


공무원연금

Vol.456/ 2022. 6.







“현장 근처에서 잠복하며 숙식하고,
쫓아가며 발 빠르게 현장 증거를 수집합니다.
때론 위험한 상황에 처하기도 하지만,
억울한 일을 당한 사람들을 돕고 싶습니다.
사건이 해결될 때마다 탐정의 매력에 깊게 빠져듭니다.”

- 6월의 인생탐험가, 권호갑 님 -

6월의 인생탐험가를
34쪽에서 만나보세요.



월간 <공무원연금> 2022년 6월 호
표지 사진은 26쪽 '느긋하게 트레킹'
장소인 거창 창포원입니다.
사진제공: 거창 창포원

- 활(活/Active)** 06 세상을 바꾸는 시각 나부터 먼저, '좋은 사람'
08 다시 만난 고전 아이같이 행복한 삶을 위하여
12 취미 찾기 프로젝트 <다시>
나도 남도 모두 행복하게~
방방곡곡~ 전국 축제 즐겨볼까?
비행기 타고 가요~
- 26 느긋하게 트레킹 눈 호강 생태공원 '거창 창포원'
34 인생탐험가 제주 설록 흠스! 준비된 명탐정
- 기(基/Basic)** 38 오늘 하루 운동 유연하고 튼튼한 고관절 만들기
40 채식 한끼 뜨거운 여름을 이겨내는 맛
42 건강백과 뇌경색, 발생 3시간 골든타임을 지켜라!
48 마이포켓 재산에서 소득 중심으로!
50 연금상식 외국에서 공무원연금받기 알짜상식
- 찬(燦/Life)** 56 오늘 그린 내일 건강 UP 탄소 DOWN! 로컬 푸드
58 스마트폰 따라하기 보이스피싱을 막아라!
60 캡스북스 독자의 출간소식
62 200자로 전하는 이야기 아무튼 청렴
64 카메라에 담다 우리동네
66 우리 가족 글마당 1,200원짜리 자전거·보고싶다는 말
썩과 아내의 미소·내가 가는 길
70 해피투게더1 직거래로 만나보는 신선함~
72 해피투게더2 동남쪽 뱃길 따라 만나는 우리 땅
76 상록 네트워크
77 공무원미술전 작품 공모 안내
78 공단 소식
은퇴자 공동체 마을 하반기 입주자 모집·정책뉴스
79 정기구독 신청 안내
80 온 가족이 함께 모여 월간고사·날말 퍼즐



카카오톡채널



전월호 보기

통권 제456호/1984년 7월 1일 창간 제주 라 01051(1984년 6월 11일) 발행일 2022년 6월 3일 정무간행물심의 94-74-4-55 발행처 공무원연금공단 발행인 황서종 편집인 임만규 편집장 이기학 편집자문위원 이지현, 김흥기, 손수호, 권은정, 김수동, 홍영일, 이근길, 이종렬, 김성남 기획·취재 배인석, 권경희, 조경민 편집디자인 임미정, 큐라인 독자서비스 최선우, 유준석 객원기자 한민자, 전은선, 천진 객원사진기자 우리, 이동훈 객원일러스트레이터 이철원 교열·교정 한국어 문교열연구원 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 5월 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.



코어운동의 중요성

나이가 들수록 허리가 아프기 마련인데 코어운동이 소개되어 허리 통증 예방에 도움이 됐습니다.
(고광창 님_광주 북구)



습관·마음·생각도 함께 비우기

‘제로웨이스트의 시작! 비우기’를 통해 비움에 대하여 한번 더 생각했습니다. 평소 습관이나 마음과 생각까지도 버릴 것은 버려야겠다고 마음먹었습니다.
(김흥섭 님_부산 해운대구)



늦깎이 기타리스트!

늦깎이로 기타를 시작한 지가 5년이 넘었는데도 손가락이 굳어서인지 잘 못 쳐서 의기소침했는데 즐기며 연습해야겠습니다.
(김봉호 님_경기 광주시)



MZ세대와 더 가까이

‘이슈톡톡’이 유익했습니다. 세대 간의 차이가 언어 생활에까지 느껴지는 상황에서 MZ세대를 조금이라도 이해하는 데 큰 도움이 되었습니다.
(이영권 님_경기 용인시)

글·정리 / 홍보실 조경민

나부터 먼저, ‘좋은 사람’

나이 들수록 원하는 것이 늘어날까요, 줄어드까요? 제 경우를 고백하면 ‘늘어난다’를 택하겠습니다. 그런데 원하는 것이 젊을 때와 조금 달라졌습니다. 어렸을 때는 지위, 명예, 돈 같은 소위 사회·경제적 자산에 더 집중했습니다. 이제는 나이가 들어가면서 관계·정서적 자산에 욕심이 생깁니다. 관계·정서적 자산은 타인과의 관계에서 자신이 소유하고 있는 정서적 상태나 가치를 말합니다. 자존감, 우애와 사랑, 존경과 인정 같은 것이죠. 타인의 관점에서 쉬운 말로 표현하면 ‘좋은 사람’입니다.

나이 들수록 남들에게 ‘저 사람 괜찮은 사람이지’, ‘저 사람 참 좋은 사람이야’ 같은 말을 듣고 싶어집니다. 왜 그럴까요? 돈은 더 벌기 어려워질까요? 아니면 더 높은 지위로 올라가는 경쟁에 지쳐서일까요? 다수의 세바시 강연자들이 이야기한 것을 종합해 보면, 노년의 행복은 돈이나 높은 지위로부터 오지 않는다는 것은 분명합니다. 오히려 관계·정서적 자산이 많을수록 더 행복한 노후를 살 수 있다고 말합니다. 세바시 강연자들이 공통되게 말하는 비결을 하나 발견



했습니다. 관계·정서적 자산은 그것을 얻으려는 노력보다 오히려 그것을 퍼주려는 노력으로만 축적할 수 있다는 것입니다.

인맥을 잘 쌓는 것이 성공의 조건이라고들 말합니다. 대다수는 자신의 성공을 도와줄 사람들과 인연을 맺는 것을 인맥이라고 말합니다. 하지만 <내 얘기를 들어줄 단 한 사람이 있다면>의 저자 조우성 변호사는 인맥의 의미를 새롭게 정의합니다. 그는 인맥은 자신의 성공을 도와줄 사람이 아니라, 반대로 자신이 도와줄 사람의 목록이라고 강조합니다. 인맥 쌓기를 위해 도와줄 사람의 명단을 짜고 있다고 생각해 보십시오. 이는 한 번도 해 보지 못한 상상이고, 해 보지 못한 행동이 분명할 것입니다. 그러나 그보다 더 효과적인 자기 계발과 성공의 전략은 없을 것이라는 확신이 듭니다. ‘좋은 사람’이 되는 방법도 이와 다르지 않습니다.

인지 심리학자 김경일 교수는 인정받는 사람이 되고 싶다면 먼저 인정하는 사람이 되어야 한다고 말합니다. ‘부러우면 지는 것이다’라는 시쳇말이 있습니다. 이런 태도로는 자기가 아무리 뛰어난 사람이라도 인정받기 어렵습니다. 김경일 교수는 질투와 부러움을 구분해야 한다고 강조합니다. 그리고 나이가 들수록 부러움을 더욱 드러내고 감탄해야 한다고 말합니다. 특히 자신에게 감탄과 인정을 자주 하라고 조언합니다. 자신을 인정하는 사람일수록, 타인을 인정하고, 또 타인의 인정을 받을 개연성은 커지기 때문입니다.

긍정심리 전문가인 박정효 블룸컴퍼니 대표는 더 ‘좋은 사람’이 되는 방법 중 하나로 ‘베스트 셀프(best-self)’를 제안합니다. ‘베스트 셀프’는 최고의 자신을 상상해보는 긍정심리 활동입니다. 원대한 꿈이나 야망을 성취한 자신을 뜻하는 것이 아니라, 현재 자신의 자원과 강점을 잘 활용해서 자기가 될 수 있는 최고의 모습을 그려보는 것입니다. 박정효 대표는 삶의 6가지 영역 ‘가족, 공동체, 친구, 일(직장), 돈(경제적 상황), 몸(건강)’에서 자신이 현실적으로 도달할 수 있는 최고의 모습을 그려보는 일은 삶의 웰빙을 이루는 가장 중요한 일이라고 역설합니다. 인생에서 진짜 좋은 것일수록 먼저 내놓아야 얻을 수 있습니다. 친절이 그렇고, 사랑이 그렇습니다. 관계·정서적 자산을 모으는 가장 확실한 투자는 그 자산을 쓰는 것입니다.

아이같이 행복한 삶을 위하여 〈차라투스트라는 이렇게 말했다〉



니체는 책의 등장인물 차라투스트라의 입을 빌려 자기의 생각을 말합니다. 10년 동안 깊은 산에서 고독한 시간을 보낸 차라투스트라는 하산 후 ‘신은 죽었다’라고 교설을 전합니다. ‘신은 죽었다’는 말보다 니체의 사상을 잘 표현한 말도 없을 것입니다. 도대체 무슨 뜻일까요? 고대 이래 중세와 근대까지 신은 절대적인 존재였습니다. 인간을 만들고 삶을 통제해 온 절대적인 존재가 신입니다. 니체가 말하는 신은 기독교적 의미의 신을 넘어서 있습니다. 그가 말하는 신은 그동안 인간이 만들어 놓은 종교, 학문적 진리, 도덕이나 윤리 등을 모두 포괄하는 개념입니다. 니체는 기존에 우리가 믿었던 종교와 진리, 도덕까지 모조리 죽었다고 선언합니다. 왜 이런 선언을 해야만 했을까요?

우리 삶을 통제하는 것이 있습니다. 이를테면 의무감이나 책임감, 사상과 도덕 같은 것들입니다. 중요한 요소지만, 사실 이런 것들은 다른 사람들이 우리에게 강요하는 것이기도 합니다. 우리에게 ‘이렇게 살아라’라고 말하며 인생을 통제하는 모든 것이 ‘신’에 해당합니다. 니체는 의무감과 책임감, 윤리의식에 따라 자기다운 삶을 살지 못하는 것을 염려한 것입니다. 자기답게 인생을 살려면 삶을 간섭하는 ‘신’을 없애야 합니다. 그래서 신은 죽었다고 말한 것입니다.

나는 그대들에게 정신의 세 단계 변화를 설명할 것이다. 정신이 어떻게 낙타가 되고, 낙타가 어떻게 사자가 되며, 마지막으로 사자가 어떻게 아이가 되는지를.

(중략)

그는 자신의 마지막 주인, 마지막 신과 대적하고자 한다. 그는 승리를 얻기 위해 거대한 용과 싸우고자 한다.

- 《차라투스트라는 이렇게 말했다》 중에서 -

자신을 통제하는 관념에서 벗어나기

동양에서 용은 여의주를 물고 하늘로 올라가는 신성한 동물입니다. 반면 서양의 용은 사람을 잡아먹고 해를 끼치는 무시무시한 동물입니다. 그리스 신화 속 용은 풍요를 가져오는 보물인 황금양털을 지키는 역할을 합니다. 누군가가 황금양털을 가지러 오면 잡아먹거나 불을 뿜어 죽입니다. 이렇게 용은 보물을 지키면서 주인공의

앞길을 가로막는 무시무시한 존재입니다. 니체는 그 용을 죽이라고 합니다.

왜 용을 죽여야 할까요? 그래야 보물을 얻을 수 있기 때문입니다. 보물은 자신이 원하는 것, 자유로운 삶입니다. 용의 비늘마다 ‘너는 해야 한다’는 글자가 금빛으로 빛납니다. 우리 주변에서도 이런 소리를 쉽게 들을 수 있습니다. 가족, 이웃, 동료 심지어 친구들까지도 이런 이야기를 합니다. 즉, 용은 우리 사회가 지닌 기존의 관념들, 선입관 같은 것을 뜻합니다. 이것을 극복해야 합니다. 그렇지 않으면 자신의 길을 갈 수 없습니다. 용은 우리 주변의 목소리를 상징합니다. 우리 사회에 뿌리내린 통념과 도덕입니다. 이는 우리 안에 커다란 두려움을 만들어 냅니다. 그들이 말하는 대로 하지 않으면 인생이 위험해질지도 모른다는 두려움이 그것입니다. 그런 점에서 용은 우리 안에 잠재된 추락, 실패에 관한 두려움과 관련이 있습니다. 그걸 죽이지 않으면 우리는 앞으로 나아갈 수 없습니다.

나의 형제들이여, 그대들의 정신에 사자가 왜 필요한가?

체념과 경외를 아는, 짐을 지는 낙타로는 왜 만족하지 않는가? (중략)

스스로 자유를 창조하고, 의무를 신성하게 부정하기 위해서는 사자가 필요하다.

- 《차라투스트라는 이렇게 말했다》 중에서 -

짐을 내려놓기 위한 사자의 용기

니체는 용의 명령을 따르는 삶을 낙타에 비유합니다. 낙타에게 필요한 것은 짐을 지는 힘과 오래 견딜 수 있는 정신력입니다. 세상은 이런 낙타의 정신을 칭송합니다. 사람들은 책임감으로 무장하고 엄청난 인내심을 발휘하며 삶을 끌고 갑니다. 낙타의 인내는 우리 삶을 지탱시키는 중요한 버팀목이기도 합니다.

그런데 낙타의 삶은 괴롭습니다. 더는 의무감과 책임감으로 삶을 살고 싶지 않다는 생각을 자주 합니다. 현실적으로 다른 방법이 없다는 생각으로 견디죠. 그러면서도 자기답게 자유롭게 살고 싶다는 욕망은 놓지 않습니다. 이때 사자가 모습을 드러냅니다. 사자는 낙타의 짐을 내려놓으라고 말합니다. 짐을 버리려면 사자가 되어야 합니다. 짐을 내려놓지 못하게 하는 목소리가 존재하기 때문입니다. 목소리의 주인공이 바로 거대한 용입니다. 사자는 다른 동물을 죽일 수 있는 힘과 용기를 가졌습니

다. 사자의 날카로운 발톱과 이빨이 용을 죽이고 원하는 것을 성취하게 합니다.

살다 보면 이게 아닌데 싶을 때가 있습니다. 용기를 내어 하고 싶었던 것에 도전하기로 합니다. 그러면 주변에서 ‘그건 위험해’, ‘넌 안 돼’, ‘다른 사람 생각도 해야지’ 하는 말을 듣게 됩니다. 이것이 용입니다. 자기 가치를 죽이고 창조적 삶을 해치는 용의 이빨들입니다. 니체에게 기존의 도덕이나 사상은 모두 용입니다. 이 용을 죽이지 않으면 결코 새로운 세계로 뛰어 들 수 없습니다. 그래서 사자가 되어야 합니다.

강탈하는 사자가 어떻게 아이가 되어야 한단 말인가? 아이는
순진함이자 망각이고, 새로운 시작이자 유희다. 저절로 굴러가는
바퀴이고, 최초의 움직임이며, 신성한 긍정이다.

- 《차라투스트라는 이렇게 말했다》 중에서 -

자유로운 존재, 아이가 되다

사자가 용을 죽이면 이제 아이가 됩니다. 아이는 어떤 관념에도 사로잡혀 있지 않습니다. 좋으면 좋다고 하고, 싫으면 거부합니다. 아이는 자신이 살고 싶은 대로 사는 자유로운 존재입니다. 의무도 없고 도덕도 없고 오로지 놀이와 유희뿐입니다. 아이는 자신의 의지대로 살아갑니다.

자기 마음대로 하라는 말은 아닙니다. 하고 싶은 것이 있으면 도전할 수 있어야 한다는 말입니다. 주변 사람의 눈치를 보느라 해보지 못했던 것에 도전할 수 있는 용기가 사자의 정신입니다. 그럴 수 있을 때 아이처럼 밝고 건강하고 행복한 삶을 영위할 수 있습니다. 영화 <버킷리스트>라는 영화에 이런 말이 나옵니다. “인생이 얼마 남지 않았을 때 사람은 가장 자유로워진다.” 눈치를 보거나 머뭇거릴 이유가 없습니다. 그동안 미루어놓은 진짜 인생을 시작하는 것입니다. 인생은 살아가는 것이 지 견디는 것이 아닙니다. 살아 있는 동안 자기답게 신나게 살아보는 것, 무엇이 닥쳐오든 반갑게 맞이하며 한바탕 놀아보는 것, 이것이 인생입니다. 니체는 그런 인생의 태도를 이렇게 부릅니다. “아모르 파티(Amor-fati, 주어진 인생을 사랑하라)!”

취미 찾기 프로젝트 ; 다시

점차 일상으로 돌아오고 있습니다. 코로나19 시기로 떨어진 것은 어떤 것이었나요?
2년여간의 사회적 거리두기 기간에 ‘우리’보다는 ‘나’로, ‘멀리’보다는 ‘주변’으로
움직였습니다. 이제는 코로나19와 더불어 살아가는 엔데믹(Endemic) 시대가 왔습니다.
그동안 움츠러들었던 영역에서 기지개를 펴야 할 때가 온 셈입니다.
다시 시작해 보면 좋을 만한 취미 활동을 소개합니다.





나도 남도 모두 행복하게~

우리를 위한 취미, 봉사



21년도 연금지 구독자 대상 설문조사 결과에 따르면 은퇴 후 희망하는 라이프스타일로 1위는 취미·자기계발, 2위는 봉사활동이었습니다. 많은 사람들이 은퇴 후 봉사를 원합니다. 그런데 한국중앙자원봉사센터에 따르면 코로나19로 인해 자원봉사활동자 수가 2019년 2천 9백여 명에서 2020년 1천 3백여 명으로 약 52% 대폭 감소되었습니다. 엔데믹 시대를 맞이해 봉사를 취미로 삼아보면 어떨까요?

표준국어대사전에서 취미는 이렇게 정의됩니다. ‘전문적으로 하는 것이 아니라 즐기기 위하여 하는 일’, ‘감흥을 느끼어 마음이 당기는 멋’. 즉, 취미는 좋아 하는 일을 하는 것입니다. 그런 관점에서 봉사와 취미는 결코 다른 영역이 아닙니다. 내가 좋아하는 일을 함으로써 다른 사람을 도울 수 있고, 이는 다시 보람과 활력이라는 취미를 즐길 수 있는 원동력으로 우리에게 돌아오니 말입니다.

걸으며 봉사하기

평소 걷기가 취미이거나, 매일 건강을 위해 만보 걷기 등을 도전 중이라면 걸음으로 참여하는 기부를 해보세요. ‘빅워크’는 실제 걸음 수를 토대로 최대 10,000 걸음까지 기부할 수 있는 앱입니다. 플레이스토어(또는 앱스토어)에서 다운받을 수 있습니다. 아이, 환경, 노인, 장애인 등 다양한 기부 캠페인 중 원하는 캠페인을 골라 쌓은 걸음 수를 기부해보세요.



평소 틈틈이 취미 생활과 연계해 플로깅(Plogging)을 실천하는 것도 봉사의 일환입니다. 플로깅은 ‘조깅하며 쓰레기 줍기’를 뜻합니다. 트레킹을 하거나 등산할 때 쓰레기봉투를 챙겨보세요. 운동하다가 눈에 들어오는 쓰레기를 주우면 됩니다. 바닷가나 관광지 등에 여행을 가셔도 주위에 눈에 밟히는 쓰레기를 주우며 플로깅을 실천하는 것도 방법입니다.



동물사랑으로 봉사하기

동물을 좋아한다면, 유기동물을 돕는 봉사활동은 어떤가요? 제주도 또는 해외 여행을 계획 중이라면 ‘해외 이동 봉사’를 추천합니다. 유기견의 입양을 돕는 ‘동물 이동봉사’로, 입양처가 정해진 유기견의 비행기 탑승을 돕는 활동입니다. 국내에서도 유기동물 입양이 늘고 있지만, 상당수의 대형견들은 해외로 입양되는 실정입니다. 강아지만 별도 화물로 보내게 되면, 여행객 수하물로 등록했을 때보다 2~3배 많은 요금이 부과되어 이동 봉사자의 도움이 필요합니다. 봉사도 간단합니다. 보통 출국 시간보다 30여분 정도 빨리 공항에 도착해 동물검역소로 이동하면 됩니다. 구호단체와 함께 검역 단계를 거쳐, 체크인 장소로 함께 이동합니다. 사단법인 동물구조단체 생명공감(cafe.naver.com/forewl)에서 해외이동봉사신청 게시판을 이용하거나, 인터넷 검색창에 ‘해외이동봉사’를 검색하면 봉사를 신청할 수 있습니다.

함께 봉사하기

마음 맞는 사람과 뜻깊은 일을 함께 하는 의미는 큼니다. 봉사활동을 지속해나가는 데 큰 도움이 될 것입니다. 공단은 각 지역에서 상록봉사단을 운영하고 있습니다. 악기 연주, 마술, 텃밭 재배, 교육 등 다양한 영역의 봉사단이 있습니다.



거주지 근처 ‘퇴직공무원지원센터’에 전화하거나 방문해 재능이나 공직 경험을 통해 실천할 수 있는 봉사를 찾아보세요. 지역별 퇴직공무원지원센터 정보는 ‘G-시니어 홈페이지(geps.or.kr/g_subsite/senior) → G-시니어 소개 → 퇴직공무원지원센터 현황’ 순으로 접속해 확인할 수 있습니다.

정기적으로 봉사를 시작하기 부담스럽다면, ‘1365자원봉사포털’을 활용해보세요. 지역별로 인원을 모집 중인 봉사활동을 확인하고, 신청할 수 있습니다. ‘1365자원봉사포털 홈페이지(1365.go.kr) → 봉사참여 → 개인봉사’에서 모집 중인 봉사활동을 검색할 수 있습니다. 인근 지역에서 함께 봉사할 사람을 찾는 방법도 있습니다. 앱 ‘소모임’을 이용하면 인근 지역에서 활동 중인 봉사 모임을 간편하게 찾을 수 있습니다. 플레이스토어(또는 앱스토어)에서 앱을 다운로드한 뒤, ‘소모임’ 메뉴에서 ‘봉사활동’을 선택하면 인근 지역의 모임이 나타납니다. 모임 정보를 읽어본 뒤 ‘가입’ 버튼을 누르면 모임에 가입이 완료됩니다.



방방곡곡~ 전국 축제 즐겨볼까?

코로나19 시기 이전에는 전국 방방곡곡에서 사시사철 축제가 열렸습니다. 이들 이상 열리는 문화관광축제는 연간 800건이 넘을 지경이었죠. 그러나 이 많은 축제는 온라인으로 전환되거나 잠정적으로 중단하는 등 기나긴 휴식기를 거쳤습니다. 기나긴 휴식기가 끝난 지금! 각양각색의 지역 축제로 설레는 로컬 탐방을 떠나볼까요?

festival



축제로 느껴보는 봄·여름·가을·겨울

● 생명이 움트나 봄~ ●

많은 사랑을 받으며 지역을 알리는 데 큰 역할을 한 대표 축제가 있습니다. 올해로 24회를 맞이한 ‘함평나비대축제’는 전라남도 함평에서 열리는 나비, 꽃, 곤충을 주제로 한 축제로 매년 4월 말에서 5월 초까지 일주일 이상 열립니다. 세계 각국의 나비와 곤충 표본 450종, 9,000여 마리를 만날 수 있고, 생태환경과 관련한 다양한 체험이 가능해 아이들과 함께 찾기 좋습니다.

‘보성다향대축제’는 1985년 ‘다향제’라는 이름으로 시작해 현재까지 이어져 오는 우리나라 대표 차문화축제입니다. 보통 5월 즈음에 보성의 한국차문화공원에서 열립니다. 찻잎 따기, 차 만들기, 차 예절 체험, 차 사발 빚기 등 70여 가지 프로그램이 운영됩니다.

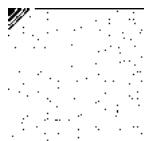
● 여름 더위는 날리고 낭만은 챙기고 ●

여름이면 역시 시원한 물이 제격인 만큼 ‘정남진 장흥물축제’가 인기입니다. 장흥물축제는 탐진강 하천, 장흥댐 호수, 득량만 해수 등 청정수자원을 기반으로 하는 테마축제입니다. 올해는 7월 30일부터 8월 7일까지 개최됩니다. 주차장에서 열리는 물싸움, 물싸움 거리퍼레이드, 물고기 잡기, 수중 줄다리기, 슬라이드를 즐기는 워터플라이 등 더위를 날려버릴 축제 프로그램으로 가득합니다.

늦여름 밤의 낭만을 느낄 수 있는 ‘무주 반딧불축제’도 있습니다. 천연기념물 제322호로 지정된 반딧불이를 직접 보고 체험할 수 있고, 1박 2일 생태탐험, 반딧불 동요제, 안성낙화놀이, 적상산 봉화 행렬 등이 펼쳐집니다. 축제는 올해 8월 27일부터 9월 4일까지 개최될 예정입니다.

● 가을부터 겨울까지 짝 찬 축제 ●

천혜의 자연환경에서 펼쳐지는 ‘시흥갯골축제’는 올해 9월 23일부터 25일까지 시흥갯골생태공원에서 열립니다. 칠면초, 나문재, 퉁퉁마디 등 염생식물과 붉은발농게, 방게 등을 만나는 생태체험, 염전체험 그리고 지역 예술가들의 버



스킹 등 문화행사가 열립니다. 2,000년 전 한성백제시대 500년의 도읍지인 송파구 일대에서 열리는 ‘한성백제문화제대백제전’은 서울을 대표하는 역사문화 축제입니다. 9월 28일부터 10월 2일까지 개최됩니다. 왕들을 위한 제사 동명제, 혼불채화식, 빛축제, 송파 둘레길 걷기, 온라인 골든벨 등이 진행됩니다. 1993년 대관령면의 지역 청년들이 자발적으로 모여 대관령을 알리기 위해 시작한 ‘대관령눈꽃축제’는 매년 1월이면 열리는 대표 겨울축제입니다. 초대형 눈조각전, 세계의 눈조각 전시, 대관령 눈꽃 등반, 눈썰매·얼음썰매, 눈꽃열차 등 체험 프로그램이 진행됩니다.

6~7월에 가볼 만한 축제

1. 유네스코의 가치가 담긴 ‘한산모시문화제’

6월 10일(금)~12일(일)

올해로 32회를 맞이한 ‘한산모시문화제’는 1,500년의 전통과 역사를 지닌 한산모시를 체험할 수 있는 축제입니다. ‘새로운 바람을 입다’라는 주제로 열리는 한산모시문화제는 2011년 한산모시짜기가 유네스코 인류무형문화유산으로 등재되면서 더 주목받게 되었습니다. 중요무형문화재 제14호 방연옥 선생이 직접 가르치는 한산모시학교와 한산모시이불, 한산모시떡, 서천김 등 특산품이 모인 서천장터, 한산모시 주민 패션쇼, 저산팍을 갈쌈놀이 등이 운영됩니다.



2. 밤을 걷는 광주문화재야행 ‘동구 달빛걸음’

6월 17일(금)~18일(토)

광주 동구에 숨겨진 근대문화유산을 만나는 ‘광주문화재야행’은 ‘8개의 밤’을 테마로 해가 진 저녁에 체험, 투어, 공연 등을 즐기는 축제입니다. 옛 전남도청인 5·18민주광장, 광주읍성유허 등 문화재 주변에서 진행되며, 광주의 20여 년 역사와 유·무형문화재를 보고 느낄 수 있습니다. 동구 역사를 투어하는 야로夜路, 연극 등 공연을 볼 수 있는 야설夜說, 역사 토크 콘서트 야사夜史, 달빛정원을 거니는 야경夜景 등 다양한 프로그램이 진행됩니다.



3. 인공정원에서 열리는 ‘부여서동연꽃축제’

7월 14일(목)~17일(일)

진흙 사이에서 화려한 연꽃이 활짝 피는 7월에 백제의 별궁 연못이자 인공정원인 부여서동공원(궁남지)에서 ‘부여서동연꽃축제’가 열립니다. 물 위에서 펼쳐는 수상 뮤지컬 궁남지 판타지, 300대의 드론과 불꽃으로 선보일 드론 아트쇼, 서동선화 달빛 퍼레이드, 버스킹 공연, 스트리트 퍼포먼스, 스탬프 투어 등 다양한 프로그램이 준비되어 있습니다.



4. 진흙 샤워가 신나는 ‘보령머드축제’

7월 16일(토)~8월 15일(월)

보령머드축제는 진흙 체험형 축제로 지난해 세계축제협회가 선정한 아시아 3대 축제로 선정되었습니다. 한 해에 1,000만 명이 다녀가는 여름 대표 축제가 된 보령머드축제는 대천해수욕장 머드광장과 온라인에서 동시에 진행될 예정입니다. 개막식에는 년버벌 무술 퍼포먼스, 머드광장에서는 머드스프레이 샤워부스, 머드 냉풍터널, 아이스 머드 족욕탕, 머드 물총 플래시몹, 머드 마사지 존, 해양머드 염색체험 등 진흙으로 할 수 있는 다양한 체험이 준비되어 있습니다.



5. 호국 정신을 체험하는 ‘여수거북선축제’

7월 29일(금)~31일(일)

여수거북선축제는 임진왜란 때 공을 세운 이순신 장군의 구국정신 선양과 호국 충절을 기리던 진남제를 현대적으로 만든 축제입니다. 여수거북선축제는 이순신 장군이 영남을 구하기 위해 첫 출정을 했던 1592년 5월 4일을 기념하기 위해 매년 5월에 열렸으나, 올해는 코로나19로 연기되어 7월 여수세계박람회장에서 개최됩니다. 통제영 길놀이, 보름날 성행하던 소동중 놀이, 임란해전유적지 순례, 읍면동별 용줄다리기대회, 해상퍼레이드 등이 열릴 예정입니다.



※편집자가 전합니다. 이 글의 작성 시기는 5월 중순으로, 축제 개최일이나 세부 일정 등은 향후 변동될 수 있는 점 양해 부탁드립니다.

취재·글 / 전진



비행기 타고 가요~

포스트 코로나 시대의 해외여행 참고서

낮선 환경에서 색다른 경험을 즐기는 이들에게 해외여행은 좋은 취미이자 값진 도전입니다. 정부가 백신 접종 완료자를 대상으로 출입국 시 자가 격리를 해제한 데 이어 6월 국제선 운항 횟수를 주 762회로 대폭 늘리겠다고 밝히면서 여름휴가를 해외로 떠나는 이들이 더욱 늘어날 것으로 전망됩니다. 포스트 코로나 시대에 떠나는 해외여행, 어떤 것을 챙겨야 하는지 알아봅니다.



STEP1 출입국절차확인하기



먼저 여권을 펼쳐봅니다. 해외여행을 가려면 여권 만료일이 최소 6개월 이상 남아 있어야 하므로 필요하다면 연장 또는 재발급 신청을 합니다. 그다음 현재 관광객의 입국을 허용하는 국가와 입국 조건을 확인합니다. 외교부 해외안전여행 홈페이지(www.0404.go.kr) '해외안전정보' 메뉴의 공지사항에 '코로나19 관련 각국의 해외 입국자에 대한 입국 제한 조치 실시 국가(지역)' 게시물을 참고합니다.

여행을 마치고 귀국할 때는 출발일 0시 기준 48시간 이내에 현지에서 PCR 또는 전문가용 신속항원검사를 받고 음성 확인서를 제출한 다음, 귀국 후 3일 이내에 PCR 검사를 한 번 더 받아야 합니다. 2차 접종을 완료한 지 14일 초과 180일 미만인 경우나 2차 접종 후 3차 접종을 완료한 사람이라면 자가 격리가 면제됩니다. 만 12세 미만 어린이는 백신 접종을 하지 않았어도 접종을 완료한 보호자와 함께라면 격리가 면제됩니다. 만약 현지 검사 결과가 양성이면 격리와 치료를 마치고 10일 후에 귀국할 수 있습니다.

STEP2 어디가 좋을까?

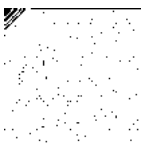


유럽 / 영국, 스위스, 덴마크, 노르웨이 등 유럽 일부 국가는 입국 제한 조치를 일찌감치 폐지하여 현재 자유로운 여행이 가능합니다. 이상필 부장(참좋은여행 홍보팀)은 “그동안 못 갔던 여행의 보상심리로 고객이 장거리여행, 고가여행을 선호하는 분위기입니다. 유럽 일주 상품이 여전히 인기가 많은데 특히 물가가 저렴한 터키와 청정구역 이미지 국가인 스위스를 찾는 고객이 눈에 띄게 늘었습니다”라고 전합니다.



영국

베트남 / 일본, 중국, 홍콩 등이 관광 목적의 입국을 금지하는 상황에서 비교적 저렴하고 물가가 저렴하며 문화적 이질감도 적은 베트남에 관광객이 몰리고 있습니다. 특히 바다를 끼고 있는 휴양지 다낭과 냐짱(나트랑)의 인기가 높습니다. 베트남 입국 시에는 코로나 검사를 받지 않아도 되고, 우리 국민은 백신 접종 여부와 관계없이 15일까지 무비자 체류가 가능합니다.





베트남



괌

사이판 & 괌 / 한적한 휴양지에서 힐링 하길 원하는 이들에게 바다로 둘러싸인 사이판과 괌은 최적의 여행지입니다. 스노클링, 수영, 드라이브를 즐기기에 좋고, 면적이 작아 여행하기가 수월합니다. 특히 괌은 실내 마스크 착용 의무가 해제되어 좀더 편하게 여행할 수 있습니다. 두 곳 모두 입국 시 코로나 음성 확인서를 제출해야 해서 코로나 검사를 해야 하는 번거로움은 있지만, 우리나라 관광객에게 귀국 전 PCR 검사를 무료로 지원해 줍니다. 사이판의 경우 검사 결과가 양성이면 정부격리시설에서 5일간 격리해야 하는데 투숙 비용을 전액 지원해 줍니다.

STEP3 어떤 방식으로 여행할까?



☑ 패키지여행

번거로운 준비 없이 편하게

여행지, 숙소, 식당 등 이동과 예약 등을 여행사가 알아서 해주므로 현지 언어를 몰라도 불편함이 없습니다. 입국 서류와 현지 코로나 검사 장소 등을 안내해 주고 현지에서 감염될 경우 가이드가 신속히 대처해 주는 점도 장점입니다. 많은 인원이 함께 여행하던 이전과 달리 요즘은 여행자들이 소규모 인원으로 여유롭게 여행하는 상품이나, 전용 가이드와 기사를 대동해 원하는 일정대로 움직이는 자유여행이 결합된 방식의 단독 패키지 상품을 선보이고 있습니다. 허춘 선임(하나투어 홍보팀)은 “홈쇼핑 등에서 저렴한 가격에만 집중해 홍보하는 상품은 현지의 상황을 고려하지 않은 경우가 많으므로 가격보다는 안전한 여행 일정을 고려해 여행 상품을 선택하길 바랍니다”라고 조언합니다.

☑ 자유여행

여행지도 맛집도 자기 마음대로

자기가 원하는 곳만 자유롭게 여행할 수 있다는 것이 가장 큰 장점입니다. 다만 준비가 부족하면 현지에서 헤맬 수 있고, 돌발 상황을 맞게 되면 스스로 해결해야 합니다.

다. 하지만 그것이 자유여행의 묘미이기도 합니다. 세계여행 블로거 ‘베짱이커플’은 “아무래도 현지 언어나 영어 구사가 가능하면 문제가 발생했을 때 대처가 수월한 것이 사실이지만, 언어가 여행을 제약하는 경우는 생각보다 많지 않습니다. 간단한 인사말과 메뉴 주문법 등은 미리 익혀 가되 그 외에는 번역기의 도움을 받으면 됩니다. 자유여행의 성패는 여행자의 준비와 용기에

달려 있고, 여행을 마치면 성취감이 매우 크기 때문에 도전할 가치가 있습니다”라고 말합니다. 사전에 여행지의 안내 책자를 보면서 대략적인 지리와 지역별 특성을 파악해 두고, 출발 전 공항에서 포켓 와이파이를 대여하거나 유심 칩을 구입하여 현지에서 교체하면 해외에서도 저렴한 비용으로 인터넷을 사용할 수 있습니다. 충전에 필요한 여행용 멀티 어댑터도 챙깁니다.

자유여행 시 유용한 앱



파파고(Papago) 사진 속 문자를 인식해 번역해 주는 기능이 있어서 메뉴판이나 안내문 등을 읽을 때 편리합니다. ‘대화’ 기능으로 외국인과의 실시간 통역도 가능합니다.



구글맵(Google Maps) 목적지까지 최적의 경로를 안내해 주고, 이동 방법에 따라 소요시간도 알려줍니다. 지도를 미리 다운로드해 두면 인터넷 연결이 끊겨도 이용할 수 있습니다.

TIP. 여행 전 알아두세요!

출발 전후로 최대한 감염에 주의해야 합니다. 항공편이나 패키지여행 상품은 확진자에 한해서만 취소 수수료가 면제되고, 자유여행의 경우 해외의 각종 예약 등을 예약일에 임박해 취소하면 손해가 발생할 수 있기 때문입니다. 간단한 비상약은 미리 챙기고, 코로나 치료비가 보장되는 여행자보험 가입도 필수입니다. 특히 태국, 필리핀은 보장 금액이 각각 1만 달러 이상, 3만 5,000달러 이상인 보험 가입 증명서를 입국 시 의무적으로 제출해야 하므로 그에 맞는 상품에 가입해야 합니다. 여행자 보험은 온라인에서도 쉽게 검색해 가입할 수 있으나, 지나치게 저렴한 상품은 코로나 확진까지 보장하지 않는 경우가 많으므로 상세한 내용을 확인해야 합니다. 패키지여행의 경우 여행 상품의 경우에도 코로나 치료비 보장 범위와 내용을 꼭 살펴봐야 합니다. 현지 격리 시에는 치료비 외에도 숙박비, 식비 등 부담해야 하는 비용이 큰 만큼 감염되지 않도록 주의하는 것이 최선입니다.

*편집자가 전합니다. 본 내용은 5월 18일 기준으로 조사된 것으로, 나라별 입국 조건이 수시로 변동되는 만큼 입국 전 해당 지역의 대사관, 영사관 등을 통해 재확인할 것을 권합니다.

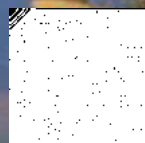
취재·글 / 전은선 객원기자 vhdpqj82@naver.com
 도움말 / 세계여행 블로거 ‘베짱이커플(blog.naver.com/bjc_zip)’,
 이상필 참좋은여행 홍보팀 부장, 허춘 하나투어 홍보팀 선임



눈 호강 생태공원 ‘거창 창포원’



‘거창 창포원’은 방지됐던 합천댐 상류 수몰 지구를 살려 만든 곳입니다. 남상면 대산리 일원 42만 4,823㎡의 부지에 조성된 수변 생태공원입니다. 1988년 합천댐 완공 이후 한국수자원공사 합천댐지사는 댐 상류의 수몰지구 가운데 일부를 농민에게 임대했습니다. 그러나 농사를 지으면서 무기질 등 오염원이 발생했고, 녹조가 유발되자 관계당국은 골머리를 앓았습니다. 이에 거창군은 2011년 댐 상류 수몰지구 내 영농오염원을 줄이면서 관광자원으로 활용할 수 있는 아이디어를 생각해냈습니다. 수질 오염을 줄이는 식물인 꽃창포를 심자는 것이었죠. 물론 그 과정이 쉽지 않았습니다. 이곳에서 농사를 짓던 농민 10여 명이 경작을 포기할 수 없다며 발목을 잡았기 때문입니다. 거창군은 포기하지 않고 주민설명회, 사업설명회 등을 통해 주민 설득에 나섰고, 창포원 고용을 약속하면서 건립을 시작할 수 있었습니다. 그렇게 2021년 5월 15일 거창 창포원은 문을 열었습니다.



왕벚나무길 따라 느끼는 싱그러움

창포원은 사계절 관광테마로 운영됩니다. 봄(4~6월)에는 100만 포기 이상 군락을 이룬 꽃창포가 주요 테마입니다. 여름(6~9월)엔 연꽃과 수련, 수국을 테마로 볼거리를 제공하고, 어린이 물놀이 체험 등 행사를 엽니다. 가을(9~11월)에는 국화와 단풍을 테마로, 겨울(11~3월)엔 유수지와 습지 주변을 갈대와 억새를 테마로 다양한 행사를 펼칩니다.

경상남도 제1호 지방정원으로 등록된 창포원은 축구장 66배 크기의 엄청난 규모를 자랑합니다. 부지가 광대해 왕벚나무길과 메타세쿼이아길 등 주요 도로만 따져도 약

2km이고, 다양한 습지와 정원으로 난 길을 포함하면 5km가량 됩니다. 다양한 정원과 습지가 이어져 심심하지 않게 걸을 수 있는 것이 특징입니다. 특히 꽃창포가 활짝 핀 생태공원을 걷는 것만으로도 일상에 지친 스트레스가 상쾌하게 털어집니다.

먼저 사람들을 반기는 것은 북쪽 끝의 국화원 인근부터 남쪽까지 길게 창포원을 가로지르는 1km의 왕벚나무길입니다. 주차를 한 뒤 여러 방향으로 뚫린 길을 따라 자연스럽게 창포원으로 입장할 수 있는데, 가장 처음 만나는 곳이 왕벚나무길의 가운데 지점입니다. 여기서부터 가로 세로가 길게 형성된 부지를 오른편부터 반시계방향으

창포



로 걸어봅니다. 왕벚나무길 앞의 관수시설에서 불두화 인근에 안개 형태로 물이 뿌려지고 있었습니다. 식물에게 물을 주는 시스템 가운데 하나로, 안개 형태로 물이 분사돼 더운 날씨에도 쾌적하고 신선함을 느낄 수 있습니다. 마치 수국처럼 탐스럽게 열린 불두화에 이슬방울이 맺힌 모습이 싱그럽습니다.

노란 꽃창포 사이를 거닐다

입구 근처에는 노란 꽃창포가 활짝 피어 있는 연못이 있습니다. 생태연못입니다. 이곳에는 노란색 꽃창포가 물가로 잔뜩 피어 있었습니다. 장미, 국화, 튜립과 함께 ‘세계 4대 아름다운 꽃’으로 꼽히는 꽃창포의 영어 이름은 ‘플래그 아이리스(flag Iris)’입니다. 붓꽃과에 속하는 꽃창포는 변이가 많아 세계적으로는 셀 수 없을 만큼 많은 종류가 있습니다. 창포원에 있는 것만 해도 500종류 이상입니다. 꽃창포는 옛날 선조들이 머리 감을 때 사용하던 창포와는 다른 종류입니다. 전래 민간요법에 쓰이던 창포는 천남성과 식물입니다. 커다란 버드나무를 따라 남쪽으로 향하다 보면 꽃창포습지를 만날 수 있습니다. 수없이 많은 노란 꽃창포가 고개를 들고 꽃을 피웁니다.

꽃창포 습지를 지나면 호화찬란한 아이리스들을 만날 수 있는 아이리스정원이 있습니다. 세계 각국의 아이리스를 모두 모았



아이리스

다고 합니다. 아이리스정원 뒤쪽으로는 물 한가운데를 미로처럼 구성해 걸을 수 있도록 한 무지개길이 있습니다. 복잡한 길이지만, 평지라 무릎에 부담이 적고 물 위에 조성돼 있어 이쪽저쪽을 살펴보며 걷는 맛이 무척 좋습니다. 걷는 도중 개구리를 만났습니다. 습지가 펼쳐져 있으므로 개구리를 만나는 일은 흔합니다. 무지개길을 사이에 두고 왼편이 아이리스정원이며, 오른편은 수련원입니다. 남쪽 끝에 다다르게 되면 역시 작은 수련이 뜬 연못이 눈에 띕니다. 연꽃원입니다. 이곳에서 바라본 하늘이 한없이 청명했습니다. 아이리스 정원의 끝에서 좌

측으로 돌면 그때부터가 메타세콰이아길입니다.

바람에 흩날리는 하얀 눈꽃 이팝나무

1km가량 되는 메타세콰이아길은 무지개길과 바람개비 광장에 닿아 있습니다. 그 다음에는 이팝나무가 즐비한 곳이 나타납니다. 이팝나무 아래에는 여지없이 연못이 조성돼 있는데, 이곳에는 수련과 함께 개구리밥이 둥실 떠 있습니다. 때마침 하늘 위로 비행기가 지나가면서 만들어 낸 구름이 아름답습니다. 잘 포장된 길을 걷다 보면 다소 심심해질 수 있지만, 볼 것이 많아 그

릴 틈이 없습니다. 보리 위로 함께 피어난 수레국화가 의아해 관리사무소에 물어봤습니다. 지난해 파종했다 철거한 수레국화가 죽지 않고 살아 보리밭 사이로 올라왔다는 것입니다. 수레국화의 생명력이 무척이나 강하다고 합니다.

강한 생명력을 지닌 수레국화 뒤로 전망대가 보입니다. 이 지역은 황강전망공원이라는 이름을 얻을 정도로 부지가 넓습니다. 전망대에 오르면 창포원 전경이 한눈에 들어옵니다. 한편 거창군은 관내 꽃산업을 지원하고 거창 카네이션의 우수성을 알리기 위해 아리미아꽃축제를 엽니다. 아리미아

이팝나무정원을 걷는 사람들





다우리밥상



실버카페 웃음

꽃축제는 2019년 화훼농가들이 100여 종의 꽃을 자발적으로 기부하면서 제1회 축제를 시작했고 올해 5월 중순에 제3회 축제를 성황리에 마쳤습니다.

거창을 품은 로컬 식도락 여행

드넓은 평원에 펼쳐진 창포원을 거닌 사람들은 이제 시원한 계곡을 찾아 더위를 식혀 보는 것도 나쁘지 않습니다. 예로부터 거창에는 맑은 물을 자랑하는 아름다운 계곡이 많았습니다. 그중 월성계곡 상류에 자리 잡은 6차 산업 체험농장 ‘민들레울’은 코로나 팬데믹으로 최근 사람들의 각광을

받고 있습니다. 1,000여 평에 들어선 이 농원은 20여 년간 허브와 각종 진귀한 농산물을 가공해 판매해 왔습니다. 민들레울 대표는 계곡물을 끌어들여 부지 한가운데를 관통하도록 했습니다. 백조와 오리 등의 모습을 띤 조형물 사이로 물이 흘러 경쾌한 느낌을 줍니다. 특히 출입구 앞의 연못은 이 농원의 백미로 손꼽힙니다. 허브로 만든 아이스바가 별미입니다. 농장에서 운영하는 카페에서 살 수 있습니다.

배가 출출하다면 거창 현지 식재료로 맛을 낸 농가밥상을 빼놓을 수 없습니다. 여행 중 현지로부터 ‘다우리밥상’을 추천받



있습니다. 명승지로 유명한 거창 수승대 인근에 위치해 있습니다. 신선한 제철반찬 12가지를 내놓는 이곳은 현지인들에게 많이 알려진 곳입니다. 1만 5,000원짜리 메뉴 ‘다우리반상’을 주문하면 제철 재료로 제대로 만들어진 밥상이 차려집니다. 소쿠리 위에는 생선구이와 미역줄기볶음, 무파래 무침, 강된장, 열무김치, 간장게장, 불고기, 쌈채소 등 다양한 반찬이 화려하게 자리 잡고 있습니다. 다우리반상 ‘돌솥밥’ 메뉴는 쌀과 아로니아를 넣고 7분간 지은 돌솥밥이 나옵니다. 특화메뉴인 전복오리불고기, 홍어와 훈제 삼겹살 등이 들어간 사찬상 메

뉴도 있습니다.

수승대 위쪽에 있는 목재문화체험장 2층에는 10인의 지역 어르신들이 운영하는 ‘실버카페 웃음 수승대점’이 있습니다. 한옥으로 잘 차려진 2층 카페 건물을 찾아 카페라테 한 잔을 시켰더니 능숙한 솜씨로 기계에서 커피를 뽑아냅니다. 한 어르신은 밤과 커피가 반씩 들어간 라테도 맛나다며 추천하셨습니다. 카페라테 한잔 받아들고 수승대로 걸어갔습니다. 수승대의 거북바위를 바라보며 마시는 커피 맛이 기가 막힙니다.

로컬 식도락 플러스 +

다우리 밥상

☎ 전화 : 055-942-2295

📍 주소 : 경남 거창군 위천면 은하리길 2 수송대관리사무실

🍽 메뉴 : 다우리반상 15,000원

황제백숙 109,000원

임금님오리불고기 99,000원

민들레울

☎ 전화 : 0507-1438-5009

📍 주소 : 경남 거창군 북상면 덕유월성로 2188

🍽 메뉴 : 아메리카노 6,000원 크로플 7,000원

모히토 10,000원 생강라테 8,000원 수제 생맥주 8,000원

실바카페 웃음 수송대점

☎ 전화 : 055-942-5442

📍 주소 : 경남 거창군 위천면 송계로 487

🍽 메뉴 : 아메리카노 2,000원 카페라테 3,000원

카라멜마끼아또 3,000원 바닐라라테 3,000원

글·사진 / 성연재 연합뉴스 기자
일러스트 / 청운



제주 설록 홈스! 준비된 명탐정

영화나 소설에서 만날 법한 탐정이 우리나라에도 엄연히 존재합니다. 법을 개정으로 탐정업이 공식 허용되면서 본격적인 직업이 되었습니다. 권호갑님은 고등학교 역사 교사로 24년간 근무하다 퇴직했습니다. 그 후 타이어가게, 굴농장, 한국사 과외 등 여러 가지 일을 하다가 PIA사설탐정사 자격증 취득 후 탐정사무실을 차리고 활동을 시작했습니다.



탐정은 어떤 일을 하는 사람인가요?

검찰, 경찰 같은 수사기관에서는 어떤 사건을 수임해 조사 업무를 수행하기도 하지만 매시간 새롭게 발생하는 사건을 감당하기에는 역부족입니다. 인력이 부족해 사건 처리가 늦고 그 때문에 다방면에서 인명, 재산 손실이 발생합니다. 탐정은 이런 공권력이 놓칠 수 있는 부분에서 각종 증거나 사건 정황, 자료 수집 등을 수행하는 사적인 기관입니다. 불법으로 운영하는 심부름 센터와 전혀 다르며 법이 허용하는 테두리 안에서 조사를 진행하는 전문가입니다.

어떻게 탐정을 시작하게 되었나요?

퇴직 후 2016년 제주도에 내려가서 국제 학교 학생들에게 역사를 가르쳤습니다. 그러던 어느 날 영어마을이 사기사건으로 발각 뒤집혔습니다. 마을 사람 중에 누군가가 여러 사람을 선동해 투자 자금을 끌어모은 후 15억 원을 들고 달아난 것입니다. 제 동생도 크게 피해를 보았는데 미국에서 오래 살다 와서 이곳 물정을 잘 몰라서 그랬다고 합니다. 사기꾼을 잡아야겠다고 생각했습니다. 일도 접어둔 채 사기꾼이 자주 갔던 장소를 중심으로 전단지를 돌리고 제보를 부탁했습니다. 두 달 후 누군가에게서 사기꾼을 봤다는 연락이 왔습니다. 112에 신고했고 경찰이 출동해 붙잡았습니다. 그때 사기당한 사람 중에는 국립과학수사연구원



출신도 있었는데 “나도 못 잡았는데 학교 선생님이 어떻게 잡았느냐”라며 ‘PIA사설 탐정사’ 자격증이라는 게 있는데 그걸 한번 공부해 보라고 권했습니다.

PIA사설탐정사 자격은 무엇이고 어떻게 준비해야 하나요?

PIA사설탐정사 자격증 취득 후 취업, 창업이나 탐정법인 또는 개인사무실을 열어 탐정으로 활동할 수 있습니다. PIA사설탐정사 자격은 등록민간자격으로 한국특수교육재단에서 일 년에 2~3회 자격검정을 시행합니다. 시험은 1차와 2차로 나뉩니다. 1차 시험은 범죄학 및 범죄심리, 법학개론, 탐정학개론 등 3과목을 치릅니다. 2차 시험은 탐정관련법과 탐정조사실무 등 2과목을 치릅니다. 전 과목 평균 점수가 60점 이상이면 합격할 수 있습니다. 응시자격은 누구나 가능합니다. 또 군인, 경찰, 정보기관, 국과수 출신 등은 1차 시험을 면제해 줍니다.





자격 취득 과정이 어렵지 않았나요?

자격 취득을 위해 공부하면서 처음 접하는 범죄학개론, 범죄심리학, 탐정학개론 등은 낯설고 공부하기도 어려웠습니다. 대학원 때 ‘사회학 심리’를 공부했기 때문에 ‘범죄학 심리’는 접한 적이 있지만 시간이 오래돼 용어 자체가 생소했습니다. 문장이 길면 앞줄 문장을 금방 까먹어 다시 읽곤 했습니다. 주로 동영상이나 유튜브를 보고 공부하면서 극복했습니다. 탐정 시험 본다고 동네에 소문이 다 났기 때문에 ‘선생님이 시험에서 떨어지면 망신’이라는 생각에 더 열심히 노력했습니다.

탐정 사무실 개업은 언제 했나요?

2018년도에 자격증을 땀고, 2020년부터 사업자 등록을 내고 동네에 ‘탐정사무소’라는 간판을 내걸었습니다. 제법 일이 들어왔습니다. 근처에 학교가 많아 어린 학생들이 탐정사무소가 뭘 하는 곳인지 궁금하며 찾아오기도 합니다. 어떤 학생은 소셜 속 ‘셜록 홈스’를 상상하고 엄마와 함께 찾기도 했습니다. 어른들은 ‘부동산 중개인 사무소이냐’고 물어봤습니다. 한 달에 8~9건 의뢰가 들어왔습니다. 1인 사무실로 운영하지만 전국에 네트워크가 있어 필요시 언제든지 탐정끼리 협업합니다.

주로 어떤 의뢰가 많이 들어오나요?

가장 많이 들어오는 의뢰는 물론 현장의 증거 수집과 행적 조사입니다. 간통죄 폐지 후 의뢰가 더 늘었습니다. 불륜은 경찰에 신고하면 잡아주지 않습니다. 사생활인데다 간통죄가 폐지됐기 때문입니다. 그런데 의뢰인은 증거를 잡아서 상간자 소송을 하고 싶어 증거를 잡아 달라고 의뢰합니다. 기업 조사를 해 달라는 부탁도 많습니다. 대부분 업무 횡령이나 보안 자료 유출, 산업 스파이를 찾아 달라는 내용입니다.

에피소드가 많을 것 같습니다.

가장 기억에 남는 의뢰는 반려견 수색 사건입니다. 전주가 반려견이 집을 나간 지 12일이 지났다며 제발 찾아 달라고 울면서 전화를 했습니다. 경찰과 수색 끝에 찾아줬는데, 전주가 반려견을 안고 이산가족 상봉하듯 엉엉 울었습니다. 보통 강아지를 잃어버렸다고 연락이 오면 직접 출동은 하지 않고 찾는 방법을 알려줍니다. 우선 112에 신고부터 하라고 합니다. 그러면 경찰이 그 지역의 119에 통신으로 알립니다. 만약 인근에 반려견이 밖에서 돌아다닐 경우 집 나온 반려견이라는 확신이 들면 그물을 던져 포획합니다. 반려견 몸에 내장칩이 있는 경우는 금방 주인을 찾습니다. 칩이 없으면 반려견 보호소로 넘어갑니다.

한국에서 탐정으로 사는 게 녹록지 않을 것 같습니다.

우리나라 탐정에게는 추적권, 탐문권, 위치추적권이 없습니다. 그런 권한이 없어 사진을 찍다가 고발당해 경찰서에 간적도 여러 번입니다. 탐정에게 추적권, 탐문권 정도는 주어졌으면 좋겠습니다. 또한 일반인에게 탐정이 직업으로 인정받지 못했을 때 성행한 불법 심부름센터나 홍신소의 이미지가 좋지 않게 각인되어 있습니다. 탐정을 이와 같은 시선으로 바라보는 사회의 인식도 힘들게 합니다. 물론 탐정 스스로가 밝은 문화로 자정하고자 하는 노력도 필요하다고 생각합니다.

어떤 탐정으로 남고 싶나요?

저는 항상 의뢰인 편입니다. 의뢰인에게 종종 감사의 글이 옵니다. 너무 힘들고 괴롭게 살았는데 사건이 잘 해결돼 이제 마음 편히 살 수 있다는 것입니다. 이런 글을 보면 저도 뭔가 좋은 일을 하고 있다는 생각에 열정이 더 끓어오릅니다. 억울한 일을 당한 사람이 생각보다 많습니다. 그런 사람들을 도와주는 정의로운 탐정으로 남고 싶습니다. 힘이 다하는 날까지 탐정으로 뛰려고 합니다.

취재·글 / 한민자 객원기자 hmj647@daum.net

촬영 / 이동훈 객원사진기자



유연하고 튼튼한 고관절 만들기

과도하게 오래 앉아 있거나 신체활동을 많이 하지 않는 경우, 고관절의 안정성과 유연성이 떨어질 수 있습니다. 평소 꾸준한 스트레칭과 근력운동으로 통증을 예방하는 것이 중요합니다. 동작은 건강 상태에 맞춰 강도를 조절해 따라합니다. 단, 통증이 심하거나 오래 지속 되는 경우 퇴행관절염 등일 수 있으니 전문가와 상의 후 치료가 필요합니다.



운동 동작을 유튜브 채널
영상으로 만나보세요.

한 다리 구부리기(2~3세트)

- 1 등을 대고 눕습니다. 한쪽 다리를 가슴 쪽으로 당깁니다. 반대쪽 다리는 무릎 뒤쪽이 바닥에 닿도록 내립니다. 이때 허리가 바닥에서 떨어지지 않도록 유지합니다.
- 2 30초간 자세를 유지한 뒤, 다리를 바꿔 동작을 반복합니다.



한 다리 걸어 구부리기(2~3세트)

- 1 등을 대고 누운 상태에서 무릎을 구부립니다. 한쪽 발목을 반대쪽 무릎 위에 놓습니다.
- 2 반대쪽 허벅지에 손가락을 끼쳐 다리를 최대한 몸통 쪽으로 당깁니다. 자세를 30초간 유지합니다. 다리를 바꿔 동작을 반복합니다.



다리 벌린 자세에서 허리 구부리기(2~3세트)

- 1 바닥에 앉아, 무릎을 구부려 발바닥을 모아 앉습니다.
- 2 발목을 잡고 팔꿈치로 양 무릎을 바닥 쪽으로 누르면서 상체를 앞으로 구부립니다. 30초간 자세를 유지합니다.



한 다리 든 상태로 엉덩이 들기(2~3세트)

- 1 등을 대고 누운 다음, 양 무릎을 구부립니다.
한 다리는 곧게 위로 펴고, 자세를 유지하면서
엉덩이를 최대한 들어 올립니다.
- 2 3초간 유지 후 엉덩이를 내립니다.
10회 반복합니다. 반대쪽 다리도 같은
방법으로 반복합니다.



옆으로 누워 다리 올리기(2~3세트)

- 1 옆으로 눕습니다. 무릎을 편 상태로 위쪽 다리를
최대한 위로 들어 올립니다.
- 2 3초간 유지한 후 다리를 천천히 내립니다.
10회 반복합니다. 반대쪽 다리도 같은 방법으로
반복합니다.



선 자세에서 교대로 다리 들어올리기(2~3세트)

- 1 양팔을 앞으로 뻗고 손바닥이 아래를 향하게 셉니다.
무릎을 편 상태를 유지하면서 다리를 손바닥에 닿을 수
있도록 앞으로 들어 올립니다.
- 2 다리를 번갈아가며 10번 들어 올립니다.



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

뜨거운 여름을 이겨내는 맛



주키니스틱

재료

주키니 1/2개, 달걀물 1개분, 밀가루 1/2컵, 빵가루 1컵, 튀김유 적당량, 치즈가루 2큰술, 파슬리가루 1큰술, 소금·후춧가루 약간씩

마요소스 재료

마요네즈 3큰술, 다진 마늘·레몬주스 1작은술씩, 다진 파슬리·소금·후춧가루 약간씩



1. 주키니는 반을 갈라 씨와 껍질을 제거하고, 5cm 길이의 막대 모양으로 썹니다.



2. 빵가루에 파슬리가루, 치즈가루, 소금, 후춧가루를 넣고 섞어 튀김옷을 만듭니다.



3. 주키니를 밀가루, 달걀물 순서로 묻히고 2번에서 만든 튀김옷을 입힙니다.



4. 달궈진 튀김유에 튀김옷을 입힌 주키니를 바삭하게 튀긴 후, 마요소스 재료를 섞어 곁들입니다.



1. 매실소스 재료를 섞어 차갑게 만듭니다.



2. 메밀면은 끓는 물에 삶은 후, 찬물에 여러 번 헹구고 물기를 제거합니다.



3. 오렌지는 껍질을 벗겨 과육만 빗살 모양으로 썹니다. 매실은 이등분합니다.



4. 메밀면에 어린잎 채소, 치커리, 오렌지, 매실을 올리고 매실소스를 끼얹습니다.



매실메밀면

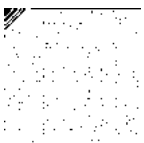
재료(2인분)

메밀면 2인분, 어린잎 채소 1줌, 치커리 20g,
오렌지 1/2개, 절인 매실 4개

매실소스 재료

매실청·간장 2큰술, 들기름 1큰술, 들깨가루 3큰술,
다진 파 1큰술, 다진 마늘 1작은술, 물 2큰술

요리·푸드 스타일링 / 용동희 요리연구가
사진 / 우리 객원사진기자



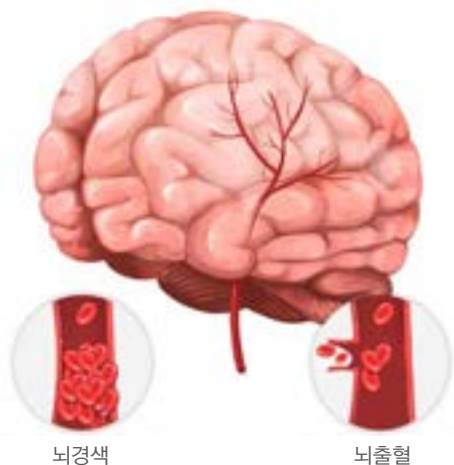
뇌경색, 발생 3시간 골든타임을 지켜라!

어지럼증·편마비 등 전조증상 미리 숙지해야



우리 뇌는 산소와 포도당 등 영양분이 있어야 제 기능을 합니다. 그런데 산소와 영양분을 뇌로 공급하는 혈관이 막히면 뇌는 점점 괴사하면서 제 기능을 못합니다. 막힌 혈관을 제때 치료하지 못하면 영구적인 장애가 남거나 자칫 사망에 이를 수도 있습니다. 이처럼 생명과 직결되는 질환, 즉 뇌혈관이 막혀 뇌 일부가 손상되는 것이 뇌경색입니다. 뇌혈관이 터지면서 뇌에 산소와 영양분이 공급되지 않는 것은 뇌출혈이라고 합니다. 뇌경색과 뇌출혈을 통틀어 뇌졸중이라고 합니다. 뇌경색 사례가 뇌출혈보다 5배가량 많습니다. 건강보험심사평가원 자료에 따르면 2019년 뇌출혈로 병원을 찾은 환자는 약 9만 9,000명이고, 뇌경색 환자는 약 50만 3,000명입니다.

뇌혈관은 왜 막힐까요? 혈전이 주범입니다. 혈전은 혈관 내에서 혈액이 뭉친 핏덩어리입니다. 어떤 혈관에서 혈전이 생기든, 혈관을 타고 이동하다가 뇌혈관을 틀어막으면서 혈류가 흐르지 않게 됩니다. 특히 심장 혈관에 혈전이 잘 생겨 심근경색을 유발하기도 합니다. 따라서 심근경색이 있는 환자는 뇌경색도 주의해야 합니다. 종양이나 지방 덩어리가 뇌혈관을 막을 수도 있습니다. 또 고령, 고혈압, 동맥경화, 당뇨, 고지혈증, 흡연, 음주, 경구 피임약 복용 등도 뇌경색의 요인입니다. 이에 해당하는 사람은 혈전이 상대적으로 잘 생깁니다.



뇌경색 전조 증상 'FAST'

뇌경색이 발생하면 증상이 나타나기도 하고 그렇지 않기도 합니다. 또는 전조 증상이 있어도 잘 느끼지 못하거나 대수롭지 않게 여길 수도 있습니다. 막힌 뇌혈관 위치에 따라 뇌경색 증상은 다양합니다. 얼굴, 손, 발 가운데 왼쪽 또는 오른쪽 한쪽에 만 마비 증세가 나타나거나 감각이 떨어지는 증상이 생기는 경우가 흔합니다. 그래서 물건을 들고 있다가 떨어뜨릴 정도로 팔에 힘이 빠지거나 걸을 때 한쪽으로 쏠리거나 비틀거리는 모습도 생깁니다. 혀가 굳는 느낌이 들기 때문에 말이 어눌해지거나 하고 싶은 말을 잘 하지 못하게 됩니다. 따뜻한 실내에서 기온이 낮은 실외로 나갈 때 뇌혈관이 갑자기 수축하면서 어지럼증이 생길 수 있습니다. 이런 전조 증상은 짧으면 10분에서 길게는 수시간 지속됩니다.

그런데 이런 증상이 잠시 나타났다가 곧 사라지는 경우가 있습니다. 이를 일과성 뇌허혈증이라고 합니다. 뇌혈관을 막았던 혈전이 저절로 녹으면서 마비됐던 팔이나 다리가 몇 분 또는 몇 시간 내에 회복됩니다. 그래서 대수롭지 않게 여기고 방심하기 쉽습니다. 하지만 일과성 뇌허혈증은 본격적인 뇌경색으로 이어질 수 있습니다. 일과성 뇌허혈증 환자를 치료하지 않고 방치하면 3명 중 1명은 뇌경색으로 진행합니다.

따라서 일과성 뇌허혈증을 뇌경색의 예고편이라고 생각하고, 증상을 기억해 둘 필요가 있습니다. 일과성 뇌허혈증의 증상을 FAST로 기억하면 쉽습니다. FAST는 ‘Face, Arm, Speech, Time’의 영문 첫 글자를 딴 것입니다. Face는 얼굴의 한편이 처져 웃을 때 좌우 얼굴 모양이 달라지는 증상을, Arm은 한쪽 팔이나 다리에 힘이 빠지거나 감각이 떨어지는 증상을 의미합니다. Speech는 말이 어눌해지고, Time은 위와 같은 증상 중 한 가지라도 의심되면 즉시 119에 전화해 응급치료를 받아야 한다는 뜻입니다.

증상 발생 후 3시간 이내로 치료해야

이런 증상을 느끼는 데도 ‘시간이 지나면 괜찮아지겠지’라거나 검증되지 않은 약이나 음식을 먹고 버티는 사람이 있습니다. 뇌경색 치료는 한마디로 시간 싸움입니다.

얼마나 빨리 치료받느냐에 따라 이후 삶의 질이 달라집니다. 병원에서 신속히 치료받아야 증상 악화는 물론이고 후유증을 최소화할 수 있습니다. 그래서 전문의들은 골든타임이라는 표현까지 씁니다.

뇌경색의 골든타임은 4시간 30분입니다. 환자가 병원에 도착해서 혈관 상태를 확인하는 데 최소한 1시간 이상 걸리므로, 증상이 발생한 후 최소 3시간 이내에는 병원에 도착해야 약물 투여가 가능할 것으로 계산됩니다. 증상이 발생한 곳이 병원과 먼 곳일 수 있기 때문에 3시간이라는 시간은 결코 넉넉하지 않습니다. 실제로 증상 발생 3시간 이내에 병원에 오는 비율은 45%에 불과하다는 연구 결과가 있습니다. 건강보험심사평가원이 2020년 6월 발표한 ‘급성



기 뇌졸중 8차 적정성 평가'를 보면 뇌졸중 증상 발생 후 환자의 병원 도착 시간은 평균 214분으로 골든타임인 180분보다 34분 더 걸린 것으로 나타났습니다.

환자가 병원에 도착하면 의사는 여러 가지 상황을 살피고 뇌경색이 의심되면 뇌 컴퓨터단층촬영(CT)이나 자기공명영상(MRI) 검사를 진행합니다. 뇌신경과 뇌혈관 상태를 파악하기 위해서입니다. 이런 검사로 뇌경색이 확인되면 의사는 응급으로 치료를 시작합니다. 뇌혈관이 막혀 뇌 혈류가 차단되면 불과 몇 시간 내에 뇌 조직에 돌이킬 수 없는 손상이 생기기 때문입니다.

약물·특수 장비 등으로 혈전 제거

가장 일반적인 치료법은 뇌혈관을 막은 혈전을 녹이기 위한 약물(혈전용해제) 치료입니다. 또 의사의 판단에 따라 혈전이 생기는 것을 방지하는 약물이나 피가 응

고되지 않도록 하는 약물을 쓰기도 합니다. 그러나 모든 뇌경색 환자가 약물 치료를 받을 수 있는 것은 아닙니다. 증상 발생 4시간 30분이 지난 환자, 최근 큰 수술을 받은 환자, 출혈 가능성이 있는 환자, 혈소판 수치가 낮아 지혈이 안 되는 환자, 과거 뇌출혈 경험이 있는 환자, 수축기 혈압이 185mmHg 이상인 환자에게는 혈전용해제를 투여할 수 없습니다. 일반적으로 뇌경색 환자의 절반 정도만 혈전용해제 치료를 받습니다.

나머지 환자와 혈전용해제에 차도를 보이지 않는 환자에게는 다른 치료를 시도합니다. 물리적으로 혈관을 막은 혈전을 제거하는 치료가 일반적입니다. 사타구니를 약 2~3mm 절개한 후 대퇴동맥을 통해 뇌혈관까지 관을 넣고 그 관으로 특수 장비를 삽입해 혈전을 빼내는 치료입니다. 증상이 나타난 후 최대 8시간까지 이런 치료가 가





능합니다. 이 치료 시간은 약 30분으로 짧은 편이지만 뇌혈관 특성상 까다로운 면이 있으므로 숙련된 의료진이 있는 병원을 찾는 것이 좋습니다. 예를 들면 뇌혈관질환센터가 있는 병원입니다.

이와 같은 치료로 뇌혈관을 막고 있던 혈전을 제거하면 환자 상태는 극적으로 좋아 집니다. 편마비가 풀려 정상적으로 걸을 수 있고, 어눌한 발음도 정상으로 돌아옵니다. 신희섭 교수(강동경희대병원 신경외과)는 “혈전을 제거하는 치료(혈관 내 치료)의 효과가 매우 뛰어나 뇌경색 치료에 표준으로 자리 잡았습니다. 대한뇌혈관내치료의학회의 자료에 따르면 2019년 한 해에 3,500여 건의 혈관 내 치료로 급성 뇌경색을 치료했습니다”라고 설명합니다.

혈압 높이는 담배·술·매운 음식 조심

뇌경색은 일단 발생하면 자칫 사망하거나 영구 장애를 남기는 병이기 때문에 예방

이 치료보다 더 중요한 질환입니다. 뇌경색 예방법 1위는 혈압 조절입니다. 뇌경색을 포함한 뇌졸중의 70% 정도가 고혈압과 관련이 있습니다. 혈압만 잘 조절해도 어느 정도 뇌졸중을 예방할 수 있다는 의미입니다.

혈압을 올리는 짜고 매운 음식을 피하고 담배와 술을 끊어야 합니다. 스트레스를 해소하기 위해 꾸준히 운동해야 합니다. 평소 고혈압이 있는 사람은 정기적으로 혈압을 측정하면서 자신의 혈압 추이를 관찰할 필요가 있습니다. 혈압이 상승한다면 주치의와 상의해야 합니다.

또 일과성 뇌허혈증 증세를 보이면 바로 병원에 가는 것도 뇌경색 예방법입니다. 유재욱 원장(유재욱재활의학과의원)은 “일과성 뇌허혈증 환자의 12%가 한 달 이내에, 30%가 석 달 이내에 뇌경색에 걸린다는 연구 결과가 있습니다. 일과성 뇌허혈증을 조기에 치료하면 뇌졸중 발생을 80%까지 막을 수 있습니다”라고 설명합니다.



운동식단 조절로 적정 체중 유지해야

뇌경색 같은 혈관 질환이 더 많이 발생하고 털 생기는 특정 계절은 없습니다. 그런데 의사들은 기온 변화가 심한 시기에 뇌경색 환자가 늘어나는 경향이 있다고 말합니다. 기온이 갑자기 변하면 자율신경계 중에서 교감신경이 영향을 받아 혈압이 갑자기 높아지거나 낮아지는 변화가 심하게 나타나기 때문입니다. 날씨가 갑자기 추워지면 혈관이 수축하면서 혈압이 상승해 혈관이 약해지고 막히는 경우가 발생하기 쉽습니다. 기온이 오르는 시기에도 일과성 뇌허혈증으로 두통이나 어지럼증이 생길 수 있습니다. 따라서 고령층은 특히 기온 변화에 유념하면서 체온을 적정하게 유지해야 뇌경색을 예방할 수 있습니다.

비만한 사람은 적정 체중으로 조절해야 합니다. 비만한 사람은 동맥경화와 고지혈증에 걸릴 위험이 큼니다. 동맥경화는 혈관에 콜레스테롤이 쌓이고 혈관이 좁아지는

질환입니다. 고지혈증은 혈액 내 나쁜 콜레스테롤(LDL 콜레스테롤)과 중성지방 수치가 증가하는 질환입니다. 두 가지 모두 뇌경색 위험요인입니다. 따라서 체중을 줄이는 것은 뇌경색을 예방하는 방법 중 하나입니다. 적정 체중을 유지하려면 평소 밥과 반찬 위주의 한식 식생활을 유지하면서 채소를 충분히 먹고, 포화지방 섭취를 줄이며, 싱겁게 먹는 식습관이 필요합니다. 일반인은 음주와 흡연, 콜레스테롤 음식을 피하고, 매일 30분씩 운동하는 생활 습관만으로도 뇌경색을 70% 이상 예방할 수 있습니다.



머리가 많이 아픈데, 혹시 뇌경색일까?

심한 두통이나 어지럼증이 생기면 혹시 뇌경색이 아닌지 두려워합니다. 그래서 뇌혈관 검사를 받는 사람이 많습니다. 그러나 검사비가 수십만 원으로 만만치 않습니다. 게다가 대부분의 두통은 신경성입니다. 그렇다고 고령자나 비만한 사람 등 뇌경색 고위험군이 두통약만 먹고 버티는 것은 불안합니다. 뇌경색이 의심되면 신경과 전문의와 상담부터 받는 것이 비싼 검사비를 아끼면서 적절한 치료법을 찾는 길입니다. 의사는 신경학적 검사를 통해 뇌 검사가 필요한지 판단해 줍니다.

글 / 노진섭 시사저널 의학전문기자



재산에서 소득 중심으로! 건강보험료가 달라집니다



※ 편집자가 전합니다. 본 기사는 5월 중순에 관련 부처의 감수를 받았습니다. 시행시기, 개편 내용 등이 변경될 수 있으니 이점 양해 부탁드립니다.

2022년 하반기 중 건강보험료 부과체계 2단계 개편이 시행됩니다. 1단계 개편은 2018년에 이루어졌습니다. 2단계 개편은 건강보험료 부과가 재산에서 소득을 중심으로 바뀝니다. 보험료 부담의 형평성과 공정성을 개선하기 위해 ‘소득이 있으면 보험료를 부담한다’를 원칙으로 삼았습니다.

연소득 2,000만 원 초과하면 피부양자 탈락

건강보험료 부과 체계는 크게 직장가입자, 지역가입자, 피부양자로 나뉩니다. 이때 소득이 확인되는 직장가입자와 달리 지역가입자의 보험료는 소득, 재산, 자동차별로 점수를 매겨 건강보험료를 부과하고 있습니다. 소득은 1년간 금융, 사업, 근로, 연금, 기타 소득을 합산(합산종합과세소득)한 금액입니다. 그중 연금소득은 5대 공적연금(국민, 공무원, 사학, 군인, 별정우체국연금)소득 전액을 적용하며 퇴직연금과 개인연금 등은 포함하지 않습니다. 재산과세 표준에는 건물, 토지, 주택, 전월세, 선박 등이 해당합니다. 이를 계산할 때 주택은 공시가격의 60%, 토지와 건물은 공시가격의 70%로 평가합니다.

2단계 개편에서는 피부양자 자격 조건이 강화됩니다. 건강보험료를 부과하는 소득과 재산 기준이 낮아집니다. 연소득은 3,400만 원 이하에서 2,000만 원 이하로, 재산 과세표준은 5억 4,000만 원 이하에서 3억 6,000만 원 이하로 대폭 강화됩니다. 이로써 직장가입자에게 등록되어 건강보험료를 내지 않는 피부양자들은 소득이 연 2,000만 원을 넘으면 피부양자에서 탈락해 지역가입자로 자동 전환됩니다. 또 연소득이 1,000만 원을 초과하면서 재산 과세표준이 3억 6,000만 원을 초과하거나, 재산 기준이 과세표준 9억 원을 초과하면 피부양자 자격이 박탈됩니다.

공적연금 소득 반영률 50%로 상향

지역가입자 기준도 개편됩니다. 재산에 부과하는 보험료가 대폭 떨어집니다. 재산에 부과하는 건강보험료는 금액 등급에 따라 500만~1,200만 원을 차등 공제하고 부과했으나, 앞으로는 모두 5,000만 원으로 통일시켜 공제합니다. 또 소득 보험료는 등급별 점수제가 없어지고 정해진 보험료율만 적용하는 정률제로 일원화합니다. 공적연금, 근로소득의 소득 반영률은 30%에서 50%로 오릅니다. 예를 들어 월 200만 원 씩 연간 2,400만 원의 공무원연금을 받는 A씨의 경우 현재 2,400만 원의 30%인 720만 원만 소득으로 인정받아 이에 해당하는 건

강보험료를 냈습니다. 하지만 하반기부터는 2,400만 원의 50%인 1,200만 원이 소득으로 반영됩니다.

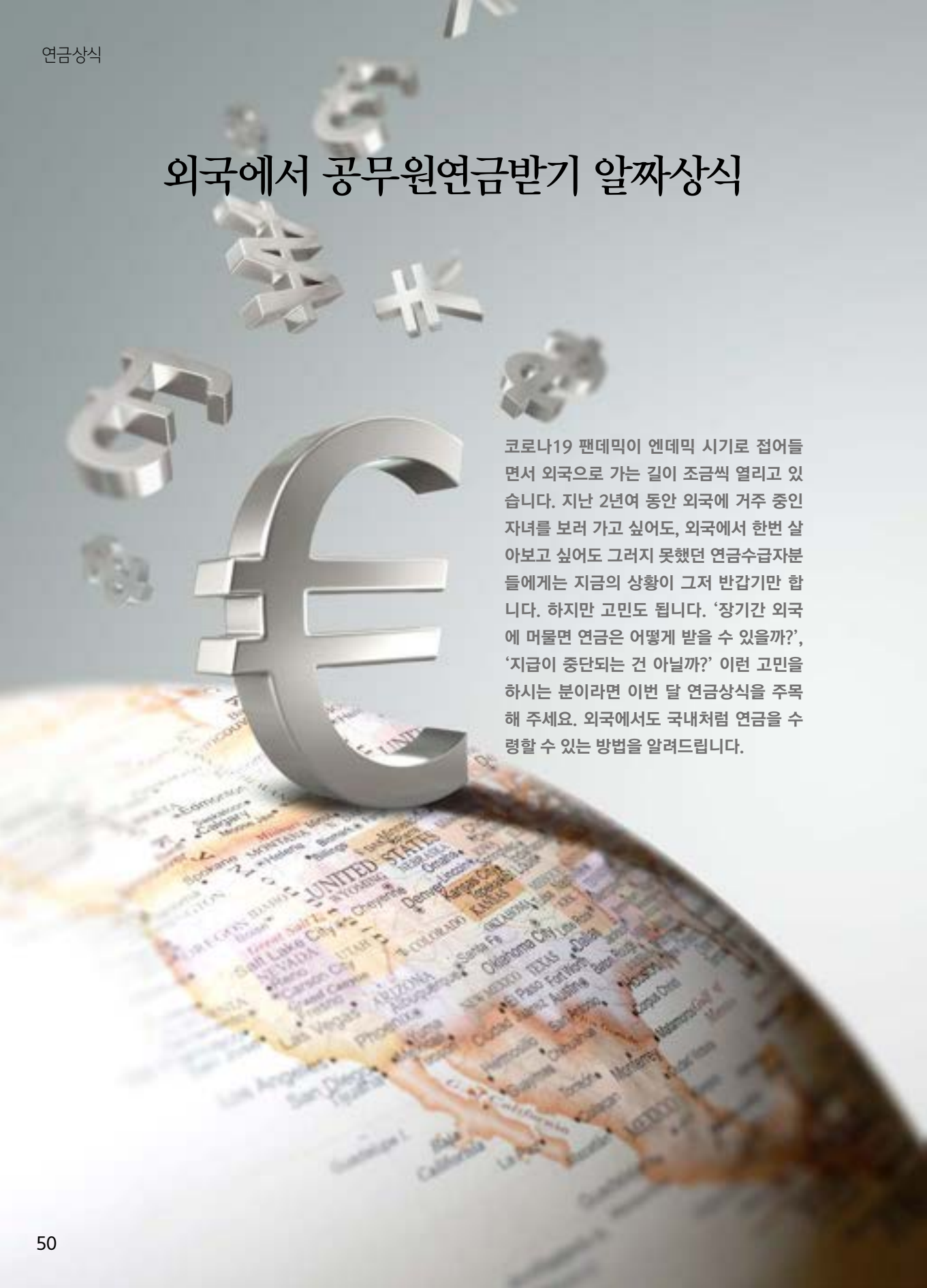
최저보험료만 부과하는 소득 기준도 연 100만 원 이하에서 연 336만 원 이하로 상향 조정됩니다. 자동차 보험료도 축소됩니다. 자동차에 매기는 건강보험료는 4,000만 원 이상 차량에만 부과됩니다. 승합·화물·특수차와 9년 이상 승용차에 보험료 부과가 제외되는 사항은 동일하게 유지됩니다.

2단계 개편안을 하반기부터 시행하면 올해 12월분부터 건강보험료에 적용됩니다. 국민건강보험공단은 매년 11월이면 지난해 소득증가율과 재산과세표준 증가율을 반영해 지역가입자의 보험료를 다시 계산해 부과합니다. 이 과정에서 전년보다 재산과 소득이 늘었는지 줄-었는지를 따집니다. 일정 기준을 넘으면 피부양자에서 제외하고 지역 가입자로 전환해 12월부터 지역 보험료를 내게 합니다. 개인이나 사업자가 2021년 1월~2021년 12월까지 소득금액을 2022년 5월까지 국세청에 신고하면, 이 소득 자료를 기초로 개편안을 적용해 조정된 후 2022년 12월분부터 건강보험료를 부과하는 것입니다.

※ 문의: 국민건강보험공단 1577-1000

취재·글 / 한민자 객원기자 hmj647@daum.net
도움말 / 박재병 국민건강보험 국민소통실 부장

외국에서 공무원연금받기 알짜상식



코로나19 팬데믹이 엔데믹 시기로 접어들면서 외국으로 가는 길이 조금씩 열리고 있습니다. 지난 2년여 동안 외국에 거주 중인 자녀를 보러 가고 싶어도, 외국에서 한번 살아보고 싶어도 그러지 못했던 연금수급자들에게는 지금의 상황이 그저 반갑기만 합니다. 하지만 고민도 됩니다. ‘장기간 외국에 머물면 연금은 어떻게 받을 수 있을까?’, ‘지금이 중단되는 건 아닐까?’ 이런 고민을 하시는 분이라면 이번 달 연금상식을 주목해 주세요. 외국에서도 국내처럼 연금을 수령할 수 있는 방법을 알려드립니다.

알짜 1. 외국으로 이민을 가더라도 공무원연금은 계속 지급

외국으로 이민을 가더라도 공무원연금을 계속 받을 수 있습니다. 그뿐만 아니라 국적이 상실되더라도 공무원연금을 계속 받을 수 있습니다. 공무원연금법에서는 외국 이민이나 국적 상실을 연금 받을 권리의 상실 사유로 정하고 있지 않기 때문입니다.

알짜 2. 외국에 거주 시 거주 국가의 본인 계좌로 연금수령 가능

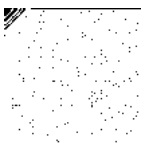
외국의 은행 계좌로 매월 연금을 받는 것도 가능합니다. 그러기 위해서는 먼저 공단에 해외 송금 신청을 해야 합니다. 구비서류는 ‘공무원연금 해외송금(변경) 신청서’, ‘계좌사본’이며, 우편 또는 팩스로 주소지 관할 공단 지부에 보내야 합니다. ‘공무원연금 해외송금(변경) 신청서’ 서식은 『공단 홈페이지(www.geps.or.kr) → 민원상담 → 각종서식』에서 내려받을 수 있습니다. 계좌사본의 경우, 계좌가 통장식이 아니어서 통장사본이 없다면 ‘Bank Statement 첫 페이지 사본’을 보내야 합니다. ‘Bank Statement’란 연금수급자의 영문 이름·계좌번호·지점 이름 등을 확인하기 위해 필요한 은행거래명세서입니다.

알짜 3. 해외 송금 통화는 연금수급자가 지정하는 통화로 지급

해외 송금 통화通貨는 미국 달러(USD), 유럽연합 유로(EUR), 캐나다달러(CAD), 일본 엔(JYP), 영국 파운드(GBP), 뉴질랜드 달러(NZD), 싱가포르달러(SGD) 등 전 세계 모든 통화로 송금이 가능합니다. 만약 ‘공무원연금 해외송금(변경) 신청서’ 서식에 해당 통화 체크란이 없다면 원하는 통화를 직접 기재하면 됩니다. 다만 부득이한 경우에는 원하는 통화 대신 미국 달러(USD)로 송금될 수 있습니다. 참고로 환율은 ‘연금입금일의 전신환매도율(전신으로 송금하는 경우 적용되는 환율)’이 적용됩니다.

알짜 4. 연금 해외 송금 시 송금 제한 국가 유의

원칙적으로 외국 은행의 소재 국가에는 제한이 없습니다. 즉, 전 세계 모든 국가에 송금이 가능합니다. 다만 북한, 이란, 시리아, 쿠바, 크림반도 등 금융제재 대상 국가에 해당하는 경우에는 송금이 지연되거나 자금이 압류될 수도 있습니다.



제재 대상 국가는 수시로 변경될 수 있으므로 유의해야 합니다.

알짜 5. 공단에 해외 송금 신청 시 송금비용 절약

연금수급자 본인이 직접 은행창구에서 해외 송금을 할 때는 ‘환전수수료’ 외에 ‘송금수수료’, ‘전신료’, ‘국외중개은행수수료’ 등을 내야 합니다. 하지만 공단에 해외 송금 신청을 하면 ‘송금수수료’와 ‘전신료’ 면제 혜택이 있어 송금비용이 절약됩니다.

-
- 송금수수료 : 송금 처리하는 데 드는 수수료
 - 전신료 : 해외 송금 시 국제금융통신망 사용료
 - 국외중개은행수수료 : 송금 은행과 수취 은행 간 중개를 맡은 은행을 거칠 때의 발생 수수료
-

예를 들어 미국 달러(USD)를 기준으로 2,000달러 초과 5,000달러 이하의 금액을 직접 국내은행(‘국민은행’ 기준) 창구에서 송금할 경우에는 최대 1만 5,000원(인터넷 이용 시 3,000원)의 송금수수료와 8,000원(인터넷 이용 시 5,000원)의 전신료가 발생합니다. 따라서 공단에 해외 송금을 신청하면 매달 최대 2만 3,000원(인터넷 이용 시 8,000원)의 송금 비용을 아낄 수 있습니다. 물론 주거래 은행이 있어 환율이나 수수료 등을 보다 더 우대받아 비용을 절약할 수 있다면 본인이 직접 해외로 송금하셔도 됩니다.

공단에 해외 송금 신청 시 본인 부담 수수료

구 분	송금수수료	전신료	국외중개은행수수료	환전수수료
본인 부담 여부	×	×	○	○

알짜 6. 외국 이민이나 국적 상실 연금수급자는 연금 대신 일시금으로 청산 가능

외국에서 거주해도 연금을 계속 받을 수 있지만, 연금수급자 본인이 원하면 외국 이민이나 국적 상실의 경우에 한해 매달 받는 연금 대신 4년분의 연금에 상당하는 일시금으로 받을 수 있습니다. 그 금액은 이민의 경우에는 출국하는 달의 다음 달의 연금월액을 기준으로, 국적 상실의 경우에는 국적을 상실한 달의 다

음 달의 연금월액을 기준으로 합니다. 이를 위해서는 ‘연금청산’을 신청해야 하며, ‘연금청산청구서’와 ‘외국 이민이나 국적 상실을 증명하는 서류’를 국내 주소지 관할공단 지부에 제출해야 합니다.

외국 이민이나 국적 상실을 증명하는 서류

구분	외국 이민	국적 상실
증명서류	해외이주법 시행령 제5조 제2항에 따른 해외이주신고 확인서 등	가족관계기록사항에 관한 증명서 중 기본증명서 등(국적 상실 사실 기재에 한함)

알짜 7. 외국 거주 연금수급자는 연 1회 반드시 거주 증명 신고

이민이나 국적 상실, 기타 사유 등으로 외국에서 거주하고 있는 연금수급자는 공무원연금법 시행령 제33조 제4항에 따라 매년 6월 30일까지 외국 거주를 증명(매년 5월 31일 기준)할 수 있는 서류를 공단에 제출해야 합니다. 만약 정당한 이유 없이 제출하지 않으면 같은 법 시행령 제5항에 따라 연금 지급이 중지될 수도 있습니다.

외국 거주 연금수급자 신상 신고 제출 서류

구분	내 용
제출 서류	<p>공통</p> <ul style="list-style-type: none"> · 해외거주 연금수급자 신상 신고서(‘공단 홈페이지 → 민원상담 → 각종서식’에서 다운로드) · 신분증(여권, 재외국민 주민등록증, 운전면허증 등 공인된 신분증 중 택 1) 사본
	<p>추가</p> <ul style="list-style-type: none"> · 신고일 기준 최근 3개월 이내 발급된 서류로서 아래 중 택 1 <ul style="list-style-type: none"> – 외국거주자 : 재외국민등록부 등본(거주사실증명용), 거주증명서(시민권자), 임대차계약서, 출입국기록(1년 이내) 증명서, 병원진료기록, 세금신고서 등 본인 확인 가능 서류 – 국내거주자 : 주민등록표 등본 또는 초본(재외국민에 한함), 출입국기록(1년 이내) 증명서 · 유족연금수급자가 외국인 배우자인 경우 : 국적인 국가의 혼인관계 서류 제출 <p>※ 신고일 기준 최근 3개월 이내 발급된 서류여야 함</p>
제출방법	· 매년 6월 30일까지 국내 주소지 담당 공단 지부로 우편, 팩스, 이메일 또는 방문 제출





알짜 8. 외국 체류 시, 현 거주지·소득발생지 등에 따라 연금 일부 정지 가능

퇴직연금 또는 장해연금수급자가 연금 외에 근로소득이나 부동산임대소득을 포함한 사업소득이 있다면 그 소득월액의 정도에 따라 연금월액의 최대 1/2까지 감액 지급될 수 있습니다. 외국 체류 퇴직연금 또는 장해연금수급자(이하 ‘외국 체류 연금수급자’)도 마찬가지입니다. 다만 외국 체류 연금수급자의 현 거주지, 소득발생지 등에 따라 달라집니다.

국내에 주소를 두거나 183일 이상의 거소를 둔(소득세법 제1조의2) 외국 체류 연금수급자가 국내 또는 국외에서 발생한 근로소득과 사업소득이 있다면 연금 일부 정지 대상이 될 수 있습니다. 그뿐만 아니라 국내에 주소나 거소가 없는 외국 체류 연금수급자라도 국내에서 발생한 근로소득이나 사업소득이 있다면 연금 일부 정지 대상이 될 수 있습니다.

이때 발생소득은 소득세법상 과세대상(소득세법 제2조)이어야 하며, 각 소득금액을 합산하여 소득발생월수로 나눈 월평균소득금액이 전년도 평균연금월액(2021년 : 242만 원)을 초과한다면 그 정도에 따라 연금월액의 1/2까지 감액 지급될 수 있습니다.

알파 9. 그 외 신상변동사항 발생 시 신고의무 준수

공무원연금수급자는 매년 25일에 연금을 정확히 지급받을 권리가 있습니다. 그 뿐만 아니라 사망, 이혼, 주소변경, 유족연금을 받던 중 재혼 등 연금수급에 영향을 미치는 신상변동이 발생 시 공단에 즉시 알려야 할 의무가 있다는 점도 유념해야 합니다.

공단은 매월 25일 연금가족에게 평생토록 연금을 지급한다는 ‘25일의 약속’을 지킴으로써 믿음직한 평생동행을 실천해 왔습니다. 앞으로도 변함없이 ‘25일의 약속’을 지켜 연금가족을 든든하게 지키겠습니다. 연금에 대해 궁금한 사항은 언제든지 공무원연금콜센터(국내 1588-4321, 국외 82-2-1588-4321)로 연락 주십시오.

글 / 홍보실 배인석

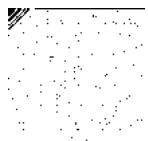
연금 OX퀴즈

1. 공무원연금 해외 송금 신청을 하면 미국 달러(USD)로만 받을 수 있습니다. ()
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. ()

지난 호 정답

1. 공무원연금 중 퇴직연금과 분할연금, 장해연금은 과세 대상이며, 유족연금은 비과세 대상입니다. (X)
2. 연금소득이 종합소득에 포함되려면 과세 대상 연금액이 연간 350만 원 이상이어야 합니다. (X)

응모 마감일은 6월 16일입니다. 응모 방법은 79쪽에서 안내합니다. 당첨된 독자님에게는 모바일문화상품권 1만 원을 선물로 드립니다.



건강 UP 탄소 DOWN! 로컬 푸드

요즘은 스마트폰 화면을 몇 번 누르기만 하면 온갖 식재료가 문 앞에 척하고 도착해 있습니다. 그런데 이들 식재료는 과연 어디서 왔을까요? 생산자의 손을 떠나 우리 집에 도착하기까지의 이동 거리는 재료에 따라 천차만별일 것입니다.

생산지에서 소비지까지 수송 거리에 식품 수송량을 곱해 나온 값을 ‘푸드 마일리지(Food Mileage)’라고 하는데, 이는 식재료가 생산·운송·소비되는 과정에서 발생하는 환경 부담 정도를 나타내는 지표로 사용

됩니다. 거리가 멀어질수록 살충제나 방부제를 사용해 신선도가 떨어지고, 운송 과정에서 배출되는 이산화탄소가 많아지므로 환경에 부담이 커지는 것입니다.

푸드 마일리지가 적은 로컬푸드

푸드 마일리지를 줄이는 방법은 간단합니다. 근처에서 생산된 식재료를 이용해 수송거리를 줄이는 것이죠. ‘로컬푸드’를 애용하면 됩니다. 로컬 푸드는 장거리 수송, 다단계 유통과정을 거치지 않은 지역에서



생산된 농식품을 말합니다. 이동거리가 짧아 환경에 이롭고, 소비자는 신선한 먹거리를 저렴한 가격에 구입할 수 있어 좋습니다. 그렇다 보니 해외에서는 이미 수십 년 전부터 로컬푸드 운동이 일어났습니다. 캐나다의 ‘100마일 이내 소비운동’, 이탈리아의 ‘슬로푸드’, 일본의 ‘지산지소(지역 내 생산, 지역 내 소비)’ 등 다양한 로컬 운동으로 환경보호를 추구했습니다.

내 주변 로컬매장 이용하기

환경과 건강을 동시에 잡는 ‘로컬푸드’. 어디서 구입하면 될까요? 우선 거주지 근처의 직거래장터나 직매장을 이용하는 방법이 있습니다. 한국농수산식품유통공사에서 운영하는 ‘바로정보’에서 주변의 로컬푸드 판매 매장을 한눈에 볼 수 있습니다. 바로정보 홈페이지(baroinfo.com)에 접속해 상단 메뉴 중 ‘로컬푸드 판매장’을 선택합니다. ‘전국 판매장 정보’에서는 매장 유형과 위치를 설정한 후 검색하면 판매장 이름·주소·운영시간 등을 확인할 수 있습니다. 그 밖에 ‘우수 인증 판매장’과 ‘직거래 온라인 판매장’ 정보도 제공합니다.



다양한 종류를 받아보는 꾸러미

정기 배송으로 로컬푸드를 받아볼 수 있습니다. 일명 ‘농산물 꾸러미’로, 매월 회비를 내면 농촌 생산자가 다양한 농산물을 한 박스 꾸러미로 구성해 보내주는 것입니다. 여성농민생산자협동조합 ‘언니네텃밭’, 농업회사법인 ‘흙살림’, 지자체 협동조합 등에서 서비스가 운영 중입니다. 업체에 따라 구성·배송 주기·가격 등이 다르므로 신청 전 상세 내용을 확인합니다.

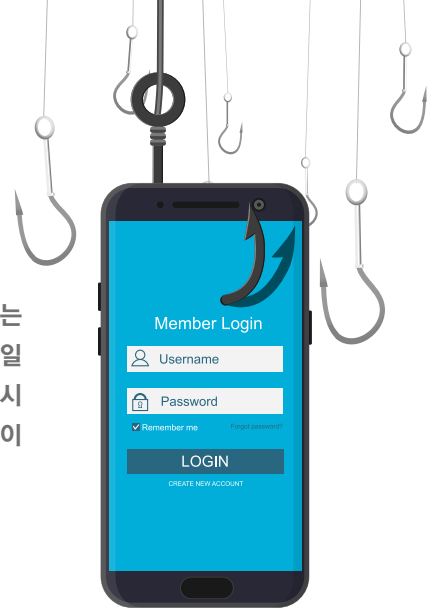
프랑스의 미식가 브리야 사바랭은 저서 <미식예찬>에서 “당신이 무엇을 먹었는지 말해 달라. 그러면 당신이 어떤 사람인지 알려주겠다”라고 말했습니다. 이 말은 시간이 흘러 “당신이 먹는 것이 곧 당신이다”로 변주되었습니다. 과거 음식이 신분과 경제력을 말해줬듯이, 현재는 자신이 지향하는 가치와 정체성을 포함하는 말이 된 셈입니다.

글 / 홍보실 권경희

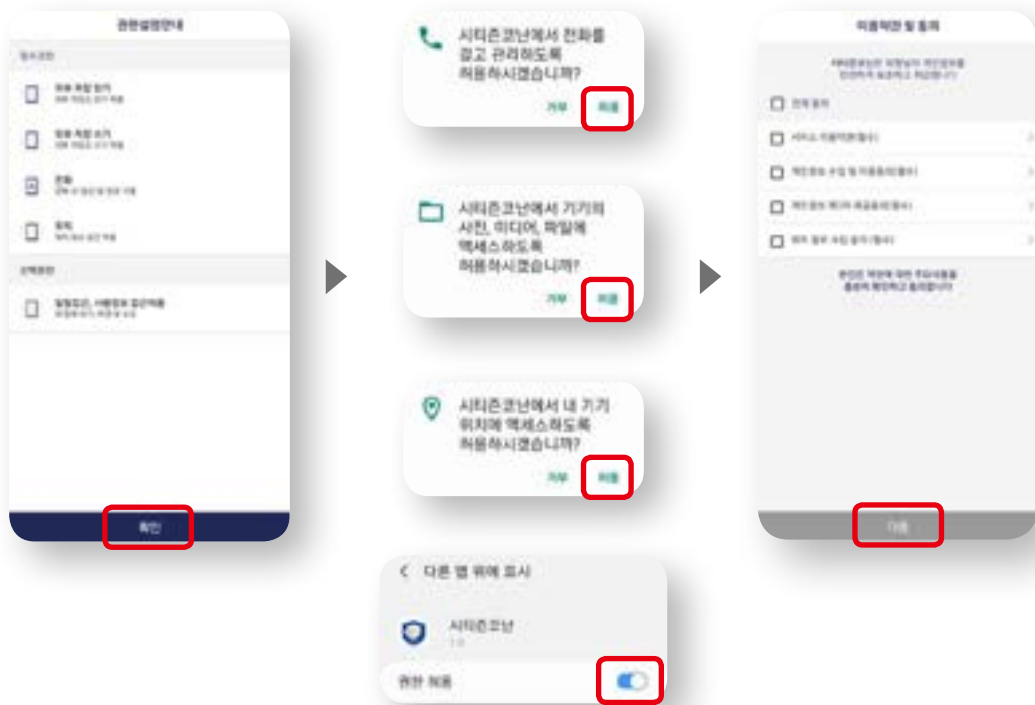


보이스피싱을 막아라!

‘나는 아니야’라고 생각할 수 있지만 이상한 느낌의 링크가 걸려 있는 문자가 종종 도착합니다. 각종 보이스피싱에 악용되는 앱, 악성 파일 등을 실시간으로 탐지하고 삭제하여 스마트폰 해킹을 잡아주는 앱 ‘시티즌코난’을 소개합니다. ‘시티즌코난’은 안드로이드 전용이며 플레이 스토어에서 다운받을 수 있습니다.



1. 설치 및 권한 설정



- 1 처음 앱을 실행하면 ‘권한 설정 안내’ 화면이 나옵니다.
- 2 하단의 ‘확인’을 눌러 권한을 허용합니다.
- 3 액세스 허용 화면이 나오면 모두 ‘허용’을 선택합니다.
- 4 ‘다른 앱 위에 표시’ 화면에서 ‘권한 허용’에 체크합니다.
- 5 ‘이용약관 및 동의’ 화면이 나오면 (필수)항목에 체크하고 하단의 ‘다음’을 선택합니다.

2. 악성앱검사



- 1 원 안의 '악성앱검사'를 터치하면 다음 화면처럼 악성앱을 실시간으로 검사합니다.
 - 2 전화사기 악성앱, 악성앱 설치파일, 원격제어 앱의 유무를 확인합니다.
- ★ 의심되는 악성 앱이나 파일이 있으면 '휴지통' 모양을 눌러 삭제합니다.

3. 안내메시지 알림 설정



- 1 우측 상단 톱니바퀴 모양을 누릅니다.
- 2 시/도, 시/군/구를 선택한 후 '저장'을 누릅니다.
- 3 설정된 지역에 전화사기범죄가 급증할 때 안내메시지가 알림으로 뜹니다.

최근 잦은 보이스피싱 피해 유형 알아두세요!

	특징	예시
공공기관 사칭형	검찰, 경찰 등 수사기관이나 금융감독원 등을 사칭함	금융감독원 ○○○입니다. 계좌 안전조치를 위해 지금 현금지급기로 가셔서 제가 안내하는 대로 누르십시오.
대출빙자형	전화나 문자메시지 등으로 대출 상담 등으로 접근해 돈을 보내도록 요구한 후 이를 가로채기도 함	△△은행 업무지원부 □□□대리입니다. 금리 4%까지 대출이 가능하신데, 신용점수가 낮으시네요. 예치금 300만 원만 입금해주시면 2,000만 원까지 대출 가능하세요.
납치빙자형	학교에 다니거나 군에 간 자녀, 해외에 유학 중인 자녀 등 가족이 납치됐다고 속이거나 사고를 당했다고 수술비 등의 명목으로 돈을 요구함	××학교 행정실입니다. 오늘 ○○○가 등교하다 뺑소니를 당했어요. 급히 수술에 들어가야 하는데 접수비를 좀 빨리 보내 주세요.
정부지원 사업 빙자형	정부지원사업을 빙자하여(예, 코로나 19 재난지원금, 소상공인 특별지원 등) 거짓 안내를 하는 사기 행각	재난지원금 수령 대상이지만 대출이 있어 수령 대상에서 제외될 예정이니 대출금을 갚으셔야 합니다.



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

글 / 홍보실 조경민
참고자료 / 금융감독원 고령층 금융교육교재 제 2권 자료

독자의 출간 소식

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

비매품 문의 : book@geps.or.kr

고등세계사암기법

김태수_전남 여수시

어려운 고유명사, 낯선 사건으로
세계사에 어려움을 겪는 학생들
에게 도움을 주고자 세계사 암기
법을 만들어 정리한 책이다. 1만
5,000원 / 해드림

명불허전

(명언은 전해질 만한 까닭이 있다)

김연주_전북 전주시

36년 교직생활과 다양한 배움터
에서 만난 지인의 명언 등과 단편
소설, 동화, 시, 시조, 수필작품 등
이 수록돼 있다. 1만 5,000원 / 글
ego

감희원

박철호_강원 춘천시

‘메밀박사’로 불리는 저자가 은퇴
후 창작활동에 전념하면서 식물의
생태를 소설로 풀어낸 단편소설집
이다. 비매품

꽃 중 산책

김익로_서울 서대문구

퇴직 후 ‘자연에서 평안을, 노후를
아름답게’라는 인생 2막을 꿈꾸며
야생화를 찾아 카메라 렌즈에 담
고 쓴 포토에세이이다. 비매품

남의 나라 나의 집

한상숙_서울 강북구

은퇴 후 필리핀으로 이민을 떠나
살면서 낯선 사람들과 생활하고
적응하며 겪은 이야기를 생생하게
역은 수필집이다. 1만 3,000원 /
바른북스

생명의 색과 빛

김영규_경기 용인시

고단한 삶을 살아가며 고운 마음
을 지니고 산다는 것이 얼마나 어
려운지 알기에 저자는 평화로운
일상을 찾고자 쓴 단문집이다 1만
4,000원 / 지식과 감성

철새는 날아가고

겨울개미(장현숙)_경북 경산시

사람과 사람 사이에 일어나는 일
에 귀 기울이고 마음이 가는 대로
살아온 65년 세월을 담은 에세이
다. 2,500원 / e퍼플

영한 벼 생산기술

유해영_강원 철원군

세계의 벼농사 기술 대부분을 서
술한 책으로 벼 재배생산기술을
배우고자 하는 사람이나 농촌 선
교활동을 하는 사람들에게 길잡이
가 되는 책이다. 4만 5,000원 / 좋
은땅

제주올레 완주기

오수태_경기 고양시

우도, 가파도 등 올레 종주 걷기 행
사에 참가하여 걸었던 다양한 코
스를 녹여낸 책이다. 글을 통해 제
주의 아름다운 경관을 느낄 수 있
다. 1만 원 / 좋은땅

어항 속 파도타기

조근수_부산 해운대구

1983년생 첫 아이와 1987년생 둘
째아이의 육아일기이다. 1983년
부터 1996년까지를 기록한 두 아
이를 향한 사랑을 느낄 수 있는 책
이다. 1만 2,800원 / 부크코

선생님은 사랑이다

공상규_경남 양산시

배움터 지킴이로 봉사하면서 교
사, 학생, 학부모를 만나 경험한
일들을 발표한 수필집이다. 1만
4,000원 / 도서출판 예인

흙 속을 엿보다

이정석_전북 전주시

소박한 일상에서의 자기발견과
물, 빛, 흙, 꽃, 별과 함께 성장하고
사랑하는 다양한 모습을 담아낸
시집이다. 1만 원 / 인간과문학사

선물

최달천_대구 달서구

바다, 친구, 자연이 좋지만 그래도 가족이 가장 소중한 보통 사람의 이야기를 수필이라는 옷으로 담아 내고 있다. 1만 5,000원 / 북랜드

풀피리 불면서

구숙희_서울 동대문구

우리 삶에서 소중한 것이 무엇인지, 추억과 그리움의 본질이 무엇인지 독자들에게 도란도란 이야기를 건네주는 한편의 시집이다. 1만 원 / 도서출판 문장21

모닝할머니

김애자_광주 광산구

반세기를 전업주부로 살면서 그동안의 걱정과 뒤엉킨 추억을 어루만지고 다듬어 예쁘게 그려 낸 수필집이다. 1만 2,000원 / 한림

네 이름을 불러주마

최영환_경북 김천시

교육자 생활을 마치고 자연과 함께 생활하면서 배우고 느낀 점을 '새봄의 노크', '나팔꽃 연서' 등의 작품으로 노래한 시집이다. 1만 2,000원 / 도서출판 시원

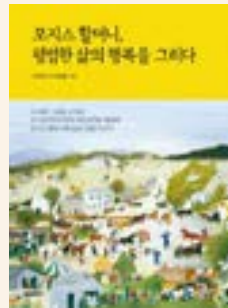
독자님의 출간도서를 소개합니다.
공단 홈페이지 → 소통참여 → 월간공무원연금 → 원고투고에서 '웹스박스'를 선택해 책 제목, 출판사, 가격, 판매 여부, 소개글 1~2줄을 적어 투고해 주세요.

{ 이달의 연금지 추천도서 키워드, '인생' }



〈뭐 어때!〉

사토신 지음, 2016, 길벗어린이 펴냄
콧수염 아재 '적당 씨'의 출근길 이야기이다. 지각할까 봐 초조한 상황에서 천천히 걸으며 경치도 보고, 꽃도 본다. 그런 적당 씨는 너무나 밝고 즐거워 보인다. 뻘하고 평범한 일상이 두근두근 새로운 경험으로 바뀌는 걸 경험하게 된다. 어른에게도 왜 그림책이 필요한지 느낄 수 있다.



〈모지스 할머니, 평범한 삶의 행복을 그리다〉

이소영 지음, 2016, 아이템하우스 펴냄
75세에 그림을 시작해 101세까지 미국의 국민화가로 활동한 모지스 할머니의 삶과 그림 이야기이다. 지금 하고 싶은 일을 망설이는 독자들에게 그 일에 모든 것을 쏟아내라고 말하는 메시지가 진한 울림으로 다가올 것이다.



〈애쓰지 않아도〉

최은영 지음, 2022, 마음산책 펴냄
여리고 민감했던 시절, 몰두했던 관계를 면밀히 들여다보고 상처받아 뻘죽해졌던 마음의 모서리를 쓰다듬어 주는 책이다. 상처를 울고고 바르게 응시하지만 이를 감싸는 문장은 사려 깊고 따뜻하다. 어긋난 관계로 상처받았던 독자들에게 위로가 되어준다.

글·정리 / 홍보실 조경민

청: 청춘이 빨리 지나간다고

럼: 염려만 하지 말고 운동하세요

양행효 님_ 인천 부평구

청: 청천 하늘에 가르마 선을 따라 햇살이 눈부실 때

럼: 염전 바람이 앞산의 은빛 이마를 훑으며
하얗게 날아오르고 있다

문승호 님_ 충북 청주시

청: 청춘을 되돌릴 수는 없지만

럼: 염원하는 목표를 향해 끊임없이 노력하자

김미라 님_ 서울 송파구

청: 청년들이여! 정당한 권리행사의 투표권을 잊지 말고

럼: 염두에 두세요

손차영 님_ 전남 여수시

아무튼 청 청

廉 렴

청: 청렴하고 올바른 정신을 가진 정치가들이
투표에서 선출되는 것이

렴: 염원이자 소원입니다

주광옥 님_ 충북 청주시

청: 청산에 살어리랏다


렴: 염려는 접어두고 자연을 벗하며 살아보자

김경찬 님_ 인천 연수구

청: 청와대를 개방하고 있으니, 나도 언젠가 방문하여

렴: 염원하던 소망 하나를 이루어 봐야겠습니다

조용순 님_ 경기 광주시

다음 호 주제는 64쪽에서 안내합니다. 

글·정리 / 홍보실 권경희

우리 동네



1



2



연금지는 1984년 7월 1일 창간된 이후, 어느덧 다음 호면 창간 38주년을 맞이합니다. 38주년을 맞이한 연금지에 독자님의 메시지를 전해주세요. 글이나 사진으로 자유롭게 공유해주세요.

응모 마감일은 6월 16일입니다. 자세한 응모 방법은 79쪽에서 안내합니다. 원고가 게재된 독자님에게는 모바일 문화상품권 1만 원을 선물로 드립니다. '공단 홈페이지(www.geps.or.kr) → 소통·참여 → 월간공무원연금 → 원고투고 → 38살 연금지'에 접속해 투고하시면 됩니다. 많은 관심과 참여 부탁드립니다.



4



5



7



8



3



6

1. 지난 어린이날 손주와 함께 의왕시에 위치한 레슬레파크에 다녀왔습니다. 손주는 ‘공원 속 책장’이라는 야외 도서관에서 연신 책을 뽑아왔습니다. 신록 우거진 공원에서 같이 책 읽는 시간이 참 좋았습니다.
권영호 님_경기 수원시

2. 우리 동네 일산에는 약 10년 전부터 만들어 오던 벽화 골목길 마을이 있습니다. 오래된 담장과 골목길에 추억을 불러일으키는 재미난 벽화를 구경하러 오는 손님이 많습니다.
김문석 님_경기 고양시

3. 올림픽공원에 있는 몽촌토성은 사계절 아름다운 풍경을 보여줍니다. 작년 늦가을에는 빨갛게 물든 나무 사이로 아장아장 걷는 손자를 따라 몽촌토성을 한 바퀴 돌았습니다.
김미라 님_서울 송파구

4. 광주 양산동에 위치한 양산제 연꽃호수공원입니다. 옛날의 농업 용수 저수지가 지금은 연꽃 방죽으로 변했습니다. 매월 6월이면 아름답게 피어난 연꽃이 선물처럼 찾아옵니다.
김태운 님_광주 북구

5. 우리 동네의 자랑 수변강변을 소개합니다. 광안리 바다로 이어지는 데크길로 부산 시민의 사랑을 듬뿍 받고 있습니다. 낮에는 강과 바다의 시원한 풍경이 펼쳐지고, 밤이면 황홀한 야경을 자랑합니다.
박경옥 님_부산 수영구

6. 인천 해오름공원에 있는 소래포구 새우타워입니다. 소래포구 어시장에서 군자대교 쪽으로 400m쯤 걸으면 눈앞에 나타납니다. 밤에는 야간 조명으로 형형색색의 환상적인 모습을 연출합니다.
손한성 님_인천 남동구

7. 이웃한 동네에 케이블카가 등장해 저녁 산책을 다녀왔습니다. 화성시 서신면에 있는 제부도 케이블카 ‘서해랑’입니다. 화성의 전곡향과 제부도를 잇는 케이블카를 풍경 삼아 멋진 저녁 산책 시간을 보냈습니다.
염미영 님_경기 수원시

8. 집에서 4km 남짓한 거리에 사문진나루터가 있습니다. 우리나라에 최초로 피아노가 들어온 곳이어서 곳곳에 피아노 조형물이 있습니다. 옛 주막촌을 복원한 공간은 대구시민들의 휴식 처가 되었습니다.
윤충언 님_대구 달성군

1,200원짜리 자전거

이기호 님_충북 청주시



“애들아 일어나!” 아버님의 불호령입니다. 칠흑같이 어두운 새벽. 아들 3형제를 맡아 일하러 가자고 깨우는 것입니다. 고등학교 1학년인 형 그리고 중학교 1학년인 나, 초등학교 5학년인 동생 이렇게 3형제는 아버지를 따라 새벽 발매기하러 갑니다. 어둠을 뚫고 발에 도착하면 발작물과 잡초가 여명 덕분에 간신히 구별되는 시간에 일을 시작합니다. 두세 시간 일을 한 후 우리 3형제는 “학교 늦습니다!” 하면 아버님은 동녘 하늘의 동이 트는 느낌만으로 “아직 멀었어. 한 번만 더 갔다 오자”라고 말씀합니다. 4명이 왕복 8골 김매기를 더한 아버님의 뿌듯한 감정이 아들들에게도 전해집니다. “고생했다. 오늘은 이만 끝내자”라는 아버님의 말씀이 떨어지자마자 학교에 지각할 세라 우리 삼형제는 집으로 향해 전력으로

뛰어갑니다. 세수에 이어 그날 수업시간표에 따른 가방 정리, 아침 식사하기가 동시에 진행됩니다. 그 시간 어머니는 책가방에 점심 도시락을 넣어 자전거에 묶는 일도 도와주십니다.

형의 자전거 뒤에 매달려 자갈길이나 다름없는 비포장 도로 8km가 넘는 학교로 출발합니다. 형이 다니는 고등학교와 내가 다니는 중학교가 바로 옆에 붙어 있었습니다. 언덕 3곳을 넘어야 하는 쉽지 않았을 형의 고달픔이 뒤에 앉아 있는 내 귀에 거친 숨소리로 전해 옵니다. 그 해 초겨울 아침 등굣길 자전거의 긴 대열은 스무 대가 넘게 저마다 혼자서 힘차게 뿡뿡 달리지만 형의 자전거는 언덕의 경사를 못 이기고 비틀거리다 뒤에 매달린 나를 논바닥으로 굴러 떨어뜨린 적이 있습니다. 신발과 양말이 다 젖어 오들오들 떨며 교실에 도착하기도 했습니다.

형 자전거 뒤에 매달려 다닌 지 1년 후, 형과 내가 힘든 것을 알았는지 아버님이 내 소유의 자전거를 사주셨습니다. 그게 바로 1,200원짜리 중고 자전거입니다. 1960년대 중반이라지만 정말 볼품없는 자전거였습니다. 보통 자전거는 윤이 없어 못 같은 쇠붙이나 날카로운 돌이 바퀴에 박혀 펑크가 나지만, 내 낡은 자전거는 바퀴살이 부러지

보고싶다는 말

김순영 님_서울 송파구

면 림이 휘면서 타이어가 체대에 계속 닿아 망가졌습니다. 속에 있는 튜브가 못 이기고 결국 펑크가 납니다. 바퀴살이 부러질 때 마다 수리비용을 아끼지 말고 수리를 해야 하는 것을 알면서도 10원짜리 동전 몇 닢이 없어 그냥 타고 다닌 것이 안타까울 뿐이었습니다. 하룻길 펑크는 그나마 시간적 여유가 있었지만 등룻길 펑크가 나면 있는 힘을 다해 자전거를 끌고 학교를 향해 뛰는 수밖에 별 다른 도리가 없었습니다.

어느 날 학교까지 거리가 꽤 남았는데 펑크가 나서 땀을 비 오듯 흘리며 뛰어갔지만 지각이었습니다. 아침 출석체크를 마치고 나오시는 담임 선생님과 복도에서 마주칩니다. “네가 지각하는 날이 다 있구나” 하시면서 무심하게 교무실로 들어가십니다. 중학교 졸업식 때 바로 그 단 한 번의 지각 때문에 3년 개근이 아닌 정근상을 받은 것입니다.

새벽 단잠을 깨우고, 일요일 시험공부 시간까지 빼앗아 가며 농사일을 시키시던 아버님을 그때는 많이 원망했습니다. 그러나 역경을 잘 극복할 수 있는 힘을 길러주신 것 또한 아버님 덕분입니다. 가난했지만 그때의 1,200원짜리 중고 자전거가 저를 강하고 늠름하게 만들어 놓으신 것 같습니다. 아버님! 고맙습니다. 그리고 사랑합니다.



사랑의 무게를
저울에 재어볼 수 있다면
사랑한다는 말보다
보고 싶다는 말에 담긴
사랑의 무게가 더 크리라

사랑한다는 말이
입술에서 나온다면
보고 싶다는 말은
가슴 깊은 동굴에서 나오는 말이라

울림이 너무 커서
다시 돌아와 내 가슴에 꽃히면
너무 아파서
피멍이 드는 말이
보고 싶다는 말이라



쭈과 아내의 미소

이건원 님_강원 강릉시



요즘 별이 잘 드는 양지쪽에는 봄을 상징하는 봄나물과 쭈이 탐스럽게 올라오고 있습니다. 하루는 아내가 쭈으로 쌀가루를 묻힌 쭈버무리가 먹고 싶다고 했습니다. 저는 농촌에서 자라서 어머니가 봄이면 우리 가족들에게 쭈을 뜯어와 쭈버무리를 해주셨습니다. 칠순이 넘은 나이가 되었지만, 아지랑이가 아른거리는 봄이면 약속이나 한 것처럼 생각이 납니다. 마침 아내가 먹고 싶다고 했기에 새벽 동이 트자마자 칼과 비닐봉지를 준비하여 숲이 우거진 양지쪽 언덕으로 향했습니다. 길옆은 차량이 빈번하게 다녀 매연이 있을까 싶어 길을 피해 언덕을 올라가는데 드문드문 쭈이 보였습니다. 마음 같아서는 금방 비닐봉지를 채울 것 같았는데 1시간 정도 지나고 확인해보니 쭈을 얼마를 캐지 못했습니다. 또한 금

방 싫증이 났습니다. 쉬다캐다 하다 보니 이미 해가 돌아 주위가 환해졌습니다. 3시간쯤 지나서인가 비닐봉지가 반 정도 찼습니다. 생각만큼 쭈이 쉽게 모여지지 않았으나 아내를 위해 지루함을 참아 가며, 가시에 찔려 가며 쭈을 뜯었습니다.

한참이 지나 집에 돌아오니 9시가 넘었습니다. 현관문이 열리는 소리를 듣고 아내는 무엇 하느라 아침 식사시간에 늦냐며 호통을 치는 듯했습니다. 나는 아무 소리 않고 쭈이 든 봉투를 슬그머니 내밀었습니다. 이게 뭐냐고 하며 열어 보는 아내의 얼굴에서 갑자기 환한 미소를 감추질 못했습니다. 어디서 쭈을 이만큼 뜯었냐며 물어봅니다. 어제 친구 집에서 쭈버무리를 먹었는데 너무 맛이 있었다며 잠결에 말을 했는데 잊지 않고 뜯어 왔다고 고마워 어쩔 줄 몰라 했

내가 가는 길

손옥경 님_서울 동작구

습니다. 당신은 이제까지 시집을 와 46년간
을 우리 식구를 위해 그 술한 힘든 일을 다
했는데 이것 하나 못하겠냐며 쭉 먹고 나면
또 뜯어 올 테니 맘껏 먹으라고 큰소리를
쳤습니다. 잠시 후 아내는 쭉과 쌀가루로
쭉버무리를 만들어 상위에 올려놓으며 “나
도 고마운 남편 덕에 호강 한번 해 볼까” 하
며 손으로 톱 뜯어 맛을 봅니다.

함께 먹자고 하며 행복해하는 아내의 모
습이 마치 어릴 때 제가 본 어머니 모습 같
아 가슴이 뭉클했습니다. 어려운 살림이지
만 머리에 수건을 두르고 밤낮 쉼 없이 자
식에게 맛있는 것 해 주려고 술한 고생을
하던 그 모습 말입니다. 이미 세월이 흘러
아내도 손주 6명을 둔 칠순의 할머니가 된
지 오래입니다. 맘속으로 내년 봄에는 아내
가 말하기 전에 먼저 쭉을 뜯어 와야겠다고
생각했습니다. 아내가 봄 쭉을 그리도 좋아
하는지를 강산이 네 번이 바뀌도록 여태껏
몰랐으니 어떻게 괜찮은 남편이라 부를 수
있을까요.

오늘 아침 쭉버무리를 먹으며 환하게 웃
는 눈가에 주름이 범벅이 된 아내의 모습을
보니 만감이 교차했습니다. 내년은 더 많은
쭉을 뜯어 올 작정을 하면서 부디 아내가
건강하기만 했으면 좋겠다는 바람입니다.

집 뒤편의 뒀안길

마을의 좁은 골목길을 뜻하는 고살길

꼬불꼬불한 논두렁 위로 난 논틀길

거칠고 잡풀이 무성한 푸서릿길

좁고 호젓한 오솔길

휘어진 후릿길

낮은 산비탈기슭에 난 자드락길

돌이 많이 깔린 돌 서덜길이나 돌너덜길

사람의 자취가 거의 없는 자옥길

강가나 바닷가 벼랑의 험한 벼룻길

그대의 첫발자국을 기다리는

소복이 쌓인 눈 위에 아직 아무도 지나가지 않은 스눈길

길을 간다. 아니 길을 떠난다는 우리네 인생 여정

우리네 인생이 곧 길이요, 우리의 발이 삶이라는 것을

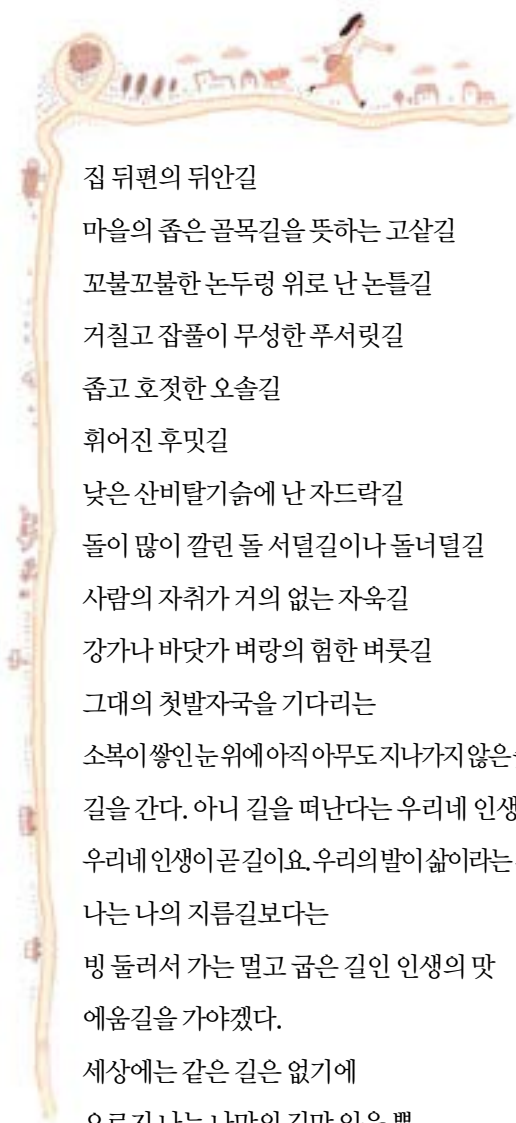
나는 나의 지름길보다는

빙 둘러서 가는 멀고 굽은 길인 인생의 맛

에움길을 가야겠다.

세상에는 같은 길은 없기에

오로지 나는 나만의 길만 있을 뿐



정리 / 홍보실 조경민, 일러스트 / 이철원

직거래로 만나보는 신선함~

‘농산물 직거래 장터’ 이용하기

우리나라는 지역마다 맛 좋고 품질이 우수한 먹거리가 많습니다. 요즘은 대형마트나 인터넷으로도 손쉽게 구매할 수 있지만, 많은 유통 단계를 거치다 보면 품질이 아쉬워지기 마련입니다. 공단은 좋은 먹거리의 신선함과 맛을 그대로 전·현직 공무원에게 전하기 위해 ‘농산물 직거래 장터’를 운영하고 있습니다. 공단 제후복지 홈페이지에서 지방자치단체가 추천하는 농수산물을 저렴한 가격에 만나보세요!

농수산물 직거래 장터에서 주문하기



- 1 공단 제후복지 홈페이지(welfare.gwp.or.kr)에 접속해 로그인합니다. ‘농수산물직거래장터’를 선택합니다.



- 2 구입할 상품을 선택하면 주문서 화면으로 이동합니다. ‘주문하기’를 누릅니다.



- 3 상품 종류, 수량, 주문자 정보 등 주문서를 작성한 다음 ‘주문하기’를 누릅니다. 결제단계로 이동하면 결제수단을 선택합니다. 결제가 완료되면 판매자가 배송을 시작합니다.

• 지역별 대표 상품을 소개합니다 •



글 / 홍보실 권경희

동남쪽 뱃길 따라 만나는 우리 땅

울릉도·독도로 떠나는 안보여행



아름다운 여름의 색깔로 물들기 시작하는 6월은 호국보훈의 달입니다. 사회적 거리두기가 전면 해제되면서 여름휴가를 보낼 곳을 물색하고 있다면, 공단과 함께 의미 있는 휴가를 떠나보세요. 공단 수안보상록호텔은 지난 4월 29일 지역 경기 활성화와 안보관광 자원 이용 기회를 확대하고자 ㈜울릉크루즈, ㈜한백과 업무 협약을 체결했습니다. 이에 따라 전·현직 공무원이거나 수안보상록호텔 이용객인 경우 울릉도 크루즈 여객 등을 할인된 요금으로 이용

할 수 있습니다. 승선일 기준 주중(일요일~수요일) 20%, 주말(목요일~토요일, 극성수기) 10% 할인됩니다. 자세한 사항은 ㈜한백 홈페이지(www.tour3652.com)에서 확인 가능합니다. 그럼 연금지와 함께 울릉도, 독도로 안보여행을 떠나볼까요?

우리나라 동쪽 끝에 있는 신비한 섬 울릉도는 자연의 모습을 그대로 간직하고 있습니다. 도둑·공해·뱀이 없고 물·미인·돌·바람·향나무가 많기로 유명해 ‘3무無 5다多’로 불립니다. 협약상품인 울릉크루즈는 포

항 영일만항에서 밤 12시에 출발합니다. 크루즈 덕분에 기상상황이나 파도 때문에 발이 묶여 며칠 동안 섬에서 못 나오게 되는 불상사를 걱정할 필요가 없어졌습니다. 게다가 로열스 스위트룸, 2인실, 4인실 등 객실이 다양하게 마련되어 있고, 공연장·식당·라운지 등이 있어 바다 위에서도 알차고 편한 시간을 보낼 수 있습니다.

6시간 30분 정도 배에서 한숨 자고 일어나면, 아침에 울릉도 사동항에 도착합니다. 울릉도 여행은 크게 서면코스와 북면코스로 나뉩니다.

서면코스 모노레일 따라 만나는 울릉도

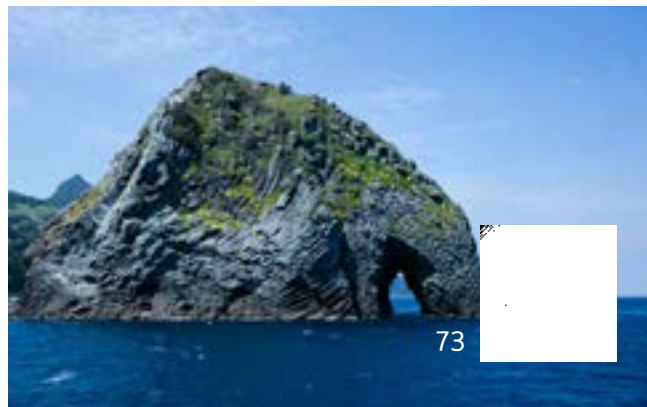
울릉도 사동항에 도착해 가장 먼저 통구미 마을 앞 ‘거북바위’가 있는 곳으로 향합니다. 마치 거북이가 새끼 거북을 업고 마을을 향해 기어가고 있는 형상을 하고 있는 바위입니다. 거북바위를 지나 해안의 ‘사자바위’, ‘곰바위’ 등을 감상하며 터널을 지나면 차로 20분 정도 소요되는 거리에 ‘태하등대’, ‘향목전망대’로 향하는 모노레일 정거장이 나타납니다. 6분 정도 모노레일을 타며 전망을 구경하다 보면 금세 정상에 도착합니다. 향나무 향기가 가득한 산책로를 거닐면서 태하등대와 전망대로 향합니다. 전망대에 오르면 멀리 있는 코끼리바위가 보입니다.

맑은 바닷물을 뒤로하고 ‘울릉예림원’으

로 향합니다. 나무에 문자를 새기고 다듬은 국내 최초의 문자조각예술공원으로, 조형미와 생명력을 간직한 곳입니다. 예림원 입구를 통과하면 울릉도 산나물과 향나무, 솔송나무 등 자생 식물이 가득합니다. 나무 계단을 따라 올라가면 멀리서 봤던 코끼리바위가 자세히 보입니다. 예림원 근처에는 약사여래대불을 모시고 있는 ‘성불사’가 있습니다. 독도를 가슴에 안고 독도 수호와 울릉도의 안녕을 기원하는 사찰에서 동해 바다를 함께 감상합니다.



- 1 모노레일
- 2 전망대에서 바라본 모습
- 3 코끼리 바위





- 1 나리분지
- 2 독도
- 3 독도 이사부길



북면코스 비단처럼 아름다운 마을 ‘나리’

성불사에서 멀지 않은 곳에는 울릉도에서 유일하게 평지를 이루고 있는 ‘나리분지’가 있습니다. 길을 따라 나리분지 숲길로 향합니다. 경사가 거의 없어 편안하게 산책하며 큰두루미꽃, 말오줌나무 등을 구경할 수 있습니다. 중요민속자료인 투막집과 너와집도 볼 수 있습니다. 맑은 공기를 마시며 40분 정도 걸어가면 나리분지의 용출수인 ‘신령수’를 마시는 곳이 나옵니다. 이 용출수 하나에서 마을 사람 전체가 충분히 마실 수 있는 물이 나온다고 해서 신령수로 불립니다. 물이 너무 깨끗하고 시원해서 한두 모금 마시면 피곤함이 싹 가십니다.

다시 20분 정도 차를 타고 ‘안용복기념관’으로 향합니다. 안용복은 조선시대 울릉도와 독도를 지키기 위해 자발적인 활동을 펼친 인물입니다. 안용복기념관에서 조

금 더 길을 오르면 ‘석포일출일몰전망대’에 다다릅니다. 날씨가 좋으면 죽도와 독도를 한눈에 볼 수 있습니다.

독도코스 독도는 우리 땅

울릉도 동남쪽에서 87.4km 떨어진 곳에 위치한 우리 땅 독도는 동도와 서도 두 개의 섬으로 이루어졌습니다. 독도로 향하는 길은 파도가 심해 멀미를 할 수도 있어 탑승 전에 멀미약을 챙겨 먹는 것이 좋습니다. 2시간가량 여객선을 타고 가서 독도에 입도했습니다. 독도는 365일 중 50일 정도만 접안할 수 있다고 합니다. 독도는 길어야 30분 정도 둘러볼 수 있습니다. 촛대바위, 동도, 서도를 한눈에 살펴보도록 합니다. 독도 이사부길 표지판 앞에서 인생 사진을 남기는 것도 필수입니다.

취재·글 / 홍보실 조정민

6월 호국보훈의 달 맞이 이벤트!

수안보상록호텔과 함께하는 나 라 사 랑

이벤트1 '나라사랑' 객실 할인

객실타입 (기준인원)	정상 요금	회원 요금		
		일요일	주중(월~목)	주말(금, 토)
한실일반(2) 양실특트윈(2)	152,000원	76,000원 60,000원	76,000원 70,000원	91,000원 85,000원
가족실(5) 한실특실(7)	280,000원	140,000원 120,000원	140,000원 134,000원	168,000원 162,000원
로얄스위트(4)	400,000원	200,000원 180,000원	200,000원 194,000원	240,000원 234,000원

※ 회원 : 재직공무원, 연금수급자, 퇴직연금일시금 수령자

※ 기준인원 초과 시 1인당 10,000원 요금 발생

※ 6월 5일(일) 주말 요금 적용

이벤트2 현충일에 국기게양하고 인증샷 찍자

6월 6일 현충일에 국기게양 인증 사진을 촬영한 뒤 5,000원 추가 할인 받으세요.

수안보상록호텔 카카오톡 채널에서 쿠폰을 받고, 호텔 프런트에서 인증사진과 쿠폰을 확인 후 이벤트1의 객실 요금에서 추가로 5,000원을 할인해 드립니다.



이벤트3 주민번호 속 '625'를 찾아라!

주민번호 13자리 중 연속으로 '625'가 들어가면 객실 5,000원을 또 할인해 드립니다.

또한 '625' 투숙객이 충주호관광선을 이용할 경우, 수안보상록호텔 투숙 할인 20%에 2,000원 추가 할인권을 증정합니다.

이벤트4 '현충일'로 삼행시 짓기

호국 보훈의 달 6월을 맞이해 '현충일'로 삼행시 짓기 경품행사 이벤트를 진행합니다.

경품은 충주 특산품으로 10명을 무작위로 선출하여 제공되오니 많은 참여와 관심을 부탁드립니다.



입실 시
신청서작성
(수기)



삼행시 짓기
이벤트 응모함 넣기
(별도 설치)



6. 30.까지 참가자 중
7월 추첨 후 개별 통보
(개인정보 활용)



당첨자 개별
택배 발송
(택배비 호텔 부담)

문의 : 043-880-3700(수안보상록호텔 예약실)



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



사단법인 국세동우회

국세동우회는 1983년 창립돼 현재 1만 2,000여 명의 전직 국세청 직원으로 구성되었습니다. 본회와 7개 지방회, 100여 개의 지부로 구성되어 있고, 산우회, 문우회, 골프회 등 동호인 모임이 있습니다. 매월 활동과 세법에 관한 전문지식을 전달하기 위해 월간지 「국세인광장」을 발행하고, (사)국세동우회 자원봉사단을 운영하며 재능기부를 하고 있습니다.

☎ 가입 문의 : 02-783-8536



화성시상록자원봉사단

화성 지역 퇴직공무원으로 구성된 봉사단입니다. 화성 동탄 일대에서 활동하며, 관내 소외계층에게 식사를 지원하고, 경로당을 방문해 어르신들을 위한 치매 예방 놀이치료 프로그램을 진행하는 등 다양한 사회공헌활동을 펼칩니다.

☎ 가입 문의 : 02-560-2958(사회공헌 담당자)



전북상록풍선아트봉사단

연금아카데미 ‘풍선아트 자격증’ 과정 수료생으로 구성된 봉사단입니다. 전문성을 통한 질 높은 봉사료 지역 내 풍선아트 분야 대표 봉사단으로 성장해 지역축제 내 체험부스 운영, 코로나블루 극복을 위한 화상 문화공연 등 지역사회를 위한 다양한 활동을 펼치고 있습니다.

☎ 가입 문의 : 063-281-7744(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.





참가대상

현직·퇴직 공무원(국가·지방직), 공무직(무기계약직) 및 기간제 직원

- 최근 3년간('19.~'21.) 수상자(특선, 입선작 제외) 동일 부문 출품 불가, 초대작가는 해당 부문 작품 응모 불가
- 공무직(무기계약직)·기간제 직원은 국가·지방자치단체에 소속된 자로, 접수 마감일('22.6.30.) 기준 재직 중인 경우에만 인정

참가부문

7개 부문(한글서예, 한문서예, 문인화, 한국화, 서양화, 사진, 공예)

부문	규격	형태	소재
한글서예			
한문서예	전지(70cmx140cm) 이내	미배접·미표구·미액자·세로 상태	
문인화			
한국화	20호(72.7cmx60.6cm) 이상 50호(116.8cmx91cm) 이내	배접·미표구·미액자 상태	
서양화	20호(72.7cmx60.6cm) 이상 50호(116.8cmx91cm) 이내 ※판화:40호(100cmx80.3cm) 이내	미표구·미액자 상태	
사진	11x14인치(27.94cmx35.56cm) 이상 20x24인치(50.8cmx60.96cm) 이내	미액자 상태 ※인화사진만 접수, 필름 등은 별도 요청시 제출	
공예	평면 : 100cmx120cm 이내 입체 : 100cmx100cmx100cm 이내	금속, 도자, 목질, 목가구, 섬유, 염색, 한지, 죽·석공예 등	

제한 없음

※부문별 3점 이내(타 부문 중복 출품 가능) / 초대작가는 해당 부문 출품 불가 / 타인 작품의 훼손·파손 위험이 있는 작품 및 규격·형태를 준수하지 않은 작품은 접수 불가

작품 접수 및 반환

- 1차 온라인 : 작품 사진파일 등록 /

2022. 6. 15.(수) ~ 6. 30.(목), 16일간

출품방식	부분	유의사항
작품 사진	서예 (한글·한문) 문인화, 한국화 서양화(판화), 사진	• 출품작을 정면에서 촬영한 사진 파일 (jpg, jpeg, png 형식) • 파일크기 작품당 5MB 이하 ※ 사진은 초상권 침해가 없어야 하며, 합성·조작 등 불가
	공예	• 출품작을 정면 / 후면 / 좌·우면에서 촬영한 사진 파일(jpg, jpeg, png 형식)을 zip파일로 출품 • 파일크기 작품당 5MB 이하
접수 방법	공무원연금공단 누리집(www.geps.or.kr) 내 소통참여 - '공직문화상 / 예술나눔 한마당' 접속 → 인적정보 작성 및 출품작 사진(이미지) 파일 등록	

※사진 작품이 아닌 실물 작품 접수 시에는 심사에서 제외됨

- 2차 실물 : 1차 통과자를 대상으로 접수 장소, 방법 등 개별 안내

출품 방식	부분	실물작품 접수시 유의사항	전 부문 공통사항
실물 작품 접수	서예 (한글·한문) 문인화	• 출전(出典) 기재 및 원문 첨부 제출 예) 문집중간 ○권 ○쪽, 관동별곡, 출판사명, 서명 및 쪽수 • (문인화) 화제(畫題)는 호, 이름 등을 포함하여 10자 이상, 규격 범위 내	1차 심사 통과 작품으로, 1차 접수시 제출한 사진파일상의 작품과 반드시 동일해야 하며, 다른 경우 심사에서 제외됨
	한국화 서양화(판화) 사진, 공예	• 작품 규격 범위 내 * 공예 조각대는 작품과 동시 접수	
접수 방법	마감일 소인분까지 유효, 토요일·일요일 및 공휴일은 접수 불가		

- 1차(온라인) 접수시 반환방법 선택

(택배수령 / 직접수령 / 반환불필요 중 선택)

- 한국화·서양화·공예품은 반드시 본인 직접 수령이 원칙이며, 본인의 요청으로 택배운송에 따른 파손은 책임지지 않음
- 택배요금은 본인 부담(일반택배 불가한 경우 미술택배 발송)
- 실물작품 반환 : '22. 9월 중, 2차 접수처와 동일
- 반환 기간 내에 찾아가지 않은 낙선작품은 임의처리

입상작 발표 및 전시회 입상작 발표 : '22. 9월 예정

구분	훈격	시상인원(명)	시상금	비고
우수	인사혁신처장상	50명 내외	50만원 상당	상품권으로 지급 예정

전시회 : '22. 10월 중 / 온라인 전시회 개최 예정

※ 입상작 발표 및 전시회 일정 등은 사정에 따라 변경될 수 있음

기타사항

- 입상 시 복지시설 등 수요기관에 작품 기증을 동의하는 경우에만 출품 가능하며, 기증에 동의하지 않는 경우 출품이 불가함
- 작품 도용, 타 공모전 입상작 제출 등의 경우 수상 취소 및 법적 조치가 이뤄질 수 있음
- 국내·외 발표되지 않은 순수 창작품(온라인 포함)에 한정하며, 미풍양속에 저해되지 않는 작품
- 수상작에 관한 저작권은 수상자에게 있음
 - 다만, 인사혁신처, 공무원연금공단 누리집(공직문화상 / 공무원 예술나눔 한마당) 작품 등록, 작품집 발간 등 상업적 목적이 아닌 인사혁신처·공무원연금공단 활용 시는 예외
- 결과 발표 등 진행 상황은 공무원연금공단 누리집(공직문화상 / 공무원 예술나눔 한마당)에서 확인 가능

은퇴자 공동체 마을 하반기 입주자 모집

은퇴자 공동체 마을 하반기 입주자를 모집합니다. ‘은퇴자 공동체 마을’은 농어촌 지역의 유희자원을 활용해 정주 여건을 제공함으로써 은퇴 후 귀농·귀촌 체험을 지원합니다. 이번에는 28개 마을에 입주할 190가구를 모집합니다. 공동체 생활 기간 중 취사, 청소 등 혼자 생활이 가능하다면 누구나 신청할 수 있습니다. 접수 기간은 6월 8일부터 16일까지이며, 6월 21일 결과를 발표할 예정입니다. 은퇴자 공동체 마을 홈페이지(maeul.geps.or.kr)의 ‘입주신청’ 메뉴에서 1~3지망까지 온라인으로 지원할 수 있습니다. 마을 종류, 모집 인원, 입주 기간 등 자세한 정보는 은퇴자 공동체 마을 홈페이지 내 공지사항을 참고하시기 바랍니다.

공직자의 이해충돌 방지법



공정하고 청렴한 사회를 위해 지난 5월 19일부터 ‘공직자의 이해충돌 방지법’이 시행됐습니다. ‘이해충돌’이란 공직자가 직무를 수행할 때 자신의 사적 이해관계가 관련되어 공정한 직무 수행이 저해되거나 저해될 우려가 있는 상황을 말합니다. 이런 상황을 방지하고자 5가지 신고·제출 의무와 5가지 제한·금지행위가 생겼습니다. 신고·제출 의무는 ‘사적 이해관계자 신고 및 회피·기피 신청’, ‘공공기관 직무 관련 부동산 보유 매수 신고’, ‘고위공직자 민간부문 업무활동 내역 제출’, ‘직무관련자와의 거래 신고’, ‘퇴직자 사적 접촉 신고’입니다. 제한·금지 행위는 ‘직무 관련 외부

활동의 제한’, ‘가족 채용 제한’, ‘수의계약 체결 제한’, ‘공공기관 물품 등의 사적 사용 수익 금지’, ‘직무상 비밀 등 이용 금지’입니다.

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 6월 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 6월 16일입니다. 응모 방법은 79쪽을 참고해 주세요.

1. <차라투스트라는 이렇게 말했다>에서 등장하지 않는 동물은?

- ① 용 ② 사자 ③ 낙타 ④ 토끼

2. 일과성 뇌허혈증의 증상 'FAST'의 의미가 아닌 것은?

- ① Face ② Arm ③ Speed ④ Time

3. '거창 창포원'에서 본 것으로 언급되지 않은 것은?

- ① 노란 꽃창포 ② 왕벚나무길
③ 이팝나무 ④ 장미꽃정원

4. 다음 중 로컬 푸드 운동으로 언급되지 않은 것은?

- ① 캐나다의 '100마일 이내 소비운동'
② 네덜란드 '그린 케어팜'
③ 일본의 '지산지소'
④ 이탈리아의 '슬로푸드'

5. 살아 있는 동안 자기답게 신나게 살아보는 것, 무엇이 닥쳐오든 반갑게 맞이하며 한바탕 놀아보는 것. 니체는 그런 인생의 태도를 "주어진 인생을 사랑하라"는 뜻으로 "○○○○○"라고 불렀습니다.

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

낱 말 퍼즐

가로 열쇠

- 곡식을 엇기름으로 삭혀서 조려 꿀처럼 만든 감미료.
- 어떤 계층이나 부류의 사람이 다른 사람이 알아듣지 못하도록 자기네 구성원끼리만 빈번하게 사용하는 말.
- 화이트○○, 레드○○ 등 포도의 즙을 발효시켜 만든 서양 술.
- 코로나 자가진단 ○○처럼 질병이나 바이러스 따위의 감염 여부를 진단하는 도구.
- 국가대표를 줄여 이르는 말.
- 회화, 조각, 소설의 예술 작품을 표현하는 동기가 된 작가의 중심 사상.
- 적이나 해로운 것을 막아 낼 준비가 되어 있지 않을 때 ○○○상태라고 합니다.
- 말이나 글을 즐겁고 재치 있고 능란하게 구사하는 사람에게 '○○가 넘친다'고 말합니다.
- TV, 신문, 잡지 등 매체를 통하여 상품이나 서비스의 정보를 소비자에게 널리 알리는 의도적인 활동.
- 군대 계급 중 하나이며 준장 아래, 중령 위의 계급으로 영관급에서 가장 높은 계급.
- '어서'의 제주도 방언.
- 시나 노래 곡조 끝에 붙여 같은 가락으로 되풀이하여 부르는 짧은 몇 마디의 가사.
- 사물을 직접 설명하지 않고 다른 비슷한 현상이나 사물에 빗대어서 설명하는 일.
- 독일의 자동차 전용 고속도로로 1932년 쾰른과 본 사이에 처음으로 개통되었습니다.
- 시계나 반지 등 물건을 잡고 돈을 빌려 주어 이익을 취하는 곳.

가로세로 열쇠를 이용해 빈칸을 채워 보세요. 그중 ‘가~아’에 해당하는 글자를 순서대로 조합하면 문장이 나타납니다. 정답자 중 100명을 추첨해 선물로 모바일 문화상품권 1만 원을 드립니다. 응모 마감일은 6월 16일입니다. 응모 방법은 79쪽을 참고하세요.

세로 열쇠

2. 과거 대한민국 대통령의 집무실과 관저로 사용되었던 시설. 서울특별시 종로구에 위치하며 최근 정부에서 민간에 개방했습니다.
4. ‘어쩌라고, 가서 티비(TV)나 봐’라는 뜻의 MZ세대 신조어.
5. 좁고 긴 기구가 달린 신발을 신고, 지팡이를 짚으며 눈 위를 달리고 활강, 점프하는 운동.
8. 우리나라 대중가요 장르. 이 장르에서 최근 핫한 사람은 송가인, 임영웅입니다.
9. 자기 나라에서 생산한 물건을 ○○품이라고 합니다.
10. 다른 것을 본뜨거나 본받음.
11. 사실이 아닌 일을 거짓으로 꾸며 해당 기관에

고소하거나 고발하는 일. 허위 사실을 신고하면 ‘○○죄’가 성립됩니다.

12. 죽은 사람의 영혼을 위로하기 위하여 세운 비.
13. 중국에서 세 번째로 큰 도시. 광둥성의 성도이자 행정·경제·문화의 중심지.
15. 두 팔을 최대한 둥글게 모아서 만든 둘레.
16. 축구나 핸드볼 따위의 경기에서, 시간을 돌로 나눈 것의 뒤쪽 경기. 전반전 ↔ ○○○
18. ‘구독’, ‘좋아요’를 통해 마음에 드는 동영상과 음악을 감상하고, 친구나 가족뿐 아니라 전 세계 사람들과 공유할 수 있는 플랫폼입니다.
20. ‘택배비 포함’의 줄임말. 물건 값에 배송비가 포함되어 있다는 뜻입니다.

출제 / 홍보실 권경희

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

지난 호 정답

네가 있어 마음 속 꽃밭

네	까	짓		음	복		두
		다	스		식		루
부	조		포	문		가	마
싯		무		단	청		리
돌		중	금	속		기	
	일	력			발	사	돈
	반		논	어			벌
있	어	빌	리		꽃	꽃	이

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

주문방법

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 수상작으로 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.