

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.

당신의
‘행복한 노후’를 위한
주택연금

자세한 내용은 지사 혹은 콜센터로
문의하시기 바랍니다

HF 한국주택금융공사
www.hf.go.kr
☎ 1688-8114



HF 한국주택금융공사

부산광역시 남구 문현금융로40(문현동) 부산국제금융센터 25층



노후행복편지

주택연금



HF 포커스

주택연금 올해의 제도개선,
어떻게 달라질까?

감사한 초대

진짜 행복은 감사하는 마음에서 나와요
트로트가수 현숙

명작의 발견

모지스 할머니,
평범한 가족의 특별한 날들을 담다

실전 건강백서

자신감까지 새는 요실금
슬기로운 운동 생활로 해결!

시니어라이프 종합 매거진

2020 Vol. 28

시공간력을 높여주는 두뇌 트레이닝 게임

좌측 이미지와 같은 형태의 이미지를 오른쪽에서 찾아 표시해보세요.

예)

→

1.

→

①

②

③

2.

→

①

②

③

3.

→

①

②

③

4.

→

①

②

③

집으로 여는 행복



04 CEO의 손편지

한국주택금융공사 이정환 사장

06 HF 포커스

주택연금 올해의 제도개선, 어떻게 달라질까?

08 감사한 초대

진짜 행복은 감사하는 마음에서 나와요
트로트가수 현숙

12 세상에 이런 집

공동체와 개인 생활의 균형 속에서 행복을 찾다
덴마크&스웨덴 시니어 코하우징

14 세상을 보는 눈

제2의 전성기를 맞이한 오팔(OPAL)세대

16 꽃보다 여행

자연 그대로의 제주를 만나다
제주 에코투어 코스

20 명작의 발견

모지스 할머니, 평범한 가족의 특별한 날들을 담다



꿈으로 피는 청춘

22 시니어 매니지먼트

내손내먹(내 손으로 키워 내가 먹기) 도전하기
도시농부 라이프

24 실전 건강백서

자신감까지 새는 요실금 슬기로운 운동 생활로 해결!

26 쑥쑥 가계부

현명한 노후의 투자생활 인컴펀드(Income Fund)

28 답답 해우소

귀촌에 반대하는 아내, 어떻게 해야 할까요?

30 HF 뉴스

한국주택금융공사 뉴스

31 독자의 소리

독자의견



시니어라이프 종합 매거진 <주택연금> 2020 Vol.28

발행일 2020. 6. 15. 발행처 한국주택금융공사, 부산광역시 남구 문현금융로 40(문현동) 부산국제금융센터 25층 등록번호 부산남 사00006

발행인 이정환 편집인 채석 기획 하철훈 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.



‘장수의 기쁨과 노후의 행복’

주택연금이
늘 함께하겠습니다

한국주택금융공사
이정환 사장

추위를 이겨내고 파릇이 돌아난 잎새와 알록달록 꽃망울이 싱그러움을 선사해 주던 때가 엇그제 같은데, 어느덧 이마에 땀방울이 맺히는 여름의 문턱에 이르렀습니다. 올해는 코로나19에 따른 사회적 거리두기 실천으로 봄의 신록을 제대로 즐길 겨를이 없었지만, 우리 국민들은 높은 시민의식과 서로를 아끼고 배려하는 마음으로 세계적인 재난상황을 슬기롭게 극복해 내고 있습니다. 아직 안심할 단계는 아니지만 이제는 어르신들께서 덜 불안한 마음으로 바깥나들이를 하시면서 건강을 살필 수 있게 되어 다행이라고 생각합니다.

지금 세계는 코로나19로 인해 전례 없는 위기상황을 맞고 있으며, 각국은 이에 어떻게 대응하느냐에 따라 정체와 도약의 갈림길에 서 있습니다. 이러한 가운데 우리는 코로나19를 성공적으로 극복하면서 국제사회에 신뢰와 투명성, 그리고 진정한 민주주의가 어떻게

발현되는지를 아낌없이 보여주었고, 이를 새로운 국가적 자산으로 더하는 전기를 마련하였습니다. 이제 세계적으로 인정받은 우리의 저력과 높아진 국격을 바탕으로 새로운 성장기회를 찾아 추진동력을 확보해 나간다면 세계와 미래를 이끌어 나가는 당당한 대한민국으로 우뚝 솟을 날이 머지않을 것입니다.

저희 공사도 이러한 위기상황에서 변화와 혁신의 중요성을 인식하고, 도약의 기반을 마련하고자 많은 노력을 기울이고 있습니다. 우선 가장 큰 변화로 올 4월부터 주택연금 가입연령을 55세로 낮췄습니다. 그동안 조기 퇴직한 중장년층이 국민연금을 받게 되는 시점까지 소득공백에 따른 곤란을 겪었는데, 이번 제도개선으로 약 115만 가구가 추가로 주택연금을 활용하여 어려움을 덜 수 있게 되었습니다. 또한, 주택가격이 낮은 우대형 주택연금의 경우에는 최대 20%까지 증액해서 연금을 받으실 수 있도록 조치하였으며, 어르신들이 의료비 등 긴급자금을 적기에 신속히 활용할 수 있도록 신청절차를 대폭 간소화하고 비대면으로 업무를 처리할 수 있도록 개선하였습니다. 아직 완료되지는 않았지만 주택가격 제한을 현행 시가 9억 원에서 공시가격 9억 원으로 변경하고, 주거용 오피스텔도 주택연금에 가입할 수 있게 하여 더 많은 분들이 주택연금을 이용하실 수 있도록 하는 방안도 열심히 추진하고 있습니다. 앞으로도 항상 국민의 말씀에 귀 기울이며 더 나은 주택연금을 만들어 나갈 것을 약속드립니다.

사회적 거리두기로 집에서 책을 읽는 시간이 늘어났는데, 얼마 전 읽은 ‘별거벗을 용기’라는 책에 인상 깊은 구절이 있어 소개해 드리고자 합니다. 미래에셋은퇴연구소장을 맡고 있는 김경록 소장이 인생의 전환점을 맞은 어르신들에게 전하는 이야기를 담은 책으로서 저자는 인생 후반전에는 “돈이 남느냐 내가 남느냐”를 고민해야 한다고 말합니다. 사후에 돈이 많이 남아있으면 살아있을 때 충분히 쓰지 못한 것이 되고, 반대로 나는 건강히 살아있는데 돈이 먼저 사라지면 생계가 막막한 상황을 맞게 됩니다. 따라서 가장 좋은 방법은 나와 돈의 수명을 현명하게 일치시키는 것이라고 합니다. 그런 의미에서 내 집에 평생 거주하면서 매달 생활비를 받는 주택연금은 돈 걱정 없이 장수의 기쁨과 노후의 행복을 누릴 수 있게 해드리는 든든한 후원자입니다. 매달 꼬박꼬박 나오는 주택연금과 함께 무궁무진한 가능성이 펼쳐진 인생 후반기를 풍요롭게 채워나가셨으면 하는 바람입니다.

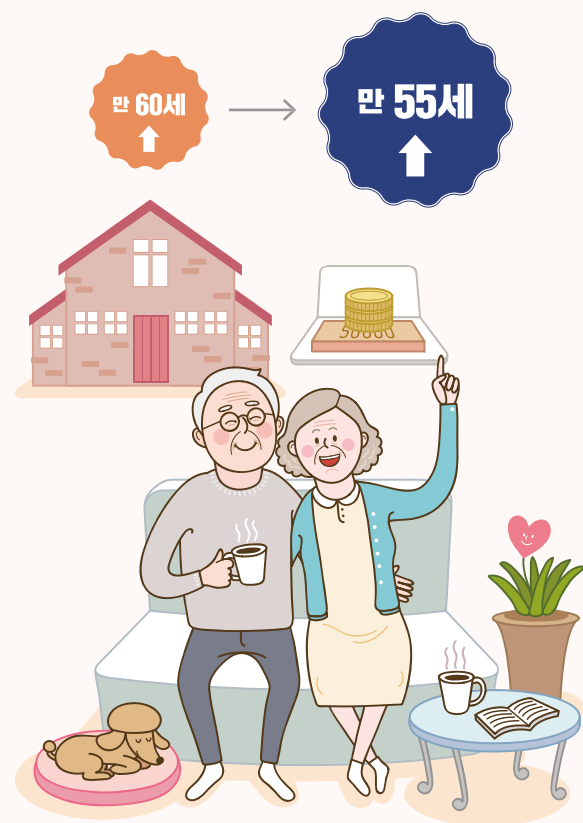
코로나19로 그동안 당연하게 생각했던 많은 것들의 소중함을 다시금 느끼게 되는 시기입니다. 하루빨리 어려운 상황이 종식되고 이웃들과 온정을 나누던 일상으로 돌아갈 수 있기를 바라봅니다. 올여름은 예년보다 더 덥다고 하니 무엇보다 건강 잘 챙기시고, 항상 맥내 행복한 일만 가득하길 기원합니다. 감사합니다.

한국주택금융공사 사장 이 정 환

주택연금 올해의 제도개선, 어떻게 달라질까?

올해 4월 1일부터 주택연금 가입연령이 만 60세에서 만 55세로 완화되어 보다 많은 분들이 가입할 수 있게 되었는데요, 공사는 가입연령 완화와 더불어 더 나은 주택연금을 만들기 위해 다양한 제도개선을 추진하고 있습니다. 이처럼 나날이 편리해지는 주택연금! 올해는 어떤 제도개선으로 주택연금이 보다 편리해 지는지 하나하나 자세히 살펴보겠습니다.

정리 주택연금부



포괄적 네거티브? 더 편리해진 주택연금!

4차 산업혁명과 관련하여 많이 들어보셨을 ‘포괄적 네거티브’라는 용어, 익숙하면서도 생소하시죠? 포괄적 네거티브를 이해하기 위해서는 ‘포지티브 규제’와 ‘네거티브 규제’에 대해 먼저 이해를 하셔야 하는데요, 포지티브 규제란 일반적인 규제 방식으로 모두 허용하지 않는 방식입니다. 반면 네거티브 규제는 법률이나 정책에서 금지한 행위가 아니라면 모두 허용하는 것을 의미합니다. 한마디로 허용의 폭이 더욱 커지는 유연한 규제 방식이죠. 이러한 규제 개혁으로 주택연금도 달라졌는데요, 달라진 제도는 크게 두 가지로 요약할 수 있습니다.

① 주택연금 지정대리인 역할 확대

기존에는 주택연금 가입자의 지정대리인*은 가입자에게 긴급 자금이 필요할 때 미리 설정한 한도 내에서만 인출이 가능했고, 한도를 늘리는 게 불가능했습니다. 따라서 가입자가 질병이나 사고 등으로 의사표시가 어려운 경우 의료비 목적으로 한도를 증액하려 해도 최소한 6개월 이상 소요되어 불편함이 있었는데요, 하지만 올 2월 3일부로 주택연금 가입자의 지정대리인이 가입자를 대리하여 인출한도 설정 및 증액까지 할 수 있도록 제도를 개선하였습니다. 이로써 치매 어르신 등 의사 표현이 어려우신 가입자에게도 빠르게 의료비를 지원할 수 있게 되었습니다.

* 지정대리인 : 질병·사고 등 스스로 개별인출 신청을 할 수 없을 경우에 대비하여 배우자 또는 직계비속 중 개별인출을 대리할 수 있도록 지정한 사람

② 가입자 조기 사망 시 초기보증료 환급으로 상속인 부담 경감

기존에는 주택연금 가입 이후 가입자가 조기에 돌아가시는 경우 해지를 하더라도 초기보증료(주택가격의 1.5%)가 환급되지 않아 상속인의 상황부담이 컸습니다. 하지만 제도개선으로 최초 주택연금 지급 후 1년 이내 가입자와 배우자가 모두 사망하는 경우 이용 기간에 비례하여 상속인이 초기보증료를 환급받을 수 있게 되어 상속인의 상황부담이 크게 완화될 전망입니다.

주택연금 가입주택 전대방식 임대제도 도입

주택연금은 소유한 집을 담보로 내 집에 거주하면서 연금방식으로 매월 노후 생활자금을 지급받는 제도입니다. 어르신의 주거안정과 노후생활 지원을 위해 도입된 제도이므로 주택연금에 가입하면 부부 중 적어도 한 분은 반드시 가입주택에 계속 거주하셔야

하는데요, 이로 인해 병원에 입원하시거나 자녀분과 함께 거주하기 위해 집을 1년 이상 비우는 경우 주택연금 지급이 정지되는 등 불편함이 있었습니다. 이를 보완하여 작년 8월부터 병원·요양원 입원, 자녀 봉양을 받기 위한 이사 등 불가피한 사유가 있는 경우 공사의 승인을 받아 주민등록 이전이 가능하게 되었고, 보증금 없는 월세로 주택 전체를 임대할 수 있게 되었습니다. 전세·월세보증금으로 인해 차후 공사의 채권회수 가능 금액이 감소할 수 있기 때문에 보증금을 받고 주택을 임대하는 것은 금지하고 있습니다.

주택연금을 이용하시는 분들의 생활안정을 지원하기 위해 서울시·SH공사와 협업하여 「주택연금 가입주택 전대방식 임대」 제도 도입을 추진하고 있으며, 올해부터 SH공사에서 「세대이음 자산공유형 더드림주택」이란 명칭으로 시범사업을 진행하고 있습니다. 현재 공사에서는 사업 참여의향자를 수시로 모집하고 있으므로, 참여의향이 있으시거나 문의사항이 있으신 분은 공사 콜센터(☎1688-8114) 또는 담당 지사에 연락주시기 바랍니다.

서울시 세대이음 자산공유형 더드림주택

서울시에서 고령층 노후생활 안정 및 취약계층 주거안정 지원을 위해 추진 중인 주택연금 가입주택 전대방식 임대 프로그램

주민등록 이전 승인을 받은 주택연금 가입자가 공가가 된 가입주택에 대하여 SH공사와 임대차 계약을 체결하고, SH공사는 신혼부부 등 주거취약계층을 대상으로 저렴하게(시세 80% 수준) 전대차 계약을 체결하여 공적임대주택으로 공급



구분	내용
계약내용	·계약기간 : 2년 단위 ·보증금 및 월세 : 보증금 없으며, 월세는 전세시세에 은행 가중평균 수신금리+0.3%p 적용하여 매월 분할지급(현재 연 1.89%) * 예시) 전세가 3억 원인 경우 월 472,500원 수령
지원사항	·100만 원 이내의 환경개선(도배, 장판 등) 비용 지원 ·SH공사를 통해 매월 안정적인 임대수익 창출(중개수수료 없음)

진짜 행복은 감사하는 마음에서 나와요

트로트가수
현숙



밝고 경쾌한 미소와 신나는 멜로디로
보는 이들에게 활력을 전파하는 가수 현숙.
긍정의 기운이 가득해 어려움 하나 없이
고운 길만 걸어왔을 것 같은 그녀의 삶에도
위기의 순간은 있었다.
하지만 스스로 구하는 자에겐
반드시 답이 찾아오는 법.
어려운 시간을 잘 흘러보낸 그녀는
이제 행복을 좇는 법을 안다.

글 김혜민

트로트가수,
현숙을
만나다

트로트 전성시대를 노래하는 기쁨

텔레비전 채널마다 트로트 스타들로 성황이다. 트로트가
뜸했던 시기가 존재하거나 했던가 싶을 정도다. 트로트가
흥했을 때도, 좀처럼 맥을 추지 못했을 때도 한결같이 함께였던
가수 현숙에겐 지금이 그저 흐뭇하기만 하다.

“트로트 가수가 힘든 점이 초반에 이름을 알리기가 참 어렵다는
거예요. 하지만 일단 히트곡이 생기고 나면 똥터날 수 있다는
진 큰 장점이지요. 그 힘으로 다음 앨범도 내는 거고요. 저도
그렇게 지금까지 꾸준히 앨범을 발표해온 것 같아요. 요즘
후배들은 워낙 알아서 잘하고 있어서 동료로서 든든한
마음입니다.”

하루에도 몇 건씩 쏟아지는 스케줄. 트로트 전성기에 탄력을
받은 그녀의 하루 시계는 숨 가쁘게 돌아간다. 갑작스런
코로나19 사태로 공연은 대부분 취소되었어도, 방송은 그
형태만 바뀌어 방청객이나 관객이 없는 식으로 진행되고 있기
때문이다. 덕분에 그동안 술하게 들락거린 방송국 풍경이 조금
생경하게 느껴질 때도 있다.

“요즘은 코로나19 확산 방지를 위해 방송계도 대면접촉은
최소화하고 있어요. 음악 프로그램도 텅 빈 객석에 가수만 홀로
올라가서 노래하는 식이죠. 제 무대를 보며 신나게 환호하는
팬들의 모습이 그리긴 하지만, 지금은 전 국민이 마음을 모아
어려운 시기를 잘 극복하는 게 중요하다고 생각해요. IMF 때
그랬듯 우린 이번에도 잘 이겨낼 수 있을 거예요!”

글쎄 따라 이어진 트로트 인생

가수가 되고 싶다는 열망 하나로 고향인 전북 김제에서 상경한 현숙의 트로트 인생은 1980년 ‘정말로’를 만나며 활짝 꽃피었다. 푹푹한 얼굴로 사랑의 설렘을 노래하는 그녀의 모습이 대중에게 어필하기 시작한 것이다. 세미트로트를 지향하는 그녀의 노래답게 트로트와 록, 댄스팝이 결합된 ‘정말로’는 오늘날까지 사랑받는 명실상부 현숙의 대표곡이기도 하다.

“제 이름을 본격적으로 알리게 된 건 ‘정말로’ 덕분이에요. 하지만 다른 곡들도 다 똑같이 소중해요. 저는 결혼을 안 해서 잘 모르지만, 아이들 중에 누가 더 예쁘고 덜 예쁘기로 우열을 가릴 순 없을 거 같아요. 저한테는 노래가 그래요. 모든 곡이 다 애뜻하죠.”

이후 그녀는 ‘포장마차’, ‘건곤감리 청홍백’ 등 발표곡을 잇달아 히트시키며 인기의 최정점에 섰다. 그러나 정상에 올랐으면 내려와야 하는 순간도 오는 법. 아이돌 가수들이 대거 쏟아지던 90년대 초중반은 그런 시기였다. 음악시장 구조가 이들을 중심으로 재편되면서 트로트에 암흑기가 찾아온 것이다.

“그때는 아무리 애를 써도 잘 안됐어요. 그러다 우연히 한 다큐멘터리에 출연하게 됐는데, 부모님을 간호하던 제 모습이 담겼어요. BGM으로 제 노래 ‘사랑하는 영자씨’가 깔렸고요. 당시 이 프로그램이

최고 시청률을 찍고, 노래도 엄청난 사랑을 받았어요. 지금 생각해도 참 감사한 순간입니다.”

직접 찾아가 씻겨드리기도 하는데,
목욕 후 시원해하는 어르신들을 보면
그렇게 기쁠 수가 없어요.

사랑에 보답하는 마음으로, 베룩을 실천하는 삶

현숙을 이야기할 때 빠뜨릴 수 없는 것이 효녀 가수라는 타이틀이다. 오랜 시간 편찮았던 부모님을 살뜰히 챙겼던 이야기가 사람들에게 큰 울림을 준 덕분일 것이다. 하지만 그녀에겐 아쉬운 마음이 컸다. 더 잘할 수 있었는데 그러지 못했다는 안타까움. 나눔과 베룩으로 선행을 이어나가게 된 건 그런 연유일 터다. 여태 어르신들을 위해 기부한 이동식 목욕 차량만 총 17대. 한 대 제작비가 5천만 원 가량이라니 결코 적지 않은 금액이지만 그녀는 앞으로도 꾸준히 기부와 봉사를 이어나갈 생각이다.

“부모님을 간호했을 때 힘들었던 부분이 목욕을 시켜드리는 거였어요. 하지만 시원하게 목욕하고 나면 얼마나 개운하고 잠이 잘 와요. 그래서 이런 기부활동을 시작하게 된 거예요. 직접 찾아가 씻겨드리기도 하는데, 목욕 후 시원해하는

어르신들을 보면 그렇게 기쁠 수가 없어요.” 물론 이것은 빙산의 일각일 뿐, 그녀가 이어온 나눔의 세계는 더 넓고 깊다. 고향의 어려운 이웃과 후배들을 위해 쌀이며 장학금을 기부하는가 하면, 소아암과 백혈병 어린이들의 수술비를 지원하고, 콘서트 수익금 전액을 기부해 사용하는 등 일상이 곧 나눔인 삶을 몸소 실천하고 있기 때문이다. 그녀는 현재 고액기부자 모임인 사랑의열매 아너소사이터티의 회원이자 홍보대사로 활동하고 있다.

감사할 줄 알기에 더 행복한 오늘

방송, 공연을 통해 만나는 현숙은 늘 피곤함 하나 없이 밝고 건강한 모습이다. 음악 스케줄과 주변 사람들까지 챙기려면 힘들 법도 한데 아주 가뿐히 해낸다. 건강관리 비법이 궁금해질 수밖에 없다. “틈만 나면 움직이는 편이에요. 잠시라도 여유가 생기면 걷고, TV를 볼 때도 홀라후프를 한다든가 하는 식이죠. 그리고 목 관리를 위해서 물도 많이 마시고, 숙면하려고 노력하고. 기본적인 것들인데 의식하지 않으면 지키기 어렵더라고요. 노력하지 않고 얻을 수 있는 건 아무것도 없는 것 같아요.” 스스로 구하지 않으면 안 되는 것. 이 단순명료한 인생의 진리를 일찌감치 깨달았기에 지난 세월 그녀는 참 열정적으로 살아왔다. 쉼 없이 달리기만 했으니 나이 듦에 대해 느낄 틈도 없었을 터. 그 뜨거운 시간이 지금의 현숙을 만든 원동력이 됐다.

“저는 지금 행복해요. 매 순간이 감사하게 여겨지거든요. 여전히 좋아하는 음악을 할 수 있고, 좋은 사람들도 곁에 많으니 얼마나 감사해요. 그리고 주택연금 소식지 독자분들과 만나게 된 것도 참 감사합니다. 여러분, 인생은 감사할 일들로 가득해요!”

주택연금 소식지
독자분들과 만나게 된 것도
참 감사합니다.

“인생은 감사할
일들로 가득해요!”



현숙에게 국민MC 송해는 작고한 부모님의 빈자리를 채워주는 고마운 사람이다. 송해 역시 평소 현숙을 둘째 딸처럼 여긴다.



꾸준한 나눔활동의 배경에는 김치 한 포기도 이웃과 나눠먹었던 부모님의 모습이 있다고 말하는 현숙. 그녀에게 나눔은 지극히 자연스러운 일상이다.



현숙이 가장 최근에 발표한 <김치볶음밥>은 그녀를 닮은 경쾌한 트윌스트 멜로디가 인상적인 곡이다.



공동체와 개인 생활의 균형 속에서 행복을 찾다 덴마크&스웨덴 시니어 코하우징

행복한 노후를 보내기 위해서는 무엇이 필요할까?
오래전부터 고령화 문제와 이에 대한 해결책을
모색해왔던 덴마크와 스웨덴에서는 아주 독특한
주거 양식을 통해 그 답을 찾아냈다. 노년이라는 공통
분모를 가진 사람들이 함께 집을 지어 '따로' 또 '같이'의
생활을 영위하는 시니어 코하우징이다.

글 김혜민

참고도서 스칸디나비아의 시니어 코하우징

민간의 주도로 시작된 새로운 주거형태

최초의 시니어 코하우징 모델에 대한 발상지는
덴마크 코펜하겐이다. 독특한 점은 정부가 아닌
중년층으로 구성된 민간의 한 모임에서 시작됐다는
것. 노년기에 외로움이나 고립감을 느끼지 않고,
인간적 존엄성을 유지하며 살고 싶었던 이들은
논의를 거듭한 끝에 개인 및 공동생활의 장점을 모두
누릴 수 있는 새로운 형태의 주거공간을 탄생시켰다.
1987년 '미드고즈그룹펜 코하우징'이라는
이름으로 등장한 이 공간이 바로 최초의 시니어
코하우징이다. 이후 사회사업가, 건축가, 정치가 등
사회 각계로부터 관심을 받으며 시니어 코하우징은
노년층의 새로운 주거 대안으로 인식되기 시작했다.
수십 년간의 경험 데이터를 토대로 시니어 코하우징
형태에 거주하는 이들이 일반 주택에 사는 이들보다
신체·정신적으로 더 건강하다는 것이 입증되면서,
이제는 노년생활의 질 향상은 물론 이들을 부양하는
데 드는 사회적 비용 감소에도 기여하고 있다.

거주자 모집부터 단지 디자인까지, DIY로 만드는 집

시니어 코하우징의 핵심은 각자의 생활을 잘
영위하면서도 함께 어울릴 수 있는 공간을 만드는
데에 있다. 때문에 시니어 코하우징에 거주하기
위한 첫 단계는 지방신문 광고를 통해 요구사항이
맞는 사람들을 찾은 후, 집과 공동체의 정체성을
설정하는 일이다. 그래야 서로에게 꼭 맞는 단지
디자인을 구상할 수 있기 때문이다. 일반적으로 공동
생활공간인 코먼하우스를 단지 입구나 중심에 두고
소규모 개인주택이 그 주변을 둘러싸게 해, 가능한
많은 주민들이 함께 어울릴 수 있도록 의도적으로
사회적 접촉을 증가시키는 구조로 설계한다. 평생을
보내기 위해 입주하기 때문에, 물리적 디자인 변경에
큰 어려움이 없는 유니버설 디자인을 선호하는 것도
특징. 개인 생활공간의 경우 덴마크는 단독주택이나
1~2층 연립주택 유형이 많지만, 스웨덴은 4~5층
저층 아파트 형태가 많은 점도 독특하다.

공동생활로 노년의 활기를 더하는 시니어 코하우징

주민들 간의 공동활동 참여를 기본동력으로
만들어진 시니어 코하우징은 이들을 주거
공동체라는 단단한 결속체로 묶어주는 역할을 한다.
함께 논의해 결정한 규칙에 따라 일상적인 일들을
나누어서 하므로 노년의 사회적 고립감 해소는 물론,
공동체에 대한 책임감을 증가시켜 삶을 주체적이고
긍정적으로 바라보게 만든다. 공동생활의 중심이
되는 코먼하우스에서는 공동 식사나 커피, 취미활동,
정원 가꾸기, 생일파티 등의 교류 활동이 열려
일상을 풍요롭게 보낼 수 있다. 시니어 코하우징의
형태는 계속 변화하고 있다. 가령 현재 스웨덴에서는
시니어 코하우징 대신 '+40코하우징'이라는 표현을
즐거 쓴다. 입주대상을 40대로 낮추어 은퇴한
노년층이 사회로부터 고립되지 않도록 하는 한편,
직장생활로 분주한 중장년층의 가사노동 시간
부담을 줄여주어 상호요구를 모두 충족한 보완책을
제시한 것이다. 이처럼 시니어 코하우징은 끊임없이
스스로 형태를 진화하며 행복한 시니어의 삶을
담아내고 있다.



© 어문학사

제2의 전성기를 맞이한 오팔(OPAL)세대

‘오팔세대’라는 이름으로 인생의 전환기를 맞이한 5060세대가 나타났다. 오팔(OPAL)은 삶을 적극적으로 즐기는 노년층 (Old People with Active Lives)의 영문 약자이며 동시에 베이비부머를 대표하는 ‘58년생’의 ‘오팔’을 의미한다. 신혼 세대로 다채로운 행보를 뽐내고 있는 그들. 각도에 따라 색깔이 달리보이는 보석, 오팔처럼 영롱한 빛깔을 지닌 오팔세대의 영향력을 짚어보자.



**Old
People with
Active
Lives**

#We're VIP



2030보다 대우받는 프리미엄 손님

오팔세대는 대한민국 인구 비율의 가장 큰 축이며 보유 자산 또한 많다. 그렇기에 그들은 자신을 위해 아낌없이 시간과 돈을 소비하고 열정적으로 살아간다. 과거, 소비자로서의 존재감이 약한 세대로 분류된 것과는 대조적인 행보다. 그들은 MZ세대(밀레니얼세대+Z세대)보다 잠재적인 소비력이 센 편으로 젊은이 못지않게 트렌드 변화에 민감하다. 여유로움과 두둑한 지갑을 지닌 오팔세대는 충성고객 확보가 시급한 모든 업계에서 환영받는 프리미엄 소비자가 되었다. 또한, e-커머스 시장에서도 오팔세대 활약은 돋보인다. 여태까지 스마트폰, PC를 이용해야 하는 e-커머스 시장은 2030세대를 중심으로 성장해왔다. 하지만 모바일 생태계가 성숙하며 아날로그 세대라고 불리던 그들도 카카오톡, 유튜브 등을 통해 모바일 세대로 편승했다. 대표적인 e-커머스 사이트의 주문현황을 보면 오팔세대의 구매 비중은 15%, 매출액 비중은 20%로 어느새 그들은 e-커머스계의 VIP를 넘보고 있다.

퇴직은 영원한 퇴장? NO!

오랜 세월 생산적인 활동을 지속하며 대한민국 경제를 견인한 오팔세대에게도 난관은 있다. 바로 ‘퇴직’이다. 하지만 그들은 위기를 기회로 승화하는 노련미를 드러낸다. 오팔세대는 퇴직을 인생의 재도약 계기로 삼으며 젊은 시절 묵혀놓았던 꿈으로 자아실현에 도전한다. 소극적이고 수동적으로 남은 인생을 수용하는 노인이 아니라, 새로운 일을 통해 진취적으로 미래를 개척해나가는 신중년층의 특성이다. 6만 5천의 인스타그램 팔로워를 거느린 모델 김철두(64) 씨는 27년간 순댓국집을 운영하다가 60대에 모델을 시작했다. 그는 ‘시니어 모델’ 분야를 개척한 대표적인 인물로 장안의 화제다. 플랫폼 경제가 발달하면서 제2의 인생을 시작하는 오팔세대가 자신의 재능을 발산시킬 기회도 넓어지고 있다. 박일환(69) 전 대법관은 법률 상식을 공유하는 ‘자산선생 법률상식’ 유튜브 채널을 열어 구독자 4만 명을 모았으며 박막례(73) 씨와 같은 ‘시니어 셀럽’이 다수 등장하는 추세다.

#We're Senior Celeb



#We're not GGondae



유행과 소통의 아이콘이 된 오팔

변화에 민감한 콘텐츠 시장은 진작부터 오팔세대를 향해 흐르고 있다. 트로트를 주제로 한 ‘내일은 미스트롯’ 프로그램은 평균 18.1%라는 높은 시청률을 기록했다. 중장년층의 향수와 감수성을 공략한 결과다. 유튜브에도 5060세대가 대거 유입되면서 인기 급상승 동영상 목록의 결과가 전과는 확연히 달라졌다. 중장년층이 즐겨보는 시사·정치 콘텐츠가 랭크업 되어 오팔세대의 존재감을 여실히 드러내고 있는 것. 이처럼 오팔세대는 한 단어로 표현하기 어려울 만큼 다양한 특성을 보인다. ‘꼰대’라는 말이 유행한 것처럼 ‘늙은 사람’에 대한 부정적 인식이 만연한 요즘, 오팔세대의 등장이 시사하는 바는 무엇일까? 그들이 세대 간 단절이 극심해진 사회에서 소통의 갈증을 채운다는 것에 주목해야 한다. 제2의 전성기를 맞이한 오팔세대는 ‘나이 드는 것은 초라함이 아니다’를 몸소 증명하고 있다. 앞으로 그들의 행보가 후배 세대에게 좋은 예시이자, 소통불능이라는 기존 5060세대의 오명을 씻어주는 계기로 남길 기대해본다.

자연 그대로의 제주를 만나다 제주 에코투어 코스



자연의 본연을 그대로 간직한 제주에선
모름지기 그 속살을 들여다볼 시간이 필요하다.
뜨겁게 용솟음하던 화산과 차갑게 식어내려 굳어진 대지,
한편으론 제주의 생태계를 그대로 품어온 초록 숲까지 모두
싱싱한 이야깃거리를 한가득 지녔기 때문이다.
제주의 진짜 모습을 만나는 여행, 에코투어 코스를 소개한다.

글 김혜민 사진제공 제주관광공사, Visitjeju.net



화산활동이 빚어낸 제주의 독특한 매력, 오름 여행

화산활동으로 분화된 화산쇄설물이 쌓이며 만들어진 작은 화산체, 오름. 기생화산이 더 정확한 표현일 테지만, 오래전부터 제주 사람들에게 오름은 그저 오름일 뿐이다. 제주에서 만날 수 있는 오름의 개수는 400여 개가량. 하루에 하나씩 올라도 1년이 부족할 만치 많은 제주의 오름은 그 숫자만큼이나 모습도 다양하다. 대개 사람들이 떠올리곤 하는 시골마을 뒷동산 같은 오름 외에도 멀리서 슬쩍 보는 것만으로 경외감이 느껴지는 성산일출봉, 코발트빛 바다 위로 솟아난 비양도, 해안둘레길 코스로 사랑받는 송악산 등이 모두 오름으로 분류된다. 이처럼 오름은 다채로운 형태로 여행자들의 발길을 끈다. 일반적인 산에 비하면 오름 오르기는 그리 어려운 일이 아니다. 하지만 오름에도 분명 난이도가 있다. 높이나 경사, 탐방로 상태, 전경 등 여러 가지를 고려했을 때 오름 초보자들에게 가장 추천하고 싶은 곳은 용눈이오름. 남녀노소 불문 걸어 오르기 어렵지 않을뿐더러, 오름 중 유일하게 분화구 세 개가 연이어져 마치 인체를 보는 듯 아름다운 능선을 만끽할 수 있기 때문이다. 정상까지 오르는 시간은 15분가량. 하지만 머무는 시간은 훨씬 더 길어질지도 모른다. 초록과 황톳빛으로 만개한 제주의 들판과 저 멀리 듩직하게 자리한 한라산의 자태까지 오래도록 바라보고 싶은 풍경이 펼쳐지기 때문이다. 떠나기 아쉬운 마음은 오름의 아름다움을 사진으로 기록한 **故 김영갑** 사진가의 갤러리 두모악에서 달래보는 것도 좋을 것이다.

안전한 오름 여행을 위한 체크사항

- 운동화 혹은 트레킹화 착용
- 선크림, 모자, 선글라스 등 자외선 차단용품
- 양말, 긴바지, 진드기 퇴치제
- 탐방로 이탈 금지

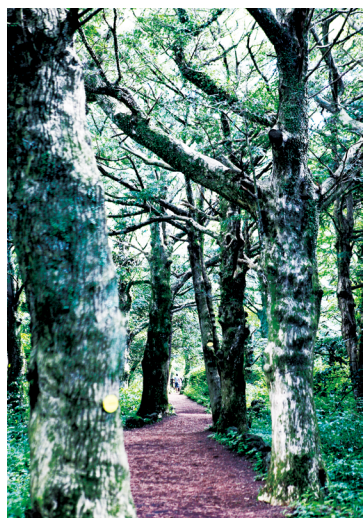
(수풀이 무성해지는 여름철은 특히 뱀에게 물릴 위험이 있다)



사려니숲 © 홍순영

몸과 마음을 채워주는 피톤치드 힐링 에너지, 숲길 산책

제주의 첫인상은 푸른 바다에서 시작되지만 진면목을 들여다볼 수 있는 건 중산간으로 들어서야 보이는 호젓한 숲이다. 오랫동안 사람들의 발길이 닿지 않아 수백, 수천 년의 시간을 고스란히 간직한 제주의 숲. 걸보기엔 다 비슷해 보여도 각 숲길의 특성이 다르기에 방문 전 자신이 무엇을 원하는지부터 고려해볼 필요가 있다. 가볍게 산책하듯 거닐고 싶은 사람이라면 비자림이 제격. 붉은 화산성토가 평평하고 폭신하게 깔린 비자림 산책은 유모차를 끌기에도 문제없을 정도로



비자림 © 이미지

편안하다. 숲을 빼곡하게 채운 수령 500~800년의 비자나무와 단풍나무, 후박나무 등이 내뿜는 피톤치드에 취해 걷다 보면 어느새 숲 깊숙한 곳에 자리한 연리목을 마주하게 된다. 두 그루의 나무가 몸을 엉키어 한 몸으로 솟아오른 신비로운 모습에 포토존으로도 인기. 비 내리는 날 방문하면 자욱한 안개와 빗방울 소리가 어울린 몽환적인 분위기를 느낄 수 있다. 본격적인 숲길 탐방을 원한다면 사려니숲을 추천한다. 비자림로를 거쳐 물찾오름, 사려니오름으로 이어지는 사려니숲은 자연 본연의 형태가 거의 훼손되지 않아 생태학적 가치가 크다. 지난 2002년 유네스코가 제주 생물권 보전지역으로 지정한 곳이기도 하다. 숲 내에는 삼나무, 졸참나무, 서어나무 등의 수종을 비롯해 오소리, 제주족제비, 팔색조 등 다양한 동식물이 어울려 생태계를 보존하고 있다. 녹음 짙은 삼나무 사이로 쏟아지는 햇살을 맞으며 거니는 기분은 더없이 상쾌하다.

비자림 & 사려니숲 관람 안내

🕒	비자림	9:00~18:00 (입장마감 17:00)
🕒	사려니숲	9:00~17:00
💰	비자림	일반 3,000원 / 청소년·어린이 1,500원
💰	사려니숲	무료입장



용머리해안 © 권기갑



산방산과 용머리해안

제주의 지난 시간을 들여다보는 일, 지질 탐방
화산활동으로 태어난 섬 제주는 그 자체가 거대한 자연사박물관이라고 보아도 무방할 정도로 다양한 형태의 지질을 품고 있다. 난대부터 온대, 한대에 이르기까지 수직적 식생 분포를 보여주어 천연기념물 제182호로 지정된 한라산을 비롯해 세계에서 가장 큰 용암석주를 만날 수 있는 만장굴, 그리고 120만 년 전 한라산이 태어나기도 전 제주 최초의 화산체로 모습을 드러낸 용머리해안까지. 각양각생의 자연이 제주의 지난 시간을 함께해온 것이다. 이 중에서도 특히 용머리해안은 큰 어려움 없이 제주 지질의 역사를 들여다볼 수 있어 관광객들의 사랑을 받는 곳이다. 평탄하게 형성된 파식대(波蝕臺)를 거닐며 병풍처럼 굽이굽이 펼쳐진 해안절벽을 감상하는 것만으로 제주의 지질 역사를 기늩해볼 수 있기 때문이다. 암석마다 새겨진 촌촌한 결을 세어보며, 먼 옛날 차곡차곡 화산쇄설물을 쌓을 당시의 모습을 상상하는 재미도 있다. 용머리해안과 인접한 산방산 역시 지질 탐방에서 빼놓을 수 없는 코스다. 화산활동으로 형성됐지만 점성 높은 조면암질 용암이 서서히 흘러 분화구 대신 종 모양 모습을 얻게 됐다. 석고 기둥이 융기한 듯한 거친 외양을 갖고 있지만 내부엔 불상이 안치된 산방(山房, 산속의 굴)이, 밖으론 뽕이뽕 노랗게 만개한 유채꽃단지가 펼쳐져 따뜻한 분위기다. 독특한 산세를 배경으로 기념사진을 남기기에 더없이 좋은 곳이다.

용머리해안 & 산방산 통합관람 안내

🕒	용머리해안	매일 날씨에 따라 바뀌므로 방문 전 064-760-6321로 전화해 입장시간 확인
🕒	산방산	9:00~17:50 (입장마감 17:20)
💰	용머리해안 & 산방산 통합입장료	
💰		일반 2,500원 / 청소년·어린이 1,500원

모지스 할머니, 평범한 가족의 특별한 날들을 담다



Anna Mary Robertson 'Grandma' Moses, Birthday Cake, 1952,
oil on board, 19 1/2 x 25 3/4 in.



그랜드마 모지스
(Grandma Moses 1860~1961)

세상에는 많은 예술가가 있습니다.

파카소처럼 3살 때부터 그림을 그려 이미 중학생의 나이에
선배 화가들 못지않은 그림 실력을 뽐낸 화가가 있는가 하면,
프리다 칼로처럼 불의의 사고를 당해 침대에만 누워 있어야 해서
그림을 시작한 화가도 있습니다. 나이가 모두가 삶의 마무리를
하려고 준비하는 시점에 그림을 배우기 시작해 화가가 된 경우도
있습니다. 모지스 할머니가 그 예입니다.

모지스 할머니의 본명은 애나 메리 로버트슨(Anna Mary Robertson)이지만, 남편 토마스 모지스를 만나면서 ‘그랜드마 모지스(Grandma Moses, 모지스 할머니)’로 불립니다. 1860년에 태어나 12세부터 가정부 일을 했던 그녀는 남편과 만나 농장 생활을 시작해 평생을 농장일을 하며 살았습니다. 또한 10명의 자식을 낳았지만 5명을 먼저 하늘로 떠나보내야 하는 아픔을 겪었죠. 삶의 많은 순간들이 고달팠지만 늘 진취적이고 열정적이었던 그녀는 우리나라 나이로 76세가 되던 해 그림을 그리기 시작합니다. 관절염으로 손이 잘 움직이지 않아 자수를 할 수 없게 되자 취미로 그림을 선택한 거죠. 어린 시절부터 화가의 꿈을 가지고 있기도 했습니다. 모지스 할머니는 손자의 미술 도구로 그림을 그려나갑니다. 그녀가 그린 그림의 주제는 대단한 주제가 아니라 그저 자신의 이야기였습니다. 농장일을 하던 하루, 마을 사람들끼리 모여서 함께 일하던 풍경 등 소소한 하루하루를 자신만의 투박한 방식으로 순수하게 그려나갔죠.

처음부터 모지스 할머니의 그림이 유명했던 것은 아니었습니다. 취미로 그린 그림이었고 크기가 작아 마을의 상점에서 카드처럼 팔았습니다. 어느 날 루이스 칼더(Louis J. Caldor)라는 수집가가 우연히 상점에 걸린 그녀의 그림을 보고 구매했고, 그 후 오토 칼리어(Otto Kallir)라는 갤러리스트가 할머니의 그림을 전시하면서 점차 알려졌습니다. 도대체 모지스 할머니의 그림의 인기 이유는 무엇이였을까요? 함께 그림을 자세히 살펴보면 생각해봅시다.

모지스 할머니의 그림들은 대부분 하늘에서 새가 땅을 내려다보는 듯한 부감법으로 그려졌습니다. 그래서 더 안정감 있는 구도를 제공하기도 해요. 〈생일 케이크(Birthday Cake)〉라는 제목의 이 작품은 우리에게 당시 대가족의 생일잔치를 구경할

수 있게 해줍니다. 큰 식탁에 삼삼오오 모여앉아 함께 수박을 먹고, 그네를 타는 아이들, 풍선 놀이를 하는 아이들로 가득합니다. 이 대가족이 먹어야 할 케이크의 크기 역시 상당하고요. 우측 상단에 가족의 잔치를 위해 모닥불을 지피는 삼촌 같은 존재도 보이네요. 모두가 저마다 가족을 위해 무엇인가를 하려고 바쁩니다. 사이가 좋은 신혼부부는 서로 수박을 먹여주기도 합니다. 가족과 친지가 주는 온정이 듬뿍 담겨있지요. 모지스 할머니는 이렇게 평범하지만 특별한 가족의 모임들을 자신만의 감성으로 많이 남겼습니다.

“내 그림을 보면 사람들이 우리가 어떻게 살았는지 알게 될 것입니다.”

훗날 모지스 할머니가 한 말입니다. 모지스 할머니의 그림을 볼 때마다 저는 가족의 특별함을 느낍니다. 매일 얼굴 보며 평범하게 지내는 가족들의 소중함을 꾸미지 않고 그려낸 그림 덕분에 당시 뉴욕같이 삭막해진 도시인들에게도 큰 따뜻함을 준 것이겠죠. 1949년 해리 트루먼 대통령은 모지스 할머니에게 여성 프레스 클럽상을 수여하고, 1960년 벨스 록펠러 뉴욕주지사는 모지스의 100번째 생일을 ‘모지스 할머니의 날’로 선포합니다. 그림을 제대로 배운 적 없는 할머니가 70대가 넘어 도전한 화풍은 전 세계인들에게 공통분모인 따뜻한 가족애를 선사하죠. 그녀는 말합니다.

“나는 내 삶의 스케치를 매일 조금씩 그려 보았습니다. (...) 살다 보면 좋은 일도 있고 나쁜 일도 있지요. 다 우리가 겪어내야 하는 일들입니다. 나는 행복했고 만족했으며 이보다 더 좋은 삶을 알지 못합니다. 삶이 내게 준 것들로 나는 최고의 삶을 만들었어요. 결국 삶이란 우리 스스로 만드는 것이니까요.”

오늘 우리는 어떤 행복한 모습으로 스케치되고 있나요? 한 번쯤 생각해볼게 되는 하루입니다.



농촌의 여유로움과 자연의 생명력을 꿈꾸는 사람들이 늘면서
베란다 텃밭 꾸미기가 인기다. 텃밭을 가꾸는 것은 단순히
취미와 여가생활을 넘어 ‘먹거리 생산’이라는 경제적 가치와도 연결된다.
생각만 해도 몸과 마음이 배부른 자급자족의 삶이다.
 삭막한 도시생활에 지쳤는가? 그렇다면 베란다 텃밭에서
‘소소한 행복’을 수확하는 도시농부를 꿈꿔보자.



❶ 어디서 키울까?

베란다 텃밭에는 숨겨진 장점이 있다. 비바람과 병충해의 영향을 적게 받으며 한겨울도 작물재배가 가능하다는 점이다. 베란다에 텃밭을 꾸밀 땐 일조량 확보만큼이나 바람이 잘 통할 수 있도록 생육환경을 조성하는 것이 중요하다. 통풍이 잘되지 않으면 병충해 발생률이 올라가고, 작물의 성장이 부진해진다.

플랜트 박스

싱싱한 채소를 키우기 위해서는 크고 깊은 화분이 필요하다. 사각 플랜트는 너비 65cm, 폭 30cm, 높이 30cm 정도가 표준이다. 시중에 다양한 플랜트 박스가 있으므로 기호에 맞게 구입하면 된다. 꼭 플랜트 박스가 아니라도 속이 깊은 부직포 쇼핑백의 하단에 물구멍을 뚫어 활용하는 방법도 있다.

수경재배기

작은 공간에서 많은 양의 채소를 수확할 수 있으며, 흙을 사용하지 않기 때문에 깨끗하게 재배할 수 있다. 먼저, 스펀지 블록에 씨앗을 2~3립씩 넣고 물을 충분히 적신다. 싹이 나오면 속아준 후 수경재배기의 구멍에 아주심기(정식)를 한다. 흙 대신 양액을 이용하여 작물에게 영양분을 공급한다는 것이 특징이다.

❷ 어떻게 키울까?

흙 고르기

흙에서 베란다 텃밭의 첫 단추가 시작된다. 산이나, 야외에서 가져온 흙은 병충해나 중금속 오염의 위험이 있어 추천하지 않는다. 실내에서 위생적으로 키워야 하는 만큼 가급적이면 ‘원예용 상토’를 구입해 사용하는 것이 좋다.

물주기

초보자가 작물을 죽이는 첫 번째 이유는 ‘물을 너무 적게 줘서’ 혹은 ‘물을 너무 많이 줘서’다. 관수할 땐 화분의 물구멍으로 물이 흘러나올 때까지 충분히 줘야 한다. 그다음은 물을 주는 시기다. 화분의 겉흙이 말라가면 그때 관수를 하는 것이 좋다.

웃거름주기

고추나 가지 같이 열매를 맺는 작물과 배추는 웃거름이 필요하다. 노지텃밭에서는 계분이나 깻묵을 주로 사용하지만 실내에서는 냄새가 날 수 있어 계란 껍데기나 액상비료, 지렁이 분변토 등을 추천한다.



광합성 시켜주기

적은 일조량 때문에 텃밭 작물이 제대로 자라지 못한다면, 식물재배용 LED 조명을 설치해보자. 식물재배용 LED 조명은 광합성에 필요한 적색광, 청색광, 백색광을 갖고 있어 부진한 성장에 도움을 줄 수 있다.

❸ 무엇을 키울까?

베란다 텃밭에서는 노지보다 작물이 쉽게 웃자라고 잎이 연약해지므로 최대한 재배가 용이한 작물을 선택하는 것이 유리하다. 또한 파종보다는 모종으로 심는 것이 수확시기를 앞당길 수 있는 지름길이다.

방울토마토 (난이도 ★★)

초보자에게 가장 추천하고 싶은 작물이다. 병충해에 강한 열매채소로 수확성이 높고 재배가 쉽다. 방울토마토는 뿌리를 깊게 파고들기 때문에 플랜트 박스에 흙을 최소 30cm 정도는 채우는 것이 좋다. 2월 하순쯤 파종하여 2개월 후에 옮겨심는 것이 보편적이나 초보자는 4월 하순쯤 모종으로 구매하여 심는 것을 추천한다.

상추 (난이도 ★★★)

대표적인 베란다 텃밭 채소로 꼽히는 상추. 파종을 할 때 씨앗을 깊이 묻으면 발아율이 급격히 낮아진다. 흙 위에 씨앗을 살살 뿌려준다는 느낌으로 파종하는 것이 요령이다. 상추를 키울 땐 포기당 20~25cm 간격이 좋고 수분이 부족하지 않도록 충분히 물을 줘야 한다. 수확까지는 약 한 달이 걸린다.

딸기 (난이도 ★★★★)

양증맞은 꽃을 구경하는 재미와 함께 2개월 동안 수확할 수 있어 기쁨도 2배다. 딸기는 10월경, 모종으로 구매해 15~20cm 정도의 포기 간격으로 심는다. 이듬해 3월쯤 꽃이 필 때 웃거름을 주고 꽃가루받이를 돕기 위해 면봉이나 붓을 이용해 수술과 암술을 비벼준다. 참고로 딸기는 겨울을 춥게 나지 않으면 꽃을 피우지 못하므로 10도 이하의 환경에서 춘화처리를 해야 한다.

자신감까지 새는 요실금 슬기로운 운동 생활로 해결!

요실금은 본인의 의지와 상관없이 소변이 새어 나오는 현상이다.
생명을 위협하는 질병은 아니지만 당사자에게는 매우 심각한 고민이다.
요실금은 나이가 들수록 방광경부와 요도를 지지하는 근육이 약해지면서
발생하는 경우가 많다. 요실금을 예방하거나 치료하려면 어떻게 해야 할까?
신체의 근력과 수축력을 높여 '요실금 잡기'에 나서보자!

글 권혜란 참고도서 근육이 연금보다 강하다

근육이 약해져 생기는 요실금

요실금의 종류는 크게 세 가지로 나눌 수 있다.
우선 요실금의 40~50%를 차지하는 복합성
요실금이다. 복합성 요실금은 기침이나, 재채기
등으로 복부 압력이 증가할 때 방광 내부의 압력이
요도의 압력보다 높아져 소변이 새어 나온다. 임신
중이거나 출산 경험이 있는 여성에게 자주 나타나며
갱년기 이후 여성 호르몬 감소로 골반 근육 및 요도
괄약근이 느슨해져 발생하기도 한다. 두 번째는
절박성 요실금으로 이는 방광의 기능에 문제가
생긴 경우다. 비교적 남성에게 많이 나타나며 물이
흐르는 소리만 들어도 요의를 느낄 만큼 예민해진다.
소변을 참지 못해 속옷을 내리기 전에 실수를 하곤
한다. 마지막으로 일류성 요실금이 있다. 방광의
기능이 저하되어 소변을 저장하는 용량을 넘겼을
때 나타난다. 이 세 가지 유형이 섞여서 나타나면
복합성 요실금이라고 부른다.

요실금에 독이 되는 음식, 특이 되는 음식

먼저 요실금을 예방하기 위해서는 식습관에
관심을 기울여야 한다. 평소 카페인, 알코올 같은
자극적인 음식을 조심해야 한다. 방광을 자극하는
음식은 요실금을 더욱 악화시킬 수 있다. 매운
음식과 신맛이 나는 주스, 과일류, 인공감미료
등은 최대한 자제하는 것이 좋다. 요실금에 좋은

식재료는 산수유, 오미자, 호두 등이 대표적이다.
산수유의 신맛에 함유된 유기산은 근육의 수축력을
높여주고 오미자는 방광과 비뇨 기관을 따뜻하게
하여 질병 예방에 탁월하다. 호두에 풍부하게
함유된 불포화지방산 및 각종 비타민 등은 소변이
자주 마려운 현상을 개선해준다. 하지만 요실금이
진행되었을 때는 시간이 흐른다고 해서 저절로 낫는
것이 아니므로 신속한 치료를 받는 것이 최선이다.

초기 요실금에 효과적인 운동 치료

최근 복부 지방 감소가 요실금 완화에 추가적인
도움을 준다는 사실이 논문으로 증명되었다.
복부에 지방이 많으면 장기와 함께 골반저근에
실리는 무게가 커지기 때문이다. 또한 보행 기능을
잘 유지하는 것도 요실금을 예방하거나 재발을
방지하는 데에 효과를 보였다. 방광의 무게를
견딜 수 있는 요도괄약근, 골반저근의 수축력을
높이는 것이 요실금 치료의 관건이다. 실제로
초기 요실금에서는 운동요법이 충분한 효과를
낸다. 방귀를 참는다는 느낌이나 항문을 위로 당겨
올린다는 느낌으로 수초 간 항문과 골반근육을
수축시켰다가 이완하는 것을 반복하면 된다. 이러한
운동요법은 장기간 훈련했을 때 효과적이다.
무엇보다 동기 부여를 통해 끈기를 가지고 꾸준히
시행하는 것이 가장 중요하다.

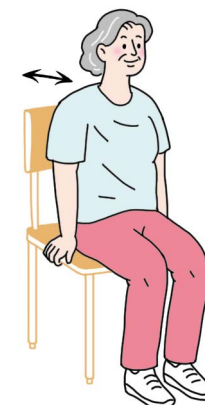
요실금 예방 및 근력 강화 운동

한쪽 다리 올려 양 무릎 조이기

장요근과 내전근, 복근을 사용하여 골반 앞쪽, 허벅지 안쪽, 복부를 단련한다.

1.

등받이에 기대지 말고
의자에 약간 앞쪽으로 앉아서
두 다리를 붙이고 양손으로
의자 옆을 잡는다.



2.

한쪽 다리를 무릎보다 높게
들어 올린 후 양 무릎을
천천히 안쪽으로 힘껏 조인다.
2~3초간 정지한 후 원래
위치로 돌아온다. 4회 반복한
후 발을 바꿔 반대쪽도 실시
한다. 총 2~3세트 실시한다.





현명한 노후의 투자생활 인컴펀드(Income Fund) ★★

1%도 되지 않는 역대 최저의 금리를 맞이한 국내 금융시장. 예금이나 적금만으로 자산을 불리는 것은 불가능하다는 판단 때문인지 주식시장이 불안정한 요즘에도 투자 손길은 줄어들 줄 모르고 연일 호황이다. 하지만 그동안 모아온 노후자금을 고위험 자산에 투자하기는 망설여지는 것도 사실. 노후 재테크법으로 인기를 얻고 있는 인컴펀드는 이에 대한 해결책이 될 수 있다.

글 김지영 SC제일은행 투자전략상품부 팀장

노후자금 투자처로 주목받는 인컴펀드



펀드는 금융기관에서 자주 소개하는 대표적인 투자상품 중 하나로 내 돈을 투자 전문기관인 자산운용사에 맡겨서 수익을 내는 상품이다. 말 그대로 내가 발품을 팔아 개별 주식, 채권 등에 투자하는 것이 아니라 전문가에게 이를 위임해 나를 위해 '돈을 불리는' 역할을 하도록 하는 것이다. 어떤 자산에, 지역에 투자하느냐에 따라 그 종류가 천차만별인데, 인컴펀드도 그중 하나라고 할 수 있다. 공모펀드에 속하는 인컴펀드는 채권, 고배당주, 리츠(부동산투자신탁) 등에 골고루 투자해 이자, 배당, 임대소득 등으로 수익을 제공하는 상품. 인컴펀드가 노후자금의 투자처로 각광받는 구체적인 이유는 다음과 같다.

투자처 다양화를 통한 안정적인 수익 제공이 핵심



첫째, 꾸준히 들어오는 '인컴' 수익을 통한 안정성이다. 인컴펀드는 펀드가 투자하는 다양한 자산을 통해 수익을 얻는 구조다. 주식시장이 좋지 않을 때는 채권에서 인컴을 찾고, 주식과 채권 모두에서 매력적인 인컴을 확보할 수 없을 때는 리츠, 우선주와 같은 비전통 자산을 활용할 수 있는 것이 특징. 따라서 시장 변동성 증가로 인해 자산가격이 조정받는 구간에서는 인컴이 완충 역할을 하여 투자자산이 회복하는 데 도움을 준다. 또한 적립식투자를 선택하면 투자 시점을 분산해 위험성을 낮출 수 있는 데다, 국내시장보다 해외시장을 중심으로 운용되기 때문에 국내 경기와는 무관하게 지속적으로 수익 기회를 찾을 수 있는 것도 장점이다. 투자기간이 장기화할수록 기대수익이 높아진다는 점도 눈여겨볼 만하다.

둘째, 편의성이다. 시중에 판매 중인 펀드는 투자 지역, 자산, 통화 등에 따라 그 종류가 수천 개에 달한다. 펀드 투자를 고려할 때 적잖게 당황스러울 수 있다. 하지만 인컴펀드는 다양한 자산에 분산 투자하기 때문에 하나의 펀드를 통해 여러 개의 펀드에 투자하는 효과를 누릴 수 있다. 인컴펀드 내에서도 주요 투자자산이 각각 다르기 때문에 좀 더 안정적인 성과를 원한다면 미국과 같은 선진국 위주, 투자등급 채권형 위주의 상품에 가입하면 된다. 수익은 아시아 및 신흥국 대비 낮을 수는 있어도 시장 변동성 발생 시 조정 폭이 낮기 때문에 노후자금 투자로 좀 더 적합하다.

셋째, 지속가능성이다. 일부 펀드 중에서는 최초 투자금액이 몇천만 원이며, 환매제한 등의 조건이 따르는 경우가 있다. 하지만 인컴펀드는 최소 1만 원만으로 투자가 가능하며, 언제든지 환매가 가능하다. 따라서 매월 소액으로 손쉽게 투자를 할 수 있다. 영업점 대신 온라인을 통해 가입하면 수수료도 더 저렴하다.

초저금리시대의 새로운 대안으로



한국은행 기준금리가 0.5%까지 내려갔다. 역사상 시중 금리가 가장 낮은 시대를 살고있는 것이다. 예금만으로는 자산관리가 불가능한 시대, 우리에게 필요한 건 적절한 투자전략이다. 물론 노후자금에 대한 투자는 언제나 안정성을 최우선으로 접근하는 자세가 필요하다. 그렇다면 다양한 자산에 대한 분산투자를 통해 위험성은 낮추고 수익 안정성은 더한 인컴펀드로 시선을 돌려보는 건 어떨까. 노후자금을 위해 자산관리를 시작하는 이들에게 인컴펀드는 최적의 투자 솔루션이 될 수 있을 것이다.

귀촌에 반대하는 아내, 어떻게 해야 할까요



시골생활을 꿈꾸는 남편과 도시거주를 주장하는 아내 사이의
의견대립은 은퇴를 앞둔 부부가 겪는 흔한 문제 중 하나다.
올해 58세의 김주택(가명) 씨 역시 그런 난관에 봉착한 상황.
이 문제는 어떻게 해결할 수 있을까?



남편의 고민

안녕하세요. 저는 정년퇴직을 앞둔 중년 남성입니다. 최근 제 일상은 새로운 인생을 꾸리는 데 온통 몰두하고 있습니다. 그동안 꿈꿔왔던 시골집에서의 한적한 생활을 위해 이것저것 알아보며 잔뜩 들뜬 상태이지요. 그런데 예상치 못한 장애물이 저를 고민에 빠뜨려 난감한 상황입니다. 귀촌을 반길 줄 알았던 아내가 강하게 반대하는 겁니다. 공기 좋은 시골에서 함께 농작물도 키우고 살면 여유롭고 건강하게 살 수 있을 텐데 왜 싫다는 건지 도통 이해가 가지 않습니다. 어떻게 하면 아내를 설득해 전원생활을 누릴 수 있을까요?

STEP 01

이상적 주거공간에 대한 견해차를 파악하라

귀농귀촌과 남편과 도시거주와 아내 간의 갈등이 심심찮게 들린다. 도시에서 거주하던 부부가 남편의 퇴직으로 주거지 이동에 대해 논의할 때 흔히 겪는 문제가 된 것이다. 그렇다면 아내에게는 왜 시골생활이 못마땅한 걸까? 그 이유는 주거에 대한 남녀 간의 인식 차이에서 알 수 있다. 대부분 남편에게 은퇴 후 이상적인 주거공간이란 ‘공기 좋고 한적한 곳’, ‘소일거리가 있는 곳’이다. 산이나 들판을 보며 산책도 하고 텃밭을 가꿀 수 있는 곳을 찾는 것이다. 하지만 아내에게는 ‘문화와 레저, 병원, 편의시설과 가까운 곳’, ‘사교모임과 쇼핑이 가능한 곳’, ‘자녀 집과 멀지 않은 곳’ 등의 요소가 갖춰진 곳이 이상적이다. 서로의 요구사항이 상반된 것이다.

STEP 02

막연한 생각 대신 구체적인 계획을 세워라

시골 라이프를 위해 아내를 설득하고 싶다면 먼저 확인할 사항이 있다. 귀촌에 수반되는 여러 어려움과 변수다. 현실과 이상은 분명 다르다. 집을 지으려면 노후자금을 많이 소진할 수밖에 없고 동네주민들과 잘 어울리는 것도 쉬운 일이 아니다. 귀농을 생각하는 경우엔 문제가 더 복잡해진다. 농사일이 맞지 않거나 투자금액을 크게 손해 볼 수도 있기 때문이다. 이런 어려움까지 이겨낼 자신이 있다면

귀농귀촌을 위한 공부를 하자. 농림축산식품부와 농림수산물교육문화정보원에서 운영하는 **귀농귀촌종합센터**에서는 귀농 컨설팅 및 설계, 온·오프라인 교육을 비롯해 선배들의 경험이 담긴 유용한 귀농귀촌 교육을 제공하고 있다. 귀농창업 및 주택구입을 위한 저금리 신용·담보대출 혜택까지 받을 수 있다. 아내와 이 과정을 함께 하는 것만으로 아내의 마음을 움직일 수 있을지도 모른다.

STEP 03

‘따로 또 같이’의 관계를 설정하라

만약 아내를 설득하는 일에 실패했다면 이제는 내 생각을 바꾸어볼 단계다. 부부이기 때문에 함께 묶여야 한다는 고정관념을 깨고 ‘따로 또 같이’의 삶을 공유해 보는 것이다. 떨어진 시간 동안 각자의 활동 영역을 넓히면 만났을 때 대화 소재도 풍부해질 뿐 아니라, 애뜻함도 커져 부부 사이가 더 좋아질 수 있다. 실제로 주말부부로 지내며 이전보다 사이가 더 돈독해졌다고 말하는 이들이 꽤 많다. 젊은 시절, 아직 여자친구였던 아내와 헤어지기 싫은 마음에 아내가 탄 버스를 따라가며 하염없이 손을 흔들었던 때로 돌아간 것 같은 느낌이란다. 주거는 행복 경험에 큰 영향을 주는 요소이기 때문에 한쪽의 의견만 일방적으로 강요할 수 없다. 한쪽이 납득할 수 없다면 따로 또 같이 두 개의 행복을 누리보는 건 어떨까.

귀농귀촌종합센터
상담프로그램

온라인상담 귀농귀촌종합센터 홈페이지(www.returnfarm.com) → 귀농귀촌상담 → 온라인상담
방문상담 서울특별시 서초구 강남대로 27 aT 센터 4층 전화상담 1899-9097

HF NEWS



1 주택연금 만 55세 이상이면 가입 가능

한국주택금융공사(사장 이정환)는 4월 1일부터 주택연금 가입연령을 만 60세 이상에서 만 55세 이상으로 낮췄다. 이에 따라 본인 또는 배우자 중 한 명이 만 55세에 도달해 주택연금에 가입할 경우 시가 5억 원 주택 소유자는 평생 동안 월 77만 원을 받을 수 있게 된다. 또한, 주택담보대출이 있는 중장년층은 주택연금 일시인출금을 활용해 기존 대출을 상환하고 남은 금액을 연금으로 받는 '주택담보대출 상환용 주택연금'에 가입할 수 있으며, 주택가격이 1억 5천만 원 미만이고 부부 중 한명이 기초연금수급자인 경우 일반 주택연금 대비 최대 20%를 더 받을 수 있는 '우대형 주택연금'에 가입할 수 있다.



2 한국주택금융공사, '독거노인 사랑잇기사업' 협약

한국주택금융공사(사장 이정환)는 5월 8일 보건복지부와 '독거노인 사랑잇기사업' 협약을 맺었다. 이번 협약으로 공사가 지난해부터 부산지역에서 홀로 지내는 어르신들께 도움을 드리기 위해 마련한 'HF 행복돌봄서비스'를 서울지역으로 확대하게 되었다. HF 행복돌봄서비스를 통해 공사는 홀로 지내시는 어르신들의 고독사를 예방하고 정서적 교류 확대를 통한 노인복지 사각지대 해소를 위해 안부전화 및 방문 서비스를 제공한다.



3 한국주택금융공사, 코로나19 피해 돕기 후원금 1억 3천만 원 기부

한국주택금융공사(사장 이정환)는 3월 4일 코로나19로 어려움을 겪고 있는 지역사회 소상공인과 급식중단으로 결식이 우려되는 복지시설 이용자들을 위해 후원금과 물품을 전달하였다. 이번 후원금은 온누리상품권 등을 구입하거나 노인복지시설 및 한부모가족 등 취약계층을 위한 도시락, 식료품 구입 등에 지원된다. 또한, 아동복지시설 등 다중이용시설을 위한 긴급 방역소독비, 자가격리 가정 위생키트 지원 등에도 쓰일 예정이다.



4 한국주택금융공사 경북지사 개점

한국주택금융공사(사장 이정환)는 4월 10일 경상북도 안동시에 25번째 지사인 경북지사를 개점했다. 경북지사는 경북 4개 시(안동시·영주시·상주시·문경시) 및 8개 군(의성군·청송군·영양군·영덕군·예천군·봉화군·울진군·울릉군)을 관할하게 되어 기존 주택금융 업무처리를 위해 대구까지 오가던 경상북도 북부 지역 주민들이 보다 편리하게 공사 상품을 이용할 수 있게 되었다.



5 신혼부부 주택융자 및 대출이자 지원사업 협약

한국주택금융공사(사장 이정환)는 4월 13일 신혼부부 주거부담 완화 및 결혼, 출산 친화환경 조성을 위해 부산광역시-부산은행과 업무협약을 체결했다. 협약에 따라 부산광역시에 거주하는 ①가구당 월평균 소득액 100% 이하, ②혼인신고일 기준 5년 이내 무주택 신혼부부는 부산은행에서 임차보증금의 90% 범위 이내에서 최대 1억 원까지 대출을 받을 수 있게 되었다. 부산광역시에서는 연간 1,000가구에 대출기간 동안 연 2.8%의 이자를 지원하며, 공사는 최저 보증료율인 0.05%를 적용한다.



독자의 소리



독자의견

이OO 경기도 의정부시

요즘 같은 100세 시대를 맞아 주택연금이야말로 노년을 윤택하게 만드는 경제적 버팀목, 든든한 화수분이라는 생각이 듭니다. 한국주택금융공사에서 앞으로도 다양하고 훌륭한 제도개선을 이뤄내 주택연금의 혜택을 보다 많은 국민들이 누렸으면 좋겠습니다.

이OO 경기도 고양시

주택연금 가입으로 우리 노부부의 노후걱정이 사라지게 되었으며, 주택연금을 알지 못하여 가입하지 않은 노년층에게 적극 홍보하여 노후를 걱정 없이 행복하게 살아갈 수 있도록 배려해주시면 감사하겠습니다.

윤OO 서울시 동대문구

지난 호 '최불암 선생님과 함께 알아보는 주택연금' 내용이 많은 도움이 되었습니다. 이렇게 하나하나 쉽게 접근하여 소식지가 구독자가 주택연금과 가까워지는 공간이 되었으면 합니다.

최OO 전북 남원시

백세시대에 대한 불안감과 긴장감이 많은데, 주택연금이 있다는 게 얼마나 힘과 용기를 주는지 모릅니다. TV 공익광고 모델로 실제로

연금을 받고 생활하시는 어르신들이 나온다면

많은 분들이 공감을 가지면서 주택연금 제도를 이해하는 데 도움이 될 것 같습니다.

전OO 대전시 서구

더 넓은 생활 속의 지식을 알게 되고 실천할 수 있게 해주셔서 감사합니다. 노인을 위한 나라는 없다고들 하지만, 마음은 언제나 청춘이라서 건강한 몸이 첫째라는 생각이 듭니다. 좋은 글 읽게 해주셔서 감사합니다.

서OO 서울시 도봉구

가입연령을 낮출 예정이라는 소식은 정말 반가운 소식입니다. 확실히 주변에 은퇴시기가 빨라짐을 느꼈기 때문입니다. 은퇴 후 확 줄어든 소득을 주택연금 제도를 활용하여 생활의 안정을 도모할 수 있게 되길 희망합니다.

조OO 부산시 동래구

주택연금이 뭔지 확실하게 알지 못하는 사람들을 위하여 보다 적극적인 홍보를 해줬으면 좋겠습니다. 또한, 사후에 가족 간 재산 분쟁을 어느 정도 해소한다는 점에서 칭찬하고, 지정된 일자에 입금이 되므로 생활하기가 편리합니다.

김OO 서울시 은평구

주택연금 제도가 없었다면 노후 인생이 비참하고 웅색하였을 것입니다. 주택연금에 가입하여 노후 인생을 즐기고 있습니다. 주택연금에 칭찬과 감사를 드립니다. 앞으로 소식지에서 노후 취미생활을 즐길 수 있는 다양한 기사도 실어주면 좋겠습니다.

손OO 강원도 원주시

2016년에 주택연금을 알게 되어 가입하였고 지금은 매월 거금을 받으며 노년에 아주 편하게 잘살고 있습니다. 이제 먹고사는 데 걱정이 없어졌으니 베풀고 살아야 한다는 생각에서 '이웃사랑 모닥불 회'라는 모임을 만들어 어려운 분들에게 위로금도 드리며 살고 있습니다. 이런 것이 주택연금을 받기 때문이어서 한국주택금융공사에 아주 감사하게 생각합니다.

이OO 서울시 관악구

가입 8년 차 가정입니다. 노년에 좋은 복지 제도라 많은 사람들에게 홍보하고 있습니다. 해마다 더 큰 복지 향상에 힘쓰시는 주택연금 및 한국주택금융공사 임직원 모든 분들께 심심한 감사 드리며, 우리 모두가 행복한 노년을 보낼 수 있도록 더 많은 노력 부탁드립니다.

독자엽서 당첨자

염OO 전북 전주시

조OO 경기도 안산시

원OO 대전시 유성구

윤OO 대구시 달서구

주OO 전북 익산시

허OO 서울시 성동구

박OO 서울시 양천구

정OO 대전시 서구

신OO 충남 아산시

이OO 강원도 춘천시

이OO 서울시 영등포구

한OO 광주시 동구

김OO 대전시 동구

최OO 전북 남원시

이OO 서울시 구로구

1. 주택연금 제도에 대하여 어떤 경로로 알게 되셨나요?

2. 이번 호에서 가장 유익했던 기사 혹은 아쉬웠던 기사는 무엇인가요?

3. 앞으로 <주택연금> 소식지에서 다뤘으면 하는 내용이나, 제안사항이 있다면 적어주세요.

4. 주택연금에 대한 칭찬, 바라는 점이나 소개하고 싶은 사연이 있으시면 말씀해주세요.

일상을
느끼는 행복



나이가 들며 달라지는 건 하얗게 센 머리와
자글자글해진 주름만이 아닙니다.
우리를 둘러싼 관계망에도 변화가 찾아오기
때문이지요. 새로운 인생을 여는 우리에게
지금 필요한 건 일상의 재편입니다.

그동안 일과 자식들에 쏟았던 에너지를
재분배해 곁에 있는 아내와 남편에게,
미뤄뒀던 취미생활에, 이웃들을 위한
봉사에 사용해보는 건 어떨까요?
일상과 건강한 관계를 맺을 때
비로소 우리의 삶도 화창하게 빛납니다.

<주택연금>에 참여해주세요!

<주택연금>을 읽은 후 이번 호에
대한 의견을 엽서에 적어 보내주세요.
전해주신 소중한 의견은 다음 호
<주택연금> 제작 시 참고하여 최대한
반영할 수 있도록 하겠습니다.
2020년 9월 30일까지 엽서를 보내
주신 분 중 추첨을 통하여 소정의
상품을 보내드립니다.
독자 여러분의 고견 바랍니다.



우 편 엽 서

보내는 사람

이름

주소

전화번호

개인정보수집 및 이용 동의서

- 수집 및 이용목적 : 엽서 당첨자 공지 및 상품 발송
- 수집항목 : 이름, 주소, 전화번호
- 보유기간 : 동의 철회 시까지

☐ 동의함 ☐ 동의하지 않음

받는 사람

부산광역시 남구 문현금융로40(문현동)
부산국제금융센터 25층
한국주택금융공사 주택연금부 앞

