

주택연금

시니어라이프 종합 매거진
Volum . 10
AUTUMN 2014

가을바람
소소
한

‘내 집’에서 행복하게 나이 들기

배우 임현식

“‘평생 배우’ 할 수 있었던 건 큰 행운이죠”

안정된 노후를 원하세요? ‘내 집’을 활용하세요

우울증?

생활습관을 바꾸면 거뜬~

시니어 금융사기, 이렇게 조심하세요

자식에게 물려 줄 것은
집이 아니라
“당신의 행복한
인생입니다”



부모님의 행복한 노후를 위해 매달 월급처럼 드리는 「주택연금」

주택연금 월지급금 (정액형)

(‘14.9월 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 적으신 분 기준

CONTENTS

주택연금 시니어라이프 종합 매거진
Volum.10 AUTUMN 2014

내 인생의 감사 *Appreciate*

Opening Column '내 집'에서 행복하게 나이 들기 02



Special Issue

Interview “평생 배우’ 할 수 있었던 건 큰 행운이죠” 04
Focus 줄 수 있고, 도울 수 있어 ‘감사’해요! 08
Info. 지금 살고 있는 ‘내 집’에서 ‘생활비’ 받으며 편안하게~ 10
Zoom In 안정된 노후를 원하세요? ‘내 집’을 활용하세요 12



Life Sketch

시니어 트렌드 우리만의 공간에서 정보도 얻고, 친구도 만나요 14
두발로 여행 역사, 생태, 자연... 가을바람 따라 떠난다 16
건강 100세 자연요법, 제대로 알고 써야 보약 20
도전! 취미백서 “렌즈로 보는 세상, 색다르고 재밌어요” 22
마음 나누기 우울증? 생활습관을 바꾸면 거뜬~ 24



Together HF

스마트 시니어 시니어 금융사기, 이렇게 조심하세요 26
고객 체험수기 주택연금~ 월급 타는 것처럼 든든해요 28
HF News 주택금융공사 이모저모 30
Senior News 시니어 이모저모 31
토크박스 문화공연 소식 32

발행일 2014. 9. 30 발행처 한국주택금융공사 발행인 김재천 편집인 장상인 기획 김병민 노영임 제작 대행 중앙일보시사미디어(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
디자인 어진,디자인 리터치 출력 Tricom 인쇄 미래프린팅

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

‘내 집’에서 행복하게 나이 들기

글 우재룡 한국은퇴연구소장

복지정책이 잘 발달해 노후에도 살기 좋다는 유럽을 가보면, 노후준비란 집에서 시작해 집에서 끝난다고 말한다. 나이가 들어 병과 노환으로 거동이 불편해지면 집이 고령자의 삶에 큰 영향을 준다는 뜻이다. 문화시설과 병원이 주위에 있으며, 좋은 이웃들과 왕래할 수 있는 공동체가 있다면 최상의 주거계획을 세운 셈이다.

우리나라에서의 은퇴 후 주거계획은 외국보다 훨씬 더 중요하다. 중장년들의 자산 중 거의 80%는 부동산이다. 게다가 중장년 중 노령연금(국민연금 가입자 중 10년 이상 보험료를 납부한 자)을 받을 수 있는 사람은 34%에 불과할 정도로 노후준비는 부실하다. 결국 어떤 방법이든 주택을 잘 이용해야 노후생활 자체가 가능해진다.

대부분의 사람들은 자신이 살던 집에서 지내길 원하는데, 이를 ‘내 집에서 나이 들기’라고 한다. 영어로는 ‘aging in place’라고 표현한다. 현재 사는 곳에서 나이가 들어간다는 것은 자신이 익숙한 곳에서 다양한 연령층의 사람들과 어울려서 살아간다는 것을 의미한다.

고령으로 몸이 불편해지는 간병기를 맞게 되면 주거계획이 더 중요해진다. 가장 만족스러운 간병대책은

요양시설보다는 내 집에서 가족이나 이웃과 함께 지내는 방법이다. 만약 간병기를 맞이해서도 자녀와 정든 이웃을 곁에 두고 내 집에서 생활하려면 집을 약간 고쳐야 한다. 낙상사고를 방지하기 위해 화장실에 미끄럼방지 장치를 해야 하며, 휠체어를 타고서도 집안에서 불편하지 않게 지낼 수 있도록 문턱을 없애고 계단을 경사로로 만들어야 한다. 이렇게 안전하고 편리하게 고령자용으로 집을 개조하는 것을 유니버설 디자인(universal design)이라고 한다.

유니버설 디자인을 다른 말로는 ‘문턱 없애기(barrier free)’라고도 한다. 유니버설 디자인은 고령자가 다치지 않고 오랫동안 건강하게 생활하는 데 크게 기여한다. 하지만 노후준비가 취약한 우리나라에서는 아직 인식도 확산되어 있지 않고, 보급도 미흡한 실정이다.

한국에서 주택은 노후재산으로서의 의미를 강하게 가지고 있다. 그러나 고령자들 대부분은 주택은 있지만 생활비가 부족한 상태에 시달리고 있다. 노후빈곤을 피하려면 월급처럼 평생 나오는 생활비, 즉 평생소득을 마련해야 한다. 평생소득(life time income)이란 매달 들어오는 국민연금, 퇴직연금, 개인연금과 같은 연금수입을 말한다. 고령으로 거동이 불



점점 많은 고령자들이 자신이 살고 있는
집에서 노후생활을 보내려는
경향이 강해지고 있다.
정든 내 집에서 오래도록 살면서
좋은 이웃과 왕래하는
은퇴생활이 대세를 이루고 있는 것이다.

편해지거나 간병상태를 맞이하게 되면 자신이 직접
재산을 관리할 수 없다. 매월 통장으로 들어오는 평
생소득으로 살아가야 선진국 노인들처럼 편안하게
지낼 수 있다.

그런데 우리나라에서는 국민연금이 허술하고, 개인
연금이나 퇴직연금이 자리를 못 잡고 있기 때문에 절
대적으로 연금소득이 부족하다. 이때 주택은 중요한
평생소득의 수단이 된다. 주택을 정부기관에 맡기고
연금을 받으면 평생소득이 크게 증가하게 된다. 하지
만 고령자들은 주택연금에 가입하는 것을 마치 집을
빼앗기는 것처럼 생각하면서 고민하고 있다.

주택연금을 이용해서 평생소득을 보충하지 않으면 자
녀들에게도 좋지 않은 영향을 주게 된다. 자녀들이

부모에게 고정적으로 드리는 생활비를 줄인다면 그만
큼 자신의 노후를 위한 투자를 늘릴 수 있기 때문이
다. 부모가 최선의 노력을 해야 자녀들의 노후준비가
가능해진다는 사실을 깊이 생각해 볼 필요가 있다.

지금 세계적으로 기대수명이 길어지면서 점점 많은
고령자들이 자신이 살고 있는 집에서 노후생활을 보
내려는 경향이 강해지고 있다. 정든 내 집에서 오래
도록 살면서 좋은 이웃과 왕래하는 은퇴생활이 대세
를 이루고 있는 것이다. 우리나라에서도 이런 주거
계획을 세우고 동시에 주택을 연금화 하여 평생소득
을 보완한다면 고령화의 파도를 헤쳐 나갈 수 있을
것이다.🏠

배우 임현식

“‘평생 배우’ 할 수 있었던 건 큰 행운이죠”

배우 임현식은 <한지붕 세가족>, <대장금>, <허준> 등 흥행 드라마라면 빠지지 않고 얼굴을 내민 중견 연기자다. 수십 년 간 한 길을 걸어온 배우에게 어려운 시절이 있었을까 싶지만, 알고 보면 그에게도 좁고 배고팠던 시절이 있었다. 임현식은 “묵묵히 기다려준 가족들이 오늘의 나를 만들었다”며 감사를 표했다. 새 작품을 준비하고 있는 그를 경기도 양주의 자택에서 만났다.

글 정일환 기자 사진 지미연 기자



“제 애드립에는 원칙이 있습니다. 애드립은 현장에서 갑자기 생각난 대사나 행동인데, 저는 한 번도 그렇게 연기한 적이 없습니다. 모두 대본을 여러 번 읽어본 뒤 ‘이 장면에서는 이렇게 하는 게 더 낫겠다’고 미리 생각하고 상의해 둔 것들입니다. 이를 떼면 짜고 하는 애드립죠. 앞뒤 없는 돌발대사나 연기는 아무리 기발해도 흐름을 끊는 방해물이 될 수밖에 없어요. 더구나 연기는 상대배역이 있기 마련인데, 예고 없는 애드립은 상대와의 호흡에 문제가 생길 수 있거든요.”

배우 임현식은 “수많은 애드립 아이디어는 어디서 얻느냐”는 질문에 자신의 연기철학을 말하는 것으로 답을 대신했다. ‘줄을 서시오’와 같은 명대사는 반쪽 아이디어가 아니라 알고 보면 밤새 생각해 만들어낸 노력의 산물인 셈이다.

“아무리 사소한 대사 하나도 쉽게 떠올려 아무렇게나 말하지 않습니다. 건방지게 들릴지 모르지만, 거기에는 나름대로의 계산과 그것들을 만들어내기 위한 각고의 노력이 깃들어 있습니다. 모든 연기자들이 마찬가지겠지만, ‘포졸1’이나 ‘행인2’ 같은 단역이라도 나름대로 상황에 맞는 최상의 장면을 만들어내기 위해 수십 번 반복 연습을 합니다. 그것이 시청자들에게 전달되는 결과로서의 연기이고, 저도 그들 중 하나일 뿐입니다.”

임현식은 1969년 MBC TV 개국과 함께 공채 탤런트 1기로 브라운관에 데뷔했다. 하지만 기쁨도 잠시, 무려 170:1에 달하는 경쟁률을 뚫고 탤런트로서의 첫발을 내디딘 그에게 돌아오는 건 단역이 전부였다.

신성일 같은 미남 외모가 아님을 알기에 애초부터 주연을 기대하진 않았지만, 생활이 어려울 정도로 배고픈 시절이 끝없이 이어졌다.

“나이는 한 살 두 살 먹어 가는데 밥벌이도 제대로 못하니 가족들의 실망도 이만저만이 아니었죠. 특히 어머니께서는 ‘내 아들이 춘향전의 이 도령 역할을 할 거야’라고 기대를 하셨는데, 이 도령은 커녕 방자 역할도 한 번 못해보니 상심이 크셨습니다.”

“아무리 사소한 대사 하나도 쉽게 떠올려 아무렇게나 말하지 않습니다. 거기에는 나름대로의 계산과 그것들을 만들어내기 위한 각고의 노력이 깃들어 있습니다.”

든든한 응원군이었던 어머니 안락한 보금자리인 내 집

임현식은 자신의 인생에서 가장 고마운 인물로 주저 없이 어머니를 꼽았다. 무명 배우로 10여 년을 전전하는 동안에도 ‘이 도령’의 기대를 버리지 않았던 든든한 응원군이자, 최소한의 생계를 해결할 수 있도록 집과 땅을 마련해준 지원군이기 때문이다.

그의 모친은 장성한 아들의 시련이 안타까웠던지 한창 어렵던 시절인 1973년 아들과 함께 경기도 양주에 땅을 사서 집을 짓고 전원생활을 시작했다. 말이 좋아 전원생활이지 소와 닭을 기르며 밭을 가꾸는 농사꾼이나 다름없었다.

“지금이야 서울에서 30분도 안 걸리는 곳에 위치한 그럴듯한 전원주택이지만, 그때만 해도 주변이 전부 논밭인데다 버스하나 다니지 않는 시골이었어요. 힘들었지만 여기서 많은 것들을 보고 겪으며 제 나름의 인생관이나 연기철학을 확립할 수 있었습니다. 사물을 보는 따뜻한 시선을 갖게 되고, 나무를 키우며 정성을 다한다는 것의 의미를 새삼 깨닫기도 했어요. 이 집은 제 어머니와 함께 나를 키워준 고마운 스승입니다.”

그는 시간을 두고 정성을 다해야 열매를 맺는 나무와 농작물을 보며 자신의 때를 기다렸다. 온 힘을 다해 준비해두면 언젠가는 기회가 올 것이고, 풍성한 수확을 거둘 것이라는 확신이 있었다. 그리고 마침내 기회가 왔다.

1978년, 김수현 극본의 드라마 <당신>에서 김수미와 부부로 출연했는데, 좌충우돌하는 그의 역할이 인기를 끌며 ‘임현식’이라는 이름 석 자가 대중들에게 각인되기 시작했다. 그렇게 뒤늦게 이름을 알린 그는

이정길의 주연을 맡은 <암행어사>에서 갑봉이 역할을 통해 본격적인 감초 연기자 대열에 들어섰다. 1986년, 임현식은 인생 최고의 출세작인 <한지붕 세가족>을 만나게 됐다. 6년 7개월이란 세월 동안 시청자들과 함께 울고 웃었던 이 드라마에 그는 ‘순돌이 아빠’로 출연, 연기자로서 확고한 자리매김을 하게 되었다. 늘 실수를 연발하지만 사람 좋은 웃음을 잃지 않는 옆집 아저씨를 열연했던 임현식은 우리 서민들을 대표하는 캐릭터로 온 국민의 사랑을 받았다. 당시 배우 최불암이 ‘시대의 아버지’상을 대변했다면

임현식은 ‘시대의 아빠’를 나타내는 표상이라는 평가를 받았다. 드라마가 종영된 지는 20여년이나 지났지만, 지금도 그를 ‘순돌이 아빠’로 부르는 사람들이 꽤 있을 정도다.

꾸준히 할 수 있는 역할 있었던 건 큰 행운

임현식은 어려웠던 시절 마련해둔 지금의 집 덕분에 노년에 3대가 모여 살 수 있어 행복하다고 말했다. 원래 있던 농가주택을 헐고 한옥 형태의 전원주택을 새로 지어 올렸는데, 별채에는 둘째딸 내외와 손자가

함께 거주하고 있다. 그가 ‘할멈’이라 부르는 덩치 큰 개와 손주들이 앞마당에서 뛰어노는 모습을 보는 것이 가장 큰 기쁨이라고 임현식은 여러 차례 강조했다.

“3대가 모여 살 수 있는 집이 있으니 참 고맙죠. 집에서 아이들 웃음 소리가 끊이질 않으니 좋은 기운이 늘 집안을 휘돌아요. 거기다가 14살이나 먹은 이 ‘할멈’이 떡하니 지키고 앉아 있으니 낯선 사람 들어올 걱정도 없고, 만사가 속 편하고 좋아요.”

임현식은 50여년을 쉬지 않고 연기자로 활동해올 수 있었던 자신의 인생을 돌아보면 절로 감사하는 마음이 생겨난다고 했다. 시대를 풍미하는 스타였음에도 뜻하지 않은 사고나 인기하락, 가족의 반대 등 다양한 이유로 중간에 연기자 생활을 접은 동료나 선후배들이 부지기수였지만 자신은 큰 어려움 없이 평생을 순탄하게 보냈다는 것이다.

“저는 슈퍼스타도 아니고, 어머니가 그토록 염원하셨던 ‘이 도령’도 끝내 못해봤지만 평생 쉬지 않고 일을 했습니다. 부침이 있기는 했지만 그리



크지 않았죠. 그 긴 세월동안 꾸준히 할 수 있는 역할이 있었다는 것만으로도 큰 행운이고 행복입니다. 이런 복을 누리는 사람도 그리 많지 않지요.”

TV에 비친 임현식은 늘 순박하고 다소 촌스러운 모습으로 그려진다. 하지만 자세히 들여다보면 깜짝 놀랄만한 면들이 숨겨져 있다. 예능프로그램을 통해 소개된 수준급의 피아노 실력은 물론이고, 바이올린과 승마에도 능한 만능재주꾼이다. 게다가 어지간한 식자(識者)에 뒤지지 않을 만큼 많은 책을 읽은 책벌레이기도 하다.

“배우를 하려면 여러 가지를 할 줄 알아야 한다는 생각에 배우수업의 일환으로 배웠습니다. 학창시절에 조금 배워두기도 했고요. 덕분에 드라마에서도 몇 번 써먹었어요. 아쉬운 건 제가 승마에 아주 자신이 있는데 드라마에서 말을 타본 적은 별로 없고 주로 말고 빼만 잡고 다녔다는 점이죠(웃음). 책은 어릴 때부터 워낙 좋아해서 촬영 없는 날이나 시간이 나면 서점에 들어서 책을 고릅니다. 요즘엔 허리를 다쳐서 활동도 뜸하고 앉아있는 시간이 많은데, 몸은 아프지만 책을 많이 읽을 수 있는 건 참 좋은 점이예요.”

최선 다하면 언젠가 ‘한방’ 터뜨릴 수 있어

은퇴계획을 묻자 임현식은 “계획은 무슨 계획”이라며 손사레를 쳤다. 역할이 주어지고 관객이 불러주는 한 연기자 생활을 계속하겠다는 것이다. 허리를 다쳐 쉬고 있는 요즘, 처음에는 ‘이참에 좀 쉬자’며 휴식을 생각했는데 불과 며칠 만에 쯤이 쭈시기 시작했다고 한다. 그는 허리가 다 나으면 또 시청자 곁으로 찾아갈 생각에 들떠 있다.

임현식은 뒷마당에 심어놓은 사과나무가 내년쯤 열매를 맺으면 그동안 감사했던 이들에게 한 상자씩 나눠줄 요량이라고 했다. 몇 년 전 심어놓은 사과나무들이 올해에는 열매가 열릴 줄 알았는데, 아직은 소식이 없다고 아쉬워했다.

“보면 알겠지만 집 뒷마당에 심은 것 치고는 꽤 규모가 큼니다. 친한 사람들 한 상자씩 안겨줄 정도는 되죠. 원래 계획은 올 추석에 폼나게 선물하는 것이었



“주연이든 조연이든 사람이 그 장면에 나오는 데는 다 이유가 있어서 나오는 겁니다. 세상에 60억 명이나 되는 사람들이 태어나 살고 있는 것도 마찬가지예요. 이유 없이, 쓸모없이 존재하는 사람은 아무도 없습니다.”

는데, 기미조차 안보이네요. 천생 내년에나 기대를 해야죠. 역시 인생은 계획대로 되는 게 아니라니깐(웃음).”

그는 “나의 오늘을 있게 해준 조연의 존재 자체에 큰 고마움을 느낀다”며 인터뷰를 마쳤다. 주인공만 있는 세상이 아니라 궂은일을 도맡아하며 전체를 떠받치는 존재들이 많아질수록 많은 사람들에게 기회가 주어질 것이라는 나름의 세계관도 피력했다.

“주연이든 조연이든 사람이 그 장면에 나오는 데는 다 이유가 있어서 나오는 겁니다. 세상에 60억 명이나 되는 사람들이 태어나 살고 있는 것도 마찬가지예요. 이유 없이, 쓸모없이 존재하는 사람은 아무도 없습니다. 세상에 자신을 알릴 기회를 얻지 못했을 뿐이죠. 다른 분들도 마찬가지입니다. 어디서 무슨 일을 하건 언젠가는 카메라와 조명이 자신을 비추는 날이 있을 겁니다. 그때 평생을 준비해온 ‘한방’을 후회 없이 터뜨리세요. 우물쭈물하면 기회는 날아가 버립니다.”

**정년퇴직을 코앞에 두고 있는
회사원 김종명(59) 씨.**

그는 사실 오랜 기간 봐온 회사동료 말고는 특별한 모임도, 친구도 없다. 퇴직 후 고민 중의 하나도 만날 누군가가 없다는 것. 심란해하던 그는 올 초 아내의 권유로 인근 자원봉사센터에서 시니어가 주축이 된 자원봉사에 참여하게 됐다. 반년이 지난 지금 봉사로 인한 가장 큰 변화 중의 하나는 동네 친구가 생겼다는 점. 덕분에 봉사활동도 한층 더 즐거워졌다.



Thank you!

시니어 자원봉사
**줄 수 있고
도울 수 있어
‘감사’해요!**

인생 후반기가 되면 삶에 많은 변화가 오게 된다. 동시에 새삼 주변에 존재하는 것들, 몸이 건강하고, 가족과 친구가 있고, 일이 있다는 것에 감사함을 느끼게 된다. 그런 면에서 자원봉사는 한 차원 더 높은 감사를 경험하게 한다. 받는 것 보다 주는 게 진짜 행복한 일임을, 자신의 숨겨진 재능을 알게 해주니 말이다.

글 최경원 기자 사진제공 서울인생이모작지원센터
참고자료 노인자원봉사클럽 활성화 방안 연구(대한노인회 노인자원봉사지원센터)

몇 년 전 남편과 사별한 박영자(67) 씨.

무료한 생활을 보내던 중 우연히 거주 지역 주민자치센터에서 꾸리는 ‘반찬 만들기 자원봉사’에 참여하게 됐다. 처음엔 그냥 열심히 반찬만 맛있게 만들면 된다는 생각이었지만 실제 독거노인 집에 배달을 하고, 그들이 내민 손을 잡아주면서 예상치 못했던 많은 것을 느끼게 됐다. 봉사의 즐거움과 베풀 수 있음의 감사함을. 또 하나, 이 나이에도 내가 보탬이 될 수 있는 곳이 많음에 있어 자아존중감을.



시니어에게 봉사활동이란 봉사 그 이상의 의미를 지닌다. 자칫 방 한 칸을 지키는 무기력한 노년이 될 수도 있었던 노후를 창조적이고 활력 있게 바꿔주는 존재이기 때문이다. 활발한 사회활동으로 인해 몸과 마음의 건강 또한 덩어로 얻을 수 있다.

1980년대 이전까지만 해도 우리 사회에서 시니어는 자원봉사의 '대상'으로만 여겨졌다. 그러나 지금은 시니어가 자원봉사의 '대상'이면서도 자원봉사의 '주체'로 적극 활동하고 있다. 봉사 범위도 확대돼 복지관 내에 머무는 활동이었던 단순 영역에서 벗어나 지역사회 곳곳으로 향하는 전문 분야로 넓어지고 있다. 이는 곧 대상자의 변화에 국한된 활동에서 지역사회의 변화를 목적으로 하는 활동이 됐음을 의미한다.

고령사회에 진입한 서구의 경우, 시니어의 자원봉사 참여율이 타 세대 참여율보다 높아 자원봉사가 시니어들의 여가선용 기회이자 건강유지에 도움이 되고 있는 것으로 알려져 있다. 실제 연구결과에 따르면 자원봉사 참여는 시니어의 신체적 건강을 향상시키고 우울감 감소, 행복감과 주관적 생활만족도 향상, 자기효능감 향상 등 심리 정서적 안녕감에 크게 영향을 미치는 것으로 나타난다.

이외에도 시니어의 직업적 경력 및 그간의 다양한 경험과 지식, 기술 등은 이들이 활동하는 비영리조직의 운영과 서비스의 품질 향상에 도움을 주고 있다. 사회적으로도 시니어에 대한 긍정적 인식을 확산시킬 뿐 아니라 우수한 노인인력을 사회적 자원으로 계속 활용할 수 있다는 점에서도 좋은 평가를 받고 있다.

관련 기관 도움 받으면 자원봉사 참여 쉬워

그렇다면 자원봉사를 결심한 후엔 어떻게 해야 할까? 우선은 관련 기관의 도움을 받으면 큰 발품을 팔지 않아도 수월하게 자원봉사 활동에 참여할 수 있다. 봉사단체별로 대상, 자격 등에 따라 제한이 있을 수 있으니 각자의 뜻과 편의에 따라 고르면 된다.



우선 서울인생이모작지원센터에서 운영하는 '서울시 시니어전문자원봉사단(www.seoulseol.or.kr, 02-389-8891)'을 들 수 있다. 이곳은 시니어들의 전문 경력을 적극 활용하는 봉사단으로 개인의 자아실현과 더불어 다양한 사회참여 기회를 마련할 수 있다. 대상은 서울시 거주 50세 이상 시니어로 해당분야 3년 이상 경력 및 자격증을 소지해야 한다. 분야는 상담, 외국어, 생태환경, 수공예, 학습지도, 언론취재 등 6개 분과로 나뉘며 활동에 필요한 전문 교육과 보수교육이 동시에 진행된다.

민약 개인이 아닌 단체(15명 이상)가 봉사에 참여하고 싶다면 '대한노인회 노인자원봉사지원센터(www.ksvsc.or.kr, 02-707-2730)'에 연락해 보자. 해당 센터는 활동의 단위가 개인이 아닌 클럽 단위로 이루어져 보다 지속적으로 자원봉사활동을 수행할 수 있다는 장점이 있다. 특별한 경력이나 지식이 없어도 봉사에 참여하겠다는 의지만 있으면 센터에서 봉사에 필요한 기본 교육을 해주기에 큰 부담이 없다. 보다 전문적인 교육을 받고 싶다면 관계 기관을 알선해주기도 한다.

이외에도 자치구별로 마련돼 있는 자원봉사센터나 거주지 인근 주민자치센터를 활용하면 언제든 봉사의 기회를 얻을 수 있다.▲

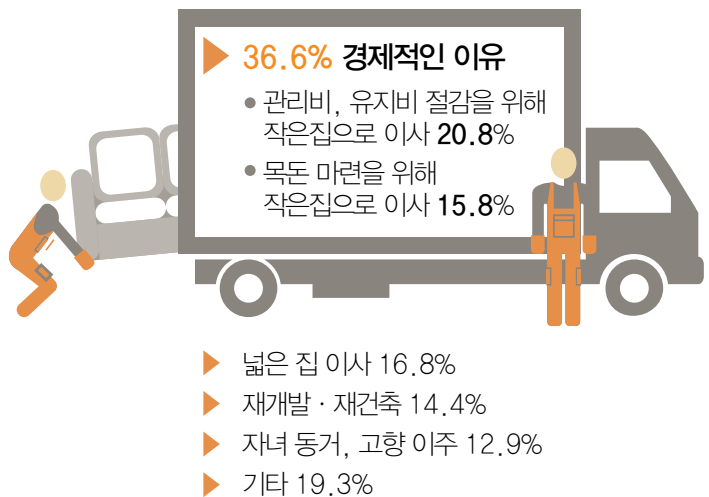
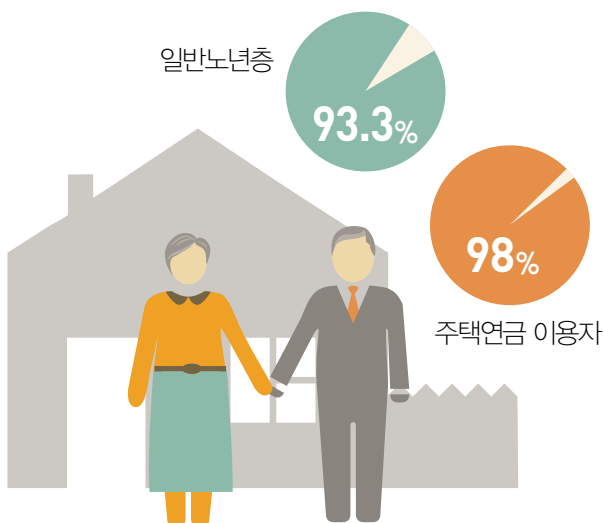


지금 살고 있는 '내 집'에서 '생활비' 받으며 편안하게~

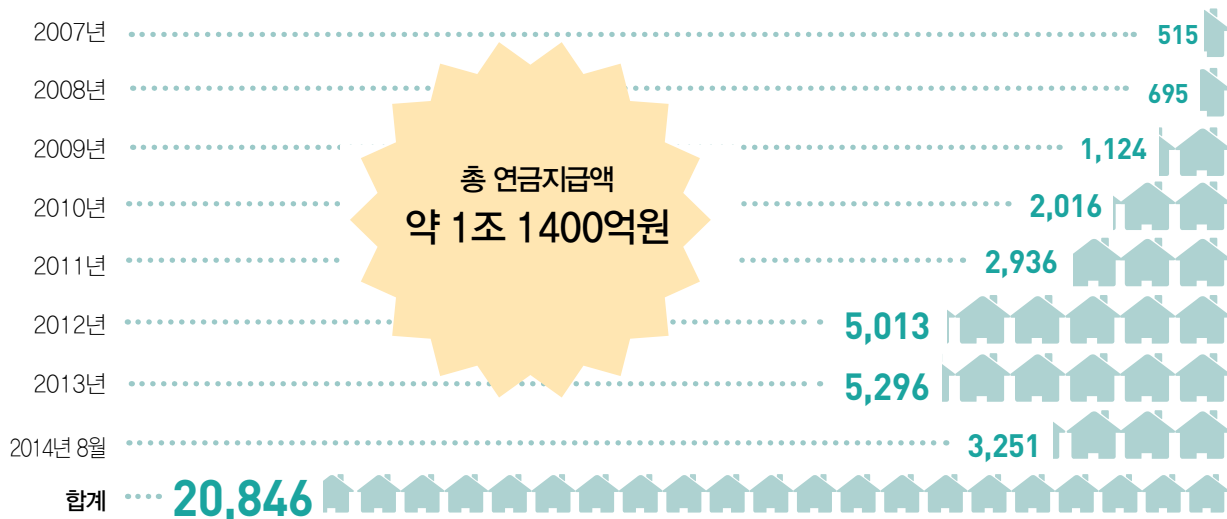
일반노년층의 93.3%, 주택연금 이용자의 98%가 향후 이사를 하지 않고 살고 있는 집에서 노후를 보내고 싶어하는 것으로 나타났다. 만약 이사를 하게 된다면 가장 큰 이유는 '경제적인 이유' 때문. 한편, 최근 주택금융공사가 '2014년도 주택연금 수요실태조사'를 실시한 결과 주택연금은 2007년 첫 출시 이후 가입자가 꾸준히 늘어나 지난 6월을 기점으로 총 2만 건을 돌파한 것으로 집계됐다.

지금 살고 있는 곳에서 노후 보낼 예정

이사를 가게 된다면, 가장 큰 이유는?



주택연금 얼마나 가입했나?



신규건수 (🏠 : 1000건 / 2014.8월 말 기준)

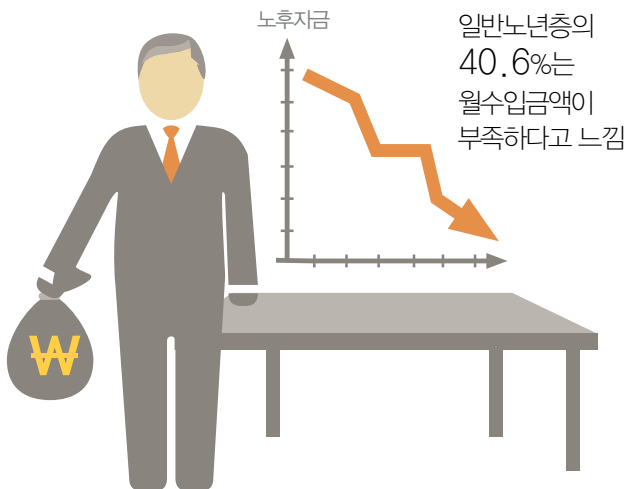


시니어들은 어디에서 노후를 보내고 싶어 할까? 부족한 노후 생활비를 충당할 수 있는 현명한 방법은 무엇일까? 주택연금은 이를 해결할 수 있는 충분한 대안일까? 최근 주택금융공사에서 주택을 소유한 만 60세~84세의 일반노년층 3,000가구와 주택연금을 이용 중인 600가구를 대상으로 설문조사한 결과를 분석해봤다.

정리 편집부

일반노년층 중 40.6%는 현재의 월수입금액이 부족하다고 느끼고 있다. 현재 이들의 월평균 수입금액은 120만원이며 희망 월수입금액은 188만원으로 68만원의 격차가 있다. 주택연금의 평균 월지급액은 약 98만원이므로 만약 주택연금에 가입하게 되면 부족분을 충분히 충당할 수 있다. 노부부만 사는 가구 혹은 배우자와 사별한 1인 가구의 경우 충족비율은 더 높아진다.

노후자금에 부족하다고 느끼는 시니어는?



주택연금으로 월수입부족금액을 충분히 충당할 수 있다!

	희망 월수입금액	현재 월수입금액	희망 월수입금액 대비 부족분	주택연금 가입시 평균 월지급금	부족금액 충당
일반노년층 전체	188 만원	120 만원	-68 만원	주택연금 매월 98 만원 수령	+30 만원
1&2인 가구	170 만원	108 만원	-62 만원		+36 만원
3인 이상 가구	243 만원	155 만원	-88 만원		+10 만원

* 일반노년층 전체 : 만 60~84세의 주택보유자 혹은 그 배우자, 총 2000명

노후&주택 전문가 4인에게 듣다

편안한 노후를 원하세요? ‘내 집’을 활용하세요

든든한 집 한 채만 있어도 어느 정도의 노후 대책은 세워놓은 듯 안심이 된다. 집은 노후에 있어 어떤 의미일까? 집을 어떻게 활용하면 더 행복한 노후를 보낼 수 있을까? 노후&주택 전문가 4인의 생각을 들어봤다.

정리 편집부

“라이프스타일
고려한
주거환경 필요”

한주형

퓨처모자이크 연구소장
(사)50+코리아 회장



인생 후반기가 크게 변화하는 이유 중 하나는 삶의 우선순위가 바뀐다는 사실이다. 이상적인 주택의 조건 역시 변화할 수 있다. 더 이상 교육학군, 넓은 평수, 비싼 동네일 필요는 없다. 50+시니어가 되면서는 인생 후반기 동안 각자 추구하는 라이프스타일을 고려해야 한다. 건강을 생각한 자연환경 및 운동시설과 의료시설, 여가·취미·배움·교제를 위한 커뮤니티 센터(노인복지관, 문화센터), 생산적인 노후 활동을 추구하는 이들의 일자리를 위한 교통의 접근성, 그리고 무엇보다도 장수시대에 경제력 유지를 위해 적당한 규모로 다운사이징을 고려해 보는 것도 현명한 선택이라고 생각한다.

또한 나이가 들어가면서 주변 이웃과의 소통을 늘려야 한다. 상부상조할 수 있는 마을의 공동체 개념이 50+시니어들에게 필요하다. 해외로 눈을 돌려보면 보스턴과 샌프란시스코 등 미국 전역에 불고 있는 마을 공동체(Village)와 30년 이상 계속 살다보니 자연발생적으로 만들어진 시니어 동네(NORC, 자연적 은퇴 공동체), 공동 협동생활을 추구하며 뜻이 맞는 사람들끼리 모여 사는 코하우징(Co-Housing) 등의 사례에서 우리나라 시니어들을 위한 미래 주거환경의 모습을 엿볼 수 있지 않을까 생각한다.

“집 구조 변경으로
맞춤형 안식처
만들어야”

최문희
FLP컨설팅 대표



은퇴시기가 되어 직장이나 일을 그만두게 되면 기존에 형성되어 있던 관계의 단절로 인한 고립감에 빠질 우려가 있다. 경우에 따라 무기력증·우울증 등이 나타나기도 한다. 이럴 때 새로운 환경은 오히려 혼돈과 혼란을 초래할 수도 있다. 나이가 들수록 주거환경은 익숙한 곳이어야 하고, 가족이나 친했던 지인을 쉽게 만날 수 있어야 한다.

고령화가 되면 신체적 기능의 저하가 빠르게 진행된다. 점점 시력이나 청력 그리고 관절 등이 약해져 일상생활에 불편함이 따르기도 한다. 이럴 때 집의 구조를 변경하면 보다 편리한 삶을 살 수 있다. 구조변경을 할 때 수발자의 동선까지 고려해 디자인을 하면 내 집을 맞춤형 요양시설로 만들 수 있다. 구조변경의 개념을 좀 더 응용하면 제2의 직업을 위한 일터로 혹은 취미를 즐길 수 있는 놀이터로도 활용할 수 있다.

“실생활용
주택이
가장 이상적”



이동현
하나은행 PB사업본부
부동산전문위원

노후생활에 있어 가장 이상적인 주택의 조건은 무엇일까? 우선은 자연친화적 환경을 가지고 있어야 한다. 대부분의 사람들이 은퇴 이후 전원생활을 꿈꾸는 가장 큰 이유는 ‘자연에서 태어나 자연으로 돌아간다’는 귀소본능 때문이다. 거주할 주택 가까이에 산책로, 공원, 휴양림 등이 있다면 제격일 것이다. 그 다음으로는 생활편의시설을 갖추고 있어야 한다. 의료시설, 쇼핑시설, 문화공연시설 등은 윤택한 노후생활을 위해 반드시 필요하다. 도심과의 접근성도 차량 기준으로 30분 이내면 더욱 좋다.

마지막으로 주택의 규모는 일상생활에 불편함이 없다면 작을수록 좋다. 노후생활을 위한 주택은 과시용이나 체면치레용보다는 실생활용이어야 한다. 작더라도 아늑하고 포근함을 느낄 수 있는 규모라면 충분하겠다.

“주택연금
활용으로
일거양득 효과”

김동엽
미래에셋은퇴연구소
이사



시대가 변하면서 집의 역할이 커지고 있다. 단순히 ‘거주’의 몫 뿐 아니라 ‘소득’의 몫도 해내야하는 것이다. 그런 점에서 부동산을 금융자산으로 쉽게 바꿀 수 있는 주택연금에 대한 관심이 높아지고 있다.

주택연금의 가장 큰 장점은 자기 집에 살면서 노후생활비를 확보할 수 있다는 점이다. 미리 적정한 크기의 주택을 정해 그 집에 살면서 주택연금을 활용하면 주택 안정은 물론 생활비를 확보함으로써 일거양득의 효과를 볼 수 있다.

또한 부부간에는 수명 차가 있기 마련인데 주택연금은 배우자 사망 후에도 같은 액수의 연금을 보장받는다. 아내가 혼자 남더라도 적정 수준의 노후생활 지속이 가능하다는 얘기다. 뿐만 아니라 주택연금은 연금액이 집값을 넘길 만큼 오래 산다거나 가입 후 주택가격이 폭락한다할지라도 추가 상환 부담이 없다. 오히려 대장자가 일찍 사망하거나 주택가격 상승으로 인한 차액은 자녀가 상속받을 수 있다. 🏠



시니어 포털 사이트

우리만의 공간에서 정보도 얻고 친구도 만나요

인터넷을 자유롭게 다룰 줄 아는 시니어가 늘어나면서 이들의 활동공간도 확대되고 있다. 여가와 문화생활, 일자리 정보 등 각종 유용한 정보를 공유하는 것은 물론 가족이나 친구와의 교류도 인터넷을 활용한다. 시니어들의 눈높이에 '딱~ 맞는' 포털 사이트를 소개한다.

글 최경원 기자

〈50+서울〉
senior.seoul.go.kr

블로그, 카페를 꾸미는
커뮤니티 공간



‘50+서울’은 지자체 최초로 서울시가 문을 연 50대 이상 시니어 전용 포털 사이트이다. 앞서 차례로 문을 연 서울·도심권인생이모작지원센터가 오프라인 전용 공간이라면, 50+서울은 온라인 전용 공간이다. 이름에서부터 명확히 드러냈듯 50+서울은 베이비부머와 그 이전 세대를 대상으로 하며 시니어 맞춤형 일자리 정보부터 재무·건강·취미·문화공연 최신 소식 등 다방면의 알찬 뉴스를 실시간 제공한다. 특히, 눈에 띄는 공간은 커뮤니티 분야이다. 일반 포털처럼 자신이 블로그나 카페를 꾸미고 이웃도 맺으며 동년배들 간에 정서적 교감을 나눌 수 있다.

50+서울의 카테고리는 크게 5개로 나눌 수 있다. •취·창업, 사회공헌형 자원봉사 등 일자리정보 •온·오프라인 교육정보 •재무, 건강, 취미, 문화공연 등 생활정보 •시니어 전문기자단이 직접 취재해 만드는 50+웹진 •사이트 내에 온라인 카페, 블로그 등을 신설할 수 있는 커뮤니티 공간이 바로 그것. 붓물 터지듯 기사가 넘쳐나는 세상이지만 웬지 나오는 거리가 먼 듯 이질감이 느껴졌다면 50+웹진을 찾아보자. 서울인생이모작지원센터에서 활동하고 있는 15명의 시니어 전문기자단이 직접 취재한 생생한 이야기를 담고 있다. 좀 더 적극적인 활동을 하고 싶거나 새로운 친구를 만나고 싶다면 커뮤니티 공간을 활용하면 된다. 블로그, 주제별 카페 운영을 통해 시니어들이 직접 꾸밀 수 있는 공간으로 또래 간 정서를 자연스레 공유할 수 있다.

〈유어스테이지〉

www.yourstage.com

자산관리 기사와
전문가 재테크 칼럼



‘유어스테이지’ 또한 둘째가라면 서러운 시니어 포털 사이트이다. 시니어의 행복 지수를 한 단계 업그레이드 시켜줄 수 있는 각종 정보가 곳곳에 가득하다.

분야는 크게 건강과 젊음, 자산관리, 여행과 맛, 취미와 생활, 공연과 문화, 앙코르 스쿨로 구별된다. 건강과 젊음은 건강과 관련된 다양한 콘텐츠와 더불어 운동법, 식습관 등을 함께 소개함으로써 젊음을 유지할 수 있는 비결을 제시한다. 자산관리는 단순 정보기사를 실는 것에서 업그레이드해 몇 가지 금융 관련 테스트로 자신의 투자성향을 알아보고, 전문가의 재테크칼럼을 실어 시니어들의 접근성을 높였다.

이외에도 여행과 맛, 취미와 생활, 공연과 문화 코너는 전문적인 내용을 담은 기사와 함께 유어스테이지에서 활동하는 시니어리포터들의 다양한 삶의 이야기가 어우러져 읽는 재미를 더해준다. 시니어들을 위한 유익한 강연이 한데 모여 있는 앙코르 스쿨은 조금만 부지런하게 움직이면 해당 공간을 통해 간단히 교육 신청도 할 수 있다.

〈시니어데이즈〉

www.seniordays.co.kr

요양시설, 시니어케어,
상조서비스 정보



노인 인구가 점점 늘어남에 따라 우리 주변에 실버타운과 요양시설들이 많이 생겨나고 있다. 건강 유지와 안락한 노후생활을 바라는 시니어들에게는 정말 필요한 서비스 중의 하나이다. ‘시니어데이즈’는 타 시니어 포털과 비교 시 건강, 생활, 맛집, 여행 콘텐츠를 제공한다는 점은 비슷하지만 그 외에 요양시설, 시니어케어, 상조서비스, 풍수지리 등의 정보를 볼 수 있다는 점이 특별하다.

요양시설 코너에서는 관련 뉴스 모음 외에 실버타운, 요양원, 요양병원 등의 시설별 분포도를 전국 단위로 확인할 수 있다. 상조서비스 코너 또한 최신 뉴스 제공과 함께 전국 각지에 있는 다양한 상조회사 정보를 안내받을 수 있다.

〈베이비부머종합정보포털〉

www.activebb.kr

베이비부머 관련 정책과
서비스 통합



‘베이비부머종합정보포털’은 베이비부머를 위한 일자리, 건강, 노후설계 등의 맞춤정보가 한 곳에 모여 있는 공간이다. 보건복지부와 한국노인인력개발원이 베이비부머의 은퇴준비 및 은퇴 후 생활을 돕기 위해 각 부처별·기관별로 분산되어 있던 베이비부머 관련 정부정책과 정보를 통합해 제공한다.

베이비붐 세대의 퇴직연령대 진입이 본격화되는 현재 시점에 관련 정책 및 서비스를 원스톱으로 제공한다는 점이 수요자들이 이곳을 찾는 가장 큰 이유이자 장점이다. 취업, 창업, 귀농, 자원봉사, 건강, 여가 등 다양한 지원정책과 정보를 얻을 수 있어 웬만한 전문가를 만나는 것 못지않은 효과를 누릴 수 있다.

특히, 해당 포털에서는 성공적인 제2의 인생을 살아가는 베이비부머의 다양한 사회참여 사례를 소개하고, 베이비부머 간 정보교류 및 소통공간도 마련되어 있어 ‘베이비부머 대표포털’로서의 자리를 든든히 지켜가고 있다. 🏠

역사, 생태, 자연

가을바람 따라 떠난다

머리카락을 스치는 바람이 어느새 스산해졌다. '아~ 벌써 가을인가' 싶은 마음에 왠지 모를 아쉬움과 쓸쓸함이 밀려온다. 여행은 계절의 변화를 온몸으로 느낄 수 있는 장치이다. 보는 것, 먹는 것, 느끼는 것 모두에서 그 계절만의 묘한 느낌을 얻을 수 있다. 이번 가을, 어디론가 떠나고 싶다면 이곳을 주목해보자. 역사, 생태, 자연을 넘나드는 다양한 테마별 여행지에서 가을이 주는 감성을 가득 채울 수 있다.

글 김상호 기자 사진 임익순 기자 · JPhoto

크고 작은 역사박물관의 고장**충청북도 충주**

많은 이들이 충주를 '호반의 도시', '풍류의 도시'라고 말한다. 충주호나 탄금호 국제조정경기장이 있긴 하지만 충주는 여유로운 자태와 달리 크고 작은 역사적 사건이 끊이지 않는 곳이었다.

신라 진흥왕 때 우륵이 가야금을 탄 곳이라고 전해지는 탄금대는 임진왜란 때 왜적에게 크게 패한 뼈아픈

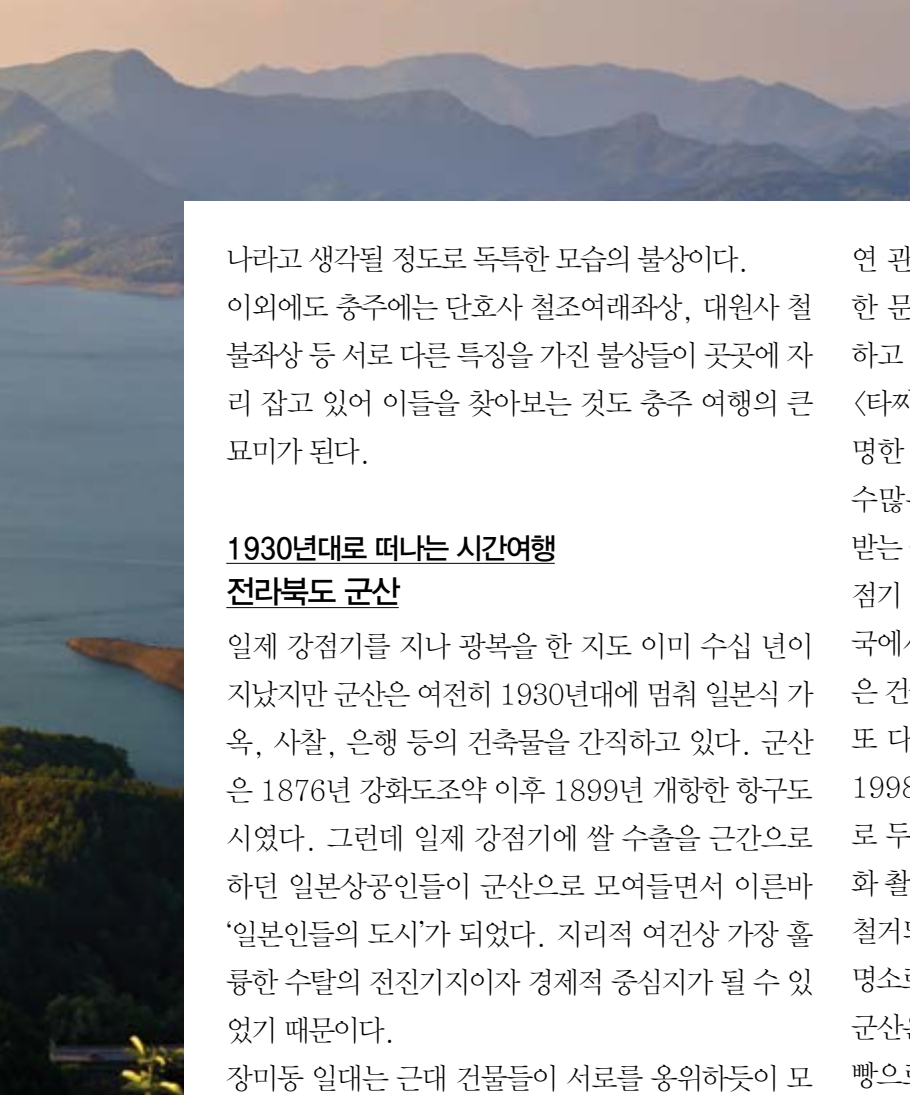
전적지이다. 충북기념물 제4호이자 충주의 대표적인 명소로 꼽히는 지금 이 일대는 공원으로 조성돼 산책이나 운동을 하러 나온 이들로 항상 북적거린다.

이곳에는 유달리 눈에 띄는 석탑 하나가 있다.

삼국을 통일한 후, 이곳이 나라의 중앙임을 상징하기 위해 세웠다고 전해지는 '충주 탑평리 칠층석탑(국보 제6호)'이 그 주인공. '중앙탑'이란 별칭을 가진 이 탑은 높이 14.5m로 현재 남아있는 신라시대의 석탑 가운데 유일한 칠층석탑이자 가장 규모가 큰 것으로 꼽힌다. 마치 삼국을 통일했던 통일신라의 위엄을 뽐내듯 늠름한 위용을 자랑한다.

충주에는 서울로 향하는 물길과 함께 경상도로 향하는 고갯길도 있었다. 월악산국립공원 내에 위치한 미륵대원지는 삼국시대부터 조선시대까지 남북을 잇는 중요한 길목이었다. 동쪽으로는 하늘재, 서쪽으로는 지름재 사이에 위치한 미륵대원지는 마치 야외박물관에 온 것과 같은 착각을 불러일으킨다. 우뚝 솟은 미륵리 석불입상의 규모는 감탄을 자아내지만 이와 달리 외모와 옷에서 풍기는 자태는 소박하다. 또 다른 불상인 미륵리 불두도 미륵대원지에서 하늘재로 오르는 길목에 있으니 놓치지 말자. 현대미술품 중에 하





나라고 생각될 정도로 독특한 모습의 불상이다. 이외에도 충주에는 단호사 철조여래좌상, 대원사 철불좌상 등 서로 다른 특징을 가진 불상들이 곳곳에 자리 잡고 있어 이들을 찾아보는 것도 충주 여행의 큰 묘미가 된다.

1930년대로 떠나는 시간여행 전라북도 군산

일제 강점기를 지나 광복을 한 지도 이미 수십 년이 지났지만 군산은 여전히 1930년대에 멈춰 일본식 가옥, 사찰, 은행 등의 건축물을 간직하고 있다. 군산은 1876년 강화도조약 이후 1899년 개항한 항구도시였다. 그런데 일제 강점기에 쌀 수출을 근간으로 하던 일본상공인들이 군산으로 모여들면서 이른바 ‘일본인들의 도시’가 되었다. 지리적 여건상 가장 훌륭한 수탈의 전진기지이자 경제적 중심지가 될 수 있었기 때문이다.

장미동 일대는 근대 건물들이 서로를 웅위하듯이 모여 있는 곳이다. 이곳은 단순히 건물 외관에서만 느껴지는 근대 시간여행이 아닌 장미공연장, 장미갤러리, 군산근대역사박물관 등을 기점으로 근대문화공

연 관람과 체험활동이 가능한 문화적 인프라까지 제공하고 있다. <장군의 아들>, <타짜> 등 영화 촬영지로 유명한 신흥동 일본식 가옥도 수많은 관광객들의 사랑을 받는 곳이다. 이 집은 일제강점기 포목상과 작은 농장을 경영하던 한 일본인이 자국에서 자재를 들여와 건축했다. ‘ㄱ’자 모양으로 붙은 건물 두 채와 일본식 정원이 인상적이다.

또 다른 입소문난 관광지는 바로 초원사진관이다. 1998년 개봉한 영화 <8월의 크리스마스>의 촬영지로 두 주인공의 가슴시린 추억이 새겨진 곳이다. 영화 촬영을 위해 사진관으로 개조한 후 촬영이 끝나고 철거되었지만 이후 다시 복원돼 군산의 새로운 관광 명소로 떠오르고 있다.

군산은 식도락여행지로도 유명하다. 단팥빵과 야채빵으로 유명한 100년 된 빵집인 이성당은 빵을 사기 위해 향시 길게 줄을 서야한다. 이외에도 군산에는 짬뽕, 아귀, 박대 등 별미 음식들이 여기저기서 반가운 손짓을 건넨다.



낙동강 줄기와 이어진 생태 천국 **경상남도 창원&창녕**

창원 주남저수지와 창녕 우포늪은 낙동강 물줄기와 이어진 생태 천국이다. 닮은 듯 다른 두 '생태 박물관'은 새들의 단아한 날갯짓과 물에 기대 사는 수생생물의 고요한 하모니가 탐스러운 곳이다.

주남저수지는 우포늪처럼 낙동강의 배후습지였다. 1970년대까지만 해도 주남저수지는 용산늪, 산남늪, 가월늪으로 불리며 인근 농경지에 농업용수를 공급하는 게 주요 역할이었다. 1980년대 들어 가창오리 수만 마리가 찾기 시작하면서 저수지의 생태적 중요성이 재조명됐다. 주남저수지는 우포늪과 낙동강 하구 철새 도래지의 가교로서도 의미가 크다. 9월이면 기러기류 선발대가 저수지를 찾는다. 가을이 깊어지면 노랑부리저어새, 재두루미, 큰고니 등 천연기념물과 멸종 위기종을 비롯해 철새 수만 마리가 날아든다.

생태 저수지가 전해주는 감동을 제대로 음미하려면 이른 아침에 찾는 것도 방법이다. 곳곳에서 물안개가 피어오르고, 안개 사이로 물새가 날갯짓하는 몽환적인 분위기를 자아낸다.

우포늪은 국내 최대 규모의 자연 습지다. 늪 전체가 천연기념물 524호로 지정되었고, 국제적으로 중요



한 습지에 관한 협약인 람사르협약에 등록돼 보호받고 있다. 동식물 1500여 종이 공생하는 우리나라에서 가장 오래된 자연 내륙 습지로 약 1억4000만 년 전에 생성된 것으로 추정된다. 최근 인기를 끄는 우포늪 생명길은 '느리게 걷기'가 어울리는 곳이다. 흙을 다진 비포장길이 8.4km 가량 이어진다.

우포늪은 사계절 단아한 자태를 뽐내는데 가을에 들어서면 갈대와 물억새가 완전한 주인공이 된다. 큰기러기, 쇠오리 등 철새의 군무도 아름답게 펼쳐진다. 우포늪 남쪽 초입에는 우포늪생태관이 마련돼 늪의 역사와 식생에 대해 살펴볼 수 있다. 우포늪은 '2014년 한국 관광의 별' 생태 관광 부문 별로 선정되기도 했다.





어른 키 훌쩍 넘는 광활한 억새 천국

강원도 정선

강원도 정선에 위치한 민둥산(1,119m) 등산로 초입은 소나무 관목과 잡목이 무성하여 '이게 무슨 민둥산이야' 하기 쉽다. 하지만 7부 능선을 넘는 순간 상황은 달라진다. 정상은 나무를 찾아보기 힘든 완만한 구릉지대로 억새만 지천으로 널려 있다.

10월 중순이면 정상 부근 20여 만 평의 평원은 나무한 그루 보이지 않는 억새 천국으로 옷을 갈아입는다. 억새밭에 들어서면 사람 키보다 큰 억새에 파묻혀서 한줄기 등산로 외에는 주변 경치가 보이지 않을

정도이다. 산악인들로부터 '전국 제일'이란 말을 듣는 이유가 여기에 있다.

전망도 뛰어나 산 정상에서 아래를 내려다보는 순간 가슴이 탁 트인다. 완만한 곡선을 그린 능선이 이어진 억새동산은 마치 거대한 목장과 같은 느낌을 주고, 경사가 완만하여 가족 산행에도 알맞다. 이곳에서는 매년 억새꽃 축제가 열리는데 올해 제19회 민둥산 억새꽃 축제는 10월 26일까지 열릴 예정이다(문의 033-591-9141). 이곳을 더 널리 알리고자 정선군은 억새전시관을 조성해 운영하고 있다.

정선의 또 다른 명소는 드라마 <식객> 속 주인공인 성찬이 '마지막 맛'을 한식의 세계화에서 찾은 것처럼 '우리 전통의 맛'을 세계로 알리고자 탄생한 '운암정'이다. 허영만은 만화 <식객>에서 '음식 속에는 그 음식을 만든 사람이 있고, 사람과 사람과의 정이 있고, 철학이 있고, 눈물과 감동이 있다'고 했다. 만화 속 가상의 공간이면서, 드라마 세트장을 리모델링해 만든 곳이지만 정선을 찾는 관광객들은 물론 외국인들에게 우리나라 대표선수격인 최고 한식의 명소로 각광받고 있다. 🏠



EM, 해독주스, 발효액

자연요법, 제대로 알고 써야 보약

무병장수의 첫 걸음은 역시 건강한 식습관. 100세시대를 맞아 최근 각종 TV프로그램에서 다양한 자연요법을 소개해 눈길을 끌고 있다. 우리 몸과 환경을 지킬 수 있는 유익한 미생물로 이루어진 EM원액부터 효능이 탁월한 해독주스와 각종 발효액까지 친환경 자연요법을 상세히 소개한다.

글 강명희 기자 **도움말 및 감수** 이원생명과학연구원 정문규 박사

자료협조 전홍준(외과전문의, 조선대 보건대학원 대체의학과 교수), 비우고 낮추면 반드시 낫는다(에디터 출판사)

건강과 환경을 위한 최고의 선택, EM
얼마 전, 한 TV프로그램에서 싹뜨물을 이용해 건강 발효액을 만드는 방법이 소개되었다. 이름 하여 EM 발효액. 건강에도 좋고 환경에도 도움이 되는 EM 발효액은 이미 입소문이 자자할 정도다.

EM은 'Effective Microorganisms'의 약자로 유용한 미생물을 의미한다. 우리 조상들은 미생물에 대한 존재를 인식하지 못했을 때부터 미생물을 다양하게 이용해 왔다. 발효식품으로 알려진 된장, 청국장, 김치 등이 그것이다. 이러한 발효식품을 먹으면 장내 유익균의 비율이 높아져 건강한 삶을 유지하는데 도움이 된다.

한국노인학회의 한 통계자료에 따르면 전국의 100세 이상 장수 노인들이 사는 곳에 가면 반드시 발효식품을 먹는다고 한다. 이렇게 발효식품을 챙겨 먹으면 유산균, 효모, 바실러스균 같은 발효음식 속의 유익한 미생물들을 먹게 되어 건강에 큰 도움을 줄 수 있다.

이엠생명과학연구원 수석연구원 김관호 박사는 “몸에 유익한 균들을 많이 먹으면 독소를 만들어 내는 유해균들의 생장을 억제하여 면역력을 높이고 혈액을 깨끗하게 해준다”고 설명한다. 특히 한국인은 서양인보다 장이 30cm 정도 길기 때문에 한국인의 유형에 맞는 건강한 유산균을 섭취하는 것이 중요하다.

김 박사는 “한국인의 장 환경에 최적화된 발효음식에서 분리된 복합균인 유익균과 EM분말 등을 이용해 장 건강에 도움이 되는 균들을 먹는 것이 좋다”고 조언했다.

EM은 우리 생활에서 다양하게 활용된다. EM 원액 분말, 발효액을 활용한 음료 등 직접 섭취할 수 있는 제품에서부터 수질개선과 악취제거, 알레르기 예방에 도움이 되는 친환경 세제, 각종 화장품 등을 전문 쇼핑몰에서 손쉽게 구입할 수 있다.

체내 노폐물 제거하고 면역력 높여주는 해독주스 & 각종 발효액

해독주스는 열풍이라고 해도 과언이 아닐 정도다. 몇 가지 재료만 있으면 손쉽게 만들 수 있고, 남녀노소 누구나 부담 없이 즐길 수 있어 그 인기는 날로 높아지고 있다.

양배추, 브로콜리, 토마토, 사과 등으로 만드는 해독주스는 해독작용과 면역력 증강, 암 발생 억제, 활성산소 제거 등의 작용을 한다. 그 외에도 노화 방지, 변비 예방, 부종 개선, 위·대장·간 기능을 개선하는 효과도 있다.

다만, 질병이 있는 환자들이 잘 모르고 섭취하거나 다이어트에 잘못 활용하면 오히려 해가 된다는 의견도 있다. 해독주스와 비슷한 청혈주스 역시 당근, 양파, 생강, 사과, 꿀 등을 갈아서 마시는 것인데, 당

분을 과잉섭취 할 우려가 있으므로 조심해야 한다. 특히 일부 고혈압 환자들은 약을 끊고 해독주스만을 고집하는 경우가 있는데, 식이요법을 선택할 때는 반드시 전문의와 상담을 한 후 진행해야 한다.

전문의들은 “자연식을 선택할 때는 임상실험으로 효능이 밝혀진 식품을 먹어야 하며, 건강한 사람은 과일이나 채소를 다양한 방법으로 먹는 것이 가장 좋다”고 입을 모은다.

발효식품, 해독주스와 함께 건강식품으로 뜨는 것이 각종 발효액이다. 제철에 수확되는 산야초나 매실, 복숭아 등의 과일을 설탕에 담가 만든 발효액은 인체 면역력을 증강시키는 성분이 많은 것이 사실이지만, 장기간 복용할 경우 오히려 간에 부담을 줄 수 있다고 한다.

삼라만상 모든 것에 음양의 이치와 궁합이 있듯이, 음식 또한 개인의 체질이나 건강상태를 고려해 섭취하는 것이 바람직하다. ▲

Tip 전홍준 박사가 전하는 자연 치유법

호흡 숨을 비우고 중심을 낮춰라

들이마시는 숨은 의식하지 말고 숨을 내쉬는 데만 관심을 갖고 숨을 ‘휴~’하며 길게 비우는 것이다. 이렇게 길게 비우면 들이마시는 숨이 저절로 깊게 들어오게 되어 있다. 이것은 마음을 비우는 것과도 같은 이치이다. 이처럼 숨을 내쉬면서 비우기를 거듭하면 호흡의 중심이 저절로 아래쪽으로 내려가게 된다.

음식 장을 비우고 음식의 양을 낮춰라

과식으로 오염된 피를 맑게 하려면 적게 먹으면 된다. 더 적극적으로는 며칠 동안 절식을 하면 웬만한 병은 모두 좋아진다.

활동 욕망을 비우고 노력의 강도를 낮춰라

지나친 욕망을 비우고 심신을 쉬게 하는 것이 피를 맑게 하는 해결책이다. 제일 좋은 운동은 걷는 것이다. 햇빛을 쬌으며 숲길을 걷는 것이다. 천천히 걸으며 숨을 길게 내쉬는 호흡법을 함께 해보자.

마음 생각을 비우고 나를 낮춰라

마음이 유쾌하지 못한 생각들로 꽉 차 있는 상태가 스트레스이며, 이런 스트레스가 피를 오염시키고 건강을 해친다. 유쾌하지 못한 생각을 다 비우고 기분 좋은 생각만 마음에 남도록 노력해보자.



“렌즈로 보는 세상 색다르고 재밌어요”

사진은 눈에 보이는 형상 그대로를 작은 사각형 안에 옮겨놓는 어찌 보면 단순한 작업이다. 그런데 똑같은 풍경을 찍은 이 단순한 일의 결과는 어찌된 일인지 사람마다 제각각이다. 수원시 평생학습관 사진동아리는 이 궁금증을 풀어보고자 모인 사람들이다.

글 정일환 기자 사진 지미연 기자

검고 투박한 카메라와 커다랗고 긴 렌즈, 여기에 우산을 펼쳐놓은 듯한 조명, 연신 터지는 플래시. 사진 강습이라고 하면 흔히 떠오르는 이미지다.

그런데 수원시 평생학습관에서 만난 사진동아리 회원들은 약속이나 한 듯 모두가 빈손으로 나타났다. 이날 회원들에게 사진 강의를 진행한 나중민 바라봄 사진관 대표와 그를 도와 강의 일부분을 맡은 전형구 씨 역시 마찬가지였다. 의문은 오래지 않아 풀렸다. 이들은 각자 주머니에서 핸드폰을 꺼내들고 만지작거리기 시작했다. 강의 주제가 다름 아닌 ‘스마트폰으로 사진 잘 찍는 법’이었기 때문이다.

특히 이날은 ‘사진과 여행’을 주제로 강의를 이뤄졌다. 진행을 맡은 전형구 씨는 원래 수강생이었다가 강사로 변신한 특이한 경우로 “노출이 이렇고 구도가

저렇다는 테크닉은 아예 가르치지 않는다”고 했다.

“사진을 배우는 사람은 전문가가 되고 싶은 것이 아니라 여행가서 가볍게 찍는 사진을 잘 찍고 싶은 경우가 대부분입니다. 이런 분들에게 고난도 기술을 강요하는 것은 지루하기만할 뿐 아무런 의미가 없죠. 테크닉적인 측면은 실수를 줄이는 방법 정도를 알려드리고, 나머지 시간은 여행사진의 감성을 어떻게 담아낼 것인가에 집중합니다.”

나중민 대표 역시 같은 맥락으로 강의를 진행했다. 그는 “저 역시 회사 다닐 때는 먹고 살기 바빠 사진 테크닉은 엄두도 못 내던 사람”이라며 초보자의 눈높이에 맞는 내용으로 수강생들의 시선을 사로잡았다. 강의를 듣는 이들 역시 두 사람의 독특한 진행방식에 만족감을 표했다.

스마트폰 카메라로도 재밌는 사진 촬영 가능

신문에 끼워진 홍보 전단지를 보고 사진 강의를 듣게 됐다는 수강생 김미숙 씨는 “따뜻한 사진을 찍어보고 싶었는데 평소 바람과 꼭 맞는 내용”이라며 엄지손가락을 치켜세웠다.

그는 스마트폰 사진 애플리케이션 활용법을 알려주는 강의가 특히 마음에 든다고 했다.

“요즘 어딜 가도 다들 핸드폰으로 사진 찍지 누가 카메라를 쓰나요? 그런데 셔터 누르는 것 외에는 제대로 사용할 줄도 모르고, 어떻게 찍어야 사진이 예쁘게 나오는지 몰라서 늘 아쉬웠죠. 하지만 강의를 듣고 나서는 자신감이 생겼습니다. 가족들이나 친구들에게 당당하게 사진을 찍어서 자랑삼아 보여주곤 하죠.”

함께 강의를 듣는 배종자 씨는 스마트폰 카메라가 지닌 뛰어난 성능에 놀랐다고 했다. 줌 기능과 플래시 외에 다른 기능은 써본 적이 없던 배씨는 강의를 듣고 난 뒤에야 스마트폰이 왜 ‘스마트’인지를 깨달았다고 웃음을 터뜨렸다.

“단순해 보이던 스마트폰 카메라에 수많은 기능이 숨겨져 있다는 것을 알고 깜짝 놀랐습니다. 게다가 사용법이 어렵지 않다는 것에 또 한 번 놀랐죠. 스마트폰을 사용한 뒤로는 디지털 카메라 쓸 일이 별로 없었는데, 앞으로는 더 없을 것 같아요.”

석현주 씨는 친구가 부러워 강의를 듣게 된 특이한 경우다. 그는 자신처럼 사진 잘 찍는 재주와는 거리가 멀던 친구가 언젠가부터 솜씨 좋은 사진 애호가로 바뀐 것을 발견하고는 “어디서 배웠냐”며 뉘그러는 끝에 이 강의를 알게 됐다고 한다.

지금은 친구와 함께 소소한 일상을 사진에 담는 재미에 푹 빠져 산다는 그는 “생활에서 언제든 써먹을 수 있는 기술을 갖게 돼 뿌듯하다”고 했다.

수강생들은 사진 강의를 들은 뒤 세상과 사물을 보는 시각이 바뀌었다고 입을 모았다.

“강의를 들을 때마다 끝나고 집으로 돌아가는 길이 매번 달라집니다. 지난주에 갔던 길을 그대로 걸어 가지만, 몰랐던 모습을 발견하게 되죠. 강의 내용



“단순해 보이던 스마트폰 카메라에 수많은 기능이 숨겨져 있다는 것을 알고 깜짝 놀랐습니다. 게다가 사용법이 어렵지 않다는 것에 또 한 번 놀랐죠.”



이 늘어날수록 세상을 보는 눈이 달라지는 것을 느낍니다.”

강의 들을수록 세상 보는 눈도 달라져

이날 강의에 청일점으로 참석한 최재홍 씨는 “마술 부리듯 세상이 변하더라”라며 신기한 생각마저 들었다고 했다. 은퇴한 뒤 처음 사진에 흥미를 갖기 시작했다는 그는 “그저 기계 다루는 재주 몇 가지 배웠을 뿐인데 짧은 시간에 온 세상이 달라졌다. 세상이 재밌게 보이기 시작했다”고 말했다.

수강생들이 배웠다는 ‘마법 같은 기술’을 살짝 엿보고 싶은 마음에 강의를 통해 배우게 된 가장 큰 비법이 무엇인지 물었다. 이들은 질문을 예상이라도 한 듯 입을 모아 “빨셈의 미학”이라고 외쳤다.

“한 장의 사진에 다 넣고 싶다는 욕심을 버리는 겁니다. 사진에 무엇을 담을지 생각하지 말고 무엇을 빨지를 고민하는 거죠. 가장 중요한 것만 남기고 다 빼도 상관없습니다. 그것 하나만 제대로 건져도 사진 찍는 의미는 충분하거든요. 어찌 보면 세상사는 이치와도 닮았죠.”

우울증? 생활습관을 바꾸면 거뜬~



아무것도 하고 싶지 않고 모든 것이 귀찮기만 한 감정이 2주 이상 지속된다면 ‘우울증’이 아닌지 의심해 볼 필요가 있다. 우울증은 마음의 감기라고 할 만큼, 누구에게나 생길 수 있는 문제다. 이를 예방할 수 있는 생활 습관을 소개한다.

글 전유선 기자 **참고자료** Dr.우의 우울증 카운슬링(웅진리빙하우스)

생각했던 대로 일이 잘 풀리지 않거나, 갑자기 나쁜 소식을 접하면 사람들은 우울한 기분을 느낀다. 하지만 그 일이 잘 해결되고 시간이 흐르면 마음은 안정되고, 우울했던 기분도 나아지기 마련이다. 우울한 기분은 우리가 일상생활에서 느낄 수 있는 지극히 당연한 감정들 중에 하나다. 그런데 간혹 기분을 상하게 했던 일이 해결되고 시간이 많이 흐른 후에도 침울한 상태가 계속되면 우울증을 의심해 보아야 한다. 대개 이러한 증상이 2주 이상 지속될 때 우울증 진단을 내린다.

우울증에도 여러 종류가 있다. 아무것도 하기 싫은 주요 우울증, 늘 기분이 다운되는 기분 부전증, 변덕스러운 기분을 보이는 양극성 장애, 특정계절에 힘들어지는 계절성 우울증 등이 그것이다. 특히 계절성 우울증은 일조량과 관련이 많아서, 날씨가 추워지면 발병했다가 봄이 되면서 호전되기도 한다.

Tip 우울증 자가진단 테스트



나는 그냥 우울한 걸까?
아니면 우울증일까?

다음은 미국 정신과 의사 협회에서 만든 우울증 자가진단 테스트이다. 최대한 정직하게 대답해야 정확한 결과를 얻을 수 있다.

- ☐ 슬프거나 짜증이 나나요?
- ☐ 전에는 즐겁던 일들이 하기 싫고 흥미가 없나요?
- ☐ 최근에 체중이나 식욕이 변했나요?
- ☐ 잠을 잘 못자거나 자주 깨거나 너무 오래 자나요?
- ☐ 죄책감이 드나요?
- ☐ 집중하기 어렵고 결정을 못 내리나요?
- ☐ 피곤하거나 에너지가 생기지 않나요?
- ☐ 안절부절 못하고 눈에 띄게 활동량이 줄었나요?
- ☐ 절망적이고 자신감이 없나요?
- ☐ 자살이나 죽음에 대해 생각하나요?

* 결과가 5개 이상 나오면 우울증을 의심해봐야 한다.



우울증을 예방하는 생활습관

1. 매일 10분 이상 햇볕을 쬐다.

보통사람들도 여름보다 겨울에 우울한 기분을 자주 느낀다고 하는데, 여기에는 과학적인 이유가 있다. 겨울에는 일조량이 줄어들기 때문이다. 기분을 조절하는 신경전달물질 중 하나인 세로토닌은 햇볕을 받아야 잘 분비된다. 따라서 겨울에 우울한 기분을 더 많이 느끼게 되는 것이다. 기분이 울적해서 밖으로 나가기 싫더라도, 하루에 최소 10분 이상 햇볕을 쬐도록 노력해야 한다.

2. 규칙적으로 운동한다.

운동은 기분을 좋게 하는 엔도르핀의 분비를 촉진하고, 긴장을 완화시켜주기 때문에 우울한 기분을 덜어주는데 도움이 된다. 밖에서 햇볕을 쬐며 운동하면 행복 물질인 세로토닌 분비까지 촉진되므로 일석이조. 따라서 평소 관심 있었던 분야의 운동을 꾸준히 하는 습관을 들이는 것이 좋다.

3. 담배를 끊는다.

우울하거나 화가 날 때 담배를 피우면 감정이 누그러진다고 말하는 사람들이 있다. 실제로 니코틴 성분은 일시적으로 기분을 호전시키는 효과가 있는 것이 사실이다. 하지만 담배는 우울증을 유발하는 원인이기도 하다. 한 연구에 의하면 담배를 피우는 사람은 담배를 피우지 않는 사람에 비해 우울증에 걸릴 확률이 약 2배 정도 크다고 한다. 또한 청소년기에 일찍 담배를 피우면 성인이 되었을 때 우울한 증상이 많이 나타날 수 있다는 연구 결과도 있다.

4. 카페인을 많이 섭취하지 않는다.

카페인 함유된 차 또한 일시적으로 기분을 좋게 만드는 효과를 느낄 수 있다. 카페인인 신경세포를 더욱

흥분하게 만들기 때문이다. 하지만 카페인을 지나치게 많이 섭취하면 수면을 방해하기 때문에 우울증을 악화시킬 수 있다.

5. 하루 한 가지씩 기분 좋아지는 일을 한다.

행복한 일이 생겨서 행복한 것이 아니라 매일매일 행복해지려는 노력을 하기 때문에 행복할 수 있다고 한다. 기분도 마찬가지다. 기분이 우울할 때 아무런 노력을 하지 않고 방치하면 점점 더 우울해질 수밖에 없다. 평소 기분 좋은 감정을 잃어버리지 않도록 매일 스스로 기분 좋은 일을 만들어서 하는 것이 좋다.

예를 들어 동네 한 바퀴 산책하기, 따뜻한 물에 목욕하기, 친구와 수다 떨기, 코믹영화보기, 뜨개질하기 등 기분이 좋아지는 목록을 적어놓고, 하루 한가지씩이라도 꼭 시도해 본다.

6. 속내를 털어놓을 사람을 곁에 둔다.

너무 힘들거나 충동을 억제하기 어려울 때는 혼자서 해결하려고 애쓰지 말고, 주위 사람들에게 도움을 청하는 것이 좋다. 가족이나 친구, 평소 존경하거나 신뢰하는 사람에게 자신의 상태를 알린다. 누군가와 이야기를 나누는 것만으로도 위험한 충동의 순간은 지나갈 수 있고, 극단적인 사고나 행동을 할 위험도 줄어든다.

7. 정해진 시간에 자고 일어난다.

불면증은 우울증과 '실과 비늘' 같은 존재이다. 우울증이 생기면 쉽게 잠들지 못하고, 불면증이 생기면 우울증이 생길 수 있다. 잠자는 시간은 우리 몸의 생체시계를 조정하여 습관화시킬 수 있으므로 정해진 시간에 자고 일어나도록 노력하고, 가급적 자기 전에는 술이나 음식을 먹지 않는 것이 좋다. 🍷

시니어 금융사기, 이렇게 조심하세요

시니어를 대상으로 한 금융사기가 그 수법이 날로 다양해지면서 활개를 치고 있다. 특히 최근에는 시니어들도 스마트폰을 적극적으로 사용하면서, 언제 어디에서나 금융사기에 걸려들 수 있는 타깃이 되고 있다. 인생의 고비를 충분히 경험한 시니어 세대라 하더라도 걱정하고 덤벼드는 사기수법에는 속수무책으로 당할 수밖에 없다. 금융사기를 미연에 방지할 수 있는 방법을 알아두어 조심하는 게 최선이다.

글 정일환 기자



인터넷뱅킹을 이용한 카드론 및 예금 편취

가장 많이 발생하고 있는 사기수법은 은행이나 공공기관을 사칭해 개인정보를 알아낸 뒤 인터넷 뱅킹으로 예금을 빼내거나 본인도 모르는 대출을 받아 이를 가로채는 방법이다. 예컨대 검사를 사칭해 사기사건에 연루됐다고 전화를 걸어 준 뒤 개인정보를 알려달라고 해 은행 돈을 인출하거나 은행을 가장해 통장계좌번호와 비밀번호 등을 불러달라고 한 뒤 몰래 대출을 받는 식이다.

자녀납치 및 사고빙자

자녀가 납치됐다는 전화를 건 뒤 “돈을 부치지 않으면 자식을 죽이겠다”며 협박하거나 “자식이 교통사고를 당했으

니 병원비를 보내라”고 유인하는 수법도 유행하고 있다. 사기범들은 부모가 겁을 먹고 경황이 없는 틈을 타 재빨리 돈을 인출해 도망치는 방법을 쓰고 있다. ‘이런 유치한 방법에 누가 속을까’ 싶지만, 사기범들은 자녀의 휴대폰 번호를 알아내 부모의 휴대폰에 그 번호가 뜨도록 하고, “살려주세요”라는 녹음된 목소리까지 사용하는 등 치밀한 수법을 쓰기 때문에 결코 방심해서는 안 된다.

대출사기

하루에도 몇 번씩 날아드는 대출안내 문자도 요주의 대상이다. 급전이 필요한 심리를 이용하는 이런 대출관련 문자 중 일부는 사기와 연루돼 있기 때문이다. 마치 시중은행 계열사로 착각하기 쉬운 OO캐피탈 등의 상호를 사용하는 이런 업체는 ‘당일 대출이 가능하다’는 문자메시지를 보낸 뒤 전화를 걸면, 대출금의 일부를 수수료 명목으로 먼저 입금해야 대출할 수 있다며 돈을 보내라고 요구한다. 하지만 이 말에 속아 돈을 보내고 나면 그 뒤부터는 통화가 되지 않는 경우가 대부분이다.

본인도 모르는 거액 카드연체

“안녕하세요. 00카드입니다. 금일 고객님의께서 XX백화점에서 198만원을 사용하였습니다. 반복청취는 1번, 상담원 연결은 9번을 눌러 주세요”라는 ARS는 사기 전화일 가능성이 매우 높다. 특히 카드가 연체됐다는 내용이 포함된 경우 일단 의심해봐야 한다. 전화안내에 따라 직원을 연결하면 본인확인을 한다며 이름과 주민등록번호를 묻고, 카드번호와 비밀번호 등의 정보를 빼낸 뒤 카드론 등으로 대출을 받아 이를 가로챈다.



금융사기에 넘어가지 않는 5가지 방법

1 개인정보는 절대 공개하지 말 것

전화나 문자메시지를 이용해 계좌번호, 카드번호, 주민등록번호 등의 정보를 요구하는 경우 절대 응해서는 안 된다. 금융회사, 수사기관, 금융감독원 등에서는 전화나 문자메시지를 이용해 개인정보나 금융거래정보를 요구하는 경우가 전혀 없다.

2 일단 전화를 끊을 것

금융사기단은 전화를 걸어 사기를 친 뒤 자신들의 계좌로 송금할 때까지 전화를 끊지 않도록 유도한다. 따라서 일단 전화를 끊은 뒤 금융기관에 사실관계를 반드시 확인해야 한다. 특히 계좌 송금을 요구할 경우, 절대 자금을 먼저 이체해서는 안 된다.

3 문자로 전송된 홈페이지는 가짜라고 생각할 것

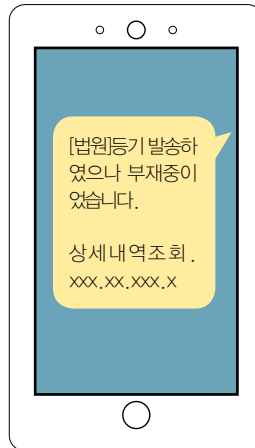
금융감독원 등 공공기관과 금융기관의 인터넷 홈페이지는 사기범이 불러주거나 메시지 등을 통해 전송된 문자를 보고 접속해서는 안 된다. 반드시 포털사이트 등을 통해 정확한 인터넷 주소를 확인하고 접속해야 한다.

4 실수로 송금했다면 112에 전화

사기범들 계좌에 자금을 이체한 경우 가능한 빨리 112에 신고해 지급정지 신청을 해야 한다. 사기범들은 이체된 자금을 즉시 인출하기 때문에 경찰에 신속히 지급정지를 요청해 돈을 인출해 가지 못하도록 해야 한다.

5 개인정보를 알려줬다면 1332에 전화

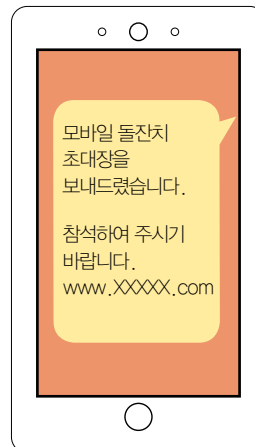
주민등록번호 등 개인정보를 알려준 경우, 즉시 은행이나 금융감독원(1332)에 신고한다. 은행을 통해 개인정보 노출자 사고예방시스템에 등록해 추가적인 피해를 막아야 한다. 🏠



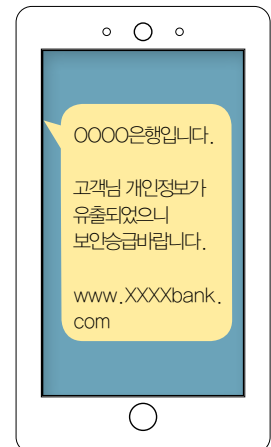
피싱 문자 사례①



피싱 문자 사례②



피싱 문자 사례③



피싱 문자 사례④



주택연금~

월급 타는 것처럼 든든해요

글 오명자(최우수상 수상자)

.....

저는 전라북도 전주시 동산동에 살고 있는 71세 된 할머니입니다. 저는 매일 새벽기도를 갔다 온 다음 성경 공부를 합니다. 그 다음 헬스클럽에 가서 러닝머신과 스트레칭, 근력운동을 합니다. 또 일주일에 세 번씩 인근 지역아동센터에 가서 아이들을 위해 급식배식, 설거지를 하고 있습니다. 노인일자리 사업으로 진행 되는 거라 경제적으로 도움이 되는 것도 좋지만 그것 보다는 사랑스러운 아이들과 만나는 기쁨이 더욱 큼니다.



이것이 요즘 저의 일상입니다. 남들은 어떻게 생각할지 모르지만 저는 그 어느 때보다 가장 편안하고 행복한 시간이 지금이 아닌가 싶습니다. 제가 이렇게 활기찬 생활을 하게 된 것은 주택 연금을 타기 시작하고부터입니다.

.....

제가 살던 시대는 누구나 어려운 시절이었지만 특히 저는 참 어렵게 살아왔습니다. 없는 살림에 시동생 6명을 건사하며 아이들을 키우느라 저축, 노후대책은 꿈도 꾸지 못했습니다. 그러다보니 어느새 60이 가까워져 있더군요. 뉴스를 볼 때마다 고령화 사회가 이렇다 저렇다 하니 까 더 걱정이 앞섰습니다. 다행히 퇴직 후 자녀들이 넉넉하지는 않아도 여분의 용돈을 주어서 제가 벌지 않아도 생활비는 그럭저럭 충당이 되었습니다.

그러나 젊었을 때부터 병약했던 남편은 나이가 들수록 증세가 더욱 악화되어 병원 중환자실과 응급실에 실려 갈 때마다 목돈이 나가고 그런 일이 자꾸 발생하니 장래가 걱정되어 우울하고 만사에 의욕도 생기지 않았습니다. 남편에게 짜증도 내고, 돈 문제로도 많이 다투게 되었습니다. 그때 큰 딸이 주택연금이라는 것이 있으니 한번 신청해보라고 권유하였습니다. 처음 상담을 받

있을 땐 제가 기대했던 것만큼 금액이 많지 않았습니다. 사실 전주시 외곽에 위치한 작은 24평 아파트이니 연금액이 많이 나오는 것이 이상하겠지요. 또 마음 한편으로는 내가 조금 어렵더라도 참고 살다가 어렵게 사는 아들에게 집을 물려주고 싶었습니다. 늙은이가 살면 얼마나 살며, 이보다 더 여유 있게 살면 얼마나 더 잘 살겠는가 하는 생각이 강하다 보니 연금액이 더 작게 느껴진 것 같았습니다.

생활비를 조금 아껴서 병원비를 충당하기로 마음먹고 주택연금에 대한 미련을 버렸습니다. 그런데 먹고 사는 생활비는 줄일 수 있었지만 병원비며 친척들 경조사비며 생각하지도 못한 목돈 들어갈 일이 여기저기 통통 터지는 것입니다. 그러다보니 차비가 아까워서 외출도 자주 하지 않고, 주변 사람들과도 잘 어울리지 않고 집에 있는 일이 많아졌습니다.

• • • • •

그때를 생각하면 정말 사는 게 즐거운 게 아니라 연명한다는 느낌이 드는 생활이었습니다. 그러다 어느 날 '하루를 살더라도 이렇게 사는 것은 아니다'하는 생각에 주택연금을 다시 떠올리게 되었습니다. 아무리 생각해봐도 추가로 돈이 나올 곳은 주택연금밖에 없더군요.

막상 결심을 했어도 '내 나이가 70인데 만약 얼마 살지 못하고 죽으면 내 평생 아주 어렵게 장만한 집인데 집값을 날리는 게 아닌가'하는 걱정도 되었습니다. 주택금융공사에 도착해서 담당 실장님과 상담을 해본 후에야 제가 쓸데없는 걱정을 했다는 것을 알게 되었습니다. 실장님 말씀이 만약 제가 일찍 죽어서 예정된 금액을 못타면 제 자식이 그 차액을 탈 수 있고, 제가 혹시라도 오래 살아서 주택연금 수령액이 집값을 넘어가더라도 더 달라고 하지 않고 죽을 때까지 제 집에서 살 수 있다고 하시더라고요. 그 말을 듣고 이런 좋은 제도가 어디 있으며 처음 생각했던 '주택연금액이 조금 적은 게 아닌가' 하는 마음도 사라졌습니다.

집으로 오는 길에 주택연금을 신청해야겠다는 생각이 들었습니다. 다만 아들에게 조금 미안한 감이 있어 전화를 했습니다. 그런데 아들이 선뜻 자기 걱정하지 말고 빨리 신청하라는 것입니다. 저는 그 말에 바로 연금을 신청해서 지금까지 12번을 수령했습니다.

• • • • •

매달 일정금액이 나오니까 월급을 타는 것처럼 마음이 든든합니다. 마음에 여유가 생겨서 여기 저기 돌아다니고 친구들과 어울려서 외식도 합니다. 건강하게 오래 살아야겠다는 생각에 운동도 열심히 하고 살을 빼니 몸도 가볍고 예쁜 옷도 입을 수 있어 너무 즐겁고 행복합니다. 또 주변 사람들에게 주택연금 홍보도 합니다. 왜냐면 대부분의 사람들이 주택연금에 대해서 한번쯤 들어는 봤지만 자세히 알지 못하다보니 저처럼 오해를 하고 있었습니다.

그리고 대개의 부모들은 아직도 저처럼 자식에게 집을 물려줘야 한다는 생각을 많이 하고 있습니다. 그런 분들에게 저는 자식에게 집을 물려주는 것보다 부모가 행복하고 건강하게 노후를 보내는 것이 더 큰 선물을 주는 것이라고 얘기해 줍니다. 그러다보니 요즘 교회에서나 헬스클럽에서나 주택연금에 대해 많이들 물어보십니다. 그러면 저는 믿고 신청하라며 적극 권유합니다. 좀 더 일찍이 신청하지 못한 것이 후회스럽습니다. 주택연금, 기초연금, 노인일자리 등 이러한 좋은 제도를 마련해준 관계 기관에 진심으로 감사를 드립니다. 🏠

저는 자식에게 집을 물려주는 것보다 부모가 행복하고 건강하게 노후를 보내는 것이 더 큰 선물을 주는 것이라고 얘기해 줍니다.



주택연금 출시 7주년 체험수기 공모 수상작 발표

주택연금으로 달라진 내 인생, 들어보실래요?

주택금융공사(HF)가 주택연금 출시 7주년을 기념해 실시한 고객체험수기 공모가 많은 고객들의 관심과 성원 속에 총 6명의 수상자를 배출했다.

최우수상 수상자 1분에게는 상금 100만원, 우수상 2분에게는 각 80만원, 장려상 3분에게는 각 50만원의 상금이 수여된다. 또한, 수상자 외 공모에 참여한 모든 분들에게 감사의 뜻으로 각 2만원 상당의 온누리 상품권도 지급된다.

수상자들의 소중한 사연은 수기집으로 제작되며, 금융기관, 노인단체 등에 10월 중 배포될 예정이다. 수기집을 받아보길 희망하는 단체는 전화문의(02-2014-8466) 후 받아볼 수 있다.



주택연금 상담고객 노후설계 서비스 실시

주택연금 궁금증도 풀고, 노후생활 조연도 듣고

주택금융공사(HF)는 지난 9월부터 도심권인생이모작지원센터와 함께 주택연금 상담고객을 대상으로 노후설계 상담 및 정보를 제공하고 있다.

도심권인생이모작지원센터는 주택금융공사 서울지역 4개 지사(영업부, 남부, 북부, 서부)에 인생설계상담사를 파견해 주택연금 상담고객에게 사회적 관계, 건강, 소득과 자산, 여가활동 등 종합적 노후설계 상담 서비스를 실시중이다. 해당 센터는 성공적인 인생 2막을 지원하기 위해 서울시에서 설립한 기관이다.

공사 관계자는 “주택연금에 대해 관심을 갖고 계신 어르신들께서 인근 지사를 방문하면 상품가입 여부에 관계없이 노후설계 상담을 받을 수 있다”면서 “노후설계 상담 서비스를 제공하는 지사를 확대할 계획”이라고 덧붙였다(문의 1688-8114).



주택금융공사, 주거환경 취약 마을 개선

안전하고 아름다운 마을 만들어가요

주택금융공사(HF) 임직원들이 주거환경이 취약한 마을을 방문해 환경 개선 사업에 나서고 있다. 주택금융공사는 사단법인 주거복지 연대와 함께 지난 7월 서울시 동작구 국사봉 1길에서 ‘HF 사랑의 집고치기’ 사업의 일환으로 취약가구 노후 지붕·창문 교체 및 화장실 수리, 마을 담장벽화 그리기 등 주거환경 개선과 함께 거리 조성 사업을 실시했다. 특히 이번 활동에는 인턴 35명도 참여했다.

공사 관계자는 “주거환경 취약 마을 개선 사업을 통해 마을 주민들이 안전하고 즐겁게 생활할 수 있는 아름다운 거리가 탄생했다”면서 “이번 공사 활동에 참여한 인턴 직원들이 예비 공공기관 직원으로서 사회적 책임감을 느낄 수 있는 뜻깊은 시간이 됐다”고 말했다.





○○시 소재 ○○○ 노인요양원 대표 A 씨는 B, C, D 씨가 근무 사실이 없는데도 원장으로 등재했다. 이후 이들 각자는 자신의 가족을 직원으로 허위 등재한 후 급여를 지급하는 수법으로 부정 수급하였다. 국민권익위원회가 운영하는 정부합동 복지부정 신고센터는 이와 관련해 자체 조사 후 상당 금액이 부정 수급된 사실을 확인했고, 환수 조치됐다.



J는 타인 명의의 차명계좌를 개설하여 상당액의 금융재산을 은닉한 후 매월 30만원 상당의 기초생활급여를 28개월간 부정 수급했다. 이 건에 대해서도 신고센터가 자체 조사 후 부정수급액에 대해 보장비용 징수결정을 내리고 수급중지 조치를 실시했다.

국민권익위원회, 고액 부정수급 10대 분야 선정

복지 보조금 부정수급 사례 110으로 신고하세요

국민권익위원회(위원장 이성보)가 운영하는 '정부합동 복지부정 신고센터'가 복지사업 보조금 관련 고액 부정수급 사례가 많이 발생하는 10대 분야를 선정해 연말까지 신고를 받는다. 이번에 고액 부정수급 사례로 선정된 10대 분야는 ▲사무장 병원 수급 ▲산재급여 ▲고용지원금 ▲사회복지시설 보조금 ▲실업급여 ▲의료급여 ▲노인 장기요양 보험 ▲사회적 기업 지원금 ▲어린이집 보조금 ▲국가장학금 관련 부정수급 행위이다.

신고상담은 국민 누구나 정부대표 민원전화인 110만 누르면 가능하다. 이번 집중 신고기간 중 접수된 사건에 대해서는 사실 관계를 확인한 후 수사기관과 감독기관에 이첩하여 부정수급 지원금을 전액 환수한다. 신고자는 관련 법률에 따라 철저히 보호받으며, 최대 20억원의 보상금이나 최대 2억원의 포상금이 지급된다.

참고로 지난해 10월 개소한 신고센터에는 현재까지 총 615건의 부정수급 행위가 신고 접수됐다. 이중 부정수급 혐의가 있는 신고 사건은 총 141건으로 환수예상액은 총 324억원에 이를 것으로 추정된다(국민권익위원회 www.acrc.go.kr).

(사)대한노인회, 제18회 노인의 날 기념행사

어르신들의 노고에 감사드립니다~

사단법인 대한노인회가 10월 2일 '노인의 날'을 맞아 다양한 기념행사를 개최한다. 올해 18회째를 맞는 이번 행사는 나라 발전과 더불어 사회에서 중추적 역할을 해 오신 어르신들의 노고에 감사드리고 사회적 분위기를 조성하고자 기획됐다.

먼저 노인의 날 기념식은 10월 2일 당일 오전 10시 30분부터 오후 1시까지 백범기념관에서 진행된다. 노인 단체 및 대한노인회 관계자 등 450여명이 참가할 예정이며 100세 어르신 장수지팡이 증정, 대한노인회장상·현직상 시상, 축하공연 등이 성대하게 치러진다.

또한 소통하고 화합하는 축제를 만들고자 노인주간을 별도로 설정해 부대행사로 제3회 노인건강대축제(10월 15~16일, 남양주시 종합운동장)와 제14회 대통령 기전국노인게이트볼대회(10월 30일, 창원마산 종합운동장)도 연다. 이외에도 지자체(시·도 연합회, 시·군·구 지회)별로 다양한 프로그램을 실시함으로써 모든 노인이 함께 어울릴 수 있는 '특별한' 기념행사가 될 것으로 기대를 모으고 있다(대한노인회 www.koreapeople.co.kr).





행복한 삶의 비밀은 올바른 관계를 형성하고
그것에 올바른 가치를 매기는 것이다.

The secret of a good life is to have the right loyalties
and hold them in the right scale of values.

-노먼 토머스(정치인)

CULTURE CLUB

- * **명화극장** 안산시 단원구 / 031-480-3827 / cafe.daum.net/myounghwa
- * **추억극장 미림** 인천시 동구 / 032-764-8880 / www.milimcine.com
- * **그레이스 실버영화관** 대구시 중구 / 053-431-1571 / blog.daum.net/ghdae

허리우드극장

10월 / 11월 상영작 안내

장소 서울시 종로구 낙원동 284-6 낙원빌딩 4층 **요금** 1인 2,000원(55세 이상 어르신 및 동반자)

관람정보 1년 365일 연중무휴 상영

문의 실버영화관(www.bravosilver.org 02-3672-4232~3)

〈위대한 유산〉



일시 10월 10일(금)~13일(월)

〈위대한 유산〉은 동명의 찰스 디킨스의 소설이 원작이다. 몇 차례 영화화됐지만, 1946년에 만들어진 이 작품이 진정한 인간가치 회복의 과정을 원작에 가장 충실하게 풀어냈다는 평가를 받는다.

〈애꾸눈 잭〉



일시 10월 28일(화)~30일(목)

배우 말론 브랜도가 연출도 잘 해낼 수 있다는 걸 보여주는 영화. 한 남자의 양면을 교묘하게 파헤친 말론 브랜도의 감독 데뷔작 〈애꾸눈 잭〉은 1950년대의 정통서부극과 1970년대의 장르실험을 연결하는 중요한 의미를 지닌다.

〈로마의 휴일〉



일시 11월 7(금)~10(월)

생활에 싫증이 나 도망 나온 한 공주와 신문기자의 짧은 사랑을 그려냈다. 경쾌하고 유머가 있는 로맨틱 명작으로 여주인공인 오드리 헵번은 이 영화로 아카데미 여우주연상을 수상했다. 지금까지도 많은 사람들이 기억하는 작품이다.

주택연금금을 읽은 후 좋은 의견이 있으신 분은 아래의 이메일로 보내주시면

검토 후 다음호에 적극 반영하도록 하겠습니다.

주택연금의 구독을 희망하시는 단체는 아래의 이메일로 별도 문의 바랍니다.

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



꽃가루를 스치는 바람이 한결 서늘해졌습니다.
주변을 보니 노란빛, 황금빛 단풍들이 어서
가을을 느끼라며 손짓을 해댑니다. 누군가와
함께 단풍길을 걸으며 생각에 푹 빠져보고 싶
은 그런 계절입니다. 주택연금이 감성 가득한
여러분의 가을을 응원합니다.



주택연금 책자 내지는
친환경 재생용지로
제작되었습니다.



QR코드를 스캔하시면
스마트폰으로 보실 수 있습니다.