



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



QR코드를 스캔하시면  
스마트폰에서 바로  
보실 수 있습니다.

# 주택연금

시니어라이프 종합 매거진 Vol. 15

## HF SPECIAL

미술가 윤석남이 붙인 의미들을 찾아서

## BEAUTIFUL LIFE

양떼목장에서 만난 겨울의 멋

## WISE SENIOR

은퇴금융 아카데미, 빛나는 노후를 위한 선택

## HF TODAY

101세 어머니의 요술램프, 주택연금



겨울  
2015

가장  
유익한  
3개월  
3년의 혁신  
30년의 성장



따뜻한 당신



〈주택연금〉겨울호에서는  
한겨울의 추위도 거뜰히 견뎌낼  
따뜻한 이야기들을 담았습니다.  
이 책이 당신의 손에서  
손난로처럼 따뜻한 존재로  
읽히기를 바랍니다.

C O N T E N T S



## 사람의 온기로 따뜻한 겨울

04 권두칼럼 | 홍보대사 최불암

### HF SPECIAL

06 주택연금이 만난 '꿈꾸는 시니어' | 미술가 윤석남

10 테마 이야기 | 삶의 진한 이야기를 글에 담다

12 HF 초점 | 주택연금 8년, 그 발자취를 되짚다

### BEAUTIFUL LIFE

14 또 다른 여정 | 양떼목장에서 만난 겨울의 멋

18 문화를 읽다 | 제2의 인생, 시니어 인턴십

20 건강, 이것만 챙겨도 | 치아 건강, 오래오래 튼튼하게

22 세계는 100세 시대 | 주거의 새로운 대안, 시니어 코하우징

### WISE SENIOR

24 시니어 트렌드 | 은퇴금융 아카데미, 빛나는 노후를 위한 선택

26 알수록 든든 | 흘러가는 시간을 잡아라! 안티에이징

28 파이낸셜 TIP | 보험계약만으로 수익을 올리는 방법

### HF TODAY

30 당신으로부터 온 편지 | 101세 어머니의 요술램프, 주택연금

32 HF 소식 | 오늘의 주택금융공사

33 활력통신 | 시니어 이모저모

34 찾아가는 독자평가회 | 명예홍보대사 조영복 씨

**발행일** 2015. 12. 1 **발행처** 한국주택금융공사, 부산시 남구 문현금융로40(문현동) 부산국제금융센터 25층

**발행인** 김재천 **편집인** 류기운 **기획** 손진국 **윤자은**

**에디터** 제민주 **최명신** **윤망울** **신유경** **사진** 김재경 **디자인** 이영환 **우선정** **김아람** **이선정**

**인쇄·제작** 효민디앤피 Tel. 051. 807. 5100

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

# 자식에게 물려줄 것은 집이 아니라, 우리의 행복한 인생입니다

글\_ 최불암 홍보대사

안녕하십니까? 한국주택금융공사 주택연금 홍보대사 최불암입니다.  
지난 2010년 한국주택금융공사와 인연을 맺고 어느덧 6여 년이 흘렀습  
니다. 그간 공사와 함께 국민 주거안정과 행복노후를 위해 사회공헌 등  
여러 활동들을 해 왔습니다. 주택연금 소식지로는 처음 인사드리는데,  
2015년 마지막 권의 첫 장을 열려고 하니 감회가 새롭습니다.



이제는 내려놓고  
삶을 즐기세요.  
주택연금과 함께라면,  
추운 겨울을 지나  
마침내  
여유를 찾은 여생이  
훨씬 따뜻해질  
겁니다.

오랫동안 배우로 활동하며 여러 인생을 경험할 기회가 있었습니다. 특히 아버지  
역할을 통해 가장으로서 삶의 무게들을 짊어져 보았지요. 현실이라는 매서운 한  
파 속에도 온기를 잃지 않는 따뜻하고 편안한 공간을 위해 바쳐온 우리네 노력  
을 생각해 보면 ‘집’의 의미는 정말이지 남다릅니다. 집은 사는 것(買)이 아니라  
사는 곳(住)일 듯합니다. 사람들이 진정 원하는 보금자리는 단순히 돈으로 살 수  
있는 곳이 아니라 행복하게 살아갈 수 있는 곳이기 때문입니다. 한국주택금융공  
사는 ‘집’을 기반으로 국민들이 소중한 행복을 실현할 수 있도록, 안심전환대출,  
보금자리론, 주택보증, 주택연금 등 다양한 상품을 마련하며 힘쓰고 있습니다.

특히 주택연금은 내 집에서 평생거주하며 평생 노후생활자금을 받는 제도로, 올  
해 누적가입자가 27,000명을 넘어서는 등 우리 사회의 대표적인 노후 안전망으  
로 자리 잡았습니다. 주택연금에 가입한 어르신들은 무엇보다 심리적 여유를 찾  
으셨다고 말하는데요. 하고 싶었던 공부나 취미활동을 하고 여행도 가는 등, 삶  
의 질이 한 단계 높아졌다고들 하십니다. 가끔씩 집만큼은 자식에게 물려줘야  
한다는 생각에 가입을 망설이시는 경우도 있지만, 최근에는 ‘자식에게 물려줄  
것은 집이 아니라, 나의 행복한 인생’이라는 인식이 확산되면서 주택연금을 통해  
미뤄 두었던 꿈을 위한 도전을 시작하는 어르신들이 점점 늘어나고 있습니다.

저 역시 일흔을 훌쩍 넘겼지만 아직도 ‘꿈’이라는 단어를 떠올리면 마음이 설레  
옵니다. ‘제대로 된 한국인 상을 정립할 수 있는 연기’를 해내는 것이 오래된 제  
꿈인데요. 이를 위해 앞으로도 계속해서 걷고, 뛸 생각입니다. 꿈이 없으면 죽  
은 것과 같고, 아무리 나이가 들었어도 꿈을 향해 걸어야 그 안에서 행복도 발  
견할 수 있는 것 같습니다.

2015년 한 해, 어떻게 보내셨는지요. 올해도 어김없이 차갑고 메마른 겨울은 찾  
아 왔습니다. 하지만 겨울은 차곡차곡 온기를 머금어 온 당신의 향기가 더욱 진  
해지는 계절이기도 합니다. 이제는 내려놓고 삶을 즐기세요. 주택연금과 함께라  
면, 추운 겨울을 지나 마침내 여유를 찾은 여생이 훨씬 따뜻해질 겁니다.

한국주택금융공사 홍보대사

최불암

# 미술가 윤석남이 붙인 의미들을 찾아서

글\_ 제민주



작업할 때 입는 앞치마에는 얼룩덜룩한 물감이 묻어있다. 낡은 듯 바래진 미술도구들, 그리고 그 옆으로 펼쳐진 캔버스와 스케치. 작업실의 주인에게는 일상의 장소지만 이곳을 처음 찾는 이에게는 예술가의 고뇌가 이뤄지는 경이로운 공간이다. 한국 미술계에 '여성주의'라는 뚜렷한 시각을 가지고 등장한 작가 윤석남. 그녀가 사색하고, 붓을 들고, 나무를 깎으며 성장을 거듭해온 공간을 찾았다. 작가의 손끝에서 태어난 작품들, 그리고 그 안에 담겨진 의미들을 알기 위하여.



01 '무제'(1982년) 작품. 어머니를 주제로 한 그녀의 첫 개인전에 소개되었다. 02 '할머니, 어머니 그리고 딸' (1992년) 작품. 나무의 질감으로 여성의 얼굴을 표현한 것이 인상적이다. 03 'Lotus - 하난살현'(2002년) 작품

## 작품에 투영된 여성 의식의 확장

윤석남 작가의 작업실 벽은 높고 넓다. 그 한쪽 벽을 가득 채우고 있는 건 다름 아닌 책. 보조계단을 이용해야 높은 층의 책을 꺼낼 수 있을 만큼, 작업실에서 책이 차지하는 비중은 컸다.

“책을 좋아해요. 고교시절에는 문예반 활동을 했어요. 문예지가 나오면 용돈을 모아 샀고, 그걸 종이가 너덜해질 때까지 봤어요. 실존주의 문학을 읽고 주변 친구들과 토론도 했죠. 그게 그때 우리들의 삶이었어요. 잡지 한 권을 사면 보물을 얻은 듯 행복했죠. 글을 읽고 서로의 생각을 나누던 그때가 지금 작품 활동을 하는 데에 아주 큰 도움이 돼요.”

작가의 작품을 살펴보면 사람, 특히 '여성'에 대한 뚜렷한 초점이 느껴진다. 고된 현실에서도 굴하지 않는 끈기와 가끔씩은 숨죽여 울어야 했던 고뇌까지, 그녀는 여성의 모든 것을 드러내려 했다. 윤석남 작가에게 '여성'이라는 큰 틀은 다시 세분화시킬 수 있는 여러 줄기의 출발점 같았다.

“첫 작품의 주제는 '엄마'였어요. 제 어머니를 모델로 해서 드로잉을 했어요. 실제 작품에 그려진 얼굴은 어머니가 아니지만, 제작하는 동안 단 한순간도 어머니를 생각하지 않은 적이 없어요. 자식을 위해 무조건적인 사랑을 보여 주신 희생에 대해 말하고 싶었죠. 한편으로는 어려운 현실에서도 절대 비판적이지 않았던 모습에 대한 감탄을 그리고도 싶었고요. 그 힘은 과연 어디서 나오는 걸까요. 그 양가적인 모습을 생각했어요.”

2년 반 동안 어머니를 생각하며 만든 30여 점의 작품들로 1982년 첫 개인전을 열었다. 그리고 그곳에서 선배 화가들로부터 많은 격려를 받았다. 그렇게 시작된 여성에 대한 관찰은 작품 활동을 이어오며 점차 확장되기 시작했다. 더 넓은 세상 속 수많은 여성들을 향해. 그리고 과거와 현재, 미래에 존재했던 모든 '우리'들을 향해.

“  
여성을  
사유하고  
인생을  
그려낸  
사람  
윤석남  
”



03



01 '석류(2003년)' 작품  
02 유기준 1,025마리를 기억하기 위해 작업한 '1025:사람과 사람없이 (2008년)' 작품이 보관되어 있다.  
03 '어머니 I \_ 열아홉살(1993년)' 작품

### 자주빛 꿈, 잊을 수 없는 그날의 생생함

윤석남 작가가 미술가의 길을 걷게 된 건 지금으로부터 37년 전 봄이다. 오랜 세월 묻어둔 ‘화가’라는 꿈을 수면 위로 끌어 올린 그녀의 마흔 번째 봄은 그래서 특별했다. 숨길 수 없는 기침처럼 ‘더 이상은 참을 수 없다’는 마음이 터져 나왔다. ‘나 그림 그리고 싶어’라는 짧고도 간절한 그 말에 날개를 달아준 건 가족과 주변 사람들이었다.

“결혼하고 가정에 충실했음을 남편이 알아줬어요. ‘이제는 하고 싶은 거 해야지’하고 지지해 주더군요. 화실을 소개해준 지인도 있었고요. 남편의 한 달치 월급을 미술도구를 사는데 몽땅 썼어요. 지금 생각하면 그때 어떻게 살았나 몰라요.”

간절한 꿈이 이뤄진 순간, 그때의 마음은 ‘청취감’이라고만 표현하기엔 뭔가 부족했다. 오랜 세월이 흐른 뒤에야 실현된 10살 소녀의 꿈. 어쩌면 다시 태어나는 느낌과도 같았다. “국민학교를 다닐 때 선생님이 반에서 제일 예쁜 여학생을 교실 앞 의자에 앉히고는 나머지 아이들에게 그 친구를 그려 보라고 했어요. 환한 햇살이 교실 창문으로 들어왔는데 그때 그 여학생이 입고 있던 자주색 스웨터가 반짝거렸어요. 아주 황홀한 색깔이었죠. 물감의 종류가 지금처럼 많지 않았던 때예요. ‘자주색을 만들려면 어떻게 해야 하지? 빨간색에 검은색을 조금 섞으면 저 색깔이 나올 것 같아.’ 배운 것도 아닌데 그런 생각이 떠올랐죠.” 두 색깔을 섞었고, 그렇게 그녀의 붓 끝에는 여학생의 스웨터 색깔이 묻어났다. 그때의 희열은 아직도 생생하단다. 화가라는 꿈은 어린 소녀의 체득된 감각에서부터 싹을 틔웠다.



01



03

예상했던 것보다는 한참을 돌고 돌아서야 ‘화가’라는 이름을 갖게 되었지만 작가는 아쉬워하지 않았다. 마흔 살에 시작할 수 있었음에 감사했고, 지금까지 긴 시간을 좋아하는 일에 매진할 수 있어 기쁘다고 했다.

“그림을 할 수 있다는 사실에 너무 행복했어요. 결혼 8년 만에 아이를 낳았는데, 한창 엄마의 손길이 필요했을 그 순간에도 전 붓을 택했어요. 사치와는 거리가 멀었지만 아이를 돌볼 사람만큼은 꼭 됐어요. 나한테는 그림이 정말 소중한 일이었거든요. 따뜻한 엄마는 아니었어요. 그게 지금 생각해보면 가장 미안해요.”

하나뿐인 딸을 품에 안는 시간보다 캔버스 앞에 앉아있던 시간이 더 많았던 작가. 스스로를 이기적인 엄마였노라 고백하지만, 윤석남 작가가 그림을 처음 시작한 마흔 살의 나이를 어느새 따라잡은 딸은 이제는 둘도 없는 친구가 되었다. 어린 소녀의 자줏빛 꿈은 과거에만 머무르지 않았다. 그녀의 현재에서 반짝거리고 있었고, 누구보다 그녀의 가족이 지지하는 삶이 되었다.

### 하나의 단락이 닫히고, 또 하나의 시작을 향해

“좋아하는 일이 뭔지를 잘 알기 때문에 지금까지 할 수 있었어요. 처음부터 그랬고 앞으로도 제가 가장 관심 있고 좋아하는 부분에 대해 다룰 거예요. 그래야 지치지 않고 늘 새로운 마음으로 할 수 있거든요. 어머니가 허락했던 ‘자율권’ 덕분에 내 안의 목소리에 귀 기울이는 법을 배웠어요. 꼭 이렇게 살고 싶어요. 저한테 ‘집중’ 하면서요.”

새로운 동기부여를 위해 떠났던 미국에서의 1년. 그녀는 브롱크스뮤지엄에서 만난 <퍼레이드>라는 작품에 큰 영감을 받고 돌아온다. 나무로 표현되었지만 마치 실제 사람처럼 보였던 작품들에서 ‘다음은 이거다’ 하는 생각이 들었고, 곧바로 폐목 수집을 시작했다. 그렇게 윤석남 작가를 상징하는 <어머니II-딸과 아들>, <종소리>, <999-빛의 파종> 등 무수한 나무작품들이 태어났고, 그 투박한 질감들은 여성의 굴곡진 삶을 가감없이 나타냈다. 서울시립미술관에서 열렸던 ‘윤석남\_심장展’은 작가가 담고 싶었던 여성에 대한 철학적 성찰을 모두 엿볼 수 있는 뜻깊은 시간이었다.

“내 인생을 구성하는 수많은 단락들이 있다면, 이번 개인전은 그 하나의 단락이 끝난 느낌이었어요. 잘 끝마쳤단 생각이 들어요. 이제 새로운 소재로 또 다른 이야기를 해볼까 해요. 새로움을 위해서는 준비 기간이 많이 필요하죠. 열심히 체득하고 준비해서 또 인사드리고 싶어요. 내년 가을쯤이 될 것 같아요.”

무엇 하나가 완전한 ‘내 것’이 될 때까지 시도하는 사람. 미술을 시작하기에 늦은 나이는 아닐까 염려하던 이들 앞에 가장 근본적인 주제로 가장 따뜻한 이야기를 풀어 놓은 사람. 작가 윤석남이 부여한 수많은 의미들의 길을 따라가다 보면 절로 고개가 끄덕여진다. 결국은 ‘우리’ 모두가 ‘공감’하는 이야기이기 때문이다.

# 삶의 진한 이야기를 글에 담다

글\_ 신유경

1960년, 아프리카 작가 아마도우  
함파테 바(Amadou Hampate Ba)  
는 이런 말을 남겼다. '노인 한 명이  
죽는 것은 서재 하나가 불타는 것과  
같다'. 한 사람의 인생에는 그만큼 많  
은 이야기가 들어 있다는 말이다. 과문  
혀 있던 이야기가 글과 만날 때, 그것은  
그 자체만으로 하나의 문학이 된다. 삶의  
진한 이야기를 글로 풀어내는 시니어들, 그  
들의 이야기를 들여다 봤다.

## 감동적이고 진솔하며 뜨거웠던, 그들의 이야기

지난 7월 30일, 매일신문사가 개최한 '제1회 매  
일시니어문학상'의 접수가 마감됐다. 전국 언론  
사 최초로 제정된 시니어문학상에 응모된 작품  
은 논픽션 35편, 시 847편, 시조·한시 226편,  
수필 694편 등 무려 1천802편. 대상자 만 65세  
이상, 45일 가량의 짧은 응모기간을 굳이 따져  
보지 않더라도, 웬만한 일간지의 신춘문에 응모  
작보다 많은 숫자다. 90세로 시 부문에 응모한  
최고령자, '나이가 많아 맞춤법이 정확하지 못한  
데 양해 바란다'는 말로 글을 시작한 82세 할머니  
등 다양한 이들이 작품을 응모했는데, 빼돌  
빼돌한 손 글씨로 직접 쓴 글이 대부분으로 시  
니어들의 열정을 짐작케 했다.

문학은 자전적인 목소리를 기초로 한다. 시니어  
들의 작품을 본 심사위원들은 "응모된 글들 하  
나하나가 시대를 보여주는 인생의 벽화와도 같  
다"는 심사평을 냈다. 가난과 빈곤의 굴레를 극  
복한 이야기, 생존을 위해 앞만 보고 달려왔던  
시간들에 대한 소회, 가족에 대한 사랑 등 오랜  
세월 쌓아올린 시니어들의 시간은 감동적이고  
진솔했으며, 뜨거웠다.

제1회 시니어문학상 대상 수상작은 경북 영덕군  
에 사는 박필선 씨(80)의 논픽션 작품 '담배 生,  
담배 別'. 깊은 산골에서 2만여 평의 밭을 일구  
며 살아온 인생을 생생하게 기록한 이 작품은  
'질박하고 따뜻하다'는 평가를 받았다. 박필선  
씨가 구술을 하고, 40대 중년의 딸이 받아써서  
만들어진 귀한 인생 이야기이다.

## 오랜 세월 만들어진 언어의 정원

시니어문학공모전은 이번이 처음은 아니다. 국내 최초 시니  
어들을 대상으로 제정된 '신노년 문학상'의 경우 매년 개최되  
고 있는데, 2010년 첫 선을 보인 이래 회를 거듭할수록 응  
모작이 늘어나는 등 높은 호응을 보이고 있다. 일산노인종합  
복지관에서도 전국 시니어를 대상으로 '백일장 대회 및 문학  
작품 공모행사'를 6회째 개최하고 있다. 이외에도 전국 곳곳  
에서 관련 공모전 및 문예창작 강좌들이 속속 생겨나고 있  
는 추세다.

작품을 쓰기 전 작가는 자신을 돌아보는 시간을 가진다. 문  
학의 소재는 겪어온 생에서 나온 내면의 감정들인 경우가 많  
다. 오랜 세월 묵혀둔 사유와 체험들은 문학이라는 예술을  
만나 빛을 낸다. 대상을 시니어로 굳이 한정 짓지 않더라도,  
지난 2010년 경인일보 신춘문예에서는 74세 여성이 시 부문  
에서 수상한 바 있고, 2012년에도 71세 남성이 매일신문 신  
춘문예에 당선됐다. 또 2012년에는 70세에 한글을 배운 여  
성이 73세에 낸 시집 '치자꽃 향기'가 2014 우수문학도서로  
선정되기도 했다.

문학적인 기교가 있는 것도, 유려한 문체로 풀어쓴 것도 아  
니다. 그럼에도 시니어들의 글은 많은 이들의 웃음과 눈물  
을 자아낸다. 체험에서 나온 생생한 사례들, 그 과정에서 얻  
은 삶의 지혜, 그리고 깊은 인간적 공감들이 듬뿍 담겨있기  
때문이다.

오랜 시간 쌓아온 이야기의 조각을 모아 언어로 표현해 내는  
시니어들. 그들의 소중한 이야기에 귀 기울이다 보면 가슴 깊  
은 곳의 울림을 경험할 수 있을 것이다. 시니어문학상에서 대  
상을 수상한 박필선 씨의 수상소감을 빌려본다.

"젊은이는 먼저 걸어간 사람의 길을 걸어가게 된다. 당선작들  
이 그 길을 비추는 작은 등불이 되기를 바란다."



# 주택연금 8년, 그 발자취를 되짚다

정리\_ 주택연금부

주택연금 총 가입건수 (2015. 10 기준)

219,634건

지난 2007년 출시된 주택연금이 어느덧 출시 8주년을 맞았다. 그간 한국 주택금융공사는 수요자들의 다양한 요구를 적극 반영하여 고객들이 사용하기 편한 상품을 만들기 위해 노력해 왔다. 2015년 한 해에도 여러 제도들이 개선되었고, 새로운 상품들도 출시되었다. 매년 보안을 거듭하고 있는 주택연금! 그 변천사를 한 눈에 정리해 보았다.



2007.07 주택연금 출시

515



2008.10  
6억 원 → 9억 원 이하  
주택이면 가입 가능

1,210  
누적가입자(~2008)



2015. 08

재건축·재개발 시 주택연금 유지 가능  
재건축 등 사업종료 시 주택연금 가입자는  
신축주택의 소유권을 취득, 공사는 종전의 제1순위  
근저당권을 확보



2009.03 이사해도 주택연금 이용 가능

2,334  
누적가입자(~2009)

2013.08  
부부 모두 60세 이상 →  
주택 소유자가 만 60세 이상이면  
가입 가능

17,595  
누적가입자(~2013)



상가주택 등 복합용도주택 가입 가능 2014.03  
전체 건물면적에서 주택 면적이 차지하는 비중이  
1/2 이상인 경우 가입 가능



2014.11  
다주택자도 보유주택의  
합산가격이 9억 원 이하면  
가입 가능

22,634  
누적가입자(~2014)



동부생명

2015. 03

주택연금-실버암보험 연계상품인  
동부생명 '주택연금사랑 실버암보험' 출시  
주택연금 가입 시 최대 16.5% 할인된 보험료로  
암보험 이용 가능



복수 대출금리  
체계 도입

주택가격의  
기준 가입비  
2.0 → 1.5%

2015. 02

가입비(초기보증료)인하 및  
복수 대출금리 체계 (CD 및 COFIX) 도입

대출금리  
기존 CD(91일물)+1.1% → 변경 CD(91일물)+1.1%  
COFIX(신규)+0.85%

4,350  
누적가입자(~2010)  
2010

7,286  
누적가입자(~2011)  
2011

2012  
12,299  
누적가입자(~2012)

대관령의 첫 관광목장

# 양떼목장에서 만난 겨울의 멋

글\_ 제민주

우리나라의 대표적인 내륙 고원지대로 가장 먼저 한 해의 서리를 관찰할 수 있는 대관령. 대관령을 둘러싼 수많은 고개들은 눈부시게 빛나는 하얀 눈과 조화를 이루며 놓칠 수 없는 장관을 연출한다. 특히 높고 험난한 고비의 위엄 사이로 숨은 듯 자리한 목장들은 강원도 여행에서 결코 빠지지 않는 대표적인 관광명소. 그 중에서 최초의 관광목장으로 문을 연 ‘대관령 양떼목장’의 겨울나기를 들여다 봤다.

대관령 양떼목장

강원도 평창군 대관령면 대관령마루길 483-32 Tel. 033-335-1966

## 오랜 꿈이 현실로, 대관령 양떼목장

영동고속도로의 동쪽 마지막 고개, 대관령. 이곳을 이루는 99개의 고비는 예부터 험난하기로 유명했다. 그래서 고개를 넘을 때마다 ‘대굴대굴 크게 구른다’하여 ‘대굴령’이라는 이름이 붙었고, 그것이 지금의 ‘대관령’이 되었다는 재미있는 유래가 전해진다.

바로 이곳에 우리나라 최초의 관광목장, ‘대관령 양떼목장’이 있다. 그 시작은 어떤 이의 소소한 꿈으로부터였다. 관광목장을 만들고 싶었던 젊은 시절의 바람은 집념으로 성장했고, 반드시 멋지게 일궈 보겠노라는 신념으로 자리 잡았다. 1988년부터 품은 목장 개장의 꿈은 15년이라는 세월이 흐른 후, 현실에서 꽃을 피운다. 한 해 60만 명 이상의 관광객이 찾는 대관령의 대표 관광지로 자리매김하게 된 것이다.

매년 돌고 도는 계절 동안 봄, 여름에는 초록 옷으로, 가을에는 단풍 옷으로, 그리고 겨울에는 하얀 눈옷으로 새 단장하는 양떼목장은 오늘도 손님맞이에 분주하다.

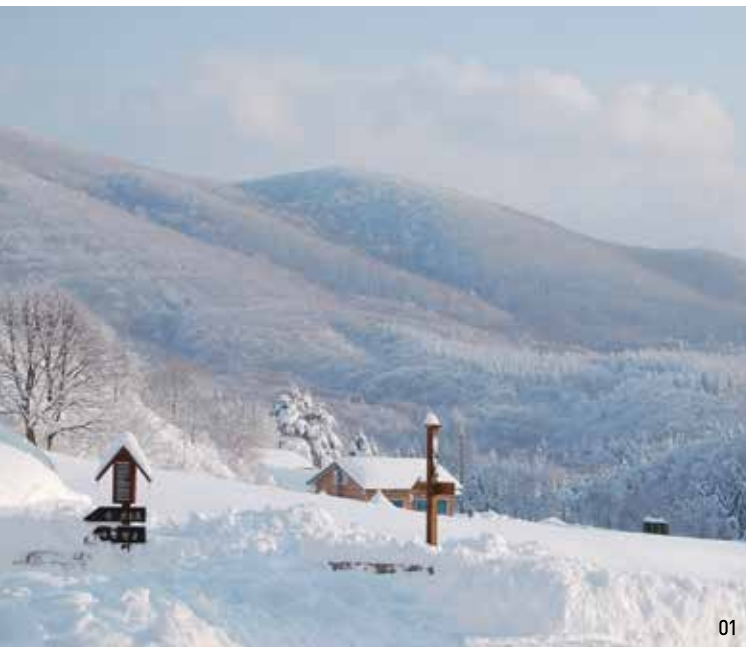
## 대관령 양떼목장 이용 안내

| 인원          | 개인     | 단체 (20인 이상) |
|-------------|--------|-------------|
| 대인 (20세 이상) | 4,000원 | 3,500원      |
| 소인 (6세~19세) | 3,500원 | 3,000원      |
| 경로 (65세 이상) | 2,000원 |             |
| 장애인 (1~3급)  | 2,000원 |             |

※ 목장 체험료는 목장 관람과 먹이주기 체험이 포함된 금액

※ 관람시간은 계절별로 상이.

자세한 사항은 홈페이지 참조(<http://www.yangtte.co.kr>)



- 01 흰 눈이 쏟아지는 겨울이면 목장은 어김없이 겨울왕국이 된다. 목장을 덮은 눈이 햇빛에 반사되는 풍경 또한 일품이다.
- 02 대관령 양떼목장에 새로운 식구가 태어났다. 새끼양의 하얗고 가느다란 털, 동그란 눈망울이 발길을 사로잡는다.

## Tip 대관령의 목장들, 둘러/보/기

### 하늘목장

- 강원도 평창군 대관령면 꽃밭양지길 458-23 / 033-332-8061

1974년 설립된 하늘목장은 우리나라를 대표하는 기업목장으로 알려졌다. 여의도 크기의 4배에 달하는 거대한 목장에서는 400여 두의 젃소, 100여 두의 한우 등을 방목하고 있다. 목장 내 숲과 개울, 나무 등 고원에서 누리는 자연생태계의 생생한 매력에 동화되어 보자. 난이도에 따라 산책코스를 선택할 수 있고, 해발 1,157m의 대관령에서 가장 높은 선자령 최고봉길을 따라 트레킹을 즐길 수도 있다.



### 순수양떼목장

- 강원도 평창군 대관령면 오목길 152 / 033-335-1497

옛 지르메 양떼목장이 순수양떼목장이라는 새 이름으로 단장했다. 국내 최대 양 개체 수를 보유하고 있는 전문 목장으로, 매일 개장 시 제일 먼저 방문하는 관광객에게 양몰이의 기회를 제공한다. 반려동물과 동반 입장도 가능하다. '순수를 위한 여행'이라는 콘셉트로 운영되고 있는 이 곳은 도심에서 지쳤던 몸과 마음을 힐링할 수 있도록 활엽수 숲을 조성하고 있어 더욱 특별하다.



### 당나귀목장(돈키호테 관광농원)

- 강원도 평창군 대관령면 황계리 291-25 / 033-335-7111

동화 속에서 봤을 법한 귀여운 당나귀들이 모여 있는 국내 최초의 당나귀마을로 떠나보자. 이곳은 당나귀를 비롯해 양, 송아지, 토끼, 닭, 거북이, 고슴도치 등 다양한 동물들을 직접 만날 수 있어 특히 어린이 관광객에게 큰 인기를 얻고 있다. 또한 젤리양초, 천연비누, 양털공예, 피자 만들기 등 이용객이 직접 체험할 수 있는 다채로운 프로그램이 마련되어 있다.



### 산책로 정상에서 만난 대관령 장관

20만 제곱미터, 6만 평이 넘는 거대한 규모의 목장에는 양들이 서식하는 축사를 비롯해 건초 먹이주기 체험장, 고산 습지식물과 철쭉, 야생화 군락지, 그리고 대피소와 움막 등이 마련되어 있다. 각 코스는 드넓은 목장에 띄엄띄엄 위치하고 있기 때문에 목장 전체를 둘러 보려면 산책은 선택이 아닌 필수다.

친절하게 안내된 표지판을 따라 1.2km의 산책로를 걷다 보면, 굽이굽이 산맥을 두르고 있는 대관령의 장엄한 고개들을 한눈에 조망할 수 있다. 아득하리만큼 멀게 느껴지는 능선 끝이 하늘과 맞닿아 있다. 특히 하얀 눈이 가득 내린 다음날이면 대관령 고개 끝과 하늘의 경계가 모호할 정도로 이색적인 장면이 연출된다.

대관령의 멋들어지는 겨울 장관을 제대로 감상하고 싶다면 산책로를 따라 정상까지는 반드시 걸어 봐야 한다. 대관령 양떼목장에서 누릴 수 있는 이 같은 특권은 바지런하게 걷는 자에게만 주어지는 선물이다.

### 더 가까이, 더 친근하게 양과 교감하기

양 냄새가 코끝을 자극하는데 이것이 여간 익숙지 않다. 도심에서는 맡아본 적 없는 생소한 냄새로 처음에는 양에게 쉽게 다가가지 못하는 사람들이 많다. 하지만 일단 익숙해지기 시작하면 그때부터는 폭신폭신했던 양털을 만져보고, 사진도 찍겠다며 그 틈에서 벗어나지를 않는다. 특히 자기 몸집보다도 큰 양들에게 건초를 먹이며 신기해하는 어린이들과 그 모습을 카메라에 담는 부모의 모습은 양떼목장 곳곳에서 흔히 볼 수 있는 풍경이다.

양 가까이에서 그 표정을 살펴보면 처진 눈꼬리와 웃는 듯한 입꼬리로 느긋한 표정을 짓고 있는데, 그 모습이 보는 사람마저 여유롭게 만든다. 비탈길에서도 흔들림 없이 풀 뜯기에 열중한 모습은 경사진 곳도 능숙하게 오르락내리락 한다던 양의 특징을 떠오르게 한다.

하늘과 산, 바람과 식물, 그리고 무엇보다 사람과 동물이 한데 어우러져 살아가는 이곳이야말로 관광목장이라는 꿈을 안고 첫 발을 내디뎠을 때부터 그려내고 싶었던 그림이 아닐까. 양떼목장은 이렇게 공존과 교감 속에서 겨울을 나고 있다.

# 제2의 인생 시니어 인턴십

글 윤망울

은퇴 후 '시니어 인턴십'을 통해 새롭게 도전하는 이들이 있다. 어르신들의 제2의 생산 활동 기반을 마련한다는 취지에서 시작된 시니어 인턴십은 노년층에게는 삶의 활력을, 기업에게는 숙성된 지혜를 활용할 기회를 제공한다는 점에서 호응을 얻고 있다. 최근엔 이를 소재로 한 영화 <인턴>이 개봉되어 많은 사랑을 받기도 했다. 영화, 그리고 사회 속에 나타난 시니어 인턴십의 모습과 그 의미를 짚어본다.



## 70세의 인턴, 벤을 통해 배우다

영화 <인턴>은 시니어 인턴십을 통해 만난 두 남녀의 소통과 우정을 담았다. 아내와 사별한 후 홀로 노후를 보내던 70세 벤은 우연한 기회에 온라인 쇼핑물 회사를 이끄는 30세의 젊은 CEO, 줄스의 직속 인턴으로 들어가게 된다. 그 후 하루를 이틀처럼 보내는 줄스의 옆에는 항상 벤이 자리한다. 그녀는 친구처럼 아버지처럼 자신을 챙기는 동시에 무한한 도움을 주는 벤이 처음에는 달갑지 않았지만, 오랜 세월 동안 축적

된 경험을 지닌 그를 서서히 신뢰하게 된다.

각 잡힌 가방, 깔끔한 정장. 단지 '클래식한 노신사'로 벤을 칭하기에는 그를 대변할 수 있는 수식어가 너무 많다. "손수건의 용도는 빌려주기 위험"이라는 그의 말을 통해서도 알 수 있듯, 영화 속에서 시니어는 누군가를 위로하고 공감하며 배려하는 존재로 그려진다. 또한 적재적소에 어울리는 말과 행동으로 위기상황을 현명하게 돌파하기도 한다.

- 01 고객응대, 포스 조작 등 편의점 관련 직무교육을 받고 있는 시니어들
- 02 대형마트에서 일본어 통역을 맡고 있는 시니어



## 양질의 일자리 창출, 시니어의 존재 가치를 높인다

영화 <인턴>의 배경이기도 한 미국에서는 노인을 '시니어 시티즌'(Senior Citizen)이라고 한다. 그대로 풀이하면 '선배 시민'이라는 뜻. 노인 세대를 존중해야 할 가치 있는 존재로 여기고 있는 것이다. 우리나라에서도 시니어들의 가치를 인식하고, 이들의 활력 넘치는 인생 2막을 위한 각종 프로그램들이 운영되고 있다. 2011년부터 보건복지부에서는 만 60세 이상을 대상으로 시니어 인턴십을 시행 중이다. 시니어를 위한 양질의 일자리 창출이라는 목적과 더불어, 직업능력 강화 및 재취업 기회를 촉진하고 시니어에 대한 긍정적 인식을 확산한다는 취지다. 참여기업에게는 인건비의 약 50%를 최대 6개월 간 지원받을 수 있는 혜택이 주어진다. 현재 130여 개 정도의 기업이 참여하고 있으며, 중소기업은 물론 대기업에서도 시니어 인턴 분야를 확충하고 있다. 고령자 고객 확보 및 회사 이미지 개선에 기여하는 바가 크다고 보기 때문이다.

## 필요로 하는 곳에 더 많은 일자리를

시행 5년차를 맞은 시니어 인턴십은 현재 고령층의 일자리 창출, 기업의 고용 부담 완화 등 다양한 성과를 낳고 있다. 하지만 아쉬운 점도 물론 있다. '최근 5년간 시니어 인턴십 지역별 고용현황'을 보면 고령인구 비율이 가장 높은 5개 지역(전남, 전북, 경북, 강원, 충남)의 고용 건수가 2011년 기준 25.2%에서 22.0%로 낮게 나타난 것을 알 수 있다. 수도권 지역의 시니어 고용은 증가 추세지만, 정작 고령 인구가 집중된 지역에서는 시니어를 위한 일자리를 제대로 마련하지 못하고 있는 것이다. 수요가 많은 곳에 양질의 일자리를 창출해 낼 때, 시니어 인턴십 제도의 운영취지가 옳게 해질 수 있다는 것을 잊지 말아야 한다. <인턴>에서 벤은 젊은이들에게 적절한 항로를 제시하며 나이든 이의 지혜로움을 보여준다. 이는 비단 미국에서만 구현될 수 있는 이상적인 그림은 아니다. 아직은 정착단계이지만, '제2의 인생'을 보다 가치있게 만들어줄 현실적인 프로그램을 꾸준히 개발해 나간다면, 우리도 충분히 시니어들의 지혜와 슬기를 향유할 수 있을 것이다.

## 주요 시니어 인턴십 및 일자리 운영 기관

| 구분             | 업무                           | 근무형태                        | 문의                                                                                                                 |
|----------------|------------------------------|-----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 홈플러스 '점포매장관리원' | 신선도체크, 상품진열, 상품화작업 등         | 연수형 주 15시간<br>인턴형 주 30~40시간 | 한국노인인력개발원<br>( <a href="https://kordi.go.kr">https://kordi.go.kr</a> )<br>일자리상담 : 1588-1697<br>시니어 인턴십 : 1577-1923 |
| cgv '도움지기'     | 영화 상영 준비, 매점 제품 준비, 청결 관리 등  | 하루 5시간, 주 5일<br>(주말·공휴일 근무) |                                                                                                                    |
| LH '시니어 사원'    | 돌봄 서비스, 아파트 환경정비, 시설물 안전점검 등 | 월~금, 1일 4시간                 |                                                                                                                    |

※ 2015년 기준, 업무 및 근무형태 상이할 수 있음.

# 치아 건강 오래오래 튼튼하게

글\_ 조문상 플레티넘치과 원장  
서울대 치의학대학원 겸임교수

‘이가 자식보다 낫다’고 했다. 그만큼 치아가 중요하다는 의미다. 나이가 들면 잇몸이 약해지면서 치아가 빠지기 쉬운데, 이렇게 되면 음식을 제대로 씹지 못해 소화 장애나 영양불균형 등 건강악화로 이어진다. 게다가 치아가 없는 빈 곳으로 다른 치아들이 이동해 배열에 문제가 생기면서 얼굴형이 망가질 수 있다. 씹고 뜯고 맛보고 즐기는 삶을 위해 꼭 필요한 건강한 치아, 어떻게 관리하면 좋을까?

## 치아건강을 위협하는 대표적인 질환, 풍치

흔히 ‘풍치’라고 불리는 잇몸질환은 치아건강을 위협하는 대표적인 병이다. 풍치는 구강 내 세균에 의한 염증으로 발생하는데, 30대 후반부터 시작돼 노년기에 특히 두드러진다. 풍치의 원인은 치아를 잘 닦지 못해 생기는 치태(플라그)와 치아에 무기질 등이 붙어서 생기는 치석으로 알려져 있다.

잇몸질환에 관해 사람들이 가장 많이 하는 오해는 잇몸 약으로 치료가 가능하다고 여기는 것이다. 하지만 잇몸질환을 치료하기 위해서는 치태와 치석을 제거해야 하는데, 잇몸 약으로는 이를 제거할 수 없다. 오히려 잇몸 약을 먹게 되면 적절한 치료시기를 놓치게 되어 살릴 수 있는 치아도 뽑게 될 수 있다. 잇몸질환을 치료하기 위해서는 스케일링, 치근활택술, 치주수술 등 증상에 따른 외과적 시술을 시행한다.

스케일링은 치아에 붙어 있는 치태와 치석을 제거하는 치료다. 스케일링을 하면 시림을 느끼기 때문에 치아가 깎여 나간다고 생각하는 이들이 있는데, 이는 잘못된 생각이다. 스케일링으로 두껍게 붙어 있는 치석을 떼어내면, 잇몸 염증이 가라앉으면서 부어있던 잇몸이 수축되고 치아뿌리가 노출, 시림 증상을 느낄 수 있다. 그러나 올바른 칫솔질로 관리하면 수일 후 원상회복된다.

또 사람에 따라 스케일링 후 치아 사이가 벌어진 것처럼 느껴지기도 하는데, 이는 항상 그런 것이 아니라 치석이 많았던 경우에 한하며, 정기적인 스케일링을 하면 치아 사이가 벌어지는 일은 없다.

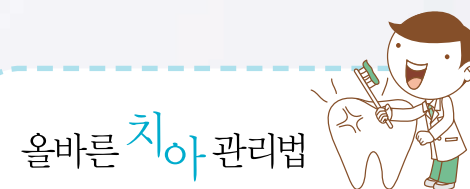
스케일링은 치과의사와 치과위생사만 시술할 수 있다. 그럼에도 극히 일부에서 간호조무사나 무자격자가 시행하는 불법적 행태가 이뤄질 수 있으니, 스케일링을 받고자 한다면 사전에 확인할 필요가 있다.

## 올바른 치아관리, 이렇게

칫솔질이라는 것은 음식을 먹은 후 치아에 붙어 있는 음식물의 찌꺼기를 닦아내는 것이다. 때문에 하루 3번 식사 후는 물론 간식 및 과자류를 섭취했을 때도 해야 한다. 특히 잠자기 전에는 더욱 칫솔질에 신경써야 하는데, 이때 치실도 함께 사용하는 것이 좋다.

최근 전동칫솔이 대중화 되면서 손으로 하는 칫솔질보다 전동칫솔이 더 깨끗하게 치아를 닦아 준다고 생각하는 이들이 많다. 하지만 이것 역시 오해다. 결론부터 말하자면, 전동칫솔보다는 손으로 하는 칫솔질이 효과적이다.

전동칫솔을 잘못 사용하게 되면 과도한 움직임으로 인해 치아마모 등의 부작용이 발생할 수 있다. 이는 세차와 비슷한데, 자동세차는 편리하지만 자동차의 손상이 있을 수 있고 구석구석 깨끗하지 않을 수 있다. 반면 손 세차의 경우 차량손상 없이 깨끗하게 관리할 수 있다. 칫솔질을 할 때는 잇몸 쪽에서 치아 끝 쪽으로 쓸어내듯 부드럽게 해주면 효과적이다. 또, 혈액순환개선제(아스피린 등)나 골다공증치료제를 복용하고 있다면 치과에 미리 알리는 것이 좋다. 그렇지 않을 경우 부작용을 초래할 수 있다.



칫솔질할 때는 치실도 함께!



전동칫솔보다는 손칫솔을~



칫솔질은 잇몸 쪽에서 치아 끝 쪽으로 부드럽게~

## 보험적용 가능한 치과 치료

| 종류   | 내용                                       | 적용기간                   | 대상       | 금액                                     |
|------|------------------------------------------|------------------------|----------|----------------------------------------|
| 스케일링 | - 잇몸치료 및 수술 외의 스케일링도 가능                  | 1년 1회<br>(매년 7월 1일 갱신) | 만 20세 이상 | 본인부담금 1만5천 원 남짓<br>(상태에 따라 다를 수 있음)    |
| 틀니   | - 부분 틀니, 완전 틀니 수급 가능<br>- 플라스틱, 금속 모두 가능 | 7년 1회                  | 만 70세 이상 | 본인부담금 50%, 의료보험 1종 20%,<br>의료보험 2종 30% |
| 임플란트 | - 전치부, 구치부 모두 가능                         | 1인 평생 2회               | 만 70세 이상 | 본인부담금 50%, 의료보험 1종 20%,<br>의료보험 2종 30% |

# 주거의 새로운 대안 시니어 코하우징

글\_윤망울

집은 안락한 노후를 결정짓는 가장 중요한 기반이다. 노인 복지가 발달한 북유럽 국가를 비롯해 미국, 일본 등 선진국에서는 '시니어 코하우징(Cooperative housing·합동주택)'이라는 주거공간을 확립하고 있다. 1970년대 덴마크에서 시작된 코하우징은 개인공간과 공동체공간이 공존하는 반 공동체적 주거지로, 사생활 보호와 더불어 친구들과 함께 늘어갈 수 있다는 장점 때문에 특히 시니어들에게 각광받고 있다. 우리나라도 최근 코하우징이라는 선진화된 대안으로 기존 실버타운의 단점을 보완하고 있다.

## 1인 가구를 위한 완벽한 공간 - 스웨덴 페르드크네펜(Fardknappen)

국가 예산의 1/3을 복지비용으로 지출하는 스웨덴의 대표적인 실버공동체는 '페르드크네펜'. 스톡홀름시는 1989년 40대 이상의 1인 가구를 대상으로 쇠데르말름에 7층 규모, 43가구를 수용할 수 있는 시설을 지었다. 입주자 절반 이상은 은퇴한 시니어들이며, 식당, 세탁실, 사무공간, 도서관 등 완벽한 공용 시설을 갖추고 있다. 특히 7층 옥상에 마련된 야외 정원은 안락한 휴식처로 사랑 받고 있다.

입주자들은 6주에 한 번 정도 함께 요리와 청소를 하며 소통하는데, 이는 에너지 소비를 줄이자는 환경 운동의 일환이기도 하다. 또한 영화나 전시회, 음악의 밤 등 다채로운 문화 활동도 즐긴다. 페르드크네펜이 또 다른 사회적 접촉이 이뤄지는 공간인 셈이다. 거주자들은 이곳에서 '공생'을 경험하고, 나이들고 잃어갔던 삶의 활력과 재미를 찾고 있다.

## 노년, 금빛 삶을 향한 전력질주 - 핀란드 로푸키리(Loppukiri)

일찍이 고령사회에 접어든 핀란드는 세금을 바탕으로 국민들의 노후를 지원하고 있는데, 특히 시니어 주거마련에서의 노력이 두드러진다. 2006년 헬싱키에 만들어진 '로푸키리'가 대표적인 예이다. '마지막 전력질주'라는 뜻의 로푸키리는 페르드크네펜에서 영감을 얻어 탄생했다. 3명의 은퇴한 할머니들이 시유지를싼 가격에 임대해 식당, 서재, 사우나 등의 공용시설을 갖춘 아파트를 만들었다. 58가구를 수용할 수 있으며 디자이너들과 협의해 입주자 개인에게 맞는 맞춤 설계를 진행한다.

이곳은 단순한 주거 공간의 차원을 넘어선다. 규칙을 마련해 공동생활의 문제점을 최소화하고 있으며, 조별로 청소 및 식사 준비를 하는 등 모든 일을 능동적으로 처리한다. 합창단, 문화와 요가클럽 등 동아리 활동으로 무료할 틈도 없다.

## 실버타운을 넘어 우리만의 시니어 코하우징으로

우리나라는 1990년대에 시니어들을 위한 주거 대안으로 '실버타운'을 만들었다. 하지만 실버타운은 '외로운 노인들이 모이는 곳'이라는 부정적 인식을 양산시켰고, 과도한 공급가격, 고·저소득층 노인 간의 위화감 조성 등 여러 문제들이 대두되면서 보다 발전된 형태의 노인주거시설이 필요해졌다.

최근 우리나라도 코하우징과 유사한 주거 시설을 마련하기 시작했다. 서울시가 추진한 '어르신 전용 두레주택'이 바로 그것. 입주 대상은 65세 이상의 홀몸 어르신들이다. 1~2층은 경로당, 3~4층은 주택으로 활용되며, 거실, 주방을 함께 쓰는 공동체 생활을 한다.

물론 아직까진 코하우징 개념이 익숙지 않아 시작단계이다. 하지만 공동시설 및 단체 활동, 교감을 돕는 다각적인 프로그램 마련과 지역의 한정성을 벗어나려는 시도들이 이어진다면, 우리나라 시니어들도 보다 따뜻하고 편안한 보금자리에서 노후를 누릴 수 있을 것이다.

사진출처\_ Flickr@TheArches



## 코하우징을 구성하는 6원칙

- 1 **의사결정 과정에 참여하기**  
마을의 설립과 운영에 거주자들이 모두 참여한다.
- 2 **공동으로 마주할 공간 만들기**  
공동체 의식을 배양할 수 있도록 마을 한 가운데에 공유공간을 만든다.
- 3 **철저하게 구분된 개인의 공간**  
각자의 사적인 공간을 확실히 확보한다.
- 4 **거주자가 바라는 마을 만들기**  
일반적으로는 친환경적인 생태마을을 설계하는 경우가 많다.
- 5 **비 위계구조와 의사결정**  
수평적인 관계에서 모든 정보를 공유한다.
- 6 **소득원 분리(비 공유경제)**  
공동의 경제활동을 하지 않는다. 동업의 경우, 공동체 외해의 위험성이 따르기 때문이다. 개별적으로 임무를 배당받을 경우 '기여'로 간주된다.

# 은퇴금융 아카데미 빛나는 노후를 위한 선택

글\_ 제민주



은퇴 후 맞이하는 가장 큰 문제는 단연 불규칙해진 수입의 운용이다. 때문에 이 시기에 필요한 금융 정보와 경제 지식으로 현명한 미래를 준비하는 것이 필요하다. 주택금융공사에서는 올해 초부터 매 분기마다 '은퇴금융 아카데미'를 시행하고 있다. 현재까지 400여 명에 가까운 수강생과 함께 달려온 은퇴금융 아카데미의 1년을 돌아봤다.

## 차별화된 프로그램, 은퇴금융 아카데미의 1년

은퇴를 준비하고 있는, 혹은 은퇴한 시니어들의 노후가 보다 안정적이고 보람칠 수 있도록 경제와 금융에 대한 맞춤형정보를 제공하는 '은퇴금융 아카데미'. 주택금융공사에서 올해 초부터 시행한 이 교육은 1기(4월 27일~6월 4일), 2기(6월 15일~7월 23일), 3기(9월 14일~10월 28일)에 이어 현재 4기(11월 2일~12월 9일) 교육이 진행 중이다. 시니어들에게 은퇴 후가 '끝'이 아닌 또 다른 '시작'으로 인식될 수 있도록 하는 것이 주된 목표로, 교육은 서울과 부산에서 6주간 각각 일주일에 1회, 3시간 가량 이어진다.



특히 부산 지역의 경우 매 기수마다 수강생이 꾸준히 증가하고 있어 시니어들의 높은 관심을 알 수 있다. 은퇴금융 아카데미의 가장 큰 장점은 단연 이 알찬 프로그램 모두를 무료로 이용할 수 있다는 것. 별도의 참가비는 없으며, 교재비를 포함한 교육비용 전부는 주택금융공사에서 부담한다. 또한 일정기간 이상을 출석할 경우 수료증까지 받을 수 있어 배움에 대한 뿌듯함과 보람까지 느낄 수 있다.

## 배움의 유익과 소통의 즐거움을 함께

지난 11월 18일 수요일, 제4기 은퇴금융 아카데미의 3회차 교육이 있던 부산 국제금융센터 7층 강당을 찾았다. 2시부터 시작된 금융 강의에서는 재무 설계에 대한 교육이 이뤄졌고, 이어진 명사특강에서는 부동산서베이 이영래 대표가 부산 아파트시장의 전망에 대해 강연했다. 은퇴금융 아카데미에서는 이영래 대표 외에도 고종완 한국자산관리연구원장, 김현아 건설산업연구원 건설경제연구실장 등 특정 분야의 전문가들을 초빙해 다양한 강연을 진행한 바 있다.

이날 수강생인 최경숙 씨(60)는 “장기요양보험에 대한 설명을 듣고 자식들을 위해서라도 건강을 잘 챙겨야겠다고 결심했다. 스마트폰 활용법을 배우기도 했는데 덕분에 밴드라는 앱을 사용할 수 있게 됐다. 너무 재밌다.”고 전했다. 문도석(67) 수강생 역시 “내 힘으로 노후를 보내고 싶은 마음에 직접 신청했다. 비슷한 연령층의 수강생들도 만나고, 매주 얼굴을 익히면서 새로운 사람들과 소통하는 즐거움을 느낀다.”는 소감을 전했다. 정부의 '수요자 중심의 맞춤형서비스 통합 제공'의 일환으로 시작해 알찬 1년을 달려온 은퇴금융 아카데미. 이제 더욱 발전된 그림을 그려나갈 일만 남았다.

## 2016년에도 계속될 그들의 이야기

은퇴금융 아카데미에서는 재무설계, 세금과 소득관리, 자산관리 및 위험관리, 상속과 증여 등 경제적 실속을 챙길 수 있는 금융 파트와 스마트폰 활용법, 응급처치 교육, 가족과의 소통이나 여행 정보 등 실생활에 도움이 되는 생활정보 파트로 나눠 교육을 진행 중이다. 올해 서울과 부산, 두 지역에서만 실시된 은퇴금융 아카데미는 그 외 지역에서도 개설을 요청받는 등 큰 호응을 얻고 있다.

이에 주택금융공사에서는 더 많은 시니어들이 행복한 노후 설계를 할 수 있도록 2016년부터는 전국적으로 교육을 확대할 예정이라고 밝혔다.

'인생이모작'이라는 말이 등장할 만큼, 시니어들이 맞이하는 은퇴 후는 새로운 시작의 또 다른 이름이 되고 있다. 맞춤형교육으로 빛나는 노후를 꿈꾸는 사람들. 그들 곁에서 은퇴금융 아카데미가 도전과 열정의 이정표로 자리매김하기를 기대해 본다.

## 은퇴금융아카데미 프로그램 현황

| 회차 | 금융강의       | 생활정보강의                   |
|----|------------|--------------------------|
|    | 강의내용       |                          |
| 1  | 은퇴준비와 재무설계 | 귀농귀촌(서울)<br>스마트폰 활용법(부산) |
| 2  | 지출과 세금관리   | 응급처치교육                   |
| 3  | 소득관리       | 명사특강                     |
| 4  | 신용과 부채관리   | 인생이모작, 재취업               |
| 5  | 자산관리와 위험관리 | 가족과 소통하기                 |
| 6  | 상속과 증여     | 은퇴 후 떠나는 여행              |

※ 금융강의는 공사 내부교수가 진행하며, 생활정보강의는 각 분야별 외부 전문가가 진행합니다.

※ 교육내용은 진행상황에 따라 변경 가능합니다.

# ANTI-AGING

## 흘러가는 시간을 잡아라! 안티에이징

글\_ 신유경

이제 안티에이징이라는 말이 낯설지 않다. 나이 먹는 것을 막는다는 뜻의 이 말은 단순히 젊어 보이는 것에만 중점을 두지 않는다. 건강하고 행복한 인생을 위한 안티에이징이 대두되고 있는 것. 시간이 흐르고 나이를 먹었지만, 당신은 여전히 아름답다. 당신의 아름다움을 지키기 위한 안티에이징 방법을 단계별 키워드로 정리했다.

### 1단계 키워드

#### 식습관 바로 잡기 “불포화지방산”

건강을 지키기 위해 가장 중요한 것이 식습관이라는 것을 모르는 사람은 없다.

하지만 매끼마다 영양식을 준비하는 것이 쉬운 일은 아니다. 그렇다면 이것 하나만 기억하자. 불포화지방산을 염두에 둔 식단을 준비할 것. 불포화지방산은 혈중 콜레스테롤을 낮추고 면역세포의 세포막을 만들 뿐 아니라 노폐물을 걸러주는 역할을 하므로 건강을 위해 없어서는 안 될 성분이다. 하지만 우리 몸에서 만들지 못하기 때문에 식품으로 섭취해야 한다. 필수지방산은 콩기름이나 참기름, 옥수수유 등의 식물성 기름이나 등푸른 생선 등에 함유되어 있는데, 식물성 기름의 경우 45℃ 이상 가열하면 변성되기 때문에 생으로 먹는 것이 좋다. 음식을 준비하기 어렵다면 호두 등의 견과류를 먹는 것도 도움이 된다.

### 2단계 키워드

#### 운동으로 노화를 잡아라 “헐거운 슬리퍼”

나이가 들면 가장 먼저 느끼는 것이 신체의 변화다. 운동을 해야 하는 것은 그 때문이다. 노화에 따라 신체가 변하는 것은 어쩔 수 없지만, 노력 여하에 따라 얼마든지 그 시기를 늦출 수 있다. 굳이 시간을 내지 않더라도 생활 속에서 가능하다. 발에 맞지 않은 약간 헐거운 슬리퍼를 신는 것만으로도 충분한 운동이 된다. 슬리퍼를 끌지 않고 걸으면, 발목과 발가락에 자연히 힘이 들어가면서 긴장이 되기 때문이다. 바

른 자세를 유지하는 것도 좋은 방법. 자세가 좋지 않으면 순환이 잘 되지 않기 때문에 노폐물이 쌓여 전신의 피로감과 통증을 유발한다. 하루에 10분씩만 제대로 서는 연습을 해도 체형을 바로 잡는데 효과적이다. 어깨는 뒤로 펴주고, 척추는 바로 세우는 것이 포인트. 가슴과 배를 당긴다는 생각으로 힘을 주고, 무게 중심을 발뒤꿈치에 두며, 턱은 수평으로 정면을 응시하는 것이 좋다.

### 3단계 키워드

#### 피부에 영양과 수분을 “천연 팩”

나이보다 어려 보이고 싶은 마음은 누구나 마찬가지. 나이가 들면 피부가 건조해지면서 탄력이 떨어지고,

주름이 많아질 수밖에 없다. 때문에 영양과 수분을 공급하는 스킨케어에 신경써야 한다.

굳이 비싼 화장품을 쓰지 않아도 집에 있는 재료들로 간단하지만 고급스러운 관리가 가능하다. 생쌀겨에 밀가루, 물을 섞어 바르면 보습력을 높일 수 있고, 표고버섯을 갈아 꿀과 밀가루를 섞은 팩은 주름 개선과 미백에 효과적이다. 오렌지 등 산도가 높은 재료를 활용한다면 피부에 자극이 되지 않도록 우유나 요거트 등을 섞어 묽게 만드는 것이 좋다.

몸에 좋은 것이 피부에도 좋다는 것은 두말할 필요 없는 잔소리. 단, 천연 팩을 하기 전에는 재료를 귀 밑이나 목, 겨드랑이 안쪽 등에 발라 10분 정도 기다린 후 경과를 살피는 것이 좋다.



### Tip. 겨울철, 피부를 책임지는 천연재료들

**꿀** 비타민C가 풍부해 각질 제거에 효과적. 껍질째 갈아 팩을 하는데, 곡물가루와 섞으면 더욱 촉촉함을 느낄 수 있다.

**사과** 식물성 섬유와 미네랄이 풍부하게 들어 있어, 껍질과 과육을 함께 갈아 사용하면 피부건조를 막을 수 있다.

**땅콩** 비타민B가 풍부한 땅콩은 잔주름, 탄력 없는 피부, 건성 피부에 효과적이다. 볶지 않은 생 땅콩을 갈아서 사용할 것.

**녹두** 피부가 유난히 칙칙하게 느껴질 때 사용하면 효과가 높다. 불필요한 지방을 제거하고 화장도를 해독한다.

**검은깨** 영양과 노화방지, 주름 개선에 효과적. 겨울철 푸석한 피부에 사용하면 좋다.

**밀** 노화를 예방하고 미백에 도움이 된다. 녹두와 사용하면 더 큰 효과를 볼 수 있다.



## 보험계약만으로 수익률 올리는 비법

글\_ 김치완 한화생명보험연구소 수석연구원

秘法

경제활동의 은퇴, 즉 퇴직이 곧바로 투자활동의 은퇴로 이어져서는 안 된다. 은퇴 이후 삶이 과거에 비해 훨씬 길어졌기 때문이다. 일본의 노지리 사토시 피델리티 은퇴투자연구소장은 은퇴 후에도 투자를 지속하는 게 바람직하다고 지적한다. 노후에 자산관리나 투자를 생각해 보기란 쉽지 않지만, 보험을 활용하면 가능하다. 보통 보험은 장기계약이다 보니 가입 후 상품 내용에 신경을 쓰지 못하거나 아예 잊고 사는 경우가 다반사다. 하지만 보유 중인 보험을 잘 관리하는 것만으로도 추가 수익을 낼 수 있는 방법이 있다.



### 변액보험 '펀드변경제도' 활용하기

‘변액보험’ 가입자라면 지금 유지하고 있는 상품의 수익률부터 점검해 보자. 변액보험은 보험료 일부를 주식이나 채권에 투자해 운용실적에 따라 계약자에게 투자성과를 나눠주는 보험이다. 그런데, 가입자 중 상당수가 계약 당시의 상품 포트폴리오 그대로 방치해 두는 경우가 많다. 장기계약인 변액보험은 계약 초반 구성된 포트폴리오에 따라 만기수익률 차이가 날 수 있기 때문에 전문가와의 상담을 통해 수익률을 극대화할 필요가 있다.

변액보험 수익률 관리는 어떻게 할 수 있을까? 상품마다 차이가 있지만 변액보험은 보통 일 년에 12번까지 펀드의 일부 또는 전부를 갈아탈 수 있다. 펀드변경은 해당 보험사의 콜센터나 인터넷 사이버창구에 접속해 신청하면 되는데, 최소 한 번은 창구를 방문해야 한다.

해외펀드 투자에 관심이 있는 사람이라면 더욱 주목할 필요가 있다. 매년 배당과 시세차익에 대해 과세하는 일반 해외펀드와 달리, 변액보험은 10년 이상 유지하면 비과세로 실수익률을 더 높일 수 있기 때문이다. 변액연금은 연금 개시 시점까지 유지하면 투자실적과 상관없이 기존 납입보험료의 100%를 최저 보증해 준다는 사실도 기억해 두면 좋다.

### 고금리 저축성보험 '추가납' 활용하기

과거 판매됐던 ‘고금리 저축성보험’에 가입한 사람이라면 유지하고 있는 상품의 ‘최저보증이율’을 한번 확인해 보자. ‘최저보증이율’은 시중금리가 아무리 내려가더라도 일정 수준 이상의 금리를 보험사가 보장해 주는 것으로 기존 상품들 중에는 최저보증이율이 제법 높은 경우가 많다. 과거 고금리 저축성보험에 가입했던 가입자라면 굳이 새로 투자할 상품

을 다른 곳에서 찾기보다 ‘추가납’을 활용하는 것이 보다 안정적인 수익을 확보할 수 있는 방법이 될 것이다. 추가납입은 사업비도 적기 때문에 수수료 부담에서도 자유롭다.

### 연금저축 '계약이전제도' 활용, 연금으로 수령하기

연금저축 또한 지속적인 관리가 필요한 상품이다. 만약 수익률이나 서비스가 마음에 들지 않는다면 은행이나 보험, 증권사에서 다른 금융기관으로 상호 계좌이전이 가능하다. 단, 계좌이전 여부를 판단할 때는 몇 가지 주의할 점이 있다. 우선, 새로 갈아타는 상품이 ‘연금저축펀드’인 경우 고수익을 기대할 수 있지만 원금이 보장되지 않고 예금자보호 대상도 아니라는 점을 알아둬야 한다. ‘연금저축보험’ 가입자라면 이제는 거의 사라진 고금리 확정이율이 적용된 상품이 많고 대부분 현재보다 금리가 높다는 점을 기억해야 한다. 수수료체계도 꼼꼼히 따져봐야 한다. 연금저축보험은 선취개념으로 시간이 지날수록 수수료가 줄어드는 반면, 연금저축신탁과 연금저축펀드는 적립액 기준인 만큼, 누적액이 커지면 수수료도 증가한다. 따라서 연금저축보험에 가입해 장기간 유지해 온 가입자가 계좌를 이전할 경우 수수료 측면에서 오히려 손해를 볼 수도 있다.

연금저축은 가입 당시 세액공제와 과세이연과 같은 절세혜택이 주어지는 만큼, 일시금으로 수령할 경우 16.5%의 높은 기타소득세가 부과되므로 연금으로 수령하는 것이 유리하다. 또한 55세 이후 연금으로 수령할 경우라도 수령 연령별로 차등세율(55~69세: 5.5%, 70~79세: 4.4%, 80세 이상: 3.3%)이 적용되므로 수령시기를 늦추면 세제측면에서 상대적으로 더 유리하다.

# 101세 어머니의 요슬램프 주택연금

글 신유경



따뜻한 기운이 감도는 골목을 걷는다. 칠이 벗겨진 낡은 담장 속으로 국화꽃이 그득한 작은 한옥집에 다다랐다. 바로 주택연금을 받고 있는 이점례 할머니(101세)의 집. 집 앞에 도착하니 서글서글한 인상의 남성이 반갑게 맞이한다. 할머니의 아들인 선동규 씨(60)다. 선동규 씨의 첫 인사는 '반갑다'였다. 고맙고 또 고맙다는 주택연금, 그래서 더 반갑다는 그의 말에 진심이 한가득 배어있다.



**“저희 가족은 주택연금의 혜택을 정말 절실히 누리고 있습니다.”**

선동규 씨는 기다리고 있었다는 듯 말을 시작했다. 실제로 주택연금에 대한 그의 마음은 남달랐다. 긴장과 부담 속에 살아가던 가족들에게 여유를 되찾아 주고, 어머니의 소원을 들어드릴 수 있게 한 주택연금은 그에게 요슬램프와도 같았다.

“2008년에 어머니께서 대퇴부에 골절상을 입으셨어요. 거동이 불편하게 되면서 24시간 간병을 하지 않으면 안 되는 상황이었죠. 한 달에 백만 원 가까이 들어가는 간병비와 치료비를 형제들이 나누어 내기 시작했습니다. 하지만 언제까지 지속될지 모를 병환에 형제들 모두 부담감을 느낄 수밖에 없었어요. 또, 어머니께 더 잘해 드리지 못해 답답했습니다.”

이야기가 끊기고 잠시 맴돈 침묵으로 그간 겪었을 가족들의 마음고생이 조금이나마 짐작됐다. 긴병에 효자 없다고 했던가. 3년 간 이어진 어머니 간병으로 가족들의 몸과 마음은 지쳐만 갔다. 날로 가중되는 무거운 현실. 그 속에서 만난 것이 주택연금이었다. 가뭄 끝의 단비처럼, 주택연금은 팍팍한 현실을 부드럽게 적셨다.

“주택금융공사는 알고 있었지만, 주택연금에 대한 것은 몰랐어요. 그러다가 2011년 TV 뉴스를 통해 주택연금에 대한 이야기를 듣고 신청하게 됐어요. 친부모님을 대하는 것처럼 제 손을 잡고 친절하게 안내해 주었던 직원 분이 아직까지 기억납니다. 주택연금이 없었다면 어땠을까, 생각만 해도 정말 아찔하죠. 지금처럼 어머니를 편안히 모시지도, 가족들 간의 화목한 분위기도 회복할 수 없었을 겁니다.”

**“줄곧 살았던 집에서 마지막까지 있고 싶다는 어머니의 소원을 들어드리고 싶었습니다.”**

지금은 웃으며 이야기하지만 사실 힘든 시간이었다. 하지만 가족들 모두 어머니를 모시는 것을 포기한 적은 없다. 오십 년 넘게 살아온 ‘정든 내 집에서 한평생 머무르고 싶다는 이점례 할머니의 소원이 있었기 때문이다.

“힘든 시간이었죠. 하지만 요양병원이나 시설에 어머니를 보낼 생각은 절대 하지 않았어요. 당신이 살았던 자택에서 눈을 감겠다는 것은 어머니의 오랜 소원이었습니다.”

주택연금과 가족들의 따뜻한 마음이 더해져 이점례 할머니는 한적하고 아담한 자신의 집에서 가족들과 함께 그토록 원하던 노후를 보낼 수 있게 되었다. 실제로 할머니는 고령 탓에 거동과 의사소통이 불편하긴 했지만, 온화하고 편안한 표정이었다. 어머니의 소원을 들어드리게 된 지금, 선동규 씨는 더 이상 바랄 것이 없다고 이야기한다. 자신의 가족처럼 보다 많은 사람들이 작은 여유를 누릴 수

있도록 주위에 주택연금을 적극 추천하고 있기도 하다.

선동규 씨는 마지막으로 주택연금에게 꼭 전하고 싶은 말이 있다고 했다.

“첫 연금을 받게 된 날부터 지금까지 절실한 고마움을 느끼지 않은 적이 없습니다. 안정적으로 어머니의 간병을 할 수 있을 뿐 아니라 가족들도 마음의 여유를 찾고 예전처럼 지낼 수 있게 됐어요. 또 돌아가시기 전, 이렇게 예쁜 잡지에까지 함께 모습을 남길 수 있어 어머님께도 좋은 선물이 될 것 같습니다. 진심으로 감사합니다.”

01 광주광역시에 위치한 이점례 할머니의 집에는 애정어린 손길로 가꾼 흔적이 묻어있다.

02 이점례 할머니와 아들 선동규 씨



02

## 노후행복설계센터, 공사 18개 지사에서 개소



노후설계 홈페이지 [www.100-plan.or.kr](http://www.100-plan.or.kr)

## 주택연금 8주년 기념행사 가입고객들과 함께한 ‘한가위 잔치’

주택금융공사는 지난 9월 17일, 민족 명절 한가위를 맞아해 서울 세 종문화회관 세종홀에서 주택연금 출시 8주년 기념행사를 열었다. 이 번 행사는 수도권에 거주하는 60~70대 주택연금 초기 가입자(2007 년~2011년 6월) 중 홀로 거주하는 어르신 120여 명을 초청해 진행되 었다. 오찬 및 공연 관람 등으로 시간이 채워졌으며, 김재천 주택금융 공사 사장과 김성수 기금사업본부장, 주택연금 홍보대사인 탤런트 최 불암 씨가 참석해 자리를 빛냈다.

주택금융공사는 지난 10월 21일, 국민의 체계적인 노 후준비를 지원하기 위해 전국 18개 지사에 ‘노후행복 설계센터’를 개소했다.

‘노후행복설계센터’는 PB서비스 및 금융교육을 이용하 기 어려운 서민층을 대상으로 노후 재무설계, 건강관 리, 대인관계, 여가관리 등에 관한 상담 및 교육을 지 원하는데, 노후재무설계상담사 자격을 보유한 직원이 1:1 맞춤상담을 진행한다.

상담기관으로는 공사 외에도 금융감독원(1개소), 신 용회복위원회(7개소), 하나은행(13개소), 미래에셋생명 (10개소)이 있다. 상담신청은 노후설계 홈페이지([www.100-plan.or.kr](http://www.100-plan.or.kr))를 통해 가능하다.



## 안심주머니(안심住Money) 앱, 다운받으세요!

주택금융공사와 금융위원회는 지난 10월 26일 출시된 ‘안심주머니(안심住Money) 앱’ 이용자 수 가 빠르게 증가하고 있다고 밝혔다. 고정금리·분할상환 대출에 대한 인식을 높이자는 취지에서 출시된 안심주머니 앱은 출시 2주 만에 안드로이드 스마트폰을 통해 이용자 수가 14만 명(11월 9일 기준)을 기록할 정도로 뜨거운 반응을 보였다. 앱의 주요 기능으로는 주택담보대출을 분할 상환할 경우 절감되는 이자부담을 따져볼 수 있는 ‘계산기’와 소득 수준에 맞는 적정 대출규모 를 알려주는 ‘내 주머니’ 등이 있으며, 앱 이용고객은 주택금융공사 보증자리론 대출을 받을 때 금리할인(2bp) 혜택을 받을 수 있다.

## 고령자용 보행차, 안전하게 이용하세요

어르신들의 보조 보행기구로 사용되고 있는 고령자용 보행차에 대한 결함보상이 시행되고 있다. 산업통상자원부 국가기술표준원은 고령자용 보행차 2개 제품에 한해 안전성 조사를 실시하고 결함보상 명령을 내렸다. 이번에 결함보상 대상이 된 제품은 경사진 곳에서 체중을 의지하고 이동을 했을 시 넘어질 우려가 있어 낙상사고 등 위험에 노출된 것으로 알려졌다. 결함보상 대상 제품은 제품안전기본법에 따라 유통매장에서 수거되고, 이미 판매된 제품의 경우 수리나 교환을 받을 수 있다. 제품에 대한 정보는 제품안전정보센터 홈페이지에 접속, 리콜 클릭, 리콜정보검색에서 확인할 수 있다.

문의 제품안전정보센터 ☎ 02-890-8300 [www.safetykorea.kr](http://www.safetykorea.kr)



## 심장건강 지킴이 앱으로 심장질환 예방하세요

스마트폰으로도 자신의 심장 건강을 쉽게 체크할 수 있게 됐다. 대한심장학회는 다양한 심장병 건강 정보를 제공하는 ‘우리가족 심장건강 지킴이’ 앱을 출시했다.

‘우리가족 심장 지킴이’ 앱은 심장건강 자가진단 메뉴를 비롯해 심장질환에 대한 FAQ, 심폐소생술 등 다양한 정보를 제공한다. 특히, 심장 건강 자가진단 메뉴에서는 체중, 혈압, 당뇨, 고지혈증, 운동, 식 습관, 흡연여부 등에 대한 7가지 질문을 통해 심장 건강 상태를 점검하고 개선방향을 함께 제시한다. 이번 앱은 심장 질환 환자와 보호자는 물론 일반인들에게 심장질환 및 당뇨, 고혈압 등의 만성질환에 대한 정보를 제공함으로써 질환 예방과 건강 증진에 도움을 줄 전망이다.

문의 대한심장학회 ☎ 02-3275-5258 [www.circulation.or.kr/general](http://www.circulation.or.kr/general)

## CULTURE EVENT

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



이메일을 보내주신 분 중 20분을 선정하여 미술전 초대권을 선물합니다. 전시는 20 세기 서양미술 거장들의 작품 100여 점을 만나볼 수 있는 ‘피카소에서 프랑시스 베이 컨까지’ 展입니다. 피카소를 비롯해 칸딘스키, 샤갈, 워홀, 뒤상 등 당대 최고 작가들의 작품 세계를 감상할 수 있는 유익한 시간이 될 것입니다.

※ 초대권은 1인 2매 제공. 전시는 2016년 3월 1일까지며, 기한 내 언제든지 관람 가능

▶ 전시정보

일시 : 2016년 3월 1일까지(매월 마지막 주 월요일 휴관)

장소 : 예술의전당 한가람미술관 3층(5-6전시실)

관람시간 : 오전 11시-오후 7시(오후 6시 입장 마감)

도슨트 운영 : 평일 40분(주말, 공휴일 제외)



# 시니어의 지침서, 주택연금

글\_ 제민주

한 손에는 서류가방, 또 다른 한 손에는 각종 주택연금 설명자료를 들고 한 미소로 강원지사에 들어서는 오늘의 주인공. 바로 조영복 씨다. 다수의 교육기부 단체에서 강연활동을 펼치며 사람과 사람 사이의 부대낌을 줄인다는 열정과 활력의 시니어. 공사의 자랑스러운 명예홍보대사로도 활동 중인 그를 만나고 돌아왔다.



조영복 / 주택연금 명예홍보대사

● 첫 인사와 함께 그가 내민 명함이 눈에 띈다. 한국주택금융공사 직원들과 같은 디자인의 명함에는 '주택연금 명예홍보대사'라는 문구와 함께 강원지사의 전화번호가 기재되어 있었다. “김창호 지사장님이 아주 꼼꼼하게 챙겨주세요. 이렇게 멋들어진 명함도 직접 만들어주셨고요. 좋아해서 시작한 일이지만, 이 일을 더 활기차게 할 수 있는 원동력은 강원지사의 든든한 도움 덕분이라고 할 수 있죠.”

조영복 씨는 열혈 홍보대사의 모든 면모를 갖추고 있었다. 공사에서 홍보대사 활동에 도움을 주기 위해 선물한 여러 설명자료에는 그가 형광펜으로 밑줄 그은 부분이 수두룩하다. “공사에서 제공한 자료들을 읽어보니 시니어뿐만 아니라 다양한 연령에게 전달할 수 있는 알찬 정보들이 많더군요. 열심히 읽어서 많은 분들에게 잘 전하고 싶어요.”

그는 시니어부터 학부모, 사회초년생, 초·중·고교생, 제대군인에 이르기까지 강연을 통해 다양한 사람들을 만나고 있다. 강연에서는 실생활에 도움이 될 경제지식과 금융사기 예방법 등을 전하는데, 금융계에 종사했던 그의 이력이 상당한 자양분으로 작용했다. 강연 대상에 따라 전달하는 내용, 방법에 조금씩 차이를 두며 눈높이 강의를 준비하는 조영복 씨는 준비하는 시간마저도 공부할 수 있어 기쁘다고 말한다. “2시간짜리 강연을 맡으면 10시간은 준비하는 데 쏟죠. 청중들의 초롱초롱한 눈빛을 보면 ‘아, 내가 정말 좋은 일을 하고 있구나’하는 생각이 들어요. 특히 어르신들의 눈빛이 제일 반짝거려요. 보고 있으면 행복하죠. 일거양득, 아니 일거삼득 이상의 장점이 많은 활동이에요.”

주택연금 소식지도 애독한다는 그는 최근 아내와 남도에 다녀오기도 했다. 가을호에 소개된 ‘또 다른 여정’ 코너에서 얻은 정보로 다녀온 여행이었다. “곡성에서 레일바이크도 타고 순천만자연생태공원도 다녀왔어요. 가을의 정취를 만끽하고 돌아온 시간이었죠. 소식지에서 알려주는 다음 여행지도 무척 기대됩니다.”

가르침과 배움 사이, 바쁜 일상 속에서도 삶의 소소한 행복을 놓치지 않는 조영복 씨. 호탕한 웃음소리만큼이나 그와의 만남은 무척 즐거웠다. 앞으로도 조영복 씨의 열정적인 활동을 기대해 본다.

상담신청은 노후설계 홈페이지\*  
[www.100-plan.or.kr](http://www.100-plan.or.kr)에서  
가능합니다.

\*본 홈페이지는 로그인이나 개인정보 입력없이  
간편하게 이용 가능합니다.

## 행복한 노후를 위한 첫걸음 노후행복설계센터서비스

당신의 노후는 안녕하십니까?  
노후에 대해 걱정이시라면 지금 바로 노후행복설계센터를 만나보세요.  
1:1 맞춤상담부터 단체교육 그리고 자가진단을 통한 노후설계까지-  
당신의 노후가 더 행복해지고 더 든든해집니다.



노후를 행복하게, 노후를 든든하게!

노후행복설계센터

신용회복위원회  
Credit Counseling & Recovery Service

금융감독원

HF 한국주택금융공사

KEB 하나은행

MIRAE ASSET  
미래에셋증권

전국투자자교육협의회  
Korea Council for Investor Education

RPA  
사단법인  
은퇴연금협회