



만약 내가 누군가의 마음에  
상처 깃들지 않도록 막을 수 있다면  
나 헛되이 사는 것은 아니리라.

만약 내가  
누군가의 아픔을 덜어낼 수 있다면  
그의 고통을 덜어준다면  
지친 새 한 마리 등지로 돌아가도록  
도와줄 수 있다면  
나 헛되이 사는 것은 아니리라.

에밀리 디킨슨, 「만약 내가」

\* 상상토끼 꽃길 서체를 사용했습니다.



월간 『공무원연금』  
2024. 3. Vol.477



〈제주생활의 중도中道〉  
작가 이월중, 2015.  
장지위에 혼합. 53×45.5cm

제주 서귀포 정방폭포 입구. 추계예술대학 교수 시절 평생 그림이나 실컷 그리다 죽겠다는 결연한 의지로 대학교를 떠난 이월중 작가의 미술관이다. 전통적인 작업을 벗어나 장지로 부조 작업에서 환조로 입체 작품에 탐닉하면서 평면과 입체, 판화, 도판에 이르기까지 넘나든 거침없는 전방위적 예술 작업은 모두 외로움이 가져다 준 눈물과 바꾼 선물이었다.

그의 예술세계의 화두는 중도中道이다. 그에게 ‘중도’란 어느 한 곳에 집착을 보이지 않고, 욕심에서 떠나 있으며, 어느 쪽에도 치우치지 않는 평상심의 세계를 의미한다.

불협화음도 없고 사사로운 모든 인간의 물욕에서 벗어나고자 하는 수도자의 마음과 같은 수행자의 사리가 그의 작품이다. 작가는 예술을 주저하지 않고 ‘반야심경’이라 했다. 형태가 있는 것은 없는 것으로, 가고 없는 것은 있는 것으로, 그것이 예술의 기본이라는 것이다.

제주의 풍광을 중도의 세계로 따뜻한 봄날의 색채로 자연을 편견 없이 사랑하고 채색으로 담아낸 이월중. “그럴 수 있다 그것이 인생이다”라며 인간이 사는 동안 갖게 되는 사랑과 증오, 기쁨과 슬픔, 희망과 절망, 분노와 평정 등 그 총체적인 삶을 아우르는 길, 그 길을 화쪽으로 그려낸 화가. 국내 작가로는 처음으로 빛의 병커에서 영상으로 만날 수 있는 우리 시대 최고의 인기 작가 이월중이다.

김종근 미술평론가

지금, 순간

- 06 인생 몇 컷  
퇴직은 연장전?
- 08 어루만지다  
도파민 과잉 시대,  
어떻게 살아야 할 까
- 12 건강백과  
무릎관절염
- 16 오늘 하루 운동  
허리 디스크 걱정 BYE~
- 18 건강 정보  
3개의 문을 통과하는 즐거움,  
게이트볼
- 22 건강 한 끼  
따뜻한 봄을 알리는 요리

더 가치

- 24 전국취미자랑  
붓 대신 디지털브러시로  
그려요
- 28 취미의 세계  
스마트폰으로 어디서나 쓱쓱
- 30 믿음직한 노후 설계  
최신 금융사기 유형과 예방법
- 34 공맹 사상에서 배우자  
공자에게 배우는 공부의 즐거움
- 38 방구석 세계여행  
숨겨진 보물,  
홍콩의 섬을 만나다
- 44 숨은 명소를 찾아서  
봄바람과 예술이 사랑하는 ‘파주’

50 문화로 쉼터

이달의 문화 소식

52 스마트폰 따라하기

궁금한 건 못 참아!





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



**다 함께**

- 54 늘 푸른 마음**  
퍼주는 마음, 되받는 보람
- 58 200자로 전하는 이야기**  
내 인생 최고의 명언
- 60 카메라에 담다**  
꽃샘추위를 이겨낸 봄꽃
- 62 캡스북스**  
독자의 출간 소식
- 64 우리 가족 글마당**  
거실 풍경/어머니의 손맛  
시골학교 동기회/추억을 찾아다가
- 68 월간 제휴마당**  
제휴모아로 건강까지 챙겨봐요!
- 70 연금상식**  
행복한 가정을 위한  
든든한 버팀목, 유족연금

- 74 공단소식**  
정부24 통해 증명서 발급  
'일자리 매칭' 업무협약  
성과 창출 워크숍 개최  
국민기초생활보장제도
- 76 해피투게더**  
중장년 재취업, 요즘 어때?
- 78 온 가족이 함께 모여**  
날말퍼즐·월간고사
- 80 정기구독 안내**
- 81 말풍선**  
독자님의 귀한 의견 고맙습니다
- 82 구독! 좋아요!**  
나이들수록 조심, 파킨슨병  
2024년도 퇴직자 단체보험 안내  
2023 공무원 세대공감 영상제



카카오특채널



전월 호 보기



통권 제477호/1984년 7월 1일 창간 제주 라 01051(1984년 6월 11일) 발행일 2024년 3월 3일 정부간행물심의 94-74-4-55 발행처 공무원연금공단 발행인 김동국 편집인 최관섭 편집장 김민주 편집자문위원 김흥기, 이정은, 남병용, 권은정, 이준희, 이민형, 손홍주, 정양균 기획·취재 장태성, 임홍신, 홍경언, 박경수, 이종현 편집디자인 임미정, 디자인비파 독자서비스 강혁진 객원기자 한민자, 전진 객원사진기자 우리, 이등훈 객원일러스트레이터 이철원 교열·교정 한국어문교열연구원 인쇄 SIC성전 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.

3

# 퇴직은 연장전?

## 콩태씨의 퇴직일기

by. 도솔세





# Wonderful Life



# 도파민 과잉 시대,

## 신경전달 물질, 도파민

요즘은 중독되기 쉬운 사회입니다. 쇼핑, 게임, 도박, 스마트폰 중독 같은 것 모두 도파민(Dopamine)이라는 물질과 관련돼 있습니다. 도파민이라는 물질에 관심도 높아지고 있습니다. 실제로 한 조사에서는 SNS, 블로그, 각종 커뮤니티에서 도파민을 언급하는 빈도가 2020년에는 1만 회 미만에서, 2023년에는 7만 회 이상으로 크게 증가했다고 합니다. 그런데 도파민이 마약이나 담배 같은 위험한 물질인 줄 알거나, 질병으로 착각하는 사람도 있습니다. 사실 도파민 자체만 놓고 보면 위험한 물질이 아닙니다. 도파민은 뇌에서 자연스럽게 끊임없이 만들어지는 신경전달물질 중 한 가지이며 몸에 꼭 필요한 기능을 지니고 있습니다.

## 도파민의 기능과 중독회로

도파민은 운동이나 활기와 관련 있습니다. 도파민이 몸에서 충분히 나올 때 활기찬 기분으로 생활을 영위해 나갈 수 있습니다. 반면 무기력과 우울감이 심한 상태의 뇌를 검사해 보면 특정 부위의 도파민이 굉장히 낮게 측정되거나, 불균형이 심합니다. 또 도파민은 의욕이나 동기 부여와 관련 있기도 합니다. 도파민이 적절하

# 어떻게 살아야 할 까

글 / 신재현  
강남푸른정신건강의학과의원 원장



게 유지되지 않는 경우에는 무엇인가 하고자 하는 마음이 잘 들지 않아서, 결국 한동안 미루기를 반복하다가 좌절감에 빠지게 됩니다.

중독 질환과도 관련 있습니다. 뇌에는 보상 회로라는 뇌 신경 세포의 연결 고리가 존재하는데, 이 회로는 도파민으로 활성화합니다. 도파민으로 보상 회로가 과하게 활성화하면 무엇인가에 과몰입하거나 빠져들게 됩니다. 그리고 도파민의 작동이 줄어들면 다시 이 회로가 식어버리게 되는 거죠. 이 보상 회로를 다른 이름으로 중독 회로(Addiction Circuitry)라고 부르기도 합니다. 사람들이 스마트폰에 빠지게 되는 과정을 살펴보면, 스마트폰을 계속 들여다보면서 짧은 시간에 강한 즐거움과 만족감을 느낄 때는 도파민이 증가되어 뇌의 중독 회로가 활성화합니다. 그런데 그 즐거움이 이어지지 못하고, 시간이 지나면서 서서히 지루해지게 됩니다. 그러면 과열됐던 중독 회로가 식게 되는데, 이때 도파민이 급격하게 떨어집니다. 한번 강렬한 즐거움을 맛본 중독 회로에서는 점점 더 많은 즐거움을 찾게 되며, 더 짧은 순간에 큰 즐거움을 주는 것을 찾게 됩니다. 강도가 점점 더 높아지는 이유는 중독 회로가 더 강렬한 자극을 원하기 때문입니다. 스마트폰뿐만 아니라 술이나 마약도 짧은 순간에 자신이 원하는 느낌을 얻게 만드는 수단이기 때문에 잘 빠져들게 되는 법입니다.

물론 이 회로가 항상 나쁜 쪽으로만 움직이는 것은 아닙니다. 과열될 만한 자극이 계속 주어지지 않는 환경이라면, 중독 회로는 동기 부여를 위한 보상, 학습 등을 주기도 합니다.

### 팝콘 브레인

현재 마주하는 자극이 나에게 과도한 것은 아닌지, 한 가지 대상에 너무 탐닉하고 있는 것은 아닌지 잘 살





피볼 필요가 있습니다. 인간의 뇌는 기본적으로 자극과 즐거움을 추구하는데, 현대사회는 그 균형이 무너지기 쉽습니다. 술이나 마약 같은 전통적인 중독 대상도 문제지만, 기술이 발전하면서 새롭게 생겨난 중독 대상도 많습니다. 삶이 편해지는 반면에 다양한 중독 위험에 노출되어 있는 셈이죠.

우리가 즐겨 보는 유튜브 영상도 이제는 긴 영상보다 짧은 영상이 주를 이루고 있습니다. 이런 짧은 영상을 솜뿔(Short-form) 영상이라고 하는데 요즘에는 마약, 술처럼 솜뿔 중독 또한 문제를 일으키고 있습니다. 단기간에 강렬한 즐거움을 주는 시청각 자극이기에 우리의 뇌는 팝콘 브레인(Popcorn Brain)화되어 갑니다. 팝콘을 만들 때 옥수수가 가열되면서 순식간에 팝콘으로 바뀌어 튀어 오르게 되죠. 팝콘 브레인은 이런 짧은 순간 얻어지는 강렬한 자극에만 우리 뇌가 반응하는 상태를 말합니다. 팝콘 브레인으로 변해 가는 사람들은 무엇인가를 지긋하게 하는 시간을 견디기 힘들어합니다. 생각이나 감정도 즉흥적이고, 다소 충동적인 면이 생겨나게 됩니다. 팝콘 브레인 상태에서는 지금 당장 자신에게 좋은 것에만 초점을 맞춰 서둘러 선택을 내리게 되면서 생활 기능이 떨어집니다. 상황의 다양한 면이나, 타인의 관점에서 생각하는 노력도 상대적으로 덜하게 되는 경우가 많아지는데, 이런 팝콘 브레인 또한 도파민의 과도한 출렁임과 불균형으로 생겨나는 것입니다.

사회문화적인 변화는 급격하게 일어납니다. 지금은 모든 전화기가 스마트폰이고, 손가락 몇 번 움직이면 모든 것을 활용해 강렬한 즐거움을 얻을 수 있습니다. 텍스트와 사진 기반의 포털사이트보다는 즉각적인 정보와 자극적인 즐거움을 제공하는 영상으로 트렌드가 옮겨간 지는 꽤 오래됐습니다. 어린아이부터 노년층까지 모두 감각을 자극하는 것들에 끌리게 되어 시간이 지날수록 팝콘 브레인이 양산될 수밖에 없는 환경입니다.

### 도파민 불균형 상태의 신호

도파민 과잉의 시대, 어떤 노력이 필요할까요? 먼저 자신이 얼마나 일 상에서 영향을 받고 있는지 알아차릴 필요가 있습니다. 자신이 도파민

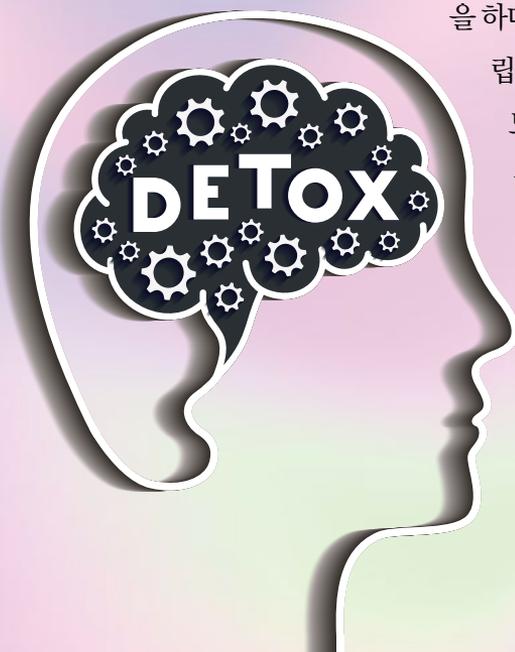


불균형 상태라는 것을 알아차릴 수 있는 몇 가지 신호가 있습니다.

그중 한 가지가 집중력의 변화입니다. 한 가지에 집중하지 못하고, 집중력이 짧아진 채 계속 다른 곳으로 주의를 돌리게 된다면 도파민이 계속해서 출렁이고 있다는 말입니다. 또 하나는 특정 대상에 과도하게 몰입하는 것입니다. 스마트폰을 너무 오랜 시간 하고 있거나, 할 일이 없을 때 습관적으로 메신저나 SNS 등을 계속해서 확인하게 되는 경우입니다. 또 아무것도 하지 않는 상태가 불안하고 초조하거나, 자신이 원하는 것을 하지 못할 때 갑자기 짜증이 몰려오는 경우라면 도파민을 잘 다루지 못하고 있다는 증거이겠죠. 충동성, 잦은 흥분, 집중력 저하 같은 도파민과 관련된 문제가 일상의 기능에 영향을 미친다면 신중하게 잘 다룰 수 있는 부분을 찾아봐야 합니다.

### 도파민 디톡스

그래서 등장한 말이 ‘도파민 디톡스’입니다. 도파민 디톡스를 소개하는 책에서 권유하는 방법 중 하나가 스마트폰이나 인터넷 기기를 멀리 떨어뜨려 놓을 수 있는 공간이나 시간을 설정하는 것입니다. 잠이 들기 전 한두 시간은 스마트폰을 사용하지 않거나, 침실에서만큼은 스마트폰 사용을 금지하는 것입니다. 업무 중에도 1시간 정도 컴퓨터를 열심히 했다면, 잠시 내려놓고 다른 데로 주의를 돌리는 시간으로 10분 정도 보내는 것입니다. 또 하나는 불필요한 알람을 제거해 보는 것이죠. 일상생활을 하다 보면 각종 앱, 이메일, 메신저 등에서 정신없이 알람이 울립니다. 평상심을 유지하는 와중에도 계속해서 그 평정을 흔드는 자극이 밀려들어 오는 거죠. 또 당장의 급박한 일에만 눈을 돌리기보다 긴 시간을 들여 해 나가야 하는 삶의 방향을 잘 설정하는 것도 중요합니다. 마음을 잘 들여다보면서 자신에게 중요한 가치를 찾고, 오랜 기다림을 통해 조금씩 성취해 나가는 과정이 필요합니다. 사실 도파민의 균형을 유지하는 일은 안정되고 평온하게 끌고 가는 삶의 태도와 관련 있습니다. 과도하게 자극받는 것을 잘 알아차리고, 경계하고, 좀 더 느리고 조용한 삶을 사는 태도입니다.



# 무릎관절염

글 / 노진섭 시사저널 의학전문기자

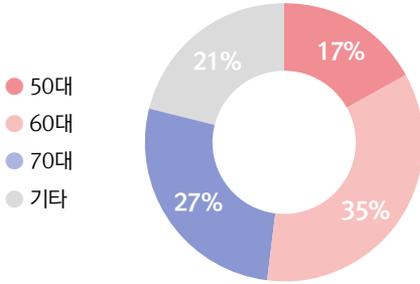
## 남성보다 여성에게 많은 무릎관절염

계단을 오르내릴 때 무릎이 시큰거린다면 한번쯤 병원을 찾아 진료받기를 권합니다. 단순한 노화 증상이 아니라 무릎관절염이라는 병이므로 파스만 붙이고 버틸 일이 아닙니다. 무릎관절염이란 무릎에 염증을 발생시키는 모든 질환을 통칭합니다. 국민건강보험공단 자료를 보니 이 질환을 앓는 사람이 2022년 기준 306만 명으로 전년보다 약 16만 명 늘었습니다. 그 가운데 여성이 약 200만 명으로 남성보다 많습니다. 연령별로는 60대가 약 35%로 가장 많고 이어서 70대(약 27%), 50대(약 17%) 순입니다.





### 무릎관절염 연령별 추이



**무릎관절염**  
여성 약 **200만 명** ↑  
남성보다

입원하는 65세 이상 국민에게 가장 많았던 질환은 백내장이고 그다음 치매, 폐렴에 이어 무릎관절염이 4번째입니다. 그만큼 흔하면서도 삶의 질을 떨어뜨리는 병입니다. 가장 흔한 무릎관절염은 퇴행관절염입니다. 박상훈 교수(국민건강보험 일산병원 정형외과)는 “퇴행관절염의 경우 여성이 남성보다 근력이 약해 쉽게 유발됩니다. 그리고 50대 이후 호르몬 변화 영향도 크게 작용합니다. 또 다른 원인으로는 유전적인 내반변형, 즉 ‘O’ 자형 다리를 들 수 있는데, 이것도 여성에게서 좀 더 많이 볼 수 있습니다”라고 설명합니다.

### 계단 오르내릴 때 시큰거리면 병원 방문

퇴행관절염 증상은 일반적으로 서서히 나타납니다. 초기에는 관절염이 발생한 부위에만 통증이 생기다가 점차 무릎이 붓고 운동 범위가

가 작아집니다. 기압 차로 출거나 비가 오면 통증이 심해지기도 합니다. 날이 갠을 때 뼈마디가 쭈신다는 것이 다 이유가 있는 것입니다. 더 오래되면 다리가 휘거나 걷는 데 지장을 받을 정도가 됩니다.

왜 이 병이 발병하는지는 명확하지 않습니다. 나이, 성별, 유전적 요소, 비만, 외상 등이 영향을 주는 것으로 추정합니다. 노화로 신체적 변화가 생겨서 관절염의 발생 위험이 커지는 하지만 노화 자체가 근본적인 원인은 아닙니다. 비만 혹은 심한 운동으로 관절에 무리를 주면 젊은 나이에도 무릎관절염에 걸릴 수 있습니다.

관절뼈 사이에는 마찰을 줄여주는 물렁뼈(연골)가 있습니다. 오랜 기간 또는 심하게 사용할수록 물렁뼈가 빨리 닳습니다. 처음에는 아무런 증상을 느끼지 못하다가 통증이 발생한 후엔 병원을 찾는 경우가 많습니다. 이때라도 병원을 찾으면 다행인데, 방치하다가 일상생활을 도저히 할 수 없을 정도가 되면 치료 자체가 힘들어집니다. 양익환 전문의(세란병원 정형외과)는 “짙은 농사일이나 집안일 때문에 무릎 통증이 생겨도 참고 견디다 수술이 불가피할 정도로 악화한 상태로 병원을 찾는 환자가 흔합니다. 지속해서 무릎 통증이 느껴지는 65세 이상 고령층이라면 병원을 찾아 정확한 검사를 받아보는 게 바람직합니다”라고 조언합니다.

그렇다면 병원은 언제 가 봐야 할까요. 위에서 말씀드렸듯이 계단을 오르내릴 때 무릎이

시큰거리면 한번쯤 병원을 방문하는 것이 좋습니다. 그 정도라면 관절염이 많이 진행하지 않은 초기(1~2기)일 가능성이 커서 보존 치료(대증요법, 물리치료, 약물치료)로 해결됩니다. 대증요법은 체중 조절로 관절을 편하게 하면서 무릎에 무리가 가지 않는 근력 운동을 병행하는 방법입니다. 물리치료는 온열치료(온찜질, 적외선, 초음파 등)와 한랭치료(냉찜질 등)가 있는데 모두 관절 염증을 줄이는 방법입니다. 약물치료는 가장 많이 사용하는 방법이지만 개인이나 증상에 따라 용량을 조절해야 하므로 반드시 의사와 상담이 필요합니다.

### 인공관절 수술은 최후의 치료법

병원에 가면 엑스선 검사로 뼈 상태를 파악합니다. 연골, 인대, 연부조직 등의 손상 정도를 확인하려고 자기공명영상(MRI)촬영 검사도 합니다. 검사 결과, 관절염 3~4기이거나 나이가 65세 이상이면 보존 치료 효과가 떨어집니다. 연골이 거의 다 닳아서 붓고 통증도 심한 상태입니다. 앉았다가 일어나기가 어렵고 다리가 점차 'O' 자형으로 굽습니다. 이 시기부터는 약물치료와 주사치료만으로 근본적인 치료를 기대하기 어렵습니다. 게다가 한번 닳은 연골은 재생되지 않기 때문에 결국 인공관절 수술을 고려해야 합니다.

다만 인공관절 수술은 최후의 치료법이므로 신중하게 결정해야 합니다. 걷기 힘들고 통증이 너무 심해 일상생활에 큰 지장이 있을 때 수술이 필요합니다. 그러니까 65세 이상에서

3~4기인 경우라도 보존 치료로 통증이 조절되고 일상생활에 큰 무리가 없다면 인공관절 수술을 보류하는 것이 바람직합니다. 최근에는 골수줄기세포 치료법도 일부 병원에서 시행되고 있습니다. 보건복지부 신의료기술 평가위원회는 지난해 해당 치료가 무릎관절염의 통증을 완화하고 기능 개선에서 유효하다고 평가한 바 있습니다.

### 무릎에 부담 가는 행동 삼가야

관절염은 갑자기 생기는 것 같지만 사실 수십 년간 살아온 자신의 습관과 행동의 결과물입니다. 오랜 세월을 걸쳐 관절에 퇴행이 발생하면 아무리 치료를 잘해도 그 이전 상태로 되돌릴 수 없습니다. 무릎관절염을 치료하기 위해 의사가 할 수 있는 방법은 소염진통제 처방





과 주사 치료 정도이고, 상당 부분은 환자의 노력에 따라 개선되거나 악화합니다. 결국 잘 못된 생활 습관을 고치는 것이 무릎관절염의 치료이자 예방입니다. 가령 쪼그려 앉거나, 양반다리로 앉거나 경사지를 오르내리는 습관은 무릎에 부담을 주는 행동이므로 삼가야 합니다. 비만도 무릎에 하중을 가하므로 정상 체중을 유지하도록 노력해야 합니다. 정호원 원장(연세건우병원 정형외과 전문의)은 “관절염 환자는 본능적으로 관절을 사용하는 운동을 피합니다. 가뜰이나 무릎에 통증이 있는데다 연골이 계속 닳고 있다는 생각에 몸을 움직이는 자체를 꺼리기 때문입니다. 그러나 무리한 운동을 피하라는 것이지 하지 말아야 한다는 것은 아닙니다”라고 강조합니다.

### 꾸준한 운동이 중요

운동으로 무릎 주변 근육을 단련하면 관절에 부담을 줄일 수 있습니다. 근력 운동은 무릎이 아프기 전에 미리 해 두면 더 좋습니다. 그런데 대부분은 무릎관절염이 생긴 이후에 운동을 시작합니다. 아프면 염증이 가라앉을 때까지 쉬고, 통증이 좀 줄어들면 그때 운동하면 됩니다. 양익환 전문의는 “평소에 꾸준한 운동으로 허벅지 근육을 강화해 무릎에 가해지는 압력을 줄이고 표준 체중을 유지하는 것은 관절염을 예방하는 좋은 방법입니다. 무릎 관절은 하루에도 수백 번 굽혔다 펴는 것을 반복하는 부위인 만큼 젊은 시기부터 관리하기를 권합니다”라고 조언합니다.

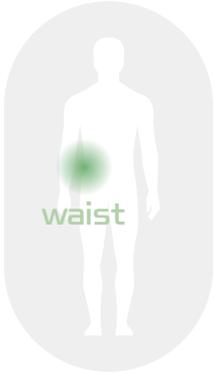


평지나 물에서 걷기, 수영, 실내 자전거 타기 등은 의사들이 권하는 무릎 근력 운동입니다. 그렇다고 운동을 너무 과하게 할 필요는 없습니다. 운동량이 많다고 더 큰 효과를 기대할 수 없기 때문입니다. 스웨덴 카롤린스카의대 물리치료과 연구팀은 장기간 무릎관절염을 겪고 있는 환자 189명을 두 그룹으로 나눠 매주 3회, 12주 동안 운동하도록 했습니다. 한 그룹은 하루 70~90분 동안 11가지 운동을, 다른 그룹은 하루 20~30분 동안 5가지 운동을 실천했습니다. 3개월 후 두 그룹 모두 증상이 비슷하게 개선된 것으로 나타났습니다. 일반적으로 운동량이 많을 때가 적을 때보다 효과가 클 것으로 예상하지만 그렇지 않은 결과가 나온 것입니다. 이 연구 결과에서 주목할 점은 운동 강도가 아니라 규칙성입니다. 일주일에 3회 이상 꾸준히 운동하는 것이 중요합니다.

그러다가 통증이 지속적으로 나타난다면 병원을 찾습니다. 파스 붙이고 버티다가 병을 키우는 일은 없어야겠습니다.

# 허리 디스크 걱정 BYE~

## 건강한 허리를 위한 코어운동 I



코어(core)는 몸의 중심 부분을 의미합니다. 이 중심 부분은 척추, 골반, 복부 근육을 포함하고 있으며, 이들 근육을 강화하면 올바른 자세가 유지되고 허리 통증을 예방할 수 있습니다. 운동을 따라 하면서 건강한 허리를 만들어 보세요.

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



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

### 1 골반 후방경사 운동

① 바로 누운 자세에서 양쪽 무릎을 굽힙니다.



② 허리와 바닥 사이에 양손을 손바닥이 바닥에 닿게 넣어 열중쉬어 자세가 되도록 합니다.



③ 아랫배에 힘을 주어 허리가 손등을 누르는 느낌이 나도록 누릅니다.

④ 10초 유지하고, 10회 반복합니다.



## 2 복식호흡(횡경막호흡법)

① 바로 누운 자세에서 양쪽 무릎을 굽힙니다.

② 한손은 가슴 중앙에 다른 한손은 복부에 올려놓습니다.

③ 코로 숨을 천천히 마십니다. 이때 가슴은 올라오지 않도록 하면서 복부가 부풀어 오르는 것을 느낍니다.

④ 입으로 숨을 내쉬면서 복부가 내려가는 것을 느낍니다. 10회 반복합니다.

## 3 교각운동

① 바로 누운 자세에서 양쪽 무릎을 굽힙니다.

② 양손을 몸통 옆에 편하게 위치합니다.

③ 아랫배와 엉덩이에 힘을 주고 유지한 상태에서 엉덩이를 위로 들어 올립니다.

④ 10초 유지하고, 10회 반복합니다.

## 4 죽은 벌레 운동(복근 강화)

① 바로 누운 자세에서 양쪽 무릎을 굽힙니다.

② 허리는 바닥에 닿게 유지한 상태에서 팔 자세는 앞으로 나란히 유지하고, 다리를 들어 각도를 90도로 만듭니다. 이때 발목도 90도를 유지합니다.

③ 10초 유지하고, 10회 반복합니다.

# 3개의 문을 통과하는 즐거움, 게이트볼

게이트볼은 30분 동안 스틱으로 공을 쳐서 3개의 게이트에 정해진 순서대로 공을 통과시킨 뒤 골풀에 명중시키는 경기입니다. 작은 공을 게이트에 통과시키기 위해서는 집중력과 전략이 필요합니다. 팀워크의 즐거움과 운동의 활력까지 얻을 수 있는 게이트볼의 세계를 알아볼까요?

취재·글 / 전진 객원기자

참고 / 대한게이트볼협회 [www.gateball.or.kr](http://www.gateball.or.kr)

## 크로케에서 유래된 게이트볼

게이트볼은 채, 스틱 같은 막대기로 공을 쳐서 관문(gate)을 통과시키는 경기로 골프와 당구를 혼합한 형태입니다. 게이트볼은 크로케(Croquet)에서 유래했습니다. 크로케는 1300년대 남부 프랑스 농부들이 즐겨 하던 놀이로 갈고리 모양의 나무망치로 나무 공을 쳐서 철문 9개를 통과시키고 처음에 시작한 곳으로 돌아오면 끝나는 야외 경기입니다. 1981년 크로케 지도서가 영어로 출판되면서 변형된 종목이 생겨났는데 게이트볼은 그중 하나였습니다.



1947년 제2차 세계대전 이후 일본인 스키 가즈나부가 어린이의 정서 교육과 야외활동을 위해 게이트볼을 고안했다고 합니다. 이후 일본 전역에 보급된 게이트볼은 1980년대 초 우리나라에 전해졌습니다. 1982년 경주 코오롱호텔에서 국내 최초로 공식 경기가 열렸고, 1984년 대한게이트볼연맹이 창립되면서 전국으로 확산되었습니다. 현재는 100만 명이상의 동호인이 즐기고 사랑하는 생활체육 종목이 되었습니다.

### 게이트볼 경기에 필요한 것

 ① 시설: 경기장 규모는 가로 20~25m, 세로 15~20m로 이루어져야 하고, 장방형으로 장애물이 없고 평평한 곳이면 됩니다. 아웃사이드 라인은 인사이드 라인의 바깥쪽 1m에 설치합니다. 게이트는 높이 19cm, 폭 22cm로 3개를 설치합니다. 골폴(골대)은 직경 2cm의 둥근 봉으로 된 철제물로, 경기장 중앙에 20cm 높이로 세웁니다.

 ② 인원: 팀당 5명의 선수가 필요하고, 팀당 3명의 후보 선수를 둘 수 있습니다. 주장 선수 1명을 정해야 하며, 1게임에서 3명까지 각각 1회에 한해 선수를 교체할 수 있습니다.

 ③ 장비: 공을 타격할 수 있는 헤드(head)와 샤프트(shaft)가 결합된 T자형 스틱이 있으면 됩니다. 머리 부분인 헤드는 교체할 수 있으며 원통형으로 길이는 18~24cm까지 허용됩니다. 자루 부분인 샤프

트는 길이가 50cm 이상이면 되고 무게 제한은 없습니다. 또한 숫자가 표기된 흰색, 빨간색 공과 전용 운동화가 필요합니다.

### 게이트볼 경기를 할 때 알아둘 것

 ① 경기 시간: 1회 경기 시간은 30분입니다. 기록원은 경기가 진행되면 종료 15분 전, 10분 전, 5분 전에 알려야 합니다. 경기 시간이 종료되었을 때 선공팀이 경기를 하고 있다면, 후공팀의 그다음 타자까지 경기를 한 후 종료합니다. 후공팀이 경기 중일 때는 타자가 경기를 끝내면 종료됩니다.

 ② 기본 규칙: 게이트볼은 빨간색, 흰색 두 가지 공을 사용합니다. 빨간색 공에는 홀수 번호 1, 3, 5, 7, 9가 적혀 있고, 흰색 공에는 짝수 번호 2, 4, 6, 8, 10이 적혀 있으며 팀의 각 선수에게는 각 팀의 번호가 부여됩니다. 공격할 팀의 순서를 정하고 먼저 공격하는 팀은 빨간색 공, 후에 공격하는 팀은 흰색 공을 타격합니다. 심판이 타자의 번호를 호명하면 “O번 아웃볼”을 외치고 10초 이내에 타격합니다. 경기를 시작한 첫 타자(1번 선수)가 공을 타격해 1번 게이트를 통과시켰다면, 타자는 바로 다음 타격을 이어갈 수 있으나 통과하지 못했다면 기회는 상대팀으로 넘어갑니다.

 ③ 점수 내는 방법: 공이 각 게이트를 통과하면 1점, 골폴을 맞으면 추가로 2점, 1명이 제한 시간 내 완료하면 5점을 얻게 됩니다. 팀당 최고 득점은 25점으로, 선취한 팀이 이기게 됩니다. 점수를 얻기 위해서는



반드시 게이트 번호 순서대로 통과해야 하고, 골풀은 가장 나중에 맞혀야 합니다. 공이 한번에 게이트를 통과하거나, 필드에 있는 자기 팀의 공이나 상대 팀의 공을 타격했을 때 한번 더 공을 칠 수 있는 기회를 얻게 됩니다. 상대 팀의 공을 타격했을 때는 1번의 스파크 타격 기회가 추가로 부여됩니다.

 **④ 승패 결정:** 경기 승패는 경기가 종료되고 팀별로 개인 득점을 합산해 팀 점수로 결정됩니다. 만약 양 팀 점수가 동점으로 경기가 끝나면 골풀을 많이 명중한 팀이 승리하게 됩니다. 골풀 명중 횟수도 같다면, 3게이트를 통과한 볼이 많은 팀, 2게이트를 통과한 볼이 많은 팀, 1게이트를 통과한 볼이 많은 팀 순으로 승리를 결정하게 됩니다. 30분이 경과하기 전에 한 팀의 모든 선수가 5점씩 획득하면 퍼펙트게임으로 승리하게 되며 시간과 상관없이 경기는 종료됩니다.

### 스포츠도 즐기고, 건강도 지킬 수 있는 게이트볼

게이트볼은 격한 운동이 아니기 때문에 누구나 쉽게 배워 즐길 수 있는 운동입니다. 경기 중에 걷는 양이 많고, 공을 줍기 위해 앉았다 일어섰다를 반복하는 등 관절을 사용하면 서도 무리가 가지 않는 전신 운동입니다. 또한 볼을 칠 때 팔, 가슴, 허리, 복부 근육도 강화할 수 있어 근력 증진에도 도움이 됩니다. 게이트볼은 공을 쳐서 게이트를 통과시켜야 하기 때문에 집중력이 요구됩니다. 또한 상대방의 공을 다른 곳으로 쳐내야 하는 전략을 세워야 하는 등 상황에 따른 판단도 필요해 두뇌 활동을 활발하게 하게 되어 치매 예방에도 도움이 됩니다. 또한 여럿이 함께하는 팀워크가 중요한 운동이기 때문에 친교 활동에도 좋습니다.



대한게이트볼협회 홈페이지



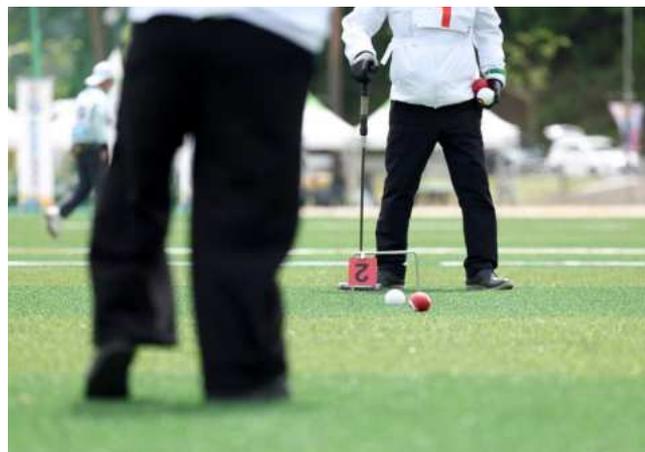
### 게이트볼 정보를 얻는 법

게이트볼을 시작하고 싶다면 각 지역의 동호회에 가입하는 게 가장 쉬운 방법입니다. 또한 대한게이트볼협회([www.gateball.or.kr](http://www.gateball.or.kr))는 각 지역의 협회 정보를 게재하고 있습니다. 서울은 지역구별로 게이트볼협회가 있고, 다양한 경기가 열립니다. 각 지역의 주민자치센터에서는 게이트볼 교실도 운영하고 있어서 그곳에서 정보를 얻는 것도 좋은 방법입니다. 전국에 있는 게이트볼 경기장을 찾고 싶다면 공유누리 사이트에([www.eshare.go.kr](http://www.eshare.go.kr)) 접속해 검색란에 '게이트볼'을 입력합니다. 각 지역에 있는 게이트볼장의 위치와 이용요금, 운영시간, 예약 방법이 상세히 정리되어 있습니다.

### 파크골프

볼을 쳐서 홀(구멍) 안에 넣는 파크골프(Park Golf)도 게이트볼처럼 가볍게 즐기

좋은 스포츠입니다. 파크골프는 나무로 만든 골프채 하나만 사용해 골프와 똑같은 규칙으로 경기를 즐기는 운동입니다. 보통 4인 1조로 경기를 치르며, 9홀을 기준으로 9홀·18홀 등으로 즐길 수 있습니다. 대회가 아니라면 혼자서도 즐길 수 있는 스포츠입니다. 파크골프는 일반 골프와 다르게 홀과 홀 사이의 거리가 짧고, 체력 소모도 비교적 적은 편입니다. 18홀을 모두 돌며 경기를 즐기는데 2시간 정도 소요되며, 1만 원 이하의 비용이면 충분하기 때문에 부담 없이 시작할 수 있습니다. 자연스럽게 야외에서 걷기 운동을 할 수 있고, 골을 치는 스윙 동작을 하면서 몸의 근육을 전부 사용하는데 특히 척추와 복부 근육을 많이 사용하게 되면서 코어도 튼튼해지게 됩니다. 지역마다 무료로 이용할 수 있는 파크골프장도 늘어나고 있으며, 대한파크골프협회 홈페이지([www.kpga7330.com](http://www.kpga7330.com))에서 각 지역에 있는 파크골프장 300여 곳의 리스트를 확인할 수 있습니다.



# 따뜻한 봄을 알리는 요리

요리·푸드 스타일링 / 용동희 요리연구가  
사진 / 우리 객원사진기자





# 봄동전

## 재료(만들기 쉬운 분량)

봄동 1포기, 부침가루 2컵, 참기름 2큰술, 간장 1큰술, 소금 약간, 식용유 적당량

## 초간장 재료

간장 2큰술, 다진 청양고추 1개, 맛술 2큰술, 식초 2작은술

## 만드는 방법

### step 1.



봄동을 한 장씩 떼어냅니다. 두꺼운 부분은 칼등으로 두들깁니다.

### step 2.



부침가루에 물을 알맞게 넣어 반죽한 후 참기름, 간장, 소금으로 간을 합니다.

### step 3.



식용유를 넉넉히 두른 프라이팬에 봄동을 반죽에 묻혀 올립니다.

### step 4.



양면을 노릇하게 부친 후 적당량의 초간장을 섞어 곁들여 냅니다.

## 봄동 효능

- ① 항산화 작용으로 노화 방지와 암 예방에 효과적입니다.
- ② 비타민과 미네랄, 필수아미노산 성분이 풍부하여 피로 해소에 뛰어난 효과가 있습니다.

# 궁채초무침

## 재료(만들기 쉬운 분량)

불린 궁채 200g, 양파 1/4개, 청양고추 2개, 홍고추 1개

## 양념재료

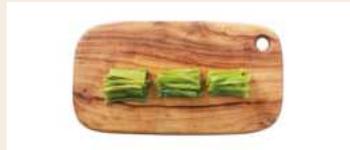
간장 2큰술, 설탕 2큰술, 고추기름 2큰술, 다진 마늘 2작은술

## 초절임 재료

설탕 2큰술, 식초 2큰술, 소금 약간

## 만드는 방법

### step 1.



불린 궁채를 끓는 물에 살짝 데쳐 찬물에 행군 후 알맞은 길이로 자릅니다.

### step 2.



초절임 재료를 넣고 30분 이상 절입니다.

### step 3.



양파는 얇게 채썰기 하고 청양고추와 홍고추는 곱게 다집니다.

### step 4.



궁채에 양파, 청양고추, 홍고추, 양념재료를 넣고 버무려 냅니다.

## 궁채 효능

- ① 식이섬유가 풍부해 소화 문제를 예방하거나 완화하는 데 도움이 됩니다.
- ② 플라보노이드가 함유되어 있어 혈당 수치를 낮추는 데 도움이 됩니다.

# 붓 대신 디지털브러시로 그리는

모바일 그림 작가 정성진

취재·글 / 한민자 객원기자  
촬영 / 이동훈 객원사진기자



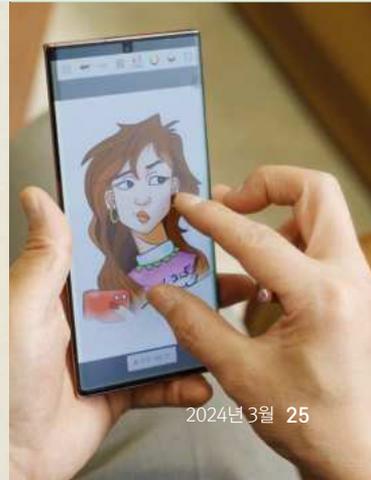


정성진 님은 해양수산부와 인천지방해양수산청 등에서 33년간 근무하다 2022년 퇴직했습니다. 그 후 틈틈이 즐겨 왔던 모바일 그림 그리기에 열정을 쏟고 있습니다. 스마트폰을 사용해 인물과 만화를 주로 그리며 자신의 인스타그램 등에 작품을 공개합니다. 동심을 위한 '동화 삽화가'를 꿈꾸며 오늘도 한장 한장 그림에 정성을 쏟습니다.

101,359 likes  
 username Insert caption here  
 View all 536 comments  
 3 DAYS AGO



2024.1.14  
정성진



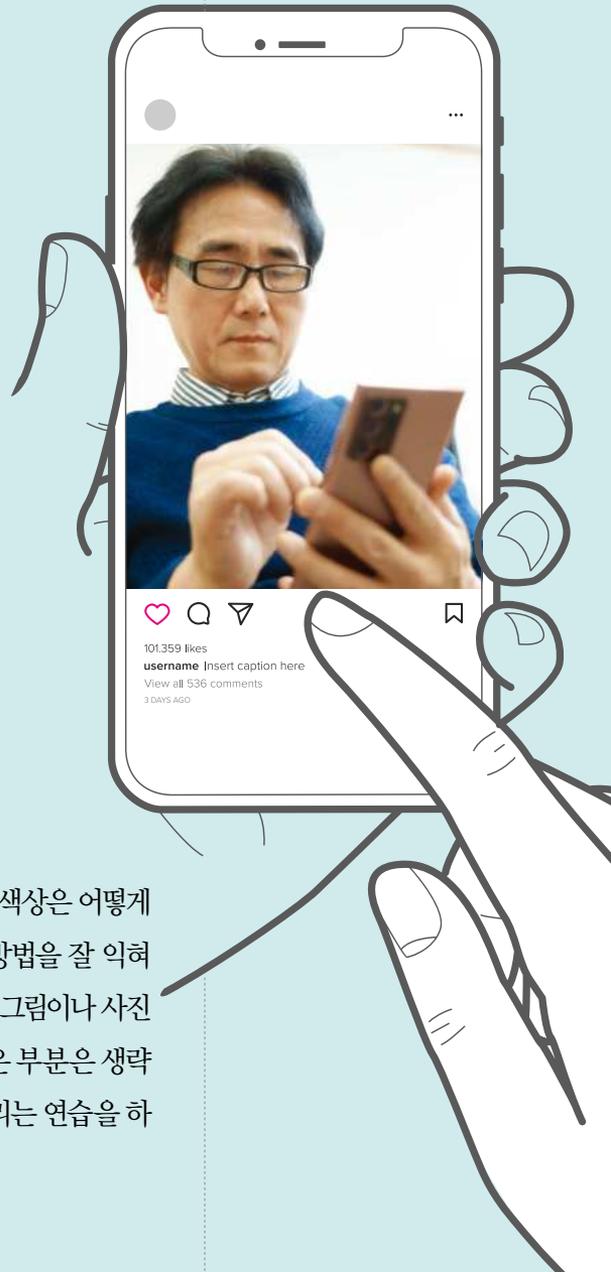
## 모바일 그림에 관심을 갖게 된 계기는요?

그림에 관심이 많아 중학교 때 미술반에서 활동했어요. 스마트폰으로 그림을 그리기 시작한 것은 6년 전입니다. 그 당시 스마트폰을 새로 구입했는데 펜이 함께 있었어요. 출근하거나 멀리 이동할 때 '메모장' 화면에 급한 업무보고를 막 써놓곤 했죠. 그러다 낙서처럼 만화도 그려봤는데 너무 재미있더라고요. 그런데 친구들이 그 낙서만화를 보고 잘 그렸다고 칭찬하는 거예요. 그때 정식으로 그림을 그려보자고 생각했죠. 제 스마트폰에서 사용할 수 있는 그림그리기 앱(App)을 찾아봤고 그중 하나를 내려 받아 그리기 시작했어요.



## 그림을 그리면서 많은 노력이 있었을 것 같아요.

처음 그리려고 화면을 열어보니 브러시가 100개도 넘었어요. 어떤 것을 선택해서 그려야 할지 막막했죠. 이것저것 사용해 보면서 꾸준히 연습하니 나에게 맞는 브러시가 나오더군요. 인물화는 인터넷에 있는 그림을 아무거나 찾아서 그리다가 주변 지인과 친구, 직장 동료의 얼굴을 하나하나 그리기 시작했어요. 사람 얼굴은 미세해서 눈매만 조금 바뀌어도 인상이 달라져요. 게다가 사람들이 스마트폰으로 그림을 확대해서 보기 때문에 세밀하고 빈틈이 없어야 합니다. 인물을 그릴 때는 초안부터 잡아 놓고 얼굴 특징을 파악하기 위해 하루 종일 고민했어요. 한 작품을 완성하는 데 3일 걸렸죠. 반면 만화는 색이 단조롭고 원색을 사용하기 때문에 그리기가 좀 쉬웠어요.



## 모바일로 그림을 잘 그리는 방법이 있다면요?

먼저 그리기 도구를 잘 활용해야 합니다. 브러시 굵기와 색상은 어떻게 바꾸는지, 도면은 어떻게 활용하는지 등 기본적인 사용 방법을 잘 익혀야 해요. 매일 그리는 연습도 중요해요. 처음에는 실물보다 그림이나 사진을 보고 그리면 쉬워요. 사진을 보고 그릴 때는 중요치 않은 부분은 생략하고 의미 있는 부분만 표현해 보면 좋아요. 계속 보고 그리는 연습을 하



66

모바일 그림은 비용도 들지 않고 늘 손에 쥐고 있던 스마트폰을 그림도구로 활용할 수 있다는 점이죠. 자신의 손으로 직접 의미 있는 작품을 창작한다는 재미도 큼니다. 그림이 엄청 대단하지 않아도 직접 그렸다는 사실 하나만으로도 잔잔한 기쁨을 느낄 수 있어요. 게다가 그림을 그리면서 가족, 친구 등 주변 사람과 함께할 수 있기에 인간관계도 좋아집니다.



면 그린 이미지가 머릿속에 남고 어느 순간 눈으로 본 것이 아닌 머릿속의 이미지를 꺼내 그릴 수 있어요.

### 작품 중 특별히 아끼는 그림이 있나요?

프랑스 영화배우 '소피 마르소'의 초상화를 유독 아껴요. 인터넷에서 구한 사진을 보고 그렸는데 유독 작품을 힘들게 완성했어요. 그녀의 깊고 매력적인 눈을 잘 표현하고 싶었는데 마음대로 잘 그려지지 않아 3일을 붙잡고 전전공공했죠. 최근 한 지인으로부터 자신의 얼굴을 그려 달라는 부탁을 받았어요. 66세인데 머리카락이 별로 없고 피부도 거칠었어요. 어떻게 그려야 할지 고민했죠. 머리카락을 눈치채지 못하게 채워 넣고 피부도 깔끔한 느낌으로 그렸어요. 그 지인이 그림을 보더니 10년은 젊어 보인다면서 매우 좋아하셨어요. 제 그림이 누군가를 기쁘게 했다는 점에서 큰 보람을 느낀 작품입니다.

### 일렉트릭 기타 연주도 취미라고 했는데요?

고등학교 때 기타에 빠져 하루 10시간 이상 기타를 쳤어요. 대학교에 가서 밴드 활동을 했는데 공연이 있는 날에는 무용과 여학생들이 몰려왔어요. 직장에 다니면서도 기타를 놓지 않았죠. '직장인 밴드' 동호회에서 기타를 쳤으니까요. 업무를 마치고 동호회에 가면 밤 10시가 넘었어요. 한두 시간 연습하다 막차 타고 집에 오곤 했어요. 요즘은 기타 열정을 나눔으로 이어가요. 인천항보안공사에서 직원 400여 명을 대상으로 하는 교양강좌로 기타와 모바일 그림 강의를 무료로 진행하고 있어요.

### 은퇴 시니어가 모바일 그림을 그리면 좋은 점은요?

은퇴하고 취미생활을 하려면 비용도 만만치 않잖아요. 하지만 모바일 그림은 비용도 들지 않고 늘 손에 쥐고 있던 스마트폰을 그림도구로 활용할 수 있다는 점이죠. 자신의 손으로 직접 의미 있는 작품을 창작한다는 재미도 큼니다. 그림이 엄청 대단하지 않아도 직접 그렸다는 사실 하나만으로도 잔잔한 기쁨을 느낄 수 있어요. 게다가 그림을 그리면서 가족, 친구 등 주변 사람과 함께할 수 있기에 인간관계도 좋아집니다.

### 앱 설치해야 그릴 수 있어

‘모바일 그림 그리기’는 스마트폰이나 태블릿 등에서 사용할 수 있는 그림그리기 앱(Application)을 활용해 그리는 것입니다. 그림그리기 앱에서는 브러시, 색상 선택기, 캔버스, 지우개 등 다양한 미술 도구를 제공합니다. 이들 도구를 적절하게 조절해서 그림을 그립니다.

모바일 그림 그리기를 시작하려면 모바일 기기가 있어야 합니다. 그중 스마트폰은 펜을 보면서 그릴 수 있고 휴대가 간편해 초보자에게 부담이 없습니다. 사용하는 스마트폰에 펜이 없다면 ‘터치펜’만 추가로 구입합니다. 앱도 내려받아 설치해야 합니다. 초보자가 사용할 앱은 복잡하고 어려운 기능보다 쉽고 꼭 필요한 기능 위주로 구성된 것이 알맞습니다.

### 어려운 색칠도 터치 한 번으로

모바일로 그림 그리는 방법은 ‘캔버스 만들기 → 브러시 선택 → 색상 선택 → 그리기 → 색칠하기’ 과정으로 이루어집니다. 먼저 앱을 실행한 후 기본메뉴에서 ‘갤러리’를 클릭하면 그림을 그릴 수 있는 캔버스가 나타납니다. 이때 캔버스 크기와 화면 밝기 등을 조절할 수 있습니다.

그다음 캔버스 상단의 붓 모양인 ‘브러시’를 터치하면 다양한 브러시가 나타납니다. 그중 알맞은 브러시를 선택해 캔버스에 밑그림을 그립니다. 밑그림이 완성되면 다시 색칠할 브러시를 선택합니다. 그리고 캔버스 상단의 동그라미 모양인 ‘색상 선택기’에서 색을 정한 후 색칠합니다. 한편 넓은 배경이나 면적을 칠할 때는 브러시보다 ‘채우기’ 기능을 이용합니다. 캔버스 상단의 페인트통 모양인 ‘채우기’



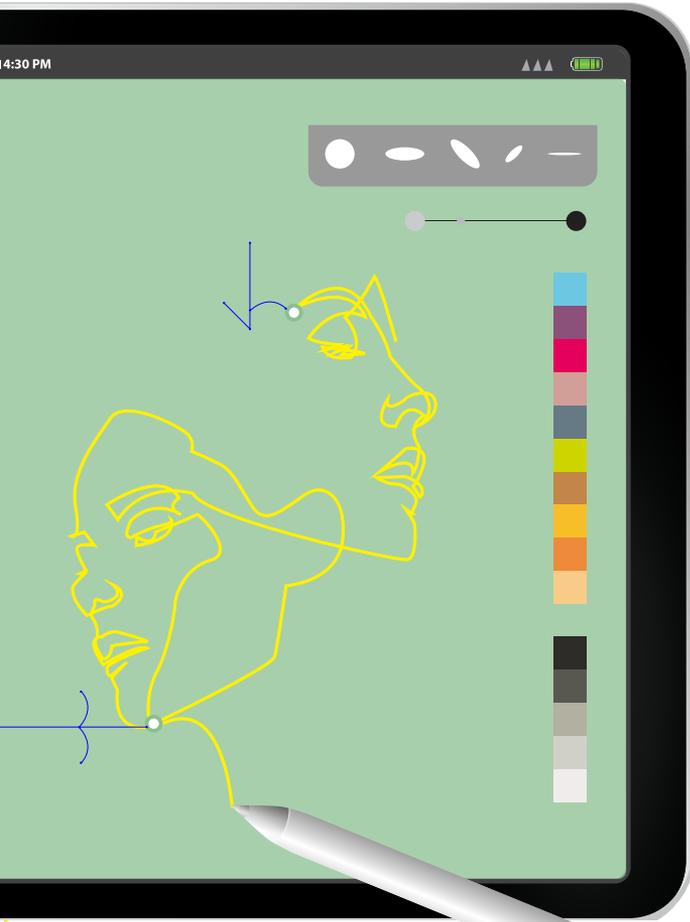


를 누르고 색을 선택한 후, 칠하려는 영역을 터치하면 색칠이 끝납니다. 완성된 작품은 기본 메뉴에서 '캔버스'를 선택해 '저장'합니다. 다른 사람에게 그림을 보내고 싶다면 '공유'를 누릅니다.

### 언제 어디서든 쉽고 빠르게

모바일 그림은 언제 어디서나 그릴 수 있다는 장점이 있습니다. 집이나 카페에서 혹은 여행 중에 그리고 싶은 대상이 보이면 언제든지 모바일 기기를 꺼내 그리기가 가능합니다. 그때문에 창작 순간을 놓치지 않습니다. 비용이 들지 않는 것도 매력입니다. 이미 가지고 있는 모바일 기기만 있으면 됩니다. 도화지나 물감이 없어도, 평소 그림에 자신이 없어도 마음껏 그릴 수 있습니다.

쉽고 빠르게 그릴 수 있다는 점도 특징입니다. 몇 번의 터치만으로 채색 작업이 끝나고, 뽀뽀뽀 그려진 선이나 칠하다 빠져나온 색도 터치 한 번으로 바로 지워집니다. 그림을 클라우드에 저장하기 때문에 저장 공간 제한을 받지 않고 관리가 쉽습니다. 인스타그램이나 페이스북 등 SNS에 바로 게시가 가능해 작품을 즉시 공개할 수도 있습니다.



## TIP

복잡한 그림을 그릴 때 한 장의 그림을 여러 개로 나눠 그릴 수 있는 '레이어(도면층)' 기능을 이용하면 편리합니다. 이는 밑그림과 채색, 배경 등을 각 도면에 따로따로 그린 후 합쳐서 한 장의 그림으로 완성하는 것입니다. 도면마다 따로 수정, 이동, 삭제가 가능해 그림 그리기가 보다 쉽습니다.



### 점점 진화하는 보이스피싱

“아이고, 강사님. 아직도 보이스피싱 당하는 명칭한 사람이 있습니까?” 은퇴자 대상 금융사기 예방 교육을 나가면 꼭 나오는 말입니다. 하긴 우리나라에 보이스피싱이 처음 발생한 게 2006년이니 벌써 18년이나 되었습니다. 그동안 많은 채널을 통해 보이스피싱 예방법을 들었습니다.

하지만 보이스피싱은 아직도 진행 중입니다. 아니 오히려 더 교묘해져 2022년에는 현직의사가 41억 원이라는 거액의 피해를 보기도 했습니다. 경찰청 자료에 따르면 2023년 한 해 동안 매일 55건의 보이스피싱 피해가 발생했고, 건당 피해 금액도 2,000만 원이 넘었다고 합니다.

그렇다면 왜 이렇게 오랜 기간 보이스피싱이 근절되지 않는 걸까요? 그건 아마도 보이스피싱 수법이 계속 발전하고 있기 때문이 아닐까 싶습니다. 2006년 발생한 국내 최초 보이스피싱은 국세청에 납부한 세금을 환급해 준다는 수법이었습니다. 이후 예방법이 알려지면서 새로운 유형이 나왔습니다. 바로 카드대금 연체, 자녀 납치 협박, 범죄 연루, 기관 사칭, 재난지원금 빙자 같은 유형입니다.

따라서 보이스피싱을 예방할 수 있는 가장 좋은 방법은 ‘현재’ 유행하는 보이스피싱 수법을 잘 알고 대비하는 것입니다.



## 보이스피싱과 AI의 만남

현재 유행하는 보이스피싱은 ‘사칭형, 대출빙자형, 신종사기형’이 대표적입니다. 사칭형은 주로 가족이나 지인, 공공기관을 사칭하는 사기범들이 문자와 악성 앱(app)을 활용해 금전을 갈취하는 수법입니다. 금융감독원 자료에 따르면 2022년 이후 가장 많이 늘어난 유형이 바로 사칭형이고, 특히 60대 이상의 피해자가 지속적으로 늘어나고 있어 주의가 필요합니다.

사칭형의 대표적인 유형은 카톡이나 메신저로 이런 문자가 오는 것입니다. “엄마! 나 휴대폰 액정이 깨져 수리 맡겼어. 급한 일이 있어 대리점 휴대폰 빌려 카톡 보내. 지금 보낸 앱 깔아 줘. 이 앱으로 내가 환불 받을 게 있는데, 오늘까지만 가능하대. 엄마가 대신 좀 깔아주라. 엄마 신분증 사진하고 환불 받을 계좌번호와 비밀번호도 보내줘. 너에게 환불 받은 돈으로 맛있는 것 사 먹자.”

이런 문자를 주고받다 보면 자신도 모르게 휴대폰 원격조종이나 전화 가로채기 같은 악성 앱을 설치하게 됩니다. 악성 앱이 깔리면 사기범들은 휴대폰에 저장된 개인정보를 탈취해

대포폰을 개설하고 통장도 만듭니다. 그리고 휴대폰을 원격조종해 예금 이체와 비대면 대출까지 진행합니다. 그러는 동안 휴대폰에는 안내 문자 하나 안 뜹니다. 왜냐하면 이미 원격조종으로 안내 문자를 차단했기 때문입니다.

물론 피해구제 골든타임인 30분 이내에 이런 피해 사실을 알게 되면 다행입니다. 현재 100만 원 이상의 입금 건은 자동화기기에서 30분 지연인출제도가 적용 중이라 바로 경찰청 ‘112’나 금융감독원 ‘1332’에 신고하면 되니까요. 하지만 금융감독원이 2021년 시행한 보이스피싱 피해자 설문조사를 보면 50대 이상 피해자 중 피해 사실을 30분 이내에 알아챈 경우는 10명 중 2명에 불과하다고 합니다.

그런데 최근 사칭형에 새로운 유형이 등장하기 시작했습니다. 바로 인공지능(AI)으로 지인의 목소리를 위조해 금전을 갈취하는 ‘딥 보이스(Deep Voice)’입니다. 딥 보이스는 작년 3월 캐나다에서 발생한 지 6개월 만인 2023년 9월 국내에서 첫 피해 사실이 접수되었습니다.

그런데 문제는 이런 딥 보이스 수법이 이제 막 시작이라는 점입니다. 한국정보보호학회에 따르면 최근 AI 기술이 급격하게 발전하면서 2~5초 정도의 음성 샘플만으로도 타인의 목소리를 쉽게 모방할 수 있다고 합니다. 앞으로 가족 간 통화도 의심해야 하는 시대가 된 것입니다.

## 보이스피싱 예방과 대응 방안

이런 사칭형 보이스피싱을 당하지 않으려면 가장 먼저 개인정보를 철저히 관리해 악성 앱





을 사용한 정보 탈취에 주의해야 합니다. 설마 하는 생각으로 주민번호, 통장사본, 계좌비밀번호 등이 담긴 사진이나 메모를 휴대폰에 저장하면 절대 안 됩니다. SNS에 개인정보가 담긴 영상을 남기거나, 편하다고 인터넷 사이트마다 아이디와 비밀번호를 저장하고 ‘자동 로그인’을 해도 안 됩니다. 그리고 수시로 자신의 휴대폰에 악성 앱이 설치되어 있는지 파악해 제거해야 하는데, 이때 유용한 앱으로 ‘시티즌 코난’을 추천 드립니다. 시티즌 코난은 경찰대학과 보안업체 인피니그루가 함께 개발해 믿을 수 있습니다. 설치하는 플레이 스토어에서 무료로 다운받으면 되는데, 아이폰은 지원이 안 되므로 참고하시기 바랍니다. 이런 노력에도 불구하고 사칭형 보이스피싱에 노출되는 경우가 있을 것입니다. 만약 가족이나 지인이 문자나 전화로 금전을 요구하면 일단 알겠다고 한 후 전화를 바로 끊어야 합니다. 그리고 나서 금전을 요구한 상대방에게 직접 전화를 걸어 사실 여부를 확인해야 하는데, 이때 전화는 타인

전화기 사용을 권합니다. 왜냐하면 이미 악성 앱이 설치되었다면 자신의 휴대폰으로 건 전화를 사기범들이 중간에 가로채기에 반드시 다른 전화기를 사용해야 합니다.

사칭형 다음으로 많이 발생하는 보이스피싱 유형은 ‘대출빙자형’입니다. 이 유형은 작년 5월부터 시작된 온라인 원스톱 대환대출 인프라 구축과 최근 금융권의 소상공인 이자환급 정책이 시행되면서 부쩍 증가하고 있습니다. 금융회사에서는 불특정다수를 상대로 대출 안내나 광고를 절대 하지 않습니다. 그리고 소상공인 이자환급도 은행이 자체적으로 지원 대상을 선정해 환급액을 지원하기에 별도의 신청 절차가 없습니다. 만약 관련 문자나 카톡을 수신했다면 금융회사 대표번호를 확인하고 타인의 전화기를 사용해 직접 문의하시기 바랍니다.





‘신종사기형’ 보이스피싱의 대표적인 유형은 지급정지 제도를 악용한 통장 헐박입니다. 사기범은 무작위로 수집한 계좌로 소액을 입금한 후 보이스피싱 피해 신고를 합니다. 이렇게 신고된 계좌는 두세 달간 입출금 정지와 전자금융거래가 제한됩니다. 사기범들은 이를 악용해 지급정지를 풀어줄 테니 돈을 보내라는 것입니다. 이에 금융당국은 피해자가 피해금을 편취할 의도가 없음을 소명하는 헐박 문자 같은 자료를 가지고 이의를 제기하면 피해금과 관련 없는 부분은 즉시 지급정지를 풀어주는 법 개정을 최근 시행했습니다.

### 유사수신행위 유형과 대응 방안

보이스피싱 외에도 연금수급자가 특히 조심해야 할 금융사기에는 ‘유사수신행위’가 있습니다. 2023년 불법사금융신고센터에 접수된 유사수신행위 유형을 보면 ‘신기술이나 최신 유행 분야 사업 빙자’(64%), ‘가상자산과 금융상품 매개’(23%), ‘조합 가장’(13%) 순으로 발생했습니다. 신기술이나 최신 유행 분야 사업 빙자 유

형은 유튜브 같은 온라인에서 쉽게 찾아볼 수 있는데, ‘천연자원 베이스 거래로 월 100% 수익 모델에 투자하세요’ 같은 유형이 대표적입니다.

가상자산 등을 활용한 유사수신행위 역시 SNS에서 쉽게 찾아볼 수 있습니다. ‘가상자산거래소 임직원이 추천하는 상장 예정 대박코인에 투자하면 400% 수익 보장’ 같은 유형이 대표적입니다. 특히 이 유형에서는 ○○투자금융 같은 금융회사를 사칭하는 경우가 많은데, 금융감독원 파인(fine.fss.or.kr) 사이트 ‘제도권 금융회사 조회’에서 정식 금융회사인지를 확인할 수 있습니다.

조합 가장 유사수신행위는 온라인보다는 오프라인에서 주로 발생합니다. 사업설명회를 빙자해 협동조합이나 영농조합에 출자금을 내면 높은 모집 수당과 평생 확정 배당금을 주겠다고 현혹하는 유형입니다. 하지만 관련 법령에 따라 지자체에 신고된 조합이라고 해도 원금 보장, 확정 수익 등을 약속하면서 자금을 모집하는 것은 불법이므로 절대 속지 말아야 합니다.

## VOICE PHISHING



### 2023년 불법사금융신고센터에 접수된 유사수신행위 유형

신기술이나 최신 유행 분야 사업 빙자	64%
가상자산과 금융상품 매개	23%
조합 가장	13%

# 공자에게 배우는 공부의 즐거움

## 공자와 『논어』 3편

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

### 공부와 인생

서울의 어느 평생학습관에 강의를 갔습니다. 대부분 노년층이었는데 강의 분위기가 심상찮습니다. 눈이 초롱초롱하고 자세는 반듯반듯합니다. 건물을 나오다가 보지 못했던 게시물이 보였습니다. 이곳에서 공부하시는 분들이 쓴 글 중 ‘배움의 옷’이라는 제목의 글을 읽다가 울컥했습니다.



가난에 허덕이던 시절

나에게 배움의 길은 없었다.

달려가는 세월 따라가다 보니

홀쩍 60대가 되어 버렸고,

자식을 위해, 생활을 위해

하나둘 던져 버린 내 인생의 옷

남은 것은 초라한 내 마음

이제라도 배움을 통해 따뜻한 옷을 입고 싶다.

나를 위한 옷을 입고 싶다.

글을 읽으며 ‘공부가 참 좋은 것이구나’ 하는 생각이 들었습니다.

### 학이시습지

공부의 즐거움에 관해 가장 오래된 문헌 중 하나가 『논어』 ‘학이시습지’일 것입니다.

“학이시습지 불역열호(學而時習之 不亦說乎)” 배우고 때때로 익히니 기쁘지 아니한가.

『논어』는 공자와 제자들의 이야기를 엮은 책입니다. 그 책의 첫머리가 공부에 관한 것입니다. 공자에게 공부가 얼마나 중요했는지 알 수 있는 대목입니다. 실제로 공자는 평생 공부에 충실했고, 제자들을 가르치는 일을 낙으로 여겼습니다. 그에 비해 우리는 배움이 얼마나 즐거운 것인지 잊어



버린 듯합니다. 언제부턴가 공부가 힘들고 피하고 싶은 것이 되었습니다.

저희 아버지는 일제강점기에 태어나 6.25전쟁을 거치는 통에 초등학교도 다니지 못하셨습니다. 당신의 안타까움이 자식들에게 전해져 아들들에게 공부를 강조하셨지요. 하지만 아들은 아버지 마음을 몰랐습니다. 어떤 사람에게 공부는 간절함인데, 또 다른 사람에게는 귀찮고 고통스러운 것입니다. 여러분은 어떠신지요?

### 배움의 좋은 점

퇴직하신 분을 가끔 만납니다. 도서관과 평생교육원으로 출근하시는 분이 많습니다. 그분들이 말씀하시는 배움의 좋은 점을 정리해 보았습니다.

첫째, 돈이 들지 않는다. 둘째, 새로운 지식을 얻는다. 셋째, 사람을 사귄다. 넷째, 시간이 잘 간다. 다섯째, 품위 있는 사람이 되는 것 같다.

이런 배움의 이익을 공자도 잘 알았을 겁니다. 공자와 공부에 관한 재미있는 일화가 있습니다. 자기를 알아줄 제후를 찾아 천하를 떠돌던 공자가 61세가 되었을 무렵 초나라의 섬葉 땅에 도착합니다. 제자 자로가 초나라 대부 섬公葉을 만났는데 섬공이 자로에게 물었습니다.

“자네 스승은 어떤 사람인가?”

어떻게 대답해야 할지 몰랐던 자로는 머뭇거리다가 돌아옵니다. 그 일을 공자에게 보고하니 자로에게 이렇게 말합니다.

“너는 어찌하여 ‘그는 무엇인가에 분발하는 마음이 생기면 밥 먹는 것도 잊고, 그것이 즐거워 근심을 잊으며, 늙음이 다가오는 것도 알지 못합니다’라고 말하지 않았느냐?” \_ 『논어』

여기서 나온 사자성어가 발분망식發憤忘食입니다. 무엇인가 열심히 하느라고 밥 먹는 것을 잊는다는 말이지요. 요즘 말로 몰입입니다. 그 일이 무엇이든 하나에 몰두하고 있는 모습은 숭고하기까지 합니다. ‘낙이망우樂以忘憂’, 그것이 즐거워 근심도 잊을 정도라니 대단한 몰입력입니다. 재미 있는 것은 이런 말을 공자가 자기 입으로 했다는 것입니다. 얼마나 공부를 좋아했고 즐겼는지 알 수 있는 대목이지요.

### 일이란지

천하를 주유하고 돌아온 공자는 제자를 양성하는 일에 몰입합니다. 『논어』에 제자들에게 강조하는 그만의 공부 방법이 있습니다. 공자가 자공에게 물었습니다.

“자야, 너는 내가 많은 것을 배워서 여러 방면에 통달한 사람이라고 생각하느냐?”

“그렇다고 생각합니다. 아닙니까?”

자공의 대답에 공자가 말합니다.

“그렇지 않다. 나는 하나로 다른 것들을 꿰뚫고 있을 뿐이다.”

일이관지—以貫之, 하나로 다른 것을 꿰뚫는다는 뜻입니다. 요즘 말로 통찰이지요. 공자의 공부법은 하나를 명확하게 이해해서 다른 분야도 짐작하는 것입니다. 꼭 필요한 부분에 천착해서 이치에 통달할 때까지 익히는 것입니다. 성리학에서 강조하는 격물치지格物致知와 연결되죠.

이것은 제자였던 자하의 말에서도 고스란히 드러납니다. “비록 작은 기술이라도 불만한 것은 있지만, 깊은 경지에 이르는 데 장애가 될까 염려되어 군자는 그런 것을 하지 않는다.” 군자는 세상과 인생을 경영하는 큰 생각을 가져야 하는데 작은 것에 매몰되어서는 안 된다는 점을 강조한 것입니다.

왜 작은 것에 매몰되지 말라고 했을까요? 시간의 부족 때문입니다. 공부하다 보면 모르는 것이 많다는 것을 알게 됩니다. 이것저것 손대다가는 얻은 것도 없이 백발일 겁니다. 그런 점에서 공자의 공부법은 포커싱이라고 할 수 있겠네요.

### 학생 공자

공부를 통해 공자가 도달한 삶은 어떤 것일까요? 70세에 이르렀을 때 공자는 자신의 삶을 돌아보며 열다섯에 학문에 뜻을 두었고 서른에 홀로 섰다고 했습니다. 마흔에 미혹됨이 없게 되었고, 신에 하늘의 뜻을 알았으며, 예순에는 귀가 순해졌습니다. 일흔에는 ‘마음이 원하는 대로 해도 법도에 어긋나지 않았다’고 합니다. 그야말로 사회적 삶의 최고 경지입니다.

공부를 통해 흔들림 없는 철학을 갖고, 사회와 어우러지는 삶의 태도를 성취하는 일은 멋진 일입니다. 하지만 우리가 공부에 관해 공자에게 배울 점은 그런 성취보다 배움에 대한 그의 정신, 태도에 있는 듯합니다. 배움에 관해 묻는 제자들에게 공자는 이렇게 말합니다.

“열 가구 정도의 작은 마을에도 반드시 나처럼 충직하고 신의를 중시하는 사람은 있을 것이다. 그러나 나만큼 배우기를 좋아하는 사람은 없을 것이다.”

공자는 공부가 곧 삶이었던 영원한 학생이었습니다.

### 집중독서

집중독서라고 부르는 공부 방법이 있습니다. 한 분야를 골라 그것만 집중적으로 파고 들어가는





공부입니다. 공자도 집중독서를 했습니다. ‘위편삼절韋編三絶’이 그것을 말해 줍니다. 주역周易에 심취해서 죽간을 묶은 가죽끈이 세 번이나 끊어질 정도로 읽었습니다.

『논어』를 통해 유추해 볼 수 있는 공자의 공부법은 사랑입니다. 플라톤은 “앎의 시작은 경외다”라고 했습니다. 놀라움을 경험한 사람은 충격에 빠지죠. 충격에 빠진 사람은 사랑하게 됩니다. 사랑은 사건이 되어 우리 삶을 송두리째 바꿉니다. ‘말분망식發憤忘食’이 그것을 잘 말해 줍니다.

공자의 공부는 ‘습첩’으로 이어집니다. 『논어』의 첫머리는 “배우고 때때로 익히면 또한 기쁘지 않은가?”로 시작됩니다. 學은 배움이고, 습첩은 익힘입니다. 배움의 뒤에는 익힘이 따라야 합니다. 한 권의 책을 열심히 읽는다고 해도 금방 잊어버립니다. 망각을 이겨내는 방법은 익히는 것입니다. 중요한 내용을 정리해 보고, 외우기도 하면서 자기 것으로 만듭니다. 습의 최고는 역시 가르치는 것이겠지요. 가르치면서 가장 많이 배우는 법입니다.

### 공부의 방향: 성찰

공자가 가장 아낀 제자는 안회顔回였습니다. 청빈한 삶으로 배움과 실천에 충실했던 공자의 수제자였죠. 하지만 불운했던 안회는 서른둘이라는 젊은 나이에 요절하고 말았습니다. 안회의 죽음에 공자는 ‘하늘이 나를 버리는구나!’라며 탄식하죠.

안회를 통해 공자가 추구한 공부의 방향을 짐작할 수 있습니다. 공자가 안회에게 칭찬을 아끼지 않았던 이유는 그가 자기 수양에 충실했기 때문입니다. 공자는 “예전 사람들은 자기 자신을 위해 공부했는데, 요즘 사람들은 남에게 보이기 위해서 공부한다”라며 세태를 비판합니다. 자기 자신을 위한 공부란 자기 수양을 통해 올바른 품성을 얻는 것입니다. 자기를 알아야 남도 알 수 있고, 자기를 성찰해야 군자로서의 몸가짐을 지켜낼 수 있습니다.

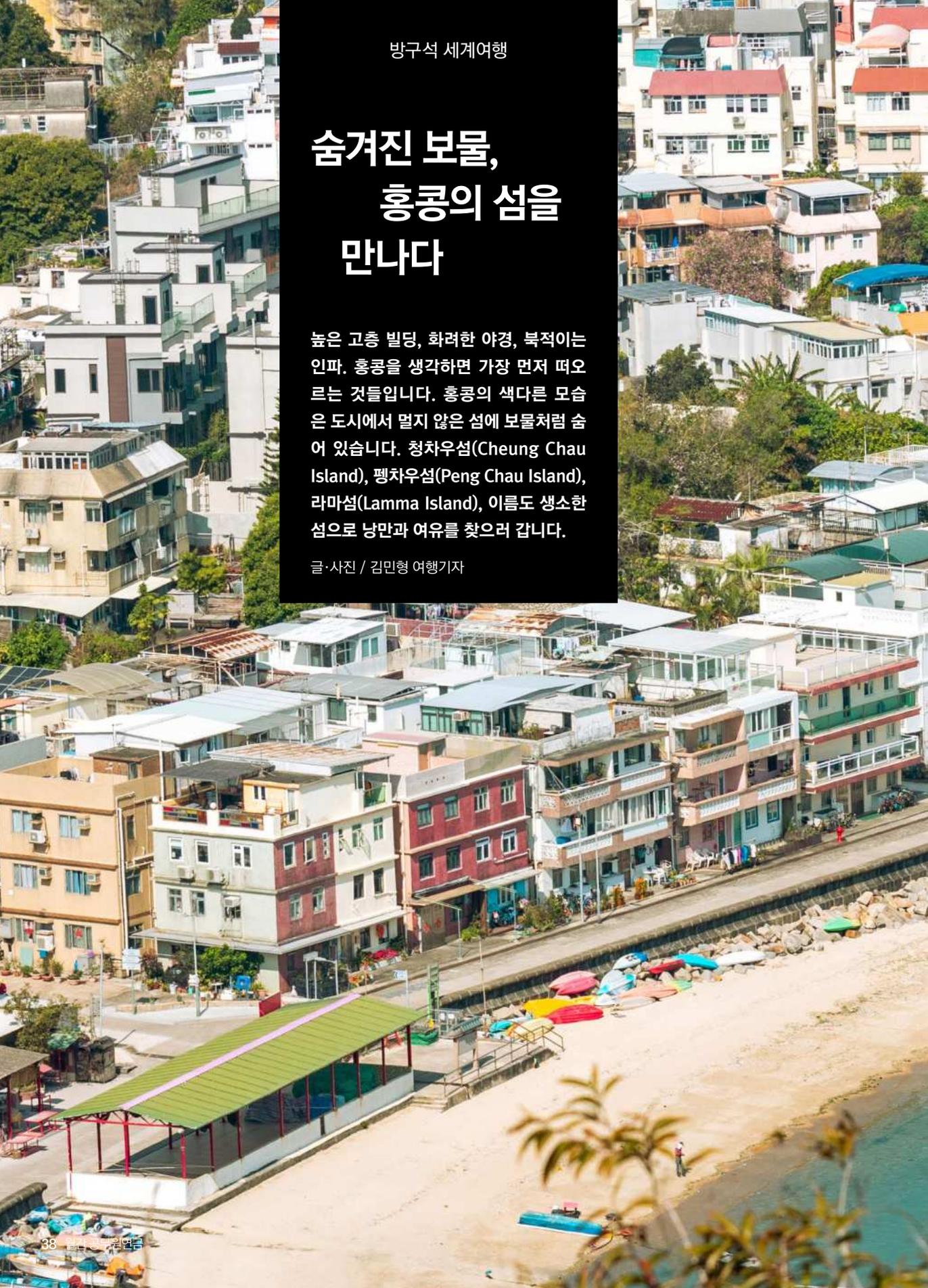
우리는 어떤 사건이나 문제의 원인을 외부에서 찾는 데 익숙합니다. 외부에서 원인을 찾는 이유는 자기를 보호하려는 본능 때문입니다. 자기 성찰은 내부에서 원인을 찾습니다. 내가 방심했구나, 노력이 부족했구나. 이렇게 자기를 인정합니다. 그 덕분에 문제를 자기중심으로 풀어냅니다. 공자가 자기 성찰을 중요하게 여긴 것은 그것이 문제 해결의 시작이기 때문입니다.



# 숨겨진 보물, 홍콩의 섬을 만나다

높은 고층 빌딩, 화려한 야경, 복직이는 인파. 홍콩을 생각하면 가장 먼저 떠오르는 것들입니다. 홍콩의 색다른 모습은 도시에서 멀지 않은 섬에 보물처럼 숨어 있습니다. 청차우섬(Cheung Chau Island), 팡차우섬(Peng Chau Island), 라마섬(Lamma Island), 이름도 생소한 섬으로 낭만과 여유를 찾으러 갑니다.

글·사진 / 김민형 여행기자





## 바다를 품은 조용한 어촌, 청차우섬

여행은 홍콩 여객선터미널(Central Ferry Pier) 5번 부두에서 출발합니다. 홍콩섬에서 10km 정도 남서쪽의 청차우섬으로 가기 위해서는 페리를 타야 합니다. 페리는 두 종류가 있는데, 일반 페리는 한 시간, 고속 페리는 35분 정도 소요됩니다. 자주 운행하므로 터미널에 도착해서 선택해도 문제없습니다.

파도와 실랑이를 벌이며 바깥 풍경을 구경하다 보면 어느새 인구 2만의 작은 섬 청차우에 도착합니다. 섬 모양 때문에 흔히 청차우섬을 아령섬이라 부르지만, 위성사진으로 보면 알파벳 'H'가 옆으로 놓인 형태에 가깝습니다. 얇고 긴 가운데 지역에 상점과 주택, 카페 등이 길게 늘어서 있습니다. 거리의 폭이 좁아 차량 운행은 불가능합니다. 따라서 섬의 이동 수단은 특수 설계된 소형 트럭이나 자전거뿐입니다. 청차우섬의 외곽은 산에 둘러싸여 있습니다. 산은 가장 높은 곳의 고도가 95m 정도로 비교적 낮습니다. 섬 외곽의 소규모 주거지역은 명 왕조 시대부터 전통 어업에 종사하는 현지인의 후손이 지금도 고기를 잡아 생계를 유지하고 있습니다.

선착장에 내리면 우거진 나무 주변에 무수히 많은 자전거가 세워져 있습니다. 싱싱한 해산물과 건어물을 파는 다양한 상점을 지나면 금방 산HING스트리트(San Hing Street)와 팍셰스트리트(Pak She Street)를 걷게 됩니다. 높지 않은 낮은 건물 사이로 현지인의 삶의 터전이 펼쳐집니다. 알록달록 파스텔톤의 건물 사

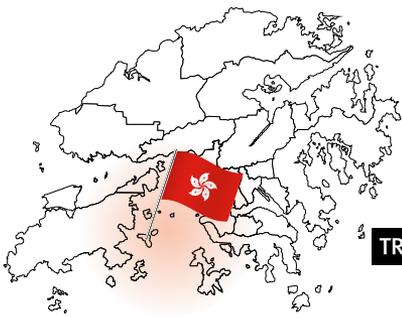


(위) 통완비치, (아래) 눈길이 가는 벽화

이에는 구멍가게, 꽃가게, 정육점, 과일가게, 잡화점 등 다양한 점포가 관광객을 맞이합니다.

산HING스트리트에서 방향을 틀어 동쪽으로 조금만 걸으면 금방 광활한 해변이 나타납니다. 초승달 모양으로 곧게 뻗은 통완비치(Tung Wan Beach)입니다. 햇볕에 물기를 말리는 서핑보드, 언덕 위 아기자기한 주택, 벽에 가득한 중국풍 일러스트, 바람에 펄럭이는 붉은 양자형기 등 홍콩의 깊숙한 여행지에서 바라볼 수 있는 풍경입니다. 수평선 너머로 홍콩섬을 바라볼 수 있는 점도 통완비치를 찾는 이유입니다.

팍셰스트리트 끄트머리 농구장 옆에는 팍타이 사원(Pak Tai Temple)이 위치합니다. 홍콩에서 가장 오래된 도교 사원인 이곳은



### TRAVEL INFORMATION

#### 홍콩 여객선터미널

Man Kwong St, Central, Hongkong

청차우행 페리: 15홍콩달러~

펑차우행 페리: 16.6홍콩달러~

라마섬행 페리: 18.6홍콩달러~

#### Leather Factory

10:00-20:00(월요일 휴무)

#### Hoi King Seafood Restaurant

Wing on street, Peng Chau, HongKong

05:30-14:30

펑차우 전경



1783년 섬 어민들이 수호신 팍타이를 기리기 위해 지었습니다. 현재도 엄숙한 분위기 속에서 팍타이 신을 기리고 있습니다.

### 고요함이 전해 주는 안식, 펑차우섬

고속 페리로 30분이면 도착하는 펑차우섬은 아담합니다. 전체 둘레가 5km 정도로 우리나라 남이섬보다 조금 큼니다. 천천히 걸어도 섬을 한 바퀴 돌아보는 데 서너 시간이면 충분합니다. 또 이름에서 섬의 특징을 알 수 있는데, 펑차우는 광둥어로 평평하다는 뜻입니다.

펑차우섬은 홍콩이 가장 변화했던 1980년대 풍경을 고스란히 간직하고 있습니다. SNS가 발달하기 전에는 현지인만의 비밀스러운 장소였지만, 이제는 외국인 관광객에게도 꽤 알려졌습니다.

선착장에서 바로 이어지는 윈온스트리트(Wing On Street)와 윈힝스트리트(Wing Hing Street)가 섬의 중심지입니다. 맛집, 카페, 상점이 한곳에 모여 있습니다. 동화에 나올 법한 양증맞은 주거시설도 준비합니다. 윈힝스트리트에선 현지 명물 새우 멘보샤와 파인애플 빵, 찐 새우를 합리적인 가격에 맛볼 수 있습니다.

주민 삶의 영역인 윈온스트리트에서 ‘가족 공장(Leather Factory)’이라고 쓰인 간판을 따라가면 색다른 공간에 들어서게 됩니다. 버려진 의자, 병, 화분, 타이어, 자전거 등이 젊은 예술가의 손길을 거쳐 예술품으로 재탄생한 장소입니다. 꽃이 무성하고 풀잎이 웃자란 고

철 사이를 걷다 보면 영화의 한 장면에서 있는 느낌이 듭니다.

팽차우섬에서 가장 큰 룡모 사원(Lung Mo Temple)은 윈온스트리트 동쪽 해변에 있습니다. 빨간색과 황금색이 조화롭게 어우러진 룡모 사원은 1970년대 어업으로 생계를 유지하던 섬 주민이 물의 여신을 기리던 장소입니다. 고요하고 엄숙한 분위기가 사원 입구부터 전해집니다. 사원 내부의 용을 부부가 손으로 쓰다듬으면 아이를 갖게 된다는 전설이 지금까지 전해지고 있습니다.

반나절 동안 팽차우섬을 걷다가 배가 고프면 윈온스트리의 딤섬 식당 호이킹(Hoi King Seafood Restaurant)이 적절한 선택입니다.

이곳은 4명의 딤섬 장인이 새벽 3시부터 딤섬을 만들어 오전 5시 30분에 첫 손님을 받는 로컬 식당입니다. 식당 앞은 딤섬을 찌내는 증기로 가득합니다. 메인 메뉴인 돼지고기 딤섬은 입에 넣으면 육향과 함께 육즙이 입안 여기저기로 짜르르 퍼집니다.

### 교류의 중심, 라마섬

라마섬은 세 섬 중 가장 큰 섬입니다. 전형적인 어촌마을 모습을 볼 수 있고, 이방인과 교류도 활발했던 터라 이국적인 공간도 상당히 많습니다. 여행자가 이용할 수 있는 인프라도 잘 갖춰져 있는데, 항구 근처에 숙소가 있어 1박 2일 머물며 섬 전체를 고루 둘러볼 수 있습

룡모 사원 전경





니다. 섬마을 탐방, 바다 구경, 트레킹 등이 핵심 콘텐츠이며 5~6시간이면 핵심 스포트를 보고, 식사도 즐길 수 있습니다. 당일 여행지로 적합한 셈이죠. 라마섬은 저우룬과周潤發의 고향으로도 유명합니다.

여객선터미널에서 25~35분이면 라마섬의 용슈완(Yung Shue Wan, 용슈는 중국어로 반얀나무) 부두에 도착합니다. 당일치기 일정은 용슈완 마을에서 시작합니다. 부두에서 내려 조금만 걸으면 마을 중심가에 닿는데, 다양한 식당과 카페, 바, 상점 등이 몰려 있습니다.

이어서 고운 모래와 맑은 물로 유명한 홍싱예비치(Hung Shing Yeh Beach)가 여행자를 반깁니다. 해변이 속한 홍싱예만(Hung

Shing Yeh Bay)은 고고학적 유적지로, 2,500년 전부터 사람이 정착해 살았다고 알려진 지점입니다. 신기한 바위를 직접 관찰할 수도 있습니다.

이후부터는 라마섬 속쿠완 전망대(Lamma Island Sok Kwu Wan Lookout), 속쿠완 부두로 이어지는 도보 여행길입니다. 홍싱예비치부터 속쿠완 전망대까지는 푸른 바다를 보며 걸을 수 있는데, 풍경이 예사롭지 않습니다. 섬의 바다와 마을을 한눈에 담을 수 있습니다. 전체적으로 경사가 완만하고, 길지 않아 누구나 걸을 수 있습니다. 사실 용슈완부터 속쿠완 부두까지 멈추지 않고 쭉 걸으면 1시간 20~30분이면 충분합니다. 얼마나 아담한 섬인지 감이 잡힐 것 같습니다.

트레킹 전후로 입이 심심하면 두부푸딩을 경험하길 추천합니다. 하얀 두부 위에 흑설탕 시럽을 뿌린 음식인데 간식으로든, 간단한 식사로도 적절합니다. 순두부 같은 부드러운 식감, 달콤한 시럽이 조화를 이뤄 남녀노소 즐길 수 있는 맛입니다. 따뜻하게 또는 차갑게 먹을 수 있는 것도 장점입니다.

점심은 선택지가 많습니다. 홍콩식과 인도네시아식, 베트남식, 태국식, 양식 등 다양한데, 홍콩식 시푸드 레스토랑을 추천합니다. 싱싱한 해산물과 육류, 채소를 볶고, 굽고, 찌는 등 다채로운 방식으로 즐길 수 있는데, 양까지 푸 집합니다.

트레킹 중 만난 라마섬 풍경



◀ (좌)속쿠완 전망대, (우)두부푸딩

## 봄바람과 예술이 살랑이는

# ‘파주’



3월이면 매주 나들이를 가고 싶습니다. 목적지는 어디든 괜찮습니다. 일상을 보내는 공간을 벗어나기만 하면 충분하죠. 봄바람의 기운을 담은 고운 색깔을 보고 싶었고, 움츠러든 예술적 영감도 깨우고 싶었습니다. 적절한 여행지를 물색하니 파주가 눈에 들어왔습니다. 현대적인 감성의 미술관과 우리의 역사를 기록한 박물관, 문화유산 등이 웅기종기 모여 있더라고요.

글·사진 / 이성균 여행기자



공예품





개방형 수장고

### 영감을 일깨우는 공간

파주를 선택하게 된 첫 번째 이유는 명확합니다. 2021년 7월 개관한 국립민속박물관 파주의 ‘개방형 수장고’가 무척 궁금했습니다. 이곳은 민속 유물 8만 6,270건과 아카이브 자료 81만 4,581건을 갖춘 국내 최대 민속자료센터입니다. 박물관 관람은 밖에서부터 시작됩니다. 건축물에 박물관의 정체성이 담겨 있기 때문이죠. 박물관은 ‘시간이 보이는 공간’이라는 개념을 바탕으로 합니다. 특히 과거와 현재 그리고 미래 사이를 시간의 쉼표로 보고, 수장고를 쉼표 사이로 짜여 있는 공간으로 기획했습니다. 시각적 개방감을 강조한 형태라 속이 환히 비칩니다.

박물관에 들어가자마자 15m 높이의 개방형 수장고가 여행자를 반깁니다. 이 수장고는

전시물 사이를 통과할 수 있도록 하는 전시기법을 접목했습니다. 그 덕분에 관람자와 전시물의 거리가 좁혀졌고, 소장품에 바짝 다가갈 수 있게 감상할 수 있습니다.

개방형 수장고에 보관된 도기와 토기, 향아리, 소반 등 다양한 생활 도구 중 제 눈길을 사로잡은 몇 가지를 공유합니다. 흰색 바탕에 분홍색 꽃이 그려진 직육면체 형태의 4단 ‘찬합’(소장품 번호 57676), 목이 긴 ‘분청사기모란당초문병’(30980), 몸통에 꽃과 물고기가 그려진 ‘백자청화파초어문호’(72466) 등입니다.

참고로 소장품을 쉽게 검색할 수 있는 실감형 미디어 인터랙티브 미디어월, 아이들과 함께할 수 있는 어린이체험실, 민속 문화의 가치 있는 정보를 사진과 음원, 영상으로 만날 수 있는 민속아카이브도 있습니다.



파주출판단지에는 박물관, 갤러리 등 미적 영감을 주는 공간이 많습니다. 그중에서 외관부터 눈길을 사로잡는 곳이 미메시스 아트 뮤지엄입니다. 2002년, 2012년 베니스건축비엔날레 황금사자상 등을 수상한 포르투갈 건축가 알바루 시자(Álvaro Siza)가 설계한 공간입니다. 그의 손길이 닿은 아트 뮤지엄은 장식 을 배제하고 간결함을 강조했습니다. 특히 파주를 관통하는 임진강과 한강이 굽이치는 것을 곡선으로 표현했습니다. 이런 특징은 외관에서 먼저 확인할 수 있으며, 자연스럽게 전시 공간도 곡면으로 이루어져 있습니다. 또 인조광을 배제하고 자연광을 최대한 포용할 수 있도록 공간을 구성했습니다. 그 덕분에 아트 뮤지엄 전체적으로 편안하면서도 차분한 분위기가 형성돼 있습니다.

이곳에서는 ‘상상력을 자극하는 예술’을 적극 소개하고 있는데, 2018년부터 2023년까지 진행된 미메시스 아트 뮤지엄의 아티스트 프로젝트(AP) 1~6을 총정리하는 컬렉션 전시 ‘2024 MIMESIS AP COLLECTION: FACE’(2024년 3월 17일까지)가 진행되고 있습니다. 역대 AP 선정 작가 19명의 대표작을 만날 수 있는데, 서로 다른 스타일의 작품이 많아 어느 것도 놓치기 싫습니다. 참, 올해 AP7, AP8 전시도 앞둔 만큼 AP가 걸어온 길을 미리 확인하는 전시로 활용해도 좋습니다.

### 파주가 기록한 과거

파주는 과거로는 조선과 끈끈하게 이어져



수장고에 보관된 향아리

### 국립민속박물관 파주

경기 파주시 탄현면 헤이리로 30 국립민속박물관 파주  
10:00~18:00(월요일 휴관) / 무료 / 031-580-5800

### 미메시스 아트 뮤지엄

경기 파주시 문발로 253  
10:00~18:00(월~화요일 휴관)  
성인 9,000원, 청소년(8~18세) 7,000원  
031-955-4100

### 미메시스 아트 뮤지엄





파주 장릉

있고, 지금은 북한이 가깝게 보이는 접경지입니다. 미래에는 융합의 공간으로 활약할 것 같습니다. 조선의 흔적은 파주 장릉(長陵)에 새겨져 있습니다. 세계문화유산인 파주 장릉은 조선 16대 인조(1595-1649)와 첫 번째 왕비 인열왕후 한씨의 능입니다. 처음부터 지금의 자리는 아니었고, 1635년(인조 14) 인열왕후가 세상을 떠나자 이듬해 파주 북운천리에 조성했다고 합니다. 14년 후인 1649년(인조 27) 인조가 눈을 감게 되면서 쌍릉 형태로 능을 조성했습니다. 하지만 장릉에 화재가 자주 일어나고 뱀과 전갈이 능 주위에 무리를 이루고 석물 틈에 집을 짓는 피해가 계속됐습니다. 결국 1731년 지금의 자리로 능을 옮겼고, 합장릉 형식으로 자리 잡았습니다. 특히 천장遷葬하면서 병풍석을 돌렸는데, 병풍석에는 기존의 구름 문양과 십이지신상을 대신해 모란꽃과 연꽃 문양을 새긴 것이 특이한 점이라고 합니다.

많은 조선 왕릉이 그러하듯 파주 장릉의 주변 환경도 꽤 우아합니다. 장릉 능침, 재실(제향을 준비하는 곳), 홍살문, 정자각, 비각 등은

수많은 나무에 가려 있습니다. 자연이 능의 배경이 돼 주는 동시에 능을 보호하는 울타리처럼 느껴집니다. 게다가 어로에 서면 마치 풍경화를 보는 기분이 듭니다.

장릉을 둘러싼 걷기 길도 놓치면 아쉬운 요소입니다. 오리나무와 버드나무, 갈참나무 등이 주를 이루는 장릉 습지에 놓인 테크길에서 출발하면 됩니다. 초록이 우거진 산림으로 들

파주 장릉 홍살문





참회와 속죄의 성당

### 파주장릉

경기 파주시 탄현면 장릉로 90  
09:00-18:00  
만 25~64세 1,000원  
031-945-9242

### 참회와 속죄의 성당

경기 파주시 탄현면 성동로 111  
031-941-3159

### 오두산 통일전망대

경기 파주시 탄현면 필승로 369 오두산통일전망대  
무료 / 031-956-9600

여가 과거의 시간을 상상하면서 1.7km(약 40분 소요) 길을 걷는 것으로 장릉 관람을 마무리하면 됩니다.

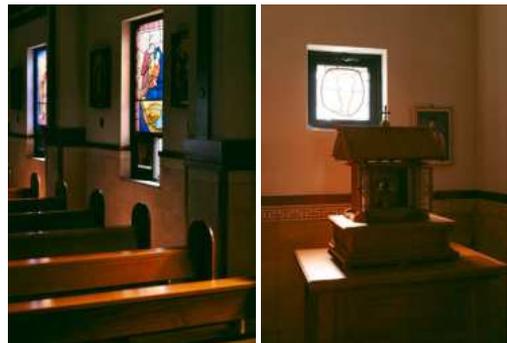
파주에는 특별한 종교 공간도 있습니다. 천주교 성지인 '참회와 속죄의 성당'이 그 무대입니다. 이곳은 신의주 진사동성당(1923년 건축)의 외형을 복원한 곳으로, 통일의 장, 화합과 평화의 장, 전통계승의 장이라는 목적으로 세워졌습니다.

안으로 들어가면 모자이크와 스테인드글라스 작품이 눈을 사로잡습니다. 성당 앞 왼편

파이프오르간 옆에는 한국인 최초의 사제 김대건 신부의 유해가 안치돼 있습니다. 또 성당 옆에 있는 민족화해센터에는 평양교구, 함흥교구 등의 관련 사진을 전시하고 있습니다. 지금으로부터 70~80년 전 모습이 담긴 사진은 낯설면서도 흥미롭습니다.

파주 여행의 대미는 오두산통일전망대의 몫입니다. 오두산성(해발 119m의 오두산 정상을 둘러싼 길이 약 1,228m의 백제산성)을 따라 올라가면 파주와 한강, 자유로, 북한의 전경이 한눈에 들어옵니다. 3층과 4층 사이에 있는 야외 전망대에서 개성을 가깝게 볼 수 있습니다. 디지털 망원경을 활용하면 개성의 임한소학교, 탈곡장, 북한군초소, 인민문화회관 같은 시설과 군장산이 보입니다. 생각 이상으로 선명하게 보여 조금 놀랐습니다. 북한의 모습을 좀 더 뚜렷하게 보고 싶다면 오전 시간에 방문하기를 추천합니다. 반대 방향으로 보면 우리의 젓줄 한강이 기다리고 있습니다.

(좌)스테인드글라스 작품들, (우)김대건 신부 유해





전시 · exhibition

### 옥포, 그 아름다운 순간들

기간 2024.2.06.(화)~3.31.(일)

장소 서울 용산공예관



용산공예관 2024년 첫 특별 전시로 서울시 무형문화재 제37호 옥장엄익평 50주년 특별 전시다. 중국 고전 예기禮記에 ‘군자는 반드시 옥을 지녀야 한다(君子必佩玉)’는 말처럼 예로부터 옥은 군자의 상징이었고, 왕실과 귀족의 장식품으로 애용되는 등 귀한 대접을 받아 왔다. 옥과 함께한 50년 동안의 아름다운 순간과 이야기를 작품을 통해 느껴볼 수 있다.

식품으로 애용되는 등 귀한 대접을 받아 왔다. 옥과 함께한 50년 동안의 아름다운 순간과 이야기를 작품을 통해 느껴볼 수 있다.

### 새벽부터 황혼까지 - 스웨덴국립미술관 컬렉션

기간 2024.3.21.(목)~8.25.(일)

장소 서울 마이아트뮤지엄



스웨덴국립미술관과 마이아트뮤지엄이 공동 기획한 전시로 스웨덴 국민 화가 칼 라르손을 포함하여 스웨덴, 덴마크, 노르웨이를 대표하는 예술가의 명작 75점을 선보인다. 대한민국-스웨덴 수교 65주년 기념으로 개최되는

이 특별 전시는 한국 최초 최대 규모의 스칸디나비아 예술을 소개하며 19세기에서 20세기로 전환하는 시기에 북유럽 국가에서 두드러진 예술 발전과 북유럽 특유의 화풍이 확립된 배경을 조명한다.



공연 · performance

### 마리 앙투아네트

기간 2024.2.27.(화)~5.26.(일)

장소 서울 디큐브 링크아트센터



뮤지컬 ‘마리 앙투아네트’는 뮤지컬 ‘레베카’, ‘모차르트’, ‘엘리자벳’ 등 전설적인 대작을 탄생시키며 세계적인 뮤지컬 거장 콤비로 불리는 미하엘 쿤체(Michael Kunze)와 실베스터 르베이(Sylvester Levey)가 빛어낸 작품이다. 18세기 프랑스 혁명으로 단두대에서 생을 마감했던 ‘마리 앙투아네트’의 드라마틱한 삶과 사회 부조리에 관심을 갖고 혁명을 이끄는 가상의 인물 ‘마그리드 아르노’의 삶을 대조적으로 조명해 정의의 참된 의미를 깊이 있게 다뤘다.

❗ 바로잡습니다 | 2월 호 ‘스쿨 오브락’ 공연의 요금을 ‘무료’에서 ‘유료’로 바로잡습니다.



영화 · movie



## 둔: 파트 2

감독 드니 빌뇌브  
개봉 2024.2.28.(수)

우주에서 가장 비싼 자원을 생산하는 아라키스를 둘러싼 거대한 전쟁을 그린 프랭크 허버트의 동명 소설을 원작으로 한 작품이다. 2021년 개봉한 ‘둔: 파트 1’은 트레이데스 가문의 후계자이자 우주를 구원할 운명을 타고난 폴(티머시 샬라메)이 아라키스로 향하는 내용을 그렸다. ‘둔: 파트 2’에서는 자신의 능력을 깨닫고 각성한 폴이 아버지를 죽인 이들을 향한 복수의 여정에서 전사의 운명을 찾아가는 과정을 다룬다.



축제 · festival

## 광양 매화축제

기간 2024.3.08.(금)~17.(일)  
장소 전남 광양시 다압면 매화마을 일원



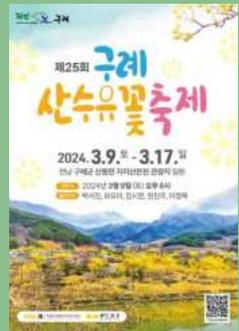
섬진강변과 청매실농원을 중심으로 33㎡ 규모의 매화군락이 환상적인 장관을 이루며 해마다 100만 명이 넘는 관광객이 찾는 대표적인 봄 축제

이다. 올해로 제23회를 맞는 광양매화축제는 ‘매화가 오니 봄이 피었습니다’를 슬로건으로 차별화되고 매력적인 콘텐츠가 준비되어 있다. 매실 하이볼 체험, 섬진강 맨발 걷기, 옷소매 매화 끝동 등 광양 매화축제에서만 즐길 수 있는 콘텐츠를 만날 수 있다.

## 구례 산수유꽃축제

기간 2024.3.09.(토)~17.(일)  
장소 전남 구례군 산동면 온천관광지 일원

제25회 구례 산수유꽃축제는 봄의 시작을 알리는 대표적인 꽃축제이다. 해발 400m에 위치한 구례군 산동면 산수유마을은 매년 3월이면 노란 산수유꽃이 만발해 봄의 전령사로서 지리산의 상춘객을 모으고 있다. ‘영원한 사랑을 찾아서’란 주제로 열리는 이번 축제는 개막 축하공연, 산수유 열매 까기 대회 등 다양한 행사가 펼쳐진다.



# 궁금한 건 못 참아!



## 지식 검색 앱 ‘아하(aha)’ 사용법

“아는 것이 힘이다.” 세상의 모든 궁금증 해결을 도와주는 지식 검색과 전문가 답변 앱 ‘아하(aha)’를 소개합니다. 궁금한 것을 물어보면 검증된 전문가(의사, 약사, 변호사, 세무사 등)에게 무료로 답변을 받을 수 있습니다. 취미활동부터 살림 꿀팁까지 생활에 관련된 궁금증을 누구에게나 물어보고 아는 질문은 직접 답변도 할 수 있습니다.

글 / 홍보실 박경수

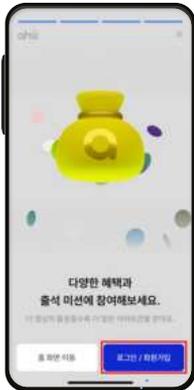
‘스마트폰 따라하기’는 공단 유튜브 채널에서 영상으로 만날 수 있습니다.



### 회원가입과 로그인 하기

1

앱을 실행하면 최초 로그인/회원가입 화면이 나옵니다. 카카오톡을 이용하시는 경우 ‘카카오톡 시작하기’를 누르면 자동으로 로그인됩니다.



2

‘네이버로 시작하기’를 누르면 네이버 아이디와 비밀번호를 이용해 앱에 로그인할 수 있습니다.



### 궁금한 것 검색하기

1

최초 홈 화면 상단 검색란에 궁금한 것을 직접 입력해 검색할 수 있습니다.



2

검색어를 입력하면 해당 키워드와 연관된 다른 사람의 질문을 볼 수 있습니다. 다양한 키워드를 입력해 궁금한 점을 검색해 보세요.





## 전문가에게 질문하기



① 홈 화면에서 전문가에게 물어보고 싶은 전문 분야를 선택합니다.

② 다른 사람이 해당 분야 전문가에게 질문한 내용을 확인할 수 있습니다.

③ 홈 화면에서 질문하기를 눌러 전문가에게 질문하고 싶은 분야를 선택 후 하단 질문하기를 누릅니다.

④ 질문 주의사항을 읽고 하단 확인을 누릅니다.



⑤ 의료와 관련된 질문하기 시 '의료 필수 입력 정보'를 입력해야 합니다. 성별과 나이를 입력합니다 (기저질환이나 복용 중인 약은 원하지 않을 경우 입력하지 않아도 됩니다).



⑥ 질문 제목과 질문 내용을 상세히 입력 후 상단 질문 작성을 누른 후 전문가의 답변을 기다립니다.

## 누구나 질문하고 답변하기



① 홈 화면에서 질문하기를 누릅니다.

② 누구에게나 답변받고 싶은 분야를 선택한 후 하단 질문하기를 누릅니다.

③ 질문 제목과 내용을 입력하고 상단 '질문작성'을 누릅니다.



④ 홈 화면에서 '답변'을 누릅니다.

⑤ 사람들이 남긴 질문에 답변할 수 있습니다. 답변하고 싶은 질문 옆 '답변하기'를 누릅니다.

⑥ 답변 내용을 입력하고 하단 '답변작성'을 누릅니다.



⑦ 홈 화면 '더 보기'에서 내 질문과 내 답변을 언제든지 확인할 수 있습니다.





# 남양주시동



## 퍼주는 마음, 되받는 보람

남양주시상록봉사단

남양주시상록봉사단(이하 '봉사단')은 2014년 7월 25일 탄생했습니다. 지역을 사랑하는 마음으로 10년째 지역 봉사를 지속해 온 봉사단에는 26명의 단원이 함께합니다. 봉사단은 지역에서 열리는 행사나 손이 필요한 일이라면 발 벗고 나서 사랑의 마음을 전하고 있습니다.

취재·글 / 전진 객원기자  
촬영 / 우리 객원사진기자



# 부노인복지관



## 다듬고, 만들고, 사랑을 나누는 맛있는 밥

매주 월요일 오전 9시, 남양주시동부노인복지관에 있는 식당 조리실에 모인 남양주시상록봉사단은 식당에 필요한 식재료를 준비하느라 분주한 모습을 보입니다. 대파를 다듬고, 양파 껍질을 벗기고, 양배추를 써는 손이 바쁘니다. 조리장의 지휘에 맞춰 필요한 것을 준비해두는 봉사단은 오늘도 어르신들이 드실 따뜻한 밥을 짓고, 국과 반찬을 정성껏 준비합니다.

복지관의 점심 배식은 오전 11시 30분부터 시작됩니다. 오늘의 점심 메뉴는 잡곡밥, 근대된장국, 제육볶음, 양배추쌈과 짬장, 무생채, 배추김치로 150여 명분의 식사가 준비됩니다. 점심시간이 되자 복지관 셔틀버스를 타고 도착한 어르신이 줄이어 식당으로 들어옵니다. 식당 입구에서 식기를 나눠 주는 역할을 맡은 이종화 단장은 “어서 오세요”라는 말과 미소로 어르신을 반갑게 맞이합니다. 직접 조리한 음식을 식판에 올려드리며 “맛있게 드세요”라는 다정한 말도 잊지 않는 봉사단. 어르신들의



얼굴에는 미소가 번집니다.

휠체어를 타고 들어오는 어르신, 걷는 게 불편해 지팡이를 이용하는 어르신에게는 봉사단의 특별 서비스가 제공됩니다. 식당 곳곳에 대기하고 있던 봉사단이 직접 식판에 밥과 반찬을 담아 수저, 물과 함께 식탁 앞에 놓아드립니다. 봉사단의 임무는 배식으로만 끝나지 않습니다. 설거지와 음식물 쓰레기 처리, 식탁과 의자 정리, 바닥 청소까지 뒷정리를 끝내야 마무리됩니다.

## 봉사에 담은 지역을 사랑하는 마음

봉사단은 매주 월요일 오전에는 남양주시동부노인복지관, 매주 수요일 오전에는 화도노인복지관을 방문해 배식 봉사를 합니다. 배식 봉사는 매주 오전 9시부터 오후 1시까지 10년째 하는 꾸준한 활동입니다. 매주 목요일 오전에는 행복도시락 포장 지원 활동도 수행합니다. 작년에는 남양주시 체육문화센터에서 열린 ‘경기도 시각장애인 게이트볼대회’에서 경기 운영을 도왔고, 공무원연금공단 지원으로 추진된 ‘연탄 배달’ 봉사도 진행했습니다.





김지호 부단장은 “공직에 오래 몸담았기 때문에 퇴직 후에는 지역사회에도 도움이 되고 싶었습니다. 지역에서 열리는 행사에 봉사단이 필요한 곳이라면 어디든 달려가고 있습니다”라며 지역을 사랑하는 마음을 전합니다.

봉사단은 매월 한 번은 남양주시 곳곳에 모여 자체적으로 플로깅 봉사도 진행하고 있습니다. 플로깅은 조깅을 하거나 걷는 운동을 하며 쓰레기를 줍는 활동입니다. 코로나가 확산되던 시기에는 봉사활동을 할 수 없어서 걷기모임을 만들었던 게 플로깅의 시작이었다고 합니다. 지역을 사랑하는 마음이 전해진 덕분에

봉사단은 남양주시 자원봉사 대축제에서 ‘우수단체상’을 수상하기도 했습니다.

### 봉사는 마음이 건강해지는 일

2016년부터 봉사단장을 맡아 지역 안팎으로 많은 봉사활동을 하고 있다는 이종화 단장은 “봉사가 저에게는 배우자 같습니다. 나의 삶에 꼭 있어야 하는 존재이기 때문이죠. 단원들과 함께하는 즐거움도 한몫합니다. 은퇴 후에 이렇게 의미 있는 일로 활발히 활동할 수 있다는 데 감사함을 느낍니다”라며 봉사하는 삶이 행복하다고 합니다.

봉사가 좋아 열심히 하다 보니 우수봉사자상도 수상하게 되었다는 배정애님은 “봉사하면서 제가 얻는 보람과 감사의 기쁨이 더 큽니다. 배식 봉사를 하는 날은 어르신들이 손에 사랑도 쥐여 주시고, 고맙다는 말도 자주 하시거든요. 순간순간 감동하죠. 이럴 때면 봉사를 통해 제 마음과 몸이 더 건강해지는 것 같습니다”라며 활동의 기쁨을 말합니다.

한상욱님은 “배식 봉사를 하면서 되레 제가 즐겁습니다. 어르신들이 잘 드시고, 고맙다고 인사도 나눠주시면 돌려받는 게 더 크다는 마음이 듭니다”라며 보람을 말합니다. 이봉규 사무국장은 “무언가를 얻으려고 봉사를 하는 것은 아닙니다. 마음이 건강해지는 것만으로도 만족스러운 은퇴 후의 삶을 사는 것 같습니다”라고 말합니다.

10년째 이어온 한결같은 상록봉사단원의 마음이 더 길게 이어 나가길 기대해 봅니다.





# 내 인생 최고의 명언



글·정리 / 홍보실 박경수

## 내 인생의 명언

김태웅 님 경남 창원시

“범을 청하지 말고 산을 가꿔라” 하시던 아버님 말씀이 제 인생에서 최고의 명언으로 자리하고 있으며 지금도 실천하려 힘쓰고 있습니다. 노력한 만큼의 결과가 있을 뿐이며 세상에는 공짜가 없듯이 숲이 우거지면 범은 저절로 찾아온다는 말씀이었겠지요. 또 바람과 희망보다는 노력이 먼저라는 이야기겠지요.

## 모든 것은 덤이다

조선원 님 서울 서초구

“모든 것은 덤이다. 욕심 내지 말고 맘 비우는 오늘 이시길. 우리는 맨손으로 왔기에 세상에서 얻은 것은 모두 ‘덤’이다.” 누구의 말인지는 모르겠으나 우연히 받은 문자를 읽으며 아직 많이 남아 있는 욕심이 부끄러웠습니다. 모든 것이 덤이라는 말은 저에게 마음의 욕심을 내려놓게 하는 큰 힘을 지니고 있습니다.

## 상선약수(上善若水)

주행규 님 광주 남구

마음이 혼란스러울 때면 압록이라는 곳에 갑니다. 전남 곡성에 위치한 곳으로 섬진강 본류와 지류인 보성강이 합류하는 지점입니다. 근처 높은 다리 위에 서면 두 물줄기가 아무런 다툼이나 저항 없이 자연스럽게 합쳐지는 모습이 보입니다. 하나가 된 강물이 바위를 만나면 돌아서 가고 웅덩이를 만나면 다 채운 후 아래쪽으로 흘러갑니다. 물 흐르듯 사는 것이 세상만사 험클어짐을 푸는 열쇠가 아닐까 합니다.

## 복(福)과 화(禍)는 내가 짓는 것

김형담 님 경남 함안군

명심보감 정기편에 나오는 “복생어청검 화생어다탐(福生於清儉 禍生於多貪, 복은 청렴하고 검소한 데서 생기고, 재앙은 탐하는 마음이 많은 데서 생긴다)”라는 말은 제가 가장 좋아하는 명언입니다. 지금까지도 실천해 왔지만, 앞으로도 욕심 부리지 않고 청렴하고 검소한 생활로 행복을 누리며 여생을 보내고 싶습니다.



### 순간을 극복하라!

채승기 님 광주 서구

고등학교 시절 담임 선생님께서 교훈처럼 해 주신 말씀입니다. 시골 고등학교라 취업 준비에 열악한 환경일 수밖에 없었죠. 꿈 많던 시절이었지만 그것을 이루는 방법이 너무나 막연해 고뇌하고 방황할 수밖에 없었습니다. 그때마다 선생님은 도전의 과정마다 닦쳐오는 어려움은 긴 인생의 여정 속 짧은 순간이라 하시면서 “순간을 극복하라” 하셨습니다. 그 말씀이 지금까지도 제 인생의 힘든 순간을 이겨내는 큰 힘이 되었습니다.

### 불변의 진리는 없다

장두흠 님 경기 평택시

“불변의 진리는 없다. 비판에 귀 기울이는 열린사회를 추구해야 한다.” 영국의 철학자 칼 포퍼의 저서 『삶은 문제 해결의 연속이다』에 나오는 말입니다. 어제의 진실이 오늘은 오류일 수 있고 오늘의 진리가 내일은 잘못일 수 있으며, 그곳의 참이 이곳에서는 거짓일 수 있음을 인정하고, 항상 상대방의 의견에 귀 기울이며 살아가려 노력합니다. 자기주장만 옳다고 고집하는 현대인이 가슴에 담아두면 좋을 명언이라 생각합니다.

### 나를 바른 길로 이끌어 준 인생 나침반

허진욱 님 충남 당진시

滄浪自取(창량자취)! 전국시대의 정치가로 중국 최고의 시인이라 일컬어지는 굴원의 어부사에 나오는 사자성어로 ‘바다 물결도 제 스스로 친다’라는 뜻입니다. 칭찬이나 비난, 상이나 벌을 받는 것은 모두 자기 자신의 탓임을 이르는 말이지요. 무슨 일을 하든 결과가 있기 마련이고 이 모든 것은 내가 어떻게 하느냐에 달린 것으로 봅니다. 저는 지금까지 이 명언을 가슴 깊이 새기며 살아왔고 또 앞으로도 그렇게 살아갈 생각입니다.

● 다음 호 주제는 ‘일상 속 작은 행복’입니다. “행복은 멀리 있지 않다”라는 말이 있습니다. 누구나 행복하게 살길 원하지만 때때로 길을 몰라 헤맬 때도 있습니다. 반복되고 바쁜 삶 속에서 행복은 멀게만 느껴집니다. 늘 우리 곁에 있지만 까먹곤 하는 그 이름, 일상 속 나만의 행복과 관련된 사연을 짧은 글로 응모해 주세요. 응모 마감일은 3월 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 7월에는 「월간공무원연금」 창간 40주년입니다. 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.

# 꽃샘추위를 이겨낸 봄꽃

글·정리 / 홍보실 박경수



고택에 홍매화가 피었는데 봄눈이 짓궂게 시샘하네요. 하지만 우리의 매화는 곳곳합니다. 우리 모두 매화처럼 활기차게 봄을 맞이해요.

정호백 님 강원 강릉시



연보랏빛 아련한 제비꽃이 영락없는 봄, 제비처럼 수줍게 노래하고 초록 새싹이 후렴을 연주하는 예쁜 봄이 기다려집니다.

이진희 님 경기 수원시



우리 집 뜰에 제일 먼저 꽃봉오리를 맺는 꽃은 매화입니다. 어젯밤에 비온 뒤 매화 봉오리가 맺기 시작합니다. 때마침 오늘이 입춘입니다.

이영주 님 경남 양산시



겨레의 꽃, 무궁화가 동장군의 추위를 이겨내고 화려하게 꽃 피울 날을 기다리고 있음이 자랑스럽고 대견합니다.

정성곤 님 경기 이천시



이른 봄 담장 밑에 핀 할미꽃과 꿀을 빨고 있는 꿀벌을 담았습니다. 솜털이 보송하고 빨간 할미꽃과 노란 꿀벌의 조화가 아름답습니다. 자연이 주는 이른 봄의 색깔을 보니 마음이 저절로 상쾌해집니다.

김영용 님 서울 강서구



고양이가 즐겨 먹는다 해서 꿩이밥이라는 이름을 얻었습니다. 봄이 오기도 전 2월 중랑천변의 양지 바른 둔지에서 만났습니다. 하트를 닮은 잎이 토끼풀과 구분되고 밤이 되면 잎을 닫는 특징이 있습니다.

성정남 님 서울 마포구



아파트 베란다 화분에서 자생해 겨울을 이겨낸 야생화 별꽃. 누가 심지도 않았는데 저절로 줄기와 잎을 뺀고 아주 작은 하얀 꽃으로 봄을 알려줍니다.

이영관 님 경기 수원시



봄을 제일 먼저 알리는 야생화 복수초. 봄눈이 시샘해도 아름다운 자태를 뽐냅니다.

정호철 님 강원 강릉시

● 다음 호 주제는 '식욕을 돋우는 향긋한 봄나물'입니다. 봄의 제철 나물은 우리 몸의 신진대사를 활발하게 하고 입맛을 살려주는 보약입니다. 무기질과 비타민이 많아 의욕이 없고 나른한 춘곤증도 이겨낼 수 있게 해주지요. 쌉싸름하고 향긋한 봄의 맛을 사진으로 담아 응모해 주세요. 응모 마감일은 3월 18일입니다. 자세한 응모 방법은 80쪽에 서 안내합니다. 글이 게재된 독자님에게는 온누리상품권 3만 원을 선물로 드립니다. 많은 관심과 참여 부탁드립니다.

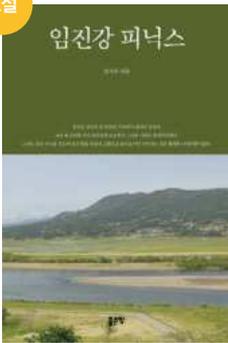
# 독자의 출간소식

독자님의 출간도서와 전시를 소개합니다. 공무원연금공단 홈페이지 → 연금복지포털 바로가기 → 로그인 → 복지서비스 → 월간 공무원연금 → 원고투고에서 '겍스박스' 또는 '겍스전시'를 선택해 도서나 전시 내용을 간략히 1~2줄로 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

소설



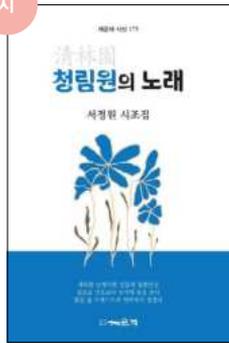
**임진강 피닉스**  
장사주 | 좋은땅  
1만 5,210원

시



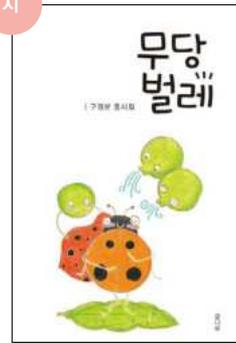
**좋은 인연**  
권보옥 | 북랜드  
비매품

시



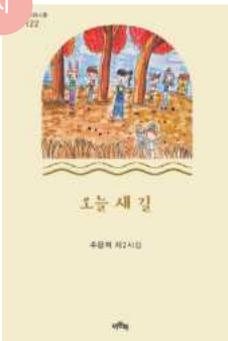
**청림원의 노래**  
서정원 | 채운재  
1만 800원

시



**무당벌레**  
구경분 | 글나무  
1만 800원

시



**오늘 새 길**  
주은희 | 이든북  
9,000원

시



**가을, 금홍빛 물들어**  
김옥희 | 북랜드  
9,000원

에세이



**풍경수필**  
한기홍 | 교음사  
1만 1,700원

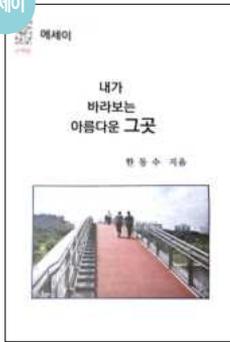
에세이



**탈을 벗고 춤판을 나서며**  
이승희 | 선은  
비매품

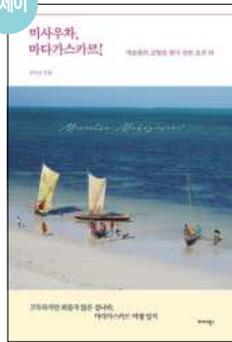


에세이



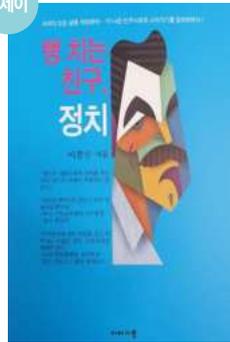
**내가 바라보는 아름다운 그곳**  
한동수 | 신영카피사  
비매품

에세이



**미사우차, 마다가스카르**  
최인섭 | 미다스북스  
1만 8,000원

에세이



**뺑치는 친구, 정치**  
이종수 | 이미지북  
비매품

에세이



**따뜻한 침묵**  
최기훈 | 좋은땅  
1만 3,500원

에세이



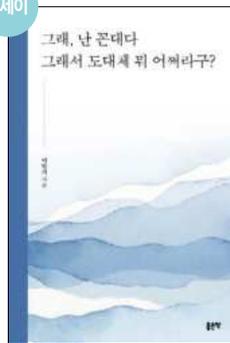
**손자 향한 사랑 많은 할아버지 편지**  
최석희 | 명성서림  
1만 6,200원

에세이



**이제, 등짐을 내려놓다**  
박은화 | 나무향  
1만 3,500원

에세이



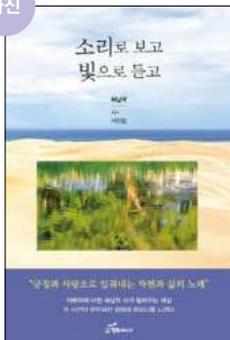
**그래, 난 끈대다 그래서 도대체 뭐 어쩌라구?**  
이만기 | 선우미디어  
1만 3,500원

인문



**쉽고 정확한 논어(상, 하)**  
김준곤 | 아우름  
2만 1,600원

사진



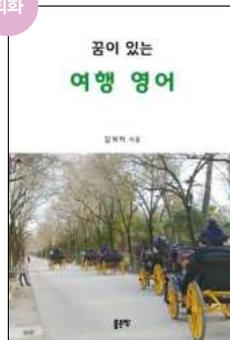
**소리로 보고 빛으로 듣고**  
허남국 | 행복에너지  
1만 9,800원

사진



**공원에 말을 걸다**  
이명표 | 파란사진  
1만 8,000원

회화



**꿈이 있는 여행영어**  
김계희 | 좋은땅  
1만 800원

사회



**국가전략이 없다**  
김연빈 | 귀거래사  
2만 2,500원

## 거실 풍경

윤기환 님 서울 노원구



그림 / 이철원

아침에 창을 연다. 선선하다. 불암산 자락이 붉게 물들며 서서히 세상을 깨우고 있다. 아내의 손길이 바쁘다. 압력밥솥이 식식거리며 돌아가고, 구수한 된장찌개 냄새가 거실에 가득하다. 거실 TV는 대수롭지 않은 소식을 시끄럽게 알리고 있다. 아버지는 벌써 거실 소파에 나와 계신다. 열린 안방 문틈으로 웅장한 찬송가가 퍼져 나온다. 아직 자리에서 일어나지 않으신 어머니는 기독교 방송에 눈을 맞추고 계신다. 귀가 어두워 보청기의 도움을 받고 있지만 볼륨은 날로 커져만 간다. 거실과 안방에서 소음같이 쏟아지는 TV 소리에 온 식구가 익숙해진 지 오래이다.

아들딸을 깨워 여섯 식구가 식탁에 앉았다. 아들이 후다닥 밥그릇을 비우고 제일 먼저 자리를 뜬다. 딸아이는 잠이 덜 깬 얼굴로 먹는 둥 마는 둥 하더니 일어선다. 묵묵히 식사를 하시는 어머니, 아버지께 몇 마디 말을 붙여 보지만 짧은 답이 돌아올 뿐 반응이 신통찮다. 나이를 드시면서 두 분의 말수가 줄어들더니 식탁에서 이루어지던 사소한 대화조차 사라졌다. 식사를 마치고 차례로 자리를 뜨신다. 아버지는 다시 소파에 몸을 누이고 TV를 켜신다. 마른 나뭇가지 같은 어머니는 구부정한 허리를 끌고 안방으로 들어가신다. 늘 그랬듯 특별할 것 없는 아침이 시작된다. 햇살이 창문을 두드린다.

부모님과 살기 위해 처음으로 거실이 있는 집으로 이사를 했다. 비록 작은 평수의 연립주택이었지만 온 가족이 함께 TV를 보고 식사할 수 있는 공간이 생긴 것은 커다란 변화였다. 첫째 아이가 태어나면서 거실에는 종일 깔깔거리는 소리가 흐르고, 손자의 재롱에 할



아버지, 할머니는 시름을 잊었다. 직장을 다니는 며느리를 대신해 살림을 하고, 날아갈까 꺼질까 물고 빨며 종일 손주를 끌어안고 사셨다.

몇 해가 지나, 좀 더 넓은 거실이 있는 아파트로 이사를 했다. 기다리던 둘째 손녀도 태어났다. 거실은 또다시 아이의 웃음소리로 채워지고 할아버지, 할머니의 손길이 더욱 바빠졌다. 이따금 아들 셋과 며느리들, 손자손녀까지 열 네 명의 피붙이가 함께 모이는 날이면 거실은 밤늦도록 시끌벅적했다. 아이들이 천방지축 뛰어다닐 때면 당신들이 이룬 작은 왕국을 무척이나 흐뭇해하셨다. 술 한잔 거나하게 취해 들어오시는 날이면, 아버지는 어김없이 우리 부부를 거실에 불러 앉히고 당신이 살아오신 얘기며 소소한 가족사를 귀에 못이 박히도록 반복하셨다. 사람 좋아하고 술 좋아하는 아버지는 예고도 없이 친척이나 친구들을 집으로 초대해 술상을 차려 내셨다. 그때마다 음식 준비로 며느리를 잔뜩 긴장시키던 곳도 거실이었다.

어머니는 평생을 거실에서 기도하셨다. 그 힘든 세월을 신앙으로 버텨 오신 어머니는 하루도 기도 없이 지낸 날이 없었다. 식사할 때도, 손주들 목욕 시킬 때도, 잠들기 전에도, 이른 새벽에도, 사랑이 가득한 가정이 되게 해 달라고 늘 기도하셨다. 지금도 그 기도는 멈추지 않으신다. 그 눈물의 기도를 먹고 우리 삼형제가 커 왔고, 그 사랑을 먹고 손주들이 구김 없이 자란 그곳이 바로 거실이었다.

언제부턴가 아이들이 자신들만의 공간을 찾으면서 각자의 방으로 들어가 문을 잠갔다. 부모님도 안방에 계신 시간이 많아지면서 풍경이 바뀌어 갔다. 자연스럽게 거실은 빈 공간으로 남을 때가 많았다. 삼대가 함께 살면서 가족의 소통 공간이자 희로애락을 함께하던 거실에는 아버지의 허전한 시간을 채워 주는 TV소리만 요란하다.

올해로 여든여덟의 아버지와 여든넷의 어머니를 모시고 삼대가 함께 살아온 지도 30여 년이다. 그동안 거실을 다섯 번 옮겼다. 그때마다 거실의 풍경은 조금씩 바뀌었지만, 언제나 거실의 주인이셨던 두 분이 차츰 세상사 관심거리를 하나둘 놓으시더니 웃음마저 잃어가고 있다.

머지않아 이 거실에는 우리 아이들이 낳은 손주들의 웃음소리가 넘치고 내 부모가 그랬듯이 나 또한 그들을 보며 웃고 울 것이다. 그렇게 세대가 바뀌고 거실 풍경도 바뀔 것이다. 그래도 여전히 거실은 그들이 주고 간 사랑과 함께 가슴에서 가슴으로 이어지는 공간일 것이라 믿는다.

# 어머니의 손맛

김현진 님 전남 목포시



전남 전장포 선착장으로 들어오는 한양호가 만들어 내는 세찬 물결이 갯바위에 부딪히며 하얀 물거품을 그리다 바다로 되돌아간다. 승객을 태운 종선이 여객선으로 접근해 조심스럽게 태우던 시절 섬사람의 기억에 향수로 남아 있는 곳, 임자도 전장포이다. 지금은 연륙교가 놓이고, 철부도선이 다니면서 추억 속의 낡은 사진이 되어 기억 속에만 살아있다.

여름이 되면 임자도 전장포에 새우젓과 황석어젓, 송어젓을 꽤맨 듯에 바람을 가득 담은 목선에 싣고 바닷가 작은 마을에 도착한다. 동이에 가득 찬 온갖 젓갈을 배 위에 진열하고 팔던 그런 시절이 있었다.

어머니는 직접 담근 젓갈로 늘 자식을 먼저 챙기셨다. 보리밥을 한껏 뜯 숟가락 위에 곰삭은 송어젓을 손으로 찢어서 올려주시면, 붉은 빛 도는 젓갈이 너무나 맛있어 밥 한 그릇을 후딱 비우던 기억이 떠오른다. 여름에는 황석어젓을 쌀 씻은 물에 우려 찐 짹짹한 젓갈을 맛있게 먹고 잠을 자다 목이 타 물을 찾던 기억이 떠오른다.

어린 시절 김장을 하는 날은 온 동네 잔칫날이었다. 돼지고기를 삶고, 부엌 깊숙한 곳에 감추어 두었던 밀주를 거르고, 동네 어르신이 모이고 학교에서 돌아온 우리 꼬맹이 또한 잔칫날에 빠질 수가 없기에 함께하던 추억이 아련하게 되살아난다.

어머니가 빨간 배추김치에 싸 주시던 삶은 돼지고기에는 꿈에도 잊을 수 없는 어머니의 사랑이 배어 있다. 이제 김장을 하는 아내를 바라보면서 지금은 먼 여행을 떠나신 어머니가 사무치게 생각난다. 그 옛날 어머니가 투박한 손으로 싸 주시던 김치의 맛이 더욱 생각나는 것은 어머니를 향한 짙은 그리움이다.



# 시골학교 동기회

김원호 님 경북 구미시



종심從心の 능선에서  
잡아보는 손이 따뜻했다.

순결한 우정 앞에서  
부시던 돈이

자리가 숨죽이고  
흙 문은 사투리와 검은 고무신이  
뜨겁게 부활했다.

술에 취하고 우정에 취하고  
내가 나에 취하여 나를 잊었다.

아, 그리운 시절  
그리운 사람

무거운 껍데기 벗고  
그 목소리 그 얼굴로 다시 앉고 싶다.

# 추억을 찾아다가

이용자 님 경기 고양시



흐트러진 추억들을  
하나하나 찾아다가  
금실에 한 올 한 올 꺾어서

빛살 좋은 창문 위  
시렁에다 감춰 놓고

푸른 달빛 찾아오면  
야삼경에 열어보고  
멀리서 들려오는  
밤새 우는 소리에  
또 한 번 열어 보다가

가을밤 낙엽 지는 소리에  
쓸쓸함만 밀려오네

# 제휴모아로 건강까지 챙겨봐요!

글 / 복지운영실



제휴모아 바로가기

## 제휴 건강검진 소개

공단에서는 공무원과 연금수급자, 가족(배우자와 직계존비속)에게 합리적인 가격으로 고품질의 제휴 건강검진 상품을 상시 제공하고 있습니다. 공단과 제휴한 전국의 건강검진업체를 통해 고객님의 건강을 챙기세요!

※ 현장 신분 증빙은 공무원증, 연금수급증, 공무원연금제휴카드로 가능함





## 제휴 건강검진업체

구분	지역	업체명
건강검진업체	서울, 경기, 대구, 부산, 광주, 제주	한국의학연구소
	서울, 경기, 인천, 대전, 청주, 대구, 부산, 울산, 창원, 전주, 광주, 춘천, 제주	한국건강관리협회
	서울	우리원헬스케어
		서울메디케어
		인터케어
		소중한메디케어
		한신메디피아
		메디플라워헬스케어
		서울베스트의료의원
	경기(성남)	아폴로헬스케어
	경기(부천)	부천우리병원
	인천	나은병원
진헬스건강검진센터		
부산	부산미래IFC검진센터	
전주	전주병원	
건강검진 예약 플랫폼	전국	비케어

※ 검진기관별 상품 상세 내용은  
GEPS제휴모아를 통해 확인 가능합니다.

※ 검진항목과 비용은 제휴업체의 사정에 따라  
변경될 수 있습니다.



### 이달의 포인트

- 제휴건강검진업체를 이용하면 시중보다 저렴하고 우대된 혜택으로 건강검진을 받을 수 있다!
- 제휴건강검진 서비스는 본인 외 가족도 이용이 가능해 가족의 건강도 같이 챙길 수 있다!

# 행복한 가정을 위한 든든한 버팀목, 유족연금

글 / 연금운영실 양윤진



**Q** 공무원유족연금 제도는 어떤 건가요?

**A** 공무원유족연금(이하 '유족연금')은 10년 이상 재직한 공무원이 재직 중 사망하거나 퇴직연금·장해연금수급자가 사망한 때 그 유족에게 매월 연금수급자 연금액의 60%를 유족연금으로 지급하는 제도입니다. 다만, 유족이 공무원연금·군인연금·사학연금수급자라면 유족연금액의 1/2이 감액된 연금수급자 연금액의 30%가 지급되며, 유족 본인의 퇴직연금은 전액 지급됩니다.

**Q** 공무원유족연금을 받을 수 있는 사람은 누구인가요?

**A** 유족연금을 받을 수 있는 유족은 연금수급자가 사망 당시 부양하던 가족(배우자, 자녀, 부모, 손자녀, 조부모)을 말하며, 「공무원연금법」 제3조 및 동법 시행령 제3조에 따라 다음의 유족 범위와 부양사실 인정기준을 모두 충족한 사람입니다.

공무원연금법상 유족의 범위 및 부양 사실 인정 기준

구 분	유족의 범위	부양 사실 인정 기준
배우자	· 공무원 재직 당시 혼인관계에 있던 배우자 · 1995. 12. 31. 이전 혼인한 배우자(퇴직후 포함)	· 연금수급자 사망 당시 가족관계 확인 · 가족관계 확인 불가 시
미성년 자녀	· 19세 미만 자녀(퇴직 당시 태아 인정)	- (배우자) 사실혼관계 인정 판결 - (자녀) 친자관계 인정 판결



성년 자녀	<ul style="list-style-type: none"> <li>· (2021. 6. 22. 이전 연금수급자 사망) 「공무원 재해보상법」상 '장해등급 1~7급'에 해당하는 19세 이상 자녀</li> <li>· (2021. 6. 23. 이후 연금수급자 사망) 「장애인 복지법」 제2조의 '장애의 정도가 심한 장애인'에 해당하는 19세 이상 자녀</li> </ul>	
손자녀	<ul style="list-style-type: none"> <li>· (2021. 6. 22. 이전 연금수급자 사망) 손자녀의 아버지가 없거나, 아버지의 장해상태가 「공무원 재해보상법」상 '장해등급 1~7급'에 해당하면서 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 19세 미만 손자녀</li> <li>- 「공무원재해보상법」상 장해등급 1~7급에 해당하는 19세 이상 손자녀</li> </ul> </li> <li>· (2021. 6. 23. 이후 연금수급자 사망) 손자녀의 아버지가 없거나, 아버지의 장해 상태가 「장애인 복지법」 제2조의 '장애의 정도가 심한 장애인' 이면서 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 19세 미만 손자녀</li> <li>- 「장애인복지법」 제2조의 '장애의 정도가 심한 장애인'에 해당하는 19세 이상 손자녀</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 연금수급자 사망 당시 가족관계(부모) 및 주민등록표상 주소(자녀·손자녀·조부모) 확인</li> <li>· 가족관계·주민등록표 확인 불가 시</li> <li>- 사실상 생계·주거 동일</li> <li>- 경제적 지원 유무 등</li> </ul>
부모	· 친부모 또는 양부모(퇴직일 이후 입양 제외)	
조부모	· 친조부모 또는 양조부모(퇴직일 이후 입양 제외)	

\* 자녀·손자녀의 경우 퇴직 당시 태어난 인정, 퇴직일 이후 출생·입양된 경우 유족에서 제외

**Q 「공무원연금법」상 유족이 여러 명인 경우에 유족연금은 어떻게 지급되나요?**

**A** 유족이 여러 명인 경우 유족의 순위는 「민법」상의 상속 순위와 같습니다. 직계비속(자녀, 손자녀)이 직계존속(부모, 조부모)보다 선순위가 되며, 최근친(자녀, 부모)이 손자녀, 조부모보다 선순위입니다. 이때 배우자는 항상 선순위와 동순위 유족이 됩니다.

또한, 동순위 유족이 2인 이상인 경우 유족연금액을 똑같이 나눠서 받게 됩니다. 다만, 동순위자 중 대표자를 선정할 경우 대표자로 선정된 유족이 유족연금 전액을 받을 수 있으며, 이때 '유족대표자선정서'를 주소지 관할 공단 지부로 보내야 합니다.

**Q 성년이 된 장애자녀가 유족으로 인정되려면 어떻게 해야 하나요?**

**A** 2021년 6월 23일부터 적용된 개정 「공무원연금법시행령」에 따라 만 19세 이상 자녀가 유족에 해당하려면 다음 두 가지 요건을 충족해야 합니다.

첫째, 연금수급자의 사망 당시 「장애인복지법」 제2조에 따른 '장애의 정도가 심한 장애인'이어야 하며, 둘째, 연금수급자 사망 당시 주소가 같거나 사실상 주거와 생계를

같이했던 것으로 인정된 경우, 주거를 달리했으나 생계비의 기반이 되는 경제적 지원이 있었다고 인정된 경우입니다.

연금수급자가 2021년 6월 22일 이전에 사망한 경우 개정 전의 「공무원연금법시행령」에 따라 종합병원 이상의 의료기관\*에서 전문의가 발행한 공무원연금 장해진단서를 공단에 제출해야 합니다. 장해 상태는 인사혁신처 ‘공무원재해보상심의회’에서 심의하며, 「공무원재해보상법 시행령」 ‘별표3’에 따른 장해등급 1~7급에 해당할 경우 유족이 될 수 있습니다.

\* (종합병원 이상의 의료기관) 국·공립종합병원, 대학부속병원, 근로복지공단이 운영하는 산재요양기관 중 종합병원 규모 이상의 의료기관

#### 유족인 장애자녀 인정을 위한 제출 서류

연금수급자 사망일시	제출서류
2021년 6월 23일 이후	「장애인복지법상」 장애인증명서, 주민등록표등본 또는 부양·동거사실 확인서
2021년 6월 22일 이전	공무원연금장해진단서, 주민등록표등본 또는 부양·동거사실 확인서

**Q 배우자 사망 당시 상속포기를 했습니다, 유족연금을 받을 수 있나요?**

**A** 유족연금은 유족의 생활안정을 위하여 「공무원연금법」에 따라 지급되는 ‘사회보장적 성격’의 급여로 상속재산에 해당하지 않습니다. 따라서 공무원연금법상 유족이 재산상속을 포기해도 유족연금은 받을 수 있습니다. 혹시 유족연금을 받는 통장이 압류 가능성이 있다면, 공무원연금 평생안심통장을 이용해 보시기 바랍니다.

**Q 유족연금은 언제까지 받을 수 있나요?**

**A** 유족연금수급자가 사망한 때, 수급자인 배우자가 재혼(사실상 혼인관계 포함)했을 때, 친족관계가 종료된 때, 미성년 자녀 또는 손자녀가 19세에 도달한 때, 장해 상태로 유족연금을 받고 있던 19세 이상 자녀 또는 손자녀의 장해 상태가 해소되었을 때 유족연금수급권이 상실됩니다. 유족연금수급권을 상실한 경우 유족연금승계 순위가 같은 사람이 있으면 같은 순위자에게, 같은 순위자가 없을 때는 다음 순위자에게 권리가 이전됩니다.

유족연금수급자가 그 권리를 상실한 경우 다음 달부터 유족연금 지급이 종료되며, 상실사유가 발생한 날로부터 30일 이내 공단에 신고해야 합니다.



### 유족연금상실 사유에 따른 신고의무자

유족연금상실 사유	신고자	신고서류 및 방법
유족연금수급자 사망한 경우	동거하는 친족	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 구비서류</li> <li>- 신청서(연금수급권 상실 신고서)</li> <li>- 사망자의 기본증명서(사망진단 또는 시체검안서)</li> <li>- 신청인의 가족관계증명서</li> <li>· 우편, 팩스, 방문 신청</li> </ul>
재혼했거나 친족관계 종료	본인	
자녀, 손자녀가 만19세 된 경우	본인, 법정대리이었던 사람	
19세 이상 자녀 손자녀의 장애상태가 해소된 경우	본인, 법정대리인, 법정대리이었던 사람	

#### Q 유족연금 승계 신청은 어떻게 하나요?

**A** 유족연금 승계 신청은 사망한 연금수급자의 주소지 관할 공단지부에 우편 또는 팩스로 서류를 제출하거나,공단 홈페이지에서 인터넷으로 신청이 가능합니다. 유족이 누구인지 상관없이 제출해야 할 공통서류는 '퇴직유족연금승계신청서', 사망자의 가족관계증명서, 사망자의 기본증명서(또는 사망진단서)입니다.

배우자가 유족인 경우에는 '유족인 배우자의 혼인관계증명서'를, 미성년자녀가 유족이라면 유족인 배우자가 있는 경우에 한해 '배우자의 가족관계증명서'를 추가로 제출해야 합니다. 유족승계 신청 시 청구시효는 사유 발생일로부터 5년입니다.

#### 【유족연금 승계 인터넷 신청】

공단홈페이지(www.geps.or.kr) → 연금복지포털 바로가기 → 로그인(본인 인증 필요) → 연금서비스 → 연금수급자 정보 → 연금수급사항 → 퇴직유족연금 승계 청구

## 연금 O X 퀴즈

1. 연금수급자 사망 당시 가족이 미성년 자녀, 배우자, 모친이 있는 경우 자녀와 배우자는 유족연금을 받을 수 있다. ( )
2. 연금수급자 사망 당시 상속을 포기하면 공무원유족연금도 받을 수 없다. ( )

#### ◎ 지난 호 정답

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

응모 마감일은 3월 18일입니다. 응모 방법은 80쪽에서 안내합니다. 당첨된 독자님에게는 모바일문화상품권 1만 원을 선물로 드립니다.

# GEPS NEWS



## 정부24 통해 증명서 발급 등 민원서비스 제공

공단은 각종 온라인 민원신청·발급이나 생활에 필요한 정책정보를 확인할 수 있는 '정부 24' 홈페이지에서 총 29종의 공단 관련 민원서비스를 제공한다. '정부 24'를 통해서 공인인증서 등으로 본인인증을 거치면 퇴직급여 지급 사실 확인서(국문·영문), 예상 퇴직급여 명세서(국문·영문) 등 총 4종의 증명서를 직접 발급 받을 수 있다. 또 퇴직연금·퇴직 일시금 신청, 공무원 가계자금 융자알선 등 공무원이 자주 찾는 서비스의 정보를 확인할 수 있고, 해당 서비스 화면에서 공단 사이트 바로가기 링크를 통해 보다 손쉽게 공무원이 필요한 서비스를 신청할 수 있다. 공단은 앞으로도 정기적인 점검을 통해 29종 외에 '정부 24'에서 처리 가능한 서비스를 발굴하여 많은 고객이 공단이 제공하는 서비스를 조회하고 신청할 수 있도록 노력할 계획이다.



## 중소기업중앙회와 '일자리 매칭' 업무협약

공단은 중소기업중앙회와 퇴직공무원의 중소기업 일자리 지원과 중소기업 인식 개선을 통한 일자리 매칭을 위한 업무협약을 체결했다. 양 기관은 △중소기업 채용정보 접근성 향상을 위한 '퇴직공무원 인력뱅크' 운영 △중소기업의 좋은 일자리 '참 괜찮은 중소기업 플랫폼' 연계 정보 제공 등을 상호 협력하기로 했다.

협약식에 참석한 박왕철 복지본부장은 "이번 협약을 계기로 공직 경험이 풍부한 퇴직공무원의 취업을 돕고 구인난을 겪는 중소기업에도 도움이 되길 바란다"라고 말했다. 한편 '퇴직공무원인력뱅크'란 퇴직공무원에게는 일자리 정보 탐색을 지원하고, 기업주에게는 구직자 정보를 제공하는 일자리 매칭 플랫폼으로 공단이 지난해 12월부터 운영하고 있다.



### 미래로 혁신 도약을 위한 성과 창출 워크숍 개최

공단은 임원진과 1, 2급 간부직원이 참여하는 2024년 미래로 혁신 도약을 위한 성과 창출 워크숍을 진행했다. 이번 워크숍을 통해 올해 중점적으로 추진할 과제를 공유하고 주요 현안의 합리적 해결 방안 도출을 위한 토론을 진행했다. 또한 공단의 내부통제 기능을 강화하기 위해 내부통제 정착 방안과 관련한 전문가 교육도 함께 진행했다. 이 자리에서 김동국 이사장은 “워크숍에서 논의한 고민이 올해 업무 추진을 통해 혁신적 성과로 이어지는 데 임원진과 1, 2급 간부직원 모두의 선도적 역할을 기대한다”라고 말했다. 한편 공단은 올해 △고품질 연금서비스 제공을 통한 고객 편의 증진 △공무상재해 신속 심의를 위한 업무 개선 △복지수요 변화를 반영한 고객맞춤형 생활복지서비스 제공 △전사 내부통제 시스템 구축을 통한 안정적 기관 운영 등을 중점 추진할 계획이다.

가장 어려운 분들부터 두텁게 지원하는  
**국민기초생활보장제도**

『제3차 기초생활보장 종합계획(2024~2026년)』

<p><b>공통</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>생업용 자동차 기준 완화           <ul style="list-style-type: none"> <li>1900cc 미만, 국유자동차</li> <li>5000cc 초과도 인정</li> <li>2000cc 미만, 소액 신청서 제출</li> </ul> </li> <li>의료급여 부양의무자 재산 기준           <ul style="list-style-type: none"> <li>금지 계한 금액 단계 상향</li> <li>1인 가구 1900만 원→2,000만 원</li> <li>2인 가구 3,000만 원→3,400만 원</li> </ul> </li> <li>주학수선급여 수급가구           <ul style="list-style-type: none"> <li>원수 영지사업 추가 설치 지원</li> </ul> </li> </ul>	<p><b>청년</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>청년 근로 사업소득 40만 원           <ul style="list-style-type: none"> <li>추가공제 적용 인정 확대</li> <li>24년 기준 200만 원</li> </ul> </li> <li>월소득 한부모(24세 미만)           <ul style="list-style-type: none"> <li>근로·사업소득 면제금액 20만 원 추가 확대</li> <li>40만 원 60만 원</li> </ul> </li> </ul>
<p><b>장애인·어르신</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>중증장애인 포함           <ul style="list-style-type: none"> <li>의료급여수급자 가구</li> <li>부양의무자 기준 미적용</li> </ul> </li> <li>의료·식사·물복·주거 등 제공           <ul style="list-style-type: none"> <li>재가의료급여 사업 전국 확대</li> <li>75세 이상 노인 4만 9천 명</li> <li>22만 7천 9백 명</li> </ul> </li> <li>어르신 근로·사업소득 20만 원           <ul style="list-style-type: none"> <li>추가공제 적용 인정 확대</li> </ul> </li> </ul>	<p><b>아동·청소년 양육 가중</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>다인(2인·다자녀 3인) 가구           <ul style="list-style-type: none"> <li>자동차 재산 소득환산율 인하</li> <li>1900cc 이상 3,000cc 이하 4.17%</li> </ul> </li> <li>교육활동 지원비 등 교육급여           <ul style="list-style-type: none"> <li>11% 인상</li> <li>2024. 4. 1902만 원 → 2401.4610만 원</li> <li>2025. 5880만 원 → 3402.6640만 원</li> <li>2026. 6640만 원 → 3402.7270만 원</li> </ul> </li> </ul>

### [정책뉴스] 가장 어려운 분들부터 두텁게 지원하는 '국민기초생활보장제도'

정부는 빈곤 사각지대를 줄이기 위해 <제3차 기초생활보장 종합계획(2024~2026)>을 발표했다. 주요 내용은 다음과 같다.

먼저 자동차 재산기준을 완화한다. 생업용 자동차(2000cc 미만) 1대는 소득 산정에서 제외되며, 다인(6인)·다자녀(3인)가구와 도서·벽지 거주 가구의 자동차(2500cc 미만)는 월 4.17%로 소득환산율을 인하한다.

또한 의료급여의 부양의무자 기준을 완화한다. 중증장애인이 포함된 의료급여수급자 가구에는 부양의무자 기준을 적용하지 않는다. 부양의무자 기본재산액 공제 기준을 지역에 따라 3급지(대도시, 중·소도시, 농·어촌)로 분류해왔는데, 올해부터는 4급지(서울특별시, 경기도, 광역·세종·창원, 그 외 지역)체계로 나눠 현실화 했다. 공제금액도 최대 2억 2800만 원에서 최대 3억 6,400만 원으로 상향했다. 재가 의료급여 사업을 전국으로 확대한다. 의료급여 수급자가 입원 없이 집에서 필요한 서비스를 받을 수 있도록 하는 재가 의료급여 사업을 73개 시·군·구에서 전국(228개 시·군·구)으로 확대한다.

글 / 홍보실 홍경언

# 중장년 재취업, 요즘 어때?

## 통계로 알아보는 중장년 취업 현황

글 / 복지기획실

# 20.2%



40세 이상 중장년 구직자 940여 명에게 ‘언제까지 일하고 싶은가’라는 질문의 답변(2023년 중장년 구직활동 실태조사)입니다. 이 문항을 연령대별로 다시 물어봤습니다. 40대는 67.5세, 50대는 68.9세, 60대 이상은 70.8세라고 답했습니다. 연령이 높아질수록 일하고 싶은 나이도 증가합니다.

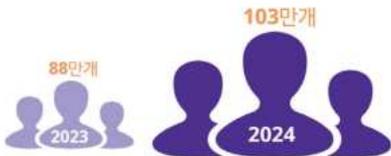
한편 지난해 12월 오픈한 퇴직공무원 일자리 정보 포털 ‘퇴직공무원 인력뱅크([www.geps.or.kr/bank.html](http://www.geps.or.kr/bank.html))’에 재취업 희망 등록자 중 최고령자는 82세입니다.

55세 이상 65세 미만의 취업자가 전체 취업자(2,848만 4,000명) 중에서 차지하는 비중입니다. 한국고용정보원 보고서에 따르면, 이 수치는 2013년 15.1%(386만 6,000명), 2018년 19.3%(521만 3,000명), 2022년 20.2%(576만 2,000명)로 꾸준히 증가한 것으로 나타났습니다. 최근 10년간 연평균 4.5% 증가한 셈입니다. 이는 인구 고령화의 영향으로, 앞으로도 55세 이상 65세 미만의 비중이 계속 증가할 것이라고 전망했습니다.

특히 55~65세 취업자 중 60~65세 미만 취업자의 비중은 2023년 45.8%로, 2013년 37.6%에 비해 8.2%p 증가했습니다. 고령층일수록 증가폭이 높게 나타났습니다.

퇴직인력뱅크를 통해 재취업을 요청한 퇴직공무원의 연령층도 이와 비슷한 수준으로, 60~65세 미만이 전체의 61.4%입니다.

# 1,030,000개



중장년·고령층의 재취업자가 점점 늘어남에 따라 정부는 2024년 노인일자리를 103만 개로 확대했습니다. 이는 작년(88만 개)보다 15만 개 늘어난 수치입니다.

한편, 전국중소기업 500곳을 대상으로 중장년 인력을 구인할 의사가 있는지 물었습니다. 응답자 76.5%가 “있다”라고 답했습니다(2023년 올워크). 그 이유로는 ‘경력을 활용할 수 있고, 이직률이 낮으며, 책임감이 있고 성실하다’라는 점을 들었습니다.



# 47.7%

채취업을 희망하는 중장년은 과연 어떻게 일자리를 구하고 있을까요? 중장년 일자리 희망센터가 수행한 설문조사에 따르면 '인터넷·모바일 등 온라인으로 한다'가 47.7%로 가장 높게 나타났으며, 고용센터 방문(19.5%), 지인소개(13%), 채용행사 참여(9.6%) 순으로

조사됐습니다. 특히 이들은 구직활동 중 가장 필요한 서비스로 '구인구직 매칭'을 꼽았습니다. 이 트렌드에 맞춘 곳이 있습니다. 바로 '퇴직공무원 인력뱅크'입니다. 중장년층이 쉽게 이용할 수 있는 '온라인' 시스템을 이용해 가장 필요한 일자리 정보 '매칭' 서비스를 해 줍니다. 퇴직공무원 인력뱅크는 채용업에 관심이 있는 퇴직공무원이라면 누구나 이용할 수 있으며, 이력서 등록을 통해 맞춤형 일자리 정보를 이메일로 받아볼 수 있습니다.

## 퇴직인력뱅크 이력서 등록 따라하기



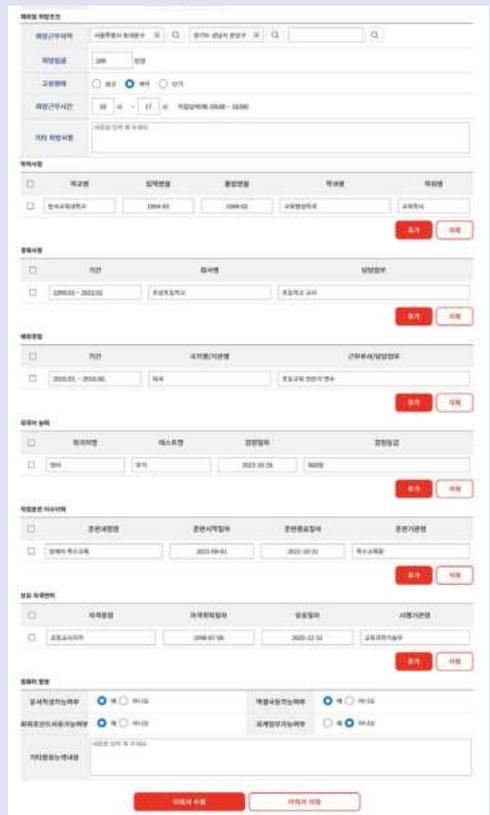
1 공무원연금공단 홈페이지(www.geps.or.kr) → 퇴직인력뱅크 포털에 접속한다.



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.



4 채용업 희망직종, 희망조건, 학력사항 등 취업 관련사항 9가지 문항을 입력 후 하단의 '저장하기'를 선택한다.



가로·세로 열쇠를 이용해 빈칸을 채워보세요. 그중 '가~아'에 해당하는 글자를 순서대로 조합하면 문장이 나타납니다. 정답자 중 추첨으로 100명을 선정해 선물로 모바일 문화상품권 1만 원을 드립니다. 응모 마감일은 3월 18 일입니다.

출제 / 홍보실 박경수

	1			2		3	4
5	가	6				7 바	
나		8	9				
10	11 마		라		12	13	
			14	15		16	17
18 사		19		20	21		다
		22	23		24	25	
26	아		27				

### 가로 열쇠

2. 정치적, 경제적으로 세상을 다스릴 계획이나 방향을 나타내는 사자성어.
5. 다른 나라로부터 들어온 물건. 수출품의 반대말.
7. 남의 죽음에 대하여 슬퍼하는 뜻을 드러내어 상주를 위로한다는 뜻의 말.
8. 돈이 아주 많음을 표현할 때 쓰는 말. “○○○에 았다.”
10. 다음에 공통적으로 들어갈 명사는? ○○가 산만하다, ○○사항.
12. 사람에게 권리나 임무 따위를 지니도록 하는 것. 임무를 ○○하다.
14. 질푸른 빛깔(鶯)의 비단(紗).
16. 모든 인간이 추구하는 것. 생활에서 충분한 만족과 기쁨을 느끼는 상태.
18. 다른 곳으로 옮겨가서 사는 사람. 또는 옮겨와서 사는 사람.
20. 산이나 언덕을 넘어 다니도록 길이 나 있는 비탈진 곳.
22. 이야기의 첫머리.
24. 우리나라 국보 223호로 지정된 경북궁의 정전.
26. ‘크다’의 반대말.
27. 같은 무리끼리 서로 사귄다는 뜻으로 끼리끼리 모인다는 말의 사자성어.

### 세로 열쇠

1. 모임이나 단체에 새롭게 들어옴.
2. 대중교통에 노인을 공경하는 뜻으로 노인들만 앉도록 마련한 좌석.
3. 사람마다 다르며 그 모양이 평생 변하지 아니하여 개인 식별, 범죄 수사의



- 단서가 되는 살갓의 무늬.
4. 책상을 덮어씌우는 보.
  5. 수은 온도계나 기압계의 유리관에 수은으로 채워진 부분.
  6. 품삯으로 받은 돈.
  9. 소리가 새어 나가거나 들어오지 않게 설치한 벽.
  11. 인간 생활의 세 가지 기본 요소.
  13. 일이나 유람을 목적으로 다른 고장이나 외국에 가는 일. ○○을 떠나요.
  15. 생각하고 궁리함. 창의적 ○○.
  17. 마귀가 숨어 있는 집이나 굴. 비밀리에 나쁜 일을 꾸미는 무리가 모여 활동하는 곳을 비유적으로 표현하는 말.
  18. 같은 논에서 1년에 두 번 작물을 재배하는 농사법.
  19. 산수, 화조 따위의 정통 회화를 모방한 것으로 소박하고 익살스러운 것이 특징인 그림.
  21. 학교, 직장 따위에 하루도 빠짐없이 출석하거나 출근한 사람에게 주는 상.
  23. 콩으로 만든 우유.
  25. 일본식으로 빚어 만든 맑은 술. 일본 상품명. 청주가 바른 표현.

**지난 호 정답** 도전이필요한시간

잉	어		전	역		원	
	학	교		지		예	우
사	도		이	사	부		체
리			직	지		필	통
	조	간			요	기	
지	수		환	상		체	면
하	석	상	대		오		사
철		시		한	복		포



**책등의 그림을 맞춰보세요!**

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

**월 간 고 사**

연금지 3월 호 내용을 바탕으로 풀 수 있는 간단한 시험을 준비했습니다. 정답이 잘 떠오르지 않는다면 연금지 내용을 차근차근 다시 한번 살펴보세요! 정답은 다음 호에 공개됩니다. 정답자 중 추첨을 통해 당첨된 분께 모바일 문화상품권 1만 원을 선물로 드립니다. 응모 마감일은 3월 18일입니다. 응모 방법은 80쪽을 참고하세요.

1. 척추, 골반, 복부 근육을 포함하고 있어 건강한 허리를 위해 반드시 강화해야 하는 몸의 중심을 일컫는 말은?  
① 디스크 ② 브리지 ③ 햄스트링 ④ 코어
2. 활기, 의욕 등과 연관이 있고 최근 쇼핑, 스마트폰 중독 등과 관련되어 사람들의 관심이 높아지고 있는 신경전달물질은?  
① 도파민 ② 엔도르핀 ③ 코르티솔 ④ 비타민
3. 30분 동안 스틱으로 공을 쳐 3개의 게이트에 정해진 순서대로 통과시킨 뒤 골풀에 명중시키는 경기는?  
① 핸드볼 ② 게이트볼 ③ 골프 ④ 바운드볼
4. 이번 호 방구석 세계여행에 소개된 홍콩의 섬이 아닌 곳은?  
① 라마섬 ② 팡차우섬 ③ 차우차우섬 ④ 청차우섬
5. 10년 이상 재직된 공무원이 재직 중 사망하거나 퇴직연금 또는 장해연금수급자가 사망한 때 그 가족의 생계를 보장하기 위해 매월 지급하는 연금은 공무원 '○○○○'이다.

**지난 호 월간고사 정답**

1번-④ 2번-③ 3번-③ 4번-② 5번-퇴직인력뱅크

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, 캡스복스, 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

2024년 2월 호 연금지를 읽고 응모해 주신 독자 의견 중에서 선정했습니다. 채택된 독자님에게는 선물로 모바일 문화상품권 1만 원을 드립니다. 앞으로도 독자님들의 의견에 귀 기울이며 다양하고 유용한 정보를 드리기 위해 노력하는 연금지가 되겠습니다.

글·정리 / 홍보실 박경수



## 땅과 교감하며 건강해지는 맨발

지자체에서 설치한 맨발 걷기 시설이 많이 있는데 맨발 걷기를 통해 근육 강화와 혈액순환 효과도 얻을 수 있다는 기사에 감사드리며 날씨가 풀리면 바로해보려고 합니다.

정규팔 님 대구 달서구



## 필사의 순간

헤르만 헤세의 '행복'이라는 글을 필사하면서 젊은 시절 가볍게 넘겼던 어려운 철학이 오늘에야 절실한 처지로 바뀌니 생의 의미는 높아가는 게 아니라 익어간다는 것을 깨닫게 됩니다. 행복이란 영혼을!

강방원 님 경기 화성시



## 공맹 사상에서 배우자

노인으로 들어서면서 인지능력과 정신건강이 약해져 품위와 품격을 잃는 경우가 가끔 있습니다. "공맹사상에서 배우자" 내용을 깊이 읽으면서 많은 점을 배우고 품격 있는 사람으로 흐트러짐 없이 인생을 살아가려고 노력합니다.

윤철중 님 경기 파주시



## 숨은 명소를 찾아서

우리나라의 역사는 주로 서울과 대도시를 중심으로 알려졌는데 지방의 역사는 잘 알려지지 않고 묻혀 있습니다. 지방의 숨은 역사를 알려주는 코너가 있으면 좋겠습니다.

방순열 님 충북 제천시



## 연금 상식

연금 상식은 내용을 짧고 간단하게, 일정 범위를 잡아 내용을 기술해 주시면 이해하는 데 좋을 것 같습니다. 읽어도 쉽게 잊어버리는 경우가 많습니다.

최문옥 님 광주 서구

구독! 좋아요!



구독자 9만 명을 향해 가고 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]  
나이들수록 조심, 파킨슨병



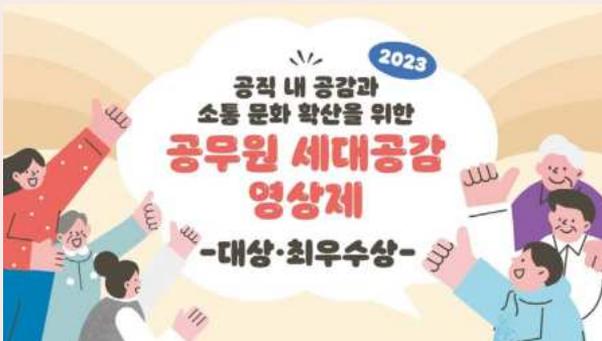
#02

2024년도 퇴직자 단체보험 안내



#03

2023 공무원 세대공감 영상제  
대상·최우수상 수상작



# 자녀의 친생 연분을 찾으십니까?



042) 527-5002 / 526-3002

<http://퇴직공무원협동조합.com>

아름다운 짝 맺기, 클릭

“홍삼으로 면역력을 선물하세요”



6년근 삼지원 홍삼 진액골드

70ml (60포) ————— 100,000원



6년근 홍삼 농축액골드

240g ————— 120,000원



수안보상록호텔  
카카오톡 채널 QR

2024.  
3.1.(금)  
~ 31.(일)

# 수안보상록호텔 개관 35주년 기념 이벤트

HAPPY 35<sup>TH</sup> ANNIVERSARY



수안보상록호텔이 1989년 3월 24일 개관하여  
올 해 35주년을 맞이합니다! 개관을 기념하여 풍성한  
3월 이벤트를 진행하오니 많은 관심과 이용 부탁드립니다.

## 이벤트 1 35주년 기념품 선착순 증정 이벤트!

3/22(금)~24(일) 투숙객에 한해 입실 시 1실 1개 상품 증정 ※ 소진 시 조기 종료

## 이벤트 2 3월 장기숙박 특별 할인(Room Only)

숙박일 기준 일~금(토요일 제외) 중 최소 3박, 최대 6박 숙박 시 적용되는 특별 할인으로 온천과 주변 관광을 즐기며  
휴양하세요! ※ 중도 퇴실 시 환불 불가

객실형태(기준인원)	3박	4박	5박	6박
양실특트윈(2) 한실일반(2)	210,000원	264,000원	315,000원	360,000원
장기숙박 특별 할인(4차) 3/3(일)~3/8(금) 장기숙박 특별 할인(6차) 3/17(일)~3/22(금)			장기숙박 특별 할인(5차) 3/10(일)~3/15(금) 장기숙박 특별 할인(7차) 3/24(일)~3/29(금)	

## 이벤트 3 3천 원만 추가해 온천사우나 자유이용권 사용하세요!

구분	정상요금	투숙객 요금(1회)	자유이용권 요금(체크인~체크아웃 사용)
1인	12,000원	7,000원	10,000원(프린트에서 체크인 시 결제 후 수령)

## 이벤트 4 35주년 축하 할인 쿠폰 증정 ★ 휴대전화로 왼쪽 상단 QR코드를 찍으면 카톡 채널로 연결됩니다!

카톡 채널 3월 이벤트 소식에 축하와 응원의 댓글 게재 후 5천 원 할인 쿠폰 받고 입실 시 인증 할인

카톡 채널 3월 이벤트 글에  
축하와 응원의 댓글 작성

댓글 캡처

카톡 채널에서  
5천 원 할인 쿠폰 받기

입실 시 프런트에서 댓글 인증과  
쿠폰 제시로 할인 받기

※ 1실(1박)당 1장 사용 가능 ※ 장기숙박 할인 제외

HAPPY 35<sup>TH</sup> ANNIVERSARY

수안보상록호텔 객실  
할인 쿠폰 1만 원

수안보상록호텔

- 1실(1박)당 1장 사용 가능
- 타 이벤트 쿠폰과 중복 적용 불가
- 장기숙박 할인 제외
- 사용기간(입실일 기준)  
2024. 4. 1. ~ 6. 30.
- 문의: 043-880-3700

입실 시 제출해야 할인이 적용됩니다.

## 이벤트 5 연금지 구독자분께 드리는 봄맞이 객실 할인 쿠폰 증정

모든 연금지 구독자분께 4~6월 중 이용할 수 있는 1만 원  
객실 할인 쿠폰을 드립니다! 왼쪽 할인쿠폰을 지참하  
시어 입실 시 제출해 주세요.