



건축 탐구 시선

거제도 안의 또 하나의 섬, 가조도 끝자락으로 향하면 산과 바다의 절경으로 둘러싸인 지평집이 있습니다. 건축가 조병수가 설계한 펜션으로 땅의 복잡한 등고를 따라 그대로 스며드는 건축을 통해 자연과 깊이 교감하는 공간을 만들었습니다. 구불구불한 길을 지나는 사람들이 늘 봐 왔을 가조도의 바다와 자연을 건축이 빼앗지 않았으면 좋겠다는 건축가의 생각이 반영됐습니다. 2020 한국건축문화대상 우수상, 2021 경상남도 건축상 대상을 수상했습니다. 사진 / 김용관





월간 「공무원연금」

2023. 7.

Vol.469



거제시 가조도의 지평집입니다.
건축가 조병수가 설계한 펜션으로 지평집은
지평선 아래로 스며드는 공간을 의미합니다.
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**
윌리엄 블레이크, 『순수의 전조』 중에서
- 08 **금쪽같은 내 인생**
내가 먹은 음식이 내 마음을 결정한다
- 10 **건강백과**
뇌 청소 시간 '잠'
- 14 **오늘 하루 운동**
나도 복근 생길까?
- 16 **한 끼 똑딱**
빗소리와 함께 전 부치는 소리
- 18 **생활정보**
칫솔의 올바른 선택과 관리,
치아 건강에 중요해요!

더 나은 내일

- 21 **전국취미자랑**
귀촌으로 이룬 호두나무 사랑 걸렸네
- 24 **오늘부터 내 취미는**
시행착오를 줄이는 귀농귀촌 길라잡이!
- 26 **우리말 속뜻 사전**
7월엔 청포도 대신 수박과 참외가 익는다
- 28 **노장 사상에서 배우자**
벤츠를 타지 않아도 행복한 비결
- 32 **방방곡곡 로컬투어**
포항의 바다가 손짓하던 어느 날
- 38 **로컬 플러스+**
동해안 힐링여행의 시작, 포항
- 40 **문화로 씬터**
이달의 전시 & 축제 소식
- 42 **이슈톡톡**
고개 드는 주택시장...본격 상승인가?
일시 반등인가?
- 46 **스마트폰 따라하기**
스마트~하게 영화보러 갈까?



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



10



66

함께 GEPS

49 늘 푸른 마음
배움에 나이가 있나요~ 함께 글꽃을 피워요!

52 200자로 전하는 이야기
특별한 나의 인생 영화

54 카메라에 담다
거기가 봤니?

56 겹스복스
독자의 출간소식

58 우리 가족 글마당
눈치보는 시아버지의 55일
여름날의 학교 스케치
김치전, 7월의 매미

62 해피투게더
나♥도 제주도! 기부도 제주도!
공단 평생학습의 이름을 지어주세요!
할인받고 떠나는 여행, 기쁨도 두 배!

66 연금상식
숫자로 풀어보는 공무원연금 기본상식!

70 공단소식
4대 연·기금기관 기금운용 감사 업무협약 최초 체결
7개 정부인사급여시스템 운영기관 합동워크숍 개최
공단, 흑서기 대비 전국적 지역사회 배식 봉사
만 나이 통일법 시행

72 온 가족이 함께 모여
날말퍼즐

74 말풍선
독자님의 귀한 의견 고맙습니다



카카오톡채널



전월호 보기

통권 제469호/1984년 7월 1일 창간 제주 라 01051(1984년 6월 11일) 발행일 2023년 7월 3일 정부간행물심의의 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 S/C성전 발송 월드피디에이 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.

오늘을 보다

365일의 오늘 중
절반의 오늘이 지나갔습니다.
후회와 미련이 남는 날도,
추억과 웃음이 새겨진 날도 있었습니다.
부디 다가올 절반의 오늘도
항상 안온하길 바라봅니다.

내가 먹은 음식이 내 마음을 결정한다

“You are what you eat.”

이 말 그대로 우리 자신은 우리가 먹는 것, 그 자체입니다. 예부터 음식은 삶의 필수적인 요소였지만, 현대사회에서는 음식에 관한 과학적 근거 때문에 건강한 음식이 각광받고 있습니다. 사실 먹는 게 중요한데, 우리는 바쁜 일상 중에 음식의 역할을 많이 간과하게 됩니다.

먹는 음식에 따라 우리 마음은 달라집니다. 음식마다 기분이 변하기도 하고, 기분에 따라 먹는 음식이 달라지기도 합니다. 자기가 먹는 음식과 마음은 어떤 상관관계가 있는 걸까요?

글 / 신재현 강남푸른정신건강의학과의원 원장

불규칙한 식사는 불안정한 기분을 유발

하루 동안 우리가 섭취하는 음식에서 나오는 열량과 에너지 중 25%가 뇌에서 소비됩니다. 뇌는 그 기능을 유지하기 위하여 안정적인 에너지 공급이 필요한데, 우리가 끼니를 거르게 될 경우 뇌로 가는 에너지양이 불안정해집니다. 결국 필요한 만큼의 연료를 충분히 공급받지 못한 뇌는 그 기능이 떨어집니다. 뇌가 하는 인지적 기능 외에도 중요한 능력 중 하나가 바로 정서 조절 능력인데, 결국 어떻게 식사를 하고 영양을 섭취하는지가 우리의 감정 기능에 영향을 많이 미친다는 말입니다. 따라서 불규칙한 식사는 불안정한 기분을 유발합니다.

단맛의 균것질, 안정적인 에너지 공급 어려움

우리는 기분이 안 좋을 때, 허기질 때 초콜릿 같은 단맛의 균것질에 쉽게 손이 갑니다. 균것질에 포함된 단당류는 먹었을 때 몸에 빠르게 흡수되어 체내의 당 수치를 높입니다. 또 일시적으로 뇌 속 세로토닌의 비율을 증가시켜 기분이 나아지게 합니다. 고갈된 에너지 상태에서 순간적인 혈당의 상승은 뇌에 에너지를 공





급할 수 있고, 지쳤던 기분이 일시적으로 회복은 됩니다. 그래서 가벼운 우울감에는 일부 도움이 되기는 합니다. 하지만 스트레스를 단 음식으로 푸는 것은 단점도 존재합니다. 식사를 통해 얻은 당과 달리 초콜릿 등 단당류 제품은 빠르게 흡수되고 빠르게 소진됩니다. 뇌가 필요한 만큼의 안정적인 에너지 공급이 어려워 순간적인 고양감에 뒤따라오는 공허함, 기분 저하가 발생할 수 있습니다. 자신도 주체할 수 없는 감정 변화가 있다면, 자신의 식사 습관을 점검해 보고, 규칙적인 식사를 통해 공복감을 채울 필요가 있습니다.

만성적 과식은 인지능력 저하

불안정한 감정이 충동적인 음식 섭취를 유발합니다. 그리고 그런 식사 행위로 또 기분이 불안정해지는 악순환을 경험하게 되는 거죠. 과식으로 생기는 비만과 당뇨병은 알츠하이머 치매의 위험요인이고, 만성적으로 과식하면 인지능력을 떨어뜨리고, 측두엽의 크기를 줄인다는 보고도 있습니다. 우리 머리 양 옆의 측두엽은 기억, 학습과 크게 연관이 있는데, 미국의 비만 학생들은 정상 체중의 학생들보다 낮은 학업성적을 보였다고 합니다.

적당한 공복 상태가 인지기능에 도움

반면에 단식이나 다이어트를 통해 적당한

공복 상태를 유지하는 것이 인간의 인지기능이나 정서적인 면에 긍정적인 영향을 미친다는 연구가 많습니다. 포도당은 우리의 움직이는 에너지원인데, 12시간 이상 단식하면 포도당이 고갈되고, 지방산을 케톤으로 변화시켜 에너지 대체제로 사용합니다. 그러면서 뇌신경세포의 성장을 돕는 BDNF라는 물질의 분비가 증가되어 기억력 향상, 신경세포의 기능 향상, 기분 조절 등에 영향을 미치게 됩니다. 적당히 굶는 것은 인지기능과 정서적인 부분에 도움이 됩니다.

균형 잡힌 식습관과 규칙적인 생활 리듬

2012년부터 10여 년간 프랑스에서 진행된 연구에서는 과일, 채소, 단백질, 불포화지방산 등이 풍부하게 포함된 식단이 우울증의 위험을 감소시킨다고 발표했습니다. 반면에 포화지방, 정제 탄수화물, 가공식품을 많이 먹으면 우울증 등 여러 가지 정신 질환을 악화시킨다는 결과가 나왔습니다. 우리에게도 치우치지 않는 다양한 영양소 섭취가 중요합니다. 특히 식사로는 보충되지 않는 칼슘, 비타민 등은 주기적인 영양제 섭취를 통해 공급할 필요가 있습니다. 균형 잡힌 영양뿐만 아니라 식습관도 중요합니다. 원칙은 딱 하나입니다. 정해진 시간에 정해진 만큼 식사하는 것입니다. 진료실에서 만나는 환자들에게 가장 중요하게 강조하는 것이 바로 규칙적인 생활 리듬입니다.

뇌 청소 시간 ‘잠’

우리 뇌는 하루 종일 수많은 정보를 처리하고 찌꺼기(아밀로이드와 타우단백)를 남깁니다. 이 찌꺼기가 많이 쌓일수록 뇌 기능이 떨어지고 알츠하이머 치매가 올 수 있습니다. 그렇지만 우리 몸은 뇌 찌꺼기를 효율적으로 청소합니다.

글 / 노진섭 시사저널 의학전문기자

깊은 잠, 치매 예방

2012년 이런 사실을 발견한 미국 로체스터대학 연구팀은 이른바 ‘뇌 청소’ 과정을 글림프 시스템이라고 불렀습니다. 글림프 시스템이 작동하는 시간은 사람이 잘 때입니다. 특히 서파수면(깊은 잠)일 때 활발히 작동합니다. 서파수면은 뇌 움직임과 심박·호흡이 가장 느려지는 깊은 잠을 의미합니다. 한수현 교수(중앙대병원 신경과)는 “다양한 이상 단백질이 뇌에 축적되면서 알츠하이머 치매가 발생하는데, 뇌의 글림프 시스템은 이런 이상 단백질을 청소합니다. 우리 뇌는 깊은 잠을 자는 동안에 단백질과 노폐물을 청소하기 때문에 잠을 잘 자는 것이 치매 예방에 중요합니다”라고 강조합니다.

물론 치매 외에도 숙면으로 얻는 건강상 이득은 나열하기 어려울 정도로 많습니다. 그래서 수면 전문가들은 수면 시간을 확보한 후 나머지 시간에 일상생활을 할 것을 권합니다.





하루 권장 수면 시간 7~8시간



세계 의학계가 권장하는
하루 수면 시간

7~8시간

세계인
평균 수면 시간

7시간 **9**분

한국인
평균 수면 시간

6시간 **45**분

세계 의학계가 권장하는 하루 수면 시간은 7~8시간입니다. 글로벌 헬스케어 기업 ‘레즈메드(ResMed)’가 올해 초 세계 12개국의 18세 이상 약 2만 명을 대상으로 조사했더니 세계인의 평균 수면 시간은 7시간 9분이고, 한국인은 6시간 54분으로 나타났습니다. 그런데 한국인의 50%는 ‘수면의 양이 불만족스럽다’고 답했고, 55%가 ‘수면의 질이 불만족스럽다’고 했습니다. 12개국 평균은 각각 35%와 37%입니다. 전진선 교수(강남성심병원 신경과)는 “지난 15년 동안 한국인의 수면 시간이 늘어났습니다. 그런데 자세히 살펴보면 취침 시각이 이전보다 빨라진 것이 아니라 주말에 잠을 몰아 잔 시간이 반영됐습니다. 적절한 수면 시간 확보를 위해 주중 잠자리에 드는 시간을 좀 더 앞당길 필요가 있습니다”라고 지적합니다.

수면 장애, 심혈관계 위험 증가

주말에 잠을 몰아 자면 이미 수면 부족 상태이거나 수면 장애가 있다고 생각하면 됩니다.

그래서 주말에 잠을 많이 자도 피로가 풀리지 않으며 오히려 수면 리듬이 뒤로 밀리고 월요일에 더 피곤함을 느껴 수면 장애가 악화할 수 있습니다. 자는 시간은 짧아도 깊게 잔다는 경우가 있는데, 이 역시 전형적인 수면 장애입니다.

어떤 이유로든 수면이 부족하거나 질이 떨어지면 짜증, 인지장애, 기억상실, 동맥경화, 고혈압, 바이러스 감염, 관상동맥질환, 심부전, 부정맥, 대사증후군, 비만, 당뇨, 암 등 수많은 질환이 발생할 수 있습니다. 이윤효 교수(서울대병원 정신건강의학과)는 “수면 장애가 있는 사람은 특히 심혈관계 질환에 취약합니다. 잠을 잘 때는 혈압이 낮보다 10% 정도 떨어지는 것이 정상입니다. 그러나 잠을 자지 않고 깨어 있으면 교감신경계의 긴장 상태가 지속되면서 심혈관계 위험이 증가합니다”라고 설명합니다.

불면증과 수면무호흡증

잠을 충분히 잘 자고 싶어도 불면증과 수면무호흡증 때문에 그렇지 못한 경우가 있습니다. 불면증의 대부분은 나쁜 수면 습관이 누적된 결과입니다. 낮에 잠을 자거나 침실에 누





워 다른 일을 하는 것입니다. 침실에서 깨어 있는 채로 보내는 시간이 길수록 ‘침실-수면’이 아니라 ‘침실-불면(각성)’의 짝이 만들어진 이른바 ‘조건화 상태’가 됩니다. 우리 몸은 이상태를 학습하기 때문에 막상 자려고 침대에 누워도 잠이 쉽게 오지 않습니다.

수면무호흡증은 잘 때 10초 이상 숨을 멈추는 증상입니다. 이 증상이 1시간에 5번 이상 발생하면 치료가 필요합니다. 코골이가 공기 흐름이 좋지 않은 정도라면, 수면무호흡증은 상기도에 공기 흐름이 막힌 상태입니다. 비만, 나이, 흡연, 음주, 편도선 비대, 비중격(코 안의 좌우 경계를 이루는 벽) 이상 등이 원인입니다. 체내 산소량이 떨어지면서 이산화탄소 농도가 증가하므로 우리 몸은 억지로 숨을 쉬게 만듭니다. 그래서 숨을 멈추고 자던 사람이 갑자기 “푸” 하고 숨을 몰아쉽니다. 잠을 자도 몸은 깨어 있는 악순환이 반복되므로 수면의 질이 나빠집니다.

수면제의 부작용

이런 수면 장애 질환을 치료해야 수면을 잘 취할 수 있습니다. 수면제는 중독 위험이 있고

인지기능 저하라는 부작용도 일으킬 수 있습니다. 또한 수면무호흡증으로 오는 불면증에는 수면제가 수면무호흡증을 더 악화할 수 있으므로 수면제는 반드시 전문의와 상의하고 복용할 필요가 있습니다. 한수현 교수는 “수면 이해도를 높이는 인지행동치료가 가장 우선되는 치료법입니다. 환자와 의사가 반복적으로 수면을 상담하면서 만성 불면증에 동반되는 잘못된 수면 습관이나 믿음을 교정하는 것입니다. 치료 효과가 좋을 경우 기존에 복용하던 수면제를 줄이거나 끊을 수 있습니다”라고 말합니다.

수면 습관 교정을 위한 인지행동치료의 원칙

인지행동치료의 **첫 번째 원칙은 일주기 리듬**입니다. 일주기 리듬은 흔히 생체리듬이라고도 합니다. 한마디로 해가 뜨면 잠에서 깨서 활동하고 해가 지면 잠을 자는 규칙성을 의미합니다. 주중이든 주말이든 자는 시각과 깨는 시각을 일정하게 유지하는 것이 가장 중요합니다. 이유진 교수는 “기상 시각을 고정하는 것이 좋습니다. 수면의학의 관점에서는 아침 일찍 일어나야 그날 밤 일찍 잘 수 있는 힘이 채



워집니다. 그러므로 약간 더 누워있고 싶은 느낌이 있을 때 그리고 부족하게 잔 듯할 때 침대에서 내려와 활동을 시작하는 것을 권장합니다”라고 조언합니다.

두 번째 원칙은 빛입니다. 아침에 햇빛을 쬐면 수면호르몬(멜라토닌)이 급격히 줄어들면서 잠에서 깹니다. 낮에 햇빛을 15분 이상 쬐면 밤에 멜라토닌 분비량이 늘어 숙면에 도움이 됩니다. 김지현 교수(이대서울병원 신경과)는 “생체리듬연구학회가 제시한 ‘빛 노출법’이 있습니다. 낮에는 햇빛이나 밝은 백색 인공조명을 사용하고 일할 때는 가능하면 창가에 앉는 것이 좋습니다. 취침 2시간 전부터는 밝은 빛을 피하고, 집 안의 조명을 어둡게 하고, 국소적으로 노란색 조명을 사용하며, 전자기기를 야간모드로 사용할 것을 권합니다”라고 말합니다.

세 번째 원칙은 ‘침실-수면 조건화’입니다. 침실은 잠을 자는 공간으로만 활용하는 것입

니다. 잘 때는 빛이 없어야 하므로 침실 조명을 끄고 커튼도 칩니다. 이렇게 하고 잠자리에 누워도 바로 잠에 빠지지 않습니다. 이를 수면 잠복기라고 하는데 30분 이내가 정상입니다. 잠자리에 들어 20분 이내에 잠이 오지 않으면 일어나서 독서나 음악 감상 같은 정적 활동을 하다가 잠이 올 때 다시 잠자리에 드는 편이 낫습니다. 그래도 잠이 오지 않으면 이완 요법을 시도해 볼 수 있습니다. 가령 자기 전 5초 동안 숨을 들이마시고 5초 동안 내쉬는 심호흡을 하면 부교감신경이 활성화되면서 몸에 안정감이 생깁니다. 요가나 반신욕도 도움이 됩니다. 정기영 대한수면연구학회장(서울대병원 신경과 교수)은 “건강을 위한 3대 필수 요소는 수면, 식이, 운동인데 인생에서 가장 많은 시간을 할애하는 것은 수면입니다. 수면 문제는 갓난아이부터 노인까지 모든 나이의 관계가 있습니다. 수면 문제는 조금만 신경 써서 관리하면 예방할 수 있습니다”라고 강조합니다.

잠을 잘 자기 위한 기본 원칙

- 매일 규칙적인 시간에 잠자리에 들고 일정한 시간에 일어납니다.
- 잠자는 환경이 조용하고, 환하지 않도록 하며, 너무 덥거나 춥지 않도록 합니다.
- 매일 규칙적인 운동을 하되 자기 전에 지나친 운동은 피합니다.
- 카페인이나 들어 있는 음료나 음식은 피합니다.
- 자기 전에 흡연이나 음주를 피합니다.
- 자기 전 따뜻한 목욕은 도움이 될 수 있습니다.
- 허기진 상태나 과식은 피합니다.
- 잠자리에서 시계, 휴대전화, TV, 책을 보는 것은 피합니다.
- 잠이 오지 않거나 중간에 깨었을 때는 일어나서 독서나 음악 감상 같은 정적 활동을 하다가 잠이 오면 잠자리로 가도록 합니다.
- 밤에 밝은 빛에 노출되지 않도록 합니다.

자료: 대한수면연구학회



나도 복근 생각까?

누워서 하는 복근 강화 운동

이번 호에서는 기초 체력 중에서 복근 운동을 소개합니다. 복근은 크게 복직근, 외복사근, 내복사근, 복횡근으로 구성되어 있습니다. 적당한 복근 운동은 뱃살이 감소할 뿐만 아니라 허리 통증을 감소시키며, 부상을 방지하고 바른 자세와 체형에도 도움을 줍니다. 하지만 과도한 복근 운동은 오히려 허리 통증을 증가시키고 부상을 일으킬 수 있습니다. 허리의 통증이 발생되지 않은 범위 내에서 복근에 지속적인 힘이 들어가는 것을 느끼며 동작을 천천히 따라해 보세요.

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

컬 업(상부 복직근 운동)



- 1 수건을 바닥에 깔고 바로 누운 자세에서 수건 윗부분을 양손으로 잡습니다. 고관절과 무릎관절을 약간 구부려서 양발을 어깨너비로 놓습니다.
- 2 숨을 내쉬면서 상복부의 힘을 이용하여 어깨뼈가 바닥에서 떨어지도록 몸을 구부려 3초간 복근을 조입니다. 숨을 들이쉬면서 복근에 힘을 느끼며 시작 자세로 돌아옵니다. 10회씩 2~3회 반복합니다.

레그레이즈(하부 복직근 운동)



- 1 다리를 펴고 누운 상태에서 양 손은 엉덩이 아래에 뒹니다. 무릎을 편 상태를 유지하면서 양 다리를 바닥에서 들어 올립니다.
- 2 하복부에 힘을 들어가는 것을 느끼면서 양 다리를 바닥 쪽으로 천천히 내립니다. 10회씩 2~3회 반복합니다.



러시안 트위스트(외복사근, 내복사근 운동)

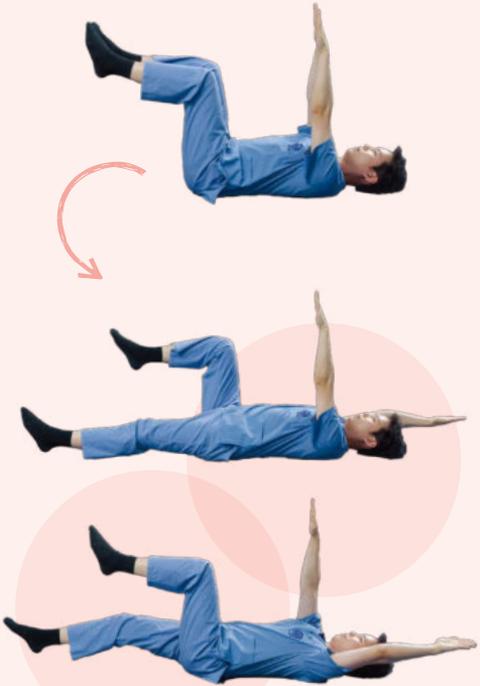


- 1 발뒤꿈치를 바닥에 닿도록 무릎을 구부려 앉은 후 상체를 약간 뒤로 젖힙니다. 깍지를 끼고 몸을 좌우로 돌리면서 배를 조입니다. 상체를 왼쪽으로 돌릴 때 오른쪽 상부, 왼쪽 하부 복근에 힘을 줍니다.
- 2 천천히 시작 자세로 돌아온 후 반대쪽도 같은 방법으로 시행합니다. 이때 상체를 왼쪽, 오른쪽으로 돌릴 때 숨을 내쉬고, 가운데로 왔을 때 숨을 들이쉽니다. 10~20회 반복합니다.



※ '오늘 하루 운동'은 공단 유튜브 채널에서 영상으로도 만날 수 있습니다.

데드 버그(복횡근 운동)



- 1 바로 누운 자세에서 팔꿈치를 펴고 양팔은 앞으로 뻗고, 무릎과 고관절은 90도로 구부려서 들어 올립니다. 숨을 들이쉬면서 오른쪽팔과 왼쪽 다리를 아래로 내렸다가 숨을 내쉬며 원위치합니다.
- 2 반대쪽도 숨을 들이쉬면서 왼팔과 오른쪽 다리를 아래로 내렸다가 숨을 내쉬며 원위치합니다. 10~20회 반복합니다.

빗소리와 함께 전 부치는 소리

요리·푸드 스타일링 / 용동희 요리연구가
사진 / 우리 객원사진기자





감자치즈전

재료(만들기 쉬운分量)

감자(중) 2개, 전분 5큰술, 피자치즈 1컵, 파슬리가루와 소금 약간씩, 식용유 적당량

만드는 방법



step 1.

감자는 가는 채칼로 썰어 찬물에 10분간 담급니다.



step 2.

물기를 제거한 후 전분과 소금을 넣고 버무립니다.



step 3.

식용유를 넉넉히 두른 팬에 버무린 감자를 얇게 펴서 굽습니다.



step 4.

뒤집어 노릇하게 구운 후 피자치즈와 파슬리가루를 넣고 뚜껑을 덮어 3분간 약한 불로 뜸을 드립니다.

여름양파장아찌

재료(만들기 쉬운分量)

작은 햇양파 6개, 청양고추 3개, 홍고추 2개

장아찌 국물 재료

간장 1컵, 물 0.7컵, 식초 1컵, 설탕 0.5컵, 정종 0.7컵, 월계수 잎 2장, 통후추 10알

만드는 방법



step 1.

양파는 8등분하고, 청양고추와 홍고추는 송송 썩니다.



step 2.

장아찌 국물 재료인 간장, 물, 설탕, 월계수 잎, 통후추를 한소끔 끓인 후 식초와 청주를 넣어 섞습니다.



step 3.

저장용기에 양파를 담고 청양고추와 홍고추를 넣습니다.



step 4.

양파를 담은 용기에 장아찌 국물을 부은 후 일주일간 냉장보관 후 먹습니다.



치솔의 올바른 선택과 관리, 치아 건강에 중요해요!

입안에서 발생하는 충치나 치주 질환 등은 대부분 치아 표면과 잇몸에 쌓이는 치태를 제대로 닦지 않기 때문이라고 합니다. 적절한 주기를 놓쳐 마모된 칫솔로 이를 닦는 것, 칫솔을 잘못 관리해 세균이 번식하는 것도 구강 건강에 나쁜 영향을 줍니다. 건강한 치아를 지키기 위한 칫솔 선택과 관리, 어떻게 하면 좋을까요?

취재·글 / 전진 객원기자

치아 건강을 지켜 줄 칫솔 선택법

① 칫솔 머리 크기는 치아 크기에 맞게 고르기

대한치과의사협회는 칫솔 머리 크기는 자신의 치아 2~3개 정도가 적당하다고 권고합니다. 턱이 좁은 여성이라면 작은 사이즈로 1~2개를 선택합니다. 성인용은 칫솔모가 3cm를 넘지 않고, 앞이 둥글고 촘촘한 게 좋습니다. 칫솔 머리가 너무 크면 잇몸 사이나 어금니 사이 같은 좁은 곳에는 칫솔이 닿지 않을 수도 있기 때문입니다.

② 자신의 치아에 맞는 강도 찾기

자신의 치아에 맞는 강도의 칫솔모를 골라야 합니다. 치아와 잇몸에 이상이 없다면 칫솔모의 강도가 60뉴턴제곱센티미터(N/cm^2) 이상 $75N/cm^2$ 미만의 '보통' 칫솔을 선택합니다. 강도 $60N/cm^2$ 미만의 '부드러운' 칫솔모는 잇

몸이 약해 피가 자주 나거나, 시린 증상이 있거나 마모된 치아에 알맞습니다. 강도 $75N/cm^2$ 이상의 '딱딱하고 강한' 칫솔모는 치아는 건강한테 칫솔질이 깔끔하게 안 되고, 이 사이가 많이 벌어졌거나 플라크가 많이 끼는 사람에게 좋습니다. 또한 니코틴과 치석이 많이 생기는 흡연자는 강한 칫솔모를 사용하는 게 도움이 됩니다.

③ 손잡이는 미끄러지지 않는 것으로 선택

칫솔의 몸통은 손에 잘 잡히고 미끄러지지 않는 게 좋습니다. 잡았을 때 손의 크기와 잘 맞고 3분 동안 양치질을 해도 손목이 아프지 않아야 합니다. 전문가는 손잡이가 일자로 쪽뻗어 있는 칫솔을 권장합니다. 어금니 안쪽 뒷면까지 닦을 수 있는 대가 긴 것이 비교적 편리합니다.



올바른 칫솔 관리법

① 2~3개월에 한 번씩은 교체하기

칫솔을 오래 쓰면 칫솔모의 탄력이 줄어 치아의 세정 효과가 감소됩니다. 칫솔 교환은 3개월 전후가 좋습니다. 단, 3개월 전에 칫솔모가 벌어졌다면 빨리 교체해야 합니다.

② 사용 후 꼼꼼하게 세척하기

칫솔모 안에 치약 잔여물이나 음식물 찌꺼기가 남으면 세균 번식의 위험이 높습니다. 양치질을 하고 난 후에는 칫솔을 흐르는 물에 깨끗하게 세척합니다. 세척한 칫솔은 온수나 끓인 물로 가볍게 헹귀 소독하는 게 좋고, 베이킹소다를 녹인 물에 10~20분간 담가 놓으면 세균을 없앨 수 있습니다.

③ 통풍이 잘되는 곳에서 충분히 말리기

대한예방치과학회는 일반 가정집의 칫솔모 1mm²당 평균 약 500만 마리의 세균이 검출되었다고 발표했습니다. 변기의 세균이 보통 50~300마리인데 이보다도 훨씬 많은 수치입니다. 보통 칫솔을 두는 욕실은 세균이 번식하기 좋은 환경으로, 대장균, 녹농균, 박테리아 등 수백 종의 세균이 발생할 수 있습니다. 칫

솔은 햇빛이 잘 들고 통풍이 잘되는 창가 쪽에서 말리는 게 좋습니다. 또한 외부에서 휴대용 칫솔을 사용할 때 이를 닦고 곧바로 칫솔을 케이스에 넣는데 먼저 잘 말린 후 통풍이 잘되는 곳에 보관합니다.

④ 청결하게 보관하기

칫솔을 보관할 때는 칫솔모가 위를 향하게 세워 둡니다. 칫솔꽂이 하나에 여러 개의 칫솔을 꽂아 두면 칫솔모끼리 닿으면서 세균이 증식할 수 있기 때문에 닿지 않게 따로 보관해야 합니다. 되도록 화장실에 칫솔을 보관하는 것은 피하고, 어려운 상황이라면 변기와 멀리 떨어진 곳에 둡니다. 변기를 내릴 때 퍼지는 세균이 칫솔에 닿을 수 있어 변기 뚜껑을 덮은 뒤 물을 내려야 합니다. 칫솔 손잡이에 물기가 남아 있는 일이 많아 칫솔꽂이 또한 습한 환경에 자주 노출됩니다. 칫솔꽂이의 안쪽 바닥에 물이 고이지 않게 잘 말리고, 일주일에 한 번은 베이킹소다로 잘 닦아냅니다. 가능하다면 자주 햇볕에 말려 소독합니다.

⑤ 칫솔 살균기로 소독하기

칫솔 살균기는 열, 자외선 등을 사용해 세균을 살균합니다. 제품마다 다르지만 자외선을 이용한 살균기는 5분 정도면 99.9%의 세균을 살균할 수 있습니다. 열로 살균하는 방식은 70℃ 이상에서 30분 이상 건조하는 원리입니다. 칫솔을 살균기에 넣기 전에는 잘 말리거나 물기를 털어서 넣어야 합니다.



‘열매가 빛을 저장하는 달.’
인디언은 7월을 이렇게 불렀습니다.
저마다의 색으로 차오르는 과실은
변화무쌍한 내일의 하늘을 기대하게 합니다.
각자의 색으로 빛날 수 있는 내일을 응원합니다.

더 나은 내일



김응태님은 정부 중앙부처에서 근무하다 2018년 정년퇴직했습니다. 그 후 강원도 원주시 부론면에서 호두나무 농사를 지었습니다. 청설모 피해가 심해지자 이를 방지하기 위해 5년 여간 연구에 몰두한 뒤 야생 동식물 피해 방지기구인 ‘지킴이’를 개발했습니다. 호두농장을 운영하며 야생생물과 인간이 공존하는 데 중요한 파수꾼 역할을 하고 있습니다.

취재·글 / 한민자 객원기자
 촬영 / 이동훈 객원사진기자

귀촌한 계기가 있나요?

퇴직 전부터 계획했던 자연을 벗 삼아 호두나무를 심기 위해서였어요. 충남 서천에서 태어나 줄곧 도시에서 직장생활을 했어요. 그러다 보니 퇴직 후에는 자연에 묻혀 살고 싶다는 생각을 떨쳐 버릴 수가 없었죠. 제가 동경하는 귀촌은 전업 농부가 아니라 작은 소득을 올릴 수 있을 정도의 농사를 지으며 노후를 대비하는 것이었어요. 막상 정년퇴직을 코앞에 두니 녹록지 않은 현실에 무언가 부족함을 느꼈어요. 그때 학창시절 은사께서 강조하던 “사람은 죽어서 이름을 남기고, 호랑이는 죽어서 가죽을 남긴다”는 말이 생각났어요. 가치 있는 그 무엇인가를 남기는 삶을 살라는 것이었죠. 그래서 ‘그래 한번 시작해 보자’라고 마음먹고 귀촌했어요.



귀촌 준비 과정은 어땠나요?

퇴직 후 귀촌을 위해 사전에 준비 작업을 했어요. 2008년 강원도 원주시 부론면의 산자락에 땅을 400여 평 구입해 호두나무를 빼곡히 심었어요. 그리고 10여 년을 서울과 원주를 오가며 정성들여 호두나무를 가꾸었죠. 퇴직 시기에 맞춰 호두나무가 열매를 맺어 수확할 수 있도록 장기 계획을 세워 나간 거죠. 호두나무는 심은 후 열매를 맺기까지 최소 5년에서 10년은 기다려야 해요. 제 농장의 호두나무도 심고 나서 10년이 지나서 열매를 맺었죠. 그런데 그동안 청설모 피해로 열매를 거의 거두지 못했죠. 그래서 소득도 0원이었고요. 작년엔야 ‘지킴이’를 테스트용으로 사용하면서 처음 수확했어요. 양은 많지 않았지만요. 호두를 이웃과 필요한 사람에게 나눠드렸죠.

호두나무 농사를 선택한 이유는

무엇인가요?

호두가 농작물 중에서 국내 자급자족률이 3%에 불과하다는 데 귀가 솔깃했어요. 국내 호두 사용량의 97%가 달러를 지불하며 수입해서 사용하더라고요. ‘우리나라 호두 자급자족률이 왜 이렇게 저조할까?’라고 생각하면서 수입 호두와 국내산 호두를 비교해 보니 많은 차이가 있었어요. 국내산이 맛과 영양, 위생 등에서 월등했어요. 우리는 아무렇지 않게 수입 호두를 먹고 있지만 국내로 들여오는 과정에서 방부 처리가 큰 문제로 지적되고 있어요. 건강에 미치는 영향을 생각하지 않을 수



없으니까요. 호두를 우리 땅에 많이 심어 모두 마음 놓고 먹으면 좋겠다고 생각했어요. 국내에서 재배할 수 있는 농작물을 우리 손으로 수확해 자급자족률을 높이는 것이야말로 진정한 ‘선진농업’이라고 생각했어요.

호두농사를 짓다보면 어려움도 있었을 것 같은데요?

호두나무에 주렁주렁 매달렸던 호두가 수확 철이 되면 한 톨도 남아있지 않았어요. 청설모 피해가 극심했죠. 청설모 한 마리가 약



120kg의 호두열매를 물고 가서 그중 40kg을 먹어치운다고 해요. 농부들이 매년 피해를 막으려고 온갖 방식을 총동원하고 있었지만 큰 효과가 없었죠. 이렇다 할 방지 기구가 없는 상황에서 어렵게 지은 호두농사를 포기하려는 사람이 늘고 있었어요. 평생 가꾼 호두나무를 포기한다는 것은 가슴 아픈 일이죠. 저도 호두나무를 베어버릴까도 싶었지만 10년 이상 키운 나무를 베기에는 호두나무에 애착이 가서 그런지 아깝더라고요. 호두나무는 손이 적게 가면서 잘 자라지만, 열매를 맺은 후 야생동물을 지켜내지 못하면 하나도 먹을 수 없다는 것이 가장 큰 문제였어요. 그것이 어려움이자 숙제로 남았어요.



‘지킴이’라는 발명품을 개발한 계기가 있다면요?

농촌에서는 농작물 피해를 막기 위해 울무나 덧, 심지어 총이나 농약 등을 사용하여 야생동물을 사살하는 경우도 있었어요. 이것은 현행법상 ‘야생생물법’을 위반하는 일이에요. 사실 농작물 피해 예방을 위한 시설을 설치하면 국가에서 지원금을 주고 있어 농부들이 큰 부담 없이 농작물을 보호할 수 있는 길이 열려 있어요. 그럼에도 시중에 보급되는 기구가 없다는 사실이 문제죠. 자연환경을 보호하고 야생생물과 인간이 공존할 수 있는 제품 개발이 절실했어요. 연구개발에 뛰어들어 5년 연구 끝에 올해 야생동물식물 피해 방지 기구인 ‘지킴이(3종)’를 개발했어요. 또한 야생 멧꿀로 발생하는 국가산업시설(전신주, 통신주 등) 피해를 방지할 수 있는 특허 ‘멧꿀식물 오름 차단 장치’도 개발했어요. 그 덕분에 2023년 중소벤처기업부의 ‘혁신기술 창업지원 대상자’로 선정되는 기쁨도 안았죠.





시행착오를 줄이는 귀농귀촌 길라잡이!

농림축산식품부의 조사에 따르면 2021년 귀농귀촌 인구는 51만 5,434명으로 전년 대비 4.2% 증가해 최대치를 기록했다고 합니다. 특히 30대 이하의 청년과 은퇴한 60대 이상이 많았습니다.

평균 준비 기간은 귀농이 24.5개월, 귀촌이 15.7개월 걸릴 정도로 시간이 필요합니다. 귀농귀촌, 실패하지 않기 위해서는 어떻게 준비하는 게 좋을까요?

취재·글 / 전진 객원기자
도움말. 도서 「귀농귀촌가이드북」, 농림수산물교육문화정보원 지음, 귀농귀촌종합센터

성공적인 귀농귀촌에 필요한 7단계 준비 전략

Step 1.



귀농 정보를 수집합니다.

생활하던 곳을 떠나 농촌에서 농업을 시작한다는 것은 쉬운 일이 아니기 때문에 길게는 2~3년간 필요한 정보를 수집하고 고민해야 실패를 줄일 수 있습니다. 농업 관련 기관과 단체, 농촌지도자, 선배 귀농인을 방문해 필요한 정보를 수집하고, 여유자금도 확보해 두어야 합니다. 귀농귀촌 종합센터(www.returnfarm.com)에서 귀농 선배를 연결해 주는 컨설팅 ‘귀농닥터’ 서비스를 신청해 조언을 얻거나, 자가진단을 이용해 귀농귀촌 준비도 테스트해 보며 준비사항을 체크해 봅니다.

Step 2.



농가를 방문해 영농 체험을 해 봅니다.

경험과 체험 없이 귀농귀촌에 도전했다가 생각과 다른 환경과 조건에 포기하게 될 수도 있습니다. 작게는 주말농장, 농촌 일손 돕기, 농장 체험부터 하는 것도 좋습니다. 귀농귀촌종합센터에는 귀농귀촌을 원하는 청장년에게 희망 지역에서 최대 6개월간 미리 살아보며 영농을 체험하게 하고, 임시 주거와 연수비(월 30만 원) 등을 지원하는 프로그램이 있습니다. 총 120개 마을이 등록되어 있고, 각 지역의 모집 시기마다 순차적으로 신청을 받습니다. 원하는 지역과 마을을 선택해 농촌에서 미리 살아보는 것도 좋은 방법입니다.



Step 3. 가족과 충분히 의논합니다.

가족이 동의하지 않는 귀농은 실패할 확률이 높습니다. 학교, 병원 등 평소 이용하던 인프라 고민도 필요하고, 배우자나 자녀를 설득하는 과정도 거쳐야 합니다. 가족과 귀농 투어, 농촌체험 등을 이용해 미리 체험해 보는 기회를 갖고 선배 귀농인을 방문해 조언도 들으며 조율해보도록 합니다.



Step 4. 재배할 작목을 선택하고 영농 기술을 배웁니다.

귀농귀촌인은 자신의 여건과 적성, 건강, 기술 수준, 자본 능력 등에 적합한 작목을 신중히 선택해야 한다고 말합니다. 농사를 시작할 때 많은 자본금이 들지만, 작물 생산 시간에 따라 자본이 회수되는 시간이 길 수 있습니다. 자신의 경영 능력과 자본, 수익성을 살펴보고 재배 품목을 정하거나, 시군 농업기술센터 등에서 후보 작물을 추천받는 것도 좋은 방법입니다. 농산물 소득 정보, 작목 종합 정보, 작목별 농작업 일정 등은 농사로(www.nongsaro.go.kr)에서 확인이 가능합니다. 작물을 선택했다면 재배할 수 있는 영농 기술을 배워야 합니다. 농업기술교육은 각 지역의 도농업기술원, 시군 농업기술센터, 귀농교육기관 등에서 받을 수 있고, 귀농귀촌종합센터에서는 귀농귀촌 자체 교육과 온·오프라인 교육 정보 등을 확인할 수 있습니다.



Step 5. 정착지를 찾고 결정합니다.

작목을 선택했다면, 선정된 작목을 키우는 데 적합한 정착지를

물색합니다. 과수나 낙농, 한우 사육으로 정했다면 준산간 지역, 시설채소로 집약적 농업을 원한다면 도시 근교, 벼농사는 평야 지역을 선택하는 게 좋습니다. 지역별 작목 정보는 귀농귀촌센터, 재배 적합지 정보는 흑토람(soil.rda.go.kr)에서 얻을 수 있습니다.



Step 6. 주택과 농지를 구입합니다.

정착할 지역이 결정되었다면 거주할 주택과 일터가 될 농지를 구입할 계획을 세웁니다. 주택과 농지를 구입할 때는 꼭 현장을 확인하고 지역의 시청, 군청 민원실을 방문해 토지, 건축물의 등기, 소유 여부, 담보 상태 등을 직접 확인합니다. 또한 정착할 주택의 규모와 형태, 임대와 구매 등 농지의 확보 방법을 확인하고 최소 3~4군데를 비교하고 결정합니다. 지원정책인 ‘귀농 농업창업 및 주택 구입비 사업’의 도움을 받을 수도 있습니다. 만 65세 이하의 자격 조건을 갖추면 농업창업자금은 가구당 최대 3억 원까지, 주택 구입 자금은 가구당 최대 7,500만 원까지 융자지원을 하는 지원사업입니다.



Step 7. 영농계획을 수립합니다.

농산물을 생산하고 수익을 얻을 수 있을 때까지 최소 6개월에서 길게는 4~5년 걸릴 수 있기 때문에 이를 고려한 영농 계획을 수립하라는 것이 전문가의 조언입니다. 초보 귀농인은 가격 변동이 적고 영농기술과 자본이 적게 드는 작목을 중심으로 영농계획을 수립하고, 농업기술센터에서 농작업 시기나 재 준비 등의 검토와 지도를 받도록 합니다.



7월엔 청포도 대신 수박과 참외가 익는다

글 / 엄민용 스포츠경향 편집국장

시詩 「청포도」 속의 7월은 음력

이육사 시인이 ‘청포도가 익어 간다’고 한 7월입니다. 하지만 요즘의 포도나무를 보면 알 수 있듯이 이 무렵에는 포도가 익지 않습니다. 이제 겨우 포도알이 생겨날 때죠. 시인은 ‘고달픈 몸으로 청포를 입고 찾아오는 손님’에게 청포도를 대접하고 싶다고 했지만, 요즘 같은 7월에는 그렇게 할 수가 없습니다.

그렇다면 시인이 농을 치거나 허세를 부린 걸까요? 아닙니다. 이육사 시인은 진심이었고, 당시에는 충분히 가능한 일이기도 했습니다. 시詩 「청포도」 속의 7월은 음력 아니까요.

이 시가 발표된 때는 일제강점기인 1939년으로, 당시 우리는 음력을 사용했습니다. 우리와 달리 일본은 양력을 썼고요. 그런 때에 이육사 시인이 양력으로 자신의 심경을 전했을 리 없습니



다. 특히 청포도를 대접하고픈 ‘손님’이 곧 ‘조국 광복’이니 더더욱 그럴 리 없습니다.

음력 7월은 양력으로 치면 8월 초중순께 시작됩니다. 이 무렵이면 청포도를 손님상에 올릴 수 있습니다. 그렇게 이육사 시인의 간절한 바람이 하늘에 닿았는지 실제로 우리는 8월 15일 광복을 맞았습니다.

한편 시 「청포도」에 나오는 ‘주저리주저리’는 지금 기준에선 잘못 쓰인 말입니다. ‘주저리주저리’는 ‘너저분한 물건이 어지럽게 많이 매달려 있는 모양’을 나타내는 말이거든요. ‘열매 따위가 많이 달려 있는 모양’을 뜻하는 말은 ‘주렁주렁’입니다. 또 시 속의 ‘함뽕’은 ‘흠뽕’이, ‘하이얀’은 ‘하얀’이 바른 표기입니다. 시의 운율감을 떠나 사전적 표기법이 그렇다는 얘기이니까 ‘괜한 지적질’이라고 나무라지는 마세요.



수박과 참외, 바나나는 ‘과채류’

그건 그렇고요. 이맘때는 청포도 말고 수박과 참외가 흔합니다. 수박과 참외는 모양이나 맛이 아주 다르지만, 사람으로 치면 둘은 같은 ‘가문’입니다. 수박은 ‘박과의 한해살이 덩굴풀’이고, 참외 역시 ‘박과의 덩굴성 한해살이 재배 식물’이죠.

참외는 한자로 ‘달콤한 오이’라는 의미의 참과 瓠瓜, ‘뛰어난 오이’라는 뜻의 진과 眞瓜로 불립니다. 이런 참외의 원산지는 아프리카이지만 현재 세계에서 우리처럼 참외를 흔히 먹는 나라는 없습니다. 따라서 외국인에게 한국의 먹거리로 대접하기에 참외만 한 것도 없습니다. 영어 이름도 ‘코리아 멜론’이죠. 수박은 영어명 ‘워터 멜론’에서 알 수 있듯이 ‘물이 많은 오이’입니다. 한자어로는 ‘서쪽에서 전해진 오이’라는 뜻의 서과 西瓜로 불립니다.

다른 듯하면서 닮은 구석이 많은 수박과 참외의 또 다른 공통점은 둘 다 ‘과일’이 아니라는 점입니다. 둘 모두 ‘오이 혈통’이니 당연하죠. 오이도 ‘박과의 한해살이 덩굴풀’이거든요. 우리말에서 ‘과일’이란 ‘나무를 가꾸어 얻는, 사람이 먹을 수 있는 열매’를 뜻합니다. 하지만 앞에서 얘기했듯이 수박과 참외는 ‘풀’에서 얻습니다. 그래서 과일로 분류되지 않습니다.

그런 점에서 바나나와 파인애플도 과일이 아닙니다. ‘바나나나무’라는 말이 널리 쓰이기는 하지만, 바나나는 분명 파초과의 풀입니다. 파인애플도 파인애플과의 풀이고요. 그 때문에



바나나와 파인애플 역시 과일로 분류되지 않습니다.

수박, 참외, 바나나처럼 ‘과일’로 생각되는 채소’를 이르는 말은 ‘과채류’입니다. 국립국어원의 『표준국어대사전』도 과채류의 예로 수박, 참외, 토마토 등을 들고 있습니다. 다만 이는 ‘우리말’ 기준에서 그렇다는 얘기입니다.

‘자두’의 옛말 ‘오얏’

과일과 관련해 잘못 쓰는 말에는 ‘자두’를 달리 부르는 ‘오얏’도 있습니다. 중국 북송 때 광무천이 지은 『악부시집』의 ‘군자행’에 “과전 불납리 이하부정관 瓜田不納履 李下不整冠”이란 말이 나옵니다. 다들 아시는 “오이밭에서는 벗어진 신발을 다시 신지 말고, 오얏나무 밑에서는 관을 고쳐 쓰지 말라”는 이야기입니다.

이 격언처럼 자두나무를 ‘오얏나무’라고도 하고, 자두꽃을 ‘오얏꽃’으로 부르기도 합니다. 하지만 오얏꽃과 오얏나무는 표준어가 아닙니다. ‘오얏’ 자체가 비표준어죠. 그러나 이 씨李氏 성을 가지신 분들은 자신의 성을 ‘자두 이(리)’라고 하지 않습니다. 다들 ‘오얏 이(리)’라고 합니다. 한자사전들도 ‘李’를 ‘오얏 리(이)’ 또는 ‘성씨 리(이)’로 다루고 있습니다. 이런 점을 살필 때 ‘오얏’은 한자말 ‘자도紫桃’가 변한 자두의 비표준어가 아니라, 자두를 뜻하는 순우리말로 봐서 복수표준어로 삼아야 한다고 봅니다.

벤츠를 타지 않아도 행복한 비결

『열자』 3편

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

중산층의 기준

나라마다 중산층을 판단하는 기준이 조금씩 다르다고 합니다. 프랑스에서는 사회적 기부를 하는가, 하나 이상의 악기를 연주할 수 있는가, 자기만의 요리 메뉴를 가졌는가, 이 세 가지가 중산층을 판단하는 기준입니다. 영국은 시민의식, 스포츠 즐기, 약자 배려가 중산층의 조건이랍니다. 그럼 우리나라는 어떨까요? 넓은 아파트, 고급 자동차, 넉넉한 은행 잔액, 이 세 가지입니다.

프랑스나 영국에 비해 우리나라 사람들은 돈을 중요하게 여깁니다. 물론 프랑스나 영국도 돈의 중요성을 알고 있습니다. 중요한 것은 그들에게 돈이 1순위가 아니라는 점입니다. 타인 배려와 문화생활이 돈보다 앞서 있습니다. 이것은 삶의 질을 결정하는 데 중요한 역할을 합니다. 돈이 1순위라면 그것에 많은 신경을 쓰게 될 것이고 그러는 동안 삶을 느끼고 타인과 즐길 수 있는 여유는 얻기 어려워집니다.

자기 속박

『열자』에 등장하는 양주는 개인주의자입니다. 머리털 하나를 뽑아서 나라를 구할 수 있다고 해도 그렇게 하지 않겠다고 한 사람이지요. 그는 젊어서 공부도 하고 일도 하며 지냈는데 그러는 동안 마음속에 근심과 걱정이 떠날 때가 없었다고 합니다. 어느 날 삶에 회의가 찾아왔고 어떻게 살아야 하는가를 생각하다 자기 삶을 돌아보게 됩니다. 훌륭한 음식을 먹고, 좋은 음악을 듣고, 아름다운 여인을 가까이할 때는 삶이 좋았습니다. 그런데 인생에는 이렇게 좋은 일만 있는 것이 아니었습니다. 욕에 간혀 꼼짝할 수 없는 경우도 있고, 명예와 다른 사람의 시선 때문에 하고 싶은 것을 참아야 하는 때도 많았습니다. 지난날을 되돌아보며 양주는 이런 깨달음을 얻습니다.

“지금 여기서 누릴 수 있는 즐거움을 누리지 못한다면 형틀에 매여 있는 죄인과 다를 것이 없다!”

양주의 말처럼 우리는 형틀에 묶인 죄인인지도 모릅니다. 하고 싶은 것을 미루고, 즐길 수 있는



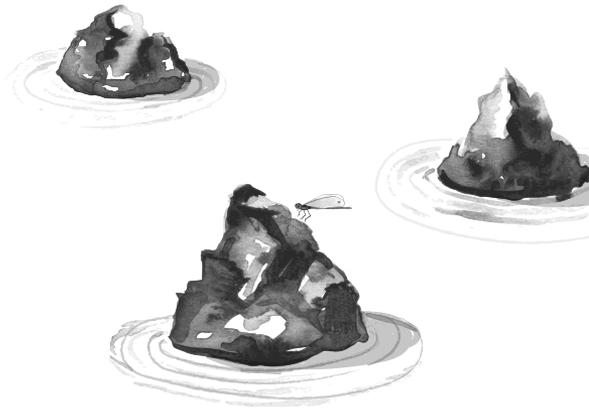
것도 눈치를 보느라 못 하는 경우가 많기 때문입니다. 불안한 미래의 걱정, 남들이 나를 어떻게 볼까 하는 염려, 몸이라도 아프면 어찌나 하는 두려움에 사로잡혀 있습니다.

“예전 사람들은 삶이 잠시 와 있는 것이고 죽음은 잠시 떠나 있는 것임을 알았다. 그래서 억지로 하지 않고 자연스럽게 마음의 움직임을 따라 살았다. 다른 사람의 눈치를 보지 않고 좋아하는 것을 충분히 즐겼다. 그들은 앞서기 위해 애쓰지 않았고 오래 살고자 하는 욕망도 없었다.” _ 『열자』

우리 삶은 잠시 빌린 것입니다. 미래를 두려워하거나 타인의 눈을 지나치게 의식할 이유가 없습니다. 요즘같이 자유로운 시대는 더욱 그렇습니다. 자기가 하고 싶은 일에 도전하고 즐기는 사람들이 박수 받는 시대입니다. 상황이 이런 데도 왜 우리는 여전히 행복을 미루기만 하는 것일까요? 자기가 자기를 묶고 있기 때문입니다. 자기를 속박하는 것은 자기 자신입니다. 양주는 스스로 죄인이 되어 자신을 속박하는 삶에서 벗어날 것을 권하고 있습니다.

축록자불견산

도둑질해서라도 부자가 되려는 사람이 있었습니다. 그는 금을 훔쳐서 큰 부자가 되려는 계획을 세웠습니다. 어느 날 금은방을 지나가다가 주변에 사람이 많이 있는데도 금을 훔쳐 달아났습니다. 사람이 많았기 때문에 쉽게 붙잡히고 말았지요. 붙잡은 사람이 어이가 없다는 듯 물었습니다.



“대낮에 사람이 이렇게 많은데도 도둑질을 하다니 제정신이요?”

그러자 그가 대답했습니다.

“내 눈에는 오직 금만 보였지 사람은 보이지 않았소.” _ 『열자』

하나에 사로잡힌 사람은 주변의 것을 보지 못합니다. 무엇인가에 마음을 빼앗기는 것은 위험한 일입니다. ‘축록자불견산 逐鹿者不見山 攫金者不見人’이라는 말이 있습니다. 사슴을 쫓는 자는 산을 보지 못하고, 금을 쫓는 자는 사람을 보지 못한다는 뜻입니다. 사슴을 쫓는 사냥꾼의 눈에는 사슴만 보입니다. 돈을 쫓는 사람은 돈만 보이지요. 우리는 무엇을 쫓고 있을까요?

도가 사상은 인위적인 노력을 경고합니다. 목표를 정해 놓고 그것을 이루기 위해 전력을 다하는 것, 남들이 좋다고 하는 것을 무작정 추종하는 것 등이 그렇습니다. 우리 사회는 기준을 세워 두고 그것에 잘 따르는 사람을 훌륭한 사람이라고 합니다. 학교에서는 공부, 직장에서는 성과 같은 것입니다.

물론 그 기준이 나쁜 것은 아닙니다. 공부를 잘하고 높은 성과를 달성하는 것 자체가 나쁜지는 않지요. 단지 그런 기준을 따르는 동안 자기를 잊을 수 있기 때문에 조심하라고 하는 것입니다. 부모와 아이가 성적 때문에 갈등이 생기는 것은 성적에 집착하기 때문입니다. 성적 집착을 내려놓으면 부모와 아이는 지금의 즐거움을 누릴 수 있습니다. 생각의 범주를 키우면 더 큰 세상을 볼 수 있습니다. 성적이나 성과보다 행복이나 즐거움으로 관점을 바꾸면 평소에 보이지 않던 것이 눈에 들어옵니다.



외물에 사로잡히지 않는 방법

사람은 누구나 즐겁고 행복하기를 바랍니다. 그런데 왜 즐거움과 행복을 누리지 못할까요? 집착 때문입니다. 행복한 사람은 집착하지 않기 때문에 행복합니다. 우리 삶의 주인은 누구입니까? 우리 자신입니다. 그런데 주인이 손님에 불과한 돈이나 지위, 인기 같은 것에 사로잡혀 주인 자리를 내어주고 있습니다. 어떻게 해야 할까요?

바깥의 것에 관심이 있는 사람은 그것을 자기 마음대로 할 수 없게 되면 대신 자기 몸을 괴롭힌다. 자기 안의 것에 관심이 있는 사람은 밖에 있는 것 때문에 어지럽지 않고, 설령 밖의 것들이 어지럽다 해도 그 영향을 받지 않고 내면의 본성 가운데서 편안하게 머문다. 『열자』

우리 삶은 외물에 사로잡히기 쉽습니다. 넓은 아파트, 고급 승용차, 명품 가방 같은 것이 외물입니다. 그것에 마음을 빼앗기면 자기를 괴롭히게 됩니다. ‘나는 왜 저런 것이 없을까?’, ‘왜 남들보다 못났을까?’ 하는 생각으로 힘겨워합니다. 반면에 내면에 집중하는 사람들은 외물에 신경 쓰지 않기에 마음이 편안합니다.



사물은 다양한 가치를 지닙니다. 이때 그 사물을 이용하여 얻는 가치를 사용가치라고 합니다. 사용가치가 물건을 이용해서 얻는 가치라면 상징가치는 그 물건이 지닌 상징성입니다. 자본주의 사회는 상징가치를 부풀려서 비싼 가격으로 판매하는 시스템을 유지하고 있습니다. 외물에 사로잡히기 더없이 좋은 환경이지요. 이럴 때일수록 내면의 중심을 잡아야 합니다.

실제로 우리 삶에 필요한 것은 그렇게 많지 않습니다. 일용할 양식, 따뜻한 이웃, 넉넉한 마음만 있으면 충분합니다. 이것을 안다면 외물에 휘둘릴 이유가 없습니다. 우리에게 필요한 것은 자기 삶의 통제력, 주도권을 되찾는 것입니다. 그 방법은 자신이 주인이라는 사실을 잊지 않는 것이겠지요. 욕망을 통제할 수 있는 사람이야말로 진정한 삶의 주인입니다.

의심암귀

어떤 사람이 아끼던 도끼를 잃어버렸습니다. 도둑맞은 게 틀림없다는 생각이 들자 이웃집 아이가 수상쩍게 보였습니다. 그 아이의 행동을 유심히 살펴보니 의심이 더 커졌습니다.

“내 도끼를 훔쳐간 놈은 저놈이 분명해.”

그러던 어느 날, 얼마 전 나무하러 갔다가 도끼를 산에 놓고 왔다는 생각이 얼핏 떠올랐습니다. 급히 달려가 보니 도끼는 산의 나무에 찍힌 채 그대로 있었습니다. 도끼를 들고 산에서 내려오다 옆집 아이를 만났습니다. 행동에 의심할 만한 부분은 전혀 보이지 않았습니다.

의심암귀疑心暗鬼는 ‘의심하는 마음이 생기면 귀신도 만들어 낸다’는 뜻입니다. 없는 귀신을 만들어 냈으니 그것은 일종의 망상입니다. 문제는 그것이 망상인 줄 모른다는 것입니다. 알게 모르게 우리는 선입견이나 편견을 가지고 살아갑니다. 합리적으로 의심하는 것은 괜찮지만 선입견은 문제를 증폭시키고 잘못 판단하게 합니다. 이럴 때는 생각을 멈추는 것이 낫습니다. 미래의 두려움, 자식 걱정, 남들이 자기를 몰라주는 괴로움이 우리의 판단을 흐리게 합니다. 내일을 준비하는 태도는 좋은 것이지만, 그것이 지나치면 지금의 즐거움을 누릴 기회를 빼앗아 갑니다. 일어나지도 않거나 일어날 가능성이 거의 없는 일에 마음을 두는 것은 의심하는 마음을 키우는 어리석은 짓입니다.

노장 사상은 밝음(明)을 추구합니다. 밝음은 세상을 훤히 내려다보고 자기 마음의 모습을 살필 줄 아는 것입니다. 밝은 사람은 자기를 압니다. 그 덕분에 근거 없는 걱정과 어리석은 원망을 내려놓을 수 있고 지금 이 순간을 즐길 수 있습니다.

※ 『열자』에 관한 공부를 마칩니다. 다음 호부터는 『장자』 이야기가 펼쳐집니다.

포항의 바다가 손짓하던 어느 날

여름이 다가왔습니다. 더위를 피할 수 있는 그림자를 내주는 숲으로 향하거나 보기만 해도 시원해지는 바다로 떠나야 할 시기입니다. 둘 중 어느 곳을 선택해도 7~8월을 추억하기에 부족함이 없지만, 고민은 계속됩니다. 그러다 문득 포항이 궁금했고, 호미곶, 구룡포항이 아닌 포항의 북쪽으로 향했습니다. 마침 드라마 <갯마을 차차차>의 촬영지도 있어 여행을 구성하는 데 부족함이 없었습니다. 흥반장의 분주한 발걸음을 따라 포항의 푸른 바다를 실컷 봤습니다.

글·사진 / 이성균 여행기자





청하공진시장

경북 포항시 북구 청하면
청하로200번길 6

장 서는 날: 1, 6일

우리의 청량한 7월을 위해

이번에 소개할 포항 여정은 만나게 될 바다가 많다 보니 자가용, 렌터카를 이용한다면 캠핑용 의자나 텐트, 돛자리 등을 챙기는 걸 추천합니다. KTX 포항역에서 여행을 시작하면 청하공진시장, 월포해수욕장, 이가리 닷 전망대, 청진항, 사방기념공원 순으로 이동하면서 모든 시간을 빈틈없이 여행으로 채울 수 있습니다. 시간과 체력이 허락한다면 내연산 보경사 시립공원, 곤륜산 패러글라이딩 활공장도 추가할 수 있습니다.

본격적인 더위 사냥에 앞서 소박한 시장으로 예열에 들어갑니다. 매달 1, 6일 장이 서는 5일장 청하시장입니다. 그 시작은 100년 전으로 거슬러 올라간다니 역사가 꽤 깊습니다. 1920년대 중반 이후 정기 시장이 형성되면서 인근 오천 지역의 주민도 이용하면서 규모가 꽤 컸는데, 포항 시내에 큰 시장이 들어서고 교통이 편리해지면서 규모가 축소돼 지금은 아담한 마을 장터 같습니다. 반전은 있습니다. 드라마 <갯마을 차차차> 촬영지로 활용돼 기존 청하시장에서 '청하공진시장'으로 이름이 바뀌었고, 아담하면서 정겨움이 가득한 시장으로 변모했습니다. 게다가 드라마의 인기 덕분에 외국인 단체 관광객도 찾는 명소가 됐습니다. 촬영지로 활용됐던 공간을 배경 삼아 사진을 남기고, 어르신들의 정情도 느끼면서 시장을 둘러보길 바랍니다. 시장 내에 정육식당이 많아 돼지두루

청하공진시장



이가리 닷 전망대에서 본 풍경





월포해수욕장



월포해수욕장

치기, 고기구이, 찌개류 등을 맛보는 것도 괜찮습니다.

시장을 벗어나 월포해수욕장에서 포항 북부의 첫 바다를 만났습니다. 이미 많은 사람이 백사장에 텐트와 돛자리를 펴고 여름을 만끽하고 있었습니다. 월포해수욕장은 달이 비칠 정도로 물이 맑고, 수심이 얕아 아이들과 와도 괜찮습니다. 해변 중간에 사구라고 할 순 없지만, 아주 귀여운 모래언덕이 바다와 바다를 가르고 있습니다. 아이들이 이 언덕을 방파제 삼아 왔다 갔다 하는데, 그 모습이 마치 여름의 청량함을 형상화한 것처럼 느껴집니다. 바다를 벗 삼아 시간을 보내고, 황금색 반달 조각상을 찾아 인증샷을 남겨보길 바랍니다. 이곳에 쫄면 등 바닷고기가 풍부해 월포방파제에서 낚시를 즐길 수도 있다고 합니다.

월포해수욕장에서 두리번거리면 곧게 솟은 해송 군락을 볼 수 있습니다. 근처에 다다르니 '이가리 닷 전망대'라는 안내판이 있습니다. 이미 피서객이 한자리씩 차지하고, 눈부시게 아름다운 바다를 즐기고 있습니다. 전망대(높이 10m, 길이 102m)는 푸른 해송과 이가리 간이해수욕장 인근에 선박을 정박시키는 닷을 모티브로 제작됐는데, 조금은 아찔한 높이에서 바다를 내려다볼 수 있습니다. 포항의 바다가 선물한 광경은 눈을 매혹하고, 마음을 울리기에 부족함이 없었습니다. 시원한 풍경과 더불어 전망대에는 한 가지 더 특별한 점이 있습니다. 바로 독도를 향하고 있다는 것입니다. 전망대에서 독도까지 직선거리는 약 251km, 웬지 모르게 금세 독도에 닿을 수 있을 것만 같았습니다.

월포해수욕장

경북 포항시 북구 청하면
해안로2394번길

이가리 닷 전망대

경북 포항시 북구 청하면
이가리 67-3



윤스토랑

경북 포항시 북구 청하면
해안로 1884-2 2층

·
11:00~18:30
(토요일 19:00까지,
일요일 12:00~19:00,
수요일 휴무)

·
0507-1380-6339

한 척의 배, 포항의 산과 바다를 품다

정면과 10m 높이에서 바다를 봤지만 아직 부족합니다. 이제 위로 올라갈 차례입니다. 바다를 앞에 두고 산을 옆에 둔 사방기념공원이 무대입니다. 사방기념공원은 원래 한국 사방사업 100주년을 기념해 2007년 문을 열었습니다. 원래 이 공원은 험벗은 산등성이였는데, 박정희 대통령이 비행기에서 본 이후 1957년부터 5년간 총인원 360만 명이 투입돼 단기간에 초록빛으로 바뀌었습니다. 이 공원은 전국 최대 규모 사방사업의 성공을 보여주는 외부 공간과 사방사업 기술의 변천과 자료를 모은 실내 전시실로 채워져 있습니다. 참고로 사방사업은 황폐지를 복구하거나 산에 나무를 심고 강둑을 높이는 등 자연재해를 방지하기 위해 조성하는 공사입니다.

훌륭한 조경으로 꾸며진 공원에서 바다를 살짝 맛보고, 묵은봉(126.3m) 정상으로 향합니다. 전망 포인트이면서 <갯마을 차차차> 흥반장의 배가 있는 곳입니다. 정상으로 가는 길의 방법은 2가지입니다. 튼튼한 다리와 등산이 취미라면 계단으로 이뤄진 가파른 길로 빠르게 올라가면 되고, 시간은 좀 더 걸리지만 편안하게 올라갈 수 있는 길도 있습니다. 개인적으로 후자를 추천합니다. 완만한 경사라 부담 없고, 주변 산과 마을, 바다 풍경을 모두 볼 수 있기 때문이죠. 여력이 된다면 꼭 정상에 다녀오시길 바랍니다. 후회하지 않는 포항의 선물이 기다리고 있으니

묵은봉 정상에서 본 포항과 동해





윤치과가 있는 청진3리회관



사방기념공원

석병1리마을회관

경북 포항시 남구
구룡포읍 일출로 207

까요. 동해와 작도, 오도리마을이 조화를 이룬 황홀한 순간을 맞이하게 됩니다.

마지막으로 항구를 끼고 있는 마을도 돌아봤습니다. 한곳은 사방기념공원과 가까운 청진3리, 다른 곳은 구룡포읍에 있는 석병1리 마을입니다. 두 마을 모두 <갯마을 차차차>의 주요 공간으로 활약했기 때문에 드라마를 본 이들에게는 무척 반가운 장소가 될 것입니다.

청진3리는 주인공 윤혜진 치과 의사의 일터가 있는 곳입니다. 드라마에서 윤치과였던 공간은 현재 식당(윤스토랑)으로 활용되고 있는데, 방파제와 바다를 볼 수 있는 근사한 오션뷰 카페이자 레스토랑입니다. 식사 후에는 청진항까지 천천히 걸어가면 항구마을이 반겨줍니다. 도심의 화려함과 거리가 멀지만 이러한 풍경이 주는 편안함이 참 매력입니다. 머무를수록 그리고 알수록 더 예쁘게 보이는 지역입니다.

석병1리 방파제 주변으로는 드라마 주요 인물인 흥반장, 감리씨, 윤혜진 등의 집이 그대로 남아 있습니다. 이왕 포항을 여행한다면 <갯마을 차차차>와 <동백꽃 필 무렵> 두 드라마를 조금이나마 보고 오면 더 즐거운 여행이 될 것 같습니다. 뷰포인트는 방파제입니다. 방파제 끝 등대에서 뒤를 돌아보면 조그마한 항구와 마을이 동시에 보이는데 무척 평화로운 모습입니다. 고층 건물 하나 없어 하늘은 높고, 아기자기한 집이 서로 어깨를 맞대고 있으니 까요. 한 가지만 잊지 말고 기억해 주세요. 촬영지 대부분 실제로 주민이 거주하고 있으니 사진 촬영보다는 눈으로만 추억하기를 권합니다.

목은봉을 지키는 배



동해안 힐링여행의 시작, 포항

글 / 홍보실 홍경언
자료 제공 / 포항시청 컨벤션관광산업과



내연산 12폭포

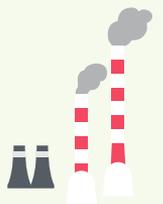


경북 포항시 북구 송라면의 동북쪽에 위치한 내연산(710m)은 12개 폭포를 간직하고 있으며, 그 가운데 가장 경관이 빼어난 곳은 관음폭포(제6폭포)와 연산폭포(제7폭포) 언저리입니다.

운제산 오어사



운제산 오어사는 신라 26대 진평왕 때 창건된 사찰로 《삼국유사》에 나오는 절 이름 가운데 몇 안되는 현존 사찰의 하나입니다. 혜공·원효·자장·의상 등의 승려가 기거했던 곳으로 알려져 있습니다.





📍 호미반도 해안둘레길



한반도 지도에서 일명 호랑이 꼬리 부분으로 영일만을 끼고 동쪽으로 쪽 뺀어 나와 있는 동해면과 구룡포, 호미곶, 장기면까지 해안선 58km를 연결하는 트레킹 로드입니다.

📍 경상북도수목원



경상북도수목원은 평균해발 650m의 고지대에 위치한 2,727ha의 국내 최대 규모 수목원으로 수목을 쉽고 재미있게 관찰할 수 있도록 고산식물원, 울릉도식물원, 침엽수원 등 24개 소원으로 구성되어 있습니다.

📍 영일대 & 포스코 야경



영일대는 포항의 대표적인 해수욕장으로 포스코(POSCO)와 영일만이 보이며, 백사장의 모래가 고와 가족단위 피서지로 좋습니다. 특히 야경이 아름다운 곳으로 해수욕철이 아니더라도 많은 시민과 관광객이 찾고 있습니다.

📍 포항운하



동빈대교와 형산강을 남북으로 잇는 물길로 총 길이 1.3km, 바닷길과 연결하면 8~10km의 운하입니다. 옛 물길과 생태환경을 복원하여 새로운 관광명소로 탄생한 이곳은 도시 사이로 흐르는 물길을 따라 크루즈를 타고 낭만을 즐기기에 안성맞춤입니다.





예술 입은 한복

기간 2023.05.04.(목)~07.30.(일)
 장소 사비나미술관

회화, 입체, 키네틱, 영상 등의 매체를 통해 한복의 개념과 형식, 상징성 등을 동시대 예술가의 관점으로 바라보고 유연한 사고로 재해석된 창작물을 통해 전통문화의 과거와 현재, 미래의 의미와 가치를 생각해 볼 수 있는 전시입니다.



거장의 시선, 사람을 향하다

기간 2023.06.02.(금)~10.09.(월)
 장소 국립중앙박물관

한국과 영국 수교(1883년) 140주년을 기념하여 영국 내셔널갤러리 소장 명화를 국내 최초로 공개하는 전시로, 라파엘로, 티치아노, 카라바조, 푸생, 벨라스케스, 반다이크, 렘브란트, 고야, 터너, 컨스터블, 토마스 로렌스, 마네, 모네, 르누아르, 고갱, 반 고흐 등 서양 미술 거장의 명화 52점이 전시됩니다. 르네상스시대 회화부터 인상주의 회화까지 직접 만나볼 수 있으며, 15~20세기 초 유럽 회화의 흐름을 살펴볼 수 있습니다.



찬란한 은빛 보물

기간 2023.06.02.(금)~08.27.(일)
 장소 서울역사박물관

상하이역사박물관이 소장하고 있는 풍부하고 우수한 은기를 비롯하여 관련 문헌을 관람할 수 있습니다. 은기라는 특별한 시각을 통해 유물이 품고 있는 상하이 이야기와 고대 상하이 사람들의 사회생활 모습, 근대 상하이의 발전 변화 모습 등을 심층적으로 느낄 수 있는 시간이 될 것입니다.



금산 삼계탕축제

기간 2023.07.07.(금)~09.(일)
장소 충남 금산 세계인삼엑스포광장

여름철 대표 보양음식으로 손꼽히는 ‘삼계탕’에 여름 ‘물’ 체험과 건강 ‘약초’ 체험이 어우러진 전국 최초의 삼계탕 축제입니다. 금산에서만 맛볼 수 있는 인삼·약초 삼계탕 한 그릇과 다채로운 여름건강문화체험으로 색다른 즐거움을 만끽할 수 있는 금산의 여름 대표 축제입니다.

글 / 홍보실 홍경연

1 2



무안 연꽃축제

기간 2023.07.20.(목)~23.(일)
장소 전남 무안 회산백련지



남도의 대표적인 여름축제로서, 단일 연꽃축제로는 전국 최대 규모입니다. 10만 평을 가득 채운 초록빛 연잎 사이로 하얀 꽃망울을 틔우는 백련을 볼 수 있으며, 다채로운 행사와 함께 여름의 낭만을 담아갈 수 있습니다.



태백 해바라기축제

기간 2023.07.21.(금)~08.15.(화)
장소 강원 태백시 구와우마을

3

태백 해바라기축제가 자연스럽게 평화로운 구와우마을에서 백만 송이 해바라기와 함께 개최됩니다. 해바라기 군락이 마치 동화 속에 온 듯한 경험을 선사하는 곳으로 해발 800m 숲속에서 펼쳐지는 꽃길과 시원하고 맑은 산 공기를 느낄 수 있습니다. 버스킹 공연, 조각작품전, 산양 먹이주기 체험 등 다채로운 행사도 함께 진행됩니다.

고개 드는 주택시장... 본격 상승인가? 일시 반등인가?

글 / 임상균 매일경제신문 주간국장

“서울 집값 바닥 다졌다”...
전문가 7인이 본 부동산 시장은
(6월 14일 조선일보)

“집값이 위로 꺾였다”
(6월 14일 매경이코노미)

부동산시장, 어디로...
집값 바닥? “한참 멀었다”
(6월 14일 뉴데일리)

같은 날 온라인 뉴스에 올라온 부동산 관련
기사의 제목입니다. 매체에 따라 집값 바닥론
에 상반된 시각을 제시합니다. 그만큼 지금 부
동산시장이 중요한 변곡점에 와 있다는 증거
가 아닌가 싶습니다. 일단 숫자를 찾아보면 아

파트 가격이 오름세로 돌아선 것은 분명합니
다. 부동산R114 REPS 자료에 따르면 서
울 아파트는 3.3㎡당 평균 매매가격
이 올 들어 △1월 4,216만 원 △2
월 4,182만 원(-0.80%) △3월
4,123만 원(-1.41%) △4월 4,068
만 원(-1.33%)으로 꾸준히 하락했
습니다.



하지만 5월 4,082만 원(+0.34%)으로 반등세를 보였습니다. 서울 아파트의 평균 매매가격이 오른 것은 지난해 5월 4,349만 원(0.25%) 이후 처음입니다.

전국 아파트 매매가격 역시 △1월 2,189만 원 △2월 2,178만 원(-0.50%) △3월 2,151만 원(-1.23%) △4월 2,117만 원(-1.58%)까지 하락하다 5월 2,131만 원(+0.66%)으로 돌아섰습니다. 역시 지난해 5월 2,269만 원(0.08%) 이후 첫 반등입니다.

하지만 이번 상승이 일시적 반등인가, 추세적으로 완전히 상승세로 돌아선 것인가는 누구도 자신 있게 얘기하지 못합니다. 원희룡 국토교통부 장관조차 최근 인터뷰에서 “집값 바닥을 논하기는 시기상조이다. 추세상승은 아니다”라는 말을 했습니다. 집값이 상승세를 타고 있다는 점은 인정하면서도 얼마나 지속될 지에는 유보적인 시각을 내비친 것입니다.

추세 상승론 근거

1) 정부의 규제 완화와 금리 인하

부동산시장은 정부의 정책 방향이 기초를 크게 좌우합니다. 윤석열정부는 출범 초기부터 경착륙을 막기 위한 집값 안정화 대책에 초점을 맞췄습니다.

다주택자 양도소득세 중과를 한시 배제하고, 종합부동산세 공정시장가액비율을 100%에서 60%로 내려 세금 부담을 줄였습니다. 공동주택 공시가격 현실화율도 인하여 1가구 1주택자는 물론이고 다주택자 보유세 부담까지 2020년 이전 수준으로 되돌렸습니다.

대출도 많이 풀었습니다. 생애 최초 주택 구매 가구의 주택담보대출비율(LTV) 상한을 완화해 집값의 80%, 최대 6억 원까지 대출을 허용했습니다. 규제 지역 내 15억 원 초과 아파트의 주택담보대출도 가능토록 했고, 아파트 중도금 대출 기준도 분양가 9억 원 이하에서 12억 원 이하로 올렸습니다.

주택담보대출 금리도 많이 떨어졌습니다. 작년만 해도 5%를 넘던 시중은행 평균 대출금리가 3%대로 떨어졌습니다. 그 덕분에 KB, 신한 등 5대 시중은행의 올 5월 말 기준 가계대출 잔액은 677조 6,122억 원으로 4월 말(677조 4,691억 원)보다 1,431억 원 늘었습니다. 5대 은행 가계대출이 전월 대비 증가하기는 1년 5개월 만에 처음입니다.

2) 서울 중심 거래량 증가

주식이든, 부동산이든 침체기에 가장 두드

리진 특징은 거래량 감소입니다. 하지만 올 들어 달라졌습니다. 1월 거래량이 1,417건으로 늘더니 2월(2,458건)에는 2배가량 치솟았고, 이후에도 3월 2,983건, 4월 3,185건으로 매달 급증했습니다. 4월 아파트 거래량은 2021년 8월(4,065건) 이후 최대 규모입니다.

서울 아파트 거래 중 '상승 거래'가 '하락 거래'를 넘어섰습니다. 부동산 플랫폼 직방 조사에 따르면 올 4월 서울 아파트 매매 중 상승 거래 비중은 46.1%로 하락 거래(39.51%)보다 높았습니다. 상승 거래가 하락 거래보다 많아진 것은 지난해 4월 이후 1년 만입니다. 이 또한 집값이 바닥을 통과했다는 징후로 해석되고 있습니다.

다만 거래량 증가는 아직 서울과 경기권의 아파트에서만 뚜렷합니다. 지난 4월 전국 부동산 거래량을 보면 10만 건을 밀돌았습니다.

3) 미분양 해소, 분양시장 호조

올 들어 부동산시장의 변화는 분양시장에서도 감지됩니다. 청약 경쟁률은 지난해 수준

을 뛰어넘었고 미분양 가구수도 현격히 줄어 들었습니다. 부동산시장 분석업체인 부동산인포에 따르면 올 들어 5월까지 전국 14개 광역 시도에서 총 69개 단지가 공급됐고, 이들 단지의 1순위 평균 청약경쟁률은 6.82 대 1로 집계됐습니다.

특히 서울의 경우 평균 49.8 대 1의 경쟁률을 보였습니다. 지난해 10.2 대 1과 비교하면 5배 가까이 뛰어오른 수치입니다. 충북과 경남도 각각 27.8 대 1과 25.8 대 1의 경쟁률을 기록했습니다.

기존에 분양을 했지만 안 팔려서 건설사가 떠안고 있던 미분양도 소진되고 있습니다. 4월 말 기준 전국 미분양 주택 수는 7만 1,365 채로 전월 대비 1.02% 감소했습니다. 3월 (-4.41%)에 이어 두 달째 감소세입니다.

일시 반등론 근거

1) 시장 분위기는 여전히 '팔자 우세'

주식이든 부동산이든 일단 투자자의 심리가 중요합니다. 부동산시장에서 참여자의 심





리 상태를 알 수 있는 지표가 한국부동산원에서 매주 발표하는 매매수급지수입니다. 중개업소를 대상으로 설문조사를 통해 수요와 공급의 비중을 지수화한 것인데, 기준선인 100보다 지수가 낮으면 집을 살려는 사람보다 팔려는 사람이 많다는 뜻입니다.

6월 첫째 주(5일 기준) 서울 아파트 매매수급지수는 83.9로 전주(83.1)에 비해 0.8포인트 상승했습니다. 지난 2월 넷째 주 66.3으로 저점을 기록한 뒤 3월 첫째 주부터 14주 연속 상승입니다. 절대 수준을 보면 지난해 8월 둘째 주(84.4) 이후 약 10개월 만에 가장 높은 수치입니다. 3개월가량 분위기가 좋아지고 있는 것은 분명 맞습니다. 하지만 여전히 100에는 한참 못 미치는 상황입니다. 팔려는 사람이 더 많다는 의미입니다.

2) 주택 수급도 불리

집값에 중요한 영향을 미치는 요인으로 주택 공급을 빼놓을 수 없습니다. 단기 주택 공급 수준을 보여주는 아파트 분양 물량은 최근 감소하고 있습니다. 올해 5월 전국 분양 물량은 1만 4,000가구에 불과합니다. 통계 작성이 시작된 2000년 이후 5월 물량으로는 최저 수준입니다.

하지만 미분양 물량이 여전히 많다는 점이 변수입니다. 국토부가 발표한 '4월 주택 통계'에 따르면, 4월 말 기준 전국 미분양 주택은 총 7만 1,365가구로 전월(7만 2,104가구) 대비 1% 감소했습니다. 3월에 이어 두 달 연속 줄었

습니다. 증가세를 보이던 미분양 주택이 감소했다는 사실은 반길 일이지만 절대 규모를 봐야 합니다.

미분양 주택 규모 7만 1,365가구는 국토부에서 위험 수위로 판단하는 6만 2,000가구를 훌쩍 넘기는 수준입니다. 미분양 규모가 줄어든 것도 전국적으로 분양 실적 자체가 줄었기 때문이라는 분석이 우세합니다.

3) 당분간은 '부익부 빈익빈' 가능성

이런 점을 종합하면 부동산시장이 바닥을 지난 것은 분명하지만 그렇다고 본격 상승장을 기대하기는 아직 시기상조라고 분석할 수 있습니다. 특히 분양시장에서 드러나듯 서울, 경기 등 수도권과 지방의 온도차는 당분간 이어질 공산이 큼니다.

특히 규제 완화 속도와 금리가 앞으로 집값에 핵심 변수가 될 것으로 전망됩니다. 일례로 정부가 1.3대책에서 거래 활성화를 위해 내놓았던 분양권 전매 완화가 실효성을 보이기 위해선 '실거주 의무 폐지'가 필요합니다. 하지만 이는 법 개정이 필요한 사안인데, 아직 국회 문턱도 넘지 못하고 있습니다.

금리 역시 여전히 부동산시장의 핵심 변수입니다. 한국의 기준금리는 미국보다 먼저 동결 기조로 들어섰지만 문제는 미국입니다. 인플레이션 둔화 속도가 아직 뚜렷하지 않기 때문에 미국 연준(Fed)도 금리 인하에 소극적입니다. 인플레이션과 유가 등 진전 상황을 지켜 봐야 합니다.

스마트~하게 영화보러 갈까?



온라인으로 티켓 발권하는 'CGV 앱'

독자님들은 영화를 보러 갈 때 어떻게 예매하시나요? 영화관에 직접 가지 않고도 스마트폰으로 예매가 가능한 'CGV' 앱을 소개합니다. 보고 싶었던 영화별, 극장별로 검색하여 예매도 가능합니다. 회원 가입이나 로그인이 번거로웠다면, CGV 앱에서는 비회원으로 로그인하여 티켓 발권부터 예매 확인까지 모두 가능합니다. 이번 주말에는 가족과 모바일티켓을 들고 영화를 관람하러 가보면 어떨까요? 소개된 내용은 아이폰(iOS)의 화면으로 갤럭시(안드로이드)와 다소 차이가 있을 수 있습니다.

글 / 홍보실 조경민

비회원 로그인하기

1

'CGV' 앱을 앱스토어(또는 구글플레이)에서 설치합니다.



2

홈 화면의 우측 상단에 있는 '≡'을 선택합니다.



3

'로그인을 해 주세요'를 선택한 후 '비회원 예매 및 예매 확인'을 선택합니다.



4

'생년월일', '비밀번호 4자리'를 모두 설정합니다. '휴대폰 번호(- 제외)'를 입력하고 '인증요청'을 선택하면 발송되는 '인증번호'를 입력합니다.



5

'개인정보 수집/이용 동의'를 체크한 뒤 '비회원 예매'를 선택합니다.

💡 '개인정보 수집/이용 동의'를 체크한 뒤 '비회원 예매'를 선택합니다.



예매하기



1
예매하기 전
입력하신
휴대폰번호와
생년월일을
꼭! 기억해 주세요.



2
보고 싶은 영화
아래에 있는
'지금예매'를 선택합니다.



3
집 근처
영화관을
선택하고
'극장선택'
를 선택합니다.



4
영화 상영
날짜와 시간을
선택합니다.



5
인원선택 후 '좌석선택'
을 눌러 좌석배치도에서
원하는 좌석을 선택합니다.



카드 결제하기



1
결제하고자 하는 방법을
선택하고 '결제하기'를
선택합니다.



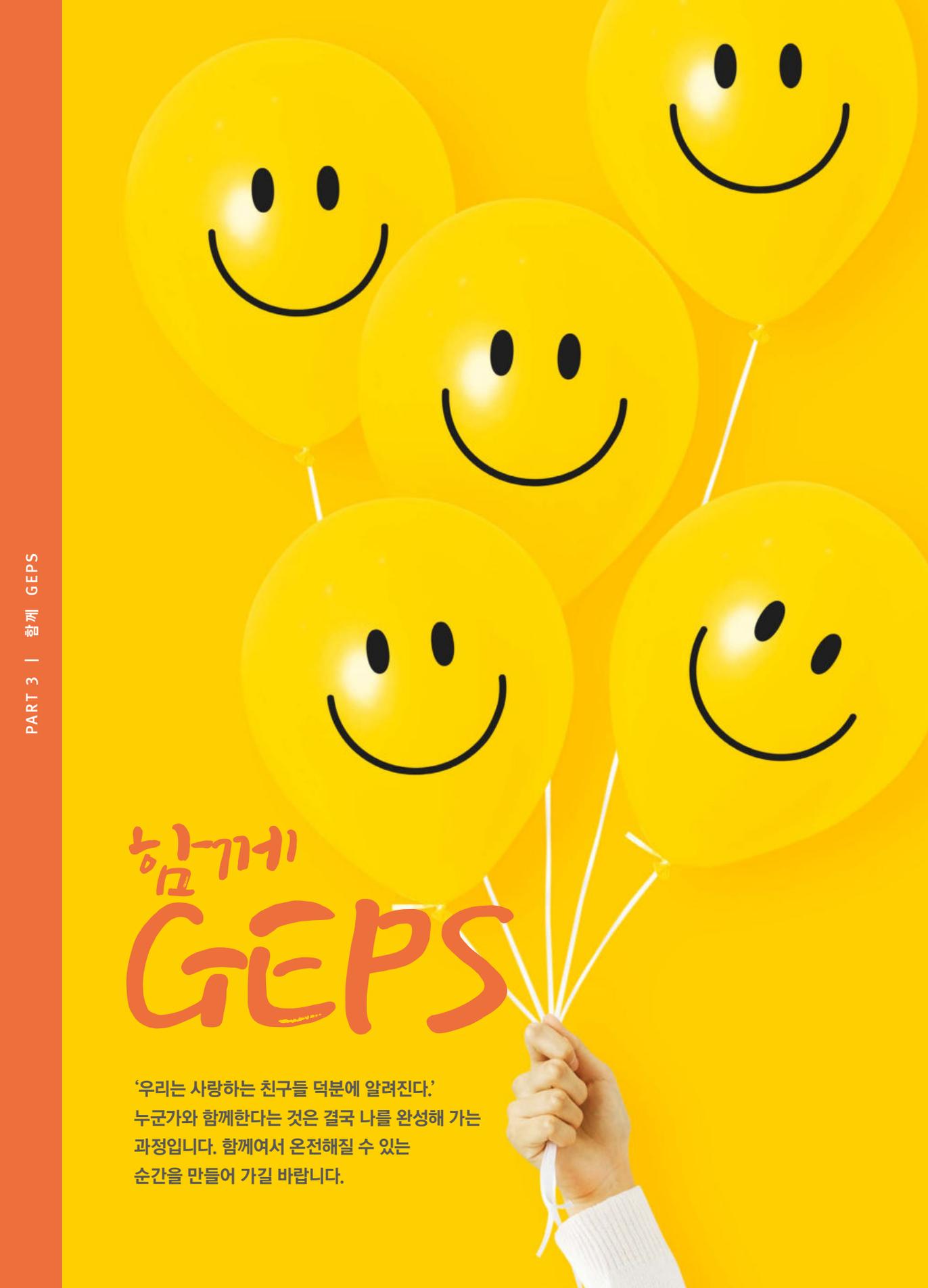
2
'신용/체크카드'를 선택한 경우,
'카드번호', '유효기간', '비밀번호',
'생년월일' 입력 후 약관에 동의를 '체크'하고
'결제하기'를 선택합니다.



3
결제가 완료되면
'스마트 티켓'이 발급됩니다.
영화관 입장 시 스마트폰에 있는
티켓으로 입장이 가능합니다.
발권을 취소하고 싶다면
티켓 아래에 있는 '예매취소'를
누르면 취소됩니다.



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



함께 GEPS

‘우리는 사랑하는 친구들 덕분에 알려진다.’
누군가와 함께한다는 것은 결국 나를 완성해 가는
과정입니다. 함께여서 온전해질 수 있는
순간을 만들어 가길 바랍니다.

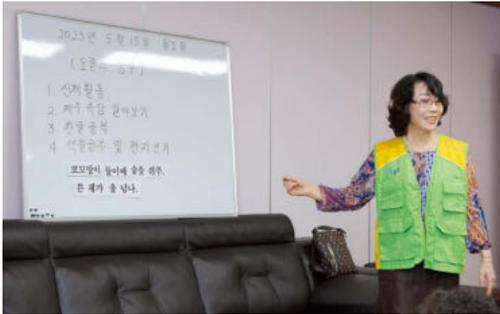


배움에 나이가 있나요~ 함께 글꽃을 피워요!

제주상록불빛봉사단

2019년 3월에 발족한 제주상록불빛봉사단(이하 '봉사단')의 단원은 총 14명으로 모두 30년 넘게 초등학교 교사로 근무했던 이들입니다. 가르치는 것은 누구보다 베테랑인 그들이 어르신들의 한글 공부를 맡는 것은 운명 같았던 일입니다. 어르신도 봉사단을 만나 뒤늦게 시작한 공부로 평범하던 일상에 활력을 얻고, 소중한 추억을 쌓아가고 있습니다.

취재·글 / 전진 객원기자 촬영 / 이동훈 객원사진기자



함께해서 더 재미있고 즐거운 글공부

한글 교재를 펼치고 연필을 잡는 할머니들이 4~5명 모듬으로 앉은 책상에 봉사단원 1~2명씩 자리를 잡고 본격적인 한글 교육에 돌입합니다. “호두, 호미, 호박!” 연필을 짝 잡고 소리를 내며 눌러쓴 글자에 “어망(어머님), 아주 잘 쓰셨네. 다 맞아요!”라는 김중생 님의 응원엔 할머니를 신나게 합니다. “어망들! 눈으로 보고, 입으로 읽으면서 쓰세요! 알아들으셨으면 손들어 봅서” 부현숙 봉사단장의 당부에 할머니들의 글공부 목소리는 높아져만 갑니다.

올해 여든둘인 강초자 할머니는 “돌아서면 까먹는 나이에 공부를 하면서 기억을 깨우는 것 같아 좋아요. 색칠공부도 하고, 글도 배우면 동심으로 돌아가는 것 같아 즐거워요”라며 봉사단원들에게 감사하다는 말도 덧붙입니다.

배움으로 행복해진 어르신과 느끼는 감동

제주시노인회에서 어르신들에게 스마트폰 교육 봉사활동을 하던 부현숙 봉사단장은 어르신들의 문해교육을 요청받고 알음알음 뜻이 있는 선후배를 모아 봉사단을 꾸렸습니다. 봉사단원들은 제주대학교 초등교육과를 졸업 후 교단에서 30~40년 동안 근무하고 은퇴한 선후배입니다. 이름도 예쁜 제주상록불빛봉사단은 글을 모르는 어르신에게 한줄기 불빛이 되어주고 싶다는 마음으로 성화경로당에서 2년, 용문경로당에서 3년, 남사경로당을 거쳐 지금은 장머들경로당과 삼양2동경로당에서 주 1회 문해교육 봉사를 하고 있습니다.

“할머니들의 평균 연령이 85세 이상이에요. 글을 아는 수준도 개인마다 다르시죠. 여든이 넘어 글공부를 시작하니 1년이 다 돼도 이름도 잘 못 쓰시는 분도 있었어요. 그래도 포기하는



안 하세요. 버스 번호도 읽게 되고, 병원에 가서 직접 이름 쓰고 접수도 해서 함께 간 손자를 놀라게 했다는 어르신 이야기를 들으면 봉사를 참 잘했다 싶어요”라고 말하는 변연희님은 눈물을 글썽입니다.

박정복 님도 감동했던 기억을 하나 꺼내 놓습니다. “남자경로당에서 만난 할머니는 아흔이 넘으셨는데, 글을 모를 때는 경전을 틀어놓고 외우셨대요. 공부를 하고 나서는 경전 천수경의 글자가 눈에 들어와서 엄청 기쁘셨대요. 감사의 마음을 전한다고 수업에 오갈 때 합장과 절을 꼭 하셨어요.”

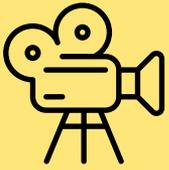
“하던 일을 이어 할 수 있어서 감사해요”

초등학교 교장이었던 김무생님은 “옛날 제주에서는 딸이 많으면 부자가 된다고 했어요. 딸은 이른 나이에 해녀가 되었거든요. 여든이 넘어도 해녀 일을 하시는 할머니들은 글을 배울 기회가 없었어요. 가르칠 수 있을지 걱정돼서 봉사활동을 망설였는데 잘한 것 같습니다. 어르신들은 배우는 즐거움을 느끼고, 저는 가르치는 행복을 다시 느끼고 있습니다”라며 문해교육 봉사가 소중하다고 말합니다.

한여름 폭염주의보가 발령돼도 할머니들은 경로당을 찾는다고 합니다. 방학을 하자고 해도 극구 거절하는 할머니들의 배움의 의지는 봉사단의 에너지가 됩니다. “어르신들도 아이들과 똑같이 경쟁의식도 높고 하나라도 더 배우려고 해요. 가르치는 보람이 큼니다. 문해교육 봉사는 어느새 제 삶이 되었어요. 제 인생의 화양연화는 지금인 것 같아요.” 부현숙 봉사단장은 봉사활동이 어르신에게도 ‘불빛’이지만, 자신에게도 ‘환한 빛’ 같다고 말합니다.

제주도의 역사와 함께한 할머니들에게 배움의 시간은 또 다른 기쁨이자, 배우지 못했던 생의 아쉬움입니다. 어르신들이 놓쳤던 인생의 한 순간을 채워주고 있는 ‘제주상록불빛봉사단’의 봉사는 단원들의 아름다운 마음이 양분이 되어 꽃을 피워내고 있는 시간이었습니다.





특별한 나의 인생 영화

글·정리 / 홍보실 조경민

닥터 지바고(1978)

송재학 님 경북 영주시

무려 55년 전에 영주 아카데미극장에서 상영한 ‘닥터 지바고’를 또 보고 싶습니다. 러시아의 드넓은 땅, 끝없이 펼쳐진 무대가 숨이 멎는 듯하며, 특히 설원의 기마병 전투 장면은 장엄한 장면이었습니다. 또 두 연인의 가슴 먹먹한 사랑의 열정이 이 영화를 더 감동을 주고 있었습니다. 지바고 역을 연기한 ‘오마 샤리프’의 눈빛은 지금도 잊히지 않습니다.

어바웃타임(2013)

조선원 님 서울 서초구

영화를 보며 놓치고 살아온 아까운 순간순간의 시간이 마치 영화의 필름처럼 지나갔습니다. 이 영화를 보고 나서 지나간 과거는 과거의 시간일 뿐 후회하고 연연해할 필요가 없고 내게 주어진 오늘 하루를 최선을 다해 살아가는 것이 진정한 행복이라는 깊은 울림을 받았습니다. 하지만 마음먹은 대로 되지 않는 것도 나의 인생인 거겠죠?

복극성(1962)

곽만섭 님 전북 전주시

열 살 즈음 전기가 들어오지 않은 1960년대 초, 농촌 지역에서 리어카에 발전기, 축음기 등을 싣고 마을 어귀마다 돌러 선전했습니다. 공짜로 영화를 보여 준다고 해서 친구들과 함께 그때 처음 ‘복극성’을 봤고 인생 영화로 자리 잡았습니다. 주인공이 새벽에 교도소 문을 나오면서 지난날의 과오를 뉘우치고 새사람이 되겠다고 복두칠성을 바라보며 맹세하는 대사가 지금도 감동으로 느껴집니다.

바이센테니얼 맨(2000)

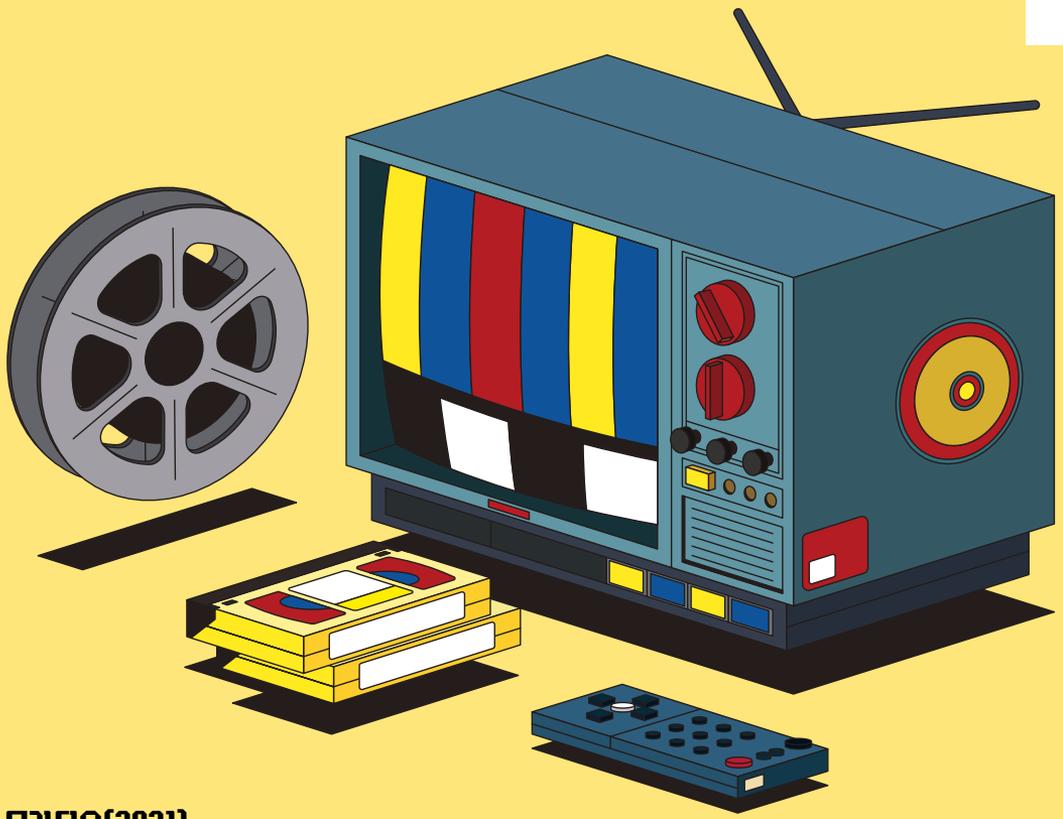
손정미 님 충북 충주시

로빈 윌리엄스의 영화 중 가장 기억에 남는 영화입니다. ‘200세를 맞은 남자’라는 뜻을 지닌 이 영화는 주인공 집에 있는 가전제품인 가사 로봇이 인간 되기를 선택하는 내용이 담겨 있습니다. 이 영화를 보며 삶의 진정한 의미는 단순히 살아있음이 아니라 인간에게는 주어진 시간이 유한하기 때문에 누릴 수 있는 소중한 가치라는 것을 깨달았습니다.

카이엔트(1957)

이의순 님 부산 연제구

1970년대 중학교 2학년 시절, 학교에서 본 영화가 생각납니다. 그중 기억에 가장 강렬하게 남은 장면은 레슬리의 아들이 파티장에서 부모에게 결혼할 여자를 소개하자 레슬리가 반갑다며 안아주던 모습이었습니다. 50여 년 전 우리가 결혼할 상대를 만나려면 부모님에게 허락을 받아야 했는데, 더구나 인종차별이 심했을 그 시절에 말이지요. 2023년 지금 아들에게 결혼 이야기를 꺼내며 그 장면을 떠올려 봅니다.



모가디슈(2021)

김남오 님 제주특별자치도 제주시

김윤석, 조인성, 허준호. 제가 좋아하는 배우가 다 모여서 더 끌렸는지도 모릅니다. 실화를 바탕으로 한 영화라서 해서 더 좋았습니다. 역시 후회 없는 영화 한 편이었습니다. 아직도 해결하기 쉽지 않은 남북 갈등, 그래도 내팽개쳐 버리기엔 너무 안타까운 남북 간의 이념 해결의 내용을 담고 있습니다. 통일을 염원하며 유독 매력으로 다가온 이 영화를 추천합니다.

서편제(1993)

김형수 님 경남 거제시

30년 전에 본 영화입니다. 1960년대를 무대로 펼쳐지는 한 소리꾼 가족에 관한 내용입니다. 오직 소리만을 위해 힘겹게 살아가는 예술인의 애환에 가슴 저리고 마음을 아프게 후벼 파는 것 같았던 기억이 납니다. 너무 인상 깊게 봐서 친구에게도 보라고 권했습니다. 얼마 후 영화를 보고 온 친구가 그렇게 재미없는 영화는 처음이라 했습니다. 누구에게나 인생 영화는 있지만 취향은 다 다른가 봅니다.

다음 호 주제는 '동물로 다시 태어난다면?'입니다. 우리 집 반려동물, 산에서 만나는 새와 나비, 바다에 가면 만나는 돌고래와 물고기, 개울가에 보이는 개구리 등 우리 주변에는 늘 동물이 함께하고 있습니다. 만약 독자님이 동물로 다시 태어난다면 어떤 동물로 태어나고 싶나요? 이유는 무엇인가요? 재미있는 상상의 나라를 펼쳐 연금지에 투고해 주세요. 응모 마감일은 7월 18일입니다. 자세한 응모 방법은 73쪽에서 안내합니다. 원고가 게재된 독자님에게는 모바일 문화상품권 1만 원을 선물로 드립니다.

거기 가 봤니?

글·정리 / 홍보실 조경민



결혼 38주년에 남편과 함께 동해안 정동진을 첫 번째 여행지로 선정하고 바닷가를 거닐며 즐거운 시간을 보냈습니다. 소나무가 있는 해변에서 푸른 바다를 바라보니 일상에서 힘들었던 모든 것이 깨끗하게 지워지는 듯했습니다.

권순옥 님 서울 강서구



제주 서귀포시 야간명소 새연교입니다. 서귀포항과 새섬을 잇는 다리로 밤에는 형형색색의 조명이 분위기를 한껏 돋웁니다. 요즘 주말에는 음악회가 열릴 뿐만 아니라 분수쇼, 레이저쇼도 펼쳐져 이곳으로 산책을 자주 나간답니다.

박영진 님 제주특별자치도 서귀포시



지금도 진행 중인 순천만국제정원박람회에 다녀왔습니다. 우리나라 국가정원 1호로 지정된 곳이라고 합니다. 정원과 순천만습지 등을 둘러보고 체험도 하며 가장 친한 친구인 아내와 함께 힐링했습니다.

이광형 님 광주 남구



경남 하동군에 위치한 삼성궁은 에메랄드빛 호수 돌탑의 신비로움과 이색적인 풍경까지 매력적인 여행지입니다. 자연이 주는 아름다움이 참 아름답지 않나요?

윤황오 님 경기 부천시



얼마 전 부산 정란각인 '문화공감 수정'에 가서 커피 한잔 했습니다. 일본인이 거주했던 주택인 적산가옥으로 국가등록문화재로 지정된 곳입니다. 가수 아이유의 <밤편지> 뮤비 촬영지로 유명해진 곳이기도 하지요.

김성우 님 부산 서구



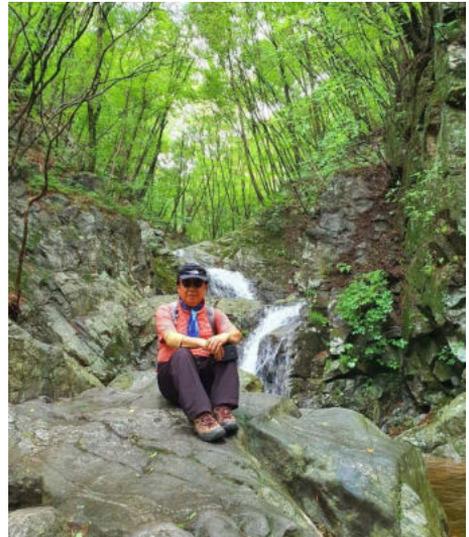
부산광역시 영도구 하리수국입니다. 개인주택 주인 아저씨가 정성들여 가꾼 멋진 수국이지요. 벤치에 앉으면 누구나 주인공이 되는 마법 핫플! 수국이 필 때면 찾아가는 곳이에요.

하영희 님 부산 금정구



자전거로 국토 종주를 위해 완도에서 통일전망대까지 통일을 염원하며 동해안 종주길을 달렸습니다. 강릉 경포해변을 지나 고성군 봉포해변을 지나자 북천철교가 나를 맞았습니다. 통일전망대까지는 29km만 남겨둔 곳입니다.

강혁필 님 전남 완도군



일 년에 다섯 번은 찾아가는 원주의 세럼폭포. 구룡사행 41번 버스를 타고 가서 치악산국립공원 구룡탐방지원센터를 출발하여 계곡 물소리를 들으면서 걷다 보면 작지만 힘차게 흐르는 폭포가 보인답니다.

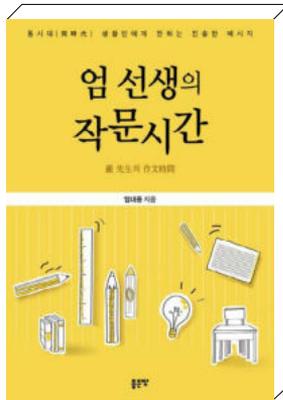
김형배 님 강원 원주시

다음 호 주제는 '내가 찍은 여름'입니다. 푸르른 녹음이 짙고, 고유의 청량함과 초록빛은 어느 계절도 따라올 수 없는 여름만의 매력인 것 같습니다. 이러한 여름의 풍경, 여행, 일상 사진 모두 좋습니다. 여름을 사진 한 장으로 담아 연금지에 공유해 주세요. 응모 마감일은 7월 18일입니다. 자세한 응모 방법은 73쪽에서 안내합니다. 사진이 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



엄 선생의 작문시간

엄대용 님(류재숙 님 배우자)

경기 부천시

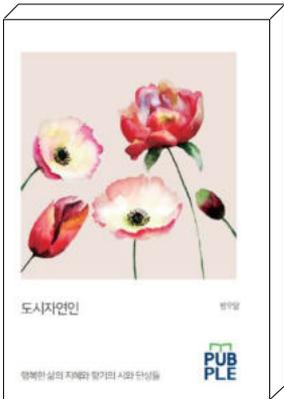
저자가 교직에서 얻은 진솔한 경험과 삶에서 묻어나는 인간 내면의 세계를 담았다. 동시대를 살아가는 사람들에게 세상을 바라보는 방법을 제시하며 진솔한 이야기를 전한다. 1만 3,000원 / 좋은땅



7가지 키워드로 읽는 오늘의 이스라엘

최용환 님 경기 용인시

이스라엘은 익숙하지만 낯선 나라이며, 젊지만 오랜 나라이다. 현지 대사를 지냈던 저자는 오늘을 살아가는 이스라엘의 실제 모습을 들여다보고 책으로 엮었다. 2만 원 / 세종서적



도시자연인

방우달 님 강원 춘천시

단상천국 시리즈 7권 중 7번째 단상집이다. 춘천에서 시작된 은퇴 생활이 11년째, 생활을 단순화하고 검소하며 고요한 인생을 살고 있는 저자가 쓴 삶에 관한 철학적인 단상집이다. 8,600원 / 퍼플



그대에게 꽃(花)히다

박준길 님 경기 수원시

은퇴 후 시를 쓴 지도 10년이 된 저자의 세 번째 시집이다. 꽃이 피고 지듯 우리의 각박한 날들 또한 피어날 것을 희망하며 우리 주변에서 볼 수 있는 꽃 이름을 모아 꽃 시집에 담았다. 1만 3,000원 / 메이킹북스



FTA 원산지 이야기

김용태 님 경기 성남시

저자가 관세청에서 FTA 업무를 직접 수행한 경험을 바탕으로 쓴 책이다. FTA 원산지 규정과 FTA 원산지 상품의 수출입 통관 법규를 처음 배우는 독자들이 관세행정의 전반적인 흐름에 따라 이해할 수 있도록 서술한 개념서이다. 2만 5,000원 / 두남



열두 개의 달을 만나다

유기순 님 경기 이천시

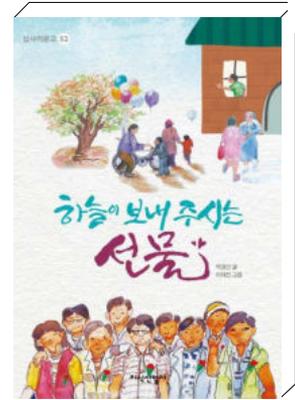
작가가 누군가 공감하고 위로를 받고 싶을 때 이 글을 읽었으면 하는 마음으로 쓴 에세이이다. 이 글을 읽고 천천히 그러나 멈추거나, 포기하지 않고 앞으로 나아가는 사람이 되길 소망한다. 1만 3,000원 / 지식과 감성



울곧은 약(상·하)

김용근 님 서울 노원구

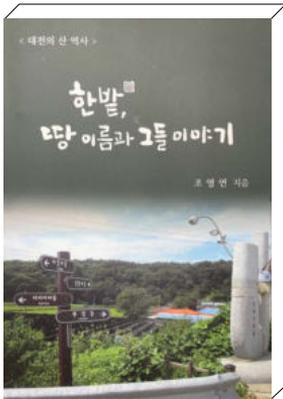
저자가 지난 40여 년 동안 동의약을 공부하고 체험하며 집필한 동의약 처방전 모음집이다. 선조가 물려준 훌륭한 유산을 여러 가지 질병에 따라 적합한 처방약을 정리했다. 3만 원 / 청어



하늘이 보내 주시는 선물

박경선 님 대구 달서구

초등 교직에서 정년퇴임한 박경선 작가의 동화책이다. 이 책에서는 '베풀고 나누는 삶이 행복'이라는 철학을 바탕으로 자연과 함께 살아가는 이야기로 어린이에게 힐링을 안겨준다. 1만 5,000원 / 지식산업사



한밭, 땅 이름과 그들 이야기

조영남 님 대전 서구

토박이 땅이름은 오랜 세월 그 지역 민초의 생활 모습, 사상, 신앙 등 모든 문화가 자연스레 반영되어 있다. 한밭의 역사적 변천부터 사람들의 삶 이야기까지 대전의 산 역사를 한눈에 볼 수 있는 책이다. 비매품



세 가지 시를 넘어야 인류가 산다

윤주용 님 울산 남구

귀농·귀촌과 농업기술에 관한 내용을 담은 책이다. 인공수정(Artificial Insemination), 조류인플루엔자(Avian Influenza), 인공지능(Artificial intelligence) 세 가지 시를 설명한다. 8,000원 / 콘텐츠포털(전자책)



독자님의 출간도서를 소개합니다

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

눈치 보는 시아버지의 55일

신동찬 님 경기 수원시



그림 / 이철원

(○월 ○일) 오후 4시, 아들의 전화가 옵니다. “인천공항 도착했어요. 와이프가 몸이 안 좋아, 병원에 들렀다 갈게요.” “그래? 뭐 일이라냐?” 신혼여행에서 돌아온 아들과 며느리가 귀국한 건데, 왜 우리 집으로 오냐고요? ‘시부모와 살아보기’ 버킷리스트를 실천하기로 했고, 오늘이 그 첫날이기 때문입니다. 밤늦게 집에 들어온 아들 부부, 벽시계가 자정을 가리킵니다. 이제 주사위는 던져졌습니다.

(○월 ○일) 고향 친구의 전화 한 통이 나른한 오후를 깨웁니다. “요즘 어떻게 지내냐?” “아들, 며느리가 들어와 살아서, 좀 그렇다야!” “에구, 너 그러다 손주 생기면, 애도 봐주게 생겼냐?” “그럴 생각이다.” “그저 3대 바보 중 하나인 거 모르냐?” 친구가 아주 엄장을 지킵니다. 아직 손주도 없는데 걱정하기는 이르지요.

(○월 ○일) 한밤중입니다. 헤어드라이어 소리에 잠에서 깹니다. 시계를 보니 새벽 2시입니다. 늦게 퇴근하고, 늦게 자는 며느리가 이 시간에 머리를 감는 겁니다. 어휴, 오늘은 새벽부터 잠을 설칩니다. 그래도 참아야죠. 며느리 사랑은 시아버지라니까요.

(○월 ○일) 저녁 8시에 귀가한 아들은 며느리가 퇴근하면 둘이서 피자를 시켜 먹겠습니다. 밤 10시, 식탁 위에 놓인 피자가 며느리를 기다립니다. 밤 11시가 되어서야 퇴근한 며느리와 아들이 늦은 저녁을 먹습니다. 늦은 저녁을 먹어야 하는 며느리나 기다리는 아들이나...은근히 걱정도 됩니다. “아버님, 어머님, 함께 드실래요?” “싫다, 밤에 뭐 먹는 거.” 이건 핑계입니다. 둘만의 시간을 빼앗고 싶지 않아서입니다. 밤 12시, 아직도 거실은 시끄



럽습니다. 오늘도 꿀잠 자기는 다 틀렸나 봅니다. “여보, 우리도 내일 점심때 피자 시켜 먹읍시다!”

(○월 ○일) 아내는 요즘 완전 하숙집 아줌마입니다. 하루에 밥상을 여섯 번 차립니다. 아들, 며느리의 출퇴근 시간이 달라서이지요. 여름이라 세탁물도 많습니다. 매일매일 세탁기가 돌아갑니다. 마트에 장을 보러 가는 일도 더 늘었습니다. 직장 다니느라 고생하는 자식들이 안쓰러워서, 더 잘 먹고 싶은 게 부모 마음인 겁니다. 그래도 불평 한마디 없는 아내가 고맙습니다.

(○월 ○일) 우리 부부의 아침 먹는 시간은 7시입니다. 모닝빵 한 개, 사과 반쪽, 삶은 계란 한 개, 커피 한 잔의 간단한 메뉴지만, 접시 꺼내는 소리, 사과 씻는 소리에 아침부터 살얼음판을 걷습니다. 늦게 출근하는 며느리가 깰까 봐서입니다. 커피포트를 안방으로 가져와 물을 끓이면서 괜스레 헛웃음이 나옵니다. 이게 뭐하는 짓인지, 시아버지가 며느리 눈치 보는 거 맞습니다. 조금씩 지치기 시작합니다.

(○월 ○일) 드디어 아내가 폭발했습니다. 아들, 며느리와 동거한 지 35일 만입니다. 애들이 출근한 오후, 아내가 내게 화풀이를 쏟아냅니다. 결국은 우리 부부의 싸움으로 번집니다. 버킷리스트, 이거 괜히 시작한 걸까요?

(○월 ○일) 한낮의 온도가 섭씨 34도를 오르내립니다. 아이들의 숙면을 위해서 한밤중에도 에어컨을 돌리기로 합니다. 아침 7시, 거실 온도는 25도입니다. 몸이 좀 으스스하지만, 11시쯤 출근하는 며느리가 더워할까 봐 에어컨을 그냥 켜 둡니다. 나 참, 오늘부터 전기료가 오른다고 했는데….

(○월 ○일) 드디어 오늘은 버킷리스트가 끝나는 날입니다. 아들, 며느리가 아침 8시쯤 자기네 집으로 짐을 옮겨갔습니다. 55일 동안 애들이 머물렀던 작은방에 청소기를 돌립니다. 텅 빈 방에 덩그러니 놓인 미니탁자 한 개, 아들과 며느리의 숨결입니다. 이제 해방인데 아이들의 빈자리에 가슴이 아려 옵니다. 불편했지만, 그래도 함께 살며 북적거릴 때가 좋았던 겁니다. 가족이니까, 이런 게 사람 사는 맛이니까요. 늙은이 둘만 남은 쓸쓸한 아파트에 아침 햇살이 길게 비취 옵니다. 다시 일상으로 돌아온 겁니다.

여름날의 학교 스케치

전찬배 님 부산 남구



학교에 꼴을 발라 봤어요? 무엇 때문에 그렇게 일찍 나갑니까? 출근하는 나에게 때때로 아내가 하는 핀잔입니다. “그런지도 모르지요”라고 하면서 인근 초등학교로 향합니다. 나는 40여 년간의 공직 생활을 마치고 인근 초등학교에서 학교지킴이 봉사활동을 몇 년째 하고 있습니다.

학교지킴이 봉사활동을 하게 되었다고 주변에 알렸을 때 대다수의 지인은 무엇 때문에 늘그막에 그런 고생을 자초하는지 모르겠다는 반응이었습니다. 그러나 내 마음은 확고했고 오랫동안 사회라는 거친 환경에서 보냈으니 이제는 때 묻지 않은 맑은 영혼을 가진 어린이들과 인생 2막을 보내는 것도 보람 있는 일인 것 같다는 생각이 들었습니다. 막상 봉사활동을 시작하고 보니 잘했다는 생각이 들고 하루하루가 즐겁습니다.

아침에 눈을 뜨면 어디엔가 나갈 곳이 있고 할 일이 있다는 안정감, 오늘은 무엇을 할까 하는 기대감, 퇴근할 때는 ‘오늘도 학교와 학생들을 잘 지켰다’는 성취감은 무엇에 비교할 수 없습니다. 이런 성취감은 생계를 위해 다녔던 직장에서는 느낄 수 없었던 다른 느낌이며 이런 이유로 일과시간보다 일찍 학교로 출근합니다.

어린이들의 영혼은 맑고 순수합니다. 환경이 그래서 그런지 지든 영혼이 정화되고 맑아지는 느낌입니다. 요즘 어린이들은 어른들이 생각하는 것보다 더 호기심도 많고 아는 것도 많아 산전수전 다 겪은 나도 예상치 못한 질문 공세에 당황할 때가 있습니다.

쉬는 시간에 노는 모습도 각양각색입니다. 공만 차는 어린이, 꽃밭에 날아오는 벌이나 나비를 잡는 어린이, 아무 의미 없이 운동장을 뛰어다니며 소리 지르는 어린이, 모래 장난하는 어린이, 이런 장면을 관찰하는 것도 흥미롭고 수십여 년 전 저만 한 나이 때가 생각나기도 합니다. 하교 후 집에 오자마자 동네 한가운데 있던 친구네 마당에 모여 자치기, 제기차기 하면서 놀고 때로는 집에 있던 암소를 끌고 풀이 많은 곳으로 데리고 가 풀을 뜯기고 소



가 풀을 뜯는 동안 메뚜기도 잡고 잠자리도 잡곤 했던 행복한 추억을 소환하기도 합니다. 그러나 요즘 어린이는 하교하자마자 집으로 가는 대신 노란색 학원 차를 타기도 하고, 태권도나 합기도 도장 차를 타는 어린이를 볼 때마다 안타까운 생각도 듭니다.

지금은 체육 시간으로 뛰어다니며 지르는 어린이들의 함성과 웃음소리가 운동장에 가득 울려 퍼지고 있습니다. 이런 장면은 코로나19 시기에 텅 빈 운동장을 혼자 지키던 암울하던 때를 생각하면 감격스럽고 한 편이 아름다운 동화 같습니다. 올해는 운동회도 예전처럼 성대하게 열리겠지요. 운동장에 만국기가 휘날리고 응원 소리 가득할 가을운동회가 벌써 기다려집니다.

김치전

신갑식 님 인천



신 김치라
무시하면 섭섭해요

나 그대에게
드리고 싶은 마지막 순정

섞이고 튀겨져도
예전 그대로 김치이고 싶지만

이제 저는
김치전,
모습은 바뀌어도
마음만은 그대로랍니다.

7월의 매미

최동희 님(이건원 님 배우자) 강원 강릉시



무더워서 우는 건지
참다참다 숨 막혀 우는 건지
애타 우는 속을 통 모르겠다

아니면
사람이 헉헉떨까 염려하는 건지
이쯤은 참아보라고 비웃는 건지

매미도 지치는 날은
폭포도 바다로 피서를 떠나고
개구리도 구슬땀을 닦는 날이라니



마음의 고향 제주
제주사랑기부제
나♥도 제주도!
기부도 제주도!



♥ 제주 사랑기부제란?

주소지가 제주가 아닌 개인이 제주에 연간 500만 원 이내로 기부하면 **세액공제(10만 원까지 전액, 10만 원 초과분 16.5%)**와 **답례품 혜택(기부액의 30% 이내)**을 받을 수 있으며 기부된 금액은 기금으로 주민복지 증진 등에 사용되는 제도입니다.

♥ 어떻게 참여하나요?

1. 온라인: 고향사랑e음(www.ilovegohyang.go.kr) 접속 후 “제주” 기부하기
2. 직접 방문: ① NH농협은행, 농축협(전국 지점) ② 제주은행(제주공항점, ICC제주 출장소)

♥ 제주 사랑기부 답례품을 소개합니다



친환경 농산물 꾸러미



귤로장생



고사리



표고버섯



메밀



자숙소라



갈치



고등어



수산물 꾸러미



돼지고기



한우



벌꿀



유제품



동백기름



흑돼지 불고기



감골 그레놀리언



전통 음식(몸국)



과즐



오메기떡



레몬차



제주 전통주(감골와인)



제주 화장품



생활용품(손세정제)



제주 삼다수

관광 체험



관람권+커피
(생각하는 정원)



숙박권
(제주올레여행자센터)



명상+티 클래스
(취다선리조트)



탐나오 포인트



탐나는전 제주지역하페



6. 26. - 7. 28.

공단 평생학습의 이름을 지어주세요!

평생학습 브랜드명 및 상징 개발 공모전

공단은 7월 28일까지 평생학습 브랜드명 및 상징 개발 공모전을 진행합니다. 공단이 운영 예정 중인 평생학습은 공직자의 생애주기를 임용부터 퇴직 이후까지 공직 적응기, 경력 발전기, 정체성 전환기, 퇴직 준비기, 재지향기, 안정기로 구분하고, 전·현직공무원이 사회변화에 맞춰 평생 적응하고 성장할 수 있도록 각 시기에 필요한 온-오프라인 교육을 제공하는 것입니다.

이번 공모전은 평생학습의 브랜드 이름과 상징(심벌+로고타입)을 전 국민의 아이디어를 통해 개발하기 위해 마련됐습니다. 공모전 참여 방법은 먼저 공단 평생학습의 비전과 방향성을 함축할 수 있는 이름을 지은 다음, 그 이름을 심벌과 로고타입으로 표현하는 것입니다. 공단 디를 예로 들면 가 심벌이고 **공무원연금공단**이 로고타입입니다. 브랜드 이름은 지을 수 있겠는데 상징 만들기가 어렵다면 미적 감각과 재능이 있는 가족이나 친구 등과 5명 이내로 팀을 만들어 지원하는 것도 한 가지 방법입니다.

공모전에 관한 더 자세한 내용은 '공단 홈페이지(www.geps.or.kr) → 알림과 소통 → 공지사항 → 평생학습 브랜드명 및 상징 개발 공모전'에서 확인할 수 있습니다. 총 600만 원의 상금이 걸린 본 공모전에 연금수급자 여러분의 많은 관심 바랍니다.

- ◎ **참여 대상** 국민 누구나(개인 또는 5명 이내 팀)
- ◎ **공모 주제** 공무원연금공단 평생학습의 비전과 방향성을 함축적으로 표현할 수 있는 브랜드명 및 상징(심벌+로고타입)
- ◎ **공모 기간** 2023. 6. 26.(월) ~ 7. 28.(금)
- ◎ **접수 방법** 이메일(creator@geps.or.kr)로 제출
- ◎ **심사 기준** 대표성, 활용성, 심미성, 창의성, 완성도
- ◎ **입상작 선정** 최우수상 1편 300만 원
우수상 1편 200만 원
장려상 1편 100만 원
- ◎ **문의** 복지운영실(064-802-3447, 3448)



할인받고 떠나는 여행, 기쁨도 두 배!



제휴 여행상품 이용 이벤트 안내

have a good trip!



벌써 한낮 기온이 30도 이상으로 오르고 ‘폭염 특보’까지 내려지며 무더운 여름이 성큼 찾아왔습니다. 더위를 식히러 여름휴가를 계획하고 있는 독자님들은 여행지로 어디를 생각하고 있으신가요? 공단과 제휴되어 있는 여행상품을 할인가로 이용한 뒤, 이를 인증하면 덤!으로 숙박권이 생긴답니다. 할인받고 여행 떠나고, 상품까지 받으면 일석이조 아닐까요?

응모 대상

2023년 6월 26일부터 8월 20일까지
공단 제휴 여행상품을 이용한 고객님

응모 방법

제휴 여행상품 이용 후 구매내역(결제 영수증 등)을
첨부하여 제휴복지홈페이지(welfare.gwp.or.kr)
카테고리-고객지원-‘이벤트 응모게시판’에 응모

응모 기간

2023. 6. 26.(월) ~ 8. 20.(일)

당첨 경품

금호리조트 숙박권(8명), 신세계상품권 2만 원(20명)

경품 당첨자 발표

8월 23일(수)

예약 방법과 할인혜택 알아보기

① 공단 홈페이지(geps.or.kr)



맞춤형복지포털



제휴복지서비스(welfare.gwp.or.kr) 접속하기

② 로그인하기

③ [카테고리]



[여행] 선택하고 여행사를 정해 인터넷 예약하기

【 제휴 여행상품 】

구분	하나투어	롯데관광 LOTTE TOUR	모두투어	한진관광	KORAIL 코레일관광개발
혜택	2~3% 추가 할인	3~9% 추가 할인	2~5% 추가 할인	3~7% 추가 할인	3~10% 추가 할인
문의	02-3452-0101	02-2075-3801	02-771-2114	1566-1155	1544-7755

글 / 홍보실 조경민



숫자로 풀어보는 공무원연금 기본상식!

글 / 홍보실 김택우

2023년 올해 여름은 기후변화의 영향으로 장마가 길고 태풍이 자주 발생해 비가 많이 내린다고 합니다. 더욱더 건강관리에 신경을 써야 할 시기입니다. 건강관리와 더불어 내 생활을 책임져 주는 공무원연금에도 꾸준한 관심과 관리가 필요합니다. 이번 호에서는 세월이 갈수록 진가를 발휘하는 공무원연금을 숫자로 풀어보았습니다.

Q1 629,208명: 공무원연금수급자와 가입자 수

2022년 말 기준 총 공무원연금수급자 수는 629,208명입니다. 2010년도 연금수급자는 30만 명을 돌파했으며 12년이 지난 2022년도에는 베이비붐 세대의 퇴직 증가로 연금수급자가 60만 명을 돌파했습니다.

연금수급 종류별로 구분해 보면 퇴직연금을 받는 인원은 546,010명, 유족연금을 받는 인원은 79,456명, 장애연금을 받는 인원은 3,742명입니다.

반면에 공무원연금 재직자는 2022년 말 기준 1,280,994명입니다. 재직자의 평균 재직연수는 15.6년이고, 공무원이 가장 많은 지역은 경기도(242,893명)이며, 가장 적은 지역은 제주도(20,273명)입니다.



Q2 185만 원: 연금 압류 방지 전용통장 연금월액 입금 금액

공무원연금평생안심통장을 이용하시면 연금월액 중 185만 원까지 입금되어 연금 압류를 방지할 수 있습니다. 다만 공무원연금급여 외 자금은 입금이 불가하며, 185만 원을 초과하는 금액은 일반계좌로 입금됩니다.

【평생안심통장 개설 가능 금융기관】

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

Q3 250만 원: 2022년도 평균연금월액

2022년도 공무원연금수급자가 수령한 연금액의 평균월액은 250만 원입니다. 퇴직 연금 또는 장애연금수급자가 연금 외 근로소득 또는 사업소득이 발생한다면 월평균 소득금액이 평균연금월액(250만 원)을 얼마나 초과하는지에 따라서 최대 2분의 1까지 감액됩니다. 이때 250만 원의 기준은 근로소득이라면 총급여액(비과세 소득 제외)에서 근로소득공제를, 사업소득이라면 총수입액에서 필요경비를 제외하고 월평균 소득금액을 계산합니다.

초과소득월액 산정

<ul style="list-style-type: none"> ○ 근로소득금액 ÷ 종사월수 (총급여-근로소득공제) ○ 사업소득금액 ÷ 종사월수 (사업소득 - 필요경비) 	-	2022년 평균연금월액 (250만 원)	=	초과소득월액 (연금월액의 최대1/2까지 감액)
---	---	--------------------------	---	---------------------------------

Q4 25일, 20일: 공무원연금지급일, 연금수령 계좌변경일

25일: 연금은 퇴직 또는 사망으로 급여 사유가 발생한 때부터 그 사유가 소멸된 날이 속하는 달까지 매월 25일 연금수급자 본인의 계좌로 지급됩니다. 다만 25일이 토요일이나 일요일 또는 공휴일이면 그 전날에 지급합니다.

20일: 연금 수령 계좌의 변경이 필요한 경우 매월 20일까지 공단으로 전화, 인터넷, 우편을 이용하여 계좌변경 신청을 하시면 신청 월부터 변경된 계좌로 지급합니다.

Q5 771만 원: 소득세 0원이 되는 과세대상 연금액

공무원이 재직 중 납부하는 기여금을 대상으로 한 소득공제는 2002년부터 시작되었습니다. 기여금을 납부하는 동안 소득공제를 받았다면 퇴직연금을 받을 때 소득세를 낼 수도 있습니다. 이때 퇴직연금액 중 소득세를 내는 부분을 과세대상 연금액이라고 합니다.

과세대상 연금액 = 연간 연금액 × 2002년 이후 기여금 납부월수 / 총 기여금 납부월수

위 계산식에 따라 2022년도 과세 대상 연금액이 771만 원 이하라면 올해에 납부할 소득세는 없습니다. 하지만 771만 원을 초과하면 소득세를 내야 합니다. 다만 공제받을 항목이 있다면 연말정산을 받아 소득세가 줄거나 내지 않아도 됩니다.

Q6 516만 원: 자녀 연말정산 시 부양가족 등록 가능 과세대상 연금액

자녀의 연말정산 시 부모를 부양가족으로 등록하려면 그 부모의 종합소득금액(연금, 근로, 사업, 이자, 배당, 기타)과 퇴직소득금액, 양도소득금액을 모두 합한 연간 소득금액이 100만 원 이하가 되어야 하고 만 60세 이상이어야 합니다. 여기서 소득금액이란 총소득에서 비과세소득, 분리과세소득 등을 제외한 금액입니다.

자신이 받은 퇴직연금 대상의 연금소득금액 산정은 다음과 같습니다.

연금소득금액 = 과세대상 연금액 - 연금소득공제액

만약 퇴직연금소득 외에 다른 소득이 없다면 과세대상 연금액이 516만 원 이하일 때 연금소득금액이 100만 원 이하가 되면 자녀의 연말정산 시 부양가족으로 등록될 수 있습니다.

[연말정산 시 공제대상 여부 확인]

공단홈페이지(www.geps.or.kr) → 연금복지보털 → 로그인 → 연금서비스 → 연금정보 → 연금과세 → 연금소득원천징수영수증 출력

Q7 1,200만 원: 종합소득에 포함되지 않은 사적연금액

공무원연금수급자 중에도 재직 중 가입한 사적연금을 수령하시는 분이 있습니다. 소득세법상 연금소득은 퇴직연금, 분할연금, 그 외 공적연금소득뿐만 아니라 사적연금



소득도 포함합니다. 사적연금소득이 연간 2,000만 원 이하라면 분리과세를 선택할 수 있습니다. 1,200만 원 이하는 세율 3.3~5.5%의 저율 분리과세가 됩니다. 1,200만 원 초과라면 6~45%의 종합과세를 하거나 16.5%의 분리과세를 선택할 수 있습니다.

Q8 60%: 유족연금지급률

퇴직연금 또는 장해연금수급자가 사망한 경우 그 유족이 받을 수 있는 유족연금액은 사망자가 받던 퇴직연금 또는 장해연금액의 60%입니다. 하지만 유족연금액이 더 줄어드는 경우도 있습니다. 만약 부부가 퇴직연금 또는 장해연금수급자인데 한 사람이 먼저 사망했을 경우에는 받을 수 있는 유족연금액은 2분의 1로 감액되어 30%만 지급받습니다. 물론 본인의 퇴직연금이나 장해연금은 아무런 제한 없이 받습니다. 참고로 군인연금법, 사학연금법, 별정우체국법에 따른 퇴역연금·퇴직연금수급자가 유족연금을 받는 경우에도 사망한 퇴직연금 또는 장해연금수급자가 받던 연금액의 30%를 유족연금으로 받게 됩니다.

연금 IQ퀴즈

1. 공무원연금 수령계좌의 변경이 필요한 경우 매월 25일까지 공단으로 전화, 인터넷, 우편을 이용하여 계좌변경을 신청해야 한다. ()
2. 공무원연금수급자가 근로소득 또는 사업소득이 있다면 소득금액에 따라서 제한될 수 있는 연금액은 평균연금수령액을 얼마나 초과하는지에 따라 최대 2분의 1까지 제한될 수 있다. ()

지난 호 정답

1. 공무원연금수급자가 본인이 원할 경우 해외 외국 이민이나 국적 상실한 경우 매달 받는 연금 대신 4년분의 연금에 해당하는 일시금을 받고 청산할 수 있다. (O)
2. 이민이나 국적 상실, 기타 사유 등으로 외국 거주 연금수급자는 공단에 해외 거주 증명 신고를 매년 12월 31일까지 해야 한다. (X)

응모 마감일은 7월 18일입니다. 응모 방법은 73쪽에서 안내합니다. 당첨된 독자님에게는 모바일문 화상품권 1만 원을 선물로 드립니다.





공무원연금공단·사학연금 등 4대 연·기금기관 기금운용 감사 업무협약 최초 체결

공단(상임감사 문성유)은 6월 1일 오후 국민연금공단 본부에서 국민연금공단, 사립학교교직원연금공단, 한국투자공사와 자체감사기구의 '기금운용 감사업무 교류 및 협력 증진' 관련 업무협약을 체결했습니다. 이번 업무협약은 3대 공적연금기관(공무원·국민·사학연금)과 한국투자공

사가 맺은 최초의 다자간 업무협약으로 기금운용과 관련한 감사업무 협력 강화를 위한 것입니다. 협약은 △감사 전문성 제고를 위한 상호 정보 제공과 감사기법 공유 △감사 성과 향상을 위한 교육프로그램 구성과 공동 운영 △감사 역량 강화를 위한 합동 워크숍 개최 등 상호 교류와 협력을 내용으로 담고 있습니다. 문성유 상임감사는 “이번 업무협약을 바탕으로 각 기관이 적극 협력해 그동안의 감사 성과와 노하우를 공유함으로써 기금운용 감사의 전문성을 강화하고 건전한 기금운용의 대내외 신뢰를 보다 더 높일 수 있기를 기대한다”라고 말했습니다.

한편 업무 협약식에 이어 KPIA(한국 공적연금·기금기관의 감사협의회)는 기금운용 감사 인사이트 합동 워크숍을 이틀간 진행했습니다. 이번 워크숍에서 기금운용 감사 우수 사례 발표와 기금운용 현안 등을 심도 있게 논의했습니다.



7개 정부인사급여시스템 운영기관 합동워크숍 개최

공단은 6월 8일부터 이틀간 제주 본부에서 '정부 인사급여시스템 운영기관 합동워크숍'을 개최했습니다. 워크숍에는 국가직(e-사람)과 지방직(인사랑) 등 7개 기관 인사급여시스템 담당자와 공단 직원 등이 참석했으며, 공단과 정부인사급여시스템 간 연계된 연금정보 운영 현황을 모니터링하고 개선 사항을 논의하기 위해 마련됐습

니다. 특히 공무원연금 가입자 관리 업무의 효율성을 높이고 연금업무 프로세스 개선과 더불어 공단 전체 사업까지 확대, 적용할 수 있는 방안을 주제로 토의했습니다. 공단은 연금 업무의 효율성을 높이기 위해 정부인사급여시스템 간 연계를 단계적으로 추진하고 있습니다. 2021년 10월 국가직, 2022년 7월과 12월에는 지방직과 서울시 연계를 완료했으며, 연내에 교육직, 국군재정관리단 시스템 연계도 완료할 예정입니다.



공단, 흑서기 대비 전국적인 지역사회 배식봉사 진행

공무원연금공단과 퇴직공무원으로 구성된 상록 자원봉사단은 무더위가 본격 시작되는 여름철을 맞아 지역 내 소외 이웃을 위한 음식 나눔 활동을 6월 12일부터 16일까지 전국 9개 지역에서 동시에 진행했습니다. 공단과 봉사단은 매월 셋째 주 홀몸노인, 장애인 등 이웃에게 따뜻한 한 끼 식사를 위한 식재료 지원과 배식봉사 등 지역사회 나눔 활동을 올해 1월부터 매월 진행하고 있습니다. 이번 활동은 △서울(마들종합사회복지관) △경인(영동종합사회복지관) △부산(자성대노인복지관) △세종·대전(청주내덕노인복지관) △광주(서구노인종합복지관) △대구(금오종합사회복지관) △강원(춘천효자종합복지관) △전북(정다움이 있는 곳, 밥집) △제주(제주특별자치도 노인복지관)에서 진행되었습니다. 공단은 지속적으로 지역사회에 관심을 갖고 봉사단과 함께 나눔 활동을 꾸준히 이어나갈 계획입니다.

정책뉴스 만 나이 통일법 시행

‘만 나이 통일법’은 우리나라 나이 계산을 ‘만滿 나이’로 통일하는 내용을 담은 민법과 행정기본법 일부개정 법률을 말합니다. 국민의 혼선과 갈등을 방지하고 국제적으로 통용되는 기준과 부합하기 위하여 2023년 6월 28일부터 시행됩니다. ‘만 나이 통일’은 여러 가지 나이 계산법의 혼용으로 발생하는 사회적·행정적 혼선과 분쟁을 해소하기 위해 추진된 것입니다.

개정되는 법률에 따르면 앞으로 행정, 사법의 기준이 되는 나이는 출생일을 산입하여 만 나이로 계산하고 연수로 표시하는 것을 원칙으로 하며 별도의 특별한 규정이 없다면 법령, 계약, 공문 등에 표시된 나이는 만 나이로 해석합니다. 만 나이는 생일이 지난 사람은 현재 연도에서 태어난 연도를 뺀 나이로 계산하고, 생일이 지나지 않은 사람은 현재 연도에서 태어난 연도를 뺀 나이에서 추가로 한 살을 빼서 계산합니다.

법제처

[2023. 6. 28]

만 나이 통일법 시행

우리 일상에서 나이로 인한 혼란이 사라집니다!

*행정기본법, 민법, 예 만 나이 계산 및 표시 원칙이 명시됨에 따라, 앞으로 계약서, 법령, 조례 등에서 사용되는 나이는 특별한 규정이 없으면 만 나이로 한다는 점이 명확해집니다.

Q1. 만 나이는 어떻게 계산할까요?

• 올해 생일이 지나지 않았다면	• 올해 생일부터는
이년 연도 - 출생 연도 - 1 = 현재 나이 예) 2023 - 1993 - 1 = 29세	이년 연도 - 출생 연도 = 현재 나이 예) 2023 - 1993 = 30세

Q2. 초등학교 취학 의무 연령에 변화가 있나요?

초등학교 입학 나이는 통일합니다. 「초·중등교육법」에 따라 종전과 동일하게 만 6세가 된 날이 속하는 해의 다음 해 3월 1일에 입학하게 됩니다.

Q3. 연금 수급 시기, 청년 등이 달라지는 건가요?

달라지지 않습니다. 만 나이 통일법 시행 전에도 법령상 나이는 특별한 규정이 없으면 만 나이로 계산했습니다. 만 나이 통일법 시행으로 연금 수급 시기, 청년 등이 변경되는 것은 아닙니다.

Q4. 친구끼리도 생일에 따라 나이가 달라질 수 있는데 호칭은 어떻게 해야 하나요?

처음엔 애매하게 느껴질 수 있으나, 친구끼리 호칭을 다르게 쓸 필요는 없습니다. 만 나이 사용이 익숙해지면, 한두 살 차이를 알리게 되지는 한국의 서열문화도 점점 사라질 것으로 기대됩니다.

내 나이
표기 확인하기

**만 나이로 씀다
만 나이로 씀다**

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 7월 18일입니다. 출제 / 홍보실 조경민

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

가로
열쇠

- 미끄러운 곳에서 미끄러지는 일. 또는 그런 놀이.
- 남아메리카 중남부에 위치해 있는 나라로, 수도는 ‘아순시온’.
- 아프리카 서부의 기니만에 면한 연안 국가. 룩데 ○○초콜릿.
- 여러 가지 자질구레한 티. 또는 그런 흥.
- 마라톤에서 전체의 거리. 42.195km.
- 어떤 일이 일어나거나 변화하도록 만드는 결정적인 원인이나 기회.
- 마음이나 상황 따위를 뒤흔들어 어지럽고 혼란하게 함.
- 연금지 7월 호 65쪽에서는 ‘○○ 여행상품 이용 이벤트’를 안내함.
- 승려나 무당 또는 농악대가 머리에 쓰는 모자로, 위 끝이 뾰족함.
- 무선전신이나 무선전화를 하는 데 쓰는 기계.
- 다른 사람에게 말을 전하거나 자신의 기억을 돕기 위해 짧막하게 글로 남김. 또는 그런 글.
- 숨기어 남에게 드러내거나 알리지 말아야 할 일.
- 대기를 오염시켜 지구의 기온을 높이는 이산화탄소, 메탄 따위의 가스를 통틀어 이르는 말.
- 아직 피지 아니한 어린 꽃봉오리.



세로

열쇠

1. 쌀을 팔고 사는 값.
2. 길지 아니한 끈의 나무랭이.
3. 친목을 도모하거나 무엇을 기념하기 위한 잔치나 모임.
4. 한 상태에서 다른 새로운 상태로 옮겨가거나 바뀌어 가는 도중의 시기.
6. Apple(애플)의 공동 창업주이자 전前 CEO의 본명은 '스티븐 폴 ○○'이다.
8. 테니스 ○○, 농구 ○○, 배구 ○○.
9. 닭이 낳은 알.
10. 오늘의 바로 하루 전날.
11. 자동차, 기차, 배, 비행기 따위를 이용하여 사람이 오가거나 짐을 실어 나르는 일.
12. 물체가 빛을 받을 때 빛의 파장에 따라 그 거죽에 나타나는 특유한 빛.
14. 직무를 보지 아니하고 하루 또는 한동안 쉬.
15. 아버지의 누이를 이르거나 부르는 말.
17. 어떤 분야에 상당한 지식과 경험을 가진 사람
18. 1936년에 발표한 이효석의 단편 소설의 제목에 나오는 꽃.
19. 운동이나 노동 등으로 체내에서 빠져나간 수분과 전해질을 보충하는 기능성 음료. '○○ 음료'.
21. 물건의 무게를 다는 데 쓰는 기구.

지난 호 정답 슬그머니들어온행복

개	그		나	무		연	어
	룻		머	리	카	락	
복		비	지		카		나
송		행		각	오		들
아	청		모	종		파	이
	소	득	세		온	도	
슬	기		혈	의	누		니
하		미	관		리	포	트

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 및 미디어 → 월간 공무원연금 → 이벤트 당첨자
당첨자 확인은 '월간공무원연금' 카카오톡 채널에서도 확인 가능합니다.



독자님의 귀한 의견 고맙습니다

2023년 6월 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

명품 복근을 위해~

노년에는 몸무게 감소가 걱정되는데 근력 강화를 위한 운동 정보가 많은 도움이 됩니다. 새로운 근력 운동을 다양하게 소개해 주세요. 이명숙 님 서울 강동구

이번 호 <오늘 하루 운동>에서는 누워서 하는 복근 강화 운동을 소개합니다. 이번 호부터는 스마트폰 카메라로 QR코드를 스캔하면 유튜브 영상을 바로 시청할 수 있습니다.

속박 할인과 동시에 당첨되면 일석이조

이제 무더운 여름이 시작되고 있어요. 건강하고 시원한 여름을 보내기 위한 특별한 방법이 없을까요? 박종완 님_부산 남구

이번 호 65쪽 <해피투게더>에서는 제휴 여행·숙박 예약 이벤트를 안내합니다. 제휴 이벤트를 이용하면 할인도 되고, 인증하면 경품도 받게 됩니다. 올해 여름에는 공단 제휴 복지 서비스와 함께 시원한 여행을 떠나보세요.



임플란트 관리의 중요성!

임플란트를 하고 있어서 임플란트 치아관리법 정보가 많이 유익했습니다. 특히 음식 가려먹기, 양치질 더 잘하기, 치과 정기 방문은 꼭 실천해야겠습니다. 김준호 님 서울 양천구



일본 여행도 파파고와 함께

금년 가을엔 일본 관광을 하려고 일본어를 배우려는데 단어 외우기가 쉽지 않네요. 스마트폰 따라 하기를 보며 일본어로 대화하기를 연습했습니다. 오형균 님 충북 청주시



한 점 부끄럼 없기를

'청렴을 부탁해'에서 공직자의 자긍심을 찾아볼 수 있었습니다. 부끄럼 없이 열심히 살아오신 동료들 덕분에 세상이 바뀌는 거라 자부해 봅니다. 강방원 님 경기 화성시

순 꿀만 채취한 추곡약수꿀 자연벌꿀

강원도 깊은 산골 청정지역에서
채취한 생 꿀이 찾아갑니다.

추곡약수꿀 자연 벌꿀 특징

- 깊은 산속 자생 약용나무 꽃에서 주로 채취하여 황산화물질이 많고 진한 색
- 맛도 일반 꿀과 다른 야생화꿀
- 37년 공직 은퇴 후 귀촌해서 정직하게 생산한 자연 숙성 천연꿀

※ 자세한 내용 포털사이트 검색창에서 『추곡약수꿀 자연벌꿀』쳐서 확인



꿀종류: 야생화꿀 주문전화: 010-4555-7847

입금계좌(이인복): 우체국 310813-02-281020, 농협 352-1687-0763-13

가격: 6만원(2.4kg), 5만원(2개 이상 구입 시)

※ 본 광고는 공무원연금공단과 무관함을 알려드립니다.

2023

공무원음악제

작품 공모전

7.18. 8.02.

01 참가대상

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

* 공무원(무기계약직) 및 기간제 직원은 국가 및 지방자치단체 소속된 자로, 접수 마감일(23.8.2.) 기준 재직 중인 경우에만 인정

02 참가부문 : 4개 부문

부문	구분	
보컬	가요	대중가요, 팝, 락, 랩 등
	성악	클래식 등
연주	기악(관현악, 타악 등), 재즈 등	
국악	판소리, 민요, 관현악, 타악, 사물놀이 등	

03 작품접수

• 공무원연금공단 누리집(www.geps.or.kr) 내 사업안내-후생복지사업-공무원예술대전에 접속, 인적정보 기입 및 출품작 등록(음원 파일)

* 상기 시스템으로만 접수 가능, 우편, 방문, 이메일 등 접수 불가

• (1차 음원 접수) '23. 7. 18.(화) ~ 8. 2.(수) 16일간

- 누리집에서 참가신청 및 녹음파일(음성) 등록(10MB) 이하
* 마감일 18:00 이전 제출반만 유효

• (2차 동영상 접수) 1차 예선 통과자에 한해 개별 통보

- 접수 기간 내 유튜브에 영상 업로드 후 링크 주소 시스템 입력

• (본선) 10월 중 예정(추후 공지)

04 시상 내역 : 총 13개팀

구분	훈격	시상인원	시상금	비고
대상	국무총리상	1팀	100만원	시상금은 상품권으로 지급
금상		3팀	70만원	
은상	인사혁신처장상	3팀	50만원	
동상		3팀	30만원	
장려상	공무원연금공단 이사장상	3팀	20만원	

05 유의사항 및 참고사항

- 팀당 5분 내외, 1차 예선부터 본선 경연까지 동일한 곡으로 참가, 음원을 보장하지 않은 원본이어야 함
- 최근 3년(20년~22년) 내 금상 이상 수상자는 전 부문 참가 제한
- 국가 및 지방자치단체의 전문악단에 소속된 자는 참가 제한
* 최종 본선 경연에 한해 필수적으로 보조역할이 필요한 지휘자, 고수, 반주자는 사전 승인 하에 예외적으로 전문악단 근무자, 민간인도 허용(본선 경연 전 신청 접수 예정)
- 지휘자, 고수, 반주자의 경우도 팀원으로 참가 원칙
* 단, 보컬가요, 보컬성악 부문은 반주자가 반드시 팀원으로 참가할 필요는 없음
- 공연 내용이 공무원 품위유지에 저촉되지 않아야 함
- 2차 예선 통과팀(명단)-작품(유튜브 동영상)은 본선 경연 전 15일간 누리집에 사전 공개
- 본선 경연 당일 반드시 신분증(공무원증 등) 지참
- 참가 경비는 지원되지 않으며, 제출한 녹음파일은 반환되지 않음
- 결과 발표 등 진행 상황은 공무원연금공단 누리집에서 확인 가능
- 향후 수상자는 재능을 활용한 자원봉사, 문화체험 소외계층 대상 무료 공연 등 공무원 재능 나눔문화 확산에 적극 동참 요청