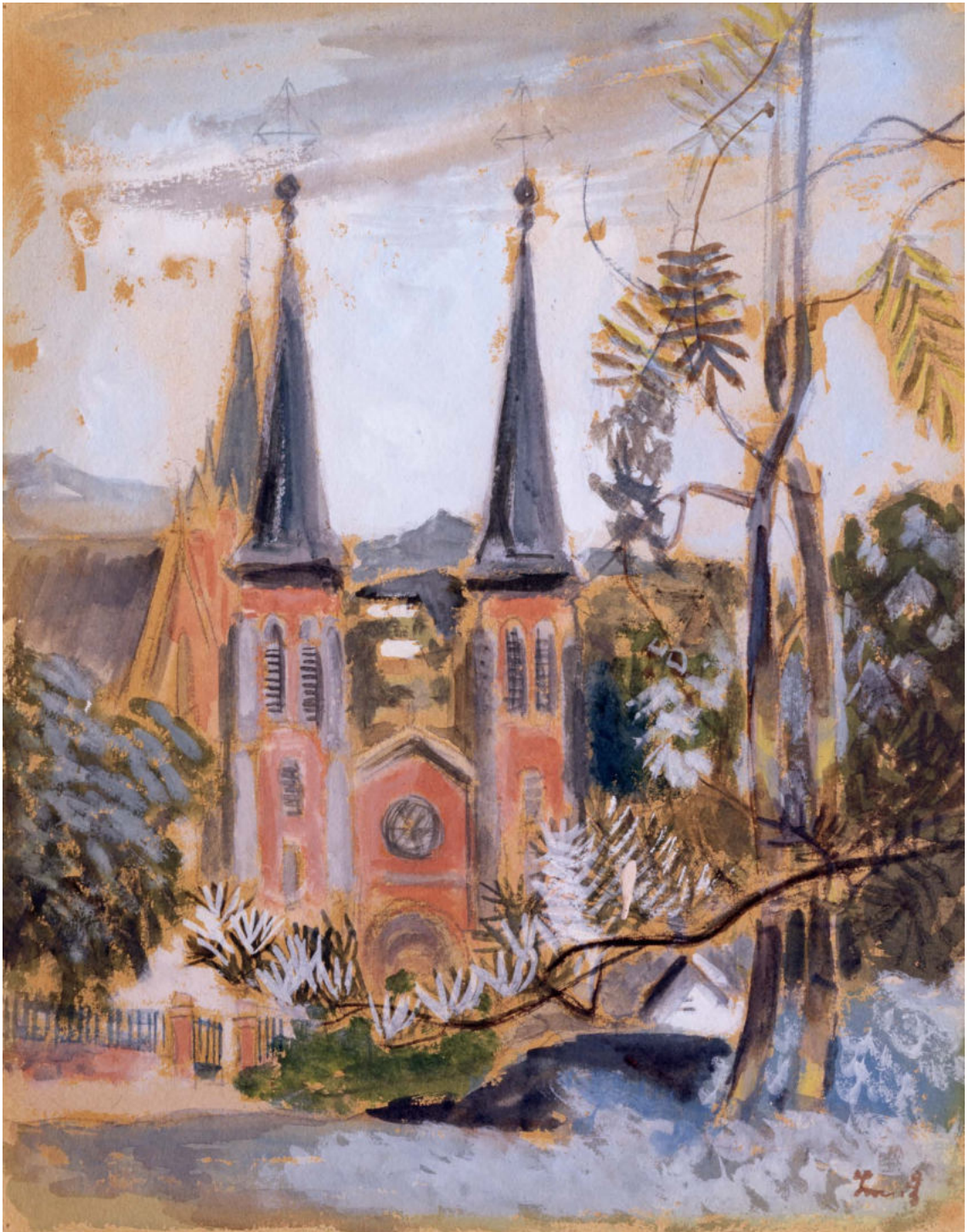


2024 11
Vol.485

공무원연금

40th
ANNIVERSARY



공무원연금공단

어느 늦은 저녁 나는

어느

늦은 저녁 나는

흰 공기에 담긴 밥에서

김이 피어 올라오는 것을 보고 있었다

그때 알았다

무엇인가 영원히 지나가버렸다고

지금도 영원히 지나가버리고 있다고

밥을 먹어야지

나는 밥을 먹었다

한강, 「어느 늦은 저녁 나는」





2024
노벨문학상

한강 작가의
노벨문학상 수상을
축하합니다!

종이 위에 손수 문장을 따라 적으면서
마음속에 새겨보세요.



월간 『공무원연금』
2024. 11. Vol.485



〈성탑〉

작가 이인성. 1930년대.
37×30cm.

1912년 대구에서 출생한 이인성(1912~1950)은 가정 형편이 어려워 유지들의 도움으로 화가의 길로 들어섰다.

약관 17세의 나이에 대구가 낳은 천재 화가 소리를 들으며 조선미술전람회에 입선한 뒤 양화가 도입된 후 일본이 주최한 관전에서 가장 많은 상(33점)을 받았다. 특히 14회 때(1935년) 최고상(창덕궁상)을 수상했을 때 요미우리신문에 '조선의 천재, 소년 이인성'으로 보도될 만큼 걸출한 화가였다.

〈성탑〉이란 이 작품은 이인성의 수많은 작품 중에서 대표적으로 알려진 '가을 어느 날'과 '경주의 산곡에서'와 함께 주옥같은 작품이다. 붉은빛의 성탑이 인상적인 겨울 풍경으로 양상한 나무와 함께 눈풍경이 살짝 곁들인 하늘과 대조를 이룬 극적 표현이다.

'조선의 보물'이라는 찬사를 받으며 근대화단에 지대한 영향을 미친 그를 화가 김용준은 "상상력의 풍부함, 색채의 명량함, 구성의 웅대함으로 우리 화단의 귀재"라고 극찬했다. 한국적인 정서와 색채, 뛰어난 천재성과 감각으로 '한국의 폴 고갱'으로 불렸다. 그의 색채는 향토의 풋풋한 향기를 관(觀)하면서 견겨 되었다. 그러나 천재화가 이인성의 죽음은 황당했다. 총에 맞아 숨을 거둔 것이다. 그의 나이 38세였다.

김종근(미술평론가)

지금, 순간

- 06 **어루만지다**
뒷담화의 심리
- 10 **건강백과**
어려보이는 비결?
피부관리 습관!
- 14 **오늘 하루 운동**
근육 피로를 시원하게 풀어주는
다리 스트레칭!
- 16 **생활정보**
슬기로운 반려동물 문화를
만드는 펫티켓
- 20 **건강 한 끼**
가을이 담긴 밥상

더 가치

- 22 **전국취미자랑**
맛있는 일상!
취미생활 어때요?

- 26 **취미의 세계**
추억과 힐링을 부는 '하모니카'
- 28 **믿음직한 노후 설계**
모르면 손해!
고령자 지원제도 알아보기
- 32 **공맹 사상에서 배우자**
선비답게 산다는 것
- 36 **방구석 세계여행**
겨울에 떠나는 여름방학,
코타키나발루

- 42 **숨은 명소를 찾아서**
향기롭게 '순천'만 하세요
- 48 **문화로 씬터**
이달의 문화 소식
- 50 **스마트폰 따라하기**
식물 돌보기 앱
'Planta(플란타)' 사용법
- 52 **인생 몇 컷**
건강검진 받는 날

36





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

다 함께

54 늘 푸른 마음

치매 타파! 우리가 앞장서요

58 200자로 전하는 이야기

내가 좋아하는 노랫말

60 카메라에 담다

가을의 풍경

62 캡스북스

독자의 출간 소식

64 우리 가족 글마당

오늘은 선물
혈육 확인하기
가을 전소

68 월간 제휴마당

든든한 노후 파트너,
제휴 실버서비스

70 연금상식

공무원연금도 소득세를??

74 공단소식

공단, 149개 영상 콘텐츠 전 국민 무료 개방
'상록아파트 사진 공모전' 개최
공단, 제3회 ESG혁신정책대상 최우수상 수상
공단, KOICA와 '국제개발협력사업 사업설명회' 공동 개최

76 해피투게더

"진짜 취업되다니!"
퇴직공무원 인력뱅크 회원 2인의 재취업 경험담

78 온 가족이 함께 모여

날말퍼즐·월간고사

80 알려드립니다

이벤트 응모, 원고 투고 방법
정기구독 신청

81 말풍선

독자님의 귀한 의견 고맙습니다

82 구독! 좋아요~

퇴직공무원 인력뱅크
서귀포시 이장협의회와 업무협약
피트니스 춤바



카카오톡채널



전월 호 보기

통권 제485호/1984년 7월 1일 창간 등록번호 제주 라 01051 발행일 2024년 11월 3일 정부간행물심의 94-74-4-55 발행처 공무원연금공단 발행인 김동국 편집인 최관섭 편집장 이현리 편집자문위원 김흥기, 이정은, 남병웅, 권은정, 이준희, 이민형, 정양균 기획·취재 임홍신, 박희선, 박경수 편집디자인 임미정, 디자인비파 독자서비스 강혁진 객원기자 한민자, 전진 객원사진기자 우리, 이동훈 객원일러스트레이터 이철원 교열·교정 한국어문교열연구원 인쇄 (주)한길인터라인 발송 성문디엔 주소 (63568)제주특별자치도 서귀포시 서호중앙로63 광고문의 immi@geps.or.kr 구독료 월 1,000원(1년 정기구독 12,000원) 정기구독·주소변경 신청 카카오톡 채널(월간공무원연금) 대표전화 1588-4321

·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.

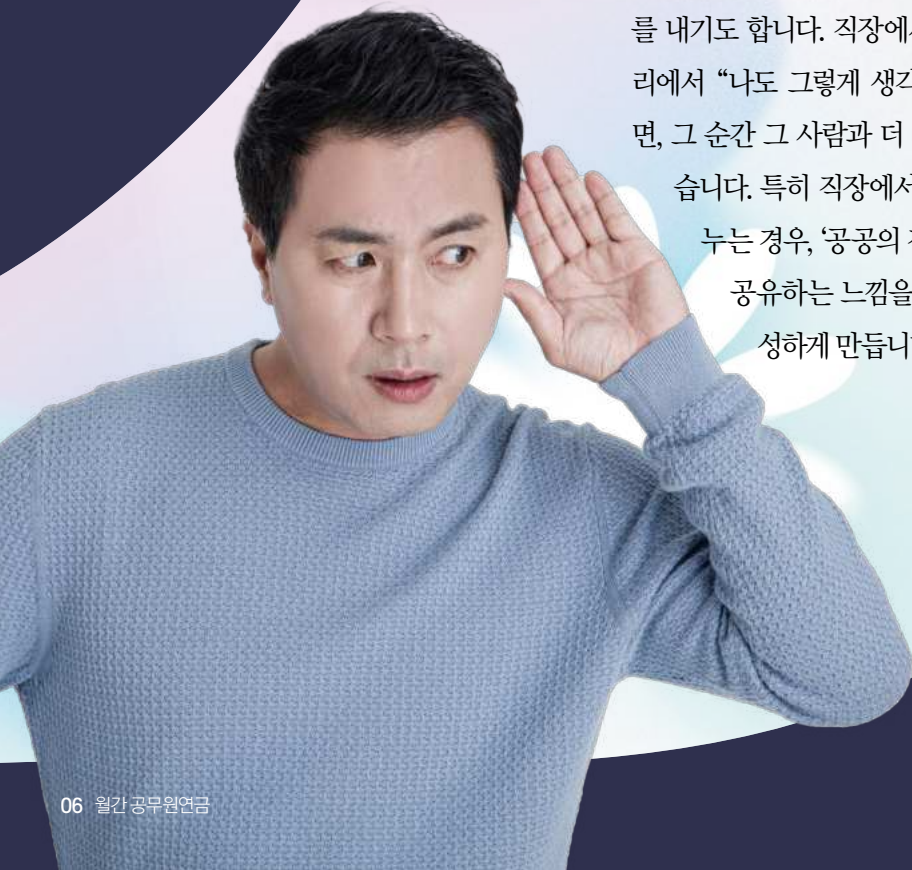
뒷담화의 심리

글 / 신재현 강남푸른정신건강의학과의원 원장

오늘 타인의
이야기를 나눈
경험이 있으셨나요?

뒷담화는 겉으로는 사소한
잡담처럼 보일 수 있지만, 그 이
면에는 복잡한 인간의 심리가 자리
잡고 있습니다. 인간은 사회적 동물로서
타인과 관계를 통해 자신의 위치를 확인하고 그
속에서 안정감을 찾습니다. 타인과 자신을 끊임없
이 비교하면서, 상대적으로 우월하다고 느끼는 순
간 위안을 얻기도 합니다. 타인의 잘못을 지적하며
자신이 더 나은 위치에 있다고 생각하고 자기만족
을 얻는 셈이죠. 순간적인 달콤함이 느껴지기도 합
니다.

동시에 뒷담화는 타인과 연결을 강화하는 효과
를 내기도 합니다. 직장에서나 지인들과 모이는 자
리에서 “나도 그렇게 생각했어”라는 공감을 받으
면, 그 순간 그 사람과 더 가까워졌다는 느낌을 받
습니다. 특히 직장에서 상사에 관한 불만을 나
누는 경우, ‘공공의 적’을 매개로 서로 비밀을
공유하는 느낌을 주어 더 큰 유대감을 형
성하게 만듭니다.





뒷담화의 뇌과학

뒷담화에 쉽게 빠져드는 이유는 뇌의 작동 원리와 밀접한 관련이 있습니다. 사람의 뇌에는 거울 뉴런(Mirror Neurons)이라는 특별한 신경세포가 있는데, 이는 타인의 행동을 관찰하거나 이야기를 들을 때 마치 자신이 그 행동을 하는 것처럼 느끼게 만듭니다. 예를 들어 동료가 상사를 불평하는 모습을 듣고 그 상황을 상상할 때, 마치 그 상황을 자신이 겪은 것 같은 감정을 경험하게 됩니다. 그 덕분에 타인의 경험에 더 깊이 공감하고, 감정적으로 더 몰입하게 됩니다. 인간이 서로 나누는 이야기는 정보 전달 이상의 의미가 있으며, 뒷담화는 결국 본능적인 감정 교류로 이어집니다.

또한 뇌의 보상 시스템은 뒷담화에 더 끌리게 합니다. 타인과 대화할 때 공감을 얻거나 자신의 이야기가 주목받을 때 뇌는 도파민(Dopamine)이라는 신경전달물질을 분비하여 짧고 강한 만족감을 얻게 됩니다. 이 도파민은 마치 달콤한 간식을 먹은 것과 같은 쾌감을 선사하며, 그 순간을 다시 반복하고자 하는 욕구를 느끼게 합니다. 보상 시스템 덕분에 뒷담화는 일종의 중독처럼 일상 속에 자리 잡게 됩니다.

뒷담화는 나쁘기만 한 걸까?

뒷담화가 항상 부정적인 역할만 하는 것은 아닙니다. 적절한 수준의 뒷담화는 오히려 사람들 사이의 관계를 강화하고, 집단 내 응집력을 높이는 데 중요한 역할을 할 수 있습니다. 예를 들어 어느 대상에 관한 불만을 공유할 때 “나만 그렇게 생각한 게 아니었구나”라는 안도감과 함께 서로가 같은 편에 서 있다는 심리적 유대감을 형성하게 하게 됩니다. 이는 일종의 ‘사회적 접착제’로 작용하여 관계를 더 끈끈하게 만듭니다.

또한 모임이나 집단에서 소속감을 높이는 데 기여하기도 합니다. 집단 내에서 똑같은 이슈를 이야기하면서 서로의 감정적 반응을 나누는 것은 구성원 간의 응집력을 강화하고, 공동의 목표를 향해 나아가게 만드는 동력을 제공하기도 하죠. 하지만 이 같은 과정에서 경계를 넘지 않는 것이 중요합니다. 뒷담화가 과도해지거나 악의적인 방향으로 흐르면, 신뢰를 해치고 관계를 악화하는 결과를 초래할 수 있습니다.

Mirror Neurons



뒷담화로 상처받은 마음, 어떻게 해야 할까?

정도가 지나친 뒷담화는 상처로 남는 법입니다. 특히 자신이 그 대상이 되었을 때 상처는 더 깊어질 수 있습니다. 가까운 사람이 내 이야기를 부정적으로 했다는 사실을 알게 되었을 때 그 배신감은 자존감에 크게 타격을 줄 수 있습니다. 이때 필요한 것이 바로 ‘감정적 거리두기’입니다. 감정적 거리두기는 타인의 부정적인 말에 즉각적으로 반응하기보다는 한 발짝 떨어져 바라보는 심리적 전략입니다. 상처가 되는 순간이 오더라도 ‘그건 그 사람의 의견일 뿐’이라고 생각하고 그 감정에서 벗어나려고 주의를 환기하는 노력이기도 합니다. 삶에서 불편한 순간은 늘 찾아오지만, 그 불편함과 얼마나 거리를 둘 수 있는지가 정신건강에 매우 중요합니다.

또한 뒤로 물러나 상황을 이성적으로 다시 평가하는 것도 중요한 방법입니다. 심리학에서는 이를 ‘인지적 재평가(Cognitive Reappraisal)’라고 부르는데, 현재의 부정적인 상황을 새로운 시각으로 바라보는 방법입니다. 예를 들어 자신이 모임에서 누군가의 뒷담화 대상이 되었다고 하더라도, 그것이 자신의 삶과 능력에 그리 크게 영향을 미치지 않음을 깨닫고, 과장된 것으로 받아들이지 않는 태도를 취하는 것입니다. 이렇게 부정적인 상황에 새로운 관점을 가질 때 그 말이 자신에게 미치는 영향을 최소화할 수 있고, 상처를 더 빨리 극복할 수 있게 됩니다.

Cognitive

인지적 재평가



불편함보다 자기 삶에 집중하기

뒷담화를 피할 수 없다고 해서 그것에 휘둘릴 필요는 없습니다. 무엇보다 중요한 것은 이를 지나치게 신경 쓰기보다는 자기 삶에 집중하는 것입니다. 자신이 '통제'할 수 있는 것이 무엇인지 떠올려 볼 필요가 있습니다. 즉, 뒷담화를 통제할 수 없지만, 자신이 주도할 수 있는 일에 에너지를 집중할 수 있습니다. 예를 들어 자기가 좋아하는 취미에 몰두하거나 새로운 목표에 도전하면 타인의 말에 신경 쓰는 시간을 줄일 수 있습니다. 자기 자신에게 집중하는 것은 심리적으로 매우 유익하며, 뒷담화로 오는 스트레스에서 벗어나는 데도 큰 도움이 됩니다.



또한 '자기 효능감(Self-efficacy)'을 키우는 것도 중요한 전략입니다. 자기 효능감이란 스스로가 어떤 일을 성공적으로 해낼 수 있다는 믿음으로, 이것이 강해질수록 타인의 부정적인 말에 덜 흔들리게 됩니다. 자신이 자기 일을 잘해 나가고 있다는 느낌이 드는 순간이 많을 때 누군가의 뒷담화는 단순한 헛소문으로 들릴 뿐입니다. 이렇게 자기 삶의 중심을 잡고 자신만의 기준을 세우는 것이야말로 뒷담화의 영향에서 벗어나 더 건강한 마음 상태를 유지할 수 있는 방법입니다.

뒷담화는 인간관계에서 피할 수 없는 일종의 사회적 현상이지만, 그것이 인간에게 미치는 영향은 어떻게 대응하느냐에 따라 달라집니다. 중요한 것은 그 유혹에 빠지지 않고, 타인의 평가에 흔들리지 않으며, 스스로의 삶에 집중하는 것입니다. 이는 더 건강한 관계와 심리적 평온을 가져오는 가장 현명한 방법입니다.

타인의 말이 아니라 자신의 삶에
더 많은 에너지를 쏟는 것, 그것이야말로
현대사회에서 추구해야 할
중요한 삶의 기술일 것입니다.

Reappraisal

어려보이는 비결? 피부관리 습관!

기미와 주근깨는 대부분 유전으로 평생 생기지 않는 사람도 있습니다. 그러나 잡티나 검버섯, 주름은 후천적 피부 변화이므로 누구에게나 생깁니다. 이런 피부 노화를 막을 방법은 없지만 어느 정도 예방할 수는 있습니다. 피부과 전문의들이 추천하는 과학적으로 입증된 피부 노화 예방법이 있습니다.

글 / 노진섭 시사저널 의학전문기자

생활 속에서 실천하는 피부 노화 예방 습관



그 첫 번째는 '각질 보존'입니다.

수명을 다한 피부 표피 세포가 각질입니다. 그래서 우리는 때수건으로 각질을 벗겨내려고 합니다. 이는 피부 노화를 앞당기는 행동이며 어떤 피부과 의사도 추천하지 않습니다. 오히려 각질을 잘 보존할 것을 권장합니다. 왜냐하면 각질은 피부 표면에 여러 겹으로 쌓여 수분을 가두는 역할을 하기 때문입니다. 한마디로 피부 보호를 위한 수분 장벽인 셈입니다.

얼굴에 마스크팩을 붙이고 나면 피부가 촉촉해집니다. 팩의 수분이 피부로 흡수돼서가 아니라 각질층에 수분이 많아진 효과입니다.





수분 때문에 각질층이 두툼하게 붙어서 잡티나 잔주름도 잘 보이지 않아 피부가 깨끗해 보이게 됩니다.

만약 각질층을 제거하면 표피가 그대로 노출돼 피부가 건조해지거나 당기고 갈라지며 주름도 잘 생깁니다. 한번 손상된 각질층이 복구되는 데는 1~2주 걸립니다. 이영인 세브란스병원 피부과 교수는 “건조한 피부는 주름과 탄력 저하의 주요 원인입니다”라고 강조합니다.

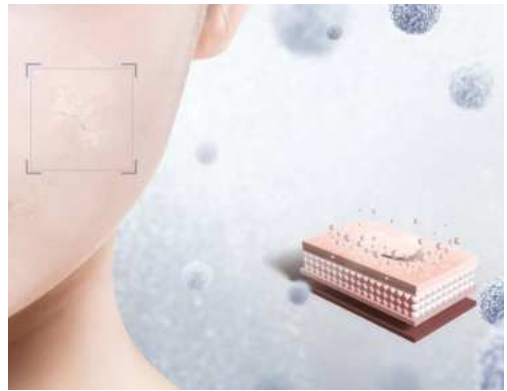
각질층을 잘 보존하는 방법은 때를 밀지 않는 것입니다. 피부과 전문의들은 때수건은 물론이고 비누칠한 수건 대신 비누 거품을 내서 로션 바르듯이 살살 문지르는 정도만으로 샤워를 끝내야 불필요한 각질만 떨어져 나가고 나머지 각질층을 보존할 수 있다고 말합니다.

또한 샤워 후에는 보습제를 발라 각질이 건조하지 않도록 해야 합니다. 평소 보습을 잘하는데도 각질이 하얗게 일어난다면 피부 질환일 가능성이 있습니다. 때수건 등으로 각질을 제거하지 말고 피부과 의사의 도움을 받는 편이 바람직합니다.



그다음으로 추천하는 방법은 ‘꼼꼼히’ 씻기입니다.

꼼꼼히 씻는다는 말은 피부가 접한 부위를 잘 닦는다는 의미입니다. 겨드랑이와 사타구니, 팔다리 안쪽, 코와 귀 등 피부가 접하는 부위는 미세먼지나 노폐물이 잘 끼고 땀도 차기 쉽습니다. 그 때문에 피부에 염증이 발생하고



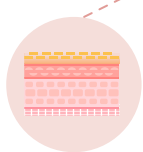
노화도 촉진됩니다. 이영인 교수는 “꼼꼼히 씻는 습관은 피부 노화 예방에 여러모로 도움이 됩니다. 적절한 세안은 피부 표면의 먼지나 오염물질, 화장품 잔여물을 제거해 모공을 깨끗하게 유지하여 피부 호흡에 도움을 줍니다. 피부에 오염물질이 쌓이면 염증을 유발하고 콜라겐을 분해하므로 주름이 늘어납니다. 또 세안은 피부 표면의 불필요한 각질을 제거해 피부 세포의 재생을 촉진합니다”라고 설명합니다.



세 번째 방법은 자외선 차단입니다.

피부 건강을 위해 필요한 것이 수분이라면 필요 없는 것은 자외선입니다. 자외선은 피부를 구성하는 성분(콜라겐)을 파괴합니다. 그래서 탄력이 떨어지고 잔주름과 검버섯도 잘 생깁니다. 기미나 주근깨가 있다면 더 짙어집니다. 따라서 햇빛이 강한 시간대 외출할 때는 모자와 선글라스, 긴 옷으로 자외선을 차단하는 것이 좋은 방법입니다. 가장 효과적인 방법은 자외선 차단제를 바르는 것입니다.

피부와 전문의들이
권장하는
수면 시간



7~8시간



네 번째 방법은 잠꾸러기 되기입니다.

잠이 충분하지 않은 날에는 피부부터 거칠하고 푸석합니다. 탄력이 떨어져 주름도 잘 생깁니다. 잠을 충분히 잔 날의 피부가 매끈합니다. 실제로 피부 세포는 잠을 잘 때 잘 재생된다는 사실이 여러 가지 연구로 확인되었습니다. '미인은 잠꾸러기'라는 말은 과학적 근거가 있는 셈입니다. 피부과 전문의들이 권장하는 수면 시간은 7~8시간입니다. 또 자는 시간과 깨는 시간을 일정하게 유지하는 습관도 중요합니다.

피부에는 어떤 음식이 좋을까?

이런 네 가지 방법만이라도 생활 속에서 꾸준히 실천하면 피부 노화를 상당히 예방할 수 있습니다. 조금 더 욕심을 낸다면, 항노화 성





분을 섭취하는 방법을 추천합니다. 불포화지방산(오메가-3 지방산, 오메가-6 지방산)과 카테킨(항산화 성분)이 대표적입니다. 불포화지방산은 피부 염증을 줄이고 수분 장벽을 강화해 피부 탄력 유지에 도움을 줍니다. 오메가-3 지방산은 생선과 아마씨유, 호두 등에 풍부하고, 오메가-6 지방산은 식물성 기름과 견과류 등에 많습니다. 녹차에 풍부한 카테킨은 활성산소를 중화시켜 피부 세포 손상을 방지함으로써 피부 노화를 예방합니다.

하지만 단 음식은 피해야 합니다. 설탕 같은 단 식품은 뱃살뿐만 아니라 피부 주름살도 늘립니다. 이영인 교수는 “당분이 많은 음식은 체내에서 당화 반응을 일으킵니다. 그 과정에서 생성된 최종 당화 산물(AGEs)은 콜라겐과 엘라스틴을 파괴하므로 피부의 탄력과 유연성이 떨어집니다. 결과적으로 주름살이 늘어납니다”라고 설명합니다.

피부의 주요 성분인 콜라겐은 탄력과 보습을 유지하는 단백질입니다. 나이가 들면서 자연스럽게 감소합니다. 그렇다고 콜라겐 보충제를 찾을 필요는 없습니다. 이영인 교수는 “일부 연구에서는 경구용 콜라겐 보충제가 피부의 수분 유지와 탄력 개선에 도움이 될 수 있다고 합니다. 그러나 균형 잡힌 식단을 통해 충분한 단백질과 비타민C를 섭취하면 체내에서 자연적으로 콜라겐 생성이 촉진됩니다. 생선이나 닭고기, 달걀, 과일, 채소 등 콜라겐과 관련된 영양소가 풍부한 음식을 골고루 섭취하면 됩니다”라고 강조합니다.

TIP

이미 생긴 검버섯과 주름은 어떻게 개선할까요?



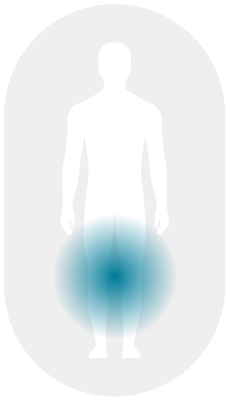
기미와 주근깨는 대부분 유전이어서 제거할 방법이 마땅치 않습니다. 일시적으로나마 피부과에서 레이저나 약물로 약간 흐리게 만들 수는 있습니다. 검버섯은 레이저로 제거할 수 있습니다.

주름 제거를 위해 보톡스 주사를 맞는 사람이 많습니다. 보톡스는 근육에 작용합니다. 따라서 근육이 접혀 생긴 이마, 미간, 눈가 주름에만 효과적입니다. 젊을 때부터 생긴 목주름은 예방이나 치료가 어렵습니다. 그 외에 잔주름은 피부 노화로 생기므로 보습과 자외선 차단으로 상당 부분 예방할 수 있습니다.



근육 피로를 시원하게 풀어주는 다리 스트레칭!

잘 걷기 위한 하지 스트레칭 I



걷다 보면 다리에 피로가 쌓여 힘들 때가 많으시죠?

일상생활에서 쉽게 해 볼 수 있는 다리 근육 스트레칭을 소개하니 천천히 따라해 보세요.

기획·글 / 강남세브란스병원 재활의학과

모델 / 강남세브란스병원 김지환 물리치료사

사진 / 이동훈 객원사진기자

※ '오늘 하루 운동'은
공단 유튜브 채널에서 영상으로
만날 수 있습니다.



① 둔근 스트레칭



① 바로 누운 자세에서 양 무릎을 구부리고
한쪽 다리를 반대쪽 무릎 바깥쪽에 올립니다.

② 허리가 과도하게 뜨지 않도록 주의하며
위에 있는 다리로 아래쪽 다리를 누르며
허리를 돌립니다. 이때 시선은 다리가 돌아가는
반대 방향을 바라봅니다.



③ 약 15초간 유지하고 10회 반복합니다.



2 장요근 스트레칭

① 균형이 흔들리지 않도록 벽이나 의자를 잡고 바로 섭니다.

② 스트레칭하는 쪽 다리가 뒤로 가도록 앞쪽 다리를 구부리며 몸을 앞으로 이동합니다.



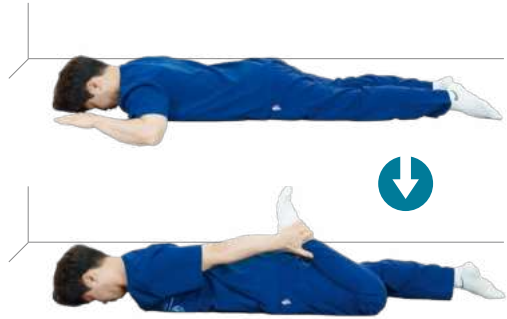
③ 반대쪽 다리는 무릎을 곧게 펴줍니다. 이때 허리가 뒤로 젖혀지지 않도록 배에 살짝 힘을 줍니다.

④ 약 15초간 유지하고 10회 반복합니다.

3 대퇴직근 스트레칭

① 엎드린 상태에서 손으로 발목을 잡고 무릎을 구부립니다.

② 스트레칭 시 허리가 과도하게 젖혀지거나 골반 앞쪽이 뜨지 않도록 합니다.



③ 손으로 발목을 잡기 어려운 경우 끈이나 벨트를 이용합니다.

④ 약 15초간 유지하고 10회 반복합니다.

4 슬광근 스트레칭



① 바로 누운 자세에서 한쪽 다리를 구부리고 다리 뒤쪽을 양손으로 잡습니다.



② 허리가 뜨지 않도록 주의하며 무릎을 펴줍니다.

③ 약 15초간 유지하고 10회 반복합니다.

슬기로운 반려동물 문화를 만드는 펫티켓

반려동물을 기르는 인구 1,500만 시대.
점점 반려동물과 함께 생활하는 인구가
늘어나면서 예의를 지키는 문화도 중요해
졌습니다. 특히 야외 활동이 많은 반려견의
경우 지켜야 할 주의사항이 많은데, 슬기로운 펫
티켓 생활, 어떻게 해야 할까요?

취재·글 / 전진 객원기자



반려견 보호자가 지켜야 할 의무

반려동물을 기르는 가구는 우리나라 전체
가구의 약 29.7%입니다. 반려동물이 점점 늘
어나면서 「동물보호법」도 강화되고, 보호자
의 의무도 강조되고 있습니다. 모두가 안전하
고 건강하게 반려견을 기르기 위해서 지켜야
할 수칙을 알아봅시다.

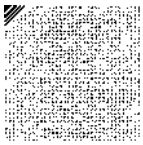


① 우리 집 반려동물 등록하기

반려견을 키운다면 동물등록제를 이행해
야 합니다. 동물등록제는 반려동물에 15자리
고유번호를 부여하고 해당 고유번호에 소유자
의 인적사항과 반려동물 정보를 등록하는 제
도입니다. 주택이나 준주택에서 반려견을 기
르거나 반려 목적으로 기르는 2개월령 이상의
개는 등록 대상이며 고양이는 소유자의 희망
에 따라 등록하면 됩니다. 가까운 동물병원 등
등록 대행 기관을 통해 등록할 수 있습니다.

② 반려견이 혼자 탈출하지 않도록 주의

반려견이 집이나 기르는 곳에서 혼자 밖으
로 나가지 않도록 주의해야 합니다. 2024년
4월 27일부터는 맹견뿐만 아니라 일반 반려견



도 소유자 등 보호자 없이 기르는 곳에서 벗어나지 않도록 하는 반려동물 안전 관리 의무가 신설되었습니다.

③ 맹견을 키울 때는 교육은 필수!

맹견으로 분류되는 종류로는 도사견, 아메리칸 핏불테리어, 아메리칸 스테퍼드셔 테리어, 스테퍼드셔 불테리어, 로트와일러 등 5종과 그 잡종의 개가 있습니다. 맹견을 입양했다면 6개월 이내에 교육을 이수해야 하고, 매년 정기교육 3시간을 이수해야 합니다. 또한 2024년 4월 27일부터 맹견을 기르고 있거나, 앞으로 기르고 싶다면 사육 허가를 필수로 받아야 하므로 꼭 기억하세요.

공공장소에서 지켜야 할 펫티켓

펫티켓은 반려동물을 의미하는 펫(Pet)과 예절, 예의를 뜻하는 에티켓(Etiquette)의 합성어로 반려동물의 보호자가 지켜야 하는 예의를 의미합니다. 공공장소에는 특히 펫티켓이 강조되는데, 반려견과 외출할 때 필요한 펫티켓을 소개합니다!

① 목줄과 가슴 줄 길이는 2m 이내로

반려견과 외출할 때 목줄 착용은 필수입니다. 2022년 2월 11일 시행된 「동물보호법 시행규칙」에 따르면 반려견과 외출할 때는 목줄과 가슴 줄 길이를 2m 이내로 유지해야 합니다. 또한 다중주택, 다가구주택 등의 건물 내부 엘리베이터, 계단 등 공용공간에서는 반려

견을 직접 안거나, 가슴 줄의 손잡이 부분을 잡아 동물이 이동할 수 없도록 해야 합니다. 목줄을 착용하지 않았을 경우, 목줄 길이가 2m를 초과했을 경우, 목줄을 착용했지만 산책할 때 줄을 풀어주면 과태료가 부과됩니다.



② 외출할 때는 배변 봉투 꼭 챙기기

반려견이 야외에서 배변을 한다면 배설물을 봉투에 담아 꼭 집으로 가져가서 처리해야 합니다. 배설물은 바로 처리하지 않으면 악취 등으로 타인에게 피해를 줄 수 있습니다. 반려동물과 산책할 때는 꼭 배변 봉투를 챙겨주세요.

③ 대중교통 이용할 때는 이동 가방 사용!

반려동물과 함께 지하철, 버스, 일반 택시 등 대중교통을 이용해야 한다면 케이지, 케널 등 이동장치를 사용해야 합니다. 고속버스나 시내버스, 시외버스를 탈 때는 각 운송사에 따라 반려동물 동승 제재 규칙이 있기 때문에 사전에 연락해 보는 게 좋습니다. 카카오 T, 팻글

T, 그랫 팻 택시 등 반려동물 맞춤형 택시도 이용 가능합니다.

④ 맹견은 외출할 때 입마개 필수 착용!

맹견으로 분류되는 반려견은 「동물보호법」에 따라 반드시 입마개를 착용해야 합니다. 또한 공공장소, 유치원, 어린이집, 초등학교, 특수학교, 노인·장애인 복지시설, 어린이공원, 어린이 놀이시설 출입은 금지하고 있습니다.

특히 입마개를 착용하지 않아 사고가 발생하면 강력한 과태료 부과와 처벌이 이루어지기 때문에 유의해야 합니다.



펫티켓, 위반하면 과태료가 있어요!

위반 행위	과태료(만 원)		
	1차 위반	2차 위반	3차 위반
동물을 등록하지 않은 경우	20	40	60
등록 변경 신고를 하지 않은 경우	10	20	40
소유자 등 없이 반려견(등록 대상 동물)을 기르는 곳에서 벗어나게 한 경우	20	30	50
안전조치(목줄 등)를 하지 않고 외출한 경우 (목줄 길이 2m 이내)	20	30	50
인식표를 부착하지 않은 경우	5	10	20
배설물을 수거하지 않은 경우	5	7	10
소유자 등 없이 맹견을 기르는 곳에서 벗어나게 할 경우	100	200	300
맹견에 목줄 및 입마개 등 안전조치 없이 동반 외출한 경우	100	200	300
맹견 소유자 의무교육 미이수	100	200	300
맹견을 출입 금지 지역에 출입하게 한 경우	100	200	300

※ 「동물보호법」 제101조 및 시행령 제35조



함께 가자! 반려동물이 환영받는 여행

전국에 속속 반려동물과 함께 즐길 수 있는 공간이 늘어나고 있습니다. 반려견을 배려하는 숙소, 즐길 거리가 가득한 테마파크 등 반려견과 함께 다닐 수 있는 곳을 소개합니다.

반려견 테마파크 ‘춘천 강아지숲’

춘천에 있는 ‘강아지 숲(www.dforest.co.kr)’은 국내 최대 반려견 테마파크로, 반려견 콘텐츠를 감상할 수 있는 박물관, 산책로, 운동장, 목욕장, 카페 등 반려견을 위한 다양한 장소가 마련되어 있습니다.

반려견 복합문화공간 ‘경북 의성펫월드’

‘의성펫월드(www.usc.go.kr/petwold)’는 반려동물과 함께할 수 있는 쉼터, 캠핑장, 놀이터를 갖춘 복합문화공간입니다. 여름 휴가철에는 반려견과 함께 수영장도 이용할 수 있고, 넓은 운동장과 인조잔디 놀이터도 갖추고 있어 마음껏 뛰어놀 수 있습니다. 매주 토요일에는 도그 스포츠인 프리스비 체험, 어질리티 체험 등을 할 수 있습니다.

반려견과 즐거운 캠핑을, 홍천 ‘그자리 애견야영장’

홍천에 있는 ‘그자리 애견야영장(그자리.com)’은 반려견 동반이 필수인 야영장입니다. 수심이 얇고 넓은 계곡과 야영장, 반려견 전용 샤워실, 잔디 운동장, 카페테라스 등 힐링 가득한 여행을 즐길 수 있는 곳입니다.



리조트에서 즐기는 여행 평창 ‘휘닉스 파크’

평창 휘닉스 파크는 약 70개의 반려동물 객실을 운영 중입니다. 반려동물 전용 어메니티, 펫 출입이 가능한 바비큐 존, 관광 곤돌라, 무동력 썰매 루지도 반려견과 함께 즐길 수 있다고 합니다. 반려견 전용 유모차까지 무료로 빌릴 수 있어 반려동물 동반 가족 여행에 안성맞춤입니다.

※ 정정합니다

10월호 ‘생활백과’ 칼럼 18페이지 중 ‘1944년 2월’을 ‘1444년 2월’로, 19페이지 하단 맞춤법 퀴즈 5번의 정답을 ‘어떡해’에서 ‘어떻게’로 정정합니다.

가을이 담긴 밥상

요리·푸드 스타일링 / 용동희 요리연구가
사진 / 우리 객원사진기자





시래기국수

재료(2인분)

소면 2인분, 삶은 시래기 한 줌, 다진 마늘 1작은술,
다진 파 1큰술, 들기름 2큰술, 멸치액젓 1큰술,
달걀 1개, 김가루 약간
(양념장) 간장 2큰술, 들기름 3큰술, 설탕 1작은술,
통깨 1큰술

만드는 방법



step 1.

삶은 시래기에 다진
마늘, 다진 파, 들기름,
멸치액젓을 넣고 조물조물
무친 후 약한 불에 뭉근히
볶는다.

step 2.

달걀 지단은
얇게 부쳐
곱게 채를 썬다.



step 3.

끓는 물에 소면을 삶은
후 분량의 양념장을 넣어
버무린다.

step 4.

소면에 시래기를 넣고
가볍게 버무린 후
달걀 지단과 김가루를
올려 낸다.



시래기의 효능

- 1) 카로틴과 엽록소, 철분, 칼슘이 함유되어 있어 노화 방지, 변비 완화 효과가 있습니다.
- 2) 베타카로틴 성분이 풍부하여 혈중 콜레스테롤 수치를 낮추는 데 도움이 됩니다.

무전

재료(만들기 쉬운 분량)

무(10cm) 1토막, 부침가루 1/2컵, 쪽파 약간,
홍고추 1개, 간장 2작은술, 참기름 1큰술,
식용유 적당량
(초간장) 간장 2큰술, 물 1큰술, 식초 2작은술,
설탕 1작은술

만드는 방법



step 1.

무는 곱게 채를 썰고
쪽파와 홍고추는
송송 썬다.

step 2.

무가 버무러질 정도의
부침가루와 물을 넣어
반죽한다.



step 3.

간장, 참기름, 쪽파,
홍고추를 넣어
가볍게 섞는다.

step 4.

식용유를 넉넉히 두른 팬에
얇게 올려 노릇하게 부치고
초간장을 곁들여 낸다.



무의 효능

- 1) 소화 효소인 디아스타아제가 풍부하여 소화에 도움이 됩니다.
- 2) 안토시아닌 등 항산화 물질이 함유되어 세포 손상을 방지하고 염증을 줄입니다.



밋밋한 일상! 취미생활 어때요?

취재·글 / 한민자 객원기자
촬영 / 이동훈 객원사진기자

퇴직공무원을 위한 생활·취미 강좌

퇴직 후에는 평소 하고 싶었던 일이나 취미 활동으로 인생 후반전을 시작하기에 딱 좋습니다. 악기연주, 사진, 목공 등 관심 있던 취미생활은 밋밋한 일상에 활력을 불어넣습니다. 좋아서 시작하다 보면 어느덧 봉사나 또 다른 직업으로도 발돋움할 수 있습니다.





퇴직공무원 모여라!

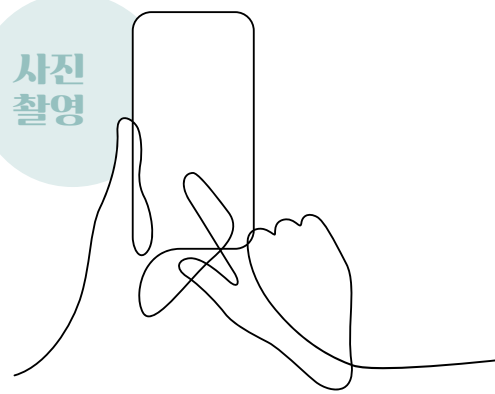
공무원연금공단이 퇴직공무원의 활기차고 보람된 생활을 돕기 위해 하반기 생활·취미 강좌를 운영하고 있습니다. 기간은 8월부터 11월까지 약 3개월로 서울, 부산, 광주, 대전, 대구 등 11개 지역에서 진행 중입니다. 교육과정은 목공실습, 악기연주, 사진촬영 분야로, 각 과정 회차별 모집인원은 20명 이내이며 교육비는 무료입니다. 퇴직공무원 중 연금수급권자는 수강생 모집 기간 중에 누구나 신청할 수 있습니다.

※ 수강신청 방법: '연금복지포털(portal.geps.or.kr)' 로그인 → 복지서비스 → 평생교육 → 교육과정신청 현황조회(대면방법/대면교육)를 통해서 가능합니다.

공무원연금공단의 하반기 생활·취미 강좌는 이미 상반기에 서울, 부산, 광주에서 시범운영 결과를 토대로 이뤄졌습니다. 그 때문에 더욱 내실 있는 강좌로 인기를 끌고 있습니다. 현재 총 39회 운영으로 700여 명의 수강생이 그동안 배우고 싶었던 취미에 몰두하면서 성취감과 행복을 느끼고 있습니다.



사진 촬영



공무원연금공단은 취미·생활 강좌를 일회성에 그치지 않고 해마다 상반기, 하반기로 나눠 운영할 예정입니다. 수강생들이 강좌를 마친 후에도 자발적으로 학습동아리를 구성해 지속적으로 배울 수 있도록 하고 있습니다. 또한 봉사활동을 통해 자신의 재능을 지역사회에 기부하고, 일자리 창출로까지 이어질 수 있도록 적극 지원 중입니다.

나만의 스토리 영상과 멋진 연주자를 꿈꾸며

‘목공실습’ 강좌에서는 수납장, 스톨, 다용도 박스, 선반 등을 직접 설계하고 제작하는 과정을 배웁니다. ‘사진촬영’은 스마트폰 카메라 촬영과 활용법을 배우는 과정입니다. 미디어 콘텐츠의 흐름과 사진, 영상 제작을 위한 기초 이론 등을 익힙니다. 또 스마트폰 카메라를 활용하여 자기만의 스토리를 사진과 영상으로 제작합니다. ‘악기연주’는 하모니카를 배우는 과정입니다. 하모니카의 기초, 악보 읽는 법, 박자, 연주법 등을 익힌 후 곡을 연주하고 더불어 연주가로서의 면모까지 갖출 수 있습니다.

강병우



66

사진을 많이 찍어 여기저기 활용하는데 잘
모르고 찍다 보니까 항상 사진이 뭔가 엉성했어요.
이왕이면 잘 찍어서 활용했으면 좋겠다 싶었죠.

99

실제 강의실에서 스마트폰 카메라 촬영법을
익히고 있는 ‘사진촬영’ 강좌 수강생 강병우 님
과 멋진 연주를 꿈꾸며 하모니카를 배우는 ‘악
기연주’ 강좌 수강생 한정수 님을 만났습니다.

취미생활 강좌를 어떻게 신청했나요?

강병우 34년간 서울시 행정직으로 근무하다
2014년 퇴직했어요. 사진을 많이 찍어 여기저
기 활용하는데 잘 모르고 찍다 보니까 항상 사
진이 뭔가 엉성했어요. 이왕이면 잘 찍어서 활
용했으면 좋겠다 싶었죠. 마침 공무원연금공
단에서 생활·취미 강좌를 운영한다는 메시지
를 받았고 바로 신청했어요.

한정수 34년간 서울시청 기술직으로 근무하
다 2014년 퇴직했어요. 어릴 때 시골에서 자
라 하모니카에 아련한 추억을 늘 간직하고 있
었죠. 직장생활을 하다 보니 배울 기회가 없었
는데 ‘이제는 기회를 잡아야겠다’는 생각에 신
청한 것입니다.





실제 배우는 소감이 궁금합니다.

강병우 스마트폰 카메라로 그냥 찍으면 다 되는 줄 알았어요. 그런데 이번 강좌에서 기능을 배워보니 제가 알지 못했던 기능이 많더라고요. 오늘도 사진 각도와 보정 등 디테일한 부분을 배우면서 ‘아, 이런 기능도 있었구나’ 알게 되면서 배우의 기쁨을 누렸죠.

한정수 하모니카를 정식으로 배운 것은 이번 강좌가 처음입니다. 강사님이 기초부터 차근차근 알려주고 이끌어줘서 이제 간단한 곡은 연주할 수 있어요. 집에서 하모니카를 연습할 때 아내가 ‘잘했다’고 칭찬해 주면 어깨가 으쓱해집니다.

강좌를 마친 후 활용할 계획이 있나요?

강병우 세상에 하나밖에 없는 나만의 스토리를 영상제작으로 남기고 싶어요. 박물관에 유독 관심이 많아 전국 박물관을 찾아다니면서 사진 찍기를 좋아해요. 저와 취미가 같은 사람들과 동호회를 결성해 함께 사진 촬영을 다니고 싶어요. 동호회와 사진 콘테스트도 연다면 더없이 좋겠죠.

한정수 산행을 즐기기 때문에 산에 가서 저를 위해 조용히 하모니카를 불립니다. 친구 모임에 나가면 악기를 다루는 친구들이 있어요. 그들이 어찌나 부러웠는지 몰라요. 다음에 모임에 나가서는 멋들어지게 하모니카 한 곡조를 뽑을 생각입니다. 그리고 함께 하모니카를 배우자고 해서 친구들과 함께 하모니카 봉사를 다니고 싶어요.



66

집에서 하모니카를 연습할 때 아내가 ‘잘했다’고 칭찬해 주면 어깨가 으쓱해집니다.

99



추억과 힐링을 부는



‘하모니카’

하모니카는 들숨에 한 칸, 날숨에 한 칸 옮겨가며 불 때마다 청량한 소리가 납니다.
밝고 경쾌한 음색으로 모든 음악 장르에 두루 활용하고 있습니다.

취재·글 / 한민자 객원기자

카우보이가 들고 다니던 그 악기

하모니카는 1857년 독일 시계공 ‘마티아스 호너’가 하모니카를 대량 생산하면서 빠르게 전파되기 시작했습니다. 하모니카는 유럽의 포크 음악을 연주하기 위해 만들어졌으나, 점차 미국 문화에 하모니카가 흡수되며 미국식 주법도 만들어지기 시작했습니다. 독주나 다른 악기와 합주 위주로 주법이 발전했고, 그와 함께 포크, 컨트리, 블루스 등 다양한 장르의 주된 악기로 자리 잡았습니다. 작고 가벼워 주로 서부 카우보이들이 들고 다니면서, 1920년대 청바지를 입고 하모니카를 부는 ‘카우보이

뮤직’인 컨트리 음악이 부흥했습니다.

그 당시 군인들도 하모니카를 애용했습니다. 미국 남북전쟁에서 남군과 북군 모든 병사가 하모니카를 소지하면서 군용악기로 사랑받았습니다. 1950년대 유럽에서는 미국식 하모니카 주법이 유행하면서, 영국의 ‘레드 제플린’ 같은 유명 록 밴드가 대거 미국에 진출했습니다. 이때 노래와 함께 하모니카를 불면서 하모니카의 인기를 재점화시켰습니다.

영화·예술에서의 하모니카

하모니카는 다양한 음악 장르를 연주할 수



올해 작곡가 김형석과 함께 하모니카 앨범 ‘그대 다시’를 발매하며 연주뿐만 아니라 작곡가, 지휘자로서 다방면에서 활동 중입니다.

컨트리, 재즈와도 환상적 만남

컨트리 음악은 미국의 대중음악으로 특히 하모니카와 잘 어울립니다. 1920년대 초반 미국 남동부에 이주해 온 이민자들이 유럽에서 가져온 음악에 재즈, 블루스 등 다양한 장르가 더해져 탄생했습니다. 하모니카, 기타, 벤조 등 다양한 악기를 사용하며 쉽고 멜로디가 단순합니다.

하모니카 연주가 있는 컨트리 음악은 특히 서부영화나 드라마의 배경음악으로 많이 등장합니다. 서부영화의 고전으로 불리는 ‘옛날 옛적 서부에서’ 총격전 끝에 살아남은 주인공 ‘찰스 브론슨’이 부는 음산한 하모니카 선율은 지금도 많은 여운을 남깁니다.

하모니카와 재즈와의 만남도 연주의 맛을 더합니다. 미국에서 탄생한 재즈는 유럽 음악을 기반으로 아프리카의 리듬이 혼합된 장르이며, 즉흥 연주가 특징입니다. 재즈하모니카를 대표하는 세계적인 뮤지션으로는 벨기에 ‘투스 틸레망’을 빼놓을 수 없습니다.

한편 하모니카와 피아노 연주의 환상적인 곡으로는 단연 미국 싱어송라이터 ‘빌리 조엘’의 ‘Piano Man’을 꼽습니다. 노래 도입부와 중간중간 등장하는 하모니카 소리가 가사와 어우러져 곡에 빠져들게 만듭니다.

있어 영화나 드라마 OST에도 자주 등장합니다. 영화배우 주윤발은 1980년대 홍콩영화 ‘첩혈쌍웅’에서 킬러 역할을 연기하며 한손에는 총을, 다른 한손에는 사랑하는 제니(엽천문)를 위해 하모니카를 들었습니다. ‘전취일생’ 등 영화 내내 아련한 모습으로 하모니카를 연주하는 주윤발과 그를 바라보며 부르는 제니의 노래는 별미입니다.

우리나라의 유명 하모니카 연주자로는 박종성 하모니시스트가 있습니다. 2009년 독일 세계하모니카대회에서 한국인 최초로 트레몰로 솔로 부문 1위를 수상해 주목받았습니다.

모르면 손해! 고령자 지원제도 알아보기

지난달 수도권에 위치한 노인복지관 요청으로 ‘고령자 지원제도’를 주제로 강의한 적이 있습니다. 이때 생각보다 고령자 지원제도가 그리 많지 않은데다 교육생 대다수가 잘 모르고 있다는 것을 느꼈습니다. 이는 최근 보건복지부가 발표한 「2023년 노인실태조사」에서도 나타나고 있습니다. 총 11가지의 노인지원제도 인지도 조사 결과, ‘잘 알고 있다’는 비율이 대부분 40% 미만인 것으로 나타난 것입니다. 이제 몰라서 손해 보는 일이 없도록 지금이라도 고령자를 위한 지원제도로는 어떤 것들이 있는지 알아보시다.

글 / 김창수 퇴직이후연구소장



모르면 손해 보는 금융 관련

고령자 지원제도

가장 먼저 고령자 지원제도 중 관심을 가져야 할 제도는 금융 관련 상품과 서비스입니다. 대표 상품으로 ‘비과세종합저축’을 들 수 있는데, 가입 대상은 만 65세 이상자입니다. 별도 상품이 있는 것은 아니고, 금융기관의 예금, 신탁, 보험 등에 가입하면서 비과세종합저축으로 신청하면 됩니다. 가입 한도는 1인당 5,000만 원이고, 발생한 이자와 배당소득에 비과세 혜택이 주어집니다. 다만 직전 3개 과세기간 중 금융소득 종합과세에 해당했던 적이 있으면 가입 대상에서 제외됩니다.



다음은 공무원연금을 수급하는 고령자에게 유용한 은행권의 ‘연금우대통장’입니다. 연금을 일반 입출금통장 대신 ‘연금우대통장’으로 수령하면 우대이율 적용과 각종 수수료 면제 혜택을 받을 수 있습니다(본인 연금수급은행에 별도 문의 필요).

투자상품에도 만 65세 이상 고령자를 위한 ‘숙려기간 제도’와 ‘지정인 알람서비스’가 있습니다. 적용 상품은 원금을 초과해 손실이 날 수 있는 ELS 같은 파생결합증권입니다. 고령자가 가입할 경우, 2영업일 이상 숙려기간을 부여하고 이후 계약체결 의사를 확인한 후에 가입할 수 있습니다. 이때 가족에게 지정인 알람서비스 신청 시 문자메시지로 지정인에게 안내해 고령자에게 적합한 상품인지 재차 확인할 수 있습니다.

자동차보험료를 할인받을 수 있는 ‘고령운전자 교통안전교육 혜택’도 있습니다. 개인용 자동차보험을 보유한 만 65세 이상 고령자가 도로교통공단에서 시행하는 고령운전자 교통안전교육을 오프라인으로 이수하고, 인지능력 자가진단 결과가 적정 수준 이상이면 교육수료증을 발급하는데 이 수료증을 자동차보험사에 제출하면 최대 5%의 자동차보험료를 할인받을 수 있습니다. 다만 만 75세 이상 고령운전자 중 면허갱신 대상자는 의무적으로 교통안전교육을 이수해야 한다는 점은 참고하시기 바랍니다.

* 교육 신청은 도로교통공단이 운영하는 안전운전 통합민원(safedriving.or.kr)에서 가능합니다.

보험 중 국민보험으로 불리는 ‘실손의료보험’을 아직 보유하고 있지 않다면 지금이라도 ‘노후실손의료보험’ 가입을 고려해 볼 만합니다. 실손보험이 없는 건강한 60대 고령자는 일반 실손의료보험에, 건강한 70대 고령자는 최

대 80세까지 가입할 수 있는 ‘노후실손의료보험’에 가입할 수 있습니다. 노후실손의료보험에 가입하면 최대 100세까지 상해나 질병으로 입원할 경우 최대 1억 원, 통원할 경우 회당 최대 100만 원까지 보장받을 수 있습니다.

모르면 손해 보는 건강 관련 고령자 지원제도

‘본인부담상한제’는 과도한 병원비에 따른 가계 부담을 낮춰 주기 위해 환자가 부담한 연간 병원비* 총액이 개인별 본인부담상한액을 초과하는 경우 그 초과 금액을 건강보험공단에서 부담하는 제도입니다.

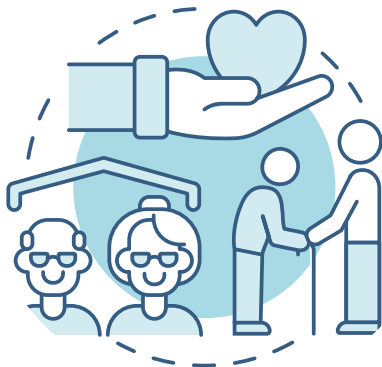
*비급여, 2~3인실의 상급병실 입원료, 임플란트 비용은 제외됨.

본인부담상한제 지원을 받을 수 있는 대상은 전 국민입니다. 하지만 보건복지부 자료에 따르면 2023년 기준 수혜자 201만 명 중 60대 이상자가 68.8%(전체 지원금액 2조 6,278억 원 중 76.3%)로 대표적인 고령자 지원제도로 볼 수 있습니다.

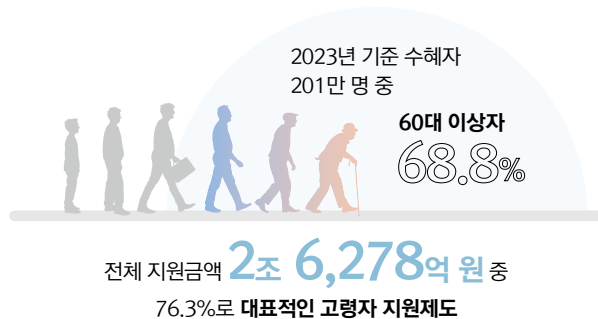
본인부담상한제 지원은 1~10분위로 나뉜 개인별 소득분위와 본인부담상한액에 따라 달라집니다. 소득분위는 가구 기준 소득수준에 따라 10%씩 10분위로 나눈 지표로, 1분위가 소득수준이 가장 낮으며 위로 올라갈수록 높아지게 됩니다. 실제 적용은 매월 부담하는 건강보험료 기준으로 정하고 있습니다.

본인부담상한제 지원 대상인지 여부는 염려할 필요가 없습니다. 왜냐하면 지원 대상이 되면 공단에서 지급 대상자 결정 안내문을 매년 8~9월에 우편으로 발송하고 있기 때문입니다.

본인부담상한제 외 고령자 지원제도로는 ‘치과임플란트 지원제도’가 있습니다. 지원 대상은 위아래 잇몸에 치아가 하나라도 남은 만 65세 이상 고령자여야 합니다. 신청은 환자 본인이 아니라 치과병원에서 대행하고 있으며, 대상자로 선정된 경우 1인당 평생 2개까지 임플란트 시술 비용의 70%를 건강보험공단에서



본인부담상한제 지원을 받을 수 있는 대상은 전국민





지원받을 수 있습니다. 그렇다면 만 65세 이상 자 중 위아래 잇몸에 치아가 없는 경우는 일단 임플란트 지원은 받을 수 없습니다. 그 대신 위아래 잇몸에 완전 틀니 시술비 일부를 7년마다 1회씩 지원받을 수 있습니다.

만 60세 이상 고령자라면 누구나 지원받을 수 있는 건강지원제도도 있습니다. **‘치매조기검진제도’**는 만 60세 이상이면 누구나 지역 내 치매안심센터를 방문해 치매 선별검사를 무료로 받을 수 있는 제도입니다. 선별검사 결과, 인지능력이 저하된 것으로 진단되면 치매안심센터와 연계한 거점병원에서 진단검사와 감별검사를 받을 수 있도록 지원하고 있습니다(만 60세 이상이고 중위소득 120% 이하인 경우 진단검사비 최대 15만 원, 감별검사비 최대 11만 원까지 지원).

모르면 손해 보는 일자리 관련 고령자 지원제도

사회활동을 희망하는 만 60세 이상자라면 일자리 지원제도를 활용하는 것도 좋은 선택지입니다. 대표적인 일자리 지원제도에는 ‘사회서비스형 노인일자리’와 ‘시장형사업단’이 있으며, 주로 노인복지관이나 시니어클럽 등에서 담당하고 있습니다.

사회서비스형 노인일자리는 만 65세 이상 고령자에게 지역사회 돌봄이나 공공전문서비스 등을 제공하는 일자리를 말합니다. 한부모가족 아동보호, 새터민 정착지원, 취약계층 교육지원, 시니어 안전 모니터링, 에너지 품질 안전 파수꾼 등으로 다양한 편입니다.

시장형사업단은 만 60세 이상자부터 참여가 가능하며 고령자에게 적합한 업종을 공동으로 운영하여 일자리를 창출하는 사업을 말합니다. 식품이나 공산품 제조나 판매, 소규모 매장 운영 등이 대표적인 사업 유형입니다.

선비답게 산다는 것

성리학 편

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

양반과 선비

“하늘이 백성을 낳으실 때에, 그 갈래를 넷으로 나누셨다. 이 네 갈래 백성들 가운데 가장 존귀한 이가 선비이고, 이 선비를 양반이라고 부른다. 이 세상에서 양반보다 더 큰 이문은 없다. 그들은 농사짓지도 않고, 장사하지도 않는다. 옛글이나 역사를 대략만 알면 과거를 치르는데, 크게 되면 문과文科요, 작게 이르더라도 진사進士다.”

_ 박지원, 『양반전』

많은 사람이 조선의 양반은 ‘놀고먹었다’라고 생각합니다. 집안일은 노비들이 알아서 할 테고, 친구들과 산천 유람이나 다니며 유유자적할 것이라는 생각 때문입니다. 하지만 실제 양반들의 생활이 그렇지는 않았습니다.

공자와 맹자 이후, 학문하는 사람은 군자의 품모를 지니고, 수양을 통해 모범을 보여야 하는 것으로 이해되었습니다. 그런 사람들이 나라를 이끌어야 좋은 세상이 온다고 믿었습니다. 세상을 이끄는 지도자가 되기 위해 자격을 갖추려는 사람이 사대부, 즉 양반이었습니다.

계급사회였던 조선에서 양반이 지배계급을 지칭한다면, 그 계급의 정신적인 면을 가리키는 용어가 선비입니다. 선비는 학문을 닦는 사람, 유교적 이념을 적극 수용하여 바람직한 세상을 만드는 데 앞장서는 사람을 뜻하는 말로 이해되었습니다. 그런 점에서 ‘선비답게’라는 말은 타인의 본보기가 되어야 한다는 중요한 의미가 함축되었다고 할 수 있습니다.

이렇게 선비들의 하루는 학문을 닦고, 도덕적으로 바른 사람이 되기 위한 노력으로 빈틈이 없었습니다. 늘 겸손하고 성실하게 생활하며, 자신을 발전시키기 위해 꾸준히 노력한 것이죠.

선비의 하루

선비의 하루 일과는 어땠을까요?



- **새벽** 4~5시 해가 뜨기 전에 일어나 하루를 시작합니다. 세수하고 나서 단정히 옷을 입고 부모님께 아침 인사를 올립니다. 이는 부모님께 존경의 표현이자, 선비로서 책임감 있는 하루를 살겠다는 의식이었습니다.
- **오전** 아침 식사를 마치고 본격적인 공부에 들어갑니다. 책을 읽고 글을 쓰며 마음을 단련합니다. 주로 유교 경전인 『논어』, 『맹자』, 『대학』, 『중용』을 익혔고, 틈틈이 글을 짓기도 했지요.
- **점심** 점심에는 과식하지 않고 소박하게 먹으며 절제된 생활을 유지하려 했습니다. 식사 후에는 잠깐 휴식하고 나서 독서하거나 사색으로 시간을 보냈습니다.
- **오후** 선비들의 학습 방법은 독서와 토론이었습니다. 뜻이 맞는 선비들과 모여 학문을 논했습니다. 주로 서원 같은 학문 공동체나 친구들의 집을 방문하기도 했습니다.
- **저녁** 저녁 식사 후에는 다시 책을 읽거나 글을 쓰며 학문에 몰두했습니다. 낮에 배운 내용을 복습하거나, 부족한 부분을 더 깊이 공부했죠. 잠들기 전에는 하루를 돌아보며 반성하는 것도 잊지 않았습니다.



선비 정신

선비 정신은 도리와 의義를 행하며 인간으로서 떳떳하게 사는 태도를 뜻합니다. 세상이 뭐라고 해도 내가 옳다는 것을 믿고 실천하면서 살겠다는 굳은 의지가 담긴 모습입니다. 특히 조선의 선비는 ‘올바름’에 신념이 강했습니다. 사림士林의 전통 때문이었습니다.

사림은 정몽주의 정신을 계승하여 이성계의 조선 개창에 참여하지 않고 낙향하여 제자를 양성하며 실력을 키우던 사람들을 말합니다. 정도전처럼 적극적으로 조선 개창에 나선 사람들은 훈구勳舊라고 부릅니다. 사림이 중앙 정치계에 진출하기 시작한 것은 성종 이후로, 힘이 강해진 훈구 세력을 견제하기 위해서 지방의 사림을 등용하기 시작했기 때문입니다. 이때 활약한 사람이 조광조였지요. 강하게 개혁을 추진하다가 훈구 세력에 제각당했고, 이를 ‘사화士禍’라고 부릅니다.

사람은 주로 언관으로 활약했습니다. 왕에게 조언하고, 정책을 비판하는 역할이었습니다. 지조를 지키며 훈구 세력의 온갖 탄압에도 꺾이지 버틸 수 있었던 것은 선비 정신 덕분이었습니다. 목에 칼이 들어와도 할 말은 했습니다. 결국 선조 이후 정치계를 장악하게 되지요.

선비 정신은 정치적 환경에 따라 강화된 성격도 있지만, 성리학의 원리에 따른 것이기도 합니다. 성리학은 ‘성즉리性即理’라는 말에서 나왔습니다. ‘성性’은 사람이 가지고 태어나는

본성입니다. ‘리理’는 만물의 구성원리요. 성즉리는 사람의 본성과 만물의 구성원리가 같다는 뜻입니다. 사람은 누구나 하늘의 리를 부여받아 내면에 성을 갖추게 됩니다. 그래서 성은 선합니다. 이때 타고난 기(기질)에 따라 선하고 악한 사람, 현명하고 우둔한 사람이 결정됩니다.

사람은 태어날 때 기氣의 영향을 받습니다. 기는 선할 수도 있고 악할 수도 있으며, 현명할 수도 있고 우둔할 수도 있습니다. 이것을 결정하는 것이 심心(마음)입니다. 사람은 모두 심을 가지고 있습니다. 심도 기의 영향을 받습니다. 심이 리에 합치되면 선함이 되고 그렇지 못하면 악함이 되는 것입니다. 그래서 공부와 마음 수양을 통해 절대선인 리에 다가가는 것이 중요합니다. 이것이 성리학이 강조하는 선비 정신입니다.

선비 정신이 필요한 이유

사람은 사회적 존재입니다. 다른 사람과 함께 살아야 더 사람답게 살 수 있습니다. 요즘 ‘친구 필요 없다’, ‘혼자 사는 것이 최고다’라는 말들이 있지만, 사실 이것은 지친 현대인을 위한 위로의 말인 경우가 많습니다. 사람에게 받은 상처와 배신의 아픔에서 좀 벗어나서 지내보자는 것이지요. 하지만 영원히 그럴 수는 없습니다.

선비는 어떨까요? 선비는 함께 있어도 좋고, 혼자 있어도 좋은 사람입니다. 공자가 말한 ‘화이부동和而不同’의 정신을 실천하기 때문입니다. 다른 사람과 잘 지내면서도 개성을 잃지 않고 자기 삶을 삽니다. 그렇다고 무조건 타인을 존중하기만 하는 것은 아닙니다. 비판도 하고 쓴소리도 합니다. 심지어 뜻이 맞지 않으면 등지기도 하지요. 그러면서도 올바른 것을 좇아 사람들 속에 머물러 합니다.

선비가 범부와 다른 점은 올바른 것을 좇는다는 것입니다. 범부는 자기 이익과 감정에 치중합니다.





그래서 스트레스가 심합니다. 이익이 되면 기쁘지만, 손해를 보면 괴롭습니다. 선비는 올바른을 추구하기 때문에 이익에 연연하지 않고 행동합니다.

일상생활에서 우리는 기쁨이라는 감정을 경험합니다. 범부는 기쁨을 좋은 것이라 여기지만 선비는 그렇지 않습니다. 기쁨은 선할 수도 있고 그렇지 않을 수도 있기 때문입니다. 친구가 투자를 해서 큰돈을 벌었습니다. 그때 제 마음이 기쁘다면 그것은 선하다고 볼 수 있습니다. 반대로 친구가 투자에 실패해서 돈을 잃었고, 겉으로는 안타까워했지만 속으로는 기뻐합니다. 이걸 선함이 아니지요. 선비는 이 지점을 잘 파악합니다. 그리고 자기를 성찰합니다. 질투하는 자기를 돌아보고 어리석음을 반성하는 것입니다.

유학의 경전 『대학』에서 “옛날에 자신의 밝은 덕성을 천하에 밝히고자 하는 사람은 먼저 그 나라를 다스리고, 그 나라를 다스리고자 하는 사람은 먼저 그 집안을 가지런히 했으며, 그 집안을 가지런히 하는 사람은 먼저 자신을 수양한다”라고 했습니다. 자기를 수양하지 않으면 나라는커녕 집안조차 다스릴 수 없습니다.

나라를 망치는 사상

사람이 정치를 장악한 후, 성리학을 보급하고 백성들을 교화하고자 서원과 향약을 전국에 보급했습니다. 하지만 노비와 토지를 소유하고 면세 혜택까지 받은 서원은 점차 부패의 온상이 되어 백성들의 삶을 질곡으로 몰아넣었습니다. 지배층과 피지배층은 확연히 분리되었고, 학문과 예술은 양반만의 전유물이 되고 말았습니다.

이런 현상은 임진왜란과 병자호란 후 더욱 심해졌고, 양반과 선비는 자기 밥그릇을 지키고 키우는 싸움에 몰두했습니다. 그 과정에서 봉당이 일어났고, 자기와 생각이 다른 사람들을 몰아내는 데 여념이 없었습니다. 백성들의 삶이야 어떻게 되든 자기 것만 챙기는 사람이 양반이었습니다. 박지원이 『양반전』에서 양반은 ‘먹고 노는 것’이라고 꼬집은 이유입니다.

『양반전』에서 돈 많은 상인은 양반 신분을 얻으려고 애썼지만, 그것이 아무런 노력도 하지 않고 열매만 얻어먹는 무가치한 것임을 깨닫고 이렇게 말합니다.

“그만두시오. 양반이라는 것이 참으로 맹랑한 것이구려. 나라들은 장차 나를 도둑놈으로 만들 작정이요!”

세상 모든 것은 변합니다. 그 변화를 잘 따라가는 것이 훌륭한 처세라고 믿어지기도 합니다. 하지만 선비 정신을 잃어버린 조선의 양반이 어떻게 되었는지를 살펴보면 변하는 세상에서 지켜야 할 것이 무엇인지 생각해 보는 것도 중요한 것입니다.

겨울에 떠나는 여름방학, 코타키나발루





온기를 찾아 말레이시아 코타키나발루(Kota Kinabalu)로 향했습니다. 코타키나발루는 우리나라의 여름 날씨와 닮았다고 하죠. 하지만 유난히 뜨거운 여름을 지나온 탓일까요. 바다 위로 쏟아지던 코타키나발루의 햇살은 뜨겁다기보다는 포근했습니다. 물론 코타키나발루에서 누린 게 바다와 날씨뿐만은 아니었죠. 역사를 간직한 건축물과 자연이 선사하는 경이로움까지, 코타키나발루의 다채로운 이면을 이제야 비로소 알게 되었습니다.

글·사진 / 전용언 콘텐츠 에디터



코타, 그리고 키나발루

코타키나발루는 말레이시아의 대표적인 관광지, 우리나라 사람들에게는 겨울철 여행지로도 친숙한 곳입니다. 인천에서 비행기로 5시간~5시간 30분 거리여서 그리 어렵지 않게 떠날 수 있는 곳이죠.

코타키나발루는 도시를 뜻하는 ‘코타’와 말레이시아의 가장 높은 산인 ‘키나발루산’에서 유래된 것입니다. ‘가장 높은 산이 자리한 한 나라의 대표적인 여행지’라 하니 꼭 우리나라의 제주도와 닮았다는 인상을 줍니다.



사바주 구청사



말레이시아는 크게 서말레이시아와 동말레이시아로 구분됩니다. 서말레이시아의 대표가수인 쿠알라룸푸르라면, 동말레이시아의 얼굴은 단연 코타키나발루라고 할 수 있습니다. 오갈 때마다 여권에 입경 도장을 찍어야 할 정도로 각각 독립적인 성격을 띠기도 하는데, 코타키나발루에서는 본토인 서말레이시아와 다른 매력을 만날 수 있습니다.

푸른 여름의 도시

사내 투어의 첫 번째 장소는 마치 로켓을 연상시키는 원통 모양의 독특한 건축물로, 오래 전 주지사의 이름을 딴 ‘툰 무스타파 빌딩(Tun Mustapha Tower)’입니다. 과거에는 사바주의 청사 건물로 기능했지만 지금은 랜드마크 역할을 톡톡히 하고 있습니다. 이곳의 명당은 건물에서 조금 떨어진 정원입니다. 하늘의 색을 입은 유리빌딩을 멀리 바라보면 마치 피사의 사탑처럼 묘하게 기울어져 있는 모습을 관찰할 수 있는데요. 쭈뼛거리는 것도 잠시, 빌딩을 밀어 올리는 자세를 취하며 재미있는 사진도 남겼습니다. 예부터 여행자의 미덕은 용감함과 뻔뻔함에 있는 법이니까요.

TRAVEL INFORMATION

인천~코타키나발루 주요 항공편

직항 5시간~5시간 30분

- 제주항공 19:50~00:30(+1) 매일 1회
- 티웨이항공 18:15~22:40 매일 1회
- 진에어 18:00~22:30 주 4회



푸른 돔이 돋보이는 리카스 모스크

말레이시아 본토와 마찬가지로 코타키나발루의 주민 중 절반 이상은 이슬람교를 믿는다고 합니다. 그 때문에 종교적 색채를 엿볼 수 있는 건축물도 시내 곳곳에서 만날 수 있는데, 바로 대표적인 곳이 리카스 모스크입니다. 푸른 돔이 특징이라 ‘블루 모스크’라는 별칭으로 더 널리 알려져 있죠. 사원을 중심으로 수면과

하늘이 데칼코마니를 이루어 신비감이 극대화되었습니다.

어쩌면 천국의 문턱, 사피섬

첫 일정은 천혜의 환경을 자랑하는 툰쿠압둘라만 해양공원에서의 호핑투어였습니다. 해양공원엔 사피(Sapi), 마무틱(Mamutik), 마누칸(Manukan), 세팡가르섬(Sepanggar Island)이 있는데 제각기 다른 풍경과 분위기를 지니고 있다고 합니다. 우리의 선택은 사피섬이었습니다.

스노클링 장비를 챙겨 들곤 망설임 없이 바다를 향해 뛰어들었습니다. 바닷물이 맑고 산호초가 많아 물고기를 보는 것도 그리 어렵지 않았습니다. 시원한 바닷물로 몸을 적시고 따스한 햇살로 말리기를 반복하며 긴 시간을 보냈습니다.

사피섬 전경



미련이 남지 않을 만큼 사피섬을 즐긴 뒤 섬을 떠날 준비를 마쳤습니다. 마침 심상치 않은 먹구름이 섬 쪽으로 몰려오기 시작했는데, 불길함 예감은 빗나가지 않는 법이죠. 보트가 출발과 동시에 일렁이는 파도가 연이어 들이닥쳤습니다. 기나긴 10여 분이 흐른 뒤에 선착장에 닿았고 다리가 풀린 채 주저앉았습니다. 그래도 누구도 다치지 않고 무사히 돌아왔으니 이것도 여행의 묘미로 기억할 수 있겠죠.

별이 내리는 맹그로브 숲속에서

숲에는 기대보다 더 많은 존재가 우리를 기다리고 있었습니다. 보트를 타고 강을 거슬러 가는 동안 그 수를 헤아릴 수조차 없을 정도로 많은 맹그로브 나무가 보였죠. 뿌리를 땅속에 깊이 내리는 여타 나무와 달리 맹그로브 나

무는 붉은 뿌리를 수면 위로 뿔내고 있습니다. 뻘뻘한 맹그로브 군락 사이로 다양한 생물이 터를 잡고 있어, 운이 좋다면 귀여운 아기 원숭이를 만날지도 모릅니다.

노을이 내려앉을 타이밍에 맞춰 바다로 향했습니다. 바다와 강이 맞닿은 해변에 내려, 전날 놓친 선셋(석양)을 볼 수 있었는데, 남태평양의 피지, 그리스 산토리니와 함께 세계 3대 선셋이라는 말이 무색하지 않을 정도로 압도적인 풍경이 펼쳐졌습니다. 해가 사라진 뒤에도 시시각각으로 변하는 파스텔톤의 하늘을 보기 위해 한참 머물렀습니다.

짙은 어둠이 드리운 뒤에야 반딧불이 보트투어를 시작했습니다. 보트의 선두에 선 가이드가 일정한 패턴으로 불빛을 비추자 저 멀리 조그맣고 노란 전구가 다가오는데, 이들의 정체

Tip

추가 요금을 내면 인근 섬에서 시위킹, 패러세일링, 제트스키, 체험다이빙 등 해양 액티비티를 즐길 수 있습니다.





반딧불이 투어를 마친 뒤 돌아오는 길목에서

TRAVEL INFORMATION

맹그로브숲 & 반딧불이 투어
89709 Bongawan, Sabah, Malaysia

가 그토록 기다리던 반딧불이였습니다. 사랑을 찾아 먼 길을 날아온 반딧불이는 미련을 불빛으로 표현하며 사람들 사이를 스쳐 지나갑니다. 눈앞에 놓인 반딧불이를 보며 보트에 탔던 중년 여성들은 마치 소녀가 된 것처럼 즐거워했습니다. 참, 반딧불이를 만나러 갈 때는 스마트폰의 쉼은 불빛도 조심해야 합니다. 반딧불이가 자신이 찾던 짝이 아님을 알아차리곤 좀처럼 다가오지 않으니깐요. 제대로 만나고 싶다면 욕심은 잠시 접어둬야 합니다. 그런 탓에 별처럼 아른거리던 반딧불이의 풍경을 미처 사진으로 남길 수는 없었지만요. 카메라를 내려둔 채 이 순간을 한껏 즐겼습니다. 누군가 말했듯 가장 좋은 렌즈는 역시 여행자의 눈이니깐요.



소금 사막을 연상시키는 해변의 풍경



코타키나발루의 선셋



뿌리가 특징인 맹그로브 나무

향기롭게 ‘순천’만 하세요

순천은 전남의 향기로운 정원입니다. 조금 생동맞은 표현이지만, 순천의 이곳저곳을 걷다 보니 그런 표현이 떠올랐습니다. 생각이 흩어지기 전에 부랴 부랴 노트에 적었고, 손쉽게 제목까지 정했습니다. 그만큼 순천의 향취는 진하게 다가왔죠. 은은하게 퍼지는 꽃향기, 수많은 나무가 뿜어내는 향, 사찰의 향내, 습지의 풀 냄새가 코를 간지럽힙니다.

글·사진 / 이성균 여행기자



여행할 결심

순천행을 결심하게 된 건 영화와 송광사의 공이 컸습니다. 박찬욱 감독의 영화 <헤어질 결심>에 비 오는 날의 사찰이 담겼습니다. 유독 그 장면이 기억에 남아 몇 번의 검색 끝에 송광사임을 알게 됐고, 순천에 갈 날을 고대했습니다.

가을이 무르익는 날 호남고속도로를 달려 첫 번째 목적지인 주암호 전망대에 다다랐습니다. 예상했던 것과 달리 댐 전망이라 당황했지만, 어찌할 수 있나요? 이런 허탈감도 여행의 묘미입니다. 주암호가 잘 보이는 지점을 찾다 호숫가와 접한 아담한 신흥마을을 발견했습니다. 주암호와 산이 어우러진 풍광이 훌륭하고, 사찰로 가는 길목에 있어 운전의 피로도

싹 가시는 기분이 드니 잠시 들렀다 가도 괜찮겠습니다.

이윽고 송광사를 만났습니다. 영화와는 사뭇 다른 화창한 날이었지만, 기대 이상의 황홀한 풍경을 여행자에게 내어줬습니다. 송광사는 신라 말 혜린 선사가 창건했는데 그 당시에는 길상사라는 이름이었습니다. 1200년대 초 지눌 스님의 정혜결사가 이곳으로 옮겨지고 나서 주목받기 시작했고, 그 후 사찰명도 조계산 송광사로 바뀌었습니다. 현재는 한국에서 가장 많은 불교 문화재(국보: 목조삼존불감·고려고종제서 등)를 간직한 사찰로 위용이 높아졌습니다. 한곳 한곳 감상하다 보면 어느새 송광사의 평화로움이 제 몸에 깃든 걸 느끼게 됩니다.

송광사 대웅전





송광사

전남 순천시 송광사안길 100

061-755-0107 | www.songgwangsa.org

순천 철도마을박물관

전남 순천시 자경2길 10-5

09:00~18:00

(12:00~13:00 휴게 시간, 월요일 휴관)

철길 소리와 달콤한 향기

순천역 뒤편 조곡동에는 특별한 마을이 있습니다. 1936년 순천철도사무소(지방철도청) 종사자를 위해 조성된 주택단지 ‘철도관사마을’입니다. 원래 일본이 조선을 오랫동안 지배할 걸 염두하고 만든 동네라 골목도 넓고, 가옥 부지도 꽤 넉넉합니다. 그 당시 철도관사 1호, 7등관사(중간 간부) 목조가옥 등을 볼 수 있는데, 일부는 일본식 다다미를 갖춘 게스트하우스로도 활용 중입니다. 철도문화체험관과 철도마을박물관을 통해 마을의 역사를 좀 더 이해할 수 있습니다.

신기한 건 이뿐만이 아니었습니다. 동네 전체에서 계속 달콤한 냄새가 납니다. 주황빛 꽃을 피운 나무가 줄지어 있어 호기심을 못 참고 코를 갖다 대니, 지나가던 할머니께서 “동네가 참 향기롭죠”라고 말을 건넵니다. 어떤 나무인지 여쭙었더니 ‘금목서’라는 답이 돌아왔습니다. 그렇게 마저 향에 취한 채 마을을 거닐었습니다. 조곡동, 아니 순천은 이제 철길 기차 소리와 금목서의 달콤한 향으로 오랫동안 기억할 것 같습니다.

금목서(위) 철도관사마을(아래)



순천만국가정원

전남 순천시 국가정원1호길 47

성인(19~64세) 1만원, 청소년(13~18세) 7,000원,

어린이(7~12세) 5,000원

061-749-3114

scbay.suncheon.go.kr



사계절을 향유하는 방법

순천만국가정원과 순천만습지를 두고 고민했습니다. ‘숨은 명소를 찾아서’라는 콘셉트와는 거리가 멀지만, 두 곳을 빼고 순천 여행을 논하기는 어렵기 때문이죠. 그 대신 사진 담는 요령을 더해 보겠습니다.

먼저, 국제정원박람회로 단숨에 떠오른 순천만국가정원으로 향합니다. 이곳은 헤아릴 수 없을 정도로 많은 나무와 꽃(620종 이상), 61개의 정원과 어린이동물원, 관람차, 스카이크루브(하늘택시) 등 시설이 준비돼 있습니다. 단 한 번의 방문으로는 부족할 것

같습니다. 게다가 계절마다 보여주는 모습이 다를 테니 괜스레 순천 시민이 부러워합니다.

10월의 코스모스가 특히 예뻐고, 파란 하늘을 배경으로 둔 회오리 모양의 언덕이 눈에 띄었습니다. 카메라에 담을 피사체는 차고 넘쳐 행복한 고민에 빠졌죠. 이럴 땐 오히려 몇 가지에 집중하는 편이 낫습니다. 언덕과 하늘, 사람, 이 3가지만 담기도 하고, 덩그러니 서 있는 나무에 코스모스를 더하기도 했습니다.



순천의 클래식이란

정원이 요즘의 것이라면, 순천만습지는 클래식입니다. 오랫동안 순천을 대표했으니까요. 꾸깃꾸깃 넣어둔 순천만국가정원 입장권을 다시 꺼냅니다. 순천만습지까지 구경할 수 있는데, 순서를 바꿔서 여행해도 괜찮습니다. 1만 원의 행복인 셈이죠.

순천만습지는 약 3km 길이의 강을 따라 5.4km²(약 170만 평)의 갈대와 22.6km²(약 690만 평)의 갯벌이 형성돼 있습니다. 어마어마한 규모라 첫인상부터 강렬합니다. 갈대숲 탐방로에 들어서면 순천만과 갈대, 용산이 어우러진 풍경이 파노라마로 펼쳐집니다. 누르스름한 갈대밭은 마음을 일렁이게 합니다.

원래 1970년대 후반까지만 해도 마을 사람들은 이 갈대로 만든 차양막을 수입원으로 삼았습니다. 그 후 점차 갈대밭을 찾는 인적이 끊기자 갈대밭은 무성해지고, 새가 하나둘 날아들더니 어느덧 철새의 낙원이 됐습니다. 갈대밭에 숨어 있는 갯벌도 생명의 보고인데, 생태적 가치를 인정받아 랍사르습지로 등록되기도 했습니다.

순천만습지는 우수한 일몰 포인트입니다. 일몰을 목표로 한다면 일몰 1시간 30분 전에는 입구를 통과해야 합니다. 마음이 급해져 산을 설 틈 없이 올라가 저물어가는 해가 선사하는 주황빛 낭만을 속절없이 흘려보냈습니다. 용산전망대가 새롭게 단장을 마친 후, 한 번 더 이곳을 찾을 계획입니다. 여행은 바라보는 각도에 따라 매번 새롭게 느껴지기도 하니까요.



순천만국가정원

순천만습지

전남 순천시 순천만길 513-25

08:00~18:00

061-749-3114

scbay.suncheon.go.kr/wetland

순천만습지 해질녘





전시회 · Exhibitions

글 / 홍보실 박희선

미셸 앙리: 위대한 컬러리스트

전시 기간 2024. 10. 18.(금)~11. 17.(일)

전시 장소 국립중앙박물관 상설전시관 1층 특별전시실

프랑스가 사랑한 구상회화의 거장 미셸 앙리가 일상의 정물과 꽃을 주제로 그린 작품으로, 유럽의 낭만과 함께 그만의 강렬하고 화려한 색채와 독자적인 화풍이 담긴 그림을 감상할 수 있다.



불멸의 화가 반 고흐

전시 기간 2024. 11. 29.(금)~2025. 03. 16.(일)

전시 장소 서울 예술의전당 한가람미술관

불운의 천재화가 반 고흐! 강렬한 색과 붓 터치가 살아 있는 작품을 통해 반 고흐의 삶과 불꽃같은 예술혼을 느낄 수 있는 전시로, 네덜란드 크렐러 뮐러 미술관 소장 원화를 전시하여 생동감 넘치는 현장을 관람할 수 있다.



공연 · performance



뮤지컬 광화문연가

공연 기간 2024. 10. 23.(수)~2025. 1. 5.(일)

공연 장소 서울 디큐브 링크아트센터

명우는 사고 후 생을 떠나기 전 '기억의 전시관'에서 과거로 떠나 학창시절의 사랑, 열정, 미래를 꿈꾸던 청년의 모습을 되돌아보게 된다. 명우의 추억과 함께 '붉은 노을', '소녀', '광화문 연가' 등 감성 가득한 노래를 감상할 수 있는 공연으로, 주인공 명우役に 윤도현·엄기준·손준호, 명우를 과거로 데려다 주는 월하 역에는 차지연·김호영·서은광이 출연한다.



공연 · performance



유니버설발레단 〈호두까기 인형〉

공연 기간/장소 [대전/예술의 전당 아트홀] 2024. 11. 22.(금)~23.(토)
[대구/문화예술회관 팔공홀] 2024. 11. 15.(금)~16.(토)
[경기/성남아트센터 오페라 하우스] 2024. 11. 29.(금)~30.(토)

매년 겨울을 장식하는 클래식 발레 명작 '호두까기 인형'. 크리스마스 이브, 클라라의 집에서 열린 크리스마스 파티가 끝나고 모두 고요히 잠든 밤 벌어지는 생쥐대왕과 이에 맞서는 호두까기 왕자의 실감나는 전투, 눈송이 요정들의 축하 등 차이콥스키의 음악과 함께 유니버설발레단이 선보이는 환상적인 무대가 펼쳐진다.



축제 · festival

피나클랜드 오천만송이 국화꽃 축제

기간 2024. 9. 14.(토)~11. 30.(토)
장소 충남 아산 피나클랜드 수목원



가을에 펼쳐지는 충남 아산 피나클랜드의 오천만 송이의 국화꽃축제! 낮에는 수목원 가득히 핀 국화꽃과 들꽃을 감상하고, 밤에는 꽃향기 가득한 공원에서 밤하늘에 피어나는 불꽃을 감상할 수 있다.

공공미술 빛조각축제 - 서울 노원달빛산책

기간 2024. 10. 18.(금)~11. 17.(일)
장소 서울 노원구 당현천 산책길(상계역~중계역)

이번 노원달빛산책은 2024년 〈숨〉이라는 주제로 관람객을 맞이한다. 반복적으로 순환하는 달의 호흡에서 비롯된 〈숨〉은 한숨 돌리는 휴식을 상징하기도 하고, 숨을 불어넣는 생명을 나타내기도 한다. 이번 야외 전시에는 한지 등롱, 조각, 미디어, 레이저 등 다채로운 작품이 당현천 산책로의 밤을 빛낼 예정이다.



※ 불꽃축제는 11.9.(토)까지 특정 일자에만 진행됨

식물 돌보기 앱 'Planta(플란타)' 사용법

식물과 함께 식물을 살리는 여정에 동참해 보세요. 해당 화면은 애플 앱스토어 화면으로 소개되었으며 앱은 안드로이드 플레이스토어나 애플 앱스토어에서 다운로드할 수 있으며 스마트폰 기종이나 앱 버전에 따라 사용 화면이 다를 수 있습니다. 자세한 사용 방법은 QR코드를 스캔해 참고하시기 바랍니다.

* 자세한 이용 문의나 프리미엄 멤버십 가입, 앱 이용 시 발생하는 오류 등은 해당 앱 고객센터로 문의하시기 바랍니다.

글 / 홍보실 박경수

'스마트폰 따라하기'는 공단 유튜브 채널에서 영상으로 만날 수 있습니다.



시작하기





식물 추가하기



11

건강검진 받는 날

콩태씨의 퇴직일기
by. 도솔세





건강검진 후 상담





치매 타파! 우리가 앞장서요
대경상록치매타파봉사단



대경상록치매타파봉사단(이하 ‘봉사단’)은 2018년 3월 결성해 20명의 봉사단원이 활동합니다. 노인복지센터와 요양원 등을 찾아가서 어르신에게 치매 예방 교육을 진행해 치매 타파에 앞장서고 있습니다. 지역사회 환경정화 운동에도 적극 참여 중입니다.

취재·글 / 한민자 객원기자 사진 / 이동훈 객원사진기자



치매 예방과 환경정화 운동에 나서

공무원연금공단 대구지부 교육장에 봉사단원 20명이 모였습니다. 오늘은 자원순환 실천과 환경정화 봉사활동을 펼치는 날입니다. 커다란 책상 위에 다양한 색깔의 플라스틱 병뚜껑이 우르르 쏟아집니다. 그러자 봉사단원들이 병뚜껑을 색깔별로 분류하기 시작합니다. 그렇게 분류된 병뚜껑은 대구동구지역사회센터에 전달되어 세척, 사출 과정을 거친 후 키링이나 컵받침대 같은 업사이클링 제품으로 재탄생합니다.

오늘 활동은 ‘요플레(요기 플라스틱 병뚜껑

모아줄래?) 캠페인 참여의 일환으로, 플라스틱 병뚜껑은 봉사단원들이 8개월 동안 집이나 공원 등에서 모아온 것으로 약 3,700개나 됩니다.

봉사단은 환경정화 운동뿐만 아니라 월 2회 노인복지센터나 요양원 등을 찾아 어르신께 치매 예방 봉사활동을 펼치고 있습니다. 어르신 특성에 맞춘 치매 예방 체조를 함께 하고 숫자 맞추기, 낱말 맞추기, 공 던지기, 무궁화 그리기, 색칠하기 등 뇌 기능 향상을 위한 놀이 활동도 진행합니다. 봉사단원의 특기를 살려 악기 연주, 노래, 춤, 경락 마사지도 선사하면서 함께 즐거운 시간을 보냅니다.

함께 체조하고 노래하며 치매 타파

봉사단을 이끌고 있는 김영섭 단장은 “봉사단은 어르신 치매 문제를 잘 아는 시니어들이 봉사단원으로 참여합니다. 보다 건강한 시니어가 자신보다 약한 시니어를 돌보는 차원에서 배운 재능을 기부하여 사회에 환원하는 것입니다”라며 봉사단을 소개합니다.

봉사단이 결성된 계기는 공무원연금공단 대구지부에서 운영하는 퇴직공무원 대상 아카데미입니다. 그 강좌 중 ‘노인상담과 치매교육’ 강의를 들은 수강생들이 치매 예방은 물론이고 치매 환자에게도 적용하면 좋겠다는 의견이 모아졌고, 강의를 맡았던 여광웅 교수의 지도로 봉사단이 구성되었습니다.

봉사단의 주춧돌인 여광웅 지도교수는 봉



사활동 때마다 소재를 준비하고 수업을 진행하고 있습니다. “어르신 누구나 쉽게 따라 할 수 있는 뇌의 유연성을 돕는 동작이나 체조, 뇌의 감각 깨우기와 향상 운동 등을 위주로 프로그램을 짭니다. 이런 활동은 기억력이나 인지능력을 향상하는 데 많은 도움이 됩니다”라고 말합니다.

봉사단이 찾는 곳은 주로 노인복지센터의 주간보호 대상자로 거동이 불편하거나 초기 치매 등을 앓고 있는 어르신들입니다. 김기순 봉사단원은 “어르신과 함께 치매 예방 체조도 하고 노래를 부르며 즐거운 시간을 보냅니다. 어르신이 잠시나마 웃고 행복해하면서 고통을 잊으시는 모습을 볼 때 마음이 뿌듯합니다”라며 봉사활동의 소감을 말합니다.

보다 건강한 사회를 위해

어르신들이 가장 좋아하는 시간은 경락마사지로 몸을 풀 때라고 합니다. 마사지는 전문 자격이 있는 봉사단원의 지도하에 일대일로 이루어집니다. 봉사활동을 위해 경락마사지 자격증까지 취득한 정해경 총무는 “95세인 어르신이 말씀을 거의 못 하세요. 그런데 마사지를 해드리면 ‘좋다’는 신호를 눈빛으로 던지시 보낼 때 큰 보람을 느낍니다”라며 감동의 순

간을 전합니다.

이은자 봉사단원은 봉사활동 가서 어르신의 어깨를 주물러드릴 때면 친정어머니가 생각나서 더욱 정성을 다한다고 합니다. “봉사활동을 끝내고 일어서려면 어르신이 ‘가지 말라’며 손을 놓지 않을 때는 더욱 자주 와야겠다고 마음속으로 다짐합니다”라고 말합니다.

노인 인구 10명 중 1명이 치매입니다. 치매를 완치하기는 어렵지만 악화를 방지하거나 예방할 수는 있다고 합니다. 봉사단은 한마음으로 뭉쳐서 체력이 허락하는 날까지 봉사활동을 멈추지 않을 생각이라고 합니다. 치매 타파를 위해 어르신의 관심을 끌 만한 흥미로운 프로그램 개발도 멈추지 않으려고 합니다. 치매 없는 보다 건강한 사회를 위해 발걸음을 더 재촉하려고 합니다.





내가 좋아하는 노랫말

글·정리 / 홍보실 박경수

가을

나인채 님 광주 북구

‘가을이라 가을바람 솔솔 불어오니 푸른 잎은 붉은 치마 갈아입고서 남쪽 나라 찾아가는 제비 불러 모아 봄이 오면 다시 오라 부탁하노라.’ 어찌도 그리 절절한 표현이 담긴 동요인제! 정말 가을 정취가 물씬 풍기는 추억의 동요 ‘가을’의 노랫말입니다.

심수봉의 여자이니까

김재두 님 전북 남원시

‘사랑한다 말할까 좋아한다 말할까 아니야 아니야 말 못해 나는 여자이니까 만나자고 말할까 조용한 찻집에서 아니야 아니야 난 싫어 나는 여자이니까 사랑한단 말 대신 웃음 보였는데 모르는 체하는 당신 미워 정말 미워 미워한다 말할까 싫어한다 말할까 아니야 아니야 말 못해 당신을 사랑하니까.’ 좋아한다, 사랑한다 그 말 한마디 못했던 60년이 지난 지금도 어렵듯이 그 임이 생각납니다. 하지만 그 누구에게 말하면 안 되겠지요.

종이비행기

이광남 님 경남 밀양시

떠나는 것이 아름다워 하늘을 날고 싶다. 있는 힘 다해 멀리 저 멀리까지 가다가 내려앉으면 그곳이 당신의 안식처, 터 잡고 평화의 꽃 피우리. 소망했던 날갯짓 비행과 공중곡예를 통해 꿈길 달은 곳까지 마음껏 날아가자. 나는 날개가 달린 비행기다.

낙엽따라 가버린 사랑

김문석 님 경기 고양시

‘푸르던 잎 단풍으로 곱게곱게 물들어 그 잎새에 사랑의 꿈 고이 간직 하렸더니 아 그 옛날이 너무도 그리워라, 낙엽이 지면 꿈도 따라가는 줄 왜 몰랐던가.’ 가을바람이 불 때쯤 생각나는 이 노래는 낭만과 운치가 있었던 노래입니다.



천년을 빌려준다면

조영희 님 광주 남구

‘당신을 사랑하고 정말정말 사랑하고 그래도 모자라면 당신을 위해 무엇이든 다 해주고 싶어 만약에 하늘이 하늘이 내게 천년을 빌려준다면 그 천년을 당신을 위해 사랑을 위해 아낌없이 모두 쓰겠소.’

사모곡과 어머니

임기홍 님 광주 동구

‘앞산 노을 질 때까지 호미자루 벼를 삼아 화전발 일구시고’로 흥얼거리다 보면 내 어머니가 생각나며 숙연해진다. 험난한 세월을 살아오시며 온갖 고생과 헌신으로 9남매를 키우셨지만 충분한 보답도 받지 못하고 시고 93세에 하늘나라로 가신 어머니! 죄송합니다.

술술 잘 풀릴거야

김우년 님 경북 김천시

‘당신 사랑 내 사랑을 두 가슴에 담아서 흔들어 흔들어 비비고 비비면 원하는 모든 일이 안되는 일 없어요. 수리수리 술술 잘 풀려가요. 우리들의 희망도 잘 풀려가요 수리수리 술술 잘 풀려가요. 수리수리 마하수리 수수리 사바하.’

별빛같은 나의 사랑아

홍성옥 님 인천 남동구

‘당신이 얼마나 내게 소중한 사람인지 세월이 흐르고 보니 이제 알 것 같아요. 당신이 얼마나 내게 필요한 사람인지 세월이 지나고 보니 이제 알 것 같아요. 밤하늘에 빛나는 별빛 같은 나의 사랑아 당신은 나의 영원한 사랑 사랑해요, 사랑해요.’ 이 노래는 가수 임영웅의 고운 목소리와 진심어린 가사가 어우러져 큰 감동을 주는 노래다.

다음 호 주제는 ‘나의 버킷리스트’(꼭 해야 할 일이나 하고 싶은 일의 목록)입니다. 다사다난했던 2024년도 저물어가고 있습니다. 계획했던 일과 목표를 아직 달성하지 못하셨다면 아직도 시간이 많이 남아 있습니다. 독자님들이 올 한 해가 가기 전에 꼭 하고 싶은 일, 버킷리스트를 짧은 글로 응모해 주세요. 원고가 게재된 독자님에게는 모바일 문화상품권 1만 원을 선물로 드립니다. 응모 마감일은 11월 18일입니다. 자세한 응모 방법은 80쪽에서 안내합니다.

* 200자로 전하는 이야기는 독자들이 투고한 원고를 바탕으로 작성되나 원고 분량, 맞춤법 및 오타자, 중복 내용, 주제와 맞지 않는 표현 등은 편집진이나 교정·교열업체에서 일부 수정 또는 삭제할 수도 있습니다.

가을의 풍경

글·정리 / 홍보실 박경수



지난해 늦가을 즐겨 찾는 우면산 자락 단풍이 아름답게 물들어 사진에 담으며 한참을 취해 있었던 적이 있다. 올해도 또 다른 단풍이 물들기를 기대해 본다.

김유태 님 서울 서초구



가을이면 떠오르는 풍경은 단연 소풍입니다. 없던 시절에 삶은 밤은 소풍을 기다리던 이유였을 정도로 맛있었지요. 평소 투닥거리던 부모님이 사이좋게 밤 줍는 모습이 좋아보였는지 아들의 몰래카메라에 담겼네요. 건강하게 노후를 함께하자는 마음이 드는 가을날이었습니다.

남저현 님 대전 대덕구



고향에 가니 어머니가 바리바리 싸주신 밤을 배부르게 받았습니다.

백현수 님 경기 성남시



단풍으로 유명한 내장산 단풍입니다.

이수조 님 강원 화천군



가족 모임을 마치고 가까운 곳에 있는 정원을 찾았습니다. 아담한 산책길이라 아이들이 더 좋아합니다. 하늘 향해 기세 좋게 뻗은 메타세쿼이아 숲이 일품입니다. 10월 중순인데도 잎은 그대로입니다. 머지않아 노란 바늘잎이 쏟아져 내려겠지요. 쌍둥이 손자가 나무 사이에서 땅을 박차고 뛰어 뛸니다. 이들 나무처럼 곧고 짱짱하게 자라기를 빌어봅니다.

문경근 님 전북 전주시



재직 중에 카메라 촬영기술을 배웠습니다. 퇴직 이후 전국에서 풍경이 아름다운 곳을 찾아 다녔습니다. 가을이 오니 방태산 2단 폭포가 생각납니다. 차에서 내려 조금만 걸으면 폭포를 만날 수 있습니다. 적당한 날씨, 알맞게 물든 단풍이 조화를 이루고 있었습니다. 폭포에서 흘러내리는 물이 환상적인 풍경을 만들어 내고 있습니다.

김두환 님 경기 의왕시



2014년 10월 설악산 신선대 가을 아침 풍경을 촬영한 사진입니다.

김태운 님 광주 북구



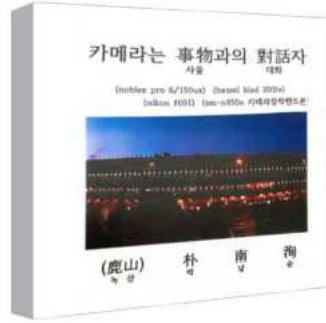
퇴임 직후 아내와 첫 번째 가을여행. 단풍드는 가을 산을 보면서 밀양의 제약산이 그리워집니다. 직접 오르기가 더 힘들어진 건강에 그때의 사진 한 장이 애뜻한 추억으로 남았습니다.

이영환 님 부산 사상구

다음 호 주제는 **'사랑하는 가족과 함께'**입니다. 세상 가장 소중한 것은 바로 나의 가족입니다. 하나뿐인 가족과 함께 찍은 사진을 응모해 주세요. 귀엽고 사랑스러운 손주부터 희로애락을 함께하는 반려자까지 누구와 함께든 좋습니다. 원고가 게재된 독자님에게는 모바일 문화상품권 1만 원을 선물로 드립니다. 응모 마감일은 11월 18일입니다. 자세한 응모 방법은 80쪽에서 안내합니다.

독자의 출간소식

독자님의 출간도서와 전시를 소개합니다. 공무원연금 공단 홈페이지 → 연금복지포털 바로가기 → 로그인 → 복지서비스 → 월간 공무원연금 → 원고투고에서 ‘캡스박스’ 또는 ‘캡스전시’를 선택해 도서나 전시 내용을 1~2줄로 간략히 적고 첨부파일에 책 표지 또는 전시 포스터 등을 등록해 주세요. 투고해 주신 책과 전시는 검토 후 순차적으로 게재됩니다. 공단은 캡스박스에 소개된 책 판매와는 무관하며 책 구매는 온·오프라인 서점을 이용하시기 바랍니다.



〈카메라는 사물과의 대화자〉

박남순 | 비매품

판매 중인 책: 대형서점, 출판사 인터넷서점

비매품 문의: book@geps.or.kr

글·정리 / 홍보실 박경수



〈남았다〉

신지영 | 시와사람

1만 2,000원



〈작은 거울〉

권형원 | 좋은땅

1만 2,000원



〈집풀공예작품〉

강창수 | 비매품



〈마음으로 보는 세정世情〉

이찬재 | 정문사

1만 2,000원



〈여행 그림자의 노래〉

최기재 | 예서

1만 4,000원



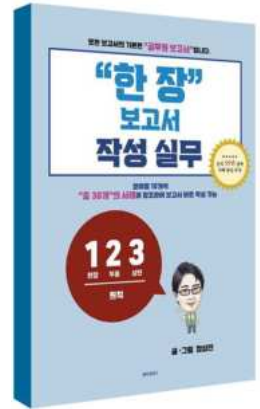
〈소금이 오는 소리〉

이상길 | 청어
1만 6,000원



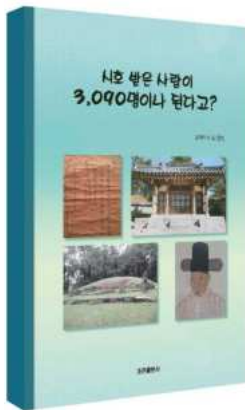
〈국제법으로 본 영토와 일본〉

김연빈 | 도서출판 귀거래사
3만 5,000원



〈한 장 보고서 작성 실무〉

장성진 | 메이킹박스
1만 8,000원



〈시호 받은 사람이 3,090명이나 된다고?〉

조성린 | 조은출판사
5만 원



〈37년 지적인地籍人의 외출 12년〉

한흥구 / (주)페이퍼
1만 5,000원



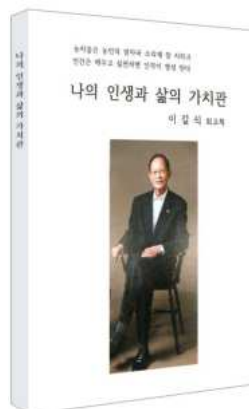
〈노송老松의 나이테〉

이도상 | 창조문학사
1만 원



〈희망의 편지〉

장금섭 | 도서출판 그림책
1만 5,000원



〈나의 인생과 삶의 가치관〉

이길식 | 비매품

오늘은 선물

이화순 님 경기 수원시



그림 / 이철원

결혼을 앞둔 아들 녀석이 얼마 전 신혼집으로 이사했다. 결혼 준비하랴, 신혼집 꾸미랴, 물건 사랴, 신경 쓸 일이 한두 가지가 아닐 텐데, 아이는 이사하기 전 불쑥 엄마 아빠와 여행하고 싶다는 말을 꺼냈다. 자기가 떠나면 둘만 남아 허전해질 부모에게 추억을 남겨 주고 가려는 배려였다. 나의 마음은 아이가 떠난 뒤의 빈자리를 크게 느낄 부모의 마음을 읽고 있는 것 같고 배려받는 기분에 춤을 쳤다. 그러나 또 하나의 마음은 여행 뒤에 기다리고 있을 이별이 언짢아 대답을 미룬 채 뭉그적거렸다. 그런 마음을 들킨 것일까? 아이는 여행 날짜를 또 물어왔다.

아이는 여름휴가 절정에 숙소를 구하느라 애를 먹었지만, 우린 가까운 안면도로 여행을 떠날 수 있었다. 아이는 우리와 함께한 여행에서 돌아와 남은 휴가 기간 또 다른 여행을 떠나야 했기에, 아이의 안전 운행을 위해 남편이 운전대를 잡은 것이 우리의 여행 준비의 전부였다. 보통은 차에 타서도 말이 없는 아이지만, 여행에 들뜬 우리의 코드에 맞춰 일일이 대답을 하며 맛장구를 쳐줬고, 조금 느긋하게 행동하며 우리 옆에 붙어 있었다. 어디를 가도 부러울 것이 없었다.



물을 좋아하는 나는 펜션 창문에 붙어 ‘태양이 언제쯤 구름에 가리려나...’ 생각하며 바다와 하늘을 번갈아 쳐다보았지만 뜨거운 태양은 좀처럼 물러설 기미가 안 보이고, 마음 급한 나는 결국 모자와 선크림, 긴 옷을 걸쳐 입은 채 바다로 향했다. 함께 온 두 남자도 따라나서야만 했다. 8월의 바닷물은 따뜻하다는 말이 어울렸다. 가끔 파도가 물을 뒤섞으며 시원한 부분이 있었지만, 대체로 따뜻했다. 발이 닿는 깊이여도 바다 수영을 잘 못하는 내가 위험해 보였는지, 아이가 튜브를 빌려와서 동둥 떠다니며 함께 해수욕을 했다.

얼마 만에 아이와 놀이를 한 것일까? 햇살에 부서지는 파도 소리에 웃음이 범벅이 되었다. 푸바오 판다 모자를 눌러쓴 아이의 얼굴은 청년과 아이의 어디쯤인지 구분이 잘 안 갔지만, 어둠이 내린 바닷가 횃집에서 부모에게 맞난 음식과 소주를 대접하며 이야기를 나눌 줄 아는 멋진 청년이었다. 오늘은 정말 선물이다!

아이는 숙소를 굳이 두 개 준비하지 않았다고 했다. 휴가 절정기에 숙소를 구하기 어렵기도 했지만, 부모와 함께 한공간에서 머무는 추억을 남기려 한 것 아니었을까? 우리 부부는 오늘을 두고두고 꺼내볼 생각을 하며 아주 오랜만에 아이와 함께 잠이 들었다. 유명한 지역 카페를 찾아 꼬깔콘을 닮은 야외 텐트에서 고구마피자랑 인절미빙수도 먹고, 로컬푸드에 들러 여자친구가 좋아하는 낙지젓갈도 사고, 바다가 보이는 카페에서 ‘아아(아이스아메리카노)’의 시원함도 즐기며 가족의 시간을 꽉 채웠다.

신혼집으로 이사한 아이는 이제 한 가정의 가장이 된다. 아이는 부모의 그늘에서 객으로 살며 때때로 툭툭거리기만 하면 됐지만, 이젠 독립해서 스스로 모든 일을 해야 하고, 툭툭거릴 대상이 없다. 오히려 툭툭거림을 받아줘야 할 일이 많아질 것이다. 아이는 한 가정을 꾸리고 사는 것이 힘들 것이라는 것을 알면서도 결혼하는 이유를 이렇게 설명해 주었다. “힘들 테지만, 그 대신 얻는 것도 있을 테니까요.” 사랑하는 아내와 만들어 갈 시간을 소중하게 여길 줄 아는 멋진 아이였다.

아이가 이사한 후 우리는 침대와 책장 위치만 바꾼 채 깔끔하게 정돈만 해 두었다. 아이들이 집에 와서 자고 갈 일이 있을지 모르겠지만, 우리는 아이를 그렇게 두기로 했다. 우리 집에서 며느리가 시부모 눈을 피할 공간이 되기도 할 테니까. 이사한 아이의 집은 그리 멀지 않은 곳이다. 그러나 시대가 바뀌었으니 강원도 어디쯤 있는 것으로 여기고 살아야 하려나?

가족은 그리움이고 사랑이다.

혈육 확인하기

신노우 님 대구 달성군



지금은 너나 할 것 없이 파도에 떠밀리는 배같이 바쁜 일상에 쫓기며 산다. 일가친척이 가까이 있어도 아는 체하기 쉽지 않다. 이제 멀리서 사는 형제는 이웃보다 못하다는 말이 절로 나온다. 막말로 누가 죽어야 장례식장에서 혈육을 만나는 게 현실이기도 하다.

네 형제 부부가 언젠가부터 날을 정해서 혈육임을 확인하기 시작했다. 고향에서 농사짓는 큰형님이 모내기를 끝냈을 때나 가을 추수 다 마쳤을 때 애쓰셨다고. 좋은 일이 있거나 힘든 일을 당한 형제가 있을 때 네 형제 부부가 식사하며 축하하거나 위로하는 자리를 마련한다. 이번에는 우리 네 형제 부부 외에 두 분 고모님을 모시자고 큰형님이 제안하신다. 고모님이 여섯 분이신데, 네 분은 이미 하늘나라로 가셨다. 대구에 사는 아흔셋 둘째 고모님과 시골에 사는 일흔여덟 막내 고모님만 남았다. 가뭄에 단비를 만난 양, 비 오는 날에 두 분 고모님과 조카 사형제 부부가 만났다.

식사가 끝날 즈음에 둘째 고모님이 가방 속을 이리저리 뒤적이더니 봉투 하나를 꺼내서 큰형님에게 슬쩍 내민다. 옆에 앉아 있던 막내 고모님도 뒤질세라 봉투를 건넨다. ‘이게 뭘 니까,’ ‘아무 소리 하지 말고 이걸로 밥값에 보태거라,’ ‘무슨 말씀을 하십니까, 오랜만에 두 고모님을 모셨는데, 넣어 두세요,’ ‘우리 형제, 고모님께 밥 대접할 형편은 다 됩니다.’

큰형님이 단호하게 말하며, 엉겁결에 받은 봉투를 억지로 고모님들 가방 속에 집어넣었



다. ‘오늘 계산은 제가 합니다.’ 분위기를 농치려고 ‘두 분 고모님은 꽃을 너무 좋아하시지요?’ 꽃바구니에 심은 공기정화식물을 드렸다. 작은형님은 과일을, 막내는 포장한 떡을 선물한다. ‘살다가 이런 좋은 날도 있구나!’ 파란만장하게 살아온 세월이 소환되는가 보다. 두 분 고모님 눈에 눈물이 그렇하다. 진즉 마음을 읽고 찾아서 안아드리지 못한 것이 후회스럽다.

내가 양로원에 봉사 갈 시간이 되어 고모님을 안아드리며, ‘내년 봄에 미나리 나오면 꼭 연락하세요. 그때는 미나리 먹고 막내 고모님 집에 들러 차 한 잔 얻어먹겠습니다’ 하고 각자 차에 오른다. 그때 식당 사장이 ‘잠깐만요’ 하며 우산도 던지고 무얼 잔뜩 무겁게 들고 쫓아온다. “옛날에는 먼 길을 발로 걸어서 어른을 찾아뵈었지만, 지금은 자동차를 타고도 어른을 찾아볼 줄 모르는 세상이지요. 혈육이라도 바쁘게 사느라 남같이 지내는데, 고모님을 모시는 모습이 정말 귀감이 된다” 하시며 직접 재배한 양파를 집마다 한 꾸러미씩 선물로 주신다. 고맙다고 인사하며 올려다본 비 그친 하늘이 참 맑고 푸르다.

가을 전소

최종만 님 대구 수성구



먼 산머리 머리오리에

불이 붙었다

불 타래가 방화 임도를 넘는다

산 아래로 아래로

밤 고양이처럼 야금야금

들불처럼 화르르 화르르

검은 연기도 매연도 없이

캔버스에 수채화를 그린다

단풍이 가을을 태운다

가을이 익어간다

낙엽이 가을을 쓸고 간다

가을이 식어간다

튼튼한 노후 파트너, 제휴 실버서비스

공단에서는 100세 시대를 맞아 전·현직 공무원들의 더 나은 노후를 보내기 위해 다양한 제휴 실버서비스를 제공하고 있습니다. 고객님의 튼튼한 노후를 도와줄 제휴 업체들을 만나보세요!

글 / 복지운영실



케어닥

간병·돌봄서비스 등
2% 추가 할인
1555-2862

똑비

시니어 비서서비스
이용수수료 50% 할인
02-392-0530

아이엠(IAM__)

맞춤형 건강식품 소분,
배송 서비스 30% 할인
02-564-9761

효돌

돌봄 로봇
11~20% 할인
070-8880-8055



우체국 공무원복지 체크카드

공단과 우체국이 제휴한 전·현직 공무원 전용 제휴카드로, 실버서비스(병원/약국 10% 캐시백, 우체국 요금 할인, 대형마트 10% 캐시백 등) 혜택이 강화된 체크카드입니다.



우체국 체크카드
프로모션

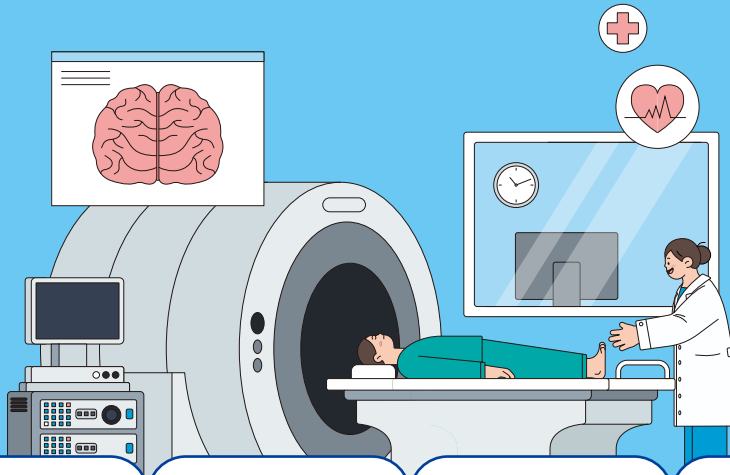
※ 발급 방법: GEPS제휴모아(welfare.gwp.or.kr) 접속 → 검색창에 '우체국 체크카드' 검색 → 신청 페이지에서 절차 진행(인터넷 웹으로만 가능, 모바일 불가)

신규 건강검진센터 안내

공단에서는 건강검진센터와 제휴하여 할인된 제휴 건강검진 프로그램을 제공해 드리고 있습니다.
신규로 제휴된 건강검진 센터를 안내하오니 많은 이용 바랍니다!



바로가기



서울 미즈병원

서울시(강동구)
A형(14만 원형)
B형(28만 원형)
02-475-0077

H+ 양지병원

서울시(관악구)
종합형·MR형
(30만 원 / 50만 원)
1833-2211

메디캐치 검진센터

세종시
20만 원/30만 원/
50만 원
044-417-6271

더블유세종 어진건강의원

세종시
혈액종합(25만 원)
프리미엄(40만 원)
노블레스(55만 원)
1800-6927

Kbank 케이뱅크 신규 제휴 안내

GEPS제휴모아를 통해 케이뱅크 계좌를 신규로 개설하는 경우, 특별한 혜택을 드립니다.

- ★ 입출금 계좌 개설 시 최대 1만 원 지급(최초 가입과 생활통장 계좌 개설 시)
- ★ ATM 출금, 송금 수수료 모두 무료
- ★ 금리 0.1%(세전)



케이뱅크 바로가기



공무원연금도 소득세를?? 연금소득 연말정산 알아보기

‘급여도 아닌데 공무원연금 연말정산을 왜 해야 하지?’라는 궁금증이 드시죠? 이번 호에서 그 궁금증을 해소하고, 정확한 소득 신고로 세금도 줄일 수 있도록 ‘연금소득 연말정산’에 관해 알아보겠습니다.

글 / 연금운영실 조은숙

Q1

공무원연금 연말정산이란 무엇인가요?

공무원연금 연말정산이란 해당 과세기간(2024. 1. 1.~12. 31.)에 수령한 연금소득에서 납부할 결정세액을 확정하는 절차입니다. 소득세가 부과되는 ‘퇴직연금(조기퇴직연금 포함)’과 ‘분할연금’의 과세대상 연금액이 771만 원을 초과하는 경우 연말정산 대상입니다. 공무원연금 중 퇴직유족연금, 장해연금, 장해유족연금, 순직유족연금 등은 「소득세법」에 따라 비과세 대상으로 연말정산 대상이 아닙니다.

참고로 과세대상 연금액이 771만 원 이하(연금소득만 있고, 기본공제대상에 본인만 있는 경우)는 결정세액이 0원으로 납부할 세금이 발생하지 않아 연말정산에서 제외됩니다.

Q2

연금소득에 과세하는 이유는 무엇인가요?

2002년부터 「소득세법」 개정으로, 재직 중 납부한 기여금을 대상으로 근로소득 연말정산 시 소득공제 혜택이 주어지며, 퇴직 후 공무원연금을 수령할 때 납부한 기여금을 기초로 한 연금소득에 과세가 이루어집니다. 이때 소득세는 매월 연금에서 과세대상연금월액을 기준으로 ‘연금소득 간이세액표(「소득세법 시행령」 제189조 제2항 관련 별표3)’에 따라 공제되며, 지방소득세는 소득세의 10%가 추가로 공제됩니다.

구 분	2001. 12. 31. 이전	2002. 1. 1. 이후
기여금 납부액	소득공제 비대상	소득공제 대상
연금 수령액	비과세	과세



Q3 내 연금액의 '과세대상연금액' 확인은 어디에서 할 수 있나요?

과세대상연금액은 '공단 홈페이지 → 연금복지포털(인증서 로그인) → 연금서비스 → 연금과세 → 연금소득 소득공제 신고'에서 직접 확인할 수 있으며, 공단 고객센터 (1588-4321)를 통해서도 확인이 가능합니다.

※ 과세대상 연금액 = 총 연금수령액 × (2002년 이후 기여금 납부월수/총 기여금 납부월수)

Q4 공무원연금소득 연말정산 시 소득·세액 공제 항목으로는 어떤 것이 있나요?

공무원연금 연말정산 시 공제받을 수 있는 항목은 '연금소득공제, 인적공제, 세액 공제'입니다. 참고로 신용카드 사용액, 의료비, 기부금, 교육비 등은 근로소득 공제항목으로 연금소득 연말정산에서는 공제받을 수 없습니다.

○ 연금소득공제는 「소득세법」 제47조의2에 따라 소득 단계별로 공제한도(900만 원) 내에서 공제

○ 인적공제 (단위: 만 원)

구 분	공제요건	공제금액
기 본 공 제	본인	· 연금수급자 본인 150
	배우자	· 연간소득 합계금액이 100만 원 이하인 배우자 150
	부양가족	· 연간소득 합계금액이 100만 원 이하이며, 생계를 같이하는 자 - 직계존속(만60세 이상), 직계비속(입양자 포함, 만20세 이하) - 형제자매(만20세 이하 또는 만60세 이상) ※ 장애인은 연령제한 없음 1인당 150
추 가 공 제	경로우대	· 기본공제 대상자 중 만 70세 이상 1인당 100
	장애인	· 기본공제 대상자 중 장애인(연령 제한 없음) 1인당 200
	부녀자	· 종합소득금액이 연 3천만 원 이하이며, 배우자가 있는 여성 · 종합소득금액이 연 3천만 원 이하이며, 배우자가 없고, 기본공제 대상 부양가족이 있는 세대주 50
	한부모	· 배우자가 없고, 기본공제 대상인 직계비속 또는 입양자가 있는 경우 ※ 부녀자 공제도 해당하는 경우에는 한부모 공제만 적용 100

○ 세액공제 (단위: 만 원)

구 분	공제요건	공제금액
자녀 및 손자녀	· 기본공제대상자에 해당하는 만 8세 이상의 자녀 및 손자녀	· 1명: 15 · 2명: 35 · 3명이상: 35+(자녀 수-2명)×30
출산입양자	· 해당 연도에 출산, 입양자녀가 있는 경우	· 첫째 30, 둘째 50, 셋째이상 70
포준세액공제	· 근로소득 금액이 없는 경우	7

Q5 인적공제 판정 시기는 언제일까요?

인적공제의 판정 시기는 연도가 중요합니다. 2024년 1월 1일 이후에 공제 요건이 충족된다면 올해까지는 부양가족 공제를 받을 수 있습니다. 예를들어, 올해 3월에 85세인 부모님이 돌아가셨다거나, 6월에 자녀의 나이가 만 20살이 됐다면 올해까진 부양가족 공제를 받을 수 있습니다.

다만, 2024년도에 배우자와 이혼한 경우에는 올해부터 배우자 공제대상에서 제외 되어 인적공제를 받을 수 없습니다.

Q6 재직 중에 등록한 부양가족이 있는데 연금수령 후 공단에 부양가족 신고를 다시 해야 하나요?

공제받을 부양가족이 있다면, 연금을 받은 이후 최초 한 번은 공단에 부양가족 신고를 해야 하며, 이후 변동사항이 발생한 경우에만 신고하면 됩니다. 또한 연말정산 기한 내 부양가족 신고를 하지 않았다면 부양가족이 없는 것으로 간주되어 본인공제와 표준세액 공제만 받을 수 있습니다.

Q7 재직 중인 자녀의 연말정산 시 기본공제(부양가족) 대상이 될 수 있나요?

연간 소득금액이 100만 원 이하이고, 만 60세 이상(장애인인 경우 나이 제한 없음)이면 자녀의 기본공제(부양가족) 대상이 됩니다. 연간 소득금액이 공무원연금소득만 있는 경우에는 과세대상 연금액이 연간 516만 원 이하이고, 만 60세 이상이면 자녀의 연말정산 시 부양가족으로 등록 가능합니다. 자녀 연말정산 공제대상 확인은 공단 홈페이지(내연금보기 → 연금정보 → 연금과세 → 자녀 연말정산 시 소득공제 대상 여부 확인)에서 가능합니다.

Q8 2024년에 퇴직하거나 취업한 경우 연말정산은 어떻게 해야 하나요?

올해 퇴직했거나 취업하여 근로소득이 있고 과세대상 연금액이 771만 원을 초과하는 경우, ‘근로소득’은 퇴직한 직장을 통해, ‘공무원연금소득’은 공단을 통해 각각 연말정산을 해야 합니다. 이 경우 과세기간인 당해 연도에 근로소득과 연금소득이 있으므로, 2025년 5월 ‘종합소득과세표준 확정신고’ 기간에 관할 세무서나 국세청 홈텍스를 통해 종합소득신고도 해야 합니다.



Q9

연말정산 후 ‘세금환급’이나 ‘추가공제’는 언제 반영되나요?

연말정산 후 세금 환급 또는 추가 공제는 다음 연도 1월 연금 지급(2025. 1. 24.) 시 반영됩니다. 연말정산 결정세액이 원천징수된 세금보다 적으면 차액만큼 ‘환급’하고, 결정세액이 원천징수된 세금보다 많으면 1월 연금지급액에서 ‘추가 공제’하게 됩니다.

Q10

해외여행으로 연말정산 신고를 하지 못했다면 어떻게 해야 하나요?

해당연도 말(2024. 12. 31.)까지 연말정산 신고를 하지 못했다면, 전년도(2023년)에 제출한 신고서와 동일하게 정산됩니다. 또한 연말정산이 처음인 연금수급자는 부양가족이 없는 것으로 간주되어 본인공제와 표준세액 공제만 받을 수 있습니다. 신고하지 못한 사항은 다음 연도 종합소득 신고기간(2025년 5월)에 관할 세무서를 방문하여 확정신고를 하거나, 국세청 홈텍스를 통해 전자신고하여 정산받을 수 있습니다.

Q11

연금소득 연말정산 신고 방법에 대해 알려주세요?

매년 연말정산은 11월 15일부터 12월 31일까지 공단 홈페이지(인터넷)와 공단지부(서면 제출)를 통해 신고할 수 있습니다.

- 연말정산 신고기간 : 11. 15. ~ 12. 31.
- 신고방법: (인터넷) 공단홈페이지 → 즐겨찾는 연금메뉴 → 연금소득 소득공제 신고
(서면제출) 연금소득자 소득세액공제신고서, 가족관계증명서(부양가족 주소지가 다른 경우) 등 신고서류를 공단 지부에 제출 또는 우편발송

연금 O X 퀴즈

1. 공무원연금 중 퇴직연금과 분할연금의 ‘과세대상연금액이 771만 원을 초과하는 경우’에는 반드시 연말정산 신고를 해야 한다. ()
2. 연금소득 연말정산은 공단 홈페이지(연금정보 → 연금과세 → 연금소득소득공제 신고)를 통해 직접 신고할 수 있다. ()

[지난 호 정답]

1. 공무원연금기금은 공무원연금 재정의 안정을 위한 충당금으로 매년 적립하여 운영해야 한다. (O)
2. 연금수급자가 1년 이상 외국에서 거주하더라도 국내 은행계좌로만 연금을 받아야 한다. (X)

응모 마감일은 11월 18일입니다. 응모 방법은 80쪽에서 안내합니다. 당첨된 독자님에게는 모바일문화상품권 1만 원을 선물로 드립니다.

GEPS NEWS

다양한 영상 콘텐츠를
회원가입 없이 **전국민**
누구나e용

온라인교육 콘텐츠 전국민 무료 개방

공무원연금공단에서는 온라인 연금교육 콘텐츠 중 국민과 함께 공유하면
출을 콘텐츠 149편을 선정하여 **누구나e용** 서비스를 시작합니다.

연금제도 뿐만 아니라 건강, 경제, 빅데이터, AI, 인문·창의,
라이프 등 유익한 콘텐츠가 많이 있으니
아래에 있는 **누구나e용 바로가기**를 터치하세요.
좋은 건 함께 알면 더 좋으니까요.

연금제도
20편

건강
20편

경제
17편

IT경영 & 리더십
20편

인문·창의
37편

라이프
35편

누구나e용 (149편)

*** 카테고리별 세부 콘텐츠는 하단의 누구나e용 바로가기를 참고하세요 ***

누구나e용 바로가기 TOUCH HERE

공단, 149개 영상 콘텐츠 전 국민 무료 개방 - 삶에 배움을 더하는 무료 학습서비스 '누구나e용'

공단은 온라인 학습 콘텐츠 149편을 전 국민에게 무료로 개방하는 '누구나e용' 서비스를 시작했다. 공무원뿐만 아니라 일반 국민도 유용한 연금 정보에 쉽게 접근할 수 있도록 하기 위해서이다.

그렇다고 '누구나e용'에 연금 콘텐츠만 모여 있는 것은 아니다. 건강과 국내외 경제 읽기는 물론이고 자연과학과 역사, 뇌의 진화 과정을 통해 세상을 인문학적으로 접근해 보는 기회도 가질 수 있다. 별도의 회원 가입 절차는 없으며, 이용료도 무료다. 공단은 우수 콘텐츠를 정기적으로 확보하여 누구나e용 콘텐츠를 점차 확대할 계획이다.

※ 접속 방법: 공단의 연금교육 플랫폼 'G-연금예유(edu.geps.or.kr)'

사진
공모전

'상록아파트 사진 공모전' 개최

공단은 상록아파트 입주민의 소속감 제고와 긍정적 이미지·인식도 향상을 위해 지난 9월 '2024년 상록아파트 사진 공모전'을 개최했다.

이번 공모전의 슬로건은 '희망찬 내일, 우리가 만들어갈 미래'이며, 세부 주제는 ① 내일을 만들어갈 우리 ② 청렴하고 믿음직한 상록아파트 ③ 안전하고 친환경적인 상록아파트로 공무원임대주택 입주민과 관리사무소 직원이 참여했다. 최우수상 등 총 34편의 수상작은 공무원연금공단 유튜브, SNS 등 각종 홍보매체의 콘텐츠로 활용될 예정이다.

공무원연금공단 관계자는 "이번 공모전을 계기로 입주민과 적극 소통하고 공감대를 지속적으로 확대해 나갈 계획"이라고 말했다.



공단, 제3회 ESG혁신정책대상 최우수상 수상

공단은 지난 11일 과학기술회관에서 한국 ESG 혁신정책 대상 최우수상을 수상했다. ESG혁신정책대상은 한국정책학회에서 ESG혁신경영 사례를 발굴하기 위해 매년 환경(E), 사회(S), 지배구조(G) 분야별 우수성과를 낸 기관에 수여하는 상이다.

공단은 그간의 ESG경영 혁신성과를 인정받아 환경(E) 부문에서 최우수상을 수상했다. 고유사업과 연계한 친환경 인프라 개선, 이해관계자와 함께하는 환경보전 노력 등이 돋보였다는 평가를 받았다. 공단은 지난해 기금관리형 준정부기관 최초로 2050 탄소중립 실현을 위한 구체적 실행계획을 수립했으며 12년 연속 공공기관 온실가스 감축 목표를 달성하는 등의 성과를 달성했다.

또한 제주도 내 36개 기관이 참여하는 지역문제해결플랫폼의 의장기관으로서 지역 초등학교 대상 자원순환 교육 진행, 제주 지역 해양환경보전단체 지원 등을 통해 환경 가치 확산과 지역 생태계 보호에 앞장섰다. 김동국 이사장은 “이번 ESG혁신정책대상은 그간 공단이 추진한 ESG경영 성과에 관한 값진 보상”이라며 “앞으로도 ESG경영을 통해 임직원, 고객, 지역사회와 함께 상생하며 지속가능한 사회발전에 이바지하겠다”라고 밝혔다.



공단, KOICA와 '국제개발협력사업 사업설명회' 공동 개최

공단은 지난 10월 11일 서울상록회관에서 한국국제협력단(KOICA)과 공동으로 최근 퇴직준비교육을 이수한 수도권 거주 전·현직공무원 대상으로 국제개발협력사업 설명회 및 해외봉사 1:1 전문상담을 실시했다.

공무원연금공단과 KOICA가 공동으로 주최한 이날 사업 설명회는 국제개발협력사업 분야에 관심 있는 전·현직공무원에게 해외 봉사활동 기회를 확대 제공하기 위해 마련됐으며 △KOICA 해외봉사단사업 정보 안내 △해외봉사 귀국단원 활동사례 발표 △해외봉사 1:1 전문상담 등으로 진행하며 국제개발협력사업의 경험과 지식을 함께 공유했다.

공무원연금공단 관계자는 “활기차고 건강한 은퇴생활 지원을 위해 퇴직예정공무원을 대상으로 미래설계, 사회공헌활동 등의 퇴직준비 교육을 실시하고 있으며 전국 주요도시 중심으로 국제개발협력사업의 참여기반으로 국제화에 기여하기 위해 사업 설명회를 확대 할 계획”라고 밝혔다.

글 / 홍보실 박희선

“진짜 취업되다니!”

퇴직공무원 인력뱅크 회원 2인의 재취업 경험담

우리 공단은 2023년 12월부터 ‘퇴직공무원 인력뱅크’ 운영을 통해 재취업을 희망하는 퇴직공무원에게 일자리 정보를 제공하고 있습니다. 현재 이력서 등록 인원은 무려 1만 7,000여 명(10월 말 기준). 그중 퇴직공무원 인력뱅크를 통해 재취업한 두 분에게 경험담을 물었습니다. “재취업, 어떻게 했나요?”

퇴직공무원
인력뱅크
홈페이지



① 이력서 등록일 ② 취업 연월 ③ 희망 분야(이력서 등록)

글 / 복지기획실 일러스트 / 생성형 AI이미지(망고보드)

“퇴직했으니 공단이 하라는 대로 했죠”

북카페 매니저, 이진희 님(전 서울 구로고)

① 2024. 5. 1. ② 2024. 6. ③ 교육·연구·법률



오늘도 아파트에서 아파트로 출근합니다. 앞의 아파트는 제가 사는 집이고, 뒤의 아파트는 퇴직 후 재취업한 제 직장입니다. 저는 ‘북카페 매니저’입니다. 이름 근사하죠? 이 직장은요, 퇴직공무원 인력뱅크가 소개해 준 곳입니다.

공단이 매달 이메일로 ‘연금지급내역서’ 보내주잖아요. 거기에 ‘퇴직공무원 인력뱅크’를 보고 바로 이력서를 등록했죠. 퇴직했으니 연금 주는 공단이 알려주는 대로 해야죠. 호호~.

이력서 등록은 어렵지 않았어요. 그냥 입력만 하면 되더라고요. 등록한 그 다음날 ‘퇴직공무원 인력뱅크 구인정보’라는 이메일이 온 거예요. 그중 눈에 띄는 것이 공공개방시설 위탁 운영업체인 H사의 ‘북카페 매니저’ 모집공고였어요. 아파트단지 내에 있는 북카페에서 커피를 내려주고, 도서 출납을 담당하는 업무였죠. 근무시간은 오전 10시부터 17시까지. 급여는 월 200만 원 수준이니 나쁘지 않았어요. 무엇



보다 집과 가까워서 출퇴근하기가 좋다는 생각이 들었어요.

망설이지 않고 서류를 제출했죠. 비결이요? ‘타이밍’이라고나 할까요? 호호~, 그리고 ‘퇴직 교사’라는 점이 한몫하지 않았을까요?

위탁운영업체의 계약기간이 만료되면, 저도 그만두겠지만 퇴직 후 다양한 일을 경험할 수 있다는 것이 재취업의 또 다른 ‘재미’인 것 같아요. 그래서 더 즐거워요. 다음엔 제가 무슨 일을 하게 될까요? 너무 궁금하고 기대되네요.

“계속 시도해 봐야죠”

신중년일자리사업 컨설턴트,
정민택 님(전 충청북도청)

① 2024. 3. 13 ② 2024. 5. ③ 경영·회계·사무

제가 출근하는 사무실은 청주시청입니다. 공무원으로 재임용됐냐고요? 아닙니다. 저는 ‘신중년일자리사업 컨설턴트’입니다. 창업기업이나 중소기업을 대상으로 컨설팅을 하고 있습니다. 이 사업은 고용노동부가 주관하고 청주시가 추진하고 있습니다. 고용 형태는 ‘기간제’라 5~11월에만 근무하지만, 저에게는 큰 의미가 있는 곳입니다. 7년 만의 첫 직장이니깐요.

3월 호 연금지에 실린 ‘퇴직공무원 인력뱅크’ 기사를 읽고 바로 컴퓨터를 켜고 이력서를 등록했어요. 아, 그런데 신기하게도 바로 그다음 날부터 이메일이 오더라고요. 와우! 내게 맞는 일자리가 있었다니!!

그러나 놀람은 잠시. 들뜬 마음으로 해당 기업에 전화를 하면, 이미 채용됐거나 나이 때문에 머뭇거리는 곳이 있더라고요. “그럼, 그렇지” 하고 실망하던 그때 눈에 들어온 딱 한 줄,



‘신중년일자리사업’. 제출서류에 현직 시절 두루두루 다양한 업무 경력을 모두 적었습니다. 되돌아보니 공직생활 동안 제가 참 많은 일을 했더군요.

공단의 퇴직공무원 인력뱅크는 정말 박수를 보내고 싶습니다. 우리 같은 퇴직자에게는 ‘일자리’가 단순히 ‘돈 버는’ 것이 아닌 더 큰 혜택, ‘매일 누군가를 만나고, 매일 무엇인가를 한다는 게’ 있거든요. 앞으로도 계속 시도해 보렵니다.



가로·세로 열쇠를 이용해 빈칸을 채워보세요. 그중 ‘가~아’에 해당하는 글자를 순서대로 조합하면 문장이 나타납니다. 정답자 중 100명을 추첨해 선물로 모바일 문화상품권 1만 원을 드립니다. 응모 마감일은 11월 18일입니다. 응모 방법은 80쪽을 참고해 주세요.

출제 / 홍보실 박경수

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

가로 열쇠

1. 먹고 죽은 귀신이 ○○도 좋다.
3. 죽은 사람 생각은 날이 갈수록 잊게 된다는 사자성어.
6. 남의 힘을 빌리거나 사물을 사용 또는 소비, 관람한 대가. 버스○○.
8. 자동차 노선, 철도 선로같이 일정한 두 지점을 정기적으로 오가는 교통선.
10. 아내와 자식 자랑은 ○○○.
13. 나라의 안. 국외의 반대말.
14. 주로 생화나 조화 따위의 꽃을 파는 가게.
15. 축전지의 충전에 쓰는 장치. 핸드폰 ○○○.
16. 수다스럽게 말이 많은 사람.
18. 손으로 잡기 어려운 작은 물건을 집는 데 쓰는 족집게와 비슷한 기구.
19. 평지와 산지의 중간지형으로 같은 말은 구릉지대 또는 언덕땅.
21. 훌쩍으로 된 이불.
22. 길 위. 어떤 일이 진행되는 과정이나 도중.

세로 열쇠

2. 신발 바닥에 까는 물건. 키높이 ○○.
3. 임진왜란 때 이순신 장군이 왜군을 무찌르기 위해 만든 거북 모양의 철갑선.
4. 토요일 그다음 날.
5. 음식의 간을 맞추는 백색의 짠맛이 나는 조미료.



7. 메꽃과의 한해살이풀로 줄기 높이는 2~3m 이고 덩굴져 감아 올라가며 나팔 모양의 꽃을 피우는 식물.
8. 겉으로 드러나거나 드러냄.
9. 한곳에 정착하여 살지 않고 여기저기 떠돌아다니는 사람을 얹잡아 이르는 말.
11. 어떤 문제를 일으키거나 위험성이 있는 사물이나 요소. ○○을 건드리다.
12. 생물체의 개개의 유전 형질을 발현시키는 원인이 되는 인자.
15. 충직한 말은 귀에 거슬린다는 사자성어.
17. 독도는 우리 땅의 가사. ○○○ 동남쪽 뱃길 따라 87K.
18. 대놓고 언짢게 꾸짖거나 비꼬아 꾸짖는 일.
20. 땅의 위. 이 세상. 현실세계.

지난 호 정답 친구란 또 하나의 나

친	가		구	건		미	로
척		폐		강	가		또
	파	이		미	지	수	
누	란	지	위		급	강	하
나			약	사		생	로
	의	리		나	방		동
사	료		팽	이		맞	선
과		평	창		다	수	

책등의 그림을 맞춰보세요!

2024년 1~12월 호 연금지를 모두 모으면 책등(책의 측면)에 그림이 이어집니다.



월 간 고 사

연금지 11월 호 내용을 바탕으로 풀 수 있는 간단한 시험을 준비했습니다. 정답이 잘 떠오르지 않는다면 연금지 내용을 차근차근 다시 한번 살펴보세요! 정답은 다음 호에 공개됩니다. 정답자 중 추첨을 통해 당첨된 분께 모바일 문화상품권 1만 원을 선물로 드립니다. 응모 마감일은 11월 18일입니다. 자세한 응모 방법은 80쪽을 참고해 주세요.

1. 이번 호 스마트폰 따라하기에 소개된 식물 키우기 가이드 앱의 이름은?

- ① 그린타(Greenta) ② 폴란드(Poland)
③ 플란타(Planta) ④ 폴린티(Paulinete)

2. 이번 호 어루만지다에 소개된 뒷담화로 상처받은 마음을 치유하는 거리두기의 이름은?

- ① 감정적 거리두기 ② 사회적 거리두기
③ 심리적 거리두기 ④ 인지적 거리두기

3. 이번 호 공맹사상에서 배우자에 소개된 네 갈래 백성들 가운데 가장 존귀한 이는?

- ① 좌의정 ② 선비
③ 상인 ④ 범부

4. 오늘 하루 운동에 소개된 동작 중 중 벽이나 의자를 잡고 스트레칭하는 장골근과 대요근으로 이루어진 다리 근육의 이름은?

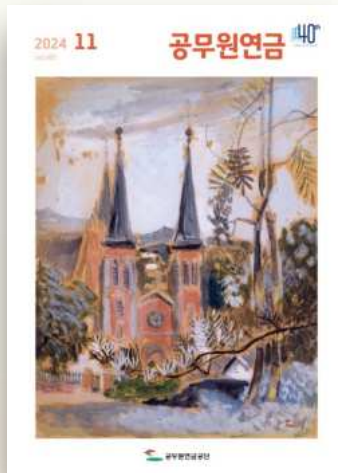
- ① 둔근 ② 대퇴사두근
③ 슬괵근 ④ 장요근

5. 이번 호 필사의 순간에 소개된 시집의 저자이자 2024년 노벨문학상 수상자의 이름은 '○○'이다.

지난 호(10월 호) 월간고사 정답

1. ① 무디 2. ② 탈융합 3. ③ 미소
4. ④ 왕과의산책 5. 백금화과

알려드립니다



월간 <공무원연금>과 함께 지금의 인생을 더 활기차고 가치 있게 만들어 보세요.
건강, 취미, 여행, 이슈 등 퇴직공무원에게 도움이 되는 알찬 정보를 담았습니다.
여러분의 건강하고 행복한 노후생활을 책임질 월간 <공무원연금> 지금 바로 구독해 보세요!

이벤트 응모, 원고 투고 방법

방법
1



모바일 카카오톡 채널이용

카카오톡 우측 상단의
돋보기 모양을 눌러
'월간공무원연금'을 검색하세요.



카카오톡 채널

방법
2



PC 연금복지포털 이용

홈페이지(www.geps.or.kr) →
연금복지포털 → 로그인(회원가입 필수)
→ 복지서비스 → 월간공무원연금
→ 이벤트 응모, 원고 투고

방법
3



우편 접수

독자번호와 휴대전화번호를
꼭 적어주세요.
(63568) 제주특별자치도 서귀포시
서호중앙로 63 홍보실

정기구독 신청

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

당첨자 확인

홈페이지(www.geps.or.kr) → 공단소개
→ 홍보 및 미디어 → 월간 공무원연금 →
이벤트 당첨자 또는 카카오톡 채널에서
확인 가능합니다.



독자님의 귀한 의견 고맙습니다

2024년 10월 호 연금지를 읽고 응모해 주신 독자의견 중에서 선정했습니다. 채택된 독자님에게는 선물로 모바일 문화상품권 1만 원을 드립니다. 앞으로도 독자님들의 의견에 귀 기울이며 다양하고 유용한 정보를 드리기 위해 노력하는 연금지가 되겠습니다.

글·정리 / 홍보실 박경수



취미의 세계

취미의 세계를 더 다양하게 소개해 주면 좋겠습니다. 예를 들면 한글 서예가의 글을 소개한다든지. 지금까지 실생활에 필요한 유익한 내용이 많아서 좋은 참고 자료가 되었네요.

유명규 님 전북 전주시



어루만지다

어루만지다 섹션은 읽을 때마다 나 자신을 돌아보고 한 번 더 생각할 수 있는 시간을 보내게 되므로 참 좋은 글이라고 여겨집니다.

윤지영 님 서울 영등포구



연금상식

유익한 공무원 연금 정보와 독자의 출간 소식, 우리가족 글 마당 등 삶에 의미를 두는 재미있고 유익한 정보 감사드립니다.

박정규 님 경남 거창군



생활정보

가상화폐 관련 기사를 연재해 주셨으면 좋겠습니다.

이원철 님 경기 성남시



میم직한 노후설계

은퇴 후 노후생활을 즐겁고 행복하게 보낼 수 있는 다양한 방법을 알려주세요.

김재용 님 광주 북구

구독! 좋아요!



구독자 10만 명을 향해 가고 있는 공무원연금공단 유튜브 채널입니다. 공단 소식과 연금상식, 건강정보 등 알짜배기 정보가 모여 있습니다. 스마트폰 카메라를 켜서 아래 QR코드를 인식시키면 바로 접속됩니다. 독자들에게 도움이 될 만한 영상 3가지를 소개하오니 '구독!', '좋아요!' 부탁드립니다!

글 / 홍보실 박희선



어메이징한 일자리 플랫폼!

퇴직공무원 인력뱅크



서귀포 지역사회 상생과 소통을 위해 서귀포시 이장협의회와 업무협약을 체결했습니다!

#현장스케치



[공무원 온라인클래스]
라틴리듬으로 스트레스 날리기!

피트니스 줘바



25년 교직 생활 후

아들과 함께 소백산 자락에 심은 호두나무가
무럭무럭 자라 공무원 가족분들께
건강과 신선함 으로 다가갑니다.



해양오염 걱정 없는

땅위의 천연 오메가-3



법제 국산 호두오일

180ml ~~49,000원~~ 45,000원

300ml ~~75,000원~~ 70,000원

동의
보감

호두 속의 살이 쪼그러져 겹친 것이 폐의 형체와 비슷한데 이것은 폐를 수렴시키므로
폐기로 숨이 가쁜 것을 치료하며 신을 보하고 허리가 아픈 것을 멎게 한다.

식료
본초

한방에서 강장제로 쓰고 진해약으로도 쓴다. 특히 폐결핵에 좋으며, 기름은
모든 피부병에 좋다. 호두를 먹으면 소화가 잘된다. 혈액이 잘 통하고 골육이 살찐다.

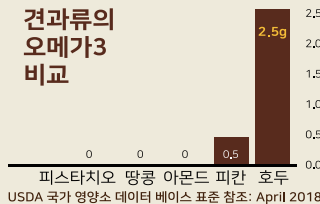
호두는?

견과류 중 가장 높은 식물성 오메가3(ALA)와
폴리페놀(강력한 항산화 물질)을 가지고
있습니다.

호두
오일은?

호두의 오메가3 및 다른 불포화지방산,
비타민 E 등 여러 좋은 지용성 성분들의
체내흡수율을 더 높일 수 있는 방법입니다.

견과류의
오메가3
비교



신선도를 위해 국내최초 진공포장 하였습니다.



(1개당 14g)

닥터호두 국산호두(실속형)

20개입 (280g) ~~39,000원~~ 38,000

40개입 (560g) ~~77,000원~~ 75,000

60개입 (720g) ~~115,000원~~ 112,000



(1개당 100g)

조각 호두 (샐러드, 요리용)

*재고가 부족할 수 있음

5개 (500g) ~~60,000원~~ 55,000

10개 (1kg) ~~110,000원~~ 99,000



국산 햇 알호두 1kg

특대 ~~45,000원~~ 40,000

대 ~~40,000원~~ 35,000

중 ~~35,000원~~ 30,000

* 호두 오일과 실속형은 7만원 이상 구매시 택배비 무료.

* 5kg 이상 주문시 택배비 무료.

문의 : 031-948-5207
010-3820-5355

기본 택배비
3000원

농협 302-1117-7401-31 최예성
국민은행 211001-04-397992 닥터호두(최예성)

NAVER

닥터호두 검색

※ 본 광고는 유료광고이며, 공무원연금공단과 무관함을 알려드립니다.



수안보상록호텔
카카오톡 채널 QR

수안보상록호텔

11월 가을 단풍놀이 이벤트

2024년 11월 1일(금) ~ 11월 30일(토)

수안보상록호텔에서 매주 토요일, 주변 유명 관광지과 호텔 이용을 함께 판매하는 단풍놀이 패키지, 연금지 구독자를 위한 특별 할인 이벤트를 진행합니다. 단풍철 극성수기에는 조기 예약 마감이 예상되오니 이용 전 사전 예약바랍니다.

객실 요금 안내

구분(기준인원)	정상요금	주중요금		주말요금
		일요일	월~목	금, 토, 공휴일 전일
양실특트윈(2)	172,000원	70,000원	86,000원	91,000원
한실일반(2)				
가족실(5)	320,000원	130,000원	160,000원	168,000원
한실특실(7)				

※ 룸온리(Room Only) 상품으로 온천사우나와 식사 이용 시 별도 요금이 발생합니다.

이벤트 안내

단풍놀이 패키지(토요일 숙박+온천 사우나+조식 뷔페+관광지 이용권)

※ 이벤트 기간: 2024년 11월 16일(토)까지

구분	패키지상품	패키지요금
한실일반 양실특트윈 (2인 기준/토요일 숙박)	동굴패키지 I (객실+충주합죽동굴 입장권+온천사우나 1회+조식뷔페)	149,000원
	크루즈패키지 II (객실+충주나루 승선권+온천사우나 1회+조식뷔페)	163,000원
	크루즈패키지 III (객실+청풍/장회나루 승선권+온천사우나 1회+조식뷔페)	167,000원

호텔 인근 단풍 명소 안내



문경새재
20분



충주호크루즈
(충주나루/청풍나루/장회나루)
약 50분



월악산/하늘재
25분



옥순봉출렁다리
40분



청풍호반케이블카
45분



만천하스카이워크
60분

연금지 구독자 특별 이벤트!

할인 쿠폰

10,000원

※ 사용기간: 2024. 11. 1. ~ 30.(입실일 기준)

※ 객실 룸온리 상품에만 적용되며, n실/박당 n장 사용 가능합니다.

※ 호텔 직접 예약(유선 또는 공식 홈페이지)에 한하며 온라인 여행사를 통한 예약은 제외됩니다.

※ 입실 시 제출해야 할인이 적용됩니다.

※ 사용문의: 043-880-3700

