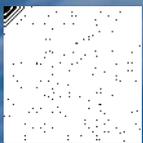




건축 탐구 시선

남산 정상 조망대에서 바라본 서울 시내 전경입니다. 남산은 서울의 상징으로 높이는 해발 265m입니다. 본래 이름은 인경산이었으나 조선 태조가 도읍지를 개성에서 서울로 옮겨온 뒤 '남산'으로 지칭되었습니다. 1940년 공원으로 지정되어 현재까지 시민들에게 휴식과 맑은 공기를 제공하고 있습니다. 사진 / 김용관





월간 「공무원연금」

2023. 5.

Vol.467



한양도성길 남산구간에서 바라본 남산서울타워입니다. 남산에 있는 송신탑이자 서울을 대표하는 랜드마크입니다.
사진 / 김용관

김용관 작가 소개

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

오늘을 보다

- 07 **필사의 순간**
헤르만 헤세, 『데미안』 중에서
- 08 **금쪽같은 내 인생**
마음 속 헝크를 어떻게 다룰까?
- 10 **건강백과**
새로운 치매 예방법 '정기적인 눈 검사'
- 14 **오늘 하루 운동**
누운 자세로 하체 근력 강화하기
- 16 **한 끼 똑딱**
새콤 달달한 맛과 함께, 우리 집이 브런치 카페
- 18 **생활정보**
봄철 불청객 미세먼지를 물리치는 법

더 나은 내일

- 21 **전국취미자랑**
걸어서 세상 속으로
- 24 **오늘부터 내 취미는**
꼬덕꼬덕 걸어 올레길 따라 제주 한 바퀴
- 26 **우리말 속뜻 사전**
남남인 둘이 하나가 된 이름 '부부'
- 28 **노장 사상에서 배우자**
몸은 빌린 것이고 돈은 훔친 것이다
- 32 **방방곡곡 로컬투어**
알록달록 색으로 기억하는 '삼척'
- 38 **로컬 플러스+**
바다, 산을 동시에 즐길 수 있는 동해의 숨은 보석 삼척
- 40 **문화로 씬터**
이달의 공연 & 축제 소식
- 42 **이슈톡톡**
성금 다가온 초고령사회... 실버산업과 실버타운
- 44 **스마트폰 따라하기**
계산을 심플하게 삭~!



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



21



47

함께 GEPS

- | | |
|--|---|
| <p>47 늘 푸른 마음
버려진 것들을 새활용해요!</p> <p>52 200자로 전하는 이야기
선물 뽐내기</p> <p>54 카메라에 담다
찰나의 피크닉</p> <p>54 겍스박스
독자의 출간소식</p> <p>56 우리 가족 글마당
병아리 엄마, 늙은 호박
침묵의 교훈, 간이역</p> <p>60 해피투게더
삼삼55, 여행가자
행복과 사랑이 넘치는 온천관광패키지</p> <p>62 연금상식
모두가 궁금해 하는 종합소득세의 세계!</p> | <p>68 공단소식
공무원연금고객센터 '보이는 ARS' 도입
2023년 신입직원 42명 공개 채용
대구지부 '사랑의 음악회' 개최
문성유 공무원연금공단 신임 상임감사 취임
장애예술인 창작물 '3% 우선구매제도' 시행</p> <p>72 온 가족이 함께 모여
날말퍼즐</p> <p>74 말풍선
독자님의 귀한 의견 고맙습니다</p> |
|--|---|



카카오톡채널



전월호 보기

통권 제467호/1984년 7월 1일 창간 제주 라 01051(1984년 6월 11일) 발행일 2023년 5월 3일 정부간행물심의 94-74-4-55 발행처 공무원연금공단 발행인·편집인 임만규 편집장 이기학 편집자문위원 김흥기, 이정은, 남병용, 권은정, 이준희, 이민형, 손홍주, 정양균 기획·취재 장태성, 김택우, 홍경연, 조경민, 조인성 편집디자인 임미정, 디자인비파 독자서비스 강혁진 객원기자 한민자, 전진 객원사진기자 우리, 이동훈 객원일러스트레이터 이철원 교열·교정 한국어문교열연구원 인쇄 SJC성전 발송 월드컵피디에이 주소 (63568)제주특별자치도 서귀포시 서호중앙로63 광고문의 immi@geps.or.kr 구독료 월 1,000원(1년 정기구독 12,000원) 정기구독·주소변경 신청 카카오톡채널(월간공무원연금), 대표전화 1588-4321

·월간 「공무원연금」에 실린 모든 글과 그림, 사진은 사전 허락 없이 어떠한 경우에도 사용할 수 없습니다.
·월간 「공무원연금」의 일부 사진은 게티이미지코리아, 클립아트코리아와 정식 계약을 맺고 사용했습니다.

오늘보다 오늘

문득 고개를 들어 달력을 봅니다.
수많은 오늘이 보입니다.
지나간 오늘과 다가올 오늘,
그 사이의 찰나를 분주히 마주해 봅니다.

마음 속 헐크를 어떻게 다룰까?

분노 다루는 방법



영화 <헐크>를 보신 적이 있으신가요?
주인공은 평소에는 얌전하고 이지적인 연구자입니다.
하지만 분노할 일이 생기면 금세 흥포한 녹색 괴물이
되어버립니다. 우리의 마음 안에도 헐크가 살고
있습니다. 그래서 때로, 아니 자주 분노를 느낍니다.
마음의 밑바닥에 침전돼 있던 감정이 우리를 들쭉서는
무언가에 따라 수면 위로 떠오르기 시작합니다.

글 / 신재현 강남푸른정신건강의학과의원 원장

부정적 이미지인 분노의 감정

분노의 감정은 인간에게 부정적인 이미지로 받아들여집니다. 과하게 분노하는 이들에게 ‘분노조절장애’라는 꼬리표를 붙입니다. 복잡한 현대사회는 갈수록 인간에게 더 큰 스트레스를 남기고, 그 탓에 인간의 마음에는 항상 분노의 불씨가 꺼지지 않는 것 같습니다. 하지만 사실 분노 자체는 문제가 아닙니다. 분노에 대응하는 방식에 인간의 고통이 숨어 있습니다.

감정의 의미와 기능

감정은 뇌가 인간에게 특정 행동을 하도록 보내는 신호입니다. 불안이라는 감정은 일종의 경보 장치입니다. 뇌는 힘들게 하는 것으로부터 자신을 보호하는 행동을 취할 수 있도록 불안을 수면 위로 올려 보냅니다. 일단 불안해지

면 당장 멀리 도망가거나, 어떻게든 행동을 취하게 되니까요. 또 우울한 감정은 인간을 회복하도록 돕습니다. 큰 좌절 이후에 우울감이 따라오면 더는 에너지를 쓰지 않고 가만히 머무르게 됩니다. 우울한 감정이 유발하는 고통 이면에는 회복과 치유의 의미가 있는 것이지요.

마지막으로 분노의 감정은 인간에게 변화시킬 수 있는 힘을 줍니다. 프랑스혁명 등 인류사의 굵직한 변화를 살펴보면, 대부분 분노하는 감정이 기저에 깔려 있습니다. 뇌는 부당함에 분노를 일으켜 문제를 해결하기 위한 용기를 줍니다. 분노는 애당초 나쁜, 억압돼야 하는 감정은 아닙니다. 과할 경우 문제가 생기는 것뿐입니다. 그러니 이런 분노를 잘 다루어야겠지요. 여기서 분노를 다루는 세 가지 단계를 소개해 드리겠습니다.



알아차리기

분노를 다루는 첫 번째 단계는 바로 ‘알아차리기’입니다. 대부분은 자신이 화가 났다는 사실을 소리를 지르거나 물건을 ‘쾅’ 내리치고 나서야 알아차립니다. 우리가 연습해야 할 것은 현재 어떤 감정이 어느 정도 느껴지는지, 그 감정의 흔적이 신체의 어느 부위에서 어떻게 나타나는지를 알아차리는 것입니다. 분노는 인간의 자율신경계를 흥분시키기 시작하고, 두통, 가슴 두근거림, 온몸이 옥죄는 답답함이 느껴집니다. 만약 행동으로 이어지기 전 몸에서 일어나는 불편함을 알아차릴 수 있다면, 이어질 행동화에 경계심을 가질 수 있습니다. 알아차리는 연습은 자신의 마음에 있는 브레이크를 강화하는 과정이라 할 수 있겠습니다.

거리 두고 관찰하기

두 번째 단계는 ‘거리 두고 관찰하기’입니다. 사람은 분노를 너무 가까이서 들여다보는 경향이 있습니다. 거리를 두고 분노를 관찰하는 연습을 해야 합니다. 너무 밀착해서 본다면, 그 분노가 당장 해결해야 할, 세상에서 가장 중

요한 일로 착각하게 됩니다. 반면에 우리가 감정을 몇 발짝 떨어져 관찰할 수 있다면, 그 분노는 삶의 작은 조각으로 바라볼 수 있습니다. 이 분노가 당장 해결해야 하는, 죽고 사는 문제가 아니라는 것을 깨달아가는 것이 중요합니다. 사실 분노는 우리가 거리를 두고 찬찬히 관찰하고 있으면, 잠시 멈추었다가 우리 곁을 서서히 떠나가게 됩니다.

이전과 다른 행동을 선택하기

세 번째 단계는 ‘이전과 다른 행동을 선택하기’입니다. 사실 분노에 반응하는 패턴은 이미 뇌에 학습돼 있습니다. 분노에 과한 반응을 하는, 이미 학습된 경험을 없애는 것은 불가능합니다. 하지만 새로운 경험과 학습을 마주하면서 그 경험을 기존의 경험에 ‘덧어쓰기’는 할 수 있습니다.

자신이 품고 있는 분노와 연관된 패턴을 인지하고 있다면, 이전과 다른 행동을 의도적으로 선택해 봅니다. 자신이 분노에 너무 과하게 반응하고 있다면, 분노의 감정을 거리를 두고, 의도적으로 그 감정이 자연스레 나를 떠나가도록 다른 데 집중하는 것입니다. 자신에게 즐거운 기억과 추억을 제공하는 영상, 사진 등을 자주 꺼내 보는 것도 도움이 됩니다. 일상적으로는 해 보지 않았던 것, 평소라면 하지 않았을 행동을 자주 시도해 보는 것이 좋습니다. 자신의 뇌가 같은 상황에 이어지는 새로운 행동을 학습할 수 있도록 ‘이전과 다른’ 경험을 자주 제공하는 거죠.



새로운 치매 예방법 '정기적인 눈 검사'

'치매 위험을 낮추기 위해 꾸준히 안과 검진을 받으십시오.' 이와 같은 세계 의료계의 권고가 가까운 미래에 나올지도 모릅니다. 시력 장애가 생기면 치매 위험이 커진다는 사실을 발견했기 때문입니다. 예컨대 황반변성이나 백내장 등으로 양쪽 시력에 장애가 생긴 사람을 11년 동안 추적 관찰한 영국 유니버시티칼리지런던 연구팀은 이들이 정상 시력을 지닌 사람보다 치매 위험이 약 4배 높다는 결과를 2018년 발표했습니다. 이후 유사한 연구 결과가 이어졌고, 중국 베이징대 연구팀은 2020년 관련 논문 16편을 종합 분석해 치매 발병 전에 다양한 시력 손실이 발생할 수 있다는 결론을 내렸습니다.

글 / 노진섭 시사저널 의학전문기자

시력이 손상되면 치매 위험이 커진다?

혹시 시력 장애 외에 다른 치매 위험 요인(당뇨, 고혈압, 심장병 등) 때문에 위와 같은 결론이 나온 것은 아닐까요? 실제로 안과 질환이 단독으로 치매 위험을 높이는지 불분명하다는 지적이 있었습니다. 이런 지적에 해답을 제시한 연구 결과가 2022년 미국 안과학회에 보고됐습니다. 중국 광둥인민병원 연구팀은 영국 바이오뱅크(50만 명의 건강 기록과 유전 정보)의 데이터를 활용해 2006년부터 2021년까지 55~73세 약 1만 2,000명을 추적 조사했습니다. 그 결과 노인성 [황반변성^{1\)}](#) 환자는 알츠하이머성 치매 발병 위험이 26% 높았으며, 백내장은 알츠하이머병 발병 위험을 11% 높였습니다. 녹내장은 [혈관성 치매^{2\)}](#) 위험을 높이는 것으로 나타났습니다. 또 당뇨병성 안과 질환



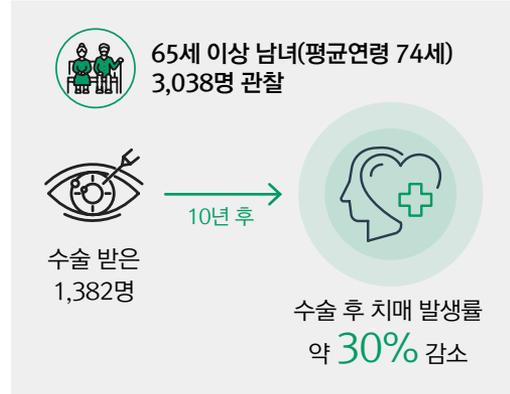


환(당뇨망막병증) 환자는 정상인보다 알츠하이머성 치매에 걸릴 위험이 61% 높게 나타났습니다. 당뇨망막병증은 망막의 미세혈관이 손상되는 당뇨병 합병증으로 심하면 실명으로 이어집니다.

이런 결과는 국내 연구에서도 확인됐습니다. 여의도성모병원 연구팀이 2009~2010년 국민건강영양조사에 참여한 40세 이상 남녀 약 602만 명을 대상으로 시력 손실과 치매의 연관성을 분석했더니 심한 시각 장애가 있는 사람은 알츠하이머성 치매와 혈관성 치매 등 전체 치매 위험이 증가하는 것으로 나타났습니다. 시력이 악화함에 따라 치매 발생 위험은 1.4배까지 높아진 것입니다. 특히 당뇨병 진단을 받은 시력 상실 환자에게서 치매 유병률이 더 높은 것으로 나타났습니다. 게다가 시력 손실에 난청까지 겹친 사람은 그렇지 않은 사람보다 모든 형태의 치매에 걸릴 위험이 3배 높다는 사실이 2022년 학계에 보고됐습니다.

건강한 시력으로 치매 예방을 할 수 있다!

그렇다면 시력 손실을 바로잡으면 치매 위험은 낮아질까요? ‘그렇다’는 연구 결과가 2021년 12월 미국의학협회에 보고됐습니다. 미국



워싱턴대 의대 연구팀은 백내장 또는 녹내장 진단을 받았으나 치매가 발병하지 않은 65세 이상 남녀(평균연령 74세) 3,038명을 1994년부터 2018년까지 추적 관찰했습니다. 이들 중 **백내장³⁾** 수술을 받은 1,382명은 수술 후 10년 이내에 모든 유형의 치매 발생률이 약 30% 낮아진 것으로 나타났습니다. 특히 수술 이후 5년까지 치매 발생률이 뚜렷하게 하락했습니다. 한편 **녹내장⁴⁾** 수술을 받은 환자와 그렇지 않은 환자 간 치매 발생률에는 유의미한 차이가 없었습니다. 연구팀은 논문에서 “백내장 수술이 알츠하이머병을 포함한 모든 유형의 치매 발생 위험을 낮추는 것을 확인했습니다. 치매 위험이 큰 고령층은 정기적으로 안과 검진을 받을 필요가 있습니다”라고 주장합니다.

1) 황반변성은 눈의 망막 중심(황반부)에 변화가 생겨 시력 장애가 생기는 질환

2) 혈관성 치매는 뇌혈관 질환으로 뇌 조직이 손상되면서 생기는 치매

3) 백내장은 수정체가 혼탁해서 사물이 뿌옇게 보이는 질환

4) 녹내장은 안구에 영양을 공급하는 동시에 안압을 유지해 주는 눈 속 체액이 방출되지 못해 안압이 상승하고 망막의 시신경이 손상되는 질환



또 미국 미시간대 안과·시각과학과 연구팀은 2022년 50세 이상 약 1만 6,000명을 조사한 결과 치매 위험 요인에서 시각장애가 1.8%를 차지한다는 연구 결과를 학계에 보고했습니다. 고혈압이 약 12%를 차지하는 것과 비교하면 낮은 비율이지만 치매 예방 건수는 결코 적지 않다는 것이 연구팀의 주장입니다. 연구팀은 논문에서 “건강한 시력으로 미국에서만 10만 건 이상의 치매를 예방할 수 있습니다. 개선할 수 있는 치매 위험 요인에 시력 손실을 포함할 필요가 있습니다”라고 밝혔습니다.

망막 두께로 치매 위험 예측 연구

최근 연구는 눈의 **망막⁵⁾** 두께로 치매 위험을 파악하는 수준까지 왔습니다. 망막 두께와 인지기능 장애 사이에 관련성이 있다는 연구

결과가 2018년 미국의사협회 신경학회지에 보고됐습니다.

이후 망막 두께로 치매를 예측하는 방법도 연구됐습니다. 분당서울대병원 연구팀은 2022년 망막(황반부 신경섬유층) 두께가 얇을수록 향후 인지기능 장애를 겪을 위험이 크다는 연구 결과를 발표했습니다. 경기도 성남시에 거주하는 노인 430명을 대상으로 초기 망막 두께를 측정하고, 5년 동안 정기적으로 인지기능 검사를 한 결과 망막 두께가 대상자의 하위 25%에 해당하는 사람은 나머지 75%에 비해 치매 발생 확률이 약 5배 이상 높은 것으로 나타났습니다. 우세준 교수(분당서울대병원 안과)는 “이번 연구를 통해 망막 황반부 신경섬유층 두께를 측정하고 이를 바탕으로 인지기능 장애의 위험도를 예측할 수 있다는

5) 망막은 안구 안쪽에 사물의 이미지가 맺히는 신경 세포막으로 흔히 카메라의 필름으로 비유



사실을 입증했습니다. 임상 현장에서 인지 기능 장애의 조기 진단과 치료에 활용할 가능성도 높습니다”라고 설명합니다.

치매 위험 요인에 시력 손실이 포함될 가능성

오랜 세월 세계 의학자들은 치매 환자들을 살펴보면서 이상 단백질(아밀로이드)이 뇌에 쌓인 경우가 많다는 사실을 발견했습니다. 뇌 혈관 질환으로 뇌 조직이 손상되면서 생기는 혈관성 치매도 알게 됐습니다. 그럼에도 이런 것들을 예방하거나 치료할 방법을 아직 찾지 못했습니다. 그래서 의학계는 최근 인위적으로 개선할 수 있는 치매 위험 요인을 찾는 데 박차를 가하고 있습니다. 그 위험 요인을 개선하면 치매를 예방하거나 치매 시기를 늦출 수 있다고 판단한 것입니다.

지금까지 발견한 치매 위험 요인은 난청, 외상, 고혈압, 알코올, 비만, 흡연, 우울증, 사회적 고립, 신체활동 부족, 공기 오염, 당뇨입니다. 이런 것들을 예방하거나 개선하면 치매 위험을



낮출 수 있습니다. 이제는 개선할 수 있는 치매 위험 요인 목록에 시력 손실을 포함해야 한다는 학계의 주장이 나오고 있습니다. 물론 모든 시력 손실이 치매로 이어진다는 확증은 아직 부족합니다. 또 안경 착용, 재활훈련, 수술로 시력을 개선하면 치매를 예방할 수 있다는 일관된 의학적 근거도 미흡합니다. 그러나 연구 결과가 조금 더 쌓여서 국제 의학계가 시력 손실을 치매 위험 요인으로 인정하면 ‘치매 위험을 낮추기 위해 꾸준히 안과 검진을 받으라’는 지침이 나올 수 있습니다. 김기웅 교수(분당서울대병원 정신건강의학과)도 “시력 손실은 아직 관련 연구가 충분하지 않아 치매 위험 요인으로 확정되지는 않았지만 앞으로 관련 연구 결과가 쌓이면 치매 위험 요인에 포함될 수 있습니다”라고 전망합니다.

치매 예방을 위한 눈건강 관리

시력 손실과 치매 사이의 연관성을 확인한 만큼 치매 예방을 위해 눈 건강을 챙길 필요는 있어 보입니다. 배형원 교수(세브란스병원 안과)는 “한 백내장 환자는 옷에 무언가를 묻힌 채 입고 다니는 등 행색이 남루했습니다. 그러나 백내장 수술을 받은 후 옷매무새도 깔끔해졌고 인지 능력도 또렷해졌습니다. 아직 명확한 인과관계는 밝혀지지 않았으나 최근 발표되는 연구 결과와 임상 경험 등을 종합하면 평소 정기적인 눈 검진으로 시력 저하를 막으면서 눈 건강을 챙기는 것은 치매 예방의 한 방법입니다”라고 강조합니다.

누운 자세로 하체 근력 강화하기

하지 운동을 통한 근력 키우기 1탄

기초 체력 중에서도 허벅지, 엉덩이, 종아리를 포함한 하체의 근육은 전신의 건강과 밀접한 관계가 있습니다. 다리근육은 상반신을 지지하고, 몸 전체의 균형을 잡아주는 역할을 수행할 뿐만 아니라 다리근력운동은 여러 척추 관련 질환이나 당뇨, 심장질환, 동맥경화, 고지혈증 등을 예방할 수 있다고 합니다. 5월 호에서는 누운 자세로 하체 근력을 기르는 동작을 소개합니다. 호흡을 가다듬으며 천천히 동작을 따라해 보세요.

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

누워서 다리 들기(3세트)



- 1 바로 누운 자세에서 운동하려고 하는 반대쪽 무릎을 굽힙니다. 발목을 몸쪽으로 당긴 채 양쪽 무릎이 같은 높이가 되도록 다리를 들어 올립니다. 이때 허리가 뜨지 않게 주의합니다.



- 2 10초 동안 유지 후 다리를 천천히 내려놓습니다. 10회씩 2~3회 반복한 후 반대쪽도 같은 방법으로 시행합니다.

옆으로 누워 다리 올리기(3세트)



- 1 옆으로 누워 등을 곧게 세우고 위쪽 무릎은 구부리지 말고 편 상태로 최대한 들어 올립니다. 이때 균형 잡기가 어려운 경우 아래쪽 다리의 무릎은 구부려도 괜찮습니다.



- 2 5초간 유지한 후 천천히 내립니다. 10회씩 2~3회 반복한 후 반대쪽 다리도 같은 방법으로 시행합니다. 이때 몸통이 돌아가지 않도록 주의합니다.



옆으로 누워 안쪽 다리 올리기(3세트)



1 옆으로 누운 자세에서 위쪽 다리를 반대편 무릎 앞쪽에 세웁니다. 아래쪽 다리를 천장 방향으로 들고 5초간 유지 후 천천히 내립니다.

2 10회씩 2~3회 반복한 후 반대쪽 다리도 같은 방법으로 시행합니다.

엎드린 자세에서 한 다리 들기(3세트)



1 엎드린 자세에서 한쪽 다리를 천장을 향해 올립니다. 골반이 한쪽으로 틀어지지 않게 주의하고 머리부터 골반까지 중립을 유지할 수 있는 선까지만 천천히 들어 올립니다.

2 5초간 유지한 후 천천히 내립니다. 10회씩 2~3회 반복한 후 반대쪽 다리도 같은 방법으로 시행합니다.

엎드린 자세에서 무릎 구부렸다 펴기(3세트)



1 엎드린 자세로 한쪽 다리를 엉덩이 쪽으로 구부립니다. 다리가 툭 떨어지지 않게 무릎을 천천히 펴니다. 무릎을 구부리고 펼 때 허벅지 뒷부분에 힘이 들어가는 데 집중합니다.

2 10회씩 2~3회 반복한 후 반대쪽 다리도 같은 방법으로 시행합니다. 무게를 주고 싶다면 탄력밴드나 가벼운 모래주머니를 발목에 착용하면 됩니다.

새콤 달달한 맛과 함께, 우리 집이 브런치 카페

요리·푸드 스타일링 / 용동희 요리연구가
사진 / 우리 객원사진기자





블루베리 프렌치토스트

재료(2인분)

바게트 6개, 달걀 2개, 우유 1/3컵, 블루베리 1/2컵, 블루베리잼 2큰술, 버터 2큰술, 소금·슈가파우더 약간씩

만드는 방법



step 1.

달걀을 곱게 풀고 우유와 소금을 넣고 섞습니다.



step 2.

풀어 둔 달걀에 바게트를 적신 후 버터를 녹인 팬에 노릇하게 굽습니다.



step 3.

구운 바게트 위에 블루베리잼과 블루베리를 올립니다.



step 4.

슈가파우더를 뿌려 냅니다.

토마토 여름샐러드

재료(만들기 쉬운分量)

토마토 2개, 깻잎 3~4장

양념 재료

유자청 2큰술, 식초 1큰술, 설탕 1/2큰술, 간장 1작은술, 레몬즙 1큰술, 소금·후추 약간씩

만드는 방법



step 1.

토마토는 표면에 칼집을 내어 끓는 물에 넣었다 뻥 후 껍질을 제거합니다.



step 2.

토마토를 8등분하고 깻잎은 곱게 채썰기 합니다.



step 3.

양념재료를 섞습니다.



step 4.

양념에 토마토를 넣고 버무려 냉장고에 1시간 두어 차게 만든 후 깻잎을 올려 냅니다.



봄철 불청객 미세먼지를 물리치는 법



봄이 되면 어김없이 미세먼지가 기승을 부립니다. 날씨가 따뜻해지면 이동성고기압과 건조한 지표면의 영향으로 편서풍이 불게 되면서 황사를 동반한 미세먼지가 날아와 대기질을 악화시킵니다. 특히 초미세먼지는 인체에 깊숙하게 침투해 심각한 건강장애를 일으킬 확률이 높아 세계보건기구(WHO) 산하 국제암연구소는 2013년 미세먼지를 1등급 발암물질로 지정했습니다.

취재·글 / 전진 객원 기자
도움말 / 질병관리청

건강을 위협하는 미세먼지

미세먼지란 대기 중에 떠다니는 눈에 보이지 않을 정도로 작은 먼지 입자를 말합니다. 입자 크기에 따라 지름 $10\mu\text{m}$ (마이크로미터) 이하의 미세먼지, 지름 $2.5\mu\text{m}$ 는 초미세먼지, 지름 $0.1\mu\text{m}$ 이하의 극미세먼지로 구분됩니다. 미세먼지는 납, 카드뮴, 비소, 황산염, 질산염 등 건강에 악영향을 미치는 중금속과 화학물질이 포함되어 있어 위험한 물질입니다.

미세먼지는 입자의 크기가 작아 폐까지 침투해 폐의 손상을 일으키고 폐 기능을 저하시킬 위험이 있습니다. 또한 기관지염, 천식, 폐기종, 만성 폐쇄성 폐질환 등 호흡기질환을 일으키고 심장, 뇌, 간, 콩팥 등에 염증을 일으킬 수 있어 치매, 심혈관질환, 암 등 또 다른 질병을 유발할 수도 있습니다.

미세먼지는 피하는 게 최고! 생활 속 대처법

미세먼지 경보는 시간당 미세먼지 평균 농도가 2시간 동안 $300\mu\text{g}/\text{m}^3$ 이상 지속될 때 내려지고, 초미세먼지 경보는 시간당 초미세먼



지 평균 농도가 2시간 동안 $150\mu\text{g}/\text{m}^3$ 이상 지속될 때 발령됩니다. 평소에 미세먼지와 초미세먼지 예보를 수시로 확인하고 위험 경보가 발령되면 최대한 야외활동을 피해야 합니다. 특히 호흡기나 심장에 질환이 있는 사람, 어르신과 임신부, 어린이는 더욱 조심해야 합니다. 꼭 외출해야 한다면 미세먼지를 차단하는 'KF80', 'KF94', 'KF99'가 표시된 보건용 마스크를 얼굴에 밀착해 착용합니다.

물을 많이 마시면 재채기, 기침, 섬모운동 등으로 체내에 쌓였던 미세먼지를 땀과 소변으로 내보내 도움이 됩니다. 미세먼지 발생 시 자주 손을 깨끗이 씻고, 외출 후에는 샤워하고 먼지가 묻은 옷도 바로 세탁하는 게 좋습니다. 환기를 전혀 하지 않으면 이산화탄소, 포름알데히드, 라돈 같은 오염물질이 축적되어 실내 공기질이 나빠집니다. 미세먼지가 나쁜 날에도 10분씩 하루 3번 짧게 자 연환기를 하도록 하고 공기청정기를 가동해 공기질을 관리합니다.

미세먼지에 도움이 되는 먹거리

미세먼지의 위협에 대응하기 위해 식재료와 음식을 챙겨 먹는 노력도 필요합니다.

'녹차'는 기침 해소에 효과가 있습니다. 또한 녹차에 함유된 탄닌은 미세먼지의 중

금속을 체내에 흡수되지 않도록 막아주며 배출할 수 있도록 도와줍니다. 하지만 탄닌은 체내의 철분 흡수를 방해할 수 있어 빈혈이 있는 사람은 주의해야 합니다. '배'도 기관지에 좋습니다. 배의 루테올린 성분은 목감기일 때 가래와 기침을 줄여주는 효과가 있고, 미세먼지로 생긴 염증을 완화하는 효과도 있습니다. '도라지'에 함유된 사포닌과 이눌린은 호흡기 점막을 촉촉하게 하는 효과가 있어 유해물질과 세균의 침입을 막는 데 도움을 줍니다. '고등어'에 풍부한 오메가3는 기도의 염증을 완화해 호흡기질환을 예방하고, 불포화지방산과 아연은 중금속 배출을 돕습니다.

'미역'은 혈액순환에 도움이 되는 비타민K와 독소 배출에 효과적인 칼륨이 풍부해 중금속의 체내 축적을 방해합니다. '마늘'의 알라신과 셀레늄 또한 쌓여 있는 중금속과 독소를 배출하는 데 도움을 주고, 노폐물이 쌓이는 것을 억제합니다. '미나리'도 체내 중금속과 유해물질을 몸에서 내보내는 데 도움을 주고, 혈압과 콜레스테롤을 낮추며 혈액을 맑게 해 주는 효과도 있습니다. 또한 '오미자'도 기관지 건강에 도움을 줍니다. 오미자의 신맛은 손상된 폐의 회복을 돕고 기관지 점막의 면역을 강화하는 것으로 알려져 있습니다.



더 나은 내일

5월은 가정의 달입니다.
지금의 나를 있게 하고
내일의 나를 응원하는
따뜻한 마음들을 생각합니다.
다정한 내일들로 채워지는
다정한 5월이 되길 바랍니다.





걸어서 세상 속으로

산 따라 바다 따라 길 따라

둘레길을 걷게 된 계기가 있나요?

이종화님은 남양주시청에서 근무하다 2006년 33년간 공직생활을 마쳤습니다. 그 후 ‘걷기지도자 2급’ 자격을 취득하고 걷기에 도전했습니다. 서울둘레길, 북한산둘레길, 제주올레길과 경기옛길 6개 길을 완주했습니다. 지난해 ‘스페인 산티아고 순례길’을 완주해 ‘제주올레·산티아고 공동 완주인증’을 받았습니다. 걷기로 얻는 성취감으로 삶의 에너지를 충전하고 있습니다.

취재·글 / 한민자 객원기자
촬영 / 이동훈 객원사진기자

2014년부터 남양주시 상록자원봉사단장을 맡아 봉사활동에 전념하면서 틈틈이 집 인근을 걸었어요. 그러다 코스를 정해놓고 걷자는 생각에 서울둘레길을 걸어 1차 완주했죠. 코로나19가 발생하면서 봉사할 곳이 줄어들어 시간적 여유가 생기더군요. 제주도에 가서 15일간 머물며 제주올레 1~10코스를 완주했어요. 매년 1~2월에 제주올레를 걸었고 3년 만에 완주했죠. 그러자 ‘이제 어디를 걷지’라는 생각이 들더군요. 그때 지인이 세계 걷기코스로 잘 알려진 ‘스페인 산티아고 순례길’을 걸어보라고 권했어요. 낯선 이국땅에서 800km를 걸어야 하는 긴 여정이라 만만치 않은 비용을 생각하지 않을 수 없더군요. 하지만 지금이 아니면 나중에 더 힘들 것 같았어요. 설명회를 찾아가고, 인터넷을 뒤져보고 여행사도 알아보면서 떠날 계획을 세웠습니다.

둘레길을 걷다 보면 여러 가지 일을 겪었을 것 같은데요?

추자도 둘레길을 걷기 위해 여러 번 배를 예약했는데 그때마다 기상 악화로 결항되었어요. 노심초사 기상이 좋아지지만 기다렸다가 어렵게 섬으로 들어가곤 했죠. 오래 걷다 보면 발에 물집이 생기고 발톱이 빠지는 일이 흔해요. 산티아고에서 하루 20~30km를 매일 걷다 발에 물집이 생겼어요. 마침 일행 중 간호사 출신이 있었는데 매일 물집을 따 주고 발을 치료해 줬어요. 세상은 혼자가 아니라는 사실을 느꼈죠. 또 길을 걷다 보니 어느 자동차에 수박과 샌드위치가 놓여 있었어요. 허가진 데다 점심식사 때라 허겁지겁 먹었지요. 그리고 음식값을 지불하려고 했더니 주인이 손사래 치면서 “이 길을 걷는 당신들을 위해 마련한 음식이니 그냥 먹으면 된다”라고 하더군요. 갑자기 마음에 훈풍이 불었죠.



둘레길을 걷기 위한 준비물이 있다면요?

편안한 신발과 옷, 가벼운 배낭, 물병, 자외선 차단제, 모자는 필수품입니다. 비상약, 우비, 여벌의 양말도 잊어선 안 됩니다. 초콜릿과 사탕 같은 간단한 간식을 챙기면 걷는 데 도움이 됩니다. 특히 마실 물을 잘 준비해야 합니다. 여름에는 넉넉히 챙기고 겨울에는 적은 양으로도 충분합니다. 발에 물집이 생길 경우 치료를 위한 바늘과 실, 머큐로크롬을 꼭 준비합니다. 장거리를 걸을 때는 몸에 부담을 줄이기 위해 최대한 배낭을 가볍게 꾸립니다. 가이드북





이나 경로지도도 있으면 도움이 됩니다. 게다가 함께 걷는 길동무가 있다면 이보다 더 좋은 순 없죠. 건강해야 잘 걸을 수 있으므로 평소 영양가 높은 식사를 하는 것도 중요해요.



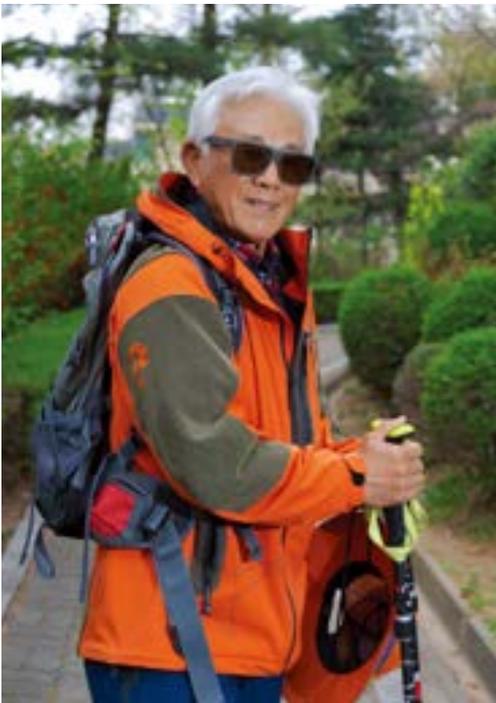
걸을 때는 어떤 마음가짐이 좋을까요?

둘레길을 걷다 보면 그 지역의 자연과 역사, 문화 등 다양한 문화코드를 경험할 수 있어요. 둘레길 걷기의 또 다른 묘미이죠. 대개 혼자보다 2~3명이 함께 걸으면 대화를 나누게 됩니다. 이때 각자 사생활보다 그 지역 문화나 주변 경관에 관해서만 이야기하는 것이 좋아요. 긴 일정으로 둘레길을 걸을 경우 숙박시설을 이용합니다. 자신에게 맞는 예산과 선호도에 따라 호스텔, 게스트하우스 또는 호텔을 찾죠. 식사를 제공하는 숙소도 있고, 직접 식사 준비를 할 수 있는 공용 주방이 있는 숙소도 있어요. 그 때문에 잠자리나 먹는 음식이 불편하고

내게 맞지 않기도 하죠. 불평보다 이를 즐겁게 받아들이는 자세가 필요해요. 모든 것을 내려놓은 채 훌가분한 마음으로 천천히 걷는다는 마인드가 중요합니다.

가장 기억에 남는 둘레길과 코스는 어디인가요?

제주올레 18-2코스인 ‘하추자의 신앙향~추자면사무소’ 구간입니다. 추자도는 걷기 코스가 완만하고 동네가 잘 만들어져 하루 걷기 코스로는 제격입니다. 산봉우리를 넘나들면 넓은 바다를 조망할 수 있는 해안 길과 작은 돌섬, 전망대에서 바라보는 남해 등 볼거리가 많아요. 산티아고의 ‘에스테야(Estella)~로스아르코스(Los Arcos)’ 코스도 기억에 남는군요. ‘이라체 와인샘’이라는 커다란 와인 공장이 있는데, 공장 입구에 수도꼭지 2개가 달렸어요. 한쪽에서는 물이, 한쪽에서는 와인이 나와요. 누구나 필요한 만큼 받아갈 수 있죠. “산티아고까지 힘차게 가려면 한 잔 따라 건배하세요”, “과도하게 마시지 마세요” 같은 문구도 쓰여 있었어요. 이 코스는 태양과 가장 가깝고 그늘이 없는 오르막길입니다. 그래서 걷기가 무척 힘든데, 와인샘에서 공짜로 마시는 와인으로 어느 정도 보상을 받는 것 같다고들 해요.



꼬닥꼬닥* 걸어

* 천천히를 뜻하는 제주 방언

올레길 따라

우리 같이 걸을까요?

제주 한 바퀴

지금까지 천만 명이 넘는 사람이 제주올레길을 다녀갔다고 합니다. 2007년에 생긴 후 꾸준히 사랑받고 있는 제주올레길은 바다로, 오름으로, 마을로, 돌길로, 숲으로 뻗어 섬을 동그랗게 연결합니다. 숨겨진 제주의 매력을 가장 잘 느낄 수 있다는 제주올레길 걷기. 인생의 버킷리스트로 넣어보면 어떨까요?

취재·글 / 전진 객원기자



간세, 리본, 화살표 따라 걷는 437km

제주올레길은 사단법인 제주올레 설립자인 서명숙 이사장이 제주의 마을과 자연을 이어 만든 길입니다. 스페인 산티아고 순례길에 영감을 얻어 고향 제주에 길을 냈습니다. 총 437km, 27개 코스로 이어집니다.

제주올레길에는 곳곳에 길을 연결하는 화살표와 리본이 있습니다. 파란색 화살표는 시작점에서 종점으로 가는 정방향을 알려주고, 주황색 화살표는 종점에서 시작점으로 향하는 역방향을 안내합니다. 갈림길에서는 제주올레의 상징인 조랑말 ‘간세’가 나타납니다. 시작점에서 종점을 향해 걸을 때 간세 머리가 향하는 쪽이 걷는 방향이 됩니다.

437km를 모두 걸은 사람은 ‘명예의 전당’에 오를 수 있습니다. 지금까지 완주한 사람은 1만 8,000여 명. 산티아고 순례길과 제주올레길을 100km 이상 걸은 사람이라면 공동



완주 인증서를 발급받을 수도 있습니다. 제주올레와 카미노 데 산티아고는 2022년 7월 우정의 길 협약을 맺고 공동 완주 인증제를 도입했습니다. 벌써 180명이 넘는 사람들이 공동 완주 명예의 전당에 올랐습니다.



상추자도에 있는 추자도 면사무소에서 시작해 하추자도인 신양항에서 끝납니다. 추자항, 최영 장군 사당, 봉골레산이 있는 상추자도에서 추자대교를 건너 하추자도로 연결됩니다.

봄마다 유채꽃이 흐드러져 시기를 잘 맞추면 추자대교에서 예초 삼거리까지 5km에 이르는 노란 꽃의 절경을 볼 수 있습니다.

올레꾼들이 뽑은 매력 넘치는 제주올레길

모든 코스를 완주한 올레꾼들은 7코스(31.6%)를 최고의 올레길로 뽑았고, 2위는 10코스(29%), 3위는 18-1코스(20.8%)였습니다.

가장 인기 있는 7코스는 17.6km로 서귀포시의 제주올레 여행자센터에서 시작해 월평마을 아왜낭목쉼터에서 끝납니다. 5~6시간 걸리는 코스로 아름다운 ‘천지연폭포’와 바닷가 위에 솟아 있는 용암 기둥 ‘외돌개’가 있습니다. 외돌개의 절벽 해안길과 돛배낭길을 지나 용천수인 속골을 지나면 수봉로가 나옵니다. 올레지기 김수봉 씨가 삽과 곡괭이로 계단을 만들어 일군 자연생태길 ‘수봉로’는 올레꾼들이 가장 사랑하고 아끼는 길입니다.

화순금모래해수욕장에서 시작되는 10코스는 15.6km로 바다, 산, 오름, 섬을 모두 볼 수 있는 길입니다. 썩은다리, 황우치해안, 산방산, 사계 바다, 용머리 해안, 송악산(절올이오름) 등을 지나며 해안길의 아름다움도 느낄 수 있습니다. 마라도와 가파도를 가까이 볼 수 있고 한라산의 비경도 감상하며 걸을 수 있습니다.

18-1코스는 추자도 11.4km 올레길입니다.

제주올레길 걷기에 필요한 것들

제주올레길 명예의 전당에 오르고 싶다면 ‘제주올레패스’를 구입하는 게 먼저입니다. 종이로 제작된 패스포트는 김포공항과 올레길의 각 안내소에서 살 수 있고, 시작점과 종점에 있는 스탬프를 찍어 완성하면 됩니다. 앱으로 출시된 모바일 패스포트를 구입해도 됩니다.

혼자 걷기가 두렵다면 ‘제주여행지킴이’ 서비스로 스마트워치를 제주공항 종합관광안내센터에서 대여해 이용할 수도 있습니다. 손목에 착용해 위급 시 버튼을 누르면 경찰이 현장으로 출동합니다. 서귀포에 있는 제주올레여행자센터에서 코스까지 왕복 이동과 인솔, 점심까지 한번에 해결되는 원데이 트레킹은 제주올레트립(www.olletrip.com)에서 신청할 수 있습니다. 올레꾼에게 필요한 준비물은 등산화, 모자, 선크림, 선글라스, 물, 간식, 쓰레기봉투 등입니다. 하절기 오후 6시, 동절기 오후 5시 이후에는 걷기를 자제하고, 인적이 드문 길은 2명 이상 함께 걷는 게 좋습니다.

남남인 둘이 하나가 된 이름



5월은 흔히 ‘가정의 달’이라고 합니다. 5일 어린이 날을 시작으로 8일 어버이날, 15일 스승의 날 그리고 21일 부부의 날 등 우리가 살아가면서 정말 소중하게 여기거나 그렇게 대접받는 날이 다 들어 있기 때문일 겁니다. 또 누구는 5월을 ‘계절의 여왕’이라고 부릅니다. 온갖 꽃이 고운 자태를 뽐내고 푸르른 신록이 절정으로 치달으면서 세상이 어느 때보다 아름답게 보이기 때문일 듯합니다. 하지만 저는 소중한 사람을 다시 한번 생각하고 고마움을 되새길 수 있는, 가장 마음 따뜻한 때라서 ‘계절의 여왕’으로 부르고 싶습니다.

글 / 엄민용 스포츠경영 편집국장



5월 중 가장 빛나는 날 ‘부부의 날’

그중에서도 저는 부부의 날이 유난히 좋습니다. 저도 부모가 계시고 저 또한 부모입니다. 하지만 제 부모가 부부의 연을 맺으셨기에 제가 세상 밖에 나올 수 있었고, 제가 부부가 된 덕에 자녀를 둘 수 있었다고 봅니다. 그래서 저는 둘(2)이 하나(1)가 된 21일 부부의 날을 가정의 달 5월 중에서도 가장 빛나는 날이라고 생각합니다.

예부터 ‘부부는 무촌’이라고 했습니다. 말 그대로 남입니다. 남남으로 세상 밖에 나왔으니 본래는 아주 ‘막연’한 사이였습니다. 하지만 둘이 만나 남자는 한 집안의 백년손님이 되고 여자는 한 집안의 귀신이 될 사람이니, 세상에 이



보다 더 ‘막역’한 사이도 없다고 봅니다. 예로 써 서로를 존중하고, 정으로써 서로를 살뜰히 아껴야 하는 관계가 부부 사이인 것입니다.

부부간의 올바른 호칭과 지칭

그러자면 오가는 말부터 고와야 한다고 생각합니다. “야, 이 여편네야” 따위처럼 아내를 낮잡아 이르는 말을 쓰지 말아야 하는 것은 기본입니다. 얼핏 친근하게 들리는 ‘마누라’도 조심해서 써야 합니다. ‘마누라’는 아내를 허물 없이 이르는 말이므로 둘만 있을 때는 “마누라, 고마워”처럼 쓸 수 있습니다. 또 그래야 정이 풀풀 풍깁니다. 그러나 ‘마누라’는 ‘중년이 넘은 여자를 속되게 이르는 말’이기도 합니다. 따라서 친구들과 어울리며 “마누라 등쌀에 못 살겠다”처럼 쓰는 것은 좋지 않습니다. 이는 익숙함에 젖어 소중함을 잊어버린 언행이라고 생각합니다.

“우리 부인이 일찍 들어오래”처럼 ‘부인’을 써서도 안 됩니다. ‘부인’ 역시 ‘남의 아내를 높여 이르는 말’이거든요.

가족이 아닌 남에게 자신의 아내를 얘기할 때는 일반적으로 ‘집사람’, ‘안사람’, ‘아내’, ‘처’, ‘애엄마’ 중에서 편한 것을 쓰면 됩니다. 만약 자신의 아내를 잘 아는 사람이라면 자녀의 이름과 함께 ‘○○ 어머니’나 ‘○○ 엄마’로 써도 됩니다.

아내가 남편을 남에게 말할 때는 ‘남편’, ‘애 아버지’, ‘애아빠’ 등을 쓸 수 있습니다. 남편을 잘 아는 사람이라면 자녀 이름과 함께 ‘○○ 아버지’ 또는 ‘○○ 아빠’로 쓰거나 ‘바깥양반’과 ‘바깥사람’을 써도 됩니다. “우리 그이는 나 밖에 몰라”처럼 ‘그이’를 쓸 수도 있습니다. 아울러 신혼 초에는 ‘우리 신랑’이라고 하고, 나이가 들어서 ‘우리 영감’이라고 써도 됩니다. 하지만 ‘우리 자기’나 남편의 직함을 붙인 ‘우리 부장’ 등으로 지칭해서는 안 된다는 것이 국립국어원이 밝힌 ‘표준 언어 예절’입니다.

한편 젊은 세대 사이에서 시아버지를 ‘시아빠’로 부르거나 남편을 ‘오빠’나 ‘아빠’로 불리 어르신들의 얼굴을 뜨겁게 만드는 일도 종종 벌어지곤 합니다. 물론 격식을 갖추지 않아도 되는 상황에서 자신의 ‘아버지’를 ‘아빠’로 이르기나 부르는 것은 이제 일상이 됐습니다. 국립국어원도 이런 흐름을 인정해 2011년 12월 ‘표준 언어 예절’을 새로 발간하면서, 그동안 유아들만 쓰는 말로 다뤘던 ‘아빠’를 성인들도 쓸 수 있도록 했습니다.

하지만 며느리와 시부모는 친척보다는 예절을 앞세우는 사이로, ‘시엄마’나 ‘시아빠’로 부를 수 없는 것이 우리의 언어 예절입니다. 남편을 ‘오빠’나 ‘아빠’로 부르는 것 역시 우리의 언어 예절에서는 절대 있을 수 없는 일입니다.



몸은 빌린 것이고 돈은 훔친 것이다

『열자』 읽기 1편

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

기나라 사람의 근심

기나라에 걱정이 아주 많은 사람이 살았습니다. 그는 하늘이 무너지고 땅이 꺼지면 어쩌나 싶어 밥도 먹지 못하고 잠도 자지 못했습니다. 이것을 딱하게 여긴 친구가 말했습니다.

"이보게. 하늘은 기氣가 모여 있는 것에 불과하고, 우리 주변은 이 기운으로 가득 차 있다네. 우리가 그 기운 속에서 숨 쉬고 살아가는데 어찌 이것이 무너질 리 있겠는가? 하늘은 절대 무너지지 않을 테니 걱정하지 말게."

친구의 말을 들은 기나라 사람은 안심하는 듯하더니 다시 어두운 얼굴이 되어 물었습니다.

"그럼 땅이 꺼지면 어떻게 하는가?"

"이 사람아. 땅은 기운이 굳어 형성된 것으로 사방 어디에나 있네. 앞으로 가도 땅이고 뒤로 가도 땅이고 온종일 뛰어다녀도 끝이 없네. 그런데 이 땅이 어떻게 꺼진단 말인가?"

친구의 설명을 들은 기나라의 그 걱정 많은 사람은 비로소 안심하고 편히 잠들 수 있었습니다.

『열자』에 등장하는 ‘기우杞憂’ 이야기였습니다. 기우는 ‘기나라 사람의 근심’이라는 뜻입니다. 일어날 가능성이 매우 희박한 일을 두고 걱정하는 모습에 웃음 짓게 됩니다. 하늘이 무너지고 땅이 꺼질까 걱정했던 기나라 사람의 이야기를 들은 열자는 이렇게 말합니다.

"하늘이 무너지고 땅이 꺼질까 걱정하는 것은 쓸데없는 짓이다. 하늘과 땅이 무너지지 않는다면 안심하고 살 수 있을 테니 좋은 일이고, 하늘과 땅이 무너진다면 그것은 우리가 어찌할 수 없는 일이다. 어떻게 할 수 없는 일을 걱정해서 무엇하겠는가?"



우리 삶은 근심과 걱정으로 가득 차 있습니다. 이런 삶에 대해 열자는 편안해질 것을 권합니다. 일어나지 않을 일은 일어나지 않고, 일어날 일은 일어날 수밖에 없기 때문입니다. 이 말은 ‘우리 힘으로 어쩔 수 없는 것에 초점을 맞추지 말라’는 뜻으로 이해됩니다.

열자의 위치

『열자』는 도가道家의 3대 경전 중 하나입니다. 노자는 춘추시대를, 장자는 전국시대를 살았던 사람입니다. 열자는 두 사람의 사이인 기원전 4세기 즈음에 살았던 것으로 짐작됩니다. 동양사상이 춘추전국시대를 배경으로 하는 것은 혼란한 시대일수록 깊은 생각이 필요하기 때문입니다. 사상과 철학은 현실의 어려움을 해결하기 위한 고뇌의 결과입니다. 시대마다 처한 상황이 다르기에 해결 방법 또한 다릅니다. 하지만 앞선 사람들의 문제의식과 해법을 들여다보면 현재를 살아가는데 필요한 지혜를 얻을 수 있습니다.

열자의 형상학

『열자』의 1편은 「천서天瑞」라는 제목이 붙어 있습니다. ‘하늘의 상스러움’이라는 뜻으로 이해됩니다. ‘천서편’은 만물의 생성과 변화, 도道에 관한 설명으로 채워져 있습니다. 세상은 어떻게 만들어졌는지, 세상과 사람을 어떻게 봐야 하는지를 이야기합니다.

열자에 따르면 세상은 형체가 없는 ‘하나’에서 시작되었으며, 네 단계로 설명합니다. 태역太易, 태초太初, 태시太始, 태소太素가 그것입니다. 태역은 근원적인 ‘하나’의 상태를 말합니다. 모양이나 형상이 없는 무無입니다. 태초는 생명의 기운이 나타나는 상태입니다. 태시는 우주적인 생명의 기운인 음과 양이 갈라져 나오면서 그 결과로 만물의 형체가 생기기 시작하는 상태입니다. 마지막 태소는 각 사물에 고유한 형체와 성질이 갖춰지는 상태를 말합니다.

만물은 이 네 단계를 통해서 형성되었다는 것이 열자의 설명입니다. 중요한 것은 세상을 보는 열자의 태도입니다. 열자에 따르면 모든 존재는 근원적인 ‘하나’에 연결되어 있습니다.

아무리 잘난 사람도 결국 죽으면 흙으로 돌아



갑니다. 생명이 있을 때는 독립된 몸을 이루며 살아가지만, 때가 되어 생명이 다하면 ‘하나’의 상태로 되돌아갈 수밖에 없습니다. 사람은 우주의 기운이 만든 것이고, 그것을 만들어 낸 우주와 연결되어 있습니다. 이것을 깨달은 사람은 자아에 종속되어 괴로움을 겪지 않습니다.



비운 마음의 행복

사람들은 살아있는 것을 즐거운 것으로 알고 그것이 얼마나 괴롭고 슬픈 것인지는 관심을 가지지 않는다. 늙는 것을 한탄하기만 하고 그것이 얼마나 편안해지는 것인지에 대해서는 마음을 두지 않는다. 죽음도 피하려고만 할 것이 아니라 그것이 얼마나 평안한 심인지 알아야 한다."

인간에게 가장 큰 문제가 무엇일까요? 삶과 죽음입니다. 생명은 살고자 합니다. 그것도 ‘잘’ 살려고 합니다. 여기서 인생관이 중요합니다. 열자의 인생관은 편안하고 여유로운 삶입니다. 춘추전국 시대라는 전쟁 상황에서 탄생한 철학이기에 충분히 이해가 가는 대목입니다.

열자의 인생관은 지금 우리의 생각과 크게 다르지 않습니다. 스마트폰, 4차 산업혁명 이야기가 나온 지 몇 년 되지도 않았는데, 이제는 또 챗GPT, 인공지능 로봇 이야기가 쏟아져 나오입니다. 변화가 빠른 시대는 삶이 팍팍할 가능성이 큼니다. 새로운 것을 빨리 배우고 익혀 남들보다 앞서야 하기 때문입니다. 그런 점에서 우리 시대에 열자의 인생관이 재조명될 필요가 있습니다.

걱정 없이 편안하고 행복한 삶을 사는 방법은 무엇일까요? 여러 도가 사상가처럼 열자도 도道에 따를 것은 권합니다. 도는 우주 만물의 생성과 변화의 원리입니다. 그 원리에 따를 때 편안하고 행복할 수 있습니다. 삶과 죽음의 문제가 그것을 잘 보여줍니다. 우리는 죽어가고 있습니다. 그런데 영원히 살 것처럼 행동합니다. 왜 그럴까요? 살아있기 때문입니다. 아니 살고 싶기 때문입니다. 죽고 싶지 않다는 생각은 이런 의지의 작용 때문입니다.

그런데 그 의지가 괴로움을 불러옵니다. 잘 살고 싶은데, 더 가지고 싶은데 그럴 수가 없어 괴롭습니다. 자연의 원리는 끊임없는 변화입니다. 속도가 느려서 알아볼 수 없을 뿐 지금도 세상은 변하고 있습니다. 변화는 세상의 본질이고 생성과 소멸은 우주의 원리입니다. 사람은 우주의 원리를 바꿀 수 없습니다. 바꾸려 하면 그것이 큰 문제를 불러옵니다.



"가는 것은 가는 대로, 오는 것은 오는 대로 내버려 두라. 그것이 자연의 질서를 유지하는 길이다."

좋은 삶은 자연적 질서에 따라 흐르는 것입니다. 이것을 무위라고 하지요. 일어날 일은 어떻게든 일어나고, 생기지 않을 일은 아무리 해도 생기지 않습니다. 삶과 죽음도 같습니다. 생명을 연장할 수도, 죽음을 막을 수도 없습니다. 모든 것은 상황과 조건이 맞기 때문에 그렇게 되는 것입니다.

큰돈을 벌어 자수성가한 사람이 있습니다. 그 사람이 정말 잘해서 돈을 벌었을까요? 그의 행동이 상황과 조건에 맞았기 때문입니다. 자연의 순리에 따라 욕망의 노예가 되지 말고 필요한 일을 묵묵히 하자는 것이지요. 잘되더라도 잘난 척 말고, 잘못되더라도 주눅 들면 안 됩니다.

그래서 중요한 것이 비어 있음은 즐기는 것입니다. 내 마음이 비었으니 남들의 말이 영향을 미치지 못합니다. 예전의 우리 부모님들은 아침에 일어나 일터로 나가 묵묵히 일하고 새참 먹고 다시 일어섭니다. 저녁에 돌아와 편히 눕습니다. 이걸로 큰돈을 벌거나 편히 살겠다는 마음이 없습니다. 일이 있으니 하는 것이고, 날이 밝았으니 일어나는 겁니다. 이것이 빈 마음의 행복이고, 도에 맞는 삶입니다.

물욕에 눈멀지 않는 법

세속의 삶에서 귀하게 여기는 것 중 하나가 돈입니다. 풍족하고 여유롭게 살고 싶은 마음에 돈을 갈망합니다. 욕심이 없던 사람도 좋은 물건이나 귀한 보물을 보면 마음이 흔들립니다.

문명은 욕망을 자극합니다. 편리한 도구를 보여주며 이것을 얻어야 행복할 수 있다고 말합니다. 그 순간 평정심은 사라지고 물욕에 사로잡힙니다. 문제는 외적인 것에 자극받아 마음이 흔들리면 자기 삶을 살 수 없다는 것입니다. 돈에 영향을 받지 않는 사람은 돈을 잘 활용합니다. 돈에 흔들리는 사람은 그것이 없으면 큰일이라는 생각으로 집착합니다. 물욕에 눈이 멀면 삶을 망치는 법입니다.

열자는 우리가 살면서 얻은 것에 대해 이렇게 말합니다.

"몸은 빌린 것이고 돈은 훔친 것이다."

몸은 우주의 에너지가 우리에게 형체를 부여한 것입니다. 죽으면 다시 돌려줘야 합니다. 돈은 세상에 있던 것을 일시적으로 내가 가지고 있을 뿐입니다. 사람들은 '죽으면 끝인데 욕심 버리고 살자'고 말합니다. 우리는 이미 열자의 철학을 가지고 있습니다. 그런데 그 순간뿐입니다. 돌아서면 귀한 물건이 눈에 들어오고 금세 마음을 빼앗깁니다. 그래서 철학이 필요합니다. 철학이 있으면 상황이나 외물의 영향을 덜 받습니다. 그 덕분에 큰 생각으로 자유롭게 살아갈 수 있습니다.

알록달록 색으로 기억하는 '삼척'

파란색, 주황색, 초록색, 진홍색, 노란색, 삼척의 색은 다채로웠고, 품고 있는 이야기도 풍부했습니다. 단순히 청량한 바다에 그치지 않고, 마을이 전하는 이야기와 감성, 자연이 기억하고 있는 시간을 하나씩 알아갈수록 더 빠져들게 됐습니다.

글·사진 / 이성균 여행기자



삼척항 지진해일
안전타워

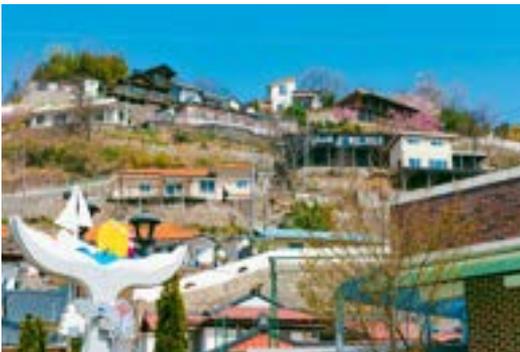
삼척시 정하동 41-304
·
10:00~17:00
(11:30~12:30 휴게시간,
월·화요일 휴무)

감성을 덧입은 마을

‘삼척’은 강릉과 속초와 다르게 향수를 불러일으킵니다. 관광지 느낌이 물씬 나는 두 곳과 달리 여전히 옛 정취가 묻어난 곳이 많기 때문이죠. 어촌마을의 감성과 자연의 신비로움을 모두 느낄 수 있는 곳입니다. 시작은 삼척항입니다.

그런데 이게 웬걸. 처음부터 생뚱맞은 건물이 보입니다. 이질적인 느낌도 들지만, 웅장한 삼척항 지진해일 안전타워가 마치 이곳을 지키는 수문장처럼 보입니다. 전망대 역할도 하고 있어 이곳에서 광활한 동해를 볼 수 있습니다. 안전타워 옆으로는 이사부광장과 식당, 주택이 어우러져 삼척의 일상을 엿볼 수 있습니다. 스치듯 가볍게 지나 메인 무대로 향합니다. 주인공은 ‘나릿골 감성마을’입니다. 이곳은 도시재생사업의 일환으로 개발된 마을로, 1960~1970년대 감성을 머금고 있는 동시에 요즘 시대에 맞게 옷을 갈아입었습니다. 나릿골이라는 이름은 정라항영진안과 벽 너머 사이에 있는 골짜기에 배를 정박하는 나루가 있어서 붙여졌다고 합니다. 삼척항이 활성화될 당시 어업 관련 주민들이 모여 형성된 마을로 지금도 30% 정도는 어업에 종사하고 있습니다.

먼저 주거 형태가 제법 독특합니다. 집과 마당, 골목의 구분이 없기 때문이죠. 또 슬레이트 지붕, 시멘트블록 담 등은 당시 전형적인 어촌 산동네의 특징을 보여주고 있습니다. 주황색 지붕이 가장 많은데, 프랑스 칸이 떠오를 정도로 마을은 화사했습니다. 오랜 시간이 남긴 수터분한 흔



나릿골 감성마을 초입



삼척항 근처 식사는 역시 해산물



전망대에서 본 마을과 삼척항



주황색 지붕으로 화사한 빛이 도는 마을

적을 전부 씻을 순 없지만, 채도 높은 색감이 마을에 생동감을 불어넣고 있습니다. 할머니의 부역(공동체 식당)을 따라 올라가면 마을 전망대가 나오는데 여기서 보는 나룻골이 그렇게 좋습니다. 시선을 오른쪽으로 돌리면 삼척항과 바다까지 함께 볼 수 있어 삼척 최고의 전망 포인트로 손색없습니다.

전체를 봤다면 이제 본격적으로 골목길을 누빌 타이밍입니다. 마을에는 추억길과 희망길, 바람길 등 3가지 길이 있는데 1~2시간이면 충분히 마을을 살펴볼 수 있습니다. 주요 스폿으로는 할머니의 부역, 마을 전망대, 마을 쉼터, 바다 전망대, 핑크물리원, 솔향기 전망대, 감성바다정원, 언덕 위 정자 등이 있습니다. 먼저 마을 전망대에서 전경을 보고, 희망길을 따라 정상까지 올라가는 일정을 추천합니다. 정상에는 드넓은 공원이 있어 쉬어가기 좋은데, 아침 일찍 길을 나서면 이곳에서 동해의 일출을 감상할 수도 있습니다. 내려오는 길은 선택지가 2개인데, 바다 전망대 또는 솔향기 전망대 방향입니다. 바다를 한 번 더 보고 싶으면 전자를, 숲길을 더 거닐고 싶다면 후자를 선택하면 됩니다. 마을을 둘러보고 삼척항 근처 해산물 전문점에서 식사하거나 건어물 등을 판매하고 있는 상점을 둘러보면서 여흥을 즐기는 것도 추천합니다.

할머니의 부역
(나룻골감성마을)

삼척시 나리골길 21





구공리

삼척시 대학로 47-46

11:00~18:30

(월요일 휴무)

구공리커피 4,800원

인절미우유 4,900원

0507 1321 9005

세모레스토랑

삼척시 중앙로 230

11:30~21:00

(15:00~17:00 휴게시간)

세모정식 1만 4,000원

어린이정식 1만 2,000원

왕돈가스 1만 1,000원

033 573 4420

색감 따라 변하는 동네 분위기

바다와 접한 나릿골감성마을에서 벗어나 이번엔 삼척의 중심 격인 당저동으로 들어갑니다. 지붕 색깔도 주황색에서 파란색으로 변합니다. '성내읍성길'이라는 안내판을 찾으면 제대로 왔습니다. 삼척 원도심을 새롭게 단장한 길입니다. 옛 느낌이 나는 건물과 새롭게 등지를 튼 젊은 감각의 가게가 어우러져 있습니다.

층수가 낮은 건물이 많아 하늘이 유난히 높게 느껴졌고, 파란 하늘과 어울리는 지붕이 많아 동네 자체가 예뻐 보였습니다. 잠시 쉬어가기 위해 한옥 카페 구공리로 발길을 돌립니다. 정갈한 느낌의 공간은 한옥의 멋을 잘 간직했고, 동시에 상들리에 등 몇 가지 소품을 더해 이국적인 분위기도 냈습니다. 특히 2인 이상 이용할 수 있는 좌식 자리가 명당입니다. 음료는 흑임자크림커피인 구공리커피와 인절미우유 등을 추천하고, 빙수와 케이크, 빵을 간식으로 곁들여도 됩니다.

점심식사는 삼척 현지인이 아끼는 경양식당은 어떨까요? 삼척에서 유명한 먹거리로 곰치국, 해산물, 막국수 등이 먼저 떠오르지만 매 끼니를 바다 음식으로는 할 수 없으니 말이죠. 삼척을 대표하는 경양식 전문점으로는 세모레스토랑과 라스칼라가 있는데, 이번엔 세모레스토랑을 다녀왔습니다. 널찍한 공간은 마치 로마의 신전을 닮았습니다. 음식도 제대로입니다. 세모정식(돈가스+함박스테이크+햄스테이크+생선가스)부터 어린이정식, 함박스테이크, 비프가스, 왕돈가스, 생선가스 등이 있고, 수프와 김치, 단무지까지 경양식의 정석입니다.

한옥 카페 구공리

파란 지붕이 많은 당저동 마을





BTS 앨범 재킷 촬영지



마치 삼척의 아이들처럼

삼척 마을 탐방을 마쳤다면 이제 푸른 바다로 나갈 차례. K팝의 아이콘 방탄소년단(BTS) <Butter> 앨범 재킷 촬영지로 유명한 맹방해수욕장이 출발점입니다. 맹방해변은 넓고 아름다운 모랫길이 10리에 걸쳐 있어 명사십리로 불립니다. 또 평균 1~2m의 얇은 수심과 맑은 물 덕분에 매년 여름이면 가족 단위로 많이 찾는다고 합니다.

본격적으로 해변을 거닐기 전에 맹방해변 산림욕장도 시간을 내 방문하기를 추천합니다. 곰솔 향기와 바닷바람을 동시에 느낄 수 있는 산책로(1,953m)입니다. 초록색과 파란색을 모두 볼 수 있는 길로, 데크가 잘 정비돼 있습니다. 참고로 산책로가 끝나는 길 주변으로 민박이 많이 있는데, 하맹방, 맹방해변을 포함해 근덕면 일대를 여행하려면 이곳에 숙소를 마련하는 것도 괜찮겠습니다.

셋길로 빠졌다가 다시 제자리로 오면 BTS 조형물이 우리를 반깁니다. 그 옆으로는 촬영 당시 사용했던 선베드, 파라솔 등 소품을 그대로 재현한 포토존을 운영하고 있습니다. 바다와 잘 어울리는 색감이라 팬이 아니더라도 기념사진을 남기기에 꽤 괜찮은 공간입니다.



맹방해변산림욕장

삼척시 근덕면 하맹방리
221-14



덕봉산과 맹방 해변

바다가 품은 산인가, 섬인가

맹방해수욕장의 잔잔한 파도를 따라 걸으면 정면으로 봉긋 솟아오른 덕봉산(53.9m)이 보입니다. 해변과 해변을 잇는 산이라니. 생소한 풍경이지만 삼척해수욕장의 한 곳을 올려주는 자연의 산물입니다. 사실 덕봉산은 신증동국여지승람(1530년 편찬)에 삼척부 남쪽 23리인 교가역 동쪽 바다 위에 있는 덕산도로 기록돼 있습니다. 해동여지도와 대동여지도(1861년)에도 섬으로 묘사돼 있다고. 이런 기록을 통해서 알 수 있듯 덕봉산은 본래 섬이었습니다. 이후에 육지와 연결돼 육계도가 됐고, 그에 따라 이름도 덕봉산으로 바뀌었습니다.

덕봉산 해안생태탐방로도 우리 곁으로 돌아온 지 얼마 되지 않았습니다. 1968년 울진·삼척 무장공비 침투 사건 이후로 일반인 출입이 금지됐기 때문이죠. 53년이라는 시간이 흐른 뒤 2021년 4월 다시 대중에게 개방됐습니다. 덕봉산으로 들어가는 나무다리에서 시작되는데, 짧은 다리이지만 바다 위를 걷는 기분이 듭니다. 덕봉산 정상을 지나 덕산해수욕장으로 가는 A코스와 맹방전망대, 덕산전망대 등 산을 한 바퀴 도는 B코스가 있습니다. 산에 올라가는 게 부담스럽다면 둘레길 같은 B코스를 추천합니다. 전망대에서는 맹방해수욕장부터 하맹방, 상맹방, 한재밀해수욕장까지 4km에 달하는 긴 해변을 한눈에 담을 수 있습니다.

내년 4월 초봄에 삼척을 한 번 더 와야 하는 이유가 있습니다. 상맹방해수욕장 인근의 유채밭입니다. 넓은 들판이 온통 노란빛 유채로 물들고, 그 곁을 벚꽃이 둘러싼 형태입니다. 삼척이 꽃으로 물든 시기를 잘 맞춘다면 바다와 꽃, 하늘 등 세 가지 자연이 조화를 이룬 모습을 가까이에서 감상할 수 있습니다.

덕봉산으로 향하는 나무다리



다음 봄이 기다려지는 상맹방해수욕장 인근 유채밭



덕봉해안생태탐방로

삼척시 근덕면 덕산리 산136



강원도 삼척

글 / 홍보실 홍경언
자료 제공 / 삼척시청 관광정책과



바다, 산을 동시에 즐길 수 있는 동해의 숨은 보석 삼척



장호항



해안선이 절경인 곳으로 ‘한국의 나폴리’로 불립니다. 얇은 바다와 아름다운 갯바위가 많아 게·고둥잡이, 스노클링, 스쿠버다이빙, 투명카누타기 등 다양한 어촌 체험활동이 가능합니다.



환선굴



1662년 허목 선생이 저술한 『척주지』에 최초 기록이 존재하는 환선굴은 약 5억 3,000만 년 전에 생성된 동굴로 우리나라에서 규모가 가장 큰 석회암 동굴입니다.

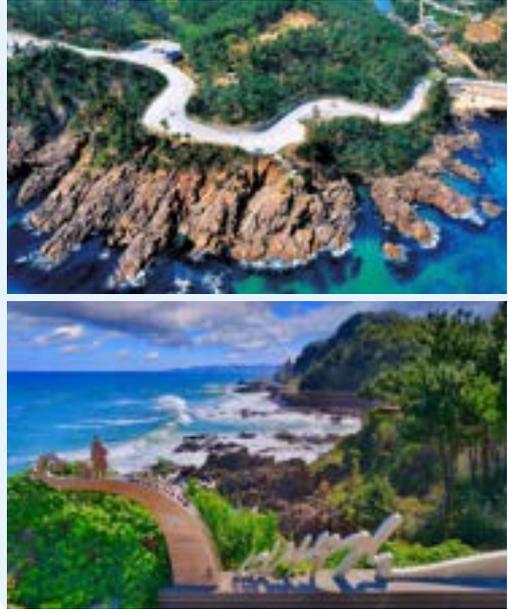


죽서루



보물 제213호로, 삼척시의 서편을 흐르는 오십천五十川이 내려다보이는 절벽에 있으며, 옛날부터 관동팔경 중 하나로 꼽힙니다.

이사부 길



삼척항에서 삼척해수욕장까지 펼쳐지는 동해안 으뜸 절경의 해안도로입니다. 한국의 아름다운 길 100선에 선정되었습니다.

강원종합박물관



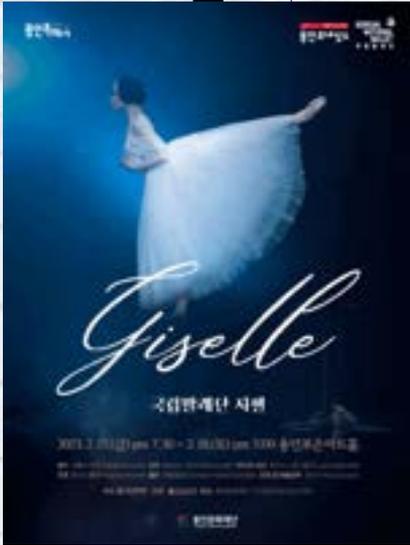
동서양의 고건축 양식을 응용하여 건립, 운영하고 있는 시설로 세계 각국의 유물 2만여 점을 전시하고 있습니다.

해양레일바이크



아름다운 동해의 해안선을 따라 5.4km 복선으로 운행되고 있으며 루미나리에와 레이저쇼가 연출되는 환상의 터널도 즐길 수 있습니다.

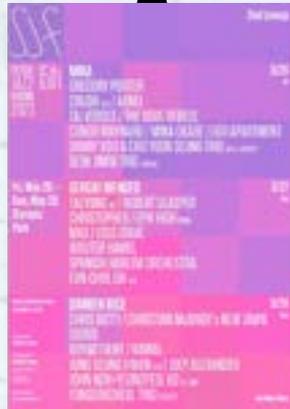




국립발레단 <지젤>

기간 2023.05.23.(목)~27.(토)
장소 국립극장 해오름극장

1841년 파리 오페라극장에서 초연된 <지젤>은 현재까지 전 세계적인 사랑을 받고 있는 낭만 발레의 대표작으로 시골 처녀와 귀족 청년의 못다 이룬 사랑 이야기입니다. 19세기 낭만 발레의 오리지널 무대에 충실한 것이 특징이며, 섬세하고 우아한 의상과 배경 작화도 볼거리 중 하나입니다.



서울재즈페스티벌 2023

기간 2023.05.26.(금)~28.(일)
장소 올림픽공원

완성도 높은 무대와 차별화된 프로그램으로 큰 사랑을 받아온 서울재즈페스티벌이 올림픽공원 88잔디마당, KSPO DOME, SK핸드볼경기장, 88호수수변무대에서 펼쳐질 예정입니다. 국내외 수준 높은 아티스트가 대거 참여할 예정으로 싱그럽고 쾌적한 계절 속에서 자유로운 분위기의 음악축제를 맘껏 즐기시기 바랍니다.



시카고

기간 2023.05.27.(목)~08.06.(일)
장소 블루스퀘어 신한카드홀

작가 모린 델런스 왓킨스가 각종 범죄 사례를 취재해 1926년 선보인 동명의 연극이 원작이며 부패한 사법제도와 범죄자가 유명세를 떨치는 현실을 풍자하는 이야기로 금주법이 시행되던 1920년대 미국 시카고를 배경으로 한 뮤지컬입니다. 25주년 기념으로 브로드웨이 오리지널 투어팀이 공연합니다.



2

휴애리 봄 수국축제

기간 2023.04.07.(금)~06.14.(수)
장소 제주 휴애리자연생활공원

휴애리자연생활공원에서 수국축제가 열립니다. 정성스럽게 키운 다양한 수국을 온실, 수국정원, 카페 주변 등 공원 곳곳에서 감상할 수 있습니다. 가족, 연인, 친구와 함께 수국을 감상하며 아름다운 추억을 만들어 보세요.

글 / 홍보실 홍경연

1



2023 유성온천문화축제

기간 2023.05.12.(금)~14.(일)
장소 대전 유성 온천로일원, 계룡스파텔 광장

유성온천과 과학도시 유성의 소중함을 현대적 감각에 맞게 계승시킨 축제로 1989년 처음 개최되었습니다. 올해로 28회째를 맞은 이번 축제는 대규모 거리 퍼레이드와 축하공연, 대형 불꽃 드론쇼, 마당극 등이 펼쳐집니다. 또한 '제2회 유성온천봄꽃전시회'와 연계해 축제장을 봄꽃정원으로 꾸밀 예정입니다.

3

춘향제

기간 2023.05.25.(목)~29.(월)
장소 남원 광한루원 일원



'춘향 빛을 그리다'를 주제로 '제93회 춘향제'가 열립니다. 남원에서는 해마다 5월이면 춘향과 이몽룡이 처음 만난 날에 맞추어 춘향제를 열고 있습니다. 전통과 첨단 빛, 사랑과 만남의 길, 공연과 체험의 멋, 먹거리와 국악의 흥이란 4개 테마로 축제를 꾸밀 예정입니다.



성큼 다가온 초고령사회...

실버산업과 실버타운

글 / 매일경제신문 임상균 주간국장

실버산업은 실버세대가 생활하는 데 겪는 불편함을 편리함으로 바꿔줄 수 있다면 모든 것이 상품이자 서비스입니다. 일본에는 60세 이상 노인 전용 상품이 많습니다. 노인들을 찾아가 필요한 약을 조제해 주는 재택 조제서비스는 물론이고 거동이 불편한 노인을 위한 머리 감겨주는 로봇도 등장했습니다. 일본의 커브스라는 노인여성 전용 헬스클럽에는 거울과 샤워실이 없습니다. 자신의 외모를 보면서 스트레스를 받지 말고, 무리하게 운동할 필요도 없다는 배려인데 인기가 매우 높다고 합니다.

실버타운 vs 요양원 무슨 차이가 있을까?

한국도 점차 고령화가 심해지고 있습니다. 실버세대를 대상으로 한 다양한 비즈니스 중 주거와 관련된 실버산업이 가장 핵심이라 해도 과언이 아닙니다.



고령인구를 위한 대표적인 주거서비스가 실버타운입니다. 요양원과 구분하면, 요양원은 자주적인 생활이 어려운 노인을 요양보호사가 하루 종일 보조해 주는 시설입니다. 주사를 놓거나 수술 같은 의료행위를 하지 않는다는 점에서 요양병원과 차이가 있습니다. 요양원에 들어가려면 거주지 관할 국민건강보험공단에서 노인장기요양등급을 받아야 합니다.

반면에 실버타운은 건강하고 생활에 큰 어려움이 없는 만 60세 이상이 입주하는 시설입니다. 건강하다는 것을 증명하기 위해 입소 때 의사소견서를 내는 경우도 있습니다. 입주민에게는 가사도우미 서비스와 식사가 제공되며 수영장, 헬스클럽, 도서관, 당구장 같은 여가·편의시설이 있습니다. 한마디로 실버타운은 일반 주택을 매입하거나 전세로 입주하는 것과 별 차이가 없습니다. 같은 입주민끼리 다양한 활동을 하며 여유로운 생활을 즐기는 게 특징입니다. 모든 비용은 자기 부담이며 국가나 지자체의 보조가 기본적으로 없다고 보면 됩니다. 따라서 실버타운은 일반 주택처럼 위치에 따라 도심형, 근교형, 전원형으로 구분할 수 있습니다.

실버타운 분양형과 임대형

직접 매입하는 분양형과 전세로 빌리는 임대형으로도 구분됩니다. 분양형은 2015년 이후 신규 분양이 법으로 금지됐지만 기존에 분양된 물건을 매입하거나 그전에 인허가를 받아 냈다가 최근에 분양하는 경우는 가능합니다.

가장 흔한 방식이 임대형인데 일정 수준의 보증금을 내고 입주한 후에 매달 일정 규모의 생활비를 내야 합니다. 금액에 따라 서비스의 종류와 질도 달라집니다. 도심 속 고가 실버타운은 보증금 9억~10억 원에 월 생활비 300만~500만 원인 경우도 있습니다. 서울 근교 수도권 외의 고급 실버타운은 전용면적 25평 기준으로 보증금 5억 원에 월 생활비 200만 원대에 달합니다. 지방은 보증금 1억 원에 생활비 100만 원 안팎도 있습니다. 다양한 가격대와 위치 등을 놓고 자신의 경제력과 선호도 등을 고려해 최적의 장소를 찾는 노력이 필요합니다.

실버타운 현황

보건복지부의 2020년 조사 자료에 따르면 전국 실버타운은 36곳이고 7,925명이 입주해 있습니다. 전체 고령인구의 0.1%도 안 됩니다. 아주 극소수만 실버타운에서 살고 있습니다. 그만큼 경제적 부담이 만만치 않다는 의미이고, 한편으론 입주 경쟁이 매우 치열하다는 뜻이기도 합니다. 인기 있는 실버타운은 2~3년 전에 미리 대기를 걸어놓는 곳도 있다고 합니다. 대기가 싫다면 분양형 실버타운으로 개인이 소유권을 보유한 곳을 찾아 매입하는 것도 방법입니다.

경제적 부담을 낮추는 방법으로는 저소득층 노인을 위한 고령자 복지주택(공공실버주택)도 있습니다. 만 65세 이상 무주택 세대구성원으로 일정 조건을 갖추어야 입주 자격이 주어지는데 경쟁이 매우 치열합니다.



계산을 심플하게 삭~!

갤럭시 삼성페이 사용 방법

요즘 다양한 전자결제시스템이 출시되어 사용되고 있습니다. 그중 갤럭시 스마트폰을 갖고 있다면 유용하게 사용할 수 있는 'Samsung Pay(삼성페이)'를 소개합니다. 삼성페이는 지갑을 두고 나와도 스마트폰만 가지고 나왔다면 결제가 가능해서 매우 편리합니다. 기존 플라스틱 카드로 결제할 수 있는 거의 모든 곳에서 사용 가능한 간편하고 안전한 모바일 결제 서비스입니다. 소개된 앱은 갤럭시에서만 이용 가능하며, 스마트폰에 내장되어 있으니 별도로 다운받지 않아도 사용 가능합니다.



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

글 / 홍보실 조경민

본인 인증하기

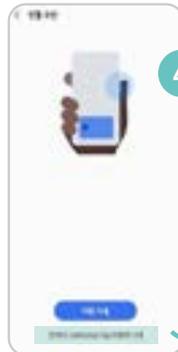


1 갤럭시 스마트폰에서 'Samsung Pay(삼성페이)' 앱을 찾아 실행합니다.



2 이용약관, 개인정보 수집·이용 동의 및 개인정보 제3자 제공에 대한 동의를 체크하고 '계속'을 선택합니다.

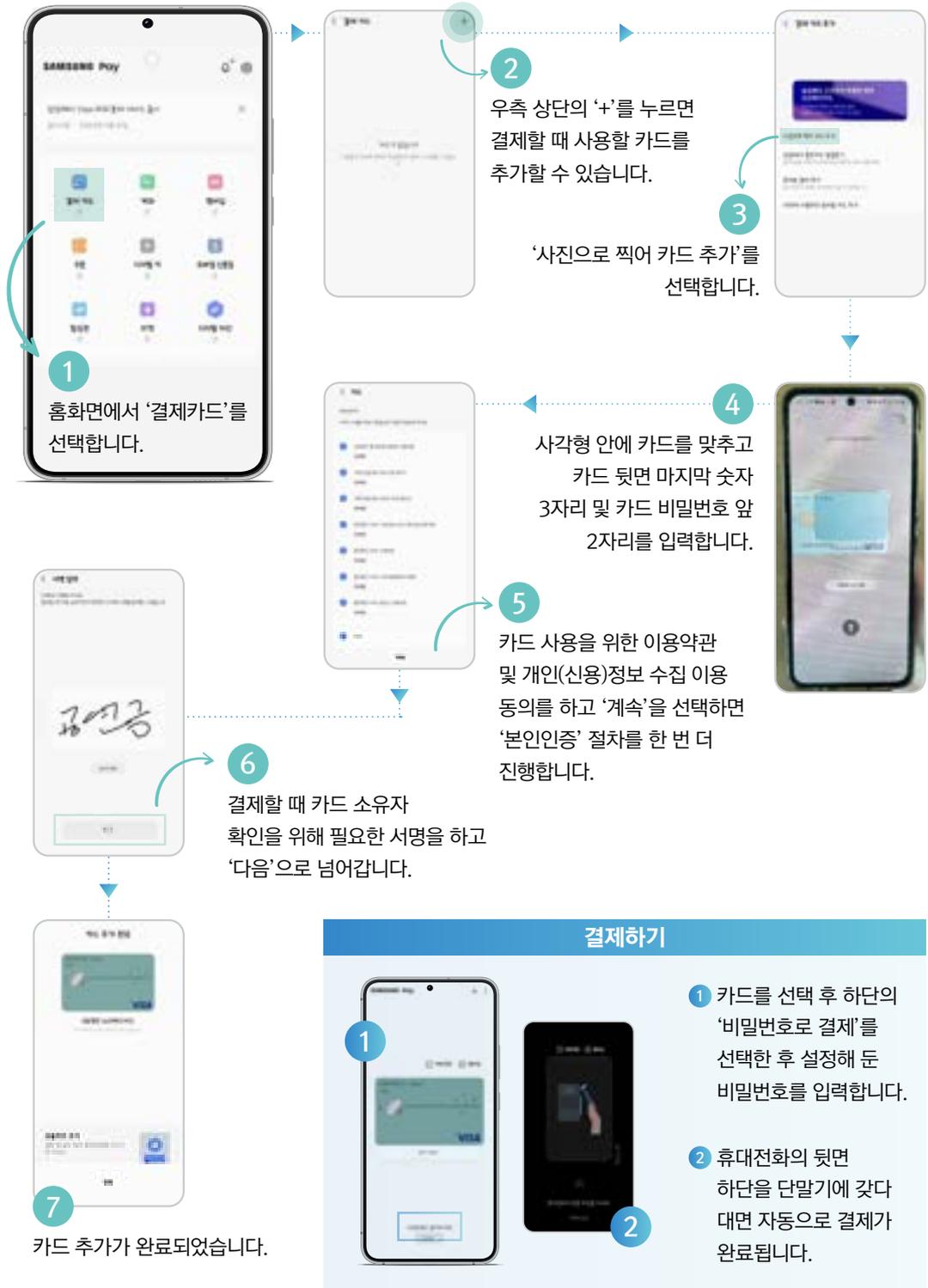
3 본인 인증을 위한 '필수 항목'을 체크하고 '다음'을 누른 후 '이름', '국적', '성별', '생년월일 8자리', '통신사', '전화번호'를 입력한 후 '인증'을 합니다.



4 인증수단 화면에서 '건너뛰고 Samsung Pay 비밀번호 사용'을 선택한 후 비밀번호를 설정합니다. '지문사용'을 선택한 후 지문 인증을 해도 좋습니다.



결제 카드 추가하기



함께 GEPS

함께하기 좋은 계절입니다.
달과 별이 그러하듯,
꽃과 별이 그러하듯
함께여서 빛나고
함께여서 즐거운 나날입니다.



버려진 것들을 재활용해요!

업사이클링상록자원봉사단

업사이클링상록자원봉사단(이하 '봉사단')은
코로나19로 한동안 대면 봉사가 어려워지면서
비대면이라도 봉사를 원하는 분들이 뿔뿔 뭉쳐서
2021년 결성했습니다. 온라인으로 만나
양말목 공예를 배우고 기부하는 활동을 해 온
봉사단은 코로나19가 완화되면서 노인복지관,
경로당 등을 방문해 어르신들과 함께
양말목 공예 활동을 이어가고 있습니다.

취재·글 / 전진 객원기자 촬영 / 이우경 객원사진기자



만지면 딱딱, 아름다운 손에서 새롭게 탄생

강원도 춘천의 한 동네, 소담한 언덕 위에 있는 동네 카페에서 봉사단 6명이 모였습니다. 오늘은 버려진 양말목으로 냄비받침 만들기를 배우는 날입니다. 업사이클링상록자원봉사단은 주로 온라인으로 만나 왔기 때문에 얼굴을 맞대고 하는 활동은 처음입니다.

“앞에 놓인 초록색 양말목을 하나 집어서 동그란 원을 비틀어 2개의 원을 만들고, 한 번 더 비틀어 4개의 원이 겹친 모양을 만드세요. 여기에 양말목 2개를 끼워서 토끼 귀처럼 만들 거예요.”

양말목 공예 수업이 시작되자 봉사단의 손이 바빠집니다. 집중하다가 놓친 부분을 서로

알려주고 도와주면서 함께 만들어 나가는 즐거움에 모두의 얼굴에 미소가 가득합니다.

양말목으로 만든 컵받침, 냄비받침, 방석, 키링, 발매트, 바구니, 스트레칭 밴드 등 봉사단 손에서 탄생한 작품은 필요한 사람들의 손으로 전해집니다. 보통 컵받침은 20개, 스트레칭 밴드는 60개, 방석은 400개 정도의 양말목이 필요하다고 합니다. 이젠 제법 익숙해져 컵받침은 10분 내외면 만들고, 스트레칭 밴드는 30분 내외면 충분합니다. 손가락을 이용해 뜨개질하듯 쉽게 만들 수 있기 때문에 남녀노소 누구나 참여할 수 있는 봉사활동입니다.

환경도 지키고 사람을 위한 알록달록한 활동

‘업사이클링(up-cycling)’은 버려지는 제품이나 자원에 새로운 가치를 더해 전혀 다른 제품으로 생산하는 것을 말합니다. 양말이 만들어질 때 앞코 마감을 위해 잘려 나가는 양말목은 산업폐기물로 또 다른 지구의 적이 되고 있습니다.

“쓰레기가 될 수도 있는 것으로 이렇게 예쁘고 쓸모 있는 생활용품을 만들 수 있다고 하니 너무 멋지잖아요”라고 말하는 윤종경 봉사단장은 환경을 지키는 일에도 도움이 되니 뿌듯하다고 합니다. 봉사단원들이 틈틈이 집에서 만든 양말목 공예품이 지역아동센터, 노인복지관, 경로당 등 다양한 곳에 보내져 쓸모 있게 되는 것도 보람된 일입니다.

올해는 대면 봉사를 할 수 있게 되면서 봉사단이 어르신들에게 양말목 공예를 가르쳐드





리는 활동도 하고 있습니다. “어르신들에게 재료 설명을 먼저 해 드리고, 차근차근 작은 공예품을 완성할 수 있도록 도와드려요. 양말목으로 만든 스트레칭 밴드로 함께 간단한 스트레칭도 해 본답니다”라고 말하는 권경희님은 1주일에 한 번 방문하는 양로원 봉사에서 어둡기만 했던 어르신들의 표정이 밝아지고, 박수도 치면서 즐거워하는 모습을 볼 때면 나눔의 가치를 알게 된다고 합니다.

박미선님은 양말목을 업사이클링하는 법을 알게 된 후 버려지는 물건을 유심히 살피게 되었습니다. “우연히 종이 쌀 포대로 가방을 만드는 법을 배우면서 주변에 선물도 하고, 만드는 방법을 가르쳐 주기도 하는데 새롭게 탄생한 가방을 볼 때마다 행복도 새롭게 쌓인답니다”라며 업사이클링 봉사가 가져다 준 즐거움을 전합니다.

봉사로 업(UP)되는 향기로운 인생

봉사가 삶의 활력이 된다는 박상근님은 새

로운 배움을 통한 봉사에 따뜻한 즐거움을 알아간다고 합니다. 집중해서 만드는 게 좋아 양말목 강사 자격증까지 땀다는 이상승님은 만드는 재미와 나누는 재미를 한번에 경험할 수 있는 게 업사이클링 봉사라고 합니다.

봉사단은 시청, 중고등학교, 농업기술관 등 다양한 곳에서 서로 다른 일을 하다가 은퇴 후 ‘봉사’라는 가치로 모였습니다. 봉사를 향한 마음은 한결같이 도움을 요청하는 곳이라면 한 걸음에 달려갑니다. 공무원연금공단 강원지부 사회공헌 담당자 당현정님은 “봉사단은 새로운 도전에 두려움이 없는 멋진 분들입니다. 무엇이든 열정적으로, 즐겁게 하셔서 저도 좋은 에너지를 받고 있습니다”라고 합니다.

다양한 색으로 알록달록한 동그란 양말목은 서로 얹히고설켜 새로운 작품이 됩니다. 쓰임이 없을 줄 알았던 천은 탄탄하고 쓸모 있는 작품이 되고, 저마다 다른 색이 섞여 빛어내는 아름다움은 업사이클링상록봉사단이 세상에 전하는 향긋한 향기처럼 달콤합니다.

선물 뽐내기



글·정리 / 홍보실 조경민

가을빛 선물

권경혜 님 경기 과천시

고3 때 가을이였습니다. 친구들과 내장산에 다녀 오신 엄마가 “선물” 하고 웃으며 가방을 여셨습니다. 단풍나뭇잎과 감잎, 유난히 아름다운 그해 단풍을 엄마만 보는 게 미안해서 몇 장 주워 오셨답니다. 그때의 기억이 아직도 남아 가을만 되면 편찮으신 엄마를 모시고 꽃구경, 단풍구경을 꼭 함께하고 있습니다. 이제는 제가 엄마께 매년 가을빛을 선물하고 싶어서요.

잊히지 않는 점심

오근성 님 경기 용인시

몇 달 전 친구와 제법 이름 있는 식당에서 점심 식사를 하고 계산을 하려는데 식당 주인이 조금 전 어떤 젊은 분이 계산하고 갔다는 것입니다. 나를 보니 돌아가신 아버지 생각이 난다며 말이지요. 처음엔 다소 황당했지만 아버지를 그리워하는 효자 일 것만 같은 젊은이의 티 없는 대접을 받았으니 값진 선물이라 오래오래 잊히지 않을 것 같습니다.

마이너스지만 괜찮아

임현인 님 강원 양구군

손주들의 백일과 첫돌에 무슨 선물을 해 줄까 고민하다가 기발한 이벤트를 준비했습니다. 하루에 1만 원씩 계산해서 백일에는 100만 원, 첫돌에는 365만 원을 현금으로 건네주니 딸도 사위도 함박웃음에 미소가 만발했지만, 내 통장에는 마이너스(-) 표시가 꽤 오래 남았습니다.



내 인생 최고의 선물

김장순 님 전북 군산시

코로나로 3년 넘게 방콕만 했던 내게 막내딸에게서 희망의 전화가 왔습니다. 엄마와 단둘이 제주도 여행을 떠나자고요. 짧은 시간이지만 비행기를 탄다는 것만으로도 좋았습니다. 수년 전 보았던 유채꽃만을 생각했는데 막상 가 보니 서귀포의 바닷가도, 송악산 둘레길도, 예쁜 꽃이 가득한 마노의 카페정원은 평생 기억할 만한 잊을 수 없는 최고의 선물이었습니다.

물 한잔! 그리고 꽃무늬 잔

강희숙 님 경기 광주시

재직 시절, 공익 요원이 내가 물을 가지고 오는 일이 위험하다며 아침마다 책상 위에 물 한 컵을 놓아두기 시작했습니다. 몸이 불편했던 나를 위한 배려였을까요. 매일 물 한 잔을 선물로 받아 늘 감사했습니다. 부서를 옮기게 된 어느 날, 꽃무늬가 새겨진 컵을 선물이라며 건넸습니다. 지금도 물이 담긴 꽃무늬 컵을 보며 고마운 마음을 간직하고 있습니다.

뽀뽀하는 커플 잠옷

김태호 님 대구 수성구

퇴임 전, 오래된 제자들과 특별한 시간을 보냈습니다. 제자들이 눈물겨운 편지글을 낭독하고, 리듬에 맞춰 흥겨운 시간을 보냈습니다. 마지막 선물 전달식을 하는데, 결혼식으로 착각할 뻔했지요. 핑크빛 커플 잠옷에 우리 부부의 뽀뽀하는 사진을 패러디해서 주는데, 얼굴이 홍당무가 되었습니다. 13년이 지난 지금도 장롱 속에 고고이 간직하고 있습니다.



예쁜 그러나 슬픈 선물

양경희 님 광주 동구

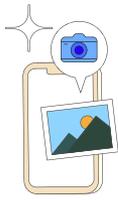
책을 들고 거실 탁자에 앉으면, TV 앞에 놓여 있는 꽃모양이 조각된 예쁜 조명등이 먼저 눈에 들어옵니다. 외출하려고 차를 타고 나서 장갑을 끼려고 콘솔박스를 열면 하얀 레이스가 천사의 날개처럼 우아한 긴장감이 나를 기다리고 있습니다. 4년간 암 투병을 하면서 끝까지 웃음을 잃지 않고 이겨내다 한 달 전 하늘나라로 간 후배가 자주 내게 안겨 준 선물입니다.



다음 호 주제는 '청렴을 부탁해'입니다. 모두가 바라는 청렴하고 공정한 우리 사회는 어떤 모습일까요? 공직에 있던 시절 또는 일상생활 속에서 경험한 청렴 이야기, 공정하다고 느낀 순간, 타인의 양심적인 행동을 본 사례 등 청렴과 관련된 어떤 에피소드라도 좋습니다. 평범한 일상이지만 특별하기도 한 나의 하루에서 정직, 공정, 양심 등 청렴과 관련된 다양한 이야기를 공유해 주세요. 응모 마감일은 5월 18일입니다. 자세한 응모 방법은 73쪽에서 안내합니다. 원고가 게재된 독자님에게는 모바일 문화상품권 1만 원을 선물로 드립니다.



찰나의 피크닉



글·정리 / 홍보실 조경민

막내딸 가족과 아파트 인근 국립박물관으로 나들이를 갔습니다. 둘째 아이가 이제 백일을 넘은 뒤 첫 나들이입니다. 화창한 날씨, 만개한 벚꽃이 마침 불어준 바람에 꽃비가 되어 줍니다. 모두가 즐거운 한때였습니다.

이현근 님 광주 북구



매년 매화꽃이 피기 시작하면 누가 먼저랄 것 없이 친구와 함께 뜨거운 물과 찻잔을 준비합니다. 어린 꽃을 두어 개 따서 살랑대는 봄을 느끼며 매화차를 우려냅니다. 그 찻나를 사진에 담았습니다.

송혜량 님 경기 고양시



딸과 함께 이른 아침부터 가평으로 달렸습니다. 북한강의 시원한 물길을 마주하며 싱그러운 공기 속을 가르며 다녀올 수 있는 아침고요수목원. 아기자기한 소품으로 꾸며 놓은 공간이 기다리고 있었습니다. 꾸냥꾸냥 예쁜 사진을 남길 수 있는 곳에서 소중한 순간을 담습니다.

이진희 님 경기 수원시



한국의 멸종위기 조류인 황새는 행복, 장수의 상징인 길조입니다. 지난 4월 초 황새복원지 충남 예산에서 천연기념물 황새 부부가 앞에서 갸 새끼를 돌보는 광경을 보고, 동물을 사랑하는 우리는 피크닉 중 최고의 찻나라 생각되어 그 순간을 자취로 남겼습니다.

김동인 님 경북 경주시



오랜만에 친구들과 비원 나들이에서 개나리, 진달래, 홍매화, 살구꽃이 만개한 고궁의 매력에 흠뻑 빠져 다리가 아픈 줄도 모르고 1시간 30분을 오르락내리락하며 문화해설사의 설명을 쫓아다녔습니다. 연잎밥을 즐긴 뒤 찻집에서 그간 살아온 회포를 풀며 잊지 못할 하루를 보냈습니다.

이종숙 님 경기 안양시



몇 년 전 신록이 물드는 봄날, 부모님을 모시고 피크닉을 했습니다. 기념으로 파라솔 아래 웅기종기 모여 기념촬영도 했는데 벌써 추억이 되었네요. 이영주 님 경남 양산시

나팔바지 유행하고 트위스트 한창이던 시절. 까까머리에 검정 교복 입고 우리는 만났었는데, 60년 세월이 다 되어 가는 삼인방 우정은 농익은 향을 더해 갑니다. 자주 가는 서울대공원 산책길 돌아 현대미술관 정원에서 다정한 추억을 남겼습니다.

이종성 님 서울 은평구



봄꽃이 만발하기 시작하면 꽃구경 하러 멀리 갈 것도 없이 공원 한 편 꽃그늘 아래 돛자리를 펴니다. 친구들과 삼삼오오 둘러 앉아 꽃내음 만끽하며 장기 한판 두고 있으면 신선놀음이 따로 없고 더는 부러울 것 없는 봄의 향연입니다.

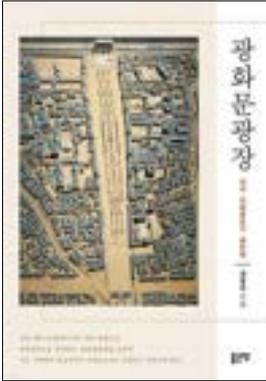
이연복 님 충북 충주시

다음 호 주제는 '예스러우니'입니다. '예스럽다'는 옛것과 같은 맛이 나 멋이 있다는 순우리말입니다. 우리는 앨범 속 학창시절, 젊은 날의 사진을 보며 추억에 젖어들곤 합니다. 예스러움이 가득한 시장이나 극장, 전통혼례 등 다양한 장소에서 추억이 담긴 사진을 공유해 주세요. 응모 마감일은 5월 18일입니다. 자세한 응모 방법은 73쪽에서 안내합니다. 글이 게재된 독자님에게는 온누리상품권 3만 원을 선물로 드립니다. 많은 관심과 참여 부탁드립니다.

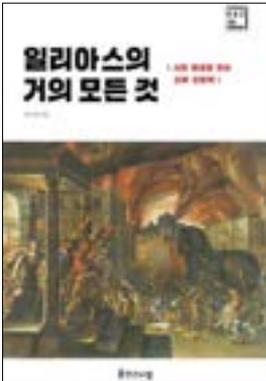
독자의 출간소식

비매품을 제외한 모든 책은 대형 서점,
해당 출판사 인터넷 서점에서 구입할 수 있습니다.
비매품 문의: book@geps.or.kr

글·정리 / 홍보실 조경민



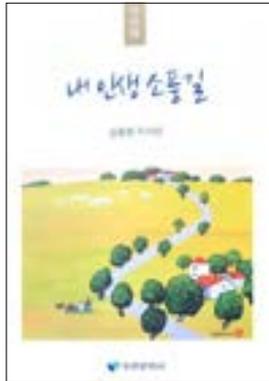
1



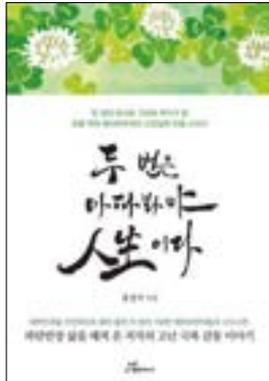
2



4



3



5

1_광화문광장: 서사·이데올로기·재탄생

강병호 님 경기 과천시

광화문광장의 탄생 이야기부터 우리 문화에
낮선 광장의 본질과 기능을 이데올로기 발전
의 측면에서 조선, 일제강점기, 현대사까지
추적하여 밝힌 역적이다. 1만 5,000원 / 좋
은땅

2_일리아스의 거의 모든 것

최기재 님 전북 전주시

서양 문화예술의 모든 출발점인 호메로스의
「일리아스」를 이해하기 위한 도움서이다. 일
리아스는 가장 오래된 그리스신화의 기록이
며 헬라스 비극의 원천이다. 2만 5,000원 /
인간사랑

3_내 인생 소풍길

김중원 님 대전 서구

정년퇴직 후 청소년 시절부터 반짝반짝 꿈꿔
왔던 길, 그 길을 걸으며 사소하지만 찜찜이
메모하고 일기를 쓰며 준비했던 것에 추억을
덧붙였다. 저자가 지금까지의 인생을 되돌아
보고 곱씹으며 출간한 자서전이다. 비매품

4_은퇴하자마자 반드시 해야 후회하지 않는 20가지

이용규 님 서울 노원구

이미 은퇴한 분 그리고 은퇴를 준비하는 분
들에게 인사이트를 주고 경험을 토대로 6개
분야로 20가지를 담은 전자책이다. 인생을
재설계하고, 외롭지 않게 사는법 등 그 고찰
이 담겨 있다. 1만 원(e-book) / 크몽

5_두 번은 아파 봐야 인생이다

홍경석 님 대전 대덕구

초졸 학력의 60대 베이비부머가 1만 권의 책
을 읽고 기자와 작가로 거듭난 실화가 베이
비부머의 마음을 흔든다. 다섯 번째인 이 저
서에서 저자는 ‘마부작침’의 실천만 있다면
불가능은 없다는 당연한 논지를 설파한다.
2만 원 / 행복에너지



6_내 삶의 노래

이명복 님 서울 강남구

평안북도에서 태어난 저자의 기억 속 고향 이야기와 1956년부터 1966년 어느 날까지의 600편에 가까운 기록이다. 저자의 자녀들이 편집을 도와 회고록, 일기, 가족 간 추억이 담겨 있는 책이다. 비매품



6



7

7_폰어치의 행복

이장희 님 대구 수성구

퇴직 후 수필 공부를 시작하며 '대구 고산도서관 1인1책 쓰기'를 통해 펴낸 책이다. 폰어치의 행복, 딸 스물 시집보내기, 낀데 마마와 나, 희 하나 차이 등 4부로 구성되어 있는 첫 단편 수필집이다. 비매품



8



9

8_그리워 다시 일어선다

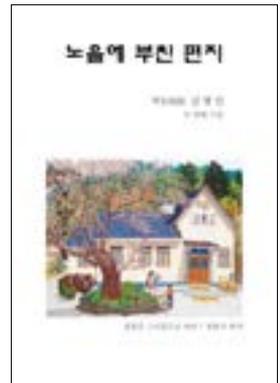
김명재 님 경기 수원시

삶을 뒤돌아보는 오후의 시간에 이른 저자가 가슴으로 풀어놓은 잔잔한 이야기와 전원에서 살아가는 생활의 이야기를 엮은 수필집이다. 현재는 선물이다, 결국엔 사랑, 사랑은 가슴에, 마음이 그것을 원할 때 등 4부로 구성되어 있다. 1만 5,000원 / 문학과 비평

9_해밀의 노래

홍오장(은정제) 님 경기 남양주시

“시는 생활이고 꿈이며 삶을 아름답게 한다”라고 말하는 저자가 퇴직 후 생활하며 느낀 것들과 먹장구름 소나기 맞으며 백금정의 찬물내기 찾던 일 같은 소소한 일상을 한 권의 시집으로 펴냈다. 9,300원 / 부크크



10

10_노을에 부친 편지

김형만 님 광주 북구

김형만 시인의 두 번째 시집으로 은퇴 후 해외 봉사활동과 문학에 등단한 뒤의 활동을 시와 시조로 묶어 펴낸 작품집이다. 해찰하며 살아온 삶을 회고하며 동행한 이웃과 더불어 감사와 은혜를 노을에 부치는 편지 형식으로 지은 시집이다. 1만 원 / 대한출판사



독자님의 출간도서를 소개합니다. 공단 홈페이지 → 연금복지포털 바로가기 → 로그인 → 복지서비스 → 월간 공무원연금 → 원고투고에서 '캡스 북스'를 선택해 책 제목, 출판사, 가격, 판매 여부, 소개글 1~2줄을 적어 투고해 주세요.

병아리 엄마

신경자 님 서울 금천구



남편이 병아리 부화기를 사 왔습니다. 가로 50cm, 세로 40cm가량의 작은 플라스틱 상자였습니다. 나는 그것을 보자 ‘저것으로 어떻게 병아리를 깔 수가 있을 것인가’ 하고 온통 회의가 앞섰습니다. 나는 되지도 않을 일을 돈만 들였다고 잔소리를 해댔습니다. 남편은 아무 말도 않은 채 고집스럽게 그 상자에 달걀을 넣었습니다. 달걀도 어디서 구했는지 백봉오골계 알이라고 했습니다. 나는 그 달걀이 무척이나 아까웠으나 체념하고 두고 볼 수밖에 없었습니다.

남편은 하루에도 몇 번씩이나 창고를 들락거리며 열심히 부화기 속을 들여다보았습니다. ‘어디 병아리가 나오나 봐라’ 하며 속으로 틀림없이 모두 실패할 거라 확신했습니다.

내가 알기로는 병아리가 알에서 나오기 위해서는 어미닭이 밤낮없이 포근한 가슴털로 품어 주어야 하고, 또 품은 알들을 온도가 맞게 굴려 주고, 줄탁동시라고 해서 딱딱한 껍질을 깨기 위해서는 걸껍질을 어미와 새끼가 안팎에서 서로 쪼아 주어야 하는데 그 오묘한 작용을 어떻게 저 기계가 대신 할 수 있단 말인가. 나는 마치 남편이 헛간에서 달걀을 품고 앉아 있는 에디슨같이 보였습니다.

그런데 며칠이 지나자 남편은 송판을 가져다가 상자를 짜기 시작했습니다. 남편은 목공예 취미가 있었고, 언제 배운 바도 없건만 솜씨가 있었습니다. 무엇을 짜는지 말도 없더니 커다란 전구가 달린 전기용품을 사다가 상자 안에 설치했습니다. 병아리 육추기라고 했습니다. 나는 한심해 보이고 기가 막혔습니다. 나오지도 않을 병아리를 위해 육추기를 만들다니….

그런데 21일째가 되는 날이었습니다. “병아리가 나오기 시작 하네!” 남편이 반가운 듯 툭 한마디 던졌습니다. “정말?” 나는 믿기지 않아 창고로 뛰어갔습니다. 플라스틱 상자 안



에는 병아리 두어 마리가 온몸이 함빡 젖어서 털이 몸에 착 달라붙은 채 가냘프게 숨을 쉬고 있었습니다. 겨우 병아리 형체만 갖춘 채 어미도 없이 혼자서 태어난 병아리는 너무나 가엾은 모습이었습니다.

나는 플라스틱 상자 속에서 새 생명이 태어났다는 데 경탄을 금치 못했습니다. 아직 깨어나지 못한 병아리가 많아 그다음 날까지 기다렸습니다. 달걀 서른 개를 넣었는데 병아리 열세 마리가 껍질을 깨고 나왔습니다. 남편은 깨나오지 않은 알을 티스폰으로 조심스럽게 두드렸습니다. 그렇게 두 마리를 더 살려냈습니다. 모두 열다섯 마리, 절반이 부화한 셈이었습니다. 이튿날 털이 마르자 이제는 보송보송한 털을 가진 예쁜 병아리가 되었습니다. 약하기 짝이 없는 몸통에 비해 강인해 보이는 발이 몸을 곳곳이 지탱하고 있었습니다.

생명의 외경! 생존의 욕구가 선천적으로 이미 부여되었던 것입니다. 병아리는 한데 모여 ‘비비비비’ 하고 마치 보슬비 오는 소리 같은 울음소리를 냈습니다. 그리고 밤에는 한쪽 구석에 저희들끼리 웅기종기 모여 푹푹 뭉쳐서 잠을 자고 있었습니다.

처음 부화한 병아리는 달걀노른자와 좁쌀을 먹는다는 소리를 들었던 터라 나는 얼른 달걀을 삶아 노른자를 손으로 부수어 물과 함께 넣어 주었습니다. 첫 모이인데도 병아리들은 의욕을 가지고 잘 쪼아 먹었습니다. 가여운 그들은 그들의 생명을 나에게 의지하고 나는 병아리의 엄마가 되었습니다. 어미닭에 비하면 서툴고, 부족하고, 형편없는 엄마지만 정성만큼은 다해 볼 각오입니다.

늙은 호박

김중환 남 경북 포항시



늦가을 햇살이 소곤거려

햇살을 따라 마을을 기웃거려요

모퉁이를 돌자

담벼락에 젊음을 보내고 힘겹게 시든 호박

철 지난 벌이 마지막 꽃가루를 탐해요

몸을 앞으로 숙인 호박은

늙은 꽃잎 활짝 벌려 셋노랑게 웃어요

나는

길을 멈추고

챙을 누르고

불러보아요

어머니이

...

침묵의 교훈

정세연 님 강원 춘천시



그림 / 이철원

초등학교 시절 유난히 공차기를 좋아했습니다. 짙으로 가느다란 새끼를 꼬아 감아 만든 축구공을 고무신으로 차면 공보다 고무신이 더 멀리 날아가기도 했습니다. 어느 날 학교에서 축구 경기에서 2 대 1로 지자 고무신을 핑계로 고무신 바닥을 시멘트 담벼락에 박박 갈았습니다. 바닥이 뚫어지면 아버지께서 아실 것 같아 구멍 나지 않게 갈았습니다.

아침 일찍 아버지께서 빙그레 웃으시며 아무 말씀도 없이 자전거 뒤에다 내 고무신을 고무줄로 꽂꽂 묶어 쏘살같이 신작로를 달렸습니다. 그러고는 저녁 무렵 빨간 고무로 밑창을 붙인 고무신을 주시며 덤덤한 음성으로 “넌 형보다 신이 빨리 닳는구나” 하셨습니다.

한편으로는 다행이라는 생각이 들면서도 고무신을 만지작거리며 운동화 생각을 했습니다. 그다음 날 수업이 끝나고 복도에 길게 늘어선 신발장에 있어야 할 고무신이 아무리 찾아봐도 없었습니다. ‘겨우 하루밖에 안 됐는데 신발을 잃어버리다니.’ 걱정스러운 마음으로 집에 도착했습니다. 오늘따라 일찍 퇴근하신 아버지께 책보자기를 만지작거리며 망설이던 나는 목구멍으로 기어들어가는 소리로 “학교에서 신을 잊어 버렸어요” 했습니다.

아버지가 회초리를 들려는 순간 생각할 겨를도 없이 맨발로 대문 밖으로 도망쳤습니다. 힐끗 뒤돌아보니 아버지는 멀지도 가깝지도 않은 거리로 따라오십니다. 천천히 뛰면 아버지도 천천히 뛰고, 빨리 뛰면 아버지도 빨리 쫓아오는 모습처럼 느껴졌습니다.

“어이구, 아버지가 마라톤 선수이더니 아들에게 마라톤 연습시키네” 하시는 마을 어르신 말씀이 비꼬는 소리로 들렸습니다.

이제는 더 가려야 갈 수 없는 나루터에 다다르자 가쁜 숨을 들이쉬고 내쉬었습니다. “잘 못했습니다. 신발은 학교에서 정말 잊어버렸어요.” 아버지는 아무 말씀도 없이 내 손목을 꼭 붙잡아 끌고 신작로 옆 크지 않은 만물상 가게 안으로 들어가셨습니다.



“오늘 둘째 놈 맨발로 마라톤 연습 좀 시켰어. 생각보다 잘 뛰더군.” 나도 빈 적이 있는 것 같은 만물상 아저씨에게 아버지는 아무 일 없었다는 듯이 능청스럽게 말씀하십니다. 마루에 앉아 낫사발의 냉수를 시원스럽게 들이켜는 동안 아저씨가 누르스름한 종이에 쓴 무엇인가를 건넸습니다. 아버지는 아무 말 없이 제 손을 꼭 잡고 또 걷기 시작했습니다. 왠지 모르게 마음이 놓였습니다. 저녁을 먹으며 오늘의 이야기가 나올까 봐 조마조마했습니다. 그릇에 숟가락 닿는 소리와 음식 씹는 소리만 정적을 깹니다. “아버지, 마라톤 잘 하시네요” 하며 능글맞게 물어 보고 싶었으나 우물쭈물하고 말았습니다.

이튿날 마루로 나오니 땀돌 위에 끈이 있는 검정 운동화 두 짝이 나란히 놓여 있었습니다.

“세연아, 아버지께서 새 운동화 놓고 가셨다.” 어머니의 말씀에 운동화를 내려다보며 어제 들고 오신 누르스름한 봉지를 떠올렸습니다. 눈물이 나왔습니다.

아버지의 마라톤, 운동화, 인내와 침묵은 나를 위한 사랑의 회초리였습니다. 훗날 교사가 된 나는 지금 그 시절 아버지의 침묵을 다시 한번 그려봅니다.

간이역

김정규 님 부산 수영구



하늘구름 쉬어가는 산골마을 간이역
삶의 질곡처럼
등 굽은 할머니 사투리에
사람 사는 정과 풋풋함이
묻어났지만
오늘따라
역무원 한두 명에 인적마저 뜸하다

술한 세월의 풍파를 그리움으로 싣고 와
풀어 놓던 간이역엔
보부상들의 웃음소리 끊어지고
기적마저 울지 않는다

간이역 플랫폼 나무의자엔
떠나간 그리움이 진하게 내려앉고
녹는 레일과 침묵에는
간이역 오랜 세월이 쌓여 있다

오늘도 행한 간이역 대합실엔
긴 머리 소녀는 보이지 않고
손때 묻는 손잡이만
하염없이 길손을 기다린다.

삼삼55, 여행가자

가정의 달 맞이 제휴 숙박시설 이용 인증 이벤트

독자님들은 바쁘다는 이유로 가족 여행을 미뤄 오진 않으셨나요? 공무원연금공단에서는 가정의 달을 맞아 제휴복지서비스를 통해 2023년 4월 14일부터 6월 6일까지 제휴 숙박시설을 이용(결제)한 고객에게 푸짐한 경품을 드립니다. 삼삼55 여행으로 사랑하는 가족들과 추억도 남기고 경품도 얻을 수 있는 일석이조의 기회를 놓치지 마세요.



이벤트 기간

2023. 4. 14.(금)~6. 6.(화)

당첨자 발표

2023. 6. 9.(금) '이벤트 당첨게시판'에서 확인하세요.

이벤트 참여 방법

- 01 ▶ 2023. 4. 14.(금)~6. 6.(화)에 공단 제휴 숙박시설*을 이용한다.
- 02 ▶ 제휴숙박 시설 이용 시 이용 내역(결제 영수증) 캡처 또는 실물을 꼭 받아둔다.
- 03 ▶ [제휴복지서비스(welfare.gwp.or.kr)]-[카테고리]-[고객지원]-[이벤트 응모게시판]에 이용내역을 첨부하여 응모한다.
- 04 ▶ 쏟아지는 경품에 당첨된다!

* 숙박 예약(야놀자, 편앤비즈) 이용 건 포함

당첨 경품



위호텔제주(주중~주말)
숙박권(~2023. 9. 30.) 5명



네스트호텔(주중)
숙박권(~2023. 9. 22.) 7명



라마다제주시티(주중)
숙박권(~2024. 3. 31.) 21명



신세계상품권
2만 원 55명



행복과 사랑이 넘치는 온천관광패키지

수안보상록호텔 가정의 달 이벤트(5월 1~31일)

가정의 달을 맞이하여 수안보상록호텔에서 준비한 객실할인 이벤트, 온천사우나, 활옥동굴 이색체험을 즐기러 갈 준비 되셨나요? 홈페이지 또는 앱을 통한 예약은 현장에서 이벤트 요금으로 적용해 드리며, 5. 4.(목), 5. 28.(일)은 공휴일 전일로 주말요금이 적용됩니다. 자세한 사항은 043-880-3700(수안보상록호텔)으로 문의해 주시기 바랍니다.

이벤트1 객실 요금 특별 할인(Room only)

객실타입 (기준인원/최대인원)	정상요금	이벤트 회원 요금		
		주중		주말
		일요일	월~목	금, 토, 공휴일 전일
한실일반(2/4) 양실특트윈(2/3)	152,000원	60,000원	70,000원	80,000원
가족실(5/6) 한실특실(7/8)	280,000원	120,000원	130,000원	160,000원
로열스위트(4/4)	600,000원	300,000원		360,000원

*인원 추가 비용: 1만 원(1인/1박)

이벤트2 장기 숙박 상품(Room only/4박, 5박, 6박)



5. 28.(일)~6. 2.(금) 중 4~6박 이용 시 추가 할인이 적용되며, 입실 시 자유이용권을 구매하시면 온천 사우나를 자유롭게 즐기실 수 있습니다. 특가 상품이므로 중도 퇴실 시 환불은 불가합니다. 중도 일정 연장 시 처음 적용된 요금은 할인 적용되지 않으며 추가로 연장한 기간만 추가 할인됩니다. 예를 들어 4박에서 6박으로 중도 일정 변경 시 늘어난 2박에 대해서만 6박 기준 장기 숙박 할인 요금인 5만 원이 적용됩니다.

객실 형태 (기준인원/최대인원)	장기 숙박 특별 할인 요금		
	4박	5박	6박
한실일반(2/4) 양실특트윈(2/3)	240,000원 (1박당 60,000원)	275,000원 (1박당 55,000원)	300,000원 (1박당 50,000원)
온천사우나 자유이용권(1인)	25,000원	30,000원	35,000원

*인원 추가 비용: 1만 원(1인/1박)

이벤트3 효도 온천 관광 패키지(4인/로얄스위트룸+온천 사우나 자유이용+활옥동굴)



어버이날 맞이 5월 한 달간 효도 온천관광 상품을 호텔에서 단 하나뿐인 <로얄스위트룸> 한정으로 판매합니다! 활옥동굴은 약 100년 간 활옥, 백옥, 활석 등을 채광하던 광산으로 현재는 이색체험공간으로 재탄생했습니다. <이벤트1>의 요금에서 2만 원만 추가하면 온천 사우나 자유 이용과 충주시의 핫플인 활옥동굴 체험이 가능합니다. 로얄스위트룸은 최대 4인까지만 이용 가능합니다.

객실타입 (기준인원)	정상요금	이벤트 회원 요금	
		주중(일~목)	주말(금, 토, 공휴일 전일)
로얄스위트(4)	688,000원	320,000원	380,000원

모두가 궁금해 하는 종합소득세의 세계!

공무원연금과 2022년 종합소득세 신고

글 / 홍보실 김택우



공무원연금수급자는 매년 12월에 연금소득 연말정산을 실시하여 부양가족 신고 등을 통해 소득공제를 받고 있습니다. 하지만 연말정산이 끝났다고 해서 2022년 세금신고가 모두 끝난 것은 아니죠. 공무원연금수급자가 직장을 다니거나 사업을 하거나 연간 2,000만 원 이상의 금융소득이 있다면 연금소득과 합산해서 5월에 종합소득세 신고를 해야 할 수도 있습니다. 지금부터 종합소득세의 세계에 대해서 알아보겠습니다.

Q1 종합소득세는 무엇이며 왜 5월에 신고를 하는 것인가요?

소득은 총 8가지 소득으로 분류할 수 있습니다. 8가지 소득 중 이자소득, 배당소득, 사업소득, 근로소득, 연금소득, 기타소득 6가지를 합해 종합소득이라 말하고, 소득에 대한 세금을 매길 때 6가지 소득을 종합해서 종합소득세를 산정합니다. 공무원연금수급자의 경우 연금소득만 있는 경우에는 12월 연금소득 연말정산만 하면 종합소득세는 별도로 신고할 필요가 없습니다. 하지만 연금소득 외 종합소득이 있는 경우에는 종합소득 합계액에 대해서 세금 정산을 해야하므로 5월에 종합소득세 신고를 하는 것입니다.

※ 소득의 종류 및 과세방법

구분	내용	
종합과세소득	이자소득	예·적금 등 돈을 맡겨 받은 이자소득
	배당소득	주식보유 주주에게 회사의 이익 중 일부 배당받는 소득
	사업소득	개인이 계속적으로 행하는 사업에서 얻어지는 소득
	근로소득	근로에 대한 대가로 얻은 소득
	연금소득	일정기간 돈 납입, 퇴직 후 매년 일정하게 지급받는 소득
	기타소득	4대보험 가입 아니한 일회성 소득(강의, 원고, 상금 등)
분류과세소득	퇴직소득	퇴직금 등 퇴직을 이유로 얻은 소득
	양도소득	부동산, 주식 등 처분 후 차익에 의한 소득



Q2 공단을 통해 받는 모든 연금은 종합소득에 포함되나요?

모든 종류의 공무원연금소득이 종합소득에 포함되는 것은 아닙니다. 공무원연금 중 유족연금, 장해연금은 소득세법 제12조에 따라서 비과세 소득이므로 종합소득에 포함되지 않습니다. 퇴직연금과 분할연금은 과세대상 연금소득이 연간 350만원을 초과하는 경우에만 다른 소득과 합산하여 종합소득세 신고를 해야합니다. 과세대상 연금소득 계산식은 아래와 같습니다.

※ 연금소득 종류별 과세대상 연금소득 계산방법

구분	계산방법
유족연금, 장해연금	전액비과세
퇴직연금	연간연금액 × $\frac{2002\text{년 이후 기여금 납부월수}}{\text{총 기여금 납부월수}}$
분할연금	연간연금액 × $\frac{\text{혼인기간 중 2002년 이후 기여금 납부월수}}{\text{혼인기간 중 총 기여금 납부월수}}$

Q3 연간 350만원 이하 과세대상 연금소득이 종합소득에 합산되지 않는 이유?

소득세법 제47조의 2에 따라 과세 대상 연금소득을 전부 공제받을 수 있는 기준금액이 연간 350만 원이기 때문입니다. 만약 퇴직연금, 분할연금, 그 외 공적연금이나 사적연금을 받고 있다면 각각의 과세 대상 연금소득을 합산하여 연간 350만 원 초과 여부를 확인해야 합니다. 다만, 사적연금소득이 연간 1,200만 원 이하면 분리과세 선택이 가능합니다. 분리과세를 선택한 경우에는 종합소득에 포함되지 않습니다.

※ 연금소득공제표(소득세법 제47조의 2)

구분	공제액
350만 원 이하	과세대상 연금소득 전액
350만 원~700만 원	350만 원 + (과세대상연금소득 - 350만 원) × 40%
700만 원~1,400만 원	490만 원 + (과세대상연금소득 - 700만 원) × 20%
1,400만 원 초과	630만 원 + (과세대상 연금소득 - 1,400만 원) × 10%



Q4 내 퇴직연금에 대한 과세대상 연금소득은 어떻게 확인하나요?

과세대상 연금소득 확인은 공단 홈페이지(www.geps.or.kr)→ 로그인 → 내연금보기 → 연금정보 → 연금과세 → 연금소득 연말정산현황 → 조회연도 입력 후 조회 순으로 선택한 다음 과세대상연금액을 확인하거나 공무원연금콜센터(1588-4321)로 전화해 확인할 수 있습니다.

Q5 2022년 9월에 퇴직하고 그 다음 달부터 퇴직연금을 받습니다.

종합소득세 신고를 해야하는지?

2022년 9월에 공직에서 퇴직하고 그 다음 달인 10월부터 퇴직연금을 받았다면 종합소득세 신고 대상이 될 수 있습니다. 22년 1월부터 8월까지 근로소득이 발생하고 10월부터 12월까지 연금소득이 발생했기 때문입니다.

공무원으로 퇴직하여 그해에 퇴직연금을 받기 시작했다면 근로소득에 대해서는 연말정산이 이루어졌는지 확인해야하며 또한 그해 동안 받았던 퇴직연금의 과세대상 연금소득이 연간 350만 원 초과하는지 반드시 확인 후 종합소득세 신고를 하면 됩니다.

Q6 소득종류별로 종합소득세 신고대상 여부를 알려주세요?

소득세법 제4조에는 연금소득 외 근로소득, 사업소득, 이자소득, 배당소득, 기타소득을 종합소득에 포함하고 있습니다. 과세대상 연금소득과 함께 근로소득이 있다면 종합소득세 신고대상입니다. 다만 일용직 근로소득은 종합소득에 합산되지 않습니다.

사업소득의 경우 사업자등록을 했는데 소득이 전혀 없거나 손해가 발생했더라도 직접 장부로 증빙해서 종합소득세 신고를 해야합니다. 이자소득과 배당소득이 있는 경우에는 비과세소득과 분리과세소득을 제외한 이자소득과 배당소득의 합계액이 2,000만 원을 초과하면 종합소득세 신고를 해야합니다.

기타소득은 소득세법 제21조에 규정되어 있으며, 근로소득, 사업소득, 이자소득, 배당소득, 연금소득, 퇴직소득, 양도소득 외의 소득으로서 일시적이거나 불규칙적으로 발생하는 소득을 말합니다. 복권당첨금, 사례금, 강연료 등이 대표적인 예시입니다. 복권당첨금 또는 유사한 당첨금품은 강제적 분리과세이므로 종합소득에 포함되지 않습니다. 그 외 기타소득은 필요경비 공제 후 연간 300만 원 이하일 때 분리과세를 선택할 수 있습니다. 선택하지 않으면 종합소득에 포함됩니다.



Q7 주택임대소득은 종합소득세 신고대상인가요?

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

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

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

※ 2022년 귀속 종합소득세에서 제외되는 소득

소득종류	제외되는 소득	
사적연금소득	사적 연금소득의 합계액이 연간 1,200만 원 이하이고 분리과세를 선택한 경우	
근로소득	일용직 근로소득인 경우	
이자, 배당소득	이자·배당소득의 합계액이 연간 2,000만원(비과세소득, 분리과세소득 제외)이하	
기타소득	기타소득으로서 강제적 분리과세에 해당되거나 분리과세를 선택한 경우	
주택임대소득 (부부합산)	1주택	월세, 전세금·보증금 소득 단, 기준시가 9억 원 초과 국내주택이나 해외주택월세는 종합소득에 포함
	2주택	월세소득이 연간 2천만 원 이하이고 분리과세를 선택한 경우 ※ 전세금, 보증금은 비과세
	3주택 이상	· 월세 없이 전세금, 보증금만 합계액이 3억 원 이하인 경우 · 전세금, 보증금 없이 월세만 연간 2천 만 원 이하이고 분리과세 선택한 경우 ※ 월세와 전세금, 보증금을 같이 받은 경우에는 전세금, 보증금 합계액 3억 원 초과분을 월세로 환산 후 합산하여 월세소득으로 계산

Q8 종합소득세 산정 방법은 어떻게 되는 건가요, 간략히 알려주세요?

종합소득세계산법 첫 번째는 종합소득금액을 구해야 합니다. 종합소득금액에는 금융소득(이자,배당), 사업소득, 근로소득, 연금소득, 기타소득이 있으면 비과세 소득은 종합소득에서 제외하면 됩니다.

두 번째는 소득공제를 해서 과세표준을 구합니다. 소득공제는 인적공제, 추가공제, 연금보험료 공제 등이 포함됩니다. 세 번째는 종합소득세 세율을 곱합니다. 기본적으로 과세표준이 커질수록 곱해야 하는 세율도 높아지는 누진세율의 형태를 띠고 있습니다. 네 번째로 세액공제를 합니다. 보험료, 의료비, 교육비, 기부금 등 세액공제를 완료하면 종합소득세 납부세액이 확정됩니다. 마지막으로 가산세는 더하고 기납부세액을 빼면 종합소득세 산정이 마무리됩니다.

※ 종합소득세 세율표

종합소득 과세표준	세율
1,400만 원 이하	과세표준의 6%
1,400만 원~5,000만 원	84만 원 + 1,400백만 원 초과하는 금액의 15%
5,000만 원~8,800만 원	624만 원 + 5,000만 원을 초과하는 금액의 24%
8,800만원~1.5억 원	1,536만 원 + 8,800만 원을 초과하는 금액의 35%
1.5억 원~3억 원	3,706만 원 + 1.5억 원 초과하는 금액의 38%
3억 원~5억 원	9,406만 원 + 3억 원을 초과하는 금액의 40%
5억 원~10억 원	1억 7,046만 원 + 5억 원을 초과하는 금액의 42%

Q9 종합소득세 신고기간은 어떻게 되나요?

종합소득세 신고는 매년 5월 1일부터 31일까지 국세청 홈페이지(www.hometax.go.kr)나 주민등록지 관할 세무서로 신고하면 됩니다. 신고기간 마지막 날이 토요일 또는 공휴일이면 그 다음 날까지, 신고 대상자가 사망한 경우에는 사망일이 속하는 달의 말일부터 6개월이 되는 날까지가 신고기간입니다. 국외 이전을 위해 출국하는 경우라면 출국일 전날까지 신고하면 됩니다.



Q10 종합소득세 신고 시 연금소득을 증빙할 수 있는 서류발급 방법을 알려주세요?
 과세대상 연금소득이 연간 350만원 이상이라서 공무원연금소득 증빙서류가 필요하다면 국세청 홈택스(www.hometax.go.kr) → 로그인 → my 홈택스 → 연말정산/장려금/학자금 → 지급명세서 등 제출내역 순으로 선택한 다음 지급명세서보기에서 연금소득지급명세서(=연금소득원천징수영수증)의 보기를 선택합니다.

또한 공무원연금콜센터(1588-4321)로 전화하거나 공단홈페이지(www.geps.or.kr) → 내연금보기 → 로그인 → 연금정보 → 연금과세 → 연금소득원천징수영수증 출력 순으로 선택한 다음 귀속 연도란에 2022를 입력하고 출력을 눌러 발급받을 수 있습니다.

과세 대상 연금소득 확인이나 연금소득에 대한 증빙서류 관련 문의사항은 공무원연금콜센터(1588-4321)로 연락주시기 바랍니다. 단 종합소득세 신고와 관련한 상세 안내, 각종 세무상담 등은 국세청 콜센터(국번없이 126) 또는 주소지 관할 세무서로 문의 바랍니다.

연금 IQ퀴즈

1. 주택임대소득(2주택자 월세소득 2천만원 이상)이 있는 공무원연금수급자가 연금소득 연말정산을 완료했다면 5월에 종합소득세 신고를 할 필요가 없다. ()
2. 과세대상 연금소득이 연간 350만원 이하인 퇴직연금수급자라면 퇴직연금을 다른 소득과 합산해 종합소득세 신고를 해야한다. ()

지난 호 정답

1. 분할연금 청구 시 수령할 수 있는 금액은 퇴직연금 수령액의 1/2로 확정되어 있다. (X)
2. 분할연금은 65세 이후에만 수령이 가능하다. (X)

응모 마감일은 5월 18일입니다. 응모 방법은 73쪽에서 안내합니다. 당첨된 독자님에게는 모바일문 화상품권 1만 원을 선물로 드립니다.



공무원연금고객센터 ‘보이는 ARS’ 도입... “고객 편의성 증대”

공무원연금고객센터에서는 ‘보이는 ARS’ 서비스를 제공하고 있습니다.

보이는 ARS는 스마트폰으로 공무원연금고객센터(1588-4321) 전화 상담 시 별도의 앱 설치 없이 모바일 웹을 통해 자동 실행됩니다.

민원서류 발급, 퇴직급여 확인 및 신청, 대출상담, 신상정보 변경, 기여금액 및 가상계좌 확인, 연금지 등 총 10가지 서비스를 제공받을 수 있습니다.

글 / 홍보실 홍경언



‘보이는 ARS’ 민원서류 발급받기



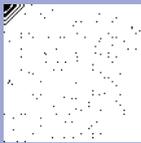
① 민원서류 발급을 선택합니다.



② 국문서류와 영문서류 중 원하는 서류를 선택합니다.



③ 개인정보활용 동의 여부를 선택합니다.



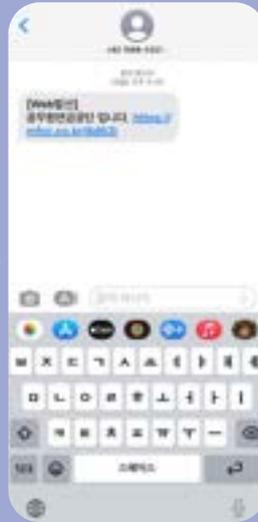
**‘보이는 ARS’
서비스 접속하기**



1 공무원연금고객센터 (1588-4321)에 전화합니다.



2 음성안내에 따라 ‘보이는 ARS’ 서비스를 이용하려면 2번을 선택합니다. 참고로 음성 ARS를 이용하려면 1번을 선택합니다.



3 통화 중인 휴대폰으로 문자메시지가 발송되며, 링크를 클릭하면 ‘보이는 ARS’로 연결됩니다.



4 스마트폰 화면에서 원하는 서비스를 선택해 이용하면 됩니다.



4 본인인증 후 원하는 민원서류 발급 서비스를 선택합니다.



5 해당 연도를 입력 후 ‘확인’을 선택합니다.



6 FAX번호 또는 이메일주소를 입력하면 민원서류 발급이 완료됩니다.



2023년 신입직원 42명 공개 채용

공단은 2023년도 신입직원 42명을 공개 채용합니다. 모집인원은 5급 사무 24명(보훈 5명 포함)·전산 7명·기술 7명, 7급(고졸) 4명입니다.

서류전형과 필기전형(작업기초능력평가·전문지식평가)을 거쳐 1, 2차 면접이 진행됩니다. 최종 선발된 42명은 올해 6월 말 임용될 예정입니다.

한편 공단은 서귀포 혁신도시로 이전한 공공기관으로서 지역 대학과 협업해 지역 인재 양성을 위한 오픈캠퍼스 운영에 참여하고 있습니다. 2021년에는 지역 인재 의무 채용 비율인 27%보다 높은 29.4%를, 2022년에는 의무 채용 비율 30%를 크게 웃도는 46.2%를 채용하면서 제주 지역 인재 채용 활성화에도 앞장서고 있습니다.



공무원연금공단 대구지부 '사랑의 음악회' 개최

공단 대구지부는 4월 13일 대구동신교회에서 지역 어르신을 초청해 '새봄맞이 사랑의 음악회'를 개최했습니다. 이날 음악회는 수성구 지역 어르신 120여 명을 모시고 퇴직 공무원으로 구성된 대경상록연주단 9개 팀 170여 명의 단원이 열정 넘치는 공연을 선보였습니다. 대구지부에서 추진한 연금아카데미 과정을 통해 기량을 갈고닦은 연주단은 색소폰, 오카리나, 우쿨렐레, 통기타, 펜

플루트A·B, 플루트, 하모니카, 합창팀으로 구성됐으며 어르신들과 함께 노래 부르고 율동하며 즐거운 시간을 보냈습니다.

그동안 코로나19 상황에서도 지속적인 활동으로 이루어낸 결실입니다. 공단 여한희 대구지부장은 "코로나 상황에서도 연습의 끈을 놓지 않은 단원들께 감사드립니다"며 "앞으로도 지역 소외계층을 위한 다양한 재능 나눔 활동을 지속적으로 이어나가 나눔과 봉사의 문화가 확산될 수 있도록 지원을 아끼지 않겠다"고 말했습니다.



문성유 공무원연금공단 신임 상임감사 취임

문성유 전 한국자산관리공사(캠코) 사장이 4월 17일 공무원연금공단 상임감사로 취임했습니다. 문 신임 상임감사는 제주에서 출생해 오현고와 연세대 경제학과를 나와 영국 맨체스터대에서 경제학석사 학위를 취득했습니다. 행정고시 33회로 공직에 입문해 기획재정부 예산총괄과장, 재정기획국장, 기획조정실장 등 주요 직위를 역임한 재정경제 분야 전문가입니다.

문 신임 상임감사는 “준법·투명 경영을 위한 내부 통제 강화와 전문성을 기반으로 경영 견제와 유관기관 간 협력적 네트워크 확대를 통해 공단이 신뢰받는 연금복지 전문가기관으로 성장하도록 적극 지원하겠다”라고 포부를 밝혔습니다.

정책뉴스 장애인예술인 창작물 '3% 우선구매제도' 시행

앞으로 국가와 지방자치단체, 공공기관 등 847개 기관은 창작물 구매 전체 총액을 기준으로 3% 이상을 장애인예술인이 생산한 공예, 공연, 미술품 등 창작물로 구매해야 합니다. 우선구매제도 시행은 장애인예술인이 자립적으로 창작활동을 지속하고, 직업으로서 예술가의 삶을 유지할 수 있는 실질적인 지원 방안을 마련했다는 점에서 의미가 큼니다. 2021년에 시행한 장애인예술인 문화예술활동 실태조사에 따르면 지원해야 할 과제로 '문화예술 창작 활동비 지원(44.4%)'이 가장 높게 나타난 바 있습니다. 우선구매제도 시행은 현장에서도 기대가 큼니다. 설문조사 결과 우선구매제도가 장애인예술 활성화에 기여하고, 예술계의 다양성 확보에도 도움이 될 것이라고 응답했습니다. 우선구매제도를 통해 장애인예술이 더 자유롭게 무한한 상상력과 창의력을 펼칠 수 있기를 기대합니다.



글 / 홍보실 홍경언

낱말 퍼즐

가로·세로 열쇠를 이용해 빈칸을 채워 보세요. 그중 ‘가~자’에 해당하는 글자를 순서대로 조합하면 문장이 나타납니다. 정답자 중 100명을 추첨해 선물로 모바일 문화상품권 1만 원을 드립니다. 응모 마감일은 5월 18일입니다. 출제 / 홍보실 조경민

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



1. 굽이 높은 여자용 구두.
3. 국가 또는 지방 공공단체가 필요한 경비로 사용하기 위해 국민에게서 강제로 거두어들이는 금전.
6. 노름 따위에서 좋은 숫수가 잇따라 나오는 기세.
8. 얼굴의 군데군데에 생기는 잘고 검은 점.
11. 춤을 추며 낮게 가로놓인 막대 밑으로 빠져나가는 중앙아메리카의 곡예 댄스.
12. 맑은 거울과 고요한 물이라는 뜻으로 헛된 욕심 없이 맑고 깨끗한 마음을 이르는 사자성어.
16. 말의 구성과 운용상 규칙.
18. 특별한 일이 있을 때 임시로 발행하는 신문이나 잡지.
19. 행동이나 의사의 자유를 제한하거나 속박함.
20. 십간+干的 첫 번째, 두 번째. 순서나 우열을 나타낼 때, 첫째와 둘째를 이르는 말로도 쓰임.
21. 미리 한정하여 놓은 시기.
22. 사물의 가치를 변별하고 자기 행위의 옳고 그름과 선과 악의 판단을 내리는 도덕적 의식.
23. 바닷물의 표면.



세로

열쇠

1. 졸리거나 고단하거나 배부르거나 할 때, 절로 입이 벌어지면서 하는 깊은 호흡.
2. 가볍게 슬쩍 한번 즐겨보는 모양.
4. 술을 마시던 사람이 술을 먹지 않고 끊음.
5. 사람의 몸에서 목의 아래 끝에서 팔의 위 끝에 이르는 부분.
7. 살살 비위를 맞추기 위하여 하는 말이나 행동.
9. 부지런히 일하며 힘씀.
10. 지방에서 서울로 감.
12. 세상에서 훌륭하다고 인정되는 이름이나 자랑. 또는 그런 존엄이나 품위.
13. 개인의 사회적 신분에 따르는 위치나 자리.
14. 간략하게 줄이는 방법
15. 어느 단체나 정당에도 속해 있지 않음.
16. 어떤 일에 전문적인 지식이 없는 사람.
17. 주로 시골에서 여러 집이 모여 사는 곳.
18. 새롭고 신기한 것을 좋아하거나 모르는 것을 알고 싶어 하는 마음.
19. 남과 시비하거나 남에게서 헐뜯는 말을 듣게 될 운수.
20. 상대적으로 우위에 있는 사람이 신분, 직급 등을 이용하여 권리관계에서 약자인 사람에게 무례하게 행동하거나 제멋대로 구는 행동을 통칭하는 부정적인 어감이 강조된 신조어.

지난 호 낱말퍼즐 정답 음초리지말고활짝핀

	활		말		에	코	
시	주		귀	신		빅	벤
외	로	움		수	완		츠
버		집	중		성	토	
스	타			엔	도	르	핀
	지		창				란
단		자	고		바	코	드
짜	사	랑		심	리		

정기구독 신청 안내

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

코너별 투고·응모 및 당첨자 확인 방법

- 우리 가족 글마당, 200자로 전하는 이야기, 카메라에 담다, 캡스박스, 전국취미자랑
홈페이지(www.geps.or.kr) → 연금복지포털 → 로그인 (회원가입 필수) → 복지서비스 → 월간 공무원연금 → 원고투고
- 낱말 퍼즐, 연금 OX퀴즈, 독자 의견
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 4월 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

봄날의 불청객 미세먼지 대처법!

봄이 되니 황사나 미세먼지가 기승을 부려 기관지도 안 좋아지는 것 같아요. 미세먼지와 관련된 위험성과 안전수칙을 알려 주세요.
원정호 님 경북 포항시

이번 호 18~19쪽 <생활정보>에서는 생활 속 미세먼지 대처법을 소개합니다. 우리에게 악영향을 줄 수도 있는 미세먼지를 좀 더 현명하게 대처하는 방법과 호흡기에 좋은 식재료 등을 함께 살펴보세요.

시니어의 안식처

요즘 실버타운에 관해서 관심이 많아지고 있는데 공단에서 운영하는 실버타운은 없나요? 실버타운에 관련된 정보를 공유해 주세요.
이정분 님 부산 연제구

이번 호 <이슈톡톡>에서는 도심형 실버타운을 소개합니다. 42~43쪽을 펼쳐 다가올 초고령사회에 따른 실버산업 전망과 함께 풍요로운 실버타운을 알아보세요.



마음을 채워요

‘필사의 순간’을 펼쳐 나체의 말을 따라 써보니 제 마음에 딱 와닿는 구절이었습니다. 앞으로도 더 좋은 시나 문장을 기다려봅니다.
김상재 님 서울 구로구



내 손으로 키워 먹는 재미

텃밭을 가꾸고 있는데 ‘오늘부터 내 취미’에서 작물 가꾸는 법이 수록되어 많은 도움이 되었습니다. 독자들의 체험담도 듣고 싶네요.
김미성 님 충남 아산시



담배꽂초 문제 해결법 어떤가요?

담배꽂초 수거보상제 보완점으로 담뱃갑에 담배꽂초를 집어넣을 공간을 만드는데 버려진 담배꽂초로 인한 환경오염도 함께 책임질 수 있게 말이네요. 이장희 님 대구 수성구

2023

공무원미술전

작품공모전

5.30.
6.14.

01 참가대상

현직 · 퇴직 공무원(국가/지방직), 공무원직(무기계약직) 및 기간제 직원

* 공무원직(무기계약직) 및 기간제 직원은 국가 및 지방자치단체 소속된 자로, 접수 마감일('23. 6. 14.) 기준 재직 중인 경우에만 인정

* 최근 3년간('20~'22) 수상자는 동일 부문 출품 불가, 초대작가는 해당 부문 작품 응모 불가

02 참가부문 : 8개 부문 [시범 부문(디지털 드로잉) 포함]

부문	규격	형태
한글서예	전지 이내	미배접, 미표구, 미액자, 세로 상태
한문서예		미배접, 미표구, 미액자 상태
문인화		미표구, 미액자 상태
한국화	20호 이상 50호 이내	미표구, 미액자 상태
서양화	20호 이상 50호 이내 ※판화 : 40호 이내	미표구, 미액자 상태
사진	11 x 14인치 이상 20 x 24인치 이내	미액자 상태 ※인화사진만 접수, 필름 등은 별도 요청시 제출
공예	평면 : 100cm x 120cm 이내 입체 : 100cm x 100cm x 100cm 이내	금속, 도자, 목질, 목가구, 섬유, 염색, 한지, 죽 · 석공예 등
디지털 드로잉	크기 : 4,092 x 4,092 px 이상 해상도 : 350dpi 이상 ※작품 출력시 : 4호 이상~50호 이내	미액자 상태

* 1인당 부문별 3점 이내, 타 부문 중복 출품 가능

* 한글서예 분야에 캘리그래피를, 한국화 분야에 민화를 제출할 수 있음

* (소재) 제한 없음 (크기) 전지 70 x 140 cm, 4호 33.4 x 24.2 cm, 20호 72.7 x 60.6 cm, 40호 100 x 80.3 cm, 50호 116.8 x 91 cm

03 작품 접수 : 1차 온라인 접수

· 작품 사진 파일 등록 : '23. 5. 30.(화) ~ 6. 14.(수) 18:00

- 공무원연금공단 누리집(www.geps.or.kr) 사업안내 - 후생복지사업 - 공무원예술대전 접수, 인적정보 작성 및 출품작 사진(이미지) 파일 등록

출품방식	부 문	유의사항
작품 사진	서예(한글·한문) 문인화, 한국화 서양화, 사진 디지털 드로잉	- 출품작을 정면에서 촬영한 사진 파일 (jpg, jpeg, png형식) 디지털 사진 및 디지털 드로잉은 원본 그림파일(jpg 등) 제출 - 파일크기 작품당 5MB 이하 - 사진은 초상권 침해가 없어야 하며, 합성·조작 등 불가
	공예	- 출품작을 정면/후면/좌·우면에서 촬영한 사진 파일(jpg, jpeg, png 형식)을 zip파일로 출품 - 파일크기 작품당 5MB 이하

04 심사결과 발표

· (입상작 발표) '23. 9월 중 공무원연금공단 누리집 (공직문화상/공무원예술나눔 한마당) 게재 및 개별 통보

구분	훈 격	시상인원	시상금	비 고
우수	인사혁신처장상	50명 내외	50만원 상당	상품권으로 지급

05 시상식 및 전시회 개최 : '23. 10월 중, 세종컨벤션센터 예정

06 유의사항 및 참고사항

- 입상 작품은 시상 후 복지시설 등에 기증할 예정으로서, 기증에 동의하지 않는 경우 출품이 불가함(기증에 동의하는 경우만 출품 가능)
다만, 기증받을 기관이 없거나 2차 심사 탈락작은 원작자에게 반환
- 2차 심사 통과자(명단) · 작품(사진) 등은 시상 전 15일간 누리집에 사진 공개
- 타인 작품의 훼손 · 파손 위험이 있는 작품 및 규격·형태를 준수하지 않은 작품은 접수 불가
- 디지털 드로잉은 디지털 기기(태블릿, PC 등) 및 드로잉 프로그램(포토샵, 스케치북, 클립스튜디오 등)을 이용하여 작업한 작품(파일)으로서, 1차 심사 통과 시 사용 프로그램(앱) 명칭, 레이어 및 작업 내역을 확인할 수 있는 원본 파일을 제출하여야 함
- 국내 · 외 발표되지 않은 순수 창작품(온라인 포함)에 한정하며, 미풍양속에 저해되지 않는 작품일 것
- 기존 발표작, 표절, 위작, 모작, 대필작이 아닌 순수 창작품만 인정
* 수상후보자(명단) 및 작품(내용)을 입상자 결정 전 온라인 대국민 심사(7일)
- 작품 도용, 타 공모전 입상작 제출 등의 경우 수상 취소 및 법적 조치가 이뤄질 수 있음
- 수상작에 관한 저작권은 수상자에게 있음. 다만, 작품집 제작 및 누리집 등록 등 상업적 목적이 아닌 인사혁신처 · 공무원연금공단 활용 시는 예외
- 공무원 미술전 초대작가로 선정을 원하는 경우 공무원연금공단 누리집(www.geps.or.kr) '사업안내-후생복지사업-공무원예술대전'에 신청서 제출
- 수상후보자에 대해서는 필요한 경우 현장취조를 실시할 수 있음
- 결과 발표 등 진행 상황이나 이 밖에 자세한 사항은 공무원연금공단 누리집에서 확인 가능

문의처 | 공무원미술전 접수처 064-802-2812



인사혁신처



공무원연금공단



퇴직공무원 꿀팁! 제휴복지서비스



❓ 제휴복지서비스란?

공무원과 연금수급자(퇴직연금일시금 수령자 포함)의 후생복지를 지원하고자 민간업체와 제휴하여 **숙박시설, 인터넷쇼핑몰, 건강검진** 등 다양한 서비스를 시중 가격보다 **할인된 가격**으로 이용할 수 있도록 지원하는 사업입니다.

🔍 이용 방법

- [온라인] **제휴복지 홈페이지** 로그인 후 이용
- [유선 예약] 예약 시 **공무원연금공단 제휴회원임을 밝히고** 예약 후 이용
- [신분 확인] 현장서비스 이용 시 신분 확인은 **공무원증, 연금수급증**(모바일 포함), **공무원연금 제휴카드**, 가족관계증명서로 증빙 가능합니다.

📁 공무원연금 제휴카드

- 공단과 카드사가 제휴하여 공단 고객에게 **특화된 서비스**를 제공하는 **공무원연금 마크가 표기된 카드**입니다.
- [발급 대상] 공무원과 연금수급자, 맞춤형복지포털 회원
- [주요 혜택] **연회비 면제**(초년도 납부, 하나·국민 제외), 제휴시설 이용 시 **신분 확인**, 특화서비스 등
- [신청 방법] 카드사별 유선 신청 또는 제휴복지 홈페이지 - 제휴카드에서 신청



대표 제휴서비스

쇼핑몰

- SSG.com**
1% 할인 및 1% 적립
- AK복지몰**
1.5% 추가 할인
- 뉴트리원**
30~70% 할인

여행

- 웹투어**
KTX 예매 20% 할인
- 롯데관광**
여행상품 3~9% 할인
- 그린카**
15% 추가 할인

숙박

- 야놀자**
4% 추가 할인
- 금호리조트**
상시 할인 제공
- 제주신화월드**
최저가 보장

건강검진

- 한국건강관리협회**
22% 할인
- 한국의학연구소**
전용 검진상품 운영
- 우리원헬스케어**
전용 검진상품 운영

생활서비스

- 프리드라이프(상조)**
후불식 30% 할인 제공
- KT(통신사)**
상시 휴대폰 특가 제공
- KB자동차보험**
2~3만 원 상당 경품 지급

