주택연금

시니어라이프 종합 매거진
Volum . 09
SUMMER 2014

행복한 노후의 비법은
다시 보기, 다르게 보기

재산과 상속을 넘어 든든한 노후대비로!
주택연금, 우리가 '스마트'하게 알립니다

서울 古宮(고궁) 산책

여름 건강 복병, 썩 물러가라!
"재능도 찾고, 보람도 키워요"

여름 이야기

부모님의 행복한 노후를 위해
매달 월급처럼 드리는 「주택연금」

주택연금 월지급금(정액형) ('14.6월 기준)

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

*월지급금은 부부 중 나이가 적으신 분 기준

- 9억원 이하의 집 한 채 또는 일시적 2주택을 소유한 60세 이상 어르신
- 자기 집에 평생 살면서 두 분 모두 돌아가실 때까지 매월 연금 지급
- 부부 모두 돌아가신 후 정산하며 모자라면 공사가 부담, 남으면 상속

HF 한국주택금융공사 www.hf.go.kr 1688-8114

CONTENTS

주택연금 시니어라이프 종합 매거진
Volum . 09 SUMMER 2014

재발견의 미학 Rediscover

Opening Column '평생현역'으로 삽시다! 02

Special Issue

Column 행복한 노후의 비법은 다시 보기, 다르게 보기 04
Focus '출세'보다는 '봉사'와 '헌신'의 마음으로 08
Info. 노후생활에 중요한 경제력, 어떻게 키울까? 10
Zoom In 재산과 상속을 넘어 든든한 노후대비로! 12

Life Sketch

시니어 트렌드 우리가 떠오르는 '큰 손'이오 14
두발로 여행 서울 古宮(고궁) 산책 16
건강 100세 여름 건강 복병, 썩 물러가라! 20
도전! 취미백서 "재능도 찾고, 보람도 키워요" 22
마음 나누기 '60대 120 법칙'으로 해결하세요! 24

Together HF

스마트 시니어 스마트폰으로 〈주택연금〉을 만나보세요~ 26
모바일 홍보대사 인터뷰 주택연금, 우리가 '스마트'하게 알립니다! 28
HF News 주택금융공사 이모저모 30
Senior News 시니어 이모저모 31
토크박스 문화공연 소식 32

발행일 2014. 6. 30 **발행처** 한국주택금융공사 **발행인** 김재천 **편집인** 장상인 **기획** 김병민 노영임 **제작 대행** 중앙일보시사미디어(주)
편집장 전유선 simamoto69@joongang.co.kr **취재기자** 최경원 happyworry@joongang.co.kr 이경숙 vega75@joongang.co.kr
윤정아 redsky@joongang.co.kr 김상호 sanghosa@joongang.co.kr 여경미 kyeongmi@joongang.co.kr
디자인 어진.디자인 **리터치 출력** Tricom **인쇄** 미래프린팅

한국주택금융공사는 국민의 복지증진과 국민경제 발전에 이바지함을 목적으로 설립된 금융 공기업입니다.
주택연금 소식지는 한국주택금융공사 홈페이지(www.hf.go.kr) '주택연금–주택연금 홍보관'과 모바일 앱을 통해서도 보실 수 있습니다.
서울특별시 중구 세종대로 17 (남대문로5가 6–1) 1688–8114

‘평생현역’으로 삽시다!

100세시대의 노후설계는 단순히 노후자금 몇 억원을 마련하는 문제가 아니다.
가족, 건강, 보람 있는 삶 등 종합적인 대응이 필요하기에 단기간으로는 어려울 수밖에 없다.
보다 일찍 부부가 함께 교육을 받고 노후설계를 시작해야 하는 이유가 그러하다.

글 강창희 미래와금융 연구포럼 대표

“노후설계 교육을 10년 전 쯤에 아내와 함께 받았어야 했는데… 은퇴 목전에 혼자 머리 빠지게 고민하려니 정말 막막하네요.”
노후설계 강의장에서 참가자들로부터 자주 듣는 말이다. 이런 말을 들을 때마다 안타까움과 아쉬움이 교차한다. 노후대비는 빠르면 빠를수록, 부부가 함께 할수록 좋다. 그렇다면 가장 먼저 시작해야 할 것은 무엇일까?

그것은 바로 건강리스크 관리이다. 나이가 들면 몸 여기저기에서 건강의 적신호가 나타나고, 이에 제대로 대응하지 않으면 평생 고생할 수 있다. 의료비는 다른 생활비와 속성이 달라서 필요한 시기를 예측할 수도 없거니와 단기간에 막대한 비용이 들어갈 수도 있다. 따라서 의료비는 일반생활비와는 달리 예기치 못한 일이 생겼을 때 보장을 받을 수 있는 보험의 대응이 필요하다. 가능한 한 빨리 관련 보험 하나쯤은 들어두는 것이 바람직하다.

건강관리 못지않게 중요한 것은 자녀리스크 관리이다. 자녀리스크란 자녀문제로 인해 노후에 큰 고생을 할지도 모르는 리스크를 말한다. 자녀 교육과 결혼에 과다한 비용을 지출하고 궁핍한 노후생활을 하는 것도 자녀리스크의 한 사례라고 할 수 있다.
그렇다고 노후생활비를 자녀에게 의존할 수도 없는 형편이다. 노인이 노인을 부양해야 하는 시대가 오고 있기 때문이다. 1960년대 까지만 해도 수명이 짧았기 때문에 노부모 부양기간은 평균 5년 정도에 지나지 않았다. 그러나 향후 100세시대에는 20~25년으로 늘어날 것이다. 자녀도 노인인데 어떻게 부모를 도와주겠는가?
이에 대비하기 위해서는 자녀들에게 바른 경제교육을 통해 자립심을 키워줘야 한다. 더불어 부부가 공통된 인식과 소신을 갖고 자녀 교육과 결혼문제를 바꾸는 것만이 자녀들의 장래는 물론 본인들의 노후대비에도 도움이 될 수 있다.

다음으로 신경 써야 할 것이 가계부채를 줄이는 일이다. 퇴직을 앞두고 가계부채를 조정하는 데에 성공하지 못하면, 연금을 받아 대출이자를 갚아야 하는 일까지도 생길 수 있다. 국민연금 말고는 별다른 소득이 없는 상황에서, 대출 이자까지

내야 한다면 그 노후가 얼마나 괴롭겠는가? 그렇기에 부채상환을 최우선으로 하지 않으면 안 된다. 그 부채가 생활비를 충당하기 위한 것이었다면 생활수준을 낮추는 일부터 시작해야 한다. 생활수준을 관리하지 않고서는 안정된 노후 생활을 기대할 수 없기 때문이다.

자녀들을 모두 분가시킨 노부부가 부채를 안은 채로 대형 아파트에 살고 있는 경우라면 더욱 더 구조조정을 서두를 필요가 있다. 대형 아파트로 인해 늘어나는 생활비도 문제지만 대형 아파트 가격의 장기 전망 또한 밝지 않은 게 현재 상황이다.

또 한 가지 중요한 것은 퇴직 후에도 할 수 있는 일의 준비이다. 지금과 같은 100세시대에는 부족한 노후자금을 충당하는 것 외에도 건강하고 보람 있는 삶을 위해서라도 퇴직 후에 일을 갖는 것이 중요하다.

평균수명이 70~80세일 때는 '공부-취업-은퇴'라는 삶의 방식이 일반적이었다면, 인생 100세시대에는 '공부-취업-공부-재취업'과 같은 순환형 삶의 방식으로 바꾸지 않으면 안 된다. 가장 확실한 노후대비는 '평생현역'이라는 마음가짐으로 퇴직 후에도 할 수 있는 일을 준비하는 것이다.

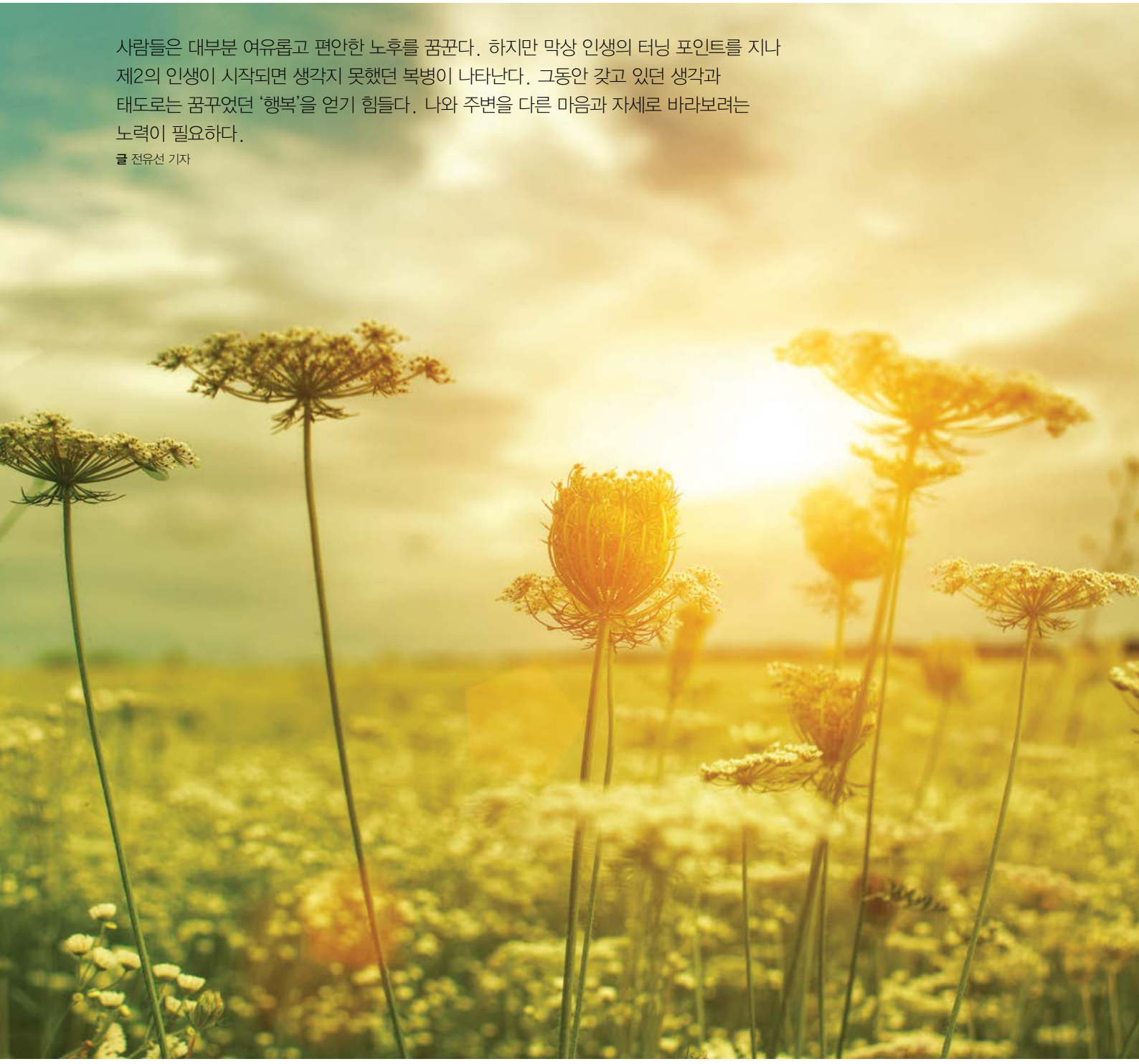
50~60대의 자산관리는
어떻게 하면 재산을 늘릴까를
생각하는 입구관리보다도,
자신의 형편에 맞춰서
살아갈 방법을 찾는
출구관리가 훨씬 더 중요하다.

나이가 60이 넘어가면 특별한 경우를 제외하고는 재산을 늘린다는 게 말처럼 쉽지가 않다. 오히려 이 시기에는 재산을 늘리려는 노력보다는 현역시절에 모아둔 재산 규모에 맞추어 살아가겠다는 노력이 더 중요해진다. 현역시절에 모아둔 재산이 노후자금으로 충분치 않다고 생각되는 경우에는 형편에 맞춰 살아갈 방도를 궁리해야 한다.

반면에, 열심히 노력한 덕분에 벌어놓은 돈이 충분하다고 생각된다면 그 돈을 어떻게 보람 있는 일에 쓸 것인가를 생각해야 한다. 50~60대의 자산관리는 어떻게 하면 재산을 늘릴까를 생각하는 입구관리보다도, 자신의 형편에 맞춰서 살아갈 방법을 찾는 출구관리가 훨씬 더 중요하다.

재발견의 미학

행복한 노후의 비법은 다시 보기, 다르게 보기



사람들은 대부분 여유롭고 편안한 노후를 꿈꾼다. 하지만 막상 인생의 터닝 포인트를 지나 제2의 인생이 시작되면 생각지 못했던 복병이 나타난다. 그동안 갖고 있던 생각과 태도로는 꿈꾸었던 '행복'을 얻기 힘들다. 나와 주변을 다른 마음과 자세로 바라보려는 노력이 필요하다.

글 전유선 기자

내려갈 때 보았네
올라갈 때 보지 못한 그 꽃

고은 시인의 시 한 편이 가슴을 찡 울린다. 주말에 소일 삼아 오르는 산도 막상 그 길에서는 앞만 쳐다보며 걷는다. 꼭 올라야 할 이유도 없고, 누가 시킨 것도 아닌데, 숨을 헐떡이며 오르는 여정은 힘들고 괴롭다. 목적지에 오르기 전까지는 주위를 둘러볼 틈 없이 오직 앞으로만 내딛는다. 그리하여 드디어 정상, 눈 아래로 펼쳐진 시원한 풍경에 큰 숨 한번 쉬고는 다시 주섬주섬 짐을 챙긴다. 이제 내려갈 시간이다.
산에서 내려오는 시간은 제법 흥이 난다. 정상을 밟았다는 성취감과 적당히 가볍고 노곤해진 발걸음이 마음을 편안하게 한다. 그제서야 주위가 눈에 들어온다. "고사리가 지천이구나!", "어느새 산딸기가 빨갛게 열렸네", "저 앙증맞은 꽃은 무슨 꽃일까?" 감탄사를 연발한다. 한 등반가는 '산이 거기 있으니 산에 오른다'고 했지만, 어쩌면 우리는 즐겁게 내려오기 위해 힘겹게 올라가는 것은 아닐까?
인생의 여정도 산행과 크게 다르지 않다. 젊은 시절에는 경력을 쌓고 가정을 이루며 목표를 향해 달리느라 주위를 둘러볼 새가 없다. 세상이 얼마나 아름다운지, 사람은 얼마나 소중한지 헤아릴 지혜도 없다. 직업이나 목표는 서로 다르지만, 사는 모습은 거기서거기다.
승패는 제1의 인생을 마감하고 제2의 인생을 시작할 때 판가름 난다. 올라갈 때와 같은 자세이거나 '다 끝났다', '말짱 도루묵이다'라는 마음으로는 내려오는 길에도 그 아름다운 꽃을 볼 수 없다. 마음이 없으면 보아도 보이지 않고, 들어도 들리지 않는 이치다.
최재천 교수는 저서 〈통섭적인 인생의 권유〉에서 이렇게 이야기한다.
"제1인생에서 성공이란 목표를 향해 땀을 흘리며 산을 오르는(오름 인생) 것이라면, 제2인생은 삶의 의미를 찾으며 산을 내려가는 여정(내림 인생)이다. 오름 인생보다 내림 인생이 훨씬 더 멋질 수 있다."
내림 인생이 오름 인생보다 멋지기 위해선 어떻게 해야 할까? 그것은 바로 '재발견'에 있다.

첫 번째 대상은 바로 나 자신

재발견의 첫 번째 대상은 바로 나 자신이다. "난 사진 안찍을 거야! 쭈글쭈글 늙은 모습 남기기 싫어"라며 사진 찍기를 거부하는 사람들이 의외로 많다. 매일 아침 세수를 하며 거울을 보지만, 내 기억 속의 나는 항상 젊고 활기차다. 하지만 원판불변의 법칙대로 사진 속의 나는 노화의 흔적을 그대로 드러낸다. 여위고 주름진 얼굴, 펑퍼짐한 몸매, 삐딱한 자세까지 적나라하게 보여준다. 웬만하면 외면하고 싶고, 가능하면 리모델링하고 싶다.

하지만 나의 모습을 곰곰이 들여다보자. 내 얼굴에는 내가 살아온 인생 여정이 그대로 담겨 있다. 굴곡만큼 구불구불한 주름의 사연을 더듬어 보면, 그걸 견디고 이겨낸 자신이 대견하게 느껴질 수 있다. 화사하지는 않지만 온화한 웃음이 있고, 상큼하지는 않지만 넉넉한 표정이 있다. 젊은 시절에는 갖기 어려웠던 나만의 매력이 배어 있는 것이다.

내가 쌓아온 경험과 능력 또한 재발견해볼 필요가 있다. 젊은 시절, 대부분의 사람들은 '경력'과 '돈'을 목표로 일을 한다. 내가 무엇을 좋아하는지, 어떤 일에 재능이 있는지 찾기보다 주어진 일에 나를 맞추며 살아간다. 때로는 하기 싫은 일을 해야 할 때도 있다. 결국 열심히 일하면서도 즐거움과 가치를 깨닫지 못하는 것이다.

하지만 나이가 들어서는 나의 능력과 취향에 대해 훨씬 더 객관적이고 냉정하게 생각해볼 수 있다. 비로소 '일'을 통해 '행복'에 이르는 방법을 찾게 되는 것이다. 무엇보다 '의무'와 '책임'에서 벗어나 내 '의지'로 내가 '원하는' 일을 할 수 있다는 것이 나를 행복하게 한다.

나를 둘러싼 주변의 재발견

나를 되찾는 것만으로도 충분히 어제와 다른 오늘이지만, 주변을 되돌아보면 훨씬 더 많은 것을 얻을 수 있다. 혼자보다는 둘이, 둘보다는 여럿이 함께 할 때 기쁨은 커지기 마련이니까.

우선순위는 가족이다. 사랑의 유효기간은 3년이란 말이 있듯이, 부부사이는 나이가

들면서 소원해지기 마련이다. 그렇다고 해서 그것을 방치해서는 곤란하다. 서로 바쁘게 살아가는 젊은 시절에는 관심과 열정을 다른 곳으로 분산시킬 수 있었지만, 나이가 들어서는 매달릴 곳이 오직 가족뿐이기 때문이다. 실제로 은퇴 이후 부부가 함께 하는 시간이 많아지면서 갈등이 생기고 관계가 악화되는 경우가 많다. 자녀들과의 관계도 마찬가지다. 부모 자식 간에 제대로 대화를 나누지 못하거나 가족공동체로서 목표를 갖지 못한 가정이 의외로 많다. 집이 편치 못하면, 어떤 자리도 편할 수 없다. 노후에 고독감에 힘들지 않으려면, 반드시 가족관계를 재점검할 필요가 있다. 잘못된 것은 바로 잡고, 가족간의 역할을 배분하는 노력이 중요하다.

친구나 친지 등 나를 둘러싼 인맥 관리도 필요하다. 현역에 있을 때는 대부분 서로의 이익과 필요에 의해서 관계를 맺지만, 은퇴 후 노후에는 서로에 대한 이해와 믿음이 있어야 꾸준한 관계를 맺을 수 있다. 인격의 점수는 은퇴 이후에 매겨진다는 말도 있지 않은가?

시간과 여유가 많은 노후에는 사회활동을 통한 인간관계도 훨씬 중요해진다. 그런데 다양한 인간관계의 핵심은 결국 자기 자신을 양보하는 것 밖에 없다. 눈앞에 보이는 이익 보다는 상대방의 처지와 상황을 이해하고 내 것을 포기할 때 관계가 지속되는 것이다. 흔히 노후에는 취미활동을 위해 모임이나 동호회를 찾는 경우가 많은데, 이때에도 자신의 목소리를 내기 보다는 남의 목소리에 귀를 기울이는 겸양의 태도가 기본이 되어야 한다.

마지막으로 주변에서 찾아야 할 재발견의 분야는 바로 봉사와 기부의 대상이다. 한 연구결과에 의하면, 인간이 가장 행복감을 느낄 때는 자신의 욕망이 충족되었을 때가 아니라, 누군가에게 도움이 되었을 때라고 한다. 현역시절에는 눈앞에 놓인 과제를 해결하느라 이웃을 돌아보고 나누는 삶이 쉽지 않았다. 하지만 나이가 들면서는 나보다 더 필요한 사람이 있다는 것을 저절로 알게 된다. 나를 위해 무엇을 가져다 쓸 것인가를 넘어서면, 내가 어디에 어떤 모양으로 쓰일지에 관심을 갖게 되는 것이다.

흔히 사람은 쉽게 바뀌지 않는다고 말한다. 나이가 들수록 생각의 폭이 넓어지고, 주변을 헤아릴 수 있는 지혜는 커지지만, 그 상태를 측량하기는 어렵다. 오히려 나이가 들면서 더 고집이 세고 꽉 막혔다는 평가를 듣는 경우도 많다. 하지만 그런 상태로는 결코 행복한 노후를 기대할 수 없다. 10~20년이라면 참고 살겠지만, 남은 시간이 자그마치 30~40년에 달한다.

산을 오를 때도 오르막길과 내리막길의 템포가 달라진다. 걷는 자세, 쉬는 포인트도 마찬가지다. 하물며 주말 산행도 그럴진대, 인생은 어떨까? 생각의 프레임을 바꾸고, 바라보는 각도를 달리할 때만 원하는 목표를 이룰 수 있다. 오름 인생에서 놓쳤던 그 예쁜 꽃을 만나기 위해서는 다시 보기, 다르게 보기, 거꾸로 보기가 필요하다.

생각의 프레임을 바꾸고,
바라보는 각도를
달리할 때만 원하는
목표를 이룰 수 있다.
오름 인생에서 놓쳤던
그 예쁜 꽃을
만나기 위해서는
다시 보기, 다르게 보기,
거꾸로 보기가 필요하다.

‘일’을 통한 인생 재발견

‘출세’보다는 ‘봉사’와 ‘헌신’의 마음으로

자기가 좋아하는 일을 하면서 인생을 살아가는 사람이 가장 행복한 사람이라고들 말한다. 그런 면에서 인생 후반기는 출세와 직위에서 자유로워져 진정 내가 하고 싶은 일을 통해 또 다른 나를 발견할 수 있는 소중한 시기이다.

글 최경원 기자 **도움말** 대한은퇴자협회 중장년일자리희망센터 박종훈 팀장

현재 국내 직장인들의 평균 퇴직연령은 54세, 한국인의 평균 기대수명은 81세다. 이 수치상으로만 보면 정년퇴직 후 30년 이상의 시간이 주어진다. 여기에 2000년 이후 해마다 기대수명은 0.45세씩 증가하고 있다. 반면에 은퇴 시기는 이에 비례하지 않아 고령화 준비가 더욱 필요함을 여실히 보여준다.

40~50대 베이비부머가 노후 대비 준비사항의 1순위로 ‘재취업’을 꼽는 이유도 그 때문이다. 어떤 이들은 ‘수 십 년간 직장을 다니면서 쉴 수 있는 날만을 기다려왔는데 또 일을 해야 하냐’고 볼멘소리를 할지 모르지만 이 시기의 재취업은 청년 때의 취업과는 전혀 다른 다양성을 갖는다. 즉, 과거의 직업이 출세, 연봉, 직위, 평가와 인정, 학력 등 외부적인 요소에 더 주안점을 두었다면 시니어들은 봉사, 헌신, 공헌, 행복 등 다른 가치에 부합되는 일에 도전할 수 있다.

시니어 재취업에도 성공 노하우가 있다

만족할 수 있는 일자리를 얻기 위해서는 그만큼의 노력이 필요한 법. 이에 대한은퇴자협회 중장년일자리희망센터 박종훈 팀장이 시니어 재취업의 성공 노하우와 관련해 몇 가지 팁을 제시했다.

첫째는 취업의 목적과 목표를 분명히 할 필요가 있다. 시니어 재취업에 있어서 가장 중요한 것은 내가 정말 잘할 수 있고, 하고 싶은 일을 찾아서 준비하고 도전하는 것이다.

둘째는 선택과 집중의 전략이다. 기업 입장에서는 무슨 일이든 잘하겠다는 사람보다는 자신들이 원하는 특정분야에서 최고로 잘하기를 원하므로 각자가 가장 잘할 수 있는 분야를 선택해 집중해야 취업 성공 확률이 올라갈 수 있다.

셋째는 실무능력을 최대한 유지하고 홍보할 수 있어야 한다. 시니어를 채용하고자 하는 이유는 대부분 오랫동안 숙지해온 실무능력을 활용하기 위해서다. 이력서와 자기소개서에 이를 명확히 제시하고 면접 시에도 충분히 어필할 수 있어야 한다. 현직에서 관리자로 일한다고 해도 중요한 실무는 본인이 직접 챙겨야 은퇴 후에도 이를 활용할 수 있다.

마지막으로 개인적 네트워크를 충분히 활용한다. 개인적 인맥은 가장 결정적인 순간에 한 번만 사용한다는 생각으로 접근한다. 그리고 자신의 현재 상황과 미래에 대한 목표, 도전 등을 온·오프라인을 활용하여 밝힘으로써 상대방에게서 먼저 연락이 올 수 있도록 하는 것이 좋다.

과거의 직업이
출세, 연봉, 직위,
평가와 인정, 학력 등
외부적인 요소에
더 주안점을 두었다면
시니어들은 봉사, 헌신,
공헌, 행복 등
다른 가치에 부합되는
일에 도전할 수 있다.

시니어 재취업 기관으로부터 도움 받길

그렇다면 어떤 일을 하는 게 노후를 건강하고 활기차게 보내는데 도움이 될까? 자신의 특성을 잘 파악한 후 가장 적합한 일을 찾는 게 재취업에 성공하는 지름길이다. 좋아하고 잘하는 일에 도전하면 그만큼 집중과 노력을 할 수 있고, 성장도 빠르게 이루어진다.

시니어 재취업의 길잡이가 되어주는 기관을 통해 적극적인 도움을 받는 것도 좋다. 시니어에게 특화된 재취업 지원기관으로는 고용노동부에서 지정한 대한은퇴자협회 중장년일자리희망센터(www.karpkr.org 02-456-0308)를 내세울 수 있다. 현재 전국에 28개소가 설치되어 있고, 직접 방문하여 상담·교육·일자리 알선 등의 서비스를 받을 수 있다.

특히 동 센터는 단순한 일자리 알선보다는 시니어들이 성공적으로 제2의 인생을 준비하고 도전할 수 있도록 인생설계, 경력목표설정, 구직전략수립, 구직활동 지원 및 가이드 등 각종 구직능력을 제고하는 밀착 서비스를 펼치고 있다.

이외에도 서울인생이모작지원센터(www.seoulsenior.or.kr 02-389-8891)는 은퇴전후의 시니어를 대상으로 인생설계부터 교육, 활동지원까지 다양한 프로젝트를 수행하는 시니어 전문 기관으로서 시니어들이 사회공헌형 활동에 참여할 수 있도록 인문학아카데미, 사회공헌아카데미, 시니어전문자원봉사단 등 분야별 커뮤니티 활동 사례를 발굴하고 있다.

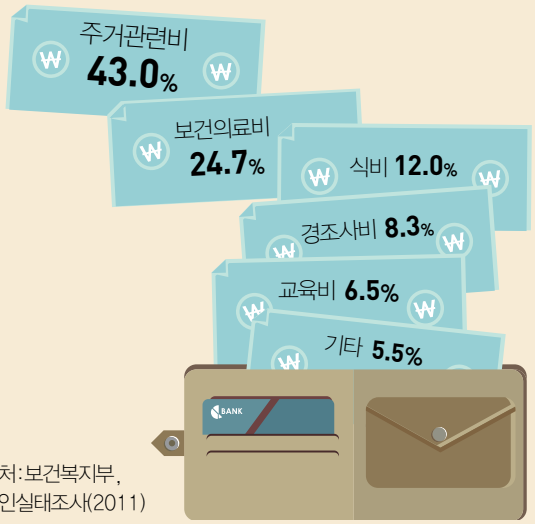
노인일자리 사업은 대개 연초(1~3월)에 참여자를 모집하고 결원이 생기거나 사업이 확대, 추가될 경우 참여자를 추가 선발하게 된다. 따라서 집 주변 노인복지관이나 대한노인회, 시니어클럽 등을 통해 수시로 일자리 정보를 파악하는 것이 좋다. 또 인터넷(백세누리 홈페이지 www.100senuri.go.kr → 일자리 → 정부지원 일자리)이나 시니어 인턴십 콜센터(1577-1923)를 통해서도 쉽게 정보를 얻을 수 있다.

노후생활에 중요한 경제력 어떻게 키울까?

제2의 전성기를 만들어갈 수 있는 인생 후반기. 더 멋진, 더 즐거운 노후를 보내기 위해서는 어떤 게 가장 중요할까? 각종 통계자료를 통해 노후생활의 중요 요소와 부담되는 지출 항목, 최소&적정 노후생활비 등을 분석해봤다.

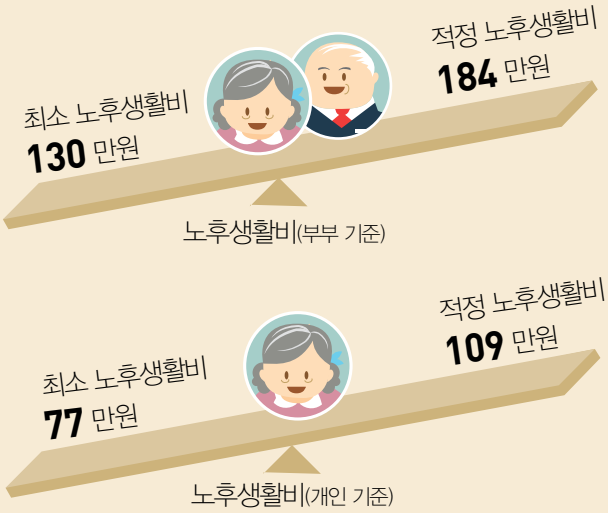
정리 편집부

노인(65세 이상)의 일반특성별 부담이 되는 지출 항목



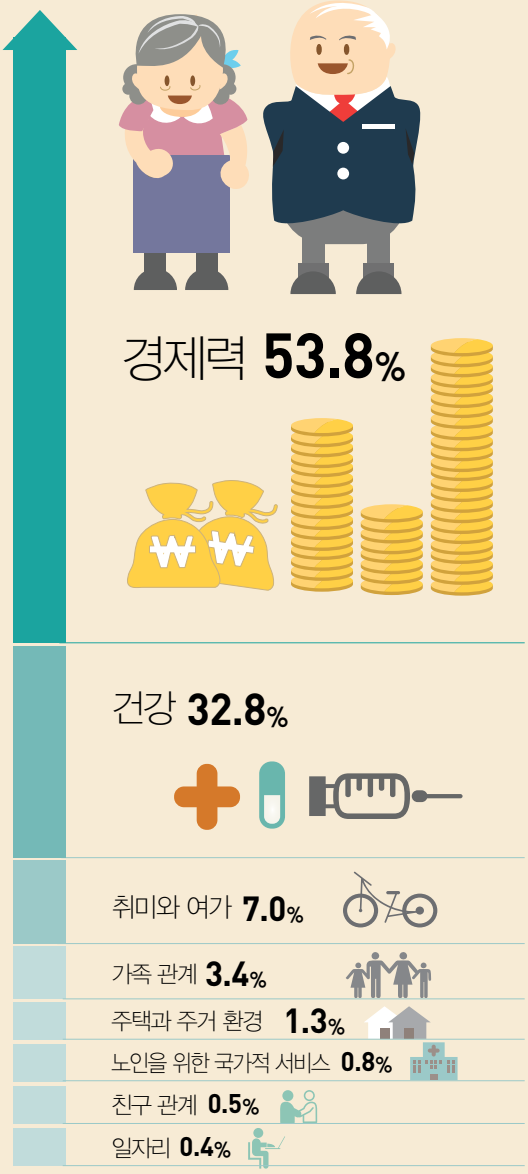
출처:보건복지부, 노인실태조사(2011)

50세 이상 연령별 최소&적정 노후생활비(월평균)



출처:국민연금공단, 국민노후보장패널조사(2012)

노후생활에 중요한 것(1순위)

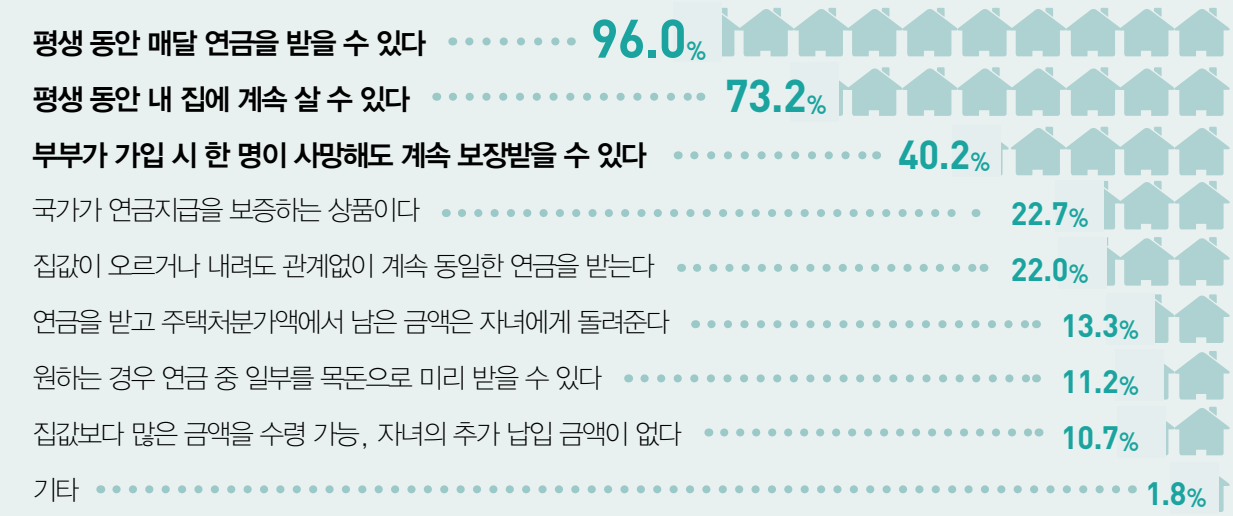


출처:여성가족부, 가족실태조사(2010)

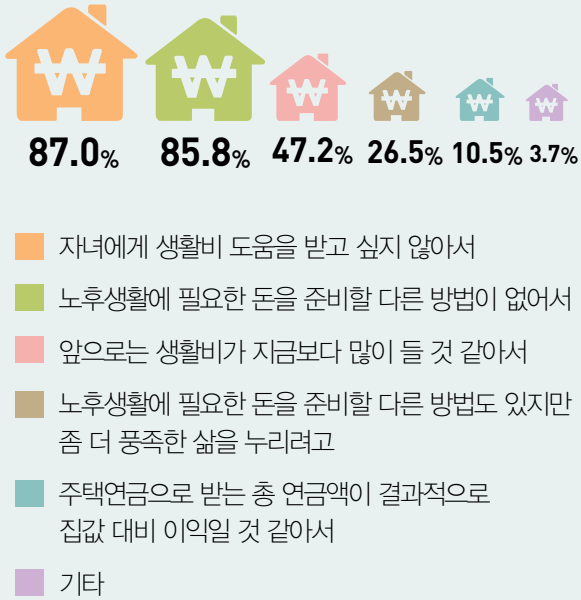
나는 이래서 주택연금을 택했다!

주택연금 이용자들은 어떤 이유로 주택연금을 택했을까? 한국주택금융공사는 지난해 주택연금을 이용하고 있는 고객 600명을 대상으로 설문조사를 진행했다. 고객 대부분은 노후 자금을 스스로 해결하고 싶어 주택연금에 가입했고, 평생 내 집에 살면서 연금을 받을 수 있다는 점에 만족을 느꼈다. 또한 가입자의 월 평균수입은 155만원으로 이중 주택연금은 70%라는 상당 부분을 차지함으로써 노후생활 안정에 큰 영향을 미치는 것으로 나타났다.

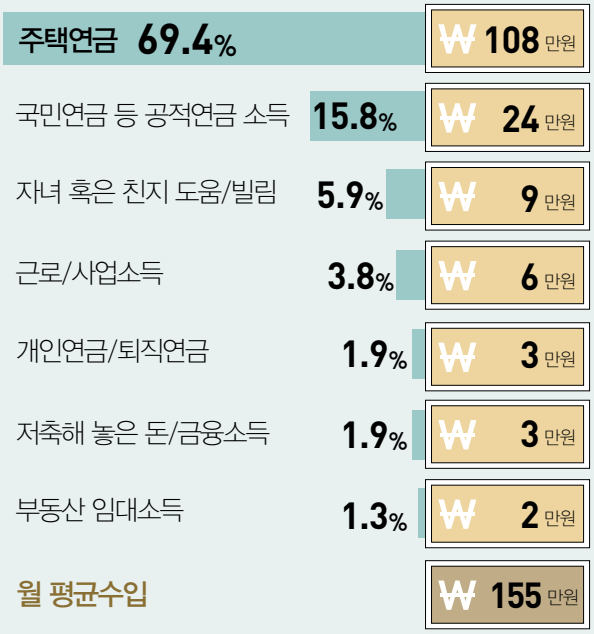
주택연금의 장점(복수응답)



주택연금 이용 이유(복수응답)



가입자의 월 평균수입과 구성



'주택'의 재발견

재산과 상속을 넘어 든든한 노후대비로!

집은 우리에게 어떤 의미일까? 제일 먼저 떠오르는 건 나와 내 가족이 편안히 쉴 수 있는 안식처가 되어준다는 것. 또 하나 주택은 노후생활에 있어 불안한 자금마련의 방어책도 되어준다. 주택연금을 통해 재발견한 '집'의 의미.

글 최경원 기자

동갑내기 김일혁(61) · 이경하 씨 부부. 노후자금을 계산한 결과, 평균 100만 원 가량의 여윳돈만 있으면 자녀들에게 굳이 손 벌리지 않고서도 부부가 오붓하게 살 수 있음을 알게 됐다. 부부는 고민 끝에 주택연금의 문을 두드렸다. 몇 년 전 지인을 통해서 주택연금에 대해 알고 있었지만 당시에는 '집은 아이들 물려 줘야지~'라는 생각에 큰 관심을 두지 않았다. 그런데 지금은 생각이 달라졌다. 부동산 시장의 미래를 모르는 상황에서 무작정 갖고만 있는 것은 모험 같았고, 무엇보다 맞벌이하는 자녀들에게 눈치 보며 용돈을 받느니 당당하게 노후를 즐기고 싶었다. 공사와 충분한 상담을 통해 부부는 주택연금에 가입했고, 지금은 매달 100만원을 웃도는 용돈(?)을 받아 떳떳하게 쓰고 있다. 집이 아늑한 생활공간 외에도 여생을 편안하게 즐기는 또 하나의 도구가 되어준 것에 새삼 감사함을 느낀다.

시대가 변하면서 집이 우리 삶에 있어 갖는 의미도 달라지고 있다. 가장 큰 변화를 꼽자면 과거에 집이 '상속'의 개념이었다면 최근에는 '노후 대비용'으로 변하고 있다는 것이다. 특히 베이비부머 세대의 경우 '부모 봉양'과 '자녀 양육'에 매진하다 보니 정작 자신들의 은퇴 시점에는 여유롭게 노후자금을 마련해놓기가 쉽지 않았다. 이들 대부분이 '이제 좀 쉬어가려고 뒤돌아보니 남은 건 집 한 채'라는 말에 공감하는 이유가 그 때문이다. 집이 '거주'의 역할 뿐 아니라 '소득창출'의 몫까지 해내야하는 것이다.

주택연금 활용해 집을 현금자산으로 유동화

최근에는 차액 실현 등을 통하여 부동산 거래만으로 노후자금을 마련할 수 있었던 과거와 달리 집값 하락 및 부동산 거래의 어려움으로 가지고 있는 주택을 현금자산으로 만들기가 쉽지 않다. 이에 따라 집 한 채만 가진 은퇴자들에게 부동산을 금융자산으로 쉽게 바꿀 수 있는 주택연금에 대한 관심이 높아지고 있다.

지난 2007년 한국주택금융공사가 선보인 주택연금은 만 60세 이상의 어르신이 가지고 있는 집을 맡기고 그 집에서 평생 거주하면서 연금방식으로 평생 또는 일정한 기간 동안 매월 노후생활자금을 지급받는 구조이다. 이는 집을 팔거나 임대를 주지 않고 자기 집에 거주하면서 평생 동안 매월 연금을 받는 것이므로 고정 자산인 부동산을 현금으로 유동화 하는 효과가 있다. 특히 주택연금은 주택가격이 하락해도 연금수령액이 줄어들지 않기 때문에 주택가격의 등락에 대한 고민에서도 벗어나게 된다.

주택상속 대신 '삶의 여유' 상속

100세시대가 도래했다는 점도 주택연금 가입률 상승에 힘을 보태고 있다. 부모와 자녀가 함께 나이를 먹어가는 것은 장점도 있으나 한편으로 자녀의 입장에서는 부모님을 부양해야 할 기간이 늘어나는 것이다. 또한 부모가 집을 상속할 때면 자녀들 역시 50대가 넘어설 수 있어 자녀들에게 집을 물려주는 게 큰 의미가 없어진다. 이러한 요소들이 은퇴자들이 노후대비를 위해 주택연금을 선택하는 이유다.

주택연금 가입자들은 현재 평균 월 100만원 정도의 연금을 받고 있는데 노후생활에 중요한 것 중 1순위가 경제력(53.8%)이고, 50세 이상 최소 노후생활비(부부 기준)가 130만원이라는 통계 결과를 비교해봤을 때 평균 100만원이라는 주택연금 액수는 자녀에게 의지하지 않고 매달 안정적인 생활비를 확보할 수 있는 좋은 기반이 되어준다.

주택연금과 주택상속을 동시에

뿐만 아니라 주택연금을 받다가 부부가 모두 사망하게 되면 주택을 처분하여 그동안 쓴 연금을 갚고 남는 금액을 자녀에게 상속하여 준다는 점도 주목할 만하다. 아무래도 자녀들에게 아무것도 남겨주지 않는다는 것이 마음이 쓰일 수 있는데 살아 있는 동안 자녀에게 부담을 주지 않으면서 생활하고, 그 후에는 받은 연금액을 제외한 가치를 자녀에게 물려 줄 수 있으니 생활비 걱정과 상속 걱정을 동시에 해결할 수 있다.

만약 연금을 집값보다 더 받아 집만 가지고 연금을 상환할 수 없는 경우라 하더라도 상속인인 자녀는 초과분을 상환할 필요가 없어 자녀에게 빚을 남기지 않는다는 것도 큰 장점이다.

사망 후 주택처분금액 상속 여부

주택처분금액 〉 연금지급총액	남는 금액 상속인에게 돌려줌
주택처분금액 〈 연금지급총액	부족분에 대해 별도 청구 없음

지난 6월 한국을 방문한 노벨상 수상자 로버트 머튼 교수는 '은퇴할 때 중요한 것은 은퇴 전 생활수준을 유지할 수 있는 고정수익을 확보하는 것'이라고 하며 한국의 주택연금을 '은퇴자의 축복'이라고 극찬하였다. 묶여 있는 자산인 주택을 이용해 평생 매월 고정수익을 만들어내는 주택연금에 가입하여 든든한 노후를 준비해 보자.

액티브 시니어(Active Senior)

우리가 떠오르는 '큰 손'이오

시니어 세대들의 소비 점유율이 매년 증가하고 있다. '나 자신'을 위해 지갑을 열고, 새로운 소비문화를 만들어가고 있다. 특히 중장년층의 인터넷, 스마트폰 활용도가 증가하면서 온라인 쇼핑 시장에서도 시니어들이 '큰 손' 노릇을 톡톡히 하고 있다.

글 최경원 기자

GS샵이 지난해 액티브 시니어를 대상으로 오픈한 쇼핑몰 '오아후'.

인생 후반기에는 삶의 형태가 달라지면서 소비 유형도 이전과 달라진다. 여가생활이나 사회활동에 적극적으로 참여하게 되고, 자신의 건강과 외모를 가꾸는 데도 투자하게 된다. 가치와 소비의 주체가 '다른 누구'가 아닌 '나'로 변화하기 때문이다. 게다가 어느 정도 구매능력이 있다는 점도 '액티브 시니어(건강하고 적극적으로 은퇴생활을 하는 활기찬 은퇴자)'의 소비 의욕을 높여주고 있다.

건강, 사회관계, 교육 분야 소비활동 높아

지난해 LG경제연구원에서 발표한 '한국 시니어 세대의 소비 패턴'에 따르면 60세 이상 가구가 많이 소비한 분야는 주택유지 및 수선, 해외 및 국내여행, 애완동식물 관련, 건강기능식품으로 나타났다.

분야별로 들여다보면 '건강하게 나이 드는 것'과 관련해서 고령자들도 젊은 사람들 못지않게 건강기능식품을 섭취하거나 주기적인 운동을 실천하는 것에 적극적이다. 더불어 친환경 · 웰빙 가전용품의 구입 비율도 점점 증가하고 있다.

신체적 건강과 함께 정신적 건강에 대한 욕구도 높아진다. 노인 우울증이나 고독, 불안감을 해소하며 정서적 안정을 얻기 위해 동물을 키우거나 화초 · 정원을 가꾸는 데 관심을 갖게 된다.

'여가생활'을 위한 비용도 늘어난다. 등산 · 낚시 등 외부활동에 적극적으로 나서고, 여행이나 문화 서비스에 대한 지출 규모가 커진다. 그 외에 새로운 분야를 배우는 것에 두려움 없이 도전하고, 즐기게 된다.

가정 배달식과 간편 건강식 인기

고령화 속도가 빨라지고 경제적인 수준이 높아지면서 좋은 먹거리에 대한 관심도 높아지고 있다. 특히 나이가 들수록 씹거나, 삼키는 행위에 어려움을 느낄 수 있어 이를 고려한 식품의 수요도 더욱 커질 전망이다.

엄애선 한양대 식품영양학과 교수가 내놓은 '액티브 시니어를 위한 식품 트렌드'에 따르면 노령인구를 위한 식품의 특징은 ▲쉽게 열 수 있다 ▲소화흡수가 쉽다 ▲신맛이 적다 ▲뼈의 건강유지 ▲특별히 조성된 배합 ▲균형 있는 영양 ▲건강 증진 ▲읽기 쉬운 표시사항 ▲가벼운 용기포장 등으로 요약될 수 있다.

우리나라도 액티브 시니어의 특징을 잘 파악해 이에 따른 맞춤식품 개발이 중요하다. 디자인과 원재료를 고급화하고 1인 가구 증가에 따른 가정 배달식과 여가활동 증가로 인한 간편 건강식이 필요하다. 실제로 관련 선호도도 꾸준히 증가하고 있다.

인터넷 · 모바일 쇼핑 증가

액티브 시니어들의 행보는 PC, 스마트폰을 이용한 인터넷 · 모바일 쇼핑으로도 이어진다. 방송통신위원회와 한국인터넷진흥원에 따르면 50대 이상의 스마트폰 사용자 수는 2011년 9.5%에서 2012년 46.8%로 크게 증가했다. IT에 익숙해진 시니어들은 인터넷과 모바일 쇼핑에 눈을 뜨기 시작했다.

GS샵은 지난해 인터넷쇼핑몰 '오아후(oahu.gsshop.com)'를 새로 열었다. 오아후는 '오십대부터 시작하는 아름답고 후회 없는 삶을 위한 라이프스타일 쇼핑몰'의 줄임말로 업계 최초로 액티브 시니어를 대상으로 한 쇼핑몰이다. 오아후의 가장 큰 차별성은 인터넷과 전화를 통한 양방향 쇼핑이 가능하다는 점이다. 전용 무료전화를 통해 전문 상담원이 전화로 쇼핑의 전 과정을 안내해 주고, 컴퓨터 조작이 서툰 고객은 상담원이 원격 제어로 편하게 쇼핑할 수 있도록 도와준다.

Tip 선진국 고령화 국가, 일본 엿보기!

시니어 전용 백화점 + 고령친화식품

우리보다 앞서 고령화를 경험한 일본은 고령자가 소비시장의 큰 축으로 자리 잡고 있다. 이에 따른 소비 전략도 속속 등장하고 있다.

시니어 전용 백화점으로 차별화에 성공한 일본 게이오백화점이 그 대표격이다. 이곳은 매장 내에 시니어 종업원을 두고 백화점 전면에 시니어 상품 매장을 배치하는 등 시니어 맞춤 쇼핑 공간을 구성했다. 그 결과, 매출의 70%를 시니어가 차지하고 있다.

또 하나 일본의 경우 고령친화식품인 개호식품(유니버설 디자인 푸드, Universal Design Food, UDF)이 인기다. 개호식품은 고령자가 주 대상인 식품으로 단순한 가공식품뿐만 아니라 가정배달식에 이르기까지 그 범위가 늘고 있다.

사례로는 독거노인을 위해 식사를 배달해주면서 간단히 건강 등도 살펴주는 업체인 '택배쿡 123'을 들 수 있다. 이 업체는 자체 영양연구소도 설립하여 식사 칼로리를 적절히 조절하고 고령자에게 필요한 영양분이 골고루 포함되도록 식단을 구성한다.

그 결과 1999년 설립 이후 현재 일본 전역에 500여 가맹점을 운영하고, 매출액은 17배 성장하는 등 시니어 삶에 있어 큰 부분을 차지하고 있다.

도심에서 재발견한 싱그런 휴식

서울 古宮 고궁 산책

여름의 고궁은 싱그럽다. 싱그럽다 못해 상큼하다. 웅장한 건축물 곳곳에 스며있던 싱싱하고 푸른 기운은 높다란 돌담을 넘어 아스팔트와 고층 건물까지 그대로 전달된다. 색다른 즐거움도 있다. 서울의 고궁은 다양한 부대시설, 참여 프로그램으로 꽉 차 있다. 한여름 고궁 산책은 스스로를 돌아보는 '명상'의 시간, 선조들의 숨결을 느껴보는 '공감'의 시간, 더불어 전통문화를 이해하는 '감동'의 시간을 선사한다.

글 김상호 기자 **사진** 중앙포토, 문화재청

Travel Tip

경복궁
가는 길 3호선 경복궁역 5번 출구, 5호선 광화문역 2번 출구
관람 안내 11~2월 오전 9시~오후 5시(그 외 모두 오후 6시까지, 단 6~8월은 오후 6시 30분까지 연장) / 매주 화요일 휴관
입장료 3,000원
관람 정보 안내 책자는 홈페이지(www.royalpalace.go.kr)를 통해 다운로드 가능.

서울하면 떠오르는 랜드마크 경복궁

광화문 광장에 있는 이순신 장군과 세종대왕 동상 뒤로 보이는 '서울의 랜드마크' 경복궁. 한양의 중심이자 조선 왕조 제일의 법궁이라 손꼽히는 경복궁은 명성만큼이나 대담하고 화려한 위용을 자랑한다. '큰 복을 누리라'는 뜻을 가진 '경복(景福)'이라는 이름은 최근 드라마로 방영되며 다시 이목을 집중시키는 역사 속 인물 정도전이 지은 것.

홍례문부터 근정전, 교태전으로 질서정연하게 이어지는 건축물의 세련미, 연잎이 은근하게 펼쳐진 향원지와 향원정의 동양미는 감탄을 자아내기에 충분하다. 특히 교태전 좌측의 왕실정원에 위치한 '경회루'는 물 위에 지어진 누각으로 과거 연회장으로 이용했다. 물 위에 비치는 누각의 자태는 물가에 세워진 버드나무와 어울려 그 규모만큼이나 수

려하다. 단, 경회루에 직접 오르고 싶은 관람객은 사전에 온라인을 통해 특별관람 예약(무료)을 해야 한다.

색다른 경복궁을 만나는 방법도 있다. 보통 봄, 가을로 접어드는 4~5월과 9~10월에 한시적으로 운영하는 야간개장이 그것. 다만 일일 2,000명으로 입장객 수를 제한하고 인터넷 사이트(ticket.auction.co.kr)로만 입장권 구입이 가능하다.

경복궁 관람이 끝나면 효자동 방면 출구 쪽에 있는 국립고궁박물관이나 삼청동 방면 국립민속박물관을 들러보는 것도 좋다. 지하철역과 가깝기도 하고, 효자동 · 삼청동 일대 맛집과 갤러리 등은 일일 나들이 코스의 마지막을 장식하기에 부족함이 없다.

Senior Travel Tip

5개 궁궐 모두 만 65세 이상은 무료. 매표소에서 신분 확인 후 무료입장권을 발권 받고 입장하면 됨. 단, 창덕궁 후원 특별관람은 경로우대 할인에서 제외됨.

덕수궁

Travel Tip

덕수궁
가는 길 1, 2호선 시청역 2번 출구
관람 안내 오전 9시~오후 9시 / 매주 월요일 휴관
입장료 1,000원
관람 정보 스마트폰 앱 '내 손안의 덕수궁'을 활용해 더 많은 정보를 얻을 수 있음.

경희궁
가는 길 5호선 서대문역 4번 출구
관람 안내 오전 9시~오후 6시 / 매주 월요일 휴관
입장료 없음

경희궁

광화문 네거리 이곳에 다시 찾아와요 덕수궁

대한제국의 정궁으로 사용된 덕수궁은 한국 전통가옥의 단아함과 서양식 건축 및 조경물의 세련미를 동시에 만끽할 수 있는 독특한 고궁이다. 함녕전과 중화전 일대를 거닐며 동양의 미를 감상하다 갑자기 나타나는 서양식 건물인 석조전과 그 일대의 건축물을 비롯해 분수대, 정원을 만나 색다른 기분을 느낄 수 있다. 특히 석조전과 맞닿아 위치한 국립현대미술관은 특유의 멋스러운 외관은 물론 무료 전시(특별전시의 경우 유료 관람)를 진행하며 볼거리를 제공한다.

덕수궁 입구 대한문에서는 매일 체험 행사도 열린다. 매일 오전 10시부터 오후 4시까지 갖가지 한복을 입어볼 수 있는 '전통 복식체험'과 오전 11시, 오후 2시, 오후 3시 30분에 진행되는 수문장 교대식 관람은 고궁 투어에서 빠트릴 수 없는 재미다.

덕수궁 관람의 또 다른 포인트는 덕수궁 돌담길이다. 일명 '정동길'이라 불리는 덕수궁 돌담길은 싱그러운 가로수와 정겨운 돌담이 아늑하게 마주하고 있어 '걷고 싶은 길'로 각광받고 있다. 이곳은 점심시간이나 주말 및 공휴일이면 바자회, 커피 시음행사, 전통 먹거리 축제 등 다양한 이벤트가 열리는 '축제의 공간'이기도 하다.

고즈넉한 고궁을 산책하고 싶다면 경희궁

'서궐'이라고도 불리는 경희궁은 최근 복원한 것으로 서울 고궁 중 가장 아담한 크기다. 인근 직장인들에게는 인기 있는 산책로 장소이지만, 많은 관람객들이 찾는 곳은 아니다.

홍화문을 시작으로 언덕을 하나 올라서면 숭정문, 숭정전, 자정전, 태령전이 단출하게 자리한 경희궁을 만난다. 검소한 듯 경건한 궁전 내부는 구석구석 한국 고궁의 아름다움을 담아내 경탄을 자아낸다. 궁의 입구인 홍화문과 궁전 내부가 떨어져 있는 이유는 복원에 앞서 서울역사박물관이 들어서 다른 곳에 건물들이 세워졌기 때문이다.

궁 뒤편으로 계속 올라가다보면 '임금님 바위'로 불리는 서암(瑞巖)이 얹혀져 있는 공터가 나타난다. 이곳에 오르면 경희궁 전경과 서울 시내의 고층 빌딩이 어우러진 이색적인 풍경을 볼 수 있다. 경희궁 돌담길로 이어진 산책로에는 숲이 우거진 샛길이 있어 도심 속에 있음에도 교외로 나온듯한 착각을 불러일으킨다.

이 밖에도 궁전 내부에 위치한 경희궁미술관, 인접한 서울역사박물관 등을 무료로 관람할 수 있어 문화체험관광은 물론 가족과의 체험학습, 연인과의 데이트 코스로 추천할 만하다.

창덕궁

왕들의 망중한 공간 **창덕궁&창경궁**

일을 하기 위해 만든 곳(경복궁)이 아닌 쉼을 위한 공간이 바로 창덕궁과 창경궁이다. 그래서 밤낮 가리지 않고 일을 했던 세종을 빼고는 조선 임금들 모두 이곳을 더 좋아했다고 한다.

창경궁이 청빈하고 단아한 여성스러운 궁이라면 가장 많은 왕이 정궁으로 사용했던 창덕궁은 웅장하고 근엄한 것이 특징이다. 두 궁궐을 연결하는 후원은 고궁투어의 백미로 꼽을 수 있다. 후원은 인위적인 요소와 조형물로 채운 정원이 아닌 나무, 바위, 물길 등 자연의 모든 것과 어우러진 비형식 배치의 정원이다. 그렇다고 해서 자연 그대로만 가꿔놓은 것은 아니다. 수문(왕이 드나드는 문)과 주합루(연못), 규장각 등 수십여 개의 정자와 건물이 곳곳에 자리 잡고 있다. 이런 한국 특유의 아름다움에 반한 유네스코는 1997년 창덕궁을 세계문화유산으로 등재시켰다.

아름다운 비경을 품은 후원은 당일 현장 예약을 통해 직원의 안내에 따라 관람이 가능하다. 관람 시간은 약 90분 정도 소요되며 문화 해설은 하루 8~10회에 걸쳐 진행된다. 또한 4월과 10, 11월에 한시적으로 진행되는 창덕궁 '달빛기행'을 통해 보름달 아래에서 더욱 빛나는 한국 최고의 정원을 만끽할 수도 있다. 8월 초부터 인터파크(ticket.interpark.com)를 통해 예매가 가능하다.

Travel Tip

창덕궁&창경궁

가는 길 3호선 안국역 3번 출구(창덕궁 방면) / 4호선 혜화역 3, 4번 출구(창경궁 방면)

관람 안내 11~1월 오전 9시~오후 5시 30분(그 외 모두 오후 6시까지, 단 6~8월은 오후 6시 30분까지 연장) / 매주 월요일 휴관

입장료 창덕궁 3,000원(후원은 별도요금 추가 5,000원) / 창경궁 1,000원

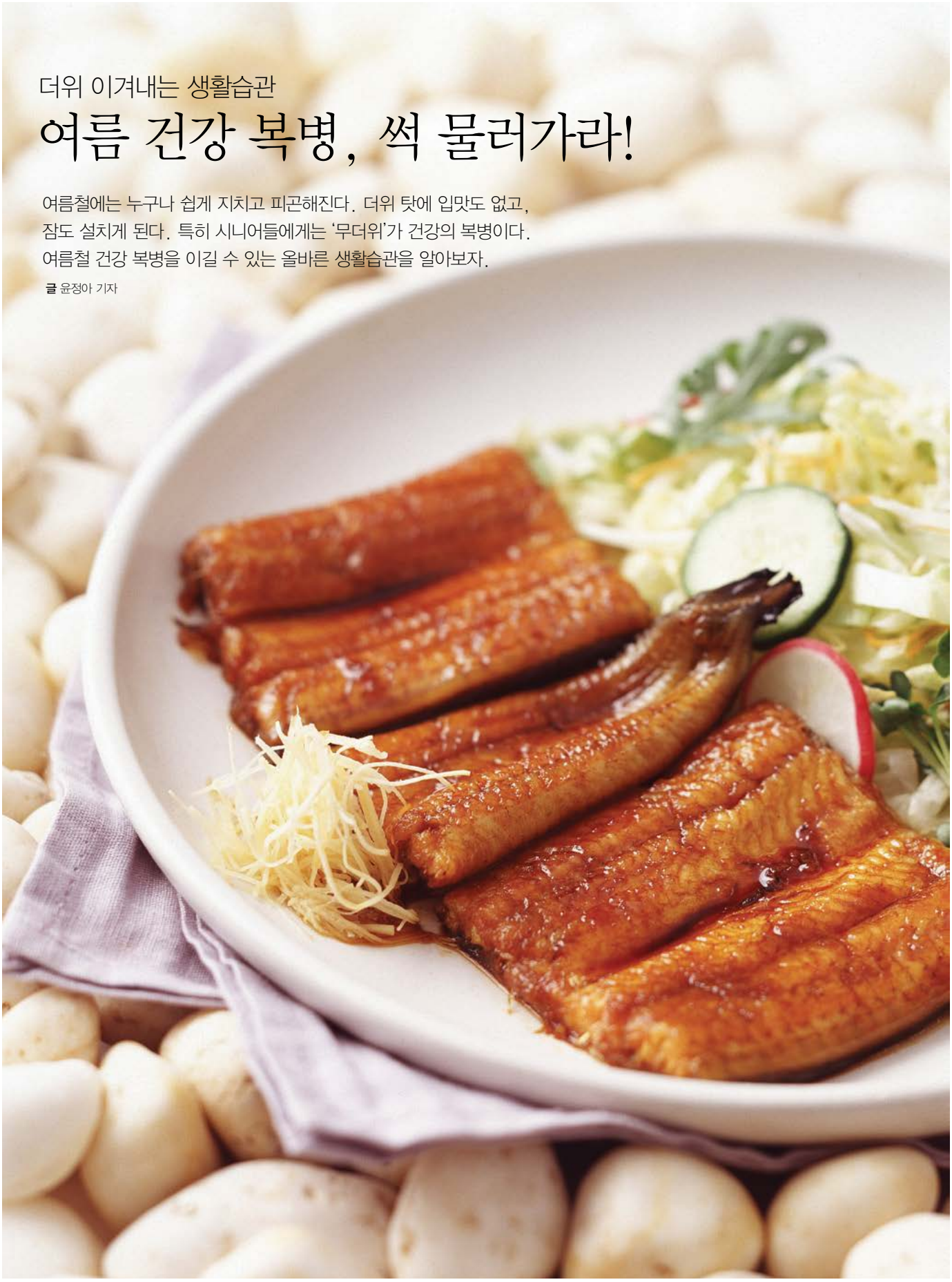
관람 정보 스마트폰 앱 '창덕궁 이야기' 이용 가능.

더위 이겨내는 생활습관

여름 건강 복병, 썩 물러가라!

여름철에는 누구나 쉽게 지치고 피곤해진다. 더위 탓에 입맛도 없고, 잠도 설치게 된다. 특히 시니어들에게는 '무더위'가 건강의 복병이다. 여름철 건강 복병을 이길 수 있는 올바른 생활습관을 알아보자.

글 윤정아 기자



올바른 여름철 식습관

여름에는 땀을 많이 흘리기 때문에 몸 안의 전해질과 비타민이 빠져나가 갈증이 생기고 식욕이 떨어지며 몸이 나른해진다. 또한 몸의 대사 활동은 활발해지는데 영양 공급이 충분하지 못하다보니 체력이 떨어지게 된다.

그러므로 여름에는 열량과 수분을 틈틈이 보충하고 단백질, 무기질이 풍부한 식사를 해야 한다. 삼계탕, 장어구이, 육개장, 곰국 등은 단백질과 비타민, 무기질을 보충할 수 있는 보양식이다.

부족한 수분과 비타민을 보충하기 위해서는 가지, 호박, 오이, 감자 등의 채소와 수박, 포도, 복숭아 등의 과일을 간식으로 자주 먹는 것이 좋다. 탄산음료나 주스는 당분이 많아 오히려 갈증을 유발시키므로, 제철과일로 만든 과일주스나 피로 회복과 식중독 예방에 좋은 매실차 등을 만들어두었다가 자주 마신다.

에어컨 사용 요령

잘 때는 에어컨 타이머를 1시간 안으로 맞춘다. 잠이 들면 체온이 내려가는데 그 상태에서 에어컨 바람을 오랫동안 쐬면 냉방병에 걸리게 된다. 에어컨 근처에 젖은 수건을 걸어놓으면 습도를 높일 수 있고, 선풍기와 함께 사용하면 실내가 빨리 시원해진다. 또 에어컨 바람이 몸에 직접 닿지 않도록 풍향을 천장으로 설정해야 체온이 급격하게 내려가는 것을 막을 수 있다.

열대야 이기는 숙면 노하우

열대야 때문에 잠을 설치면 결국 면역력이 떨어지게 된다. 잠이 부족하다고 해서 낮잠을 자면 밤에 잠이 오지 않아 생체리듬이 깨진다. 낮잠은 2시간 이상 자지 말고, 오후 4시 이후에는 피하는 것이 좋다. 여름 침구는 삼베 등 시원한 재질로 만든 것을 고른다. 잠이 오지 않는데도 억지로 청하면 몸이 스트레스를 받는다. 그럴 경우에는 가볍게 몸을 움직이거나 독서를 한다.

철저한 '손 씻기' 습관

여름철에는 특히 손 씻기가 중요하다. 손을 깨끗이 씻지 않으면 식중독, 배탈, 유행성 눈병, 감기 등에 걸릴 위험이 훨씬 높다. 흐르는 물에 비누로 손을 씻는 것만으로 세균이나 먼지를 없앨 수 있고, 전염병의 70% 이상을 예방할 수 있다. 최소한 귀가 후, 식사 전후, 화장실에 다녀와서는 반드시 손을 씻어야 한다. 기능성 항균 비누를 사용하면 피부에 오래 머무르는 유해 세균을 쉽게 제거할 수 있어 일반 비누보다 효과적이다.

안전한 여름 운동법

덥다고 실내에 틀어박혀 있으면 더욱 무기력해진다. 적당한 운동을 하는 것이 신진대사를 촉진시키는 비결이다. 여름에는 선선한 아침이나 저녁 시간대에 시원한 나무 그늘이나 에어컨이 있는 실내에서 운동을 하는 것이 좋다.

효과적인 운동시간은 자신의 몸에 맞는 운동을 기본으로 30분에서 1시간 정도가 적당하다. 만약 열 스트레스에 대한 증상(어지럼증, 혼란, 경련, 구역질 등)이 나타난다면 즉시 운동을 멈추어야 한다.

운동 시에는 땀이 많이 흐르기 때문에 수분 섭취가 필수적이다. 탈수를 예방하기 위해서는 목이 마르지 않더라도 운동 후 1시간 내에 가능한 한 많은 물을 마시고, 운동 중에도 10분 간격으로 조금씩 수분을 섭취하는 것이 좋다.

Tip 괴로운 '냉방병' 예방법

뜨거운 태양을 피해 들어가는 실내는 소름이 돋을 정도로 쌩쌩 냉방이 가동되는 경우가 많다. 이렇게 실내와 외부의 온도 차이가 크면 우리 몸은 그에 적응하지 못해 냉방병에 걸리기 쉽다.

이유 없이 피로감에 시달리고, 소화가 안 되고, 복통에 설사까지 겹친다면 냉방병을 의심해볼 수 있다.

이를 예방하려면 실내온도를 조절하는 것이 가장 중요하다. 우리 인체가 온도 변화에 적응할 수 있는 온도차는 5도 내외이다. 따라서 에어컨 온도를 22~26도 사이로 맞춰 실내외 온도 차가 5~6도를 넘지 않게 하는 것이 좋다.

또 에어컨의 찬 공기가 직접 몸에 닿지 않도록 긴 소매의 덧옷을 준비하고, 실내를 자주 환기시켜 공기를 정화해야 한다.

서울인생이모작지원센터 '이모작 극단'

"재능도 찾고, 보람도 키워요"

함께 나누는 데는 큰돈이 필요하지 않다. 나누려는 마음과 작은 재능만으로 충분하다.
소박하지만 지속적인 활동으로 나눔 문화에 적극적으로 나서는 '이모작 극단'의 멤버들을 소개한다.

글 최경원 기자 **사진** 김현동 기자

6월 11일 수요일 오전, 서울인생이모작지원센터 1층 어울림마당에서 원복을 맞춰 입은 4세 아이들이 까르르~ 터지는 웃음을 쉴 새 없이 쏟아낸다. 누가 아이 아니랄까봐 '방귀', '똥' 얘기가 나오면 눈웃음이 자동 발사되고, 도둑이 나오는 장면에서는 고사리손을 꼭 움켜쥔 채 금세 긴장한 얼굴이 된다.

아이들의 시선을 사로잡은 것은 인형극 〈지훈이의 효 이야기〉. 50~60대 여성 12명으로 구성된 '이모작 극단' 회원들이 정성을 다해 펼치는 공연이다.

내게 주어진 시간과 재능 베풀고 싶어

"여러분~ 재미있었어요? 지훈이처럼 할아버지, 할머니를 많이 사랑해주세요~" 손미란(61) 씨의 말에 아이들은 "네~"라고 우렁차게 화답한다.

"무대 뒤에서 바퀴의자에 앉아 이쪽에서 저쪽까지 슝~ 왔다 갔다 해야 해요. 녹음된 대사에 맞춰 인형들의 몸동작을 크게 표현해야 하는데 생각보다 쉽지만은 않아요. 아이들의 눈을 마주볼 순 없지만 다양한 반응과 웃음을 듣다보면 힘이 불끈 솟아요."

지난해 9월, 우연히 광고를 통해 알게 된 서울인생이모작지원센터는 손씨에게 인생2막을 여는 디딤돌이 됐다. 몇 십 년간 전업주부로 살면서 일상의 반복에 지쳐있던 그녀에게 '인형극 공연'은 새로운 도전이었다. 보통의 주부가 할 수 있는 봉사활동의 한계를 벗어날 수 있는 기회이기도 했다.

"흔하지 않은 분야라 끌렸고, 나중에 손주가 생기면 재미있게 놀아줄 수 있을 거란 생각이 들었어요. 솔직히 전업주부들은 특기가 마땅치 않아서 봉사활동을 하려면 설거지, 밥하기, 청소 등이 만만한데 집에서 지겹게 해왔던 일을 반복하는 건 싫었거든요."

60대 초반, 주부로서는 자칫 헛헛해질 수 있는 시기였지만 나름의 목표도 세웠다.

"앞으로 30여 년이란 긴 시간이 제 앞에 남아 있어요. 목표는 재미있게 사는 겁니다. 내게 주어진 시

"시니어 봉사가 특성화됐으면 좋겠다고 고민하던 참에 인형극이 떠올랐어요. 과거 교사 출신이나 아이들을 돌본 경험이 있는 분들이 다시 능력을 발휘할 수 있는 기회이기도 하고요. 섬세함이 장점인 여성분들이 두각을 나타낼 수 있는 분야이기도 하죠."

간과 재능을 필요한 이들에게 베풀면서, 더불어 나도 즐기며 살 거예요."

'이모작 극단'을 이끌고 있는 임정숙(54) 단장은 지난해 센터 내 시니어전문자원봉사단 학습 분과에 인형극 과정 개설을 요구한 장본인이다.

"시니어 봉사가 특성화됐으면 좋겠다고 고민하던 참에 인형극이 떠올랐어요. 과거 교사 출신이나 아이들을 돌본 경험이 있는 분들이 다시 능력을 발휘할 수 있는 기회이기도 하고요. 섬세함이 장점인 여성분들이 두각을 나타낼 수 있는 분야이기도 하죠."

임 단장은 극단 활성화에 대한 바람도 전했다.

"지금은 이곳을 찾아와야 공연을 볼 수 있지만 앞으로는 찾아가는 공연을 통해 더 많은 사람들을 만나고 싶어요. 유아 뿐 아니라 어르신, 장애인 등으로 대상도 넓히고요. 내용도 다양하게 구성해 많은 분들이 공감할 수 있도록 할 거에요. 인형극을 보면서 웃음 한 보따리 풀어주신다면 더 바랄게 없죠."

시민 작가 대본 활용으로 애깃거리 늘어

젊은 시절 10년 가까이 유치원 교사로 활동했던 손경옥(63) 씨에게 극단 활동은 그 누구보다 감회가 남다르다.

"그만두고 나서 오랜 시간동안 아쉬움이 가득했어요. 이런 기회를 통해 아이들을 다시 만나게 돼 너무 기뻐요. 누군가 나를 필요로 하는 사람이 있다는 게 참 즐겁고 설레요."

활동을 통해 동년배를 만날 수 있다는 것도 큰 장점 중의 하나다. 인형극을 매개로 만나 서로에게 언니가 되고, 동생이 되고, 친구가 됐다.

'이모작 극단'은 재능기부에 관심 있는 서울시민이라면 누구나 참여할 수 있도록 활동 영역을 넓혀가고 있다. 일례로 시니어전문자원봉사단에서는 지난 4월 중순부터 한 달 간 '인형극 대본 공모전'을 통해 총 9편을 선발했다. 시민 작가들의 소중한 대본들은 '이모작 극단' 활동에 적극 활용될 예정이다.

고부갈등&장서갈등

‘60대 120 법칙’으로 해결하세요!

‘시어머니는 설탕으로 만들었어도 쓰디쓰다’라는 스페인 속담이 있다. 독일의 유명 심리학자인 헤이니(Felicitas Heyne)는 〈애증의 장모, 시어머니〉라는 저서를 통해 이혼 부부의 12.5%가 이혼 사유로 ‘상대방의 어머니’를 꼽았다고 말했다. ‘장님 3년, 귀머거리 3년, 벙어리 3년’의 시집살이 전통은 비단 우리나라 얘기만은 아닌 것이다.

글 김상호 기자

이호선 서울벤처대학교 교수는 장서갈등의 해결책으로 ‘60대 120의 법칙을 지키자’고 말한다. 이 교수는 “장인 · 장모는 본인들이 어른임을 알고 사위를 너그럽게 대해야 한다. 다만 어쩔 수 없이 불만을 표현하거나 지적(60초)을 할 때면 그것이 끝난 뒤 칭찬(120초)을 해야 한다”고 말했다.

여성의 교육 수준이 점차 높아지면서 시어머니와 시누이 연합군 대 며느리의 싸움은 점차 사그라지고 있는 추세다. 오히려 딸처럼, 친구처럼 편하게 지낸다는 사람들도 많다. 1990년 대 초반 한 언론사의 설문조사에서는 이혼 여성의 90%가 이혼의 주된 이유로 고부갈등(시댁과의 갈등)을 뽑았지만 2014년 초에는 경제적 부담(30.7%)이 1위, 고부갈등(28.9%)이 2위를 차지했다.

이렇게 비율이 많이 줄었다고 해도 고부갈등이 근원적으로 사라질 수는 없다. 전혀 다른 두 사회의 접합점이 바로 시어머니와 며느리, 장모와 사위이기 때문이다. 그래서인지 요즘에도 ‘시월드’, ‘처월드’ 등의 신조어가 계속해서 탄생한다. 특히 최근에는 장모와 사위 간의 ‘장서갈등’이 큰 문제로 대두하고 있다.

가장 근본적인 이유는 처가살이가 증가했기 때문이다. 통계청 자료에 따르면 2010년 기준 처가살이를 하는 사위가 5만3000명을 넘어섰는데 이는 20년 동안 3배 가까이 증가한 것이다. 같은 기간 시집살이를 하는 며느리는 44만 명에서 19만 명으로 절반 이상 줄어들었다. 처가와 가까이 살다보니 그만큼 만나는 일이 많아지고, 자연스레 발생하는 참견 혹은 불편함이 촉매제가 되어 갈등의 골이 점점 깊어지게 된다.

사위는 아들, 장모는 내 어머니라는 마음가짐 가져야

부부심리상담가로 활동하고 있는 이호선 서울벤처대학교 교수는 장서갈등의 해결책으로 ‘60대 120의 법칙을 지키자’고 말한다. 이 교수는 “장인 · 장모는 본인들이 어른임을 알고 사위를 너그럽게 대해야 한다.

"핵가족화 시대에서 시가와 처가를 나눠
갈등을 일으키기 보다
사위는 아들,
장모는 내 어머니라는
한 가족의 마음가짐을 가져야 한다."

다만 어쩔 수 없이 불만을 표현하거나 지적(60초)을 할 때면 그것이 끝난 뒤 칭찬(120초)을 해야 한다"고 말했다.

또 하나의 갈등 원인은 출산 후 아내가 직장 생활을 이어가기 위해 장모가 육아를 담당하면서 발생한다. 장모는 장모대로 육아에 지치고, 딸도 엄마에 대한 미안함이 생긴다. 사위 입장에서는 '뭔가 자신이 부족한 탓에 다들 고생하는 것이 아닌가' 하는 고민에 빠지기도 한다.

이주은 부부상담소 소장은 "이런 갈등의 골을 메우기 위해서는 아내(딸)의 입장이 중요하다"고 말했다. 친정어머니의 편에 서면 '가족이라서, 엄마라서 편든다'라는 말을 듣기 쉽고, 남편(사위)의 편을 들면 '시집가더니 제 남편 편만 든다'는 불만을 들을 수 있기 때문이다. 가급적 객관적이고 중립적인 입장에서 갈등을 조율하는 지혜가 필요하다.

남편 역시 태도를 바꿔야 한다. 처가 도움을 받으면서 '간섭은 귀찮다'는 식의 태도와 '사위는 백년손님'이란 고정관념을 버려야 한다. 또한 감사함을 표현할 때는 단순히 물질적인 것보다 말투와 행동을 바꿔 처가 어른들에게 살갑게 대하고, 온 가족이 함께 하는 여행 등 감정의 공유를 시도하는 것이 그 무엇보다 좋은 효과를 기대할 수 있다.

이 소장은 "핵가족화 시대에서 시가와 처가를 나눠 갈등을 일으키기 보다 사위는 아들, 장모는 내 어머니라는 한 가족의 마음가짐을 가져야 한다"면서 "새로운 가족임을 인정하고 포용하려는 노력이 필요하다"고 말했다. 또한 "처가와 문제가 발생했을 경우 아내를 통해 의견을 말하는 것보다 직접 전화를 하거나 대화를 하는 정공법을 사용하는 것이 근본적인 문제해결에 더욱 도움이 된다"고 덧붙였다.

Tip 장서갈등, 이렇게 생긴다!

장모 사위 이름을 부른다.
요즘 장모들은 친근하다는 이유로 사위 이름을 부르는 경우가 많다. 평소에는 괜찮지만 막상 사위와 갈등이 일어나면 이것이 큰 문제의 씨앗이 될 수도 있다. O서방, OO애비 같은 호칭이 오히려 적절한 긴장과 서로에 대한 예의를 지킬 수 있게 도와준다.

장모 용돈을 복잡하게 요구한다.
육아를 도와주는 입장에서 사위와 딸이 주는 용돈에 대해 미안함을 가질 필요는 없다. 다만 필요한 것이 있으면 직접적으로 이야기 하는 편이 좋다. "아이 과자 값이 너무 올랐네"라거나 "친구가 해외여행으로 어디를 다녀왔다는데 자네는 거기 들어본 적 있나?" 등의 말은 괜한 반감을 불러일으킨다.

사위 처가 식구 모임에 자주 빠진다.
처가에 부탁할 건 다해놓고 정작 집안 행사 때만 되면 이 핑계 저 핑계 대가며 빠지는 것은 밉상짓이다. 형평성이 어긋날수록 갈등은 커지기 마련. 며느리가 시댁 식구가 됐듯, 사위 역시 처가의 한 구성원임을 잊지 말자.

스마트폰으로 〈주택연금〉을 만나보세요~

글 최경원 기자

디지털시대를 맞아 〈주택연금〉 매거진을 다양하게 접할 수 있는 기회가 열렸다. 모바일 어플과 QR코드를 통해 스마트폰만 있으면 언제 어디서든 〈주택연금〉 매거진에 실린 알찬 시니어라이프 정보를 찾아볼 수 있다.

우선 모바일 어플은 앱스토어 또는 플레이스토어로 들어가서 '주택금융공사'를 검색한 후 '주택연금' 어플을 설치하면 된다. 그런 다음 어플로 들어가면 휴대전화에서도 손쉽게 주택연금의 최신 소식과 시니어 관련 다양한 정보를 볼 수 있다.

책 뒷면에 있는 QR코드를 통해서도 〈주택연금〉 매거진을 만날 수 있다. 스마트폰의 QR코드 인식 어플로 QR코드를 찍으면 바로 정보 검색이 가능하다.

실버 모빌리언 “스마트폰, 이제 어렵지 않아요~”

한국인터넷진흥원에 따르면 최근 몇 년간 50대 이상의 무선인터넷 이용률과 4세대(4G) 롱텀에볼루션(LTE) 스마트폰 사용률이 20대, 30대에 비해 크게 늘고 있는 것으로 나타났다. 이에 따라 ‘실버 모빌리언(Silver Mobilian)’이란 신조어도 등장했다. 이는 노년층을 의미하는 ‘실버’와 스마트폰을 활용해 삶을 바꿔가는 신인류를 뜻하는 ‘모빌리언’을 합친 것으로, 경제적으로 여유가 있으면서 모바일기기와 SNS(소셜네트워크서비스)를 어려워하지 않고 적극 활용하는 시니어를 말한다.

이런 트렌드에 발맞춰 어버이날, 생신 등 부모님의 기념일에 최신 스마트폰을 선물하는 것은 기본이고, 지난해부터는 어르신 전용 모드가 탑재된 스마트폰 서비스도 개시됐다. 이제는 지하철이나 버스 등 대중교통에서도 카카오톡 등 모바일메신저로 대화를 나누고, 애니팡 등 인기 게임을 즐기며 스마트폰을 능숙하게 다루는 시니어들을 쉽게 볼 수 있다.

스마트폰은 가족 간, 친구 간에 대화창구 역할도 톡톡히 하고 있다. 자칫 어려울 수 있는 시부모-며느리 또는 처부모-사위 간에 게임 관련 하트 메시지를 보내고, 카카오 스토리를 통해 서로의 일상생활을 공유한다.

만약, 스마트폰 사용이 어렵게 느껴진다면 다양한 스마트폰 활용 강의를 찾아보자.

KT IT 서포터즈는 ‘olleh 스마트 아카데미’ 운영을 통해 스마트폰과 태블릿 PC의 주요 기능 및 활용 Tip을 알려주고 있다. 공개강의와 찾아가는 교육으로 이루어지며, 사전 예약(홈페이지 www.itsupporters.com, 문의 1577-0080)을 통해 다양한 고객 맞춤 서비스를 제공한다. 또한, 교육 대상자를 강사로 발굴해 이들이 다시 배움을 나눌 수 있도록 지원하고 있다.

삼성전자서비스에서 주최하는 ‘삼성 스마트 아카데미’는 제품의 다양한 기능을 120% 활용할 수 있도록 도와주는 스마트폰 길라잡이다. 기초강좌, 활용강좌, 휴대전화별 신기능 활용강좌와 다양한 앱 활용강좌가 전국 30여 곳에 달하는 주요 매장에서 매주 진행된다. 신청 방법은 ‘삼성 스마트 아카데미’ 홈페이지(www.samsung.com/sec/SmartAcademy)에 접속한 후 매장별 블로그를 방문해 신청하면 된다.

삼성전자 스마트 체험관인 ‘삼성 갤럭시존’에서는 최신 스마트 제품들을 자유롭게 체험할 수도 있다. 현장에서는 기초적인 제품 사용법과 앱 활용법에 대해 전문 강사가 1:1 강의를 진행한다(삼성 갤럭시존 www.samsung.com/sec/microsite/galaxy_zone 02-2051-1991).

이외에도 가까운 지자체나 노인종합복지관 등에 문의하면 다양한 강좌 정보를 얻을 수 있다.

시니어 필수 앱!

등산 마니아 필수품
‘숲에On’

산림청에서 만든 우리나라 150개 산의 등산로 정보를 제공하는 서비스로 등산코스 및 산행 정보뿐 아니라 현재 본인의 위치 확인도 가능하다. 단순한 코스 소개를 넘어 등산객들이 직접 작성한 글을 실시간으로 볼 수도 있고, 날씨 악화 및 재난 시 대처법 등 등산을 좋아하는 시니어에게 매우 유용하다.

국민 앱
‘카카오톡’

스마트폰을 구입했을 때 제일 먼저 다운로드 받게 되는 일명 국민 앱. 다양한 이모티콘을 활용해 감정을 재미있게 표현할 수 있고, 카카오 스토리에는 각종 사진을 꾸며 올려놓을 수 있다. 카카오톡은 애니팡 등 무료한 시간의 공백을 없애주는 간단한 게임 프로그램도 제공한다.

나의 주치의
‘마이닥터’

시니어의 큰 관심거리 중 하나는 바로 건강관리. 어르신 전용 앱 중 가장 많은 종류가 있는 분야도 바로 건강이다. 마이닥터는 어르신들이 갑작스런 응급상황에 처했을 경우 현재 위치에서 가장 가까운 병원을 검색할 수 있다는 게 강점이다. 평상시에 알아두면 좋은 의학지식도 풍부하게 제공된다.

스팸 안녕~
‘후후’

갈수록 치밀해져가는 보이스피싱 관련 사기. 특히 보이스피싱은 시니어를 대상으로 한 범죄의 온상이다. 이럴 때 용이한 앱이 바로 후후다. 후후는 전화가 올 때 이것이 스팸전화인지를 알려주고 스팸전화일 경우 차단할 수 있도록 해준다. 스미싱(문자 메시지를 이용한 해킹 기법)을 탐지하는 기능도 있어 용이하다.

주택금융공사(HF)가 일반인 홍보대사를 통해 주택연금 알리기에 적극 나서고 있다. 이번 홍보대사의 특징은 스마트폰을 활용해 SNS(소셜네트워크서비스), 블로그, 카카오톡, 밴드(모바일 커뮤니티) 등 모바일 중심으로 홍보를 펼친다는 점이다. 주택연금 모바일 홍보대사 3인을 만나봤다.

글 최경원 기자 **사진** 김현동 기자

주택연금, 노후 대책 수단으로 관심 높아

차병찬(66)
아직 팔팔한 시니어 직장인

원래 호기심이 많은 성격이라 새로운 전자기기가 나오면 누구보다 먼저 사용해보는 편이에요. 스마트폰을 사용한지도 벌써 5년차에 접어들었죠.

주택연금 모바일 홍보대사를 하게 되면서 트위터나 페이스북 등의 SNS, 밴드, 카카오 스토리, 카카오톡 단체 그룹방 등을 통해 주택연금 콘텐츠를 알리고 있어요. 주위에서 궁금증도 많아지고, 가입 절차를 상세히 물어보는 등 관심이 높아지는 걸 느껴요. 저 또한 '이 친구는 가입하면 참 좋겠다'는 생각이 들면 적극 권유하고 있습니다.

시니어들은 눈앞에 다가 온 100세시대를 반기면서도 한편으로는 많은 걱정을 해요. 저는 다행히 아직은 몇 년 더 일을 할 수 있어 행복해요. 은퇴 후 생활자금을 고민하는 때가 온다면 주택연금에 적극 가입할 생각입니다.

홍보의 핵심은 수요자가 필요로 하는 콘텐츠를 제공하는 것이라고 생각해요. 주택연금 홍보대사로써 고객들이 무엇을 원하는 지에 대해 고민하고, 잘 반영될 수 있도록 힘쓰겠습니다.

김제경(29)
평생직장 찾는 취업준비생

시니어라이프 정보 통해 주택연금 호응 높아지길

평상시에도 홍보활동과 마케팅에 관심이 많아요. 주택연금 모바일 홍보대사를 지원하게 된 이유도 제가 좋아하는 활동을 하면서 취업활동에 도움이 될 거란 생각에 도전하게 됐습니다.

저 뿐만 아니라 주변 친구들이 아직은 어린 터라 노후준비와 관련해 심도 있게 고민하고 있지는 않지만 제가 올린 콘텐츠를 보면서 '아~ 지금부터라도 차근차근 은퇴 이후를 준비해야겠구나', '연금이 참 좋은 제도구나' 등 이런저런 생각을 했다고 해요. 저 또한 그렇고요. 작은 부분이라도 저희 세대가 노후준비와 연금에 대해 알게 되고 관심을 갖게 된 것, 그것만으로도 효과는 충분하다고 생각해요. 보완해야 할 점이 있다면 수도권 가입자에 비해 지방 거주자 분들의 가입률이 낮다고 알고 있는데 주택연금 홍보활동이 지방에서도 활발히 이루어졌으면 합니다. 또한, 다양한 시니어라이프 정보를 추가해 주택연금에 대한 호응을 자연스레 높여가는 것도 좋을 것 같아요.

주택연금 모바일 홍보대사란?

주택금융공사(HF)는 주택연금과 관련한 다양한 소식을 스마트폰 등 휴대용 정보단말기로 전파하는 '주택연금 모바일 홍보대사' 제도를 운영하고 있다.
지난 3월 선발된 30명의 홍보대사는 올해 말까지 주택연금 홍보자료와 생활정보 등을 모바일 기기를 이용해 배포하는 활동을 펼치고 있다. 홍보대사들은 활동 중 수집한 외부의견이나 상품개선 아이디어를 공사에 제공함으로써 공사의 상품개선에도 적극 참여하고 있다.

자율적인 콘텐츠 개발로 적극성 띄고 싶어

박구상(25)
의욕 충만한 대학생

전공이 경제금융학과인데다 예전부터 서민금융에 관심이 많았어요. 올해 초 주택금융공사 서울채권관리센터에서 근로장학생으로 일하면서 공사 분위기나 근로 환경이 만족스러워 미래 직장이 됐으면 좋겠다는 기대를 가졌습니다. 홍보대사 활동도 제 진로에 디딤돌이 될 수 있을 거란 생각에 참여했고요.

현재 노후대비 금융상품이 굉장히 많이 출시되어 있는데, 알면 알수록 주택연금이 가진 강점이 참 매력적이라고 봅니다. 내 집에서 평생 살면서 매달 일정 금액을 받을 수 있다면 노후의 기본 조건은 충족하는 거라 생각하거든요. SNS에 제가 올린 주택연금 소식을 보고 부모님에게 추천해드리고 싶다며 상세 정보를 물어보는 친구들도 많아요. 더불어 내년도 모바일 홍보대사 활동에 대해 벌써부터 관심을 보이기도 합니다(하하).

바람이 있다면 지금까지는 수동적인 활동 위주였는데, 앞으로는 홍보대사들이 자율적으로 소식을 만들고 제시할 수 있었으면 해요. 잘 된 게 있으면 시상도 해주시고요. 그러면 더 멋진 콘텐츠가 나올 수 있지 않을까요?

경로당 편의시설 개 · 보수

어르신들의 쉼터, 쾌적하고 편리하게~

주택금융공사(HF)가 오래되고 낡은 경로당 개선사업에 나선다. 주택금융공사는 지난 5월 15일 사단법인 나눔과미래와 '경로당 개 · 보수 및 공경봉사' 사업 협약을 맺었다.

이를 통해 서울시 지방자치단체가 선정한 노후 경로당 10곳의 도배 · 장판 교체, 화장실 보수, 안전손잡이 설치 등 낡고 불편한 시설에 대한 개 · 보수 공사가 진행될 예정이다. 주택금융공사는 "공사 임직원이 경로당 개 · 보수 공사도 돕고, 경로당을 이용하고 계신 어르신들께 수지침, 안마 등의 봉사활동을 진행할 예정"이라면서 "환경이 열악한 경로당의 시설을 개선해 어르신들이 좀 더 쾌적하고 편리한 환경에서 즐거운 시간을 보낼 수 있으셨으면 좋겠다"고 밝혔다.

영농철 맞이 일손돕기

자매결연 마을에서 농사일 거들어요

주택금융공사(HF) 임직원들이 지난 5월 30일 자매결연 마을을 방문해 농촌 일손돕기 활동을 펼쳤다. 주택금융공사는 지난 2008년 충북 음성군 음성읍 초천2리와 자매결연을 맺은 후 해마다 일손돕기에 나서고 있다. 이날 주택금융공사 자원봉사 모임인 보금자리봉사단 40여 명은 고추 지지대 세우기, 인삼밭 풀 뽑기 등 농사일을 거들면서 구슬땀을 흘렸다.

봉사활동에 참여한 공사 관계자는 "앞으로도 도 · 농간 교류 확대 및 지역사회와의 공생 도모를 위해 다양한 사회 공헌 활동을 펼칠 계획"이라고 말했다.

한편, 공사는 지난해 11월 경상남도 거제시 와항마을과도 자매결연을 맺고 일손돕기와 특산물 공동구매 등 다양한 교류활동을 해오고 있다.

주택금융공사, 흥국 · 교보생명 업무협약

이제 보험사에서도 '주택연금' 신청해요

이제 생명보험사에서도 주택연금을 신청할 수 있게 됐다. 주택금융공사(HF)는 지난 4월 흥국생명(주)에 이어 지난 6월 교보생명(주)과 주택연금 취급에 관한 업무협약을 맺고, 주택연금 판매에 들어간다고 밝혔다. 이에 따라 주택연금 가입을 원하는 고객들은 12개 은행 뿐만 아니라 해당 보험회사에서도 주택연금과 관련한 상담 및 신청서비스를 이용할 수 있게 됐다.

이와 관련, 공사 관계자는 "이제 생명보험회사의 영업망을 통해 찾아가는 주택연금 상담 서비스를 제공할 수 있어 어르신들이 보다 편리하게 주택연금에 가입할 수 있게 됐다"며 "보험회사에서 주택연금을 신청한 고객들은 보험사의 재무설계 서비스 및 다양한 노후설계 정보를 제공받을 수 있을 것"이라고 말했다.

국민연금공단 맞춤형 노후설계 서비스

인생 후반전, 행복하고 당당하게!

국민연금공단은 모든 국민이 행복한 노후를 보낼 수 있도록 맞춤형 노후설계 서비스를 제공하고 있다. 전국 지사와 상담센터에 마련되어 있는 '행복노후설계센터'를 방문하면 국민연금 관련 상담은 물론 재무, 건강, 대인관계 등 다양하고 종합적인 노후설계 서비스를 받을 수 있다.

자세한 서비스 내용은 연령대별로 나뉜다. 30~40대 고객에게는 소득 상담이, 50대 이후 고객에게는 생활 상담이 주로 행해진다. 소득 상담은 1단계로 국민연금 수급액 증액과 수급권 확보 방안 관련 상담이, 2단계로 가계 재무 건전성 진단 및 노후 자금 준비 방안 제시가 이루어진다. 생활 상담은 건강 · 일 · 대인관계 · 주거 · 취미 등 비재무영역의 진단 및 정보가 1단계로 제공되며, 그 다음 단계로 고객이 필요로 하는 전문 서비스가 연계된다.

한편, 국민연금공단은 보건복지부와 함께 노년기 삶에 영향을 미치는 4대 영역에 대해 노후준비 정도를 측정할 수 있는 지표를 개발했다. 이후 2012년부터 노후준비 종합진단서비스를 통해 노후준비 상태를 보다 객관적으로 파악하고 균형 있게 대비할 수 있도록 개인별 맞춤형 노후설계 서비스를 제공하고 있다. 단계별로는 노후준비 종합 진단 → 진단결과 분석 → 상담 및 연계 → 모니터링의 순서이다.

문의 국민연금공단 노후설계서비스 csa.nps.or.kr 국번 없이 1355

모두의 양심을 지켜드립니다

공익신고자보호법

오랫동안 관절염으로 고생해온 A할머니. 얼마 전 만성 관절염에 특효가 있다는 말을 믿고 거액의 약을 구입했다. 하지만 전혀 효과가 없었다. 알아보니 허위광고에 속았던 것. A할머니가 보상을 받으려면 어떻게 해야 할까?

위 사례는 국민의 건강과 안전, 환경, 소비자의 이익 및 공정한 경쟁을 침해하는 '공익침해행위'에 속한다. 이외에도 불량식품 제조 · 유통, 폐기물 불법 매립, 가짜 냉매가스 판매, 의약품 리베이트, 가격담합행위 등이 이에 해당된다.

국민권익위원회는 이러한 공익침해행위를 사전에 방지하고, 신고율을 높이기 위해 '공익신고자보호법'을 실시하고 있다. 공익신고자보호법은 말 그대로 공익침해행위가 발생 또는 발생할 우려가 있다는 사실을 신고한 사람을 철저하게 보호하고, 지원해주는 제도이다. 보호 조치로는 신분비밀보장, 신변보호, 신분상 불이익조치 금지 등이 시행되고, 보상 지원으로는 최고 10억원의 보상금 및 구조금이 지급된다.

공익신고는 국민권익위원회 홈페이지(www.acrc.go.kr) '공익신고하기' 코너를 이용하거나 방문&우편(서대문구 통일로 81 국민권익위원회 부패 · 공익침해 신고센터) 또는 팩스(02-360-3551)로 하면 된다. 국번 없이 110을 누르면 언제든 관련 상담이 가능하다.

TALK BOX

CULTURE CLUB

청춘극장
7월 상영작 안내

장소 문화일보홀 청춘극장(5호선 서대문역 5번 출구) **요금** 1인 2,000원(55세 이상 어르신 및 동반자)
상영시간 월 · 화 · 목 · 금 오전 10시, 오후 1시, 오후 3시 / 수 · 토 오전 10시, 낮 12시
문의 청춘극장(cafe.naver.com/seoulsilvercinema 070-4222-8869)

드라마 〈장한몽〉

일시 7월 9일(수)~7월 10일(목)

명대사 '김중배의 다이아몬드가 그렇게도 좋았더냐?'를 탄생시킨 이수일과 심순애의 사랑 이야기. 〈장한몽〉은 당대 최고의 인기 배우들인 신성일, 남궁원, 윤정희가 주연을 맡아 열연을 펼쳤다.

뮤지컬 〈상류상회〉

일시 7월 17일(목)~7월 19일(토)

그레이스 켈리, 프랭크 시나트라, 빙 크로스비 주연. 모나코 왕비가 되기 전, 그레이스 켈리의 마지막 출연작이다. 뮤지컬 코미디계의 불후의 명작으로 원작은 할리우드 코미디 〈필라델피아 스토리〉이다.

액션&어드벤처 〈대해적〉

일시 7월 31일(목)~8월 2일(토)

명우 안소니 퀸의 감독 데뷔작으로 율 브린너, 찰톤 헤스톤 등 호화 캐스트와 대형 전쟁신이 상당한 볼거리를 제공하는 역사 활극 대작이다. 1812년 뉴올리안즈 지역을 차지하기 위한 영국군과 미국군의 전투를 다뤘다.

주택연금을 읽은 후 좋은 의견이 있으신 분은 아래의 이메일로 보내주시면
검토 후 다음호에 적극 반영하도록 하겠습니다.
이메일 : silver100@hf.go.kr

이제는 다 커서 대한민국 경제를 떠받치고 있는

우리 아들, 딸들에게

고단하지? 그 마음 잘 안다.

우리 역시 춥고 배고팠던 시절,
대한민국 경제의 초석을 다지기 위해
많은 고통을 감내해야 했거든.

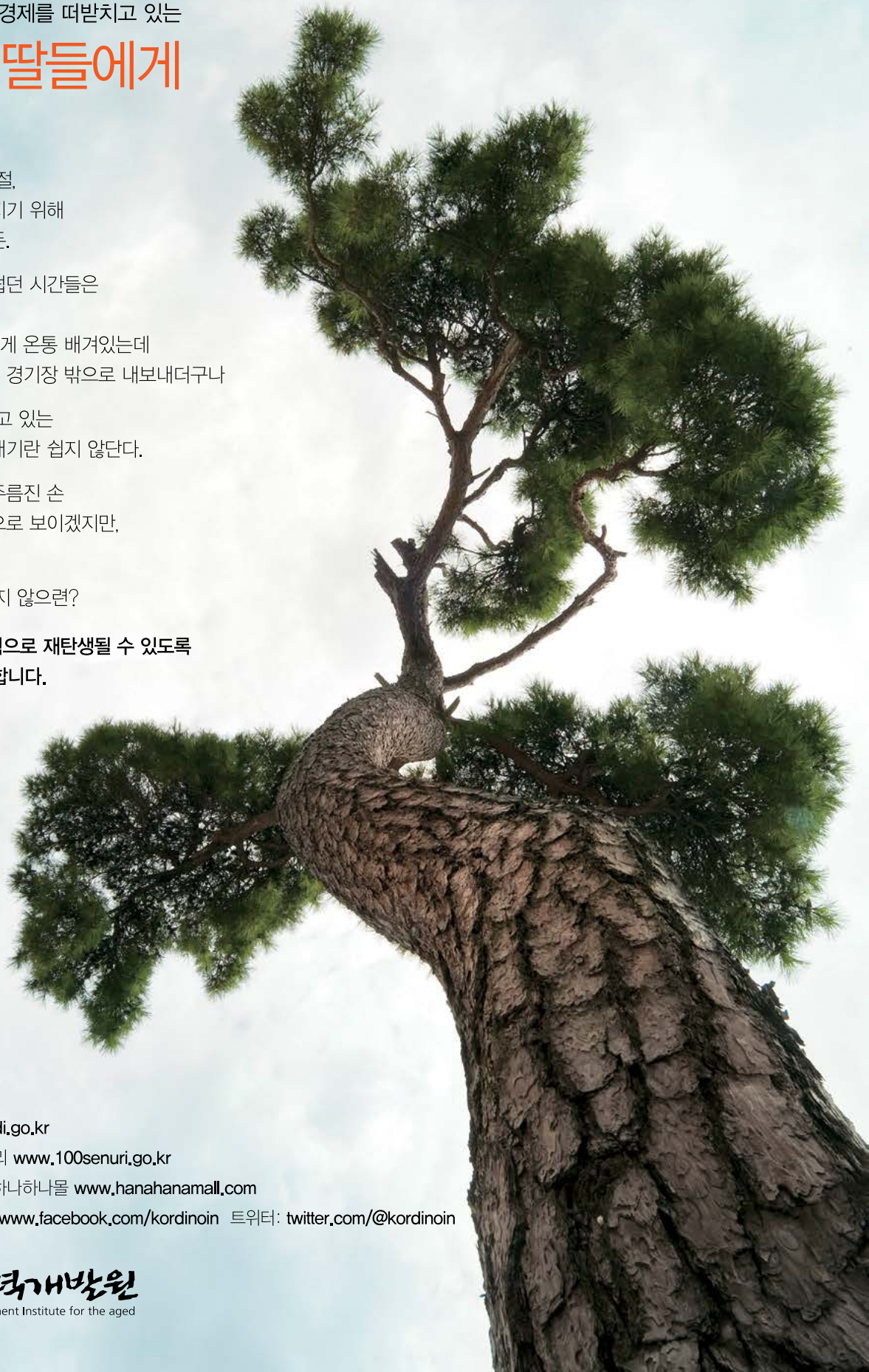
하지만 그 지독히도 고생스럽던 시간들은
어느새 추억이 되고
굳은살은 훈장처럼 자랑스럽게 온통 배겨있는데
세상은 수고하셨다며 우리를 경기장 밖으로 내보내더구나

수백년 동안 한 자리를 지키고 있는
저 소나무의 나이테를 흉내내기란 쉽지 않단다.

하얗게 변해버린 머리칼과 주름진 손
너희 눈에는 쌓여버린 연령으로 보이겠지만,

이제는 연령(年齡)만큼 쌓인
우리의 연륜(年輪)을 믿어보지 않으련?

당신의 연륜이 사회의 원동력으로 재탄생될 수 있도록
한국노인인력개발원이 함께합니다.



- 한국노인인력개발원 **www.kordi.go.kr**
- 맞춤형 노후정보포털 100세누리 **www.100senuri.go.kr**
- 노인생산품 판매 전문 쇼핑몰 하나하나몰 **www.hanahanamall.com**
- 국민과의 소통 채널 | 페이스북: **www.facebook.com/kordinoin** 트위터: **twitter.com/@kordinoin**

한국노인인력개발원
Korea Labor Force Development Institute for the aged

어느새 여름입니다. 햇볕이 쨍쨍 내리쬐는 더위에는 얼음 동동 띄운 시원한 음료수가 최고죠. 목을 타고 내려가는 청량감이 잠시나마 땀을 식혀줍니다. 푸른 녹음이 가득한 이 계절, 주택연금이 여러분의 즐거운 여름나기를 응원합니다.

한국주택금융공사
KOREA HOUSING FINANCE CORPORATION

Good Recycled
주택연금 책자 내지는
친환경 재생용지로
제작되었습니다.

QR코드를 스캔하시면
스마트폰으로 보실 수 있습니다.