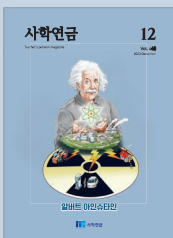


알버트 아인슈타인

사학연금이 만드는 매거진

사학연금



표지이야기

12월 27일은 '원자력 안전 및 진흥의 날'입니다. 원자력 안전을 고취하고 국내 원자력 분야 종사자의 사기를 진작하기 위해 제정한 법정기념일인데요. 원자력 에너지는 아인슈타인의 $E=mc^2$ 이론을 기반으로 발전되었습니다. '원자력 안전 및 진흥의 날'을 기념하여 천재 과학자 알버트 아인슈타인에 대해 알아보는 시간 되시길 바랍니다.

CONTENTS



정정안내

2023년 11월호에 소개되었던 여행 코너에서 레오나르도 다빈치의 '종의 기원'은 찰스 다윈의 '종의 기원'이었습니다. 작가의 이름을 정정합니다.

발행인	송하중
발행일	2023년 12월 1일(비매품)
발행처	사립학교교직원연금공단
문의	061)338-0364
주소	(58326) 전남 나주시 문화로 245(빛가람동)
대표전화	061)338-0000
등록번호	나주 라 00010
등록일자	2006년 1월 12일
기획·디자인	디자인 크레파스
연금업무 상담	1588-4110(유료)

공감

- 04 **명언**
원자력보다 강한 의지
알버트 아인슈타인
- 06 **여행**
스위스 베른에서 만나는
아인슈타인과 베른의 상징 곰
- 10 **만남**
은퇴 후의 삶이 고민된다면
최재식 前 공무원연금공단 이사장
- 14 **짓다**
 - 평생 행복 파트너인 아내
 - 긍정 사고는 희망을 낳는다
 - 눈 내리는 날이면
 - 석류

소통

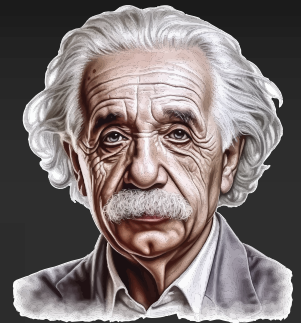
- 20 **건강 식**
통통한 새우, 카레 이불을 덮다
새우 카레
- 22 **인생 책**
창업에 지름길은 없다
- 24 **지구 인**
화장실부터 실천하는
탄소발자국 줄이기
- 28 **경제 톨**
오직 너를 위해 준비했어
온리유 비즈니스
- 30 **요즘 말**
괜찮아 '오히려 좋아!'

알림

- 32 **연금 소식**
 - 알아두면 유익한 사학연금
연금 수급자편
- 33 **공단 소식**
 - 2023년 사학연금과 중·소상공인
동반성장을 위한 지역사회기업 소개
- 34 **독자 마당**
- 35 **제휴 복지**

원자력보다 강한 의지 알버트 아인슈타인

글 김지희



12월 27일은 원자력의 안전을 고취하고 국내 원자력 분야 종사자의 사기를 진작하기 위해 제정한 '원자력 안전 및 진흥의 날'이다. 원자력은 원자 내부의 핵반응에 의해 발생되는 에너지로 오늘날 우리는 원자력 발전을 활용해 전력을 생산하고 있다. 원자력 에너지는 화석 에너지와 달리 연료의 고갈 걱정이 없으며, 온실가스 배출이 적다는 장점이 있다. 원자력 에너지는 아인슈타인의 'E=mc²' 이론을 기반으로 발전되었다. 따라서 우리는 세기의 과학자 아인슈타인에 대해 알아볼 필요가 있다.

아인슈타인은 1879년 독일 울름에서 태어났다. 그가 태어났을 무렵 아인슈타인 아버지의 사업은 성공적이었고, 편안한 중산층 생활을 즐겼다. 그러나 아인슈타인이 4살이 되었을 때 아버지의 사업 실패로 조부모님의 손에서 자라게 된다. 어린 아인슈타인은 바이올린 연주를 즐겼고 과학과 수학을 가장 좋아했다. 15살에도 여가 시간을 대부분을 과학 서적과 잡지를 읽는 데 사용했다. 아인슈타인은 그렇게 취리히에 있는 스위스 연방 공과대학에 입학하게 되었다.

1895년, 뢰트겐이 X-선을 발견하기 시작하면서 20세기 전후로 방사성동위원소와 방사선, 원자의 구조가 알려지면서 많은 이들이 핵에너지에 주목했다. 당시 스위스 베른 특허청 심사관으로 일하고 있던 아인슈타인은 자투리 시간을 활용해 1905년, 27살의 나이에 다섯 편의 논문을 연속으로 발표했다. 이때 '질량-에너지 등가원리'인 'E=mc²'도 소개되었다.

$$E=mc^2$$

에너지

질량

빛의 속도

' $E=mc^2$ '이란, 에너지는 질량, 빛의 속도를 제곱한 값이라는 뜻이다. 아인슈타인은 이 공식을 발표하면서 '물질과 에너지는 서로 바뀔 수 있다'고 주장했다. ' $E=mc^2$ '가 대단한 이유는 다른 과학자들이 '빛의 속도는 상대적'이라고 여긴 것과 달리 아인슈타인은 '빛의 속도는 절대적'이라고 가정하여 지금까지 형성된 시공간과 관련된 물리적 이해의 틀을 완전히 부숴버렸기 때문이다. 이 광전효과에 대한 이론 덕분에 1921년 아인슈타인은 노벨 물리학상을 수상하게 된다.

“증기, 전기 및 원자력보다 강력한 원동력이 있다. 바로 인간의 의지이다.”

아인슈타인이 남긴 말이다. 그의 말처럼 그저 과학과 수학을 좋아하던 아인슈타인이 본업 이외에도 꾸준한 연구와 학습을 이어가 논문을 발표한 덕분에 강력한 에너지인 원자력을 사용하게 되었다. 뿐만 아니라 상대성 이론과 양자역학에 대한 아인슈타인의 연구는 여러 세대의 과학자와 엔지니어에게 영감을 주었으며, 오늘날 우주를 이해하고 이에 따른 연구를 성장시키는 데 큰 원동력이 되었다. 아인슈타인의 의지는 원자력보다도 강한 에너지였던 것이다. [\[1\]](#)



스위스 베른에서 만나는 아인슈타인과 베른의 상징 곰



세기의 과학자 아인슈타인은 독일인이다. 그런데 아인슈타인 박물관은 스위스의 수도 베른에 마련되어 있다. 그것도 베른의 역사를 기리는 베른 역사박물관 건물에 말이다. 그 이유는 아인슈타인은 독일보다 자유로운 스위스로 유학을 와 공부를 했기 때문이다. 아인슈타인을 기념하는 '베른 역사박물관'과 베른의 이름이 유래된 '곰'을 만날 수 있는 '곰 공원', 베른의 중심 '분데스 광장'으로 떠나본다.

글 김지희



천재 과학자 아인슈타인을 기념하다 ‘베른 역사박물관’

베른 역사박물관은 얼핏 보기엔 작은 성 같아 보인다. 뾰족한 지붕과 기다란 창문, 넓은 입구로 된 건물이기 때문이다. 가까이 가면 건물 바로 앞에 아인슈타인 동상과 어깨동무를 하고 있는 듯한 사진을 찍을 수 있는 의자가 눈에 띈다. 이를 통해 아인슈타인의 영향력을 체감할 수 있다.

베른 역사박물관은 지하 1층부터 3층으로 나뉘어져 있으며 2층은 아인슈타인 박물관, 나머지 층에서는 베른의 역사를 시대별로 구경할 수 있다. 2층을 제외한 다른 층에는 베른이 스위스에서 가장 강한 군사력을 갖췄다는 것을 나타내기 위해 전쟁 시 착용했던 갑옷과 무기 등을 전시해두었으며, 이외에 귀족·왕족의 사진, 베른에서 발견된 유물과 미술 작품 등이 전시되어 있다.

아인슈타인 박물관은 그의 생애를 알아보는 전시물로 시작한다. 이후 아인슈타인이 실제로 사용했던 침대와 바 이올린 연주를 즐기던 그가 봤던 악보 등이 눈길을 사로잡는다. 그리고 그가 활동했던 취리히, 아라우, 울름, 뮌헨, 베른, 베를린, 프린스턴에서의 사진과 연구 이력도 전시되어 있다. 아인슈타인 박물관을 둘러보다 보면 그가 실제로 사용한 물건들이 전시되어 있기 때문에 신기하다는 이야기가 절로 나온다. 관람을 마치면 기념품숍이 나오는데, 아인슈타인과 관련된 책자부터 기념품까지 구매할 수 있다. 과학을 좋아하고 아인슈타인에 대해 관심이 많다면 꼭 한 번 다녀오는 것을 추천한다.



베른을 상징하는 곰을 만날 수 있는 곳, '베른 곰 공원'

베른의 거리 곳곳을 거닐다 보면 '곰'이 새겨진 깃발, 조형물 등을 어렵지 않게 찾아볼 수 있다. 이토록 곰이 많은 이유, 바로 베른 도시명의 유래가 곰의 독일식 발음인 'bar'에서 시작되었기 때문이다. 그렇다면 언제부터 곰이 도시의 상징이 되었을까. 이 역사는 1191년부터 시작된다. 베른 구도심인 아레 강 유역은 체링겐 군의 군사요새로 사용되었다. 이때 도시 이름은 건설을 맡은 베르톨트 5세가 첫 번째로 사냥한 동물의 이름으로 짓자고 제안했고, 가장 먼저 사냥한 동물이 곰이었던 것. 그래서 도시의 이름은 베른이 되었다.

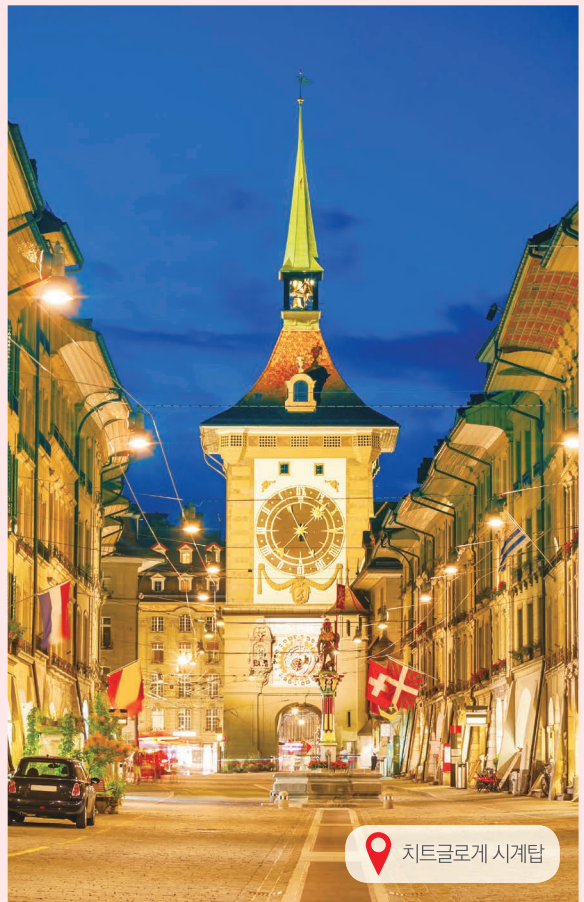
베른에서 가장 인기 있는 관광지를 꼽으라면 단연 '곰 공원'이다. 곰 공원은 한국의 동물원과는 완전히 다르다. 곰 공원의 면적은 약 6,000m²에 달하며 곰들이 직접 산을 오르고 물고기를 잡고, 겨울잠을 잘 수 있도록 만들어 두었다. 그저 사람들에게 곰을 보여주기 위한 장소가 아닌, 곰이 서식할 수 있는 환경을 제공한다. 따라서 곰 공원에 들어가자마자 곰을 볼 수 있는 게 아니며, 공원 곳곳에서 자유롭게 생활하고 있는 곰을 사람이 찾아 나서야 한다. 그런데 내부는 정말 넓고 경사면과 곰 수영장 등 곰의 생활을 위한 시설들이 많아서 오래 걸어야 하고, 곰을 찾기가 힘들 수도 있다. 그래도 곰들의 걸음걸이가 느린 편이라 한 번 발견하면 사진 찍을 시간은 충분하다. 공원을 자유롭게 누비는 곰도 만나고 에메랄드빛 아레 강을 산책할 수 있는 곰 공원이다.




베른의 중심, '분데스 광장'

분데스 광장은 베른을 대표하는 광장이다. 스위스 연방 정부, 의회가 있는 연방 의사당, 스위스 국립은행이 광장을 둘러싸고 있다. 그중 르네상스 양식으로 지어진 연방 의사당은 베른이 수도가 된 후 착공한 건물로, 1902년 스위스 예술가들에 의해 완공되었으며 개보수를 거쳐 현재의 모습을 갖추게 되었다. 연방 의사당 내부에는 스위스 연방의 정체성을 잘 보여준다. 'Unus pro omnibus, omnes pro uno(하나를 모두를 위해, 모두는 하나를 위해)'라는 표어가 장식되어있기 때문. 따라서 이곳은 스위스 민주주의의 상징이기도 하다. 연방 의사당은 가이드 투어로 관람이 가능하지만, 의회 기간에는 관광이 불가능하다.

분데스 광장에서 5분 정도 걸으면 '치트글로게 시계탑'을 볼 수 있다. 이 시계탑은 13세기, 베른 서쪽을 지키던 최초의 성문이었지만 1405년 화재로 소실되면서 1503년 천문 시계가 설치되었다. 치트글로게 시계탑에 새겨진 별자리의 모양새는 꽤나 정교하여, 한 폭의 예술작품 같다는 느낌이 든다. 또한 치트글로게 시계탑은 베른에 있는 모든 시계의 기준이 되었는데, 마치 베른을 중심과도 같았다. 또 한 가지 특이한 점은 정각 4분 전에 시계에 매달린 인형이 종을 울리기 위해 움직이고, 뒤이어 베른을 상징하는 곰도 나타난다. 정각에는 '시간의 신'인 크로노스가 모래시계를 뒤집으며, 치트글로게 시계탑 꼭대기에 있는 인형이 망치로 종을 두드려 사람들에게 정각임을 알린다. 분데스 광장은 과거부터 지금까지 스위스 베른 사람들에게 중심이자 베른을 대표하는 곳으로 꼽힌다. [TP](#)



 치트글로게 시계탑





만남 인터뷰 영상은
큐알코드에서 확인하세요.

은퇴 후의 삶이 고민된다면

최재식 前 공무원연금공단 이사장

은퇴를 앞두고 있을 때는 ‘어떤 걸 하면서 살까?’라는 행복한 고민이 이어지지만, 막상 은퇴하고 난 후에는 시간이 유독 느리게 가고 공허하다는 사람들이 있다. 이에 은퇴 이후의 삶을 보내고 있는 전 공무원연금공단 최재식 이사장을 만나 이야기를 나누었다.

글 김지희

Q. 은퇴 후 어떻게 생활하시는지 궁금합니다.

힘든 현직을 보내고 있는 사람들에게는 은퇴 생활이 로망일 수 있지만, 실제 은퇴해서 살아보면 그다지 즐겁지만은 않아요. 사는 것은 인생의 어느 시기든 비슷해요. 그냥 열심히 살고 있습니다. 여행 중에 이 질문지를 받았는데, 제주에서 외손자와 며칠 휴가를 같이 보내고 있어요. 평소에는 쌍둥이 친손자 돌봄에 하루를 다 보내는데, 외손자는 일 년에 한두 번 휴가를 이용해서 이렇게 같이 있어 주거나 휴일에 잠깐씩 만나는 것으로 때우지요. 이것이 최근 몇 년간 저의 일상이고, 앞으로도 한참 동안은 이러한 생활을 이어나가야 할 것 같습니다.

Q. 은퇴를 앞둔 분들은 그때를 기다리지만, 막상 은퇴 후에는 쓸쓸함을 느낀다고 들었습니다. 은퇴 후에는 어떤 감정을 가지게 되나요?

‘정년 공황’이라는 말을 들어보셨는지 모르겠습니다. 은퇴 직후의 짧은 허니문 기간이 지나면 대개는 참 힘들어해요. 음식을 먹을 때 목에 뭐가 걸리는 것 같고, 다리에 힘이 빠져서 걸을 때 중심이 흔들리는 사람들도 있어요. 폐가전 제품, 젖은 낙엽, 시든 상추처럼 힘 빠진 인생이 되어버리죠. 이런 현상을 정년 공황이라고 하는데, 이 시기를 잘못 보내면 갑자기 팍 늘어버리니 조심해야 합니다. 로맨스그레이는 소설이나 영화의 이야기일 뿐 은퇴자들의 현실은 참 퍽 퍽하지요. 그러다 차츰 새로운 은퇴 생활에 적응해 가면서 안정을 찾아가게 되죠.

Q. 은퇴 후 가장 큰 변화는 무엇인가요?

수십 년 동안 해왔던 일이 하루아침에 없어지는 것이 가장 큰 변화죠. 역할상실은 은퇴자들을 참 힘들게 합니다. 그래서 은퇴자들은 무엇인가 품나는 일을 찾아 나서지만 그다지 쉽지 않아요. 보람된 일을 찾은 경우도 있지만, 대개는 하는 일 없이 분주해지기만 하죠. 백수가 과로사한다는 말도 있잖아요. 그러나 걱정할 필요는 없습니다. 처음에는 어떤 일든 제대로 되는 것이 없지만, 시간이 지나면서 차츰 일상을 회복하죠. 저처럼 손자를 돌보거나 밥상 차리는 것이 자연스러워지기도 합니다. 아내가 외출한 후 직접 차려서 반주 곁들여 혼자 먹는 밥도 낭만이 있습니다. 괜찮아요. 이게 인생이죠. 그렇다고 ‘중요한 인생’에서 ‘하찮은 인생’으로 추락한 것은 아니니까요.



Q. 몇몇 은퇴자들은 매일 하던 출근을 하지 않게 되면서 무엇을 해야 할지 모르겠다는 반응을 보입니다. 이럴 때 어떻게 시간을 보낼 것을 추천하시나요?

시간은 그냥 두어도 흘러갑니다. 걱정 안 하셔도 됩니다. 하지만 자신에게 의미 있는 일이나 세상에 도움 되는 일을 하면 왠지 뿌듯해지죠. 자기의 적성에 맞고 상황에 맞는 적합한 일을 찾는다면 어떤 것이라도 좋습니다. 인간은 아무리 나이가 들어도 마음속 깊은 곳에는 봄날의 햇살이 자리 잡고 있지요. 도를 닦아도 좋고, 예술을 해보는 것도 괜찮고, 하고 싶은 공부를 마음껏 해보는 것도 좋아요. 평생의 공부 거리를 찾으면 여생이 달라진다고 합니다. 저는 직장을 은퇴한 지 6년 가까이 되었는데, 은퇴 후 1년이 지나서부터 매주 한 편의 에세이를 쓰고 있습니다. 이것으로 내 삶을 견고하게 하고, 세상과 소통도 하지요. 지금까지 한 주도 빼먹은 적이 없습니다. 인터넷 신문에 게재하고, 블로그나 페이스북 등 다양한 사회관계망을 통하여 생각을 공유합니다. 쓴 글들을 모아 책도 몇 권 냈고, 지금 출간을 준비 중인 것도 있습니다. 이제는 제법 많은 사람이 저를 칼럼니스트나 작가로 알아봐 줍니다. 저의 은퇴 후 인생 2막의 비전은 '100만 명에게 영감 주는 작가 되기'입니다. 비록 이 꿈이 이루어지지 않아도 괜찮습니다. 그냥 좋아서 하는 일 아니까요.

Q. 은퇴를 앞둔 사람들은 '어떻게 하는 게 잘 쉬는 거지?'라는 고민을 합니다. 박사님이 생각하시는 '잘 쉬는 것'은 무엇인가요?

왜 은퇴하면 쉬어야만 한다고 생각하죠? 삶의 목적이 없고 자기 정체성을 상실한다면 사는 게 힘들어지죠. 그러니 은퇴 후의 삶도 놓고 쉬는 것만으로는 안 됩니다. 놀고 쉬고, 일도 해야 합니다. 제주의 올레길을 '놀명, 쉬명, 걸명' 가듯이, 은퇴 후의 인생도 '놀고, 쉬고, 일하고' 보내는 것이 좋습니다. 은퇴 후의 일이란 현재의 일과는 좀 다르지요. 먹고 살기 위한 소득 활동보다는 자신의 '성장과 자유'를 위한 일이 되겠죠. 싫은 일은 하지 말고, 하고 싶은 일만 하면 되지요. '일로부터 자유'가 아니라 '일할 자유'를 누리보세요. 억지로 쉬려고 하지 않아도 됩니다. 일을 열심히 하면 잘 쉴 수 있고, 잘 쉬면 또 일을 잘할 수 있으니까요. 적당히 몸을 움직이고, 신선한 공기를 한껏 마시고, 마음가짐을 느긋하게 하며, 자신이 하고 싶은 일을 열심히 해보세요. 이것 이상으로 잘 쉴 수 있는 기술은 없지요.

Q. 은퇴를 앞둔 사람들이 은퇴 이후의 삶을 위해 꼭 준비해 두어야 하는 게 있다면 말씀해 주세요.

저는 예전부터 은퇴 후에 ‘할 일’을 미리 준비해야 한다고 떠들고 다녔어요. 노는 것 하나도 미리 준비하지 않으면 잘 안 되는데, 하물며 의미 있는 일을 위해서는 미리 준비하지 않고서는 될 수 없다고 하면서 말이지요. 실제 은퇴 생활을 해보니 과연 틀린 말이 아니었습니다. 꿈은 저절로 이루어지지 않습니다. 비전이라는 캔버스에 소망하는 미래를 그린 후, 변화에너지를 한가득 충전해야 합니다. 그래야 성공적인 은퇴 생활이 가능하지요. 여러분들은 사학연금이 있어 은퇴 후의 생계 걱정은 하지 않아도 될 것 같아요. 하지만 점점 고령사회가 되면서 공적 연금의 장래가 밝지만은 않기 때문에 추가적인 대책이 있으면 좋을 것 같습니다. 버는 족족 다 써버리고 자신의 노후대책을 소홀히 해서는 안 됩니다. 나이 들어 자식에게 손 벌리지 않고 국가의 복지시스템을 탓하지 않으려면 노년의 경제를 미리 준비해야 합니다. 만약 빛이 있다면 퇴직 전 고정소득이 있을 때 모두 청산해야 하며, 새로운 부채를 만들지 말아야 합니다.

Q. 마지막으로 은퇴 이후의 삶을 살고 있는, 은퇴를 맞이하게 될 <사학연금> 독자들에 당부하고 싶으신 게 있으시면 말씀해 주세요.

은퇴 후에는 거북이처럼 뚜벅뚜벅 인생길을 걸어가는 게 좋겠습니다. 오로지 자신에게만 집중해서 하나, 둘, 하나, 둘. 똑같은 속도로 걸어가는 거죠. 남이야 더 빨리 달리든 말든, 이 속도가 내 능력에 딱 맞다 싶으면 그대로 유지하는 것이지요. 할 수 있는 일과 할 수 없는 일을 냉정하게 구분하고, 더 이루고 싶은 마음이 들더라도 참아야 합니다. 무리하다가 인생을 힘들게 사는 것보다 나만의 경주를 완성하는 쪽이 낫기 때문이지요. 옆의 사람이 어떻게 달리든 내 페이스를 잘 지키면 됩니다. 저만치 앞서가는 상대를 보며 기죽을 필요도 없고, 험퍽거리는 상대를 보며 자만할 이유도 없지요. 남의 눈을 의식하지 않고 거북이처럼 혼자서 깨끗하게 갈 수 있어야 합니다. 흔들리지 않는 마음이 중요하지요. 노년은 정속주행입니다. 여러분의 행복한 인생 2막을 기원합니다. [tv](#)



“ 은퇴 후에는 거북이처럼
뚜벅뚜벅 인생길을
걸어가는 게 좋겠습니다.
오로지 자신에게만
집중해서 하나, 둘, 하나, 둘.
똑같은 속도로
걸어가는 거죠. ”

평생 행복 파트너인 아내

글 우정렬 (해광고등학교 퇴임)


나는 대학 시절에 자취를 했고 가정환경이 어려워 연애를 거의 하지 못했다. 학과 전체로 몇 차례 단체미팅했던 것이 전부였었다. 결국 군대에 갔다 오고 첫 직장 생활을 하면서 회사를 잠깐 다닌 적이 있다. 여직원들이 있어 여성들을 조금씩 인식하기 시작했는데 내가 근무하는 부서와 업무가 연계된 부서였다.

맑고 고운 성격, 한눈에 보아도 저 정도 미모의 여자쯤이면 남성들로서는 한 번쯤 만나 데이트해 보고 싶은 마음이 들 여성이 있었다. 어느 겨울날 일찍이 퇴근하면서 회사에서 약간 떨어진 곳에서 대기하고 있었다. 때마침 그녀도 퇴근해 옆에서 보았는데 키가 훗칠하고 몸매는 호리호리하며 눈동자가 크고 쌍꺼풀까지 끼어 바로 만나고 싶은 충동을 느꼈다.

용기를 내어 다가가 만나서 이야기 좀 하고 싶다고 했더니 의외로 쉽게 승낙해 주었다. 근처의 다방에 가서 커피를 마시면서 회사의 경력과 맡은 업무, 직장에 대한 만족도 등에 대해 이야기를 나누고 성급하게 결혼 얘기도 꺼내었다. 그날은 그렇게 헤어지고 일요일에 같이 절 구경을 가자고 했더니 흔쾌히 응해 휴일에 약속한 장소에서 만나 버스를 타고 통도사로 향했다.

1시간가량 지나 목적지에 도착해 영남 일대에서 가장 웅장하고 규모도 큰 통도사 경내를 같이 구경했다. 이윽고 점심때가 되어 식당에 들어갔다. 그녀가 좋아하는 낙지볶음을 시키고 “미스 박, 난 군대도 갔다 왔고 직장도 있어서 마음에 드는 신부감이 있으면 결혼하려 하는데 미스 박은 내가 어때요?”하고 물었더니 그녀는 “미스터 우는 성미도 급하시군요. 서로를 파악하고 알기까지 상당한 기간이 필요한데 만나자마자 결혼 얘기부터 하시네요. 혹시 저를 상대로 생각 하시는지 모르겠지만 긴 시간이 필요하지 않을까요”라고 답했다.

난 속으로 ‘첫 만남에서 효과가 서서히 나타나는구나. 이럴 때는 빨리 고백해 버리는 것이 즉효가 날지도 모르지 않나’라고 생각했다. 첫인상에 반해 나의 동반자가 되어 주면 좋겠다고 말해 버렸다. 내가 지금 생각해도 실로 엄청난 용기였다. 순간 그녀는 놀라는 모습을 하더니 곧 이성을 찾으려 “저를 그토록 높은 점수와 호의를 가지고 봐주셔서 감사합니다. 저도 미스터 우가 마음에 들지만, 결혼문제는 부모님의 동의도 있어야 하니 조금 기다립시다”라며 대답해 약간 아쉬우면서도 작전의 반은 이미 성공한 듯 흐뭇했다. 자주 만나며 서로를 상세히 파악하고 결국 몇 달 후에 그녀는 회사를 그만두었다. 가사도 배우고 결혼 준비를 위해 사직한 것이다. 바로 결혼 날짜를 잡고 예식장도 정해 12월에 결혼식을 올렸다. 신혼여행은 당시는 국내가 대부분이라 속리산과 용인자연농원에서 즐거운 시간을 보냈다.

그 이후로 딸 아들 둘 낳고 지금껏 가정사며 자녀 교육 및 결혼문제며 매사를 아내와 논의하여 합리적이고 원만하게 43년간 잘 살아가고 있으니 얼마나 고마운 일인가! 어쨌든 나는 첫 직장에서 평생을 같이 지낼 동반자인 아내를 얻었으니 얼마나 행복을 얻은 행운아인지 지금도 늘 그렇게 믿는다. 



긍정 사고는 희망을 낳는다

글 황상길 (장성고등학교 퇴임)

37년을 오로지 한 우물만을 고집했고 마침내 당당하고 무사히 정년을 마쳤다. 퇴직 후 시골의 부모 대신 자식들을 선택하여 낯설고 매서운 도시의 이방인으로 살게 되었다.

덕분에 지금껏 살아오면서 해보지 못한 여행이며 각종 운동, 등산, 낚시, 탁구, 자전거 등을 직업보다 더 열심히 출퇴근하듯이 매달리며 즐겼다. 때로는 상담사로, 신호수로 하고 싶은 호기심을 찾아 내 멋대로 정신없이 즐겼다. 그리고 남은 것은 지치고 멎고 끝내는 돌이킬 수 없을 정도로 망가진 육체였고 지금은 모든 것이 멈춘 상태가 되고 말았다.

매월 정기적으로 검사하고 투약하는 것만이 유일한 삶의 몸부림이다. 옛 어른들의 말씀에 '죽지 못해 산다'는 말처럼 하루가 결코 짧지 않은, 그야말로 고통과의 투쟁이다.

분명 살아있건만 결코 산 자의 모습은 찾을 수가 없다. 육신이 지치고 무더져 가는 시점에서 영혼만은 결코 진행형이건만, 금세라도 완료형으로 바뀔 것 같은 불안과 두려움은 감출 수가 없다. 그나마 불행 중 다행이라면, 화분에 물을 주며 나누는 대화가 비록 독백이요 방백일 지언정 유일한 삶의 끈나뭇줄을 놓지 못하게 하는 유일한 관계를 유지 시켜준다.

정성들여 물을 주고 시들거나 생명을 다한 잎사귀와 가지를 과감하게 잘라낼 때는 몸도 마음도 감출 수 없는 아픔으로 한참을 망설인다. 하지만 잘라낸 그 자리에 아주 연약하지만 새로운 싹이 돋는 것을 보는 순간, 내게도 희망이라는 것이 있을까 하는 의구심이 솟는다.

애써 긍정이라는 원칙을 정해두고 이에 맞는 생각과 행동, 감정만을 표현하고자 굳은 다짐을 하고 맹세를 한다. 그렇게 3~4주가 지나고 거짓말처럼 새로운 가지가 돋고 잎이 피어나는 것을 보면 더욱 용기를 내보고 정성껏 대상도 없는 기도를 한다.

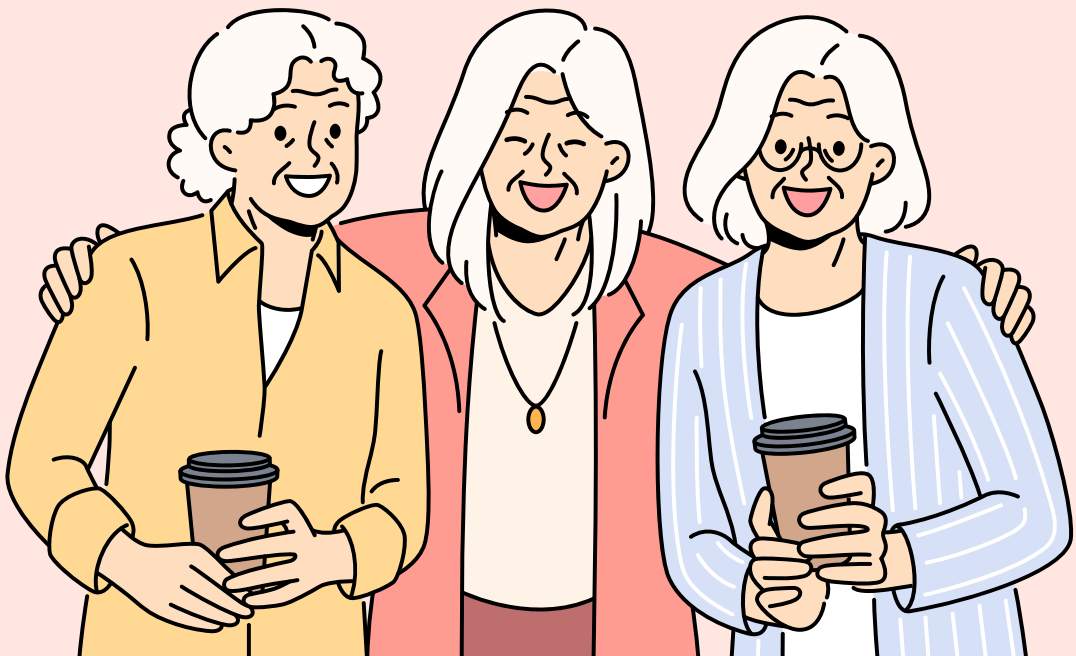
그리고 오늘처럼 아내가 없는 날이면 용기를 내어 외출한다. 겨우 주변을 한 시간 정도 걷는 것에 불과하지만, 내게는 엄청난 일탈이요 도전이다.

계절의 매서운 바람과 탈색해 버린 온갖 풀과 나무들의 앙상하고 추한 모습을 보노라니 금세 제풀에 꺾이고 만다. 더 이상 견딜 수가 없어 슬그머니 원점회귀를 하고 만다. 열심히 재어 보고 세어 보았지만 겨우 5,000보를 넘기지 못한 실패다. 그러나 할 수 있겠다는 과감하고 조금은 버거운 희망으로 다음주에는 일만 보를 계획을 세운다. 어마어마한, 어쩌면 불가능할지도 모르는 목표이지만 그래도 5,000을 두 번만 하면 된다는 단순한 생각으로 희망을 품는다.

‘결코 암 환자는 암으로 죽지 않는다’는 전문의의 충고를 신앙보다 더 믿고 지낸 것이 어느덧 1년이 다 되어간다. 비록 바람 앞의 등불이지만 주변의 모든 존재가 마치 나를 위로하고 격려하는 것 같아 오늘도 고맙고, 감사할 따름이다. 노랫말을 정성스레 써서 책상 앞에 붙여놓고 주문을 외듯 하루도 거르지 않고 외우고 또 부른다.

70세에 저세상에서 날 데리러 오거든 할 일이 아직 남아 못 간다고 전해라
80세에 저세상에서 날 데리러 오거든 아직은 쓸 만해서 못 간다고 전해라
90세에 저세상에서 날 데리러 오거든 알아서 갈 테니 재촉 말라 전해라
100세에 저세상에서 날 데리러 오거든 좋은 날 좋은 시에 간다고 전해라.

‘깊고 간절한 마음은 닿지 못하는 곳이 없다’는 내 삶의 지표가 빙그레 눈웃음을 준다. 비로소 내게도 작은 희망이 꺼지지 않고 소리 없이 타오른다.[ftp](#)



눈 내리는 날이면

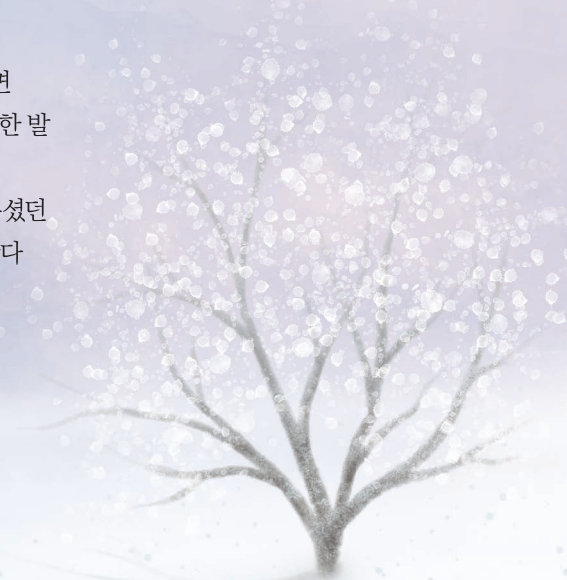
글 김선호 (광주서석고등학교 퇴임)

눈 내리는 날이면
눈꽃이 피어나는 등곶길은
떡시루에 하얀 쌀가루
층층이 부러지듯
하얀 눈이 곱게 쌓였다

하얗게 쌓인 눈길은
펼쳐놓은 흰 도화지인 양
한 걸음 한 걸음
검정 고무신 발자국이
기다랗게 그려졌다

신발이 숨바꼭질하듯
보일 듯 말 듯 한 눈길은
내 자그만 발을
마취 주사 맞은 듯
얼얼하게 했다

눈 내리는 날이면
등곶길 막둥이 얼얼한 발
염두에 두고
따뜻한 털신을 사주셨던
어머니 생각이 난다



석류

글 나인구 (완산고등학교 퇴임)

낙엽 진 프락에
 꽃이 아니더라도
 피고 지며
 지켜온 여름 삼키고
 시디 신 세월 녹여 내리라

태고의 전설을 머금고
 이빨 드러내면
 얼굴 붉힌 가을이
 가슴비비며 다독이던 사연들

돌처럼 굳어
 묵언(默言)의 시절 벗겨내고
 달콤한 진실 꼬덕이면
 홀로 가슴 퍼는
 부도(浮屠) 속 사리가 되어
 인고(忍苦)의 아침을 기웃거린다

가슴을 찌리라
 툭툭 영그는 아픔을 벗어
 드높은 창공에 새콤한 언어로
 계절을 읊으리라

이제
 뒷전에서 부서지는
 노랫말 다듬고
 영롱한 친구와 어우러져
 서서히 익어 가리라



통통한 새우, 카레 이불을 덮다

새우 카레

글 김지희



찬 바람이 분다면 바로 제철을 맞은 갑각류를 먹어야 할 때이다. 그중에서도 새우는 가을, 겨울 가장 인기 있는 식재료다. 새우를 더 맛있게 먹는 방법으로는 '새우 카레' 만한 게 없다. 양파가 갈색이 될 때까지 충분히 볶아 카라멜라이징한 카레를 한 입 먹으면 양파가 주는 특유의 달달함을 느낄 수 있는 것은 물론, 새우의 짭짤함과도 잘 어울린다. 단짠을 한 번에 느낄 수 있는 새우 카레 레시피를 소개한다.



주 재료(4인분 기준)

양파 3개, 당근 1개,
카레 가루 1봉지,
새우 10마리




양념 재료

맛술 1큰술,
소금, 후추, 버터 30g,
물 600ml, 다진 마늘 1큰술



만드는 법

1. 새우의 물기를 제거한 후 맛술 1큰술과 소금, 후추로 밑간한다.
2. 양파와 당근을 잘게 채 썰어 준다.
3. 볶음 팬에 버터 20g을 녹인 뒤 양파가 갈색빛을 띠 때까지 익히고, 당근을 넣어 함께 볶는다.
4. 양파와 당근이 익었다면 물 600ml를 넣고 핸드블렌더 혹은 믹서기에 곱게 갈아준다.
5. 양파와 당근을 간 물에 카레 가루를 넣고, 저어가며 끓여준다.
6. 카레가 끓을 동안 프라이팬에 약간의 기름을 두른 뒤, 다진 마늘 1큰술을 볶는다.
7. 마늘이 반쯤 익었을 때 새우 10마리와 버터 10g을 넣어 볶는다.
8. 밥을 덜어놓은 그릇에 카레를 붓고 볶은 새우를 올려준다. 

창업에 지름길은 없다

책 <명인 김철호의 멀리 내다보니 창업 이야기
(자영업자들과 창업 생태계의 현실조언)>

제공 크레파스북



*본 도서는 '크레파스북'에서 협찬받은 도서로 이벤트를 통해 5분께 증정합니다.

섬에서 자란 김철호 박사가 간장게장의 대중화를 이 끌기까지

저자인 김철호 박사는 군산의 앞바다에 자리한 야미도라는 섬에서 태어났다. 초등학교 때까지 섬에서 다니다가 중학교부터는 군산에서 자랐다. 그는 섬 출신이라는 것을 긍정적으로 해석했다. 섬이 주는 척박한 환경에 대한 불평보다는 작은 섬 출신이기에 처진 환경에 대응하는 법을 자연스레 배웠다고 한다. 또 폭풍우 속에서 숨을 죽여야 했던 어린 시절의 힘든 기억이 그를 강하게 키웠다. 그는 생의 굴곡이 있을 때마다 이때의 기억을 양분 삼아 강단 있게 일어서곤 했다.

그렇게 군산제일고를 졸업한 그는 연세대학교에서 호텔 외식 경영 석사를 취득, 조선대학교 대학원에서 식품의약학으로 박사학위를 받았다. 이후 식품 전문가로 초당대, 호원대, 우석대 등지에서 셰프 양성에 심혈을 기울였다.

현재는 꽃게장 제조업체의 대표이며, 꽃게장 전문점을 운영하고 있다. 20여 평에서 시작한 꽃게장 전문점은 33년의 세월을 거쳐 3,300여 평에 달하는 대규모 식당으로 성장했다. 간장게장의 비법은 종갓집 며느리였던 어머니의 비법을 전수받은 것이다. 김철호 박사는 국내 최초로 간장게장을 홈쇼핑에 런칭, 간장게장의 대중화를 이끌었다.

창업과 점포 운영의 A to Z까지의 노하우

이 책은 총 세 가지 주제로 나뉘어 있다. 첫 번째 주제는 '사자성어로 알아보는 창업가 정신'이다. 여기에는 코로나19와 같이 특수한 상황이 다시 닥쳤을 때를 대비한 창업 노하우, 실패로부터 무엇을 배워야 하는지에 대한 지침, 선진국형 창업으로 포인트가 바뀌어야 한다는 메시지 등을 담았다. 이 같은 창업 이야기들이 '구멍주산', '인익기익' 등의 사자성어를 통해 울림 있게 전해진다.

두 번째 주제는 '창업에 지름길은 없다'이다. 이는 베이비붐세대와 MZ세대 간의 이해를 바탕으로 한 창업, 지구를 벗어나 우주로 시선을 돌리니 창업, 대형견을 주목하는 반려동물 창업 등을 이야기하며 예비 창업자들의 식견을 넓혀준다. 특히 배달비 논란과 노쇼 형태 등에 관한 저자의 혜안이 빛나는 구절이 돋보인다.

마지막 주제는 '요동치는 창업 시장에서 살아남으려면'이다. 저자는 코로나19 전과 후의 창업 시장 변화를 짚고, 무인 창업이 무조건적인 성공을 보장하지 않는다고 진단한다. 또한 온라인이 대세인 시대에서 오프라인에 진심을 담으라는 역설적인 제안과 식당의 그릇 하나만 바꿔도 소비자들을 감동시킬 수 있다는 노하우를 전해준다.

대한민국 명인, 수산 신지식인 등으로 선정된 김철호 명인의 책 <명인 김철호의 멀리 내다보니 창업 이야기>를 통해 창업과 점포 운영의 A부터 Z까지의 노하우를 얻어보자. 📖

지은이 김철호
출판사 크레파스북
발행일 2023년 3월 3일

정가 15,000원
ISBN 979-11-89586-60-7



화장실부터 실천하는 탄소발자국 줄이기

지구온난화로 우리나라에서도 열대과일이 재배되기 시작했다.
수입식품으로 분류되어 비싸게 사먹어야 했던 열대과일을 저렴하게 식탁에 올릴 수 있으니
좋다는 사람도 있을 것이다. 하지만 이는 결코 좋은 소식이 아니다.
어제는 더웠는데 오늘은 갑자기 추워지고, 내일 날씨예보를 믿을 수 없게 되면서
우리의 일상도 예측이 어려워졌기 때문이다.
짧아진 가을이 아쉽고 빨라진 첫눈 소식이 어리둥절하다면
가정에서부터 탄소배출을 줄이기 위해 노력해 보자.



탄소중립 필수 시대

대기 중의 온실가스 농도가 증가하면서 온실효과가 발생하는 것을 지구온난화라 한다. 온실효과를 일으키는 온실기체로는 이산화탄소가 대표적이데, 다른 온실기체보다 발생량이 많고 산업이 발달할수록 농도도 급속히 증가하기 때문이다. 그래서 탄소배출 감축이 중요하다고 주장하는 것.

그럼 탄소중립은 무엇일까. 탄소중립은 말 그대로 배출하는 이산화탄소의 양과 흡수·제거하는 이산화탄소의 양을 같게 한다는 의미이다. 이때 이산화탄소를 흡수하거나 제거하는 것은 한계가 있다. 그래서 탄소중립은 이산화탄소의 배출량을 줄이는 게 핵심이다.

지구온난화를 넘어 기후위기를 맞은 지금, 정부와 기업은 물론 개인도 탄소배출을 줄이기 위해 노력하고 있다. 탄소배출을 줄이는 방법으로 많은 사람이 가장 먼저 떠올리는 것은 '에너지 절약' 일 것이다. 아무래도 석유나 석탄, 천연가스 등의 화석연료를 이용한 에너지 소비가 이산화탄소 발생의 주범이기 때문이다.



이산화탄소 기준 온실기체별 지구온난화지수와 주요 발생원

온실기체	지구온난화지수 (SAR)	지구온난화지수 (2007)	주요 발생원	배출량
이산화탄소(CO ₂)	1	1	에너지 사용, 산림 벌채	77%
메탄(CH ₄)	21	25	화석원료, 폐기물, 농업, 축산	14%
아산화질소(N ₂ O)	310	298	산업공정, 비료 사용, 소각	8%
수불화탄소(HFCs)	140~11,700	124~14,800	에어컨 냉매, 스프레이 분사제	1%
과불화탄소(PFCs)	6,500~9,200	7,390~12,200	반도체 세정용	
육불화황(SF ₆)	23,900	22,800	전기 절연용	

쉽게 생각하면 실천의 길이 보인다

‘에너지’ 하면 가장 먼저 ‘전기’ 에너지가 떠오른다. 전기는 우리의 일상에서 떼려야 뗄 수 없는 존재이다. 주변에 전기 없이 사용할 수 있는 물건이 없을 정도. 그럼 전기를 아껴 쓰면 자연스럽게 에너지 소비도 줄일 수 있지 않을까.

집이나 회사 등 내가 생활하는 공간에서 전기가 필요한 경우를 살펴보자. 집의 거실과 안방, 부엌에서는 어떤 전자제품을 사용하는가? 그리고 회사에서는? 집과 회사 두 곳에서 공통된 공간이 한 군데 있다. 바로 화장실이다. 하루아침에 전기 에너지를 아끼는 게 어렵다면 화장실부터 실천해 보는 것도 좋겠다.

화장실 내부

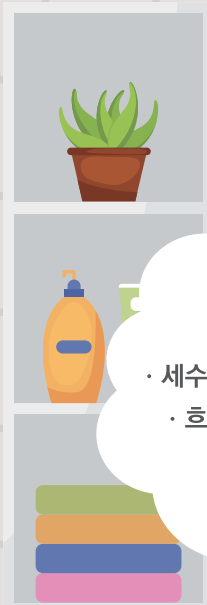
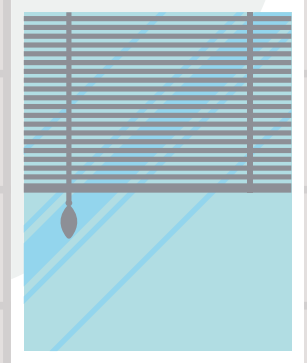
- LED 조명으로 교체하기
- 화장실 사용할 때만 전등 켜기
- 분리배출이 필요한 쓰레기는 지정된 장소에 버리기
 - 재활용 휴지 사용하기
- 자연 환기가 가능한 곳인지 확인하기
- 종이타월이나 핸드 드라이어 대신 개인 손수건 사용하기



샤워실

- 절수형 샤워헤드 사용하기
- 온수 공급 시 높은 효율을 가진 보일러 사용하기
- 샴푸바 사용하기





세면대

- 절수 기기 설치하기
- 세수나 양치할 때 물 받아서 사용하기
- 흐르는 물 사용할 때 용도에 따라 수압 조절하기
- 고체 비누 사용하기

양변기

- 비데 구매 시 절전모드가 있는 제품인지 확인하기
- 여름철에는 비데 난방 기능 사용하지 않기
- 절수 기기 장착하기
- 빗물이용시설 활용하기




오직 너를 위해 준비했어 온리유 비즈니스

온리유 비즈니스가 무엇?



온리유 비즈니스 = 초개인화 비즈니스

획일화된 서비스가 아니라 고객 한 명 한 명의 취향과 개성에 맞는 서비스를 '개인 맞춤형' 서비스라고 한다. 하지만 여기서도 한계는 존재했다. 100% 개인을 위한 서비스는 아니었기 때문. 즉 10가지 기능 중 나와 맞는 기능이 6~7가지만 있어도 만족해야 했다. 그런데 오직 나만을 위한 서비스가 등장했다. ONLY YOU! ONLY ME! 오직 나만을 위한 서비스라니. 이보다 멋진 말이 어디 있을까.

맞춤형 상품이 아니다. 오직 나만을 위한 상품이 등장했다.
 다품종 소량생산에서 초개인화 상품으로 산업이 바뀌는 트렌드가 반영된 것.
 2024년 대한무역투자진흥공사(KOTRA)의 '2024 한국이 열광할 세계 트렌드'에서도 게임 체인저 중 하나로
 '온리유 비즈니스'를 꼽았다. 온리유 비즈니스가 무엇인지 알아보자. 

글 표수재

나만 사용할 수 있는 나만의 상품, 가능해?



나만의 젤리영양제

현재 건강상태와 생활패턴을 입력하면
 자신에게 맞는 7가지 영양소를 골라 추천해준다.
 여기에 향과 맛만 고르면
 나만의 맞춤 영양제가 완성된다.



움직이는 가구 로봇

카메라와 마이크가 탑재된 본체와
 물건을 놓을 선반으로 구성된 로봇이다.
 매일 같은 시간에 책이나 약을 가져오게
 등록할 수 있고, 부르면 찾아오기도 한다.

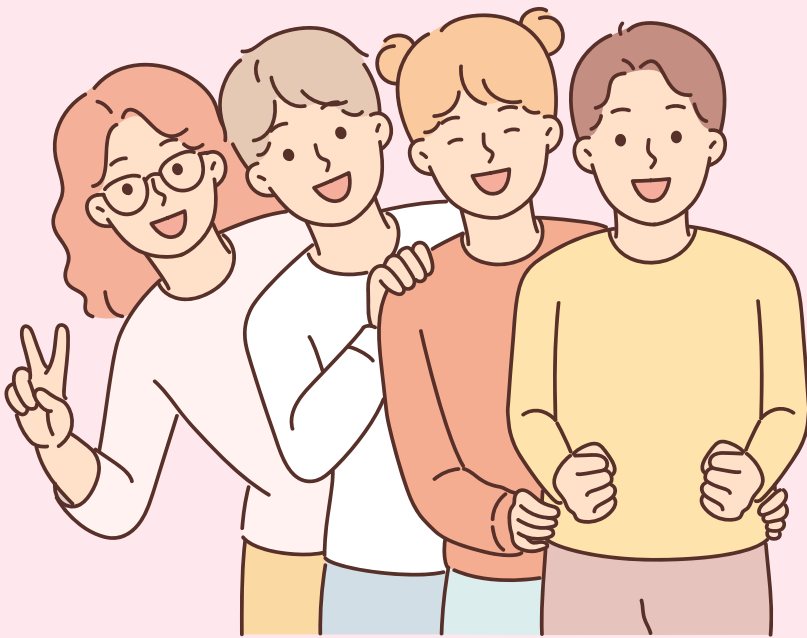



좋아하는 스타와의 소통 플랫폼

내가 좋아하는 스타에게 축하와 위로의 메시지를
 직접 받을 수 있는 플랫폼이다.
 스타와 개인적으로 소통할 수 있다는 게
 상당히 매력적이다.

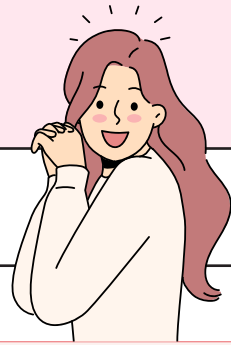
인생은 내가 주인공이다. 하지만 오롯이 내가 주인공이 되는 순간은 생각보다 많지 않다. 세상은 나 혼자 살아가는 곳이 아니기 때문. 그래서 우리는 다른 누구도 아닌 바로 내가 주인공이 되는 순간을 꿈꾸는지도 모르겠다. 그리고 지금, 나를 주인공으로 만들어 주는 서비스가 다양한 분야에서 생겨나고 있다. 2024년에는 내가 주인공이 되어 인생을 즐겨보자.

괜찮아, 오히려 좋아!



예상치 못한 안 좋은 일이 발생했을 때 부정적인 생각은 버리고,
긍정적인 생각을 가지고 대처해야 일이 잘 풀리기 마련이다.
이럴 때 무한 긍정의 의미와 괜찮다고 합리화하는 듯한 '오히려 좋아'라는 말을 활용해 보자.
자극적이고 혐오적인 표현이 넘쳐나는 시대에 좋은 에너지를 전파하는 유행어 '오히려 좋아'다. 

글 김지희



#오히려_좋아



유현아 뭐해?

언니, 나 지금 이사 중이야~



이사는 잘 돼가?

아니, 방금 책장에 꽂혀있는 책을 다 읽어버렸어.



헉? 처음부터 다시 정리해야 되겠네..ㅠ

괜찮아, **오히려 좋아!**
이왕 이렇게 된 거
책장에 꽂혀있던 책도 정리하고 먼지도 한 번 닦지 뭐!



오~ 긍정 유현~

와 대박, 방금 책장에서 만 원 발견.
책을 다 읽어버리길 잘한 듯!
내일 커피는 내가 산다~!



오예~!

알아두면 유익한 사학연금

- 연금 지급자편 -

▶ 연금지급정지제도: ① 연금일부정지, ② 연금전액정지

- ① 연금 지급 중 연금 외에 근로소득 또는 사업소득(부동산 임대소득 포함)이 발생한 경우 연금의 일부를 감액합니다.
 - 근로소득금액과 사업소득금액의 합계액의 월 평균액(소득월액)이 전년도 공무원 평균연금월액(월 2,500,000원)을 초과하는 경우 정지 금액이 산정되며, 연금 월액의 최대 1/2까지 정지될 수 있습니다.
- ② 연금 지급 중에 직역연금법 적용, 선출직 공무원 임용* 또는 정부 전액출자·출연기관에서 공무원 전체의 기준소득월액 평균액의 1.6배(월 8,624,000원) 이상 소득이 발생하는 경우 연금 전액을 정지합니다.

* : 단 지방의회의원의 경우, 근로소득 월액이 연금 월액보다 같거나 큰 경우에만 해당

▶ 정지 기간: 정지 사유가 발생한 날이 속하는 다음 달부터 정지 사유가 소멸한 날이 속하는 달까지 정지

▶ (① 예시) - 근로소득만 있는 경우

연금 월액 3,000,000원을 수령 하는 연금수급자가 연금 외 근로소득이 월 4,000,000원(건강보험 보수월액) 확인된 경우

산정액	산정 근거												
1. 총급여 48,000,000원	4,000,000원 × 12개월												
2. 근로소득공제 12,150,000원	■ 소득세법 제47조에 의한 근로소득공제액 <table border="1"> <thead> <tr> <th>총급여액</th> <th>공제액</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>500만 원 이하</td> <td>총 급여액의 100분의 70</td> </tr> <tr> <td>500만 원 초과 1천500만 원 이하</td> <td>350만 원+(500만 원을 초과하는 금액의 100분의 40)</td> </tr> <tr> <td>1천500만 원 초과 4천500만 원 이하</td> <td>750만 원+(1천500만 원을 초과하는 금액의 100분의 15)</td> </tr> <tr> <td>4천500만 원 초과 1억 원 이하</td> <td>1천200만 원+(4천500만 원을 초과하는 금액의 100분의 5)</td> </tr> <tr> <td>1억 원 초과</td> <td>1천475만 원+(1억 원을 초과하는 금액의 100분의 2)</td> </tr> </tbody> </table>	총급여액	공제액	500만 원 이하	총 급여액의 100분의 70	500만 원 초과 1천500만 원 이하	350만 원+(500만 원을 초과하는 금액의 100분의 40)	1천500만 원 초과 4천500만 원 이하	750만 원+(1천500만 원을 초과하는 금액의 100분의 15)	4천500만 원 초과 1억 원 이하	1천200만 원+(4천500만 원을 초과하는 금액의 100분의 5)	1억 원 초과	1천475만 원+(1억 원을 초과하는 금액의 100분의 2)
	총급여액	공제액											
	500만 원 이하	총 급여액의 100분의 70											
	500만 원 초과 1천500만 원 이하	350만 원+(500만 원을 초과하는 금액의 100분의 40)											
	1천500만 원 초과 4천500만 원 이하	750만 원+(1천500만 원을 초과하는 금액의 100분의 15)											
4천500만 원 초과 1억 원 이하	1천200만 원+(4천500만 원을 초과하는 금액의 100분의 5)												
1억 원 초과	1천475만 원+(1억 원을 초과하는 금액의 100분의 2)												
3. 근로소득 35,850,000원	48,000,000원 - 12,150,000원												
4. 소득월액 2,987,500원	35,850,000원 ÷ 12월												
5. 평균연금월액 2,500,000원	매년 1월 교육부장관이 통보하는 전년도 공무원 평균연금월액 퇴직연금액과 유족연금액을 합한 금액을 해당 수급자 수로 나눈 금액												
6. 초과소득월액 487,500원	2,987,500원 - 2,500,000원												
7. 지급정지 금액(월) 146,250원	■ 초과소득월액별 지급정지 금액 <table border="1"> <thead> <tr> <th>초과소득월액</th> <th>지급정지 금액</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>50만 원 미만</td> <td>초과소득월액 × 30%</td> </tr> <tr> <td>50만 원~100만 원 미만</td> <td>15만 원+ (50만 원 초과소득월액 × 40%)</td> </tr> <tr> <td>100만 원~150만 원 미만</td> <td>35만 원+ (100만 원 초과소득월액 × 50%)</td> </tr> <tr> <td>150만 원~200만 원 미만</td> <td>60만 원+ (150만 원 초과소득월액 × 60%)</td> </tr> <tr> <td>200만 원 이상</td> <td>90만 원 + (200만 원 초과소득월액 × 70%)</td> </tr> </tbody> </table>	초과소득월액	지급정지 금액	50만 원 미만	초과소득월액 × 30%	50만 원~100만 원 미만	15만 원+ (50만 원 초과소득월액 × 40%)	100만 원~150만 원 미만	35만 원+ (100만 원 초과소득월액 × 50%)	150만 원~200만 원 미만	60만 원+ (150만 원 초과소득월액 × 60%)	200만 원 이상	90만 원 + (200만 원 초과소득월액 × 70%)
	초과소득월액	지급정지 금액											
	50만 원 미만	초과소득월액 × 30%											
	50만 원~100만 원 미만	15만 원+ (50만 원 초과소득월액 × 40%)											
	100만 원~150만 원 미만	35만 원+ (100만 원 초과소득월액 × 50%)											
150만 원~200만 원 미만	60만 원+ (150만 원 초과소득월액 × 60%)												
200만 원 이상	90만 원 + (200만 원 초과소득월액 × 70%)												
8. 실지급 연금 월액 2,853,750원	3,000,000원 - 146,250원												

'중소기업·소상공인과 더불어 행복한 세상을 만듭니다' 2023년 사학연금과 중·소상공인 동반성장을 위한 지역사회기업 소개

아름답게그린배 영농조합법인

농식품부 선정 신지식농업인장 원예학석사 청년농부가 운영하는 아름답게그린배는 3대째 직접재배를 이어간 15,000평의 저탄소 인증 배농장에서 재배된 배를 활용하여 HACCP 인증 과채주스 가공, 과수원카페 발부 등을 운영하는 6차 산업업체입니다. 지역 내 농산물을 계약재배하고 이러한 실적으로 2020년 농업과기업간연계경진대회 우수상(농식품부장관상) 2021년 농촌융복합 경진대회 최우수상(농식품부장관상)을 받았습니다. 지역 내 취약계층 고용 및 지속적인 기부, 체험 서비스, 청년창업가 무료교육 컨설팅을 통해 지역과 함께 상생하는 지역 사회 공헌을 하고 있습니다.



▶ 제품명: 도라지배즙
▶ 가격/용량: 24,000원/30포



▶ 제품명: 곰보배추 배스틱
▶ 가격/용량: 11,900원/15포

- ◆ 대표자: 김영순
- ◆ 위치: 전라남도 영광군 군서면 복호로197
- ◆ 주요제품: 꼬샤꼬샤 도라지배즙
- ◆ Tel: 010-2612-7161
- ◆ 홈페이지: <https://smartstore.naver.com/coshamom197>

영농조합법인 엔자임팜

우리 지역에서 농산물로 우리 지역 인재들이 만들어 가는 곡물당

전라남도 고흥에 위치한 엔자임팜은 한국의 전통 식품인 조청을 개선하여 건강한 시럽과 건강한 잼을 제조하는 업체입니다. 지역민들이 수확한 곡물과 과일로 제품을 만들고 지역의 우수 인재들과 함께 연구하여 제품을 만들고 있습니다. 특히, 발효 곡물당은 5~7개의 곡물을 영양학적으로 배합하여, 13시간 발효시켜, 설탕을 빼고, 단맛을 유지하는 일명 발효 곡물당입니다. 발효 곡물당을 사용하여 설탕 없이 과일잼을 만들어 국내의 주요 온, 오프라인과 외국의 미국, 호주, 프랑스, 중국, 대만, 말레이시아 등에 수출하고 있습니다. 전통식품을 현대화한 제품인 곡물당 제품은 우리 지역의 우수한 농산물도 홍보하고, 한국의 우수한 전통 식품을 동시에 알리면서 국내외 판매에 힘쓰고 있습니다. 또한 우리 지역의 취약 계층에게 좋은 건강한 잼을 주기적으로 기부하며 나누고자 노력하고 있습니다.



▶ 제품명: 발효오곡곡물당
▶ 가격: 9,800원





▶ 제품명: 유기농딸기잼
▶ 가격: 12,000원

- ◆ 대표자: 김주호
- ◆ 위치: 전라남도 고흥군 과역면 외로길 37-19
- ◆ 주요제품: 발효오곡곡물당, 유기농딸기잼
- ◆ Tel: 061-835-0864
- ◆ 홈페이지: <https://fathers-hill.shop>

※ 해당 페이지는 사회적경제기업의 판로지원을 위해 사립학교교직원연금공단 본사(나주)가 위치한 전라남도, 전남사회적경제 통합지원 센터와 함께 구성하였습니다.
※ 소개기업 선정은 전남도와 센터 그리고 대중소기업농어업협력재단의 상생누리 사이트(www.winwinnuri.or.kr)를 통해 이루어지며, 제품 구매와 관련한 문의는 각 기업의 연락처 및 홈페이지를 참고해주시기 바랍니다. 사회적 경제 지원에 많은 관심 부탁드립니다.

공단 창단 50주년 맞이 설문조사 이벤트

교직원 및 수급자와 함께했던 사학연금이 창단 50주년(2024.1.11.)을 곧 맞이합니다. 이는 재직 당시 공교육 등의 최일선에서 수고하셨던 11만 수급자분들의 노고로 가능했기에, 이를 같이 축하하고 감사한 마음을 전달하고자 조그마한 이벤트를 준비하였습니다. 많은 참여 부탁드립니다, 앞으로도 수급자분들의 행복한 노후와 보람을 위해 노력하는 사학연금이 되겠습니다.

이벤트 대상	이벤트 기간	당첨자 발표	경품 발송일	당첨 대상자	이벤트 상품	참여 방법
사학연금 연금수급자	2023.12.01. - 2023.12.15.	2023.12.19.	2023.12.20.	〈설문조사 응답자 중 500명 추첨〉	 〈스타벅스 오늘도 달콤하게(ICE)〉	 〈QR코드로 이벤트 참여하기〉

이벤트는 월간 〈사학연금〉
웹진에서
더 쉽게 참여할 수 있습니다.



웹진에서만 즐기는 이벤트!

- ① 알쏭달쏭 빈칸 퀴즈에 참여해주세요.
- ② 월간 〈사학연금〉의 칼럼을 읽고 감상평을 보내주세요.

참여방법: 웹진 접속 후 메인 하단 EVENT 코너 클릭!

참여기간: 2023년 12월 13일(수)까지



월간 〈사학연금〉은 독자 여러분의 참여로 만들어집니다!

(12월 13일 마감)

코너명	코너 소개	응모 방법	독자 선물
짚다	사학가족이 직접 쓴 시 또는 수필을 소개합니다. *내용과 주제는 자유	한글 파일 형태로 원고지 10매 이내 (10포인트 기준 A4 1장)로 작성하여 웹진 또는 이메일로 보내주세요.	문화상품권 (모바일)
인생 책	추천 도서를 소개합니다. 해당 도서를 읽으면 좋을 만한 사학가족을 추천해주세요. 해당 도서를 보내드립니다.	추천 인물과 이유를 연락처와 함께 웹진 또는 이메일로 보내주세요.	도서
웹진 이벤트	1. 빈칸 채우기 2. 독자의견	웹진에서만 참여할 수 있습니다.	스타벅스 커피 기프트콘

**이벤트
참여 방법**

 이메일 magazine@tp.or.kr

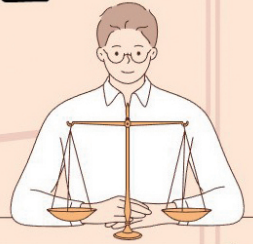
*독자 선물 제공에 필요한 성함, 생년월일, 연락처를 꼭 적어주세요.

*선물 발송일: 해당 월(기과 글이 게재된 달) 〈사학연금〉 발행 후 15일 이내로 발송됩니다.

응모기간
2023년
12월 13일(수)



사학연금 제휴복지 무료 법률 서비스가 도와드립니다



일상생활법을 상담요청에 대하여 무료상담 제공
 - 법적 절차, 판례, 법률 해석 안내 등 '상담서비스'로 한정
 (소장, 계약서, 답변서 작성 등 상담 외 서비스는 무료로 제공하지 않음)

채권/채무	부동산·주택임대차	가사·상속
교통 (교통사고 등)	근로	행정·조세
형사	연금 <small>*일부변호사 상담 제외</small>	기타

서울	법무법인 에스엔 (최민령 변호사)	서울특별시 강남구 테헤란로 222 도원빌딩 9층
		☎ 02-565-9881
경인/강원	법무법인 효원 (최중섭 변호사)	경기 수원시 영통구 동수원로 540 법조빌딩 2층
		☎ 031-211-1234
충청	김형배 법률사무소	대전광역시 서구 문예로 73
		☎ 042-482-1933
광주/호남/제주	김정현 법률사무소	광주광역시 동구 밤실로 19, 3층
		☎ 062-222-0550
대구/경북	김섭 법률사무소	대구광역시 수성구 동대구로 348-15, 울촌빌딩 7층
		☎ 053-755-7500
부산/울산/경남	법무법인 국제 (조성제 변호사)	부산광역시 연제구 법원로 28 부산법조타운 빌딩 7층
		☎ 051-242-9908

사학연금(TEACHERS' PENSION) QR코드 안내



웹진



유튜브



블로그



페이스북



인스타그램



알림톡

알림톡을 친구 추가하시면
다양한 사립학교교직원연금공단의
소식을 빠르게 접할 수 있습니다.



사립학교교직원연금공단

연금dream 콜센터 전국 어디서나 1588-4110

본사(나주)

(58326) 전라남도 나주시
문화로 245 (빛가람동)

☎ 061) 338-0000

서울센터

(07320) 서울특별시
영등포구 여의대로 24, 7층
(여의도동, 전경련회관)

☎ 02) 769-4403~4, 4408

대전센터

(35209) 대전광역시 서구
한밭대로 809 사학연금회관
14층 (둔산동)

☎ 042) 538-2371~2375

부산센터

(47358) 부산광역시
부산진구 범일로 181
사학연금회관, 7층 (범천동)

☎ 051) 637-6015~6017

서울 · 대전 · 부산센터에서는 근로자 휴게시간 보장을 통한 양질의 상담 서비스 제공을 위하여 2023년 1월 1일부터 점심시간 휴무제 (12:00 ~ 13:00)를 운영하고 있으니 이용에 참고하시기 바랍니다.