



우린 조금 더 특별한 날을 기대하며
아껴두는 것이 많습니다.
멋진 옷, 여행의 기회,
그리고 어쩌면 오랫동안 소망해 온
꿈까지도 말이죠.

하지만 이제 아끼지 마세요.
오늘만큼 특별한 날은 없으니까요.
주택연금이 당신의 '오늘'에 함께합니다.
여러분의 매일매일이 특별하기를 바라며
늘 동행하고, 항상 응원하겠습니다.



QR코드를 스캔하시면
스마트폰에서 바로
보실 수 있습니다.

노후행복편지 ♥ 주택연금

시니어라이프 종합 매거진 Vol. 18

당신에게, 성큼
소리꾼 장사익
그곳에서, 두근
슬로시티 조안면, 다산유적지
우리 오늘, 선뜻
시니어 여가생활 매니저
내일 더욱, 반짝
주택연금 고객 수기



가
을
2016

당신에게
도착한

세 번째
계절



〈주택연금〉이 초가을의 수줍은
발걸음처럼 사뿐사뿐
당신 곁으로 찾아옵니다.
설레는 첫 장을
기쁜 마음으로 열어주시겠어요?

C O N T E N T S



속닥속닥
가을이 전하는
기쁜
소식

나 어렸을 적엔 말이죠
갖고 싶은 건 모두
손안에 넣어야 했어요
그게 행복이라고 믿었지요

그런데 시간이 흘러
지나간 때를 반추해보니
가지지 않았어도
즐거웠던 기억이
새록새록 떠오르네요

진정한 풍요와
참된 부요에 대해
이제는 알 것 같아요

나누면 배가 되어 돌아온다는
기쁨 혹은 사랑
이런 가치들이
세상 가장 중요한 소유물임어요

이 계절, 이 가을에
나는 인생의 소중한 진리를
한 가지 터득합니다
고맙습니다

04 가을의 초대장 | 주택금융공사 권순익 감사

당신에게

성큼

06 주택연금이 만난 '꿈꾸는 시니어' | 소리꾼 장사익
10 테마 이야기 | 비움에서 채움을 찾다
12 HF 초점 | 통계로 보는 주택연금

그곳에서

두근

14 어떤 날, 어떤 하루 | 슬로시티 조안면, 다산유적지
18 문화를 읽다 | 악기, 노년의 또 다른 목소리
20 집이 완성한 가치 | 듀플렉스주택

우리 오늘

선풍

24 세계는 100세 시대 | 시니어 여가생활 매니저
26 건강의 정석 | 근력을 키우면 장수가 보인다
28 바른 머니 사용법 | 펀드 투자, 알아두면 좋을 TIP

내일 더욱

반짝

30 HF 시선 | 주택연금 고객 수기
32 HF 소식 | 오늘의 주택금융공사
33 시니어 이모저모 | 정보 안내
34 찾아가는 독자평가회 | 김영호 고객

발행일 2016. 9. 1 **발행처** 한국주택금융공사. 부산시 남구 문현금융로40(문현동) 부산국제금융센터 25층
등록번호 부산남. 바00004 **발행인** 김재천 **편집인** 류기윤 **기획** 김종민 김진숙
에디터 제민주 신유경 윤망울 **디자인** 이영환 우선정 **사진** 김재경 **일러스트** 김동희
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.

가을에 되새기는 가족의 멋

글_ 권순익 주택금융공사 감사



지난여름 ‘유로 2016’(유럽축구선수권대회)이 열리는 근 한 달 동안 저는 새벽잠을 설치곤 했습니다. 박게임이 열리는 새벽이면 어김없이 TV를 켜는 아내 때문입니다. 초등학교 때 체육을 못했던 아내는 담임선생님이 남녀 편을 갈라 축구를 시키며 선수로 뽑아준 후부터 열혈 축구팬이 됐습니다. 칭찬은 정말로 고래를 평생 춤추게 하더군요. 1990년 이탈리아 월드컵 때는 갓 결혼한 새벽이던 아내가 시어머니 혼자 주무시던 안방에서 TV를 켜고 응원삼매경에 빠지곤 했으니까요. 그 이후 분가해서도 아내의 축구사랑은 계속됐고 덕분에 두 딸은 아빠 군대이야기보다 엄마 축구이야기를 더 많이 듣고 자랐답니다.

누구에게나 집은 소중합니다. 수년 전 당시 건설교통부 조사에서 젊은 세대 10명 중 3명꼴로 ‘집이 없어도 상관없다’고 답변한 것으로 조사돼 작은 화제가 된 적이 있습니다. 그러나 이런 답변도 ‘소유의 개념’으로서의 집이 아닌 가족이 모이고 정을 나누는 ‘주거개념’으로서의 집의 필요성을 부정한 것은 아닐 겁니다.

‘건축가는 집을 지을 수 있지만 가정은 만들 수 없다’고 합니다. 아기가 첫걸음을 떼던 문지방, 아내의 함박웃음 속에 새 냉장고가 들어서던 부엌, 수능 성적 발표날 늦게까지 불이 꺼지지 않던 아이의 방! 가정은 이렇게 한순간이 아닌 오순도순, 아옹다옹 쌓인 가족의 사연이 나이트처럼 커지며 늘어날 때 이뤄진다는 것이겠지요. 이런 가정도 가족을 담을 수 있는 그릇인 집이 없다면 참 불편하거나 가족 자체가 뿔뿔이 흩어질 수밖에 없을 것입니다. 모든 게 부족한 젊은 시절, ‘달팽이처럼 집을 지고 태어났더라면...’ 하고 한 번쯤 생각하지 않으셨나요. 우리의 마음이 기댈 수 있는 가정도 결국은 몸이 쉴 수 있는 제대로 된 집을 필요로 합니다.

우리나라에는 수백 개의 공공기관과 수십 곳의 공기업이 있습니다. 그러나 그 많은 곳 중에도 이름에 ‘의(衣) 식(食) 주(住)’가 들어간 곳은 저희 주택금융공사를 포함해 손가락으로 꼽을 정도입니다. 그런 만큼 저희 임직원들이 어르신들의 주거안정과 노후복지에 어느 공공기관, 공기업보다 더 많은 관심과 성의를 기울이는 건 당연한 일입니다. 주택연금 슬로건 중 하나인 ‘평생 일한 당신을 위해, 이제 집이 일할 차례입니다’도 그런 마음의 표현입니다. 지난봄 출시된 ‘내집연금 3종세트’는 어르신들의 안락한 노후를 보장한다는 점에서 날이 갈수록 호응도가 커지고 있습니다.

젊은 날 배우자를 만나 자녀를 낳고 가정을 이루며 거센 세파에서 가족을 지켜온 어르신들입니다. 집을 옮기고 아이들의 방이 커져가는 것에 맞추어 주름은 깊어지고 머리숱은 줄어들었을 겁니다. 그런 분들에게 가족의 온갖 내력이 스며있는 집이 자신의 노후를 지켜주는 성체가 된다면 무척 든든할 것으로 생각합니다.

이제 가을입니다. 릴케는 시 ‘가을날’에서 ‘이제 집이 없는 사람은 집을 짓지 않습니다’라고 썼습니다. 봄의 준비와 설렘, 여름의 분투와 노고를 치러낸 이들에게만 ‘이리저리 불안스러이 가로수 길을 헤매지 않고’ 수확과 여유를 허락하는 계절입니다. 인생도 이와 같은 것이겠지요. 서투르지만 열정 가득한 청년, 가족과 직장만 보고 달려온 장년기를 보내고서야 비로소 자신을 돌아볼 수 있는 여유가 생길 것 같습니다. 가족의 애정 속에서 어르신들이 품격 있는 노후를 준비할 수 있기를 저희 공사는 소망합니다.

이번 ‘유로 2016’ 때는 아내의 새벽 축구 응원전에 작은 딸도 가세했습니다. 좋아하는 독일 대표팀 선수들 설명에 신이 난 딸의 목소리를 잠결에 들으면서 저는 ‘그 옛날 새벽잠 없으신 어머니께서 머느리 민망하지 않게 하려 애쓰셨겠구나’라는 생각이 얼핏 들었습니다. 가족이란 그런가 봅니다.

아낌없이 사는 사람 소리꾼 장사익

장사익

글_ 제민주

장사익을 만난 날은 며칠째 쏟아지던 비가 하루 잠깐 추적이듯 내리던 날이었다. 빗방울을 가득 안고 있는 무거운 공기 속으로 그는 자신만의 이야기와 노래가락을 펼쳐냈다. 그래서였을까. 그가 전하는 진정성 가득한 이야기는 더욱 묵직하고 진지하게 듣는 이의 마음에 안착했다. '사는 내내 한순간도 과정을 중요하게 생각하지 않은 적이 없었다.'는 자신만의 철학을 모든 대답 속에 녹여낸 장사익. 그는 매 순간을 아낌없는 최선으로 채우는 사람이었다.



장사익



장사익은 우리 고유의 가락과 애잔한 정서를 절묘하게 조화시키며 인생의 희노애락을 온몸으로 표현하는 것으로 알려져 있다. 본 공연은 정재열 재즈 콰텟과 함께 선보인 무대의 한 장면.

뜨거운 여름을 건넌 이여, 가을을 만나자

“요즘은 어린 나이에 가수하는 친구들이 많아요. 그들은 가수가 되어 인생을 경험하고 노래를 불러요. 그에 비해 전 마흔이 넘어 가수가 됐죠. 인생을 배운 후 노래하기 시작한 거예요. 그래서 저는 제 노래에 경험했던 삶을 담아요. 세월을 곱씹을 수 있는 노래를 부르는 거죠.”

그는 단순히 듣기 좋은 음악보다는 듣는 사람의 상황을 위로하고 더 나은 방향으로 안내해주는 ‘치유의 노래’를 하고 싶다고 말했다. 인생의 단맛과 쓴맛을 두루 경험한 연륜의 사람만이 해줄 수 있는 공감의 힘이란 이런 것 같았다.

마흔 여섯이라는 나이에 들어선 소리꾼 인생은 이후 22년간 그가 바라보고 달린 유일한 길이 되었다. 하지만 그 이전을 들여다보면

그는 무려 15가지의 직업을 전전한 사람이었다. 가구 납품도 했고, 카센터에서 정비일도 했다.

“사람들은 누구나 꿈을 꾸고, 또 꿈을 놓치며 사는 것 같아요. 목청이 좋으니깐 ‘노래 한 곡 불러봐라’, ‘커서 가수 해라’는 어른들의 이야기를 많이 들었어요. 하지만 전혀 다른 일을 하며 살았죠. 시간이 한참 흐른 뒤에 옛 기억 속에 묻어둔 꿈을 이루게 됐어요.” 그는 음악을 만난 인생의 후반전을 ‘가을’이라는 계절로 표현한다. 모든 것이 익어가기 시작하고, 또한 완전해지는 가을 말이다. 그리고 그런 시기를 만날 수 있었던 것은 여름이라는 뜨거운 시간을 견뎌냈기 때문이라고 뒤이어 말했다. 때론 방황하고 때론 안내하며 기다린 시간을 뜨거운 여름으로 비유한 것.

그의 인생을 계절의 비유로 들으니 삶을 경험하고 그것으로 노래를 부른다는 앞선 그의 대답이 다시 떠오른다. 돌이켜보니 꿈을 만나지 못해 방황한 모든 시절은 뜨거운 여름일 뿐이었다. 장사익은 소리꾼이라는 꿈의 완숙으로 향하기 위해 그간 뜨거운 고뇌의 시간을 경험했고, 이제 그때를 토대로 완연한 가을을 만나게 됐다.



찾아가보니 찾아온 곳 없네
돌아와보니 돌아온 곳 없네
다시 떠나가 보니 떠나온 곳 없네
살아도 산 것이 없고 죽어도 죽은 것이 없네
해미가 깔린 새벽녘
태풍이 지나간 허허바다에
겨자씨 한 알 떠 있네
〈허허바다〉 - 정호승

장사익은 충청남도 홍성에서 태어나 무역회사, 전자회사, 가구점, 카센터 등 다양한 직업에서 얻은 경험을 바탕으로 46세의 나이에 앨범 〈하늘 가는 길〉을 발매했다. 2014년 〈꽃인 듯 눈물인 듯〉까지 총 8장의 앨범을 세상에 내놓은 그는 평론가들로부터 '우리의 서정을 가장 한국적으로 노래하는 소리꾼'으로 평가받는다.



공감, 화자와 청자가 함께 호흡하다

그가 청중에게 가장 많이 듣는 이야기 중 하나는 '노래가 정말 슬프다'라는 말이다. 같은 노래를 불러도 그가 부르면 유난히 구슬프게 들린다는 게 듣는 이들이 하나같이 입을 모아 하는 말. 그는 그 이유를 노래가 지닌 본연의 힘이 그러하기 때문이라고 설명한다.

“저는 음악은 ‘위로하는 역할’이 일순위가 되어야 한다고 생각해요. 누군가가 슬픔에 빠져있을 때 내가 가장 잘 할 수 있는 음악으로 위로의 손길을 내밀고 싶었어요.” 그는 정호승 시인의 〈허허바다〉라는 시에 음을 붙여 노래하던 때를 회상했다. 그 시어에 음을 더해 부를 때는 장사익 본인에게도 인생을 진지하게 성찰하는 계기가 되었다고. 듣는 이의 마음을 헤아리며 노래 가사를 조심스럽게 내뱉는 과정 속에서 그는 상처 입은 이들의 마음을 자연스레 어루만졌다.

“정성스럽게 부르면 듣는 사람도 정성스럽게 들어줘요. 반대로 신나게 부르면 듣는 이도 신명 날 테고요. 그게 음악이죠. 부르는 이와 듣는 이가 함께 호흡하는

거예요.”

요약하자면 공감에 관한 이야기다. 화자와 청자가 노래라는 하나의 매개체로 이어지고 서로의 마음 간격을 좁혀나가는 일. 음악은 그 자체로 어마어마한 작업을 가능케 하는 원천이었다.

수많은 질문을 던져도 늘 답의 말미에는 노래가 좋고, 그래서 행복하고, 인생이 감사하다는 이야기로 귀결됐다. 지난해 그에게 찾아온 갑작스러운 성대결절마저 그는 ‘전화위복’의 시기로 여겼다. 오히려 감사할 제목이 한 가지 더 늘었다고 말했다.

“갑자기 목소리가 안 나왔어요. 아무 것도 할 게 없더군요. 노래할 수 없으면 이제 무얼 해야 하나 생각해보니 앞이 캄캄해졌어요. 목소리만 돌아와 준다면 영원히 음악하며 살고 싶다는 마음이 컸어요. 소리꾼 삶의 소중함을 아주 절절하게 깨닫는 시간이었죠.”

다행스럽게도 수술 후 회복이 빨리 찾아왔다. 그는 다시 무대에 오를 준비를 한다. 오는 10월부터 전국 방방곡곡을 돌며 그만의 무대를 선보일 예정이다.

시 읽는 가수, 곡 쓰는 음악인

장사익의 노래 중에는 시를 바탕으로 한 노래가 유난히 많다. 그건 그만큼 시를 많이 읽는다는 증거기도 했다. “노랫말의 중요성을 무시할 수 없어요. 곡의 내용이 좋으면 가치는 더욱 높아져요. 그렇게 볼 때 시는 최고의 가사, 시인들은 최고의 작사가예요. 저는 그들이 지은 훌륭한 글을 널리 알리는 사람일 뿐이죠.”

시인이 주는 노랫말에 그저 음을 더할 뿐이라는 사람. 장사익은 스스로를 겸손하게 낮췄지만, 좋은 시를 찾을 줄 아는 안목과 그 시어에 어울리는 음을 찾아 엮는 작곡 능력 역시 탁월했기에 가능한 일이다.

“서정춘 시인의 〈죽편(竹篇) 1-여행〉이라는 시가 있어요. 대나무를 ‘간간이 푸른 기차라고 표현해요. 박목월 시인의 〈나그네〉라는 시에는 ‘술 익는 마을마다 타는 저녁 놀이’라는 표현이 있고요. 가슴 뛰는 가사들이에요. 시인이 아니라면 누가 이렇게 표현할 수 있을까요.”

그의 마음을 두드린 시는 입안에서 여러 번 곱씹음의 과정을 거친다. 그렇게 한참을 읊조리다 보면 운율이

저절로 느껴지는데 음의 높고 낮음, 길고 짧음에 대한 자연스러운 반응에 그대로 감정을 담아 부른다고 했다. 그의 노래는 대부분 이런 과정 속에서 탄생했다.

시집과 기타 하나만 있으면 어디서나 음악을 만들어내는 예술가. 그는 나이가 무색할 만큼 도전을 멈추지 않았고, 새로운 노래를 만들기 위해 주변을 늘 많은 책으로 채운다.

“꿈과 나이는 무관해요. 제가 증명했잖아요. 오늘이라도 하루 동안 벽돌 한 장을 쌓는다는 생각으로 살아보세요. 거창한 게 아니에요. 작은 벽돌 한 장에 최선을 다하는 하루가 모이고 모이면 언젠가는 내가 그토록 원하는 현실이 눈앞에 쌓여 있을 겁니다.”

그는 후회하는 법이 없다. 그의 시간 속에 머물렀던 모든 흔적이 소중한 자산이며 노래하는 인생의 자양분이 되었다. ‘사는 내내 한순간도 과정을 중요하게 생각하지 않은 적이 없었다.’ 그가 말한 아낌없는 최선은 지금을 만든 가장 큰 이유다. 정말이지 그는 자신이 말한 대로 살아내고 있는 사람이었다.



"사람들이 수레와 헛간으로 피할 때 그대는 구름 밑으로 대피하라.
밭벌이를 그대의 직업으로 삼지 말고 도락으로 삼으라.
대지를 즐기되 소유하려 들지 마라.
진취성과 신념이 없기 때문에 사람들은 그들이 지금 있는 곳에 머무르면서
사고팔고 농노처럼 인생을 보내는 것이다."

— 헨리 데이비드 소로 「월든」 中



"우리는 필요에 의해서 물건을 갖지만,
때로는 그 물건 때문에 마음을 쓰게 된다.
따라서 무엇인가를 갖는다는 것은 다른 한편
무엇인가에 얽매이는 것,
그러므로 많이 갖고 있다는 것은 그만큼
많이 얽혀있다는 뜻이다."

— 법정스님 「무소유」 中



비움에서 채움을 찾다

글_ 신유경

가득 찬 잔에는 아무것도 담을 수 없다. 무언가를 채우기 위해서는 비워야 한다는 진리다. 덜 어낼수록 공간이 남고, 그 공간만큼 인생은 더욱 풍요로워진다. 군더더기를 줄이고 본질만 남기는 것. 그동안 채우기 위해 달려왔다면, 이제는 비우기 위해 마음을 놓을 때가 아닐까. 비움이라고 해서 모든 걸 다 버리는 행함을 상상하진 말 것. 중요한 것은 '얼마나 더 버리냐'가 아니라 '무엇을 남기느냐'다.

물건을 많이 버리고 나자 내 안의 가치관이 완전히 뒤바뀌었다. 자신에게 필요한 최소한의 물건만 소유하는 미니멀리스트, 즉 최소주의자의 삶은 단순히 방이 깨끗해져서 기분이 좋다든가 청소하기 편하다는 표면적인 장점뿐만 아니라 훨씬 더 깊은 본질에 그 가치가 있다. 바로 내가 어떻게 살아갈지를 생각하는 것, 누구나 추구해 마지않는 행복을 되짚어보는 일이다.

— 사사키 후미오 「나는 단순하게 살기로 했다」 中

불필요한 소유를 버리다, 미니멀 라이프

단순함의 미학을 추구하는 경향을 뜻하는 미니멀리즘^{minimalism}은 미술, 건축, 패션, 디자인 분야에서 활용되어왔다. 이러한 미니멀리즘이 경계를 넘어 일상의 세계로 들어왔다. 불필요한 물건을 버리고 최소한의 물건만으로 생활하는 것, 이를 미니멀 라이프^{minimal life}라고 한다.

미니멀 라이프가 처음 사람들에게 퍼지기 시작한 것은 2010년 미국에서다. 20대 청년 두 명이 “고급차와 큰 집, 물건을 가졌지만 물질로는 공허함을 채울 수가 없다”며 회사를 그만두고 나와 ‘미니멀리스트^{theminimalists.com}’라는 웹사이트를 만들고, 미니멀 라이프를 실천하는 과정을 소개한 것이 큰 파장을 일으켰다.

그에 앞서 「월든」의 저자로 유명한 미국의 사상가이자 문학자인 헨리 데이비드 소로 역시 자신만의 삶의 방식을 찾는 데 몰두했다. 그는 월든 호숫가에서 2년 2개월 간 혼자 생활하며 물질 만능주의가 만연한 소비사회에서 필수적인 요건만 충족하며 살 수 있을지의 여부를 실험했다. 아무것도 없는 자연 속에서 혼자 통나무집을 짓고 밭을 일구며 그는 간소하게 살수록 자유를 얻을 수 있다는 진리를 깨우쳤다. 이러한 미니멀 라이프는 동양에서도 확산되고 있는데, 일본에서는 일상생활에 불필요한 것을 끊어버리고 떠나는 삶을 의미하는 단사리^{断捨離}가 있으며, 우리나라에도 미니멀 라이프를 실천하는 사람이 조금씩 늘고 있다. 그중에서도 1976년 출간된 법정스님의 수필집 「무소유」는 아직까지도 꾸준히 재간행되면서 사랑을 받아오고 있는 작품. 책에서는 불필요한 것,

과도한 물욕이 빚는 욕심이 우리의 삶을 좀먹고 있음을 이야기하며 소비주의, 물질주의 사회에 반향을 일으켰다.

비움 속에서 찾아가는 삶의 중요한 것들

비움이라고 해서 모든 것을 다 버린다는 부담을 느낄 필요는 없다. 미니멀 라이프는 단순히 물건을 적게 갖는 것이 아니라, 삶에서 중요한 것들의 우선순위를 정하는 과정이다. 자신에게 정말로 필요한 것이 무엇인지를 알고 그것을 제외한 나머지를 버리는 것이 미니멀 라이프의 핵심. 이러한 과정에서 소중한 것에 집중하다 보면, 진정한 삶의 질에 대해 생각하게 되고 행복과 정신적 풍요를 얻을 수 있다.

미니멀 라이프의 첫 단추는 '소유의 최소화'다. 특히 시니어들의 경우 살아온 인생만큼이나 모아 온 물건이 많기 때문에 이러한 과정은 더욱 필요하다. 일 년간 사용하지 않은 물건, 여러 개를 가진 물건은 치워도 좋을 목록이다. 언젠가 쓸 것 같아서 주저하는 물건 역시 버리기 기준에 포함시키는 것이 좋다. 이후 불필요한 것들을 분류해낸다. 소중한 추억인 만큼 무척대고 정리하기보다는 1~2년 정도 느긋하게 마음을 먹고 소유물에 대한 가치판단을 한 후 분류하는 것이 좋다.

미니멀리스트들은 이렇게 자신의 소유를 컨트롤하게 되면 삶도 함께 컨트롤할 수 있다고 귀띔한다. 거기에 더 넓고 아늑한 공간까지 얻게 된다고. 비워진 공간에서 얻는 풍요로움의 역설. 미니멀 라이프에 도전해보자.

통계로 보는 주택연금

정리_ 주택연금부



2007년 7월 출시 이후 꾸준한 성장세를 보이고 있는 주택연금. 특히 전년 동기대비 신규가입 실적이 약 73% 이상 증가하면서 노후준비는 주택연금과 함께한다는 인식이 점차 확산되고 있다. 주택연금이 걸어온 지난 시간을 한눈에 확인할 수 있는 통계로 되짚어 본다.

주택연금 가입자 분석

※ 부부의 경우 최저 연령자 기준
※ 2016년 7월 말 기준



평균 월지급금

981천 원

평균 가입연령

71.9세



주택연금은 성장 중

신규
가입건

2015년(6월 말)

3,065건

2016년(6월 말)

5,317건

73.5% 증가



연금
지급액

2015년(6월 말)

1,955억 원

2016년(6월 말)

2,915억 원

49.1% 증가



보증
공급액

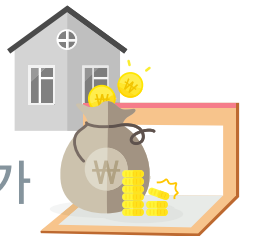
2015년(6월 말)

33,391억 원

2016년(6월 말)

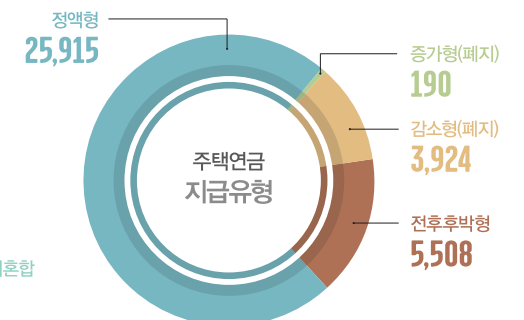
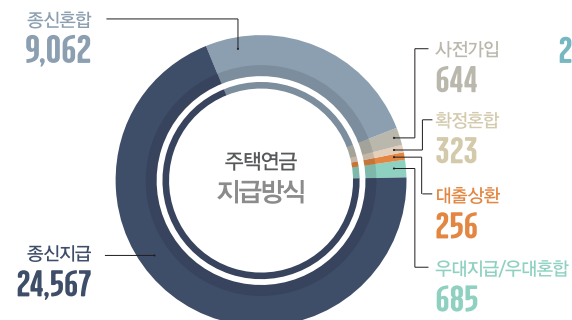
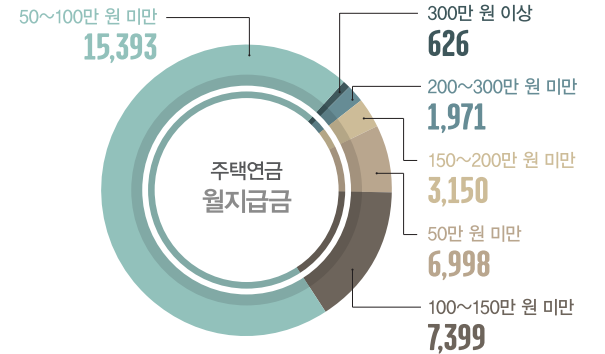
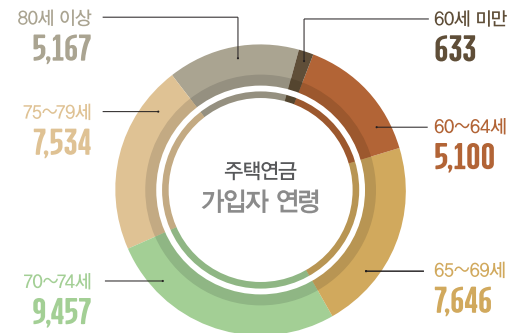
56,525억 원

69.3% 증가



주택연금 항목별 분석

※ 2016년 7월 말
누적 기준



총 누적 건수
35,537



새가 깃든 그 장소에 가을이 찾아 왔다

글_ 제민주

낙엽이 떨어져 수북이 쌓인 가을 길을 걸을 때면 발소리보다 마른 낙엽 부서지는 소리가 더 크게 들린다. 사뿐사뿐. 마치 걷는 이의 존재는 희미해지고 자연이 빚어내는 풍경과 소리만이 가득 차는 느낌이다. 나를 비우고 계절을 오롯이 느끼기에 더없이 좋은 이 시간에 찾은 장소는 남양주의 작은 마을 '마재'. 느리게 걸을수록 진가가 드러나는 이 특별한 장소에서 가을을 만났다.



느릿느릿 천천히, 그래서 더 자세히



슬로시티는 '유유자적한 도시, 풍요로운 마을'이라는 의미의 이탈리아어 '치타슬로(Cittaslow)'의 영어식 표현이다. 시간의 흐름과 자연의 변화 등을 존중하며 느긋하게 살아간다는 뜻을 담고 있다. 남들보다 빠르지 않으면 그건 곧 뒤처지는 것이라 생각하기 쉬운 현실에서 현대인이 놓치기 쉬운 가치를 되찾으려는 움직임. 슬로시티는 그것에 집중한다.

국내에도 슬로시티로 지정된 여러 장소가 있다. 그중에서 수도권 최초로 지정된 경기도 남양주 조안면은 남한강변이 등글게 감싸는 지역. '새가 편안히 깃든다'는 뜻이 '조안'이라는 이름 안에 담겨 있다. 수도권과 인접하지만 북적거리는 느낌 하나 없이 오히려 청정 자연의 모습을 간직하고 있다. 이 수수한 장소에서 또 하나 눈여겨 볼 곳은 실학자 다산 정약용 선생의 고향인 마재마을. 뒤처지기 쉬운 이들에게 먼저 손을 내밀고, 그들과 상생하는 삶이 최고의 덕이라 여겼던 다산 선생의 철학이 슬로시티 조안면과 절묘하게 어우러진다.

- 01 소박한 외관이지만 학자의 멋스러움이 담백 들어있는 여유당
- 02 쉬어갈 수 있는 의자가 곳곳에 마련된 다산유적지 내



정약용의 흔적, 마재마을 그리고 여유당

정직한 사람들이 발붙일 곳을 만들기 위해 자신은 되레 방랑자의 길을 걸었던 다산 정약용. 그는 관직에 있을 때 가난한 백성을 펴박하는 폭정꾼을 처벌하는 등 공직자의 책임과 의무를 남달리 강조한 사람이었다. 유배 기간에도 학문 연구에 몰두했고, 방대한 양의 책을 펴냈다. 뿐만 아니라 후학 양성에도 매진했다. 모든 것은 '청렴'에 대한 마음에서부터 빚어진 열성이다. 다산은 유배생활을 끝낸 후 고향 마재마을로 돌아온 뒤에 그간 자신이 깨달은 이치를 후세에 전할 자료로 만드는 일에 모두 바쳤다.

그 고뇌와 열정이 깃든 장소를 찾았다. '겨울에 시내를 건너는 것처럼 신중하게 하고, 사방에서 나를 엿보는 것을 두려워하듯 경계하라는 뜻을 담은 여유당이다. 꼭 하지 않으면 안 되는 일, 세상 앞에 떳떳한 일이 아니면 하지 않으려는 다산의 가치가 반영된 집 이름이다. 남에게 밋보일만한 행동은 애초에 삼간다는 정직한 뜻이 담긴 장소다. 그래서 주인을 꼭 빼닮은 집이기도 하다. 여유당 구석구석을 돌아보다 문득 그가 책을 읽고, 글을 쓰고, 제자들과 담소를 나눴을 옛 어느 때가 눈앞에 그려진다. 잠시만 머물렀을 뿐인데 과거와 현재의 긴 공백이 채워지는 느낌이다.

다산유적지 구석구석, 학자의 발자취를 따라

여유당 위로는 다산 선생의 묘가 자리한다. 부인 풍산 홍 씨와의 합장묘다. 다산유적지 일대가 한 눈에 들어오는 높은 곳에 터를 잡았다. 이곳으로 오르는 계단 입구에는 수십 개의 나무 밑둥으로 만든 벤치가 투박하게 놓여있다. 이 자리는 하루에도 여러 차례 다산유적지 문화해설사들이 관람객에게 다산 선생의 이야기를 전하는 무대로 활용된다.

시대를 앞서간 선구자 다산의 인생 전반을 학습할 수 있도록 세세하게 구성한 다산기념관과 다산문화관은 둘러보는 데 그리 긴 시간이 걸리지 않는다. 유적지 내로 조금 더 들어가면 실학박물관의 웅장한 모습이 시야에 들어선다. 박물관에서는 전시는 물론 학회 심포지엄과 시민들을 대상으로 한 교육 프로그램이 꾸준히 진행되고 있다.

중요한 것이 무엇인지 분별할 수는 있으나 세상에 치이고 때론 삶의 바쁜 과제를 해결하느라 정직과 관용을 간과해버리기 쉬운 세상. 이런 때에 마재마을에서 보낸 시간은 잊고 살던 가치를 다시금 생각해보는 자극이 되는 듯하다.



노인의 한 가지 유쾌한 일

늙은이의 한 가지 유쾌한 일
붓 가는 대로 거친 말을 마구 씌일세
경병을 굳이 구애할 것이 없고
퇴고도 꼭 오래 할 것이 없어라
흥이 나면 곧 이리저리 생각하고
생각이 이르면 곧 써내려 가네
나는 바로 조선 사람인지라
조선시 짓기를 달게 여길 뿐일세
누구나 자기 법을 쓰는 것인데
오활하다 비난하는 사람 누구인가
그 구구한 시격이며 시율을
먼 데 사람이 어찌 알 수 있으랴

— 정약용 —

- 01 다산유적지 문화해설사의 설명을 경청하는 단체 관람객들
- 02 정약용 선생의 묘소로 올라가는 길목에 마련된 '다산 동상'

마재에서 만난 자연, 그리고 침

지난 2012년에 조성된 다산생태공원은 다산유적지 남쪽으로 방대하게 펼쳐진 습터다. 팔당호 일대를 조망할 수 있는 최적의 위치에 자리 잡았다. 또 다른 이름은 실학생태공원. 다산유적지와 생태공원을 통틀어 '다산지구'라 부르기도 한다. 생태공원은 다산 선생 탄생 250주년을 기념해 사회공헌사업으로 조성된 곳이다. 대나무, 생강나무 등 약 20종 6,900여 그루의 나무와 푸른 잔디가 식재되어 있어 도심 근교에서 자연의 풍성한 품을 누리게 해준다.

윤기나뭇 반짝거리는 물억새가 바람결 따라 움직이며 여행객에게 손짓한다. 공원 내 평지에 돛자리를 가져와 마냥 쉬어보는 이들의 모습에서는 진짜 여유가 무엇인지 알 것만 같다. 공원 입구에는 카페와 식당이 운영되고 있어 여독을 풀려는 이들의 발걸음이 종종 이어진다.

공원에서 바라본 팔당호의 맑은편에는 경기도 수자원본부 꼭대기층에 개방된 '팔당전망대'가 있다. 오전 9시부터 오후 6시까지 연중무휴, 무료로 개방되는 장소. 남양주시를 여행한다면 이곳에 들러 일대를 조망해보는 것도 좋다. 전망대에서는 팔당댐부터 소내섬, 남한강과 북한강, 예봉산까지



- 01 다산생태공원으로 가는 길목으로 정갈한 돌담길이 인상적이다.
- 02 역사테마박물관으로 조성된 실학박물관 전경
- 03 드넓은 팔당호의 매력을 한눈에 담을 수 있는 생태공원 내 전망 데크

한눈에 담을 수 있다. 아래에서는 미처 알지 못했던 자연의 위엄이 멀리 위에서 바라보니 가늠할 수 없을 만큼 크게 다가온다. 이내 사람은 한없이 작고 자연은 한없이 크다는 생각이 이어지고, 그건 다시 감동으로 자연스레 이어진다.

1년에 단 한 번, 자신의 모든 것을 뽐내는 계절들의 장기자랑에서 가을은 여유와 풍요, 그리고 사색의 운치를 가득 안고 무대에 올랐다. 그 낭만적인 현장에서 가을 여행자인 관객은 어떤 찬사로 보답하면 좋을까.

남양주 다산길 제2코스

능내리 삼거리에서 마재마을 연꽃호수를 거쳐 다산유적지로 이어지는 3.4km 길. 강변길, 호수, 시골마을길 등이 이어지며 알찬 도보 여행을 만든다. 정박한 황포돛배가 주는 옛 포구의 인상도 살펴보고, 다산유적지 내에서는 문화, 역사 등의 주제로 운영되는 다양한 체험 프로그램에도 참여할 수 있다.



다산유적지에서 진행하는 프로그램 안내

다산 생가에서 즐기는 다도 체험

- 운영 : 매주 토요일 오후 2시~4시 (2016. 9. 10(토) ~ 10. 29(토))
- 장소 : 정약용 생가(여유당)
- 체험비 : 무료(관람객 누구나)
- 문의 : 031-590-2481

다산유적지에서 느끼는 다산의 글

- 운영 : 매주 일요일 오후 2시~4시 (2016. 10. 30(일)까지)
- 장소 : 다산유적지 서화관
- 체험비 : 무료(초등학생 이상 누구나)
- 문의 : 031-590-2481

악기, 노년의 또 다른 목소리



글_ 윤망울



1970년대 가수로 활동한 양희은, 송창식, 윤형주 등은 통기타와 함께 자신만의 감성, 나아가 시대 의식을 표출했다. 그때의 통기타 붐은 시대의 변화에 따라 차츰 사그라졌지만 최근 들어 다시금 인기를 끌고 있다. 특히 당시 청년 세대였던 시니어들이 농익은 경험, 감성이 묻어나는 연주로 또 다른 자아를 찾아가며 정신적 풍요로움을 얻고 있어 눈길을 끈다. 악기 연주로 노년을 더욱 풍성하게 채우고 있는 시니어들, 그들의 또 다른 목소리를 들어본다.



낙원악기상가, 다시 시니어들의 발길을 붙잡다

프랑스 전 대통령인 조르주 포피두는 국민에게 새로운 중산층의 기준을 제시했다. 그중 하나가 '다를 줄 아는 악기가 있어야 한다'는 것. 남들과 차별화된 자신만의 가치를 '악기'를 통해 표출하며 마음의 풍요를 얻을 수 있어야 진정한 중산층이라는 의미일 것이다. 그렇다. 악기는 제2의 목소리이자, 물질로 채워지지 않는 삶의 허전한 공간을 풍부하게 채워주는 훌륭한 도구다. 감성을 건드리는 서정적인 음색은 뇌를 비롯해 청각, 시각 등 둔해져있는 모든 신경을 깨우고, 현재의 딱딱해진 감성을 유연하게 만들어주기에 충분하다. 그 시절 통기타의 추억 하나쯤 품고 있는 시니어들에겐 더욱 그렇다. 그래서일까. 악기 연주를 통해 흐릿해져가는 옛 정서를 느끼고, 새로운 성취감을 얻고자 하는 시니어들이 늘어나고 있다.

이런 흐름에 따라 1970~1980년대 통기타 열풍과 함께 뜨거운 인기를 구가했던 낙원악기상가가 다시 사랑받고 있다. 악기 브랜드 매장부터 음향장비 업체 등 300여 개 업체가 모여 있는 이곳은 합주실, 녹음실, 멋진 하늬 공연장도 갖추고 있어 추억을 향유하는 공간을 넘어 직접 연주해볼 수 있는 체험 공간으로 사랑받고 있다. 또 '2016 반려악기 캠페인'으로 시니어를 비롯한 일반인들에게 악기 연주의 매력을 알렸다. 악기를 평생의 친구이자 취미로 만들어보자는 취지의 캠페인에서는 '축주선물 강습 이벤트' 공모를 통해 추천에서 당첨된 시니어들에게 기타, 건반, 색소폰 중 개인 강습의 기회를 제공했다.

연주에 대한 애정, 오케스트라·연주단으로

시니어들의 악기 연주에 대한 열망과 의지는 취미 이상의

영역으로 확대되고 있다. 작게는 동호회부터 연주단 및 오케스트라 단원으로 활동하며 연주 의지를 불태우는 이들을 통해 알 수 있다.

평균 나이는 75세이지만 마음은 청춘악단 '무궁화시니어윈드오케스트라', 유성구 평생학습센터에서 강습을 받던 것이 연주단 창단으로까지 이어진 '멋진소리색소폰연주단', 지역 축제, 연주회, 각종 행사에서 연주 활동을 하며 이름처럼 항상 푸르고 활기찬 음악을 선물하는 '부산늘푸른악단' 등 수많은 시니어 연주단들이 활동하고 있다. 서울YWCA오카리나동호회의 경우, 작고 가벼워 누구나 쉽게 배울 수 있다는 오카리나의 매력에 빠진 시니어들이 매주 모여 청아한 음색을 선보이고 있다. 이러한 연주단원들의 연령은 적게는 50대부터 많게는 80대, 전직 교원 및 공무원, 군악대 및 방송국 악단 등 다양한 직업군에서 모였다. 나이도 직업도 천차만별

이지만 음악을 사랑한다는 공통분모 아래 색다른 하모니를 만들어내고 있다.

감성 충만했던 젊은 시절과 현재의 나를 이어주는 훌륭한 연결고리이자 시니어들의 연륜을 또 다른 색채로 발현시켜주는 악기. 은퇴 후의 평범한 일상을 달래고 생활에 활력을 불어넣어 주며, 잃었던 자존감을 되찾아주는 등 음악이 가지는 힘은 실로 방대하다. 유려하지 않아도 좋다. 홀로 또는 다양한 사람들과 교류하며 만들어내는 멜로디는 물질적인 만족과는 비교할 수 없는 정서적 풍요로움을 안겨준다.

길어진 인생만큼 채워야 할 여백도 점차 커져가는 이때, 연주를 통해 그 공간을 채우며 색다른 삶의 가치를 찾아보는 건 어떨까.



따로 또 같이 한 지붕 두 가족 듀플렉스주택

글_ 신유경 사진·도움말_ 사람인 건축사사무소

집에 대한 애착이 큰 것은 집이라는 공간이 갖는 가치 때문이다. 특히 시니어들에게 집은 가장 많은 시간을 보내고, 사랑하는 가족과 함께 호흡할 수 있는 공간이니만큼 더욱 중요할 수밖에 없다. 그런 의미에서 듀플렉스주택의 등장은 반갑다. 한 지붕 아래 뭉친 가족들이 사는 곳, '듀플렉스주택'을 들여다본다.



땅 하나에 집 두 채 오순도순 '듀플렉스주택'

시대가 변화하면서 가족 구성원은 대가족에서 핵가족, 1인 가구 등으로 달라진 모습을 보여왔다. 하지만 최근 5년 동안은 또다시 가족의 형태가 변화하고 있다. 조부모와 부모, 손주가 오순도순 모여 사는 3대 가족 형태가 나타나고 있는 것. 여성가족부가 2016년 2월 발표한 자료에 따르면 3대 가구 비율은 2010년 4.9%에서 2015년 5.7%로 증가한 것으로 나타났다. 조부모는 가족과 함께 은퇴 후 여유로운 생활을 지내고, 부부는 아이 양육과 집안 살림에 도움을 받는 등 구성원 간 역할을 적절히 분담해 서로 돕고 의지하며 살아가는 것이다. 하지만 각자 다른 성향과 삶의 방식을 가지고 있는 가족들이 한 공간에서 부대끼며 사는 것은 쉽지 않다. 그렇기 때문에 다른 세대가 함께 살 때는 서로의 사생활을 보장하는 것이 중요하다. 듀플렉스주택이 인기를 끌고 있는 이유다.

듀플렉스주택은 하나의 토지에 두 채의 집을 나란히 맞붙여 짓는 집을 말한다. 미국에서는 '듀플렉스 홈(Duplex home)'으로 불리고 있으며, 우리나라에서는 '땅콩집'이라는 이름으로 알려졌다. 땅콩처럼 하나의 껍데기 안에 같은 모양의 집들이 들어가 있다는 뜻에서다.



“

부모와 자녀세대가
한 집에 거주하면서도
별도의 집처럼 독립된 공간을
확보할 수 있고
땅값과 건축비용을 두 집이
같이 내기 때문에
비용부담도 줄일 수 있다는 것이
듀플렉스주택의 장점이다.

”



사진제공_ 사람인 건축사무소

듀플렉스주택의 가장 큰 특징은 부모와 자녀세대가 한 집에 거주하면서도 별도의 집처럼 독립된 공간을 확보할 수 있고, 토지매입 비용과 건축 비용을 두 집이 같이 내기 때문에 비용부담도 줄일 수 있다는 것이다. 또한 자연 친화적인 전원주택의 여유로움도 즐길 수 있다.

사람인 건축사사무소 송인욱 소장은 “시니어의 경우 도심지의 마당이 있는 집에서 지낼 뿐 아니라 자녀와 함께 거주할 수 있어 선호한다”고 설명한다. 또 가족이 함께 살지 않는 경우에는 세입자를 받아 노후를 외롭지 않게 보낼 뿐 아니라 고정수익까지 얻을 수 있다. 개개인의 생활을 보장하면서도 함께 모여 웃음을 나눌 수 있는 소중한 보금자리, 그곳이 듀플렉스주택이다.

듀플렉스주택을 짓기 전 고려해야 할 것들

듀플렉스주택의 장점이자 단점은 한 공간을 함께 공유한다는 것이다. 그렇기 때문에 지가의 부담을 낮추어 마당을 가진 내 집을 마련할 수 있다는 장점이 있지만, 고려할 점 역시 존재한다.

듀플렉스주택은 건축법상 단독주택으로 분류되지만 두 세대 이상이 살기 때문에 다가구주택에 해당한다. 따라서 건폐율과 용적률에 제한을 받게 되는데, 토지대장을 통해 두 채의 집을 지을 만한 면적 확보가 되는지를 확인해야 한다. 예를 들어 건폐율 20%를 적용받는 지역이라면, 땅 330.58㎡에 집을 지을 수 있는 최대 면적은 66.12㎡이므로 듀플렉스주택을 지을 수 없다. 또 토지를 공동으로 소유하는 것은 재산권 행사에서도 문제를 일으킬 수 있다. 다가구주택은 가구별 구분 등기를 할 수 없기 때문에 토지 경계를 명확히 정해 지분등기를 하는 것이 좋다.

토지를 매입했다면 건축계획을 세워야 하는데, 주택지형과 주택지 방향 등을 고려해 설계를 해야 한다. 일자형 주택의 경우 보통 대문을 양끝 앞뒤로 만들어 세대를 분리하는 경우가 많고, 삼각형이나 정사각형 주택의 경우 이등분하여 양쪽으로 대문을 두거나 가운데에 대문을 2개로 설계한다. 언덕이나 내리막의 지형에 있는

주택이라면 같은 모양이 아니므로 취향에 따라 주택의 경계를 정한 후 두 집의 중앙에 공동 공간을 마련해 정원 등을 설계하면 높은 공간 활용도를 얻을 수 있다.

가족들을 연결하는 따뜻한 매개공간으로

듀플렉스주택을 지을 때 중요한 것은 가족 구성원끼리 원하는 공간에 대한 확실한 논의를 해야 한다는 것이다. 특히 마당이나 진입로, 공용 공간 등에 대한 이야기를 충분히 하지 않으면 한쪽만 사용하는 점유공간이 되거나 사용을 하지 않는 유휴공간이 생길 우려가 있다. 건축계획과는 별개로 정원 등 공용 공간의 청소 및 관리 등의 문제도 미리 의논을 하는 것이 좋다.

또 하나 고려해야 될 부분은 소음이다. 실제로 초기의 듀플렉스주택은 벽을 타고 전해지는 소음이 문제가 되기도 했다. 옛 목조주택의 경우에는 더욱 그러한데, 비용 절감을 위해 실내에 얇은 벽 하나만을 세우고 짓는 경우가 있어 조용한 말소리도 전달될 정도였다. 하지만 지금은 이를 보완한 주택들이 등장하고 있다.

송인욱 소장은 “건축주 구성의 성격에 따라 요구하는 외부공간이나 내부공간의 구성이 달라지는데, 층간소음이나 진동에 민감하다면 구조체를 완전히 분리하는 경우가 일반적이다”고 설명한다. 그렇지만 가족 간의 경우에는 서로 용인해주는 부분이 있기 때문에 공간 구성을 위해 어느 정도는 엇갈려 배치하기도 한다고.

설계를 마쳤다면 건축 시공사 선택에도 유의하는 것이 좋다. 이때는 설계에 따른 건축자재를 사용하는지, 설계에 맞게 시공이 가능한지, 마무리 마감은 어떻게 하는지, 시공 후 AS는 지속적으로 가능한지 등의 여부를 꼼꼼히 따지는 것이 좋다.

1990년대 방영되었던 인기 드라마 중에 ‘한 지붕 세 가족’이라는 작품이 있다. 듀플렉스주택은 한 지붕 아래 살던 세 가족처럼 단순한 집 이상으로 가족들을 연결하는 매개공간의 성격을 드러낸다. 이러한 듀플렉스주택 안에서 가족들은 ‘따로 또 같이’ 함께 지내며 행복을 찾아간다.

노후행복지수 높이는
新 직업

시니어 여가생활 매니저

글_ 제민주



프랑스를 비롯한 선진국에서 새롭게 부상하는 직업 가운데 시니어들의 마음을 사로잡은 일이 있다. 바로 '시니어 여가생활 매니저'다. 이는 시니어 복지에만 초점을 맞추고 있던 기존 직업군과는 맥을 달리 한다. 100세 시대를 살아가는 시니어들이 주체적인 노후를 보낼 수 있도록 그 시작점을 설계해주는 적극적인 성격이 강하기 때문이다. 이색 직업으로 시작되었지만, 이제는 주목 받는 직업군으로 당당하게 자리 잡은 여가생활 매니저에 대해 살펴본다.

고령사회의 문 앞에서, 삶의 질을 돌아보다

65세 인구가 전체 인구의 14%를 넘으면 고령 사회, 21%를 넘으면 초고령사회로 분류한다. 우리나라는 오는 2017년부터 고령사회 타이틀을 얻게 될 전망이다. 의학기술의 발달로 평균 수명 100세 시대가 열린 요즘, 세계적인 고령화 추세는 이전 시니어 세대에서는 누릴 수 없었던 새로운 흐름을 제시하고 있다.

시니어들만이 향유하는 문화는 '실버문화'라는 이름으로 자리 잡았고, 이는 젊은층 못지않은 활기와 꿈으로 채워진다. 하지만 마음만큼 따라주지 않는 체력과 정보 수집력은 시니어들에게 가장 취약한 부분으로 꼽히는 것이 사실. 또한 기존의 시니어를 위한 직업은 신체적 활동을 보조하거나 간병 등의 복지 성격이 짙은 소극적 영역이 활발했다. 하지만 이를 넘어 노후 행복을 찾아주는 서비스를 생산하고 제공하여 누릴 수 있는 데까지 돕는 부분이 강조되면서 여가생활 매니저가 탄생하게 되었다. 여가생활 매니저는 시니어의 시간 관리를 돕거나, 각종 게임과 이벤트, 문화 활동, 여행, 영화 관람, 교육 등 다양한 프로그램을 구성하고 실천에 옮길 수 있도록 계획한다. 또한 시니어들에게 다양한 사람들과 만날 수 있는 자리를 주선하는 것도 이들의 몫이라고 할 수 있다.

프랑스의 여가생활 매니저

프랑스에서는 여가생활 매니저를 '시니어 행복도우미'로 부른다. 이 직업을 가지기 위해서는 일정 분량 이상의 훈련 과정이 필요하다. 과정 종료 후에는 사회고용부에서 발급하는 수료증을 취득하고 본격적인 활동을 시작할 수 있다.

훈련 과정은 생각보다 방대한 양을 자랑한다. 800시간짜리 '사회적 환경', '방법론', '교육학' 등의 이론 교육과 4개월 과정의 풀타임 또는 8개월 과정의 파트타임 인턴십 과정이 주어지기 때문이다. 또한 시니어를 위한 여가생활을 계획할 때에는 일괄적인 프로그램이 아닌 개개인의 라이프스타일에 맞는 일정을 제시해야 하기 때문에 창의력이 뛰어난 사람, 여러 사람과의 소통 능력이 우수한 사람을 선발하고 있다.

프랑스 리옹 제1대학에서는 간호학 등의 학위가 있는 사람을 대상으로 '시니어 엔터테인먼트' 과정을 신설하기도 했다. 이는 시니어를 대상으로 한 단순한 복지 프로그램이 아닌 적극적인 지원 프로그램 개설의 예를 잘 보여준다.

실버 비즈니스, 고령사회를 대비하는 우리의 자세

여가생활 매니저라는 직업명이 낯설기는 하지만 우리나라에도 유사한 직업은 찾을 수 있다. 노인회관과 복지관 등에서 운영 중인 시니어를 위한 자원봉사 활동이 이에 해당한다. 그러나 해외만큼 구체적이고 전문적으로 인식되지는 않는 실정이다. 또한 여유를 가진 이들이 나눔을 베푼다는 봉사 성격이 강해 직업으로 이해지는 부분에도 한계가 있다는 점이 아쉽다. 주어진 삶을 주체적이고 열정적으로 살고 싶은 건 시니어들도 마찬가지다. 그런 이들의 바람을 충족시켜줄 실버 비즈니스의 바람이 우리나라 직업 환경 가운데도 긍정적인 영향을 미칠 수 있기를 바란다. 그래서 만족스러운 삶의 질을 추구하려는 시니어들과 함께 윈윈할 날을 기대해본다.

근력을 키우면 장수가 보인다

글_ 이창형 양산부산대학교병원 재활의학과 전문의



고령화 시대에 접어들면서 단순히 오래 살아야 한다는 수명 연장에 대한 기대뿐만 아니라 큰 병 없이 건강한 삶을 누리며 살고 싶다는 ‘웰빙’ 개념이 크게 대두되고 있다. 이러한 웰빙의 개념은 일상생활의 모든 방면에서 두루 추구되고 있는데, 특히 생활 속에서 가볍게 시도해볼 수 있는 근력운동에 대한 관심이 늘고 있는 추세. 꾸준한 근력운동이 장수로 이어진다는 연구결과 역시 이 관심에 힘을 쏟고 있다.

왜 근력을 유지하는 것이 중요한가?

나이가 들에 따라 근육의 양이 줄어들기 때문에 이러한 변화를 막기 위해서 근력 유지는 매우 중요한 과제다. 실제 65세 이상의 근육감소량은 남성의 경우 40%, 여성의 경우 15%에 이르고, 또한 매년마다 약 1% 정도의 근감소가 일어난다. 근육의 감소가 심각해진다면 당뇨, 고혈압, 심장병과 같은 대사성 질환의 발생이 높아지며 암, 뇌졸중, 심장병과 같은 병은 회복이 잘 되지 않는 상황을 초래하기도 한다. 무엇보다 일상생활의 여러 동작을 잘 수행하지 못하고, 쉽게 피곤을 느끼게

되며 무기력해지는데, 이러한 상황으로 이차적인 근육 감소가 더 잘 발생할 수 있다.

근육 감소를 줄이기 위해서는 중심 근육, 즉 ‘코어(core)’ 근육이 필요한데 이 근육은 곧은 자세 유지에도 도움을 준다. 걸음으로 드러나는 큰 근육이 아니라 짧은 분절의 유지를 위한 척추기립근(척추뼈를 따라서 길게 세로로 뻗어 있는 근육), 장요근(하지를 구성하는 근육으로 체중을 유지하고 하지의 움직임을 가능하게 하는 근육)과 같은 속근육으로 이루어져 있다. 요약하자면, 등, 허벅지, 엉덩이와 같은 큰 근육뿐만 아니라 특히 코어 근육을 길러야 신체의 노화를 방지할 수 있으며, 합병증을 효과적으로 예방할 수 있는 것이다.

효과적으로 근력을 키우는 방법

유산소 운동, 근력 운동, 유연성 운동을 모두 시행하는 것이 중요하다. 편식을 하면 몸에 좋지 않듯이 지나치게 한 가지 운동에 치우치게 되면 몸의 균형이 맞지 않아 이차적인 부상을 가져올 수 있다. 유산소 운동과 전신 운동을 골고루 진행할 때 신체의 모든 부위가 골고루 자극되고 효과적인 근력 증가를 가져온다.

각각의 근력을 키우기 위한 운동도 좋지만, 특히 자전거 타기(실내 혹은 실외), 뛰기(혹은 빠르게 걷기), 줄넘기 등과 같은 전신운동을 추천한다. 운동의 강도는

땀이 날 정도가 적당하며 하루 10분 이상, 주 3~4회 이상 시행하는 것이 좋다. 가능하다면 약 1, 2주마다 서서히 강도를 높이는 것도 좋다. 또한 코어 운동으로 쉽게 따라할 수 있는 자세에는 런지(무릎을 90도로 구부려 교대로 버티는 자세), 스쿼트(양 무릎을 반쯤 구부린 자세) 등이 있는데 여러 번 시행하는 것보다 그 자세를 가능한 오래 버티는 것이 더욱 효과적이다.

생활 속에서 근감소증을 예방하는 방법

적극적인 생활 습관을 유지하는 것이 무엇보다 중요하다. 시간을 내어 규칙적인 운동시간을 갖는 것만큼, 그 외의 시간에도 활동적인 생활습관으로 여가를 보낸다면 자연스럽게 근육 증가와 심폐능력의 향상을 기대해볼 수 있다. 생활 속에서 실천할 수 있는 방법으로는 같은 거리를 최대한 빨리 걷기, 대중교통을 이용하고 중간 중간 걸을 수 있는 시간 확보하기 등이 있다.

시니어에게 근육량과 심폐능력 감소가 일어나는 건 어쩔 수 없는 현상이다. 하지만 이럴 때 의기소침하기보다는, 적극적으로 생활 습관을 개선한다면 질병을 예방할 수 있다. 평소 가볍게 생각했던 근력 운동이 장수를 부르는 운동이라는 사실을 기억하자. 일상의 작은 부분마다 가벼운 근력 운동을 습관화한다면 건강의 긍정적 변화를 경험할 수 있을 것이다.

Tip_ 일상 속에서 근력 키우는 방법



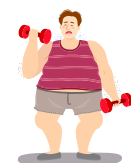
● 스쿼트

다리를 어깨너비로 벌리고 서서, 숨을 들이마시면서 허벅지와 무릎이 수평이 되도록 앉는다.



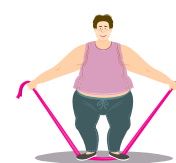
● 런지

다리를 어깨너비로 벌린 다음, 한 발을 앞으로 1m 정도 내딛는다. 이때 다른 발의 발꿈치는 들어준다. 이를 양쪽 모두 반복한다.



● 아령

양손으로 아령을 잡고 곧은 자세로 선다. 상체를 움직이지 않고 아령을 천천히 들어올린다. (아령 대신 빈 페트병에 물을 채워 대체할 수 있다)



● 밴드

두 손으로 밴드 양 끝을 잡고, 양쪽 발로는 밴드를 고정된 상태로 굳게 선다. 팔을 벌리며 밴드를 천천히 당겨준다.

펀드 투자 알아두면 좋을 TIP

글_ 김영준 동부생명 수도지점 FP

한국은행이 지난 6월 기준금리를 사상 최저인 연 1.25%로 인하했다. 이후 저금리 상황이 지속되었고, 은행이자가 낮아진 탓에 더 이상 적금을 통한 수익률은 기대하기 어려워졌다. 좀 더 높은 수익률을 원하는 사람들의 움직임은 그래서 재테크로 쏠릴 수밖에 없다. 하지만 무작정 수익률만을 내세운 추천 상품 가입은 조심해야 한다. 그보다는 주제적인 선택을 위한 정보수집 선행이 필요하다. 자산관리에 불고 있는 변화의 바람, 그중 많은 관심을 끌고 있는 펀드에 대해 알아본다.

1 펀드의 종류를 바르게 알자

요즘 쏟아져 나오는 수많은 펀드들은 크게 공모형 펀드와 사모형 펀드로 나눌 수 있다. 사모형 펀드는 50인 미만의 투자자들에게 투자를 받아 운용되는 상품으로, 주로 재력가들 사이에서 공공연히 운용된다. 여기에는 손해가 높은 변칙상품들이 많은 편이다. 반면 공모형 펀드는 누구에게나 열려있는 공개모집 투자 형태로 일반적인 펀드들이 모두 이에 포함된다. 공모형 펀드 투자방법에는 주식형 편입 비율에 따라 주식형, 채권형, 혼합형으로 다시 나눌 수 있다.

공모형 펀드 종류 »



주식 및 관련 상품에 맡긴 돈의 60% 이상이 투자되는 것



채권이나 채권 관련된 상품에 맡긴 돈의 60% 이상이 투자되는 것



주식과 채권을 혼합하여 균등히 투자하는 펀드

2 나의 성향 파악부터 선행하자

펀드 상품을 선택할 때 고려할 사항은 너무 많아 일일이 열거하기 힘들지만 대표적으로는 운용사, 세계헤택, 주식 채권비중, 국내와 해외 편입 비율, 단기 또는 장기 여부, 장기로 한다면 몇 년으로 할지 등을 꼽을 수 있다.

하지만 이보다 우선시 되어야 하는 것은 바로 투자성향분석에 의해 본인 어떤 성향을 띠고 있는지를 알아야 한다는 점이다. 금융사 추천 상품이 나와 맞는지 아닌지를 선별할 수 있는 질문지에는 약 10여 개 정도의 객관식 질문이 준비된다. 이 중에서 특히 눈여겨봐야 할 질문은 두 가지다. “목표수익률을 얼마나 기대하는가?”, “감내할 수 있는 손실률은 어느 정도인가?”다.

이를 통해 공격투자형부터 안정형까지 결과지에 언급된 5가지 성향 중 자신에게 가장 부합하는 성향의 펀드를 설정하는 것이 좋다. 가입시점에는 펀드의 좋고 나쁨의 여부를 판단할 수 없다. 그것보다는 자신의 성향에 맞춘 상품 선택을 통해 후회 없는 투자를 실행해보는 것이 옳바르다.

3 장·단기 상품의 장단점을 파악하자

1년 이내에 환매 가능한 펀드를 단기, 3년 이상을 장기펀드로 구분한다. 단기 상품 운용으로 가장 일반적인 것이 증권사 CMA 계좌이며, 이는 은행예대마진이 만족스럽지 못한 사람들이 많이 활용한다. 장기펀드를 선택할 때에는 특히 세심한 주의가 요구되는데, 펀드매니저의 추천만 의지했다가는 자칫 낭패를 볼 수 있기 때문이다. 장기 상품의 경우는 대부분이 ‘거치식’보다 ‘적립식’ 형태를 취하고 있다. 운용사의 규모보다도, 운용자 스스로를 우선시한 선택이 중요하다.

4 보험사의 변액상품을 살펴보자

변액상품은 일부를 제외하고는 ETF(Exchange Traded Fund)로 대부분이 운용되는데, 이는 리스크를 최소화하는 것이 목적이다. 채권형 펀드의 경우 회사채보다는 국공채로 운용이 되어 수익률이 일정하다. ‘일시납’과 ‘월납’으로 기간에 맞추어 설정한 후, 적립식을 선택하는 방법이 보편적이다. 펀드 자체가 변동성이 있을 수밖에 없는 만큼 일정한 기간마다 좌수 확보가 가능하고, 주가가 하락하더라도 일정시점에 납입원금을 최저보증해주는 상품을 이용해보자. 보험사 변액상품의 최대 강점은 주식형 펀드의 경우 펀드변경을 통해 주가 하락 시 대응이 가능하고, 운용수수료가 펀드군 중에서 가장 저렴하다는 점이다.

브라보 우리 집! 브라보 주택연금!

글_ 이종선 고객(2016년 3월 가입)

누구나 다 그러하듯이 월세에서 전세로, 전세는 다시 평균 3~4번 정도 옮기며 완전한 내 집을 갖게 되는 것이 일반적이다. 결혼 후 꿈꿨던 것은 ‘한강줄기에 있는 아파트를 찾자’였다. 결국 마음에 드는 집을 찾아 전세계약을 마쳤지만 며칠 후 집주인은 미국에 있는 아들이나 들어오면 집을 넘겨줘야 한다며 임대차보호법 기간이 2년(24개월)인데 16개월만 하자고 제안했다. 납득할 수 없었기에 해약을 했고, 새롭게 살 집을 다시 시작하듯 찾아야 했다. 그렇게 만난 집이 바로 지금의 우리 집이다.

우여곡절 끝에 만난 지금의 집과의 인연은 2001년부터다. 이후 지난 15년 동안 이 집에 살며 많은 일을 겪었다. 생활고를 겪기도 했고, 한때는 잘 나간다고 생각했는데 철저한 서민생활의 굴레에서 벗어나지 못하고 있다는

생각에 심각한 고민에도 빠졌었다. 세월이 흘러 생각해보니 아파트 하나 건진 것이 전부였다는 생각을 해본다. 그리고 이는 다시 생각해보니 내 인생 가운데서 가장 감사한 선물이었다는 걸 깨닫게 된다.

우연한 계기에 아파트를 담보로 연금을 받을 수 있다는 걸 알게 되었다. 주택금융공사 동부지사를 찾아 주택연금에 대해 설명을 듣고 아내에게 전달했는데 아내의 첫 반응은 탐탁지 않았다. 살 집 하나 지키지 못하고 국가에 바친다는 생각이 강하게 작용했기 때문이다. 하지만 당시 수입으로 보아 다른 방법이 떠오르지 않았다. 아내를 설득한 끝에 우리 부부는 공사 지사를 방문해 주택연금에 가입했다.

우리 집 거실에서 바라보는 풍경은 꿈꿨던 한강이 아닌 산 정상. 푸른 산이 훤히 눈앞을 채우는 19층이다. 지금에서야 말이지만 그때 16개월로 계약을 성사했다라면 지금까지 내 집을 구하기 위해 헤맸을 것 같은 생각을 했다. 왜냐하면 이후 아파트값이 천정부지로 올랐기 때문이다. 비록 바라던 한강 전망은 아니지만 창밖의 산을 뻗히 보고 있으면 마음의 여유가 절로 생긴다. 등산을 할 때마다 ‘저 아래 수많은 아파트 중 내 집은 언제쯤 가질 수 있을까’를 꿈꿨던 것이 이제 나의 현실이라니. 마치 천군만마를 얻은 듯한 느낌이다.

비가 쏟아지는 날에는 운무가 흐르고, 봄과 여름에는 파릇파릇 올라오는 새싹들이 아파트 주변을 초록빛으로 물들인다. 가을에는 단풍옷으로 화려하게 차려 입고, 또 겨울 함박눈이 내리는 날에는 아파트 단지가 온통 하얀 황홀경을 연출한다. 19층에서 내려다보는

모든 풍경이 곧 나의 정원 풍경이라는 생각을 해본다. 그래서 나는 우리 집에 ‘삶의 동반자’, ‘제2의 애인’이라는 사랑스러운 별명을 붙여주었다.

이처럼 집을 향한 여유와 애정이 더욱 가득해질 수 있었던 것이 바로 주택연금 덕분이라고 생각한다. 계획했던 삶에서 궁극의 목적을 이루기 위해 올해 초 주택연금 가입을 고민하던 때를 다시금 회상해본다. 한 가정을 책임져야 할 가정의 위치에서 ‘만약’이라는 상황을 만나게 되었을 때 부디 주택연금이 도움이 되길 바라는 간절한 마음이 기저에 있었다.

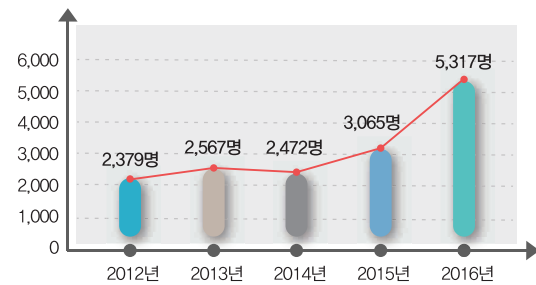
다소 늦은 감이 있지만 그럼에도 불구하고 이런 삶의 변화를 만날 수 있어서 정말 감사하다. 주택연금을 알릴 수 있는 활동을 나의 보급자이자 내가 사랑하는 집 부근에서 앞으로 즐겁게, 활발하게 이어나가고 싶다.



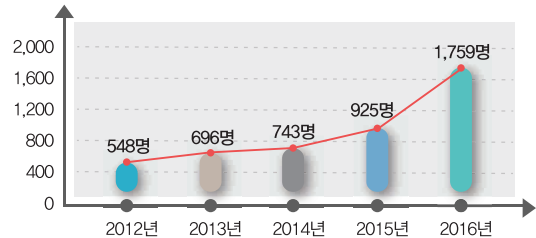
주택연금 상반기 가입자 최대치 기록

올해 상반기 가입자는 5,317명으로 지난해 상반기 가입자(3,065명)보다 73.47% 증가했다. 이는 주택연금 출시 이후 상반기 가입자 최대치며, 지난 한해 주택연금 가입자 6,486명의 82%에 육박하는 수치다. 뿐만 아니라 비수도권 가입자 역시 크게 증가했는데, 이러한 가입자 증가는 '내집연금 3중세트'가 주택담보 대출이 있는 60세 이상에게 원리금 상환 부담 대신 연금을 받을 수 있도록 했으며, 1억 5,000만 원 이하 주택보유자에게 월지급금을 최대 15% 추가 지급하고, 부부 중 1명만 만 60세 이상(기존 주택소유자 만 60세 이상)이면 가입할 수 있도록 가입요건을 완화하고 혜택을 늘렸기 때문으로 보인다. 공사 관계자는 "주택연금이 안정적인 노후대비 수단으로 알려지면서 가입자 수가 늘고 있다. 하반기에는 시가 9억 원 이상 주택 및 주거용 오피스텔 가입도 추진하고 있어 이는 더욱 늘어날 전망이다"라고 전했다.

주택연금 상반기 가입자 현황



비수도권 상반기 가입자 현황



KSQI 고객점점 부문 공공서비스 1위

주택금융공사가 지난 7월 14일 한국능률협회컨설팅(KMAC) 주관으로 실시된 '2016년 한국산업 서비스품질지수(KSQI)' 고객점점 부문 평가조사에서 '공공서비스 산업 1위' 기업에 선정됐다. 공사가 이번 평가에서 1위로 선정된 것은 고객점점 직원의 고객만족(CS)교육을 강화해 고객들이 보다 편리하게 공사 상품을 이용할 수 있도록 노력한 점이 높은 평가를 받았기 때문이다. 공사 관계자는 "서비스 이행 표준 강화, 고객경험관리 체계 등을 도입해 '주거안정부터 행복노후까지 함께하는 금융파트너'로서의 역할을 더욱 충실히 수행하겠다"고 말했다.

이번 KSQI 평가는 26개 산업, 111개 기업 및 기관을 대상으로 했으며, 서비스 평가단이 서울과 5대 광역시(인천, 대전, 대구, 광주, 부산) 지점과 고객센터 등을 직접 방문해 심사했다.

대한노인회와 '실버행복 그룹홈' 사업 협약 체결



확대해 나가겠다"고 전했다. 한편, 공사와 대한노인회는 지난 2015년 국민의 노후복지 증진을 위한 업무협약을 맺고 대한노인회 노후복지사업 지원 및 주택연금 활성화를 위한 공동사업 추진 등 다양한 상호 교류활동을 펼치고 있다.

주택금융공사는 지난 7월 21일 사단법인 대한노인회, 경상북도 성주군과 함께 홀로 사는 어르신들이 이웃과 함께 숙식할 수 있는 공동거주시설인 '실버행복 그룹홈' 사업 협약을 체결했다. 이는 정서적 고립 등의 노인 문제를 완화하기 위한 사업으로, '실버행복 그룹홈'은 방, 샤워실, 세탁실, 주방이 갖춰진 시설에 경로당 기능까지 보강될 예정이다.

공사 관계자는 "최근 고독사, 우울증 등이 사회문제화되고 있는 만큼, 그룹홈을 통해 어르신들이 서로 의지하며 편안한 삶을 누리시면 좋겠다"면서 "앞으로도 노인 주거복지 향상을 위한 지원을

'복지로'에서 모든 복지서비스를 한 번에

국민복지포털 '복지로'의 기능 개선으로 많은 국민들이 복지사업을 보다 쉽게 파악할 수 있을 것으로 기대된다.

'복지서비스 찾기'의 상세검색 기능을 확대하여, 사용자와 가족이 신청 가능한 모든 복지사업(총 317개)에 대하여 한 번에 확인할 수 있게 되었으며, 시니어 등 인터넷 사용이 어려운 사용자들을 위해 신청 가능한 복지사업 정보를 주민센터에서도 복지로와 동일하게 안내받을 수 있게 되었다. 또 회원제 서비스를 도입, 회원 정보에 따라 생애주기별로 이메일, SMS를 통해 서비스를 자동으로 안내받을 수 있다.

이번 서비스는 복지로(<http://www.bokjiro.go.kr>)에서 사용 가능하며, 모바일 앱(복지로)과 웹(<http://m.bokjiro.go.kr>)에서도 사용 가능하다.

문의 보건복지콜센터 ☎129



'사전등록제', 치매 어르신 실종 예방에 큰 도움

'사전등록제'가 고령화 시대에 점점 늘어나고 있는 치매 어르신들의 실종을 예방할 수 있는 효과적인 수단으로 지속적인 관심을 받고 있다.

사전등록제는 실종되었을 때를 대비해 사전에 지문과 사진, 보호자 인적사항 등을 경찰 데이터베이스에 등록해놓는 제도로, 대상은 치매 어르신들을 비롯해 아동, 장애인 등이다. 시행 4년째를 맞아 치매 어르신들에 대한 가출과 실종 등에 대비할 수 있는 사회적 안전체제로 정착해가고 있는 사전등록제는 인터넷(안전 Dream, www.safe182.go.kr)을 이용하거나, 경찰관서에 대상자를 데리고 방문하면 등록이 가능하다.

문의 아동·여성·장애인 경찰지원센터 ☎182, 117



당당히 주택연금을 추천해주세요. 가입 유치 시 사은품을 드립니다.

- 내용 : 주택연금 가입 고객이 주위 분들께 주택연금을 추천 ... 추천 받은 고객이 주택연금 가입* ... 추천인에게 사은품 증정(4만 원 상당)
- * 가입 시 공사 담당직원에게 추천인 통보(내집연금 3중세트 중 1, 3중에 한함)
- 기간 : 2016. 4. 25 ~ 11. 30*(가입일 기준)
- * 예산 소진 시 캠페인 조기 마감 가능(선착순 50명)

INFORMATION

주택연금이 여러분의 소중한 의견을 듣기 위해 엽서를 신설하였습니다. 소식지를 읽은 후 소중한 의견을 보내주실 분은 다음 페이지에 별도 첨부된 엽서 또는 아래 이메일 주소로 보내주시고, 추첨을 통해 5분께 문화상품권을 선물로 드립니다. e-mail : silver100@hf.go.kr

나눔의 미학, Big Happy를 꿈꾸며!

글_ 제민주

조금 더 가진 이가 자신보다 약자인 사람에게 사랑을 전하는 일. 우린 그것을 '나눔'이라고 부른다. 이 나눔을 재밌게 표현하는 이를 만났다. 그는 바로 김영호 씨다. "석사, 박사보다 높은 학위는 '밥사', '감사', 그리고 '봉사'라는 말이 있더군요. 타인에게 대접하는 밥 한 끼, 감사하는 마음, 약자를 돕는 선행은 어떤 것보다 훌륭한 학위가 아닐까요?" 그의 소신 있는 가치관을 들으니 그의 삶이 더욱 궁금해졌다.



김영호 고객

● 그가 들려준 '최고의 학위' 이야기는 결코 가볍게 넘길 수 없었다. 베풀고 감사하며 조건 없이 사랑하는 건 어려우면서도 가치 있는 일이라는 걸 잘 알기 때문이다. 김영호 씨는 자신보다 연세가 많은 선배 시니어를 위한 나눔에 특히 앞장서고 있었는데, 그는 진정으로 이 시간을 즐기고 있었다.

"우리나라가 그만큼 성장할 수 있었던 건 부모님 세대의 헌신 덕분이에요. 그런데 연로해진 어르신들이 사회의 관심 밖으로 밀려나는 모습이 너무 속상했어요. 그분들께 힘을 더하고 싶었고, 세상의 중심에서 당당히 노후를 살아갈 수 있도록 돕고 싶었죠."

그는 오랜 공직생활의 은퇴를 앞둔 시점부터 이후 계획을 세워 나갔다. 먼저는 그간 배우고 싶었던 여러 분야의 자격증 취득이었고, 다음은 그 배움의 결과물을 시니어를 위해 사용하는 것이었다.

"사회복지, 노인상담, 레크리에이션, 인문사회, 공인중개, 주택관리 등 자격증을 딸 수 있는 많은 일에 도전했어요. 이제 제 명함 한쪽에 당당하게 새길 수 있는 수식어가 됐고요. 정보에 취약한 시니어를 위해 열심히 전할 수 있어 행복하네요."

그는 도움을 주거나, 받거나 모두가 행복한 상황을 'Big-Happy'라는 자신만의 신조어로 표현한다. 그리고 이를 고스란히 삶으로 증명했다. 그런 모습이 그가 시니어를 얼마나 배려하고 또한 존경하고 있는지를 보여준다.

그는 지난 2015년부터 주택연금 홍보대사를 맡고 있다. 배움에 대한 남다른 열정은 여기서도 유효하다. 소식지에서 발췌한 중요한 기사에 밑줄까지 그어가며 공부한 흔적은 그의 진지한 태도를 엿보게 했다.

"저도 처음에는 뭐가 뭔지 잘 몰랐어요. 대구지사 지사장님과 직원들의 도움이 컸죠. 차근차근 설명해주는 걸 기억했다가 그걸 다시 더 쉬운 말로 풀어서 시니어들에게 전하고 있어요. 주택연금은 모두에게 좋은 상품이에요. 공사 관계자뿐만 아니라 이게 좋다는 걸 알고 있는 모두라면 전할 책임이 있다고 생각해요."

유별난 의무감이 아니다. 마땅히 해야 할 일이기엔 기쁘게 전할 수밖에 없다고 했다. 손수 자신의 시간을 써가며 봉사하는 삶인데도 오히려 그게 당연하다고 말하는 사람. 김영호 씨는 진정 따뜻한 삶을 사는 사람이었다. 인터뷰 말미 그가 이렇게 말했다.

"전하는 사람이 즐거워야 듣는 사람도 즐거워요." 맞는 말이다. 그가 전한 즐거운 인생 이야기 덕분에 아마도 그의 삶을 읽는 우리 역시 즐거워지지 않을까. Big-Happy!

HF 한국주택금융공사 가
은퇴준비를 도와드립니다

은퇴금융 아카데미 수강생 모집 일정



수도권 지역

장소	요일	8월	9월	10월	11월
서울서부(구로구)	매주 월요일	8.29~10.10			
서울북부(노원구)			9.26~11.7		
서울남부(강남구)				10.24~11.28	
서울중부(중구)	매주 목요일			10.13~11.17	
서울동부(광진구)	매주 화요일		9.6~10.18		
경기남부(수원시)			9.20~10.25		
경기중부(안양시)				10.4~11.8	
인천(부평구)				10.18~11.22	
강원(강릉시)			하반기 일정 없음		

동남권 지역

장소	요일	8월	9월	10월	11월
부산(남구)	매주 수요일	8.31~10.12		10.26~11.30	
대구(중구)			9.21~10.26		
울산(남구)				10.26~11.30	
경남(창원시)		8.31~10.12			

서남권 지역

장소	요일	8월	9월	10월	11월
광주(서구)	매주 목요일		9.22~10.27		
대전(서구)				10.6~11.10	
충북(청주시)		하반기 일정 없음			
천안(서북구)					
전북(전주시)					

- 6주의 과정 중 일정시간을 출석하면 공사 사장 명의의 수료증이 부여되며, 수강생에게는 금융위원회 노후행복설계센터의 노후재무설계 상담을 무료로 제공합니다.
- 지사별 교육 장소는 해당 지사에 문의 바랍니다.



〈주택연금〉이 초가을의 수줍은
발걸음처럼 사뿐사뿐
당신 곁으로 찾아갑니다.
설레는 첫 장을
기쁜 마음으로 열어주시겠어요?

시니어라이프 종합 매거진_ 주택연금 2016. 가을호 Vol.18

노후행복평지♥
시니어라이프 종합 매거진
Vol. 18
주택연금

1. 〈주택연금〉은 어디에서 읽으셨나요?

2. 이번호에서 가장 유익했던 기사는 무엇인가요?

3. 이번호에서 아쉬웠던 부분을 알려주세요.

4. 앞으로 〈주택연금〉에서 다뤘으면 하는 내용이나, 제안사항이 있다면 적어주세요.

속닥속닥
가을이 전하는
기쁜
소식

가을
2016

엽서를 보내주세요.

보내주신 소중한 의견은 최대한
반영하여 앞으로 제작되는 〈주택
연금〉에 참고하도록 하겠습니다.
2016년 10월 31일 월요일까지 엽
서를 보내주신 분 중 5분을 추첨
하여 소정의 상품을 보내드리겠
습니다. 많은 의견 바랍니다.

우 편 엽 서

보내는 사람

이름

주소

전화번호

□□□□□

개인정보수집 및 이용 동의서

·수집 및 이용 목적 : 엽서 당첨자 공지 및 상품 발송

·수집항목 : 이름, 주소, 전화번호

·보유기간 : 동의 철회 시까지

☐ 동의함 ☐ 동의하지 않음

받는 사람

부산광역시 남구 문현금융로40(문현동)

부산국제금융센터 25층

한국주택금융공사 주택연금부 앞

4 8 4 0 0

