

www.geps.or.kr

2012년 9월 / 통권 제5호

기획 · 취재 김동호, 박미자

공무원연금공단

## 서울지부 소식지

퇴직 후가 더 행복한 연금생활



공무원연금공단 서울지부

## 올해에도 가족과 함께 풍성한 한가위 되세요

어느 새 수확의 계절 가을이 되었습니다.

결실의 계절과 함께 찾아 올 한가위!

모든 분들의 가슴이 정겹고 즐거운 시간으로 물들었으면 합니다.

그동안의 공무원연금공단 서울지부에 베풀어주신 깊은 애정에 감사드리며 앞으로도 많은 격려와 성원을 부탁드립니다.

뜻한 바, 좋은 결실을 맺는 풍성한 가을을 맞이하여  
가을 햇살처럼 풍요롭고 여유로운 마음으로 사랑스런 가족 및  
친지들과 행복한 한가위 되시기를 진심으로 기원합니다.  
감사합니다.

공무원연금공단  
서울지부 직원일동



## 추석(秋夕)의 유래



추석은 음력 8월 15일로 설, 단오와 함께 3대 명절의 하나이며 한가위 또는 중추절(仲秋節)이라고도 한다.

추석이란 말은 예기(禮記)의 조춘일 추석월(朝春日 秋夕月)에서 나왔으며, 중추절은 가을을 초추, 중추, 종추 3월로 나누어 8월이 그 가운데 들었으므로 붙여진 이름이다.

고유명절로서의 한가위 즉, 가윗날은 신라시대까지 거슬러 올라간다. [삼국사기]에 의하면 왕이 신라를 6부로 나누었는데 왕녀(王女) 2인이 각부를 통솔하여 무리를 만들고 7월 16일부터 길쌈을 하여 8월 15일 그 성과를 축하하고 가무와 놀이로 즐겼으며 이를 가배(嘉排)라 하였다. 신라시대부터 추석이 명절로 이어져 왔음은 중국의 [수서]동이전 신라조에 임금이 이날 풍악을 울리고 관원들로 하여금 활쏘기 대회를 행하여 상품으로 삼베를 주었습니다. 또한 당나라 문종 때 일본 승려 원인(圓人)은 그의 [입당구법순례행기]에서 “절에서 떡을 만들고 8월 15일의 명절놀이를 하는 것은 오직 신라 사람들의 풍속이다. 그 곳 늙은 중의 말에 따르면 신라에서는 이날이 발해와 싸워 이긴 기념일이기 때문에 이 날을 명절로 삼고 일반 백성들도 온갖 음식을 만들어 먹으며 가무를 즐긴다. 이 절도 역시 신라 사람의 절이므로 고국을 그리워하며 8월 15일에 명절 잔치를 한다”고 하였다.

여러 문헌의 기록들로 보아 한가위의 유래는 아주 깊은 것임을 알 수 있다. 그러나 이러한 기록에 앞서 우리민족은 원시 공동체 사회로부터 한해의 수확에 감사하는 집단의식을 가졌으리라는 것이 방면 연구가의 공통된 의견이다.

출처●한국문화재보호재단

## 잘못된 운동상식이 관절염 악화 주범

‘운동하는 어르신 늘었지만 노인진료 매년 증가세’

‘100세 시대’를 맞아 건강관리를 중요하게 생각하는 노인 인구가 늘고 있다. 실제로 보건복지부와 보건사회연구원이 발표한 ‘2011 노인실태조사’결과, 노인들의 운동실천율과 건강검진율은 2004년 39.6%와 52%에서 50.3%와 81.6%로 각각 급증한 것으로 나타났다. 그러나 정작 노인 진료비 부담이 해마다 증가하고 있다. 이처럼 건강을 신경 쓰는 노인 인구는 증가하는데 진료비 부담이 줄지 않는 이유는 무엇일까?

◆ **최고의 운동이 ‘최악’의 운동 될 수도...** 제대로 걸어야 ‘보약’ = 걷는 것은 인간에게 최고의 보약이다. 현대의학의 아버지라 불리는 <히포크라테스>가 한 말이다. 그러나 무조건 걷는다고 다 운동이 되지는 않는다. 바른 자세로 걸어야 운동 효과가 있다. 걷기 운동을 할 때는 시선은 10~15m 전방을 주시하고 턱은 몸쪽으로 약간 당기되 가슴을 과도하게 내밀지 않는다. 또한 등을 바로 펴 배의 근육을 등쪽으로 당기고 팔은 자연스럽게 흔들다. 보폭은 너무 크지 않고 짧게 걷는 것이 중요하며 일주일에 5회 이상 30분 이상 걸어야 운동 효과를 볼 수 있다. 그러나 1~2시간 이상 너무 무리하게 걷는 것은 금물이다.

◆ **등치기 운동, 관절염 환자들은 주의** = 흔히 아침에 산에 오르거나 약수터를 가면 나무에 등을 치며 운동하는 사람들을 심심찮게 볼 수 있다. 이 운동은 척추 주변의 근육에 자극을 줘 마사지 효과를 낼 수 있다. 하지만 이는 의학적으로 증명된 운동이 아니다. 오히려 관절 질환을 악화시킬 수 있다. 등을 나무에 치는 운동은 자칫하면 척추관협착증, 디스크 등 척추질환을 악화시킬 수 있고 골다공증이나 퇴행성 질환을 앓고 있는 노인들에게는 더욱 위험하다. 만약 마사지 효과를 위해서라면 등치기 운동보다는 찜질을 하는 것이 좋다.

◆ **무조건 살빼기 NO! 근육량 키우세요** = 60세를 전후해 나타나는 체지방 증가와 근육량 감소 현상은 비만, 당뇨병, 고혈압 등과 같은 대사성 증후군 발병률을 높이고 노인의 건강을 위협하는 요인이 된다. 체중감량 운동을 하되 퇴행성관절염 예방차원에서 단순히 체중을 줄이는 것보다 근육량을 높이고 관절 주변 근육을 강화시키면 건강한 생활을 유지 할 수가 있다.

출처◆국민일보

## 하얗게 만개한 메밀꽃...봉평에는 가을에도 눈이 내린다

### ‘소설 메밀꽃 필 무렵’의 무대 메밀묵·전병 등 별미 가득



‘산허리는 온통 메밀밭이어서 피기 시작한 꽃이 소금을 뿌린 듯이 흐뭇한 달빛에 숨이 막힐 지경이다.’ 가산 이효석(1907~1942)은 소설 ‘메밀꽃 필 무렵’에서 이렇게 묘사했다. 소설의 무대인 강원 평창군 봉평면에서 새하얀 메밀꽃이 한창이다. 태풍과 폭우가 지나간 자리에 허리까지 자란 메밀들이 더러 넘어지긴 했지만 ‘소금을 뿌린 듯이’ 하얀 꽃들의 향연은 비 온 뒤끝에 더 순결하고 찬란하다.

현재 봉평의 메밀 재배면적은 66만㎡. 눈 돌리는 곳마다 메밀밭을 볼 수 있는 ‘메밀의 고장이다.’ 메밀을 재료로 한 음식도 지천이다. 메밀묵, 메밀전병, 메밀나물무침, 메밀전, 메밀짜비빔밥 등 다양하다. 하지만 봉평이 메밀로 유명해진 건 누가 머래도 ‘메밀꽃 필 무렵’ 덕분이다. 봉평면 원길리의 효석문화마을은 소설의 실제 배경이다. 소설 속 허생원과 동이가 드나들던 주막인 충주집, 허생원과 성씨 처녀가 사랑을 나눴던 물레방앗간이 재현돼 있고, 주변에는 소설의 모티브인 메밀꽃이 지천으로 피어 있다. 또한 이효석의 생가와 가산이 평양에서 살았던 푸른집과 북카페 집필촌 등 볼 거리가 다양하게 조성되어 있다.

기회가 된다면 고즈넉이 벚이 있어도 좋고 아님 혼자라도 이 가을의 정취와 낭만을 찾으러 떠났으면 좋으련만 아쉬움을 달래보면서...

출처 ♡한국경제



## 워킹실버를 위한 "2012 서울 일자리 EXPO"

**'공무원연금공단 서울지부 퇴직공무원지원센터 참여'**



◆ 장 소 : 서울무역전시컨벤션센터(SETEC)

◆ 일 시 : 9월 25일 ~ 26일 오전 10시부터 오후 5시까지

**워킹시니어, 워킹60, 워킹실버 . . .** 요즘 심심치 않게 들리는 단어입니다. 그만큼 우리나라가 노령화 되었다는 뜻이지요. 일자리를 찾는 시니어에는 은퇴 후 경제적 여유를 위해 일하겠다는 분, 젊음이 못지않은 열정이 아직 있어 더 일하고 싶다는 분 등 그 사연이 다양합니다. 하지만 어디서, 어떻게 일자리를 구해야 할지는 모두 막막해 하지요. 이런 고민을 덜어드리고자 서울무역전시컨벤션센터에서 개최되는 '2012 서울 시니어 일자리 엑스포' 행사에 공무원연금공단 퇴직공무원지원센터도 함께 합니다. 올 7월 퇴직공무원을 위해 오픈한 퇴직공무원지원센터의 소개는 물론, 퇴직공무원의 일자리 알선을 위하여 부스를 운영할 계획입니다.

퇴직공무원지원센터 부스에서는 전직 상담원과 연금 상담원이 상주하며, 퇴직공무원의 궁금증을 풀어 드리려 합니다. 더불어 시니어 일자리 엑스포에 참여해 취업을 원하면 공단 직원이 동행하여 면접지원을 해드립니다. 든든하시죠? 인생 100세 시대, 퇴직공무원의 뒤를 든든히 지켜줄 퇴직공무원지원센터와 함께 '2012 서울 시니어 일자리 엑스포'에서 새로운 인생의 활력소를 찾아보시기 바랍니다. (퇴직공무원지원센터 02-560-2955~56)

**출처♣서울일자리엑스포 사무국/편집자 주**

## 연금가족 동정 “요즘 어떻게 지내십니까?”

‘농사짓는 일을 평생 직업으로 하는 농사꾼의 농사이야기’



땅을 잘 알아야  
작물이 잘 크고  
돈도 잘 벌지

평생 농사꾼 박태진은 농촌에서 태어나 한의학을 공부하신 외할아버지의 영향을 받아 땅과 자연과 작물(약초, 채소 등)재배의 원리를 농사에 접목시키겠다는 일념으로 농사관련 분야의 공무원을 지원하여 일하다가 퇴직 후에도 계속 땅을 지키며 농사를 짓고 농사를 알려온 평생 농사꾼이며, 특히, 퇴직공무원분들과 공무원연금공단 임직원들과 함께 자원봉사활동에 열심히 참여하고 있는 연금가족입니다.

### ❏ 퇴직 전

1965. 5. ~ 1999. 5. : 고양시 농촌지도소지도소장을 마지막으로 퇴직할 때까지 여러 곳의 농촌지도소에서 두루 근무하였음

### ❏ 퇴직 후

- 시인, 독서지도사, 웃음치료사, 농협대학 강사 및 귀농귀촌관련 저술
- 2011. 9월 : 공무원연금공단 상록자원봉사단 (서울지부)
- 2012. 5월 : 상록자원봉사단 장애인봉사회 회장 (성동장애인종합복지관)
- 2012. 8월 : 공무원연금공단 서울지부 퇴직공무원지원센터의 농사 체험반 강사로 활동 中

“연금가족동정” 박태진님의 인생 100세 시대 이야기 <열린 마음으로 제2의 인생을 살아가라> 부록은 퇴직공무원종합포탈 G-시니어에 게재됩니다

## **‘경희의료원·공무원연금공단 서울지부’ 업무협약 체결**



공무원연금공단 서울지부는 연금수급자 대상 생활강좌 개최시 설문조사를 실시한 결과 건강강좌를 희망하는 연금가족분들이 많음에 따라 이러한 욕구에 부응하고 다양한 혜택을 제공하고자 전문 의료기관인 경희의료원과 업무협약을 추진하게 되었습니다.

경희의료원은 의대·치대·한방병원, 건강검진센터, 암센터 등 각종 의료시설이 골고루 갖추어진 상급 종합병원입니다.

이번 협약에 따라 경희의료원은 공무원연금수급자 대상 생활강좌 개최시 전문의료인을 강사로 지원하고, 공무원연금수급자 및 그 직계가족의 선택진료비(특진비의 경우 1회 최대 20만원까지), 건강검진비(20% 할인), 비보험치료비(로봇수술, MRI, 초음파, 치과스케일링 비용 10% 할인) 및 장례식장 시설사용료(40% 할인, 상조회사 가입시 제외) 등을 협약수가로 제공하게 됩니다. 특히, 9월에 개최되는 생활강좌에는 ‘건강하게 혈압 관리하기, 100년 건강을 위한 한방 노화관리’라는 주제를 가지고 해당분야 전문의료인이 강의를 합니다. 강좌에 참석을 하시면 득이 되는 연금상식과 따끈따끈한 건강정보 모두를 챙겨 가시게 됩니다.



## ‘퇴직공무원과 함께하는 상록자원봉사단’



공무원연금공단 직원들과 퇴직공무원들이 어려운 이웃들을 위해 밥주격을 들었다. 공무원연금공단 ‘사랑나눔美 봉사단’과 서울지부 퇴직공무원 자원봉사단은 24일 서울 동대문구 전농동 밥퍼나눔운동본부에서 봉사활동을 실시했다. 이날 공단 안양호 이사장을 비롯한 봉사활동 참가자들은 솜씨보다는 정성으로 마련한 밥상은 배고픈 이들에게 “마음이 더 배부른 밥상”으로 완성하여 대접하였습니다.

2012년도 상록자원봉사단은 일회성이 아닌 정기적인 봉사일감 발굴과 봉사단이 주도하는 활동체제 운영을 위해 밥퍼사랑나눔운동본부 및 성동장애인종합복지관과 봉사활동 업무협약 체결과 봉사처별 모임을 구성하여 봉사활동을 추진한 결과 7회에 걸쳐 174명이 참석하여 소외된 우리 이웃을 위해 구슬같은 땀방울을 흘렸습니다. 더불어 향후 봉사활동은 밥퍼행사 2회(10월, 12월) 및 성동장애인종합복지관 봉사행사 4회(9~12월)가 예정되어 있습니다. 함께 나누는 사랑, 함께 누리는 행복을 모토로 공무원연금공단 서울지부 상록자원봉사단의 이웃사랑은 계속 이어갈 계획입니다.

상록자원봉사단과 함께 하실 연금가족분께서는 언제든지 연락주시기 바랍니다. (서울지부 T.560-2568)

**‘충만 가득 길라잡이, 연금가족 생활강좌는 계속됩니다.’**

지난해 강좌 참석자를 대상으로 한 설문조사 결과 평균 83%가 만족한 것으로 나타났으며, 향후 원하는 생활강좌 주제로는 건강 강좌를 1순위로 꼽았으며, 재테크, 취미생활, 재취업방안 주제가 그 뒤를 이었습니다.

건강관련 생활강좌와 취업상담 및 연금상담이 이루어질 예정입니다. 많은 관심과 참여를 부탁드립니다.

**□ 강좌 일정**

일 시	장 소	강사	강사약력	정원	강의내용	신청·접수
10. 9.	성남시청	안세영	경희대 교수, 경희한방병원 (전문 의료인)	300	노인의 성	02-560-2556 02-560-2645 02-560-2553
10.15.	일산 동구청	박정수	경희대 교수 (전문 의료인)	200	노년치아관리	02-560-2255 02-560-2578 02-560-2587 (수시접수)

**□ 강의 시간표**

14:00~14:40	웃음치료	생활강좌와 별도로 취업상담 및 연금상담 실시
14:40~15:00	득이 되는 연금상식	
15:00~15:20	휴식 및 상담	
15:20~16:40	초빙강사	
16:40~17:00	행사종료 후 상담	

**주소 및 휴대폰 번호가 변경되었을  
경우에는 신고하셔야 합니다.**



공무원연금공단 서울지부에서는 매년 연금액 조정내역을 시작으로 연금가족분들에게 득이 되는 연금정보를 제공하고 있습니다. 이와관련 주소가 변경이 되는 경우 우편물이 반송되어 적기에 연금정보를 받아 보실 수 없습니다.

또한 생활강좌 접수, 봉사단 희망자 모집과 올해부터 제공 중인 알아두시면 꼭 유익한 연금정보 문자메시지 발송과 관련하여 휴대폰 번호가 변경이 있는 경우 조금은 불편하시겠지만 공단 서울지부로 연락주시면 즉시 정보를 수정하여 드리겠습니다.

### 변 경 절 차

- ◆ 사유발생시 공무원연금공단 서울지부 퇴직공무원지원센터(연금상담실)로 신고

### 신 고 처

#### 【퇴직공무원지원센터 현황】

	류 기 홍 02)560-2954	
연금상담실	일자리 지원	전직상담
전희수 : 02)560-2086	이 상 영 02)560-2955	강민철 : 02)560-2951 이현수 : 02)560-2950
최재영 : 02)560-2087	사회참여 지원	
송경의 : 02)560-2200	김 경 옥 02)560-2956	