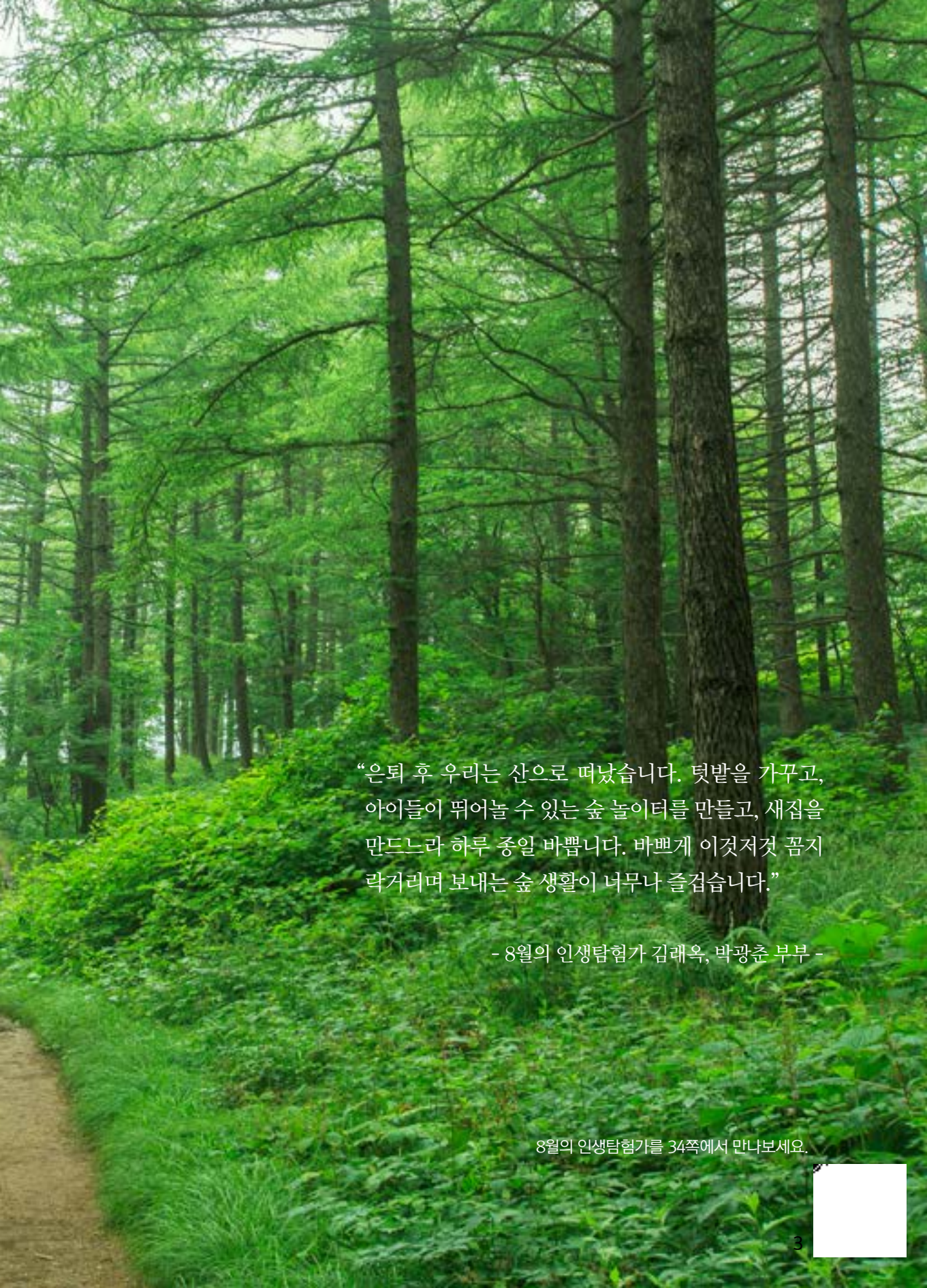


공무원연금

Vol.458/ 2022. 8.







“은퇴 후 우리는 산으로 떠났습니다. 텃밭을 가꾸고,
아이들이 뛰어놀 수 있는 숲 놀이터를 만들고, 새집을
만드느라 하루 종일 바쁩니다. 바쁘게 이것저것 꿈지
락거리며 보내는 숲 생활이 너무나 즐겁습니다.”

- 8월의 인생탐험가 김래옥, 박광춘 부부 -

8월의 인생탐험가를 34쪽에서 만나보세요.



월간 <공무원연금>
2022년 8월 호 표지 사진은
26쪽 '느긋하게 트레킹'에
소개된 아침가리계곡입니다.

- 활(活/Active)** 06 세상을 바꾸는 시각 나이 들수록 '찐찐'이 필요한 이유
08 다시 만난 고전 소유를 넘어 존재하는 삶
12 취미 찾기 프로젝트 <아웃도어 OUTDOOR>
 골프 도전해 볼까?
 기다림 끝의 환희
 사서 고생하는 재미
26 느긋하게 트레킹 걸을수록 시원한 '아침가리계곡'
34 인생탐험가 은퇴 후 숲으로

- 기(基/Basic)** 38 오늘 하루 운동 발목 주변 근육을 강화하라!
40 채식 한끼 든든하게 먹어도 가벼워!
42 건강백과 걸음 느려지고 힘 빠지는 근감소증
48 마이포켓 부동산 세제가 이렇게 바뀔니다
52 이슈톡톡 특별한 부양에는 ○○○이 있다?!
54 연금상식 연금 받을 권리를 누리는 공무원연금 알짜 상식

- 찬(燦/Life)** 60 오늘 그린 내일 지구를 지키는 여행
62 스마트폰 따라하기 작은 습관으로 만드는 나
64 200자로 전하는 이야기 나만의 웰다잉
66 카메라에 담다 서머타임
68 겹스복스 독자의 출간소식
70 우리 가족 글마당 가족여행·따뜻한 가슴
 흰머리 그리고 호기심·물놀이
74 해피투게더 혜택이 쏠쏠! 제휴카드 입맛대로 골라 쓰세요
76 상록 네트워크
77 공단 소식
 보호 종료 아동의 자립을 지원합니다
 지구를 구하는 'G9 캠페인'에 손길을 더해 주세요
 여름철 무더위 폭염에 대비하세요
80 온 가족이 함께 모여 월간고사·날말 퍼즐
82 정기구독 신청 안내



카카오톡채널



전월호 보기

통권 제458호/1984년 7월 1일 창간 제주 라 01051(1984년 6월 11일) 발행일 2022년 8월 3일 정무간행물심의 94-74-4-55 발행처 공무원연금공단 발행인 황서중 편집인 임만규 편집장 이기학 편집자문위원 이지현, 김홍기, 손수호, 권은정, 김수동, 홍영일, 이근길, 이종렬, 김성남 기획·취재 권경희, 조경민 편집디자인 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 7월 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.



이 또한 지나가리라

〈노인과 바다〉를 읽고 힘든 일이나 괴로운 일, 기쁜 일이나 슬픈 일 모두 내 인생의 일부분으로 받아들이기로 했습니다. 모든 게 시간이 지나면 지나가리라는 믿음으로 말입니다.(조용순 님_경기 광주시)



작은 일부터 하나씩 시작하기

퇴직 후 늦은 나이에 번역가가 되기 위해 준비하고 노력하는 모습이 부럽고, 저의 내태함이 부끄럽게 느껴지네요. 제가 할 수 있는 작은 일부터 시작해 보겠습니다.(진용덕 님_경기 수원시)



텀블러! 일상생활에서의 실천!

텀블러를 이용하는 것만으로도 자부심을 느끼곤 했는데, 1년은 써야 환경 보전 효과가 있다는 새로운 사실을 알았습니다. 일상생활에서 환경을 위해 더 많이 생각하고 실천해야겠습니다.(노승관 님_경기 남양주시)



영양분 섭취와 운동으로 건강 찾기

손이 떨리고 동작이 둔해지는 파킨슨병 예방을 위해 앞으로 고른 영양분 섭취와 운동을 열심히 하겠습니다. 좋은 건강 정보 감사드립니다.(황운섭 님_서울 은평구)

글·정리 / 홍보실 조경민

나이 들수록 ‘찐친’이 필요한 이유

‘건강하게 살기 위해서는 반드시 친한 친구가 필요하다.’ 최근 영국 일간지 ‘가디언’이 내놓은 기사의 주장입니다. ‘Do friends make you happier than family?(가족보다 친구가 당신을 더 행복하게 만들까?)’라는 제목의 이 기사는 148개의 관련 연구를 토대로 친한 친구가 우리의 건강에 매우 큰 영향을 끼친다며, 반드시 ‘찐친(진짜 친한 친구라는 의미의 신조어)’을 가까이 두고 살 것을 권하고 있습니다.

기사는 먼저 심리학자 윌리엄 초픽(William Chopik)의 연구를 소개합니다. 초픽은 15세에서 99세 사이의 30만 명을 대상으로 광범위한 조사를 벌입니다. 그 결과 우정을 매우 중시하는 사람들일수록 나이 들면서 더 건강하고 행복하다는 것을 발견합니다. 미국 브리검영대학의 심리학과 줄리언 홀트 교수의 연구 또한 우정과 건강의 상관관계를 ‘친한 친구 없는 외로움은 하루에 담배 15개비를 피우는 것만큼 신체 건강에 해롭다’라는 단 한 줄의 문장으로 강력하게 표현합니다.

친한 친구의 존재는 건강에만 좋은 것은 아닙니다. 100세 시대의 우리 ‘커리어’에도

중요한 역할을 합니다. 평생 광고 크리에이티브 분야에 종사했던 한 세바시 강연자는 환갑이 가까운 나이에 창업을 선언했습니다. 이제 막 시작하는 단계라 구체적인 실체나 실적이 없었지만, 창업자는 에인절투자자들에게서 적지 않은 투자금을 모았습니다. 그런데 그 ‘천사들’ 중 절반에 가까운 천사는 창업자의 사십 년 지기 친구들이었습니다. 우연한 기회로 그 투자자들의 모임에 참여하게 됐는데, 그때 한 친구 분의 말씀이 매우 인상적이었습니다. “사업도 모르면서 친구라고 ‘묻지마 투자’를 한다며 걱정하는 사람도 있는데, 모르는 소리지, 사업은 사람이 하는 것이고, 사람이 가장 중요한 것이라면, 난 이 사업을 완벽히 아는 사람이지. 저 친구는 내가 제일 잘 알거든. 40년 곁에 있었던 내 친구니까.” 창업자는 조용히 이야기를 들으며 테이블 건너편에서 미소 짓고 있었습니다.

배우 차인표는 친구를 위해 일부러 더 건강해졌습니다. 그는 미국 유학 시절 같은 대학을 다니던 한국인 친구가 있었습니다. 졸업 후 친구는 미국에 남아 취업했고, 차인표 씨는 한국에서 배우가 되었습니다. 세월

이 홀러 친구는 다니던 직장에서 은퇴하고, 은퇴 자금을 투자해 피트니스센터를 차렸습니다. 운동을 좋아해서 인생 후반전에는 운동 관련 사업을 해 보겠다던 꿈을 실천했던 것입니다. 하지만 체육관 문을 열자마자 코로나 팬데믹이 시작되어 체육관 운영이 어려워졌습니다. 친구는 거기에 코로나까지 겹쳐서 인생 최악의 시간을 보내게 되었습니다. 친구를 위로하기 위해 전화를 걸었던 차인표 씨에게 친구는 뜻밖의 제안을 했습니다. 새해가 되면 함께 운동을 시작해서 몸을 만들고, 그 몸으로 잡지 표지모형을 함께 해 보자는 제안이었습니다. 친구의 버킷리스트 1순위가 머슬잡지 표지모형이었기 때문입니다. 그는 힘든 상황에 처한 친구에게 힘이 되고자 도전을 시작했습니다.

나이 오십 중반을 훌쩍 넘긴 두 친구는 몸을 만들기 시작했고, 그로부터 8개월 뒤 잡지 ‘빅이슈’의 표지모형으로 등장하게 됩니다. 물론 옷통을 벗은 채로….

영국 출신 문화인류학자 로빈 던바 교수는 영장류의 사교 행위를 연구하다가 대뇌 신피질의 크기와 친구의 숫자가 관련 있다는 점을 발견했습니다. 던바 교수는 인간의 경우 보통 사회적 관계를 유지하는 최대 인원은 150명 정도라고 주장했습니다. 그는 곤란한 상황에서 적극적으로 도움을 청할 수 있는 진짜 친한 관계는 5명 정도라고 합니다. 친구는 나를 믿어주는 사람이자 내가 믿는 사람입니다. 나이 들수록 친구는 150명에서 줄어들겠지만, 나이 들어도 ‘찐친’ 5명은 반드시 지켜야 합니다. 그게 건강하고 행복하게 사는 가장 확실한 방법이기 때문입니다.

글 / 구범준 세바시 대표 PD



소유를 넘어 존재하는 삶

에리히 프롬의 《소유나 존재냐》



길을 가다가 예쁜 꽃을 발견했습니다. 어떻게 할까요? 두 가지 방법이 있습니다. 하나는 꺾어서 집으로 가져와 화병에 담는 것입니다. 집안이 화사해지고, 꽃을 집에서 감상할 수 있습니다. 하지만 죽은 꽃은 곧 시들어버릴 겁니다. 이것은 ‘소유 중심의 삶’입니다. 다른 하나는 꽃을 감상하고 향기를 느끼며 그대로 두는 것입니다. 생명이 있는 것을 함부로 다루지 않고 아깁니다. 있는 그대로 존재함을 긍정하는 ‘존재 중심의 삶’입니다.

우리는 소유하는 삶에 익숙합니다. 그런데 이런 삶은 무척 피곤합니다. 끊임없이 가질 것을 요구하기 때문입니다. 요구는 끝이 없고, 끝이 없는 욕망을 쫓는 것은 고통을 불러옵니다. 모든 괴로움의 근원에는 소유가 있습니다. 에리히 프롬은 “내가 ‘존재’라고 말하는 것은 무엇을 소유하거나 소유하려고 탐하지 않고 기쁨에 차서 자신의 능력을 생산적으로 사용하고 세계와 하나가 되는, 그런 실존양식을 의미한다”라고 말했습니다.

근대정신이 낳은 자본주의 비판

우리는 내가 가진 것이 나의 가치를 상징하는 시대에 살고 있습니다. 멋진 차와 큰 집, 높은 연봉이 행복한 삶의 조건이자 증거처럼 여겨집니다. 이런 사회에서 사는 가진 것이 없는 사람은 무능력한 사람으로 치부될 수밖에 없습니다. 모두가 더 많이 가지기 위해서 열을 올리는 것은 그것이 생존에 필요해서이기도 하지만 남들보다 나은 모습을 보여주고 싶은 욕망 때문이기도 합니다.

우리가 이런 생각으로 살게 된 것은 그리 오래된 일이 아닙니다. 중세나 조선 시대까지만 하더라도 소유 지향적 방식은 우리 삶을 대표하는 방식은 아니었습니다. 모든 사람이 사유재산을 가질 수 있게 되고, 자신의 능력과 노력에 따라 얻을 수 있는 것이 달라진 것은 자본주의가 발달한 이후의 일입니다. 자본주의와 인간 이성의 믿음, 과학의 급속한 발달은 소유욕을 더욱 부채질했고, 생산력이 높아지면서 사회적 부유도 급속히 늘어났습니다. 하지만 정작 중요한 인간의 행복은 여전히 멀게만 느껴집니다. 생활은 편리해졌지만 그만큼 행복해지지는 않았기 때문입니다. 예전보다 더 많이 가졌지만 그만큼 더 바빠졌고, 더 불안해졌습니다. 《소유냐 존재냐》는 근대정신이 낳은 결과를 비판하는 데서 탄생한 책입니다. 근대정신은 ‘인간은 합리적인 존재이며 이성의 힘을 가졌기에 행복한 사회를 만들 수 있다’는 신념을 바탕으로 합니다. 하지만 지금 우리 세상은 예상과 다른 방향으로 흘러가고 있습니다.

내 삶을 위한 공부

소유와 존재의 관점에서 공부를 두 가지로 나눌 수 있습니다. 먼저 생존을 위한 공부입니다. 사람은 배워야 사회에 참여할 수 있습니다. 그런데 그 배움이 무척 힘듭니다. 배움이 힘든 이유는 누군가에게 배운 내용을 수동적으로 받아들이고, 문제를 잘 풀어서 높은 점수를 받아야 하기 때문입니다. 성적을 잘 받아서 좋은 대학에 들어가고, 연봉이 높은 회사에 취직하는 것이 공부의 목적이 되었습니다. 시험공부, 승진공부, 자격증공부 등 우리가 공부라고 부르는 대부분은 생존을 위한 공부입니다.

두 번째는 실존을 위한 공부입니다. 평생학습센터에서 강의할 때 수강생 대부분이 연세가 높은 분들이셨는데, 처음으로 글자를 배우는 분들도 계셨고 구구단을 익히는 분들도 계셨습니다. 그런데 그 모습이 너무 행복해 보였습니다. 강의를 마치고 수강생 분들이 ‘배우는 것이 너무 행복하다’, ‘지금이라도 글자를 익힐 수 있어 뿌듯하다’ 하시는 말씀을 듣고 크게 반성했습니다. 그분들은 배움 자체가 좋고, 새로운 것을 익히는 것만으로 기쁨이 넘쳤습니다. 이런 공부를 존재를 위한 공부라고 부릅니다. 나와 내 삶을 위한 공부이기 때문입니다. 의무감으로 어쩔 수 없이 하는 공부가 아니라 웬지 끌려서, 재미있어서 하는 공부가 존재를 위한 공부입니다.

소유에서 벗어난 능동적인 삶

소유와 존재의 문제는 사람 관계에서도 중요합니다. 소유 중심으로 사는 사람은 다른 사람을 자기편으로 만들려 하고, 자신이 원하는 것은 뭐든 들어줘야 한다고 생각합니다. 심지어 사람을 소유물로 여기기도 합니다. 그러다 보니 상대방이 자신과 다른 생각을 가지면 불편해하는 마음을 감추지 못합니다. 갈등이 생기고 다툼까지 일어납니다.

존재 중심으로 사는 사람은 친구 관계도 원만합니다. 다른 사람의 생각을 인정하기 때문에 다툼 일이 없습니다. 성급하게 끝을 바라지 않고 묵묵히 지켜보며 기다릴 줄 알기 때문에 오래 사귀어도 변함없이 든든합니다. 고전을 읽는 이유 중 하나는 우리가 보지 못하는 것, 생각하지 못했던 것을 깨닫게 해 주기 때문입니다. 에리히 프롬의 《소유냐 존재냐》는 자기도 모르게 소유 중심으로 살고 있

는 모습을 깨우치게 해줍니다. 그 덕분에 몰랐던 자신의 모습을 발견하고 성찰할 기회를 얻게 됩니다.

존재적 삶은 어떤 모습으로 드러날까요? 에리히 프롬은 능동성이라고 말합니다. 수동적인 사람은 방어적입니다. 자기 것을 지키려고 합니다. 돈과 명예를 얻으려고 하는 사람은 그것으로 자신의 안전을 지키고 위험을 방어할 수 있다고 생각합니다. 능동적인 사람은 개방적입니다. 가지지 않아도 괜찮고 얼마든지 잘 살아갈 수 있다는 믿음이 있습니다. 이런 사람은 소유보다 나눔에 익숙합니다. 소유는 집착을 낳고 잃을지도 모른다는 두려움을 일으킵니다. 배려와 나눔은 상대방을 개방적으로 만들고 서로에게 긍정적 자극을 주어 결과적으로 더 많은 것으로 돌아오게 합니다. 내가 하는 행동은 나에게 돌아오기 마련입니다. 베푸는 만큼 돌아오는 것이 삶입니다.

滌蕩千古愁 척당천고수 천고의 긴 시름 씻어 버리고
留連百壺飲 유련백호음 연이어 백 동이의 술을 마시네
良宵宜且談 양소의차담 좋은 밤이라 이야기 나누기 좋고
皓月未能寢 호월미능침 밝은 달은 잠 못 들게 하네
醉來臥空山 취래와공산 술에 취해 적막한 산에 누우면
天地即衾枕 천지즉금침 하늘과 땅이 곧 이불과 베게일세

- 이백李白的 '우인회숙友人會宿' -

이백의 한시는 좋은 벗과 맘껏 즐기는 삶의 흥취를 노래하고 있습니다. 활짝 열린 마음으로 온 세상을 큰 집으로 여기는 자유인의 마음을 엿볼 수 있습니다. 맹자는 이것을 호연지기라고 했습니다. 당당하게 자신의 길을 가기 때문에 얻을 수 있는 호쾌한 마음이 곧 능동적 태도입니다. 진정한 자유는 많이 가지는 것이 아니라 주어진 것을 받아들일 수 있는 마음에 있음을 깨닫게 됩니다.

아웃도어(OUTDOOR)

쨍한 햇빛에 습도는 높고, 몸은 끈적합니다. 땀이 줄줄 흘러도 밖으로 향하는 걸음은
멈출 수 없습니다. 여름은 산으로 바다로 바빠 떠나는 활동의 계절이니 말입니다.
올여름에는 어디로 떠날 계획이 있나요? 이번 기회에 새로운 아웃도어 취미를 시작해 보세요.
골프, 캠핑, 낚시 등 액티브한 야외활동으로 삶에 활력을 더하시길 바랍니다.





골프 도전해 볼까?



은퇴 이후에도 사회 활동에 적극적으로 참여하는 액티브 시니어에게 인기 있는 운동 중 하나가 골프입니다. 골프는 나이와 상관없이 사랑받는 스포츠입니다. 국내 골프 인구 중 50대 이상이 48%에 이를 정도로 골프는 시니어에게 많은 사랑을 받고 있습니다. 70대 이후에도 필드를 누비는 시니어가 점점 늘어나고 있습니다. 근력과 체력까지 키울 수 있는 운동인 골프로 또 다른 즐거움을 찾아보는 건 어떨까요? 골프는 정지되어 있는 골프공을 골프채로 쳐서 각 코스 안에 있는 홀(Hole)에 넣는 운동입니다. 골프 경기장은 18홀로 되어 있고 거리에 따라 롱홀(Long hole) 4개, 미들홀(Middle Hole) 10개, 쇼트홀(Short Hole) 4개로 각각의 거리, 난이도에 따라 규정된 타수를 부여하는데 이를 파(Par)라고 합니다. 18홀의 파를 모두 완수하면 72타로 이보다 높으면 오버파, 낮으면 언더파가 됩니다. 코스 순서대로 라운딩을 하며 정해진 홀에 공을 모두 넣는데 친 타수, 즉 공을 친 횟수가 가장 적은 사람이 이깁니다. 보통 18홀을 1번 돌며 골프를 하면 7km 이상을 걷게 되고 4~5시간이 소요됩니다. 공을 치면서 서서히 이동하기 때문에 무릎에 무리를 주지 않으면서 유산소운동도 할 수 있습니다. 경기를 즐기면서 걷기 때문에 지루하지 않게 운동을 할 수 있습니다. 골프의 기본 동작인 스윙(Swing)은 몸을 고정하고 발끝에서 골반까지 체중을 실어 허리로 회전운동을 하면서 공을 치는 동작입니다. 이때 하체, 척추, 복부, 상체근육 등 전신 근육을 사용하기 때문에 자연스럽게 근력을 키울 수 있습니다.

시작 전 스트레칭은 필수

모든 운동이 기본기가 중요하지만, 골프는 더욱 기본기가 중요합니다. 하지만 마음만 앞서 골프에 입문하자마자 잘하고 싶은 욕심에 과도한 연습을 하는 것은 관절에 무리를 줄 수 있습니다. 시니어는 팔꿈치부터 손목까지의 부분인 전완과 손의 회전 능력이 떨어지고, 유연성이 감소해 측면 운동 능력이 떨어집니다. 그렇기 때문에 연습을 시작하기 20~30분 전부터 근육의 긴장을 풀어주는 스트레칭을 충분히 하는 게 좋습니다. 골프는 골반과 척추의 회전력을 이용해 스윙을 반복하는 운동이다 보니 전신의 관절, 근육, 인대가 손상될 위험성이 있어 평소에 규칙적인 스트레칭과 운동으로 근력과 유연성, 코어를 강화해 주는 게 필요합니다.

골프에 입문할 때 장비 구입에 고심하게 되는데, 전문가들은 이제 막 시작하는 초보라면 장비보다는 레슨이나 연습이 먼저라고 조언합니다. 초보일 때는 연습장에서 연습용 골프채를 빌려서 사용해도 되기 때문입니다. 골프채는 스윙 방법, 체력, 신체에 맞는 것을 구매해야하므로 좋다는 말만 듣고 욕심을 내서 사면 낭패를 볼 수 있습니다.



골프채는 중량을 따져 구매해야

골프채는 스윙 스타일, 강도, 그립 종류와 재질, 플레이 스타일에 따라 최대 14가지의 골프채 구성 등 여러 가지를 고려해서 구입해야 합니다. 골프 클럽의 중량은 비거리와 방향성에 영향을 미칩니다. 힘이 있다면 무거운 클럽을 선택하지만, 힘이 없는 여성이나 시니어는 스윙의 움직임에 불편함이 없는 중량을 선택해야 합니다. 드라이버의 총 중량은 약 300g, 7~8번 아이언의 총 중량은 380~440g, 퍼티의 총 중량은 500g 정도입니다. 드라이버 헤드 스피드가 90~95마일인 60대 이상 시니어라면 260~285g이 적당합니다. 근력이나 유연성을 감안해 스윙이 편안하고 컨트롤이 가능한 무게에서 5~7g 적은 중량의 드라이버를 고르는 게 좋습니다. 골프를 배울 때 골프장갑과 골프화는 필수입니다. 골프장갑은 약한 악력으로 골프채를 잡을 수 있도록 도와주고 손을 보호합니다. 골프화는 신발 앞부분이 단단하게 설계되어 스윙할 때 지면 그립을 이용한 회전력을 강화하고, 피니시 동작에서 오른발을 세우기에 용이합니다. 올바른 스윙을 하기 위해서는 이들 장비가 꼭 필요합니다. 연습장을 벗어나 필드에 나갈 때는 골프복, 골프모자, 골프공, 티, 티פות, 골프가방 등을 챙겨야 합니다.

집에서 가까운 거리의 골프장 선택

골프를 시작할 때 비용이 부담돼서 유튜브로 독학을 하거나 지인에게 배우기도 하지만, 처음 시작하는 초보는 전문가에게 레슨을 받는 것이 가장 좋습니다. 혼자 하다가 잘못된 기초를 익히면 나쁜 버릇이 생기게 되어 다시 배워야 할 수도 있기 때문입니다. 레슨 비용은 일반 티칭프로, 세미프로, PGA프로에 따라 다릅니다. 비용은 레슨 횟수와 시간 등에 따라 달라 한 달에 8만 원부터 많게는 40만 원 정도 듭니다. 1회 원포인트 레슨은 5만~10만 원입니다. 입문할 때는 월 10만~20만 원대의 비용이 적당하며, 레슨 시간과 횟수가 많은 곳을 추천합니다. 또한 몇 번 레슨을 받아본 후에 자신과 잘 맞는 사람을 찾는 것도 중요합니다. 골프 연습장은 시설에 따라 가격이 모두 다릅니다. 골프를 잘 배우고 싶다면 집에서 가깝거나, 자주 갈 수 있는 연습장을 선택하는 게 좋습니다. 야외 연습장인 인도어 연습장은 자기



가 친 공의 거리를 정확히 알 수 있고, 필드와 가장 비슷하게 연습할 수 있는 곳입니다. 인도어 연습장도 규격이 다 같지 않으니 거리, 어프로치 연습이 가능한지 등을 미리 확인합니다. 실내 연습장은 스윙을 집중해서 연습할 수 있는 천막 스크린과 프로그램을 통해 센서가 자세와 공을 분석해 주는 스크린 골프 연습장이 있습니다. 야외 연습장에 비해 저렴하고, 영상을 통해 자신의 스윙을 정확하게 확인할 수 있습니다.

골프가 어렵다면 파크골프로

골프보다 비교적 쉽게 즐길 수 있는 게 파크골프(Park Golf)입니다. 파크골프는 공 하나만 있으면 쉽게 즐길 수 있는 생활스포츠입니다. 지름 6cm의 플리스틱 공과 나무로 만든 길이 86cm 이하 무게 600g의 클럽 한 개, 고무 티만 있으면 됩니다. 혼자서 할 수도 있고 골프보다는 시간이 적게 걸립니다. 파크골프는 허리나 무릎 등 신체에 무리가 가지 않고, 18홀 2시간 경기를 즐기는 데 1만 원 이하의 비용이면 충분하기 때문에 부담 없이 시작할 수 있습니다. 지역마다 무료로 이용할 수 있는 시설도 늘어나고 있으며, 대한파크골프협회(www.kpga7330.com)에서 각 지역에 있는 파크골프장 300여 곳의 리스트를 확인할 수 있습니다.



취재·글 / 전진 객원기자
참고도서 / 〈알짜배기 골프 1·2·3〉 이봉철·박상용 지음, 지상사 펴냄

기다림 끝의 환희

해양수산부에 따르면 2000년 500만 명이던 낚시 인구가 2024년에는 1,000만 명을 넘을 것이라고 합니다. 낚시의 어떤 매력이 이렇게 많은 사람을 사로잡았을까요? 중국 주나라 초기 정치가인 강태공은 ‘세월을 낚는다’는 유명한 말을 남기며 ‘낚시의 대명사’가 되었습니다. 낚시는 포인트를 찾아 밑밥을 뿌리고 미끼를 던져 입질이 올 때까지 기다리고 또 기다려야 합니다. 어쩌면 지루할 수 있지만 ‘기다림의 미학’을 즐길 수 있고, 미끼를 물어 찌가 반응할 때 ‘짜릿한 손맛’까지 즐길 수 있다 보니 레포츠로 인정받고 있습니다.





초보자가 도전할 만한 원투낚시

낚시는 우선 크게 바다낚시와 민물낚시로 나뉩니다. 바다낚시는 바닷가에 위치한 갯바위나 방파제 등에서 서서 합니다. 고깃배를 타고 나가 선상낚시를 즐기기도 합니다. 선상낚시는 낚시터가 광범위해 기술과 체력을 많이 요구하는 만큼 역동적입니다. 하지만 그만큼 고급 어종을 낚을 수 있고, 짜릿한 손맛도 경험해 볼 수 있습니다. 민물낚시는 초심자도 비교적 쉽게 도전할 수 있습니다. 강이나 호수, 저수지 등지에 앉아서 유유히 기다리며 붕어, 배스 등을 낚습니다. 비용도 바다낚시에 비해 저렴한 편입니다.

바다낚시는 종류가 다양합니다. ‘원투낚시’는 초심자에게 좋습니다. 여기서 ‘원투’란 ‘원거리 투척’의 줄임말입니다. 낚싯줄에 무거운 붕돌을 달고 갯지렁이를 바늘에 꿰어 최대한 멀리 던집니다. 바닥의 수초나 돌 틈에 주로 서식하는 물고기를 잡습니다. 다만 고급 업종을 잡기는 쉽지 않습니다. 그래도 한 번 채비를 던져 놓으면 입질이 오기 전까지 여유 있게 기다릴 수 있습니다. 혼자 사색을 즐기거나 같이 온 일행과 담소를 나누며 낚시를 즐길 수 있는 매력이 있습니다.

섀틀 없이 역동적인 루어낚시

‘릴 찌낚시’는 거의 모든 어종을 공략할 수 있습니다. 낚싯줄을 풀거나 감는 장치인

‘릴’을 이용해 멀리 던집니다. 그리고 물 밑 상황을 전달하는 도구인 ‘찌’로 신호를 파악합니다. 넓은 반경을 두루 탐색하며 원하는 대상 어종을 적극 공략할 수 있습니다. 수면에서 바닥까지 탐색이 가능합니다. 그만큼 낚시 기술이 필요하고, 내내 서 있어야 해 체력 소모가 크므로 초심자가 처음부터 도전하기에는 조금 어렵습니다. 그래도 눈맛, 손맛, 입맛이라는 낚시의 3대 재미를 모두 충족하는 낚시 유형으로, 한번 빠져들면 헤어 나올 수 없는 매력이 있습니다.

루어낚시는 인조 미끼로 불리는 루어(lure)를 이용해 공격성이 강한 어종을 낚는 방식입니다. 주로 넙치, 볼락, 삼치, 농어 등을 낚습니다. 낚싯줄을 던지고 감고를 반복하며 물고기를 유인해야 하므로 실 틈이

없습니다. 낚시가 지루하다는 고정관념에서 벗어나게 해 줍니다.

많은 TV 낚시 프로그램에서처럼 배 위에서 낚시하고, 그 자리에서 잡은 물고기로 회까지 먹고 싶다면 ‘선상낚시’가 제격입니다. 일반적으로 고깃배를 이용해 바다로 나아가 배 위에서 낚시를 즐깁니다. 무동력 배를 이용한 낚시는 감성돔, 농어 등을 대상 어종으로 주로 거제권에서 유행하며, 여수에서는 갈치 선상낚시가 유명합니다. 이처럼 원하는 어종을 집중적으로 노릴 수 있어 좋지만, 계속 배 위에 있어야 하기 때문에 멀미가 나거나 체력이 크게 소모되는 부담이 있습니다. 배를 대여해 나가야 하다 보니 다른 낚시에 비해 비용이 많이 드는 편입니다.



여름 밤바다에서 한치 낚시

어떤 낚시를 해야 할지 고민이라면, 대상 어종을 명확히 정해 놓으면 시작이 훨씬 매끄럽습니다. 어떤 어종을 잡을지에 따라 낚시 포인트와 낚시 용품 등이 결정되기 때문입니다. 초보자라면 도다리, 붕장어, 보리멸, 노래미 등을 노려보길 추천합니다. 바닥 지형에 붙어 사는 어종이라 원투낚시를 이용해 잡을 수 있습니다. 낚싯대에 장착되는 물건을 총칭해 ‘채비’라고 하는데, 이들 어종은 묶음채비를 구입하면 됩니다. 보통 15만~20만 원에 구입이 가능합니다. 물때만 잘 고른다면 ‘고등어’도 잡아볼 만합니다. 물불 가리지 않고 덤비는 습성이 있어 짧은 시간에 여러 마리를 낚을 수 있습니다. 릴 찌낚시 장비는 10만 원 이하로 마련할 수 있습니다. 오징어나 한치, 문어 등 두족류 낚시도 비교적 쉽습니다. 바로 앞에 바다가 있는 방파제, 방조제 등에서 루어낚시로도 가능하지만 선상낚시를 하면 많이 낚을 수 있습니다. 원줄에 두족류 전용 인조 미끼를 직접 연결해 잡을 수 있으며 장비 비용은 30만 원 이내입니다.

낚시 후 쓰레기는 반드시 집으로

이렇듯 대상 어종에 따라 낚싯대 종류가 달라집니다. 낚싯대 구입 전에는 주력 용도를 꼭 파악한 후 구매합니다. 낚싯대는 손목에 무리가 가지 않도록 중량이 가벼운 낚

싯대를 고르는 것이 좋습니다. 물고기와 힘을 겨룰 때 릴을 감게 되는데, 그 압력이 릴 시트에 전해지게 됩니다. 릴 시트는 튼튼한 것으로 골라야 합니다. 낚싯대에 붙어 있는 부수적인 요소는 염분과 부식에 강한 세라믹이나 스테인리스강 재질로 만들어진 것이 좋습니다. 입문자용으로 적합한 가격대는 7만~10만 원 선입니다.

낚시를 시작하기 전 꼭 알아야 할 점이 한 가지 더 있습니다. 바로 ‘낚시 에티켓’입니다. 최근 낚시로 배출되는 오염물질이 연간 약 2만 톤에 달한다고 합니다. 낚시 도구, 낚시하며 생긴 생활쓰레기 등은 반드시 집으로 그대로 가져가 분리 배출합니다. 또한 무분별하게 낚시한 다음 잡은 수산물을 타인에게 판매하거나 판매할 목적으로 저장해서도 안 됩니다. 이는 낚시 관리 및 육성법에 따르면 엄연히 불법입니다. 그리고 어종별로 포획 자체를 금지하는 ‘금어기’와 어린 물고기를 보호하기 위해 일정 크기 이하의 포획이나 채집을 금하는 ‘금지체장’도 꼭 지켜야 합니다. 낚시 준수사항이나 낚시 상식, 어종별 낚시 교실 등 다양한 정보는 ‘낚시누리 홈페이지(naksinuri.kr)’에서 확인할 수 있습니다.

글 / 홍보실 권경희
참고 / <짜릿한 손맛, 낚시를 시작하다>, 입질의 추억 지음, 우듬지 펴냄

사서 고생하는 재미

흔히 '집 나가면 고생'이라지만 집을 떠나 행복을 찾는 사람들도 있습니다. 캠핑에 빠진 사람들이 그렇습니다. 집을 나서는 순간 복잡했던 세상에서 잠시 벗어나 자연에서 느끼는 자유는 지친 마음을 치유해 줍니다. 그렇게 일상을 다시 힘차게 살아갈 수 있는 에너지를 얻습니다. 고단한 일상에서 벗어나 자연 속으로 훌훌 떠나볼까요?





STEP 1 내게 맞는 캠핑 스타일은?



캠핑은 스타일에 따라 여러 종류가 있습니다. 오토캠핑은 차에 모든 장비를 싣고 캠핑장까지 떠나는 방식입니다. 캠핑존 안에 차량을 세워두고 그 옆에 텐트를 설치합니다. 오토캠핑장은 대부분 시설이 잘 갖춰져 있기 때문에 초보 캠퍼나 가족 단위의 캠핑에 제격입니다. ‘백패킹’은 등산과 트레킹, 캠핑이 절묘하게 섞인 방식입니다. 배낭에 모든 짐을 싸서 메고 캠핑장까지 걸어갑니다. 걷기 여행을 즐기는 ‘두발 캠핑족’이 선호합니다.

차박 캠핑은 별도의 텐트 없이 차만 있으면 훌쩍 떠날 수 있습니다. 큰 장비 없이 차 안에서 잠자고 쉬며 자연을 즐길 수 있어 인기를 끌고 있습니다. 덩달아 트렁크 공간이 넓은 SUV 차량을 찾는 사람이 늘었습니다. 잠은 자지 않고 간단하게 차에서 간편히 즐기는 캠핑인 ‘차크닉(차+피크닉)’도 인기입니다. 한강이나 주변 공원에서 소풍처럼 가볍게 즐기는 ‘캠프닉(캠핑+피크닉)’도 있습니다. ‘미니멀 캠핑’은 최소한의 장비만 챙겨 떠납니다. 주로 돛자리를 깔고 놀며 텐트에서는 취침만 하는 방식입니다.



STEP 2 캠핑 장비 갖추기



어떤 캠핑이냐에 따라 기본 장비의 종류가 다르고 필요한 장비가 있습니다. 오토캠핑은 텐트를 넓게 사용할 수 있는 ‘거실형 텐트’로 준비합니다. 또 화로대를 준비해 가면 모닥불의 낭만을 즐길 수 있습니다. 백패킹은 배낭 하나에 모든 짐을 넣어야 하기 때문에 장비는 작고 가벼워야 합니다. 가볍고 부피가 작은 ‘경량 텐트’가 기본입니다. 작게 접히는 ‘폴딩컵’과 미니테이블, 바람을 넣어서 사용하는 ‘에어 매트’는 꼭 챙깁니다.

차박캠핑은 차 안에서 모든 걸 해결하기 때문에 준비할 장비가 많습니다. 차안을 좀더 넓게 쓰려면 ‘차박텐트(도킹텐트)’는 필수입니다. 차량 뒤 트렁크를 열고 차박텐트를 연결하면 넓은 거실로 사용할 수 있습니다. 편안한 잠자리를 위해 좌석 위에 까는 캠핑용 접이식 ‘발포매트’나 ‘에어매트’도 잊어서 안 됩니다.

다. ‘일산화탄소 경보기’도 차에 설치합니다. 차에서 자면서 환기하지 않아 일어나는 질식 사고를 예방하기 위해서입니다. 차량 트렁크를 잠자리로 이용하기에 짐을 둘 곳이 마땅치 않습니다. 차량 위에 짐을 실을 수 있는 ‘루프박스’를 준비하면 여러모로 편리합니다.

‘미니멀 캠핑’은 돛자리와 좌식 테이블이 필요합니다. 좌식 테이블은 돛자리 위에 펼쳐놓고 식사나 조리를 하는 데 편리합니다. 잠만 자는 용도로 쓰는 텐트는 가볍고 설치가 빠른 ‘돛형’이 좋습니다. 손잡이가 달려 장비를 옮기기 좋은 ‘캐리백’도 용이합니다. 음식은 먹을 만큼만 계산해서 조금 아쉬움이 들 정도의 양으로 준비합니다. 간편하게 요리할 수 있는 밀키트를 활용하는 것도 좋습니다.

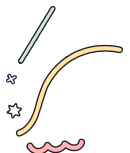
산속이나 바닷가 등은 낮에는 더워도 밤에는 기온이 떨어집니다. 여름철에도 얇고 가벼운 옷을 여러 벌 준비해 가야 합니다. 연고와 밴드, 진통제 등 상비약도

Camping



캠핑은 장비빨? 필수 장비부터 우선 구입하세요!

- **텐트** : 실제 사용 인원보다 조금 여유롭게 구입합니다.
혼자 사용할 경우 2인용 텐트를 구입하면 짐을 놔둘 공간도 확보하고 여유롭게 사용할 수 있습니다.
- **침낭** : 침낭은 주로 ‘겨울용’과 겨울을 제외한 ‘3계절 침낭’으로 구분합니다.
초보 캠퍼라면 3계절 침낭만 갖추고 시작해도 무난합니다.
- **캠핑용 매트** : 텐트 바닥에서 올라오는 냉기를 막아줍니다. 주로 1인용, 2인용으로 구분하는데 2인용 매트는 커서 휴대가 불편합니다. 차라리 1인용 매트 2개가 훨씬 휴대하기 편합니다.
- **캠핑테이블과 의자** : 작은 식탁 겸 조리대이고, 앉아서 쉬거나 요리할 때 유용합니다.
서로 높이를 고려해야 하므로 세트로 준비하면 좋습니다.
- **타프(그늘막)** : 여름철에는 없어서 안 될 필수품입니다. 그늘을 만들고 햇빛과 비를 막아줍니다.
- **랜턴** : 캠핑의 밤을 밝혀 주는 랜턴은 메인랜턴과 서브랜턴이 필요합니다.
메인랜턴은 캠핑 사이트의 전체적인 밝기를 담당하고 서브랜턴은 보조 역할을 합니다.
- **기타 용품** : 조리에 필요한 스토브와 코펠, 수저, 칼 같은 취사도구를 챙깁니다.



잇으면 안 됩니다. 여름에 벌레 퇴치 스프레이와 바르는 모기약은 매우 요긴합니다. 그 외 세면도구와 간단한 화장품 등을 준비합니다.



STEP 3 캠핑지 물색하기



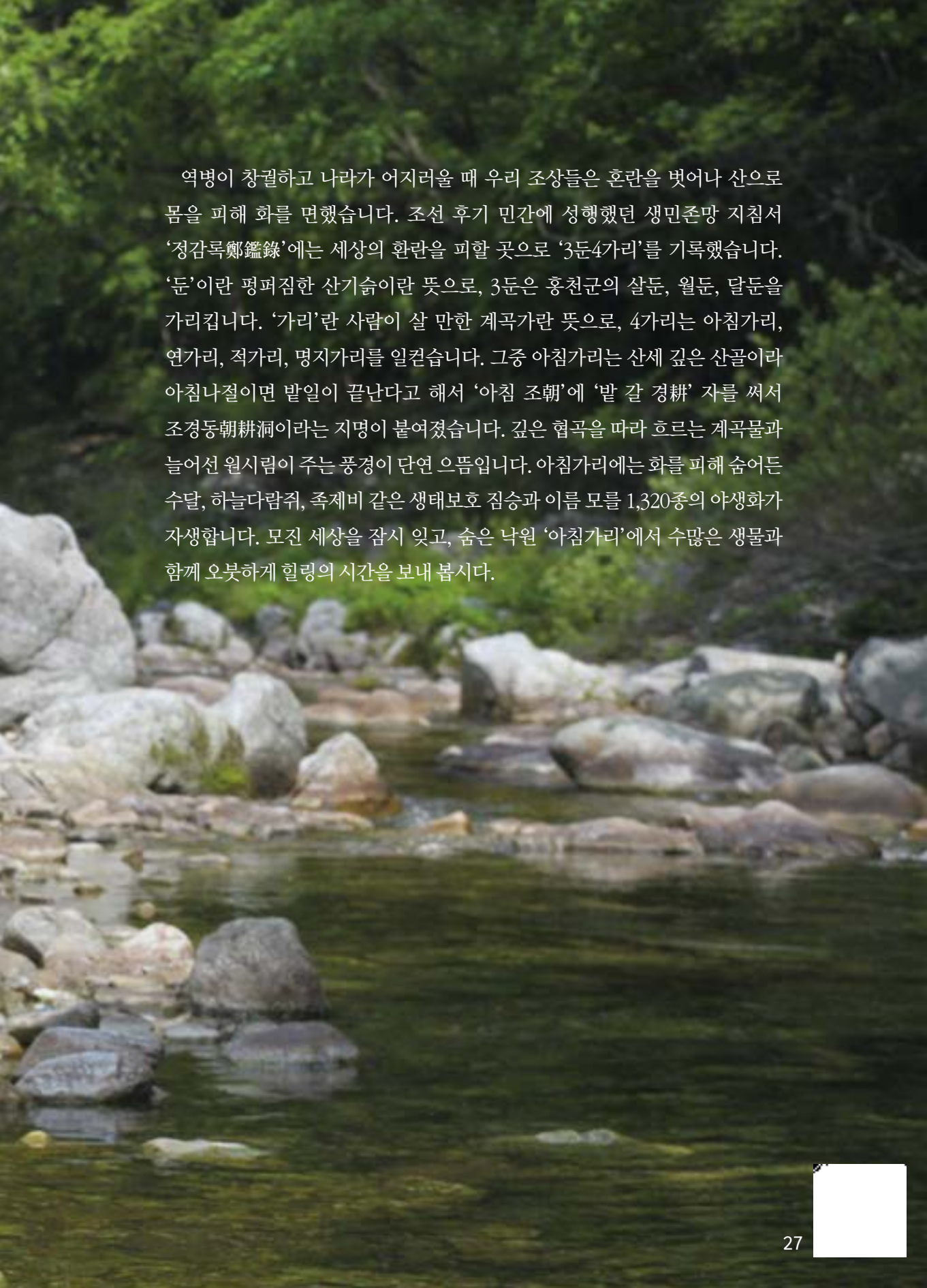
장비와 준비물을 모두 챙겼다면 어디로 갈지 캠핑지를 정합니다. 좋은 캠핑지를 찾기 위해서는 부지런히 ‘손품’과 ‘발품’을 팔아야 합니다. 각 지방자치단체에서는 ‘국민여가캠핑장’을 전국 곳곳에 운영하고 있는데 시설이 좋고 가격도 저렴한 편입니다. 한국관광공사에서 운영하는 ‘고캠핑’(www.gocamping.or.kr)에 접속해 ‘캠핑GO’로 이동하면 전국 각지의 캠핑장 정보를 한눈에 확인할 수 있습니다.

산림청이 운영하는 ‘숲나들e’(www.foresttrip.go.kr)에서는 전국 지역별 휴양림 정보를 제공하고 있습니다. 노지캠핑장은 인터넷의 노지캠핑 후기 등을 참고합니다. 단, 정말 캠핑이 가능한 곳인지 확인 후 가야 합니다. 우리나라는 자연보호와 안전상의 이유로 등록된 캠핑장이 아닌 곳에서는 야영과 취사가 금지돼 있습니다. 등록된 캠핑장인지는 ‘고캠핑’에서 확인할 수 있습니다. 캠퍼 사이에서는 노지캠핑장을 공개하지 않는 것이 오래된 불문율입니다. 한번 입소문을 타면 많은 사람이 모이고 자연이 훼손되기 때문입니다. 스스로 발품을 팔아 찾고 발견하는 수밖에 없습니다.

캠핑지에서는 꼭 지켜야 할 매너가 있습니다. 적당한 스피커 볼륨으로 음악을 틀어놓습니다. 야외에서 음악을 듣는 것은 나에게 좋을지 몰라도 누군가에겐 소음일 수 있습니다. 모두가 잠자리에 드는 시간을 ‘에티켓 타임’이라고 합니다. 보통 밤 10~11시 이후로는 음악을 끄고 목소리를 낮춰 이웃에게 방해되지 않도록 합니다. 캠핑에서 텐트는 곧 집이나 마찬가지입니다. 이웃의 텐트나 타프 아래는 가로질러 지나가지 않는 것이 예의입니다.

걸을수록 시원한 ‘아침가리계곡’





역병이 창궐하고 나라가 어지러울 때 우리 조상들은 혼란을 벗어나 산으로 몸을 피해 화를 면했습니다. 조선 후기 민간에 성행했던 생민존망 지침서 ‘정감록鄭鑑錄’에는 세상의 환란을 피할 곳으로 ‘3둔4가리’를 기록했습니다. ‘둔’이란 평퍼짐한 산기슭이란 뜻으로, 3둔은 홍천군의 살둔, 월둔, 달둔을 가리킵니다. ‘가리’란 사람이 살 만한 계곡가란 뜻으로, 4가리는 아침가리, 연가리, 적가리, 명지가리를 일컫습니다. 그중 아침가리는 산세 깊은 산골이라 아침나절이면 밭일이 끝난다고 해서 ‘아침 조朝’에 ‘밭 갈 경耕’ 자를 써서 조정동朝耕洞이라는 지명이 붙여졌습니다. 깊은 협곡을 따라 흐르는 계곡물과 늘어선 원시림이 주는 풍경이 단연 으뜸입니다. 아침가리에는 화를 피해 숨어든 수달, 하늘다람쥐, 족제비 같은 생태보호 짐승과 이름 모를 1,320종의 야생화가 자생합니다. 모진 세상을 잠시 잊고, 숨은 낙원 ‘아침가리’에서 수많은 생물과 함께 오붓하게 힐링의 시간을 보내 봅시다.

물길 따라 걷는 계곡트레킹

아침가리는 매년 초여름 때부터 물길이 열리는데, 이 물길을 따라 계곡트레킹을 하면 됩니다. 아침가리 전체 12km를 오가는 데 걸리는 시간은 약 6시간입니다. 계곡은 터널처럼 울창한 원시림이 푸른 나뭇잎으로 하늘을 촘촘히 가려주어 한여름에도 따가운 햇살 걱정은 없습니다. 무릎 아래 얇은 물길을 지나도 되고, 허리가 넘는 깊은 물길을 헤치고 다녀도 됩니다. 이것으로도 더위가 안 가시면 배낭을 내려놓고 먹을 감아도 됩니다.

방동약수에서 트레킹을 시작해 봅니다. 약수에는 철분과 망간 등이 풍부하게 함유돼 있어 위장병에 특효가 있다고 합니다. 시원한 약수를 들이켜니 그 시원하고 단맛 또한 일품입니다. 약수 한잔으로 마음을 다지고, 3km 정도 되는 포장된 임도를 오르면 방동고개에 다다릅니다. 방동고개까지는 차량이 진입할 수 있습니다. 일행이 있어 차량이 2대라면, 이곳까지는 차량 한 대로 올라온 뒤 내리막만 걷는 방법도 나쁘지 않습니다. 우선 방동고개에 차를 세우고 서둘러 짐을 챙겨 내려가 봅니다. 계곡 길을 대비해 봉투에 휴대전화나 지갑 등을 넣어 꼼꼼히 밀봉하고 간식도 챙겼습니다.





아침가리계곡에서 더위나기

트레킹 중간 즐기는 물놀이

방동고개에서 숲길을 2km 내려가면 아침가리계곡이 시작되는 조경동다리가 나타납니다. 조경동다리에서 계곡에 들어서면 본격적인 수중전이 시작됩니다. 하지만 수심이 얇은 물길이 있기에 걱정하지 않아도 됩니다. 계속 물길을 지나기 때문에 아쿠아슈즈를 준비해도 되지만 가장 좋은 것은 등산화로 신은 채로 물길을 걷는 것이 안전합니다. 이 코스는 내리막만 계속 되기에 난도가 그리 높지 않습니다. 다만 휴대전화가 터지지 않는 곳이 많기 때문에 주의해야 할 필요는 있습니다.

최근 날씨가 너무나 가물어 계곡 물이 말라 있다가 최근 비가 쏟아지면서 계곡에 수량이 제법 나왔습니다. 옆쪽으로 난 오솔길이 끊기면 물로 들어가면 됩니다. 야트막한 물길을 걷는 맛은 경쾌하기 그지없습니다. 아무리 후텁지근해도 그냥 주저앉아버리면 찬물 샤워가 됩니다. 1시간쯤 지나면 작은 폭포처럼 생긴





진동산채가의 산채비빔밥

곳이 있어 물놀이를 실컷 할 수 있습니다. 물 안에는 맑은 물에만 사는 돌고기가 알자리를 지키고 있습니다. 수중카메라로 보니 정말 신기했습니다. 물놀이를 멈추고 바위에 기대어 잠시 휴식을 취해 봅니다.

조경동다리에서 두어 시간 내려오면 아침가리계곡에서 가장 깊은 뚝발소가 나옵니다. 수심이 깊고 물 흐름이 급해서 들어가기에는 위험합니다. 뚝발소에서 다시 두어 시간 내려오면 숲길이 나오고 시멘트로 만든 보가 보입니다. 보를 건너면 트레킹의 종착지인 식당 진동산채가가 보입니다. 진동산채가는 이 지역에서 나오는 산채 위에 된장을 얹어 비빔밥으로 먹는 메뉴가 유명합니다. 자동차를 방동약수터(또는 방동고개)에 뒀다면 택시를 이용해서 돌아갈 수 있습니다. 만약 전체 코스가 부담스럽다면 진동산채가에 주차(무료)하고 조경동다리까지 왕복코스를 추천합니다. 오르다 힘들면 바로 돌아올 수 있고, 시작지와 종착지가 같아 택시를 타지 않아도 됩니다. 그렇지만 아무래도 전체 경로를 모두 즐기는 맛은 덜합니다.

천연 냉장고 방태산자연휴양림

방태산은 3둔 4거리 중 한 곳으로 화전민이 살던 터전으로 조선시대 때부터 귀양을 보낼 만큼 험한 곳이었는데 최근 길이 뚫리면서 세상에 조금씩 알려지기



방태산 휴양림의 다람쥐



시작한 곳입니다. 방태산자연휴양림은 한여름 띄약벌 아래에서도 서늘하다 못해 추위를 느낄 만큼 깊은 산골에 위치했습니다. 겨울철에는 눈이 다른 지역보다 많이 오고 봄이 오는 4월까지도 녹지 않아서 이곳 주민에게는 설피가 유명합니다. 설피란 눈발에 빠지지 않고 걸을 수 있도록 나무를 엮어 만든 신발이어서 진동리 마을을 설피밭이라 부르기도 했습니다.

그리고 방태산은 마치 자연이 잘 보존된 피난처 같습니다. 1,000m가 넘는 구룡덕봉과 주억봉에서 내려온 풍부한 수량의 적가리계곡이 옆에 있고, 촉촉한 자연림과 다양한 희귀생물이 서식합니다. 박달나무, 피나무, 소나무, 참나무 등 수종이 다양해서 계절에 따라 때로는 녹음을, 때로는 단풍과 설경을 제공합니다.

방태산은 한여름에도 땀속까지 시리도록 만드는 계곡물 때문에 피서지로서 인기 만점인 곳입니다. 자연휴양림의 숙소도 좋지만 특히 야영장이 매력입니다. 자연이 잘 보존된 덕에 야외캠핑을 즐기기에 적격입니다. 다른 곳보다 크고 넉넉한 데크, 오토캠핑에 가까운 캠핑을 즐길 수 있을 만큼 편리한 주차 공간 등의 이유로 인기가 좋습니다. 다만 불을 피울 수는 없습니다. 화로대에 불을 지피는 것은 엄격히 금지하고 있으니 유의해야 합니다. 휴양림 내에 맥주와 얼음 등 약간의 물품을 구입할 수 있는 매점이 있습니다.



무엇을 먹을까?

진동산채가

☎ 전화 : 033-463-8484

📍 주소 : 강원 인제군 기린면 조침령로 1073

산채정식(1만 5,000원), 산채비빔밥(8,000원)이 주요 메뉴입니다. 산나물과 버섯 밀반찬이 깔끔합니다. 식당은 아침가리 계곡 트레킹의 시작·종착지입니다. 트레킹을 위한 무료 주차가 가능합니다.

방동막국수

☎ 전화 : 033-461-0419

📍 주소 : 강원 인제군 기린면 조침령로 496

가성비가 좋은 지역 맛집입니다. 시원한 막국수(7,000원)에 감자전(3,000원) 그리고 막걸리 한잔이면 더할 나위 없이 훌륭합니다.

어디서 잘까?

진동리 국민여가캠핑장

☎ 전화 : 033-463-6510

📍 주소 : 강원 인제군 기린면 조침령로 1235-14

나무가 우거진 숲속 한가운데 위치한 1구역은 파쇄석이 18개(6×7m, 6×9m)이고, 방태천 계곡과 가까운 2구역은 파쇄석이 15개(6×9m)입니다. 3구역은 하늘을 감상하기 좋은 구역으로, 파쇄석이 11개(6×9m) 준비되어 있습니다.

방태산자연휴양림

☎ 전화 : 033-463-8590

📍 주소 : 강원도 인제군 기린면 방태산길377

숲속의 집과 휴양관 등 숙박시설과 야영장이 있습니다. 야영장은 3.6×3.7m와 3.6×3.0m의 데크가 있습니다. 크기에 따라 가격이 다릅니다. 샤워장의 경우 온수 카드를 충전해 사용하는 방식입니다.

글·사진 / 성연재 연합뉴스 기자
일러스트 / 청운



은퇴 후 숲으로

김래옥, 박광춘 부부는 40여 년간 교직에서 근무하다 2015년에 함께 퇴직했습니다. 퇴직 후 강원도 원주에 '놀며 배우는 숲 이야기'를 주제로 숲놀이 연구소를 만들어 숲을 가꾸며 살고 있습니다. 텃밭을 마련해 친환경 생태농사를 짓고 아름다운 정원을 가꿉니다. 버려진 나무 팔릿을 이용해 새집을 만들어 달아주는 일도 합니다. 손주와 또래들이 언제든 와서 뛰어놀 수 있도록 놀이터도 곳곳에 만들었습니다.



귀산 준비 과정은 어떠했나요?

퇴임을 앞두고 조그마한 땅을 구입해 전원생활을 하자고 약속했습니다. 처음에 귀산을 별로 탐탁지 않게 여기던 아내가 땅을 사는 데 조건을 내걸었습니다. 소나무가 많고, 계곡이 있어야 하고, 남향이고, 집에서 가까워야 한다는 것입니다. 이 조건에 맞는 땅을 보러 다닌 지 6개월 만에 이곳을 발견했습니다. 아내도 마음에 든다고 했습니다. 그 당시에는 마치 밀림 같았습니다. 굴착기를 사서 땅을 개발하기 시작했습니다. 축대를 쌓고, 흙바닥을 다져 마당도 넓히면서 제법 모양새를 갖춰 갔습니다. 그리고 함께 농업기술센터에서 1년 과정으로 농업기술 교육을 받았습니다. 농사를 더 깊이 배우기 위해 농업대학교 귀촌농업과, 친환경농업과, 유기농농업과, 이렇게 3개 학과를 마쳤습니다. 물론 처음에는 농사가 쉽지는 않아서 둘이서 머리를 맞대고 연구도 많이 했습니다. 그 결과 자동화 시스템까지 갖추었고 농사를 꽤 잘 짓는 부부 농부가 됐습니다.

부부가 함께 귀산하면 좋은 점은 무엇인가요?

함께 하니까 뭐든지 수월합니다. 텃밭에 어떤 채소를 심을지, 정원에는 어떤 꽃을 가꿀지를 함께 계획하고 실천할 수 있어서 좋습니다. 해마다 봄이면 여기저기 터지는 꽃망울을 보고 감탄사를 터뜨리는 일이 일



상입니다. 함께 키워 수확한 농산물을 먹으면서 도란도란 이야기를 나누다 보면 공감 백배입니다. 사실 한 가지 직업을 가지고 오래 생활하다가 마침표를 찍게 되면 공허함을 느끼기 쉽습니다. 저희는 함께 이 숲을 가꾸면서 공허함을 극복했고 삶의 재미까지 찾았습니다. 부부가 따로보다는 크지 않지만 작은 것을 함께 이루어 가면서 알콩달콩 사는 모습이 예쁘지 않나요?

귀산 후 하루 일과는 어떤가요?

새벽에 일어나 헬스 앱을 켜 놓고 스트레칭과 타바타 운동, 국민체조 등 가볍게 운

동을 합니다. 그리고는 몸에 좋은 해독주스를 만들어 아침식사로 대신한 후 텃밭을 한 바퀴 돕니다. 풀을 뽑고 생태 화장실을 관리하기 위해 리어카로 퇴비를 나릅니다. 텃밭의 자동 수분 공급이 원활하게 이루어지고 있는지도 점검합니다. 이 과정만 2시간 이상 걸립니다. 오후에는 나무 팻릿을 분해해 새집을 만드는 데 집중합니다. 그다음에는 숲 옆에 있는 ‘싸리치엿길’을 걸으며 쓰레기를 줍고 때론 챙겨 온 간식을 먹습니다. 그러면 하루 일과가 끝납니다. 저녁에는 일기장과 마찬가지로 블로그에 하루 있었던 일을 글로 남깁니다.

‘숲놀이 연구소’는 어떤 곳인가요?

숲놀이 연구소는 자연 속에서 아이들에게 놀거리, 노는 방법, 노는 시간을 제공하



는 공간입니다. 손주들의 성장에 따라 ‘손주의 놀이터’를 만들고 있는데, 모래 놀이를 위해 모래 한 차 가져다 놓고 놀이기구와 더불어 놀 수 있도록 했습니다. 손주들이 가장 좋아하는 그네도 만들었습니다. 계곡에는 팻릿으로 뗏목을 만들고 줄을 띄워 뗏놀이를 즐기면서 자신감을 키울 수 있도록 했습니다. 또 텃밭에서 직접 모종하게 하거나 씨앗을 뿌리고 열매를 따게 해 노작 활동의 즐거움을 체험할 수 있도록 했습니다. ‘오냐오냐’ 하면서 다 받아주던 할머니의 마음을 이제야 알 것 같습니다. 뭐든 다 퍼주어도 아깝지 않은 그 마음으로 이 숲을 만들었습니다.

친환경 생태 농사는 어떤 방식인가요?

텃밭에서 짓는 친환경 생태 농업은 녹비와 퇴비, 액비 같은 거름을 직접 만들고 사용하여 땅을 기름지게 만드는 것입니다. 화학비료를 쓰지 않고 농약도 치지 않기 때문에 땅이 기름져 벌레가 생기지 않습니다. 가을쯤 밭에 보리씨앗을 뿌렸다가 이른봄이 되면 잘 자란 보리싹을 녹비로 사용하기 위해 관리기로 갈아엎어 비옥한 땅을 만듭니다. 또 퇴비를 만들기 위해 친환경 생태 화장실을 직접 제작했고 호박구덩이에다 퇴비를 넣어 농사를 짓고 있습니다. 액비는 깻묵과 쌀겨 등으로 만들어 사용합니다. 텃밭에 한랭사를 설치해 벌레 없는 농사를 짓



고 있습니다. 물 관리는 타이머를 이용한 자동 급수시설을 설치하여 스프링클러로 물을 줍니다. 점적 호스로 모든 밭에 물을 자동으로 관리할 수 있게 만들었습니다.

펠릿으로 새집을 만드는 이유는 무엇인가요?

펠릿은 물건을 수송할 때 하역 받침이나 포장용으로 많이 쓰이는데 사용 후 그냥 버려지는 경우가 대부분입니다. 잘 분해해서 쓰임에 맞게 재활용할 수 있는데도 말입니다. 이렇게 버려지는 펠릿을 가져다가 새집을 만듭니다. 국립산림과학연구원에 따르면 새집 하나가 벌레 18만 7,000마리를 잡아들인다고 합니다. 48만 원의 경제적 효과가 있다는 것입니다. 작은 새집 한 채가 주는 가치가 놀랍습니다. 새집을 많이 만들

어 우리나라 숲을 지키는 데 작은 도움이 되었으면 합니다.

‘잘 논다’는 것은 어떤 것일까요?

인생을 행복하게 살려면 잘 놀아야 합니다. 잘 노는 가운데 배움이 있고, 배운다는 것은 공부가 아니라 습득하는 것입니다. 일도 놀이처럼 잘 놀면서 하면 저절로 배워 집니다. 우리 나이에 뭔가를 꿈지락거려서 누군가가 놀 수 있는 장소를 만들어 주고, 즐길 수 있는 기회를 제공한다는 것은 매우 신나는 일입니다. 이것은 나눔과도 상통합니다. 결국 잘 놀고 있다는 것이어서 이런 숲 생활이 즐겁습니다.

취재·글 / 한민자 객원기자 hmj647@daum.net

촬영 / 이동훈 객원사진기자



발목 주변 근육을 강화하라!

발목은 보행 중 우리 몸의 균형을 유지하는 중요한 역할을 수행하는 관절입니다. 신체 내 체중을 가장 많이 지탱해 손상을 입는 경우가 빈번합니다. 다양한 신체 활동을 위해 발목 주변 근육의 유연성과 근육을 강화하는 동작을 소개합니다. 동작은 건강 상태에 맞춰 강도를 조절해 따라 합니다.



장딴지 근육 스트레칭

- 1 무릎을 편 상태로 바로 앉습니다. 수건 양 끝을 손으로 잡고 한쪽 발바닥에 겁니다.
- 2 체중을 이용해 수건을 몸 쪽으로 10초 동안 당킵니다. 수건을 조금씩 짧게 잡으며 10회 반복합니다.

발바닥 굽힘근 강화

- 1 바닥에 앉아 한쪽 무릎은 펴고 한쪽 무릎은 구부립니다. 편 무릎 쪽 발바닥 아래에 수건을 대고 편 무릎 쪽 발에 탄력밴드를 겁니다.
- 2 밴드를 몸 쪽에 고정하고 발바닥을 반대 방향으로 쪽 밀어냅니다. 밴드의 길이를 통해 저항 정도를 조절하며 10회씩 3세트 반복합니다.





발등 굽힘근 강화

- 1 바닥에 앉아 한쪽 무릎은 펴고 한쪽 무릎은 구부립니다. 편 무릎 쪽 발바닥 아래에 수건을 대어 뒤꿈치가 살짝 뜨게 합니다.
- 2 의자 등을 이용해 탄력밴드를 몸 반대쪽에 고정하고 발등을 몸 쪽으로 당깁니다. 10회씩 3세트 반복합니다.

외전근 강화

- 1 바닥에 앉아 한쪽 무릎은 펴고 한쪽 무릎은 구부립니다. 편 무릎 쪽 발바닥 아래에 수건을 대어 뒤꿈치가 살짝 뜨게 합니다.
- 2 탄력밴드를 운동하는 쪽 발목 내측에 고정하고, 발목을 반대방향으로 외전시킵니다. 10회씩 3세트 반복합니다.



내전근 강화

- 1 바닥에 앉아 한쪽 무릎은 펴고 한쪽 무릎은 구부립니다.
- 2 탄력밴드를 운동하는 쪽 발목 외측에 고정하고, 발목을 반대방향으로 내전시킵니다. 10회씩 3세트 반복합니다.

발목 균형

- 1 바로 선 자세에서 양 손으로 고정된 의자를 가볍게 지지합니다.
- 2 한쪽 발을 들어 올립니다. 균형감에 맞게 의자를 지지하는 정도를 줄여 가며 20~30초 동안 균형을 유지합니다.



기획·글 / 경희의료원 물리치료실 조정완 팀장,
박찬범, 최명진, 정장훈, 김기범, 한가영, 이승규
모델 / 경희의료원 물리치료실 정장훈 물리치료사
사진 / 이동훈 객원사진기자

든든하게 먹어도 가벼워!



명란채소비빔밥

재료(1인분)

잡곡밥 2공기, 실부추 1/4줌, 당근(3cm) 1개, 오이 1/4개, 참기름 1큰술, 통깨 약간

명란소스 재료

일본된장·다진 마늘 2작은술씩, 다진 양파 1큰술, 명란 2쪽, 꿀 1작은술



1. 실부추는 4cm 길이로 썰고, 당근과 오이는 곱게 채썰기 합니다.



2. 명란은 껍질을 제거하고, 명란 소스 재료를 섞습니다.



3. 따뜻한 밥 위에 실부추, 당근, 오이를 담습니다.



4. 그 위에 명란소스를 얹고 참기름과 통깨를 뿌립니다.



1. 두부는 키친타월로 물기를 제거합니다. 젓가락을 양 가장자리 아래에 두고 2cm 간격으로 두부에 칼집을 냅니다.



2. 양념 재료를 섞습니다.



3. 두부에 양념을 바르고 칼집을 낸 곳에 백만송이버섯을 끼웁니다.



4. 180도 에어프라이어에서 20분간 굽습니다. 그 위에 송송 썬 쪽파를 뿌립니다.



두부구이

재료

두부 1모, 백만송이버섯 1줌, 쪽파 약간

양념 재료

간장 2큰술, 설탕 1/2큰술, 참기름 1큰술, 후추 약간

요리·푸드 스타일링 / 용동희 요리연구가
사진 / 우리 객원사진기자



걸음 느려지고 힘 빠지는 근감소증

꾸준한 근력운동, 단백질 섭취로 근육량 늘려야



의자에 앉은 후 좌석에서 엉덩이를 2~3cm 띄운 자세로 얼마나 버틸 수 있는지 시간을 재보길 추천합니다. 되도록 무릎을 90도에 가깝게 유지하고 허리를 곧게 펴서 상체가 앞으로 구부러지지 않도록 합니다. 이 자세를 30초 이상 유지한다면 건강한 허벅지 근육을 가지고 있다고 생각할 수 있습니다.

또 의자에 앉았다 일어나는 동작을 5번 반복하는 시간이 15초 미만이면 근력이 좋은 편입니다. 이번에는 양손의 엄지와 검지를 이용해 동그라미를 만들어 종아리 중간 굵은 부위를 감쌉니다. 종아리 둘레가 동그라미보다 굵다면 근육량이 양호하다고 볼 수 있습니다. 위와 같은 방법에서 만일 정상 수준을 벗어난다면 근감소증을 의

심해 볼 일입니다. 근감소증은 근육의 양, 힘, 기능이 지속적으로 감소하는 질환입니다. 과거에는 근육량이 감소하고 근력이 떨어지는 것을 자연스러운 노화현상으로 치부했습니다. 지금도 이렇게 생각하는 사람이 많습니다. 사실 의료계도 최근까지 이를 심각하게 받아들이지 않았습니다. 그러나 세계보건기구(WHO)는 2017년 근감소증을 질병으로 분류했습니다. 비정상적인 근육 손실은 치료 또는 예방의 대상이라는 것입니다.

65세 이상 10명 중 1명은 근감소증

근감소증을 질병으로 인식한 이유는 단순히 근육이 빠지는 차원을 넘어 건강을 위협하는 요인으로 작용하기 때문입니다. 여러 연구를 통해 의학적으로 확인된 몇 가지 사례만 소개하면 이렇습니다. 근감소증이 있는 사람은 그렇지 않은 사람보다 사망 위험이 4배 정도 높습니다. 근감소증이 있으면 대사증후군 위험도 일반인보다 2.6배 높아집니다. 대사증후군이란 고혈압, 당뇨병, 고지혈증 등이 한꺼번에 생기는 병을 말합니다.

복부비만이 있는 사람 10명 중 3명은 관상동맥경화가 있는데, 복부비만에 근감소증까지 있는 사람은 10명 가운데 5명 이상에서 관상동맥경화가 발견되기도 했습니다. 관상동맥경화는 심장의 관상동맥이 좁



아지거나 막히는 질환으로 생명과 직결됩니다. 또 근감소증만으로 비알코올지방간 질환 위험이 최대 4배 증가한다는 연구 결과도 있습니다. 술을 마시지 않아도 생기는 비알코올지방간질환의 주된 원인은 비만과 당뇨병입니다.

그렇다면 어떤 사람에게 근감소증이 찾아올까요? 나이가 많은 사람과 만성질환(폐·간·신장 질환과 당뇨병 등)이 있는 사람이 고위험군입니다. 특히 당뇨병이 있는 고령자에게 근감소증 발병 우려가 큼니다. 만성질환이 없어도 운동량이나 단백질 섭취가 부족한 사람에게도 근감소증이 찾아옵니다. 정확한 통계는 없지만 이런 사람이 약 80만 명이며, 최근 영남대 의대의 연구 결과 65세 이상 노인의 약 13%가 근감소증 환자인 것으로 나타났습니다.

근육량, 근력 등으로 근감소증 판단

근감소증의 일반적인 증상은 걸음 속도가 1초에 1m도 못 갈 정도로 느려지는 것



입니다. 그래서 신호등이 빨간불로 바뀌기 전에 횡단보도를 건너가기가 벅칩니다. 물건을 쥌 때 손에 힘이 잘 들어가지 않거나 그 물건을 놓치는 경우도 있습니다. 유독 앉았다가 일어나면 힘이 듭니다. 기도와 식도에 있는 근육도 사라져서 호흡과 소화에도 지장을 받습니다. 신체 균형을 잡는 데도 어려움을 겪습니다. 음식을 먹은 만큼 에너지를 써야 하는데 근육이 없으니 에너지를 잘 소비하지 못해 살이 찌기도 합니다. 계단을 오르기 어렵거나 자주 넘어지는 증상도 나타납니다.

이런 증상이 보이면 근감소증을 의심하고 노년내과, 정형외과, 재활의학과 등 병원을 찾는 것이 바람직합니다. 근감소증을 질병으로 분류한 지 얼마 되지 않은 시점이어서 아직 명확한 진단 기준이 마련되지 않았습디만 의사는 일반적으로 근육량, 근력, 근기능을 종합적으로 평가해 근감소증 여부를 판단합니다.

병원에서 근육량을 측정(방사선흡수법)

했을 때 그 값이 65세 기준 남자 7kg/m^2 미만, 여자 4.5kg/m^2 미만이면 정상보다 적은 편입니다. 그런데 근육량은 나이, 성별, 키, 몸무게, 지방량에 따라 편차가 있어서 근육이 없는데도 근력은 좋은 사람이 있습니다. 그래서 근육량 외에 근력도 측정합니다. 전신 근력은 손으로 물건을 쥐는 힘인 악력으로 가늠해 볼 수 있습니다. 측정값이 남자 28kg 미만, 여자 18kg 미만일 때부터 근감소증으로 간주합니다. 근 기능은 보행 속도 검사, 간편신체기능 검사, 400m 보행 검사, 6분 보행 검사 등 다양한 신체 기능을 평가해 확인합니다. 병원에서는 보통 4m를 걷는 데 5초 이상 걸리면 근감소증을 의심합니다.

자극이 느껴질 정도로 근력운동 진행

신체 기능 검사로 근감소증을 진단받아도 드라마틱하게 회복시켜 주는 치료제는 없습니다. 현재까지 의학적으로 확인된 근감소증 치료법이자 예방법은 있습니다. 근력운동, 단백질 섭취, 만성질환 관리 등 3가지입니다. 강재현 교수(강북삼성병원 가정의학과)는 “노년기에도 운동과 단백질 섭취를 꾸준히 하면 근육량이 늘어납니다. 일반적으로 근육량과 근력은 비례하므로 근육량을 늘리면 근력도 향상됩니다”라고 설명합니다.

근력운동은 근육량을 늘리는 데 필수입

니다. 평소 유산소운동을 꾸준히 하는 사람이라도 일주일에 2번 정도는 근력운동을 병행하는 것이 좋습니다. 근력을 측정할 값이 정상은 아니면서 근감소증도 아닌 중간쯤에 해당하는 사람이 많습니다. 당장 불편한 데가 없어 무심코 넘기기 쉬운데, 대부분은 결국 근감소증으로 진단받게 됩니다. 그래서 근력운동은 한 살이라도 더 젊을 때 시작하는 것이 유리합니다. 그러나 근력운동은 자칫 부상으로 이어질 수 있으므로 처음부터 무리하지 말고 최대 운동능력의 60% 강도로 시작해서 점차 늘려가는 것이 바람직합니다.

런지, 스쿼트로 하체 근육 키우기

구체적으로 어떤 근력운동이 효과적인 걸까요? 다양한 근력운동법이 있지만 의사들이 공통으로 추천하는 방법은 런지, 스쿼트, 아령 들기입니다. 아령 들기는 상체 근육을, 런지와 스쿼트는 하체 근육을 발달시키는 운동입니다. 하체 근육을 발달시키는 운동이 더 중요한데, 하체는 사람 몸에서 근육이 가장 많은 부위이기 때문입니다. 나이가 많아도 다리로 걸을 수 있다는 것은 신체 활동을 할 수 있다는 의미이므로 노년기 건강과 직결됩니다.

런지는 양손을 허리에 놓고 한쪽 다리를 앞으로 뻗어 양 무릎이 90도가 되도록 구부려 2~3초간 정지하는 동작입니다. 이때 허

리가 앞이나 뒤로 움직이지 않도록 유지합니다. 원위치한 후 반대편 다리를 뻗어 동일한 방법으로 반복합니다. 이 운동은 앉거나 일어설 때 필요한 근육(대퇴사두근, 햄스트링, 둔근)을 강화합니다. 한 번에 10회씩 하루 3차례 하면 됩니다.

스쿼트는 다리를 어깨너비로 벌리고 서서 허리의 만곡을 유지한 채 엉덩이를 뒤로 빼면서 의자에 앉는다는 생각으로 양 무릎을 60~90도 구부려 2~3초간 유지하는 동작입니다. 배에 힘을 쥐서 몸이 앞으로 숙이지 않도록 하고, 머리와 목, 허리를 곧게 유지합니다. 또 구부릴 때 되도록이면 무릎이 발끝 앞으로 나가지 않도록 합니다. 양 손에 아령을 들고 하면 더 효과적입니다. 아령을 들 수 없다면 양팔을 어깨 높이로 올려 포갠 후 팔꿈치를 겹쳐 잡아도 됩니다. 한 번에 10회씩 하루 3차례 하면 됩니다.

스쿼트 동작이 어렵다면 의자에 앉아 다리를 천천히 들어 올리는 동작을 반복해도 됩니다. 무릎을 편 상태로 다리를 들고 발





끝을 몸 쪽으로 당긴 채 10초 동안 유지한 후 천천히 내립니다. 5초 쉬었다가 반대쪽 다리로 반복합니다. 초보자나 여성은 하루 40~50회(한 번에 15회씩 하루 3차례)를 목표로 삼으면 좋습니다.

단백질을 골고루 충분히 섭취해야

일반인은 일상에서 무거운 물건을 들 일이 많지 않아 상체 근육이 빈약한 편입니다. 상체 근육, 특히 어깨 근육 발달에는 아령 들기가 좋습니다. 양손에 아령을 잡고 양팔을 옆으로 90도까지(바닥과 평행이 되도록) 들어 올립니다. 이때 양어깨가 위로 따라 올라가지 않도록 합니다. 한 번에 10~15회씩 하루 3차례 하면 어깨 근육 강화에 효과적입니다. 너무 무거운 아령을 들면 자칫 부상으로 이어질 수 있습니다. 여자는 1~2kg의 아령이 적당합니다.

근육량을 늘리는 또 다른 방법은 단백질

섭취입니다. 그런데 늘 먹는 반찬으로만 식사하는 노인이 많습니다. 자주 요리하기가 번거로워서 김치나 장아찌처럼 한 번 만들어 두고 오래 먹을 수 있는 반찬 위주로 식사를 합니다. 그러다 보니 양양 불균형이 생기기 쉽습니다. 특히 단백질이 부족할 가능성이 큼니다. 치아가 튼튼하지 않으면 육류를 더 피하게 됩니다.

노년층에 권고하는 하루 단백질 섭취량은 체중 1kg당 약 1g입니다. 체중이 60kg라면 60g 이상의 단백질을 섭취하라는 것입니다. 달걀 하나에 단백질이 약 6g이므로 권장량을 섭취하기가 쉽지 않아 보입니다. 그러나 육류뿐만 아니라 식물성 단백질도 있으므로 여러 가지 반찬을 골고루 먹으면 충분히 섭취할 만한 양이 됩니다. 단백질은 달걀, 우유, 바나나, 견과류, 검은콩, 대두 등으로 섭취할 수 있습니다. 생선도 좋은 단백질입니다. 물론 근감소증 환자는 근육

상태 개선을 위해 더 많은 단백질이 필요하므로 의사가 단백질 보충제를 처방하기도 합니다.

재발 방지를 위해 지속적으로 관리

이렇게 근육운동과 단백질 섭취를 몇 개월 하면 근감소증에서 벗어날 수 있습니다. 그러나 운동과 단백질 섭취를 중단하면 다시 근감소증이 생기므로 꾸준히 실천하는 습관을 길러야겠습니다. 그런데 만일 만성질환이 있다면 만성질환 관리를 철저히 할 필요가 있습니다. 근육운동과 단백질 섭취를 충분히 해도 당뇨 등 만성질환을 잘 관리하지 못하면 근감소증은 개선되지 않기 때문입니다. 따라서 운동과 단백질 섭취는 기본이고, 만성질환이 있는 사람은 증상이 나빠지지 않도록 철저히 관리하는 것이 근감소증에서 벗어나는 길입니다.

근육이 감소할수록 사망률은 높아진다고 했는데, 반대로 근육량을 늘려 근육이 좋아지면 사망률을 낮출 수 있을까요? 유럽심장학회 연구원인 클로우디우 길 아라우조 박사는 최근 근육을 꾸준히 향상하는 것이 생명을 연장하는 데 도움이 된다는 연구 결과를 발표했습니다. 평균 6.5년 동안 41~85세 성인 3,900명의 최대 근육을 평가한 결과입니다. 이 기간에 남성은 10%, 여성은 6% 사망했는데 평균치보다 높은 근육을 가진 참가자의 생존율이 가장 높았고,

근력이 가장 낮았던 그룹은 사망 위험이 10~13배 높았습니다.

이뿐만 아니라 근육을 발달시키면 같은 일을 해도 더 잘할 수 있는 힘이 생깁니다. 근육은 뼈와 관절이 부딪히지 않도록 해 주고 척추를 바로잡아주는 역할을 하기 때문입니다. 따라서 80세가 넘어도 팔팔한 기력을 유지하려면 지금부터 근육을 발달시키는 일을 게을리하지 않아야 합니다.

나도 근감소증일까?

자가진단 체크리스트

- ☐ 신호등이 빨간불로 바뀌기 전에 횡단보도를 건너기가 벅차다.
- ☐ 계단 10개를 쉬지 않고 오르기 힘들다.
- ☐ 앉았다 일어날 때 손을 짚어야만 일어날 수 있다.
- ☐ 수박 한 통을 카트에 담기가 힘들다.
- ☐ 눈꺼풀이 처진 듯한 느낌이 든다.
- ☐ 등이나 허리가 아픈 경우가 부쩍 늘었다.
- ☐ 최근 음식을 먹을 때 자주 사레든다.
- ☐ 허벅지가 가늘어지고 물렁물렁해진 느낌이 든다.
- ☐ 최근 3개월 동안 몸무게가 3kg 이상 빠졌다.
- ☐ 중립 주차된 차량을 혼자 밀기가 힘들다.

*위 10개의 문항 중 4개 이상에 해당하면 근육량 감소를 의심해야 합니다.

부동산 세제가 이렇게 바뀝니다

윤석열정부가 들어서면서 부동산세제 개편이 이제 시작됐습니다. 7월 21일 정부가 ‘2022년 세제개편안’을 발표하며 정책 방향의 큰 줄기는 나왔습니다. 여기에 하나 하나 미세정책이 추가될 예정입니다. 실행 되려면 관련 법률 개정이 필요해서 국회를 거쳐야 하는 부분도 상당수입니다. 하지만 앞으로 전개될 부동산세제 개편의 방향을 정확하게 파악하고 있어야 이에 맞춘 부동산 투자전략도 짤 수 있습니다.



1주택 보유자의 세 부담 완화

윤석열정부는 우선 공정시장가액비율을 100%에서 60%로 대폭 낮추기로 했습니다. 공정시장가액비율이란 과세표준을 정할 때 적용하는 공시가격의 비율을 뜻합니다. 즉, 부동산세를 매길 때 기준이 되는 가격입니다. 문재인정부 이전에는 토지와 건축물은 공시가격의 70%, 주택은 60% 정도로 공정시장가액비율이 정해졌습니다. 이 비율이 낮을수록 과세표준이 낮아지고, 세금도 줄어듭니다. 예를 들어 공시가격이 10억 원인데 공정시장가액비율이 60%라고 하면, 각종 공제액을 4억 원 정도 빼주고,

나머지 6억 원에 한해서만 세금을 매긴다는 뜻입니다. 문재인정부 때는 이를 100%까지 올려서 공시가격대로 세금을 부과했습니다. 최대한 세금을 많이 뽑아내기 위한 조치였습니다. 윤석열정부는 이것을 다시 정상화, 즉 60% 수준으로 낮추겠다는 것입니다. 공제액을 높이고 공정시장가액비율을 낮추는 양방향 조치로 1주택자의 종합부동산세는 크게 낮아질 수 있습니다. 기획재정부가 제시한 사례를 보겠습니다. 올해 공시가격이 24억 7,900만 원 수준인 아파트를 보유한 1가구 1주택자는 당초 종부세로 657만 3,000원을 내야 합니다. 이번 개편에 따라 216만 2,000원으로 약 3분의 1 수준으로 크게 떨어진다고 합니다. 이 정도면 1가구 1주택자의 종부세 부담이 2020년 수준으로 낮아진다는 것이 정부 측 설명입니다.



종부세 체계 가액 기준으로 전환

정부는 특히 종부세 과세 체계 자체를 크게 바꿀 계획입니다. 주택 수 기준에서 가액 기준으로 전환하는 것입니다. 사실 이는 다주택자에게 유리한 변화입니다. 현재는 2주택 이하 보유자의 기본 세율인 0.6~3.0%보다 3주택 이상 보유자(조정 대상 지역 2주택 포함)보다 높게 1.2~6.0% 중과세율로 세금을 냅니다. 당초 종부세율은 보유 주택 수에 상관없이 0.5~2.0%였으나, 문재인정부에서 2019년부터 다주택자를 대상으로 한 중과세율을 도입한 결과입니다. 특히 작년부터는 세율이 추가로 오르면서 다주택 중과세율이 1주택의 2배에 달하는 수준으로 치솟았습니다. 예를 들어 서울에 수십억 원짜리 아파트 1채를 보유한 사

람보다 수억 원대 아파트 2채를 보유한 사람이 더 높은 세율로 세금을 부담하게 된 것입니다. 이전 정부에서 주택시장 안정이라는 명분으로 다주택자에게 징벌적 과세로 중과세를 매겼는데 오히려 과세 형평성에서 어긋난다는 게 윤석열정부의 판단입니다.

2022년 세제개편안에 따르면 앞으로는 다주택 중과세율을 폐지하고, 다주택자도 1주택자와 동일한 기본세율을 적용받게 됩니다. 기본세율 자체도 현재 0.6~3.0%에서 0.5~2.7%로 내려갑니다. 다주택자의 경우 종부세율이 현재 최고 6.0%에서 2.7%로 인하된다는 의미입니다. 이로써 종부세율은 사실상 문재인정부 이전으로 원상 복귀하게 됐습니다.

고령·장기 보유자 종부세 납부 유예

종부세는 개인별로 보유한 주택 공시가 격 합산 금액에서 기본공제 금액을 빼고 공정시장가액비율을 곱해 과세표준을 산출합니다. 기본 공제를 올리면 그만큼 세 부담이 내려가게 됩니다. 윤석열정부는 내년 부터 종부세 기본공제 금액을 6억 원에서 9억 원으로 상향 조정합니다. 이렇게 되면 납세 의무자별 주택 가격 합산 금액이 공시가격 기준 9억 원, 시가 기준으로 약 13억 원 이하이면 종부세를 낼 필요가 없습니다. 종부세 일반 기본공제 금액은 2005년 제도가 도입된 이후 18년 만에 처음으로 올라가는 것입니다. 특히 특례 대상인 1가구 1주택 보유자는 올해에 한해 14억 원의 특별공제를 적용하되, 내년부터는 양도소득세 비과세 기준(고가주택 기준)에 맞춰 공제금액이 11억 원에서 12억 원까지 올라갑니다.

정부는 그 외에도 당장 올해 종부세 부담을 낮추기 위한 대책도 마련했습니다. 우선 1가구 1주택 보유자 가운데 만 60세 이상이거나 5년 이상 주택을 보유한 고령·장기보유자(총 급여 7,000만 원 이하·종부세 100만 원 초과)는 주택을 처분하는 시점까지 종부세 납부를 유예받을 수 있습니다. 이어나 상속 등 어쩔 수 없는 이유로 일시적 2주택 보유자는 종부세법상 1가구 1주택자로 인정합니다. 이 경우는 보유한 주택 2채의 합산 가액에 따라 세금을 내되 특별 기본공제(올해 14억 원, 내년 12억 원) 등의 1주택 세제 혜택은 그대로 유지할 수 있습니다.

다각도의 절세전략도 알아놔야

윤석열정부에서 부동산 세금을 낮추기 위한 다양한 시도가 전개되고 있지만 기본적으로 부동산 보유와 매매 시 세금은 피할 수 없습니다. 그 때문에 제도 변화를 활용해 절세전략을 잘 짜는 것도 중요합니다. 예를 들어 자녀에게 주택을 증여하려면 서둘러야 합니다. 내년부터 증여를 받을 때



내는 취득세의 과세표준이 시가표준에서 시가에 준하는 ‘시가인정액’으로 바뀌면 취득세가 대폭 높아지기 때문입니다.

주택 매도를 계획하고 있다면 매년 6월 1일 이전에 팔아야 주택 보유세를 한 푼이라도 아낄 수 있습니다. 재산세와 종부세 부과 기준일이 이날이기 때문입니다. 이때 처분일은 잔금 지급일과 소유권 이전등기 접수일 중 빠른 날입니다. 5월 말까지 매매 계약을 했다고 해서 보유세를 피할 수 있는 것은 아닙니다. 마지막으로 ‘상생임대인’ 제도를 잘 활용하면 양도세를 아낄 수 있습

니다. 상생임대인이란 직전 임대차 대비 임대료 인상폭을 5% 이내에서 신규 임대차 계약을 체결한 1주택 보유자 임대인을 뜻합니다. 상생임대인은 거주 없이 임대만 해도 양도세 비과세 혜택을 받을 수 있습니다. 특히 거주보다는 투자를 목적으로 매입하는 재개발 투자의 경우 상생임대인 제도를 활용해 볼 만합니다.

글 / 임상균 매일경제신문 주간국장



특별한 부양에는 ○○○이 있다?!

부모님을 홀로 모시거나 배우자를 간병한 다른 배우자의 경우에 법원에 심판을 청구해 상속을 더 받을 수 있는 제도가 있습니다. 바로 ‘기여분 제도’입니다. 기여분 제도는 고인의 재산 증식에 특별히 기여했거나 통상적으로 부양의무를 넘어서 특별한 부양을 한 상속인에게 그 몫을 더해 주는 것입니다.

고인의 사망 후 상속인 사이에서 부모님을 모셨다는 등 기여를 인정하지 않아 분할 협의가 되지 않을 때 법원에 상속재산분할 심판청구와 기여금 청구를 하면 법원의 심

판을 통해서 기여분과 상속재산 분할을 함께 정하게 됩니다. 기여분이 인정될 경우, 해당 부분은 전체 상속재산에서 제외되고 나머지 부분만을 법정상속분에 따라 상속 받게 됩니다.

공동상속인이면서 기여를 인정받아야

그렇다면 기여분은 어떻게 인정받을 수 있을까요? 우선 공동상속인이어야 합니다. 사실혼 배우자, 동거인, 간병인 등 공동상속인이 아닌 사람은 기여분을 주장할 수 없습니다. 다음으로 기여분은 상속인이 ‘특

별히' 고인을 부양했다거나 고인 재산의 유지 또는 증가에 기여한 경우에 한해 인정됩니다. 법원이 기여분을 인정한 사례는 다음과 같습니다.

고인과 20년 이상 혼인생활을 한 배우자로 고령인 시어머니를 봉양하고, 전처소생인 자녀들을 양육하고 혼인시켰습니다. 또한 고인을 대신해 주택 신축에 필요한 자금을 조달해 공사 과정을 주도하고 그 외 건물 19채를 직접 운영한 사례에 따라 부동산의 10% 상당을 기여분으로 인정했습니다.

자녀의 경우, 한 자녀는 다른 형제들이 결혼해 분가했음에도 결혼 전후로 계속해서 부모를 모셨습니다. 또한 아버지가 일찍 돌아가신 후에는 어머니를 자녀 소유의 주택에서 모시고 생활하면서 어머니의 유일한 수입원인 임대주택의 수리 등 관리를 계속했습니다. 가사를 도맡아 하면서 아버지 제사를 모시고 어머니가 병환으로 입원치료를 받거나 집에서 요양하는 동안 치료비를 납부하고 간호를 계속해 기여분을 인정받은 사례가 있습니다.

기여분 입증을 위해 증빙자료 등 미리 준비

다만 대법원은 동거·간호에 따른 부양비용의 부담 주체, 상속재산의 규모와 배우자에게 미리 증여된 특별수익액 규모, 다른 공동상속인의 수와 배우자의 상속분 등 모든 사정을 종합해 판단해야 한다는 경향

을 보입니다. 일반적인 가사 노동이나 통상적인 병간호 등은 부부 사이의 부양 의무의 일환일 뿐 특별한 기여로 인정하지 않는 것입니다. 배우자가 고인과 목욕탕을 운영하면서 건물을 신축해 공유했고 약 6년 동안 고인을 간호했더라도 기여분 청구를 인정하지 않은 사례도 있습니다.

법원은 '특별한' 기여를 엄격히 인정하는 경향을 보이지만, 최근에는 유명 아이돌 출신 여가수(구○○)의 상속재산과 관련하여 이혼 후 자녀(구○○)를 홀로 키운 부친에게 기여분 20%를 인정하는 등 개별적, 구체적 사실관계에 따라 판단을 달리하기도 했습니다.

아울러 기여분 소송에서는 실제 기여를 했다는 사실 자체를 입증하기 위해서는 실제 기여한 행위를 미리 기록해 놓는 것이 좋고 증빙자료도 함께 남겨둬야 합니다. 마지막으로 기여분과 유류분(법률상 유보된 상속재산의 일정 부분)은 관계가 없다는 것이 대법원의 판례이나, 기여분 상당액을 특별재산에서 감액함으로써 유류분 반환청구 소송에서 기여분을 반영할 수 있는 방법을 열어놓은 최근 대법원 판례에 주의할 필요가 있습니다.

연금 받을 권리를 누리는 공무원연금 알짜상식



알짜 1. 연금은 평생 지급받을 수 있는 나와 내 가족의 권리

공무원이 퇴직 후 연금을 받을 수 있는 연령이 되면 그때부터 사망할 때까지 매달 퇴직연금을 받을 수 있습니다. 또한 퇴직연금수급자가 사망하면 그가 생전에 부양하고 있던 가족은 유족연금을 받을 수 있습니다. 이때 유족이란 배우자, 자녀, 부모, 조부모, 손자녀를 말하며, 민법상 상속의 순위에 따라 우선순위가 정해 집니다.

알짜 2. 연금은 매월 25일에 연금수급자 본인의 금융계좌로 입금

연금은 매달 25일 연금수급자 본인의 금융계좌로 입금됩니다. 만약 입금일이 토요일이나 일요일 또는 공휴일이면 그 전날 입금됩니다. 예를 들어 올해 9월 25일은 일요일, 24일은 토요일이므로 평일인 23일에 입금됩니다.

알짜 3. 연금은 양도, 압류, 담보 제공 금지

연금을 받을 권리는 일반적인 재산권과 달라서 자유롭게 거래하는 것을 금지하고 있습니다. 따라서 타인에게 양도하거나, 연금수급자의 채권자가 압류하거나, 채권자에게 담보로 제공하는 것은 원칙적으로 금지되어 있습니다. 다만 세금을 납부하지 않아 국세징수법, 지방세징수법이나 그 밖의 법률에 따른 채납처분 대상이 됐을 때는 연금을 받을 권리가 압류될 수 있습니다.

알짜 4. ‘공무원연금 평생안심통장’을 개설하면 내 연금 월 185만 원까지 보호

연금을 받을 권리는 원칙적으로 압류할 수 없으나 연금을 받는 금융계좌는 압류할 수 있습니다. 금융계좌가 압류되면 누가 입금했는지, 왜 입금했는지 상관없이 해당 금융계좌에 돈이 입금되기만 하면 출금할 수 없게 됩니다. 이러한 위험을 예방하려면 ‘공무원연금 평생안심통장’(이하 ‘평생안심통장’)을 개설하면 됩니다.

‘평생안심통장’은 연금수급권 보호를 위해 계좌가 압류되지 않도록 한 통장입니다. 다만 공단에서 매달 지급하는 연금액 중 민사집행법 제195조 제3호에 따른 압류금지 생계비 범위 이내 금액만 입금됩니다. 현행 민사집행법상 압류금지 생계비는 월 185만 원이며, 이 금액을 초과하는 연금액은 ‘평생안심통장’이 아닌 일반계좌로 입금받아야 합니다. ‘평생안심통장’을 개설하려면 연금수급자 본인 신분증을 지참하고 아래 금융기관 중 한 곳을 방문하면 됩니다.

〈평생안심통장 개설 가능 금융기관〉

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

평생안심통장을 개설한 다음에는 연금 받을 계좌를 변경해야 합니다. ‘연금수급계좌 변경신고서’와 ‘신분증사본’을 준비해 연금수급자의 주소지 관할 지부로 방문하거나 우편 또는 팩스로 보내주시면 됩니다. ‘평생안심통장’은 공단에서 입금해 드리는 공무원연금 외에는 입금이 불가하다는 점을 유의해야 합니다.

알짜 5. 홀로 남은 내 배우자의 든든한 버팀목 유족연금

퇴직연금수급자가 사망하면 그 유족은 퇴직연금액의 60%를 유족연금으로 받을 수 있습니다. 유족 중에서도 배우자가 유족연금을 받으려면 ‘사망한 연금수급자가 공무원으로 재직 중일 때 혼인관계에 있었고 사망할 때까지 혼인관계가 유지’돼야 합니다. 혼인관계는 혼인신고를 한 경우뿐만 아니라 ‘사실혼관계’도 포함됩니다.

이혼으로 혼인관계가 잠시 단절되었더라도 두 사람이 ‘공무원 재직 중에 혼인관계가 존재했다는 사실’과 ‘퇴직연금수급 중 재혼해 사망 시점까지 혼인관계를 유지했다는 사실’이 확인되면 유족연금을 받을 수 있습니다.



알짜 6. 미성년 자녀와 성년인 장애자녀의 생활도 든든하게 보장

자녀가 유족이 되려면 연금수급자의 ‘공무원 퇴직일 전에 출생(퇴직 당시 태아 포함) 또는 입양된 자녀로서 미성년(만 19세 미만)’이어야 하는 것이 원칙입니다. 다만, 만 19세 이상 자녀가 유족에 해당되려면 두 가지 요건을 충족해야 합니다. 첫째, 퇴직연금수급자 사망 당시 장애인복지법 제2조에 따른 장애의 정도가 심한 장애인이어야 합니다. 둘째, 연금수급자 사망 당시 주소가 같거나, 주소가 달랐다면 사실상 주거와 생계를 같이 했는지, 경제적 지원이 있었는지 등 부양 사실이 확인되어야 합니다.

만약 장애자녀가 유족연금 청구를 제대로 할 수 있을지 걱정된다면 공무원연금 콜센터(1588-4321) 또는 연금수급자의 주소지 관할 지부에 연락하여 ‘중증장애자녀 전산등록 시스템’에 장애자녀의 신상을 등록하면 됩니다. 물론 시스템에 등록했다고 해서 모두 유족연금을 받는 것은 아니지만 유족이 될 수 있음을 알지 못해 유족연금 청구를 하지 않으면 공단이 장애자녀 또는 그 가족에게 유족연금 청구 절차를 안내해 드릴 수 있습니다.

알짜 7. 민법상 재산상속 포기과 유족연금 청구는 별개

유족연금은 유족의 생활안정과 복지향상을 위해 공무원연금법에 따라 지급되는 사회보장적 성격의 급여로 민법상 상속재산에는 포함되지 않습니다. 따라서 유족이 민법상 재산상속을 포기해도 유족연금 청구는 가능합니다.

또한 채무 등으로 유족연금을 수령하고 있는 금융계좌가 압류될 위험이 있다면 알짜 4번에서 설명드렸던 ‘평생안심통장’을 이용하면 됩니다. 유족연금액 중 ‘민사집행법 제195조 제3호에 따라 압류금지 생계비’로 정하고 있는 월 185만원 범위 이내에서 자유롭게 출금할 수 있습니다.

알짜 8. 연금 받을 권리를 증명하는 서류 ‘공무원연금 지급사실 확인서’

자녀유학, 해외여행, 대출 등을 위해 ‘나에게 연금을 받을 권리가 있다는 사실’과 ‘내 연금액’을 증명해야 한다면 ‘공무원연금 지급사실 확인서’를 발급받으면 됩니다. 『공단 홈페이지(www.geps.or.kr) → 내연금보기 → 로그인 → 민원서류 발급』에서 본인이 직접 출력 또는 공무원연금콜센터(1588-4321)로 전화해 신청하면 됩니다.

알짜 9. 다양한 혜택을 누리기 위한 필수템 ‘공무원연금가족증’

공단에서는 쇼핑, 여행, 건강검진 등 제휴업체와 공무원후생복지시설을 통해 다양한 온·오프라인 우대서비스 혜택을 드리고 있습니다. 특히 오프라인 우대서비스를 누리기 위해서는 연금수급자임을 보여줄 수 있는 증빙이 필요한데, 이때 ‘공무원연금가족증’을 발급받아 사용하면 됩니다. 발급 방법은 『공단 홈페이지 회원가입 → 스마트폰에 공무원연금 앱 다운로드 후 실행 → ‘연금신분증’ 선택

→ 신분증 촬영 후 발행』 순으로 선택하면 됩니다. 좀더 상세한 우대서비스 혜택 내용은 『공단 홈페이지(www.geps.or.kr) → 주요사업 → 제휴복지』에서 확인할 수 있습니다.

알짜 10. 공금증을 내 손 안에서 해결 ‘공무원연금 상담톡’

소중한 ‘내 연금 받을 권리’에 관한 공금증을 공무원연금콜센터와 직접 통화하지 않고 내 손 안에서 해결할 수 있는 방법이 있습니다. ‘카카오톡’을 이용하는 연금수급자라면 ‘공무원연금 상담톡’ 채널을 친구로 추가하면 됩니다. 친구 추가 방법은 『‘카카오톡 앱’ 실행 → 스마트폰 화면 오른쪽 상단 ‘돋보기 모양’ 선택 → 검색창에 ‘공무원연금 상담톡’ 입력 → 검색된 ‘공무원연금 상담톡’ 채널 선택 → 채널 오른쪽 ‘친구 추가 아이콘’ 선택』 순으로 진행하면 됩니다.

‘공무원연금 상담톡’은 평일 9:10~12:00, 13:00~17:50에 상담원과 채팅으로 상담이 가능합니다. 물론 순차적으로 상담에 응하다 보니, 답변이 지연될 수도 있습니다. ‘메시지 보내기 창’ 바로 위를 손가락으로 살짝 밀어 올려 보면 ‘연금 일부정지 알아보기’, ‘민원서류 직접 발급 알아보기’에 관한 ‘주요 Q&A’를 바로 확인할 수 있습니다.

알짜 11. 공단에 알려야 할 의무도 중요

공무원연금은 퇴직공무원과 그 유족의 생활안정과 복지향상을 위해 어디서든 매월 25일에 정확히 지급되며, 연금수급자는 이를 위해 다양한 법적 보장을 받고 있습니다. 하지만 이에 따른 의무도 있습니다. 바로 연금수급자 본인과 유족의 신분변동사항 신고의무입니다.

연금수급자는 해외 이주, 사망 또는 이혼, 주소 변경, 유족연금을 받던 중 재혼 등 연금수급에 영향을 미치는 신상변동이 발생 시 공단에 즉시 알려야 할 의무가 있습니다. 공단도 연금이 잘못 지급되지 않도록 관리해야 할 의무가 있습니다. 공단에서는 공무원연금법 제93조와 같은 법 시행령 제33조에 따라 국가기관, 지방자치단체, 공공기관으로부터 주기적으로 자료를 제공받아 연금수급권의 변경 또는 소멸 등에 영향을 미치는 신상변동을 확인하고 있습니다.

따라서 언제 어디서든 공단과 연락이 가능하도록 연금수급자 본인의 휴대전화



번호와 주소 등을 공단에 정확히 알려주십시오. 배우자, 자녀, 가까운 친척 등의 연락처를 공단에 등록해 놓는 것도 좋습니다. 건강 악화 등으로 공단과 직접 소통이 어려울 때를 대비할 수 있을 뿐만 아니라 미래에 유족연금을 청구할 때도 큰 도움이 될 수 있습니다. 설명드린 내용 중에 이해가 잘 안 되거나 다른 궁금한 사항이 있으면 언제든지 공무원연금콜센터(1588-4321)로 연락 주십시오. 연금에 관한 궁금증을 바로 해결해 드리겠습니다.

연금 OX퀴즈

1. 유족이 민법상 재산상속을 포기해도 공무원 유족연금 청구는 가능합니다. ()
2. ‘공무원연금 평생안심통장’을 이용하면 금융계좌 압류의 위험 없이 공단에서 매달 지급하는 연금액 중 월 185만 원 이내에서 자유롭게 출금할 수 있습니다. ()

지난 호 정답

정정합니다

7월호 OX 퀴즈 1번 문항에 오류가 있었습니다. ‘25일 → 지급일’로 변경되어야 하는 것으로 확인되어, 1번 문항은 모두 정답 처리하겠습니다. 혼란을 드려 죄송합니다.

1. 공무원연금 지급일은 매월 25일이며, **25일** → **지급일**이 토요일이나 일요일 또는 공휴일이면 그 전날 지급됩니다. (O, X 모두 정답)
2. 공무원, 사립학교교직원, 군인 등으로 재임용되어 해당 연금법의 적용을 받게 되거나 선출직 공무원이 되면 근로소득금액의 액수와 상관없이 연금이 전액정지됩니다. (O)

응모 마감일은 8월 19일입니다. 응모 방법은 82쪽에서 안내합니다. 당첨된 독자님에게는 모바일 문화상품권 1만 원을 선물로 드립니다.



여행을 하면서 행복하고 설렘이 쌓여 가는 대신 지구에는 탄소 발자국이 꺾꺾 찍힌다는 사실을 아셨나요? 세계자원연구소(WRI)에 따르면 전 세계 탄소 배출량의 8~12%가 여행업에서 발생한다고 합니다. 실제로 1년 동안 채식을 하면 약 0.8t의 탄소 배출을 줄일 수 있지만, 비행기로 대서양을 횡단하는 왕복여행 한 번이면 탄소가 1.6t 발생합니다.

여행 커뮤니케이터인 홀리 터펜은 책 <지속 가능한 여행을 하고 있습니다>를 통해

지구를 덜 파괴하며 여행하는 방법을 소개합니다. 조금 덜 봄비는 곳에 가고, 에너지를 절약하는 숙소에 머무르고, 채식 위주의 식사를 하고, 대중교통을 이용하라는 것입니다. 아주 작은 습관만 바뀌도 쓰레기와 탄소 배출량을 줄일 수 있습니다. 지구를 지키는 지속 가능한 여행을 알아볼까요?

플라스틱을 줄여 세면도구 준비

아무래도 여행 중에는 평소보다 더 많은 일회용품이 쓰게 됩니다. 일회용 빨대와 플

라스틱 컵, 비닐봉투, 물티슈, 숙소에서 제공하는 일회용 세안용품까지…. 이런 습관을 바꾸려면 준비물이 필요합니다. 먼저 여행 중 제공되는 일회용 세안용품을 쓰지 않도록 집에서 사용 중이던 샴푸, 린스, 세안제 등을 공병에 담습니다. 가능하다면 플라스틱을 사용하지 않는 고체형 샴푸나 보디워시 등을 준비하는 것도 좋습니다. 칫솔은 생분해되는 대나무 칫솔을, 치약은 고체 치약을 추천합니다.



그리고 또 한 가지 꼭 챙겨야 할 물건 중 하나가 ‘손수건’입니다. 손을 씻을 때 일회용 타월이나 휴지 대신 손수건을 사용하면 쓰레기를 줄일 수 있습니다. 또한 빵, 과일, 작은 기념품 등을 살 때 손수건을 둘둘 말아 포장지로 활용할 수 있어 유용합니다. 야외에 앉아 간단한 간식을 먹을 때는 그릇이나 쟁반 대용으로 사용합니다. 기념품이나 간식 등을 넣을 장바구니나 에코백도 준비합니다.

여행 중 실천하는 그린 액션

더운 여름 여행을 즐길 때 시원한 음료수가 필수인 만큼 텀블러를 챙겨 보면 어떨까요? 텀블러는 뚜껑을 닫아 쓸 수 있고, 휴대하기 쉬워 유용하게 쓰입니다. 스테인리스

강, 실리콘, 유리 등으로 제작된 다회용 빨대와 세척 솔도 함께 챙겨 플라스틱 사용에 대비합니다. 음료를 주문할 때는 꼭 텀블러를 사용하고, 만약 준비하지 못했다면 테이크아웃보다는 매장 내에서 마십니다. 이때 플라스틱 빨대는 받지 않고, 그냥 마시거나 준비한 다회용 빨대를 사용합니다.

음식을 포장할 때는 다회용기를 사용합니다. 부피를 크게 차지하지 않는 접이식 도시락 용기 등을 챙기면 부담이 적어 좋습니다. 그리고 더 나아가 플라스틱과 비닐봉지만큼 자주 사용하는 나무젓가락, 일회용 포크, 수저 등도 줄여보면 어떨까요? 번거롭더라도 다회용 수저세트를 이용하면 쓰레기가 꽤 많이 줄어들 것입니다.

마지막으로 제로웨이스트 여행을 위해 필요한 것은 ‘거절할 용기’입니다. 준비물을 잘 챙기는 것만큼 거절하는 것도 중요합니다. 호텔이나 숙소에서 제공하는 일회용 세면용품은 거절하거나 사용하지 않고 놓아둡니다. 물건을 사면서 습관적으로 받게 되는 비닐봉지나 일회용 포장봉투, 일회용 휴지 등은 필요하지 않다면 거절합니다. 기념품이나 선물 포장도 거절하면 쓰레기를 줄일 수 있습니다. 음식점에서는 먹지 않는 밑반찬도 미리 거절하고, 음식도 먹을 양만큼만 받아 음식물 쓰레기를 줄이는 것도 환경을 생각하는 큰 실천입니다.

취재·글 / 전진 객원기자

작은 습관으로 만드는 나



‘리추얼’이란 세상의 방해로부터 나를 지키는 혼자만의 의식입니다. 짧은 일기를 쓰는 데는 10분도 채 안 걸리지만 작은 습관이 일상에 스며드는 힘은 강력합니다. 오늘 하루를 되돌아보며 일상에 행복을 더해 주는 앱 ‘칭찬 일기장’을 소개합니다. ‘칭찬 일기장’을 통해 나를 칭찬하는 ‘하루 10분 리추얼’을 시작해 보세요. 소개된 앱은 안드로이드 전용이며 ‘플레이스토어’에서 다운로드할 수 있습니다.

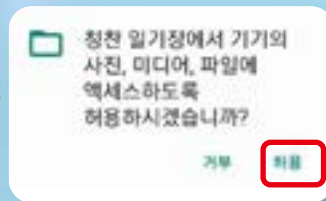


※ ‘스마트폰 따라하기’는
공단 유튜브 채널에서
영상으로도 만날 수 있습니다.

이름 설정하기



1



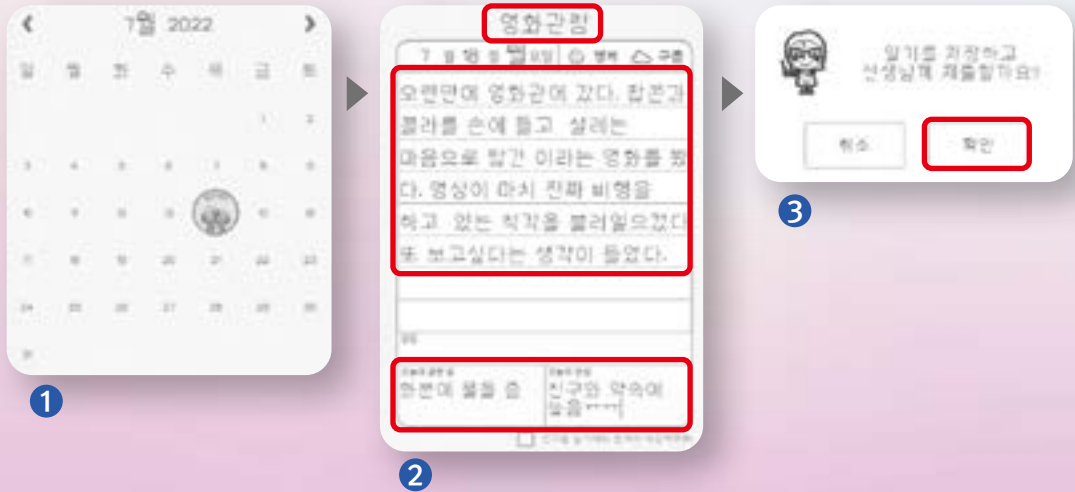
2



3

- 1 앱을 실행한 후 Google, Facebook, 카카오 계정 중 하나를 선택해 로그인합니다.
- 2 사진, 미디어, 파일에 액세스하도록 ‘허용’을 선택합니다.
- 3 ‘이름’과 ‘도래 설정’을 선택한 후 아래 ‘체크(✓)’를 선택합니다.

일기 쓰기



- ❶ 달력에서 오늘의 날짜를 선택합니다.
- ❷ 일기 제목, 오늘의 일기를 작성하고 하단의 '체크(✓)'를 선택합니다.
- ❸ 일기를 저장하고 선생님께 제출하기 위해 '확인'을 누릅니다.
일기 검사가 끝나면 선생님의 칭찬 도장이 '캬' 찍힙니다.

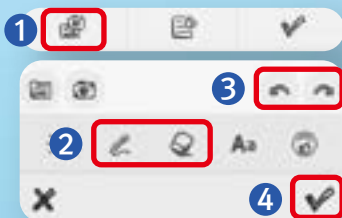


깨알 tip!

날짜 옆에 있는 '신남', '맑음'을 누르면
오늘의 기분과 날씨를 선택할 수 있습니다.



+덤!! 그림일기 그리기



- ❶ 일기 작성 화면 하단의 '카메라/사진' 모양을 누릅니다.
- ❷ '연필 모양'을 누르고 색깔을 골라 자유롭게 그림을 그리고
'지우개 모양'을 선택하여 수정도 해봅니다.
- ❸ '←'를 누르면 '실행 취소', '→'를 누르면 '다시 실행'이 됩니다.
- ❹ 우측 하단의 '체크(✓)'를 선택하면 그림이 완성됩니다.

글 / 홍보실 조경민

나만의 웰다잉

삶의 소중함을 깨달은 계기

장우익 님_강원 동해시

웰다잉을 위해 죽음과 관련한 프로그램에 참여해 영정 사진을 찍고 유서를 쓰는 체험을 했습니다. 유서를 다 쓴 다음에는 입관 체험도 했습니다. 적막만 흐르는 관 속에 누워 있으니 왠지 눈물이 났습니다. 이 경험은 남은 삶의 소중함을 깨닫고 더 열심히 살아야겠다고 생각하는 계기가 되었습니다.

9988234

최전우 님_광주 북구

‘9988234’를 들어봤나요? 이 숫자의 깊은 뜻은 99세까지 88하게 살다가 2~3일만 앓고 4망하고 자 하는 웰다잉입니다. 오죽하면 이런 말까지 생겼을까요. 저는 죽음을 친구로 삼고자 합니다. 그래서 매일 열심히 운동도 하고 취미 생활로 건강을 관리하고 있습니다. 죽음이 나를 속일지라도 꾸준한 건강관리와 함께 벼를 기다리겠습니다.

품위 있는 웰엔딩(wellending)

강본순 님_경기 평택시

살아있는 새가 벌레를 먹고, 새가 죽으면 벌레가 새를 먹듯이 우리도 자연의 순리에 따라 가겠습니다. 아름다운 죽음은 없겠지만 보다 품위 있고 존엄하게 죽을 수 있을 것입니다. ‘웰다잉’이라는 말보다는 ‘웰엔딩’이라는 말을 더 좋아합니다. 평화로운 마무리를 위해 몸도 마음도 잘 다듬고 다스리고 있습니다.

사랑과 도움을 아낌없이 주는 삶

김형배 님_강원 원주시

‘인생은 사랑[愛]이자 아가페이고, 기다림이고, 깨달음이다’라고 생각하면서, 70년을 살고 있습니다. 이제 앞으로 남은 인생이 몇 년이 될지는 모르겠지만, 새로운 깨달음 속에서 지금보다 더 건강하게, 행복하게, 알차게 살아가려고 합니다. 저에게 남아 있는 사랑과 힘으로 주변 사람들에게 사랑과 도움을 베풀며 살고 싶습니다.

식사, 운동, 마음가짐 삼박자

김주환_대구 달서구

퇴직 후 아침에는 신선한 채소 위주로 먹고, 한 시간 정도 워킹과 체조를 하며 하루를 시작합니다. 평소에는 독서도 하고 시간 날 때마다 집 주변을 산책하며 규칙적인 생활을 하다 보니 몸과 마음이 가쁩니다. 여러 가지 문제를 여유와 배려의 마음가짐으로 풀어가며 활기차고 의미 있는 삶을 만들어 가려고 노력합니다.

오늘에 충실하며 즐겁게 살자

정현순 님_울산 중구

너무 억척같이 살지 말고 여유를 가지고 느긋하게 살아가라는 말이 이해가 되는 듯하니 나이가 지긋하게 들어 있네요. ‘첫째, 사전연명의료의향서 작성하기, 둘째, 소중한 지인들에게 연락하고 얘기 나누기, 셋째, 의지를 갖고 열심히 살아가기’. 나의 버킷리스트를 실천하며 내일 할 일을 염려하지 말고 오늘에만 충실하며 즐겁게 살아야겠다는 마음을 다져 봅니다.

건강한 8학년년을 맞이하며

박상근 님_서울 송파구

나이 80에 안전한 노후를 위해 운전면허증을 반납했습니다. 또 복지관 탁구선수 생활을 접고 후배들을 가르치게 되었습니다. 마지막으로 주변에 널린 물건 중 필요없는 물건이 무엇인지 보고, 이를 정리하여 웰다잉을 실천하고 있습니다.

다음 호 주제는 ‘10년 전, 그 시절 나에게’입니다. 10년 전의 나와 지금의 나는 얼마나 다르고 또 얼마나 비슷한가요? 10년 전의 내가 상상했던 10년 후 미래의 내 모습은 어땠나요? 10년 전의 나를 우연히 만나게 된다면 해 주고 싶은 말을 자유롭게 상상해 보고 응모 해 주세요. 응모 마감일은 8월 19일입니다. 자세한 응모 방법은 82쪽에서 안내합니다. 원고가 게재된 독자님에게는 모바일 문화상품권 1만 원을 선물로 드립니다.

글·정리 / 홍보실 조경민

서머타임



나의 여름나기 비법은 대야에 찬물을 받아 발 담그기입니다. 발을 담그고 무료하면 책을 읽거나 틈틈이 아령 들기를 하면 1석 3조(시원함+독서+운동) 여름나기 비법이 되죠.

이영호 님_부산 연제구



올여름 시원하고 재밌게 보내기 위해 원두막에 해먹을 설치했습니다. 아내가 누워 보더니 그네처럼 시원해 좋다고 합니다. 웃는 아내의 모습에 오늘같이 기분 좋은 일은 정말 오랜만입니다.

신영만 님_충북 괴산군



무더위 속 아파트단지 내에서 시원한 물을 뿜어내는 분수를 바라봅니다. 울창한 숲속에서 수박도 먹고 이야기도 나눕니다. 30도를 넘나드는 삼복더위에 먼 곳에 가는 것보다 훨씬 효율적입니다.

최호선 님_인천 남동구



어느 여름 주말 오후에 손녀들이 집에 놀러 와서 반려견 태풍이랑 산책 중 한 컷 남겨 보았습니다. 무더위에도 나의 소중한 아이들과 함께하는 산책은 즐겁습니다.

이권택 님_전남 장성군



첫째는 겁이 많아 눕지 못하고, 둘째는 겁이 없어 누워 버리고, 셋째는 겁이 더 많아 멀리서 바라만 보고 있습니다. 제각각인 손주들을 바라보며 웃음을 참지 못하는 할머니의 서머타임입니다.

홍인선 님_경기 성남시



역시 무더위 식하는 데는 파도맛이가 최고입니다. 제주의 어느 해변에서 밀려오는 파도에 손자가 무섭다고 품안으로 달려듭니다. 손자와 함께하는 물놀이는 더욱 즐겁습니다.

심증섭 님_서울 송파구



도서관만 한 여름 피서지가 또 있을까요? 누구나, 언제나, 자유롭게 다양한 책과 함께하면 어느새 지식도 쌓이고, 그 지식을 서로 공유하며 시간 가는 줄 모릅니다. 여러분에게도 도서관을 적극 추천합니다.

조한중 님_세종 만남로



이열치열! 우리 부부는 더위를 등산으로 식힙니다. 땀으로 온몸이 젖지만 정상에서 시원한 바람으로 땀을 식히며 경치를 감상합니다. 바로 집 뒤의 금정산에 오르는 일이 우리에게겐 일상입니다.

강분심 님_부산 금정구

글·정리 / 홍보실 조경민

다음 호 주제는 **‘맛잘알 꿀조합’**입니다. 맛있는 음식 간의 꿀조합을 적극적으로 찾아 나서는 ‘모디슈머(modify + consumer)’가 대세입니다. 맛잘알(‘맛을 잘 아는’의 줄임말) 독자님이 즐겨 먹는 맛있는 음식 조합을 사진으로 담아 공유해 주세요. 응모 마감일은 8월 19일입니다. 자세한 응모 방법은 82쪽에서 안내합니다. 글이 게재된 독자님에게는 모바일 문화상품권 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

교감交感하는 교감校監의 길잡이(2022)

반광득_경기 용인시

교직 전문성 향상이 필요한 초임
교사와 교감, 교감자격연수 대상
자를 위해 만든 교직 실무 지침서
이다. 많은 교사의 필독서가 되길
희망하며 쓴 책이다. 3만 9,000원
/ 세창문화사

바다의 언어

전병윤_전북 전주시

저자는 바다의 파도를 언어라 한
다. 시공을 뛰어넘는 역사적 인식
과 그에 따른 향토성이 시에 질
게 배어 있다. 비매품

시 속에 그림 있고

그림 속에 시 있네

하복자_서울 종로구

한시로 탄생한 소소한 일상의 즐
거움을 한시 110수와 그림 80점,
서예작품 30점으로 구성한 시서
화집이다. 1만 8,000원 / 이화문
화출판사

오령누에의 소망

김계식_전북 완주군

물질의 개벽과 개인의 문화가 다
름을 생각하며 세상 사는 이야기
를 쓴 3번째 시집이다. 직장 동료
와 취미를 즐기며 좋은 인연을 만
났던 글이 담겨 있다. 1만 2,000원
/ 인간과학사

젖은 낙엽

송귀준_경남 산청군

퇴직 후 고향에 되돌아 와 농사일
을 하고 살면서 고향마을 주변의
산천과 생활에서 느끼는 일상, 지
나간 날을 되돌아보면서 갖는 소
회를 시로 엮었다. 1만 1,000원 /
한국문학세상

산꾼 정성완의 산山 이야기

정성완_경남 창원시

경찰관으로 36년간 재임하면
서 산림청 지정 100대 명산과 고
향 남해지맥을 완주하고 산의 유
래 등 발자취를 책으로 출간했다.
2만 원 / 시선

달동네에 달이 없다

이두철_경기 수원시

인간의 '본질과 삶의 방식'에 관한
의지를 피력하며 욕심을 내려놓고
진정한 행복을 추구하는 시인의
여유가 보이는 작가의 다섯 번째
시집이다. 1만 원 / 등대지기

공공이가 있어요

전재복_전북 군산시

세 살 아기가 여섯 살 꼬마속녀로
변해 가는 동안 어떤 생각과 어떤
말을 했는지 할머니와 은성이가
여여 가는 도담도담 성장일기를
예쁜 삽화와 함께 묶은 시집이다.
1만 원 / 신아출판사

교원 은퇴자의 삶의 여정에 관한 생애사 연구

윤선숙_경기 구리시

교직에서 은퇴한 교원의 삶을 통
해 은퇴의 의미와 적응 과정을 탐
색하여 교원 은퇴자들에게 개인
적·사회적 필요가 무엇인지 알아
보고자 작성한 논문이다. 비매품

규제를 깬 혁신의 역사

박정택_경기 성남시

커피, 인쇄기, 유전자 변형 작물 등
우리 생활을 바꾼 역사적 혁신이
사회의 불신과 흑색선전을 이겨내
고 주도적인 기술로 자리 잡는 과
정을 흥미롭게 풀어낸 책이다. 4만
9,000원 / 한울아카데미

한 줄 속담의 여유

배기홍_충남 공주시

자주 쓰이는 속담을 모아 그 뜻과
의미를 새롭게 조명하고 현대적 감
각으로 풀이하여 엮은 인문학 서
적이다. 1만 5,000원 / 갈라박스

나였으면 어땠을까?

이재근_전남 순천시

공직을 마무리하며 찾아드는 심리적 변화 등을 극복하며 은퇴 후 일과 함께 건강하고 행복한 삶을 위해 일, 가족, 자기 사랑을 만들어 가는 100일간의 일기이다. 1만 5,000원 / 해드림

더 없는 행복이여라

나영학_대전 유성구

저자는 산다는 것은 아름다운 그리움이라고 말한다. 조부모의 사랑, 엄마의 배 속, 친구들 모두 저자에게는 고향이다. 고향을 그리워하는 마음과 제주 생활의 추억을 담은 시집이다. 비매품

한국사의 기준점 찾기

오운홍_경기 남양주시

특유의 매서운 눈으로 마한사를 분석하며 한국의 고대사에 관해 영건 실타래를 하나하나 풀어가는 데 계기를 마련해 준 책이다. 2만 원 / 시간의물레

샌프란시스코에서 뉴욕까지

김춘석_경기 여주시

저자가 친구들과 31일간 미국에서 자동차를 빌려 여행하고, 11일간 시베리아 횡단열차를 타고 여행한 내용이 담겨 있다. 여행을 꿈꾸는 독자들에게 쓸쓸한 재미와 정보를 제공한다. 1만 8,000원 / 스타북스

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

{ 이달의 연금지 추천도서 키워드, '어른' }



《어린이라는 세계》

김소영 지음, 2020, 사계절 펴냄
어린이책 편집자, 독서교실 선생님이로 일한 저자가 본 어린이들이 자라난 세계를 담았다. 이 책에 초대된 독자는 자신의 어린 시절을 떠올리며 추억하게 될 것이다.



《내가 틀릴 수도 있습니다》

비온 나티코 린데블라드 지음, 2022, 다산초당 펴냄
저자는 모두가 인생의 진리를 추구하며 살아갈 필요가 없지만 사회의 자극을 그대로 받아들이면 온갖 박탈감, 초조함, 허무함에 시달릴 수밖에 없다고 말한다. 스스로를 괴롭히고 있는 것에서 벗어나 좀더 평온한 삶을 살아갈 수 있도록 도와주는 책이다.



《고작 이 정도의 어른》

남형석 지음, 2022, 알에이치코리아 펴냄
'어른이'라는 말이 있다. 우리는 어릴 때 꿈꾸었던 어른과 얼마나 멀어져 있을까. 누구나 한 뼘 부족하게 자라지만, 부족한 것을 돌아보고 깨달으며 '실은 나도 이 정도 어른이었다'라며 독자들에게 위로를 건네는 책이다.

글·정리 / 홍보실 조경민

가족여행

김종걸 님_경기 화성시



성급하게 꽃망울을 터트린 봄꽃이 하나 둘 꽃잎을 떨구자 꽃이 진 자리에서 연둣빛 잎사귀가 한꺼번에 함성이라도 지르듯 활짝 나오더니 어느덧 여름으로 빠르게 달려가는 듯합니다. 퇴직 후 가족과 함께하는 두 번째 여행을 위해 새벽길을 나섰습니다. 늘 여행 준비는 모두 아내 몫입니다. 평생 아내가 준비했기 때문에 난 그저 멀뚱멀뚱 눈만 껌벅거리면서 시간을 보냅니다. 차라리 가만있는 게 더 나은 편입니다. 그저 아내만 믿고 버팁니다. 그러다가 핀잔도 듣습니다. 아들이 당신 닮아서 늘 저렇게 무관심하다고…. 공항을 나와 호텔에 도착했습니다. 아무 생각도 없는 나에게 아내가 맛집이라도 찾아보라고 합니다. 이곳저곳을 검색해 봐도 딱히 추천할 만한 집이 없었습니다. 일단 가족 모두가 공감할지도 의문이지만, 그저 가자면 가자는 대로 조용히 따

라가는 게 상책이라서 의견을 말하려다가 생각을 바꿨습니다. 여행지의 맛집, 가볼 만한 곳 등 전반적인 진행은 딸의 몫이기 때문입니다.

딸이 추천한 제주도 여행길은 참 좋은 곳이 많습니다. 호텔 옆에 위치한 서우봉은 또 가고 싶을 정도로 평화롭고 아름다운 곳입니다. 해수욕장의 풍경은 영화에서나 볼 수 있는 멋진 석양 노을이 일품이었으며, 해변엔 유채꽃이 만발하였고, 한가로이 풀을 뜯는 얼룩말과 토끼, 계속해서 울어대는 각종 새의 노래는 참 듣기 좋았습니다. 사려니숲길 또한 울창한 삼나무의 웅장함이 더욱 돋보였으며, 산책하기에 딱 좋은 곳입니다. 한나절 숲길 걸으며 새들의 지저귀이냐 듣고 편안하게 쉬기에는 참 좋은 곳입니다.

따뜻한 가슴

이송자 님_경남 창원시

여행 일정을 마치고 돌아와 곤히 잠든 아내의 모습을 물끄러미 바라봅니다. 얼굴에는 고단하게 살아온 내력이 그어져 있고 흰 머리를 감추려 염색한 머리는 붉은색으로 퇴색돼 군데군데 비집고 올라와 있습니다. 여태 고생만 시킨 것 같아 가슴이 찢힙니다. 언제나 웃음을 잃지 않던 아내, ‘내가 아니었으면 더 편히 살 수도 있었을 텐데’라고 생각하니 가슴에 북받쳐 오르는 감정을 이기지 못해 눈물이 납니다. 잠든 아내의 손을 끌어다 잡아봤습니다. 손은 따스한데 내 마음은 엄동설한입니다.

‘여보 고생 많았어. 지금부터는 당신 하고 싶은 거 다 해. 당신이 있어서 오늘 우리가 있는 거야. 고마워, 사랑해.’

누가 가르쳐주지 않아도 저절로 알게 되며 깨치는 것들이 삶 속에 녹아드는 여행. 그 여행을 가족과 함께하다 보면 눈에 보이는 모든 것이 자연스럽게 삶의 스승이라는 생각도 듭니다. 이번 일정은 가족을 돌아본 귀한 시간이었으며, 참으로 의미 있는 여행이었습니다. 계절은 소리 없이 다시 오며 나의 눈빛은 또 다른 의미를 꿈꾸면서 세 번째 여행을 기약합니다. 이 꿈이 무르익어 다시 찾아올 때까지...



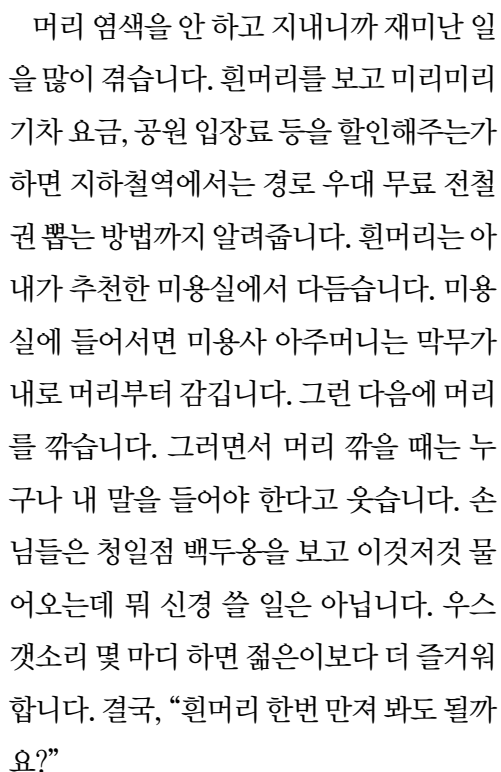
언덕에 기대면
숨쉬는 울림
따뜻한 온기
남편의 등이다

여태껏 내어 준
언덕은 변함없고
온기도 여전하건만
좁아진 어깨

가정이란 울타리를
완벽하게 쳐두곤
자기의 여유로움을
포기한 남편

반쪽의 아내를
옆에서 지켜보는 시선
“우리 행복했지?”
그 말속엔 온기가 여전했다

김재철 님 경기 수원시



가락도 잘린다면데, 물리지 않고 잡는 법을 알고 있었습니다. 거미를 잡아 거미줄 치는 과정을 종일 들여다보고, 거미줄에 걸린 파리를 돌돌 말아두는 모습도 눈여겨보았습니다. 거미줄에 다른 거미도 넣어보고, 파리 다리 빨판을 떼어 보기도 하였습니다. 고양이는 쥐를 어떻게 잡을까 하고 거미를 잡아 놓고 고양이를 부추겼습니다. 지렁이도 길러 보았습니다. 도마뱀을 잡다가 절벽에서 떨어질 뻔했습니다. 사마귀 알집을 떼어 와서 겨울을 나게 하였습니다. 어느 봄날, 학교에서 돌아와 보니 마당은 물론 장독대, 심지어 방 안에까지 누르스름한 사마귀 어린 것들이 바글맸습니다. 알 리 없는 엄마는 ‘아니 집안에 웬 사마귀가 이렇게 많냐?’

72

물놀이

김중원 님_경남 창원시

때문입니다. 미래가 궁금하니까요. 줄랑대며 뛰놀던 시절. ‘저 녀석이 언제 커서...’라는 부모님의 조바심이 한몫했던 때문일까요. 아니면 백발일지라도 별난 호기심이 오그라들지 않았기 때문일까요. 새삼 마당 화분에 놓인 ‘줄박각시나방’ 번데기가 언제 다시 깨어날지 궁금합니다. 봄이 기다려집니다.

지난 건강검진 결과 심뇌혈관 나이가 62세라고 나왔습니다. 실제보다 12년 젊습니다. 아내는 연하하고 산다고 히죽거립니다. 그렇다고 남달리 무슨 운동이나 식습관 조절 같은 것도 한 적 없습니다. 단지 매사 긍정적으로, ‘위그든’ 노인처럼 박하사탕 향내 나는 삶, 자칭 어린이 같은 ‘순수한 영혼’을 간직한 삶에 마음을 두어서였을 겁니다. 어쩌면 몸에 익은 객쩍은 이야기와 유치한 마음이 노년을 청순하게도 하고 생활의 활력소가 되기도 했을 겁니다. 마음가짐이 시드는 몸을 붙들고 있나 봅니다.

어릴 적 한약을 먹고 무를 먹으면 머리가 센다고 하길래, 호기심에 엄마 몰래 무를 꺾어 먹은 적도 있습니다. 그래서 머리가 이렇게 하얗게 세었을까? 그런데 내 흰머리와 심뇌혈관 나이와는? 혹시 어떤 관계가 있지 않을까, 이것도 궁금합니다.



여름이 다가온다
물이 그리워지는 계절이다

어릴 적 이맘때면
넷가에 나가 놀던 생각이 난다

해엄도 치고 물고기도 잡고
땡벌에 온몸이 새까맣게 타도

더운 줄 배고픈 줄 모르고
정신없이 놀다보면 어느새 저녁

옷이 다 젖고 신발이 해져도
마냥 즐겁던 그 시절이었다

지금은 한자락 추억으로
내 가슴에 깊이 남아있었네

정리 / 홍보실 조경민, 일러스트 / 이철원

혜택이 쏙쏙!

제휴카드 입맛대로 골라 쓰세요

독자님은 공무원연금제휴카드를 잘 알고 계시나요? 공단은 카드사와 제휴하여 전·현직 공무원을 위한 제휴카드 서비스를 운영하고 있습니다. 제휴카드를 발급해서 누릴 수 있는 다양한 혜택을 소개합니다. 쓸 때마다 포인트가 쌓이거나 주유, 쇼핑, 통신비 등 소비 유형별 특화된 서비스를 제공하고 있습니다. 연회비가 면제(하나카드 제외)되어 부담 없이 이용할 수 있다는 점도 기억해 두세요. 또한 신용카드에 공무원연금공단 마크가 있어 숙박이나 건강검진 등 제휴복지서비스를 이용할 때 신분 확인용으로도 활용할 수 있습니다.

제휴카드 발급 문의



포인트가 최고야!

쓸 때마다 적립이 필요할 땐



공무원연금 삼성카드
1688-1133

운전자 모여라!

주유·교통비 혜택이 중요할 땐



공무원연금 부자되세요 The Oil
1588-4477

플렉스 해볼까?

쇼핑·생활 혜택이 중요할 땐



공무원연금 MEMBERS 국민카드
1899-0077



공무원연금카드 NH농협카드
1644-2744



공무원연금복지SK에너지
신한카드 Oiling
080-800-9009



공무원연금 롯데포인트플러스카드
1577-8700



공무원연금 1Q카드 Daily 하나카드
1800-3000



공무원연금 우리 BC 카드
1588-9955

공무원연금제휴카드에 주목하세요!!

8월 공무원연금제휴카드 프로모션



그동안 공무원연금제휴카드의 존재를 몰랐거나 제휴카드 발급을 망설였던 분이시라면 이번 달은 제휴카드를 발급받기 좋은 기회입니다. 공단에서 준비한 8월 제휴카드 프로모션을 소개합니다.

천안상록리조트 & 수안보상록호텔 프로모션

제휴카드 신규 발급 고객과 기존 발급 고객은 공무원연금공단 복지시설인 천안상록리조트와 수안보상록호텔에서 결제하면 숙박 요금이 5,000원 할인됩니다.

※ 신규 발급 할인 적용 카드: 신한카드, KB국민카드, 롯데카드, 삼성카드, 하나카드



천안상록리조트 전경



공무원연금 롯데포인트플러스카드 프로모션



8월 말까지 공무원연금 롯데포인트 플러스카드를 최초 발급한 회원에게는 캐시백 혜택을 제공하며, 자세한 내용은 QR코드를 통해 확인하기 바랍니다.

글 / 홍보실 조경민



HAPPY TOGETHER



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



사단법인 대한민국재향교정동우회

교정동우회는 1963년 창립, 2013년 법률단체로 승격되어 본회를 중심으로 전국 35개 지회, 1개 특별회에 전직 교정공무원 3,500여 명이 활동하고 있습니다. 회원들의 교정 경험과 지식을 공유하여 회원 상호 간의 상부상조와 친목도모 활동, 지역사회 봉사활동에 힘쓰고 있습니다. ‘동우회보’를 발간하여 다양한 활동을 공유합니다.

☎가입 문의: 02-521-2026, 전국 35개 각 지회



부산상록로봇코딩봉사단

연금아카데미를 통해 결성된 부산 지역 퇴직공무원 봉사단입니다. 고령자 대상 로봇교육을 통해 미래 사회에 적응하고 치매 예방과 세대 화합을 이루기 위해 활동하고 있습니다. 하반기에도 양성교육이 있으니 봉사단 가입 희망자는 참여 바랍니다.

☎가입 문의: 051-630-6861(사회공헌 담당자)



대경상록원에치료봉사단

대구 지역 노인복지시설 치매 어르신을 대상으로 테라리움, 토피어리, 다육식물분 등 원예치료 프로그램을 진행하여 심리적 안정과 인지 능력 향상에 도움을 주는 활동을 합니다.

☎가입 문의: 053-715-5432, 5433
(사회공헌 담당자)

* 독자님이 활동 중인 동회나 봉사단 회원 모집이 필요하다면, 연금지에 소개해 주세요. 단체명, 활동 내용 등을 적어 공단 홈페이지로 신청해 주세요. 자세한 투고 방법은 79쪽에서 안내합니다.

보호 종료 아동의 자립을 지원합니다



공단은 지난 6월 13일 자립준비청년의 건강한 자립을 다층적으로 지원하고자 아동 권리보장원, 우체국금융개발원과 업무협약을 체결했습니다. 자립준비청년이란 아동양육시설, 위탁가정 등에서 보호 종료 후 국가 지원에서 독립해 스스로 살아가야 하는 청년입니다. 이에 공단은 퇴직 공무원을 활용한 멘토링 사업, 교육자료 등을 제공해 정서적 자립을 지원할 예정입니다. 아동권리보장원은 멘토·멘티 매칭 프로그램 개발을 추진하고, 우체국금융개발원은 금융교육 제공, 우체국보험 무료 가입 지원 등 경제적 자립을 지원합니다.

한편 아동권리보장원은 친부모의 학대, 방임, 질병 등의 사정으로 친가정에서 아동이 자랄 수 없는 경우, 일정 기간 위탁가정을 통해 아동을 보호·양육하는 ‘가정위탁 사업’을 진행하고 있습니다. 가정위탁은 일반가정위탁보호, 일시가정위탁보호, 전문가정위탁보호로 나뉩니다. 일시가정위탁보호는 친가정에서 분리된 6세 미만 학대피해아동(미취학)을 3개월간 보호하는 것으로 최대 6개월 보호가 가능합니다. 전문가정위탁보호와 일반가정위탁보호는 보호 종결 사유가 발생할 때까지 보호합니다. 아동의 친가정 복귀, 18세 도래, 자립 등의 사유가 해당합니다.

위탁 아동 1인당 월 30만 원에서 50만 원 정도의 양육보조금이 지원되며, ‘전문가정위탁보호’는 아동 1인당 월 100만 원의 전문아동보호비 등이 지원됩니다. 아동이 가족의 지지와 사랑을 경험할 수 있도록 가정위탁 사업에 많은 관심 부탁드립니다.

가정위탁 상담 문의 : 1577-1406

지구를 구하는 'G9 캠페인'에 손길을 더해 주세요



공단은 2021년 환경보호를 위해 지구를 지키는 9가지 발자국 'G9 캠페인'을 시작했습니다. 퇴직공무원에게 영상과 교육자료를 통해 지구를 지키는 방법을 소개하고, 매월 미션을 통해 활동

을 독려했습니다. 올해는 퇴직공무원뿐만 아니라 일반 국민까지로 환경보호활동을 확대하고자 합니다. 캠페인에 참여하는 방법은 어렵지 않습니다. 우선 G-시니어 홈페이지(www.g-senior.kr)에 접속해 로그인합니다. 상단 메뉴의 '사회참여' → '환경봉사' 게시판으로 접속해 월별 교육자료를 꼼꼼히 읽습니다. 교육자료 끝에 소개된 '이달의 활동미션'을 확인하고 댓글을 작성합니다. 매월 참여자 중 퇴직공무원 50명과 일반 국민 50명에게 선착순으로 5,000원 상당의 커피 쿠폰을 선물로 드립니다. 11월까지 매월 진행하니 모바일·PC에서 많은 참여를 부탁드립니다.

여름철 무더위 폭염에 대비하세요



폭염과 관련해 재난문자를 받은 적이 있으십니까? 이 재난문자를 가볍게 지나치면 안 됩니다. 일최고체감온도가 33도 이상인 상태가 2일 이상 지속되면 '폭염주의보', 일최고체감온도가 35도인 상태가 2일 이상 지속되면 '폭염경보'가 발효됩니다. 폭염주의보나 폭염경보가 발효되면 건강을 지키기 위해 대응요령이 필요합니다. 낮 12시부터 오후 5시까지는 야외활동을 피하고 휴식합니다. 그리고 평소 바람이 잘 통하는 시원한 소재, 밝은 색의 옷을

입는 것이 좋습니다. 규칙적으로 물을 자주 마시고, 음식은 충분히 익혀 식중독을 예방합니다. 마지막으로 자신과 가족, 동료, 이웃의 건강까지 살피고 응급환자가 발생하면 즉시 119에 신고합니다. 여름철 무더위 조심하세요!

글 / 홍보실 권경희



‘전·현직 공무원 비혼자녀’
천생연분을 찾아드립니다

“망설이지 마세요!
좋은 사람을 만나러 가는 일입니다”

042) 527-5002 / 526-3002

<http://퇴직공무원협동조합.com>
「아름다운 짝 맺기」 클릭

“을 추석에는 홍삼으로 면역력을 선물하세요”

백제금삼인삼농협



6년근 삼지원 홍삼 진액골드

6년근 국내산 홍삼만을 저온에서 장시간 추출하여 홍삼 원액의 탁월한 맛을 느낄 수 있도록 만든 진한 홍삼음료로 사계절 편리하게 드실 수 있는 제품입니다.

70ml (60포) 100,000원



6년근 홍삼 농축액골드

6년근 국내산 홍삼만을 순수 물만으로 달여 홍삼의 유효한 성분만을 추출하여 농축시킨 제품으로 홍삼 특유의 맛과 향기를 느낄 수 있는 고품격 홍삼 농축액 제품입니다.

240g 120,000원

월 간 고 사

연금지 8월 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 8월 19일입니다. 응모 방법은 82쪽을 참고해주세요.

1. 골프에 관한 설명으로 틀린 것은?

- ① 골프 경기장은 18홀로 되어 있다.
- ② 공을 친 횟수가 가장 많은 사람이 이긴다.
- ③ 골프장에서 사용하는 장비를 골프클럽이라고 한다.
- ④ 72타보다 높으면 오버파라고 한다.

2. 다음 중 연금지에 언급되지 않은 낚시 종류는?

- ① 원투낚시 ② 릴 찌낚시 ③ 좌대낚시 ④ 루어낚시

3. 잠은 자지 않고 간단하게 차에서 간편히 즐기는 캠핑은?

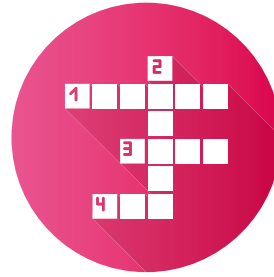
- ① 백패킹 ② 차크닉 ③ 캠프닉 ④ 글램핑

4. ‘근감소증’에 대한 설명으로 틀린 것은?

- ① 2017년 세계보건기구(WHO)에서 질병으로 분류했다.
- ② 증상은 걸음 속도가 1초에 1m도 못 갈 정도로 느려지는 것이다.
- ③ 신체 균형을 잡는 데도 어려움을 겪는다.
- ④ 근육량만으로 ‘근감소증’ 여부를 판단한다.

5. ‘정감록鄭鑑錄’에서 ‘4가리’ 중 산세 깊은 산골이라 아침나절이면 발일이 끝난다고하여 ‘조경동朝耕洞’이라는 지명이 붙은 계곡가는 ○○○○이다.

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



날 말

가로 열쇠

1. 사람이 있음을 알 수 있게 하는 소리나 기색.
3. 우리 민족을 이르는 말로, 배달나라의 겨레라는 뜻을 통틀어 이르는 말.
6. 자기보다 나이가 많은 사람을 이르는 말.
7. 임금의 큰 은혜.
8. 매달 초하룻날부터 헤아려 아홉째 되는 날.
9. 결혼식에 손님을 초청하는 글을 적은 것.
11. 겨울철에 기온이 갑자기 내려가는 현상.
13. 자신이나 자신의 행위를 스스로 흡족하게 여기는 말.
16. ○○ 보고 놀란 가슴 솥뚜껑 보고 놀란다.
18. 분수에 넘치게 무엇을 탐내거나 누리하고자 하는 마음.
19. 다른 힘을 빌리지 않고 제 스스로를 뜻하는 부사.
21. 음식 포장으로 발생하는 불필요한 쓰레기를 줄이고자 다회용기를 별도로 준비해 포장해가는 챌린지. 용기 안에 포장한다는 의미와 용기가 필요하다는 중의적 의미로 ‘○○ 챌린지’라 부름.
23. 말을 기르는 곳.
25. 조선시대 임금의 명령을 받들어 중죄인을 신문하는 일을 맡아 하던 관아.

퍼즐

가로·세로 열쇠를 이용해 빈칸을 채워보세요. 그중 ‘가~아’에 해당하는 글자들을 순서대로 조합하면 문장이 나타납니다. 정답자 중 100명을 추첨해 선물로 모바일 문화상품권 1만 원을 드립니다. 응모 마감일은 8월 19일입니다. 응모 방법은 82쪽을 참고하세요.

세로 열쇠

1. 사람들 사이에 맺어지는 관계.
2. 우리나라 기상 상태를 관측하고 예보하는 기관.
3. ‘은혜를 저버림’을 뜻하는 단어.
4. 민트 초코를 좋아하는 사람을 뜻하는 신조어.
5. 배구와 비슷한 규칙으로 발로 공을 차서 네트를 넘겨 승부를 겨루는 경기.
7. 인간은 영유아기, 아동기, ○○○, 청년기, 장년기, 노년기를 거쳐 발달함.
10. 한 국가나 단체의 비밀, 상황을 몰래 알아내어 경쟁 또는 대립 관계에 있는 국가나 단체에 제공하는 사람.

11. 가난하고 문벌이 없는 집안.
12. 제주 방언 ‘지슬’은 구황작물인 ○○를 뜻합니다.
14. 가벼운 거짓말로 서로 속이며 즐거워하는 날.
15. 점심을 먹기로 정한 시간으로, 보통 낮 12시부터 오후 1시 사이.
17. 닭고기를 튀겨 고추, 파, 마늘, 생강 따위를 볶아 섞고 고추 양념을 가미해 익힌 중국 음식.
20. I, II, III, IV 따위를 ‘○○ 숫자’라고 함.
21. 쓰이는 길 또는 쓰이는 곳.
22. 겉옷의 안쪽에 몸에 직접 닿게 입는 옷.
24. 음력설을 신정에 상대하여 이르는 말.

출제 / 홍보실 권경희

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

지난 호 정답

오늘이 가장 좋은날

각	주		축	은			오
	인	성		하	이	패	스
관	공	서		수	급		
료		학	생		수		가
전	설		이	름		장	난
	날		별		방	학	
줄		루		개		금	고
니	코	틴		그	늘		객

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 구독료가 자동 공제됩니다.
- 문의처 : 카카오톡채널(월간공무원연금)
1588-4321

코너별 투고·응모 및 당첨자 확인 방법

- 우리 가족 글마당, 200자로 전하는 이야기, 카메라에 담다, 캡스북스, 상록 네트워크, 인생탐험가
모바일·홈페이지(www.geps.or.kr) → 로그인(회원가입 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·응모가 가능합니다. 카카오톡 우측 상단의 돋보기 모양을 눌러 '월간 공무원연금'을 검색하세요.



카카오톡 채널

■ 우편접수

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

■ 보내실 주소

(63568) 제주특별자치도 서귀포시 서호중앙로 63
공무원연금공단 홍보실

■ 당첨자 확인

모바일·홈페이지(www.geps.or.kr) → 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



공무원연금공단

공무원의 든든한 행복 파트너, 신뢰받는 연금복지 전문기관

| 신뢰 | 공정 | 혁신 | 전문성 |



전 략 목 표

