


공무원연금

Vol.461/ 2022. 11.



공무원연금공단



“은퇴 후 카페를 창업하며 시행착오를 많이 겪었습니다.
물론 중간에 포기하고 싶었던 적도 있었습니다. 하지만 묵묵히 버티며
발효식품을 공부해 찐누룩을 이용한 발효음료를 개발했습니다.
이제는 ‘생활발효명인’이 되어 전국을 넘어 전 세계를 대상으로
창업 지도를 하고, 사업을 키워 나가는 중입니다.
퇴직 후 인생이 정말 많이 바뀌었습니다. ‘퇴보’가 아닌 ‘진보’로 말이죠.”

- 11월의 인생탐험가 서경련 님 -



11월의 인생탐험가를 32쪽에서 만나보세요.



월간 <공무원연금> 2022년 11월 호 표지 사진은 충북 음성군 안개 낀 풍경입니다.

- 활(活/Active)** 06 세상을 바꾸는 시각 나이 들수록 ‘?’가 필요해
08 다시 만난 고전 나답게 홀로 우뚝 사는 방법
12 취미 찾기 프로젝트 셀피노믹스(Selfinomics)
 이모티콘, 나도 한번 제작해 볼까?
 짧을수록 좋아~
 글도 쓰고 돈도 벌고!
24 느긋하게 트레킹 쑥부쟁이 처녀의 사랑이 서린 곳
32 인생탐험가 생활발효명인으로 건강 전파

- 기(基/Basic)** 36 오늘 하루 운동 몸통 근육을 키워라!
38 채식 한끼 정갈하게 한 끼 똑딱!
40 건강백과 신체 밸런스를 깨뜨리는 갑상샘 질환
46 마이포켓 고금리 시대, 주목받는 채권시장
50 연금상식 2022년 연금소득 연말정산의 모든 것

- 찬(燦/Life)** 56 오늘 그린 내일 고체로 지키는 아름다움
58 스마트폰 따라하기 소중한 날을 하이라이트~
60 200자로 전하는 이야기 작심 삼, 사, 오일
62 카메라에 담다 선물 같은 시간
64 겹스북스 독자의 출간소식
66 제21회 공무원연금문학상·다시 쓰는 일상
 동상 수상작·걸림돌과 성장
 동상 수상작·코로나가 내게 일깨워준 것들
 동상 수상작·손톱에 물들었네
72 해피투게더1 제휴복지물에서 ‘착한 소비’ 해볼까?
74 해피투게더2 혼자가 아닌 함께여서 더 좋은 우리!
76 상록 네트워크
77 공단 소식
 온라인 평생학습 크리에이터 모집
 평생안심통장으로 평생 안심!
 ‘믿음이야 동행이야’ 우리동네 캐릭터 우수상 수상
80 온 가족이 함께 모여 월간고사·날날 퍼즐
82 정기구독 신청 안내



카카오톡채널



전월호 보기

통권 제461호/1984년 7월 1일 창간 제주 라 01051(1984년 6월 11일) 발행일 2022년 11월 3일 정무간행물심의 94-74-4-55 발행처 공무원연금공단 발행인 황서중 편집인 임만규 편집장 이기학 편집자문위원 이지현, 김흥기, 손수호, 권은정, 김수동, 홍영일, 이근길, 이종렬, 김성남 기획·취재 강유미, 권경희, 조경민 편집 디자인 임미정, 큐라인 독자서비스 김성수 객원기자 한민자, 전진 객원사진기자 우리, 이동훈 객원일러스트레이터 이철원 교열·교정 한국어문교열연구원 정기구독·주소변경 신청 카카오톡채널(월간공무원연금), 1588-4321 광고문의 immi@geps.or.kr 구독료 월 1,000원(1년 구독료 12,000원) 주소 (63568)제주특별자치도 서귀포시 서호중앙로63 인쇄 (주)벽호 발송 (주)이노지스디

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

독자님의 귀한 의견 고맙습니다

2022년 10월 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.



용기 있는 자의 '정정한 삶'

'정정하다'의 뜻을 지금껏 잘 못 알고 있었네요. 연금지가 알려준 대로 좀더 여유 있고 기품 있는 삶을 살아보려 합니다.

박근식 님_충북 청주시

느긋하게 트레킹 길잡이

올가을 친구 5명과 함께 괴산 산막이 옛길 임도 투어 여행을 떠날 계획인데, 공교롭게도 연금지에 게재되어 좋은 길잡이로 많은 도움이 될 것 같습니다.

정병찬 님_경기 성남시



나도 당근! 안전거래!

요즘 주변에도 당근마켓 앱을 이용하는 사람이 많아지고 있습니다. 매너온도, 거래후기를 살펴보면 주의해야 할 점도 많은 것 같네요.

성낙봉 님_충북 청주시



또 다른 투자 방법? 채권투자!

고물가, 고금리, 고환율 이른바 '3고高'가 장기화되고 있습니다. 이런 시대에 현명하게 투자하는 방법을 알고 싶습니다.

김순희 님_대전 서구

이번 호 <마이포켓>에서는 고금리시대에 주목받는 채권투자에 대해 소개합니다. 46~49쪽을 펼쳐 채권투자 정보를 살펴보세요.

코앞으로 다가온 22년 공무원 연금 연말정산

연말정산 시기가 다가오고 있습니다. 연금수급자의 연말정산 시 가족변경사항 외 본인의 각종 세금 정산과 관련해 구체적으로 안내 주세요.

정영철 님_강원 강릉시

이번 호 50~55쪽 <연금상식>에서 '2022년 공무원연금소득 연말정산'에 관한 모든 것을 볼 수 있습니다. 연말정산 대상 여부, 소득·세액공제항목 등 자세한 연금 정보를 차근차근 따라가 보세요.

글·정리 / 홍보실 조경민



나이 들수록 ‘?’가 필요해

글 / 구범준 세바시 대표 PD

묻지도 않았는데 늘 먼저 ‘답’을 주려고 하고, 심지어 그 ‘답’조차 유효기간이 지났다면 어떨까요? 사람들은 그 사람을 피하기 시작할 것입니다. 묻지도 않은 답을 들을 시간도 없을뿐더러 그 답 속에 섞여 있을 자신에 관한 평가나 판단도 듣고 싶지 않을 것이기 때문입니다. 이렇듯 자신의 구태의연한 사고방식을 타인에게 강요하거나, 나이가 어리거나 지위가 낮은 사람에게 설교를 늘어놓는 일명 ‘꼰대’ 기질은 나이 드신 분에게서 강하게 나타납니다. 오래 일했고, 많이 경험했으니 안다고 생각하는 것도 나이만큼 많기 때문입니다.

하지만 세상은 정말로 빠르게 변합니다. 우리는 ‘어제 가능했던 일이 오늘 불가능해질 확률이 인류 역사상 가장 높은 시대’를 살고 있습니다. 그만큼 과거의 경험과 지식 체계의 가치는 앞으로의 것이 지닌 가치와 동일선상에 있지 않습니다. 이를 나눈다고 해서 반겨줄 사람도 많지 않고요. 그렇다면 ‘꼰대성’과 멀어지려면 어떻게 해야 할까요? 방법은 간단합니다. 나이 들수록 답보다 질문을 많이 해야 합니다.

세바시는 지난 10년 동안 1,000명이 넘는 강연자와 이천 편이 넘는 콘텐츠를 만들었습니다. 사람으로 치면 ‘꼰대’라고 불려도 좋을 나이와 속성을 지니게 됐습니다. 하지만 누구도 세바시를 ‘꼰대’라고 생각하지 않았습니다. 그 이유는 세



바시 강연을 다르게 정의했기 때문입니다. 세바시를 시작할 때는 ‘강연이란 누군가의 답이 되는 이야기’라고 생각했습니다.

10년이 지났을 때, 우리는 세바시 강연을 ‘누군가에게 질문이 되는 이야기’라고 새롭게 정의했습니다. 강연은 강연자에게만 답입니다. 강연만 듣고 책만 읽는 것으로 내 삶이 바뀌지 않습니다. 결국 강연의 가르침을 내 삶에 적용하는 것은 곧 강연을 내 삶에 관한 질문으로 규정하는 데서 시작한다고 믿었습니다.

그리고는 세바시 강연 1,500편 중에서 100편을 선정했고, 이 강연을 ‘모티브’로 모두 300개의 인생 질문을 만들었습니다. 이렇게 만들어진 질문을 세 권의 책에 나눠 담아 출판한 것이 ‘세바시 인생질문’이란 책입니다. ‘세바시 인생질문’은 읽는 책이 아니라, 독자들이 세바시 강연이 던진 질문에 자신만의 답을 적는 형식의 ‘쓰는 책’입니다. 사람들에게 답을 제시하는 존재에서 질문을 던지는 존재로 인식되면서, 낡은 세바시가 새롭게 보이기 시작했습니다.

사람도 마찬가지입니다. 우리는 나이 들수록 약함을 감추려 합니다. 질문을 지적 취약으로만 생각하는 문화적 편견이 우리가 나이 들수록 질문하지 않게 하는 경향이 있습니다. 하지만 그 반대가 되어야 합니다. 오히려 약함을 고백하는 게 전략입니다. 답안을 제시하려는 강박에서 벗어나 질문으로 더 자주 소통해야 합니다.

한국노인상담센터 이호선 박사는 나이 들수록 좋은 질문을 하는 방법을 세 가지로 이야기합니다. 첫 번째는 **불치하문不恥下問의 태도 가지기**입니다. 나보다 못한 사람에게 묻는 것을 부끄럽게 여기지 않는다는 의미입니다. 특히 모든 것이 빠르게 변화하는 시대에서 젊은 세대에게 질문하기는 나이 든 사람들에게는 가장 유용한 소통 기술입니다. 두 번째는 **짧게 질문하기**입니다. 질문이 길어지는 순간 편견과 평가, 판단 등 호기심 이외의 것들이 개입하기 쉽습니다. 그래서 질문을 짧게 다듬는 일은 매우 중요합니다. 이호선 박사는 질문을 짧게 정리하는 일은 글쓰기나 생각 정리 같은 지적 활동을 반드시 수반하므로 뇌 건강에도 매우 좋다고 강조합니다. 마지막 방법은 **겸손과 존중을 바탕으로 질문하기**입니다. 상대를 시험하고, 상대의 의견을 인정하지 않는 태도에 기반한 질문은 불신과 갈등만 불러일으킬 뿐입니다.



나답게 홀로 우뚝 사는 방법

《숫따니빠따》

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

석가모니는 입적한 후 제자들이 모여 그가 설법한 내용을 암송하기 쉽게 글로 적었습니다. 그중 훌륭한 글을 모은 것이 《숫따니빠따》로, 불교 초기에 만들어진 경전입니다. 팔리어로 숫따(sutta)는 경經을 뜻하고, 니빠따(nipāta)는 모음集을 뜻합니다. 불교가 종교의 모습을 갖추기 전 석가모니의 생생한 메시지를 그대로 담고 있다는 점에서 불교를 이해하는 데 중요한 경전으로 이해됩니다. 이후에 나온 경전처럼 어렵지 않고 깨달음의 핵심을 잘 전해 줍니다.

우리나라에서는 작고한 법정스님이 번역본을 출간하고 강의하면서 알려지게 되었습니다. 그 후 공지영 작가의 소설 《무소의 뿔처럼 혼자서 가라》가 크게 히트하였고 영화로도 개봉되었습니다. 어려운 불교 경전과 달리 두세 줄 짧은 문장으로 읽기가 편하고, 읽다 보면 자신도 모르게 마음이 편해지고 넉넉해집니다. 사실 우리 삶의 진리는 단순한 경우가 많습니다. 아인슈타인은 ‘해답이 단순할 때는 하느님이 대답하는 것’이라고 말하기도 했습니다. 《숫따니빠따》의 메시지도 단순명쾌합니다. 고통이 어디에서 오는지, 어떻게 대처해야 하는지 선명하게 알려줍니다.



교제하는 사람에게는 애정이 생긴다. 애정을 따라서 괴로움이 생긴다.

애정에서 일어난 위험을 보고서, 코뿔소의 뿔처럼 혼자서 가라.

- 《숫따니빠따》 중에서 -

관계, 애정, 기대 그리고 실망감

사람을 만나 인연을 맺다 보면 서로 상처 주는 일이 생기게 마련입니다. 이럴 때 마음이 괴롭습니다. 어떻게 해야 할까요? 《숫따니빠따》는 혼자서 가야 함을 깨칠 것을 제안합니다. 사람과 사귀는 일에는 애정이 함께할 수밖에 없고, 애정은 괴로움을 낳습니다. 그러니 훌훌 털어버리고 사람 집착에서 벗어나 코뿔소의 뿔처럼 혼자 당당히 자기 길을 가라고 합니다. 말이 훌훌 터는 것이지 실재는 쉽지 않습니다. 경전은 던져놓을 뿐 이해와 실천은 우리의 몫입니다.

관계의 본질에 관해서 생각해 보겠습니다. 여러 사람이 함께하면 애정이 생깁니다. 친한 친구, 연인, 가족이 그렇습니다. 애정은 기대를 낳고, 기대는 실망과 괴로움으로 이어집니다. 가까울수록 더욱 그렇습니다. 이런 관계의 본질을 안다면 관계가 주는 괴로움에서 벗어날 수 있습니다. 사람을 사귀지 말라는 것이 아닙니다. 사귀되 기대하는 마음, 요구하는 마음을 가지지 말라는 것입니다. “나는 아무런 기대 없이 사람을 사귄다”라고 말하는 사람이 있을지도 모릅니다. 하지만 자세히 보면 그렇지 않은 경우가 많습니다. 상대방에게 인사를 했는데 받아주지 않으면 기분이 어떨까요? 웬지 기분이 나쁘고 안 좋은 감정이 생깁니다. 이런 생각이 드는 것은 상대방의 반응을 기대하고 있기 때문입니다. 인사 같은 작은 일이 그러한데 친구를 사귀고 사랑을 쏟는 일은 오죽할까요. 아무것도 기대하지 않고 행동하는 사람은 없습니다.

집착에서 비롯되는 문제

《숫따니빠따》의 말을 정리하면 ‘좋은 사람을 만나면 친하게 지내되 기대하지는 말자’입니다. 사람을 사귄 때는 마음을 담아 최선을 다해야 합니다. 그것이 사랑이고 우정입니다. 그렇다고 집착하지는 말아야 합니다. 집착은 내



가 이 정도 해줬으니 너도 그만큼 해줘야 한다는 기대에 기인합니다. 가까울수록 기대는 높아지고, 사랑이 깊을수록 애착은 강해집니다. 부모가 자식을 사랑할수록 좋은 대학, 좋은 직장, 좋은 배우자를 기대하게 됩니다. 자식이 잘되기를 바라는 마음, 즉 부모의 사랑 때문입니다. 하지만 그 사랑이 현명한 지는 다시 생각해 봐야 합니다. 사랑이 지나치면 집착이 되고, 집착은 괴로움을 불러옵니다.

불교에서는 모든 고통이 집착에서 온다고 말합니다. 집착이 문제의 시작입니다. 이것을 아는 것이 곧 지혜입니다. 이것을 고집멸도苦集滅道라고 합니다. 고통은 집착에서 오고, 올바른 도를 따를 때 고통은 사라집니다. 그 올바른 도가 바로 지혜입니다. 그렇다면 지혜를 어떻게 얻을 수 있을까요? 지혜의 시작은 ‘내가 집착하고 있구나’, ‘내가 기대하고 있구나’, ‘내가 상대방에게 요구하고 있구나’라는 자기 마음을 아는 것입니다. 여기에 해법이 있습니다. 문제는 다른 곳에 있지 않고 우리 마음에 있습니다. 이것을 깨닫지 못하면 원망하는 마음만 커집니다. 그것으로는 문제를 해결할 수 없습니다. 마음만 괴로워질 뿐이며, 다투고 원망하는 일은 반복될 것입니다.

현재에 집중해서 살기

스님들이 수행하는 암자의 땃돌 위에 걸려 있는 글씨 중 조고각하照顧脚下라는 말이 있습니다. ‘자기 발밑을 비추어 보라’는 뜻으로 지금 여기에서 깨어 있으라는 의미로 이해됩니다. 우리는 신발을 어디에 벗었는지, 스마트폰을 어디에 뒀는지, 방금 친구와 어떤 이야기를 했는지조차 쉽게 잊어버립니다. 그만큼 현재에 집중하지 못하고 있습니다. 그러면서 다른 사람의 말이나 행동, 아직 일어나지도 않은 미래에는 관심이 많습니다. 생각이 많을수록 마음은 무거워집니다. 해법은 자기 상황을 정확히 아는 데서 시작됩니다. 모든 것이 마음의 문제이기 때문입니다. 자신의 마음부터 챙기는 것이 고조각하의 교훈입니다.

효과가 뛰어난 마음 훈련법이 있습니다. 다른 생각을 말고 지금 내가 하고 있는 것에 집중하는 것입니다. 내가 어디를 보고 있는지, 손이 어디에 있는지, 무슨 말을 했는지 살펴보십시오. 이를 ‘현재를 산다’고 말합니다. 현재를

살면 좋은 점이 많습니다. 지금 눈앞의 것에 집중하기 때문에 실수가 없습니다. 지금 만나는 사람의 이야기를 잘 듣고, 그 일에 집중하기 때문에 사람과 관계도 좋아지고 일도 잘 풀립니다. 미래의 일에 근심이나 걱정도 사라집니다. 지금에 집중하기에 과거를 떠올리며 후회하거나 일어나지도 않은 미래의 일을 두고 근심하지 않게 됩니다. 단순하지만 확실한 행복의 기술입니다.

무소의 뿔처럼

다음은 《숫따니빠따》에서 가장 널리 알려진 말입니다.

**소리에 놀라지 않는 사자처럼, 그물에 걸리지 않는 바람처럼,
물에 더럽혀지지 않는 연꽃처럼, 코뿔소의 뿔처럼 혼자서 가라.**

- 《숫따니빠따》 중에서 -


의연한 사자는 세상의 크고 작은 소리에 놀라지 않습니다. 형체가 없는 바람은 그물로 붙잡을 수 없습니다. 홀로 아름다운 연꽃은 흙탕물에 더럽혀지지 않습니다. 인간의 욕망으로 세상이 요란하고, 자기를 비방하는 소리가 들려도 그것에 연연하지 않으면 평온할 수 있습니다. 코뿔소의 뿔처럼 올바른 생각으로 자기의 길을 가면 그것으로 충분합니다.

나이가 들수록 혼자 서 있는 힘이 필요합니다. 다른 사람과 거리를 두라는 말이 아닙니다. 남에게 의존하려는 마음, 바라는 마음을 버리고 혼자 우뚝 서야 한다는 뜻입니다. 혼자 우뚝 선 사람은 다른 사람의 사랑이나 관심을 구걸하지 않습니다. 혼자서 잘할 수 있기 때문입니다. 그렇기 때문에 사랑과 존중을 받습니다. 사람은 구걸하지 않는 사람을 존중하는 경향이 있습니다. 존중받으려 하지 않기 때문에 존중받게 되는 것입니다. 누구나 행복한 삶을 바랍니다. 하지만 행복은 바란다고 찾아오지 않습니다. 오히려 행복해야겠다는 생각을 버리고 지금 여기에 집중할 때 찾아옵니다. 인생을 어렵게 생각할 필요가 없습니다. 현재에 집중하며 남에게 바라지 않고 자기 힘으로 나아가면 되는 것입니다. 이것이 수천 년 동안 전해온 불교의 단순하고 명쾌한 메시지입니다. ‘무소의 뿔처럼 혼자서 가라!’



취미 찾기 프로젝트 : 셀피노믹스(Selfinomics)





요즘은 개인이 콘텐츠가 되고 브랜드가 되는 시대입니다. 블로그, 유튜브 등 SNS에서 재능을 공유하고 본인을 알리기 쉬워진 데다 코로나 영향으로 비대면이 점차 익숙해지면서 개인이 경제의 주체가 되는 ‘셀피노믹스’의 시대가 왔습니다. 셀피노믹스는 개인(Self)과 경제학(Economic)을 합성한 신조어로, 개인의 능력을 콘텐츠화해 스스로를 알리고 수익을 창출하는 것을 뜻합니다.

자신의 능력을 활용해 스스로 성공을 개척할 수 있는 시대인 만큼 취미로 즐거움을 얻고, 돈도 벌 수 있는 일석이조 취미 생활을 해 보면 어떨까요?



사이드잡으로 떠오른 이모티콘

이모티콘(Emoticon)은 감정을 의미하는 단어 ‘Emotion’과 기호를 나타내는 ‘Icon’의 합성어입니다. 1982년 미국 카네기멜런대의 스콧 팔먼 컴퓨터과학과 교수가 학내 온라인 게시판에 ‘: -)’을 올린 게 이모티콘 탄생의 시작입니다. 우리나라에서는 1990년대 인터넷과 하이텔, 천리안, 나우누리 등과 같은 PC 통신 사용자들이 키보드의 일반 문자와 특수 문자들을 조합해 자신의 감정을 나타내는 기호로 이모티콘을 만들어 사용했습니다.

최근 이모티콘은 움직이는 애니메이션과 그래픽, 일러스트를 통해 감정과 개성을 표현하는 수단으로 자리매김해 생활필수품처럼 활용되고 있습니다. 통화보다는 메시지로 대화하는 게 편한 시대가 되면서 이모티콘은 새로운 소통 방식으로 자리잡았습니다.

이모티콘 제작은 컴퓨터와 노트북만 있어도 시작할 수 있습니다. 태블릿PC에 설치된 기본 앱만 활용해도 됩니다. 기본 재료나 장비, 공간이 필요한 다른 분야들과는 달리 초기 투자비용이 많이 들지 않습니다. 번뜩이는 아이디어와 기획력만 있어도 됩니다. 낙서로 그린 것 같은 그림도 재미있는 이야기가 더해지면 인기가 높습니다. 그림을 좋아한다면 더 제격입니다. 취미로 하루에 두세 개씩 작업해 꾸준히 쌓아놓고 도

전해볼 수 있기 때문입니다.

실제로 많은 작가들이 취미로 조금씩 시작해 본업으로 정착하기도 합니다. 잘 만들어 놓으면 매달 연금처럼 일정한 금액을 받을 수 있는 것도 큰 매력이기 때문에 이모티콘 제작을 사이드 잡으로 선택하는 사람들이 많아지고 있습니다.

시장 규모가 가장 큰 카카오

2017년 카카오는 누구나 이모티콘을 창작해 제안할 수 있는 시스템을 만들었습니다. 수익 창출 구조는 플랫폼마다 차이가 있지만, 기본적으로 수익의 30~35%는 제작한 작가에게 돌아갑니다. 가입자 수가 3,200만 명이 넘는 ‘카카오 이모티콘 샵(e.kakao.com)’이 가장 대표적인 이모티콘 플랫폼으로, ‘카카오 이모티콘 스튜디오(emoticonstudio.kakao.com)’를 통해 출시할 수 있습니다. 시장 규모가 가장 크기 때문에 승인되는 게 어렵지만, 아이디어나 콘셉트가 강력하면 쉽게 진입할 수 있습니다.

‘라인 스토어(store.line.me)’는 국내와 대만, 일본 등의 동남아 지역에서 많이 사용하는 플랫폼입니다. ‘라인 크리에이터 마켓(creator.line.me)’을 통해 출시할 수 있고 해외 언어로 제작한다면 다양한 글로벌 구매자를 공략할 수 있습니다. ‘네이버 OGQ 마켓(ogqmarket.naver.com)’



은 네이버 블로그와 카페, 아프리카TV에서 사용할 수 있는 이모티콘을 판매합니다. 카카오보다 승인율이 높은 편입니다. ‘밴드 스티커 샵(partners.band.us)’은 동호회, 스터디 등 그룹 모임을 할 수 있는 밴드(band.us)의 댓글, 게시글, 채팅창에서 사용하는 이모티콘을 판매하는 플랫폼입니다.

타킷·컨셉부터 정하기

부기, 팡냥이, 토랑이 등 캐릭터 이모티콘을 제작한 어나 작가는 그림 실력보다는 ‘스토리’가 더 중요하다고 합니다. 이모티콘은 내 마음이 잘 전달되면 좋겠다는 생각으로 사용하기 때문에 공감, 호감을 얻는 스토리가 인기를 얻을 수 있다고 합니다. 아이디어 노트를 만들어 생각나는 대로 적고, 평소에 인기 있는 이모티콘을 꾸준히

봐두는 것도 제작에 큰 도움이 된다고 조언합니다.

이모티콘을 제작할 때는 공략할 연령층과 타깃을 정하고 콘셉트를 먼저 구상합니다. 가족, 연인, 응원, 힐링, 유머 등 주제 방향을 정하고 아이디어를 구상한 후에는 사람, 동물, 소품, 캘리그래피 등 아이디어를 표현할 창작 대상을 정합니다. 이모티콘은 작은 모바일 화면에서 사용되는 콘텐츠이기 때문에 메시지와 캐릭터가 단순하면서도 바로 이해될 수 있도록 표현하는 것이 좋습니다. 메시지와 내용도 공감하기 쉬워야 합니다. 카카오 이모티콘 스튜디오에는 멈춰 있는 것(32개)과 움직이는 것(24개), 큰 이모티콘(16개)을 제안할 수 있으니 어떤 종류를 만들지 정하는 것도 중요합니다. 손 그림, 사진, 캘리그래피 작품도 이모티



콘이 될 수 있지만 최종 파일은 꼭 디지털 이미지로 만들고, 제출할 플랫폼의 제작 가이드에 맞게 완성된 시안을 제출합니다.

장비와 프로그램 선택하기

어나 작가는 PC 모니터와 연동해 사용할 수 있는 판 타블렛, 아이패드 등 태블릿 PC, PC와 액정 타블렛으로 그리는 방법을 소개합니다. 판 타블렛은 와콤 제품을 추천하는데 CTL라인 5~22만 원 사이 제품은 모두 괜찮다고 합니다. 판 타블렛은 다른 장비보다 적은 비용으로 구입할 수 있고 PC와 연동해 사용할 수 있습니다. 초기에 적응하는 시간이 필요하고 태블릿PC와 액정 타블렛에 비해서는 작업시간은 더 걸리지만 바른 자세를 유지하기에 좋다고 합니다. 태블릿PC는 고가이지만, 프로그램만 있다면 휴대성이 좋아 어디서나 작업할 수 있다는 장점이 있습니다. 액정 타블렛은 주로 웹툰 작가들이 사용하는 장비입니다. 그림은 모두 장비와 연동되는 펜을 사용해 그립니다.

이모티콘을 제작할 때 그림을 디지털화해야 하기 때문에 디지털 드로잉 작업에는 전문 프로그램도 필요합니다. 어나 작가는 처음에는 포토샵, 일러스트레이터 툴을 사용했지만, 좀 더 쉽게 그릴 수 있는 드로잉 전용 프로그램 ‘클립 스튜디오(www.clipstudio.net/kr)’를 추천합니다. 포토

샵의 자유로운 손 그림 ‘드로잉 기능’과 일러스트레이터의 ‘벡터 기능’이 함께 있어서 그림을 자유롭게 변형시키고 테두리·굵기·색도 마음대로 바꿀 수 있어 초보자가 더 편하게 그릴 수 있기 때문입니다. 대신 처음에 프로그램 사용법을 익히는 것이 어려울 수 있어 책이나 인터넷 강의를 필수로 듣는 것이 좋습니다. 아이패드가 있다면 ‘프로크리에이트’ 앱도 유용합니다.



이모티콘 제작 꿀팁 얻기

강좌 수강

- 클래식 101(class101.net), 탈잉(taling.me), 패스트 캠프(fastcampus.co.kr) 등에서 이모티콘 출시 작가들에게 유료 강의를 들을 수 있습니다.

커뮤니티·SNS 활용

- 어나 작가가 운영하는 다음 카페 ‘이모티콘 만드는 사람들(cafe.daum.net/emoticonswriter)’에서는 다양한 작업 정보를 얻고 작가들과 교류할 수 있습니다.
- 유튜브 채널 ‘정오목’, ‘금손햄찌’, ‘모지 Mozi’ 등 작가들이 이모티콘 제작 방법을 영상으로 공유합니다.



짧을수록 좋아~

글 / 홍보실 권경희



아침에 눈뜰 때부터 저녁에 잠들 때까지 스마트폰은 내내 우리와 함께합니다. 스마트폰이 만든 신인류 ‘포노 사피엔스’의 시대가 도래하면서 영상 길이도 점점 짧아졌습니다. 언제 어디서든 짧은 순간에도 콘텐츠를 즐기기 위해서 말이죠. 일명 ‘쇼트폼(Short-form)’ 콘텐츠로, 1분 남짓한 아주 짧은 길이의 영상을 말합니다.

쇼트폼은 모바일 기기에 익숙한 MZ세대에게 특히 인기를 끌고 있습니다. 짧고 강렬한 영상으로 핵심 메시지를 제공하다 보니 트렌드에 민감하고 가성비를 따지는 MZ세대를 사로잡은 것입니다. 게다가 TV와 PC를 통해 접하던 가로 형식의 화면 비율과 달리 스마트폰에 최적화된 세로 형식의 화면 비율이 특징입니다. 별다른 장비 없이 스마트폰만으로 촬영할 수 있고, 간편하게 편집할 수 있어 일반 영상에 비해 진입장벽도 낮습니다.

MZ세대의 전유물처럼 느껴져 도전하기 꺼려진다면 걱정을 덜어도 좋겠습니다. 이미 다양한 연령대에서 크리에이터로 활동 중이니 말입니다. 시니어 패션 크루 ‘더 뉴그레이’, 최신 유행 댄스 등을 선보이는 노부부 ‘그랜파찬’ 등이 있습니다.

쇼트폼 플랫폼으로는 ‘틱톡’, 인스타그램의 ‘릴스’, 유튜브의 ‘쇼츠’가 대표적입니다. 틱톡은 2017년 출시된 중국 앱으로, 15초에서 10분 길이의 영상을 올릴 수 있

습니다. 별도의 영상 촬영·편집 도구 없이 앱에서 바로 영상을 찍고 편집해 업로드할 수 있습니다. 음원, 필터, 스티커, 속도 조절, 메이크업 효과 등 편집 기능이 다양하게 제공돼서 초보자라도 쉽게 영상을 만들 수 있습니다. 그 밖에 다른 사용자의 영상을 활용할 수 있는 듀엣 기능, 영상이나 사진을 배경으로 촬영할 수 있는 그린 스크린 기능 등이 있어 새로운 형태의 콘텐츠를 만들기 좋습니다. 틱톡이 인기를 끌자 인스타그램은 릴스, 유튜브는 쇼츠를 국내 정식으로 출시했습니다. 두 서비스 모두 틱톡과 유사하게 앱 내에서 음원을 선택하고, 각종 효과를 사용해 편집할 수 있어 편리합니다. 릴스는 15~30초, 쇼츠는 최대 60초 길이까지 영상을 올릴 수 있습니다.

제작한 영상은 알고리즘에 따라 자동으로 노출됩니다. 시청자가 굳이 검색하지 않아도 쇼트폼 영상은 쇼트폼 메뉴에서 자동으로 재생되거나 노출되기 때문에 관심을 끌기 좋습니다. 플랫폼에 따라 다르지만, 조회 수에 따라 수익을 얻거나 계정이 인기를 끌면 광고를 진행해 광고비를 얻으며 수익을 낼 수 있습니다. 쇼트폼 플랫폼에 접속해 주목받는 콘텐츠 종류가 무엇인지 또 어떤 영상이 있는지 시청해 보세요. 어떤 쇼트폼 영상을 만들지 결정하는 데 도움이 될 것입니다.



글도 쓰고 돈도 벌고!

취재·글 / 한민자 객원기자 hmj647@daum.net

도움말 / 김인숙 퍼스널 브랜딩 디렉터

참고 / <나는 아끼는 대신 더 벌기로 했다>, 율마(오애진) 지음, 경이로움 펴냄

블로그는 자신이 전하려는 메시지를 일기처럼 차곡차곡 기록해 온라인상에 올린 글모음입니다. 블로그의 개념도 변화하고 있습니다. 처음에는 일상적인 경험담이나 생각, 알고 있는 노하우 등을 정리하는 목적으로 시작했습니다. 그러나 검색 엔진을 통해 노출되면서 뉴스, 칼럼, 리뷰 등 전문적인 지식이나 정보를 전달하는 ‘1인 미디어’로 발전하고 있습니다. 게다가 블로그로 수익까지 얻는 활동이 많아지면서, 블로그를 소소한 재테크로 활용하는 사람이 늘고 있습니다.



사회성을 갖춘 개인 일기장

블로그에 쓴 글을 ‘포스트’, 글 쓰는 행위를 ‘포스팅’, 블로그에 글을 쓰고 관리하는 사람을 ‘블로거’라고 합니다. 블로그에 포스팅하면 검색자가 블로그에 들어와 글을 읽고 댓글과 공감을 표시합니다. 서로 응원하고 포스팅을 공유하면서 정보를 교환합니다. 그런 과정에서 자신감과 성취감을 느낄 수 있습니다.

또 다른 매력은 바로 ‘기록성’입니다. 블로그라는 공개된 공간에 포스팅한 글이 쌓이다 보면 하나의 포트폴리오가 됩니다. 세상에 하나밖에 없는 나만의 기록물이자 저작권이 있는 일종의 출판물인 셈입니다.

블로그 종류는 네이버 블로그(blog.naver.com), 티스토리(tistory.com), 구글 블로거(blogger.com), 워드프레스(wordpress.com) 등 다양합니다. 그중 네이버 블로그가 가장 많은 사람이 이용하는 서비스입니다. 방문자 수가 많고, 회원 가입과 동시에 블로그가 만들어지고 쉽게 꾸밀 수 있기 때문입니다.



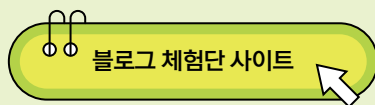
수익형 블로그 운영하기

체험단

초보 블로거가 가장 쉽게 접하는 활동이

체험단입니다. 리뷰가 필요한 업체로부터 무상으로 제품이나 서비스를 협찬받고 체험 글을 써 주는 일을 합니다. 체험단 블로거에게 업체가 제품을 잘 홍보할 수 있도록 특징과 장점을 알려주고, 원하는 요구 사항을 가이드라인으로 제시합니다. 일종의 대본을 짜 주는 역할로 이 가이드라인에 맞게 글을 쓰면 됩니다.

체험단 활동을 하려면 체험단 사이트에서 원하는 제품을 신청하고 체험단으로 선정되어야 합니다. 신청 경쟁이 심해 전국구로 경쟁이 이뤄지는 제품 체험은 선정 확률이 낮습니다. 이때는 지역구로 한정해 맛집, 미용실, 숙박, 문화 등 서비스 체험을 신청하면 지역 블로거와 경쟁하기 때문에 선정 확률이 높습니다. 가급적 여러 업체에 많이 신청하는 것도 선정 확률을 높이는 방법입니다.



레뷰
(www.revu.net)

리뷰플레이스
(www.reviewplace.co.kr)

링블
(www.ringble.co.kr)

다나와 체험단
(www.event.danawa.com/experience)



블로그 기자단

블로그 기자단은 업체로부터 소정의 원고료를 받고 상품 또는 서비스 리뷰를 작성합니다. 기자단 모집은 기업으로부터 광고 업무를 위탁받은 마케팅 업체가 직접 진행하는 경우가 많습니다. 마케팅 업체는 리뷰 작성 시 상위 노출에 유리한 키워드를 잘 압니다. 그에 맞춘 가이드라인을 짜서 기자단 블로거에게 제공하고 제품 리뷰를 의뢰합니다. 기자단을 모집하는 사이트에서 신청하고 선정되어야 활동할 수 있으며, 리뷰 등록 기간을 꼭 지켜야 원고료가 지급됩니다. 원고료는 건당 1만~3만 원에서 많게는 20만~30만 원도 받을 수 있습니다. 대개 일일 블로그 방문자 수가 3,000명 이상이면 파워블로거로 인정받아 업체에서 먼저 리뷰 청탁이 오기도 합니다.



블로그 기자단 신청 사이트



똑똑 체험단

(cafe.naver.com/alllmarket)

오마이블로그

(kormedia.co.kr)

아싸뷰

(assaview.co.kr)

쿠팡파트너스

자신이 올린 상품 링크를 통해 상품이 판매될 때 일정 수수료를 받는 형태를 ‘제휴마케팅’이라고 합니다. 대표적인 제휴마케팅이 바로 ‘쿠팡파트너스’입니다. 쿠팡파트너스는 쿠팡에서 파는 상품을 골라 자신의 블로그에 링크를 걸어 놓기만 하면 됩니다. 이 링크를 통해서 누군가 상품을 구매하면 수수료를 받습니다. 자신이 홍보한 상



품을 구매했을 때만 수수료를 받는 것이 아닙니다. 누군가 내 상품 링크를 한 번이라도 클릭했다면, 꼭 그 상품이 아니더라도 클릭 후 24시간 내에 구입하는 모든 쿠팡 제품의 3%에 해당하는 수수료를 받습니다.

쿠팡 회원이면 누구나 쉽게 가입이 가능해 쿠팡파트너스로 활동할 수 있습니다. 쿠팡파트너스 홈페이지(partners.coupang.com) 내 도움말 중 ‘이용 가이드’에서 가입부터 정산 과정 등을 설명합니다.

알고리즘을 알면 검색 상위에 노출 유리

우리가 온라인 채널 안에서 무엇을 검색하고, 클릭하고, ‘좋아요’를 누르는지는 데이터로 기록됩니다. 이 데이터를 분석하고 이에 근거하여 우리가 좋아할 만한 콘텐츠를 추천해 주는데 이것이 바로 ‘알고리즘’입니다. 따라서 알고리즘이 좋아하는 콘텐츠를 작성해 점수를 잘 받으면 자신의 포스팅을 검색 상위에 노출 시키는 데 유리합니다. 네이버 블로그의 검색 알고리즘은 ‘C-랭크(C-Rank)’와 ‘다이어(D.I.A)’로 구성되어 있습니다.

* C-랭크(C-Rank)/ 포스팅한 글의 맥락, 내용, 소비 등 세 가지 항목으로 신뢰도와 인기를 측정합니다. 즉, 글이 검색하는 사람의 의도에 맞게 작성된 전문적인 정보인지, 검색자가

내용에 만족해 공감 등의 반응을 보이는지를 판단해 점수를 매깁니다. 따라서 한 가지 주제로만 꾸준히 양질의 글을 작성하는 것이 점수를 높게 받을 수 있습니다.

* 다이어(D.I.A) / 사람들의 선호도를 판단합니다. 글이 주제와 적합한지, 실제로 경험한 내용이 들어있는지, 정보가 충분히 담겨 있는지, 남들이 쓰지 않은 독창적인 것인지를 따집니다. 검색자가 만족할 만한 글을 작성할수록 점수가 높아집니다.



블로그 운영은 이렇게!

1. 자신이 좋아하고 꾸준히 포스팅할 수 있는 주제로 블로그 만들기
2. 글감이 충분한 주제 선택하기
3. 나만 아는 이야기가 아니라 사람들이 찾아올 만한 내용으로 쓰기

예 : 제품이나 서비스를 홍보하는 글보다는 유익한 정보를 줄 수 있거나 이웃이 공감할 수 있는 글

4. 블로그 이름은 간단하고 남들이 기억하기 쉬운 이름으로 짓기
5. 닉네임은 흔한 이름보다는 독특하고 나만 소유한 이름으로 짓기



쑥부쟁이 처녀의 사랑이 서린 곳

음성 봉학골 산림욕장 걷기

글·사진 / 성연재 연합뉴스 기자

일러스트 / 청운



수년 전부터 충북 음성에 위치한 봉학골 산림욕장을 꼭 한번 찾고 싶었기에 이번에 마음먹고 한번 떠났습니다. 이곳 봉학골에는 쑥부쟁이의 전설이 내려옵니다. 대장장이에게 큰딸이 있었는데, 병든 어머니와 굶주린 동생을 위해 쑥을 캐러 다녀 ‘쑥부쟁이’로 불렸습니다. 어느 날 상처를 입고 쫓기는 노루를 살려주고, 함정에 빠진 사냥꾼 청년을 구해주기도 했습니다. 그러다 사냥꾼 청년과 사랑에 빠졌고, 다음 해 가을에 돌아오겠다는 청년의 약속을 믿고 기다렸습니다.

그리움에 지쳐 가던 그녀는 산신령께 치성을 드렸습니다. 그때 일전에 구해줬던 노루가 나타나 노란 구슬 세 개를 주었습니다. 그 노루가 시키는 대로 구슬을 입에 물고 소원을 빌었습니다. 사냥꾼 청년을 나타나게 해 달라고 빌었지만, 이미 그는 다른 여성과 결혼한 상태였습니다. 끝내 청년을 잊지 못한 그녀는 절벽에서 발을 헛디려 죽고 맙니다. 처녀가 죽은 자리에는 가을이면 보랏빛 꽃을 피우는 나뭇이 자라나 배고픈 동생들이 먹을 수 있게 됐다고 합니다. 지금도 해마다 쑥부쟁이는 청년이 돌아온다고 약속한 가을이 되면 보랏빛 꽃을 피운다고 합니다. 안타깝게도 쑥부쟁이를 보진 못했지만, 주변을 돌아보니 다양하고 아름다운 풍경이 펼쳐졌습니다.



맨발로 느끼는 숲의 정취

아담한 저수지를 끼고 있는 산림욕장은 입장료나 시설이용료가 없어 지역민의 사랑을 받는 곳입니다. 특히 더운 여름철 봉학산과 가섭산 골짜기로 시원한 바람이 불어와 인기를 얻고 있는 곳입니다. 봉학골 산림욕장 주차장에서 산림욕장과 산림욕장을 바라보고 서 있는 산 정상 부근의 전망대까지 오가는 3.41km 구간을 걸었습니다. 이 코스는 본격적인 산행 코스뿐만 아니라, 간단하게 등산을 즐기려는 사람들에

게도 만족스러운 코스입니다.

차를 세운 뒤 올라가며 제일 처음 맞이한 곳은 피크닉장이었습니다. 여름에는 빈자리를 찾기 어려울 정도로 많은 사람이 몰린다고 합니다. 시원하고 경치도 좋은 데다 입장료도 없기 때문일 듯합니다. 그다음은 맨발 숲길이었습니다. 작은 조약돌이 바닥에 박혀 있는 길을 신발을 벗고 걸을 수 있었습니다. 혈액순환과 근육 이완, 피로 해소 등에 많은 도움이 됩니다. 맨발 숲길을 지나면 작은 식물원이 있습니다. 이곳에서



직진하면 자연학습관이 있는데, 그 아래쪽 잔디밭에는 아이를 데리고 온 가족 단위나 들이객이 잔디밭에 자리를 펴고 앉아 즐거운 시간을 보내고 있었습니다.

용산저수지 따라 한 바퀴

바람이 서늘하고 상쾌합니다. 왼쪽으로 약간 오르막으로 난 길은 전망대를 향한 길입니다. 약 20분간 700m가량을 걸어 오르면 탁 트인 연못이 바라보이는 전망대를 만날 수 있습니다. 바로 위의 두호1봉은 해발



봉학골 산림욕장 속 데크길



산림욕장 내 피크닉장



전망대로 가는 길

373m로 그다지 높지 않습니다만, 전망은 전망대보다 좋지 않았습니다. 이곳에서 곧장 두호2봉까지 1.8km를 걸으면 본격적인 산행을 할 수도 있습니다. 저는 이곳 말고 또 다른 코스도 올라가야 해서 전망대에서 돌아 나와 원점으로 회귀하기로 했습니다. 계단이 잘 마련돼 있어 걷기에 부담



이 없었습니다. 산림욕장으로 내려오면 초가지붕을 이고 있는 데크가 있습니다. 그 옆 숲에는 청설모 한 마리가 무언가를 열심히 먹고 있었습니다. 살금살금 다가갔는데도 전혀 눈치 채지 못하는 것 보니 맛난 것을 먹고 있었나 봅니다. 카메라 셔터를 몇 차례 눌렀더니 놀란 눈을 하며 쏜살같이 나무 위로 사라졌습니다. 산림욕장은 전체적으로 그늘이 많고 서늘했습니다. 내려오는 길에는 호랑이 등 다양한 동상이 있는 조각

공원이 있었습니다. 이렇게만 걸어도 전체 3.41km쯤 됩니다. 어른 발걸음으로 한 시간 반 정도 걸렸습니다.

가쁜 숨을 내쉬며 용산저수지 주변도 걸어봤습니다. 과거 농업용수 확보를 위해 조성되었던 저수지가 지금은 주민의 쉼과 휴식의 장소가 되었습니다. 용산저수지를 둘러싼 길은 쪽부쟁이 둘레길로 불립니다. 이 길은 특히 사계절의 특징을 만끽하며 걸을 수 있는 명품 산책로로 여겨지고 있습니다.



완만한 능선 사이로 포근히 안긴 호수는 데크와 숲길이 교차하는 걷기 좋은 길로 이어졌습니다. 하나의 둘레길에서 다양한 풍경을 즐길 수 있는 것이 큰 행복이었습니다. 특히 물 가까운 곳에 서식하는 버드나무가 호수 그리고 데크길과 어우러져 그 모습이 참 아름다웠습니다.

빼놓을 수 없는 가섭산

음성군은 이곳을 산림복합 휴양단지로 만들기 위해 올해 ‘봉학골 지방 정원 조성 사업’을 추진했습니다. 이곳에 관광 인프라를 구축해 대표 관광지로 육성하려는 계획이라고 합니다. 그래서인지 저수지 오른편에는 공사가 한창이었습니다. 그 너머 오른쪽으로 높다란 산이 하나 보였습니다. 내친김에 그 위까지 올라가 보기로 했습니다. 정원 조성이 일부 완공된 곳도 있는데 그 길을 타고 올라가면 가섭산이 나옵니다. 이곳에서 가섭산까지는 꽤 가파른 오르막이 계속되는 구간입니다. 2km가량 숨을 고르며 올랐더니 절이 하나 눈에 띄었습니다. 가섭사입니다. 이곳에서는 음성군과 충주의 전망을 한꺼번에 볼 수 있습니다.

특히 저 멀리 석양이 빛나는 봉학골을 내려다보는 전망이 기가 막히게 좋았습니다. 가섭사에는 재미있는 것이 하나 있었습니다. 매일 오후 6시 30분이면 종이 울리는데, 종을 치는 사람은 없습니다. 우리나라



가섭사

에서 유일하게 자동으로 종을 칠 수 있는 시스템이 장치돼 있기 때문입니다. 가섭사 대웅전 뒤편에는 수령 500년의 느티나무 한 그루가 아름답게 서 있었습니다. 대웅전 오른쪽 아래로 내려가면 해우소를 만날 수 있는데 이곳의 풍광 또한 기가 막히게 좋았습니다. 우리나라에서 가장 아름다운 해우소 가운데 하나라는 생각이 들 정도였습니다. 조금 더 올라 가섭산 정상 부근에서 충주와 음성 양쪽을 내려다볼 수 있었습니다. 이곳에는 방송사 송출소가 있습니다. 정상



핑크물리가 가득한 카페 유리원

부근에는 작은 야외테이블이 있어 앉아서 숨을 돌릴 수 있었습니다. 이곳에서는 올라온 임도를 타고 다시 내려가는 방법도 있고 아스팔트길을 타고 내려가면 음성 읍내로 나갈 수도 있습니다.

산림욕장에서 나와 음성에 방문한 김에 음성에 거주하고 있는 지인의 권유로, ‘황톳골두부마을’을 찾았습니다. 두부전골을 주문했는데, 두부전골의 국물 맛이 깔끔하고 탱탱한 버섯이 가득 들어 있어 씹는 맛도 일품이었습니다. 이 식당은 충청북도가 2018년 선정한 ‘밥맛 좋은 집’이자 음성군에서 인증한 모범음식점이기도 합니다.

최근 인기를 얻고 있는 카페 유리원에도 들렸습니다. 용산저수지를 바라볼 수 있고 바깥 넓은 부지에는 핑크물리가 아름다운 분홍빛을 띄며 만발해있습니다.



카페 유리원 커피와 무지개 케이크

항톳골두부마을

- 📍 주소 : 충북 음성군 음성읍 음성로 168
- ☎ 전화 : 043-872-9919
- ☺ 메뉴 : 두부버섯전골 대 3만 2,000원, 두부김치 1만 7,000원, 두부부침 1만 2,000원

유치원

- 📍 주소 : 충북 음성군 음성읍 용광로230번길 61-4
- ☎ 전화 : 0507-1340-1157
- ☺ 메뉴 : 유리원에이드 7,500원, 핑크물리에이드 7,000원, 아메리카노 5,500원, 수제밀크티 6,500원

하늘펜션

- 📍 주소 : 충북 음성군 음성읍 가섭길 189
- ☎ 전화 : 010-9570-2229
- 🔍 객실정보 : 10평, 3~4명
- 💰 요금(비수기 9~6월 기준) : 주중(일~목) 11만 원, 주말(금, 토, 공휴일 전) 13만 원



생활발효명인으로 건강 전파

취재·글 / 한민자 객원기자 hmj647@daum.net
촬영 / 이동훈 객원사진기자

서경련님은 29년간 중학교 교사로 근무하다 2016년 퇴직했습니다. 그 후 발효식품을 생활 속에서 누구나 쉽게 만들어 활용하는 방법을 연구했습니다. 쌀누룩을 이용한 발효음료를 개발해 보급한 공로를 인정받아 '생활발효명인 1호'가 됐습니다. 또한 로푸드(생체식)와 발효를 접목해 카페음료를 개발하고 대중화하는 데 힘쓰고 있습니다. 연구소를 차려 수제푸드카페 창업 컨설팅을 하고 레시피 교육으로 창업을 지도 중입니다.



‘생활발효명인’은 어떤 일을 하나요?

‘생활발효명인’은 유익 미생물, 즉 유산균의 집합체인 발효식품을 생활 속에서 누구나 쉽게 만들어 활용하는 방법을 전하는 사람입니다. 저는 쌀누룩발효를 이용해 대중성 있는 제품을 개발하는 쌀누룩발효 식음료연구가입니다. 디톡스(해독) 이론과 건강 주스, 스무디, 발효유산균음료, 수제청 등 카페 창업 아이템을 활용해 주로 창업을 지도합니다. 카페 메뉴도 개발하고 있습니다. 건강을 원칙으로 맛과 대중성이 좋은 제품을 찾아서 레시피를 연구합니다.

발효 분야에 뛰어들게 된 계기는 무엇인가요?

준비 없는 퇴직으로 쉬면서 방황했습니다. 그러다 영국 여행에서 카페 ‘프레타망제’를 보고 영감을 얻어 주스카페를 창업했습니다. 수제청, 발효식초, 컵과일, 그릭요거트를 주 메뉴로 하는 디톡스 카페였습니다. 하지만 그 당시 이런 유형의 카페는 상당히 희귀적이었으나 대중성 있는 품목으로 받아들여지지 않는었습니다. 창업 후 6개월 만에 폐업 위기에 부딪혔고, 의욕을 상실하며 휴업해야만 했습니다. 그 후 강좌를 위주로 하는 공방형 카페로 전환했습니다.

그때 교직 경험을 살려 그동안 배우고 경험한 건강 이론과 요리 레시피를 정리해 교육 프로그램으로 만들어 활용했습니다. 마



침 사회 전반적으로 건강식품을 찾는 분위기가 일면서 제가 만든 제품이 주목받았습니다. 건강식품 열풍 속에서 차별화된 건강식품 메뉴를 찾다 보니 자연히 발효식품에 관심이 갔습니다. 술, 식초, 김치, 된장이 발효식품의 전부가 아닙니다. 발효의 관점을 달리하면 현대적 감각의 카페 메뉴로 활용할 식품이 많았습니다. 발효음료 시장이 무궁무진하다는 걸 깨닫고 공부하기로 마음 먹었습니다.

준비 과정은 어땠나요?

발효 음료를 개발하기 위해 식초부터 공부했습니다. 식초를 공부하다 보니 술을 알아야 해서 술을 공부하게 됐고, 술을 알게 되니 누룩을 알아야 해서 누룩 공부에 빠졌습니다. 누룩은 곡식의 당을 분해하는 효소라는 점에 착안해서 디톡스와 접목하면 좋을 것 같았습니다. 공부하다 보니 쌀누룩을 발견했습니다. 효소로서 쌀누룩의 효과를 알고부터 쌀누룩 분야를 집중적으로 연구했습니다. 사실 누룩의 존재를 모르는 유럽과 미국에서 더 많은 연구가 이뤄지고 있었습니다. 이에 비해 우리나라는 여전히 식초



와 술에만 국한되어 있었고, 여기에 ‘거대한 틈이 있다’는 생각이 들어 오히려 매력으로 다가왔습니다.

쌀누룩 발효음료는 무엇인가요?

쌀누룩은 그 자체가 강력한 효소제입니다. 쌀누룩의 균을 살리면 우리 몸의 노폐물을 분해, 배출하는 데 효과가 크다고 생각했습니다. 쌀누룩으로 발효음료를 만들 때 가장 중요한 점은 발효 온도입니다. 우리 몸의 노폐물을 분해, 배출하는 역할을 담당하는 효소는 온도가 높으면 사멸하기 때문입니다. 저는 효소가 가장 왕성하게 활동하는 섭씨 50도를 원칙으로 발효시킵니다. 따라서 저온에서 발효시켜 맛을 잡은 쌀누룩을 디톡스용 음료로 적극 활용했습

니다. 쌀누룩은 저온에서 발효하고 유산균의 먹이 섬유소가 많다는 것이 특징입니다.

하루 일과를 어떻게 보내나요?

새벽에 일어나서 유튜브로 현재 공부 중인 강의를 듣습니다. 간단히 아침 운동을 마치고 오전 8시에 공방으로 출근합니다. 창업하기 위해 전국을 비롯해 해외에서도 제 공방을 찾기 때문입니다. 미국, 대만, 일본, 중국에서도 다녀갑니다. 주로 카페, 레스토랑, 요리 강좌를 운영하는 사람들입니다. 특히 쌀누룩의 종주국인 일본에서 역으로 저에게 쌀누룩 제조법과 쌀누룩 발효음료 지식을 배우고 갑니다. 싱가포르, 독일, 베트남 등지에서도 문의가 들어옵니다.

공방으로 출근하면 창업상담, 창업수업



준비, 레시피 개발과 연구에 열중합니다. 매 주말은 창업수업이 있어 하루 종일 강의에 집중하고 있습니다. 발효음료 분야 창업을 지도하다 보니 전국의 카페와 공방 운영자를 많이 만납니다. 오후 6시 퇴근 후에도 독서와 영상 편집, 유튜브 시청, SNS 댓글의 답글 작성까지 하루를 무척 바쁘게 보냅니다. 중요한 일 위주로 시간을 관리하려고 노력합니다.

앞으로 도전해 보고 싶은 것이 있나요?

카페를 브랜드화하고, 플랫폼을 만드는 일입니다. 요즘은 창업하려는 50~60대가 많습니다. 이들을 위한 시니어 창업과 인생 2막 설계에 도움이 되는 플랫폼을 만들려고 합니다. 또 유튜브를 중심으로 한 플랫폼 사업을 계획하고 있습니다. 주식 공부도 ‘열공’ 중입니다. 지금도 가장 후회하는 일이 젊어서 투자와 관련한 공부를 하지 않은 것입니다. 더 후회하지 않기 위해 공부를 시작했습니다. 제 로망이 아무리 바빠도 해외 도시에서 잠시 머무는 여행입니다. 이때 영어로 소통할 정도는 되어야겠기에 영어 공부에도 도전할 생각입니다.

독자에게 하고 싶은 말이 있다면?

준비 없이 퇴직하고 곧바로 창업해서 시행착오도 많이 겪었습니다. 때로는 나이를 생각하면서 포기하고 싶은 순간도 많았지



만 버텨 오다 보니 여기까지 온 것 같습니다. 퇴직하고 인생이 정말 많이 바뀌었습니다. ‘퇴보’가 아니라 ‘진보’로 말입니다. 퇴직하고 막상 사회에 나와 보니 할 수 있는 일이 무척 많다는 사실을 알았습니다. 퇴직 후에도 생산적인 일을 하며 활기찬 인생을 살았으면 합니다. 꼭 수입과 관련되지 않아도 자기계발이나 자아실현 차원의 취미도 괜찮습니다. 창업에 관심 있다면 소자본으로 창업하기 좋은 분야가 1인 공방 카페입니다. 특히 발효식품을 접목한 분야는 나이가 들수록 경험을 인정받기 때문에 100세 시대에 시니어 창업으로 무척 매력 있는 분야입니다.





몸통 근육을 키워라!

기획·글 / 경희의료원 물리치료실 조정완 팀장, 박찬범, 최명진, 정장훈, 김기범, 한가영, 이승규

모델 / 경희의료원 물리치료실 정장훈 물리치료사

사진 / 이동훈 객원사진기자

지난 호에 이어 근육 기능이 저하되는 근감소증 예방을 위한 동작을 소개합니다. 이번 호에서는 몸통 근육을 지키는 운동 동작입니다. 운동 동작과 더불어 근육량 유지와 발달을 위해 단백질을 적절히 섭취해야 합니다. 65세 이상이라면 체중 1kg당 1.2~1.5g의 단백질을 3~4번에 나눠 섭취하는 것을 권장합니다. 단, 과도한 단백질 섭취는 합병증이 발생할 수 있으므로 사전에 의료진이나 전문 영양사와 상담하는 것이 좋습니다.



등 펴기

- 1 바닥에 엎드린 상태에서 양 팔을 펴서 몸통 옆에 뚫니다.
- 2 이마를 바닥에서 수평으로 올린다는 느낌으로, 숨을 내쉬며 머리를 15cm 정도 들어 올립니다. 다시 숨을 마시며 시작 자세로 돌아옵니다. 10회씩 3세트 반복합니다.



몸통 구부리기

- 1 천장을 보고 누워 한쪽 다리를 구부립니다. 허리 밑에 양손을 넣어 허리 굴곡을 유지합니다.
- 2 머리는 바닥과 수평으로 맞추고, 숨을 내쉬며 복근 힘으로 상체를 들어 올립니다. 이때 목에 힘이 많이 들어가지 않도록 주의하고, 허리 밑에 있는 손을 누르지 않습니다. 다시 숨을 마시며 시작 자세로 돌아옵니다. 10회씩 3세트 반복합니다.



브리지

- 1 천장을 보고 누워 양쪽 무릎을 구부립니다.
- 2 숨을 내쉬면서 몸통과 허벅지가 일직선이 되는 높이까지 엉덩이를 들어 올립니다. 다시 숨을 마시면서 시작 자세로 천천히 돌아옵니다. 10회씩 3세트 반복합니다.



하복부 운동

- 1 천장을 바라보고 누워 다리를 ‘ㄱ’자 모양으로 들어 올립니다. 발끝은 세우고, 허리 부분에 뜬 공간이 없도록 최대한 지면을 누릅니다.
- 2 숨을 내쉬면서 천천히 양발이 지면에 닿기 직전까지 내립니다. 이때 허리 부분에 공간이 생기지 않도록 꾸준히 지면을 누릅니다. 다시 숨을 마시면서 시작 자세로 천천히 돌아옵니다. 10회씩 3세트 반복합니다.



사이드 브리지(왼쪽)

- 1 왼쪽 팔꿈치가 바닥면을 향하도록 옆으로 눕습니다. 왼쪽 팔꿈치로 바닥을 지지하고, 무릎은 굽힙니다. 이때 어깨와 팔꿈치를 일직선이 되도록 하고, 위쪽에 있는 손은 허리에 위치시킵니다.
- 2 무릎과 팔꿈치로 몸을 지지한 상태에서 몸통과 다리가 일직선이 되는 위치까지 숨을 내쉬며 엉덩이를 위쪽으로 들어 올립니다. 다시 숨을 마시며 시작 자세로 돌아옵니다. 10회씩 3세트 반복합니다.

사이드 브리지(오른쪽)

- 1 오른쪽 팔꿈치가 바닥면을 향하도록 옆으로 눕습니다. 오른쪽 팔꿈치로 바닥을 지지하고, 무릎은 굽힙니다. 이때 어깨와 팔꿈치를 일직선이 되도록 하고, 위쪽에 있는 손은 허리에 위치시킵니다.
- 2 무릎과 팔꿈치로 몸을 지지한 상태에서 몸통과 다리가 일직선이 되는 위치까지 숨을 내쉬며 엉덩이를 위쪽으로 들어 올립니다. 다시 숨을 마시며 시작 자세로 돌아옵니다. 10회씩 3세트 반복합니다.



정갈하게 한 끼 똑딱!

요리·푸드 스타일링 / 용동희 요리연구가
사진 / 우리 객원사진기자



채소초밥

재료(2인분)

현미밥 2공기, 오이 1/2개, 연근 1/4개, 미니 파프리카 2개,
표고버섯 2장, 고추냉이 적당량, 들기름·소금 약간씩

배합초 재료

식초 5큰술, 설탕 3큰술, 소금 1/2 작은술



1. 고슬고슬하게 지은 현미밥에 한소끔 끓여 식힌 배합초 4큰술을 넣고 골고루 섞습니다.



2. 오이, 표고버섯, 연근은 초밥 크기에 맞춰 얇게 편으로 썰고, 미니 파프리카는 길이로 2~3등분 합니다.



3. 연근은 배합초에 30분간 담아두고, 표고버섯과 미니 파프리카는 들기름을 두른 팬에 살짝 굽습니다.



4. 초밥을 한입 크기의 타원형으로 만들고, 고추냉이를 살짝 올려 각각의 재료를 올립니다.



1. 감자는 가늘게 채 썰고 찬물에 담가 녹말기를 제거합니다.



2. 배와 오이는 얇게 채썰기를 합니다.



3. 드레싱 재료를 믹서로 곱게 갑니다.



4. 감자, 배, 오이에 드레싱을 넣고 가볍게 버무린 후 다진 견과류를 뿌립니다.



감자채샐러드

재료

감자(大) 1개, 배 1/6개, 오이 1/4개, 견과류 약간

드레싱 재료

양파 1/6개, 다진 마늘 1/2작은술, 마요네즈 3큰술,
식초·유자청 1큰술씩, 설탕 1/2큰술, 올리브오일 1큰술,
소금 약간





신체 밸런스를 깨뜨리는 갑상샘 질환

추위, 피곤 등 이상 증상 지속되면 검사 필요

글 / 노진섭 시사저널 의학전문기자

목에 갑상샘이라는 기관이 있습니다. 목 앞부분과 아래쪽을 감싸고 있는 이 기관은 호르몬을 분비하는데, 그 호르몬은 체온을 높이고 신체 대사의 균형을 유지하는 역할을 합니다. 예컨대 호르몬이 부족하면 한여름에도 추위를 타고, 체온 조절이 되지 않습니다. 이 갑상샘에 발생하는 질환으로는 갑상샘 기능 항진증, 갑상샘 기능 저하증, 갑상샘 결절이 대표적입니다. 특히 갑상샘 기능 항진증과 갑상샘 기능 저하증은 갑상샘 호르몬의 균형이 깨진 결과입니다.

주요 원인은 그레이브스병

우선 갑상샘 기능 항진증은 갑상샘 호르몬이 필요 이상으로 많이 분비되면서 여러 가지 증상을 보입니다. 갑상샘 기능 항진증의 가장 흔한 원인은 그레이브스병입니다. 이 병의 원인은 명확하지 않으나 의학자들은 자가면역질환의 일종으로 추정합니다. 우리 몸의 항체가 갑상샘을 이물질로 여기고 공격하는 것입니다. 이 자극이 갑상샘 호르몬 분비를 촉진하는 것으로 알려졌습니다.

갑상샘 호르몬이 많아지면 심장이 빨리 뛰면서 조금만 움직여도 숨이 가빠집니다. 특히 고령자나 심장질환자가 치료받지 않고 방치하면 부정맥과 심부전 등 심각한 상황에 이를 수 있습니다. 배가 자주 고프기도 하고, 평소 변비가 있는 사람이 설사를 할 수도 있습니다. 피로감이나 손 떨림이 생기지만 대부분 증상이 약하게 나타나서 잘 인식하지 못합니다. 또 열이 확 오르거나 땀을 많이 흘리는데, 갱년기 때문이라고 여겨 병원을 늦게 찾는 경우가 많습니다. 전문의들은 가벼운 증상이라도 특별한 원인 없이 오래 지속되면 검사받을 것을 권합니다.

약물 치료, 요오드 치료 등 고려

병원에 가면 의사는 환자의 증세부터 살피고 갑상샘 질환이 의심되면 혈액 검사를 진행합니다. 혈액검사에서 특정 호르몬 농도를 측정해서 그 농도가 정상치보다 높으면 그레이브스병으로 진단합니다. 필요에 따라 방사성 요오드 섭취율 검사를 합니다. 최중환 교수는(건국대병원 내분비대사내과)는 “갑상샘 기능 항진증의 원인을 감별하기 위해 전문의의 진료가 필요합니다. 원인이 그레이브스병이라면 환자의 연령과 기저질환은 물론이고 갑상샘의 크기 등을 종합적으로 판단해 치료 방향을 결정합니다”라고 설명합니다.

갑상샘 기능 항진증의 원인이 그레이브스병으로 확진되면 우선 약물 치료를 고려합니다. 과한 갑상샘 호르몬 분비를 억제하는 약물 치료를 수개월 또는 수년간 받으면 효과가 좋습니다. 그러나 약을 먹다가 중단하면 재발하므로 의사의 지시 없이 임의로 약 복용을 중단하면 안 됩니다. 약물 치료에 반응이 없거나 부작용이 생기면 동위원소를 이용해 갑상샘을 없애는 치료(방사성 요오드 치료)가 대안이 될 수 있습니다. 이와 같은 비수술적 치료에도 효과가 없거나 부작용이 심하면 아예 갑상샘을 제거하는 수술이 필요합니다.

저하증 환자 대부분은 일차성

이와 반대로 갑상샘 호르몬이 잘 분비되지 않아 여러 가지 이상 증상을 보이는 갑상샘 기능 저하증도 갑상샘 질환 중 하나입니다. 갑상샘 호르몬이 잘 분비되지 않는 것은 두 가지 이유 때문입니다. 갑상샘 자체에 이상이 생긴 것(일차성 갑상샘 기능 저하증)과 갑상샘 호르몬 분비를 자극하는 기관(뇌하수체)에 이상이 생긴 것(이차성 갑상샘 기능 저하증)입니다.

그중 일차성 갑상샘 기능 저하증이 전체 갑상샘 기능 저하증의 90% 이상을 차지합니다. 원인으로는 바이러스 감염으로 오는 갑상샘염 등이 있으나 대부분은 하시모토 갑상샘염(자가면역성 갑상샘염)이 원인입니다.





다. 또 출산 후에 갑상샘염이 생겨 갑상샘 기능 저하증을 보이기도 하는데 이 경우는 잘 치료되고 회복됩니다.

이차성 갑상샘 기능 저하증은 뇌하수체에서 갑상샘을 자극하는 호르몬을 분비하지 못하기 때문에 발생합니다. 갑상샘을 자극하지 않으니까 갑상샘이 호르몬을 분비하지 않는 것입니다. 갑상샘 자극 호르몬이 분비되지 않는 이유는 여러 가지가 있습니다만, 일단 과거에 수술이나 방사선 치료를 받으면서 뇌하수체가 손상된 경우를 생각해볼 수 있습니다. 또 출산할 때 과다 출혈로 뇌하수체의 기능이 떨어진 경우도 있습니다. 따라서 갑상샘 기능 저하증 증상을 보이면서 과거에 갑상샘 치료나 뇌하수체 치료를 받은 경험이 있는 사람은 전문의를 찾아 진료 받는 편이 바람직합니다.

추위 타고, 피곤해 감기로 착각하기도

갑상샘 호르몬이 적기 때문에 우리 몸의 신진대사가 원활하지 않아 다른 사람보다 추위를 심하게 느끼며 손과 발이 차가워 일상생활에 지장을 받습니다. 여름철에도 추위를 타서 옷을 껴입는 환자가 많습니다. 혈액 순환이 나빠져 자주 체하거나 변비가 생기고 여기저기 붓기도 합니다. 또 감기 증상처럼 오한이 자주 느껴지며 식욕이 없어 음식을 많이 먹지 않는데도 체중은 증가합니다. 여성의 경우, 생리 주기가 변하거나 생리량이 늘어나기도 합니다. 갑상샘 기능 저하증의 증상은 감기 증세와 비슷해서 대수롭지 않게 여기는 경우가 많습니다. 이들 증상이 오래간다면 한 번쯤은 갑상샘 기능 저하증을 의심하고 병원을 찾을 필요가 있습니다.

이런 증상으로 병원에 가면 혈액 검사로 갑상샘 호르몬과 갑상샘 자극 호르몬의 농도를 확인합니다. 이런 호르몬 농도를 보고 의사는 갑상샘 기능 저하증을 진단합니다. 또 혈액검사로 갑상샘에서 항체가 발견되면 하시모토 갑상샘염을 그 원인으로 지목합니다.

약물을 이용해 부족한 호르몬 보충

갑상샘 기능 저하증은 갑상샘 호르몬이 적은 것이 문제이므로 갑상샘 호르몬을 보충하는 약물 치료가 기본 치료법입니다. 갑상샘 호르몬제를 장기간 복용하면 갑상샘 기능이 정상으로 유지됩니다. 약을 복용한 지 6~8주 지나면 의사는 혈액검사로 각종 호르몬 농도를 점검하고 갑상샘 호르몬제의 복용 용량을 조절합니다. 갑상샘 기능이 정상으로 회복된 경우는 갑상샘 호르몬제의 복용 용량을 그대로 유지하면 됩니다. 갑상샘 기능이 낮은 경우는 갑상샘 호르몬제의 복용 용량을 늘리며, 높은 경우에는 그 복용 용량을 줄입니다.



갑상샘 호르몬제는 평생 먹어야 한다고 생각하는 사람이 많습니다. 이는 반은 맞고 반은 틀렸습니다. 갑상샘을 제거하는 치료를 받은 경우는 영구적인 갑상샘 기능 저하증이 오므로 갑상샘 호르몬제를 평생 복용해야 합니다. 그러나 갑상샘염으로 온 갑상샘 기능 저하증은 경우에 따라 갑상샘 기능이 정상으로 회복되므로 갑상샘 호르몬제를 끊기도 합니다. 만성 갑상샘염 환자도 약물치료를 받으면 절반가량은 갑상샘 기능이 정상으로 회복됩니다. 드물지만 갑상샘 기능 항진증으로 바뀌는 사례도 있어서 6개월~1년에 한 차례씩 갑상샘 기능을 점검해야 합니다. 이런 점검 과정에서 의사는 갑상샘 호르몬제 용량이나 투여 여부 등을 결정합니다. 주의할 점은 갑상샘 호르몬제 복용을 임의로 중단하거나 지속하면 갑상샘 기능이 정상을 유지하지 못한다는 것입니다.

요오드 건강기능식품은 의사와 상의 필요

갑상샘 기능에 문제가 생긴 사람 중 일부는 의사와 상의 없이 임의로 요오드가 풍부한 식품을 많이 또는 적게 섭취합니다. 갑상샘 기능은 요오드와 관련이 있기 때문입니다. 한국인은 하루 요오드 섭취량보다 많은 양을 해조류(다시마, 미역, 김 등)와 채소류(브로콜리, 양배추 등)로 섭취합니다. 따라서 요오드 부족으로 갑상샘 기능 저하



증이 생기는 경우는 거의 없습니다. 게다가 음식으로 섭취한 요오드는 갑상샘에 영향을 주지 않으므로 해조류와 채소류의 섭취량을 임의로 조절할 필요는 없습니다.

문제는 요오드가 풍부하다는 건강기능식품을 챙겨 먹는 경우입니다. 갑상샘염은 있지만 갑상샘 기능이 정상인 사람이 다시 마 가루나 차 등을 먹은 후 일시적으로 요오드 양이 급증하면서 갑상샘 기능에 이상이 생기거나 증상이 악화되는 경우가 있습니다. 또 철분제, 칼슘제, 제산제는 갑상샘 호르몬제 같은 치료 약물의 흡수를 떨어뜨립니다. 따라서 건강기능식품 섭취는 반드시 의사와 상의할 필요가 있습니다. 참고로 갑상샘 기능 저하증 상태에서 임신한 엄마에게서 태어난 아이는 뇌 발육이 좋지 않다는 연구 결과가 있습니다. 따라서 임신 계획이 있는 여성은 한 번쯤 갑상샘 기능 검사를 받아볼 것을 권합니다.



검사를 이용해 결절 종류 파악

또 다른 갑상샘 질환은 갑상샘에 혹(종양)이 생기는 갑상샘 결절입니다. 갑상샘에서 분비되는 물질이 쌓이거나, 갑상샘에 생긴 염증 등 여러 이유로 결절이 생깁니다. 갑상샘 결절은 자라는 속도가 느리며 주변 림프절로 퍼지지도 않습니다. 또 대부분의 갑상샘 결절은 증상을 보이지 않습니다. 일부에서 목이 붓거나, 삼킴(연하)곤란·호흡곤란이 생기거나, 목이 쉬거나, 기침이 나오기는 합니다.

이런 증상 때문에 병원을 찾거나 또는 정기적인 건강검진에서 우연히 갑상샘 결절을 발견합니다. 대한갑상샘학회는 2016년 갑상샘 결절 진료 권고안을 발표한 바 있습니다. 의사가 결절을 발견하면 환자의 병력을 듣고 신체검사, 갑상샘 기능 검사, 초음파검사 등을 진행하라는 내용입니다. 이들 검사로 결절의 크기, 위치, 특성을 확인합니다.

초음파검사의 정밀도가 매우 높아졌지만 갑상샘 결절이 양성인지 악성(암)인지를 보다 정확하게 확인하는 것은 미세침 흡인세포검사입니다. 비용 대비 효율이 높은, 이른바 ‘가성비’가 좋은 검사법이기도 합니다. 미세침 흡인세포검사는 가는 주삿바늘로 갑상샘 결절을 외부에서 찔러 채취한 세포의 모양을 관찰해 결절의 종류를 판정하는 검사법입니다. 그 결과에 따라 치료

방침을 결정합니다. 홍민지 교수(중앙대병원 영상학과)는 “갑상샘 초음파검사는 갑상샘 결절을 확인하는 가장 중요한 검사입니다. 갑상샘 초음파 영상에서 갑상샘 결절 유무, 모양, 크기, 방향 등을 확인합니다. 암이 의심되면 미세한 주사침으로 갑상샘 결절에서 세포를 빨아들여 채취하는 미세침 흡인세포검사를 시행해 갑상샘암을 진단합니다”라고 설명합니다.

치료율이 높은 갑상샘 암

양성 결절은 대부분 변화가 없거나 자연적으로 크기가 줄어듭니다. 따라서 양성 결절이고 크기가 2cm 미만이면서 별다른 증상이 없으면 경과를 관찰합니다. 만일 크기가 커지면 치료가 필요하므로 지속적인 초음파검사를 받는 것이 좋습니다. 결절이 2cm 이상으로 미용상 문제가 되면서 증상이 있다면 치료가 필요합니다. 미세침으로 결절 안의 액체 성분을 빼내면 결절의 크기를 줄일 수 있습니다. 그런데도 크기가 계속 커지면 국소치료법(알코올 주입 또는 고주파술)이나 수술로 치료합니다.

문제는 악성 결절입니다. 갑상샘 결절의 약 5%는 악성 결절인데 유전이나 방사선 노출과 관련이 있습니다. 갑상샘암 가족력이 있거나 영유아기 때 얼굴과 목에 방사선을 조사받은 적이 있다면 의사에게 알리고 정확한 진단을 받아야 합니다. 초음파검



사에서 악성이 의심되면 미세침 흡인세포검사로 재확인하는 과정을 거칩니다. 갑상샘 암으로 판명 나더라도 전이되지 않은 경우라면 치료(생존율 100%)됩니다. 박경식 교수(건국대병원 외과)는 “세포 진단 결과 ‘악성’ 또는 ‘악성 의심’인 경우 일반적으로 수술로 치료합니다. 그러나 위험도가 매우 낮거나 동반 질환이 있어서 수술 위험이 큰 경우, 여생이 짧은 것으로 예상되는 경우(심한 심혈관계 질환, 다른 악성 종양, 고령 등)는 수술을 하지 않기도 합니다”라고 설명합니다.



고금리 시대, 주목받는 채권시장

글 / 임상균 매일경제신문 주간국장



요즘 주식시장이 영 시원치 않습니다. 한국은 물론이고 미국 등 전 세계 증시가 울어들어 내내 약세를 보입니다. 부동산도 마찬가지입니다. 뭐 하나 맘 편히 투자할 수 없는 투자 빙하기가 왔습니다. 그저 안전하게 예금에 돈을 넣어두는 것이 최고인 것 같습니다. 그런데 이런 시기에도 발 빠르고 정보력 앞서는 큰손들은 적절한 투자처를 찾아 돈을 옮기고 있습니다. 바로 ‘채권’입니다. 올해 9월, 개인 투자자들이 장외채권시장에서 14조 원 넘게 채권을 순매수했습니다. 지난 한 해 규모(4조 5,678억 원) 대비

200% 증가한 수준입니다. 30억 원 이상 금융자산을 보유한 고액자산가들이 장기국채를 대거 사들인다는 뉴스도 나왔습니다.

채권債券은 한마디로 빚 문서입니다. 빌려준 돈을 돌려받을 수 있는 권리가 적혀 있는 증권입니다. 돈을 빌려준 것이기 때문에 당연히 이자를 받아야 하며, 이것이 수익의 원천입니다. 얼핏 은행에 예금으로 넣어두고 이자를 받는 것과 큰 차이가 없는 듯한데, 큰 손들이 주목한 투자가치는 도대체 무엇일까요? 이번 호에서는 채권에 관해 알아보겠습니다.

채권의 기본 구조부터 이해해야

채권은 기본적인 구조와 용어를 이해할 필요가 있습니다. 채권에는 다양한 정보가 담겨 있습니다. 그중 반드시 체크해야 하는 것이 신용등급, 액면가, 표면금리, 만기일 등입니다. 신용등급은 발행기관의 부도위험을 나타냅니다. A등급 이상이면 비교적 안전하다는 평가를 받습니다. 신용등급이 높으면 채권의 이자율이 낮고, 등급이 낮으면 이자율이 높습니다. 부도위험이 높는데 돈을 빌려주면 떼일 위험이 커지며, 그만큼 높은 이자를 받을 수 있다는 의미입니다. 액면가는 대개 1만 원입니다.

표면금리는 채권의 액면가액의 연간 이자지급률을 채권 표면에 표시한 것입니다. 즉, 해당 채권을 1년간 보유해서 받는 이자를 말합니다. 예를 들어 한국전자가 발행한 연 4%짜리 3년 만기 회사채를 발행될 때 1만 원권을 한 장 사서 딱 3년간 보유할 경우 만기가 되면 원금 1만 원과 3년간 이자 1,200원을 합쳐 1만 1,200원을 받는 것입니다. 이렇듯 채권은 만기가 정해져 있으며 회사의 경영실적과 상관없이 약속한 이자를 일정 기간마다 지급하고 투자하는 순간 이익이 확정되는 특징이 있습니다. 만기 개념이 없고 시세변동에 따라 원금손실이 발생할 수 있는 주식과 많이 다릅니다.

금리와 채권 가격은 반비례

채권의 만기는 회사채는 대개 3년이 많고, 국채는 2년, 5년, 10년, 20년 등 다양합니다. 심지어 50년 만기 국채도 있습니다. 채권은 신규 발행될 때 매입하기도 하지만 중간에 유통되는 채권을 사는 경우도 있습니다. 이럴 땐 잔존만기를 봐야 합니다. 예를 들면 2021년 1월에 발행된 3년(36개월) 만기 회사채의 만기는 2024년 1월입니다. 하지만 이것을 2022년 10월 말에 매수한다면 잔존만기는 14개월입니다. 이는 채권 가격 산정에 필수여서 반드시 알아둬야 합니다.

채권은 만기 이전에 매매를 통해 이익을 취할 수 있는 방법이 있습니다. 이를 파악하기 전에 채권 가격을 이해할 필요가 있습니다. 채권의 액면가 1만 원이란 만기 때 받게 되는 금액입니다. 따라서 만기 1년 전에 매수한다면 받게 되는 이자, 즉 표면이율만큼 할인한 가격에 매매가 이뤄집니다.





잔존만기가 1년인 표면금리 4%짜리 회사채를 매입한다고 가정해서 계산해보겠습니다. 아주 단순화해서 계산하면 이 채권을 1년 전에 매수한다면 가격은 만기 때 4%의 이자와 원금을 합쳐서 1만 원을 받을 수 있는 가격인 약 9,615원 정도로 결정됩니다. 잔존만기가 2년이라면 8%의 이자를 받는 것이니까 가격이 9,260원 정도 됩니다. 만기가 많이 남아 있을수록 채권 가격이 싸다는 것을 알 수 있습니다.

그런데 시중금리가 올라서 똑같은 신용등급의 기업이 발행하는 회사채가 요즘 연 6%에 발행된다면 기존 채권은 가격이 달라집니다. 6% 채권을 지금 시장에서 매입할 경우 할인돼서 거래되는 가격이 대략 9,400원입니다. 즉, 금리가 오르면 채권 가격은 내려가는 것입니다. 여기서 매매전략의 아이디어가 나옵니다. 일단 연 4% 채권이라면 만기까지 보유할 경우 3년 뒤 12%

의 수익을 확정적으로 받을 수 있습니다. 그런데 그 사이에 시중금리 움직임에 따라 채권의 가격이 변동하며, 그 결과 만기수익보다 좀더 높은 수익률을 낼 수도 있고, 반대로 낮은 수익이 날 수도 있습니다. 그때 그때 상황을 보고 보유자가 매매 여부를 판단하는 것입니다.

금리 변동과 세금 염두 필요해

그렇다면 한 가지 의문이 생깁니다. 지금은 금리가 한창 오르는 시기입니다. 미국이 물가를 잡겠다고 9월에도 금리를 대폭 올렸고, 한국은행도 얼마 전 3.0%로 종전보다 0.5%포인트 크게 올렸습니다. 이런 금리 인상 기조는 내년까지 이어질 수 있다는 전망이 우세합니다. 이렇게 금리가 오르면 채권 가격이 떨어지는 것이므로 채권 보유자는 손해를 보게 됩니다. 이론적으로는 맞습니다. 하지만 여기서 채권의 매력이 나옵니다. 만기상환과 중도환매라는 2가지 매매법입니다.

지금 채권을 사놓고 가격이 떨어지면 만기까지 들고 가면 됩니다. 그러면 원금과 확정이자를 받습니다. 요즘 같은 시기에는 4~5%짜리 채권이 많습니다. 은행에 넣어두는 것보다는 분명히 수익률이 높습니다. 하지만 약 2년 이후를 내다보는 투자라면 얘기가 달라집니다. 내년에 미국 물가가 잡히고 경기침체가 본격화되면, 미국 연

방준비위원회는 금리를 더는 올리기 어려워집니다. 오히려 경기를 살리기 위해서 어느 시점에서는 금리 인하에 나설 가능성도 배제할 수 없습니다. 그럴 경우 채권가격은 지금보다 올라갈 수 있습니다.

지금은 채권 값이 빠질 만큼 빠졌다는 얘깁니다. 특히 수년 전에 저금리 구간에서 상대적으로 비싸게 발행됐던 채권이 현재 할인된 가격으로 거래되고 있습니다. 이 채권을 만기까지 보유하든지, 중간에 매매차익이 더 커질 경우 중도환매를 통해 이익을 취하는 투트랙 전략으로 가볼 만한 상황입니다. 또한 채권 투자에서 염두에 뒀야 할 점은 세금입니다. 이자소득에는 15.4%의 이자소득세가 붙지만 매매차익은 비과세입니다. 매매차익은 종합소득세 과세 대상에서도 제외됩니다.

발행 주체에 따라 이자율, 안정성 제각각

그럼 어떤 채권에 투자할 것인지 하는 고민이 남습니다. 채권은 누가 발행했느냐에 따라 이자율과 안전성이 판이합니다. 크게 국채, 지방채, 특수채, 금융채, 회사채로 분류할 수 있습니다. 국채는 대한민국 정부가 발행한 채권으로 국민주택1종, 국민주택2종 등이 있으며, 지방채는 지방자치단체가 발행한 채권으로 서울도시철도채권, 경기지역개발채권 등이 있습니다. 중앙정부와 지방정부는 망할 가능성이 거의 없기 때문

에 신용등급도 높고 이자율이 낮은 매우 안정적인 채권입니다.

특수채는 주로 공사나 공단에서 발행한 채권으로 예금보험공사채권, 도로공사채권 등이며 금융채는 은행이나 보험사, 카드사 같은 금융사에서 발행한 채권입니다. 회사채는 금융사를 제외한 상법상 주식회사가 발행한 채권을 말합니다. 회사채는 신용등급에 따라 이자율이 천차만별입니다. 투자자의 성향에 따라 선택하면 됩니다. 채권은 또 이자 지급 방식에 따라 종류가 달라 집니다. 이표채, 복리채, 할인채 등입니다. 정기적으로 이자를 지급하는 채권은 이표채, 만기에 일시에 지급하는 채권은 복리채 혹은 할인채로 구분됩니다.



2022년 연금소득 연말정산의 모든 것

글 / 연금운영실



Q1. 공무원연금 연말정산은 무엇인가요?

공무원연금 연말정산이란 2022년에 수령하신 연금소득에서 납부할 결정세액을 확정하는 절차입니다. 소득세가 부과되는 ‘퇴직연금’, ‘분할연금’의 과세대상 연금액이 연간 771만 원을 초과하는 경우 연말정산 대상입니다. 공무원연금 중 ‘퇴직유족연금’, ‘장해연금’, ‘장해유족연금’, ‘순직유족연금’ 등은 소득세법 제12조에 따라 비과세로 연말정산 대상이 아닙니다.

2022년 연금소득 연말정산 대상여부

초과소득월액	연말정산 대상
퇴직·분할연금수급자 중 과세대상연금액이 771만 원을 초과하는 경우	○
퇴직·분할연금수급자 중 과세대상연금액이 771만 원을 이하인 경우	×
퇴직유족연금수급자, 장해유족연금수급자, 장해연금수급자, 순직유족연금수급자 등	

Q2. 과세대상연금액이란 용어에 대해 자세히 알려주세요

퇴직연금이나 분할연금 중 ‘소득세를 납부하는 부분’을 세무 용어로 ‘과세대상 연금액’이라고 합니다. 과세대상연금액은 다음과 같이 계산합니다. 아래 계산식에 따라 2022년 과세대상 연금액이 ‘771만 원’을 초과하면 소득세를 내야 합니다.

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

Q3. 공무원연금소득 연말정산 시 소득·세액 공제항목은 어떤 것이 있나요?

연말정산 공제 항목은 연금소득공제, 인적공제, 세액공제입니다. 참고로 신용 카드 사용액, 의료비, 교육비, 기부금 등은 공제받을 수 없습니다.

연금소득 연말정산 소득·세액공제항목

구분		공제 요건		공제 금액
① 연금소득공제		소득세법 제47조의2에 따라 소득 단계별로 공제한도(900만 원) 내에서 소득공제		
② 인적 공제	본인공제	연금수급자 본인		150만 원
	배우자공제	연간소득금액 합계액이 100만 원 이하인 배우자		150만 원
	기본공제 부양가족공제	-연간소득금액 합계액이 100만 원 이하이며, 생계를 같이하는 자 -장애인인 연령제한 없음	직계존속 : 만 60세 이상	1인당 150만 원
			직계비속(입양자 포함) : 만 20세 이하	
			형제자매 : 만 20세 이하 또는 만 60세 이상	
			국민기초생활수급자	
			만 18세 미만의 위탁아동	
	경로우대공제	기본공제 대상자 중 만 70세 이상		1인당 100만 원
	장애인공제	기본공제 대상자 중 '장애인 증명서' 또는 '상이자 증명서' 제출자		1인당 200만 원
	부녀자공제	-종합소득금액이 연 3천만 원 이하이며 배우자가 있는 여성 -종합소득금액이 연 3천만 원 이하이며 배우자가 없고, 세대주이면서 기본공제 대상인 부양가족이 있는 여성		50만 원
	한부모공제	배우자가 없고, 기본공제 대상인 직계비속 또는 입양자가 있는 경우 ※부녀자 공제도 해당하는 경우에는 한부모 공제만 적용		100만 원
③ 세액 공제	자녀세액공제	기본공제 대상자 중 만 7~20세 자녀(입양자, 위탁아동 포함, 장애인인 연령제한 없음) -자녀 2명 이하 : 1인당 15만 원 -자녀 3명 이상 : 30만 원 + (자녀 수 - 2) × 30만 원 해당 과세연도에 출생하거나 입양 신고한 공제대상 자녀가 있는 경우 추가 공제		
	표준세액공제	7만 원(근로소득이 없는 경우에 한함)		



※ 매년 해도 어려운 연말정산 인적공제! 영상으로 확인하세요.
(5분 해결 유튜브 영상 바로가기)



다음 세 가지 사례를 통해 인적 공제를 받을 수 있는 금액은 얼마인지 알아보겠습니다.

사례1 연간소득금액이 100만 원 이하인 83세 아버지와 주소를 같이하는 경우

공제 구분			총 공제 금액
기본공제	본인	150만 원	총 400만 원
	직계존속	150만 원	
추가공제	경로우대공제	100만 원	

사례2 연간소득금액이 100만 원 이하인 만 30세 장애인자녀가 있는 경우

공제 구분			총 공제 금액
기본공제	본인	150만 원	총 500만 원
	직계비속	150만 원	
추가공제	장애인공제	200만 원	

사례3 종합소득금액이 4,000만 원인 배우자가 없는 여성 연금생활자가 소득이 없는 만 20세 자녀를 부양하는 경우

공제 구분			총 공제 금액
기본공제	본인	150만 원	총 400만 원
	직계비속	150만 원	
추가공제	한부모공제	100만 원	

Q4. 인적공제 판정시기는 언제 일까요?

소득세법 제53조에 따른 공제대상 적용 판정 시기는 다음과 같습니다.

구분		판정 시기
원칙		해당 과세기간 종료일(12. 31.)
특례	연도 중 사망한 경우	사망일 전날
	연도 중 장애가 치유된 경우	장애 치유일 전날



그렇다면 다음 사례의 경우, 인적공제를 받을 수 있을까요?

① 올해 이혼한 경우에도 배우자공제를 받을 수 있나요?

→ 배우자 공제는 해당 과세연도에 이혼한 경우에는 공제대상이 아닙니다. 따라서 이혼연도가 2022년도라면 올해부터 공제받을 수 없습니다.

② 만 60세가 넘으신 모친이 올해 사망했습니다. 부양가족공제를 받을 수 있나요?

→ 네. 기본공제 대상인 부양가족이 사망한 경우에는 사망한 연도까지 부양가족 공제를 받을 수 있습니다. 모친의 사망연도가 2022년도라면 올해까지는 부양가족 공제를 받을 수 있습니다.

③ 올해 장애 완치판정을 받았습니다. 올해 장애인공제를 받을 수 있나요?

→ 네. 받을 수 있습니다. 해당 과세연도 중에 장애가 치유된 경우 치유된 연도까지 공제를 받을 수 있습니다.



Q5. 재직 중에 등록한 부양가족이 있는데, 공단에 부양가족 신고를 해야 하나요?

퇴직하고 연금을 받고 있다면, 소득세법 제143조의 6에 따라 최초 한 번은 반드시 공단으로 부양가족을 신고해야 합니다. 이후 부양가족 등 변동사항이 없는 경우에는 재신고 하지 않아도 됩니다.

Q6. 부양가족 중 장애인이 있습니다. 장애인 공제에 대해서 상세히 알려주세요.

기본공제 대상자가 장애인에 해당하는 경우에는 나이제한 없이 장애인 공제를 받을 수 있습니다. 소득세법상 장애인의 범위와 필요서류는 아래 표와 같습니다. 참고로 장애인공제는 부양가족뿐만 아니라 본인, 배우자도 장애인이면 가능합니다.

구분	필요서류
장애인복지법에 따른 장애인 및 장애아동 복지지원법에 따른 장애아동 중 기획재정부령으로 정하는 사람	장애인 복지카드 사본 혹은 주민센터 등에서 발급하는 장애인증명서
국가유공자 등 예우 및 지원에 관한 법률에 의한 상이자 및 이와 유사한 사람으로서 근로능력이 없는 사람	상이자 증명서
항시 치료를 요하는 중증환자	병원으로부터 발급받는 소득세법 시행규칙에 따른 장애인증명서

Q7. 2022년 연도 중 퇴직하거나 취업한 경우 소득별로 어떻게 연말정산 하나요?

올해 퇴직했거나 취업하여 근로소득이 있고, 과세대상연금액이 771만 원을 초과하는 경우, 근로소득은 해당 직장에서 공무원연금소득은 공단을 통해 각각 연말정산이 이루어집니다.

이 경우 과세기간인 당해 연도에 근로소득과 연금소득이 있으므로, 다음 연도 5월 종합소득 과세표준 확정신고기간에 관할 세무서나 국세청 홈택스를 통해 종합소득신고를 해야 합니다.

Q8. 연말정산 결과로 '세금환급'이나 '추가공제'는 언제 반영되나요?

연말정산 결과로 결정세액이 원천징수된 세금보다 적으면 차액만큼 '환급'이, 결정세액이 원천징수된 세금보다 많으면 '추가공제'가 됩니다. 환급과 추가공제는 1월 연금지급 시(2023년 1월 25일) 반영됩니다.

Q9. 신고서를 내지 못했다면 다음 연도 5월에 관할세무서로 직접 신고

2022년 12월 31일까지 연말정산 신고를 하지 못했다면, 전년도에 제출한 신고서와 동일하게 정산되며, 신고하지 못한 사항은 종합소득기간인 다음연도 5월에 관할세무서로 신고하여 정산받을 수 있습니다.

연말정산에 대해 더 궁금한 사항이 있을 때는 언제든지 공무원연금콜센터(1588-4321)로 전화주세요. 여러분의 궁금증을 바로 해결해 드리겠습니다.

연금 OX퀴즈

1. 퇴직유족연금, 장해연금, 장해유족연금수급자 등은 소득세법 제12조에 따라 비과세이므로 연말정산 대상이 아닙니다. ()
2. 퇴직 후 연금을 받으시는 경우, 재직 중 등록한 부양가족은 공단으로 부양가족 신고를 별도로 하지 않아도 됩니다. ()

지난 호 정답

1. 올해 연금 이외에 부동산임대소득 등 사업소득이 발생했다면, 다음해 5월에 종합소득세 신고 대상입니다. (○)
2. 연금수급자가 이민을 가거나 국적이 상실되더라도 공무원연금을 계속 받을 수 있습니다. (○)

응모 마감일은 11월 16일입니다. 응모 방법은 82쪽에서 안내합니다.
당첨된 독자님에게는 모바일문화상품권 1만 원을 선물로 드립니다.



고체로 지키는 아름다움

취재·글 / 전진 객원기자

레스 웨이스트(less waste), 플라스틱 프리(plastic free) 등 지구 환경 보호를 위해 생활 속 쓰레기와 플라스틱부터 줄이자는 움직임이 커지고 있습니다. 여기서 주목받는 것이 바로 ‘고체 비누’, 일명 ‘뷰티바’입니다. 뷰티바는 액상형 세정제를 고체형으로 만든 비누입니다. 샴푸, 샴푸, 세안까지 한 번에 할 수 있는 올인원바, 세안에만 특화된 클렌징바, 샴푸바, 트리트먼트(린스)바, 바디워시바 등 다양한 뷰티바가 시중에서 판매되고 있습니다.

쓰레기를 절감하는 뷰티바

뷰티바는 플라스틱 용기, 펌프 등 쓰레기가 발생하는 일반 액체형 세정제와 달리 쓰레기가 거의 나오지 않습니다. 간단한 종이로만 내용물을 포장했기 때문입니다. 보통 330mL 분량의 샴푸나 주방 세제 등 용기를 하나 만드는 데 플라스틱 28g이 듭니다. 그래서 뷰티바 1개를 사용하면 플라스틱 통 쓰레기를 2~3개 줄이는 효과가 있습니다.

고체로 된 비누는 따로 방부제를 사용하지 않아도 미생물에 잘 오염되지 않아 보관하기도 좋습니다. 반면에 플라스틱 용기에

들어 있는 세정제는 정제수, 추출물 등을 액상으로 만들기 때문에 미생물에 취약해 필수적으로 방부제를 사용하게 됩니다. 뷰티바는 화학 계면활성제, 방부제 등의 유해물질

성분도 적어 수질 오염도 줄일 수 있다는 장점이 있습니다. 한편, 매년 10억 개의 플라스틱 치약 튜브가 버려진다는 사실이 알



려지면서 고체형 치약을 쓰려는 사람도 늘어나는 추세를 보이고 있습니다. 뷰티바 외에 설거지용 세제도 설거지바로 대체되고 있습니다.

거품망, 비누받침대 등으로 물기 말리기

뷰티바는 각 브랜드 매장을 직접 방문하거나 온라인을 통해 간편하게 구입할 수 있습니다. 액체 샴푸 3통을 압축해서 만들었다는 러쉬의 샴푸바, 인스타그램 팔로어와 함께 9개월 동안 제작했다는 이니스프리의 샴푸바, 리필 판매에 앞장서는 아로마티카의 클렌징바, 직원의 50%가 발달장애인인 동구밭에서 제작한 액상 트리트먼트 2통을 농축한 트리트먼트바, 비건 화장품 브랜드 톤28의 천연 설거지바, 쉿·코코넛·편백나무·올리브 등 천연 재료로 만드는 디노비누, 휴대하기 편리하도록 얇게 자른 비누칩과 작은 사이즈로 소분한 조각 비누 등을 구입할 수 있는 한아조 등 다양한 브랜드에서 출시한 뷰티바가 사랑받고 있습니다.

뷰티바는 비누거품망을 이용하면 쉽게 거품을 낼 수 있고 보관도 용이합니다. 샴푸바를 사용할 때는 두피와 모발을 미지근한 물로 충분히 적신 후 두피를 중심으로 2~3번 문질러 사용하거나 비누거품망에 넣어 거품을 내서 사용합니다. 트리트먼트바는 샴푸 후 모발 끝에 문질러 부드럽게 마사지한 후 영양이 충분히 스며들도록

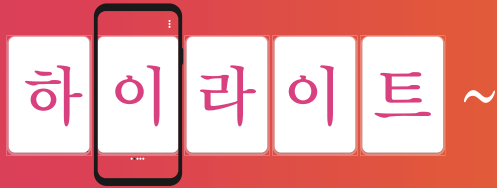


3분 정도 기다렸다가 물로 씻어냅니다. 바디워시바는 물을 적신 손으로 거품을 내거나 샤워볼로 거품을 내서 사용합니다. 클렌징바는 일반용, 지성용, 건성용, 민감성용 등 자신의 피부에 맞는 제품을 택해 사용하고, 진한 화장을 했다면 클렌징 오일이나 밤을 이용해 화장을 지우고 세안하는 게 좋습니다.

한편 뷰티바는 사용할수록 모양이 변하고 습한 곳에 두면 비누가 무를 수 있어 비누거품망에 넣어 걸어두고 물기를 말려 사용해야 합니다. 비누거품망을 걸 곳이 마땅하지 않다면 물이 잘 빠지는 비누받침대에 올려두고 잘 말려서 사용하는 것도 좋은 방법입니다. 뷰티바가 오래되어 색이 변하거나 바닥에 닿은 부분이 많이 물러졌다면 세균이 서식할 수 있으므로 버리는 것이 좋습니다.



소중한 날을



글 / 홍보실 조경민

그동안 찍어 왔던 사진이나 동영상을 하나의 영상으로 편집하는 기능을 소개합니다. ‘하이라이트 영상’은 별도의 앱을 사용하지 않고 스마트폰 갤러리에서 쉽고 간단하게 짧은 영상을 만들 수 있는 기능입니다. 소개된 내용은 안드로이드에서 적용됩니다.

하이라이트 영상 만들기



1. 홈화면에서 ‘갤러리’ 앱을 선택합니다.
2. 사진첩 우측 상단의 ‘:’를 선택합니다.
3. 메뉴 중 ‘만들기’를 선택한 후 ‘하이라이트 영상’을 선택합니다.
4. 하이라이트 영상에서 보고 싶은 사진에 ‘체크✓’ 해 주세요. 60개까지 선택 가능합니다.
5. 선택한 후 ‘하이라이트 영상’을 누르고 짧은 영상을 ‘저장’합니다.

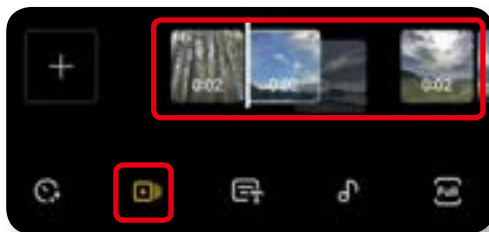
영상 편집하기



저장하기 전 '편집'을 누르면 영상을 편집할 수 있습니다.



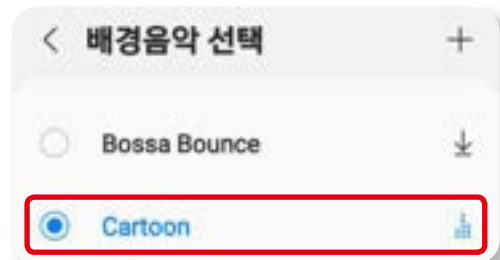
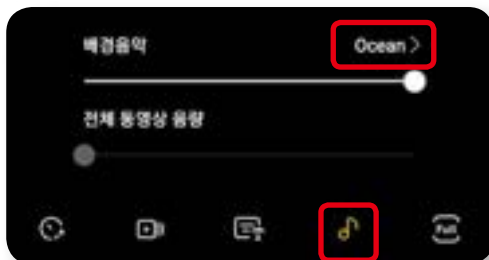
1. '시계' 모양을 누르고 상단의 바를 좌우로 움직이면서 영상 시간을 조절합니다.



2. '영상 클립'을 누르고 사진을 길게 눌러 드래그하면 순서를 바꿀 수 있습니다.



3. '텍스트 상자'를 누르고, 원하는 스타일을 선택한 후 'T'를 눌러 제목을 작성합니다.



4. 'J' 모양을 누른 후 배경음악 '제목'을 눌러서 배경음악을 변경합니다.
5. 편집이 끝나면 '완료' > '저장'을 눌러 편집을 마무리해 보세요~!

※ '스마트폰 따라하기'는 공단 유튜브채널에서 영상으로도 만날 수 있습니다.



작심 삼, 사, 오일

글·정리 / 홍보실 조경민

상수 上壽의 꿈을 위해

한용유 님_대구 남구

지난해 구순을 맞아 일상이 따분하고 삶의 의욕이 자꾸 줄어들어 기를 살리기 위해 100세인 상수 上壽까지 10년 계획을 세웠습니다. 한 달에 한편 이상의 글을 쓰기로 작정했는데 반년이 지났는데도 처음 세웠던 계획을 이루지 못하고 있습니다. 처음 계획의 불씨가 꺼지지 않도록 열심히 부채질해야겠습니다. 파이팅!!

음식 꼭꼭 씹어 먹기

김광수 님_경남 창원시

나에게는 자신도 모르게 음식을 입에 넣으면 제대로 씹지 않고 삼켜 버리는 잘못된 습관이 있습니다. 오래전 다른 목표는 다 제쳐 두고 '음식을 꼭꼭 씹어 먹어야겠다'고 각오하고 새해 첫날부터 실천했는데 한 끼는 가능했으나 하루가 가지 못했습니다. 그 후에도 여러 차례 시도했으나 작심삼일이었습니다. 이번에도 다시 한번 굳게 각오를 다지지만 어쩔는지 모르겠습니다.

다시 한번 영어 도전!

김유라 님_전남 무안군

젊은 시절 유창하게 영어로 말하는 사람이 부러워서 몇 번이고 도전했지만 번번이 작심삼일로 끝났던 기억이 문득 떠올랐습니다. 퇴직 후 무언가 한 가지라도 이뤄내 보고자 마음먹고 다시 영어 공부를 시작한 지 1년이 되었습니다. 5년을 목표로 차근차근 나아가고 있습니다. ‘난 할 수 있다.’ 스스로에게 용기를 불어넣어 봅니다.

작심 삼일, 사일 그리고 성공

김문석 님_경기 고양시

현직에 근무할 때 담배를 하루에 한 갑 정도는 피웠을 겁니다. 끊을 수 있는 몇 번의 기회를 놓치다가 다시 마음먹고 삼일, 또 다시 마음먹고 사일... 모질게 견뎌내었습니다. 오일째가 되니 이때까지 참은 것이 아까워 담배를 더 멀리 했고 금연에 성공했습니다. 40년 동안 피웠던 담배를 끊고 나니 스스로 자랑스럽고 뿌듯함을 느낍니다.

연금지와 나의 약속

윤철중 님_경기 파주시

역류성 식도염으로 의사 선생님께서 커피, 맵고 짠 음식, 야식을 피하라고 당부했습니다. 의사 선생님과 한 약속을 지키려고 무척 노력했지만 커피 향의 유혹을 떨칠 수가 없어 커피만큼은 끊지 못하고 있습니다. 나도 모르게 커피가 손에 쥐여져 작심삼일, 사일, 오일이면 또 커피가 생각납니다. 이번에는 연금지와 약속하고 나 자신과 싸워보겠습니다. 커피여 영원히 안녕!

아내와 행복한 하루하루 보내기

김준호 님_서울 양천구

부부간에 행복하게 지내려고 매일 다짐합니다. 하지만 오늘도 사소한 일로 토닥토닥 말다툼을 했습니다. 그리고 나서는 바로 후회합니다. 삶의 마지막까지 함께할 동반자인 아내에게 항상 부드럽고 좋은 말을 쓰며 행복하게 지내야겠다고 지금 또 다짐해 봅니다. 매일 아침 눈뜨자마자 다짐하면 작심삼일은 필요 없겠죠?



다음 호 주제는 ‘**혼자라도 괜찮아**’입니다. 우리는 혼자서 무언가를 하면서 함께일 때와 또 다른 즐거움을 느끼기도 하고, 외롭지만 그 외로움과 싸워 성장하기도 합니다. 혼자만의 시간을 보낼 때 느끼는 감정, 나 홀로 새로운 일을 시작하는 이야기, 홀로된 사람의 극복기 등 모두 좋습니다. 자유롭게 생각해 보고 응모해 주세요. 응모 마감일은 11월 16일입니다. 자세한 응모 방법은 82쪽에서 안내합니다. 원고가 게재된 독자님에게는 모바일 문화상품권 1만 원을 선물로 드립니다.



선물 같은 시간

글·정리 / 홍보실 조경민



퇴직 후 10년간 매일 아침 3시간은 테니스로 나의 건강을 지켜주는 선물 같은 시간이며 하루의 시작입니다. 테니스는 그날 하루를 행복하고 즐겁게 보내는 원천입니다.

정원용 님_대구 달서구



여자 세 명이 함께 무작정 정선 여행을 가서 짚와이어에 도전했습니다. 심장이 짜릿짜릿, 귓가에 스치는 바람 소리를 뒤로한 채 용기를 냈습니다. 새로움에 도전한 시간이라 더 짜릿했어요.

이경향 님_경북 영양군



우연한 계기로 K리그 서포터스가 되어 자연스럽게 축구를 보게 되었습니다. 퇴직 후 버킷리스트를 이루기 위해 손흥민의 역사적인 독일 경기 골 장면도 보았습니다. 축구를 보는 시간은 나도 함께 축구장을 누비는 시간입니다.

황현숙 님_경남 진주시



아파트단지 동호회 회원들과 즐거운 탁구 한게임 하고 나서 시원한 막걸리 한잔이면 모든 근심 걱정이 사라집니다. 이 시간이 저에게는 선물 같은 시간입니다.

윤영화 님_충북 청주시



오랜만에 고등학교 친구를 만나 호숫가에 앉아서 마음을 털어 놓고 이야기를 나눕니다. 친구와 만나는 것도, 만나서 이야기를 나누는 것도 너무 소중한합니다. 가을바람 살랑거리는 지금, 함께 선물 같은 시간을 나눕니다.

김혜숙 님_대구 수성구



20여 년 이어 온 취미생활로 늘 홀로 자전거를 타고 전국을 달리는 외로운 라이더입니다. 어느 해 봄날 총무로 봄맞이 라이딩 중 잠시 망중한을 즐기며 활력을 충전 중입니다.

김갑진 님_경기 성남시



공휴일을 맞아 손자, 아들, 할아버지가 함께 올림픽공원에서 농구를 즐기는 모습이 너무 정겹고 즐거워 보여서 사진으로 남겼습니다. 손자, 아들, 할아버지 3대의 시선이 공으로 가 있는데 저의 시선은 그들을 향하고 있는데요.

이혜원 님_서울 강동구

다음 호 주제는 **‘전지적 집사 시점’**입니다. 반려동식물을 애지중지 키우는 주인을 집사라고 합니다. 독자님들도 우당탕탕 좌충우돌 초보 집사가 되었다가 또 나만의 노하우로 잘 케어해서 만점 집사가 되어본 경험이 있을 것입니다. 집사의 수난시대 모습이든 ‘나는 이런 것도 해 봤다!’ 하는 꿀팁이든 모두 좋습니다. 그 현장을 사진으로 담아 공유해 주세요. 응모 마감일은 11월 16일입니다. 자세한 응모 방법은 82쪽에서 안내합니다. 글이 게재된 독자님에게는 온누리상품권 3만 원을 선물로 드립니다. 많은 관심과 참여 부탁드립니다.





독자의 출간 소식

비매품을 제외한 모든 책은 대형 서점,
해당 출판사 인터넷 서점에서 구입할
수 있습니다.

비매품 문의 : book@geps.or.kr

글·정리 / 홍보실 조경민

라일락 꽃 피면

하재룡_전북 남원시
퇴직 후 숲 해설가로 활동하면서
느낀 점을 담은 책이다. '라일락 꽃
피면'이라는 시를 포함하여 숲, 나
무, 꽃 등을 소재로 쓴 생태 시를
5부로 나누어 실었다. 1만 원 / 순
수문학사

내 멋대로 동남아 여행

유기열_서울 송파구
동남아를 혼자 자유여행한 이야기
를 담은 책이다. 시작하지 않고 되
는 건 없으니 두려워하거나 불안
해하지 말고, 안심하고 여행할 것
을 독자들에게 권하고 있다. 1만
6,500원 / 부크크

섬을 품은 바다

김춘자_충북 청주시
저자가 작년 1월부터 신문에 보
내 왔던 칼럼, 문학지에 게재된
글, 신작을 모아 책으로 엮은 수필
집이다. 유년 시절, 부부의 정, 일
상 속 이야기 등이 담겨 있다. 1만
3,000원 / 교음사

질문과 유추로 탐구하는

수학학습나침반

박철호_부산 수영구
수학적 내용에 관한 학생의 질문
과 교사의 답변, 교사와 교사의 대
화로 수학을 이해하는 과정을 담
은 책이다. 1만 6,000원 / 경문사

내 건강은 내가 지킨다

이희범_광주 북구
전립샘 비대증 치료 중 전립샘 말
기 암 선고를 받았던 저자는 운동
과 채소 위주의 식생활 개선으로
노력한 지 5년 만에 완치 판정을
받았다. 그 경험을 바탕으로 건강
비법을 담아낸 책이다. / 비매품

하얀 90분

이종희_전북 전주시
일상 여행에서 가슴을 건드린 소
재부터 제주도와 강원도 여행에서
느낀 것, 취미활동을 하면서 얻은
소소한 일을 함께 엮어 펴낸 네 번
째 수필집이다. 비매품

열두 개의 달을 만나다

유기순_경기 이천시
수필가인 저자가 삶이 힘들고 지
친 누군가에게, 어디론가 탈출하
고 싶은 누군가에게 권하는 글을
담은 책이다. 천천히 그러나 멈추
지 말고 함께 나아가자고 전한다.
1만 3,000원 / 지식과 감성

가을 그리고 겨울

백학근_전남 여수시
어디론가 훌쩍 떠나고 싶은 가을
날, 겨울이 벌써 손짓하고 있다. 자
유로운 시어로 가을과 겨울을 표현
하여 엮은 시집이다. 1만 원 / 한림

어두울 수 없는 밤

윤찬모_경기 양평군
일제강점기에서 광복과 전란을 겪
으면서 벌어지는 목이평의 별난 이
야기를 담은 장편소설이다. 어둠
속에서 과거의 진실을 캐내려는
치열한 탐구로 상처 깊은 어둠을
보여준다. 1만 8,000원 / 청어

바람아, 너 이름이 뭐니?

이주영_서울 송파구
어린이의 언어 인지 발달 단계인
유목화 능력 발달에 도움을 주는
그림책이다. 계절, 방향, 세기에 따
라 다른 '바람'의 우리말 이름을 넣
은 동시가 담겨 있다. 1만 3,000원
/ 현복스

사과밭에서 생긴 일

조정기_서울 은평구
조정기 시인은 이 땅의 누군가 한
사람만의 가슴이라도 적시고픈 꿈
과 마음을 담아 100여 편의 작품
으로 구성한 시집이다. 1만 원 /
시문학사

60대 이후의 인생전략-서라벌에서 온 편지-

이종학_경북 경주시

군사학 박사과정 학생들에게 군사 전략 수립을 강의했던 저자가 100세 시대가 된 요즘, 60대 전후의 퇴직자에게 이후 40년간의 인생 목표를 확고히 정하라는 조언을 담은 지침서이다. 2만 1,000원 / 충남대학교출판문화원

시작입니다

한기정_서울 서초구

삶에 어린 파동이 멀리 갔다가 되돌아오는 메아리 같은 울림이 있는 서정시집이다. ‘조심스레 첫걸음’, ‘살금, 다음 걸음’, ‘세 걸음째’, ‘네 걸음째’, ‘큰 숨 쉬고 다시 시작’ 등 5부로 구성되어 있다. 1만, 3,000원 / 마을

그게 궁금하다

최중수_대구 남구

등단한 지 30년에 접어든 저자가 어제 일처럼 눈에 선한 아날로그 시대가 저물고 디지털 시대로 들어선 시점에서 격세지감을 표현하며 다양한 글을 함께 실어놓은 수필집이다. 1만 2,000원 / 서경

독자님의 출간도서를 소개합니다.
공단 홈페이지 → 소통참여 → 월간공무원연금 → 원고투고에서 ‘웹스박스’를 선택해 책 제목, 출판사, 가격, 판매 여부, 소개글 1~2줄을 적어 투고해 주세요.

{ 이달의 연금지 추천도서 키워드, ‘말’ }



〈예쁘게 말하는 네가 좋다〉

김범준 지음, 2022,
포레스트박스 펴냄

누구나 대화를 통해 상대방과 공감하고 공감하기를 원하지만 실제로는 생각과 다른 결과를 얻는 경우가 비일비재하다. 관계에서 적정거리의 해답은 ‘예쁜 말’이라는 저자가 한마디 말로 관계의 변화를 만들고 인생의 흐름을 바꾸는 방법을 제시한다.



〈언어의 온도〉

이기주 지음, 2016, 말글터 펴냄
언어에는 따뜻함과 차가움, 적당한 온기 등 나름의 온도가 있다. 지치고 힘들 때 친구와 이야기를 주고받으며 고민을 털어 놓거나, 책 속의 문장 하나로 위안을 얻는다. 일상에서 발견한 의미 있는 말과 언어가 지닌 소중함이 담긴 책이다.



〈그림의 말들〉

태지원 지음, 2022, 클랩박스 펴냄
재능, 자존감, 선택, 인간관계, 욕망, 비교... 누구나 인생에서 맞닥뜨리는 고민이다. 저자는 ‘그림 고민 상담소’처럼 다양한 인생 고민에 딱 맞는 그림을 찾아서 필요한 조언을 해 준다. 그림이 주는 말을 통해 질문의 해답을 얻을 수 있을 것이다.





걸림돌과 성장

김연주 님 _ 전북대학교 퇴직



일러스트 / 이철원

모든 인생길에 걸림돌과 시련은 항상 존재한다. 사람마다 어떻게 받아들이는지에 따라 성장 여부가 결정될 것이다. 앞길을 가로막는 장애물로만 볼 것인지, 성장시켜 줄 요소로 받아들이는 것인지는 각자에게 달려 있다. 매사 불평이 많고 비관적인 사람은 코로나 바이러스를 탓하며 자신의 낙오를 정당화할 것이다. 자신의 가능성을 높이 평가하는 사람은 어떤 걸림돌에도 넘어지지 않고 불만을 제거해 나갈 것이다. 시련에 맞서 항상 바람직한 변화로 극복해낼 것이다.

코로나19는 세계적인 감염병으로 크나큰 시련이었다. 사라진 직종도 많지만 틈새를 공략해 성공한 사업가도 많다. 제작 공정이 간단하고 흔해서 저렴하게 팔리던 마스크를 보자. 품귀 현상으로 줄을 서서 구입해야 했던 기이한 풍경이 떠오를 것이다. 위기를 기회로 생각한 사람은 기존의 마스크에 창의력을 더했다. 조금 더 편리한 형태로 최대한 바이러스의 침입을 막아 줄 디자인을 제안했다. 마스크 생산 업체가 늘

어나고 사람들은 자신의 취향에 맞는 제품을 맘껏 고를 수 있게 되었다. 평상시 마스크 착용으로 감기 환자가 줄면서 소아과의 수입이 줄었다고 한다. 코로나19 예방을 위해 대화하거나 기침할 때 타인에게 비밀이 위험하게 튀어 나가는 장면도 TV에서 정교하게 보여줬다. 남에게 단정하게 보이기 위해 예의상 진한 화장을 하던 사람도 마스크로 자연미를 찾았다. 자외선 차단제 또한 사용량이 많이 줄었다. 모자와 마스크 만으로도 강한 햇빛을 1차 피할 수 있으니 굳이 고용량의 선블록을 사용하지 않는다.

비대면으로 시공을 초월해 보다 효율적인 협의가 가능해졌고 대면일 때보다 경제적 이익도 증가했다. 내 경우는 요양병원 간병이 쉽지 않아 망상 치매를 보이는 엄마를 집으로 모시기 위해 4년 앞서 명퇴했다. 예전처럼 대면 강좌만 있었다면 불가능했을 일들이 내게 큰 선물처럼 주어졌다. 전주에서 서울 신논현역까지 당일 왕복하며 글쓰기 공부를 해야 했는데 비대면 줌

강좌로 대체되며 집에서 편히 참여할 수 있었다. 엄마가 옆에 계셔도 언제나 자유롭게 참여할 수 있었다. 시인의 시집 읽기 프로젝트나 숲해설가 보수교육도 줌으로 충분히 참여할 수 있었다. 전북대학교 명예학생 제도도 평소 좋아하던 ‘시 창작 실습’ 과목을 신청해 젊은 학생들과 줌으로 두 학기를 함께했다. 탈핵 에너지 전환 전북연대에서 주관하는 ‘체르노빌의 목소리’ 릴레이 낭독에도 참여했다. 집에서 노트북만 있으면 다양한 활동에 편안하게 참여할 수 있는 편리함을 만끽했다.

바깥 활동이 감소한 대신 가족 간의 화목한 시간도 확보되었다. 코로나 방역이 완화된 요즘을 비교해 보면 딸 가족과 함께할 시간이 많았던 것도 감사하다. 당장 야외 활동이 자유로워진 요즘은 손녀가 보고 싶어도 주말마다 체험학습 겸 다양한 공간으로 여행을 떠나니 기다림이 길어졌다. 코로나 시절에는 외식 대신 집에서 음식을 준비해 먹는 일이 많았다. 남편과 함께 정원에서 고기를 구워 편안한 공간에서 여유로운 식사를 할 수 있었다. 손녀와 함께 온 가족이 모여 동물 모양의 쿠키를 빚어 오븐에 굽기도 했다. 손녀의 놀잇감을 다양하게 준비해 함께 즐겼다. 그네, 트램펄린, 비눗방울, 운전 가능한 미니 자동차, 승마 운동기구, 팡팡 오뎅이 백, 피아노, 애완견, 씨앗 심기 등 집에서 함께 할 놀이가 많았다. 코로나19로 마스크를 일상화한 이후 다섯 살 손녀의 여름철 고질병인 중이염도 자연스럽게 사라졌다. 코로나 방역이 고열에 시달리게 하던 중이염도 앓아간 것이다.

현재의 상태를 ‘만족’으로 표현하는 사람은 모든 것을 소유하고 즐기며 쉬는 사람이 아니다. 맛닥뜨린 걸림돌이나 시련을 두려워하지 않고 불평하는 대신 헤쳐 나갈 방법을 모색하는

사람이다. 자신이 선택한 다양한 일정을 현명하게 소화해 나가는 사람이다. 혼신의 힘을 다한 하루를 열정적으로 엮으면 흐릿함은 물론이고 새로운 에너지가 샘솟는다. 그런 하루를 7번, 30번, 365번, 3,650번 반복하게 되면 뭐든 해낼 수 있다는 자존감으로 바뀌며 크게 성장하게 된다. 코로나를 겪었던 지난 3년 동안 변화를 모색하지 않고 주저앉은 사람이 있다면 남은 7년 동안 더 많은 성장을 꿈꾸며 하루하루를 더욱 열정적으로 엮으면 된다.

바람직한 성장에는 진솔함으로 이타적인 삶을 향해 거친 인생 항로를 헤쳐 나갈 용기가 필요하다. 용기 있게 타인을 이해하고 자존감을 지키며 성장해 간다. 코로나 팬데믹 시대를 겪어낸 우리는 바람직한 성장을 이룬 셈이다. 편한 업무를 마다하고 감염 확산을 막기 위해 고군분투한 공무원들과 휴가를 반납하고 극한 상황에서 환자를 보살핀 의료진의 덕으로 함께 성장한 것이다. 폭발 직전의 수류탄을 용기로 감싸 많은 희생을 막아준 분들에게 감사하자. 앞으로 코로나와 같은 걸림돌이 또 나타나더라도 성장의 저력을 확보한 우리는 오펝이처럼 다시 평화롭고 아름다운 일상을 엮어 갈 것이다.

● **수상소감** : 주간 센터에 다니시는 엄마가 있어 모녀가 동시에 확진자가 되는 경험을 했고, 코로나19로 가족의 건강은 물론이고 일상의 소중함을 절실하게 느꼈습니다. 코로나로 관계가 단절되는 고통을 맛보며 행복의 제1조건이 관계 속에서 이루는 꿈이란 사실도 깨달았습니다. 수필을 쓰며 관계를 맺어가는 소박한 날들에 날개를 달아준 공무원연금문학상에 감사들 보냅니다.

● **심사평**(권대근 심사위원) : 치매 어머니의 간병을 위해 정년을 4년이나 앞두고 명퇴한 글쓰기가 코로나와 같은 걸림돌을 성장의 저력으로 인식하면서, 독자들에게 위기 극복의 확신을 주는 서술전략이 공감을 불러왔다.





제21회 공무원연금문학상
수필부문 동상 수상작

코로나가 내게 일깨워준 것들

지속가능한 지구 생명 공동체를 위해

안청자 님 _ 부산광역시 퇴직



일러스트 / 이철민

접시꽃 향기를 따라 팔랑팔랑 날아오던 나비가 거미줄에 걸려 날개를 파닥인다. 거미는 여유만만하게 그 모습을 바라보고 있다. 풀숲에서 폴짝폴짝 뛰어 나오던 청개구리가 난데없이 출몰한 뱀의 습격을 받는다. 사마귀는 두꺼비에게 당해 또 그렇게 사라진다. 지난 10년 동안 비료, 농약, 제초제의 유혹을 이겨낸 덕분에 우리 밭은 다양한 종의 서식지로 변했다.

최근 들어 생태계 파괴에 우려의 목소리가 높아지고 있다. 예전에는 벼가 누렇게 익어 갈 무렵이면 들판 여기저기서 참새 쫓는 허수아비를 많이 볼 수 있었으나 요즘에는 보기가 어려워졌다. 중국의 마오쩌둥이 농촌에 현장 지도를 나갔다가 참새 떼가 벼를 쪼아 먹어서 수확량이 감소한다는 보고를 듣고 전국적으로 참새 박멸 운동을 지시했다. 그 결과는 어떻게 되었을까? 수확량이 증가한 것이 아니라 오히려 기근으로 죽은 인민이 수천만 명에 이르렀다고 한다. 벼에게 치명적인 해를 입히는 벌레를 잡아먹는 참

새가 사라지자 해충이 창궐하여 벼를 공격했기 때문이었다.

1999년에 개봉된 영화 <매트릭스>는 2199년 미래 인간이 처하게 될 끔찍한 상황을 보여준다. 가상공간인 매트릭스의 실체를 깨닫는 인간을 제거하는 스미스 요원은 인간을 ‘멈출 줄 모르는 욕망으로 번식하는 바이러스 같은 존재’라고 규정한다. 그동안 인류가 누려온 과학기술의 편리함과 과도한 소비 중심의 물질문명으로 지구환경에 경고음이 커진 지 이미 오래되었다. 플라스틱 부유물을 먹고 죽은 고래, 눈물 흘리는 북극곰, 사라지는 밀림, 수많은 물고기의 죽음 같은 슬픈 소식이 연일 들려온다. 이런 상황에서 코로나19 팬데믹이 전 지구를 휩쓸었다.

코로나 전파를 막기 위해 전 세계 국가에서는 동시에 국경을 폐쇄하고 사회적 거리두기를 하고, 백신 의무접종을 하는 등 초강력 방역 정책을 시행했음에도 코로나는 여전히 사라지지 않고 있다. 코로나 방역정책은 사람 간 만남을

최대한 차단하는 정책이었으므로 나로서는 인적이 드문 시골 농막에서 지내는 것이 코로나를 피할 수 있는 최선의 방책이었다. 마을과 멀리 떨어진 곳이라 찾아오는 사람도, 만날 사람도 없으니 굳이 마스크를 쓸 이유도 ‘사회적 거리두기’도 필요 없다. 그 대신 시시각각 변하는 자연과는 더욱 가까워졌다. 새소리에 마음을 엮고, 바람 소리에 귀를 기울이고, 해가 가는 길을 따라 나도 함께 움직인다. 피어나는 꽃과 눈을 맞추며, 봉봉거리는 벌과 함께 나도 꽃의 방문객이 된다.

잡초 중에는 나물거리로 활용될 수 있는 것이 꽤 많다. 명아주는 꽃이 피기 전에는 귀한 나물이다. 식감이 쫄깃한 게 맛이 일품이다. 씹바귀도 잘 분류해서 김치거리로 활용한다. 쇠비름은 버릴 것이 하나도 없다. 양증맞은 꽃을 피운 풀은 뿌리가 다치지 않게 잘 뽑아 화단 입구에 옮겨 영역을 확보해 준다. 뽑아낸 풀은 비가 오면 썩어서 거름이 되게 한다.

풀은 시기를 놓치기 전에 뽑아야 한다. 언젠가는 뽑혀 버려질 것을 알기라도 한 것일까. 잠시 방심하면 다른 풀이 차지해 버리기에 그들은 한 뼘도 안 되는 자신의 영역을 지켜내기 위해 안간힘을 쓴다.

어찌 풀뿐이겠는가? 인간과 동식물, 미생물 등을 포함하여 전 지구생태계는 그물처럼 촘촘히 서로 연결되어 있다. 우리 몸과 질병의 관계도 이런 생명체계의 절묘한 조화와 균형의 원리에 따라 작동되는 것이리라. 몸의 기능 일부에서 균형이 깨어져 질병이 발생하면 몸은 자동 조절 기능에 따라 원 상태로 돌아가고자 치열한 전투를 벌인다. 지구도 마찬가지이다. 바이러스가 해마다 이렇게 다양한 종으로 변이를 일으키며 활동하는 것도 지구 생명체를 보호 유지

하려는 자구책이 아닐는지. 코로나가 한창 기세를 떨치고 있을 무렵 ‘사회적 거리두기’로 교통량이 줄어드니 하늘이 더욱 파랗게 보이고 공기가 맑아졌다. 꽃 색깔도 더욱 영롱하고 선명해졌다. 낙동강에 연어가 회귀했다는 소식도 들렸다. 자연이 안도하고 환호하는 것 같았다.

옛 성현이 우리가 사랑을 실천할 수 있는 방법은 “자신이 바라지 않는 것은 남에게 베풀지 말고, 자신이 서고 싶으면 남도 서게 하고, 자신이 도달하고 싶으면 남도 도달하게 하는 것”이라 했다. 그들이 모두 ‘나’이기 때문이다. 그들이 아프면 나 또한 아프고, 그들이 사라지면 나 또한 사라지기 때문이다.

밭일을 하면서 한바구니 거둔 쇠비름을 손질한다. 줄기는 적당히 잘라 장아찌를 담고, 잎은 겹절이하고, 남은 것은 물김치를 담는다. 된장이랑 버무려 나물도 만들고, 부침개도 만들었다. 지금 내가 먹고 있는 이 한 끼 식사는 다른 존재의 생명이다. 머지않아 내 생명 또한 다른 생명체의 먹이가 될 터. 이렇게 한 생명은 죽어 또 다른 생명을 살리는 순환을 거듭하며 지구생명공동체는 영원히 진화하고 발전할 것이다.

● 수상소감 : 전남도 태풍에 쓰러진 코스모스를 다시 일으켜 세우면, 줄기 마디마디에 수많은 뿌리가 생겨납니다. 형형색색 꽃이 피어나고 있습니다. 많이 부족하고 미숙한 글을 선정해 주신 심사위원님께 감사드립니다. 이번 수상을 계기로 제 마음 밭에도 문학의 뿌리가 잘 자라서 꽃을 피울 수 있도록 노력하겠습니다. 코로나에, 태풍에 힘드신 분들과 함께하고 싶습니다.

● 심사평(박미경 심사위원) : 문장의 밀도와 표현력, 사유와 철학이 땀 타듯 수필이다. 코로나 전파의 영향을 지구 생태계의 불균형에서 찾는 시각과 생명의 순환과 의미를 찾는 사유는 이 시대 작가의 의무이며 책임임을 환기한다.





손톱에 물들었네

최옥희 님 _ 안남초등학교퇴직



일러스트 / 이철영

세월이 빠르다는 것은 ‘그 시간이 의미가 있었기 때문이다’라는 믿음을 가지며 문을 나선다. 봄의 왈츠가 기대되는 3월이 가까이 와도 자신을 드러내지 않던 봄의 정령이 드디어 뽀얗게 안개와 가랑비를 거느리고 동풍 속에 서 있다. 창문 너머 서성이던 쌍둥이 빌딩이 백내장 진단 받은 낡은 눈 속에 흐릿하게 들어온다.

가벼운 우산을 옆에 끼고 정원에 서니 산수유 앙상한 가지에 노란 봄소식이 앉았다. 미소가 가득한 아저씨의 주름살처럼 둥글게 휘어진 잎맥을 가진 청청했던 잎은 해와 달을 다독이며 열매를 곱게 키우더니 제 생리를 잊지 않고 초록을 산들바람에 실어 보냈다. 누렇게 변해 버린 잎 사이에 때깔 고운 얼굴을 자랑하던 그 붉음도 불품없이 늙어 버렸다. 주름만 가득 안고 있는 산수유 열매의 고단한 모습을 보며 무슨 미련이 그리 많아 눈비와 맞서며 고된 세월을 견디나, 측은한 마음이 들곤 했다. 하지만 시간은 사라지는 것을 배려하고 새로이 오는 것을 정중하게 맞으라 하니 어젯밤 놀러 온 봄비가 나무에 매달린 늙은 열매의 마지막을 어린 꽃잎이

보지 못하게 떨구어 주었다.

이렇게 또 한 번 봄날이 오고 있다.

삼월 맑은 날 상수(上壽) 잔치를 치른 순임씨는 시이모님이시다. 20여 년 전 정신이 쇠약한 동생의 이름을 부르며 눈물짓던 모습이 마지막 기억 속에 있다. 곱지 않은 세월은 언니인 이모님에게 웃음 대신 우는 치매를 안기고, 동생인 어머니는 자식들의 이름 대신 얼굴만을 기억하며 20년이 넘는 세월을 우울증 속에 가둬졌으니 속절없는 늙음이 야속하기만 하다.

스물 나이도 채우지 못하고 홀로 계신 어머니를 떠나 각자의 가정을 꾸려야 했던 두 자매에게 세월이 엉겨 붙은 고약한 질병은 만남을 쉬이 허락하지 않았다. 고단한 삶은 부평초처럼 이리저리 터전을 옮기게 하니 소식이 끊겨버린 지 수십 년, 세월의 끝자락에 서신 두 분의 만남이 급하기만 하다. 다행히 백세를 기억하여 수소문하니 희미해진 전화번호가 선명해지고 실낱같은 자매의 끈을 다시 이을 수 있었다. 하지만 마스크를 벗지 못하는 세상에서는 무심했던 세월만큼 만남도 하릴없이 기다려야 한다.

언니는 요양사가 된 머느리의 보호를 받으며 공기 좋은 괴산의 산동네에 집을 지으시고 동생은 자신의 가묘가 보이는 고향 근처의 요양원에서 생활하신다. 코로나19가 조금 잠잠해지니 비록 비대면이지만 면회가 허락되었다. 130km가 넘는 먼 거리를 오고 가실 이모님이 걱정이었지만 여행으로 강건함을 증명하셨다. 갑자기 신청한 면회였지만 요양원은 100세이신 언니가 95세의 동생을 보기 위해 오신다는 다급한 사정에 면회 계획을 다시 세워야만 했다. 아침 일찍 출발한 차 안에서 백세 소녀는 예상외로 거뜬하시다.

오랜만의 나들이가 마냥 좋은 언니의 설렘과 오늘은 집에 갈 수 있다는 동생의 부푼 기대가 요양원 면회실에 가득하다. 하얀색의 노인 둘이 유리를 사이에 두고 만남이 이루어졌다. 잠깐 마스크를 내리니 어머니의 입 모양은 딸, 아들, 글자를 그리며 우리를 알아보신다. 그리고 하얀 노인을 물끄러미 바라보시더니 입 모양이 글자를 만드신다. “할렐루야!” 가늘게 벌린 입가에 순간 웃음이 흐르더니 곧 낯선 듯 얼굴을 돌리신다. 누구인지 알아보시겠냐는 요양사의 물음에 고개를 저으신다. 그러곤 집에 가자고 하신다. 어머니는 무엇을 보셨을까? 건강했던 젊은 날, 새벽 교회를 찾으시며 당신이 부르던 ‘할렐루야’를 기억하시며 찰나에 작은 소녀인 순임이 언니를 만났으리라. 마주 앉은 이모님은 동생의 머리부터 발끝까지 눈길을 옮기며 기억하려 애쓰신다. 눈은 한곳을 응시한 채 이모님이 입을 여셨다.

“손톱에 물들었네.”

오랜만에 이루어지는 면회를 위한 요양사의 정성이 그만 백세 소녀의 마음을 빼앗아버렸다. 동생의 작은 손톱에 빨강게 칠해진 매니큐어는

어릴 적 이맘때 자매가 자주 놀았던 작은 암자에서 보았던 붉은 꽃이다. 초록이 무성한 나무는 자신이 그려놓은 그림자 안에 송이째 떨어진 동백꽃을 모아 놓고 똑 닮은 작은 소녀들을 내려다보고 있다. 하지만 허망한 세월은 두 자매를 꽃잎으로 떼어 놓고도 모른 채한다. 서로의 모습이 유리창에 겹쳐지니 빨강 꽃 흐드러진 절마당이 보이고 저 높은 곳의 풍경소리가 바람을 타고 청량한 음색으로 소녀를 감싼다.

20년을 기다린 40분은 둘이 동백꽃이 되어야 했던 어린 시절을 추억했으리라. 들리는 소식에 요양원에도 제한적이지만 접촉 면회가 이루어진다고 하니 유리에 갇힌 낯선 노인들의 만남이 아니라 손톱에 곱게 물들인 작은 소녀들이 두 손을 잡으며 한 송이 동백꽃이 되는 아름다운 만남을 또 한 번 기다린다.

나는 지금 어디에서 있는가? 어디쯤 가고 있는가?

마지막 순간까지 붉음을 유지했던 산수유 열매를 생각하며, 백세 소녀의 안녕을 기원하며, 어머니가 부르시던 할렐루야를 기억하며, 나의 늙음에 충성하는 하얀 운동화와 오늘도 함께 걷는다.

● **수상소감** : 꽃사와 향기를 안고 창문 앞을 서성이는 게 아마 갈바람인가 봅니다. 반가운 당첨 소식이 방금 자식들이 떠난 조용한 집안을 소리 없는 환호로 채웠습니다. 봄꽃처럼 화사했던 두 여인이 만들레의 흙씨처럼 긴 여정을 준비하니 어김없이 찾아오는 새로운 시절을 모른 채하며 창문을 닫습니다. 요양원 유리창 너머로 안녕을 기원하는 많은 분께 위로와 보내며 수수한 글귀를 기억해 주신 분들께도 감사의 말씀을 전합니다.

● **심사평**(박미경 심사위원) : 100세의 시이모님과 95세의 시어머니의 수십 년 만의 재회가 이루어진 요양실 면회의 풍경을 잔잔하고 애뜻하게 그려냈다. 불필요한 수식어 없이 문장이 길어지고 산만해지는 아쉬움은 남는다.



제휴복지몰에서 ‘착한 소비’ 해볼까?

글 / 홍보실 조경민

‘사회적경제기업’은 사회·경제적 불평등, 빈부격차, 환경파괴 등 사회문제를 해결하고 사회 혁신을 추구함으로써 공동체 구성원 모두의 행복을 우선하며 사회적 가치를 추구하는 경제활동을 하는 기업을 말합니다. 지속가능한 일자리로 지역사회를 활성화하고 착한 소비문화와 윤리적인 경영문화 확산에도 기여하고 있습니다.

〈사회적경제기업의 유형〉

사회적 기업

취약계층의 고용 창출과 사회서비스 확충 등 사회적 가치 실현을 목적으로 하는 기업

협동 조합

공동소유, 민주적 운영을 통해 경제적, 사회적, 문화적 필요와 욕구를 이루려는 사람들의 자발적인 결성 조직

마을 기업

마을공동체에 기반하여 지역주민의 자발적 참여와 협동적 관계망을 통해 주민의 욕구와 지역 문제 해결을 추구하는 기업

자활 기업

저소득 실업자의 경제적 자활(자립)과 일자리 창출을 목표로 생산 활동을 하는 기업

공단은 사회적경제기업이 제공하는 상품과 서비스 판로 확대를 통해 성장을 지원하고 지역 활성화에 기여하고자 노력하고 있습니다. 공단 제휴복지몰 홈페이지(welfare.gwp.or.kr)에서 사회적경제기업 ‘하효살롱협동조합’과 ‘순천고들빼기영농조합’을 만나보세요.



새콤달콤 제주의 맛, 하효살롱협동조합

하효마을은 제주에서도 기후가 가장 온화하고 좋아서 감귤이 아주 맛있는 마을입니다. 맛은 좋지만 모양이 예쁘지 않아 팔리지 않는 귤을 어떻게 살릴까 고민하던 회원들이 2016년부터 2년간 꼼꼼하게 마을의 문제점과 협동심을 발휘하며 조합을 만들었고, 지금까지 마을 공동사업을 운영해 오고 있습니다. 특산물인 감귤을 이용해 감귤과즙 등 가공식품을 제조, 판매합니다. 우리 밀 100%, 조청과 사탕수수를 사용하여 더욱더 고소함과 신선함을 느낄 수 있습니다. 그 외에도 제주 팔으로 만드는 전통 오메기떡 만들기, 감귤청 만들기 등 체험거리가 있고, 감귤 푸드를 이용한 농가 식당인 하효살롱이 관광객의 입맛을 사로잡고 있다고 하니 제주 여행 시 하효마을을 방문해봐도 좋겠습니다.



귤과즙세트(총 40개입,
30g×8개입×5봉)
24,000원 *배송비 5,000원

남도의 맛, 순천고들빼기영농조합

2013년 ‘고들빼기영농조합법인’이 설립된 전남 순천시 별량면에 위치한 개랭이마을은 정겨운 오지마을에서 고들빼기마을로 명성을 쌓아 가고 있습니다. 타 지역과 다르게 순천 고들빼기는 12월까지 숙아내기 방식으로 계속 채취하기 때문에 유용성분이 뛰어난 데다 뿌리까지 굵은 것이 특징입니다. ‘고들빼기’는 맛은 쓰고 성질은 차지만 설사를 멈추게 하고 상처에도 효과가 좋습니다. 마을 주민의 독창적인 레시피를 고수하며 고들빼기김치를 생산, 판매하고, 고들빼기를 원료로 제조하는 차와 쿠키, 화장품 등도 개발해서 판매하고 있습니다. 순천 개랭이마을에서는 ‘고들빼기김치 담그기’, ‘고들빼기 베이킹’ 등 다양한 체험프로그램이 진행되어 있어 고들빼기와 농촌을 체험하기 좋습니다.



순천 고들빼기김치(1kg)
15,000원 *배송비 3,500원

공단 제휴복지서비스 내 ‘농수산물 직거래 장터’에서 사회적경제기업 상품을 만나볼 수 있으니 많은 관심 부탁드립니다.



QR 스캔 후, ‘로그인’ → ‘쇼핑몰’
→ ‘농수산물 직거래장터’
게시판을 클릭해 주세요.





혼자가 아닌 **함께**여서 더 좋은 우리!

자립준비청년을 위한 ‘더블어 Double-up 캠프’ 개최



글 / 홍보실 권경희, 사진 / 홍보실 하민철



지난 10월 13일 공단은 천안상록리조트에서 ‘자립준비청년’ 지원 사업 활성화를 위한 ‘더블어 더블업(Double-up) 자립캠프’를 개최했습니다. 자립준비청년이란 아동 양육시설, 공동생활 가정, 가정 위탁 등 보호를 받다가 통상 만 18세 이후 보호기간이 종료돼서 홀로서기에 나서는 청년을 말합니다.

공단은 지난해부터 퇴직공무원의 공직 경험과 전문성을 활용해 자립준비청년 멘토링 사업을 진행하고 있습니다. 현재 멘토링에는 멘토 퇴직공무원 22명, 멘티 자

립준비청년 30여 명이 참여 중입니다. 이번 캠프는 멘토와 멘티가 대면해 소통할 수 있도록 처음 마련된 만남의 장이라 의미가 컸습니다. 이날 캠프에는 퇴직공무원 멘토 22명과 자립준비청년 멘티 15명이 참여했습니다.

각지에서 모인 멘토와 멘티가 서로 인사를 나누느라 행사장은 아침부터 북적였습니다. 레크리에이션으로 준비된 각종 미니 게임을 진행하고 나니 어색한 분위기가 조금은 풀어진 듯합니다. 이어서 조를 나눠 각자의 인생 곡선을 그리며 이야기를 나누는 시간을 보냈습니다. 가장 기뻐했던 일, 좋

있던 일, 슬펐던 일 등을 조원들과 공유하며 칭찬받고, 위로받는 시간이었습니다. 한 멘토는 멘티의 이야기가 끝나자 ‘열심히 산다’며 응원으로 용기를 북돋아 주기도 했습니다.

저녁식사 시간이 가까워지자 조별로 음식을 만들어 ‘불멍’을 위해 캠핑장으로 이동했습니다. 캠핑장에서 준비해 온 음식을 먹고 불을 피우고, 바비큐 식사 시간을 보내면서 웃고 떠들었습니다. 해는 저물었지만, 웃음소리는 끊이지 않았습니다. 한 멘티는 “이번 캠프에서 만난 멘토뿐만 아니라 멘티들과도 인연을 오랫동안 이어 가고 싶다”라고 말했습니다.

그다음 날에는 청약, 예·적금, 보험 등을 알아보고 정부 금융혜택 지원 등을 소개하는 금융교육으로 하루가 시작되었습니다. 그러고는 함께 모여 각자의 소망을 적었습니다. ‘꽃길만 걷기’, ‘행복한 하루 보내기’, ‘100대 명산 가기’ 등 각자의 소원을 적은 종이를 걸어 반짝이는 ‘소망트리’를 만들었습니다. 마지막 시간에는 팀을 나눠 굴렁



쇠 굴리기, 슬리퍼 멀리 던지기를 하며 직접 몸을 부대였습니다. 서로의 팀을 응원하는 목소리와 웃음소리에 어색함은 커녕 가족과 친구가 된 것처럼 가까워진 분위기가 느껴졌습니다. 모든 일정이 종료되자 누가 시키지 않았는데도 서로 적극적으로 연락처를 교환했습니다. 한 명의 멘토와 한 명의 멘티가 아니라, 한 명의 멘티에게 22명의 멘토가 있는 셈입니다.

앞으로 공단은 전국 각지의 멘토와 멘티가 꾸준히 소통할 수 있도록 온라인 커뮤니티를 개설하고, 이후에도 개선을 거쳐 더욱 의미 있는 캠프를 운영할 계획입니다.



유튜브에서 더불어 자립캠프 영상을 만나보세요.





은퇴 이후 활기찬 생활을 위해 ‘만남’과 ‘네트워크’는 중요합니다.
추억을 만들기 좋은 동호회와 자원봉사단체 등을 소개합니다.



문화재 답사 기념 촬영

사단법인 문화회

문화회는 문화체육관광부와 문화재청 퇴직 선후배가 모여 상부상조하고 친목을 도모하는 단체입니다. 자녀 결혼 등 경조사 지원, 문화재 답사, 동호회(골프, 등산, 서화 등)를 운영합니다. 그동안 선배들이 이룩한 소중한 전통을 더욱 발전시키며, 새로운 미래를 열어나가는 데 함께 하실 분을 환영합니다.

☎가입 문의: 02-764-8601



세종청소년심리상담사봉사단

세종지부에서 운영하는 교육과정을 통해 심리상담사 자격증을 취득한 은퇴공무원으로 구성된 봉사단입니다. 자립준비청년을 위한 1:1 멘토링을 통해 진로상담, 자립 역량 강화 등 건강한 사회 구성원 역할을 할 수 있도록 사회공헌활동을 적극적으로 펼치고 있습니다.

☎가입 문의: 044-410-1305(사회공헌 담당자)



독서동아리 동지회

퇴직 후 여유로운 인생 2막을 준비하고자 경기 안성시에 동지를 마련한 시니어 독서동아리입니다. 2019년 첫 모임을 시작으로 책 읽기의 성취감, 문학관 탐방, 공연 관람, 작가 초청 행사 등 나이 들의 즐거움을 즐기며 지역공동체 활동의 씨앗이 되고자 합니다.

☎가입 문의: 031-678-3230(일죽도서관)

* 독자님이 활동 중인 동호회나 봉사단 회원 모집이 필요하다면, 연금지에 소개해 주세요. 단체인명, 활동 내용 등을 적어 공단 홈페이지로 신청해 주세요. 자세한 투고 방법은 82쪽에서 안내합니다.

온라인 평생학습 크리에이터 모집

온라인 교육 크리에이터가 되어보세요

온라인 교육 강좌를 들으며 ‘이런 내용 알려주면 참 좋을 텐데’라고 생각했던 적이 있으신가요? 공단 크리에이터 플랫폼에서는 아이디어 하나만 있어도 직접 강좌를 기획하고 제작에 참여할 수 있습니다. 스스로 인생 100세 시대를 설계하고 꾸려나갈 수 있도록 공단이 마련한 ‘온라인 인생설계 플랫폼’의 크리에이터가 되어보세요. 크리에이터는 거창한 단어가 아닙니다. 퇴직 후 ‘라이프스타일 조사’에 참여하고, 듣고 싶은 강의나 강사를 추천하고, 콘텐츠를 직접 촬영하거나 강사로 참여하면 누구나 크리에이터가 될 수 있습니다.

구분	내용
기획	퇴직과 관련한 생각과 퇴직 후 바라는 라이프스타일 조사에 참여
	관심 분야, 유익한 유튜브 영상(정치, 시사, 종교 제외), 강사 등을 자유롭게 추천
제작	은퇴생활 경험이나 전문지식을 바탕으로 강사로 참여
	학습 콘텐츠 촬영과 편집에 직접 참여
	본인이 직접 제작한 영상 제공(저작권과 초상권을 모두 소유한 영상에 한함)
진행	실시간 강의 사회자나 토론 진행자로 참여
	실시간 강의 참여자 중 컴퓨터나 원격학습 프로그램 사용이 어려운 분을 위해 원격 지원

온라인 인생설계 교육 수강하기

크리에이터 도전이 어렵다면 교육 수강만도 가능합니다. 3개월간 연금·재무·세무, 건강관리, 취미 개발 등 다양한 분야의 상시 학습 강좌를 3만 원으로 무제한 수강할 수 있습니다. 크리에이터 신청과 온라인 인생설계 교육 수강에 관한 자세한 내용이 궁금하다면, 아래 QR코드를 스캔해 보세요.

교육과정	수강료	수강혜택
웰에이징 아카데미	3만 원	3개월간 총 170과목 자율 수강
일의 재발견		
인생설계		

글 / 홍보실 조경민



온라인 평생학습 크리에이터 참여 신청은 QR코드를 이용하세요.



교육과정에 참여하고 싶다면 QR코드를 통해 확인해 보세요.



평생안심통장으로 평생 안심!



공무원연금평생안심통장(이하 ‘평생안심통장’)은 재산이 압류 되더라도 민사집행법 시행령 제3조에 따라 최저생계비인 월 185만 원을 압류로부터 보호받을 수 있는 통장입니다. 공무원과 그 유족의 복지 향상과 연금수급자의 생활 안정을 위한 제도입니다. 평생안심통장을 이용하면 매월 최대 185만 원까지는 평생안심통장으로, 이를 초과하는 연금액은 일반 통장으로 입금됩니다.

월 연금액에 따른 압류 가능 금액

월 연금액	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 - (300만 원 + 600만 원 초과액의 25%)

또한 평생안심통장 누적 잔액도 액수와 상관없이 압류가 금지되어 생활안정자금 보장에 도움이 됩니다. 단, 평생안심통장은 연금만 입금할 수 있어 연금수급자가 개인 자산을 평생안심통장으로 옮겨 자산 압류를 막을 수는 없습니다.

연금수급자라면 누구나 1개의 평생안심통장을 만들 수 있습니다. 이때 185만 원을 초과하는 연금액을 받기 위한 일반계좌도 등록해 두어야 합니다. 주민등록증 등 본인의 신분증을 가지고 아래 16개 금융기관 중 한 곳을 방문하면 됩니다. 단, 금융기관 알선대출을 받은 경우에는 해당 은행에서 평생안심통장 계좌를 개설해야 합니다. 평생안심통장을 개설한 뒤에는 공무원연금 콜센터(1588-4321)에 전화하거나 공단 홈페이지에서 연금수급계좌를 변경합니다. 또는 가까운 공단지부로 ‘연금수급계좌 변경 신고서’, ‘통장 사본’, ‘신분증 사본’을 매월 20일 이전까지 제출하면 됩니다.

공무원연금평생안심통장 개설 금융기관

국민은행, 신한은행, 우리은행, 하나외환은행, IBK기업은행, 경남은행, 전북은행, 대구은행, 부산은행, 광주은행, 제주은행, 수협중앙회, NH농협, 단위농협, 우체국, SC제일은행

‘믿음이와 동행이’ 우리동네 캐릭터 우수상 수상



지난 10월 14일 공단 마스코트 ‘믿음이와 동행이’가 2022년 제5회 우리동네 캐릭터 대상에서 우수상을 수상했습니다. ‘우리동네 캐릭터 대상’은 문화체육관광부가 주최하고, 한국콘텐츠진흥원에서 주관하는 대한민국 지역·공공 캐릭터 경진대회입니다. 전문

가 심사와 국민투표를 통해 우수 캐릭터를 선정하는데, 올해는 역대 최다인 110개 기관이 참여했습니다.

남녀노소 모두에게 사랑받는 귀여운 캐릭터 디자인과 다양한 홍보활동으로 전문가 종합 평가와 대국민 투표에서 높은 점수를 받았습니다. 이기학 공단 홍보실장은 “투표에 참여해 주신 분들에게 감사드리며, 앞으로도 마스코트를 활용해 국민과 소통을 한층 더 강화하겠다”라고 말했습니다.

주민등록번호 유출 시 변경 신청하세요



주민등록번호 유출로 생명, 신체, 재산 등에 피해를 보거나 피해를 볼 우려가 있는 경우 주민등록번호를 변경할 수 있습니다. 행정안전부는 주민등록번호 유출로 오게 되는 국민의 불안감을 해소하고 2차 피해를 예방하기 위해 ‘주민등록번호 변경제도’를 운영

하고 있습니다. 변경 신청 시 입증자료를 지참해 주민등록지 동주민센터에 신청합니다. 신청 건은 변경위원회에 변경 결정이 청구되고, 위원회의 심의 결과가 통지되면 시·군·구에서 신청인에게 결과를 통지하고 번호를 변경합니다. 복지, 세금 등 행정기관의 경우 변경된 주민등록번호가 자동으로 처리되지만, 은행·보험 등 사적 분야와 신분증 변경은 개인이 직접 신청해야 합니다.

글 / 홍보실 권경희



월 간 고 사

연금지 11월 호 내용을 시험으로 준비했으니 문제를 풀며 복습 시간을 즐겨보세요. 정답이 잘 생각나지 않는다면 연금지 내용을 다시 한 번 살펴보세요. 정답은 다음 호에 공개되며, 정답자 중 추첨을 통해 당첨된 분께 모바일 문화상품권 1만 원을 선물로 드립니다. 응모 마감일은 11월 16 일입니다. 응모 방법은 82쪽을 참고해주세요.

1. 《숫따니빠따》의 글 중 연금지에 언급 되지 않은 것은?

① 바람 ② 사자 ③ 코뿔소 ④ 눈꽃

2. 사회적경제기업의 유형이 아닌 것은?

① 협동조합 ② 마을기업 ③ 자활기업 ④ 벤처기업

3. 고체바, 뷰티바의 특성이 아닌 것은?

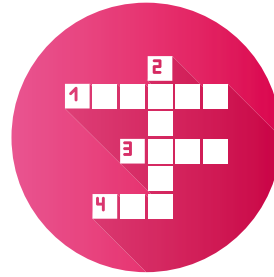
① 사용할수록 모양이 변한다.
② 미생물에 취약해서 방부제는 필수다.
③ 오래되면 색이 변하고 세균이 서식한다.
④ 습한 곳에 두면 무를 수 있다.

4. 공단에서 마련한 ‘온라인 인생설계’로 소개된 교육과정이 아닌 것은?

① 맞춤 트레이닝 ② 웰에이징 아카데미
③ 일의 재발견 ④ 인생설계

5. 개인(Self)와 경제학(Economic)을 합성한 신조어로, 개인의 능력을 콘텐츠화해 스스로를 알리고 수익을 창출하는 것을 뜻하는 말은?(5글자)

지난 호 월간고사 정답 : 1번-② 2번-③ 3번-①
4번-④ 5번-오도이촌



날 말

가로 열쇠

1. 불에 구워 약성을 완화하고 약간 변화시킨 감초.
3. 낯선 남자 어른을 예스럽게 이르는 말. 자기 고장을 떠나 다른 곳에 잠시 머물거나 떠도는 사람.
5. 색깔이 나게 칠을 함.
6. 자기 의견을 바꾸거나 고치지 않고 굳게 버팀.
7. ‘맛이 없을 리가 없다’는 뜻의 신조어. 요리 레시피를 소개할 때 ○○○조합이라 함.
9. 여자 임금.
13. 좁은 폭이나 범위. ○○ ↔ 대폭.
15. 신맛. 식초와 같이 시큼한 맛.
16. 중앙에 네트를 두고 공을 땅에 떨어뜨리지 않고 손으로 패스하여 상대방 코트로 넘겨 보내는 스포츠.
17. 세상을 싫어하고 모든 일을 어둡고 부정적인 것으로 보는 것.
19. 사실이 아닌 것을 사실이라고 가정하여 생각함. ○○화폐, ○○현실.
21. 유의어는 ‘혹은’, ‘내지’. 영어로는 ‘or’.
23. 사회나 사람들의 인식 따위에 어느 정도의 고정된 위치를 차지함.
24. 날개를 치는 짓.

퍼즐

가로세로 열쇠를 이용해 빈칸을 채워 보세요. 그중 ‘가~아’에 해당하는 글자를 순서대로 조합하면 문장이 나타납니다. 정답자 중 100명을 추첨해 선물로 모바일 문화상품권 1만 원을 드립니다. 응모 마감일은 11월 16일입니다. 응모 방법은 82쪽을 참고하세요.

출제 / 홍보실 조경민

세로 열쇠

- 여러 가지 물건을 고루 갖추. ○○을 맞추다.
- 음식물이 입에 당기는 맛.
- 몸은 가늘고 날개의 빛깔이 아름다우며 꽃을 좋아하는 곤충.
- 기업을 상대로 직접 찾아가서 가격을 nego하는 내용으로 황광희가 출연한 유튜브 웹예능 제목.
- 한자 ‘무無’의 뜻. ‘○○ 무’
- 더럽거나 어지러운 것을 쓸고 닦아서 깨끗하게 함.
- 겹꽃잎이 화려한 꽃으로 꽃의 여왕으로도 불림. 영어로는 Rose.
- 여름이면 주황빛으로 익어 나무에 달려 있는 새콤달콤한 작은 열매.

- 매우 심한 더위.
- 산속의 도둑.
- 절하며 올린다는 뜻. 예스러운 편지글에서 자기 이름 다음에 쓰는 말.
- 너무 다른 세 명의 자매가 마음의 응어리를 풀어가는 내용으로 2021년 1월 27일 개봉한 대한민국 영화.
- 우연히 갔다 뜻하지 않은 일을 당한 경우 ‘○○ ○이 장날’이라 함.
- 병들거나 다쳐서 치료를 받아야 할 사람.
- 몸을 돌려 움직이는 동작.

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

지난 호 정답

낙엽위내리는꽃비

꽃	받	침		스	승		틈
밭		실	내		낙	곰	새
	기		구	름		셈	
남	한	산	성		냄		그
매		책		신	비		리
	위		무	동		카	드
피	로		지	엽		타	
자		는	개		도	르	래

액티브 시니어 인생 지침서

월간 <공무원연금>

정기구독



정기구독신청

월간 <공무원연금>과 함께 활기찬 제2의 인생을 꾸며 보세요.
건강·재정·관계 등 알찬 정보를 모았습니다. 건강하고 활기차게
나이 들기 위해 '나' 그리고 '지인'에게 연금지를 선물해 보세요.

정기구독 신청 안내

■ 구독료 1,000원(연간 구독료 12,000원)

■ 당해 12월까지의 구독료가 구독개시월 연금에서
공제됩니다. 다음 해부터는 1월 연금에서 연간 구독
료가 자동 공제됩니다.

문의처 : 카카오톡채널(월간공무원연금)
1588-4321

코너별 투고·응모 및 당첨자 확인 방법

■ 우리 가족 글마당, 200자로 전하는 이야기, 카메
라에 담다, 캡스북스, 상록 네트워크, 인생탐험가
모바일·홈페이지(www.geps.or.kr) → 로그인(회
원가입 필수) → 소통·참여 → 월간 공무원연금 →
원고투고

■ 낱말 퍼즐, 연금 O×퀴즈, 월간고사, 독자의견
모바일·홈페이지(www.geps.or.kr) → 소통·참여
→ 월간공무원연금 → 이벤트 응모

■ 카카오톡 채널에서도 투고·응모
가 가능합니다. 카카오톡 우측 상단
의 돋보기 모양을 눌러 '월간 공무원
연금'을 검색하세요.



카카오톡 채널

■ 우편접수

인터넷 사용이 어려운 독자님에 한해 우편접수도 받
고 있습니다. 단, '카메라에 담다' 코너는 우편으로
접수할 수 없습니다. 우편으로 접수할 때는 독자번
호와 휴대전화번호를 꼭 적어주세요.

■ 보내실 주소

(63568) 제주특별자치도 서귀포시 서호중앙로 63
공무원연금공단 홍보실

■ 당첨자 확인

모바일·홈페이지(www.geps.or.kr) → 소통·참여
→ 월간공무원연금 → 이벤트 응모 → 당첨자 확인

진세노사이드 **11.28mg/g**

우리땅에서 시작해서 고객의 손까지 엄격한 기준으로 만듭니다

유미네홍삼정

유미네홍삼정은 다릅니다.

인삼사포닌(진세노사이드) 함량이 약 **11.28mg/g**으로

일반 홍삼정(5.5gm/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

주문방번호

농협 301-0223-5840-11 (예금주_금산인삼사랑)
문자주문_010-3419-0184 전화주문_041-754-1532
충남 금산군 금산읍 장동길 52 www.yumene.com



공무원연금제휴카드로
친환경 소비생활 + 생활비 절약

BC바로 그린카드 v2 출시!

공직사회 저탄소·친환경 소비문화 확산에 기여하고자
공무원연금제휴카드 'BC바로 그린카드 v2'가 출시되었습니다.

선착순 5천명 8만 원 캐시백 제공부터
전기/수소차 충전요금 50% 할인,
에코머니 포인트 10% 추가 적립 등
11월 출시 프로모션을 준비했습니다.



자세한 내용은
QR코드를 통해
확인하기 바랍니다.



주요
혜택

1. 에코머니 포인트 적립(생활요금, 대중교통, 온라인쇼핑)
2. 상륙골프엔리조트 청구할인
3. 국립공원, 자연휴양림 등 공공시설 무료입장 또는 할인