



“  
노후가 걱정되십니까?  
정부가 평생 연금과 거주를  
보장하는 주택연금이 있습니다  
”

## 주택연금

자식에게 물려줄 것은 집이 아니라  
당신의 행복한 노후입니다!

(’18. 6월 기준)

### 주택연금 월지급금 (정액형)

| 주택가격 | 2억원  | 3억원   | 5억원   |
|------|------|-------|-------|
| 60세  | 41만원 | 62만원  | 103만원 |
| 70세  | 61만원 | 91만원  | 153만원 |
| 80세  | 97만원 | 146만원 | 244만원 |

\*월지급금은 부부 중 연소자 기준

### 가입대상

**나이:** 부부 중 1명이 만 60세 이상  
**주택보유:** 부부기준 9억원 이하 주택소유자  
▶ 9억원 초과 2주택자는 3년 이내 1주택 팔면 가능  
▶ 다주택자라도 합산가격이 9억원 이하면 가능  
**대상주택:** 주택 중 실제 거주하는 한 채

\*자세한 내용은 공사 홈페이지(www.hf.go.kr)를 참조하거나 가까운 지사 및 콜센터(1688-8114)로 문의하시기 바랍니다.

## 노후행복편지 주택연금

2018 VOL.24



HF 초점  
주택연금 가입 전 궁금증 Best 3  
시니어 Restart  
행복으로 꽃피다, 가수 남궁옥분  
느리게 걷고 싶은 길  
진주에서 이야기가 흐르는 강을 걷다  
건강한가 즐거운가  
울타리 안에 가꾸는 자그마한 행복

또 다른 시작

당신이  
꿈꾸는  
시작을  
위해

또 다른 시작,  
그 설레는 순간을  
당신과 함께

인생 후반을  
준비하는 이들에게 있어  
‘정년’이니 ‘퇴직’이라는 단어는  
‘마지막’을 의미하는 것이 아니라  
흥분되는 ‘새로운 시작’을  
의미합니다.

이제, 새로운 씨앗을 심고  
싹을 틔우고  
꽃피우고 열매 맺는  
새로운 삶이 시작됩니다.  
성공적인 인생의 후반,  
주택연금이 함께  
하겠습니다.

## CONTENTS

### 새로운 오늘을 꿈꾸다

- 04** 노후행복편지 한국주택금융공사 이정환 사장
- 06** 테마에세이 가능성과 설렘이 담긴 작은 씨앗 하나
- 08** HF 초점 주택연금 가입 전 궁금증 Best 3
- 10** 시니어 Restart 행복으로 꽃피다, 가수 남궁옥분
- 14** 느리게 걷고 싶은 길 진주에서 이야기가 흐르는 강을 걷다
- 18** 건강한家 즐거운家 울타리 안에 가꾸는 자그마한 행복

### 더 나은 내일을 그린다

- 20** 시니어 트렌드 시니어, 주연이 되다 ‘시니어 시프트’
- 22** 건강의 정석 시니어 마음에 찾아든 적신호, 노인 우울증
- 24** 바른 머니 사용법 개인형퇴직연금(IRP) 100% 활용법
- 26** HF 시선 2018 은퇴금융아카데미
- 28** HF 소식
- 29** 독자의 소리
- 30** 찾아가는 독자평가회

시니어라이프 종합 매거진\_ 주택연금 2018 Vol.24

**발행일** 2018. 6. 1 **발행처** 한국주택금융공사, 부산시 남구 문현금융로40(문현동) 부산국제금융센터 25층  
**등록번호** 부산남. 바00004 **발행인** 이정환 **편집인** 장우철 **기획** 윤지혜 이슬기  
**에디터** 신유경 **김영은** 전은영 **오남경** **디자인** 이영환 **우선정** **사진** 김재경 **일러스트** 한다혜 **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 홍보관과 모바일 앱을 통해서도 보실 수 있습니다.

## 따뜻한 주택금융의 온기를 사회 구석구석까지 전하길...



한국주택금융공사 이정환 사장

안녕하십니까?

길거리에 푸르른 새싹들이 하나, 둘 움트기 시작하는 봄이 엇그제 같은데 벌써 여름의 시작을 알리는 6월이 왔습니다. 6월은 1년의 절반을 마무리하는 달로, 한해의 계획이 잘 진행되어가고 있는지 확인하는 달이라고 생각합니다. 여러분께서 올해 계획하신 일은 잘 진행되고 있는지요.

저희 공사는 생애주기별 맞춤형 주택금융 서비스 제공을 통해 국민의 행복과 서민 주거복지 향상을 위하여 늘 노력하고 있습니다. 설립 이래 지난 14년간 장기고정금리 주택담보대출을 선도해

왔고, 주택신용보증의 역할도 충실히 수행하여 서민의 내 집 마련을 돕는 주택금융 전문기관으로 자리매김하였습니다. 또한 내집연금 3종세트 출시 이후 인지도가 크게 상승한 주택연금이 올해 초 누적 가입자 수 5만 명을 돌파하며 어르신들의 품위 있는 노후생활의 동반자가 되었습니다.

현재 국민연금 수급 최고령자가 110세이고 주택연금의 최고령자는 112세인 점을 생각하면 ‘백세시대’는 이미 우리 눈앞에 현실로 다가와 있습니다. 이처럼 급속히 도래한 고령사회에서 연금소득이 부족한 고령층의 불안한 노후는 그 자체가 심각한 사회문제가 될 뿐만 아니라 구조적인 소비부진 및 경제성장의 제약 요인이 됩니다. 따라서 이제는 어르신들의 노후생활 안정이라는 개인복지 측면에 더해서 적정 소비를 통한 경기활성화 차원에서도 주택연금의 의미를 새롭게 인식해야 할 때라고 봅니다. 한국주택금융공사는 정부가 보증하는 주택연금 공급자로서 보다 나은 제도개선을 위해 2018년 한 해에도 힘차게 나아가겠습니다.

특히 올 하반기에는, 주택연금에 신탁방식을 도입하여 가입자가 사망하면 소유권 이전절차 없이 배우자가 빠르게 연금을 승계 받을 수 있도록 할 것입니다. 뿐만 아니라 주택담보대출을 보다 쉽게 상환하기 위해 주택연금의 일시인출한도를 70%에서 90%로 확대하여 매월 내시던 이자상환의 부담을 덜어드리려 합니다.

또한 요양시설 입소 등 불가피하게 담보주택에 거주할 수 없는 경우에는 가입주택 전부를 임대하여 기존 연금 외에 추가로 임대 수입도 받으실 수 있도록 제도를 개선할 예정입니다. 주택연금 가입주택의 남은 방에 대해서도, 대학생 등에게 일부 임대하여 추가로 임대수익을 얻을 수 있는 하우스쉐어링(주거공유) 프로그램도 지방자치단체와 협력하여 시행할 예정입니다. 하우스쉐어링은 임대수익 이외에도 세대 간 소통과 공감을 통해 서로의 지식을 공유케 할 수 있습니다. 로버트 드니로가 주연한 영화 ‘인턴’에 “경험은 결코 늙지 않는다. 경험은 결코 시대에 뒤떨어지지 않는다.”라는 인상 깊은 대사가 있습니다. 어르신들은 젊은이에게 시대에 맞는 스마트폰 사용법을 배울 수도 있지만 반대로 인생의 경험을 알려줄 수도 있을 것입니다.

이와 같은 제도개선은 어르신들에 대한 복지정책 및 사회안전망으로의 기능을 수행하여 사회적 가치창출에 크게 기여할 것으로 기대됩니다. 앞으로도 한국주택금융공사는 국민의 입장에서 생각하고 국민의 다양한 요구를 적극 반영하여, 공사의 따뜻한 주택금융의 온기가 사회 구석구석까지 전달되어 주거난을 겪고 있는 서민·취약계층이 보다 나은 주거공간에서 걱정 없이 생활할 수 있도록 최선을 다할 것을 약속드립니다. 늘 건강하시고 행복하시길 바랍니다. 감사합니다.

한국주택금융공사 사장 이 정 환

# 가능성과 설렘이 담긴 작은 씨앗 하나

글\_ 신유경

하나의 씨앗이 발아해 싹을 틔운다. 잎이 많아지고  
줄기가 제법 단단해지다 울망줄망 꽃을 피운다.  
꽃이 진 자리에는 과일이 맺히기도 하고, 씨앗  
주머니가 남기도 한다. 농부는 씨앗을 뿌리며 한  
해의 결실을 기대하며 미소 짓는다. 가능성과 설렘이  
담겨 있는 작은 씨앗 하나. 인생 2막, 빈 정원에  
새로운 씨앗을 뿌릴 때다.

## 인생은 후반전이 재미있다

지난 2013년 일본의 대형 유통업체 이온(AEON)이 새로운 광고를 내걸었다. 바로 ‘인생은 후반전이 재미있다’는 것. 광고가 걸린 곳은 이온이 운영하는 ‘GG몰’이었다. ‘GG’란 그랜드 제너레이션(Grand Generation, 위대한 세대)의 약자.

위대한 세대에게 보내는 이 광고는 대다수 시니어들의 호응을 이끌어냈다. 은퇴 이후의 시간이 끝이 아니라 새로운 이야기를 꾸릴 수 있다는 점에서 높은 점수를 받은 것.

본격적인 고령화 사회에 접어들면서 ‘나이들’에 대한 기준도 바뀌기 시작했다. 최근 어느 조사기관에서 실시한 40~60대를 대상으로 한 설문조사에서 ‘청바지가 잘 어울리는 멋진 어른이고 싶다’는 응답이 60%에 이르렀고, ‘몇 살이 되더라도 젊게, 긍정적인 의식을 유지하며 살고 싶다’는 답변이 73.7%에 달했다. 인생 1막, 2막으로 나뉘는 이유도 그 때문이 아닐까. 평균 수명이 길어지면서 은퇴 이후의 시간은 여생(餘生)이 아니라 새로움을 만나는 시간이다. 1막의 결실을 거두고 난 빈 정원에 2막의 새로운 씨앗을 뿌려 또 다른 결실을 기다리는 시간인 것이다.

미국의 국민 화가 애나 메리 로버트슨 모지스는 76세에 그림을 그리기 시작해 80세에 개인전을 열었다. 그런가 하면 생전 고향을 벗어나본 적 없던 모모요 할머니는 90살이 되는 해를 기념, 홀로 도쿄 여행에 나섰다. 새로운 인생 후반전에 ‘나답게 나이들기’를 선택한 사람들. 나답게 나이든다는 것은 어떤 것일까.



## 새로운 씨앗을 뿌려 가꾸는 정원

영국의 인구사회학자 피터 라스렛(Peter Laslett)은 은퇴 후 인생의 기간을 쇠퇴의 시기가 아닌 ‘자기 성숙과 발달의 시기’로 규정하면서, 이 시기를 사회적 책임으로부터 비교적 자유로워지면서 자기를 돌아보고 삶의 진정한 의미를 찾아보게 되는 인생의 세 번째 단계라고 규정했다. 1, 2단계가 학습하고 사회 활동하는 단계라면, 3단계는 은퇴하여 자아실현하는 단계라는 것이다. 이 시기를 어떻게 보낼 것인가는 시니어 스스로의 몫이 될 수밖에 없다.

새로운 씨앗을 뿌리기 위해서는 가장 먼저 땅을 정돈해야 한다. 고령화 사회가 먼저 진행된 일본에서는 ‘노전정리(老前整理)’가 주목받고 있다. 이는 은퇴 후 생활환경을 비롯해 인간관계나 습관, 마음자세까지 정리하는 것을 의미한다.

우선 지난 생활을 검토하고 앞으로 살고 싶은 삶에 대해 떠올려보자. 회사를 중심으로 살아온 사람일수록 더욱 필요하다. 함께 여행을 가고 싶은 사람은 누구인지, 식사나 술자리에 함께하고 싶은 사람은 누구인지 등 상황에 따라 객관적으로 자신의 인간관계를 파악해본다. 꼭 간직해야 할 물건, 개인사 연표 만들기, 지출 점검하기 등을 해보는 것도 좋다. 노전정리란 인간관계, 돈, 시간 등 인생의 재고를 조사해 정리하는 데 개념을 둔다.

그 후 어떤 씨앗을 뿌릴지 고민해보자. 배우는 것이 좋다면 강좌 프로그램을 찾아보는 것이 좋고, 몸을 움직이는 것이 좋다면 체육 활동 등을 찾아보자. 자신의 취향을 모르겠다면 가벼운 것부터 해도 괜찮다. 산책을 하거나 책을 읽고, 그렇게 생활하면서 관심이 가는 것을 시작하면 된다.

마지막으로 가장 중요한 것은 자신을 그대로 받아들이는 것. 젊었을 때의 자신과 비교하며 늙는 것에 대해 회한을 가지는 것보다, 나이가 들어간다는 인생의 순리를 받아들이고 마음을 편안하게 가지고 자신만의 정원을 만들어가보자.

## 주택연금 가입 전 궁금증 Best 3

정리\_ 주택연금부

주택을 담보로 매월 연금방식의 노후 생활자금을 지급 받는 주택연금. 현재 가입자 수가 5만 명을 돌파한 만큼 많은 시니어들이 관심을 가지며 인정하고 있다. 하지만 가입에 앞서 궁금한 점이 한두 가지가 아닐 터. 가입 전 많은 이들이 궁금해 하는 질문을 골라 속 시원하게 알아내 보자.



Best 1



**Q. 주택을 자녀에게 상속하지 않고 주택연금에 가입하면 자녀가 싫어하지 않나요?**

주택연금 최고령 가입자는 107세에 가입하여 현재 108세(임☆☆, 경기 광명시) 이시고 최고령 이용자는 112세(김△△, 인천광역시 동구)입니다.

백세시대가 현실이 된 상황에서 자녀의 도움을 받고 사후에 주택을 상속하는 것보다 주택연금으로 **평생 연금과 거주를 보장받는 것**이 본인의 노후안정을 위한 뿐만 아니라 자녀의 부담을 덜어주는 방법입니다.

2017년 주택금융연구원 조사에 따르면 **60-84세 가구의 27.5%는 보유주택을 자녀에게 상속할 의향이 없다고** 답하였으며, **55-59세 가구는 44.7%가 자녀에게 주택을 상속할 의향이 없다고** 답하였습니다. 이는 2016년 대비 5.6%p 상승한 수치로 매년 상속 의향이 줄어들고 있음을 보여주는 결과입니다.

또한 **주택연금 가입기간이 길어질수록 자녀의 반응이 긍정적**이며, 자녀와의 관계도 대체적으로 만족하는 것으로 나타났습니다.

Best 2



**Q. 연금액이 기대치보다 적어서 가입을 망설이게 되는 분도 있는데, 평생 받는 돈이 주택가격에 비해 모자라지 않나요?**

매월 받는 주택연금을 평균수명까지 단순합산하면 주택가격에 대비하여 연금액이 적다고 느낄 수도 있습니다.

하지만 **내 집에서 이사 걱정 없이 평생 거주할 수 있고**, 주거비를 감안하면 주택연금 외에 달리 대안이 없는 상황입니다.

더군다나 평균수명보다 오래 살아도 부부 모두 돌아가시는 날까지 연금을 받을 수 있어서 단순히 연금액을 계산하기에는 문제가 있습니다.

또, 올해 안에 **서울지역부터 지자체와 협조하여 일부임대를 시작하게 되면 추가 임대소득까지 얻을 수 있어서 월소득은 더욱 늘어날 것**입니다.

Best 3



**Q. 주택연금에 가입한다면 언제 가입하는 것이 좋은가요?**

**주택연금 가입은 빠르면 빠를수록 좋습니다.**

주택연금은 가입자의 기대여명(평균수명), **주택가격예상상승률, 장기평균이자율** 등 크게 세 가지 변수를 바탕으로 월 연금액이 결정됩니다. 정부와 공사는 전문가 회의를 거쳐 매년 이와 같은 변수를 조정하고 있습니다.

그런데 **2007년 주택연금 출시 이후 연금액이 13.6%가 줄어들었습니다.** 해마다 1.3%씩 연금이 줄어든 것입니다.

따라서 주택연금에 **늦게 가입하는 분들은 빨리 가입하는 분들에 비해 더 적은 연금액을 받을 가능성이 매우 큼**니다. 실제로 3억 원 주택을 소유한 70세 가입자의 경우 주택연금이 출시된 2007년도에는 월 106만 4000원을 받지만 올해는 91만 9000원으로 더 적은 연금을 받게 됩니다.

## 행복으로 꽃피다 가수 남궁옥분



글\_ 신유경 사진\_ 김재경

누구나 행복을 꿈꾸지만, 모두가 행복하지는 않다. 그녀가 말하는 행복이 마음에 와 닿는 이유다. 80년대를 주름잡으며 한 시대를 풍미했던 가수 남궁옥분. 아침 햇살을 맞으며 행복을 느끼고, 하루의 충만함으로 잠자리에 든다는 그녀의 일상은, 주변에 있는 이의 마음까지 설레게 한다. 행복으로 더욱 활짝 꽃핀 가수 남궁옥분의 이야기.



01 1980년대를 풍미했던 가수 남궁옥분. 그녀는 투명하고 맑은 목소리로 행복을 노래한다.

02 그녀는 매순간 감동하고 모든 것에 감사한다. 행복과 사랑으로 보내는 하루는 매일이 선물 같이 다가온다.



“

내가 나를 바라보네  
나를 찾아 떠나가네  
아리랑~ 아리랑~  
아라리오~  
내가 누군지도 모른 채  
살아온 안타까운 날들  
이제사 찾으려네  
- 남궁옥분 〈아리랑〉 중에서

”

### 찬란한 하루를 보내는 사람

1970년대 대표적인 음악감상실로 세시봉의 뒤를 이었던 종로2가의 쉼부르. 남궁옥분은 쉼부르 출신의 가수로, ‘사랑 사랑 누가 말했나’, ‘꿈을 먹는 젊은이’ 등의 명곡으로 80년대를 장식했다. 그리고 2018년, 그녀는 여전히 노래를 하고 있다. 단순히 가수로서 노래를 하는 것이 아니라, 투명하고 맑은 목소리로 행복의 에너지를 전한다.

“사실 어릴 적에는 왜 노래를 하는지 몰랐어요. 불러야 하기 때문에, 무대에 올라 앵무새처럼 노래만 불렀어요. 그런데 적당한 시기에 나를 바라볼 수 있는 시기가 왔고, 지금은 왜 노래를 불러야 하는지 알죠. 노래가 나의 사명이고, 노래로 인해 내가 빛이 난다는 것을 깨달은 거죠.”

누구나 그렇듯이 그녀에게도 정신적 빈곤을 느끼는 시기가 있었다. 그녀는 그 시기를 ‘마음 공부’를 했던 시기라고 표현한다. 닥치는 대로 책을 읽고, 멈추지 않고 생각했다. 수련 프로그램에 참가해보기도 했다. 욕심을 버리고 내면의 단단함을 갖추자, 세상이 다르게 보였다. 그저 같은 일상의 연속이었던 하루하루가 그토록 찬란하고 멋있었다고.

“모든 것에 감사했죠. 주변을 돌아보고 가슴으로 사람을 안아줄 여유도 생겼어요. 그때부터는 ‘우리’의 가치를 알고 더불어 사는 삶을 살게 됐죠. 그렇게 시선이 바뀔 수 있었던 것은 시작점을 나에 두었기 때문이 아닐까 생각해요. 내가 누군지 알고, 자신을 꽉 채우면, 자신의 안에서부터 행복이 시작돼요.”



01

### 호기심으로 넓어지는 세계

그녀의 또 다른 직업은 미술가다. 초등학교 1학년 때부터 6년 내내 미술대회에 나갔을 정도로 재능이 있었다. 펼치지 못한 꿈은 그녀의 가슴에 고스란히 남았다. 취미 삼아 꾸준히 그려왔던 작품들은 우연한 기회에 빛을 발하게 됐다.

“집에 놀러왔던 지인이 전시회 제안을 했는데, 그것이 계기가 됐죠. 사실 처음에는 쑥스럽고 자신이 없었어요. 그런데 용기를 내서 꾸준히 하다 보니 조금 더 풍부하고 자세하게 표현을 하게 되더라고요. 이제 제법 한다는 이야기를 듣고 나니 나도 할 수 있다는 자신감도 생겼어요. 어쨌든 일단 해보고 부딪치는 것이 중요한 거죠.”

그녀는 도전 자체를 즐긴다. 성과를 내는 결과보다는 과정을 중시하는 것이다. 그녀의 작품 속에는 그런 성향이 고스란히 녹아 있다. 주제도, 기법도 다양하다. 나뭇가지를 오브제로 사용해서 작품을 만들기도

하고, 아크릴 물감을 쓰기도 한다. 다른 작가들과 콜라보로 작품을 진행하기도 하며, 명함 디자인, 캘리그래피 작업도 진행한다. 2년 전부터는 SNS에 자신의 일상도 공유하고 있다. 책을 집필하려는 계획을 세우고 있다고.

“새로운 것을 보면 하고 싶어요. 호기심이 많은데, 그것을 놓치지 않으려고 하죠. 나이는 숫자에 불과해요. 젊은 친구들의 문화에도 호기심이 생긴다면 도전할 용의가 있어요. 앞서갈 순 없지만 세태를 쫓아갈 순 있잖아요(웃음).”

그녀는 50세가 넘어서 보컬 레슨을 다시 받았다. 젊은 가수들의 창법을 알기 위해서였다고. 배움으로써 그녀의 세계는 더욱 넓어졌다. 보지 못하던 부분이 보이기 시작했고, 젊은 가수들과의 교류도 생겼다. 호기심에 기꺼이 자신을 던지겠다는 가수 남궁옥분, 그녀의 세계는 계속 넓어지고 있었다.



02

01 여전히 놀라운 가창력을 자랑하는 가수 남궁옥분. 사진은 가수 이정선 씨와 함께.

02 그녀는 젊은 세대 가수들과도 마음을 터놓고 교류한다. KBS 불후의 명곡 녹화장에서 러블리즈 후배들과 함께.

03 두터운 인간관계를 자랑하는 그녀. 조건진 아나운서, 가수 송창식, 김세환 씨와 경주 디너쇼를 마치고.

04 남궁옥분의 또 다른 직업은 미술가다. 사진은 그녀의 작품이 전시된 인사동 아라아트센터.



03



04

### 행복은 스스로 만드는 것

그녀의 나이 60. 그녀는 자신의 나이를 한껏 즐긴다. 오죽하면 이 나이가 되기를 기다렸다고까지 말할까.

“힘든 시절을 견디며 잘 익어왔잖아요. 이제 무서울 게 뭐가 있어. 내 스스로가 얼마나 자랑스러운지 몰라요. 김형석 교수님이 강의에서, 60부터 세상이 정말 멋지더라고 말을 하셨어요. 되어서 보니 알겠어요. 이렇게 멋진 나이인지 몰랐어요. 밖으로 보여지는 시선에 신경쓰지 않고 내 길을 정직하고 열심히 뜨거운 가슴으로 걸으면 되는 거잖아요.”

그녀의 행복은 스스로 만들어내는 것이다. 행복하지 않다고 해서 불행한 것은 아니다. 자신이 가진 것에 만족하고, 갖지 않은 것에는 욕심을 내지 않는다. 당연하지만 어려운 진리를 깨우친 건 지난한 세월이, 경험이 만들어낸 자산이다.

“행복은 선택이라 생각해요. 상황을 어떻게 받아들이느냐에 따라 다르지 않을까요? 비가 와서 행복할 수도,

비가 와서 우울할 수도 있어요. 내 안에서부터 행복을 찾아내기 시작하면, 모든 것을 사랑으로 안게 되는 여유가 생기죠.”

사랑으로 충만한 하루는 빛이 날 수밖에 없다. 그녀는 매순간 감동하고 모든 것에 감사한다. 아침이면 내리 쬐는 햇빛에게도, 부드럽게 머리카락을 쓸어넘기는 바람에게도.

“앞으로도 지금까지처럼 잘 살고 싶어요. 이제 기승전결의 한 바퀴를 돌아온 나이잖아요. 건강한 몸과 마음으로 지내고 싶어요. 이제부터 더 멋있게 살 거예요.”

깨끗한 도화지에 이제 다시 그림을 그리기 시작했다는 남궁옥분. 그녀는 오늘도 호기심으로, 뜨거운 열정으로 시간을 쌓아올린다. 깊은 내공으로 만들어 가는 그녀의 인생 2막은 지금부터 시작이다.



진주에서  
이야기가 흐르는  
강을 걷다

01

글\_ 전은영 사진\_ 진주시 제공

과거와 현재가 맞닿은 도시, 진주. 진주는 조선 시대 고종 때 경상남도 도청 소재지로서 그 시절부터 남부 지역의 중심지였던 기억을 바탕으로, 천혜의 자연, 민족문화를 한데 버무려 진주만의 이야기를 새로이 만들어 가고 있다. 도시를 아울러 유려하게 흐르는 남강을 따라 걸으며 진주가 품은 이야기를 꺼내어 보자.

01 진주의 역사를 품고 고즈넉이 자리한 진주성. 성벽마다 옛 이야기가 스며있다.

02 진주성 내에 자리한 국립진주박물관. 임진왜란의 아픈 역사를 담고 있다.



### 전쟁의 아픔이 서린 진주성 성벽 따라

진주는 임진왜란 당시 왜군이 호남으로 향하는 길목에 위치한 전략적 요충지로서, 중요한 역사적 순간을 함께한 도시다. 그리고 그 중심에 진주성이 있다. 사적 제118호에 지정된 진주성은 둘레 1,760m, 높이 5~8m의 규모로, 외적의 침입을 막기 위해 삼국 시대에 축조된 성이다. 임진왜란의 삼대 대첩 중 하나인 진주성대첩이 일어났던 승리의 현장이자, 이후 5배 군대를 몰고 온 왜군에게 함락된 아픔의 현장이기도 하다.

진주성이 품은 옛이야기를 듣기 위해 정문인 공북문을 지나면 깔끔하게 정비돼 걷기 좋은 길이 먼저 반긴다. 가벼운 산책 삼아 성벽을 따라 걷다 보면 틈새마다 그 시절의 풍경이 스며있고, 걸음마다 김시민장군동상, 쌍충사적비 등 여러 문화재들이 인사를 건네 온다.

다양한 문화재들이 모인 진주성에서도 꼭 둘러봐야 할 곳으로 꼽히는 것 중 하나가 경상남도 문화재자료 제8호 축석루다. 우리나라 3대 누각 중 하나라 꼽히는 축석루는 고려 고종 때 창건해 전쟁 시에는 지휘 본부로, 평소에는 선비들이 풍류를 즐기던 곳이다. 특히 남강을 굽어보는 단청의 우아한 정취는 이곳이 영남 제일의 명승인 이유를 말해준다. 직접 누각에 올라가 볼 수 있으니 성벽 여행으로 피곤한 발을 쉬었다 가도 좋다.

축석루 옆에는 경상남도 문화재자료 제7호인 의기사가 깨끗하게 자리하고 있다. 진주대첩 당시 왜장을 껴안고 투신했던 논개의 넋을 기리기 위한 것이라는 설명이 그 당당한 자태의 이유를 말해준다. 그 내부에는 영정이



01



02

01 호수와 노을이 아름다운 풍경을 만드는 진양호 야경 02 가족들이 함께 거닐기 좋은 경상남도 수목원

걸려 있는데, 반듯하게 서 있는 논개의 모습에서 나라를 위해 자신을 희생했던 강인한 기개가 느껴진다. 성벽 바깥으로는 논개가 왜장을 안고 뛰었다는 바위인 의암이 흐르는 강물 속에 의연하게 자리를 지키고 선 모습을 볼 수 있다.

여기저기 들려오는 이야기에 시간 가는 줄 모르고 걸음을 재촉하다 보면 진주성을 관통하는 임진왜란을 한눈에 볼 수 있는 국립진주박물관에 닿는다. 1984년 11월 최초의 국립박물관으로 개관한 이곳은 1998년 1월 임진왜란 전문 역사박물관으로 재개관해 관련 유물 800여 점을 전시하고 있다. 임진왜란의 발발부터 종전까지의 사료를 담은 임진왜란실, 토기, 도자기, 서화 등 경남 사천 출신의 두암 선생이 기증한 문화재로 조성한 두암실, 진주의 역사와 문화를 품은 역사문화실 등으로 이루어져 있어, 한 바퀴 걷는 것만으로 진주라는 도시와 그 역사를 한눈에 음미할 수 있다.

### 투명하게 빛나는 남강과 진양호의 물결 따라

진주성을 따라 걸으며 진주가 품은 기억을 돌아봤다면, 남강으로 내려와 진주의 자연을 만끽할 시간이다. 남강은 함양군 서상면 남덕유산에서 발원하는 남계천을 원류로 하는 강으로, 예부터 진주의 중심에서 묵묵

하게 자리를 지키며 진주의 모든 순간을 지켜봐 왔다. 햇살에 투명하게 반짝이는 남강을 바라보며 잠시 사색에 빠지는 것만으로도 남강의 여유를 느낄 수 있지만, 남강을 제대로 즐기기 위해선 축석루 맞은편에 조성된 대숲을 거니는 것을 추천한다. 사시사철 푸른 기운을 머금고 찾아오는 이 누구에게라도 기분 좋은 싱그러움을 선사하는 대숲은 맛있는 일상에 촉촉한 활력을 덧칠해준다. 뿐만 아니라 남강은 자전거 도로가 잘 정비돼 라이딩을 하기 위해 찾는 이들도 많다. 강의 물줄기와 나란히 서서, 때로는 강보다 빠르게, 때로는 느리게 경주하듯 페달을 밟다 보면 시원하게 불어오는 바람의 기분 좋은 멜로디를 들을 수 있다.

남강의 물결 따라 이런저런 생각을 하다 보면 어느새 천수교와 남강대교를 지나 서부 경남 유일의 인공호수 진양호에 닿는다. 1970년 남강댐이 건립되면서 만들어진 호수로, 경호강과 덕천강이 만나는 지점에 있다. 지역의 상수도로 쓰일 뿐 아니라 진양호를 비롯해 동물원, 어린이교통교육장, 진주랜드 등이 모여 진양호 공원을 이루고 있어 관광명소로도 유명하다.

진양호공원에는 다양한 볼거리들이 있지만 그중에서도 전망대는 진양호의 아름다운 풍광을 한눈에 볼 수 있는 곳으로, 3층 규모의 지어진 전망대는 휴게실의

역할도 겸하고 있다. 소원을 빌면 이루어진다는 진양호의 또 다른 명소인 1년 계단을 지나 전망대에 오르면, 탁 트인 시야에 드넓은 진양호가 들어온다. 고요하게 자리한 진양호는 그 자체로 방문객들의 마음을 평화롭게 만든다. 특히 밤이 되면 진양호의 진가가 드러나는 데, 까만 어둠에 쌓인 표면 위로 노을이 발강게 물드는 야경은 이곳에서만 만날 수 있는 특별한 장면이다.

### 함께 즐기기 좋은 수목원의 푸름 따라

최근 진주를 찾는 이들이 힐링 공간으로 많이 찾는 곳 중 하나로 경상남도수목원이 있다. 2001년 개관한 경상남도수목원은 남부 지방의 자생종과 외국에서 도입한 수종 중 보존 가치가 있는 식물 3,100여 종을 보유한 자연생태 학습공간으로, 가족과 함께 방문하기 좋은 공간으로 알려져 있다.

산림박물관, 열대식물원, 난대식물원, 야생동물관찰원 등 주제별로 구역이 나누어진 수목원은 누구라도 쉽게 산림과 친해질 수 있는 체험장이기도 하다. 국내 최대 규모를 자랑하는 산림박물관은 산림의 기원과 분포, 산림의 생태와 자원, 산림의 혜택과 이용, 산림의 훼손과 보존 네 개의 전시실과 자연표본실, 생태체험실, 산림학습체험실, 화석전시실 등을 갖춰 남부 지방 산림의 역사와 전반적인 내용을 개괄적으로 전시해 방문객들의 이해를 돕는다.

산림박물관에서 산림에 대해 배웠다면 본격적으로 숲의 기운을 느낄 시간이다. 수목원하면 대표적으로 떠오르는 풍경 중 하나가 돛형 온실. 경상남도수목원의 열대식물원은 높이 14m의 돛형 온실에 대왕야자, 바나나, 올리브 등 300여 종의 열대, 아열대 및 난대 식물이 자라고 있으며, 붓순나무, 담팔수, 생달나무 등이 자리한 난대식물원에는 150여 종의 식물이 있다. 나무들이 뿜는 건강한 공기를 맡으며 식물원을 거니는 것만으로도 오래오래 푸르게 남을 가족과의 추억을 남길 수 있다.

운이 좋다면 경상남도수목원에서는 식물뿐 아니라 야생동물과도 친구가 될 수 있다. 1989년 수목원 부대시설로 개원한 야생동물관찰원 덕분이다. 이곳에는 원숭이, 수달, 삿, 다람쥐 등 160여 마리의 다양한 동물들이 살고 있으며, 천연기념물 등 도내 야생동물의 질병이나 부상을 치료하기 위해 야생동물 2차 진료소도 운영하고 있다. 자연 속에서 느긋한 시간을 만끽하는 동물들을 향해 손을 펼쳐 인사를 건네면 어떨까?

진주를 여행한다는 건, 도시가 걸어오는 말을 듣는다는 뜻이다. 굴곡의 역사, 그 모든 것을 묵묵히 지켜온 풍경들이 건네는 이야기들은 때로는 강하게 때로는 부드럽게 마음으로 스며들어, 이 도시를 사랑하게 만드는 이유가 된다.



### 담백하고 깊은, 진주의 맛

진주 여행에서 빼놓을 수 없는 것이 바로 음식이다. 도시의 역사만큼이나 오래 사랑받아 온 진주의 맛을 소개한다.



### 진주비빔밥

진주비빔밥은 조선 시대 궁중에서 즐겨먹었던 음식으로, 둥근 돛그릇에 계절 나물이 어우러진 모양이 아름다워 칠보화반(七寶花盤), 꽃밥이라고도 불렸다. 소금, 마늘, 참기름 등으로 양념한 육회를 반드시 얹는 게 특징이다.



### 진주냉면

진주냉면은 냉면에 관한 최초의 기록이 나온다고 전하는 『동국세시기』에 기록이 남아 있을 정도로 오랜 역사를 지니고 있다. 순 메밀만을 이용하며 돼지고기를 쓰지 않고, 멸치, 바지락, 건홍합 등 해산물에다 표고버섯을 넣어 끓여 육수의 맛이 깊다.

# 울타리 안에 가꾸는 자그마한 행복

글\_ 김영은

가화만사성(家和萬事成)이라고 했다. 집이 화목해야 모든 일이 잘 이루어진다는 뜻으로, 그만큼 집은 우리 삶의 중심부를 차지한다. 내가 더욱 행복하기 위해서는 집이라는 공간이, 그 안에 머무르는 시간이 편안해야 한다. 특히 은퇴하고 난 뒤 자연스럽게 집에 머무르는 시간이 늘어나는 시니어들에게 집은 더욱 '소확행'을 추구해야 하는 공간으로 자리매김한다.

## 작지만 확실한 행복의 시작, 집

소확행이란 일본의 소설가 무라카미 하루키의 에세이 '랑겔한스섬의 오후'에서 유래한 말이다. 작가는 갓 구운 빵을 손으로 찢어 먹거나 서랍 안에 가지런히 정돈되어 있는 옷가지들을 보며 '작지만 확실한 행복(小確幸)'을 느낀다고 표현했다. 원대한 목표를 추구하기보다 일상 속 소소한 즐거움을 느끼며 사는 것이 더 행복하다는 것이다. 햇볕에 뽀송뽀송 마른 이불을 덮거나 반려동물이 품에 안고 쓰다듬는 순간, 우리는 행복이 그리 멀리 있지 않음을 깨닫는다.

집은 우리와 가장 가까운 곳이기 때문에 행복 역시 우리의 보금자리인 집에서 시작되고 완성된다고 볼 수 있다. 외부 환경으로부터 신체를 보호하는 것 이상으로 주거는 우리 삶에 큰 의미를 준다. 실용적인 기능성이 없더라도 우리가 좋아하는 작가의 그림을 걸어두거나 자그마한 장식품을 집 안 곳곳에 비치하는 것도 그런 이유에서다.

나만의 작은 행복을 누리고자 하는 트렌드는 실제 부동산 시장에도 반영되고 있다. 집을 재산으로 여기지 않고, 그 속에서 살아갈 나의 삶을 우선적으로 생각한다. 이른바 '가심비'(가격 대비 마음의 만족)를 먼저 따지는 것이다. 편히 쉴 수 있고 여가를 즐기기에 좋은 환경인가가 집을 선택하는 주요 기준으로 자리 잡고 있다.

집은 내가 터를 잡고 살아가는 공간이라는 점에서 내가 정한 가치 기준으로 직접 선택하는 것이다. 사람은 각자 다른 취향과 기호를 가지고 있다. 사회적으로 책정된 집값이 나의 행복을 결정해주지는 않는다. 무엇보다 내 마음의 소리에 귀 기울여 살 곳을 정하고 가꾸어나가는 것이 중요하다. 행복은 누군가에게서 주어지는 것이 아니라 나 스스로 만들어가는 것이라는 점을 기억하자.

## 내 손으로 가꾸는 보금자리 행복

집 안에 작은 행복을 담는 것은 어렵지 않다. 소확행이 우리 삶의 화두로 자리 잡은 만큼 소확행을 채워주는 방법이 도처에 널려있다. 우선은 막상 사놓았지만 잘 쓰지 않는 물건을 처분하고, 자주 사용하는 것들만 남겨두는 것이 첫걸음이다. 비우는 만큼 여백이 생겨나고, 그 빈 공간은 언제든지 내가 좋아하는 것들로 채워 넣을 수 있는 여지를 준다.

그 다음은 정리정돈이다. 청소는 위생상의 문제뿐만 아니라 복잡한 기분을 해결해주기도 한다. 그만큼 잘 정돈되고 가지런한 환경은 심리적 안정감을 주고 행복을 키우는 데 도움이 된다. 청소를 하는 과정에서 어딘가에 묵혀두고 있던 옛 앨범이나 잃어버린 줄 알았던 물건을 하나둘 발견하는 것도 추억을 동반한 소소한 즐거움이 된다.

이미 가지고 있는 물건들의 정리가 끝났다면 그 다음은 새 것을 들여놓을 차례. 공간에 더 여유를 주고 싶다면 여러 기능을 동시에 갖춘 소형 가전이 도움이 된다. 미니멀리즘 경향과 발맞춰 요즘은 방문 필터 교체가 필요없는 자가 살균 기능이 탑재된 정수기, 디퓨저와 가습기의 기능을 합친 아로마 가습기 등 멀티 가전이 많이 출시되는 추세다. 커피머신을 들여 나만의 작은 홈 카페를 차리는 것도 일상에 즐거움을 더해준다.

홈 퍼니싱(Home Furnishing)과 셀프 인테리어는 소확행을 완성한다. 집 안 분위기를 가장 쉽게 변화시키는 방법은 새 조명을 들여 실내의 빛을 바꿔주는 것이다. 다양한 조명 디자인이 공간을 꾸며주는 소품으로 기능하기도 한다. 여기에 쿠션, 식탁보, 커튼 등 집 안 곳곳에서 자주 접하는 요소를 내가 좋아하는 색으로 구성해본다. 선호 색상으로 이루어진 인테리어 소품은 집에 대한 애착을 더한다.

집을 꾸밀 소품을 직접 만들 수도 있다. 오프라인 매장은 물론 인터넷 쇼핑몰에서도 D.I.Y 코너를 따로 두고 있으니 목표로 삼을 만한 소재를 찾아보자. 목재 수납장이나 방석 등 작은 것을 손수 완성하는 기쁨을 통해 또 다른 방식으로 작지만 확실한 행복을 손에 넣을 수 있을 테니.

# 시니어, 주연이 되다 시니어 시프트

글\_ 신유경

고령화 사회가 시작됐다. 한국 역시 예외는 아니다. 그에 따라 경제 시장의 중심 역시 자연스럽게 시니어로 이동하고 있다. 즉, 시니어가 사회를 움직이는 성장 동력의 기반이 되었다는 의미다.

## SENIOR SHIFT



### 시니어 시프트 시대가 오다

시니어 시프트(Senior Shift)란 산업의 주요 타깃이 중장년 계층으로 옮겨가는 경제적 현상을 일컫는다. 이는 최근 가장 주목받고 있는 경제 트렌드이기도 하다.

실제로 한국경제연구원이 발표한 '시니어 시프트 도래에 따른 경제환경 변화와 기업 대응 트렌드 보고서'에 따르면, 국내 고령자 관련 시장이 매년 13%가량 성장하여 2012년 기준 27조 원에서 2020년에는 약 78조 원 규모로 증가할 것으로 나타났다. 65세 이상 1인 가구의 비중이 2010년 25%에서 2035년 45%로 증가할 전망으로 조사돼, 소비시장에서도 시니어의 비중이 클 것으로 예상된다.

여기에 시니어 세대의 적극적인 사회 참여가 더해졌다. 조사에서는 퇴직연령 경제활동 참여율이 2000년 약 59%에서 2014년 66.2%까지 오른 것으로 집계됐다. 은퇴 이후 새로운 일을 한다든지, 소비생활과 여가생활을 즐기며 사회활동에 적극 참여하는 '액티브 시니어'들이 늘어나고 있는 것이다.

이는 시니어가 경제의 중심이 되었다는 것을 의미한다. 근로자와 소비자 모두가 시니어인 새로운 환경, 그에 따라 시장에도 시니어 시프트 바람이 불기 시작했다.

### 시니어를 위한 라이프 플랫폼

선두기업들은 이러한 세태를 받아들이며 발 빠르게 대처하고 있다. 시니어를 위한 제품 개발, 시니어 가구를 위한 생필품 배달 서비스는 물론 마케팅 역시 고령자 맞춤형으로 시행되고 있다. 이들 기업은 시니어 소비자의 불편을 돕는 서비스 개발에 주력하고 있다. 제품을 1~2인용으로 소형화하고 글자 크기를 키우는 것은 기본이다. 매장 내 에스컬레이터의 속도를 늦추고 선반과 계산대는 낮게, 쇼핑카트는 가볍게 만든다. 우리나라 역시 그런 열풍은 마찬가지. 스마트폰을 쓰는 시니어들이 많은 만큼 금융권에서는 모바일 서비스를 확대했다. 50대 이상 고객을 위한 어플을 제작하기도 하고, 큰 글씨와 경조금 보내기 등의 서비스도 추가했다. 그런가 하면 시니어의 지적 욕구를 채워주기 위한 교육, 여행 등의 프로그램 개발은 물론 시니어들을 대상으로 하는 잡지, 시니어에게 필요한 정보를 한눈에 볼 수 있는 모바일 어플리케이션도 등장했다. 근로 환경도 변하고 있다. 단순노동 외에도 전문 경험을 활용한 일자리들이 개발되고 있는데, 에어비앤비는 한국노인인력개발원과 MOU를 맺고 노인들을 대상으로 한 직업 교육에 나서서 시니어 호스트(에어비앤비 집주인)를 발굴하고 있다. 유한김벌리도 전문직 은퇴자나 경력단절 시니어의 전문 경험을 활용해 '시니어케어매니저' 사업을 진행하고 있다.

시니어가 주연이 되는, 시니어 시프트(Senior Shift) 시대. 이는 열정적인 시니어들 스스로가 만들어낸 새로운 환경이다.

# 시니어 마음에 찾아든 적신호 노인 우울증

글\_ 박종일 전북대학교병원 정신건강의학과 교수

노인 우울증을 개인의 의지로 이겨내야 하는 병이라거나, 나이가 들어 생기는 당연한 변화로 받아들여 별 다른 조치를 취하지 않고 방치하는 경우가 있다. 하지만 노인 우울증은 조용히 찾아와 노년기의 삶의 질을 심각하게 떨어뜨리는 무서운 질환 중 하나. 때문에 그 증상을 미리 알고 예방하는 것이 중요하다.

## 신체적 통증을 동반하는 노인 우울증

한국인의 질병부담보고서에 따르면 우울증은 안, 심혈관 질환, 당뇨 등과 함께 노인들의 건강을 위협하고 삶을 고통스럽게 만드는 질환이다. 사실 우울한 기분은 살면서 경험하는 정상적인 심리적 반응이다. 하지만 우울한 기분의 정도와 기간이 비정상적으로 길어져 일상생활에 지장이 있다면 이를 그냥 지나쳐서는 안 된다. 병적인 우울감은 우울한 기분이 하루의 대부분을 차지하며, 흥미나 즐거움의 현저한 감소, 수면장애, 식욕부진, 기억력이나 집중력의 저하 등의 증상들을 가진다. 또한 지나친 죄책감, 자살에 대한 생각 및 계획 등의 증상이 나타날 수 있다.

노인들의 경우 감정표현이 적어서 “우울하다, 슬프다”라는 감정적 표현보다는 수면장애나 신체증상에 대한 호소가 많다. 가슴답답함, 소화불량, 두통 등으로 여러 병원을 다니면서 검사도 받아봤는데 별 다른 이상이 없다고 하는 경우 우울증이 동반된 것은 아닌지 확인이 필요하다. 우울증이 발병하면서 갑작스럽게 기억력과 집중력이 떨어져 치매로 오인되는 경우도 있지만, 치매와 달리 우울증은 치료효과가 좋기 때문에 적극적으로 치료해 나가는 것이 중요하다.

## 우울증일 경우 조기치료가 중요

우울증으로 내원을 할 경우 우울, 불안 등에 대한 척도나 인지기능에 대한 파악을 위해 선별검사를 실시하며, 필요한 경우 종합적인 심리검사를 의뢰하기도 한다. 신체질환의 영향에 의해 우울증이 발병하는 경우들도 있어 혈액검사와 갑상선 기능검사를 포함한 호르몬 검사, 뇌영상검사 등을 실시하기도 한다. 노인 우울증에 대한 진단을 받게 되면 지지정신치료, 인지행동치료 등의 전문적인 정신치료기법들

을 통한 상담과 약물치료를 받게 된다. 증상이 심각하거나 자살위험성이 높은 경우에는 입원치료가 필요하다. 처음 우울증을 겪게 되는 경우 6개월에서 1년 정도의 유지치료가 필요하며, 재발하는 경우에는 치료기간이 길어지게 된다.

## 마음을 다독여주는 일상 속 예방법

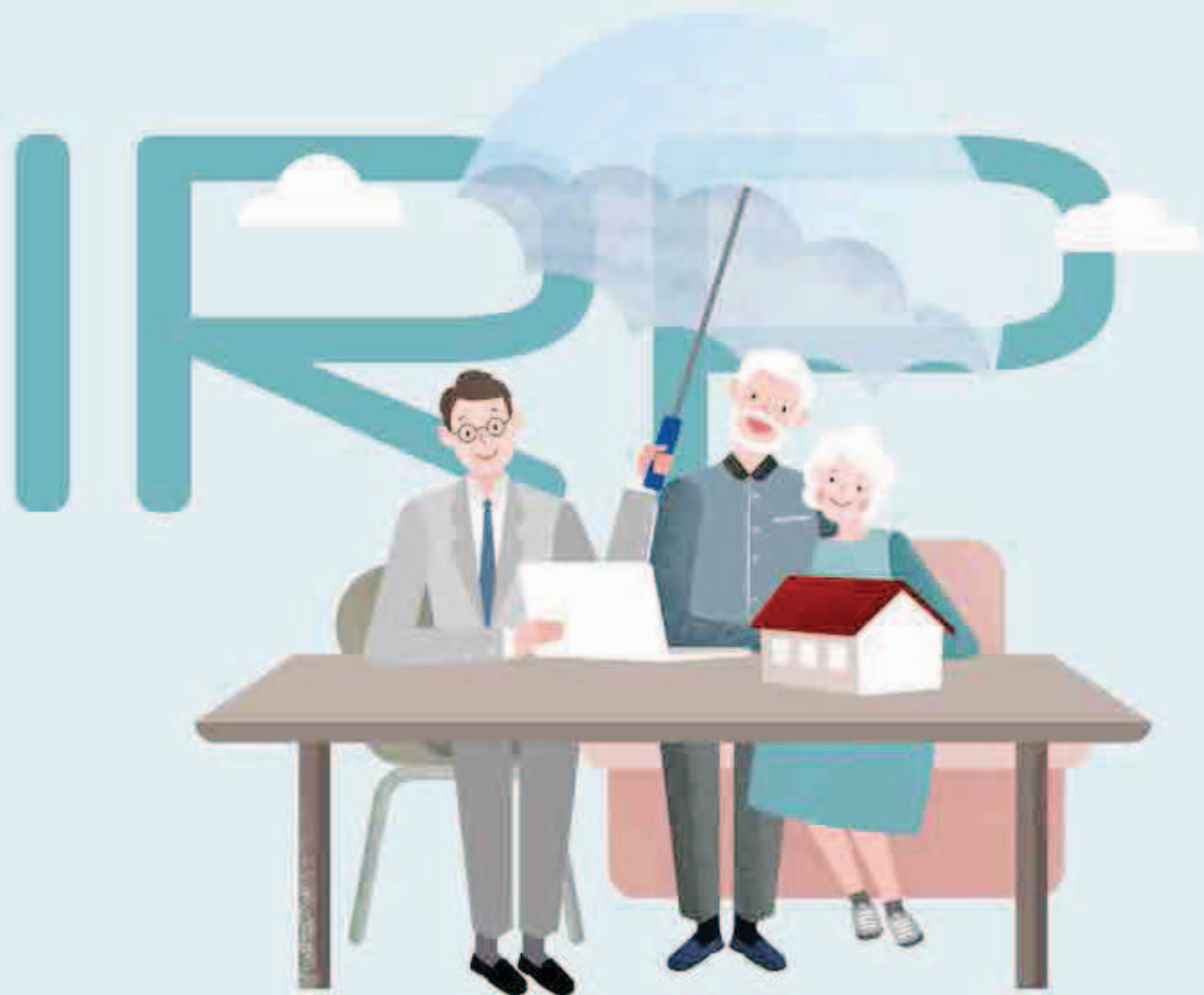
가벼운 산책을 통해 햇빛을 충분히 쬐는 것은 마음의 안정과 수면에 도움이 된다. 하루 20분씩 꾸준히 햇빛을 받으며 산책을 하면 몸에 활력이 들고, 우울한 기분도 날려버릴 수 있다. 또한, 규칙적인 운동은 건강을 지켜줄 뿐 아니라 마음을 안정시켜주는 신경전달물질(세로토닌 등)의 분비를 촉진시켜주기 때문에 우울증 예방에 효과적이다. 신체에 무리가 가지 않는 선에서 땀을 흘릴 수 있는 만큼의 운동을 해주는 것이 좋다. 산책, 스트레칭 등 가벼운 운동부터 배드민턴, 수영, 에어로빅 등의 운동도 시니어가 즐기기에 좋다.

사회적 위축은 노인 우울증의 주요 증상인 동시에 그 자체가 우울증의 발생에 영향을 미치는 큰 요소이기도 하다. 따라서 노인정, 복지관 등 많은 사람을 만날 수 있는 사회활동이나 종교활동, 취미생활을 통해 적절한 대인관계를 유지하는 것이 중요하다. 마지막으로 무엇보다 중요한 것은 시니어 스스로가 긍정적이고 즐거운 마음을 가지는 것. 스트레스를 푸는 자신만의 방법을 만들어 스트레스를 받는 일이 있더라도 빠르게 털어낼 수 있도록 노력해야 한다. 가족들의 관심도 매우 중요하다. 평소 부모님의 상태를 눈여겨보고, 자주 안부전화를 드려 외롭지 않게 말동무가 되어드리도록 하자.

# 개인형퇴직연금 IRP 100% 활용법

글\_ 박노영 한국은퇴설계연구소 이사

2005년 「근로자퇴직급여 보장법」이 제정되면서 퇴직연금제도가 시작되었다. 하지만 본격적인 퇴직연금 시대는 2011년 7월 「근로자퇴직급여 보장법」이 전부 개정(12년 7월 시행)되면서 시작되었다고 할 수 있다. 여러 퇴직연금제도 중에서도 많은 관심을 받는 것은 개인형퇴직연금제도이다. 들어보기는 했으나 아직은 알쏭달쏭한 개인형퇴직연금에 대해 자세히 알아본 후 안전한 노후를 설계해보자.



## 개인형퇴직연금(IRP, Individual Retirement Pension)이란?

퇴직금은 근로자가 받을 퇴직급여가 확정된 확정급여형퇴직연금제도(DB)와 회사가 납부할 부담금이 확정된 확정기여형퇴직연금제도(DC), 그리고 근로자가 이직 시 수령한 퇴직급여를 적립·축적하여 노후소득 재원으로 활용할 수 있도록 한 개인형퇴직연금제도(이하 IRP)가 있다.

IRP는 근로자가 이직·퇴직 시 받은 퇴직금을 생활비 등으로 다 써버리는 현상을 방지하기 위해 기존 개인 퇴직계좌를 보완하여 만든 퇴직연금 관리계좌이다. 2012년 7월 26일 시행 후 꾸준히 성장하여 2016년 12월 말 기준, 5년 만에 적립금이 12조 4천억 원 규모로 성장했다.

## 저금리 시대, 수익률 높이는 것이 관건

저금리 시대에 충분한 노후자금을 마련하기 위해서는 수익률을 높일 필요가 있다. 수익률을 높이기 위해서는 적극적인 관심과 노력이 수반되어야 한다. 예전에는 퇴직금을 받아 은행에만 넣어 놓아도 노후생활비를 충족할 수 있었다. 그러나 현재의 저금리 상황에서는 은행 이자만으로 노후생활비를 감당하기는 어렵다.

2016년 말 IRP 적립금 현황을 살펴보면 은행예금 등 원리금 보장상품에 70% 가량이 편입되어 있다. 원리금 보장상품 중심으로 투자하다보니 수익률은 자연스럽게 낮을 수밖에 없다. 실제 2016년 IRP 계좌 운용수익률은 1.09%였다. 보다 공격적인 투자가 필요하다고 판단된다.

## IRP 계좌 이렇게 활용하자

### ◎ 700만 원까지 늘어난 세액공제 한도를 활용하자

IRP 계좌에 가입한 근로자는 연간 1,800만 원까지 추가 납입을 할 수 있는데, 추가납입 시 700만 원까지 세액공제 혜택을 받을 수 있다. 연금저축계좌의 경우 세액공제 한도가 연간 최대 400만 원이지만, IRP는 연금저축 추가 납입금을 포함하여 최대 700만 원까지 세액 공제가 가능하여 더 많은 세금을 환급 받을 수 있다. 따라서 연 급여 5,500만 원 이하 근로자는 연금저축계좌

만을 활용하면 연간 최대 66만 원을 환급 받지만, IRP를 함께 활용하면 연간 최대 115만 5,000원까지 환급 받을 수 있다.

### ◎ 절세를 위해 연금으로 수령하자

IRP는 나중에 연금으로 수령할 경우에도 세제 혜택이 있다. 퇴직급여를 일시금으로 받으면 퇴직 소득세를 부담하게 되지만, 55세 이후 연금으로 나누어 받게 되면 퇴직 소득세보다 30% 저렴한 연금소득세를 부담하게 되어 절세 혜택이 있다.

또한 IRP 계좌는 운용 기간 동안 세금이 발생하지 않다가 나중에 연금으로 수령할 때 세금이 발생하기 때문에 운용 기간에 세금을 재투자하여 원금이 커지는 효과가 있다. 재투자 기간이 길어질수록 효과가 커지게 된다. 덧붙여 IRP는 인출 시점에 계좌 단위로 과세하기 때문에 금융상품 간 수익과 손실을 합산하여 순수익에 대해서만 과세한다. 만약에 A펀드에서 100만 원 수익이 나고, B펀드에서 100만 원 손실이 난 경우, 개별적으로 운영했을 때는 A펀드의 수익 100만 원에 대해서 세금이 발생하지만, IRP 계좌는 계좌 단위 순수익이 없으므로 세금이 발생하지 않는다.

### ◎ 다양한 금융상품으로 운용하자

IRP는 원리금 보장상품(예금 등)부터 실적배당형상품(주식 등)까지 다양한 금융상품에 투자할 수 있다. 여러 금융상품에 분산투자를 함으로써 위험을 줄이거나 그 비율을 조절하여 좀 더 공격적인 투자 혹은 안전한 투자를 할 수 있다. 또한 개인의 투자성향에 따른 맞춤형 투자도 가능하다.

## IRP 가입대상 확대

### 기존

- 퇴직연금제도에서 퇴직급여를 수령한 근로자
- 퇴직급여 일시금 또는 중간정산금 수령자



### 2017년 7월 이후

- 자영업자
- 1년 미만 근속 및 단시간 근로자
- 직역연금 가입자(공무원, 군인, 교직원, 별정우체국 직원 등)

2018 은퇴금융아카데미  
내실 있는  
은퇴를 위하여

정리\_ 편집실



은퇴자 및 은퇴예정자를 대상으로 관련 경제금융지식과 생활 정보를 제공하는 은퇴금융아카데미. 매년 꾸준한 사랑을 받으며 진행되어 온 은퇴금융아카데미가 2018년에도 문을 활짝 열고 수강생을 맞이한다. 전국 공공기관 최초로 시작된 맞춤형 금융교육, 이 위상에 걸맞은 탄탄한 프로그램은 당신의 은퇴 후를 '막연함'이 아닌 '설렘'으로 채워줄 것이다.

수강후기



아카데미를 통해 배운 내용을 실천하면, 앞으로의 노후생활도 안정되리라 생각되어 즐겁습니다.



은퇴 후 수입이 별로 없었는데, 수입 및 지출관리 방법에 대해 배우고 비슷한 연령대의 퇴직자들과 교류할 수 있어 의지가 많이 되었어요.



미래 인생 설계에 많은 도움을 얻을 수 있는 유익하고 보람된 시간들이었어요.

프로그램 구성

| 구분       | 회차 | 금융강의                                           | 생활정보강의                             |
|----------|----|------------------------------------------------|------------------------------------|
| 정규<br>과정 | 1  | 은퇴준비와 재무설계<br>• 재무설계 현황점검 및 방향설정               | 응급처치교육<br>• 심폐소생술, 응급처치 및 AED 사용법  |
|          | 2  | 소득과 지출관리<br>• 연금 관리, 주거자산의 활용, 지출 통제, 절세상품의 활용 | 금융사기예방<br>• 보이스피싱, 개인정보유출, 전자사기 예방 |
|          | 3  | 자산과 부채관리<br>• 은퇴 전후의 위험관리, 보험관리, 신용관리, 채무조정제도  | 가족과 소통하기<br>• 건강 가정, 부부 및 자녀 소통교육  |
|          | 4  | 상속과 증여<br>• 상속세와 증여세 바로 알기                     | 명사특강 등<br>• 명사 초청 강의 등             |
| 특화<br>과정 | 1  | 지역 맞춤형 강좌<br>• 부동산 시장 등 관심사항                   |                                    |
|          | 2  | 법률 · 세무 상담서비스, 노후 재무설계 상담서비스                   |                                    |

※상기 일정 및 내용은 지역별, 기수별 운영상황에 따라 변경될 수 있습니다.

똑 소리! 은퇴금융아카데미

2015년 348명이었던 수강생은 2017년까지 총 6,969명의 수료생을 배출하였다. 이는 상당한 수치로, 은퇴금융아카데미를 시작한 이래 매년 더욱 탄탄해진 프로그램이 은퇴자 및 은퇴예정자들의 마음을 읽었다는 찬사를 이끌어내고 있다.

은퇴금융아카데미는 은퇴준비에 관심 있는 대한민국 국민이라면 누구나 수강 대상자가 될 수 있다. 대개 프로그램의 특성상 수강생의 대부분은 50~60대의 시니어가 주를 이루는 상황. 비슷한 연령대와 시기라는 공통 분모 아래에서 수강생들은 소통하는 즐거움 또한 누릴 수 있다. 은퇴금융아카데미의 수강료는 전액 무료이며, 사례 중심 표준교재를 공사에서 무료로 제공한다. 또한 수강생은 일정시간 출석 시 공사에서 발급하는 수료증을 취득할 수 있다.



2015년도  
'금융소비자보호대상' 수상

2016년도  
'경향금융교육대상' 수상

2017년도  
'한경금융소비자보호대상' 수상

상반기 은퇴금융 아카데미 강의 일정

| 지역   | 대표전화          | 요일       | 5월                   | 6월                    | 7월                     |
|------|---------------|----------|----------------------|-----------------------|------------------------|
| 서울서부 | 02-2638-1900  | 화/수, 월/화 |                      | 5.29-6.5<br>6.12 (특화) |                        |
| 서울동부 | 02-2049-1300  | 화/목      |                      | 6.19-28               |                        |
| 서울북부 | 02-3499-3300  | 수        | 5.9-30               |                       |                        |
| 서울중부 | 02-2014-7500  | 수/목      | 5.23-31              |                       |                        |
| 서울남부 | 02-3290-6500  | 화/수      |                      |                       | 6.26-7.4               |
| 경기남부 | 031-8014-1100 | 수        |                      |                       | 7.4-25                 |
| 경기중부 | 031-478-7000  | 월/화      |                      | 6.4-12                |                        |
| 인천   | 032-420-2100  | 목        |                      | 5.31-6.21             |                        |
| 강원   | 033-259-3600  | 월        |                      |                       | 6.25-7.16<br>7.23 (특화) |
| 부산   | 051-520-3900  | 화/수, 수/목 | 5.15-24<br>5.31 (특화) |                       |                        |
| 대구   | 053-430-2400  | 목        | 5.3-24               |                       |                        |
| 울산   | 052-240-5800  | 목        | 5.24-6.14            |                       |                        |
| 경남   | 055-278-2900  | 월/수      |                      |                       | 7.2-11                 |
| 광주   | 062-370-5700  | 화/목      |                      | 5.29-6.7              |                        |
| 대전   | 042-251-2600  | 월/화      |                      |                       | 7.9-17                 |
| 충북   | 043-299-2800  | 화/목      |                      |                       | 7.17-26                |
| 천안   | 041-559-5200  | 목/금      |                      | 5.24-6.1              |                        |
| 전북   | 063-249-2700  | 월/수      |                      | 6.18-27               |                        |

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

## HF NEWS

### 2018년 1월 주택연금 신규가입자 5만 명 돌파

지난해 주택연금 신규가입자는 1만 386명으로 역대 최고치를 기록했다. 출시년도인 2007년(515명) 대비 약 20배가 넘는 수치이다. 주택연금 출시 이후 지난해 말까지 누적 가입건수는 4만 9,815건에 달한 것으로 나타났다. 가입자의 특성 분석 결과, 평균 나이 71.9세에 2억 8,900만 원의 주택을 소유하고 있으며 가입 후 평균 99만 2,000원의 월지급금을 받는 것으로 나타났다.

\*2018년 4월 기준



### 주택금융공사, 부패방지 부문 대통령 표창 수상

한국주택금융공사(HF, 사장 이정환)는 '제6회 국민권익의 날' 기념식에서 부패방지 부문 최우수기관으로 선정돼 대통령 표창을 수상했다. 그간 공사는 부패방지를 위한 지속적인 노력으로 '2017년 청렴도 측정 결과'에서 공공기관 종합청렴도 평가부문 전체 573개 기관 중 1위, 2017년도 부패방지 시책평가 최우수 등급을 달성한 바 있다.

### 주택연금 가입주택 올 하반기부터 임대 가능

한국주택금융공사(HF, 사장 이정환)는 주택연금 가입주택을 이르면 올 하반기부터 임대할 수 있도록 할 계획이라고 밝혔다. 이정환 한국주택금융공사 사장은 “불가피하게 가입주택에 거주할 수 없는 경우 담보주택을 임대할 수 있는 방안을 마련해 기존 연금 지급액 이외에 추가로 임대료 수입이 생길 수 있도록 할 계획이다.”라고 전했다. 아울러 공사는 올해 신탁방식 주택연금을 도입해 주택연금 가입자 사망 시에도 배우자가 안정적인 소득과 주거를 보장받을 수 있도록 할 예정이다.

### 주택금융공사, 사회·공동체주택 공급 확대에 앞장

한국주택금융공사(HF, 사장 이정환)는 사회·공동체주택 사업 활성화를 위한 업무협약을 체결했다. 이번 협약을 통해 서울시에서 추진 중인 '사회주택', '공동체주택' 건설 사업에 필요한 자금을 지원하고 사회적 협동조합 등 사회적 경제주체들이 주택 공급·운영 주체로 성장할 수 있도록 대출, 보증 및 보험지원 분야에서 유기적 협업체계를 구축해 나가기로 했다.



### 주택금융공사, 필리핀에 주택연금 노하우 전수

한국주택금융공사(HF, 사장 이정환)는 지난 2015년 양해각서(MOU)를 체결한 필리핀 국책 주택금융기관 NHMFC 관계자와 관련 부처 공무원을 대상으로 4월 18일부터 이틀간 공사의 주택연금 제도 및 유통화 프로세스 등 주택금융 성공 노하우의 상담 및 심사 관련 교육과 마케팅 기법 등을 전수했다.



## 주택연금 독자의 소리



#### 김용숙(서울시 강북구)

방송을 통해 주택연금을 처음 알게 됐는데, 이미 많은 사람들이 이용하고 있는 제도였다. 그러다가 은행에서 〈주택연금〉 잡지를 발견하고는 정독하게 됐다. '꿈꾸는 시니어'에 평소 좋아하던 제과점의 주인인 권상범 명장의 이야기가 나와 무척 흥미로웠다. 좋아하는 일로 가득 채운 그의 삶 이야기를 통해서 많은 것을 느꼈다. 요즘 이슈인 가상화폐에 대해서도 다루어주면 좋겠다.



#### 최윤실(서울시 노원구)

일정한 수입 없이 불안하게 살고 있는데 며느리가 주택연금을 추천해주어 시작하게 되었다. 어김없이 입금되는 연금이 마음을 안정시켜주고 규칙적인 생활을 가능하게 해준다. 〈주택연금〉 잡지에는 시니어들에게 유익한 내용이 많다. '테마에세이-지혜의 탑'에서 예전 경험과 새로운 배움이 만나 새로운 생활을 만들어낸다는 내용은 앞으로의 삶에 참고가 될 것 같다.



#### 조향원(경기도 의정부시)

노후자금을 어떻게 하면 안정적으로 확보할 수 있을까 고민하다가 한국주택금융공사 지사를 찾아가 상담을 받았다. 그곳에서 〈주택연금〉 매거진을 봤다. 'HF초점-주택연금에 대한 오해와 진실'은 최고의 내용이었다. 오해와 편견에 쌓여있던 주택연금에 대한 정보를 제대로 이해할 수 있어서 좋았다. 2018년 바뀌는 연금제도에 대해 알기 쉽게 설명해주면 좋겠다.



#### 박윤진(서울시 동작구)

'HF초점' 코너는 항상 유익하다. 궁금해 하는 내용에 대해 속 시원한 답변들이 있어서 좋다. Q&A만 따로 모아서 잡지를 편찬해도 좋을 것 같다. 또한 주택연금 이용자의 인터뷰가 실린다면 연금을 망설이는 분들에게 큰 도움이 될 것 같다. 우리 부모님도 〈주택연금〉에 실린 연금에 대한 자세한 정보와 연금 수령자의 인터뷰를 보고 가입하셨기 때문이다.



#### 강필선(부산시 사상구)

신문에서 노후대책으로 주택연금이 좋다는 소식을 접한 후 가입을 준비하고 있다. 우리 부부는 평소에 유산소 운동, 채식 위주의 식사 등 건강에 많이 신경 쓰기 때문에 '관절에 필요한 월동준비'가 가장 흥미로웠다. 앞으로도 잡지를 챙겨보며 건강 관리에 신경 써야겠다. 주택연금에 혼자서도 가입할 수 있도록 가입 절차가 더 간편했으면 좋겠다.

# 설렘으로 눈뜨는 매일 아침

글\_ 오남경

부푼 기대로 시작하는 하루는 더욱  
달게 느껴지기 마련. 인생 2막을  
보내고 있는 정병길 씨의 하루는 여전  
히 새롭고 기대되는 것들로 가득했다.  
매일 아침 눈을 떴을 때, 오늘은 어떤  
일을 할지 설렘으로 가득하다는 그에  
게서 청춘을 느낄 수 있었다.



정병길 고객

외국계 투자 자동차 부품 회사에서 CEO로 일하다가 퇴직한 지 3년.  
아내의 병간호로 1년을 보낸 후 자신의 새로운 삶에 최선을 다하는  
중이라는 정병길 씨를 만났다. 그는 걷기 동호회, 불교 대학, 시니어  
합창단 활동 등 자기계발로 바쁜 매일을 보내고 있었다.

“여태껏 제가 높은 음역대라고 생각하고 살았어요. 그런데 합창단에  
들어갔더니 가장 낮은 바리톤이라고 하는 거예요. 합창단에 들지 않았  
다면 평생 제 목소리를 잘못 알고 살았겠죠. 참 재밌는 일이 아닐 수  
없어요.”

정병길 씨에게는 여전히 새로운 일, 배우고 싶은 일이 가득하다. 최근  
에는 문화원에서 진행되는 원어민의 영어회화 수업을 듣는다고 한다.  
영어를 익힐 수 있을 뿐 아니라 젊은 세대들과 자유로운 토론으로 새로  
운 문화까지 배울 수 있어 일석이조의 시간이라고.

“주택연금 없이 살았다면 현재 생활은 상상하기 어려웠을 거예요. 취미  
활동은 모두 주택연금으로 이용하죠. 인생 2막이라는데, 하고 싶은 일  
모두 하면서 사는 게 중요하지 않겠어요?”

그가 주택연금에 가입한 것은 퇴직 직후. 바라는 생활을 하기 위해선  
주택연금 가입이 필수였다. 자식들도 흔쾌히 동의해주어 어려움 없이  
가입할 수 있었다고. 취미생활 외에도 손주들 용돈까지 주택연금을  
사용하니, 매달 들어오는 연금이 그렇게 고마울 수 없다고 한다. 앞으  
로의 목표는 연금을 모아 여행을 떠나는 것.

“산티아고 순례길 800km를 걷는 것이 목표예요. 800km가 체력이  
안 되어 힘들다면 100km라도 걷고 싶어요. 또 독창으로 연주회를  
하는 것도 목표예요. 이외에도 이루고 싶은 일들이 무척 많습니다.”

수많은 일을 이루어냈음에도 여전히 실현하고픈 꿈이 많은 정병길 씨.  
하루하루를 감사히 여기며 즐기는 그를 보니 머지않은 미래에 산티아고  
순례길을 걷고, 독창 연주회를 하고 있을 것만 같다. 모든 버킷리스트에  
줄이 그어지는 그날까지 정병길 씨의 청춘을 응원한다.

새로운 시작,  
그리고 터닝 포인트

모두가 끝이라고 생각한 순간,  
하지만 그것은 끝이 아니라  
새로운 시작입니다.  
또 다른 세계로 향하는  
문을 열어주는  
하나의 터닝 포인트입니다.

새로운 도전,  
새로운 출발의 점!  
우리의 위대한 시작은  
지금부터입니다.



당신이 꿈꾸는  
시작을 위해

1. 주택연금 제도에 대하여 어떤 경로로 알게 되셨나요?

2. 이번호에서 가장 유익했던 기사 혹은 아쉬웠던 기사는 무엇인가요?

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

4. 주택연금으로 4행시를 지어 적어주세요.

인생 후반을  
준비하는 이들에게 있어  
'정년'이니 '퇴직'이라는 단어는  
'마지막'을 의미하는 것이 아니라  
흥분되는 '새로운 시작'을  
의미합니다.

이제, 새로운 씨앗을 심고  
싹을 틔우고  
꽃피우고 열매 맺는  
새로운 삶이 시작됩니다.



2018  
VOL.24

#### 엽서를 보내주세요.

보내주신 소중한 의견은 최대한  
반영하여 앞으로 제작되는 <주택  
연금>에 참고하도록 하겠습니다.  
2018년 7월 30일 월요일까지  
엽서를 보내주신 분 중 다섯 분  
을 추첨하여 소정의 상품을 보내  
드리겠습니다.  
많은 의견 바랍니다.

시니어라이프 종합 매거진  
Vol. 24

노후행복편지

# 주택연금

## 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 문현금융로40(문현동)  
부산국제금융센터 25층  
한국주택금융공사 주택연금부 앞

