

노후행복편지

주택연금



HF 포커스

포스트 코로나 시대,
주택연금은 어떻게 준비하고 있나요?

감사한 초대

어떤 흔들림에도 지지 않고 나아갑니다
가수 박상민

꽃보다 여행

스크린 속 부산을 만나다

실전 건강백서

코로나 시대를 이기는
홈 트레이닝!

시니어라이프 종합 매거진

2020 Vol. 29

집중력을 높여주는 두뇌 트레이닝 게임

같은 모양의 장갑을 찾아 개수를 확인한 뒤,
가장 개수가 많은 장갑과 두 번째로 개수가 많은 장갑의 수를 곱해주세요.



가장 개수가 많은 장갑 × 두 번째로 개수가 많은 장갑 = ?

집으로 여는 행복



04 CEO의 손편지
한국주택금융공사 이정환 사장

06 HF 포커스
포스트 코로나 시대,
주택연금은 어떻게 준비하고 있나요?

08 감사한 초대
어떤 흔들림에도 지지 않고 나아갑니다
가수 박상민

12 세상에 이런 집
라이프스타일에 맞춘 쾌적한 노후 거주공간을 만나다

14 세상을 보는 눈
유쾌한 집콕 생활을 위한 레이어드 홈

16 꽃보다 여행
스크린 속 부산을 만나다

20 명작의 발견
행복이 꽃피는 집을 그려낸 화가, 김덕기



꿈으로 피는 청춘

22 시니어 매니지먼트
공간과 마음을 채우는 녹색 에너지, 플랜테리어

24 실전 건강백서
코로나 시대를 이기는 홈 트레이닝!

26 쓱쓱 가계부
치매보험 들기 전 미리 알아야 할 포인트

28 답답 해우소
지쳐가는 황혼육아, 이대로 괜찮은 걸까요?

30 HF 뉴스
한국주택금융공사 뉴스

31 독자의 소리
독자의견



시니어라이프 종합 매거진 <주택연금> 2020 Vol.29

발행일 2020. 12. 24. 발행처 한국주택금융공사, 부산광역시 남구 문현금융로 40(문현동) 부산국제금융센터 25층 등록번호 부산남 사00006

발행인 이정환 편집인 채석 기획 황형두 이주희 이정욱 에디터 김혜민 권혜란 디자인 정연경 사진 차유진 일러스트 김수진

인쇄·제작 디자인글꼴 Tel. 051-636-1210

한국주택금융공사는 국민의 주거복지 증진과 국민경제 발전에 이바지함을 목적으로 설립된 금융공기업입니다.
주택연금 소식지는 한국주택금융공사 홈페이지(www.hf.go.kr) '주택연금' → 주택연금 소개자료 → 주택연금 소식지' 와 모바일 앱을 통해 보실 수 있습니다.



‘집’이 주는 다양한 행복 은퇴 후에는 주택연금이 행복을 더하겠습니다

한국주택금융공사
이정환 사장

어느덧 한 해를 뒤돌아보게 되는 12월의 한가운데 서 있습니다. 올해는 코로나19로 모든 국민이 사회적·경제적으로 힘든 시기를 겪었으며, 매일 안전안내 문자를 받고 가족들의 마스크를 먼저 챙기는 일이 일상이 되었듯 우리 삶의 모습도 많이 바뀐 듯합니다. 특히 집에 머무는 시간이 늘어나면서 집은 기존의 안식처로서의 기능 이외에도 원격수업, 재택근무, 홈쇼핑, 홈 트레이닝 등을 해결하는 공간으로 진화하여 이제는 학습의 장이자 일터이며 문화를 소비하는 뉴노멀 시대의 복합공간으로 변모해가고 있습니다. 그 어느 때보다 집이 더욱 소중한 공간으로 여겨지는 까닭입니다.

저희 공사는 올 한 해도 어르신들께서 이렇듯 소중한 집에 편안히 거주하시면서 행복을 가꾸어 나가실 수 있도록 하는 데 많은 노력을 기울여 왔습니다. 그 중에서 가장 큰 변화는 급속한 고령화에 대비하여 정부가 노후대비 자산형성 지원방안으로 중점 추진하는 ‘주택연금 활성화’를 위한 「한국주택금융공사법」 개정 법률이 지난 12월 8일자로 공포·시행된 것입니다. 공사법 개정 논의는 2017년부터 있어 왔지만 오랫동안 진전을 보지 못하다가 이번 21대 국회에 와서야 비로소 결실을 맺게 되었습니다.

이번 공사법 개정을 통해 주택연금 가입주택 가격기준은 시가 9억원 이하에서 공시가격 9억원 이하로 확대되었고, 주거용 오피스텔도 주택연금에 가입할 수 있게 되었습니다. 또한 2021년 6월부터는 신탁방식 주택연금이 도입되어 주택 일부에 전세를 준 집도 가입이 가능해지고, 압류방지 전용통장 제도를 통해서 주택연금 수급권은 더욱 든든하게 보호될 전망입니다.

주택연금이 국민과 함께한 지 13년을 넘어섰습니다. 이를 기념하여 실제 주택연금을 이용하고 계신 어르신과 가족분들의 생생한 목소리를 듣고자 고객체험 수기를 공모하였는데, 정말 많은 분들이 참여해 주셨습니다. 이 중 최우수상을 받으신 어르신께서 노년생활에 대해 해 주신 얘기가 인상 깊어 간략하게 소개해 드릴까 합니다.

“노년생활은 적어도 다음 3가지의 ‘엄매임’으로부터 자유로울 수 있어야 행복할 수 있겠다는 생각을 해 왔다. 첫째는 ‘금전으로부터의 자유’이고, 둘째는 ‘자식으로부터의 자유’이며, 셋째는 ‘욕망과 기대로부터의 자유’이다. (중략) 가게에 주택연금이 보태져 생활경제의 임계점을 넘게 되니 ‘돈으로부터의 자유’와 ‘자식들로부터의 자유’가 실현되어, 부모와 자식 간의 관계에도 독립적이고 여유로운 분위기가 조성되었고 ‘욕망과 기대로부터의 자유’가 마음에 안착하니, 실망은 줄고 감사할 일이 넘쳐난다.”

앞서 말씀드린 것처럼 코로나19로 집의 기능이 다양화되고 있지만, 은퇴한 중장년층과 노년층에게 집은 편안한 노후생활을 보낼 수 있는 안식처이자 소득창출 수단으로서의 기능 역시 더욱 중요해지고 있다고 생각합니다. 그런 의미에서 내 집에 평생 거주하면서 매달 월급처럼 연금을 받을 수 있는 주택연금이 풍요로운 노년을 보내는 데 좋은 대안이 되고 있어 다행이라고 생각합니다.

사회적 거리두기로 인하여 예년처럼 친척, 지인분들과 송년모임을 함께 하기 어려운 상황이지만 마음만은 더 훈훈하고 따뜻한 연말이 되셨으면 합니다. 새해에는 위기상황 극복을 위한 국민 모두의 노력이 꼭 결실로 이어져 하루 빨리 평안한 일상을 되찾을 수 있길 바랍니다. 감사합니다.

한국주택금융공사 사장

이 정 환

포스트 코로나 시대, 주택연금은 어떻게 준비하고 있나요?

올해 주택연금은 코로나19 사태 발생, 정부의 '주택연금 활성화 방안' 추진을 위한 공사법 개정 추진 등의 이슈로 설 새 없이 달려왔는데요, 집을 가진 우리나라 중장년층과 노년층의 소득대안인 주택연금, 앞으로 얼마나 편해지고 어떻게 바뀌는지 자세히 살펴보겠습니다.

정리 주택연금부



더 편리해진 주택연금! 주택연금도 온라인으로 신청 가능!!

코로나19 사태가 장기화되면서 대면 가입신청이 어려워짐에 따라, 공사는 지난 8월부터 온라인 주택연금 가입신청 시스템을 오픈하였는데요, 이전 서류 없이, 지사 방문 없이 공사 홈페이지(www.hf.go.kr) 또는 모바일앱(스마트주택금융)을 통해 주택연금 가입신청이 가능해졌습니다. 온라인 가입신청 시 필요한 대부분의 서류는 공사가 고객의 동의를 받아 행정정보공동이용시스템 등을 통해 발급할 수 있어 관공서를 방문하지 않고 비대면으로 처리가 가능합니다. 자세한 온라인 신청방법은 한국주택금융공사 유튜브 채널에 게시된 영상을 참고하시면 되며, 유튜브 접속이 어려운 경우 공사 콜센터(☎1688-8114)로 전화하시면 안내를 받으실 수 있습니다.

가입대상은 확대하고! 연금수급권은 강화하고!! 공사법 개정으로 한 발 더 국민 앞으로, GO GO!!!

급속한 고령화에 대비한 정부의 노후대비 자산형성 지원방안에 따라 주택을 보유한 중장년층과 노년층이 안정적인 현금흐름을 얻을 수 있도록 주택연금의 가입대상을 확대하고, 연금수급권을 강화하는 내용의 「한국주택금융공사법」 개정안이 지난 12월 8일에 공포되었는데요, 앞으로 개선될 주택연금 제도에 대해 살펴보겠습니다.

① (가입대상 확대) 시가 12~13억원 주택과 주거목적 오피스텔도 가입 가능

주택연금 가격기준이 2008년도에 설정되어 지속적인 주택가격 상승에 따라 주택연금에 가입하지 못하는 가구가 증가하고 오피스텔에 거주하는 고령층이 증가하고 있는 실태를 반영하여, 가입주택 가격기준을 시가 9억원 이하에서 공시가격 9억원 이하로 완화하고 가입대상 주택에 주거목적 오피스텔을 추가하였습니다. 공시가격이 시가의 70% 수준인 점을 감안하면 시가 12~13억원 수준의 주택보유자도 가입이 가능해진 것입니다. 이를 통해 집은 있지만 소득이 부족한 중장년층과 노년층이 살던 곳에서 안정적으로 노후생활자금을 마련할 수 있게 되었습니다.

② (연금수급권 강화) 신탁방식 주택연금과 압류방지 전용통장 도입

신탁방식 주택연금

현행 주택연금은 가입자가 사망하는 경우, 배우자가 연금을 승계하려면 담보주택의 소유권 이전과 채무인수를 완료해야 하므로 담보주택의 공동상속인인 자녀의 동의가 필수이며, 동의가 없는

경우 주택연금이 해지되는 일이 발생하는데요, 이러한 문제를 해소하기 위해 도입될 신탁방식 주택연금을 이용하면 유언대용신탁을 통해 공동상속인인 자녀의 동의 없이도 배우자에게 연금 자동승계가 가능해져 배우자의 연금수급권 보장이 강화됩니다. 또한 신탁방식 주택연금 이용 시 주택소유권이 공사로 이전되어 채권확보가 가능하므로, 전세를 준 주택도 주택연금 가입이 가능해지고 주택연금 가입 후 임대가 수월해집니다. 이러한 신탁방식 주택연금은 2021년 6월경에 도입될 예정이며, 일반 주택연금 가입자도 신탁방식으로 전환이 가능하니 참고하시기 바랍니다.

주택연금 압류방지 전용통장

현행 공사법에 따르면 가입자의 주택연금에 대한 압류는 금지되어 있으나, 주택연금 월지급금이 가입자의 예금계좌에 입금되면 금융기관에 대한 예금채권으로 변경되어 압류가 가능했습니다. 이러한 문제를 해소하기 위해 공사는 주택연금 압류방지 전용통장을 2021년 6월경에 도입하여 연금수급권을 실질적으로 보호하도록 운영할 계획입니다.

Q. 주택연금을 온라인으로 신청하려면?

[신청절차] ① HF공사 홈페이지 또는 스마트주택금융(앱) 접속 후 가입신청 ② 공인인증서를 통한 신청인 및 배우자의 개인정보제공 동의 ③ 주택연금 설명서(설명사항) 확인 ④ 가입신청서(신청인·대상주택 등) 작성 ⑤ 신청내용 확인 및 제출 ⑥ 가입신청 완료
※ 유튜브 채널 '한국주택금융공사'에서 '주택연금 인터넷/모바일 신청방법'을 검색

Q. 공시가격이란?

정부가 매년 전국의 대표적인 토지와 건물을 조사해 공시하는 과세의 기준이 되는 부동산 가격으로 국토교통부 부동산공시가격 알리미(www.realtyprice.kr)에서 확인이 가능하며, '20년 전국 공동주택의 경우 공시가격은 시가의 약 70% 수준으로 조사됨

Q. 주거목적 오피스텔이란?

① 오피스텔에 주민등록을 전입하여 실제 거주하며, ② 필수 주거시설(부엌, 화장실 및 목욕시설 등)을 갖추고, ③ 지방세 세목별 과세증명서 상 주택으로 기재되어 주택분 재산세가 과세되고 있는 오피스텔

어떤 흔들림에도 지지 않고 나아갑니다

가수
박상민



연습과 노력으로 완성한 허스키한 음색과
자신만의 개성을 한껏 담아낸 독특한 스타일링.
가수 박상민은 데뷔 이래 자신만의 음악세계를
구축하며 지금껏 대중들의 사랑을 받아왔다.
이따금 감당하기 힘든 어려운 일도 찾아왔지만
그래도 지금껏 씩씩하게 가수생활을 이어올 수
있었던 건 노래에 대한 열정과 늘 곁을 지켜준
가족들 덕분. 흔들림의 시간을 지난 그의 인생은
지금 그 어느 때보다 더 환하게 빛난다.

글 김혜민

위로가 되는 노래로 찾아갑니다

늦은 밤까지 환히 밝혀진 연습실은 그야말로
에너지가 가득하다. 연말 콘서트를 앞두고 최고의
무대를 선보이기 위해 연습 또 연습 중인 가수
박상민과 세션팀이 뿜어내는 열기다. 무대에 올라
노래를 부르는 일은 늘 소중하고 고마운 일이지만,
요즘처럼 관객과의 만남이 쉽지 않은 때엔 특히 더
애뜻할 수밖에 없다. 지금 이렇게 연습하는 시간마저
감사한 이유다.
“요즘은 콘서트 준비에 온통 신경을 쏟고 있습니다.
다들 올 한 해 힘든 시간을 보내셨을 텐데, 제 음악이
조금이나마 마음의 위안이 되었으면 좋겠다는
생각으로 열심히 준비하고 있죠.

얼마 전엔 드라마 OST 녹음을 마쳤는데, 아마
인터뷰가 나갈 때쯤엔 주택연금 독자분들도
감상하실 수 있을 겁니다.”
올해도 그는 참 힘차게 달렸다. 지난 여름과 가을엔
콘서트 무대에 올라 굵직한 목소리로 팬들의
마음을 사로잡았고, 방송에도 꾸준히 출연하며
시청자들에게 친근한 이미지로 한 걸음 더 다가섰다.
최근엔 남진, 설운도, 정수라, 육중완밴드 등 가요계
선후배 가수들과 함께 의미 있는 곡을 발표해 눈길을
끌기도 했다. 전 국민의 염원을 담은 코로나19 극복
캠페인송 ‘코로나 이기자다’.
“들어보면 아시겠지만 멜로디도, 가사도 무척 밝고
경쾌한 곡입니다. 참여한 가수들 모두 이 노래가
사람들에게 희망과 용기를 잃지 말라는 메시지로
전달되었으면 좋겠다는 마음으로 불렀어요.
그러니 다들 기운 내시고 새로운 마음가짐으로
2021년을 맞이하셨으면 좋겠습니다.”

허스키한 목소리에 선글라스까지, 확고한 음악적 색깔

어려서부터 고향인 평택에서 열리는 온갖
콘테스트에 나가 넘치는 끼를 발산했던 가수 박상민.
덕분에 쌀이며 양동이, 삽 등의 상품을 부상으로
받아와 집안 살림에 두둑하게 보탬이 됐던 어린 소년은
이후 언더그라운드 록밴드 활동을 거쳐 노래 잘하는
보컬로 입소문을 타며 본격적인 가수의 길로
들어섰다. 지난 1993년 ‘빛바랜 시간 속에’로 데뷔해
‘떨어져간 사람아’, ‘청바지 아가씨’, ‘하나의 사랑’,
‘무기여 잘 있거라’, ‘해바라기’ 등의 곡을 히트시키며
가수생활을 이어온 지도 어느덧 28년째. 특유의
허스키한 목소리는 오직 박상민이기에 가능한
음악적 세계를 탄생시키는 바탕이 됐다.

타고났다고 생각하시는 분들이 많은데 사실 제 목소리는 연습과 노력의 결과물이에요.

“타고났다고 생각하시는 분들이 많은데 사실 제 목소리는 연습과 노력의 결과물이에요. 저에게 맞는 음악적 색깔을 찾기 위해 어릴 적부터 김현식, 조용필, 브라이언 애덤스 같은 국내외 가수들의 목소리를 따라 해보며 엄청나게 연습하곤 했죠. 지금은 목소리만으로 누구인지 구별할 수 있는 가수가 되었으니, 그때 투자한 시간에 대한 보상은 충분히 받은 것 같습니다.”

그를 상징하는 건 목소리만이 아니다. 낮은 중절모와 선글라스, 콧수염 역시 그를 설명할 때 빠뜨릴 수 없는 부분. 인생에서 가장 뜻깊은 날일 결혼식장에 들어서는 순간에도 선글라스를 착용했을 정도라고 하니 그의 인생에서 선글라스란 어떤 의미일까 궁금해진다.

“하도 오랜 기간 썼더니 이젠 신체 일부처럼 느껴집니다. 선글라스를 벗으면 민낯이 보이는 느낌이랄까요. 선글라스를 쓰고 있는 것이 예의에 어긋난다는 인식이 있었던 때엔 오히려 많이 받았는데, 어느 순간이 지나고 부터는 ‘박상민이니까’라고 생각해 주시더군요. 이제는 선글라스를 끼지 않는 것이 더 어색한 사람이 된 것 같습니다.”

가수 박상민의 트레이드마크가 된 선글라스. 차에만 50여 개의 선글라스를 준비해 두고 다닐 정도로 그의 선글라스 사랑은 엄청나다.



아빠로부터 딸에게로, 대를 이어 전해지는 음악DNA

겉으로 풍기는 남성적인 분위기 탓일까. 박상민에겐 늘 터프가이란 수식어가 따라 다니곤 한다. 하지만 이는 실제의 그를 모르는 사람들이 하는 이야기일 뿐. 그는 동료들 사이에서도 유독 정 많고 따뜻한 성격으로 유명하다. 집에서도 엄한 가장이기 보다는 친구 같은 다정한 아버지자 집안일에 솔선수범하는 가정적인 남편이다.

“아내와 예쁜 두 딸, 그리고 반려견 모찌까지 가족이 총 다섯 명입니다. 열거한 순서가 곧 집안 서열인데, 그러니까 제가 제일 아래인 셈이네요. 위에서 군림하는 아빠보다는 아래에서 가족들을 든든하게 받치는 아빠가 되고 싶습니다. 주변 지인들을 봐도 그런 집들이 더 편안해 보이더군요.”

어려서부터 아빠의 무대를 보고 자란 두 딸은 몇 년 전부터 가수활동을 준비 중이다. 실제 TV 오디션 프로그램에 출연해 현직 가수들로부터 그 재능을 인정받기도 했다고. 술한 후배들을 가르쳐 왔지만 막상 내 자식을 가르치는 건 어려운 일인지라 갈피 잡기가 쉽지 않다는 말에 그 역시 집에선 평범한 아버지일 뿐임을 다시 한번 깨닫게 된다.

“기왕이면 모두에게 인정받는 가수가 되었으면 하는 게 제 바람입니다. 당연히 저보다 더 잘 되었으면 좋겠고, 하지만 제 도움이 아니라 스스로의 실력으로 무대를 쟁취해야죠. 그게 아이들의 행복을 위하는 길이라 생각합니다.”

이제는 일상이 된 나눔활동. 그는 좋은 일을 하는 것이 결국 자식들에게도 좋은 영향을 미치리라 믿는다.



지난 2005년부터는 개그맨 황기순과 함께 전국을 순회하며 모금공연을 하는 것이 여름 연례행사가 됐다.



단단하게 어울어지는 삶, 그리고 행복

지금이야 허심탄회하게 이야기하지만 돌이켜보면 참 힘든 일도 많았다. 자신을 사칭해 공연무대에 오르던 누군가로 인해 마음을 크게 다친 적도 있었다고. 하지만 아픈 기억도 시간이 흐르며 조금씩 잊어지는 법이다. 삶에 주어진 어려운 숙제 같은 일들이 지난 지금, 박상민은 더욱 단단하고 성숙해졌다.

“시골에서 상경해 지금껏 가수를 하고 있잖아요. 속된 말로 촌놈이 출세했다고 생각합니다. 이렇게 많은 사랑을 받았으니 저도 그 사랑을 나눠 드려야죠. 그게 어려운 살림에도 농사지은 쌀의 절반은 꼭 양로원에 보냈던 아버지의 가르침이기도 하고요.”

어떤 거창한 이유보다도 그저 누군가에게 도움을 베풀 때의 행복한 기분 때문에 나눔활동을 하는 사람. 중년의 나이를 바라보는 지금도 그는 여전히 순수한 청춘의 삶을 살고 있다. 요즘 그의 바람은 단 하나다. 빨리 어려운 시기를 지나 모두가 행복하게 웃는 날이 오는 것. 좋은 날이 많아야 자신을 부르는 무대가 많아질 것이고, 그래야 가족과 이웃을 챙길 힘이 생기기 때문이라.

“저는 가수이자 아빠로 사는 지금이 참 좋습니다. 매일 열심히 애쓰며 사는 건 이 행복을 유지하기 위해서죠. 독자분들은 어떤 행복을 위해 주택연금에 가입하셨나요? 최근 「한국주택금융공사법」 개정으로 더 많은 분들이 주택연금의 혜택을 누리게 되었다고 들었는데요, 노후생활이 든든해졌으니 그간 미뤄둔 꿈을 이루는 기회로 활용하셨으면 좋겠습니다. 새로운 시작, 저와 주택연금이 함께 응원하겠습니다!”

이렇게 많은 사랑을 받았으니 저도 그 사랑을 나눠 드려야죠.



**“새로운 시작,
저와 주택연금이 함께
응원하겠습니다!”**

라이프스타일에 맞춘 쾌적한 노후 거주공간을 만나다

미국의 시니어 커뮤니티

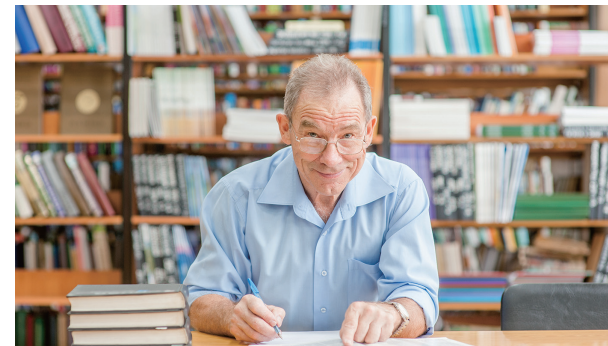
노년으로 접어든 이후에도 각자가 그리는 삶의 모습은 다르게 마련이다. 성격이나 가치관, 재정 등의 상황이 복합적으로 얹혀 있기 때문이다. 다양성을 대표하는 나라 ‘미국’은 이 같은 특성을 반영해 시니어 각자의 필요와 목적에 맞는 주거 공간을 고를 수 있도록, 다양한 형태의 시니어 커뮤니티를 제시하고 있다.



체계적인 맞춤형 건강관리 서비스를 제공하는 CCRC

대규모 주택단지에 거주하며 지속적이고 전문적인 돌봄 서비스를 받을 수 있도록 조성된 시니어 커뮤니티인 CCRC(Continuing Care Retirement Community). 각자의 건강 상태에 맞추어 서비스를 제공하는 만큼 주거형태 역시 이를 토대로 세분되어 있다. 혼자서도 충분히 독립적으로 생활할 수 있는 건강한 시니어를 위한 시설(Independent Living), 약간의 도움을 받아야 일상생활을 할 수 있는 시니어를 위한 시설(Assisted Living), 혼자서는 생활이 어려워 전적인 지원이 필요한 시니어를 위한 시설(Skilled Nursing Home) 등이다.

CCRC는 북동부와 비교해 기후는 온화하고 물가는 저렴한 남동부 지역과 서부 캘리포니아에 집중된 특성을 보이는데, 도시 전체가 거대 CCRC로 조성된 애리조나의 선시티(Sun City)가 대표적이다. 커뮤니티 내에 치매 요양소, 재활센터 등의 의료 시설이 잘 갖추어져 있고, 집 유지·보수 등의 서비스가 제공되는 경우가 많아 직장에 다니는 건강한 시니어의 유입률도 증가하는 추세다.



배움에 대한 열망을 충족시켜 주는 UBRC

CCRC를 변형시킨 형태의 UBRC(University Based Retirement Community)는 이름 그대로 대학이 중심이 된 시니어 커뮤니티다. 대학이 사업주체로 전면에 나서 활동적인 노후생활은 물론 평생교육까지 책임지는 것이다. 이는 대학진학률과 교육수준이 높아 여전히 배움에 대한 의욕을 보이는 베이비부머 세대가 시니어로 영입되면서 본격화됐다. 이들은 녹지가 풍부한 대학 캠퍼스 내 주거단지에 거주하며 원하는 강의를 듣고 때로는 직접 강사로도 활약하며 활동적인 삶을 누리고 있다. 강의, 동호회 등을 통해 자연스럽게 학생들과 어울릴 수 있는 것도 장점으로 작용한다. 한편 이들의 만남은 사회적으로도 선순환 효과를 불러 일으켜 주목받고 있다. 저출산의 영향으로 감소한 입학생 수의 빈 자리를 이들 시니어가 채우고 있기

때문이다. 대학가 공동화 현상을 늦추고 지역경제 활성화를 촉진하는 효과도 있어 앞으로도 UBRC의 전망은 밝다.

내가 살던 곳에서 노후를 보낼 수 있는 NORC

오랫동안 속해있던 곳을 떠나지 않고 노후까지 머무를 수 있다는 것은 편안하고 안정된 느낌을 준다. 그 자체로 건강에 도움이 되기도 한다. AIP(Aging in Place) 실현이 전 세계적으로 주목받고 있는 이유다. NORC(Naturally Occurring Retirement Community)는 AIP가 구체적으로 실현된 시니어 커뮤니티다. 젊은 세대의 유입이 중단되고 기존 주민들만 남아 고령화된 마을에 자원봉사단체가 중심이 되어 시니어 복지프로그램을 도입, 안락한 노후를 지원하는 것이다. 별도로 요양시설을 이용할 필요 없이 집에서 홈케어, 무료 건강검진, 헬스케어 등 다양한 요양 서비스를 제공하는 것이 핵심. 동네 시니어 간의 사교활동을 독려해 누구도 고립되지 않도록 하는 것도 이들의 역할이다. 도움을 받은 시니어들이 다시 지역의 소외된 이웃들을 위한 봉사활동에 나서기도 한다. 주민 모두가 서로에게 긍정적인 영향을 주고 받는 셈이다. NORC는 정부의 복지예산을 절감시키는 효과도 있어 보다 미래지향적 사회보장장치로 인식되고 있다.



유쾌한 집콕 생활을 위한

레이어드 홈

Layered Home

코로나19의 장기화로 집의 역할도 변화하고 있다. 단순한 쉼을 넘어 재택근무, 온라인수업은 물론 다양한 취미생활이 이뤄지는 복합공간으로 기능하며 변화무쌍한 모습을 보여주고 있는 것이다. 마치 '레이어드 룩(layered look, 옷을 여러 겹으로 껴 입는 것)'을 걸친 듯 기존의 기능에 새로운 기능을 더하고 있는 집, 레이어드 홈의 세계로 들어가 보자.



가전·인테리어 시장의 새로운 바람

레이어드 홈은 안식처로서 집 본연의 기능을 강화하는 데에서 출발한다. 이로 인한 변화가 도드라지게 나타나는 분야는 코로나19로 판매량이 급증한 공기 청정기, 의류 관리기, 살균 램프 등의 위생 가전. 건강과 면역에 대한 폭발적인 관심으로 시장규모가 더 확장된 것이다. 여행이나 맛집에 사용했던 돈을 가구·인테리어 구매에 사용하게 된 것도 큰 변화다. 길어진 집콕 생활로 종일 시야에 머무는 가구나 홈 인테리어 등에 대한 관심이 커진 것이다. 통계청에 의하면 올해 국내 홈퍼니싱 시장규모는 13조 7천억원. 재택근무와 온라인수업의 영향으로 책상, 책장 등 서재용 가구 판매율이 40%가량 늘어난 점도 돋보인다. 일부 건설사는 아파트 평면도에서 침실과 업무·학습공간을 분리해 홈 오피스형 평면도를 함께 선보이는 등 집 구조 자체의 변화로도 이어지는 모양새다. 한편에선 마치 호텔인 듯 집의 수준을 프리미엄으로 끌어 올리려는 시도도 엿보인다. 원격제어가 가능한 스마트홈 기기, 호텔 침구, 그림 렌탈 서비스 등의 성업이 그 예다.



취미·쇼핑·운동까지 한번에, 만능공간으로 거듭나는 집

야외활동이 금기되다시피 하는 분위기 속에서 한동안 포기해야 했던 취미생활 영역은 랜선을 타고 집 안으로 이동하며 생기를 되찾고 있다. 콘서트, 연주회, 뮤지컬 등 현장이 아니고선 도무지 가능할 것 같지 않던 분야에서도 이미 '방구석 콘서트'라는 별칭이 일반명사처럼 사용될 정도로 온라인 무대가 안정적으로 자리를 잡아가고 있는 것이다. 지난 10월 열린 방탄소년단의 온라인 콘서트에는 약 99만 명이 참여해 새로운 가능성을 보여줬다. 라이브 커머스 시장 역시 활기찬 분위기다. 언뜻 홈쇼핑과 비슷해 보이는 라이브 커머스는 소비자가 상품판매 방송을 보며 실시간으로 판매자와 이야기할 수 있는 플랫폼으로, 주요 유통업체들이 앞다퉈 진출하면서 품목도 다양해지고 있다.



홈 트레이닝 시장은 더욱 스마트하게 변하는 추세다. 지금까지는 유튜브를 보며 동작을 따라하는 수준이었다면, 이제는 동작인식 기반기술과 AI코칭 시스템의 도입으로 체계적인 운동이 가능해져 신산업영역을 발굴해내고 있다.

상호작용 증가로 더 가까워지는 우리 동네

회사와 학교 대신 집에서 일하고 공부하는 일상. 이처럼 생활의 중심에 집이 자리하면서 상권에도 변화가 찾아왔다. 편안하게 슬리퍼를 신고 돌아다닐 수 있는 집 근처 동네상권, 이른바 '슬세권'이 급부상하기 시작한 것이다. 코로나19 탓에 모든 것이 온라인 주문으로 이어지는 상황 속에서도 꾸준한 매출 상승세를 보여주는 세종시 로컬푸드 직매장 '싱싱장터'가 대표적 사례다. 이러한 동네 중심의 흐름은 일부 편의점 브랜드에서도 확인할 수 있다. 각 점포로 접수된 배달을 같은 동네 주민이 배달원이 되어 도보로 상품을 전하는 배송 시스템을 도입했기 때문이다. 이제 슬세권 경제는 O2O 산업의 새 역사를 쓰고 있다. 옷 갈아입듯 용도에 따라 모습을 달리하는 '레이어드 홈' 트렌드는 단순한 투자 대상이었던 집을 생산적이고 창의적인 공간으로 재설정하고 있다. 앞으로 집은 또 어떤 새 옷으로 우리의 일상을 변화시킬지 무척 궁금해진다.



스크린 속 부산을 만나다

영화로 떠나는
언택트 부산여행

부산에선 촘촘히 얹힌 작은 골목길 사이에서도 배우들의
열연이 펼쳐질 정도로 영화산업이 활기를 띠고 흐른다.
술한 영화촬영이 이뤄지고 대작들이 탄생하며 매년 전 세계
영화인들의 발길이 이어지는 이 도시의 매력은 무엇일까.
부산의 역사와 문화, 자연까지 지역이 지닌 특수성을
스크린에 담아낸 영화 세 편과 함께
언택트 부산여행을 떠나보자.



개봉 2014.12.17.
감독 윤제균
출연 황정민, 김윤진,
오달수, 정진영 외

영화 '군도:민란의 시대' 촬영지

아홉산숲
기장군 철마면
미동길 37-1

영화 '국제시장' 촬영지

국제시장
중구 신창동4가

영화 '변호인' 촬영지

흰여울문화마을
영도구 영선동4가
605-3

Scene #1

📍 영화 '국제시장' 속 정겨운 원도심을 걷다

부산국제영화제가 시작된 부산 원도심 일대는 영화인들이
촬영장소로 즐겨 찾는 곳이다. 개항기부터 이어진 시간이
쌓여 있어 파란만장했던 근대사의 흔적은 물론, 부산이기에
가능한 독특한 풍광까지 스크린에 담아낼 수 있기 때문이다.
특히 오갈 데 없는 피란민들이 주거를 위해 산 고지대로
몰리며 형성된 산복도로 마을이나 광복 이후 일본인들이
남긴 전시물자와 해외동포들이 가져온 물건이 거래되며
형성된 국제시장 등은 장소적 특수성에 따라 그 시절을
담은 영화촬영이 활발히 이뤄지고 있다. 그 중에서도 영화
'국제시장'은 개봉 이후 엄청난 인기를 누리며 실제 국제시장
일대에 다시 한번 전성기를 안겨준 작품. 영화속 덕수(황정민 분)의
삶의 주축이 되는 상점 '꽃분이네'를 찾는 이들이 몰려들며
시장 전체 분위기에 활기를 불어넣었기 때문이다. 꽃분이네는
피란길에 동생, 아버지와 이별하게 된 덕수가 이들을
만나기로 한 고모네 가게. 함경도에서 부산까지, 갓은 고생
끝에 겨우 도착한 후에도 덕수는 파독 광부로, 베트남의
근로자로 일하며 가장의 역할을 묵묵히 해낸다. 코끝이
짙해질 정도로 우리네 아버지를 닮은 덕수의 삶.
힘든 세상에 맞서 온 덕수의 한 마디에 여운은 더 깊어진다.
“나는 그래 생각한다. 힘든 세월에 태어나가 이 힘든 세상
풍파를 우리 자식이 아니라 우리가 겪은 기 참 다행이라고.”
부산의 원도심엔 우리네 아버지의 삶이 녹아 들어있다.

Scene #2

영화 '변호인' 영도 흰여울길을 휘감다

예부터 명마 사육장으로 이름을 떨쳐 이름마저 절영도(絶影島, 말이 달리는 속도가 빨라 그림자가 끊어진다는 뜻)였던 섬, 영도. 꽤 오랫동안 이 곳을 대표하던 관광지는 태종대였으나 언젠가부터는 해안절벽 위로 집과 작은 상점이 오밀조밀 밀집한 흰여울문화마을에게 그 자리를 내어주고 있다. 푸른 바다를 배경으로 늘어선 하얀 건물들이 마치 해외여행을 떠난 듯 이국적인 분위기를 선사하는 덕분이다. 실제로 그리스 산토리니의 님은 꼴로 유명해 포토스팟으로 인기인 곳이기도 하다. 주민들만 오가곤 하던 한적한 바닷가 마을이 오늘처럼 북적이게 된 건 영화 '변호인' 촬영지로 유명세를 타면서 부터다. 변호인은 풍족한 삶을 누리던 변호사 우석(송강호 분)이 우연한 계기로 억울한 누명을 쓴 진우(임시완 분)를 돕게 되면서, 인권 변호사로 거듭나는 과정을 그려낸 영화. 자박자박 흰여울길을 거닐다 보면 마주하게 되는 영화의 흔적은 차분하지만 강렬하다. 특히 벽면에 새겨진 이들의 대사는 다시 한번 영화의 기억을 떠올리게 한다. 진우의 사연이 안타까워 “이런 게 어딴어요? 이러면 안 되는 거잖아요! 할게요! 변호인 하겠습니다!” 다짐하듯 외치는 우석과 아들 진우의 누명을 풀기 위해 고군분투하며 “니 변호사 맞재? 변호사님아 니 내 쫌 도와도” 하고 절절한 모정을 드러내는 순애(김영애 분)의 대사가 귓가에 맴돌며 마음을 푹 건드리는 탓이다. 산기슭으로부터 물줄기가 굽이쳐 내리던 동네엔 이제 이야기가 굽이굽이 따라 흐른다.



개봉 2013.12.18.
감독 양우석
출연 송강호, 김영애, 오달수, 박도원, 임시완 외



개봉 2014.7.23.
감독 윤종빈
출연 하정우, 강동원, 이경영, 이성민, 조진웅, 마동석 외

Scene #3

영화 '군도:민란의 시대' 아홉산숲을 가로지르다

오랫동안 누군가의 정성 어린 손길이 닿은 곳은 반드시 표가 난다. 약 400여 년간 한 가문이 대를 거치며 가꾸어 온 기장 아홉산숲이 그 예다. 임진왜란과 일제강점기라는 격변의 시대를 지나면서도 울창하게 우거진 대나무, 편백나무, 삼나무 등은 물론 금강소나무, 참나무 등이 원형 그대로 보존된 천연림까지 손상 없이 무사히 지켜냈기 때문이다. 일제가 군수물자 조달을 위해 늦그릇이며 쇠젓가락은 물론 목재까지 수탈해가던 때엔 적잖은 위기도 겪었지만, 온 가족의 노력으로 결국 지켜냈단다. ‘22세기를 위해 보존해야 할 아름다운 숲’으로 지정된 바에 누구든 고개를 끄덕일 수밖에 없는 이유다. 나무가 다치는 것을 우려해 굳게 닫혀있던 숲이 대중에게 개방된 건 영화 ‘군도:민란의 시대’의 촬영지로 사용되면서 부터다. 군도는 조선시대 탐관오리들의 착취로 신음하던 백성들을 구하기 위해 조직된 의적 무리의 이름. 가난하고 천한 백정으로 살아온 도치(하정우 분)에게 군도의 우두머리 대호(이성민 분)의 한마디는 운명을 바꾸는 변곡점이 된다. “세상은 어느덧 힘 있는 자가 약한 자를 핍박하고 가진 자가 가지지 못한 자를 착취하니 이것은 형제의 의를 저버린 것이다. 우리는 그러한 세상을 바로 잡으려고 한다.” 아홉산숲은 세상을 바라보는 시선이 달라진 도치가 수탈의 상징인 조운(강동원 분)과 사투를 벌이던 장소다. 날카로운 비명 같았던 이들의 칼날 소리는 온데간데 없고 오늘 숲의 하루엔 바람만 잠시 쉬어간다.



행복이 꽃피는 집을 그려낸 화가, 김덕기



김덕기, '가족 - 함께하는 시간', 2018
캔버스에 아크릴릭 53×72.7cm

행복의 가치는 크기나 강도(強度)에 비례하지 않는다. 그것보다 빈도(頻度)가 중요하다. 행복은 습관이기 때문이다. 맑은 날 벼락 맛을 확률에 버금가는 로또 당첨처럼, 행복은 어느 날 갑자기 찾아오지 않는다. 평소, 작은 기쁨을 얼마나 자주 겪느냐가 진정한 행복의 전제조건이다. 이런 의미에서 삶의 터전인 '집'은 행복의 무대이자 최소한의 전제조건이다. 일상이 무너진 코로나19 팬데믹 시대, 집의 기능과 역할이 새삼 소중하게 느껴진다. 껌데기로서 '하우스 House' 보다 내용으로서 '홈 Home'이 중요한 이유가 여기에 있다. 행복은 집에서 시작된다.

여기, 집을 배경으로 소소한 일상의 풍경을 그린 그림이 있다. 대학에서 동양화를 전공하고 한때 수묵(水墨)작업을 했지만, 지금은 화려한 원색 물감을 사용하는 화가 김덕기가 이 그림을 그린 주인공이다. 그의 그림엔 항상 가족이 등장한다. 보다 정확히 말하면, '집 가(家)', '뜰 정(庭)', 즉 마당 정원이 있는 집에서 사는 '패밀리'의 모습이다. 김덕기가 그리는 집은 소유하고픈 욕망의 대상이 아니라 향유하고픈 거주공간이다. 물론 아파트에 거주하는 사람에겐 이런 풍경이 '그림의 떡'처럼 보일 수도 있겠다. 그림에도 어쨌든 김덕기의 그림에 등장하는 장면은 작가의 실제 일상생활을 기록한 광경이다. 답답하고 우울한 팬데믹 상황이지만, 김덕기의 그림을 통해 간접적으로나마 치유와 휴식의 기회를 갖기 바란다.

행복한 일상의 회복을 기원하며

한번이라도 화가 김덕기와 직접 이야기를 나눈 경험에 있는 사람이라면, '그림과 그 그림을 그린 작가의 성품이 이렇게도 맞아 떨어질 수 있구나!' 하고 감탄하게 된다. 그림 속 장면은 실제로 김덕기가 사는 모습과 별반 다르지 않기 때문이다. 그림을 보다 깊게 이해하기 위해서 작가의 성장배경을 간략히 살펴보자. 그의 고향은 경기도 여주. 서울에서 자동차로 한 두 시간이면 다다를 수 있는 멀지 않은 곳이다. 남한강 물줄기 따라 넓은 백사장과 논두렁이 어우러진 시골마을에서 유년기를 보냈다. 일찌감치 화가가 되겠다는 꿈을 품었고 서울예고에 진학해 홀로 유학생활을 했다. 이후 서울대 미술대학에서 동양화를 전공했다. 생물학을 전공한 아내를 만난 것도 그때다. 작가는 연애시절 아내의 실험실에서 배양되는 식물 종자를 들여다보며 마냥 시간가는 줄 몰랐다고 회상한다. 그림 속에 빠지지 않고 등장하는 꽃과 나무 같은 자연에 매료된 연유도 이런 감수성에서 짐작할 수 있다. 결혼 이후 남편과 두 아이의 아빠로서 느끼는 애뜻한 애정의 표현 역시

특유의 다정함과 진솔함에 근거한다. 지금 김덕기는 여주에서 그림에만 몰두한다. 전업 작가의 삶을 살고 있는 것이다. 고향으로 돌아와 작업실을 마련하기 전까지 10여 년 동안 서울에서 보성고등학교 미술교사로 재직했었다. 남들이 부러워하는 안정적인 직장생활을 과감히 포기하고 오직 그림으로 승부하겠다는 예술가로서의 이런 선택은 모험이자 도전이었다. 결과는 성공적. 그는 대중성과 예술성, 그리고 상업성을 모두 겸비한 화가로 인정받고 있다. 그의 작업방식과 작품은 '농부'와 '곡식'에 비유된다. 아무것도 없는 땅 위에 씨앗을 뿌리고 정성껏 가꾸어 결실을 맺는 농부처럼 김덕기는 빈 캔버스 위에서 농사를 짓듯 성실하게 그림을 그린다. 화면 위에 펼쳐진 수많은 물감 자국을 보노라면 농부처럼 땀 흘리며 작업하는 화가의 모습이 오버랩 된다. 실제로 그림을 가까이에서 보면 고단한 노동의 흔적과 그 근면함을 확인할 수 있다. 다시 말하지만, 김덕기는 농부처럼 성실한 화가다. 지금까지 보여준 엄청난 작업량과 성과가 이런 평가를 대변해 준다. 화려한 색채와 친근한 이미지로 전하는 김덕기의 메시지를 감상하는 것은 관객의 몫이다. 고단한 삶에 지친 이들에게 따뜻한 위로와 치유의 마음을 전하는 화가 김덕기. 그의 행복한 그림을 보며 불안정한 일상이 하루 빨리 정상적으로 회복되기를 소망한다.



김덕기, '가족 - 함께하는 시간', 2017
캔버스에 아크릴릭 53×73cm

공간과 마음을 채우는 녹색 에너지, 플랜테리어

자연에 대한 갈증을 풀 수 있는 방법은 실내를 자연과 가깝게 꾸미는 일이다. 자연친화적 실내 공간을 추구하는 흐름과 맞물려 주목받고 있는 플랜테리어. 무턱대고 화분들만 사 모은다고 플랜테리어일까? 공간에 맞는 배치와 식물 종류, 분위기에 맞는 화분 재질 등을 꼼꼼히 따져봐야 한다.



*플랜테리어 : 식물(plant)과 인테리어(interior)의 합성어

다재다능한 플랜테리어

간단하면서도 누구나 쉽게 시작할 수 있는 플랜테리어는 공간의 제약을 적게 받는다. 보편적으로 인테리어에 지출되는 금액을 생각한다면, 플랜테리어는 비용도 착한 편. ‘반려식물’의 개념이 대중화된 만큼 식물을 기르면서 정서적 혜택을 받는 사람들이 늘어났다. 실제로도 식물의 녹색 파장이 뇌파를 안정시킨다는 실험결과가 있다. 플랜테리어는 심리적 안정뿐만 아니라 실내공기 정화 및 천연 가습·제습 효과까지 지닌다. 공기 중의 오염물질을 흡수하고 증산작용을 통해 실내의 습도를 유지하는 것이다. 심미적 기능을 넘어 심신의 건강까지 누릴 수 있는 실용성은 플랜테리어가 가진 최고의 장점이다.

글 권혜란
참고도서 식물처럼, 살다

취향껏, 마음껏 꾸며보는 녹색시간

1 효과를 높이고 싶다면? 장소마다 달라지는 식물종류

여백을 식물로 채우는 건 플랜테리어의 초심. 더 나아가 장소의 특성을 이해하고 그에 맞는 식물을 고르는 건 플랜테리어의 핵심이다. 대기오염물질이 많은 현관에는 미세먼지 제거에 탁월한 식물이 좋다. 관련 식물은 ‘스파트 필름’, ‘관음죽’ 등인데 현관처럼 밝지 않은 곳에서도 키우기가 수월하다. 가족의 움직임이 많은 거실에는 습도조절과 유기화학물질 제거 효능을 보이는 키 큰 식물을 추천한다. 대표적으로 ‘대나무 야자’, ‘아레카 야자’ 등이 있다. 질 높은 수면을 위해 침실에는 밤에 산소를 배출하는 식물을 두자. 주로 서마지역에 사는 식물들이 낮에는 기공을 닫고 밤에 기공을 여는데, ‘선인장’이나 ‘스투키’가 대표적이다. 일산화탄소 발생확률이 높고, 음식을 다루는 주방에는 그 어느 공간보다 플랜테리어가 필수다. 냄새 제거에 탁월한 ‘스킨답서스’, ‘아이비’, ‘산호수’ 등이 제격이다.



2 흙이 부담스럽다면? 공중에서 키우는 에어플랜트(air plant)

화분이나 흙이 없어지고 쏟아질까봐 걱정이 된다면 공중에 매달아 키우는 에어플랜트를 추천한다. 에어플랜트는 흙에 뿌리를 내리지 않고 잎을 통해 영양분을 섭취하는 식물이다. 국내에 가장 대중화되어 있는 에어플랜트는 ‘틸란드시아’로 ‘이오난사’, ‘휴스턴’, ‘코튼캔디’ 등으로 종류가 나뉜다. 에어플랜트는 공중의 먼지 혹은 수분으로 성장하기 때문에 자주 분무해주는 것이 좋다. 아니면 일주일에 한 번 30분 정도 물에 담가 두는 것도 방법이다.



3 남들이랑 똑같은 것이 싫다면? 투명한 유리 속 테라리움

유리그릇이나 유리병 안에 식물과 흙으로 ‘작은 정원’을 꾸미는 테라리움. 식물의 뿌리로 흡수된 물이 식물의 잎에서 기화되고, 그 수분이 테라리움 유리용기 안에 물방울 형태로 맺혔다가 다시 흙으로 돌아가는 순환을 발견할 수 있다. 단, 주의할 사항은 배수 구멍이 없기에 과습을 조심해야 한다. 테라리움 안에서 냄새가 나면, 용기의 뚜껑을 열어두거나 바람이 잘 부는 곳에 놓아 흙을 건조시키면 된다.



플랜테리어를 완성하는 ‘마지막 퍼즐’

공간에 잘 어울리는 화분 재질을 고르는 것도 놓치지 말자. 디자인의 영향보다는 재질에서 오는 느낌이 더 크기 때문이다. 플라스틱 화분은 보편적이지만 다소 가벼워 보인다는 단점이 있다. 라탄바구니 같은 화분커버를 이용하면 감성적인 느낌으로 바꿀 수 있다. 자연스러운 느낌을 원한다면 토분은 어떠한가? 흙으로 빚어낸 토분은 따뜻한 느낌은 물론이고 통기성이 우수해 식물이 건강하게 자랄 수 있다. 시크하고 도시적인 느낌을 원한다면 시멘트나 테라조로 만든 화분을 추천한다. 시멘트나 테라조는 무겁기 때문에 대형 화분일 경우, 바퀴가 달린 화분 받침을 함께 준비하는 것이 좋다.



코로나 시대를 이기는 홈 트레이닝!

홈 트레이닝(이하 '홈트')은

코로나 시대를 이겨내는 생활문화로 자리 잡은 지 오래다.

홈트는 유튜브 등의 소셜미디어를 통해 쉽게 접할 수 있고

시간과 장소에 구애받지 않는다. 큰 비용이 들지 않기

때문에 세대를 막론하고 진입장벽이 낮다는 것도

장점이다. 일상은 잃었어도 건강과 체력은 잃을 수 없다면?

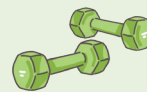
홈트의 세계로 출발해보자.



*홈 트레이닝(home training) : 집 안에서 간단한 웨이트 트레이닝 기구들을 사용하여 하는 근력운동

슬기로운 홈트 생활 준비물

규칙적인 신체활동을 유지하는 사람은 비활동적인 사람보다 사망률과 질병 발병률이 낮고 삶의 질이 높다. 특히 근력운동은 면역력 향상과 밀접한 관계가 있으며 골밀도를 높여 골다공증을 예방한다. 나이가 들수록 근력운동이 강조되는 이유도 그 때문이다. 꾸준한 건강을 위해 시작하는 홈트의 첫 준비물은 뭘까? 준비물은 '몸'과 '의지'만 있으면 충분하지만 운동 효과를 높이기 위해 소도구 활용을 추천한다.



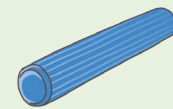
아령

10회 이상 들었다 놓았다 했을 때 살짝 힘들다고 느껴지는 무게가 적당하다. 생수병으로 대체할 수 있다.



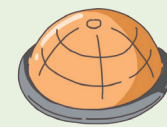
탄성밴드

몸의 이완과 근력 강화를 동시에 할 수 있는 도구다. 근력이 약한 초보자들은 약한 강도의 밴드를 사용하는 것이 좋다.



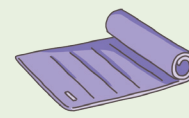
폼롤러

스트레칭 효과 및 근육 통증을 풀어주는데 탁월하다. 균형감이 적은 편이라면 반달형 폼롤러를 추천한다.



동볼(하프 짐볼)

신체의 균형감 상승 및 코어근육 강화에 효과적이다. 다양한 상하체 운동을 실시할 수 있다.



매트

운동 시 충격 흡수 및 미끄럼 방지 목적으로 사용한다. 발을 딛었을 때 너무 푹신하지 않은 제품을 추천한다.

언택트 시대에 딱 맞는 온라인 운동 코치

작심삼일로 끝나기 쉬운 운동도 소셜미디어 속 운동 코치를 만나면 상황이 달라진다. 꾸준함과 재미를 북돋는 인기 홈트 채널(유튜브)은 없어선 안 될 존재다. 별다른 소도구 없이 가볍게 운동을 하려는 초보자라면 '땅끄부부', '스미홈트', '강하나 스트레칭' 같이 맨손 운동 콘텐츠를 업로드하는 채널을 꼭 기억해두자. 유산소 및 근력운동은 물론 부위별 운동까지 상세하게 소개한다. 요가나 필라테스를 집에서 하려는 사람들에게는 '요가소년', '서리요가', '요가테라스' 등의 채널이 인기다. 33만 명의 구독자를 모은 '요가소년' 채널은 자세별 영상 등으로 콘텐츠를 상세하게 나눠 놓아 초보자도 쉽게 접근할 수 있다. 참고로 완벽하게 따라하려는 욕심은 접어두자. 홈트의 특성 상, 자세를 교정해주는 사람이 없으므로 무리하지 않는 선에서 진행하는 것이 좋다.

홈트 루틴*이 만드는 건강 루틴

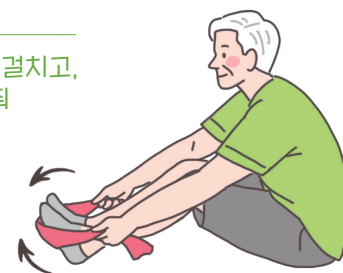
1회성으로 끝나지 않으려면 자신만의 홈트 운동 계획을 만들어야 한다. 운동계획을 짤 때 고려해야 할 사항은 자신의 운동 목적과 운동 수행 능력이다. '스트레칭 ▶ 운동1(맨손 스쿼트) ▶ 운동2(맨손 런지) ▶ 운동3(프론트 스쿼트) ▶ 운동4(플랭크) ▶ 스트레칭' 처럼 운동 자세와 횟수를 정하고 습관으로 길들이는 것이 중요하다. 고난이도의 운동 자세가 어렵다면, 탄성밴드를 이용한 운동 자세를 추천한다. 운동에 미숙한 사람도 쉽게 따라할 수 있으며 아령을 사용할 때보다 부상의 위험이 적다. 잘못된 자세를 취할 경우 운동효과를 제대로 볼 수 없으니 처음부터 제대로 된 자세를 익혀야 한다. 강도 높은 운동 뒤에는 근육이완 및 피로회복을 위해 마무리 스트레칭을 하는 것도 잊지 말자.

*루틴 : 반복되는 행동, 계획, 습관 등

탄성밴드 활용 Long Pull 운동 자세

1.

발바닥에 탄성밴드를 걸치고, 뒤꿈치에 적당한 힘을 줘 자세를 고정한다.



2.

허리와 등은 바르게 세운 뒤, 잡고 있는 탄성밴드를 당겨준다. 팔 근육보다는 등 근육을 당기는 느낌으로 진행한다.



치매보험 들기 전 미리 알아야 할 포인트

지난 2018년 국내 65세 이상 인구 중 치매 진단 및 치료를 받은
환자 수는 약 76만 명(중앙치매센터 기준)입니다. 연령대와 치매 발병률이
비례하는 만큼, 치매보험에 대한 관심도 커질 수밖에 없습니다.
하지만 가입했다고 해서 무조건 보장을 받을 수 있는 건 아닙니다.
상품별 보장기준이나 기간에 따라 진단금 지급 여부가
정해지기 때문입니다.

글 신성혁 미래에셋생명 마케팅전략본부 TM



치매 진단금 받으려면 CDR 척도 검사부터

치매보험은 치매로 확정 판정을 받으면 '치매
진단금'이라는 이름의 보험금을 지급하는 보험입니다.
치매보험에서는 약관에서 정한 일정 정도 이상의
증상을 보일 때만 치매로 인정을 하는데요, 이를
위해서는 먼저 치매 판정 검사인 CDR 척도 검사를 통해
정확한 상태를 진단받아야 합니다. CDR 척도는 환자의
인지 기능과 사회 기능을 측정하기 위한 척도인데,
환자의 상태에 따라 0점부터 5점까지 부여합니다.
CDR 척도 검사에서 1점에 해당하면 경도 치매, 2점에
해당하면 중등도 치매, 3점에서 5점에 해당하면 중증
치매라고 정의합니다. 각 보험사 및 판매상품에 따라
다르지만, 최근에는 1점에 해당하는 경도 치매부터
보장하는 경우가 대부분입니다.

구분	척도기준 주요내용
CDR1	특히 최근에 대한 기억장애 심각 시간의 흐름 파악 및 길 찾기에 어려움
CDR2	과거 반복적으로 학습한 것만 기억하는 심한 기억장애 시간 인식능력은 상실, 판단력은 대부분 손상
CDR3	사람 인식은 가능, 이외에는 부분적 사실만 기억 집안·사회활동 등에서 의미 있는 기능수행 불가 개인위생 유지에 많은 도움 필요
CDR4	자신의 이름에 대해서만 때때로 반응 타인의 도움 없이는 이동 불가
CDR5	자신과 주변에 대한 인식이 없는 상태

가입 후 일정기간 지나야 보험효력 발생

치매보험은 가입 후 1년(일부 상품 2년) 이후부터
보장이 개시됩니다. 치매보험 계약일로부터
그 날을 포함하여 1년이 지난 날의 다음 날을
'치매보장개시일'이라고 부르는데, 치매보장개시일
전에 치매로 진단 확정되면 기존에 납입한 보험료를
돌려받고 보험 계약은 무효가 됩니다. 다만, 재해로
인한 뇌의 손상으로 인하여 치매 상태가 발생한
경우에는 계약일을 치매보장개시일로 합니다. 참고로
치매 진단은 한 번에 확정되지 않고 두 번에 걸쳐 진단
후 최종 확정됩니다. 최초 치매 진단을 받고 90일이
지난 후에 한 번 더 진단을 받아야 치매로

최종 진단 확정을 받습니다. 계약자, 피보험자,
수익자가 모두 동일한 치매보험인 경우, 피보험자가
치매에 걸리면 보험금 청구에 문제가 발생할 수
있는데요. 치매보험에서는 '지정대리 청구 제도'를
운영합니다. 보험 계약을 체결할 때 또는 계약 체결
이후라도 치매 상태가 발생하기 전에 미리 보험금을
청구할 수 있는 권한을 가진 대리인을 지정하는
제도입니다. 대리인은 피보험자와 동거하거나
피보험자와 생계를 같이 하고 있는 배우자 또는 3촌
이내 친족 중 한 명으로 지정할 수 있습니다.

생활비까지 보장받을 수 있는 특약 꼼꼼히 체크해야

치매보험은 주계약 이외에 특약으로 중증 치매 생활비,
장기간병유발 특정질병 수술·입원 특약, 알츠하이머
및 파킨슨/루게릭 진단 등을 추가로 보장받을 수
있습니다. 물론, 치매보험을 출시한 보험사에 따라
특약의 종류와 보장 내용은 조금씩 다릅니다. 중증
치매 생활비 특약은 CDR 척도 검사 3점 이상인 '중증
치매'로 확정되면 매년 일정 횟수만큼 미리 정한
생활비를 지급하는 특약입니다. 장기간병유발 특정질병
수술·입원 특약은 약관에서 정한 '장기간병유발
특정질병', 예를 들면 크로이츠펔트 야콥병, 파킨슨병,
뇌내출혈, 고관절증 등 간병이 필요한 질병으로
수술받거나 입원했을 때 미리 정한 보험금을 지급하는
특약입니다. 알츠하이머 진단 특약은 가장 많은 치매인
알츠하이머로 진단받으면 미리 정한 보험금을 지급하는
특약이고, 파킨슨/루게릭 진단 특약은 파킨슨병이나
루게릭병으로 진단 확정되면 보험금을 지급하는
특약입니다. 해당 질병에 대한 가족력이 있는 경우에는
적극적으로 가입하는 것이 좋습니다.
중앙치매센터의 통계에 따르면 지난 2018년 65세
이상 치매 환자의 진료비만 약 2조 5천억원입니다.
대부분이 은퇴 후 뚜렷한 수익이 없는 상황을 고려하면
치매보험에 대한 필요성은 더욱 강조될 수밖에
없는데요, 앞으로 더욱 늘어날 고령의 치매 환자들을
감안해 이러한 보험상품이 공공기관에서 추진하는
고령친화 정책상품과 연계돼 제공될 수 있는 날이 오길
바랍니다.

지쳐가는 황혼육아, 이대로 괜찮은 걸까요?



맞벌이 부부인 딸을 대신해 손녀를 돌보고 있는 이연금(가명) 씨의 고민이 많다. 육아에 필요한 체력이 부족한 것은 물론 딸과의 의견 충돌에 속상한 일도 잦은 것. 매년 증가하는 ‘황혼육아’, 그 어려움을 똑똑하게 극복하는 방법을 알아보자.



이연금 씨의
고민

안녕하세요. 저는 맞벌이인 딸 내외를 대신해 황혼육아에 뛰어들게 된 60대 ‘할마(할머니+엄마)’입니다. 동년배에 비해 건강한 편인 저조차도 여기저기 쑤시고 결린 ‘손주병’은 피해갈 수 없더군요. 하지만 그보다 더 큰 고민은 최근 찾아진 딸과의 다툼입니다. 요즘은 딸이 제 손녀를 돌보고 집안일을 거들어 주는 것을 당연하게 여기고 심지어 제 육아방식에 이것저것 참견하려 든다는 생각까지 들어요. 안쓰러운 마음에 흔쾌히 시작한 일인데, 서운함이 쌓이다 보니 전부 그만두고 싶어질 때도 있습니다. 삼대가 모두 행복한 황혼육아란 불가능한 걸까요?

STEP 01

돌봄의 범위와 한계를 명확히 하라

육아는 곧 노동이다. 조부모가 손주 양육에 소요하는 시간은 평균 주당 5.25일, 총 42.53시간으로 일반 근로자의 근로시간과 크게 다르지 않다. 황혼육아에 확실한 휴식과 퇴근이 보장되어야 하는 이유다. 이에 가장 먼저 도움의 범위와 한계를 짚고 넘어갈 것을 추천한다. 대표적인 것이 ‘돌봄 시간’이다. 이를 명확히 해 두지 않는다면 개인 시간은 고사하고 심지어 조부모가 약속이 있을 때 거꾸로 자녀에게 부탁하는 신세가 될 수 있다. ‘가사활동 범위’에도 한계를 정해 뒀야 한다. 조부모가 자녀 집에서 손주를 돌보는 경우 안쓰러운 마음에 집안일까지 해 주는 경우가 많은데, 나중에는 이런 도움을 당연한 것으로 여겨 결국 갈등의 시초가 되기도 하기 때문이다.

STEP 02

양육방식 결정은 부모가 1순위

아이가 밥 먹기를 거부해도 끼니마다 쫓아다니며 먹이려는 할머니와 할아버지, 그러면 식습관이 나빠진다고 저지하는 부모들. 무엇이 올바른 양육 방식일까? 조부모의 입장에서는 손주를 돌보는 시간이 훨씬 많은 자신의 결정이 옳은 것처럼 느껴질 수 있다. 하지만 여기서 명심해야 할 점은 아이의

주 양육자는 내가 아닌 부모라는 사실이다. 손주를 돌보고 있다 해도 아이 부모인 자녀와 의논하지 않고 나만의 방법을 고집하면 안 된다. 할머니와 할아버지, 그리고 엄마와 아빠의 교육 방침이 모두 다르면 아이 역시 혼란스러워진다. 당장은 조금 답답하더라도 주 양육자가 책임과 결정권을 가지고 있다는 사실을 잊지 말자.

STEP 03

때론 나를 위해 쓰는 것에 인색해지지 마라

스스로를 위해 돈과 시간을 쓰는 것에 관대해질 필요가 있다. 손주를 돌봐주고 받은 사례비를 오히려 다시 아들딸이나 손주를 위해 사용했다면, 지금부터라도 그동안 고생한 자신을 위해 써 보길 권한다. 사고 싶었던 물건을 살 수도 있고 지인과 맛있는 식사를 할 수도 있다. 한편 육아 중 갑작스럽게 생기는 개인 불일에 대비할 **아이돌봄서비스** 등 대처방안을 미리 숙지해두는 것도 중요하다. 이러한 행위는 단순한 ‘내 삶 찾기’를 넘어 손주를 더 잘 돌볼 수 있는 에너지원으로, 나아가 자녀와의 관계에 긍정적 요인으로 작용할 것이다. 때론 나를 위해 쓰고 자신에게 여유를 주는 것. 그것이 바로 삼대가 모두 행복한 황혼육아의 지름길일지도 모른다.

아이돌봄서비스

시간제돌봄

아이돌보미가 찾아가는 돌봄 서비스로 365일 원하는 시간, 필요한 만큼 이용 가능

지원대상	만3개월 이상 ~ 만12세 이하 아동의 가정	지원시간	연 720시간
준비사항	아이돌봄서비스 홈페이지 가입/정회원 승인 및 국민행복카드 발급		
상세안내	아이돌봄서비스 홈페이지(new.idolbom.go.kr)		

한국주택금융공사(HF) NEWS



1 소득주도성장특별위원회·BNK금융그룹과 '주택연금 활성화 추진 협약'

6월 18일 소득주도성장특별위원회·BNK금융그룹(부산은행·경남은행)과 '주택연금 활성화 공동사업 업무협약'을 체결했다. 각 기관은 고령화가 빠르게 진행되고 있는 부산·울산·경남의 지역경제 활성화와 코로나19 등으로 생활고를 겪고 있는 중장년층과 고령층을 지원하기 위해 공동 홍보 및 전문 상담인력을 양성하고, 지난 7월부터 부산·경남은행 전 영업점(317개)에 주택연금 전담창구를 운영하여 고객의 접근성과 편의성 증진을 위해 상호 협력하고 있다.

2 서울시·서울주택도시공사와 '고령층 및 주거취약계층을 위한 업무협약' 체결

10월 28일 서울시·SH공사와 주택연금 가입주택을 활용하여 공적임대주택을 공급하는 '세대이음 자산공유형 더드림주택'사업 추진을 위한 업무협약을 체결했다. '더드림주택'은 주택연금 가입자가 자녀의 분양, 요양원 입원 등으로 빈 집이 된 연금 가입주택을 SH공사에 임대하고, SH공사는 청년·신혼부부 등에게 재임대하는 프로그램이다. 이를 통해 고령층은 기존 주택연금에 추가 임대수익을, 청년·신혼부부는 저렴한 임대료에 안정적인 주거공간을 얻을 수 있게 됐다.

3 '문현금융단지 녹지공간 조성 및 사회적 일자리 창출을 위한 협약' 체결

8월 5일 부산도시공사·부산지역자활센터협회와 업무협약 체결을 통해 공사는 부산도시공사가 무상 제공하는 문현금융단지 내 공터 약 3,000㎡에 코스모스 꽃길 산책로를 만들어 9월에 지역주민에게 개방하였고, 부산지역자활센터협회와 협업해 사회취약계층에게 녹지공간 관리 등 사회적 일자리를 제공하였다. 공사는 지역주민의 만족도를 반영하여 기존 꽃밭 면적을 8,000㎡로 넓혀 유채꽃 산책로를 조성하여 2021년 상반기 중 지역주민에게 개방할 계획이다.

4 비유럽권 최초 마이너스 금리·코로나19 대응 유로화 소셜 커버드본드 발행

지난 2월 비유럽권 최초 마이너스 금리로 유로화 커버드본드를 발행한 데 이어 7월에는 코로나19의 장기화로 경제적 어려움을 겪고 있는 서민의 내 집 마련 지원을 위해 코로나19 대응 소셜 커버드본드를 제로금리 수준(유로화 기준)으로 발행했으며, 이를 높이 평가하여 세계적인 금융전문지인 '디 애셋(The Asset)'과 '글로벌 캐피탈'로부터 각각 '2020년 아시아 최고 소셜채권상'과 '2020년 아시아 최고 구조화채권상'에 선정됐다.

5 독거노인종합지원센터와 'HF 행복돌봄서비스' 협약체결로 노노케어(老老 care) 추진

공사는 9월 3일 독거노인종합지원센터와 'HF 행복돌봄서비스' 협약을 맺었다. 협약을 통해 공사는 서울 및 부산에 거주하는 독거노인을 대상으로 연말까지 주거환경 개선·정서적 고립 예방·가사돌봄 지원 등 맞춤형 돌봄서비스를 제공한다. 또한, 간단한 주택수리, 스마트폰 사용법 교육 등 특화 서비스가 가능한 만 50세 이상의 장년에게는 'HF 행복돌봄미' 일자리를 제공하고 있다.

6 'HF 드림하우스' 활동으로 취약계층 1,000가구 개·보수 완료

2012년부터 추진해 온 사회공헌활동인 'HF 드림하우스'가 1,000호를 돌파했다. 공사는 'HF 드림하우스' 활동을 통해 도배·장판·LED 전등 교체 등 취약계층의 열악한 주거환경을 개선하고, 미숙련 건축기능공의 현장실습 일자리를 지원하고 있다. 올해는 취약계층 약 200가구에 주택 개·보수를 지원 중이며, 이 과정에서 신규 건축인력 약 130여 명의 일자리를 창출하고 있다.



독자의 소리



독자의견

조OO 경기 부천시

백세시대에 주택연금은 노후 걱정을 덜어 주어 자식보다 더 든든한 효자라고 할 수 있습니다. 또한 주택연금은 행복한 보금자리 뿐만 아니라, 부모와 자식에게는 꽃길을 열어 주는 마중물이라고 생각합니다. 앞으로 주택연금 제도를 많이 홍보해 주셔서 더 많은 어르신들이 노후를 행복하게 보내셨으면 좋겠습니다.

조OO 경기 의정부시

부모님의 노후대비를 위해 다양한 연금제도를 알아보다가 주택연금 제도를 알게 되었습니다. 주택연금은 장수의 기쁨과 노후의 행복을 향한 든든한 버팀목임이 틀림없다고 생각합니다. 우리 한국인에게 집은 젊어서는 삶의 보금자리로서 원동력이 돼 주었고, 노후에는 풍요로운 인생 후반기의 친구로서 함께 할 수 있는 값진 선물임을 새삼 깨닫게 됩니다. 사장님 말씀대로 국민의 말씀에 귀 기울여 더 나아질 주택연금을 기대해 봅니다.

김OO 서울 강서구

10년 전에 가족의 반대로 주택연금에 가입하지 못했었는데, 올해가 돼서야 주택연금을 신청하게 되니 그동안 혜택을 못 받은 것에 대해 후회

하게 되네요. 부동산을 상속하게 되면 자녀에게 경제적인 부담을 주고 가족 간에 상속 분쟁이 발생할 수도 있지만, 주택연금을 통해 생전에 자녀에게 부양 부담을 덜어주고 손주들에게 용돈도 줄 수 있으니 더 좋습니다.

진OO 전북 익산시

젊은 시절에 직장생활을 하면서 월급으로 자녀 3남 1녀를 다 키웠습니다. 퇴직할 때가 되니 남은 건 내 집밖에 없었습니다. 노후대비로 고민을 하던 중 자식들의 권유로 주택연금에 가입하게 되었고, 그 후 안정적 노후생활을 하게 되었습니다. 주택연금은 소득이 부족한 서민 노년층에게 효자나 다름없습니다. 앞으로도 이런 제도를 통해 힘이 되어 주시기 바랍니다.

장OO 대전 유성구

실제로 친구가 주택연금을 이용하고 있어서 알게 되었는데, 소식을 통해 새로운 정보를 알 수 있어 좋습니다. 올해부터 주택연금 수급 연령을 55세로 낮췄는데, 젊어서부터 미리 계획을 세워서 가입하면 보다 안정적인 노후를 준비할 수 있을 것 같습니다. 실제로 주택연금을 이용하고 있는 분들의 이야기를 소식지에 실어 주시면 더욱 이해가 쉬울 것 같습니다.

권OO 경기 용인시

'HF 포커스'를 통해 주택연금 제도가 어떻게 개선되는지 상세히 알 수 있어 좋았습니다. 연금이 없는 부모님을 위해 함께 고민해 볼 수 있어 유익한 내용이었습니다. 앞으로 소식지에 주택연금 고객의 사례와 어르신들의 관심분야를 다뤄주시면 도움이 될 것 같습니다.

배OO 인천 남동구

코로나19로 남편이 경영하던 사업장을 닫아야 해서 노후 대책으로 주택연금 제도에 대해 알아보고 있습니다. 'HF포커스'를 통해 주택연금에 대한 궁금증을 해소하게 되었네요. 타 기관의 소식지에는 자사 홍보 중심의 내용이 많이 있는데, 주택연금 소식지는 주택연금에 대한 객관적인 내용을 담고 있어 좋았습니다.

최OO 대구 수성구

가까운 지인의 부모님께서 주택연금에 가입 하시면서 부모님 봉양문제를 해결하게 되었다고 합니다. 자식의 부양의무를 덜어주고 당당하게 노후생활을 할 수 있도록 해주는 주택연금 제도를 몰라서 가입하지 못하는 분이 없도록 언론매체 등을 통해 널리 홍보해주셨으면 좋겠습니다.

독자엽서 당첨자

김OO 경남 양산시
양OO 인천 남동구
이OO 서울 양천구
박OO 경기 부천시
장OO 전남 장성군

어OO 경기 화성시
권OO 인천 서구
한OO 서울 구로구
윤OO 경기 용인시
오OO 부산 부산진구

박OO 부산 사하구
김OO 서울 동작구
이OO 부산 북구
정OO 경기 용인시
김OO 전남 여주시

이OO 대전 유성구
노OO 울산 중구

자녀에게 물려줄 것은 **집**이 아니라 당신의 **행복한 노후**입니다!



국가가 보장하는 **주택연금**으로
당당한 노후생활을!



내 집에 살면서
월급처럼 받습니다.



배우자도 **평생동안**
같은 금액을 보장합니다.



남으면 **상속**,
모자라면 **국가가 부담**합니다.

자세한 내용은 지사 혹은 콜센터로
문의하시기 바랍니다

HF 한국주택금융공사

www.hf.go.kr

☎ 1688-8114

