



울긋불긋 화려한 빛깔을 뽐내던
나무들이 낙엽을 떨구고, 겨울을 맞이합니다.
나무의 빈 가지는
겨우내 부족한 수분과 햇빛에 대비해
양분을 저장하는 월동준비라고 합니다.
계절을 갈아입으며 새로운 시작을 준비해온
나무의 지혜겠지요.

깊어가는 겨울이 지나면
새로운 봄이 시작됩니다.
한국주택금융공사는
당신의 아름다운 봄을 응원합니다.



부산광역시 남구 문현금융로40(문현동) 부산국제금융센터 25층 ☎1688-8114



테마에세이

차곡차곡 쌓아 만든 지혜의 탑

HF 초점

주택연금에 대한 오해와 진실 Q&A

꿈꾸는 시니어

권상범 명장

건강의 정석

관절에 필요한 월동 준비

시니어라이프 종합 매거진 노후행복편지

주택연금

2017 WINTER
VOL.23



새로운 시작을 위한
지혜로운 겨울나기

I N V I T A T I O N



계절의 마지막, 새로운 시작을 준비하다

찬바람이 익숙한 계절,
나무는 가지에 내려앉은 뜨거움을 털어내고,
동물은 긴 잠에 빠져들며
겨울나기를 시작합니다.
계절은 돌고, 마지막은 새로움과 이어집니다.
모든 것이 잠이 든 느낌의 계절,
당신은 어떤 시작을 준비하고 있나요?
겨울이 지나야 봄이 온다는 이치,
지금은 반짝이는 봄빛을 기다리는 설렘의 시간입니다.

CONTENTS

2017
WINTER
VOL.23

더불어 아름다운 우리

04 노후행복편지
주택연금부 부장
권오훈

06 테마에세이
차곡차곡 쌓아 만든
지혜의 탑

08 HF 초점
주택연금에 대한
오해와 진실 Q&A

행복을 꿈꾸는 사람들

10 꿈꾸는 시니어
갓 구운 빵처럼 따뜻한 행복을
말하다, 권상범 명장

14 어떤 날, 어떤 하루
새하얀 겨울이 고요히 반짝이는
고장, 강원도 인제

18 타인의 취향
백세시대를 살아가는 노하우
세컨드 잡

20 집이 완성한 가치
일상을 행복하게
날마다 휘젓리하게, 휘게 라이프

함께 나누는 공감

24 세계는 100세 시대
시니어의 건강한 노후를
책임지다

26 건강의 정석
관절에 필요한
월동 준비

28 바른 머니 사용법
노후 준비 막연하다면,
3가지 경우의 수 챙겨야

감동을 부르는 소통

30 HF 시선
경기남부지사 2017 하반기
은퇴금융 아카데미

32 HF 소식

33 독자의 소리

34 찾아가는 독자평가회

발행일 2017. 12. 1 **발행처** 한국주택금융공사. 부산시 남구 문현금융로40(문현동) 부산국제금융센터 25층

등록번호 부산남. 바00004 **발행인** 김재천 **편집인** 권오훈 **기획** 신월선 **이슬기**

에디터 신유경 **김영은** **전은영** **제수빈** **김보은** **디자인** 이영환 **우선정** **사진** 김재경 **일러스트** 한다혜 **인쇄·제작** 효민디앤피 Tel. 051. 807. 5100

한국주택금융공사는 국민의 복지증진과 국민경제 발전에 이바지함을 목적으로 설립된 금융공기업입니다.

주택연금 소식지는 한국주택금융공사 홈페이지(www.hf.go.kr) '주택연금-주택연금 홍보관'과 모바일 앱을 통해서도 보실 수 있습니다.

오늘의 작은 행복이 내일로 이어지길 바라며...

장마를 따라 온 무더위가 시작되기 전 주택연금부로 자리를 옮긴 게 엊그제 같은데 벌써 한 해의 끝자락인 12월이 다가왔습니다. 감각은 늘 시간을 쫓아다니나 봅니다. 겨울은 지난 1년을 되돌아보고 마무리하는 계절이기도 하지만 앞으로의 '나'를 준비하는 계절이기도 합니다. '나'를 위한 준비란 작게는 오늘부터, 크게는 노후를 준비하는 내일이 될 것입니다. 이 글을 읽고 계신 분들의 오늘과 내일은 안녕하십니까?



주택연금부 부장 권오훈

주택연금은 2005년 양질의 맞춤형 상품을 제공해 건강하고 성공적인 노후를 지원한다는 의미를 지닌 「고령친화산업 활성화 전략」의 주요과제로 선정되면서 만들어졌습니다. 주택연금은 어르신들이 집을 담보로 맡기고 본인의 집에 평생 살며, 평생 또는 일정 기간 매달 연금을 받는 국가가 보증하는 제도입니다. 즉, 주택연금은 우리 사회의 제반 여건을 고려하여 설계된 국가 보증 '한국형 역모기지'입니다.

현재 주택연금 가입자는 처음 도입된 2007년 500여 명에서 매년 꾸준히 증가하여 현재 5만여 명에 육박하고 있습니다. 이것은 많은 어르신이 100세 시대 노후대책으로 주택연금을 선택하였다는 것을 보여줍니다. 그동안 더욱 많은 어르신들이 쉽게 주택연금을 이용하실 수 있도록 나이는 낮추고, 주택요건은 푸는 등 많은 개선을 거쳤습니다. 특히, 작년에는 「내집연금」 3종 세트를 출시하여 소유 주택에 주택담보대출이 많아 주택연금에 가입할 수 없었던 분들도 가입할 수 있도록 하였습니다.

올해에는 가입자뿐만 아니라 배우자 명의의 주택담보대출도 상환할 수 있게 되어 가입계층이 더 넓어졌으며, 개별 인출금을 찾아 썼다가 도중에 끊으면 인출 한도나 월지급금이 회복되도록 하여 기존 이용고객의 불편함을 해소하였습니다. 이처럼 우리 공사는 부모님 잠자리를 봐 드리는 마음으로 앞으로도 고객님들의 불편은 줄이고 감동은 늘리도록 노력하겠습니다.

지난주 집 근처 산을 오르니 날씨가 제법 쌀쌀했습니다. 저는 이번 겨울 눈부신 설원으로 떠나 눈꽃을 마음껏 즐길 예정입니다. 날씨가 추워지면 선뜻 밖으로 나가기가 쉽지 않습니다. 하지만 이럴 때일수록 가볍게라도 몸을 움직여 바깥 산책을 하는 것은 어떨까요?

모락모락, 고구마가 익어가며 마음까지 데워주는 계절, 겨울. 집마다 도란도란 피어나는 행복에 더욱 따뜻한 오늘이 되시기를 바랍니다. 그럼 오늘의 작은 행복이 내일로 이어가길 바라며, 고객님의 문틈에서 더 큰 웃음이 새어날 수 있도록 더욱 노력하겠습니다. 늘 고맙습니다. 사랑합니다.

주택연금부 부장 권 오 훈

차곡차곡 쌓아 만든 지혜의 탑

글_ 신유경

중국 춘추시대
다섯 패자 중의 한 사람인
제환공이 전쟁을 마치고
귀국을 하는 중 길을 잃었다.
이때 관중이
늙은 말 한 마리를 풀어놓았다.
늙은 말은 오랜 경험과
뛰어난 후각으로
길을 찾아냈다.
군사들은 늙은 말의 지혜로
무사히 귀국할 수 있었다.

— 한비의 저서 《한비자》 중에서

아프리카에서 ‘노인’은 단순히 나이가 든 사람을 가리키는 것만이 아니라 ‘박식한 사람’을 의미하기도 했다. 그들이 갖고 있는 지식은 세월을 거치며 알아낸 문화였으며, ‘인간의 내면에 타오르는 빛’이었다. 나이는 경험을 동반하고, 경험은 지혜를 선사한다. 시니어들은 평범하지만 뜻깊은 인생의 지혜를 꼭꼭 눌러 담아, 다음 세대에게 전달해왔다.

늙은 말의 지혜

중국 전국시대 말기 한(韓)나라의 공자였던 한비의 저서 《한비자》에는 ‘노마지지(老馬之智)’라는 사자성어가 등장한다. 직역하면 ‘늙은 말의 지혜’다. 경험을 쌓은 사람이 갖춘 지혜라는 의미로 통하고 있다. 연륜이 그만큼 중요하다는 것을 보여주는 이야기다.

우리가 살고 있는 ‘현재’는 셀 수 없을 만큼 많은 과거의 시간이 켜켜이 쌓여 만들어졌다. 살아가는 동안 쌓인 경험으로 시니어들은 자신을 자세히 들여다보고 과거의 실수와 사건 속에서 통찰력을 얻어왔다. 탈무드에서는 시니어를 일컬어 ‘철없는 아이들에게 인생을 살아가는 데 필요한 지혜와 조언을 제공해 주는 사람이다’라고 말했다.

나이를 먹는다는 것은 먼저 길을 걷는다는 의미다. 몸과 마음과 머리를 부딪쳐 알게 된 깊이가 서서히 스며들어 오늘의 자신이 만들어졌다. 나이가 들면서 얻을 수 있는 내면의 자유와 평화는 물리적인 시간을 보낸 이들과는 얻을 수 있는 수확인 것이다.

펜실베이니아 대학의 심리학자 캐시 모길너가 18세에서 80세에 이르는 시민들을 대상으로 조사한 결과 나이가 들수록 젊은 시절보다 더 행복감을 느끼는 것으로 나타났다. 미국 플로리다 주립대학 의대 연구팀 역시 비슷한 분석 결과를 냈다. 젊은이들의 경우 어떤 특별한 경험을 통해서 행복을 느끼는 경우가 많은 반면, 시니어들은 그동안의 경험으로 인해 특별함보다 평범함의 소중함을 알기 때문이다.

지혜를 키우고, 성숙을 기하다

아무리 나이를 먹었다고 해도 모든 지혜를 쌓을 수는 없다. 그저 시간을 보낸다고 해서 자연히 지식이 축적되는 것은 아니기 때문이다. 돌이켜보면 알 수 있다. 자신이 가진 지혜는 수없이 많은 경험과 실수를 통해 내 것이 되었다는 것을. 지혜란 사물의 이치를 빨리 깨닫고 사물을 정확하게 처리하는 정신적 능력을 말한다. 어느 철학자는 ‘젊었을 때는 문제의식을 갖는 ‘용기’가 있어야 하고, 장년기인 60세까지는 사회적 가치를 실현할 수 있는 ‘신념’이 있어야 하고, 노년기에는 후배들에게 조언해 줄 수 있는 ‘지혜’가 있어야 한다’고 했다. 하지만 변화하는 사회에서 예전 경험만으로 세상을 바라보기 힘든 것이 사실. 그래서 시니어들은 갖고 있는 지혜를 연마하고 세상과 소통하는 법을 배워야 한다. 키워드가 되는 것이 배움이다. 배움은 새로운 생활을 만들어내고, 유연하고 소통하는 지혜를 키운다.

이제 원하는 것, 할 수 있는 것들로 인생을 채울 때다. 긴 시간 동안 차곡차곡 쌓아올린 지혜의 탑은 새로운 배움과 만나 더 큰 즐거움을 선사할 것이다. 한 걸음 한 걸음 또박또박 삶을 즐기며 걷는 하루. 그것은 시니어들에게 주어진 특권이다.

주택연금에 대한 오해와 진실 Q&A

정리_ 주택연금부

주택연금 가입자가 약 4만 8천여 명(2017.10 기준)을 넘어섰다. 100세 시대 노후대책으로 자리매김하고 있는 주택연금. 하지만 아직도 궁금한 것이 많다. 월지급금은 어떻게 되는지, 주택의 소유권은 어떻게 되는지 등등. 그래서 준비했다. 주택연금에 대한 오해와 진실 Q&A편.

01

오해와 진실
인출한도

주택연금의 인출한도는 어떻게 산출되나요?

- 인출한도는 100세까지 지급받게 되는 월지급금 총액을 현재가치로 환산한 금액을 기준으로 일정 비율 이내에서 인출받을 수 있도록 설정한 금액으로, **주택가격 대비 대출금액으로 산출하는 LTV***와는 달리 **연령, 주택가격, 할인을 등 다양한 변수를 통해 결정되어** 지급됨.

* LTV : 주택을 담보(가치)로 빌릴 수 있는 대출가능한도를 의미하는 말



주택연금

매월 발생, 종신행(미확정),
대출기간 중 원리금 상환의무 無



주택담보대출

대출 시 일시 발생, 대출기간 확정,
대출기간 중 원리금 상환의무 有

주택연금과 주택담보대출의 비교

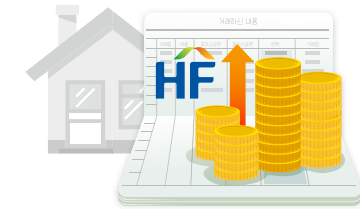
02

오해와 진실
정책

주택연금에 가입하면 주택 소유권이 없어지나요?

- 주택 소유권은 주택연금 가입 시에도 계속 유지되며, 사용과 처분 모두 **고객이 자유롭게 결정 가능**(※ 공사는 담보 확보를 위해 근저당권 설정)

가입자 사망 시



주택연금 잔액 > 주택매각 대금
→ 가입자에게 청구하지 않음



주택연금 잔액 < **주택매각 대금**
→ 차액 상속인 수령

03

오해와 진실
월지급금

주택연금에 가입하는 것보다 주택을 팔거나 월세로 전환하는 것이 더 이득 아닌가요?

- 주택매도는 목돈투자의 기회는 되지만, **낮은 예금 금리와 불안정한 주식시장에 대한 위험 부담**이 있음. 또한 **월세 전환은 월세 상승의 위험과 이사 비용이 발생**. 주택연금은 부부가 **본인의 집에 거주하며 평생 보장받으므로** 안정적인 소비지출 및 주거 불안문제가 해소됨.



[사례] 연령 만 65세, 주택가격 3억 원 (서울 중계동 소재 아파트 59㎡)

구분	주택연금	월세 + 즉시연금	전세 + 즉시연금
이용조건	소유 및 거주	매각 후 월세입주 (보증금 2천만 원)	매각 후 전세입주 (보증금 2억 원)
노후자금 마련방법	주택연금 가입	즉시연금가입 (2억 8천만 원)	즉시연금가입 (1억 원)
매월처분 가능소득	주택연금 (75만 원*)	즉시연금 - 월세 (115만 원 - 월세 75만 원 = 40만 원)	즉시연금 (매월 40만 원)
주거문제	평생거주	주거불안(이사), 이사비용 월세 인상	주거불안(이사), 이사비용 전세보증금 인상

* 종신회금방식 정액형 기준



갓 구운 빵처럼 따뜻한 행복을 말하다 권상범 명장

글_ 신유경 사진_ 김재경

문밖으로 흘러나오는 고소한 냄새와 노릇노릇 구워진 빵. 그는 매일매일 빵을 만들어 세상에 내놓았다. 빵과 함께한 50여 년의 외길 인생. 그 정성 가득한 손에 구워진 빵은 사람들의 추억이 되었다. 지금도 많은 이들이 그의 빵을 먹는다. 갓 구운 따끈한 빵을 테이블 위에 올려두고 천천히 맛을 음미한다. 그는 아직도 그 모습을 보는 것이 행복하다. 그에게 빵은, 인생이었다.



저에게 일은
활력소예요.
건강하게 제가
좋아하는 일을
할 수 있다는 건
정말 즐거운
일입니다.



좋아하는 일을 해왔고, 지금도 할 수 있어 즐겁다는 권상범 명장. 하나의 길만을 바라보며 살아온 시간, 그는 현재 자신의 삶을 음미하며 행복을 만끽하고 있다.

하나의 길만을 걸어온 고집

한 가지 일에 정통한 사람을 일컬어 장인(匠人)이라고 부른다. 자신의 일에 철학을 가지고 오랜 시간 동안 심혈을 기울여 자신을 다듬는다는 것은 쉬운 일이 아니기에, 장인은 그 분야를 대표하는 이로 자리매김해왔다.

리치몬드 제과점의 권상범 명장은 제과제빵 분야의 장인으로 일컬어진다. 처음 빵을 만났던 50여 년 전부터 지금까지 한눈 한 번 팔지 않고 한 길을 걸어왔다.

“경북 의성에서 외가가 다과점을 운영했어요. 거기서 일을 거들다 빵 만들기에 재미를 느꼈지요. 조금 더 자세히 일을 배워야겠다, 생각해 대구로 갔고, 19세 되던 해에 서울에 올라갔어요.”

단돈 2천 원을 들고 상경한 소년이 겪었을 고생은 굳이 듣지 않아도 가히 상상이 간다. 수많은 일이 있었다. 흠으로 만들어진 오븐 위에서 잠을 잤고, 그 틈새로 새어나온 열에 화상을 입기도 했다. 하루에 자는 시간은 고작 4시간가량. 그것도 감사했다. 밤을 새우는 일도 부지기수였다. 신경성 위장병을 앓아 몸무게가 20kg가량 줄어들기도 했고, 제과점을 나와 추운 겨울 청계천에서 추위에 떨며 노숙자 생활을 하기도 했다. 그럼에도 그는 단 한 번도 한눈을 팔지 않았다.

“서울에 올라오면서 나름대로 10년 주기 계획을 세웠어요. 10년 배우고, 10년 공장장으로 경험을 쌓고, 10년 후 내 가게를 갖자고, 죽자고 덤벼들었어요. 목표를 세웠으니 가던 길을 멈출 순 없잖아요. 계속 앞을 보며 걸었어요.”

공장장이 된 이후에도 그는 노력을 멈추지 않았다. 아침부터 밤까지 그의 머릿속은 ‘빵’ 하나로 가득했다. 그를 눈여겨본 사장이 일본 유학을 권유했고, 동경제과학교에 입학했다. 그때 보고 배운 것들이 고스란히 그의 자산이 되었다. 한국으로 돌아와 자신이 배운 기술을 도입해 빵을 만들기 시작했다.

1979년 9월 그는 자신의 마지막 계획을 이루게 된다. 자신의 가게를 낸 것. 그것이 리치몬드 제과점의 시작이다. 서교동에서 나고 자란 사람에게 이곳은 추억의 맛으로 떠오른다. 하나의 길만을 바라본 권상범 명장의 고집이 없었다면 이룰 수 없었던 일이었다.



치열한 경주로 기억되는 그의 인생 1막. 쉬지 않고 달렸던 그의 레이스는 인생 2막에서 여유로운 산책이 되었다. 열심히 인생을 살아냈기에, 그는 일상의 소중함에 더욱 감사하며 살아간다.



서울 서교동에 위치한 리치몬드 제과점 성산본점. 그는 지금도 매장에 내려가 빵의 상태를 확인한다. 그의 정성이 담긴 빵은 고객들의 마음까지 따뜻하게 감싸안는다.

자신의 삶을 음미하는 하루

권상범 명장은 바쁜 하루를 보낸다. 제과제빵 학원에서 학생들을 가르치고, 제빵공장의 직원들 교육을 진행하기도 한다. 두 아들에게 운영을 맡긴 지금도 매장에 내려가 빵의 상태를 손수 확인한다. ‘빵’이 없는 그의 하루는 상상할 수 없다.

“아직도 위생복을 입으면 마음이 편해요. 평소에 벅타이도 잘 매지 않아요. 언제든지 현장에서 일을 할 수 있도록 준비하고 있죠.”

그에게 일은 활력소다. 그는 일이 자신에게 어떤 의미를 지니고 있는지 알고 있다. 그는 젊은 시절을 ‘죽기 살기로 이를 악 물고 부딪쳤던 시간’이라고 표현하지만, 그 시간은 경험이 되었고, 곧 그의 삶이 되었다. 그의 좌우명은 ‘쉬지 않으면 마침내 이루어진다’. 그의 인생이 고스란히 반영된 말이다.

“바쁘게 사는 게 천성인가 봐요. 쉬는 거야 저녁에 자면 되지. 인생에서 일은 큰 부분을 차지하잖아요. 전 제 일을 소중하게 여기는 것뿐입니다.”

자신의 일을 사랑하기 때문일까. 오랜 시간 쉬지 않고 걸어왔던 길, 잠시 쉬어갈 법도 하건만 그는 아직도 앞을 바라본다. 미래를 바라보는 그가 아직도 열정을 갖고 있는 것은 당연한 일이었다.

인생 1막이 그에게 치열한 경주였다면, 인생 2막은 자신을 찾고 즐기는 시간이었다. 권상범 명장은 자신이 무엇을 잘하는지, 무엇을 좋아하는지 누구보다 잘 알고 있었다. 그렇게 자신의 삶을 음미하며 살아가는 하루가 행복한 것은 당연한 일인지도 모르겠다.

좋아하는 일로 가득 채운 삶

2년 전 그는 뇌출혈로 수술을 받았다. 원래도 부지런한 편이었지만 이후부터 더욱 체력 관리에 신경을 쓰고 있다. 매일 아침 1시간씩 스트레칭을 하고 틈이 날 때마다 걸 어다닌다고. 덕분에 지금은 일상생활은 거뜰히 할 정도로 체력이 올랐다.

“걷는 것을 좋아하는 편이에요. 웬만하면 버스도 안타고 걸어 다녔죠. 걷기는 체력을 관리하는 데도 효과적이지만, 감정을 조절하는 데도 좋죠. 화가 나거나 감정을 추스 르기 힘들 때 저는 밖에 나가서 걸어요. 주위를 한 바퀴 걸으면서 공기를 쐬고 들어 오면, 언제 그랬냐는 듯이 화났던 감정들이 사라지거든요.”

그는 현재 자신의 삶에 감사한다. 앞으로도 지금의 일상이 유지되었으면 좋겠다고 바 랐다. 열심히 인생을 살아냈기에, 지금 자신이 누리고 있는 시간이 얼마나 소중한지 를 알기 때문이다.

“건강하게 제가 좋아하는 일을 할 수 있다는 게 얼마나 즐거운 일입니까. 좋아하는 것을 하는 것이 중요해요. 다른 사람의 말은 필요 없어요. 좋아하고 잘 할 수 있는 것 은 본인이 가장 잘 아는 법이거든요. 무엇을 해야 한다, 혹은 무슨 결과를 내야 한다, 하고 목표를 갖기보다 현재를 즐기는 것이 좋죠.”

바로 지금이 가장 행복하다는 권상범 명장. 그는 자신이 만든 빵이 고객들의 배를 든 든히 채우고, 마음을 보듬어 안을 것을 믿는다. 이런 그의 바람처럼 긴 세월이 완성 시킨 빵은 오늘도 마음까지 포근해질 따뜻함을 담백 안고 고객들을 맞이하고 있다.



새하얀 겨울이 고요히 반짝이는 고장 강원도 인제

글_ 김영은 사진_ 인제군청 제공

우리나라는 사계절이 뚜렷하다. 그만큼 계절 따라 다양한 자연의 멋을 즐길 수 있다는 뜻이다. 겨울에도 추위에 마냥 움츠러들어 있기에는 아까운 풍경들이 전국 곳곳에 숨어있다. 그 중에서도 인제는 티 없는 겨울의 매력이 풍부한 곳이다. 맑은 공기와 순백의 눈 그리고 명상을 권하는 고요가 있는 인제가 당신을 기다린다.

눈이 내린 새하얀 자작나무 숲 가운데 서 있으면 동화 속 한 장면에 들어온 것 같은 기분이 든다. 뾰족뾰족 눈을 밟으며 숲속을 거닐다보면 평화와 고요가 내면에 자리해, 어느새 자연과 하나가 되어 있는 자신을 발견할 수 있을 것이다.

동화 속 겨울, 원대리 자작나무 숲

원대리 자작나무 숲은 TV 예능 프로그램, 영화, 드라마 촬영지로 각광받는 인제 대표 여행지이다. 2017~2018 한국관광공사 선정 국내관광 100선에도 당당히 그 이름이 올라있다. 새하얀 겨울이 내려앉은 자작나무의 숲, 이곳은 원래 소나무 숲이었다. 솔잎혹파리 피해를 입고 나서 대대적인 벌채를 거친 뒤 1989년부터 1996년까지 자작나무 690,000그루를 인위적으로 조성하였다. 그렇게 심긴 나무가 이제 사람 키를 훌쩍 넘어 20m가 넘는 높이를 자랑한다.

자작나무 숲은 일반적인 우리나라 숲과는 사뭇 다른 멋을 지녔다. 계절마다 각기 다른 자태를 자랑하지만, 새하얀 빛깔을 띠는 만큼 자작나무의 매력은 눈을 배경으로 할 때 극대화된다. 앙상한 가지는 으레 쓸쓸한 느낌을 주고는 하지만, 자작나무의 빈 가지는 외로움이라기보다는 소박함이다. 소박함은 욕심 부리지 않는 마음이고, 말없는 자연과 닮아가듯 자기를 비워내는 넉넉한 마음가짐이다.

본격적으로 자작나무 숲을 즐기기 위해서는 안내초소 주차장을 기준으로 1시간가량 산 안쪽까지 걸어 들어가야 한다. 완만한 능선을 따라 이어지는 이 진입로는 남녀노소 모두 가벼운 산책을 즐기듯 걷기 좋은 길이다. 다만 방문객들의 발길이 잦아 눈길이 녹아있기 때문에 신발이 젖을 가능성이 있다. 간단한 겨울 트레킹용 장비를 지참하면 한결 쾌적한 트레킹을 즐길 수 있다. 북유럽의 풍광을 연상시키는 자작나무 숲은 기온이 낮은 지역에 주로 분포한다. 또한 바람이 많이 부는 곳보다는 사방이 가로막힌 분지 지형에서 잘 자란다. 자작나무가 휘어짐 없이 곧게 뻗어 나가는 것도, 자작나무 숲이 유독 아늑한 느낌을 선사하는 것도 그런 입지 조건의 영향이다. ‘숲의 귀족’이라 불리는 자작나무답게 아무 곳에서나 뿌리내리지 않고, 자신이 마음에 드는 영지만을 고집하는 고고함이 느껴진다.



원대리 자작나무 숲 입산 안내

*입산가능시간

하절기(5.16~10.31) 9:00~15:00 / 동절기(12.16~1.31) 9:00~14:00

*산불조심 입산통제기간

봄철 2.1~5.15 / 가을철 11.1~12.15

※기상 및 현장 여건에 따라 변동 가능



호젓한 내설악 골짜기에 자리한 백담사는 겨울이 오면 한층 더 고즈넉한 멋을 자랑한다. 경내에 도착하면 깊이 숨을 들이마셨다 내뱉어보자. 산사의 맑은 기운이 깊숙이 스며들면서 일상의 스트레스가 말끔히 씻겨나가는 힐링을 체험할 수 있다.

설악산이 품은 고요, 백담사

설악산(雪嶽山)은 알고 보면 이름부터가 ‘눈 덮인 큰 산’이란 뜻이다. 산 이름에 눈이 들어가 있을 정도로 수려한 설경을 자랑한다. 설악산에서 산맥의 서쪽을 내설악, 동쪽을 외설악이라 하는데 백담사는 내설악 골짜기에 자리한다. 설악산국립공원 백담분소 주차장에서 백담사까지는 약 7km 길이로 걸어서 1시간 반 정도 걸린다. 동절기에는 결빙으로 차량이 통제되기 때문에 설악산의 겨울을 눈으로 즐기며 호젓이 걸어 올라갈 수 있다. 겨우내 얼어있는 계곡물은 산사 주변의 고요를 한층 더 극대화시킨다.

깨끗하고 맑은 설악산의 정기를 한껏 즐기며 가다보면 백담사 일주문이 나타난다. 문을 지나 정내로 향하는 돌다리 수심교에서는 백담사의 백미인 무수한 돌탑을 한눈에 굽어볼 수 있다. 이 돌탑은 장마철이면 불어난 계곡물에 다 휩쓸려 내려가지만, 백담사를 찾는 사람들이 해마다 새로이 쌓는다. 다른 방문객들이 소망을 쌓아올린 탑 위에 마찬가지로 돌 하나를 얹고 소원을 빌어보는 특

별한 기회가 있다.

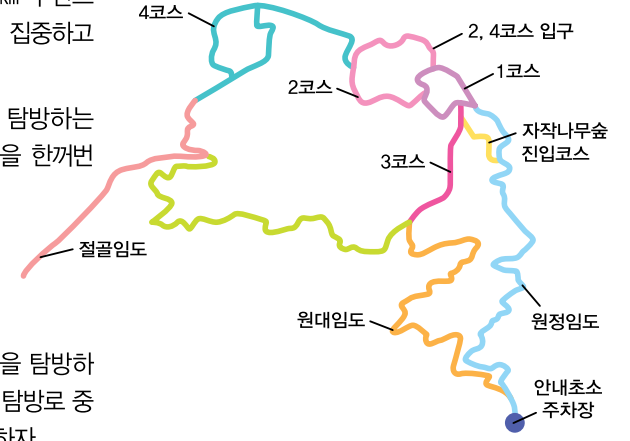
눈 덮인 백담사 안에 풍경 소리가 울려 퍼지면 저절로 마음이 숙연하고 청명해진다. 도시에서는 맛볼 수 없는 고요와 평화가 있다. 잠깐 머물다 가는 것도 좋지만 백담사에서는 체험과 휴식 두 가지 형태로 템플스테이를 운영하고 있다. 체험형은 예불 등 수행자의 일상을 경험하는 전통문화 체험 프로그램이고, 휴식형은 바쁜 일상에서 벗어나 진정한 행복을 찾는 이들에게 소통과 만남의 장으로 기능한다. 고요한 산사에서 며칠간 머무르며 심신을 정화하고 돌아오는 것도 좋겠다.

백담사는 만해 한용운이 출가한 곳으로도 유명하며, 그의 대표시인 ‘님의 침묵’이 쓰인 곳이기도 하다. 만해기념관이 자리해 그의 일생을 한눈에 볼 수 있도록 조성해놓았다. 기념관 앞에는 만해의 흉상이 세워져 있고 그 아래 ‘님만 님이 아니라, 기룬 것은 다 님이다’라는 시구가 적힌 시비가 있다. 그 글귀를 마음에 새기며 하얀 도화지 같은 경내에서 그리운 추억을 하나씩 그려보는 시간을 가져보자.

● 원대리 자작나무 숲에 간다면 ● 여기 이곳

+ 원대리 자작나무 숲 탐방로

- ▶ **1코스(자작나무 코스)** 자작나무 숲을 한 바퀴 빙 둘러 걷는 0.9km 구간으로 도보로 약 40~50분 정도 소요된다. 자작나무 숲을 선택하고 집중하고 싶은 이에게 좋다.
- ▶ **2코스(치유 코스)** 자작나무 숲에서 더 나아가 혼효림과 천연림을 탐방하는 1.5km 구간으로 1시간 30분 정도 소요된다. 서로 다른 숲의 매력을 한꺼번에 즐길 수 있다.
- ▶ **3코스(탐험 코스)** 숲속 계곡과 임도를 함께 탐방하는 코스로 숲길 1.1km 구간(40분)과 원대임도 2.7km(50분)를 더해 약 1시간 30분 정도 소요된다. 가장 보편적인 자작나무 숲 탐방코스이다.
- ▶ **4코스(힐링 코스)** 2코스를 지나 원대봉 능선을 따라 자작나무 숲을 탐방하는 코스로 숲길 2.4km(120분)와 절골임도 2.5km(90분)를 탐방한다. 탐방로 중에서 최장거리 코스로 편한 신발과 여유로운 체력을 챙긴 뒤 도전하자.



+ 여행을 풍성하게 만들어줄 코스들



백담사에서 가는 설악산 등정 코스

수렴동코스는 백담사에 위치한 백담탐방지원센터를 시작으로 계곡물길을 따라 수렴동대피소까지 약 3시간을 오르는 11.2km의 안전한 설악산 등정 코스이다. 황장폭포, 수렴동계곡 등 설악산이 품고 있는 천혜의 자연을 느긋하게 감상하며 오를 수 있다. 평탄한 코스라지만 등반 전 반드시 컨디션을 체크하고 무리하지 않는 것이 중요하다.



필레 게르마늄 온천

인간이 살기 가장 쾌적하고 생체리듬이 활발해지는 해발 700m, 소위 ‘Happy 700’에 위치한 온천. 프랑스 루르드 샘물에 이어 세계에서 두 번째로 게르마늄 성분이 다량 함유된 온천이기도 하다. 게르마늄 온천수는 체내 신진대사를 활성화시키고, 피부미용과 항암에 탁월한 효과를 보인다. 여행 뒤의 노곤함을 싹 풀어주기 좋다.



빙벽 등반 아이언웨이

82m의 높이를 자랑하는 매바위 인공 폭포에서 즐기는 빙벽 등반. 20분 정도의 안전교육만 받으면 아동들도 쉽게 오를 수 있다. 초급코스 140m(1시간), 중급코스 220m(2시간)로 한 발 한 발 정상에 가까워질수록 눈 내린 북설악을 비롯한 인제의 멋진 풍경을 더 멀리 내다볼 수 있는 매력에 푹 빠지게 된다.



합강정

내린천과 인북천이 합류하는 지점에 위치하여 ‘합강(合江)’이라 이름 붙은 인제 지역 최초의 누정. 매년 10월 초에는 합강정과 잔디구장 등 인제군 일원에서 ‘합강문화제’가 열리기도 한다. 뒤편으로는 번지점프대가 자리하고 있으며, 합강정휴게소 2층의 오토테마파크 홍보관도 볼거리.

SECOND JOB

겨울이 가면 봄이 오고, 끝이 나면 새로운 시작을 맞이한다. 지나간 시간에 대한 아쉬움은 어쩔 수 없지만, 앞으로 올 시간을 생각한다면 가만히 앉아있을 수만은 없는 법. 평균 수명이 길어지면서 인생 2막에 대한 준비가 필수가 되는 시대가 왔다.

백세시대를 살아가는 노하우 세컨드 잡

글_ 편집부



인생 제2막의 시작, 세컨드 잡

한국인의 평균 은퇴 연령은 50세*. 은퇴 연령이 점점 빨라지고 있다. 은퇴 이후의 긴 시간, 누구나 행복한 은퇴를 꿈꾸지만 어떻게 해야 할지 아는 이들은 많지 않다. 은퇴 전문가들은 ‘자신의 가치를 인정받으면서 주변과 어울리는 삶이 행복한 은퇴다’라고 입을 모아 설명한다. 물질적, 정신적 풍요가 조화를 이루는 것이 핵심이라는 것. 그것에 대한 해답이 바로 두 번째 직업, 이름하여 세컨드 잡(Second Job)이다.

알바천국의 연령별 통계자료를 보면 50대 이상 시니어 회원 가입 및 이력서 등록 건수는 해마다 늘어나고 있는데, 특히 지난 2016년 이력서 등록건수는 전년 대비 737.7%나 증가했다. 이는 많은 시니어들이 사회 및 경제 체제 안에서 생산적인 삶을 영위해 삶의 질을 높이고 싶어한다는 것을 뜻한다. 세컨드 잡은 단순히 ‘돈’에 국한되는 것이 아니라 삶에 대한 만족도를 높이고 삶의 활력을 준다는 데서 의미를 가진다.

세컨드 잡을 가지기 위해서는 퍼스트 잡과 연계성을 지니는 것이 가장 좋다. 기존 경력과 연관된 일을 찾아보자. 선부른 창업이나 생소한 분야보다 성공적인 확률로 자신의 일을 가질 수 있다.

인생 2막이니만큼 새로운 직업을 만나고 싶다면, 자신의 적성을 먼저 파악하자. 새로운 지식을 배우는 것이 즐거운 ‘정신형’인지, 몸을 움직이는 것이 즐거운 ‘육체형’인지를 파악한 후 재취업에 도전하는 것이다. 새로운 교육이나 자격증 취득도 도움이 된다.

사회공헌활동에 참여하는 방법도 있다. 단순한 봉사활동이 아니라 그동안 쌓은 경험, 지식, 관심사 등을 활용해 자신의 재능을 기부해보자. 도움을 필요로 하는 곳이 많은 만큼 다양한 분야에서 재능을 발휘할 수 있다.

시니어를 위한 추천직업

새로운 도전을 하고 싶지만, 마땅히 어떤 것을 선택해야 할지 모르겠다면 시니어 유망 직업으로 떠오르는 직업을

찾아보자. 이중에 즐기면서 할 수 있는 세컨드 잡이 있을지도 모른다.

하나. 풍부한 경험과 지식을 발휘하는 시니어 컨설턴트
컨설턴트는 자신의 전문지식을 이용해 조언해주는 직업으로, 시니어 컨설턴트는 개인의 구직활동을 지원하거나 기업을 대상으로 기술·경영 자문을 한다. 시니어 컨설턴트가 되기 위해서는 한 분야와 관련된 자신만의 확실한 노하우가 필수.

둘. 시니어 세대의 여행을 책임지는 실버여행 전문가
시니어 세대의 특수한 여행패턴을 파악하고 관련 여행 상품을 기획·개발·마케팅하는 직업. 여행할 지역에 대한 교통, 지리, 숙박 등 여행지에 대한 전반적인 이해가 필요하다. 자신이 여행을 떠난다고 생각한다면, 즐겁게 일할 수 있을 터. 국가 자격인 국내여행안내사 자격을 취득하면 좋다.

셋. 사회에 공헌하는 제3섹터 전문가
제1섹터인 공공 부문과 제2섹터인 민간 부문의 공통영역을 말하는 제3섹터는 주로 영리를 추구하지 않는 비영리 집단을 뜻한다. 최근에는 사회적 기업, 사회적 협동조합도 포함된다. 다른 이를 위하는 마음이 있으면 누구나 일할 수 있고, 사회복지사 자격증이 있으면 도움이 된다.

세컨드 잡의 선택을 도와줄 관련 기관

- **중장년일자리희망센터**(www.newjob.or.kr)
맞춤형 일자리를 위한 종합 고용서비스 지원 기관. 각 지역별로 운영되며, 재취업을 위해 필요한 각종 서비스를 무료로 제공하고 있다.
- **한국노인인력개발원**(kordi.go.kr, 1588-1697)
노일일자리의 개발·보급과 교육훈련 및 평가 등을 담당하는 기관으로 ‘100세 누리’(www.100senuri.go.kr)를 통해 각종 일자리, 취업교육 정보를 확인할 수 있다.

*취업포털 잡코리아가 직장인을 대상으로 설문조사를 실시한 결과, 여성은 47.3세, 남성은 55.0세에 은퇴를 하는 것으로 나타났다.(2016, 잡코리아)

일상을 행복하게 날마다 휘겔리하게 휘게 라이프

글_ 전은영 사진_ 퍼스트에비뉴(www.1st-ave.kr) 제공

매일이 모여 삶이 되듯, 소소한 즐거움이 모여 인생을 살 만하게 만들어주는지도 모른다. 일상에서 느끼는 기쁨의 힘을 믿고, '지금 여기서' 행복하기로 결심한 덴마크인들의 삶이 주목받고 있다.



넓게 깔린 러그와 쿠션의 편안함, 곳곳에 자리 잡은 식물의 여유가 더해져 휘겔리한 공간을 만든다.

편안한 일상, 휘게 라이프

유난히 혹독한 북유럽의 겨울, 싸늘한 바람이 차갑게 불어도 덴마크 사람들은 행복하다. 하루일과를 마친 후 몸을 느긋하게 기댄 실내는 러그가 깔려 폭신하고, 가족과 가까이 앉아 온기를 나눌 수 있기 때문이다. 마침 달달한 초콜릿 음료라도 한 잔 있으면 기쁨은 두 배가 된다. 이처럼 일상 속에서 편안한 휴식을 취하며 소소한 즐거움을 누리는 것을 '휘게(Hygge)'라고 한다. 휘게란 덴마크어로 '편안함, 따뜻함, 아늑함, 안락함' 등을 뜻하며, 2016년 영국의 콜린스 사전이 올해의 단어로 선정하는 등 전 세계적으로 관심을 받고 있다.

최근에는 휘게에 라이프를 더한 '휘게 라이프(Hygge Life)'가 삶의 방식을 표현하는 단어로 많이 쓰인다. 바쁜 하루 속에서 여유를 삶에 들여오고자 하는 바람이 커지고, 동시에 일상 곳곳에서 느끼는 작은 행복의 가치를 높이 사는 마음이 자리 잡았기 때문이다.

특히 UN 세계행복보고서가 매년 선정하는 세계행복지수에서 매해 1~2위를 다투는 덴마크*의 비결이 휘게에 있다는 사실이 알려진 후 휘게에 주목하는 이들이 많아졌다. 뿐만 아니라 유럽연합 통계연구가 회원국 74세 이상을 대상으로 조사한 결과에서도 덴마크 시니어들의 행복도가 10점 만점에 유럽에서 가장 높은 8.4점으로 집계됐는데,

*2017년 세계행복지수에서 덴마크는 2위이다.

집이 완성한 가치



따뜻한 색감으로 채운 공간은 아늑함과 편안함을 중시하는 휘게 라이프의 가장 기본이다.

이 역시 휘게에서 나왔다는 평가다. 사소하지만 활력이 되는 기쁨들로 채운 하루하루가 시니어의 노후 생활에 기운을 북돋기 때문이다. 그런 만큼 행복한 노후를 기대하는 시니어들이 휘게 라이프에 시선을 두기 시작한 것도 이해가 된다.

휘게 라이프를 담은 주거 공간

따뜻하고 편안한 삶을 뜻하는 휘게 라이프는 주거공간의 모습까지 바꾸었다. 단순히 의식주를 해결한다는 의미를 넘어 느긋하게 시간을 들여 자신을 돌아보고, 좋아하는 사람들과 함께하는 순간을 넉넉히 즐길 수 있는 공간으로 바라보기 때문이다.

휘게 라이프를 품은 집의 모습은 대체로 세 가지 특징을 지닌다. 먼저 따뜻하고 부드러운 분위기이다. 몸과 마음을 품어주는 공간은 휘게 라이프의 가장 기본 조건으로, 포근하게 꾸민 실내에는 그 자체로 마음을 놓이게 만드는 힘이 있다. 이런 분위기를 내기 위해 휘게 라이프를 지향하는 사람들은 집 전체를 갈색, 베이지, 아이보리 등 따뜻한 느낌의 색으로 표현하거나, 라탄*과 같은 소재로 만든 가구를 곳곳에 배치한다. 마음이 쉬어갈 여백을 마련하는 것이다. 색이나 자재 등으로 전체적인 분위기를 조용하게 맞췄다면, 다음은 세부적인 인테리어를 할 차례이다. 휘게 라이프에서는 자신의 취향으로 채운 공간이 소중하다고 말한다. 좋아하는 것들로 가득 찬 공간 그 자체에 있는 것만으로 기분이 좋아질 뿐 아니라, 그 속에서 문득 발견하는 재미는 반복되는 매일을 특별한 날로 만들어 주기 때문이다.

*아자과에 속하는 식물. 동남아 지역, 서부 아프리카 등지에 많이 분포한다.

“ 휘게 라이프를 품은 공간에는 아늑함과 편안함, 반복되는 매일을 특별하게 만들어주는 소중함이 담겼다.

”

마지막은 따로 또 같이하는 공간이다. 휘게 라이프를 즐기는 방법에는 두 가지가 있다. 하나는 자신에게 온전히 집중해 내면을 돌아보는 시간을 갖는 것과 친한 사람들과 살을 맞대며 단란한 시간을 보내는 것이다. 완전히 다른 이야기 같지만, 결국 자신의 내면을 돌아보고 보살핀다는 뜻에서 같은 맥락이다. 인생의 황혼을 맞은 시니어들에겐 고요하게 자신과 마주할 수 있는 나만의 공간도, 친구나 가족과 여럿이 둘러앉아 추억을 떠올릴 수 있는 공간도 모두 중요하다. 실제 휘게의 나라 덴마크의 평균 퇴근 시간은 오후 4시로, 그 이후 가족들과 둘러앉아 저녁을 먹고 함께 TV를 시청하는 것을 중요한 일과로 여긴다. 완전한 휘게 라이프를 위해서는 두 가지 순간을 모두 염두에 두어야 한다.

지금 당장 더 휘겔리하게!

지금울 행복하게 보내기 위한 휘게 라이프에 공감한다면 당장 실천할 수 있는 방법들을 돌아보자. 각자의 행복을 존중하는 휘게 라이프에 딱 떨어지는 공식은 없지만, 휘게 라이프를 위한 공간에 한 걸음 다가가는 몇 가지 팁들은 있다.

첫 번째는 조명을 한 톤 낮추는 것이다. 환한 조명은 상대적으로 뇌를 더 예민하게 만드는 데 비해 그보다 살짝 어두운 조명은 눈도, 뇌도 편안하게 만드는 효과가 있다. 아늑한 공간에서 잠시만 모든 고민이나 생각을 멈추는 것도 소중한 휘게의 순간이다.

조명을 낮췄다면 이번엔 파스한 느낌을 내는 소품들을 집 안 곳곳에 배치해 보자. 휘게 라이프를 위해 벽지를 바꾼다거나 이미 있는 가구를 버릴 수는 없는 법. 대신, 면이나 천으로 된 소품들, 예를 들어 쿠션, 러그 등을 배치해 부들부들한 감촉으로 딱딱한 실내 분위기를 둥글게 만들 수 있다. 혹은 아늑하게 불을 밝히는 캔들을 테이블에 올려두는 것만으로 새로운 느낌을 만들어 낸다. 특히 빛도 빛이지만 시중에 다양한 향이 나와 있으니, 자신에게 맞는 향을 잘 고른다면 한층 더 좋은 시간을 보낼 수 있다.

동시에 주방, 침실, 욕실 등 한 공간이라도 자신이 좋아하는 물건들로 꾸미는 것도 방법이다. 만약 주방을 꾸민다고 할 경우, 예쁜 식기를 찬장에 채우거나 아기자기한 식탁보를 테이블에 깔 수도 있다. 그저 보기 좋게 꾸미기 위해서만은 아니다. 밥을 먹을 때, 잠을 잘 때, 씻을 때 등 집에서 보내는 시간이 많은 시니어들의 시간이 더 즐거워질 수 있는 방법이다. 그동안 바쁘게 지낸 일상 때문에 좋아하는 것을 잊고 살았다면 이번 기회에 돌아보는 것도 좋겠다. 마음에 드는 그릇에 먹는 밥이 그렇지 않은 밥보다 한 순갈만큼 더 맛있는 건 누구에게나 통하지 않을까.



목재 가구를 배치해 실내를 부드럽게 만들고, 은은한 캔들로 휘겔리한 분위기를 더했다.

다른 이가 아닌 나와 우리, 멀리 있는 것이 아닌 여기, 먼 미래에 올 것이 아닌 지금의 행복이 중요하다고 말하는 휘게. 한 뼘 더 휘겔리한 노후를 보낼 수 있도록 시니어들을 응원한다.

대만의 시니어 복지 정책

시니어의 건강한 노후를 책임지다

글_ 김영은



우리나라와 대만은 여러 모로 닮은꼴이다. 비슷한 시기에 고도의 경제 발전을 이룩했으며, 고령사회에 접어들면서 시니어 복지를 현안으로 두고 있는 것까지 비슷하다. 유사한 부분이 많은 만큼 우리나라에 도입해볼 수 있는 정책 또한 많은 것이 사실이다. 노후를 즐겁게 해주는 여가생활과 여가를 만끽할 수 있게 해주는 토대인 건강. 시니어의 인생 제2막을 위해 필요한 이 두 가지에 대해 대만에서는 어떻게 접근하고 있는지를 알아보았다.

시니어들의 건강한 일상을 위한 지원

행복한 노후를 영위하기 위해서 가장 중요한 것은 경제적 기반이다. 은퇴를 한 대부분의 시니어들은 고정 수입을 갖기 어렵다. 퇴직 전에 대비를 한다고 해도 일정한 수입이 있을 때에 비해 소비가 위축될 수밖에 없다. 특히 나이가 들면서 가장 염려가 되는 것은 질병. 언제 의료비가 들지 모른다는 생각에 지출은 더 꺼려지게 된다.

이렇듯 경제적 여유는 실질적인 생활을 보장한다는 점에서뿐만 아니라 심리적 안정감을 가져다준다는 점에서 더 중요하다. 물질적 기반은 앞날에 대한 시니어들의 불안을 해소해준다. 시니어 복지 정책의 핵심이 경제적 지원에 있는 것도 이 때문이다. 저소득층 시니어의 의료비는 정부가 100% 부담하고, 중소득층에는 50%를 지원한다. 최대한 많은 시니어들이 안정된 노후를 누릴 수 있도록 한정된 재원을 차등 적용하여 실

질적인 평등을 도모한다.

중증환자들을 대상으로 한 입원비 및 치료비 지원도 실시하고 있으며, 16개 지역 내 다기능 순회치료서비스도 운영 중이다. 치료보다 예방을 우선시하기 위해 가족건강대회와 시니어 단체 공연 등도 병행하고 있다. 헬스케어 산업 역시 일상 속에서 면밀히 건강을 챙길 수 있는 장치가 마련되어 있다. 무릎 보호 거치대, 시니어 전용 젓가락, 혈압·심전도 등을 체크해 가까운 병원으로 전송하는 프로그램 등 다양한 제품을 만날 수 있다.

지역 차원에서는 시니어들의 건강한 일상을 위한 지역 치료센터를 운영 중이다. 정부와 지역사회 간의 협력으로 운영되는 이 센터에는 평균 21만 명의 지역 자원봉사자들이 활동한다. 독거노인의 가정을 방문해 식사를 제공하고 말벗이 되어주는 것은 물론 건강관리를 위한 가벼운 운동을 보조하기도 한다. 가족통합센터에서는

부양가족이 없는 독거 시니어를 위한 24시간 응급서비스도 실시하고 있다.

시니어의 일상생활에 붙여넣는 활력

1960년대에는 92%였던 대만의 시니어 부양율은 현재 약 40%까지 하락했다. 시니어 인구수는 증가하는 반면 부양율이 떨어지면서 핵가족화로 인한 고독사 문제가 사회적으로 대두되었다. 그래서 대만은 몸뿐만 아니라 마음의 건강까지 배려하는 시니어 복지 정책을 펼친다. 대만의 위생복지부가 단순한 신체 건강 보조에 그치지 않고 시니어들의 사회 참여를 유도하는 체계적인 보호 시스템을 구비하려는 것도 그 때문이다. 시니어들의 사회 참여 중 가장 능동적인 형태는 단연 재취업이다. 대만 정부는 재취업 의사가 있는 시니어들에게 사회적 경륜이 필요로 되는 사회복지 부문 취업처를 알선해준다. 정년퇴직 시니어들이 직장에 돌아가 후배 직원들을 훈련하는 멘토로 활동하는 기회를 제공하기도 한다. 재취업뿐만 아니라 다양한 여가 생활을 즐길 수 있도록 건강 상식 강연, 크로켓 등의 스포츠 대회, 노래자랑과 같은 이벤트를 마련하여 시니어들을 위한 즐길거리도 적극적으로 마련하고 있다. 저소득층 시니어를 위해서는 장기 거주가 가능한 경로원을 약 1,500곳 정도 운영한다. 타이베이 시에서 운영

하는 호연경로원의 경우 의식주 제공은 물론 오락 활동과 재취업 교육까지 실시하며 사망 시에는 장례를 치러준다. 시립연합병원과 연계해 일주일에 3번 의사가 방문해 시니어들의 건강도 돌본다. 도예교실, 건강체조 교실 등 교육 프로그램도 알차다.

우리나라도 현재 대만 못지않은 시니어 복지 정책을 펼쳐나가고 있다. 베이비부머 세대와 65세 이상으로 대상을 나누어, 베이비부머 세대에는 재취업 교육 강화에 초점을 두고 직장을 다니면서도 인생 이모작을 준비할 수 있도록 '신중년 근로시간 단축제'를 도입했다. 그런가 하면 전용 폴리티크를 설립해 창업지원 프로그램도 운영할 예정이다. 은퇴 시니어들에게는 아동 등하교길 안전지킴이, 택배 수령 대행 서비스 등 사회적 수요가 많은 분야를 중심으로 일자리를 제공하고, 연금 확대를 통한 노후 소득 보장 강화도 이루어질 전망이다. 최근에는 노인부 신설은 물론 시니어 일자리사업 지원에 대한 적극적인 움직임도 나타나고 있다.

고령화는 이제 더 이상 전망이 아닌 세계적인 현상이다. 내로라하는 선진국을 비롯해 많은 국가들이 시니어 복지 마련에 적극 나서는 중이다. 우리나라 역시 시니어들이 살기 좋은 나라를 위한 초석을 부지런히 닦아가고 있다.

관절에 필요한 월동 준비

글_ 정진규 충남대학교병원 가정의학과 교수



가을을 넘어 스산한 초겨울이 성큼 다가온 요즘, 문득 공중보건의 시절 보건지소에서 많은 어르신들을 만나 뵈었던 기억이 떠오른다. 새벽 일찍 일어나 차도 잘 다니지 않는 시골에서 버스를 여러 번 갈아타고 오시는 그분들을 볼 때마다 손을 꼬옥 잡아드리고는 했었다. 나무껍질처럼 거칠고 손가락 마디마디 굳은살이 박혀 울퉁불퉁한 손에 더 이상 아픈 일이 없기를 바랐다. 땀속까지 시리다는 표현이 있듯 겨울은 시니어들이 관절 통증을 더 많이 호소하는 계절이다. 그렇기에 더욱 집중적인 관리를 요한다.

움직일 때 아프면 초기 증상 의심

나이가 들면서 찾아오는 퇴행성관절염은 시니어들이 경험하는 가장 흔한 질병 중 하나이다. 특히 기온이 낮아지면 관절을 부드럽게 하는 윤활액이 굳어 통증을 배가시킨다. 관절염이 가장 흔히 생기는 부위는 무릎이며 그 외에 고관절, 손가락 관절 순으로 많이 발생한다.

남성은 50세, 여성은 40세 이상부터 증상이 나타나기 시작한다. 무거운 것을 들거나 서서 일하는 경우가 많은 남성은 주로 고관절에 먼저 통증이 찾아오며, 쪼그려 손으로 일하는 경우가 많은 여성은 무릎과 손가락 통증을 주로 호소한다. 해당 관절에 부상을 입은 적이 있는 경우 퇴행성관절염은 더 빨리 찾아온다.

움직일 때 아픈 것이 퇴행성관절염의 초기 증상인데, 특히 계단을 올라갈 때보다도 내려갈 때 아프다. 쉬면 좋아지다가 병이 더 진행될수록 가만히 있어도 통증을 느끼게 된다. 간혹 뼈 조각이 관절 사이에 끼어 관절이 탁 걸리는 느낌이 있거나 갑자기 힘이 빠진다. 아침에 일어날 때는 관절이 뻣뻣한 느낌이 드는데, 반복해서 주물러 주거나 움직이면 대부분 30분 이내에 좋아진다. 가끔 관절을 누르면 통증이 느껴지기도 하며 심하면 붓기도 한다.

일상생활에서의 예방을 최우선으로

관절염 치료의 목적은 통증을 가라앉게 하고 일상생활에 지장이 없도록 도움을 주는 데 있다. 약물은 진통소염제와 스테로이드 등이 있으며 부작용이 적고 효과가 좋은 약물이 많이 개발되어 있다. 글루코사민 같이 관절에 좋다는 영양제도 있지만 가격대비 효과가 크지 않기 때문에 권장사항은 아니다. 그 외 관절강내 주사, 물리치료, 전기침 등의 침술이 도움을 준다. 걷기조차 힘들고 밤에 극심한 통증을 느끼는 경우에는 수술도 고려해볼 수 있다.

관절염은 완치가 불가능하기 때문에 예방이 가장 중요하다. 가능하면 관절에 하중이 덜 가도록 하는 것이 첫 번째이다. 체중이 2kg 증가하면 무릎에 가해지는 하중은 5배인 10kg에 달한다. 그러므로 과식을 삼가고 꾸준히

운동을 해서 관절에 무리가 갈 정도로 체중이 늘지 않도록 관리가 필요하다.

또한 우리나라에 보편적인 좌식 생활이 무릎에 큰 부담을 준다. 한 연구에서는 쪼그려 앉는 것이 서 있을 때보다 8배나 더 무리가 간다고 하니, 가급적 바닥보다 의자에 앉는 것이 좋다. 계단을 내려갈 때는 아픈 쪽 다리를 먼저 내려놓고, 올라갈 때는 아프지 않은 쪽 다리를 먼저 딛는 것도 무릎 충격을 줄이는 데 도움이 된다. 지팡이를 짚을 때는 아픈 쪽의 반대쪽으로 짚는 것이 더 도움이 된다.

관절에 유익한 생활습관 들이기

관절염에는 수영(또는 수영장에서 걷기), 자전거 등 체중이 실리지 않는 운동이 좋다. 그 외에 걷기 운동이 있는데, 돌이 많이 깔린 험한 길보다 부드럽고 평평한 길로 다닌다. 이때 지나치게 빨리 걸으면 무릎에 부담이 가기 때문에 적당한 속도를 유지하는 것이 중요하다. 신발은 발바닥 충격을 흡수할 수 있도록 스펀지가 깔려있고, 신었을 때 적당히 발가락이 움직이는 사이즈가 좋다. 신발을 신을 때는 허리를 많이 굽히지 않도록 긴 구두주걱을 쓰도록 한다. 처음 걸었을 때 장딴지에 통증이 느껴진다면 준비운동이 부족했기 때문이다. 5분 동안은 워밍업을 한다는 생각으로 천천히 걷다가 점차 속도를 늘리는 것이 좋다.

관절 통증 완화를 위해 반신욕을 즐겨 하는 것도 방법. 어깨에 통증이 있는 사람은 긴 때밀이 수건을 쓰고, 의자에 앉아서 샤워를 하는 게 무리가 덜 간다. 또한 미끄러져 넘어지는 경우 골절이 생길 수 있으므로 미끄러지지 고무판을 욕실 바닥에 깔아두자. 슬리퍼도 잘 미끄러지지 않는 것으로 비치하고, 벽에 손잡이를 달아 거동 시 잡고 움직이는 것이 좋다.

또 관절염 증상이 있을 경우에는 통증으로 인해 움직임이 위축되기 때문에 변비가 생기기 쉽다. 이를 예방하기 위해서는 물을 적당량 마시고 과일, 야채, 잡곡밥과 같은 음식을 통해 식이섬유를 충분히 섭취하는 것이 도움이 된다.

노후 준비 막연하다면, 3가지 경우의 수 챙겨야

글_ 박원주 한국FP협회 FP저널 편집위원

행복한 노후를 위해 필요한 요소는 '일, 관계, 건강, 돈'이다. 이 중에서도 돈은 불행하지 않은 삶을 위해 반드시 필요한 요소일 것이다. 이 돈은 노후가 찾아 오기 전에 끝가지 않는 파이프라인처럼 공급될 수 있어야 한다. 이것이 노후 자금 준비에 임할 때 핵심적으로 고려해야 할 사항이다. 그렇다면 이 파이프라인을 어떻게 구축할 것인가? 경우의 수를 따져서 생각해보자.

노후 준비에 앞서 가장 먼저 생각하고 챙겨봐야 할 사항은 원하는 노후의 삶을 구체적으로 그려보는 것이다. 노후 이전의 삶을 여러 단계(가정형성기, 자녀출산양육기, 자녀교육기 등)로 구분할 수 있듯이 노후의 삶도 몇 단계로 구분할 수 있다.

비교적 부부가 함께 활동적으로 생활할 수 있는 부부 활동기, 신체 활동이 점점 둔해지고 어려워져 집에서 생활하는 시간이 많아지는 수축기, 부부 중 한 사람의 사망 전 간병기가 그것이다. 여기에서 끝나는 것이 아니라 혼자 남겨진 배우자의 남은 삶도 있다. 노후의 삶을 구체적으로 그려보자는 의미는 막연히 노후의 삶이 한 덩이의 삶이 아님을 인지하고, 각 단계별 삶을 위해 필요한 요소가 무엇일지 생각해보자는 뜻이다.

연금소득이 예상되는 경우 : 연금 수령 시기를 나눠라

연금소득은 크게 공적연금(국민연금, 사학연금, 공무원연금, 군인연금)과 퇴직연금, 개인연금으로 나눌 수 있다. 이 중 공적연금과 개인연금에서 보험사 연금은 종신까지 연금 수령이 가능하다. 퇴직연금과 개인연금 중 연금저축과 같은 세제혜택을 받는 연금은 일정기간을 설정하고 그 기간 동안 연금을 수령할 수 있다.

준비하고 있는 모든 연금을 동일한 시기에 받기보다는 노후 삶의 단계를 고려해 차등적 수령을 고려해보자. 재무상황을 고려하여, 국민연금의 지급 시기를 연장하든지, 상대적으로 자금소요가 더 예상되는 부부 활동기에 퇴직연금과 세액공제 연금저축 연금을 집중 수령하든지, 또는 후반기 소득을 위해 보험사 종신연금의 수령 시기를 더 뒤로 미루든지 등의 방법이 있다.

보통 연금의 수령 시기를 일률적으로 설계하는 경우가 많다. 하지만 연금 수령 시기는 수령 전 얼마든지 변경할 수 있음을 인지하고, 재무상황과 노후 삶의 모습을 고려하여 스스로 디자인할 수 있어야 한다.

자산(부동산 자산, 금융자산 등)이 있는 경우 : 노후 소득을 만들자

자산은 소득과 달라서 쓰면 언젠가는 고갈된다. 따라서 자산을 노후 삶의 전 시기에 고루 분배하려면 상당히 많은 노력이 필요하다. 더군다나 많은 의료비, 간병비 등의 소요와 같이 필요한 돈의 양과 그 소요시기를 예상할 수 없기 때문에 노후 자산관리에는 많은 어려움이

따를 수밖에 없다.

따라서 일정 정도의 자산은 소득의 형태로 바꾸자. 주택연금도 좋고, 즉시연금도 좋다. 금리가 낮아 수령할 수 있는 연금액이 적다는 점을 따지기보다, 무엇이 안정적인 노후를 위해 더 필요한지 생각해야 한다. 노후의 자산관리는 그 이전의 자산관리보다 배분, 분산이 더 중요하다. 자산의 일정 부분은 언제든지 현금화가 가능해야 하고, 또 일정 부분은 투자도 고려해야 한다.

노후의 삶이 30~40년이다. 자산의 규모가 아주 크지 않은 이상 필요한 자금 마련이 안전자산운용만으로 만들어지기 어렵다. 그러므로 투자는 펀드와 같은 간접운용상품을 이용하자. 펀드 매니저의 운용능력을 앞세워 적극적인 수익을 추구하고자 하는 펀드보다, 시장수익을 따라가는 소극적 투자(인덱스 투자)를 고려하고, 국내시장과 해외시장투자를 모두 고려하자. 올해 말까지 가입이 가능한 해외비과세 펀드(1인당 3,000만 원)를 이용하면 좋을 것이다.

연금소득도, 자산도 충분하지 않은 경우 : 다운사이징이 필수

막연한 노후 준비가 아닌, 구체적으로 그려보는 노후 준비가 되어야 함을 강조했다. 구체적으로 그려본 결과 노후 삶의 전 시기에 필요한 돈이 충족되기 어렵다고 판단되면, 필요한 돈의 규모를 줄일 수 있을지를 고민해야 한다. 소비 축소는 하루아침에 이루어지지 않기에 노후 삶에 대한 그림 그리기는 빠르면 빠를수록 좋고, 소비 축소에 대한 노력은 꾸준히 기울여야 한다. 자산의 규모보다 중요한 것은 가진 자산 범위 내에서도 충분히 살아낼 수 있는 내적인 힘을 키우는 것이다.

행복한 삶을 위한 똑똑한 시니어들의 선택

경기남부지사 2017 하반기
은퇴금융 아카데미

글_ 전은영 사진_ 권순일



직장에 들어가서 은퇴하기까지의 시간과 은퇴 후에 보내야 하는 시간들이 비슷해져 가고 있다. 행복한 삶을 위해서는 은퇴 전후, 양쪽 다 포기할 수 없다는 뜻이다. 노후에도 삶을 제대로 즐기고 싶은 똑똑한 시니어들이 은퇴금융 아카데미의 문을 두드리고 있다.



경기남부지사 은퇴금융 아카데미는 MOU 등을 통해 수강생 강좌 개설, 사회적 기업 창업 등 시니어들의 활발한 사회활동에 기여하고 있다. 사진은 경기남부지사 은퇴 금융 아카데미가 개최되는 수원시평생학습관의 관련 상패(좌)와 워라다학교와의 협약증서(우).



은퇴 준비와 소통, 두 마리 토끼를 잡다

“오늘 수업은 상속과 증여에 대한 이야기를 해볼 건데요. 상속과 증여의 차이점에 대해 말해주실 분 있으세요?” “상속은 사망 후에, 증여는 생전에 재산을 승계하는 것을 말합니다.” 강사와 수강생 사이의 질문으로 강의가 시작되고, 수업 도중에도 궁금증을 이기지 못한 손이 여기저기 들린다. 11월 8일 오후 2시 경기도 수원시 평생학습관 2층 세미나홀에서 열린 경기남부지사 2017 하반기 은퇴금융 아카데미 마지막 수업 현장이다. 은퇴금융 아카데미는 시니어들이 은퇴 후에도 건강한 노후 생활을 꾸려나갈 수 있도록 한국주택금융공사가 2015년부터 진행해온 교육 프로그램이다. 직장 생활을 마무리한 후 고정적인 수입을 기대할 수 없는 시니어 맞춤형 금융교육이 주 내용으로, ‘은퇴준비와 재무설계’, ‘소득과 지출관리’, ‘자산과 부채관리’ 등의 주제로 이루어진다. 동시에 응급처치교육, 금융사기 예방 등 생활밀착형 정보강의가 함께 진행돼 시니어들의 생활 전반에 대한 내용을 다루고 있다고 해도 과언이 아니다. 그 덕분인지 제2의 인생을 준비하는 시니어들이 많아지면서 지속적으로 교육생이 늘고 있다.

이날 경기남부지사의 수업에도 50여 명의 수강생이 자리를 꽉꽉 채워 그 관심도를 드러냈다. 어익선 경기남부지사 은퇴금융 아카데미 소장은 “저희는 이곳 평생학습관, 워라다학교* 등과 MOU를 맺어 아카데미에서만 끝나는 게 아니라 수강생들이 주도해서 강좌를 개설하고, 사회적 기업을 만드는 등 더 활발한 활동으로 이어가고 있습니다”라고 소개했다. 은퇴금융 아카데미가 일방적 교육에서 그치는 것이 아니라 시니어들의 소통 창구로, 노후를 든든하게 받쳐주는 기반으로 역할을 한다는 뜻이다.

은퇴 후에도 행복한 삶을 꿈꾸다

은퇴금융 아카데미 마지막 강의는 ‘상속과 증여’를 주제로 열렸다. 최혁순 한국주택금융공사 경기중부지사장이 강사로 나서 상속세와 증여세에 관한 기본적인 내용부터 그 절세 전략까지 꼼꼼하게 이야기를 전했다. 이어 어도선 고려대학교 사회봉사단 교수가 나서 ‘긍정마인드 자기변화’라는 제목으로 노후를 이어나가는 마인드에 대해 함께 고민하는 시간을 가졌다.

은퇴금융 아카데미 교육은 강사와 수강생 간에 활발한 소통이 이루어지는 게 특징이다. 수강생들은 적극적으로 교육에 임하며, 더 알고 싶은 부분이 나오면 손을 들어 추가 질문을 하며 수업에 참여했다. 알고 있던 부분과 다른 부분을 한 번 더 확인하거나, 몰랐던 부분을 다시 물어보는 등 실질적으로 활용할 수 있는 내용들에 대해 높은 집중도를 보였다.

마지막 날인 만큼 수료증 수여식도 이루어졌다. 이날 수강생 대표로 뽑힌 한국과학기술정보연구원 배상진 연구원은 “은퇴 준비를 하면서 이런 교육 프로그램이 있다는 걸 알게 돼 참여했다. 교육 프로그램마다 지출관리, 재테크 등 분야별로 실질적인 금융 정보를 전해줘서 많이 배웠다. 요즘 은퇴 후 30년이라는 말이 있는데, 은퇴금융 아카데미가 은퇴 후의 삶이 풍요로울 수 있도록 도와준다고 생각한다. 더 많은 분들이 은퇴금융 아카데미를 접하시면 좋겠다”라고 소감을 밝혔다.

은퇴금융 아카데미는 앞으로도 시니어들의 행복한 노후를 위해 계속될 예정이다. 금융과 생활 전반을 아우르는 교육뿐만 아니라 그 과정에서 함께하는 즐거움을 이어나갈 시니어들을 응원한다.

*경기남부지사 은퇴금융 아카데미가 개최되는 수원시평생학습관의 시니어 공동체, 시니어들을 위한 다양한 강좌, 네트워크 모임 등이 이루어진다.

국민과 함께 성장하는 글로벌 주택금융 리더

HF NEWS

주택연금 출시 10주년 기념행사 개최



주택금융공사(HF, 사장 김재천)는 9월 8일 주택연금 10주년 기념행사를 개최했다. 이날 행사에는 수도권에 거주하는 60대와 70대 주택연금 가입자(2016년 7월~2017년 6월) 중 홀로 생활하는 어르신, 주택연금 체험수기 공모전 수상자 및 명예홍보대사 등 100여 명이 참석해 오찬과 공연관람 시간을 가졌다. 주택연금은 2007년 7월 출시 이후 10주년을 맞은 올해 1월 가입자가 4만 명을 넘어섰으며, 2017년 7월까지 총 4만 5,959명이 가입했다.

5억 달러 규모 해외 커버드본드 발행

주택금융공사(HF, 사장 김재천)는 10월 31일 5억 달러 규모의 만기 5년 해외 커버드본드(이중상환청구권부 채권)를 발행했다고 밝혔다. 공사는 지난 25~26일 해외 기관투자자로부터 발행규모의 약 2배에 달하는 총 10억 1,920만 달러의 주문을 받았다. 지역별 투자자 비중은 ▲아시아 47% ▲미국 27% ▲유럽 26% 순이었다. 발행금리는 미국 국제 5년물 금리에 1.00%포인트를 가산한 3.00%로 가산금리 인상폭을 최소화했다.

1~6차 공사 해외발행 가산금리 비교

구 분	1차	2차	3차	4차	5차	6차
발행일	'10.7.15	'11.7.25	'13.3.7	'15.11.19	'16.10.11	'17.10.31
미국 국제 5년 대비 가산금리	2.35%p	2.18%p	1.00%p	0.90%p	0.85%p	1.00%p
발행액	\$5억	\$5억	\$5억	\$5억	\$5억	\$5억

개별인출금 상환 고객, 월지급금 회복

주택금융공사(HF, 사장 김재천)는 10월 30일부터 주택연금 이용고객이 개별인출금과 그에 따른 이자와 보증료를 상환하는 경우 줄어들었던 월지급금을 상환금액에 따라 다시 올려 받을 수 있게 된다고 밝혔다. 제도 시행 이전에 개별인출금을 상환한 고객도 소급 적용돼 월지급금 회복이 가능하다. 단, 개별인출금 상환을 통한 월지급금 회복은 1회로 제한된다.

개별인출금 상환방법 및 절차

① 공사 방문

- 상환가능금액 및 회복 월지급금 확인
- 상환 및 회복 신청
- 접수증 발급

② 금융기관에 상환

- 신청한 상환금액만큼 금융기관에 상환
- 신청금액을 초과해서 상환하지 않도록 유의

③ 월지급금 회복

- 다음 회차 일자부터 회복된 월지급금으로 지급

주택금융공사, 일자리창출을 위한 경영체제 구축

주택금융공사(HF, 사장 김재천)는 '일자리 드림(Dream)위원회 및 추진단' 1차 회의를 개최했다고 10월 16일 밝혔다. 이날 회의에서는 정부의 최우선 국정과제인 '일자리 창출'을 적극 수행하는 한편 공공 분과·민간 분과의 역할 정립과 일자리 창출을 선도하는 공공기관으로 거듭나기 위해 핵심과제를 논의하고 전사적인 역량을 집중하기로 결의했다. 또, ▲비정규직 및 파견·용역 근로자의 정규직화 추진 ▲공사 핵심사업과 연계한 민간 일자리 창출 ▲지역사회와 연계된 일자리 창출 ▲신사업 개척을 통한 일자리 창출 등을 핵심과제로 선정했다.

주택연금
독자의 소리

조문경(대전시 서구)

뉴스, 신문, 각종 매거진에서 시니어를 위한 제도인 주택연금을 알게 됐다. 미니멀 하우스를 다룬 이번 호 〈집이 완성한 가치〉를 읽다가 식물을 키우라는 말에 공감했다. 집을 줄여서 최소한의 집을 만드는 것도 와 닿았지만, 눈과 마음을 안정되게 하는 식물은 시니어들에게 친구이자 식구가 되어 줄 것이다. 식물을 키우면서 건강한 시니어가 되도록 조언해 준 것에 감사하다.



유원희(대전시 서구)

팔십도 훨씬 넘은 나이에 읽는 것을 좋아하는데 며느리가 은행에 갔다가 〈주택연금〉 매거진을 가져와 처음 읽어 보았다. 이번 호에서는 〈HF 시선〉의 '엄마의 평생소원 월급봉투'가 감동적이었다. 가진 것은 착한 자식들과 집 한 채 뿐이라 생각했는데 고객체험수기가 나의 입장과 비슷했다. 오래 사는 게 흥이 되지 않게 살고 싶다.



이지연(서울시 도봉구)

주택연금 제도는 TV나 금융기관 상담으로 알게 돼 관심이 많았다. 그러다 지인의 집에 놀러 갔다가 〈주택연금〉 매거진을 처음 봤는데 멋진 시니어의 행복이 가득하여 자꾸 읽고 싶어졌다. 도보 여행가 황안나 씨의 이야기를 담은 〈꿈꾸는 시니어〉를 보고 나도 더 늦기 전에 무엇이든 시작해보겠다 생각했다. 매거진이 꿈을 찾아 떠나는 시니어들에게 많은 도움이 될 것 같다.



박태규(인천시 연수구)

주택금융공사 홈페이지에 주택연금제도가 자세히 소개되어 있어 많은 도움이 되었다. 주민센터에서 우연한 기회에 〈주택연금〉 매거진을 보게 됐다. 이번 가을호에서는 〈HF 시선〉이 인상적이었다. 시니어들은 매월 드는 생활비와 의료비가 부담스러운데 월급처럼 받게 되는 주택연금처럼 좋은 효자는 없다 싶었다. 더 많은 어르신들이 100세대 든든한 보험, 주택연금을 알게 되었으면 한다.



임성호(경기도 고양시)

9월 초 '주택연금 출시 10주년 기념행사' 기사를 읽고 주택연금에 대한 관심이 많아졌다. 그러던 차에 은행에서 〈주택연금〉 매거진도 알게 됐다. 곧 집을 장만하게 되어 여러 형태의 주거지를 알아보는 중인데 〈집이 완성한 가치〉를 읽고 미니멀 하우스에 한 번 살아보고 싶어졌다. 매거진에 바라는 점이 있다면, 주택연금에 대해 만화나 인포그래픽을 통해 알아보기 쉽게 설명해주면 좋겠다.

지역과 함께하는 삶을 꿈꾸다

정리_ 편집실

은퇴가 끝이라고 생각하지 말 것. 세월의 흐름으로 쌓은 경험은 새로운 시작으로 시니어들을 이끈다. 정태화 씨가 그랬다. 봉사를 할 때 가장 행복하다는 그. 지역과 함께하는 삶을 꿈꾸는 그를 만났다.



정태화 고객

찾아가는 독자평가회

정태화 씨는 현재 20여 년째 현역 못지않은 일상을 보내고 있다. 대한민국 6.25참전유공자회 군포시 회장, 군포시노인복지관 운영위원장으로 재임하고 있으며, 지역 내 노인복지관에서 강의를 하고 각종 지역단체에서도 활발히 활동 중이다. 그럼에도 그는 언제나 유쾌하다. 하고 싶은 일을 마음껏 하기 때문에 오히려 힘이 넘친다고.

“이전부터 지역사회에 봉사해야겠다는 생각을 하고 있었어요. 은퇴를 하고 경기도 군포로 온 것도 그 때문입니다. 인생 2막이 열린 거죠.”

18세의 나이에 6.25전쟁에 참전하고 40년간 보건복지부에서 공직생활을 해왔던 정태화 씨. 그가 보냈던 세월은 그를 새로운 길로 인도했다. 군포에 터를 잡은 그는 지역 환경 정화 운동, 후원금 지원, 봉사활동 등 지역사회 발전을 위해 노력했고, 군포시민 대상을 수상하기도 했다. 이러한 결과는 은퇴 이후의 생활을 휴식기가 아닌 새로운 시작으로 보았던 정태화 씨의 열정이 만들어낸 보상이다.

“여유는 ‘쉽’을 말하는 것이 아니에요. 자기 자신에게 집중할 수 있는 시간을 갖는다는 의미죠. 저의 여유는 ‘봉사’였어요. 봉사를 하면서 행복을 느꼈죠.”

주택연금은 그의 봉사를 든든하게 받쳐주는 힘이 되어주었다. 그가 주택연금을 알게 된 것은 5년 전. 친분이 있던 배우 최불암 씨에게 주택연금에 대해서 들은 그는 그 길로 가족들의 동의를 얻어 가입을 했다. 가족들도 주택연금의 취지를 듣고 두 손 들어 반겼단다. 그 이후 주택연금의 월지급금은 정태화 씨의 생활비로, 미래를 위한 저축으로, 단체의 후원금으로 알차게 쓰였다.

“삶이 훨씬 풍성해졌어요. 생활이 윤택해진 것은 물론 나누는 기쁨도 더 커졌죠. 주택연금 명예홍보대사로 활동하는 것도 그 때문입니다. 풍성한 일상을 나누고 싶은 마음에서겠지요.”

스스로를 주체로 두고 힘찬 일상을 보내고 있는 정태화 씨. 그는 오늘도 자신의 도움이 필요한 곳을 향해 시선을 돌린다. 인생 2막, 새로운 생활을 그려나가는 그의 열정에 박수를 보낸다.

행복한 대한민국을 여는 정부 3.0

행복한 100세시대 준비 주택연금이 시작입니다



「주택연금」

자식에게 물려 줄 것은 집이 아니라
당신의 **행복한 노후**입니다!

주택연금 월지급금 (정액형)

(‘17. 12월 기준)

주택가격	2억원	3억원	5억원
60세	41만원	62만원	104만원
70세	61만원	92만원	154만원
80세	96만원	144만원	240만원

* 월지급금은 부부 중 연소자 기준

가입대상

나이	부부 중 1명이 만 60세 이상
주택보유	부부기준 9억원 이하 주택 소유자 ▶ 9억원 초과 2주택자는 3년 이내 비거주 1주택 처분 조건 ▶ 보유주택 합산가격 9억원 이하 다주택자도 가능
대상주택	주택 및 노인복지주택 (지방자치단체신고) 중 실제 거주하는 한채 (확정기간환합방식은 노인복지주택 제외)

※ 자세한 내용은 상품약관, 상품설명서 및 공사 홈페이지(www.hf.go.kr)를 참조하거나 콜센터(1688-8114)로 문의하시기 바랍니다.

새로운 시작을 위한 지혜로운 겨울나기

1. 주택연금 제도에 대해 알고 계시나요? 아신다면 어떤 경로로 알게 되셨나요?

2. <주택연금>은 어디에서 읽으셨나요?

3. 이번호에서 가장 유익했던 기사 혹은 아쉬웠던 기사는 무엇인가요?

4. 앞으로 <주택연금>에서 다뤘으면 하는 내용이나, 제안사항이 있다면 적어주세요.

찬바람이 익숙한 계절,
나무는 가지에 내려앉은
뜨거움을 털어내고,
동물은 긴 잠에 빠져들며
겨울나기를 시작합니다.
계절은 돌고, 마지막은
새로움과 이어집니다.
모든 것이 잠이 든
느림의 계절,
당신은 어떤 시작을
준비하고 있나요?
겨울이 지나야 봄이
온다는 이치,
지금은 반짝이는 봄빛을
가다리는
셀렘의 시간입니다.



2017
WINTER
VOL.23

엽서를 보내주세요.

보내주신 소중한 의견은 최대한 반영하여 앞으로 제작되는 <주택연금>에 참고하도록 하겠습니다. 2018년 1월 31일 까지 엽서를 보내주신 분 중 5분을 추첨하여 소정의 상품을 보내드리겠습니다. 많은 의견 바랍니다.

시니어라이프 종합 매거진
Vol. 23

노후행복편지 ♥
주택연금

우 편 엽 서

보내는 사람

이름 _____

주소 _____

전화번호 _____

□ □ □ □ □

개인정보수집 및 이용 동의서

·수집 및 이용 목적 : 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

4 8 4 0 0

