

공무원연금

Vol.457/ 2022. 7.

“은퇴 후 놀고먹는 일도 괜찮겠지만,
그 무엇보다 좋아하는 일을 해야 합니다.
뭐가 좋을지 궁리하던 중 외국어 공부를
시작하게 됐습니다. 그렇게 8년을 공부
해 번역을 시작했습니다. 외국어를 우리
말로 맛깔스럽게 번역하는 일은 늘 공부
할 수 있는 원동력을 주고, 이는 삶에 즐
거움을 배가시켜 줍니다.”

- 7월의 인생탐험가, 심혜경 님 -





7월의 인생탐험가를 32쪽에서 만나보세요.





월간 <공무원연금> 2022년 7월 호 표지 사진은 24쪽 '느긋하게 트레킹'에 소개된 낙동정맥트레일입니다.

- 활(活/Active)** 06 세상을 바꾸는 시각 이제 두 번째 꿈을 꿀 시간
08 다시 만난 고전 스스로 패배하지 않는 삶 <노인과 바다>
12 취미 찾기 프로젝트 <Ageless>
누군가를 깊이 좋아하는 일
드론 날리면서 놀자!
오늘부터 나도 유튜브!
24 느긋하게 트레킹 청량한 낙동강 물길 따라 '낙동정맥트레일'
32 인생탐험가 오늘도 공부하는 번역가

- 기(基/Basic)** 36 오늘 하루 운동 무릎 건강을 지켜라
38 채식 한끼 은은한 이 맛~
40 건강백과 손 떨리고 동작이 둔해지는 파킨슨병
46 마이포켓 쪼개면 돈이 보인다?!
50 연금상식 숫자로 풀어보는 공무원연금 알짜 상식

- 찬(燦/Life)** 54 오늘 그린 내일 텀블러 1개로 지구를 지켜라!
56 스마트폰 따라하기 소중한 나에게 어울리는 하늘을 찾아
58 38살 연금지 연금지의 창간 38주년을 축하합니다!
62 올 어바웃 연금지 연금지 120%로 즐겨볼까?
65 상록 네트워크
66 겹스복스 독자의 출간소식
68 우리 가족 글마당 플라스틱 소구리도 때로는 필요하단다
초록 숲의 노래·배움터지킴이의 하루
한 쌍의 나비
72 해피투게더 제휴복지와 여름 바캉스
76 공단 소식
기다림 없이 카카오톡으로 상담하세요!
100세 인생, 온라인 교육으로 설계하세요
국내 직접주식 전체로 ESG 투자 확대
79 정기구독 신청 안내
80 온 가족이 함께 모여 월간고사·날말 퍼즐



카카오톡채널



전월호 보기

통권 제457호/1984년 7월 1일 창간 제주 라 01051(1984년 6월 11일) 발행일 2022년 7월 3일 정무간행물심의의 94-74-4-55 발행처 공무원연금공단 발행인 황서중 편집인 임만규 편집장 이기학 편집자문위원 이지현, 김흥기, 손수호, 권은정, 김수동, 홍영일, 이근길, 이종렬, 김성남 기획·취재 배인석, 권경희, 조경민 편집디자인 임미정, 큐라인 독자서비스 김성수, 유준석 객원기자 한민자, 전은선, 전진 객원사진기자 우리, 이동훈 객원일러스트레이터 이철원 교열·교정 한국 어문교열연구원 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 6월 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.



관계·정서적 자산의 투자

친절, 사랑과 같은 관계, 정서적 자산을 모으는 가장 확실한 투자는 그 자산을 쓰는 것이라는 말이 가슴에 와 닿았습니다. 좋은 것일수록 퍼주고 나눠야겠습니다.(이인근 님_충북 청주시)



방방곡곡~ 축제 떠나기

전국 방방곡곡 사시사철 가볼 만한 축제 마당의 안내와 일정까지 망라한 좋은 정보 감사합니다. 선정된 몇 곳은 기필코 찾아가고 싶다는 충동이 일어납니다.(박창수 님_전남 순천시)



다시 한 번 'FAST'!

‘뇌경색, 발생 3시간 골든타임을 지켜라!’를 보고 뇌경색 예고편인 ‘FAST’를 잘 기억하여 골든타임을 놓치는 일이 없도록 해야겠다는 다짐을 하게 됩니다.(나석균 님_경기 고양시)



보이스피싱, 의심 또 의심

주변에서 보이스피싱을 너무 허무하게 당하는 것을 보며 항상 의심하고 살피야겠다는 마음으로 여러 번 읽었습니다. 감사합니다.(신영식 님_경기 수원시)

글·정리 / 홍보실 조경민



이제 두 번째 꿈을 꿀 시간

“내 이렇게 오래 살 줄 알았다면 계획이라도 세우고 살걸...” 건강하게 100세 까지 살다가 세상을 떠난 한 노인이 죽기 직전에 깊은 한숨과 함께 내뱉은 마지막 말이랍니다. 인간 수명 ‘백세 시대’에 떠도는 괴담이지요. 그 노인은 아마 환갑에 은퇴해 자식들에게 폐 끼치지 않고, 건강하게 살다가 조용히 세상을 떠나는 게 소박한 바람이었을 겁니다. 그리고 40년을 더 살다가 간 거지요. 아무것도 한 것 없이 조용하게...

우리는 대부분 청소년 시절에 꿈을 꾸니다. 어른이 되면 무엇을 하겠다, 어떤 사람이 되겠다며 미래를 계획합니다. 그렇게 대략 20년의 세월 동안 어린 시절 꿈을 좇아 이런 저런 노력을 하며 성인으로 성장합니다. 그렇다면 괴담의 주인공 공인 노인은 은퇴 후 20년이 두 번이나 지나가는 동안 아무것도 하지 않고 늙기만 한 셈입니다. 두 번째 인생 계획은 반드시 필요합니다.

한국화장실연구소 조의현 소장은 화장실 도기와 위생 타일 등을 제작하는 회사인 대림비엔코(주)에서 정년퇴직했습니다. 그래서인지 조 대표는 화장실 문화에 관심이 많았습니다. 급기야 은퇴 후에는 한국화장실연구소를 설립해 세계 선진적인 화장실 문화를 소개하고 국내 화장실 문화의 기준과 표준안을 만드는 데 주도적인 역할을 했습니다. 그 후 세바시 강연자로 출연하고 〈세상의 모든 변화는 화장실에서 시작된다〉라는 책을 출간하기도 했습니다. 그는 한국화장실협회,

세계화장실험회 설립에도 크게 기여했습니다. 모든 것이 다니던 회사를 정년퇴직한 지 10년 안에 이룬 성과입니다.

한편 지난달에 국립현대미술관에서 열린 ‘이건희 컬렉션’ 미술 전시를 볼 기회가 있었습니다. 그곳에서 유영국(타계)의 그림을 만났습니다. 유영국은 한국 추상화의 선구자였으며 최근에는 가수 방탄소년단의 리더 알엠(RM)이 사랑한 화가로 더 유명세를 탄 인물입니다. 알엠이 대구미술관의 ‘이건희 컬렉션’ 전시에서 유영국의 작품을 감상하는 사진이 세계적으로 확산됐기 때문입니다.

전시회에서 유영국의 작품을 설명하는 글에는 ‘그는 스스로 60세가 될 때까지는 공부를 하고, 이후부터는 자유롭게 그리겠다는 말을 자주 했다’라는 내용이 있습니다. 아무도 알아주지 않았던 추상화를 고집하던 화가 유영국은 나이 60세 무렵 대학 교수직을 그만두고 추상화 그리기에 전념했습니다. 전업 화가로서 그의 인생 두 번째 계획을 실행한 것입니다. 그와 동시에 당시 이병철 회장의 눈에 들어 생애 처음으로 자신의 추상화 작품을 판매하게 됩니다. 직업 화가로서 첫 성과였습니다.

조의현 대표와 유영국 화가 둘 다 두 번째 계획이 있었고, 그것을 성공적으로 실행했습니다. 저 또한 두 번째 계획을 세워두었습니다. 어릴 적 꿈이 화가였는데, 나이 60세에 다시 이를 이루고자 수련을 시작해 보려 합니다. 5년 뒤 개인전을 열고 전시 작품을 모두 판매하는 것이 두 번째 꿈이자 계획입니다. 주변 지인을 미리 설득해 예비 구매자로 만들고 있기도 합니다. 벌써 7월이니 올해도 반환점을 돌았습니다. 새해에 세운 계획은 잘 실행하고 계시는지요? 혹시 그 계획이 흐지부지됐다면 다시 두 번째 계획을 세워보시기 바랍니다. 그 참에 인생의 두 번째 계획도 지금부터 함께 생각해 보시기를 권합니다.

스스로 패배하지 않는 삶 〈노인과 바다〉



가끔 낚시를 가곤 하지만, 돌아올 때는 대부분 빈손입니다. 한두 마리 잡는다고 해도 먹을 만한 크기가 못 됩니다. 미끼 값과 투자한 시간을 따지면 꽤 손해입니다. 다시는 안 온다고 투덜대 보지만 얼마 후 다시 낚싯대를 챙기고 있는 저를 발견합니다. 베테랑 낚시꾼이자 저명한 심리학자 폴 퀴네티는 책 《인생의 어느 순간에는 반드시 낚시를 해야 할 때가 온다》를 통해 “낚시는 경험담을 건지는 일입니다. 멋진 고기를 잡으면 경험담 건지는 일에 도움이 되기도 하겠지만 완전히 망쳐버릴 수도 있습니다. 빈손이 되는 것 자체로도 상당한 경험담의 원천이 될 수 있습니다”라고 말합니다. 하지만 늘 빈손으로 돌아오는 저에게 별 위로가 되지 않는 말입니다. 매번 입질도 없는 빈손이니 경험담을 찾기도 쉽지 않습니다. 그래도 계속 낚시를 하러 갑니다. 왜 그럴까요?

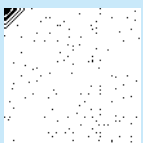
오래전부터 낚시는 인생에 비유되곤 했습니다. 강태공이 위수에서 세월을 낚은 이후 낚시는 무엇인가를 기다리는 일, 인생의 깨달음을 얻는 기회로 이해되고 있습니다. 낚시를 통해 인생을 배울 수 있는 최고의 고전이 한 권 있습니다. 바로 헤밍웨이의 《노인과 바다》입니다.

현실의 축소판, 바다

주인공 산티아고는 작은 배 한 척으로 고기를 잡는 가난한 노인입니다. 그는 무려 84일 동안 한 마리도 낚지 못했습니다. 그러다 마침내 85일째에 거대한 물고기를 발견하게 됩니다. 그는 밤낮을 가리지 않고 힘 싸움을 벌여 며칠간의 사투 끝에 고기를 잡는 데 성공합니다. 그러나 문제는 그때부터였습니다. 집으로 돌아오는 길에 상어 떼가 죽은 고기를 뜯어 먹기 시작했습니다. 자신의 피땀으로 얻은 고기를 빼앗기지 않기 위해 상어와 사투를 벌이지만 결국 살점을 다 뜯기고 앙상한 뼈만 가지고 돌아오게 됩니다.

《노인과 바다》에서 바다는 우리가 살아가는 세상입니다. 바다에는 동지도 있고 적도 있습니다. 낚시가 우리의 일이라면, 물고기는 목표입니다. 그리고 상어는 내가 노력한 결과를 빼앗아 가는 존재입니다. 우리가 사는 세상은 내 마음대로 되지 않는 곳입니다. 심지어 열심히 노력해서 얻어낸 성과를 아무런 공헌도 하지 않은 사람들에게 빼앗기기도 합니다. 실적을 올려놓은 것을 타인이 가로채 버린다면 어찌 해야 할까요? 억울하고 답답하고 서러울 겁니다. 도와줄 사람은 눈을 찢고 찾아봐도 안 보입니다.

거대한 물고기와 사투를 벌이면서 노인 역시 도와줄 사람을 찾지만 그런 사람은 없었습니다. 인생은 혼자 가야 하는 먼 길입니다. 우리는 일을 하면서 보람도 얻고 돈도 벌기를 바랍니다. 노인이 어부로서 자부심을 느끼고, 수입도 많기를



바라는 마음과 같습니다. 하지만 현실은 자부심도 얻기 힘들고, 소득도 올리기 어렵습니다. 심지어 열심히 노력한 결과를 빼앗기기도 합니다. 그런 현실을 기록한 이야기가 《노인과 바다》입니다.

“하지만 인간은 패배하도록 창조된 게 아니야.” 그가 말했다.

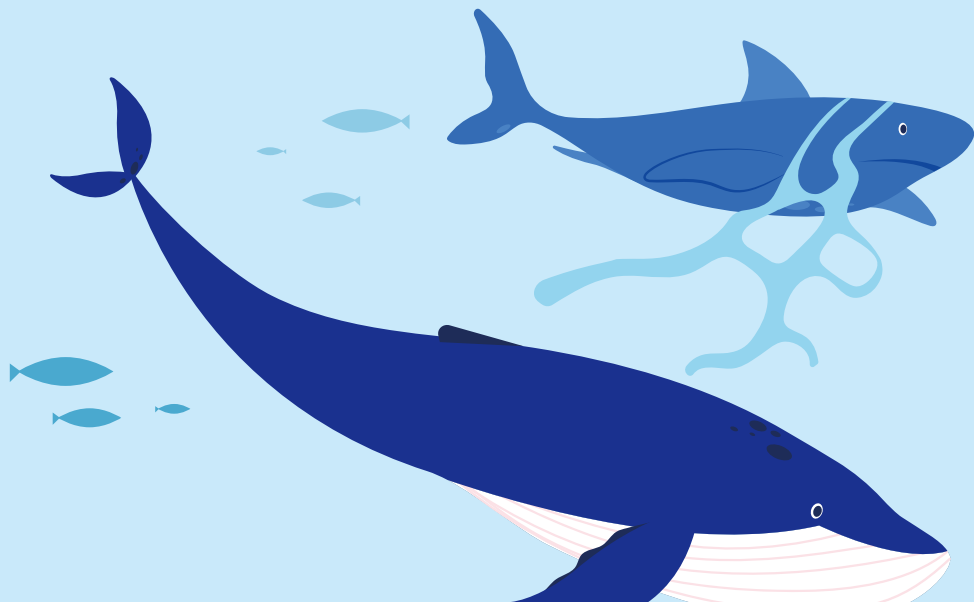
“인간은 파멸당할 수는 있을지 몰라도 패배할 수는 없어.”

- 《노인과 바다》 중에서 -

자부심을 총동원해 청새치와 벌인 사투

헤밍웨이는 노인을 통해서 무슨 말을 하고 싶었던 것일까요? 사실 결과물은 빼앗길 수 있습니다. 열심히 일한 결과가 내 것이 아닌 경우는 종종 있는 법이니까요. 하지만 결코 빼앗겨서는 안 되는 것이 있습니다. 그것은 내 일에 대한 자부심입니다. 성과가 없더라도 자부심을 잃으면 안 됩니다. 그것마저 없다면 힘든 삶을 어떻게 견딜 수 있을까요? 거대한 청새치와 며칠을 싸우면서 노인은 손에 피가 터지고 쥐가 나서 움직이지 못하지만, 그런 상황에서도 낚싯줄을 놓지 않았습니다. 이 싸움에서 지면 안 된다는 것을 알고 있기 때문입니다. 힘들다고 그만두면 몸은 편안하겠지만 자부심은 얻을 수 없습니다.

산티아고는 자신의 삶을, 그리고 자신의 터전인 바다를 사랑합니다. 그가 청새치 한 쌍 중에서 암컷 한 마리를 낚아 배 안으로 끌어올릴 때까지 수컷이 한 시도 배를 떠나지 않는 모습에 깊은 연민을 느꼈습니다. 그리고 거대한 물고기를



잡을 때면 존경심과 경외감, 형제애를 나눕니다. 때로는 살아있는 고기를 잡아야 한다는 사실에 죄책감까지 느끼곤 했습니다. 불합리한 세상을 살아가면서 힘겨워하고 때로는 갈등하는 모습도 보이지만, 그러면서도 인간성을 잃지 않으려고 노력하는 것, 이것이 산티아고의 삶에서 숭고함을 느끼는 이유입니다.

그러나 노인은 자신과 관련이 있는 일이라면 모든 걸 생각하기를 좋아했다. (중략) 또한 죄에 대해서도 계속 생각했다. “네가 그 고기를 죽인 것은 다만 먹고 살기 위해서, 또는 식량으로 팔기 위해서만은 아니었어” 하고 그는 생각했다. “자존심 때문에, 그리고 어부이기 때문에 그 녀석을 죽인거야. 너는 그 녀석이 아직 살아 있을 때도 사랑했고, 또 녀석이 죽은 뒤에도 사랑했지. 만약 네가 그놈을 사랑하고 있다면 죽여도 죄가 되지 않는 거야.”

- 《노인과 바다》 중에서 -

세상과 맞서 싸운 숭고한 정신

노인은 상어에게 고기를 빼앗겼지만 모든 것을 잃지는 않았습니다. 그에게는 뼈가 남았습니다. 뼈는 거대한 고기를 잡아냈다는 자존심, 바다에서 살아가는 어부라는 자존감을 상징합니다. 돈을 못 벌어도 자기 일에 자부심이 있다면, 삶이 척박하지만은 않을 것입니다.

인생도 마찬가지입니다. 물고기를 잡는 것, 돈을 많이 버는 것이 최종 목적은 아닙니다. 돈은 살아가기 위해서 필요한 것일 뿐, 그것 자체가 목적일 수 없습니다. 인생에 목적이 있다면 경험 그 자체가 아닐까요? 태어나 배우고, 일하고, 만나고, 사랑하고, 죽는 모든 과정을 온전히 경험하는 것이야말로 최선의 삶일 수 있습니다. 그럴 수 있다면 기쁜 일도 슬픈 일도 소중한 내 인생의 일부로 받아들일 수 있을 겁니다. 힘든 일이나 괴로운 일도 모두 내 인생입니다. 오늘도 낚시를 갑니다. 월척은 기대할 수 없을 것 같지만 괜찮습니다. 만선이든 빈손이든 경험 그 자체에서 배움과 재미와 보람을 찾을 수 있다면 괜찮은 낚시라고 믿습니다.



취미 찾기 프로젝트 ; Ageless

이번 7월은 연금지 창간 38주년을 맞는 달입니다. 시간이 흐르면서 연금지도 달라졌듯이 ‘나이 들’을 보는 시각도 달라졌습니다. 최근에는 은퇴 이후에도 적극적으로 자신을 돌보고, 여가를 즐기는 ‘액티브 시니어’의 삶이 주목받고 있습니다.

연금지 7월 호는 창간 38주년을 맞아 독자님들이 더 활기찬 인생을 보낼 수 있도록 나이와 상관없이 즐기는 ‘에이지리스(Ageless)’ 취미를 소개합니다.





누군가를 깊이 좋아하는 일

‘덕통사고’¹⁾, ‘늦덕’²⁾, ‘덕밍아웃’³⁾, ‘어덕행덕’⁴⁾. 방송에서 이런 단어를 들어본 적이 있나요? 과연 어떤 의미인지 알쏭달쏭하기만 합니다. 하지만 이들 단어는 실제 특정 군중 사이에서 널리 쓰이는 말로, 이들의 인생에서 가장 가치 있고 활력을 주는 일입니다. 바로 ‘덕질’입니다. ‘덕질’의 ‘덕’은 한 분야에 열중하는 사람 즉, ‘마니아’를 칭하는 일본어 ‘오타쿠御宅’에서 ‘타쿠’를 음차해 사용하는 ‘덕후’에서 따 왔습니다. 여기에 어떤 일을 한다는 ‘질’을 합성해 ‘덕후질’ 곧 ‘덕질’이라는 단어가 됐습니다. 정리하면 ‘덕질’은 특정 분야나 인물에 열중하는 행동 등으로 쓸 수 있을 것 같습니다.

1) 덕통사고: 교통사고처럼 우연하고 갑작스럽게 어떤 분야의 팬이 됨.

2) 늦덕: 늦게 어떤 분야의 팬이 된 사람을 뜻함.

3) 덕밍아웃: 덕질과 커밍아웃의 합성어로, 자신이 특정 분야에 몹시 열중하는 사람임을 공개적으로 드러내는 일임.

4) 어덕행덕: ‘어차피 덕질할 것 행복하게 덕질하자’의 줄임말.

미스트롯·미스터트롯이 쏘아올린 공

과거 이 ‘덕질’은 주로 10대, 20대의 젊은 세대가 하는 것으로만 여겨졌습니다. 왜냐하면 이들의 나이가 가장 동경하는 이에게 열광적인 성원을 보낼 나이인데다 좋아하는 마음을 다양한 형태로 표현할 열정이 있어서였습니다. 하지만 요즘 덕질은 나이를 가리지 않습니다. 오히려 10~20대보다 50대가 넘는 중장년층의 덕질이 더욱 뜨겁고 오래가는 열기로 대중문화의 새로운 장을 열어가고 있기 때문입니다.

그 시작은 2019년 방송된 TV조선의 트로트 오디션 프로그램 ‘미스트롯’이 아닐까 싶습니다. 이때 가수 송가인, 홍자, 정미애 등은 아이돌 가수 못지않은 인기를 끌었습니다. 이듬해 방송된 ‘미스터트롯’에서는 임영웅, 영탁, 이찬원, 김호중, 정동원, 장민호, 김희재 등 스타를 연이어 배출했습니다. 이들에게 매력을 느낀 많은 중장년층은 좋아하는 마음을 표현하려다 유튜브 등 플랫폼을 통해 덕질의 틀을 배우게 됩니다. 과거 중장년층 팬덤(팬 집단)에서는 보이지

않던 맞춤옷이나 풍선 등 응원도구 그리고 생일이나 각종 콘서트에서 이벤트가 본격적으로 활성화된 것도 이 즈음부터입니다.

대중문화에 영향을 끼친 중장년 팬덤

덕질 문화는 기본적으로 ‘연대’의 문화입니다. 한 명의 가수나 하나의 콘텐츠를 혼자 좋아한다면 그 문화는 나오지 않습니다. 같은 뜻을 가진 사람 여럿이 모이고 뭉쳐서 또 다른 일들을 해내는 것이 덕질의 특징입니다. 그런 의미에서 요즘은 덕질하기 좋은 시대이지 않을까 싶습니다. 일단 스마트폰의 보급으로 기민한 연락이 가능한 메신저가 발달해 있습니다. 팬들은 이 메신저를 통해 소통하고 움직이고 행동합니다. 여기에 가수나 콘텐츠의 각종 자료를 찾아볼 수 있는 SNS나 유튜브 등 영상 플랫폼도 발달해 있습니다. 요즘에는 누구나 관심만 있다면 덕질을 행복하게 할 수 있는 기술적인 기반은 모두 갖춰진 상태입니다.

이렇게 화제가 되다 보니 덕질만을 내용으로 하는 콘텐츠까지 만들어지고 있습니다. 일명 ‘덕질 브이로그(비디오 블로그)’로 불립니다. 좋아하는 대상을 응원하는 모습을 담은 영상입니다. ‘스튜디오V’라는 유튜브 채널에서는 연예인이 오하려 덕질을 하는 팬의 일상을 들여다보는 ‘밀어서 일코 해제’ 콘텐츠로 인기를 얻고 있습니다. 급기야 KBS에서는 덕질하는 이들의 팬심 자

랑대회인 ‘주접이 풍년’이라는 프로그램을 방송하기 시작했습니다.

팬심이 불러온 새로운 활력과 행복

최근 유안타증권이 엔터테인먼트 산업을 분석한 보고서에서는 K팝 팬덤의 특징을 ‘무보수 크리에이터 집단’으로 규정했습니다. 대가를 고려하지 않고 풍부한 콘텐츠를 만들어 스타 위주의 대중문화를 팬덤으로 풍성하게 채운다는 것이죠. 좋아하는 사람이나 콘텐츠를 위해 적극적으로 응원

하는 행위는 삶의 활력을 줍니다. 그리고 비슷한 뜻을 가지는 사람들 간 연대 역시 자존감에 큰 도움이 됩니다.

이 행위를 위해 전국을 돌아다니는 것 역시 건강에 좋습니다. 사랑이라는 행위는 보상의

호르몬을 담당하는 도파민의 분비를 확산해 뇌에 먹지 않아도 배고프지 않은, 그야말로 행복한 상황을 제공한다고 합니다. 이러한 덕질로 마음이 배부른 인생은 얼마나 행복할까요. 여러분도 지금부터 좋아하고 싶은 대상을 하나 정해 열심히 ‘덕질’해 보면 어떨까요?



출처 : MBC



출처 : 임영웅 SNS

글 / 하경현 스포츠경향 기자



드론 날리면서 놀자!

과거 군사용으로 개발된 드론은 농업, 산업, 소방 등으로 활동 영역을 점차 넓히더니 이제는 어른들의 장난감으로 사랑받고 있습니다. 정년퇴직 후 드론을 배워 현재 드론 강사로 활동하는 강호식 드론그랜파 대표는 “식구들을 위해 살다 보니 나 자신은 뒷전이었는데 드론은 내가 조종하는 대로 움직입니다. 카메라가 달린 드론은 내가 갈 수 없는 곳으로 데려다 주기도 하니 그야말로 ‘반려드론’입니다”라고 말합니다. 손으로 조종기만 조작하면 돼서 온 가족이 즐기기에 제격인 드론, 이 드론에 입문하기 전 알아두면 좋은 정보를 소개합니다.



간단한 조작만 한다면 노센서형 구매

취미용 드론 종류로는 센서형, 노(no)센서형, FPV(First Person View) 드론 등이 있습니다. 다양한 센서가 장착된 ‘센서형 드론’은 자동 정지 비행(Auto Hovering), 자동 경로 지정(Auto Path), 자동 복귀(Auto Return) 등 편리한 기능을 사용할 수 있습니다. 기체의 흔들림을 감소시키는 장치인 짐벌(Gimbal)은 고품질의 영상과 사진 촬영을 가능하게 합니다. 최근에는 지정한 피사체 주변을 돌거나 이동 중인 피사체를 따라가며 촬영하는 등 다양한 촬영 기법을 지원하는 제품도 나오고 있습니다. 대중적인 제품은 보통 20만~200만 원 선으로 기능과 카메라 성능에 따라 가격차가 큼니다.

반대로 노센서형 드론은 센서가 없는 저가형 드론입니다. 흔히 완구 드론이라고도 부릅니다. 초보자가 조종기의 키 조작, 방향 감각 등을 익히기에 좋습니다. 고장 위험이 상대적으로 적고, 부품 교체와 수리가 비교적 쉬운 편입니다. 가격은 2만~10만 원이며, 요즘은 일부 모델에 센서나 카메라를 장착해 출시되기도 합니다. FPV 드론은 최근 인기를 모으고 있는 드론으로, 전용 고글을 통해 드론이 촬영 중인 영상을 실시간으로 보면서 1인칭 시점으로 조종할 수 있습니다. 몰입감이 높고 제품에 따라 150km/h 이상의 빠른 속도로 이동이 가능해 레이스용으로 사용됩니다. 화려한 공



중곡예와 360도 이상의 회전 비행도 가능하지만 그만큼 많은 연습이 필요합니다.

우선 드론으로 무엇을 하고 싶은지 생각해 봐야 합니다. 예컨대 풍경 촬영을 하고 싶다면 센서형 드론을, 재미 삼아 가볍게 조종만 해 보고 싶다면 노센서형 드론을, 비행의 재미를 만끽하고 싶다면 FPV 드론이 적합합니다. 네이버 카페 ‘드론플레이(cafenaver.com/dronplay)’의 신경승 운영자는 “촬영용 센서형 드론을 사용하다가 FPV 드론의 영상에 매료되어 갈아타기도 하고, FPV 드론 조작이 어려워 촬영용 센서형 드론에 정착하는 경우도 흔합니다. 커뮤니티를 통해 경험자들의 사례를 충분히 참고하는 것이 좋습니다. 입문자라면 노센서형 드론으로 기초부터 배우자기를 권합니다”라고 조언합니다. 드론은 인터넷 쇼핑몰이나 대형마트 내 전자제품 매장, 드론 관련 카페나 동호회의 공동 구매 등으로 구입할 수 있습니다.



드론 100% 활용하기

새로운 각도로 항공사진 촬영

드론을 이용하면 일반 카메라로는 담기 어려운 여러 각도의 영상을 촬영할 수 있습니다. 여행, 캠핑, 낚시, 사이클링 등 야외 활동을 할 때도 드론을 띄워 촬영하면 색다른 추억이 됩니다. 신경승 운영자는 자신이 촬영한 작품을 공모전에 출품해 보는 것도 입문자에게는 큰 동기 부여가 될 수 있다고 말합니다. 지역을 홍보하기 위해 사진·영상 공모전을 개최하는 지자체가 많습니다. 출품을 목표로 근사한 작품을 만들어 가는 과정을 통해 드론 조작을 익히는 동시에 특별한 경험도 쌓을 수 있습니다.

다만 드론으로 촬영할 때에는 각별히 주의할 것이 있습니다. 번거롭더라도 사전에 국방부에 촬영 허가를 받아야 한다는 것입

니다. 드론 비행의 승인을 받았더라도 촬영 허가는 별개입니다. 드론 원스톱 민원 서비스 홈페이지(drone.onestop.go.kr)에서 신청할 수 있으며, 평일 기준 4일 전에는 신청해야 합니다. 예정 없이 드론을 띄워 촬영하면 안 된다는 점을 유념해야 합니다.

공중에서 골인! 드론 축구

드론을 이용해 축구 경기도 즐길 수 있습니다. 드론 축구는 드론볼을 공중에 설치된 골대 안에 통과시켜 득점하는 방식입니다. 공중을 빠르게 날아다니는 드론볼에 집중하다 보면 실제 축구경기 못지않은 긴장감이 느껴집니다. 이지수 대한드론축구협회 사무과장은 “드론축구는 신체적 능력을 요구하지 않기에 남녀노소 누구나 할 수 있고, 자신이 조금 부족해도 다른 선수들이



도와주므로 시니어도 편하게 즐길 수 있습니다”라고 말합니다. 드론 축구를 하려면 드론볼, 조종기, 배터리 등 필수 장비를 갖추어야 하는데 비용은 약 100만 원 선입니다. 선수로 활동하고 싶다면 대한드론축구협회(dronesoccer.or.kr) 지부나 지회에 문의하거나, 5명 이상을 모아 창단 신청을 하면 축구단을 만들 수 있습니다.

250g 이상이면 면허 취득 필수

한편 지난해 3월 1일부터 드론 신고 의무와 조종 자격이 강화되었습니다. 250g 이상의 드론일 경우, 조종 면허가 있어야 합니다. 무면허로 드론을 조종할 경우 300만 원 이하의 과태료가 부과됩니다. 만 14세 이상이면서 자동차를 운전할 수 있는 신체 조건을 보유한 사람이라면 누구나 면허를 취득할 수 있습니다. 면허 종류는 드론 무게(최대 이륙 중량)에 따라 4종류로 나뉩니다. 이때 취미용 드론의 경우 대부분 2kg 미만이어서 4종(250g 이상~2kg 이하)에 해당합니다. 한국교통안전공단 배움터(edu.kotsa.or.kr)에서 ‘무인동력 비행장치 4종(무인멀티콥터)’을 선택해 약 6시간의 온라인 교육을 이수하면 됩니다.

드론을 조종할 때는 항공안전법에 따른 조종사 준수사항을 지켜야 합니다. 위반 시 최대 200만 원의 과태료가 부과됩니다. 야간에 비행하면 안 되고, 휴전선 인근이나

비행장과 가까운 관제권, 인구밀집 지역 등도 피해야 합니다. 보통 대도시 등에서 드론 비행에 제약이 있지만, 시화나 양평 등 전국 각지에 총 29개소의 초경량비행장치 비행구역이 설정되어 있습니다. 광나루, 남양주, 신정 등 곳곳에 드론공원이 있어 예약 후 편하게 드론을 즐길 수도 있습니다. 드론 윈스톱 민원 서비스 홈페이지에 접속하면 비행 가능 구역, 금지 구역 등을 확인할 수 있습니다. 비행금지 구역이라도 담당 기관에 신청하여 승인을 받으면 비행이 가능합니다.

드론 초보자를 위한 체크리스트

- ☐ 설명서는 이해가 갈 때까지 2회 이상 숙지합니다.
- ☐ 비행시간이 5~30분으로 짧기 때문에 여분 배터리를 3~4개 준비합니다.
- ☐ 드론 한쪽 면에 이름과 연락처를 적어두면 분실 시 돌려받을 수도 있습니다.
- ☐ 여분의 날개와 부품, 드라이버 등 간단한 정비도구를 챙깁니다.
- ☐ 조종 실수로 발생한 사고 예방을 위해 첫 비행은 되도록 경험자와 함께합니다.

취재·글 / 전은선 객원기자 vhdpqj82@naver.com
 도움말 / 신경승 네이버 카페 드론플레이 운영자,
 강호식 드로그래프 대표, 이지수 대한드론축구협회 사무과장
 사진 제공 / 신경승 운영자





오늘부터 나도 유튜버!

유튜브(Youtube)는 21세기 새로운 아이콘으로 급부상하며 콘텐츠의 판을 바꿨습니다. 유튜브로 검색하는 시대가 도래하며 영상을 올리는 유튜버(Youtuber)의 영향력도 커졌습니다. 유튜버는 누구나 할 수 있고, 조건에 따라 업로드한 영상으로 수익을 창출할 수 있어 매력적입니다. 취미, 특기, 일상 등을 영상으로 편집해 다른 사람들과 공유하는 즐거움을 느껴보면 어떨까요?



STEP1 준비

꾸준히 잘할 수 있는 주제 찾기

우선, 구글 계정으로 유튜브에 가입해 개인 계정을 만듭니다. 그리고 브랜드 채널을 개설합니다. 채널 이름은 올릴 주제와 연관되거나 기억하기 쉬운 이름으로 만드는 게 좋습니다. 처음에는 아무래도 영상을 찍어야 하므로 장비에 신경이 가장 많이 쓰일 것입니다. 하지만 전문가들은 초보 유튜버는 스마트폰만 있어도 충분하다고 말합니다. 언제 어디서나 휴대할 수 있는데다 요즘 스마트폰은 영상장비만큼 뛰어난 기능을 보유했기 때문입니다.

그러나 장비보다 중요한 것은 ‘기획’입니다. 무엇을 찍을지, 어떻게 찍을지 생각하고 주제를 정해야 합니다. 우선 자신이 가장 잘할 수 있는 것과 좋아하는 것을 구분해 정리해 봅니다. 책, 음식, 여행, 식물, 일상 등 자신이 좋아하는 주제로 정해야 지치지 않고 계속 영상을 만들어 나갈 수 있기 때문입니다. 여기에 사람들이 궁금해할 만한 정보를 더하고, 대리만족하거나 공감할 수 있는 주제를 생각해 봅니다. 주제를 정했다면 지속적으로 업로드할 수 있는 일정을 설정하는 것도 중요합니다. 횟수, 요일과 시간 등 실현 가능한 계획을 세워 봅니다.



다른 채널 벤치마킹하기

하루에도 수많은 영상이 유튜브에 업로드되는데 그중 꾸준히 사랑받는 콘텐츠가 있습니다. 어떤 주제를 선택할지 막막하다면 인기 있는 유튜버의 콘텐츠를 벤치마킹해 보는 것도 좋은 방법입니다. 초보 유튜버일 때 가장 쉽게 접근할 수 있는 콘텐츠는 ‘일상 브이로그’입니다. 일기를 쓰듯이 경험한 일상을 기록해 ‘자기’가 콘텐츠가 되는 것입니다. 거창한 메시지가 아니어도 자연스럽게 시작할 수 있습니다. 자신만의 ‘재능’을 보여주는 것도 좋은 방법입니다. 연주, 피규어 조립, 요리, 노래 등 잘할 수 있는 것을 선택하는 것입니다. 그리고 하나의 채널에 일관된 주제의 영상을 올리는 것도 중요합니다. 이때 타겟을 함께 정하면, 유튜브 알고리즘이 타겟을 기준으로 이용자에게 채널을 추천해 주어 좋습니다.



참고할 만한 유튜브

-(일상 브이로그) 박막례 할머니

장바구니 구경·여행·명절 준비 등 손녀가 할머니의 즐거운 일상을 기록한 채널입니다.

-(요리) 하루한끼

반숙 계란장, 양배추 부침개 등 맛있는 요리 만드는 법을 쉽게 알려줍니다.

-(귀농·귀촌) 성호육묘장

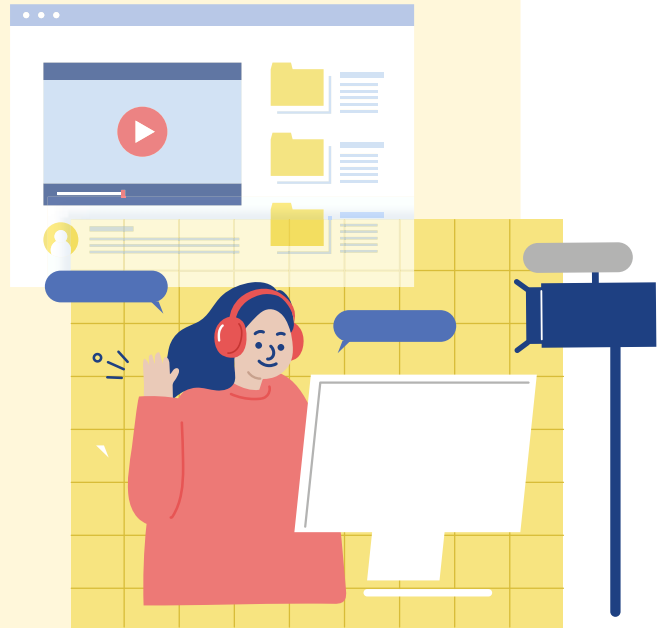
농사 노하우를 공유하고 농장에서 볼 수 있는 곤충이나 동물의 영상 등을 올립니다.

-(리뷰) 고몽

특유의 내레이션으로 영화, 드라마 등 스토리를 분석하는 채널입니다.

-(반려동물) 수리노을

스코티시폴드 종 고양이 5마리의 일상을 담았습니다.



STEP2 촬영&편집

삼각대를 활용해 안정된 영상 찍기

스마트폰으로 촬영한다면 내장된 사진 앱을 이용해 영상을 찍어봅니다. 이때 삼각대나 짐벌을 사용하면 훨씬 안정되게 영상을 촬영할 수 있습니다. 짐벌은 카메라나 스마트폰으로 촬영할 때 흔들림을 최소화하기 위해 사용하는 장치입니다. 촬영은 가로로, 충분히 길게 찍어두고 편집하는 것이 좋습니다. 촬영할 때는 소음과 잡음에도

유의해야 합니다. 스마트폰이나 이어폰에 내장된 마이크를 사용해도 충분히 깨끗하게 녹음됩니다. 다만 소리가 중요시되는 강의·인터뷰 등의 영상을 찍을 때는 핀마이크를 사용하면 더 효과적입니다. 그 밖에 요리하는 소리를 담고 싶거나 뇌를 자극해 심리적인 안정을 유도하는 영상인 ASMR를 찍고 싶다면 그에 맞는 마이크를 구비하는 게 좋습니다.

앱으로 간편하게 편집

촬영한 영상은 꼭 전문가용 편집 프로그램으로 편집하지 않아도 됩니다. 요즘은 동영상 편집 앱으로도 충분히 편집할 수 있습니다. 초보자가 사용하기에 적합한 동영상 편집 앱은 ‘키네마스터(KineMaster)’, ‘필모라고(FilmoraGo)’, ‘스플라이스(Splice)’ 등이 있습니다. ‘키네마스터’는 스마트폰과 태블릿 PC 등에서 이용할 수 있습니다. 분할·크롭 기능 등이 지원되고 컷 편집, 장면 전환, 폰트, 다양한 효과 등이 제공되는데 저작권 걱정 없이 사용할 수 있습니다. 유튜브는 물론이고 틱톡, 인스타그램 등에 맞춘 영상 제작도 가능해 다양하게 활용할 수 있습니다. ‘필모라고’는 자르기, 중간 부분 차단, 삭제, 동영상 연결 등 다양한 편집 기능과 라이프, 음식, 트렌드 등 주제별 템플릿, 무료 배경음악 등이 제공됩니다. ‘스플라이스’는 필터, 특수효과를 넣을 수 있고 박수갈채, 만화, 목소리 등 다양한 종류의 배경음악을 제공합니다. 이들 프로그램을 사용하면 초보자도 충분히 완성도 높은 동영상을 만들 수 있습니다.

※ 공단 홈페이지(www.geps.or.kr) → ‘공지사항’에 21년도 연금지 나도 유튜버 시리즈를 공유합니다. 자료를 참고해 유튜브에 도전해 보세요.

취재·글 / 전진

참고 도서 / 〈스마트폰으로 시작하는 유튜브〉,

김수영 지음, 2020, 성안당 펴냄



STEP3 주의사항

저작권 없는 소스 활용하기

마지막으로 유튜버로 활동할 때 주의할 점이 있습니다. 바로 ‘저작권’입니다. 영상을 만들 때 타인의 창작물을 허락 없이 가져다 쓰면 업로드 후 법적 제재를 받을 수 있기 때문입니다. 배경음악, 이미지, 폰트 등이 저작권을 위반하지 않는지 잘 살펴봐야 합니다. 무료 이용이 가능하다고 표기된 저작물이더라도 상업용인지, 개인용인지, 출처를 밝혀야 하는지를 꼭 확인해야 합니다.

애초에 저작권을 걱정할 일 없는 파일을 활용하는 것도 한 가지 방법입니다. 동영상 편집 앱에서 제공하는 무료 파일을 활용하거나, 유튜브 오디오 보관함(youtube.com/audiolibrary)에서 저작권과 무관한 음악을 검색해 사용합니다. 유튜브에서 ‘Free Copyright Music’을 검색하면 다양한 영상이 나오는데, 채널별 허가 조건을 확인하고 사용합니다. 무료 이미지 소스를 사용하고 싶다면 픽사베이(pixabay.com), 언스플래시(unsplash.com), 플래티콘(flaticon.com) 같은 사이트에서 한국어 또는 영어로 원하는 키워드를 검색해 저작권에서 자유로운 무료 이미지를 찾아서 사용합니다.



느긋하게 트레킹

청량한 낙동강 물길 따라 ‘낙동정맥트레일’



깊고 깊은 청정지역을 찾아 낙동정맥트레일 봉화 구간을 찾았습니다. 산자락 깊숙이 자리 잡은 덕에 자연 그대로의 모습을 간직하고 있어 오지의 진면목을 느끼기에 그만입니다. 트레일(Trail)은 산줄기나 산자락을 따라 길게 조성한 숲길을 말합니다. 낙동정맥트레일은 경북 봉화군 석포리의 낙동정맥트레일 봉화1코스에서 경북 경주시까지 모두 22개 코스를 자랑하는 대규모 트레일입니다. 그 가운데 ‘낙동강 세평하늘길’로 불리는 ‘낙동정맥트레일 봉화2코스’가 백미입니다. 세평하늘길 1코스는 승부역에서 양원역까지, 2코스는 양원역에서 비동승강장까지, 3코스는 비동승강장에서 분천역까지 이어집니다. 여러 구간 가운데서도 가장 아름다운 길은 승부역에서 비동승강장까지 걷는 ‘세평하늘길 1~2코스’입니다.





산골 오지마을에서만 맛볼 수 있는 산나물 장아찌 정식

따뜻한 인심 가득한 오지 마을

승부역은 ‘하늘도 세평이요 꽃밭도 세평이나 영동의 심장이요 수송의 동맥이다’라는 시 때문에 유명해졌습니다. 승부역에 오랫동안 근무한 역무원이 지은 시로, 골짜기가 깊어 하늘과 땅이 모두 좁은 지역을 표현한 것입니다. 그래서 이 길을 ‘세평하늘길’이라고 부릅니다.

승부역에서 양원역까지인 1코스 구간은 약 5.6km로, 왼편으로 펼쳐지는 낙동강의 비경을 줄곧 즐기며 걷기에 좋습니다. 데크길에서 낙동강 최상류 협곡의 풍광을 즐겨봅니다. 계곡 바람 덕분에 한여름 더위도 문제없습니다. 걷다 보면 자갈길 구간과 데크길 구간이 번갈아 나타납니다. 자갈길 구간은 나무 그늘 아래라 시원합니다. 1코스 종점인 양원역에 도착해 잠시 숨을 고릅니다. 양원마을에는 주민들이 운영하는 게스트하우스 등 숙박시설이 있어 걷기 여행을 하는 분들이 이용하기에 편리합니다. 낙동강 상류 절벽 위에 지어져 풍광이 뛰어납니다. 이 마을은 또 전통가옥이 잘 보존돼 있어 편안한 느낌을 받으며 숙면을 취할 수 있습니다. 작은 편의점 하나 없는 오지 마을이지만, 예약을 하면 노인회장 맥

에서 직접 산에서 따 온 산나물 등으로 차린 건강하고 맛있는 산나물 반찬을 곁들인 식탁을 마주할 수 있습니다. 반드시 단체여야만 하며, 최소 2주 전에는 연락을 취해야 합니다. 분천역에는 식당이 몇 곳 있습니다. 식당 ‘산타빌리지황장군’에서는 국밥 같은 먹거리를 팝니다.

라벤더 향기로 가득한 캠핑

양원역 맞은편에 있는 다리를 건너면 양원마을을 아름답게 빛내는 존재가 보입니다. 바로 2017년에 조성된 라벤더 밭입니다. 산골 오지마을의 라벤더 밭이 낙동강의 비경과 어우러져 눈길을 사로잡습니다. 또한 이곳은 최근 백패커 사이에서 인기를 얻고 있습니다. 라벤더 밭에서 텐트를 치고 1박을 할 수 있기 때문입니다. 1년 전부터 농장에 예약이 쇄도할 정도입니다. 농장은 따로 비용을 받기보다는 농장 일을 조금 도와주면 캠핑을 즐길 수 있도록 한다고 합니다. 그래서 젊은 백패커 사이에서 의미 있는 비박지로 인기를 얻어가고 있습니다. 이곳은 단체로만 머무를 수 있기 때문에 미리 연락을 취해 조율해야 합니다. 텐트를 치고 누워 있다 보면, 라벤더 향이 텐트 안으로 스며듭니다. 흔히 세제나 샴푸 등에

양원라벤더 농장 라벤더 밭



서 말던 인공 라벤더 향과 차원이 다른 진짜 라벤더 향이 느껴집니다.

라벤더는 고대 그리스 문헌에 치료를 위해 재배됐다는 기록이 있을 만큼 역사가 깊은 식물입니다. 고대 로마 시대에는 라벤더 꽃을 목욕물에 넣어 심신의 피로를 다스렸습니다. 또 영국의 왕실에서는 여왕의 심신 안정 등을 위해 재배되어, 차나 숙면을 위한 재료로 사용되었습니다. 천연향이 안정적인 수면을 돕습니다.

양원라벤더 농장은 이제 막 개화를 시작해 서서히 보랏빛 물결을 이루고 있습니다. 낙동강 최상류의 서늘한 기온으로 개화가 늦춰졌기 때문입니다. 종류에 따라 서서히 핀 라벤더는 계속 꽃을 피우고 있습니다. 이 라벤더 밭은 이른 아침 높은 산에 자리 잡고 있는 운무가 함께 어우러질 때가 특히 아름답습니다.

백두대간 속 알프스의 낭만

양원역에서 비동승강장을 향해 2코스를 시작합니다. 낙동강을 왼편으로 두고 다시 걷습니다. ‘콧구멍다리’로 불리는 다리를 여러 개 지나면 체르마트길 바로 앞에 주민이 운영하는 작은 쉼터인 ‘용골쉼터’를 만날 수 있습니다. 이 쉼터는 주

양원역





체르마트길 구간

말에만 운영합니다. 이곳에서 간단한 요기를 할 수 있습니다.

쉼터를 지나면 낙동정맥트레일의 백미인 ‘체르마트길’이 나타납니다. 체르마트길은 백두대간 협곡열차가 가끔 정차하는 비동승강장 바로 앞에서 시작해 양원마을 앞까지 약 2.2km 구간입니다. 2013년 스위스관광청은 이 구간 이름을 ‘체르마트길’이라고 붙였습니다. 이곳은 스위스의 마터호른으로 향하는 관문인 체르마트처럼 자동차가 들어갈 수 없고 오직 걷거나 열차로만 여행이 가능한 곳이기 때문입니다. 야트막한 동산을 오르면 왼편에 낙동강의 비경이 펼쳐지는 절벽길이 이어집니다. 낙동강 최상류의 투명한 물과 소나무가 어우러진 풍경은 낙동정맥트레일의 가장 아름다운 길로 손꼽힙니다.

협곡 사이를 누리는 특별한 기차

코스를 잘 잡아서 비동승강장까지 걸어온 뒤 이곳에서 분천이나 승부역으로 나가는 것이 편리합니다. 정식 승강장이 아니지만, 낙동강이 펼쳐진 곳에 기차가 서는 진귀한 장면을 볼 수 있습니다. 이 기차는 ‘V-트레인’으로 불리는 ‘백두



대간 협곡열차'입니다. 승부역, 분천역, 양원역 등에서 이 열차에 오르면 경북 봉화의 분천역부터 강원도 태백의 철암역까지 27.7km 구간을 지나며 평생 잊지 못할 백두대간 협곡의 풍경을 맞이할 수 있습니다. 열차의 앞부분은 흰 바탕에 줄무늬가 있는 역동적인 모습의 백호(白虎)를 형상화했습니다. 분천역~양원역~승부역~철암역 구간을 여러 차례 왕복하며 협곡의 비경과 오지 마을의 평온한 풍경을 보여줍니다.

협곡열차를 타면 중간 기착지마다 내릴 수도 있습니다. 영동선 상하행 무궁화, 누리로 등의 열차가 오가기 때문에 편리하게 이용 가능합니다. 특히 동해 정동진에서 동해산타열차를 타면 2시간 거리밖에 안 돼서 동해안 관광과 묶어서 움직일 수도 있습니다. 경북 내륙 교통의 중심지인 영주에서는 무궁화로 1시간 거리여서 관광코스 짜기에도 편리합니다. 청량리에서 영주까지는 KTX-이음이 개통돼 약 2시간 안에 영주에 도착할 수 있고, 영주에서 시간을 잘 맞추면 이 지역으로 바로 떨어집니다. 한편 비동승강장에서는 동해산타열차와 협곡열차 2종류만 승하차할 수 있습니다. 자차로 움직일 경우 분천역이나 양원역 주차장에 주차한 뒤 오가는 편이 편리합니다.

승부에서 양원 구간



로컬 여행 플러스 +

양원자벤더·양원마을 게스트하우스

- 주소 : 경북 울진군 금강송면 전곡리 303-9
- 전화 : 0507-1314-6618

산타빌리지항장군

- 주소 : 경북 봉화군 소천면 분천2길 13-13
- 전화 : 0507-1329-3293
- 메뉴 : 함흥물냉면 9,000원
함흥비빔냉면 10,000원
갈비탕 12,000원
갈비찜(소/중/대) 37,000원, 49,000원, 63,000원

백두대간협곡열차 V트레인

- 예약문의 : 코레일 고객센터(1544-7788)
- 요금 : 분천~철암 8,400원, 영주~철암 11,700원
- 운행노선 : 철암~승부~양원~비동~분천~춘양~봉화~영주(KTX-이음역)

글·사진 / 성연재 연합뉴스 기자
일러스트 / 청운



오늘도 공부하는 번역가

심혜경님은 공공도서관 사서로 27년간 근무하다 2016년 퇴직했습니다. 50대가 되자 퇴근 후 집에 혼자 있는 시간이 늘면서, 은퇴 이후의 삶이 걱정되기 시작했습니다. 자아존중감이 있으려면 좋아하는 일을 해야 한다고 생각한 터라 잘할 수 있는 영역인 ‘책’과 관련한 일을 찾기로 했습니다. 그렇게 외국어와 번역 공부를 시작한 이래 지금껏 번역한 책이 20여 권에 달합니다. 최근에는 자신의 이야기를 담은 에세이 〈카페에서 공부하는 할머니〉를 출간했습니다.



번역가의 하루 일과는 어떤가요?

오전에는 책모임이 있습니다. 함께 모여 한국어, 중국어, 영어, 일본어 등으로 책을 읽는 모임입니다. 책모임이 끝나면 바이올린과 캘리그라피를 배우러 갑니다. 약속과 다음 약속 사이에 짬이 나면 카페에서 노트북으로 일을 합니다. 잡지사에서 청탁받은 칼럼이나 서평 등을 틈틈이 씁니다. 또 초대받은 라디오 방송 프로그램에 나가기도 합니다. 하루 외부 일정을 마치고 집에 들어가면 밤 10시가 넘습니다. 이때부터 번역 일을 시작해 보통 새벽 2~3시에 일을 끝냅니다.

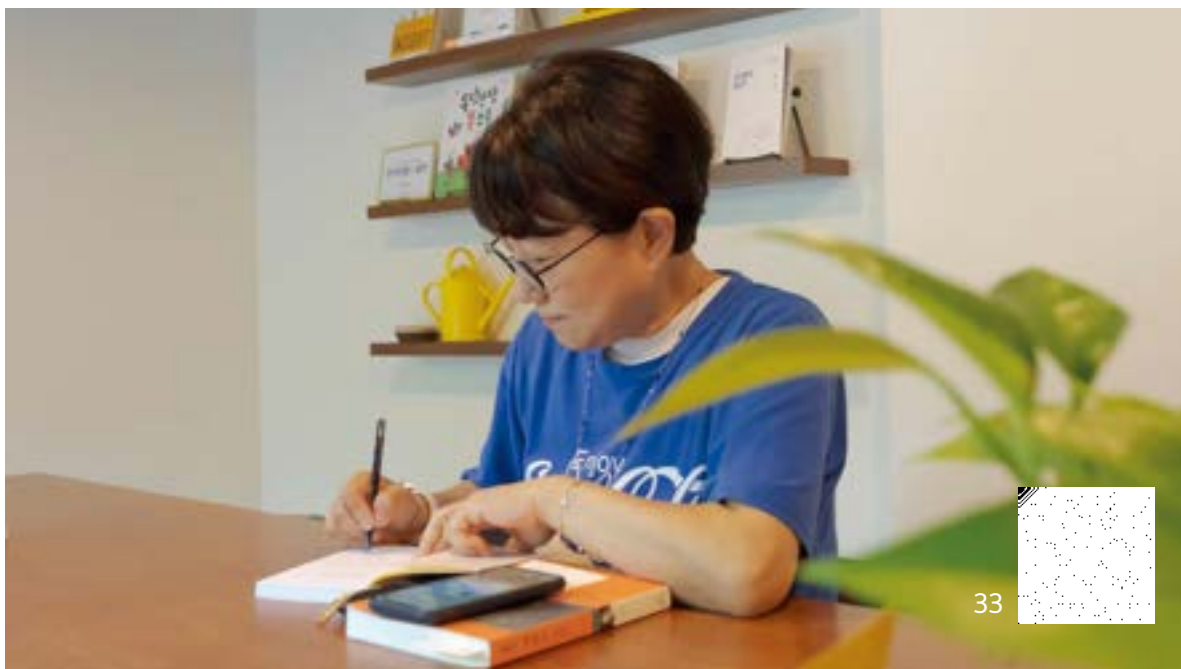
에세이 제목이 인상적이네요.

〈카페에서 공부하는 할머니〉요? 보통 집에서는 세수도 하지 않고, 늘어진 티셔츠에 고무줄 바지 등 세상 편한 옷차림으

로 일하게 됩니다. 이 차림새가 정신 무장을 해제시키죠. 게다가 주부 본능이 발동하면 부엌살림이 자꾸 눈에 들어옵니다. 그 때문에 일의 진도가 나가지 않은 날은 카페로 향합니다. 외출복을 입으며 ‘집순이’에서 ‘직장인’ 모드로 전환하는 순간이 좋습니다. 카페에서는 혼자 있음에도 외롭지 않고, 여럿이 함께 있지만 따로 시간을 보낼 수 있어 그만입니다. 아무도 나를 쳐다보지 않지만 내 마음대로 행동할 수는 없는 장소의 제약성이 자기 자세와 태도를 바로잡아 줘서 좋습니다.

에세이를 출간하게 된 계기는 무엇인가요?

주변에 출판 관계자가 많은데, 그중 한 사람이 제게 책을 쓰면 재미있을 것 같다고 했습니다. 손사래를 쳤지만 편집자가 이미 목차를 정해서 왔습니다. 내 행적을 뒤돌아





보면서 쓰다 보니 에세이 ‘카페에서 공부하는 할머니’라는 책이 나왔습니다. 우리는 하는 일에서 어떤 재미도 느끼지 못할 때, 해야 한다는 걸 알면서도 안 해서 죄책감이 들 때 조급함이 듭니다. 게다가 자신이 미래에 어떤 삶을 살아가고 있을지 막막하기만 하다면 우울해지기까지 합니다. 이런 삶의 불안감을 직면한 사람에게 저의 책으로 도움을 주고자 합니다. 나이 든 삶도 이렇게 멋질 수 있다는 걸 깨달으면 불안하지 않을 것입니다.

번역가가 되기 위해 어떤 준비 과정을 거쳤나요?

먼저 방송통신대학교 영어영문학과 3학
년으로 편입했습니다. 학사 학위가 있어서

3학년으로 편입하는 방법을 택했습니다. 졸업할 때까지 4학기 동안 전공과목만 수강하며, 짧은 기간 안에 외국어 기초를 습득했습니다. 이렇게 영어, 일본어, 중국어, 프랑스어를 배우는 데 각각 2년씩 총 8년이 걸렸습니다. 대학원에도 진학해 낮에는 직장
에 나가고 밤에는 공부에 열중했습니다. 또 문화센터에서 운영하는 번역가 양성 학
원도 다녔습니다. 번역을 배워 원서를 직접 읽고 싶은 생각에서였습니다. 그러다 우연
히 ‘번역 업무를 해 보지 않겠느냐’는 제안을 받았고, 조금씩 번역 일감을 받아 일을
시작했습니다.

보통 번역은 어디서 배울 수 있나요?

번역을 제대로 배우려면 통번역대학원

을 가는 것이 가장 빠르지만, 요즘은 번역을 배울 수 있는 개인 아카데미도 많이 생겼습니다. 보통 3개월 과정으로 번역을 맛보기로 배울 수 있을 정도입니다. 또 자신의 번역 수준이 어느 정도인지 3개월 과정 동안 판단해 볼 수 있습니다. 개인 아카데미는 대학교에서 교양영어 정도를 수강했다면 강의를 무난히 들을 수 있습니다. 강의를 몇 개월 들었다고 모두가 번역가가 되는 건 아닙니다. 몇 년을 꾸준히 투자하고 공부해야 합니다. 물론 외국어를 전공하지 않아도 능력이 증명되면 번역 일을 할 수 있습니다.

번역가로 인생 2막을 살기에 장단점이 있을 것 같습니다.

은퇴 후 번역 일을 하면서 인간관계가 더 넓어졌고 자아존중감도 높아졌습니다. 번역가는 좋은 번역을 위해서 늘 공부해야 합니다. 인생 2막에 시작하는 공부는 자유로워서 좋습니다. 학창 시절에는 공부하기 싫어도 꼭 참고 해야 하지만 학교를 졸업하는 순간부터는 마음 내키는 대로 공부해도 되는 것과 같습니다. 싫증 나지 않고 계속 할 수 있는 공부를 찾았기에 행운으로 여깁니다. 계속 성장하고 있다고 느껴서 즐거움도 배가됩니다.

반면 번역 일은 앉아서 하는 일임에도 체력과 정신력 소모가 많습니다. 일종의 3D



직업입니다. 그래서 나이 들수록 체력과 시력 관리를 잘하고 무리하지 않아야 합니다. 욕심 부리지 않고 연금 외에 부수입 정도로 만족하는 것이 좋습니다.

늘 무언가를 배우는 이유는 무엇 때문인가요?

저의 취미는 악기, 수채화, 영화이론, 뜨개질, 태극권 등을 배우는 것이라고 여기 저기 자랑하고 다닙니다. 현재의 삶에 갇혀 생각이 더는 자라지 않을 때는 새로운 생각이 필요합니다. 그 새로운 생각을 얻을 수 있는 방법은 뭔가를 배우는 일입니다. 일단 배움을 시작하더라도 그 과정을 즐기면서 천천히 속도를 내는 것을 좋아합니다. 배움이라는 요소가 인생에 추가되면 즐길 수 있는 선택지가 늘어납니다. 새로운 바람을 안고 가는 것이 늘 즐겁고 신나는 일이 아닐지 모르지만 무풍지대에서 지내는 것이 심심한 건 사실입니다.

취재·글/한민자 객원기자hmj647@daum.net

촬영 / 이동훈 객원사진기자



무릎 건강을 지켜라

몸을 지탱하는 힘!

무릎관절은 우리 몸을 지탱하는 큰 역할을 합니다. 그렇기에 다른 관절보다 더 쉽게 노화가 진행하거나 퇴행할 수 있습니다. 특히 무릎 연골은 재생 능력이 없어 손상되면 회복이 어려우므로 예방이 가장 중요합니다. 무릎관절 주변 근육을 강화시키고, 관절에 가는 부담을 줄이는 동작을 소개합니다. 동작은 건강 상태에 맞춰 강도를 조절해 따라 합니다.



운동 동작을 유튜브 채널
영상으로 만나보세요.

누워서 다리 들기

- 1 바닥에 천장을 보고 눕습니다. 운동하려고 하는 쪽의 반대편 무릎을 굽힙니다.
- 2 운동하려고 하는 쪽 발목을 몸 쪽으로 당긴 채, 양쪽 무릎이 같은 높이가 되도록 다리를 들어 올립니다. 이때 허리가 뜨지 않도록 신경 씁니다.
- 3 5초 동안 동작을 유지 후 다리를 천천히 내려놓습니다. 8회씩 2세트 반복합니다. 다리를 바꿔 반대편도 동일하게 진행합니다.



엎드려 발목 당기기

- 1 바닥에 편안하게 엎드립니다. 가능한 한 한 쪽 무릎을 엉덩이 쪽으로 많이 구부립니다. 손으로 발목을 잡고 다리에 힘을 푼 뒤 숨을 내쉬며 발목을 잡아당깁니다. 이 때 골반은 바닥에서 뜨지 않아야 합니다.
- 2 10초 동안 동작을 유지 후 제자리로 돌아옵니다. 3회씩 동작을 반복 후 반대편도 동일하게 진행합니다.





앉아서 무릎 펴기

- 1 발목이 몸 쪽을 향하도록 당기며, 느린 속도로 무릎을 펴니다.
- 2 5초 동안 유지 후 다리를 천천히 내려놓습니다. 8회씩 2세트 반복합니다. 다리를 바꿔 반대편도 동일하게 진행합니다.

스탠딩 레그컬

- 1 허리를 펴고 바로 섭니다. 그 상태에서 의자 등받이나 벽을 손으로 짚고 지지합니다.
- 2 양쪽 허벅지는 평행을 이룬 채 무릎만 천천히 굽혀 다리를 올립니다. 5초 동안 유지 후 다리를 천천히 내려놓습니다. 8회씩 2세트 반복합니다. 다리를 바꿔 반대편도 동일하게 진행합니다.



벽 스쿼트

- 1 등을 벽에 기대 선 채로 양 발을 어깨너비만큼 벌립니다.
- 2 엉덩이와 허리를 벽에 붙인 채로 무릎을 천천히 굽히며 몸을 내립니다.
- 3 무리가 되지 않는 범위까지 몸을 내려 5초 동안 버팁니다. 이때 무릎의 각도는 90도를 넘지 않도록 합니다. 5회씩 2세트 반복합니다.

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



은은한 이 맛~



동치미들기름국수

재료(1인분)

메밀면 1인분, 동치미국물 1컵, 김가루 2큰술, 들깨가루 2큰술, 들기름 3큰술, 소금 약간



1. 소금을 넣고 끓인 물에 메밀면을 삶아 내 찬물로 헹구어 차게 합니다.



2. 동치미국물을 살얼음이 생기도록 냉동합니다.



3. 삶은 메밀면에 들기름 2큰술과 분량의 들깨가루, 소금을 넣고 잘 버무립니다.



4. 버무린 메밀면을 그릇에 담습니다. 면 위에 김가루와 들기름 1큰술을 뿌린 후 동치미국물을 곁들여 냅니다.



1. 감자, 당근, 양파는 곱게 다집니다.
쪽파는 0.5cm 길이로 썹니다.



2. 콩비지에 손질한 감자, 당근, 양파,
쪽파와 부침가루를 넣고 골고루 섞
어 반죽을 만듭니다.



3. 반죽을 동그란 모양으로 빚습니다.



4. 올리브오일을 두른 팬에 노릇하게
부칩니다.



콩비지전

재료

콩비지 500g, 감자 1개, 당근(3cm) 1개, 양파 1/2개, 쪽파
5개, 부침가루 5큰술, 올리브오일·소금 약간씩

요리·푸드 스타일링 / 용동희 요리연구가
사진 / 우리 객원사진기자



손 떨리고 동작이 둔해지는 파킨슨병

도파민 약물치료와 운동으로 증상 개선



전설이 된 미국 권투선수 무하마드 알리 그리고 유명한 미국 영화배우 마이클 폭스의 공통점은 파킨슨병을 앓았다는 점입니다. 평생 운동한 사람이나 수많은 사람을 만나는 유명인도 피해 갈 수 없는 파킨슨병은 어떤 질환일까요? 19세기 말 이 병을 처음 보고한 영국 의사 파킨슨의 이름을 딴 파킨슨병은 신경계 퇴행성 질환입니다. 파

킨슨병은 알츠하이머병 다음으로 흔한 퇴행성 뇌 질환입니다. 비교적 젊은 나이에 파킨슨병에 걸리는 사람도 있지만, 대부분은 50대 이후에 이 병을 발견해 60세 이상에서 1~2%의 유병률을 보입니다.

의학자들이 오랜 기간 수많은 파킨슨병 환자를 관찰하면서 발견한 공통점은 도파민이 현저히 줄었다는 사실입니다. 뇌에서

는 다양한 신경전달물질이 분비되는데 그 가운데 하나가 도파민입니다. 지속적인 연구를 통해 뇌의 특정 부위(흑질)에서 도파민을 분비하는 신경세포가 오랜 세월을 걸쳐 점차 사라지고, 60% 이상 없어지면 특정 증상을 보인다는 사실을 알아냈습니다.

그런데 도파민 신경세포가 사라지는 이유는 여전히 수수께끼입니다. 다만 유전자 이상과 환경 영향이 복합적으로 작용했을 것이라는 가설은 있습니다. 유전 이상에 따른 파킨슨병 발병률은 10%를 넘지 않고 나머지는 환경(독성 단백질, 살충제, 중금속, 일산화탄소, 머리 외상 등)의 영향을 받는 것으로 알려졌습니다. 그 외에 식품의 부패를 막는 방부제로 사용하는 물질(안식향산나트륨)과 미세먼지도 파킨슨병 발병 위험을 높인다는 연구 결과가 있습니다.

파킨슨병에 관해 전문가들이 발견한 또 다른 현상은 파킨슨병이 악화돼도 병 자체로 사망하지 않는다는 점입니다. 파킨슨병으로 수명이 줄어든다는 근거는 없으며, 파킨슨병 환자의 수명은 정상인과 비슷하거나 약간 줄어드는 정도라고 알려졌습니다. 파킨슨병 증상으로 발생한 합병증(폐렴·육창·요로감염 등) 때문에 사망하는 경우는 일부 있습니다.

몸의 움직임이 불편해지는 운동장애 발생

파킨슨병이 치명적이지 않은 것은 다행



스럽지만 삶의 질을 급격히 떨어뜨리는 것이 문제입니다. 앞서 설명한 도파민은 사람의 몸의 움직임과 관련이 있습니다. 도파민이 줄어들면서 신체 움직임에 이상이 생기는 운동장애가 발생하게 됩니다. 눈으로 잘 확인할 수 있는 운동장애는 떨림입니다. 떨림은 파킨슨병의 초기에 약 70% 환자에게 나타나는 증상입니다. 가만히 앉아 있거나 운동하지 않을 때 한쪽 팔 또는 한쪽 다리에서 나타나고 활동할 때는 사라지는 특징을 보입니다.

신혜원 중앙대병원 신경과 교수는 “떨림은 한쪽 팔이나 다리에서 먼저 시작되는 비대칭성을 보입니다. 엄지와 검지를 비비는 듯한 동작(환약을 뭉치는 것 같은 동작)을 특징적으로 보이다가 종종 팔과 다리 전체에서 보이기도 하고 때로는 턱, 혀 혹은 머리에서도 보일 수 있습니다. 행동할 때는 일시적으로 사라지며, 안정 시에는 다시 나타나는 것이 특징입니다”라고 설명합니다.

몸이 느려지고 행동이 작아지는 증상(운동 완서)도 나타납니다. 걸을 때 팔 흔들기



와 보폭이 줄고 다리를 꼬는 현상이 생깁니다. 말이 느려지고 자신이 쓰는 글씨 크기가 예전보다 작아집니다. 얼굴 표정이 줄어들어 무표정하게 보입니다. 근육 경직 증상도 나타납니다. 몸의 움직임이 마치 로봇처럼 딱딱하게 보입니다. 또 몸이 구부정해져서 앉았다가 일어서기가 힘들어집니다. 첫 걸음을 떼기가 힘들지만 일단 걷기 시작하면 서서히 빨라져 종종걸음으로 내달리다가 넘어지기도 합니다.

파킨슨병 진단 단서, 비운동 증상

이와 같은 운동 증상 외에 비운동 증상도 나타납니다. 비운동 증상은 크게 인지, 감각, 자율신경, 수면으로 나뉘볼 수 있습니다. 인지는 치매, 우울증, 불안증, 피로, 환각, 충동조절 이상 등입니다. 감각은 후각 기능 저하, 통증, 시력 이상, 하지불안증후군 등입니다. 자율신경은 소화기(변비), 소변(빈뇨), 어지럼증, 심장, 체온조절 장애 등입니다. 수면은 불면, 렘수면 장애, 낮에 과다 졸림, 수면발작 등입니다. 이런 비운동 증상은 거의 모든 환자에게 나타납니다. 특히 냄새를 맡지 못하는 증상, 자는 도중에 크게 소리를 지르거나 과격한 행동을 할 정도로 생생한 꿈(렘수면 행동장애), 우울증, 변비 등은 운동 증상이 생기기 전부터 나타납니다.

그래서 전문의들은 이런 증상을 파킨슨



병의 전조 증상으로 여깁니다. 그렇다고 해서 잠꼬대만으로 파킨슨병의 전조 증상이라고 판단하면 곤란합니다. 신혜원 교수는 “잠꼬대가 있는 경우 파킨슨병을 의심하는 것은 아닙니다. 렘수면 행동장애가 있는 환자들의 일부에서 이 수면장애가 파킨슨병의 전조증상일 수 있다는 것입니다”라고 설명합니다. 전조 증상이라고 해서 파킨슨병을 초기에 발견하기란 쉽지 않습니다. 비슷한 증상을 보이는 다른 질환과 파킨슨병을 감별하는 것이 어렵기 때문입니다. 특히 내과 질환이 뇌에 영향을 미치면 파킨슨병 증상이 나타나기도 합니다. 예를 들어 간경화를 오래 앓으면 간성 뇌병증이 발생해 파킨슨병과 유사한 증상을 보입니다.

신혜원 교수는 “파킨슨병은 비교적 특징적인 임상 양상을 지니고 있습니다. 하지만 파킨슨병의 초기에는 특징적인 증상이 나타나지 않거나, 증상이 있다 하더라도 같은 증상을 보이는 다른 질환과 감별이 쉽지 않아 병이 한참 진행된 후에야 파킨슨병이라는 사실을 알게 되는 경우가 많습니다. 따

라서 파킨슨병과 유사한 증상이 보일 때는 파킨슨병 전문의사와 상담이 꼭 필요합니다”라고 강조합니다.

파킨슨병 증상은 개선할 수 있어

파킨슨병으로 의심할 만한 증상 때문에 신경과에 가면 의사는 환자의 병력을 듣고 증상을 관찰하며 몇 가지 신경학적 검사를 한 후 파킨슨병을 진단합니다. 파킨슨병이 강하게 의심되면 도파민 약물을 소량 사용해 증상 변화를 관찰하기도 합니다. 도파민 약물을 투약하면 파킨슨병 증상이 호전되기 때문입니다. 또 유사한 증상을 보이는 다른 질환과 구분하기 위해 뇌 MRI(자기공명영상)촬영 검사, 뇌 PET(양전자단층촬영) 검사 등을 진행합니다.

증상이 더 심해지지 않는 경우는 더러 있

지만 파킨슨병이 자연 치유되지는 않습니다. 불행 중 다행인 것은 파킨슨병의 증상이 매우 느리게 진행하므로 너무 늦지 않게 치료받으면 오랜 기간 정상적인 일상생활을 할 수 있습니다. 따라서 신경과 전문의와 정기적으로 상담하면서 자신에게 맞는 치료법을 찾아가는 것이 가장 현명합니다.

파킨슨병을 완치하는 치료법은 없습니다만 증상을 개선하는 치료법은 다양합니다. 어떤 치료법을 선택할지는 증상, 장애 정도, 운동 능력, 약물 반응 등을 종합적으로 고려해 결정해야 합니다. 파킨슨병에는 어떤 약을 써야 한다는 공식이 없고 각 환자에게 맞는 치료법을 선택해야 하기 때문입니다. 치매가 있으면 치매 증상을 줄이는 약을 사용해야 하고, 우울증이 있다면 우울증 치료 약도 써야 합니다.



도파민을 채우는 약물 투약 치료

일반적으로 파킨슨병은 약물 투약으로 치료합니다. 부족해진 도파민을 채워주는 것입니다. 도파민 약물을 복용하면 파킨슨병으로 나타나는 증상이 호전됩니다. 과거에는 증상을 일으키는 뇌 병변 부위를 수술로 도려내려고 했으나 부작용 위험이 컸습니다. 1940년대 도파민 약물이 개발된 후 그런 수술이 사라졌습니다. 도파민 약물을 사용한 환자와 그렇지 않은 환자 간 삶의 질은 큰 차이를 보입니다. 도파민 약물을 쓰면 파킨슨병 증상이 좋아지므로 삶의 질도 높아집니다. 약물 치료는 파킨슨병을 근본적으로 고치지는 못해도 환자가 일상생활을 하도록 도움을 줍니다.

파킨슨병을 근본적으로 고치려면 도파민 신경세포가 사라지는 것을 막거나 도파민 신경세포를 재생하는 기술이 개발돼야 합니다. 실제로 배아 줄기세포를 이용한 치료법을 찾는 연구가 국내외에서 활발합니다. 국내 연구진도 2010년 줄기세포를 신경세포로 분화하는 방법을 찾아냈고, 세계



의학계의 인정도 받았습니다. 이 방법으로 파킨슨병 치료제를 개발하면 파킨슨병 치료는 또 하나의 전환점을 맞을 것입니다.

아무튼 도파민 약물이 현재로서는 주된 파킨슨병 치료제인데, 동시에 복용하면 안 되는 약물이 있어 주의가 필요합니다. 도파민 약물을 처방하는 신경과 의사에게 평소 복용하는 약을 밝혀야 하며, 다른 약을 처방받을 때도 자신이 파킨슨병 약을 먹고 있다는 사실을 알리는 것이 좋습니다.

도파민 약물 치료는 특정 기간에 끝나는 것이 아니라 지속해서 해야 합니다. 그런데 이 약물 치료에는 한계가 있습니다. 약물 치료를 한 지 약 5년이 지나면 부작용이 생깁니다. 이상 운동증이 생기거나 약 효과가 나타나지 않는 것입니다. 이런 경우에는 수술을 고려합니다. 현재 가장 많이 시행하는 수술(뇌심부 자극술)은 뇌의 특정 부위에 전기 자극 장치를 이식해서 비정상적인 전기 신호를 차단하고 정상적인 전기 신호를 주게 하는 치료입니다. 이 수술 치료 역시 파킨슨병을 완치하는 것이 아니라 증상을 호전시키고 약물 치료 효과를 높이는 데 목적이 있습니다.

그렇다고 약물 치료에 효과가 없는 모든 환자가 이 수술을 받을 수 있는 것은 아닙니다. 모든 환자에게 수술 치료 효과가 보장되지 않기 때문입니다. 시간, 노력, 돈을 들여 수술했는데 효과가 없거나 이전보다



더 나빠질 수 있습니다. 그래서 수술 전에 의료진은 수술 이후 효과를 보일 만한 환자를 면밀히 선별합니다.

숨이 차고 땀이 나는 강도로 운동해야

특정 치료 외에 신경과 의사들이 거의 모든 파킨슨병 환자에게 권고하는 것은 운동입니다. 파킨슨병 때문에 행동이 느려지거나 몸이 뻣뻣해지더라도 일상생활을 유지하는 것이 삶의 질에 큰 도움이 됩니다. 일상생활을 유지하는 데 운동이 크게 역할한다는 것이 여러 연구로 확인됐습니다. 운동할 때는 두 가지를 염두에 두어야 합니다. 그것은 꾸준함과 강도입니다. 전문의들은 특히 유산소운동을 권하는데 일주일에 3차례 이상 꾸준히 운동해야 장기적으로 좋은 효과를 볼 수 있습니다. 또 운동할 때는 숨이 차고 땀이 날 정도로 해야 합니다.

꾸준히 강도 있는 운동을 실천하기가 어

렵다면 재활의학과 등에서 재활치료를 통해 운동하는 법을 배워도 됩니다. 재활치료를 받으면 걷기, 균형 유지, 일상 행동 등 운동장애뿐만 아니라 언어장애 개선에도 효과가 있습니다. 효과가 있다고 치료를 중단하면 다시 증상이 악화하므로 재활치료 역시 꾸준히 해야 합니다.

파킨슨병 환자가 있는 가정에서는 걸려 넘어지기 쉬운 물건이나 가구 등을 정리해야 합니다. 운동을 열심히 해도 자칫 넘어져 뼈에 이상이 생기면 오랜 시간 누워 지내야 합니다. 그동안 운동했던 노력이 헛수고가 될 수 있으므로 실내외에서 넘어지지 않도록 신경써야 합니다. 파킨슨병 환자가 특별히 피해야 할 음식도 특별히 좋은 음식도 없습니다. 다만 운동하는 데 힘들지 않도록 영양분을 골고루 섭취하는 것이 좋습니다.

글 / 노진섭 시사저널 의학전문기자



쫄개면 돈이 보인다?!

음원, 미술품, 송아지 등 소액으로 조각투자



‘서울 강남 한복판에 20층 높이 빌딩 주인이 되어 볼까?’
‘멋진 음악을 작곡해 평생 저작권료 받으며 편안히 살면 얼마나 좋을까?’
‘명화를 사두면 거실 장식도 되고, 투자도 되지 않을까?’

누구나 한번쯤은 꿈꿔보는 얘기입니다. 바야흐로 재테크시대입니다. 주식, 펀드, 암호화폐 등을 기웃거리 보지만 결과는 신통치 않습니다. 그런데 요즘 목돈이 필요해 큰손이나 관심을 가질 수 있었던 부동산·미술품 등 투자수단이 일반 소액투자자에게 가까이 다가오고 있습니다. 이른바 ‘조각투자’라는 상품이 등장한 덕분입니다. 조각투자는 여러 명의 투자자가 공동으로 투자해 소유권을 조각처럼 쪼개 갖는 투자 방식입니다. 가령 1억 원짜리 미술품이 있는데, 이를 1,000명이 평균 10만 원에 구매하는 겁니다. 개인투자가 쉽지 않았던 고가의 자산도 단돈 10만 원에 가볍게 투자할 수 있게 됩니다. 그러다 보니 모아 놓은 돈이 많지 않은 MZ세대 사이에서도 이러한 조각투자가 큰 인기를 얻고 있습니다.

1만 원어치 테슬라 주식 매매 가능해

조각투자는 투자플랫폼으로 불리는 중개회사가 해당 상품을 매입한 후 일반투자자들에게 소유권 혹은 수익분배권을 나눠서 파는 형태입니다. 그 후 원래 매입했던 것보다 가치가 상승하면 이를 되팔아 투자

자들이 소유한 지분만큼 차익을 배분합니다. 수익을 중간에 배당 형식으로 나눠주는 경우도 있습니다. 해당 업체는 그 과정에서 발생하는 수수료를 챙겨 이익을 얻습니다.

주식 투자에서도 ‘소수점 매매’ 시장이 활성화되었습니다. 주식을 1주 단위로 거래하는 것이 아니라 0.2주, 0.3주 등 소수점 단위로 쪼개 거래하는 방식입니다. 주당 가격이 수백만 원에 달하는 주식도 있는데, 이 경우 소수점 매매를 활용하면 매입 부담이 크게 줄게 되는 것입니다. 국내에서는 일부 대형증권사에서 해외주식을 사는 데 소수점 투자를 할 수 있도록 중개서비스를 제공합니다. 다만 일반 거래 방식보다 수수료가 높은 편이고, 통상 실시간 거래가 아니라 주식 시세 변화에 즉각 대응할 수 없다는 점이 단점입니다. 그럼에도 소수점 주식 거래가 인기를 끌고 있어 올해 9월부터는 국내 주식에서도 소수점 투자가 적용될 예정입니다.

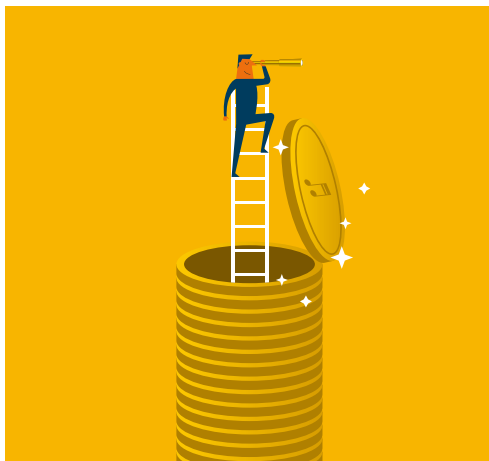
음악·미술품 등 예술창작물도 조각 투자

요즘에는 음악 저작권에 투자하는 사례도 많습니다. 유명한 노래의 작곡자나 작사



자의 경우, 음원 판매를 통해 수익을 나눠 받습니다. 그것이 음원저작권입니다. 무명의 작곡가가 오래전 만들어 냈던 음악이 대 히트를 쳐서 엄청난 저작권료 수입을 얻었다는 뉴스를 가끔 볼 수 있습니다. 음악과 무관한 일반인도 이런 투자가 가능한 겁니다. 물론 작곡이나 작사를 하지 않고 특정 음악의 소유권을 가질 수는 없습니다. 정확히 말하면 음악 저작권으로부터 발생하는 수익 배분권인 ‘저작권료 참여 청구권’을 구매하는 것입니다. 1주 단위로 투자해 지분만큼 저작권에서 발생하는 수익을 매월 정산받고, 저작권을 매매해서 추가로 수익을 내게 됩니다.

음원 저작권 투자 플랫폼 ‘뮤직카우’에서 거래된 음악 저작권료 참여 청구권의 연간 배당 수익률은 평균 6.87%라고 합니다. 그중 걸그룹 ‘브레이브걸스’의 ‘롤린’이라는 곡이 대표적인 투자 성공사례로 불립니다.



다. 이 노래는 2017년 발표될 즈음에는 큰 인기를 끌지 못하고 잊어진 곡입니다. 그러다 유튜브에 올려진 영상이 군인들 사이에 소문을 타면서 다시 인기가 높아지는 이른바 ‘역주행’이 펼쳐진 것입니다. 투자 플랫폼에서도 저작권이 2021년 2월 초에는 2만 4,300원에 머물더니 약 한 달 후 음원 역주행과 함께 31만 2,000원으로 10배 이상 급등했습니다.

미술품도 조각투자 플랫폼을 이용하면 단돈 1,000원에 세계적인 화가의 작품을 구매할 수 있습니다. 대표적인 플랫폼으로는 ‘테사’가 있습니다. 2000년 4월 플랫폼이 출범한 이후 앤디 워홀, 뱅크시, 샤갈 등 명화를 거래해 왔습니다. 테사가 작품을 선매입한 후 지분을 쪼개 매매하는 방식입니다.

한우 등 이색투자처까지 생겨나

부동산 조각투자의 경우, 기업을 거래소에 상장해 주식 거래하듯 건물을 플랫폼에 상장해 거래하는 것입니다. 일명 부동산 디지털수익증권(덱스·DABS) 플랫폼을 이용해 쪼개서 투자합니다. 건물 소유주가 투자 플랫폼에 건물 매각을 의뢰하면 신탁사는 건물 소유권을 이전받습니다. 그런 다음 이를 근거로 수익증권을 발행해 소액투자자들에게 쪼개서 판매하는 방식입니다. 이때 건물을 나눌 수는 없으니 건물 소유권을

디지털증권으로 만들어서 파는 것이죠. 덤프스의 가격 변동 매매 차익, 보유 지분에 따른 임대 배당 수익, 추후 건물을 매각할 때 지급되는 매각 차익 등을 수익으로 얻을 수 있게 됩니다. 이러한 투자 플랫폼으로는 국내 1호 플랫폼인 ‘카사’가 있습니다. 조각투자 첫 번째 건물이 서울 강남에 위치한 한국기술센터였는데 84억 5,000만 원의 공모투자를 받아서 6개월 만에 93억 원의 가격으로 매각을 완료했습니다. 비용 차감 전 매각수익률이 10.16%로 쏠쏠했습니다. 2호 건물인 서울 역삼동 소재 ‘런던빌’ 건물도 배당과 매각 수익을 합쳐 20%에 가까운 수익을 냈다고 합니다.

이색적인 조각투자도 있습니다. 바로 ‘한우 투자’입니다. 한우 투자 플랫폼 ‘뱅크우’는 투자자들의 돈을 모아 6개월 된 송아지를 공동 구매한 후, 협약을 맺은 한우 농가에 맡겨 24개월간 잘 키운 후 경매로 넘깁니다. 성장한 소를 팔아서 얻은 수익금은 사료 등 비용을 제외한 후 한우 농가와 투자자들이 지분에 따라 나눠 갖게 됩니다.

비제도권인 조각투자시장

이처럼 조각투자는 개인이 소액으로 투자하기 어렵거나, 관리가 어려운 자산을 대상으로 투자 기회를 제공한다는 것이 매력입니다. 하지만 아직 유의할 점도 많습니다. 우선 조각투자는 기본적으로 자산을 운

용해 수익을 분배하겠다는 약속만 있을 뿐 투자자가 해당 자산을 직접 소유하지 않거나 권리를 행사할 수 없는 경우가 많기 때문입니다. 또 미술품 등은 가치평가가 상당히 주관적이고 거래량도 많지 않기 때문에 가격변동성이 매우 클 수 있습니다. 주식시장처럼 거래가 많고 감독당국이 주시하는 시장이 아니다 보니 가격 조작 등에 노출될 개연성도 있습니다. 심지어 투자자금을 모은 플랫폼이 갑자기 망하거나 미술품, 송아지 같은 투자 대상이 크게 훼손되는 경우도 발생할 수 있습니다. 이 경우 수익분배권이 휴지조각이 돼버릴 수 있습니다.

그래서 금융당국이 간섭에 나서고 있습니다. 최근 금융당국은 음원 투자 플랫폼 ‘뮤직카우’ 상품을 ‘증권’으로 규정했습니다. 이제는 자본시장법의 규제를 받게 된 것입니다. 상장기업이 증자를 통해 새로 주주를 모을 때처럼 증권신고서 제출, 공시, 투자자 보호 등 규제를 준수해야 합니다. 다만 금융위원회는 투자자 보호를 위해 6개월간 뮤직카우에 제재를 보류하기로 했고, 뮤직카우는 오는 10월 19일까지 사업구조 개편안을 금융당국에 제출해야 합니다. 금감원 관계자는 이런 조각투자과 관련해 “조각투자는 투자할 자산의 법적 구조와 관련 위험성을 충분히 검토한 후에 투자 결정을 내려야 합니다”라고 당부합니다.

글 / 임상균 매일경제신문 주간국장



숫자로 풀어보는 공무원연금 알짜 상식

러시아 - 우크라이나 전쟁, 금리와 물가 인상 등으로 국내외 경제상황이 여수선한 때입니다. 하지만 매달 정해진 날짜에 내 통장에 연금이 쓱쓱 들어와 자식들에게 걱정을 덜 시키니 안도의 한숨이 나오기도 합니다. 젊을 때는 몰랐으나 나이가 들면 들수록 그 진가를 발휘하는 연금이기에 평생 연금 공부를 해야겠다는 생각도 듭니다. 이번 호에서는 공무원연금수급자라면 기억해야 할 연금상식을 숫자로 풀어 봤습니다.

알짜 1 25일 : 공무원연금 지급일

공무원은 공무원보수규정에 따라 기관별로 매월 10일, 17일, 20일, 25일에 보수를 지급받습니다. 하지만 공무원연금은 매월 25일에 체신관서나 금융기관에 개설된 수급자 본인의 예금계좌로 지급받습니다. 다만 25일이 토요일이나 일요일 또는 공휴일이면 그 전날 입금됩니다. 예를 들어 2022년 9월에는 23일에 공무원연금이 입금됩니다. 24일이 토요일, 25일이 일요일이기 때문입니다.

알짜 2 60% : 유족연금지급률

퇴직연금 또는 장해연금수급자가 사망한 경우 그 유족이 받을 수 있는 유족연금액은 사망자가 받던 퇴직연금 또는 장해연금액의 60%입니다. 하지만 유족연금액이 더 줄어드는 경우도 있습니다. 예를 들어 부부가 퇴직연금 또는 장해연금수급자인데 한 사람이 먼저 사망했을 경우에는 받을 수 있는 유족연금액은 2분의 1로 감액됩니다. 즉, 사망한 퇴직연금 또는 장해연금수급자 연금액의 30%를 유족연금으로 받게 됩니다. 물론 본인의 퇴직연금이나 장해연금은 아무런 제한 없이 받습니다.

참고로 ‘군인연금법’, ‘사립학교교직원연금법’, ‘별정우체국법’에 따른 퇴역연금·퇴직연금수급자가 유족연금을 받는 경우에도 사망한 퇴직연금 또는 장해연금수급자가 받던 연금액의 30%를 유족연금으로 받게 됩니다.

알파 3 월 336만 원 이하 : 2022년도 연금일부정지액 0원이 되는 평균 월급

퇴직연금 또는 장애연금수급자가 연금 외 근로소득금액 또는 사업소득금액이 발생한다면 월평균 소득금액이 '전년도 평균연금월액'(퇴직연금과 유족연금을 대상으로 함)을 얼마나 초과하는지(초과소득월액)에 따라 최대 2분의 1까지 연금액이 감액됩니다. 전년도인 '2021년도 평균연금월액'은 242만 원입니다. 즉, 2022년에 연금 외 근로소득금액이나 사업소득금액이 있어도 월평균 소득금액이 242만 원 이하라면 연금액이 감액되지 않습니다.

이때 242만 원이라는 것은 소득의 종류가 근로소득이라면 총급여액을, 사업소득이라면 총수입액을 기준으로 하는 것이 아닙니다. 근로소득이라면 총급여액(비과세 소득 제외)에서 근로소득공제를, 사업소득이라면 총수입액에서 필요경비를 제외하고 월평균 소득금액을 계산합니다.

만약 연금일부정지 대상소득이 근로소득인 경우에는 근로소득 공제 전 금액 기준으로 월평균 약 336만 원(근로활동을 올해 1월부터 12월까지 했을 경우를 가정 시 연소득 4,032만 원) 이하라면 정지되는 금액이 없습니다.

연금 외 발생한 근로소득이나 사업소득, 초과소득월액에 따라 구간별 일부정지금액을 보다 자세히 알고 싶다면 『공단 홈페이지(www.geps.or.kr) → 주요사업 → 연금사업 → 연금수급 → 연금일부정지 → 일부정지 산정 조건표 → 연도별 조건표 보기』를 보시기 바랍니다.

알파 4 월 981만 원 이하 : 2022년도 연금전액정지 되지 않기 위한 평균 월급

(국가·지자체 전액 출자·출연기관 취업자에 한함)

퇴직연금 또는 장애연금수급자가 국가 또는 지방자치단체 전액 출자·출연기관에 취업해서 월평균 근로소득금액이 전년도 공무원 전체 기준소득월액 평균액의 1.6배 이상 발생했다면 연금이 전액정지됩니다. 2022년도 전액정지 기준 월평균 근로소득금액은 약 856만 원이며, 이를 근로소득공제 전 금액으로 환산하면 약 981만 원(근로활동을 올해 1월부터 12월까지 했을 경우 연소득 1억 1,772만 원)입니다. 뿐만 아니라 공무원, 사립학교교직원, 군인 등으로 재임용되어 해당 연금법의 적용을 받게 되거나 선출직 공무원이 되는 경우에는 근로소득금액의 액수와 상관없이 연금이 전액정지됩니다.



알짜 5 연간 771만 원 이하: 소득세 0원이 되는 과세대상 연금액

공무원 재직 중 기여금을 납부하는 동안 매년 연말정산 때 근로소득에 대한 소득공제를 받았다면 퇴직연금을 받을 때 소득세를 낼 수도 있습니다. 이때 퇴직연금액 중 ‘소득세를 내는 부분’을 ‘과세대상 연금액’이라고 합니다.

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

공무원 재직 중 근로소득에 대해 기여금 소득공제를 받았다고 해서 연금을 받을 때 항상 소득세를 내야 하는 것은 아닙니다. 위 계산식에 따라 2022년도 과세대상 연금액이 ‘771만 원 이하’라면 올해에 납부할 소득세는 없습니다. 하지만 ‘771만 원을 초과’하면 소득세를 내야 합니다. 다만 공제받을 항목이 있다면 연말정산을 받아 소득세가 줄거나 내지 않아도 됩니다.

과세대상 연금액을공단 홈페이지에서 확인하는 방법

1. 『공단 홈페이지(www.geps.or.kr) → 로그인 → 내연금보기 → 연금정보 → 연금과세 → 연금소득 연말정산현황』 순으로 선택
2. ‘조회연도’ 입력 후 조회 선택 → ‘과세대상연금액’ 확인

알짜 6 연간 516만 원 이하: 자녀 연말정산 시 부양가족으로 등록 가능한

과세대상 연금액(연금소득만 있을 경우에 한함)

자녀의 연말정산 시 부모를 부양가족으로 등록하려면 그 부모의 종합소득금액(연금·근로·사업·이자·배당·기타)과 퇴직소득금액, 양도소득금액을 모두 합한 연간 소득금액이 100만 원 이하가 되어야 합니다. 여기서 소득금액이란 비과세소득, 분리과세소득, 필요경비, 근로소득·연금소득공제금액 등을 제외한 금액입니다. 예를 들어 지난 1년 동안 월 200만 원씩 총 2,400만 원의 퇴직연금을 받았다고 해서 연간 연금소득금액이 2,400만 원이 되는 것은 아닙니다.

자신이 받은 퇴직연금에 대한 ‘연금소득금액’을 산정하려면 먼저 ‘과세대상 퇴직연금액’을 계산해야 합니다. 계산식은 ‘알짜 5번’에 나오는 계산식과 같습니다. 이에 따라 계산된 ‘과세대상 퇴직연금액’에서 소득세법 제47조의 2에 따

른 연금소득공제액을 빼면 ‘연금소득금액’이 됩니다. 만약 퇴직연금소득 외에 다른 소득이 없다면 ‘과세대상 연금액이 516만 원 이하’일 때 ‘연금소득금액이 100만 원 이하’가 되며, 자녀의 연말정산 시 부양가족으로 등록될 수 있습니다.

알파 7 연간 350만 원 이하: 종합소득에 포함되지 않는 과세대상 연금액

‘과세대상 연금소득’이 연간 350만 원을 초과하는 경우에는 종합소득에 포함됩니다. 소득세법 제47조의2에 따라 과세대상 연금소득을 전부 공제받을 수 있는 기준금액이 ‘연간 350만 원’이기 때문입니다. 이때 연금소득에는 퇴직연금, 분할연금, 그 외 공적연금소득, 사적연금도 포함됩니다. 따라서 각각의 과세대상 연금소득을 합산하여 연간 350만 원 초과 여부를 확인해야 합니다.

알파 8 연간 1,200만 원 이하: 종합소득에 포함되지 않는 사적연금액

소득세법상 연금소득은 퇴직연금, 분할연금, 그 외 공적연금소득뿐만 아니라 ‘사적연금소득’도 포함합니다. 다만 사적연금소득이 연간 1,200만 원 이하라면 분리과세를 선택할 수 있습니다. 만약 분리과세를 선택한다면 사적연금소득은 종합소득에 포함되지 않습니다.

글 / 홍보실 배인석

연금 OX퀴즈

1. 공무원연금 지급일은 매월 25일이며, 25일이 토요일이나 일요일 또는 공휴일이면 그 전날 지급됩니다. ()
2. 공무원, 사립학교교직원, 군인 등으로 재임용되어 해당 연금법의 적용을 받게 되거나 선출직 공무원이 되면 근로소득금액의 액수와 상관 없이 연금이 전액정지됩니다. ()

지난 호 정답

1. 공무원연금 해외 송금 신청을 하면 미국 달러(USD)로만 받을 수 있습니다. (X)
2. 외국 거주 공무원연금수급자는 매년 6월 30일까지 외국 거주를 증명할 수 있는 서류를 공단에 제출해야 합니다. 이때 재외국민등록부 등본, 출입국기록 증명서 등 서류는 신고일 기준 최근 6개월 내 발급된 서류라야 합니다. (X)

응모 마감일은 7월 19일입니다. 응모 방법은 79쪽에서 안내합니다. 당첨된 독자님에게는 모바일문화상품권 1만 원을 선물로 드립니다.



텀블러 1개로 지구를 지켜라!

1회용 플라스틱 컵은 우리 일상 가까이
에 자리하고 있습니다. 그린피스의 2019년
자료에 따르면 1년 동안 1회용 플라스틱 컵
을 1인 평균 약 65개나 사용한다고 합니다.
그런데 이 1회용 컵의 회수율은 5% 정도에
그치는 수준입니다. 로고를 새기기 위해 들
어가는 잉크, 코팅 성분이나 분리수거 시스
템 등의 문제 때문입니다.

이 같은 문제로 올해 12월 2일부터 '1회
용 컵 보증금제도'가 시작될 예정입니다.

커피전문점 등에서 음료를 주문할 때 1회
용 컵에 일정 금액의 자원순환보증금 300
원을 부과하고, 소비자가 사용한 컵을 반납
하면 보증금을 그대로 돌려주는 제도입니
다. 제도 초기임을 감안해 가맹점이 100개
이상인 프랜차이즈형 매장에 6월 10일부
터 적용하기로 예정되었으나 본사와 가맹
점의 처리 비용 부담 문제로 제도가 유예되
었습니다.



SAVE THE EARTH!



이 제도는 찬반 논란이 뜨겁긴 하지만 어쨌든 가장 중요한 점은 스스로 1회용 컵 사용을 줄이는 것입니다. 1회용 컵 보증금제도의 궁극적인 목적은 플라스틱 소비를 줄이는 것일 테니 말이죠. 어른 1인당 일주일에 신용카드 1장 무게인 5g가량의 미세플라스틱을 섭취한다고 하니 건강을 생각해 서라도 플라스틱 용기 사용과 멀어지는 것이 좋습니다. 최근 일부 프랜차이즈형 매장에서 플라스틱 용기 사용을 줄이기 위해 다회용 컵을 제공하는 ‘공유 컵 서비스’를 도입했습니다. 보증금을 내고 다회용 컵을 구입해 사용한 뒤 컵 회수기에 반납하면 보증금을 돌려주는 서비스입니다.

개인적으로 플라스틱 사용을 줄이기 위해 할 수 있는 가장 쉬운 방법은 텀블러 등 개인용 컵을 가지고 다니는 것입니다. 한 사람이 텀블러를 하루만 사용하더라도 플라스틱 컵 사용을 3~4개 줄일 수 있습니다. 대부분 집에 텀블러가 하나 이상 있을 것입니다. 문제는 요즘 환경보호 인식이 높아지면서 자연스레 함께 늘어난 텀블러 소비량입니다. 캐나다의 환경보호단체 CIRAIG는 보고서를 통해 텀블러 사용이 1회용 컵보다 결코 모든 조건에서 친환경적이지는 않다고 말합니다. 생산 단계에서 소모되는

자원이 1회용 컵보다 훨씬 많고, 세척 단계에서 사용되는 물·세제 등이 환경 부담으로 연결되기 때문입니다. 1년 정도 텀블러를 매일 사용해야 종이컵보다 친환경적이라고 합니다.

즉, 하나의 텀블러를 최대한 오랫동안 열심히 사용하는 노력이 필요합니다. 최근 기념품 등으로 텀블러를 받는 경우가 많은데, 필요 없다면 과감히 선물을 거절하는 태도가 필요합니다. 또한 평소 관리도 중요합니다. 텀블러를 처음 사용하는 경우, 스테인리스강 소재는 연마제가 남아 있을 수 있어 행주에 기름을 듬뿍 묻혀 내부를 닦아야 합니다. 그리고 베이킹소다를 탄 물에서 솔로 깨끗하게 닦은 후 뜨거운 물로 소독합니다. 이때 텀블러 소재가 플라스틱이라면 뜨거운 물로 소독할 필요가 없습니다. 뚜껑도 마찬가지로 꼼꼼히 닦습니다.

텀블러는 사용하고 나서 바로 세척해야 세균 번식을 막을 수 있습니다. 물에 오래 담가 두면 녹이 발생하거나, 보온·보냉 기능이 저하될 수 있습니다. 텀블러에서 냄새가 난다면 물에 식초를 9 대 1 비율로 탄 물에 30분 정도 담가 둡니다. 식초는 살균 작용을 도울 뿐만 아니라 녹 제거에도 효과적입니다. 그리고 베이킹소다를 탄 물에 행귀 햇볕에 말리면 냄새가 사라집니다.

글 / 홍보실 권경희



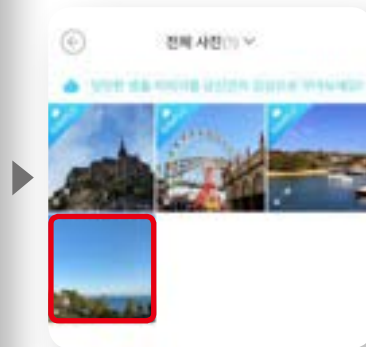
소중한 나에게 어울리는 하늘을 찾아

맛있는 하늘에 구름 한 점이 필요할 때 흐린 날씨 속 사진을 맑은 하늘로 바꾸고 싶은 순간이 있습니다. 소중한 나를 담은 사진을 더욱 빛나게 해줄 앱을 소개합니다. 나에게 어울리는 하늘을 찾아 보정, 편집할 수 있는 앱 ‘피크닉(PICNIC)’입니다. 플레이스토어(또는 앱스토어)에서 다운받은 후 카메라로 사진을 찍고 편집해 보세요.

앨범에 있는 사진 보정하기



1



2



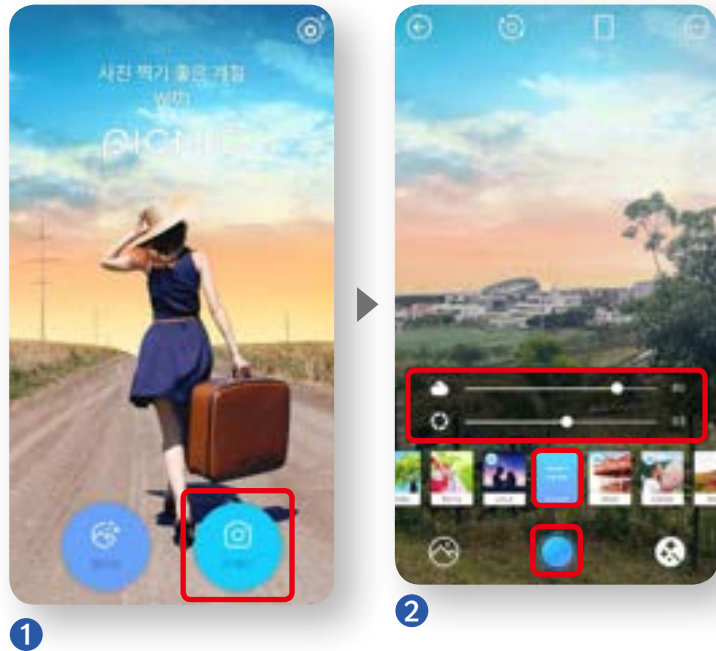
3



4

- 1 앱을 실행한 후 왼쪽에 있는 ‘갤러리’를 선택합니다.
- 2 나의 앨범에서 보정하고자 원하는 사진을 선택합니다.
- 3 하단의 다양한 필터 종류를 선택해 맑은 하늘은 물론이고 석양 풍경이나 별이 빛나는 밤하늘 모습으로 바꿀 수 있습니다.
- 4 필터 적용 후 한 번 더 터치하면 구름의 정도와 채도, 대비 조절이 가능합니다. 자연스러움을 표현하기 위해 직접 퍼센트를 늘리거나 줄일 수도 있습니다. 화살표(↓) 모양의 ‘다운로드’를 선택하여 사진을 저장합니다.

필터 적용한 채로 사진 찍기



- ① 앱을 실행한 후 '카메라'를 선택합니다.
- ② 하단에서 원하는 필터를 선택하고, 명도와 채도 등을 조절한 후 바로 촬영합니다.

다양한 기능 활용 TIP!

앱의 홈 화면 상단 우측에 '톱니바퀴 모양'을 선택합니다.



- ① 위치정보 저장 : '앱을 사용하는 동안' 사진에 위치정보 저장이 가능합니다.
- ② PICNIC 마크 : 사진 우측 하단에 'PICNIC' 마크가 찍혀서 저장 됩니다.
- ③ 무음촬영 : 사진을 촬영할 때 무음으로 촬영할 수 있습니다.



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

글 / 홍보실 조경민



연금지의 창간 38주년을
축하합니다!

팬데믹의 긴 터널을 건디게 해 준 연금지

장두흠 님_경기 평택시

38주년을 축하합니다. 성숙한 청년의 기운으로 수많은 독자를 살려주는 연금지가 있어 행복합니다. 그 덕택에 팬데믹의 긴 터널도 잘 건디며 무사히 벗어날 수 있었습니다. 앞으로 38년도 든든하고 따뜻한 이웃이 되어 독자들의 걸을 굳건히 지켜 주십시오.

울타리 같은 존재

이화순 님_경기 수원시

연금지가 1984년에 태어났네요. 제가 공무원에 들어가기도 전에 연금소식을 준비하고 ‘함께’라는 울타리를 만들고 있었던 거지요. 32년을 일하고 퇴직하니 함께하는 누군가가 있다는 것이 더욱 소중하게 느껴집니다. 함께 있어 주는 연금지가 늘 고맙지요. 축하합니다.

알찬 정보통

류재룡 님_울산 남구

공무원 연금지 창간 38주년을 진심으로 축하합니다. 연금지 덕분에 신세대의 언어와 스마트폰 같은 새로운 기기 사용법도 배웁니다. 좋은 여행지, 건강, 상식, 운동 등 알찬 정보로 기다려지는 연금지가 되기를 기원합니다.

무한한 발전 기원

김기동 님_대전 동구

항상 기운 차고 활발한 연금지의 38주년을 축하합니다. 월간 공무원연금지는 보면 볼수록 재미있고 유익해서 이제는 한 달도 못 건디게 되었습니다. 공무원 연금지!! 앞으로도 무한히 발전해서 제 인생의 동반자가 되어 주세요.

다정한 친구

이경희 님_서울 송파구

퇴직하고 자유로운 취미 활동을 하며 많은 친구도 만나고 지내지만 매달 내게 오는 친절한 내 친구, 공무원 연금지가 내게는 가장 다정한 친구입니다. 매달 기대와 설렘으로 만나는 친구, 38주년을 축하하며 더 유익하고 행복한 내용을 기대하고, 응원합니다.

장년이 된 연금지

권인애 님_대구 달서구

벌써 38주년이 된 연금지, 딱 우리 아들 나이입니다. 우리 아들이 유년기, 소년기를 거쳐 청년이 되고 장년이 됐듯이 연금지도 걸음마 단계를 거쳐 점차 자리 잡으며 이젠 명실상부 공무원연금 수급자들의 친구이자 상담자로, 때론 선생님이로 교양·건강·요리 등을 전해주고 있습니다. 아들 같은 고마운 연금지 38주년을 축하합니다.

우체통에 찾아오는 오래된 친구

손정미 님_충북 충주시

1984년 설레는 마음으로 공직 첫걸음을 총총히 시작할 때가 바로 엇그제 같은데 이제는 육십대 은퇴자의 길을 짐짓 느긋하게 걷고 있습니다. 다행히 세상이 변해 시니어에게도 소일거리가 있어 나갔다 돌아오며 매달 우체통에 꽂히는 연금지가 언제부턴가 오랜 친구처럼 반갑더니 바로 나의 공직 동기여서 그랬나 봅니다.

200자로 전하는 이야기

다음 호 주제는 ‘나만의 웰다잉’입니다. ‘웰다잉(well-dying)’이란 인생의 마지막이자 가장 중요한 단계인 죽음을 자연스럽게 받아들이고, 품위 있고 존엄하게 생을 마감하는 일입니다. 웰다잉은 앞으로 남은 인생을 어떻게 살 것인지 그 대답이기도 합니다.

‘나만의 웰다잉’을 한 번 생각해 보고 자신의 계획을 독자에게 공유해 주세요. 응모 마감일은 7월 19일입니다. 자세한 응모 방법은 79쪽에서 안내합니다. 원고가 게재된 독자들에게는 모바일 문화상품권 1만 원을 선물로 드립니다.



Congratulations!



임기홍_광주 동구

공무원연금 생활이 9년째입니다. 연금지가 38주년을 맞이했다니 연금지도 중견지가 되었네요. 공무원 연금이 수급자들의 생활경제를 책임져 주듯이 연금지가 생활에 활기를 줍니다. 연금지 38주년을 축하하며 3년 동안 모아온 연금지를 한 권씩 살펴보았습니다. 연금지의 무궁한 발전을 기원합니다.



나갑석 님_전북 익산시

연금지와 평생 맺은 인연에 중독되어 연금지를 받자마자 '카메라에 담다' 주제를 살피고, 낱말퍼즐을 풀곤 합니다. 2019년 색칠하기 코너 덕분에 그려본 풍경화는 42편이나 됩니다. 이런 활동은 건강에도 많은 도움이 됩니다. 매월 빠짐없이 응모하다 보니 당첨의 기쁨을 맛보기도 합니다.



서정룡 님_대구 달서구

1984년 7월 1일 창간한 월간 공무원연금. 주상절리 사진을 배경으로 공무원연금공단 로고를 넣어 달력을 재구성해 보았습니다. 연금지의 100세를 기원합니다.



김용술 님_충북 청주시

어느덧 청년이 된 공무원연금지의 창간 38주년을 축하합니다. 수급자의 친구이자 동반자인 공무원연금이 인생 후반에 영원히 함께하길 간절히 소원합니다.

빛나는 시절의 또 다른 이름, 38세

이승록 님_전북 진안군
꽃길만은 아니었지
물 주고 가꿔야 하는 기다림과
인고의 시간이었으리라
그랬기에
더 빛나고, 더 아름다운 걸
그러나
이제 다시 신발 끈을 졸라맨다
아직도 갈 길이 멀기에
아직도 해야 할 일이 많기에

탑

구자훈 님_부산 부산진구
햇볕에 바래고
달빛에 물들고
세월의 강물에 젖으며 쌓은 탑
이미 서른여덟 층
해마다 더욱 높아져
온누리 사람들의
시선을 모으리라

삼팔주년

박종완 님_부산 남구
삼 : 삼십팔 주년을 맞이하는 공무원연금공단 연금지
에 박수를 보냅니다.
팔 : 팔십 년대가 엊그제 같은데 벌써 2022년이네요.
주 : 주인공의 한사람으로서 살아온 인생이 뿌듯
합니다.
년 : 연금지와 제 인생을 영원히 같이하고 싶고 나날이
발전되어 가는 연금지가 되도록 기원합니다.

창간 38주년

박금남 님_전북 전주시
창 : 창간 38주년을 진심으로 축하해요!
간 : 간간이 어려움도 많았을 텐데
3 : 삼십 너머 불혹을 바라보면서
8 : 팔팔하게 이어온 한걸음 또 한걸음
주 : 주마등 같은 세월이 아른거리네.
년 : 연년이 이어나갈 활(活)기(基)찬(燦) 내용은
평생 동행, 은퇴생활의 등대! 건투를 빕니다.

카메라에 담다

다음 호 주제는 '서머(Summer) 타임'입니다. 전국적으로 이른 무더위가 찾아오고 우리 모두 국내, 해외 할 것 없이 여름휴가를 계획하고 있습니다. 여행을 떠나지 않더라도 에어컨 바람을 쐬거나 바람 선선하게 부는 나무 그늘 아래에서 더위를 식히기도 합니다. 뜨거운 여름날, 더위를 피해 여름을 즐기는 제각각의 모습을 사진으로 담아 투고해 주세요. '공단 홈페이지(www.geps.or.kr) → 소통·참여 → 월간공무원연금 → 원고투고 → 카메라에 담다'에 접속해 투고해 주시면 됩니다. 응모 마감일은 7월 19일입니다. 글이 게재된 독자님에게는 모바일 문화상품권 3만 원을 선물로 드립니다. 많은 관심과 참여 부탁드립니다.

글 / 홍보실 조경민






어느덧 연금지가 창간한 지 38주년입니다. 오랜 시간 변치 않는 마음으로 함께해 주신 독자들에게 감사드립니다. 독자님께 보답하는 마음으로 특별한 선물을 준비했습니다. 바로 ‘연금지 활용 팁’입니다. 알고 보면 더 유익하게 연금지를 구독할 수 있는 방법을 소개합니다. 자, 그럼 이제 꼼꼼히 읽어보고 따라해 볼까요?

이벤트 참여하는 재미가 쏠쏠!

연금지에는 매달 다양한 이벤트가 실려 있습니다. 이를 잘 활용하면 다양한 선물을 받아갈 수 있습니다. 이벤트는 ‘낱말퍼즐’, ‘연금OX퀴즈’, ‘월간고사’, ‘독자의견’으로, 총 4가지입니다. ‘낱말퍼즐’은 가로세로 열쇠를 이용해 빈칸을 채우는 십자말풀이입니다. 정답을 찾기 위해 풀 문제가 많지만, 단어 공부에 돼서 쏠쏠한 이벤트입니다. ‘연금OX퀴즈’는 이달의 ‘연금상식’ 칼럼에 주어진 두 가지 퀴즈를 푸는 방식입니다. 해당 칼럼을 잘 읽었다면, 누구나 쉽게 풀 수 있습니다. ‘월간고사’도 ‘연금OX퀴즈’와 비슷합니다. 이달에 소개된 내용을 기반으로 5가지 문제가 출제됩니다. 마지막 ‘독자의견’은 이벤트 응모 화면에서 자유롭게 독자님의 의견을 적어주시면 됩니다.



당첨은
1년에 1번만!

이벤트에 당첨되면 모바일 문화상품권 1만 원이 문자메시지로 전송됩니다. 이 상품권은 편의점이나 교보문고, CGV 등에서 사용할 수 있습니다. 결제단계에서 문자메시지를 보여주면 됩니다. 여기서 잠깐! 독자님들이 항상 궁금해하시는 것이 하나 있습니다. 바로 정답자 추첨 과정이죠. 매월 낱말퍼즐은 100명, 연금 OX퀴즈는 40명, 독자의견은 30명, 월간고사는 20명을 추첨합니다. 그런데 올해 그중 한 번이라도 당첨되었다면, 올해는 다시 당첨되기 어렵습니다. 올해의 미당첨자에 한해 추첨을 진행하기 때문입니다. 예를 들어 2022년 6월에 당첨되었다면 7월부터 12월까지의 추첨 대상에 속하지 않습니다. 다만 2022년 12월에 당첨되었다면, 2023년 1월에는 다시 추첨 대상에 들어가게 됩니다.

이벤트 응모자는 6월 호 기준 낱말퍼즐이 1,595명, 연금OX퀴즈가 1,494명, 월간고사가 1,463명, 독자의견이 1,367명이었습니다. 낱말퍼즐의 인기가 가장 높네요. 많은 분이 응모해 주시지만, 당첨자는 턱없이 적기 때문에 연말에 매월 응모한 독자님, 미당첨된 독자님을 대상으로 추첨하는 깜짝 이벤트를 개최하기도 하니, 앞으로도 많은 참여 부탁드립니다.

내 글과 사진이 실리는 즐거움

치열한 이벤트 대신 원고 투고에 도전해 보는 건 어떨까요? 가장 높은 경품은 모바일 문화상품권 5만 원입니다. 연간 구독료보다 훨씬 높은 경품이죠. 투고할 수 있는 원고 종류는 총 3가지입니다. 매달 주어진 주제를 글로 표현하는 ‘200자로 전하는 이야기’, 사진으로 표현하는 ‘카메라에 담다’, 자유롭게 적는 수필과 시를 투고하는 ‘우리가족 글마당’입니다. 원고 투고도 1년의 기준을 두고 게재되지 않은 분들을 대상으로 원고를 선정합니다.

200자로 전하는 이야기는 매달 주제에 맞춰 4~5줄 분량으로 자유롭게 글을 쓰면 됩니다. 원고가 게재된 분에게는 모바일 문화상품권 1만 원을 드립니다. 지난 4월 기준 200자로 전하는 이야기는 총 44분이 투고해, 7분의 글이 게재되었습니다. 글 쓰는 게 부담스럽다면, 사진 촬영은 어떨까요? ‘카메라에 담다’에 사진이 게재되면 모바일 문화상품권 3만 원을 드립니다. 또 사진이 실리면, 옛 동료들과 오랜만에 연락이 닿는 경우도 종종 있답니다. 4월 기준 36분이 사진을 투고해 총 8분의 사진이 실렸습니다. 앞선 두 코너와 달리 ‘우리가족 글마당’은 마감일이 없이 상시 열려 있습니다. 원고를 투고하고 다음 달에 바로 게재 여부가 결정되지 않습니다. 담당자가 예전 투고 건까지 하나하나 살펴본 뒤 게재 여부를 결정합니다. 그렇게 게재된 원고는 모바일 문화상품권 5만 원을 보내드립니다. 자신의 원고가 실리는 즐거움을 한 번 누려 보세요! 자세한 이벤트 및 원고 투고 방법은 79쪽을 참고하세요.

마지막 편집진의 팁입니다. 편집진은 항상 독자님을 궁금해합니다. 어떤 내용으로 연금지를 채워 나가면 좋을지 고민할 때마다 독자님이 항상 최우선이죠. 연금지에서 다뤄주셨으면 하는 내용, 좋았던 점, 아쉬운 점 등을 ‘독자의견’에 적극적으로 들려주세요. 독자의견은 이벤트 응모 페이지에서 작성할 수 있습니다. 앞으로도 연금지에 많은 관심과 사랑을 부탁드립니다.

글 / 홍보실 권경희



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

(사)전국공무원연금수급자총연합회

전국공무원연금수급자총연합회(이하 ‘연합회’)는 공무원연금수급자 권익보호, 회원 상호 간 친목도모와 유대강화 등을 위해 결성되었습니다. 2000년 12월 30일 공무원연금법(이하 ‘연금법’) 개정 시에는 소급입법에 대한 문제 제기, 헌법 소원 등을 통해 개정 전·후 퇴직자간 연금액의 과다한 차이 발생 부분을 시정·보완했습니다. 2005년부터 2009년까지는 연금법 개정 시 유족연금 지급률 종전 규정 존속, 연금수급자의 국민건강보험 지역보험전환 저지, 70세 이상 연금수급자의 연금피크제 시행 저지, 공무원연금과 국민연금의 차이와 수령액 대비 홍보 등 다양한 활동을 했습니다. 뿐만 아니라 회원 상호 친목도모와 유대 강화를 위해 등산, 바둑 등 동호인 모임을 활성화하고 있으며, 국가 주요 정책의 홍보, 녹색환경운동, 경로당 및 독거노인 지원, 어린이 교통지도 등 다양한 사회공헌활동도 펼치고 있습니다. 현재 감우회, 국세동우회, 상우회, 선우회 등 31개 퇴직자 단체가 가입되어 있으며, 연금수급자 개인이나 퇴직공무원 단체라면 누구나 가입이 가능합니다.

☎ 가입 문의 : 02-560-2845, 010-8895-2962(사무총장)



제주상록보행안전지킴이봉사단

제주도 제주시 남광초등학교에서 초등학생을 대상으로 보행안전지킴이 활동을 하고 있는 제주상록자원봉사단입니다. 코로나19 상황에서도 등하교 교통안전지도와 함께 안전캠페인 등을 전개하며 지역사회 안전을 담당하고 있습니다.

☎ 가입 문의 : 064-720-1604
(사회공헌 담당자)

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





독자의 출간 소식

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

비매품 문의: book@geps.or.kr

도깨비들의 착각

김태범_서울 도봉구
교직에서 퇴임 후 시인으로 등단
한 저자가 칠순七旬을 맞아 생태
학적 감성으로 풀어 쓴 시집이다.
1만 원 / 순수문학사

수필도 아닌 것이

이희순_전남 여주시
맞춤법 연습 500문제와 신통한 한
자 풀이, 명쾌한 해설이 함께 수록
된 책이다. 친구에게 권하고 싶지
만 자기만 갖고 싶은 낯선 수필집
이다. 1만 2,000원 / 지식과 감성

강신보 가래나무

김성중_전남 담양군
30여 년의 교사 생활 후 고향 강신
보에 돌아와 자연과 더불어 살아
가는 삶이 잘 드러나 있는 시집이
다. 1만 원 / 도서출판 우리시움

풍경이 머무는 원두막

오점록_전북 남원시
물질의 개벽과 개인의 문화가 다
름을 생각하며 세상사는 이야기를
쓴 3번째 시집이다. 1만 2,000원 /
청어

세기의 레전드 기업인

송명호_서울 구로구
맨주먹 창의력 하나로 창업하여
세계의 굴지 기업이 된 입지전 논
픽션이자 한국 기업의 모델이 된
책이다. 4,500원(e-book) / 유페
이퍼

여행일기

범걸_서울 동대문구
저자가 2008부터 10여 년간 전국
각지를 도보로 자유여행을 하면서
보고 듣고 느꼈던 이야기를 담은
여행 수필집이다. 비매품

고요히 달려온 하현달

강태훈_제주 제주시
사랑하는 아내를 잃은 슬픔과 인
생의 허무함, 자연을 사랑하는 마
음을 노래한 강태훈 님의 네 번째
시집이다. 1만 원 / 다층

삼척동해 방언연구

김수문_강원 동해시
외부와 접근이 쉽지 않았던 삼척
은 지리적 특성 때문에 독특한 언
어 체계를 지니고 있다. 방언이 점
점 사라지고 있어 아쉬운 마음에
발간한 책이다. 7,900원 / 퍼플

그리움은 바다에

서상옥_전북 전주시
강산이 변하는 세월의 강물에 밀
리고 쌓인 시작의 흔적을 되돌아
보며 쓴 시집이다. 노을빛 그리움,
눈꽃 속에 피는 봄 등 시가 수록되
어 있다. 비매품

자유롭게 그러나 고독하게

이순자_서울 동작구
살아온 세월을 돌아보니 좋은 날,
슬픈 날, 고생스러운 날도 많았
던 저자가 80대를 맞이하며 저자
의 추억을 담은 수필집이다. 1만
2,600원 / (사)한국수필가협회

뜻위에 길을 만들다

김현중_대전 서구
은행 쓰레기통에 버려진 신문을
읽으며 싹튼 도전 정신과 의지로
외교관의 꿈을 이루어 미국, 아프
리카 등 7개국에 20여 년간 주재
했던 삶을 담은 책이다. 1만 5,000
원 / 심지사

모래와 모래 사이

김응길_충남 부여군
서로 혈통은 현실 속에서 사나운
언어만 사람들 입가에 가득할 때
메마른 세상에 시인의 언어라는
물을 뿌려 아름다운 꽃을 피우기
위해 집필한 책이다. 1만 2,000원
/ 북랩

동무야 고향으로 돌아가자

조용구_경남 양산시

조부모의 사랑, 엄마의 배 속, 친구들 모두 저자에게는 고향이다. 늘 따뜻하고 행복한 고향을 향한 그리움과 제주 생활의 추억을 한곳에 담은 시집이다. 1만 원 / 하움출판사

내가 읽은 책, 기억하고 싶은 글귀

안서조_제주 제주시

책을 읽는다는 것은 세상에 관해 끊임없는 호기심을 갖는 것이다. 한 줄의 문장이 삶을 바꿀 수 있기에 저자가 읽은 책 속의 좋은 글귀를 한곳에 모아 엮은 책이다. 1만 4,000원 / 부크크

아빠의 보물이야기

김원태_전남 함평군

보물을 기리기 위해 흩어져 있는 자녀 4남매의 편지, 배우자와 자녀의 글 그리고 지인들과 주고받은 편지를 보존하기로 마음먹고 저자가 신문이나 잡지에 기고한 글과 함께 엮은 책이다. 1만 8,000원 / 마로니에

실용 시 창작법

하상규_부산 연제구

시인이 되고 싶은 이들에게 시를 짓는 방법, 기초에서 등단까지 시 짓는 방법을 안내하는 길잡이이다. 이 책을 드는 순간 당신은 시인이 된다. 1만 8,000원 / 새문화출판사

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, '여행' }



《여행의 이유》

김영하 지음, 2019, 문학동네 펴냄
여행을 처음 떠났던 순간부터 최근의 여행까지 자신의 모든 여행의 경험을 담아 써내려 간 이야기기를 담은 책이다. 우리는 왜 여행을 다니는지 등 여행의 의미를 생각해 보게 된다.



《하루쯤 나 혼자 어디라도 가야겠다》

장은정 지음, 2021, 북라이프 펴냄
혼자서 하루쯤 어디라도 떠나고 싶어지는 날 떠나는 잠깐의 여행은 마음의 큰 위안이 되고 돌아온 일상을 잘 살아내게 하는 힘이 된다. 여유롭게 머무르는 느린 여행, 나에게만 집중하는 시간을 경험해 볼 수 있을 것이다.



《여행선언문》

이주영 지음, 2022, 나비클럽 펴냄
저자가 남편과 여행을 다니며 좌충우돌 드라마틱한 이야기를 재밌게 풀어낸 여행인문 에세이다. 역사, 문화, 인문 교양이 풍성하게 실려 있으며, 엔데믹으로 스멀스멀 여행을 떠나려 하는 지금, 이 괴짜 부부와 함께 유럽의 구석구석을 미리 답사하며 여행하길 권한다.

글·정리 / 홍보실 조경민



플라스틱 소쿠리도 때로는 필요하다

한인숙 님(김연수 님 배우자)_전북 전주시



사람이란 같이 생활할 때는 그 사람의 귀한 가치를 그다지 크게 느끼지 못하나 막상 떠나고 나면 보고 싶고, 그리워지고, 같이 있을 때 느끼지 못했던 소중함을 깨닫게 되나 봅니다. 발령장을 받고 낯선 땅 김포로 멀리 떠난 딸의 모습을 그려보면 마음 한구석이 텅 빈 것 같은 허전함이 느껴집니다. 항상 퇴근시간이면 “엄마, 다녀왔습니다” 하고 애교 섞인 명랑한 목소리가 현관을 울리고 우리 집안에 재치와 애교로 즐거움을 주던 딸이었는데... 그동안 엄마 곁을 떠나 어떻게 가정을 꾸리고 직장생활을 하고 있는지 궁금하고 이런 저런 염려가 되어 몇 개월 만에 딸의 집을 찾아갔습니다. 현관문을 여는 순간 주방을 비롯한 집안 곳곳이 깨끗하고 정돈이 잘되어 있었습니다. 본가에서는 엄마가 해 주는 밥만 먹고 직장

출퇴근하던 딸이어서 걱정이 되었는데 안심되었습니다. 주방기구는 깔끔하고 질서정연하게 정돈되어 있고 행주와 도마는 햇볕에 소독까지 하고 있으니 말입니다. 오랜만에 맛있는 요리를 해 주고자 보따리를 풀어헤쳐 재료를 씻으니 담을 소쿠리가 부족했습니다. 집안 구석구석을 찾아보아도 손쉽게 쓸 수 있는 플라스틱 소쿠리는 찾을 수가 없었습니다. 물이 죽죽 잘 빠지고 깨지면 쉽게 버릴 수 있는 그 좋은 소쿠리가 아쉽기만 했습니다. 메이커랍시고 보기에 좋고 예쁜 집기가 진열장에 정리되어 있는데 내 눈에는 빛 좋은 개살구 같았습니다. 이튿날 딸이 출근하자마자 집 가까운 마트에 가서 요리조리 색깔이 예쁜 소쿠리를 사왔습니다. 하나는 토마토를 씻어 담고, 하나는 콩나물을 담고 보니 그래도 모자랍니다. 내 댄에는 무슨 대단한 일이나 한 것처럼 소쿠리 사 온 것을 자랑하려고 딸이 오기만을 기다렸습니다. 그런데 딸이 현관문을 들어서자마자 울긋불긋한 소쿠리를 보며 “어휴, 엄마는 무슨 시골집같이, 저런 소쿠리를 사오셨어요? 이런 것은 환경호르몬도 나오고 신흠집에는 어울리지 않는단 말이야” 하며 소쿠리의 쓸모와 가치를 평가절하하고 불만스러워하는 기색이 역력했

초록 숲의 노래

표석화 님_경기 광주시

습니다. 순간 딸에게 자랑하고 싶었던 마음은 깨끗이 사라졌습니다. 플라스틱 소쿠리도 살다 보면 필요할 때가 있으리라 생각하니 나는 딸이 내심 못마땅했습니다. 소쿠리를 두고 가면 어차피 천덕꾸러기가 될 것 같아 집에 가는 길에 보자기에 싸 가려고 마음먹었습니다. 무슨 보물이나 되듯이 가슴에 안고 리무진 버스에 올라탔습니다. 힐끗 쳐다보시는 기사님이 “아줌마, 큰 짐은 아래 짐칸에 넣고 타세요” 하자 모든 승객의 시선이 나를 주시합니다. 부피는 크지만 냄새도 안 나고 가벼우니 괜찮다고 하며 가슴에 소중히 안은 소쿠리와 함께 집으로 향했습니다. 지그시 눈을 감고 이 귀한 소쿠리에 무엇을 담을까 생각에 잠겼습니다. 우연찮게 장만한 살림살이가 딸에게는 푸대접을 받았지만 ‘도라지도 담고, 취나물도 담고, 아욱도 씻어 담아야겠구나’ 생각하니 행복했습니다. 그러나 소박한 나의 꿈은 마중 나온 남편을 만나는 순간 산산조각이 나고 말았습니다. “당신은 무슨 짐을 그렇게 많이 가져오는 거야?”, “딸 집 갔다가 소쿠리 세일을 하길래 큰맘 먹고 몇 개 사왔어요.”, “아니, 뭐라고?” 하면서 그 큰 황소눈으로 찌려보는데, 주눅이 든 내 소쿠리 보따리가 왜 그렇게 초라해 보이는 건지….



7일 동안 구애의 노래

쉬지 않고 불려대는

매미들의 합창소리

초록 숲이 짙을수록 합창소리 우렁차다

알토

소프라노

테너

여러 음이 조화를 이루는구나

혼자 우는 애처로움이 아니고

다 같이 화음을 내고 있구나

여름의 노래

8월이 기다려진다



배움터지킴이의 하루

전찬배 님_부산 남구



오전 6시 50분이면 어두운 골목길을 걸어 인근 초등학교로 향합니다. 퇴직 후에는 미뤄 두었던 여행도 하고 그동안 못 했던 이런저런 일을 시간에 구애받지 않고 해 왔습니다. 그러나 그런 것들이 1년이 넘어가면서 시큰둥해지고 특별히 하는 일 없이 무의미하게 지내다 보니 생활에 활력이 떨어지고 허전함과 공허감만 밀려 왔습니다. 더욱이 낮잠이라도 자게 되는 날에는 밤에 잠이 안 와 고통스러운 때도 있었습니다. 그러던 중 인근 초등학교에서 배움터지킴이 자원봉사자를 모집한다는 소식에 조금의 망설임도 없이 지원했습니다.

오전 7시 20분입니다. 교문이 열려 있지 않은 것을 보니 오늘도 1등으로 출근했습니다. 근무시간은 8시부터지만 현직 때 습관이 남아 있는지 여유 있게 출근해야 마음

이 놓입니다. 지킴이실은 3평가량으로 좁지만 이곳은 누구에게도 간섭받지 않고 마음 편하게 지낼 수 있는 나만의 공간입니다. 간단한 청소 후 운동장을 천천히 걸어 봅니다. 이른 아침 아무도 없는 텅 빈 운동장을 혼자 걸어 보는 상쾌한 기분은 아무도 모를 것입니다.

아침 8시, 학생들이 등교를 시작할 시간에 맞춰 교통정리를 합니다. 등판에 배움터지킴이 표지가 붙은 형광색 조끼에 베이지색 중절모를 쓰고 백색 장갑에 신호봉도 챙깁니다. 출근 시간에는 일반 출근 차량과 학생들을 태워 온 학부모 차량, 학원 차량들로 한시라도 눈을 땔 수가 없습니다. 손에 든 신호봉이 바쁘게 움직이고 날카로운 호루라기 소리는 아침 공기를 가립니다. 9시가 되면 교통정리를 마치고 잠시 휴식을 취합니다. 이때 마시는 믹스커피 한 잔은 비싼 어떤 유명 커피보다도 맛있고 나에게서는 감로수 역할을 충분히 하고 있습니다. 휴식도 잠시, 이제는 학교 옆 주민센터를 찾는 민원인들과 치러야 할 승부가 기다리고 있습니다. 주민센터는 오래전에 지어져 주차장이 없고, 앞 도로는 어린이보호구역으로 주정차가 금지된 지역입니다. 그래서 민원인들이 학교 주차장에 주차해 달라

한 쌍의 나비

이영환 님_부산 사상구

고 심심찮게 찾아오고 있는데 이들을 설득하는 일이 하루 일과 중 하나입니다. 오시는 분들의 유형도 여러 가지입니다. 거동이 불편한 어르신을 모시고 왔다고 하면서 사정하는 읍소형, 생글생글 웃으며 부탁하는 애교형, 학교도 국가기관인데 민원인에게 편의를 제공해야 하는 것 아니냐고 그럴듯하게 따지는 논리형, 막무가내로 문을 열어달라고 하는 저돌형 등 가지각색입니다. 하지만 외부인 출입이 엄격히 금지되어 이들에게 아무런 도움을 줄 수 없는 현실이 안타까울 뿐입니다. 그런데 주민센터가 조만간 다른 곳으로 신축해 이전한다는 소식이 들립니다. 속이 시원해야 하는데 어쩐 일인지 그분들이 안 보이면 서운할 것 같다는 느낌도 듭니다.

11시 30분, 점심시간이 시작되면 교내 순찰을 돕니다. 순찰을 돌고 나면 교문 앞에서 학생들의 안전한 귀가를 위한 근무를 시작합니다. 코로나 이후에는 간격을 두고 하교시키고 있어 신경을 써서 시간을 잘 맞추어야 합니다. 벌써 오후 4시 퇴근시간입니다. 오늘도 학생들과 학교를 잘 지켰습니다. 오늘 저녁도 틀림없이 자리에 눕자마자 깊은 잠에 빠질 것입니다. 집으로 가는 발걸음이 깃털처럼 가볍습니다.



지루했던 비구름 물리간 자리
기다린 듯 얼굴 내민 두 마리 나비

꽃 찾아 펴럭
님 찾아 사뿐

앞서거니 뒤서거니 하늘로 오르더니
한 쌍의 짝이 되어 내려왔다
사랑의 묘약에 빠져서

아름다운 너의 모습에
눈을 땔 수가 없adne

세상에 예쁜 것이 따로 없다

정리 / 홍보실 조경민, 일러스트 / 이철원





제휴복지와 여름 바캉스

이번 7월은 조금은 특별한 달입니다. 사회적 거리두기가 종료된 이후 맞는 첫 여름 휴가철이기 때문입니다. 그간 억눌렸던 여행 욕구를 풀 수 있는 절호의 기회입니다. 더 나아가 긴 시간 끝에 드디어 열린 하늘 길에 해외여행을 계획해 볼 수도 있겠습니다.

공단은 늘어나는 여행 수요에 맞춰 전·현직 공무원을 위한 다양한 여행상품을 개발했습니다. 해당 상품은 시중 상품 대비 최대 7%(또는 정액할인 기준 최대 30만 원) 저렴한 가격으로 이용할 수 있습니다.

여행 상품 정보는 공단 제휴복지서비스 홈페이지(welfare.gwp.or.kr)에서 로그인 후 메인화면의 ‘제휴 업체별 이벤트’에서 ‘국내와 해외 모두 준비했다 공무원여행상품!! WITH 제휴복지서비스’ 순으로 이동하면 자세히 확인할 수 있습니다.

국내 여행 떠나볼까?

○ 남도 맛 따라 멋 따라

편안한 우등버스를 타고 2박 3일 남도여행 떠나볼까요? 서울에서 출발해 전주, 구례, 광양, 여수 등을 누비는 ‘남도 식도락 여행’ 패키지는 맛과 멋을 두루 즐길 수 있습니다. 남해 금산 보리암에서 한눈에 보는 절경부터 순천에서 자연이 살아 있는 습지까지 만나볼 수 있습니다. 또한 신선하고 특색 있는 남도 음식도 다양하게 준비되어 있습니다. 밥도둑 ‘꽃게장정식’, 달착지근한 ‘광양 불고기’, 남호의 ‘회정식’까지 말입니다.



○ 경상도 랜드마크는 내가 접수~

서울에서 출발해 1박 2일 동안 울산과 포항을 관광하는 상품입니다. 요즘 핫한 랜드마크는 물론이고 지역 별미까지 맛볼 수 있습니다. 포항의 새로운 핫플레이스인 ‘스페이스 워크’, KBS 드라마 ‘동백꽃 필 무렵’에 나와 인기를 끈 ‘구룡포 일본인 가옥거리’ 등을 방문하게 됩니다. ‘언양 불고기’와 ‘해물문어보쌈’도 준비되어 있습니다.

여행 상품 정보

여행사	여행상품	기간	할인가	할인
모두투어	남도식도락여행	3일	547,770원	7%
	경상도투어	2일	227,050원	5%



○ 제주도는 파랑주의보

여름 제주는 길마다 수국이 활짝 피었습니다. 게다가 시원하게 펼쳐진 에메랄드빛 바다까지, 제주는 눈이 참 즐겁습니다. 국내여행지로 선호가 높은 만큼 제주도는 다양한 상품이 준비되었습니다. 자세한 상품 정보는 홈페이지에서 확인할 수 있습니다.

여행 상품 정보

여 행 사	여행지역	기 간	할인가	할 인
모두투어	위드스테이호텔(항공 + 렌터카)	3일	419,000원	3%
롯데관광	그랜드하얏트호텔(항공 + 렌터카)	3일	521,550원	5%
		4일	697,300원	
	그랜드하얏트호텔(렌터카)	3일	272,650원	
		4일	526,300원	
	제주 허니문 그랜드하얏트호텔 (렌터카, 커플 스파)	4일	920,550원	
		5일	1,083,000원	

해외여행 떠나볼까?

○ 단거리 여행지의 매력, 아시아

가까운 아시아에서 잊지 못할 여름의 추억을 남겨 보세요. 몽골 여행 패키지를 이용하면 몽골의 수도 ‘울란바토르’부터 ‘엘승타사르하이 사막’까지 둘러볼 수 있습니다. 샌드보딩, 맨발 걷기, 낙타 트레킹, 게르 체험 등 사막에서만 즐길 수 있는 액티비티를 즐겨 보세요. 여름 휴가 하면 빼놓을 수 없는 바다 휴양지도 준비했습니다. 나짱(나트랑), 다낭, 파타야, 필리핀 등 이국적인 여행지로 떠나 보세요!

여행 상품 정보

여 행 사	여행지역	기 간	할인가	할 인
모두투어	세부	5~6일	1,035,600원~	3%
	코타키나발루		839,000원~	
	다낭, 호이안, 바나힐	5일	823,530원	



롯데관광	다낭, 호이안		4~6일	474,050원~	5%		
	나트랑			635,550원~			
	싱가포르		5~6일	1,234,050원~			
	방콕, 파타야			569,050원~			
	몽골	승마체험		4일	1,449,000원	10만 원	
		승마체험, 골프 라운딩			1,899,000원		
		승마체험, 사막 낙타 체험		5일	1,699,000원		
		승마체험 + 트레킹					

○ 멀리 떠나보자, 대양주·미주·유럽

오랜만에 하늘길이 열렸으니, 이왕이면 멀리 떠나보는 건 어떨까요? 맑은 하늘 아래 느긋하게 해변에 누워 힐링을 즐겨보는 꿈은 쇼핑하기에도 좋은 여행지입니다. 사이판에서는 리조트, 호텔에서 여유 있는 힐링 타임은 물론이고 다양한 해양 스포츠를 즐길 수 있습니다. 장기 여행을 고민한다면 유럽이나 캐나다 여행 상품도 살펴보세요. 대부분 일주일 이상으로, 해당 지역을 100% 즐기는 ‘완전 일주’를 할 수 있습니다.

여행 상품 정보

여행사	여행지역		기간	할인가	할인
롯데관광	사이판	PIC리조트	4~5일	1,149,500원~	3%
		켄싱턴호텔		1,121,000원~	
	괌	두짓비치리조트	4일	940,500원	5%
		PIC리조트		836,000원	
		두짓타니리조트	4~6일	988,000원~	
		더 츠바키타워		1,045,000원~	
	스위스		8일	5,690,000원	30만 원
			8~9일	6,590,000원~	
	프랑스		11일	5,545,000원	20만원
	영국	잉글랜드, 스코틀랜드	9일	4,390,000원	
		아일랜드, 스코틀랜드, 웨일스		5,345,000원	
	지중해	그리스	9일	2,340,000원	
	북유럽	핀란드, 노르웨이, 스웨덴	8일	3,490,000원	30만 원
	동유럽	독일	9일	3,845,000원	20만 원
	캐나다	밴쿠버, 로키	9일	4,412,750원	5%
		서부, 동부	11일	5,194,980원	

※ 여행 시기, 옵션 선택, 해외 상황 등에 따라 상품 가격, 운영 내용 등에 변경이 있을 수 있습니다.

글 / 홍보실 권경희

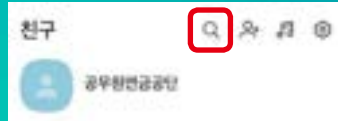


기다림 없이 카카오톡으로 상담하세요!

공무원연금 콜센터에 전화하지 않아도 업무상담이 가능합니다. 카카오톡을 이용해 채팅상담을 받아보세요. ‘공무원연금 상담톡’ 카카오톡 채널을 통해 징수, 급여, 융자, 재해보상 등 공무원연금공단의 전반적인 업무와 관련된 채팅상담을 할 수 있습니다. 공무원연금공단의 최신 소식도 쉽게 접할 수 있습니다.

1. 채널 추가하기

STEP1



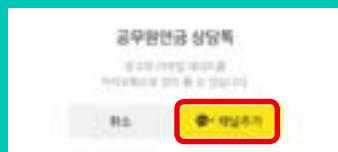
카카오톡 목록 상단의 돋보기 아이콘을 누릅니다.

STEP2



돋보기 모양에 ‘공무원연금 상담톡’을 입력하고 채널을 선택합니다.

STEP3



노란색으로 표시된 ‘채널추가’ 버튼을 누릅니다.

2. 채팅 및 문의하기

STEP1



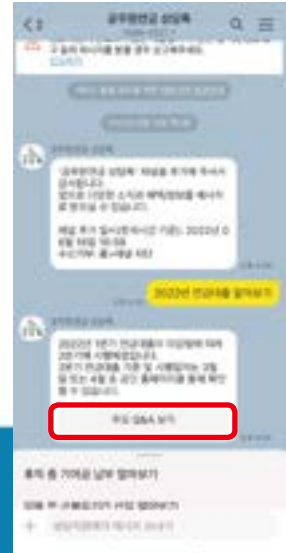
우측 상단에 ‘채팅하기’ 모양을 선택합니다.

STEP2



하단의 상담 목록 중 문의하고자 하는 내용을 선택합니다.

STEP3



‘주요 Q&A 보기’를 선택하면 더 많은 정보를 확인할 수 있습니다.

※ 채팅상담 가능 시간 : 평일 09 : 30~12 : 00, 13 : 00~17 : 30(주말·공휴일 휴무)

· 상담실 운영 상황에 따라 변경될 수 있습니다.

※ 채팅상담에서는 원격지원 또는 개인정보 확인이 필요한 고객민원은 지원하지 않습니다.

· 개인정보 확인이 필요한 상담은 유선 또는 ‘홈페이지 - 민원제안’을 이용하시기 바랍니다.

글 / 홍보실 조경민

100세 인생, 온라인 교육으로 설계하세요



흔히 요즘을 ‘인생 100세 시대’라고 합니다. 급변하는 사회에서 지식과 유연한 사고를 유지하기 위해 지속적인 학습이 필요합니다. 쓰지 않으면 굳는 근육처럼 배움의 근육도 계속해서 사용해야 합니다.

공단은 연금수급자가 스스로 인생 100세 시대를 설계하고 꾸려 나갈 수 있도록 ‘온라인 인생설계 플랫폼’을 개설했습니다. 자세한 사항은 공무원연금공단 홈페이지(www.geps.or.kr)의 공지사항 ‘온라인교육 연금수급자 교육생 모집 안내’에서 확인할 수 있습니다. 자신을 위한 작지만 큰 투자, 온라인 인생설계에 많은 참여 바랍니다.

교육과정	수강료	수강혜택
월레이징 아카데미	3만 원	3개월 간
일의 재발견		총 161과목
인생설계		자율수강

(* 위 QR코드를 핸드폰 카메라로 스캔해보세요.)

국내 직접주식 전체로 ESG 투자 확대

공단은 창단 40주년을 맞아 7월부터 ESG 투자 대상을 국내 직접주식 전체로 확대합니다. 지난해 ‘공무원연금기금 책임투자 강화 방안’을 설정하고, 지난 3월에는 ‘국내주식 ESG 평가체계 구축 연구용역’을 완료하며 ESG 투자 확대의 추진 기반을 마련했습니다. 이에 따라 ETF를 제외한 국내 직접주식 투자 가능 종목을 대상으로 ESG 요소를 종합적으로 살펴 투자할 예정입니다. 황서종 공단 이사장은 “ESG 책임투자 확대를 통해 공적 연기금 중심으로 국내 ESG 투자를 활성화하고 정부의 다양한 ESG 정책 추진 등 제도적 기반 확립에 선도적으로 기여하겠다”라고 말했습니다.

글 / 홍보실 권경희

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 활기치게
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, 겹스복스, 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



월 간 고 사

연금지 7월 호 내용을 시험으로 준비했으니 문제를 풀며 복습 시간을 즐겨 보세요. 정답은 다음 호에 공개되며, 정답자 중 추첨을 통해 당첨된 분께 모바일 문화상품권 1만 원을 선물로 드립니다. 응모 마감일은 7월 19일입니다. 응모 방법은 79쪽을 참고해 주세요.

1. 드론에 관한 설명으로 틀린 것은?

- ① 노센서·저가형 드론은 완구 드론이라고도 한다.
- ② FPV드론은 레이싱용으로도 사용된다.
- ③ 드론 촬영 시 국방부 촬영 허가는 필수이다.
- ④ 200g 이상의 드론일 경우 조종 면허가 있어야 한다.

2. 무릎건강 운동으로 언급되지 않은 것은?

- ① 옆드려 발목 당기기 ② 굶노닝 바벨
- ③ 스탠딩 레그컬 ④ 벽 스쿼트

3. 매월 연금지에 응모 중인 이벤트가 아닌 것은?

- ① 스템프 ② 낱말퍼즐 ③ 연금OX퀴즈 ④ 독자의견

4. 텀블러 관리 방법이 아닌 것은?

- ① 사용 후 바로 세척한다.
- ② 물에 오래 담가두어 더 깨끗하게 세척한다.
- ③ 냄새가 나면 물과 식초를 9대 1 비율로 타서 담가 둔다.
- ④ 베이킹소다를 탄 물에 행귀 말린다.

5. 덕질과 커밍아웃의 합성어로, 자신이 특정 분야에 몰입 열중하는 사람임을 공개적으로 드러낸다는 말을 뜻하는 4글자 단어는?

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

낱 말 퍼즐

가로 열쇠

- 1. 논문 따위의 글을 쓸 때 본문의 어떤 부분의 뜻을 보충하거나 풀이한 글을 본문의 아래쪽에 따로 단 것.
- 3. 남을 가엽고 불쌍하게 여기는 타고난 착한 마음을 ‘○○지심’이라고 함.
- 6. 사람의 성품으로, 각 개인이 지닌 사고와 태도, 행동 특성.
- 8. 단말기에 선·후불 카드를 삽입하여 적외선이나 주파수를 이용해 무정차하면서 통행료를 지불하는 최첨단 전자 요금수납 시스템.
- 10. 국가 또는 지방자치단체의 사무를 처리하는 기관으로 관청이나 공공단체의 사무소를 가리키는 말.
- 11. 급여, 연금, 배급 따위를 받음.
ex) 공무원연금○○자
- 12. 학교에 다니며 공부하는 사람.
- 15. 주로 구전되어 옛날부터 민간에서 전해 내려오는 이야기.
- 17. 본명 외에 달리 부르는 이름.
- 18. 주로 어린아이들이 재미로 또는 심심풀이 삼아 하는 짓.
- 19. 한창 더운 여름에 일정 기간 수업을 쉬는 일을 ‘여름○○’이라고 함.
- 23. 화재나 도난을 막기 위해 돈, 귀중한 서류, 귀중품 따위를 간수하고 보관하는데 쓰는 께 또는 창고.
- 25. 담배에 들어 있는 알칼로이드 중 하나로, 이것 때문에 자율신경에 장애가 일어나는 중독 증상이 일어남.
- 26. 어두운 부분. ‘부모의 ○○’, ‘나무 ○○’, ‘얼굴에 ○○이 드리워 있다’에 공통으로 들어가는 말.

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 7월 19일입니다. 응모 방법은 79쪽을 참고하세요.

세로 열쇠

2. 연극, 영화 소설 따위에서 사건의 중심이 되는 인물.
4. 우리가 살고 있는 지구에서 본 우리 은하의 옆모습. 순우리말은 ‘미리내’.
5. 2018년 개봉한 아이슬란드의 범죄, 스릴러 영화의 제목입니다. 영어로 맹세, 서약, 선서를 뜻하는 말이기도 합니다.
7. 성경의 학술적 연구를 통틀어 이르는 말.
9. 오염된 정도에 따라 구분된 물로, 침전물 여과 등 일반적인 정수 처리를 한 뒤 식음이 가능한 물.
10. 통일신라시대에 관료에게 녹봉 대신 토지를 주던 제도.

13. 살아 있는 혈육이나 부부간에 어쩔 수 없는 사정으로 헤어짐.
14. 살림살이가 넉넉하지 못함.
16. 한 해의 첫날을 기리는 명절.
18. 국가나 학교 등에서 학업의 경제적 부담을 줄일 수 있도록 보조해 주는 돈.
20. 2017년 6월 22일에 발매된 윤종신 작사의 발라드 노래 제목.
21. 일상적, 규칙적으로 하는 일의 통상적인 순서나 방법을 일컫는 말.
22. 연극, 영화, 텔레비전 프로그램에서 관객을 웃게 하기 위해 하는 대사나 몸짓.
24. 상점 따위에 물건을 사러 오는 손님.

출제 / 홍보실 조경민

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

지난 호 정답

청렴은 위대한 유산

조	청		은	어		스	
	와	인		떨		키	트
국	대		모	티	브		로
산		무	방	비		위	트
	광	고			대	령	
한	저		후	렴		비	유
아	우	토	반		택		튜
름			전	당	포		브



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.youmene.com

내 안에 잠든 열정을 깨워라!!

한국폴리텍대학 신중년특화과정

현재 근로자 신분이 아닌 만 40세 이상이라면 누/구/나/
폴리텍에서 최신기술을 배워 제2의 인생을 누릴 수 있습니다.

나의 젊은 내일을 위해- 도전하세요!



한국폴리텍대학 신중년특화과정 개설캠퍼스 안내 전국 16개 캠퍼스로 언제 어디서나 쉽고 빠르게 나만의 기술을 만나보실 수 있습니다.

개설직종

전기내선, 공조냉동, 한식조리, 시니어헬스케어, 특수용접, 자동차복원, 패션제품제작, 건축목공수장시공, 열냉동배관설비, CNC선반 등

I 대학	II 대학	III 대학	IV 대학	V 대학	VI 대학	VII 대학
서울정수 02-2001-4000	남인천 032-450-0300	강릉 033-610-6110	대전 042-670-0600	전남 061-450-7220~3	대구 053-567-0101	울산 052-290-1511~5
서울강서 02-2186-5800	화성 031-350-3200		홍성 041-630-3521~6	익산 063-830-3000	구미 054-461-5241	동부산 051-609-6000
성남 031-739-4000				순천 061-721-0300	영남융합기술 053-980-1100	



2022. 6. 1.^수
- 7. 15.^금

코로나19로 우리의 삶은 많이 달라졌습니다.
마스크를 착용하고 다니는 것이 습관이 되었고,
거리두기로 각종 모임이 취소되었습니다.
학생들은 집에서 화상수업을 하고,
직장인들은 재택근무를 합니다.
모두가 힘들었지만 그 속에서 우리는 또 다른
즐거움과 행복을 찾아 변화된 삶에 적응해오고
있습니다. 독자님의 일상은 어떻게 변화되었나요?
코로나19로 언택트 시대에 갇힌 지금,
방역수칙을 지키며 다시 일상으로 되돌아가고자
하는 소망을 담아 변화된 일상 그리고 희망의
메시지를 전하는 모든 이야기를 응모해주세요.

● **작품 주제:** 코로나19, 그 후

※ 언택트 일상 이야기, 좁혀진 일상의
아쉬움을 달래는 방법, 힘든 시기에
헌신하고 있는 숨은 영웅들에게 감사와
응원, 코로나19 극복 희망 메시지 등
코로나19 시기 삶의 모든 것

- **원고 분량:** A4용지 2장 이내
(아래아한글.hwp 파일 기준)
- 글자 크기 12포인트(줄 간격 160%)
- 용지 여백 상하좌우 각 20mm,
머리말·꼬리말 각 15mm
※ 원고 분량 초과 시 심사 대상에서 제외

- **참가 대상:** 월간 <공무원연금> 독자 본인
또는 가족 중 1명. 단, 1~20회 공무원연금
문학상 입상자는 응모가 불가능합니다.

- **응모 분야:** 시, 수필(1개 분야만 응모 가능,
시·수필 각각 응모 불가)

- **접수 방법:** 공단 홈페이지(www.geps.or.kr)
→ (회원가입 후) 로그인 → 소통·참여 →
월간 공무원연금 → 원고투고 → 공무원연금
문학상(가족이 응모할 경우 '연금지 독자'
계정으로 로그인)

- **심사 기준:** 주제 적합성(30%), 진솔한
내용(30%), 글의 구성·문체(20%),
소재의 독창성(20%)

- **유의 사항:** 응모작은 순수 창작물로
국내외에서 발표되지 않은 작품이어야
합니다. 표절이나 대필, 타 공모전 수상작
으로 판명될 경우 수상은 취소되며
상금은 반환해야 합니다.

- **결과 발표:** 2022년 9월 15일 예정
(공단 홈페이지 알림소식 → 공지/소식
→ 공지사항)

- ※ 입상작은 2022년 10월 호~12월 호
연금지에 게재 예정

- **문의:** 공무원연금공단 콜센터 1588-4321
보다 자세한 사항은 공단 홈페이지
공지사항을 참고하여 주시기 바랍니다.