



웹진



유튜브



블로그



페이스북



인스타그램



알림톡

알림톡을 친구 추가하시면
다양한 사립학교교직원연금공단의
소식을 빠르게 접할 수 있습니다



2022
10



본사(나주)

(58326) 전라남도 나주시
문화로 245 (빛가람동)
061) 338-0000

서울센터

(07320) 서울특별시
영등포구 여의대로 24, 7층
(여의도동, 전경련회관)
02) 769-4401~4404

대전센터

(35209) 대전광역시 서구
한밭대로 809 사학연금회관
14층 (둔산동)
042) 538-2371~2375

부산센터

(47358) 부산광역시
부산진구 범일로 181
사학연금회관, 7층 (범천동)
051) 637-6015~6018

연금dream 콜센터 전국 어디서나 1588-4110(유료)

※ 상담시간 09:00~18:00

Hommage Story

“난 내 예술로 사람들을 어루만지고 싶다. 그들이 이렇게 말하길 바란다. 마음이 깊은 사람이구나. 따뜻한 사람이구나.”
그림이라는 예술을 사랑한 빈센트 반 고흐는 이렇게 말했습니다.

그림으로 또 다른 세상을 그리는 사학가족.
그의 그림이 사람들에게 한줄기 쉼이 되기를 바라봅니다.



화가의 장점은
몰입할 수 있다는 것입니다.
작품을 그리는 동안은
자기만의 세계에 집중할 수 있죠.
시간이 지나가면
결과물도 나오니
성취감도 따라오고요.
p.08



제품 판매만 하는 것이 아니라,
제로웨이스트 클래스,
업사이클링 클래스를
운영하고 있습니다.
출강도 하고, 간단한 환경 관련
수업도 함께 진행하죠.
정기적이지는 않지만
가끔씩 지인들과 플로깅 활동도 해요.
p.21



김동리와 박목월에게
천년고도 경주는
삶과 문학의 모태이자
영감을 불러 넣는 중요한 공간이었다.
초기작 <무녀도>부터
만년의 <우물 속의 풍경>에 이르기까지
동리 소설의 근원이 되었고,
목월의 시 <청노루>나 <윤사월>에도
고향의 정서가 짙게 배어있다.
p.25



Contents

2022년 10월
431호



사학, 미담美談

- 04 **명사로부터**
불꽃같은 삶을 산 천재 화가
빈센트 반 고흐(Vincent Van Gogh)
- 06 **천애하는 당신에게**
건국대학교 재직
정연덕 교수님
- 12 **사학 백일장**
사학가족의 수필과 시 소개

발행인 주명현
발행일 2022년 10월 1일(비매품)
발행처 사립학교교직원연금공단
문의 061)338-0363
주소 (58326) 전남 나주시 문화로 245(빛가람동)
대표전화 061)338-0000
등록번호 나주 라 00010
등록일자 2006년 1월 12일
기획·디자인 경성문화사 02)786-2999
연금업무 상담 1588-4110(유료)
표지 일러스트 제니과

세상, 만담漫談

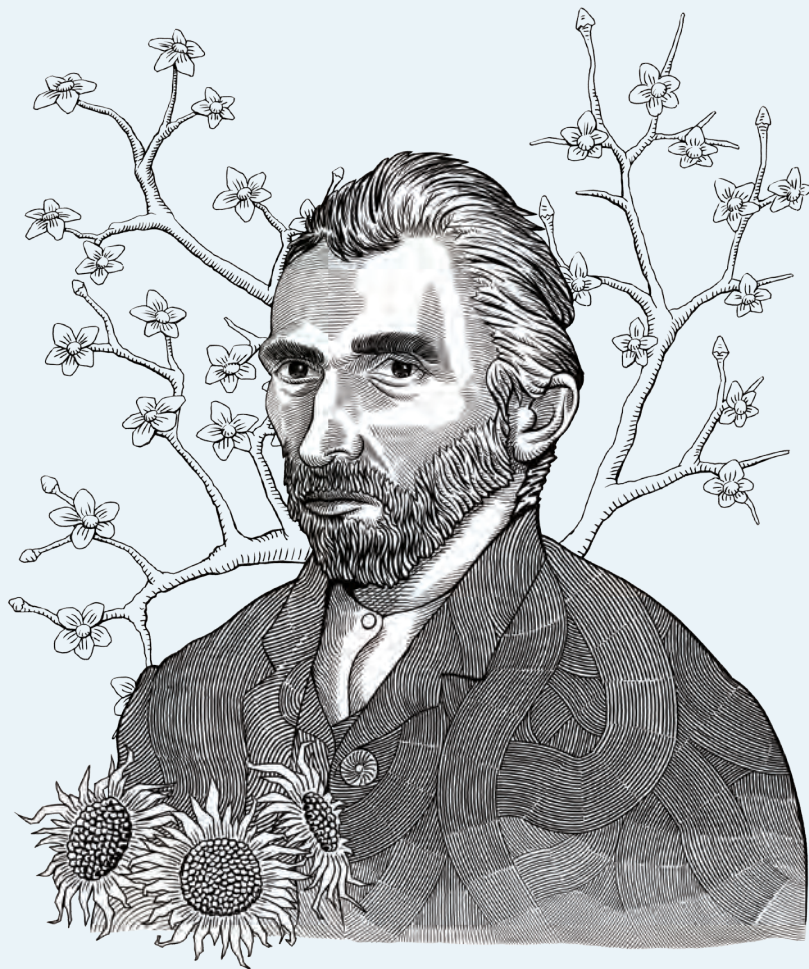
- 16 **도전 백주부**
가을에 보약
가을무조림
- 18 **지구#**
에르마나스 이너피스
- 22 **알쓸신JOB**
방송을 일궈내는 일꾼들
- 24 **문학기행**
불국의 정도에 나부끼는
영롱한 문장들
- 동리목월문학관
- 28 **쉬운 경제**
인플레이션 시대 주식과 부동산
문제는 시중금리
고물가 주식은 오히려 유리
- 30 **건강 전도사**
오십견 바로 알기

함께, 정담情談

- 32 **연금 정보**
연금수급자를 위한 이슈톡톡
건강보험료 부과체계 2단계 개편
- 33 **사학 만화**
퇴직 후 돌아온 그때의 실수
- 34 **독자 마당**
- 35 **제휴 복지**
사학연금 온라인 교육

불꽃같은 삶을 산 천재 화가

빈센트 반 고흐



Vincent Van Gogh

장 프랑수아 밀레를 존경하고 폴 고갱을 흠모했던 인상주의 화가는 자신의 귀를 자른 미치광이였고 우울증 환자였다.

굴곡 많은 짧은 생애를 산 빈센트 반 고흐.

그러나 기행을 일삼던 예술가로만 치부되기엔 그가 미술계에 미친 영향은 실로 대단하다.

글. 박영화 일러스트. 이대열

37세. 빈센트 반 고흐는 젊은 나이에 생을 마감했다. 불후의 명작을 남기며 천재 화가로 불린 고흐, 그는 어떤 삶을 산 것일까.

1853년 네덜란드 남부의 한 독실한 기독교 집안에서 태어난 고흐는 자연스럽게 성직자의 꿈을 꾸며 자란다. 화랑에서 판화를 복제해 판매하는 일을 하다가, 교사 생활과 선교사 활동을 하며 진로를 계속 바꾸던 고흐는 1880년 쥘 브르통과 장 프랑수아 밀레처럼 노동자 계급을 그리는 화가가 되기로 마음먹는다. 그의 첫 작품은 <감자 먹는 사람들>. 이 작품에서 보이는 어둡고 칙칙한 색조는 그의 초기 작품들의 특징으로, 이를 통해 농촌 생활상의 진면목을 적나라하게 묘사하고자 했다.

1886년 파리로 이주하면서 클로드 모네, 폴 세잔, 폴 고갱 등 인상주의 화가들로부터 큰 영향을 받게 되고, 그때부터 빛의 효과들을 탐구하며 색채 이론을 연구했다. 하지만 파리라는 대도시 생활에 염증을 느낀 그는 따사로운 태양빛과 다채로운 풍경을 갈구했다. 파리를 떠나 프랑스 남부 아를 지역으로 이주했을 때가 고흐는 가장 행복했다고 한다. 이곳에서 <밤의 카페 테라스>를 포함해 무려 300여 점의 작품을 쏟아냈을 정도다.

고흐는 좋아하던 고갱과 '노란 집'에서 함께 살기도 했는데, 어느 날 크게 다투었고 급기야는 고흐가 자신의 귀를 자르는 사태에까지 이르렀다. 결국 고흐는 정신병원에 입원하게 된다. 그 와중에도 많은 작품을 그렸는데, <별이 빛나는 밤>도 그중 하나다. 당시 새벽에도 잠 못 이루고 병원 창밖을 바라보던 고흐가 달빛으로 밝게 빛나는 하늘을 그린 것이다.

<별이 빛나는 밤>, <자화상>, <아를의 빈 고흐의 방>, <꽃 피는 아몬드 나무>, <아를의 붉은 포도밭> 등 900여 점의 그림들과 1,100여 점의 습작들을 남긴 고흐. 그는 살아있는 동안이 아닌 사후에 명성을 얻게 되는데, 그의 생각과 작품세계도 마찬가지다. 동생 테오에게 쓴 600여 통의 편지를 통해서. [▶▶](#)

나는 지금 아를의 강변에 앉아 있네... 별들은 알 수 없는 매혹으로 빛나고 있지만
저 맑음 속에 얼마나 많은 고통을 숨기고 있는 건지... 고통스러운 것들은
저마다 빛을 뿜어내고 있구나. 심장처럼 파닥거리는 별빛을 네게도 보여주고 싶다...

- 고흐가 동생 테오에게 보낸 편지 중 -

친애하는 당신에게

코로나19 예방수칙을 철저히 준수하며 촬영을 진행했습니다.



승
정연덕 교수님
건국대학교 재직

정연덕 교수님 건국대학교 재직

일상을 그리는 행복한 사람

앙리 루소의 그림에 매료되어, 그림을 배우기 시작한 정연덕 교수님.
선 곳기부터 차근차근 그려온 게 지금에 이르렀다.
낮에는 교수로 학생들을 만나고, 밤에는 화가로 작품을 만나고 있는 그는 바쁘지만 행복하다고 이야기한다.
행복을 그리는 그의 삶 속으로.
글. 최선주 사진. 정우철 영상. 최의인



그림에 관심을 가지고 도록이나 책으로 공부하다가 실제로 해보자고 마음을 먹었습니다. 2017년 12월부터 화실에서 선 굿기 기초부터 배웠어요.

독자들에게 교수님 소개 부탁드립니다.

건국대학교 법학전문대학원에서 지식재산권법을 강의하는 정연덕입니다. 특허, 저작권, 디자인 등 기술과 예술 관련 법을 강의하고 있습니다. 직업은 교수이지만, 틈틈이 그림도 그립니다.

그림에 흥미를 갖게 된 계기는 무엇인가요?

제가 미국 뉴욕 NYU(New York University) 로스쿨 유학을 다녀왔습니다. 그때 미술관을 많이 다녔어요. 어느 날, 구겐하임 빌바오 미술관에서 앙리 루소가 그린 <미식축구 선수들(The Football Players)> 그림을 보았습니다. 순간 정지되어 무언가 말할 수 없는 기분을 느꼈어요. 그림이 살아 움직이는 느낌이랄까요. 귀국하면 무언가 그려보고 싶다는 생각이 들더라고요.

본격적으로 그림을 그린 시기는 언제였는지 궁금합니다.

그림에 관심을 가지고 도록이나 책으로 공부하다가 실제로 해보자고 마음을 먹었습니다. 2017년 12월부터 화실에서 선 굿기 기초부터 배웠어요. 배우다 보니 나만의 세계를 그리고 싶어졌습니다. 그래서 코로나19시기에 본격적으로 그림을 그리기 시작했죠.

학생들을 가르치는 교수와 그림을 그리는 화가, 두 가지 직업을 가지고 계십니다. 각 직업의 매력은 무엇이라고 생각하시나요?

교수의 장점은 학생들과 함께 연구할 수 있다는 게 가장 큰 장점 같아요. 학생들과 연구하다 보면 열린 사고와 진취적인 열정을 배울 수 있거든요. 화가의 장점은 몰입할 수 있다는 것입니다. 작품을 그리는 동안은 자기만의 세계에 집중할 수 있죠. 시간이 지나가면 결과물도 나오니 성취감도 따라오고요.

화가로 활동하면서 쓰는 활동명이 따로 있으신 것 같은데요. 의미가 뭔가요?

제 활동명은 'N'입니다. 제가 '정 교수 지식채널'이라는 유튜브도 하고 있는데요. 정 교수의 'J'와 지식이란 뜻의 영어 단어 'Knowledge'에서 N을 가져와서 만들었습니다.

개인전, 단체전 등 작품 전시 이력이 남다르신데요. 작품 활동을 하면서 가장 좋은 점은 무엇인지 궁금합니다.

앙리 루소가 독학으로 주말마다 그림을 그려서 '일요화가'라고 불렸다고 해요. 저도 틈틈이 쉬면서 그림을 그리고 있습니다. 아무래도 법을 가르치는 교수이다 보니, 사람 사이의 갈등과 다툼을 주로 다루게 되거든요. 하지만 작품 활동을 하면 현실 세계를 잠시 벗어나 상상의 세계에 다녀올 수 있어요. 자유롭게 사고할 수 있다는 게 가장 좋더라고요. 머리를 식히며 재충전도 하고, 현실의 문제를 풍자해 그릴 수도 있죠.

다수의 작품 중에, 가장 애착이 가는 작품은 무엇인지 궁금합니다.

가장 애착이 가는 작품은 이번에 건국대학교 로스쿨 도서관에 기증한 <숨>입니다. 100호짜리 그림 8개를 이어서 작업한 작품인데요. 죽음을 9번 구우면 효능이 올라간다고 하거든요. 그만큼 정성들이면 효능이 좋아진다는 건데요. 마찬가지로 이



그림에도 정성이 많이 들어갔습니다. 색면추상 화가인 마크 로스코의 영감을 받아 검은색, 흰색을 캔버스에 여러 번 밀칠 작업을 한 후 색을 칠했습니다. 몸이 힘들었지만 완성해서 2022년 4월, 남양주 서호 미술관에서 전시되었을 때 뿌듯하더라고요.

<숨>은 어떻게 그리게 되셨는지, 기증한 이유는 무엇인지 궁금합니다.

코로나19로 마스크를 쓰고 사는 삶이 일상이 되었는데요. 조금이나마 숨을 쉴 수 있는 여유를 표현한 게 <숨>입니다. 완성하고 나니 답답한 생활을 하고 있는 로스쿨 학생들이 생각나더라고요. 경쟁을 통해 남을 이겨야만 합격하는 구조에서 살고 있죠. 제가 학생 부원장, 교무 부원장을 7년 하면서 정신적으로 힘든 학생들이 많다는 걸 알게 되었어요. 학생들이 그림을 통해 조금이나마 공부와 현실에서 여유를 가질 수 있도록 기증했습니다.



리지만 따뜻한 색감이 느껴져요. 파리 오랑주리 미술관에 전시된 모네의 <수련> 연작은, 전시장 빛의 변화와 날씨에 따라 색감이 변하는데요. 커다란 그림을 보고 있으면 압도되기보다는 조용히 그림에 동화되는 느낌이 들더라고요. 그래서 <수련>을 참 좋아합니다.

그림을 그릴 때, 가장 좋은 점은 무엇인가요?

두 가지 정도 생각나네요. 첫째는 복잡한 현실을 떠나 잠시 휴식을 할 수 있다는 것입니다. 하루 하루가 고단하지만 현실을 벗어나 그림에 빠지면 정신이 맑아지는 게 좋아요. 둘째는 설렘입니다. 어릴 때는 새로 구매한 책이 배송된다거나 영화를 볼 생각하면 설레더라고요. 나이가 드니 그런 일이 많지는 않지만요. 그런데 그림을 그리기 시작하니, 아침에 일어나서 ‘오늘은 무엇을 그릴까?’ 하며 설렘 때가 있습니다.

10월, 사학가족들이 보면 좋을 전시를 추천해주세요.

장 줄리앙의 전시 <그러면, 거기(Jean Jullien: Then, There)>를 추천하고 싶습니다. 서울 동대문 DDP에서 10월부터 2023년 1월 8일까지 전시하는데요. 장 줄리앙은 평소에도 일상생활을 따뜻하게 표현하는 작가거든요. 자유롭게 상상력이 풍부한 장 줄리앙의 전시를 보며 하반기를 따뜻하게 보내시기를 바랍니다.

앞으로 그림을 그리는 활동을 통해 이루고 싶은 목표는 무엇인지 궁금합니다.

거창한 목표는 따로 없어요. 다양한 재료를 쓰며 다양한 그림을 시도하고 싶어요. 은퇴 후에도 천천히 그리려고 합니다.

그림을 사랑하고, 그림을 취미로 여기며 활동하고 있는 사람들에게 한 말씀해주세요.

그림을 그리다 보니 하루하루가 설레고 즐겁더라고요. 여러분도 그림을 통해 일상의 소소한 행복을 확장하시기를 바랍니다. [tvN](#)

작품 활동을 하실 때, 보통 어디에서 영감을 얻으시나요?

낮에는 일하고 밤에는 그림을 그리고 있습니다. 제가 강의하는 내용이 저작권법이라 관련 문화 예술 활동에서도 영감을 얻곤 해요. 사실, 일상생활 모든 게 영감의 원천이지만요.

하나의 작품을 완성 시킬 때, 어느 정도의 시간을 두고 작업을 하시나요?

작은 그림은 주말을 포함해서 일주일 정도면 되고, 큰 그림은 한 달 넘게 걸립니다. 제가 전업으로 그림만 그리는 것이 아니라, 업무도 해야 하니 시간을 만들어야 해요. 그림을 그릴 시간이 많지 않아 될 수 있는 대로 계획을 잘 세워 작업합니다.

교수님께서 가장 좋아하는 화가는 누구인가요?

클로드 모네입니다. 저도 이제 나이가 들어 눈이 침침한 걸 느끼는데요. 모네는 백내장과 녹내장을 앓았다고 합니다. 모네의 노년 그림을 보면 흐

설렘 가득한 일상을 선물해준

정연덕 교수님의 그림들



<숨>

건국대학교 로스쿨 도서관에 기증한 작품. 무려 100호짜리 그림 8개를 이어 완성한 작품이다. 코로나19로 마스크가 일상이 된 요즘 그림을 통해서나마 자유롭게 숨을 쉴 수 있기를 바라는 마음을 담았다고 한다. 힘들게 완성한 작품이지만, 로스쿨에서 매일 고생하며 힘들게 공부하는 학생들이 그림을 보며 잠깐이라도 편안하게 숨쉬었으면 해서 망설임 없이 기증했다. 감정평가액이 무려 3천만 원을 호가하는 여러모로 의미 있는 작품이다.



<S L의 나라>

얼핏 보면 고구려 시대의 그림 같기도 한 작품. 자세히 들여다보면 재밌다. 작품에서 ‘S’, ‘L’은 한 명품 브랜드의 초성. 한 명품 브랜드의 가방을 구매하기 위해 백화점 문을 열기도 전에 줄을 서는 현대 사람들의 모습을 담았다. 고구려 시대의 무용총을 모티브로 해 현대인의 물질 중시 사상을 풍자했다는 이야기를 듣고 보면, 작품에 대한 이해가 쉽다.



‘친애하는 당신에게’의 주인공이 되어주신 사학가족에게 초상화를 선물로 드립니다.

‘친애하는 당신에게’ 인터뷰 현장을 생생한 영상으로 확인하세요.



할아버지, 음주 운전이 뭐야?

글: 김수동(안산고등학교 퇴임)




저녁 9시 TV 뉴스를 함께 보던 내 손자와 나는 이야기이다. 이 녀석은 이제 만으로 4년 7개월이 되어 요즈음 언어표현이 하루가 다르게 발달하고 있다. 한 번 들려주거나 읽어주는 책 이야기도 잘 기억하는 시기이다.

음주 운전을 한 것으로 보이는 승용차가 길가의 바위를 들이받아 사고가 크게 났다는 뉴스를 같이 보고 있던 손자가 갑자기 “할아버지, 음주 운전이 뭐야?” 하고 나에게 물었다. 그 질문을 받고 나는 얼떨결에 이렇게 대답했다. “음주라는 것은 마실 음(飮), 술 주(酒)이니 술을 마시고 운전을 했다는 것이예요” 하고 설명해 주면서 “술을 마시고 운전했다. 그것이 바로 음주 운전입니다. 음주 운전은 하면 안 되지요” 하고 부연 설명까지 했다.

그랬더니 이 녀석이 “할아버지! 음주에, 술 주자가 있네. 그러면 맥주 할 때 주도 술 주자야? 맥주도 술이네. 맥주 마시고 운전해도 안 되겠네” 하길래 나는 “그래 그래, 맞아요, 맞아!” 하며 그 생각을 하는 아이가 너무 기특해 “우리 민창이 어떻게 그 생각을 다 했어? 이젠 같은 글자로 이루어진 단어의 뜻을 연결까지 해내니 아, 대단해!” 하면서 귀엽다고 엉덩이를 토닥토닥해 주었다. 그랬더니 손자는 “할아버지! 우리 유치원 선생님이 그러시던데 친구들의 엉덩이를 만지거나 토닥이면 안 된다고 했어. 그러니 할아버지도 이젠 내 엉덩이를 토닥이면 안 돼” 했다. 그전에는 엉덩이를 토닥토닥해주면 좋아했는데 이렇게 나오니... 그래서 나는 “민창아! 그러면 할아버지가 우리 민창이를 칭찬하고 싶을 때는 어떻게 해야 할까?” 하고 그 녀석에게 물어보았다. 그랬더니 하는 말이 “그때는 내 어깨를 토닥토닥하면 되지” 했다. 그렇다. 지 엄마와는 자연스럽게 스킨십도 하는데... 이제 어느새 사회성이 발달해 엄마, 아빠 이외의 사람들과는 신체 접촉을 어떤 부위에는 안 해야 하는 것을 유치원에서 배운 모양이었다.

직장에 나가는 엄마를 대신해 우리 부부는 이 녀석이 태어나서부터 돌보며 어린이집, 유치원 등·하원을 돕고 있다. 손자를 돌보며 우리 부부는 매일매일 새로운 발견과 때로는 놀람으로 재미난 생활을 누리고 있다. 이 녀석이야말로 우리의 비타민이라고 집 사람은 늘 친구들에게 말하곤 한다. 나도 젊은 시절에 아들, 딸 남매를 키웠지만 사실 그때는 직장 생활한답시고 바빠서 내 아이들의 양육에 별로 관여하지 못했다. 아이들 양육은 고스란히 아내에게 다 맡기고 살았다. 이제 퇴직하고서야 그때 내 아이들에게 소홀했고 잘 못해주었던 부분을 요즘 손자를 돌보면서 나름 많은 깨달음과 보람을 느끼며 지내고 있다.

만 두 살 무렵만 해도 숫자 3이 발음이 안 돼 ‘삼’이라고 하던 녀석은 그러면서 언어발달이 차츰 이루어지더니 이때부터는 한 글자씩 자연스럽게 한글을 익혀 나갔다. 어린이집 등·하원 길에 차창 밖으로 보이는 간판을 한 자씩 여러 번 읽어주고 다시 물어보았는데 그렇게 해서 한글을 어느 정도 익혔다고 여겨진다. 그러다 유아들이 보는 이야기책을 읽어 주었더니 한글 문장도 이해하면서 그 책의 내용을 외우기도 하였다. 올해부터는 유치원에 다니면서 서서히 사회성의 기본이 되는 서로 관계를 짓는 기초적 인지 작용이 조금씩 일어나고 있다. 뉴스에서 본 음주, 맥주라는 단어에서 술 주라는 글자가 있다는 것을 찾아내고 관계 짓기를 연상해 내고 있으니 말이다. 유아를 돌보는 할머니, 할아버지들은 유아와 자연스럽게 대화를 나누며 그들의 성장 과정을 인지하고 더 잘 도와줘야겠다.


아이들이 어떤 단어나 현상, 사물을 보고 관계를 알아내고 서로 관계를 짓는 일은 이 시기 유아들의 발달과정에서 더러 일어나는 현상이겠지만 나는 요즈음 손자를 통해 유아들의 지능 발달에 놀라곤 한다. 아마도 이렇게 연상되는 상황을 잘 인지하는 아이는 이해력이 좀 빠르겠다는 생각이 든다. 유아들에게서 흔히 나타날 평범한 일인데도 할아버지의 손자 사랑이 더해진 까닭에서 오는 기쁨이라는 착각 아닌 착각을 감히 해본다. 

가을하늘

글. 홍승용(대전 대성고등학교 퇴임)

높고 파란 하늘에
가을바람 불기 시작하면
꽃들은 열매를 달고
들판에 나무들 다시 일어서고
흐르는 강물 파랗게 깊어진다

가을하늘에
팔짱 끼고 가슴 뒀지니
그래도 남아있는 짧은 날의 꿈
떠나며 남긴 노랫소리
파란 하늘 맴도는데
흔들리며 절망하며 떠난 너는
지금 어디 있느냐


가을하늘 보고 있으면
내게는 가장 가벼운 시간
바람 따라 구름 따라
근심 걱정 날려 보내고
하늘 달히는 저녁이 되면
가슴 채우는 시를 쓴다 

빗방울

글. 홍하표(서울 마포고등학교 퇴임)

산비탈 아래
조그마한 연못,
빗방울 떨어지니
쇼팽의 빗방울 전주곡
불꽃으로 일어선다
춤추며 펄럭이는
저, 자유분방한 생동감
움터 오르는 날갯짓이다

감겨드는 고뇌를 가슴에 담아
잔잔한 파문으로 일렁이다가
울동의 화답으로 가라앉히는
한 삶의 거룩한 자취였음을,

물속에서 솟아올라
한바탕 물거품으로
이내 스러지고 마는
저, 찰나의 물방울들
소리로 피었다
소리 없이 되돌아가는
불멸의 그리움 하나 



다른 계절에 비해 유독 아삭아삭하고 특유의 단맛이 풍부해 맛도 좋고, 영양가도 많은 가을무.
 오죽하면 '가을무는 인삼보다 좋다'는 말이 생겨났겠는가.
 이번 가을에는 식탁에 무를 올려보자.
 어떻게 먹을지 고민된다면, 식감 좋고 매콤한 밥도둑 가을 무조림을 제안한다.

글. 최선주 사진. 정우철 요리. 박정윤(노하우스 스튜디오 knowhow's studio)



재료
준비

무 1/2개, 청양고추 1개, 다시팩 1개, 대파 1/3개
 양념 - 다진 마늘 2t, 간장 6T, 고춧가루 2T,
 설탕 1T, 참기름 1T, 깨



편
리
조
리

1. 무는 껍질을 벗기고 1.5~2cm의 두께로, 청양고추와 대파는 어슷 썰어준다.
2. 양념재료를 섞어 양념장을 만든다.
3. 냄비에 다시팩을 넣고, 1에서 썰어둔 무를 쪄켜이 올린다. 그 사이사이에 양념장을 올려 15분 정도 몽근하게 조리다가 마지막에 대파와 청양고추를 넣고 조려 완성한다. **Tip**



Tip

- 가을무는 겨울을 대비해 영양분을 농축해 영양가가 많습니다.
- 사과보다 비타민C가 10배 많아요.
- 무를 썰 때는 무의 섬유질 반대 방향으로 썰어야 무가 쉽게 무르지 않아요.
- 생강즙은 무의 매운맛을 없애고 양념이 잘 배도록 도와줍니다.

편안하게 들렀다 가는 것만으로도 지구에 PLUS



원주 에르마나스 이너피스

원주 최초이자, 유일한 제로웨이스트숍 에르마나스 이너피스.

매번 서울을 방문해 제로웨이스트 제품을 구매하고, 인터넷 주문을 하는 것에 지쳤던 한 사람의 고민에서 탄생한 결과물이다.

“사람들이 부담 없이 편안하게 들렀다 가셨으면 좋겠어요.

방문한 것만으로도 지구를 위해 무엇인가 해냈다는 마음이 들 수 있도록요.”

소박하지만 명쾌한 바람을 담아 매장 문을 열고 사람들을 기다리는, 윤소라 대표와 이야기를 나눴다.

글. 최선주 사진. 정우철

오픈 계기가 궁금합니다.

서울에서 10년 정도 자취를 하며 나름대로 제로웨이스트를 실천하고 살았어요. 그러다 원주로 다시 내려오게 되었는데 제로웨이스트 제품을 사고 싶어도 살 수가 없더라고요. 타 지역으로 가거나 인터넷에서 주문해야 했죠. 인터넷 주문은 포장재와 쓰레기가 한가득 나와서 꺼리게 되더라고요. 첫 시작은 캔들공방이었는데요. 공방을 운영해 보니 일회용품을 사용하는 경우가 정말 많았습니다. 그걸 보고 ‘내가 지금 무슨 짓을 하고 있지?’ 회의감이 들더라고요. 잠시 공방을 쉬는 동안, 제로웨이스트숍을 운영해 보기로 결심했어요. 공방 한편에 주방세제와 세탁세제를 소분할 수 있는 공간을 만든 것을 시작으로 제로웨이스트숍 문을 열었습니다.

‘에르마나스 이너피스’의 뜻이 궁금해요.

에르마나스는 스페인어로 ‘자매’라는 말입니다. 캔들공방 운영을 친언니와 함께 시작해서 ‘에르마나스’라고 지었는데, 색깔이 달라지면서 뒤에 ‘이너피스’를 붙였어요.

정확히 하자면 이너피스가 아니라 ‘In a peace’가 맞는 말입니다. 매장 로고 그림이 바다거북, 돌고래, 북극곰인데요. 환경오염과 기후 위기에 피해를 입게 되는 모든 동물들이 우리 모두의 노력으로 평화롭기를 바라는 의미로 짓게 되었습니다.

주로 어떤 일을 하나요?

제로웨이스트 물건 판매와 주방, 세탁세제 리필스테이션 운영이 대표적입니다. 그 외에도 재활용이 잘되지 않는 쓰레기들을 모아 재활용, 재사용할 수 있는 곳으로 전달하는 거점인 자원회수센터를 매장 한편에 운영 중입니다.

원주 최초의 제로웨이스트숍입니다. 최초인 만큼, 감회가 남다를 것 같은데요. 매장을 운영하면서 꼭 지켜야겠다고 다짐하는 게 있다면 무엇인가요?

저희는 ‘무.포.장’을 잘 지키고 있습니다. 매장에



제품을 납품받을 때도 가능하면 최소포장이나 무포장으로 받고 있습니다. 전에 기사를 봤는데 생활폐기물 중 포장폐기물이 35%를 차지한다고 하더라고요. 요즘은 착한 소비, 가치소비를 지향하는 손님들이 많아져서 그런지 먼저 “가방에 넣어 갈게요”라고 말하는 분들이 대부분이에요.

매장을 찾아 주시는 손님들의 연령층과 반응이 궁금합니다.

지금은 유치원생부터 연세가 좀 있으신 어머니들까지 다양한 연령층이 찾아주십니다.

유치원과 학교에서 환경교육을 받고, 관심이 생겨 오는 친구들도 있어요. 대부분 엄마와 함께 방문하죠. 어머니들께서 처음에는 아이들 성화에 못이겨 한 번 와봤다고 하셨는데, 지금은 용기 챙겨서 다시 오시더라고요. 그럴 때 괜히 뿌듯하기도 하고, 다음 세대를 위해서라도 더 열심히 환경보호를 실천해야겠다는 생각도 듭니다. 반면에 유난스럽다고 하셨던 분도 계셨어요.



‘에르마나스 이너피스에서는 사람과 지구 모두를 생각하는 꽃마리 세제를 사용하고 있다’는 문구를 보았습니다. 꽃마리 세제를 사용하면 좋은 점은 무엇인가요?

가장 마음에 들었던 점은 성분의 안전성입니다. 합성계면활성제, 합성방부제, 인공향료, 인공색소가 들어있지 않아 친환경적이죠. 주된 원료인 허브도 제주에서 재배된 신선한 허브를 사용한다고 해요. 그리고 용기의 재사용을 이야기할 수 있는데요. 아무리 친환경세제일지라도 한 번 쓰고 버려지는 플라스틱 용기가 환경오염을 일으키면, 친환경세제를 쓰는 의미가 없잖아요. 꽃마리는 용기를 재사용해 플라스틱 배출과 미세플라스틱의 발생을 최소화할 수 있는 플라스틱 프리(free)와 제로웨이스트를 실천할 수 있는 제품입니다.

매장 운영 외에 일상에서 어떻게 제로웨이스트 라이프를 실천하고 계신지 궁금합니다.

아직까지도 저는 제로웨이스트 꿈나무라고 애기하곤 합니다. 많이 부족해요. 매장 오픈 전에도 소소하게 실천은 하고 있었고, 매장을 운영하며 좀 더 열심히 실천하려고 노력하고 있습니다.

일단 매장을 운영하게 되면서 소비를 많이 줄였습니다. 그리고 제가 간식을 좋아하는데 간식을 받을 수 있는 가벼운 용기, 텀블러는 늘 들고 다닙니다.

매장 운영 이외에 환경 관련 하고 계신 활동이 있다면 말씀해주세요.

제품 판매만 하는 것이 아니라, 제로웨이스트 클래스(샴푸바, 린스바, 울인원바, 고체치약, 로션바 만들기), 업사이클링 클래스(커피클레이공예)를 운영하고 있습니다. 출강도 하고, 간단한 환경 관련 수업도 함께 진행하죠. 정기적이지는 않지만 가끔씩 지인들과 플로깅 활동도 해요.

사람들에게 어떤 곳으로 기억되었으면 하나요?

문 열고 들어오기가 조심스럽고 심호흡이 필요한 가게가 아닌, 다이소처럼 편하게 방문할 수 있는 가게, 하지만 방문만으로 지구와 환경을 위해 무언가 해냈다는 뿌듯함을 느낄 수 있는 가게로 기억되었으면 좋겠습니다.

앞으로 에르마나스를 운영하면서 이루고 싶은 목표는 무엇인가요?

리필 품목을 다양하게 확대하고 싶어요. 그래서 잘 갖추어진 리필스테이션으로 키워나가는 게 목표입니다. 🌱

에르마나스 이너피스

주소 강원도 원주시 남원로469번길 14-2 1층 101호

인스타그램 @hermanas_2019

에르마나스 주인장이 알려주는 제로웨이스트 실천 Tip!

하나. 새로운 물건을 사지 말고, 내가 가지고 있는 물건을 최대한 끝까지 오래 쓸 것! 제로웨이스트를 위해 관련 제품부터 구매하는 것은 옳지 않아요!

둘. 집에 있는 쓰레기부터 줄여 나갈 것! 지속적으로 플라스틱을 발생시키는 치약, 샴푸 등을 리필해 사용하거나 샴푸바 등의 비누 제품을 사용해 플라스틱을 줄여나가는 것이 중요합니다!

셋. 스팸메일함을 자주 비울 것! 스팸메일 등의 데이터베이스를 관리하는 것만으로도 엄청난 양의 이산화탄소가 배출된다는 사실 알고 계시나요? 스팸메일함을 자주 비우고 메일함을 잘 관리하는 것만으로도 손쉽게 제로웨이스트를 실천할 수 있습니다.

넷. 플로깅에 도전해 볼 것! 플로깅은 조깅을 하면서 동시에 쓰레기를 줍는 운동인데요. 친구들과 동네 쓰레기를 주워보거나 요즘 이슈가 되는 일회용품 줍는 환경 챌린지에 참여해 보면 보람 있을 거예요!

다섯. 주변 가까이에서 조금씩 실천해 볼 것! 많은 사람이 알고는 있지만, 실천은 어려운 핸드폰 밝기 줄이기, 양치컵 사용하기, 물 받아서 손 씻기, 전등 끄기, 사용하지 않는 전기 코드 뽑기 등 쉽고 간편한 것들부터 꾸준히 실천해 보세요!

방송을 일궈내는 일꾼들



‘농부가 넓은 들에 씨를 뿌리다’라는 뜻을 가지고 있는 방송(Broadcast).
여기에는 평야에 씨를 뿌리듯 시사, 상식, 오락, 정보 등을 음성 및 영상 매체를 통해 역명의 다수에게 널리 뿌린다는 의미가 있다.
이렇게 만들어진 수많은 프로그램은, 농사처럼 단 한 명의 노력으로만 탄생하지 않았을 것.
우리 눈에는 보이지 않지만 각자의 자리에서 하나의 프로그램이 완성되기까지
묵묵히 자신의 역할을 완수하고 있는 직업을 소개한다.

글 편집실

시각장애인의 눈이 되어 드려요

화면해설작가



화면해설작가는 드라마, 영화 등 각종 영상매체 등에서 등장인물들의 표정이나 몸짓, 행동 등 대사만으로는 알 수 없는 시각적인 정보들을 알기 쉽게 정확하고, 생생하게 묘사해 설명하는 대본을 쓰는 사람이다. 이들은 시각장애에 대한 이해와 인식 없이는 업무 수행이 불가능하다. 더욱이 시각장애인의 눈이 되는 일이기 때문에 섬세하고 구체적인 표현을 할 수 있어야 하고, 화면을 해설함에 있어 객관적인 사실을 전달하는 능력도 요구된다. 문예창작과, 국문학과 또는 방송과 연관된 방송영상학과 등에서 공부하면 유리하다.

우리는 VJ특공대!

비디오저널리스트



VJ특공대로 우리에게 익숙한 비디오저널리스트는 6mm 카메라를 사용하여 주제 선정부터 기획, 취재, 편집, 해설까지 모든 것을 혼자서 수행한다. 이들은 프리랜서로 활동하는 것과 외주 프로젝트에 소속되어 활동하는 것에 따라서 수행하는 일이 약간 다른데, 기관에 소속될 경우에는 주제 선정 및 기획 방향을 작가 등과 논의하고 선정하여 함께 업무를 수행하게 된다. 날카로운 표현력과 기획, 구성하는 작가적 능력이 필요함과 동시에 주제 선정을 위한 트렌드에도 밝아야 한다.

상상을 만들어 내는 사람들

특수분장사



특수분장사는 분장에서 좀 더 나아가 미래나 과거, 우주영화 혹은 공포영화 등 특수한 효과가 필요한 분장을 도와준다. 이들은 대상의 정확한 이미지를 표현하기 위해 시나리오 및 인물 파악에 대한 이해력을 갖추고 있어야 한다. 또한 특수효과를 적절히 사용해 관객들의 요구에 부응하는 시각적인 기술과 아이디어를 갖춘 창의력도 필요하다. 이들은 영화, TV, 무대, 광고, 패션 등 다양한 분야에서 활동하고 있으며, 방송국 등에 소속되어 일을 하기도 하지만 대부분 프리랜서로 활동하는 경우가 많다.

우리가 촬영 못 할 곳은 없죠

헬리캠촬영기사



방송용 카메라가 장착된 소형 무인 헬리콥터를 무선으로 조종, 사람의 접근이 어려운 곳을 시청자가 볼 수 있도록 촬영을 담당하는 직업이 헬리캠촬영기사다. 이들은 헬리콥터 본체 아래쪽에 촬영을 위한 카메라를 장착한 뒤 영상을 촬영하면서 실시간으로 모니터링을 한다. 여러 제작진과 함께 호흡을 맞추어 진행을 해야 하기에 장비 조작 활용 기술과 영상 감각을 갖춘과 동시에 원만한 대인관계 또한 업무 수행에 큰 도움이 된다. 일반 지역에서부터 위험 지역, 전체 풍경뿐 아니라 개별 피사체까지 밀착 촬영을 할 수 있다. [tvN](#)

불국의 정토에 나무끼는

영롱한

문 장 들

동리목월문학관

맹렬했던 더위가 자취를 감추고 가을을 재촉하는 비가 내린 날, 경주 동리목월문학관을 찾았다. 시에 이끌려 찾아왔다가 소설이 읽고 싶어지는 여행길. 바람에 나무끼는 영롱한 시어 사이로 어디선가 '엇쇠! 잡귀야, 물러가라'는 무녀의 굿소리가 들려오는 듯하다.

글. 윤진아 사진. 정우철



토속감성에 민족 영혼 담은 동리

석굴암 본존불상이 지그시 내려다보는 불국의 정토 위에 목월의 시와 동리의 소설이 놓여있다. 불국사 앞 작은 연못을 가로지르는 다리를 건너 돌계단을 오르면 너른 마당에 푸른 기와를 인 두 문학관이 마주보고 있다. 왼쪽이 동리문학관, 오른쪽이 목월문학관이다. 김동리와 박목월에게 천 년고도 경주는 삶과 문학의 모태이자 영감을 불어넣는 중요한 공간이었다. 초기작 <무녀도>부터 만년의 <우물 속의 풍경>에 이르기까지 동리 소설의 근원이 되었고, 목월의 시 <청노루>나 <윤사월>에도 고향의 정서가 짙게 배어있다.

동리문학관에 들어서면 이웃집 할아버지 같은 푸근한 흥상이 객들을 맞이한다. 전시실 벽면의 작가 연보를 따라가면 1913년 태어나 1995년 세상을 떠나기까지 김동리 선생의 발자취가 한눈에 펼쳐진다. 20대 초반에 발표했던 단편소설 <무녀도>를 50대 중반에 장편소설로 고쳐 쓴 <을화>는 1982년 노벨문학상 후보작으로 최종 심사에 오르기도 했다.

문학관 한쪽에 재현된 서재에는 오래된 나무 책상이 있는데, 창작의 고통과 희열을 수없이 오갔을 선생의 모습이 쉬이 그려진다. 김동리는 시 <자화상>에서 “나는 오랜 옛 서울(신라의 수도 경주)의 한 이름 없는 마을에서 태어났다”고 밝혔다. <무녀도>에서 무녀 모화가 살던 마을이 바로 동리의 고향 성건동 일대다. 모든 자연물과 교감하며 조화를 이뤘던 모화는 섬김의 대상을 ‘신’ 대신 ‘님’이라고 불렀는데, 신은 곧 인간의 형상이기도 하다. 소설의 결말에서 모화는 결국 물속으로 사라진다. 무녀의 죽음을 통해 작가는 식민지 근대화 속에서 사라져가는 전통적 가치를 되새기게 했다.

오늘 아침엔 월급봉투로 연탄을 들고
 어저께는 문인협회의 위원에 뽑혔습니다(중략)
 소설은 약관에 이미 당선이 되었지만
 아직 어느 나무 그늘 아래도 내 마음 쉴
 의자 하나 놓여 있지 않습니다(중략)
 이제 나는 머리가 벗겨지고 등이 굽은 채
 서울역이나 서대문 가는 전차를 잡으려고
 동대문 모퉁이를 헐덕이며 돌아가고 있습니다
 뽕소서, 이렇게 나는 오늘도 찬 바람
 흐린 햇빛 속에 살아가고 있습니다.

이렇게 나는 오늘도 - 김동리



북에는 소월,
 남에는 목월

“송아지 송아지 얼룩송아지 / 엄마 소도 얼룩소
 엄마 닮았네”

시를 읽다가 나도 모르게 노랫가락이 읊조려졌다. 아마도 이 나라에선 모르는 사람이 없을 노랫말을 지은 이가 박목월 시인이었다니! “북에 김소월이 있다면, 남에는 박목월이 있다. 김소월에게 툭툭 불거지는 맛이 있다면, 박목월에게는 아기자기하고 섬세한 맛이 있다.” 정재용 시인이 격찬해 마지않았다는 목월은 한국인의 정서를 담아 간결한 리듬이 반복되는 민요조의 시를 주로 썼다. 1939년 등단해 조지훈, 박두진과 함께 청록파 시인으로 활동하며 토속적인 삶과 풍경을 글로 옮겼다. 우리말의 아름다움을 정갈하게 가다듬은 덕분에, 목월의 시는 노래처럼 흘러간다. 일본이 조선을 말할 정책을 펼 때도 굽히지 않고 한국어로 시를 써서 마루 밑에 숨겨 뒀다. 그때 지은 시가 <얼룩송아지>로, 목월의 나이 열여덟 살 때다.

어디선가 사각사각 연필 깎는 소리가 들리는 듯한 집필실. 낮은 책상 곁에는 한양대 교원증, 월급봉투, 강의노트가 친근하게 놓여 있다.

목월은 산문은 만년필로 쓰고 시는 연필을 가늘게 깎아 썼다고 한다. 산문 <나와 청록집 시절>에



강나루 건너서 / 밀밭 길을
 구름에 달 가듯이 / 가는 나그네
 길은 외줄기 / 남도 삼백 리
 술 익는 마을마다 / 타는 저녁놀
 구름에 달 가듯이 / 가는 나그네
 나그네 - 박목월

목월은 “나는 늘 혼자였다. 사무가 끝나면 거리로 나왔다. 거리랬자 5분만 거닐면 거닐 곳이 없었다. 반월성으로, 오릉으로, 남산으로, 분황사로 돌아다녔다. 실로 내가 벗할 것이란 황폐한 고도의 산천과 하늘뿐이었다”고 고백했다. 목월은 세 살 위 고향 선배이자 문학적 동반자였던 김동리를 만나면서 외로움을 달랬다. 둘이 처음 만난 건 서울로 유학 간 동리가 휴학해 내려와 있던 1934년 겨울방학 때로, 이따금 황성공원을 함께 거닐며 마음을 나누었다고 한다.

철학자 데카르트는 “좋은 책을 읽는 것은 과거 몇 세기의 가장 훌륭한 사람들과 대화하는 것과 같다”고 말했다. 숨 막히는 속도전 속에 찬찬히 나를 추스를 시간이 필요할 땐 경주로 가자. 짧은 여정의 끄트머리에 동리목월문학관에 들른다면, 우리와 똑 닮은 희로애락을 겪었던 옛 현인들의 자취가 따뜻한 위로를 건넬 것이다. [tvN](#)

동리목월문학관

주소 경북 경주시 불국로 406-3
 운영 09:00~18:00
 휴관 매주 월요일, 1월 1일, 추석·설날 당일

어릴 적 배운 경제 지식의 한 대목.

“매일 술만 먹고 술병을 마당에 쌓은 남자와 알뜰하게 저축에 힘쓴 남자가 있었다.

그런데 갑자기 대량 인플레이션이 닥쳤다. 이렇게 되자 술병을 갖고 있던 술꾼 남자는 대박이 터졌다.

반면 착실하게 저축을 한 남자는 파산했다. 종이돈의 가치가 폭락하면서 실물의 가치가 급등했기 때문이다.”

인플레이션이 오면 실물자산의 가치가 높아진다는 것. 이런 논리였다.

그렇다면 최고의 투자처는 부동산이 될 것이지만 실제 우리 경제에서 이 이야기는 틀렸다.

이번 시간에는 고물가시대 주식과 부동산에 대해 이야기한다.

글. 정철진(경제칼럼니스트, 진투자컨설팅 대표)

인플레이션 시대 주식과 부동산

문제는 시중금리

고물가 주식은 오히려 유리



물가가 오르면 금리가 오른다, 월급은 제자리

앞서 언급한 인플레이션 시대 술꾼 남자와 저축 남자의 엇갈린 운명은 현실을 반영하지 않은 단편적인 이야기에 불과하다. 크게 2가지를 놓쳤기 때문이다. 하나는 부채와 금리이다. 물가가 오르면 중앙은행은 이 물가를 잡기 위해 금리를 올린다. 하지만 앞서 술꾼 남자의 경우 기존 빚이 많을 수밖에 없다. 그래서 술병(실물자산)을 팔기도 전에 이자와 빚을 갚느라 먼저 파산한다. 반면, 저축을 했던 남자는 금리가 올라 짝짤한 이자수익을 올리게 된다.

또 다른 하나는 소득의 증가 속도이다. 이런 말이 있다 “인플레이션 시대에 오르지 않는 것 2가지가 있다. 내 월급과 아이 성적이다.” 그렇다. 이론대로라면 물가상승 시대에 임금도 함께 올라야 하지만 현실에선 그렇게 되지 않는다. 그래서 대다수 경제주체들은 돈이 부족해 허덕댄다. 인플레이션은 돈을 워낙 많이 찍어내서 생긴 것이지만, 막상 인플레이션이 닥치면 모두들 돈이 없어서 힘들어하는 것이다. 이 때문에 현실에서 보면 급격한 물가상승 시기엔 오히려 위험자산, 실물자산이 조정을 받게 된다. 가령, 생활비가 부족하니 집에 있는 금을 내다 팔아 현금을 챙겨야 하기 때문이다.

결과물 내는 부동산, 고물가 주식은 웃는다

현대 경제에서 보면 물가가 급격하게 오르면 금리가 급격하게 뒤따라 오르고 이렇게 되면 아파트 같은 주택이 먼저 타격을 받는다. 이유는 명확하다. 현대 사회에서 부동산은 대부분 대출을 통해 구입하기 때문이다. 대다수가 오롯이 자기 돈으로만 부동산을 구입했다면 이야기는 달라질 거다. 앞선 이야기처럼 부동산 가격은 치솟을 것이다. 하지만 대

부분 높아지는 대출금리에 원리금을 갚느라 허덕대고, 설상가상 월급은 오르지 않는데, 생활비는 부족해지면서 오히려 겨자 먹기로 집을 금매물로 매도하기에 이른다.(이때 10년 혹은 30년 고정금리 대출자들은 상대적으로 유리한 경우라 할 수 있겠다) 다만 이때 빚을 발하는 부동산이 있으니 농장처럼 실질적인 결과물을 내는 것이다. 지난 1930년대 미국 대공황 시기에도 그랬다. 당시 콩 농장, 옥수수 농장, 과일 농장 등을 갖고 있었던 사람들은 모두 대부호가 됐다.

그럼 주식은 어떨까. 과거 패턴을 보면 주식은 크게 2가지로 나뉘어서 그 운명이 확연하게 갈리곤 했다. 결론부터 말하면 물가상승기에 가격 부담을 온전히 소비자에게 지울 수 있는 기업의 주가는 천정부지로 올랐다. 일명 ‘인플레이션 관련주’ 또는 ‘고물가주’이다. 반대로 물가상승 부담을 해당 기업이 그대로 떠안아야 한다면 이런 기업 주가는 폭락했다. 일명 ‘저물가주’이다. 최근 살아있는 투자의 전설 워런 버핏은 옥시덴탈 같은 정유주를 대량 매집했다. 아니, 이제 탄소중립으로 가고 다들 전기차를 구입한다고 나서는데 버핏은 왜 한물간 정유주를 사들인 것일까. 아마도 그는 고유가 발 물가상승이 지속된다고 본 것 같다. 그리고 아직 우리 경제는 석유가 핵심이기에 정유기업은 가격 전가력도 높다고 본 것이다. 이미 버핏은 지난 1980년대에 ‘경제적 해자란 투자용어를 정립해놓았다. ‘해자(壕子, moat)’는 중세 시대 적의 침입을 막기 위해 성곽을 따라 파놓은 못을 가리키는데, 경쟁사가 쉽게 넘볼 수 없는 진입장벽을 가리킨다. 즉, ‘경제적 해자’란 어떤 상황에도 해당 기업의 존재의미를 지켜주는 확실한 경쟁우위 포인트가 있는 기업을 가리킨다. 그래서 물가상승 시대엔 이런 경제적 해자의 기업들은 엄청난 프리미엄을 받을 수 있다.

인플레이션 시대, 끝까지 ‘갑(甲)’으로 살아남을 수 있는 기업을 찾는 게 주식투자의 핵심포인트가 될 것 같다.

하루 이틀 계속되는 어깨 통증

오 십 견 바로 알기

오십견. 50세의 어깨를 지칭하는 이 모호한 용어는 사실 진단명으로 적절하지 않다고 한다.
흔히 사용되는 진단명은 동결견, 유착성 관절낭염이다.

어깨 통증으로 병원을 찾았더니, “동결견입니다” 혹은 “유착성 관절낭염입니다”라는 진단을 받는다면 당황하지 말자,
우리가 아는 그 오십견이니! 내 어깨를 힘들게 하는 오십견을 바로 알고 제대로 치료해 보자.

글. 편집실



오십견이란?

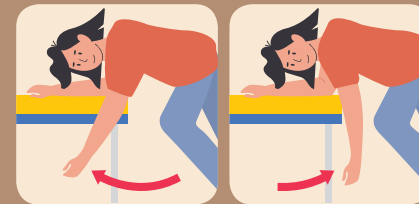
관절낭에 염증이 발생하면서 주변조직과의 유착이 발생해 관절을 원활하게 움직일 수 없는 상태입니다.

오십견 체크리스트

- 1 어깨 관절이 뻣뻣하고 통증이 있다.
- 2 팔을 들어 올리거나 뒤로 젖힐 때 삐뚤어지는 느낌이 들면서 통증이 있다.
- 3 샤워를 할 때 목뒤나 어깨 뒤를 씻는 게 힘들다.
- 4 어깨를 쓰지 않았는데도 어깨에 통증이 있다.
- 5 통증이 심해서 밤에 잠을 이룰 수가 없거나, 잠에서 자주 깬다.
- 6 혼자서 옷 뒤 지퍼나 단추를 개우지 못하거나, 옷을 입고 벗기가 힘들다.
- 7 손을 선반 위로 뻗거나 뒷주머니에 넣는 게 어렵다.
- 8 멀리있는 반찬을 집기 힘들다.
- 9 어깨 뒤쪽부터 통증이 시작해 팔, 손까지 아프다.
- 10 통증이 없어졌다 재발하는 것을 반복하면서 점점 더 심해지는 것을 느낀다.

※ 위 체크리스트 중 **2개 이상의 증상을** 겪고 있다면, 내원하셔서 검진을 받은 후 치료가 필요합니다.

오십견아 가라~! 오십견을 물리치는 운동



팔흔들기운동

- ① 어깨가 아픈 쪽의 팔을 시계추처럼 늘어뜨린다.
- ② 팔을 좌우, 앞뒤로 흔들거나 원을 그리는 회전 운동을 한다.
- ③ 하루 3회 반복한다.

오십견이라면, 주의해야 할 것들!

1 **철봉, 핸들 모양의 운동기구**를 피하세요.

이 운동기구는 굳어있는 어깨 관절에 손상을 입힐 수 있으므로 주의해야 합니다.

2 오랫동안 같은 자세로 앉는 것은 좋지 않아요.

장시간 앉아서 움직이지 않으면 어깨 관절이 굳어 통증을 유발할 수 있습니다. 틈틈이 가슴을 펴는 스트레칭을 하고 어깨와 등 근육을 이완시켜주세요.

3 수영은 평영으로 하세요.

굳어진 어깨 관절에 무리가 갈 수 있으므로 평영으로 시작하세요. 그러다가 차츰 어깨 관절의 움직임이 좋아지면 자유영, 배영을 시도해 봐요.

연금수급자를 위한 이슈톡톡

건강보험료 부과체계 2단계 개편

2007년 7월 전 국민 건강보험 시행 이후, 저소득 지역가입자 부담과중과 고소득 피부양자와 관련하여 형평성 있는 건강보험료 기준 개정에 대한 요구가 제기되어 왔습니다. 이에 대해 정부, 각계 전문가, 관련 단체 등과 국회 합의를 통해 개선된 부과기준은 2018년 7월부터 단계적으로 추진하는 것으로 결정되었으며, 2022년 9월 1일부로 건강보험료 부과체계 2단계 개편안이 시행되었습니다.

		현행	개편	
지역 가입자	재산 보험료 공제 확대	500만 원 ~ 1,350만 원 자동공제 (재산금액 구간 별 적용)	재산과표 5,000만 원 일괄공제	
	소득 점수 폐지, 정률제 도입	소득점수제(등급법)	정률제 (직장가입자와 동일한 보험료율 적용)	
	자동차 보험료 부과대상 축소	배기량 기준별 차등부과	4,000만 원 이상 자동차만 부과	
	최저보험료 기준 변경	연소득 100만 원 이하 → 월 14,650원	연소득 336만 원 이하 → 월 19,500원(직장가입자와 동일)	
직장 가입자	보수(월급) 외 소득 보험료 적용 강화	연간 3,400만 원 초과하는 경우 보험료 추가부담	연간 2,000만 원 초과하는 경우 보험료 추가부담	
피부양자	자격기준 강화	소득	연소득 3,400만 원 초과 → 지역가입자 전환	연소득 2,000만 원 초과 → 지역가입자 전환
		재산	과표 5.4억 원 초과하면서 연소득 1천만 원 초과 → 지역가입자 전환	현행 유지

Q. 건강보험법상 피부양자란?

A. 직장가입자의 배우자, 직계존속, 직계비속과 그 배우자 및 형제·자매 중 직장가입자에게 생계를 의존하는 사람으로서 소득 및 재산이 기준 이하에 해당하는 사람으로 보험료가 면제됩니다.

둘도 피부양자 자격이 상실되고 지역가입자로 전환되어 보험료를 납부하게 됩니다.

Q. 연금에서 건강보험료도 원천징수 되나요?

A. 건강보험료는 연금 지급 시 원천징수 되지 않고 별도로 납부해야 합니다.

Q. 건강보험료 산정에 활용되는 연금소득은 어떻게 알 수 있나요?

A. 보험료 반영에 활용되는 연금소득은 전년도 총연금수령액입니다.

※ 총연금수령액은 해당 연도의 공제 전 연금액 전액(원천징수영수증 상 ㉑번)이며 소득심사로 인한 감액(또는 정지액)이 있는 경우 감액분과 정산차액 발생분(환수·환급)이 반영된 금액입니다.

(유족연금, 장해연금 등 비과세연금 제외, ㉑연금제외소득 포함)

Q. 연금소득만 있는데 지역가입자로 전환될 수 있나요?

A. 피부양자 인정기준이 강화되면서 연간 총소득액이 총 2,000만 원을 초과할 경우 기존 피부양자 자격이 있던 분

건강보험료에 대한 상세한 상담은 국민건강보험공단 콜센터(☎ 1577-1000)로 문의하시기 바랍니다.

퇴직 후 돌아온 그때의 실수

-2편-
각색·그림 은보리



월간 <사학연금> 웹진
웹진으로 가면
참여가 더 쉬워요!

PC나 스마트폰에 아래 주소를 넣으면
'사학연금 웹진'으로 연결됩니다.
http://www.tpwebzine.com



인터넷 검색창에
사학연금 웹진 을
검색해보세요.

웹진에서만 즐기는 이벤트!

1. 다른 그림 찾기

사진을 보고 다른 그림 찾기에
도전해보세요!



2. 빈칸 채우기

알쏭달쏭 빈칸 퀴즈에
참여해주세요!



참여방법 웹진 접속 후 메인 하단 EVENT 코너 클릭!
참여기한 2022년 10월 7일 마감

월간 <사학연금> 독자 참여 코너

10월 7일
마감

코너명	코너 소개	필수 사항	독자 선물
친애하는 당신에게 (인터뷰 코너)	월별 테마에 맞는 사학가족을 만나 인터뷰합니다. 11월호 테마 - '스티븐 스피버그' 영화를 사랑하는 선생님 또는 영화 관련 취미가 있는 사학가족	웹진 또는 메일 응모	초상화
도전 백주부	시기에 맞는 요리 및 레시피를 소개합니다.	10월호 '가을무조림' 도전 후기 사진 웹진 또는 메일 응모	밀키트
사학 백일장	사학가족이 직접 쓴 시 또는 수필을 소개합니다. *내용과 주제 자유	한글 및 워드 파일 형태로 A4용지 1매 내(12포인트 기준) 웹진 또는 메일 응모	문화상품권
공단 바라기 & 독자 의견	공단에 바라는 점과 월간 <사학연금>의 칼럼을 읽고 감상평을 보내주세요.	웹진 또는 메일 응모	문화상품권
당신에게 꽃 *웹진 단독	고마운 사람에게 짧은 편지와 함께 꽃을 선물하는 코너	짧은 편지와 선물하고 싶은 이유 작성 후 웹진 응모	꽃다발
웹진 이벤트	1. 다른 그림 찾기 2. 빈칸 채우기	웹진 참여	스타벅스 커피 기프트콘

응모
투고방법

이메일 magazine@tp.or.kr **우편** 전남 나주시 문화로 245 사학연금 홍보실
*독자 선물 제공에 필요한 성함, 생년월일, 연락처를 꼭 적어주세요.
*선물 발송일: 해당 월(기고 글이 게재된 달) <사학연금> 발행 후 15일 이내로 발송됩니다.

온라인
교육

사학연금에서는
교직원과 연금수급자들을 위한
온라인 강의를 다음과 같이 제공하고 있습니다.
(생활영어, 제2외국어 등 강의 분야 확대 예정)

사학연금 온라인 교육 서비스 목록

사학연금 알아보기	사학연금 교직원과 연금담당자를 위한 강의. 사학연금 제도의 이해, 부담금 및 급여산정 등
퇴직급여 강의	퇴직급여 청구 시 알아야 할 절차, 요건, 종류, 청구방법 등 정보를 담은 강의. 퇴직급여 지급절차, 급여의 제한, 분할연금 등
은퇴지원 강의	퇴직(예정) 교직원의 은퇴 후 일상생활에 도움이 되는 재무관리, 건강관리 강의.
건강보험제도 강의	건강보험제도 설명과 주요 개편내용을 담은 강의. *2022년 하반기 '부과체계 2단계 개편' 반영

이벤트
안내

- 1 사학연금 홈페이지 접속(https://tp.or.kr) 후 로그인
- 2 메뉴에서 온라인 교육 전용 사이트(소셜에듀+센터) 접속



- 3 [온라인 강의] - [전체 강의]에서
강의 목록 확인 후 원하는 강의 선택
- 4 [수강신청하기] 버튼 클릭



- 5 [마이페이지] - [수강현황]에서 강의실 입장하여 수강