



'청춘은 인생의 어떤 기간이 아니라
마음의 상태를 말하며, 세월은 주름을
늘려도 열정을 시들게 하지는 못합니다.
꿈이 있고 열정이 있는 한,
우리는 영원한 청년입니다.
주택연금과 함께 아름답고 당당한
노년을 가꾸고 계신 어르신들에게
마음으로부터 갈채를 보냅니다.



주택연금

시니어라이프 종합 매거진 Vol. 12

HF SPECIAL

2015년, 주택연금의 궁금증을 풀어드립니다

BEAUTIFUL LIFE

박완서 등 대표 여성작가들이 그린 황혼

WISE SENIOR

노후보장성보험, 묻고 따진 다음 가입하자

HF TODAY

커지는 본인책임, 변화하는 상속 인식



새로운 시작



〈주택연금〉 봄호는
'봄의 소리'를 담았습니다.
집을 통해 본 '봄'의 생동감처럼
'인생의 봄, 새로운 시작'을
알립니다.

C O N T E N T S



인생의 봄,
새로운 시작

04 CEO 권두칼럼 | 부모님의 못 다 이룬 꿈을 응원하겠습니다

HF SPECIAL

- 06 심수화가 만난 '꿈꾸는 시니어' | 김종대 전 한재 재판관
- 10 테마 이야기 | 새로운 시작, 노후 프로젝트를 세우자
- 12 HF 초점 | 2015년, 주택연금에 대한 궁금증을 풀어드립니다

BEAUTIFUL LIFE

- 14 또 다른 여정 | 기차 타고 만나는 세계 5대 기후대, 서천 국립생태원
- 18 문화를 읽다 | 박완서 등 대표 여성작가들이 그린 황혼
- 20 건강, 이것만 챙겨도 | '뇌를 깨우는 음식'에서 찾는 건강
- 22 세계는 100세 시대 | 황혼, 일에서 활기 찾는 미국 시니어

WISE SENIOR

- 24 시니어 트렌드 | 노년의 노련미, 문화관광해설로 '만개'하다
- 26 알수록 든든 | 알고 바꾸면 절약되는 통신비의 세계
- 28 파이낸셜 Tip | 노후보장성보험, 묻고 따진 다음 가입하자

HF TODAY

- 30 통계로 보는 HF | 커지는 본인책임, 변화하는 상속 인식
- 32 HF 소식 | 오늘의 주택금융공사
- 33 활력통신 | 시니어 이모저모
- 34 찾아가는 독자평가회 | 한국경로복지회 변창남 회장

발행일 2015. 3. 31 발행처 한국주택금융공사, 부산시 남구 문현금융로40(문현동) 부산국제금융센터 25층
 발행인 김채천 편집인 류기운 기획 손진국 윤지은
 에디터 심재훈 최명신 윤양울 제민주 사진 김재경 디자인 이영한 이은진 김아람 최연희 김다영
 인쇄·제작 효민디앤피 Tel. 051. 807. 5100

한국주택금융공사는 국민의 복지증진과 국민경제 발전에 이바지함을 목적으로 설립된 금융공기업입니다.
 주택연금 소식지는 한국주택금융공사 홈페이지(www.hf.go.kr) '주택연금-주택연금 홍보관'과 모바일 앱을 통해서도 보실 수 있습니다.

동풍으로 언 땅이 녹고,
 앙상한 가지에 잎망을 들고
 겨울잠 깬 벌레가 꿈틀대는 '봄'.
 봄은 그 자체로 소리가 됩니다.

새로운 시작, '봄'이 소리로
 자신을 확인하고, 생명을 잉태하듯
 또 다른 출발은 마음의 '소리'에
 귀 기울일 때 시작됩니다.
 이제 그 소리에 응답할
 시간입니다.

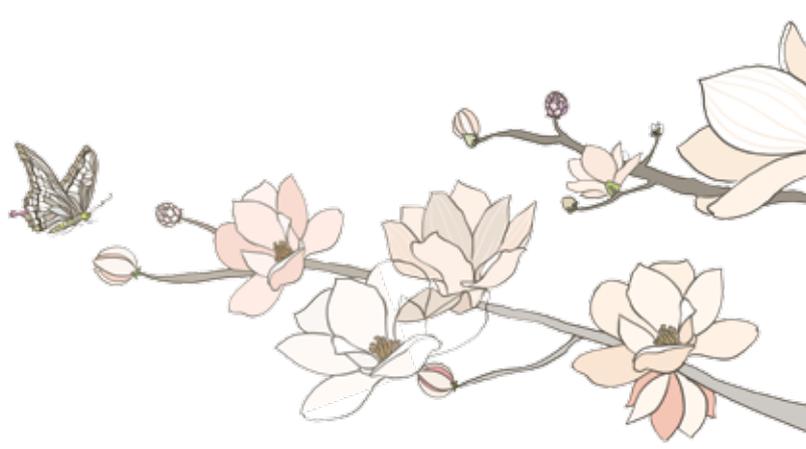
봄의
소리

부모님의 못 다 이룬 꿈을 응원하겠습니다



안녕하십니까? 한국주택금융공사 사장 김재천입니다.

지난 2012년 3월 처음 발간된 공사 소식지 '주택연금'이 어느덧 네 번째 봄을 맞아 국민 여러분께 새롭게 인사 올립니다. 온갖 생명이 태동하는 봄은 따사로운 햇살과 청명한 신록이 눈부시게 빛나는 계절입니다. 2004년 3월 1일 설립된 저희 공사 역시 싱그러운 봄날에 새로운 시작을 한 바 있습니다. 특히 올해는 창립 11주년을 맞아 우리나라를 대표하는 주택금융 전문기관으로써 국민 여러분이 편하게 쉬실 수 있는 행복한 보금자리를 만들어 나가는 데 더욱 막중한 책임을 느끼고 있습니다.



저희 공사는 10여 년의 성과를 뒤로 하고 앞으로의 10년을 준비하는 첫 해를 기념해 올 3월 '국민과 함께 성장하는 글로벌 주택금융 리더'라는 새로운 비전을 선포하였습니다. 이를 위해 공익 지향, 창의와 혁신, 정도와 청렴이라는 핵심가치를 바탕으로, 도전적인 조직문화 구축과 경영시스템 선진화를 통해 세계 초일류 기업과 어깨를 나란히 하는 경쟁력 있는 기관으로 발전해 나가는데 중점을 둘 것입니다.

지난 11년 간 저희 공사는 비약적인 발전을 이뤄왔습니다. 국내 최초의 장기·고정금리·분할상환대출인 보금자리론은 누적 공급액이 70조원을 돌파하였고, 가계부채 안정화를 위해 도입한 적격대출 공급액도 30조원에 달하고 있습니다. 특히 올 3월에는 은행권의 변동금리·일시상환대출을 장기·고정금리·분할상환하는 '안심전환대출'을 출시하여 정부의 금융권 주택담보대출 구조개선 정책을 충실히 지원하고 있습니다.

주택보증은 연간 보증 공급액이 30조원대로 성장하여 서민층의 주거안정에 기여하고 있으며, 주택연금은 누적가입자가 2만3천명을 넘어 100세 시대를 대비하는 대표적 노후 금융상품으로서 그 역할이 확대되고 있습니다.

특히 주택연금은 2015년 1~2월 가입자 수가 931명으로 지난 해 같은 기간보다 55.6%나 증가하는 등 어르신들께 큰 호응을 얻고 있습니다. 최근 급격한 고령화와 장기적인 부동산 경기침체로 집이 그저 상속의 대상이 아니라 노후 안전망으로 역할할 수 있다는 인식이 확산되면서, 주택연금이 안정적인 노후생활비 확보 수단이라는 공감대가 부모와 자녀세대에 형성된 결과라고 생각합니다.

이러한 괄목할 만한 실적을 발판삼아 공사는 올해 2월부터 가입비(초기보증료율)를 인하하는 한편, CD금리와 COFIX금리를 선택적으로 허용하는 주택연금 복수 기준금리 체계를 도입하였습니다. 또한 민간(은행) 역모기지 가입자가 주택연금으로 전환할 수 있는 가교형 주택연금을 출시하였습니다. 아울러 반드시 주택소유자가 아니라도 부부 중 한 명만 만 60세 이상이면 주택연금을 이용하실 수 있도록 할 계획이며, 주택연금과 의료비 보장보험의 연계를 통해 고령층 보유자산(주택)의 유동성은 높이고 건강 상의 불확실성은 줄여나갈 예정입니다. 이처럼 저희 공사는 고객의 다양한 요구를 적극 반영하여 나날이 이용하시기 편안한 주택연금상품을 만들기 위해 최선의 노력을 다하고 있습니다.

주택연금은 새로운 시작의 기로에서 봄을 맞이하는 어르신들께 귀하는 일종의 작은 희망입니다. 세월이 흘러감에 따라 몸이 쇠약해지고 주름살은 늘어 가더라도, 꿈이 있고 열정이 있는 한 우리는 영원히 청춘^{青春}입니다. 주택연금을 통해 어르신들의 못 다 이룬 꿈이 새 봄을 맞아 새싹처럼 잎을 피워낼 수 있다면, 그건 바로 저희 공사의 기쁨일 것입니다.

앞으로도 저희 공사 임직원 모두는 어르신들이 편안한 집에서 행복한 인생 2막을 꾸려 나가실 수 있도록 2015년 한 해에도 힘차게 나아가겠습니다.

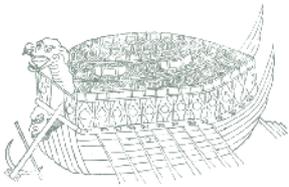
감사합니다.

한국주택금융공사 사장 김재천

현재 퇴직 후 아름다운 도전 나선
'꿈꾸는 시니어'

비단길 마다하고 이순신 정신 전파

글_ 심수화 연합뉴스 상무



젓바퀴처럼 정신없이 돌아가던 일상을 벗어나 은퇴하고 나면 시간 여유가 생긴다. 자식도 다 자라 곁을 떠났으니 부양 책임에서도 자유롭다. 이젠 생을 다할 때까지 가벼워진 어깨와 시간을 활용해 '나 자신을 위한 무언가'를 하면 된다. 꿈을 향한 도전은 노후의 하루하루를 활력 있게 한다.

- 01 마지막 헌법실무연구회를 마치고 감사패 받는 김 전 재판관
- 02 헌법재판관 임기를 마치고 퇴임사를 하고 있다.



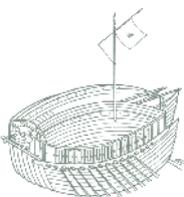
01



02

“
꿈이
있어
있어
노후가
즐겁고
보람찬
삶

김종대



국민을 최우선으로 생각하는 판사의 사표^{師表}, 이순신

꿈이 있어 즐겁고 보람찬 노후의 삶. 심수화가 만난 은퇴 후에도 끊임없이 꿈꾸는 시니어, 그 첫번째 주인공은 지난해 필자가 연합뉴스 기사로도 소개한 바 있는 ‘이순신의 대가’ 김종대(67, 삼일회계법인 고문) 전 헌법재판소 재판관이다.

김 전 재판관과의 첫 인연은 부산법조계 사상 최대 규모였던 ‘삼성자동차 사건’을 취재하면서 출입기자와 부산지방법원 수석부장판사로서 이뤄졌다. 부산시민의 염원을 담아 유치한 삼성자동차가 IMF여파에 버티지 못하고 르노자동차에 매각되자, 채권자들이 삼성그룹에 지분 청산을 요구하면서 법정공방이 이어지던 상황이었다. 법대로 해결하자면 간단했다. 하지만 원리 원칙대로 삼성자동차를 파산시키면 부산경제에는 5년 동안 20조원의 마이너스가 발생할 것으로 예상되는 등 실로 엄청난 타격이 아닐 수 없었다. 김 전 재판관은 사비를 털어 점심을 사가면서까지 채권단과 인수업체(르노자동차) 간 조정엔 전력을 다했고, 결국 강제조정명령으로 삼성자동차의 파산을 막고 ‘르노삼성’을 탄생시킬 수 있었다. 조정 과정에서도 그의 행보는 남달랐다. 김 재판관은 예외적으로 출입기자들을 직접 자신의 집무실로 불러 조정의 흐름과 국면을 하나하나 짚어줬다. 사안이 중대하기 때문에 정

확히 보도해야 국민들의 궁금증을 속 시원히 풀어줄 수 있다는 이유에서였다. 처음에는 개인의 영달을 위한 쇼맨십이 아닌가 하는 생각도 들었지만 그가 사표로 삼는 정신적 지주, 이순신의 존재를 알게 되면서 그러한 의구심은 자연스럽게 풀렸다. 12척의 배로 133척의 왜선과 맞서야 했던 열악한 조건 속에서도 흔들리지 않는 철학으로 인류 해전사 초유의 23전 23승을 일궈낸 충무공 이순신이 그의 마음 속에 단단히 중심을 잡고 있었던 것이다.

선공후사^{先公後私}, 이순신 정신의 요체

김 전 재판관이 말하는 이순신 정신은 성誠, 애愛, 자력^{自力}, 정의^{正義}. 즉, 정성과 사랑의 바탕 위에 서되 제 힘으로, 바른 길로써 성공하는 것이다. 또한 공직자로서 사사로운 이익보다 항상 공익을 먼저 생각하는 선공후사 정신을 무엇보다 강조했다. 이순신 장군이 선조에게 인정받으려 하기보다 백성을 먼저 생각했듯 공무원들이 좌고우면^{左顧右睞}하지 않고 국민을 중심에 두고 소신껏 일해야 한다는 것이 그의 오랜 생각이다. 이러한 선공후사의 이순신 정신은 삼성자동차 사건 외에도 그가 내린 수많은 판결의 지침이 됐다. 특히 2011년 정부가 일본군 위안부 문제 해결을 위해 적극적인 외교 노력을 하지 않은 것은 위헌이라는 헌법재판소 판결이 나오는데 주도적인 역할을 하기도 했다.



“위안부 사건에서 국가가 피해 할머니들의 눈물을 닦아주지 않은 것은 위헌 상태나 다름없습니다. 고통을 당한 사람들을 어루만지고 돕는 것이 바로 진정한 국가의 의무입니다.” 이순신의 선공후사 정신을 통해 공직자라면 참된 봉사자의 자세로 국민을 섬겨야 함을 절감한다는 김종대 전 재판관. 자신의 신념에 확신을 가지고 열심히 달려온 그의 노력이 재판 결과로써 고스란히 국민들에게 전 달됐다.

이순신 정신 전파로 꿈꾸는 '제 2의 인생'

이순신과의 인연은 김 전 재판관이 공군 법무관으로 재직할 때인 1975년으로 거슬러 올라간다. 서울의 한 책방에서 노산 이은상 선생이 지은 '충무공의 생애와 사상'을 통해 이순신을 만난 뒤 40여년째 이순신 정신 전도사를 자임해 왔다. 이순신을 깊이 알면 알수록 그의 진면목을 보지 못하고 '명장수' 혹은 '전쟁영웅'으로만 기억되는 현실이 안타까웠기 때문이다. 난중일기를 비롯한 관련 기록물을 죄다 뒤져봐도 이순신은 그 어디에서도 허점을 찾을 수 없는 '대인격'을 이룬 완벽한 인간이었다. 개인의 이익보다 나라와 백성을 먼저 생각하는 봉사자로서 한 치의 예외도 허락하지 않았기 때문에 오늘날 공직자의 모범으로 삼을 수 있는 인물이라는 게 그의 지론이다.

바쁜 판사생활 중에도 '이순신 평전', '이순신, 신은 이미 준비를 마쳤나이다'를 비롯해 4권의 책을 출간하기도 했던 김 전 재판관의 이순신에 대한 열정은 은퇴 후에도 이어졌다. 비단 공직자들에게만 유의미한 정신이 아니라 국민 모두에게 귀감이 될 수 있는 철학이라는 생각이 들었기 때문이다. 현재 재판관 퇴임을 앞두고 서울의 법무법인 등에서 상당한 조건을 제시했음에도 그는 변호사로 전업하지 않았다. 이순신 정신 선양사업에 집중하고 싶었기 때문이다. 이 사업을 제대로 하려면 전국을 누벼야 하는데 변호사로 일하면 그것이 불가능할 것 같아 이순신 강연을 마음 놓고 할 수 있는 길을 열어준 삼일회계법인 고문을 택했다.

김 전 재판관은 올해 초 국회 공직자윤리위원장을 맡은 것을 계기로 지역출신 의원들과 충무공 귀적이 남아 있는 충남 아산과 전남 여수 등지에 '이순신 학교' 설립을 적극 추진하기로 뜻을 모았다. 이들 학교가 이순신 정신을 전파하는 장으로 국민정신을 일깨우는 첨병 역할을 할 수 있다는 판단에서다. 또한 그는 지난해부터 '이순신 아카데미' 사업을 시작해 서울 재단법인 충무아트홀, 부산 사단법인 청목문화회와 손잡고 지역인사들을 뽑아 한 해 8강을 진행하고 있다. '이순신 아카데미'의 수료생들은 앞으로 전국 각지에서 김 전 재판관과 함께 이순신 정신



01 퇴임식 직후 함께 활동했던
헌법재판관들과 기념 촬영
02 송두환 재판관으로부터 감사패를
전달받고 있는 모습
03 김 전 재판관은 전국을 누비며
이순신 강연을 하고 있다.



고양 강사로 활동하게 된다.

이 외에도 김 전 재판관의 헌신적인 활동에 힘을 보태는 이들은 점점 늘고 있다. 부산에서 협성문화재단을 설립, 문화 및 장학지원사업을 펼치고 있는 정철원 협성기업 회장도 그 중 한 명. 협성문화재단은 이순신 정신 선양사업을 인정, 2014년도 사회공헌상 수상자로 김 전 재판관을 선정했다. 그러나 김 전 재판관은 “이순신 정신 선양사업을 시작한지 얼마 되지 않았고 아직 별다른 성과를 내지 못하는 상황에서 상금 5천만원을 받을 자격이 없다”며 수상을 사양했다. 이런 태도에 감화된 정 회장은 이순신 정신 선양사업에 대한 전폭적인 지원을 약속하기도 했다.

존경받는 기성세대 되기 위해선 숭선수범 자세로 '사람 존중 전통' 알려야

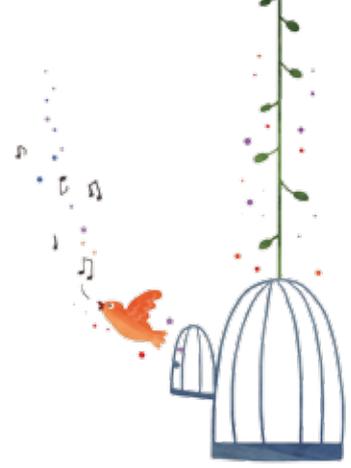
“아무리 예리하게 비판하거나 비난한다고 하더라도 세상은 변하지 않지만 스스로가 먼저 변하면 세상을 바꿀 수 있습니다.” 인터뷰 말미, 김 전 재판관은 100세 시대를 맞아 존경받는 부모, 할아버지가 되기 위해서는 나이가 많아 모든 것을 알고 다 할 줄 안다는 식으로 가르치려 하지 말고, 등산길 쓰레기를 먼저 줍고 교통신호를 준수하는 등 작은 일부터 숭선수범해야 한다고 말했다.

더불어 물질적인 가치를 인성적인 가치보다 앞에 두는 ‘가치전도’가 만연한 현대 사회에서 함께하는 삶의 중요성과 어떤 일에도 정성을 다하는 이순신 정신을 통해 풍부한 인성에 공동체까지 생각하는 후세대를 키워낼 수 있다고 강조했다. “인성을 최우선으로 두고 사람존중의 전통을 교육해야 한다”고 말하는 그는 경쟁으로 각박해지는 환경에서 ‘원칙이 지켜지고 변칙이 지양될 때 좀 더 조화로운 사회가 될 수 있다고 덧붙였다.

두려움을 용기로... 꿈꾸는 자의 도전은 언제나 아름답다

공직생활 중 우연히 접한 이순신 정신을 삶의 목표로 은퇴 후에도 쉬지 않고 나아가는 김종대 전 현재 재판관. 이순신 정신을 전파하는 일이 너무 신나고 재미있어서 흰머리갈이 자꾸 늘어나는 것조차 잊을 정도이다.

바야흐로 100세 시대. 꿈을 좇는 데 정해진 나이는 따로 없다. 가족을 위해 접어두었던 꿈이 있다면 막연한 두려움에 주저하지 말고 김 전 재판관처럼 힘차게 제2의 인생을 시작하자. 그 시작만으로도 노후는 즐겁고 보람 있어질 것이다. “두려움이 용기로 바뀔 때 그 용기는 백배천배의 용기로 나타날 것이다”는 이순신 장군의 말씀처럼.



노후 프로젝트, 새로운 삶의 활력

사회참여는 보람있는 노후의 필수조건



가족관계 변화 속에서 노후생활의 기본은 자존감을 잃지 않는 것. 이젠 가장의 짐을 내려놓고 '자신의 삶'을 디자인할 시간이다. 큰 욕심을 부리지 않는다면 시니어 사회적 기업, 자원봉사, 귀농 등 기회는 열려있다. 인생의 후반전, 자신이 원하고 보람을 느끼는 일에 투자하는 '인생이모작'이 중요해지고 있다.

글_ 심재훈

한국전쟁 당시 판자촌이 몰려 부산의 낙후 지역으로 꼽혔던 '초량 이바구길'은 인근 감천문화마을의 인기와 영화 '국제시장' 흥행으로 주목받는 관광지가 됐다. 관광안내원을 맡은 일흔넷의 김형길 어르신은 "내가 아직 사회에 쓸모가 있는 것 같아 자부심을 느낀다"고 말한다. 이바구길에 얽힌 기억을 들려주는 일이 그에게 삶의 활력이 된 것이다.

의미 있는 노후생활에 대한 관심 증대와 함께 '액티브에이징'이 주목받고 있다. '액티브에이징'(Active Aging)은 시니어의 긍정적인 측면을 개발해 고령화 문제를 적극적으로 해결하고, 지역사회 속에서 활동적인 시니어상을 정착시키기 위해 2002년 마드리드 국제고령자회의에서 마련된 의제. 이젠 이 단어가 보편화돼 자신을 가꾸고 관리하면서 유

연하고 긍정적인 노년기를 보내는 이들을 설명하는 단어로 통용되고 있다.

'액티브에이징'의 필수조건은 계획. 하지만 퇴직 후 '무엇을 할지' 구체적인 복안이 없는 경우가 많다. 서울시복지재단이 지난 1월 '베이비부머'(1955~1963년생) 및 만 60세 이상 2025명을 상대로 조사한 '서울시 노인실태 및 욕구조사'에 따르면 노후준비 체감도는 100점 만점에 58점으로 낮게 나타났다. 항목별로 살펴보면 이런 점은 더 분명해진다. '직업 능력 향상을 위한 준비'(65세 미만 47.5점, 65세 이상 42.5점)가 '건강 유지를 위한 규칙적 운동 및 건강검진'(65세 미만 72.5점, 65세 이상 67.5점)보다 현저히 낮은 평가를 받았다. 이는 건강문제에 대한 관심은 높지만 '새로운 시작'을 위한 도전에는 주저하는 심리가 반영된 결과다.

자신감·사회성 강화하는 노후설계

여기다 100세 시대를 맞아 ‘얼마나 살 것인가’의 고민을 넘어 ‘어떻게 살 것인가’하는 ‘삶의 질’ 문제로 관심이 확산되면서 노후프로젝트의 중요성이 부각되는 상황. 복지전문가들도 자원봉사, 교육, 여가 등 사회참여를 보람 있는 노후생활의 필수 요건으로 꼽는다. 이런 흐름을 반영해 지자체도 노후설계 프로그램을 속속 개설하고 있다. 최근 노후설계 과정은 재무관리, 일자리 정보는 물론 철학·역사의 인문학과 사회공헌활동 등 어르신들이 자신감과 사회성을 유지·강화하는 내용으로 구성되는 것이 특징이다.

이와 함께 퇴임 후 ‘인생이모작’을 응원하는 지원센터 설립도 탄력을 받고 있다. 2013년 서울인생이모작지원센터 개설을 시작으로 도심권인생이모작지원센터, 울산북구인생이모작이음센터가 운영 중이다. 특히 3년 전 국내 최초로 세계보건기구(WHO) ‘고령친화도시 네트워크’에 가입한 서울시가 장년층 인생이모작 지원에 적극적이다. 서울인생이모작지원센터는 시니어에 맞는 공헌 프로그램을 개발하고 있다. 어르신 가구·지역 아동센터에 미니정원을 조성하는 ‘정답은 정원’과 마을을 생태적으로 개선하고 어린이공원·놀이터를 활성화하는 ‘게릴라 가드닝’을 비롯해 지역사회의 인적자원을 활용하여 경로당 환경을 개선하고, 평생학습의 장이 되도록 지원하는 ‘경로당 코디네이터’ 등의 맞춤형 프로그램이 운영되고 있다. 맞춤형 공헌모델에 대해 서울인생이모작지원센터 원장수 사무국장은 “기존 공헌활동보다 각 시니어에게 맞는 참여동기, 만족도, 난이도 등이 효과적이기 때문”이라며 “일자리 사업이 많지만 고용시장이 냉각된 상황에서 도시재생 같은 사회적 과제를 실현하고, 참여와 활동을 보장해 만족을 주는 공헌 프로그램에 집중하고 있다.”고 밝혔다.

무엇보다 중요한 건 각자 준비와 의지

하지만 무엇보다 중요한 건 새로운 인생설계를 위한 시니어 개개인의 준비와 의지다. 울산북구인생이모작이음센터 김정아 운영실장은 “노후를 위한 장·단기 계획을 세우는 게 쉬운 일은 아니다. 어르신들이 50~60년 이상 나름의 방식으로 살아오셨기 때문에 한달 반 과정에서 무얼 정하기가

쉽지 않다. 국가나 사회의 지원도 중요하지만, 도전을 위한 본인의 노력과 열정이 필요하다.”고 말한다. 원장수 사무국장도 “지금까지의 가치관으로는 생애주기가 길어지는 환경 변화에 대응하기가 쉽지 않다. 이에 대한 질문을 던지는 것이 교육이다. 스스로 충분히 검토하고 설명하는 기회를 가질 수 있어야 한다. 이를 위해 단발성이 아닌 시리즈나 아카데미 형식의 장기프로그램이 필요하다”고 말한다.

노후 인생설계가 중요해지고 있지만, 자산이 주택에 묶여 노후대비가 불안정한 시니어들은 선뜻 방향을 잡기가 쉽지 않다. 통계청의 ‘2014년 고령자 통계’에 따르면 65세 이상 빈곤율은 48.1%로 노년 두 명 중 한 명이 중간소득 절반에 못 미친다. 소득은 있지만 과도한 주택대출로 인한 이자 때문에 빈곤해지는 ‘하우스푸어(house poor)’ 만큼이나 안정적인 수입이 부족한 노년층 역시 불안한 상황이다. 노년 중 공적연금을 받는 비율이 37.6%에 그치고, 주된 공적연금인 국민연금 수령액이 월평균 32만원에 불과한 점도 경제문제의 요인. 서울시복지재단 조사에서도 노후자금 준비는 65세 미만 60점, 65세 이상 55점에 불과한 것으로 나타난다. 이런 환경에서 주택을 기반으로 안정적인 노후를 보장하는 ‘주택연금’이 주목받고 있다. 주택연금 같은 버팀목이 있다면 ‘인생이모작’을 위한 새로운 노후설계도 한결 수월해 질 수 있다. 이제 든든한 경제적 기반 위에서 ‘보람’과 ‘건강’을 찾는 ‘노후 프로젝트’를 고민할 시점이다.

“당신의 ‘인생이모작’을 돕습니다”

- **서울인생이모작지원센터** _ Tel. 02-389-8891
공헌활동모델 개발 및 지원 / 재취업·창업 지원 / 커뮤니티 활성화
주소 : 서울시 은평구 통일로 684 8동 2층
- **도심권인생이모작지원센터** _ Tel. 02-3672-5060
노년문화 전문가 양성 및 커뮤니티 지원 / 맞춤형 고용·복지 서비스
주소 : 서울시 종로구 수표로26길 28 동의빌딩
- **울산북구인생이모작이음센터** _ Tel. 052-288-9381
시니어·은퇴자 사회공헌활동 및 재취업 지원 / 창업, 귀농 안내
주소 : 울산시 북구 산업로 1016, 친환경급식센터 1층

2015년, 주택연금에 대한 궁금증을 풀어드립니다!

정리_ 주택연금부

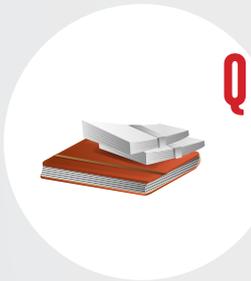
2012년부터 매년 5천명 이상의 시니어들이 가입하며 꾸준한 관심을 받아온 주택연금. 새해 들어 주택연금 가입자가 큰 폭으로 증가하고 있습니다. 그만큼 안정적인 노후생활자금에 대한 욕구가 커졌기 때문인데요. 하지만 여전히 주택연금에 대한 여러 가지 오해로 인해 가입을 주저하는 경우도 많습니다. 2015년 바뀐 제도와 가입자에게 유용한 정보들을 7가지로 정리했습니다. 주택연금을 알면, 노후가 즐겁습니다.



Q 주택연금에 가입하려고 알아보니 가입비(초기보증료)를 내야 한다고 하던데요, 부담이 크지 않을까 걱정됩니다. 가입비는 어느 정도인가요?

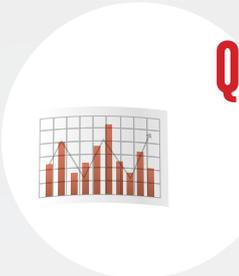
● 주택금융공사는 주택연금의 안정적인 운영을 위해 가입자에게 일정한 초기보증료, 즉 가입비를 부과하고 있습니다. 가입비는 주택가격의 1.5%로 가입시 한 번 납부하시면 됩니다.

한편, 주택연금 가입비가 부담된다는 예비고객님들의 의견에 따라 올 2월 1일부터 가입비를 주택가격 2.0%의 75% 수준인 1.5%로 인하한 바 있는데요. 이제 보다 저렴한 가입비로 부담없이 행복한 노후를 준비해 보세요.



Q 생활비 마련을 위해 주택연금을 고민 중인데 가입비까지 내야 한다니 이해가 되지 않습니다. 가입비는 어떤 용도이며, 한꺼번에 현금으로 납부해야 하는지 궁금합니다.

● 가입비는 미래의 손실을 충당하는 재원으로 활용되는데요, 보험상품에 가입하실 때 보험료를 내는 것과 유사하다고 보시면 됩니다. 즉, 가입비는 고객님의 매월 연금을 안정적으로 받으실 수 있도록 공사가 불가피하게 수령하고 있는 것으로 가입비가 높을수록 월지급금도 많이 받으실 수 있습니다. 특히 가입비는 직접 현금으로 내시는 것이 아니라, 해당금액을 대출한 것으로 보고 대출잔액에 가산합니다. 따라서 실질적인 비용 부담이 없는 만큼 가입을 주저하지 않으셔도 됩니다.



Q 주변에서 주택연금에 대해 이야기하는 걸 들었습니다. 하지만 제도가 얼마나 확산됐는지 몰라서 결정이 쉽지 않습니다. 주택연금에 가입한 분들이 얼마나 되는지 알고 싶습니다.

● 최근 주택연금 가입자가 가파르게 늘고 있습니다. 올해 1, 2월 가입자가 931명으로 지난해 같은 기간 598명에 비해 무려 55.6% 증가했습니다. 가입자 증가와 함께 같은 기간 보증공급액도 6,828억원에서 1조1,324억원으로 65.8% 증가했습니다. 이로써 2015년 2월까지 누적가입자가 2만 3565명을 기록했습니다. 지금까지 가입자 평균연령은 72세, 평균주택가격은 2억 7,800만원이고 평균 월 수령액 98만원입니다.

특히 이번 설 연휴 이후 신청건수가 크게 증가했는데 주택연금이 안정적인 노후생활을 위한 경제적 버팀목이라는 공감대가 부모와 자녀세대에 확산되면서, 설 연휴동안 가족들이 모여 가입을 결정한 결과로 여겨집니다.



Q 주택연금은 1주택자만 가입 가능하다고 하던데 아내와 저는 주택이 두 채입니다. 주택연금에 가입할 수 있을까요?

● 네, 부부기준으로 보유주택가격을 모두 합쳐 9억원 이하라면 다주택자도 가입할 수 있습니다. 기존에는 반드시 9억원 이하의 주택을 한 채만 가지고 있어야 했지만 보다 많은 분들께 주택연금 가입의 혜택을 드리고자 작년 11월부터 제도개선이 됐습니다. 또한 3년 이내에 거주하지 않는 주택 한 채를 처분한다면 2주택자도 주택연금에 가입할 수 있습니다. 만약 3년 이내 미거주 주택 한 채를 처분하지 않으면 그때부터 월지급금이 정지되지만 이후에라도 처분하면 정지됐던 월지급금을 소급해 받을 수 있습니다.



Q 지금 살고 있는 주택으로 연금에 가입했는데, 이사는 가능한가요?

● 네, 이사할 수 있습니다. 새 주택으로 담보주택을 변경해 연금을 받을 수 있습니다. 이때 이사한 주택의 담보가치에 따라 대출금 상황이 이뤄질 수 있고 월지급금이 변동할 수 있으며, 보증료가 추가로 발생할 수 있습니다. 다만 주택을 임대하고 다른 주택으로 이사하면 거주요건에 위반돼 연금지급이 정지됩니다.



Q 주택연금 가입자가 사망하면 다른 연금처럼 배우자가 받는 연금액이 줄어드는지요?

● 아닙니다. 공무원연금이나 국민연금 등 다른 연금은 주 수혜자가 사망하면 기존 연금액의 일부만 유족연금으로 받는데, 주택연금은 가입자가 사망하더라도 남아있는 배우자에게 기존 지급하던 월지급금과 동일한 금액을 100% 지급합니다.



Q 매월 연금을 받다보면 목돈이 들어가야 할 때 어려움을 겪지 않을까 걱정입니다.

● 걱정하지 않으셔도 됩니다. 주택연금은 나중에 목돈이 필요할 경우를 대비해 목돈인출 한도를 가입 전·후에 설정할 수 있습니다. 다만 목돈 한도를 설정한 후에는 월지급금이 그만큼 줄어듭니다. 단 목돈한도를 설정했다라도 쓸 일이 없으면 언제라도 설정된 한도를 해지하고 월지급금을 많이 받을 수 있습니다.



Q 주택연금을 받으면 소득이 늘어나 기초노령연금을 받지 못한다는 말이 있던데요?

● 아닙니다. 기초노령연금 수급여부 심사를 위해 소득을 산정할 때 주택연금은 소득이 아니라 부채로 분류됩니다. 따라서 주택연금을 받는다고 기초노령연금을 받지 못하거나 적게 받는 것은 아니니 안심하셔도 됩니다.

기차 타고 만나는 세계 5대 기후대

서천 국립생태원



글_ 윤망울 사진제공_ 서천 국립생태원

덜컹거리는 적당한 소음, 느릿하게 스치는 차창 풍경은 기차여행의 진정한 묘미다. 누구와 함께여도 좋고 혼자라도 충분하다. 여행이 주는 설렘만으로 빈자리는 오롯이 채워진다. 얼었던 대지가 기지개를 켜는 계절, 다양한 볼거리로 우리 몸에도 활력을 불어 넣어야 할 때다. 충남 서천은 갈대밭, 갯벌 등 천혜의 자연환경을 갖추고 있는 생태계의 보고다. 경부선 천안에서 호남선 익산까지 가는 장항선행 새마을호와 무궁화호에 오르면 충남 서천의 중심역인 장항역에 도착한다. 그곳에 지구를 품은 다양한 생태연구의 허브, 국립생태원이 있다. 서해안 기차여행을 할 수 있는 서해금빛열차 역시 장항역에 정차하는데 하루에 한 편씩 운행한다. 서천으로 향하는 조금은 더딘 여정 또한 여행의 선물로 느끼며 기차에 몸을 실어보자.



ECORIUM



세계 5대 기후대를 한 곳에

몸과 마음을 '힐링'하기 위해 수목원, 식물원을 찾는 관광객이 꾸준히 늘고 있다. 국립생태원은 이런 욕구를 충족시키는 최적의 공간으로, 2007년부터 2012년까지 총 3,290억 원의 사업비를 투자해 2013년 12월 문을 연 국내 최대의 생태전문연구기관이다. '전시와 교육의 장'을 염두에 둔 이 곳은 개관 1년 만에 관람객 백만 명을 돌파했다.

정문부터 후문까지 수시로 운행하는 전기차를 타면 에코리움에 도착한다. 에코리움은 다양한 친환경 기술을 접목해 만든 국립생태원의 대표 전시공간이다. 온실 창틀 내부에 약 38℃의 온수를 순환시켜 실내 설정온도를 유지하는 시스템은 생육 환경 조성에도 유리하여 하절기 내부 온도 상승을 억제한다.

2만 1천 평방미터가 넘는 규모의 에코리움에는 세계 대표 기후대인 열대, 사막, 지중해, 온대, 극지 생태계의 식물 1,900여 종, 동물 230여 종이 전시되어 있다. 각 기후에 맞는 온도와 습도 조절로 5대 기후를 온몸으로 느껴볼 수 있다. 날렵한 몸놀림으로 수영하는 수달, '펭귄마을'에 웅크리기 모여 있는 펭귄 등 평소에 보기 힘든 다양한 동물들이 눈길을 사로잡는다. 사막관에서는 '초원의 파수꾼' 프레리독이 단연 인기다. 다람쥐같이 앞발을 뺄 줄 내민 귀여운 모습에 시선을 빼앗기고 만다. 온대관은 마치 작은 제주도를 연상케 한다. 제주도의 난·온대림 지역에 서식하는 각양각색 식물들이 뿜어내는 파릇한 기운에 취해볼 수 있는 좋은 기회가 될 것이다. 이국적인 정취가 풍기는 지중해관에서는 남아프리카, 호주, 캘리포니아 등의 지중해성 식생을 만나볼 수 있다. 소설 어린왕자로 잘 알려진 바오밥나무는 천장을 찌를 듯 웅장한 자태를 뽐낸다.

- 01 어둠 속에서 빛나는 국립생태원
- 02 유유히 헤엄치는 피라루크
- 03 열대우림을 재현한 열대관



01



02



03



- 01 연못 생태계가 살아있는 금구리못
- 02 국립생태원의 다양한 체험프로그램
- 03 방문객들의 쉼터 방문자숙소

생명의 보고, 습지와 하천을 느끼다

철새가 날아들고 갈대가 하늘거리는 습지, 다양한 동식물이 서식하는 하천은 '생명의 보고'다. 국립생태원엔 생명이 움트는 습지와 하천이 '금구리 구역'이라는 이름으로 구성되어 있다. 금구리 구역 내 습지생태원은 농촌지역의 다랑논을 재현한 곳으로 국내 내륙습지를 바탕으로 조성한 한반도습지와 이곳에 생육하는 식물로 꾸며진 수생 식물원으로 구성되어 있다.

특히 용화실뚝은 다양한 조류와 식물의 서식처로 각종 새들과 버드나무, 왕버들 갈대 등을 관찰할 수 있다. 또한 우리나라의 전형적인 연못의 모습을 재현한 금구리못은 멸종위기 야생동식물 2급으로 지정된 금개구리가 발견되어 '금구리못'이라는 이름이 붙여졌다. 군락을 이룬 내버들, 물억새, 논병아리, 식물 닭이 노니는 모습이 정겨움을 자아낸다.

'생태가드닝' 배우는 전문 체험프로그램

국립생태원에서는 관람 뿐만 아니라 유아, 초등학생, 일반인에 이르기까지 대상에 따른 맞춤형 교육 프로그램을 통해 생태계에 대한 관심을 환기시키고 있다. 일일생태체험, 생태과학교실, 가족캠프, 성인취미반 등 그 종류도 다양하다. 그 중 성인취미반은 생태계에 대한 전문적 지식을 배우고자 하는 일반인에게 포커스를 맞췄다. '생태가드닝 클래스'는 올해 3월 개설된 성인취미반으로 식물 관리법, 화분갈이, 병해충 관리 등 식물관련 전문지식을 습득할 수 있다.

프로그램 대부분은 생태원에 조성된 생태공간을 적극 활용해 오감을 자극하는 체험중심 수업으로 진행된다. 야외체험, 화분만들기 등 다채로운 수업 방식을 통해 지루하지 않게 자연을 체득할 수 있는 것이 특징이다.





03

'지속 가능한 체험' 위한 하룻밤

드넓은 국립생태원을 하루만에 즐기고 가기 아쉽다면 방문자 숙소를 이용해보자. '지속 가능한 체험'을 위해 지어진 방문자 숙소는 일반 관람객 뿐만 아니라 연구생, 해외 교류자들도 숙박할 수 있는 공간이다. 생태원의 숙소 인만큼 공기의 압력 차를 활용해 자연통풍을 만들고, 일반 숙소에 비해 두 배 이상 두꺼운 지붕을 이용한 '패시브(passive)하우스 디자인'으로 설계된 것이 특징이다. 경사형 지붕과 갈색의 자연 친화적 외벽이 펜션 같은 느낌을 준다. 숙소 주변에 자리한 모과나무, 매화나무가 건물과 조화되어 자연 친화적인 이미지를 더한다. 244명을 수용할 수 있고 6인실까지 마련되어 있어 가족 단위 관람객도 편하게 이용할 수 있다.

방문자 숙소 정보

방문자 숙소는 1박2일, 2박3일 등 장기교육생 및 생태체험자들을 위한 숙박편의를 제공한다. 인터넷으로 예약이 가능하며 매주 월요일은 휴관이다.

인원	가격	구성	객실 수	수용인원
4인	6만원	거실+방1+화장실2	14	56명
6인	10만원	거실+방2+화장실2	16	96명

서천 국립생태원 방문 시 들려볼, 추천 맛집!

덕수궁해물칼국수



• 충남 서천군 마서면 장산로855번길 5 국립생태원과 가까운 금강하구둑 놀이공원에 위치하고 있다. 바지락해물칼국수와 얼큰해물칼국수가 주메뉴. 매일 서천에서 나는 싱싱한 해산물을 전통방법으로 끓여 칼국수 특유의 깔끔하고 담백한 맛을 살렸다.

바다횃집



• 충남 서천군 장항읍 장산로 609 국립생태원에서 차로 10분 정도면 바다횃집에 도착한다. 서천군 향토맛집이자 충청남도에서 선정한 외국인 편의음식점이기도 하다. 모시복찜과 매콤달콤한 전복찜, 신선한 회와 우럭탕, 아구탕 등 신선한 해산물을 이용한 요리가 입맛을 사로잡는다.

구미가



• 충청남도 서천군 서천읍 서천로232번길 9 단호박이 품은 훈제오리 '단호박훈제오리'를 맛볼 수 있는 곳. 달콤한 단호박과 매콤한 오리의 맛이 잘 어우러진다. 몸에 좋은 오리를 더 맛있게 즐기기 위한 주인의 노력으로 개발된 메뉴다. 농장에 직접 의뢰한 싱싱한 재료들로 오리주물럭, 백숙 등 다양한 메뉴를 선보인다.

세심한 시선과 담담한 필치로 담아낸 '저물녘 꽃같은 시절'

글_ 심재훈

많은 작가들이 인생의 '오후'이자 인간의 본질적 '운명'인 노년시기를 다양한 관점으로 다뤄왔다. 공동체 안에서 타인을 이해하고, 포용하는 삶을 배우게 만드는 문학. 그 틀로 노년을 담아낸 것이다. 특히 우리네 여성작가들은 특유의 세심한 시선과 담담한 필치로 저물녘의 황혼에도 '꽃같은 시절'을 노래한다.



박완서, '나이듦에 대한 역설, 그 서글픔과 아름다움에 대하여'

2011년 작고한 박완서 작가는 이야기가 지닌 살아낼 수 있는 힘과 위안의 능력을 믿은 천부적인 이야기꾼이었다. 그는 현실세계의 위선과 부조리에 대해 날카로운 비판을 서슴지 않으면서도 그 저변에선 따뜻하고 진심어린 시선으로 고단한 인생들을 위로해 왔다. 특히 작가 스스로 황혼기에 접어들면 서부터는 노년의 여러 부침들을 세심하게 서술하여 노인문학의 새 지평을 열기도 했다.

박완서 작품 속에서 노년의 단상은 주로 가족이라는 공간을 통해 투영된다. 단편 《황혼》에서 작가는 시어머니를 데면데면 대하는 며느리의 모습을 통해 세대 간 소통의 단절과 나이듦에 대한 외로움을 사실적으로 묘사했다.

『늙은 여자는 지금 그 때의 시어머니와 비슷한 증세로 괴로워하고 있는 곳을 어루만져주기를 바라고 있었다. 그러나 젊은 여자는 노인네가 과식을 하셔서

그렇죠, 하면서 소화제를 한 봉지 주고 끝냈다. 하긴 누가 요새 세상에 누가 약손 따위를 믿을까마는 그래도 늙은 여자는 그게 아쉬웠다.』

늙은 여자는 젊은 사람이 하잘 것 없는 미신이라고 코웃음을 치는 옛스러운 것들이 아쉽다. 내 손이 약손입네 하며 주름진 노구를 다독이는 것이 그저 물리적인 행위를 넘어 힘든 세월의 허무함을 어루만지는 신비한 효능이 있다는 것을 아직 빛나는 청춘의 젊음이 알려 없다고 자위하지만, 웬지모를 슬픔을 주체하긴 힘들다.

한편 작가는 새벽 약수터에 모이는 노인들의 이야기인 《천변풍경^{泉邊風景}》에서 늙어감을 공유하는 이들의 따스한 교류를 포착해 내기도 했다.

『괜찮아요, 괜찮아. 나한테 맡겨요. 창피할 거 없어요. 먼저 간 우리 집사람도 온통 틀니였거든요. 내가 아침저녁 닦아주었더랬죠. 아마 나만치 그 일 잘하는 사람도 없을거요. 자아, 안심하고 한번 맡겨보세요.』



“

소설은 엄마의 무한한 애정과 헌신에 무감각해진 우리에게 ‘엄마에게도 꽃과 같은 시절이 있지 않았을까’ 하고 끊임없이 되묻게 만든다.”



의치에 의존할 수밖에 없는 노화, 그것은 백수희 구성원들의 서글픈 자화상이기도 하다. 하지만 부끄러운게 아니라 자연스럽게 맞이해야 할 과정이기에 그저 담담히 현실을 받아들일 뿐이다.

박완서가 묘사한 황혼은 달짝지근한 설탕커피보다 에스프레소의 쓴맛에 가깝다. 하지만 동시에 작가는 나이가 들었기에만 가능한 원숙한 세계 인식, 삶에 대한 중후한 감수성, 그리고 이에 따르는 지혜와 관용으로 이해의 정서가 품어져 있는 드넓은 작품세계를 구현하기도 했다.

“(나이가 드니) 마음놓고 고무줄 바지를 입을 수 있는 것처럼 나 편한대로 혈렁하게 살 수 있어서 좋고 안하고 싶은 것 안할 수 있어서 좋다. 다시 젊어지고 싶지도 않다. 안하고 싶은 걸 안하고 싶다고 말할 수 있는 자유가 얼마나 좋은데 젊음과 바꾸겠는가. ... 다만 늙었다는 이유로 아무 일도 일어날 수 없다고 여긴다면 그건 삶에 대한 모독이다. 아무것도 안 일어나는 삶에서 소설이 나올 수는 없다.”

박완서는 노년을 둘러싼 가족 갈등, 권태로움 그리고 비애 속에서 역설적으로 ‘한겹 두겹 어떤 책임들을 벗고 점점 가벼워지는 느낌을 음미하며 살

아기기를 소망했다. 이런 성찰적 인식은 독자에게 노년의 삶을 어렵듯이나마 이해하게 하는 단초를 제공하기도 한다. 작가는 당당했던 삶을 살아왔던 노년에 대해 가족이, 나아가 우리 사회가 좀 더 따뜻한 시선으로 함께하기를 바라고 있는 것이다.

신경숙, ‘자식 위해 헌신한 엄마에게 바치는 꽃같은 시절의 기억’

누적판매량 210만권이 넘는 밀레니엄 셀러 《엄마를 부탁해》는 한평생 가족을 위해 살아온 우리네 어머니들에 대한 헌사다. 그러나 소설 속에서 진정한 엄마의 모습은 부재중이라고 해도 과언이 아니다. 당신의 삶을 송두리째 가족에게 내어 주었기 때문이다.

신경숙 작가는 나이가 들어 “어머니의 마음 속에 아직도 해결되지 않은 옛 일들이 나무뿌리처럼 고통스럽게 엉켜 있다는 것을 알게 되었다”고 고백한다. 그래서 “우리들 뒤에 빈껍데기가 되어 서 있는 우리 어머니들... 그 가슴 아픈 사랑과 열정과 희생을 복원해 보려고 애썼다”고 말한다.

작가가 어머니들을 복원하기 위해 써 내려간 이야기는 시골에서 올라온 엄마가 서울 지하철역에서 실종되면서 시작된다. 가족들은 사라진 엄마를

찾아 나서고, 자식들과 남편, 그리고 엄마 각각의 시선을 통해 조각난 기억의 퍼즐이 맞춰진다.

『그는 감사가 되지 못했다. 엄마는 그에게 니가 하고 싶어 하는 것, 이라고 했지만 그는 그것이 엄마의 꿈이기도 했다는 것을 미처 생각하지 못했다. 그는 자신이 청년시절에 꾸던 꿈을 이루지 못한 것이라고만 생각했지 그의 엄마의 꿈을 좌절시킨 것이라고 생각지 못했다. 엄마는 일평생 그가 하고 싶은 것을 하지 못하게 한 게 엄마 자신이라고 여기며 살았다는 것을 그는 이제야 깨달았다』

소설은 엄마의 무한한 애정과 헌신에 무감각해진 우리에게 ‘엄마에게도 꽃과 같은 시절이 있지 않았을까’하고 끊임없이 되묻게 만든다. 청춘을 바쳐 엄마가 지키고자 했던 것들은 과연 황혼의 엄마에게 어떤 의미가 되어 돌아왔을까. 신경숙 작가는 잃어버린 어머니, 그리고 어머니의 꿈을 통해 자녀세대에게 부모의 삶을 간접적으로 체험하게 만드는 한편, 노년세대에게는 심심한 위로를 건넨다. 아마 그는 《엄마를 부탁해》를 통해 독자들이 각자의 어머니를 반추하고, 감사와 사랑의 마음을 전하는 것으로 그들의 저물녘에 작은 꽃을 선사하길 기대할 것이다.

뇌를 깨우는 음식에서 찾는 건강

글_ 정영균 인제대 부산백병원 신경외과 교수

나이가 들면 따라오는 신체 기능 저하는 피할 수 없는 '통과 의례'이자 자연의 섭리이다. 그저 담담히 받아 들여야 하겠지만 조금만 신경 써서 음식을 섭취하면 노화진행을 늦출 수도 있다. 특히 신경전달물질, 지방, 항산화물질의 영향을 많이 받는 '뇌'의 경우 식품 섭취가 더욱 중요하다. '뇌 건강'을 위한 '좋은 음식', '나쁜 음식'에 대해 살펴본다.



성인의 뇌는 1천억개의 신경세포와 이를 지지하는 각종 세포들로 구성돼 있다. 또한 이들 세포 간에 작용하는 신경전달 물질은 수없이 얽힌 신경세포 네트워크가 원활히 작동하는데 필수적인만큼 '뇌 건강'과 밀접한 관계가 있다. 때문에 신경전달 물질을 생성하는데 유익한 식품을 섭취하는 것만으로도 정신건강을 든든히 유지할 수 있다.

우선 육류(닭고기, 소고기, 양고기), 가다랑어, 죽순, 우유, 난황, 땅콩, 아몬드, 바나나를 적당량 섭취하면 각성에 관계된 '노르아드레날린'과 창조성, 쾌감과 연관 있는 '도파민' 등의 신경전달 물질 생성이 원활해져 활기찬 기분을 느낄 수 있다. 대두, 김, 깨, 참치, 치즈 등을 규칙적으로 먹으면 우울한 마음이 한결 가뿐해지는 한편, 수면에 관여하는 신경전달물질인 세로토닌과 멜라토닌의 생성이 잘 돼 보다 안정된 생활에 도움이 된다. 항우울효과가 있는 메치오닌도 빼

놓을 수 없는데 깨, 해바라기씨 등 견과류와 멸치, 참치, 광어, 금돔 등 어류를 통해 섭취 가능하다. 이 밖에 머리가 좋아지는 음식으로는 계란과 콩식품(팥콩, 청국장, 된장, 장류, 두부 등)이 있는데, 이들은 기억과 관련된 신경전달물질인 '아세틸콜린' 형성에 도움이 된다.

'좋은' 지방 vs '주의할' 지방

'어떤' 지방을 '어떻게' 섭취하는가도 뇌 건강에 중요한 요소다. 알려진대로 육고기에 들어있는 포화지방을 과다 섭취하면 뇌 활동이 둔화될 가능성이 높아진다. 신경세포막이 딱딱해지고, 혈당을 낮추는 인슐린의 기능이 떨어지기 때문이다. 이렇듯 포화지방은 당뇨병의 원인이기도 한데 뇌 신경세포의 원활한 대사를 저해시켜 뇌신경 네트워크가 작동하는 걸 방해한다.

한편 불포화 지방산은 단일불포화지방산과 다가불포화지방산으로 나뉘며, 다가 불포화 지방산에는 오메가-6와 오메가-3 두 종류가 있다. 불포화지방산은 다른 지방산과 함께 존재하기 때문에 몸에 좋은 단일불포화 지방산 또는 오메가-3 지방산만 섭취하는 것은 쉽지 않다. 치우치지 않고 균형 있게 섭취하는 것이 중요하며, 오메가-6와 오메가-3의 이상적인 섭취비율은 1대 1이다. 이처럼 건강을 위해 가장 경계해야 할 지방은 포화 지방산이며, 특히 염증을 유발하는 오메가-6은 치매를 유발하는 알츠하이머병의 원인으로 지목되기도 하는데, 오메가-6가 많은 식물유는 유채기름, 해바라기유, 참기름이니 다량 섭취를 삼가야 한다. 한편 최근 불포화 지방산에 수소를 첨가해 고형화한 트랜스지방의 문제가 지적되고 있는데, 마가린, 쇼트닝, 패스트푸드 등 튀긴 음식에 많이 사용되는 만큼 각별한 주의가 필요할 것이다.

유익한 지방산으로 잘 알려진 오메가-3에는 DHA, EPA가 있다. 생선에 많이 포함된 DHA는 학습능력을 높이며, 유연한 뇌를 만드는 데 도움을 준다. 또한 DHA와 EPA는 항우울 효과가 크며, 기분을 좋게 하고 공격성을 억제하는 것으로 알려져 있다. 손주를 화내지 않는 순한 어린이로 키우려는 가정에서는 청어, 꽂치, 고등어 1마리나 참치 회 1회분의 경우 5조각(50g)의 섭취를 권한다. 오메가-9가 많은 올리브유도 고령자들의 기억력 저하를 방지하는 효과가 있다.

혈당치를 급격하게 높이는 음식과 천천히 올리는 음식도 기억하자. 이 속도를 수치화한 것이 GI 지수(Glycemic Index, 당전환계수). 고 GI 식품을 먹으면 혈당치가 급속히 상승하는데 이를 정상화시키는 대사과정에서 혈당을 낮추는 인슐린과 혈당을 올리는 아드레날린, 노르아드레날린이 다량 방출돼 신체에 무리를 준다. 특히 아드레날린은 화를 일으키고 노르아드레날린은 뇌를 흥분시키기 때문에 불안정한 마음상태를 가져올 수 있다. 고 GI 식품에는 감자, 우동, 떡, 정제된 빵, 흰쌀밥, 튀긴 감자 등이 있으니 주의해 섭취하도록 하자. 혈당치를 천천히 올리는 저 GI식품에는 흔히 '슬로우 푸드'라고 불리는 음식들이 거론되니 이를 통해 마음의 안정을 찾는 것도 좋은 방법이다.

노후건강 위협하는 '활성산소' 억제, 항산화 식품

활성산소는 뇌의 신경세포에 손상을 주어 기억력을 저하시킬 뿐 아니라 몸의 다른 세포들도 공격한다. 체내의 활성산소는 스트레스에 의해서 많이 발생하는 것으로 알려져 있다. 이런 활성산소를 줄이는 항산화물질은 수백 가지. 대표적인 것이 비타민C, 비타민E, 코엔자임, 글루타치온이다. 익히 알고 있듯 비타민C는 키위, 시금치, 오이, 딸기, 귤 등에 풍부하며, '뇌의 수호신'으로 알려진 비타민E는 아몬드, 땅콩, 청국장 등 콩류, 시금치, 브로콜리 등 녹색야채를 통해 섭취할 수 있다. 코엔자임은 연어와 동물의 내장에 많아 내장탕 등의 요리를 통해 즐길 수 있다.

글루타치온은 위에서 분해되기 때문에 식품에서 직접 섭취할 수는 없다. 대신 글루타치온 수치를 높이는 메티오닌을 섭취하는 방법이 있다. 메티오닌은 콩, 깨, 해바라기씨, 카슈넛 등 곡물, 견과류와 멸치, 가다랑어 말린 것, 참치, 넙치, 돔 등의 어류에 많이 들어있다. 또한 식물에 많이 함유된 항산화물질을 섭취하는 방법도 있는데 베타 카로텐(감, 미역, 파슬리, 당근), 적색색소인 리코펜(토마토, 수박, 연어, 구아바, 파타야), 루틴(시금치, 상추, 오쿠라등 녹색야채) 등이 대표적이다.

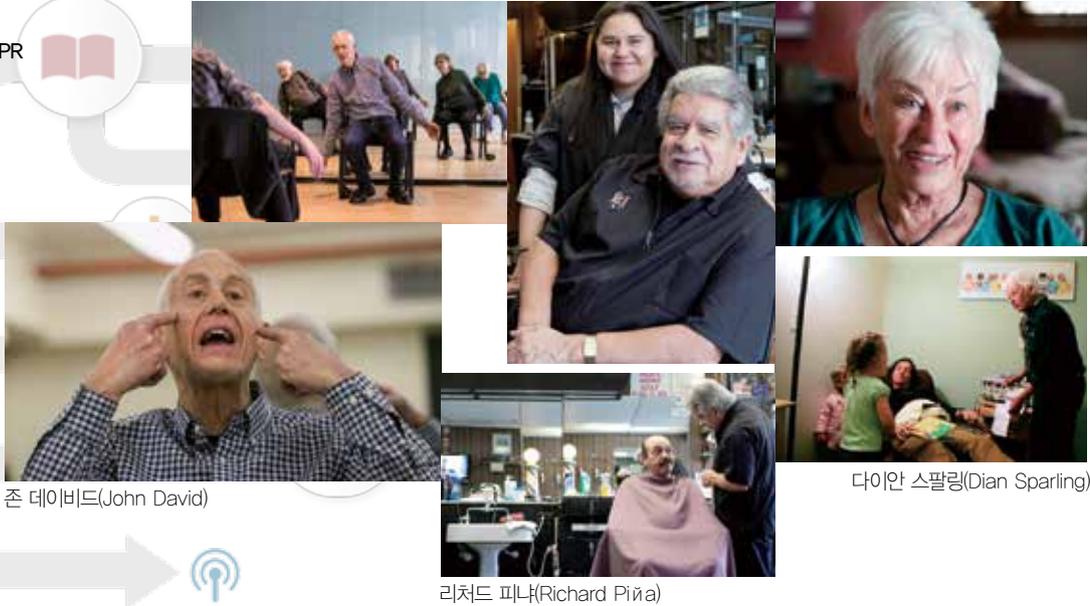
이와 함께 식품의 항산화능력을 수치화한 활성산소 흡수능력(ORAC, Oxygen Radical Absorbance Capacity)은 '건강한 식생활'의 기준이 될 수 있다. ORAC가 높은 식품을 먹는 것이 좋은데 가장 높은 식품이 과일(푸룬, 건포도, 블루베리, 딸기, 체리, 키위, 그레이프, 후르츠 등)이고, 그 다음이 야채(케일, 마늘, 시금치, 호박, 양배추, 브로콜리, 빨강 피망 등)다. 하루 권장량은 ORAC 수치 3,500 이상이다. 1/4컵의 말린 구기자는 8,000, 반 컵의 푸룬은 3,750, 녹차, 우롱차, 홍차 등 차 1컵(티백)의 ORAC 수치는 1,200이기 때문에 하루 몇 잔 정도의 티타임도 유익하다. 덧붙여 과일의 경우 하루 1개의 사과로도 충분하다.

무심코 섭취하는 음식을 잘 선택해 건강한 식단을 짠다면 화를 잘 내지 않는 차분한 뇌, 정보를 잘 받아들이는 현명한 뇌를 만들 수 있다. 뿐만 아니라 숙면에 유익한 식품과 긍정적인 창조적 활동에 도움 주는 식품, 치매 등의 악성 병을 예방하는 식품들을 잘 알고 이용한다면 100세까지 활기차고 건강한 노후를 즐길 수 있을 것이다.

미국 시니어 3인이 말하는 일과 의미

고령화 사회에서 여생에 대한 치열한 고민은 우리보다 훨씬 앞서 낮은 출산율과 길어진 생애주기를 겪어낸 선진국에서 해답을 찾을 수도 있다. 보다 여유롭고 행복한 노후를 위한 선진국 시니어의 활동들을 알아보고 100세 시대의 바람직한 시니어상을 모색해 본다.

글_ 심재훈 사진제공_ NPR



존 데이비드(John David)

다이안 스팔링(Dian Sparling)

리처드 피냐(Richard Pina)

이번 호에서는 미국의 공영매체인 NPR^{National Public Radio}이 시니어에게 일이 어떤 의미를 가지는지에 대해 다룬 <특별기획_늦춰지는 은퇴 : 미국 시니어들의 '직업'>을 소개한다. 65~70세의 미국 시니어 가운데 3분의 1은 직업을 가지고 있고, 75세 이상의 경우도 7%는 여전히 일하고 있다. 1970년 말 이래 65세를 넘겨 계속 일하는 미국의 시니어는 두 배 이상 증가했다. 돈이 필요해 일하기도 하지만 노년에게 일과 직업은 좀 더 오래, 건강하게 살기 위한 기본조건이 되기도 한다. 노동시장에 여전히 발을 딛고 있는 미국의 시니어들이 말하는 '일'과 그 '의미'를 짚어본다.

시니어에게 은퇴기 후에 일은 '운동'이다

- 존 데이비드(John David, 73)

73세의 피트니스 강사인 존 데이비드에게 일은 활력이다. 그는 시니어들이 건강한 삶을 지속하도록 돕고 있다. 뉴욕 92번가에서 30명의 수강생을 대상으로 온몸 곳곳을 스트레칭하며 이완하는 한 시간짜리 수업을 통해서 말이다. 그가 처음부터 트레이너였던 것은 아니다. 원래는 LA의 TV프로덕션에서 일했다. 하지만 취미로 많은 시간을 체육

관에서 보내면서 자연스럽게 어르신을 위한 프로그램과 트레이너가 따로 있으면 좋겠다는 생각이 들었고, 50대 중반엔 시니어 전문 트레이너가 되기로 결심했다. 하지만 자격증을 딴 후 일자리를 구할 때마다 모두들 데이비드보다 훨씬 젊은 강사를 고용하길 원했다. 그럼에도 그는 포기하지 않았다. 전문강사로 일하기 전까지 은퇴 커뮤니티에서 자원봉사로 운동을 가르친 것이다. 그리고 15년 전에는 뉴욕으로 이주해 일을 재개했다.

그는 현재 맨하탄 인근 커뮤니티센터 몇 군데에 출강한다. 정규적인 일이 아니어서 충분한 별이가 되는 것은 아니지만 피트니스를 통해 시니어들에게 활력을 줄 수 있어 행복하다. “70대 이상 어르신들에게 운동은 다른 세대보다 더욱 중요합니다. 소파로부터 벗어날 수 있는가? 가게로 걸어 갈 수 있는가? 등의 문제와 마주할 수 있기 때문이죠.” 그의 수업에는 목과 얼굴, 눈 근육을 푸는 것도 포함된다. 반응이 더딘 80대 이상 고령자에게는 피자 배달 오토바이나 택시를 피하지 못해 일어나는 사고를 예방하는 훈련이 특히 필요하다. 1년 가량 수업에 참가한 93세의 록모어 씨는 “저는 데이비드가 시니어여서 좋습니다. 그는 우리에게 어떤 것이 좋고 나쁜지 정확하게 알고 있기 때문이죠.” 데이비드는 아직 은퇴를 염두에 두고 있지 않다. “언제까지 일할 수 있을지 모르겠습니다. 하지만 조금이라도 의미 있는 역할을 할 수 있다면 그 때까지 이 일을 계속하고 싶어요.”

시카고 경찰 은퇴 후 이발사로 제 2의 인생을 걷는다

- 리처드 피냐(Richard Pina, 69)

44~70세 미국인 중 9백만명이 은퇴 후 새로운 일을 시작하는 ‘앙코르 커리어(encore careers)’에 종사한다. 제 2의 인생인 앙코르 커리어는 기존 직업보다 개인 관심사에 부합하는 일을 주로 하게 되는데 보통 교육, 건강 또는 공공 부문 일자리에 집중된다.

30년 가까이 시카고 경찰로 일했던 69세의 ‘리처드 피냐’도 앙코르 커리어를 가진 미국인 중 한 명. 그의 새 직업은 ‘이발사’다. 눈오는 날에도 어김없이 문을 여는 피냐의 이발소에는 그가 수십 년 지녀 온 가위와 면도기 등이 걸려 있다. “많은 이발관이 더 이상 뜨거운 비누거품에 면도칼을 사용하지 않습니다. 이제 옛 방식이 되었죠.” 하지만 피냐는 마치 평생을 이발사로 일했던 것처럼 옛 방식으로 가위를 들고 손님을 맞는다.

그에게 경찰이란 직업은 안정적이었고 연금과 건강보험도 보장했다. 하지만 사복형사로 마약거래, 매춘, 갱단을 적발하는 업무를 맡아야 했고, 경사로 승진한 후 일은 더욱 힘들어졌다. “관리자로서 2~3일 밤에 한번은 시체를 봐야 했습니다. 보통 사람들은 그 일이 얼마나 어려운지 상상하기 힘들 것입니다.” 그 후 그는 새로운 길을 선택했다. “저는 사

업가보다 활동적인 사람으로 불리길 원합니다.” 그는 오래 된 이발관을 매입해 전통적인 분위기로 인테리어를 했고 전통방식의 이발을 선보이고 있다. 또한 그는 매일 하루 4~5 시간씩을 일하는데, 대학에서 정치학을 전공한 딸과 함께 다. 피냐는 일을 시작하고 딸과 가까워진 것을 큰 보람 중 하나로 꼽는다. “자녀와 함께 일하는 게 얼마나 운이 좋은 것인지 아십니까? 우리는 가족, 친구 뿐 아니라 정치, 스포츠에 대해 이야기하곤 해요. 우리 부녀(父女)는 친구처럼 가까워 졌습니다.”

71세 산파에게 ‘커리어는 녹슬지 않는다’

- 다이안 스팔링(Dian Sparling, 71)

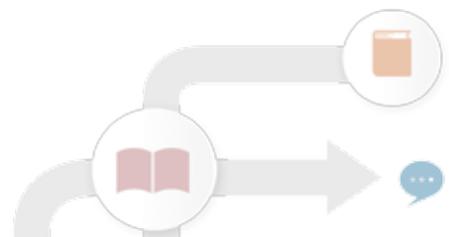
“이 일을 사랑하지 않는다면, 산모 옆을 밤새 지킨다는 건 정말 힘든 일이에요.”

스팔링은 새벽 4시부터 3번째 아이를 출산하는 아만다와 함께다. 아만다에게 스팔링의 도움을 받는 출산은 두 번째. 그래서인지 더욱 편안하고 분위기도 좋다. 얼마 지나지 않아 9파운드의 건강한 아기가 세상의 빛을 보았다.

콜로라도주의 71세 ‘다이안 스팔링’에게 ‘산파’ 일은 누구도 앓아갈 수 없는 천직이다. 그녀는 31년 전 기본적인 산부인과 과정을 이수한 뒤 2천여 명의 아이를 받아왔다. 그녀가 잠깐 은퇴했다 복귀했을 때도 동료들은 따뜻하게 맞아 주었다. 스팔링은 그 누구보다 경험이 풍부한 ‘프로’였기 때문. 동료 간호사 ‘줄리 크리스티안’은 “그녀는 다른 산파보다 더 친밀하고, 환자와 많은 시간을 보낼 뿐 아니라 중요한 결정을 신속하게 내린다”고 말한다.

가까운 친구들은 이제 그녀가 은퇴하길 바란다. “스팔링은 오래 혼자 지냈고, 두 아들은 멀리 동부에 살고 있어요. 그녀에게 은퇴하라고 말하지만, 아직까진 은퇴를 원치 않는 것 같더군요.” 하지만 스팔링도 언젠가 은퇴해 여가를 즐기고 싶은 마음이 있다. “여행은 흥분되는 일 중 하나입니다. 미국 뿐 아니라 전세계에 가고 싶은 장소가 있죠. 또 피아노 레슨도 받고 싶어요. 7살 때 할머니로부터 피아노를 배웠지만 정규 수업을 받은 적은 없거든요.”

스팔링은 75세쯤에는 일을 그만두야 하지 않을까 생각한다. ‘더 이상 산모를 도울 수 없다면’이란 단서가 붙긴 하지만 말이다.



노년의 노련미, 문화관광해설로 ‘만개’하다

글_ 제민주

퇴직 후 자신의 재능을 활용해 새로운 활동에 도전하는 시니어들이 늘고 있다. 이들의 활동 중에는 우리 문화를 전하고 지역 안내자 역할을 하는 ‘문화관광해설사’가 있다. 살아 보아야 알 수 있고, 겪어 보아야 말할 수 있는 삶의 지혜를 간직한 시니어들. 그래서 그들이 전하는 문화유산에 대한 해설은 단순한 정보 전달 이상의 의미를 지닌다. 축적된 연륜을 문화관광해설사로 새롭게 꽃 피우는 이들의 세계를 만나본다.



경험의 축적이 빚어낸 해설로 문화를 알기 쉽게

평균 정년 60세 시대. 정년 후의 일상은 길고 무료한 경우가 많다. 오랜 사회생활을 통해 시니어들이 다져온 내공을 그냥 썩히기 아까운 게 사실. 그들의 해박한 인생 지혜를 200% 사용할 수 있는 활동인 ‘문화관광해설사’가 주목받고 있다. 문화관광해설사란 관광지에 대한 정보를 전문적인 해설을 곁들여 제공하는 사람을 일컫는데, 적정 교육기간을 이수하면 해설사로 활약할 수 있다. 체계적 교육과 거기에 더해진 시니어들의 연륜은 문화관광해설 분야의 활동에서 시너지 효과를 일으키기에 충분하다.

“시니어 문화관광해설사들의 경우, 다양한 직업군에서 근무했던 이력 덕분에 상당한 역량이 쌓여 있어요. 그런 역량을 마음껏 발휘할 수 있는 장이 바로 해설사고요. 이 분들은 그간 쌓은 경험을 사회에 환원한다는 생각으로 활동하세요. 봉사직으로 운영되는 경우가 대부분이라 별도의 수입은 없지만 투철한 봉사정신으로 임해주시죠. 문화재를 사랑하고 사람 만나는 일에 기쁨을 느끼는 분들이 많이 지원하고 있습니다.”

남한산성세계유산센터의 문화관광해설사 담당자는 시니어들의 활동이 큰 도움이 된다고 전했다. 해설사들이 진행하는 프로그램 중에는 문화재 소개뿐만 아니라 관광객 기본 에티켓, 자원보호 안내도 포함되는데 이를 전하는 과정에서도 시니어 해설사들의 역할이 크다. 부모가 자녀에게 진심으로 조언하듯 관광객과 마음으로 소통하는 모습은 지적인 만족을 채워주는 일차원적인 관계를 뛰어넘어 따뜻한 유대관계를 형성한다.



김홍란
해설사

“많은 관광객에게
통영의 다양한 이야기를
들려줄 수 있기 때문에
바쁘지만 느끼는
보람은 크답니다.”



명예미소 국가대표로 선정된 통영시 '김홍란 해설사'

“서울에선 운현궁, 농업박물관, 서울시민월드컵 등에서 봉사활동을 했고요. 통영에 내려와서는 통영국제음악제 외국어 자원봉사를 시작으로 다양한 활동을 하고 있어요. 통영향토사, 경남해설사 과정을 수료하면서부터 ‘문화관광해설사’라는 이름으로 활동 중이에요. 2004년부터 시작했으니 올해로 11년차네요.”

소녀 같은 목소리로 나긋나긋 자신의 이력을 소개하는 김홍란(59) 해설사. 그녀는 대학에서 영문학을 전공했다. 그래서 외국인 관광객을 상대하는 일에도 막힘이 없다. 역사와 문화관광, 해양스포츠까지 다양한 매력을 두루 갖춘 통영이라는 도시는 그녀에게도 상당히 매력적인 곳. 문화관광해설사로 활동하며 통영에 대해 알게 될수록 더욱 사랑할 수밖에 없는 곳이란다.

“김훈 작가의 ‘칼의 노래’를 인상 깊게 읽었어요. 하지만 이순신 장군의 격전이 머릿속에 쉽게 그려지진 않았죠. 그런데 통영에 내려와 이곳 문화관광해설사로 활동하면서 그 이야기가 피부로 와 닿기 시작했어요. 와서 보고 듣고 배우면서 체득하니깐 새로운 감동을 느끼거죠. 통영은 비수기가 딱히 없는, 1년 내내 볼거리, 먹을거리, 즐길거리가 풍성한 관광지예요. 그래서 문화관광해설사의 활용도가 높은 편이죠. 많은 관광객에게 통영의 다양한 이야기를 들려줄 수 있기 때문에 바쁘지만 느끼는 보람은 크답니다.”

김홍란 해설사는 지난해 상반기 (재)한국방문위원회의 ‘명예미소 국가대표’에도 선정됐다. 잘하는 일과 좋아하는 일을 함께 할 수 있다는 행복이 밝은 미소로 드러난 결과다. 미소 국가대표. 참 근사한 수식어가 그녀 앞에 붙었다.



홍의달
해설사

“가진 재능을
조금이라도 활용하며
살 수 있다는 건
큰 보람을 줘요.”

지역사회에 기여하는 즐거움, 용인시 '홍의달 해설사'

기업에서 근무하다 은퇴한 홍의달(66) 해설사. 그는 야간학교에서 학생을 가르치는 일과 용인시 구석구석을 관광객에게 알리는 문화관광해설사로 활동하며 건설한 제2의 인생을 사는 중이다.

“가진 재능을 조금이라도 활용하며 살 수 있다는 건 큰 보람을 줘요. 특히 제가 살고 있는 곳곳을 소개하며 관광객과 동행할 때 ‘사회에 무언가를 환원하며 살고 있구나’ 생각하면 뿌듯해요.”

홍의달 해설사는 용인시에서 만날 수 있는 여러 관광지 중 특히 몇 곳을 손꼽는다. 한국민속촌, 용인농촌테마파크, 그리고 정몽주, 조광조 선생의 묘소가 바로 그곳이다.

“용인은 다른 지역과 비교했을 때 문화유산의 수가 많지는 않아요. 하지만 인위적으로 만들어진 장소 중에서 배울 점을 갖춘 곳은 꽤 있죠. 대표적인 장소가 바로 민속촌이에요. 정몽주, 조광조 선생처럼 역사에 큰 획을 그은 선조들의 묘소가 있다는 것도 상당한 자부심을 줍니다. 제 해설을 듣고 만족해하는 관광객을 볼 때 많은 보람을 느끼고 있어요.”

문화관광해설사로 활동하며 지역을 더 사랑하게 된 ‘변화’는 두 해설사의 공통점이었다. 잘 알리기 위해 공부하고, 공부한 만큼 깊이 이해하고, 그렇게 이해한 만큼 지역과 문화, 사람에 대한 애정이 커지는 것. 그것은 문화관광해설사만이 누릴 수 있는 행복한 순환관계는 아닐는지.

알고 바꾸면 절약되는 통신비의 세계

글_ 최명신

피쳐폰에서 스마트폰, 3G에서 LTE까지 휴대전화의 발전하는 속도는 그야말로 눈부시다. 편리함은 많이 늘었지만 통신비는 이전보다 많이 지출돼 시니어 가입자에게 부담이 되고 있다. 휴대전화 단말기만 해도 100만 원이 훌쩍 넘어가는데, 요금제는 복잡하고 어려우며 심지어 비싸기까지 하다. 값비싼 통신비는 현대사회에서 누구나 짊어져야 하는 숙제라고 생각할지도 모르겠지만, 조금만 현명하게 따져본다면 '스마트한 시니어'가 될 수 있다.

통신비 절감, 자가진단부터 하자

단순히 통화만 하고, 문자를 보내는 정도로 사용했을 때는 크게 문제가 없었지만, 본격적으로 데이터를 통한 어플 이용이 늘어나면서 통신비 문제가 크게 대두되기 시작했다. 신중 기기에 익숙하지 않은 실버 가입자들이 별 생각없이 스마트폰을 쓰다가 요금 폭탄을 맞는 경우가 생겨났기 때문이다.

통신비를 아끼려면 먼저 자신이 얼마의 통신비를 내는지, 어떤 상품에 가입해 있는지 알아볼 필요가 있다. 가장 좋은 방법은 통신요금 청구서를 확인해 보는 것이다. 또한 스마트폰 내 설정이나 어플을 활용해 주기적으로 잔여 데이터량을 체크하고, 쓰지 않는 부가서비스는 차단하는 것이 비용 절감에 도움이 된다. 어플을 활용하는 것이 불편하다면 이동통신 3사(SKT, KT, LG U+) 모두 고객센터(지역번호를 생략하고 114를 누르면 연결)를 운영하고 있으니 전화상담을 통해 변경을 신청해 보자.

가입조건이나 신청서를 꼼꼼히 읽어보지 않았을 경우에는 자신도 모르는 부가서비스에 가입되는 경우가 종종 있다. 소액의 부가서비스이지만 '타끌이 모이면 태산'이라고 했다. 1년에 1~2만원에 가까운 비용이 쓰지도 않는 부가서비스 요금으로 나갈 수도 있으니 다시 한 번 세심하게 확인하는 것이 필요하다.

비용절감? 초고속 인터넷 결합상품으로 해결

우리나라는 세계 최고 수준의 인터넷 보급률을 자랑한다. 그러나 시니어들에게 인터넷을 비롯한 각종 통신비 지출은 만만치 않은 부담으로 다가온다. 때문에 통신 3사에서는 동일한 통신사에 가입한 가족들끼리의 결합할인 프로그램을 시행하고 있다. 이들 통신사는 초고속인터넷과 IPTV, 그리고 휴대폰의 결합으로 요금할인 뿐만 아니라 신규 개통 고객들에게 다양한 혜택을 제공하고 있다. 하지만 일부 업체들은 터무니없는 혜택과 사은품으로 고객을 현혹한 뒤 약속을 어기는 경우도 허다하니 각별한 주의가 요구된다. 요금결합 상품을 이용할 때는 무엇보다 업체가 믿을 만한 곳인지, 각종 검증을 거친 곳인지 사전에 확인하는 것이 중요하다.

결합상품은 간단한 서류나 휴대전화 인증을 통해 가입할 수 있으며, 1인 가족이더라도 초고속인터넷과 IPTV, 인터넷 전화 등을 사용한다면 매체를 결합해 할인 혜택을 받을 수 있다.

알뜰폰 스마트하게 활용하기

알뜰폰은 이동통신 재판매 서비스의 새로운 애칭이다. 기존 이동통신사로부터 망을 임차해 이용자에게 자체 브랜드로 통신서비스를 제공하기 때문에 통화품질이 동일함에도

요금은 기존 통신사보다 약 20~40퍼센트 가량 저렴하다. 알뜰폰은 과도한 통신비가 부담이 되는 소비자들에게 큰 호응을 얻어 현재 가입자가 500만명을 넘어섰다.

그렇다면 알뜰폰을 구입하기 위해서 어디를 방문해야 할까? 현재 오프라인 매장에서 알뜰폰 서비스를 하는 곳은 총 10군데다. 전국에 226개 지점을 가진 우체국을 비롯해, 새마을금고, 편의점(CU·세븐일레븐·GS25), 대형마트(홈플러스·이마트), 전자제품 전문점(전자랜드·하이마트)을 찾아가면 된다. 한편 숫자가 적기는 하지만 알뜰폰 사업자가 직접 운영하는 자사 오프라인 매장도 있다.

알뜰폰을 내 손으로 직접 만져보고 구매하는 가장 편리한 방법은 가까운 우체국을 방문하는 것이다. 우체국은 전국 각지에 판매처를 보유하고 있으며 알뜰폰 전용 창구에서 전담 직원이 친절하게 설명도 해준다. 우체국 공식 블로그(blog.naver.com/kpostbank)에 판매 지점 및 위치를 설명해둔 자료가 있으니 참고하면 좋다. 홈플러스와 이마트, 새마을금고, 하이마트도 100여 개가 넘는 매장에서 알뜰폰을 판매하고 있지만 각각 하나의 사업자만 들어와 있어 여러 통신사를 비교해 보기는 어렵다. 편의점은 매장마다 판매 여부가 달라 어느 지점에서 구매할 수 있는지는 스스로 발품을 팔아 보아야 할 것이다.

이동사	상품명	내용·특징
SKT	온가족 무료	이동전화 2회선과 초고속 인터넷 결합 시 최대 월 2만원 할인
KT	우리 가족 무선할인	가족의 다른 KT 휴대전화 회선과 결합하면 24개월 간 요금 할인
LG U+	U+ 가족친구 할인	가족 외 친구·지인을 추천하는 고객에게 최대 월 2만원 할인

알뜰폰 가입할 때 이것만은 꼭!

▶ 가입 시 반드시 계약서를 요청하세요.

이동전화 서비스는 요금 체계와 약정 방식이 복잡하고 다양하다. 텔레마케팅을 통해 구매할 때는 사업자에게 구두로 설명한 내용을 적은 서면계약서 교부를 요청해 우편 또는 이메일로 받거나 주요 계약 내용은 휴대전화 문자 메시지로 전송받는다.

▶ 계약서의 단말기 대금, 약정 기간, 요금제 등 중요한 내용을 확인하세요.

계약서(가입 신청서)를 교부받은 후 계약서 상 단말기 대금, 약정 기간, 요금제, 위약금을 꼼꼼히 확인하고 당초 계약 내용과 다른 경우 즉시 이의 제기한다.

▶ 가입하려는 통신사를 정확하게 확인하세요.

알뜰폰 사업자는 기존 이동통신사의 이동전화 회선을 임차하여 가입자를 모집하고 자체적으로 고객 관리, 요금 부과 업무 등을 하는 별정통신사업자다. 이동통신 3사와는 별개인 통신사임을 인지하고 가입하려는 통신사를 정확하게 확인한다.

▶ 통신사 이동에 따른 변경 사항을 확인하세요.

알뜰폰 서비스 가입도 통신사 이동에 해당된다. 기존에 가입한 이동통신사에서 받았던 혜택은 중단되므로 통신사 이동에 따른 서비스 내용 변경 사항을 확인한다.

(자료: 한국소비자원)

노후보장성보험, 묻고 따진 다음 가입하자

글_ 김동엽 미래에셋은퇴연구소

FAMILY
HEALTH
INSURANCE

“묻지도 않고, 따지지도 않는다”

빠른 속도로 고령화가 진전되면서 보험회사도 시니어 고객을 찾아 나서고 있다. 보험업계에 본격적인 시니어 시프트(Senior Shift) 바람이 불고 있는 것이다. 이제 보험청약자의 나이가 몇 살인지 묻지도 않고, 어떤 질병을 앓았는지 따지지도 않겠다고 한다. 이것저것 다 따져서야 늘어나는 고령자 보험시장에 효과적으로 대응할 수 없기 때문이다. 하지만 보험회사와 보험가입자 입장은 다르다. 보험상품에 가입하면 장기간 적지 않은 돈이 들어간다. 게다가 은퇴 후 연금 이외에 이렇다 할 소득이 없는 상황에서 보험에 가입하는 만큼, 궁금한 게 있으면 하나하나 물어보고, 미심쩍은 점은 꼼꼼히 따져봐야 한다.

정액보장이나, 실손 보장이냐?

‘나이가 들면 밥보다 약을 많이 먹는다’는 말이 있다. 그만큼 의료비가 많이 든다는 얘기. 실제 평생 사용하는 의료비 중 절반 이상을 60세 이후에 사용한다고 한다. 따라서 나이가 들수록 보장성보험의 역할도 커질 수밖에 없다. 보장성보험은 크게 ‘정액보험’과 ‘실손보험’으로 구분할 수 있다. 정액보험은 특정 질병이나 사고가 발생했을 때 약정한 보험금을 지급해 주는 상품이다. 한꺼번에 목돈을 받을 수 있기 때문에 병원비와 간병자금 등 목돈이 들어갈 때 유용하게 활용할 수 있다. 대표적으로 ‘암보험’이 여기에 해당한다. 최근에는 보험회사마다 당뇨나 고혈압 환자도 제한 없이 가입할 수 있는 고령자 전용 암보험을 내놓고 있다.

정액보험에 가입할 때는 ‘갱신주기’와 ‘보장기간’을 꼼꼼히 확인해야 한다. 과거에는 정액보험의 경우 한 번 가입하면 보험료에 변동이 없었으나, 요즘은 일정한 주기를 두고 보험료를 조정하는 갱신형 보험이 많다. 따라서 갱신주기가 지나치게 짧은 보험상품에 가입하면 나이가 들어갈수록 보험료가 비싸져 감당하기 어려울 수도 있다. 보장기간도 중요하다. 고령으로 갈수록 의료비 부담은 커지는데, 보장기간이 짧으면 정작 돈이 필요할 때 보상을 못 받을 수도 있다. 이는 맑은 날 항상 들고 다니던 우산을 비 오는 날만 두고 오는 격이다.

정액보험과 달리 실손보험은 보험가입자가 병원에서 실제 지불한 의료비 중 전부 또는 일부를 보장해 준다. 기존에는 실손보험의 가입연령이 65세 전후로 제한되어 있었으나, 지난해부터는 가입연령을 75~80세까지 확대한 ‘노후실손의료보험’이 판매되고 있다. 실손보험은 의료실비를 보장하기 때문에 병원비가 많이 들면 그만큼 보험금도 많이 받을 수 있다는 것이 장점. 하지만 보험금 지급한도가 정해져 있고, 병원비만 보장되고 간병관련 비용은 보장되지 않으며, 계약을 갱신할 때마다 보험료가 인상될 수 있는 것은 단점이다. 무엇보다 실손보험은 중복보장이 되지 않는다. 따라서 이미 실손보험에 가입하고 있다면 추가로 보험에 가입할 필요는 없다.

지난 해부터 판매된 노후실손의료보험은 기존 실손보험에 비해 70~80% 수준으로 보험료가 저렴하고 치료비가 많이 들어가는 큰 병을 중심으로 보장하는 것이 장점이다. 하지만 가입 당시 고혈압이나 당뇨 등 병력이 있으면 가입이 까다로운 것은 단점이다. 보험회사마다 병력이나 나이 등 가입조건이 조금씩 다르고, 청구절차와 지급률에도 차이가 난다. 따라서 여러 보험사 상품을 비교·분석한 다음에 가입하는 것이 좋다.

은퇴 후에도 보험료 납입기간이 남아 있다면

새로운 보험상품에 가입하는 것도 좋지만 이미 가입한 보험을 점검해보는 것도 중요하다. 통상 보장성보험은 과거에 가입한 것일수록 보험료도 저렴하고 보장범위도 넓기 때문이다. 하지만 은퇴 후 별다른 소득이 없어 보험료를 납부하기 어려울 수도 있고 깎박하고 보험료 내는 것을 잊을 수도 있다. 보장성보험은 연속해 두 달간 보험료를 납부하지 않으면 보험계약의 효력이 상실된다. 이렇게 되면 질병이나 사고를 당하더라도 보험금을 받을 수 없다. 이럴 때는 감액완납제도와 자동대출납입제도를 활용하면 보험계약을 유지할 수 있다. ‘감액완납’이란 기존의 보험기간과 보험금 지급조건은 바꾸지 않으면서 보장금액만 낮추는 제도. 예를 들어 보장금액이 5,000만원인 암보험에 가입한 사람이 보험료를 더 이상 납부하지 않는 대신 보장금액을 3,000만원으로 줄이는 것이다.

‘보험료 자동대출납입제도’란 가입자가 보험료를 납부하지 않았을 때 해약환급금 범위 내에서 대출을 받아 보험료를 납부하는 방식이다. 이 방법은 단기간 보험료를 납부할 수 없을 때 활용하면 유용하다. 하지만 장기간 보험료를 납부하지 않아 대출금과 이자가 해약환급금보다 많아지면 자동대출납입이 이뤄지지 않아 보험계약의 효력이 상실될 수 있으므로 주의해야 한다. 보험계약 효력이 상실된 지 2년이 지나지 않았다면 밀린 보험료 납부로 계약이 부활할 수도 있다. 이때 보험회사는 가입자의 건강을 검진한 다음 이상이 없어야 보험계약의 효력을 살려준다.

커지는 본인책임, 변화하는 상속 인식

고령자의 생활비, 주로 '본인이나 배우자가 직접 마련'



정리_ 편집부

2014년 하반기 발표한 통계청 고령자 통계에 따르면 최근 본인 및 배우자의 생활비를 책임지는 노년층이 느는 반면, 자녀나 친척에 대한 의존도는 낮아지고 있는 것으로 나타난다.

이렇게 노후생활에서 본인책임이 중요해지면서 '주택을 상속하지 않겠다'는 생각을 가진 노년층이 증가하는 추세다. 2008년 12.7%에 불과했던 '상속하지 않겠다'는 응답은 2013년에는 25.7%로 2배 이상 늘었다. 특히 노년층 가운데도 나이가 적을수록 주택을 물려주지 않겠다는 의향이 높게 나타나 향후 이런 인식변화가 확산될 전망이다. 또한, 유산을 기부하겠다는 의사를 가진 65세 이하 준고령자도 늘었다.

■ 갈수록 낮아지는 자녀 의존, 심화되는 본인 책임



정부 및 사회단체



자녀 또는 친척 지원



본인 및 배우자 부담



고령자의 고민, '건강'과 '경제력'

(복수응답, 단위 %)



65.2

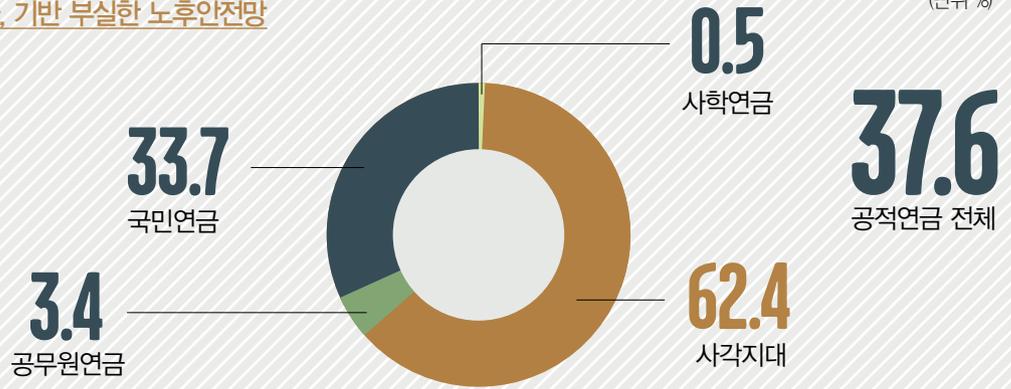


53.0



부족한 공적연금, 기반 부실한 노후안전망

(단위 %)



'상속이 전부 아니다.' 준고령자(50~64세)부터 확산되는 기부, 유산기부

■ 향후 기부 및 유산기부 의사(2013)



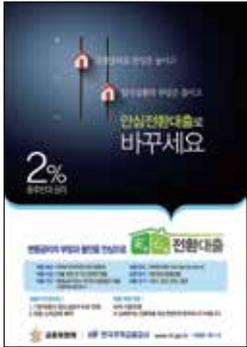
■ 주택을 상속하지 않겠다는 비율 증가



이렇게 노후생활에 대한 대비가 중요해지고, 상속에 대한 인식이 과거보다 개방적으로 변하면서 주택연금에 대한 관심도 커지고 있다. 이를 반영하듯 올해 1, 2월 가입자가 931명으로 지난해 같은 기간 598명에 비해 55.6% 증가했다. 이로써 지난 2월까지 누적가입자는 2만 3,565명을 기록했다. 가입자 평균연령은 72세, 평균주택가격은 2억 7,800만원, 평균 월 수령액 98만원이었다.

최근 주택연금 가입 가파른 상승세





주택금융공사 '안심전환대출' 출시

주택금융공사(HF, 사장 김재천)는 지난 3월 24일 정부의 가계대출 구조전환 정책을 지원하기 위해 '안심전환대출' 상품을 출시했다. 안심전환대출은 은행권 주택담보대출 가운데 1년 이상 경과된 '변동금리대출' 또는 '이자만 상환하고 있는 대출'이 대상이며, 2.5~2.6%대 낮은 금리가 적용된다. 또한, 안심전환대출은 기존대출의 중도상환수수료가 전액 면제돼 갈아타기에 유리하다. 자세한 사항은 공사 홈페이지(www.hf.go.kr), 콜센터(1688-8114) 또는 기존 대출을 받았던 은행으로 문의하면 된다.

'국민과 함께 성장하는 글로벌 주택금융 리더' 주택금융공사 창립 11주년 맞아 새 비전 선포



김재천 주택금융공사 사장은 '국민과 함께 성장하는 글로벌 주택금융 리더'를 새로운 비전으로 제시했다. 김 사장은 3월 2일 부산 문현금융로 부산국제금융센터(BIFC) 본사에서 창립 11주년 기념식을 갖고 새 비전을 선포하며 "공사의 성장·발전의 열매를 국민과 공유하겠다"고 말했다.

김 사장은 경영방침으로 섬김경영·창조경영·미래경영을 제시하며 "국민에게 신뢰받고, 글로벌 주택금융시장을 선도하는 기관이 되기 위해 임직원 모두의 지혜와 역량을 모으자"고 강조했다. 아울러 "급변하는 경영환경 변화에 창의적이고 능동적으로 대응하고, 외형 성장에 따른 리스크 발생 가능성에 철저히 대비하고 선제적으로 대응해야 한다"고 역설했다. 그는 또 "직원간 소통을 활성화하여 서로에 대한 이해를 높이고 존중하며 배려하는 조직문화를 만들어 나가자"고 덧붙였다.

주택금융공사와 부산은행, 포괄업무 협약 체결 주택금융 활성화와 지역민 주거복지 위해 협력키로



주택금융공사(사장 김재천)는 BS금융그룹 부산은행(회장 성세환)과 주택금융 활성화와 지역민의 주거복지 증진을 위한 포괄업무 협약을 체결했다고 3월 4일 밝혔다.

주택금융공사와 부산은행은 양 기관장이 참석해 포괄업무협약을 체결하고 ▲주택금융 협약상품 출시 ▲서민지원 주택금융 활성화 홍보 협력 ▲지역 맞춤형 사회공헌활동 공동실시 등 지역민의 주거복지증진을 위한 공동 사업추진에 상호 협력하기로 했다. 김재천 주택금융공사 사장은 "공사의 부산시대를 맞아 지역 대표 금융기관인 부산은행과의 포괄업무 협약을 매우 뜻깊게 생각한다"면서 "이번 협약을 계기로 국가와 지역사회에 공헌하고 발전하는 공사의 모습을 보여드리겠습니다"고 말했다. BS금융그룹 부산은행의 성세환 회장도 "협약을 계기로 지역에 기여할 수 있는 보다 많은 사업을 공동으로 발굴, 추진해 이전 공공기관과의 상호 협력 모범사례가 될 수 있도록 노력하겠다"고 강조했다.

올 7월부터 만 70세 이상 임플란트·틀니 건강보험 적용

작년 7월 만 75세 이상 어르신들의 임플란트 시술에 대해 건강보험이 적용된 것에 이어 올해부터는 만 70세 이상으로 건강보험 급여 적용 연령대가 확대될 예정이다. 노인 임플란트는 건강보험 적용이 안 될 경우 전액 본인이 부담하였으나, 보험급여가 적용되면 50%의 본인부담으로 시술을 받을 수 있다. 참고로 내년부터는 만 65세 이상 어르신들로 그 적용대상을 넓혀나갈 계획이다. 한편 '웰빙의 마무리는 웰다잉'이라는 인식이 확산되면서 오는 7월부터 임종을 앞둔 암 환자들의 호스피스에도 건강보험이 적용될 전망이다. 말기 암 환자가 병원급 호스피스 병동에서 5인실을 이용할 경우 하루에 평균 15,000원을 부담해야 하며, 간병을 받을 경우 19,000원을 부담하면 된다.

문의 보건복지콜센터 ☎129 www.mw.go.kr



스마트폰 앱으로 필요한 요양병원 정보 얻어주세요

스마트폰의 앱을 이용하면 요양병원 선택이 한결 수월해진다. 건강보험심사평가원은 지난 3월 건강정보, 병원정보, 진료비 확인 등과 관련한 기존 3종 앱을 하나로 통합하고 요양병원 선택에 필요한 정보를 강화한 '건강정보' 앱을 출시했다.

이번에 개편된 '건강정보' 앱은 손쉬운 병원 찾기, 요양병원 상세정보, 병원별 진료비 정보 등을 빠르게 검색할 수 있도록 맞춤형 서비스를 제공한다. 특히, 요양병원 관련 내용은 이번에 새롭게 구성된 것으로 기존에 흩어져 있던 각종 요양병원 정보들을 통합해 제공한다. 병원 선택 시 중요한 입원환자 유형과 진료비 정보가 최초로 공개되며, 환자안전에 대한 인증 결과 및 심사평가원의 적정성 평가결과도 함께 제공돼 '믿을만한' 요양병원 선택에 도움이 될 전망이다.

문의 건강보험심사평가원 ☎1644-2000 www.hira.or.kr



건강정보 앱

CULTURE EVENT

주택연금을 읽은 후 의견이 있으신 분은 아래 이메일로 보내주시면 검토 후 다음호에 반영하겠습니다. 주택연금의 구독을 희망하시는 단체는 이메일로 별도 문의 바랍니다. e-mail : silver100@hf.go.kr



이메일을 보내주신 분 중 20분에게 '한국주택금융공사'가 올해부터 새 동지를 둔 부산에서의 공연관람 기회를 드립니다. 부산문화회관에서 진행되는 4~6월 공연 중 아래 공연의 관람티켓이 준비되어 있습니다. (관람을 원하는 공연명을 표시해 주시기 바랍니다.)

- ▶ 4월 23일 19:30 부산시립국악관현악단 정기연주회 '창작위촉 음악의 밤'
- ▶ 5월 14일 19:30 부산시립합창단 기획공연 '가요합창음악회'
- ▶ 6월 6일 16:00 부산시립무용단 '토요상설무대'

주택연금, 적극적인 홍보로 확산되었으면

정리_ 제민주

부산으로 이전한 한국주택금융공사가 새로운 공간에서 더욱 새로워진 마음가짐으로 독자들 앞에 섭니다. ‘독자평가회’를 통해 주택연금 제도와 소식지에 대한 알찬 의견들을 들어볼 텐데요. 그 첫 번째 주인공은 한국경로복지회의 변창남 회장입니다.



한국경로복지회 변창남 회장

태어나는 순간, 우리는 모두 ‘노인’이 된다.

2013년 주택연금에 가입한 변창남 회장은 ‘이렇게 좋은 제도에 다소 늦게 가입한 것이 아쉬울 만큼 참 만족스런 제도’라고 평가했다. ‘사람은 넉넉한 삶을 사는 만큼 인심을 쓸 수 있고, 그렇게 인심을 쓰는 삶은 더 큰 여유를 가져온다. 주택연금은 노후에 여유로운 삶을 살 수 있도록 환경을 제공해주는 제도’라는 것이 그의 지론.

“노인이라고 하면 스스로를 떠올리기보다 나이 든 타자를 가리키는 경우가 많아요. 하지만 그건 잘못된 인식입니다. 우리는 누구나 태어날 때부터 늙기 시작해요. 말 그대로 ‘노인’이 되어가는 과정이 ‘인생’인 겁니다. 그래서 나는 인생이 복지고, 인간이 복지사라고 항상 말하죠. 이걸 기억한다면 누구나 바로 ‘지금부터 노후준비의 필요성을 느낄 거예요.’”

시니어들의 복지, 구체적으로는 의료 부분의 환경 개선을 위해 1976년 경로위원회를 개원한 변 회장. 그는 우리나라에 ‘노인복지’라는 단어가 없을 때부터 노인복지사업을 시작해 지금까지 40여 년간 한 길을 걷고 있다. 실속 있고 당찬 노후를 주장하는 그는 특히 지난 주택연금 11호 중 스페셜 이슈 포커스에서 다뤄진 ‘자서전 쓰기’를 호평했다. ‘살아온 날을 돌아보고 정리하여 생산적인 노후 활동을 이어갈 수 있다’고 정의된 자서전의 뜻에 공감했기 때문이다. 그 역시 삶을 돌아볼 수 있는 자서전 『송계야 옥뵈다』를 지난해 발간했다.

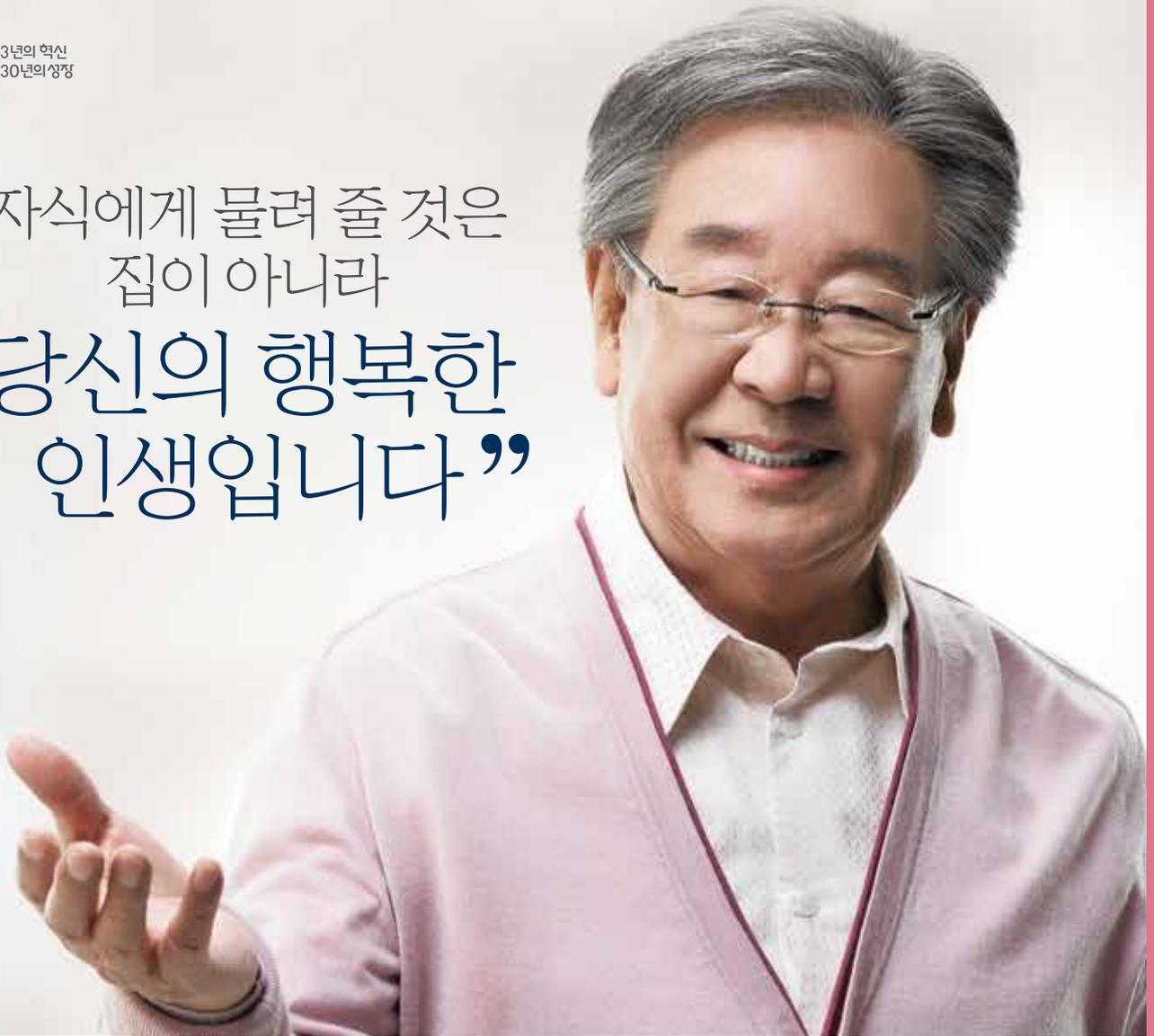
“『송계야 옥뵈다』는 노인의료와 효운동의 발자취가 담긴 경로복지 39년사를 기록한 책입니다. 집필하면서 내 인생을 한 번 더 반추할 수 있어서 좋았어요.”

현재 기성세대는 6.25전쟁 이후의 베이비붐 세대들이 주류. 자녀와 부모에 대한 부양책임을 오롯이 짊어지고 있는 세대이기에 안정된 노후 환경이 더욱 마련되어야 할 것이다. 변 회장은 주택연금이 그들에게 꼭 필요한 제도라고 피력했다.

“텔레비전, 라디오와 같은 언론매체를 통해 지속적으로 홍보하고 전국 경로당, 노인대학, 복지관 등에 주택연금 소식지를 더 많이 배포했으면 합니다. 이 밖에도 은퇴자나 노인들에게 홍보할 수 있는 다양한 방법을 고려하면 좋겠네요.”

실천하는 삶의 표본이 되고 있는 변창남 회장. 그에게서 건강한 정신, 능동적 자세를 갖춘 액티브 시니어(active senior)의 모습을 엿볼 수 있었다.

자식에게 물려 줄 것은
집이 아니라
“당신의 행복한
인생입니다”



부모님의 행복한 노후를 위해 「주택연금」
매달 월급처럼 드리는

주택연금 월지급금 (종신지급방식, 정액형) ('15. 2월 기준)

주택가격	2억원	3억원	5억원
60세	45만원	68만원	113만원
70세	65만원	98만원	164만원
80세	101만원	151만원	252만원

* 월지급금은 부부 중 나이가 적으신 분 기준

- 9억원 이하의 주택* 을 소유한 60세 이상 어르신
- 자기 집에 평생 살면서 일정기간 또는 평생동안 매달 연금 수령
- 부부 모두 돌아가신 후 정산하며 모자라면 공사가 부담, 남으면 상속

* 다주택자(합산가격 9억원 이하)도 2014.11월부터 가입가능

‘가교형 주택연금’ 안내

신한은행 역모기지(‘미래설계 크레바스 주택연금대출’)를 이용하시고 대출기간이 만료되거나 공사 주택연금 가입요건을 충족할 경우, 주택금융공사 주택연금으로 갈아타셔서 인출한도 내 개별인출금으로(부족 시 고객 추가 부담을 통해) 신한은행 역모기지 대출잔액을 전액상환 후 자기 집에 평생 살면서 남는 금액은 일정기간 또는 평생 연금형식으로 월지급금을 수령하실 수 있습니다.

공사 주택연금으로 전환 시 요건

- 주택소유자 60세 이상
- 주택가격 9억원 이하
- 부부기준 1주택 또는 합산가격 9억원이하

* 상세 내용은 공사 홈페이지 (www.hf.go.kr) 또는 콜센터(1688-8114)에서 확인해주세요.