







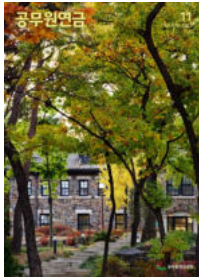
연세대학교 윤동주기념관은 연희전문학교 학생 기숙사로 사용되었던
핀슨관 건물에 조성되었습니다. 핀슨관은 윤동주 시인과 학생들이 실제
거주했던 장소이자 당시 원형을 비교적 잘 보존하고 있는 근대 기숙사
건물로서의 가치가 높이 평가되어 2019년 등록문화재로 지정되었습니다.
해당 사진은 기념관 3층으로 각종 문화행사와 전시가 개최됩니다.

건축 / 염상훈&성주은, 사진 / 김용관

월간『공무원연금』

2023. 11.

Vol.473



서울에 있는 연세대학교 운동주기념관입니다.
연희전문학교 기숙사로 사용된 펜션관 건물을
운동주 기념관으로 조성했습니다.

사진 / 김용관

김용관 작가 소개

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

오늘을 보다

- 07 **필사의 순간**
 김사인,『조용한 일』중에서
- 08 **금쪽같은 내 인생**
 자기 자비, 나에게 친절해지는 방법
- 10 **건강백과**
 건강검진 검사 항목 추가 필요할까?
- 14 **오늘 하루 운동**
 낙상 No! 건강하게 균형 잡기
- 16 **한 끼 똑딱**
 맥주를 부르는 짭짤 달콤한 맛!
- 18 **생활정보**
 주유비 아끼는 꿀팁! 활용하세요

더 나은 내일

- 21 **전국취미자랑**
 ‘꽃심’을 키우는 행복 전도사
- 24 **오늘부터 내 취미는**
 색·향·맛에 취하는 꽃차
- 26 **우리말 속뜻 사전**
 우리 고유의 문화 ‘김장’
- 28 **노장 사상에서 배우자**
 나다운 삶이 진짜 삶이다
- 32 **방방곡곡 로컬투어**
 곁에 두고 싶은 ‘청주’의 보물
- 38 **로컬 플러스+**
 보고 싶고 즐기고 싶은 곳, 청주
- 40 **문화로 씬터**
 이달의 전시, 공연 & 축제 소식
- 42 **이슈톡톡**
 ‘인터넷 뱅크’ 4,000만 명 시대…
 슬기로운 인터넷 은행 이용법
- 46 **스마트폰 따라하기**
 “이 번호 뭐야?” 알아두면, 안전해





10



21

함께 GEPS

49 늘 푸른 마음
무궁화를 가꾸며 나라사랑 알려요!

52 200자로 전하는 이야기
나만의 여행 필수품

54 카메라에 담다
고개 들어 바라본 하늘

56 겹스복스
독자의 출간소식

58 우리 가족 글마당
남겨진 사랑·사라진 시간
한밤중의 에피소드·인생길

62 해피투게더
착한 소비는 GEPS제휴모아 '가치소비관'으로!

64 연금상식
알기쉽게 배우는 공무원연금 연말정산

70 공단소식
2030부산세계박람회 유치 다짐 시민선포식 참여
국제평화재단과 협력 강화를 위한 업무협약 체결
발달장애인 자립지원 '앞장'
2023 대한민국 지방시대 엑스포

72 온 가족이 함께 모여
날말퍼즐

74 말풍선
독자님의 귀한 의견 고맙습니다



카카오톡채널



전월호 보기

통권 제473호/1984년 7월 1일 창간 제주 라 01051(1984년 6월 11일) 발행일 2023년 11월 3일 정무간행물심의의 94-74-4-55 발행처 공무원연금공단 발행인 김동국 편집인 임만규 편집장 이기학 편집자문위원 김흥기, 이정은, 남병용, 권은정, 이준희, 이민형, 손홍주, 정양균 기획·취재 장태성, 김택우, 홍경연, 조경민 편집디자인 임미정, 디자인비파 독자서비스 강혁진 객원기자 한민자, 전진 객원사진기자 우리, 이동훈 객원일러스트레이터 이철원 교열·교정 한국어문교열연구원 인쇄 SJC성전 발송 월드 피디에이 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

잊지마세요

오늘도 그대는 누군가의 세상입니다.

그만큼 누구보다 소중한입니다.



자기 자비, 나에게 친절해지는 방법

글 / 신재현 강남푸른정신건강의학과의원 원장

자신을 따뜻하게 대하는 태도

이 글을 읽으시는 독자는 자신에게 친절하십니까? 자기 검열과 자기반성은 공동체 안에서 적절한 선을 지키며 살 수 있도록 도와주기에 필요한 기능이기도 하지만, 결국 과도한 자기 비난이 문제가 됩니다. 그 순간에 필요한 것은 바로 자신을 따뜻하게 대하는 태도, 자기 자비입니다.

자기 자비(self-compassion)는 고통스러운 순간에 자신을 비난하는 데 빠지지 않고, 너그럽게 스스로를 이해하고 돌보는 태도라고 할 수 있습니다. 요즘 심리학계에서는 자기 자비에 관심이 상당히 높습니다. 끊임없이 자신

에게 화를 내고 비난하는 사람들은 그렇지 않은 사람들에 비해 삶의 만족도가 낮고, 불안과 우울 증세가 높은 경향을 보입니다. 이런 부정적인 태도에서 벗어나는 데 중요한 열쇠 중 하나가 자기 자비입니다.

자신이 한 '행동'에 초점

자책을 심하게 하는 분이라면, 자기 자신보다는 자신이 한 '행동'으로 초점을 좁혀보는 것이 도움이 됩니다. 한 연구에 따르면, 자신이 저지른 잘못을 두고 '나는 나쁜 사람이야'로 받아들이는 경우보다 '내가 잘못된 행동을 했어'라는 식으로 특정 행동에 초점을 맞출 수 있는 사람이 행동 수정이 더 잘되는 모습을 보였습니다. 실수하거나 큰 잘못을 저질렀을 때 자신을 과도하게 비난하기보다 '이번에는 내가 실수한 거야' 하고 자신의 행동을 인정할 때 부정적 감정에서 더 빨리 회복할 수 있습니다. 습관적으로 '나'라는 사람을 미워하는 일은 부정적 감정을 일으키고, 의욕과 활기가 떨어지며, 여러 가지 일에서 수행 능력이 떨어집니다.

자기 자비를 지닌 사람의 특징

자기 자비를 지닌 사람은 몇 가지 특징이 있





습니다. 먼저 자신의 실패와 실수를 공감하고, 이해하려고 합니다. 사람은 항상 여러 가지 상황과 사건을 평가하려는 태도를 보입니다. 하지만 습관처럼 따라붙는 평가가 자신의 인식을 경직되게 합니다. 이럴 땐 짧게라도 간단하게 기록하는 것이 도움이 됩니다. 오늘 있었던 일로 습관적으로 자신을 탓했다면, 조금은 다른 태도로 다시 바라보는 시간을 보낼 필요가 있습니다. 다른 하나의 특징은 자기 자비를 지닌 사람들은 ‘사람이라면 누구나 실패할 수 있다’는 관점을 지닌다는 것입니다. 넓게 보면 세상 누구나 다 실패할 수 있고, 이것이 보편적인 일이라는 관점을 가질 수 있으면 실패라는 일은 마치 날씨를 맞이하는 마음과 같아집니다.

마지막 세 번째 특징은 자신이 실패했거나 실수했을 때 드는 부정적 감정과 관련해 균형적인 시각을 유지하려고 노력합니다. 일반적으로 우울하거나 불안한 감정이 느껴질 때 좌절의 늪에서 허우적대거나, 불안이 만들어 내는 극단적인 상황만 상상하게 됩니다. 하지만 이 또한 보편적인 감정으로 인정할 필요가 있습니다. 감정이라는 것은 파도와 같습니다. 불안과 우울의 파도가 우리에게 확 밀려들더라도, 잠시 기다리면 다시 썰물로 빠져나가기 마련입니다. 감정의 파도가 밀려올 때 현재 이 순간의 행동에 맞을 내리고 집중하는 태도가 도움이 됩니다.

자기 자비를 기르기 위한 연습

자기 자비를 기르기 위해 일상에서 해 볼 만한 연습이 있습니다. 필자는 진료실을 찾는 분



에게 새끼 고양이를 자주 떠올려 보기를 권유합니다. 어미 고양이가 어린 고양이와 함께 평화롭게 놀고 있는데, 저 멀리서 길을 잃은 막내 새끼 고양이의 울음소리가 들립니다. 그때 어미 고양이는 최단 거리로 달려가 고양이를 데려오고 싶어 할 것입니다.

그런데 우리 인간은 자신의 나약한 면이 마치 새끼 고양이가 우는 것처럼 힘들어하고 있을 때 보통 자신을 탓하고 비난합니다. 자신의 나약한 면을 귀여운 새끼 고양이 다루듯 여길 필요가 있습니다. 우리가 철부지이고 사고뭉치이지만, 마음속에 참 안쓰럽고 정이 가는 새끼 고양이가 돌아다니고 있다고 생각해 보십시오. 외롭게 떨어져 두려움에 떨다 온 만큼 충분한 보살핌과 안정감을 제공하는 게 가장 중요할 것입니다.

우리는 원치 않은 사건을 언제든 마주할 수 있습니다. 하지만 그때 필요한 건 힘들었을 마음을 이해하고, 안아 줄 수 있는 태도입니다. 힘든 일을 겪으면서 자신을 탓하게 될 때마다 보살핌이 필요한 귀여운 새끼 고양이를 떠올리며 자신에게 친절할 태도를 기르는 연습을 해 보시기 바랍니다.

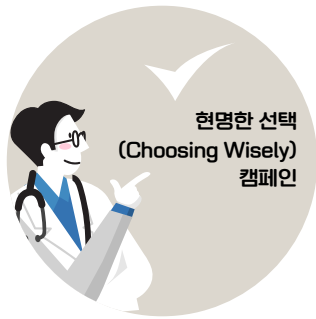
건강검진 검사 항목 추가 필요할까?

글 / 노진섭 시사저널 의학전문기자

검사 항목 추가, 건강에 도움 될까?

요즘은 직장인의 정기 건강검진(이하 ‘검진’) 시즌입니다. 검진 전에 누구나 기본 검사 외에 어떤 검사를 추가할까 고민합니다. 검사 항목이 많을수록 질병을 조기에 발견하므로 그만큼 건강에 도움이 될 것으로 생각합니다. 그런 기대심리에 맞춰 검진센터에서도 되도록 많은 검사 항목을 포함한 패키지 상품을 내놓습니다. 프리미엄 검진은 200만~400만 원이고 숙박 검진은 700만~1,100만 원에 이릅니다. 검진센터는 국가건강검진과 국가암검진 외에 추가 항목이 많은 일반 검진을 따로 받아야 한다고 권유합니다. 많은 돈을 써서 검사 항목을 추가하면 건강 유지에 도움이 될까요? 의학계 석학 단체인 대한민국의학한림원(이하 ‘의학한

림원’)은 그렇지 않다는 답을 내놨습니다. 미국질병예방특별위원회(USPSTF)는 의학적 근거에 따른 의료서비스 권고 등급(A·B·C·D·I)을 매깁니다. 그중에서 D등급은 효과가 없거나 득보다 실이 커서 권고하지 않는다는 의미이고, I등급은 근거가 불충분해 권고 여부를 결정할 수 없다는 뜻입니다. 검진의 추가 검사 항목 대부분은 D등급이나 I등급입니다. 이런 등급을 고려한 미국내과 의사재단은 2012년 불필요한 검사와 치료를 배제하자는 ‘현명한 선택(Choosing Wisely)’ 캠페인을 시작했습니다. 미국, 캐나다, 영국, 일본 등이 이 캠페인에 동참하고 있습니다. 또 이들 국가에서는 의사가 의학적 근거와 개인의 건강 상태 등을 종합한 건강위험요인평가(HRA)를 수행합니다.



캠페인 동참 국가



미국



캐나다



영국



일본

이를 기반으로 특정 검사가 필요한지를 결정하는 ‘공유된 의사결정(SDM)’ 과정도 거칩니다. 한마디로 특정 검사가 필요한지를 의사가 판단합니다.

이재호 교수(서울성모병원 가정의학과)는 “의사의 개입이 없는 우리나라 검진은 누구나 언제든 받을 수 있는 ‘묻지마 검진’입니다. 이 검진이 국민 건강을 위한 것인지, 의료기관의 수익 창출을 위한 것인지 모를 정도로 시장 논리에 맡겨져 있습니다. 거의 모든 검진센터는 일반인이 불필요한 검사를 받도록 부추깁니다”라고 지적합니다.

권고하지 않는 일반 검진 5가지

의학한림원은 최근 ‘권고하지 않는 일반 검

진 5가지’와 ‘권고하지 않는 암 검진 5가지’를 발표했습니다. 우선 권고하지 않는 일반 검진은 주치의와 상의하지 않은 연례적인 검진입니다. 주치의와 상의하지 않은 연례적인 검진을 권고하지 않는 배경에는 검진 과정에 의사가 개입하라는 의미가 깔려 있습니다. 그래야 과잉·중복 검사를 피하고 검사 과정에서 발생할지 모르는 잠재적 위험을 예방할 수 있습니다. 명승권 교수(국립암센터국제암대학원대학교 대학원장)는 “우리나라에는 주치의 제도가 없지만 동네 의사를 활용하면 됩니다. 자신의 병력을 잘 아는 의사를 주치의로 삼아 검진 전에 그 의사와 검사 항목을 정하고, 검진 결과도 그 의사에게 보여 의학적 판단을 구하면 됩니다”라고 말합니다.

비타민D 검사도 필요없습니다. 한국인의 70~80%가 적정 혈중농도(20ng/mL·밀리리터당 나노그램) 미만이라는 것입니다. 이 농도로는 남아시아인 68%와 유럽인 40%도 비타민D 결핍으로 진단됩니다. 비타민D 결핍 유병률이 이 정도로 높다면 팬데믹(대유행) 수준입니다. 조안 맨슨 교수(미국 하버드의대 예방의학과)는 2016년 세계적인 의학 학술지 뉴잉글랜드저널오브메디슨(NEJM)에 ‘비타민D 결핍, 정말 팬데믹인가?’라는 제목의 칼럼을 게재했습니다. 한마디로 적정 혈중농도보다 낮다고 비타민D 결핍이라고 볼 의학적 근거가 없다는 내용입니다. 2년 후 미국가정의학회는 비타민D 적정 혈중농도를 12~20ng/mL로 발표했습니다. 이 정도의 비타민D는 하루

10분씩 햇빛을 쬐면 체내에서 생성됩니다.

뇌 MRI도 권고하지 않는 검사입니다. 건강한 사람이 뇌종양이나 뇌 질환을 찾으려고 이 검사를 받을 때 이득이 크다는 근거가 없습니다. **증상이 없는 노인의 치매 검사도 의미가 없습니다.** 한국 치매임상진료지침(2011년)에 치매 선별검사의 필요성은 언급돼 있지 않습니다. 영국도 효과적인 치매 치료제가 없으므로 치매 검사를 권장하지 않습니다. **관상동맥 CT도 건강한 사람에게는 도움이 안 됩니다.** 2008년 관상동맥 CT 검사를 받은 건강한 중년 1,000명 중 22%에서 관상동맥 질환을 발견했다는 연구 결과가 있습니다. 대부분은 오랜 기간 급성 관상동맥 질환이 발생하지 않았고, 당장 치료가 필요한 사람은 15명뿐이었습니다. 의학적으로는 비용 대비 효과적이지 않다는 결론입니다.

권고하지 않는 암 검진 5가지

권고하지 않는 암 검진 5가지는 △갑상샘 초음파 검사 △저선량 흉부 CT(LDCT) △무증

상 일반인의 췌장암 검사 △검진 목적의 PET-CT(양전자단층촬영) 검사 △기대여명이 10년 미만인 고령자의 암 검사입니다.

1999년부터 2008년까지 국내 갑상샘암이 세계적으로 유례가 없을 정도로 급증했었습니다. 특별한 원인 때문이 아니라 초음파검사를 많이 시행한 결과였습니다. 암을 많이 발견하면 신속히 치료하므로 사망률이 하락해야 하지만 실제로는 그렇지 않았습니다. 그래서 요즘은 **갑상샘암 검사를 많이 하지 않습니다.** 최윤정 교수(국립암센터국립암대학원대학교 암관리학과)는 “연구 결과, 건강한 사람에게 갑상샘암 검사는 이득이 없는 것으로 나타났습니다. 미국과 영국은 오래전부터 일반 성인에게 갑상샘암 검사를 권하지 않습니다”라고 말합니다.

LDCT 검사는 30년 동안 흡연한 사람(폐암 고위험군)에게 유용합니다. 이 검사 결과에서 폐암이 의심되면 조직검사를 합니다. 그러나 증상이 없는 일반인에게는 불필요한 검사입니다. 이 검사 후 불필요한 조직검사를 받





은 사람이 많다는 연구 결과가 2011년 NEJM에 보고됐습니다. 조직검사로 폐암이 확진된 비율은 57.5%였습니다. 나머지 42.5%는 폐암이 아니었고, 이들 중 11.8%는 출혈 등 합병증을 얻었으며 1.5%는 6개월 이내에 사망했습니다. 방사선 노출도 문제입니다. 2012년 미국 의사협회지(JAMA)에 LDCT 검사를 받은 후 방사선 피폭에 따른 암 사망이 유의미하게 증가한다는 연구 결과가 게재됐습니다. LDCT의 방사선 노출량은 2mSv(밀리시버트)인데, 이는 1년 동안 자연에서 받는 방사선 노출량(2.4mSv)에 육박하는 수치입니다.

무증상인 사람은 흉장암 검사를 추가하지 않아도 됩니다. 종양표지자(CA19-9), 복부초음파, CT 등 흉장암 검사는 비용 대비 비효율적이기 때문입니다. 또 잠재적 위험이 이득을 웃돕니다. 따라서 미국의사협회와 USPSTF는 증상이 없는 사람에게 흉장암 검사를 추천하지 않습니다. 국내 흉장암 진료 지침에도 흉장암 검사는 검진 목적으로 부적합하다고 명시돼 있습니다.

PET-CT는 암 환자의 전신을 스캔해 전이 여부를 보는 검사이지만, 건강한 사람에게서 암을 발견한 확률은 기대만큼 높지 않습니다. 미국핵의학회는 그 확률을 1% 미만으로 봅니다. 또 PET-CT가 생존율을 높인다는 근거도 없으며 오히려 방사선 피폭으로 암이 발생할 위험이 큼니다. PET-CT 검사로 받는 방사선 피폭량은 7.4mSv입니다.

기대여명이 10년 미만인 고령자의 암 검사는 신중히 선택할 필요가 있습니다. 미국암협회는 기대여명이 10년 미만인 사람에게 유방암 검사와 전립샘암 검사를 권고하지 않습니다. 대장내시경 검사도 70세 이상에서는 감염, 천공, 출혈 위험성이 높아집니다. 고령자의 기대여명은 개인마다 다르므로 의사가 활동량과 노쇠 정도를 파악해 암 검사가 필요한지를 판단할 필요가 있습니다.

검진 결과는 동네 의사와 검토

동네 의사와 이런 점을 상의한 후 추가 검사 항목을 결정하면 됩니다. 검진 결과서도 대충 보고 넘기지 말고 그 동네 의사에게 보이고 상담하면 됩니다. 명승권 교수는 “검진을 20년 동안 시행한 경험상 일반 검진은 1년마다 혈압, 혈당, 고지혈증, 비만 등 4가지 검사만 받으면 됩니다. 또 2년마다 국가암검진에서 시행하는 6대 암 검사만 받아도 충분합니다. 평소에는 동네 의사와 흡연, 음주, 운동, 식습관을 상의하고 검진 전후에는 그 의사와 상담하면 됩니다”라고 조언합니다.

낙상 No! 건강하게 균형 잡기

평형성 강화 운동

고령일수록 낙상사고에 노출될 위험이 증가합니다. 이런 위험과 사고를 줄이기 위해 평형성 운동은 필수입니다. 평형성은 신체를 일정한 자세로 유지하는 능력입니다. 크고 강한 근육보다는 심부 근육에 따른 세밀한 관절 움직임이 평형성을 유지하는 데 중요합니다. 운동을 따라 하며 평형성을 길러보세요.



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

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

한발 서고 바닥 물건 집기



- 1 한쪽 발을 들어 한 발 서기를 시도합니다.
상체를 숙여 바닥의 물건을 집고 다시
몸을 일으킵니다.
- 2 양발 각각 10회씩 3세트 수행하며
동작이 수월해지면 물건을 사선 방향에
두어 좌우로 옮겨 수행해 봅니다.

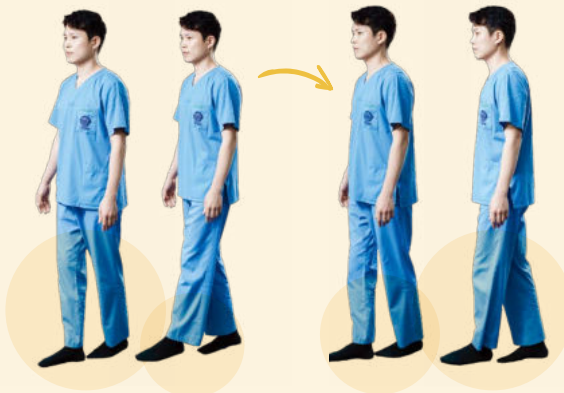


한발로 균형 잡기



- 1 오른쪽발을 들어 한 발 서기를 시도합니다.
- 2 자세 유지가 어려운 경우에는 옆에 의자를 잡고 균형을 유지합니다. 양발 각각 30초씩 10회 실시합니다.

일자 서기 & 일자 걷기



- 1 오른쪽발을 왼발 앞에 두고 양발을 나란히 하여 자세를 유지합니다. 반대로 왼발을 오른쪽 앞에 두고 각각 30초씩 10회 반복합니다.
- 2 동작이 수월해지면 가상의 일자 선 위에서 일자 걷기를 합니다.

앞발 들기 & 뒤편치 들기



- 1 바로 선 자세에서 앞발(발등)을 들어 올립니다. 자세 유지가 어려운 경우에는 앞에 의자를 두고 도움을 받아도 좋습니다. 이때 자세가 무너지지 않도록 합니다.
- 2 반대로 바로 선 자세에서 뒤편치를 들어 올립니다. 각각 10초씩 3세트 반복합니다.

한 끼 똑딱

맥주를 부르는
짭짤 달콤한 맛!



요리·푸드 스타일링 / 용동희 요리연구가
사진 / 우리 객원사진기자



낙지젓 들깨파스타



재료(1인분)

소면(또는 카펠리니) 1인분, 낙지젓 1/2컵, 깻잎 5장, 들깨가루 3큰술, 들기름 1큰술, 소금 약간

양념재료

들기름 1큰술, 다진 마늘 1작은술, 다진 쪽파, 통깨 약간씩

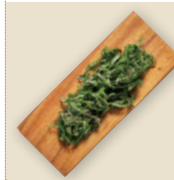
만드는 방법

Step 1



낙지젓에
양념 재료를 넣고
버무립니다.

Step 2



깻잎은 돌돌 말아
가늘게 채로 썹니다.

Step 3



끓는 물에 소면을
삶아 찬물에 헹군 후
들기름과 소금을
넣고 버무립니다.

Step 4



소면, 낙지젓,
깻잎을 나란히 담고
들깨가루를 듬뿍
뿌려 냅니다.

*카펠리니는 매우 가는 형태의 파스타입니다. 생소하다면 소면을 사용해도 좋습니다.

재료(1인분)

한라봉 1개, 샐러드 채소 2줌, 블루베리 약간, 견과류 1/2줌

드레싱 재료

올리브오일 2큰술, 식초 1큰술, 한라봉즙 2큰술, 설탕 1작은술, 소금, 후추 약간씩

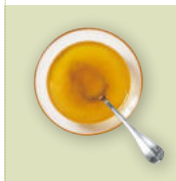
만드는 방법

Step 1



한라봉은
껍질을 벗긴 후
단면이 보이도록
자릅니다.

Step 2



드레싱 재료를
섞어 냉장고에 차게
만듭니다.

Step 3



샐러드 채소 위에
한라봉과 블루베리를
올리고 드레싱을
뿌립니다.

Step 4



굵게 다진 견과류를
뿌립니다.

한라봉샐러드니





아끼는 꿀팁! 활용하세요

국제유가가 고공행진을 하면서 주유비도 내릴 기미가 보이지 않습니다. 10월 둘째 주 기준, 전국 주유소의 평균 판매 가격은 L당 휘발유 1,788.3원, 경유는 1,693.3원으로 지역별로 차이가 있지만 1,700~1,800원 선을 유지하며 가계경제에 부담을 주고 있습니다. 비싸진 주유비를 조금이라도 아낄 수 있는 방법! 실천해 보세요.

취재·글 / 전진 객원기자

Tip 1. 할인, 적립되는 카드 이용하기!

주유비를 할인, 적립해 주는 카드를 적절하게 활용하면 유용합니다. 포인트를 적립해 주는 '신한카드 알피엠 플러스 플래티넘' 카드는 전월 실적이 없어도 모든 주유소에서 L당 40포인트, 매달 최대 5만 포인트를 적립할 수 있습니다. 에쓰오일과 현대오일뱅크를 주로 사용하고 있다면 L당 60포인트가 적립되는 '신한 하이포인트 카드'를 추천합니다. 전월 실적 30만 원 이상을 채우면 할인되는 '신한 Deep Oil' 카드는 4개 정유사 중 선택한 1개 정유사의 주유 금액을 10% 할인받을 수 있습니다. SK주유소를 주로 이용한다면 L당 60원씩 청구 할인되는 'KB국민카드 다담'을 이용하는 것도 좋은 방법입니다. 전월 50만 원 이상 사용 실적이 있으면 모든 주유소를 이용할 때 최대 15% 할인되는 KB국민 '탄탄대로 오토카드'로 주유 할인 혜택을 누릴 수 있으니 꼼꼼하게 따져보고 이용하세요.

Tip 2. 주유소 가격 비교 앱 활용하기!

주유소 가격 비교 앱을 활용하는 것도 똑똑한 방법 중 하나입니다. '오일나우'는 한국석유공사와 콘텐츠 협약을 맺고 있어 실시간 가격 정보가 빠르게 반영됩니다. 자주 가는 '단골주유소'를 등록해 두면 다른 주유소와 가격을 비교해 볼 수 있으며, 주유소를 선택하면 바로 사용하고 있는 내비게이션 앱과 연동되어 길을 추천해 줍니다. '오피넷'은 한국석유공사에서 직접 운영하는 앱으로 가격 정확도가 높으며, 고속도로에서 주유소를 찾기 쉽게 되어 있고, 불법 행위를 한 주유소도 확인할 수 있습니다. '주유주유소' 앱은 접속하면 바로 사용자의 위치를 파악해 근처 주유소 리스트를 알려줘 간편하게 사용할 수 있습니다.



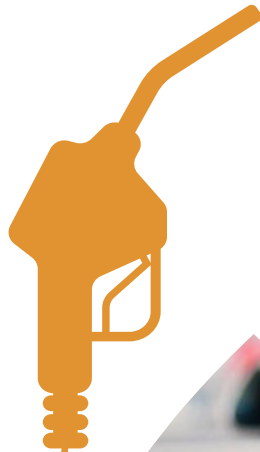
오일나우 앱



오피넷 앱



주유주유소 앱



다. 셀프 주유소를 활용하면 L당 50~100원 저렴하게 주유할 수 있습니다. 주유가 끝날 때 째 주유 호스를 들어 호스 안에 고여 있는 기름까지 주유하는 것도 생활 꿀팁입니다.

Tip 3. 생활 속

주유 절약법 실천하기!

생활 속에 간단한 습관만으로도 주유비를 절약할 수 있습니다. 주유할 때는 기온이 낮은 이른 아침이나 추운 날을 추천합니다. 기름은 온도가 낮을 때 밀도가 높아지고 온도가 높을 때는 팽창하는 성질이 있기 때문입니다. 또한 연료 경고등이 켜지기 전에 주유해야 합니다. 눈금이 바닥일 때 남아 있는 기름은 바닥에 부딪혀 산화될 수 있어 한 칸 아래로 내려가기 전에 넣습니다. 차가 무거워질 수 있으니 가득 채우는 것보다는 70~80%만 주유하도록 합니다. 단, 디젤 차량은 겨울철에 결빙 현상이 나타날 수 있어 가득 채우는 게 좋습니다.

차의 무게를 8~10kg만 줄여도 연비가 5% 이상 좋아지는 효과가 있다고 합니다. 트렁크와 차 안에 필요 없는 짐은 빼두는 게 좋습니

Tip 4. 연비 높이는 운전 습관 만들기!

올바른 운전법도 연비를 줄이기 위해 꼭 필요한 습관입니다. 운전할 때는 경제속도를 잘 지키는 게 연비에 도움이 되기 때문에 일반도로는 70~80km/h, 고속도로는 90~100km/h를 준수합니다. 급출발, 과속, 급정차는 기름이 많이 소모되는 나쁜 습관입니다. 운전할 때 가속페달과 브레이크페달을 적

게 사용하도록 합니다. 속도를 줄일 때는 브레이크페달을 밟기보다 가속페달에서 발을 떼고 점차 속도를 줄이고, 속도를 올릴 때는 RPM 2,000을 유지하는 게 좋습니다. 오르막길을 오를 때는 미리 속도를 높이고, 내리막길에는 가속페달에서 발을 떼고 관성을 이용합니다.

또한 정차해 있을 때 30초 이상 공회전은 피하는 게 좋습니다. 공회전이 30초 이상 계속되면 휘발유 차는 분당 약 20cc, 경유차는 22cc 정도 연료가 소모되기 때문에 30초 이상 움직이지 않을 때는 시동을 꺼 두어야 합니다.



더 나은 내일

어느덧 가을의 끝자락...
화려했던 단풍은 이제 낙엽이 되어 떨어집니다.
가을의 마지막 낙엽처럼 앞으로 다가오는 순간을
아름답게 장식하고 싶습니다.





‘꽃심’을 키우는 행복 전도사

취재·글 / 한민자 객원기자
촬영 / 이동훈 객원사진기자

오승영님은 농촌진흥청에서 38년간 근무하다 2013년 정년퇴임했습니다. 그 후 취미로 꽃차를 배워 ‘꽃차 소믈리에’, ‘꽃차 명인’ 자격증을 취득했습니다. 『꽃차학개론과 티푸드』라는 책을 발간했고, 대학교와 평생교육원에 꽃차교육 과정을 개설하여 꽃차 소믈리에 양성에 힘쓰고 있습니다. 꽃차를 사랑하는 사람들의 ‘꽃심’을 키우는 행복 전도사로 활동 중입니다.

꽃차 소믈리에

오승영





꽃차에 관심을 갖게 된 계기가 있나요?

충주시 농업기술원에서 재직할 때였어요. 충주 금가면에서 꽃차 강의를 하는 꽃차 명인의 집을 방문한 적이 있어요. 들어서자마자 마당에 심어놓은 아름다운 꽃이 제 눈을 사로잡았죠. 알고 보니 식용 꽃이었어요. 꽃차 명인이 직접 심고 채취해서 꽃차로 마시기도 하고, 상품화하여 소득까지 올리고 계셨어요. 게다가 꽃차 체험 프로그램도 만들어서 운영 중인거예요. 그때 처음으로 꽃차에 관심을 가졌고, 퇴직 후 꽃차를 배우고 즐기면 여러모로 시너지효과가 클 것이라고 생각했어요. 직장에 다니면서 틈틈이 공부하기 시작했고, 퇴임 후 본격적으로 꽃차를 배웠죠. 꽃차 명인 선생님께 주로 개인 지도를 받았고, 실력을 쌓은 후 꽃차 전문가와 함께 꽃차를 만들어 평가, 분석, 개발하면서 여기까지 왔어요.

꽃차 소믈리에 양성에 힘쓰고 계시는데요?

충남 태안군 농촌체험 관련 종사자와 귀농·귀촌인에게 꽃차 만드는 기술을 정기적으로 교육하여 50명의 꽃차 소믈리에 전문 강사를 양성했어요. 그 결과 태안군 전역에서 농촌 체험객에게 식용 꽃을 활용한 꽃차 체험 프로그램이 계절별로 다양하게 이루어지는 봄을 조성했죠. 또 2017년부터 협성대학교 평생교육원, 경기대학교 평생교육원, 숙명여자대학교 미래교육원에 ‘꽃차&약선차 소믈리에 자격증반’ 교육과정을 개설하여 운영하고 있어요. 2021년부터는 원광디지털대학교 평생교육원의 사이버 교육과정으로 ‘꽃차학 개론과 티푸드’ 과목을 개설하여 꽃차 이론과 원리, 응용 등을 가르칩니다. 그 외에도 꽃차 교육을 희망하는 농업기술원과 농업기술센터 등 전국을 다니면서 ‘꽃심’을 키워주고 있어요.

꽃차와 관련된 에피소드가 있을 것 같아요.

강원도 춘천에 있는 지적장애인이 모여 사는 한 기관에 봉사활동을 갔었어요. 주로 30~60대의 여성 지적장애인이 생활하고 있었는데, 그



꽃차는 누구나
배울 수 있어요.
꽃차를 우려냈을 때
나오는 다채로운 색은
영혼을 맑고 풍부하게
만듭니다. 그윽한 향기는
정서적 안정감을 주고
행복감을 느끼게 해요.





들과 함께 꽃차를 만들었죠. 전기팬에 꽃을 얹어 가며 꽃말도 알려주고 꽃에 얹힌 사연도 들려주었어요. 도란도란 대화를 나누며 꽃차를 만들었는데 어린아이처럼 꽃을 만지며 좋아하는 표정이 어찌나 천사 같던지 옆에 있는 제가 더 행복해지더군요. 그 표정을 못 잊어 더 자주 봉사활동을 가고 있어요.

꽃을 다양하게 활용하는 방법은요?

꽃차는 향기와 색상이 다양한 만큼 여러모로 활용할 수 있어요. 장미꽃차에 과일청을 넣고 생수를 부어 마시면 ‘꽃차주스’, 탄산수를 섞어 얼음을 곁들이면 ‘꽃차에이드’, 우유와 시나몬 가루를 뿌려주면 ‘꽃차라테’가 됩니다. 마리골드꽃차에 레몬과 식초, 설탕을 넣어 2주간 냉장보관한 후 내용물을 걸러내면 ‘마리골드꽃초(꽃차식초)’가 완성됩니다. 꽃차를 넣어 꽃차 뽕쇼를 만들기도 해요. ‘뽕쇼’는 감기 예방에 도움이 된다고 해서 즐겨 마시는 겨울음료로 와인에 다양한 부재료를 섞어 만들어요. 이때 장미꽃차를 넣어 ‘로즈뽕쇼’를 만들 수 있죠. 노랑코스모스꽃차를 진하게 우려내어 올리고당과 펙틴을 넣고 잼을 만들면 ‘노랑코스모스잼’이 완성됩니다. 목련꽃이나 장미꽃의 향기와 색을 살려 ‘꽃식혜’나 ‘꽃동치미’도 만들 수 있어요.



은퇴자에게 꽃차 배우기를 추천한다면요?

꽃차는 누구나 배울 수 있어요. 꽃차를 우려냈을 때 나오는 다채로운 색은 영혼을 맑고 풍부하게 만듭니다. 그윽한 향기는 정서적 안정감을 주고 행복감을 느끼게 해요. 노후 정신건강 유지에 큰 도움이 됩니다. 꽃차를 다양하게 응용해서 나만의 꽃차를 만들어 지인과 함께 마시는 기쁨도 커요. 집에 빈 땅이 있다면 식용 꽃을 직접 재배하고 가꿀 수 있어요. 채취한 꽃을 꽃차로 즐기거나 가공하여 상품화하면 소득도 창출할 수 있죠. 또 1급 꽃차 소믈리에 자격증을 따면 직업으로도 활용이 가능해요. 문화센터나 평생교육원 등에서 꽃차를 가르치는 강사로 얼마든지 활동할 수 있어요.

색·향·맛에
취하는

꽃차

꽃차는 꽃으로 만든 차입니다. 눈으로 색깔을 보고, 코로 향기를 맡으며, 입으로 맛을 봅니다. 꽃을 뒹으면서 마음을 다스리고, 차를 우리면서 자연의 아름다움을 느낍니다. 마시면서 마음의 여유로움마저 즐깁니다. 오늘부터 꽃차 한잔 어떨까요?

취재·글 / 한민자 객원기자

안전성 인증된 꽃만 사용해야

꽃차는 안전성을 인증 받은 식용 꽃으로만 만들 수 있습니다. 현재 '식품의약품안전처'가 인정한 식품에 사용할 수 있는 꽃의 종류는 293종입니다. 그중 꽃 전체를 사용할 수 있는 식물은 국화꽃, 금잔화, 라벤더, 로즈메리, 복숭아꽃, 맨드라미꽃 등 109종입니다. 또 꽃잎만 사용할 수 있는 식물은 17종으로 목련꽃, 장미꽃, 해바라기꽃, 참나리꽃 등입니다. 꽃차 재료로 사용할 수 있는 꽃은 '식품안전나라(www.foodsafetykorea.go.kr)→전문정보→식품원료→식품원료목록' 경로를 통해 확인할 수 있습니다.

꽃차 재료는 대형마트 식품코너, 온라인 쇼핑몰, 온라인 커뮤니티 등을 통해 구할 수 있습니다. 요즘은 요리 재료로 쓰이는 식용 꽃과 가공된 꽃차 재료가 시중에 많이 나와 있어 원하는 꽃을 쉽게 구할 수 있습니다. 청정 지역에서 직접 꽃을 재배하거나 채취해서 구하는 것도 한 방법입니다.



꽃차를 만들 때는 ‘꽃 다듬기→뒹임→향 매김’의 과정을 거칩니다. 먼저 잘 다듬어 깨끗이 씻어서 말린 꽃을 뒹습니다. ‘뒹임’이란 꽃이 가진 자체 수분을 이용해 팬에 익히고 식히는 과정을 반복하는 것입니다. 꽃의 특성에 따라 ‘고온 뒹임’ 또는 ‘저온 뒹임’을 합니다. ‘향 매김’은 꽃을 올려놓은 팬의 뚜껑을 덮어 저온을 유지하면서 남은 수분 제거와 숙성을 촉진하는 것입니다.

100℃ 끓인 물로 우려야 제맛

꽃차는 맛을 살리려면 뜨거운 물에 우리는 것이 좋습니다. 이때 물 200mL당 꽃 0.5~1g을 넣습니다. 먼저 티포트에 꽃을 넣고 100℃로 끓인 물을 부어 꽃을 한 차례 행구고 물은 따라 버립니다. 다시 끓인 물을 붓고 1~2분 우립니다. 물을 부을 때는 원을 그리듯 따릅니다. 꽃은 가벼워 한곳으로 물을 따르면 가장자리에 있는 꽃은 젖지 않고 떠오릅니다. 100℃로 끓인 물에서 우려야 마른 꽃이 활짝 피어 오르고 꽃의 단맛 성분과 꿀이 잘 우려납니다. 뜨겁게 우린 차는 2~3회 더 우려 마실 수 있습니다.

남녀노소 누구나 즐기는 건강차

꽃에는 단백질 35%, 필수아미노산 22종, 비타민 12종, 미네랄 16종 등 우리 몸에 필요한

성분이 골고루 들어 있습니다. 그중 꽃의 색을 나타내는 안토시아닌은 몸속 활성산소 제거와 콜라겐 형성을 촉진한다고 보고되어 있습니다. 꽃의 폴리페놀과 플라보노이드 성분은 항산화작용, 항균작용, 면역기능 등을 활성화하고 성인병 예방에 도움이 되는 것으로 알려져

있습니다. 꽃차를 우려냈을 때 나오는 다채로운 색과 향은 스트레스 해소 등 심리적 안정감을 돕습니다. 또한 카페인도 없고 설탕을 넣지 않아 당뇨병자나 어린이까지 누구나 마음 놓고 마실 수 있습니다.

‘꽃차 소믈리에’는 꽃차 만드는 능력을 갖추고 향과 색, 맛 등을 평가할 수 있는 전문가를 말합니다. (사)한국꽃차협회는 꽃차 교육을 20시간 이수한 사람에게 ‘3급 꽃차 소믈리에’ 자격증을 부여합니다. 40시간 교육 이수자는 2급, 80시간 교육 이수자는 1급 자격증을 취득할 수 있습니다. 1급 자격 취득 후 240시간 교육을 이수하면 ‘준특급’ 자격과 동시에 강사 자격이

있는 ‘사범 자격증’을 취득할 수 있습니다. 주변의 평생교육원이나 주민센터, 학습관 등에서 분기별로 강좌를 운영하고 있으므로 꽃차에 관심이 있다면 눈여겨보기 바랍니다. 또 한국꽃차협회, 한국꽃차문화아카데미, 꽃차문화원, 꽃차문화교육원 등에서도 수시로 강좌를 운영하며 수강생을 모집하고 있습니다.



우리 고유의 문화

김장

11월 8일은 ‘풀이 다 죽는다’는 입동立冬입니다. 지역 또는 가정마다 차이가 있지만 이맘때는 김장철이기도 합니다. ‘입동이 지나면 김장도 해야 한다’는 속담처럼 김장은 신선한 채소를 구하기 어려운 겨울철에 대비해 미리 김치를 담가서 저장해 두는 우리 고유의 풍습입니다. 한국인의 지혜가 담긴 김장문화는 세계 인류무형문화유산이기도 합니다.

글 / 엄민용 스포츠경향 편집국장

‘김장’과 ‘김치’의 어원

‘김장’의 어원을 두고는 여러 가지 설이 있습니다. 그중 하나가 한자말 ‘침장沈藏’이 ‘탐장’과 ‘담장’을 거쳐 ‘김장’으로 바뀌었다는 설입니다. ‘김치’의 어원을 침채沈菜로 보기도 한다는 점에서 꽤 설득력이 있습니다.

우리 조상들이 처음 먹었던 김치는 지금의 김치와는 사뭇 달랐습니다. 김치에 빠질 수 없는 고추가 한반도에 들어온 것이 임진왜란 이후니까 당연히 그럴 수밖에 없습니다. 물론 고추의 전래 시기를 놓고도 주장이 엇갈립니다. 그러나 임진왜란 이후로 보는 것이 일반적입니다. 고추가 들어오기 전의 김치는 채소를 소금물에 절인 것으로, 오늘날과 같은 발효식품이 아니었습니다. 채소를 오래 보관하기 위해 소금을 뿌려 두면 채소 안의 수분이 빠져 나와 채소가 소금물

에 잠기게 되는데, 이를 ‘침채’라 불렀습니다. 이전이 있기도 합니다. 김치는 원래부터 순우리말로, 옛말 ‘담채’가 바뀐 것이라는 주장이 그것입니다. 이렇듯 김치와 김장의 어원을 두고 이전이 있지만, 우리 고유의 문화인 것만은 확실합니다. 특히 고추가 도입된 이후 소금의 양은 줄고 새우와 멸치 등 젓갈류가 첨가되면서 그 맛이 더욱 깊어졌습니다. 고추가 해산물의 비릿함을 잡아준 덕분에 식물성 재





료와 동물성 재료가
알맞게 섞인 독특한 채
소발효식품으로 거듭났습
니다.

이런 김치는 뭐든 다 맛있지만, 그중 최고는
김치를 담그는 중에 어머니가 입에 넣어주던 빨
간 ‘김치속’을 쓴 노란 ‘배추속’의 맛이 아닐까
싶습니다. 다만 너무나없이 쓰는 ‘배추속’과 ‘김치
속(김치속)’은 바른 말이 아닙니다. ‘배춧잎 가운
데에서 올라오는 잎으로, 빛깔이 노릇노릇하고
맛이 고소한 것’은 ‘배추속대’이고, 김치를 담글
때 파, 무채, 젓갈 따위의 고명을 고춧가루에 버
무린 것은 ‘김치소’가 바른 말입니다.

중국에서 건너와 한국 토종이 된 ‘배추’

김장철을 맞아 ‘귀한 몸’이 된 배추는 얼핏
순우리말 같지만 사실은 그렇지 않습니다. 채
소는 대부분 녹색을 띠니다. 하지만 배추는 겉
만 녹색이고 속은 하얗습니다. 그래서 붙은 이
름이 백채白菜이고, 그것이 변한 말이 배추입
니다. 지역에 따라 배차, 배채, 뽕추 등으로 부
르기도 합니다. 배추가 우리나라에 전래된 것
은 고려 때로 추정됩니다. 고려 고종 때 발간된
『향약구급방』에 배추를 뜻하는 글자가 나오
는 것이 그 근거입니다. 그러나 이때의 배추와
지금의 배추는 사뭇 달랐습니다. 옛날의 배추
는 지금의 배추에 비하면 몸통 둘레가 절반도
안 되는 등 아주 ‘빈약’했습니다. 따라서 ‘국민
채소’ 배추의 품질 개량이 절실히 필요했고,
‘한국 농업 기술의 아버지’ 우장춘 박사가 지

금의 배추로 개량했
습니다. 중국 배추에서
한국 배추로 ‘독립’한 셈입
니다. 국제식품규격위원회도 과거

국제식품분류상 ‘차이니스 캐비지(Chinese
Cabbage)’ 중 하나로 다루던 한국산 배추를
지금은 ‘김치 캐비지(Kimchi Cabbage)’로
구분해 등재하고 있습니다.

배추는 재배 시기에 따라 봄배추, 여름배추,
가을배추, 겨울배추로 나뉩니다. 김장철에 생
산되는 것이 가을배추이고, 늦가을이나 초겨
울에 심는 것이 겨울배추입니다. 겨울배추는
‘얼갈이배추’라고도 하며, 이것으로 김치를 담
그면 ‘얼갈이김치’가 됩니다. 하지만 얼갈이배
추를 ‘얼갈이’로 줄여 ‘얼갈이를 살짝 데쳐서’
또는 ‘얼갈이로 담근 김치’ 따위로 표현하면
잘못입니다. ‘얼갈이’는 ‘논밭을 겨울에 대강
갈아엮음’을 뜻하는 말로 배추와 전혀 상관없
기 때문입니다.

한편 ‘배추의 잎’을 뜻하는 의미로 ‘배추 잎’
을 써야 할지 ‘배춧잎’으로 써야 할지 헷갈리던
시절이 있었습니다. 국어사전에 ‘배춧잎’이 등
재돼 있지 않았기 때문이었습니다. 하지만 최
근 「표준국어대사전」에 ‘배춧잎’이 표제어로
올랐습니다. 1만 원짜리 지폐를 속되게 이르
는 말 역시 ‘배춧잎’으로 써도 됩니다.

그 밖에 김장과 관련해 잘못 쓰는 말에는
‘황새기젓’과 ‘깍뚜기’ 등도 있습니다. ‘황새기
젓’은 ‘황석어젓’이, ‘깍뚜기’는 ‘깍두기’가 바른
말입니다.

나다운 삶이 진짜 삶이다

『장자』 4편

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

당랑거철

사마귀는 화가 나면 자기가
깎려 죽을 것도 알지 못하고
집게발을 벌려 수레바퀴 앞을
막아선다. 자기 재능의 뛰어난만
믿고 있기 때문이다. 경계하고
조심해야 한다. 자기 능력을
자랑하여 상대방을 업신여기면
위태로워진다.

— 『장자』 「인간세」

당랑거철螳螂拒轍 이야기입니다. 사마귀는 자기 힘과 능력만 믿고 설치는 사람입니다. 수레바퀴는 거대한 세상입니다. 세상을 어떻게 할 수 있을 거라 믿고 함부로 나서는 사람들에게 던지는 경계입니다.

장자는 하인과 하녀가 양을 치다가 잃어버린 이야기를 들려줍니다. 하인은 책을 읽고 있었고 하녀는 주사위 놀이를 하고 있었습니다. 하던 일은 달랐지만, 양을 잃어버린 점에서는 같습니다. 백이는 수양산에서 명예를 위해서 죽었고 도적의 우두머리인 도척은 이익을 위해서 죽었습니다. 두 사람 모두 죽는 방법은 달랐지만 자기 삶을 해쳤다는 점에서는 같습니다.

다. 하인과 하녀, 백이와 도척은 모두 자기 삶을 망쳤습니다. 공자는 백이를 의롭다 칭찬했지만, 장자가 보기에 삶을 망쳤다는 점에서 도척과 다르지 않습니다.

사람들은 신의가 있는 사람을 존경합니다. 조선의 선비에게 신의는 목숨보다 중요한 것이었습니다. 그런데 신의를 중요하게 여기는 사람이 또 있습니다. 도적들입니다. 요즘으로 치자면 조폭이죠. 큰 도둑이 되려면 조직원 간의 신의가 중요합니다. 정치인도 신의가 중요합니다. 신의가 있어야 추종자를 확보할 수 있고, 그 힘으로 일을 밀어붙일 수 있습니다.

물론 조폭의 의리와 선비의 신의는 목적이 다르다고 말할 수 있을 겁니다. 장자가 보기에 어떻게요? 두목을 위해서 죽은 도둑이나 절개를 지키다 죽은 선비는 자기를 희생했다는 점에서 같습니다. 장자는 냉정합니다. 선비가 자기를 희생하면서 지키려던 것이 도대체 무슨 의미가 있느냐고 묻습니다. 정말 그가 지키려고 한 것이 국가와 민족과 백성의 삶에 그토록 중요한 것일까요?

장자는 지식과 신념, 철학이 이데올로기라는 것을 잘 알고 있습니다. 순수한 지식은 없습니다. 지식은 욕망이며, 언제든 권력화되는 위험



한 것입니다. 장자가 정말 반대하는 것은 배운 자들의 간교한 지혜였습니다. 그리고 더욱 중요한 것은 그것이 삶을 그르친다는 것입니다.

필요한 만큼만

그렇다면 장자가 말하는 참된 삶은 구체적으로 어떤 것일까요?

옛날의 지극한 사람은 자기 먹을 만큼만 생산되는 땅을 가지고, 먹고 남지 않을 정도의 채소밭을 가꾸었습니다. 어슬렁거린다는 것은 아무것도 하지 않는다는 것입니다. 자기 먹을 것만을 생산한다는 것은 몸을 보양하기 쉬움을 뜻합니다. 먹고 남는 것이 없을 정도란 남에게 내놓지도 않음을 말합니다. 옛날에 이것을 '참된 것을 추구하는 노닐'이라 불렀습니다.

—『장자』「천운」

장자는 필요한 만큼만 가지는 무소유의 삶을 말하고 있습니다. 더 많이 가지고 누리려는 축적이 삶을 망치고 있습니다. 필요한 만큼만 가진다면 시간과 에너지가 남습니다.

왜 우리는 더 많은 것을 가지려고 할까요? 그 이유 중 하나는 세상의 유행과 관련이 있습니다. 다른 사람들이 하면 나도 하고 싶어지기 때문입니다.

당신은 수릉의 젊은이가 한단으로 가서 걸음걸이를 배웠다는 얘기를 듣지 못하였소? 한단의 걸음걸이 방식을 배우기도 전에 그는 옛날 걸음걸이를 잃어버리고 말았소. 결국 기어서 돌아왔시오.

—『장자』「추수」

한단지보邯鄲之步는 다른 사람의 삶을 따라가다가 자기 삶마저 잃어버린 이야기입니다. 세상의 시류를 따라 이리저리 떠다니는 우리의 모습을 보는 것 같습니다. 무엇보다 중요한 것은 삶입니다. 삶이 중하기 때문에 다른 사람의 소리, 남들의 방식을 따라가지 않는 것입니다.



쾌락주의자로 알려진 고대 그리스의 철학자 에피쿠로스는 은둔자의 삶을 권했습니다. 외부와 연결을 차단하고 노동과 토론으로 삶을 채웠습니다. 왜 은둔자의 삶을 실천했을까요? 외부의 목소리가 욕망을 자극하기 때문입니다. 알 이유가 없고, 듣지 않아도 되는 것을 마치 중요한 정보나 되는 것처럼 귀히 여기는 우리를 보면 에피쿠로스의 의도가 충분히 이해됩니다.

사실 우리는 숨는 것을 좋아합니다. 아이들이 숨바꼭질 놀이를 좋아하고, 직장인이 모니터가 보이지 않는 구석 자리를 선호하는 이유입니다. 은둔은 자연과 더불어 편안함을 추구하는 인간의 본성입니다.

자족하는 사람

장자가 낚시를 하고 있는데 초나라 임금의 사람을 보내서 뜻을 전했습니다.

“수고스럽겠지만 나라의 정치를
부탁드리고자 합니다.”

초나라 임금은 장자에게 재상의 일을 맡기려고 했습니다. 장자는 낚시를 하며 돌아보지도 않고 말했습니다.

“듣자 하니 초나라에는
신령스러운 거북이 있는데
죽은 지 삼천 년이 넘었다고
들었습니다. 임금은 그것을
비단으로 싸서 상자에 넣고 묘당

위에 잘 보관하고 있다더군요.
만약 당신이 그 거북이라면,
죽어서 뼈만 남긴 채로
부귀영화를 누리는 것이 좋겠소,
아니면 살아서 진흙 속에 꼬리를
끌고 다니는 것이 좋겠소?”

사신이 대답합니다.

“그야 당연히 살아서 진흙
속에 꼬리를 끌고 다니는 것이
좋겠지요.”

장자가 말했습니다.

“돌아가시오. 나는 진흙 속에서
꼬리를 끌고 다니며 살겠소.”

『장자』 「천도」

낚시는 작은 미끼로 큰 고기를 잡는 일입니다. 초나라 임금이 정치를 맡기는 것은 미끼입니다. 장자는 그것을 알고 있습니다. 미끼를 물면 자기 삶 전체가 걸려든다는 것을 꿰뚫고 있습니다. 연봉 높은 곳에 취직하거나, 승진하거





나, 상을 받으면 누구나 기뻐합니다. 장자는 그 반대입니다. 오히려 걱정하고 두려워합니다. 그래서 피합니다. 그것이 삶을 해치는 미끼임을 알기 때문입니다.

부와 권력, 힘을 가지면 더 행복할 것 같은데 그렇지 않습니다. 오히려 그것이 나를 구속합니다. 가장 자유로운 사람은 필요한 것이 없는 사람입니다. 필요한 것이 있다면 그것을 가진 사람에게 굶질거릴 수밖에 없습니다. 많이 가지는 것보다 가지지 않아도 괜찮은 것이 더 큰 힘입니다.

나답게 산다는 것

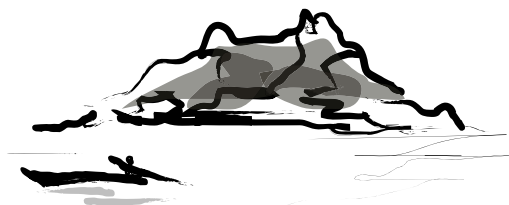
장자를 정리할 시간입니다. 정리의 키워드는 진인眞人, 참된 사람입니다. 두꺼운 『장자』라는 책을 열심히 읽다 보면 도달하게 되는 곳이 진인입니다. 진인이란 참된 삶을 사는 사람입니다. 참된 삶이란 진실한 삶입니다. 진실한 삶은 자기다운 자연스러운 삶입니다.

“흰머리가 너무 많아요.

염색 좀 하세요.”

가끔 주변 사람들이 염색을 권합니다. 이런 권유에 “예”라고 대답은 하지만 염색할 마음은 없습니다. 인위적인 것보다 자연스러운 것이 좋다는 것을 알기 때문입니다.

가끔 선의 나이에도 서른의 외모를 유지하는 연예인이 보입니다. 젊어 보이니 좋겠다는 반응이 많지만, 나이에 맞지 않은 모습이 웬지 어색



하게 느껴지기도 합니다. 화장해서 예쁜 경우가 있습니다. 인위적인 아름다움입니다. 화장하지 않아서 예쁜 경우도 있습니다. 자연스러운 아름다움입니다. 적절한 화장은 자신감을 가지는 데 도움이 됩니다. 문제는 화장으로 자연스러운 아름다움을 잃을 수 있다는 것입니다.

수수함 속에 자기다운 멋을 드러낸다면 그것이야말로 참다운 매력일 것입니다. 말을 잘하는 사람은 화려한 어휘가 아니라 평범한 말에 진실함을 담는 사람입니다. 자연스러움이야말로 도에 맞는 아름다움입니다.

평범해서 좋은 나

우리가 원하는 것은 성공한 ‘나’가 아닙니다. 평범한 나입니다. 사람에게서 중요한 것은 업적의 성취가 아니라 충만하게 사는 것입니다.

장자가 정저지와에서 벗어나 봉정만리를 말하는 이유가 이것 때문입니다. 타인의 삶을 좇아 외물의 유혹을 따르는 삶으로는 자기다움을 얻을 수 없습니다. 자기에게 솔직해야 하고 무엇보다 마음의 소리를 따라야 합니다. 이때 의연함은 나를 옥죄는 억압을 벗어던지는 힘입니다. 그런 후에 남들이 뭐라 하든 자기 삶을 터벅터벅 간다면 인간적 삶을 회복할 수 있습니다. 삶에 목적은 없습니다. 그저 펼쳐진 길을 소요할 뿐.

결 에 두 고 싶 은

여행이 쉬워지면서 우리는 지역마다 별명을 붙이고 있습니다. 청주는 애석하게도 ‘노잼’이라는 신조어 형용사를 달았으나, 반기를 들어보려고 합니다. 애정을 갖고 바라본 청주에서 다양한 보물을 찾았기 때문입니다. 청정 대청호와 비밀 정원 청남대, 웅장한 상당산성, 선비정신을 지키는 청주향교, 시대의 아픔을 간직한 수암굴 등 꼭 소개하고 싶은 청주의 모습입니다.

글·사진 / 이성균 여행기자





‘청주’의 보물



우리가 자연을 향유하는 방식

개인적으로 자연 관련 목적지를 볼 때는 사람의 손길이 닿았는지가 중요합니다. 태고의 자연보다는 인간의 기술력 또는 예술적인 시선과 자연이 어우러진 풍경을 선호하기 때문입니다. 이런 기준에서 보면 청주의 청남대는 제법 흥미를 유발하는 목적지입니다. 대청호 부근에 자리한 대통령 전용 별장인 만큼 자연과 멋진 공간을 두루 볼 수 있을 것이라는 기대감이 컸습니다. ‘따뜻한 남쪽의 청와대’라는 의미를 담은 청남대는 1983년 조성 당시 봄을 맞이하듯 손님을 맞이한다는 의미의 ‘영춘재’란 이름으로 불렸습니다. 역대 대통령은 이곳에서 여름휴가를 비롯해 명절휴가 등 매년

4~5회, 많게는 7~8회씩 시간을 보냈다고 합니다. 20년간 베일에 싸였던 청남대는 2003년 4월 18일 노무현 대통령 때 관리권이 충청북도로 이양되면서 일반인에게 개방됐습니다.

청남대는 별장이라는 이름이 무색하게 엄청난 규모를 자랑합니다. 산과 강을 따라 조성된 산책로(민주화의길, 오각정길, 나라사랑길, 솔바람길, 등산로 등)가 여러 갈래로 있고, 봐야 할 곳도 많습니다. 첫 방문이고 한두 시간 여유가 있다면 돌탑, 본관, 봉황의 숲, 양어장, 대통령 기념관, 메타세쿼이아숲 순으로 보면 핵심은 다 볼 수 있습니다. 초입부터 예사롭지 않습니다. 매끈하게 다듬어진 반송盤松이 길 양옆으로 줄지어 있는데, 이 공간의 품격을 대변하

봉황의 숲 전망대에서 본 풍경





는 것 같습니다. 이어서 대통령과 가족의 전용 공간으로 사용됐던 본관이 여행자를 반깁니다. 회의실과 접견실, 거실, 대통령 침실, 손님실, 식당 등이 옛 모습을 간직한 채 자리를 지키고 있습니다.

본관에서 나오면 이제 본격적인 걷기 여행의 시작입니다. 오각정길을 따라 걸으며 대나무가 선사하는 상쾌함과 대청호의 풍광을 만끽합니다. 그리고 봉황의 숲 전망대(22m)에 올라 청남대 전경을 한눈에 담을 수 있습니다. 대통령 기념관, 구룡산, 양성산, 대청호 등이 어우러져 기억에 남을 만한 청주의 모습을 선물합니다. 마지막으로 메타세쿼이아숲과 양어장을 지나 대통령 기념관에서 역대 대통령의 업적을 다시금 새기면서 애국심을 고취하는 것도 좋은 경험이겠습니다.

청남대와 함께 청주의 자연을 잘 활용한 또 다른 공간은 '상당산성'입니다. 청주를 상징하는 건축물이기도 합니다. 이곳은 청주시 동쪽에 솟은 상당산을 감싸는 포곡식산성(성벽이 계곡을 감싸며 산지의 능선을 따라 축조하는 성, 둘레 4.2km)입니다. 또 적의 침입에 대비해 전투에 유리한 산을 이용해 쌓았습니다.

산성 안에는 관아 건물을 비롯해 포루, 군기고 등 300칸이 넘는 건물이 있었다고 합니다. 4.2km로 조성된 산성 둘레 길을 걸으며 치성, 서남암문, 제송당, 미호문(서문), 진동문(동문)을 만나게 됩니다. 그리고 세 개의 문(동문·서문·남문) 중 가장 장엄한 경치를 자랑하는 남문은 <대조영>, <태왕사신기> 등 규모가 큰



(위) 청남대의 반송, (아래) 상당산성 공남문

청남대

충북 청주시 상당구 문의면 청남대길 646
09:00~18:00(16:30까지 입장)
성인 6,000원, 중고등학생 4,000원
043-257-5080

상당산성

충북 청주시 상당구 성내로 70
043-201-0202

사극 드라마의 무대으로도 활용되었습니다.

청주시민은 피크닉 공간으로도 알차게 이용하고 있습니다. 야외활동에 적합한 날씨에는 공남문 앞 초원에 텐트를 치고 자연의 숨결을 만끽하고 있습니다. 게다가 산성 근처에 다양한 먹거리가 있어 이곳을 중심으로 한나절 나들이를 계획해도 좋을 것 같습니다.

공남문으로 들어와 바로 오른편으로 내려가면 저수지를 끼고 있는 먹거리 마을이 보입니다. 백숙과 두부 요리, 각종 전, 청국장 등 토속 음식을 한옥에서 맛볼 수 있는 식당이 주를 이룹니다. 산성을 걷고 막걸리와 함께 푸짐한 밥상을 즐기면 됩니다. 또 산성 근방에 어죽, 메기찜, 시래기생선조림 전문 식당과 근사한 카페도 많아 입이 심심하지 않습니다.

도심 속 문화유산 탐방

청남대와 상당산성은 청주 도심에서 살짝 벗어나 있습니다. 이제 중심가로 향합니다. 도시 한복판에서도 옛 문화를 확인할 수 있는 유산이 있으니까요. 현재 대한성공회 성당(충북 유형문화재)은 2024년 1월 말까지 지붕 보수공사를 진행할 예정이라 온전한 모습을 눈에 담지 못했습니다. 청주향교가 그 아쉬움을 달래줬습니다. 우선 다른 지역의 향교보다 외향적으로 멋진 곳입니다. 건물 배치가 독특합니다. 계단식으로 돼 있는데, 가장 높은 곳에 대성전(29위 스승의 위패를 모시고 석전을 지내는 곳), 그 아래에 내삼문(대성전으로 오르는 신문神門), 가장 아래에 명륜당(학생들이



청주시민들의 피크닉 공간, 상당산성

공부하는 교실)이 있습니다. 멀리서 보면 3개의 건물이 층을 이루고 있는 게 명확하게 보이고, 웅장한 느낌마저 듭니다.

청주향교의 또 다른 명물은 향교와 긴 세월을 함께한 고목입니다. 워낙 키가 커 존재감이 상당해 향교에 들어서자마자 시선을 뺏기게 됩니다. 명륜당 앞으로는 예술 작품처럼 잘 정돈된 나무가 있습니다. 향교를 거닐기만 해도 여행이 되는 이유입니다. 향교에서는 현재 선비문화체험, 서예교실, 충효교실 등 다양한 프로그램도 진행하고 있습니다. 청주 선비의 정신을 조금이나마 이해할 수 있는 시간이 될 것 같습니다.



수암골 전망대



(좌)청주향교 명륜당, (우)청주향교

청주향교

충북 청주시 상당구 대성로 122번길 81

09:00~17:00

043-253-3365

수암골전망대

충북 청주시 상당구 수동 81-245

충북문화관

충북 청주시 상당구 대성로 122번길 67

동절기 평일 10:00~18:00(주말 17:00까지)

043-223-4100



향교 바로 옆으로 충북문화관(등록문화재, 충청북도지사 구 관사)도 있습니다. 1939년에 건립되어 근대 건축물을 구경하는 재미가 있습니다. 특히 서양식과 일본식이 혼합된 구조로 전면은 서양식 주택의 여닫이창과 응접실 부분의 원형 창호가 보이고, 후면은 다다미가 있는 일식입니다. 지붕 구조도 독특합니다. 가는 부재를 여러 개 고정해서 지붕 구조를 형성하는 오리옥기구미 형식을 따르고 있습니다. 내부는 충북 대표문인 12인의 삶과 문학, 관사에 관련된 다양한 이야기가 사진으로 채워져 있습니다. 옆으로는 숲속갤러리도 있습니다. 충북문화예술 발전에 기여하고 예술적 입지를 구축한 작가들을 소개하는 공간으로, 다채로운 전시로 꾸며지고 있습니다.

마지막 코스는 수암골과 전망대입니다. 수암골은 6.25전쟁 당시 피란민이 정착하면서 만들어진 달동네입니다. 그 이후 인쇄 골목이 됐고, 지금은 '추억의 골목길 여행'이라는 콘셉트로 서민의 희로애락이 담긴 벽화가 가득한 예술 동네가 됐습니다. 좁은 골목길을 두고 주택이 서로 마주 보고 있어 답답할 수도 있는데, 화사한 색감의 그림이 생동감을 불어넣고 있습니다. 13~15년 전부터 각종 드라마 촬영지로 사람들에게 얼굴을 비쳤습니다. 자연스레 젊은층을 중심으로 방문객이 늘었고, 테라스가 있는 카페가 생기면서 카페거리도 형성됐습니다. 일몰 타이밍에 맞춰 전망대도 다녀올 만합니다. 수암골과 청주시청 등 청주의 도심과 주황빛 하늘을 마주할 수 있습니다.

보고 싶고 즐기고 싶은 곳, 청주



글 / 홍보실 홍경언

자료 출처 / 청주시 홈페이지(<https://cheongju.go.kr>)

초정행궁



세종대왕이 눈병 등 질병을 치료하기 위해 머물렀던 행궁입니다. 1444년(세종 26년) 1월에 건립했으며, 총 121일 동안 머물며 한글 창제를 마무리했던 곳으로 세종대왕의 숨결을 느낄 수 있는 곳입니다.

명암유원지



청주에서 가장 큰 저수지로 타원형으로 되어 있으며, 보트놀이를 즐길 수 있고, 주변 일대엔 울창한 산림과 사계절마다 특색 있는 우암산 우회도로, 등산로, 청주박물관, 우암어린이회관, 상당산성과 연결되어 시민의 휴식처로서 큰 역할을 하고 있습니다.





옥화자연휴양림



청주의 대표적인 청정지역이며 여름 휴양지인 옥화9경 일대의 산 136ha에 조성된 곳으로, 숙박이 가능한 산막과 야영장, 물놀이장, 체육시설이 있습니다. 울창한 숲속에는 삼림욕을 즐길 수 있는 오솔길과 등산로가 잘 꾸며져 있습니다.



국립청주박물관



충북 지역의 문화유산을 조사, 연구, 전시하고 다양한 문화교육 프로그램을 통하여 중원문화의 특색을 조명하고자 1987년 개관했습니다. 상설 전시실에는 2,300여 점의 유물이 선사시대부터 조선시대에 이르기까지 시대별로 전시되어 있습니다.



문암생태공원



2000년까지 생활쓰레기 매립장이었지만 부지안정화와 환경 정화기간을 거쳐 2010년 도심형 테마공원으로 개장했습니다. 21만㎡에 소풍을 즐길 수 있는 가족공원, 생태탐방로, 역사원 등이 있는 생태공원으로 조성되어 있습니다.



청주랜드



청주랜드는 어린이에게 꿈과 희망을 주는 휴식공간이자 가족이 함께 나들이하기 좋은 곳입니다. 자연과 과학에 관한 다양한 정보를 제공하는 어린이회관, 살아있는 포유류와 조류, 파충류를 관찰할 수 있는 동물원, 신나는 놀이를 즐길 수 있는 놀이동산이 있습니다.



전시

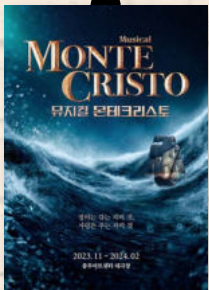
공연

몬테크리스토

기간 2023.11.21.(화) ~ 2024.02.25.(일)

장소 충무아트센터 대극장

지킬 앤 하이드로 유명한 프랭크 와일드
훈이 작곡하고 황태자 루돌프의 원작자
잭 머피가 작사한 스위스의 뮤지컬이다.
스위스 외 국가로는 한국에서 2010년 최
초로 공연했다. '몬테크리스토'는 프랑스
작가 알렉상드르 뒤마의 동명 소설이 원
작이다. 친구의 계략으로 감옥에 갇혔다
14년 만에 탈출한 에드먼드가 몬테크리
스토 백작으로 이름을 바꾸고 복수에 나
서는 이야기를 그린다.



디지털스토리: 이야기가 필요해

기간 2022.11.22.(화) ~ 2023.12.31.(일)

장소 국립현대미술관 청주

요금 무료

이 전시는 미디어를 활용하고 디지털 방식으로
전환된 다양한 연출 방식을 체험할 수
있도록 '이미지 퍼즐', '장면의 연출', '가상의
세계'라는 3개 소주제로 나누어 전시한다.
관람객은 디지털 소프트웨어로 제작된 영상,
음성, 사운드, 텍스트, 애니메이션, 사진 등을
통해 다양하게 작품을 관람할 수 있다.

바닷마을 다이어리

기간 2023.10.08.(일) ~ 11.19.(일)

장소 예술의전당 오페라하우스 자유소극장

'바닷마을 다이어리'는 일본의 영화감독 고레
에다 히로카즈가 2015년 발표한 동명 영화를
무대화한 연극이다. 외도로 집을 나갔던 아바
지의 부고를 시작으로 바닷가 한적한 마을에서
사는 세 자매 사치, 요시노, 지카가 이복동생인
스즈를 가족으로 받아들이는 과정을 그린다.



월드판소리페스티벌

기간 2023.11.07. (화) ~ 11.08. (수)

장소 서울 남산국악당

한국의 전통 성악인 판소리의 아름다움과 가치를 알리는 국제음악축제이다. 2023년 제1회 월드판소리 페스티벌은 판소리 유네스코 인류무형문화유산 등재 20주년을 기념하여 메인 공연인 '판소리 20시간 릴레이 프로젝트'를 진행한다. 남녀노소, 국적 불문, 장애인과 비장애인 60인의 소리꾼이 20분씩, 총 20시간의 판소리 공연을 펼친다.



대한민국 우리 술 대축제

기간 2023.11.24. (금) ~ 11.26. (일)

장소 aT센터 제1전시장

대한민국 우리 술 대축제는 전통주의 가치와 우수성을 널리 알리고, 전통주 산업을 활성화하기 위해 개최되는 국내 최대의 전통주 행사로, 2011년부터 시작되었다. 전국의 다양한 우리 술을 한자리에서 만날 수 있으며, 다채로운 소비자 체험 프로그램을 경험할 수 있다.

981 역사 바당

기간 2023.10.04. (수) ~ 11.30. (목)

장소 9.81 파크 제주

가을을 맞이해 반짝이는 은빛 역사를 981% 즐길 수 있는 역사축제가 열린다. '제주 역사 군락지'로 유명한 애월읍 어음리 일대에 위치한 9.81파크는 은빛 역사 물결과 탁 트인 제주 바다, 해 질 녘 노을을 한눈에 담을 수 있는 곳이다. 험난한 등산을 하지 않아도 역사를 감상할 수 있다는 장점 덕분에 가을 제주 역사 여행의 필수 코스로 자리 잡았다.



‘인터넷 뱅크’ 4,000만 명 시대... 즐기로운 인터넷 은행 이용법



스마트폰 하나로 모든 것이 해결되는 인터넷 시대에 맞춰 은행도 변신하고 있습니다. 언론 보도에 따르면 인터넷 은행 고객이 4,000만 명에 도달했다고 합니다. 인터넷 은행은 처음에는 편리함과 참신함 덕분에 주목을 받았습지만 이제는 실질적인 이득까지 주고 있다고 합니다. 대세가 된 인터넷 은행의 현명한 사용법을 알아보겠습니다.

글 / 매일경제신문 임상균 주간국장

인터넷 은행? 인터넷 뱅킹?

‘인터넷 뱅크’라는 말이 나오기 전부터 ‘인터넷 뱅킹’은 익숙한 단어였습니다. 한마디로 PC나 스마트폰을 이용해 인터넷으로 접속해 은행 업무를 처리하는 것을 말합니다. KB, 신한 등 일반 시중은행에서도 인터넷 뱅킹을 제공합니다. 즉, 지점에 가서 할 수 있는 업무를 인터넷에서 할 수 있게 만들어 놓은 시스템입니다.

하지만 인터넷 은행은 개념이 다릅니다. 인터넷에서만 모든 업무가 이뤄지는 은행입니다. 지점이 별도로 없습니다. 법적으로는 ‘은행업을 전자금융거래 방법으로 영위하는 은행’이라고 표현할 수 있습니다. 영어로는 ‘Online bank’라는 용어로 많이 사용됩니다.



우리나라는 2016년 카카오뱅크와 케이뱅크 두 곳이 당국의 인가를 받아 영업을 시작했습니다. 그렇게 시작된 우리나라 인터넷 은행은 토스뱅크까지 가세하며 3사 체제가 구축됐습니다. 초기에는 그저 편리한 은행 업무 혹은 독특한 서비스 때문에 주목을 받았습니다. 하지만 어느덧 가입자 4,000만 명 시대가 됐습니다. 카카오뱅크는 올해 2분기 기준 가입자 수 2,174만 명을 기록했습니다. 케이뱅크와 토스뱅크도 각각 900만 명, 700만 명을 돌파했습니다. 10~30대 중심에서 중장년층 중심으로 고객층도 넓어지고 있습니다.

인터넷 은행의 신선한 예금 상품

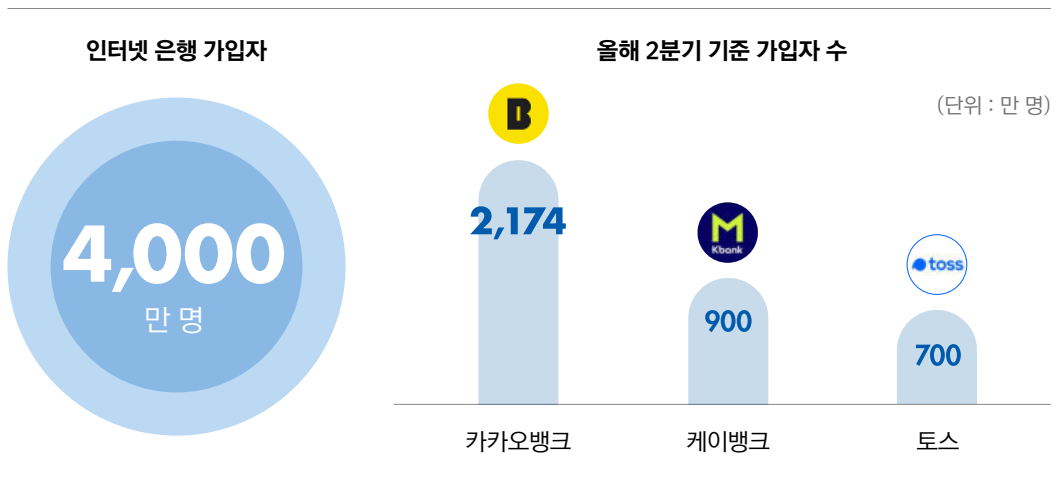
인터넷 은행의 인기몰이는 우선 독특하고 경쟁력 있는 예금 상품 때문입니다. 토스뱅크에는 ‘이자를 먼저 주는 정기예금’이 있습니다. 말 그대로 돈을 예치해 두면 소비자가 원하는 때에 이자를 주는 상품입니다. 원래 이자라는

것은 돈을 예금하면 일정 기간이 지나야 받을 수 있는 것인데 이런 고정관념을 깨뜨렸습니다. 일정 기간 예금을 약정하면 가입과 동시에 연 3.5%의 이자를 먼저 줍니다. 기간은 3개월 혹은 6개월 중 선택할 수 있습니다. 거치 금액은 100만 원 이상 10억 원 이하이며 만기 시 재가입은 최대 3회까지 신청할 수 있습니다. 이 상품은 올 3월에 출시됐는데 약 반년 만에 예치금이 4조 원을 넘어섰다고 합니다.

케이뱅크도 올해 매일 이자를 받을 수 있는 파킹통장을 내놨습니다. 파킹 통장인 ‘플러스박스’ 화면에서 전날까지 연 2.3% 금리가 쌓인 이자금액을 확인하고 ‘받기’ 버튼을 누르면 터치 한 번으로 이자가 바로 지급됩니다. 최대 3억 원까지 이 통장에 예치할 수 있습니다.

이자도 좋고, 서비스도 좋은 모임통장과 급여통장

‘모임통장’이라는 상품도 인터넷 은행의



인기 품목입니다. 모임통장이란 친구·동호회 등 각종 모임의 회비를 모으고 비용을 관리할 수 있는 통장입니다. 2018년 제일 먼저 이 상품을 내놓은 카카오뱅크의 경우 카톡으로 바로 친구, 지인 등을 초대하고 모든 멤버에게 회비 잔액과 거래내역을 함께 볼 수 있도록 했습니다. 올 6월 말 기준 가입자 수가 920만 명에 달하지만 이율은 연 0.1%로 상당히 낮습니다.

토스뱅크는 올 2월 누구나 모임장이 될 수 있는 ‘공동 모임장’ 기능과 체크카드를 여러 장 만들 수 있는 모임통장을 내놴습니다. 기존 모임통장은 모임장(長) 1명만 출금·결제 권한을 가졌으나 토스뱅크 모임통장은 공동 모임장도 본인 명의의 모임카드 발급과 결제, 출금이 가능합니다. 출시 한 달 만에 23만 8,000계좌가 개설될 정도로 반응이 좋았습니다. 금리도 금액 제한 없이 연 2%로 카카오뱅크보다 훨씬 높습니다. 모임원 수 제한이 없는 것도 특징

입니다. 토스뱅크는 모임통장 출시 한 달간은 모임원을 추가할 경우 1인당 최고 1만 원의 모임 지원금을 주는 파격 혜택을 내놓기도 했습니다.

올 8월 가장 늦게 모임통장을 출시한 케이뱅크는 300만 원 이하 금액을 대상으로 연 2.3%의 가장 높은 금리를 제시하고 있습니다. 특정 기간까지는 인출하지 않고 모임비를 모아갈 계획이라면 모임비플러스 서비스도 이용할 만합니다. 최대 연 10%의 금리가 적용된다고 합니다. 목표일을 최소 30일 이상 최대 200일 이하로 설정할 수 있으며 목표금액은 2만 ~1,000만 원입니다.

인터넷 은행을 급여통장으로 이용하는 사람도 크게 늘어나고 있습니다. 카카오뱅크의 경우 급여계좌 고객 수가 매년 32% 증가하고 있다고 합니다. 케이뱅크 역시 급여계좌로 설정한 고객 수는 2020년 대비 2.5배 증가했고, 급여계좌 금액은 5배 증가했습니다.



마이너스통장부터 주택담보대출 까지... 다양한 대출 라인업

인터넷 은행은 대출에서도 시중은행을 위협하고 있습니다. 마이너스통장부터 신용대출, 전세자금대출, 주택담보대출 등 제대로 라인업이 갖춰져 있습니다. 예를 들어 카카오뱅크의 주택담보대출(이하 '주담대') 대출액 규모는 9월 말 기준 19조 8,672억 원으로 20조 원에 육



박했습니다. 연초만 해도 카카오뱅크의 주담대 규모가 13조 원대였습니다. 불과 9개월 새 50% 이상 급증한 것입니다. 낮은 대출이자로 갈아타려고 다른 은행에서 넘어오는 수요를 꾸준히 흡수한 결과라고 합니다.

가령 9월 말 기준 카카오뱅크의 전월세 대출의 경우 금리가 3.691%로 은행권 전체에서 최저 수준입니다. 일반 주담대는 금리도 낮지만 중도상환 수수료 면제라는 메리트도 있습니다. 카카오뱅크의 변동금리 기준 지난 9월 말 현재 주담대 금리는 연 4.031~5.778%로, 같은 기간 시중은행의 같은 변동금리 기준 주담대 금리 연 4.270~7.099%보다 유리합니다.

카카오뱅크는 신용대출에서도 공격적인 금리를 적용하고 있습니다. 10월 들어 중·저신용 고객(KCB 기준 신용점수 860점 이하)을 대상으로 한 '중신용대출' 상품의 금리를 최대 0.50%포인트 인하했습니다. 이로써 카카오뱅크 중신용대출의 최저금리는 연 4.576%에서 연 4.076%로 낮아졌습니다.

대출상품 꼼꼼한 비교를

인터넷 은행에서도 금리와 대출조건은 다소 차이가 있기 때문에 꼼꼼한 비교가 필요합니다. 주담대를 비교할 경우 카카오뱅크의 대출조건은 만 19세 이상 내국인으로 현 직장에서 1개월 이상 근무한 근로소득자 혹은 소득금액증명원으로 소득증빙이 가능한 사업소득자여야 합니다. 또 무주택을 포함한 2주택 이하 가구, 주택 보유 수 산정 대상 세대원이 모두 내국인인 경우 가능합니다. 대상 주택은 KB 시세가 있거나 카카오 내부 기준에 따라 시세를 평가할 수 있는 아파트, 연립주택, 다세대주택 등입니다. 한도는 최대 10억 원이지만 주택 종류, 지역, 대출기간, 주택 보유 수, 기존 주택 처분 여부, 개인의 신용과 부채상환 능력 등에 따라 달라질 수 있습니다.

케이뱅크의 주담대 조건은 우선 본인 단독 또는 배우자 공동명의의 아파트를 소유했거나 아파트를 구입하려는 경우여야 합니다. 근로소득자나 사업소득자는 물론이고 연금소득자, 프리랜서도 소득 확인이 가능하다면 내부심사 대상이 됩니다. 대출한도는 구입자금과 대환대출 모두 최대 10억 원입니다. 대여기간은 10~40년 범위에서 5년 단위입니다. 케이뱅크의 대출금리는 9월 말 기준으로 최저 3.67%에서 최고 6.01%입니다.

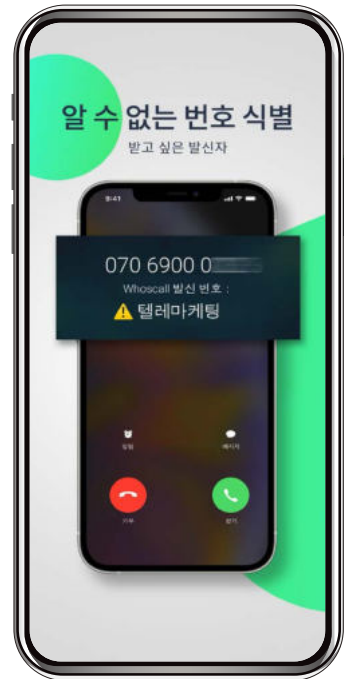
토스뱅크는 아직 주담대는 취급하지 않고 있습니다. 최근 전월세보증금 대출을 내놓았고, 주담대는 내년에 출시할 예정이라고 합니다.

“이 번호 뭐야?” 알아두면, 안전해

스팸 차단 앱 ‘후스콜(whoscall)’ 사용법

보이스피싱 전화와 스미싱 기술이 나날이 발전하고 전화금융 사기 등 범죄가 성행하고 있습니다. 광고성 전화나 스팸 전화를 차단할 수 있는 보이스피싱 예방 앱 ‘후스콜’을 소개합니다. ‘후스콜’은 번호를 식별하고 의심스러운 전화는 자동으로 감지해서 알려주기도 합니다. 해당 앱은 구글스토어(앱스토어)에서 다운로드할 수 있습니다. 소개된 내용은 안드로이드 무료 버전이며 IOS(아이폰)와 다소 차이가 있을 수 있습니다.

글 / 홍보실 조경민

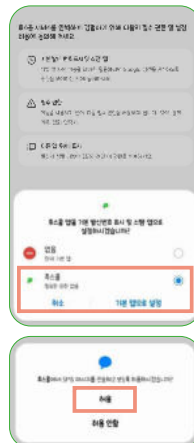


앱 설치와 권한 설정하기

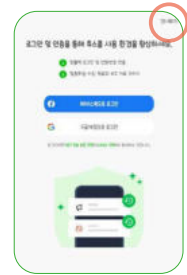
- 1 ‘후스콜’ 앱을 구글플레이 (또는 앱스토어)에서 다운로드한 후 실행합니다.



- 3 전화나 문자가 왔을 때 보이스피싱인지 스미싱인지 식별할 수 있도록 발신번호 표시와 스팸 앱 ‘후스콜’을 ‘기본 앱으로 설정’을 선택합니다.



- 4 ‘메시지 전송’, ‘통화기록’, ‘전화 걸기 및 관리’, ‘내 연락처’에 접근이 가능하도록 모두 ‘허용’을 선택합니다.

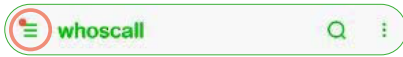


- 5 본인 계정으로 로그인하거나 원치 않을 경우 ‘건너뛰기’로 이용 가능합니다.

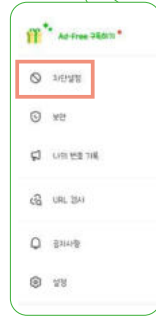
- 2 앱을 사용하기 위해 ‘확인’ 및 ‘계속’, ‘알겠습니다’를 선택하고 권한에 동의합니다.



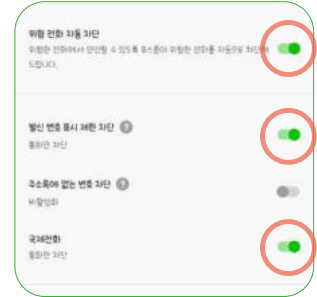
위험 전화 자동 차단하기



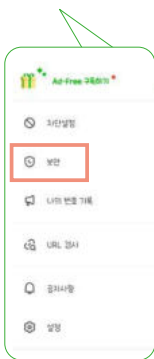
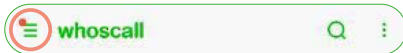
- 1
왼쪽 상단의 '≡'를 선택한 후
메뉴 중에서 '차단설정'을
선택합니다.



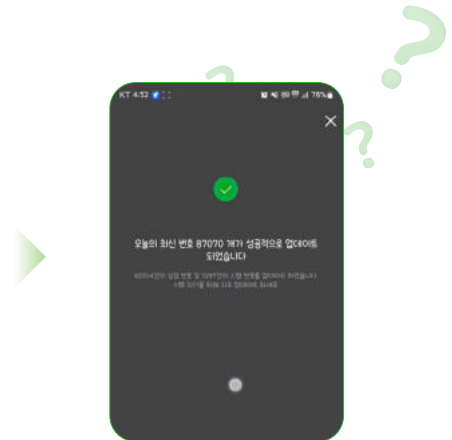
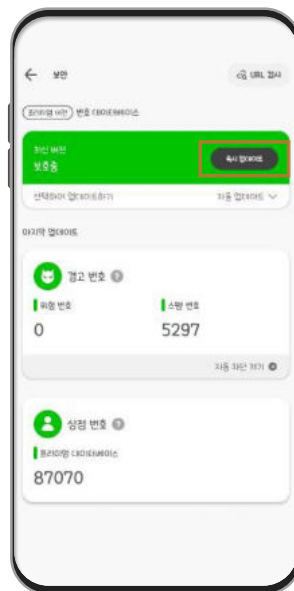
- 2
위험 전화 자동 차단, 발신 번호 표시 제한 차단,
국제전화를 '선택'해 활성화합니다. 보이스피싱,
스미싱, 광고 등이 명백한 전화번호는 자동으로
차단해 주는 기능입니다.



정보 업데이트 하기



- 1
홈 화면 왼쪽 상단의 '≡'를
다시 선택한 후
메뉴 중에서 '보안'을 선택합니다.



- 2
'즉시 업데이트'를 선택합니다.
'후스콜'은 스팸과 관련된 모든
전화번호를 계속 업데이트합니다.
오래된 전화번호부터 최근
전화번호까지 모두 차단이 가능합니다.
짧은 시간에도 수천 개의 전화번호가
필터링 되므로 주기적으로 업데이트를
진행하는 것이 좋습니다.



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

함께 GEPS

세월이 흐를수록 관계의 폭이
좁아지는 걸 느낍니다.
그러나 세월이 흐를수록
사랑과 우정은 더 깊어갑니다.
주위를 돌아보며 함께하고 싶은 사람과
깊어가는 시간을 보내세요.





무궁화를 가꾸며 나라사랑 알려요!

전북상록애국화조경봉사단

2012년 3월, 단원 22명이 모여 출범한 전북상록애국화조경봉사단(이하 봉사단)은 무궁화를 가꾸며 나라사랑 실천을 꽃피우고 있습니다. 쓰레기 매립지였던 전주 서곡 지구 일대를 꽃동산으로 만든 봉사단의 노력은 전주 지역에서 아름다운 이야기가 되어 가는 중입니다.

취재·글 / 전진 객원기자

촬영 / 이동훈 객원사진기자



 **애국화 조경 봉사단** 
창단일 : 2012년 3월 30일



버려진 땅에 숨을 불어넣었어요

매주 둘째, 넷째 주 토요일 새벽 6시, 14명의 단원들은 예초 작업에 필요한 전지가위, 낫, 삽 등을 들고 모입니다. 아침 9시까지 모롱지작은 도서관 일대의 공원과 길 건너 문학대공원까지 흩어져 잡초를 베고, 병충해 예방을 위해 약을 치고, 거름과 물을 주면서 꽃과 나무를 돌봅니다. 매년 계절마다 할 일이 끊이지 않지만 함께여서 해낼 수 있다고 합니다.

지금의 도서관 자리에 2010년 문화관이 설립될 때부터 주변 환경 일대를 살피고 가꾸었다는 봉사단장 김방섭님은 “이 주변은 원래 쓰레기 매립장이었던 곳이라 악취와 쓰레기, 우거진 잡초가 가득했어요. 주변 환경을 바꿔보자는 주민들의 기대도 있었고, 내가 사는 지역을 아름답게 만들어 보고 싶은 마음에 2011년부터 생태 복원 프로젝트에 돌입했습

니다. 전국을 돌며 수소문해 꽃씨를 채취하고 지인, 전문기관에 자문하고 협조를 받아 무궁화, 구절초 등을 심고 가꾸면서 혼자 하는 것보다 함께 해 보면 더 오래 할 수 있다고 생각해 봉사단을 구성했습니다”라고 말합니다.

공원을 구축하는 데 많은 시간과 노력이 필요하였습니다. 힘들어도 버려진 땅에 숨을 불어넣는 일에 동참하겠다는 단원들의 마음에 감응한 전주시청, 완산구청, 환경청, 전북은행에서도 무궁화, 꽃씨, 제초제를 지원하면서 지난 10여 년 동안 주변은 더 아름답게 변했습니다.

태극기, 무궁화 우리가 알리고 지켜요~

최근에는 전북도청, 전주시청, 남부산림청이 1억 원의 예산을 들여 선사시대 유적 공원인 문학대공원 일대에 무궁화 체험장을 조성하고 있는데 봉사단은 이 사업에도 참여하고



있습니다. 지역에서 무궁화 사랑으로 유명한 봉사단에 먼저 도움을 요청한 것입니다. 체험장이 구축되면 어린이, 청소년, 시민에게 무궁화를 알리는 문화해설사로도 더 활발하게 활동할 예정입니다.

부단장 이기재님은 “학생들이 무궁화를 잡초나 나무로 생각하는 게 안타까웠습니다. 무궁화를 홍보해 올바른 국가관을 확립해 주자는 취지도 있어요. 평생 나랏일을 하고 퇴직한 단원들에게는 정말 의미 있는 활동입니다”라며 자부심을 내비칩니다.

2013년부터 시작한 태극기 달기 운동은 국경일마다 진행되는 봉사단의 또 다른 나라사랑 활동입니다. 올해 3.1절에는 단원 10여 명이 전주시 진북동에 있는 아파트를 방문해 주

민들에게 태극기를 전달하며 계양을 당부하는 캠페인도 펼쳤습니다. 김방섭 단장이 거주하는 아파트는 단원들의 홍보 덕분에 국경일이 되면 70% 이상 넘게 태극기가 계양된다고 합니다.

봉사활동에 애국심이 흘러요

공무원연금공단 전북지부 이미라 팀장은 “사명감을 갖고 봉사하시는 단원들은 지역의 귀감이 됩니다. 지역사회에서 인정해 먼저 도움을 요청할 정도니 대단한 활동가들이시죠”라고 말합니다. 10년 넘게 활동하고 있는 봉사단원 박흥규님은 “무궁화를 통해 ‘나라사랑’에 앞장선다는 자부심이 있어요”라며 봉사의 뿌듯함을 전합니다. 정석정님은 “무엇보다 나라의 중요한 유산을 가꾸고 알리는 가치 있는 활동에 참여할 수 있어서 좋아요. 완주군청에서 재직하다 은퇴했는데 이후에도 이렇게 지역을 위한 일에 협업할 수 있으니 자랑스럽죠”라고 말합니다.

봉사단은 10여 년 넘게 가꾼 무궁화를 꺾꽂이로 길러 1년에 300~400그루 나눔도 합니다. 무궁화가 많은 곳에 뿌리를 내리고 활짝 피우길 바라는 마음에서입니다. 금수강산이 무궁화로 뒤덮이는 꿈을 꾸다는 전북상록애국화조경봉사단은 은퇴 후에도 아름다운 꽃과 나무와 함께할 수 있어서 힘이 솟는다고 합니다. 봉사단이 뿌려 온 나라사랑의 향기가 지역의 새로운 역사를 만들고, 나라를 위하는 일로 연결되어 널리 퍼지고 있습니다.





여행 필수품

글·정리 / 홍보실 조경민

나만의





아빠의 마음가짐

정성곤 님 경기 이천시

우리 집에서는 여행 떠나기 전날부터 아빠인 제가 제일 바쁩니다. 가족이 먹는 건강보조식품과 복용 중인 약품 그리고 여행을 떠나면서 간단히 먹을 간식과 종이컵, 휴지 등 필수품도 챙깁니다. 마지막으로 가장 중요한 것은 지역 맛집 조사입니다. 가족이 즐거워할 모습들을 그리면서 아빠의 즐거운 마음가짐으로 여행을 준비하는 겁니다.



늘 함께하는 전기방석

오은숙 님 경북 상주시

평소 추위를 많이 타서 집에서 잘 때도 꼭 긴 옷을 입고 잠이 듭니다. 그렇기에 여행 필수품 제1호로 작은 전기방석을 꼭 챙깁니다. 2018년 중국 멘산綿山산을 가게 되었는데 깜빡 잊고 챙기지 못해 온수로 몇 번을 샤워하여 몸을 데우고 난 뒤 잠을 잘 수 있었습니다. 그 후 제일 먼저 가방에 전기방석을 챙기며 안도의 숨을 내쉬곤 한답니다.

추억을 한가득 남기는 카메라

최호선 님 인천 남동구

여행은 항상 즐거움으로 들뜨곤 합니다. 여행을 멀리 가거나 가까이 가거나 항상 준비하는 필수품은 바로 카메라입니다. 저는 사진 찍기를 너무 좋아합니다. 그래서 늘 여행을 떠나면 기억에 남기고 싶은 것, 함께한 사람들을 카메라에 담아냅니다. 여행 준비를 하며 들뜬 마음에 준비물을 빠뜨리기도 하지만 그럼에도 카메라는 절대 빼놓지 않습니다.



코리아 믹스커피

박춘배 님 부산 해운대구

아들이 내려 마시는 아메리카노보다 믹스커피가 제일 맛있습니다. 평소에 아침 식사 후에는 믹스커피만 마십니다. 해외여행을 갈 때도 여행 일정보다 많은 양의 믹스커피는 필수 준비물입니다. 예전 이스탄불 여행에서 어느 커피집 사장에게 믹스커피를 태워 주며 ‘코리아 믹스 커피’를 자랑했더니 사장님이 “베리 굿”이라 했습니다.

나의 휴대용 스타일러, 신문지

신승주 님 경기 의왕시

여행 중 불편한 것은 세탁입니다. 그래서 여행을 갈 때 신문지를 꼭 챙깁니다. 신문지의 비결은 세탁기와 건조기가 없을 때 유용합니다. 여행 중 일과 후 옷을 먼저 세탁하고 마른 수건에 옷을 말아 둡니다. 그다음 신문지에 두 번, 세 번 말아서 습기를 제거합니다. 마지막으로 옷을 걸어 두면 다음날 마치 새 옷처럼 입을 수 있습니다.



지금도 계속되는 언어 공부

김보경 님 부산 영도구

저의 여행 필수품은 그 나라의 언어를 공부하는 것입니다. 1993년부터 자유여행을 다니기 시작했습니다. 관광이 아닌 여행은 새로운 사람을 만나는 것이고 그들의 생활과 문화를 이해하는 것입니다. 지금은 남미와 파리에서 한 달 살이를 위해 스페인어와 프랑스어를 공부하고 있습니다. 현지어 인사에 미소 지어 주는 사람들을 만날 생각을 하면 가슴이 설칩니다.

다음 호 주제는 ‘화해의 기술’입니다. 우리는 매일 매일 가족, 친구, 이웃과 함께 생활합니다. 늘 같이 지내다 보면 크고 작은 갈등은 꼭 일어나기 마련입니다. 하지만 갈등을 잘 회복한다면 더 건강한 관계로 발전하기도 합니다. 배우자나 친구와 소소한 다툼 이후에 분위기를 풀어 나가는 자신만의 화해 기술이 있다면 연금지에 공유해 주세요. 응모 마감일은 11월 16일입니다. 자세한 응모 방법은 73쪽에서 안내합니다. 원고가 게재된 독자님에게는 모바일 문화상품권 1만 원을 선물로 드립니다.

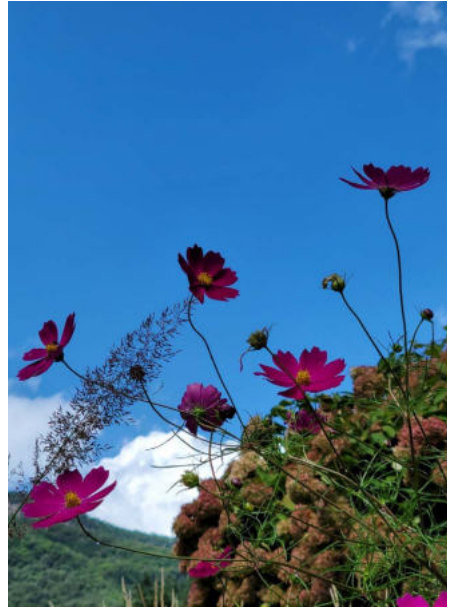
고개 들어 바라본 하늘

글·정리 / 홍보실 조경민



깊어가는 가을, 10월이 되어 지난주에 단풍을 보고 왔습니다.
오전 산행을 하며 서울 망월사에서 바라본 아름다운 도봉산의
가을 하늘입니다.

박종식 님 경기 김포시



어린 시절 코스모스를 머리에 꽂고 고추잠자리
따라 뛰어놀던 시절이 아련하게 떠오르며 미소
짓는 가을 하늘입니다. 그때가 그립습니다.

장말녀 님 충남 천안시



구름 좋은 날, 왕송호수에서 레일바이크를 타는 풍경이
아름다웠습니다. 호수에 비친 구름이 가을 하늘의 아름
다움을 더해 주었습니다.

이기복 님 경기 수원시



충북 단양 남한강변에 조성된 꽃길을 걸으면서
멀리 스카й워크를 바라보다 해 질 녘 구름이
눈에 들어와 사진에 담아 보았습니다.

김희수 님 충북 단양군



10대 때 보았던 다대포 앞바다를 50년이 흐른 후 다시 만났네요. 주변은 많이 변했지만 바다와 하늘은 50년 전처럼 여전히 넓고 높습니다.
방성숙 님 부산 해운대구



바다 건너 울릉도에도 가을이 찾아와 행남해안산책로를 천천히 걸어보았습니다. 파란 하늘에 흰 구름 두둥실 떠가고 잔잔한 바다 물결에 부서지는 햇살, 윤슬이 더욱 반짝입니다.
이상봉 님 경북 상주시

삭막한 강변 둔치를 아름답게 수놓는 핑크몰리와 파란 하늘의 구름이 한 폭의 그림 같습니다. 안동 낙동강 둔치의 핑크몰리가 핀 그곳에서 높은 하늘을 즐기고 왔습니다.
박근목 님 경북 예천군



파란 하늘에 뭉게구름이 두둥실 떠가는 청명한 날, 땅에서는 국화꽃이 만개하여 국향을 풍기는 계절입니다. 가을 나들이 나온 아기와 엄마 그리고 가족들! 늘 건강하고 행복하기를 빕니다.
윤영기 님 광주 남구

다음 호 주제는 ‘나의 최애향 컬러’입니다. 사람은 누구나 잘 어울리는 고유의 색이 있고, 특별히 좋아하는 색이 있습니다. 내가 가장 좋아하는 색이 담긴 사진이라면 풍경, 인물, 사물 모두 좋습니다. 나의 최애 컬러를 나타낼 수 있는 사진을 응모해 주세요. 응모 마감일은 11월 16일입니다. 자세한 응모 방법은 73쪽에서 안내합니다. 글이 게재된 독자님에게는 온누리상품권 3만 원을 선물로 드립니다. 많은 관심과 참여 부탁드립니다.

독자의 출간소식

비매품을 제외한 모든 책은
대형 서점, 해당 출판사 인터넷
서점에서 구입할 수 있습니다.
비매품 문의: book@geps.or.kr
글·정리 / 홍보실 조경민

독자님의 출간 도서와 전시를 소개합니다

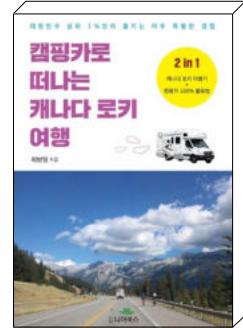
공단 홈페이지 → 연금복지포털 바로가기 →
로그인 → 복지서비스 → 월간 공무원연금 →
원고투고에서 '캡스복스' 또는 '캡스전시'를
선택해 해당 내용을 1~2줄 적어 투고해 주세요.
투고해 주신 책과 전시는 순차적으로 게재됩니다.



네 박자로 배우는 국문 교과서 사자소학

이장수 님 경남 진주시

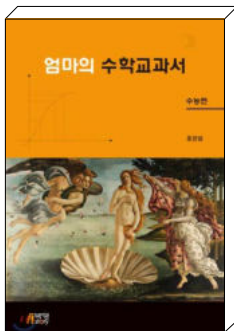
사자소학은 주자朱子의
소학小學을 바탕으로 네
글자를 한 구절로 만든 기
초 한문 교재로 사전이나
옥편 없이 혼자서 한자를
공부할 수 있도록 만든 책
이다. 비매품



캠핑카로 떠나는 캐나다 로키 여행

최병일 님 서울 송파구

캐나다 로키의 캠핑카 여
행에 관한 모든 정보가 담
겨 있는 책이다. 일주일간
의 여행기와 캠핑카 렌트
와 예약 등 자세한 정보도
제공한다. 1만 4,900원 /
새문화출판사



엄마의 수학 교과서: 수능편

홍창범 님 서울 송파구

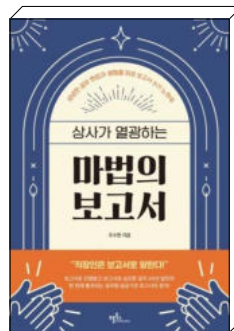
주변에서 나타나는 수학
적 현상을 관찰해서 이해
하기 쉽게 녹여냈다. 코로
나, 로또 확률 문제부터 주
식까지 수학 이론으로 속
사원히 풀어낸 책이다. 1만
1,000원 / 박영스토리



시모로

김수문 님 강원 동해시

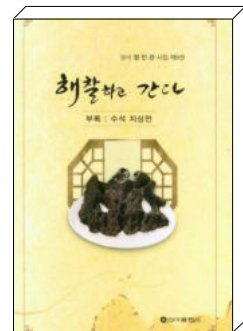
경주가 서라벌이었을 때
삼척의 옛 이름은? 삼척
에서 중사를 거행한 비례
산은 어디일까? 몇 가지
의문에서 시작되어 새로
운 고증으로 삼척 향토사
의 20가지를 담아낸 책이
다. 2만 원 / PubPle



상사가 열광하는 마법의 보고서

조수현 님 전남 여주시

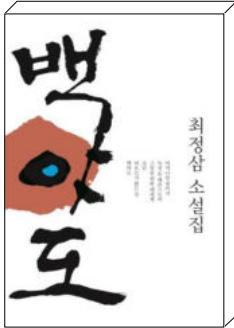
공직 40년간 저자가 같고
닥아 온 필살기인 보고서
작성법을 실무에 바로 적
용 가능한 비법에 사례를
결들인 자기계발서이다.
1만 5,000원 / 프롬복스



해탈하고 간다

정인관 님 서울 은평구

물레 정인관 시인의 9번
째 시집이다. '바람이 머
무는 자리', '소리 없는 아
픔' 등의 작품을 통해 작
가가 자연을 얼마나 사랑
하는지 느낄 수 있다. 1만
3,000원 / 신아출판사



백야도

최정삼 님 전남 여수시

채장암 4기인 저자가 통증과 탈진 속에서 출간한 병상 창작집이다. '어머니를 찾아서', '떠오르지 않는 섬' 등 외 5편의 단편소설이 수록되어 있다. 1만 4,800원 / 푸른문학



달개울 언덕

박구수 님 부산 북구

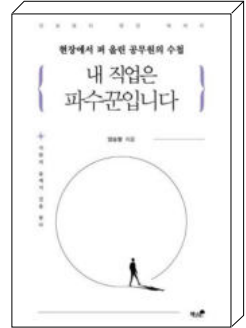
퇴직 후 첫 시집으로 매끄러운 수사와 요란한 기교보다는 간결하고 꾸밈없는 표현으로 창작해 진정성이 우려나는 작품으로 구성되어 있는 시집이다. 1만 1,000원 / 한강



자연을 산책하며 빛그림 그리기

이광민 님 서울 강동구

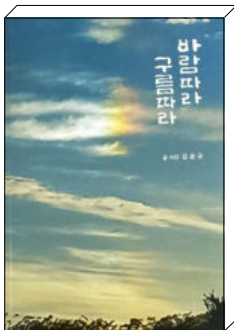
풍경 사진가의 기본을 안내하는 포토 에세이이다. 유명한 촬영 현장을 소개하고 그곳의 특성과 촬영 기법 등을 쉽고 재미있게 기술한 책이다. 2만 2,000원 / 바른북스



내 직업은 파수꾼입니다

양승열 님 서울 은평구

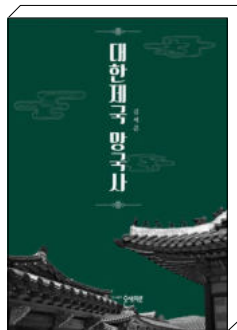
파수꾼은 어떤 일을 한눈팔지 않고 성실하게 하는 사람을 비유적으로 이르는 말이다. 저자가 36년간 한눈팔지 않은 공직생활의 경험에서 겪은 희로애락을 담은 책이다. 1만 3,500원 / 책과나무



바람 따라 구름 따라

김윤구 님 대구 수성구

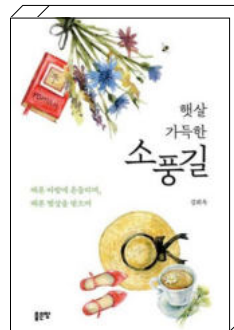
퇴직 후 여행한 서유럽, 지중해 연안, 미국 등 16개 나라를 소개한 여행기를 담은 책이다. 여행을 하며 느꼈던 것, 각국의 다양한 정보를 글, 사진과 함께 한곳에 묶었다. 비매품



대한제국 망국사

김세곤 님 경기 수원시

역사칼럼니스트인 저자가 '대한제국은 왜 망했을까'라는 의문을 제기하며 1897년 10월 탄생해 13년 만에 끝난 대한제국의 일대기를 살펴보고 알기 쉽게 정리한 책이다. 2만 3,000원 / 온새미로



햇살 가득한 소풍길

김희옥 님 서울 용산구

젊은 엄마 시절부터 퇴임 후 손주를 돌보고, 운동하고, 여행 다니는 이야기까지 청춘을 즐기는 일상을 따뜻한 시선으로 그려낸 일상 에세이집이다. 1만 6,800원 / 좋은땅



스마트폰 활용 기본서

빈형열 님 경남 창원시

스마트폰 활용으로 생활에 도움을 주기 위해 수많은 강의 경험을 바탕으로 출간한 책이다. 스마트폰 사용자라면 누구나 쉽게 따라 할 수 있도록 구성했다. 1만 2,300원 / ICT활용연구소(e북)

남겨진 사랑

양광석 님 경기 수원시



퇴직한 남편과 시골에 다녀왔습니다. 친정어머니가 돌아가시고 오랜만에 찾은 시골집은, 방문을 열면 아직도 어머니가 누워계실 것만 같습니다. 어머니가 떠나신지도 벌써 4개월이 되어갑니다. 오래 전 일처럼 느껴지기도 하지만 불과 몇 개월 전이라니 믿기지 않습니다. 비록 방은 텅 비어있지만, 어머니가 정성스럽게 심어놓은 푸릇푸릇한 부추가 나를 맞아줍니다.

어머니는 생전에 집 앞에 있는 정원, 장독대 앞, 뒤뜰에 구석구석 부추를 심어 놓으셨습니다. 부추사이에 난 풀을 뽑으실 때마다 내가 떠나거든 꼭 베어다 먹으라며 신신당부를 하셨습니다. 자식들이 무엇이든 해 먹었으면 하는 마음으로 불편한 몸을 이끌고 여기저기 심어 놓으신 것입니다.

남동생이 쓱쓱 베어준 연하디 연한 부추로 종일 어머니 생각을 하며, 감사한 마음으로 오이김치와 열무김치를 담갔습니다. 작고 싱싱한 오이는 언니네 밭에서 따준 것으로, 아삭한 식감이 시장 어디에서도 구할 수 없는 특별한 맛입니다. 열무도 벌레들을 피하기 위해 그물망을 씌워 약 한 번 안치고 정성으로 키운 것입니다.

언니가 일구는 작은 시골 밭에는 다양한 야채들이 자라고 있습니다. 가지, 오이, 고추, 호박, 파리고추, 토마토 등 주말농장처럼 골고루 심어 놓았습니다. 며칠을 따지 않고 아껴 두었다가 여동생에게 남김없이 다주는 세상에서 가장 고맙고, 마음씨 고운 우리 언니입니다. 며칠이 멀다하고 수십 분씩 통화를 해대면서도 시원한 포도나무 그늘 아래서 도란도란 이야기를 나누며, 시골의 정취를 흠뻑 느끼고 왔습니다. 언니는 늘 말합니다. “딸이 하나였으면 어쩔뻔 했니! 둘이라서 너무 좋다” 라고요. 부모님께서 우리 자매에게 남겨주신 소중한 사랑입니다.



남동생이 수확한 마늘과 양파들을 자동차 트렁크에 가득 실어주니 흡족하기가 이를 데 없습니다. 일 년 내내 우리집 양념으로 활약하며, 끼니마다 식탁 위를 맛있게 빛내줄 것입니다. 퇴약별 아래에서 구슬같은 땀방울을 흘리며 마늘과 양파를 수확하고 말려서, 저장고에 쌓아두었다가 마음 넉넉하게 필요한 만큼 가져가라며 덩석덩석 실어줍니다. 가족들로 인해 행복한 하루였습니다.

비록 부모님은 떠나셨지만, 여전히 우리가 태어나고 자란 집에 남겨진 흔적들로 두 분을 만납니다. 아버지께서 심어 놓으신 감나무에는 올해도 푹뭉뭉한 감이 열매를 맺었고, 포도나무에도 익지 않은 포도가 주렁주렁 달렸습니다. 봄이면 집 주변에 심어 놓으신 뽕조히 얼굴을 내미는 두릅을 따며 아버지 생각을 합니다. 비록 몸은 가셨어도 두 분의 사랑만큼은 고운 흔적으로 늘 우리 곁에 남아 헛헛한 마음을 채워줍니다. 자식들인 우리들은 우애 좋게 지내며, 부모님이 남겨놓고 간 사랑을 오래도록 느끼고 기억하며 살아갈 것입니다.

사라진 시간

윤경숙 님(최종만 님 배우자) 대구 수성구



시간은
바람 속에 숨어
대숲을 지나며 사라진다

그 시간은
여울물을 타고
계곡을 건너며 사라진다

사라진 것들은
호수에 모여 세월을 만들고
켜켜이 쌓여 바닥이 된다

나의 소소한 생각은
결눈질에 실려 나가고
곰삭은 번뇌는 머리카락에 묻어
빗살 사이로 사라진다

기억들이 사라진 채로
세월은 쌓여만 가고
억겁으로 가는 세월 따라
가는 줄도 모르고
끝없이 가고 있다. 우리는

한밤중의 에피소드

조서연 님 서울 서초구



정년퇴임식을 하고 보름이 지난 금요일이었습니다. 그날 저녁 8시에 아는 동생인 은영이와 연극을 보러 가기로 했습니다. ‘2호선 세입자’라는 연극인데 유명한 작품이라 예전부터 보고싶다고 생각만 하고 있었습니다. 때마침 은영이가 초대권이 생겼다고 같이 보러 가자고 하기에 설레는 마음에 흔쾌히 동의를 했습니다.

평소에는 저녁 외출을 하지 않는데 이런 날은 나에게 매우 드물게 있는 특별한 날입니다. 금요일이라 그런지 객석이 꽉 찼습니다. 연극 ‘2호선 세입자’는 각박한 현대 사회를 배경으로 각자의 사연을 지닌 채 2호선 열차에 숨어 사는 세입자들과 그들을 쫓아내야만 하는 계약직 역무원의 이야기를 코믹하고 파스하게 담아내고 있었습니다. 연극은 10시가 다 되어서야 끝이 났습니다.

집으로 돌아오니 11시가 넘어 있었습니다. 은영이에게 잘 들어왔다고 카톡을 보낼까 하다가 너무 늦은 시간인 것 같아서 내일 전화하기로 했습니다. 그리고 평소에 귀가하면 하는 대로 이것저것 정리를 하고 12시가 가까워야 씻을 수 있었습니다. 샤워를 끝마칠 무렵 현관 벨이 울리는 것입니다. 깜짝 놀라서 “누구세요?” 하고 소리치니까,

“경찰입니다. 신고가 들어와서 찾아왔습니다.” 하는 것이었습니다.

나는 순간 겁이 났습니다. 무슨 신고일까? 내가 무슨 잘못을 했나? 정말 경찰이 맞을까?

“잠깐만요. 지금 샤워 중이에요.”

빠르게 대충 옷을 주워 입고 아래 층에 살고 있는 친한 이웃에게 전화를 했습니다. 다행스럽게도 아직 주무시지 않는지 바로 전화를 받았습니다. 경찰관이 신고 받고 왔다는데 혼자 나가보기 무서우니 잠깐 올라와주면 좋겠다고 부탁했습니다.



현관문을 열어보니 아래층 이웃과 제복을 입은 잘생긴 젊은 경찰관이 서 있었습니다.

“제가 올라오시라고 부탁드립니다.” 경찰관은 나를 보고는 안심하는 표정이었다. 그리고 어디다가 전화를 했습니다.

“사건 종료되었습니다.” 하고는 나에게 은영이가 누군지 아냐고 물기에 같이 연극을 보고 조금 전에 들어왔다고 대답을 했습니다. 은영이는 근처에 사는데 예전에 늦은 밤에 귀가하다가 치한에게 당할 뻔 한 적이 있다고 하더니 귀가 후 연락이 없는 나를 걱정해서 112에 신고한 것이었습니다. 경찰관이 돌아간 후 휴대폰을 확인해 보았더니 은영이가 보낸 카톡과 메시지, 부재 중 전화가 여러 통 와 있었습니다.

‘언니, 저는 집에 잘 도착했어요. 언니도 집에 도착하시면 꼭 카톡 주세요.’

‘가자마자 씻으시나요? 전화도 안 받고 카톡도 없어서.... 이 야밤에 미모의 여성이 연락 두절이라고 경찰에 신고해야 하나 고민중!!!’

‘언니, 걱정돼서 경찰에 신고해서 언니집 주변 순찰 중이에요. 문자 보면 연락 주세요.’

나는 은영이에게 너무 늦은 시간이라 연락을 안했다고 미안하다고 전화를 했습니다. 은영이는 귀가해서 나의 연락을 기다리느라고 두 시간 동안 자지 않고 있었던 것입니다.

인생길

임종영 님 세종특별자치시



여기까지 걸어온 아득히 먼 길
산 넘고 물 건너 바람따라 걸어온 길
아름다운 꽃길도 험한 가시밭길도 있었지
돌아보면 모두가 아름다운 추억의 길

잠시 쉬어가는 인생 고갯길에서
이제 다시 걸어야 할 내리막길로
부귀영화 다 내려놓고 친구와 함께 걸어가는 길
쉬엄쉬엄 가는 길이 발걸음도 가볍다.

착한 소비는

GEPS제휴모아 ‘가치소비관’으로!

GEPS제휴모아에서는 지역 농수산물, 사회적기업, 소상공인, 친환경기업 등의 상품을 전·현직 공무원에게 소개하고 판로를 지원하기 위해 ‘가치소비관’을 운영하고 있습니다. 외부에 판매되는 가격보다 저렴하게 구매가 가능하며 동시에 지역사회의 활성화에도 기여할 수 있는 똑똑한 소비를 실현할 수 있습니다.

글 / 홍보실 조경민

가치소비관 살펴보기



GEPS 제휴모아 홈페이지(www.gwp.or.kr)에 접속해 로그인한 후 상단의 메뉴 중 ‘가치소비관’에 접속합니다. 인증 받은 고령친화 우수 제품과 식품을 판매하는 ‘실버상품 전용관’부터 ‘소상공인·중소기업 제품’, ‘사회적경제기업 제품’, ‘친환경 제품’, ‘농수산물’ 등 80여 개 업체의 다양한 상품을 만날 수 있습니다.

가치 있는 소비, **HOT!!** 상품 살펴보기



실버상품 풀무원 디자인밀

스무스 한끼밀
(전북미역, 쇠고기야채, 대구두부)
~~11,700원~~ → 9,360원



실버상품 진산메디컬

WB-201 보행보조차
~~145,000원~~ → 100,000원



실버상품 위풋 테크놀로지

위풋 자석 덧신 양면
~~7,000원~~ → 6,000원



소상공인·중소기업제품

트렉스타
[등산화] 퍼펙트
~~139,000원~~ → 71,000원



소상공인·중소기업제품

해신수산물협동조합
완도 전복 특대 최고급형 7~9미 1kg
~~54,900원~~ → 40,900원



소상공인·중소기업제품

코베아
매쉬 워싱 멀티테이블
~~102,000원~~ → 79,000원



친환경제품 인스케어코어

[BOHO] 대나무 두루마리
화장지 30roll
~~28,000원~~ → 18,810원



사회적기업제품 에코비엠

마미케어 중성세제(1.2L)
~~25,000원~~ → 21,500원



농수산물 한림수협

옥돔&고등어 세트
~~51,000원~~ → 41,000원



알기쉽게 배우는 공무원연금 연말정산

글 / 홍보실 김택우

직장생활을 마무리한 연금생활자는 월급 대신 매월 연금을 받습니다. 하지만 직장에서 받던 월급에 비해 턱없이 모자란 연금수령액에 세금까지 부과한다고 하니 걱정이 앞서기 마련입니다. 세금을 낼 땐 내더라도 제대로 알고 납부하면 답답하지는 않을 것입니다. 연금소득 연말정산 신고만 제대로 하더라도 세금을 줄일 수 있습니다. 곧 있을 연말정산 신고를 대비해서 연말정산 이모저모를 살펴보도록 하겠습니다.

Q1 연금소득에 과세를 하는 이유는 무엇인가요?

공무원이 재직 기간에 납부한 기여금을 소득에서 공제해서 매년 소득세를 감면해 주는 대신 공무원연금을 수령할 때 낮은 세율로 연금 수령 시 소득세를 부과하고 있습니다. 이렇게 소득세 납부 시기를 뒤로 미루는 것을 과세이연이라고 합니다.

공무원연금의 과세이연 제도는 2002년 1월 1일 시행되었으며 재직 중 근로소득연말정산 시 납부한 기여금을 대상으로 소득공제 혜택을 받고 퇴직 후 연금을 수령할 때 연금소득을 대상으로 과세하고 있습니다.

구 분	2001.12.31. 이전	2002.1.1. 이후
기여금 납부액	소득공제 비대상	소득공제 대상
연금 수령액	비과세	과세



Q2 연금을 받으면 무조건 세금이 발생하나요?

모든 연금소득에 과세하는 것은 아닙니다. 총 기여금 납부기간 중 소득공제를 받았던 2002년 이후 기여금 납부기간에 해당하는 연금액이 과세가 발생하는 연금액이며 이를 과세대상연금액이라고 합니다.

과세대상연금액이 연간 771만 원을 초과하는 경우에 세금이 발생합니다. 과세대상 연금액이 771만 원 이하면 소득공제 신고를 할 필요가 없습니다.

※ 771만 원 이하이면 세금이 발생하지 않는 이유

연금소득만 있고 기본공제대상에 본인만 있을 경우 과세대상연금액이 771만 원이면 결정세액은 0 원으로 실제로 납부할 세금이 발생하지 않습니다.

〈과세대상연금액 산정 방법〉

과세대상연금액(연간) = 총 연금수령액 × 2002년 이후 기여금 납부월수 / 총 기여금 납부월수
(산정 예시)

1. 월 연금액: 2,400,000원
2. 재직기간: 1984년 1월 임용, 2019년 12월 퇴직(총 기여금 납부기간 33년, 과세대상기간 15년)
3. 과세대상연금액: 13,090,900원 = 28,800,000(총 연금수령액) × 15년(180개월) / 33년(396개월)

Q3 연금소득 과세는 어떤 절차를 통해서 이루어지나요?

먼저 과세대상연금액월액과 부양가족 수를 기준으로 연금소득 간이세액표에 따른 소득세와 지방소득세를 매달 연금에서 원천징수합니다. 다음으로 연말정산을 통해 1년 동안 납부할 세액을 산정하여 원천징수한 세액 간 차액을 추가공제 또는 환급해 드립니다. 다른 소득이 없거나 분리과세되는 종합소득만 있다면 이것으로 과세가 종결됩니다. 하지만 분리과세되지 않는 종합소득이 있다면 이듬해 5월에 종합소득세를 신고할 때 합산해서 신고해야 합니다.

※ 연금소득 과세 프로세스

1) 매월	연금에서 소득세 원천징수 → 연금소득 간이세액표에 따라 원천징수
2) 매년 12월	연금소득자 소득·세액공제 신고서 제출 → 신고 내용에 변동 시 12월 말까지 제출
3) 매년 1월	연말정산 → 1월 연금지급 시 공제 또는 환급
4) 매년 2월	원천징수 영수증 발급
5) 매년 5월	종합소득신고(연금소득 외 근로, 사업소득 등 종합소득이 존재하면 신고)

Q4 공무원연금 연말정산의 의미를 알려주세요.

공무원연금 연말정산이란 2023년에 수령한 연금소득에서 납부할 결정세액을 확정하는 절차입니다. 소득세가 부과되는 퇴직연금, 분할연금의 과세대상연금액이 연간 771만 원 초과하면 연말정산 대상입니다. 연말정산을 통해 공단에 인적공제 등을 신청하여 과세표준액을 확정하게 됩니다. 과세표준 확정 후 금액에 따른 기본세율을 곱하면 세금이 확정되며 간이세액표에 따라 납부한 기납부액을 뺀 후 환급 또는 추가 공제하게 됩니다. 다만 공무원연금 중 퇴직유족연금, 장해연금, 장해유족연금, 순직유족연금 등은 소득세법 제12조에 따라 비과세로 연말정산 대상이 아닙니다.

※ 연금소득 연말정산 산정 절차

1) 과세대상연금액 산정	총연금수령액 × 2002년 이후 기여금 납부월수 / 총 기여금 납부월수
2) 연금소득금액	과세대상연금액 - 연금소득공제
3) 과세표준액	연금소득금액 - 인적공제
4) 산출세액	과세표준액 × 기본세율
5) 결정세액(소득세)	산출세액 - 세액공제
6) 연말정산액(환급, 공제)	결정세액(소득세 + 지방소득세) - 기납부액

Q5 공무원연금소득 연말정산 시 소득·세액 공제 항목으로는 어떤 것이 있나요?

연말정산 공제 항목은 연금소득공제, 인적공제, 세액공제입니다. 특별공제인 신용카드 사용액, 의료비, 교육비, 기부금 관련 비용은 근로소득 공제 항목이므로 연금소득 공제 항목에서는 제외됩니다.

※ 인적공제

(단위: 만 원)

구분	요건	공제금액
기본 공제	본인 소득자 본인	150
	배우자 연간소득금액 100만 원 이하인 배우자	150
	부양가족 연간소득금액 100만 원 이하인 생계를 같이하는 부양가족 - 직계존속(만 60세 이상), 직계비속(만 20세 이하) - 형제자매(만 20세 이하 또는 만 60세 이상)	150



추가 공제	경로우대	기본공제 대상자 중 만 70세 이상	100
	장애인	기본공제 대상자 중 장애인(연령 제한 없음)	200
	부녀자	- 배우자가 있는 여성 - 배우자가 없고 기본공제에 해당하는 부양가족이 있는 세대주 ※ 종합소득 금액이 3,000만 원 이하여야 함	50
	한부모	배우자가 없고 기본공제 대상자인 직계비속 또는 입양자를 신청한 경우	100

※ 세액공제

(단위: 만 원)

구 분	요 건	공제금액
자녀	기본공제대상자에 해당하는 만 7세 이상의 자녀	2명 이하: 1인당 15 3명 이상: 30만 원+자녀 수-2×30
출산입양자	당해 연도에 출산, 입양자녀가 있는 경우	첫째 30, 둘째 50, 셋째 70
표준세액공제	근로소득 금액이 없는 경우	7만 원

Q6 사례를 통해 인적공제 가능 여부를 알려주세요.

(사례 1) 2023년 이혼한 경우에는 배우자공제를 받을 수 있나요?

배우자 공제는 해당 과세연도에 이혼한 경우에는 공제대상이 아닙니다. 따라서 이혼 연도가 2023년도라면 올해부터 공제받을 수 없습니다.

(사례 2) 만 80세가 넘으신 모친이 2023년 사망했습니다. 부양가족공제를 받을 수 있나요?

기본공제 대상인 부양가족이 사망한 경우에는 사망한 연도까지 부양가족 공제를 받을 수 있습니다. 모친의 사망연도가 2023년이므로 올해까지는 부양가족 공제 받고 만 70세 이상이므로 경로우대 공제도 가능합니다.

(사례 3) 올해 장애 판정을 받았습니다. 올해 장애인공제를 받을 수 있나요?

해당 과세연도 중에 장애가 발생한 경우 발생한 연도부터 공제를 받을 수 있습니다.

Q7 재직 중에 등록한 부양가족이 있는데 연금수령 후 공단에 부양가족 신고를 다시 해야 하나요?

공제받을 부양가족이 있다면, 연금을 받은 이후 최초 한 번은 공단으로 부양가족을 신고해 주셔야 합니다. 이후 변동사항이 없다면 매년 재신고할 필요는 없으며 변동이 있을 때마다 신고하면 됩니다. 연말정산 기한 내 제출하지 않았다면 부양가족이 없는 것으로 간주하여 본인공제와 표준세액 공제만 받을 수 있습니다.

※ 연말정산 소득·세액 공제신고

매년 말 연금소득 연말정산을 시행하므로 부양가족을 신고하여 소득, 세액공제 혜택을 받을 수 있습니다.

(신고 기간) 당해 연도 11월 15일~12월 31일

(신고 방법)

인터넷: 공단홈페이지 → 내연금보기 → 연금정보 → 연금과세 → 연금소득 소득공제신고

서면신고: 연금소득자 소득세액공제신고서, 가족관계증명서(부양가족 주소지 다를 경우) / 제출처: 공단지부

Q8 재직 중에 등록한 부양가족이 있는데 연금수령 후 공단에 부양가족 신고를 다시 해야 연금소득자도 자녀의 연말정산 시 기본공제(부양가족) 대상이 되나요?

연간소득금액이 100만 원 이하이고, 만 60세 이상(장애인인 경우 나이제한 없음)이면 대상이 됩니다. 공무원연금소득만 있는 경우에는 과세대상연금금액이 연간 516만 원 이하이고, 만 60세 이상이면 자녀의 연말정산 시 부양가족으로 등록 가능합니다.

※ 공제대상 여부 확인 방법

공단홈페이지(www.geps.or.kr) → 내연금보기 → 연금정보 → 연금과세 → 자녀연말정산 시 소득공제 대상 여부 확인

Q9 2023년에 퇴직하거나 취업한 경우 소득별로 어떻게 연말정산을 하나요?

올해 퇴직했거나 취업하여 근로소득이 있고, 과세대상연금금액이 771만 원을 초과하는 경우, 근로소득은 해당 직장에서, 공무원연금소득은 공단을 통해 각각 연말정산이 이루어집니다. 이 경우 과세기간인 당해 연도에 근로소득과 연금소득이 있으며



로, 다음 연도 5월 0종합소득 과세표준 확정신고 기간에 관할 세무서나 국세청 홈택스를 통해 종합소득신고도 해야 합니다.

Q10 연말정산 결과로 세금 환급이나 추가공제는 언제 반영되나요?

연말정산 결과로 결정세액이 원천징수된 세금보다 적으면 차액만큼 ‘환급’되고, 결정세액이 원천징수된 세금보다 많으면 ‘추가공제’ 됩니다. 환급과 추가공제는 1월 연금 지급 시(2024년 1월 25일) 반영됩니다.

Q11 해외여행 등으로 연말정산 신고서를 내지 못하면 어떻게 해야 하나요?

2023년 12월 31일까지 연말정산 신고를 하지 못했다면, 전년도에 제출한 신고서와 동일하게 정산됩니다. 신고하지 못한 사항은 종합소득기간인 다음 연도 5월에 관할 세무서를 방문하여 확정신고를 하거나 국세청 홈택스를 통해 전자신고를 하면 됩니다.

연금 OX퀴즈

1. 과세대상연금액이 1,000만 원 미만이면 연금소득 대상의 세금은 발생하지 않는다. ()
2. 공무원연금 기여금 대상의 소득공제를 적용하여 과세이연 제도가 시작된 시기는 2002년 1월 1일부터이다. ()

지난 호 정답

1. 연금개시연령에 도달하지 아니하고 퇴직한 때에 조기퇴직연금은 최대 10년 앞당겨 받을 수 있다. (X)
2. 건강보험 피부양자가 제외되는 조건은 연금소득을 포함한 연간소득이 1,200만 원을 넘겨야 한다. (X)

응모 마감일은 11월 16일입니다. 응모 방법은 73쪽에서 안내합니다. 당첨된 독자님에게는 모바일문 화상품권 1만 원을 선물로 드립니다.



바로잡습니다

10월 호 69쪽 연금 OX퀴즈의 지난 호 정답을 아래와 같이 바로잡습니다.

1. ‘공무원연금’ 앱에서는 최근 1년간 월연금액 지급 내역만 확인할 수 있습니다. (X)
2. ‘공무원연금’ 앱에서는 연금소득 소득공제 신고를 할 수 있습니다. (O)





부산지부, 2030부산세계박람회 유치 다짐 시민선포식 참여

공단 부산지부는 10월 10일 부산광역시청 녹음광장에서 2030부산세계박람회 유치를 기원하는 시민선포식에 참여했다.

이번 선포식은 2030부산세계박람회 개최지 결정 D-50일을 앞두고 (사)2030부산월드엑스포범시민유치위원회의 주관으로 100여 개 시민단체가 참여한 가운데 박람회 지지 선포와 유치 열망을 전달하기 위한 목적으로 진행되었다.

시민단체 대표들의 유치 다짐뿐만 아니라 참석자 전원이 박람회 응원가에 맞춰 군무를 추고 환

경 풍선을 날리며 유치 기원 편지를 넣는 등 다양한 퍼포먼스를 선보였다.

선포식에 참석한 배숙향 부산지부장 직무대리는 “올림픽, 월드컵과 함께 세계 3대 행사로 불리는 세계박람회가 부산에 유치될 수 있도록 공단이 보유한 자원을 적극 활용하여 다양한 홍보활동을 펼칠 예정이다”라고 말했다.

한편 공단 부산지부는 지난해 ‘(사)2030부산월드엑스포범시민유치위원회’와 업무협약을 맺었으며, 올해 초 ‘2030부산월드엑스포홍보단’을 결성해 활동하고 있다. 2030부산세계박람회 유치 결과는 올해 11월 28일 발표될 예정이다.



국제평화재단과 협력 강화를 위한 업무협약 체결

공단은 10월 16일, 국제평화재단(이사장 오영주)과 제주도민 평화교육과 보유자원 공유 등 협력 강화를 위한 업무협약을 체결했다.

양 기관은 이번 협약을 통해 △제주도민 평화교육

과 지식정보 등 보유 자원 공유 △세계평화·제주환경 등 전시프로그램 공동 활용 △국가·지방자치단체의 정책 확산 협력 △제주 환경자원 보존 활동 공동 개최 등을 적극 협력해 나가기로 했다. 김동국 공단 이사장은 “제주도의 소중한 자산인 평화가치 확산과 천혜의 자연환경 보존을 위해 국제평화재단과 함께 어린이 평화교육, 환경보호 활동 등 세계 평화의 섬 제주에 필요한 분야를 적극 협력해 나가겠다”라고 말했다.

국제평화재단은 2006년 외교부와 제주특별자치도가 함께 출연해 설립한 비영리 재단법인으로, 평화와 번영을 위한 제주포럼(약칭 ‘제주포럼’)과 국제행사 주관, UNITAR 제주국제연수센터 운영 등 다양한 평화 실천 사업을 추진하고 있다.



발달장애인 자립지원 '앞장'

공단은 제주 지역 발달 장애인의 안정적 직업준비를 위해 제주특별자치도 장애인종합복지관(관장 고경희)의 취업 전 훈련생 26명을 대상으로 한 자립훈련 교육을 지원한다.

이번 교육은 취업 전 일상생활에 필요한 자립 능력을 향상시키는 교육으로 전문 강사를 초빙해 체계적이고 심화된 교육을 제공한다. 복지관 관계자는 “장애인은 직업훈련과 취업에 더 많은 어려움을 겪는다”라며 “스스로 생활하는 방법부터 훈련하지 않으면 취업에 성공하더라도 지속 고용에 어려움을 겪기 때문에 이번 자립훈련 같은 교육지원이 꼭 필요하다”라고 말했다.

김동국 공단 이사장은 “지역사회 장애인 일자리 창출을 위해 다방면으로 지원할 수 있는 방안을 고민하고 있다”라며 “취약계층 일자리 창출의 모범 사례가 될 수 있도록 최선을 다하겠다”라고 말했다.

정책뉴스 | 이제는 지방시대! 2023 대한민국 지방시대 엑스포

‘대한민국 지방시대 엑스포’가 올해 2회째를 맞아 대전에서 열린다. ‘대한민국 지방시대 엑스포’는 지역균형발전의 비전 확산 등을 위해 지방시대 대위원회, 교육부, 행안부, 산업부, 국토부, 중기부, 국가교육위원회와 전국 17개 시도가 한자리에 모이는 행사로 대전컨벤션센터에서 11월 1일부터 3일까지 3일간 진행된다.

2022년 부산에서 처음으로 진행되었던 ‘대한민국 지방시대 엑스포’는 균형발전박람회와 지방자치박람회를 통합 개최하는 행사이다. 2004년부터 시작된 균형발전박람회는 국가균형발전 비전과 정책 논의, 지역 혁신 사례를 공유하는 행사이며, 지방자치박람회는 지방자치의 날(10월 29일)을 기념하기 위해 지방자치와 자치분권의 성과를 공유하는 행사이다.

17개 시도와 기관의 지방시대 관련 정책을 한눈에 볼 수 있는 전시회와 지역균형발전의 비전과 전략 분야 전문가들의 심도 깊은 논의가 이뤄질 콘퍼런스 등이 펼쳐질 예정이다.



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 11월 16일입니다. 출제 / 홍보실 조경민



가로

열쇠

2. 아미노산으로 구성된 사람의 3대 영양소 가운데 하나. 주로 달걀, 고기 등으로 섭취함.
4. 정치적·사회적 단체나 그 책임자가 일정한 사항에 관한 방침이나 견해를 공표하는 글이나 문서.
6. 향성, 밀집성, 암흑 물질 등이 중력에 따라 뭉친 거대한 천체를 우리 지구에서 바라본 띠 모양.
8. 김밥에 꼭 들어가는 재료. 긴 막대기처럼 생겼으며 아삭아삭 씹는 맛이 매력인 뿌리채소.
10. 나이가 적은 어린아이.
11. 물체가 한쪽으로 약간 기울어지는 모양. 예) 고개를 ○○○.
13. 자동차의 단위 연료 대비 주행거리의 비율.
14. 부피의 단위. 기호는 L 또는 l.
15. 통나무의 속을 파서 큰 바가지같이 만든 그릇.
16. 굴비는 ○○를 소금에 절여 말린 것.
18. 행동이나 태도를 분명하게 정함.
19. 국민의 대표로서 국민의 선거로 선출되며, 우리나라의 경우 임기는 4년임.
20. 항공운송사업을 하는 회사.
21. 상품 교환 가치의 척도가 되며 교환을 매개하는 일반화된 수단. 주화, 지폐, 은행권 따위가 있음.



세로

열쇠

1. 온갖 힘을 다하려는 참되고 성실한 마음.
2. 어떤 문제를 해결하는 방향으로 이끌어 가는 일의 첫 부분. 예: 결정적 ○○.
3. 곡식을 해치는 새, 짐승 따위를 막기 위하여 막대기와 짚 등으로 만들어 논밭에 세우는 사람 모양의 물건.
5. 연극이나 영화 등에서 연기를 잘하여 이름난 연기자.
7. 억울한 일이나 잘못된 일, 딱한 사정 따위를 말하는 행위.
9. 터무니없는 말이나 행동. 보기보다 매우 실속이 없거나 실제와 어긋나는 것.
11. 얼굴이나 손가락이 보기 좋을 정도로 조금 가늘고 긴 듯한 때 ○○하다라고 표현함.
12. 행동이나 사고방식 따위가 너무 엉뚱한 사람을 놀림조로 이르는 말. 돼지감자의 다른 말.
15. 짐승 따위를 잡기 위하여 땅바닥에 구덩이를 파고 그 위에 약한 너스레를 쳐서 위장한 구덩이.
16. 남의 죽음을 슬퍼하는 뜻으로 내는 돈.
17. 연대를 계산하는 데 기준이 되는 해의 이전 기간. 예: 고조선 건국은 ○○○ 2333년.
18. 운동 경기 등에서 마지막 승자를 결정함.
19. 나라의 역사.

북	귀		방	송			레
	중	심	지		데	이	지
	품	미		부		런	던
세		안		뚜	경		트
계	보		수	막		촉	
화	살		상		맞	은	편
		부	작	용		지	리
인	라	인		호	기	심	

지난 호 정답 귀뚜라미살던작은방

정가구독 신청 안내

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

코너별 투고·응모 및 당첨자 확인 방법

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

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

카카오톡 채널



우편접수

인터넷 사용이 어려운 독자님에 한해 우편접수도 받고 있습니다. 단, 카메라에 담다 코너는 우편으로 접수할 수 없습니다. 우편으로 접수할 때는 독자번호와 휴대전화번호를 꼭 적어주세요.

보내실 주소

(63568) 제주특별자치도 서귀포시 서호중앙로 63
공무원연금공단 홍보실

당첨자 확인

모바일·홈페이지(www.geps.or.kr) → 공단소개 → 홍보 및 미디어 → 월간 공무원연금 → 이벤트 당첨자
당첨자 확인은 '월간공무원연금' 카카오톡 채널에서도 확인 가능합니다.



독자님의 귀한 의견 고맙습니다

2023년 10월 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

불필요한 건강검진도 있다?

퇴직을 하고 나이가 들다 보니 건강이 하루하루 달라집니다. 건강검진이나 전문의 처방, 운동, 식이요법 등 건강관리 전반을 다뤄 주었으면 합니다. 김연태 님 전남 고흥군

건강관리의 기본은 '건강검진'이라고 할 수 있습니다. 이번 호 <건강백과>에서는 건강검진의 항목 중에서 권고하지 않은 검진 등에 관한 정보를 제공합니다. 10~13쪽을 펼쳐 건강검진과 관련된 궁금증을 해소하세요.

물을 만나 활짝 피어나는 꽃차 소믈리에 다른 분은 어떤 취미를 갖고 있는지 궁금합니다. 은퇴자의 긍정적인 삶의 태도와 함께 다양하고 특별한 취미와 활동 현상이 많이 소개되었으면 좋겠습니다. 황희상 님 경북 예천군

이번 호 21~23쪽 <전국취미자랑>에서는 '꽃차 소믈리에'를 소개합니다. 꽃차로 건강도 찾고 자격증을 취득하면 직업이 되기도 합니다. 24~25쪽 <오늘부터 내 취미는>을 보며 꽃차의 향긋함과 새로운 취미에 도전하세요.



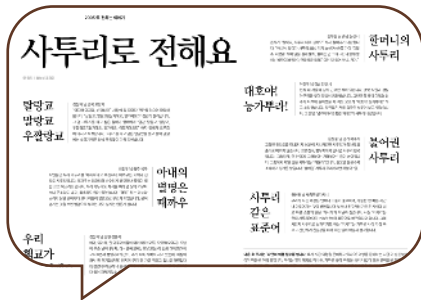
나에게도 찾아올 '펫로스증후군'

수년째 강아지를 키우고 있습니다. 언젠가 제게도 닥쳐올지 모를 '펫로스증후군'의 극복 방법을 알게 된 만큼 지금부터 대비하려 합니다. 이시현 님 서울 영등포구



방심은 금물! 보이스피싱 예방하기

보이스피싱은 다 알고 있다고 생각하지만 실제로 당하면 머릿속이 하얘지며 아무런 생각이 안 납니다. 대처법을 곁에 두고 자주 읽어보며 숙지해야겠어요. 신동임 님 경기 용인시



사투리로 우리말, 한글

'사투리로 전해요'를 보며 사투리 표현이 정겹고 재미있었습니다. 한글날을 되새기며 사투리로 옛 삶도 반추해 보는 계기가 되었습니다. 이정기 님 경기 하남시

자녀의 천생 연분을 찾으십니까?



042) 527-5002 / 526-3002

<http://퇴직공무원협동조합.com>

아름다운 짝 맺기, 클릭

“홍삼으로 면역력을 선물하세요”



6년근 삼지원 홍삼 진액골드

70ml (60포) ————— 100,000원



6년근 홍삼 농축액골드

240g ————— 120,000원

공무원연금공단

후생복지시설 안내

천안리조트



주요시설
골프장: 대중제 27홀, 골프연습장(23석)
호텔: 가족 호텔 116실(한실 32실, 양실 70실, 다인실 14실)
 유스호스텔 106실(콘도형 84실, 단체형 22실)
연수시설: 대(300석)·중(150석)·소(80석) 회의실, 강당 등
체육시설: 잔디구장, 농구장, 족구장 등
놀이시설: 놀이공원, 눈썰매장, 아쿠아피아
부대시설: 한·양식당, 사우나, 커피숍, 편의점 등
문의전화: 041-560-9100, 9200(골프장), 9114(호텔·공원)

수안보호텔



주요시설
객실: 101실(한실44실, 양실42실, 가족실4실, 단체실10실, 특실1실)
연회실: 그랜드홀(300석), 대연회실(120석), 중연회실(80석), 가야금홀(80석)
식당: 해오름 250석, 특실(12석)·별실(16석)
부대시설: 커피숍, 당구장, 탁구장, 헬스장, 사우나 등
문의전화: 043-880-3700

화성골프장

주요시설
골프장: 대중제 27홀, 클럽하우스, 프로샵, 그늘집
문의전화: 031-371-0100

남원골프장

주요시설
골프장: 대중제 18홀, 클럽하우스, 프로샵, 그늘집
문의전화: 063-630-1300

김해골프장

주요시설
골프장: 대중제 18홀, 골프텔(8실), 클럽하우스, 프로샵, 그늘집
문의전화: 055-340-1400



예약: 상록골프앤리조트 홈페이지

(www.sangnokresort.co.kr) 접속

→ 회원가입 → 통합예약 → 예약하기