

2024 01

Vol.475

공무원연금



공무원연금 가족 여러분, 새해 복 많이 받으십시오. 2024년은 갑진년 용띠해, 푸른색을 의미하는 갑甲과 용을 의미하는 진辰으로 60년 만에 찾아오는 청룡해입니다. 새해에는 하늘로 멋지게 비상하는 청룡과 같은 한 해가 되길 소망합니다.

공무원연금지는 1984년 7월 창간호를 시작으로 2024년 7월이면 창간 40주년이 됩니다. 그동안 공무원연금 가족들께 공단의 소식을 전하는 메신저이자 유익한 정보를 제공하는 소통 창구 역할을 성실히 수행해 왔으며, 많은 사랑과 관심을 주신 덕분에 19만 명이 구독하는 사랑받는 정기간행물로 성장했습니다. 앞으로도 주어진 지면을 통해 더욱 유익한 정보를 제공하고 더 많이 소통할 수 있는 연금지로 만들어 가겠습니다.

“
더욱 소통하고
발전하는
공단이
되겠습니다
”

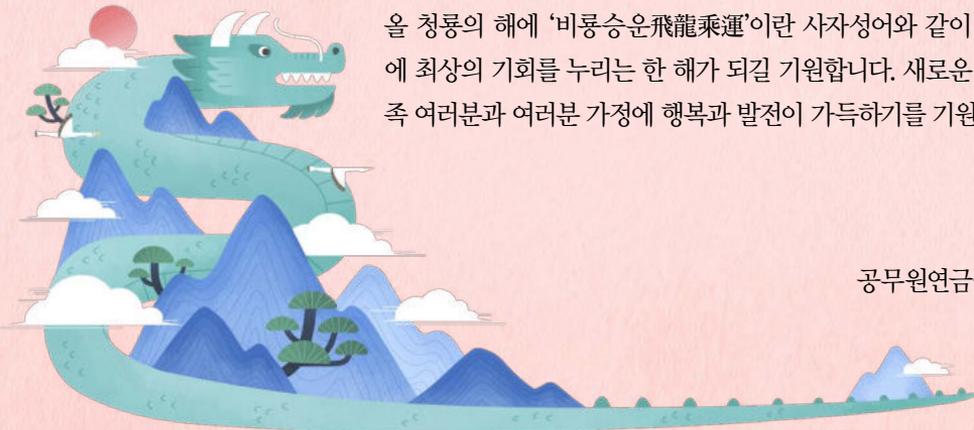
작년 한 해 동안 공단이 이룬 성과를 살펴보면, 퇴직공무원의 재취업 지원을 위해 공직경험과 전문자격 등을 활용한 일자리 플랫폼인 ‘퇴직인력뱅크’를 구축하여 소득창출 활동을 지원하였으며, 퇴직공무원 사회공헌사업 운영을 통해 대국민 서비스 향상에도 기여했습니다. 또한 고령화 시대에 맞춰 실버상품과 실버 서비스 업종 간 제휴를 확대했습니다. 이를 통해 공무원연금 가족의 기대에 부응하고, 신뢰받는 연금복지전문기관이 되기 위해 노력해 왔습니다.

새해에는 더욱 소통하고 발전하는 공단이 되도록 노력하겠습니다. 공단의 기본이고 근간이 되는 사업인 연금사업뿐만 아니라 후생복지사업까지 관심과 노력을 더 기울이고 확장해 나가겠습니다. 기금을 잘 운용하여 수익과 안정성이라는 두 과제를 조화롭게 충족해 나가겠습니다. 또한 올바르게 깨끗한 청렴윤리경영으로 고객의 믿음과 신뢰를 지키겠습니다. 더 나아가 국민, 사회와 함께 지속 발전 가능한 공단으로 거듭나겠습니다. 국민의 눈높이에 맞게 환경과 사회적 가치 그리고 투명한 관리체계를 세우는 ESG경영이 정착될 수 있도록 노력할 것이며, 고객의 시각에서 필요한 일을 적극적으로 발굴하겠습니다.

올 청룡의 해에 ‘비룡승운飛龍乘運’이란 사자성어와 같이 하고자 하는 모든 일에 최상의 기회를 누리는 한 해가 되길 기원합니다. 새로운 한 해, 공무원연금 가족 여러분과 여러분 가정에 행복과 발전이 가득하기를 기원합니다. 감사합니다.

2024. 1. 1.

공무원연금공단 이사장 김 동 극





밤이 가면 지평은 밝아오고
가문 땅은 빨리 물을 빨아들인다.
왜 사느냐 그것은 따질 문제가 아니다.
사는 그것에 열중하여
오늘을 성의껏 사는 그 황홀한 맹목성.
겨울이 가면 봄이 오는 것은 자연의 섭리.
적설 밑에서도 풀뿌리는 살아남고
남쪽에서 부드러운 바람이 불어온다.

- 박목월, 「내년의 뿌리」 중에서

종이 위에
손수 문장을 따라 적으면서
마음속에 새겨보세요.

참고 / 박목월 지음, 「내년의 뿌리」, 『박목월 시전집』, 민음사, 2003.

월간 『공무원연금』
2024. 1. Vol.475



〈생일 축하합니다〉
작가 이수동, 2011.
Acrylic on Canvas. 18×14cm

세상의 화가는 삶의 모든 이야기를 화폭에 담아내며 노래를 부르는 가수이다.

그러기에 모든 영혼과 뜨거운 마음을 담아내지 않으면 울컥하는 감동도, 울림도 없기 때문이다. 이 눈이 휘날리는 풍경에, 그 이야기에 뜨거운 가슴을 지니지 않고 연인의 가슴을 흔드는 사랑의 묘약이란 세상에 없다.

그래서 화가는 시인이어야 한다. 이수동은 그런 이유에서 가수의 아름다운 가면을 쓴 화가이다. 아니 시인이다.

이수동은 아름답고 사람들의 가슴을 뭉클하고 애틋하게 그려 낼 줄 아는 정호승 같은 훌륭한 서정시인이다. 어쩌면 전생에 시인이 될 사람이 어쩌다 화가가 되었을 뿐이다.

이렇게 시리고 아픈 가슴을 천성적으로 지니지 않고서는 눈 오는 겨울에 로맨틱한 생일 풍경을 그릴 화가는 존재하지 않는다.

나뭇가지 위에 가득히 눈이 내려와 나무가 있는 풍경을 단순히 흰색으로 물들이며 지워내는 순간, 그 소복한 눈의 휘날림 앞에 사랑하는 연인과 다정하게 손을 잡고 생일 축하 꽃다발을 건네주는 주인공이 시인이다.

매일 매일을 사랑하는 사람과 함께 있다면 그것이 바로 귀뻘진 날 당신에게 바치는 최고의 축복이자 생일 선물입니다.

Happy Birth Day To You! 생일 축하합니다!



김종근 미술평론가

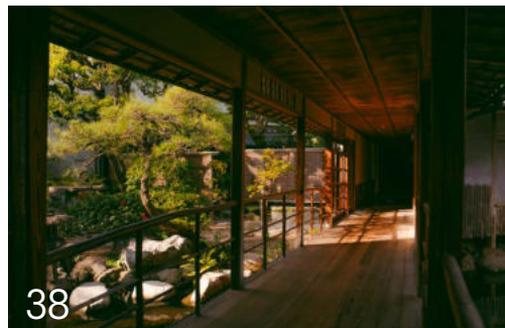
지금, 순간

- 06 인생 몇 컷
따로 또 같이
- 08 어루만지다
가면성 우울증을 아세요?
- 12 건강백과
치매의 종말이 시작됐다!
- 16 오늘 하루 운동
혹시, 나도 오십견?!
- 18 생활정보
2024년 달라지는 제도
- 22 한 끼 똑딱
단백질이 풍부한 바닷속 보약

더 가치

- 24 전국취미자랑
세밀한 선에 반하다
- 28 취미의 세계
무채색의 매력 ‘펜 드로잉’
- 30 믿음직한 노후 설계
주택연금과 고소득치 세대
- 34 공맹 사상에서 배우자
인과 예가 펼쳐진
좋은 세상을 꿈꾸다
- 38 방구석 세계여행
‘사가’에서 따스한 겨울나기

- 44 숨은 명소를 찾아서
사늘한 바다의 낭만, 고성
- 50 문화로 씬터
이달의 문화 소식
- 52 스마트폰 따라하기
동영상 편집 마스터하기





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

54

다 함께

54 늘 푸른 마음

동포의 아이들을
키운다는 마음으로

58 200자로 전하는 이야기

보고 싶은 그 사람에게

60 카메라에 담다

새해를 맞이하는 나의 자세

62 웹툰북스&전시

독자의 출간소식

64 우리 가족 글마당

아버지의 다슬깃국
내려가는 길
할머니의 꽃감
두메산골

68 월간 제휴마당

GEPS 제휴모아 이용 방법

70 연금상식

직장인 자녀의 연말정산과
공무원연금 받는 부모의
상관관계

74 공단소식

- ① 내부통제 강화 공동선언
- ② 연금제도 관련 책 발간
- ③ 낡은 제규정 정비
부동산 전자계약시스템
퇴직자 취업제한제도

78 온 가족이 함께 모여

날말퍼즐·월간고사

80 정기구독 안내

81 말풍선

독자님의 귀한 의견 고맙습니다

82 구독! 좋아요!

수술로 치료하는 치매
제주상록수세미봉사단
2023년 공무원 음악제



카카오톡채널



전월호 보기



통권 제475호/1984년 7월 1일 창간 제주 라 01051(1984년 6월 11일) 발행일 2024년 1월 3일 정무간행물심의 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, 홍경언, 조경민, 이종현 편집디자인 임미정, 디자인비파 독자서비스 강혁진 객원기자 한민자, 전진 객원사진기자 우리, 이등훈 객원일러스트레이터 이철원 교열·교정 한국어문교열연구원 인쇄 S/C성전 발송 성문디엠 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.

1 따로 또 같이

콩태씨의 퇴직일기

by. 도솔세





가면성 우울증(Masked Depression)을 아시나요? 보통 우울증이라고 하면 자주 눈물이 난다, 우울하다, 무기력하다는 느낌을 주로 받는 병으로 생각합니다. 하지만 가면성 우울증은 말 그대로 가면을 쓴 것처럼, 겉으로는 자신의 정서를 드러내지 않습니다. 직장과 모임에서는 명랑하고 밝은 모습을 보이지만, 속은 까맣게 타들어 가는 것입니다. 가면성 우울증 성향을 지닌 이들은 자신의 감정을 알면서도 드러내지 않거나, 자신의 기분이나 감정을 잘 인지하지 못하기도 합니다.

글 / 신재현 강남푸른정신건강의학과의원 원장

가면성 우울증을

가면성 우울증 증상

가면성 우울증의 증상은 우울하고 서글픈 기분의 변화보다는 주로 몸의 신체 반응으로 나타납니다. 웬지 모르게 내내 가슴이 갑갑하고, 몸에 유독 힘이 빠지고, 내내 피곤한 느낌을 경험하게 됩니다. 내면에 억압된 우울감을 보상하는 수단으로 도박이나 과한 음주에 빠지게 되기도 합니다. 전형적인 예로, 중장년층이나 노년층에서 나타나는 우울증이 이런 경향을 종종 보입니다. 그들의 성장 과정에서는 자신의 기분을 표현하고, 드러내고 도움 받는 일을 어렵게 느끼는 경우가 많았습니다. 성인이 된 후에도 묵묵하게 열심히 일하고, 돈을 벌어서 아이들을 키우고, 가정을 끌고 나가는 일을 삶의 최우선으로 여기느라 마음을 들여다볼 여유가 없었습니다. 설령 조금 우울하거나, 불안하더라도 정신과를 가거나, 심리상담을 받는 것 또한 부끄럽고 수치스럽다고 여기기도 했어요. 감정의 억압이 이어지면, 나중에는 용수철처럼 감정이 튀어나오는 순간이 오게 됩니다. 그때가 우울증이 생겨나는 순간입니다.



노년층의 우울증 증가 추세

인생의 후반기에 겪게 되는 정신적 증후군은 다양합니다. 일과 책임감에 시달리면서 오는 번아웃 증후군, 자녀들이 떠나가면서 겪게 되는 빈둥지 증후군, 그리고 사랑하는 배우자, 친구를 잃으면서 겪는 애도 증후군을 만나기도 합니다. 또 슈퍼노인증후군이라는 용어도 있습니다. 나이가 들어 직장을 은퇴하고 나서도 뭔가 강박적으로 바쁘게 살아야 한다는 압박감에 시달리는 것을 말합니다.

우울증도 나이가 들면서 겪게 되는 문제 중 하나입니다. 노년층에서

아세요?

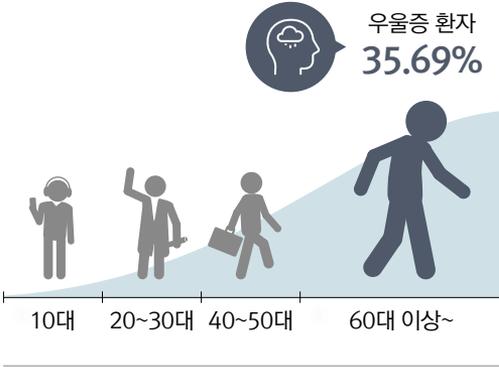
우울증은 점차 증가 추세를 보입니다. 건강보험심사평가원에서 2021년 우울증, 불안장애 진료 통계에 따르면 전체 우울증 환자의 35.69%가 60대 이상이라고 합니다. 같은 해 60대 이상 인구 비율이 25.15%인 것을 감안하면 노년층의 우울증 진료가 상당히 높은 편이라고 볼 수 있습니다. 노년층이 받게 되는 심리적, 신체적 압박감이 상당히 크다는 방증일 것입니다.

우울증 제때 적절한 치료가 필요

일단 자신이 우울증인지 걱정된다면, 이미 초기를 지나고 있을 개연성이 큽니다. 대개 우울증을 가볍게 보거나, ‘내가 설마 우울증이겠어?’ 하는 생각으로 치료를 미룹니다. 하지만 우울증을 제때 적절한 치료를 받지 않으면, 점차 만성화될 가능성이 있습니다. 사실 노년기에는 고혈압, 당뇨병을 비롯한 여러 신체적인 질환이 점차 생겨나는 나이다 보니, 마음의 병은 후순위로 밀려나기 쉽습니다. 그런데 사람들이 생각하는 것



2021년 우울증, 불안장애 진료 통계



과 달리 마음의 병이 우리 삶에 미치는 영향은 상당히 큼니다. 2022년 한국인의 사망 원인을 보면 마음의 병과 관련해 스스로 죽음을 선택하는 경우가 10대부터 30대까지는 1위, 40~50대에서는 암에 이어 2위입니다. 60대에서도 자살이 사망 원인 중 5위를 차지하고 있습니다.

그런데 참 이상하게도 마음의 문제에는 다들 ‘이러다 말겠지’ 하고 그냥 무시해버리는 경향

이 있습니다. 우울증은 당장 혈액검사로나 눈으로 확인할 수 있는 질병이 아니기 때문입니다. 특히 가면성 우울증은 전형적인 우울증과 다르게 스트레스에 따른 신체화 반응이 나타나는 게 대부분이라 더욱 치료가 지연됩니다. 자신이 최근에 지속적인 스트레스를 받고 있고, 평소의 나와 다르다고 느낀다면 병원을 한번 방문해서 꼭 진단을 받아보시기 바랍니다. 정신과에 방문해서 자신의 상태를 말하는 것이 참 어색하다고 느낄지도 모릅니다. 하지만 마음의 상처는 이야기를 해야 변화가 일어납니다. 나이가 좀 있으신 분들이 진료실에 와서 처음에는 주저주저 하시다가 본인의 이야기를 하면서 울기도 하고, 오래 묵은 서운함이나 화를 표현하기도 할 때 나아지시는 모습을 꽤 많이 보게 됩니다.

우울증 극복을 위한 노력

스스로 노력해야 할 부분도 있습니다. 노년기의 마음은 외롭기에 마음을 터놓을 수 있는 커뮤니티가 중요합니다. 종교, 학교 동창, 취미 모임 등 가깝게 지낼 수 있는 커뮤니티라면 무엇이든 좋습니다. 대개 나이가 들면서 모임이 생기더라도 좋은 모습만 보이는 조금 불편한 모임이 대부분이기에 마음 맞는 사람들과 자주 대화를 나누는 기회를 갖는 것이 무엇보다 중요합니다. 우리 마음에 어린아이가 있다고 흔히들 표현합니다. 장난치고, 농담하면서 편한 공간에서 시간을 보낼 때 우리 마음속 어린아이의 욕구가 채워지는 법입니다. 특히 마음을 억압하면서 살아온 이들에게는 타인과 보내는 이런 편한 시간이 꼭 필요합니다.



Mindfulness

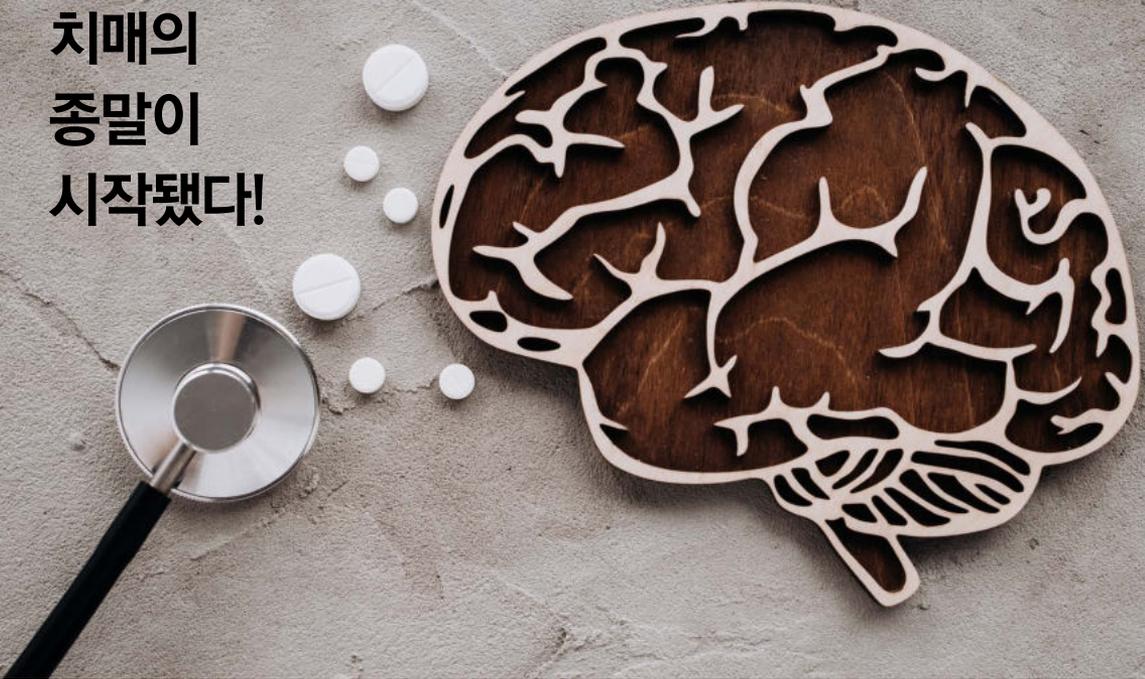
지금부터라도 평생의 취미를 찾아볼 필요도 있습니다. 굳이 친구나 가족과 꼭 함께하지는 않아도 됩니다. 요즘은 자신이 배우려는 의지만 있으면, 온라인이든 오프라인이든 배울 수 있는 기회가 많습니다. 마음 챙김(Mindfulness)의 관점에서든 취미 생활을 하는 현재, 이 순간에 몰입하는 것은 우울감에서 벗어나는 데 큰 효과가 있습니다.

그리고 자녀 중심이 아닌 부부 중심의 삶으로 재편할 필요가 있습니다. 아이가 어릴 때는 사랑을 줄 필요가 있지만, 시간이 지난 후에는 가정 내에서 독립이 이루어져야 합니다. 부부간에 원활하게 의사소통하면서 정서와 생각을 공유하고, 관계를 탄탄하게 다져 놓아야 합니다. 남성이든 여성이든 노년기에는 위기가 한 번씩 찾아옵니다. 그런 위기를 함께 헤쳐 나갈 파트너가 꼭 필요합니다.

노년기에 겪는 마음의 문제에서 중요한 게 또 하나 있습니다. 바로 스스로 벽을 깨는 것입니다. 지금의 나이는 삶에서 중요시하는 가치관도 이미 확고할 테고 그런 삶에서 정해 온 규칙이 오랜 기간 쌓여서 일종의 패턴이 돼 있어서 쉽게 바뀌지는 않습니다. 가면성 우울증의 기저에는 자신의 우울함을 인정하는 것을 어려워하는 태도가 숨어 있습니다. 어떤 측면에서 본다면, 무엇인가 문제되는 걸 바꾸어야 한다는 마음보다는 내 삶에 불편함이 있음을 받아들이기로 하는 결심이 더 중요합니다. 마음에 방이 있다면, 우리는 대개 이 방을 절대로 열어주려고 하지 않습니다. 우울감, 무기력감, 좌절감 같은 감정이 쉽게 비집고 들어올까 봐 걱정이 되기 때문입니다. 그런데 최근 마음에 관한 많은 연구에서 감정을 억압하거나, 자신의 감정을 회피하거나, 받아들이지 않으려고 할 때 그 감정에서 벗어나기보다 훨씬 더 사로잡히게 된다고 합니다. 반대로 우울감과 좌절감을 마주보고 설 용기를 낼 수 있을 때 그런 감정이 생각보다 오래가지 않고, 견딜 만하다는 것을 알게 되고, 우울한 기분보다는 자신의 삶에 더 초점을 맞출 수 있게 됩니다. 결국 우리가 해야 할 것은 방의 문을 열어 놓기로 결심하는 일입니다.



치매의 종말이 시작됐다!



독일 의사 알로이스 알츠하이머는 1906년 어느 50대 여성의 증상을 학계에 보고했습니다. 그 당시에는 몰랐겠지만, 그 증상은 치매였고, 원인 질환은 의사 이름을 따서 알츠하이머라고 명명했습니다. 치매의 약 70%는 알츠하이머가 원인입니다. 이 병을 치료하면 치매 상당수를 예방할 텐데, 116년이 지나도록 뾰족한 치료제가 나오지 않았습니다.

글 / 노진섭 시사저널 의학전문기자

3가지 치매 치료제 가시권 진입

치료제는커녕 알츠하이머의 원인도 아직 속 시원하게 밝혀내지 못했습니다. 다만 치매 환자의 뇌를 연구해 보니 단백질 찌꺼기(아밀로이드 베타)가 많이 쌓이는 것이 관찰됐습니다. 이 단백질 찌꺼기의 독소가 뇌세포를 파괴해서 알츠하이머가 발병하는 것으로 추정합니다. 그래서 학자들은 아밀로이드 베타를 제거할 치료제 개발에 집중하고 있습니다. 세계 각국에서 100건이 넘는 연구가 진행 중입니다. 그중에 3가지 치료제(레카네맙, 도나네맙, 렘터네티그)가 가시권에 들어왔습니다. 레카네맙(Lecanemab)은 이미 미국과 일본에서 사용 승인을 받았고, 도나네맙(Donanemab)은 미국에서 사용 승인을 기다리는 중이며, 렘터네티그(Remternetug)는 마지막 임상시험



이 진행 중입니다.

지금까지는 치매 증상을 보일 때 그 증상을 조금 낮추는 약을 사용하는 정도였습니다. 그런데 이번에 개발된 이들 약은 치매 원인인 알츠하이머를 타깃으로 한다는 점에서 인류 최초의 치매 치료제로 평가받고 있습니다. 김기웅 교수(분당서울대병원 정신건강의학과)는 “최근 개발된 치매 치료제는 알츠하이머의 진행 속도를 약 25% 늦춥니다. 3년 만에 나빠질 것을 4년으로 연장하는 셈입니다. 사실 이것만으로도 큰 진전입니다. 기존 치매 치료제(도네페질 등)는 증상이 있는 환자에게 사용했으나 이번에 나온 신약은 증상이 없더라도 초기 치매 환자에게 사용해 아밀로이드 베타를 제거할 수 있습니다”라고 설명합니다.

‘레카네맙’, 최초의 알츠하이머 치료제로 승인

그 첫 주자는 일본 제약사 에자이와 미국 바이오젠이 내놓은 레카네맙입니다. 이 신약의 최종 임상시험(3상)은 2019~2021년 일본, 중국, 미국, 유럽의 235개 의료기관에서 초기 알츠하이머 환자 1,795명(50~90세)을 대상으로 진행됐습니다. 일상생활에 지장을 받을 정도의 치매 증상은 없으나 뇌 검사에서 아밀로이드 베타가 확인된 사람들을 두 그룹으로 나눠 한 그룹에는 레카네맙을 투여하고 다른 그룹에는 가짜 약을 투여했습니다. 18개월 후, 투약군은 가짜약군보다 기억력 감퇴가 27% 느려졌습니다. 치매 진행 속도가 약 7개월 늦춰지고, 삶의 질 저하도 56% 억제된 것입니다.

상당수 투약군에서는 아밀로이드 베타가 정상 수준까지 제거됐습니다. 레카네맙을 12개월 사용할 때보다 18개월 투여하면 효과가 더 좋아졌습니다. 그래서 연구팀은 이 치료제를 18개월 이상 투여할 때의 효과에 관한 연구를 계획하고 있습니다.

그 결과가 2022년 11월 발표됐습니다. 임상 시험 결과를 검토한 미국 식품의약국(FDA)은 2023년 7월 레카네맙을 최초의 알츠하이머 치료제로 승인했습니다. 일본 후생노동성 산하 약사식품위생심의회도 2023년 8월 레카네맙의 사용을 승인했습니다. 유럽연합(EU)의 유럽의약품청(EMA)과 영국 당국은 이 치료제의 승인 검토에 들어갔고 2024년 상반기쯤 사용 승인 여부를 밝힐 예정입니다.





레카네맙 1년 치 약값



우리나라 식품의약품안전처도 현재 승인을 검토 중입니다. 리처드 오클리 알츠하이머협회 연구부국장은 FDA의 정식 승인을 “알츠하이머성 치매가 종말의 시작점에 들어섰다”라고 평가했습니다.

우리나라 식약처가 사용을 승인하면 병원에서 레카네맙을 사용할 수 있습니다. 그렇다고 모든 치매 환자가 이 치료제를 사용할 수는 없습니다. 이 치료제의 대상은 초기 알츠하이머 환자입니다. 초기 알츠하이머란 치매 증상은 아직 없지만 뇌 검사에서 아밀로이드 베타가 확인된 경우를 말합니다. 일상생활에 지장을 받을 정도로 알츠하이머가 진행된 경우는 효과를 기대할 수 없습니다. 초기 알츠하이머인 사람은 치매 유전자(ApoE e4) 검사도 받아야 합니다. 이 유전자는 치료제의 부작용 위험을 증가시키기 때문입니다. 김기웅 교수는 “전임상 치매(기억력 감퇴 등), 전구기(치매로 진행할 가능성 높음), 경도 치매에 레카네맙으로 아밀

로이드 베타를 제거하면 매우 효과적인 치료 가 될 것 같습니다. 이런 초기 단계에서는 단어가 생각나지 않거나 물건의 위치를 잊어버리는 등 기억력이 저하된 것을 느낄 수 있으나, 일상 생활은 전과 같이 독립적으로 할 수 있습니다. 그리고 부작용 예방을 위해 치료 전에 치매 유전자 검사를 거쳐야 합니다”라고 설명합니다. 레카네맙은 18개월 동안 2주 간격으로 정맥 주사로 투여됩니다. 1년 치 약값은 미국에서 2만 6,500달러, 일본에서는 300만 엔으로 책정됐습니다. 우리 돈으로 약 3,500만 원입니다.

일라이 릴리사의 ‘도나네맙’, ‘렘테네테그’

두 번째 알츠하이머 치료제는 미국 제약사 일라이 릴리에서 개발한 도나네맙입니다. 이 약의 최종 임상시험 결과는 2023년 7월 공개됐습니다. 세계 8개국에서 초기 알츠하이머 환자 1,736명을 대상으로 18개월간 진행한 임상시험에서 투약군은 인지력 저하가 35% 억



제되는 결과를 보였습니다. 투약군의 약 50%는 12개월 만에 아밀로이드 베타가 제거됐는데, 그 비율이 18개월 차에는 72%로 높아졌습니다. 일부에서는 1년까지 알츠하이머가 전혀 진행되지 않았습니다.

미국 FDA는 도나네맵 사용 승인을 검토 중이며 2024년 상반기에 결정이 나올 것으로 보입니다. 일본 후생노동성도 현재 사용 승인을 검토 중입니다. 레카네맵은 2주 간격으로 투여되는데 도나네맵은 18개월 동안 4주 간격으로 정맥 주사로 투여됩니다. 약값은 아직 책정되지 않았지만 연간 1만 4,500~4만 6,900달러 선에서 조울 중인 것으로 알려졌습니다. 우리 돈으로 1,900만~6,200만 원입니다.

더 효과가 빠르고 손쉽게 사용할 수 있는 알츠하이머 신약도 기대됩니다. 바로 미국 제약사 일라이 릴리가 개발한 렘타네터그입니다. 2018년 11월 초기 알츠하이머 환자 41명을 대상으로 1상 임상시험을 진행했는데, 약 6개월 후 투약군 24명 중 18명(75%)에서 아밀로이드 베타가 제거됐습니다. 환자의 72%에서



아밀로이드가 제거되는 데 18개월이 걸린 도나네맵보다 매우 빠른 결과입니다. 이 결과는 2023년 3월 스웨덴에서 발표됐습니다. 현재 2상 임상시험(2024년 1월 종료 예정)과 3상 임상시험(2025년 종료 예정)이 진행 중입니다. 특히 3상 임상시험은 세계적으로 1,300명을 대상으로 진행되는데 우리나라도 포함됩니다. 이 임상시험에는 정맥주사가 아닌 피하주사로 치료제를 투여하는 방식이 시도됩니다. 피하주사는 피부 밑에 약을 투여하는 방식이어서 정맥 주사보다 불편이 덜합니다. 따라서 피하주사로도 기대만큼의 효과를 보인다면 그만큼 환자의 불편을 줄일 수 있습니다.

치매 종말의 시작

이들 3가지 알츠하이머 치료제는 인간의 면역체계가 아밀로이드 베타를 청소하도록 설계된 일종의 면역 치료제입니다. 인간 면역체계를 이용한 면역 치료제는 이미 암 치료 등에 사용하고 있습니다. 그래서 심각한 부작용은 없을 것으로 예상됩니다. 그러나 이들 신약은 아직 알츠하이머를 깔끔하게 치료하지 못한다는 한계를 지니고 있습니다. 즉, 잃었던 기억을 회복할 수는 없습니다. 그러나 아밀로이드 베타를 제거해 알츠하이머의 진행을 의미 있게 늦춘다는 의미가 큼니다. 그래서 관련 연구를 이어가면 알츠하이머를 상당 부분 치료해서 치매를 예방하는 치료제가 나올 수 있습니다. 이들 신약을 ‘치매 종말의 시작점’이라고 평가하는 이유입니다.

혹시, 나도 오십견?!

견관절 통증 예방을 위한 어깨 운동 I



견관절이란 상반신과 팔을 연결하며 어깨뼈와 위팔뼈 사이에 있는 어깨관절입니다. 어깨를 움직이는 데 중요한 역할을 하는 관절이기도 합니다. 소개된 동작은 세트당 10회 시행하며 키가 커 보이게 턱은 살짝 당기고 바르게 선 자세에서 시작합니다. 동작을 천천히 따라해 보세요.

기획·글 / 강남세브란스병원 재활의학과 재활의학팀
모델 / 강남세브란스병원 최호열 물리치료사
사진 / 이동훈 객원사진기자



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

① 어깨 돌리기 | 경직된 목과 어깨 근육을 이완하여 어깨 관절에 효과적인 운동 ①



① 바르게 선 자세에서 양손을 어깨에 대고 어깨를 으쓱 위로 올립니다.

② 뒤쪽 방향(반시계방향)으로 천천히 10초 세면서 한 바퀴 돌립니다.

② 어깨 으쓱 운동 | 경직된 목과 어깨 근육을 이완하여 어깨관절에 효과적인 운동 ②



① 바르게 서서 양측 손바닥이 앞쪽을 향하게 하고 양측 어깨를 귀 방향으로 향하게 합니다.

② 어깨를 으쓱 올려 5초 동안 유지하고 천천히 내립니다.



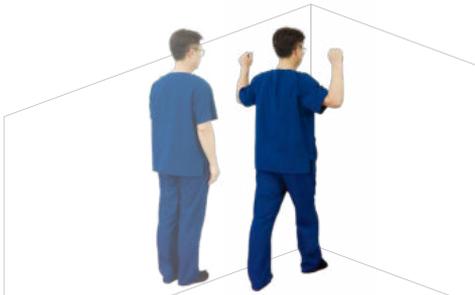
3 내회전근 신장 운동 | 어깨가 안으로 회전되는 움직임을 회복시켜 어깨관절에 효과적인 운동



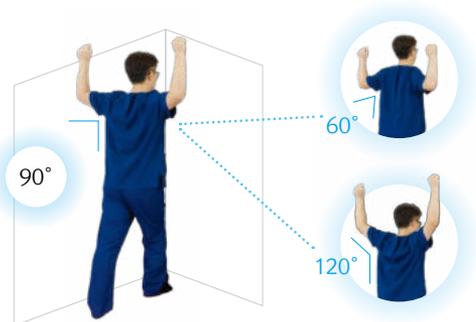
① 벽에 옆으로 기대 서서 벽에 가까운 손을 앞으로 펴고 팔꿈치를 90도 구부립니다.

② 반대편 손으로 구부린 팔의 손등을 지그시 눌러 15초 동안 당기는 느낌을 유지합니다.

4 흉근 신장 운동 | 라운드숄더와 거북목에 효과적인 운동



① 모서리 벽을 바라보고 서서 모서리 공간에 한쪽 발을 앞에 두고 반대쪽 발은 뒤에 위치시킵니다.



② 양측 어깨를 벌리고 60도→90도→120도 순차적으로 진행하며 앞쪽 발로 체중을 이동합니다. 가슴근육이 당기는 느낌을 10초 동안 유지합니다.

5 능형근 신장 운동 | 견갑대의 움직임을 효과적인 운동

① 바로 선 자세에서 한쪽 팔을 앞으로 90도로 쪽 펴니다.

② 반대편 손으로 뺨의 팔꿈치 뒤쪽을 잡고 천천히 당겨 15초 동안 정도 유지합니다.



2024년 달라지는 제도



건강·복지

선별진료소 PCR 검사 일반

병원에서 시행

2024년 1월 1일부터 선별진료소에서 받던 무료 PCR 검사를 일반 의료기관에서 받습니다. ‘PCR 검사’는 코로나 바이러스 감염 여부를 판단하는 검사입니다. 선별진료소는 최근 검사 건수 감소로 2023년 12월 31일까지 운영했습니다. 따라서 이전 선별진료소에서 받던 PCR 검사는 일반 의료기관을 이용해야 합니다. 60세 이상이거나 12세 이상의 기저질환자, 면역저하인 사람은 이전과 동일하게 검사비가 무료입니다. 또한 중환자실, 혈액암병동, 장기이식병동에 입원하고 있거나 인공신장실을 이용하는 입원 환자나 보호자(간병인)도 무료로 검사받을 수 있습니다.

요양병원 퇴원환자, ‘퇴원지원’ 기준 완화

2024년 1월부터 요양병원에서 퇴원을 준비 중인 환자의 ‘퇴원지원’ 기준이 완화됩니다. ‘퇴원지원’은 의사, 간호사, 사회복지사로 구성된 환자지원팀이 주거, 돌봄, 의료 등의 평가를 한 후 퇴원지원 계획을 세우고 지역사회와 연계해 의료비 지원을 받는 것입니다. 이전에는 퇴원지원 대상자 기준

취재·글 / 한민자 객원기자
도움말 / 노정훈 보건복지부 지역복지과 과장
김태정 기획재정부 환경에너지 세제과 과장

편집자가 전합니다

본 기사는 2023년 12월 중순에 관련 부처의 감수를 받았습니다. 다만 시행 시기가 확정되지 않은 일부 제도의 경우, 세부내용이 다소 변경될 수 있으니 이점 양해해 주시기 바랍니다.





이 입원 후 120일이었으나, 2024년 1월부터 입원 후 60일로 축소됐습니다. 그동안 퇴원자 대부분이 입원 후 120일 전에 퇴원하는 현실 속에서 퇴원 환자를 위한 적절한 퇴원지원이 어려웠습니다. 앞으로는 퇴원지원 기준 완화로 퇴원을 원하는 환자가 조기에 지원받을 수 있게 됐습니다.

1인 노인가구 고독사 예방 전국 확대

2024년 7월부터 1인 노인가구의 고독사 예방과 관리 서비스가 전국으로 확대됩니다. 그동안 39개 시·군·구에서 시범 추진 중이던 것을 전국으로 확대했습니다. 지자체가 민간 복지단체와 협력해 홀몸노인의 안부를 확인하고, 외출 유도와 자조모임 등 사회적 관계망을 형성하도록 돕습니다. 또한 필요시 전문 심리상담사가 방문해 상담을 하고 원할 경우 임종 준비프로그램 등 웰다잉 서비스도 지원합니다. 가족이 없는 경우 사후 무연고 고독사 유품 정리, 특수 청소, 공영 장례도 연계해 지원합니다.



노인일자리 역대 최대, 수당도 인상

2024년부터 노인일자리 수가 14만 7,000개로 점차 확대됩니다. 이는 역대 최대 증가폭으로, 103만 명의 시니어에게 일자리가 주어집니다. 노인일자리 수당도 6년 만에 인상됩니다. 교통도우미, 보육시설 봉사 같은 ‘공익형’(30시간 기준)은 월 27만 원에서 월 29만 원으로 오릅니다. 학습보조, 공공행정 지원 같은 ‘사회 서비스형’(60시간 기준)은 월 59만 4,000원에서 월 63만 4,000원으로 인상됩니다. 이로써 100세 시대에 맞게 더 많은 시니어가 안정적으로 일할 수 있는 환경이 만들어졌습니다.

자살예방 상담전화 ‘109’로 변경

2024년 1월부터 자살예방 상담 전화번호가 알기 쉬운 세 자리 긴급번호 ‘109’로 바뀝니다. 이전에 운영했던 자살예방 상담 전화번호 ‘1393’은 기억하기 어려워 인지도가 낮고 상담사도 부족했습니다. 코로나19 이후 사회 환경의 변화에 따른 자살률이 증가하는 추세를 보입니다. 따라서 보다 적극적으로 대응하기 위해 기억하기 쉽고 긴급성을 담은 번호 ‘109’로 변경한 것입니다. 상담 인력도 확충해 야간과 새벽에 더 집중 배치됩니다. 긴급번호 ‘109’는 ‘한 명의 생명(1)도, 자살 Zero(0), 구(9)하자’라는 의미를 담고 있습니다.



조세·부동산

신혼부부 자녀에게 총 3억 원까지 지원 가능

2024년 1월 1일부터 신혼부부는 양가에서 총 3억 원까지 증여세를 내지 않고 결혼자금으로 지원받을 수 있습니다. 현행법은 부모가 성인이 된 자녀에게 증여할 때 10년간 5,000만 원까지 세금이 면제되고 있습니다. 여기에 2024년 1월 1일부터 자녀가 결혼하는 경우, 1억 원까지 비과세 혜택이 주어집니다. 신혼부부 쪽에서는 기존 증여공제를 포함해 각각 1억 5,000만 원씩 양가 직계존속(부모, 조부모)으로부터 세금 없이 물려받을 수 있게 됩니다. 2024년 1월 1일 증여분부터 적용되며 혼인신고일 전후 각각 2년 내 증여받는 경우가 해당합니다. 파혼할 경우 증여 재산은 반환과 취소가 가능합니다.

전월세 계약 때 중개사 정보 기입 의무화

2024년 1월부터 전월세 계약 신고 때 계약을 중개한 공인중개사의 이름, 사무실 주소, 전화번호 등 인적 정보 기재가 의무화됩니다. 전세사기 사태를 계기로 공인중개사의 책임을 강화하고 추후 분쟁 발생 시 임차인의 권리를 보호하기 위한 것입니다. 2024년 1월 1일 이후 최초로 체결하거나 갱신, 변경, 해지하는 임대차 계약부터 적용합니다. 만약 공인중개사가 허위 정보를 신고한다면 과태료 100만 원이 부과됩니다.

재건축 초과이익 부담금 면제 기준 완화

2024년 3월부터 재건축 초과이익부담금의 면제 기준이 3,000만 원에서 8,000만 원으로 상향 조정됩니다. ‘재건축 초과이익부담금’은 재건축한 뒤 집값이 일정 수준 이상 오르면 초과이익의 일부를 세금으로 내는 것입니다. 이때 부과되는 부과 구간도 2,000만 원에서 5,000만 원으로 완화합니다. 1세대 1주택자는 보유 기간에 따라 부담금이 감면됩니다. 20년 이상 70%, 15년 이상 60%, 10년 이상 50% 감면을 받습니다. 1주택자로서 재건축 주택을 오랫동안 보유해 온 실소유자라면 부담이 크게 줄었습니다.

은퇴 농민 위한 ‘농지이양 은퇴직불제’ 시행

2024년 1월부터 농지를 팔고 은퇴하는 농민에게 월 최대 50만 원(1ha 기준)의 직불금을 주는 ‘농지이양 은퇴직불제’가 시행됩니다. 신청 대상은 10년 이상 농사를 짓고 있는 65~79세 농민입니다. 소유 농지를 바로 매도하는 경우 농지 매도 대금과 농지 1ha당 매월 50





만 원(연 600만 원)을 최대 10
 년간 받습니다. 반면에 농지를 팔지
 않고 농지은행에 일정 기간 임대하면 ‘은
 퇴직불형 농지연금’ 가입을 조건으로 직불금
 을 신청할 수 있습니다. 이 경우 농지 임대료
 와 함께 직불금을 농지 1ha당 매월 40만 원(연
 480만 원)씩 최대 10년간 받게 됩니다.



금융·자동차

외환시장 새벽 2시까지 연장

2024년 7월부터 외환시장의 개장 시간이
 새벽 2시까지로 연장됩니다. 오전 9시~오후 3
 시 30분이었던 외환시장의 개장 시간을 런던
 금융시장에 맞춰 새벽 2시까지 연장했습니다.
 이는 외화 환전의 불편 해소와 해외 투자자의
 편의를 제공하고, 국내 외환시장을 해외 금융
 기관에 전면 개방해 거래를 자유화하기 위한
 것입니다. 새벽 2시까지 연장해도 모든 외환거
 래는 당일 거래로 표준화하고 오후 3시 30분
 을 기준으로 결정하는 종가 환율도 그대로 유
 지됩니다.

유류세 한시적 인하 2개월 연장

지난해 말에 종료 예정이었던 유류세의 한
 시적 인하가 2024년 2월 29일까지 2개월 추
 가 연장됩니다. 국제 수급 상황에 따른 국내의
 유류 가격의 불확실성이 높고, 물가가 불안한

현실을 반영한 것입니다. 이로써 인하 전
 과 대비해 리터(L)당 휘발유 205원, 경유 212
 원, 액화석유가스(LPG) 73원의 가격 절감 효
 과가 2개월간 유지됩니다.

음주운전 방지 시스템 도입

2024년 10월 25일부터 음주운전 방지 시
 스템이 도입됩니다. 5년 내 음주운전 경력이 2
 회 이상인 운전자의 차량에 ‘방지장치’를 설치
 합니다. 방지장치는 차량의 시동을 걸기 위해
 음주방지 장치에 입 바람을 불어넣어야 하며
 만약 음주를 했다면 시동이 걸리지 않습니다.
 또한 2024년부터 양방향 단속 카메라가 점차
 확대됩니다. 양방향 단속 카메라는 자동차의
 앞뒤 번호판을 동시에 촬영하는 무인단속 장
 비로, 번호판이 뒤에만 달린 이륜차의 교통법
 규 위반을 더욱 효과적으로 단속할 수 있다고
 합니다.

단백질이 풍부한 바닷속 보약

요리·푸드 스타일링 / 용동희 요리연구가
사진 / 우리 객원사진기자





문어버터구이

재료(2인분)

문어다리(자숙) 2개, 브로콜리 1/6개, 콜리플라워 1/4개, 다진 마늘 1큰술, 버터 2큰술, 레몬 1/2개, 소금, 후추 약간씩



문어의 효능

- 1) 타우린 성분이 원기를 회복해 주며, 눈의 피로를 보호하고 시력을 개선합니다.
- 2) 비타민 B성분이 피부와 점막의 세포 재생과 신진대사를 촉진합니다.
- 3) 엽산이라는 성분이 적혈구를 만드는 데 도움을 줘 빈혈을 예방합니다.

만드는 방법



step 1. 브로콜리와 콜리플라워는 한입 크기로 자릅니다.



step 2. 버터 1큰술을 녹인 팬에 브로콜리와 콜리플라워를 넣고 소금, 후추를 뿌려 굵듯이 볶은 후 꺼냅니다.



step 3. 팬에 버터를 1큰술 녹인 후 다진 마늘을 약한 불로 볶은 후, 문어를 올려 노릇하게 굽습니다.



step 4. 문어는 슬라이스하여 브로콜리, 콜리플라워와 함께 접시에 담고 레몬을 뿌려 냅니다.

만드는 방법



step 1. 부침가루, 달걀, 적당량의 물을 섞어 묽게 반죽합니다.



step 2. 팽이버섯은 밑동을 잘라 식용유를 넉넉히 두른 팬에 동그랗고 평평하게 올립니다.



step 3. 앞서 만든 반죽을 얇게 붓습니다.



step 4. 다진 쪽파를 뿌려 양면을 노릇하게 구운 후 양념간장을 곁들여 냅니다.

팽이버섯전

재료(만들기 쉬운 분량)

팽이버섯 2팩, 달걀 1개, 부침가루 1/3컵, 다진 쪽파 3큰술, 식용유 적당량

양념간장

간장 2큰술, 식초 2작은술, 맛술 1큰술, 다진 청양고추 1/2개분



팽이버섯의 효능

- 1) 베타글루칸과 프로폴레민이 함유되어 있어 항암효과에 좋습니다.
- 2) 식이섬유의 일종인 키토 카로틴이 함유되어 있어 내장지방 감소 및 다이어트에 효능이 있습니다.

세밀한

선에

반하다

볼펜화 작가 반재일

반재일님은 충북 음성군청에서 35년간 근무하다 2014년 퇴직했습니다. 그 후 자신의 재능을 살려 '펜드로잉'을 독학으로 공부했고, 볼펜으로 그림을 그리는 볼펜화 작가로 활동하고 있습니다. 사진 풍경화를 그리며 소장 중인 작품이 100여 점에 이릅니다. 지난해 '반재일의 볼펜화 전시회'를 열었으며 세밀한 선으로 그려낸 풍경화로 자연의 아름다움을 전합니다.

취재·글 / 한민자 객원기자
촬영 / 이동훈 객원사진기자

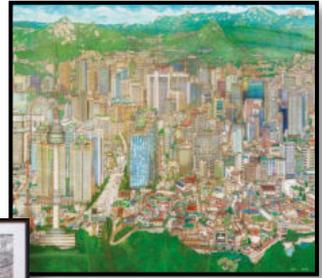


볼펜화를 시작한 계기가 궁금해요.

충북 음성군 토박이로 어릴 적부터 글씨와 그림에 소질이 많았어요. 학창 시절에 그림을 잘 그려 상을 자주 받았죠. 퇴직하고 여행 다니면서 멋진 사진을 많이 찍었는데 그대로 두느니 그림으로 남겨두면 좋겠다고 생각했죠. 처음에는 붓으로 그렸는데 세밀하지 못해 마음에 들지 않더라고요. 제가 정밀가공기능사이다 보니 아주 정밀한 작업이 손에 익었거든요. 그림도 그렇게 세밀하게 그리고 싶었죠. 그래서 0.3mm 볼펜으로 자세하게 그려 봤더니 사실과 정말 똑같았어요. 저와 '딱 맞다'고 생각했습니다.

볼펜화를 그리기 위해 많은 노력을 했을 것 같아요.

볼펜으로 풍경 그림을 다양하게 그려 봤어요. 먼저 마을이나 거리 또는 여행에서 인상적인 풍경을 만나면 스마트폰으로 여러 각도에서 열심히 촬영했죠. 집에 와서 사진을 확대해 보며 하나하나 꼼꼼하게 그렸어요. 투시와 명암을 혼자 연구하고 여러 가지 색으로 칠해보기도 했어요. 때론 그림 구도만 잡는 데 2~3일을 보냈죠. 문구점에 들러 볼펜도 여러 개 샀어요. 요즘은 다양한 색 볼펜으로 그리지만 처음에는 흑백으로만 그렸어요. 여행 풍경화는 그리다 보면 여행 추억이 되살아나서 재미있더라고요. 대개 아내와 함께 여행하기 때문에 한땀 한땀 표현하면서 서로 담소를 나눕니다. 제게 가장 행복한 시간입니다. 볼펜화에 빠져 잠도 안 자고 그리다 보니 어느 날 실력이 꽤 늘어 있더군요.



66

여행 풍경화는
그리다 보면
여행 추억이 되살아나서
재미있더라고요.
대개 아내와 함께
여행하기 때문에
한땀 한땀 표현하면서
서로 담소를 나눕니다.
제게 가장 행복한 시간입니다.

99





그림 그리면서 기억에 남는 에피소드가 있다면요?

저는 완성된 작품을 담기 위해 액자를 먼저 구하고 그 사이즈에 맞춰 그림을 그려요. 그런데 액자 구입비가 만만치 않아 가끔 동네에 버려진 액자를 구해 재활용해요. 이것이 동네에 소문나면서 버려진 액자가 있으면 동네 사람들이 의뢰 제게 연락해 줘요. 고마울 따름이죠. 작품 중 ‘음성 수정산성_2018’은 산꼭대기에서 충북 음성 시내를 그린 장면입니다. 사진을 찍기 위해 산꼭대기에 올라갈 때마다 비가 오거나 안개가 자욱했어요. 열흘을 쫓아다니다 겨우 찍었죠. 그림으로 옮기려고 사진을 확대하다가 더 정확하게 그리기 위해 손톱만 하게 찍힌 집들을 수없이 찾아다녔어요. 집 형태와 기둥, 지붕 색, 벽 구조물, 창문 모양 등을 일일이 확인했죠. 심지어 돌맹이까지도요. 그림에는 잘 보이지도 않지만 사실과 다르면 안 되니까요.

작품 중에 가장 애착이 가는 그림이 있나요?

작품 ‘서울 남산에서_2017’이 있어요. 아들, 손자와 함께 남산에 갔다가 서울N타워에서 바라본 서울시내 전경을 그린 그림입니다. 눈앞에 시원하게 펼쳐진 도심 풍경이 역동적이예요. 가족과 함께 가서 찍은 사진이고 제가 소장한 작품 중 그림 사이즈가 가장 크다는 점에서 더 애착이 가요. 작품 ‘창녕우포늪_2022’는 전시회 때 많은 사람의 찬사를 받은 작품입니다. 새벽녘 어스름한 안개 속에 어부가 작은 배를 타고 장대로 물길을 가르는 장면이예요.



갈대숲과 안개, 잔잔한 물결과 어부의 모습이 자연적이면서 사실적입니다. 그림을 보고 있으면 마음이 편안해져 침실에 걸어두고 감상해요.

은퇴자에게 볼펜화를 추천하는 이유는요?

일단 볼펜과 종이만 있으면 그릴 수 있다는 것이죠. 재료비가 저렴해 누구나 부담 없이 시작하기 좋아요. 세밀한 선을 그리기 때문에 몰입도가 뛰어나고 그러다 보면 시간 가는 줄도 몰라요. 또한 여러 시점에서 사진을 찍고 그림을 그리기 때문에 다양한 시각으로 세상을 바라볼 수 있어요. 풍경이나 사물을 작품으로 바라보며 끝없는 영감을 얻기에 창작의 즐거움도 느낄 수 있어요. 그림이 완성되었을 때 성취감과 쾌감도 높습니다.

펜 드로잉(Pen Drawing)은 펜 한 자루와 종이 한 장만 있으면 시작할 수 있습니다. 일상의 풍경, 꽃과 건물, 주변 사람 등 어떤 대상이든 좋습니다. 선을 따라서 쓱쓱 그린다 보면 자신의 감성이 고스란히 스며들어 자신만의 작품이 됩니다.

취재·글 / 한민자 객원기자

무채색의 매력

‘펜 드로잉’

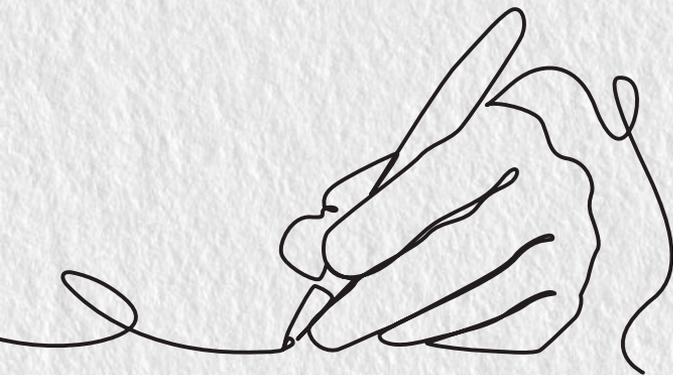
선으로 표현하는 무한한 감성

‘펜 드로잉’은 펜으로 그림을 그리는 것입니다. 그리는 과정은 간단합니다. 연필로 대략적인 윤곽을 잡은 후 펜으로 형태를 꼼꼼히 그리고 질감을 표현하면 끝납니다. 명암 작업까지 모두 마친 완성작이라는 점에서 다듬어지지 않는 그림인 ‘스케치’와 구별됩니다. 풍경화, 정물화, 인물화를 그리기에 적합하며, 무채색으로 표현하기 때문에 표면의 느낌이나 모양, 특색 등을 잘 관찰하면서 그리는 것이 특징입니다.

펜 드로잉은 펜이 움직이는 방향을 따라 자연스럽게 나오는 선이 매력입니다. 선의 간격, 굵기로 다양한 명도를 만들기에 흑백만으로도 풍성한 색감을 느낍니다. 가는 펜을 사용할 수 있어 정밀한 묘사가 가능한 점도 매력입니다. 흰색 배경에 검은색으로 그리기 때문에 흑백 대비가 강해 그림이 선명하고 뚜렷합니다. 펜은 쉽사리 뭉개지거나 더러워지지 않습니다. 그래서 그림을 깔끔하게 유지할 수 있고 다른 그림과 접촉해도 때를 묻히지 않습니다. 게다가 색이 바래지 않습니다.

선긋기 연습부터 시작

펜 드로잉을 하려면 펜과 종이가 있어야 합니다. 펜은 볼펜, 만년필, 붓펜, 사인펜 등 다양하며 그중 자신에게 맞는 것을 선택합니다. 드로잉용으로 나오는 펜은 호수에 따라 두께가 0.05~0.8mm로 다양합니다. 크기별로 하나씩 구입하면 그럴 때 편리합니다. 밑그림 용도인 연필과 연필 선을 지울 지우개도 준비합니



자연물은 원근감과 음영 잘 살려야

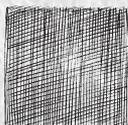
펜 드로잉을 처음 배운다면 사진보다 그림을 따라 그리는 것이 좀 더 쉽습니다. 스케치를 반복하면서 원근감을 자연스럽게 살리는 연습을 합니다. 그러다가 펜 선이 울곧게 잘 나오면 이후에 사진을 보면서 그립니다. 강조하고 싶은 부분은 선을 굵게 그리고, 그림자를 표현해 가며 그리면 입체감이 훨씬 좋아집니다.

자연물을 그릴 때는 실제와 똑같이 그릴 필요는 없습니다. 나무는 기둥을 먼저 그린 다음 가지를 그립니다. 숲속 나무는 멀리 있을수록 작게 그려야 원근감이 느껴집니다. 돌은 아래쪽을 어둡게 처리하고 깎인면의 각도에 맞춰 선을 긋습니다. 꽃은 꽃잎의 방향을 잘 맞춥니다. 꽃잎이 많은 꽃은 중간부터 하나씩 그립니다. 꽃잎은 중심에서 멀어질수록 점점 넓어지면서 처지고, 중심에서 가까워질수록 짧고 위로 서 있습니다. 하늘은 구름을 제외한 여백에 선을 그어 표현합니다. 구름은 아래쪽이 어두운데, 열은 음영으로 그리면 맑은 날씨처럼 보입니다.

다. 그외 자, 마스킹 테이프, 미술용 빗자루, 이젤과 합판 등이 있으면 좋습니다.

펜 드로잉의 기본은 선긋기 연습입니다. 처음에는 짧은 직선부터 그리고 익숙해지면 긴 직선을 그립니다. A4용지를 가로로 두고, 양쪽 끝에 점 2개를 찍어 왼쪽에서 오른쪽으로 선을 긋습니다. 세로선은 위에서 아래로, 대각선은 시계방향으로 각도를 조금씩 꺾어가며 그립니다. 원은 작은 원부터 시작해 점점 크게 그립니다. 오른손잡이는 시계방향, 왼손잡이는 반시계방향이 편합니다.

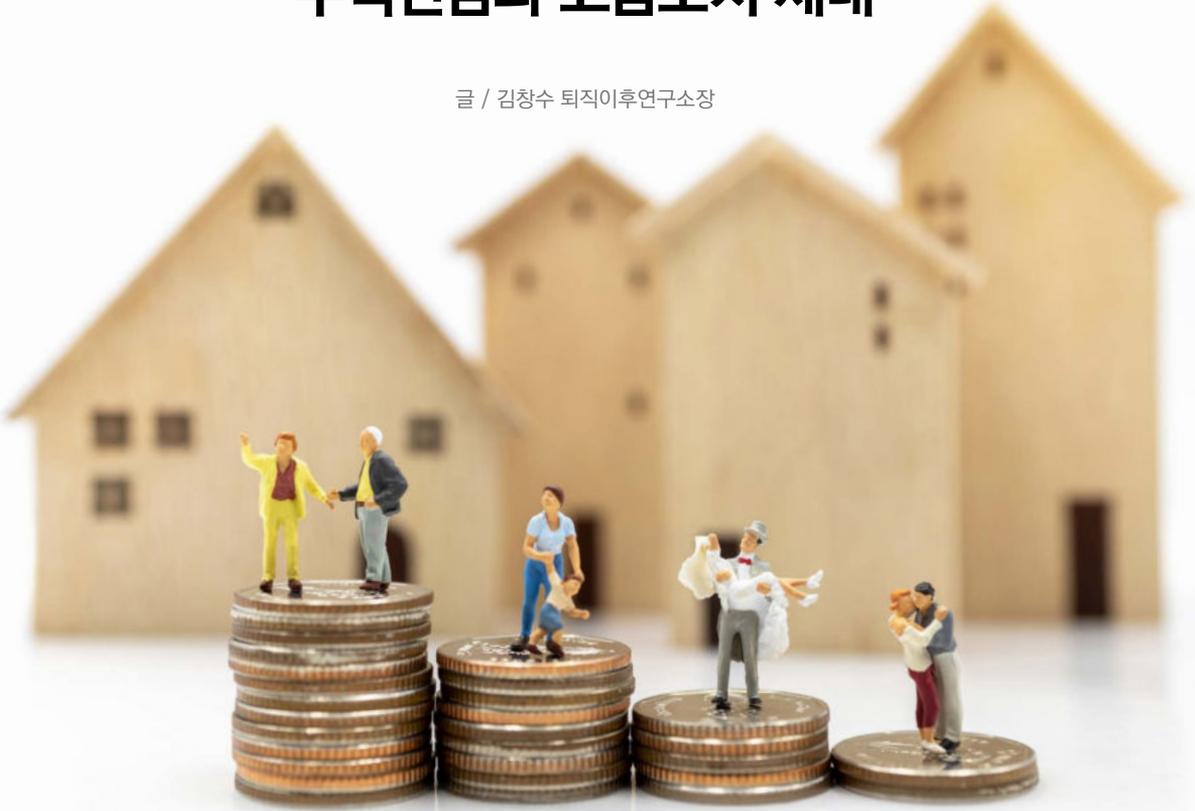
펜 드로잉에서 흰색 배경을 처리할 때 사용하는 장식패턴도 배웁니다. 점, 직선, 곡선, 원 등을 이용해 단순하면서도 특이한 무늬를 그려내는 재미가 있습니다. 곡선을 서로 어긋나게 그린 물결패턴, 네모 가운데 작은 네모를 그린 벽돌패턴, 사각으로 들쭉날쭉한 기하학적 패턴 등 여러 가지를 익힙니다.



무채색으로 그려진 펜 드로잉에 색칠을 하면 색다른 분위기가 납니다. 이미 펜으로 형태를 다 그렸기 때문에 명도 차이에 신경 쓸 필요가 없습니다. 물에 닿아도 번지지 않는 색갈 있는 펜이나 물감 등으로 색칠할 수 있습니다. 펜 드로잉은 선이 특징이므로 펜 선이 묻히지 않을 정도로 가볍고 투명하게 색칠하는 것이 포인트입니다.

주택연금과 고슴도치 세대

글 / 김창수 퇴직이후연구소장



혼인 증여재산 공제 신설

“김 소장, 그게 정말이야? 올해부터는 애들 결혼할 때 1억 5,000만 원씩 줘도 세금이 없다는 게?” 카페 의자에 앉자마자 이모 씨(65세)가 숨을 가쁘게 몰아쉬며 물었습니다. “아니, 선생님. 무슨 일 있으세요?”라고 묻자 이 씨는 한숨을 쉬며 말을 이어갔습니다.

이 씨에게는 결혼을 앞둔 아들이 있다고 합니다. 며칠 전 아들이 집에 와서 올해부터 세법이 바뀌어서 부모가 자녀에게 1억 5,000만 원까지 줘도 증여세가 없으니 그 금액만큼 지원을 해 줘으면 좋겠다고 한 것이었습니다. 그런

데 옆에서 이 말을 듣고 있던 딸도 “아빠, 나도 내년에 결혼할 생각이 있다”라며 오빠만 주지 말고 자기도 결혼 자금을 미리 달라고 떼를 썼다는 것입니다. 이 씨는 ‘제발, 애들 말이 사실이 아니길 바란다’는 눈빛으로 나를 쳐다봤습니다. 하지만 안타깝게도 이 씨 자녀들의 말이 맞습니다. 정부는 2023년 세법을 개정하면서 ‘혼인 증여재산 공제’를 신설해 올해부터 적용 중입니다.

기존에는 부모가 성인 자녀에게 증여세 없이 줄 수 있는 금액이 10년 단위로 5,000만 원까지였습니다. 하지만 올해부터는 자녀의 혼인



신고일 전 2년, 후 2년 이내에 1억 원까지 줘도 증여세를 내지 않아도 된다. 따라서 성인 자녀가 결혼 전후에 혼인신고를 하면 부모로부터 최대 1억 5,000만 원까지 받아도 세금 한 푼 내지 않아도 되는 것입니다. 게다가 혼인 증여 재산 공제는 납세자 불편을 최소화하기 위해 어디에 사용했는지 그 재산 용도도 확인하지 않아 자녀들의 현금 지원 요청이 봇물 터지듯 쏟아질 것 같습니다.

우리나라 노인은 하우스 푸어(House Poor)

이 씨와 상담을 마치고 거리에 나서자 오늘 따라 유독 나이 든 분들의 뒷모습이 눈에 띄었습니다. 그러다 문득 우리나라 노인빈곤율이 경제협력개발기구(OECD) 회원국 중 1위라는 통계가 떠올랐습니다. 2018년 기준 OECD 회원국의 평균 노인빈곤율은 13.1%인데 비해 우리나라는 43.4%로 가장 높았습니다. 이후 조금씩 하락해 2021년에는 37.7%까지 떨어졌지만, 아직도 부동의 1위 자리는 계속 지키고 있습니다. 따라서 OECD 기준에 따르면 지금 길

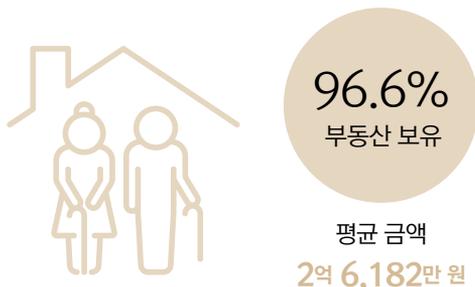
거리를 지나는 노인 세 명 중 한 명은 가난하다고 봐야 할 것입니다.

그렇다면 우리나라 노인빈곤율이 OECD 회원국 평균보다 3배나 높은 이유는 뭘까요? 우리나라보다 경제 규모도 작은 멕시코의 노인빈곤율도 겨우 24.7%인데, 왜 우리나라는 그보다 높은 것일까? 이런 의문점에 다수의 전문가가는 OECD가 정한 노인빈곤율 산정 기준에서 그 원인을 찾고 있습니다. OECD는 근로나 사업 그리고 연금 같은 현금 소득으로만 노인빈곤율을 따집니다. 그렇다 보니 당장 현금 소득이 발생하지 않는 부동산 같은 실물자산이 많은 우리나라가 상대적으로 노인빈곤율이 높게 나온다는 것입니다.

보건복지부의 '2020년 노인실태조사' 자료를 보면 우리나라 노인가구 96.6%가 부동산(보유주택, 전세보증금, 농지 등)을 보유하고 있으며 평균 금액은 2억 6,182만 원이라고 합니다. 그리고 우리나라 노인가구의 79.8%가 주택을 소유하고 있고, 이런 부동산이 노인가구 전체 자산의 80% 이상을 차지하고 있다고 합니다.

결국 우리나라는 팔기 전에는 당장 돈이 안 되는 부동산 중심으로 자산을 보유하고 있다 보니 당장 쓸 돈이 부족해 노인 빈곤층이 많은 것입니다. 달리 말하면 집만 보유한 가난한 사람, 즉 하우스 푸어(House Poor)가 많은 것입니다. 하지만 이런 OECD 기준에 문제를 제기하는 의견도 있습니다. 2017년 한국보건사회연구원이 부동산 자산을 포함해 우리나라 노

2020년 노인실태조사



인빈곤율을 재계산한 결과, 21%로 푹 떨어진다는 연구 결과도 있었습니다.

그렇다면 우리나라 노인가구가 보유하고 있는 부동산을 팔지 않고도 현금 소득을 만들 방법은 없을까요? 그리고 수시로 요청하는 자녀들의 경제적 지원 요구에서 벗어날 방법은 없을까요? 다행히도 방법이 있습니다. 그건 바로 주택연금입니다.

내 집에 살면서 평생 연금을 받는 주택연금

주택연금은 본인이 소유하고 있는 주택을 주택금융공사에 맡기고 평생 거주하면서 연금을 받을 수 있는 제도입니다. 다만 주택연금은 다음의 세 가지 조건을 만족해야만 가입할 수 있습니다.

먼저 부부 소유의 아파트, 단독주택, 빌라, 전원주택, 주거용 오피스텔, 노인복지주택, 상가주택 같은 주택이 있어야 합니다. 이때 주택 가격은 부부가 소유한 주택을 합산해 시세 기준으로 17억 원

이 넘지 않아야 합니다. 그리고 부부 중 한 명이라도 만 55세가 넘어야 가입이 가능합니다.

주택연금 상담과 신청은 한국주택금융공사를 방문하면 되는데, 상담을 마치고 연금을 신청하면 가입 당시 주택의 시세 기준으로 연금액이 결정됩니다. 이때 시세는 한국부동산원 시세를 먼저 적용하고, 시세가 없으면 KB 부동산 시세, 그마저도 없으면 공시가격이나 감정평가액으로 결정됩니다.

가입 당시 시세로 연금액이 결정되면 향후 주택가격이 변동되어도 연금액은 바뀌지 않고 부부가 모두 생존해 있을 때까지 정액으로 지급됩니다. 다만 가입자가 원하면 가입 초기에 더 받고 나중에 적게 받는 '초기증액형'과 처음에는 적게 받고 조금씩 증가하는 '정기증가형'으로도 가입이 가능합니다.

그리고 주택연금은 저당권 방식과 신탁 방식 중 한 가지를 선택할 수 있습니다. 저당권 방식은 공사 명의로 주택에 근저당권

주택

연금





새해부터는 고슴도치 세대가 되자

장점이 많은 주택연금이지만 부모세대는 가입을 꺼리는 경향이 있습니다. 왜냐하면 그래도 집 한 채는 자녀들에게 물려줘야 한다는 상속 인식이 강하기 때문입니다.

이런 분들을 만나면 필자는 독일 철학자 쇼펜하우어의 우화집에 나오는 ‘고슴도치 딜레마’ 이야기를 들려주곤 합니다. 고슴도치 딜레마는 ‘추운 겨울날, 서로 몸을 기대 온기를 나누려 한 고슴도치가 너무 가까워지면 서로 가시에 찔리고, 떨어져 있으면 추위를 막을 수 없는 딜레마에 빠진다’는 내용입니다.

실제 많은 부모세대가 ‘고슴도치 딜레마’에 빠지곤 합니다. 본인의 은퇴 생활에 필요한 자금인 줄 뻔히 알면서도 자녀의 경제적 지원 요청을 외면하지 못합니다. 그러다가도 점점 길어지는 은퇴 생활을 생각하면 이래서는 안 된다는 생각에 자녀에게 지원을 주저하면서 가족 간 불화로 이어져 힘들어하는 것입니다.

하지만 이제라도 부모세대는 고슴도치 딜레마에서 벗어나야 합니다. 경제적 지원이 필요한 자녀가 있다면 앞으로 지원해 줄 범위와 금액을 미리 정해 알려주고, 부부가 사는 주택은 자녀에게 물려줄 것이 아니라 부부만의 온전한 노후자금이 될 수 있도록 주택연금 가입을 고려해야 합니다. 100세 시대, 길어진 은퇴 생활을 감당하려면 고슴도치의 가시 길이만큼 자녀와 부모 간에도 적당한 거리 두기가 필요합니다. 새해에는 이런 ‘고슴도치 세대’가 더욱 많아졌으면 좋겠습니다.

을 설정해 등기상 소유자는 가입자가 되지만, 신탁 방식은 주택을 공사에 신탁해 담보로 제공하는 방식이기에 등기상 소유자는 공사가 됩니다. 그중 필자는 신탁 방식을 권하는 편입니다. 왜냐하면 저당권 방식은 가입자 사망 시 배우자가 이어서 연금액을 수령하려면 상속인 자녀의 동의가 필요하지만, 신탁 방식은 자녀의 동의 없이도 배우자가 연금을 이어서 받을 수 있기 때문입니다.

이렇게 내 집에서 평생 살면서 연금을 안정적으로 받다 부부가 모두 사망하면 이제 마지막 정산 절차를 거치게 됩니다. 정산은 부부가 평생 받은 연금액에다 비용을 더한 금액과 담보 주택의 평가 금액을 비교해 담보 주택의 평가 금액이 남으면 자녀에게 상속됩니다. 그러나 부족해도 자녀에게 청구되지는 않습니다.

또한 주택연금은 주택담보대출이 있어도 가입이 가능한 점 등 다양한 장점이 있습니다.

인과 예가 펼쳐진 좋은 세상을 꿈꾸다

공자와 『논어』 1편

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

춘추전국의 시작

기원전 770년, 주나라의 수도 호경이 불타오릅니다. 원인은 신후申侯의 반란이었습니다. 그 당시 주나라는 유왕幽王이 통치하고 있었습니다. 신후는 유왕의 장인입니다. 유왕이 포사에게 빠져 황후를 내쫓자, 화가 난 황후의 아버지 신후가 견융족을 데리고 반란을 일으킨 것입니다. 유왕은 살해당하고 평왕이 왕위를 잇지만, 강성해진 견융족이 문제였습니다. 수도를 약탈하고 주나라를 압박합니다. 힘에 부친 평왕은 어쩔 수 없이 호경을 버리고 낙읍으로 천도합니다. 그에 따라 주나라의 권위는 땅에 떨어지고 맙니다.

주나라가 수도를 호경에서 낙읍으로 천도한 이후를 춘추전국시대라고 부릅니다. 역사적으로 보면 주나라 시대입니다. 하지만 이전의 주나라와는 확연히 다른 분위기입니다. 황제의 권위가 실추되고, 제후들의 힘이 강해져 서로 패권 다툼을 벌이게 되었으니까요. 역사가들은 낙읍 천도 이전을 ‘서주시대’, 이후를 ‘동주시대’라고 부릅니다. 춘추전국시대가 곧 동주시대인 것이죠. 춘추전국시대는 진秦나라가 천하를 통일하는 기원전 221년까지 계속됩니다.

구슬을 파는 사람

자공이 공자에게 물었습니다.

“아름다운 구슬이 있다면 상자에 넣어서 보
관해 두시겠습니까? 아니면 좋은 상인에게
파시겠습니까?”

공자가 대답합니다.

“팔아야지. 팔아야 하고말고. 나는 상인을
기다리고 있다네.”

공자는 적극적인 사람이었습니다. 좋은 상인을 만나 자신의 재능을 팔려고 했습니다. 좋





은 상인은 뜻을 알아주는 제후를, 구슬은 공자 자신을 말합니다. 그는 왜 천하를 돌며 제후를 찾아다녔을까요? 그의문을 풀면 그의 사상은 물론이고 인간 공자의 진면모를 알 수 있을 것입니다.

춘추시대

공자가 살았던 시대는 춘추시대 말기였습니다. 전쟁은 끝이 없었고, 권력자들은 백성들의 고향을 짜 배를 채우는 난세였습니다. 사상은 시대와 관련이 깊습니다. 시대의 문제에 응답하기 위한 노력에서 사상이 탄생하기 때문입니다. 공자를 살피면서 시대를 함께 봐야 하는 이유이기도 합니다.

주나라는 문왕과 그의 아들 무왕이 상나라의 폭군 주왕을 몰아내고 세운 나라입니다. 그때 도움을 준 사람이 유명한 강태공이었지요. 주나라는 독특한 봉건제도를 확립합니다. 천자는 전국을 여러 지역으로 나눈 후, 제후를 임명하여 대리 통치했습니다. 땅이 넓어 행정력이 미치지 못하는 문제도 해결하고, 나라를 세우는 데 공이 있는 사람들을 달래는 카드이기도 했습니다. 이것을 ‘분봉分封한다’고 합니다. 임명된 제후 대부분은 황제가 믿을 수 있는 친인척이었고 일부는 공이 있는 신하였습니다.

주나라 초기에는 황제와 제후의 관계가 좋았습니다. 황제는 책봉하고 제후는 황제에게 충성을 다했습니다. 시간이 지나면서 문제가 생깁니다. 아들의 아들로 이어지면서 황제와 제후 사이가 사돈의 팔촌쯤으로 멀어져 버렸습니다. 힘이 약해진 황제의 말을 따를 이유가 사라진 셈이죠.

孔子

공자

아침에 도를 들으면

이렇게 혼란한 시기에 공자는 자기를 팔려고 했습니다. 자기를 팔아 혼란에 빠진 나라를 안정시키고 백성을 토탄에서 구하려 했던 것입니다. 공자는 자기가 할 수 있는 것이 있다면 마땅히 하는 사람입니다.

공자가 제자들을 데리고 자기를 알아주는 제후를 찾아다니고 있을 때 장저와 결익이라는 은자를 만났습니다. 그들은 말을 같고 있었습니다. 자로가 나서서 나루터로 가는 길을 물었습니다.

장저가 수레에 고삐를 쥔 사람이 누구냐고 묻자, 자로가 공자라고 알려줍니다.

그러자 결익이 말합니다.

“천하가 큰물처럼 거세게 흘러가는데 누가 그것을 바꿀 수 있겠소? 당신도 나쁜 사람이나 피해 다니는 사람을 따라다닐 것이 아니라 혼란한 세상을 피해 우리와 함께하는 것이 어떻겠소?”

論語

자기 마음에 드는 사람만 찾아다니는 짓은 그만두고 자기들처럼 은둔하는 것이 어떻겠냐는 권유였습니다.

자로가 돌아가 그 일을 공자에게 말하자 공자는 이렇게 말합니다.

“짐승들과 더불어 살 수는 없는 일이다. 내가 세상 사람들과 함께하지 않는다면 누가 함께하겠느냐? 천하에 도가 이루어졌다면 내가 구태여 나서서 바꾸려 할 필요도 없을 것이다.”

이 점이 노자나 장자 같은 도가 사상과 다른 점입니다. 도가가 혼란하고 복잡한 세상에서 벗어난 자연 친화적 삶을 대안으로 삼았다면, 유가는 인간 사회의 질서를 다시 세우는 것으로 문제를 해결하려 했습니다. 문제는 같은데 푸는 방법이 달랐습니다.

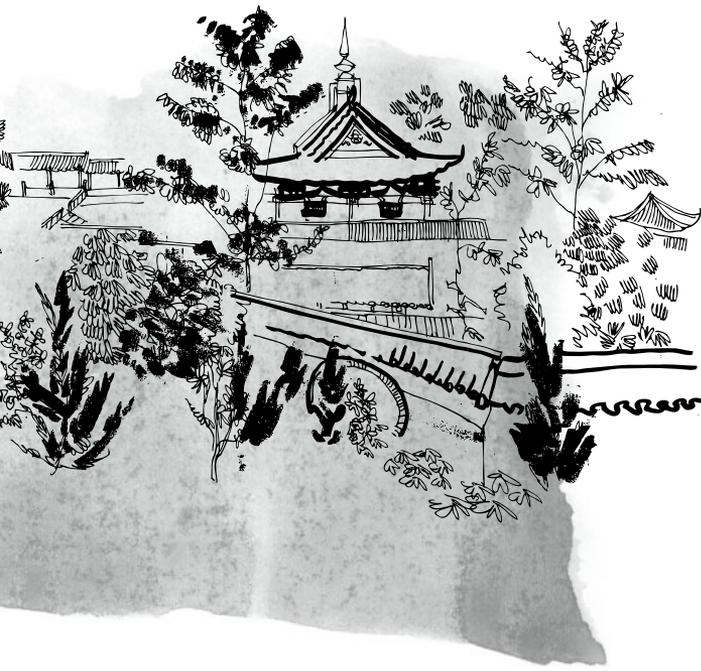
공자는 힘이 많은가 적은가, 가능한가 불가능한가를 중요하게 생각하지 않았습니다. 세상이 혼란할 때 작은 힘이라도 보태서 제대로 세우려고 노력하는 것이 올바른 사람의 태도이기 때문입니다. “아침에 도를 들으면 저녁에 죽어도 좋다朝聞道 夕死可矣”라는 말에서 그의 의연하면서도 간절한 열망을 읽을 수 있습니다. 올바른 길을 찾아 무슨 일이 있더라도 그 길을 가는 실천가의 온전한 모습이 『논어』에 담긴 공자입니다.

혼란의 원인

공자는 노魯나라에서 태어났습니다. 노나라는 약소국이었지만 주나라의 옛 전통을 잘 보존하고 있었습니다. 공자는 스스로 열다섯 살에 학문에 뜻을 두었다고 했습니다. 스무 살이 넘자 따르는 제자도 생겼습니다. 서른에 홀로 섰다고 했으니 그때는 나라 안에 이름이 알려졌을 때라고 봐도 무방할 것입니다. 그렇다면 공자는 어떤 공부에 집중했을까요? 역사와 예禮였습니다. 그 당시 노나라에서는 전통과 예법인 예를 익히고 가르치는 사람들이 있었습니다. 공자도 그런 사람 중 한 사람이었습니다. 공자가 오랫동안 역사와 예를 연구한 끝에 내린 난세의 원인과 대안은 무엇이었을까요?

옛 주나라(서주)의 전통과 문화를 회복하는 것이었습니다. 군주와 신하, 백성들이 자기 일에 충실하면서 편안하게 사는 태평성대를 이상사회로 보고 그 시절로 돌아가려 했던 것입니다. 공자는 이런 세상을 대동사회大同社會라고 불렀습니다.

그렇다면 공자가 살던 시절은 어땠을까요? 공자가 주나라의 문화를 회복하자고 했던 것은 인과 예가 잘 갖추어져 있었기 때문입니다. 인과 예는 공자의 핵심 사상으로 『논어』를 관통하는 키워드입니다. 세상이 혼란스러운 이유도 주나라의 덕이라고 할 수 있는 인과 예가 사라졌기 때문입니다.



인과 예

공자는 인仁은 ‘사람을 사랑하는 것’이라고 말합니다. 한자로 어질 인仁입니다. 어짊은 다른 사람을 배려하고 돕는 마음입니다. 어진 마음은 인간에게 부여된 본성으로 부모가 자식을 돌보고, 신하가 주어진 일에 충실하고, 친구가 친구를 살피는 것으로 드러납니다. 흔히 사람다워야 사람이라고 합니다. 사람답다는 것은 서로 돕고 아낄 줄 알아야 한다는 말입니다. 더불어 사는 능력이야말로 사람다움의 핵심입니다.

예禮는 예절입니다. 어른을 보면 인사를 올리고, 친구를 보면 손을 내밀고, 반가운 사람을 보면 웃습니다. 이런 작은 하나가 모두 예입니다. 사람 사이에 지켜야 할 기본적인 예절입니다. 만약 예절이 없다면 서로 잘 지낼 수가 없습니다. 예절이 무너지면 관계도 무너집니다. 아무리 가까운 사이라도 지켜야 할 선이 있고, 그 선은 예절을 통해 유지됩니다.

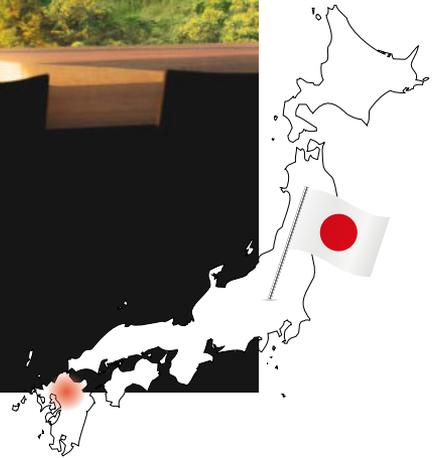
예의 확장된 모습이 사회적 규범입니다. 아리스토텔레스의 말처럼 인간은 사회적 동물입니다. 함께 살아야 자기를 실현할 수 있습니다. 사람답게 살려면 사람과 함께 살아야 합니다. 자기를 실현하면서 타인과 공존의 길을 찾아야 합니다. 서로 자기 이익만 앞세우면 그 사회는 무너집니다. 그것을 방지하는 것이 규범입니다. 사람으로서 해야 할 것과 하지 말아야 할 것을 정해둔 것입니다. 그것을 가르치는 것이 교육입니다.

인이 마음이라면 예는 행동입니다. 인이 내용이라면 예는 형식입니다. 인이 인간성이라면 예는 그것이 드러남입니다. 인과 예가 무너졌다는 것은 인간으로 지켜야 할 기본이 붕괴되었음을 의미합니다. 춘추전국시대의 혼란은 인과 예의 붕괴 때문이라는 것이 공자의 분석입니다.

행복한 삶

행복한 삶은 특별한 것이 아닙니다. 각자 맡은 일을 해 나가면서 힘든 일은 돕고 좋은 일은 나누는 것입니다. 그 과정이 즐겁다면 행복한 삶일 것입니다. 사람은 관계의 동물입니다. 관계를 통해 인생을 펼치고 자기를 확인합니다. 그때 필요한 것이 인과 예입니다. 공자는 타인을 위한 배려와 사랑, 그것을 보여주는 예절과 규범이야말로 함께 사는 데 필요한 중요한 태도임을 확인해 주었습니다. 복잡하고 혼란한 시대를 살아가는 우리에게 인과 예에 관한 공자의 통찰이 의미 있는 이유입니다.

‘사가’에서 따스한 겨울나기



일본은 활 모양으로 길게 뻗은 나라입니다. 전체 섬의 길이가 3,000km에 달하니 섬마다 위도가 다르고, 기후도 차이가 납니다. 이렇다 보니 일본 4대 섬 중 가장 남쪽에 있는 규슈의 겨울은 비교적 온화합니다. 실제로 겨울 여행지로 인기가 많습니다. 게다가 아직 덜 알려졌지만, 매력적인 소도시도 많습니다. 특히 사가현의 사가(Saga)와 가라쓰(Karatsu)를 기억하시면 좋겠습니다. 후쿠오카에서 대중교통으로 각각 40분, 1시간 20분이면 갈 수 있어 접근성이 준수하고, 온천과 사케, 도자기, 바다, 산림 등 여행자가 누려야 할 것도 많습니다.



온순하고, 부드러운 도시

사가현의 중심 사가는 한국과 부쩍 가까워졌습니다. 지난해 9월 인천~사가 직항 노선이 4년 만에 돌아왔기 때문입니다. 아직 한국인이 많지 않아 좀 더 이국적인 일본을 만날 수 있습니다. 인천에서 1시간 10분이면 갈 수 있는 것도 장점입니다. 사가는 역사 유적지와 맛집, 아기자기한 카페가 많아 이틀 정도 머무르기 적당하고, 현 내 다른 지역으로 이동하기가 수월해 규슈 여행의 거점으로 활용하면 좋습니다.

도시의 첫인상은 온순하고, 차분합니다. 고층 건물이라곤 사가현청, 방송국뿐이라 하늘도 유독 높은 것 같고, 도심과 비교해 유동인구도 적어 모든 게 여유롭게 다가옵니다.

우선 사가성공원과 사가성터를 둘러봅니다. 공원은 성터를 둘러싼 수로를 따라 조성돼 있습니다. 수로를 따라 늘어선 나무가 눈에 띄는데, 300년이 넘는 나무도 즐비하다고 합니다. 물에 비친 나무를 보면 마치 수채화 같습니다. 공원은 평화롭기 그지없는데, 주민들은 쉼터로, 어린이들은 놀이터로 활용하고 있습니다.



그렇게 걷다 보면 사가성터에 자연스레 발을 들입니다. 사가성터는 사가의 랜드마크로 지역을 다스렸던 나베시마 가문이 머물던 곳입니다. 반복되는 화재로 소실되면서 성벽만 남아 있는 형태고, 사가와 나베시마 가문의 역사를 볼 수 있는 박물관(Saga Castle History Museum, 무료 입장)이 있습니다. 박물관 안에는 320장의 다다미(약 160평)가 사용된 소토고쇼인(Sotogoshoin)이라는 공간이 압권입니다. 번주가 쇼군(막부라는 행정 구역을 다스리던 무사 지도자)에게서 하사받은 물건을 공포하거나 각종 행사 등을 진행한 곳인데, 우리나라 궁궐로 치면 외전(왕이 공식적으로 신하들을 만나는 공간)과 비슷한 것 같습니다.

사가성터에서 나오면 사가 벌룬 뮤지엄, 다마야 사가 백화점, 사가역으로 이어지는 직선 거리가 보입니다. 사가에서 가장 변화한 곳이죠. 또 사가역도 가볼 만합니다. 지난해 4월 새롭게 생긴 사가하쓰(SAGAHATSU)가 기다리고 있습니다. 다양한 식당과 카페가 옹기종기 모여 있는 곳인데, 사가현의 사케를 마실 수

있는 사가바(SAGA Bar), 호지차(차나무 잎을 볶아서 만든 차) 전문점 히노사부(HINOSABOU), 와인 & 이탈리아 전문점 디 폰토(Di PUNTO)를 추천합니다.

이 도시의 매력은 온천까지 이어집니다. 사가에 있는 후루유 온천(古湯)도 이들과 견줘 부족한 점이 없습니다. 오래된 탕이라는 뜻의 후루유 온천의 역사는 약 2,100년 전으로 거슬러 올라갑니다. 진 시황제의 명을 받아 불로장수의 약초를 구하러 온 서복이 신의 계시로 발견한 곳이라고 전해집니다. 자연재해로 온천이 파묻혀 역사가 끊기기도 했지만, 1791년 마을 주민이 다시 온천을 파냈습니다. 지금은 후루유 온천 마을이 조성됐고, 온천을 즐길 수 있는 숙소가 모여 있습니다. 이곳 온천수는 체온과 비슷한 온도가 특징으로, 뜨거움과 미지근함 사이의 누루유(ぬる湯, 37~38도)로 탕을 채웁니다. 게다가 마을 근처에 울곧게 솟은 삼나무가 많습니다. 노천탕에 누워 삼나무를 감상하면 유유자적의 시간을 보낼 수 있습니다.

소토고인



SAGA BAR



낮설과 익숙함 사이에서

가라쓰만에 자리한 항구 도시 가라쓰. 낮설기도 익숙하기도 한 지역입니다. 먼저 예로부터 한국, 중국 간 교역이 활발했던 지역이라 곳곳에서 교류의 흔적을 발견할 수 있습니다. 가라쓰성, 나고야성 박물관 등에서 조선과 연결 고리를 확인할 수 있습니다. 1608년 축성된 가라쓰성은 도시의 랜드마크이자 조선 도공의 유산이 전시돼 있습니다.

성 내부에는 막번 체제의 자료와 무기, 가라쓰 도자기 등이 있는데, 특히 조선-가라쓰 스타일의 도기에 시선이 머물습니다. 사진 촬영이 허용되지 않는 게 무척 아쉬울 정도로 멋있습니다. 조선백자의 소박함과 일본의 섬세한 감성이 조화를 이룬 명품 자기입니다. 또 성 가장 높은 곳에서 가라쓰만과 도심도 구경할 수 있습니다.

멋진 풍경은 계속됩니다. 일본의 3대 송림 중 한 곳인 ‘니지노마쓰바라(虹の松原, 무지개 모양의 소나무 숲)’와 가라쓰만을 동시에 조망할 수 있는 ‘가가미야마 전망대(鏡山展望台, 284m)’가 1순위입니다. 마음의 안식을 선사하는 숲길을 따라 5~7분 걸으면 기대했던 경치가 눈앞에 펼쳐집니다. 푸른 바다와 100만 그루의 소나무 숲이 그려낸 풍경입니다. 참, 전망대로 가는 5km 길도 계절에 맞는 꽃으로 채워지는 명품 드라이브 코스입니다.

멀리서 바라본 이후에는 그 속으로 들어가야 합니다. 4.5km의 숲길인 니지노마쓰바라는 17세기 초 방풍·방조림을 목적으로 조성했는데, 지금은 가라쓰의 허파 같은 곳입니다. 재밌는 공간이 하나 더 있습니다. 가라쓰 도심에 있는 구 가라쓰 은행 건물입니다. 가라쓰시의 보물이자 일본 근대 서양식 건축 유산입니다.

가가미야마전망대





가라쓰성과 가라쓰은행



요요카쿠 료칸

✈ 인천~사가 항공편

티웨이항공(2024년1월4일~3월2일)

월·수·금·일요일

13:05(ICN) → 14:30(HSG)

14:00(HSG) → 15:30(ICN)

화·목·토요일

11:25(ICN) → 12:50(HSG)

14:00(HSG) → 15:30(ICN)

🏢 사가성터

2 Chome-18-1 Jonai, Saga

09:30~18:00

🏯 가라쓰성

8-1 Higashijonai, Karatsu, Saga

09:00~17:00

일반 500엔, 초·중학생 250엔

🗯 가가미야마 전망대

鏡山山頂, Kagami, Karatsu Saga

09:00~18:00

1912년부터 1997년까지 은행으로 활용됐고, 2011년 3월부터 일반에 공개했습니다. 내부는 붉은벽돌과 백색 화강암을 동시에 활용해 유럽과 일본의 분위기를 모두 느낄 수 있습니다. 또 구 가라쓰은행의 역사, 가라쓰 역사 등 상설전시도 볼 수 있습니다.

여행 후 찾아오는 허기는 사가규(소고기)와 요부코 오징어가 달래줍니다. 프리미엄 와규 브랜드인 사가규는 풍부한 육향과 고소함이 매력적이고, 요부코 오징어는 극상의 달콤함을 뽐냅니다. 무엇보다도 딱 잡은 요부코 오징어는 접시가 보일 정도로 투명합니다. 또 쫄쫄득득한 식감과 단맛은 여태껏 먹은 오징어 회가 낯설게 느껴질 정도입니다. 보통 오징어회, 오징어 슈마이(만두), 오징어 튀김, 밥과 된장국이 함께 나오는 오징어 정식으로 즐겁습니다.

숙소는 사가와 마찬가지로 온천이 있는 료칸이나 호텔을 추천합니다. 요요카쿠(Yoyokaku) 료칸도 후보로 올릴 만합니다. 니지노마쓰바라는 해변과 가까운 조용한 골목에 있는 료칸인데, 역사는 무려 110년에 달합니다. 전통적인 일본 정원과 목조건물이 어우러져 일본 문화의 정수를 경험할 수 있는 곳입니다. 여기에 온천수가 있는 대욕장, 정원을 바라보며 즐기는 조식, 객실에서 즐기는 가이세키 석식, 정원 산책 등으로 시간을 보냅니다. 또 요요카쿠에는 가라쓰 도자기 갤러리도 있습니다. 공용 공간에는 허영만 화백이 주인공장 부부에게 선물한 그림도 있습니다.

숨은 명소를 찾아서





사늘한 바다의 낭만, 고성

동해안 최북단에 있는 강원도 고성에서 겨울 바다의 낭만을 만끽하고 왔습니다. 이곳의 여행은 걸출한 자연환경과 비무장지대(DMZ), 문화유산이 중심이 되며 건봉사, 천학정, 울산바위, 마산봉 설경, 송지호, 청간정 등 고성 8경도 있습니다. 이번에는 고성의 북쪽에 자리한 화진포(제3경)와 통일전망대(제6경)를 중심으로 동해를 누볐고, 한 해를 잘 헤쳐 나갈 용기를 얻었습니다.

글·사진 / 이성균 여행기자

동해의 낙원

고성에서 순수한 동해를 만났습니다. 강원도의 다른 여행지와 비교해 아직은 사람의 손을 덜 댄는지 자연 그대로의 모습을 간직한 곳이 많았습니다. 첫 번째 목적지인 화진포부터 고성의 진가를 확인할 수 있었습니다. 화진포 호수는 우리나라에서 가장 큰 석호입니다. 석호란 해안의 만이 사주砂洲, 사취砂嘴 등의 성장으로 바다로부터 분리돼 형성된 호수입니다. 자연과 시간이 합심해서 빚은 선물인 셈입니다. 호수 둘레는 16km에 달하고, 울창한 송림이 둘러싸고 있습니다. 화진포花津浦라는 이름은 여름이면 호수 주변에 해당화가 많이 핀 데서 유래했습니다.

본격적으로 화진포를 감상합니다. 동쪽에서 화진포를 보면 저 멀리 작은까치봉, 큰까치봉 등 눈이 내려앉은 봉우리가 배경이 돼 줍니다. 그야말로 비현실적인 경치입니다. 여행 초

반부터 고성에 홀라당 마음을 뺏겼습니다. 화진포는 다양한 각도에서 볼 수 있는데, 높은 지점에서 감상하고 싶으면 호수 근처에 있는 금강삼사(신흥사 말사)를 잠시 들러도 괜찮습니다.

호수 다음에는 바다입니다. 백사장을 두고 서쪽에는 호수가, 동쪽에는 화진포해수욕장이 있습니다. 바람이 없는 잔잔한 날씨의 화진포 해변은 단아하고 청아한 매력이 있습니다. 반대로 요즘처럼 춥고 바람이 많이 부는 날에는 성난 파도가 힘껏 바위를 때립니다. 송림 사이로 펼쳐진 화진포 해변의 탁 트인 풍경 때문에 이제 다른 바다로는 성이 차지 않을까 걱정됩니다. 또 해변에 점을 찍고 있는 것 같은 금구도가 보입니다. 금구도는 신라 때 해안을 지키는 수군 기지로 사용되던 곳인데, 멀리서 보면 마치 거북이 같습니다. 실제로 거북섬으로도 불린다고 합니다.

화진포 호수





3가지 공간, 3개의 시간

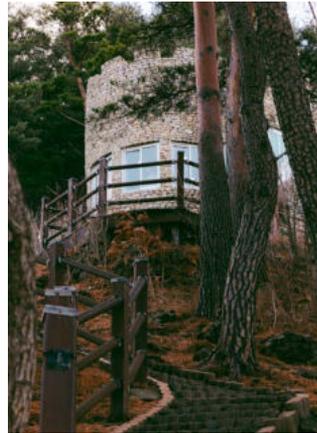
화진포 관광안내소에 주차하면 3가지 공간을 모두 볼 수 있는 입장권이 따라옵니다. 김일성별장, 이기봉별장, 이승만별장, 화진포 해변과 호수를 조망할 수 있는 최고의 위치를 선점한 건물들입니다. 위 순서대로 하나씩 돌아보면 됩니다.

먼저 김일성별장은 화진포 소나무 숲에 자리하고 있습니다. 곁에서 보면 전혀 보이지 않을 정도로 마치 숲이 성벽처럼 건물을 보호하고 있는 모양새입니다. 이 별장의 역사는 1930년대 후반 시대상과 관련돼 있습니다. 일제강점기인 1938년 일본이 중일전쟁을 일으키면서 원산에 있던 외국인 휴양촌을 화진포로 강제 이주시켰습니다. 그때 선교사 셔우드 홀 부부가 독일 망명 건축가 베버에게 의뢰해 1938년 지금의 자리에 건물을 세웠습니다.

해안 절벽 위 송림 안에 회색 돌로 지어진 건물은 우아한 유럽의 성과 같아 ‘화진포의 성’으로 불렸습니다. 김일성별장이라고 이름 붙은 이유는 1948년부터 1950년까지 김일성 일가가 이곳을 휴양지로 이용했기 때문입니다. 별장으로 올라가는 길에는 별장에서 소련군 정치사령관 아들과 함께 사진을 찍은 어린 김정일의 모습도 확인할 수 있습니다. 해당 건물은 6.25전쟁 중 훼손돼 2006년 5월 지금의 모습으로 복원됐습니다.

3층짜리 건물은 화진포, 셔우드 홀 부부, 북한 등을 주제로 한 상설 전시와 루프탑으로 채워져 있습니다. 3층에서는 송림과 화진포 해

김일성별장에서 본 금구도



(좌)김일성별장, (우)우리나라 최초의 크리스마스 실

이기봉별장



변을 한눈에 담을 수 있습니다. 또 김일성별장부터 시작하는 화진포 해맞이숲길(4.3km)은 응봉, 해맞이교, 거진해맞이공원으로 이어집니다.

김일성별장에서 내려오면 정면으로 또 다른 송림이 있고, 근처에 이기봉 별장이 있습니다. 화진포의 성과 비교하면 매우 아담한 별장인데, 주인이 여러 번 바뀌었습니다. 1920년대 외국인 선교사들이 짓고 사용하다가 광복 이후에는 북한 공산당의 간부휴양소로, 휴전 이후에는 이기봉 부통령의 부인 박마리아 여사가 개인 별장으로 썼습니다. 한동안 폐쇄됐다가 1999년 7월 역사안보전시관으로 탈바꿈해 대중에게 공개했습니다. 김일성별장이 ‘우리리한’ 느낌이라면 이기봉별장은 좀 더 현실적입니다. 단층 건물 뒤편은 송림이 지키고 있고, 앞으로는 화진포와 마당이 펼쳐져 있습니다.

화진포 여행의 끝은 이승만별장입니다. 1954년 27평 규모로 신축해 1960년까지 이승만 대통령의 별장으로 사용한 곳입니다. 잠시 철거됐다가 1999년에 본래의 모습대로 건물을 복원하고 역사적 자료와 유품으로 공간을 꾸미고 있습니다. 별장의 서재와 침실은 60~70년 전 용품으로 채워져 있는데, 낡은 티가 제법 납니다. 그 덕분에 진짜 시간을 돌려 과거를 만나는 것 같은 기분이 듭니다. 적당한 높이에서 화진포 호수와 울창한 소나무 숲을 조망할 수 있습니다.



이승만별장

김일성별장 & 이기봉별장

강원 고성군 화진포길 280

09:00~17:00(동절기 16:30까지)

성인 3,000원, 어린이/청소년 2,300원

033-680-3677

당지 못한 세계

마지막 2곳의 여행지는 날씨 운이 따라야 합니다. 날씨에 따라 볼 수 있는 풍경이 천차만별이기 때문입니다. 고성의 랜드마크인 통일전망대와 고성 8경 중 하나인 청간정입니다. 통일전망대에서 북한의 어떤 곳까지 깨끗하게 볼 수 있을지 기대가 컸습니다.

통일전망대를 가려면 반드시 거쳐야 하는 과정이 있습니다. 통일안보공원에서 출입신고서를 작성하고, 안보교육 영상을 시청해야 합니다. 그 후 민통선 검문소까지 통과하면 통일전망대가 코앞으로 다가옵니다. 가는 방법이



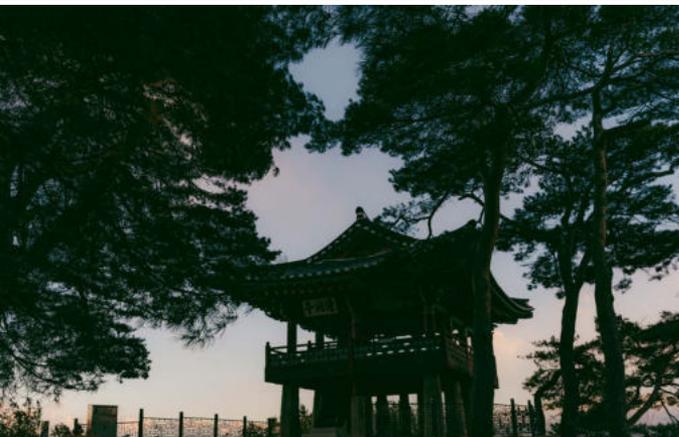
통일전망대

강원 고성군 현내면 금강산로 481
 11월 1일~2월 28일(동절기) 09:00~15:50
 (통일안보공원 출발 시간)
 어른 3,000원, 학생(초·중·고) 1,500원,
 경로(65세 이상) 1,500원
 033-682-0088

청간정

강원 고성군 토성면 동해대로 5110
 033-631-8722

통일전망대(위), 청간정(아래)



조금 번거롭지만, 쉽게 허락되지 않는 곳을 간다는 생각에 설렘이 더 큼니다.

통일전망대 입구에 다다르니 해맑게 웃고 있는 풍산개 ‘금강’과 ‘해랑’이가 여행자를 반깁니다. 2018년 남북 정상회담 당시 북한으로부터 선물 받은 ‘곰이’의 새끼라고 합니다. 가벼운 인사를 나누고 전망대로 입장합니다. 들어가자마자 뒤에 흘린 것처럼 밖으로 향하게 됩니다. 금강산 구선봉이 기다리고 있습니다. 전망대 꼭대기와 달리 1층에서는 어떤 장애물도 없이 맨눈으로 북한을 볼 수 있습니다. 같은 땅인데도 닿지 못할 세계라고 생각하니 마음이 동합니다. 세계 곳곳을 다니고, 이국적인 풍경을 슬하하게 봐어도 구선봉, 위장마을, 해금강, 금강산육로, 고성 최동북단 감시초소 GP 등이 전하는 메시지는 사뭇 다른 것 같습니다. 전망대 4층에서는 디지털 망원경을 활용해서 각 장소를 깊게 들여다볼 수 있습니다. 누군가에게는 그리움을 달래는 장소로, 어린이들에게는 새로운 시각을 주는 의미 있는 공간 같습니다.

여정의 마무리는 청간정(관동팔경 중 한 곳이자 일출 명소)입니다. 기암절벽 위에 세워진 아담한 중층 누정은 동해를 정면으로 마주하고 있고, 해가 저무는 시간에는 몽환적인 분위기가 풍깁니다. 이곳에서 하루 동안 느꼈던 수많은 감정을 헤아려봤습니다. 고성이 기억하고 있는 여러 시간, 남북에 걸쳐 있는 지리적 특성 등을 생각하니 고성 여행은 단순히 보고 즐기는 것 이상의 의미가 있다는 결론에 다다랐습니다.



전시 · exhibition

탕탕평평蕩蕩平平-글과 그림의 힘

기간 2023.12.08.(금)~2024.03.10.(일)
 장소 서울 국립중앙박물관

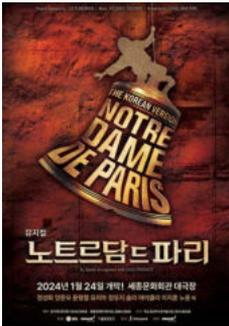
2024년은 영조 즉위 300주년이 되는 해다. 특별전 <탕탕평평-글과 그림의 힘>은 영조와 정조가 나라의 중심에 서서 '탕평한 세상'을 만들기 위해 '글과 그림의 힘'을 어떻게 활용했는지 보여주는 전시다. 영조와 정조에게 글과 그림은 탕평책의 지지 세력을 확대하고, 반대 세력을 꾸준히 설득하는 정치적 소통의 도구였다.



공연 · performance

노트르담 드 파리

기간 2024.01.24.(수)~2024.03.24.(일)
 장소 서울 세종문화회관 대극장



1998년 프랑스 초연 이후 전 세계 23개국, 9개의 언어로 번역되어 1,500만 명 이상이 관람했으며 프랑스 3대 뮤지컬로 불리는 뮤지컬 '노트르담 드 파리'는 빅토르 위고의 동명 소설을 원작으로 15세기 파리, 아름다운 집시

여인 에스메랄다를 사랑하는 세 남자 노트르담 대성당의 종지기인 꼽추 콰지모도, 성직자 프롤로, 약혼자를 둔 근위 대장 페뷔스의 욕망과 사랑 이야기를 그린다. 이번 공연은 한국어 버전으로, 2018년 한국어 초연 10주년 기념 공연 이후 약 6년 만이다.

일 테노레

기간 2023.12.19.(화)~2024.02.25.(일)
 장소 서울 예술의전당 CJ 토월극장



한국 오페라의 선구자로 테너이자 의사였던 이인선의 삶에서 모티브를 얻은 작품이다. 이탈리아어로 '테너'를 뜻하는 '일 테노레(IL TENORE)'는 1930년대 일제강점기 경성을 배경으로 조선 최초의 오페라 테너를 꿈꾸는 '윤이선'과 독립운동가 '서진연', '이수한', 이 세 사람이 뜻하지 않게 오페라 공연을 계획하며 어둡고 비극적인 시대 속 꿈과 사랑을 향해 달려가는 청춘들의 가슴 뜨거운 이야기를 그리는 작품이다.



축제 · festival

얼음나라화천 산천어축제

기간 2024.01.06.(토)~2024.01.28.(일)

장소 강원 화천군 화천읍 화천천



강원특별자치도 화천에서 열리는 얼음나라화천 산천어축제는 2011년 미국 CNN이 선정한 '겨울의 7대 불가사의' 중 하나로 꼽힌 이색 겨울 축제다. 얼음낚시, 맨손잡기 등으로 계곡의 여왕으로 불리는 산천어를 잡는 체험을 할

수 있다. 얼음낚시 외에도 얼음썰매, 눈썰매, 봅슬레이 등 다양한 겨울놀이도 펼쳐진다.

대관령눈꽃축제

기간 2024.01.27.(토)~2024.02.11.(일)

장소 강원 평창군 대관령면 송천일원

1993년 시작된 '대관령눈꽃축제'는 전국에서 가장 먼저 탄생한 겨울 축제로 30여 년의 역사를 자랑한다. 1999년 문화관광부 지정 10대 겨울문화관광축제로 선정되면서 겨울 대표 축제로 자리 잡았고, 2000년에는 전국 12대



문화축제로 선정됐다. 대관령면 중심지인 송천변에서 눈조각전시, 눈꽃공원, 눈썰매장은 물론이고 알몸마라톤, 각종 공연, 썰매체험 등 겨울왕국에서 펼쳐지는 모든 경험을 할 수 있는 축제로 유명하다.



영화 · movie



위시

감독 크리스 벅

개봉 2024.01.03.(수)

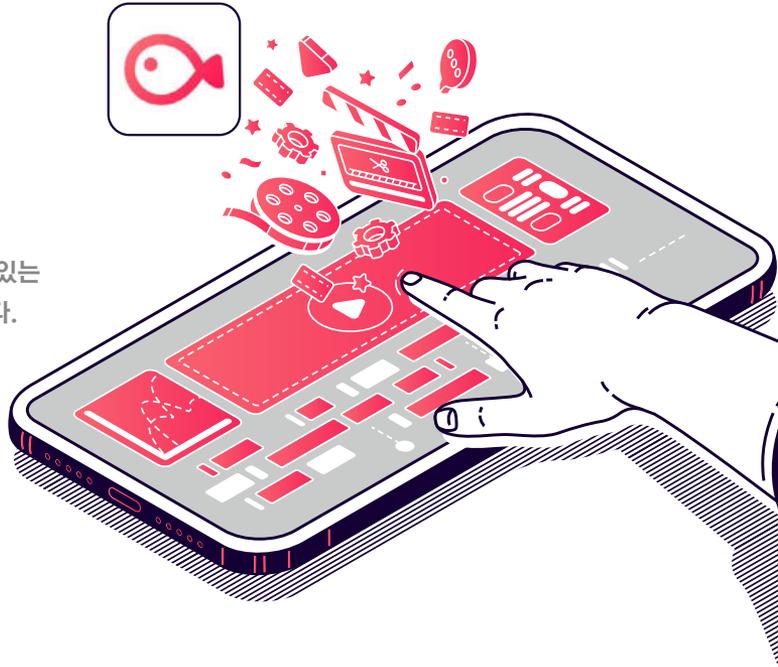
월트 디즈니 애니메이션 스튜디오의 62번째 장편 애니메이션 영화다. 마법의 왕국 로사스에 살고 있는 당찬 소녀 '아샤'가 무한한 에너지를 지닌 '별'과 함께 절대적 힘을 가진 '매그니피코 왕'에게 맞서면서, 한 사람의 진심 어린 소원과 용기가 얼마나 놀라운 일을 만들어 낼 수 있는지 보여주는 월트 디즈니 컴퍼니 창립 100주년 기념작이다. 겨울왕국 시리즈의 크리스 벅 감독이 참여했다.

동영상 편집 마스터하기

‘블로(VLLO)’ 앱 사용법

몇 가지 기능만 알면 아주 쉽게 따라 할 수 있는 무료 영상 편집 앱 ‘블로(VLLO)’를 소개합니다. 해당 화면은 안드로이드 화면으로 소개되었으며, 앱은 구글스토어(앱스토어)에서 다운로드할 수 있습니다. 기기에 사진 및 미디어 액세스 권한을 ‘허용’ 후 시작해 주세요.

글 / 홍보실 조경민



새 프로젝트 만들기



- 1 '새 프로젝트'를 선택합니다.
- 2 편집하고자 하는 영상, 사진을 선택한 후 우측 하단의 화살표를 선택합니다. 사진, 동영상 등 여러 개를 선택해도 좋습니다.
- 3 원하는 프로젝트 제목, 화면 비율, 영상 배치를 선택한 후 '프로젝트 생성하기'를 선택합니다.

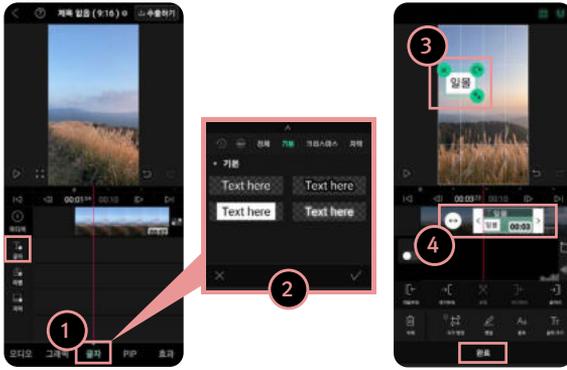
영상 불필요한 부분 자르기



- 1 영상을 먼저 클릭하고, 남겨두고 싶은 시작 부분에 빨간 선을 두고 '여기부터'를 선택합니다.
- 2 남겨두고 싶은 영상 끝부분에 빨간 선을 다시 두고 '여기까지'를 선택하면 영상의 앞뒤 부분이 자동으로 삭제됩니다. 작업이 완료되면 하단의 '완료'를 누릅니다.



자막 넣기



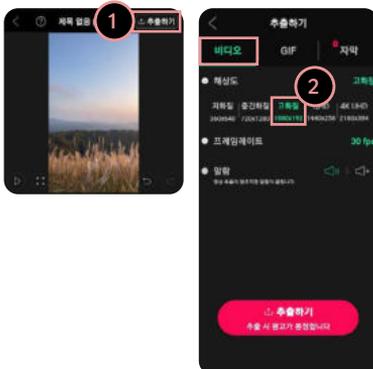
- 1 자막을 넣기 위해 하단의 '글자'를 선택한 후 좌측 메뉴의 '자막'을 선택합니다.
- 2 다양한 카테고리 중 원하는 디자인을 선택한 후 우측 하단에 있는 '✓'를 선택합니다.
- 3 영상에 떠 있는 텍스트를 더블클릭한 후 자막을 입력합니다. 텍스트를 눌러 이동시키거나, '↔'를 선택해 크기를 조절합니다.
- 4 화살표 방향으로 좌우 이동, 원하는 만큼 배경음악을 늘렸다 줄일 수 있습니다. 작업이 끝나면 '완료'를 누릅니다.

배경음악 삽입하기

- 1 배경음악을 넣기 위해 하단의 '오디오'를 선택하고 좌측 메뉴의 '배경음악'을 선택합니다.
- 2 원하는 음악을 선택하고 우측 하단에 있는 '✓'를 선택합니다.
- 3 화살표 방향으로 좌우 이동, 원하는 만큼 배경음악을 늘렸다 줄일 수 있습니다. 작업이 끝나면 '완료'를 누릅니다.



영상 추출하기



- 1 우측 상단의 '추출하기'를 선택합니다.
- 2 '비디오' 카테고리에서 해상도를 고화질로 선택하고 '추출하기'를 선택하면 영상 편집이 완성됩니다.

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



동포의 아이들을 키운다는 마음으로

광주고려인마을 학습지도상록자원봉사단





지역과 **상생**
지역민과 **동행**

Корейский детский сад
고려인 어린이집

세상 가장 든든한 금융
평생 어부바 신협



다문화아동 커뮤니티센터

Многокультурный детский
общественный центр



2023년 4월 발족한 광주고려인마을 '학습지도상록자원 봉사단'(이하 '봉사단')은 고려인의 후손과 우크라이나 난민 아동, 청소년의 원활한 정착을 위해 언어, 문화, 교과목 등의 학습을 돕습니다. 영어, 수학, 미술 등을 가르친 퇴직 교사로 이루어진 6명의 봉사단은 한 사람을 돌보고 세운다는 마음으로 가득 차 있습니다.

취재·글 / 전진 객원기자
촬영 / 이동훈 객원사진기자



돌봄과 적응이 필요한 고려인마을 아이들

오후 3시 30분이 가까워오자 계단을 내려오는 경쾌한 발소리가 연이어 들립니다. 매주 화요일은 ‘고려인 청소년문화센터’에서 수학 수업이 진행되는 날입니다. 초등학교 1학년부터 고등학생까지 다양한 연령층의 아이들이 참여합니다. 초등학교 1~2학년을 맡은 한규순 님, 3~4학년을 맡은 최달식 님, 5~6학년과 중고등학생을 담당하는 홍진호 님은 아이들과 반갑게 인사하고 수업 준비를 시작합니다.

“에미르!”, “안나!”, “베로니카!” 선생님들이 출석 확인을 위해 이름을 부를 때마다 손을 높이 들고 대답하는 아이들. 아직 한국말이 서툰 아이들은 거침없이 러시아어를 쏟아냅니다. 그럴 때마다 박빅토리아 님은 통역을 돕는 소통의 연결고리가 되어줍니다. 고려인 청소년문화센터의 살림을 책임지는 고려인 박빅토리아 님은 “이 수업에 오는 아이들 대부분은 한국에서 생활한 지 3개월도 안 됐어요. 한국어



와 문화도 잘 몰라서 모든 것을 어려워합니다. 부모님이 맞벌이를 하거나 혼자 계셔서 돌봄도 절실한 상황이에요. 2022년 러시아와 전쟁이 발발하면서 우크라이나에서 살던 아이들이 급히 입국하는 상황이 많아졌어요. 아이들은 여기서 상록봉사단 선생님들과 한국의 언어와 문화, 교과목을 종합적으로 배우고 있어요”라고 말합니다. 갑자기 고려인마을로 오게 된 아이들에게는 봉사단이 여는 수업이 기쁨의 곳이 됩니다.

서로를 배우는 특별한 수업

봉사단은 매주 2시간씩 화요일은 수학, 수요일은 영어, 금요일은 도덕 수업을 진행합니다. 2학기가 시작되고 나서 입국한 아이들은 서류절차 등의 이유로 바로 학교에 갈 수도 없어 봉



사단에서 배우는 교과목이 중요합니다.

도덕 교사로 퇴직한 장금희님은 “고민을 많이 하고 수업을 준비해 왔는데, 도덕 수업은 토론으로 해야 하거든요. 아이들이 한국어를 모르고, 저는 러시아어를 모르니 처음에는 어렵더라고요. 만들기, 그림책 수업도 해 보고 있는데 얼마나 만족하는지 걱정될 때도 있어요”라고 고민을 털어놓습니다.

결에서 듣던 김명심님은 “저는 영어 수업이라 그런지 아이들이 서로 할 수 있는 언어를 사용해 수업에 참여해요. 영어, 러시아어, 한국어가 섞여서 서로 가르치고, 소통을 도와주는 역할을 목격하게 됩니다. 수업은 종종 토론하는 하브루타 수업으로 진행하는데 아이들이 서로가 아는 언어로 통역을 도와주면서 하는 걸 보면 뿌듯해요”라며 아이들이 수업을 통해 돕는 방법을 자연스럽게 깨닫고, 서로가 선생님 역할을 하면서 자존감을 높인다고 말합니다.

언어는 잘 통하지 않아도 마음이 통한 시간

한규순님은 “아이들이 교사를 절대적으로 신뢰하는 모습을 보면 큰 책임감을 느껴요. 선생님이 문제를 해결해 줄 거라는 믿음이 있죠. 수업 시간에 궁금함을 채우려는 질문도 끊이지 않고 문제를 내면 “저요!”, “저요!”를 외치며 먼저 발표하려고 애쓰죠”라며 아이들 덕분에 힘이 난다고 합니다. 홍진호님은 “센터에서 한 달에 한 번 생일파티를 하는데, 어느 날 한 아이가 생일파티에서 받은 초코파이를 들고 있다가 제게 조용히 와서 주는 거예요. 길을 걷

다 보면 알아보고 인사하러 달려오는 아이들도 있고요. 이런 작은 교감이 큰 감동을 줍니다”라며 보람을 전합니다. 아이들이 우리나라의 공동체 일원으로 잘 성장하길 바란다는 최달식님은 “아이들이 저에게 수학을 배우고, 모르던 것을 알아가며 매주 성장하는 모습을 지켜보는 행복이 있습니다. 학년별 개별 코칭을 할 수 있는 여건이 생기면 좋겠다는 작은 바람도 있어요. 아이들이 우리나라에서 미래를 꿈꾸길 기대하고 있습니다”라며 마음을 이야기합니다.

언어의 장벽을 느끼다가도 금세 더 큰마음을 받게 된다는 봉사단원들, 동포의 아이들을 키운다는 마음으로, 한 사람을 세운다는 마음으로 퇴직 후 아름다운 이야기를 써 나가고 있습니다.



보고 싶은 그 사람에게

글·정리 / 홍보실 조경민

그땐 몰랐지

김덕남 님(이명호 님 배우자) 경남 창원시

희숙아, 우리 나이가 벌써 육십을 넘었구나. 네가 결혼하고 나서 서울에서 불쑥 진해에 찾아와서는 '015B'의 '신인류의 사랑'을 흥얼거린 지도 35년의 세월이 흘렀어. 시간이 이렇게 빨리 흘러버릴 줄 그때는 몰랐어. 우리 함께 뛰놀던 대야초, 가을 소풍 갔던 성주사에 다시 꼭 가보고 싶은데... 보고 싶다, 친구야.

고마웠던 상사님

이현구 님 전북 익산시

훈련소에서 기본 교육을 마친 후 방공포여단 예하 부대인 포병대대 인사과에 배치되었습니다. 인사과 상사님이 행정 업무를 친절하게 돌봐 주시고 얼마 후 첫 포상휴가를 잘 다녀오라면서 보내 주셨는데, 휴가를 마치고 복귀하니 며칠 전 사고로 순직했다기에 너무 허무했습니다. 고마웠던 상사님, 꿈이라도 한번 보고 싶군요.



내 엄지손가락의 은가락지

최영숙 님 서울 강서구

왼손가락에 있는 은가락지를 볼 때면 코끝이 찡하고 가슴이 반응합니다. 만날 수 없고 기억도 희미해지는데 자꾸만 보고 싶은 어머니. 지난 추석 날 새벽, 설마 했던 전화에 난 주저앉고 말았습니다. 자주 찾아가서 뵈지 못한 것을 후회했습니다. 엄마의 유품을 정리하다가 오래된 낡은 가락지를 하나 찾았습니다. 오늘도 엄마는 하늘나라에서 내 엄지손가락의 은가락지를 내려다보고 있겠지요.

내 생명을 구해준 친구에게

윤철중 님 경기 파주시

학창 시절 방학 때 수영이 미숙한 내가 저수지에서 허우적대고 있을 때였습니다. 단숨에 물속으로 달려와 내 머리를 잡고 끌어내어 인공호흡하며 물을 토하게 하여 생명을 살려준 친구가 늘 보고 싶습니다. 50여 년이 넘도록 만나지 못했는데 은인에게 은혜도 갚지 못하고 살아온 내가 부끄럽기만 합니다. 친구야, 사랑한다. 널 영원히 기억하고 잊지 않을게. 고마워!



보고 싶은 제자 순옥이에게

고동현 님 강원 춘천시

새내기 교사 3년 차에 고2였던 순옥이. “선생님, 가시면 어떡해요?”라며 나에게 배우고 싶다고 하던 순박한 소녀의 표정은 마음을 무겁게 했습니다. 작별 인사도 못하고 타 학교로 전근을 와버린 탓에 오랜 시간이 지났어도 순옥이의 목소리가 기억에 박혀 있습니다. 순옥아, 함께해 주지 못한 선생님이라 미안하다. 어디에서 살든지 항상 즐겁고 행복하게 살아가길 바란다.

나의 선생님

김영수 님 전북 전주시

1987년 서른이 되어 다녔던 입시학원의 담임 선생님. 형편이 어려운 것을 아시고 반장 일을 맡겨 학원비도 감면 받게 해 주시고 다른 학생들보다 10여 년 이상 늦은 나이였지만 “포기하지 말고 끝장을 보자” 하고 격려해 주셨던 선생님이 보고 싶습니다. 선생님의 배려와 도움으로 교대에 입학하여 교사로 생활하다가 퇴직했습니다. 지금도 선생님의 격려가 생각납니다. 감사합니다. 건강하세요, 선생님.

마지막이었던 목소리

박금남 님 전북 전주시

57년 전 1966년 7월 그해 여름도 매우 더웠습니다. “금남아, 이리 와서 자라!” 미닫이 문 너머가 느다란 어머니의 목소리가 또렷이 들려왔습니다. 2년여 동안 누워만 계시던 어머니가 유난스럽다고 생각해 대꾸도 안했는데, 새벽녘 잠이 깨 안방으로 가보니 어머니가 숨을 쉬지 않았습니다. 그때는 어려서 몰랐는데 나를 부르던 소리가 마지막이었던 것을, 왜 그때 곁으로 가지 않았을까요? 지금도 목이 메어 옵니다.

● 다음 호 주제는 ‘처음이 주는 설렘’입니다. 우리는 종종 첫발을 내딛는 순간, 첫 만남에 감출 수 없는 설렘을 느끼곤 합니다. 나에게 설렘을 느끼게 해 준 대상, 그때의 두근거림, 그 순간을 짧은 글로 응모해 주세요. 응모 마감일은 1월 18일입니다. 원고가 게재된 독자님에게는 모바일 문화상품권 1만 원을 선물로 드립니다.

연금지 40주년을 함께 기념할 독자님을 찾습니다!

응모기간: 2024년 1월 1일(월)~5월 31일(금)

2024년 7월은 월간 「공무원연금」 창간 40주년입니다. 연금지 마흔 살을 축하하며 연금지와 관련된 에피소드를 사연으로 보내주세요. 연금지와 40년 동안 함께해 온 일상, 창간호부터 연금지를 수집하는 취미 등 모두 좋습니다. 접수된 사연 중 당첨자에게는 홍보실 취재팀이 찾아갈 예정입니다. 자세한 응모 방법은 80쪽에서 안내합니다. 많은 관심과 참여 부탁드립니다.



새해를 맞이하는 나의 자세

글·정리 / 홍보실 조경민



결혼한 지 50여 년이지만, 남편이 청소, 요리 등 집안일을 한 적이 없었는데 새해에는 청소를 도맡아 하겠다고 선언해서 깜짝 놀랐습니다. 밝아오는 새해에는 집안일이 좀 편해질 것 같아 자꾸만 웃음이 나왔습니다.

김영자 님 대구 달서구



내가 걸어온 발자국이 다른 사람의 길이 될 수도 있다는 말이 있습니다. 한 해를 마무리하는 즈음에 자신의 지나온 발자국을 되돌아보는 시간으로 보냈으면 좋겠습니다.

최성호 님 대구 서구



벌써 올해 큰손주가 초등학교 1학년입니다. 2학년이 되면 할머니랑 영어공부를 하고 싶다고 해서 손주와 공부할 마음의 준비를 하고 있습니다. 괜히 기대가 되고 설렘니다.

김안나 님 경기 오산시



연말을 기념해 가족들과 여행을 다녀왔습니다. 2024년 밝고 희망찬 갑진년 새해야~! 올해는 건강과 행복을 한가득 가지고 오렘!

김종환 님 인천 남구



다가오는 새해를 맞이하여 가족과 황성을 찾았습니다. 그중 우리 집 막내는 여덟 살 푸들 '설이'인데요, 강아지의 시간은 너무 빠르게 흘러가는 게 애석할 따름입니다. 오래오래 행복하자, 설이야.
문헌학 님 서울 은평구



친구들과 함께 무주 덕유산을 다녀왔습니다. 온 세상이 눈으로 뒤덮인 곳에서 친구들과 소중한 추억도 쌓으며 올해를 마무리하고, 또 즐겁게 새해맞이 준비를 했습니다.
심명숙 님 서울 성동구



퇴직 기념으로 등산을 시작한 지가 21년이 되어 갑니다. 오늘은 날씨가 쌀쌀해 게으름을 피워볼까 생각하다가도 '아니지' 하며 나서서 걷다 보니 멋진 석양을 만났습니다. 새해에도 부지런히 운동할 것을 다짐합니다.
정남진 님 경기 의왕시



올해 달력을 꺼내 살펴보면서 무사히 보낸 올해에 감사함을 한 번 더 생각했습니다. 내년 달력을 보며 새해를 즐겁게 희망으로 그립니다.
백현수 님 경기 성남시

● 다음 호 주제는 '추위를 달래는 맛'입니다. 추위에 지친 몸과 마음을 달래주는 나만의 음식이나 간식은 무엇인가요? 겨울 하면 생각나는 음식을 연금지 독자들에게 공유하며 올겨울 추위를 날려보세요. 응모 마감일은 1월 18일입니다. 자세한 응모 방법은 80쪽에서 안내합니다. 글이 게재된 독자님에게는 온누리상품권 3만 원을 선물로 드립니다. 많은 관심과 참여 부탁드립니다.

독자의 출간소식

독자님의 출간 도서와 전시를 소개합니다

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

판매 중인 책 : 대형서점, 출판사 인터넷서점 비매품 문의: book@geps.or.kr

글·정리 / 홍보실 조경민

소설



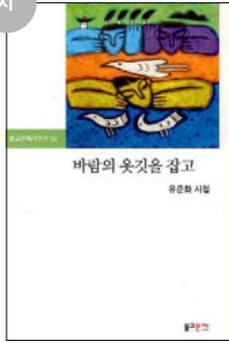
평행선
홍경석 | 개미
1만 5,000원

시



꽃을 가꾸는 일
김영규 | 지식과 감성
1만 5,000원

시



바람의 옷깃을 잡고
유준화 | 불교문예
1만 원

시



눈의 소리
신규범 | 세종출판사
1만 원

시



책 읽는 바다
김종길 | 이미지북
1만 2,000원

시



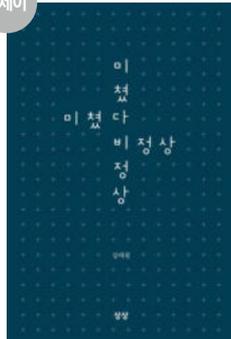
아름다운 추억을 담다
김건중 | 비매품

에세이



네트를 넘겨라
이동규 | 북코리아
1만 8,000원

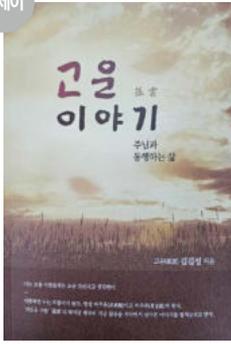
에세이



미쳤다비정상
김태권 | 상상
1만 6,000원



에세이



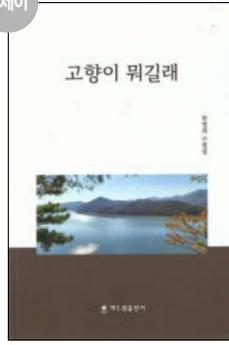
고운이야기
김길성 | 비매품

에세이



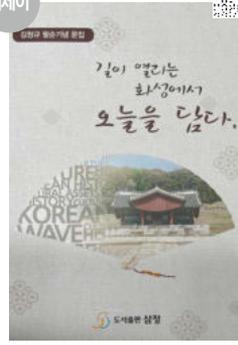
아버지로 산다는 것
고운진 | 한그루
1만 5,000원

에세이



고향이 뭐길래
한명희 | 해드림출판사
1만 1,700원

에세이



**길이 열리는 화성에서
오늘을 담다**
김청규 | 비매품

에세이



예던길 2
이윤지 | 비매품

여행



올레꾼이 쓴 제주올레길
고상선 | 좋은땅출판사
2만 5,000원

여행



**우리들의 백두대간
중주 산행기**
손인목 | 비매품

역사



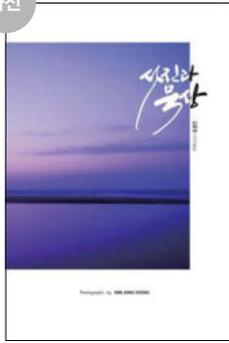
**임진왜란과
경상좌도의 의병활동**
박순진 | 경인문화사
3만 4,000원

인문



미래가 현재를 묻다
이준연 | 한국전자도서출판
1만 8,000원

사진



사진과 묵상
김종영 | 비매품

사진



풍경이 나를 찾아 왔다
장영진 | 진원
5만 원

달력



2024년 오늘여수
한창진 | 시민감동연구소
1만 2,000원

아버지의 다슬깃국

이화순 님 경기 수원시



그림 / 이철원

아버지의 고향은 보은군에서 가장 늦게 전기가 들어왔다는 낙동강 상류 농촌 마을 마로면 깃대리입니다.

깃대마을엔 넓지 않은 논이 펼쳐져 있고, 논두렁을 지나 내려가면 비교적 넓은 깃대 냇물이 흐릅니다. 어렸을 적에 아버지 직장을 따라 도회지로 나온 터라 저는 고향에 아는 사람이 별로 없습니다. 가끔 아버지가 참석하는 종친회 같은 행사를 따라가면 깃대 천변에서 음식을 해 먹었던 기억이 납니다.

아버지는 다슬깃국을 아주 좋아하십니다. 고향에 가시면 잠시라도 깃대 냇물에 들어가서 다슬기를 몇 마리씩 잡으며 옛 생각에 잠기시는 듯하셨습니다. 아버지는 아마도 깃대 냇물에서 멍 감고 어울려 놀던 어린 시절 어디쯤으로 시간을 돌리고 계셨을 겁니다.

어머니는 아버지가 좋아하시는 아욱을 듬뿍 넣은 다슬깃국을 잘 끓이셨습니다. 다슬깃국을 끓이는 날이면 두 분은 거실 바닥에 된장 끓인 물에서 삶아낸 다슬기 양푼을 놓고 속살을 발라내셨습니다. 작은 다슬기 수백 마리는 까야 밥 한 공기쯤 되니 다슬깃국 끓일 때 가장 손이 많이 가는 과정입니다. 까 낸 다슬기 알에 밀가루를 묻히고 야채를 넣어 끓여내는 어머니의 다슬깃국은 참 맛이 있었습니다. 뜨거운 국물을 한 그릇 딱딱 드시고 더 드시곤 하시던 아버지를 보며 경상도 사위도 다슬깃국을 아주 좋아하게 됐습니다.

이제 더는 다슬기 까는 두 분의 모습을 볼 수 없습니다. 어머니가 돌아가신 지 3년이 다 돼 갑니다. 아버지는 꿈에서라도 보고 싶을 엄마 만나는 날을 기다리시든지도 모르겠습니다. 더없이 금실이 좋으셨던 두 분이라 혼자되신 아버지의 모습은 등만 봐도 외로워집니다.

보은 고향 옆 동네인 괴산에도 다슬깃국이 유명합니다. 괴산을 여행 중 마침 괴산 산막이 장날이라 시장에 들러 아버지 생각에 다슬기를 잔뜩 샀습니다. 6시가 지난 터라 상점은



이미 문을 닫고 있어 겨우 가게 한 곳을 찾았는데 알이 굵고 싱싱해 얼마나 좋았는지 기뻐
습니다.

속소로 돌아온 우리 부부는 저녁을 일찍 해 먹고 다슬기를 삶아 냈습니다. 아버지께서
어린 시절을 떠올리며 까시던 다슬기를 우리 부부는 아버지와 어머니를 생각하며 다슬기
를 갓습니다. 어머니가 끓이시던 그 다슬깃국만은 못하겠지만 엄마의 딸이 끓인 국이니까
아마도 엄마의 맛이 조금은 날 것입니다. 엄마 생각을 하시는 아버지를 또 보게 될지도 모
르겠습니다.

자식이 다슬깃국을 좋아한다고 당신들 드실 양만 조금 남기고 모두 딸에게 싸 보내시곤
한 덕분에 사위는 다슬깃국 맛을 잘 봅니다. 아버지께 다슬깃국을 한 그릇 올릴 수 있다는
생각에 오늘 밤은 더 행복해집니다.

내려가는 길

윤효숙 님 경기 남양주시



맴디매운 길이였다

보이지 않는 고지를 향해 한발 두발 걸었다

넘어지고 미끄러지고 뒷걸음질도 하며

곳은 날도 쉬지 않고 걸었다

산 넘고 계곡을 넘나들며 들꽃들의 유혹도

계곡물의 고드김도 뒤로 하고 앞만 보고 걸었다

드디어 고지에 다달았다

이제 내려가야 하는 길

오르는 길 이상으로 버겁다

여유로우나 녹록지 않다

어느 시인의 말처럼

오를 때 못 본 꽃 내려갈 때 자세히 보면서

향기도 맡고 못 다한 이야기도 나누며

쉬엄쉬엄 가야겠다

할머니의 꽃감

조철현 님 인친 서구



할머니가 길을 잃고 헤매고 있다는 신고를 받고 현장에 출동했습니다. 매우 쌀쌀해진 날씨에 어울리지 않는 얇은 옷차림이었습니다.

할머니를 모시고 근처에 있는 아파트 경비에게 양해를 구하고, 난방을 부탁했습니다. 할머니의 이름과 사는 곳을 여쭙어 보았지만 할머니의 기억은 과거의 고향인 전라북도 정읍시에 머물러 있었습니다. 그때 할머니의 손에 들려 있는 가방이 보였습니다. “할머니, 이 가방에는 뭐가 들었어요?”라고 묻고 동의를 얻어 가방을 열어보니 옷가지와 약봉지가 보였습니다. 충북 청주시에 있는 약국이었습니다. 마지막 희망의 끈을 놓지 않고 약국에 전화를 걸어보았습니다. 휴대전화 너머로 들리는 약사의 목소리가 왠지 할머니의 잃어버린 기억을 되살릴 수 있겠다는 생각이 들었습니다. 그래서 소속과 이름을 밝히고 할머니의 가족을 찾아보았습니다. 다행히 딸과 연락이 닿았습니다.

‘이 추운 날 할머니가 길을 헤매다 감기라도 걸리거나 다치면 어찌했을까?’ 기쁜 마음으로 할머니를 모시고 집으로 들어가는데 작은 보람이 밀려 왔습니다. 할머니는 계속 고맙다는 인사를 하셨습니다. 부엌으로 들어가 가지고 나오신 비닐 봉투 안에는 할머니의 깊은 주름처럼 선이 깊게 새겨진 꽃감이 두개 들어 있었습니다. 할머니는 시골에서 직접 말린 꽃감이라며 시장할 때 먹으라고 내밀었습니다. 계속 받지 않겠다고 손사래를 치고 거절했지만 할머니의 고집을 꺾을 수 없었습니다.

받아든 봉투에 들어 있던 꽃감은 늦가을의 햇빛을 가득 머금고 새로운 생명을 맞을 준비를 했을 것입니다. 하지만 그늘에서 오랜 말린 시간 탓에 주글주글해졌습니다. 마치 세상을 다 산 것처럼 힘없이, 그것이 원래 감이었다는 형태만 남긴 채 보잘것없었습니다. 할머니의 잃어버린 기억을 찾아드리느라 힘을 다 빼고 나니 시장기가 돌아 꽃감을 한입 베어 물



었습니다. 정말 신기할 정도로 달콤하고 부드러운 식감이 입에 감겼습니다. 사람도 오래될수록 곱감처럼 달콤하고 부드럽게 여물어지면 얼마나 좋을까요?

남송시대에 가장 유명한 성리학자인 주자는 “세상의 만물은 반드시 각각 ‘소이연지고(所以然之故)’와 ‘소당연지칙(其所當然之則)’을 가지고 있다”라고 말했습니다. ‘소이연지고’란 그렇게 된 이유나 까닭을, ‘소당연지칙’은 당연히 그런 법칙 또는 마땅히 그렇게 되어야 하는 원칙을 말합니다. 당연한 것, 마땅히 되어야 하는 것도 끊임없는 노력과 내안의 성찰을 통해서만 이루어집니다. 어쩌면 인생의 하반기에 먹음직한 곱감이 되는 일은 내 안에 곱삭은 거름의 양에 달려 있습니다.

이제 나이를 먹는다는 것이 더는 부끄러워할 일이 아닙니다. 어쩌면 생명의 이치를 통해 자연과 조화하며 스스로의 정체성을 확립해 나가는 중요한 일이라 생각합니다. 나에게 주어진 오늘이라는 선물을 오롯이 느끼며 감사하는 마음으로 살아가다 보면 내 안에 누가 먹어도 떨어지지 않은 달콤한 곱감이 생기겠지요.

두메산골

김건중 님 대전 유성구



강원도 두메산골
어디선가
송아지 우는 소리가 들리네

귀를 쫓긋 세우고
사방팔방을 돌아봐도
이름 모르는 송아지는 보이지 않고

적막한 산골에
메아리로 돌아오는
송아지의 울부짚음!

무슨 사연이 있길래
송아지는
저리도 처량하게 울고 있을까?



www.gwp.or.kr

GEPS 제휴모아 이용 방법

글 / 복지운영실

연금고객도 제휴복지서비스를 이용하실 수 있다는 점, 알고 계셨나요?

연금지 구독자가 제휴복지서비스에 보다 쉽게 접근할 수 있도록

2024년에는 쇼핑, 건강관리, 여행 등 다양한 제휴복지서비스를 차근차근 안내할 예정입니다.

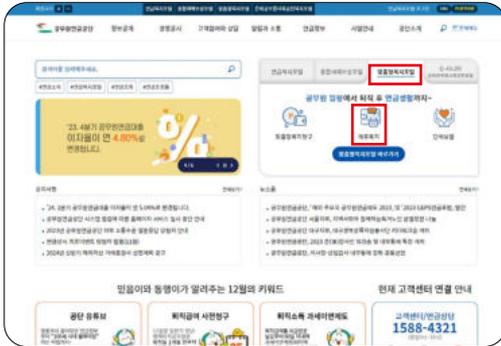
이번 달에는 제휴복지서비스의 전반적인 소개와 이용 방법을 소개합니다.

제휴복지서비스 소개

공단에서는 공무원과 연금수급자의 후생복지를 위해 민간업체와 제휴하여 여행, 숙박시설, 쇼핑물, 건강검진 등 150여 개 업체의 다양한 서비스를 시중 가격보다 저렴하게 이용할 수 있도록 지원하고 있습니다. 제휴복지서비스는 연금수급자 본인뿐만 아니라 가족까지 제휴 혜택을 받을 수 있습니다.



GEPS 제휴모아 접속 방법



1. 공무원연금공단 홈페이지(www.geps.or.kr)에 접속합니다.
2. 우측 박스의 맞춤형복지포털을 클릭하고 제휴복지를 선택합니다.
3. 로그인 버튼을 누른 후 공무원연금공단 통합 로그인을 진행합니다.

※ GEPS 제휴모아는 전·현직 공무원만 접속할 수 있기 때문에 고객 명의의 로그인이 필수입니다.

GEPS 제휴모아

GEPS 제휴모아에서 혜택, 이용 방법 등 업체별 제휴 정보를 확인할 수 있습니다. 또한 고객지원 메뉴에서 현재 진행하고 있는 고객 이벤트 등 다양한 혜택을 확인할 수 있습니다.

업종별 자세한 이용 방법은 앞으로 '월간 제휴 마당'에서 소개할 예정입니다. 많은 관심 부탁드립니다.



.....

이달의 포인트

- 제휴복지서비스는 연금수급자(퇴직연금일시금 수령자 포함)도 이용할 수 있다!
- 모든 제휴복지서비스는 'GEPS 제휴모아'에서 확인할 수 있다!

직장인 자녀의 연말정산과 공무원연금 받는 부모의 상관관계

공무원연금 받는 부모의 부양가족공제 대상 여부

매년 1월은 직장에 다니는 자녀가 근로소득 연말정산을 하는 달입니다. 직장인 자녀가 여럿인 연금수급자는 누구에게 부양가족으로 등록해야 하는지 고민하기도 합니다. 직계존속의 경우 부양가족으로 인정받기 위해서는 여러 가지 조건을 충족해야 합니다. 지금부터 부양가족 등록요건을 알아보도록 하겠습니다.

똑똑한 고민

글 / 홍보실 김택우



Q1 직장인 자녀가 부양가족 공제를 받으려면 부모가 어떤 요건을 충족해야 하나요?

직장인 자녀를 기준으로 부모가 부양가족 대상이 되려면 동거, 연령, 소득, 이 3가지 요건을 충족해야 합니다. 동거요건은 주민등록표등본상 동거가족으로서 현실적으로 생계를 같이하는 것을 말합니다. 연령 요건은 직장인 자녀의 직계존속이라면 만 60세 이상이어야 하고 소득 요건은 과세기간의 소득금액 합계액이 100만 원 이하여야 합니다.

동거요건	연령요건	소득요건
주민등록표등본상 동거 (주거 형편상 별거 허용)	만60세 이상 (장애인의 경우 연령 제한 없음)	해당 과세기간의 연소득 100만 원 이하



Q2 부양가족으로 등록될 경우 직장인 자녀는 얼마까지 공제가 가능한가요?

위 3가지 조건에 해당되어 부양가족으로 등록될 경우 직계존속 1인당 150만 원을 공제받을 수 있으며, 부부 모두 해당할 경우 300만 원까지 공제받을 수 있습니다. 만약 부양가족 대상자가 70세 이상이면 1명당 100만 원씩 추가 공제를 받을 수 있습니다.

Q3 직장을 다니는 자녀가 2명이 있습니다. 자녀 2명 모두에게 부양가족공제 대상이 될 수 있나요?

직장을 다니는 자녀가 여러 명이라도 부양가족공제 신청은 1명의 자녀만 가능합니다. 자녀가 모두 부양가족공제 신청을 하면 부당공제로 불이익을 받을 수 있습니다.

Q4 직장인 자녀가 2명일 경우에는 누구에게 등록하는 것이 더 유리할까요?

연말정산 소득공제는 말 그대로 나의 소득에서 나의 소비 내역 중에서 공제해 주는 것입니다. 소득세는 소득이 높을수록 세율이 높아지는 누진세율을 적용하고 있습니다. 따라서 소득이 높을수록 소득공제 환급 효과가 더 큽니다.

가령 기본 연봉이 4,000만 원이라면 15% 세율이 적용됩니다. 여기에 150만 원의 소득공제를 받는다면 세금은 얼마나 줄어들까요? 150만 원의 15%인 22만 5,000원이 줄어듭니다. 만약 연봉이 6,000만 원이라면 세율은 24%가 됩니다. 같은 150만 원을 공제 받더라도 150만 원의 24%인 36만 원이 줄어듭니다.

따라서 소득이 높은 자녀에게 부양가족 등록을 하는 것이 많은 세금을 공제 받을 수 있습니다.

※ 2023년 기준 과세표준 및 세율

과세표준	세율	과세표준	세율
1,400만 원 이하	6%	8,800만~1.5억 원 이하	35%
1,400만~5,000만 원 이하	15%	1.5억~3억 원 이하	38%
5,000만~8,800만 원 이하	24%	3억~5억 원 이하	40%

Q5 현재 자녀와 주민등록이 별도로 되어 있는데 아들의 부양가족공제 대상이 될 수 있나요?

원칙적으로 동거요건에서 생계를 같이한다는 것은 주민등록표상 주소가 동일한 동거가족으로서 함께 거주한다는 의미입니다. 결혼, 요양, 취업 등 부모와 떨어져 사는 경우는 주거 형편상 별거라고 하는데 이때 가족관계증명서를 통해 관계를 입증하면 생계요건을 충족한 것으로 봅니다.

자녀가 해외에서 근무하는 경우에도 주거 형편상 별거로 인정받을 수 있습니다. 다만 해외에 거주하는 부모는 주거 형편상 별거로 인정받을 수 없어 출국한 연도까지만 부양가족공제 대상이 될 수 있고, 다음 연도부터는 대상에서 제외된다는 점에 유의하시기 바랍니다.

Q6 부양가족 대상이 되기 위한 2023년 기준 출생연도는 어떻게 되나요?

2023년 기준으로 1963년 12월 31일 이전에 출생한 직계존속이면 연령요건인 만 60세에 해당합니다. 단 만 60세 미만이라도 소득세법 시행령 제107조에 해당하는 장애인이라면 연령요건 제한 없이 부양가족 등록이 가능합니다.

※ 소득세법 시행규칙에 따른 필요 서류

구분	필요 서류
「장애인복지법」에 따른 장애인	장애인 복지카드 사본 혹은 주민센터 등에서 발급하는 장애인증명서
「국가유공자 등 예우 및 지원에 관한 법률」에 따른 상이자와 이와 유사한 사람으로서 근로 능력이 없는 사람	상이자 증명서
항시 치료를 요하는 중증환자	병원으로부터 발급받는 「소득세법 시행규칙」에 따른 장애인 증명서

Q7 연금을 얼마까지 받아야 자녀의 부양가족공제 대상이 되나요?

부모가 부양가족 공제 대상이 되려면 소득요건을 충족해야 됩니다. 연금소득을 포함한 종합소득과 퇴직소득 양도소득을 모두 합한 연간 소득금액이 100만 원 이하가 되어야 합니다. 다만 연간 2,000만 원 이하의 주택임대소득, 이자배당소득은 분리과



세 대상이므로 예외적으로 위 소득에 포함되지 않으므로 인적공제를 받을 수 있습니다. 여기서 소득금액이란 소득총액이 아니라 비과세소득, 분리과세소득, 필요경비, 근로, 연금소득 공제금액 등을 제외한 금액입니다.

※ 공무원연금소득만 있을 때 소득요건을 충족하는 경우

구분	과세 여부	소득요건 충족
장해연금수급자 또는 유족연금수급자	전액 비과세	○
퇴직연금수급자 중 2001년 12월 31일 이전 퇴직 공무원 재직 당시 2001년 12월 31일까지 기여금 납부한 경우	과세대상금액 없음	
2001년 12월 31일 이후 기여금 납부 이력이 있는 경우	과세대상금액 516만 원 이하 여부 확인	

Q8 내 연금소득금액은 어떻게 확인하나요?

연금소득금액 확인은 '공단 홈페이지(www.geps.or.kr) → 공인인증서 로그인 → 내연금보기 → 연금정보 → 연금과세 → 자녀 연말정산 시 소득공제 대상 여부'에서 직접 확인하거나 '고객센터(1588-4321)'로 전화하면 확인이 가능합니다.

연금 O X 퀴즈

1. 연말정산 시 부양가족 요건이 될 경우 자녀가 2명 있으면 2명에게 모두 부양가족 등록이 가능합니다. (O, X)
2. 자녀가 부양가족 공제를 받기 위해서는 주민등록표상 주소가 같아야 하며, 주거 형편상 별거도 허용합니다. (O, X)

◎ 지난 호 정답

1. 2023년의 경우 일부정지가 시작되는 근로소득금액은 월평균 250만 원을 초과하는 경우이다. (O)
2. 연금일부정지의 경우 초과소득월액에 따라 최대 2/3까지 정지가 가능하다. (X)

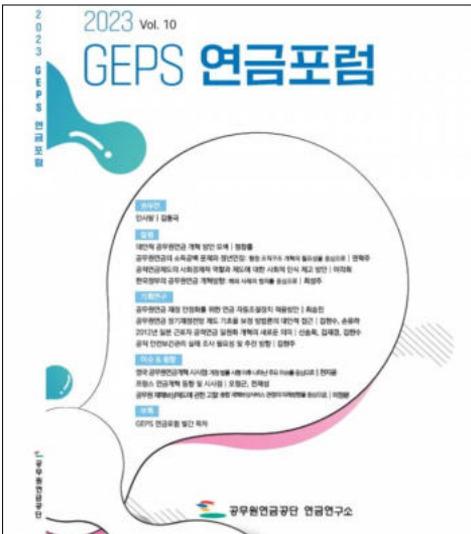
응모 마감일은 1월 18일입니다. 응모 방법은 80쪽에서 안내합니다. 당첨된 독자님에게는 모바일문화상품권 1만 원을 선물로 드립니다.

GEPS NEWS



공단, 이사장-상임감사 내부통제 강화 공동선언

공단은 효율적인 내부통제체계 구축을 통한 기관 내부통제 지원과 자체 감사활동을 강화하기 위하여 ‘이사장-상임감사 내부통제 강화 공동선언식’을 개최했다. 공동선언문에는 이사장과 상임감사의 내부통제 관련 책임과 역할을 확인하고, 내부통제체계를 통한 효율적인 기관 운영으로 청렴한 윤리경영을 실천하려는 공동 의지가 담겨 있다. 김동국 이사장은 “그동안 우리 조직에서 꾸준히 수행해 왔던 위험 예방 활동을 ‘내부통제’라는 명칭으로 보다 체계적인 시스템으로 구축하고 효율적으로 관리해 나갈 것”이라고 말했다. 문성유 상임감사는 “공무원연금공단의 경영 목표 달성을 위한 내부통제 시스템이 효과적으로 작동할 수 있도록 지속적인 점검을 수행하고 개선을 지원하는 등 적극 협조하겠다”라고 밝혔다.



‘해외 주요국 공무원연금제도 2023’ ‘2023 GEPS 연금포럼’ 발간

공단은 ‘해외 주요국 공무원연금제도 2023’과 ‘2023 GEPS 연금포럼’을 발간했다. ‘해외 주요국 공무원연금제도 2023’은 미국, 일본 등 9개 해외 주요국 연금제도 관련 자료집이다. 우리나라보다 연금제도가 성숙한 해외 주요국의 기대여명계수 등 다양한 연금재정 안정화 장치는 물론이고 2023년 프랑스를 뜨겁게 달구었던 최신 연금개혁 이슈까지 포함하고 있다. ‘2023 GEPS 연금포럼’은 공무원연금제도의 지속적인 발전 방향 모색과 연금 동향의 공유를 목적으로 한 연구보고서다. 이번 포럼에서는 공무원연금의 지속가능성 제고뿐만 아니라 적절한 노후소득보장을 제공하기 위해 사회보장 전문가의 견해와 관련 연구 결과를 수록하였다. 아울러 해외 공적연금 개혁사례 등을 살펴보고 공무원연금제도의 시사점을 담았다. 이 보고서는 주요 대학 도서관 등에 배포할 예정이며, 공무원연금공단 홈페이지의 [연금정보] → [연금자료실] → [연구보고서]에서 확인할 수 있다.



“용어·조문 알기 쉽게” 낡은 제규정 101건 손본다

공단은 변화된 행정환경에 맞춰 경영혁신과 적극행정을 위해 제규정을 정비했다.

이번 제규정 정비로 40년간 유지된 편제를 업무 중심으로 재편했다. 또한 규정단위별 수시 개정으로 복잡하고 난해한 규정을 체계적으로 정비했다. 특히 규정의 통일된 정비를 위해 법제처 법령 입안심사기준을 준용해서 국민 눈높이에 맞춘 규정 체계로 탈바꿈했다. 우선적으로 선정된 60개 규정을 대상으로 법령과 상위규범은 물론이고 규정 간 상호모순을 점검하고, 총 187건의 개선사항을 발굴했다. 향후 공무원연금은 내년까지 41개 규정을 추가 점검해서 제규정 일제 정비를 마무리할 계획이다. 또한 정비된 제규정은 내부규정 공공기관 경영정보 공개시스템(ALIO)에 순차적으로 등록될 예정이다.

[정책뉴스]

부동산 전자계약시스템을 이용하면 좋습니다

전세 사기를 예방할 수 있는 전자시스템인 부동산거래 전자계약 시스템은 종이 서류나 날인 없이 온라인 서명만으로 모든 부동산 계약이 이뤄져 서류 위·변조 위험이 낮습니다. 또한 온라인으로 이뤄지기 때문에 언제 어디서든 편하게 계약을 진행할 수 있습니다.

전자계약시스템으로 매매계약을 체결할 경우 계약이 완료되면 자동으로 실거래 신고가 완료되고 신고필증도 발급되며, 임대차 계약일 경우 임대차 계약 신고가 이뤄지고 확정일자도 자동으로 부여됩니다. 매매나 전세자금 대출 신청 시 시중은행에서 0.2%까지 우대금리도 받을 수 있으며, 버팀목전세자금대출 등 국책대출을 이용하는 경우에는 0.1% 우대금리를 받을 수 있습니다.

국토교통부에서는 전자계약시스템 이용 촉진을 위해 전자계약 이용자 중 일정 조건을 충족하면 약 10만 원에 상당하는 중개보수 지원 ‘바우처’를 지급하고 있습니다. 바우처를 받기 위해서는 임대차계약이 전용면적 85㎡ 이하의 주택에 3억 원이 넘지 않는 보증금이라는 조건이 충족되어야 하며, 임차인이 대학생, 사회초년생, 신혼부부, 고령자(만 65세 이상)인 경우이거나 임대인일 경우에 10만 원 상당의 바우처를 받을 수 있습니다.

글 / 홍보실 홍경언

국토교통부 **RE3** 한국부동산원

“비대면은 기본! 대면계약 시에도 활용 가능함!”

부동산거래 전자계약시스템을 이용하시면 이런 점이 좋습니다!

전자계약 이용 시 **매매(1,729만원), 임대(273.5만원) 경제적 비용 절감 가능!**
※매매·임대 시 보증금 반환을 위해, 전자 계약시스템을 이용합니다.
 ※보증금 2억 이상 시 계약금(보증금) 지급

합의! 전자계약시스템은 중개업 여부 실시간 검증을 통해 무자격자 불법 중개를 방지하며, 본인 명의 휴대폰 등으로 서명이 가능하여 대리계약을 차단하는 등 거래사고 예방효과가 우수합니다!

- 1. 대출 우대금리 및 보증료(율) 인하 적용!**

주대매매 전세자금 은행대출 우대금리(0.1~0.2%p)와 주택도시보증기금 버팀목 다임돌 대출 우대금리(0.1%) 및 전세보증 보증료(3%) 한국주택금융공사 전세보증 이용 시 보증료를 인하(0.1%) 적용
(※상세 내용은 은행 및 기관별 별도 문의)
 (※적용은행 10곳 : 국민·우리·신한·하나·부산·경남·대구·전북·농협·5계열)
 (※주택도시보증기금 및 한국주택금융공사 우대사항은 23.12.31. 대출신청분까지 한시적 운영)
- 2. 거래·임대차신고 및 확정일자 자동신청!**

기존에는 직접 방문하여 줄이로 처리하던 거래·임대차신고 및 확정일자를 전자계약은 계약체결 즉시 자동으로 신청해드립니다.
- 3. 중개보수 지원(바우처) 혜택!**

전용 85㎡ 및 3억원(전세보증금 기준) 이하 주택의 임대차 계약을 전자계약으로 체결한 분은 다음 중 하나의 조건에 해당하시면 중개보수 바우처 10만원을 지원해드립니다.

(※대학(생)휴학생 포함) / (※사회초년생(취업)일로부터 3년 이내)
 (※신혼부부(배우자) 또는 결혼 3년 이내) / (※고령자(만 65세 이상)) / (※고령자(만 65세 이상)으로 임대차 계약 내 계약 소멸 시까지)

고객지원센터 **1833-4662**
<https://rta.molit.go.kr>

퇴직공직자가 꼭 알아야 할 공직윤리 의무



구분	의무사항	기한(기간)	주요내용
취업	취업심사	취업 개시 30일 전	퇴직 후 3년 이내 취업심사 대상 기관에 취업 시 취업제한 여부 확인 요청서 제출(→퇴직 전 소속기관)
	업무취급 제한	영구 ※ 기관업무기준 업무취급 제한은 퇴직 후 2년	재직 중 직접 처리했던 '일정 업무' 취급 제한(모든 공직자) + 퇴직 전 2년 동안 근무한 기관이 취업심사 대상 기관을 대상으로 처리한 '일정 업무'의 취급 제한 (기관업무기준 취업심사 대상자)
	업무내역서 제출 (기관업무기준 취업심사 대상자)	(퇴직 후 1년 경과 후) → 1개월 이내 (퇴직 후 2년 경과 후) → 1개월 이내	퇴직 후 2년 동안 취업심사 대상 기관에서의 월별 활동 내역 등이 포함된 업무내역서 제출(→소속기관장)
	취업사실 신고 및 취업이력 공시 (기관업무기준 취업심사 대상자)	(신고) 취업한 날부터 1개월 이내	(신고) 퇴직일부터 10년 동안 취업심사대상기관 취업 시 취업사실신고서 제출(→퇴직 전 소속기관) (공시) 공직자윤리위원회가 매년 취업이력을 조사하여 인터넷에 공시
재산	퇴직자 재산변동사항 신고	퇴직일부터 2개월이 되는 날이 속하는 달의 말일까지	그 해 1월 1일부터 퇴직일까지(1월 1일 이후 등록의무자가 된 경우, 등록의무자가 된 날부터 퇴직일까지) 재산변동사항 신고 ※ 공직윤리시스템(peti.go.kr)에 접속해 신고

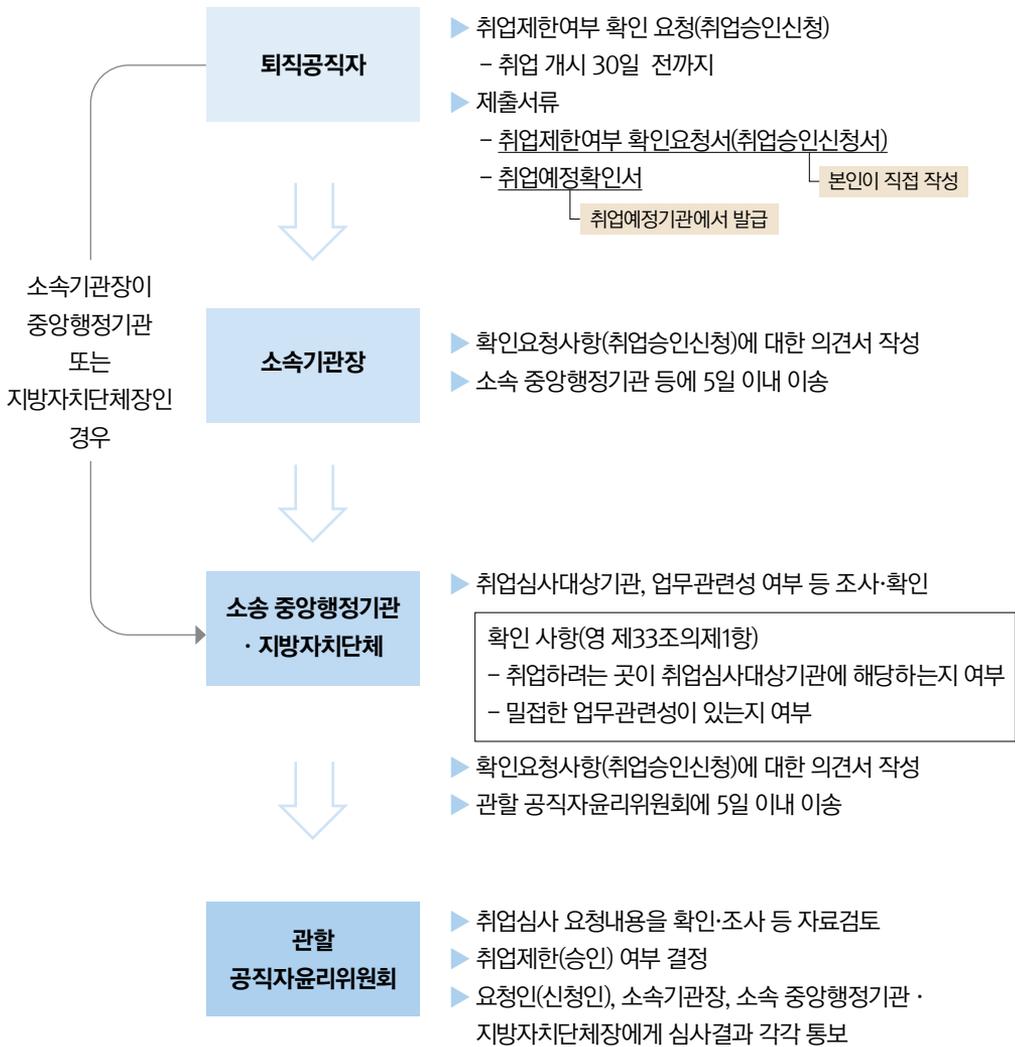
취업의 범위

사외이사·비상근 고문 등 **직책명과 관계없이** 사기업체 등의 업무를 처리하거나 조인·자문 등 지원을 하고 **주기적으로 또는 기간을 정해 대가를 받는 경우에도 취업으로 간주**

※ 취업심사대상기관의 업무 관련 일회성 연구용역, 자문, 위촉직 위원 등을 일정 기간 수행하고 대가(기타소득 등)를 수령한 경우에도 '취업'에 해당



퇴직공직자 취업심사 절차 (퇴직 후 3년 이내)



※ 공직자윤리위원회 개최일은 **각 관할 위원회로부터 사전에 확인**하여야 합니다. 참고로 **정부공직자윤리위원회는 통상 매월 마지막 주 금요일에 개최**되며 매년 1월초 공직윤리시스템(www.peti.go.kr)에 당해 연도 월별 위원회 개최 예정일을 게시하고 있습니다.

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 1월 18일입니다.

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

출제 / 홍보실 조경민

가로 열쇠

1. 수은의 팽창을 이용하여 거드랑이, 허 밀 등의 온도를 재는 기계.
4. 천연으로 바닷물에 약 2.8% 들어 있는 짠맛이 나는 백색 결정체.
5. 대형 도마뱀으로 머리가 크고 꼬리가 길며 목 아래에 큰 주머니로 힘을 과시하는 파충류.
8. 어느 한도에 매우 가까운 정도.
9. 풀이나 나무 따위를 엮거나 엮어서 담 대신에 경계를 지어 막는 물건.
11. 미국의 화폐단위.
12. 지구 위에서 육지를 제외한 약 70%를 차지하는 넓고 큰 부분.
15. 건강 상태와 질병의 유무를 알아보기 위한 의학적 진찰. '건강○○.'
16. 뒤축 없이 발끝만 꿰게 되어 있는 실내에서 신는 신.
17. 그림에서 모양, 색깔 위치 따위의 짜임새. '○○를 잡다.'
18. 어둡고 침침하거나 쌀쌀한 기운. ○○↔양기.
19. 우리말로 '일년감'으로 불림. 방울, 찰, 대저 등 다양한 종류가 있고, 각종 소스나 주스로 만들어 먹는 과채류.
22. 가열 등 다양한 조리 과정을 거쳐 음식을 만드는 사람.
23. 앞일에 관해 여러 가지로 마음을 쓰는 걱정.



세로 열쇠

- 2. 우리나라에서 발달했으며, 화기火氣가 방 밑을 통과하여 방을 덥히는 장치.
- 3. 한집에서 함께 살면서 끼니를 같이하는 사람.
- 4. 16세기 중기 바로크 초기 이후에 발달한 악곡의 형식. 기악을 위한 독주곡 또는 실내악으로 순수 예술적 감상 내지는 오락을 목적으로 함. 국내 자동차 이름의 유래.
- 5. 다른 의견이나 논의가 있을 때 제기함.
- 6. 동시에 함께.
- 7. 막대기 형태로 만든 금.
- 8. 빛의 반사를 이용하여 물체의 모양을 비추어 보는 물건.
- 10. 승용차를 모양에 따라 분류한 형식의 하나로, 운전석과 뒷좌석 사이를 유리로 칸막이한 호화로운 대형 승용차.
- 13. 민물에 살며 낮에는 수중 돌 밑이나 틈새에 숨어 있는 2cm 길이의 연체동물. 국을 끓여 먹거나 전을 부쳐 먹기도 함.
- 14. 들려줄 수 있는 이야기거리나 보여 줄 수 있는 장기.
- 15. 죽도竹刀로 상대편을 치거나 찔러서 얻은 점수로 승패를 겨루는 운동 경기.
- 17. 먹은 음식물을 토함.
- 18. 사람이 마실 수 있도록 만든 액체를 이르는 말.
- 20. 말을 기르고 부리는 것에 관한 모든 일.
- 21. 속세와 인연을 끊고 불교의 가르침을 배우고 실천하는 출가 수행자.

지난 호 정답 하얀길외로운사람

	티		운	동	장		지
로	켓	배	송			이	하
마		꿈		길	잡	이	
	의		까	치			노
프	사		무		자	외	선
리		얼	룩	말		골	
미	안	마		눈		수	요
엄		나		치	마		람

월간고사

연금지 1월 호 내용에서 출제했으니 문제를 풀며 복습 시간을 즐겨 보세요. 정답이 잘 생각나지 않는다면 연금지 내용을 다시 한번 살펴보세요. 정답은 다음 호에 공개되며, 정답자 중 추첨을 통해 당첨된 분께 모바일 문화상품권 1만 원을 선물로 드립니다. 응모 마감일은 1월 18일입니다. 응모 방법은 80쪽을 참고해 주세요.

1. 2024년도 연금지에 신설된 칼럼이 아닌 것은?

- ① 믿음직한 노후설계 ② 필사의 순간
- ③ 월간 제휴마당 ④ 방구석 세계여행

2. '인생 몇 컷'에 나오는 주인공 이름은?

- ① 콩태씨 ② 콩두씨 ③ 연태씨 ④ 콩닥씨

3. 이번 호 '오늘 하루 운동'의 견관절 통증 예방 운동이 아닌 것은?

- ① 어깨 으쓱 운동 ② 흉근 신장 운동
- ③ 어깨 돌리기 ④ 레그레이즈 운동

4. 강원도 '고성'을 여행하면서 볼 수 없는 것은?

- ① 사가성터 ② 청간정 ③ 금구도 ④ 화진포

5. 무기력하고 눈물이 나는 일반적인 증상과 달리 걸로는 자신의 정서를 드러내지 않고, 명랑하고 밝은 모습이며 때로는 자신의 기분이나 감정을 잘 인지하지 못하는 증상이 나타나는 것은 '○○○ ○○○'이다.



책등의 그림을 맞춰보세요!

2024년 1~12월 호 연금지를 모두 모으면 책등(책의 측면)에 알쏭달쏭한 그림 퍼즐을 맞출 수 있습니다.

월간 <공무원연금>과 함께 지금의 인생을 더 활기차고 가치 있게 만들어 보세요.
건강, 취미, 여행, 이슈 등 퇴직공무원에게 도움이 되는 알찬 정보를 담았습니다.
여러분의 건강하고 행복한 노후생활을 책임질 월간 <공무원연금>
지금 바로 구독해 보세요!



퇴직공무원의 인생 지침서 월간 <공무원연금> 정기구독

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, 캡스북스, 캡스전시, 전국취미자랑
홈페이지(www.geps.or.kr) → 연금복지포털 → 로그인 (회원가입 필수) → 복지서비스 → 월간공무원연금 → 원고투고
- 월간고사, 낱말 퍼즐, 연금 OX퀴즈, 독자의견
홈페이지(www.geps.or.kr) → 연금복지포털 → 로그인 (회원가입 필수) → 복지서비스 → 월간공무원연금 → 이벤트 응모하기

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



- 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 12월 호 연금지를 읽고 응모해 주신 독자의견 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



영상 보며 따라 하는 소소한 재미

4분 운동의 기적을 보다 왼쪽 하단 큐알코드에 스마트폰 카메라를 대었더니 유튜브 영상이 바로 뜹니다. 오늘 하루 운동을 영상으로 보며 따라 하기에 좋았습니다.

김명중 님 대전 유성구



송년회에서 음식은 건강하게~

한 해를 보내는 시즌을 맞이하여 우리가 많이 쓰는 '망년회'와 '강소주' 등의 유래와 의미를 살펴보는 데 도움이 되었습니다.

김명선 님 경기 성남시



싸울 수밖에 없는 역사

이스라엘과 팔레스타인이 싸울 수밖에 없는 역사를 쉽게 설명해 주어서 쏙쏙 이해되어 좋았습니다. 전에 책을 읽어 알고는 있었지만 오래되어 생각이 안 났었는데, 감사합니다.

윤용순 님 대전 서구



인생 몇 컷

퇴직 후 제2의 직업을 가진 사람, 취미 생활을 하는 사람들 등 다양한 사람들을 보며 여러 가지 생각이 드는 요즘입니다. 노년생활을 다시 생각해 볼 수 있는 내용을 다뤄 줬으면 합니다.

김명인 님 경남 진주시

● 올해의 새로운 칼럼 중 6~7쪽의 '인생 몇 컷'을 소개합니다. 이제 갓 공직에서 퇴직한 콩태 씨를 주인공으로 하여 퇴직하면서 겪게 되는 다양한 에피소드를 카툰화 하였습니다. 더 행복하고 알찬 삶을 살아갈 콩태 씨를 지켜봐 주세요.

2024년! 어떤 것들이 달라질까요?

난방비를 절약할 수 있는 정보가 도움이 되었습니다. 앞으로도 생활에 유익한 정보를 포함해 주세요.

남기인 경기 의왕시

● 이번 호 <생활정보>에서는 2024년 달라지는 것들을 안내합니다. 2024년을 맞이하며 16~17쪽을 펼쳐 올리는 어떤 것들이 바뀌는지 나에게 필요한 정보를 알뜰살뜰 챙겨 보세요.

구독! 좋아요!



구독자 8만 명을 보유하고 있는 공무원연금공단 유튜브 채널입니다. 연금상식, 건강정보 등 알짜배기 정보가 모여 있습니다. 독자들에게 도움이 될 만한 영상 3가지를 소개하오니 '구독!', '좋아요!' 부탁드립니다!

글 / 홍보실 홍경언

#01

[랜선건강교실]
수술로 치료하는 치매



#02

천연 수세미로 제주 바다를 지키는 사람들!
제주상록수세미봉사단



#03

2023년 공무원 음악제



식탁에 닿지 않아 위생적이고 편리한

노탁 가위 · 뒤집개 · 집게

생활방역 주방가위



바닥에 닿지 않아요

노탁가위



노탁뒤집개



노탁집게

주방위생 UP!

- 노탁은 상표등록된 BRAND입니다.
- MADE IN KOREA (100% 국내제작)
- 식탁에 닿지 않는다 하여 'NO탁'으로 명명하였습니다.
- 식탁에 닿지 않아 위생적이고 사용 후 바로 놓아도 이물질이 묻지 않습니다.
- 2023 대한민국 베스트 신상품 선정('23.9.7 한국일보 보도)

주문방법

NAVER

네이버 **노탁 쇼핑몰**에서 주문해주세요!



행사기간내('24.1.31한) **노탁가위** 구매하시면 **노탁집게 1개 증정**

수도권에서 1시간! 경부고속도로 목천 IC에서 10분!

아이들의 겨울 왕국

천안상록리조트

씽씽 눈썰매장 개장!



성인슬로프, 어린이슬로프, 유아슬로프와 눈 광장이 나뉘어 있어 남녀노소 누구나 함께 즐길 수 있습니다.

**TIP! 공무원 가족에게는
정상요금의 50% 할인 혜택 제공**

천안상록리조트 이용안내

| 눈썰매장

구분	정상 요금	공무원 요금	비고
주중	16,000원	8,000원	대인/소인
주말	21,000원	10,500원	공통

- 눈썰매장 영업일: 2023년 12월 23일~2024년 2월 18일
※ 매주 화요일 휴장
- 눈썰매장 운영시간: 10~17시

| 상록호텔

객실타입	정상 요금	공무원 요금	비고
한실, 양실	152,000원	76,000원	주중, 주말 동일
콘도 13평			
스위트	280,000원	140,000원	
콘도 24평			

- 투숙객 할인혜택: 독립기념관 무료 주차권, 홍대용과학관 50% 할인권 제공
- 예약 방법: 전화 예약(선착순)

문의 및 예약전화 041-560-9114