

주택연금

시니어라이프 종합 매거진
Volume . 11
WINTER 2014

“더 따뜻하고 편안하게 모시겠습니다”

배우 김성녀

“김성녀표 음악극, 가장 값진 선물이죠”

내 인생의 발자취, 자서전

새로운 나를 발견하는 행복이더라

주택연금으로 절세효과 톡톡히 누리세요



날씨가
쌀쌀해졌어요

자식에게 물려 줄 것은
집이 아니라
“당신의 행복한
인생입니다”



부모님의 행복한 노후를 위해 「주택연금」
매달 월급처럼 드리는

주택연금 월지급금 (종신지급방식, 정액형) ('14.11월 기준)

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

- 9억원 이하의 주택* 을 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

* 다주택자는 합산가격이 9억원 이하면 가능

CONTENTS

주택연금 시니어라이프 종합 매거진
Volume .11 WINTER 2014

내 삶의 진정한 가치 *Value*

CEO Message “더 따뜻하고 편안하게 모시겠습니다” 02



Special Issue

Interview “김성녀표 음악극, 가장 값진 선물이죠!” 04
Focus 자서전, 새로운 나를 발견하는 행복이여라 08
Info. 주택연금, 이렇게 좋아졌어요! 10

Life Sketch



시니어 트렌드 자격증도 취향 따라 도전해요 12
두발로 여행 가까운 동북아 온천 여행 14
건강 100세 찬바람이 불면~ 혈관 건강 주의하세요! 18
도전! 취미백서 도전하고 배우면 인생이 넉넉해져요 20
스마트 시니어 잘만 챙기면 두둑한 용돈이 덩어로~ 24

Together HF



경제 돋보기 주택연금으로 절세효과 톡톡히 누리세요! 26
고객 체험수기 든든한 자식 하나 더 생겼어요 28
HF News 주택금융공사 이모저모 30
Senior News 시니어 이모저모 31
토크박스 문화공연 소식 32

발행일 2014. 12. 31 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.ht.go.kr) '주택연금-주택연금 홍보관'과 모바일 앱을 통해서도 보실 수 있습니다.
부산시 남구 문현금융로40(문현동) 부산국제금융센터 1688-8114

“더 따뜻하고 편안하게 모시겠습니다”



안녕하십니까?
한국주택금융공사 사장 김재천입니다.

창립 10주년을 맞는 공사가 10여 년 간의 남대문 시대를 뒤로하고, 따뜻한 남쪽나라 부산에서 인사를 올립니다. 공사는 지난 11월 부산국제금융센터로 이전해, 힘찬 부산시대를 열었습니다. 새로운 동지에서 업무를 시작하다 보니, 삶의 터전인 ‘집’에 대한 감회가 새로워집니다. 편안하고 따뜻한 공간, 서로 다독이고 어울리는 분위기에서 삶의 위안과 일의 활력을 얻을 수 있다는 것을 새삼 느끼게 됩니다. 그런 점에서 저희 공사가 앞으로 해야 할 일이 더욱 막중하다고 생각합니다.

지난 10여 년 간 저희 공사는 임직원 모두가 열심히 노력한 결과 꾸준한 성장을 이뤄왔습니다. 국내 최초의 장기·고정금리·분할상환대출인 보금자리론은 누적금액이 66조원을 넘어섰고, 가계부채 안정화를 위해 2012년 도입한 적격대출 공급액도 25조원을 돌파하였습니다. 주택보증은 잔액이 40조원을 넘어서는 등 공적 기능과 역할이 강화되었고, 주택연금은 해마다 가입자가 증가하는 등 고령화 시대의 사회안전망으로 크게 주목받고 있습니다. 이러한 성과에 만족하지 않고, 앞으로 펼쳐질 부산 시대도 알차게 준비하고 있습니다. 특히 주택연금은 2007년 7월 도입 이후 가입속도가 점점 빨라져 2014년 9월 현재 2만1000명을 돌파했습니다.



주택연금은 ‘집’의 가치와
‘노후’의 안정을 함께 지켜드리는 성실한
동반자가 될 것입니다.
저희 주택금융공사 임직원 모두는
한마음 한뜻으로 국민 여러분을
더 따뜻하고 편안하게
모시겠습니다.



720만 명의 베이비 붐 세대가 연금 가입대상인 60세가 되는 2020년에는 주택연금이 더욱 확대될 것으로 예상됩니다.

공사는 주택연금 가입의 활성화를 위해 지난 10월, 합산가격 9억원 이하 다주택 소유자의 연금 가입을 허용했습니다. 또한 민간(은행) 역모기지 가입자가 60세 이후 주택연금으로 전환할 수 있는 상품을 내년 초에 출시할 계획입니다. 아울러 주택연금 가입자의 부담을 줄여드리기 위해 초기 보증료를 인하하는 등 보증료율 체계도 조정할 계획입니다.

최근 부동산시장의 변화와 고령화 시대 진입 등 사회 변화에 따라 ‘집’에 대한 인식도 급속도로 달라지고 있습니다. 가장 큰 변화는 ‘집’을 상속의 대상이 아닌 노후의 안전망으로 여기게 된 것입니다. 주택연금은 평생 살아온 내 집에서 편안하게 살면서, 당당하게 노후생활을 즐길 수 있는 든든한 버팀목이 되어드릴 것입니다.

창립 10주년을 맞이하는 공사의 전 임직원은 새로운 각오와 의지를 다지고 있습니다. 임직원 모두가 주택금융 분야의 전문인으로 거듭나고, 공지와 책임감을 가진 공직자로서 국민을 주인으로 모실 것을 약속드립니다.

매서운 한파가 기승을 부리는 겨울, 따뜻하고 편안한 ‘집’은 가장 소중한 공간입니다. 또한 막연한 준비로 불안한 노후, ‘집’이야말로 가장 든든한 자산입니다. 주택연금은 이러한 ‘집’의 가치와 ‘노후’의 안정을 함께 지켜드리는 성실한 동반자가 될 것입니다.

저희 주택금융공사 임직원 모두는 한마음 한뜻으로 국민 여러분을 더 따뜻하고 편안하게 모시겠습니다. 감사합니다. 🏠

한국주택금융공사 사장 김재천

배우 김성녀의 25시간으로 살기

“김성녀표 음악극 가장 값진 선물이죠!”

10년째 연극 <벽 속의 요정>을 공연하고 있는 배우 김성녀. 더 좋은 무대를 향한 열정으로 하루하루 더 젊게 살아가는 모습에서 도전하는 삶이 얼마나 아름다운지, 열정 앞에서는 나이도 숫자에 불과하다는 사실을 깨닫게 된다. 그녀가 말하는 인생의 진정한 가치는 무엇일까?

글 김봉연 기자 사진 홍승모 기자

국립창극단 연습실에서 만난 배우 김성녀는 나이를 가늠할 수 없는 아름다운 외모와 밝은 미소로 기자를 반갑게 맞아주었다. 손수 뜨개질한 스웨터를 입고 스스럼없이 사람을 대하는 모습에서 편안하고 소탈한 인품이 절로 느껴졌다.

김성녀는 '마당놀이' 배우로 유명하다. 30년 동안 흥이 절로 나는 무대를 만들기 위해 중횡무진하면서 관객과 소통하고 호흡해왔기에 마당놀이 역사에서 그녀를 빼놓을 순 없다. 수다스러운 뽕덕어미에서 수줍



어히는 춘향이까지 ‘김성녀표 마당놀이’는 남들이 따라올 수 없는 감칠맛과 사람의 마음을 끌어당기는 힘이 있다. 마당놀이에 그녀가 나오지 않으면 허전하다는 어느 관객의 말처럼 김성녀는 ‘마당놀이의 여왕’이었다. 그 외에도 뮤지컬, 연극, 창극, 드라마 등 다양한 분야에서 활동하며 그 재능을 인정받았다. 하지만 욕심 많은 그녀는 배우라는 직업에 만족하지 않고 뒤늦게 국악 공부를 시작해 음악극 전공 교수로서 학장, 대학원장까지 겸임했다. 자신이 해낼 수 있는 최고의 자리까지 올랐지만 자만하지 않고 자신의 재능을 후배들에게 아낌없이 베풀며 우리나라 창극 역사를 만들어가고 있다.

“배우 김성녀를 뒤돌아보면 일만 하고 산 것 같아요. 그래도 저를 롤모델로 삼아 창극을 배우고 이어가려는 후배들이 많다는 사실에 성공적인 인생을 살았다고 생각해요. 특히 10년째 공연하고 있는 연극 <벽속의 요정>과 국립창극단 예술감독을 맡으면서 후배 양성을 통해 관객들에게 ‘김성녀표 음악극’을 보여주었다는 게 가장 가치 있는 일인 것 같습니다.”
 춘향이, 에비타, 최승희, 바리데기 등 여자로서 살아갈 수 있는 다양한 삶을 경험했기에 어떤 역할에도 흔들림 없는 진솔하고 감동적인 무대를 보여주는 배우 김성녀. 꿈을 이루기 위해 열심히 달려온 그간의 노력은 공연을 통해 고스란히 관객들에게 전달되고 있다.

즐길 수 있는 ‘창극’ 만들어야

2012년 3월, 국립창극단 예술감독으로 취임하면서 그녀의 하루는 더욱 바빠졌다. 배우로, 아내로, 엄마로만 살아도 하루 24시간이 짧은데, 예술감독이라는 중책을 맡으며 우리나라 창극의 미래까지도 생각해야만 했다. 하지만 그 일은 그녀가 꼭 해보고 싶었던, 아니 그녀가 꼭 해야만 하는 일 중 하나였다.

김성녀는 예술감독으로 취임한 후 그동안 대관 위주였던 국립극장에 레퍼토리 시즌제를 도입해 많은 공연을 기획하면서 관객과 만나는 횟수를 늘려나갔





“긍정의 마인드는 살아가면서 참 중요해요. 걷고, 숨 쉬는 일상이 특별하지는 않지만 살아있기에 누릴 수 있는 특권이고 행복입니다.”

다. 공연 작품의 내용에도 큰 변화가 생겼다. 기존 창극에 대한 편견을 깰 수 있는 다양한 작품에 도전해 창극 공연을 즐길 수 있는 폭을 넓히는 데 총력을 기울였다.

그 결과 전통예술에 기반을 둔 현대적인 공연을 선보이면서 50년간 이어온 창극에 새로운 변화를 가져왔다. 공연 횟수가 많아지다 보니 배우와 스태프들은 연습 시간이 많아져 힘들어지긴 했지만 올리는 공연마다 매진사례가 이어지자 더 좋은 공연을 보여주기 위해 모두가 끊임없는 노력을 이어가게 되었다. 배우는 관객들의 호응에 힘입어 더 좋은 공연을 만들고, 관객은 우수한 공연을 보면서 즐거움과 기쁨을 얻게 된 것이다. 이제 창극은 가족 단위 관객과 뮤지컬을 좋아하는 젊은 층도 함께 즐기는 분야로 한걸음 나아가게 됐다.

“예술감독으로 취임한지 이제 3년이 지났는데 해낸 일보다 아직 할 일이 더 많습니다. 지금부터가 시작이죠. 음악과 연극을 모두 경험했고, 누구보다 창극에 대해 잘 알고 있기에 도전할 수 있는 일이고, 그래서 제가 꼭 해야만 하는 일입니다. 앞으로 더 많은 변화가 기다리고 있으니 기대해주셔도 좋습니다.”



10년째 관객 올리는 연극 〈벽 속의 요정〉

2014년이 그녀에게 더욱 특별한 이유는 연출가 손진책, 배우 김성녀 부부가 만든 모노드라마 〈벽 속의 요정〉이 10년째를 맞았기 때문이다. 이 작품은 스페인 내전 당시 실화를 한국전쟁 배경으로 각색한 작품이다. 40년간 벽 속에 숨어 사는 아버지, 딸에게조차 아버지의 존재를 감추는 어머니, 벽 속에 요정이 있다고 믿고 자란 딸 등 한 가족의 애틋하고 가슴 뭉클한 사랑이 담겨있다.

“모노드라마는 배우 인생에 있어 한 번은 꼭 도전해 보고 싶었던 분야였습니다. 특히 이 작품은 다섯 살부터 일흔 살까지의 인생을 보여주기 때문에 매력적이면서도 배우로서의 자존심과 사명감이 걸린 나 자신과의 싸움이에요. 혼자 32역을 소화한다는 게 쉽지 않지만 그동안 쌓아왔던 연기력을 모두 보여줄 수 있는 좋은 기회라 생각하고 10년째 최선을 다하고 있습니다.”

김성녀는 〈벽 속의 요정〉에서 1인 32역을 맡아 12곡의 노래를 부르며 연극과 뮤지컬의 명연기를 보여준다. 공연을 보기 전에는 ‘한 사람이 32역을 소화하면서 2시간 넘게 관객을 사로잡을 수 있을까?’라는 의문이 들었지만 공연을 본 후에는 ‘배우 김성녀니까 가능한 공연’이라는 답을 얻었다.

30년 동안 250만 명의 관객을 동원한 마당놀이에서 쌓은 노하우는 다른 장르에서도 유감없이 발휘되었다. 〈벽 속의 요정〉은 매 공연마다 조금 더 발전된 모습으로 새롭고 감각적인 멋을 더해 무대에 올려지고 있다.

“〈벽 속의 요정〉은 저 자신을 모두 녹여내 보여주는 작품으로 제겐 큰 선물과도 같아요. 10년을 했어도 질리지 않고 공연을 보러 와 주는 관객들이 있다는 사실에 내가 참 잘 살아왔구나, 배우로써 성공했구나 하는 뿌듯함을 느끼게 합니다. 앞으로 몇 년을 더 할 수 있을지 모르지만 배우라는 직업을 갖고 있는 동안에는 계속 공연을 이어갈 겁니다.”



긍정의 힘으로 청춘을 즐기자

대부분 60세가 넘으면 손주 재롱이나 보면서 자신의 인생을 즐기라고 하지만 김성녀에게 나이 60은 아직 해야 할 일이 무궁무진한 이팔청춘이다. 또래 친구들을 보면 같은 나이라는 게 믿어지지 않을 만큼 다른 세상을 살고 있다. 김성녀가 이처럼 젊게 사는 비결은 세상을 긍정적인 시선으로 바라보는 것에 있다. 떨어지는 나뭇잎만 봐도 까르르 웃음을 터트리는 10대 소녀처럼 살아 있는 것 자체가 행복이고 아름다운 일이다. 작은 것에 감사하는 마음은 큰 고통이 와도 이겨낼 수 있는 위대한 힘을 가지고 있다.

“긍정의 마인드는 살아가면서 참 중요해요. 걷고, 숨 쉬는 일상이 특별하지는 않지만 살아있기에 누릴 수 있는 특권이고 행복입니다. 걸을 수 있어 행복하고, 웃을 수 있어 행복하다고 이야기하다 보면 살아가는 게 아름다워 보이고 더 즐겁게 살려고 노력하는 모습을 발견하게 될 거예요.”

칭찬은 고래도 춤추게 한다는 말이 있듯이 긍정적인 시선은 100세시대를 맞아 우리에게 꼭 필요한 힘이다. 오늘부터는 건강에 좋은 음식 챙기기와 더불어 김성녀의 젊게 사는 비결인 긍정의 마인드로 세상을 바라보자. 내일이 오늘보다 더 행복해진다는 믿음과 함께. 그렇게 하루하루를 살아가다 보면 다가올 2015년은 더 많이 행복하고 젊어지는 걸 경험하는 한 해가 될 것이다. ♣



내 인생의 발자취, 자서전

새로운 나를 발견하는 행복이어라

문득 들려오는 노랫말에, 문득 스쳐 지나가는 풍경에 추억 속 장면이 떠오른다. 돌아보면 이름답지 않은 추억이란 게 있을까. 그 추억은 오래될수록 곱씹을수록 점점 더 향기를 머금는다. 노후에 내 지나온 삶을 고스란히 엮어내는 자서전 쓰기는 많은 의미를 담고 있다.

글 여경미 기자

자서전 쓰기는 '살아온 날들을 돌아보고 정리하여 생산적인 노후활동을 이어가고, 제3의 인생을 설계하여 실천할 원동력을 만들어내는 일'이라고 정의 내릴 수 있다.

여기서 중요한 키워드는 '생산적인 노후활동을 이어나간다'와 '제3의 인생을 설계한다'이다. '생산적인 활동'이란 어르신들의 꿈이다. 무언가를 꾸준히 기록하고, 남기고, 발전시켜 나가는 것만으로도 어르신들은 자신의 존재가치를 느낀다. 과거를 돌아보는 것은 제3의 인생설계와 연결된다. 지금껏 유치장에

갇힌 사람들을 상담하는 봉사를 했던 한 어르신은 그 경험을 바탕으로 75세 이후에는 죽음을 앞둔 사람들을 위로하는 봉사를 하겠다는 계획을 자서전 맨 마지막 장에 서술했다.

어르신들 대부분이 자서전을 유명인들이 자신의 '업적'을 기록해 대대손손 남기는 책이라 생각하며 처음부터 두려움을 갖는다. 자서전 쓰기는 그 잘못된 인식을 바꾸는 것에서부터 시작한다. 대신 우리는 누구나 기록하고 남길 만큼 가치 있는 삶을 영위해 왔다는 점을 강조한다.

또 다른 부담은 글 솜씨다. 작가도 아닌 내가 어떻게 글을 쓰나며 주저하는 어르신들이 많다. 이때는 글과 문장을 활용하고 모방할 수 있는 모델을 옆에 두는 것이 효과적이다. 신문은 글쓰기의 매우 훌륭한 교과서 역할을 하기에, 비단 논술뿐만 아니라 자서전, 자기소개서에도 활용할 부분이 많다.

중요 사건 정리한 인생그래프가 자서전의 목차

자서전을 쓸 때는 목차를 정하고 시작하자. 목차는 자서전의 나침반과 같다. 그러려면 먼저 인생그래프를 그려본다. 10년 단위로 묶어 중요한 사건을 3~4가지 선정한 후 -10점부터 +10점까지(상·하)한 점수는 자유롭게 조정) 점수를 매긴다. 인생그래프에 나타난 대략 20개 전후의 중요한 사건들은 자서전 목차를 만드는 데 귀중한 단서가 된다. 그중 3~4가지 사건을 골라 상황, 감정, 영향력(부정적 사건에서도 긍정적 교훈을 찾는다), 그 일로 갖게 된 자신의 강점 등을 정리해보자.

여기서 한 가지. 자서전 쓰기 프로그램은 소수정예, 적어도 10명 이하로 진행되는 수업을 선택하는 것이 좋다. 그래야 강사가 수강생들의 인생그래프나 그들과의 대화를 통해 각자의 목차 방향과 내용을 조언할 수 있다. 특히 자서전 수업은 문장 스킬 등 자서전을 쓸 때 누구에게나 필요한 범용적인 내용도 다루지만, 궁극적으로는 1:1 컨설팅을 포함해야 한다. 스토리는 사람 각자의 인생만큼이나 다채롭기 때문이다.

목차를 확정한 뒤에는 다음의 4가지 스킬을 먼저 익힌 후 본격적으로 글쓰기에 들어가는 것이 훨씬 수월하다. 글의 어디서든 가치가 드러나게 하는 것(가치 찾기), 한 가지 사연에 집중해서 글을 전개하는 것(집중 묘사·설명하기), 소재에 어울리는 외부정보를 끌어와 글을 풍성하게 만드는 것(정보 끌어다 쓰기), 내 삶에서 교훈을 찾아 정리하는 것(문제 해결하기) 등이 익숙해지면 글의 내용은 더 풍부해진다.

시작은 신문 칼럼 정도 분량이면 충분하다. 장황하지 않게, 하나의 소재로 깔끔한 스토리라인을 만들 수 있으면 된다. 3~4페이지 분량의 짧은 글들을 모아 책을 내는 것도 요즘 트렌드이다. 이후에는 나를 인터뷰하기, 나만의 소중한 물건에 대해 한 문장씩 한 페이지 써보기 등 다양한 방법으로 자서전의 요소를 모을 수 있다.

자서전을 꾸준히 쓰다 보면 나를 돌아보게 되고, 이해하게 되고, 스스로를 보듬어주는 순간이 찾아온다. '한평생 열심히 살아온 내가 대견하고 자랑스럽다'며 고백하게 된다. 자서전 쓰기가 나를 사랑하는 치유의 과정이라고 당당히 말할 수 있는 이유가 여기에 있다.🏠

Tip 자서전 쓰기 정보, 여기에서 찾으세요!

자서전을 쓰려고 마음먹었다면 우선 인터넷 등을 통해서 각종 정보를 접할 수 있다. '자서전 쓰기'란 제목의 책도 분야별로 출간돼 있고 **각 지자체나 노인복지센터, 문화센터, 도서관, 사설업체 등에서 관련 교육도 다양하게 진행하고 있다.** 강좌는 단순히 글쓰기 교육에 그칠 게 아니라 결과물이 나오는 데까지 도움을 주는 과정을 선택하는 게 좋다. 비용까지 살펴본 후 본인에게 가장 적합한 교육기관을 선택하면 자서전 쓰기라는 목표 달성에 한발 더 쉽게 다가갈 수 있다.

• Books

자서전 쓰기 특강 / 이남희 저 / 연암서가
모닝페이지로 자서전 쓰기 / 송숙희 저 / 랜덤하우스코리아
자서전 쓰기로 찾는 행복 / 민경호 저 / 세계로미디어

• Internet

자서전 쓰기 사업단 / lifelistener.co.kr
민경호의 자서전 쓰기 교실 / blog.naver.com/mmbn



당신의 노후 안전망 주택연금 이렇게 좋아졌어요!



주택연금 출시
2007년 7월



부부 모두

65세 이상

08년
10월



9
↑
6

주택 가격 6억원 이하
→ 9억원 이하면 가입 가능



부부 기준

채



13년
8월

부부 모두가 60세 이상
→ 주택 소유자만 60세가 넘으면 가입 가능



주택 가격

6억원 이하

14년
3월



상가주택 등 복합 용도 주택
& 도시군계획시설구역 내
주택 가입 허용

2주택자도 가입 가능
(3년 내 미거주 주택
처분 조건)

주택법상



주택



시니어들의 안정된 노후를 응원하는 주택연금이 2007년 7월 첫 출시 이후 끊임없는 제도 개선으로 진화하고 있다. 연령, 주택가격, 주택보유, 대상주택 분야에서의 제도 개선을 통해 가입대상을 확대한 것은 물론이고 연금 지급 방식과 월지급금 유형에서도 선택의 폭을 넓혀 주택연금의 문턱을 낮췄다. 지난 8년간 진행된 주택연금 제도 개선 현황을 한 눈에 보기 쉽게 정리해봤다. 정리 편집부



주택연금 현재

09년
4월



부부 모두가 65세 이상이어야
→ 60세 이상이면 가입 가능



주택 소유자 기준
60세 이상

10년
7월



노인복지주택도 가입 허용



다주택자도
합산 가격이
9억원 이하인 경우
가입 가능

14년
11월



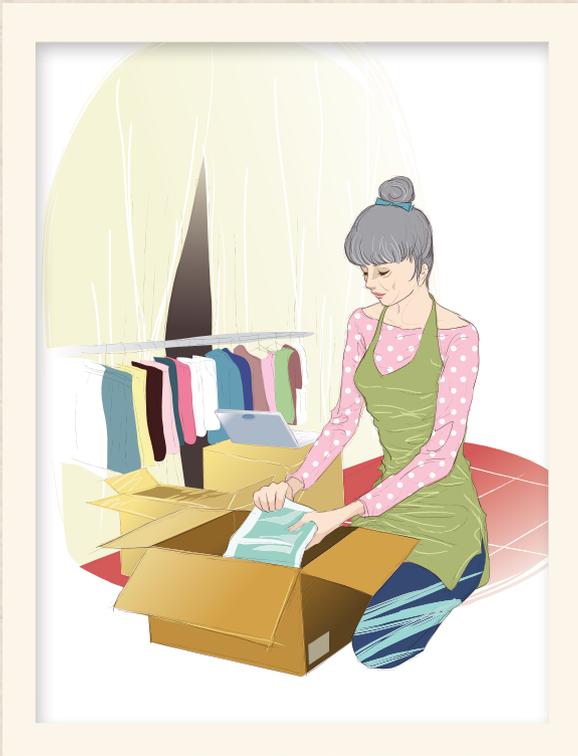
다주택자 가입 허용
(합산 가격 9억원 이하)



주택 가격
9억원 이하



상가주택 등
복합 용도 주택
& 도시근계획시설구역 내
주택 가입 허용



얼어붙은 취업시장을 뚫는 해결책으로 자격증이 각광받고 있다. 취업시장에 나이의 장벽이 없어진 것처럼 자신의 기술로 더욱 안정적인 노후를 설계하기 위해 자격증 시험에 도전하는 중·장년층들도 점점 늘어나고 있다. 이들에게 제안할만한 요즘 뜨는 시니어 자격증을 소개한다.

글 최경원 기자



경기도 부천시 근처 포차집. 부천남초등학교 25회 6학년 2반 동창회 모임이 열렸다. 58세 동갑내기인 이들 사이에 '요즘 뭐하고 사냐?', '다 음달 ○○ 딸 결혼식이 어디됐지?', '제발 에 아파서 입원했다더니 괜찮아?' 등 다양한 주제의 얘기가 오갔다. 그러던 중 요즘 부쩍 활기가 넘치고 젊어졌단 소리를 듣는 김현호 씨에게 모두의 시선이 쏠렸다. **현호씨가 발원한 생생한 비결은 바로 새로 찾은 일자리.** 정년퇴직 후 이런저런 자격증 따기에 돌입했던 그는 초등학교 방과 후 교실에서 아이들을 가르치고 있다. 자칭 자격증 전문가인 현호씨는 친구들을 위해 특별 서비스를 해주기로 했다. **친구들의 성향에 맞는 자격증 추천 서비스~**

요즘 뜨는 시니어 자격증은?

자격증도 취향 따라 도전해요



정리정돈 잘하는 경미에겐~ 수납전문가

고객의 주거공간이나 사무공간에 맞는 가구의 재배치, 물건의 정리, 분류, 수납서비스를 제공한다. 공간은 넓게, 생활은 편리하게 만드는 일이다. 정리·수납 관련 전문 지식과 기술을 체계적으로 배울 수 있는 정리·수납 컨설턴트 강좌도 운영되고 있다. 한국정리수납협회에서는 수납전문가 2급·1급 자격증도 발행한다. 관련 교육은 지역여성발전센터와 시스템 정리수납 전문업체인 (주)덤인 등을 통해 받을 수 있으며, 일정 시간 교육 이수자에게 수납전문가 2급 자격시험 자격이 주어진다.



꽃과 나무를 좋아하는 정아예겐~ 원예관리사

원예관리사는 식물관리사 또는 화훼관리사라고도 하는데, 가정(아파트, 단독주택 등)이나 사무실 등에서 키우는 식물과 실내정원을 체계적으로 관리하는 일을 한다. 고객의 집이나 사무실을 정기적으로 방문하여 물주기, 거름주기, 가지치기, 나뭇잎 먼지 닦기 등의 손질과 분갈이, 병충해 관리까지 맡는다. 농업기술원이나 여성회관, (사)여성이만드는일과미래, 여성인력개발센터 등에서 원예관리사양성과정 혹은 식물관리사양성과정을 개설하고 있다. 교육과정 이수 후에는 1년 정도의 견습 기간을 거쳐야 정식으로 활동할 수 있다. 국가기술자격으로 한국산업인력공단에서 시행하는 조경기능사, 원예기능사, 화훼장식기능사 등도 있다.



한문학과를 전공한 연석이에겐~ 이동한자지도사

유아 및 초등학생에게 한자를 재미있고 효과적으로 가르치는 일이다. 한자의 기본이 되는 부수의 자원을 알고, 그 원리를 바탕으로 각 한자의 짜임을 익혀 알려줄 수 있어야 한다. 주로 초등학교 방과 후 수업에서 활동하거나 공부방 등을 운영할 수 있으며 복지관이나 평생교육센터에서 강사로 활동할 수도 있다. 한자지도의 기초, 한자지도의 실제, 이동한자 교육 등 3과목 시험을 통해 이동한자지도사 자격이 주어진다. 한자교육진흥회에서 주관하는 민간 자격증으로 해당 책자로 공부하거나 지역여성발전센터, 평생교육원 등에서 관련 교육을 받을 수 있다.

손재주가 남다른 유진이에겐~ 클레이공예지도사

클레이공예는 액세서리와 인형, 아기자기한 생활소품을 내 손으로 만든다는 즐거움이 있는 활동이다. 창의성과 미적 감각을 키우고 실용성까지 갖춰 인기가 좋다. 양손을 모두 동시에 조작함으로써 두뇌가 발달하는 것은 물론이고, 손가락 감각으로 작은 물체를 만지기 때문에 집중력도 향상된다. (사)한국방과후교육진흥원에서 클레이공예지도사자격증을 발급하며, 한국방과후교사아카데미, 지역여성발전센터, 평생교육원 등에서 관련 교육을 받을 수 있다. 비슷한 영역으로 사단법인 대한공예협회에서 진행하는 클레이아트지도사과정을 배우면 단계별 자격증에 응시할 수 있다. ♡

아이디어가 기발한 일호에겐~ 종이접기지도사

종이접기지도사는 말 그대로 종이접기를 지도하는 전문인이다. 시각과 촉각을 이용하는 종이접기 활동은 아이들의 창의력과 사고력을 높이고 두뇌발달을 촉진해 방과 후 프로그램으로 큰 인기를 얻고 있다. 주요 근무지는 방과 후 학교이고, 문화센터에서 강사로도 활동할 수 있다. 필기·실기시험을 통과하면 (사)한국방과후교육진흥원에서 단계별로 종이접기지도사 3급·2급·1급 자격증을 발급한다. 한국방과후교사아카데미, 지역여성발전센터, 평생교육원 등에서 종이접기교육 프로그램을 이수하면 해당 자격증 취득이 수월하다.

Tip 'Hot'한 시니어 자격증 여기에 다 모였다!

고용노동부 대표 블로그 '무대리의 내일을 위한 수다 (blog.naver.com/molab_suda)'의 '직업의 세계' 코너에는 시니어가 도전하면 좋을만한 각종 자격증 및 직업이 자세히 소개되어 있다. 직업별로 하는 일과 특징, 근무조건, 취업 준비사항, 자격증 취득방법, 관련 정보처 등이 기재되어 있어 클릭 한 번으로 상세한 정보를 얻을 수 있다. 각각각색 자격증 중에서도 미래의 꿈나무들에게 지식을 전하는 '방과 후 교사'에 관심이 있다면 **한국방과후교사아카데미(www.eduschool.org) 홈페이지**를 참고해보자. 교육과정, 자격과정, 스킬UP과정에 따라 다양한 방과 후 프로그램을 만나볼 수 있다.



겨울, 따뜻한 온천이 그림구나!



가까운 동북아 온천 여행

글 김상호 기자 사진제공 노랑풍선, 참좋은여행, 대만관광청, 중앙포토



찬바람에 절로 옷깃이 여며지는 계절, 이럴 때 생각나는 건 뜨끈한 구들장과 군고구마가 익어가는 화롯불, 온 몸을 푹 담글 수 있는 온천탕이 아닐까. 요즘은 작은 온천탕 대신 대규모 시설을 갖춘 온천 테마파크가 인기가 높고, 온양, 수안보 등 서울에서 한두 시간 거리에 있는 온천 테마파크는 겨울이면 문전성시를 이룬다. 이번 겨울에는 조금 색다른 온천을 경험해 보는 건 어떨까. 비행기로 두 시간이면 갈 수 있는 동북아 주요 3국의 온천 명소를 소개한다.

색다른 온천 여기에 다 있다 **대만 타이베이 베이터우 온천**

대만은 일본에 이어 세계에서 두 번째로 많은 온천을 보유하고 있다. 냉온천, 열온천, 해저온천 등 온천 종류만 해도 100여 개에 달한다. 뿐만 아니라 최근



대만이 자유여행 인기 여행지로 급부상하면서 미식 여행, 온천 여행 등 대만 여행 테마도 다양해지고 있다. 도심 근교에 온천 여행지가 있다는 것도 대만 여행의 장점이다.

대만 온천 여행의 시작은 타이베이에 있는 베이더우 온천이다. 도심에서 전철을 타고 30여 분이면 도착하는 베이더우는 여러 개의 온천 업소가 모인 온천 마을로 tvN <꽃보다 할배>를 통해 국내에 소개됐다. 당시 이순재, 친구, 박근형, 백일섭 등 노익장을 자랑하던 출연진은 이 온천을 통해 피로도 풀고 에너지도 얻었다며 이후 여행에서 더 활기찬 모습을 보이기도 했다.

베이더우에서 최초로 발견된 '베이더우 유황석'에는 방사성 물질이 극소량 포함되어 있어 질병 치료에 도움을 주는 것으로 알려져 있다. 땅속에서 끓어오르는 유황냄새와 뜨거운 연기가 마치 지옥을 연상시킨다는 '지열곡(地熱谷)'도 빼놓지 말아야 할 관광 코스다.

이 온천 마을의 또 다른 특징은 가격이 몇백 원하는 저렴한 온천탕부터 하루 수백만 원이 넘는 고급 온천 호텔까지 한 곳에 모여있다는 것. 럭셔리한 온천 리조트에서의 힐링을 원한다면 5성급 그랜드 뷰 리조트 베이더우를, 합리적인 온천 리조트를 즐기고 싶다면 로열 시즌스 호텔 핫 스프링을 추천한다. 시내 곳곳에 있는 노천온천탕은 남녀 혼욕으로 수영복을 착용한 채 즐길 수 있어 인기가 높다.

타이베이 북쪽에 우뚝 솟은 양명산은 1120m 높이의 활화산이다. 이 일대에 자리한 온천, 목장, 공원, 10여 개 산을 양명산 국가공원이라 칭한다. 베이더우 온천의 근원지로서 이 일대는 유황온천이 분출되고, 곳곳에서 하얀 연기가 뿜어져 나온다.

온천공원을 지나 중산루를 따라 걷다 보면 빨간 벽돌건물이 보인다. 이곳은 1913년 일본인들이 영국 빅토리아 양식을 모방해 지은 온천으로, 지금은 온천 박물관으로 운영 중이다. 박물관 안에는 베이더우 유황석이 전시되어 있다. 베이더우석은 전 세계에서 대만, 일본, 칠레 세 곳밖에 없는 귀한 몸이다.

• 대만관광청 / tourtaiwan.or.kr / 02-732-2357~8



베이더우 온천

중국과 달리 대만은 비자 없이 갈 수 있다. 타오위안 국제공항에서 타이베이 시내까지 공항버스로는 1시간 정도 걸리지만 김포에서 이어진 송산공항은 시내까지 지하철로 20분이면 충분하다. 타이베이 도심과 근교 여행에도 지하철을 이용하면 한결 편하다. 타이베이중앙역에서 신베이더우역까지는 약 30분 정도가 걸린다.





마츠노야마 온천

인천공항에서 니가타 공항까지 직항노선이 있어 1시간 30분이면 도착할 수 있다. 니가타에서 신칸센을 타고 에치고유자와역에서 내린 후, 호쿠호쿠센을 타고 마쓰다지역에서 내리면 온천 마을이 눈앞에 펼쳐진다. 에치고유자와역 근처에도 료칸이 많으니 한 곳에서만 즐기보다 역마다 내려 온천을 즐기는 것도 특별한 경험이 될 것이다.

온천이 약(藥)이 된다 일본 니가타 마츠노야마 온천

니가타현의 마츠노야마(마츠노산) 일대 온천은 일본의 3대 약천(藥泉) 중 으뜸으로 꼽히는 곳이다. 나머지 두 곳은 한국인이 가장 많이 찾는 여행지인 오사카 근교의 아리마 온천과 군마현의 구사츠 온천이지만 둘 다 온천만 보고 찾아가기엔 시설이나 규모 면에서 부족하다. 여행 중 하루 잠깐 시간을 내 들릴만한 정도다. 그에 반해 마츠노야마 온천들은 몇 대째 이어져 내려오는 곳이 많다. 역사도 오래됐고 규모도 크지만 무엇보다 이곳 사람들의 온천에 대한 자부심이 대단하다. 세계 각국에서 온천을 즐기러 모여든 여행객들이 노천 족욕탕에서 피로를 풀고 있을 때면 '최고 온천에 들렀으니 꼭 쉬고 가라'는 노인들의 자랑이 이어진다. 이곳 온천들은 기본적으로 일본 전통의 온천 여관(료칸) 모습을 고스란히 간직하고 있어 음식부터 잠자리까지 일본 옛 문화를 체험할 수 있다.

마츠노야마 온천은 바닷물을 이용한 염천이 특징이다. 실제로 온천에 몸을 담그다 온천수가 입에 들어가면 희미하게 짠맛을 느낄 수 있다. 마츠노야마 온천은 다카노유라는 이름으로도 불린다. '다카'는 매를 뜻한다. 700년 전, 날개를 다친 매가 날아와 늘 같은 자리에 앉아 물에 날개를 적시는 것을 보고 이 온천을 발견했다고 한다. 실개천이 흐르는 길옆에 다카노유 원탕이 있고, 여기서 솟는 온천수를 아홉 개의 여관과 노천 족욕탕에서 나눠쓴다.

니가타현의 옛 사람들은 추운 겨울 집에 가기 전 온천에 잠시 들러 몸을 담그고 돌아가곤 했는데, 그러고 나면 집에 도착할 때까지 몸이 식지 않아 추위를 덜 느낄 수 있었기 때문이라고. 노천탕을 포함해 총 4곳에서 온천이 가능하며 숙박을 할 경우 온천은 무료다. 숙박 가격은 평균 1인 1박2식을 기준으로 15만원부터 시작하며 객실과 요리 선택에 따라 가격이 달라진다. 외부 음식은 반입을 금지하는 료칸이 있으므로 예약 전 미리 확인할 필요가 있다.

• 일본관광청 / www.welcometojapan.or.kr / 02-777-8601



중국에도 온천 도시가 있다 **충칭(重慶) 휴양온천 단지**

충칭은 ‘쌍중희경(雙重喜慶·경사가 겹친다)’이라는 말에서 그 이름이 유래했다. 그래서인지 이름만큼이나 볼 것, 즐길 것, 맛볼 것들이 넘쳐난다. 면적은 8만 2400km²로 ‘세계 최대 도시’란 타이틀도 갖고 있는데, 그 중 1/8에 해당하는 넓이인 1만km²의 땅에 온천이 샘솟고 있다.

산지가 많은 충칭에 온천이 많은 이유는 카르스트지형 특성상 산 아랫부분에 동굴이 형성돼 온천수를 저장하는 저수지 역할을 하기 때문이다. 비가 올 때마다 끊임없이 보충되는 온천은 지열로 천천히 달궈져 연 평균 52도에서 최고 62도를 유지한다. 또한 온천에 함유돼 있는 풍부한 광물질은 건강에도 아주 좋아 지난 2012년 10월 ‘세계온천의 도시’로 지정되기도 했다.

가장 인기 있는 곳은 2010년 2월 문을 연 ‘용혜온천성’이다. 총면적이 3만여m²에 달하는 중국 최대의 노천탕으로 불소, 스트론튬을 함유하고 있어 신경계통 및 근육통에 좋다. 또한 온천 내에 보건의물리치료실, 향훈방, 다도실 및 200여 개의 침대식 의자가 설치돼 있어 편안한 온천을 즐길 수 있다. 가장 오래된 온천은 ‘동온천’인데 예로부터 현지인들이 즐기면서 자연스럽게 형성된 곳이다. 원래는 나체 온천으로 이용하던 곳이었지만 최근 물리치료실, 영화관 등의 서비스 시설이 생기면서 옷을 입고 이용해야 하는 곳이 늘고 있다. 동온천에는 라돈, 불소 등 미량 원소가 함유돼 있어 만성 류마티스와 피부질환에 큰 효과가 있다고 한다. 온천의 온도는 26도에서 58도 사이이며 하루에 2만 톤 이상이 쏟아져 나온다.

온천만큼이나 유명한 음식도 있다. 바라보는 것만으로 땀을 흘리게 만든다는 충칭 ‘휘귀(샤브샤브)’가 바로 그것. 시벨건 국물에 각종 채소와 해산물, 육류를 담가 익혀먹는 것으로 한국 사람 입맛에 안성맞춤이다. 가격도 네 명 기준 4만원 전후로 저렴한 편이다. • 중국관광청 / www.visitchina.or.kr / 02-773-0393 📍



충칭 온천

비행기로 1시간 30분 거리인 충칭은 청도와 가까워(차로 2시간 거리) 두 도시를 한꺼번에 둘러보는 여행을 추천한다. 충칭의 온천들은 일반적으로 100위안(1만8000원) 전후의 입장료를 받고 있으며, 숙박은 5성급 호텔만 아니면 국내보다 조금 더 저렴한 가격으로 묵을 수 있다. 충칭의 호텔 대부분은 온천수를 제공한다.



찬바람이 불면~

혈관 건강 주의하세요!

찬바람이 부는 이맘때는 특히 혈관질환을 조심해야 한다.

평소 심장질환이나 뇌혈관질환을 갖고 있는 사람은 물론 걸으려는 아무런 이상이 없이 건강해 보이는 사람도 돌연사의 위험에서 안심할 수 없다.

혈관의 노화는 만병의 근원이 된다.

건강한 혈관을 만드는 비결을 소개한다.

글 최경원 기자 **도움말** 조애경(We클리닉 원장), 세종병원 뇌혈관센터



돌연사는 일상생활을 하던 건강한 사람이 갑자기 급사하는 것으로 가장 중요한 원인은 심장 질환이다. 심장돌연사는 증상이 생긴 후 한 시간 내에 사망하는 것으로 대부분은 심장부정맥이 주요 원인이다. 미국의 경우 1년에 30만 명이 심장돌연사로 생명을 잃고 있는 것으로 알려져 있다. 우리나라의 경우 한 해 평균 5000명 정도가 발생한다고 보고되어 있는데 이 수치는 10년 전의 숫자보다 6배 이상 증가한 것이다. 돌연사의 원인 중 또 하나로는 뇌혈관질환을 꼽을 수 있다. 최근의 보고에서는 뇌졸중환자에게 심장병 동반 발생 건수 및 비율이 해마다 증가하고 있다고 한다. 심장혈관전문병원 세종병원이 지난 2003년부터 2009년까지 뇌출혈, 뇌경색 등 뇌졸중 환자 4만7419명을 대상으로 조사한 결과, 2003년 뇌졸중 환자 중 허혈성심장질환이 발병한 환자는 155명에 지나지 않았지만 2009년 817명으로 5.2배 가량 증가했으며 그 비율 또한 3.5%에서 11%로 급증했다.

사실상 뇌졸중이나 허혈성심장질환의 매커니즘은 거의 같다고 해도 과언이 아니다. 두 질환 모두 혈관질환이기 때문이다. 두 질환을 일으키는 주요 원인 또한 거의 같다. 동맥경화, 고지혈증, 고혈압, 당뇨, 담배와 술 등 혈관에 치명적인 악영향을 끼치는 것들이다. 이러한 원인들에 의해 혈관이 손상되고 혈관 내벽에 피떡(혈전)이 생성되어 혈관을 떠돌아다니게 되는데 이 혈전이 심장으로 가는 관상동맥에 가서 막힐 경우 허혈성심장질환인 심근경색, 협심증이 되고 뇌혈관에 가서 막힐 경우에는 뇌출혈, 뇌경색 등이 된다. 결국 돌연사를 예방하기 위해서는 평소 심장질환과 뇌혈관질환을 조심해야 하고, 이를 위해서는 혈관 건강에 신경을 써야 한다는 결론이 나온다.

혈관 건강 위해서는 기본 생활습관 잘 지켜야

혈액순환이 원활하지 않을 때 나타나는 증세들은 아주 다양하다. 우선 머리가 자주 어지럽거나 손발이 저리면 혈관 건강을 의심해 보아야 한다. 손발이 잘 붓는 사람, 다이어트에 자주 실패하거나 살이 쉽게 찌는 사람도 혈액순환에 문제가 있을 가능성이 높다.

평소 혈액순환이 잘 되지 않는다고 느낀다면 날씨가 추워졌을 때 더욱 주의를 기울여야 한다. 특히 고혈압 환자라면 몸을 늘 따뜻하게 하고, 기온 변화에 민감하게 대응하는 것이 좋다. 갑자기 기온이 내려가면서 혈관이 좁아지고 혈압이 높아져 핏줄이 터지거나 피가 역류할 수 있기 때문이다. 만일 평소 성인병을 앓고 있거나 관련 병력이 있는 사람이라면 갑자기 추운 곳으로 나가거나 선불리 무리한 운동을 하지 않는 것이 좋다.

원활한 혈액순환을 위한 건강 습관은 '기본에 충실하는 것'이다. 등푸른 생선과 채소, 과일을 골고루 먹고 규칙적으로 운동하며 술과 담배는 멀리하는 것이 좋다. 운동 강도가 너무 과격할 필요는 없으며 유산소 운동이나 간단한 체조, 요가를 꾸준히 해주는 것만으로도 큰 도움이 된다. 당뇨와 혈압, 고지혈증 등 성인병은 곧 혈관질환의 직접적인 원인이 되기 때문에 이런 병을 미리 잘 다스리는 것도 중요하다. 기름지고 짠 음식을 멀리하면서 체중을 조절하는 등 일반적인 건강 상식을 실천하면 혈액순환 개선 효과를 기대할 수 있다. 최근에는 스트레스가 혈액순환과 밀접한 관련이 있다는 연구 결과가 꾸준히 발표되고 있어 마음 건강의 중요성도 점점 강조되고 있다.▲

Tip 혈액순환을 좋게 하는 건강식품



혈액 응고를 막는 양파

응고된 핏덩이를 혈전이라고 하는데 이 혈전이 혈관을 막으면 동맥경화의 원인이 된다. 혈전을 예방하는 데는 양파가 좋다. 양파에 함유된 항당뇨 성분은 혈액순환을 원활하게 해주고 혈압을 낮춰준다. 하루에 50g(1/4쪽)씩 꾸준히 섭취하면 효과를 기대할 수 있다.



혈압과 콜레스테롤을 낮추는 표고버섯

표고버섯에 함유된 레티신 성분이 콜레스테롤을 분해한다. 또 버섯은 식이섬유가 풍부해서 혈액순환을 돕고, 각종 영양소들은 혈압을 낮추는 데 효능이 있다. 이 밖에 버섯은 항바이러스 효과나 혈전을 막는 등 다양한 장점을 갖고 있다.



콜레스테롤을 배출하는 미역

미역에 함유되어 있는 알긴산 영양소는 몸속의 염분과 콜레스테롤을 밖으로 내보낸다. 일반적으로 해조류에는 식이섬유와 비타민, 미네랄이 풍부하다. 다시마에는 혈액 응고를 막는 푸코이단 성분이 함유되어 있고, 김은 혈중 지방 농도를 떨어뜨리는 크롬 성분이 풍부하다.



혈관을 튼튼하게 만드는 콩

혈관을 튼튼하게 유지하는 데 가장 중요한 영양소는 단백질이다. 단백질은 콜레스테롤 수치를 낮추는 역할도 한다. 장속에 여분의 지방이 흡수되는 것을 억제하면서 혈액 내의 기름기를 빼주기 때문이다. 단백질 공급원으로 권할 만한 대표적인 음식은 콩이다.



고혈압을 예방하는 고구마

몸속에 염분이 많이 쌓이면 혈압이 올라가는데, 칼륨은 이 염분을 몸 밖으로 배출하는 역할을 한다. 고구마 100g에는 약 470mg의 칼륨이 함유되어 있다. 또 고구마는 식이섬유가 많아 혈중 콜레스테롤이나 중성지방, 당분을 흡수해 혈액순환을 도와준다.



혈당 수치 상승을 막아주는 녹차

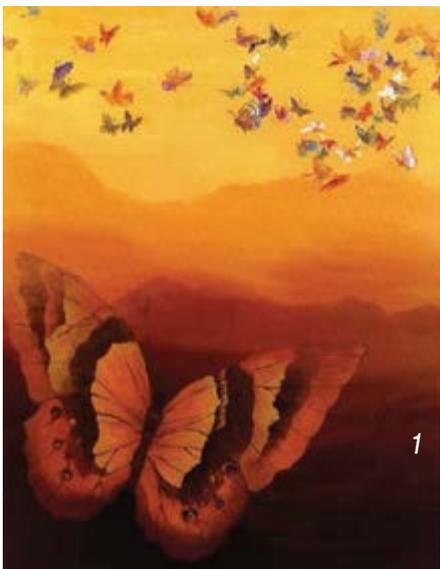
녹차에 함유된 카테킨 성분은 혈중 콜레스테롤 상승을 억제하고 혈당 수치가 높아지는 것을 막아준다. 카테킨은 혈압 강하제의 재료로도 사용된다. 정상적인 혈압을 가진 사람이 카테킨을 먹어서 혈압이 낮아지진 않지만 혈압이 높은 사람이라면 효과를 기대할 수 있다.



도전하고 배우면 인생이 넉넉해져요

주택연금 가입자들은 주택연금으로 인해 그들의 노후가 훨씬 더 풍요로워졌다고 말한다. 늘어난 여유자금으로 다양한 취미를 즐기며 여가활동에도 더 열심이다. 덕분에 삶의 만족도가 높아진 것은 당연지사. 즐겁고 행복하게 노년을 보내는 주택연금 가입자들을 만나봤다.

글 최경원 기자 사진 김현동, 지미연 기자



Case. 1

그림 그리고 동화 구연하는 정직자 고객

거실 벽면 곳곳을 채운 알록달록 색상의 그림. 그림 몇 점을 보는 것만으로도 금세 마음이 편안해진다. 한쪽 방으로 들어가 보면 자그마한 화실을 연상시키는 듯 이젤과 여러 화구가 웅기충기 모여 있다. 이곳은 정직자(70) 고객이 다시 젊어지는 공간이기도 하다.

“하루 중 그림 그리는 시간이 가장 행복해요. 몇 십 년간 해온 일이지만 참 신기한 게 질리질 않아요. 한번 붓을

잡으면 3시간이 후딱 지나갈 정도예요. 머리가 ping할 때도 여기 이렇게 앉아서 그림을 마주하다 보면 어느새 머리가 맑아져요. 행복 호르몬이 분비돼서 그런가 봐요.”

정직자 고객의 그림 예찬론이다. 슬플 때도, 아플 때도, 외로울 때도 이상하리만치 캔버스를 마주하고 붓을 손에 쥐면 정신이 또렷해진다. 취미로 시작했지만 그렇게 그림에 정성을 다했기에 일흔의 나이에도 ‘화가 정직자로 불리며 갤러리에서 작품을 선보일 수 있는 건지 모른다. 그녀와 그림의 인연은 마흔으로 거슬러 올라간다.

“아이들이 중학생이 되면서 저 혼자만의 시간이 많아졌어요. 붓글씨 쓰는 걸 시작으로 문화센터에서 차례로 사군자와 한국화를 배우게 됐죠. 그러던 중 원색의 화려함에 이끌려 저만의 독특함이 담긴 서양화 기법을 개발하게 됐어요. 자연의 아름다움과 말로 표현하지 못하는 꿈을 화폭에 담는 순간순간이 너무 행복했죠.”

미술 작업을 통해 얻은 것도 많다. 다양한 감정을 그림으로 옮기는 작업을 통해 살아오며 알게 모르게 억눌러왔던 마음이 조금씩 풀어졌던 것. 그렇게 스트레스를 해소하면서 어느 상황에서든 밝고 긍정적인 마음가짐을 갖게 됐다.

“저는 늘 무언가를 배우고 도전해야 한다고 생각해요. 도전하지 않는 삶은 무의미하지 않나 싶어요. 제가 다니는 성당 노인대학 할머니들에게 6년째 미술 지도를 하고 있는데 “미술시간이 기다려져요”, “여학생이 된 기분이에요”라고 말해주는 그분들의 마음이 온전히 와 닿아요. 그림은 저한테 평생지기이자 늘 고마운 존재예요.”

지칠 줄 모르는 그녀의 도전은 올해 3월 동화 구연으로 이어졌다. 배운지 6개월 만에 지역 동화 구연대회에 나가 금상을 수상할 정도로 실력도 갖추게 됐다.

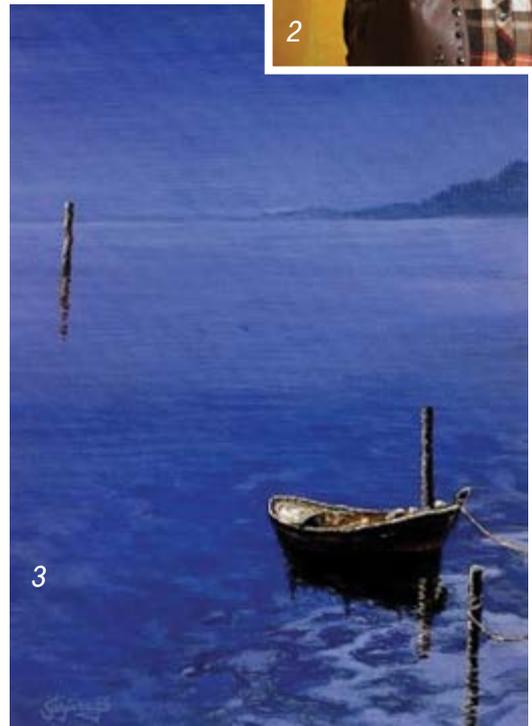
“어떤 마음가짐으로 사느냐에 따라 삶의 만족도는 얼마든지 달라질 수 있어요. ‘나이가 많아서...’라고 주저하지 마세요. 마음먹기에 따라 우리 나이는 10살, 20살, 30살까지도 젊어질 수 있으니까요.” ♡

“어떤 마음가짐으로 사느냐에 따라 삶의 만족도는 얼마든지 달라질 수 있어요. 마음먹기에 따라 우리 나이는 10살, 20살, 30살까지도 젊어질 수 있으니까요.”

1,3 정직자 고객이 그린 그림. 그녀에게 그림 그리는 시간은 세상에서 가장 행복한 시간이다.
2 정직자 고객은 그림 그리는 것 외에도 동화 구연 활동을 통해 더 넉넉한 노후를 보내고 있다.



2



3

Case. 2

여행 다니며 사진 찍는 김홍렬 고객

두발로 돌아다닌 국가만 22개국. 제주도는 20번을 왕복했고, 한라산은 4번 정상에 올랐다. 그렇게 평생 여행을 즐긴 덕분에 영어, 일어, 독일어, 스페인어, 러시아어 등 5개 국어에 능통하다. 여행과 사진 찍기에 폭 빠진 김홍렬(77) 고객의 화려한 이력이다.

그의 보물 1호는 바로 카메라다. '내 애인'이라고 부를 정도. 손님방으로 쓰는 침대 위에는 그의 애인들이 나란히 줄지어 있다. 필름카메라부터 최신 DSLR까지 카메라의 발자취가 한눈에 보인다. 하나하나 손때가 묻어있는 카메라들은 여행마니아인 그의 눈과 기억이 되어 전 세계 곳곳의 명소를 담아냈다.

“갑작스럽든 계획적이든 돌아다니는 걸 좋아해요. 전국 곳곳 안 가본 곳이 없고, 비행기도 수없이 타며 동에 번쩍, 서에 번쩍했죠. 그러다보니 카메라와 자연스레 애인이 되었어요. 어딜 가던 목에 걸고 다니며 ‘여기다!’ 싶은 곳은 셔터를 눌렀죠. 덕분에 제 나름의 작품사진도 꽤 건졌어요. 그 맛에 또 여행을 가고, 카메라 셔터를 누르고, 사진을 보며 그때 그 감동에 다시 빠져보고... 이렇게 즐기면서 사니깐 인생이 참 재미있어요.”

“여행은 곧 인생입니다.
사람, 풍물, 예술
모든 걸 배울 수 있죠.
여러분들도 자신을 위한
시간을 보내며 보람을 느끼세요.”





1,2,3 김홍렬 고객이 여행을 다니며 직접 찍은 사진들(1 지리산 노고단 설경, 2 러시아 상트페테르부르크 여름궁전, 3 제주도 비양도).
4 김홍렬 고객의 '평생 애인'인 카메라들.

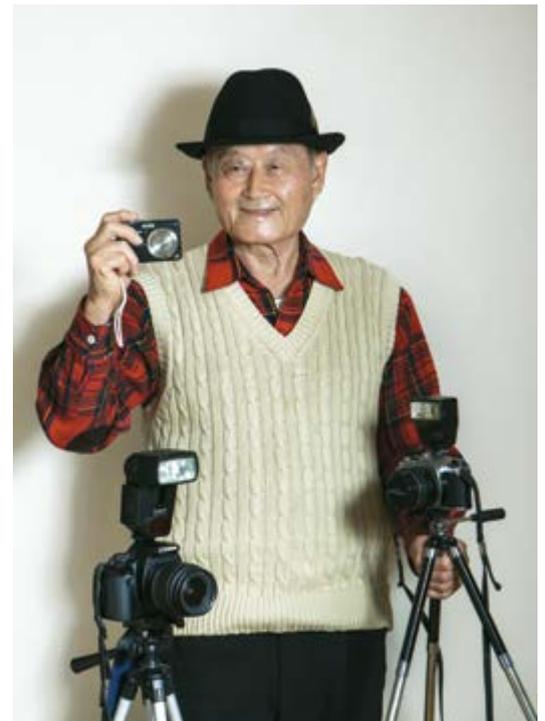
평생 머리와 몸을 잠시도 쉬어본 적이 없다는 그는 중학교 1학년 시절 우연히 본 사진 한 장이 자신의 인생을 바꿔놓았다고 말했다.

“배낭을 맨 남성이 높은 산을 바라보며 걷어가는 모습이었는데 정말 멋있어 보였어요. 그때부터 여행은 곧 제 인생이 되었어요. 여행을 다니다보니 자연스럽게 외국어를 습득하게 됐고, 직업도 무역업이 됐죠.”

여행과 사진 찍기 외에도 그의 취미는 무궁무진하다. 색소폰과 기타는 물론 등산과 자전거타기도 수준급이다. 여든을 앞두고 있는 나이지만 지금 살고 있는 용인 신갈에서 양평 이포보까지 꼬박 하루 일정의 자전거 트레킹도 거뜬히 소화한다. 뿐만 아니다. 노인대학에서 사군자도 그리고, 노래도 부르고, 춤도 춘다. 지역 향교에서 논어와 맹자도 배운다. 사전을 연상시킬 만큼 두꺼운 책자지만 배우는 즐거움이 훨씬 크다.

그는 얼마 전 재취업에도 성공했다. 분야는 무역회사 번역 업무.

“이 나이에 일할거리가 있다는 게 행복해요. 월급을 받으면 열심히 모아서 시베리아 횡단철도여행을 갈 거예요. 여행은 곧 인생입니다. 사람, 풍물, 예술 모든 걸 배울 수 있죠. 여러분들도 자신을 위한 시간을 보내며 보람을 느껴세요.”🏠





특별한 날 특별한 할인 받아요

J씨의 결혼기념일, J씨는 오랜만에 가족들과 외식을 하기로 했다. 물론 그녀만의 알뜰 비법을 활용할 계획. 유명 패밀리 레스토랑의 경우 포인트를 이용해 차감 할인을 받을 수 있다. 또한 생일이나 결혼기념일에는 특별 추가 할인도 가능하다. 이뿐만이 아니다. 사용한 포인트를 다시 돌려주는페이백 서비스는 할인 받은 포인트를 최대 50%까지 다시 되돌려준다. 카드사별로 특정 기간 가맹점별 파격적인 포인트 이용 혜택을 제공해 고객들의 쇼핑 부담도 덜어주고 있다.



상품권으로 교환해 지인에게 선물해요

다이어리를 정리하던 J씨는 갑자기 한숨을 내쉬었다. 이번 달은 집안 행사가 한꺼번에 몰려 있다. 친정엄마와 아주버님, 조카까지 총 3명의 생일 선물을 준비해야 한다. 비상금이라도 털어야하나 고민하던 중 번뜩이는 아이디어가 떠올랐다. 신용카드 포인트를 상품권으로 바꾸는 혜택이 그것. 1포인트를 1원으로 환산해 기준 포인트 이상이 되면 포인트 금액만큼 백화점 또는 마트 상품권으로 바꿔준다. 현금만큼 인기 많은 상품권 선물로 J씨의 걱정도 한시름 덜어졌다.



포인트 기부로 이웃사랑 실천해요

평소 봉사와 기부에 관심이 많은 J씨지만, 매달 일정금액을 후원하기가 쉽지만은 않다. 그러던 어느 날 아주 좋은 소식을 듣고, 기부에 동참하게 됐다. 그 연결고리는 바로 신용카드 포인트. 기부 전용 포인트인 아름포인트를 적립해주는 신용카드를 이용하면 결제금액의 0.5%를 포인트로 적립할 수 있다. 이렇게 적립한 아름포인트는 해당 사이트에서 자선, 후원 등 다양한 기부처를 골라 기부금으로 쓸 수 있다. 기부한 포인트에 대해서는 기부금 영수증도 발급받을 수 있어 연말정산 시 소득공제효과까지 1석2조의 즐거움을 누릴 수 있다.



세금과 민원서류 수수료도 해결해요

연말이면 각종 세금 납부에 신경이 쓰이기 마련. J씨는 친구로부터 세금도 포인트로 낼 수 있다는 정

보를 듣고 깜짝 놀랐다. 국세청은 2011년 10월부터 '신용카드 포인트 국세납부제도'를 시행하고 있다. 해당 세금은 부가가치세, 양도소득세 등 모든 국내 세목에 적용되며 국세 신용카드 납부 전용사이트인 카드로택스(www.cardrotax.or.kr)로 접속해서 신용카드 포인트를 확인한 뒤 결제하면 된다. 정부민원포털 민원24(www.minwon.go.kr)에서 민원서류를 발급받을 때도 같은 방법으로 사용 가능하다.



포인트 전용 쇼핑몰에서 쇼핑해요

세안을 마치고 화장대 앞에 앉은 J씨. 스킨과 로션, 크림이 한꺼번에 동이 난 걸 발견했다. 그녀가 애용하는 곳은 신용카드 포인트 전용 쇼핑몰. 각 카드사는 유명 인터넷 쇼핑몰만큼이나 다양한 상품을 구입할 수 있는 포인트 전용몰을 운영하고 있다. 해당 쇼핑몰에서는 가전·디지털, 아웃도어, 뷰티, 액세서리, 리빙, 헬스케어 등 카테고리별로 넉넉한 쇼핑을 즐길 수 있다. 포인트로 결제를 끝낸 J씨는 마치 선물을 받은 것 같은 기분이 들었다.👉

Tip 나의 신용카드 포인트는 얼마?



여신금융협회에서는 '카드 포인트 통합조회(www.cardpoint.or.kr)' 사이트를 구축해 각 카드사별 포인트의 유무와 적립 규모를 한 번에 확인할 수 있도록 하고 있다. 별도의 회원가입 절차는 없으며 공인인증서만 있으면 바로 조회할 수 있다.

주택연금으로 절세효과 톡톡히 누리세요!

주택연금의 최대 장점은 넉넉해진 생활비로
풍요로운 노후생활을 할 수 있다는 점이다.
'아는 만큼 보인다'고 했던가.
잘만 따져보면 주택연금으로 세금절약
효과도 톡톡히 누릴 수 있다.
주택연금을 활용한 똑똑한
절세방법을 소개한다.

글 최경원 기자 **도움말** 하나은행 상속증여센터 김영림 세무사



6억원 가량의 주택을 소유하고 있는 Y(67)씨는 얼마 전 동창회에 나갔다가 주택연금 가입자인 친구의 소개로 주택연금에 관심을 갖게 됐다. 연금으로 생활비를 충당할 수 있는 것은 물론 절세효과까지도 톡톡히 볼 수 있다는 게 친구의 추천 이유. 집 근처 한국주택금융공사 지사를 방문한 Y씨는 주택연금의 다양한 절세효과에 대한 설명을 듣고, 좋은 기회를 놓쳐서는 안 된다는 생각에 바로 주택연금 가입을 결정했다. 주택연금 새내기 가입자가 된 Y씨가 받게 되는 절세효과는 얼마만큼일까?

1 재산세와 상속세 감면받아요!

주택연금 이용 고객 중 주택가격이 5억원 이하인 경우 재산세의 25%를 감면받는다. 주택가격이 5억원을 초과하는 경우에는 5억원에 해당하는 재산세의 25%를 감면받을 수 있다. 상속세 납부에서도 유리하다. 주택연금은 매월 연금을 받는 상품이므로 소득으로 산정될 것이라 오해할 수 있다. 하지만 주택을 담보로 매월 대출을 받는 형식이므로 실제로는 부채로 분류되어 상속세 산정 시 오히려 유리하게 적용한다.

▶ Y씨는 연 68만원 가량의 재산세를 납부하고 있다. 하지만 주택연금 가입 후인 내년부터는 재산세 감면 혜택을 통해 연 14만2500원을 감면받는다.

▶ 상속세의 경우 Y씨가 주택을 그냥 상속할 때(A)와 주택연금이 가입하여 매달 100만원씩 5년간 받은 후 상속할 때(B)를 비교해서 알아보자.

구분	과세표준	적용세율	상속세액
Ⓐ	1억원 (6억원 - 일괄공제 5억원)	10%	1000만원
Ⓑ	4000만원 (6억원 - 일괄공제 5억원 - 주택연금 6000만원* (100만원 × 12개월 × 5년))	10%	400만원 (600만원 절감)

* 5년간 주택연금 월수령액만 고려, 이자 및 보증료는 제외(포함 시 절감액 증가)

** 일괄공제 이외에 다른 상속공제는 없다고 가정함, 신고세액공제(10%)는 반영하지 아니함

Y씨가 6억원의 주택을 담보로 주택연금이 가입해 매달 100만원씩 5년 동안 연금을 수령한 후 자식들에게 주택을 물려주게 되면 그냥 주택을 상속하는 경우와 비교 시 600만원 가량의 상속세를 절감할 수 있다.



다만, 이때 주택을 상속받는 자녀는 그동안 받은 연금을 갚아야 한다. 따로 돈을 마련해서 그동안 받은 연금을 갚고 싶지 않다면 주택을 처분하면 된다. 이때 집값보다 연금 수령액이 더 많더라도 자녀들에게 별도의 청구는 없다. 반대로 연금 수령액보다 주택가격이 비싼 경우 차액은 자녀들에게 상속된다.

하나은행 상속증여센터 김영림 세무사는 “상속재산이 5억원을 초과하고 배우자가 없는 경우 주택연금의 효과를 더 크게 볼 수 있다”며 “보유주택 수 판정 시 지분소유 주택이나 겸용주택(상가와 주택이 같이 있는 경우), 임대사업자의 임대주택, 공동상속주택의 경우 지분이 가장 큰 자의 주택으로 정하므로 주택가격 합 9억원을 판단할 때 상기 주택을 포함하여 요건을 갖춰야 한다”고 말했다.

2 소득공제와 세제 감면 혜택까지!

국세청은 주택연금 수령액의 대출이자비용(연금 수령액에 대한 이자)에 대해 연간 최대 200만원까지 소득공제 대상에 포함시키고 있다. 단, 국민연금과 사적연금 등 기타 연금소득이 있는 가입자에 한정된다. 또한 주택연금은 대출의 일종인 역모기지론 상품인 만큼 가입 시 저당권을 설정해야 하는데, 이와 관련된 세금인 등록세, 교육세, 농어촌특별세, 국민주택채권 매입의무가 면제된다. 일반 주택담보대출의 경우 저당권 설정 시 등록세는 설정금액의 0.2%, 교육세는 등록세액의 20%, 농어촌특별세는 등록세액의 20%에 대해 세금이 부과되고, 설정금액 1%에 해당하는 국민주택채권 매입의무도 주어진다.

▶ Y씨가 일반 주택담보대출을 받았다면 995만원 가량의 근저당 비용이 들지만 주택연금을 통해 각종 세금을 면제 받으면 무려 968만원 가량의 근저당 비용을 절세할 수 있다.

3 기초연금 수급대상자 선정도 유리!

기초연금은 가구의 ‘소득인정액’이 ‘선정기준액(소득 하위 70%)’ 이하인 만 65세 이상 어르신을 대상으로 지급되는 금액이다. 소득인정액 산정 시 주택연금 수령액과 보증료 등은 소득이 아닌 부채로 분류되어 소득인정액을 감소시키므로 수급대상자 선정 확률을 높여 주는 효과를 낸다. 공무원연금, 사립학교교직원연금, 군인연금, 별정우체국연금 수급권자 및 그 배우자가 원칙적으로 기초연금 수급대상에서 제외되는 것과 달리 주택연금 가입자 및 그 배우자는 기초연금 수령에 제한이 없다. 🏠

든든한 자식 하나 더 생겼어요

글 이순희(우수상 수상자)



내 나이 일흔 넷, 남편은 일흔 다섯. 올해로 결혼 51년째를 맞이한 우리 부부는 그동안 16번의 이사를 하였습니다. 저는 새로 얻은 다섯째 효자 아들 덕분에 우리 부부가 다시 행복을 되찾게 된 사연을 들려주려 합니다. 그러기 전에 우리 부부의 애환이 담긴 ‘집’ 얘기를 먼저 해야겠습니다.

지금으로부터 42년 전, 연년생 남매와 뱃속에 셋째를 임신한 채 우리 부부는 충청도에서 서울로 무작정 상경했습니다. 젊음 하나만 믿고 어떻게든 살아가겠지 하는, 지금 생각하면 겁도 없는 무모한 생각으로 수중에 돈 몇 푼과 농사지은 쌀 한 가마니, 그리고 키우던 닭 두 마리를 메고 이고 들고 서울 땅에 발을 내디뎠습니다. 그러나 막상 부딪힌 현실은 달랐습니다. 가진 돈으로 작은 집 한 칸이라도 마련하겠지 하는 시골 아낙네의 계산과 서울 집값은 큰 차이가 있었고, 그 돈으로는 네 식구 살만한 방 한 칸조차 구하기 힘들었습니다.



여관방을 전전하다 서울 끝 거여동에 무허가 월세 판잣집을 구해 짐을 풀었습니다. 그러나 지금처럼 기한이 2년이 아니고 세입자보호법도 없던 시절이라 6개월만 지나도 집세를 올리거나 결혼한 자식에게 방을 줘야하니 빼달라고 하기도 하고, 애들 시끄러워 못살겠다고 다른 집을 알아보라고 하는 등 집주인의 말에 윗집에서 아랫집으로 이 동네에서 저 동네로 그렇게 이사를 수없이 다녔습니다.



2남 2녀 자식들을 차례로 대학 졸업시키고 시집 장가보내느라 숨 가쁜 시간을 보내고 나니 결국 우리 부부만 덩그러니 남게 되었습니다. 경기도 구리시의 25평 아파트에서 여생을 보내리라 다짐한 채 16번째, 마지막으로 이사를 했습니다. 이제는 맘 편히 사나 싶었습니다. 그런데 사람 사는 것이 계획대로 되지 않는가 봅니다. 그동안 건강 하



“ 이제 우리 노인들에게 주택연금은 삶입니다. 돈 없다고 한 달 미루지도 않고, 자기 상황에 따라 줬다 안 줬다 하지도 않고, 꼬박꼬박 제 날짜를 지키는 아주 믿음직스럽고 확실한 또 한 명의 자식입니다. ”



나만큼은 자신했는데 나의 뇌경색 발병과 고혈압, 당뇨 진단, 연이은 무릎관절 수술 그리고 남편의 설암 수술 등이 기다렸다는 듯이 차례로 찾아왔습니다. 갖고 있던 여윳돈은 병원비와 약값, 생활비로 빠져나가는 바람에 금세 바닥을 드러냈습니다. 줄어드는 통장 잔고 숫자만큼 한숨은 늘어갔습니다. 주변에서 잉꼬부부라고 소문난 우리도 돈 앞에서는 별수 없이 무너져갔습니다. 자식들에게도, 친인척이나 친구들에게도 말 못하고 병어리 냉가슴 앓듯이 그렇게 속으로 끙끙 앓았습니다.



냉전 속에 서너 달이 지났을 무렵, 어느 날 남편이 신문을 들고 오더니 “우리도 주택연금 알아봅시다. 은행에 비싼 이자내며 집 뺏기는 거 아닌 가 했는데 해마다 이렇게 많은 사람들이 가입하고 있다니 가서 한번 알아보거나 합시다”하며 말을 걸어왔습니다.



자기 집에서 살면서 죽기 전까지 다달이 연금을 준다는 주택연금. 사실 텔레비전이나 인터넷에서 봐왔지만 별 관심 없이 흘러보았던 내용입니다. 더욱이 고생고생하며 장만한 집의 소중함을 이는 우리 세대라면 대부분 내 집을 목숨처럼 여기고 자식들에게 물려줘야 할 유산으로 생각하고 있는 것이 사실입니다. 나도 남편도 그렇게 생각했기에 어딘가에 집을 맡기고 돈을 타 쓴다는 건 말도 안 된다고 여겼는지 모릅니다. 하지만 한국주택금융공사 담당자의 친절하고도 자세한 설명을 들은 후 우리 부부는 마음을 짓누르고 있던 큰 바위 하나를 꺼낸 듯 후련함과 시원함 그리고 편안함을 느꼈습니다.



2013년 5월, 제 날짜에 정확히 연금이 계좌로 입금되었습니다. 비록 작은 평수의 아파트라 큰 금액은 아니지만 우리 부부에게는 아주 소중하고 유용한 금액이었습니다. 이후 부부 사이도 다시 예전처럼 좋아져 함께 운동도 다니고, 봉사활동도 하고, 그 어느 때보다 편안한 삶을 살고 있습니다.



대한민국의 우리 또래 노인들, 물론 여유자금이 많은 일부를 제외하고는 대부분이 우리 부부와 거의 비슷한 처지일 것입니다. 궁핍한 시대를 살며 자신의 노후는 생각 못한 채 자식들 먹이고 입히고 공부시켜 시집 장가보내는데 평생을 바친 부모들입니다. 그러느라 나중에 빈껍데기만 남은 노부부들. 수명은 점점 늘어 가는데, 아픈 곳은 많아지고 살아갈 일이 캄캄합니다. 그나마 집이라도 갖고 있는 게 얼마나 다행인지 모릅니다.

이제 우리 노인들에게 주택연금은 삶입니다. 돈 없다고 한 달 미루지도 않고, 자기 상황에 따라 줬다 안 줬다 하지도 않고, 꼬박꼬박 제 날짜를 지키는 아주 믿음직스럽고 확실한 또 한 명의 자식입니다. 그리고 우리 부부가 노구를 이끌고 17번째 이사를 가지 않게끔 해준 속 깊은 효자이기도 합니다.

젊은 시절엔 가장 큰 목표이자 소원이었던 집, 중년 시절엔 자식들이 자라나는 울타리이자 행복의 보금자리였던 집, 그리고 지금은 우리 부부의 노후를 책임지며 든든한 힘이 되어주고 있는 집. 그 집에서 우리 부부는 오늘도 행복한 노년을 꿈꾸며 매일매일 기분 좋은 아침을 맞이합니다.🏠

11월부터 부산국제금융센터(BIFC)에서 업무 시작

부산시대 맞아 주요 사업 기능 정비 실시

주택금융공사(HF, 사장 김재천)가 기존 남대문에 자리 잡았던 본사를 부산국제금융센터(BIFC)로 이전해 11월부터 새롭게 부산시대를 시작했다. 이로써 부산은 주택금융공사를 비롯해 한국거래소, 기술신용보증기금, 예탁결제원, 한국자산관리공사 등이 한데 모여 공공 금융기관의 메카로 새롭게 급부상하게 됐다.

주택금융공사는 부산시대를 맞아 다각도로 새로운 변화를 시도한다. 우선 투명성과 공공성을 기초로 한 조직문화 조성에 최선을 다할 계획이다. 그동안 규모 면에서 커진 만큼, 이제는 내실을 다져야 한다는 생각에서다. 연말에는 주요사업의 전략기획 기능 제고, IT 보안 강화, 주택금융연구소 연구역량 확대, 지사 업무량 감축 등을 주요 과제로 삼아 조직개편을 준비하고 있다.

또한, 주택금융공사는 앞으로 주택금융서비스 공급 확대와 함께 주택금융전문기관으로서 역할을 강화하고자 주택금융연구소의 조사연구 및 통계 기능 제고에 역점을 둘 예정이다. 공사 직원이면 누구나 주택금융 분야에서 최고의 전문가가 될 수 있도록 연수프로그램을 강화해 전문 인력도 적극 육성해 나갈 계획이다.



TV 광고 <효 캠페인-부모님 모두가 행복한 나라>

주택금융공사 '대한민국 광고대상 특별상' 수상



주택금융공사(HF, 사장 김재천)의 TV 광고 <효 캠페인-부모님 모두가 행복한 나라>가 한국광고총연합회에서 수여하는 '2014 대한민국 광고대상 공공/정부광고 영상부문 특별상'을 받았다. 이는 공공기관 최초 수상으로 큰 의미가 있다.

이 상은 중앙행정기관, 지자체단체, 정부투자기관 및 특별법인 등이 행정 광고, 시책홍보 광고, 의견 광고, 공익 광고, 상품 및 서비스 광고 등의 목적으로 제작한 광고 중 영상부문에 대해 심사를 통해 선정한 것이다.

공사 관계자는 "고령자들의 노후대비책임 주택연금 취급기관으로서 효의 가치를 사회적으로 확산하기 위해 효 캠페인을 광고물로 제작한 것이 좋은 평가를 받아 특별상을 받게 됐다"며 "앞으로도 수준 높은 광고물을 제작하여 공사의 인지도 제고를 위해 최선을 다하겠다"고 말했다.



* QR코드를 스캔하시면
<효 캠페인> 광고를
보실 수 있습니다.

행복한 100세시대

건강도 챙기고, 일자리도 찾아요!

시니어들의 최대 관심사는 건강한 몸과 즐길 수 있는 일자리다. 정부는 다양한 보건복지정책을 통해 시니어들의 행복한 노후를 적극 지원하고 있다. 시니어들이 꼭 챙겨야 할 관련 정책을 알아본다.

자료제공 보건복지부

더 오래 일하고 재취업 지원도 받아요!



베이비 붐 세대의 대량퇴직과 급속한 고령화로 중장년층 일자리에 대한 관심이 꾸준히 증가하고 있다. 이에 따라 정부는 중장년 일자리의 핵심을 '더 오래 일하기 및 퇴직

후 재취업 지원'에 맞춰 각종 정책을 시행 중이다.

첫 번째 키워드는 '정년 60세 조기 안착'이다. 중장년들이 더 오래 일할 수 있도록 지원하는 것이다. 우선 근로시간을 탄력적으로 운영한다. 총 근로시간을 줄이고 유연하게 근로시간을 운영할 수 있도록 관련법령의 정비가 추진되고 있다. 또한 교대제 개편 활성화, 근로시간 단축으로 신규채용이 증가한 기업에 대한 지원을 확대함으로써 기업의 자율적 근로시간 단축을 지원한다. 임금피크제와 연계해 기업규모에 따라 단계적으로 정년 60세 연장도 의무화한다.

두 번째 키워드는 '퇴직 후 재취업 지원'이다. 50세 이상 근로자가 점진적으로 퇴직하면서 제2의 인생을 설계할 수 있도록 근로시간 단축신청제도 도입을 추진하고, 생애 재설계 컨설팅 및 직업능력개발 훈련을 지원하는 취업아카데미 설립도 확대 중에 있다. 경험과 재능을 활용할 수 있는 일자리 영역도 대폭 넓어진다. 현재 사회공헌 일자리사업('14년 3000명), 산업현장교수단('13년 303명) 등 퇴직전문 인력의 전문성과 경험을 활용한 일자리가 꾸준히 발굴되고 있다.

문의 보건복지콜센터 129, www.mw.go.kr

폐렴구균 무료 예방접종 받으세요!

보건당국은 지난해 5월부터 만 65세 이상 어르신을 대상으로 전국 보건소에서 폐렴구균



무료접종을 실시하고 있다. 올해 11월 기준 약 330만 명이 이 사업을 통해 접종을 마쳤다. 폐렴구균 예방접종은 65세 이상 연령에서 1회 접종으로 폐렴구균 감염에 의한 '패혈증', '뇌수막염' 등과 같은 심각한 합병증을 효과적으로 예방할 수 있다.

'폐렴구균'은 콧물이나 환자가 기침할 때 튀는 분비물(비말)로 전파되며, 이로 인한 감염증은 통상 11월부터 이듬해 4월 사이에 많이 발생한다. 폐렴구균이 혈액이나 뇌수막에 침투할 경우 치명적인 합병증이 발생되며, 특히 노년층의 경우는 합병증으로 인한 사망률이 20~60% 수준으로 매우 높은 것으로 알려져 있다.

문의 보건복지부 질병관리본부 043-719-6821

임플란트 시술, 더 이상 망설이지 마세요!



올해 7월부터 만 75세 이상 어르신의 임플란트 시술에 대해 건강보험이 적용되면서 시니어들의 임플란트 시술 부담이 줄어들게 됐다.

지금까지 노인 임플란트는 건강보험 적용이 안 되어 전액 본인이 부담하였으나, 보험급여가 적용되면서 50%의 본인부담으로 치과 임플란트를 시술받을 수 있게 됐다. 보험적용 대상은 만 75세 이상 치아 일부가 없는 어르신(완전 무치악은 제외)이며, 보험적용 개수는 1인당 평생 2개, 적용부위는 윗니와 아랫니 구분 없이 어금니에 급여가 적용된다.

노인 임플란트는 올해 만 75세 이상을 시작으로 2015년은 만 70세 이상, 2016년은 만 65세 이상을 대상으로 건강보험 급여 적용 연령대를 확대해 나갈 예정이다.

문의 보건복지콜센터 129, www.mw.go.kr



나만이 내 인생을 바꿀 수 있다.
아무도 날 대신해줄 수 없다.

Only I can change my life. No one can do it for me.
- 캐롤 버넷(영화배우)

CULTURE CLUB

- * **허리우드 클래식** 서울시 종로구 / 02-3672-4232~3 / www.bravosilver.org
- * **명화극장** 안산시 단원구 / 031-480-3827 / cafe.daum.net/myounghwa
- * **추억극장 미림** 인천시 동구 / 032-764-8880 / www.mililmcine.com

그레이스 실버영화관 1월 상영작 안내

장소 대구시 중구 경상감영길 137(포정동) **요금** 1인 2000원(55세 이상 어르신 및 동반자)
관람정보 1년 365일 연중무휴 상영
문의 그레이스 실버영화관(blog.daum.net/ghdae, 053-431-1571)

〈누구를 위하여 종은 울리나〉



일시 1월 7일(수)~10일(토)

〈누구를 위하여 종은 울리나〉는 어니스트 헤밍웨이의 장면 소설이다. 스페인 내전을 무대로 로버트 조던과 마리아의 사랑을 그린다. 1943년에 게리 쿠퍼와 잉그리드 버그만 주연의 영화로도 제작되었다.

〈맨발의 청춘〉



일시 1월 11일(일)~13일(화)

신분의 벽을 뛰어넘은 젊은이들의 비극적인 사랑이야기를 그려낸 청춘영화이다. 1960년대 대표적인 청춘스타인 신성일과 엄앵란이 출연했다. 다방과 댄스홀 문화, 트위스트 춤 등 당시 젊은이들의 풍속도를 다양하게 담아냈다.

〈돌아오지 않는 강〉



일시 1월 14일(수)~17일(토)

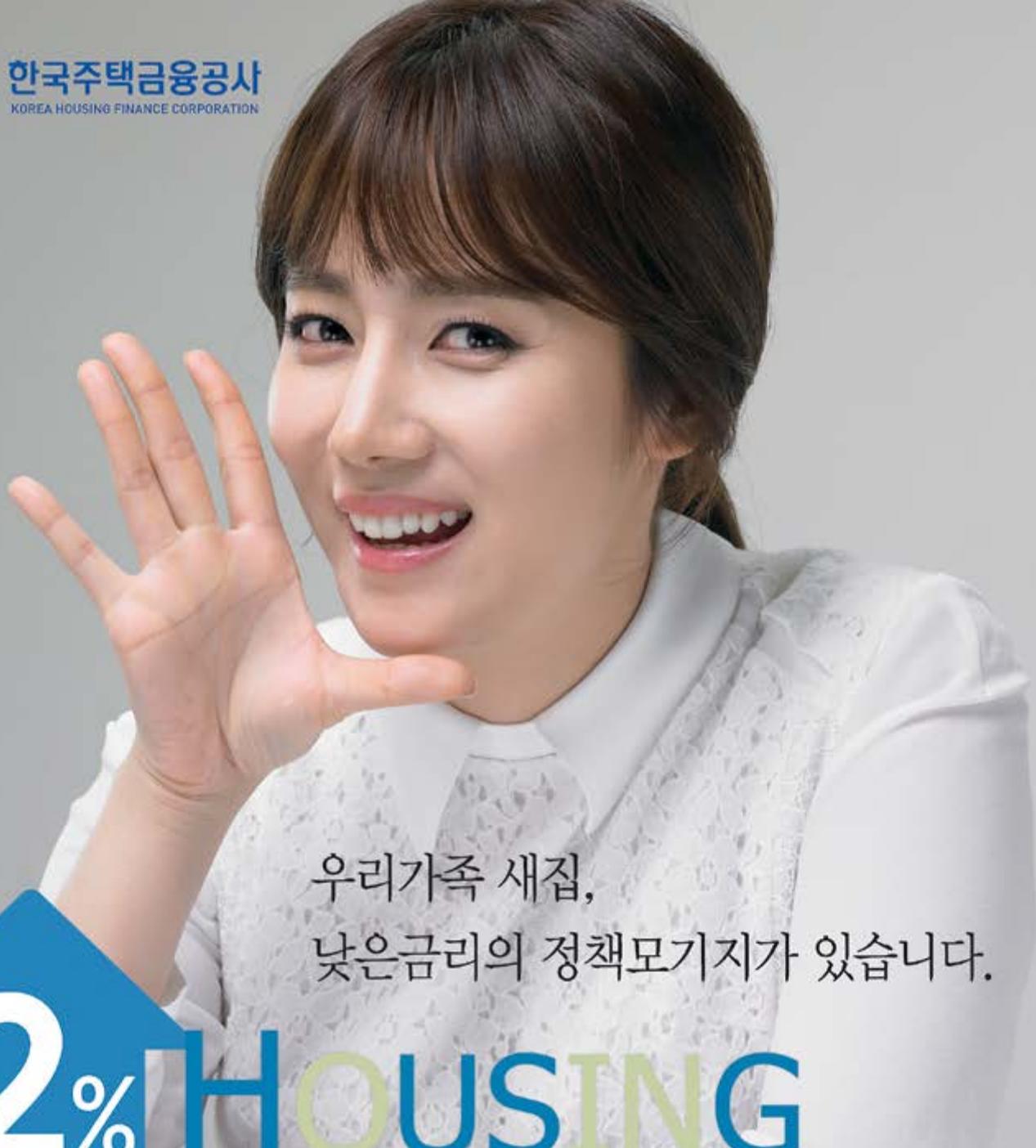
관능의 여신인 마릴린 먼로가 1954년에 출연하여 대히트를 한 영화이다. 고지식한 남자와 화류계 여인이 함께 목숨을 건 여행을 하면서 서로 판이하게 달랐던 세계관의 차이를 극복하고 두 남녀 사이에는 끈끈한 사랑이 싹튼다.

주택연금을 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



우리가족 새집,
낮은금리의 정책모기지가 있습니다.

2% HOUSING

"디딤돌대출(국민주택기금)" 기준

1+1
신청가능

디딤돌대출 방수공제 또는 2억원 한도로 인해 대출필요액이 부족한 경우
보금자리론을 추가로 이용할 수 있습니다.

보금자리론

대출대상 | 부부기준 무주택자 또는 1주택자(3년 이내 처분조건)
대출한도 | 주택가격의 최대 70%(5억원 이내)
대상주택 | 9억원 이하 주택
대출금리 | 10년 3.20%, 15년 3.30%, 20년 3.40%, 30년 3.45%



우대금리 각 0.1%p

- * 하나은행 전자약정등기상환인 아낌보금자리론을 신청하는 경우
- * 신청인 직계존비속이 공사전세자금보증 또는 주택연금 이용하는 경우

디딤돌대출(국민주택기금)

대출대상 | 세대원 전원 무주택자 또는 1주택자(3개월 이내 처분조건)
부부합산소득 6천만원(생애최초 7천만원) 이하
대출한도 | 주택가격의 최대 70%(2억원 한도, 방수공제 차감)
대상주택 | 6억원 이하 & 주거전용면적 85㎡ 이하 주택
대출금리 | 소득·만기별 기본금리 2.60~3.40%



우대금리 0.1~0.5%p

- * 다자녀 0.5%p, 다문화·장애인·생애최초 0.2%p(중복적용 불가)
- * 청약종합저축 우대금리 0.1~0.2%p



따뜻한 차 한 잔으로 추위에 언 몸을 녹여줍니다. 한 모금 들이킬 때마다 한 뼉씩 추위가 달아납니다. 새해가 머지않았습니다. 올 한 해 아쉬웠던 일은 기억 저편에 넣어두고, 내일의 희망을 새롭게 품을 때입니다. 내 몸을 녹여주는 차 한 잔처럼 모두의 마음을 따뜻하게 어루만지는 주택연금이 되겠습니다.



주택연금 책자 내지는
친환경 재생용지로
제작되었습니다.



QR코드를 스캔하시면
스마트폰으로 보실 수 있습니다.