

자녀에게 물려줄 것은 **집**이 아니라 당신의 **행복한 노후**입니다!



국가가 보장하는 **주택연금**으로
당당한 노후생활을!

- 내 집에 살면서 월급처럼 받습니다.
- 배우자도 평생동안 같은 금액을 보장합니다.
- 남으면 상속, 모자라면 국가가 부담합니다.

당신의
'행복한 노후'를 위한
주택연금

자세한 내용은 지사 혹은 콜센터로
문의하시기 바랍니다

HF 한국주택금융공사
www.hf.go.kr
☎ 1688-8114



주택연금

시니어라이프 종합 매거진



HF 포커스
다양한 주택연금 길라잡이

영원한 청춘
인생, 앞만 보고 달려가자. 가수 김연자

황금빛 인생
요양보호사·사회복지사 자격증

건강의 정석
일상에서 찾는 면역력의 열쇠

'컬러테라피'라는 말이 있을 정도로 색을 칠하는 과정은 마음에 큰 안정을 가져다준다. 여러 색깔을 칠하다 보면 어느새 마음이 평온해지는 경험을 하게 된다. 자신이 좋아하는 색으로 마네의 <피리부는 소년>을 채워보는 건 어떨까.



피리부는 소년
에두아르 마네, 1866년, 161×97cm
프랑스 파리, 오르세 미술관



CONTENTS

Senior Life General Magazine

노 후 행복 편 지

새롭게 얻은 행복



04 CEO의 손편지 한국주택금융공사 최준우 사장

06 HF 포커스 다양한 주택연금 길라잡이

08 영원한 청춘 인생, 앞만 보고 달려가자. 가수 김연자

12 아하! 인생여행 자연과 하나 되는 치유의 여정, 캠핑

16 나이야 가라 동안 메이크업 노하우

18 마이 스위트 홈 불멍! 다양한 벽난로의 세계

20 알쓸신조 2030세대가 쓰는 '줄임말' 시니어도 한번 배워볼까



나이를 잊은 청춘

22 황금빛 인생 요양보호사·사회복지사 자격증

24 건강의 정석 일상에서 찾는 면역력의 열쇠

26 쑥쑥 가계부 여행 빚장 푸는 해외... 슬슬 여행적금 가입할 때

28 답답해우소 남편의 잔소리, 어떻게 해야 할까요?

30 주택연금 체험사례

32 독자의 소리

33 HF 소식



시니어라이프 종합 매거진_ 주택연금 2021 Vol.30

발행일 2021. 9. 15 발행처 한국주택금융공사, 부산시 남구 문현금융로40(문현동) 부산국제금융센터 25층

등록번호 부산남, 사00006 발행인 최준우 편집인 채 석 기획 황형두 맹진철

에디터 신삼후 박수민 장청희 조서담 디자인 이영환 사진 김재경 일러스트 설상완 김보아 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 소개자료'와 모바일 앱을 통해서도 보실 수 있습니다.



한국주택금융공사 최준우 사장

“
백세시대의 기대와 행복
걱정은 덜고 안심은 더하는
주택연금이 함께 하겠습니다
”

어느덧 아침저녁으로 선선한 바람이 부는 걸 보니 무더웠던 여름이 지나고 가을이 바짝 다가온 것을 느낍니다. 결실의 계절을 맞아 어르신들의 가정에도 기쁨과 풍요로움이 함께 하길 기원합니다. 추석에는 객지에 나가있던 가족들이 함께 모여 송편을 빚고 맛있는 음식을 나누며 감사하는 시간을 보내곤 하는데, 올해는 코로나19로 인해 이런 모임조차 제대로 갖기가 여의치 않을 것 같아 서운한 생각이 듭니다. 하지만 최근 백신접종 속도가 빨라지고 있다고 하니 머지않아 어르신들께서 바깥 나들이도 즐기시고 친척, 지인분들과 반가운 만남을 가지실 수 있는 날이 올 거라고 생각합니다.

우리 공사는 어르신들께서 코로나19의 어려움 속에서도 내 집에서 편안하고 행복한 노후를 가꾸어 나가시는 데 도움을 드리기 위해 바쁜 한 해를 보내고 있습니다. 6월에는 '신탁방식 주택연금'과 '주택연금 지킴이 통장'을 출시하여 일부 전세를 준 주택도 주택연금 가입이 가능하도록 하였고, 연금 수령의 안정성과 배우자 연금 승계권을 한층 강화하는 조치를 취하였습니다. 또한, 8월에는 가입자 스스로 경제활동 및 자금사정에 따라 연금수령액을 설계할 수 있도록 '초기중액형'과 '정기증가형' 신상품을 출시한 바 있습니다. 이러한 제도개선 노력을 인정받아 우리공사는 노후준비 지원 유공 부문에서 보건복지부 장관표창을 수상하기도 했습니다. 이는 주택연금을 이용하시는 8만 8천여분의 어르신들과 국민들의 뜨거운 관심이 있었기에 가능했다고 생각하며, 이 글을 통해 감사의 인사를 드립니다.

요즘 백세시대와 관련된 콘텐츠들을 다양한 분야에서 쉽게 접하곤 합니다. 통계청에서 매년 말 발표하는 생명표 자료를 보면 그 이유를 잘 알 수 있습니다. 올해 우리나라 국민의 평균 기대수명은 83세로 전년대비 0.6년이 증가하였고, 80년대 기대수명이 66세와 비교하면 40년 만에 약 17년이 늘어났습니다. 실제 주택연금을 이용하시는 분들 중에도 100세를 넘어서 연금을 수령하고 계신 어르신이 38분이나 됩니다. 장수의 시대를 맞아 철저한 노후 준비가 더욱 중요해지고 있는 상황에서 우리 공사도 주택연금을 통해 어르신들이 더 든든하고 행복한 '100세 시대'를 맞이할 수 있도록 힘껏 노력하겠습니다.

사회적 거리 두기로 가족과 일상에 대한 소중함이 어느 때보다 절실하게 느껴지는 시기입니다. 코로나19로 인해 힘든 일상이 지속되고 있지만 이런 때일수록 스스로 건강을 잘 챙기고 마음가짐을 편안히 하시는 게 중요하다고 합니다. 한가위를 맞이하여 잠시 근심을 내려놓으시고 넉넉하고 행복한 명절을 보내시기 바랍니다. 감사합니다.

한국주택금융공사 사장 **최준우**

다양한 주택연금 길라잡이



정리_ 주택연금부

노년층의 보다 안정된 노후를 위해 '신탁방식 주택연금'과 '주택연금 지킴이 통장'을 도입하고 가입자의 상황에 맞게 주택연금 설계가 가능한 '초기증액형 주택연금'과 '정기증가형 주택연금'을 출시해 고객의 선택권을 확대한 다양한 주택연금에 대한 길라잡이를 소개한다.



신탁방식 vs 저당권방식 (고객 선택사항)

배우자 자동 승계와 비용 절감이 가능한 상품은?

담보 제공 방법에 따라 '신탁방식 주택연금'과 '저당권방식 주택연금'으로 구분

신탁방식		저당권방식
공사와 신탁계약을 체결해 신탁등기(공사)	담보 제공 (소유권)	저당권 설정(가입자)
소유권 이전 없이 자동 승계	가입자 사망 시 배우자 연금 승계	소유권 이전 필요
가능	주택 일부에 보증금이 있는 임대	불가능
7천 원	담보제공 시 등록면허세·지방교육세 납부(70세 기준)	3억 원 주택 → 344천 원 6억 원 주택 → 689천 원 9억 원 주택 → 1,034천 원

주택연금 신상품 찾고, 시행시 짓기 캠페인 안내

- 실시기간 : '21.9.17~10월 말
- 참여방법 : ① 공사 SNS 채널에서 신상품 찾고 댓글 달기
② '주택연금'으로 시행시 짓기
- ※ 캠페인에 참여해주신 분께는 추첨을 통해 총 700여 분에게 커피쿠폰 등을 드립니다. 자세한 내용은 공사 홈페이지를 참고하세요.

'상환용 주택연금', '우대형 주택연금'

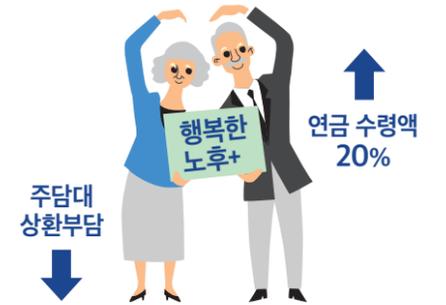
중점 지원이 필요한 노년층 전용상품

상환용 주택연금

기존 주택담보대출의 원리금 상환이 부담된다면 '상환용 주택연금'을 통해 총 연금액의 최대 90%까지 일시에 인출하여 선순위 대출을 상환한 후 상환에 대한 부담은 해소하고 잔여금액은 평생 동안 나누어 연금으로 수령

우대형 주택연금

부부 중 1인 이상이 기초연금 수급자이면서, 부부 기준 1.5억 원 미만의 1주택 소유자는 일반 주택연금 가입자보다 월 수령액을 최대 20% 더 많이 받는 '우대형 주택연금'에 가입 가능



종신지급 방식 vs 확정기간 방식

주택연금 수령기간 선택 가능

'종신지급 방식'과 '확정기간 방식' 중 연령과 노후 준비 상황에 따라 주택연금 수령 기간을 선택 가능

종신지급 방식

가입 시 정해진 월 수령액을 평생 동안 매월 수령

확정기간 방식

가입연령에 따라 10년, 15년, 20년, 25년, 30년을 선택하여 해당 기간 동안 수령. 종신지급 방식보다 연금수령액이 더 많음
※ 가입자의 연령이 연소자 기준으로 75세가 넘으면 확정기간 방식은 이용이 불가하며, 선택한 수령 기간이 경과된 후에도 해당 주택에 계속 거주 가능



'주택연금 지킴이 통장'

주택연금을 보다 안정적으로 수령할 수 있음

- 주택연금 월 수령액 중 185만 원 이하의 금액만 입금되는 주택연금 전용통장
- 통장에 입금된 금액은 한국주택금융공사법에 따라 압류가 금지됨
- '주택연금 이용 확인서'를 발급받아 주택연금 대출을 약정한 금융기관에 신청



평생 동일한 금액 vs 초기에 많은 금액 vs 후반에 많은 금액

가입자가 설계하는 주택연금 수령액

고객이 경제 활동 및 자금 사정 등을 감안해 연금 수령하는 방식을 선택 가능



<주택연금 수령방식별 추천대상>

구분	①정액형	②초기증액형	③정기증가형
내용	평생 동안 동일한 금액을 수령	가입 초기 일정기간은 정액형보다 많이, 이후는 정액형보다 덜 수령	3년마다 4.5%씩 일정하게 증가한 금액을 수령
연금액 수령구조			
추천 대상	종신까지 안정적으로 동일한 연금액을 지급받고 싶은 고객	은퇴 후 공적연금 수급개시 전이거나 자녀결혼·의료비 등으로 가입 초기 보다 많은 연금액이 필요한 고객	물가상승에 따른 구매력 하락을 보완하여 연금소득의 실질가치를 일정하게 유지하고 싶은 고객

인생, 앞만 보고 달려가자

가수 김연자

글_ 신삼후

인생 살면서 누구나 많은
고난과 역경을 겪기 마련이다.
대한민국을 대표하는 가수
김연자에게도 남모를 고충과
슬픔이 많았을 터.
하지만 그는 절대 뒤를 돌아보지
않았다. 오로지 앞만 보면서
'블링블링' 빛나는 삶을 준비하며
살아왔다고 말한다.

KIM YONJA



01

01 가수 김연자는 코로나19 시대가 진정되면 전국 투어 콘서트로 여러 지역의 관객들을 만날 예정이다.

02 김연자의 의상은 늘 최고다. 다른 사람이 소화하지 못하는 컬러를 잘 소화할 뿐 아니라 화려한 패턴도 잘 어울려 더욱 빛이 난다.



02

“
항상 앞만 보고 살았던
것 같아요. 뒤를 돌아봐서
후회할 시간이 있으면
차라리 앞으로 다가올
일을 준비하고 기다리며
살아왔어요.”

”

가수 김연자 씨인

제2의 인생을 살게 해준 노래

지난 2018년, 호소력 짙은 목소리로 정통 트로트를 부르던 가수 김연자가 돌연 전자댄스음악(EDM) '아모르 파티'를 들고 나와 대한민국을 떠들썩하게 만들었다. 트로트에 관심 없던 젊은 층까지도 이 노래에 열광하였고, 급기야 트로트 가수로는 최초로 대학 축제에까지 초청받아 공연을 했다.

사실 '아모르 파티'는 2013년에 발표되었으나 큰 호응을 얻지 못하고 묻혀 있다가 뒤늦게 재발견되어 역주행한 곡이다. 당시 트로트 곡에서 벗어나 좀 더 다양한 장르의 음악을 하고 싶은 욕심에 작곡가 윤일상 씨에게 곡을 부탁했었다. 그가 작곡한 발라드 곡 '애인 있어요'를 너무 좋아했기에 그런 곡이 나오리라고 믿고 맡긴 것이었다. “그런데 '아모르 파티'라는 곡은 처음 듣는 장르라 당황했었요. 이질감도 있었고 도대체 어떤 노래인지도 모르겠고 부르기 어려워서 힘들었죠. 겨우 어떻게 녹음은 했고 앨범을 냈지만 처음엔 호응이 없다가 4년 만에 역주행을 했잖아요. 어려운 노래였지만 결국 도전하길 잘했다는 생각이요 저에겐 제2의 인생을 살게 해준 뜻깊은 노래입니다.”

또한 이 곡을 통해 시니어들이 젊은 층과 함께 소통할 수 있는, 세대 간의 가교를 만들었다는 점에서 스스로 큰 자부심을 느낀다고 말했다.



열정 넘치는 무대 매너

김연자는 올해 63세라는 나이가 믿기지 않을 정도로 항상 넘치는 에너지로 신명 나는 무대를 꾸민다. 특히 히트곡 '아모르 파티'에서는 흥겹게 어깨를 들썩거리며 전자음악에 맞춰 현란한 스텝을 밟거나 멋있게 턴을 도는 장면 등에서 경력 47년 가수의 노련한 무대 매너를 느낄 수 있다.

한 번뿐인 인생, 자신을 더욱 사랑하라

그는 올해로 데뷔 47주년을 맞이했다. 국내와 일본 두 나라에서 함께 최고의 가수 반열에 올랐고 북한에까지 가서 공연을 했던 전설적인 가수 김연자. 하지만 고난과 역경도 적지 않았다. 심지어 일본에서의 영광을 뒤로 하고 귀국했을 때는 수중에 남은 돈이 거의 없는 상황이었다.

“많은 분들이 저와 비슷할 거라 생각해요. 저도 가수 경력 47년 동안 슬럼프도 많았고 수많은 우여곡절이 있었는데 저는 절대 뒤를 돌아보지 않았어요. 항상 앞만 보고 살았던 것 같아요. 뒤를 돌아봐서 후회할 시간이 있으면 차라리 앞으로 다가올 일을 준비하고 기다리며 살아왔어요.”

이어서 그는 현재 코로나19로 많은 분들이 힘들어 하시는데, 어려우시더라도 과거에 치우치지 마시고 더 나은 삶을 위해 준비하셔서 희망찬 내일을 꿈꾸며 살아가시길 바란다고 전했다. 아울러 너무 힘들어 주저앉고 싶을 때면 자신이 최근 많이 부르고 있는 곡 '블링블링'의 가사를 떠올려보시면 좋을 것이라고 덧붙여 말했다.

“그 노래 가사를 보면 ‘한 번뿐인 인생, 나를 더 사랑하며 살 거야. 더 많이 많이 행복하고 싶어. 이렇게 하루하루 블링블링이라고 나오잖아요. 한 번뿐인 인생인데 자신을 더욱 사랑하고, 또 반짝반짝 블링블링 빛이 나는 의미로 만든 노래이기 때문에 힘들 때마다 한 번씩 들어주셨으면 좋겠어요.’”



〈블링블링〉 앨범

2019년에 발매된 이 앨범은 타이틀곡 '블링블링'과 함께 최근 큰 인기를 끌었던 '아모르 파티'와 그의 대표곡들이 수록됐다. '수은등' '진정인가요' '밤열차' '10분 내로' '천하장사' '아침의 나라에서' 등 그의 대표 곡들이 총망라되어 있다.



“
힘들게 마련한 집이
은퇴 후에는 소중한
연금으로 돌아온다고 하니
얼마나 뜻깊은 일이에요!
주택연금은 정말 잘 키운
자식 같은 느낌일 것
같아요.”

영혼의 단짝과 함께 그려나갈 미래

현재 소속사 대표와 동거 중인 그는 얼마 전 올 가을 결혼식을 올리겠다고 발표를 해 큰 화제가 됐다. 그런데 코로나19 제4차 대유행이 시작되면서 아쉽게도 결혼식은 연기가 됐다.

“결혼이라는 두 글자가 사람을 참 들뜨게 만들고 행복하게 해주는 것 같아요. 그런데 지금 시기가 너무 안 좋잖아요. 저희들은 이제 나이도 먹었고 어느 정도 기다릴 수 있는 입장이기 때문에 코로나19 사태가 진정되고 세상이 좀 좋아졌을 때 결혼식을 올릴까 해요.”

그러면서 결혼 상대인 홍상기 대표에 대해서도 깊은 신뢰와 애정을 드러내며 추켜세웠다. ‘자신이 활동하는 데 많은 도움이 되는 분이며, 결혼을 하고 안 하고를 떠나서 변함없이 자신을 사랑해줄 분’이라고.

주택연금은 정말 잘 키운 자식 같은 느낌

주택연금에 대해 평소에 어떻게 생각하느냐고 물어봤더니, 그는 반색하며 이미 주택연금에 대해 잘 알고 있다며 다음과 같이 말했다.

“제가 가수가 되고 나서 처음 가졌던 꿈이 부모님께 집 한 채 사드리고 싶다는 것이었어요. 마찬가지로 우리나라 분들은 자기 집 한 채 장만하기 위해 모두 열심히 일하면서 살고 계시잖아요. 그렇게 힘들게 마련한 집이 은퇴 후에는 소중한 연금으로 돌아온다고 하니 얼마나 뜻깊은 일이에요! 주택연금은 정말 잘 키운 자식 같은 느낌일 것 같아요.”

나이 먹을수록 욕심을 부려야 한다

현재 그는 '블링블링'에 이어 '쑥덕쿵'이라는 후속곡으로 열심히 활동하고 있다. 올해는 전국 투어에 집중하고 싶었으나 코로나19가 다시 확산되는 바람에 모든 콘서트 일정이 연기된 상태이다. 그래도 나중에 다시 상황이 좋아지고, 살고 있는 지역에 김연자 콘서트가 열린다는 소식이 들리면 부디 오셔서 함께 즐겨주시기 바란다는 당부를 전했다.

마지막으로 그는 〈주택연금〉 소식지 독자들에게 나이를 먹어도 자신처럼 젊고 건강하게 살 수 있는 비결을 들려주겠다고 했다.

“제 곡, '아모르 파티' 가사처럼 '나이는 숫자, 마음이 진짜'예요. 저도 주변에 조카들이 중학생, 고등학생, 대학생 지나서 어느새 결혼한다는 소식을 들으면 세월이 참 빠르다는 생각이 들어요. 하지만 나이는 진짜 상관없어요. 나이 먹을수록 오히려 욕심을 부려야 돼요. 건강에 대한 욕심, 자신을 위해서 좋은 것을 먹고 즐기려는 욕심 말이에요. 자기 가슴이 뛰는 대로 행동하시고 한 번뿐인 인생이니까 소중하고 아름답게 보내셨으면 좋겠어요. 그렇게 사는 게 노후의 최고의 행복이지 않을까요.”



우리 집 마당에 바다를 옮겨놓은 듯한 '더무빙'

철썩철썩 파도 소리를 들으며 잠을 청할 수 있는 곳이 있다. 부산시 기장군에 위치한 '더무빙(THEMOVING)'. 아름다운 경관을 자랑하는 이곳은 광희수 이템도시건축 대표의 손길로 탄생했다. 그는 장동건 고소영 부부의 가평 주택으로 '제22회 세계건축상'을 수상하며 한 번 더 실력을 검증받았다.

바다를 배경으로 작고 아담한 카라반이 세워져 있다. 예쁘긴 한데, 과연 여기서 잠을 잘 수 있을까. '작은 고추가 맵다'라는 속담처럼 카라반 내부에는 '별것'이 다 있다. 안온한 잠자리를 책임질 침대, 더위로부터 우리를 구원해 줄 에어컨과 선풍기, 식음료는 물론 간단한 식재료를 보관할 수 있는 작은 냉장고까지 알차게 준비했다.

카라반은 감성카라반/패밀리카라반/스캠프카라반 세 종류가 있으며, 인원수와 원하는 디자인에 따라 선택하면 된다. 더무빙 카라반은 100년 넘는 미국 전통 카라반으로 기술력과 안전성을 고루 갖춰 안전하게 머무를 수 있다.

최대 4인까지 수용할 수 있는 카라반이지만 더 많은 인원이 함께 할 수 있도록 준비한 '캐빈'이 있다. 드넓은 바다를 바라보며 잠을 청할 수 있는 독채 공간으로 밤 10시부터 아침 10시까지 이용 가능하다.

더무빙의 또 다른 매력은 'A-프레임 캠핑'이다. 개별 바비큐장으로 활용하는 이곳은 글램핑 천막 텐트로 비, 바람, 햇빛을 막아주어 날씨에 구애받지 않고 아늑하게 캠핑을 즐길 수 있다.

바다를 통째로 우리 집에 옮겨놓은 듯한 기분을 만끽할 수 있는 곳. 바다의 너울과 내음, 파도 소리까지 그야말로 바다를 온전히 즐기고 싶다면, 더무빙이 제격이다.

01 더무빙에서 즐길 수 있는 일출 02 카라반에서 눈 뜨면 마주하는 풍경 03 바다를 보고서 졸지어져 있는 카라반

자연과 하나 되는 치유의 여정

캠핑

글_ 박수민

푸르른 숲이 우거지거나, 눈앞에서 탁 트인 바다를 볼 수 있는 바닷가. 자연에 파묻혀 일상의 고단함을 털어내는 캠핑이 대세다. '불명', '물명'을 하며 복잡하게 헝클어진 마음을 풀어낼 수 있는 자연 속으로 떠나보자.





01 동화 같은 풍경을 자아내는 온더락의 모습 02 자연에 파묻힌 숙소 03 의자에 앉아 감상하는 숲의 정취 04 고즈넉한 캠핑을 즐길 수 있는 우음도

숲속에 폭 파묻힌 듯한 느낌을 주는 '온더락'

캠핑하면 떠오르는 텐트, 자연 속에 온전히 녹아들 수 있지만, 세면 시설이나 화장실 등을 공동으로 사용해야 하는 불편함이 있다. 가평 바위숲에 찾아들면, 텐트에서 누릴 수 있는 감성은 그대로 살리되, 취사와 세면 등은 안에서 할 수 있도록 편의성을 더한 곳 '온더락(ON THE ROCK)'이 있다.

온더락 주변에는 잣나무가 많아 숲에 빙 둘러싸인 느낌을 준다. 여기에 피톤치드와 맑은 공기는 덤. 이름에서 추측할 수 있듯이 이곳은 바위 숲이다. 바위 때문에 울퉁불퉁한 지형을 평평하게 하는 작업이 필수적이었지만, 온더락은 본래 지형을 훼손하지 않게끔 최소한의 평탄화 작업만 진행했다. 그 후 새하얀 텐트동을 얹혀 마치 동화에서 나올 법한 숲속 집과 같은 곳을 완성했다.

이곳에 머물기로 결정했다면 꼭 천장을 바라볼 것을 추천한다. 천장이 유리로 되어 있어 밤에는 별을, 낮에는 구름의 흔적을 쫓을 수 있다. 물론 천장을 보지 않더라도 창밖으로 숲과 바위, 계곡 사이로 물줄기가



차박, 이것만은 주의하자!

1. 차량이 밀리지 않도록 주차 후 사이드브레이크를 채우고, 받침목까지 받쳐두기
2. 오토캠핑장이 아닌 야외 장소는 가까운 곳에 화장실이 있는지 확인하기
3. 차박하는 곳이 야영이 금지된 곳은 아닌지 미리 체크하기
4. 밀폐된 공간인 만큼 공기가 순환될 수 있도록 창을 살짝 내려두기
5. 발생한 쓰레기는 꼭 챙겨오기

가볼만한 캠핑 명소



- ◎ **경주용천수캠핑장**
바람에 나무끼는 대나무 소리가 감미로운 곳
경북 경주시 마동큰마을5길 13-14
- ◎ **달재오토캠핑장**
반려견과 함께 동반할 수 있는 곳
충북 제천시 백운면 덕동로2길 23-13
- ◎ **국토정중앙천문대캠핑장**
머리 위로 쏟아지는 별을 볼 수 있는 곳
강원 양구군 국토정중앙면 국토정중앙로 127
- ◎ **팔영산오토캠핑장**
가을이면 오색찬란한 단풍을 볼 수 있는 곳
전남 고흥군 점암면 팔영길 11-12
- ◎ **충주키누캠핑장**
키누도 타고 낚시도 하고 즐길 거리가 풍성한 곳
충북 충주시 동량면 지동로 1276-4
- ◎ **보리산 캠핑장**
아이들이 마음껏 뛰놀 수 있는 키즈 캠핑장
경기 가평군 설악면 한서로 421-259
- ◎ **솔베이캠핑장**
소나무 그늘에 누워 피톤치드를 느낄 수 있는 곳
충청북도 괴산군 감물면 충민로 박달길 42-1
- ◎ **아트인아일랜드캠핑장**
울창하게 우거진 숲에 반하고, 보랏빛 붓꽃에 취하는 곳
강원 평창군 봉평면 봉평북로 193-28

잔잔히 흘러가는 모습을 감상할 수 있다. 또한, 어둠이 내려앉으면 공동 마당에서는 타닥타닥 장작 타는 소리를 들으며 캠프 파이어를 할 수 있다. 이는 주인에게 미리 요청해야 한다. 도심에서 완전히 벗어나 새소리에 잠을 깨는 경험을 하고 싶다면, 온더락이 딱이다. 거기다 프라이빗한 공간까지 더해져 자연의 품에 폭 안긴듯한 기분을 만끽할 수 있다.

온전한 고립감을 느낄 수 있는 '우음도'

유명 아이돌 BTS의 팬 '아미'에게는 익숙한 경기도 화성의 '우음도', '봄날' 뮤직비디오 마지막 장면을 우음도에서 촬영했을 정도로 멋진 경관을 자랑한다. 사진 찍는 사람들 사이에서는 이미 출사 명소로 손꼽히며, 최근에는 셀프 웨딩 촬영을 하는 예비부부들도 심심찮게 찾는다.

바람이 많이 불어서일까. 이곳의 명칭은 바람에서 비롯됐다. 바람소리가 마치 소의 울음소리처럼 들린다고 해서 우음도인 이곳은 원래 섬이었지만, 시화호 간척지 개발로 육지가 된 덕분에 차로도 쉽게 갈 수 있게 됐다.

우음도는 끝도 없이 펼쳐진 갈대숲 덕분에 '한국의 세렝게티'라는 별칭을 가지고 있다. 갈대가 절정에 이르는 가을에는 특유의 쓸쓸하고도 고즈넉한 풍광을 자아낸다.

우음도가 차박의 성지로 불리게 된 연유는 바로 '온전한 고립감'에 있다. 어딜 가도 사람 한두 명은 마주치기 마련인데, 우음도에서라면 온전히 독립된 공간에서 시간을 보낼 수 있다. 어디를 둘러봐도 온통 갈대숲만이 보일 뿐이다. 타인의 시선을 신경 쓰지 않고 오로지 자연과 호흡하고 싶다면, 우음도에서의 차박을 추천한다. 주위에 아무도 없는 것을 감안해 차박을 위한 만반의 준비를 해간다면, 잊지 못할 추억을 남길 수 있을 것이다.

동안 메이크업 노하우

글_ 유정호 메이크업 아티스트

우리나라 시니어 여성들은 과거에 유행했던 메이크업 방식을 고수하는 경우가 종종 있다. 유분기 하나 없이 두껍게 칠한 피부 표현, 각진 눈썹, 어두운 컬러의 입술은 70~80년대 유행했던 메이크업이다. 지금은 좀 더 가볍고 깨끗한 메이크업을 하는 것이 본인 나이보다 어려 보이게끔 한다. 젊음을 되찾아주는 동안 메이크업 노하우에는 어떤 것들이 있을까?



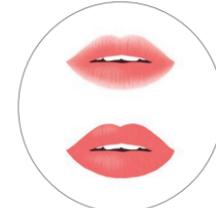
첫째, 본인의 퍼스널 컬러(개인 색) 찾기
메이크업의 가장 기본은 본인의 퍼스널 컬러를 찾는 일이다. 이를테면 핑크색은 누가 봐도 사랑스럽고 여리여리해 보인다. 하지만 같은 핑크색이라도 워밍 톤(따뜻한 톤)과 쿨 톤(차가운 톤)에게 어울리는 핑크색은 따로 있다. 퍼스널 컬러가 워밍 톤인 사람은 같은 워밍 톤의 핑크색 립스틱을 바르면, 예쁘고 환한 피부 표현이 가능하다. 반면 같은 색 립스틱을

쿨 톤의 퍼스널 컬러를 가진 사람이 바르면 피부가 더 어두워 보이거나 자칫 촌스럽게 보일 수 있다. 눈으로 보기에 예쁜 컬러라도 본인이 어떤 퍼스널 컬러를 가지고 있는냐에 따라 이미지가 확연히 달라질 수 있다. 이처럼 본인이 워밍 톤인지 쿨 톤인지만 알아도 본인에게 어울리는 컬러를 쉽게 찾을 수 있다. 방법은 간단하다. 얼굴에 워밍 톤과 쿨 톤의 색상을 대어 보고 더 화사해 보이는 톤이

본인의 퍼스널 컬러다. 자신의 톤을 알았다면, 톤에 맞게 메이크업만 해줘도 한결 멋져 보일 수 있다.



입술과 눈매를 또렷하게 살린 동안 메이크업



틴티드 립(위)을 풀 립(아래)으로 연출해 입술 주름을 커버



코랄 계열의 워밍 톤 컬러로 완성한 메이크업



보라색 느낌의 쿨 톤으로 완성한 메이크업

둘째, 피부를 톤 업(Tone Up)하기

본인의 피부보다 반 톤 혹은 한 톤 더 밝게 하는 것이 좋다. 나이가 들면 숙면을 취해도 눈 밑이 피곤해 보이고 지쳐 보이는 경우가 더러 있다. 이럴 때 눈 밑 부분을 좀 더 밝혀주는 하이라이트 효과를 주면 더 젊어 보이고 깨끗한 이미지를 준다. 하지만 컬러를 많이 쓰면 나이 들어 보일 수 있으므로 베이스 컬러를 정해 한두 개 컬러로 믹스매치한 후 음영을 넣어주는 것이 좋다. 파운데이션이나 쿠션 등으로 피부를 표현할 때는 최대한 얇게 펴 바르고 커버할 때는 레이어드 방식으로 두껍지 않게끔 밝게 연출하는 것이 중요하다. 피부 표현이 두꺼우면 따라오는 눈 화장, 블러셔, 립 등의 색조도 진해질 수밖에 없으므로 지나친 터치가 되지 않게 하자.

셋째, 단점은 반드시 커버하기

색조에서 색을 많이 쓰면 옅드해 보일 수 있으므로 톤 온 톤으로 세련된 스타일을 연출하는 것이 좋다. 눈썹을 그릴 때 펜슬로 그리면 눈썹이 가늘게 표현되는데, 가는 눈썹은 나이 들어 보인다. 또 나이가 들수록 지방이 빠지기 때문에 한때

유행했던 일자 눈썹을 그려도 그렇게 연출되지 않을 수 있다. 유행을 따르기보다 유행하는 디자인을 머릿속에 생각해두고 본인의 눈썹을 자연스럽게 살려 도톰하게 그리는 것이 좋다. 여기에 유행하는 스타일을 살짝 믹스하면 금상첨화.

나이가 들면 입술 색이 점점 빠지고 주름이 많이 생긴다. 이를 가리고자 진한 색 립스틱을 바르는 것은 금물. 볼륨감을 주는 맥시마이저 제품으로 주름을 살짝 보완해 본인 톤에 맞는 컬러로 화사함을 입혀주는 게 좋다. 과한 볼터치 역시 금물이다. 브러시가 살짝 한번 스치고 지나갔다는 느낌으로 해줄 것. 아이라인 때문에 나이 들어 보이는 눈매도 많으므로 최대한 점막 가까이 그려 뚜렷한 눈매를 연출하고 끝부분만 디자인한다. 마스크라도 소량만 바르거나 투명으로 쉼만 잡아주는 것이 동안 메이크업의 핵심이다.

아무리 고가의 화장품과 뛰어난 스킨으로 메이크업을 한다 해도 도화지에 해당하는 피부가 좋지 않으면 완벽한 빛을 발하기 어렵다. 깨끗한 피부는 어떠한 색조 메이크업보다 훨씬 더 어려 보이는 효과를 준다. 피부를 지키기 위해 외출 시에는 물론, 빛이 강한 실내에서도 선크림은 필수이다. 또한 보습 제품을 이용해 피부를 항상 촉촉하게 유지해야 한다.



동안 메이크업의 기초, '이너뷰티'를 위한 꿀팁!

1. 모공 수렴하기! 모공 클렌징 제품이나 포어 미니마이저 팩을 이용하자.
2. 림프선 마사지하기! 광대에서 귓볼 뒤쪽까지 푹꾹 눌러주자. 독소 배출에 효과적이다.
3. 충분한 수분 섭취하기! 피부 탄력과 주름 방지에 도움을 주는 물을 많이 마시자.
4. 피부를 촉촉하게! 히알루론산과 같은 순수한 보습제를 사용하자.

불멍! 다양한 벽난로의 세계

글 조서담

외출이 어려운 요즘 실내 공간이 우리 삶에서 차지하는 비중이 늘어났다. 다 같이 떠나는 여행보다 차 안에서 즐기는 캠핑 '차박', 호텔 스위트룸에서 휴식하는 '호캉스'가 대세다. 그런데 전기 벽난로만 있으면 집에서도 캠핑장과 호텔방이 부럽지 않다. 몸과 마음이 아늑해지는 벽난로의 세계로 떠나보자.



'불'이 주는 휴식과 낭만

'벽난로'에는 마음속까지 덥히는 훈기가 있다. 더 효율적인 난방 방식이 많이 나왔지만, 직접 불꽃을 피우고 그 불을 쬐는 방식은 여전히 각광 받는다. 벽난로 문화가 발달한 서양뿐만 아니라 우리나라에서도 고급 호텔이나 리조트를 중심으로 인테리어에 사용하고 있다. 대부분의 보일러 난방은 공기와 바닥이 데워지기 전에는 몸으로 온도를 체감하기 힘들지만, 벽난로는 시각, 청각, 촉각으로도 불꽃을 피우고 감상한다는 점에서 만족감을 준다. 벽난로의 묘미는 가만히 불을 바라보고 멍 때리는 데 있다. 이를 '불멍'이라고 하는데, 머릿속의 잡념이 사라지고 몸의 긴장이 풀리며 자연스럽게 힐링이 된다. 최근에는 혼자 사는 일상을 다룬 MBC 예능 <나혼자산다>를 통해 집안에서 불멍하는 연예인이 보여지며 화제가 되기도 했다.

연기 걱정 없는 벽난로

다양한 종류의 벽난로들이 사랑받고 있다. 전통적인 방식으로 장작을 때는 벽난로부터 가스나 펠릿(폐목재) 등의 연료를 사용하는 제품도 있다. 그 중에서도 최근 트렌드로 떠오르는 것은 바이오 에탄올 벽난로와 전기 벽난로다. 두 벽난로는 모두 연기와 그을음 등이 없으며 소형화가 가능하다. 이런 장점 덕분에 원룸이나 아파트에 거주하는 인구가 많은 우리나라에 적합하다. 또한, 점화가 쉽고 연료를 공급하기 용이하다는 점은 편리하고 심플한 것을 선호하는 MZ세대('80년도~'04년도 출생자)에게 인기 요인으로 작용하고 있다. 바이오 에탄올 벽난로는 실제 불꽃을 발생시키면서도 재나 연기 등의 부산물이 나오지 않아 청소나 환기의 필요성이 적다. 연료인 바이오 에탄올이 옥수수나 같은 유기물을 이용해 만들어진다는 점에서 친환경 벽난로로도 각광받고 있다. 특히 목재나 펠릿을 이용한 벽난로에 비해 소형화가

쉽고 난로 몸체를 자유롭게 이동할 수 있어, 장소를 옮겨가며 난방이나 불멍 등이 가능하다. 다만, 실제 불꽃을 발생시키는 만큼 화재나 화상의 위험에 주의해야 한다.

전기 벽난로는 리모컨을 이용한 원격 조종이 가능하고, 비교적 설치가 간편하다. 불꽃의 색상을 바꾸거나 타이머를 설정하는 등 다양한 기능이 내장된 모델도 있다. 무엇보다도 불로 인한 화재의 위험이 없고 청소나 관리가 간편하다. 이런 특징으로 호텔이나 아파트 등 화재에 취약하고 환기가 제한된 장소에서 주로 이용한다. 다만 전기 벽난로의 불꽃은 실체가 아닌 LED 조명을 이용한 것이므로 다소 인위적인 느낌이 들 수도 있다. 그렇더라도 전기 벽난로는 화재 걱정 없이 벽난로 특유의 감성을 느낄 수 있다는 점에서 충분히 매력적이다.

Tip

우리 집에 맞는 벽난로 고르는 법

발열형태

공간을 많이 차지하더라도 따뜻한 게 좋아! → 노출형 벽난로
조금 덜 따뜻해도 공간 차지가 적은 게 좋아! → 매립형 벽난로



제작방식

투박하지만 튼튼하고 따뜻한 게 좋아!
→ 철판 벽난로
덜 따뜻하지만 예쁜 모양으로 만든 게 좋아!
→ 주물 벽난로

기타 체크리스트

- ✓ 열효율이 좋은가
- ✓ 가격, 설치비, 관리비 등이 경제적인가
- ✓ 안전성이 우수한가
- ✓ 실내 인테리어에 어울리는가

2030세대가 쓰는 ‘줄임말’ 시니어도 한번 배워볼까

글_ 장청희

‘코시국’, ‘따상’, ‘주불’이라는 단어가 심심찮게 들려온다. 마치 암호 같기도 한 이 단어가 가진 뜻은 과연 무엇일까. 이와 같은 단어들이 궁금하다면 이번 기회에 20~30대들이 쓰는 줄임말을 배워보는 건 어떨까. 이번 편은 코로나19 시대의 집콕생활과 관련된 용어다. 처음에는 무슨 암호같이 느껴질지 모르지만 자세히 보면 ‘아, 이런 뜻이었군’ 하고 고개를 절로 끄덕이게 될 것이다.



☞ 코시국

‘코로나19 바이러스 시국’의 줄임말. 2020년 2월경부터 시작된 코로나 바이러스(COVID-19) 확산으로 어수선해진 현재의 국내외 정세를 나타내는 말이다. ‘코시국에도 불구하고 여행을 간다’, ‘코시국에 딱인 아이템이다’, ‘코시국에는 호캉스(호텔+바캉스)’ 등을 예로 들 수 있겠다. 코로나19 바이러스가 사실상 종식되면 자연스럽게 추억의 단어가 될지 모른다.

☞ 따상

최근 증시 호황으로 MZ세대의 주식투자가 급속히 늘고 있는 가운데 주식시장에 발을 들여놓은 사람이라면 아는 단어가 있다. ‘더블과 상한가’를 합친 단어인 ‘따상’. 공모가의 두 배로 가격이 형성된 다음 주가가 상한가 제한폭까지 오르는 것을 말한다. 검색창에 ‘따상’을 쳐보면 ‘빅히트 따상 코스피 입성’, ‘동학개미, 공모주 따상 맞본다’ 등의 뉴스제목을 쉽게 찾을 수 있다. 가끔 따상을 했던 다음 날에도 주식이 상한가까지 오를 경우 ‘따상상’이라고 말하기도 한다.

☞ 머선129

‘무슨 일이야?’라는 뜻으로 경상도 사투리로 ‘머선 일이고?’를 숫자로 표현한 말이다. 코미디언 강호동의 말투를 떠올려보면 이해하기 쉬울 것이다. 숫자 129가 ‘일이고’와 발음이 비슷해서 사용하게 됐다. 이 단어를 사용해서 문장을 만들어 보면 ‘갑자기 자가격리에 코로나19 검사까지... 아니 이게 머선129’ 등이 나온다.

☞ 방구석여포

〈삼국지〉를 읽어보셨다면 용맹무쌍한 중국 후한 말기의 장수 여포를 알 것이다. 〈삼국지연의〉에서

여포는 당시 무장들 가운데 무용(武勇)이 가장 뛰어났던 인물로 묘사되어 있다. ‘방구석여포’는 집에 있는 가족들에게서만 여포와 같이 강한 모습을 보이는 사람들을 말한다. 전형적으로 강한 사람에게는 약하고 약한 사람에게는 강하게 구는 사람을 떠올려보면 된다.

☞ 주불

코로나19 시대 택배가 늘어나면서 등장한 말로 ‘주소 불리’의 앞 글자를 따와 나타난 신조어다. ‘택배를 보내려고 하니 네 주소가 필요하다’는 말을 ‘주불’이라고 줄여서 표현했다.

☞ 군씩

‘군침이 싹 돈다’라는 말의 앞 글자를 딴 줄임말. 트위터상에서 캐릭터 양말을 뒤집으면 전혀 다른 얼굴이 나온다는 말에 “하하, 군침이 싹 도네”라고 대답한 것에서 시작됐다. 최근에는 인기 애니메이션 ‘뽀로로’에 등장하는 분홍색 비버 캐릭터 루피가 특유의 잔망스러움으로 MZ세대에서 인기를 얻으면서 대표적인 ‘군씩’ 이미지로 떠오르고 있다.

☞ 오하운

‘오늘 하루 운동’의 줄임말. 코로나19 팬데믹 여파로 체육관이나 헬스장을 이용할 수 없는 요즘, 집에서 운동하는 홈 트레이닝(홈트)족이 많아졌다. 이처럼 ‘오하운’은 매일 운동을 한다는 단순한 의미 이상으로, 일상과 운동의 경계를 허물며 나타난 새로운 사회현상을 표현한 신조어를 말한다. SNS에서 ‘#오하운’이라는 해시태그가 유행 중이며 홈트레이닝 용품과 홈웨어, 스마트워치 등도 인기를 끌고 있다.



쉽고 빠르게 전문성 인정받자 요양보호사·사회복지사 자격증

글 장청희

최근 무료하고 따분한 일상에서 벗어나 자격증 공부에 도전하는 은퇴자들이 하나둘 늘어나고 있다. 특히 사회복지분야는 고령화 사회에 늘어나는 수요로 관심 받고 있다. 사회복지분야의 대표 격인 요양보호사와 사회복지사 자격증 따는 법을 알아보자.

요양보호사, 교육과 실습, 시험 순으로

50대 후반인 A씨는 은퇴 후 취미삼아 요양보호사 자격증 시험에 도전, 보기 좋게 합격했다. 채용공고를 챙기고 여러 군데 면접을 봐서 한 요양원에 취직하게 됐다. 다행히 경력을 보지 않아 신입도 지원이 가능한

곳이었다. 3개월 수습기간을 거쳐 정규직이 됐고 월급은 200만 원 조금 넘게 받고 있다. 돈 보다는 좋은 사람들을 만나 다양한 경험을 하고 있는 것에 고마움을 느낀다.

요양보호사 자격증은 관련 교육을 신청하고 이수한 후 시험에 응시, 합격하면 취득하게 된다. 교육과정은 이론, 실기, 실습으로 구성돼 있다. 이론과 실기로는 요양보호개론과 요양보호각론, 특수요양보호각론, 그 밖에 요양보호관련 기초 지식을 배운다. 현장실습으로 노인요양시설과 재가노인복지시설을 실습하게 된다. 요양이나 간호 관련 자격증이 없고 경력이 없는 사람의 경우, 240시간의 교육을 받아야 한다. 시험은 1년에 4차례 시행한다. 보통은 2월, 5월, 8월, 11월이다. 시험은 필기와 실기로 구성돼 있다. 필기시험은 요양보호론 35문항, 실기시험은 요양보호에 관련된 45문항으로 모두 객관식 5지선다형으로 치러지는데, 각 시험에서 만점의 60%를 득점하면 합격이다.

자세한 내용은 국시원 홈페이지(www.kuksiwon.or.kr)를 참고하면 된다. 요양보호사 자격증을 취득하면 요양보호사로 활동할 수 있다. 이들은 양로시설과 같은 노인주거복지시설, 요양시설과 같은 노인의료복지시설, 그 밖에 재가노인복지시설에서 일할 수 있다.

사회복지사, 시험 혹은 학점 이수 후 취득

주부 B씨는 경력단절로 취업이 어렵던 차에 주변에서 사회복지사 2급에 대한 이야기를 듣고 자격증 공부를 시작했다. 학점은행제를 이용하여 17과목을 이수하고



실습과정을 거친 후 자격증을 땀다. 아이를 좋아해서 실습을 아동복지센터에서 했고 취업도 아동복지센터에서 했다. 실습을 했던 경험과 자녀를 키웠던 경험을 활용해서 아이들을 돌보고 있는데 일은 힘들지만 보람이 있어 기쁘다.

사회복지사 자격증은 1급과 2급으로 나뉜다. 사회복지사 1급은 사회복지학 대학원에서 석사학위를 받았거나 2급 자격증을 취득한 사람 중 실무경험이 1년 이상인 사람 등 일정한 자에 한해 응시자격이 주어지며, 국가시험에 합격하면 1급 자격증을 취득할 수 있다. 2급 자격증은 일반적으로 평생교육원이나 사이버 대학 등을 이용해 사회복지학 전공교과목과 관련교과목 중 필수 10과목, 선택 7과목을 들어야 한다.

필수과목 중 사회복지 현장실습의 경우 일정한 요건을 갖춘 실습기관에서 160시간의 실습을 해야 한다. 사회복지사 자격 취득 관련 자세한 사항은 한국사회복지사협회 자격관리센터(<http://lic.welfare.net/>)에서 확인할 수 있으며, 자격증 발급은 한국사회복지사협회가 주관한다. 발급신청서, 최종학력증명서 등을 첨부하고 수수료와 회비를 입금해 자격증을 받을 수 있다. 사회복지사는 재가복지분야와 지역사회복지관, 노인복지시설, 장애인복지시설, 정신보건센터 등 다양한 분야에 취업 가능하다.

또한, 사회복지전담공무원으로 관공서에서도 근무할 수 있고 기타 학교사회사업이나 교정사회사업에 참여할 수 있다.



일상에서 찾는 면역력의 열쇠

글_ 박수민

코로나19가 장기화되면서 어느 때보다 면역력에 대한 관심이 뜨겁다. 더구나 감염 위험성이 높은 시니어는 면역력을 높이는 데 더 많은 주의를 기울여야 한다. 감염이나 질병으로부터 우리 몸을 보호하고자 병원균을 죽이거나 무력화하는 면역력. 우리 생활 속에서 면역력을 높일 수 있는 방법은 무엇일까.



땀방울이 맺히고 살짝 숨이 찰 정도의 가벼운 운동

운동은 면역력 강화뿐만 아니라 다양한 건강상의 이점이 있다. 신체의 움직임이 늘어나면서 혈액순환이 원활해지고, 에너지 대사를 높여 우리 몸에 활력을 불어넣는다. 특히 꾸준한 근력운동은 뇌혈관질환,

심혈관질환과 같은 혈관 계통 질환의 회복을 돕는다. 적당한 운동은 스트레스 호르몬인 코르티솔의 수치를 낮춰 스트레스를 완화하는 데 도움을 주고 이는 면역세포를 활성화한다.

아무리 좋은 운동이라지만, 과한 운동은 되레 몸에 무리를 준다. 미국의 일간 워싱턴포스트지에 따르면 '고강도·장시간 운동보다는 땀이 조금 나고 숨이 살짝 차는 정도의 운동이 면역력 증진 효과가 크다고 보도했다. 무리한 운동보다는 관절에 부담을 주지 않는 '자전거 타기', 허벅지 근력 강화에 좋은 '의자에 앉았다 일어나기', 신체에 부담이 적은 '수영' 등을 매일 20~30분씩 꾸준히 하는 것이 면역력을 높이는 데 효과적이다.



피로는 씻기고 면역력은 높이는 목욕

목욕은 하루의 시작을 여는 행위이자, 고된 일과의 피로를 씻어내는 것이다. 몸과

마음의 묵은 때를 날리는 것 외에도 면역력을 높이는 데 탁월하다. 체온 1℃에 따라 면역력이 좌우된다고 할 만큼 체온은 면역력과 밀접한 관련이 있다. 하지만 나이가 점차 들어가면서 체온 조절이 어려워진다. 더구나 몸에 열을 생산하는 근력이 부족하다면 저체온증이 올 가능성이 높다.

체온을 높이기 위해선 근력운동이 가장 좋은 방법이다. 하지만 매일 하는 간단한 샤워를 통해서도 체온을 상승시킬 수 있다. 목욕 시 가장 중요한 것은 물의 온도 조절이다. 우리 몸은 자신의 체온보다 4℃가량 높은 온도를 가장 쾌적하다고 받아들인다. 그러므로 물을 틀었을 때 '따뜻하다'라고 느끼는 온도가 가장 적합하다. 너무 뜨거운 물로 목욕을 하면 교감신경을 자극해 몸이 긴장하므로 적당한 온도를 맞추는 것이 좋다.



뇌는 쉬게 하고 우리 몸의 면역력은 높이는 수면

수면은 우리 삶의 질을 결정한다고 해도 과언이 아니다. 수면을 통해 온종일 쉴 틈

없이 일한 뇌를 쉬게 하고, 우리 심신을 다독인다. 휴식의 역할 외에도 신체 기능을 유지하며, 면역력까지 영향을 미친다. 수면이 부족할 경우 우리 몸의 바이�리듬은 깨지게 된다. 또한 면역을 담당하는 세포의 생산과 활동 저하로 면역력이 떨어진다.

하지만 나이가 들수록 아침잠은 물론 밤잠도 줄어들어 수면 부족을 호소하는 사람이 많다. 잠이 오지 않을 때는 억지로 잠에 들려고 하기보다는 독서와 같은 정적인 활동을 하는 것이 좋다. 잠자리에 들 때도 일찍 침대에 누워 잠을 청하는 것보다 잠들기 직전 침대에 눕는 것이 수면에 도움이 된다. 더불어 자는 시간과 상관없이 매일 일정한 시간에 일어나는 것이 수면의 질을 높일 수 있다.

Tip. 입에 좋은 음식, 면역력에도 좋다

'밥이 보약'이라는 말이 있을 정도로 먹는 것은 정말 중요하다. 면역력에 좋은 음식은 무엇이 있는지 알아보자.

종류만큼이나 다양한 효능의 버섯



버섯은 골다공증 예방, 체중 감량, 소화 촉진 등 효능이 다양하다. 특히 버섯 속 베타글루칸은 백혈구 생산을 높여 면역세포를 활성화하는 주요 영양소이며, 암세포 성장을 억제할 정도로 항암작용에도 탁월하다.

알싸한 마늘



콜레스테롤 형성을 막아주는 알리신. 바로 이 물질이 항바이러스 작용을 한다. 이처럼 마늘은 강한 항균 작용은 물론 살균에도 좋을뿐더러 혈액순환과 소화 촉진에도 탁월하다.

여행 빚장 푸는 해외... 슬슬 여행적금 가입할 때

글_ 장창희

신종코로나바이러스 감염증이 본격화된 지 1년 6개월, 억눌렀던 해외여행에 대한 기대심리가 커지고 있다. 특히 정부가 지난 6월부터 백신 접종으로 항체가 형성된 국민들에게 자가격리 면제 방침을 밝히면서 분위기가 반전되는 모양새다. 여행업계와 금융계는 이에 맞춰 여행적금을 선보이고 있다.



여행적금, 혜택 챙기기가 포인트!

세계 주요 국가들이 트래블 버블(비격리 여행권역), 백신여권 도입 가시화, 해외 입국자 14일 의무격리 완화를 추진하고 있다. 우리가 가장 궁금한 점은 이 시기에 '해외여행이 가능하냐'는 점일 것이다.

일단 정부는 지난 7월 24일부터 백신별 접종 권고 횟수를 모두 맞은 예방접종 완료자를 대상으로 트래블 버블을 체결한 국가에 한해 단체여행을 허용하고 있다.

7월 말 사이판과 트래블 버블을 체결했고, 순차적으로 싱가포르, 대만, 태국, 괌과도 체결을 추진할 예정이다.

올해 말과 내년부터 일부 국가를 중심으로 여행이 가능할 것으로 보이면서 여행을 위한 자금을 미리 준비하려는 이들이 여행적금으로 몰리고 있다.

여행적금은 여행경비를 모으기 위한 금융상품으로, 일반 적금과 같은 방식이지만 여행사 마일리지와 같은 여행 관련 혜택을 준다는 점이 다르다.

일반적인 적금은 목돈을 모으고 이자를 받는 것이 목표이지만 여행적금은 여행경비를 모으는 것과 함께 여행사 마일리지와 같은 부수적인 혜택을 챙기기 위한 것이 크다. 그렇기 때문에 상품별로 금리와 가입 기간, 혜택을 꼼꼼히 따져 자신에게 맞는 상품을 선택하는 것이 좋다.

하나투어 마일리지 혜택, 하나은행 '하나의 여행적금'

'하나의 여행적금'은 하나은행이 지난 4월부터 출시해 판매 중인 상품이다. 하나투어의 여행 서비스와 하나은행의 금융서비스를 결합한 상품으로 1인 1계좌로 1만 원~100만 원 월 납입이 가능하며, 가입기간은 1년이다. 특별금리를 포함해 연 2.3%까지 금리를 준다.

가입자는 올해 말까지 하나투어 고객 전용 페이지에서 예약금 없이 사전 여행 예약이 가능하다.

예약한 여행상품을 이용하면 하나투어에서

현금처럼 쓸 수 있는 마일리지 5%를 주고, 여행 후 발급된 확인번호를 하나은행에 등록하면 특별금리 1%를 받을 수 있다. 여행 대금을 하나카드로 결제 시 2% 캐시백과 함께 최대 6개월 무이자할부 등 혜택이 제공된다.

노랑풍선 할인 쿠폰팩 제공, KB국민은행 'KB두근두근여행적금'

국민은행이 지난 7월부터 판매하고 있는 'KB 두근두근여행적금'은 매월 5만 원~100만 원을 납입하는 정액적립식 적금으로, 가입기간은 6개월이다. 기본 이율 연 0.6%를 포함해 최고 연 1.6% 이자율이 제공된다.

또한 여행 업체 노랑풍선과 제휴를 통해 적금 1회차를 납입한 가입자 전원에게 노랑풍선 패키지 여행 1만 원 할인 쿠폰을 증정한다.

적금 4회차 납입 시 노랑풍선 할인 쿠폰팩 4종(패키지여행 4%, 자유여행 호텔 1만 원, 항공 5,000원, 액티비티 5,000원 할인쿠폰)을 제공한다.

최대 3년까지 가입가능, 광주은행 '해피라이프 여행스케치적금 IV'

광주은행이 지난 6월 출시한 '해피라이프 여행스케치적금 IV'은 월 5만 원부터 최고 500만 원까지, 6개월 이상 3년 이하로 가입 가능하며, 정액식 기본금리 연 1.0%(3년 기준)에 해피라이프 여행스케치적금 IV·외화적금상품 동시 가입, 2,000달러 이상 환전 등의 조건을 충족하면 최고 연 1.5% 금리를 받을 수 있다.

하나투어 지정대리점 여행상품 이용 시 결제금액의 3% 캐시백 지급, 광주카드로 결제한 해당 여행상품 금액과 해외 이용액의 0.5%를 예금만기해지 시점에 추가 캐시백 지급, 가입기간 중 주요통화 환전 시 최대 70%까지 환율우대, 광주카드 해외 이용액 할부전환 시 3개월 이하 무이자, 12개월 이하 할부수수료를 50% 우대서비스 등을 제공한다.



남편의 잔소리 어떻게 해야 할까요?

글_ 권순재 인천세종병원 정신건강의학과장

은퇴 후 집에 있는 시간이 많아진 남편, 갑작스레 집안살림에 대해 이러쿵저러쿵 말이 많아졌다. 그동안 집안 살림은 모두 아내가 도맡아 왔는데 부쩍 늘어난 남편의 잔소리가 갑갑하기만 하다. 집안일에 대한 남편의 잔소리 과연 어떻게 해결할 수 있을까?



안녕하세요. 저는 은퇴한 남편과 함께 사는 중년 여성입니다. 매일 출퇴근하던 남편이 하루 종일 집에 있으니 느끼는 건 잔소리밖에 없네요. 함께한 시간이 많아진 만큼 서로 적응하는 기간이 필요한데, 우리 남편 눈만 뜨면 잔소리입니다. 남편의 잔소리 때문에 귀에 딱지가 앉을 지경이에요. 그동안 워낙 바쁘게 살아온 사람이라 은퇴 후 편안한 생활을 누렸으면 하는 마음이 컸는데 지금은 다시 일하러 가면 좋겠다는 생각을 들 만큼 남편의 잔소리를 견딜 수가 없어요. 왜 갑자기 관심도 없던 집안일에 감놔라 배놔라 할까요? 어떻게 하면 우리 남편의 잔소리를 멈출 수 있을까요?

서로의 입장 이해하기

때로는 다른 가족들이 남편분의 은퇴로 인해 힘들어하기도 합니다. 남편이 집에 있는 시간이 늘어나면서 평소에는 관심 없던 청소 상태나 외출 등의 집안일에 참견하기 시작하면서 부부간의 마찰이나 갈등이 잦아집니다.

이 시기에는 부부가 서로에게 바라는 것도 달라 집니다. 남편은 일에서 벗어나 부부가 함께하는 단란한 생활을 바라는 반면, 아내는 이제 육아와 교육, 다른 식구들 돌보기에서 벗어나 자유와 자아실현을 원합니다. 즉 남편은 위로와 대접을 원하고, 부인은 역할과 자유를 요구하는 셈이죠.

새로운 시작을 위한 역할 찾기

투자도 그렇듯이 인생에도 적절한 분배가 필요합니다. 노후의 은퇴자금을 준비하듯이 가족과의 관계나 의사소통 방식도 미리미리 결정하는 게 중요합니다. 은퇴를 앞둔 남편은 은퇴 전부터 인생의 모든 자원과 시간을 회사나 가족에게 전부 쏟아붓지 말고 자신을 위해서도 일부 남겨두는 계획과 지혜가 필요합니다.

은퇴 후 삶이 당장 만족스럽지 않아도 절망할 필요 없습니다. 이는 은퇴가 삶의 목적지가 아니라 삶의 과정 중 일부이기에 일어나는 일입니다. 무력하게 끝을 기다리는 대신 자신의 역할을 찾아야 하고, 자신이 무엇을 이루고 싶은지 생각해봐야 합니다. 은퇴중후군 문제가 불거진 이유가 사람들의 건강과 평균수명이 늘어나면서 노년까지도 신체적 능력을 유지하기 시작했기 때문입니다. 이제 은퇴는 끝이 아니라 인생의 새로운 한 페이지의 시작입니다.

부부 사이에도 필요한 거리 두기

중요한 것은 부부간에 '적절한 거리'를 두는 것입니다. 거리를 두라는 것은 서로 멀어지라는 이야기가 아닙니다. 이는 당장 서로를 이해할 수 없어도 상대를 기다려주고 자신의 감정이나 의도를

상대방에게 너무 강요하지 말라는 의미입니다.

은퇴를 경험한 직후 인간은 무척 약해져 있기 때문에 종종 분노의 폭발이나 빈정거림, 무조건적인 대화 단절 등 왜곡된 방식으로 감정을 표현하기 쉽습니다. 상대방이 현재 상황을 받아들일 수 있도록 너무 조급해하지 말고 시간을 주어야 합니다. 그러니 부부가 처음부터 너무 많은 시간을 억지로 함께하는 것보다는 시간을 두고 서서히 은퇴 후의 상대방에게 적응하는 것이 필요합니다.

속마음을 들여다보는 대화

충분히 시간을 주었으면 이제 부부간에 새로운 관계를 시작하기 위한 대화의 시간을 천천히 가져 봅니다. 처음에는 당연히 불쾌하고 불편한 대화로 시작될 것입니다. 하지만 충분히 시간을 들인 대화는 단지 불쾌함만으로 끝나지는 않을 것입니다. 이 과정은 여러 가지를 선명하게 만들어 줍니다. 내가 바라는 것은 무엇인지, 내가 받아들일 수 있는 것은 무엇인지, 그가 바라는 것은 무엇인지, 그가 절대 받아들일 수 없는 것은 무엇인지를 알게 됩니다.

그 결과 '적절한 거리'에 대한 합의가 이루어지고 서로에게 가졌던 막연한 기대와 그에 따른 불신과 원망을 함께 극복할 수 있게 됩니다. 물론 정답은 하나가 아닙니다. 하지만 인생의 새로운 무대로 옮겨간 많은 부부들이 이 대화와 기다림이라는 과정을 통해 서로가 서로에게 완벽하지 않더라도, 가끔은 실망하더라도 충분히 서로를 믿으며 함께 살아가며 또 사랑을 이어가고 있습니다.

Tip 은퇴중후군이란?

은퇴로 인한 삶과 관계의 변화로 인해 겪는 어려움을 말합니다. 주로 은퇴로 인해 사회적 지위와 터전을 잃은 남편들에게 나타나며, 최근 여성들의 사회진출로 일부 아내들도 겪는 증상이지요. 준비되지 않은 은퇴로 생활에 적응하지 못하고 소외감, 허탈감, 무력감에 시달립니다.

노년의 자유를 되찾아준 고마운 주택연금

고양시 거주 김OO 님 <주택연금 이용고객 체험수기>에서 발췌

내 나이 85세, 주택연금으로 평화와 풍요가 생기니 요통도 자연스럽게 좋아지고, 자식들이나 친구들에게도 소소하게 베풀며 산다. 이런 행복을 느끼게 해준 한국주택금융공사에 감사하다.



불안한 노후, 빛이 보인다

교통사고 후유증이 50년 만에 재발해, 극심한 허리 통증으로 수술을 잡았다. 옆친 데 댔친 격으로 아들마저 아프다며 병원을 찾았는데, 대장암 3기란다. 40대 초반인 아들이 마음에 밝혀 내 수술을 뒤로하고 병간호에 매달렸다. 3년이라는 세월 동안 좋다는 약은 다 써봤지만, 아들은 결국 부모 가슴에 못을 박고 경제적 부담까지 안긴 채 세상을 떠났다. 저축한 돈과 군인연금으로 치료비와 생활비를 감당했다. 거기엔 딸이 준 1,500만 원도 있어 늘 마음이 무거웠다. 그러던 중 친구들이 '주택연금'을 알려줬다. 아내와 나는 '이런 좋은 제도가 다 있느냐'며 반색을 표했다. 주택연금을 받아 우선 딸의 돈부터 돌려주고자 했다.

'한국주택금융공사를 찾아가 상담실장을 만났다. "내 집에 살면서 남으면 자식에게 상속, 모자라면 국가가 끝까지 연금을 준다"라며, 그는 건강만 지키면 노후가 보장된다고 설명해 줬다. 우리는 제반 서류를 준비해 제출했다. 일주일쯤 지나 '주택연금을 수령하라'는 문자를 받았고, 은행에 한달음에 가 첫 주택연금을 수령했다.

노년 생활의 자유를 찾다

나는 노년은 세 가지 '엄매입'으로부터 자유로워야 행복할 수 있다고 생각한다.

첫째, '금전으로부터의 자유.'

둘째, '자식으로부터의 자유.'

셋째, '욕망과 기대로부터의 자유.'

세 가지로부터 자유롭고자 70대부터 준비해왔는데, 75세가 되던 해 막내의 사업 실패와 투병으로 나의 '3대 자유'가 표류됐다. '자식으로부터의 자유'는 자식에게 금전적인 신세를 지지 않는 대신 자식도 부모에게 기대지 말라는 뜻이었다. 그런데 자식이 암 수술을 받으니 어쩔 수 없이 딸에게 손을 벌리게 됐고, '목표'는 깨졌다.

주택연금 덕에 얻은 평화와 풍요

연금을 받으며 월 100만 원씩 모아 1년 반 만에 딸에게 돈을 갚았다. 마음의 빛은 청산하고 이제 고마운 마음만 남았다. 덕분에 '돈으로부터의 자유'도 다시 꿈꾸게 됐다. 주택연금 가입 5년째인 지난해 우리 내외가 목표한 자금도 확보했다. 이제 봉사활동도 하고 친구들에게 가끔 밥도 산다. 자식들 차에 연료를 넣어주니 차가 필요할 때면 언제든 달려온다. 특히 손자, 손녀에게 장학금, 축하금, 용돈을 후하게 주니 아이들의 친구들이 부러워한다.

내 나이 85세, 주택연금 덕에 마음에 평화와 풍요가 생겨 늘 감사하는 마음, 여유로운 마음으로 노년을 활기차고 즐겁게 보내고 있다. 한국주택금융공사에 감사할 따름이다.

얼굴까지 활짝 피게 하는 주택연금

주택연금은 보다 많은 국민이 든든하게 노후생활을 보낼 수 있도록 제도개선을 하고 신상품을 출시하였다. 대표적으로 가입주택 가격기준 완화 가입자와 신탁방식 주택연금 가입자를 대상으로 전화인터뷰를 진행했다. 그들의 생생한 목소리를 들어보자.

경제적인 여유와 함께 마음의 여유를 안겨준다

부산 거주 제OO 님
(시가 9억 원 초과 주택연금 가입자)



Q. 주택연금을 어떻게 알게 되었는지?

A. '은퇴 후 어떻게 하면 보다 나은 생활을 할 수 있을까?'라고 고민하던 중에 아파트 벽보에 게시된 시가 12억 원 주택도 주택연금 가입이 가능하다는 주택연금 홍보지를 보고 알게 되었다.

Q. 주택연금을 받고 나서 달라진 점은 무엇인가?

A. 금전적인 여유가 생겼다는 게 가장 크게 달라진 점이다. 초기 10년 동안 연금을 많이 받는 '전후후박형'으로 연금을 받고 있어, 월 311만 원을 받는다. 우리 같은 나이에 300만 원이 넘는 돈을 매월 받으니 생활의 여유는 물론, 남한테 아쉬운 소리를 하지 않아도 된다.

Q. 주택연금 제도에 만족하는지?

A. 경제적으로 풍족해지니 생각과 행동도 긍정적으로 바뀌었다. 이런 좋은 제도를 만들어 준 한국주택금융공사에게 고맙다는 말을 전하고 싶다.

넉넉한 마음으로 노후생활의 즐거움을 누리다

대전 거주 김OO 님
(신탁방식 주택연금 가입자)



Q. 주택연금을 받기 전과 후 달라진 점은 무엇인지?

A. 생활에 훨씬 더 여유가 생겼다. 은퇴 후 국민연금을 수령해서 소득이 좀 있는데, 주택연금 까지 받으니 경제적으로 여유가 생겨 생활도 활력이 넘친다.

Q. 주택연금을 받으면서 가장 좋은 점은 무엇인가?

A. 요즘은 대부분 부모들이 자녀들에게 집을 물려주려는 노력을 하지 않고, 자녀들도 본인들 살기 바빠 부모에게 도움을 주지 못한다. 주택연금을 가입하고 나서 좋은 점은 내일을 계획할 수 있고, 경제적 여유로 자식들에게 도움을 줄 수 있다는 것이다.

Q. 주택연금 가입을 고려하는 분에게 어떤 말을 해주고 싶은지?

A. 우리세대들은 노후 준비가 되어있지 않은 사람들이 많다. 주택연금을 가입하니 내 집에 계속 살 수 있고, 연금액으로 취미생활도 즐기며 편하게 살 수 있다. 특히 신탁방식 주택연금을 가입했더니 담보설정비가 크게 줄었고 배우자에게 자동승계도 된다니 부부 가입자에게 더 추천한다.

조 OO 경기 부천시
어머니께서는 8년 전 주택연금에 가입해 매월 급여처럼 받으시면서 삶이 활기차고 더욱 건강해졌습니다. 건강하게 오래오래 살아야겠다는 열망이 커지면서서 규칙적인 생활, 운동 등 주택연금 덕분에 경제적인 부분뿐만 아니라 삶 전반에서 긍정적인 효과가 나타났습니다.

이 OO 서울 성동구
부모는 자식의 대학등록금을 책임져야 마땅하지만, 부모가 대학을 다니면서 자식에게 대학등록금을 지원받는 것은 자식에게 짐이 되는 것 같아 차일피일 배움을 미뤘습니다. 그러던 차에 주택연금을 알게 됐고, 주택연금을 통해 배움의 꿈을 이루고 늦깎이 대학생이 되었습니다.

변 OO 경기 고양시
친정 부모님께서 연세가 있으시다 보니 일정한 수입이 없어 노후에 대한 걱정이 많으십니다. 그러던 차에 주택연금 제도를 알게 되어 부모님께 설명해드렸는데, '자식보다 더 든든한 효자'라고 하시며 백세시대도 든든하다고 '엄지척!'을 하시는 모습에 행복해집니다.

이 OO 서울 동작구
남편의 별이가 일정치 않아서 노후가 불안했는데, 주택연금을 가입하고 앞으로 살아야 할 인생길이 너무 편안하게 느껴집니다. 주택연금에 항상 감사한 마음입니다.

최 OO 대구 수성구
국민 대다수가 현금자산보다 부동산, 특히 집을 중심으로 한 재산이 대부분이라 노후 대책이 없는 분이 많습니다. 이런 상황에서 주택연금을 이용하는 분이 늘어나기를 희망합니다.

이 OO 경기 의정부시
'자식들한테 부담 주지 않는 삶을 살아야겠다', 손주들에게 용돈을 주는 입장으로 자신감을 갖고 잘 살자'라고 다짐했는데, 주택연금 덕에 스스로 한 다짐을 지킬 수 있었습니다. 저에겐 연금 받는 날이 월급날이 되어 행복한 날이 되었습니다. 감사합니다.

조 OO 경기 안산시
주택연금 소식지를 통해 많은 지식을 알게 되었습니다. 계속해서 더 많은 기쁜 소식을 전해주시기를 바랍니다.

최 O 충북 제천시
주변에서 제대로 된 노후대책 없이 집 한 채만 가진 분들이 많습니다. 우리 외조부께서 주택연금 덕분에 노후를 자녀들에게 의존하지 않고 안락한 삶을 유지하는 것을 보고, 주택연금은 꼭 필요한 제도라고 생각했습니다.

김 OO 경기 평택시
30대 아들로서 부모님 노후에 대해 항상 고민하며 살고 있던 와중에 주택연금이라는 하나의 방법을 찾았습니다. 현 사회를 살아가는 청년들이 이 제도에 대해서 많이 알아보고 부모님과 대화를 나누며 더 따뜻한 노후를 함께 만들어가면 좋겠습니다.

HF NEWS

국민의 행복과 함께 성장하는 최고의 주택금융기관
서민 주거복지 향상을 위한 삶의 질을 개선하는 기관



주택금융공사, HF 행복돌봄서비스 사회공헌 협약체결

한국주택금융공사(사장 최준우)는 5월 28일 홀로 생활하시는 어르신께서 삶의 활력을 되찾고, 시니어 일자리 창출에 기여하기 위해 'HF 행복돌봄서비스' 사회공헌 협약을 체결했다. 공사는 독거노인종합지원센터, 한국시니어클럽협회와 협약하여 서울·부산·경기지역에 거주하는 독거노인의 맞춤형 돌봄서비스를 제공하고 있다.

걱정은 덜고 안심은 더하는 주택연금 신상품 출시

한국주택금융공사(사장 최준우)는 지난 6월 9일 주택연금 가입자의 연금수급권을 보장하기 위해 '신탁방식 주택연금'을 출시했으며, 압류방지 통장인 '주택연금 지킴이 통장' 제도를 시행했다. 특히 신탁방식 주택연금은 ①가입자가 사망하는 경우 배우자에게 자동 승계되어 안정적인 연금수령 가능 ②소유주택 일부에 보증금 있는 임대차가 있어도 가입 가능 ③가입 및 승계 시 담보제공을 위해 부담하는 등록면허세 등 비용이 근저당권방식 대비 줄어드는 장점이 있다.



가입자 사망해도 배우자에게 주택연금 자동 승계된다



주택금융공사 해외 커버드본드 발행 기념식 개최

금융위원회와 한국주택금융공사는 발행주관사 및 참여기관 관계자들과 '해외 커버드본드 발행 기념식'을 7월 7일에 가졌다. 공사는 2년 연속 10억 유로 마이너스 금리 커버드본드 발행을 성공했으며, 커버드본드 발행을 통해 조달한 자금은 모두 무주택 서민들의 주택구입 자금 지원을 위한 보증자리론 등 정책모기지 공급 및 금리 인하 재원으로 사용된다.

주택금융공사, 청년·신혼부부 위한 '40년 초장기 모기지' 도입

금융위원회와 한국주택금융공사는 8월 1일 내 집 마련 지원을 강화하고자 '초장기 모기지' 도입을 발표했다. 40년 초장기 모기지는 만 39세 이하 청년과 혼인 7년 이내의 신혼부부가 이용할 수 있으며 매월 원리금 상환 부담을 축소하고 주거 안정을 누릴 수 있고, 만기 내내 고정금리로 제공되어 금리상승의 위험을 제거할 수 있다고 밝혔다.



'40년 모기지' 도입...신혼 2030만 대상



가입자가 연금 수령액을 설계하는 주택연금 출시

한국주택금융공사(사장 최준우)는 본인의 경제활동 및 자금사정에 따라 연금을 수령할 수 있는 신상품을 8월 2일 출시했다. HF공사는 다양한 채널을 통해 파악한 주택연금 수령방식에 대한 고객의 니즈를 반영해 이용률이 높은 '정액형'은 유지하고, 초기에 더 많이 받는 기간을 3년, 5년, 7년, 10년 중 선택할 수 있는 '초기증액형'과 물가상승에 따라 정기적으로 연금액을 올려주는 '정기증가형'을 출시했다.

주택금융공사, 경기도 고양시에 경기북부지사 신설

한국주택금융공사(사장 최준우)는 9월 13일 경기북부지사를 고양시 일산동구(백석역 5번 출구 인근)에 개소했다. 앞으로 경기북부지역(고양, 파주, 연천)에 거주하는 시민들은 주택연금, 보증자리론, 전세자금보증 상품을 보다 가까이에서 편리하게 이용할 수 있게 되었다고 밝혔다.





시니어라이프 종합 매거진_ 주택연금 2021. Vol.30

노후행복평지

시니어라이프 종합 매거진
2021. Vol. 30

주택연금

1. 주택연금 제도에 대하여 어떤 경로로 알게 되셨나요?

2. 이번 호에서 가장 유익했던 기사 혹은 아쉬웠던 기사는 무엇인가요?

3. 앞으로 <주택연금> 소식지에서 다뤘으면 하는 내용이나, 제안사항이 있다면 적어주세요.

4. 주택연금에 대한 칭찬 또는 바라는 점이 있으시면 말씀해주세요.

당신의 따스함으로 세상을 데우다

내가 선 줄의 대기가 가장 길고,
가는 곳마다 신호대기로 멈춰 서고
예고도 없이 내린 비에 마음마저
젖어버린 날이 있지요.
어떻게 해도 속상한 마음 감출 길 없지만,
나를 지지해주는 이의 온화한 눈빛이면
금세 마음이 사르륵 풀리지요.

때로는 거창한 말보다
그저 곁에 있어 주는 것만으로
마음이 한결 보드라워집니다.
당신이 가진 그 한 움큼의 따스함으로
누군가의 시린 마음을 데워줄 수 있다면,
우리의 세상은 좀 더 따뜻해질 거예요.

엽서를 보내주세요.

보내주시 소중한 의견은
최대한 반영하여
앞으로 제작되는 <주택연금>에
참고하도록 하겠습니다.
2021년 10월 31일까지
엽서를 보내주시 분 중
스물다섯 분을 추첨하여 소정의
상품을 보내 드리겠습니다.
많은 의견 바랍니다.

우편엽서

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 문현금융로 40(문현동)
부산국제금융센터 25층
한국주택금융공사 주택연금부 앞

4 8 4 0 0