

2024 02  
Vol.476

# 공무원연금



공무원연금공단

행복을 추구하는 한 너는  
행복할 만큼 성숙해 있지 않다.  
가장 사랑스러운 것들이 모두 너의 것일지라도

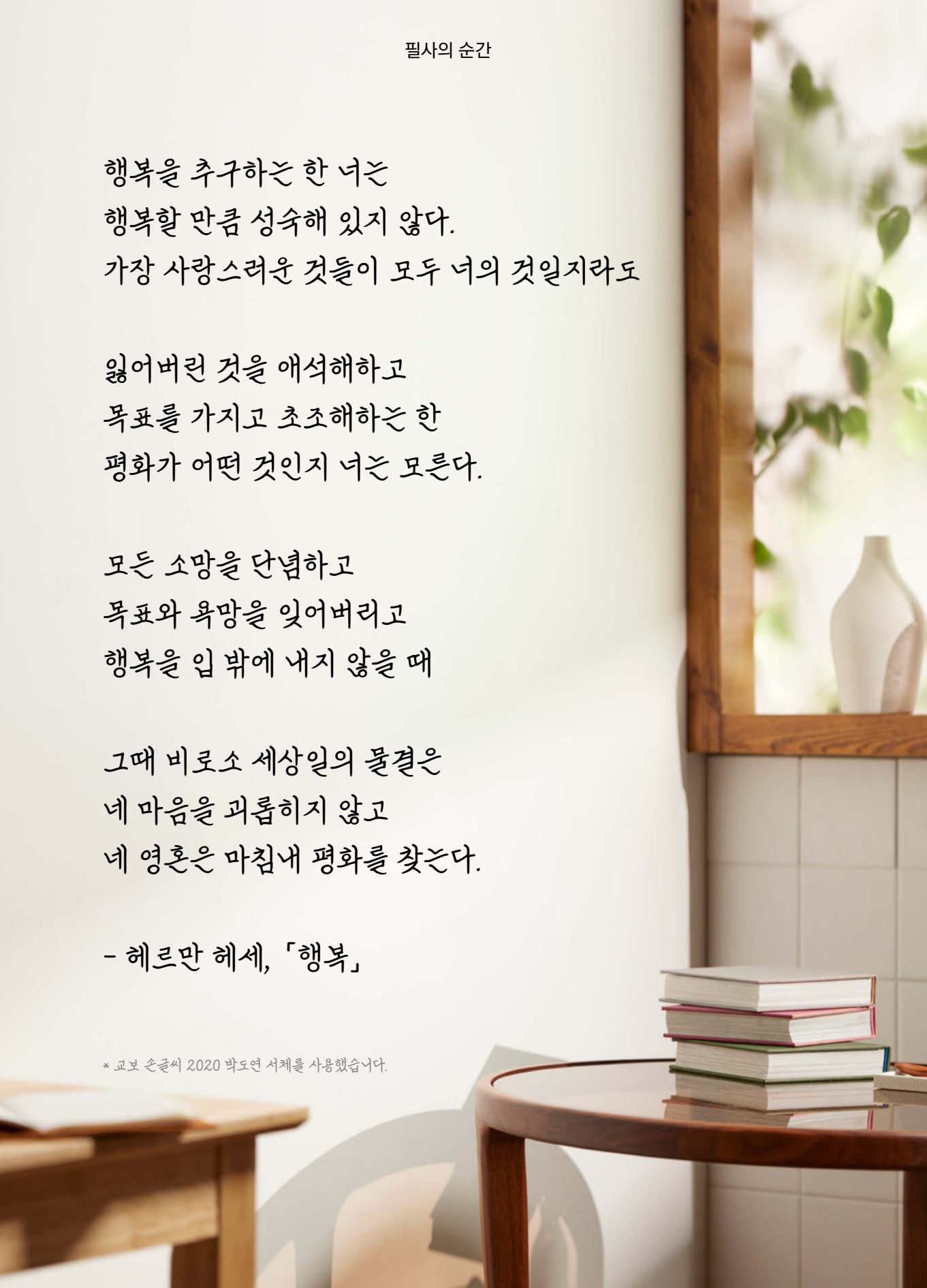
잃어버린 것을 애석해하고  
목표를 가지고 초조해하는 한  
평화가 어떤 것인지 너는 모른다.

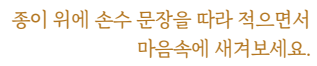
모든 소망을 단념하고  
목표와 욕망을 잊어버리고  
행복을 입 밖에 내지 않을 때

그때 비로소 세상일의 물결은  
네 마음을 괴롭히지 않고  
네 영혼은 마침내 평화를 찾는다.

- 헤르만 헤세, 「행복」

\* 교보 손글씨 2020 박도연 서체를 사용했습니다.





참고 / 박웅현 지음, 『문장과 순간』, 인티N, 2022.

월간 『공무원연금』

2024. 2. Vol.476



〈기억풀이\_봄〉

작가 신철(申哲, Shin Cheol) . 2017.  
Acrylic on canvas. 65.2×53.0cm

모든 예술가는 그리움을 먹고 산다. 소와 그리운 가족의 사랑을 담은 그림을 애뜻하게 그리다 간염으로 외롭게 생을 마감한 이중섭. 눈부신 햇살 아래 초록색 양산을 쓴 스커트 차림의 카미유 모네를 모델로 50여 점의 그림을 그린 수련화가 클로드 모네. 32세 젊은 나이에 세상을 다한 그녀를 향한 그리움이다.

신철은 전남 완도군 청산도에 태어난 시골 섬 사내이다. 그래서 그의 화폭에는 바닷가 풍경이 시도 때도 없이 나타나고 그곳에는 늘 한 여자를 기웃거리게 한다. 작가가 짝사랑했던 그 누나일 거라고 나는 의심한다. 그런 그리움이 카미유처럼 등장하기 때문이다. 어떤 때는 처녀로, 어떤 화폭에는 이렇게 안전한 누나처럼 나타난다. 한없는 그리움처럼 지나가는 가슴 찡한 누나의 초상을 발견하는 이유이다.

이 그림에는 매화 꽃잎이 몇 개 흩날리며 피어나고, 나비가 빨리 따라오라고 재촉하지만 봄기운 앞에 누나의 털목도리는 여전히 쌀쌀한 초겨울을 움켜쥐고 있다. 바닷가에서 자라 자연의 색채와 빛깔로 풀어내는 그리움을 향한 신철의 기억품이다.

작가의 그 떨칠 수 없는 향수와 그리움, 그 추억의 언덕에 그 누나들을 향한 기억 풀이의 굿이자 사랑노래이다. 소녀를 향한 어린 시절의 가슴 떨림이 독약처럼 묻어나는 봄날. 봄을 맞는 끝없는 설렘에 부대끼는 가슴 찡한 애들함이 남도의 가락처럼 흥청거린다.

김종근 미술평론가

지금, 순간

- 06 인생 몇 컷  
여기 어때?
- 08 어루만지다  
어떻게 하면 잘 될 수 있을까?
- 12 건강백과  
결핵 검사해 보세요!
- 16 오늘 하루 운동  
어깨 튼튼! 몸 튼튼!
- 18 건강 정보  
땅과 교감하며 건강해지는 맨발걷기
- 22 건강 한 끼  
매콤하고 알싸한 바다의 맛!

더 가치

- 24 전국취미자랑  
우표로 인생과 세상을 배워요
- 28 취미의 세계  
문화와 역사를 즐기는 우표 수집
- 30 믿음직한 노후 설계  
건강보험제도와  
보험료 줄이기
- 34 공맹 사상에서 배우자  
극기복례,  
품격 있는 사람이 되는 법
- 38 방구석 세계여행  
도시와 자연,  
사람이 조화로운 ‘싱가포르’

44 숨은 명소를 찾아서

‘장성’ 선비정신과  
자연이 숨 쉬는 고장

50 문화로 읽터

이달의 문화 소식

52 스마트폰 따라하기

겨울철 움츠러든 어깨를 펴자





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



54

## 다 함께

### 54 늘 푸른 마음

1시간 동안 행복한 축제를  
선물합니다

### 58 200자로 전하는 이야기

처음이 주는 설렘

### 60 카메라에 담다

추위를 달래는 맛

### 62 캡스북스&전시

독자의 출간·전시 소식

### 64 우리 가족 글마당

마당  
몽당연필 여생  
아카시아가 남긴 5월의 추억  
고향역

### 68 월간 제휴마당

알뜰살뜰, 쇼핑도 제휴모아

### 70 연금상식

Q&A로 알아보는 공무원연금 상식

### 74 공단소식

정보공개 종합평가 최우수  
신新비전 제막식 개최  
공공기관 고객만족도 조사  
온라인·원스톱 대환대출

### 76 해피투게더

퇴직인력뱅크 알아보기

### 78 온 가족이 함께 모여

날말퍼즐·월간고사

### 80 정기구독 안내

### 81 말풍선

독자님의 귀한 의견 고맙습니다

### 82 구독! 좋아요!

발전하는 치료, 폐암 이모저모  
공무원연금 외 소득  
공단은 무슨 일을 하나요?



카카오톡채널



전월 호 보기



통권 제476호/1984년 7월 1일 창간 제주 라 01051(1984년 6월 11일) 발행일 2024년 2월 3일 정부간행물심의 94-74-4-55 발행처 공무원연금공단 발행인 김동국 편집인 최관섭 편집장 김인주 편집자문위원 김흥기, 이정은, 남병용, 권은정, 이준희, 이민형, 손홍주, 정양균 기획·취재 장태성, 임홍신, 홍경연, 박경수, 이종현 편집디자인 임미정, 디자인비파 독자서비스 강혁진 객원기자 한민자, 전진 객원사진기자 우리, 이등훈 객원일러스트레이터 이철원 교열·교정 한국어문교열연구원 인쇄 SJC성전 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.

## 2 여기 어때?

### 콩태씨의 퇴직일기

by. 도솔세





# 어떻게 하면 잘 쉬 수 있을까?

진료실에서 만나는 분들이 꽤 높은 확률로 하는 질문이 있습니다. 경쟁적인 사회에서 한껏 과열된 분들에게 “주말에는 자신의 시간을 마련하고 좀 쉬세요”라는 처방을 드리면, 이어서 이런 말이 나옵니다. “선생님, 그러면 어떻게 쉬어야 하나요?”라고요. 그 말을 들으면서 씩씩한 마음이 듭니다.

글 / 신재현 강남푸른정신건강의학과의원 원장

## 단순하게 몰두할 것이 필요

다들 비슷한 경험이 있을 겁니다. 쉬기는 쉬어야 하는데, 어영부영 시간을 보내고 나면 벌써 일요일 밤입니다. 주말을 그렇게 보내고 나면 쉬어도 피곤한 경우가 대부분입니다. 또 다들 일과 휴식의 경계를 잘 나누지 못하죠.

사실 내 마음에서 떠오르는 생각, 감정 모두 내 마음대로 되는 것은 아니죠. 통제의 대상이 아닙니다. 불안을 억누르려고 하면 오히려 더 불안해질 뿐입니다. 생각도 마찬가지로 기억하고 싶지 않은 기분, 나쁜 일을 생각하지 않으려고 애를 쓰면 쓸수록 생각의 늪에서 더 빠져나오기 힘



든 때가 많아집니다. 집에서 가만히 휴식을 취하는 경우에는 사실 그런 마음의 콘텐츠에 휘둘리기가 쉽습니다. 집은 너무 익숙한 공간이고, 내 주의를 돌리게 되는 다른 자극이 없거든요. 우리 머릿속에 힘들었던 일이나 처리해야 할 과제 같은 것들이 떠돌아다닐 때는 집에서 쉬려고 해도 오히려 더 불편합니다. 불편한 생각이 자율신경계를 자극하면 몸과 마음이 각성되기 시작하는데, 이때는 잠을 자려고 해도 자주 깨버리고, 가위눌리거나 꿈을 꾸기도 합니다. 가만히 있어도 편한 상태가 아니라 가슴이 두근대거나 답답한 느낌이 이어지기도 하죠.

그렇기에 휴식할 때 생각이 많으면 무엇인가 단순하게 몰두할 거리가 필요합니다. 우리의 뇌가 생각이 아닌 다른 데 초점을 맞출 수 있도록 하는 거죠. 머릿속의 온갖 잡념을 다른 생각으로 덮는 것보다는 행동이나 활동으로 전환하는 것이 더 도움이 됩니다. 집에서 벗어나 카페에서 모르는 음악을 듣고, 낯선 사람 사이에서 커피를 맛보거나, 사람들이 한적하게 다니는 공원에서 사람 구경을 하는 것도 좋습니다. 마치 명상을 연습하는 것처럼 그 순간에 머물 수 있는 장소와 활동을 찾을 수 있다면, 그 자체로 충분히 생각과 감정에서 빠져나오는 데 도움이 될 겁니다.

### 의미를 둘 수 있는 활동 선택

쉬는 데는 대단한 활동과 기술이 필요하지 않습니다. 작가 클라우디아 해먼드가 쓴 『잘 쉬는 기술』이라는 책에는 2년여간 1만 8,000여 명을 대상으로 휴식 테스트(Rest Test)로 불리는 연구를 시행했던 결과와 내용이 담겨 있습니다. 가장 도움이 됐다고 응답했던 활동 중에서 상위 세 가지를 소개하면 3위가 혼자 있는 시간을 잘 보내는 것, 2위가 자연과 함께하는 것, 마지막 1위가 독서입니다. 소개한 활동을 들여다보면 공통적으로 일상에서 쉽게 접할 수 있고, 큰 에너지가 들어가지 않고, 적당히 쉽고 함께할 수 있는 여백이 있는 활동입니다. 활동의 종류나 순위가 중요하다기보다 자신에게 잘 맞





고 의미를 둘 수 있는 활동을 선택하는 것이 중요합니다.

“뭔가 한 것도 없는데 왜 이렇게 시간이 빨리 가나요?”라며 휴식 시간의 불만족스러움을 말하는 분도 있습니다.

휴식 시간이 의미 없이 너무 빨리 흘러간다고 느낀다면, 하루의 활동에 부여하는 의미가 적었던 탓입니다. 도르트 번첸과 데이비드 루빈이 노인들을 대상으로 과거에 가장 선명하게 남는 기억을 주제로 설문조사를 수행했습니다. 그 결과 자녀의 출생, 결혼, 초등학교 입학, 대학시절, 연애, 지인의 사망, 퇴직, 부모로부터 독립, 부모의 죽음, 생애 첫 직업 같은 10가지 답변이 나왔죠. 다들 첫사랑, 첫직장, 첫아이 등 처음에 관한 기억이 강합니다. 즉, 새로운 경험은 우리에게 좀 더 생생하게 경험된다는 말이지요. ‘시간이 빠르게 흘러간다’는 말은 ‘기억에 남는 순간이 없었다’는 말과 동일하다고 볼 수 있습니다. 우리가 잘 쉬어야지 하는 목적에만 너무 의미를 두다 보면, 대개 필요한 약속도 잡지 않거나, 그 하루를 온전히 경험할 만한 기회를 잘 갖지 않게 됩니다. 그냥 집에서 누워서 아무것도 하고 있지 않으면서, 더 적극적으로 아무것도 하지 않으려고만 하죠. 그러면 의미 있는 순간과는 멀어지고, 아무것도 한 게 없이 빠르게만 지나가는 하루가 돼 버립니다.

### 나에게 온전히 의미 있는 시간

우리는 항상 본능적으로 익숙한 일상을 추구합니다. 설령 그 일상이 지루하고 재미없다고 느끼더라도 일상의 패턴이 이미 뇌 안에 정형화된 길(Pathway)을 하나 형성한 상태이기 때문입니다. 안정적이고 익숙한 느낌과 지루함은 종이 한 장 차이입니다. 그래서 일상에서 늘 해 왔던 루틴을 벗어날 결심을 하는 것이 중요합니다. 새로운 자극은 짧은 불안을 유발하지만, 그 불안을 지나고 나면 삶의 새로운 목표가 되고, 의미가 되는 법입니다. 이 대목에서 많은 분이 대단한 새로운 공부나 운동을 시



작해야 하는 것이 아닌가 하는 생각을 하지만, 실은 늘 해 왔던 루틴을 조금 벗어나는 것 자체에 의미가 있습니다.

그런 의미에서 잘 쉬는 방법 중 하나는 자신에게 주어진 하루를 ‘자기에게 온전히 의미 있는 시간’으로 써 보는 것입니다. 쉬는 시간은 직장 일이나 다른 사람을 위한 게 아닌 자신에게 의미 있고 즐거운 시간일 필요가 있습니다. 주로 평소에는 하지 못하는 취미 활동이나, 새로운 것을 배우는 경험이 되겠죠. 늘 하던 행동이 아니라 항상 해 오던 습관적인 하루에서 벗어나는 것이 도움이 됩니다. 물론 완벽주의를 지닌 분이나 업무에 시달리며 지쳐 있는 분은 억지로 무엇인가 배우기보다는 그 시간을 충전의 시간으로 삼는 것도 중요합니다. 다 내려놓고 쉬는 행위에도 자신에게 중요하다는 의미가 부여될 수 있으면 충분히 필요한 행동이라고 볼 수 있습니다. 다만 이럴 때는 휴식 그 자체가 수단이 아닌 목적이 돼야 합니다.

아이러니하게도 완벽한 휴식을 원하다 보면 그 시간이 불만족스러워질 가능성이 점점 더 높아집니다.

“아, 오늘 쉬었어야 했는데 제대로 못 쉬었네”라는 “연휴가 며칠 있었는데 한 것이 아무것도 없네”라는 말이 절로 나옵니다. 이런 느낌은 정말 해야 할 것을 못했기보다 자신이 바라는 휴식의 모습이 너무 이상적이기 때문입니다. 또 SNS와 대중매체의 영향으로 다른 이들의 화려한 휴식과 비교하는 탓도 있겠죠. ‘나는 왜 저렇게 못 쉬는 걸까?’라고 생각하게 되니까요. 우리가 종이에 펜으로 아무리 정교한 동그라미를 그리려고 해도 완벽한 동그라미는 그려지지 않습니다. 우리의 삶이 그렇지만, 우리에게 주어진 하루는 좋은 일과 나쁜 일이 뒤섞여 있는 시간이지요.

그리고 그 좋고 나쁜 일은 우리 힘으로 통제할 수 없는 경우가 대부분입니다. 그렇기 때문에 만족스러운 휴식을 취하기 위해서는 그 시간에 나름의 의미를 부여하며, 한편으로는 적당한 불만족도 받아들이 수 있는 여유가 꼭 필요합니다.





“결핵 검사를 받아 보셨습니까?” 뜬금없이 결핵 이야기를 꺼낸 이유는 결핵이 잊힌 질병이 아니기 때문입니다. 한국의 결핵 발병률은 경제협력개발기구(OECD) 회원국 중 1~2위를 다룰 정도로 높습니다. 2022년 기준 인구 10만 명당 결핵 발병률을 보면 일본은 11명, 프랑스 7.7명, 영국 6.3명, 미국 2.6명 등인데 우리나라는 39.8명입니다.

글 / 노진섭 시사저널 의학전문기자

#### 65세 이상과 외국인 결핵 환자 증가

결핵 환자 중 65세 이상이 차지하는 비율은 매년 높아집니다. 2001년 약 20%에서 꾸준히 늘어서 2021년 50%를 넘더니 2022년에는 55.8%에 도달했습니다. 2023년 1~3분기에도 60대 신규 결핵 환자는 3,099명으로, 전년(2,899명)보다 늘었습니다. 70대는 0.1% 감소(3,163명→3,160명)하는 데 그쳤고, 80세 이상은 4,255명으로 전년(3,936명)보다 증가했습니다.

이와 관련해 질병관리청은 코로나19 대응을 위한 방역 조치 상황이 종료되면서 상대



적으로 대면 모임에 제약이 있었던 65세 이상의 접촉 빈도가 증가했기 때문이라고 추정합니다. 국내에 체류하는 외국인이 증가한 것도 결핵 재증가의 한 원인입니다. 국내 체류 외국인은 2022년 8월 212만 명에서 2023년 8월 243만 명으로 14.6% 증가했습니다. 그 가운데 외국인 결핵 환자는 2022년 815명에서 2023년 870명으로 늘었습니다.

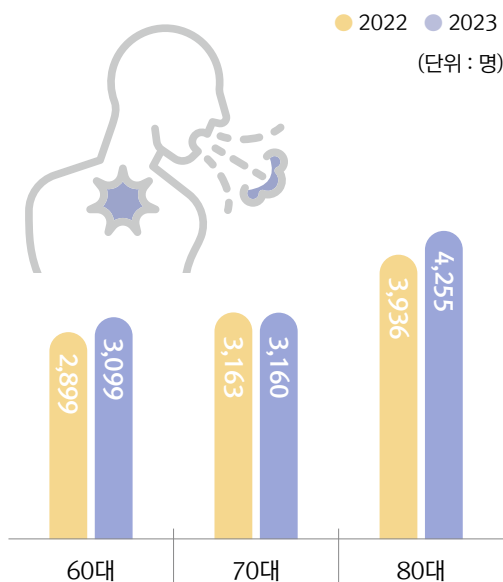
### 65세 이상 결핵 검진 무료

결핵 환자 중 고령자 비중이 높은 만큼 사망자도 많습니다. 한국의 결핵 사망률(인구 10만 명당)은 OECD 회원국 중 콜롬비아(5명)와 리투아니아(4.6명)에 이어 멕시코와 같은 3위(3.8명)를 기록했습니다. 결핵은 국내 법정 감염병 중에서도 코로나19를 제외하면 가장

많은 사망자를 냅니다. 2021년 기준 결핵으로 숨진 환자는 1,430명으로 에이즈(112명), 폐렴구균 감염증(36명)보다 훨씬 많습니다. 결핵 사망자 중 65세 이상이 차지하는 비율은 2022년 기준 85.6%로 집계됐는데, 이는 최근 10년간 최고 수준입니다.

65세 이상 국민은 거주지 관할 보건소를 방문해 무료로 결핵 검진을 받을 수 있습니다. 흉부 X선 검사 후 결핵이 의심되면 확진 검사(객담 검사)를 추가로 받으면 됩니다. 그런데 이런 검사를 모르는 사람이 많습니다. 그래서 질병관리청은 2023년 4분기 동안 이 사실을 집중적으로 홍보했습니다. 동네 병·의원, 한의원, 노인시설에 홍보 포스터를 부착해 결핵 인식을 높이고 검진을 유도하기 위해서입니다. 65세 이상은 올해도 연 1회 무료 결핵 검사를 받을 수 있습니다. 특히 2주 이상 기침이나 식은땀 같은 증상이 생기면 반드시 검사를 받아볼 필요가 있습니다.

60~80대 신규 결핵환자 추이 (2023년 1~3분기)



### 잠복 결핵 치료해야 결핵 퇴치

아무런 증상이 없어도 65세 이상은 결핵 검사를 받는 편이 이롭습니다. 잠복 결핵을 찾기 위해서입니다. 잠복 결핵은 몸에 들어온 결핵균이 활동하지 않고 잠복해 있는 상태입니다. 그러다가 면역이 약해지면 활동성 결핵으로 변해 병을 일으킵니다. 나이가 많을수록 면역이 약해지므로 잠복 결핵균이 활동할 가능성이 있습니다. 결핵균에 감염되면 90%는 단순히 잠복 결핵 상태를 유지합니다. 그 가운데 약

10%는 향후 활동성 결핵으로 진행합니다. 가령 100명이 결핵균에 감염되면 그중 90명은 평생 건강하게 살고, 5명은 1~2년 안에 발병하며 나머지 5명은 평생 아무 때(면역 저하 시)나 발병합니다. 고령자, 면역억제제 복용자, 6세 미만 소아 등 면역이 낮은 사람이 고위험군입니다.

잠복 결핵균은 평소 활동하지 않으므로 흉부 X선 검사에서는 정상으로 진단됩니다. 결핵균은 외부로 배출되지 않으므로 다른 사람에게 전파되지도 않습니다. 사실 자신이 잠복 결핵인지 모르는 사람이 많고, 알더라도 그 사실을 숨깁니다. 잠복 결핵은 피부반응검사(TST)나 혈액검사(IGRA)로 감염 여부를 확인할 수 있습니다. 요즘은 유전자증폭(PCR) 검사도 활용합니다.

잠복 결핵의 90%를 치료해야 결핵 퇴치(10만 명당 10명 이하 발병)가 가능합니다. 잠복 결핵을 치료하면 결핵 발병을 83% 예방할 수 있습니다. 실제로 2차 결핵 관리 종합계획의 목표였던 ‘결핵 발병률 10만 명당 40명 이하’를 달성할 수 있었던 것도 활동성 결핵 환자 관리와 함께 광범위한 잠복 결핵 검사와 진료가 뒷받침됐기 때문이었습니다. 민진수 교수(서울성모병원 호흡기내과)는 “잠복 결핵을 찾아내 활동성 결핵으로 진행하는 것을 막아야 합니다. 잠복 결핵은 언제든 활동성 결핵으로 발전할 수 있습니다. 현재 진료 지침상 고위험군(접촉자, 면역억제자, 노숙인, 재소자, 의료인)이 검사·치료 대상이지만, 이는 전체 잠복 결핵의 20%에 불과합니다. 잠복 결핵 검사·치료를 대상을 더 늘릴 필요가 있습니다”라고 주장합니다.





## 2주 이상 기침 지속, 결핵 의심

결핵은 결핵균에 감염되는 질환입니다. 결핵이 발병하는 부위는 폐, 흉막, 림프절, 척추, 뇌, 신장, 위 등 다양합니다. 전체 결핵 중 80%는 폐에서 발병합니다. 결핵은 환자 1명이 10명 이상에게 결핵균을 전파할 정도로 감염력이 강합니다. 결핵 환자가 말이나 노래, 기침을 할 때 침방울이 튀는데 그 안에 균이 섞여 나옵니다. 그 균은 한동안 공기 중에 떠 있어서 다른 사람에게 옮기기 쉽습니다. 식기, 의류, 침구, 음식으로는 전파되지 않습니다.

결핵균에 감염돼도 특이한 증상은 없습니다. 병이 어느 정도 진행된 후에야 객혈(피가 섞인 가래나 침), 호흡곤란, 흉통이 생깁니다. 일반적인 초기 증상은 가래, 기침, 무력감, 체중 감소 등입니다. 감기와 비슷한 증상이어서 대수롭지 않게 여기기 쉽습니다. 감기는 보통 1~2주면 낫지만, 결핵은 그렇지 않으므로 기침이나 재채기가 2주 이상 지속되면 결핵을 의심할 필요가 있습니다.

## 약물 복용 원칙을 지키는 것이 중요

결핵은 약물 치료로 완치됩니다. 다양한 결핵약을 평균 6개월 정도 먹어야 하는데, 1개월 정도 복용하면 결핵균이 많이 죽고 기침과 가래 증상도 호전됩니다. 그래서 환자는 약 복용을 임의로 중단합니다. 또 속쓰림이나 발열 등의 부작용이 있다고 마음대로 약을 끊거나 불규칙하게 먹기도 합니다. 그러면 결핵균은 약에 내성을 지닌 내성균으로 발전합니다. 이것

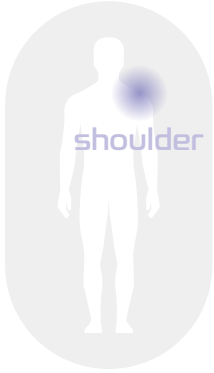


이 결핵을 단기간에 퇴치하기 어려운 이유입니다. 결핵균이 내성균으로 변하면 기존 약물 치료가 어려워집니다. 따라서 최초 결핵약을 복용하기 시작하면 의사가 그만 먹어도 된다고 할 때까지 유지해야 합니다. 또 매일 정해진 시간에 결핵약을 복용해야 합니다. 이처럼 결핵 치료는 약물 복용 원칙을 철저히 지키는 것이 매우 중요합니다. 얼마나 중요한가 하면, 환자는 의료인이 보는 앞에서 결핵약을 먹어야 한다는 규정을 세계보건기구(WHO)에서 만들었을 정도입니다.

결핵은 백신으로 예방할 수 있습니다. 생후 1개월 이내에 결핵 예방백신(BCG)을 접종하면 됩니다. 결핵 백신을 접종하면 그렇지 않은 경우보다 발병률이 5분의 1로 감소하고 그 효과는 10년 이상 지속됩니다. 요즘 출생하는 아이들은 모두 결핵 백신을 맞습니다. 이처럼 백신으로 예방하고 약물로 치료하면서 잠복 결핵을 최대한 많이 찾아낸다면 OECD 회원국 중 결핵 발병률 1위 국가라는 불명예에서 벗어날 수 있을 것입니다.

# 어깨 튼튼! 몸 튼튼!

## 어깨관절 통증 예방을 위한 어깨 운동 II



어깨관절 주변 근육을 강화하는 운동은 어깨관절의 안정성을 높이고 충격을 줄이는 역할을 합니다. 동작을 천천히 따라 해 보면서 어깨를 튼튼하게 해 보세요.

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



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

### ① 외회전근 강화 훈련

| 어깨를 감싸는 외회전근을 강화하는 운동



세라밴드(약국 구입)  
■ 노랑: 근력 약(추천)  
■ 빨강: 근력 중  
■ 초록: 근력 강

① 바르게 서서 세라밴드를 위쪽 허리에 감싸고 양손으로 세라밴드를 잡습니다.



② 팔꿈치 각도를 90도로 유지하고 양손을 바깥 방향으로 향하게 하여 10초 유지합니다.

### ② 내회전근 강화 운동

| 어깨를 감싸는 내회전근을 강화하는 운동



① 바르게 서서 세라밴드를 위쪽 허리에 두릅니다.



② 팔꿈치 각도를 90도로 유지하고 양손을 바깥 방향으로 향하게 하여 10초 유지합니다.

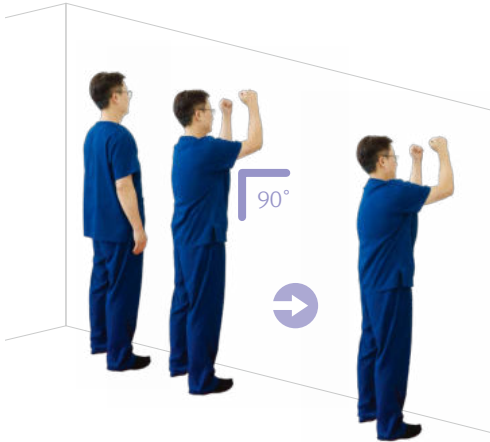
③ 반대편 팔도 같은 동작으로 해 봅니다.



### 3 앞톱니근 강화 운동

| 어깨뼈를 가슴벽에 잘 고정하는 운동

- ① 벽을 바라보고 손과 팔꿈치를 벽에 댍니다 (어깨관절 굴곡 90도).



- ② 아래팔로 벽을 밀고 버티는 힘을 주면서 10초 유지합니다.

### 4 빗장뼈 모으기 운동

| 빗장뼈를 척추에 가깝게 모으는 동작



- ① 바로 선 자세에서(턱을 살짝 당긴 상태) 양측 빗장뼈 내측이 뒤쪽으로 모아지도록 힘을 줍니다.  
② 10초 유지합니다.

### 5 하부 등세모근 강화 운동 | 등뼈를 세우고 어깨뼈를 하강시키는 동작

- ① 이마를 수건으로 받치고, 가슴과 배에 베개를 두고 엎드립니다. (이때 목은 당기는 자세를 유지)



- ② 팔을 Y자 방향으로 천천히 올리고 5~10초 유지 후 천천히 내립니다.



땅과 교감하며  
건강해지는

# 맨발

맨발 걷기는 영어로 어싱(earthing)인데, 땅과 몸을 연결한다는 의미로 ‘접지’라고도 합니다. 발은 한쪽에만 26개 뼈, 33개 관절, 107개 인대, 근육과 신경 등이 균형을 이루고 있어 ‘제2의 심장’으로 불리기도 합니다. 맨발로 땅을 밟으며 걷는 것은 신발 때문에 잘 쓰지 않는 근육을 강화해 몸의 밸런스를 맞추고, 신경을 다양하게 자극해 혈액순환 효과도 얻을 수 있다고 하니 가볍게 시작해 보는 것은 어떨까요?

취재·글 / 전진 객원기자  
도움말 / 박동창 『맨발로 걸어라』 저자

## ‘접지’, 맨발 걷기의 원리

맨발 걷기는 2010년 미국의 전기기술자 클린트 오버와 심장의학자 스티븐 시나트라 박사 등이 쓴 『어싱: 땅과의 접촉이 치유한다』라는 책이 출간되면서 본격적으로 주목받기 시작했습니다. 그는 맨발로 땅과 ‘접지’하는 이야기를 했는데요, 원래 ‘접지’란 전기기기나 전기제품을 대지에 연결해서 감전이나 합선, 전파간섭으로부터 보호하는 것을 말합니다. 이를 사람에게 적용한다면 맨발로 땅과 접지하는 행위는 인체의 미세한 생체전기 회로 또한 정전기과 전파 간섭으로 보호된다는 것으로 해석됩니다. 숲길을 맨발로 걸으면 땅속의 전기신호, 즉 땅 에너지인 자유전자가 접지를 통해 체내로 유입되어 우리의 몸은 전기적 영양소를 섭취하고, 몸속 양전하를 띤 활성산소를 중화



# 걷기

해 몸의 안정과 균형 효과를 본다는 것입니다.

2020년 6월 미국의 논문 사이트 '사이언스 다이렉트'에 발표된 '통합적, 생활적 의학 처방은 접지를 포함해야 한다-실험적 증거와 임상 관찰에 대한 연구'에서 미국 하와이 의사 키몬 카마이는 직접 맨발로 걷고, 달리는 등의 생활을 실천하면서 접지에 따라 에너지의 차이가 생기는 것을 발견하고 환자들에게 맨발로 걷는 것을 권한다고 밝혔습니다.

## 건강을 돕는 맨발 걷기의 효과

맨발 걷기에 효과가 있었다는 실제 사례가 등장하면서 '어싱족'이 생겨났습니다. 맨발 걷기의 영어식 단어인 '어싱(earthing)'과 '족(族)'의 이문자 합성어로 탄생한 단어인데요, 맨발 걷기는 건강에 어떤 도움이 될까요?

① **혈액순환 촉진**: 발은 체중의 1.5배 정도의 하중을 견디며 걷기를 책임지고 있는 중요한 신체 기관입니다. 발이 '제2의 심장'으로 불리는 이유 중 하나는 심장과 가장 멀리 떨어져 있지만, 심장에서 받은 혈액을 다시 올려 보내기 때문입니다. 맨발로 흙길을 걸으면 자연스럽게 지압 효과가 나타나 몸의 여러 장기로 혈액을 활발히 공급할 수 있게 됩니다. 또한 발에 있는 신경반사구, 림프체계, 신경말단 등이 자연스럽게 자극되면서 혈액순환이 촉진됩니다.

② **심리적 안정**: 맨발로 흙길을 걸으면 발바닥에 있는 신경이 자극되면서 스트레스 호르몬인 '코르티솔' 분비가 줄어든다고 합니다. 미국 캘리포니아대 연구팀은 맨발로 걸은 그룹이 신발을 신고 걸은 그룹보다 코르티솔 수치가 떨어진 것을 연구로 확인했습니다. 숲을 산책하면 시각, 후각, 촉각 등 다양한 감각기관도 자극을 받아 불안감과 우울감 등이 완화된다는 연구 결과도 있기 때문에 숲속에서 이루어지는 맨발 걷기는 심리적 안정을 주는 효과가 있습니다.

③ **고유수용성 감각 향상**: 고유수용성 감각은 우리 몸의 자세와 움직임의 정보를 뇌에 제공하는 감각 체계입니다. 이 감각은 관절, 근육, 힘줄 등의 신호를 느끼고 자세를 조절하며 움직일 수 있게 도와줍니다. 맨발로 걸으면 발바닥과 땅바닥이 직접 연결되어 고유수용성

감각을 자극해 몸이 더 나은 자세를 유지하도록 돕습니다. 또한 맨발 걷기는 발바닥과 체중이 발과 발바닥에 균등하게 분산되어 더 안정적이고 균형 잡힌 자세를 유지할 수 있습니다.

**④ 발 근육 강화:** 맨발로 걸으면 신발을 신고 걸을 때 잘 쓰이지 않는 발가락 사이, 발등, 발날 등 발 근육이 개별적으로 사용되면서 발 주변 근육의 운동량이 커지는 효과도 있습니다. 맨발로 걸으면 중심을 잡기 위해 이들 근육이 움직이면서 근육이 강화되고, 발의 감각도 증가됩니다. 그와 함께 평형, 운동 방향 관련 능력인 고유감각 또한 좋아져 다리, 허리, 골반, 복부 근육도 더 효과적으로 단련되면서 전반적인 신체 능력이 향상됩니다.

### 맨발 걷기를 시작하는 방법

맨발 걷기를 시작하기 전 실내 공간에서 맨발 걷기를 시험해 봅니다. 실내 맨발 걷기에 적응했다면 고무 트랙, 모래밭 등에서 연습해 보

니다. 처음에는 발이 적응할 수 있도록 15~20분 걸어본 후 점차 늘려 갑니다. 발에 힘이 없어 불편함이나 통증을 느끼면, 그때그때 쉬면서 발을 회복해야 합니다. 야외는 공원, 해변, 잘 다져진 숲길을 권장합니다. 콘크리트 길, 나무바닥 같은 길은 효과를 볼 수 없다는 점에 유의합니다. 건강 효과를 보고 싶다면 적어도 30분 정도 지속해야 합니다. 맨발로 걷는 게 익숙해졌다면 한 발 서기, 천천히 앉았다 일어나기 등 균형잡기 운동도 함께 해 봅니다. 맨발 걷기가 끝난 후 발에 상처가 생기지는 않았는지 살피고, 상처가 있다면 치료할 수 있도록 합니다.

### 맨발로 걸을 때 주의할 점

맨발 걷기를 시작할 때 먼저 잘 걸을 수 있는 발을 만드는 게 중요합니다. 걸을 때는 발뒤꿈치, 발바닥, 엄지발가락 순으로 땅에 닿으면서 몸무게를 버티게 됩니다. 그렇기 때문에 엄지발가락이 변형된 무지외반증 환자는 통증이 발생해 걷기가 어렵고, 보폭도 줄어들어 운동시간도 짧아지게 됩니다. 엄지발가락이 체중을 받치지 못하기 때문에 발목에 무리한 힘이 가중되어 발목관절을 상하게 할 수 있으므로 무지외반증 환자는 맨발 걷기를 피하는 게 좋습니다. 발 감각이 저하된 당뇨병 환자 또한 맨발 걷기가 위험할 수 있으므로 주의해야 합니다.

맨발 걷기 초보자가 처음부터 무리하게 걷게 되면 족저근막에 무리가 올 수 있으므로 시간을 점차 늘려 가면서 하는 게 좋습니다. 걸





을 때는 유리조각, 쇠조각, 날카로운 나뭇조각 등 위험물을 살피면서 시선을 2~3m 앞에 두고 걷습니다. 풀숲 등은 장애물이 보이지 않아 가시에 찔리는 등 다칠 위험이 높으므로 피하고, 못에 찔리면 파상풍에 걸릴 수 있어서 예방 주사를 맞는 것도 좋은 방법입니다.

### 맨발로 걷기 좋은 명소

맨발 걷기에 좋은 땅은 발바닥의 모든 면을 접촉할 수 있는 땅입니다. 그중에서도 맨발 걷기에 가장 좋은 길로 축축하고 소금이 적절히 가미된 황톳길을 꼽습니다.

‘대전 계족산 황톳길’은 2006년 조성된 14.5km 길이로 장동산림욕장 입구에서 시작해 원점으로 돌아오는 5시간 코스입니다. 매끄럽고 폭신한 길이 지속되어 어싱족이 많이 찾고, 해마다 맨발 걷기 축제가 열리기도 합니다. 서울 강남구 개포동에 있는 ‘대모산’도 어싱족이 즐겨 찾는 곳입니다. 맨발 걷기를 알리고 확산한 맨발걷기국민운동본부에서 2016년부터 이곳에서 ‘맨발 걷기 숲길 힐링스쿨’을 매주 토요일에 열고 있기 때문입니다. 나무 계단을 맨발로 오른 후 산길에 다다르면 축축한 진흙과 마사토가 잘 어우러져 있는 자연 그대로의 흙길을 걸을 수 있습니다.

인천 연수구 ‘청량산’에도 새롭게 황톳길이 조성되었습니다. 20~30분 걸을 수 있는 코스라 특히 초보자에게 인기입니다. 경남 김해시 ‘분성산’은 560m의 황톳길과 세족 시설까지 구비하고 있고, 구간별로 황토의 점도를 다르



게 해 두어 아이들과 함께 걷기 좋은 곳입니다. 제주 ‘소산오름’ 안에 있는 편백나무숲 쉼터에 조성된 숲길도 처음부터 끝까지 완만한 평지 산책로로 맨발로 걷기 좋은 장소입니다. 편백나무에서 뿜어져 나오는 피톤치드까지 온몸으로 느낄 수 있어 치유의 숲으로 불리기도 합니다. 지난해 <순천만국제정원박람회>에서는 순천만 연안과 내륙의 람사르습지, 도심 정원까지 15km를 잇는 어싱길을 처음 선보였고, 부산 해운대 해수욕장의 해변도 가볍게 맨발 걷기를 하고 싶은 사람들이 즐겨 찾는 곳이 되었습니다.

건강 한 끼

## 매콤하고 알싸한 바다의 맛!

요리·푸드 스타일링 / 용동희 요리연구가  
사진 / 우리 객원사진기자





## 매운 어묵 꼬치

**재료(2인분)** 사각어묵 4장, 멸치(육수용) 1/2줌, 다시마(사방 5cm) 2장, 무(5cm) 한 토막, 대파 한 뿌리

**양념재료** 고추장 1/2큰술, 고춧가루 1.5큰술, 국간장 1큰술, 다진 마늘 1작은술

### 어묵의 효능

- 1) 식이섬유를 함유하고 있어 소화 기능을 개선시켜 준다.
- 2) 항산화 작용을 하는 비타민C와 비타민E가 함유되어 있다.

### 만드는 방법



#### step 1.

각어묵은 세로로 이등분한 후 세로로 반을 접어 꼬치에 꽂습니다.

#### step 2.

물 4컵에 멸치, 다시마와 등성등성 썬 무를 넣고 10분간 끓여 육수를 냅니다.



#### step 3.

건더기를 건져낸 후 양념재료와 어묵꼬치를 넣어 끓입니다.

#### step 4.

어묵에 간이 배면 송송 썬 대파를 넣습니다.



## 골뱅이 마늘볶음

**재료(2인분)** 골뱅이(통조림) 1개, 마늘 5톨, 양파 1/2개, 청양고추와 홍고추 각 1개, 쪽파 세 뿌리, 식용유 약간

**양념재료** 간장 2큰술, 올리브오일 1큰술, 맛술 1큰술, 고춧가루 1/2큰술

### 골뱅이 효능

- 1) 필수아미노산과 불포화지방산을 함유해 체력을 회복하는 데 도움이 된다.
- 2) 타우린 성분이 시력 회복과 기억력 증진에 도움을 준다.

### 만드는 방법



#### step 1.

골뱅이와 마늘은 이등분하고, 양파는 한입 크기로, 청양고추와 홍고추는 동그랗게 썬다.



#### step 2.

식용유를 두른 팬에 마늘을 볶아 향을 낸 후 골뱅이와 양파를 넣어 볶습니다.

#### step 3.

양념재료를 넣어 볶은 후 청양고추와 홍고추를 넣습니다.



#### step 4.

송송 썬 쪽파를 뿌려 냅니다.



## 우표로 ——— 인생과 세상을 배워요

### 우표 수집가 배양일

배양일 님은 서울시 동부공원 녹지사업소에서 35년간 근무하다 2015년 정년퇴직했습니다. 고교 2년 때인 1972년부터 우표 수집을 시작해 그동안 모은 우표가 앨범으로 80권이 넘는 15만 장입니다. '우표를 통해 인생과 세상을 배운다'면서 52년째 우표 수집을 이어가고 있습니다.

취재·글 / 한민자 객원기자

촬영 / 이동훈 객원사진기자





### 우표를 수집하게 된 계기가 있나요?

1972년 고등학교 2학년 때 국립공보관 우표 전시회에서 우연히 우표 한 장을 샀어요. 그 당시 우표 한 장 값이 10원일 때였죠. 처음으로 구입한 우표라서 그런지 뿌듯했고, 그때부터 틈틈이 한 장씩 사서 모았어요. 학생이니까 돈이 없어 많이 사지는 못했지요. 그러다 1981년부터 직장생활을 시작하면서 본격적으로 우표 수집에 뛰어들었어요. 무엇보다 소액으로 투자하기 알맞아 생활에 큰 지장을 받지 않는다는 점이 좋았어요. 또 제가 술과 담배를 하지 않아서 즐길 취미가 필요했던 터이기도 했고요. 월급 탈 때마다 일정 부분 떼어서 우표 구입에 투자했죠. 그러다 보니 계속 사고 싶은 욕심이 생기더군요. 우표 수집은 중독성이 있어요.

### 우표 수집을 위한 노력이 궁금합니다.

1981년 대통령 취임 기념우표를 사러 동네 우체국에 갔는데 물려든 초등학생 때문에 겨우 낱장 4장을 구입했어요. 그 당시 우표를 사려고 새벽부터 줄을 서는 풍경은 흔했죠. 우표 수집이 남녀노소 모두 뛰어든 ‘국민 취미’였으니까요. 이런 점이 안타까워 즉시 우체국 통신 판매에 가입하고 우표가 발행될 때마다 집에서 받아볼 수 있게 했어요. 보통 우표는 통신 판매가 되지 않아 직접 인근 우체국이나 중앙 우체국에 가서 구입하기도 했고요. 매년 열리는 우표전시회에도 빠지지 않고 참석해 정보를 얻었어요. 꼭 구입하고 싶은 희소 우표는 거금을 투자하기도 했죠. 그러다 보니 광복 후부터

현재에 이르기까지 우리나라에서 발행된 모든 종류의 우표를 모았어요.

### 우표를 수집하면서 있었던 에피소드는요?

1983년 5,000원짜리 ‘호랑이 우표’가 있었어요. 귀한 우표로 시중에서 팔지 않았죠. 구입하고 싶은 마음에 가슴앓이 하면서 알음알음 알아보다 한 전시장에 호랑이 우표가 나온다는 정보를 입수했어요. 설레는 마음으로 기다렸다 가서 사려고 보니, 5,000원짜리 우표 4장을 사야 그중 한 장을 준다는 것이었어요. 눈물을 머금고 2만 원이라는 큰돈을 투자했죠. 그 당시 2만 원은 꽤 큰 액수입니다. 지난해에는 ‘방탄소년단, 청춘의 기록’ 기념우표가 발행돼 뜨거운 관심 속에 날개 돋친 듯 팔렸어





66

1946년 5월 1일 발행된  
‘해방조선기념’ 우표는  
제가 소장한 우표 중 가장  
오래된 우표라서 특별해요.  
해방조선기념 우표는  
우리나라 정식 우표로  
발행했다는 점에서  
나름대로 의미가 커요.

99



요. 저도 당연히 구입했습니다. 그러면서 난생  
처음 방탄소년단의 노래를 알아보고 춤 영상  
도 찾아서 따라 춰 보곤 했어요.

### 소장우표중 가장 애착이 가는 우표가 있다면요?

1946년 5월 1일 발행된 ‘해방조선기념’ 우  
표는 제가 소장한 우표 중 가장 오래된 우표라  
서 특별해요. 해방조선기념 우표는 우리나라  
정식 우표로 발행했다는 점에서 나름대로 의  
미가 커요. 1948년 8월 5일 발행된 우리나라  
‘초대 대통령 취임 기념’도 아끼는 우표입니다.  
이승만 대통령 초상이 그려진 이 우표는 그 당  
시 5만 장만 발행했어요. 일단 한정판이어서  
수집이 어려웠는데 다행히 구입했죠. 제가 우  
리나라 역대 대통령 취임 기념우표를 시리즈  
로 수집하고 있었는데 초대 대통령 우표가 구  
해짐으로써 완성작에 마침표를 찍었어요.

### 은퇴자가 우표를 수집하면 좋은 점은요?

우표를 차곡차곡 늘려 가는 성취감을 느낄  
수 있습니다. 차분하고 집중력을 요구하는 활  
동으로 정신건강에 도움을 주죠. 우표에는 그  
나라, 그해에 일어난 사건과 사고가 그려져 있  
어 이와 관련된 역사나 사건을 알아보는 재미  
가 쏙쏙해요. 그와 더불어 세계 각지로 시간  
여행을 떠나는 기분이 듭니다. 동식물 시리즈  
우표의 경우, 웬만한 새와 꽃 이름은 모두 알  
수 있어요. 그만큼 세상을 바라보는 눈도 넓어  
진다고 봐요. 마음먹기에 따라 재테크의 한 방  
법으로도 활용할 수 있어요.

## 문화와 역사를 즐기는

# 우표수집

### 어린이 손에서 시작된 취미생활

우표는 우편물에 붙여 우편 요금을 냈음을 증명하는 증표입니다. 우편제도가 시행되기 전에는 우편요금을 돈으로 내거나 우편물을 받는 사람이 요금을 내야 했고, 거리에 따라 요금도 일정치 않았습니니다. 이런 불편을 해소하기 위해 1840년 영국에서 처음으로 우편제도를 시행했고 다른 국가에서도 우표를 사용하기 시작했습니다. 우리나라는 1884년 우정사업을 시작하면서 ‘문위우표’를 처음으로 발행했습니다.

우표 수집의 시초는 어린이였습니다. 우편제도 시행으로 다양한 우표를 발행했던 당시, 처음 보는 희한한 작은 종잇조각이 편지에 붙어 있는 것을 보고 이것을 떼어다가 모았습니다. 1850년대 영국이 ‘희망봉 삼각우표’를 발행하자 혼한 사각형 우표보다 삼각형 우표에 흥미를 느꼈습니다. 이를 계기로 우표에 관심을 보이는 사람이 많아지면서 우표 수집이 유럽을 중심으로 세계적으로 퍼져 나가기

우표 수집은 취미로 우표를 모으는 일입니다. 우표는 작고 다양한 디자인의 작품으로, 그 나라의 역사, 문화, 예술을 담고 있습니다. 그 때문에 수집 과정에서 끊임없는 탐구와 발견의 즐거움을 누리게 됩니다. 게다가 소장 가치도 있습니다.

취재·글 / 한민자 객원기자

시작했습니다. 1928년 세계대공황을 거치면서 주식과 부동산 경기가 시들해지자 투기 자금이 우표로 몰려 우표 수집이 발달했고, 세계인의 ‘보편적인 취미’로 자리 잡았습니다. 1960~1970년대에는 그야말로 최고의 전성기를 맞았습니다. 우리나라는 광복 후 우표수집을 즐기는 미군들을 통해 알려지기 시작했습니다.

### 취향에 따라 다양한 방법으로 수집

우표는 발행된 연도, 인물, 사건 등이 담겨 있습니다. 그래서 우표 수집은 각 나라의 역사와 문화를 알아가는 과정이기도 합니다. 우표의 디자인, 색상, 인쇄기술은 예술적으로 높이 평가되며 이를 감상하는 즐거움이 있습니다. 소장 가치가 있어 투자 수단으로도 활용 할 수 있습니다.

우표 수집은 이미 사용된 우표(사용제 우표) 또는 사용하지 않은 우표를 모을 수 있습니다. 이전에 발행한 우표나 희귀우표, 기념우표도



수집 대상입니다. 우표를 구입할 수 있는 곳은 우체국, 인터넷 우체국, 우표박물관, 우표상(우표상점), 우표판매소 등입니다. 우체국은 방문이나 예약으로 구입할 수 있습니다. 우표박물관에서는 최근에 나온 우표를 액면가대로 팝니다. 우표상점은 중고 우표뿐만 아니라 새 우표도 판매하는데 오래된 우표는 액면가보다 높게 파는 경우가 많습니다. 우표판매소는 동네 슈퍼나 문구점에서 우표를 파는 곳을 가리키는데 액면가에서 약간 할인된 가격으로 들여와서 정가에 판매합니다.

우표 종류는 보통우표, 기념우표, 맞춤형 우표(나만의 우표), 인터넷 우표 등이 있습니다. 보통우표는 일상에서 우편요금 납부를 위해 발행하는 우표입니다. 기념우표는 행사나 사건 등을 기념하기 위해 일정량을 발행하는 우표로 대통령 취임 우표가 대표적입니다. 맞춤형 우표는 우표에 소비자 개인이 원하는 도안을 넣어 만들어 주는 것입니다.

### 희귀우표는 높은 가격에 사고팔기도

수집한 우표는 잘 다루고 보존해야 합니다. 우표의 보존 상태는 우표의 가치와 가격에도 영향을 미칩니다. 우표를 다룰 때는 우표에 이물질이나 지문이 묻지 않게 비닐장갑을 끼고, 작은 낱장 우표는 핀셋을 사용해야 합니다. 우표 모양과 색깔이 변형되지 않도록 햇볕이나 직사광선을 피해야 합니다. 습한 곳을 피하고,



건조한 상태를 유지하고 보호 커버, 봉투, 앨범에 보관해야 먼지와 이물질이 묻지 않습니다.

우표를 수집하다 보면 양이 점점 많아져 정리가 필요합니다. 주제에 따라 분류하거나 발행국과 연도순으로 정리할 수 있습니다. 특정 주제를 선정해 테마별, 시리즈별로 정리해도 좋습니다. 우표 정리는 소장한 우표를 한눈에 알아보기 쉽고 이해하는데 도움이 됩니다.

우표는 유가증권에 준하는 물건이라 특별한 경우가 아닌 이상 액면가가 계속 유지되는 특성이 있습니다. 그중 50년 이상 된 우표, 발행량이 3만 장 이하인 우표, 희귀한 우표는 시장에서 가치를 인정받아 비싸게 거래됩니다. 희귀한 우표로는 한정판 우표, 잘못 인쇄된 에러(Error) 우표, 순환 기간이 짧았던 우표 등을 말합니다. 역사적 의미를 지닌 기념우표, 유명 인물이나 이벤트를 그린 희소성 있는 우표도 가치가 높습니다. 우리나라 최초 우표인 '문위우표'는 현재까지도 매우 희소하여 수집가 사이에서 경쟁이 치열합니다.

# 건강보험제도와 보험료 줄이기

글 / 김창수 퇴직이후연구소장



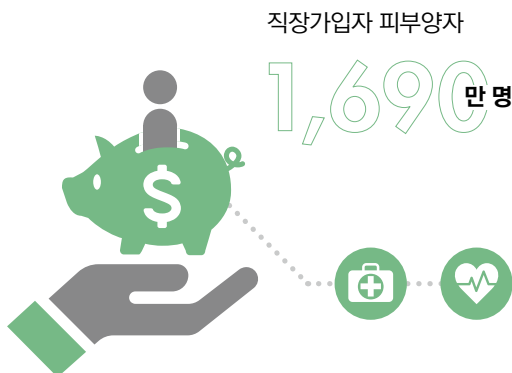
## 손실회피성향과 건강보험료

인간의 심리와 의사결정을 탐구하는 행동경제학에서는 사람은 이익보다는 손실을 회피하고자 노력하며, 자신이 소유한 자산이나 물건에 더 높은 가치를 부여한다고 합니다. 이런 현상을 두고 행동경제학에서는 손실회피성향과 소유효과라고 하는데, 최근에 만난 퇴직공무원 김모 씨(58세)와 상담하면서 이런 심리적인 편향을 엿볼 수 있었습니다.

김 씨는 작년 말 오랜 공직생활을 마무리하고 명예퇴직했습니다. 그런데 퇴직하고 나서 처음으로 받은 고지서가 지역가입자 건강보험

료 납부 고지서였습니다. 몇 십 년 동안 직장가입자로 건강보험료를 낸 김 씨였지만 지금까지 보험료 부담은 없었습니다. 왜냐하면 매달 월급날이 되면 알아서 건강보험료를 떼고 월급을 받았기 때문에 체감하지 못한 것입니다.

하지만 퇴직과 동시에 직장가입자에서 지역가입자로 바뀌면서 매월 건강보험료가 통장에서 빠져나가는 것을 직접 체감하게 됩니다. 빠듯한 노후 자금에서 생각지도 못한 지출이 건강보험료로 빠져나가는 것을 보면서 자산에 손실이 생기는 것 같아 김 씨에게는 불편한 마음이 든 것입니다.



그렇다면 김 씨와 같은 퇴직 직장인이 이런 심리적 편향을 극복하고 건강보험료 부담을 줄일 수 있는 방법은 없을까요? 있습니다. 바로 직장가입자 피부양자가 되는 것입니다. 피부양자가 되면 직장가입자에게 편입되어 보험료를 내지 않고도 의료보장을 받을 수 있는 것입니다.

### 퇴직하면 가장 먼저 직장가입자 피부양자부터 신청

하지만 아무나 피부양자가 될 수는 없습니다. 피부양자가 되려면 ‘부양, 재산, 소득’이라는 세 가지 요건이 개인별로 모두 맞아야 하는데, 마침 김 씨 자녀가 타지에서 직장에 다니고 있어 부양 요건은 일단 충족한 상태였습니다.

다음은 재산 요건입니다. 재산은 주택과 토지, 건축물만 포함되고 전세보증금이나 자동차 등은 제외됩니다. 피부양자가 되려면 재산은 5억 4,000만 원을 초과하지 않거나, 초과하더라도 연간 소득금액이 1,000만 원을 넘

지 않아야 합니다. 이때 재산은 시세가 아닌 재산세 과세표준이 기준인데, 이를 시세로 산하면 1주택자는 대략 17억 원 정도 됩니다.

끝으로 피부양자가 되려면 소득 요건이 맞아야 합니다. 소득은 전년도 연간 기준으로 이자배당소득, 연금소득, 사업소득, 근로소득, 기타소득을 합친 금액이 개인별로 2,000만 원이 넘지 않아야 합니다. 이때 소득은 전액이 다 소득으로 잡히지는 않습니다. 이자배당소득은 연간 1,000만 원까지는 소득에 잡히지 않고, 1,000만 원을 초과하면 전액이 다 소득으로 잡힙니다. 그리고 연금소득은 공적연금만 현재 반영되고 있으며, 사업소득에는 주택임대소득도 포함됩니다. 근로소득은 월 60시간 미만 근로를 제공하고 받는 소득을 말합니다.

김 씨의 재산과 소득을 따져본 결과, 다행히 모든 요건이 맞았습니다. 그리고 주부인 배우자도 요건이 맞아 부부 모두 자녀 앞으로 피부양자 등록을 할 수 있었습니다. 이때 주의할 점은 피부양자 등록은 퇴직일로부터 90일이 넘어 신청하면 자격을 취득한다고 해도 소급 적용이 안 된다는 점입니다. 즉, 몇 달치 지역가입자 보험료를 내야 하기에 피부양자 신청은 퇴직 후 1개월 정도 되는 시점에 할 것을 권합니다.

하지만 김 씨 부부가 피부양자로 등록되었다고 해도 평생 유지되는 것은 아닙니다. 매년 11월이면 전년도 소득과 올해 재산을 따져 재심사를 하게 됩니다. 그런데 어떤 경우에는 1월에 재심사를 하기도 하는데, 바로 연금소득이

2,000만 원을 초과하는 경우입니다. 즉, 전년도에 수령한 연금소득이 2,000만 원이 넘는 피부양자는 11월이 아닌 1월에 탈락하게 되는 것입니다.

김 씨 역시 올해 1월부터 받게 되는 공무원 연금이 월 300만 원 정도 되기에 내년 1월이면 피부양자 탈락을 피할 수 없습니다. 그렇다면 내년 초, 김 씨가 피부양자에서 탈락할 때 배우자는 어떻게 될까요? 아쉽지만 배우자 역시 탈락하게 됩니다. 왜냐하면 부부 중 한 쪽이 소득 초과로 피부양자에서 탈락하면 남은 배우자도 동시에 탈락하기 때문입니다.

### 지역가입자 건강보험료 부과 방법

그럼 김 씨 부부가 앞으로 피부양자에서 탈락하게 되면 지역가입자 건강보험료는 얼마를 내야할까요? 보험료 산출 방법을 알아보기 전에 먼저 부과 대상과 부과 요소를 살펴보면, 지역가입자 건강보험료는 직장가입자와 달리 동일 주소지 기준의 세대 단위로 보험료를 부과하고 있습니다. 만약 김 씨와 배우자가 같은 주소에 살고 있다면 각자의 보험료를 산출한 후 합친 금액을 세대주인 김 씨 앞으로 부과하는 것입니다. 그렇기에 지역가입자에는 피부양자라는 개념이 없습니다.

부과 요소는 2024년 1월까지의 소득과 재산, 자동차를 대상으로 보험료를 매겼지만, 2월부터는 소득과 재산을 대상으로만 부과하는 것으로 국민건강보험법 시행령이 바뀔 예정입니다. 이때 소득은 앞에서 살펴본 피부양자



소득과 동일합니다. 즉, 개인별 연간 이자배당 소득, 연금소득, 사업소득, 근로소득, 기타소득을 합산한 후, 7.09%의 보험요율을 곱해 보험료를 산출합니다.

재산은 피부양자 재산 요건보다 범위가 넓어 토지와 건축물, 주택 외에도 무주택자의 전세보증금이나 월세가 추가됩니다. 개인별 재산을 모두 합산한 후, 국민건강보험법 시행령에 등재된 재산등급별 점수를 구해 1점당 208.4원을 곱해 보험료를 산출하는 것입니다. 이렇게 산출된 김 씨의 지역가입자 보험료에 이제 세대원인 배우자의 소득과 재산 대상의 보험료까지 합쳐 세대주인 김 씨 앞으로 보험료 납부 고지서가 나오는 것입니다.

### 지역가입자 건강보험료 줄이는 방법

그런데 여기서 김 씨 같은 연금소득자의 손실회피성향을 일으키는 이슈가 하나 있습니다. 그건 바로 매년 지역가입자 건강보험료가



바뀐다는 점입니다. 즉, 지역가입자 건강보험료는 전년도 소득과 올해 재산을 따져 매년 11월에 재산출하도록 되어 있습니다.

문제는 연금소득자일 경우 일반적으로 매년 보험료가 오르는 경우가 많다는 것입니다. 왜냐하면, 보험료 산출에 적용되는 보험료율과 점수 1점당 금액이 매년 올랐고, 연금소득 역시 전년도 물가상승분만큼 오르기 때문입니다. 그나마 다행인 건 올해는 보험료율과 점수 1점당 금액이 동결되었다는 점입니다.

지역가입자 건강보험료를 줄일 수 있는 방법의 핵심은 소득 관리입니다. 현재 지역가입자 보험료 상한액은 월 391만 원으로, 그중 87.5%에 해당하는 342만 원이 소득에서 발생합니다. 따라서 소득 중심의 보험료 관리가 필요하고, 소득 중에서도 이자배당소득을 잘 관리해 연간 1,000만 원이 넘지 않도록 해야 합니다.

이를 위해 비과세 상품 중심으로 자산관리를 하는 것이 중요합니다. 65세가 넘었다면 우선 비과세종합저축부터 가입하고, 최근 납입 금액과 비과세 한도를 늘리는 개편안이 진행 중인 개인종합자산관리계좌(ISA)에도 관심을 가질 필요가 있습니다. 아울러 부부 중 한쪽으로 자산이 편중되어 있다면 부부간 6억 원까지 증여 공제가 된다는 점을 활용해 명의 분산도 적

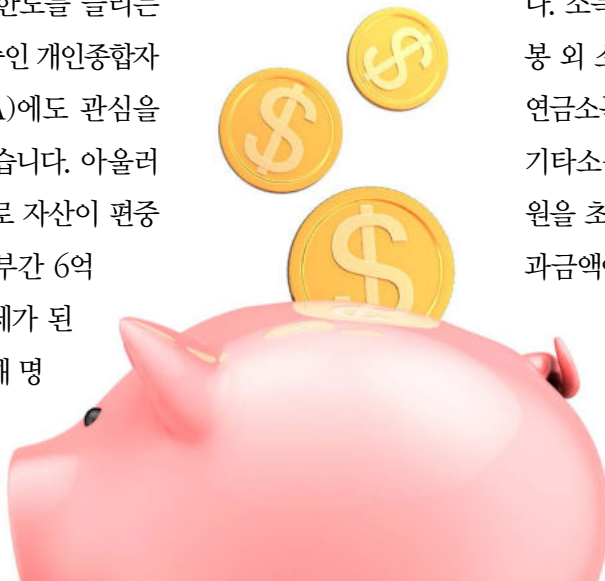
극적으로 고려할 필요가 있습니다.

하지만 소득 관리만으로 만족할 만한 보험료 줄이기 효과가 없다면 이제 재취업도 고려해 볼 것을 권해드립니다. 예를 들어 지역가입자 건강보험료로 매월 30만 원을 납부 중이라면, 월 급여 200만 원으로 재취업할 경우 직장가입자로 전환되어 본인 부담 보험료는 월 7만 원으로 낮아집니다.

그리고 1년 이상 근무하다 퇴직하면 '직장가입자 임의계속가입 제도'를 신청할 수 있습니다. 이 제도는 퇴직 전 근로자 본인이 납부하던 보험료와 퇴직 후 지역가입자 보험료를 비교해 직장에서 내던 보험료가 적은 경우 신청하면 됩니다. 그러면 퇴직 후에도 3년간 지역가입자 보험료가 아닌 직장에서 납부하던 보험료를 납부하면서 피부양자 등제도도 가능해 배우자의 지역가입자 보험료까지 줄일 수 있습니다.

다만, 주의할 점은 연간 2,000만 원이 넘는 공무원연금 수급자가 재취업하면 직장가입자 소득월액보험료를 추가로 내야 한다는 것입니

다. 소득월액보험료는 직장 연봉 외 소득으로 이자배당소득, 연금소득, 사업소득, 근로소득, 기타소득 합산액이 2,000만 원을 초과하면 2,000만 원 초과금액에 7.09%의 보험료율을 곱해 직장인 본인이 전액을 부담하는 제도를 말합니다.



# 극기복례, 품격 있는 사람이 되는 법

## 공자와 『논어』 2편

글 / 안상현 작가, <미치게 친절한 철학> & <생산적 책임기>의 저자

### 삶의 질을 높이는 두 가지

삶의 질을 높이려면 두 가지를 갖추어야 합니다. 하나는 경제적 여유이고, 다른 하나는 인간적 존중입니다. 아무리 돈이 많아도 타인과 좋은 관계를 맺을 수 없다면 좋은 삶을 누리기 어렵습니다.

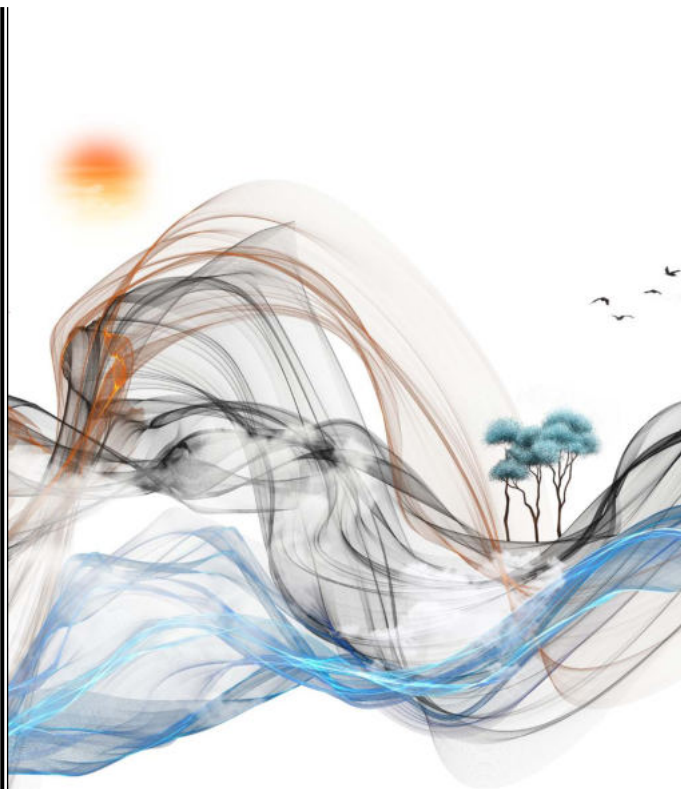
공자는 일찍 아버지를 여의고 홀어머니 밑에서 자랐습니다. 집안이 넉넉할 리 없었습니다. 나이가 들어 벼슬에 오르지만, 여전히 넉넉한 살림은 아니었습니다. 경제적으로 풍족하지는 않았지만, 사회적으로는 세인의 존경을 받았습니다. 무엇이 그를 존경받는 인물로 만든 것일까요? 비밀은 그가 보여준 품격에 있습니다. 품격이란 한 사람의 인격과 태도를 말합니다. 공자에게는 남들이 범접할 수 없는, 제후들조차 쉽게 다루기 어려운 품격이 있었습니다. 이런 품격을 갖춘 사람을 군자君子라고 불렀습니다.

군자는 당시 지배계층을 뜻하는 말로 이해됩니다. 거기에 나랏일을 보는 사람과 지도자 같은 의미가 더해집니다. 요즘 말로 리더라고 하면 적당할 겁니다.

“군자는 의義에 밝고 소인은 이익에 밝다.”

『논어』

군자는 의를 따릅니다. 무엇이 올바른지 생각하고 그것에 따라 행동합니다. 소인은 어떨까요? 자기 이익을 따릅니다. 돈이 되면 무슨 일이든 합니다. 군자는 큰돈을 벌 수 있다고 해도 올바르지 않다면 하지 않죠. 군자가 존경받는 이유가 여기에 있습니다. 돈보다 더 중요한 것이 있음을 알고 그것을 지킵니다.





『논어』가 아직 고전으로 읽히는 이유는 그곳에 군자의 정신이 담겼기 때문입니다. 공자와 제자들의 소리에 귀를 기울이며 그동안 우리가 잃어버린 가치와 되살려야 할 삶의 태도를 발견합니다. 우리 정신을 한 차원 높은 곳으로 끌어올리는 것이죠.

## 극기복례

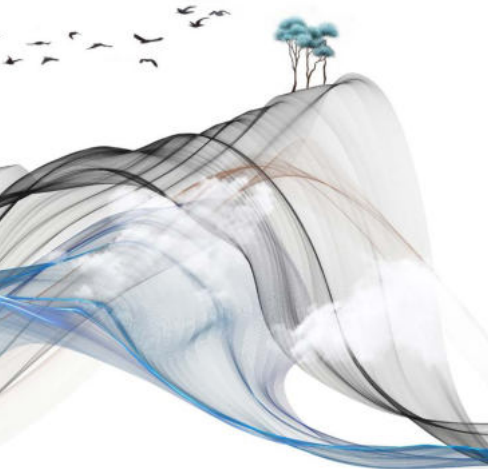
보통 사람은 이익을 중심으로 움직입니다. 그런 삶은 늘 갈등이 많죠. 공자가 “이익을 따르면 원한을 사는 일이 많아진다”라고 말한 이유입니다. 내가 이익을 보려고 하면 다른 사람은 손해를 봐야 합니다. 서로 이익을 다투다 보면 갈등과 경쟁이 심해지겠죠.

의를 따르면 어떨까요? 품격 있는 사람으로 존경받습니다. 품격 있는 사람은 자기의 이익을 넘어 전체를 위해 필요한 것이 무엇인지를 알고 행동합니다. 그런 사람이 타인을 이끄는 리더가 되어야 좋은 세상이 됩니다. 성리학을 정리한 주희는 『논어』와 공자의 사상을 한 문장으로 표현하면 ‘극기복례克己復禮’라고 했습니다.

“인仁이란 자기를 이기고 예禮로 돌아가는 것이다.” \_『논어』

공자는 인을 강조했습니다. 그 인이 곧 극기복례입니다. 자기를 이기고 예로 돌아가는 것이 극기복례니까요. 자기를 이긴다는 말은 무슨 의미일까요? 개인의 이익을 위하는 마음, 나 혼자 잘 먹고 잘살겠다는 욕심을 극복하는 것입니다. 내 욕심을 넘어 다른 사람과 함께 공동의 이익을 추구하는 사람이 되는 것이죠. 남들보다 많이 가지고 싶은 마음, 내 마음대로 하고 싶은 마음을 이겨내야 합니다. 극기에 실패한 사회는 갈등과 혼란으로 가득할 뿐입니다.

평판이 좋은 사람이 있습니다. 대부분 자기 것을 내어주고 양보하는 사람입니다. 밥을 잘 사는 사람, 힘든 일에 나서는 사람, 이기심보다 이타심이 앞서는 사람이죠. 자기 돈 아깝지 않은 사람은 없습니다. 그런데도 흔쾌히 밥을 사고 선물을 건네는 것은 다른 사람을 생각하는 마음이 있기 때문입니다. 욕심을 이기고 타인을 생각하며 세상에 필요한 일을 하는 사람이 군자, 곧 리더입니다. 그런 사람이 많아야 좋은 세상이 되는 것은 예나 지금이나 다를 것이 없습니다.



## 주이불비周而不比

“군자는 여러 사람과 두루 친하면서 특정 사람과 결탁하지 않고, 소인은 특정 사람과 결탁하여 두루 친하지 못한다.”

君子周而不比 小人比而不周(군자 주이불비 소인 비이부주) \_『논어』

군자는 다른 사람과 두루 친하게 지냅니다.

사람을 비교하지 않고 그 자체로 받아들입니다.

다. 사람은 누구나 개성이 있고 존재 의미가 있음을 알기 때문입니다. 이런 사람은 마음이 큼니다. 그래서 특정 사람만 만나 어울리며 편 가르기를 하지 않죠.

소인은 자기와 친한 사람과 결탁하고 생각이나 성향이 다르면 피합니다. 심하면 다투고 공격하죠. 니체는 이런 사람을 노예라고 불렀습니다. 자기 믿음이 부족하기에 편을 가르고 남을 공격합니다. 반면에 자기를 긍정하고 타인도 수용하는 사람을 주인이라고 했습니다. 스스로 만족하기에 다른 사람의 삶도 응원할 수 있습니다. 이렇게 자기 삶의 주인으로 사는 사람이 주인 혹은 군자입니다.

군자의 큰마음을 가지려면 어떻게 해야 할까요? 생각은 단위로 이루어집니다. 이것을 철학에서는 범주라고 합니다. ‘나’는 작은 범주입니다. 이 범주를 넘어서 생각할 수 있는 사람은 ‘너’를 고려합니다. 너를 생각할 수 있는 사람은 ‘우리’라는 범주를 얻습니다. 우리와 너희를 묶으면 ‘사람’이 되고, 사람을 넘어서면 ‘생명’의 범주에서 생각할 수 있습니다.

나와 너를 넘고, 보수와 진보를 넘어 사람 혹은 생명이라는 큰 범주로 볼 수 있어야 합니다. 빅토르 위고의 소설 『레미제라블』에서 장 발장은 자기를 보살펴준 미리엘 주교의 은그릇을 훔칩니다. 얼마 후 경찰에게 붙잡혀 온 장 발장을 보며 미리엘 주교는 경찰에서 은그릇은 자기가 준 것이라고 말합니다. 장 발장에게 은촛대까지 내어주죠. 장발장이 물건을 훔쳤지만, 본래 나쁜 사람이 아니며 경제적 어려움 때문에 도둑이 될 수밖에 없었음을 이해했기 때문입니다. 살아남기 위해 본능에 충실하며 자기 이익에 따라 살아왔던 장 발장은 주교의 배려 덕분에 양심이 되살아납니다. 은그릇을 판 돈으로 사업에 성공해서 평생 좋은 일을 실천하죠. 죽을 때까지 주교가 준 은촛대를 소중히 간직하다가 그 촛불 아래서 명을 다합니다.

장 발장을 구원한 것은 미리엘 주교의 극기복례였습니다. 나눌 줄 아는 사람은 자기를 넘어 타인의 상황을 생각하고 올바른을 따릅니다. 그 덕분에 세상은 질서와 평화를 유지할 수 있습니다. 군자가 존경받는 이유입니다.





## 공자의 품격

현대인은 행복을 위해서 사는 것 같습니다. 그런데 행복이 쉽게 얻어지지 않습니다. 왜 그럴까요? 공자는 “군자는 늘 평온하고 느긋하지만, 소인은 늘 근심에 싸여 있다”라고 합니다. 군자가 평온하고 느긋한 이유는 올바름을 행하기 때문입니다. 소인이 근심에 싸여 있는 까닭은 눈앞의 이익을 놓칠까, 혹시나 손해 볼까 노심초사하기 때문입니다. 그런 점에서 극기복례의 길은 진정한 행복에 이르는 길이기도 합니다.

공자의 제자 자로가 석문이라는 곳에서 목계 되었는데 그곳의 문지기가 물었습니다.

“어디에서 오셨소이까?”

“공씨 문하에서 왔습니다.”

자로의 대답을 들은 문지기는 이렇게 말합니다.

“안 되는 줄 알면서도 하는 그 사람 말이군요.” 『논어』

공자는 실패한 정치가였습니다. 그 당시 문지기조차 공자를 비현실적인 일에 매달리는 사람으로 보았으니까요. 하지만 인과 예가 통하는 대동사회를 만들기 위한 노력을 멈추지 않았습니다. 보통사람은 안 된다 싶은 일은 안 합니다. 안 되는 일을 억지로 하는 사람을 바보라고 여깁니다. 훌륭한 사람은 안 되는 줄 알면서도 합니다. 불가능한데도 도전합니다. 이유가 무엇일까요? 옳기 때문입니다. 칸트는 이것을 ‘선의지’라고 했습니다. 옳기 때문에 마땅히 해야 할 의무로 받아들이고 그것을 따르려는 의지입니다. 공자가 성인으로 추앙받고 『논어』가 고전으로 여전히 널리 읽히는 이유는 그가 남긴 놀라운 업적이나 문장의 뛰어남 때문이 아닙니다. 자기 이익을 넘어 세상을 위한 행동을 실천했기 때문입니다. 군자의 품격을 삶으로 보여주었던 것이죠.

『논어』에서 스승을 오랫동안 지켜본 제자들은 공자의 모습을 이렇게 기록하고 있습니다.

“공자께서는 온화하면서도 엄격하셨고, 위엄이 있으면서도 사납지 않으셨으며, 공손하면서도 편안하셨다.” 『논어』

남이 알아주지 않아도 자기 철학에 따라 묵묵히 길을 가는 사람만 얻을 수 있는 공손과 온화함, 이것이 공자의 품격이었습니다.

# 도시와 자연, 사람이 조화로운 \_\_\_\_\_ ‘싱가포르’

싱가포르는 도시와 자연 그리고 사람이 한데 잘 어우러진 조화로운 도시입니다. 근사한 고층 빌딩이 시선을 사로잡는다면, 그 너머엔 엄청난 규모의 열대우림이 조성돼 있지요. 총면적은 740km<sup>2</sup>로 우리나라의 부산보다는 조금 작은 면적입니다. 이처럼 규모가 작다 보니 짧은 여행 일정에도 도시 구석구석을 여행할 수 있다는 장점이 있습니다.

글·사진 / 민다엽 여행기자





마리나 베이 전경



### 크기는 작지만, 볼거리 가득한 다채로운 도시

동남아시아 말레이반도의 끝자락에 위치한 싱가포르르는 항구도시이자, 하나의 ‘도시국가’입니다. 불이 꺼지지 않는 빌딩 숲의 화려한 스카이라인과 도심 속 푸른 자연 그리고 다양한 인종과 민족이 어우러지며 쌓아 올린 독특한 문화까지, 이 도시가 이토록 매력적인 까닭이지요.

싱가포르는 작은 도시지만 1인당 국내총생산(GDP)이 8만 달러를 넘어서는 부유한 국가입니다. 따라서 예술과 쇼핑, 미식에 있어서는 높은 수준의 경험을 해 볼 수 있다는 점이 매력입니다. 세계적인 건축가들이 설계한 독특한 건축물과 다양한 문화가 혼재된 다채로운 예술 작품이 눈을 즐겁게 하고, 세계의 모든 음식을

한자리에서 맛볼 수 있어 여행의 재미를 한층 더 끌어 올립니다.

### 마리나 베이 샌즈에서 종일 ‘먹고 자고 놀기!’

싱가포르의 중심(Central Singapore)에는 마리나베이가 있습니다. 이곳은 싱가포르에서 가장 변화한 곳이자 많은 여행자가 가장 먼저 찾게 되는 곳입니다.

가장 먼저 눈에 들어오는 건축물은 5성급 호텔이자 대형 쇼핑몰과 카지노, 컨벤션 등을 두루 갖춘 마리나 베이 샌즈입니다. 206.9m 높이의 건물 꼭대기에 배 모양의 수영장을 얹은 독특한 형태의 건축물로 시선을 사로잡으며, 단번에 세계적인 유명세를 탔습니다. 10년이 지난 지금까지도 ‘죽기 전에 꼭 가봐야 할



## 마리나 베이 샌즈 수영장



(좌) 머라이언공원과 (우) 마리나 베이 샌즈 내부

### TRAVEL INFORMATION

#### 인천~싱가포르 항공편 ✈

대한항공, 아시아나항공, 티웨이항공이 매일  
인천국제공항(INC)~창이국제공항(SIN) 간  
다수의 항공편 운항

#### 마리나 베이 샌즈 싱가포르 🏢

10 Bayfront Ave, Singapore 018956

#### 머라이언공원 🗺

1 Fullerton Rd, Singapore 049213



곳, '세계 최고의 호텔' 등의 수식어가 따라붙을 정도로 싱가포르의 랜드마크로 굳건히 자리매김했습니다.

특히 마리나 베이 샌즈 가장 높은 곳, 투숙객만 이용할 수 있는 인피니티 풀에서 내려다 보이는 화려한 도심 전경은 그야말로 압권입니다. 시선을 돌리면 저 멀리 남중국해부터 싱가포르 최대 규모의 공원인 가든스 바이 더 베이(Gardens by the Bay)와 초대형 온실 플라워 돔(Flower Dome), 싱가포르 플라이어(Singapore Flyer) 대관람차까지, 싱가포르 전체를 한눈에 조망할 수 있습니다.

투숙객이 아니더라도 입장료를 내면 스카й파크 전망대에 올라 누구나 싱가포르의 환상적인 풍경을 감상할 수 있습니다. 그와 더불어 매일 저녁 마리나 베이 샌즈를 배경으로 펼쳐지는 화려한 레이저쇼도 놓치면 안 될 중요 이벤트입니다. 가장 좋은 관람 포인트는 건너편 머라이언공원으로, 공연 시작 전 일찌감치 자리를 잡는 것이 좋겠습니다.

머라이언공원에서는 물고기의 몸에 백사자의 머리를 가진 '머라이언상'을 볼 수 있습니다. 머라이언(Merlion)은 인어를 뜻하는 'Mermaid'와 사자(lion)의 합성어로 싱가포르를 대표하는 상징물이니 놓쳐선 안 될 장소입니다. 산스크리트어로 '사자의 도시'를 뜻하는 '싱가푸라'에서 현재의 싱가포르란 국명이 유래되었고, 몸통인 인어는 오랫동안 싱가포르의 주요 산업이었던 해운업을 상징한다고 합니다. 사자상에서 뿜어내는 물줄기를 손이

나 입으로 받는 재미난 인증사진을 찍기 위해 많은 여행자가 찾습니다.

### 도시와 자연의 기막힌 조화,

#### 가든스 바이 더 베이

아마 싱가포르만큼 ‘녹지 가꾸기’에 진심 어린 나라도 또 없을 겁니다. 세계에서 가장 큰 규모의 유리 온실과 식물원을 보유하고 있고, 도심 곳곳에는 믿기 힘든 울창한 정원과 숲이 조성되어 있는 걸 볼 수 있습니다.

이처럼 이상하리만큼 유난스러운 싱가포르의 녹지 가꾸기는 ‘가든스 바이 더 베이’에서 화룡점정을 찍습니다. 마리나 베이 샌즈 뒤편에 조성된 가든스 바이 더 베이는 싱가포르 여행에서 빼놓을 수 없는 여행지 중 한 곳입니다. 가든 중심에는 건물 16층 높이의 ‘슈퍼트리’ 여럿이 우뚝 솟아 있고 그 사이로 200여 종의

열대식물이 빼곡히 들어선 초대형 정원입니다. 밑에서 올려다본 풍경도 좋지만, 엘리베이터를 타고 슈퍼트리에 오르면 더욱 환상적인 풍경이 펼쳐집니다. 슈퍼 트리 사이를 잇는 스카이웨이를 따라 걸으면 가든스 바이 더 베이의 전경을 한눈에 담을 수 있습니다.

가든스 바이 더 베이는 낮보다 밤이 더욱 화려하고 아름답습니다. 낮에는 기네스북에 등재된 세계 최대 규모의 유리 온실인 플라워 돔과 웅장한 실내 폭포가 있는 클라우드 포레스트를 구경하고, 밤에는 음악과 빛의 향연이 펼쳐지는 ‘슈퍼트리쇼’를 관람하는 걸 추천합니다. 해가 지면 슈퍼트리를 포함해 공원 전체에 아름다운 조명이 들어오며 분위기가 한층 로맨틱하게 변하기 때문입니다. 슈퍼트리쇼는 매일 밤 7시 45분부터 진행되며 티켓 예매 없이 무료로 입장할 수 있으니 꼭 놓치지 마세요.

가든스 바이 더 베이





라우파삿 사테거리



#### TRAVEL INFORMATION



가든스 바이 더 베이

18 Marina Gardens Dr, Singapore 018953



라우파삿 사테거리

18 Raffles Quay, Singapore 048582



아랍스트리트(술탄 모스크)

3 Muscat St, Singapore 198833



블랑코 새우국숫집

243 Beach Rd, #01-01, Singapore 189754

아랍스트리트



쇼를 본 후 출출해졌다면 세계 각국의 음식을 즐길 수 있는 야시장인 ‘라우파삿 사테거리 (Lau Pa Sat Satay Street)’로 떠나보는 것도 좋은 선택입니다. 이곳에서는 땅콩소스와 함께 곁들여 먹는 동남아식 꼬치 요리인 사테를 질리도록 맛볼 수 있습니다.

#### 더불어 살아가는 다양한 민족, 다채로운 문화

일찍이 해상무역이 발달했던 싱가포르에는 크게 중국계, 말레이계, 인도계를 비롯해 다양한 인종과 문화가 공존하는 다문화 도시국가입니다. 실제로 거리를 걷다 보면 기독교, 불교, 이슬람 등 다양한 종교 사원이 불과 한두 블록 거리를 두고 딱하니 자리 잡은 흔치 않은 모습도 볼 수 있습니다. 그중에서도 이국적 색채가 가장 짙은 곳이 ‘아랍스트리트(Arab St)’입니다. 이곳은 말레이시아에서 온 이슬람 이민자들이 정착한 지역으로 200년 넘는 거대한 술탄 모스크를 비롯해 이슬람 고유의 문화를 간직한 상점과 레스토랑, 카페 등이 들어서 있어 이국적인 느낌을 물씬 느낄 수 있습니다. 특히 황금빛으로 빛나는 술탄모스크는 1824년 세워진 이후 거의 훼손되지 않고 온전한 모습을 유지하고 있다니 더욱 특별합니다. 단, 일반인은 정해진 시간에만 입장할 수 있으니 사전에 확인한 뒤 방문하는 것이 좋습니다. 아랍 스트리트의 바로 옆에는 ‘하지레인(Haji Ln)’으로 불리는 예쁜 골목 초입에 현지인 맛집으로 유명한 블랑코 새우 국숫집(Blanco Court Prawn Mee)도 있으니 놓치지 마시기 바랍니다.

숨은 명소를 찾아서

# ‘장성’

선비정신과  
자연이 숨 쉬는 고장



전남 장성군은 한국의 히어로 홍길동과 옐로우 시티로만 알고 있었는데, 이를 동안 곳곳을 다니면서 새로운 얼굴을 봤습니다. 첫 번째는 선비정신이 숨 쉬는 고장, 두 번째는 순수한 자연이 감싸고 있는 걷기 좋은 여행지였습니다. 적당히 찬 공기를 머금은 겨울의 장성을 걸으면서 다채로운 장면을 담았고, 따스한 공기가 감도는 봄의 장성도 기대하게 됐습니다.

글·사진 / 이성균 여행기자



금곡영화마을

#### 금곡영화마을

전남 장성군 북일면 영화마을길 254-7

#### 축령산이 내려준 축복

장성 북서쪽에 자리한 축령산(621.6m)은 문암리와 모암리, 대덕리 등 여러 지역에 축복을 내려주고 있습니다. 마을에 평화로운 기운을 한껏 북돋아 주며, 상쾌한 공기와 피톤치드는 덤입니다. 첫 목적지는 축령산을 뒤뜰로 삼은 금곡영화마을입니다. 축령산 자락에 자리한 이곳은 1950~1960년대의 경관을 여전히 간직하고 있습니다. 지금도 주민들이 거주하는 마을이라 흡인력이 남다릅니다. 한적한 여유가 흐르고, 곳곳에 정겨움이 묻어 있습니다.

이곳이 영화마을이라는 타이틀을 얻게 된 건 임권택 감독(장성 출신)의 ‘태백산맥’(1994) 촬영지로 활약했기 때문이죠. 이를 기점으로 산골 소녀의 첫사랑을 주제로 이병헌과 전도연이 열연한 ‘내 마음의 풍금’(1999), 시골 분교로 발령 난 교사의 일화를 재밌게 연출한 ‘만남의 광장’(2007) 등 옛 농촌 풍경을 배경으로 한 영화와 드라마를 다수 촬영했습니다.

그 흔적이 여전히 남아 있습니다. ‘태백산맥’과 ‘만남의 광장’ 촬영 현장이 보존돼 있고, 영화와 관련된 벽화도 마을을 꾸미고 있습니다. 또 기와집, 초가집, 연자방아, 디딜방아 등 옛것이 마을을 채우고 있습니다. 그런데도 가장 기억에 남는 모습은 마을 초입에서 본 풍경입니다. 금곡영화마을과 산이 어우러진 모습이 이곳의 정체성을 대변합니다. 억지로 더하거나 빼지 않고, 자연스럽게 흐른 시간이 내려앉은 것처럼 편안한 표정을 짓고 있습니다. 20분 정도



면 시계방향으로 마을을 한 바퀴 돌면서 볼 수 있습니다. 축령산 품에서 쉬었다 갈 수 있는 펜션도 있어서 일상에서 완전히 벗어나고 싶다면 이 마을에서 하루쯤 머물러도 괜찮겠습니다.

축령산의 선물은 편백나무와 삼나무 숲으로 이어집니다. 산 일대에는 50~70년생 편백과 삼나무가 1,150ha(축구장 넓이의 약 125배)에 달하는 규모로 우거져 있습니다. 이곳은 놀랍게도 한 개인의 인생이 오롯이 담긴 공간이었습니다. ‘한국의 조림왕’이라는 수식어를 보유한 춘원 임종국 선생 덕분에 멋진 자연을 향유하게 됐습니다. 순창군에서 태어나 1940년 장성으로 이주한 그는 1956년부터 21여 년간 사재를 털어 황무지였던 축령산 일대에 나무를 심고 숲을 조성했습니다. 민둥산

이 40~50년의 세월을 거쳐 보물 같은 숲이 됐습니다. 빈틈없이 초록색으로 뽀뽀하게 채워진 숲이 장관을 이룹니다. 축령산 편백숲은 식목 성공 사례로 꼽혀 국내외 전문가도 벤치마킹을 위해 찾고 있으며, 자손들도 임업 분야에 종사하며 이 유산을 지켜 나가고 있습니다.

편백숲의 시작 지점도 한 곳이 아닙니다. 나무가 광범위하게 분포돼 있어 4개 구간으로 나뉩니다. 제1구간 모암마을~금곡영화마을 9km(3시간), 제2구간 금곡영화마을~괴정마을 6.3km(2시간 10분), 제3구간 괴정마을~대덕마을 분기점 4.5km(1시간 30분), 제4구간 대덕마을 분기점~모암마을 3.8km(1시간 20분) 총 4개 코스가 마련돼 있습니다.



필암서원

필암서원

전남 장성군 황룡면 필암서원으로 184



필암서원

## 품위가 흐르는 땅

장성군청은 장성을 ‘세월의 기억을 간직하고, 선비정신이 살아 숨 쉬는 땅’으로 ‘문불여 장성文不如長城’, 학문으로는 장성만 한 곳이 없다는 홍선대원군의 말을 인용했습니다. 학문과 선비의 고장인 셈이죠. 지금도 장성 곳곳에서 서원과 사우를 찾을 수 있는데, 필암서원이 대표적입니다.

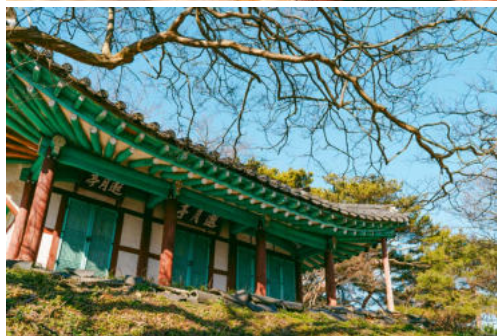
필암서원은 유네스코 세계유산으로 지정된 ‘한국의 서원’ 9개 중 하나입니다. 1871년(고종 8년) 서원 철폐령이 내려졌을 때도 없어지지 않은 전남 유일의 서원이라고 합니다.

본격적으로 서원을 구경합니다. 서원은 전형적인 전학후묘 구조입니다. 공부하는 곳(청절당)을 앞쪽에, 제사 지내는 곳(우동사)을 뒤쪽에 배치했습니다. 서원은 총 10개 건물로 이뤄졌는데 가장 인상적으로 다가온 공간은 경장각입니다. 출입문인 확연루와 청절당은 최근에 색을 덧칠한 것처럼 뽀송뽀송한 느낌이 났습니다. 반대로 확연루를 지나 작은 문 사이로 보이는 경장각은 세월을 머금고 있는 것 같았습니다. 1786년(정조 10년)에 건립된 것으로 추정되는 경장각은 조선 12대 임금 인종이 내린 묵죽도와 그 판각을 보관하고 있는 건물입니다. 필암서원이 기품 있는 곳이라면, 요월정 원림은 동화 같은 분위기입니다. 배롱나무와 용소 등 자연을 곁에 둔 요월정은 풍류를 즐기기에 좋은 환경인데, 이곳을 만든 사복시정 김경우(1517~1559)도 당대 명사들과 함께 시를 읊고 놀았다고 합니다. 현재 우리가 보고 있는

건물은 1925년에 고쳐 지은 것인데, 아마저도 100년을 앞두고 있습니다. 요월정 원림이 가장 예쁜 시기는 7월 말~8월 초의 여름이 아닐까 싶습니다. 진한 분홍색으로 물드는 100여 그루의 배롱나무 때문이죠. 잘 기억해 뒀다 장성을 다시 찾아야 할 것 같습니다.

### 끝이 없는 수변길

장성 여행에서 이곳을 빠트리면 무척 섭섭합니다. 장성호와 숲을 모두 느낄 수 있는 장성호 수변길입니다. 먼저 알록달록한 바람개비 길을 올라 장성호의 전경을 한눈에 담습니다. 걷기 길은 2가지가 있는데, 왼쪽 수변길은 ‘출렁길’(8.4km), 오른쪽은 ‘숲속길’(4km)입니다. 기념사진을 남기기 좋은 곳은 옐로우 출렁다리와 스카이 전망대 등이 있는 ‘출렁길’입니다. 앞으로 장성호 수변길은 장성호를 한 바퀴 도는 34km의 ‘장성호 수변 100리길’과 편의시설이 더해질 계획입니다. 인근 황룡강을 따라 옹기종기 모인 카페, 맛집과 어우러져 장성 여행의 신세계를 열 것으로 기대됩니다.



요월정 원림

### 요월정 원림

전남 장성군 황룡면 요월정로 58-53

### 장성호 수변길

전남 장성군 장성읍 용강리 171-1(주차장)

장성호





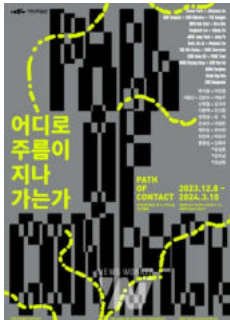
전시 · exhibition

## 어디로 주름이 지나가는가

기간 2023.12.08.(금)~2024.03.10.(일)

장소 서울 아코미술관

요금 무료



미술관 개관 50주년을 맞아 그간의 여정과 앞으로의 행보를 모색하는 전시다. 서로 다른 세대를 경유한 선후배 작가 22명의 만남을 선보이는 동시에 미술관의 역사와 함께한 작가 중 3인의 유작과 미발표작을 살펴볼 수 있다.

이번 전시는 사유체계로서 주름진 과거와 미래의 접점, 여러 흔적과 접촉의 계기로 생긴 다양체의 속성을 전시에 접목했다.

## 폼페이 유물전 - 그대, 그곳에 있었다

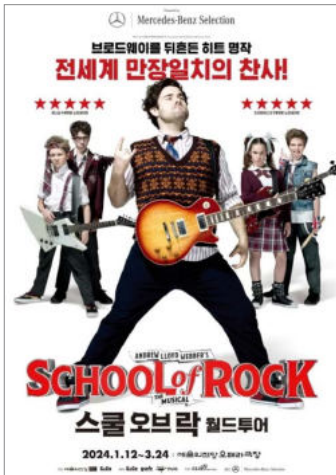
기간 2024.01.13.(토)~05.06.(월)

장소 ALT.1 더현대서울현대백화점

이 전시는 2024년 한국-이탈리아 수교 140주년 기념전으로 마련됐다. 선명한 색채의 프레스코 벽화부터 거대한 조각상, 섬세한 청동조각, 사람 캐스트 등 고대 유물 127점과 몰입형 미디어 콘텐츠로 꾸며져 생동감 있게 볼 거리를 선사한다. 다섯 개의 섹션으로 구성되어 아름다움에 매료된 고대 그리스 로마인의 생활 방식과 고급스러운 감수성을 느낄 수 있다.



공연 · performance



## 스쿨 오브 락

기간 2024.01.12.(금)~03.24.(일)

장소 서울 예술의전당 오페라극장

요금 무료

리처드 링클레이터 감독이 연출하고 잭 블랙이 주연으로 출연한 2003년 동명의 영화를 원작으로 만든 뮤지컬이다. 밴드에서 쫓겨난 주인공 듀이가 신분을 속이고 사립학교 교사로 취업해 아이들과 록밴드를 만들고 함께 성장해 가는 이야기이다. 평균 연령 10세의 리틀 아티스트로 구성된 '스쿨 오브 락' 밴드 배우들이 직접 연주하는 파워풀한 라이브는 최고조의 카타르시스를 선사한다.



축제 · festival



## 영덕대게축제

기간 2024.02.29.(목)~03.03.(일)

장소 경북 영덕군 삼사해상공원

〈천년의 맛, 모두의 맛! 영덕대게〉라는 주제하에 천년을 이어온 왕의 진상품 ‘영덕대게’를 모두가 맛보고 즐길 수 있는 축제가 열린다. 대게 경매, 영덕대게 낚시대회, 대게 신고 달리기, 영덕대게 줄다리기 등 체험장의 규모와 운영 횟수를 확장해 더 많은 관광객이 즐길 수 있도록 할 예정이다.



영화 · movie

## 윙카

감독 폴 킹

개봉 2024.01.31.(수)



영국의 유명 작가 로알드 달의 소설을 영화화한 《찰리와 초콜릿 공장》의 주인공 윌리 윙카의 이야기를 그린 작품으로, 기발한 상상력의 환상적인 볼거리와 완성도 높은 제작으로 또 다른 매력을 선사한다. 가진 것은 달콤한 꿈과

낡은 모자뿐인 윌리 윙카가 세계 최고의 초콜릿 메이커가 되기까지 놀라운 여정을 그린 스위트 어드벤처다.

## 아가일

감독 매슈 본

개봉 2024.02.07.(수)

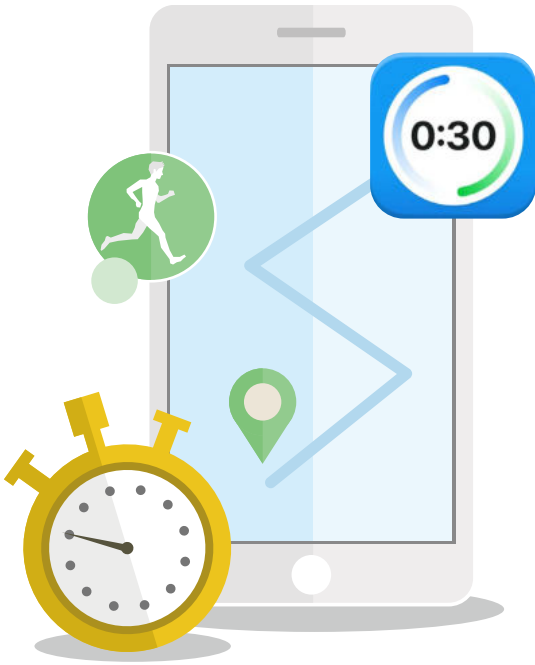
액션 첩보물 영화로, 영화 《킹스맨》 시리즈를 연출한 매슈 본 감독의 8번째 장편 영화이다. 이 영화의 주된 내용은 자신의 스파이 소설이 현실이 되자 전 세계 스파이들의 표적이 된 작가 ‘엘리’가 위기를 벗어나기 위해 소설의 다음 챕터를 쓰고, 현실 속 레전드 요원 ‘아가일’을 찾아 나서면서 겪는 일을 그린 액션 블록버스터이다.





‘스마트폰 따라하기’는  
공단 유튜브 채널에서  
영상으로 만날 수 있습니다.

# 겨울철 움츠러든 어깨를 펴자



## ‘운동 타이머’ 앱 사용법

움직이기 싫은 추운 겨울철, 집에서 쉽게 따라 하면서 몸에 열을 낼 수 있는 무료 운동 도우미 앱 ‘운동 타이머’를 소개합니다. 직접 운동 시간과 휴식 시간을 설정하고 원하는 동작을 소리에 맞춰 해 보세요. 부위별 운동 방법도 있으니 화면 속 동작을 따라 하면서 건강도 챙길 수 있습니다. 해당 화면은 안드로이드 화면으로 소개되었으며 앱은 안드로이드 플레이스토어나 애플 앱스토어에서 다운로드할 수 있습니다.

글 / 홍보실 박경수

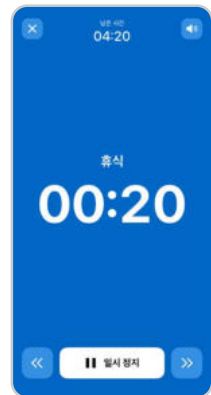
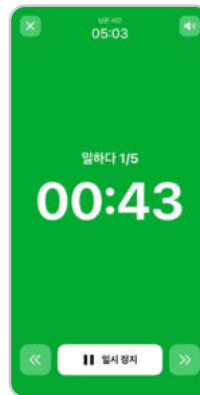
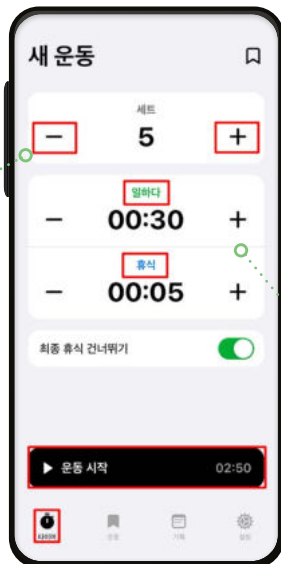
### 운동 시간과 휴식시간 설정하기

1

앱을 실행하면  
최초 화면에 타이머가  
자동 실행됩니다.

2

운동 횟수(세트),  
운동 시간(일하다),  
휴식 시간을  
좌우측 ‘-’와 ‘+’를  
이용해 설정할 수  
있습니다.



3

운동 횟수와 휴식 시간을 설정한 뒤  
하단 ‘운동 시작’을 눌러 운동을 시작합니다.

4

운동 시간과 휴식 시간에 맞춰 원하는  
운동을 할 수 있습니다.



## 부위별 운동 동작 따라 하기

1 하단 '운동'을 실행합니다.

2 복근, 상체, 하체 HIIT(유산소) 중 원하는 운동 부위를 선택합니다.

3 목록에 있는 동작을 클릭하면 운동 방법이 재생됩니다.

4 하단 '운동 시작'을 눌러 운동을 시작합니다.

5 원하는 운동 부위를 타이머와 화면 속 동작에 맞춰 따라 합니다.

## 운동 기록 저장하기

1 운동이 종료되면 운동 후 소감과 간단한 메모를 저장할 수 있습니다.

2 저장된 소감과 메모는 화면 하단 '기록'에서 확인할 수 있습니다.

3 달력에 운동일지가 자동으로 기록됩니다.





## 1시간 동안 행복한 축제를 선물합니다

부산상록예술봉사단

2015년 7월 28일 발족한 부산상록예술봉사단(이하 '봉사단')은 각자의 예술적인 재능을 모아 1시간의 특별한 공연을 펼칩니다. 봉사단은 부산 지역의 요양병원, 복지관, 주간보호센터 등 어르신이 있는 곳이 라면 어디든 달려가 흥겨운 시간을 선물하고 있습니다.

취재 글 / 전진 객원기자  
촬영 / 이동훈 객원사진기자



### 노래와 연주, 춤과 마술로 전하는 흥겨운 시간

봉사가 진행되는 날 오후 2시, 부산 금정구 부곡동에 있는 라파엘 노인데이케어센터 4층 강당에서 마이크를 잡은 사회자 윤철환 님의 다정한 인사말이 들립니다. “안녕하세요, 어르신들. 오늘 즐거운 시간을 저희 봉사단이 선물하겠습니다.” 사회자의 말을 시작으로 1시간 동안 작은 축제가 열립니다.

여성 봉사단원들이 ‘무조건’, ‘풍악을 울려라’ 노래에 맞춰 라인댄스를 선보이고, 임상규 님은 하모니카로 ‘동백 아가씨’, ‘추억의 소야곡’을 멋들어지게 연주합니다. 멋스러운 진분홍색 드레스를 입은 이상이 님이 부르는 ‘절레꽃’과 ‘내장산’에 흥이 오른 어르신들은 환호합니다. 봉사단의 공연을 보는 20여 명의 어르신

은 자리에 앉아 손뼉을 치기도 하고, 일어서서 어깨를 들썩이며 흥겹게 춤을 추기도 합니다.

오늘의 마술사 하해천 님이 무대에 오르자 마술에 집중되며 공연장이 순식간에 조용해집니다. 빈 컵에 부채질을 하자 꽃이 피어나고, 검은색 손수건으로 컵을 감싸자 꽃 한 송이가 더 피어납니다. 눈앞에서 보고 신기해하는 어르신들의 함성이 터져 나오고, “이 꽃보다 더 예쁘게 어르신들입니다”라는 하해천 님의 말에 어르신들의 얼굴에 함박웃음이 피어납니다.

라인댄스 팀이 준비한 왈츠 공연과 사회자 윤철환 님의 낭만 가득한 색소폰 연주, 신봉운 님이 부르는 ‘용두산 엘레지’, ‘조약돌 사랑’에 즐거운 시간을 선물 받은 어르신들은 박수로 감사의 마음을 전합니다. 준비된 공연이 끝





나고 11명의 단원이 모두 무대에 올라 ‘만남’을 부르며 인사를 전할 때는 아쉬움이 가득한 표정을 보였습니다. 한 어르신이 ‘앙코르!’를 외치자 ‘안동역에서’를 부르며 화답한 단원들의 표정은 밝고 환하기만 합니다.

### 실력을 갈고닦아 추억을 선물해요

16명이 활동하는 봉사단은 평균 나이가 72세입니다. 2명을 제외하고는 2015년 발족할 때부터 횡수로 9년, 긴 시간을 함께해 왔다고 합니다. 단원들은 다재다능합니다. 한국무용, 팬플루트, 하모니카, 라인댄스, 왈츠, 마술 등 갈고닦은 실력이 다양합니다.

봉사단장 권해운님은 “매월 둘째 주, 셋째 주 목요일 오후 2시 부산 지역에 요양원 등을 방문해 단원들과 공연하고 있습니다. 음향 장비와 의상, 마술 도구 등 모두 사비로 구입하고 운전해 다니면서 부산 지역을 누비고 있는데요, 단원들의 열정과 어르신들이 즐거워하시

는 모습에 모두 한마음으로 활동을 이어왔습니다”라며 봉사단 활동의 자부심을 전합니다.

라인댄스와 왈츠를 선보인 김종선님은 “40여 년 동안 공직생활을 하면서 사회에 기여하고 싶다는 마음이 컸어요. 공연이 끝나면 어르신들이 따뜻하게 손도 잡아주시고 다음에 또 꼭 오라는 말을 들으면 감동을 받습니다”라며 어르신들의 밝은 미소는 연습을 게을리할 수 없는 이유라고 합니다.

### 봉사활동은 생활의 일부랍니다

마술 공연으로 많은 박수를 받았던 하해천님은 “제게 봉사는 ‘생일’입니다. 마술과 봉사단 활동은 이제 ‘생’활의 ‘일’부가 되었기 때문이죠. 저의 노력과 시간이 누군가에게 기쁨을 줄 수 있다는 게 멋집니다”라며 봉사를 꾸준히 할 수 있는 원동력이라 말합니다.

하모니카와 팬플루트 연주를 하는 임상규님은 “저에게 봉사단 활동은 은퇴 후 나머지 인생에서 받은 선물 같습니다. 공연하러 몇 달 만에 다시 찾아갔을 때 늘 보이던 어르신이 돌아가셨다는 소식을 들을 때마다 더 멋진 연주로 어르신들께 즐거운 시간을 선물하자는 생각을 해요.”

봉사활동으로 주는 것보다 오히려 받는 것이 많다는 부산상록예술봉사단은 은퇴 후 또 다른 행복을 얻을 수 있는 ‘봉사’를 적극 추천합니다. 함께 손뼉 치고, 웃고, 마음을 나누는 1시간은 봉사단과 관람객 모두에게 행복한 추억이 되기 때문입니다.



# 처음이 주는 설렘

글·정리 / 홍보실 박경수

## 나를 보여준 순간

이규철 님 서울 동작구

가정주부가 되고 학원 강사라는 새로운 일을 하게 되어 처음으로 아이들 앞에 서서 수학 개념을 설명할 때가 있었습니다. 두근두근 떨림이 아이들에게 전해질까 최선을 다했습니다. 아이들의 눈을 보니 제법 좋은 선생님이라고 인정하는 눈치였습니다. 내 지식을 처음 나누었던 그 설렘을 잊을 수가 없습니다.

## 아들의 여자친구

김준호 님 서울 양천구

현재의 며느리를 처음 만났던 순간을 영원히 잊을 수 없을 것 같습니다. 식당에 도착해 아들과 여자친구가 기다리고 있는 모습을 창을 통해 보았을 때 설레는 마음을 어떻게 표현할 수가 없었습니다. 아들의 여자친구를 보며 식사를 하는데 어떻게 먹었는지도 모르겠습니다. 귀한 만남으로 그렇게 가족이 되었습니다. 아직도 며느리를 보면 처음 만난 그 순간이 떠오릅니다

## 꿈을 이루기 위한 설렘

허숙희 님 전남 광양시

지난해 8월 공무원연금공단에서 개최한 공직문학상에 입상했다는 문자를 받은 그 순간이 설레고 기억에 남습니다. 퇴직 전 공문서 작성과 간간히 써 오던 일기가 전부였던 제가 처음으로 도전한 공직문학상에 입상하다니! 그 후 수필집 출간을 꿈꾸게 되었고 그 설렘으로 희망찬 새해를 맞이하게 되었습니다.

## 첫 손녀를 만난 순간

신금희 님 전남 순천시

남편은 오형제 중 넷째, 저는 2남 1녀 중 외동딸입니다. 결혼해서 아들 둘을 낳아 길렀는데 주변에 딸을 가진 부모가 참 부러웠습니다. 그러다 작년 손녀딸이 태어났고 너무 감격스럽고 신기하고 가슴이 벅찼던 그날을 잊지 못합니다. 자라는 모습, 방긋방긋 웃는 모습이 너무 사랑스럽고 예쁩니다. 우리 꿀떡이(태명)를 만나 행복한 할머니가 된 첫 만남의 순간, 울컥했던 설렘을 잊지 못합니다.





## 요양보호사로 시작하는 인생 2막

허진옥 님 충남 당진시

정년퇴직 후 부친 간병 등 집안 사정으로 다시 취업할 형편이 되지 못했습니다. 그래도 틈틈이 공부해 요양보호사 자격증을 취득하고 올해 1월 전문요양원에 취업했습니다. 퇴직 후 지금까지와 다른 직종에 출근하는 감회와 새 직장을 맞이하는 설렘은 이루 말할 수 없었습니다. 요양보호사로 시작하는 제 인생 2막! 몸이 불편하신 어르신들을 돌봐드리는 일을 하게 되어 더 큰 보람을 느낍니다. 요양보호사 일을 마칠 때까지 초심을 잃지 않고 정성을 다해 어르신들을 모실 것을 다짐해 봅니다.

## 고된 훈련에 힘이 되어 준 영희 씨

김광진 님 경북 구미시

47년 전 강원도에서 군 생활을 할 때 얼굴도 모르는 서울 아가씨와 펜팔을 주고받은 적이 있습니다. 다음 주 저에게 면회 온다는 편지를 받고 마음이 어찌나 설렘던지. 하필 그 주는 완전군장으로 10km를 구보로 행진하는 고된 훈련 기간이었습니다. 낙오자도 발생하는 힘든 훈련이었지만 지칠 때마다 면회 온다고 약속한 영희 씨를 처음 만난다는 설렘에 혹독한 훈련도 이겨낼 수 있었습니다.

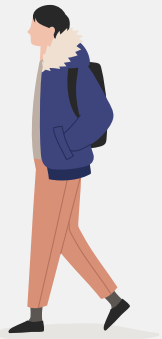
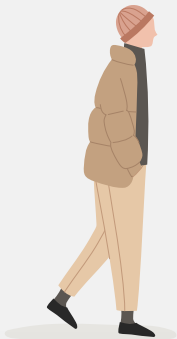
## 처음이 주는 설렘

박수태 님 대구 수성구

52년 전 공직 입문 당시 떨림 반 설렘 반으로 면접관 앞에서 받았던 질문이 생생한 기억으로 남아 있습니다. 공직 입문하면 천직으로 알겠느냐는 질문을 받았을 때 큰소리로 “예”라고 했던 그 날, 저와 이름 끝 글자만 달랐던 면접관 덕에 질문에 자신 있게 응답하고 합격할 수 있었습니다. 임용 후 어렵고 힘들 때면 그 면접관의 천직관을 되새기며 사명감으로 공직생활을 완수할 수 있었습니다.

## ● 다음 호 주제는 ‘내 인생 최고의 명언’입니다.

명언名言, 사리에 맞는 훌륭한 말이라는 뜻입니다. 짧은 말은 때때로 우리에게 긴 울림을 주기도 합니다. 독자님들의 마음속 명언은 무엇인가요? 왜 오래도록 기억에 남을까요? 감명 깊은 명언과 관련된 사연을 짧은 글로 응모해 주세요. 응모 마감일은 2월 16일입니다. 원고가 게재된 독자님에게는 모바일 문화상품권 1만원을 선물로 드립니다.



## 연금지 40주년을 함께 기념할 독자님을 찾습니다!

응모기간: 2024년 1월 1일(월)~5월 31일(금)

2024년 7월에는 「월간공무원연금」 창간 40주년을 맞이합니다. 연금지 40세를 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.



# 추위를 달래는 맛

글·정리 / 홍보실 박경수



겨울철 뜨끈한 베트남쌈 샤부샤부를 만들어서 사랑하는 가족과 함께했습니다.

김진훈 님 대전 중구



추위가 찾아오면 제일 먼저 생각나는 게 봉어빵입니다. 가족, 친구들과 함께 먹던 옛 추억이 담겨 있는 간식인데 요즘도 여전히 인기가 좋아서 즐겨 먹습니다.

양재영 님 광주 북구



추위를 이기려면 역시 막걸리가 최고입니다. 하루를 마치고 마음과 몸이 축고 출출할 때 파전을 구워 막걸리 한잔 마시면 추위가 확 달아난답니다.

김곡지 님 부산 동래구



어릴 때 겨울 동짓날이 되면 울타리에 새알 주우러 다니던 생각이 납니다. 요즘도 겨울만 되면 팔죽을 해 먹습니다.

이한철 님 서울 강동구



추운 겨울밤! 저는 해땅콩을 꼭 삶아 오도독 오도독 씹으며 추위를 달랜답니다. 땅콩은 볶아서 먹는 것보다 삶아 먹는 게 치아에 부담이 덜 가서 좋습니다.

이영호 님 부산 연제구



겨울철 추위를 달래는 맛 하면 호호 불며 먹던 호빵이 최고지요. 요즘은 옛날처럼 구멍가게에서 찌는 것은 찾아보기가 힘들어 아쉽습니다.

연제열 님 강원 춘천시



추운 겨울 전통시장 호떡은 최고의 간식입니다. 줄을 서서라도 기다리며 먹게 되는 맛있는 호떡입니다.

김문석 님 경기 고양시



텃밭의 고추를 첫 서리 내리기 전에 수확하여 만든 고추부각! 매운맛, 덜 매운맛, 안 매운맛 고루 섞여 입에 넣을 때마다 어느 맛이 걸릴까 설렙니다.

구경분 님 인천 강화군

● 다음 호 주제는 ‘꽃샘추위를 이겨낸 봄꽃’입니다. 긴 겨울을 지나 3월은 봄의 전령사인 꽃이 피어나는 시기입니다. 싱그러움 꽃내음은 봄이 가까이 왔음을 알립니다. 동장군의 시샘을 이겨내고 스스로 활짝 피어난 봄꽃을 사진으로 담아 응모해 주세요. 응모 마감일은 2월 16일입니다. 자세한 응모 방법은 80쪽에서 안내합니다. 글이 게재된 독자님에게는 온누리상품권 3만 원을 선물로 드립니다. 많은 관심과 참여 부탁드립니다.

## 독자의 출간·전시소식

독자님의 출간 도서와 전시를 소개합니다. 공무원연금공단 홈페이지 → 연금복지포털 바로가기 → 로그인 → 복지 서비스 → 월간 공무원연금 → 원고투고에서 '캡스박스' 또는 '캡스전시'를 선택해 도서와 전시 내용을 간략히 1~2 줄로 적어 투고해 주세요. 투고해 주신 책과 전시는 순차적으로 게재됩니다.

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

글·정리 / 홍보실 박경수

시



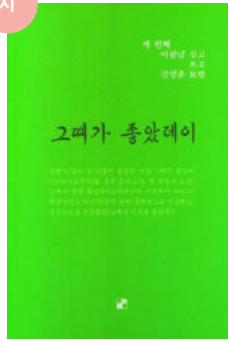
**웃는 점시**  
조오복 | 모혜출판사  
1만 800원

시



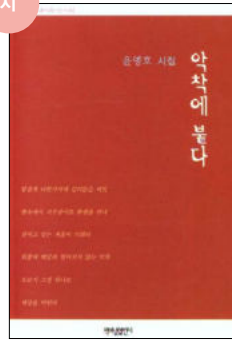
**어쩌면 좋아**  
정인관 | 신아출판사  
1만 1,700원

시



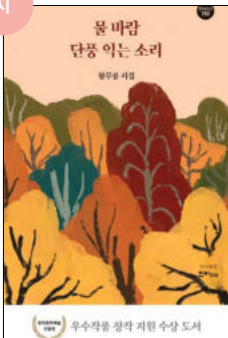
**그때가 좋았데이**  
이광남 | 두엄  
9,000원

시



**악착에 붙다**  
윤명호 | 책퍼냄열림사  
1만 800원

시



**물 바람 단풍 익는 소리**  
황무룡 | 한비  
9,000원

시



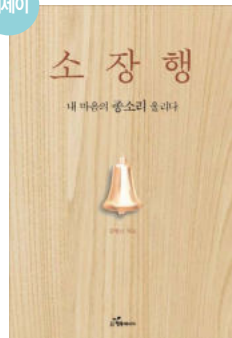
**연둣빛 그대**  
조현상 | 고요아침  
9,000원

에세이



**인간 멸종**  
장승진 | 복인  
1만 1,700원

에세이



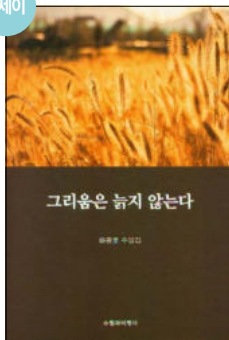
**소장행**  
김병규 | 행복에너지  
1만 9,800원

에세이



**겨울은 또 그렇게  
반사되어 간다**  
김명희 | 바른북스  
1만 5,300원

에세이



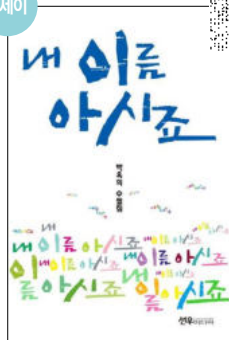
**그리움은 늙지 않는다**  
하광호 | 신아출판사  
1만 2,600원

에세이



**다음세대를 위한  
12달 그림책 큐레이션**  
한영진 | CLC(가독교문서선교회)  
9,900원

에세이



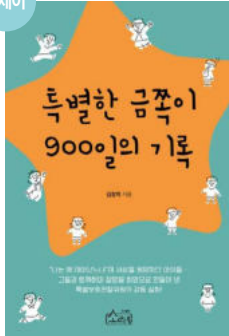
**내 이름 아시죠**  
박옥희 | 선우미디어  
1만 4,400원

에세이



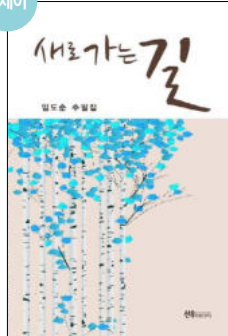
**시련이 가져다준 선물**  
박균영 | Soljai출판  
1만 2,600원

에세이



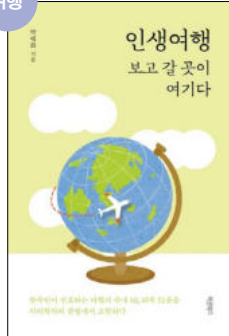
**특별한 금쪽이 900일의 기록**  
김창학 | 소락원  
1만 3,500원

에세이



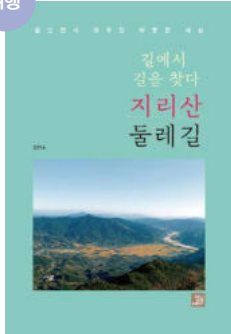
**새로 가는 길**  
임도순 | 선우미디어  
1만 3,500원

여행



**인생여행 보고 갈 곳이 여기도**  
박태화 | 바른북스  
1만 1,700원

여행



**길에서 길을 찾다  
지리산 둘레길**  
김천수 | 밥북  
1만 6,200원

그림



**구름아 나랑 놀자**  
이주영 | 현북스  
1만 4,400원

전시



**겨울을 넘어 김흥수 드로잉 개인전**  
김흥수 님 서울 도봉구  
전시기간: 2월 14일(수)~17일(토)  
전시장소: 도봉갤러리(도봉구민회관 1층)  
전시내용: 연필 드로잉으로 그린 일상

## 마당

지현옥 님 경기 의왕시



그림 / 이철원

마당 있는 집에서 사는 게 꿈이었습니다. 아파트의 편리함을 좇아 산 지 몇 십 년, 바쁜 일상에 잘 맞춰진 구조와 문 열고 들어서면 주변과 단절된 공간이 안락하고 편했습니다. 추운 겨울에도 반팔로 지내며 비가 오나 눈이 오나 지하 주차장을 통해 눈비 한 방울 맞지 않고도 외출할 수 있습니다. 그런데 언제부턴가 아파트가 답답하게 느껴지고 불편함이 그 리워지기 시작했습니다.

중학교 무렵까지 마당 넓은 집에 살았습니다. 마당 가운데 우물이 있고 그 옆에 장독대가 자리하고 담장 밑으로 꽃밭이 드리워져 있는 작은 시골집입니다. 평상에서 밥을 먹고 명석을 깔아 곡식을 넣고 여름날 저녁이면 모깃불 피우고 누워 별을 보기도 했던 추억의 공간이었습니다. 비온 후 흙냄새 또한 어렴풋이 향수를 불러옵니다.

은퇴 후 가까운 속달동에 작은 터전을 마련했습니다. 꽃밭을 만들고 텃밭도 일구고 있습니다. 귀찮음도 잊고 매일 오가며 가꾼 지 6년입니다. 이제 제법 모양이 나면서 사계절 꽃이 피는 아름다운 공간이 되었습니다. 무엇보다 갖고 싶던 마당을 들여 소망을 이룬 셈입니다. 봄부터 여름까지는 잡초 뽑느라 시간 가는 줄 모릅니다. 호미 들고 앉으면 아무 생각 없이 한나절이 갑니다. 이것도 행복입니다.

마음껏 하늘을 담은 이 마당에서 오랫동안 꿈꾸던 것을 하나씩 하고 있습니다. 좋아하는 나무를 심고 원하는 꽃씨를 뿌립니다. 긴 빨랫줄에 염색천도 널고 양지 바른 장독대 위에는 된장을 담아 맛을 들입니다. 닭을 키워 알을 얻고 햇살에 앉아 차도 마십니다. 먼 산을 보며 사색하고 글을 씁니다. 지나가는 사람들이 행복해 보인다면 부러워도 합니다. 흰 도화지에 그림을 그려 넣듯, 마당은 하고 싶은 것을 무엇이든 할 수 있는 무한의 공간입니다.



부모님이 마지막까지 사시던 집도 마당이 있는 집이었습니다. 자식들이 모두 떠나고 좀 더 편한 집을 지었습니다. 추억이 서려 있는 그 집이 그리워 찾아 간 적이 있습니다. 어느 노 부부가 살고 있었습니다. 엄마가 좋아하셨던 영산홍도, 아버지가 가꾸시던 소나무도, 모든 것이 그대로인데 사람만 바뀌었습니다. 그분들도 마당에서 편안한 생을 보내고 계신 듯 한 가로워 보였습니다.

부모님의 마당과 내가 가꾼 마당은 좀 다릅니다. 혹시 우리 아이들이 살지도 모르는 마 당도 다를 것입니다. 각자의 마당은 추구하는 삶에 다가갈 수 있는 창작의 공간입니다. 마 음을 비울 수 있는 휴식의 장소이기도 하고, 살아 있는 감성을 자극하는 따뜻한 뜰이 되 기 도 합니다. 이제 곧 새봄과 함께 찾아올 경이로운 변화에 벌써부터 설렙니다. 오늘도 직접 가꾼 나의 마당에서 또 다른 꿈을 키워 갑니다.

## 몽당연필 여생

변교민 님 경남 창원시



몽당연필 같은 여생  
아직은 파란 가슴에  
아지랑이가 피면

흐린 시야  
먼 별판은  
봄인 가 아닌 듯 분별 어렵고

오지도 않을  
소식을 기다리며  
흐린 눈빛으로 남쪽을 보는데

멀리서 들리는  
빠꾸기 소리는  
세월에 묻혀 사는 옛 벗 통곡인가.

마음은 물가를 서성이며  
해묵은 낚싯대  
먼지를 털어낸다.

# 아카시아가 남긴 5월의 추억

박우형 님 경북 문경시



올해도 뒷산에 만개한 아카시아꽃이 마을을 향해 향긋하고 달콤한 향을 토해내고 있다. 해질 무렵 운동을 하려고 뒷산에 자리 잡은 학교 운동장에 오르면, 넓은 운동장을 가득 채운 향이 코끝을 자극한다. 코끝뿐만 아니라 가슴속 구석구석까지 스며드는 기분이 든다. 이 상쾌하고 달콤한 향을 좀 더 가슴속 깊이 담고 싶어 이따금 발걸음을 멈춰 심호흡을 하며 향을 흠뻑 마셔보곤 한다. 이렇게 달콤하고 상쾌한 향을 마시며 운동을 마치고 집에 돌아오면 그 여운이 가시지 않고 코끝에 남아 저녁상에도 향긋함이 배어 있는 기분이다.

아카시아꽃이 만발하는 5월이 되면 잊히지 않는 두 가지 추억이 새록새록 떠오른다. 첫째는 별거벗은 산을 녹화하기 위해 아카시아 묘목을 심었던 일이고, 둘째는 친구들과 배고픔을 채우기 위해 정신없이 꽃잎을 따 먹던 추억이다. 6.25전쟁으로 황폐화된 산을 녹화하려고 정부 차원에서 척박한 땅에서도 잘 자라는 아카시아 묘목을 대대적으로 심었다. 많은 묘목을 충당하기 위해 마을마다 묘목장을 만들었고 어린 학생들에게도 아카시아 씨앗을 수집하도록 독려했다.

우리는 학교를 마치자마자 돈을 버는 재미로 부지런히 씨앗을 수집해 팔았다. 일요일에는 묘목장에 가서 열심히 풀도 뽑고 김을 매기도 했다. 많은 돈은 아니지만 가난한 시대에 내 힘으로 돈을 벌 수 있다는 생각으로 열심히 했다. 이렇게 온 국민이 힘 쓴 결과 별거벗은 산이 점점 푸른 산으로 탈바꿈하기 시작했다. 그런 노력이 작금의 푸르고 아름다운 대한민국의 산야를 만들었고 이제는 양봉가에게는 없어서는 안 될 자원이 되었다.

지난날의 노력으로 지금은 어디서나 아카시아 나무를 흔하게 볼 수 있게 되었지만 60년 전만 해도 귀했다. 그러다 보니 아카시아 꽃 따 먹기도 쉽지 않았다. 다행히 우리 동네는 제법 큰 나무가 뒷동산을 덮고 있어 5월이 되면 배고픔을 채우려고 뒷동산으로 향했다. 오늘



날처럼 공기가 오염되지 않아 마음 놓고 따 먹을 수 있었고 설령 배불리 따 먹어도 배탈이 나서 고생했다는 말은 듣지 못했다. 그만큼 깨끗했다. 요 며칠 전 가족과 한식집에 갔는데 아카시아꽃 튀김이 놓여 있었다. 옛 생각이 나기에 나도 모르게 젓가락이 가다가 이내 멈췄다. 오염됐을지도 모른다는 선입견 때문이었다.

하지만 우리가 어렸을 때는 굳것질할 것도 별로 없고 늘 배가 고프니 기를 쓰고 아카시아꽃을 따 먹을 수밖에 없었다. 나무가 크다 보니 긴 장대로 갈고리를 만들어 친구 두서너 명이 힘을 합해 나뭇가지를 휘어잡거나 아니면 부러뜨려서 말이다. 이렇게 한참 동안 소란을 피우며 배를 채웠던 지난날의 추억이 아카시아꽃이 만개하는 5월이면 어김없이 되살아나 잠시나마 추억의 여행을 떠나게 한다.

어릴 때 굶주린 배를 채워 주던 아카시아꽃이 별거송이산을 푸른 옷으로 갈아입게 하는데 일조했던 아카시아 나무가 이제는 양봉가에게 없어서는 안 될 만큼 효자노릇을 하게 되었으니 감회가 깊다. 올해도 5월은 어김없이 아카시아는 그 꽃을 피워 옛 추억을 떠오르게 한다.

## 고향역

조영두 님 경기도 광주시



이른 아침  
정거장에 왔다.

은색 깃발이 바람에  
휘날리는 것을 보고

나를 싣고 갈 기차를  
정든 역에서 기다렸는데

그 다정한 놈이

천천히 오시라고

텅 빈 승차장에  
나 홀로 그냥 두고 지나간다.

그냥 갔나 보다.

# 알뜰살뜰, 쇼핑도 제휴모아

글 / 복지운영실

www.gwp.or.kr

## 제휴 온라인쇼핑몰 소개

공단에서는 공무원과 연금수급자의 후생 복지 향상을 위해 다양한 쇼핑몰과 제휴를 통해, 시중 판매가격 대비 할인된 가격으로 상품을 구매할 수 있도록 지원하고 있습니다. 공무원연금공단 제휴복지몰(GEPS 제휴모아)에 방문하시면 제휴 할인 혜택이 적용된 쇼핑몰을 이용할 수 있습니다.

※ 「GEPS 제휴모아」에서는 매달 특가전을 운영해 제휴 쇼핑몰을 이용하는 고객을 대상으로 추첨 이벤트(숙박권, 건강검진권 등 제공)를 진행하고 있습니다.



5만원 이상 구매 이벤트 진행중

2024년 설 명절 특가전

설 선물세트 최대 50만원 페이백 혜택

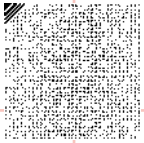
L.I:mall (구 LG홈) 설 명절 특가전 ~72%

공무원연금공단 다이슨 카 최대 72% SALE

2024 설맞이 신년 축제

다양한 특별 이벤트 바로 만나 보세요! "왕" 페이백 / 할인쿠폰 / 청구할인 / 명절 상품 특가

복지몰



## 제휴 쇼핑몰 목록

🛒 민간 쇼핑몰

🛒 공공 쇼핑몰



🛒 SSG.COM  
1% 할인, 1% 적립



🛒 AK복지몰  
1.5% 할인



🛒 11번가  
0.5% 추가 할인



🛒 LF몰  
블랙등급 자동 승급  
(할인쿠폰, 추가적립 등)



🛒 특가몰  
제휴회원 대상  
특가상품 판매



🛒 상록몰  
제휴회원 대상  
특가상품 판매



🛒 최저가몰  
제휴회원 대상  
특가상품 판매

Nutrione

🛒 뉴트리원  
건강식품  
30~70% 할인

casamia

🛒 까사미아  
제휴회원 할인 쿠폰  
특가상품 제공

행복을 담다  
HAPPYBOX

🛒 해피박스  
5%할인  
2% 적립 등



GEPS제휴모아  
바로가기

e Jeju

🛒 e제주몰  
제주도 특산품  
5% 할인 판매

온누리팔도시장

🛒 온누리팔도시장  
전통시장 상품  
온라인 구매



🛒 동반성장몰  
우수 중소기업 상품  
5~10% 할인

e-store 36.5+

🛒 e-store 36.5  
사회적기업 상품  
판매

## 이달의 포인트

- 「GEPS 제휴모아」에 접속하면 다양한 쇼핑몰 판매 상품을 할인된 가격에 구매할 수 있다!
- 제휴 쇼핑몰에서 구매하면 추첨을 통해 호텔 숙박권, 건강검진권 등 경품을 받을 수 있다!

QUESTION



ANSWER

## Q&A로 알아보는 공무원연금 상식

매년 초만 되면 연금수급자분들께 가장 핫한 뉴스! 바로 ‘공무원연금 인상률’입니다.

인상률과 관련된 ‘꼬리에 꼬리를 무는’ 궁금증의 해답을 알려드리겠습니다.

또한 공무원연금수급자들의 필수 아이템 ‘공무원연금평생안심통장’도 함께 소개해 드리겠습니다.

글 / 홍보실 임홍신

**Q** 2024년도 공무원연금 인상률은 어떻게 산정되며, 언제부터 적용되나요?

**A** 공무원연금은 공무원연금법 제35조(연금액의 조정)에 “통계법 제3조에 따라 통계청장이 매년 고시하는 전전년도와 대비한 전년도 전국소비자물가변동률에 해당하는 금액”을 반영하도록 정하고 있습니다.

이에 따라 2024년도 공무원연금은 3.6% 인상되었으며, 2024년 1월 25일에 지급되는 연금부터 적용됩니다.

인상률이 반영된 2024년도 공무원 연금월액은 1월 중에 연금수급자 본인의 모바일(알림톡) 또는 메일로 안내하고 있으며,공단 홈페이지([www.geps.or.kr](http://www.geps.or.kr))에서도 확인이 가능합니다.

※ 공단 홈페이지([www.geps.or.kr](http://www.geps.or.kr)) → 연금복지포털 → 연금수급자(로그인) → 연금인상안내문(오른쪽 상단)



**Q 1월 연금액을 받았는데, 인상률보다 적습니다. 왜 그런가요?**

**A** 매년 1월 연금월액에서는 월간 공무원연금 구독료 등 각종 공제액 등을 가감하여 지급하고 있습니다. 1월에 발생할 수 있는 대표적인 공제 내역을 살펴보겠습니다.

#### ▶ 월간 공무원연금 연간 구독료 공제

연금지 구독자의 경우 매년 1월 입금될 연금에서 연간 구독료 1만 2,000원이 공제되며, 2월부터는 구독료 공제 없이 인상된 연금 전액을 받을 수 있습니다. 단, 연금일부정지 대상이거나 대여학자금을 상환 중인 경우 연금에서 해당 금액이 공제됩니다.

#### ▶ 2022년 연금일부정지 관련 정산차액 정산

2022년도에 연금 수령 시 연금일부정지 대상이었던 연금수급자는 2024년 1월 연금 지급 시 ‘일부정지 정산차액’을 최종 정산합니다.

‘연금일부정지’ 제도는 퇴직연금(연계연금 포함)·장해연금수급자가 전년도 평균연금 월액(264만 원)을 초과하는 근로소득이나 사업소득(부동산임대소득 포함)이 있는 경우 연금의 최대 2분의 1까지 정지하는 제도입니다.

① (2022년 1~12월) 예상 소득에 따라 우선정지 → ② (2023년 12월) 국세청 확정 소득에 따라 2022년 연금정지액 확정 → ③ (2024년 1월) ‘2022년 연금정지 확정금액’과 ‘2022년 우선정지액’의 차액을 연금에서 환급 또는 추가 공제합니다.

#### ▶ 연금소득 연말정산

공무원 재직 중 2002년부터 당해 연도 근로소득 연말정산 시 납부한 기여금(소급기여금 포함)에서 소득공제를 받았다면 퇴직연금에서 소득세를 공제합니다.

2023년에 받았던 총 연금액 중 “과세대상 연금액”이 연간 771만 원을 초과한 경우 소득세가 발생합니다.

이때 발생한 소득세액(2023년 연말정산 결정세액)과 1년간 납부한 원천세액(기납부세액)의 차액을 2024년 1월 연금에서 환급 또는 추가 공제합니다.

$$\text{과세대상 연금액} = 2023\text{년 연간 연금액} \times \frac{\text{공무원 재직 중 2002년 이후 기여금 납부월수}}{\text{기여금 총 납부월수}}$$

※ (예시) 2024년 1월 공무원연금 수령액 계산 방법

2024년 연금월액 산정			2024년 1월 연금 실수령금액	
2023년 연금월액 (A)	2024년 인상률 (B)	2024년 연금월액 (C=A×B)	공제액 (D)	실수령액 (C-D)
3,500,000원	3.6%	3,626,000원	총 30,000원 · 연금지구독료 12,000원 · 일부정지정산차액 10,000원 · 연금소득연말정산 8,000원	3,596,000원

\* 공단 홈페이지(www.geps.or.kr) → 연금복지포털 → 연금수급자(로그인) → 2024년 1월 연금지급내역 안내 → 상세보기(공제액 등 세부사항 확인)

**Q** 2023년 12월 퇴직 후 2024년 6월부터 연금을 받는 경우, 내 연금액도 공무원연금 인상률을 적용하나요?

**A** 2024년 1월 현재 연금을 받고 있지 않다면, 2023년 연금액에 2024년도 공무원연금 보수인상률(2.5%)을 적용하여 2024년도 연금액을 다시 산정합니다.

2024년 연금액 = 2023년도 산정연금액(1 + 공무원보수인상률)

**Q** 재산이 압류된다는 통보를 받았습니다. 금쪽같은 내 연금, 어찌할까요?

**A** ▶ 공무원연금평생안심통장 제도

공무원연금평생안심통장(이하 ‘평생안심통장’)은 공무원과 그 유족의 복지 향상과 연금수급자의 생활안정을 위한 제도로, 재산이 압류되더라도 민사집행법 제195조 제3호에 따라 최저생계비인 월 185만 원까지 압류로부터 보호받을 수 있습니다. 평생안심통장에 누적된 잔액은 액수와 상관없이 압류가 금지됩니다. 다만, 매월 연금액(월185만 원 이하)만 입금할 수 있으며, 연금수급자 개인 자산을 평생안심통장으로 옮겨 자산압류를 막을 수는 없습니다.

월연금액에 따른 압류 가능 금액

월연금액	압류 가능 금액
185만 원 이하	없음
185만 원 초과 370만 원 이하	연금월액 - 185만 원
370만 원 초과 600만 원 이하	연금월액 × 1/2
600만 원 초과	연금월액 - (200만 원 600만 원 초과액의 25%)



### ▶ 평생안심통장의 개설 방법 및 연금수급계좌 변경 신청

공무원연금수급자라면 누구나 1개의 평생안심통장을 만드실 수 있습니다.

평생안심통장으로 연금을 받으려면, 연금수급자 본인의 신분증(주민등록증, 운전면허증 등)을 가지고 평생안심통장 개설이 가능한 금융기관 중 한 곳을 방문하여 통장을 개설한 후, 공단에 반드시 연금수급계좌 변경 신청을 해야 합니다. 이때 일반계좌도 함께 등록해야 합니다.

#### 평생안심통장 개설 가능 금융기관

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

연금수급계좌 변경 신청은 공무원연금 고객센터(1588-4321)를 통해 유선(본인 확인 녹취 후 계좌 변경)으로 신청하거나, 공단 홈페이지에서 직접 연금수급계좌를 변경할 수 있습니다. 또한 가까운 공단 지부에 방문하여 신청하시거나 ‘연금수급계좌변경신고서, 통장사본, 신분증 사본’을 팩스 또는 우편 발송으로 신청하실 수 있습니다.

연금수급계좌 변경 신청은 매월 20일 이전까지 접수된 경우 해당 변경 달부터, 21일 이후 접수된 경우는 변경 신청한 다음 달부터 변경된 계좌로 연금을 받으실 수 있습니다.

## 연금 O X 퀴즈

1. 공무원연금 인상률은 통계청장이 매년 고시하는 ‘전국소비자물가변동률’을 반영하여 조정한다. (O, X)
2. 공무원평생안심통장은 전국 모든 은행에서 개설이 가능하다. (O, X)

#### ◎ 지난 호 정답

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

응모 마감일은 2월 16일입니다. 응모 방법은 80쪽에서 안내합니다. 당첨된 독자님에게는 모바일문화상품권 1만원을 선물로 드립니다.

# GEPS NEWS



## 행정안전부 정보공개 종합평가 최우수 기관 선정

공단이 행정안전부에서 주관하는 '2023년 정보공개 종합평가'에서 '최우수' 기관으로 선정됐다. 매년 행정안전부에서 주관하는 정보공개 종합평가는 전국 550개 중앙행정기관, 지방자치단체, 공공기관을 대상으로 '사전정보, 원문공개, 청구처리, 고객관리' 등 4개 분야 12개 지표로 수행한다. 공단은 청구처리, 고객관리 분야에서 만점을 받아 총 98.43점으로 '최우수' 등급을 받았다. 특히 △청구처리 적정성 △비공개 세부 기준 적합성 △고객 수요 분석 실적 △고객 만족도 항목에서 우수 평가를 받았다. 공단은 앞으로도 다양한 수요 분석을 통해 국민이 원하는 정보를 발굴해 사전 공개하는 등 '국민의 알권리 해소'를 위한 서비스를 확대할 계획이다.



## 새로운 도약의 시작을 알리는 신新비전 제막식 개최

공단은 1월 2일 제주 본사 청사에서 신新비전 현판 제막식을 열고 새로운 출발을 다짐했다.

이날 행사에는 임직원과 자회사 직원 100여 명이 참석하여 공단의 새로운 비전을 축하하고 본격적인 도약의 시작을 대내외에 알렸으며, 김동국 이사장 등 공단 임원과 노동조합 위원장, 직원 대표가 함께 제막을 진행함으로써 노사가 함께 공단의 미래를 만들어 가는 모습을 보였다.

이 자리에서 김동국 이사장은 "우리의 새로운 비전인 '공무원의 평생행복을 만들어 가는 믿음직한 연금복지전문기관'은 연금운영 전문역량 강화, 종합재해복지체계 완성, 저출산·고령사회에 대응한 신규 복지사업 발굴 등 공무원의 전 생애에 걸친 복지서비스 확대를 통해 연금복지전문기관으로 도약하는 데 목표를 두고 있다"라며, "새롭게 선정한 핵심 가치인 '혁신과 전문성', '소통과 상생', '행복과 책임'을 실천하고, 중장기 경영전략에 따른 실행과제를 충실히 이행해 나가야 한다"라고 강조했다. 한편 공단은 2024~2028년 중장기 경영전략을 수립했으며, 4대 전략목표에 따른 39개 실행과제를 본격적으로 추진할 계획이다.



**2023년도 공공기관  
고객만족도 조사 실시 안내**

기획재정부 주관 2023년도 공공기관  
고객만족도 조사가 다음과 같이 실시됨을 알려드립니다.

- 조사목적** 공공기관 고객충성경영 정착 및 고객서비스 구현으로 대국민 신뢰 강화
- 조사주관** 기획재정부
- 조사기간** 2024년 1월 ~ 2월
- 조사대상** 최근 1년간 공무형연금공단 서비스를 경험한 고객  
\* 조사근거 : 「공공기관의 운영에 관한 법률」 제13조
- 조사방법** 전화조사(\*) 전화 2회 미수신 시, 안내문자 발송 후 1회 재시도
- 조사내용** 공무형연금공단 서비스에 대한 만족도
- 조사문의** 공무형연금공단 홍보실 고객만족도 조사 담당자 064-802-2093

\* 조사 시 본인 확인을 위한 생장 및 나이 외의 개인정보(주민등록번호, 주소, 계좌번호 등)를 일절 묻지 않으며, 고객 개인정보는 「개인정보 보호법」 및 「통계법」에 의거하여 철저히 보호되며, 조사 결과는 조사 목적 외에 일절 사용되지 않음을 알려드립니다.

공무형연금공단

## 2023년도 공공기관 고객만족도 조사 실시 안내

기획재정부 주관 2023년 공공기관 고객만족도 조사가 실시됩니다. 공공기관 고객만족도 조사란 ‘공공기관의 운영에 관한 법률’에 따라 공공기관이 제공하는 서비스 품질 향상을 위해 서비스를 제공받은 고객을 대상으로 매년 전반적인 만족도 평가 등 종합적인 설문조사를 통해 평가하는 제도입니다. 조사기간은 2024년 1월부터 2월까지이며, 최근 1년간 공단 서비스를 경험한 고객을 대상으로 서비스 만족도를 조사하게 됩니다. 전화로 만족도 조사를 진행하며, 전화를 2회 수신하지 않을 경우 안내문자 발송 후 1회 재시도하게 됩니다. 조사 시 본인 확인을 위한 이름과 나이 외 개인정보(주민등록번호, 주소, 계좌번호 등)는 일절 묻지 않으며, 고객 개인정보는 「개인정보 보호법」과 「통계법」에 따라 철저히 보호됩니다. 조사 결과는 조사 목적 외에 일절 사용되지 않음을 알려드립니다.

**같이보면 내려가니까!**  
**더 간편해진  
온라인·원스톱  
대환대출**

- 신용대출** (사금융 등)
- 아파트 주택담보대출** (1억 이상)
- 모든 주택 전세 대출** (1억 이상)

더 좋은 조건으로 찾아볼 수 있는 대출

- 1. 신용·신용대출 (1억 이상)
- 2. 전세·전세대출 (1억 이상)
- 3. 전세·전세대출 (1억 이상)

취급 은행, 금리, 상환방식까지 비교하고 찾아타요.

금융회사 영업점에 방문하지 않아도 돼요!

출아드는 이자가 얼마인지 확인해요~

더 간편해진 온라인·원스톱 대환대출은 **대출비교 플랫폼 앱**, 금융회사(은행, 저축은행, 보험, 캐피탈, 카드) 앱에서 이용할 수 있습니다.

금융위원회

## [정책뉴스] 같이보면 내려가니까! 더 간편해진 온라인·원스톱 대환대출

휴대전화로 여러 금융사 상품을 한눈에 비교해 알아볼 수 있는 온라인·원스톱 대환대출 서비스가 아파트 주택담보대출과 전세자금대출로 확대된다. 대출 금액 규모가 큰 아파트 주택담보대출과 서민·무주택자의 주요 주거금융상품인 전세자금대출을 편리하게 낮은 금리로 이동할 수 있어 금융소비자의 편의 제고 효과가 더욱 확대될 것으로 기대된다.

대상은 10억 원 이하 아파트 주택담보대출, 한국주택금융공사·주택도시보증공사(HUG)·SGI서울보증 등의 보증서를 담보로 한 모든 전세자금대출이다. 주택담보대출은 기존 대출 실행 후 6개월이 지나야, 전세자금대출은 3개월 후부터 임차 기간의 절반이 지나기 전까지 각각 대환이 가능하다. 전세를 갹신할 때는 기존 계약 만기 2개월 전부터 15일 전까지 찾아타기 할 수 있다.

차주(대출 받은 사람)는 대출비교 플랫폼 또는 금융사 자체 앱에서 자신이 보유한 대출 금리와 잔액을 확인하고 다른 금융사 상품과 비교할 수 있다. 여러 곳에 흩어진 금융자산을 모아 확인하는 마이데이터에 먼저 가입해야 한다.

글 / 홍보실 홍경연

# 맞춤 취업 정보, 여기 어때?

‘퇴직공무원 인력뱅크’에서 취업정보 알아서 척척

글 / 복지기획실

## JOB

2년 전 퇴직한 김범수(가명) 씨. 현직 때 그토록 바라던 농사일을 하며 오롯이 ‘은퇴’를 즐겼습니다. 어느 날 공무원연금공단 퇴직공무원지원센터에 들렀다가 모 기관에서 조사요원을 모집한다는 상담사의 말에 귀가 솔깃하여 원서를 제출했습니다. 4개월 동안 조사요원으로 활동하며 다양한 사람을 만났습니다. 농사일과는 사뭇 다른 뿌듯함과 자신감이 생겼습니다. 몇 년 만에 받아보는 월급의 ‘짹짹’도 한몫 보탬했습니다. 이번 활동을 통해 그는 새로운 계획을 세웠습니다. “다시 일을 해 보자!”라고.

### 2명 중 1명, ‘여전히’ 일하고 싶다

일. 퇴직자에게 ‘일’의 개념은 광범위합니다. 그것은 누구에게는 취미생활일 수도 있고, 봉사활동일 수도 있으며, 어느 누군가에게는 ‘재취업’일 수도 있습니다. 오늘은 재취업 얘기를 해 보겠습니다.

2023년 7월 통계청 발표에 따르면, 고령층(55~79세) 취업자는 912만 명으로 전체(1,548만 명)에서 58.9%에 달합니다. 2명 중 1명은 취업하고 있는 셈입니다. ‘이미’ 퇴직했지만 ‘여전히’ 취업하고 싶은 사람이 많은 것이 2024년 대한민국의 현실입니다.

그러나 중장년층에게 재취업은 그리 녹록지 않습니다. 중장년 구직자 대상 설문조사에 따르면, 재취업에 가장 필요한 서비스는 ‘구인구직 매칭’을 꼽았습니다(2022년 중장년 구직자 실태조사). 수많은 취업 정보 사이트를 일일이 둘러볼라야 하는 수고스러움이

란... 그래서 누군가는 상상합니다. ‘내게 맞는 취업정보만 알아서 골라주면 얼마나 좋을까’ 하고 말입니다.

### 상상을 현실로 만들어 준 퇴직인력뱅크

짹~! 그래서 탄생한 것이 바로 ‘퇴직공무원 인력뱅크’(이하 ‘퇴직인력뱅크’)입니다. 지난해 12월 11일에 오픈한 퇴직인력뱅크는 퇴직공무원에게는 일자리 정보를, 사업주에게는 구직자 정보를 제공하는 일자리 매칭 플랫폼입니다. 상상했던 대로 자신이 원하는 일자리 정보만 ‘알아서 골라’ 제공해 드리고 있습니다.

그러면 퇴직인력뱅크가 어떤 모습인지 구경해 볼까요? 공무원연금공단 홈페이지([www.geps.or.kr](http://www.geps.or.kr)) 접속 후 우측 박스 탭에서 ‘퇴직공무원 인력뱅크 포털’을 선택한 다음 하단의 ‘바로가기’를 클릭합니다. 그중 ‘이력서 등록’에 주목해 주십시오.



## 나도 일자리 매칭해줘~

구직을 원한다면 퇴직인력뱅크 내의 '이력서 등록' 선택 후 관련 내용을 입력해야 합니다(입력 방법 아래 박스 기사 참조). 2024년 1월 10일 현재 이력서 등록자는 300여 명. 단 한 달 만에 이력서를 등록한 인원입니다. 공단은 이들에게 등록된 구직정보를 기초로 고용노동부 워크넷 일자리 정보를 매칭하고 이메일을 통해 정기적으로 최신 일자리 정보를 제공하고 있습니다.

앞으로 퇴직인력뱅크는 워크넷뿐만 아니라 노인인력개발원, 중소기업중앙회 등의 구인정보를 연계하여 맞춤

형 일자리를 제공하고 매칭 서비스를 시행할 계획입니다. 단계적으로는 퇴직공무원 인재가 필요한 정부나 지자체, 민간 기업이 인력풀을 직접 검색·활용할 수 있도록 할 예정입니다.

퇴직인력뱅크에는 꿈이 있습니다. AI 알고리즘 기술을 도입해 퇴직공무원에게 최적의 일자리 정보를 제공·매칭해 공직생활을 통한 전문 자격과 현장 경험, 행정력으로 다져진 퇴직공무원이 '널리 세상을 이롭게 하는 것'입니다.(다음 호에서는 '통계로 알아보는 중장년 취업전략'을 알려드리겠습니다.)

## 퇴직인력뱅크 이력서 등록 따라하기



- 1 공무원연금공단 홈페이지(www.geps.or.kr) → 퇴직인력뱅크 포털에 접속한다.



- 2 로그인 후 '이력서 등록'을 선택한다.



- 3 기본정보 중 휴대폰 번호와 이메일 주소를 반드시 확인한다. 변경된 경우 '연금복지포털' 선택 후 개인정보를 수정한다. 또한 서비스 메일 수신동의란에 체크한다.

개인정보 제공동의

회원가입 목적: ☐ 회원관리 ☒ 서비스 제공 ☐ 마케팅

약관 동의: ☐ 개인정보처리방침 ☐ 이용약관 ☐ 기타

회원가입:

회원정보

이름:  성:  성별: ☐ 남 ☐ 여 ☐ 기타

생년월일:  생년월일:  생년월일:  생년월일:

전화번호:  이메일:

주소:

직업:

학력:

경력:

이력서 등록:

- 4 재취업 희망지중, 희망조건, 학력사항 등 취업 관련사항 9가지 문항을 입력 후 하단의 '저장하기'를 선택한다.



가로·세로 열쇠를 이용해 빈칸을 채워보세요. 그중 ‘가~아’에 해당하는 글자들을 순서대로 조합하면 문장이 나타납니다. 정답자 중 100명을 추첨해 선물로 모바일 문화상품권 1만 원을 드립니다. 응모 마감일은 2월 16일입니다.

출제 / 홍보실 박경수

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

### 가로 열쇠

1. 잉엇과의 민물고기. 출세와 다산, 장수 등을 상징.
3. 현역군인이 예비역으로 전환되는 것.
6. 교사가 학생을 가르치는 공적 교육기관.
7. 예의를 지켜 정중하게 대함.
9. 뒤주 속에서 생을 마감한 영조의 둘째 아들. 영화로도 제작됨. ○○세자.
10. ‘한국을 빛낸 100명의 위인들’이라는 노래에 나오는 신라의 장군.
11. 세계 최초의 금속 활자본. ○○심체요절.
12. 연필, 볼펜, 지우개 따위를 넣는 통.
13. 아침에 발행하는 신문.
14. 시장기를 면할 정도로 조금 먹음. 시간이 없어 김밥으로 ○○.
15. 물가, 임금 등의 변화를 알기 쉽게 기준 해의 수치를 100으로 하고 그와 비교한 다른 해의 수치를 비율로 나타내는 수치. 경기○○, 물가○○.
16. 현실성이 없는 헛된 생각이나 공상. ○○적 세계.
17. 남을 대하기에 떳떳한 도리나 얼굴. ○○차례.
19. 아랫돌 빼서 윗돌 괴고 윗돌 빼서 아랫돌 끈다는 의미의 사자성어.
22. 명절, 상례 따위에서 주로 입는 우리나라의 전통 의상.



## 세로 열쇠

2. 우공학을 연구하는 사람을 공학도라고  
하듯 어학이나 언어학을 공부하는  
사람을 나타내는 단어.
4. 처지를 바꾸어 생각해 봄.
5. 채소, 과일, 화초 등을 심어서 가꾸는  
일이나 기술.
8. 우편물을 넣기 위해 여러 곳에 설치한 통.
9. 일의 이치. 다른 뜻으로는 국수, 실 따위를  
동그랗게 포개어 감다는 뜻.
10. 직장을 옮기거나 직업을 바꿈.
12. 손으로 글자를 직접 쓸 때의 서체.
13. 운전석의 옆자리.
15. 우리나라에 1974년 8월 15일 처음으로  
서울역에서 청량리까지 개통된 땅속에  
부설한 철도를 뜻하는 말.
16. 반갑게 맞아 정성껏 후하게 대접함.  
뜻밖의 ○○.
18. 결혼식 때 신부가 머리에 써서 뒤로  
늘이는 흰색 장식품.
20. 특별한 일이 없는 보통 때. ○○점검,  
○○구동.
21. 다섯 가지 복으로 수壽, 부富, 강녕康寧,  
유호덕攸好德, 고종명考終命을 뜻함.

## 지난 호 정답

울려퍼진마음의온도

체	온	계		식		소	금
	돌		이	구	아	나	
골		거	의		울	타	리
드		울		달	러		무
바	다		레			검	진
	슬	리	퍼		구	도	
음	기		토	마	토		승
료		요	리	사		염	려



## 책등의 그림을 맞춰보세요!

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

## 월 간 고 사

연금지 2월 호 내용을 바탕으로 풀 수 있는 간단한 시  
험을 준비했습니다. 정답이 잘 떠오르지 않는다면 연금  
지 내용을 차근차근 다시 한번 살펴보세요! 정답은 다  
음 호에 공개됩니다. 정답자 중 추첨을 통해 당첨된 분  
께 모바일 문화상품권 1만 원을 선물로 드립니다. 응모  
마감일은 2월 16일입니다. 응모 방법은 80쪽을 참고  
해 주세요.

1. 공무원과 연금수급자에게 제공하는 다양한 제휴복  
지서비스를 한데 모아놓은 곳의 이름은?

- ① GEPS 제휴워야 ② GEPS 제휴나눔  
③ GEPS 제휴드림 ④ GEPS 제휴모아

2. 옛 농촌 풍경을 배경으로 한 영화와 드라마를 다수  
촬영한 전남 장성군 마을의 별명은?

- ① 은곡벽화마을 ② 월곡영어마을  
③ 금곡영화마을 ④ 계곡음악마을

3. 이번 호 건강정보에 소개된 맨발 걷기의 효과가  
아닌 것은?

- ① 혈액순환 촉진 ② 심리적 안정  
③ 팔 근육 강화 ④ 고유수용성 감각 향상

4. 도시와 자연, 사람이 조화로운 싱가포르를  
여행하며 볼 수 없는 것은?

- ① 마리나 베이 샌즈 ② 브이비엔 쌀국수 거리  
③ 머라이언공원 ④ 아랍스트리트

5. 공무원연금공단에서 지난해 12월 11일에 오픈하여  
퇴직공무원에게는 일자리 정보를, 사업주에게는 구직  
자 정보를 제공하는 일자리 매칭 플랫폼은 “○○○○  
○○”이다.

## 지난 호 월간고사 정답

1번-② 2번-① 3번-④ 4번-① 5번-가면성 우울증

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](http://www.geps.or.kr)) → 연금복지포털 → 로그인(회원가입 필수) → 복지서비스 → 월간공무원연금 → 원고투고
- 월간고사, 낱말 퍼즐, 연금 OX퀴즈, 독자의견  
홈페이지([www.geps.or.kr](http://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.



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](http://www.geps.or.kr)) → 공단소개 → 홍보 및 미디어 → 월간 공무원연금 → 이벤트 당첨자  
당첨자 확인은 '월간공무원연금' 카카오톡 채널에서도 확인 가능합니다.



# 독자님의 귀한 의견 고맙습니다

2024년 1월 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 박경수



## 치매의 종말

건강백과 ‘치매의 종말이 시작됐다’를 읽고 희망을 갖게 되었습니다. 다른 병은 몰라도 치매만은 걸리지 말라고 하잖아요? 무섭고 두려운 치매를 이제는 고칠 수 있다니 걱정 안 해도 될 것 같아요.

최윤자 님 서울 관악구



## 올해 달라지는 정보를 자세하게

생활정보 코너의 ‘2024년 달라지는 제도’를 일목요연하게 파악할 수 있어 좋았습니다. 새로 바뀐 제도를 잘 알지 못해서 기회를 놓치는 경우가 있다 보니 이런 정보는 눈여겨보게 됩니다.

장우익 님 강원 동해시



## 가면성 우울증을 아세요?

가면성 우울증에서 자신의 기분이나 감정을 잘 인지하지 못하는 경향은 마음의 문을 열고 자신의 삶을 긍정적으로 받아들이는 습관을 통해 극복할 수 있으리라 생각합니다. 삶에 관해 다시 한번 많은 걸 느꼈습니다. 감사합니다.

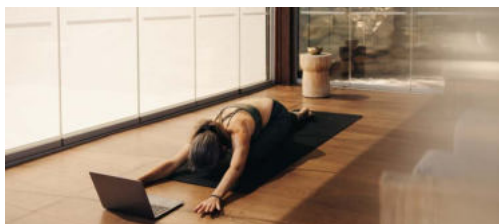
최창식 님 서울 강동구



## 마음 편해지는 일기

만화로 표현해 준 콩테 씨의 퇴직일기, 부담 없이 읽기도 좋고 참 좋았습니다. 공감이 가는 이야기라 다음 회도 기대됩니다.

이상미 님 부산 해운대구



## 오늘 하루 운동

퇴직 후의 관심이 가장 큰 주제는 단연 건강인데, 오늘 하루 운동은 너무 유익해서 꾸준히 따라하고 있습니다. 오늘 하루 운동과 더불어 노후에 알맞은 운동 종목도 소개해 주셨으면 합니다.

김용숙 님 충남 천안시

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]  
발전하는 치료, 폐암 이모저모



#02

공무원연금 외 소득(근로소득, 사업소득,  
임대소득)이 생긴다면?



#03

공무원연금공단은 무슨 일을 하나요?  
(이벤트 중: 40명 치킨 쿠폰 제공)





진세노사이드 **11.28mg/g**

우리땅에서 시작해서 고객의 손까지 엄격한 기준으로 만듭니다

# 유미네홍삼정

유미네홍삼정은 다릅니다.

인삼사포닌(진세노사이드) 함량이 약 **11.28mg/g**으로

일반 홍삼정(5.5mg/g)에 비해 2배 이상 높은 함량으로  
보다 좋은 생산 품질을 위해 **매 생산마다 성분 분석을 의뢰**하여  
엄격하게 품질 관리를 하고 있습니다.



## 유미네홍삼정은 6년근 국내산 인삼(100%홍삼)으로만 만듭니다.

공무원 퇴직 후 20년 동안 홍삼만을 만들었습니다. 국내산 6년근 인삼 100%로 네 번 우려내고 섬세하게 열흘간 달여 한 병에 80뿌리 이상의 영양을 담았습니다. 모든 것에 정성을 쏟아부어 만드는 것이 모두에게 희망을 주는 일이라는 자부심으로 공무원 가족 여러분들에게 자신 있게 권해 드립니다.



6년근 홍삼  
**유미네홍삼정**  
250g 1병\_ **120,000원**



6년근 홍삼  
**길일기표 홍삼액골드**  
1BOX(80g x 60포)\_ **97,000원**

### 공동구매

3병 공동구매 시 **1병당 100,000원**  
6병 공동구매 시 **1병당 95,000원**  
10병 공동구매 시 **10병+1병 1,000,000원**

방문 구매고객 혜택  
금산맛집 식권(2인권)  
or 주유권 20,000원

### 주문방법

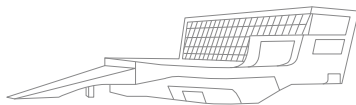
농협 301-0223-5840-11 (예금주\_금산인삼사랑)  
문자주문\_010-3419-0184 전화주문\_041-754-1532  
충남 금산군 금산읍 장동길 52 [www.youmene.com](http://www.youmene.com)

※ 본 광고는 유료광고이며, 공무원연금공단과 무관함을 알려드립니다.



# 공무원의 평생행복을 만들어가는 믿을직한 연금복지전문기관

혁신과 전문성 | 행복과 책임 | 소통과 상생



공무원연금공단