

# 주택연금

시니어라이프 종합 매거진  
Volum . 08  
SPRING 2014

## 꽃피는 봄이면

노후의 행복, 5가지 밸런스를 맞춰라

안정적인 노후자금 마련 전략

주택은 노후생활의 '든든한 터전'이자 '월급'

할빠, 할미를 아시나요?

세계의 맛있는 식도락 여행

트레킹 동호회 "건강도 챙기고, 친구도 사귀어요"



자식에게 물려 줄 것은  
집이 아니라  
“당신의 행복한  
인생입니다”



## 부모님의 행복한 노후를 위해 매달 월급처럼 드리는 「주택연금」

주택연금 월지급금 (정액형)

(\*14.3월 기준)

주택가격	2억원	3억원	5억원
60세	45만원	68만원	114만원
70세	66만원	99만원	166만원
80세	104만원	156만원	260만원

- 9억원 이하의 집 한 채 또는 일시적 2주택을 소유한 60세 이상 어르신
- 자기 집에 평생 살면서 두 분 모두 돌아가실 때까지 매월 연금 지급
- 부부 모두 돌아가신 후 정산하며 모자라면 공사가 부담, 남으면 상속

\*월지급금은 부부 중 나이가 적은 분 기준

# CONTENTS

주택연금 시니어라이프 종합 매거진  
Volum . 08 SPRING 2014

Greeting	CEO Message	02
----------	-------------	----



## Special Issue

Column	노후의 행복, 5가지 밸런스를 맞춰라	04
Focus	평생소득 흐름을 만들어라	08
Info.	안정적인 노후소득, 주택연금 인기	10
Zoom In	주택은 노후생활의 '든든한 터전'이자 '월급'	12



## Life Sketch

시니어 트렌드	황혼 육아의 해법을 찾다	14
두발로 여행	세계의 맛있는 식도락 여행	16
건강 100세	건강 밸런스 위해 두뇌 건강 챙기세요	20
도전! 취미백서	건강도 챙기고, 친구도 사귀어요	22
마음 나누기	대화를 나누고, 애정을 표현하라	24



## Together HF

고객 수기	주택연금으로 지킨 엄마의 자존심	26
궁금해요! 고마워요	주택연금에 대한 10가지 궁금증을 풀어요!	28
HF News	주택연금 이모저모	30
Senior News	한국주택금융공사 유관 기관 소식	31
토크박스	알쏭달쏭 신조어	32

발행일 2014. 4. 30 발행처 한국주택금융공사 발행인 김재천 편집인 장상인 기획 김병민 노영임 제작 대행 중앙일보사미디어(주)  
편집장 전유선 simamoto69@joongang.co.kr 취재기자 최경원 happyworry@joongang.co.kr 이경숙 vega75@joongang.co.kr  
윤정아 redsky@joongang.co.kr 김상호 sanghosa@joongang.co.kr 여경미 kyeongmi@joongang.co.kr 리터치 출력 Tricom 인쇄 미래프린팅

한국주택금융공사는 국민의 복지증진과 국민경제 발전에 이바지함을 목적으로 설립된 금융 공기업입니다.  
주택연금 소식지는 한국주택금융공사 홈페이지(www.ht.go.kr) '주택연금-주택연금 홍보관'을 통해서도 보실 수 있습니다  
서울특별시 중구 세종대로 17 (남대문로5가 6-1) 1688-8114

# 노후의 든든한 지붕이 되어 드립니다

한국주택금융공사 사장 직무대행  
김재천

안녕하십니까? 한국주택금융공사 사장 직무대행 김재천입니다.

지난 2012년 창간한 <주택연금> 소식지가 어느덧 발간 3년째를 맞아 국민 여러분께 새로운 모습을 선보이게 되었습니다. 그동안 <주택연금> 소식지가 주택연금 제도를 소개하고 공사의 소식을 전달하는 데 중점을 두었다면, 앞으로는 국민들의 노후 생활에 실질적으로 도움이 되는 정보지로 거듭나고자 합니다. 특히 올해 창립 10주년을 맞이한 주택금융공사의 위상과 미래 비전에 걸맞은 역할을 담당하는 데 중점을 둘 것입니다.

창립 10주년을 맞이한 공사는 주택금융 분야 최고의 전문기관으로서 우뚝 섰습니다. 국내 최초의 장기·고정금리 대출인 보금자리론은 누적 공급액이 현재 61조원을 돌파했으며, 주택저당증권(MBS)은 85조원을 발행해 장기채권 시장 활성화에 기여하고 있습니다.

또한 주택신용보증은 연간 보증 지원 금액이 27조원대로 성장해 서민층의 주거복지 증진에 기여하고 있는 한편 주택연금은 누적 가입자가 1만8,000명을 넘어서는 등 노후 준비를 지원하는 안정판으로서 중추적인 역할을 담당하고 있습니다.

특히 주택연금은 어르신들의 노후 소득으로서 큰 호응을 얻고 있습니다. 2013년 한 해 신규가입 5,296건으로 전년도에 비해 가입건수가 5.6% 증가했고, 2007년 7월 출시 이후 꾸준한 성장세를 보이고 있습니다.

2014년 3월부터는 주택연금 가입요건이 더욱 완화되었습니다. 상속이나 이사 등으로 인한 일시적 2주택자에 대해 처분조건부 가입이 허용되었고, 상가주택 등 복합용도주택도 가입대상 주택에 포함되었습니다. 또한 도로, 공원



공사는 어르신들이  
여러 가지 불안과  
위험을 피하고,  
편안하고 당당한  
노후를 즐기실 수 있는  
넉넉한 지붕이  
되어드리고자 합니다.  
어떤 강풍이 불어도  
끄덕하지 않는 단단한  
지붕으로 국민들의  
노후를 편안하게  
지켜드릴 것입니다.



등 도시계획시설 구역 내 주택도 주택연금에 가입할 수 있게 되었습니다. 이러한 가입 요건 완화로 인해 앞으로 주택연금에 대한 수요는 꾸준히 늘어날 것으로 기대됩니다.

우리나라의 경우 어르신들의 대부분 자산이 부동산에 묶여있는 자산 구조상 노후에 안정적인 자금을 확보하는 데 어려움이 있습니다. 또한 부동산 경기침체로 인한 주택가격 하락 리스크와 100세시대를 맞은 장수 리스크도 큰 부담으로 다가옵니다. 주택연금은 주택가격이 하락해도 가입 당시 정해진 연금액을 보장받고, 반대로 상승할 때는 주택가격 상승차액을 누릴 수 있어 주택가격 하락 리스크를 피할 수 있는 최적의 대안입니다. 또한 평생 동안 내 집에서 편안하게 여생을 즐길 수 있어 예상치 못한 장수 리스크도 피할 수 있습니다. 저희 공사는 어르신들이 여러 가지 불안과 위험을 피하고, 편안하고 당당한 노후를 즐기실 수 있는 넉넉한 지붕이 되어드리고자 합니다. 어떤 강풍이 불어도 끄덕하지 않는 단단한 지붕으로 국민들의 노후를 편안하게 지켜드릴 것입니다.

힘들고 어려운 때일수록, 믿고 의지할 수 있는 것은 '가족'뿐입니다. 저희 공사는 온 가족이 함께 편안한 집에서 당당한 노후를 누리실 수 있도록 보다 다양한 서비스를 제공할 것입니다. 또한 공공기관으로서 모든 국민을 가족처럼 따뜻하게 모시겠습니다.

앞으로도 저희 공사는 정부정책을 집행하는 공공기관임을 명심하고, 더욱더 국민에게 신뢰받는 공기업이 되도록 노력하겠습니다. 감사합니다.

가족, 건강, 사회활동, 취미·여가, 부와 소득

# 노후의 행복 5가지 밸런스를 맞춰라

행복을 느끼는 가치는 사람마다 다르지만, 반드시 갖춰야 할 기본 조건이 있다. 행복하고 안정적인 노후를 영위하기 위해서는 재무적인 준비 외에도 가족과 건강, 취미와 사회활동 등 비재무적인 준비가 필요하다. 행복한 노후를 위한 5가지 밸런스를 알아보자.

글 전유선 기자 **참고자료** 오늘부터 준비하는 행복한 100년 플랜(부크온)

“먹고 살 돈만 충분하면 되지, 뭐가 더 필요해?”

행복한 노후생활을 위한 조건이 무엇이라는 질문에 대다수의 사람들이 이렇게 말한다. 평생 가장으로서 책무를 다하기 위해 열심히 일해 온 남편, 가사와 육아에 자신을 희생해온 아내 입장에서는 모든 책임을 훌훌 털어버린다는 사실만으로 충분할지 모른다. 그리고 죽을 때까지 먹고 살 걱정만 없으면, 노후가 편안할 것이라고 생각한다.

하지만 현실은 그렇지 않다. 더 이상 눈치 볼 일 없이 하고 싶은 일만 하면서 원할 때는 언제든 낮잠을 즐기는 삶이 얼마나 행복할까? 인생의 모든 일이 그렇듯 한두 달만 지나면, 꿈같은 노후의 신선함은 사라져 버리고 만다.

더욱이 자산이 아무리 많다고 해도, 건강을 잃거나 가족관계가 나쁘면 노후의 삶이 결코 평탄할 수 없다. 돈도 충분하고 건강한 사람이 아무 할 일 없이 빈둥거리는 것 또한 괴롭기는 마찬가지다. 나이가 들었다고 해서 인생의 가치가 바뀌는 것은 아니다. 오히려 시간이 많아지는 만큼 그것을 채울 수 있는 취미·여가생활과 사회활동이 반드시 병행되어야 한다.

이 때문에 전문가들은 노후의 행복을 위해서는 가족, 건강, 사회활동, 취미·여가, 부와 소득 등 5가지 포트폴리오를 기반으로 구체적인 계획이 필요하다고 말한다.

## 가족 노후의 가장 소중한 친구

가족은 노후 생활에 없어서는 안될 중요한 요소이다. 노후에는 사회활동이 줄어들어 대신 배우자나 가족과 함께 보내는 시간이 늘어난다. 흔히 함께 하는 시간이 많아지면 더 친밀해지고 관계가 돈독해질 것이라 생각하지만, 실제로는 그렇지 않다. 오히려 전에 없던 갈등이나 갖가지 문제가 생기는 경우가 많다. 특히 평생 직장생활을 하면서 살아온 남편이 아내나 자식에게 지시하듯 이야기하다보면 오해와 갈등이 발생한다.

오랫동안 서로 달랐던 라이프사이클을 하루아침에 맞추기란 쉬운 일이 아니다. 아내 입장에서는 경제적 능력을 상실한 가정에 대한 실망감과 늘어난 가사일, 남편의 잔소리가 부담스러울 수밖에 없다. 은퇴 후 많은 남편들이 아내와 함께 취미생활을 즐기길 원하지만, 반대로 아내는 모임이나 종교 활동을 더 선호한다는 설문결과도 있다.

노후에 가족들과 원만한 관계를 유지하는 것은 생각처럼 쉽지 않다. 이를 위해서는 젊었을 때부터 가정적인 태도를 유지하고 충분한 대화를 나누는 것이 중요하다. 그리고 가족 모두가 자신의 입장이 아닌 서로의 입장을 생각하고 배려하는 노력이 필요하다.

‘건강을 잃으면 모든 것을 잃는다’라는 말이 있다. 특히 우리 인생이 점차 길어지면서 건강은 행복의 가장 중요한 요소로 부각되고 있다. 100세시대라는 말처럼 장수시대가 도래하고 있지만, 아무리 오래 산들 건강하지 않고서는 의미가 없다. 많은 사람들이 ‘오래 사는 것보다, 짧게 살더라도 건강하게 사는 것이 좋다’라고 말하는 것도 그 때문이다. 건강은 신체적 건강과 정신적 건강을 포함한다. 특히 노후에는 신체적 건강 못지않게 정신적 건강의 중요성이 커진다. 나이가 들수록 심리적으로 위축되고, 일상생활 속에서 은퇴나 노화, 사별 등의 커다란 변화를 겪는 경우가 많아 정신적으로 힘들어지기 때문이다.

## 건강 행복의 가장 중요한 바탕



조금이라도 젊고  
행복해지고 싶다면,  
나이와 상관없이  
일을 하겠다는 의지가  
필요하다.  
특히 노후에는 누군가에게  
도움이 되는 나눔과  
봉사활동으로도  
얼마든지 삶의 가치를  
찾을 수 있다.



신체와 정신 건강을 위해 할 수 있는 가장 쉽고 확실한 방법은 운동과 명상이다. 운동은 노화를 늦출 뿐만 아니라, 신체의 활동능력을 향상시켜 갖가지 질병에 대한 면역력을 높여 준다. 정신건강을 위해서는 평소 '명상'을 하는 것이 도움이 된다. 명상을 하는 동안에 우리의 뇌파는 수면과 비슷한 안정 상태에 들어선다. 동시에 근육은 이완되고, 심장 박동은 늦어진다. 이를 통해 만병의 근원인 스트레스를 해소할 수 있다.

흔히 '명상'이라고 하면 많은 사람들이 어렵게 생각하거나 따로 배워야 한다고 생각하지만, 일상생활에서도 얼마든지 명상을 생활화 할 수 있다. 눈을 감고 편안히 앉아 하나의 짧은 단어나 문장에 집중함으로써 마음속에 떠오르는 갖가지 잡념을 차단하는 것만으로도 훌륭한 명상이 될 수 있다. 이처럼 운동과 명상, 적절한 의료 서비스를 통해 건강을 유지하고 활발한 노후생활을 최대한 길게 연장하는 것이 중요하다.

### 사회활동 즐겁고 만족스런 삶의 요소

인간은 사회적 동물이며 혼자서는 결코 행복감을 느낄 수 없다. 실제로 건강하고 활동적인 시니어들의 경우, 전문적인 일을 갖고 있거나 다양한 봉사활동을 펼치는 경우가 많다.

시니어들이 일을 함으로써 얻을 수 있는 것은 많다. 가장 직접적으로는 지속적인 소득활동을 통해 경제적 이익을 얻는 것이다. 부수적으로는 규칙적인 삶을 통해 신체적 건강을 유지할 수 있다. 실제로 일을 하는 고령자의 의료비가 그렇지 않은 고령자에 비해 적게 든다는 것은 많은 연구와 실증을 통해 드러난 사실이다. 또한 자아존중감 증가, 우울감 감소, 삶의 만족도 증가와 같은 정신적 영역의 건강도 높아지는 효과가 있다. 또 일을 통해 사회적 관계를 유지해나갈 수도 있다.

지금까지는 시니어가 일을 할 수 있는 사회적 기회가 부족한 것이 사실이었다. 하지만 최근에는 사회적 기회를 확대하기 위한 방법으로 정년연장이 법제화됐다. 또 학생들의 전유물로 여겨졌던 아르바이트 직군의 평균연령이 높아지고, 고령자의 재취업 및 창업 시장도 활성화되고 있다. 굳이 경제적 가치를 가지는 일 외에도 봉사활동 등을 통해 일의 새로운 가치를 찾으려는 고령자도 많아지고 있다.

조금이라도 젊고 행복해지고 싶다면, 나이와 상관없이 일을 하겠다는 의지가 필요하다.

현역시절 같고닥은 실력과 경험을 확대해도 좋고, 새로운 분야에 도전해도 좋다. 특히 노후에는 누군가에게 도움이 되는 나눔과 봉사활동으로도 얼마든지 삶의 가치를 찾을 수 있다.

자신에게 맞는 취미와 여가활동은 노후를 풍요롭게 만든다. 적절한 여가활동을 통해 건강을 증진시키고 삶의 질을 높여 생활의 만족감을 증대시켜야 한다.

노후의 여가는 젊었을 때의 여가와 의미와 중요도 면에서 달라진다. 젊었을 때는 직장과 가정생활 등으로 바쁘게 지내기 때문에 여가시간은 일에서 해방되는 짧은 즐거움에 불과하다. 하지만 은퇴 이후에는 일상생활 자체가 곧 여가생활이라고 할 정도로 많은 비중을 차지한다. 즉, 여가생활을 어떻게 보내느냐가 은퇴생활의 행복과 직결되는 것이다. 은퇴생활에 활력을 주는 여가활동은 무엇일까? 한국보건사회연구원의 2010년 조사결과에 따르면 운동(22.0%), 산책(14.2%), 등산(13.2%) 순으로 나타났다. 그 외에도 영화 감상, 책읽기, 화초 가꾸기 등을 하는 사람도 많았다.

여가활동은 TV시청이나 드라이브, 낮잠과 같은 수동적인 활동과 등산, 교양강좌 듣기, 스포츠 등의 적극적인 활동으로 나눌 수 있다. 노후의 삶을 활기차게 보내기 위해서는 수동적인 여가활동보다는 적극적인 여가활동을 선택하는 것이 좋다.

자신이 몰입할 수 있는 여가가 무엇인지 찾았다면, 가능한 범위에서 한 가지 취미에 대해 거의 전문가 수준이 될 정도로 몰입하는 것이 좋다. 취미를 자주 바꾸다 보면 비용이 많이 들뿐 아니라 만족도도 떨어지기 때문이다.

앞서 말한 것처럼 노후의 삶이 안정되고 원하는 삶을 온전히 즐기기 위해서는 적절한 생활자금을 미리 만들어두어야 한다. 이때 생활자금은 부동산이나 목돈보다는 얼마씩이라도 일정하게 받을 수 있는 현금흐름이 유용하다.

노후에 현금흐름이 중요한 이유는 생활비나 의료비 등을 사용할 일이 많아지기 때문이다. 또한 목돈을 굴릴 마땅한 투자처를 찾는 것도 쉽지 않다. 은행의 예금금리는 여전히 낮고 부동산 시장의 정세는 지속되고 있으며, 주식시장 역시 변동성이 높아지면서 투자 이익을 얻기 쉽지 않은 것이다.

이러한 외부 요인 외에도 노후에는 목돈보다는 현금흐름이 더 유용하다. 나이가 많아지면 판단력이 흐려지고 자칫 치매나 뇌졸중 등에 걸릴 수 있는데 이럴 경우 자금을 관리하는 것이 사실상 불가능해진다.

따라서 노후자금은 목돈과 같은 자산이 아닌 현금흐름, 즉 연금을 확보하는 방법으로 준비하는 것이 좋다. 노후에 필요한 연금을 확보하는 방법으로는 국민연금, 퇴직연금, 개인연금, 주택연금 등 이른바 '4층 노후보장 체계'를 만드는 것이 중요하다.

모든 일을 성공적으로 수행하기 위해서는 철저한 준비와 노력이 필요하다. 노후의 삶 또한 마찬가지다. 은퇴 후는 자신이 살아온 삶의 경험을 바탕으로 자신의 내적 세계와 만날 수 있는 중요한 시기다. 이 시기에 자신의 가치를 깨닫고 자신에게 중요한 것이 무엇인지 발견할 수 있어야 한다. 삶의 목표를 세우고 구체적인 계획을 세우기 위해서는 다섯 가지 영역의 밸런스가 중요하다.🏠

## 취미·여가

### 삶의 질을 높이는 활동

## 부와 소득

### 안정적인 노후의 기본 조건

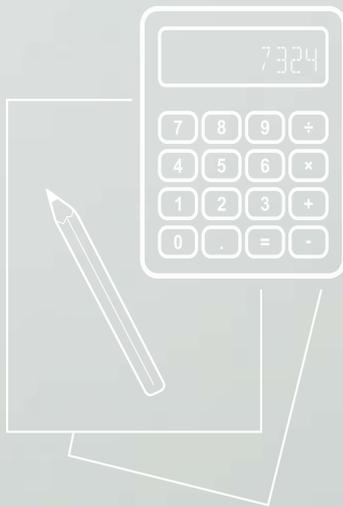


안정적인 노후자금 마련 전략

# 평생소득 흐름을 만들어라

현역시절에는 매달 꼬박꼬박 나오는 월급으로 인생 계획을 세웠지만, 노후에는 목돈이나 부동산을 갖고도 현금 마련이 어려워 찢찢맬 수 있다. 안정적인 노후생활을 위해서는 '연금'을 통한 평생소득을 확보하는 것이 중요하다.

글 여경미 기자 **참고자료** 평생소득으로 당당하게 준비하는 인생 후반전(부크온)



2012년 삼성생명 은퇴연구소가 발표한 은퇴준비지수에 의하면, 우리나라 사람들은 여가, 가족 및 친구, 주거, 건강 등 7가지 분야 중 일과 함께 재무적인 부분이 가장 취약한 것으로 나타났다. 실제로 행복한 노후를 위해서는 7가지 분야가 골고루 충족되어야 하지만, 가장 심각한 것은 '재무 준비'라 할 수 있다. 재정적 빈곤은 모든 활동에 제약을 주기 때문이다.

실제로 재정적인 면에서 충분히 준비되어 있는 경우, 은퇴 후에도 삶의 방향을 재정비하여 훨씬 보람있는 노후를 보낼 확률이 높다. 노후 자금 준비방법은 개인별, 연령별, 성별에 따라 방법이 다를 수 있지만, 기본 원칙은 동일하다. 이러한 원칙은 크게 4가지 단계로 나눌 수 있다.



1단계는 '노후에 필요한 자금 계산해보기'이다. 노후에 필요한 자금은 생활비, 의료비, 장기요양비, 취미생활비 등 크게 4가지로 나눌 수 있다. 특히 노후에는 생활비 외에도 예상치 못한 질병이나 상해에 따른 의료비 및 장기요양비, 최소한의 여가생활 및 품위 유지비 등을 준비해야 한다. 특히 이러한 비용은 물가상승 등 여러 가지 상황 변화를 감안해서 계산해야 한다.

2단계는 '준비된 노후자산 확인해보기'이다. 국민연금, 퇴직연금, 개인연금 등 수령할 수 있는 연금액을 점검해 보는 것이다. 여기에 부동산 등 은퇴 후에 최종 확보할 수 있는 자산을 종합해 예측해 보아야 한다.

노후에 매월 월급처럼 꼬박꼬박 지급받는 연금은 안정적인 노후 생활을 위한 필수조건이라 할 수 있다. 노후 자금이 충분하지 않다면, 작은집으로 이사하는 다운사이징이나 주택연금을 통해 자금을 마련해볼 수 있다. 특히 주택연금은 그동안 살던 자기 집에서 편안하게 거주하면서, 월급처럼 연금을 받을 수 있는 4층 연금으로 큰 인기를 끌고 있다.

3단계는 '금융상품 가입을 통해 빈 곳 채워 넣기'이다. 1단계와 2단계를 통해 파악한 필요자금의 부족분을 메우기 위해 자금을 마련하는 전략을 세우는 것이다. 주택연금에 가입하는 단계도 이 단계이다. 자금 마련 전략은 미리 충분한 자료와 정보를 수집해야 하며, 가능하면 전문가와 상담을 하는 것이 좋다.

마지막 4단계는 '점검 및 재조정하기'이다. 효율적인 전략을 세운 뒤에도 물가상승이나 금융시장의 변화에 따라 정기적으로 전략을 점검하며, 문제가 있을 경우 재조정해야 한다.

## 노후의 평생소득은 '4층 연금' 가입으로 해결

월급이 끊어지면 가정 경제가 순식간에 휘청거리듯이, 노후에도 '연금'을 통한 현금흐름이 원활해야 한다. 이런 의미에서 연금을 '평생소득'이라고 지칭한다. 우리나라는 연금자산을 활용한 노후준비가 제도적인 형태만 완성되어 있을 뿐 아직 미흡한 실정이다. 우리나라 평균 연금자산은 2,000만 원도 채 안되고 사적연금 가입을 역시 19%로 매우 저조하다. 따라서 기존의 3층 노후보장제도 외에 부족한 은퇴준비를 메워줄 또 다른 4층 연금이 필요한 상황이다.

과거 은행정기예금 금리가 7% 이상이던 시절이라면 착실히 저축만 해도 노후 자금을 모으는 데 별 어려움이 없었을 것이다. 하지만 저금리와 같이 저성장·저금리 기조가 지속되는 상황에서는 새로운 전략이 필요하다. 이러한 고민을 풀어주는 것이 4층 연금이다. 4층 연금이란 기존 노후보장제도처럼 장기간 적립을 통해 만들어진 연금자산이 아닌 다른 기존 자산을 연금화하기 위한 금융상품을 의미한다. 은행권에서는 월지급식 펀드/랩, 즉시연금 등 다양한 형태의 상품을 추천한다. 기존에 살던 주택을 담보로 평생연금을 받을 수 있는 주택연금 또한 안전한 4층 연금으로 큰 인기를 끌고 있다.▲

## 든든한 노후를 위한 3가지 체크 포인트

### 1 물가상승률을 감안하라

최근 우리나라 사람들의 기대수명이 크게 늘어나면서 노후 준비에 대한 불안이 커지고 있다. 노후 기간이 길어지면서 만나는 가장 큰 위험은 물가상승, 즉 인플레이션 위험이다. 인플레이션 위험은 물가상승으로 인해 자산가치가 하락하는 현상을 말한다. 따라서 노후생활비는 반드시 물가상승률을 감안해 준비해야 한다.

### 2 의료비, 간병비를 챙겨라

노후 준비를 할 때에는 인생 후반기의 건강하지 못한 기간을 반드시 고려해야 한다. 65세 이상 노인의 의료비는 꾸준히 증가하고 있다. 노인가계의 80% 이상이 만성질환이나 장애를 갖고 있지만, 건강 관련 보험에 가입한 경우는 10% 내외로 미미한 실정이다. 따라서 노후 생활비를 책정할 때는 만일의 상황을 대비해 의료비와 간병비를 따로 책정해 두는 것이 좋다.

### 3 예상보다 더 오래 살 수 있다는 점을 고려하라

2010년 통계청이 발표한 생명표에 의하면 54세의 기대여명은 남성 26.07년, 여성 31.74년이다. 즉, 54세인 남성은 평균 80.1세, 여성은 85.7세까지 살게 된다는 것이다. 이러한 추세를 보면 기대수명은 점점 늘어날 것으로 예상된다. 따라서 노후자금을 준비할 때는 예상보다 수명이 늘어날 때를 대비하는 전략이 필요하다.

# 안정적인 노후 소득, 주택연금 인기

2013년 통계청의 사회조사 결과에 따르면 60세 이상 고령자들은 경제적인 면에서 가장 큰 어려움을 겪고 있는 것으로 나타났다. 또한 이들은 생활비를 마련하는데 있어 고령의 나이임에도 본인이나 배우자가 직접 부담하는 비율이 전체의 3분의 2를 차지했다. 자녀와의 동거 여부에 있어서도 독립적인 경향이 높았다.

10명 중 7명이 'No~'를 외쳤고, 이들 중 대다수가 본인 집을 노후의 안락처로 꼽았다.

즉, 통계 자료에 따르면 60세 이후에도 '본인이 직접' 생활비를 마련해야 하고, '자신들의 집'에서 부부가 단둘이 사는 게 현재 노후의 모습이라 볼 수 있다.

정리 편집부

## 60세 이상 고령자들의 어려움은 '경제문제'와 '건강'

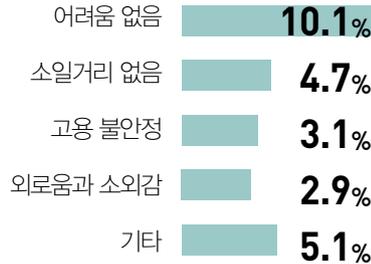
### 고령자 의식 경향



**38.6%**  
경제적인 어려움



**35.5%**  
건강문제

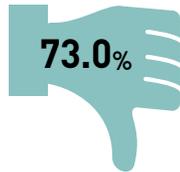


## 60세 이상 고령자의 10명 중 7명은 향후에 '자녀와 같이 살고 싶지 않아'



**27.0%**

같이 살고 싶다



**73.0%**

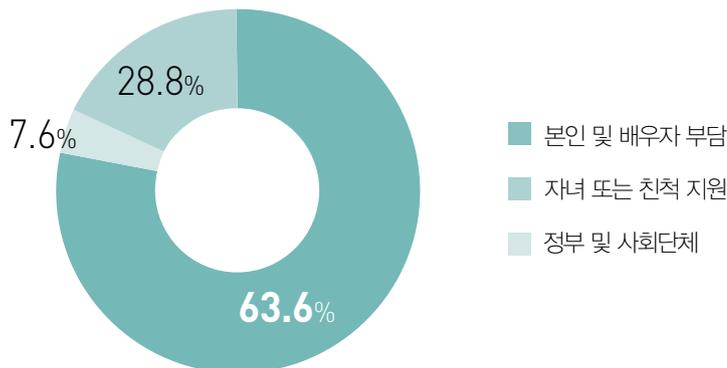
같이 살고 싶지 않다



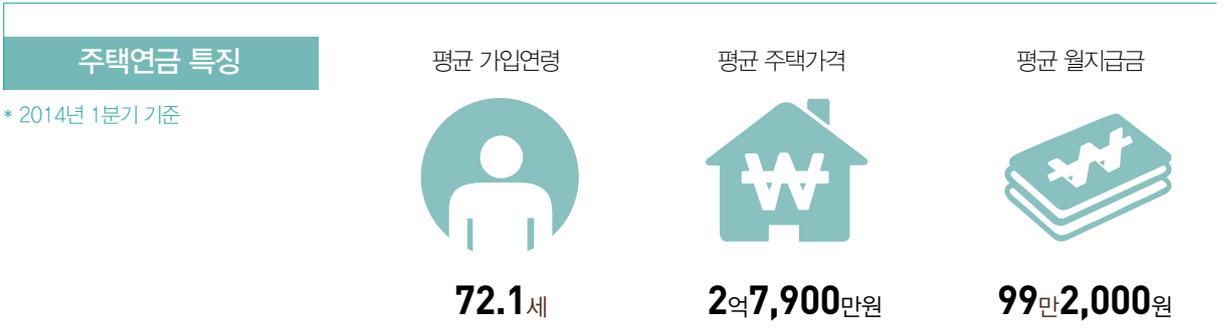
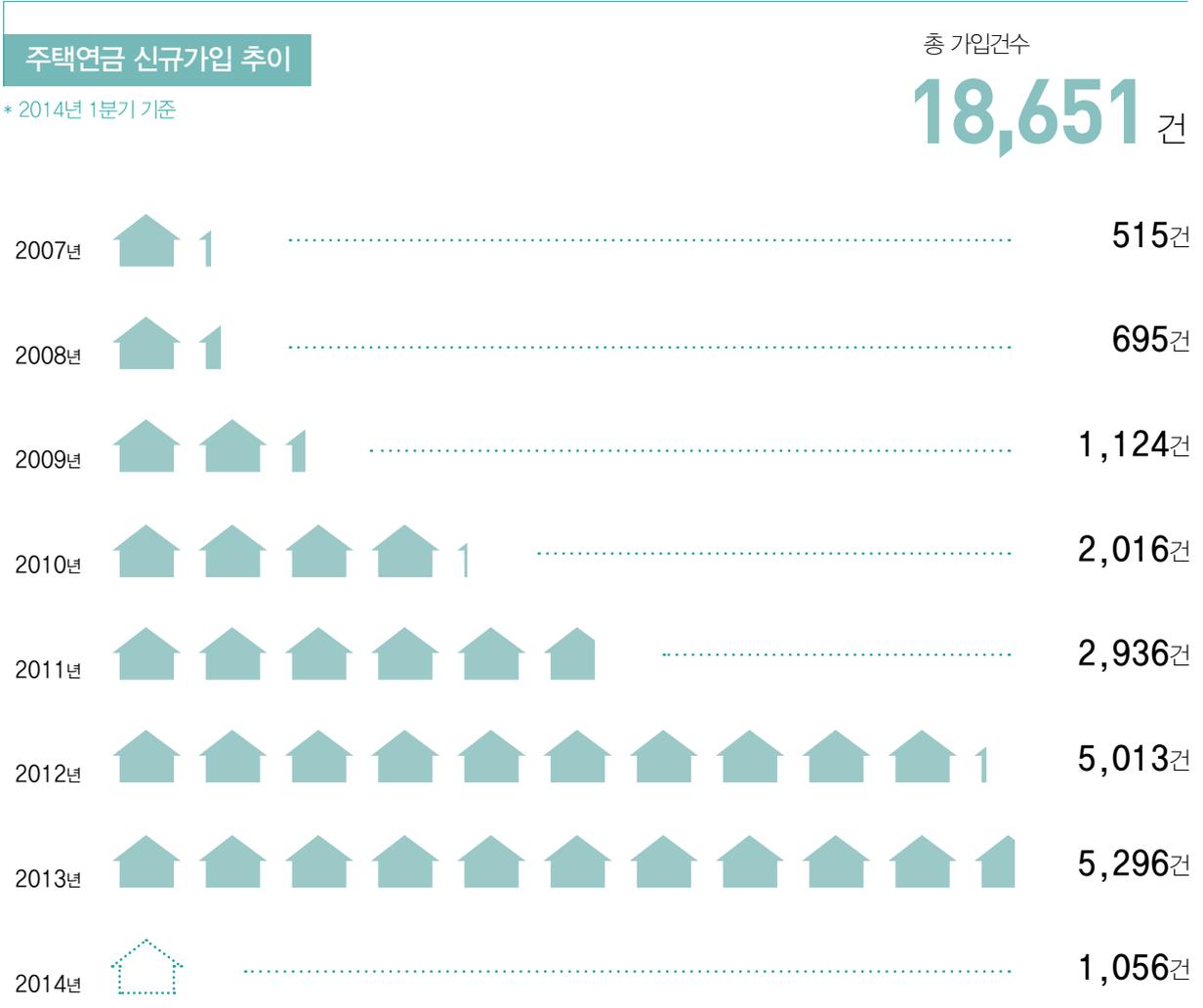
자기 집  
**78.8%**

장래 살고 싶은 곳

## 60세 이상 고령자들은 주로 '본인 및 배우자 부담'으로 생활비를 마련



이에 따라 만 60세 이상의 어르신이 소유주택을 담보로 맡기고 매월 연금방식으로 노후생활자금을 지급받는 주택연금이 새로운 노후 소득 수단으로 자리매김하고 있다. 주택금융공사에 따르면 2013년 한 해 동안 주택연금 신규가입 건수는 총 5,296건으로 지난해 동기(5,013건) 대비 5.6% 증가했고, 2007년 7월 주택연금이 출시된 이후 2014년 3월말까지 총 가입건수는 1만8,651건에 달했다. 베이비붐 세대의 은퇴가 본격화되고, 인구 고령화가 급속하게 진행되고 있어 주택연금에 대한 수요는 꾸준히 늘어날 것으로 예상된다.



## 주택연금 가입요건 완화 주택은 노후생활의 ‘든든한 터전’이자 ‘월급’

안락한 노후생활에 있어서 ‘내 집’은 제일 중요한 요소로 꼽힌다. 은퇴 후에는 집에서 머무는 시간이 많아지는 만큼 편안한 마음으로 쉴 수 있는 내 집의 소중함도 더해간다. 주택연금이 활성화되면서 집은 노후생활의 소득도 보장해준다.

글 최경원 기자

우리가 나이 들어감에 따라 주택의 소중함과 가치는 점점 커져 간다. 젊었을 때는 ‘내 집 마련’과 ‘투자’가 집을 구입하는 주요 목적이지만, 노년기에 접어들어 부부 또는 혼자 거주하는 상황이 되면 집은 단순히 ‘주거 공간’이 아닌 ‘여생을 책임져줄 동반자’로서의 기능까지 맡게 된다.

이는 최근 진행된 설문조사에서도 여실히 드러난다. 보건산업진흥원이 시장조사기관 닐슨컴퍼니코리아에 의뢰해 월평균 소득 300만원이 넘는 만 45세 이상 남녀 1,000명(만 45~54세 42.6%, 만 55~64세 28.4%, 만 65세 이상 29.0%)을 대상으로 전화설문을 한 결과 대한민국 중장년층 60% 이상이 생각하는 노후대책은 ‘지금 살고 있는 집’이었다. 국민의 5명 중 1명 이상(21.8%)이 노후에 대한 경제 대책을 전혀 세우고 있지 않은 현 상황에서 내 집은 ‘최후의 보루’인 것이다.

### 주택연금, 안정적인 노후생활 지원

기대수명 증가로 은퇴 후 30년 정도를 버틸 수 있는 노후자금 마련에 대한 고민은 더욱 커져간다. 이럴 때 한 번쯤 생각해 봤을직한 방안이 바로 주택연금이다. 특별한 소득이 없어도 가지고 있는 집 한 채로 평생 거주하면서 연금을 받을 수 있다는 점은 노후대책을 마련하지 못해 아차 싶은 시니어들에게 기본 생활 유지를 가능하게 해주는 아이템이다.

지난해 말 기준으로 주택연금 가입자의 평균 가입연령은 72세로 평균 월 약 100만원을 받고 있다. 이는 국민연금공단에서 발표한 부부기준 필요생활비 130만원의 77%에 달하는 액수로 국민연금 등 다른 노후 수단을 마련하지 않았거나 필요생활비가 부족한 노년층이 자녀의 도움 없이 능동적으로 생활비를 마련할 수 있는 수단이라고 할 수 있다. 특히 부모와 자녀가 함께 나이 들어가는 100세 시대에 자녀의 부모 부양 부담을 덜어줄 수 있어 당당하고 안정적인 노후설계가 가능하다.

또 하나 주택연금이 내세우는 장점은 배우자가 사망하더라도 홀로 남은 배우자가 연금을 지속적으로 수령할 수 있는 부부형이라는 점이다. 일반적으로 여성이 남성에 비해 10년 가량 더 생존한다는 통계결과를 감안할 때 주택연금



은 부인이 홀로 되었을 때 살아갈 터전을 마련해주는 것은 물론이고 남편의 부재로 주수입원이 끊겼을 경우 최후의 자금원이 될 수 있다. 자기 집에 살면서 연금을 받을 수 있기 때문에 최소한의 노후생활을 보장받는 셈이다.

주택연금은 국가가 연금지급을 보증하므로 지급이 중단될 위험이 없다. 그렇기에 유사시 노후 생활비가 끊길지 모른다는 심리적 불안에서 벗어날 수 있다. 주택연금 가입시 다양한 세제혜택도 받을 수 있는데, 가입주택은 재산세의 25%(단, 5억원 초과주택은 5억원에 해당하는 재산세의 25%)가 감면되고, 주택연금 이자비용에 대해 최대 200만원까지 소득공제를 받을 수 있다. 또한 주택연금 가입을 위한 저당권 설정 시 등록세, 지방교육세, 농어촌 특별세, 국민주택채권 매입의무가 면제된다.

### 3월 10일부터 가입요건 완화, 더 많은 혜택 가능

올해부터 주택연금의 가입 문턱이 한층 낮아지면서 가입하고 싶었지만 이런저런 이유로 가입이 불가했던 이들이 더 많은 혜택을 누리게 됐다. 이번 주택연금 가입요건 완화는 대부분의 자산이 부동산에 묶여 있는 어르신들의 안정적인 노후생활을 지원하기 위한 것. 주택연금에 가입하려면 원칙적으로 부부 기준으로 9억원 이하의 1주택을 가지고 있어야 하고, 주택소유자가 만 60세 이상이어야 한다. 그러나 지난 3월 10일부터는 3년 이내에 거주하지 않는 주택 한 채를 처분하는 조건으로 주택연금 가입이 가능하도록 요건이 완화되었다. 만약에 3년 이내에 주택을 처분하지 못할 경우 연금 지급이 중단되지만 추후 주택을 처분하면 중단되었던 월지급금을 소급하여 받을 수 있다.

가입대상 주택은 주택법상 주택 또는 해당 지자체에 신고된 노인복지주택이다. 여기에 이번 가입요건 완화로 복합용도주택과 도시(군)계획시설 부지에 있는 주택도 가입이 가능하게 되었다. 상가주택 등 복합용도주택은 건물면적 중 주택면적의 비중이 1/2 이상인 경우 가입이 가능하고, 보유 주택이 도로·공원 등의 도시(군)계획시설 부지로 지정이 되어도 '실시계획 인가 전'까지는 가입할 수 있다.

다만, 한 번에 목돈을 받는 '일시인출금'을 연금지급한도의 100%까지 받아서 기존 주택담보대출을 상환하고 그 집에 평생 거주할 수 있는 '사전가입 주택연금'의 경우에는 주택소유자가 만 50세 이상이고, 대상주택이 6억원 이하이면 신청할 수 있다. '사전가입 주택연금'은 가계부채 정상화 대책으로 도입되어 올 5월까지 한시적으로 운영된다. 🏠

주택연금은 부모와 자녀가 함께 나이 들어가는 100세시대에 자녀의 부모 부담 부양을 덜어줄 수 있어 당당하고 안정적인 노후설계가 가능하다.

일시적 2주택자(다주택자 포함) 가입 사례

구분	주택보유 유형			가입 유형
	A주택	B주택	C주택	
(1)	5억원	3억원	-	비거주주택(A 또는 B) 처분조건으로 거주주택(B 또는 A) 가입
(2)	10억원	3억원	-	비거주주택(A) 처분조건으로 거주주택(B) 가입
(3)	3억원	5억원	7억원	3주택 이상 다주택자로 가입 불가

## 할빠, 할마를 아시나요? 황혼 육아의 해법을 찾다

손주 육아를 담당하는 조부모를 지칭하는 신조어 ‘할빠’, ‘할마’가 주목받고 있다. 조부모의 역할도 시대에 따라 변하고 있다. 황혼육아와 관련된 전문서적을 구입하고, 맞춤 강좌에도 적극적으로 참여한다. 이왕 키우는 거 잘 해보자는 게 그들의 생각이다.

글 최경원 기자



2012년 통계청 자료를 보면 젊은 맞벌이 부부 510만 가구 중 250만 가구가 육아를 조부모에게 맡기고 있다. 자녀는 믿고 맡길 수 있는 든든한 지원군을 얻는 셈이고, 조부모는 양육비 목적으로 당당하게 용돈을 받는다.

여성들의 경제활동이 활발해지고 맞벌이 부부가 증가하면서 황혼 육아를 하는 조부모가 많아지고 있다. 2012년 통계청 자료를 보면 젊은 맞벌이 부부 510만 가구 중 250만 가구가 육아를 조부모에게 맡기고 있다. 자녀는 믿고 맡길 수 있는 든든한 지원군을 얻는 셈이고, 조부모는 양육비 목적으로 당당하게 용돈을 받는다.

물론 아이를 돌보는 일이 쉽지만은 않다. 조부모가 하루 평균 아이를 돌보는 시간은 평균 9시간, 일주일 기준으로 평균 47시간이다. 오죽하면 ‘손주는 축복, 육아는 일복’이란 말이 생겼을까. 대개의 조부모는 ‘어떻게 하다 보니 손주 양육을 떠맡았다’지만 ‘힘들어도 손주라 키울만 하다’고 말한다.

### ‘할빠’와 ‘할마’가 제시하는 육아 트렌드

늘어나는 황혼 육아는 육아 트렌드에도 변화의 바람을 몰고 왔다. 지난 2월 코엑스에서 열린 임신·출산·육아용품 박람회 ‘베이비페어’에는 유독 50대 중·후반부터 70대 사이의 할아버지, 할머니들이 많이 왔다. ‘하나뿐인 내 손주에게는 좋은 것을 해주고 싶다’는 생각에 고가 신제품 구입에 있어서도 조부모가 더 적극적이다. 육아용품 업계에서는 조부모들을 대상으로 ‘사용하기 편리하고, 똑똑한 아기용품’을 별도로 판매할 정도다.

이들은 ‘내 손주를 더 똑똑하게 키우기 위해’, ‘더 바른 아이로 키우기 위해’ 정보를 얻고, 공부하는 것에도 앞장선다. 덕분에 황혼 육아족을 겨냥한 육아서적도 인기를 얻고 있다. 온라인서점 인터파크 도서에서 발표한 60대 이상 베스트셀러 도서 순위표를 보면 지난해 하반기 내내 베스트셀러 1위를 차지한 것은 <할머니의 꽤 괜찮은 육아>, <할빠의 육아일기> 등이었다.



육아의 전문성을 키우고자 하는 조부모들을 위한 맞춤 강좌도 속속 등장하고 있다. 지역 문화센터와 보건소 등에서 실시하는 ‘베이비시터 교육과정’에는 조부모가 수강생의 절반을 차지한다. 손주의 조기교육을 위해 구연동화, 영어회화 등의 강좌를 듣는 이들도 많다.

### 부모-자녀 간 의견 존중해 육아 타협점 찾아야

물론 황혼 육아가 청사진만을 그려주진 않는다. 황혼 육아로 디스크와 우울증을 호소하며 손주 돌보는 것을 꺼리는 조부모들도 적지 않다. 육아방식을 두고 부모와 자녀간의 상반된 의견이 갈등으로 이어지는 경우도 흔하다.

이에 전문가들은 “처음부터 타협점을 가지고 시작하면 갈등을 줄일 수 있다”고 조언한다. 조부모의 육아경험을 존중하고, 조부모의 육아도 노동임을 인정해 정기적인 수고비를 드려야하며, 조부모가 건강해야 내 아이를 잘 돌봐줄 수 있기에 그들이 육체피로와 스트레스를 해소할 수 있도록 적극적으로 도와야한다는 게 전문가들의 공통된 의견이다. 비록 맞벌이라 할지라도 조부모가 하루에 육아를 전담하는 시간이 적정하도록 조절하고, 주말에는 아이와 관련된 모든 일에서 벗어나 충분한 휴식을 가질 수 있도록 해야 한다.

더불어 조부모가 황혼 육아에 대한 자부심을 갖고, 그 세대만이 할 수 있는 뜻깊은 일임을 인정해주는 것도 필요하다. 최근에는 할머니들의 육아 노동을 국가가 인정하고, 지원하는 제도도 생겼다. 서울시 강남구는 지난 3월부터 직접 손주를 돌보는 조부모를 지원하는 ‘손주돌보미 사업’을 시행하고 있다. 이에 따라 적절한 돌봄 교육과정을 마련하고 과정을 이수한 조부모를 ‘손주돌보미’로 선발, 최대 월 24만원의 활동지원금을 지원한다. ▲

### 중장년 여성, 아이돌보미로 든든한 일자리 얻으세요

여성가족부의 가족정책사업인 아이돌봄 지원 사업은 만 12세 이하 자녀가 있는 가정에 전문교육을 받은 아이돌보미가 직접 찾아가 서비스를 제공하는 가정 내 돌봄 서비스다. 현재 전국 230개 시·군·구에서 아이돌봄 지원 사업을 운영하고 있다. 이 사업은 경력이 단절된 중장년 여성들에게는 든든한 일자리를 제공하며, 맞벌이 부부에게는 아이를 믿고 맡길 수 있는 양육자가 되어 준다.

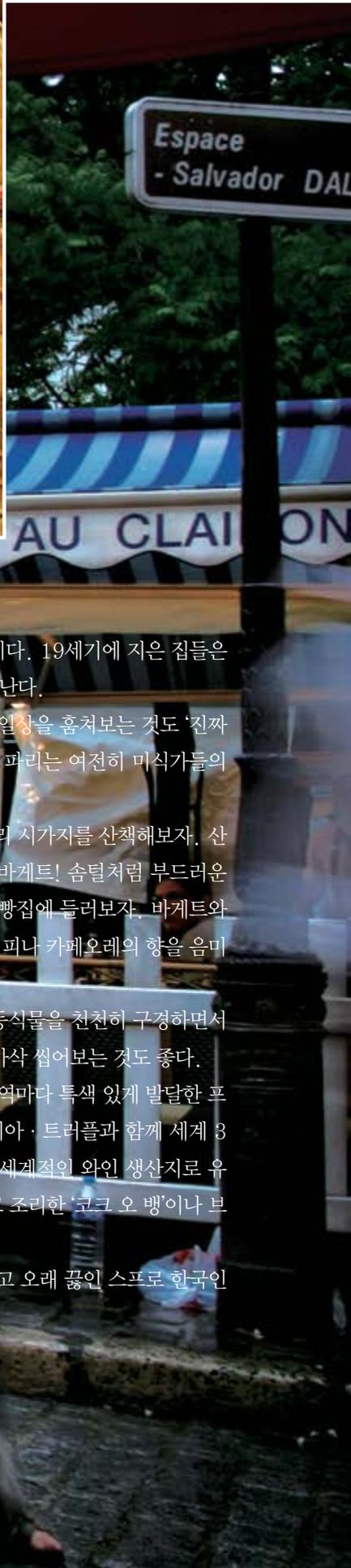
올해부터는 부모의 취업여건과 아동의 특성에 따른 맞춤형 돌봄을 실현하기 위해 서비스 유형이 다양화된다. 한국건강가정진흥원은 이번 사업의 위탁기관을 맡아 종합형과 보육교사형 서비스의 운영 모델 및 교육 프로그램을 개발하고 아이돌보미를 대상으로 교육을 실시한 후 현장에서 서비스 제공이 가능하도록 지원할 예정이다. 아이돌봄 지원사업과 관련된 문의는 홈페이지(idolbom.mogef.go.kr)나 대표전화(1577-2514)로 하면 된다.



세상은 넓고 먹어볼 음식은 많다!  
세계의 맛있는 식도락 여행

여행의 즐거움 중 하나는 세계 각국의 음식을 맛보는 것이 아닐까? 세계 일주 여행을 하다 보면 거쳐 간 나라보다 많은 음식을 맛보게 된다. 여행을 하면서 마주하는 또 하나의 새로운 맛의 세계를 경험해 보자.

정리 강혜옥 기자 참고자료 세계일주바이블(중앙Books)



### 요리를 예술로 승화시킨 나라 프랑스 파리

프랑스 파리는 에펠탑이 아니어도 충분히 매력적이다. 19세기에 지은 집들은 아름답고, 동네 재래시장에서는 사람 냄새가 물씬 난다.

뒷골목을 헤매고 작은 카페에 들어가 파리지앵의 일상을 훑어보는 것도 '진짜 파리'를 만나는 좋은 방법이다. 그뿐만이 아니다. 파리는 여전히 미식가들의 마음을 사로잡는 최고의 도시다.

새벽 먼동이 틀 때 센 강의 자욱한 안개를 따라 파리 시가지를 산책해보자. 산책길에서 제일 먼저 만나는 것은 '프랑스의 명물' 바게트! 솜털처럼 부드러운 속살에서 김이 모락거리는 따끈한 바게트를 사러 빵집에 들러보자. 바게트와 크루아상, 브리오시 등과 함께 진한 에스프레소 커피나 카페오레의 향을 음미해보는 것은 어떨까?

점심에는 식물원 '자땡 데 플랑트'에 가서 진귀한 동식물을 천천히 구경하면서 상큼한 샌드위치와 함께 푸른 사과를 껍질째 아삭아삭 씹어보는 것도 좋다.

좀 더 본격적으로 프랑스의 음식을 알고 싶다면 지역마다 특색 있게 발달한 프랑스 지방요리를 권한다. 알자스 지역에서는 캐비아·트리플과 함께 세계 3대 진미로 꼽히는 거위간 요리인 '푸아그라나'를, 세계적인 와인 생산지로 유명한 부르고뉴에 왔다면 닭고기에 레드와인을 넣고 조리한 '코크 오 뱅'이나 브루고뉴식 달팽이 요리인 '에스카르그'를 먹어보자.

프로방스의 '부아베스'는 썬빵이 등의 어패류를 넣고 오래 끓인 스프로 한국인의 입맛에 잘 맞는 음식이다.



- 1 '먹을거리의 천국'인 태국에서는 저렴한 가격으로 세계 각국의 요리를 마음껏 즐길 수 있다.
- 2 태국에서는 길거리 음식을 쉽게 만날 수 있다.
- 3 터키의 대표적인 음식은 케밥이다. 터키어로 '고기'를 뜻하는 케밥은 지방에 따라 다양하며 종류가 수백 가지에 이른다.
- 4 멕시코 사람들의 주식인 토르티야는 물에 불린 옥수수를 으깨어 얇게 굽는다.
- 5 터키 케밥은 닭고기, 양고기, 쇠고기를 얇게 저며 철심에 박아 겹겹이 쌓아올린 후 불 앞에서 계속해서 돌려 익힌다.
- 6 멕시코에서 가장 유명한 음식인 타코는 토르티야에 여러 가지 재료를 넣어 싸먹는다.



## 길거리 음식의 천국 태국 카오산로드

태국은 먹을거리의 천국이다. 저렴한 가격으로 세계 각국의 요리, 태국의 전통요리, 해산물 요리 그리고 각종 열대 과일을 마음껏 즐길 수 있다.

태국을 대표하는 음식으로는 퐁양공과 카오팟, 팟타이가 있다. 세계 3대 스프로 불리는 퐁양공은 새우를 주재료로 한 스프로 맵고 시기 때문에 처음엔 거부감이 들 수도 있지만 한번 맛을 들이면 마니아가 된다. 카오팟은 고기와 채소, 달걀을 넣어 만든 볶음밥이고, 여행자들에게 인기 있는 팟타이는 향신료를 거의 사용하지 않고 면에 고기와 숙주나물, 땅콩가루를 넣어 만든 볶음국수다.

하지만 태국 음식 여행의 백미는 뭐니 뭐니 해도 길거리 음식이다. 방람푸 시장 근처의 카오산로드는 '여행자들의 천국'으로 불리는 곳이다. 400m 가량 이어지는 2차선 도로에 여행사, 게스트하우스, 카페, 레스토랑, 바, 클럽 등 다양한 편의시설과 유흥시설이 들어서 있다. 북적이는 여행자들 사이로 거리에는 노점상이 줄지어 있고, 각종 구이, 볶음요리, 해산물 요리, 과일, 곤충 구이까지 다양한 종류의 음식들이 이곳을 찾는 수많은 사람들을 유혹한다. 이곳에서는 밤마다 축제가 벌어진다. 해가 질 무렵이면 교통이 통제되고, 전 세계에서 몰려든 배낭족들은 하나둘 이곳을 찾아온다. 이 순간만큼은 맥주병을 한손에 들고 저렴한 길거리 음식을 안주 삼아 먹으며 색다른 여행의 묘미를 느낄 수 있다.

## 동서양이 만난 요리 터키 이스탄불

술탄의 까다로운 입맛에 맞추느라 온갖 재료를 창의적으로 조리해 그 어느 곳에서도 볼 수 없던 요리를 척척 내놓은 요리사들이 있었다. 그들이 고된 하루하루를 보낸 덕에 터키 요리는 세계 3대 요리의 타이틀을 가뿐하게 거머쥐었다.

터키의 대표적인 음식은 케밥. 터키어로 '고기'를 뜻하는 케밥은 옥스퍼드 사전에 올랐을 만큼 세계적으로 유명한 음식이다. 지방에 따라 다양하며 종류가 수백 가지에 이른다. 대표적인 것으로는 얇게 썬 양고기나 쇠고기로 만든 도네르 케밥, 양고기나 쇠고기를 덩어리째 꼬챙이에 꿰어 숯불에 구워낸 쉬쉬 케밥, 다진 양고기를 양념한 다음 반죽해 넓은 꼬챙이에 구운 이다나 케밥 등이다.



이스탄불에서 가장 고급스러운 식당가가 모여 있는 곳은 베요일루다. 흔히 신시가지라고 불리는 베요일루는 탁심 광장 근처에 있는 지역으로 고급 레스토랑, 미술관, 백화점 등이 모여 있어 음식 선택의 폭이 넓다.

다양한 길거리 음식을 맛보고 싶다면 이스탄불의 에미노뉴 항구를 찾아가 보자. 간식으로 가볍게 먹을 수 있는 고등어 케밥은 이곳의 명물이다. 항구에 정박한 배에서 지글 지글 익어가며 풍겨나는 고등어 굽는 냄새는 더 이상 그냥 지나칠 수 없게 만든다. 이외에도 후식으로 터키식 커피와 돈두르마라고 불리는 터키 아이스크림도 유명하다.

## 열정이 담긴 매콤한 음식 멕시코시티

세계 음식 문화에 가장 큰 영향을 끼친 나라 중 하나는 멕시코이다. 멕시코는 옥수수, 고구마, 감자, 토마토, 아보카도, 카카오, 치클, 고추, 선인장의 원산지이기도하다. 마야 문명과 아스테카 문명 시대부터 내려온 전통 음식과 스페인 정복기에 유입된 스페인의 음식 문화가 합쳐져 지금의 멕시코 음식으로 발전했다.

특히 매콤한 소스가 첨가된 멕시코 음식은 한국인 여행자들에게 인기가 있다. 멕시코 사람들의 주식인 토르티야는 물에 불린 옥수수를 으깨어 얇게 구운 것으로 채소나 해산물, 육류 그리고 멕시코 소스 등과 함께 곁들여 먹는다.

타코는 멕시코에서 가장 유명한 음식으로 불에 구운 토르티야에 여러 가지 재료를 넣어 싸먹는 것이다. 멕시코의 수도인 멕시코시티의 국립궁전 옆 소칼로 광장은 주말마다 온갖 노점으로 뒤덮여, 화끈한 살사 소스를 끼얹은 타코를 먹기에 아주 좋은 장소가 된다.

또 하나 여행객들의 입맛을 사로잡는 게 있다. 멕시코의 대표 술인 테킬라다. 푸른 용설란의 즙을 짜서 발효시켜 만든 테킬라는 소금, 레몬과 함께 먹는 것으로 잘 알려져 있는데 멕시코 사람들은 맥주도 소금, 레몬과 함께 먹는다. 그러니 그것은 테킬라를 먹는 방식이기 이전에 더운 곳에 사는 멕시코인들이 술을 먹는 방식이다. 📍

건강 밸런스 위해

## 두뇌 건강 챙기세요

사람은 나이를 먹어가면서 세포가 노화된다. 뇌 역시 세포가 노화되고 그 기능이 떨어진다. 따라서 두뇌가 건강할 때부터 꾸준한 관리를 해주어 세포 노화를 최대한 막는 것이 좋다. 두뇌도 꾸준한 자극과 운동을 통해 평생 씩씩하게 사용할 수 있다.

글 전유선 기자 **도움말** 최성호(호린뒤맑음 신경과 원장)



인간의 뇌세포는 30세를 넘으면서 감퇴하기 시작한다. 이렇게 뇌세포는 점차 감퇴하는 데도 불구하고 우리의 머릿속에 처리해야 할 정보는 지나치게 많다. 뇌는 그것을 차단하는 수단으로 단기 기억장애 혹은 뇌의 일시적인 검색능력 장애를 보인다.

다시 말하면 더 이상 뇌를 혹사하지 못하도록 저장된 정보의 인출을 방해하고, 한참 뒤에 생각나게 하는 것이다. 이러한 현상은 뇌의 기질적인 장애에 의한 건망증을 제외하고는 일회적인 현상이거나 노화에 따른 자연스런 기억력 감퇴인 경우가 대부분이다.

건망증과 치매증세 초기의 경우 딱 구분하기 어려우나 자신의 기억력이 감퇴된 것을 스스로 인식할 수 있고, 힌트를 주었을 때 사실을 기억할 수 있다면 건망증이므로 크게 걱정할 필요 없다. 건망증이 치매로 이어지는 않지만 기억장애가 반복적이고 다시 생각나지 않는 부분이 종종 생기면 정확한 진단을 받아 볼 필요가 있다.

최근 미국 알츠하이머협회는 10가지 치매 지표를 발표했다. 이에 따르면 아래의 증상을 가진 사람은 치매이거나 치매로 가고 있을 가능성이 높다.

- 집 또는 직장 근처에서 길을 잃는다.
- 약속을 까맣게 잊고 그 사실도 생각나지 않는다.
- 아이를 업은 채로 셔츠를 몇벌 겹쳐 입는다.
- 은행에서 비밀번호를 기억하지 못하고 짹짹댄다.
- 다리미를 냉장고 안에 집어넣는 등의 행동을 한다.
- 요리 순서를 기억 못하고 요리를 한 사실도 잊어버린다.
- 대화 중에 전혀 엉뚱한 단어를 사용한다.

“몸과 마찬가지로, ‘뇌’도 건강할 때 운동과 휴식으로 단련시켜야 한다. 평소 꾸준한 브레인 운동으로 건망증은 물론 치매도 예방할 수 있다.”

- 감정이 급격하게 변하면서 통곡하거나 격렬히 화를 낸다.
- 대인관계를 기피하거나 남을 많이 의심한다.
- 무기력증에 빠져 누군가 북돋아줘야만 일을 하게 된다.

만약 이런 증세가 나타난다면, 가급적 빨리 전문의를 찾아 상담을 하고 정확한 진단을 받아보는 것이 좋다. 치매는 흔히 무서운 불치병으로 알려져 있지만, 혈관성 치매의 경우 초기에 진단을 받고 적절한 치료를 하면 더 이상의 악화를 막을 수 있으며, 알츠하이머 또한 백신이 개발되고 있다.

## 건강의 밸런스 찾으려면 브레인 운동 해야

평소에 꾸준한 운동을 하는 사람은 잔병치레가 없이 건강하고, 나이가 들어서도 젊은이들 못지않은 체력과 근력을 갖게 된다. 그래서 사람들은 너나할 것 없이 헬스클럽을 찾고, 등산이나 골프 등에 많은 시간과 돈을 투자한다.

그런데 정작 우리의 정신과 육체를 지배하는 '뇌'에 투자하는 사람은 그리 많지 않다. 학창시절에는 공부로, 직장에 들어가서는 산더미처럼 밀려드는 업무 처리로 뇌를 혹사시키면서, 열심히 '뇌'를 가동시키는 것에만 신경 쓴다. 중년 이후에는 심리적인 스트레스와 피로가 '뇌'를 압박하고, 노년에는 갑자기 일거리를 잃어버리고 방황한다.

흐린뒤맑음 신경과 최성호 원장은 "몸과 마찬가지로 '뇌'도 건강할 때 운동과 휴식으로 단련시켜야 한다. 평소 꾸준한 브레인 운동으로 건망증은 물론 치매도 예방할 수 있다"고 말한다. 일상 속에서 뇌를 단련시키는 브레인 운동을 소개한다. 🏠

### 손을 바꾸어라

오른손을 쓸 때는 좌뇌가, 왼손을 쓸 때는 우뇌가 주로 활동하게 된다. 아주 간단한 것이지만, 주로 쓰던 손을 바꾼 것만으로 뇌는 상당한 부담을 갖게 되고, 그 부담은 충분한 자극이 된다. △ 칫솔질을 다른 손으로 해본다. △ 식사를 다른 손으로 해본다. △ 휴대전화 문자를 다른 손이나 양손으로 보내 본다. △ 뒤로 걸어본다.

### 안 쓰던 감각을 사용하라

사람은 청각이나 시각에 상당히 익숙해져 있기 때문에, 눈을 감거나 말을 하지 않는 상황이 매우 불편하다. 하지만 가끔은 익숙한 감각에서 벗어나 다양한 감각을 활용해 보는 것이 좋다. △ 눈을 감고 옷 입기 △ 눈을 감고 손 씻기 △ 눈을 감고 집에 들어가 보기 △ 말을 하지 않고 식사하면서 눈빛이나 손짓으로 대화하기

### 일상에서 탈출하라

일상에서 탈출하여 새로운 환경으로 뇌를 단련시켜본다. 무언가를 배우는 것만이 학습이 아니라, 이전에 안해 보던 생각이나 활동을 시도해서 익숙해지는 것도 뇌를 활성화시키는 방법이다. △ 출근길이나 방법을 다양하게 이용한다. △ 새로운 음식점이나 음식을 찾아 먹는다. △ 마트나 편의점을 자주 바꾸어 이용한다. △ 옷이나 장신구를 새로운 스타일로 시도해 본다.

### 저글링을 해 보라

저글링은 눈으로 사물을 보면서 손으로 던진 뒤 받을 준비를 함으로써 뇌의 입장에서 볼 때 적어도 2~3개의 감각과 손의 미세한 움직임, 운동 계획을 활성화하는 작업이다. 게다가 양손으로 서로 조정을 해야 하므로, 양손 운동영역의 연결을 강화할 수도 있다. 양발 제기차기도 같은 효과가 있다.

### 다양한 주제로 대화를 하라

대화를 한다는 것은 청각, 기억, 언어, 운동영역의 뇌가 동시에 활성화되는 행동이다. 다양한 취미 모임을 통해 새로운 사람과 대화를 하는 것은 뇌를 쓸 뿐만 아니라 마음의 전환에도 많은 도움이 된다.

### 밥이 보약이다

뇌는 체중의 단 2%만을 차지하는 기관이지만, 하루 총 필요열량 중 20%를 소모하고 포도당만을 이용하기 때문에 음식이나 영양 상태에 제일 민감한 기관이다. 따라서 식사가 정말 중요하다. 특히 항산화물질이 풍부한 다양한 색깔의 과일이나 DHA, 오메가 3가 많은 생선은 뇌가 노화되는 것을 막아준다.

### 뇌의 유일한 충전, 좋은 잠을 자라

잠은 단순히 뇌가 쉬는 것이 아니라, 깨어있는 동안 할 수 없었던 특수한 일을 하는 경우가 많다. 낮 시간의 기억을 정리하거나 꿈을 꾸면서 스트레스를 푸는 것이다. 잠이 문제해결능력을 향상시키는 것도 이 때문이다. 하루 7시간 정도의 잠은 자도록 노력하고, 불면증이나 수면장애가 있다면 개선하는 것이 필요하다.



## 트레킹 동호회 '금수강산 길 따라 걷기' 건강도 챙기고, 친구도 사귀어요

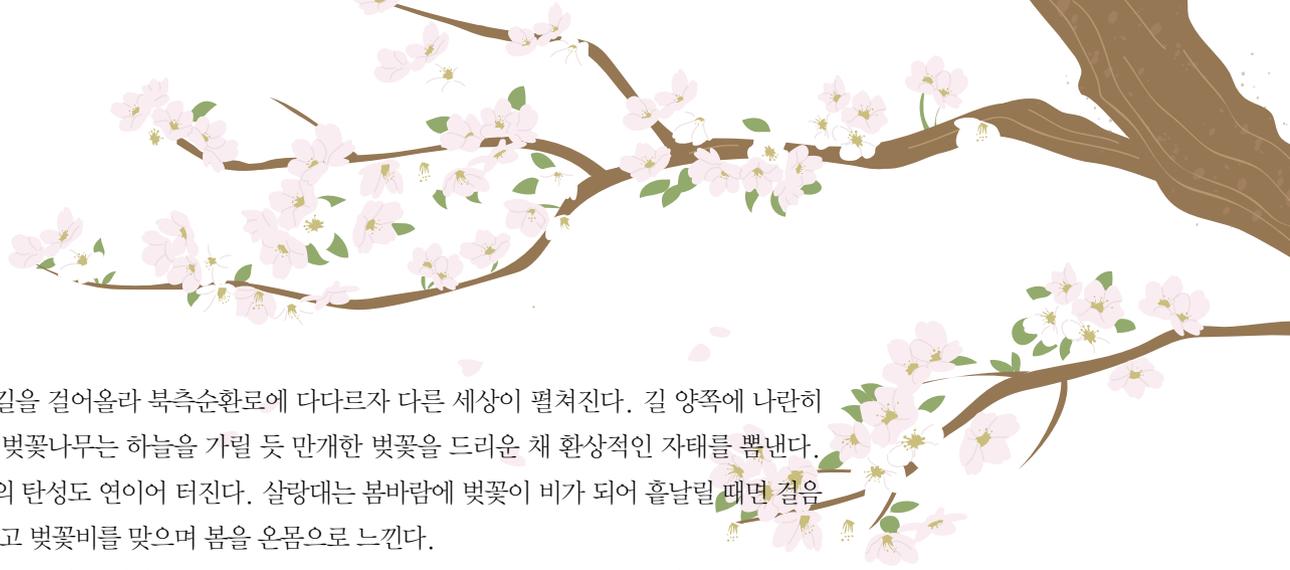
은퇴 후 나만의 시간이 늘어나면서 해보고 싶은 운동도 많아진다.  
'무엇을 해볼까?' 고민 중이라면 특별한 기술 없이도 누구나 쉽게 해볼 수 있는  
'걷기'를 택해 보자. 가벼운 옷차림, 편한 운동화만 갖추면 걷기는 언제나 가능하다.

글 여경미 기자 사진 지미연 기자

따뜻한 봄기운이 완연한 4월의 오후, 3호선 동대입구역 역사 내에 형형색색 화려한 등산복 차림의 사람들이 모여든다.

“자~ 모두들 모이셨죠? 오늘은 카페에 공지한대로 '남산 벚꽃길 걷기'를 할 예정입니다. 북측순환로를 따라 팔각정까지 간 다음 신라호텔 방향으로 내려오는 코스입니다. 지금 벚꽃이 한창이니 올봄 꽃구경을 못해보신 분들은 오늘 제대로 즐겨보시기 바랍니다.”

배낭에 '금수강산 길 따라 걷기'라 쓰여진 깃발을 꽂은 오늘의 길잡이 백희선(닉네임 인암·73) 씨를 선두로 남산 벚꽃길 트레킹이 시작됐다. 백씨의 뒤로 길게 줄지어선 인원은 대략 30명. 평일이지만 오늘처럼 서울 인근에서 걷기 일정이 진행될 때면 오고거기에 부담이 없어 많은 인원이 참여한다.



오르막길을 걸어올라 북측순환로에 다다르자 다른 세상이 펼쳐진다. 길 양쪽에 나란히 세워진 벚꽃나무는 하늘을 가릴 듯 만개한 벚꽃을 드리운 채 환상적인 자태를 뽐낸다. 사람들의 탄성도 연이어 터진다. 살랑대는 봄바람에 벚꽃이 비가 되어 흩날릴 때면 걸음을 멈추고 벚꽃비를 맞으며 봄을 온몸으로 느낀다.

‘금수강산 길 따라 걷기(cafe.daum.net/walkingjourney)’는 지난 1월 첫 생일을 맞은 신생 동호회다. 회원은 2,600여 명. 다른 걷기 동호회에 비해서 인원수는 적지만 회원들의 활동횟수는 상위에 속한다. 가입만 해놓고 실제 활동에는 참여하지 않는 ‘유령회원’ 없이 알짜배기 회원들로만 구성되어 있기 때문이다.

금수강산에서 카페지기로 활동하고 있는 정광희(닉네임 흑진주·57) 씨는 지난해 초 ‘마음이 따뜻한 사람들과 오래도록 좋은 길을 걷고 싶다’는 생각 아래 카페를 개설했다. 일주일에 2번 이상은 걷기에 참여한다는 그는 다년간의 걷기를 통해 가장 크게 달라진 점으로 ‘욕심 버리기’를 꼽았다.

“걷다 보면 그동안 못보고 지나쳤던 게 하나하나 눈에 들어와요. 마음이 정화되면서 욕심도 없어지고 여유로움이 생겨 생활에 활기가 넘치죠. 자연의 변화에 눈을 맞추면서 마음을 열다 보면 내 주변도 돌아보게 되고 너그러워져요. ‘힐링’이 이런 거 아닐까요?”

금수강산 동호회의 주 연령층은 50에서 70대. 은퇴 직후 또는 자식을 다 키운 후 노후를 맞는 이들이 대부분이다. ‘내 인생의 가장 젊은 날이 바로 오늘이다’라는 생각으로 걷기를 시작한다는 이들은 어찌 보면 밋밋할 수 있는 노년기에 이런 동호회를 만나 걷기의 즐거움, 동행의 즐거움을 알게 된 것을 ‘최대의 행운’으로 꼽는다.

## 시니어들의 로망인 ‘여행’도 하면서 운동까지

시니어들에게 ‘여행’은 은퇴 이후에 가장 하고 싶은 것 중 1순위이자 오랫동안 기다려온 로망이다. 하지만 막상 그 때가 되면 가격이 부담돼서 또는 장거리 여행이 건강에 무리가 되는 건 아닐까 망설임이 놓치는 경우가 다반사다. 카페지기인 정씨는 “걷기 동호회는 이 두 가지를 만족시켜줘 시니어들의 취미 모임으로 최고”라고 자신 있게 말한다.

“우리 동호회에서는 저가의 비용으로 다양한 도보여행을 즐길 수 있어요. 3~4년만 꾸준히 참여하면 건강을 챙기는 것은 물론이고 우리나라에서 걷기 좋은 곳은 어디든 구석 구석 가볼 수 있죠. 사계절의 변화를 온몸으로 느끼며 감성여행을 할 수 있다는 점은 경험해보신 분들만이 느낄 수 있는 걷기의 매력이에요.”

부부가 취미를 같이 하면 좋다고 했던가. 걷기는 누구나 할 수 있기에 부부가 함께 동호회에 참여해 서로를 응원해주며 걷는 것도 행복한 노후를 보내는 방법이다. 가족 같은 분위기의 금수강산 동호회에는 유독 부부 회원도 많다. 부부 참가자인 송미영(닉네임 백석·67) 씨는 “남편과 같이 나오면 걸으면서 자연스레 집에서는 하지 않았던 이야기도 하게 되고 서로의 마음을 이해하게 된다”며 “앞으로도 도보여행을 통해 이곳저곳을 다니며 오래도록 기억할 추억을 만들고 싶다”고 말했다. 🏠



## 노후의 부부관계 해법 찾기

# 대화를 나누고, 애정을 표현하라

행복한 노후를 위해서는 경제적인 준비 못지않게 원만한 부부관계가 중요하다. 평균 수명이 늘어나 은퇴 후 부부가 함께 보내는 시간이 길어진 만큼 부부관계가 삶의 질을 결정하기도 한다. 노후의 행복한 부부관계 유지를 위한 해법을 찾아보자.

글 이경숙 기자

직장생활과 생업, 육아와 살림 등으로 각자 바쁘게 살아 온 중년부부들. 자녀의 교육과 결혼 등 인생의 중요한 과업을 마치고 은퇴 후 다시 둘만의 부부생활이 시작되면, 삶이 평온해지고 행복한 부부관계를 영위할 수 있으리라 기대한다. 하지만 현실은 대부분 그렇지 않다.

여자와 남자에게 똑같은 질문을 던진 재미있는 설문조사가 있다. “나이가 들면 들수록 필요한 것은 무엇입니까?” 먼저 여자가 대답했다. 첫째, 돈. 둘째, 건강. 셋째, 딸. 넷째, 친구. 다섯째, 강아지. 이번엔 남자들이 대답했다. 첫째, 애 엄마. 자식을 돌봐야 하니까. 둘째, 부인. 나이 들어서 혼자서는 적적하니 말동무가 필요하다. 셋째, 마누라. 밥은 얻어먹어야 하니까. 넷째, 아내. 자식이고 형제고 늙으면 다 소용없다. 다섯째, 집사람. 빨래와 청소 등 집안살림 해줄 사람이 필요하니까.

이런 남자와 여자들의 생각 차이는 중년에 접어들고 가장이 은퇴를 하게 되면 더 심각해진다. 밖에서 사회생활만 했던 남편과 오랫동안 자기만의 활동영역을 고수했던 아내가 은퇴 후 많은 시간을 함께 보내게 되면서 갈등이 나타나기 시작하는 것이다. 실제로 자녀를 모두 떠나보내고 부부만 사는 경우, 이런 갈등으로 인해 황혼이혼으로 이어지는 일도 부지기수. 실제로 통계청 인구동태 조사에 따르면 65세(남편 기준) 이상 부부가 이혼한 건수는 최근 10년(2000~2010년) 동안 3배 이상 증가했다고 한다. 평균 수명은 늘고 은퇴 이후 부부만의 행복한 노후



서로의 독립된 삶을 존중하며 배려하는 노력이 필요하다. 남편과 아내라는 역할 분담보다는 때론 친구처럼, 때론 든든한 동반자 관계를 유지하기 위해서 서로가 지켜야 할 원칙이 필요하다.

를 원한다면 지금이라도 부부관계를 돌이켜보는 노력이 필요하다.

### 행복한 부부가 되려면 배려와 노력이 필수

남편이 은퇴하면 대부분의 아내들은 생활의 변화에 당황하고 엄청난 스트레스를 겪게 된다고 말한다. 신혼 시절 외친 “당신 없이 못살아”가 은퇴 후 얼굴을 마주하는 시간이 늘어나면서 “당신 때문에 못살아”로 바뀌는 상황이 되는 것이다. 오죽하면 남편의 은퇴로 받은 스트레스로 인해 몸이 아프고 신경이 날카로워지는 아내들이 많아져 ‘은퇴 남편 증후군’이란 신조어가 생길 정도이다. 남편들 역시 은퇴 후 아내와 오순도순 정답게 노후를 보낼 수 있을 거란 기대를 갖지만 달라져버린 상황에 혼란스러워 하긴 마찬가지다.

은퇴 후에도 행복한 부부관계를 유지하기 위해서는 서로의 독립된 삶을 존중하며 배려하는 노력이 필요하다. 남편과 아내라는 역할 분담보다는 때론 친구처럼, 때론 든든한 동반자 관계를 유지하기 위해서 서로가 지켜야 할 원칙이 필요하다.

**첫째, 대화를 나누고 애정을 표현하라.** 행복한 부부관계에 있어 가장 중요한 것이 바로 대화와 소통이다. 부부싸움 보다 침묵이 오히려 더 부부관계를 악화시키는 원인이 된다는 것을 명심할 것. 은퇴 전부터 하루 한 번 이상 '고맙다', '미안하다', '사랑한다'고 말하는 습관을 들이고 일주일에 한 번 씩은 진지한 대화를 나눠보자.

**둘째, 함께 할 수 있는 여가생활을 가져라.** 부부가 함께 보내는 시간이 절대적으로 늘어나는 만큼 등산이나 골프 등 운동을 함께 하거나 텃밭을 가꾸고 여행을 하는 등 함께 즐거워지는 활동을 찾도록 노력한다. 단, 서로의 관심사를 존중해야 한다. 일방적으로 취미를 강요하면 더 큰 부작용이 생길 수도 있으니 충분한 대화를 통해 공동의 취미활동을 선택한다.

**셋째, 집안일을 함께 하라.** 아내들이 은퇴한 남편의 식사 때문에 개인 활동을 하지 못하는 일이 반복되면 결국 부부 갈등으로 이어지기 쉽다. 남편들도 최소한 혼자서 준비된 밥은 차려먹을 수 있어야 한다. 가부장적인 태도를 버리고 가사분담에 적극 참여하는 노력이 필요하다.

**넷째, 새로운 인맥을 만들어라.** 남자들의 인간관계는 대부분 회사중심으로 이루어져 은퇴 후 회사를 떠나고 나면 관계가 소원해지기 일쑤. 이미 지역사회에서 폭넓은 인간관계를 유지하고 있는 아내와는 상반된다. 그런 만큼 아내는 남편을 구박만 하기보다 은퇴 후 환경 변화에 적응할 수 있도록 도움을 주어야 한다. 🏠



### 부부간 행복지수 체크리스트

- 서로의 장단점을 3개 이상 당장 말할 수 있다.
- 주 1회 이상 만족스러운 성관계를 즐긴다.
- 주 3회 이상 온 가족이 모여 식사를 한다.
- 부부가 함께 즐길 수 있는 취미가 있다.
- 가사 분담이 잘 이루어지고 있다.
- 육아에 대해 함께 이야기하고 역할 분담을 한다.
- 결혼 이후 배우자의 단점에 대해 포기한 부분이 있다.
- 한 달에 한 번 부부만의 시간을 갖는다.
- 생일 또는 결혼기념일 등 둘만의 기념일은 반드시 챙긴다.
- 서로에게 숨기는 일이 없다고 자신있게 말할 수 있다.
- 아직도 배우자의 모습을 보면 설레는 마음이 있다.
- 단둘이 30분 이상 대화를 할 수 있다.
- 서로의 옷차림과 행동에 대해 잔소리할 때가 있다.
- 결혼 후에도 외모에 신경쓰려고 노력한다.
- 결혼 전에 했던 약속을 기억한다.
- 화가 나면 잠시 그 자리를 피하려고 한다.
- 기념일에 배우자가 받고 싶어 하는 선물을 알고 있다.
- 외출하면 반드시 손을 잡고 걷는다.
- '사랑한다'는 말을 하루에 한 번씩 한다.
- 배우자의 친한 친구를 1~2명 알고 있다.

#### ▶▶ 결과

**15개 이상** 행복한 부부입니다. 서로에 대한 관심과 사랑이 넘쳐나네요. 지금과 같은 마음을 변치 말고 계속 유지하세요.

**10개 이상** 평범한 부부입니다. 지금의 부부관계에서 조금만 노력하면 부부 금실이 더욱 좋아질 수 있겠네요. 배우자가 필요로 하는 것이 무엇인지 관심을 가지고 지켜보세요.

**5개 이하** 서로 노력이 필요합니다. 자칫 위기의 부부가 될 수 있으니 서로를 이해하려 노력하고 함께 보내는 시간을 늘려보세요. 상대방에 대해 알아야 문제도 해결할 수 있습니다.

- <년 월수랑 사니? 난 애인처럼 산다> 중에서 -



교육열이 남달리 높았던 엄마는 딸 다섯, 아들 둘인 7남매를 남들 못지않게 가르치기 위해 무던히도 애쓰셨다. 고향인 동해에서 어린 시절을 보낸 우리 남매는 서울로 유학을 왔고, 엄마는 그 뒷바라지를 위해 억척스레 오징어와 미역을 건조하여 시장에 파시며 뼈뺀 살림살이를 이어가셨다. 이후 온 가족이 서울로 모이게 됐고, 모두가 힘을 보태 꿈에 그리던 우리 집을 갖게 되었다.

아버지는 칠십까지도 일을 하시며 자식들에게 도움받기를 꺼려하셨다. 우리 또한 '집 가진 가난한 노인'인 부모님의 자존심을 상하지 않게 하기 위해 나름 노력해야했다. 그러다 아버지가 돌아가시면서 엄마는 평생 처음으로 당신 명의의 집을 갖게 되었다. 주택을 관리하기엔 연세가 너무 많으신 엄마는 작은 아파트로 이사 가길 원했다. 2006년, 엄마는 서울시 노원구에 있는 17평의 작은 아파트로 거처를 옮기셨다. 집을 팔아 자신의 명의로 새 집을 마련한 탓인지 엄마는 자식들이 주는 생활비를 너무나 부담스러워하셨다.

## 내 집에서 살면서 연금까지 받으니 일석이조

그러던 어느 날 혼자 힘으로 어떻게든 생활비를 충당하고자 하셨던 엄마와 함께 결국 은행까지 가게 됐다. 엄마는 집을 담보로 생활비 대출이 가능하냐고 물으셨다. 가능하긴 해도 이자가 너무 비쌌고, 은행에서 말하는 조건을 감당하기엔 어려움이 있었다. 그 시점에 마침, 한국주택금융공사에서 2007년부터 '역모기지'를 시행하여 집을 가진 65세 이상 노인들에게 생활비를 준다는 뉴스가 나왔다. 엄마는 그 뉴스를 보고 내게 전화를 걸어 말하셨다.

“바로 이거야, 내가 너희들에겐 신세를 덜 지고, 사는 고달픔에서 좀 벗어날 수 있는 길이...”

# 주택연금으로 지킨 엄마의 자존심

글 김춘희





엄마는 나에게 바로 알아보고 신청해 달라고 하셨다. 그때가 2007년 봄, 엄마는 78세였고 폐가 조금씩 굳어지는 질병을 갖고 계셨다. 언제 어떻게 될지도 모르는데, 엄마는 주택금융공사에 직접 가서 설명을 듣고는 너무나 좋아하셨다.

“엄마, 정말 좋은 제도네, 엄마 건강관리 잘 해서 집값의 두 배, 세 배 더 오래 살면서 생활비 받으면 되는 거야. 좀 모자라는 건 우리가 도울게.”

“애, 이 돈 죽을 때까지 받는다고? 집 값 다 받아도 더 준다고? 이사 안가고도 여기 계속 살 수 있다고?”

아무리 생각하고 비교해 봐도 은행에서 대출 받는 것보다 훨씬 좋은 제도였다.

“엄마가 다 써도, 만약 집값이 올라가서 좀 남으면 그때 주택금융공사에서 팔아서 남은 돈은 우리 준대. 엄마 좋지?”

‘남으면 우리에게 준다는 말’은 엄마의 자존심을 지킬 수 있는 좋은 말이 되어 우리는 신나서 웃고 떠들었다.

## 효를 행할 수 있는 고마운 제도, 주택연금

주택연금을 신청하고 바로 다음 달부터 엄마 통장에 연금이 꼬박 꼬박 들어왔다. 우리 엄마가 거의 초기 신청자였을 것이다. 엄마는 통장을 보면서 흐뭇해 하셨다. 우린 엄마가 100년은 더 살아도 이 만큼의 연금을 매달 준다는 사실만으로 행복했다.

또 하나 역모기지는 ‘효(孝)’를 행할 수 있는 제도라 좋았다. “우리 엄마는 오래 살아야 돼. 아니 오래 사실거야”라고 항상 마음속으로 생각했다.

그렇지만 엄마는 끝끝내 자식들에게 가벼운 짐 하나도 들게 하기 싫으셨던지 주택연금을 1년 정도 받았을 무렵인 2008년 7월 병마를 이기지 못하고 황망히 떠나셨다. 작은 돈이지만 쓰다 남은 것을 남겨두고서... 그 통장을 보며, 마음이 아파 울고 또 울었다. 이렇게 가실 줄 알았으면 일시불로 목돈을 준다는 걸 신청해서 좀 더 쓰시게 할 걸 그랬다. 그런 좋은 조건도 있었는데 말이다.

이만큼만 쓰다 가신 게 엄마의 마지막 자존심이었을까? 아니 분명한 건 주택연금이 엄마의 일생에 있어 마지막 자존심을 지키게 해 준 것이다. 나는 그래서 감사한다. 사람은 누구나 그런 마음이 있을 텐데 그걸 지키기가 어디 쉬운 일인가? 주택연금 때문에 엄마의 마지막 1년은 행복하셨으리라 생각한다. 그 후 나는 친구들이나 친척들, 나이 많으신 어른들께 이 정책을 적극적으로 추천하는 주택연금 대표홍보대사가 되었다. 돈을 주는 것 때문이 아니라, 자존심을 지키게 해주는 정책이라고 말이다.

엄마가 주택연금제도로 지킨 1년의 자존심을 보며 우리 자식들도 모두 이 혜택을 받고 싶어 한다. 그래서 우리는 주문처럼 말한다.

“이 혜택을 받으려면 너무 큰 집 갖지 말고, 두 채를 가져서도 안 되고, 65세까진 열심히 일하며 살자. 특히 건강을 꼭 챙겨야 오래 혜택 받을 수 있어. 누구에게 손 내밀지 말고, 우리도 엄마처럼 자존심을 지켜야지.”

주택연금 때문에 마지막 여생만큼만은 행복했던 엄마를 그리워하며 이 글을 쓴다. 🏠

# Q & A

## 주택연금에 대한 10가지 궁금증을 풀어요!

정리 주택연금부

한국주택금융공사의 주택연금이 올해로 출시 7주년을 맞으며 노후생활자금 마련을 위한 금융상품으로 꾸준한 관심을 이어가고 있다. 그러나 아직도 주택연금에 대한 잘못된 정보로 인해 가입을 망설이는 경우가 있다. 이에 가입자들이 자주 묻거나 궁금해 하는 사항 10가지를 정리해 보았다. 주택연금에 대한 궁금증을 확실히 풀어보자.

**Q** 집을 구입해 이사를 하면서 기존 집이 팔리지 않아 2주택자가 되었다. 주택연금에 가입할 수 있나?

**A** 가입할 수 있다. 기존에는 부부 모두를 기준으로 반드시 하나의 주택만 가지고 있어야 주택연금에 가입할 수 있었다. 그러나 지난 3월 10일부터는 3년 이내에 거주하지 않는 주택 한 채를 처분하는 조건으로 주택연금에 가입할 수 있게 되었다. 만약 약 3년 이내에 미거주 주택 한 채를 처분하지 않으면 그때부터 월지급금이 정지되지만 이후 처분하면 정지되었던 월지급금을 소급하여 지급받을 수 있다.

**Q** 주택을 가지고 있는데 1층은 작은 슈퍼로 세를 줬다.

이런 상가주택의 경우 주택연금을 이용할 수 있나?

**A** 이용할 수 있다. 올해 3월 10일부터 그동안 주택연금 가입 대상에서 제외됐던 상가주택, 점포주택 등 복합용도주택도 건물면적 중 주택면적의 비중이 1/2 이상인 경우 가입이 가능하도록 기준이 완화됐다. 이 경우 상가부분은 월세(보증금 없는 월세만 가능)를 놓거나 직접 상가를 운영하는 등 자영업에 활용할 수 있다.

**Q** 도시계획에 따라 살고 있는 집에 도로가 건설될 예정인데 주택연금에 가입할 수 있나?

**A** 살고 있는 주택이 도로·공원 등의 도시(군)계획시설 부지로 지정이 되어도 '실시계획 인가 전'까지는 가입할 수 있다. 이후에 도로 등이 건설될 경우 보상금으로 다른 주택으로 이사하여 계속 연금을 받거나, 그동안 받은 연금액 등을 상환하고 계약을 해지할 수 있다.

**Q** 젊을 때 더 많이 받아 활동적인 노후를 보내고 싶을 때 이용할 수 있는 주택연금 상품이 있나?

**A** 연금 받는 기간을 정할 수 있는 확정기간형 주택연금을 이용하면 된다. 확정기간형은 평생거주는 보장되면서 가입자가 미리 선택한 기간 동안 주택연금을 받는 상품으로 정액형에 비해 더 많은 월지급금을 수령할 수 있다. 특히 국민연금 등 기본적인 노후보장 수단을 가지고 있으면서 보다 활동적인 시기에 더 많은 연금을 받고자 하는 사람에게 유용하다. 예를 들어 확정기간형을 이용해 지급기간을 10년으로 할 경우 3억원의 집으로 65세 어르신은 141만원, 70세 어르신은 159만원을 받게 되는데, 종신형에 비해 각각 매월 59만원, 60만원을 더 받을 수 있다.

**Q** 현재 살고 있는 주택 외에 주거용 오피스텔을 소유하고 있다면 일시적 2주택자로 분류되어 3년 내에 오피스텔을 처분하여야 하나?

**A** 아니다. 주택수를 산정할 때 주거용 오피스텔은 주택법상 주택이 아니기 때문에 주택으로 분류되지 않는다. 따라서 오피스텔을 처분하지 않아도 현재 살고 있는 주택에서 주택연금을 평생 받을 수 있다.

**Q** 주택연금을 받고 있는 동안 이사를 갈 수 없다?

**A** 아니다. 주택연금을 이용하는 중에도 자유롭게 이사가 가능하다. 이사를 가는 경우 새로 구입한 주택으로 담보주택을 변경하면 주택연금을 계속 받을 수 있고, 이사 당시 기존 주택과 새 주택의 가격 차이에 따라 월지급금 등의 변동이 있을 수 있다. 예를 들어 기존 주택보다 이사 간 새 주택의 가격이 높으면 그 차액에 해당하는 만큼 초기보증료를 부담하고 월지급금을 더 받을 수 있다.

**Q** 주택연금 가입자가 사망하면 배우자가 받는 연금액이 줄어 든다?

**A** 아니다. 일반적으로 공무원연금이나 국민연금 등 다른 연금은 주 수혜자가 사망하면 배우자는 기존 연금액의 일부만 유족연금으로 받게 되는데, 주택연금은 가입자가 사망하더라도 남아있는 배우자에게 기존에 지급하던 월지급금과 동일한 금액을 지급한다.

**Q** 매월 연금을 받는 방식이므로 목돈이 필요할 때 대응할 수 없다?

**A** 아니다. 주택연금은 나중에 목돈이 필요해질 경우를 대비해 목돈인출한도를 미리 설정하거나 주택연금을 받는 도중에도 설정할 수 있다. 다만 목돈 한도를 설정하게 되면 매달 받는 월지급금은 그만큼 줄어들게 된다. 만약 목돈의 한도를 설정한 후 실제로 쓸 일이 없는 경우에는 언제라도 설정된 한도를 해지하고 월지급금을 많이 받을 수 있다.

**Q** 주택담보대출이 있으면 가입을 못 한다?

**A** 아니다. 목돈을 일시에 찾아 쓸 수 있는 일시인출금을 활용해 기존의 주택담보 대출을 상환하는 조건으로 가입할 수 있다.

**Q** 주택연금을 받으면 소득이 늘어나서 기초노령연금을 받지 못하게 된다?

**A** 아니다. 기초노령연금 수급여부 심사를 위해 소득을 산정할 때 주택연금은 소득이 아니라 부채로 분류되어 주택연금을 받는다고 해서 기초노령연금액이 줄어들거나 받지 못하게 되는 것은 아니다. 

올해 3월 10일부터 바뀐 내용

구분	주택보유 유형	가입 유형
주택보유수	부부 기준 1주택	원칙 : 부부 기준 1주택, 예외 : 3년 내 미거주 1주택을 처분하는 조건으로 2주택자 가입 가능
복합용도주택	가입 불가	주택면적 1/2 이상은 가입 가능
도시(군)계획시설부지 주택	가입 불가	실시계획 인가 전에는 가입 가능

주택금융공사 창립 10주년

## 주택금융 전문기관 재도약 원년

주택금융공사가 지난 3월 1일 창립 10주년을 맞았다. 공사는 10주년 창립기념식을 통해 “공사는 정부정책을 집행하는 공공기관임을 명심하고 더욱더 국민에게 신뢰받는 공기업이 되도록 노력해야한다”고 강조했다. 또한 주택금융공사는 “창립 10주년이 된 공사는 주택금융 분야 최고의 전문기관으로서 위상을 확고하게 다지고 있다”면서 “국내 최초의 장기·고정금리 대출인 보금자리론은 누적 공급액이 61조원을 돌파했으며 MBS는 85조원을 발행해 장기채권시장 활성화에 기여했다”고 전했다. 이어 “주택신용보증은 연간 보증 지원 금액이 27조원대로 성장해 서민층의 주거복지 증진에 기여하고 있으며 주택연금은 누적 가입자가 1만8,000명을 넘어서는 등 노후 준비를 지원하는 안정판으로서 중추적인 역할을 담당하고 있다”고 덧붙였다.



취약계층 주택 개·보수

## “어려운 이웃에 도움이 되도록 노력할 것”

주택금융공사는 사단법인 주거복지연대와 'HF사랑의 집' 사업 협약을 체결했다고 지난 4월 17일 밝혔다. 공사의 대표 사회 공헌 활동인 'HF사랑의 집'은 저소득 취약계층이 거주하는 집의 도배·장판·난방시설 등에 대해 개·보수를 하는 사업으로 공사는 올해 전국적으로 (사)주거복지연대와 지방자치단체의 추천을 받아 100가구 이상의 집고치기 공사를 진행할 계획이다. 공사는 이 활동을 지난 2012년부터 지속적으로 해오고 있다.

주택금융공사는 협약식에서 “올해에도 공사의 도움이 꼭 필요한 곳을 선정하고, 주거 환경 개선 작업에 공사 직원이 직접 참여하도록 할 것”이라면서 “어려운 이웃에 조금이나마 도움이 되도록 하겠다”는 뜻을 전했다.



청운보육원 후원 등 사회 공헌 활동

## “공기업의 사회적 책임을 다하겠습니다”

지난 1월 주택금융공사는 서울 상도동에 있는 청운보육원을 방문하여 후원금을 전달했다. 주택금융공사는 후원금 전달식에서 “지난해에 이어 올해에도 청운보육원의 어린이에게 공사의 마음을 전달하게 돼서 뜻 깊다”며 “청운보육원의 어린이들이 꿈을 키워나가고 건강하게 자라는데 조금이나마 도움이 되었으면 좋겠다”고 전했다.

또 공사는 같은 달 열린 창립 10주년 기념식에 청운보육원 어린이 30명을 초청하여 행사를 함께하는 등 소중한 시간을 가졌다. 이밖에도 공사는 설을 맞아 전국적인 사회 공헌 활동을 실천했다. 1월 23일과 24일에는 중구 소재 종합사회복지관 2곳을 찾아 후원금을 전달하고, 독거노인 200명을 대상으로 공사 임직원이 직접 급식 봉사활동을 펼쳤다. 전국의 각 영업점에서는 사회복지시설을 찾아 후원금 등을 전달하기도 했다.



## 신노년층 위한 도심권 인생이모작지원센터 개소

어르신들의 놀이공간이었던 종묘·탑골공원이 새로운 문화공간으로 탈바꿈하고 있다. 종묘·탑골공원에 설립 중이던 도심권 인생이모작지원센터가 개소(5월 말)를 코앞에 두면서 낙후되어 있던 주변이 어르신들의 다양한 사회·문화적 욕구를 채워줄 공간으로 다시 태어날 준비를 서두르고 있다.

종묘·탑골공원은 향수를 불러일으키는 공간적 특성상 하루 6,000여명의 어르신들이 모이는 곳이다. 하지만 이들의 요구를 반영한 시설과 프로그램 부족 등으로 대부분의 어르신들이 무료한 시간을 보내고 있었다. 이러한 실태를 파악한 (사)고령사회고용진흥원(회장 변영성)은 종로구 돈의동 내에 도심권 인생이모작지원센터 설립 지원을 통해 은퇴한 어르신들의 인생설계와 사회참여를 돕는 허브 센터로서의 역할을 하고자 한다. (사)고령사회고용진흥원은 전문지식과 실무경력을 보유한 중고령자에게 공공기관, 민간기관, 사회적기업 등과 연계하여 일자리창출, 재능기부 및 사회공헌에 대한 활동 기회를 제공하는 비영리 사단법인이다.

도심권 인생이모작지원센터의 역할은 크게 교육, 휴식 공간, 커뮤니티로 나눌 수 있다. 어르신들은 센터에서 재취업, 창업, 자원봉사 등과 관련한 체계적인 교육을 받은 후 각자의 미래를 설계할 수 있다. 휴식 공간에서는 문화강좌와 더불어 영화·공연·전시회 등이 개최되며 시니어 관련 기사와 자료 등도 제공하는 등 '실버도서관'으로서의 기능을 하게 된다. 또한 커뮤니티 지원을 통해 가수별 동문회, 동아리 및 시니어사업단 등의 자조모임 육성에도 힘을 쏟는다.

문의:고령사회고용진흥원 [www.ask.re.kr](http://www.ask.re.kr) 02-3675-7179

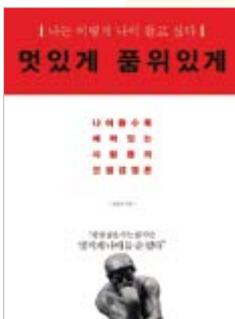
## 동대문디자인플라자&파크 컨시어즈 모집

서울디자인재단이 은퇴한 어르신을 대상으로 동대문디자인플라자&파크(DDP)를 이끌어 나갈 컨시어즈(어른전문직)를 모집한다. 분야는 서비스와 시설, 공간, 경영지원 등 동대문디자인플라자&파크 내에서 경력 및 전문성이 요구되는 업무 또는 관리업무이다. 서울시 동대문(구 동대문운동장)에 위치한 동대문디자인플라자&파크는 지하 3층, 지상 4층 규모로 동대문 라이프사이클에 맞춰 24시간 다채로운 프로그램을 운영하는 곳이다. 5개 시설에서 15개 공간을 운영하며 크게 아트홀, 디자인 뮤지엄, 비즈센터와 공원 등으로 이루어져 있다.

모집시기와 근무여건 등 세부적인 사항은 서울디자인재단으로 문의하면 된다.

문의:서울디자인재단 [www.seouldesign.or.kr](http://www.seouldesign.or.kr) 02-3705-0039

### 시 니 어 Books



저자 | 김봉국 | 센추리원

### 나는 이렇게 나이 들고 싶다

### 멋있게 품위있게

나이 들수록 매력 있는 인생을 살기 위해서는 어떤 준비를 해야 할까? 베스트셀러 (승자의 안목)의 저자 김봉국 씨는 지천명의 나이에 실직과 암 투병이라는 인생 최대의 위기를 겪게 된다.

이 고통 속에서 그는 '나는 어떻게 나이들 것인가'를 고민하게 된다. 이 질문에 대한 해답을 찾기 위해 '인생 2막'을 성공적으로 보내는 이들을 만나 그들의 노하우를 정리하고 역사와 고전 속의 현자들은 '나이 듦'을 어떻게 정의하고 어떤 가르침을 전하는지 연구해 이번 책을 집필했다.

이 책은 자신을 긍정하고 상대를 인정하는 법, 귀에 거슬리는 말일수록 사랑하라, 나이 들수록 낮은 것을 공부해야 하는 이유, 불필요한 분노와 후회를 내려놓는 법 등 나이 들수록 매력 있는 삶을 살아가는 구체적인 인생 경영법을 담고 있어 나이 듦에 대한 '선행학습'을 준비하는 독자들에게 유용한 책이 될 것이다.

긴 인생은  
충분히 좋지 않을 수도 있다.  
그러나 좋은 인생은  
충분히 길다.

A long life may not be  
good enough, but a good life is  
long enough.

- 벤자민 프랭클린(정치가 겸 저술가)



## 알쏭달쏭 신조어 알수록 젊어져요~

새로 생겨난 말을 뜻하는 신조어.  
신조어는 '사회를 반영하는 거울'이라고 합니다.  
여러분은 신조어를 얼마나 알고 계시나요?  
최근 유행하는 신조어를 정리해봤습니다.  
알수록 젊어지는 신조어, 다함께 맞춰 보세요~

- |           |                                             |
|-----------|---------------------------------------------|
| 코피스족      | - 커피전문점을 커피만 마시는 장소가 아닌 업무도 보는 장소로 여기는 사람들  |
| 신생아남&신생아녀 | - 다른 사람의 도움 없이는 스스로 아무것도 못하는 남녀             |
| 간장남&간장녀   | - 발품을 팔고 정보력을 활용해 물건을 좀 더 싸게 사는 사람들         |
| 운동화남녀     | - 운동화를 신고 출퇴근하는 도시남녀                        |
| 신캥거루족     | - 경제적으로 자립했지만 독립하지 않고 부모에게 집값을 내면서 함께 사는 자녀 |
| 찰러리맨      | - 취업 후에도 부모에게 심적으로 물질적으로 의존하는 철없는 직장인       |

주택연금에 읽은 후 좋은 의견이 있으신 분은 아래의 이메일로 보내주시면  
검토 후 다음호에 적극 반영하도록 하겠습니다.  
이메일 : silver100@hf.go.kr

이제는 다 커서 대한민국 경제를 떠받치고 있는  
**우리 아들, 딸들에게**

고단하지? 그 마음 잘 안다.

우리 역시 춥고 배고팠던 시절,  
대한민국 경제의 초석을 다지기 위해  
많은 고통을 감내해야 했거든.

하지만 그 지독히도 고생스럽던 시간들은  
어느새 추억이 되고  
굳은살은 훈장처럼 자랑스럽게 온통 배겨있는데  
세상은 수고하셨다며 우리를 경기장 밖으로 내보내더구나

수백년 동안 한 자리를 지키고 있는  
저 소나무의 나이테를 흉내내기란 쉽지 않단다.

하얗게 변해버린 머리칼과 주름진 손  
너희 눈에는 쌓여버린 연령으로 보이겠지만,

이제는 연령(年齡)만큼 쌓인  
우리의 연륜(年輪)을 믿어보지 않으려?

**당신의 연륜이 사회의 원동력으로 재탄생될 수 있도록  
한국노인인력개발원이 함께합니다.**

- 한국노인인력개발원 [www.kordi.go.kr](http://www.kordi.go.kr)
- 맞춤형 노후정보포털 100세누리 [www.100senuri.go.kr](http://www.100senuri.go.kr)
- 노인생산물 판매 전문 쇼핑몰 하나하나몰 [www.hanahanamall.com](http://www.hanahanamall.com)
- 국민과의 소통 채널 | 페이스북: [www.facebook.com/kordinoin](http://www.facebook.com/kordinoin) 트위터: [@kordinoin](http://twitter.com/@kordinoin)



봄이 완연합니다. 입맛을 돋우는 음식도 곳곳에서 상춘객들의 발길을 모읍니다. 덩달아 가족의 행복이 움트는 '우리 집'의 웃음도 커져갑니다. 모두의 행복한 노후를 지켜드리는 주택연금이 설레는 봄맞이를 응원합니다.



QR코드를 스캔하시면  
스마트폰으로  
보실 수 있습니다.



주택연금 책자 내지는  
친환경 재생용지로  
제작되었습니다.

**한국주택금융공사** [hf.go.kr](http://hf.go.kr) 서울특별시 중구 세종대로 17(남대문로5가 6-1) 1688-8114