿌리를 내렸습니다. 매

일 정원을 가꾸고 마당을 쓸고 낮잠도 즐깁니다. 이는 꾸준히 몸을 움직이는 좋은 생활습관이며, 규칙적인 낮잠은 심장병으로 사망할 위험을 낮춥니다. 섬 주민 대부분 기독교인이어서 정기적으로 금식합니다. 자연스럽게 열량 섭취를 제한하는 셈인데, 이는 포유동물이 노화를 늦출 수 있는 유일한 방법으로 알려졌습니다. 지중해 식단을 즐기며 우유 대신 염소젖을 마시는 특징이 있습니다.

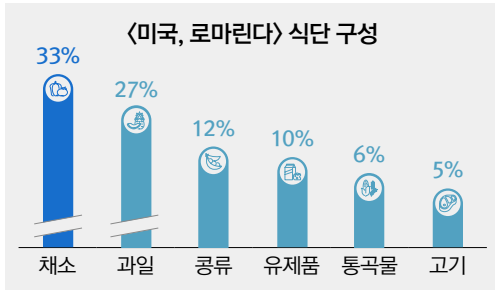
〈그리스, 이카리아〉식단 구성



미국의 장수촌, 로마린다

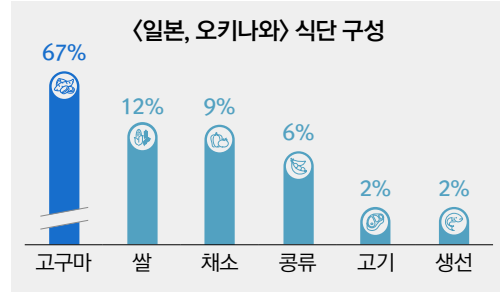
미국의 장수촌은 캘리포니아주에 있는 로마린다라는 곳입니다. 그곳 사람들은 다른 미국인보다 10년 더 오래 사는 것으로 유명합니다. 그들의 삶에는 특정 종교(제칠일안식일예수재림교)와 관련된 생활문화가 녹아 있습니다. 음주와 흡연을 하지 않으며 가족을 중시합니다. 또 매일 햇볕을 받으며 웬만한 거리는 걸어 다닙니다. 그래서인지 그들은 다른 미국인보다 혈압과 혈중 콜레스테롤 수치가 낮아 심혈관질환 위험이 매우 적고, 당뇨병 발병률도 미국 최저 수준입니다. 육류보다 채식 위주의 식사를 합니다. 하루에 2인분 정도의 과일을 먹는데 특히 토마토를 빠뜨리지 않

습니다. 토마토는 여성 난소암과 남성 전립샘 암 위험을 낮추는 것으로 알려졌습니다. 저녁 식사는 이른 저녁에 가볍게 합니다. 활동량이 가장 적은 밤 시간에 불필요한 열량이 몸에 쌓이지 않는 효과가 있습니다.



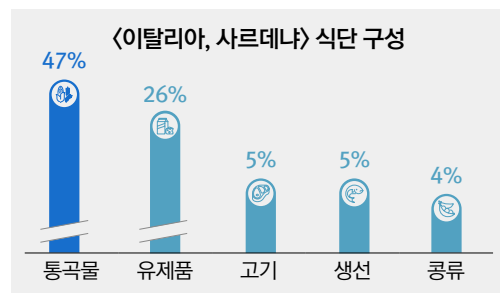
세계에서 여성이 가장 오래 사는 지역, 일본 오키나와

일본 오키나와는 세계에서 여자가 가장 오래 사는 지역으로 꼽힙니다. 그들의 삶에는 '이키가이'와 '모아이'가 있습니다. 이키가이는 목적이 있는 삶을 의미합니다. 나이가 들어도 하루하루 사는 의미를 찾는 습관이 몸에 배었습니다. 모아이는 끈끈한 사회관계망인데 일종의 운명공동체라고 할 수 있습니다. 5명 이상이 친구 관계를 맺어 죽을 때까지 사회적·경제적 도움을 주고받습니다. 또 그들은 매일 발까지 걸어가서 일하고, 밭에서 얻은 쑥·생강 등 면역을 유지하는 음식을 자주 밥상에 올립니다. 햇볕을 오래 쬐는 만큼 뼈 건강도 좋습니다. 심장병과 유방암을 예방하는 두부와 된장국을 매일 먹습니다. 육류는 조금씩만 섭취하는데 소고기보다 돼지고기를 즐기는 특징이 있습니다.



세계에서 남성이 오래 사는 곳, 이탈리아 사르데냐

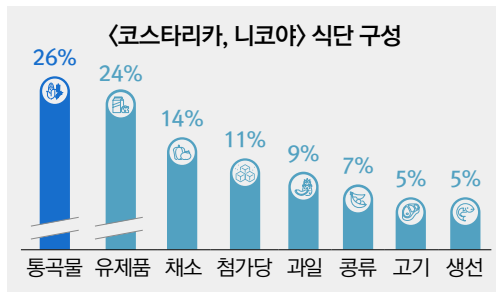
세계에서 남자가 특히 오래 사는 곳은 이탈리아 사르데냐입니다. 오랜 세월 사냥과 어업을 통해 살아가면서 건강한 생활방식이 유지됐습니다. 실제로 양을 방목해 기르면서 매일 걷기 때문에 특별한 운동을 하지 않아도 심혈관계, 근육, 뼈가 건강합니다. 가족을 중시하는 문화가 있습니다. 젊은 사람은 노인을 공경하고, 노인은 젊은 사람에게 사랑과 지혜를 베풁니다. 이런 문화는 우울증과 자살률을 낮춥니다. 매일 포도주를 마시는데, 그 지역 포도주는 심혈관질환 예방에 도움을 주는 플라보노이드 함량이 유독 높습니다. 우유 대신 염소젖을 마시며, 고기는 주로 특별한 날에 먹을 정도로 적게 섭취합니다.





중년 사망률이 낮은 곳, 코스타리카 니코아

코스타리카의 니코아반도 지역은 중년 사망률이 낮은 곳으로 유명합니다. 니코아 주민들은 '생애 계획'이라고 부르는 생활방식을 유지합니다. 즉, 살아야 할 이유를 찾으며 육체적 노동을 즐거움으로 여기는 풍조입니다. 매일 야외에서 일하기 때문에 심장이 튼튼하고, 뼈가 건강한 편입니다. 가족과 이웃을 중시해 대가족 문화를 형성하고 이웃을 자주 방문해 대화를 나누면서 웃습니다. 옥수수과 콩류를 거의 매일 먹고, 저녁식사는 이른 저녁에 가볍게 합니다. 저칼로리 식단은 수명 연장에 필수입니다.



블루존의 공통적인 생활방식

이들 블루존 다섯 곳의 공통적인 생활방식을 보면, 쉽 없이 매일 몸을 움직인다는 점이 눈에 띕니다. 블루존 사람들은 집안일과 밭일을 꾸준히 합니다. 또한 그들은 잠을 내서 기도하거나 이웃을 만나 즐거운 시간을 보내는데 이런 여유는 스트레스를 푸는 가장 좋은 방법입니다. 그리고 그들에게는 소박하지만 뚜렷한 삶의 목표가 있습니다. 또 다른 공통점은 가족 중심의 인간관계를 중시하는 문화입니다. 자식



을 향한 부모의 사랑, 부모를 향한 자식의 배려가 자연스럽게 후손에게 이어집니다. 가족뿐만 아니라 사회적 인간관계도 끈끈합니다. 종교활동과 마을공동체 활동을 하면서 연대감 또는 소속감을 느끼며 삽니다.

블루존 사람들의 식습관에는 식물성 음식을 배부르지 않게 먹는다는 특징이 있습니다. 하루 세끼 중 95%는 콩류를 비롯한 식물성 식단입니다. 고기는 한 달에 4~5번 먹는데 한 번에 적은 양만 섭취합니다. 한 끼 식사량은 배가 부르지 않을 정도입니다. 특히 저녁식사는 하루 세끼 중 가장 적으며 되도록 이른 저녁에 식사합니다. 술은 하루에 포도주 1~2잔에 그칩니다. 일주일 치 7~14잔을 한번에 마시는 일은 없습니다. 포도주를 적당히 마시면 항산화 성분의 작용으로 수명에 긍정적인 영향을 미칩니다.

이처럼 세계 장수인에게는 특별한 것이 없습니다. 많이 움직이고 과식하지 말고 사람과 어울리라는 말은 우리가 너무나도 잘 압니다. 장수인은 이를 평생 꾸준히 하고 있습니다. 이러한 실천이 현대판 불로초가 아닐까 합니다.

구부정한 어깨를 활~짝!

상지 운동을 통한 근력 키우기

어깨, 팔, 가슴 등의 근력운동은 다양한 활동 속에서 안정성, 운동성, 유연성을 유지할 수 있도록 합니다. 3월 호는 기초 체력 운동 중에서 ‘상지 운동’을 소개합니다. 상지 운동은 섬유근육통 완화와 어깨근육 강화에 매우 효과적인 운동입니다. 각각의 동작을 10회씩 3세트 진행합니다. 물병이나 덤벨은 손에 쥐기 쉬운 것이 좋으며 지나치게 무거운 것은 관절이나 근육에 부담을 주어 통증을 동반하게 되므로 신중하게 선택합니다.

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

어깨 운동 (3세트)



- 1 두 발을 어깨너비만큼 벌리고 의자에 바르게 앉습니다. 허리는 곧게 펴고 손이 하늘을 향해 팔꿈치를 90도로 구부리고 양 옆으로 벌립니다.
- 2 내쉬는 호흡에 손을 수직으로 올리고 들이마시는 호흡에 제자리로 돌아옵니다. 익숙해지면 물병이나 덤벨을 들고 시행합니다.

이두 운동(3세트)



- 1 두 발을 어깨너비만큼 벌리고 의자에 바르게 앉습니다. 가벼운 덤벨이나 물병을 들고 손바닥이 앞으로 향하게 두 팔을 내립니다.
- 2 팔꿈치를 고정하고 내쉬는 호흡에 팔을 구부리고 들이마시는 호흡에 제자리로 돌아옵니다.

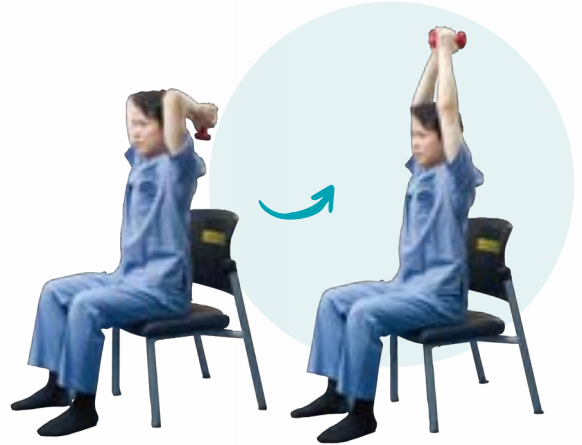


견갑골 안정화 운동(3세트)



- 1 옆드린 자세에서 양쪽 다리를 골반너비로 벌리고 팔꿈치는 어깨보다 앞쪽에 위치시킵니다.
- 2 팔꿈치가 바닥에 닿아 있는 상태를 유지하며 바닥을 가볍게 밀어내면서 등을 넓게 펴니다. 천천히 원위치로 돌아옵니다.

삼두 운동(3세트)



- 1 두 발을 어깨너비만큼 벌리고 의자에 바르게 앉습니다. 허리를 곧게 펴고 머리 뒤로 깎지긴 손을 최대한 내립니다. 이때 팔은 바닥과 수직이 되게 유지합니다.
- 2 내쉬는 호흡에 손을 올리고 들이마시는 호흡에 손을 내립니다. 익숙해지면 물병이나 덤벨을 들고 시행합니다.

가슴 운동(3세트)



- 1 매트 위에 무릎을 대고 옆드린 자세에서 양손을 어깨너비보다 20cm 넓게 벌리고 두 발을 꼬입니다. 두 팔은 곧게 펴고 무릎과 허리가 평행을 이루도록 유지합니다.
- 2 들이마시는 호흡에 천천히 가슴이 매트에 가까워지게 팔을 구부리고 내쉬는 호흡에 제자리로 돌아옵니다.

한 끼 똑딱

쉽고 간편한 동글동글 달걀 요리

요리·푸드 스타일링 / 용동희 요리연구가
사진 / 우리 객원사진기자





고추냉이 반숙달걀



재료(4인분)

달걀 4개, 고추냉이(와사비) 적당량, 송송 썬 쪽파 약간

양념 재료

다시마육수(또는 물) 1컵, 간장 3큰술, 설탕 2큰술, 맛술 1큰술

만드는 방법

- 1 양념 재료로 섞어 만든 양념장을 냉장고에 넣어 차갑게 보관합니다.
- 2 볼에 따뜻한 물을 담고 달걀을 1개씩 조심스럽게 깨 넣은 후 전자레인지로 50초~1분간 돌립니다.
- 3 그릇에 달걀을 담고 양념장에 달걀이 살짝 잠길 정도로 붓습니다.
- 4 송송 썬 쪽파를 올리고 고추냉이를 곁들입니다.



달걀토스트



재료(2인분)

식빵 2장, 마요네즈 적당량, 달걀 2개, 옥수수(통조림) 4큰술, 파슬리가루, 소금, 후춧가루 약간

만드는 방법

- 1 식빵의 테두리를 따라서 마요네즈를 사각형 모양으로 짭니다.
- 2 식빵 중앙을 손가락으로 눌러 오목하게 만듭니다.
- 3 오목한 부분에 달걀노른자가 오도록 달걀을 조심스럽게 깨서 올린 후 옥수수를 올립니다.
- 4 220도로 예열한 오븐에서 7~8분간 구운 후 파슬리가루, 소금, 후춧가루를 뿌립니다.





플라스틱의 시작, 일회용 컵 보증금제

일회용 컵은 재활용이 가능하지만
회수율이 낮고 길거리 쓰레기로 방치되면서
환경오염의 주범으로 떠올랐습니다.
환경부는 일회용 컵 회수율을 높이고,
늘어나는 플라스틱 쓰레기 문제를 해결하기 위해
‘일회용 컵 보증금 제도’를 도입했습니다.
2022년 12월 2일부터 처음으로
세종과 제주에서 시행된 일회용 컵
보증금 제도는 어떻게 이용하는 것일까요?

취재 / 전진 객원기자

자원 순환을 위해 도입된 일회용 컵 보증금제

환경부에서 발표에 따르면 2021년도에는
일회용 컵 사용량이 처음으로 10억 개가 훌
쩍 넘었지만, 회수율은 18.8%밖에 되지 않았
습니다. 특히 패스트푸드점 플라스틱 컵 회수
율은 67.2%인 데 비해 카페전문점의 플라스틱
컵 회수율은 7.6%, 종이컵 회수율은 14.3%에
그쳤습니다. 정부는 일회용 플라스틱 감축 대
책과 생활용 폐플라스틱의 재활용률을 높일
수 있도록 2022년 6월 자원재활용법을 개정
하고 일회용 컵 보증금제를 도입했습니다.

일회용 컵 보증금제는 매장에서 음료를 구
매할 때 제품 가격 외에 컵 보증금으로 300
원을 더 내고, 사용한 컵을 매장에 반납하면
보증금을 돌려받는 제도입니다. 일회용 플라
스틱컵과 종이컵 모두에 적용됩니다. 일회용
컵 보증금제 적용 대상은 매장 수가 100개 이
상인 커피, 음료, 제과제빵 등 79개 사업자와
105개 브랜드입니다.



일회용 컵 보증금을 돌려받는 방법

① 일회용 컵으로 음료를 살 때 보증금으로 300원을 더 지급하고 음료를 구매합니다. ② 음료를 다 마신 후에는 일회용 컵을 구매한 매장 또는 지정된 반환수집소 등에 반납합니다. 이때 구매한 음료와 같은 브랜드 매장이라면 어디서든지 반납할 수 있습니다. ③ 일회용컵을 반납하기 전에는 내용물을 비우고 빨대, 컵 홀더, 뚜껑, 잔여 음료 등 부속물을 분리하고 배출해야 합니다. ④ 보증금을 돌려받는 방법은 컵을 반납하고 매장에서 현금으로 돌려받거나 스마트폰에 자원순환보증금 앱을 깔고, 소비자 바코드와 컵의 바코드를 순서대로 보여주고 반납하면 앱에 적립되는 방식입니다. 앱에 적립된 보증금은 원할 때 계좌로 이체할 수 있습니다.

일회용 컵 줄이기 대안으로 떠오른 다회용 컵

서울시와 커피전문점 스타벅스는 일회용 컵 사용을 줄이기 위해 2021년 11월부터 ‘다회용 컵 시범사업’을 진행했습니다. 에코 매장으로 지정된 스타벅스 매장에서는 테이크아웃으로 음료를 주문할 때 다회용 컵에 담아주고 보증금 1,000원을 더 받습니다. 사용한 컵은 주요 매장에 설치된 회수기에 반납하면 1,000원을 다시 돌려줬는데 컵 반납률이 80%를 기록했습니다. 2022년 8월부터 환경부와 서울시는 다회용 컵 전용 커피전문점 ‘제로카페’ 사업을 시작했습니다. 제로카페 사업에는 스타벅스, 달콤커피, 더벤티, 파리바게트, 투썸플



레이스, 씨제이푸드빌, 유아이어커피의 7개 커피전문점이 참여해 다회용 컵만 사용하며 플라스틱 없는 매장을 만들고 있습니다.

일회용 컵 보증금제, 알아 두면 좋은 점!

매장 외에 일회용 컵 회수처는 자원순환보증금 앱에서 확인할 수 있습니다. 면적이 10m² 미만인 매장, 자동판매기로 운영되는 무인 매장, 공항 항만 보세구역 내 매장 또는 면 소재 내 매장 등은 일회용 컵 보증금제 참여 매장에서 제외됩니다. 일회용 컵 보증금제에 참여하고 있는 브랜드 중 일회용 컵을 사용하지 않는 매장은 보증금이 반환되지 않습니다. 매장 직원에게 직접 반납할 때는 하루에 20개까지만 반납할 수 있고 반환수집소, 컵 반환처, 무인회수기 등에서는 제한이 없습니다. 한 번 반납한 컵은 중복해 반납되지 않고, 바코드 등이 훼손되었거나 내용물이 남아 있으면 반납이 거부될 수도 있습니다. 매장 반납은 동일 브랜드만 가능하며, 반환수집소나 컵 반환처 등은 브랜드와 상관없이 컵을 반납할 수 있습니다. 자원순환보증금 앱에 반환된 보증금은 계좌이체 신청 시점에 따라 보증금 이체 완료 시점이 다를 수 있습니다.

생활 속 정보보안 예방 수칙

내 정보는 내가 지킨다!

글 / 정보화전략실 정보보안팀

오늘날 세상은 각종 정보기술(IT)로 편리함을 누리고 있지만 다른 한편으로는 IT로 오는 위험에 노출되어 있는 상황입니다. 기술이 점점 발전하면서 해킹 방법이 지능화, 다양화되고, 사회 인프라와 관련된 시설을 타깃으로 한 해킹도 급증하고 있습니다. 순간의 방심과 실수로 소중한 정보를 잃어버릴 수 있습니다. 정보보안을 통한 사전 예방의 중요성은 갈수록 점점 커지고 있습니다. 우리의 소중한 정보를 보호하기 위해 많은 노력이 필요할 때입니다. 정보보호는 선택이 아닌 필수라는 점을 상기시켜 드리기 위해 생활 속 정보보안 예방 수칙을 알려드립니다.



자료절취 목적의 해킹공격

공격자가 타깃을 선택한 후 해킹메일 등 다양한 공격기법을 악용해 성공할 때까지 해킹을 시도하는 방식

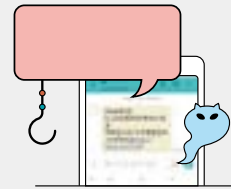
주요 공격기법

해킹 메일



지인·정부 관계자 등을 사칭한 해킹메일 발송, 악성코드가 첨부된 파일 클릭 또는 비밀번호 입력 유도 형태의 해킹 시도

스마트폰 해킹



문자·SNS 메시지 등에 출처 불분명한 링크 클릭(e-청첩장 등) 또는 '가짜 뱅킹 앱' 등 설치 유도를 통한 해킹 시도

주요 해킹사례

- '16.7 美대선시 '민주당' 캠프' 주요인사 이메일(5만여건) 해킹
- '22.2 외교·안보·국방 분야 종사자 노린 해킹메일 유포
- '22.3 금융기관 사칭 악성 앱을 통한 스마트폰 4만여대 해킹
- '22.3 도요타 계열사 랜섬웨어 공격으로 "도면 등 15만 7천건 유출"



해킹메일 대응수칙



의심스러운 메일 열람 주의
예정되지 않은 메일 수신시
해킹메일 의심



패스워드 입력 주의
링크된 가짜 페이지에
패스워드 입력 주의



로그인 보안 강화
2단계 인증 로그인 및
해외 로그인 차단



백신 최신 업데이트
백신 및 운영체제 등
최신 보안 업데이트



첨부파일 실행 주의
업무자료를 위장한
악성코드 감염 주의



중요자료 보안관리 강화
민감자료 패스워드 설정,
활용 후 메일함 삭제



스마트폰 보안수칙

01

스마트폰 운영체제·백신 최신으로
업데이트 하기



02

공식 앱스토어가 아닌
출처 불분명한 앱설치하지 않기

03

과도한 권한을 요구하는 앱은
설치하지 않기



04

스마트폰 보안 잠금 설정하기
(지문인식·화면패턴 등)

05

스마트폰 WiFi 연결 시 제공자가
불분명한 공유기 이용하지 않기

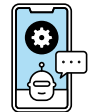


06

문자·SNS에 포함된 URL 클릭하지 않기

07

루팅·탈옥 등 스마트폰 플랫폼
임의 변경하지 않기

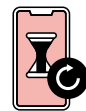


08

스마트폰에 중요 정보 저장하지 않기
(민감자료 사진찍어 보관 등)

09

스마트폰 교체 시 데이터 완전 삭제
혹은 초기화 적용하기



10

SNS·이메일 등 로그인 시
스마트폰 2단계 인증 설정하기

더 나은 내 일



추운 겨울을
이겨낸 씨앗만이
아름다운 봄꽃을
피우듯이

우리의 삶도
시간이 지날수록
더욱 아름다워질 것입니다.



커피와 사랑에 빠진 남자

커피 향에 빠진 바리스타 농부



커피농장에 진한 향기가 가득하네요.

제가 직접 재배하는 커피나무가 농장에서 자라고 있어요. 한쪽 공간에서 커피 묘목이 자라고, 다른 공간에서는 커피 꽃이 피고, 또 다른 쪽에서는 열매가 맺어 빨갛게 익어 가는 중입니다. 커피 꽃은 모양도 향도 색깔도 재스민 꽃과 비슷해요. 주렁주렁 매달린 커피 열매를 보면 다들 신기하다고 하죠. 그러면서 “우리나라에서도 커피나무 재배가 가능한가요?” 하고 많이 물어봐요. 물론 가능합니다. 온도만 잘 맞춰주면 말이죠. 이곳은 커피 원두를 직접 볶고, 갈고, 내려 마시고 동시에 체험학습을 할 수 있는 공간이기도 합니다. 세계 3대 커피의 향과 맛을 비롯해 씨앗을 뿌리고, 싹이 돋고, 묘목이 되어 열매를 수확하기까지의 과정을 볼 수 있어요. 커피 가공 방법도 직접 눈으로 확인하며 들을 수 있지요.

엄기용 님은 경기도 구리시에서 부이사관으로 근무하다 2014년 34년간의 공직생활을 마쳤습니다. 그 후 취미로 커피를 배웠고, 귀농해 ‘가평하늘커피농장’을 운영하고 있습니다. 또한 산림교육원, 귀농귀촌종합센터 등에서 ‘커피와 인생 2막’ 강사로 활동 중이며 커피문화체험프로그램도 운영하는 등 바리스타 농부이자 커피전도사로 커피문화 확산에 앞장서고 있습니다.

취재·글 / 한민자 객원기자
촬영 / 이동훈 객원사진기자

커피에 깊게 빠져든 된 계기가 있나요?

퇴직 전에 우연찮게 지금은 타계하신 소설가 박완서 선생을 찾아갔어요. 집안에 진한 커피향이 가득 차 있더라고요. 한창 일로 바쁠 때였는데 그 집에 들어서는 순간 왠지 편했어요. 그때 깨달았죠. 제가 그동안 얼마나 일에만 급급하며 살아왔는지. 이후 커피 묘목 한 그루를 구입했어요. 처음 커피나무를 보는 순간 가슴이 얼마나 쿵쾅거렸는지. 아파트 베란다에서 키웠는데 한 해가 지나니 꽃이 피고 열매를 맺어 수확해 다시 심어 봤어요. 그렇게 4년이 지나니 아파트 베란다가 온통 커피나무 숲이 되더라고요. 늘 마시는 커피인데 좀 알고 마시면 좋겠다는 생각에 공부를 시작했습니다. 공부를 하면 할수록 더욱 빠져들었고 그때 커피농장을 만들어야겠다는 꿈을 꾸기 시작한 거죠.



커피농장을 개장하기 위해 많은 준비가 있었을 텐데요?

바리스타학원에 다니면서 ‘1급 바리스타’, ‘커피지도사’, ‘홈카페마스터’ 자격증을 땀어요. 미국 하와이 커피농장 견학도 다니면서 커피에 관련된 공부를 꾸준히 했습니다. 목공이며 작물 선택과 관리 등 귀농교육도 꾸준히 받았죠. 퇴직하자마자 경기도 가평군에 1,700평 규모의 농지를 구입해 커피나무 비닐하우스를 짓고, 재배하던 커피나무를 옮겨 커피농장을 준비해 나가기 시작했어요. 2년을 준비해 2016년 커피농장을 개장했습니다. 커피농장 만드는 과정을 네이버 밴드 ‘꿈이 열리는 커피나무’에 한 달 내내 생중계했어요. 퇴직 후 ‘무엇을 할까’ 고민하는 분들에게 조금이나마 도움이 되었으면 하는 마음에서였죠.

하루를 늘 커피와 함께하겠네요?

아침에 일어나면 가장 먼저 커피농장부터 둘러봐요. 커피나무에게 아침 인사를 한다고 나 할까요. 밤에는 기온이 내려가기 때문에 커피



피농장의 문을 잘 닫아 온도를 따뜻하게 유지해야 합니다. 반대로 아침에는 농장의 문을 열어 전날 밤 내내 밀폐돼 있던 공간을 환기해요. 커피나무에 물을 주고 이상은 없는지 세심히 들여다봐요. 그리고 나서 예약된 체험학습 일정을 체크하고 커피를 볶아서 손님 맛을 준비를 하죠. 그 외 강의를 나가기도 하고 농사일도 합니다. 마을 봉사활동도 제 스케줄 중 하나입니다.

바리스타로서 자신만의 습관이 있다면요?

저를 위해 아무리 바빠도 아침 식후에 커피 한잔은 반드시 마셔요. 드립백커피를 만들어 놓고 즐기는 편입니다. 제가 좋아하는 커피는 약간 산미가 있는 ‘케냐(Kenya)커피’예요. 콜롬비아나 중남미 커피는 구수한 맛이 있지만 마시고 나면 여운이 남지 않아요. 반면에 산미가 있는 커피는 마신 후에도 긴 여운이 남죠. 전 그 맛을 즐겨요. 또 커피농장을 찾는 방문객을 위해 언제든지 커피를 마실 수 있도록 항상 커피 도구를 세팅해 놓고 있습니다. 그래야만 누가

언제 오더라도 ‘나를 대접하려고 준비해 놔구나’ 하는 기분이 들게 하죠.



특별히 잊을 수 없는 일이 있나요?

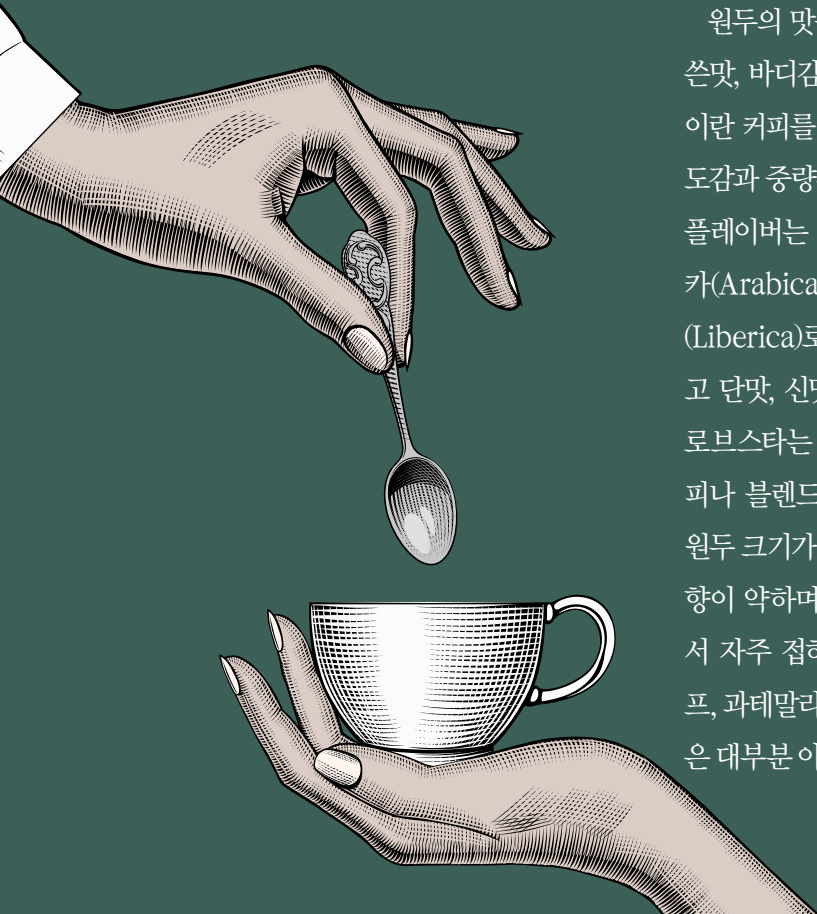
한 젊은이가 치매에 걸린 어머니를 모시고 커피농장을 찾아왔어요. 어머니와 함께 커피농장을 돌아다니면서 저와 이런저런 이야기를 나누는데 어머니가 갑자기 “어머 이거 민들레네, 이걸 쏘인데 맛있어” 하면서 좋아하시는 겁니다. 평소 말문을 열지 않았던 어머니였는데 아들의 눈가엔 눈물이 촉촉하더군요. 그걸 보고 자연에서 치유의 힘을 느꼈어요. 답답한 도시에 갇혀 있던 그 어머니도 자연으로 나오니 시골에서 자랐던 기억이 새삼 떠올랐나 봅니다. 저 역시 커피 원두를 가는 동안은 잡념이 사라져요. 커피를 즐기고 다른 사람들과 함께 마시면서 치유를 받곤 합니다. 사람과 사람이 함께할 때 삶의 즐거움은 더해지는 것 같아요. 커피는 제 친구이자 사람과 사람을 이어주는 끈이기도 하죠.

오늘부터 나도 바리스타!

취향썩대로 즐기다 취미가 되는 커피

우리나라는 커피 수입액이 연 1조 원을 돌파하면서 미국, 중국에 이어 커피 수입국 세계 3위를 차지했습니다. 연간 한 사람이 마시는 커피는 평균 367잔일 정도로 이제 커피는 '국민 음료'입니다. 그 인기만큼 취향대로 커피를 즐기는 사람도 많이 지고, 새로운 취미로 바리스타 자격증에 도전하기도 합니다.

취재·글 / 전진 객원기자



커피의 역사

커피는 1896년 아관파천 당시 러시아공사관에서 고종황제가 맨 처음 마셨다고 전해집니다. 19세기에는 양반, 외국인이 즐겨 마시던 비싼 음료로, '가배'로 불렸고, 특유의 쓴맛 때문에 일반인들은 '양탕洋湯국'이라고 불렀습니다. 일제강점기에는 일본에서 다방 문화가 들어와 일반인도 커피를 마시기 시작했고, 6.25전쟁이 끝난 직후에는 미군을 통해 '인스턴트 커피'가 유입되었습니다. 1999년 스타벅스가 국내에 들어온 이후부터 커피산업이 폭발적으로 커지면서 2021년 말 기준으로 커피 전문점은 8만 3,363곳으로 집계되었습니다.

원두 종류와 맛 차이

원두의 맛을 내는 것은 6가지로 신맛, 단맛, 쓴맛, 바디감, 아로마, 플레이버입니다. 바디감이란 커피를 머금었을 때 입안에 느껴지는 밀도감과 중량감이며, 아로마는 마시기 전 후각, 플레이버는 향입니다. 커피의 품종은 아라비카(Arabica), 로부스타(Robusta), 리베리카(Liberica)로 구별됩니다. 아라비카는 부드럽고 단맛, 신맛, 감칠맛과 함께 향이 뛰어나고, 로부스타는 거칠고 쓴맛이 강해 인스턴트 커피나 블렌드용으로 사용됩니다. 리베리카는 원두 크기가 가장 큰 품종으로 쓴맛이 강하고 향이 약하며 적게 생산됩니다. 우리가 카페에서 자주 접하는 케냐AA, 에티오피아 예가체프, 과테말라 안티구아, 콜롬비아 수프리모 등은 대부분 아라비카종의 원두입니다.



카페처럼 집에서 커피를 내려 마시는 방법

커피머신처럼 높은 압력으로 에스프레소 커피를 추출할 수 있고, 드리퍼나 모카포트 같은 도구로 집에서 취향대로 커피를 즐길 수 있습니다. 원하는 원두를 고르고 취향에 따라 곱게, 중간 정도, 굵은 소금 정도 등으로 분쇄된 것을 구입합니다. 보통 원두를 구입하는 곳에서 필요한 만큼 분쇄해 주기도 하는데, 직접 커피 그라인더를 구입해 원두를 분쇄할 수 있습니다. 원두 10g을 기준으로 취향에 따라 양을 늘리거나 줄여 맛을 조절하면 됩니다.

드립커피를 만들 때는 종이 필터 위에 분쇄한 원두를 고르게 넣고, 뜨거운 물을 커피 위에 부으면 됩니다. 원두가 부풀어 오르면 가라앉을 때까지 기다렸다가 뜨거운 물을 천천히 부어 적당량의 커피를 내립니다. 종이 필터가 커피의 유분까지 모두 제거해 깔끔한 맛을 즐길 수 있습니다. 모카포트는 물이 들어가는 아래 공간, 곱게 간 분쇄 커피가 들어가는 중간 공간, 에스프레소가 추출되는 공간 등 3개 공간으로 구분됩니다. 각 공간에 원두가루, 정량의 물을 채우고 모카포트를 불로 가열해 스팀으로 커피를 추출하는 방법입니다.

커피 전문가인 바리스타 되고 싶다면?

바리스타는 원두 특성에 맞는 추출 방식을 선택해 좋은 맛과 향의 커피를 만들어 내는 전문가입니다. 원두의 품종과 특성에 따라 가공법을 선택하고, 원두 선택과 로스팅하는(볶는) 시간을 조절하고 다양한 커피 추출기를 다



루기도 합니다.

바리스타가 되고 싶다면 전문학과가 있는 대학에 진학하거나 기업 자체 교육 과정, 대학 사회교육원, 바리스타 양성 전문학원 등에서 온·오프라인 교육을 받고 민간자격증에 도전할 수도 있습니다. 국내 자격증은 교육받은 기관이나 학원, 한국커피협회(www.kca-coffee.org), 한국바리스타자격검정협회(www.kbqa.or.kr), 월드커피바리스타협회(www.cbaw.co.kr) 등에서 필기, 실기 시험을 보고 취득할 수 있습니다. 국내 바리스타 자격증은 국내에서만 인정되며 바리스타 2급 취득 후 1급에 응시할 수 있고 2년마다 갱신해야 합니다. 국제 바리스타 자격증은 해외에서도 인정받는 평생 자격증으로 검증된 협회에서만 발급 받을 수 있습니다. 국제바리스타협회로는 'SCA(유럽 바리스타)', 'GCS(미국 바리스타)', 'IBS(이탈리아 바리스타)'가 있습니다.

봄꽃...

그 이름에 담긴 의미

먹을 수 있는 ‘참꽃’, 먹지 못하는 ‘개꽃’

글 / 엄민용 스포츠경향 편집국장

귀밀을 스치는 바람에는 여전히 냉기가 배어 있지만, 햇살은 하루가 다르게 따스함을 더해 갑니다. 봄꽃도 하나둘 얼굴을 내밀고 있습니다. 그들이 반가운 것은 단지 눈에 보이는 예쁨 때문만은 아닐 겁니다. 그보다는 꽃망울을 터뜨리기 위해 혹독한 추위를 이겨낸 강인함이 기록해서이겠지요.


개나리의 ‘개’의 의미

그런 봄꽃 가운데 ‘개나리’는 이름만 놓고 보면 참 못난 꽃입니다. 이름에 ‘개’가 붙어 있으니깐요. 개나리뿐 아니라 어떤 말 앞에 ‘개’가 붙으면 대개 나쁜 의미로 바뀌게 됩니다. 접두사 ‘개’에는 크게 세 가지 뜻이 있는데, 우선 ‘헛된’ 또는 ‘쓸데없는’의 뜻을 나타냅니다. ‘개꿈’과 ‘개죽음’이 그런 말들이죠. 흔히 ‘개꿈’이라고 하면 꿈에 개가 등장하는 것으로 생각하기 쉬운데, 실제로는 개의 등장과 상관없이 그냥 ‘특별한 내용도 없이 어수선하게 꾸는 꿈’을 의미합니다. ‘개’는 ‘정도가 심한’의 뜻을 더해 ‘개고생’이나 ‘개망신’처럼 쓰이고, ‘야생 상태의’, ‘질이 떨어지는’, ‘흡사하지만 다른’ 등의 뜻을 나타내 ‘개머루’나 ‘개살구’ 같은 말을 만들기도 합니다. ‘개나리’도 백합과의 여러해살이

풀인 ‘나리’ 중에서 가장 불품없다고 해서 붙은 이름입니다.

독심이 있는 개나리

그런 ‘개나리’의 작은 꽃망울에는 북풍한설을 견뎌낸 독심이 배어 있습니다. 그 강인함으로 나리꽃 중에서 가장 먼저 봄을 알리고, 가을엔 귀한 약재도 내놓습니다. 개나리의 열매를 한방에서는 연교連翹라 하는데, 염증성 질환과 종기를 치료하는 데 쓰입니다. 개나리의 꽃눈은 이전 해에 만들어지고, 이후 낮은 온도에서 일정한 시간을 보내야 꽃이 피고 열매가 맺힙니다. 이런 것을 두고 ‘춘화현상’이라고 합니다. 겨울을 보내지 않은 개나리가 꽃을 피울 수 없듯이 세상살이의 이치도 이렇습니다.



달래꽃 중 최고의 꽃, 진달래

이름으로만 따지면 개나리와 정반대의 의미를 지닌 꽃이 ‘진달래’입니다. 그 이름에는 ‘달래꽃 중 최고의 꽃’이라는 의미가 담겨 있습니다. 배춧국을 밥 먹듯이 하던 그 옛날, 주린 배를 채워 주던 고마운 꽃이어서 ‘참꽃’으로도 불립니다. ‘참꽃’ 외에도 진달래를 가리키는 이름은 많습니다. 그중 하나가 두견화杜鵑花입니다. 두견새와 관련한 전설에서 나온 이름인데, 그 가운데 옛날 중국의 천신天神 두우杜宇의 이야기가 유명합니다.

진달래와 관련된 전설: 천신 두우의 이야기


사람을 사랑해 인간 세상으로 내려온 두우는 백성을 모아 촉나라를 세웁니다. 하지만 두우가 다스리던 촉나라가 위나라에 멸망하고, 도망친 두우는 복위를 꿈꾸지만 끝내 죽고 맙니다. 죽은 두우는 두견새로 다시 태어나는데, 이 새는 ‘촉나라로 돌아가고 싶다’고 밤낮으로 “귀촉歸蜀 귀촉歸蜀” 하고 울었다 합니다. 그 때문에 두견새를 귀촉도歸蜀道라고도 부르며, 그렇게 울면서 토한 피가 떨어져 붉게 물든 꽃이 진달래라는 이야기가 전해집니다. 한 편의 소설이나 영화 같은 전설입니다.

그런데 참 묘한 것이 중국에서는 “귀촉 귀촉” 하고 운다는 두견새의 소리가 우리나라 사람 귀에는 ‘접동 접동’으로 들린다고 합니다. 그래서 두견새는 우리 국어사전에 ‘접동새’로도 올라 있습니다. 그 때문인지 사람들은 ‘두견화’와 함께 ‘접동꽃’도 많이 씁니다. 그러나 국립국어원은 ‘접동꽃’을 진달래꽃의 제주 방언으로 다루고 있습니다.

영산홍과 철쭉

진달래와 함께 우리 산과 들을 붉게 물들이는 꽃으로 흔히 ‘연산홍’으로 불리는 것도 있습니다. 하지만 ‘연산홍’은 잘못된 이름입니다. 백과사전 등에 이 꽃이 ‘영산홍(연산홍)’으로도 올라 있어 ‘영산홍’과 ‘연산홍’이 모두 바른말인 것처럼 보이지만, 실제로는 그렇지 않습니다. ‘산을 붉게 비치게 한다’는 뜻의 한자말 ‘영산홍映山紅’이 바른 이름입니다. 이 꽃은 일본이 원산지여서 ‘왜철쭉’으로 불리기도 합니다.

우리의 철쭉은 영산홍보다 키가 더 큼니다. 이런 철쭉은 독성이 있어 사람이 먹을 수 없습니다. 그래서 달리 부르는 말이 ‘개꽃’입니다. 먹을 수 있는 진달래를 ‘참꽃’으로 부르는 것과 비교하면, 과거 먹고사는 것이 얼마나 절박한 일이었는지 짐작하게 하는 이름입니다.



큰마음, 빠른 세상에 대처하는 방법

노자『도덕경』 읽기 3편

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

무릎과 어깨 사이

‘무릎에서 사서 어깨에서 팔라.’

주식 투자에 관심 있는 사람이라면 한 번쯤은 들어본 말일 겁니다. 최저점에서 사서 최고점에 서 파는 것이 최선의 투자이겠지요. 그런데 그것이 어렵습니다. 누구도 최고점을 알 수 없으니까요. 팔아야지, 팔아야지 하다가 타이밍을 놓칩니다. 다시 오를 것 같은 기분에 팔지 못하다가 결국 후회하는 일이 생깁니다.

전문가들은 수익률을 정해 두라고 권합니다. 10% 수익이 목표라면 주가가 목표에 도달했을 때 바로 팔라는 것입니다. 문제는 더 오를 것 같은 분위기에서 선뜻 팔 수가 없다는 것입니다. 왜 그럴까요? 욕심 때문입니다. 사람의 욕심은 끝이 없어서 ‘적당히’ 멈추기가 어렵습니다. 이런 상황에서 노자의 처방은 무엇일까요?

만족할 줄 아는 사람

탐욕은 인생을 망치는 주된 원인입니다. 주식 투자에 실패하고, 인간관계를 망치고, 잘나가던 사람이 몰락하는 이유가 멈추지 못했기 때문입니다. 멈춰야 할 때, 내려와야 할 때를 놓치면 문제가 생기게 마련입니다. 노자가 『도덕경』에서 ‘만족’과 ‘멈춤’을 반복해서 말하는 이

知足不辱

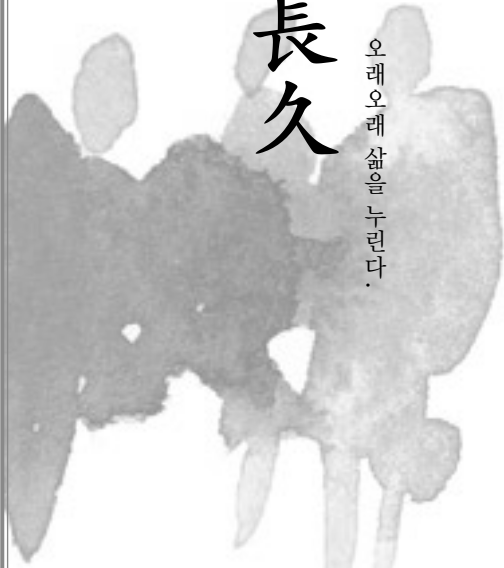
지족불욕
만족할 줄 아는 사람은 부끄러움을 당하지 않고

知止不殆

可以長久

지지불태
적당할 때 그칠 줄 아는 사람은 위태롭지 않으니

가이장구
오래오래 삶을 누린다.





유입니다. 《도덕경》뿐만 아니라 《논어》, 《채근담》 같은 고전이 모두 만족할 줄 아는 태도를 강조합니다. 《명심보감》은 이것을 ‘안분지족(安分知足)’이라는 말로 정리합니다. 안분지족은 자신의 처지를 알고 만족하며 편안하게 사는 태도입니다. 이런 태도가 몸에 붙으면 오랫동안 자기 삶을 보존할 수 있습니다.

옛날 중국의 요임금이 자기보다 훌륭한 허유라는 사람에게 왕의 자리를 물려주려고 했습니다. 허유는 해와 달 같은 존재이고, 자신은 햇불 같은 존재이기 때문에 당연히 훌륭한 허유가 나라를 다스려야 한다는 이유였습니다. 이런 요임금의 권유를 허유는 일언지하(一言之下)에 거절합니다. 왕이 될 기회를 왜 마다했을까요? 그는 평소 새가 둥지를 틀어도 나뭇가지 하나로 족하고, 짐승이 큰 강을 물을 마셔도 배가 차면 그만이라는 지족의 태도를 말하곤 했습니다. 자기 위치와 그릇을 잘 파악하고 만족할 줄 알면 몸을 보존할 수 있고 존경받는 사람이 될 수 있음을 깨달았습니다. 왕이 되는 것이 부귀영화를 누리는 길이 아니라 번뇌 가득한 괴로움의 길임을 잘 알고 있었던 것입니다.

금옥만당

〈금옥만당(金玉滿堂)〉이라는 영화가 있습니다. 쉬커(徐克) 감독이 연출을 맡았고, 장궈룽(張國榮), 위안용이(袁詠儀) 같은 유명 배우가 출연해서 요리 대결을 펼치는 추억의 작품입니다. 주목할 것은 영화의 제목인데, ‘금옥만당’은 노자의 《도덕경》 9장에서 따온 것입니다.

金玉滿堂 莫之能守

금옥만당 막지능수

금은보화가 집에 가득하면 이것을 지킬 수가 없다.

富貴而驕 自遺其咎

부귀이교 자유기구

부귀로 교만해지면 스스로 재앙을 초래한다.

금옥만당은 집안에 금은보화가 가득하다는 뜻입니다. 하지만 집에 돈이 많으면 지키기가 어렵습니다. 교만해지기 때문입니다. 심지어 가족끼리 돈 때문에 다툼이 일어나기도 합니다. 돈이 많으면 그것 때문에 겪지 않아도 되는 골치아픈 문제가 생기게 마련입니다. 영화는 ‘만한루’라는 식당을 지키기 위해 주인공이 노력하는 내용입니다. 악당을 물리치고 주인공이 요리 대회에서 우승하며 해피엔딩으로 끝납니다. 그 과정에서 사랑하는 사람을 위해 욕심을 내려놓고 정성을 다합니다. ‘만한루’를 지킬 수 있었던 것은 욕심을 버렸기 때문이었습니다.

노자는 “자신을 드러내려는 사람은 밝지 않고, 자기를 내세우는 사람은 도드라지지 않는다”라고 말합니다. 자기 입으로 자기를 자랑하면 잘난 척한다며 미움받고, 으스대는 사람은 공격당하는 법입니다. 돈이든, 명성이든, 관계든 심하면 문제가 생기는 법입니다. 노자는 만물의 흐름, 세상의 이치를 깨우쳐 지혜롭게 살 것을 권하고 있습니다.

도에 이르는 공부

지족불욕과 안분지족의 도를 깨치려면 어떻게 해야 할까요?

寵辱若驚 총욕약경

총애를 받아도 놀란 듯이 하고 수모를 당해도 놀란 듯이 한다.

貴大患若身 귀대환약신

환란을 내 몸처럼 귀하게 여긴다.

노자는 총애를 받거나 수모를 당하면 놀란 듯이 하고, 환란도 귀하게 여기라고 말합니다. 누군가의 총애를 받으면 조심하라는 경고로 받아들여야 합니다. 내가 총애를 받으면 그것을 시기하는 사람이 있을 것이고, 곧 나를 모함하고 위협에 빠뜨릴 것이기 때문입니다. 수모를 당해도 그것을 신기한 것으로 여기고 좋아해야 합니다. 수모를 통해서 자신을 돌아볼 수 있기 때문입니다. 누군가가 나에게 험담을 한다면 내게 무엇이 부족한지 돌아볼 수 있습니다. 게다가 다른 사람의 비난이나 험담에 신경 쓰는 자기를 통해 아직 도道에 이르지 못했음을 확인할 수 있습니다. 이렇게 총애와 수모, 환란은 도를 깨치는 일에 도움을 줍니다.

이런 태도는 공자의 《논어》에서도 찾아볼 수 있습니다. 공자는 군자의 정신을 강조한 사람입니다. 군자는 평온하고 너그럽지만, 소인은 늘 근심에 싸여 있습니다. 왜 그럴까요? 군자는

의리에 밝고 소인은 이익에 밝기 때문입니다. 이익을 얻기 위해 달려들면 다툼이 생길 수밖에 없습니다. 그 순간 자기 마음을 알아채는 것이 중요합니다. 그래서 강조하는 것이 이익을 보면 의를 생각하는 ‘견리사의見利思義’입니다. 견리사의를 실천할 때 지나치지 않고 모자라지도 않는 중용을 지킬 수 있습니다. 중용의 덕을 공자는 이렇게 말합니다.

以約失之者鮮矣

이약실지자 선의

절제 있는 생활을 하면서 잘못되는 경우는 드물다.

《논어》

우리 사회는 더 많이 가져야 행복할 수 있다는 목소리로 가득 찬 곳입니다. 끊임없이 다른 사람과 자신을 비교하고 더 많이 가지고 누릴 것을 강조합니다. 이런 소리에 익숙해지면 나도



모르게 자본의 논리에 이끌리게 됩니다. 그래서 필요한 것이 제대로 된 공부입니다. 노자와 공자 같은 선현의 글이 아직 읽히는 이유가 무엇일까요? 그 속에 시대를 초월한 진실이 담겨 있기 때문입니다. 세상의 시끄러운 소리에 혼미해진 정신을 바로잡을 죽비 소리를 들을 수 있기 때문입니다.

그렇다면 책을 읽고, 강의를 듣고, 공부를 열심히 하면 도움이 될까요? 그렇지 않습니다. 노자는 절학무우(絶學無憂)를 말합니다. 글자 그대로 ‘배움을 끊으면 근심이 사라진다’는 뜻입니다. 아는 것이 많으면 그것 때문에 걱정이나 근심이 많아집니다. 게다가 배움은 끝이 없습니다. 배울수록 배울 것이 많아지는 이 역설을 어떻게 이해해야 할까요? “끝이 있는 삶에서 끝이 없는 앎을 추구하는 것은 위험하다”라는 노자의 말이 설득력 있게 들립니다. 그렇다고 배우지 말자는 이야기가 아닙니다. 단순한 지식만 얻으려 말고 세상을 꿰뚫는 혜안을 얻는 공부를 하라는 말입니다.

우리는 과학이 문명을 발전시켜서 지금의 편리한 세상을 만들었다고 생각합니다. 그래서 역사는 발전한다고 믿습니다. 과학이 발전해서 새로운 지식을 알게 되고 우리 생활이 편리해진 것은 분명한 사실입니다. 그런데 그것이 과연 우리를 행복하게 만들었을까요? 노자는 과학의 발전과 인간의 행복은 다를 수 있음을 말하고 있습니다. 생활을 편리하게 해 주는 도구의 개발은 행복에 도움을 줄 수 있지만, 적정선을 넘으면 오히려 삶을 복잡하고 힘들게 만들 뿐입니다.

지식, 지혜, 밝음

知, 智, 明. 노자는 이 셋을 구분합니다. 지(知)는 아는 것입니다. 지식입니다. 지(智)는 지혜입니다. 지식을 활용해서 현실의 문제를 해결하는 능력을 말합니다. 명(明)은 밝음입니다. 세상이 환히 보이는 득도의 경지입니다.

학교에서 배우는 공부의 대부분이 지식입니다. 그런데 지식이 지혜가 되지 못하고 사라집니다. 공부가 괴로운 이유가 여기에 있습니다. 공부가 즐거워지려면 생활에 활용되어야 합니다. 배움이 삶과 연결될 때 지혜가 됩니다. 노자는 그 이상을 말합니다. 밝음입니다. 밝음은 자기를 아는 것입니다. 자기를 알면 자기를 통제할 수 있습니다. 지혜가 자기를 돌아볼 수 있을 때 밝아집니다.

知人者智 自知者明

지인자지 자지자명

남을 아는 사람은 지혜롭고, 자기를 아는 사람은 밝다. 《도덕경》 33장

기업의 회계자료를 분석하는 것은 지식입니다. 주식을 사고파는 타이밍을 아는 것은 지혜입니다. 무릎에서 사서 어깨에서 팔려면 어떻게 해야 할까요? 자기를 알아야 합니다. ‘내가 욕심을 내고 있구나.’ 이것을 알 때 어깨에서 팔 수 있습니다. 내 마음속에 일어나는 욕심을 발견하는 것, 그것이 어깨에서 팔 수 있는 길이고, 안분지족한 삶의 비밀입니다.

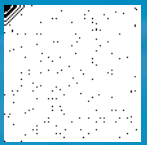
다음 호에서 계속

마을을 걷다, 부산을 읽다.

부산여행은 참 다채로운 매력을 지녔습니다. 가장 먼저 해운대와 광안리, 송정, 송도 등 많은 해수욕장과 그에 어울리는 화려한 도심이 떠오릅니다. 그렇지만 이번에는 조금 다른 콘셉트입니다. 우리의 긴 역사를 품고 있는 부산의 지역과 마을로 향했습니다. 오랫동안 진짜 부산이 숨 쉬는 두 마을, ‘깡깡이에 술마을’과 ‘아미동 비석문화마을’을 걷고 읽었습니다.

글·사진 / 이성균 여행기자

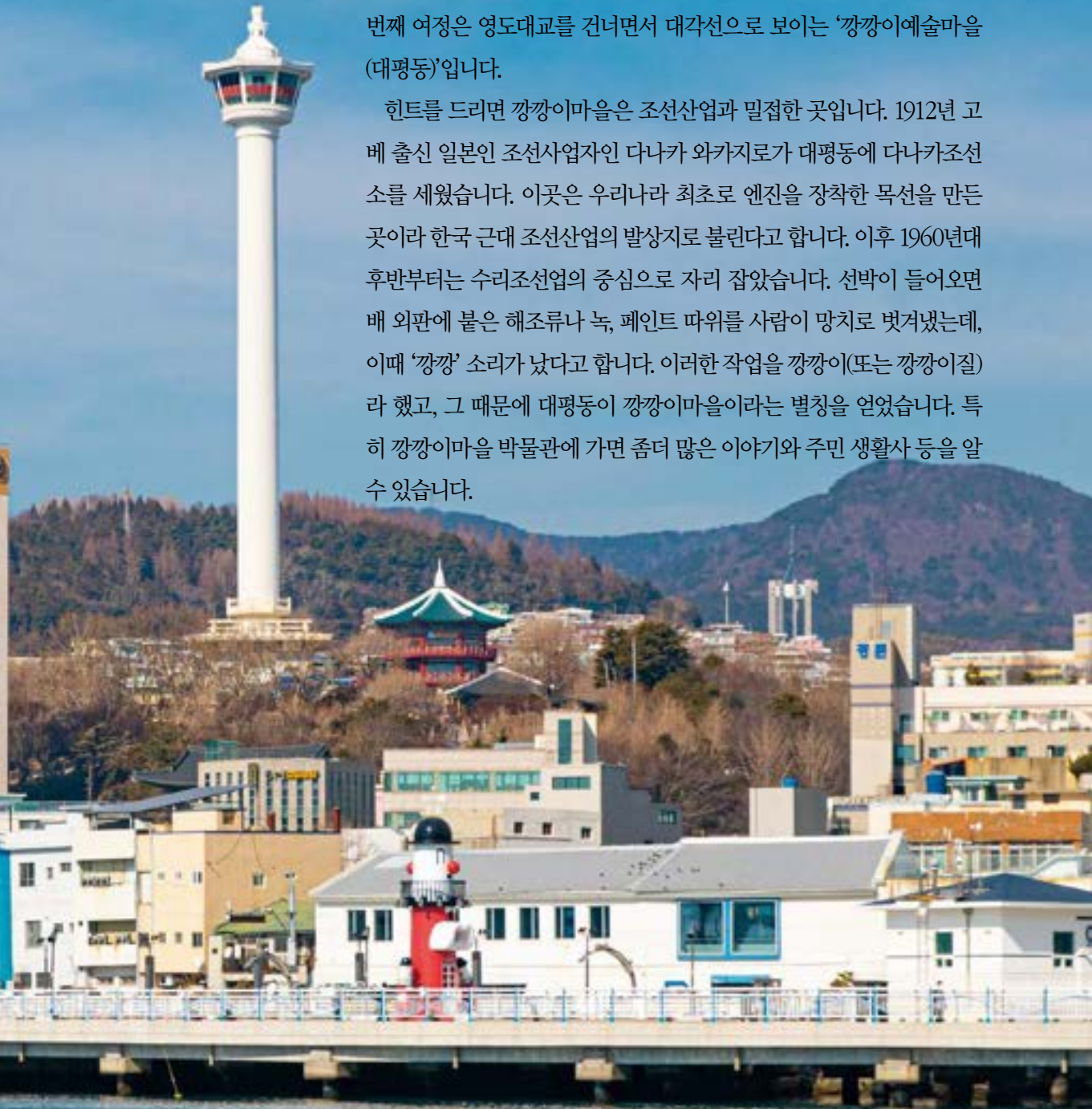




‘깡깡’ 울려 퍼지는 그 소리

영도는 은근히 보물 같은 여행지입니다. 태종대, 현여울문화마을 같은 굵직한 명소 외에도 곳곳에 숨은 목적지가 많기 때문입니다. 오늘의 첫 번째 여정은 영도대교를 건너면서 대각선으로 보이는 ‘깡깡이예술마을 (대평동)’입니다.

힌트를 드리면 깡깡이마을은 조선산업과 밀접한 곳입니다. 1912년 고베 출신 일본인 조선사업자인 다나카 와카지로가 대평동에 다나카조선소를 세웠습니다. 이곳은 우리나라 최초로 엔진을 장착한 목선을 만든 곳이라 한국 근대 조선산업의 발상지로 불린다고 합니다. 이후 1960년대 후반부터는 수리조선업의 중심으로 자리 잡았습니다. 선박이 들어오면 배 외판에 붙은 해조류나 녹, 페인트 따위를 사람이 망치로 벗겨냈는데, 이때 ‘깡깡’ 소리가 났다고 합니다. 이러한 작업을 깡깡이(또는 깡깡이질)라 했고, 그 때문에 대평동이 깡깡이마을이라는 별칭을 얻었습니다. 특히 깡깡이마을 박물관에 가면 좀더 많은 이야기와 주민 생활사 등을 알 수 있습니다.



()

영도구 대평북로 36

0507-1307-3339

kangkangee.com



가장 놀랐던 건 위험한 갯강이질은 ‘부산 아지매들’의 몫이라는 점입니다. 대평동 수리조선업의 전성기를 이끈 일등공신으로 평가받지만, 열악한 작업 환경 탓에 낙상, 추락, 질식 등의 사고가 종종 따랐습니다. 그럼에도 가족과 자식 부양을 위해 묵묵히 일터로 나갔을 어머니들의 모습을 떠올리니 마음이 숙연해집니다.

이곳을 방문할 때는 지켜야 할 게 있습니다. 여전히 수리조선소가 많아 평일에는 작업에 매진하는 근로자로 북적입니다. 이들의 일상을 지켜주는 범위에서 사진 촬영을 하면 더 의미 있는 여행이 될 것 같습니다.

녹슨 시간에 얹힌 화사함

대평동은 해안을 둘러싼 8개의 수리조선소를 비롯해 260여 개의 공장과 부품업체, 주민 주거지역이 혼재합니다. 그에 따라 주민을 위한 휴게 공간 등 편의시설이 부족한 편이었다고 합니다. 이 같은 단점을 보완하기 위해 공공예술프로젝트가 진행됐습니다. 예술가의 창의적인 작업을 통해 생활환경을 개선하고 빛과 바람, 색채, 소리 등 다양한 매체와 요소를 활용해 마을에 생동감을 불어넣었습니다.

그 덕분에 갯강이에예술마을만의 독특한 마을 경관이 완성됐습니다. 다양한 작품이 많이 있는데 ‘바람과 시간’이 상징적인 역할을 하고 있습니다. 김태희 작가의 바람과 시간은 마을에서 바람이 가장 많이 부는 해안에 있는데, 바람이 불면 그 힘으로 서로 맞물려 있던 기어가 좌우로 움직입니다. 마을의 자연과 산업, 사람들의 삶이 한데 엮여 있다는 의미라고 합니다.



갯강이에예술마을은 여전히 많은 이들의 터전이다.



다양한 이야기가 담긴 갯강이마을 박물관



여전히 많이 남아 있는
수리조선소와 부품업체들

평범한 벽에 화려한 색감을 더해 눈길을 사로잡는 거리가 된 곳도 있습니다. 대평시장 입구에 있는 ‘허물어진 단면의 미학’은 월아트프로젝트 중 하나로, 오래된 폐가를 철거한 후 생긴 3개의 벽면에 작업한 작품입니다. 강렬한 색과 자유분방한 형상이 제법 눈길을 끄니다. 또 흔한 골목을 걷고 싶은 공간으로 만든 작품 ‘경외로운 자연’도 놓치지 마시기 바랍니다. 이 3가지 외에도 작가들의 재기발랄한 아이디어가 반영된 작품이 대평동을 밝히고 있으므로 지도를 들고 34개의 작품을 모두 만나보기 바랍니다.

깡깡이예술마을 여행의 마무리는 깡깡이유람선이 좋겠습니다. 6,000원만 투자하면 20분 동안 마을을 둘러싼 바다를 마음껏 누빌 수 있습니다. 시원한 바람과 함께 영도대교, 깡깡이예술마을, 송도 등을 색다른 시선에서 바라볼 수 있는데, 특히 부산타워, 남포동 그리고 파란 하늘과 바다가 어우러진 풍경은 부산에 왔음을 실감하게 합니다. 이어서 정비 중인 거대한 선박과 남항대교, 봉래산도 바다와 어울려 웅장한 모습을 선사합니다.

꾸밈 없는 로컬 그리고 재해석

식당도 동네의 분위기를 고스란히 머금고 있는 공간입니다. 깡깡이예술마을에서는 ‘옥이네집’이 그렇습니다. 수리조선업에 몸을 담고 있는 이들의 발길이 끊이지 않는 돼지국밥집입니다. 사람 사는 냄새가 물씬 풍기는 식당이라 여행자에게는 여행의 목적이 되는 곳이기도 합니다. 좋은 가격과 푸짐한 양, 뛰어난 맛 등 삼박자가 어우러진 훌륭한 식당입니다. 의외로 메뉴도 다양합니다. 돼지국밥, 수육백반(수백), 수육(6,000~1만 2,000원)과 더불어 물회(8,000원), 회(회무침)도 있습니다.

또 동네를 재해석한 곳도 많습니다. 젊은 사장들의 감각이 곳곳에 스며들어 요즘 감성이 돋보이는데, 중장년층에게는 새롭고 즐거운 경험을 선사합니다. 깡깡이안내센터 지척에 있는 ‘에세떼’는 유독 눈에 띄는 곳입니다. 깡깡이예술마을의 터줏대감 같은 곳인데, 빈티지 가구로 꾸민 공간이 꽤 근사합니다. 새하얀 천 뒤로 펼쳐지는 메인 공간은 원목을 활용한 인테리어 덕분에 포근한 느낌이 들고, 다양한 오브제를 통해 유럽의 카페 같은 인상도 줍니다. 음식도 허투루 내지 않습니다. 프렌치토스

영도구 대평로50번길 8

· 국밥 6,000원,
수육백반 7,000원

· 0507-1337-6110



영도구 대평북로 29 1층

10:30~19:00
(18:30 마지막 주문)

프렌치토스트 8,900원,
라테브뤼레 5,900원,
커스터드아이스크림라테
7,500원



트, 잠봉뵈르, 에그베이컨버거 같은 브런치 메뉴와 라테브뤼레, 커스터드 크림라테, 레몬티 같은 음료도 준비돼 있습니다.

역사의 풍량을 새긴 마을

부산을 말할 때 빠뜨릴 수 없는 게 산복도로山腹道路입니다. 한자를 풀이하면 산의 중턱을 지나는 도로라는 뜻이지만, 일반적으로 경사지까지 개발이 이루어지며 가장 위쪽에 자리한 도로를 의미합니다. 영도구와 중구, 사하구 등 부산 원도심에서 쉽게 찾아볼 수 있는데, 여행지로 유명한 감천문화마을도 산복도로에 형성된 곳입니다. 이번에 찾아간 곳은 '아미동 비석문화마을'입니다. 이곳의 역사는 1907년으로 거슬러 올라갑니다. 구한말 일본인 거류민단이 들어오면서 빈민촌이었던 이곳에 화장장과 공동묘지가 들어섰습니다. 광복 이후에는 6.25전쟁과 피란, 부산시내 판잣집 철거 정책으로 산으로 떠밀려온 사람들의 터전이 됐고, 1960년대 현재의 아미동 주거지를 형성했습니다. 이러한 역사적 배경으로 묘지 위에 집이 지어졌고, 지금도 그 흔적을 찾을 수 있습니다.

마을버스를 타고 비탈진 길을 따라 올라가 비석문화마을 정류장에 내리면 여행이 시작됩니다. 왼쪽으로 돌아 가면 아미동의 정체성을 보여주는 '묘지 위 집'이 보입니다. 보존을 위해 현재는 천막으로 덮여 있지만, 가장 밑단에 있는 비석은 생생하게 접할 수 있습니다. 이곳을 기점으로 피란생활박물관을 둘러보고, 마을 곳곳에 박혀 있는 비석을 보물찾기 하듯이 마을을 둘러보는 게 여행의 핵심입니다. 박물관은 1950~60년대 피란민의 생활을 엿볼 수 있는데, 석이 삼촌방(고등학생방), 봉제 공



김태희 작가의
'바람과 시간'

골목길을 화사하게 만든 예술 작품





묘지 위 집
놀이터 계단 비석



서구 아미로 49

가

서구 아미동2가 213-40

구름이 쉬어가는 전망대에서 본 부산



간, 주방, 구멍가게 등으로 구성돼 있습니다. 박물관을 지나 조금만 걸으면 집의 축대로 사용된 비석을 볼 수 있는데, 한자가 새겨져 있어 바로 눈에 띕니다. 일본인 공동묘지였던 탓에 비석은 마을 주변에서 흔하게 볼 수 있고, 이걸 쌓아 집의 축대로 사용했습니다. 현재 집은 허물어지고 비석 축대만 남아 있습니다.

잠시 분위기를 환기하기 위해 하늘 전망대로 향합니다. 전망대에서는 아미동의 알록달록한 주택을 비롯해 광복동, 영도, 봉래산 등 부산의 원도심을 한눈에 담을 수 있습니다. 부산의 과거와 현재를 아우르는 모습을 볼 수 있는 전망대인 셈입니다.

잠간의 일탈을 뒤로하고 비석 찾기는 계속됩니다. 묘지 위 집 앞으로 비석 위치를 안내하는 지도가 있는데 꼭 사진을 찍어야 여행 중 유용하게 활용할 수 있습니다. 하늘 전망대에서 몇 계단 올라가면 수돗가 비석을 시작으로 축대 비석, 놀이터 계단 비석 등을 볼 수 있습니다. 우리 일대에서 만날 수 있는 아주 흔한 곳에 비석이 속속 박혀 있습니다. 웬지 모르게 비석 하나하나를 볼 때마다 설명하기 힘든 묘한 기분마저 느낍니다. 그렇다고 슬퍼하기만 한 일은 아닙니다. 잊어버리고 싶은 역사기도 하지만 여전히 부산의 살아있는 시간이며, 과거와 현재를 잇는 매개체가 되기에 그렇습니다. 많은 비석을 보고 내려오면 1950~1960년대 사진을 걸어 놓은 야외 갤러리가 있습니다. 지금의 부산과 비교하면 전혀 다른 도시를 볼 수 있습니다. 새삼스럽게 많은 어려움을 이겨내고 발전한 부산과 우리나라에 향한 존경심이 샘솟습니다.

마지막으로 찾은 곳은 ‘비탈길 위의 돌집’입니다. 돌로 지은 3층 건물인데, 수많은 돌이 박힌 외관부터 심상치 않습니다. 집주인의 부친이 광복과 함께 아미동에 정착하면서 천마산 일대 등에 널려 있는 돌을 주워서 조금씩 쌓아 올려 만든 집이라고 합니다. 일반 건축물 사이에서 뚜렷한 존재감을 뽐내고 있으니 쉽게 찾을 수 있습니다. 짧게는 1시간, 좀더 시간을 투자해 2~3시간이면 아미동을 속속들이 익힐 수 있습니다.

계다가 피란민의 애환이 짙게 밴 마을이지만 도시재생 프로젝트 등을 통해 변화된 모습을 확인할 수 있는 최민식 갤러리 등이 있습니다. 역사와 문화가 어우러진 공간인 만큼 두루두루 둘러보길 바랍니다.

해안 따라 숲 따라 부산에서 힐링하기!

글 / 홍보실 홍경언

자료 제공 / 부산관광포털 비짓부산

www.visitbusan.net

부산광역시



송도용궁구름다리



송도해수욕장 동쪽 송림공원에서 거북섬을 연결했던 '송도구름다리'가 18년 만에 암남공원에서 동섬을 잇는 '송도용궁구름다리'로 재탄생했습니다. 다리의 형상이 마치 용이 바다에서 승천하는 듯한 모습입니다. 발아래 푸른 바다와 붉게 드러난 기암, 초록빛의 나무가 조화롭게 어우러져 있습니다.

해운대수목원



시원하게 뻗은 편백숲의 나무, 향기 가득한 향기원, 허브길, 생태습지원 등 제대로 눈 호강시켜 주는 다양한 테마별 정원이 있습니다. 또한 당나귀와 타조, 양, 염소 등 많은 동물이 드넓은 초원에서 방목하는 자연친화 생태동물원이 있습니다. 산책로를 따라 유유자적 거니는 동물과 교감하는 특별함도 경험해 볼 수 있습니다.





아미산전망대



강과 바다가 만나 이루는 환상적인 분위기를 느낄 수 있는 곳입니다. 주변의 다양한 모래톱을 배경으로 일출의 고요함부터 일몰의 아름다움까지 느낄 수 있으며, 낙동강 하구만의 특색 있는 모래섬을 한눈에 조망할 수 있습니다. 떨어지는 낙조와 낮게 나는 솔개의 아름다운 조합도 볼 수 있습니다.



죽성성당



부산 기장군 죽성리에 위치한 죽성성당은 중세의 어느 바닷가 마을을 그대로 옮겨 놓은 듯한 풍경을 담고 있습니다. 미사 시간을 알리는 종이 울릴 것만 같지만 실제 성당은 아니며, 2009년 SBS 드라마 '드림'을 촬영하기 위해 지어진 드라마 세트장입니다. 성당 내부는 갤러리로 운영되고 있습니다.



송도해상케이블카



우리나라 제1호 공설해수욕장인 송도해수욕장의 옛 명성을 되살리기 위한 복원사업을 통해 재탄생했습니다. 최고 86m 높이에서 송도해수욕장 동쪽 송림공원에서 서쪽 암남공원까지 바다 위로 1.62km를 가로질러 운행하며, 송도해수욕장, 영도와 남항대교, 송도 해안둘레길, 기암절벽까지 감상할 수 있습니다.



장림포구



SNS를 통해 알려지기 시작한 장림포구는 부산의 베네치아, 즉 '부네치아'로 불리며 많은 사람이 찾고 있는 인생샷 스팟입니다. 형광색으로 빛나는 예쁜 건물과 배가 줄지어 서있는 포구의 좁고 긴 바다를 감상할 수 있습니다.



exhibition

전시



1. 페터 바이벨: 인지 행위로서의 예술

기간 2023.02.03.(금) ~ 2023.05.14.(일)

장소 국립현대미술관 서울

미디어 개념미술 작가로 잘 알려진 페터 바이벨(1944~)의 작품세계를 조망하는 대규모 회고 전입니다.

페터 바이벨은 1960년대부터 예술가, 큐레이터, 이론가로 활동하며 미디어아트의 발전에 큰 영향을 미쳤습니다.

이번 전시는 작가의 대표 작품 70여 점을 예술행동, 퍼포먼스, 사진, 언어분석, 글쓰기, 시, 비디오, 확장영화 등으로 관람할 수 있습니다.

2



2. 앙드레 브라질리에 특별전

기간 2022.12.20.(화) ~ 2023.04.09.(일)

장소 한가람디자인미술관
제1전시실, 제2전시실

20세기 마지막 거장 브라질리에의 최대 규모 회고전입니다.

초창기 작업에서부터 최초 공개되는 신작까지 작가의 70년 작품세계를 총망라한 전시입니다.

6m가 넘는 초대형 작품을 포함하여 앙드레 브라질리에의 정수를 담은 대형 유화 120여 점을 만나볼 수 있습니다.

3

3. 웰컴 홈: 개화開花

기간 2023.02.21(화) ~ 2023.05.28(일)

장소 대구미술관 1전시실

한국 문화예술의 지형도를 바꾼 고(故) 이견희 회장이 보여준 기증의 의미를 되새기고, 1920년대에서 2000년대 초반까지의 한국 근현대미술의 수작(秀作) 가치를 조명해 보고자 기획되었습니다. 이견희컬렉션 가운데 한국 근현대미술을 대표하는 44명 작가의 작품 80여 점을 감상할 수 있습니다.

performing
arts

공연



〈식스 더 뮤지컬〉

기간 2023.03.10.(금) ~ 2023.03.26.(일)

장소 coex신한카드artium

영국 국왕이었던 헨리 8세의 여섯 왕비의 역사적 스토리를 재기발랄하고 영리하게 현대적으로 재해석한 팝 콘서트 형식의 뮤지컬입니다. 1994년생 토비 말로와 루시 모스가 창작한 뮤지컬로 2017년 에든버러 프린지 페스티벌에서 초연한 후 발전을 거듭해 웨스트엔드까지 진출했고, 2021년에는 브로드웨이에서 개막했습니다.



미드나잇: 엘틀러스

기간 2023.01.31.(화) ~ 2023.04.23.(일)

장소 플러스씨어터

아제르바이잔의 작가 엘친(Elchin)의 희곡 〈Citizens of hell〉을 원작으로 하는 라이선스 뮤지컬입니다. 매일 밤 사람들이 어딘가로 끌려가 쥐도 새도 모르게 사라지는 공포 시대에 사랑과 믿음으로 어려운 시절을 견뎌 낸 한 부부가 있습니다. 12월 31일 자정 직전, 세차게 문을 두드리는 소리와 함께 불길한 손님(비지터)이 부부에게 찾아오면서 뮤지컬의 내용이 펼쳐집니다.



〈셰익스피어 인 러브〉

기간 2023.01.28.(토) ~ 2023.03.26.(일)

장소 예술의전당 CJ 토월극장

1999년 개봉한 동명의 영화를 원작으로 만든 연극입니다. 현대의 천재 문학가 윌리엄 셰익스피어의 가상의 젊은 시절과 사랑을 그린 작품으로 열정을 잃은 천재 작가 셰익스피어와 그의 뮤즈가 된 여인 비올라가 서로 사랑이 싹트면서 펼쳐지는 가슴 설레는 이야기입니다.

저출산의 경제·사회적 파장과 확대되는 지원정책

글 / 매일경제신문 임상균 주간국장

우리 사회·경제의 오랜 기간 가장 큰 난제를 꼽으라면 누구나 저출산을 거론할 겁니다. 우리나라의 출산율은 전 세계에서 꼴찌입니다. 2021년 기준 합계출산율은 0.81명이었고, 지난해는 0.75명이 확실시됩니다. 경제협력개발기구(OECD) 회원국 평균이 1.59명인 데 비해 절반도 안 됩니다.

저출산에 따른 생산가능인구의 감소

저출산에는 항상 고령화라는 단어가 따라 붙습니다. 의학기술의 발달로 장수시대가 왔지만 아이가 태어나지 않으니 평균연령이 높아지는 것은 당연합니다. 여기서 각종 경제적, 사회적 문제가 초래됩니다. 인구구조가 고령화될수록 소비가 위축될 수밖에 없습니다. 내수시장이 축소되면 기업도 돈을 못 벌고 경제가 어려워집니다. 더 큰 문제는 생산가능인구(만 15~64세)의 감소입니다. 그러면 생산성이

떨어지고 생산 비용이 높아집니다. 소비가 위축되고 생산도 힘들어지면 경제가 성장하지 못합니다. 대표적인 저출산 국가였던 일본의 지난 30년간 겪은 장기디플레이션이 대표적인 사례입니다. 자본시장연구원은 지금과 같은 저출산·고령화 추세가 지속된다면 국내총생산(GDP) 성장률이 2020년대 중반에는 마이너스로 돌아설 것이라고 전망했습니다. 골드만삭스는 현재 전 세계 10위권인 우리나라 GDP가 2050년에는 15위권 밖으로 밀려난다고 경고했습니다.

그래서 정부는 저출산을 극복하기 위해 온갖 정책을 내놓고 있습니다. 가장 대표적인 지원책은 출산과 양육을 하는 부모에게 현금으로 주는 지원금 혹은 축하금입니다. 출산과 양육 지원금은 크게 3가지로 구분됩니다.

올해부터 부모급여 지급

일단 올해부터 새롭게 부모급여가 신설되었습니다. 만 0~1세 아동을 양육하는 부모는 출산과 양육 때문에 소득을 포기할 수 있기 때문에 그 손실을 보전해 준다는 목적입니다. 만 0세 아동이라면 매월 70만 원, 만 1세 아동(2022년 1월 1일 이후 출생아)일 땐 매월 35만 원을 받을 수 있습니다. 또 어린이집을 이용





하는 경우는 보육료 바우처, 종일제 아이돌봄 서비스를 이용하는 경우에는 종일제 아이돌봄 정부지원금이 지급됩니다. 부모급여 지원 금액이 보육료 바우처 지원금액보다 클 경우, 차액은 현금으로 지급됩니다. 부모급여는 소득과 자산 기준이 별도로 없으며, 중앙정부에서 주는 것이기 때문에 전국의 조건이 되는 부모는 모두 지원 대상입니다.

정부에서 주는 축하금, 첫만남 이용권

두 번째는 ‘첫만남 이용권’입니다. 아이를 출산하면 정부에서 주는 축하금입니다. 아이 1명당 200만 원, 쌍둥이의 경우 400만 원이 지급됩니다. 아이를 낳고 출생신고를 하면 자동으로 신청되며 200만 원은 국민행복카드에 바우처 형태로 지급됩니다.

지역마다 천차만별인 출산장려금

세 번째는 지역별 출산 장려금입니다. 지자체에 따라 종류와 금액이 천차만별이며, 명칭도 다릅니다. 경기도 화성시는 올해부터 첫째 100만 원, 둘째·셋째 200만 원, 넷째 이상 300만 원씩 지급합니다. 수원시는 둘째 50만 원, 셋째 200만 원, 넷째 500만 원, 다섯째 이상 1,000만 원을 지급합니다. 그 반면에 바로 옆 안성시는 첫째는 지급하지 않고 둘째 이상 다섯째까지 일괄적으로 100만 원을 지급합니다. 가장 많이 주는 곳은 양평군입니다. 첫째는 2년 분할 300만 원을 지급하고, 둘째부터는 4년 분할로 둘째 500만 원, 셋째 1,000만



원, 넷째 이상 2,000만 원을 지원합니다. 전남 진도군의 경우 첫째 아이부터 500만 원을 지급합니다. 이러면 부모급여, 첫만남 이용권까지 합쳐서 첫째만 낳아도 1,540만 원을 받는 셈입니다. 이처럼 워낙 종류도 많고 금액도 다르기 때문에 자신의 주소지 주민센터에서 확인하는 것이 가장 확실하며, 임신육아종합포털인 ‘아이사랑’(www.childcare.go.kr)의 출산지원금 코너에서도 지역별 출산장려금을 확인할 수 있습니다.

각 지자체의 출산장려 정책은 출산장려금 외에도 다양한 지원책이 있습니다. 울산시는 신혼부부 대상으로 공공임대주택 입주를 위한 임차료와 관리비를 10년간 지원하며, 강원도는 출산장려금과 별도로 출생월로부터 4년간 매월 40만 원을 지원합니다. 전라남도는 2015년부터 도내 5곳에 공공 산후조리원을 운영하고 있습니다. 부산 수영구는 육아휴직을 신청한 남성 근로자를 대상으로 월 최고 30만 원을 지원합니다.

정부와 지자체의 각종 지원정책이 이를 완전히 보완하기에는 턱없이 부족한 것도 사실입니다. 하지만 잘 활용한다면 큰 도움을 받을 수 있습니다. 주민센터와 구청 등을 통해 세밀하게 체크해 볼 필요가 있습니다.

카드 신분증이 스마트폰으로 쓱~!

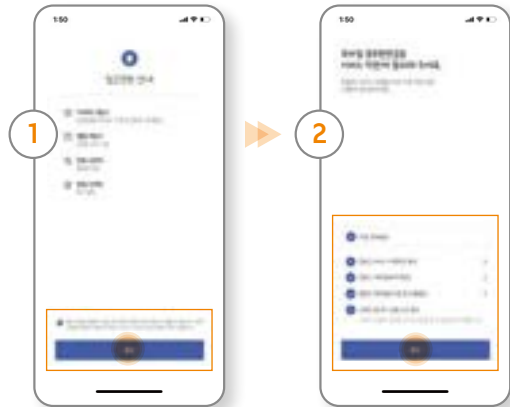
모바일 공무원연금증 활용법 안내

공단에서 '모바일 공무원연금증' 발급 서비스를 개시했습니다. 재직 공무원과 연금수급자 모두 이용할 수 있는 모바일 신분증 활용 방법을 소개합니다. 기존에 플라스틱 카드 형태의 연금수급증을 들고 다니시느라 번거로웠다면, 이제는 스마트폰만으로 시설사업장 할인과 공단웹서비스 간편 로그인이 가능합니다. 소개된 앱은 플레이스토어 (또는 앱스토어)에서 다운받아 실행합니다.

글 / 홍보실 조경민



'공무원연금증' 앱 다운받기



앱을 실행해 접근권한
안내 동의를 위해
'확인'을 선택합니다.

필수 약관 동의를 위해
'체크'하고 '확인'을
선택합니다.




앱에서 사용할
비밀번호 6자리를
입력한 후 설정을
완료합니다.



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

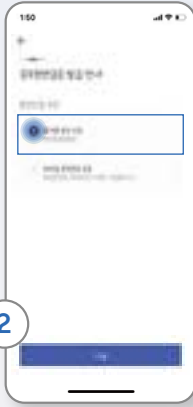


‘공무원연금증’ 발급하기




1

공무원연금증 메인 화면에서 ‘발급받기’를 선택합니다.




2

‘다음’ 버튼을 선택하고 ‘휴대폰 본인 인증’을 진행합니다.



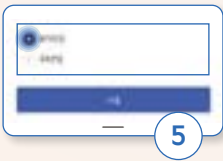
3

이용 중인 통신사 선택, ‘전체 동의’를 하고 ‘PASS’ 또는 ‘문자로 인증하기’를 선택합니다.



4


본인의 신분증 원본 (주민등록증 또는 운전면허증)을 준비하여 ‘신분증 촬영’을 해주세요.



5


연금수급자의 경우 퇴직/장해/유족 연금 중 발급 받을 연금 종류를 선택하면 발급이 완료됩니다.

공단 홈페이지 로그인(간편인증)하기




PC 화면

1 공단 홈페이지 로그인 화면(PC)에서 ‘공무원 연금증’을 선택한 후 ‘공무원연금증 로그인’을 누릅니다.




2 공무원연금증 앱의 하단 ‘QR로그인’을 선택한 후 홈페이지의 팝업에 뜬 QR코드를 촬영합니다.



3 ‘로그인하기’ 버튼을 선택 후 ‘확인’을 누르면 인증이 완료됩니다.

※ 모바일 ‘공무원연금공단 앱’에서도 ‘통합로그인’이 가능합니다.

시설사업장 방문 시 신원인증하기



공무원연금증의 카드 영역을 누르면 QR코드가 생성됩니다. 공단에서 운영 중인 복지시설 이용 시 QR코드를 제시하면 인증이 완료됩니다.

함께 GEPs



♪ 나리 나리 개나리
입에 따다 물고요,
병아리 떼 종종종
봄나들이 갑니다♪

다 함께
봄나들이 가는
기분으로

따뜻한 마음을
담아봤습니다.



캐리커처에 행복을 담아 그려요~

부산상록캐리커처봉사단

부산상록캐리커처봉사단(이하 '봉사단')은 2016년 3월에 설립해 30여 명이 활동 중입니다. 취약계층 어린이, 어르신, 다문화가족, 장애인 등에게 매년 700장이 넘는 캐리커처를 그려 선물하는 봉사단은 매주 수요일이면 그림 도구를 들고 강습에 참여합니다. 사람들에게 더 멋진 그림을 선물하기 위해 오늘도 부지런히 연습에 매진하며 그림 실력을 높이고 있습니다.

취재·글 / 전진 객원기자 사진 / 우리 객원사진기자





매주 2시간 캐리커처 그리기로 뭉치기

책상 위에 단정하게 흰 도화지를 펴고, 연필을 들고 아이의 얼굴을 스케치하는 모습이 자못 진지합니다. 파스텔로 홍조 띤 볼을 표현하고, 초롱초롱하고 맑은 눈빛을 붓펜으로 그립니다. 캐리커처 선생님의 조언에 따라 스케치를 살짝 수정하고, 배경에 색을 더합니다. 오늘 모인 단원은 모두 24명. 그림 실력은 조금씩 다르지만, 캐리커처에 쏟는 열정만큼은 모두 뜨겁습니다.

김겸옥 봉사단장은 “누군가의 얼굴을 그려려면 실력을 쌓아야 하기 때문에 매주 2시간씩 캐리커처 작가님께 강의를 듣고 있어요. 그



려 온 그림을 평가받기도 하고, 한 주 동안 그려본 스케치를 들고 와서 수정도 합니다. 캐리커처는 연습한 시간



이 실력이 되기 때문에 7년 동안 꾸준히 해 온 활동입니다”라며 성실함과 끈기가 단원들의 힘이라고 말합니다.

민화로도 그림 실력을 인정받은 단원 박대식님은 어린이를 그린 캐리커처 완성작을 찍 펼쳐놓더니 “현장에서 그릴 때는 제한 시간 내에 빨리 그리면 되지만, 집에서 사진을 보면서 정성 들여 그릴 때는 얼굴 하나를 하루 종일 붙잡고 있을 때도 있어요. 그리다 보면 더 예쁘게, 더 잘 그리고 싶어서 배경이나 표정 연구도 많이 합니다”라며 잘 그리고 싶은 마음을 표현합니다.

받는 사람도 보내는 사람도 행복해지는 방법

7년 동안 봉사를 이어 온 봉사단의 캐리커처는 입소문이 나서 의뢰 연락도 많다고 합니다. 노인복지관, 유치원, 장애인특수학교 등은 물론이고 지역 축제나 마을잔치 등에서도 봉사단을 찾습니다. 얼굴을 찍은 사진만 있으면 언제나, 어디서든 그릴 수 있는 캐리커처 봉사는 코로나19가 기승을 부릴 때도 멈춘 적이 없습니다. 각자의 집에서 그린 것을 모아 의뢰한 곳에 전달할 수 있기 때문입니다.



“코로나19 전에는 노인복지관 등에 가서 어르신 얼굴을 그려드리곤 했는데요, 캐리커처를 받으시면 정말 환하게 웃으며 좋아하시죠. 누가 자기 얼굴을 그려준 적이 없었는데 예쁘게 그려줘서 행복하고 고맙다며 손을 붙잡고 놓지 않는 분도 계셨어요.”

김점옥 단장의 말에 단원 이정련님은 “한번은 부산진구 당감동에서 어르신들의 구순잔치가 열렸어요. 미리 어르신들의 사진을 받아서 캐리커처를 그려 보내고 잔치에 초대받았었는데 전시를 하셨더라고요. 어르신들이 행복해하시니 캐리커처를 배우기 참 좋았다는 마음이 들더라고요”라며 환하게 웃습니다.

캐리커처 행사로 부산역을 떠나는 사람들에게 뜻깊은 추억을 선물한 날도 있었고, 특수학교에 다니는 장애어린이의 얼굴을 예쁘게 그려 보내기도 했습니다. 2019년부터 매년 5월이 되면 인천종합복지관에서 합동결혼식을 하는 장애인 신혼부부들에게 커플 캐리커처를 보내기도 합니다. 캐리커처를 들고 활짝 웃

는 사진과 함께 고마움을 전해 올 때 단원들은 행복하다고 합니다. 300명의 얼굴이 대기하고 있다는 말에 봉사단의 인기를 체감합니다.

봉사단이 필요한 곳이면 어디든 달려가요

봉사단은 캐리커처뿐만 아니라 다양한 봉사활동도 하고 있습니다. 노인복지관에서는 캐리커처 돌봄과 상담 활동은 물론이고 놀이와 난타 연주, 노래 부르기, 율동 등으로 어르신들에게 신나는 시간을 선물합니다. 어린이집, 돌봄센터 등에서도 놀이와 체육 활동을 하면서 아이들과 함께 시간을 보내기도 합니다.

은퇴 후 봉사단 활동으로 소소하고 즐거운 행복을 얻었다는 단원, 나의 작은 재능이 빛나는 일을 할 수 있어 즐겁다는 단원, 일상생활 속에서 활력을 얻게 되었다는 단원 등 이분들의 마음속에는 캐리커처 이상의 가치가 있습니다. 이런 마음이 담겨 있는 캐리커처는 많은 사람에게 받고 싶은 작품이자 편지가 되고 있습니다.



200자로 전하는 이야기

미러클모닝

글·정리 / 홍보실 조경민

여유로운 차 한잔

이상미 님 부산 해운대구

비 오는 아침에는 창밖 나무가 옷을 갈아입는 모습을 보며 여유롭게 차 한잔 합니다. 나에게 온전히 주어진 이 시간이 늘 감사하게 느껴집니다. 이런저런 옛날 생각도 하고, 오늘 어떤 일이 일어날까 궁금해하며, 나를 되돌아볼 수 있는 이 시간이 너무 좋습니다.

영어를 들으며 하루 일과 스타트!

황의송 님 전북 전주시

현직에 근무할 때부터 영어에 관심이 많아서 요즘도 EBS영어방송을 들으며 하루 일과를 시작합니다. 실력이 일취월장하는 것은 아니지만 지금은 치매 예방 차원으로 생각합니다. 새로운 정보도 얻고, 새로운 단어나 문장도 매일매일 새롭게 배우기에 일석이조입니다.

아침을 여는 하모니카 멜로디

허숙희 님 전남 광양시

트로트 하모니카 익히기에 도전했습니다. 매일 아침 6시면 멀리 금오산을 향한 창문을 활짝 열고, 떠오르는 태양의 불타는 기운을 온몸에 받으며 하모니카를 뽐니다. 비록 서툴게 시작했지만 매일 아침 끈기 있게 계속하다 보니, 지금은 듣는 사람도 함께 행복해합니다.

MIRACLE
MORNING



이웃과 나누는 아침 인사

임관목 님 제주특별자치도 제주시

바닷가에 살고 있어 아침마다 해변을 따라 상쾌하게 걷기 운동을 합니다. 지나가다 만나는 이들에게 “안녕하세요?” 하면 고개까지 숙인 응답이 돌아옵니다. 이웃과 나누는 아침 인사 한마디로 왠지 모르게 기분이 좋아집니다. 이 상쾌함이 온종일 지속되어 내 마음도 함께 즐겁습니다.

생활체조 하나~둘~!

정현순 님 울산 중구

새벽을 알리는 모닝벨 소리에 깜짝 놀라 잠을 깨 공원에 생활 체조를 하러 갑니다. 새벽 5시 30분, 음악을 틀어 놓고 다 같이 신나게 운동합니다. 영하의 날씨에도 아랑곳하지 않고 찬바람에 몸을 맡기면 기분이 좋습니다. 이제는 하루라도 빠지면 안 될 것 같습니다.

신문 속 외래어 찾기

육상집 님 전북 전주시

새벽에 던져 온 신문에서 사용된 ‘영어 외래어’를 찾습니다. 2006년부터 17년째 해 오고 있는 취미입니다. 한글로 표기된 영어 외래어의 뜻을 인터넷과 사전에서 찾아 풀이하는 일인데, 현재 1만 1,681개 단어까지 진행되고 있습니다. 책으로 만들어 나눌 날이 올까요?

몸도 마음도 오십대

도형섭 님 경북 예천군

매일 새벽 4시 30분에 일어나 하루를 시작합니다. 마음은 아직 쉼인데 몸은 나이가 들어 피트니스센터에 가서 근력운동도 하고, 걷기운동을 하며 땀을 흘립니다. 내 건강은 가족을 지키는 것이라 생각하며, 늘 감사하는 마음으로 매일 아침 기적을 체험하며 살고 있습니다.



다음 호 주제는 ‘건강진 건강증’입니다. 건강증으로 ‘아차!’ 깜빡하기도 하고, 갑자기 부끄러운 순간이 생기기도 하다가 주변을 웃음바다로 만들기도 합니다. ‘건강증’과 연관된 어떤 이야기도 좋습니다. ‘건강증’과 관련된 에피소드를 연금지 독자들에게 들려 주세요. 응모 마감일은 3월 17일입니다. 자세한 응모 방법은 73쪽에서 안내합니다. 원고가 게재된 독자에게는 모바일 문화상품권 1만 원을 선물로 드립니다.

봄 내음 솔솔~

글·정리 / 홍보실 조경민



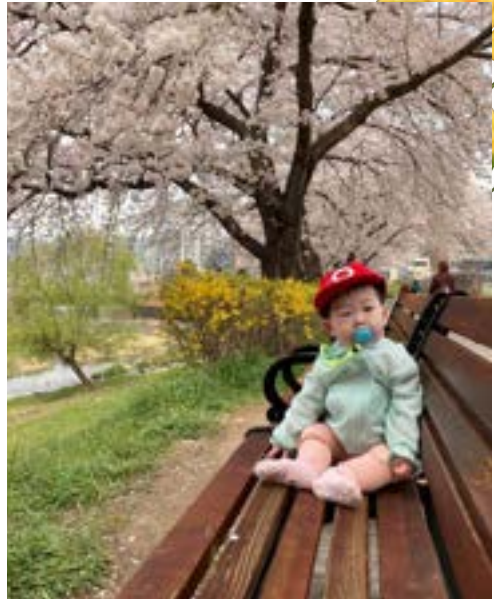
봄은 화려하고 고운 꽃망울을 터뜨리며 누구나 설레게 하는 생명의 아우라가 아닐까요? 봄의 전령처럼 최고의 설렘을 선사하는 매화 밭에서 중년을 넘긴 친구들과 다시 꽃으로 봄을 맞이합니다.

신영희 님 경북 포항시



산행 중 겨우내 앙상한 갈대 숲 사이에 누워 있는 수양버들 가지엔 벌써 버들강아지가 활짝 피어 있고 겨울잠을 깬 벌떼가 뱅뱅거리며 부지런히 꿀을 빨고 있는 것을 보면서 성큼 다가온 봄을 담았습니다.

방차성 님 경남 김해시



난생 처음 봄을 맞이하는 첫손자는 벚꽃보다 더 예쁘고 더 큰 사랑과 기쁨을 안겨 줍니다. 아름다운 삶, 사랑이라는 벚꽃의 꽃말처럼 우리에게도 사랑이 화창하게 만개하길 소망합니다.

이성옥 님 전남 순천시



입춘도 지나고 서서히 봄이 다가옵니다. 대구에도 낙엽 사이를 뚫고 노란 복수초가 수줍은 듯 올라와 꽃을 피웠네요! 유난히 추웠던 겨울도 막바지로 치닫고 있습니다. 진짜 봄이 오려나 봅니다.

최순태 님 대구 달서구



새싹이 움트는 봄에 묘목을 심으며 꽃이 먼저일까, 잎이 먼저일까? 재잘거리는 모습이 아름답습니다. 정성껏 심은 묘목이 잘 자라기를 바라는 것처럼 아이들도 건강하게 무럭무럭 잘 크면 좋겠습니다.

박춘용 님_인천 동구



이른 봄 바위틈에서 피어난 진달래꽃을 담았습니다. 좁은 바위틈을 비집고 피어난 꽃의 강인한 생명력에 감탄했습니다. 진달래가 우리에게 봄과 함께 희망을 주고 있는 것 같습니다.

김영용 님_서울 강서구



봄이 오면 늘 어머니께서는 담 밑에 쑥을 캐러 나가십니다. 98세이신 올해도 양지밭 쑥을 캐러 나가시겠지요. 자식들에게 쑥국과 쑥떡을 해 주시려고 말입니다.

윤여옥 님 경기 과천시



평소 행정복지센터에서 연마한 서예로 2월 4일에 '입춘대길 건양다경'을 아파트 현관에 개시하자 손녀가 묻습니다. "할비, 저게 무슨 뜻이에요?" "너는 2학년이 되고, 가정에는 좋은 일이 많이 들어올 거야." 그러자 웃음을 지어 보이네요.

김영한 님 대구 동구

다음 호 주제는 '지구를 생각하는 하루'입니다. 4월 22일은 '지구의 날'로 지구 환경오염 문제의 심각성을 알리기 위해서 자연보호자들이 제정한 지구 환경보호의 날입니다. 지구의 날의 의미를 되새기며, 소소하지만 일상생활에서 지구 환경을 위해 실천하고 있는 모습을 사진으로 담아 공유해 주세요. 응모 마감일은 3월 17일입니다. 자세한 응모 방법은 73쪽에서 안내합니다. 글이 게재된 독자들에게는 온누리상품권 3만 원을 선물로 드립니다. 많은 관심과 참여 부탁드립니다.

독자의 출간소식

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

비매품 문의: book@geps.or.kr

글·정리 / 홍보실 조경민

2022년 이종하 등산기

이종하 님 경북 상주시

당뇨를 극복하기 위해 2022년에도 전국의 명산을 다닌 저자가 등산을 하고 올 때마다 틈틈이 등산 여행기를 블로그에 올렸다. 그 글을 한 권의 책으로 엮었다. 비매품

걱정 임진강

이준연 님 강원 춘천시

임진강林眞江은 1925년 해주 출생으로 조부의 의병활동으로 시작된 고단한 여정을 어쩔 수 없이 이어받아 평생을 안고 간다. 임진강을 비롯해 1940~60년대 민초들의 삶에 얽힌 이야기를 담은 장편소설이다. 1만 5,000원 / 문학여행

대한민국은 선진국인가

권태신 님 서울 성동구

GDP세계 10위, 무역 규모 세계 8위를 달성한 대한민국은 선진국일까? 사회갈등, 포퓰리즘 등 성숙하지 못한 사회상을 보며 한국경제의 문제점을 진단하고 부강한 대한민국을 위한 방안을 제시하는 책이다. 1만 8,000원 / 프리이코노미북스

선생님의 동기유발 기술 500

민경익 님 강원 춘천시

공부를 잘하려면 공부를 하겠다는 마음이 필요하다. 저자는 공부를 하고 싶은 마음이 생기도록 하는 동기 유발 사례 500개를 수록해 교사들이 수업에 활용할 수 있는 정보를 담았다. 1만 9,000원 / 백영사

파도처럼 구름처럼

이명팔 님 충북 청주시

파도처럼 구름처럼 굴곡 많은 삶을 살아오며 86세가 된 지금. 저자가 그간의 일을 떠올려 보면 기억이 선명하지 않고 흐릿해 노후의 삶을 기록으로 남기고자 묶어 낸 산문집이다. 비매품

덧

김길수 님 부산 동래구

퇴직 후 늦깎이 소설가로 등단하여 '덧'을 비롯해 13편의 단편소설과 문학지에 실렸던 작품을 모아 단행본으로 출간한 소설집이다. 소시민이 살아가는 애환을 중심 주제로 다루고 있다. 1만 5,000원 / 세종출판사





순례의 실재, 상상 산티아고

이계권 님 서울 성동구

저자는 은퇴 후 왁자지껄한 노년기보다 조용한 자기성찰을 택했다. 산티아고 순례길을 걸으며 흥미롭고 감동적인 여행 이야기를 책에 담았다. 2만 3,000원 / 도서출판 천우

풀꽃 인생 수업

방우달 님 강원 춘천시

‘나는 누구인가. 어떻게 살아갈 것인가’를 생각하며 좀더 철학적인 사색과 명상을 거쳐 쓴 작품을 담은 처세시선집이다. 저자는 이 시집을 한마디로 ‘시詩로 읽는 건강·힐링·행복 인생 처방전’이라 한다. 6,600원 / 퍼플

100세 시대 은퇴자의 꿈

임재홍 님 서울 서대문구

은퇴는 새로운 삶의 시작이자 꿈을 이루는 마지막 기회이다. 인생 후반전을 위한 삶의 다양한 방향과 사례를 담고 있다. 특히 은퇴 이후 많은 변화에 적응하는 방안을 제시하고 있는 책이다. 1만 6,000원 / 행복에너지

나의 섬나라 역사문화 탐방기(일본편)

김영철 님 강원 춘천시

가족과 함께한 섬나라 일본 여행의 3박 4일 여정을 차근차근 기록한 책이다. 단순한 기행문이 아닌 일본 여행지와 그곳에 얹힌 역사와 문화도 함께 엿볼 수 있다. 비매품

부메아리랑

정순성 님 부산 연제구

수록된 100편의 기도문은 그간 저자가 실제 교회 예배 시 드렸던 것으로 표현이나 그 당시 사회상 등이 남아 있어 지금과는 다소 거리감이 느껴질 수도 있지만 저자의 간절함이 잘 녹아 있다. 1만 9,000원 / 예영커뮤니케이션

나뭇잎에 빠진 남자

오경탁 님 서울 동대문구

저자가 퇴직 후 위암을 극복하는 동안 취미생활로 나뭇잎과 나무껍질로 그림을 붙이며 지내면서 출간한 첫 시집이다. ‘어머니’, ‘나뭇잎에 빠진 남자’ 등 총 4부에 60편의 시를 담았다. 1만 원 / 시산책사



독자님의 출간도서를 소개합니다. 공단 홈페이지 → 연금복지포털 바로가기 → 로그인 → 복지서비스 → 월간 공무원연금 → 원고투고에서 ‘웹스복스’를 선택해 책 제목, 출판사, 가격, 판매 여부, 소개 글 1~2줄을 적어 투고해 주세요.



할미꽃

이경애 님 대구 수성구



직장이라는 큰 틀에 매여 있다가 시간에서 자유로운 은퇴자의 첫해. 가보지 않은 길이기
에 두려움도 있지만 정신적인 여유로움에 작은 것에도 눈과 마음이 더 와닿습니다. 추운
겨울이 지나 봄이 왔습니다. 생명은 늘 그 자리에 있었는데 봄이라는 계절 앞에 그 생명의
모습을 드러냅니다.

눈앞에 있지 않다고 해서 없는 것이 아니고, 내가 모른다고 해서 없는 것이 아닌가 봅니
다. 겸허하게 자연의 순리를, 나와 연결된 모든 세상을 받아들여야 할 것 같습니다.

오전 마당의 공기는 더없이 맑고 풀냄새 꽃향기는 내 속의 모든 것을 정화해 주는 것 같
습니다. 좋아하는 커피 한잔과 더불어 마음껏 누릴 수 있는 고요한 아침, 할미꽃이 수줍게
고개를 숙이고 있습니다. 할미꽃은 왜 고개를 숙이고 있는지? 별과 나비가 빨리 찾아오려
면 활짝 하늘을 향해 있어야 할 것 같은데... 노란 수술을 보려고 하면 나 또한 한참 고개
를 숙이고 아래에서 위로 쳐다봐야 합니다. 짙은 와인색 꽃잎 속 노란 수술은 너무 아름답
습니다. 추운 겨울 보송한 작은 털로 온몸을 감싸고 있다가 햇빛 좋은 봄날에 수줍은 색시
같이 조심스레 마당 한구석에 피어나 있습니다. 꽃을 보면 할미가 생각나지 않고 수줍은
시골 처녀가 생각납니다. 꽃이 피고 시간이 지나면 할머니 머리카락 같은 흰털의 씨가 멀리
가려고 꽃잎이 고개를 들어 모든 씨를 뿌린 후 조용히 잎만 남아 또다시 오는 봄을 맞을 준
비를 합니다.

이른 봄마다 찾아오는 털복숭이 할미꽃이 나는 참 좋습니다. 그리고 할머니들에게 유독
사랑을 많이 받은 기억이 납니다. 바쁜 엄마 대신 유아기 때 할머니는 우리를 친구처럼 대
해 주시고 어린애 같은 심성으로 손녀, 손자 일에 같이 웃고 같이 울어 주시며 흥부 놀부 이
야기, 도깨비 이야기를 많이 해 주시고 우리를 꿈나라로 인도했습니다. 개구쟁이 형제들의



짓궂은 장난으로 울고 있으면 너는 착한 흥부니까 결국은 네가 잘된다며 다독겨려 주시던
친정 할머니. 우리 할머니가 보고 싶습니다. 결혼 후 육아 문제로 합가해 대식구의 많은 갈
등 사이에서 힘들어 할 때 아낌없는 사랑으로 지친 나에게 힘이 되어 주신 시할머니. 아무
리 늦어도 현관을 바라보며 앉아 계시다가 내 얼굴을 보고 나서야 방에 들어가시며 피곤한
데 일찍 자라고 조심스레 말씀하시던 기억. 혹 늦은 밤에 아기들이 잠들지 않으면, 손자며
느리가 퇴근 후 더 힘들까 봐 이른 저녁에 아이들을 재우지 않고 연신 깨워 주시던 모습. 요
양병원에 입원하셨을 때도 직장생활하면 힘들다고 집에 가서 쉬라며 재촉하시던 모습이
아직도 가슴속에 깊이 담겨 있습니다.

봄이 오면 할미꽃이 필 때마다 나에게 사랑만을 남겨 주신 할머니들이 생각납니다.

이제는 뵈 수 없지만 마음속에 늘 따뜻한 사랑으로 남아 있는 나의 할머니들. 부디 좋은
세상에서 더 행복한 삶을 누릴 수 있도록 기도드립니다.

은하수 별밤

박종기 님 전복 전주시



그림 / 이철원

밤하늘 은별들과 마주앉아

하늘의 번민을 들었다

무한 창공을 뛰어내리는 별들의 용기를 보았다

한 편의 신화가 되기 위해

스스로 별뚱별[流星]이 되어 사라지는

하늘의 희생을 보았다

북두칠성에 걸린 언약 앞에

하늘은 언제나 하늘일 수밖에 없다는

신성불가침을 보았다

오리온과 아르테미스에게서

하늘의 슬픔을 보았다

슬픔이 다시 치유처럼 위로가 되는

하늘의 권능도 보았다

칠십 억 명이나 되는 인류의 고된 삶을

누군가 일일이 지켜보고 있었다

은황의 눈빛들 총총한 별밤이었다.

봉순이 이름이 어때서

허명기 님 전복 전주시



그림 / 이철원

내 옆지기 이름은 ‘봉순’ 씨입니다. 하지만 이름이라는 담론이 있을 때마다 항상 투덜거립니다. “하나밖에 없는 딸 이름이 봉순이가 뭐야, 봉순이가…?” 그 소리를 들을 때마다 난 반사적으로 “봉순이가 어때서 그래, 부르기 좋고 듣기도 좋구먼” 하고 응수한답니다.

옆지기가 태어난 곳인 봉암리 ‘봉鳳’ 자와 순하게 생겨서 순할 ‘순順’ 자를 붙여 봉순鳳順이라는 이름으로 세상에 빛을 보게 되었습니다.

봉순이와 관련된 세간의 이름이 참 많습니다. 공지영 장편소설 《봉순이 언니》, JTBC의 드라마 <힘센 여자 도봉순>, 우리나라 텃새 황새를 일본서 복원에 성공하여 김해시 봉하마을에 나타냈다 하여 ‘봉순이’. 웹사이트 이름인 ‘봉순이 마켓’. 상호商戶 이름인 ‘봉순게장’, ‘봉순이네 흑돼지’, ‘봉순 한과’, ‘봉순이 칼국수’ 등 수없이 많습니다.

봉순이라는 이름은 친근감이 있습니다. 인생의 가장 밑바닥에서 온갖 시련을 딛고 일어서는 끈기와 성공의 대명사처럼 떠오릅니다. 또한 순박하면서 올곧게 살아가려는 착한 심성이 묻어나옵니다. 그래서 소설이나 드라마, 각종 상호로 등장하는 것 같습니다.

사람은 자기 이름에 민감합니다. 멀리서도 알아듣고 작은 소리로 속삭여도 알아듣습니다. 다른 소리라면 못 알아들었을 소리지만, 자신의 이름을 부르는 소리는 안다는 것입니다. 이름이 이미 나의 몸과 하나가 되어 있기 때문입니다.

나는 내 이름을 불러주는 것을 좋아합니다. 왠지 설렙니다. 그것은 어떤 호기심과 기대감이 있기 때문입니다. 특히 여성이 불러줄 땐 이유 없이 더 좋은 것은 어쩔 인간의 본능이 아닌가 싶습니다. 하지만 사람들이 내 이름을 불러줄 기회가 점점 적어집니다. 가족 간에는 아버지, 할아버지, 여보, 당신 등 호칭으로, 지인들은 사장님, 선생님 등으로 불러줍니다. 사적인 자리에서 유일하게 이름으로만 불러주는 사람은 친구들이 아닌가 싶습니다.



이름은 한 사람의 외모만큼이나 정체성을 지닙니다. 부르기 쉽고 뜻도 좋아야 하며, 흔한 이름이나 유행을 피해야 하고, 영어로 표기할 때도 어렵지 않아야 하고, 나이 들어 부를 때도 어색함이 없어야 합니다. 그러나 정작 중요한 것은 이름 짓기보다 이름 지키기가 더 어렵지 않겠습니까.

어느 날 ‘봉순 씨’하고 이름을 불렀습니다. 좀 낯설었는지 히죽이 웃으며 좋아했습니다. 앞으로 가급적 이름을 불러주기로 했습니다. 딱 어울리는 이름입니다. 봉순이라는 이름이 요즘 유행에 세련된 이름은 아니지만, 수더분하고 이름을 지키는 옆지기니까요.

보라색 제비꽃의 행복

이종섭 님 충북 청주시



그림 / 이철원

찬바람 언덕에서
햇빛처럼 다가와
시린 손 잡아주며 용기를 주던
진실한 사랑을 알게 한 꽃

고단한 삶의 생활 속에서
잇고 산 지 오랜 세월
추억의 언덕에 올라서 보니
살며시 떠오르는 그 모습 그 미소

길옆 양지에서 찾아낸 제비꽃
즐겁게 옹기종기 모여 앉은 가족들

순박한 모습의 희망찬 모습들
파란 하늘 바라보며 웃고 있구나

지금 이 순간 이 자리에서
제 빛깔 제 모습으로 꽃피워
저마다 충실하게 다독이는 것이
진정한 행복임을 깨달았다.

행복은
보름달같이 떠오르는 그것이 아니라
즐거운 마음속에 피어나는
보라색 제비꽃 같은 것이리라.

내 방에 가치를 더하다

‘더 상록 리빙’ 론칭 기념 전 품목 10% 할인 이벤트와 숙박 프로모션

글 / 홍보실 조경민

그동안 많은 분의 수안보상록호텔 침구 문의로 리빙 브랜드, ‘THE SANGNOK LIVING(더 상록 리빙)’이 탄생했습니다. 수안보상록호텔에서만 경험할 수 있었던 쾌적하고 포근한 침구를 일상으로 가져가 내 방에 가치를 더해 보세요. 구입 문의는 수안보상록호텔 043-880-3700(안내 0번), 구매는 호텔 현장과 전화주문 가능합니다.

* 전화 주문 시 택배비는 고객부담이며 반품불가

■ 이벤트 기간: 3월 1일(수)~3월 31일(금)

행복 이벤트I 3월 한 달 간, 객실 요금 추가할인이 적용됩니다.

객실타입 (기준인원)	정상요금	이벤트 회원 요금			
		일~목		금, 토	
한실일반(2) 양실특트윈(2)	152,000원	76,000원	60,000원	91,000원	70,000원
가족실(5) 한실특실(7)	280,000원	140,000원	120,000원	168,000원	140,000원
로열스위트(4)	600,000원	300,000원	240,000원	360,000원	300,000원

※ 주중 요금: 일~목 / 주말 요금: 금, 토, 공휴일 전일 숙박

행복 이벤트II 투숙 회원에게는 온천사우나 할인 요금 이벤트를 제공합니다. 자유이용권은 입실 시 프런트에서 이용 인원만큼 발급하시길 바랍니다.

구분	정상요금	투숙 회원 할인 요금	
		1회	자유 이용
1인 1회	12,000원	7,000원	8,000원

행복 이벤트III ‘공무원연금공단 수안보상록호텔’ 카카오톡 채널을 ‘친구 추가’하고 **객실 5,000원 할인쿠폰**을 받으세요! 이미 채널이 추가되어 있다면 바로 쿠폰을 다운받아 입실 시 프런트에 제시해 주세요(선착순 1,000매 한정).





행복을 찾아가는 **촌**치살이

2023년 체험휴양마을 운영 안내

글 / 홍보실 조경민

공단의 은퇴자 공동체 마을 사업이 은퇴 공무원에게 보다 체계적이고 실질적인 귀농귀촌을 지원하기 위해 2023년부터 정부 지원 사업으로 전환됩니다. 은퇴자 공동체 마을로 운영했던 마을 중 일부는 체험 휴양 마을로 개별 예약 모집을 통해 농촌 체험의 기회를 제공합니다. 그동안 꿈꿔 왔던 귀농귀촌을 실현해 볼 수 있는 좋은 기회를 놓치지 마세요!

체험휴양마을
바로가기



순번	마을 명	운영 일정	모집 단위	사용료 (관리비 별도 문의)	연락처
1	진주 정수문화마을	연중	2개월	월 35만~45만 원 (평형별 상이)	010-2209-8407
2	영월 하늘샘마을	3~12월 (7, 8월 제외)	2개월	월 35만~45만 원 (평형별 상이)	010-7245-1956
3	순천 고들빼기마을	연중	월 단위 (2개월 가능)	월 35만~40만 원 (평형별 상이)	061-745-4242
4	거창 월성마을	4~12월 (7, 8월 제외)	2개월	월 35만~40만 원	010-7560-1098
5	밀양 솔방마을	연중	월 단위	월 35만 원	010-4509-0868
6	영월 포도마을	4~11월 (7, 8월 제외)	일, 월 단위	일 10만 원/월 55만 원 * 난방비 별도	033-372-7422
7	문경 상내마을	4~12월	월 단위	월 45만 원	010-3883-8947
8	양구 두무마을	4~11월 (7, 8월 제외)	월 단위 (1, 2, 3개월)	60만 원	010-5690-4355
9	서천 갈숲마을	연중	월 단위	일반 55만 원 동절기(11~3월) 60만 원	041-951-2077
10	태안 벚가리마을	연중	2개월	월 34만 원	041-672-7296
11	태안 갈두천마을	5~12월	2개월	월 40만 원	010-4506-7255
12	장흥 신리마을	4~12월	2개월	월 40만~45만 원 (평형별 상이)	010-2031-2201
13	양양 황룡마을	3~12월 (7, 8월 제외/2개월 선납 중도환불 불가)	2개월	월 55만~65만 원	010-6762-5595
14	밀양 얼음골마을	연중	월 단위 (1, 2, 3 개월)	월 38만~45만 원 (평형별 상이)	010-2881-4503
15	당진 푸레기마을	3~11월	월 단위	월 45만 원	010-2665-6032

※ 입주 인원은 기본 2명이며 추가 인원 예약 시 추가금이 발생할 수 있습니다.

자세한 사항은 각 마을 담당자에게 문의하시기 바랍니다(전화 문의 시간은 09~18시, 그 외 시간은 문자).

연금수급자가 알아야 할 유족연금 알짜상식

글 / 홍보실 김택우

유족연금은 퇴직연금 또는 장해연금수급자가 사망한 경우에 그 유족의 생활안정과 복지 향상을 위한 제도입니다. 유족연금은 연금수급자 사망 후 그 유족의 경제생활을 유지하는 버팀목인 만큼 오늘 소개해 드리는 ‘유족연금제도’ 정보는 가족과 함께 공유하시기 바랍니다.





공무원 유족연금을 수령할 수 있는 유족의 범위는 어떻게 될까요?

공무원연금법에서 말하는 유족이란 연금수급자 사망 당시 부양하고 있던 배우자, 자녀, 부모, 손자녀, 조부모 중에서 공무원연금법상 ‘유족의 인정 기준’에 해당하는 사람이 포함됩니다.

※ 공무원연금법상 유족의 범위와 부양 사실 인정 기준

구 분	유족의 범위	부양 사실 인정 기준
배우자	· 공무원 재직 당시 혼인관계에 있던 배우자 (사실상 혼인관계 포함) - 퇴직 후 혼인 배우자라도 1995.12.31.이전 혼인은 유족에 해당	* 연금수급자 사망 당시 가족관계 확인으로 부양 사실 인정
부모	· 친부모 또는 양부모	* 가족관계 확인불가시 - 배우자: 사실혼 관계 확인 판결
미성년	· 19세 미만 자녀(퇴직 당시의 태아는 인정)	- 미성년 자녀: 친생자 관계 확인 판결
성년자녀	(21.6.22. 이전 연금수급자 사망) 19세 이상 자녀 중 공무원 재해보상법에 따른 장해등급 1~7급에 해당 (21.6.23. 이후 연금수급자 사망) 19세 이상 자녀 중 장애인복지법 제2조에 따른 장애의 정도가 심한 장애인에 해당	* 연금수급자 사망 당시 실제부양사실 확인 필요
손자녀	· 미성년(만 19세 미만) 손자녀(퇴직 당시의 태아는 인정) · 성년(만 19세 이상) 손자녀이면서 장애인복지법 제2조에 따른 장애의 정도가 심한 장애인에 해당	- 주민등록표상 주소 동일 - 사실상 생계·주거 동일
조부모	· 친조부모 또는 양조부모	- 경제적 지원 유무 등

퇴직 후 이혼한 배우자도 공무원연금법상 유족으로 인정되어 연금을 수령할 수 있나요?

배우자가 유족연금을 받으려면 2가지 요건이 충족되어야 합니다. 첫 번째는 연금수급자의 공무원 재직 당시 혼인관계가 존재했다는 사실이 있어야 하고, 두 번째는 사망 당시에도 혼인관계가 존재했다는 사실이 있어야 합니다. 여기서 혼인관계는 사실혼 관계도 포함됩니다. 공무원 재직 당시 사실혼 관계가 존재했고 연금수급자 사망 당시에도 사실혼 관계가 존재했다면 유족이 될 수 있습니다.

이혼한 배우자의 경우 위 요건 중 두 번째 요건인 사망 당시 혼인관계가 존재하지 않기 때문에 유족으로 인정받을 수 없습니다.

장애 상태인 성년의 자녀가 유족으로 인정받기 위한 기준을 자세히 알려주세요.

2021년 6월 23일 적용된 개정 공무원연금법 시행령에 따라 성년 자녀(만 19세 이상)가 유족에 해당하려면 두 가지 요건을 충족해야 합니다. 첫째, 연금수급자 사망 당시 장애인복지법 제2조에 따른 장애의 정도가 심한 장애인이어야 합니다. 둘째, 연금수급자 사망 당시 주소가 같거나 사실상 주거와 생계를 같이했던 것으로 인정된 경우, 주거를 달리했으나 생계비의 기반이 되는 경제적인 지원이 이루어지고 있었다고 인정되는 경우입니다.

하지만 개정 공무원연금법 시행령 적용 전인 2021년 6월 22일 이전에 연금수급자가 사망했을 경우에는 종전의 시행령에 따라 종합병원 이상의 의료기관에서 전문의가 발행한 공무원연금 장해진단서를 공단에 제출해야 합니다. 여기서 '종합병원 이상의 의료기관'이란 국·공립 종합병원, 대학부속병원, 근로복지공단이 운영하는 산재요양기관 중 종합병원 규모 이상의 의료기관 등을 말합니다. 장애 상태는 인사혁신처 '공무원재해보상심의회'에서 심의하며, 공무원재해보상법 시행령 [별표3]에 따른 장해등급 1~7급에 해당될 경우에 유족이 될 수 있습니다.

※ 유족인 장애자녀 인정을 위한 제출 서류

연금수급자 사망일시	제출 서류
21년 6월 23일 이후	장애인복지법상 장애인증명서, 주민등록표등본 또는 부양·동거사실확인서
21년 6월 22일 이전	공무원연금장해진단서

공무원 연금법상 유족이 여러 명인 경우에는 유족연금을 어떻게 배분하나요?

유족이 여러 명이라면 유족의 순위는 민법상 상속 순위와 같습니다. 직계비속이 직계존속보다 선순위이며, 최근친이 선순위입니다. 이때 배우자는 항상 선순위 유족과 동순위 유족이 됩니다. 참고로 동순위 유족이 여러 명인 경우에는 유족연금액은 동일한 액수로 나누어 받게



됩니다. 다만 대표자를 선정할 경우에는 대표자로 선정된 유족이 유족 연금을 받을 수 있으며, 이때 ‘유족대표자선정서’를 작성해 주소지 관할 공단지부로 신청하시면 됩니다.

사례 1 자녀(19세 미만), 배우자, 부모가 있는 경우

직계비속인 자녀와 배우자가 동순위 유족이 되며, 자녀가 미성년이므로 배우자인 모가 친권자로서 법정대리인이 되어 배우자가 대표자로 유족연금을 받을 수 있습니다.

사례 2 자녀(19세 이상), 배우자, 부모(양친)가 있는 경우

자녀는 나이 제한으로 유족에서 제외되며 배우자와 부모(양친)가 공동상속인이 되어 각각 유족연금의 1/3을 지급받게 되며, 유족 중 대표자를 선정할 경우에는 대표자가 3/3을 수급하게 됩니다.

유족연금 수급액은 어떻게 되며 제한되는 경우도 있나요?

유족연금액은 사망한 연금수급자가 받던 퇴직연금액의 60%를 지급합니다. 유족연금이 제한되는 경우는 부부가 각각 공무원연금수급자일 경우에 일방이 사망했다면 유족연금액이 1/2 감액돼 사망한 연금수급자 퇴직연금액의 30%를 유족연금으로 받게 됩니다. 본인의 퇴직 연금은 전액 수령합니다.

※ 부부연금수급자의 유족연금지급률

본 인	배우자	유족연금지급률
-	공무원연금	배우자 공무원연금의 60%
공무원연금	공무원연금, 군인연금, 사학연금, 별정우체국연금	배우자 직역연금의 30%
공무원연금	국민연금	공무원연금수급자 사망 시: 배우자 공무원연금의 60% 국민연금수급자 사망 시: 배우자 기본연금액의 40~60%

유족연금수급자는 자녀의 연말정산 부양가족공제 대상이 될 수 있나요?

유족연금은 소득세법 제12조 4호에 따라 비과세소득에 해당되므로 세금이 부과되지 않습니다. 유족연금수급자(60세 이상 또는 장애인에 한함) 유족연금 외 다른 소득이 없다면 직장인 자녀의 연말정산 시 부양가족공제 대상이므로 인적공제를 받을 수 있습니다.

유족연금수급권이 상실되는 경우도 있나요?

유족연금수급권이 상실되는 경우는 유족연금 수급자가 사망한 때, 수급자가 배우자인 경우 재혼했을 때, 친족관계가 종료된 때, 장애가 없는 자녀 또는 손자녀가 19세에 도달한 경우, 장애 상태로 퇴직유족연금을 받던 자가 장애 상태가 해소되었을 경우입니다.

유족연금 수급권이 상실한 경우에 같은 순위자가 있을 때는 같은 순위자에게, 같은 순위자가 없을 때에는 다음 순위자에게 권리가 이전됩니다.

※ 퇴직유족연금수급권자가 그 권리를 상실한 때 다음의 사람은 그 사유가 발생한 날로부터 30일 이내에 그 사실을 공단에 신고해야 합니다.

구 분	신고자
유족연금수급자가 사망한 때	동거하는 친족
재혼했거나 친족관계 종료	본인
자녀 또는 손자녀가 19세가 된 때	본인 또는 법정대리인이었던 사람
장애 상태의 19세 이상 자녀, 손자녀의 장애 상태가 해소된 때	본인 또는 법정대리인, 법정대리인이었던 사람

사망 당시 연금수급자의 빚이 많아 상속을 포기했습니다. 유족연금은 어떻게 되는지요?

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

또한 유족연금을 받는 통장이 압류될 가능성이 있을 때는 공무원연금 평생안심통장을 이용하면 됩니다. 평생안심통장을 이용하면 매월 185



만 원까지는 압류 없이 수령 가능하며, 185만 원 초과하는 금액은 일
반통장으로 받게 됩니다.

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

유족연금 승계 신청 절차가 궁금합니다.

유족연금 승계신청은 사망한 연금수급자의 주소지 관할 공단지부 방
문 또는 우편으로 서류를 제출하면 됩니다. 제출할 공통서류는 ‘퇴직
유족연금승계신청서’, 사망자 기준 ‘기본증명서’ 또는 ‘사망진단서’, ‘가
족관계증명서’입니다. 배우자가 유족이라면 배우자의 혼인관계증명서
를 추가로 제출해야 하며, 미성년 자녀가 유족인 경우 유족인 배우자가
있는 경우에 한해 배우자의 가족관계증명서를 추가로 제출해야 합니
다. 유족승계 신청 시 청구시효는 사유 발생일로부터 5년입니다.

1. 부부 공무원연금수급자 중 한 명이 사망했을 경우 받을 수 있는 유족연금액은 퇴직연금액의 50%이다. ()
2. 퇴직연금을 수령하는 공무원 사망 시 가족 중 19세 이상 자녀, 배우자, 모친이 있을 경우 유족연금을 받을 수 있는 사람은 배우자뿐이다. ()

지난 호 정답

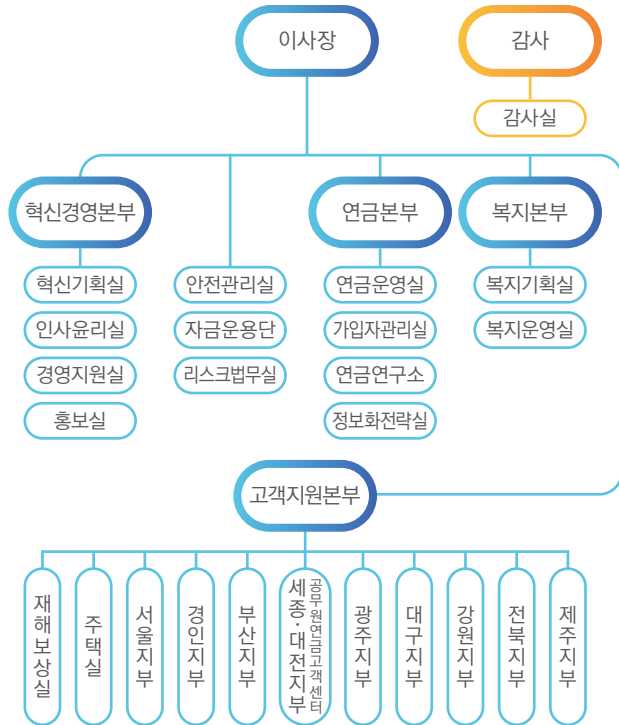
1. 조기퇴직 연금은 연금개시연령이 도달하지 아니한 때에 본인이 원하는 경우 최대 10년까지 앞당겨 받을 수 있다. (X)
2. 분할연금은 분할연금 수급자가 사망할 경우 유족에게 상속이나 승계가 불가능하다. (O)

응모 마감일은 3월 17일입니다. 응모 방법은 73쪽에서 안내합니다. 당첨된 독자님에게는 모바일문
화상품권 1만 원을 선물로 드립니다.



공무원연금공단, 효율성 제고와 성과 창출 기반 마련을 위한 조직개편 단행

공단은 2월 1일 창단 41주년을 맞이하여 효율적인 조직과 인력 운영으로 핵심 사업에서 본연의 역할을 강화하고 지속적인 성과를 창출할 수 있도록 조직개편을 단행했습니다. 기능 조정을 통해 본부 부서를 슬림화하고 지방조직을 단계별로 통합·광역화해 적정 규모의 인력으로 운영할 계획입니다. 이에 따라 본부의 은퇴지원실과 비서실이 폐지되며, 세종지부와 대전지부, 공무원연금콜센터가 '세종·대전지부'로 통합되어, 조직 규모는 △16실 1단 1연구소 10지부 1콜센터에서 △14실 1단 1연구소 9지부로 축소되고 정원도 12명 감축되었습니다.



모바일 '공무원연금증' 서비스 개시

공단은 2월 1일부터 모바일 '공무원연금증' 발급 서비스를 시작했습니다. 그간 활용하던 카드형 연금증은 분실이나 도용 위험이 있어 보안에 취약했으

나, 모바일 '공무원연금증'은 블록체인 기반의 '탈중앙화 신원증명(DID)' 기술의 적용으로 디지털화돼 개인 스마트폰에 저장됩니다. 이에 따라 보안성이 향상되고 최초 한 번 발급으로 평생 이용이 가능하다는 장점이 있습니다. 모바일 '공무원연금증'은 재직공무원과 연금수급자 모두 이용 가능합니다. 스마트폰에서 공무원연금증 애플리케이션(앱)을 설치하고 본인 확인 이후 신분증 촬영만으로 발급이 가능합니다.

특히 골프장, 호텔 등 공단 제휴복지시설과 홈페이지 이용 시 QR코드를 통해 간편하고 안전하게 신원인증 서비스를 이용할 수 있습니다. 공단 관계자는 "4차 산업혁명 시대와 디지털 대전환 메가트렌드를 맞아 모바일 공무원연금증과 다양한 디지털 서비스를 지속적으로 발굴하고 확대할 것"이라고 말했습니다.



‘2023 미래 혁신 도약을 위한 성과 창출 워크숍’ 개최

공단은 ‘2023년 미래로의 혁신 도약을 위해 성과 창출 워크숍’을 진행했습니다. 이번 워크숍에는 임원진과 1:2급 간부직원이 참여했습니다. 올해 중점

적으로 추진할 과제를 공유하고, 주요 현안의 합리적 해결 방안을 도출하는 등 다양한 주제로 토론회를 진행했습니다. 또한 수평적이고 유연한 조직문화 조성을 위해 현 조직문화의 문제점을 진단하고 개선 방안을 주제로 토의하는 시간도 보냈습니다.

황서종 이사장은 “공단사업의 미래에 대한 발전 방향을 논의하고 고객에게 한 발 더 나아가는 고민을 담은 시간이었으며 앞으로 혁신적인 성과를 기대한다.”고 말했습니다.

공단은 올 한 해 △지속가능하고 안정적인 공무원
연금 운영을 위한 연금제도 개선 △기금의 안정적
수익 실현과 성과 중심의 자산 운용 강화 △공무상
재해보상 예방·재활사업 강화 △전·현직 공무원의
종합복지서비스 확대 △공단의 사회적 책임 확산과
윤리경영 내재화를 중점적으로 전개할 계획입니다.

정책뉴스 든든하게 지켜드립니다!
〈재난배상책임보험 & 재난희망보험〉

음식점, 숙박업소 등 재난취약시설에서 발생한 사고를 보상받을 수 있는 보험이 있습니다. 바로 ‘재난배상책임보험’과 ‘재난희망보험’입니다.

재난배상책임보험은 음식점(총면적 100㎡ 이상) 등 재난취약시설 20개 업종에 해당하는 사업장이면 의무적으로 가입해야 하는 보험이며 미가입 시 과태료가 부과됩니다. 사업자의 과실 여부와 상관없이 해당 시설에서 발생한 사고로 인한 타인의 생명과 신체, 재산상의 손해를 보상합니다. 가입은 지정된 15개 보험·공제사를 통해 가능하며, 인터넷 가입도 가능합니다. 현재 이용 시설의 가입 여부도 행정안전부 생활안전지도에서 검색하면 확인 가능합니다.

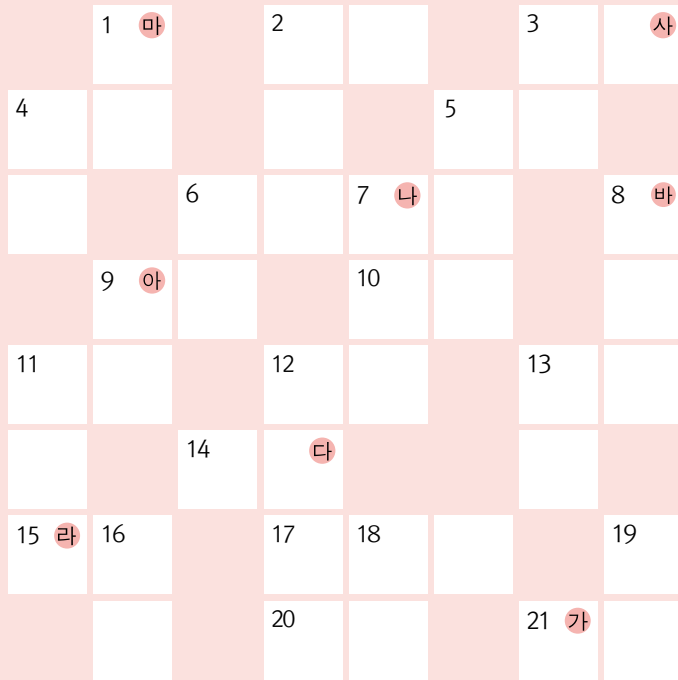
재난희망보험은 100㎡ 미만 소규모 음식점이 보험 가입 대상이며, 희망자의 선택적 가입(임의 가입)으로 캐롯손해보험을 통해서만 가입이 가능합니다. 일상 중 예기치 못한 재난 피해를 본 소상공인을 걱정 없이 든든하게 지켜주기 위한 보험입니다.



온 가족이 함께 모여

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 3월 17일입니다. 출제 / 홍보실 조경민



가로

열쇠

2. 손가락 끝에 붙어 있는 딱딱하고 얇은 조각. 손가락 끝을 보호함.
3. 자기가 태어나서 자란 곳.
4. 꾸밈이나 거짓이 없고 수수하다는 표현. ‘○○하다.’
5. 전례나 규칙, 명령 따위를 그대로 좇아서 지킴.
6. 곡식을 해치는 새, 짐승 따위를 막기 위하여 논밭에 세우는 사람 모양의 물건.
9. 잠자리에서 일어남.
10. 생물계의 두 갈래 가운데 하나. ○○과 식물.
11. 높은 인기를 얻고 있는 연예인이나 운동선수.
12. 타원형의 단단한 껍데기가 갈색 또는 푸른빛을 띠며 구멍이 줄지어 나 있는 조개.
13. 죽은 사람이 남겨 놓은 재산.
14. 뒷다리는 퇴화했고 앞다리는 지느러미 모양으로 변한 수중 생활에 적응된 포유류.
15. 나무를 세는 단위.
17. 어떤 행동을 할 때 짝이 되어 함께하는 사람.
20. 얼굴에 제품을 바르거나 문질러 곱게 꾸밈.
21. 1년 가운데 달, 날, 요일, 행사일 따위의 사항을 날짜에 따라 적어 놓은 것.



세로

열쇠

1. 남을 심하게 올려대고 짓눌러 기를 꺾음. ○○지르다.
2. 누군가를 따라하는 모습을 일컫는 신조어로 드라마 '치즈인더트랩'에서 화제를 모았던 캐릭터 이름. "○○○했다."
3. 어떤 분야나 집단에서 기술이나 능력이 매우 뛰어난 사람.
4. 사람들 입에 오르내려 전해 들리는 말.
5. 미리 마련해 갖추어 놓는 물건.
6. 실제 없는 것이 있는 것처럼 나타나 보이거나 실제와는 다른 것으로 드러나 보이는 모습.
7. 어린이가 입도록 만든 옷.
8. 제주특별자치도 중앙에 있는 높이 1,950m의 산.
9. 여섯 개의 줄을 매어 왼손 손가락으로 줄을 눌러 음정을 고르고 오른손 손가락으로 줄을 튕겨 연주하는 현악기.
11. 자동차의 배기가스나 공장에서 내뿜는 연기가 안개와 같이 된 상태를 말하며 안개와 상관없이 대기 오염의 심한 상태를 이르기기도 함.
12. '심청전', '해와 달이 된 오누이'처럼 신화나 전설에서 발전해 이루어진 동심童심이 기조基調가 된 이야기.
13. 컵이나 그릇 제품의 소재이며, 투명하고 단단하지만 잘 깨지는 특징이 있음.
16. 발을 전방으로 향하고 얼굴을 하늘로 향한 자세로 썰매를 타고 약 1,000m의 얼음 코스를 활주해 시간을 겨루는 경기로 동계올림픽 종목.
18. 소규모 조직체인 반班을 대표해 일을 맡아보는 사람.
19. 사람의 마음을 사로잡아 끄는 힘.

지난 호 낱말퍼즐 정답 어둠속빛나온그대

둠		간	청		체	온
비	공	식		초	대	새
	작		장		진	선
속	도		밋	밋		
옷		눈	빛		그	림
	초	보		무	사	벨
오	크	라		다	이	어
후			나	리		른

정가구독 신청 안내

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

코너별 투고·응모 및 당첨자 확인 방법

- 우리 가족 글마당, 200자로 전하는 이야기, 카메라에 담다, 캡스북스, 전국취미자랑
홈페이지(www.geps.or.kr) → 연금복지포털 → 로그인(회원가입 필수) → 복지서비스 → 월간 공무원연금 → 원고투고
- 낱말 퍼즐, 연금 OX퀴즈, 독자의견
홈페이지(www.geps.or.kr) → 연금복지포털 → 로그인(회원가입 필수) → 복지서비스 → 월간 공무원연금 → 이벤트 응모하기

- 카카오톡 채널에서도 투고·응모가 가능합니다. 카카오톡 우측 상단의 돋보기 모양을 눌러 '월간공무원연금'을 검색하세요.
- 카카오톡 채널



- 우편접수
인터넷 사용이 어려운 독자님에 한해 우편접수도 받고 있습니다. 단, 카메라에 담다 코너는 우편으로 접수할 수 없습니다. 우편으로 접수할 때는 독자번호와 휴대전화번호를 꼭 적어주세요.
- 보내실 주소
(63568) 제주특별자치도 서귀포시 서호중앙로 63 공무원연금공단 홍보실
- 당첨자 확인
모바일·홈페이지(www.geps.or.kr) → 공단소개 → 홍보 및미디어 → 월간 공무원연금 → 이벤트 당첨자
당첨자 확인은 '월간공무원연금' 카카오톡 채널에서도 확인 가능합니다.



독자님의 귀한 의견 고맙습니다

2023년 2월 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

작은 실천으로 온실가스 절감~

에너지 절약과 관련해 일상생활에서 우리가 실천할 수 있는 정보를 다양하게 알려주었으면 좋겠습니다.

김복호 님 경기 군포시

이번 호 18~19쪽 <생활정보>에서는 ‘일회용 컵 보증금제’를 소개합니다. 세종시와 제주도에서 지난해 12월부터 처음 시행된 제도를 알아보고 온실가스 절감에 동참해 보세요.

오래오래 살 수 있는 비결

요즘 무엇보다 건강에 관심이 많은 독자입니다. 건강을 지키기 위한 노년의 생활 방법이 궁금합니다.

김기동 님 대전 동구

이번 호 <건강백과>에서는 세계 5대 장수마을의 생활방식을 소개합니다. 10~13쪽을 펼쳐 오래오래 살 수 있는 비결을 알아보고 자신의 생활 습관을 함께 살펴보세요.



노년의 즐거움을 찾아, 도전!

‘오늘부터 내 취미는’에서 진짜 하고 싶은 취미 하나를 건진 것 같아 기분이 좋습니다. 어반스케치가 노년의 내 인생을 즐겁게 할 것 같아 가슴이 설렙니다. 정경숙 님 경남 창원시



병원만 가면 혈압이 바뀌는 이유

집과 병원에서 측정한 혈압이 다르게 나와 궁금했는데 궁금증이 해결되었습니다. 또 고혈압의 위험성을 잘 알게 되어 혈압을 낮출 수 있도록 노력하겠습니다. 이윤제 님 인천 서구



연금알짜정보 쓱쓱

공무원연금 알짜상식이 도움이 되었으며 연금수급자가 대출을 받을 수 있다는 점, 개인연금저축 수령에 관한 연금수령액 등 좋은 정보를 얻었습니다. 오세숙 님 서울 강서구

자녀의 친생 연분을 찾으십니까?



042) 527-5002 / 526-3002

<http://퇴직공무원협동조합.com>

「아름다운 짝 맺기, 클릭

“홍삼으로 면역력을 선물하세요”



6년근 삼지원 홍삼 진액골드

70ml (60포) ————— 100,000원



6년근 홍삼 농축액골드

240g ————— 120,000원



공무원연금공단
국민권익위원회 청렴도 측정결과
청렴도 3년 연속
우수기관 선정!

평가측정기관 총 569기관(공직유관단체 준정부일반 57개 기관)

평가결과 종합청렴도 2등급 / 청렴채감도 2등급, 청렴노력도 2등급



공무원연금공단