

2023 NEWS FOCUS

신년인사

신상진 성남시장

성남동부스토리

코이카 지원 다국가 초청 연수단 금고 방문 견학
MG희망나눔 저출생 극복 지원사업

성남동부지역 NEWS

여행칼럼

국내여행

[한국잡월드/현대모토스튜디오고양/화담숲/쁘띠프랑스]

경제칼럼

자녀세대를 위한 절세 노하우, 세대생략 증여

유류분 소송과정에서 반드시 고려해야 하는 세금 이슈(issue)들

2024

고객에게는 희망을 이웃에게는 사랑을

성남동부



MG새마을금고 성남동부



.....

행복한 사회를 함께 만들어가는
좋은이웃 **성남동부새마을금고**

언제나 곁에서 힘이 되어주는
튼튼한 이웃처럼
회원님과 같은 곳을 바라보며
같이 성장해 나아가는
성남동부새마을금고가 되겠습니다.

DREAM
MY BANK

CONTENTS

2024

지역사회와 함께하는 성남동부새마을금고



06 성남동부 연혁

08 인사말

황규덕 이사장

09 신년인사

성남시장 신상진

10 조직도, 재무현황

13 임원 소개

임원 현황

14 대의원 소개

제9대 대의원 현황

18 NEWS FOCUS

2023 성남동부 소식

30 성남동부 스토리

코이카 지원 다국가 초청 연수단 금고 방문 견학
MG희망나눔 저출생 극복 지원사업

32 성남동부 지역 NEWS

35 SPECIAL INTERVIEW

2023 장학생

36 여행칼럼

국내여행
(한국잡월드 / 현대모터스튜디오고양 / 화담숲 / 뷔띠프랑스)

40 경제칼럼

자녀세대를 위한 절세 노하우, 세대생략 증여
유류분 소송과정에서 반드시 고려해야 하는 세금 이슈(issue)들

44 건강칼럼

필라테스 소개
건강상식(근감소증 / 당뇨)

49 특특정보

추천콘서트 & 오페라



24 YEARS

성남동부새마을금고

더 큰 발걸음으로
성남동부의 역사를
창조합니다.

Dream My Bank

1999

1999.12.30 성남동부새마을금고 6개 금고 신설합병
(자산 1,423억원, 공제 537억원)

2000~2009

2000.02.24 제1차 대의원 정기총회
2006.11.10 공제(보험)유효계약고 5천억원 달성
2008.12.19 야탑지점 개점
2009.12.31 공제(보험)유효계약고 6천억원 달성

2010~2019

2010.06.04 판교지점 개점
2011.12.06 장애인사랑 행복두배통장 업무 협약
(3년간) 4억5천만원기탁
2013.02.26 2012년 공제연도대상(생명공제 종합평가 최우수상 수상)
2013.04.16 2012년 경기도새마을금고 경영평가대회 우수상 수상
2013.08.24 부모, 자녀가 함께 소통하는 제1회 행복캠프 실시
2014.02.25 2013년 공제연도대상 (생명공제 종합평가 최우수상 수상)
2014.12.31 자산 5,000억원 달성
2015.02.26 2014년 공제연도대상(생명공제 종합평가 최우수상 수상)
새마을금고 경영평가대회 최우수상 수상
새마을금고 지역사회공헌부문 우수금고 수상
2016.03.01 역사관 확립을 위한 제1회 국학교육 실시
2016.05.04 2015년 공제연도대상
(생명공제 종합평가 최우수상 수상)
2016.09.24 생명공제 1조원 조기달성 다짐대회
(“함께해요 1조원” - 신구대 체육관)
2016.11.18 공제(보험)유효계약고 1조원 달성
2017.04.19 공제(보험)유효계약고 1조원 달성기념 하와이 연수
(임·직원, 대의원, 우수회원)
2017.05.11 2016년 공제연도대상(생명공제 종합평가 최우수상 5년 연속 수상)
2017.10.24 저출산 문제 극복을 위한 제1회 산모교실 실시
2018.02.01 금광1동지점, 금광2동지점 → 금광지점으로 합병
2018.03.12 정자지점 개점
2018.06.18 상대원2동지점, 대원지점 → 상대원시장지점으로 합병
2018.07.30 자산 1조원 달성
2018.11.03 자산·공제 2조원 달성 기념행사 (“성장과 동행” - 신구대체육관)

2019.03.26 2018년 경기도 새마을금고 경영평가 최우수상 수상
2019.04.02 2018년 자산 1조원 달성 기념 우수회원 베트남(다낭) 연수
2019.04.18 2018년 공제연도대상 (생명공제 종합평가 1그룹 금상 수상)
2019.05.27 위례지점 개점
2019.08.19 백두산여행적금 가입회원 백두산 여행 실시(1차~4차)
2019.12.29 제6대 이사장 황규덕 취임

2020~2023

2020.05.25 2019년 공제연도대상 (생명공제 금고평가 부문 우수상 수상)
2020.11.30 자산 1조5천억원 달성
2021.05.13 공제사업 30주년기념 최우수금고 수상
2020년 공제연도대상 (생명공제 금고평가 1그룹 은상 수상)
2021.06.28 성남시 『그룹홈 청소년 멘토링』 사업 지원
2021.07.27 성남동부새마을금고 희망나눔통장사업 4천만원 지원
2021.11.10 MG희망나눔 사회복지시설 기능보강 공모 사업 4,568만원 지원
2021.12.31 자산 1조6,438억원 달성 (당기순이익 160억원)
2022.03.07 MG희망나눔 저출생 극복 지원사업 협약
2022.04.28 2022년 새마을금고 경영평가 연도대상 대상 수상
2022.05.12 2021년 공제연도대상(생명공제 금고평가 부문 대상 수상)
2022.06.21 성남시 그룹홈 금융교육 및 백미 지원
2022.08.19 MG희망나눔 수해 복구 1,000만원 지원
MG희망나눔 사회복지시설 기능보강 공모 사업 5,140만원 지원
2022.08.25 2022 도·농 새마을금고 상생 네트워크 업무 협약
2022.12.02 MG희망나눔 나눔의 행복 이불 전달식 개최
2022.12.26 성남시 한파취약계층 지원 성금 1억원 기탁
2022.12.28 장학생 장학금 1억원 지원
2022.12.31 자산 1조7,793억원 달성 역대 최고 경영실적 달성 (당기순이익 186억원)
2023.01.11 MG희망나눔 사랑의 종도리 모금 5,626만원 물품 지원
2023.03.20 상원초등학교 축구부 유니폼 후원 (6회째)
2023.03.20 대한적십자사봉사회 성남지구협의회 행복나눔 반찬봉사 500만원 후원
2023.04.20 다자녀(셋이상) 양육 저소득 한부모 가족 지역상품권(2,800만원 상당) 후원
2023.04.21 2023 MG희망나눔 저출생 극복 지원사업 협약 500만원 지원
2023.05.31 제4회 우수회원 초청 자선골프대회 개최 기금 모금
폭염취약계층 냉방기기 470대(2,000만원 상당) 성남시 기탁
2023.06.21 성남시 그룹홈 시설 백미 1,800kg(600만원 상당) 지원
2023.10.06 MG희망나눔 사회복지시설 기능보강 공모 사업 19곳 5,203만원 지원
2023.11.30 MG희망나눔 나눔의 행복 이불 107채(856만원 상당) 지원
2023.12.27 성남시 한파취약계층 지원 성금 1억원 기탁
2024.01.09 장학생 장학금 1억원 지원

"존경하는 성남동부새마을금고 회원 여러분"



희망찬 2024년 갑진년(甲辰年) 새해가 밝았습니다. 지난 한 해 변함없는 관심과 따뜻한 성원을 보내 주신 회원님들께 임직원 모두의 마음을 담아 깊은 감사의 마음을 전해드립니다.

지난해는 부동산시장의 급격한 변화 속에서 다소 어려움이 있었으나 회원 여러분들의 새마을금고에 대한 믿음이 있었기에 슬기롭게 헤쳐 나가며 지속성장 기반을 마련한 의미 있는 한 해가 아니었나 생각합니다.

2024년에도 준법경영, 윤리경영, ESG경영을 통하여 회원 여러분의 신뢰를 더 쌓을 수 있도록 임·직원 모두 최선을 다 하겠습니다.

또한 “지역사회와 함께하는 성남동부새마을금고”라는 경영이념을 가지고 각종 지역사회공헌사업을 적극적으로 실시하여 지역사회에 꼭 필요한 금융 동반자가 될 수 있도록 노력하겠습니다.

성남동부새마을금고를 아끼고 사랑해 주시는 회원 여러분!

새해에도 변함없는 관심과 참여로 성남동부새마을금고를 많이 응원해 주시기 바랍니다.

갑진년 새해, 청룡의 활기찬 기운을 받아 모두 건강하고 행복한 한 해가 되시기를 기원합니다.

새해 복 많이 받으십시오.

성남동부새마을금고 이사장

황 규덕

반갑습니다. 성남시장 신상진입니다.



2024년 희망찬 청룡의 해, 갑진년 새해가 밝았습니다. 황규덕 이사장님과 임직원 및 회원 여러분의 가정에 건강과 행복이 가득하시기를 기원합니다.

올해 성남시는 상서로움을 품은 청룡처럼 강인한 힘과 지혜를 바탕으로 낡은 것은 새롭게 고쳐 가는 ‘제구포신(除舊布新)’의 시정을 펼쳐 첨단산업 발전을 토대로 4차 산업혁명을 선도하는 대한민국 특별도시 ‘새로운 성남’의 장을 열어 나가겠습니다.

또한, 꿈이 현실이 되는 ‘희망도시’, 누구나 꿈을 이룰 수 있고 누구나 살고 싶어 하는 ‘명품도시’ 성남을 위해 더욱 열심히 힘쓰겠습니다.

“성남동부새마을금고의 따뜻한 나눔이 성남시 복지 발전에 큰 힘입니다”

작년 한 해 고물가·고금리 기조가 지속되는 어려운 경제 상황에서도 성남동부새마을금고는 지역의 어려운 이웃을 위해 꾸준히 기부활동을 펼치는 데 앞장서 주셨습니다.

한파취약계층 지원 성금(1억원), 다자녀 양육 저소득 한부모 가족 후원(2,800만 원 상당), 폭염취약계층에 선풍기 470대 기탁(2,000만 원 상당)과 ‘MG희망나눔 사회복지시설 기능보강’ 공모를 통해 19개 기관에 경기사회복지공동모금회를 통해 지원금(5,200만 원 상당) 등을 전달해 주셨습니다.

특히, 한파와 폭염 취약계층에 대한 지원 성금과 선풍기 제공은 저소득 가구의 따뜻한 온기와 상쾌한 시원함이 되어주었고, 드림스타트 아이들에게 전달해 주신 이불은 세상의 포근함을 느끼게 해주셨습니다.

작년 11월 지속적인 나눔 활동의 공로를 인정받아 경기사회복지공동모금회를 통해 ‘ESG나눔기업 인증패’를 수여 받으신 것에 대해 다시 한번 축하드립니다.

매년 어려운 이웃을 돕는 사회공헌사업에 앞장서는 성남동부새마을금고에 깊이 감사를 드리며, 성남시도 따뜻한 마음과 뜻을 잘 전달해 드리고 앞으로도 지역사회복지증진에 함께할 수 있도록 최선의 노력을 다하겠습니다.

성남동부새마을금고가 언제나 곁에서 힘이 되어주는 든든한 이웃처럼 행복한 사회를 함께 만들어 가는 좋은 이웃으로 건실하게 발전하길 기원합니다.

새해 복 많이 받으십시오! 늘 건강하시기를 바랍니다.
감사합니다.

성남시장 신상진

조직도

(2024. 01. 22 현재)



재무현황

(2023. 12. 31 기준)

1조 6,059 억원



1조 756 억원



1,743 억원



BIS 비율 17.55%



총자산	2018	2019	2020	2021	2022	2023
회원수	45,889명	50,122명	51,020명	50,703명	37,421명	37,428명
거래자수	114,426명	122,514명	123,316명	124,488명	120,459명	123,145명
요구불	1,498억원	1,840억원	2,549억원	3,388억원	2,222억원	1,512억원
저축성	8,441억원	1조 435억원	1조 85억원	1조 952억원	1조 3,189억원	1조 2,277억원
대출금	8,476억원	9,758억원	1조 686억원	1조 1,641억원	1조 3,147억원	1조 756억원
자본금	787억원	1,207억원	1,196억원	1,192억원	1,248억원	1,167억원
BIS	16.42 %	18.57 %	17.18 %	16.69 %	16.02 %	17.55 %
당기순이익	67억원	42억원	104억원	160억원	186억원	12억원



부담 적은 이자! 방문 없이 모바일로 신청하세요!



대 상 자	연소득 3천5백만원 이하인 근로자	상환방식	원금균등분할상환
	연소득 4천5백만원 이하인 근로자 [신용평점 하위 100분의 20에 해당]	보 증 료	연 2% (저소득청년인 경우 연 1.5%)
대출금리	금리감폭원 고시금리에 따라 매월변동 (모바일로 신청 시 최소 0.5% ~최대 1.5% 금리인하 적용)	대출금액	최대 2,000만원
		필요서류	없음 (온라인 자동제공)
		신청방법	모바일 MG더뱅킹 앱에서 신청

※ 대출가능여부, 대출한도, 금고별 취급여부는 금고별 영업방침, 한도소진 등에 따라 변동되거나 제한될 수 있습니다.

※ 자세한 내용은 약관 및 상품설명서를 참고하시고, 새마을금고 MG더뱅킹에서 온라인햇살론 상품안내 등을 확인하시기 바랍니다.

임원 소개



이사장 황규덕



상근이사 박희선



이사 박효범



이사 김형대



이사 김명순



이사 박숙화



이사 윤희선



이사 이승구



이사 박세중



이사 한형문



이사 안희봉



이사 최병일



이사 김재영



상근감사 박철



감사 박정영



감사 김영철

성남동부새마을금고
임원소개

대의원 소개



강진규 공영순 김명순 노선미 박상남 박시순



윤주호 이상덕 이주호 임수정 정순옥 주광현



최상덕 최정대



문경숙 서경숙 윤문순 이상재 이정순 한순금



강준섭 김계숙 김덕배 김원태 박성희 박옥자



박용순 서숙이 안극수 안길숙 오성숙 이영숙

대의원 소개



이원서 이재광 전주용 정관순 정용호 조화중



최병문 최순선 홍윤희



김명옥 김영숙 양광자 윤종희 임갑수 임희숙



장은영 주경애 최영천 최영희



김경철 김병득 방동환 방인환 배명화 성수원



손금자 우광진 이수연 이창구 조갑성 홍남숙

대의원 소개

 상대원권역2



 상대원권역3



 은행1권역



 야탑권역



대의원 소개

 판교권역



 정자권역



 위례권역



NEWS FOCUS

2023 성남동부 소식

1

JANUARY

2022년 MG희망나눔 사랑의 줌도리 모금 전달식

본 금고에서는 2022년 11월 1일부터 12월 31일까지 회원 및 임·직원이 참여하는 '2022년 MG희망나눔 사랑의 줌도리' 모금을 진행했으며, 2023년 1월 11일부터 1월 16일 기간 동안 2022년 MG희망나눔 사랑의 줌도리 지원 전달식을 가졌다. 식료품 및 생활용품 등 총 8종으로 구성된 사랑의 줌도리박스 133박스(665만원) 및 백미 16,470kg(4,961만원) 총 5,626만원 상당의 지원 물품을 어려움 겪고 있는 소외계층에게 전달하여 사랑 나눔을 실천했다. 본 금고 황규덕 이사장은 "2023년도 지역사회에 도움이 필요한 이웃들을 위해 지원을 아끼지 않을 것" 이라고 밝혔다.



사랑의 줌도리 지원현황

(최근 5년간, 단위: 원)

모금년도	지원금액
2018	57,150,000
2019	53,969,000
2020	47,890,000
2021	54,010,000
2022	56,260,000
소계	269,279,000

2

FEBRUARY

튀르키예·시리아 지진피해 복구지원 성금 납부

2023년 2월 6일 튀르키예 중남부를 강타한 기록적인 대지진 발생으로 인한 대형 참사지역의 조속한 피해복구 지원을 위해 새마을금고는 2023.02.15.~02.16 기간 동안 1,269개 금고 및 중앙회 자율참여로 모금된 복구지원 성금을 전국재해 구호협회에 전달했으며, 이번 모금에 본 금고는 전세계적인 구호활동에 동참하고자 200만원의 성금을 납부했다.

본 금고 이사장 제20대 중앙회 대의원 선출

본 금고 황규덕 이사장은 지난 2022년 12월 15일 제20대 새마을금고중앙회 대의원으로 선출됐다. 20대 중앙회 대의원 임기는 2023.02.01.~2026.01.31.(3년)이며, 2023년 2월 21일 경기지역본부 5층 대회의실에서 대의원 증서를 교부 받았다.

제42차 대의원 정기총회 개최 및 임원 (상근감사) 당선

2023년 2월 24일 본점 5층 대회의실에서 임원 및 대의원 총 135명 중 134명이 참석한 가운데 제42차 대의원 정기총회를 개최했다. 정관 및 임원·대의원 선거규약 일부 개정, 2022년 결산 승인, 2023년 사업계획 및 예산(안) 승인, 상근감사 선거의 건 등을 처리하였으며, 상근감사 선거에서는 박철 후보가 상근감사로 당선됐다.



상원초등학교 축구부 유니폼 후원 전달식

2023년 3월 20일 상원초등학교 체육관에서 축구부 유니폼 후원 전달식을 가졌다. 이번 전달식에는 황규덕 이사장, 상원초등학교 축구부 감독 및 관계자, 학생 등이 참석한 가운데 진행됐으며, 축구부 유니폼 후원금(200만원)과 문화상품권(24만원)을 전달했다. 또한 2023년 7월 21일에서 26일까지 열린 2023 보령 JS컵 U12 국제 유소년 축구대회 참가시 축구부 아이들의 이동 편의를 위해 차량비 100만원을 추가 지원했다. 관내 초등학교 축구부 육성을 위해 2018년부터 매년 유니폼 후원을 하고 있으며, 올해 6회째로 유니폼 후원 등을 통해 6년간 총 1,700만원을 지원했다.



대한적십자사봉사회 성남지구협의회 행복나눔 반찬봉사 후원

2023년 3월 20일 본 금고 4층 회의실에서 대한적십자사봉사회 성남지구협의회 행복나눔 반찬봉사 후원금 전달식을 가졌다. 이번 전달식에서 본 금고는 500만원의 후원금을 전달하였으며, 이 후원금으로 반찬 식재료 및 용기를 구매하고, 자원봉사원이 직접 반찬을 제작하여 결연 취약세대 및 행정복지센터 추천 취약 계층 70세대에게 전달됐다.



3
MARCH

4
APRIL

산불피해지역 복구지원 성금 납부

2023년 4월 2일~ 4월 3일 양일간 전국에서 동시다발적으로 발생한 산불로 큰 피해를 입은 지역의 조속한 복구 지원을 위해 새마을금고는 기부금을 모금하여 희망 브리지 전국재해구호협회에 5억원을 일괄 기탁했다. 본 금고 또한 피해 복구에 힘을 보태고자 200만원의 성금을 납부하여 모금에 동참했다.

다자녀(셋이상) 양육 저소득 한부모 가족 후원

2023년 4월 20일 성남시 중원구청 3층 대회의실에서 본 금고 황규덕 이사장과 최홍석 중원구청장 등이 참석한 가운데 다자녀(셋이상) 양육 저소득 한부모가정 아동 지원물품 전달식을 가졌다. 본 금고는 다자녀 양육 저소득 한부모 가족을 후원하기 위해 2,800만원 상당의 성남사랑상품권을 중원구 가정복지과에 기탁했으며, 이번 후원으로 저소득 한부모가족 97가구 280명의 자녀에게 전달 됐다. 이 날 전달식에서 황규덕 이사장은 “경제적으로 어려운 환경에 있는 아동들이 어린이날을 맞아 조금이나마 행복하게 보내길 바라며, 밝고 건강하게 자랐으면 좋겠다”고 전했다.



MG희망나눔 저출생 극복지원 현황

(단위 : 원)

지원년도	지원금액
2020	10,000,000
2022	7,500,000
2023	5,000,000
소 계	22,500,000

2023 MG희망나눔 저출생 극복 지원사업 협약 및 지원

2023년 4월 21일 본 금고는 MG지역희망나눔재단과 MG희망나눔 저출생 극복 지원사업 업무 협약을 맺고, 2022년 6월 1일부터 2023년 5월 30일 출생아동 생애 첫 통장 개설시 본 금고와 지역희망나눔재단이 각각 10만원씩 지원하여 50명의 출생아동에게 출생축하금 20만원씩 총 1,000만원의 금액을 지원했다.

5

MAY

2023년 지역상생의 날 맞이 자원봉사활동 실시

2023년 지역상생의 날을 맞이하여 지역사회 공헌활동의 일환으로 2023년 5월 19일 ~ 6월 14일 기간 동안 본 금고 직원들은 자율적으로 지역 복지관내 옥상 텃밭정리, 쓰레기줍기, 도서관내 책상정리, 장애인들과 산책 등 본지점별로 자원봉사활동을 실시했다.



제4회 우수회원 초청 자선골프대회 개최 기금 모금 폭염취약계층 냉방기기 470대 성남시 기탁

2023년 5월 31일 제4회 성남동부새마을금고 우수회원 초청 자선골프대회를 개최했다. 본 금고 우수회원과의 친목도모와 폭염취약계층 지원을 위한 기금 조성을 위해 개최됐으며, 이번 자선골프대회를 통해 모금한 금액과 본 금고 지원 금액 각각 1,000만원씩 총 2,000만원으로 냉방기기 470대(2천만원 상당)를 구입하여 성남시에 기탁했다. 이번 기탁식은 자선골프대회 종료 후 본 금고 황규덕 이사장과 서재섭 성남시 행정기획조정실장 등 100여명이 참석한 가운데 진행됐으며, 기탁받은 냉방기기는 폭염취약계층 470가구에 1대씩 전달됐다.



☁ 자선골프대회 모금 지원 현황

(단위: 원)

지원년도	지원금액
2018	1,400,000
2019	7,200,000
2020	10,000,000
2023	20,000,000
소계	38,600,000

성남상공회의소 주관 성남지역 복지시설 후원

성남상공회의소는 매년 관내 기업체와 사회복지시설과의 자매결연을 통해 기업의 기부문화를 확대하고, 지속적인 후원체계를 마련하기 위해서 성남지역 복지시설 후원자 맺어주기 사업을 추진하고 있다. 이에 본 금고는 관내 어려운 환경에 처해 있는 사회복지시설에 따뜻한 관심과 성원을 보내기 위해 신규결연을 맺고 2023년 6월부터 2024년 5월까지 1년간 총 120만원의 금액을 후원한다.

본 금고 이사장 새마을금고중앙회 법령개선심의위원회 위촉

본 금고 황규덕 이사장은 새마을금고중앙회 법령개선심의위원회 법령개선 심의위원으로 위촉됐다. 법령개선 심의위원은 총 21인이며, 새마을금고 법령 등 개선에 관한 사항 심의 업무를 한다. 신임위원 임기는 2023.06.09.~2025.06.08. 2년간으로 신임 위원들이 참석하는 최초 소집 위원회는 2023년 8월 30일 중앙회 삼성동회관 12층 중회의실에서 개최됐다. 이번 위원회에서는 새마을금고중앙회 정관 일부개정 및 임원선거규약, 대의원선거규약 일부개정 등을 처리했다.

성남시 아동·그룹홈 시설 백미 지원

2023년 6월 21일 본 금고 5층 대회의실에서 본 금고 황규덕 이사장, 박희선 상근이사와 성남시 아동청소년 그룹홈연합회 표완규 회장 및 그룹홈 9개소 시설장이 참석한 가운데 성남시 그룹홈 백미 전달식을 개최했다. 올해로 세 번째 실시되는 이번 전달식에서 그룹홈 아동·청소년의 식비 지원을 위해 백미 총 1,800kg(600만원 상당)을 전달했으며, 2021년부터 올해까지 총 5,800kg의 백미를 전달했다. 황규덕 이사장은 “성남시 그룹홈 시설에 조금이나마 도움을 드리고자 백미 지원을 하게 되었고, 아이들이 더욱 건강하고 바르게 성장할 수 있도록 앞으로도 나눔의 실천을 이어가겠다”고 밝혔다.



☁ 성남시 그룹홈 백미 지원 현황

(단위: 원)

지원년도	지원금액
2021	6,650,000
2022	6,400,000
2023	5,760,000
소계	18,810,000

7

JULY

「사랑의 손 경로식당」 초복맞이 삼계탕 나눔행사 지원

사단법인 새사랑복지회 「사랑의 손 경로식당」에서는 성남시 관내에 거주하시는 소외된 어르신께 초복을 맞이하여 따뜻한 삼계탕을 제공하는 행사를 진행했다. 본 금고는 지역사회 이웃들과의 나눔과 상생의 실천으로 성남시 관내 취약계층 어르신들의 원기회복을 위하여 삼계탕용 생닭 160마리(88만원 상당)를 지원했으며, 「사랑의 손 경로식당」에서 삼계탕을 도시락으로 준비하여 2023년 7월 11일 취약계층 어르신들께 전달했다.

집중호우 피해지역 복구지원 성금 납부

2023년 7월 19일 집중호우로 극심한 피해를 입은 지역의 복구 지원을 위해 새마을금고는 희망브리지 전국재해구호협회에 기부금 5억원을 전달했다. 7월 17일부터 18일까지 양일간 전사적 차원으로 진행된 성금 모금에는 전국 1,282개 금고 및 중앙회가 힘을 모았다. 모인 성금은 긴 장마와 전국적인 집중호우로 인해 큰 피해를 입은 지역사회 복구 및 이재민 지원을 위해 사용되었으며, 본 금고는 176만원을 기부하여 성금 모금에 동참했다.

8

AUGUST

본 금고 직원 힐링프로그램 교육 실시

본 금고는 2023년 8월 29일 18시 직원들을 위한 힐링프로그램 교육을 실시했다. 직원 78명을 대상으로 스트레스 진단을 통한 몸과 마음 상태를 체크하고 관리할 수 있는 방법을 체험하는 프로그램으로 구성됐으며, 스트레스 진단 및 체험을 통해 자가성찰하는 시간을 가지고 감정 노동으로 인한 스트레스 해소와 건강을 챙길 수 있는 시간을 마련했다.



9

SEPTEMBER

본 금고, 제24회 사회복지의 날 기념 성남시장표창 수상

2023년 9월 7일 성남시에서 후원하고 사회복지법인 성남시사회복지협의회에서 주최하는 제24회 사회복지의 날 기념식이 성남시청 1층 온누리홀에서 개최됐다. 이날 기념식에서 본 금고는 이웃사랑 실천으로 지역사회 복지증진과 나눔문화 확산에 헌신함으로써 희망도시 성남 실현에 기여한 공을 인정받아 성남시로부터 성남시장표창을 수상했다.



10

OCTOBER

「MG희망나눔 사회복지시설 기능보강 공모 사업」 지원금 전달식 개최

본 금고는 2023년 10월 6일 본 금고 5층 대회의실에서 MG희망나눔 사회복지시설 기능보강 공모사업 지원금 전달식을 가졌다. 이번 전달식에는 황규덕 이사장, 박희선 상근이사, 경기사회복지공동모금회 사무처장, 사회공헌팀장 및 선정된 사회복지시설 관계자 20명 등이 참석한 가운데 진행됐다. 본 사업은 지역사회 공헌사업의 일환으로 관내 지원이 시급한 사회복지시설에 필요한 물품(또는 소규모공사)을 지원해 주는 사업으로, 2023년 8월 21일부터 9월 1일 기간 동안 공모 결과 44곳 사회복지시설이 접수했으며, 본금고 심사를 통해 19곳 복지시설에 총 52,033,920원을 지원했다.



사회복지시설 기능보강 공모사업 지원

(단위: 원)

지원년도	지원금액
2021	45,681,000
2022	51,403,400
2023	52,033,920
소계	149,118,320

본 금고 2023 경기사랑의열매 ESG나눔기업패 수상

2023년 11월 16일 15시 경기사회복지공동모금회에서 주관하는 2023 경기사랑의열매 ESG나눔기업패 전달식이 성남시청 서관 4층에서 개최됐다. 성남시장, 경기사회복지공동모금회 회장, ESG 나눔기업 대표 및 관계자들이 참석한 가운데 본 금고는 성남시 관내 ESG나눔 경영 실천 기업 및 법인으로 성남지역의 건강한 나눔 문화 정착을 위해 힘써 온 공을 인정받아 '경기사랑의열매 ESG나눔기업(법인)패'를 수상했다.



성남시 관내 김장담그기(나누기) 지원

2023년 11월 13일부터 11월 24일까지 성남시 관내 김장 담그기(나누기) 행사가 진행됐으며, 이 행사를 통해 본 금고는 지역 관내 어려운 어르신 및 소외된 이웃들에게 조금이나마 힘이 되고자 관내 각 동별 30만원씩 5개동 총 150만원을 지원했다.



MG희망나눔「나눔의 행복」이불 전달식 개최

2023년 11월 30일 본 금고 5층 대회의실에서 본금고 황규덕 이사장, 박희선 상근이사와 김제균 성남시 복지국장, 채혜영 드림스타트 팀장 및 아동통합사례관리사들이 참석한 가운데 MG희망나눔「나눔의 행복」이불 전달식을 개최했다. 2020년부터 4년 연속 진행된 이번 전달식에서는 어려운 환경에 처한 성남시 드림스타트 취약계층 아동 107명에게 추운 겨울을 따뜻하게 보낼 수 있도록 이불 1채씩 총 107채(약 856만원 상당)의 이불을 전달했다.



MG희망나눔 나눔의 이불 지원 현황

(단위: 원)

지원년도	지원금액
2020	5,045,700
2021	5,500,000
2022	6,500,000
2023	8,560,000
소계	25,605,700

임원(비상근) 선거 선거관리위원회 설치 및 임원 선거

2023년 11월 22일 임원선거 사무 관리를 하기 위한 선거관리위원회가 설치됐다. 임원선거 선거관리위원회는 이효찬, 이원서, 이창구, 조대호, 임원택 위원이 위촉됐으며, 선거관리위원회에서 선거관리위원장으로 이효찬 위원장이 선출됐다. 선거관리위원회는 불법선거운동의 효율적인 감시를 위한 공명선거감시단을 두었으며, 임원 선거 관리 업무를 수행했다. 금고 역대 최초로 임원(비상근이사, 비상근감사) 후보자 각각 그 정수 이내 등록으로 임원선거를 원활히 마쳤다.



제43차 대의원 임시총회 개최 및 임원(상근이사, 비상근이사, 비상근감사) 선임

2023년 12월 8일 본점 5층 대회의실에서 대의원 120명 중 113명 참석한 가운데 제43차 대의원 임시총회를 개최했다. 이번 총회에서는 정관(예) 일부 개정의 건, 상근이사 선임의 건, 임원(비상근이사,비상근감사) 선임의 건 등이 처리됐다. 이번 총회에서 상근이사 선임(안)이 원안 가결되어 박희선 상근이사가 선임되었고, 임원(비상근이사, 비상근감사) 선임(안)이 원안 가결되어 박효범, 김형대, 김명순, 박숙화, 윤희선, 이승구, 박세종, 한형문, 안희봉, 최병일, 김재영 후보가 비상근이사로 박정영, 김영철 후보가 비상근감사로 선임됐다.



제9대 대의원 선거 선거관리위원회 설치 및 대의원 선임

본 금고 제8대 대의원 임기가 2024년 1월 21일에 만료되어 제9대 대의원 선거를 위한 선거관리위원회가 2023년 11월 30일 설치됐다. 대의원선거 선거관리위원회에 남운수 위원장, 김철중, 김재돌, 유정현, 임현성 위원이 위촉되어 대의원 선거관리·투표관리·개표관리 등의 선거 관리 업무를 수행했다. 2023년 12월 1일 대의원선거 공고 후 선거구별 후보자등록 접수는 2023년 12월 4일부터 12월 6일 기간 동안 진행됐다. 대의원 선거는 12개 선거구, 선임 대의원 정수는 120명으로 본점권역-1, 본점권역-2, 상대원권역-3, 정자권역, 위례권역, 남한산성권역 6개 권역은 입후보자 정수 이내로 후보자 전원 당선이 결정됐으며, 금광권역, 상대원권역-1, 상대원권역-2, 은행1권역, 야탑권역, 판교권역 6개 권역은 2023년 12월 16일 오전 8시~11시까지 대의원선거를 실시하여 제9대 대의원이 선출됐다.



성남시 한파취약계층 지원 성금 1억원 기부

본 금고는 2023년 12월 27일 성남시 관내 한파취약 가구 의 따뜻한 겨울을 지원하기 위해 성남시에 1억원의 성금을 기탁했다. 성남시청 시장실에서 열린 기탁식에는 신상진 성남시장, 안극수 성남시의원과 본 금고 황규덕 이사장, 육상길 실무책임자 등이 참석한 가운데 진행됐으며, 황규덕 이사장은 “성남동부새마을금고는 ‘지역사회와 함께하는 성남동부새마을금고’라는 경영이념을 가지고 있으며, 이를 실천하는 방안으로 매년 다양한 환원사업을 실시하고 있다. 그 중 하나로 한파취약계층을 위해 지난해에 이어 올해에도 성금 1억원을 기탁하게 됐다. 성남시에 거주하시는 한파취약계층분들이 올해에도 따뜻한 겨울이 되셨으면 하는 바람에서 기부하게 됐다. 앞으로도 성남동부새마을금고는 지속해서 어려운 이웃을 위해 관심을 갖도록 하겠다.”고 전했다.



성남시 한파취약계층 지원 현황

(단위 : 원)

지원년도	지원금액
2022	100,000,000
2023	100,000,000
소 계	200,000,000

2023 장학생 장학금 1억원 지원

2024년 1월 9일 본 금고 5층 대회의실에서 「2023 장학생 장학금 전달식」을 가졌다. 품행이 단정하고 성적이 우수한 장학생 44명을 선정하여 대학생 28명에게 300만원씩, 고등학생 16명에게 100만원씩 총 1억원의 장학금을 전달했다. 황규덕 이사장은 “본 금고가 설립된 2000년부터 장학생 총 857명에게 11억 4천여만원을 지원하였다. 이렇게 우리 금고는 지역사회에 꾸준히 다양한 환원사업을 실시하고 있다. 성남동부새마을금고가 환원사업을 실시하는 이유는 우리 사회에 나눔의 문화가 확산되는 계기가 되길 바라는 마음에서이다. 여러분들이 앞으로 좀 더 성장해서 사회에 진출하게 되면 오늘 이 자리를 꼭 기억해주시고, 주변의 어려운 이웃들에게 나눔을 실천하는 사회 구성원이 되어주시길 당부드린다.”고 전했다.



장학생 장학금 지원 현황

(최근 5년간, 단위 : 원)

지원년도	지원금액
2019	95,000,000
2020	94,000,000
2021	100,000,000
2022	100,000,000
2023	100,000,000
소 계	489,000,000



코이카 지원 다국가 초청 연수단 성남동부새마을금고 방문 · 견학

새마을금고는 한국국제협력단(코이카 · KOICA) 글로벌 연수 사업의 일환으로 다국가 새마을금고 초청 연수를 실시했다.

2023년 9월 4일부터 9월 13일 기간 동안 카자흐스탄 콜롬비아·케냐·파라과이 연수생 8명이 한국을 방문했다. 연수 과정은 천안 MG인재개발원과 코이카 연수센터에서 진행됐으며, 한국 새마을금고의 성장 과정을 비롯해 저축·대출 등 금고 운영 노하우 전수 강의와 금고 견학 및 문화 체험 등으로 구성됐다.

이번 연수단은 2023년 9월 8일 성남동부새마을금고 본점을 방문하여 지역사회공헌활동에 대한 노하우 공유 및 벤치마킹을 위한 의견을 교환했다.

본 금고 연수단 견학 당일 SBS TV 촬영팀이 함께 방문하여 견학 장면을 촬영하였고, 2023년 12월 17일 SBS TV 일요특선 다큐멘터리 방송프로그램에 새마을금고 국제개발협력사업(ODA)을 통한 해외 개발도상국의 새마을금고 설립 운영 성공사례 내용에 일부 방영 됐다.



황규덕 이사장, 박희선 상근이사, 다국가 연수생 8명과 함께 찍은 기념사진



성남동부새마을금고 금융 창구를 견학한 다국가 연수생

2023년 12월 17일 SBS TV 일요특선 다큐멘터리 방영



다국가 연수생에게 성남동부새마을금고 지역사회공헌활동에 대한 강의를 하는 박희선 상근이사



세 번째가 주민 은행 기능, 네 번째가 주민 복지 기능 이 4가지 기능이 있습니다

MG 희망나눔 저출생 극복 지원사업

출생축하 생애 첫 통장발급 출생축하금 지원

사업명

MG희망나눔 저출생 극복 지원사업(출생축하금 지급)

추진배경

저출생 현상에 따른 지속적인 출생인구 감소가 국가적 문제로 제기되고 있는 시점에서 MG지역희망나눔 재단과 새마을금고의 협업을 통하여 국가적 문제해결에 적극적으로 동참하기 위함

지원내용

- 새마을금고와 재단의 매칭사업으로 출생아 통장을 만든 회원에게 '출생축하금' 지급
- 새마을금고 지원 금액만큼, 재단에서 동일 금액 지원 (금고 100,000원 지원시 재단 100,000원 지원)

진행일정

- 2024년 3~4월경 MG지역희망나눔 재단과 금고 협약 예정
- 2024년 5월경 MG희망나눔 저출생 극복 지원사업 진행 예정

지원금액

- 개별금고에서 1인당 지원금액 100,000원 이내 선택 가능 (성남동부새마을금고 1인당 100,000원 이내 지원 예정)
- * 예산소진시 지원 종료될 수 있음

신청방법

- 재단과 협약된 새마을금고 방문 신청
- 출생아부모 자녀이름 통장개설 및 동의서 작성 신청

문의사항

- MG새마을금고 지역희망나눔재단 T. 02-2145-9974
- 성남동부새마을금고 T. 031-732-3163 (1번)



성남동부새마을금고 '제21회 중원구민 건강달리기 대회' 지원

성남시 중원구는 2023년 6월 3일 오전 7시~10시 '제21회 중원구민 건강달리기 대회'를 개최했다. 중원구단체장연합회가 주최·주관하고, 성남시 중원구가 후원해 열리는 대회로 성남종합운동장을 출발해 반환점인 도촌사거리 앞까지 왕복 약 4.5km 구간으로 자신의 신체리듬에 맞춰 걸거나 뛰면서 완주하는 방식으로 진행됐다. 본 금고는 중원구민의 하나 된 모습과 건강증진을 위해 자전거 7대를 지원했으며, 지원물품은 이번 행사에 경품으로 제공됐다. 행사를 주최·주관하는 중원구단체장연합회 측에서는 참가자에게 쿨맥스 반팔 티셔츠, 빵, 생수를 제공했고, 대회가 끝나고 추첨을 통해 푸짐한 경품 이벤트까지 진행됐다.



성남동부새마을금고 2023 제14회 은행골축제 지원

2023년 9월 9일 은행2동 상원초등학교 운동장에서 '제14회 은행골 축제'가 열렸다. 은행골축제추진위원회가 주관하는 행사로 풍물놀이, 지역 주민의 노래자랑, 성남시립국악단의 '천년의 북소리' 공연, 한국체육대학교 천마응원단의 댄스 공연 등 지역주민의 화합과 결속을 다지는 다양한 행사가 마련됐다. 이외에도 운동장 주변에는 치매 예방검사, 매듭실 인형 만들기, 타투의 세계, 에코백 색칠, 부채 만들기 등 30여개의 주민 참여 부스를 설치했고, 푸짐한 경품추첨 이벤트가 진행되어 축제 참가자들의 큰 호응을 얻었다. 본 금고는 이번 행사에 지역문화축제 활성화를 위해 경품용 에어프라이어 5대를 지원했다.

성남동부새마을금고 제4회 위례문화축제 지원

지난 2019년 이후 코로나 19로 인해 개최하지 못했던 위례 문화 축제가 2023년 10월 15일, 4년만에 개최됐다. 이번 축제는 초등학교를 대상으로 한 어린이 그림그리기 대회를 시작으로, 12개의 기관이 참여하여 체험 홍보, 먹거리장터, 직거래장터 등을 운영하였고, 본 금고는 에어프라이어 5대를 지원하여 주민들의 활발한 참여를 이끌었다. 또한 주민자치센터 프로그램 공연과 발레 및 태권도 시범, 초청가수 공연, 금난새 지휘자의 성남뮤직페스티벌 등 다채로운 프로그램으로 지역 주민들에게 많은 문화 체험 기회를 제공했다.



성남동부새마을금고 대원한마당축제 지원

2023년 10월 21일 코로나로 인해 몇 년 동안 없었던 상대원3동 주민을 위한 대원한마당축제가 경품으로 쌀 100kg을 지원했다. 이번 행사는 대일 초등학교에서 열렸는데 아침에 비가 내려 주민들의 걱정이 많았지만 다행히 행사 시작 무렵부터 비가 그치고 쾌청한 가을 하늘을 나타내 주민 모두 탄성을 질렀다. 행사장 입구 쪽에는 프로그램 참여자들의 작품전시회가 열렸으며, 주민자치센터 작품발표회와 초대가수의 노래가 펼쳐지면서 주민 모두가 하나 되는 흥겨운 축제의 장이 됐다.



성남동부새마을금고 금광2동, 금광이골 한마당 축제 지원

성남시 중원구 금광2동의 마을 축제인 금광이골 한마당 축제가 2023년 10월 28일에 열렸다. 금광이골 한마당 축제는 기관, 단체, 학교 등 총 19개와 지역주민 1천여명이 참여하는 지역축제이다. 올해 7번째 열린 금광이골 한마당 축제는 지역주민의 노래자랑, 금광2동 주민자치센터 수강생들의 공연 및 외부 초청 가수들의 참여로 더욱 풍성한 즐길거리와 함께 지역주민의 화합을 다지는 성남지역 축제로 자리잡았다. 본 금고는 금광이골 한마당 축제에서 경품용 세탁기를 지원하며 지역 사회와의 상생과 발전에 이바지하는 새마을금고의 정신을 보였다.



성남동부새마을금고 야탑1·2동 주민자치센터 합동 작품발표회 지원

2023년 11월 2일 야탑역 서편 광장에서 「2023 함께하는 야탑」 야탑 1·2동 주민자치센터 합동 작품발표회를 개최했다. 2023년 한 해 동안의 활동을 돌아보며 주민자치센터 프로그램 수강생들의 작품 발표회와 초청 공연 등으로 모두가 하나되는 축제의 장으로 진행됐다. 이 날 본 금고는 지역주민들이 체험부스를 편하게 이용할 수 있도록 도우며, 전시작품을 감상하면서 마실 수 있는 생수 500병을 준비하여 제공했다.





성남동부새마을금고 은행1동 달빛축제 및 주민자치센터 작품발표회 지원
2023년 11월 4일 중부초등학교에서 은행1동 주민들과 함께하는 '네 번째 달빛축제 및 주민자치센터 작품발표회'를 개최했다. 달빛축제추진위원회와 은행1동주민자치위원회에서 주최·주관하는 행사로 각종 공연과 주민자치센터의 작품들이 전시됐으며, 그동안 갈고 닦은 실력을 마음껏 발휘하며 서로 성과를 공유하고 소통·화합하는 자리를 가졌다. 지역민 전체의 문화, 여가 공유와 주민자치 프로그램 활성화를 위해 개최된 이번 행사에 본 금고는 경품용 쌀을 지원했으며, 자매결연 업체 및 봉사단체에서는 먹거리장터를 후원했다.

은행1동 효사랑 경로잔치 (예정)

은행1동 행정복지센터에서는 2024년 5월 8일 복지센터 광장에서 '효사랑 경로잔치'를 진행할 예정이다. 매년 지역 어르신들을 위해 진행되는 행사로 주민자치센터 프로그램 참여자들의 다채로운 공연으로 즐거움을 선사하고 정성껏 준비한 음식을 대접하는 행사로 진행된다.



야탑상인회 '함께하면 대박나는 2024 동행축제' (예정)

야탑상인회는 2023년 9월 21일부터 9월 22일까지(2일간) 야탑광장 동편에서 '함께하면 대박나는 2023 동행축제'를 개최했다. 동행축제는 야탑동 소상공인과 지역주민들이 함께하는 축제로 초대가수 및 누리봄 난타팀, 우쿨렐레 중창단의 축하 공연이 펼쳐졌고, 축제기간동안 야탑상권 점포 이용 영수증을 제출하신 분들께 사은품과 맛집지도 그리고 경품 응모의 기회까지 제공하는 등 지역주민과 이웃상인이 함께 즐길 수 있는 다양한 행사들로 진행됐다.

2024년에도 동행축제가 열릴 예정이며, 아직 정확한 날짜는 미정이다.

2023 장학생 인터뷰



성남고등학교 윤*

부족한 제가 장학생으로 선정되어 장학금을 받게 되어 정말 놀랐고 기쁩니다. 이번 장학생 선발로 용기를 얻어 학업에 좀 더 열중할 수 있는 기회를 얻게 된 것 같아 정말 기쁩니다. 이 장학금이 헛되지 않도록 열심히 공부하며, 항상 바른 마음가짐을 잃지 않도록 노력하겠습니다.

이화여자대학교 차*우

성남동부새마을금고에서 장학금을 받을 수 있게 되어 감사드립니다. 작년 1년동안 학교와 아르바이트를 병행하며 굉장히 바쁘게 지냈었는데 부담을 덜 수 있어서 무척 기쁘고 학교 공부에 집중하다보니 진로와 관련된 다양한 활동을 못했었는데 장학금 지급이 그런 활동을 할 수 있는 발판이 되었다고 생각하고, 장학금을 받아서 더 의미있는 학교생활과 공부를 하도록 노력하겠습니다. 감사합니다.

동국대학교 이*현

생각지도 못했던 장학금을 받게 되어 정말 영광입니다. 장학금을 학업에 보태어 안전한 시민사회를 만들 수 있는 경찰공무원이 되어 국가를 위해 힘쓰도록 노력하겠습니다. 감사합니다.

부산대학교 김*현

성남동부새마을금고의 장학생에 선발되어 올해 제가 학업 성취를 위해 세운 계획과 해외실습을 가는 일정에 큰 도움이 될 것 같습니다. 감사합니다.

가천대학교 이*원

성남동부새마을금고 장학금을 받아 감사하고 영광으로 여깁니다. 이 지원으로 교육 경비 부담을 덜어주셔서 더 나은 미래를 향한 길에 한걸음 더 나아갈 수 있게 됐습니다. 지원에 보답하기 위해 열심히 공부하고 사회에 기여하는 사람이 될 것을 약속드립니다. 감사합니다.

강남대학교 김*영

성남동부새마을금고 장학금제도를 통해 제 진로에 한 걸음 더 다가갈 수 있도록 지원해주셔서 감사합니다. 학업과 아르바이트를 병행하면서 목표를 위해 노력한다는 것이 쉽지 않은 일로 느껴지곤 했는데, 이번 기회를 통해 부담을 덜 수 있게 되었고, 지금까지 노력하는 것에 대한 보상을 받는 기분도 들었습니다. 앞으로도 제 꿈을 위해 노력하겠습니다.

가천대학교 여*미

성남동부새마을금고 2023 장학생으로 선정해주셔서 감사합니다. 생각지도 못하게 장학생으로 선정되어 매우 놀라고 기쁩니다. 저에게 주신 장학금이 의미 있게 쓰일 수 있도록, 앞으로 더욱 학업에 집중하고 항상 바른 마음으로 저의 꿈을 이루어 나가도록 노력하겠습니다. 이렇게 좋은 기회를 주신 분들께 다시 한 번 감사드립니다.

연세대학교 박*은

성남동부새마을금고의 장학생으로 선정됨이 너무나 꿈 같습니다. 받은 장학금은 꿈을 이루는데 보탬이 될 수 있도록 사용할 계획이며, 이 장학금을 토대로 받은 도움을 사회에 환원하고 나눌 수 있도록 '사회취약계층을 돕는 변호사'가 되고 싶습니다. 장학생으로서 새마을금고의 비전을 실현하고 국가와 사회에 긍정적인 영향을 주는 사람이 되고자 꾸준히 노력하겠습니다.

다양하게 즐기고 누리는 알찬 여행

분주한 일상에서 벗어나 힐링하는 슬기로운 방법, 여행. 잠간의 변화와 환기가 삶에 색다른 활력을 제공해준다. 먼거리의 장시간 여행이 부담스럽다면 가까운 곳에서 다양한 볼거리와 즐길 거리를 제공해주는 여행지를 방문해 보면 어떨까. 이번 여행칼럼에서는 서울과 수도권 근교에 자리한 여행지 네 곳을 소개한다.

아이들과 함께라면 바로 여기 한 국 잡 월 드

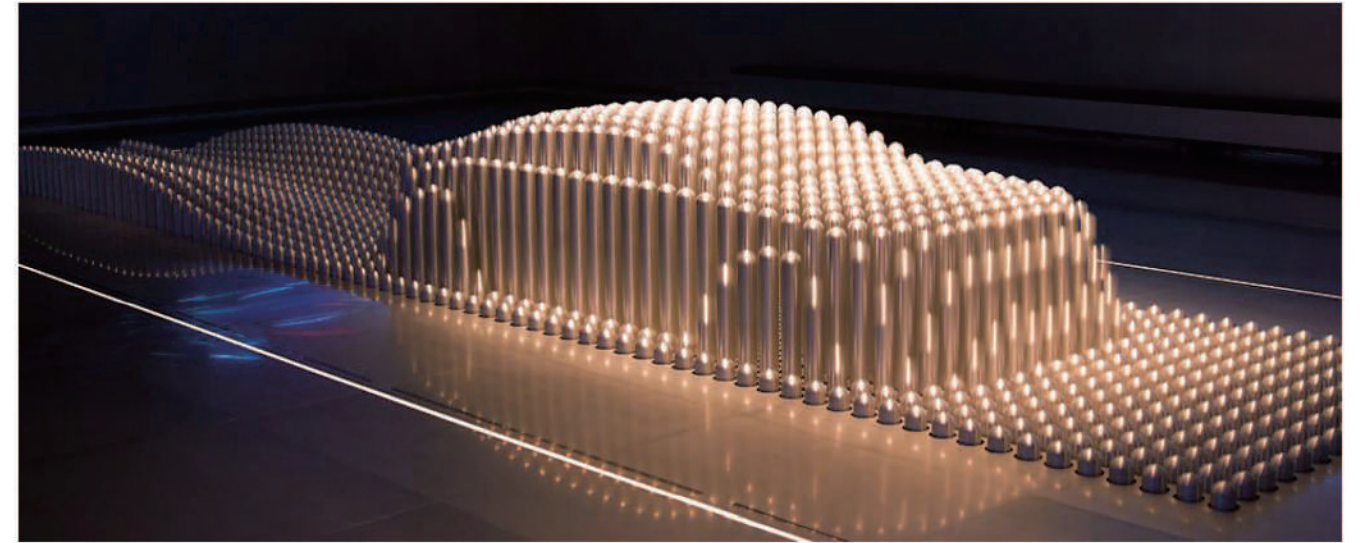
인공지능시대를 맞아 직업전선에는 지각변동이 일어나고 있다. 이 변화 속에서 우리 어린이와 청소년들은 어떤 진로와 미래를 선택하게 될까? 그 답을 '한국잡월드'에서 찾을 수 있다.

2012년 국내 최대 규모의 어린이, 청소년 종합 진로직업 체험관으로 시작한 한국잡월드는 명실공히 국내 진로직업 대표기관이다. 이곳은 교과서 위주의 진로교육이 아닌 혁신적인 직업체험모델을 구축하여 방문객들에게 만족도 높은 직업체험의 기회를 제공해 왔다.

특히 우리가 잘 몰랐던 직업까지 재발견하고 일에 대한 직접적인 경험이 가능하다는 것이 이곳의 매력이다. 적성과 흥미를 찾아 진로를 고민하는 아이들이 있다면 한국잡월드를 방문해 보자.

주요시설 : 상설체험관(진로설계관, 청소년체험관, 어린이체험관, 메카이브, 숙련기술체험관 등)
운영시간 : 오전 9시~오후 6시 30분
세부안내 : www.koreajobworld.or.kr 참고
자료제공 : 한국잡월드

- | | |
|---|---|
| 1 | 3 |
| 2 | |
1. 직업에서 필요한 실질적 경험과 체험이 가능한 청소년체험관
 2. 유아 초등생들에게 인기있는 어린이체험관 공룡캠프
 3. 한국 잡월드의 로비. 입구에서부터 아이들의 흥미와 호기심을 자극한다.



현대 자동차의 자동차 철학을 느낄 수 있는 아트 전시가 인상적이다.

자동차에 대한 모든 것을 보고 느끼는 여행 현대 모터스튜디오 고양

자동차는 우리 생활과 밀접한 관계가 있다. 하지만 이 자동차를 단순한 이동수단이 아닌 삶의 동반자로 바라보고 보여주는 곳이 있다. 바로 '현대 모터스튜디오' 고양이다.

외관부터 시선을 사로잡는 이곳은 지상 9층 지하 5층의 규모를 자랑한다. 오스트리아 건축사무소 DMAA가 디자인한 스튜디오 건물은 창의적 상상력에 의한 혁신의 가치를 담고 있다고 한다. 스튜디오는 자동차의 제조과정을 직접 보고 듣고 만질 수 있는 체험 전시공간과 다양한 테마의

스토리를 만날 수 있는 전시 공간으로 구성되어 있다. 특히 현대 모터스튜디오 고양은 시시각각 변하는 초대형 커넥트월 영상과 현대자동차가 생산하는 플라인업이 전시되어 있어 다른 스튜디오보다 더 많은 볼거리를 제공한다.

운영시간 : 오전9시~ 오후 8시 (공간별 운영시간은 상이)
고객센터 : 1899-6611(ARS 1번)
이용요금 : 성인 10,000원 / 청소년 7,000원 / 어린이·경로 5,000원
세부안내 : <http://motorstudio.hyundai.com/goyan>
자료제공 : 현대 모터스튜디오 고양

모터스튜디오 고양에 전시된 자동차의 제작과정 로봇



소중한 자연의 매력에 흠뻑 빠지다

화담숲

이름부터 정다운 화담(和淡)숲. 서울과 수도권에서도 접근하기 쉬운 이곳은 안 가본 사람은 있어도 한번만 가본 사람이 없을 정도로 매력적인 여행 장소다. 2013년 개원한 이곳은 LG 상록재단이 공익사업의 일환으로 설립 운영하고 있다.

관람시설이기 전에 멸종위기 동식물을 복원하여 자연 속에 자리 잡게 하는 '생태계 복원'을 위한 연구현장이기도 하다. 16개의 테마정원으로 이루어진 화담숲은 어린이나 노약자, 사회적 약자를 위한 보도가 잘 형성되어 있다.

특히 모노레일이 운영되고 있어 여유롭고 편리하게 자연의 품을 즐길 수 있다. 화담숲은 봄 개장을 위해 2023년 11월 27일부터 휴원중이며 재개장 일시는 추후 공지될 예정이다.



6월과 7월에 피는 수국, 화담숲은 이때 수국축제를 개최한다.



곳곳이 포토존이라고 할 만큼 풍경이 아름다운 화담숲.

이용방법

- ▶ 화담숲 홈페이지를 통해 온라인 예매 후 카카오톡 알림톡 QR 전송
- ▶ 방문 당일 별도 발권 없이 전송된 QR코드로 입장 가능
- ▶ 100% 예약제이며 현장 발권 불가
- ▶ 당일 미방문 시 위약금 30% 부과 후 환불

이용요금

- ▶ 성인 11,000원 / 경로·청소년 9,000원 / 어린이 7,000원

세부안내 www.hwadamsup.com

자료제공 화담숲

화담숲은 모노레일이 운영중이며 각 코스마다 매력이 있다.



청평호수가 내려다보이는 뽀피프랑스의 전경. 알록달록한 색감의 건물들이 이국적이다.

예술과 상상의 나라, 프랑스와의 만남 뽀피프랑스

한국에서 프랑스를 만난다? 전혀 불가능한 이야기가 아니다. '한국 안의 작은 프랑스'라고 불리는 뽀피프랑스를 방문하는 그 순간부터 그 만남은 현실이 되기 때문이다.

이국적인 건물과 아기자기한 풍경들, 어린왕자가 기다리는 뽀피프랑스는 마치 프랑스를 거닐고 있는 듯한 느낌을 주는 국내 유일의 프랑스 테마파크다. 이미 인기리에 반영된 다양한 드라마 촬영지로 입소문이 난 이곳은 오후 5시 이후 점등이 되면서 동화같은 분위기가 연출한다. 특히 2023년 4월에는 뽀피프랑스 옆에 국내 최초의 이탈리아 마을 '피노키오와 다빈치가 개장'했다. 이탈리아 토스카나의 건축물을 배경으로 구축된 이곳에는 10.8m 높이의 피노키오 동상이 있다. 이탈리아의 매력적인 문화와 예술품이 주는 감동과 낭만을 누리고 싶다면 뽀피프랑스로의 여행길을 추천한다.



세계 기네스북에 기록된 피노키오 동상. 이곳에는 피노키오를 비롯해 다빈치와 이탈리아의 문화와 예술품들을 만날 수 있다.

운영시간: 오전 9시~ 오후 6시 (연중무휴)

이용요금: 대인 및 청소년 12,000원 / 소인 10,000원

세부안내: <http://m.pfcamp.com/main>

자료제공: 뽀피프랑스

자녀 세대를 위한 절세 노하우,

세대생략 증여

자녀 세대로의 현명한 부의 이전을 위하여 자녀가 아닌 손자녀에게 직접 증여하는 '세대생략 증여'가 점차 증가하고 있다.

세대생략 증여의 경우 조부모가 손자녀에게 직접 증여함으로써 한 번의 증여만 발생하기 때문에 증여세 부담이 줄어들게 된다. 그러나 이를 이용한 조세 회피행위를 방지하기 위하여, 수증자가 증여자의 자녀가 아닌 직계비속인 경우 증여세 산출세액에 30%(수증자가 미성년자이면서 증여재산가액이 20억원을 초과하는 경우에는 40%)를 가산하여 증여세를 부담하도록 하고 있다.

그렇다면 이러한 할증과세에도 불구하고 수많은 이들이 절세 방법으로 세대생략 증여를 활용하는 이유는 무엇일까?

한 번의 증여세 과세

조부모가 자녀에게 10억원을 증여한 후 자녀가 증여세를 납부하고 나머지 금액을 다시 본인의 자녀에게 증여한다고 가정해보자. 자녀가 납부 할 증여세는 2.25억원, 손자녀가 부모로부터 증여받아 납부 할 증여세는 1.575억원으로 순차적 증여를 통하여 10억원이 손자녀에게 이전되는 경우 총 3.825억원의 증여세를 납부해야 한다.

그러나 조부모가 손자녀에게 한 번에 증여하는 경우라면 손자녀가 납부 할 증여세는 2.925억원으로, 할증과세는 되지만 증여세 총액을 놓고 본다면 9천만원의 절세 효과를 누릴 수 있다. 또한 증여재산이 현금 등이 아닌 부동산이라면 부담해야 하는 취득세도 한 번으로 줄어들기 때문에 더 큰 절세 효과를 볼 수 있다.

과세표준 분산의 효과

조부모가 본인의 자녀에게 이미 어느 정도의 자산을 증여한 후 10년이 지나지 않은 시점에 추가로 증여하는 경우라면, 자녀는 추가로 증여재산공제를 받을 수 없고 부모로부터 증여받은 금액이 모두 합산되어 고율의 세율을 적용받게 될 가능성이 크다.

반면 추가 증여로 자녀에게 갈 재산을 직계존속으로부터 증여받은 적이 없는 손자녀에게 증여하게 된다면, 손자녀는 증여재산공제 5천만원을 받을 수 있으며 30% 할증과세가 된다고 하더라도 증여세 과세표준을 분산시킴으로써 세액을 줄일 수 있다.

상속재산에 합산되는 기간

상속이 개시되면 상속개시일 전 10년 이내에 피상속인이 상속인에게 증여한 재산가액은 모두 상속세 과세가액에 포함된다. 따라서 사전증여를 통하여 비교적 낮은 세율을 적용받았다고 하더라도 증여일로부터 10년 이내에 상속이 개시되면 증여가액이 상속재산에 합산되어 고율의 세율이 적용되는 상황이 발생할 수 있다.

그러나 수증자가 상속인이 아닌 자일 경우 상속개시일 전 5년 이내의 증여재산가액만이 상속세 합산 대상이 된다. 즉, 증여 후 5년이 지난 후에 조부모가 사망한다면 손자녀가 증여받은 재산은 상속재산의 가액에 가산하지 않는다. 언제 상속이 개시될지 예측할 수 없다는 점을 고려한다면 상속 재산에 합산되는 기간이 짧은 세대생략 증여가 유리할 것이다.

이렇듯 세대생략 증여는 자산의 규모나 형태뿐 아니라 상속까지도 고려하여 각자의 상황에 맞게 종합적으로 판단해야 하므로 관련하여 전문가와 함께 논의해보시기를 추천드린다.



이재은 세무사

- (現) 세무법인 다솔 본점 세무사
- 이화여자대학교 영어영문학과 졸업
- 국세신문 칼럼 기고
- 양도소득세, 상속세 및 증여세 전문

유류분 소송과정에서 반드시 고려해하는 세금 이슈(issue)들...



장남에게만 물려주는 시대는 끝났다. 최근에는 유류분 관련한 세무나 법률 상담이 증가하는 추세이다. 소송과정에서 혹시나 예상하지 못한 세금문제에 직면할 수 있으니 놓치기 쉬운 쟁점들을 하나씩 살펴보자.

유류분 소송이 발생하는 상황은 어떤 경우인가?

여러 자녀 중 재산을 하나도 남기고 싶지 않은 자녀도 있다. 이런 경우, 유언 등을 하지 않고 상속이 개시되는 경우에는 분할협약이 원만하게 이루어지지 않는 한 결국에는 법정상속지분대로 분배될 수 밖에 없다. 따라서 이를 방지하고자 그 자녀(A)만 빼고 나머지 상속인들에게만 재산이 분배되도록 유언공증이나 유언대용신탁을 하려는 사람들이 많다. 하지만 이런 경우 A는 무조건 나머지 상속인들에게 유류분 반환소송을 제기할 것은 불 보듯 뻔하다.

따라서, 이러한 경우 오히려 A에게 유류분에 해당하는 법정상속지분의 2분의 1만큼을 상속하도록 유언하는 것이 남은 상속인들과 A가 기나긴 법정다툼을 하게 하지 않는 현명한 방법일 수 있다. 유류분반환 청구의 실익을 제거하여 소송자체로 가지 않는 것이 추가적으로 들어가는 변호사비용이나 스트레스를 고려하면 훨씬 이득이라 판단된다.

유류분 소송 과정에서 사전증여 혐의가 포착될 수 있다.

유류분액을 산정할 때 공동상속인들이 생전에 증여받은 재산은 상속개시 전 1년 이전의 것인지 여부와 관계없이 유류분 산정을 위한 기초재산에 산입되다 보니 소송당사자들은 어떻게든 서로가 피상속인으로부터 증여받은 사실을 입증하기 위한 자료를 준비하게 되는데 과세관청에 이미 증여세로 신고한 자료보다는 신고되지 않고 피상속인이 증여한 사실들이 주로 문제가 된다.

즉, 유류분소송과정에서 국세청이 해야할 사전증여를 포착하는 세무조사를 납세자들끼리 자발적으로 서로 하는 상황이 발생할 수 있다.

무신고한 증여에 대하여 국세부과제척기간이 15년이라는 점에서 해당 증여에 대하여 무신고시 신고불성실가산세 20%, 납부불성실 가산세 역시 개정규정에 따라 연 8~10%가 가산된다면 본세인 증여세보다 가산세가 더 많아지는 상황이 발생한다.

여기에 해당 증여가 상속개시일로부터 10년 이내라면 상속세 계산시 사전증여재산으로 가산되어 낮은 세율이

아닌 합산 후 높은 세율구간이 적용되어 추가적인 상속세 부담까지 늘어날 수 있는 상황이다.

유류분 소송을 수행하시는 변호사님들께서 추가적으로 발생하는 상속세 및 증여세법 이슈까지 고려하시기는 쉽지 않다. 그렇다고 납세자들이 세무전문가를 별도로 찾아가서 상담을 하려고 해도 유류분 소송이 연관되다 보니 양쪽 전문가가 서로 답변을 미루면서 정확한 답변을 받기는 어려운 경우가 많다.

유류분 소송과정에서 예상하지 못한 증여세나 상속세 부담이 발생하지 않도록 반드시 전문가들과 상담을 받을 필요가 있다.



안원용 변호사

- (現)세무법인 다솔 본점 파트너 세무사
- (現)법률사무소다솔 대표 변호사
- 성균관대학교 법학과 졸업
- 서울시립대학교 법학전문대학원 졸업
- 수협은행 VIP 자문 세무사
- THE H 입주인 자문 세무사
- 원빌딩 중개법인 자문 세무사

아름답게, 건강하게... 필라테스

필라테스는 흉곽 호흡법으로 호흡하며
신체의 코어 강화와 재활에 중점을 두는 운동이다.



필라테스(Pilates 또는 Contrology)는 근육 강화 운동으로 1910년대 중반기를 전후한 제1차 세계 대전 중에 영국의 랭커스타 포로수용소에서 인턴으로 근무하던 요제프 필라테스(Joseph H. Pilates)가 포로들의 운동 부족과 재활 치료, 정신 수련을 위해 침대와 매트리스 등 간단한 기구만으로 운동하고 치료할 수 있도록 고안한 것이 필라테스의 시작이다.

필라테스의 효과

필라테스는 척추 및 자세 문제가 있는 사람들, 근육 조절이 필요한 사람들, 스트레스를 경감하고 싶은 사람들, 유연성을 향상시키고 싶은 사람들, 운동에 흥미를 가진 모든 사람들에게 추천하고 싶다. 필라테스는 척추의 안정성을 향상시키고 근육의 균형을 맞추고 강화하는데 도움이 되며, 또한 호흡과 동작을 조절하는 것에 중점을 두어 몸과 마음의 조화를 도모하기 때문이다.

필라테스 기구들



캐딜락

병상에 누워있는 환자들의 재활 운동을 위해 고안한 기구이며, 특정 부위에 대한 운동이 가능해 재활운동에 가장 적합한 기구이다. 근력과 유연성을 강화하는데 주로 사용된다.



체어

의자처럼 생겼으며 손잡이를 잡거나 페달과 스프링을 이용하는 기구이다. 코어 근육과 하체 근육을 강화하는데 주로 사용된다.

리포머

필라테스의 대표적인 기구 스프링으로 강도를 조절하여 동작의 난이도를 설정할 수 있습니다. 가장 많이 사용되고, 가장 많은 동작이 가능하다.



레더바렐

바렐과 레더가 이어진 아치형으로 되어있는 기구이다. 등근 곡선형의 스트레칭에 용이하여 근육의 긴장을 완화시키고 유연성 강화에 도움이 된다. 골반의 균형 운동과 스트레칭에 주로 사용.



행잉(hanging) 동작

동작은 척추 분절 인지 능력 향상, 요추 근력 강화, 굽은 등과 라운드 숄더의 개선, 엉덩이와 후면부 근육을 사용하는 전신 동작입니다.



step 01. 양손으로 수평 바를 잡습니다.

한 발은 페지를 끼워준 상태에서 머리부터 발끝까지 V자를 만들어 준비합니다.

step 02. 꼬리뼈부터 말아 척추를 분절시키며 엉덩이와 대퇴부 후면, 복부의 긴장을 주며 골반부터 허리, 등 순서대로 몸통을 천장 쪽으로 올려줍니다.

step 03. 준비 자세로 돌아올 때 올라온 순서 반대로 분절하며 신장성 수축으로 후면부 근육을 한 번 더 잡아주며 내려옵니다.

TIP

아름다운 몸의 곡선을 만들어내는 동작이어서 많은 분들이 해보고 싶어 하는 동작 중 하나예요!

스완(swan) 동작

백조의 모습과 같아서 스완이라는 이름이 붙여졌어요. 전체적으로 후면부 근육을 강화하는데 도움을 주는 동작입니다. 허리 신근, 견갑골 안정근, 햄스트링과 둔근을 강화하고 견갑골의 가동성을 증진시키는데 효과가 있습니다.



step 01. 캐딜락에 푸쉬스루바 방향을 보고 엎드려 누운 뒤 손바닥이 바닥을 향하게 하여 어깨 너비로 푸쉬스루바를 잡습니다.

step 02. 다리는 골반 너비, 발등은 길게 내려놓고 머리는 너무 숙이지 않고 어깨와 수평이 되도록 유지합니다.

step 03. 바를 끌어당기 듯 상체를 일으켜 스완 자세를 취합니다.

TIP

상체를 일으킬 때 요추가 너무 꺾이지 않도록 복부와 엉덩이에 힘을 단단히 주고 귀랑 어깨가 멀어지는 힘을 쓰며 가슴을 열고 앞으로 밀어낸다는 느낌으로 진행합니다. 스완 동작은 거의 모든 기구에서 찾아볼 수 있는 동작이기 때문에 그만큼 기초적인 동작이에요!

필린이 가이드

코어 : 신체의 가장 중심이 되는 부분

척추와 허리, 복부, 엉덩이 근처 근육을 모두 포함한다.

분절 : 여러개의 뼈들로 이루어져 있는 척추를 하나씩 분리하듯이 움직이는 것을 뜻함

흉곽호흡법 : 코로 숨을 들이마실 때 흉곽(갈비뼈 주변)을 부풀어오르도록 집중하고 입으로 숨을 내쉴때 흉곽을 조여주는 힘을 주면서 끝까지 호흡을 내뿜기

동작

포인 : 발레리나처럼 발등과 발끝으로 둥글게 말아넣는 동작
TIP) 발가락은 바닥을 누르듯이 힘을 주고, 발뒤꿈치는 뒤쪽으로 당기기

플렉스 : 포인 동작과 반대되는 동작

TIP) 발끝을 몸 쪽으로 당기고, 발뒤꿈치는 발바닥을 향해 눌러주기

테이블탑 : 누워서 양쪽 다리를 붙이고 골반 위에 무릎이 올 수 있도록 다리를 90도각으로 들어올려주는 동작

브릿지 : 필라테스의 시작 자세

TIP) 발바닥과 등이 매트에 위치한 상태에서 손바닥은 바닥을 지긋이 눌러주며, 엉덩이부터 척추분절하며 올라옵니다. (엉덩이와 복부 힘으로 올라오는 것이 포인트!)한 호흡과 동작을 조절하는 것에 중점을 두어 몸과 마음의 조화를 도모하기 때문이다.

- 자료제공 : 터닝포인트 필라테스 광명하안점, 인투필라테스 -

금쪽같은 내 근육, 지금도 사라지고 있다?

당신이 알아야 할 근감소증의 진실

나이가 들면 살만 빠지는 것이 아니다. 근육도 함께 빠진다. 그렇다면 근육손실을 막기 위해서는 어떻게 해야할까?



Q1. 근감소증이란 무엇일까요?

우리 몸에는 약 650개의 근육이 존재한다. 하지만 근육은 시간이 지나면서 줄어든다. 이때 근육의 양, 근력, 근 기능이 모두 감소하는 질환을 '근감소증'이라 한다.

근감소증의 가장 흔한 원인은 단백질 섭취 저하, 노화와 동반된 호르몬 부족, 운동량 부족이다. 특히 필수 아미노산의 섭취 및 흡수가 부족하여 근감소증이 나타나는 비율이 매우 높다.

Q2. 근육 감소, 언제부터 시작되나요?

근육은 30세부터 줄어들기 시작해 50세부터는 해마다 1~2% 손실되고, 70대가 되면 절반으로 줄어든다.

고령화 사회로 접어들어 우리나라는 퇴행성, 근골격계 질환, 만성 통증 환자가 증가하고 있다. 근육이 감소하면 비만, 고혈압, 당뇨, 심혈관 질환, 치매, 낙상, 퇴행성 관절염 가능성이 커지므로 고령층에게 각별한 주의가 요구된다.

Q3. 근감소증, 자가측정이 가능한가요?

우리 몸 전체의 근육량은 종아리 둘레와 비례한다고 한다. 근감소증 환자 82% 조사 결과, 종아리 둘레가 32cm 미만이었다. 이러한 근육 감소를 직접 확인하는 방법은 '종아리의 가장 두꺼운 부분의 둘레를 측정'하는 것으로 32cm 미만이면 근감소증을 의심해야 한다.

또 다른 근감소증 자가측정 방법으로는 '팔짱을 끼고 의자에 앉았다 일어났다를 5회 반복'하는 것이다. 11초 이상이면 근감소증을 의심할 수 있다.

Q4. 근감소증 예방을 위한 방법은 무엇인가요?

근감소증 예방을 위해서는 빨리 걷기, 조깅, 자전거 타기 등의 유산소 운동과 벽 짚고 팔굽혀펴기, 의자에 앉아서 다리 폄다 굽히기 등의 근력 운동을 병행해야 한다.

또한 단백질 식단을 섭취해야 한다. 고령층의 경우 kg당 1일 1~1.2g 단백질 섭취가 필요하다. 여기에 근육 생성에 필요한 류신(단백질을 이루는 필수 아미노산의 한 종류) 섭취도 잊지 말아야 한다.

체내에 생성이 되지 않아 반드시 음식으로 섭취해야 하는 류신은 달걀, 우유, 바나나, 견과류 등에 많이 포함되어 있다.



당뇨에 대한 최신 이슈 3가지

당뇨, 어디까지 알고 있나요?

최근 들어 당뇨병에 대한 새로운 양상들이 나타나고 있고 효과적인 음식과 물질들이 개발되고 있다. 과연 어떤 내용들인지 살펴보자.



이슈 I 2030세대가 더 위험하다

당뇨병 환자 600만 시대. 대부분 당뇨병이라고 하면 중년에 걸리는 질환으로 인식하기 쉽다. 하지만 건강보험심사평가원 통계에 따르면 2020년 기준, 30대 당뇨병 환자는 12만 1568명으로 4년 전보다 25.5% 늘었다. 같은 기간 20대 유병률은 약 47% 늘어 심각한 증가세를 보였다. 20대보다 높은 증가율을 보인 연령대는 52.5% 증가한 80대 이상이 유일했다.

당뇨병은 고혈압, 신장질환, 심근경색증 및 뇌졸중 등과 같은 만성 합병증을 유발할 수 있어 적극적 관리가 필요하다. 늦은 나이에 발병하는 당뇨병은 '인슐린 저항성과 함께 췌장의 베타세포 기능이 빠르게 악화된다'는 특징이 있지만, 이른 나이에 발병하는 당뇨병은 미세혈관합병증과 대혈관 합병증 등이 발생할 수 있고 조기 사망의 위험 역시 증가한다.

이슈 II 당뇨와 비만까지 해결하는 치료법 검증

2024년 1월 생체공학 분야 국제 학술지 '바이오메트리얼즈'에 흥미로운 논문이 소개됐다. 국내 연구진이 내시경으로 십이지장에 빛을 쬐어주는 치료 방식으로 생쥐의 몸무게와 지방량을 감소시키는 데 성공했다는 연구 결과가 실렸기 때문이다.

연구진은 내시경을 통해 빛에 반응하는 광감각제에 특정 파장의 빛을 조사해 주변 세포를 사멸시키는 광역동치료(PDT)의 대사질환 치료 효과에 관한 실험을 했다. 연구팀은

K세포(위 억제 펩타이드를 분비해 대사질환을 악화)가 주로 분포하는 십이지장 내부에 광감각제를 주입한 다음 특정 파장의 빛을 쬐어 K세포를 제거하고 L세포(식욕을 줄이고 체중과 혈당을 떨어뜨려 대사질환을 호전시키는 역할)를 늘렸다. 그 결과, 체중은 7%, 지방량은 6% 줄어들고 당뇨 개선 효과가 확인됐다. 이번 연구 결과를 시작으로 당뇨와 비만 등 대사질환 치료에 희망의 빛이 더 밝아질 전망이다.

이슈 III 아몬드 섭취 효과

이탈리아 파비아 대학교 론다넬리 박사 연구팀은 당뇨 관리 시 주요한 식품으로 견과류를 소개하며 그중에서도 아몬드 섭취 효과에 대해 주목했다.



전 당뇨 단계의 참여자 66명을 대상으로 진행된 해당 연구에 따르면, 3개월간 점심과 저녁 식사 전 아몬드 20g을 꾸준히 섭취한 참가자 그룹의 23.3%에서 정상 혈당 상태로 이행이 관찰되었기 때문이다.

이러한 연구 결과는 메인 식사 전 아몬드 섭취가 제2형 당뇨병의 이행과 공복혈당장애(IFG) 예방에 도움이 될 수 있음을 시사한다.

MG325

간편가입 보장공제

갱신형

- ☑ 약먹어도(고혈압, 고지혈증, 디스크, 당뇨 등)
- ☑ 입원 및 **암수술** 했어도,
- ☑ **40세 ~ 100세**까지
- ☑ 간편가입 가능한 보험
- ☑ **50세** 기준 **2만원대**
- ☑ 암진단금, 입원 및 수술
- ☑ 뇌출혈, 급성심근경색
- ☑ 재해 및 질병사망 보장



(주계약 1,000만원, 입원, 수술, 급성심근경색 1,000만원, 10년 갱신)

구분	남자	여자
55세	25,900	26,500
65세	35,700	33,100
75세	51,200	58,800

+

+

+

+

+

추천콘서트

영화음악의 거장 히사이시 조 영화음악 콘서트



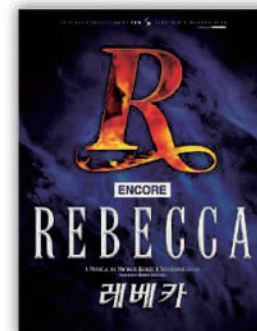
R석 : 120,000원
S석 : 90,000원
A석 : 60,000원
B석 : 40,000원

영화음악의 거장 히사이시 조 영화음악 콘서트지브리 스튜디오 감독 미야자키 하야오의 모든 애니메이션 음악을 담당, 그리고 수많은 영화 음악까지 만들어낸 현존하는 최고의 영화 음악가 히사이시 조의 명곡을 한자리에서 만날 기회. 이웃집 토토로, 센과 치히로의 행방불명, 하울의 움직이는 성 등 남녀노소에게 사랑을 받은 애니메이션부터 일본 특유의 감성을 보여주는 영화 기쿠지로의 여름, 키즈리턴 속 음악까지. 영화와는 또 다른 울림을 주는 오케스트라의 연주로 만날 수 있는 콘서트.

- ▶ 제 작 : 라이브러리컴퍼니
- ▶ 출 연 : 피아노 김재원, 바이올린 김영준, 오보에 고관수, 첼로 배성우
- ▶ 지 휘 : 김재원
- ▶ 연 주 : WE필하모닉 오케스트라
- ▶ 일 시 : 2024년 4월 20일 (토) 15시
- ▶ 장 소 : 성남아트센터

추천오페라

뮤지컬 <레베카> 앙코르 성남



VIP석 17만원 / R석 14만원
S석 11만원 / A석 8만원

<시놉시스>

불의의 사고로 아내 레베카를 잃고 힘든 나날을 보내고 있는 막심 드 윈터, 그는 몬테카를로 여행 중 우연히 '나'를 만나 사랑에 빠지게 된다. 행복한 결혼식을 올린 두 사람은 막심의 저택인 맨덜리에서 함께 생활하게 되는데... 맨덜리는 아름다웠지만 음산하고 기묘한 분위기를 풍기는 곳이기도 했다. 마치 죽은 레베카가 살아 숨 쉬고 있는 것처럼 맨덜리의 모든 것은 여전히 레베카에게 깊게 물들어 있고 집사 댄버스 부인은 시종일관 무표정을 유지하며 '나'에게 경계심을 드러낸다. 사랑하는 막심과의 행복한 삶을 꿈꾸던 '나'는 점점 위축되어 가고 오해가 쌓여 막심과의 관계도 위태로워진다. '나'가 자괴감에 빠져 괴로워할 때, 레베카의 보트와 시신이 우연히 발견되면서 상황은 새로운 국면을 맞이하게 되는데...

CASTING SCHEDULE									
일정	역명	캐스팅	역명	캐스팅	역명	캐스팅	역명	캐스팅	역명
3월 16일	토	2시	류정민	신영숙	서지수	김광민	문사봉	이민우	고현수
		7시	이민우	신영숙	김광민	문사봉	이민우	고현수	류정민
3월 17일	일	2시	이민우	신영숙	서지수	김광민	문사봉	이민우	고현수
		7시	류정민	신영숙	서지수	김광민	문사봉	이민우	고현수

- ▶ 일시 : 2024-03-16 ~ 2024-03-17
- ▶ 장소 : 성남아트센터 오페라하우스

MG새마을금고보험 APP 오픈

공제보상신청, 완전판매모니터링, 공제료납입, 공제계약대출,
MG제주연수원 예약 등 새로워진 MG새마을금고보험 서비스를 이용해 보세요!

※ Play 스토어 또는 App Store에서 **MG새마을금고보험** 검색 후 설치

오픈일 2023년 12월 21일, 목요일



MG 새마을금고보험

MG와 만나면
당신이 주인공

당연히 보장되어야죠!

1인당, 최대 5천만 원 보장
금고별, 각각 5천만 원까지 보호



당연히 그래야 한다는 생각, MG도 당신과 같은 생각입니다

 MG새마을금고



본·지점 연락처

www.sndbbank.com



본점	031)740-5400	성남시 중원구 산성대로 518
금광지점	031)749-0082	성남시 중원구 광명로 353
남한산성역지점	031)749-4073	성남시 중원구 산성대로 444
상대원1동지점	031)746-0250	성남시 중원구 둔촌대로 425번길13
상대원3동지점	031)742-4011	성남시 중원구 박석로 90
상대원시장지점	031)734-8512	성남시 중원구 금상로 7
은행1동지점	031)732-1892	성남시 중원구 은행로 82
야탑지점	031)709-3236	성남시 분당구 성남대로 925번길11, 128호
판교지점	031)8016-5470	성남시 분당구 운중로 117, 201호
정자지점	031)786-0401	성남시 분당구 성남대로 385, 1층 101호
위례지점	031)758-6626	성남시 수정구 위례광장로 9-9, 228호