

공무원연금

Vol.455/ 2022. 5.





“손주를 생각하는 마음으로 손 때
묻은 장난감을 푹푹 고칩니다.
손을 다치는 일이 다반사지만, 부모
와 아이의 ‘고맙다’는 말 한마디에
힘들었던 것도 잊어버립니다.”

- 5월의 인생탐험가, 푹푹 장난감 수리연구소 7인방 -



5월의 인생탐험가를
32쪽에서 만나보세요.





월간 <공무원연금> 2022년 5월 호
표지 사진은 24쪽 '느긋하게 트레킹'
장소인 성주 성박숲입니다.

- 활(活/Active)** 06 세상을 바꾸는 시각 나답게 살기 위한 용기
08 다시 만난 고전 생각을 키우면 보이는 자유, 장자
12 취미 찾기 프로젝트 <완주>
사각 사각! 나무가 주는 집중의 시간
악기로 삶의 리듬 찾기
글로 전하는 나의 이야기
24 느긋하게 트레킹 파란 성주호 위를 거닐다, '성주호 둘레길'
32 인생탐험가 고장난 장난감에 생명을 뚫!
- 기(基/Basic)** 36 오늘 하루 운동 코어 힘을 기르자
38 채식 한끼 제철 봄나물은 못 참지!
40 건강백과 허리부터 다리까지 찌릿! '허리디스크'
46 마이포켓 불안한 경제에 재부상하는 '금테크'
50 연금상식 공무원연금과 2021년 종합소득세 신고 알짜상식
- 찬(燦/Life)** 56 오늘 그린 내일 제로웨이스트의 시작! 비우기
58 이슈톡톡 MZ세대 언어 탐구생활
60 스마트폰 따라하기 그때 중요한 카톡 어디있더라~
62 겹스복스 독자의 출간소식
64 200자로 전하는 이야기 몽글몽글 나의 꿈
66 카메라에 담다 우리는 붕어빵
68 우리 가족 글마당 우리집 막내딸 희동이·친구처럼·줄넘기
71 상록 네트워크
72 해피투게더 건강을 지키는 첫걸음!
74 공단 소식
공단 민원서류 발급, 어렵지 않아요! 등·정책뉴스
78 온 가족이 함께 모여 월간고사·날말 퍼즐
82 정기구독 신청 안내



카카오톡채널



전월호 보기

통권 제455호/1984년 7월 1일 창간 제주 라 01051(1984년 6월 11일) 발행일 2022년 5월 3일 정무간행물심의 94-74-4-55 발행처 공무원연금공단 발행인 황서중 편집인 임만규 편집장 이기학 편집자문위원 이지현, 김흥기, 손수호, 권은정, 김수동, 홍영일, 이근길, 이종렬, 김성남 기획·취재 배인석, 권경희, 조경민 편집디자인 임미정, 큐라인 독자서비스 최선우 객원기자 한민자, 전진 객원사진기자 우리, 이동훈 객원일러스트레이터 이철원 교열·교정 한국어문교열연구원 정기구독·주소변경 신청 카카오톡채널(월간공무원연금), 1588-4321 광고문의 immi@geps.or.kr 구독료 월 1,000원(1년 구독료 12,000원) 주소 (63568)제주특별자치도 서귀포시 서호중앙로63 인쇄 (주)벽호 발송 (주)이노지스디

·월간 <공무원연금>에 실린 모든 글과 그림, 사진은 사전 허락 없이 어떠한 경우에도 사용할 수 없습니다.
·월간 <공무원연금>의 일부 사진은 게티이미지코리아, 클립아트코리아와 정식 계약을 맺고 사용했습니다.
·오른쪽 하단의 코드는 음성변환용 2차원 바코드로 시력이 약한 이들을 위한 프로그램입니다. 스마트폰 '보이스아이' 애플리케이션을 이용해 청취 가능합니다.

독자님의 귀한 의견 고맙습니다

2022년 4월 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.



무심코 키웠던 화분의 진실

그동안은 화분 재질에 상관없이 무심코 식물을 심고 키웠습니다. '식물하는 삶'을 통해 화분 재질의 특성을 이해하는데 많은 도움을 받았습니다.
(인접례 님_광주 북구)



연금충당부채 오해 해소

그동안 '연금충당부채'를 '빚'이라고 생각했는데, 연금충당부채가 미래 일정 기간 지급해야 할 급여 총액을 추정하여 계산한 '지출예상액'임을 새롭게 알았습니다.
(정창욱 님_경남 양산시)



냉장고 지도로 제로웨이스트~

'오늘 그린 내일'을 읽고 늘 고민하던 일을 해결하기 위해 냉장고 지도를 그리기로 마음먹었습니다. 종이에 칸을 나누어 내용물을 써 냉장고에 붙여 놓으니 무엇이 어디에 있는지 금방 찾을 수 있어 꺼내기도 쉬웠습니다.
(이희숙 님_강원 춘천시)



새로운 세상을 접하는 설렘

스마트폰을 전화하는 수단으로만 생각하다 처음으로 스마트폰 따라하기를 유심히 읽어보았습니다. 새로운 세상을 접하는 느낌이라 설레고 무언가를 새로 배운다고 생각하니 예전으로 돌아가는 것 같네요. 앞으로도 잘 부탁드립니다.
(박종완 님_부산 남구)

글·정리 / 홍보실 조경민



나답게 살기

위한 용기



최근 ‘MBTI’는 엄청나게 통용되는 유행어입니다. 젊은 세대는 처음 만나자 마자 ‘MBTI’ 유형을 묻기도 합니다. 우리는 가장 먼저 나이부터 물었는데 말이 지요. MBTI(Myers - Briggs Type Indicator)는 마이어스(Myers)와 브릭스(Briggs)가 스위스의 정신분석학자 카를 융(Carl Jung)의 심리유형론을 토대로 고안한 성격유형 검사입니다. 이 검사는 자신이 외향적인지, 내향적인지, 감각적인지, 직관적인지, 이성적인지, 감정적인지 등 4가지 선호 지표에 따라 모든 사람을 16가지의 성격 유형으로 분류합니다. 한마디로 설명하면, ‘나는 어떤 성격의 사람인가’란 물음에 답을 주는 검사입니다.

이 성격 유형 검사가 얼마나 믿을 만한 것인지는 모르겠습니다. 하지만 분명한 것은 요즘 사람들은 자신이 어떤 사람인지에 유난히 큰 관심을 가지고 있다는 사실입니다. 전체 가구 중 1인 가구 비율이 30%를 훌쩍 넘어서고, 코로나19 팬데믹 시대의 사회적 거리두기 때문에 혼자 있는 시간은 비약적으로 늘어났습니다. 자신과 함께하는 유일한 사람은 거울에 비친 자신뿐입니다. 그러니 자기가 누구인지 물을 수밖에요. 그래서인지 서점가 베스트셀러 책장의 상단을 차지하는 자기계발 도서는 ‘나다움’ 혹은 ‘자기다움’이란 공통 주제를 포함하고 있습니다. ‘나다움’을 찾는 물음은 이제 필수 인생질문이 됐습니다.

하지만 나이가 들수록 우리는 자신에 관한 호기심을 잃어갑니다. 오히려 자신을 잘 알고 있다는 착각에 빠지기 쉽습니다. 자신보다는 남의 시선이 중요했고, 자기가 좋아하는 것보다는 세상이 좋다는 것을 좇아 바쁘게 살아온 기성세대에게는 어쩌면 자연스러운 현상일 수 있습니다. 그러다가 자신을 규정하고 설명하는 모든 것이 멈추고 사라지는 날, 불행에 빠지기 쉽습니다. 많은 사람이 은퇴 후 심한 무기력과 우울감으로 고생하는 이유입니다.

나이가 들수록 자신에 관한 더 큰 호기심이 필요합니다. 나이가 들수록 나다움이 무엇인지를 더 적극적으로 물어야 합니다. 어떻게 나다움을 찾아야 할까요? 우선 자기가 좋아하는 것을 깊이 파야 합니다. 조수용 제이오에이치 대표는 세바시 강연에서 ‘나움’보다 ‘다름’을 역설합니다. ‘나움’은 다른 사람들과 경쟁을 통해 획득하는 것이고, ‘다름’은 자신에게 집중하고 몰입할 때 얻어지는 것입니다. 조수용 대표는 “우리는 비로소 나움의 시대에서 다름의 시대를 살고 있습니다. ‘다름’의 시대에서 성공하는 브랜드를 만드는 창의성은 자신이 깊이 좋아하는 것으로부터 나옵니다”라고 말합니다. 그러니 나다움을 발견하는 가장 좋은 방법은 자신이 깊이 좋아하는 것에서 찾아야 합니다. 그리고 그것을 시작하는 것입니다.

긍정심리 전문가인 박정효 블룸컴퍼니 대표는 나다움을 자기만의 강점이라고 표현합니다. “당신의 강점이 무엇이나”라고 물으면 대부분은 자신이 남들보다 잘하는 것을 생각합니다. 하지만 박정효 대표는 다르게 답합니다. 그는 자신의 강점을 자기가 어떤 일을 할 때 에너지를 소비하는 게 아니라 에너지를 보태주는 것, 그 일을 오랫동안 지속하게 해주는 것이라고 정의합니다. 강점은 타인과 비교우위에 있는 것을 의미하지 않습니다. 한편 이민호 강사는 세바시 강연을 통해 강점을 ‘특기’라고 표현하기도 했습니다. 그는 행복한 삶을 위해서 반드시 자신만의 ‘특기’를 갖춰야 한다고 강조합니다. 그 ‘특기’란 자신에게 ‘특’별한 ‘기’쁨을 주는 것입니다. ‘나다움’을 찾기 위해 가장 필요한 것은 용기입니다. 뒤늦게 새로운 일을 도전하려고 할 때 누구나 두렵습니다. 그때 용기를 발휘해야 합니다. 용기 있는 자만이 나답게 살 수 있습니다.



생각을 키우면
보이는 자유,

장
자



《장자》는 춘추전국시대를 살았던 장자가 남긴 우화로 이루어진 책입니다. 전반적으로 이야기 형식으로 이루어져 읽기는 어렵지 않으나, 익히 알려진 ‘곤鯁’과 ‘봉鵬’의 이야기처럼 황당하게 느껴질 수 있는 내용이 많습니다. 왜 이런 이야기가 고전으로 널리 읽혀지는 것일까요?

우리를 괴롭히는 것은 큰 일이 아니라 작은 일입니다. 귀에 거슬리는 말 한마디나 짝 막힌 출근길 같은 작고 사소한 것이 스트레스를 줍니다. 어떤 사람이 상대방에게 막말을 해도, 남의 동네 길이 막혀도 무관심하게 ‘강 건너 불구경’할 수 있는 것은 어쩌면 ‘나’와 상관이 없기 때문일 것입니다. 하지만 나와 직접 관련된다면 전혀 다른 문제가 되므로 작고 사소한 일에 잘 대처하는 것이 마음의 행복을 지키는 데 중요합니다.

북쪽 바다에 크기가 몇 천 리나 되는지 모를 정도의 곤鯁이라는 물고기가 살았다. 어느 날 그 물고기가 변신하더니 큰 새가 되었는데, 그 새의 이름은 봉鵬이라고 한다. 봉은 태풍을 타고 날아올라 남쪽 바다까지 날아간다. 남쪽 바다는 천지天地이다.

- 《장자》 ‘소요유편’ 중에서 -

곤과 봉의 이야기도 이 때문입니다. 봉이 힘을 들이며 비로소 멀리 날아가자 매미와 작은 비둘기가 왜 그리 멀리 가는지 이해할 수 없다는 표정을 짓는 장면이 나옵니다. 우리 속담에 “참새가 어찌 봉황의 뜻을 알리오”라는 말이 있습니다. 이때 봉황은 생각이 큰 사람, 참새는 눈앞의 것만 생각하는 사람을 뜻합니다. 생각이 큰 사람은 작은 일에 스트레스를 받지 않지만, 눈앞의 것만 보는 사람은 사소한 일에 신경을 쓰느라 정신적으로 매우 피곤합니다. 즉, 장자의 의도는 큰 생각으로 세상을 보라는 것입니다.

조삼모사, 전체를 보는 시각을 가져야

제2편 ‘제물론齊物論’에는 조삼모사朝三暮四와 관련한 일화가 등장합니다. 원숭이 주인이 원숭이에게 도토리를 먹이로 주면서 “아침에는 세 홉, 저녁에는 네 홉을 주겠다”라고 하자 원숭이가 화를 냈습니다. 이번에는 아침에 네 홉, 저녁에 세 홉을



주겠다고 했더니 원숭이가 아주 좋아했습니다. 숫자만 바뀌었을 뿐인데 원숭이는 그걸 모릅니다. 현재만 생각하기 때문입니다. 지금 당장 네 개를 먹을 수 있으니 그것이 좋은 것입니다.

“젊어 고생은 사서도 한다”라는 말이 있습니다. 고난을 경험하고 그것을 이겨낼 때 역경을 이겨냈다는 자부심과 경험이 주는 노하우가 삶에 큰 보탬이 됩니다. 젊어서 흥청망청 살면 나이 들어 힘들어집니다. 경제적으로도 문제가 되겠지만, 편안하게만 살았기 때문에 조금만 힘든 일이 있어도 큰 고통으로 여겨져 견디지 못하기 때문입니다.

흔히들 인생은 ‘평균 법칙’이 적용된다고 합니다. 어떤 사람은 젊었을 때 편안하고, 어떤 사람은 나이가 들어서 여유 있게 살아가듯이 말입니다. 사람에 따라 조금 차이는 있지만 크게 보면 불행과 행복의 정도는 비슷합니다. 장자는 조삼모사 이야기를 통해서 인생을 전체적으로 크게 볼 것을 권하고 있습니다. 지금은 불행처럼 보이는 것이 멀리 보면 행운일 수 있는 것입니다.

요즘 사람들은 잠시도 정신을 쉬지 못합니다. 스마트폰과 인터넷에 익숙해져 고요하게 쉬는 것을 힘들어합니다. 그래서인지 생각이 단편적이고, 개인적이고, 지나치게 일시적입니다. 큰 생각을 가질 여유를 잃고 지금 눈앞에서 일어난 일에만 신경을 씁니다. 일희일비가 일상이 되었습니다. 문제는 이런 근시안적 생각이 스트레스와 괴로움을 낳는다는 것입니다. 눈앞의 일을 넘어 세상을 크게 볼 필요가 있습니다.

무용지용, 쓸모 없음의 쓸모 있음

우리는 쓸모 있는 사람이 되기 위해서 노력합니다. 열심히 공부하고, 실력을 닦아 세상의 재목이 되려 합니다. 장자는 이런 삶은 자신을 소진시키는 것이라고 말합니다. 무엇인가를 잘하면 사람들이 나를 부르는 일이 많아집니다. 능력이 많을수록 해야 하는 것도 많아집니다. 돈 버는 일도 마찬가지입니다. 먹고 살 수 있을 정도면 되는데 잘 먹고 잘살기 위해 도를 넘어 노력합니다. 그러는 동안 여유롭게 즐길 수 있는 진짜 인생을 놓치고 맙니다.

남백자기가 상구라는 지역을 여행할 때 큰 나무 한 그루를 보았는데
참으로 특별한 모습이었다. 크기가 어찌나 컸는지 말수레 천 대를

나무에 묶어도 전부 그늘에 가려 숨겨질 정도였다. 그런데 그 나무의
가치는 구불구불하여 마룻대나 대들보로 마땅하지 않고 밑동은
가운데가 갈라져서 간으로도 적합하지 않을 것 같았다. 오히려 있어
썩으면 입에 상처가 났고, 나무의 냄새는 사람을 취하게 하여 사흘 동안
깼 수 없게 하였다. “쓸모가 없는 나무로구나. 그 때문에 이처럼 크게
자랄 수 있었던 것이로군.”

- 《장자》 ‘인간세편’ 중에서 -

나무는 쓸모가 없어서 살아남았습니다. 사람에게서는 쓸모없는 나무이지만, 그것
때문에 살아남았으니 나무에는 쓸모 있음입니다. 이것을 무용지용無用之用이라고
합니다. 세상 모든 것은 관점에 따라 다르게 보입니다. 오늘은 유용한 것이 내일은
무용해지고, 오늘 좋은 일이 내일 안 좋은 일이 되기도 합니다. 장자는 멀리, 크게,
상대적으로 볼 것을 권하고 있습니다. 일어난 일에 너무 기뻐하거나 괴로워하지 말
라는 것입니다.

일장춘몽, 인간 세상의 덧없음

인생을 한바탕 꿈이라고들 합니다. 언제 이렇게 나이가 들어버렸는지 모르게 세
월은 빠르게 흘러갑니다. 이렇게 빠르게 흐르는 인생에서 더 많이 가지고 더 높이
오르려고 기를 쓰는 모습이 참 우습게 느껴지기도 합니다. 그런데 이것도 지나고 나
니 그런 생각이 드는 것이지 막상 열심히 살 때는 이런 생각을 못 합니다. 눈앞의 것
만 보이기 때문입니다.

하루는 장자가 꿈을 꾸었는데 자신이 나비가 되어 꽃과 꽃 사이를 즐겁게 날아다
녔습니다. 그러다 문득 잠이 깼습니다. 그리고 나서 헛갈리기 시작했습니다. 자기
가 꿈에서 나비가 된 것인지, 아니면 나비가 꿈에서 자기가 된 것인지 알 수 없었던
것입니다. 그때 장자는 큰 깨달음을 얻습니다. 인생이 일장춘몽이라는 것입니다.
장자는 하루살이의 눈으로 볼 것이 아니라 하늘 높이 올라 대붕의 눈으로 세상을 굽
어보는 의연함을 가져볼 것을 권하고 있습니다.

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



취미 찾기 프로젝트 ; 완주

목표한 지점까지 다 달리는 것을 ‘완주完走’라고 합니다. 짧은 시간 내에 완성하는 취미도 있겠지만, 시간을 들이고 노력을 기울여 완성하는 취미도 있습니다. 결코 쉽진 않지만 들인 노력과 시간보다 더 큰 성취감을 주는 매력이 있습니다. 끝까지 달려 완성하는 ‘완주’의 맛을 느낄 수 있는 취미를 소개합니다.





사각 사각! 나무가 주는 집중의 시간

목공은 느리고 따뜻한 취미입니다. 나무를 알맞은 모양으로 자르고 다듬어 자기만의 물건을 만들어 내는 일은 성취감을 높입니다. 목공기술을 잘 연마해 두면 일상생활에서 사용할 수 있는 자기만의 물건을 만들 수 있습니다. 우선 목공은 제작하고 싶은 물건을 머릿속으로 생각한 후 설계도를 그립니다. 다음은 어떤 나무를 이용하여 작업할 것인지 나무의 수종을 고릅니다. 선택한 나무를 잘라 재단한 후 사포질까지 세심한 손길로 다듬어 갑니다. 마지막 조립 과정에서 나사못을 박거나 목공예용 접착제를 붙여 가며 본체를 완성합니다. 오일 바르기(페인팅)를 끝으로 상상했던 물건이 현실로 태어납니다.

목공 초보를 위한 참고자료

목공 DIY

오진경 지음, 2016, 한문화사 펴냄
목공 DIY 초보자들을 위한 입문서로
중급 실력을 갖출 때까지 참고할 수
있도록 내용을 구성했습니다.

철학이 있는 목공수업

김성현 지음, 2019, 초록비책공방 펴냄
수공구와 목공기계의 사용법, 현대
가구의 짜 맞추기 기법과 가구 제작 등
현대 목공 기술을 총망라했습니다.

우리가구 손수 짜기

조화신 지음, 2009, 현암사 펴냄
나무 베기에서 가구 짜기까지의 단계
를 그림으로 보여주는 목공 길잡이 책
입니다.



작업공간과 구비된 공구 살펴 선택

목공은 목공방, 목공학원 또는 산림청이 운영하는 목재문화체험장에서 배울 수 있습니다. 목공방, 목공학원을 고를 때는 넓은 작업공간이 있는지 살펴봐야 합니다. 또 수동공구나 전동공구 등 다양한 목공구가 구비돼 있는지, 공구를 직접 사용해 보고 체험할 수 있는지도 확인합니다. 보통 이들이 운영하는 ‘목공교실’은 기초부터 중급, 고급과정까지 있습니다. 각 과정은 1개월 과정으로 주 1회 수업, 수강료 월 30만~40만 원(재료비 별도)입니다. 하루 체험용 ‘원데이 클래스’도 있습니다. 주방에서 사용하는 도마, 그릇, 숟가락 등 간단한 소품을 만들어 보는 체험 프로그램입니다. 체험비용은 재료비를 포함해 4만~7만 원입니다.

값비싼 공구는 임차로 사용

목공은 다양한 공구를 사용합니다. 나무를 자르거나 쥘 때는 톱을, 거친 면을 다듬는 데는 대패를, 홈을 파낼 때는 끌을 씁니다. 그 외에도 자, 공작칼, 송곳, 망치 등 여러 가지 수공구와 전동대패, 전동톱, 전동드릴 등 전동공구도 필요합니다. 목공을 배운 뒤 집에서 취미로 즐길 경우, 공구는 전동드릴과 소형 전동톱, 끌, 대패 정도를 준비하는 것이 알맞습니다. 대개 망치와 톱 정도는 집에 갖춰져 있으므로 이를 사용합니다. 값비싼 공구는 필요한 때만 임차해서



쓰는 것이 경제적입니다.

공구를 선택할 때는 사용하기 편한 제품을 고릅니다. 특히 손잡이를 잡았을 때 안정성이 있고 느낌이 좋아야 합니다. 공구가 너무 무거우면 오랜 시간 작업이 힘들기 때문입니다. 목공 작업은 공구를 많이 사용하기 때문에 안전이 최우선입니다. 나뭇조각이 튀고 쇠붙이에 손을 베일 수도 있습니다. 전동공구는 속도가 빨라서 더 위험합니다. 늘 안전장비를 갖춘 다음 전기선을 몸 뒤쪽에 두고 작동해야 합니다. 위험한 공구는 주의 사항을 잘 파악하고 경험 많은 목수를 찾아가 배운 후 사용하는 것이 좋습니다.

귀마개, 보안경, 방진마스크, 앞치마 등 안전 장비의 착용도 잊지 말아야 합니다. 귀마개는 전동공구의 날카로운 소음으로부터 청력을 보호하고, 보안경은 작업 중 톱밥이 눈에 들어가 시야 가림을 막아줍니다. 방진마스크는 톱밥과 미세먼지의 흡입을 차단합니다. 앞치마는 가슴부터 배를 보호하는 역할을 합니다. 반면에 작업 중 장갑과 토시는 절대 사용하면 안 됩니다. 자칫 회전하는 전동공구 안으로 장갑이나 토시와 함께 손과 손목이 빨려 들어가 위험할 수 있습니다.

취재·글/한민자 객원기자hnmj647@daum.net
도움말/ 고영만 톱딱DIY 대표, 심연정 자작나무 공방 대표



악기로 삶의 리듬 찾기

은퇴 후 여유로운 삶을 즐기며 건강을 지키기 위해 악기를 찾는 사람이 많습니다. 악기 다루는 법을 익혀 한 곡을 끝까지 연주해 내는 일은 삶에 활력을 더해 주기 때문입니다. 배우려는 악기를 고를 때 전문가들은 ‘하고 싶은 악기’를 선택하는 게 가장 좋다고 조언합니다. 자신이 동경하는 악기를 배우면 더 즐겁게 배울 수 있습니다. 악기를 고를 때 무엇보다 중요한 건 자신에게 잘 맞는 ‘소리’입니다. 직접 들어보고 귀에 편안하고 익숙한 소리가 나는 악기를 고르는 게 가장 좋습니다. 처음 배운다고 너무 저렴한 악기를 고르면 품질이 좋지 않아 흥미를 잃을 수 있고, 너무 비싼 악기를 고르면 관리에 부담이 따릅니다. 해당 악기의 전문가와 상의해서 구입하는 것이 가장 중요합니다.



대중적인 현악기 **기 타**

기타는 휴대하기 편하면서 다양한 노래를 연주할 수 있어 ‘움직이는 피아노’, ‘6현의 오케스트라’라고 부릅니다. 또한 재즈, 포크, 플라멩코, 클래식까지 다양한 장르를 소화할 수 있어 매력적입니다. 동호회가 많고 쉽게 배울 수 있어 색소폰과 함께 전문가들이 취미로 많이 추천하는 악기 중 하나입니다. 기타는 6개의 줄을 손가락으로 튕기며 화성을 만들어 연주하는 방식입니다. 코드 두 개만 알고 있어도 손쉽게 반주가 가능하지만, 단계가 높아질수록 코드가 복잡해지고 연주 기법을 배우는 게 어렵습니다. 막상 배우면 손가락도 아프고 굳은살도 생겨 상당한 인내심을 갖고 연습해야 하는 악기입니다. 전문가는 입문용 기타를 고를 때 단기간 사용하려는 경우 10만 원대 초중반, 연습용이지만 소리가 좋은 걸 쓰고 싶다면 15만~25만 원의 상판이 원목으로 제작된 탑솔리드 제품군을, 취미용이라도 나중에 연주까지 하고 싶다면 30만 원대의 탑솔리드 제품군 중 역사가 오랜 브랜드를 고르라고 조언합니다.



에너지틱한 악기 **드럼**

스트레스 해소에 제격인 게 바로 드럼입니다. 특히 드럼 연주는 체력과 근력을 함께 기르고 싶은 사람에게 적합합니다. 드럼을 배우면 리듬감이 좋아지고 저절

로 몸에 흥이 넘치게 됩니다. 4비트, 8비트, 발라드부터 배우기 시작하면 무리하지 않고 즐길 수 있습니다. 양손을 쓰기가 생각보다 쉽지 않고, 양 발로 페달을 사용해야 해 초반에 기초적인 연습이 필요합니다. 처음 드럼을 배울 때는 고무패드에서 스틱을 두드리며 자세와 연주법을 배웁니다. 최소한 하루에 1~2시간 꾸준한



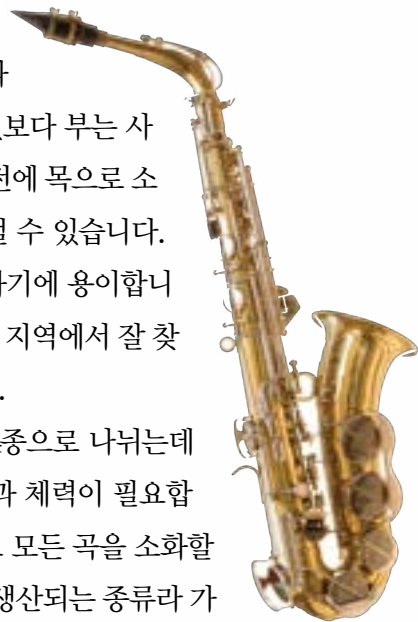
연습이 필요하며 고무패드에서 익숙해져야 드럼으로 넘어갈 수 있어 기본기 연습의 지루함을 이겨내는 게 중요합니다.

드럼은 소음이 크고, 부피도 크기 때문에 구입하는 것보다 동아리, 교회, 사설 학원 등을 이용해 차근차근 배워가는 것을 추천합니다. 방음이 되지 않는 집에서 연주하고 싶다면 전자드럼을 추천합니다.

빠르게 익힐 수 있는 색 소 폰

초심자가 빠르게 익힐 수 있는 악기 중 하나가 색소폰입니다. 소리 내기가 쉽고 연주 효과도 빨리 볼 수 있기 때문입니다. 색소폰은 무엇보다 부는 사람의 역량이 중요한 악기입니다. 그래서 불기 전에 목으로 소리내기 연습을 하면, 한 시간 내외로 소리를 낼 수 있습니다. 색소폰은 트로트나 가요 등 대중음악을 연주하기에 용이합니다. 또한, 우리나라에 가장 많은 동호회가 있어 지역에서 잘 찾아보면 동호회에 가입해 쉽게 배울 수 있습니다.

색소폰은 알토, 테너, 바리톤, 소프라노 등 4종으로 나뉘는데 소프라노는 섬세한 컨트롤, 테너는 많은 호흡과 체력이 필요합니다. 그중 ‘알토 색소폰’의 음역대가 자유롭고 모든 곡을 소화할 수 있어 입문자들이 애용하는 편입니다. 많이 생산되는 종류라 가격도 다른 색소폰보다 상대적으로 저렴합니다. 알토 색소폰은 입문용이라도 괜찮은 제품을 사려면 최소 100만 원에서 120만 원 정도의 비용이 듭니다.



아름다운 소리를 내는 바 이 올 린

바이올린은 가장 대중적인 현악기로 고음역대가 가능해 화려한 기교를 과시합니다. 활을 쓰는 게 중요하고, 정확한 음정과 왼쪽 손가락의 정확하고 정교한 사용이 연주를 좌우하는 악기입니다. 초보자가 음정을 정확하고 깨끗하게 내기 위해서는 악보의 박자를 늦추고 활을 많이 써서 좋은 소리를 내는 연습을 오래 해야 합니다. 초보자의 가장 큰 실수는 테크닉, 기교 연습에만 치중하며 많은 시



간을 보내다 중도 포기를 한다는 것입니다.
음 3개로 연주할 수 있는 동요 ‘비행기’ 같은
노래는 기초적인 연주만 배워도 가능하지만, 꾸준하게 하루에 30분 이상 시간을 정해 완주하고 싶은 곡을 연습한다면 조금 더 재미있게 바이올린을 배울 수 있습니다.

현악기는 따로 브랜드가 없어서 구입할 때 바이올린 전문가의 조언이 더욱 중요합니다. 바이올린은 자신에게 맞는 사이즈가 중요한데 성인은 보통 4/4 사이즈의 바이올린을 사용합니다. 바이올린은 목재의 종류, 등급, 건조 과정, 건조기간에 따라 울림과 내구성이 달라집니다. 악기 전문가는 입문자라면 비슷한 가격대의 바이올린을 두고 고민하는 것보다 품질 좋은 활을 선택하는 게 더 좋다고 합니다. 초반에는 활을 쓰는 법을 제대로 배우는 게 중요하기 때문입니다. 입문용은 50만 원 안팎에서 마련할 수 있는데 생각보다 수리할 일이 잦을 수 있기 때문에 애프터서비스가 되는 악기사를 알아보고 사는 걸 권합니다.



악기 입문자를 위한 유튜브

황용우/황선생 기타교실(youtube.com/HwangYongWoo)

기타 초보자의 튜닝법, 코드 등부터 500여 개가 넘는 노래의 기타 연주법 영상을 볼 수 있습니다.

저스트 드럼(youtube.com/JustDrum)

드럼 악보 보는 법, 자세, 기본 연습법 등 온라인으로 배울 수 있는 드럼 레슨 영상이 업로드 되어 있습니다.

장인영 색소폰 TV(youtube.com/장인영색소폰TV)

색소폰의 기초, 악보보기, 쉬운 곡 연주하기 등 초보 색소폰 연주자가 알아야 할 내용들이 많은 채널입니다.

엘렌위(youtube.com/EllenWie)

싱가포르에 거주 중인 바이올리니스트가 알려주는 바이올린 강의 영상으로, 초급용부터 중급용까지 다양한 영상이 정리되어 있습니다



취재·글 / 전진 객원기자

참고 도서 / <클래식 악기 이야기>, 이종운 지음, 2016, 느낌이있는책 펴냄



글로 전하는 나의 이야기

아동문학가이자 교육자였던 이오덕 작가는 글은 ‘짓는’ 것이 아니라 ‘쓰는’ 것이라고 했습니다. 지어내는 이야기가 아니라 자신이 경험하는 삶의 이야기를 써 나가라는 조언입니다. 코로나19 시기에 집에서 보내는 시간이 많아지면서 자신의 이야기를 차곡차곡 글로 쌓는 일에 재미를 느끼는 사람이 늘어났습니다. 하루를 기록해 모은 글을 자기만의 책으로 만들기도 합니다. 글을 쓰는 사람이 많아질수록 글을 잘 쓰는 방법도 궁금해집니다. 글을 잘 쓰는 사람에게는 어떤 노하우가 있을까요?





글 잘 쓰는 비법은 우선 ‘쓰기’

책 〈대통령의 글쓰기〉, 〈회장님의 글쓰기〉, 〈강원국의 글쓰기〉 등으로 잘 알려진 강원국 작가는 글쓰기는 ‘글감’이 중요하다고 말합니다. 그는 무엇을 쓸지 떠오르면 수시로 메모해 두어 글이 될 씨앗과 재료를 축적합니다. 그리고 모아 둔 메모를 바탕으로 SNS에 짤막한 글을 올리거나, 블로그에 정리해 올려 두었다가 글의 초벌 재료로 사용합니다. 어휘력과 문장력을 높이기 위해 사전을 곁에 두고 보는 습관을 들이기도 했습니다. 그는 책 〈나는 말하듯이 쓴다〉를 통해 “조금이라도 쓰고 살을 붙이고, 마구 써 본 후에는 살을 빼 보며 글을 계속 써 봐야 합니다. 글의 조립과 배열도 중요합니다”라고 조언합니다.

한편 이슬아 작가는 구독자에게 한 달 동안 매일 글을 보내주는 ‘일간 이슬아’ 프로젝트를 진행하며 많은 인기를 얻고 있습니다. 이슬아 작가는 한 강연을 통해 “좋은 글은 시각·청각·후각·촉각·미각이 살아 있는 글입니다”라고 말합니다. 작가는 타인의 눈으로 세상을 보는 연습을 꾸준히 하며, 무심히 지나치는 것들을 유심히 보고, 그것을 잘 기억해 두었다가 기록으로 마무리합니다. 글을 잘 쓰는 사람들이 무엇보다 강조하는 것은 ‘쓰기’입니다. 생각만 한다고 글이 나오지 않으니 무조건 쓰고 고쳐 나가라는 것입니다. 꾸준히 쓰다 보면 글은 점점 좋아지고, 방향을 찾게 될 것입니다.



매일 도전하는 글쓰기 클럽

온라인 글쓰기 유료 모임이나 미션으로 글을 써 보는 프로그램에 참여해 글쓰기 동기를 부여받는 것도 좋은 방법입니다. ‘미션캠프(missioncamp.kr)’에서는 ‘당신의 에세이를 한 권의 책으로 기록합니다’라는 에세이 캠프 프로그램을 매달 진행합니다. 프로그램을 신청하면 에세이 쓰는 법을 알려주는 온라인 강의를 들을 수 있고, 매일 주어지는 단어로 에세이를 쓰면 됩니다. 엄마, 영감 등 일상 단어가 문자와 이메일로 전달되면 하루 동안 에세이를 한 편 쓰고 정해 준 플랫폼에 공유합니다. 글쓰기를 80% 이상 완료한 참여자에게는 글을 모아 에세이집을 제작해 줍니다. 미션을 하면서 자연스럽게 글이 모여 한 권의 책으로 완성되는 것입니다.

‘밋미(nicetomeetme.kr)’에서는 매달 다양한 글쓰기 프로그램을 운영합니다. 모두 온라인 프로그램으로 ‘모닝 글쓰기와 운동하기’, ‘문장 수집과 생각일기’, ‘타이핑 필사와 글쓰기’ 등 원하는 방식과 주제로 참여할 수 있습니다. 각 프로그램마다 참여를 독려하고 이끌어 줄 ‘리추얼 메이커’가 있습니다. 서로 응원하고 이야기를 나누면서 하는 글쓰기로 함께 재미를 느낄 수 있습니다. ‘글 ego(egowriting.com)’에서는 6주 동안 책 쓰는 법을 배우면서 글을 쓰고 전문 작가에게 일대일 피드백을 받아서 최종 원고를 완성해 책을 출판할 수 있습니다. 기수별로 10명씩 모여 수업을 듣고 함께 글을 쓰고 모아서 책을 발간합니다. 함께 글을 쓰고 공동저자로 등록된 책이 나오기 때문에 큰 부담 없이 도전할 만한 글쓰기입니다.

쓰면 쌓이는 글쓰기 플랫폼

차곡차곡 글을 써서 어딘가에 남겨 두고 싶다면 온라인 플랫폼을 이용하는 것도 좋습니다. 블로그는 오랫동안 글쓰기에 좋은 플랫폼 역할을 해 왔고, 파워블로거가 쓴 글이 책으로 출간되는 기회를 얻기도 했습니다. 여기서 진화해 나타난 온라인 글쓰기 플랫폼이 ‘브런치(brunch.co.kr)’입니다.

2015년 등장한 브런치는 신청을 받아 심사 후에 작가로 승인하는 절차가 있습니다. 글의 주제, 글의 방향, 자기소개 등을 정리해 작가 등록을 신청합니다. 작가로 선정돼야 다른 사람들에게 글이 노출됩니다. 게시한 글을 바탕으로 자신만




의 ‘브런치북’도 발간할 수 있습니다. 브런치가 등장한 이후 인기 있는 ‘브런치 작가’들이 탄생했습니다. 매년 브런치에 올린 글로 참여할 수 있는 ‘브런치 출판 프로젝트’가 열리는데 예비 작가에게 좋은 기회가 되고 있습니다. 단 석 줄만 쓰면 되는 글쓰기 앱 ‘세줄 일기’도 있습니다. 글쓰기를 어떻게 시작해야 할지, 글 쓰는 게 두려운 사람들에게 가볍게 써 보기 좋은 플랫폼입니다. 사진을 올려 함께 기록할 수 있어 석 줄씩 꾸준히 쓰다가 오프라인으로 일기책을 만들어 소장할 수 있습니다.

그동안 써 내려간 글을 모아두었다면 전자출판을 해 보는 것도 추천합니다. 우선 한글이나 워드 파일로 작성한 원고를 PDF 파일 형식으로 바꿔 저장합니다. 그다음 무료 디자인사이트인 미리캔버스 등을 통해 책의 표지를 만듭니다. 이렇게 표지와 내지를 완성한 PDF를 크몽(kmong.com), 탈잉(taling.me), 유페이퍼(upaper.net) 등 오픈마켓에 직접 등록하면 판매를 대행해 줍니다. 직접 전자책을 편집하고 등록하기 어렵다면, 전자책을 자비로 출판할 수 있는 페스트북(festbook.co.kr), 스토리비전(storyvision.co.kr) 같은 곳에서 도움을 받는 것도 좋은 방법입니다. 원고와 내용을 보내면 전자책 형태인 ePub 파일로 제작된 후 서점 플랫폼까지 등록할 수 있습니다.







파란 성주호 위를 거닐다, ‘성주호 둘레길’

참외 산지로 유명한 경북 성주는 최근 여유 있게 나들이 하기 좋은 곳으로 주목받고 있습니다. 가야산국립공원, 포천계곡 등 유명 관광지가 많지만, 주민의 사랑을 듬뿍 받는 숨은 보물은 금수면에 위치한 독용산입니다. 독용산은 소백산맥의 주봉인 수도산 줄기로, 해발 955m에 위치한 정상부에는 독용산성이 있습니다. 영남 일대 최대 규모의 산성으로, 성주호를 한눈에 바라보기 좋습니다. 독용산성은 정확한 축성 시기는 알 수 없으나 가야시대에 쌓은 것으로 추측됩니다.

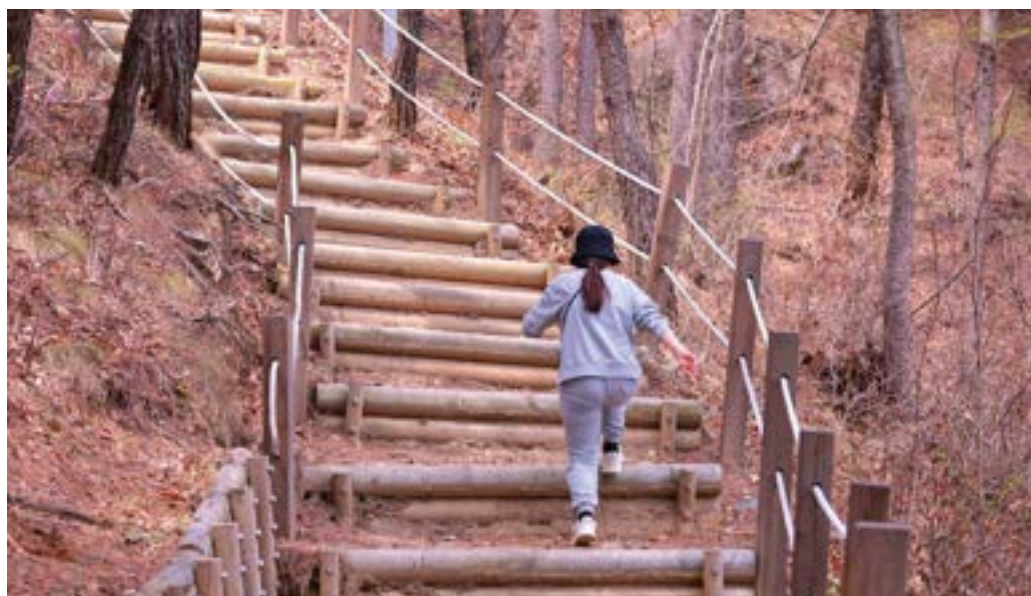
성주호와 독용산성의 수려한 경관을 모두 보기 좋은 트레킹 코스는 가야산 선비산수길 중 하나인 1코스 ‘성주호 둘레길’입니다. 성주호를 기점으로 원점 회귀할 수 있어 매력적이나, 산행을 시작하면 독용산까지 쉬지 않고 올라야 해서 만만치는 않습니다. 1코스는 전체가 23.9km인데, 독용산에 오르지 않고 성주호 둘레만 돌면 약 12km입니다. 이 길은 독용산 아랫자락과 아름다운 성주호가 어우러진 풍경이 참 예쁩니다.

아라월드에는 영화 트랜스포머의 ‘범블비’, ‘옵티머스프라임’ 등 로봇 모형과 어린이 전용 물놀이 시설이 있습니다. 여름이면 웨이크보드, 모터보트 등 수상레저를 즐기러 사람들이 모이는 곳이기도 합니다. 아라월드를 들머리로 잡고, 조금 위로 올라가면 성주호 둘레길 입구가 나타납니다.

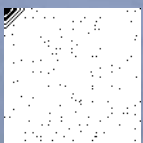
데크길과 흙길을 두루 누비는 1코스

벚나무가 양쪽으로 길게 늘어선 길을 걷다 보면 오른쪽에 고요한 성주호 풍경이 들어옵니다. 10여 분쯤 걷다 보면 봉두리 영모재永慕齋 건물에 다듭니다. 봉두리 영모재는 청주한씨 절제공파 19세손 한춘부와 그의 손자 한두남의 제사를 지내기 위해 건립한 사당입니다. 1925년에 건립됐지만 성주댐 건설로 수몰돼 1996년 현재 위치로 옮겨졌습니다. 영모재를 둘러보고 아래쪽에 있는 주차장 벤치에서 잠시 쉬면서 호수 풍경을 구경하는 것도 좋습니다. 텃새가 호수 주변을 날아다니는 모습이 보입니다.

영모재를 지난 이후부터는 흙길을 걷는 맛을 느낄 수 있습니다. 완만한 흙길을 잠시 걷노라면 오른쪽으로 부교가 보입니다. 부교길은 성주호의 매력에



성주호 둘레길





무흘구곡에서 즐기는 벚꽃캠핑

힘뻑 빠질 수 있는 코스입니다. 부교를 걷는 느낌은 색다릅니다. 물 위를 걷노라면 맑은 호수와 이름 모를 물고기 몇 마리가 눈에 띄니다. 2~3분 걸리는 길이지만, 호숫가의 풍경에 매료돼 걸음을 늦춰 천천히 걸어봅니다.

부교가 끝나고 나면 꽤 가파른 산길이 이어집니다. 5분 정도 끙끙거리며 올라가니 평탄한 숲길이 이어집니다. 개인적으로 가장 좋았던 길입니다. 흙길과 데크길이 어우러지고 곳곳에 연분홍 진달래가 피어 있어 지루하지 않습니다. 산길이 끝난 곳에서 이름 모를 노란 꽃을 마주하고나니, 이윽고 금수문화공원에 다다릅니다. 공원에는 캠핑장과 주차장이 있어 아웃도어 활동을 즐기는 사람들이 편리하게 이용할 수 있습니다. 공원 이후부터는 찾길 바로 옆을 걷는 코스여서 걷기를 생략했습니다. 봄을 맞아 흐드러지게 핀 벚꽃이 만들어 내는 성주호 풍경이 참 아름다웠습니다. 게다가 걷는 사람이 적어 한적하기 이를 데 없습니다.



무흘구곡 제3곡 배바위

600여년의 역사, 고택 산책

금수문화공원에서 약 25분 동안 차로 이동하면 무흘구곡이 나타납니다. 무흘구곡은 수륜면 신정리와 금수면 무학리에 걸쳐 있는 계곡입니다. 무흘구곡이란 이름은 한강 정구가 아름다운 절경 아홉 곳을 보고, 중국 남송 주자의 ‘무이구곡武夷九曲’에서 따왔습니다.

성주 지역은 제1곡에서 제9곡 중 제1곡인 봉비암부터 제5곡 사인암이 있습니다. 그중 제4곡 입암立巖은 30여 미터 높이의 바위가 솟아 있는 곳입니다. 바위 가운데 소나무가 자라고 있는데, 이곳에 학이 집을 짓고 살았다는 전설이 있어 소학봉巢鶴峰이라고도 부릅니다. 제3곡 배바위 앞에는 캠핑장이 있어서 캠핑을 하면서 풍경을 감상하기에 그만입니다. 특히 이곳은 큰 벚나무가 있어 벚꽃캠핑을 즐길 수 있는 곳으로, 알음알음 소문이 나고 있습니다. 벚꽃이 지더라도, 바로 앞 계곡의 경치가 기가 막히기 때문에 전혀 아쉽지 않습



니다. 배바위 인근으로 산책길이 잘 나 있어 캠핑하면서 한번 다녀와도 좋습니다.

한편 성주에는 느긋하게 전통가옥 사이를 거닐 수 있는 ‘한개마을’도 가볼 만합니다. 마을 앞에 백천百川과 이천伊川이 합류하는 큰 개울이 있다 하여 큰 나루라는 뜻의 ‘한개’라는 이름이 붙었습니다. 한개마을은 조선 세종조 때 진주목사를 지낸 이우가 처음 입향해 개척한 마을로 현재는 그 후손인 성산 이씨 집안이 모여 살고 있는 곳입니다. 600여 년의 역사를 인정받아 2007년 국가지정민속마을로 인정받았습니다. 골목길을 따라 걸으며 만나는 전통가옥의 토석담이 예스러운 정취를 더합니다.



한개마을

무엇을 먹을까?

신성식당(054-932-5087)

● 위치: 경북 성주군 금수면 가천로 710
‘보리밥+청국장(6,000원)’ 메뉴를 주문하면 신선한 나물과 밥을 된장에 비벼먹을 수 있도록 나옵니다. 여기서 빠질 수 없는 것이 부추로 신선한 부추를 씹는 맛이 아주 좋습니다. 두부만 따로 포장해 가는 사람이 있을 정도로 직접 만든 춘두부도 유명합니다.

파막창바이반하고(0507-1357-6522)

● 위치: 경북 성주군 성주읍 성주읍1길 8-12
귀촌한 청년들이 운영하는 막창 전문집입니다. 대구 경북 지역이 워낙 막창으로 유명하지만, 이곳은 파를 막창 가운데 넣어 깔끔한 맛을 내는 것으로 유명합니다.

카페 엘롱(054-931-8480)

● 위치: 경북 성주군 월항면 월항로 560
카페 엘롱은 젊은 청년들이 2018년 창업한 카페 겸 성주 참외 특산물 판매장입니다. 지역에서 생산된 참외를 소재로 참외마카롱, 참외빵을 비롯한 각종 디저트와 참외에이드, 참외요구르트 등 음료를 만들어 팝니다.

어디서 머물까?

독용산성자연휴양림(054-930-8401)

● 위치: 경북 성주군 금수면 사더래길 144
성주군에서 운영하는 독용산성 자연휴양림은 성주호를 한눈에 내려다볼 수 있는 곳에 있기 때문에 경관이 수려합니다. 휴양림의 숙소는 보통 다른 사람과 공간을 공유하는 휴양관과 개별 독채로 된 숲속의 집 두 곳이 있습니다. 이곳은 휴양관이 더 인기가 있습니다. 성주호를 한눈에 바라볼 수 있는 전망을 자랑하기 때문입니다. 그 가운데 버드나무실 전망이 가장 탁월합니다.

성주하늘목장(010-7923-1802)

● 위치: 경북 성주군 벽진면 달창길 28
벽진면의 성주하늘목장은 전체 4만여 평 목장 부지를 활용해 당일치기로 캠핑을 체험할 수 있는 곳입니다. 별도의 장비를 챙기지 않더라도 편안하게 바비큐를 즐길 수 있고, 텐트 대여료를 내고 지역 농부들이 생산한 농산물과 육류, 막걸리 등이 포함된 꾸러미 세트를 구매해 요리하며 즐길 수 있습니다.

무흘구곡

금수문화공원

부교

아자월드

봉두리 연모재

독용산성

한개마을

고장난 장난감에 생명을 똑딱!

하국환, 권영섭, 김성수, 이강렬, 이재원, 장희철, 이육상 님은 퇴직 전 공기업 간부, 과학고등학교 교사, 중학교 교장, 해군 원사 등 각자 다른 분야에서 일했습니다. 그러다 퇴임 후 고장 난 장난감을 무료로 고쳐주는 ‘똑딱 장난감 수리연구소’라는 봉사단체를 만들었습니다. 2015년 온라인 카페에서 장난감 수리 의뢰를 받기 시작한 이후 현재는 인천광역시 남구의 8평 남짓한 작업실에서 활동 중입니다. 7년째 할아버지가 손주를 생각하는 마음으로 재능기부를 합니다. 손때가 묻었지만 제 기능을 하지 못하는 고장 난 장난감이 이들의 손을 거치면 새롭게 태어납니다. 1년에 수리하는 장난감 만도 1만 개 이상입니다. 어떤 장난감이든 수리율 95%를 자랑합니다. 장난감을 똑딱 잘 고친다고 해서 ‘똑딱 박사’, ‘장난감 박사’로 불리며 부모 사이에서 인기입니다.

(왼쪽부터) 이육상, 장희철, 김성수, 하국환, 이강렬



은퇴 후 어떻게 연구소를 차리게 됐나요?

처음 아이디어를 낸 사람은 하국환 님입니다. 손자가 장난감을 갖고 놀다 고장 나는 것을 보고 고쳐주면 좋을 것 같았습니다. 시중에서 판매하는 장난감이 비싼 가격에 비해 보증기간이 너무 짧다는 사실도 알았습니다. 수리하지 못한 장난감이 비용뿐만 아니라 쓰레기로 버려지며 환경 문제도 일으키고 있었습니다. 장난감을 고쳐서 아이에게 되돌려주고 부모의 경제적 비용과 사회적 환경 문제도 덜어주고 싶었습니다.

인천에서 봉사활동하며 인연을 맺었던 지인들에게 이야기했더니 모두들 흔쾌히 허락했습니다. 모두 인천이 연고지이고 대부분이 학교 교사 출신이다 보니 알음알음 모이기 시작했습니다. 과학고등학교 교사 출신이 많아 기초적인 전기전자 지식이 있어, 이를 활용해 재능기부 형태로 아이들의 장난감을 고쳐주기로 의기투합했습니다.

주로 어떤 장난감을, 얼마나 수리하나요?

전동모빌, 뽀로로 인형, 장난감 피아노, 미니 자동차 등 유아 장난감 수리가 가장 많습니다. 주로 AS기간이 만료된 제품, 해외직구 제품이라 AS가 불가능한 제품 위주입니다. 수리 요청이 가장 많이 들어오는 장난감은 신생아가 3개월 정도 잠깐 사용하는 전동모빌입니다. 전국에서 택배로 몰려드는 고장 난 장난감이 하루 30~40개에



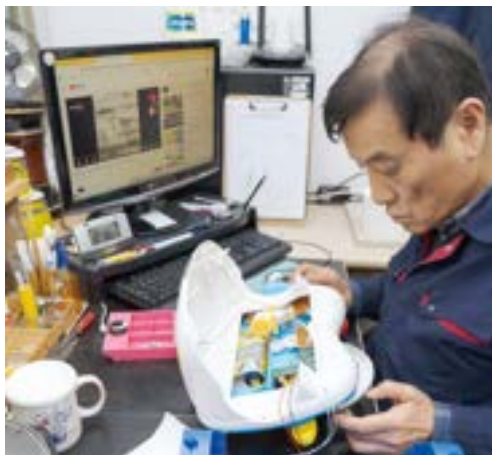
이릅니다.

한 번 이용해 본 부모가 주로 단골이 됩니다. 인터넷 ‘맘카페’ 등을 통해 입소문이 나면서 수리할 장난감 수가 늘고 있습니다. 그러다 보니 하루 평균 20~30개 장난감을 고칩니다. 수리하는 데 걸리는 시간은 30분~3시간까지 천차만별입니다.

고장난 장난감을 어떻게 의뢰받나요?

온라인 카페를 통해 수리 의뢰를 접수하고, 택배로 도착한 장난감을 고친 뒤 다시 아이들에게 돌려보내는 식입니다. 먼저 장난감 수리를 의뢰하려면 ‘똑딱 장난감 수리 연구소’ 카페에 가입 후 고장 난 장난감 사진, 증상을 적어 신청해야 합니다. 상태에 따라 고칠 수 있는 장난감이 있고 수리가 불가능한 장난감이 있기 때문입니다. 글을 보고 상의하면서 수리가 가능한지 판단합니다. ‘가능하다’는 댓글을 받고 나서 택배





면서 서로 머리를 맞대고 고민하게 됩니다. 장난감마다 고장의 증상과 원인이 천차만 별이기에 연구하지 않으면 고치지 못합니다. 고치다가 안 되면 집에 가서 생각하고 더 연구합니다. 저희가 ‘연구소’라는 명칭을 붙인 것도 이 때문입니다. 여기서 못 고치는 장난감은 다른 곳에서도 못 고친다는 것을 모토로 모르는 부분이 있으면 함께 상의하고 합작해서 수리합니다.

배로 상품을 보내면 됩니다. 왕복 택배비는 본인 부담입니다. 방문 의뢰도 가능하며 똑같이 카페에서 신청 후 방문할 수 있습니다. 또한 저렴한 가격으로 장난감을 대여해주는 ‘육아종합지원센터’의 ‘장난감 대여소 출장소’에 가서 무료 수리 활동을 펼치기도 합니다. 한 달에 서너 차례 전국 지자체나 외부 기관 주최 행사에 ‘출장 수리’를 나가 받는 참가비로 연구소를 운영하고 있습니다. 하지만 개인의 집을 일대일로 방문하는 출장 수리는 하지 않습니다.

장난감 고치는 일이 어렵지 않나요?

처음에는 시행착오도 있었습니다. 수리하려고 장난감을 분해하다가 다 부서져 새로운 장난감으로 교체해 준 적도 있습니다. 하지만 7년 가까이 수리를 하니 이제는 요령이 생겨 손쉽게 수리합니다. 최근 구조가 복잡한 장난감과 외국산 장난감이 많아지

꾸준히 할 수 있는 원동력은 무엇인가요?

저희 온라인 카페 후기를 보면 고쳐진 장난감을 받은 아이와 부모가 올린 감사와 응원의 글이 쏟아집니다. 고쳐준 장난감을 가지고 노는 아이 덕분에 잠깐 한숨을 돌린다는 엄마, 형편이 어려워 고장 난 장난감을 그대로 가지고 노는 손자가 눈에 밟혔는데 무료로 수리해 주니 감사해서 눈물이 난다는 할머니의 손편지 등입니다. 장난감을 고치다 보면 손을 다치는 일도 다반사입니다. 하지만 ‘고맙다’는 말 한마디면 힘들었던 것도 잊어버립니다.





또 요즘 아이들은 친구가 없어 장난감을 친구 삼아 놓습니다. 이 친구가 병났다고 버릴 순 없습니다. 이런 아이들의 친구를 고치고 살피준다는 생각을 하면 보람을 느낍니다. 이런 고마움과 보람이 장난감 수리를 결코 손에서 놓을 수 없게 만들고 지금까지 오게 했습니다.

후원금 일부를 좋은 일에 쓴다고 들었습니다.

장난감 수리비를 받지 않아 수익금이 없습니다. 그러다 보니 작업 공간인 사무실 운영이 넉넉지 않습니다. 때론 부품비까지 사재로 털어야 합니다. 고맙게도 무료 수리에 감사하는 마음이 담긴 소정의 후원금이 꾸준히 들어오고 있습니다. 카페를 통해 후원을 받고 있는데 저희에게 큰 힘이 됩니다. 이 후원금 일부는 소년소녀가장, 한부모가정, 장애인가정 등 취약계층 자녀들의

장학금에 사용하고 있습니다. 우리보다 더 어려운 이웃에게 나눔의 선순환이 되고자 합니다.

후배를 양성해 이어갈 계획이 있나요?

장난감 수리는 장난감 고장 염려 없이 마음껏 가지고 놀 수 있고, 재사용함으로써 친환경 경제활동에도 도움이 됩니다. 또 양육비 절감도 있어 우리 같은 봉사단체가 계속 남아 있어야 합니다. 그래서 무엇보다 후배 양성에 힘을 쏟고자 합니다. 은퇴자 중에서 우리와 함께 일을 할 수 있는 사람들을 발굴해 교육할 생각입니다. 그동안 축적된 우리의 장난감 수리 노하우를 전수해 ‘뚝딱 장난감 수리 연구소’의 맥을 이어가겠습니다. 더 많은 후배가 함께했으면 좋겠습니다.

취재·글/한민자 객원기자

촬영 / 이동훈 객원사진기자



코어 힘을 기르자

코어(Core)는 중심을 뜻하는 단어로, 몸의 중심인 허리를 강화하는 운동을 코어운동이라고 합니다. 복근, 기립근, 호흡근, 골반근육 등을 강화하면 기능적으로 허리 안정에 도움이 됩니다. 강하고 빠른 동작보다는 깊은 호흡과 함께 천천히 동작을 취하는 것이 좋습니다. 동작은 건강 상태나 체력 등에 맞춰 강도를 조절해 따라 합니다.



운동 동작을 유튜브 채널
영상으로 만나보세요.

브리지(3세트)



① 바닥에 누워 무릎을 구부립니다.



② 몸통을 들어 올려 어깨와 무릎까지 일직선을 유지합니다. 10초간 동작을 유지한 후 몸통을 천천히 내려놓습니다.

플랭크(3세트)

① 바닥에 엎드린 자세에서 팔꿈치로 상체를 지지합니다. 몸통을 들어 올려 어깨부터 발목까지 일직선을 만듭니다. 단, 자세를 유지하기 어려운 경우에는 무릎을 바닥에 고정해도 좋습니다.

② 10초간 동작을 유지한 후 몸통을 천천히 내려놓습니다.



사이드플랭크 (3세트)

- 1 옆으로 누운 자세에서 바닥에 닿은 팔꿈치로 상체를 지지합니다. 몸통을 들어 올려 어깨부터 발목까지 일직선을 만듭니다.
- 2 10초간 동작을 유지한 후 몸통을 천천히 내려놓습니다. 반대쪽도 동일하게 시행합니다.



버드독 (3세트)

- 1 손바닥과 무릎이 바닥으로 가는 네발 기기 자세를 취합니다. 오른팔과 왼쪽 다리를 뻗어 각 손과 발이 일직선이 되도록 합니다.
- 2 10초간 동작을 유지한 후 천천히 손발을 원위치로 내려놓습니다. 반대쪽도 동일하게 시행합니다.



바로 누워 척추 비틀기

- 1 시선이 천장을 향하도록 눕습니다. 무릎을 90도 각도로 구부리고, 팔은 몸의 양 옆에 둡니다. 숨을 들이쉬며 복부에 힘을 유지한 채 몸통을 우측으로 회전시켜 양 무릎을 우측으로 내립니다.
- 2 숨을 내쉬며 다시 원위치로 돌아옵니다. 반대쪽도 동일하게 시행합니다. 단, 자세를 유지하기 어려운 경우에는 한쪽 다리는 바닥에 내려두어도 좋습니다.



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

제철 봄나물은 못 참지!



미나리묵밥

재료(2인분)

밥 1.5공기, 도토리묵·청포묵 1/4모씩, 미나리 1/2줌, 오이 5cm, 볶음김치 2컵

육수 재료

대파 1대, 표고버섯 2~3개, 홍고추 1개, 다진 마늘 1작은 술, 국간장 1큰술, 소금 약간, 물(200mL) 4컵



1. 냄비에 육수 재료를 넣고 10분간 끓여 체에 내린 다음 차갑게 식힙니다.



2. 도토리묵과 청포묵, 오이는 채 썰고, 미나리는 5cm 길이로 썬다. 볶음김치는 송송 썬다.



3. 밥 위에 도토리묵과 청포묵, 미나리, 오이, 볶음김치를 올립니다.



4. 차갑게 식힌 육수를 붓습니다.



1. 두릅은 밑동을 잘라 깨끗이 씻은 후 반으로 가릅니다.



2. 튀김옷 재료를 섞어 되직하게 반죽합니다.



3. 두릅에 밀가루를 묻히고, 튀김옷을 입힙니다.



4. 달궈진 튀김유에 튀김옷을 입힌 두릅을 넣어 바삭하게 튀기고, 소금과 후춧가루를 곁들여냅니다.



두릅튀김

재료

두릅 200g(15개), 밀가루·튀김유 적당량, 구운 소금·후춧가루 약간씩

튀김옷 재료

튀김가루 1컵, 물 적당량

요리·푸드 스타일링 / 용동희 요리연구가
사진 / 우리 객원사진기자





허리부터 다리까지 찌릿! ‘허리디스크’

거북목·굽은 등, 잘못된 자세부터 바로잡아야

허리를 구부릴 수 있는 것은 여러 개의 뼈가 이어진 척추 덕분입니다. 그런데 뼈만 있으면 뼈끼리 맞닿아 생기는 마찰과 뼈가 받는 압력이 상당할 것입니다. 이를 해소하기 위해 뼈와 뼈 사이에 유연하고 말랑말랑한 디스크(추간판)라는 조직이 있습니다. 디스크가 제 위치에서 벗어나거나 찢어진 것을 허리 디스크(추간판탈출증)라고 합니다. 이 질환으로 병원을 찾은 사람이 한 해 약 200만 명이나 됩니다.

디스크는 노화가 진행될수록 수분이 줄어들고 유연성도 떨어지기 때문에 찢어지기 쉽습니다. 노화 외에 가장 큰 허리 디스크 원인은 생활습관입니다. 예컨대 머리를 앞으로 내미는 거북목 자세로 오래 살아온 사람은 척추의 완만한 곡선이 유지되지 않아 허리 디스크에 걸릴 가능성이 큼니다. 또 나이가 젊더라도 허리가 과도한 힘을 받으면 디스크가 버티지 못하고 제자리에서 벗어나거나 파열됩니다.

허리에 나쁜 습관을 찾아 개선해야

노화는 우리가 어찌 할 수 없더라도, 허리에 나쁜 습관은 얼마든지 바꿀 수 있습니다. 물론 평생 습관을 바꾸는 것이 쉽지는 않겠지만, 불가능한 일도 아닙니다. 예를 들어 의자에 앉을 때는 허리를 등받이에 대고 똑바로 앉는 자세에 신경을 쓰면 됩니다. 다리를 꼬거나 구부정한 자세는 디스크

에 부담을 주므로 의식적으로 노력해야 합니다. 모니터나 스마트폰을 볼 때도 거북목이 되지 않도록 머리를 최대한 당긴 자세를 유지합니다. 오래 앉을수록 자세가 흐트러지기 마련입니다. 따라서 책상에서 일하다가도 1시간마다 일어서서 스트레칭하면서 허리의 긴장을 푸는 것이 좋습니다. 걸을 때는 가슴과 허리를 펴고 턱을 당긴 자세를 유지하도록 합니다.

유재욱 원장(유재욱재활의학과의원)은 “나쁜 습관은 본인이 알기도 어렵고 설령 안다고 하더라도 고치기가 어렵습니다. 허리 디스크가 완치돼도 근본 원인을 바로잡지 않으면 재발하는 것은 시간문제입니다. 허리 디스크 환자를 수술했을 때 4년 안에 재수술할 확률이 25% 정도 됩니다. 이는 근본 원인을 제대로 찾아 치료하지 않았기 때문입니다. 허리 디스크는 그 자체를 치료하는 것도 중요하지만, 근본 원인을 찾아서 개선하는 것이 더 중요합니다”라고 강조합니다.

복부 둘레는 줄이고 근육은 키우고

허리 디스크의 또 다른 원인은 비만입니다. 특히 복부비만인 사람은 몸무게 중심이 앞으로 쏠려 척추에 더 많은 부담을 줍니다. 2015년 국내에서 진행한 체질량지수에 따른 척추 질환 발병률을 살펴본 연구에 따르면, 척추 질환 발병률이 저체중인 사람은

약 2.7%였지만 비만인 사람은 약 4%였습니다.

이가 없으면 잇몸으로 산다는 말이 있습니다. 노화로 디스크가 퇴행하더라도 허리와 배 근육을 발달시켜 놓으면 허리 디스크를 예방하거나 통증을 많이 줄일 수 있습니다. 디스크가 약해도 근육으로 버틸 수 있기 때문입니다. 예를 들어 바닥에 엎드린 상태에서 팔, 다리, 목을 들어주면 척추 양 옆에 있는 근육(기립근)을 강화할 수 있어 도움이 됩니다.

또 배 주변 근육을 튼튼히 하면 좋습니다. 우선 바닥에 등을 대고 누워 무릎을 굽힙니다. 양손으로 무릎을 잡고 천천히 가슴에 밀착되도록 당깁니다. 이 자세를 15초간 유지합니다. 이때 허리, 등, 어깨가 바닥

에서 뜨지 않도록 합니다. 이런 동작을 하루에 3번만 해도 복부 근육이 좋아져 허리 건강에 도움이 됩니다.

허리 디스크를 압박하는 원인

- 노화로 낮아진 골밀도와 디스크 자체의 퇴행
- 장시간 앉는 자세
- 의자에 비스듬히 기대는 자세
- 앉아서 다리를 꼬는 자세
- 구부정하게 걷는 자세
- 옆으로 또는 엎드려 자는 자세
- 무거운 물건을 반복해서 드는 경우
- 교통사고, 낙상 등 외상

약한 강도로 꾸준히 운동 실행

한 가지 기억할 점은 허리 디스크로 오는 요통이 심할 때는 운동을 피해야 한다는 것



입니다. 운동을 하더라도 허리에 무리가 되지 않는 한도에서 재활 운동을 해야 합니다. 디스크가 찢어졌는데도 허리 근육을 강화하려고 한다면 허리 디스크 증상은 오히려 악화되기 때문입니다.

흔히 복부 근육을 단련하기 위해 윗몸일으키기를 많이 시도하지만, 허리 반동으로 몸을 일으키면 척추에 충격이 누적되면서 디스크가 이탈될 수 있습니다. 윗몸일으키는 복근의 힘으로 몸을 일으켜야 합니다. 자신도 모르게 반동을 줄 수 있으므로, 평소 허리에 문제가 있는 사람은 윗몸일으키는 피하는 것이 좋습니다. 장한진 전문의(세란병원 신경외과장)는 “운동은 자기 신체 상태를 고려하는 것이 중요합니다. 허리 근육이 약하거나 허리 질환을 앓은 적이 있다면 무거운 것을 드는 운동과 과도하게 허리를 구부리는 운동은 피해야 합니다”라고 강조합니다.

한편 요즘 인터넷이나 유튜브 등에서 허리 건강에 좋은 운동을 쉽게 찾아볼 수 있는데, 이를 따라할 때는 강도와 자세를 꼭 신경써야 합니다. 자기 신체 상태를 고려하지 않고 과하게 운동하거나 잘못된 자세로 운동하면 오히려 허리 건강에 독이 되기 때문입니다. 운동 전에 스트레칭으로 몸의 긴장을 풀면 본 운동 때 부상을 방지할 수 있지만, 과한 스트레칭으로 다칠 수도 있습니다. 허리 건강을 위한 운동의 핵심은 강도

가 아니라 지속성입니다. 약한 강도로 오랜 기간 꾸준히 하는 운동이 허리 건강에 이롭습니다.

허리를 앞으로 굽히면 편안한 협착증

허리 디스크가 발병하면 어떤 증상이 생길까요? 허리 통증과 하지 방사통(다리 쪽으로 퍼지는 통증)이 대표적입니다. 요통은 허리를 중심으로 엉덩이까지 생기지만, 통증이 무릎, 종아리, 발가락까지 내려가기도 합니다. 이런 통증은 활동할 때 심하고, 누워서 쉬면 좀 괜찮아집니다. 그래서 허리 디스크 환자는 잘 움직이지 않으려고 합니다. 그 때문에 근육이 약해져 요통이 더 심해지는 악순환에 빠집니다. 더 큰 문제는 다리에 나타나는 저림이나 마비입니다. 허리 디스크가 주변 신경을 눌러서 나타나는 증상입니다.

그런데 허리에 통증이 생겼다고 모두 척추 디스크는 아닙니다. 허리 디스크와 같은 증상을 보이는 다른 질환이 많습니다. 40세 이하이거나, 자고 일어난 후 허리에 뻣뻣한 통증을 느끼거나, 계속 활동하면 통증이 사라지거나, 자다가 아파서 깨거나, 눈병(포도막염)이 생기면 강직성 척추염 등 다른 질환을 의심할 수 있습니다. 허리를 빼갇혀서 요통이 발생하기도 하는데, 이는 허리 부위 인대와 근육이 손상된 질환(급만성 염좌)입니다. 허리 디스크처럼 요통이 생기



지만 신경 손상은 없으므로 하지 방사통은 거의 없습니다.

또 중년 이후에 허리 통증이 나타나는 흔한 질환으로 척추관 협착증도 있습니다. 척추관 협착증이 있으면 허리를 펼 때 통증이 심해지고 굽히면 편해집니다. 그러나 허리 디스크가 있으면 허리를 숙일 때 통증이 생깁니다. 유재욱 원장은 “바닥에 등을 대고 바르게 누운 후 무릎이 구부러지지 않도록 신경 쓰면서 다리를 들어 올립니다. 정상적으로는 90도, 유연성이 떨어지는 사람도 70도 이상 다리를 올릴 수 있습니다. 이때 다리 당김이나 허리 통증이 있으면 허리 디스크를 의심할 수 있습니다. 협착증은 다리를 올려도 증상에 변화가 없는 경우가 많 습니다”라고 설명합니다.

무조건적인 디스크 수술은 불필요

이처럼 허리 통증을 유발하는 질환은 다양하므로 정확한 진단이 필요합니다. 특히 일상생활에 지장을 줄 정도로 허리 통증이 2주 이상 지속하거나 허리부터 다리까지 통증이 퍼지는 하지 방사통이 있는 경우라면 병원을 찾아야 합니다. 디스크 문제인지 아니면 척추 때문인지 확인해야 자신에게 맞는 치료법을 찾을 수 있습니다.

병원에서는 환자의 증상, 영상 검사 결과, 의사 소견 등을 종합해 허리 디스크를 확진합니다. 허리 디스크로 판정받으면 수

술을 받아야 하는 것이 아닌지 고민하기 마련입니다. 하지만 전문가들은 요통 때문에 수술을 결심하는 것은 선부르다고 말합니다. 실제로 보건복지부 자료를 분석한 결과, 병원이 수술 의료비를 청구한 건수가운데 약 13%는 전액 또는 일부가 삭감됐 습니다. 척추 수술 10건 가운데 1건은 정부가 불필요한 수술이라고 판단한 것입니다. 또 최근 서울대병원의 연구에 따르면 요통 개선에 수술과 비수술적 치료의 효과는 장기적으로 차이가 없습니다. 수술받은 환자와 비수술 치료를 받은 환자의 삶의 질도 비슷한 정도로 향상되었습니다.

그렇다고 허리가 아픈데도 참으며 저절로 낫기를 기다리면 안 됩니다. 디스크가 신경을 누르고 있다면 그 부위에 염증이 생기기 때문입니다. 이런 경우 항염증제만 투여해도 통증을 크게 줄일 수 있습니다. 즉, 초기 허리 디스크라면 약물(소염제, 근육이완제, 진통제 등) 투여, 보조기 착용, 물리치료, 주사치료 등 비수술적 치료를 먼저 시도해서 허리 통증을 해결합니다.

비수술 치료 이후 수술 검토해야

신경성형술, 디스크내성형술, 풍선성형술 같은 시술도 있습니다. 신경성형술이란 가느다란 관을 통해 약물을 주입하여 염증을 완화하고 유착된 신경을 풀어주는 시술입니다. 허리 디스크를 비롯해 척추관협



착증, 척추전방전위증 등에 광범위하게 적용하는 치료법입니다. 디스크내성형술은 지름 1mm 이내 주삿바늘을 디스크에 삽입한 후 저온 고주파를 쏘서 요통을 전달하는 신경을 차단하는 시술입니다. 나이가 젊고 허리 디스크가 심하지 않을 때 더 효과적인 것으로 알려져 있습니다.

풍선성형시술은 터진 디스크 부위에 풍선을 넣어 좁아진 신경을 넓히는 시술입니다. 장한진 전문의는 “허리 질환이라고 하면 수술을 떠올리며 지레 겁먹는 환자가 있습니다. 하지만 비수술적 치료로도 호전되는 경우가 많으므로 풍부한 임상 경험을 쌓은 의료진을 찾아 자신에게 맞는 치료법을 모색해 보기를 권합니다”라고 조언합니다.


비수술적 치료로도 차도가 없고 통증이 이어지거나 마비 증상이 지속되면 조금 더 큰 병원을 방문해 자신에게 필요한 치료법

을 찾으면 됩니다. 특히 디스크가 신경을 심하게 압박해 다리에 마비 증세가 생기는 등 반드시 수술이 필요한 경우도 있습니다. 성기능 장애나 배뇨 장애가 발생한 경우에도 수술적 치료를 생각해 볼 수 있습니다.

수술이 무섭다고 무조건 치료 자체를 피하는 것은 좋지 않습니다. 허리나 다리 통증은 더 심해지고 이에 따라 삶의 질도 나빠질 뿐입니다. 요즘은 피부를 절개하지 않고 구멍 몇 개만 뚫어 내시경과 수술기구를 넣는 내시경 수술도 있습니다. 절개 수술보다 조직 손상이 적어 회복 속도가 단축되기도 합니다. 수술이 꼭 필요한 치료법인 경우에도 2곳 이상의 병원을 찾아 상담해 보시길 권합니다. 수술 판단은 의사마다 다르며 환자에게 적합한 수술법도 찾아야 하기 때문입니다.

글 / 노진섭 시사저널 의학전문기자





불안한 경제에 재부상하는 ‘金테크’

연예계의 재테크 고수로 유명한 배우 전 원주는 출연료를 모아 1987년부터 주식을 사며 재테크를 시작했다고 합니다. 최근 한 방송을 통해 지금까지 모은 자산이 약 30억 원인데 그중 10억 원이 금금이라고 밝혔습니다. 유독 금을 좋아하는 이유를 “금은 아주 화끈합니다. 가지고 있으면 든든하죠. 더욱이 금은 절대 사라지지 않고 비석처럼 남아 있습니다”라고 말했습니다. 2022년에 1억 원이 생긴다면 어디에 투자할 거냐는 질문에도 거침없이 금을 살 것이라고 말했습니다.

금 투자에 다시 관심이 높아지고 있습니다. 재테크와 합쳐서 ‘금테크’라는 유행어도 만들어졌습니다. 금은 가장 전통적인 투자수단입니다. 암호화폐, NFT, 아트테크 등 개념조차 어려운 신종 투자수단이 범람하지만 자산가는 여전히 금을 가장 선호합니다.

인플레이션시대에 주목받는 실물자산

연일 계속해서 치솟는 물가에 직장인들은 1만 원 밑에서 점심식사를 찾을 수 없다고 하소연합니다. 서울 도심에서 짜장면 한 그릇 값은 8,000원까지 올라갔고, 냉면 값은 1만 5,000원짜리도 많습니다. 3월 국내 소비자물가 상승률이 10년 만에 4%대로 치솟았습니다. 미국도 물가상승률이 7%를 넘어서는 등 글로벌 주요 국가 대부분이 물가와 전쟁을 벌이고 있습니다. 코로나19 팬데믹 극복을 위해 돈을 엄청나게 풀어놓은 데다 러시아의 우크라이나 침공으로 국제유가와 원자재, 농산물 가격 등이 급등한 결과입니다.

물가, 즉 물건의 값이 급등한다는 얘기는 반대로 돈의 값이 급락한다는 뜻입니다. 요즘 같은 시대를 두고 미국 헤지펀드 브리지워터의 레이 달리오 회장은 ‘현금은 쓰레기’라는 극단적인 표현을 사용하기도 했습니다. 인플레이션 시대에는 부동산, 금 등 실물자산의 투자 매력이 높아집니다. 1970

년대 미국은 1960년대 엄청나게 뿌린 유동성에도 석유파동까지 겹치며 미국 물가가 급등하던 역사상 최악의 인플레이션 시기였습니다. 석유파동 때문에 경기 침체까지 겹쳐 ‘스태그플레이션’이 왔습니다.

발 빠른 투자자들은 이미 금으로 몰려

그 당시 미국의 금융자산(주식, 채권)과 실물자산(원자재, 금)으로 구분해 4가지 투자 대상의 수익률을 살펴보겠습니다. 먼저 스탠더드앤드푸어스(S&P)500지수의 명목 수익률은 해당 기간 연평균 0.8%를 보였습니다. 하지만 인플레이션을 감안한 실질 수익률은 -7.8%로 사실상 손해였습니다. 미국 국채는 명목 수익률이 7.4%로 주식보다는 양호했습니다. 하지만 이 역시 인플레이션을 감안한 실질 수익률은 -1.8%에 그치는 수준입니다. 하지만 실물자산은 달랐습니다. 우선 원자재는 블룸버그 원자재지수 기준으로 연평균 14.0% 올랐습니다. 인플레이션을 감안해도 4.2%의 수익률을 거뒀습니다. 금은 연평균 27.4% 상승해 실질 수익률이 16.5%에 달했습니다. 결국 인플레이션 시기에 금, 원자재 같은 실물자산은 양호한 투자성과를 거둔 셈입니다.

이미 발 빠른 투자자들은 현금을 금으로 바꾸는 모양새를 보입니다. 세계 최대 자산운용사인 블랙록(BlackRock)에 따르면 3월 전 세계 금 ETP(상장지수상품) 순 유입



액이 2월보다 5배 늘어난 113억 달러를 기록했습니다. 이전 최고치인 2020년 7월의 94억 달러를 넘어서는 규모입니다. 블랙록은 이를 두고 “정치적 위험이 고조되는 시기에 안식처로서, 또 인플레이션 헤지 수단으로서 금의 역사적 역할을 감안할 때 지난 달 유입액 급증은 놀라운 일이 아니다”라고 설명했습니다.

전통적인 투자법은 금반지나 골드바

금에 투자하기 전에 구체적인 투자 방법을 두고 고민이 필요합니다. 자신의 투자금액과 기간, 투자성향 등에 따라 알맞은 투자법을 골라야 하기 때문입니다. 우선 가장 전통적이고 일반적인 방법은 직접 금을 사서 보관하는 것입니다. 금은방에서 금반지나 금목걸이를 매입하거나 골드바를 매입하는 방법도 있습니다. 하지만 이 방법은 보관도 문제지만, 거래 비용이 만만치 않습니다. 은행, 한국금거래소, 홈쇼핑, 금은방 등에서 골드바를 구입할 수 있지만, 매수 때 10%의 부가세와 거래수수료 5~7%를 부담해야 하기 때문입니다. 즉, 골드바를 매입해서 최소 15%는 올라야 이익을 볼 수 있는 셈입니다. 골드바는 보관수단으로는 괜찮을지 몰라도 시세차익을 겨냥한 투자수단으로는 한계가 있습니다.

그 밖에 보다 간단하면서 저렴하게 금에 투자할 수 있는 간접 투자 방법이 있습니

다. 한국거래소(KRX)가 개설한 금시장에서 금 현물을 매수하는 것입니다. 주식시장과 비슷한 방식으로 금이 거래됩니다. 증권사에서 금 거래 전용 계좌를 개설해서 HTS나 MTS로 거래할 수 있습니다. 금 현물 거래의 가장 큰 장점은 양도소득세와 부가가치세가 면제된다는 것입니다. 매매수수료도 저렴한 편입니다. 1g 단위로 거래할 수 있으나 100g 이상이 되어야 실물로 인출할 수 있습니다. 인출 시에는 인출 비용과 부가가치세 10% 등이 발생합니다.

금 펀드 가격은 관련 기업 실적과 연결

두 번째는 금 통장을 개설하는 방법입니다. 일명 ‘골드뱅크’입니다. 은행에 금 통장을 만들면 금 시세와 환율에 맞춰 금을 매입해서 계좌에 적립하는 방식입니다. 이 또한 부가세가 없고, 수수료도 일반 금 거래보다는 훨씬 저렴한 편입니다. 하지만 매매차익이 발생할 경우 차익의 15.4%가 배당소득세로 부과됩니다. 5,000만 원 이하 통장에 적용되는 예금자보호법 적용이 금 통장에는 적용되지 않는다는 점도 기억해야 합니다. 수수료는 1.0%로 금 현물 투자보다는 다소 높은 편입니다.

세 번째는 금 펀드에 가입하는 방법입니다. 펀드란 투자자가 자금을 모아서 주식이나 대체자산에 대신 투자해 주는 간접투자 상품입니다. 금 펀드라고 해서 금에 간접투

자해 주는 상품으로 오해할 수 있는데, 금펀드는 금광업이나 귀금속 관련 기업의 주식에 투자하는 펀드입니다. 그 때문에 금값이 올랐다고 해서 해당 펀드의 수익률이 높아지는 것은 아닙니다. 금광 관련 기업의 실적, 환율 등의 영향을 받습니다.

마지막으로 금ETF는 펀드 형식이지만, 주식시장에서 거래되기 때문에 언제든지 매매가 가능하다는 것이 장점입니다. 특히 금ETF는 금 선물지수에 투자하기 때문에 금값 시세 변화와 ETF 가격이 비슷하게 움직입니다. 국내 주식시장에는 KODEX 골드선물, KINDEX 골드선물 레버리지 등이 있습니다. 수수료는 국내 ETF는 0.35~0.7%로 역시 저렴하지만 수익이 발생하면 15.4%의 배당소득세를 내야 합니다. 해외 ETF는 수수료가 대략 1%이며 배당소득세 대신 양도소득세 22%가 부과됩니다.

요약하면 가장 쉽고 확실한 금 투자 방법은 골드바 매입입니다. 다만 투자비용이 많이 드는 것이 단점이므로, 소액으로 시도하기에는 금 통장이 적절합니다. 세금과 수수료가 가장 적은 방법은 KRX를 통해 금 현물을 매입하는 방식이고, 주식처럼 편하게 매매를 하려면 금ETF도 노려볼 만합니다.

GOLD





공무원연금과 2021년 종합소득세 신고 알짜상식

2021년 6월 공무원으로 정년퇴직하고 그다음 달부터 퇴직연금을 받게 된 송○○ 씨는 현재 사업을 계획하고 있습니다. 본격적인 사업을 시작하기 전에 먼저 퇴직한 선배에게 조언을 구하다 2021년에 받았던 연금이 종합소득세 신고 대상인지 확인해 봤느냐는 말을 듣게 되었습니다. 퇴직 후 지금까지 연금 외에는 아무런 소득도 없었는데 왜 종합소득세 신고를 해야할까요? 지금부터 종합소득세에 대해 알아보겠습니다.

알짜 1. 같은 연도에 둘 이상의 소득이 발생했다면 종합소득세 신고 대상

종합소득이란 같은 과세연도에 발생한 **근로소득**, **사업소득**, **연금소득**, **기타소득**, **배당소득**, **이자소득**을 합산한 것을 말합니다. 사업소득에는 ‘부동산임대소득’이 포함되며, 연금소득에는 공무원연금이나 국민연금 같은 ‘공적연금소득’뿐만 아니라 개인이 금융기관을 선택하여 가입하고 받는 ‘사적연금소득’도 포함됩니다. 종합소득세 신고 대상 소득을 외우기 힘드신가요? 그렇다면 이렇게 외워 보세요. **근·사한 연·기를 배우자!**

알짜 2. 공무원연금 중 퇴직연금과 분할연금만 종합소득에 포함

모든 종류의 공무원연금소득이 종합소득에 포함되는 것은 아닙니다. 공무원연금 중 ‘유족연금’과 ‘장해연금’은 소득세법 제12조에 따라 비과세이므로 종합소득에 포함되지 않습니다.

알짜 3. 과세 대상 연금소득이 연간 350만 원 이하라면 종합소득에서 제외

‘퇴직연금’과 ‘분할연금’은 ‘과세 대상 연금소득’이 연간 350만 원을 초과하는 경우에만 다른 소득과 합산하여 종합소득세 신고를 해야 합니다. 소득세법 제 47조의2에 따라 과세 대상 연금소득을 전부 공제받을 수 있는 기준금액이 ‘연간 350만 원’이기 때문입니다. 만약 퇴직연금, 분할연금, 그 외 공적연금이나 사적 연금을 받고 있다면 각각의 과세 대상 연금소득을 합산하여 연간 350만 원 초과 여부를 확인해야 합니다. 다만 사적연금소득이 연간 1,200만 원 이하라면 분리 과세 선택이 가능합니다. 분리과세를 선택한 경우에는 종합소득에 포함되지 않습니다. 참고로 과세 대상 연금소득 금액별 공제액은 아래와 같습니다.

연금소득공제표(소득세법 제47조의2)

| 연간 과세 대상 연금액 | 공제액 |
|----------------------|--|
| 350만 원 이하 | 과세 대상 연금소득 전액 |
| 350만 원 초과 700만 원 이하 | 350만 원 + (과세 대상 연금소득 - 350만 원) × 40% |
| 700만 원 초과 1400만 원 이하 | 490만 원 + (과세 대상 연금소득 - 700만 원) × 20% |
| 1,400만 원 초과 | 630만 원 + (과세 대상 연금소득 - 1,400만 원) × 10% |

알짜 4. ‘과세 대상 연금소득’은공단 홈페이지에서 직접 확인

‘과세 대상 연금소득’은 「공단 홈페이지(www.geps.or.kr) → 로그인 → 내연금보기 → 연금정보 → 연금과세 → 연금소득 연말정산현황 → 조회연도 입력 후 조회」 순으로 선택한 다음 ‘과세대상연금액’을 확인하거나 공무원연금 콜센터(☎1588-4321)로 전화하여 확인할 수 있습니다.

알짜 5. 공직 퇴직 연도에 연금소득 발생 시 종합소득세 신고 대상 여부 확인

예를 들어 2021년 6월에 공직에서 퇴직하고 그다음 달인 7월부터 퇴직연금을 받았다면, 종합소득세 신고 대상이 될 수도 있습니다. 2021년 1월부터 6월까지의 근로소득이, 7월부터 12월까지의 연금소득이 발생했기 때문입니다. 앞서 나왔던 송○○ 씨가 바로 여기에 해당합니다. 공무원으로 퇴직하여 그해에 퇴직연



금을 받기 시작했다면 그해 동안 받았던 퇴직연금의 과세 대상 연금소득이 연간 350만 원 초과하는지 반드시 확인하기 바랍니다.

알짜 6. 근로소득 중 ‘일용직 근로소득’은 종합소득에서 제외

소득세법 제4조에서는 연금소득 외에 근로소득, 사업소득, 이자소득, 배당소득, 기타소득을 종합소득에 포함하고 있습니다. 그러므로 과세 대상 연금소득과 함께 근로소득이 있다면 종합소득세 신고 대상입니다. 다만 ‘일용직 근로소득’은 종합소득에 포함되지 않습니다.

알짜 7. 사업소득은 소득이 없거나 손해가 발생했더라도 종합소득세 신고 대상

사업소득도 마찬가지로 종합소득세 신고 대상입니다. 사업자등록을 했는데 소득이 없거나 손해가 발생했더라도 직접 장부로 증빙해서 종합소득세 신고를 해야 합니다.

알짜 8. 이자소득과 배당소득은 연간 합계액 2,000만 원까지만 종합소득에서 제외

이자소득과 배당소득이 있는 경우에는 비과세소득과 분리과세소득을 제외한 이자소득과 배당소득의 연간 합계액이 2,000만 원 이하라면 종합소득에 포함되지 않습니다. 만약 2,000만 원을 초과하면 종합소득에 포함됩니다.

알짜 9. 알쏭달쏭 기타소득의 정체

기타소득은 소득세법 제21조에 규정되어 있으며, 근로소득, 사업소득, 이자소득, 배당소득, 연금소득, 퇴직소득, 양도소득 외의 소득으로서 일시적이거나 불규칙적으로 발생하는 소득을 말합니다. 복권당첨금, 사례금, 강연료 등이 대표적인 예시입니다. 기타소득에 대한 과세표준 계산은 소득세법 제14조에 규정되어 있습니다. 복권당첨금 또는 이와 유사한 당첨금품 등은 강제적 분리과세이므로 종합소득에 포함되지 않습니다. 뇌물, 알선수재·배임수재로 받은 금품은 강제적 종합과세입니다. 그 외에 기타소득은 대부분 필요경비 공제 후 연간 300만 원 이하일 때 분리과세를 선택할 수 있습니다. 선택하지 않는다면 종합소득에 포함됩니다.

기타소득 과세표준 계산(소득세법 제14조)

| 구 분 | | 기타소득 종류 |
|----------|-----------|---|
| 종합 과세 | 강제적 합산 | · 알선수재 및 배임수재로 받는 금품 · 뇌물 |
| 분리 과세 | 강제적 분리 | · 승마투표권, 승자투표권, 체육진흥투표권 등의 구매자가 받는 환급금 · 복권 및 복권기금법 제2조에 규정된 복권의 당첨금 · 슬롯머신 등을 이용하는 행위에 참가하여 받는 당첨금품 · 서화·골동품의 양도로 발생하는 기타소득 · 연금 외 수령한 기타소득 ※ 예) 금융기관 연금계좌 해지 시 연금 외의 다른 형태로 수령 |
| | 선택적 분리 | · 강제적 분리과세와 종합과세 대상을 제외한 기타소득금액의 합계액이 300만 원 이하이면서 소득세가 원천징수된 경우 · 계약의 위약 또는 해약으로 인하여 받는 위약금·배상금으로 계약금이 위약금·배상금으로 대체되는 경우 · 종업원 등 또는 대학 교직원이 근로와 관계없거나 퇴직 후 지급받는 직무발 명보상금 |

알짜 10. 주택임대소득도 종합소득세 신고 대상

주택임대소득은 사업자등록 여부와 관계없이 소득세법 제19조 제1항에 따라 ‘부동산업에서 발생하는 사업소득’에 해당하므로 원칙적으로 종합소득세 신고 대상입니다. 다만 소득세법에서는 보유 주택의 수, 월세 또는 전세금이나 보증금의 합계액 등에 따라 비과세 또는 분리과세가 적용되어 종합소득에 포함되지 않기도 합니다. 이때 보유 주택의 수는 부부 합산으로 계산합니다.

1주택 보유자의 기준시가 9억 원 이하 국내 주택의 월세 또는 전세금이나 보증금은 비과세입니다. 2주택 보유자가 월세 없이 전세금이나 보증금만 받은 경우에도 비과세입니다. 3주택 이상 보유자도 월세 없이 전세금이나 보증금을 합산하여 3억 원 이하로 받았다면 비과세입니다.

또한 2주택 보유자의 연간 2,000만 원 이하 월세소득은 분리과세를 선택할 수 있습니다. 3주택 이상 보유자는 월세소득과 전세금 또는 보증금의 총금액이 3억 원을 초과한 부분을 월세로 환산한 다음 합산한 금액이 연간 2,000만 원 이하일 때는 분리과세를 선택할 수 있습니다. 3주택 보유 여부 판단 시 전용면적 40㎡ 이하나 기준시가 2억 원 이하의 소형주택은 주택 수에서 제외됩니다.



2021년 귀속 종합소득세 신고에서 제외되는 소득

| 소득종류 | 제외되는 소득 | |
|--------------------------|--|--|
| 사적 연금소득 | · 과세 대상 사적 연금소득의 합계액이 연간 1,200만 원 이하이고 분리과세를 선택한 경우 | |
| 근로소득 | · 일용직 근로소득인 경우 | |
| 이자·배당소득 | · 이자·배당소득의 합계액이 연간 2,000만 원(비과세소득, 분리과세소득 제외) 이하인 경우 | |
| 기타소득 | · 기타소득으로서 강제적 분리과세에 해당되거나 분리과세를 선택한 경우 ※ '알짜 9번' 표 참조 | |
| 주택임대소득 ※ 주택수는 부부합산 | 1주택 | · 월세, 전세금·보증금 소득 단, 기준시가 9억 원 초과 국내 주택이나 해외 주택 월세는 종합소득에 포함 |
| | 2주택 | · 월세소득이 연간 2,000만 원 이하이고 분리과세를 선택한 경우 ※ 전세금·보증금은 비과세 |
| | 3주택 이상 | · 월세 없이 전세금·보증금만 합계액이 3억 원 이하인 경우 · 전세금·보증금 없이 월세만 연간 2,000만 원 이하이고 분리과세를 선택한 경우 ※ 월세와 전세금·보증금을 같이 받은 경우에는 전세금·보증금 합계액 3억 원 초과분을 월세로 환산 후 합산하여 월세소득으로 계산 ※ 전용면적 40㎡ 이하나 기준시가 2억 원 이하의 소형주택은 주택 수에서 제외 |

알짜 11. 종합소득세 신고기간은 5월 1일부터 31일까지

종합소득세 신고기간은 매년 5월 1일부터 31일까지 주민등록지 관할세무서를 방문하거나, 국세청 홈택스(www.hometax.go.kr) 접속 또는 모바일 홈택스(손택스)를 내려받아 전자신고를 하면 됩니다. 신고기간 마지막 날이 토요일 또는 공휴일이면 그다음 날까지 신고 대상자가 사망한 경우에는 사망일이 속하는 달의 말일부터 6개월이 되는 날까지가 신고기간입니다. 국외 이전을 위해 출국하는 경우라면 출국일 전날까지 신고하면 됩니다.

알짜 12. 연금소득을 증빙할 수 있는 서류 발급 방법

과세 대상 연금소득이 연간 350만 원 이상이라서 공무원연금소득 증빙서류가 필요하다면 「국세청 홈택스(www.hometax.go.kr) → 로그인 → My 홈택스

→ 연말정산/지급명세서 → 지급명세서 등 제출내역」 순으로 선택한 다음 ‘지급명세서보기’에서 ‘연금소득지급명세서(=연금소득원천징수영수증)’의 ‘보기’를 선택합니다.

또한 공무원연금콜센터(1588-4321)로 전화하거나 「공단 홈페이지(www.geps.or.kr) → 내연금보기 → 로그인 → 연금정보 → 연금과세 → 연금소득원천징수영수증 출력」 순으로 선택한 다음 ‘귀속연도’란을 입력하고 ‘출력’을 눌러 발급받을 수도 있습니다.

과세 대상 연금소득 확인이나 연금소득에 대한 증빙서류 관련 문의사항은 언제든지 공무원연금콜센터(1588-4321)로 연락하기 바랍니다. 단, 종합소득세 신고와 관련한 보다 상세한 안내, 각종 세무 상담 등은 국세청 콜센터(국번 없이 126) 또는 주소지 관할 세무서로 문의 바랍니다.

글 / 홍보실 배인석

연금 OX퀴즈

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

지난 호 정답

1. 대통령이나 국회의원은 공무원연금법 적용 대상이 아니므로, 공무원연금법상 퇴직연금을 받을 수 없습니다. (O)
2. 공무원연금은 타인의 예금계좌를 이용하여 지급받을 수 있습니다. (X)

응모 마감일은 5월 19일입니다. 응모 방법은 80쪽에서 안내합니다. 당첨된 독자들에게는 모바일문화상품권 1만 원을 선물로 드립니다.



제로웨이스트의 시작! 버리기

제로웨이스트를 실천하기 위해선 꼭 필요한 물건만 구매하고, 물건이 소용을 다할 때까지 써야합니다. 불필요한 쓰레기가 나오지 않도록 말이죠. 이는 어쩌면 불필요한 물건에 대한 소유욕을 내려놓고 삶에 필요한 최소한의 물건만 갖추는 삶인 ‘미니멀라이프’를 실천하는 것과 같습니다. 계절이 바뀌면서 옷장을 정리할 시기에 맞춰, 이번 호에서는 옷장 정리 방법을 소개합니다.

1일 1개 버리기 실천

우선 물건이 어디에 얼마나 있는지 파악하는 것이 가장 중요합니다. 다음으로 그 물건의 사용 빈도, 물건 사용 기한, 중요도를 체크해 버릴 물건을 결정합니다. 오랫동안 입지 않은 옷, 늘어난 양말, 옷장 깊숙이 자리 잡고 공간만 차지하고 있는 티셔츠 등은 과감히 버리는 게 좋습니다.

‘1일 1개 버리기’를 실천하는 것도 좋은 방법입니다. 꾸준히 정리를 하더라도 매일

매일 버릴 것이 나오기 마련입니다. 예를 들면 매일 신는 신발도 항상 제자리에 놓고 뒤축이 닳았는지 체크합니다. 오랫동안 신지 않은 신발은 제대로 관리가 되고 있는지 확인하고, 색이 바래거나 찢어진 것은 버립니다. 이처럼 정리 정돈된 깔끔한 집 상태를 유지하려면 조금씩 재확인하며 물건을 줄이는 습관이 필요합니다.

버리기 망설여지는 옷에는 포스트잇을 붙입니다. 추억이 깃든 옷은 버리기 어려운 경우도 많습니다. 그래서 그대로 넣어두면 나중에 옷 정리를 할 때도 바로 결정하지 못하고 계속 보관하게 됩니다. 그런 옷에



는 ‘올해 한 번도 안 입을. 내년에 생각하자’라고 쓴 포스트잇을 붙여서 보관합니다. 그러면 ‘웬지 처분할 수 없는 옷’에서 ‘차분히 처분 여부를 생각해 볼 옷’으로 생각이 바뀌고 다음에 꺼냈을 때 결단을 내리기가 더 쉬워질 것입니다.

넣어 두지 말고 꺼내놓기

매일 입는 옷은 걸어서 수납합니다. 개는 것보다 넣고 꺼내 입기가 훨씬 더 빠릅니다. 무엇이 어디에 있는지 한눈에 찾기 쉬워서 옷을 고를 때도 편리합니다. 걸어 둔 옷은 접은 자국도 남지 않습니다. 옷걸이는 얇고 미끄러지지 않는 옷걸이로 통일하는 게 좋습니다. 보기에도 깔끔하고 완만한 곡선 옷걸이에 걸어두면 니트의 어깨 부분도 튀어나오지 않습니다. 다른 계절 의류는 자그마한 트렁크에 담아 넣어둡니다. 계절 별로 미리 분류해 두면 계절이 바뀌어도 옷 정리가 간단해집니다.

신발도 그 시기에 신는 것만 신발장에 수납하고 다른 계절의 신발은 다른 상자에 하나씩 담아 보관합니다. 상자에 어떤 신발인지 적어두면 더 편리하게 관리할 수 있습니다. 신발장의 남은 공간에는 선반 일부를 철거하고 봉을 설치하여 우산을 걸어서 수납하면 우산꽃이가 필요 없습니다.

모자나 가방류도 옷장에 걸어두면 공간 활용도도 높아지고 늘 눈에 띄기 때문에 비

슷한 물건을 여러 개 사는 것을 막을 수 있습니다. 양말은 칸막이 케이스에 수납합니다. 양말은 가격이 만만해서 많이 사기 쉽지만 ‘칸막이에 넣을 만큼만’ 두면 충동구매를 피할 수 있고 오래되어 낡은 것은 금방 버리면 됩니다.

버리는 대신 기부해 볼까?

더는 사용하지 않을 것 같지만 멀쩡해서 버리기엔 아까운 물건을 기부할 수 있는 곳을 소개합니다. 우리 집에서는 조용히 잠든 물건이지만 꼭 필요한 사람도 있기에 기부해 보세요.

굿윌스토어

옷, 잡화, 장난감 등 다양한 품목을 기부할 수 있습니다. 기증 센터에 방문해 직접 기증하거나, 전화나 온라인으로 방문 수거 또는 택배신청을 예약하면 됩니다. 자세한 접수절차는 굿윌스토어 홈페이지(goodwillstore.org)를 참고하세요.

옷캔

안 입을 옷을 국내외 소외계층에게 지원할 수 있습니다. 옷캔 홈페이지(otcan.org)에서 신청서를 작성한 후 물품을 발송하면 됩니다.

글 / 홍보실 조경민
참고 도서 / 〈미니멀라이프 물건 관리와 정리법〉,
주부의벗사 지음, 2019, 즐거운상상 펴냄



#갓생 #점메추 #쩍쩍박사 #웃수저

MZ세대 언어 탐구생활

방송을 보다 보면 가끔 이해할 수 없는 단어가 등장합니다. MZ세대는 다양한 콘텐츠를 소비하고 제작하며 빠르게 트렌드를 만들어 갑니다. 그 덕분에 그들이 사용하는 언어는 무한 확장합니다. MZ세대를 일부라도 이해하고 가까워지는 데 도움이 될 만한 언어탐구생활을 준비했습니다.



[갓생]

신을 의미하는 ‘God’과 ‘인생’의 합성어로, 성실하고 부지런한 삶을 의미합니다. 자신이 세워둔 규칙을 실천해 나갈 때 ‘갓생 산다’라고 표현합니다.

[오히려 좋아]

요즘 MZ세대 사이에서 긍정의 힘을 부르는 주문처럼 쓰이는 신조어입니다. 게임 방송 스트리머가 게임이 어렵게 풀릴 때 긍정적인 반전을 바라며 사용하면서 퍼지기 시작했습니다. 생각한 대로 일이 전개되지 않았을 때 우울해하거나 좌절하는 대신 지금 상황을 오히려 좋게 받아들이자는 의미로 쓰입니다.

[점메추]

점심 메뉴 추천의 줄임말입니다. 저녁 메뉴를 추천할 때는 ‘저메추’를 사용합니다. 메뉴 추천이 필요할 때 “점메추 부탁해~”라고 말하면 됩니다.

[조삼모사]

주변에 시험을 치는 사람에게 ‘잘 보고 모르는 건 잘 찍어!’라고 응원할 일이 있다면, ‘조삼모사’를 외쳐 보세요. ‘조금 모르면 3번, 완전 모르면 4번’입니다.

[찹찹박사]

맛있는 음식 조합을 잘 알고 있거나 음식·맛집 등에 일가견이 있는 사람을 가리키는 말입니다. 이런 사람들에게 ‘가방 끈이 너무 길어 걸려서 넘어질 지경이다’라고 농담을 건네기도 합니다.

[찜죽따]

추운 날씨에도 아이스 음료를 고집하는 사람을 ‘얼죽아(얼어 죽어도 아이스 아메리카노)’라고 합니다. ‘찌죽따’는 반대로 여름에 쓸 만한 신조어입니다. 찜죽어도 따뜻한 물로 샤워하기의 줄임말이기 때문입니다. 무더운 날씨에도 따뜻한 물로 샤워하는 것을 고집하는 사람들을 ‘찌죽따’라고 하면 됩니다.

[깟잎 논쟁]

노사연, 이무송 부부가 방송에서 깟잎지 이야기를 하며 발생한 논쟁입니다. 배우자 또는 애인이 있는 자리에서 다른 이성이 깟잎지를 잘 떼지 못하는 상황이 발생했을 때 어떻게 행동할지 ‘화낼 일이다’, ‘사소한 매너이다’로 의견이 갈립니다. MZ세대를 만나면 화제의 깟잎 논쟁을 어떻게 생각하는지 운을 띄워 보세요.

[웃수저]

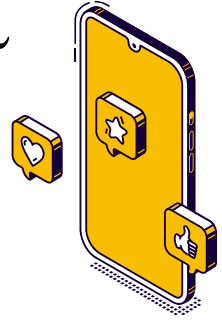
집안, 부모 재산에 따라 수저(계급)가 나뉜다며 ‘금수저’, ‘흙수저’ 등의 단어가 생겨났습니다. ‘웃수저’는 팍팍한 사회에서 생겨난 신조어는 아닙니다. 남을 웃기는 재능을 타고나서 주변에 늘 웃음을 주는 존재를 말합니다.

글 / 홍보실 권경희



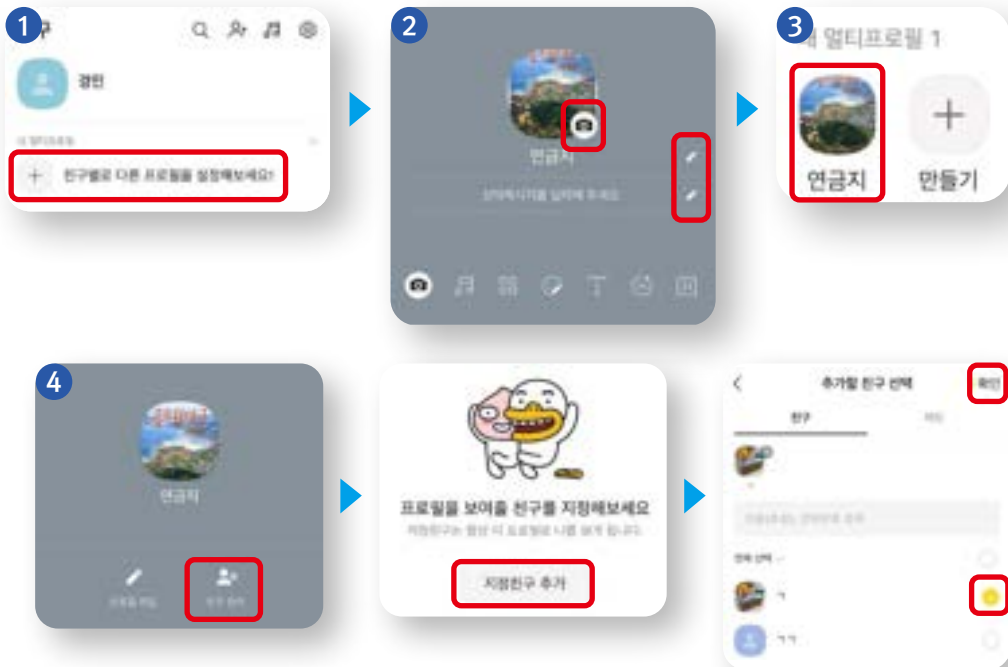
그때 중요한 카톡 어디있더라~

매일매일 당연하게 사용하는 카카오톡이지만 새로운 기능이 자주 생기면서 낯설게 느껴질 때도 있습니다. 메시지를 보내는 기능 뿐만 아니라 다양한 곳에 숨어 있는 **새기능** 몇 가지를 소개합니다. 카카오톡 앱은 플레이스토어(또는 앱스토어)에서 다운받을 수 있습니다.



1. 멀티프로필 설정

프로필을 여러개 설정하여 친구별로 카카오톡 프로필을 달리 보이게 설정하는 기능입니다.



- 1 카카오톡을 실행하여 내 멀티프로필 '+'을 선택합니다.
- 2 '카메라' 모양을 눌러 원하는 프로필사진을 설정하고 '펜' 모양을 눌러서 이름과 상태메시지 등을 수정한 후 '완료'를 선택 합니다.
- 3 내 멀티프로필 목록에서 원하는 프로필을 선택합니다.
- 4 친구관리)지정친구 추가)원하는 친구 체크)확인 순으로 선택합니다.

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



2. 카카오톡 캘린더

채팅방에 있는 멤버들끼리 공통의 일정을 공유할 수 있는 기능입니다. 약속 시간이 다가오면 알람을 주는 기능도 있기 때문에 더욱 편리합니다.



- 1 채팅창에서 하단의 '+' 모양을 누르고 '캘린더'를 선택합니다.
- 2 원하는 약속 제목, 시작 및 종료 일시를 선택하고 '보내기'를 누르면 일정이 공유됩니다.

3. 공감하기

카톡 메시지로 간단한 내용을 주고 받고 답장하기는 애매할 때 상대가 보낸 메시지에 '좋아요'처럼 공감하기를 할 수 있는 기능입니다. '공감하기'로 상대방에게 표현해보세요.



- 1 '말풍선'을 1~2초간 길게 누르면 이모티콘 등이 나타납니다.
- 2 원하는 이모티콘을 선택하면 채팅창에 공감이 표시됩니다.

4. 책갈피 설정

단체 채팅방에서 유용하게 사용되는 기능입니다. 사람이 많은 채팅방에서 내용을 다 못 읽을 때, 나중에 자세히 보고 싶을 때 책갈피를 설정해두면 내용을 빠짐없이 다 읽을 수 있는 편리함이 있습니다.



- 1 '공감하기' 기능처럼 책갈피로 설정하고자 하는 '말풍선'을 꾸~욱 누릅니다. '책갈피 설정'을 선택하면 책갈피가 설정됩니다.
- 2 책갈피가 설정된 말풍선을 다시 꾸~욱 누르면 책갈피를 해제할 수 있습니다.

※ 채팅창 우측 하단의 '책갈피 모양'을 누르면 책갈피 해 놓은 말풍선을 바로 확인할 수 있습니다.

글 / 홍보실 조경민



독자의 출간 소식

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

비매품 문의 : book@geps.or.kr

멀지 않은 어느 토요일 오후

이상문_충북 청주시

무지개도서관의 녹음 내레이션,
결혼 주례, 귀여운 손자의 모습 등
추억 속의 그리움을 담은 두 번째
시집이다. 비매품

낙시 어보

김관식_서울 양천구

은퇴 후 고향에 내려와 낙시를 취
미로 한 것이 글감이 되었다. 물고
기가 낙시에 걸려 파닥거릴 때의
짜릿함, 처음으로 거대 잉어를 잡
는 재미 등 저자의 낙시 이야기가
고스란히 담겨 있다.

1만 원 / 명성서림

나는 복 많은 사람

박완규_경북 경주시

등단 15년 만에 각종 문예지에 발
표한 글을 모아 엮은 첫 자전적 수
필집이다. 저자의 삶과 애환이 녹
아 있다. 비매품

광화문 글판에 걸어도 좋으리

방우달_강원 춘천시

교보생명 광화문 글판에 걸어도
좋을 '방우달 처세사'의 아포리즘
이 농축된 100편의 짧은 명언집이
다. 6,300원 / 퍼플

흐르지 않는 시간을 찾아서

오정숙_대구 수성구

20년 가까이 양로원, 주야간보호
센터 등 노인 돌봄 현장을 경험한
사회복지사가 여러 사례에 녹아
있는 노인 문제를 공유하고 적절
한 대처를 고민하는 책이다.

1만 5,000원 / 아마디아

스토리텔링작가되기

송명호_서울 구로구

스토리가 사업이 되는 시대에 내
주변의 소소한 것들을 스토리텔링
하여 작가가 되는 재미를 알려주
는 책이다. 5,000원 / 유페이퍼

나무는 흐른다

이일배_경북 문경시

퇴임 후 산중 은거 생활을 통해 나
무와 산을 주제로 인간의 순수한
본성을 찾고자 하는 사색과 체험
을 엮은 수필집이다.

1만 5,000원 / 소소담담

뿌리의 계단

김원홍_서울 성동구

주변의 사소한 대상에게 자아를
얹혀놓고 나를 재발견하는 뜻밖의
여정을 그려 나가는 시집이다.

1만 원 / 문학바탕

아름다운 동행

김형록_전북 전주시

석양은 아름답기 그지없지만, 황
혼은, 태양은 이미 사라져 버리고
하늘에는 노을만 깔려 쓸쓸한 여
운과 공백이 있을 뿐이라며, 75년
의 세월을 뒤돌아보며 발간한 수
필집이다.

1만 5,000원 / 신아출판사

고사성어로 배우는 초등논술

김종용_전북 전주시

고사성어를 활용하여 문장 만들
기, 비판하기, 나의 생각 표현하기
등을 통해 논술 능력 향상을 돕는
책이다.

1만 5,000원 / 바른책

전세중 논문집

전세중_서울 송파구

저자가 그동안 발표한 글을 모아
서 정리한 책이다. 논문집은 모두
6편으로 소방행정 논문 3편과 독
립운동 관련 논문이 3편으로 구성
되어 있다.

2만 원 / 북스맨

화지파록華池派錄

정평모_전북 전주시

정사와 야사, 실록을 인용하여 소
설처럼 엮어 가며 우리나라 역사
를 배경으로 동래 정씨 조상들의
활동을 엮은 한글판 족보이다.

비매품

거북이 삼형제

유응교_전북 전주시

어린이들이 동시조를 가까이 하며
명랑하고 쾌활하게 생활하기를 바
라는 마음을 담아 일기 쓰기 등 다
양한 주제로 엮은 동시집이다.

1만 원 / 신아출판사

바다로 열린 나라 국토상생론

김연빈_경기 성남시

빈발하는 극단 기상, 저출산·고령
화 사회, 수도권에 집중된 시대의
새로운 국토 형성과 지방소멸 억
제, 지자체의 생존과 상생 전략을
다루고 있는 책의 번역본이다.

2만 원 / 귀거래사

종실에 내려오는 탐라왕조실록

양인_전남 영암군

한국 역사 기록에는 거의 없는 제
주의 독립국가 이야기이다. 저자가
어릴 때부터 선조에게서 들어왔던
이야기와 자료를 모아 묻혀 있던
탐라왕국 이야기를 엮은 책이다.

비매품

내일을 위한 노동법

소용_부산 북구

우리나라 노동법의 현황과 바람직
한 방안, 구성원들이 겪는 고충 등
을 살펴보고 보다 원만하고 성숙한
노사관계를 추구하는 내용이 담긴
책이다. 1만 5,000원 / 하움출판사

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

{ 이달의 연금지 추천도서 키워드, ‘인생’ }



《우리는 모두 각자의 별에서 빛난다》

이광형 지음, 2022, 인플루엔셜
퍼냄

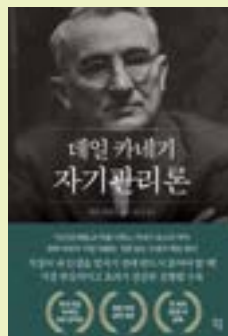
밤하늘의 별은 저만의 독특한 빛
이 있듯이 우리도 나만의 꿈을
찾아야 한다. 저자의 인생철학은
삶의 지향점을 잡지 못하는 젊은
이에게 방향을 알려주는 것은 물
론이고 인생의 변곡점에서 방향
하는 장년층에게도 유용한 지침
을 제시한다.



《결단의 힘》

고도 토키오 지음, 2022, 아이템
하우스 퍼냄

코로나19라는 예측불허의 불안
한 각자도생의 시대를 살아가는
현대인에게 꼭 필요한 마인드는
‘자기주도적으로 결단하는 생활
철학’이다. 저자는 “스스로 결정
하지 않으면 남이 결정한다”라고
말하며 혼자서 결정 내리는 힘의
중요성을 전한다.



《데일 카네기 자기관리론》

데일 카네기 지음, 2021, 현대지
성 퍼냄

“개미구멍 하나가 큰 제방 독을
무너뜨린다”라는 속담처럼 사소
한 걱정에도 쉽게 흔들리는 사람이
수두룩하다. 각계각층의 명사와
평범한 이웃의 생생한 사례와 함
께 무기력한 일상을 깨울 카네기
의 조언이 고스란히 담겨 있다.

글·정리 / 홍보실 조경민



몽글몽글 나의 꿈

텃밭 가꾸기

김준호 님_서울 양천구

퇴직 후에 시골에서 농사지으며 생활하고 싶었는데 요즘 그 꿈이 이루어졌습니다. 매일 아침 텃밭에 가서 새싹이 나와 쑥쑥 잘 자라는 것을 볼 때가 가장 행복합니다. '오늘은 얼마나 자랐을까? 여름이면 호박, 토마토, 옥수수를 따다 먹어야지.' 내가 손수 기른 것을 손주들에게 주는 재미가 쏠쏠합니다.

몸치에서 라인댄서로

장현숙 님_광주 북구

어렸을 때부터 간호사, 변호사, 시인... 많은 꿈을 꾸었습니다. 그중 멀게만 느껴졌던 꿈인 라인댄서를 하게 되었습니다. 안경이 떨어지고 옆 사람과 부딪히고 몸치, 박치라 날마다 시련의 연속이었습니다. 하지만 음악은 너무나 흥겹고 신났습니다. 열심히 연습하여 드디어 맨 앞줄에서 자신 있게 추게 되어 너무나도 기쁩니다.

행복한 수필가

노태수 님_대구 북구

글쓰기를 좋아해 방송사, 신문에 글을 두고 있습니다. 일상의 소소한 내용의 글을 쓰다 보면 소심했던 마음이 눈 녹듯 녹으며 새로운 나를 발견하는 시간이 되기도 합니다. 수필가, 시인이 되고 싶은 꿈이 있었지만 지금은 이대로 만족합니다. 글을 쓸 때 행복하니 꿈이 이루어진 거라고 믿기 때문입니다.

산티아고 자유여행

이상미_부산 해운대구

‘왕초보여행 스페인어 문화탐방’ 상반기 평생학습 프로그램 수강생 모집 안내장을 받았을 때 두근거리고 설렘했습니다. 자유여행이 꿈인 나에게 온 최고의 기회였습니다. 용기를 내어 신청했고 이제 금요일마다 도서관에 갑니다. 그리고 꿈을 꿈니다. 산티아고 길을 걷고 있을 내 모습을 말입니다.

30대 청춘으로 돌아가기

이상현 님_부산 영도구

타임머신을 타고 30대의 청춘 시절로 돌아가고 싶습니다. 청년이 되면 미리 노후 대비, 건강 관리를 할 것입니다. 그와 동시에 시간과 돈을 절약하며 알뜰살뜰 보람 있는 나날을 보내고 싶습니다. 옆에서 아내가 1%도 이루어지지 않을 꿈이기에 탈락이라고 하네요.

맛있는 간식 실컷 먹기

최성희_전남 목포시

어린 시절엔 특별한 날에나 빵이나 과자, 라면 등 맛있는 간식을 먹을 수 있었습니다. 그것도 가족이 많아 내 몫은 별로 없어 서러웠습니다. ‘커서 돈을 벌면 간식을 원 없이 실컷 사 먹어야지’ 하고 꿈꿨는데 직장생활을 하며 그 꿈을 이뤘습니다. 소소하지만 내가 원할 때 마음껏 맛있는 간식을 먹을 수 있어 참 행복합니다.

나만의 강변 음악회

허숙희 님_경기 수원시

저는 하모니카를 배우기로 마음먹고 트로트와 동요 각 100곡을 익히기 위해 열심히 독학 중입니다. 제 꿈은 아름다운 섬진강변 고향마을에서 마을 어르신들과 사랑하는 가족, 친구, 제자들을 초대하여 ‘강변음악회’를 여는 것입니다. 오늘도 그날을 위하여 열심히 하모니카를 불고 있습니다. 꿈이 이루어질 그날을 위하여~, 파이팅!

다음 호 주제는 ‘아무튼 청렴!’입니다. 6월 1일 지방선거가 코앞입니다. 투표권을 가진 모든 국민이 투표권을 행사해 청렴한 대한민국이 되는 데 기여해야 합니다. 여러분이 생각하는 청렴이란 무엇인가요? ‘청렴(염)’ 이행시를 지어 보내 주세요. 청렴과 관련한 내용이 아니라도 좋습니다. 참신하고 재밌는 이행시를 글로 적어 보내 주세요. 응모 마감일은 5월 19일입니다. 자세한 응모 방법은 80쪽에서 안내합니다. 원고가 게재된 독자들에게는 모바일 문화상품권 1만 원을 선물로 드립니다.

‘청렴(염)’ 이행시 예시

청: 청렴은 늘 가까이 해야 함을

렴(염): 염두에 두세요.

글:정리 / 홍보실 조경민





1



2



3



4

우리는 붕어빵

1. 창원에 있는 우산봉에 올라가다 노장승을 마주했습니다. 비바람 세월 속에 형색은 남루해도 서로가 닮은 모습에 흠칫 놀랐습니다. 우리 좀 닮은 거 같나요?
서정호 님_경남 창원시

2. 창박을 바라보고 계신 할아버지와 똑같은 모습으로 세 살배기 손주가 서 있었습니다. 어찌나 귀여운지 사진 한 장 남겨 뒀습니다. 지금은 저 손주가 벌써 초등학생이 되었답니다.
김란주 님_경기 고양시

3. 학창 시절, 동일 직종에서 함께했던 40여 년. 퇴직 후 다시 모여 우리나라 명소를 찾은 지도 10여 년이 되었습니다. 그 세월은 뒷모습만으로는 누가 누구인

지 분별하기 어렵게 되었습니다. 흰머리가 또 다른 모습으로 변할지라도 우정은 더 두텁게 자리매김해 갈 것입니다.

양직승 님_광주 북구

4. 세상에 없던 보물이 태어났습니다. 너무 예뻐 자주 안아주다 보니 제 다리만 봐도 안아 달라고 손을 내밉니다. 이제는 저를 따라 하기 시작합니다. 웃는 모습이 할아버지와 닮은꼴이네요. 이러니 안 안아 줄 수 없겠죠?

강영문 님_경기 화성시

5. 우리 가족과 어언 14년을 함께 생활하고서 지금은 떠나고 없는 우리 집 강아지와 함께했던 어느 날입니다. 시골집에서 한가로운 오후를 즐기며 누워 있었습니다. 뭔가 같은 듯 다른 듯 많이 닮지 않았나요?

김창영 님_전북 전주시



5



6



7



8



6. 나의 유일한 손주들의 자라는 모습을 보면서 붕어빵의 신기함을 새삼 느낍니다. 생활 패턴이 똑같다 보니 하는 행동, 습관이 모두 닮아 있습니다. 양보심 강한 형과 소욕욕이 강한 동생으로 차이점이 있긴 하지만 둘은 영원한 붕어빵 형제입니다.

전상자 님_인천 서구

7. 결혼한 지 43년에 접어들면서 취미, 식성, 베풀 등이 시나브로 닮아가고 있습니다. 남들은 우리에게 어쩌면 부부가 그리 닮았느냐고 칭찬 아닌 칭찬을 해 줍니다. 맞아요. 우리는 붕어빵 부부입니다.

조인택_서울 동대문구

8. 토끼 같은 연년생 손녀입니다. 토끼와도 붕어빵이지요? 옷도 신발도 장난감까지도 늘 두 개를 사줘야 합니다. 침대도 따로 만들어 주었지만 아직도 꼭 붙어 자는 '껌딱지'입니다.

김홍열 님_충북 청주시

다음 호 주제는 '우리 동네'입니다. 우리 동네, 집 주변에 나만 알고 있기가 아까운 곳을 연금지 독자들에게 자랑해 주세요. 골목길, 공원, 마을 도서관, 전통시장 등 개성 넘치고 의미 가득한 우리 동네의 매력을 독자님들의 추억과 함께 사진으로 담아 투고해 주세요. '공단 홈페이지(www.geps.or.kr) → 소통·참여 → 월간공무원연금 → 원고투고 → 카메라에 담다'에 접속해 투고해 주시면 됩니다. 응모 마감일은 5월 19일입니다. 사진이 게재된 독자님에게는 온누리상품권 3만 원을 선물로 드립니다. 많은 관심과 참여 부탁드립니다.

글·정리 / 홍보실 조경민



우리집 막내딸 희동이

박종순 님_대전 서구



우리 딸아이는 어려서부터 강아지 키우는 것을 그리도 원했습니다. 직장 생활로 늘 바쁘고 부지런하지도 못해서, 집안에 털 날리고 똥오줌 냄새 풍기는 강아지를 건사할 자신이 없어 입양을 반대해 왔습니다.

그러던 어느 날 느닷없이 딸이 포항을 가자고 했습니다. 주인에게서 버려진 강아지는 유기견보호소에서 보호되다 일정 기간이 지나면 안락사되는데, 포항시 유기견보호소에 있는 강아지도 보호 기간이 만료되

어 안락사 위기에 처해 있습니다. 딸이 그 강아지를 입양하겠다는. “말도 안 되는 소리 하지 마라. 엄마는 살아생전 강아지는 절대 키울 수 없다”라며 일언지하에 거절했습니다. 그러나 딸내미는 안락사가 코앞에 있는 강아지 생명을 살려야 하니 일단 데리고 올 수 있도록 도와 달라고 했습니다. 그러면 강아지를 데리고 독립하겠다는 하루 종일 애걸하는 딸의 부탁을 차마 거절하지 못하고 그다음 날 아침 일찍 포항으로 내달았습니다.

휴게소에서 커피 한잔 마실 여유도 없이 3시간가량을 달려 포항시 유기견보호소에서 마주한 강아지는 흰색과 검은색 털을 입은 얼룩 강아지로 기력도 없고 몸을 심하게 바들바들 떨면서 무척이나 불안한 눈빛으로 우리와 첫인사를 나눴습니다. 입양절차를 밟고 강아지를 차에 태워 다시 집으로 향했습니다. 동물병원에서 강아지의 건강상태를 체크하고 깨끗하게 미용시킨 다음 집으로 데리고 왔습니다.

우선 강아지 이름부터 지어야 했습니다. 암컷이고 1살이며 몸무게 6.8kg인 강아지의 이름을 희동으로 지었습니다. 희동이는

낮선 환경이 두려워서인지 밥도 안 먹고 눈치만 보았습니다. 한 사흘이 지나자 우리 곁에 다가오면서 꼬리도 흔들고, 집안을 이곳저곳 둘러보며 생기를 찾았습니다.

그러나 가장 염려했던 강아지 용변이 문제였습니다. 배변패드를 이곳저곳 거실에 온통 깔아 놔지만 용케도 배변패드가 없는 부분만 골라 용변을 봤습니다. 용변을 본 자리는 물휴지로 닦고 집안에 냄새라도 퍼질까 봐 락스를 연하게 희석한 물로 여러 번 닦았습니다. 말귀를 알아듣지 못하니 혼낼 수도 없고, 강아지를 데리고 독립한다던 딸은 독립할 생각은 안 하고, 그래서 희동이 케어는 오롯이 저의 몫이 되어 스트레스가 쌓이기 시작했습니다.

그런데 희동이가 우리 집에 온 지 한 열흘이 지났을까. 화장실에서 소변을 보고 나오는 것입니다. 어찌다 한 번이겠지 하고 큰 기대를 안 했는데 그날 이후 지금까지 확실하게 대소변을 화장실에서 해결합니다. 그럴 때마다 칭찬으로 간식을 줍니다. 무척이나 기특하고 신기했습니다. “제 귀여움은 제가 받는다”라고 하시던 친정어머니 말씀이 생각났습니다. 그래서 더 예뻐하기 시작했던 것 같습니다.

어느덧 희동이를 입양한 지 10개월이 지났습니다. 희동이는 무척 건강하고 활발합니다. 희동이는 아침마다 안방 문을 밀고 들어와 침대 아래에서 킁킁거립니다. 아마

도 아침인사를 하는 것 같습니다. 그러면 “희동이기도 잘 잤냐” 하며 쓰다듬어주곤 합니다.

희동이가 우리 집에 오기 전에는 집에서 딱히 대화할 사람도 없고, 나갈 곳도 마땅치 않아 외롭고 우울한 기분이었는데 요즘은 희동이가 말벗이 되어 주니 그렇게 예쁘고 고마울 수가 없습니다.

그리고 매일 미루던 운동도 희동이 덕분에 하게 됩니다. 희동리와 산책을 하루에 한 번, 1시간 정도 하다 보니 자연스럽게 걷기 운동이 되면서 흐물흐물했던 종아리에 딱딱한 근육이 생겼습니다.

예전에는 강아지를 유모차에 태우거나, 가방에 넣어 다니기도 하고, 심지어 가슴에 안고 다니는 사람을 보면 이해할 수 없어 속으로 흥을 본 적도 있었습니다. 이제는 반려견에게 지극 정성을 쏟는 그들의 심정을 이해할 수 있습니다. 반려견이 늦둥이 자식같이 느껴지기도 합니다.

주위 사람들에게도 권하고 싶습니다. 강아지 공장에서 나온 품종견을 비싼 값으로 구입하기 보다는 유기견보호소에서 입양해 키워 보라고 말입니다. 그러면 죽을지도 모르는 강아지 생명을 구해주는 것이며 자신도 움직이게 되니 건강에도 좋고, 정서적으로도 도움이 됩니다. 어떤 이유로든 우리와 인연이 된 희동이가 오래 오래 건강하게 그리고 행복하게 살기를 기원합니다.



친구처럼

윤효숙 님 서울 성북구



몸 요기조기가 아우성이다
반갑지 않아 밀어내려 했더니
오히려 천길 수렁 속으로 빠지는 것 같다

세월이 언제 이렇게 흘렀을까?

피할 수 없으면 즐기라 했던가
겁먹지 말고 토닥토닥
이야기도 나누어 가며
먹을 것도 챙겨줘야겠다

요기가 불편하면,
“너 요리로 놀러 왔구나.”
조기가 불편하면
“오늘은 그곳으로 왔니?” 하며

서로 서로 보듬으며
우리 함께 가자꾸나

줄넘기

이광남 님_경남 밀양시

함께 뛰어
함께 넘는다

힘 모아 하나 둘
뜻 모아 하나 둘

호흡이 척척 맞으니
땀박질도 신난다

줄 잡은 사람이 하나 둘 세면
줄 넘는 사람도 하나 둘 센다

서로를 믿고
서로를 격려하면서

더 많이 뛰고
더 높이 뛴다

이기는 경기가 아니고
이겨내는 즐거운 놀이다



정리 / 홍보실 조경민, 일러스트 / 이철원



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



사단법인 해향회

해향회는 1984년 10월에 옛 해운항만청에서 설립허가를 받은 사단법인으로 퇴직공무원 친목·상조단체입니다. 회원은 1,104명이며 옛 해운항만청과 국토교통부, 해양수산부 퇴직공무원을 가입 대상으로 합니다. 신년 교례회, 춘·추계 체육행사와 함께 등산, 바둑, 서예와 골프 등 모임을 통해 옛 동료와 선후배 간 추억을 회상하고 새로운 추억을 만들어 갑니다.

☎ 가입 문의 : 02-735-2167



세종어린이안전교육봉사단

세종 지역 소방·교육직 은퇴공무원으로 구성된 봉사단입니다. 놀면서 체험하는 어린이 안전교육을 매년 진행하며, 어린이놀이터를 지역사회에 개방·공유하여 어린이 안전의식 함양을 위한 사회공헌활동을 펼치고 있습니다.

☎ 가입 문의 : 044-410-1305(사회공헌 담당자)



창원상록동굴레봉사단

매주 1회 요양병원을 방문하여 재능 기부 공연과 말벗, 상담 등 무료할 수도 있는 어르신들의 삶에 활력을 불어넣는 사회공헌활동을 지속적으로 전개합니다. 코로나19 확산 이후에는 봉사단 활동을 비롯해 시낭송 영상을 제작해 유튜브에서 공유함으로써 함께 배려하고 응원하는 사회 만들기에 적극 앞장서고 있습니다.

☎ 가입 문의 : 051-630-6861(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 80쪽에서 안내합니다.

건강을 지키는 첫걸음!

공단 제휴 건강검진업체 안내

평소 건강을 위한 생활습관도 중요하지만, 정기검진으로 몸 상태를 점검하는 것도 매우 중요합니다. 공단은 연금가족의 건강을 위해 전국 12개 건강검진센터와 업무 협약을 맺고 기존보다 저렴한 비용으로 건강검진 서비스를 제공하고 있습니다. 연금가족, 연금가족의 배우자·직계존비속이면 제휴 가격에 서비스를 이용할 수 있습니다. 자세한 상품 내용은 제휴복지서비스 홈페이지(welfare.gwp.or.kr)에 접속해 ‘건강관리’ → ‘건강검진’ 순으로 확인할 수 있습니다. 단, 검진 항목과 비용은 제휴업체 사정에 따라 변경될 수 있습니다.

예약 방법

검진시설에 전화해 ‘공무원연금공단 회원’임을 밝힌 뒤 예약합니다. 검진 당일 현장에서 공무원연금수급증(모바일용 포함), 공무원연금 제휴카드 등 공단 회원임을 증명할 수 있는 신분증을 지참해야 합니다.

제휴 건강검진업체 우대 가격 정보

| 지역 | 주요 업체 | | 우대 가격(단위 : 만 원) | | | 문의전화 |
|----------------------|-----------------|---------|-----------------|--------------|---------------|-----------------|
| | | | 기본형 (여성) | 고급형 (여성) | 프리미엄형 (여성) | |
| 서울 경기 인천 | 강동경희대학교병원 | | 48 | 정밀검진비 10% 할인 | | 02-440-7000 |
| | 경희의료원 | | 48(52) | 정밀검진비 10% 할인 | | 02-958-8711~3 |
| | 녹십자아이메드 | | 10 | 25 | 35 | 1644-0808 |
| | 서울메디케어 | | 10 | 23 | 29 | 1644-0336 |
| | 부천우리병원 | | 15 | 29 | - | 032-672-4112 |
| | 서울성모병원 | | 60(65) | 127(155) | 186(220) | 1588-8668 |
| | 우리원헬스케어 | | - | 24 | 35 | 02-750-0000 |
| | 인터케어 | | 15 | 29 | 35 | 1588-1018 |
| | 한국건강 관리협회 | 서울 강서구 | 26(29) | 40(46) | 97(110) | 02-2600-2005, 7 |
| | | 서울 동대문구 | | | | 02-3290-9800 |
| | | 서울 송파구 | | | | 02-2140-6010 |
| | | 경기 수원 | | | | 031-250-5800 |
| | | 인천 미추홀구 | | | | 032-890-8700 |
| | 한국의학 연구소 | 서울 강남구 | 15 | 30 | - | 1599-7070 |
| | | 서울 광화문 | | | | |
| 서울 여의도 | | | | | | |
| 경기 수원 | | | | | | |
| 나은 병원 (인천 서구/연수구) | | 19 | 29 | - | 1661-0033 | |
| 대전 세종 충청 | 유성선병원 | | 15 | 25 | - | 042-589-2000 |
| | 대전 성모병원 | | 19 | 30 | - | 042-220-9891 |
| | 한국건강 관리협회 | 대전 서구 | 26(29) | 40(46) | 97(110) | 042-530-2100 |
| | | 청주 흥덕구 | | | | 043-299-5800~1 |
| 대구 경북 | 한국건강 관리협회 | 대구 동구 | | | | 053-757-0500 |
| | | 대구 북구 | | | | 053-341-9010 |
| | 한국의학연구소(대구 중구) | | 15 | 30 | - | 1599-7070 |
| 부산 경남 울산 | 한국건강 관리협회 | 부산 동래구 | 26(29) | 40(46) | 97(110) | 051-553-9701 |
| | | 울산 중구 | | | | 052-296-5671 |
| | | 창원 마산구 | | | | 055-259-0100 |
| | 한국의학연구소(부산 동구) | | 15 | 30 | - | 1599-7070 |
| 광주 전북 전남 | 전주병원(전주 완산구) | | 30 | | - | 063-220-7364 |
| | 한국건강 관리협회 | 전주 덕진구 | 26(29) | 40(46) | 97(110) | 063-259-8800 |
| | | 광주 서구 | | | | 062-610-3147 |
| | 한국의학연구소(광주 서구) | | 15 | 30 | - | 1599-7070 |
| 강원 | 한국건강관리협회(강원 춘천) | | 26(29) | 40(46) | 97(110) | 033-260-0800 |
| 제주 | 한국건강관리협회(제주) | | | | | 064-740-0240 |

문의 : 공단 공유복지실(064-802-2267, 2223)

연금소득을 신고하거나 연금을 받고 있다는 사실을 증명해야 할 때 공단을 통해 민원서류를 발급받으면 됩니다. 막상 서류가 필요해지자 당장 어디로 연락해야 할지 헷갈립니다. 이럴 때 연금지에 소개된 4가지 방법만 기억해 둔다면 쉽고 간편하게 서류를 발급받을 수 있습니다.

① 공단 홈페이지(www.geps.or.kr)에 접속해 로그인합니다.
'내연금보기(연금 조회·신청)'를 선택합니다.

[illegible]

2. 챗봇 서비스

- 1 공단 홈페이지 첫 화면에서
‘공무원연금공단 챗봇서비스’를 누릅니다.



- 2 국민비서 구배와 대화창이 나타나면, ‘민원서류발급’ → ‘연금 생활자 민원서류발급’ 순으로 이동합니다. 필요한 민원서류를 선택 후 ‘발급하기’를 누르고 본인 인증을 합니다.



3. ARS (자동응답시스템)

- 1 공무원연금 콜센터(1588-4321)로 전화합니다. ARS 음성 안내 시 민원서류 발급을 선택하고, 1번(ARS 직접 발급)을 누릅니다.
- 2 성명과 주민번호를 확인하는 개인정보 활용에 동의한 후, ‘나이스 본인인증’을 거쳐 발급 서류를 선택하고 수령 방법을 고릅니다.

4. 상담사에게 직접 요청

- 1 공무원연금 콜센터(1588-4321)로 전화합니다. ARS 음성 안내 시 민원서류 발급을 선택하고, 2번(영문 서류 및 상담사 발급)을 누릅니다.
- 2 상담사 연결 후 발급 서류와 수령 방법을 선택합니다.

글 / 홍보실 권경희



공단 제주지부, 제주시로 사무실 이전

5월 16일부터 공단 제주지부가 더 많은 연금가족에게 다가가기 위해 서귀포혁신도시에서 제주시로 사무실을 이전합니다. 제주지부는 2015년 6월 서귀포혁신도시에 위치한 공단 본부 건물로 이전해 업무를 시작했습니다. 약 7년 만에 사무실을 이전하는 제주지부는 80%의 연금 고객이 거주하는 제주시에서 보다 많은 연금가족을 대상으로 다양한 서비스를 추진할 예정입니다. 새로 이전한 사무실은 제주시 노형동에 위치한 현대해상화재보험 건물(12층)로, 버스정류장(남녕고등학교) 인근에 위치하고 있어 대중교통을 이용해 쉽게 오갈 수 있습니다. 제주 지역에 거주하고 계시는 연금가족의 많은 관심 부탁드립니다.

주소 : 제주특별자치도 제주시 도령로 33(노형동, 현대해상화재보험(주) 12층)

우리 숲을 지켜요, 봄철 산불조심기간



건조한 봄철에는 더욱이 산불을 조심해야 합니다. 지난 2월 경북 영덕, 3월에는 경남 합천, 강원 삼척, 영월, 경북 울진 등 6개 지역에서 산불이 발생했습니다. 특히 울진과 삼척은 산불로 축구장 면적 2만 배에 달하는 면적이 잿더미로 변했습니다. 한 번 발생한 산불은 수십 년, 수백 년간 키운 산림을 순식간에 잿더미로 만듭니다. 산불 예방을 위해 등산 시에는 성냥, 라이터 등 화기물을 소지하지 말아야 합니다. 담뱃불은 절대 버려선 안 됩니다. 또한 산림인접지에서 논밭을 태우거나, 쓰레기를 소각하는 행동을 금지합니다. 마지막으로 산림에서 오물이나 쓰레기를 버리지 말아야 합니다. 숲이 소중한 자원인 만큼 산불 예방수칙도 꼭 지켜야 합니다.

글 / 홍보실 조경민



2022년

공직문학상 작품 공모

「2022년 공직문학상 작품 공모전」을 실시하오니

문학을 사랑하는 현직·퇴직 공무원 및 소속직원 여러분의 많은 참여 바랍니다.

참가대상

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

- 등단 작가, 공직문학상(舊 공무원문예대전) 금상 이상 수상자는 전 부문 참가 불가
- 공무원(무기계약직)·기간제 직원은 국가 및 지방자치단체에 소속된 자로 접수 마감일('22.5.26.) 기준 재직 중인 경우에만 인정
- 공직공감 중 신규자 참여 분야는 '19.1.1.이후 임용자에 한정 (공무직 및 기간제 직원은 '19.1.1. 이후 최초 계약자)

접수기간 2022. 5. 11.(수) ~ 5. 26.(목), 16일간

참가부문

8개 부문(시, 시조, 수필, 단편소설·희곡, 동시, 동화, 공직윤리, 공직공감)

| 부 문 | | 출품기준 |
|-----------|----------------------------|---|
| 순수 문학 | 시 | 분량 제한 없음 |
| | 시조 | 분량 제한 없음 |
| | 수필 | A4용지4장 내외 |
| | 단편소설·희곡(시나리오 포함) | A4용지 15장 내외 |
| | 동시 | 분량 제한 없음 |
| | 동화 | A4용지 8장 내외 |
| 공직 참여 논픽션 | 공직윤리 (재능나눔·자원봉사, 청렴, 공정 등) | A4용지 8장 내외 |
| | 공직공감 | 재직자(퇴직자 포함) 참여 : 재직자가 신규자에게 보내는 격려 등 신규자 참여 : 공직적응과정에서의 경험 및 감상 등 ('19.1.1. 이후 임용 또는 계약자 한정) |
| | | A4용지 8장 내외 |

※바탕체 12pt, 줄간격 160%

접수방법

공무원연금공단 누리집(www.geps.or.kr) 내 소통참여 ➡ 공직문학상/공무원 예술나눔 한마당에 접속하여 출품자 인적정보 및 출품작(PDF파일) 등록

* 공정한 심사를 위해 출품작(PDF파일) 내에는 성명, 소속기관 등의 개인정보를 제외하여 업로드

* 마감일('22.5.26.) 자정 접수분까지 유효

작품주제

순수문학은 제한 없으며, 공직참여 논픽션은 공직경험을 바탕으로 다양한 체험사례 및 공직자로서 나아가야 할 방향을 수기 등 문학적 형태로 제출

출품 시 유의사항

- 각 부문별 1편(타 부문 중복 응모 가능)
- 등단 작가 및 공직문학상(舊 공무원문예대전 포함) 금상 이상 수상자는 전 분야 출품 불가
- 온라인, 출판, 타 문학상 입상작 등 기존 발표작, 표절, 위작, 모작, 대필작이 아닌 순수 창작품만 인정
- 기존 발표작, 표절, 위작, 모작, 대필작으로 판명될 경우 수상이 취소되고, 향후 참가자격이 제한될 수 있음
- 공무원 품위유지(선정성 포함) 위반 및 종교성·이념성이 강한 작품은 심사과정에서 적격 여부 결정

입상작 발표 및 시상

입상작 발표 : '22. 8월 말 예정

- 공직참여(공직윤리, 공직공감 분야)는 은상 이하로 선정

| 부문 | 훈 격 | 시상인원 | 시상금 | 비 고 |
|----|-------------|------|-------|-------------|
| 대상 | 대통령상 | 1명 | 150만원 | 상품권으로 지급 예정 |
| 금상 | 국무총리상 | 6명 | 100만원 | |
| 은상 | 인사혁신처장상 | 20명 | 50만원 | |
| 동상 | 공무원연금공단이사장상 | 20명 | 30만원 | |

※ 발표 일정은 사정에 따라 변경될 수 있으며, 수상 인원은 응모작품 수량 및 수준 등에 따라 변경될 수 있음

특전사항

대상 및 금상 수상작은 한국문인협회 입회자격 부여

기타사항

- 결과 발표 등 진행 사항은 공무원연금공단 누리집 (공직문학상/공무원 예술나눔 한마당)에서 확인 가능
- 수상작에 관한 저작권은 수상자에게 있음
- 다만, 인사혁신처, 공무원연금공단 누리집(공직문학상/공무원 예술나눔 한마당) 작품 등록, 작품집, 음성파일, UCC 애니메이션 및 웹툰 제작 등 상업적 목적이 아닌 인사혁신처·공무원연금공단 활용 시는 예외
- 모든 응모작은 심사 종료 후 즉시 파기(수상작은 제외)

문의처

공직문학상 접수처 ☎ 064-802-2812

월 간 고 사

연금지 5월 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 5월 19일입니다. 응모 방법은 80쪽을 참고해 주세요.

1. 무더운 날씨에도 따뜻한 물로 샤워하는 것을 고집하는 사람을 일컫는 신조어는?
① 얼죽아 ② 찌죽마 ③ 갑분싸 ④ 별다줄
2. 코어운동을 통해 기능적으로 강화되는 근육이 아닌 것은?
① 복근 ② 승모근 ③ 호흡근 ④ 골반근육
3. 종합소득에 포함되지 않는 것은?
① 근로소득 ② 이자소득 ③ 기타소득 ④ 퇴직소득
4. 'MBTI'에 관한 설명으로 옳지 않은 것은?
① 마이어스(Myers)와 브릭스(Briggs)가 고안한 것이다.
② 스위스 정신분석학자의 심리 유형론을 토대로 한 것이다.
③ 모든 사람을 8가지 성격 유형으로 분류한 것이다.
④ 성격 유형에는 내향, 외향, 감각, 직관 등이 있다.
5. '아침에 세 개 저녁에 네 개' 보다 '아침에 네 개 저녁에 세 개'를 더 좋아하는 원숭이의 일화에서 볼 수 있듯이 눈앞에 보이는 차이만 알고 결과가 같은 것을 모르는 어리석은 상황을 비유하는 말은?

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

날 말 퍼즐

가로 열쇠

1. 상대방을 낮잡아 이를 때 쓰는 말로 '겨우 너만 한 정도'라는 뜻.
3. 제사를 지내고 난 뒤 제사에 올린 음식을 나누어 먹는 일.
6. 물건 열두 개를 묶어 세는 단위. 연필 한 ○○.
8. 잔칫집이나 상가喪家 따위에 돈이나 물건을 보내어 도와줌.
9. '○○을 열다'는 대포를 쏘거나, 상대방의 공격하는 발언을 시작한다는 뜻의 관용구.
11. 머리카락이 한곳을 중심으로 빙 돌아 나서 소용돌이 모양으로 된 부분.
13. 옛날식 집의 벽, 기둥, 천장 따위에 여러 가지 빛깔로 그린 그림이나 무늬.
14. 철, 금, 백금 등 비중이 4 이상인 금속을 통틀어 이르는 말.
16. 그날의 날짜, 요일 등을 각각 한 장에 적어 매일 한 장씩 떼거나 찢혀 보도록 만든 달력.
17. 딸의 시아버지나 며느리의 친정아버지를 양쪽 사돈집에서 서로 이르거나 부르는 말.
19. 공자와 그의 제자들의 언행을 적은 유교 경전 사서四書 중 하나.
20. 그럴듯하게 꾸며진 사진을 통해 자신을 과시하는 행위를 이르는 신조어. '있어'와 영어 'ability'를 합친 단어로, '○○○○티'.
21. 꽃이나 나뭇가지-를 물이 담긴 꽃병이나 수반에 꽂아 꾸미는 일.

가로세로 열쇠를 이용해 빈칸을 채워 보세요. 그중 ‘가~자’에 해당하는 글자를 순서대로 조합하면 문장이 나타납니다. 정답자 중 100명을 추첨해 선물로 모바일 문화상품권 1만 원을 드립니다. 응모 마감일은 5월 19일입니다. 응모 방법은 80쪽을 참고하세요.

세로 열쇠

2. 밥을 ○○, 농사를 ○○, 마무리를 ○○. ○○에 공통으로 들어가는 말.
4. 탁구 경기에서 서로 두 사람씩 짝을 지어서 하는 경기.
5. 가로로 길게 이어 돌돌 둥글게 만 종이.
7. 영화, 소설, 애니메이션 등 줄거리나 내용을 다른 사람에게 미리 알려주는 행위를 뜻하는 신조어. 스포일러(spoiler)의 줄임말.
8. 부시로 쳐서 불을 일으키는 데 쓰는 차돌의 하나.

10. 사고가 없도록 문을 잘 닫아 잠그는 일.
12. 중력이 없는 것처럼 인식되는 현상.
15. ‘운전사’를 높여 이르는 말.
16. 일반 사람들이 일상생활에 널리 쓰는 말.
18. 시장에 내다 팔기 위해 재배하는 농작물.
○○○ 작물.
19. 말이나 글에서 사고나 추리 따위를 이치에 맞게 이끌어 가는 과정이나 원리.

출제 / 홍보실 권경희

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

지난 호 정답

행복이 예정된 당신

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 복 | 습 | | 예 | 금 | | 소 |
| 포 | 장 | | 부 | 리 | | 수 | 리 |
| 도 | | 재 | 산 | | 된 | 장 | |
| 송 | 신 | | 행 | 성 | | | 포 |
| 이 | 발 | 사 | | 당 | 근 | 마 | 켓 |
| | | 공 | 짜 | | | 술 | |
| 껍 | 질 | | 장 | 신 | | 사 | 정 |
| | 서 | 울 | | 념 | | | 성 |



액티브 시니어 인생 지침서

월간 <공무원연금>

정기구독



정기구독신청

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

정기구독 신청 안내

- 구독료 1,000원(연간 구독료 12,000원)
- 당해 12월까지의 구독료가 구독개시월 연금에서 공제됩니다. 다음 해부터는 1월 연금에서 연간 구독료가 자동 공제됩니다.
- 문의처 : 카카오톡채널(월간공무원연금)
1588-4321

코너별 투고·응모 및 당첨자 확인 방법

- 우리 가족 글마당, 200자로 전하는 이야기, 카메라에 담다, 캡스북스, 상록 네트워크, 인생탐험가
모바일·홈페이지(www.geps.or.kr) → 로그인(회원가입 필수) → 소통·참여 → 월간 공무원연금 → 원고투고
- 낱말 퍼즐, 연금 O×퀴즈, 월간고사, 독자의견
모바일·홈페이지(www.geps.or.kr) → 소통·참여 → 월간공무원연금 → 이벤트 응모

- 카카오톡 채널에서도 투고·응모가 가능합니다. 카카오톡 우측 상단의 돋보기 모양을 눌러 '월간 공무원연금'을 검색하세요.



카카오톡 채널

■ 우편접수

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

■ 보내실 주소

(63568) 제주특별자치도 서귀포시 서호중앙로 63
공무원연금공단 홍보실

■ 당첨자 확인

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

진세노사이드 **11.28mg/g**

우리땅에서 시작해서 고객의 손까지 엄격한 기준으로 만듭니다

유미네홍삼정

유미네홍삼정은 다릅니다.

인삼사포닌(진세노사이드) 함량이 약 **11.28mg/g**으로

일반 홍삼정(5.5gm/g)에 비해 2배 이상 높은 함량으로

보다 좋은 생산 품질을 위해 **매 생산마다 성분 분석을 의뢰**하여
엄격하게 품질 관리를 하고 있습니다.



유미네홍삼정은 6년근 국내산 인삼(100%홍삼)으로만 만듭니다.

공무원 퇴직 후 20년 동안 홍삼만을 만들었습니다. 국내산 6년근 인삼 100%로 네 번 우려내고 섬세하게 열흘간 달여 한 병에 80뿌리 이상의 영양을 담았습니다. 모든 것에 정성을 쏟아부어 만드는 것이 모두에게 희망을 주는 일이라는 자부심으로 공무원 가족 여러분들에게 자신 있게 권해 드립니다.



6년근 홍삼
유미네홍삼정
250g 1병_ **120,000원**



6년근 홍삼
길일기표 홍삼액골드
1BOX(80g x 60포)_ **97,000원**

공동구매

3병 공동구매 시 **1병당 100,000원**
6병 공동구매 시 **1병당 95,000원**
10병 공동구매 시 **10병+1병 1,000,000원**

방문 구매고객 혜택
금산맛집 식권(2인권)
or 주유권 20,000원

주문방번호

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

공장지붕 태양광 설치기업 「에스와이」가 「퇴직공무원」을 전문인력으로 공개모집 합니다

| | |
|------|--|
| 모집대상 | 퇴직공무원 (연령제한 없음) |
| 모집분야 | <ul style="list-style-type: none"> • 산업단지·개별입지 공장지붕, 대형창고지붕 태양광 설치영업 • 태양광 설계·조달·시공 수주영업 |
| 모집인원 | 000명 |
| 모집기간 | 공고일~2022년 05월 31일 |
| 우대사항 | 영업실적에 따른 성과금 지급 |
| 모집방법 | <ul style="list-style-type: none"> • 이력서 (자유양식) 1부 작성 • 내방접수 : 수원시 권선구 정조로 340-2 2층 에너지사업팀 • 온라인접수 : 에스와이 홈페이지(www.syworld.kr) 사람인(www.saramin.co.kr) 접수 |
| 전형방법 | 서류-면접 / 합격여부 : 개별통보 |
| 문의사항 | 자세한 사항은 전화) 070-4808-1660, 2578 FAX) 031-234-0680으로 문의 |

에스와이 주식회사

산, 논밭, 저수지 등 자연훼손 없이 유휴 공장지붕을 활용한
친환경 태양광공법 시공상황



공장지붕에 태양광 설치한 에스와이 아산 인주생산단지 전경

★ 본 채용광고는 공무원연금공단과 무관함을 알려드립니다.



QR코드 촬영 후
다양한 정보를
검색하세요~

음파운동기 구입시
[항암김치연구소 프리미엄 배추김치 / 10킬로 / 10만원 상당] 증정

10년 더 젊어지는 비결 10분 음파운동, 1시간 등산효과

미세먼지, 황사, 코로나, 안전사고 無
집에서 쉽고 편하게 운동하세요~

근력강화
골다공증
성인병
치매
다이어트
혈액순환
스트레스
변비
통증



우수조달제품
차세대세계일류 상품 선정
30여개 국 수출

가만히 서서 부위별, 전신 운동-음파운동기

음파운동기 일반용(월렌탈료 ₩275,000) 및 가정용(월렌탈료 ₩107,000)
36개월 렌탈 유지 후 소유권(무료) 이전

선재광 박사(한의사) - 양자에너지 돔



-양자에너지 분출
-피로회복/심혈관계 질환
-반려동물 피부/안정
-체온상승/혈액순환
-통증완화/체지방 감소
₩2,280,000 → ₩1,980,000

자동-음파진동 마사지 방식



-골반저근육 강화
-전립선/질/팔약근 강화
-자동 케겔 운동
-온열 좌흔
-요실금 해소

공무원가족 특가 50% 할인판매
₩880,000 → ₩440,000

판매/접수

㈜HLK시스템

전화상담 (02)518-0507
상담신청 010-2013-6867
(문자남겨주시면 연락드립니다.)



LG Hellovision
렌탈서비스

■ 시설내 설치상담환영
보건소/주민센터/복지센터/노인정/병원/학교시설

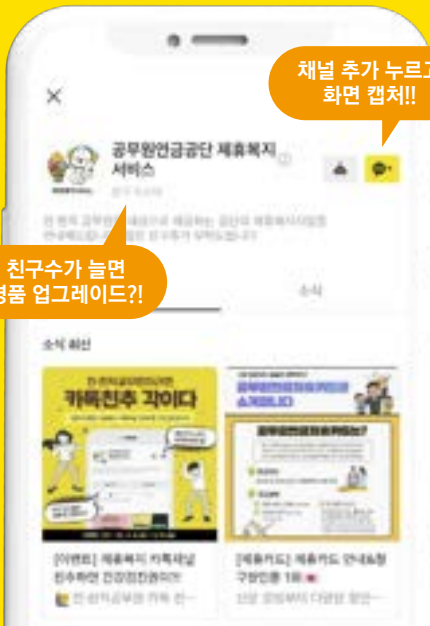
■ 음파체험장방문(무료) 환영
강남센터/강북센터/의왕센터/안양센터/부산센터/대전센터

국민은행 810101-04-326104 예금주(주)HLK시스템

제휴복지서비스 카카오채널 친구 추가 이벤트

공무원제휴복지채널 친구추하면 건강검진권이?!

응모기간 : 2022. 4. 8.(금)~5. 15.(일)



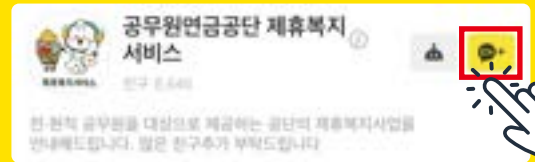
이벤트 참여방법

STEP
01

카카오톡에서 🔍 제휴복지서비스 검색

STEP
02

채널 추가 & 화면 캡처



STEP
03

제휴복지홈페이지(welfare.gwp.or.kr) 방문
➡ 이벤트응모 게시판에 성명, 연락처, 캡처화면 등록



응모대상 카카오채널 친구 추가하고
이벤트 응모를 완료한 고객

경품제공 무작위 추첨방식이며, 이벤트 종료일
기준으로 채널 친구 수에 따라
경품 수량 및 종류를 달리하여 제공



친구 수

- 1.5만 명 이상 [건강검진권(20만 원 상당) 10명
모바일상품권(신세계상품권 1만 원) 200명
1만 명 이상 - 모바일상품권(신세계상품권 1만 원) 100명
1만 명 미만 - 모바일상품권(CU 5천 원) 50명

당첨자 발표 2022. 5. 20.(금)

문의 공무원연금공단 공유복지실 064-802-2267, 2223



공무원연금공단