

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



국가가 보장하는 **주택연금**으로
당당한 노후생활을!

 **내 집에** 살면서
월급처럼 받습니다.

 배우자도 **평생동안**
같은 금액을 보장합니다.

 남으면 **상속**,
모자라면 **국가가 부담**합니다.

자세한 내용은 지사 혹은 콜센터로
문의하시기 바랍니다

HF 한국주택금융공사
www.hf.go.kr
☎ 1688-8114



노후행복편지 ♥ 주택연금

시니어라이프 종합 매거진



한국 서울의 대부,
김도향,
농익은 행복을
노래하다!

70년대 포크음악의 전성기를 거쳐 75세가 된 지금도
늘 신선한 음악으로 대중과 호흡하는 가수 김도향.
최근 '쓸쓸해서 행복하다'라는 신곡을 내고 여러
콘서트 무대를 누비며 변함없는 기량을 과시하고 있다.
달인의 경지에 이르렀을 법도 하건만, 아직도 노래를
잘 부르는 데 적합한 몸을 유지하기 위해 매일 10km를
걸고 명상으로 행복까지 챙긴다. 소탈한 함박웃음으로
항상 즐겁게 살아가는 그에게는 아직도 노래로 나누고
싶은 자신만의 이야기가 무궁무진하다.



내려놓을 때 푸근해지는 마음

먹을 게 부족했던 시절이나
먹을 게 넘쳐나는 지금이나
여전히 행복이 멀리 느껴진다면
아직도 남은 슬픔과 미련,
더 갖고 싶은 욕심들을
다 내려놓을 때
마음이 푸근해집니다.

두 발 뻗을 공간이 있고
건강한 몸과 좋은 친구들이 있다면
무엇을 더 바랄까요.
한여름 무더위에도
녹음이 짙어가는 나무들을 보며
오늘도 하나씩 하나씩
내려놓습니다.



CONTENTS

Senior Life General Magazine

든든한 버팀목



04 더 나은 약속 한국주택금융공사 이정환 사장

06 Hot Info 주택연금, 이래서 망설여지는데 사실인가요?

08 도시는 살아 있다 친환경 주거의 미래를 준비하다, 밴쿠버

10 꽃보다 아름다워 나랑 같이 행복해집시다, 가수 김도향



14 멋진 하루 일상을 더 똑똑하게, 스마트폰 100% 활용법

18 여기 이곳! 다시 시작하다- 땅 끝에서, 전라남도 해남

당당한 발걸음



22 건강은 셀프 불면과 쾌면 사이, 건강한 수면을 위하여

24 신나는 재테크 노후자산, 생각보다 많이 필요하지 않아요

26 생활의 꿀팁 비행기는 좋아도 여행은 편안하게

28 HF 소식 HF News

29 감사한 초대 윤은식 고객



30 독자의 소리 주택연금 4행시

시니어라이프 종합 매거진_ 주택연금 2019 Vol.26

발행일 2019. 6. 17. **발행처** 한국주택금융공사, 부산시 남구 문현금융로 40(문현동) 부산국제금융센터 25층

등록번호 부산남, 사00006 **발행인** 이정환 **편집인** 박형규 **기획** 윤지혜, 이정옥

에디터 신삼후, 위수정, 김영은, 전은영, 오남경 **디자인** 이영환 **사진** 김재경 **일러스트** 설상완 **인쇄·제작** 효만디앤피 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.



한국주택금융공사 이정환 사장

“
**포용적 주택금융을
 실천하는
 따뜻한 공기업이
 되겠습니다**
 ”

안녕하십니까? 초목들이 나날이 푸르름과 싱그러움을 더해가는 여름이 왔습니다. 매일 마주하는 동네 풍경에도 신록의 활기찬 기운이 가득합니다. 바쁜 일상이지만 선선한 바람이 불어오는 나무 그늘 아래에서 잠시 쉬어가는 것도 좋을 것 같습니다.

저희 공사의 상반기를 되돌아보면 서민 주거복지 향상을 위해 다방면으로 힘쓴 6개월이었습니다. 서민의 내 집 마련 꿈을 지원하기 위해 보금자리론 금리를 지속적으로 인하하였고, 청년들과 금융 취약계층의 주거비 부담을 덜기 위해 맞춤형 전·월세대출상품을 출시했습니다. 특히 주택연금은 백세시대를 준비하는 대표적인 노후 금융상품으로 그 역할이 나날이 확대되고 있습니다.

현재 노후를 맞이한 세대는 가족을 위해, 나아가 국가를 위해 한평생을 바친 세대입니다. 젊은 시절에는 커리어를 쌓고 가정을 이루며 목표를 향해 달리느라 나를 위해 꿈꾸는 시간은 희생되어야 했습니다. 하지만 진짜 나를 위한 시간은 은퇴 이후에 시작된다고 생각합니다.

미국 시카고대 심리학과와 버니스 뉴가튼 교수는 “오늘의 노인은 어제의 노인과 다르다.”며 현재 노후세대를 ‘액티브 시니어(Active Senior)’로 표현합니다. 우리나라에서도 늦깎이 모델 김철두 씨, 유튜브 크리에이터 박막례 씨, 모바일 화가 이찬재 씨 등 많은 분들이 60세 이후 제2의 인생을 시작하셨습니다. 더 이상 새로운 꿈을 꾸는 데 나이가 제약이 되지 않는 것 같습니다.

저희 공사의 바람은 어르신들께서 제2의 인생을 계획하시는 데 주택연금이 든든한 후원자로 자리매김하는 것입니다. 주택연금은 정부가 고령층의 노후생활을 지원하기 위해 만든 제도로, 소유하고 계신 주택에 평생 거주하면서 국가가 보증하는 연금을 받는 제도입니다.

누적 가입고객이 6만 5천 명을 넘어선 주택연금은 고객님들께 노후의 효자라는 칭찬을 받고 있습니다. 평생 내 집에서 걱정 없이 살면서 매달 받는 연금으로 손주 용돈도 줄 수 있어서 좋고, 자녀들에게 손 벌리지 않고 하고 싶었던 일들에 도전할 수 있어 마음이 편안하다고 하십니다. 자녀들 역시 부모님 봉양에 대한 경제적·심리적 부담감을 덜고 부모님을 더 자주 찾아뵙게 되어 ‘주택연금이 효자를 만든다’고 말씀하십니다. 이처럼 마음의 여유가 생기고 병원비 걱정도 덜게 되니 건강하고 행복한 노후에 주택연금이 큰 도움이 된다는 것입니다.

앞으로도 더 많은 어르신들께서 주택연금으로 더 행복하고, 더 당당하고, 더 건강한 노후를 누리시도록 국민의 눈높이에서 생각하며 제도의 미비점을 살피고 개선하기 위해 다방면으로 힘쓰겠습니다. 이용 문턱을 낮추고, 금융 사각지대에 계신 분들을 위해서 찾아가는 주택금융 상담서비스를 확대하는 등 국민에게 한걸음 더 다가가는 따뜻한 주택금융을 지속적으로 실천하여 보다 친절한 공기업이 될 것을 약속드립니다. 항상 건강하시고 행복하시길 바랍니다. 감사합니다.

한국주택금융공사 사장 **이정환**

주택연금

이래서 망설여지는데 사실인가요?

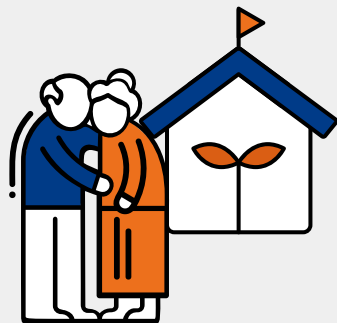
정리_ 주택연금부



내 집에 평생 거주하면서 월급처럼 연금을 지급 받는 주택연금은 은퇴한 부모세대로부터 특정한 효자노릇을 인정받고 있다. 하지만 관심이 많은 만큼 걱정도 크실 터. 많은 분들의 가입을 망설이게 하는 의문점들을 낱알이 파헤쳐보자.



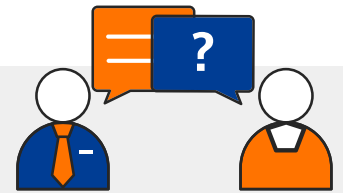
Q1. 주택연금을 가입하면 더 이상 내 집이 아니라 남의 집이 되나요?



A. 주택연금을 가입하는 경우에도 주택의 소유권은 고객님의게 있습니다. 따라서, 주택의 사용과 처분에 대해서는 고객님의 자유롭게 결정하실 수 있습니다. 또한, 주택 소유자가 사망하더라도 그 배우자가 사망할 때까지 계속해서 주택 소유자와 동일한 주택연금을 지급 받을 수 있도록 “부부 모두 종신보장”을 원칙으로 설계되었습니다. 다만, 공사는 주택연금으로 인하여 발생할 대출채권을 확보하기 위해서 해당 주택에 대하여 1순위 근저당권을 설정하게 됩니다.



Q2. 자녀들이 반대하지 않나요?



A. 자녀들이 반대하는 경우 상담을 해 보면 주택연금 제도에 대해 잘 모르기 때문인 경우가 많습니다.

‘주택을 담보로 맡기기 때문에 혹시 부모님께서 집을 잃어버리는 것은 아닐까? 그렇게 되면 나중에 자녀가 빚을 갚아야 되는 거 아닌가’ 하는 우려로 반대를 하십니다. 이런 상황이라면 자녀와 같이 상담을 받아 제도를 올바르게 이해하는 것이 필요합니다. 실제로 상담 후에는 많은 자녀분들이 부모님께 생활비를 보태야 하는 게 부담도 되고, 편하게 모시지 못해 늘 마음 한편이 무거웠는데, 주택연금 가입 후 그런 부담감을 덜 수 있어 마음이 편해지고 만족도가 높은 것으로 나타났습니다. 가입자 분들은 ‘주택연금이 효자를 만든다’고 합니다.



Q3. 목돈이 필요하면 어떻게 하나요?



A. 목돈이 필요할 때는 개별인출금 제도를 이용하실 수 있습니다.

의료비, 교육비, 주택수선비, 자녀 결혼자금 등으로 목돈이 필요할 때는 마이너스 통장처럼 한도를 설정하고 연금지급한도의 50%까지 일시에 목돈을 인출할 수 있는 제도입니다.

다만, 목돈을 인출하면 매달 받는 연금액이 줄어듭니다. 차후에 인출금을 전액 상환하면 1회에 한하여 연금액을 다시 조정해 드립니다.



Q4. 집에 대출이 있어도 되나요?

A. 대출이 있는 집도 주택담보대출 상환용 주택연금에 가입하실 수 있습니다.

주택연금에 가입하면서 연금액을 일시에 인출하여 기존 대출을 상환하시면 되는데, 올 2월 14일부터 상환할 수 있는 금액이 늘어났습니다.

3억원 주택, 만 70세 기준으로 종전에는 주택연금으로 상환할 수 있는 금액이 1억 500만원이었는데, 이제는 1억 3,500만원까지 상환하고 매월 연금을 받으실 수 있게 되었습니다.



주택담보대출 상환용 주택연금 인출한도 및 월지급금

주택가격 나이	3억원		6억원		9억원	
	인출한도	월지급금	인출한도	월지급금	인출한도	월지급금
60세	9,693만원	6만원	1억 9,386만원	12만원	2억 9,079만원	18만원
70세	1억 3,500만원	9만원	2억 7,000만원	18만원	4억 500만원	27만원
80세	1억 8,441만원	14만원	3억 6,882만원	28만원	4억 4,350만원	34만원



친환경 주거의 미래를 준비하다 캐나다 밴쿠버

글_ 신삼후

녹색도시 밴쿠버의 명성

밴쿠버는 '세계에서 가장 살기 좋은 도시'를 묻는 조사에서 항상 1위 또는 상위권을 유지하고 있다. 훌륭한 사회 기반시설, 매우 낮은 범죄율, 아름다운 자연환경 등이 높은 점수를 받는 요인이다. 무엇보다 가장 부러운 것은 자연환경이다.

천혜의 자연환경과 어울려 살아가는 밴쿠버 사람들도 좋은 주거 환경은 공짜로 주어지는 게 아니라는 걸 잘 알고 있다. 도시의 강력한 친환경 정책이 아니더라도, 높은 임대료와 건축 비용 등 어려운 문제를 잘 해결하기 위해서는 결국 '친환경'에서 해답을 찾게 된다. 밴쿠버의 시니어들이 추구하는 친환경 주거 형태에 대해 살펴보자.

동쪽으로는 로키 산맥의 자락인 코스트 산맥을 끼고 있고, 서쪽으로는 태평양과 맞닿아 있어 아름다운 산과 드넓은 바다 풍경을 모두 쉽게 접할 수 있다. 최근 미세먼지, 황사, 환경오염 등으로 건강을 걱정해야 하는 우리나라 시니어들에게는 이상향이 아닐 수 없다.

밴쿠버가 뛰어난 자연환경을 그대로 유지할 수 있는 것은 시에서 자연을 항상 아끼고 보호하려고 노력하기 때문이다. 특히 1970년대 초부터 시행된 '그린 웨이' 정책은 밴쿠버시가 가장 기본적으로 지키고 있는 녹지 정책이다. 누구든지 땅을 개발하려면 의무 조건으로 1인당 공원 녹지 면적, 산책로 및 자전거 도로의 수 등을 갖추도록 하는 강력한 규정이라고 한다.

도심 속 편리를 추구하는 시니어들

이렇게 자연환경이 좋은 도시이니만큼, 이곳의 시니어들도 산과 바다 등 대자연과 인접한 주거환경을 선호하지 않을까 짐작할 수 있겠다. 그러나 현실은 그러한 짐작을 비껴간다. 예전에 대도시 외곽으로 거주지를 옮겼던 시니어들이 이젠 시내 중심지의 노인 아파트나 주상복합 건물로 들어오려고 한다. 자동차로 움직여야 하는 외곽보다 가까운 생활편의시설을 이용할 수 있는 다운타운이 훨씬 편리한 까닭이다. 또 운전을 하지 않아도 병원에 가거나 쇼핑하기 편리하고, 급한 도움이 필요할 때 주변에 요청하기 수월하다.

하지만 캐나다도 65세 이상 은퇴자가 늘면서 노인 임대주택이 부족해지고 임대료가 오르는 등 시니어들의 도심 속 주택 마련이 점점 더 어려워지고 있다. 이런 상황에 따라 현재 밴쿠버의 시니어들에게 주목받고 있는 주거 형태는 '협소주택'과 '조립식 주택'이다. 이들은 친환경 주택에도 충분히 부합하는 개념이다. 기본적으로 규모가 작기 때문에 에너지를 적게 사용하거나, 처음부터 철저히 친환경적으로 지어지기 때문이다.

협소주택과 조립식 주택에서 답을 찾다

협소주택은 대체로 땅값이 비싼 도심지의 자투리



공간을 활용해 지은 소형 주택을 말한다. 밖에서는 크지 않아 보이지만 안으로 들어서면 의외로 생활에 불편함을 거의 느낄 수 없을 정도로 효율적으로 지어진 집이다. 도심 속 좁은 공간에 자리 잡은 노후화된 주택을 싸게 사들여

협소주택으로 모던하게 리모델링하는 경우도 많다. 조립식 주택은 그 말의 어감과 달리 절대 영성하지 않다. 적절하게 시공된다면 높은 품질과 내구성을 보장하며, 구조적으로 일체화된 건축으로 거주자에게 안락함을 선사한다. 또한 환경친화적인 건축자재 사용과 건설폐기물을 최소화하는 친환경 건축을 추구한다. 저소득층에게는 모듈형 컨테이너 하우스 형태로 제공되어 건축비용이나 임대료도 무척 저렴하다.

물론 태양광 발전 패널, 고효율 온수공급기, 추가 내장재, 이중 또는 삼중 창문, 환경친화적 페인트 및 접착제 등의 재료를 사용한 주택을 두고 진정한 '친환경 주택'이라 부를 수도 있다. 그러한 주택 또한 초기 투자비용이 다소 많이 들더라도 갈수록 점점 더 가치가 올라가는 편이라 인기가 높다고 한다. 하지만 도심 속에서 좀 더 편안한 생활을 추구하기 위해 '협소주택'이나 '조립식 주택'을 지으려는 밴쿠버의 시니어들도 나름 미래의 친환경 주거 문화를 만들어 나가는 데 일조하고 있다.



나랑 같이 행복해 집시다 김도향

글_ 신삼후 사진_ 김재경

가수 김도향이 '쓸쓸해서 행복하다'라는 새 노래로 돌아왔다. 데뷔 47년 차, 한국의 소울 대부라 불리는 그이지만 아직도 신곡을 내놓을 때는 마음이 설렌다. 새 앨범은 지금 나이에서야 비로소 느끼게 된 행복에 대한 농익은 생각을 담아 수줍게 건네는 초대장이다. "나랑 같이 행복해지지 않을까요?"라고 하는...



01 한국 소울의 대부 김도향은 75세의 나이에도 큰 방송 무대든 작은 지역 무대든 가리지 않고 찾아가 대중과 함께 호흡하며 노익장을 과시하고 있다.

02 데뷔 47년 차임에도 아직도 변함없는 파워풀한 발성과 호소력 있는 목소리로 대중의 마음을 사로잡는 가수 김도향.



02

“슬플 때 가만히 자신을 들여다보면 마음이 편안해져요. 쓸쓸한 것도 행복이 될 수 있다는 걸 알게 됐죠. 이렇게 살면서 느끼는 점들을 대중과 계속 나누고 싶어요.”

”



2018년 5월 광주여자대학교에서 열린 김도향의 행복토크콘서트 포스터

나이 듦과 죽음에 대하여

사람들은 나이 먹는 것에 대해 두려워하거나 슬퍼한다. 그래서 조금이라도 더 젊게 보이려고 하거나 젊은 감각을 유지하기 위해 애쓴다. 항상 밝고 열정적인 모습을 보여주는 가수 김도향은 나이에 대해 무슨 생각을 갖고 있을까.

“젊은 마인드를 유지하려고 애쓰는 건 없어요. 나이가 75살인데 어떻게 젊어질 수 있겠어요.(웃음) 살면서 부딪치는 여러 문제들을 대중들과 나누고 싶은 마음으로 노래해왔을 뿐이에요. 가수나 창작자는 자신의 고뇌를 세상에 알려주고, 비슷한 고뇌를 가진 사람들이 있으면 위로해주어야 해요. 젊었을 때 발표한 ‘난 참 바보처럼 살았군요’도 그런 마음으로 불렀지요.”

젊은 마인드가 중요한 것이 아니라 무슨 생각으로 대중에게 다가가는냐가 중요하다. 이런 생각을 갖고 있기에 그에게 나이는 중요한 문제가 아닌지도 모른다. 죽음도 마찬가지다.

“죽는다는 건 100년에 한 번 있는 일이잖아요. 그게 어떤 건지 궁금하지 않아요? 난 죽음에 대해 그렇게 접근하고 있어요. 도망가고 고개 돌리고 슬퍼할 일이 아닌 거예요.”

새로운 노래에 대하여

김도향은 올 6월 새로운 음반을 내기 위해 한창 작업 중이었다. 지난 5월 17일 노원문화예술회관에서 열렸던 ‘7080 낭만가객 콘서트’에서 두 곡이 먼저 공개됐다. 곡 제목은 ‘쓸쓸해서 행복하다’와 ‘돈 좀 주라’.



- 01 최근 '쓸쓸해서 행복하다'라는 신곡으로 여러 콘서트 무대를 통해 대중과 만나고 있다.
- 02 후배 가수 하림과 함께. 김도향은 매일 저녁 8시~10시 가톨릭평화방송 라디오 '김도향의 명동연가'에서 DJ로 활약하고 있다.
- 03 부활의 최장수 보컬이었던 가수 정동하와는 KBS '불후의 명곡'을 통해 만나 함께 여러 콘서트 무대에도 서는 등 지금까지 각별한 친분을 이어오고 있다.
- 04 가수 윤형주는 70년대 포크음악의 전설 '세시봉'의 추억을 함께 나눌 수 있는 동지이자 오래된 친구이다.
- 05 가수 오승근과 함께. 김도향은 라디오 방송을 통해 많은 대중가수 및 문화계 인사들을 만나 우리 삶과 음악에 대하여 편안한 대화를 들려준다.



“내 마음에 걸려 있는 문제를 풀어서 대중들에게 ‘이렇게 해보지 않을까요?’라고 권하는 노래를 많이 만들었어요. ‘돈 좀 주라’는 돈을 혼자만 갖고 있지 말고 힘든 형편에 처한 사람들에게 기부 좀 하자는 메시지를 담은 노래예요.”

신이 나서 곡 설명을 하는 그에게서 새 앨범에 대한 열의를 느낄 수 있었다.

“쓸쓸해서 행복하다라는 곡도 내 경험에서 나왔어요. 사람이 힘들고 고통스러우면 외롭고 쓸쓸해지고 슬퍼지잖아요. 그런데 슬플 때 가만히 자신을 들여다보면 마음이 편안해져요. ‘아, 쓸쓸한 게 행복한 거로구나.’라는 깨달음이 왔죠.”

이런 식으로 자신의 생각을 대중에게 노래로 전하며 살 수 있는 가수의 길을 택한 것이 ‘인생에서 가장 잘한 일’이라고 그는 말했다.

시니어의 건강에 대하여

김도향은 지금도 매일 10km를 걷고 명상을 통해 정신 건강을 챙긴다. 일부 사람들처럼 맹목적으로 건강을 좇는 게 아니다. 이 모두는 노래를 위해서다. 걸으면서 발성 연습도 빼놓지 않는다.

“내 노래들은 대부분 파워풀한 발성으로 불러야 해요. 계속 그렇게 부를 수 있는 성대와 몸을 유지하기 위해 운동하는 거예요. 단순히 건강만을 위한다면 그렇게까지 걸을 이유가 없지요.”

그에게 비슷한 연배의 시니어들이 건강한 삶을 살 수 있는 비결을 가르쳐달라고 했더니 의외의 대답이 돌아왔다.

“그냥 아픈 몸을 잘 고쳐서 사는 것이 건강입니다. ‘나는 절대 아프지 않을 거야!’라고 생각한다면 그 사람은 벌써 건강하지 않은 거예요.”

사람들은 ‘건강’이라고 하면 전혀 아프지 않은 완전한 몸으로 살아가는 것을 상상한다.

김도향은 그러한 관념에 일침을 가하며, 나약한 몸이라도 있는 그대로 잘 가꾸어가며 조금씩 나아지려고 노력하는 것이 바로 건강이라고 강조했다.

시니어의 행복에 대하여

그는 명상을 통해 삶에 대한 복잡한 생각들을 하나둘씩 머리에서 비워내려고 노력했다. 명상이란 생각을 하는 것보다 ‘생각을 안 하는 것’이다. 시니어의 삶에서도 많은 생각을 내려놓아야 행복할 수 있다.

“나는 자연인이다라는 TV 프로그램에 나오는 사람들은 무슨 돈이 많이 들겠어요. 그들은 돈이 필요 없으니 편안함을 얻은 거예요. 우리는 돈이 없으면 금방 죽는다고 생각하지만, 살아가는 데 그리 큰돈은 필요치 않아요.”

주어진 조건 안에서 자연스럽게 살면 경제적인 궁핍을 걱정할 필요가 없다. 더 잘 살고자 하는 욕심을 내려놓지 못하고 자꾸 남과 비교하니까 행복하지 못한 것이다.

“행복에서 또 하나 중요한 건 마음이 잘 통하는 좋은 친구예요. 많이도 필요 없고 두세 명만 있으면 노년에 외롭지 않고 편안히 살 수 있어요.”

외국에서도 많은 음악가들이나 부자들이 노년에 재산을 다 기부하고 깊은 산속으로 들어가 사는 경우가 많다고 한다. 그 자신 또한 외롭고 힘든 분들을 모시고 산속으로 데려가 그곳에서의 행복한 삶을 소개하는 자리를 한 번 마련할 계획을 갖고 있다. 언제가 될지는 모르지만 그런 활동도 오랫동안 대중가수로서 많은 사랑을 받아온 것에 대한 작은 보답이 될 것이라고 믿는다. 그때까지 계속 노래를 발표하고 콘서트 무대에서 대중과 만나며 자신의 방식으로 행복한 삶을 살아가는 것. 그것이 데뷔 47년 차의 소울 대부 김도향이 꾸려가는 오늘이다.



지난 5월 17일 동료 가수들과 함께 공연한 7080 남만가객 콘서트에서 김도향은 두 곡의 신곡, '쓸쓸해서 행복하다'와 '돈 좀 주라'를 처음 선보였다.

일상을 더 똑똑하게, 스마트폰 100% 활용법

글_오남경

이제는 단순한 게임부터 취미생활, 나아가 자아실현까지 모두 스마트폰 하나로 가능한 시대가 되었다. 하지만 따로 배우지 않으면 기능의 50%를 활용하기도 어려운 것이 현실. 이에 시니어 일상을 더욱 스마트하게 만들어줄 어플들과 사용방법을 소개한다.



하루 10분씩 건강관리



매일 더
편리하게

건강관리 어플

시니어에게 건강한 생활 습관은 가장 중요하며 반드시 필요하다. 더 건강한 내일을 위해 국민건강보험공단에서 제공하는 건강관리 어플을 소개한다. '건강IN'은 뉴스, 만화, 매거진 등의 다양한 콘텐츠로 건강에 대한 각종 정보를 제공한다. 또한 자신의 현재 위치를 기반으로 가장 가까운 병원, 약국, 응급실을 알 수 있으며, 회원가입 시에는 자신의 건강검진 결과, 진료 및 투약 정보 등의 데이터도 관리가 가능하다.



건강IN의 메인 화면.



건강에 관련된 다양한 정보를 보다 재밌게 확인 가능하다.



현재 위치를 기반으로 가까운 병원 정보를 알려준다.

클릭 한번으로 장보기 완료



마트 어플

거동이 불편해서, 시간이 없어서 등의 이유로 마트에 가기 힘들 때가 많다. 이럴 때 사용할 수 있는 것이 마트 어플이다. 멀리서 배달되는 일반 인터넷 구매와 달리 마트 어플은 집에서 가장 가까운 점포에서 직접 배송이 오기 때문에 싱싱한 상태 그대로 받아볼 수 있다. 또한 배달 시간까지 지정할 수 있으니 부재 시 택배를 받아야 한다는 부담감도 없다. 이미 여러 마트에서 시행하고 있기 때문에 집 근처 마트의 어플을 선택하여 사용하면 된다.



'SSG' 메인 화면. 집 근처 이마트, 이마트 트레이더스 점포 배송을 이용할 수 있다.



'홈플러스' 메인 화면. 가장 빠른 배송 시간을 실시간으로 조회할 수 있다.



'농협몰' 메인 화면. 상단의 'e-하나로마트' 탭을 이용하면 점포 배송이 가능하다.

내 손안의 노래방



매일 더 즐겁게

노래방 어플

평범한 일상을 즐겁게 전환하기에 노래만큼 좋은 것도 없을 터. 이제는 집에서도 노래방을 즐길 수 있다. 먼저 '에브리싱'은 마이크 기능이 있는 휴대폰 전용 이어폰을 사용해야 한다. 이어폰이 마이크 역할을 하며, 마치 진짜 노래방에 온 듯 에코 가득한 사운드를 즐길 수 있다. 만약 이어폰이 없다면 유튜브를 이용할 수도 있다. 유튜브에 '금영' 채널을 검색 후 목록을 찾아봐도 되고, '금영+노래제목'으로 검색해도 된다.



'에브리싱'의 화면. 검색(SEARCH) 탭에서 가수명 혹은 제목을 검색하면 된다.



유튜브 '금영' 채널의 메인 화면. 동영상 탭에서 노래 목록을 확인할 수 있다.



목록이 많아서 확인이 어렵다면 유튜브 검색에서 '금영+노래제목'을 바로 검색해도 된다.

뇌를 말랑말랑하게



두뇌게임 어플

두뇌게임은 재밌으면서도 주의력, 집중력을 길러주어 치매예방에 효과가 좋다. 사용법이 간단한 게임을 함께 즐겨보자. '가로세로 낱말찾기'는 게임과 함께 간단한 시사상식 지식을 습득할 수 있다. '단어찾기의 왕'은 룰은 단순하지만 뇌를 계속 사용하여 집중하게 해준다. 만약 카카오톡 아이디가 있다면 '애니팡'을 추천한다. 재밌는 블록게임으로 지인들과 함께 즐길 수 있어서 재미를 두 배로 만들어 준다.



'가로세로 낱말찾기' 게임. 제한 시간 내에 퀴즈 정답을 맞힌다.



'단어찾기의 왕' 게임. 제시된 단어를 찾는다.



'애니팡' 게임. 세 개 이상 연결된 같은 그림을 찾는다.

SNS 하기 딱! 좋은 나이



세상과 소통하다

인스타그램

요즘 세계적인 SNS '인스타그램'을 통해 뜨거운 인기를 끌고 있는 시니어가 있다. 바로 이찬재, 안경자 부부다. 그들이 70살이 넘는 나이에 인스타그램을 시작하게 된 배경에는 어린 손자가 있었다. 해외로 이사 간 손자를 그리워하며 할 수 있었던 일은 마음을 담아 그림을 그리는 것이었다. 손자가 후에 컸을 때 그림을 보여주고 싶은 마음에서다. 그렇게 한 장씩 정성을 다해 그리고, 그린 그림을 직접 SNS에 올리기 시작했다. 손자를 향한 사랑이 느껴져서였을까. 그림은 전 세계인의 마음을 사로잡았고, 현재는 팔로워 수가 38만 명이 넘는다.

사회활동의 기회가 적은 시니어에게 SNS는 사회 속 유대감을 형성하는 새로운 기회를 제공해준다. 떨어져 사는 자식, 손자, 친구들의 소식을 받아볼 수 있을 뿐만 아니라, 새로운 친구를 사귄 수 있는 가능성도 열어준다. 거기다가 댓글을 통해 자신의 목소리를 낼 수도 있으니 그야말로 시니어에게 꼭 필요한 매체인 셈이다. 사용 방법도 어렵지 않다. 그림 그리기, 글쓰기 등의 취미가 있다면 작품을 촬영하여 올리면 되고, 특별한 취미가 없어도 음식 사진, 꽃 사진 등을 찍어서 일상을 공유할 수 있다. 사람들에게 보여주는 재미도 있지만 자신의 일상을 기록할 특별한 사진첩이 되어주기도 한다. 인스타그램을 통해 일상을 더욱 특별하게 만들어보자.



인스타그램의 첫 화면. 휴대전화나 이메일로 간단하게 가입이 가능하다.



가운데의 + 탭을 누르고 올리고 싶은 사진을 선택, 공유 버튼을 누르면 사진이 올라간다.



돋보기 탭을 누르고 보고 싶은 사진을 검색하면 실시간으로 전 세계의 사진을 생생하게 구경할 수 있다.



이찬재-안경자 부부의 인스타그램. 아이디 : drawings_for_my_grandchildren



땅 끝에 섰다. 정면으로는 한없이 펼쳐지는 바다만 가득하다. 모든 걸 안아줄 듯 드넓은 품이다. 이곳에서는 무엇이든 잘 마무리할 수 있을 것 같다. 삶의 한 시절, 마음을 어지럽히는 고민까지. 전남 해남에서는 누구나 다시, 시작할 수 있다.

다시 시작하다 땅 끝에서, 전라남도 해남

글_ 전은영 사진_ 전라남도 해남군



땅 끝에 서다, 땅끝마을

더 이상 나아갈 데 없는 한반도의 끝, 전남 해남이다. 그 남다른 의미 덕분에 해남 땅끝마을은 언제나 찾는 이들의 발길이 끊이지 않는다. 동시에 이곳은 하늘과 바다가 경계 없이 어우러진 풍경만으로도 한 번쯤 다녀올 만한 곳이다.

땅끝마을의 풍경을 제대로 느끼고 싶다면 '땅끝전망대'에 올라야 한다. 갈두산(156m) 정상에 있는 땅끝전망대는 원래 1987년에 처음 세워졌던 것을 2002년 지금의 햇불 형태로 다시 지었다. 지상 9층 높이를 자랑해 꼭대기에 서면 남해뿐만 아니라 제주도까지 한눈에 담을 수 있다. 온통 푸른빛으로 물든 경치를 가만히 보고 있노라면 마치 투명한 바다에 안긴 듯 마음에 편안한 일렁임이 깃든다. 일출과 일몰을 모두 감상할 수 있다는 점 또한 이곳의 매력이다.



전망대까지 오르는 길이 벅갑다면 땅끝마을 모노레일을 이용하는 것을 추천한다. 휴게소에서 이어지는 오르막길을 한층 편안하게 오갈 수 있도록 연결했다. 셋노란 모노레일에 앉아 바라보는 풍경도 해남에서 놓치면 아쉬운 절경이다.

조금 더 확실하게 땅 끝에 닿았다는 것을 확인시켜줄 해남의 랜드마크도 있다. 바로 땅끝탑이다. 북위 34도 17분 32초, 그야말로 땅의 끝. 육지를 벗어나 당장이라도 바다로 나아갈 듯 돛을 펼친 삼각뿔 조형물을 배경으로 남기는 인증 사진도 잊지 말자.



땅끝전망대 이용 요금

- 성인_ 1,000원
- 청소년(중·고생) 및 군인_ 700원
- 어린이(초등학생)_ 500원



땅끝모노레일 이용 요금

- 성인_ 5,000원(왕복) 3,500원(편도)
- 청소년(중·고생)_ 4,000원(왕복) 3,000원(편도)
- 어린이(3세 이상)_ 3,000원(왕복) 2,000원(편도)

바다와 숲에 서다, 송호해수욕장

땅끝전망대에서 탁 트인 풍경으로 마음을 가볍게

비워냈다면, 다음은 그 자리를 넉넉한 여유로 채울 차례다. 그러기에 해남의 대표적인 해변인 송호해수욕장만 한 곳이 없다. 질푸른 바다와 부드럽게 부서지는 모래사장, 향긋한 송림까지 한자리에 모여 힐링의 순간을 선사하기 때문이다.

이곳에 도착하면 번거롭더라도 먼저 맨발로 모래사장을 걸어보는 것을 추천한다. 입자 고운 모래알이 기분 좋게 발바닥을 간질이면 가슴에까지 보드라운 설렘을 채운다. 다음은 바닷가에 왔으니 물에 발을 담글 시간. 물에 젖은 모래 위에 발바닥을 새기며 걷다 보면 발등 위로 찰랑이는 차가운 기운이 마음까지 깨끗하게 씻어준다. 전체 수심이 얕은 편으로 남녀노소 누구나 즐기 좋으니, 가족들과 함께 즐기기에 그만이다.

시원하게 펼쳐지는 해변 본연의 맛도 맛있지만, 송호해수욕장이 다른 바다와 다른 이유는 해변가를 따라 조성된 해송림을 만날 수 있기 때문이다. 해송이란 바닷가를 따라 자라는 소나무를 뜻하는데, 약 400m의 해안 도로를 따라 해송 650여 그루가 자라 장관을 이루고 있다. 일반적인 소나무에 비해 색이 검고 역세지만 늠름한 자태가 그 정취뿐 아니라 해안방풍림으로서의 기능까지 품고 있어 기념물

제142호로 지정됐다. 해송이 펼친 널찍한 그늘 아래에 앉아 한여름을 뜨겁게 즐기는 이들의 활기찬 기운을 바라보며 느긋한 시간을 가져보면 어떨까?

하늘에 서다, 미황사와 도솔암

해남의 마을과 바다, 숲까지 넉넉히 둘러봤다. 이번에는 해남의 하늘과 산을 만나러 달마산 기슭에 자리하고 있는 미황사로 향한다. 미황사는 우리나라 육지 가장 남쪽 끝에 있는 절로, 달마산을 두른

파릇한 정취 덕분에 '2019년~2020년 한국인이 꼭 가봐야 할 한국 관광 100선'에 선정되기도 했다.

특히 미황사 템플스테이는 도심 속 일상에서 쌓아왔던 마음의 짐들을 훌훌 털어버릴 수 있는 시간으로 이름이 나 있다. 고즈넉한 사찰에서 새벽 예불부터 아침 공양, 참선, 기도, 산책 등 프로그램을 따라가다 보면 바쁜 생활에 이리저리 치여 빠들빼들 모나 있던 마음이 제자리를 찾는다. 묵묵히 수행에 정진하는 스님들의 맑은 기운을 얻는 것은 덤이다.

미황사에는 암자가 여럿 달려 있는데 그중에서도 백미는 도솔암이다. 가는 방법은 두 가지로, 사람의 손으로 한 걸음씩 길을 내어 만든 달마고도 등산로를 따라갈 수도 있으며, 차로 갈 수도 있으니, 체력에 따라 정하는 것이 좋다. 도솔암과 가까워지면 먼저 보이는 것은 풍채 좋은 기암괴석들 사이에 소담하게 자리한 암자다. 창공과 닿을 듯 높은 자리에 큰 바위들과 사찰이 어우러진 독특한 풍광은 거친 산길을 걸어올 만한 충분한 이유가 되어 준다. 또한, 도솔암은 아름다운 낙조를 볼 수 있는 장소기도 하다. 해가 지면서 땅 끝까지 서서히 노을로 물드는 장면은 이곳에서만 만날 수 있는 귀한 순간이다.



미황사 템플스테이 이용 요금

- 성인_ 80,000원(개인) 50,000원(단체)
- 청소년·초등학생_ 50,000원(개인) 30,000원(단체)

또 다른, 해남



대죽리 죽도와 증도

송지면 대죽리 마을에 있는 두 개의 섬이다. 죽도는 대섬, 증도는 시루섬이라고도 한다. 간조 때에 노루목과 죽도 사이에 1.2km 정도의 육계도가 열려 '신비의 바닷길'이라는 별명이 붙었다. 여름에는 바닷길이 열리는 때에 맞춰 조개잡이 체험장이 운영된다.

📍 송지면 소죽리 807-1



영화 '명량' 역사의 현장, 울돌목

문내면 학동리의 우수영과 진도군 군내면 녹진리 사이에 있는 해협이다. 유속 5.7m/초에 달하는 급류로 이름났으며, 빠른 물살이 암초에 튕겨져 나오는 소리 덕에 바다가 운다고 하여 '명량'이라고도 불린다. 특히 이곳은 정유재란 당시 조선 수군이 330여 척의 왜선을 13척의 배로 물리친 역사의 현장이기도 하다. 📍 문내면 관광레저로 12

불면과 쾌면 사이, 건강한 수면을 위하여

글_ 삼성서울병원 신경과 수면센터 주은연 교수

수면 장애는 10대부터 80대까지 연령층이 넓고 호소하는 증상도 다양하지만, 가장 많은 연령대는 65세 이상의 노년층이다. 이에 시니어 수면의 특징과 동반되는 수면질환, 쾌면에 이를 수 있는 지침을 알아보고, 본격 쾌면모드에 돌입해보자.



노년기 수면의 특징

쾌면은 수면시간과 수면의 질에 의해 결정된다. 개인별 차이는 있지만, 18세 이상의 성인은 7시간 전후의 수면시간이 필요하고, 65세 이상 노년층에서도 비슷한 수면시간이 요구된다. 수면은 뇌에 의한 과정이므로 연령이 높아질수록 뇌의 퇴행성변화가 동반됨과 함께 다음과 같은 변화를 겪게 된다. ①자주 깬다. ②깊은 잠이 줄어들다. ③수면 주기가 짧아지고 그 수가 감소한다. ④너무 일찍 졸리고, 너무 일찍 깨게 된다. ⑤멜라토닌(수면 유도 호르몬)의 분비가 감소하고, 체내 감수성도 떨어진다.

결과적으로 노년기로 접어들수록 야간 수면이 조각나고 이로 인해 낮에 자주 졸게 된다. 24시간 동안 흩어져 있는 조각잠을 다 모으면 총 5~6시간은 되겠으나 야간에 몰아 잔 것이 아니므로 수면시간이 줄었다고 느끼게 된다. 또한 나이가 들수록 이전에 없었던 수면질환이 발생하면서, 잠들기 어렵거나 자주 깨어나 화장실을 들락거리고 선잠을 자게 된다.

건강 적신호를 동반하는 수면질환

가장 흔하게 호소하는 수면질환은 불면증이다. 연령이 증가할수록 불면증 빈도가 증가한다. 특히 남성보다 여성의 불면증 비율이 높다. 전체 연령을 합하면 남성이 20.2%, 여성이 25.3%이며, 여성들의 경우 만 50세 갱년기를 전후로 불면증이 급격히 증가한다. “잠들기 어렵다”, “자주 깬다”, “오래 자도 잔 것 같지 않다” 등이 모두 불면증으로 통칭되는 증상이다.

불면증을 일으키는 원인은 다양한데, 특히 60대 이상에서는 수면무호흡증후군에 의한 경우가 대부분이다. 이는 수면의 질을 나쁘게 하는 가장 흔한 질환이며, 코골이와 동반된 수면 중

호흡장애는 각성의 횟수를 증가시키고 교감신경을 항진시켜 심장 부정맥과 고혈압, 뇌졸중, 우울증, 치매까지도 초래한다. 또한 수면 중 충분히 이완되어야 할 근육의 긴장도를 증가시켜 오히려 잠을 자고 난 후 신체의 피로가 더 쌓이게 된다. 무호흡에 의한 불면증의 경우, 수면제가 오히려 더 수면을 방해하거나 뇌기능을 손상시켜 증상을 악화시킨다. 그 때문에 불면증이 발생했을 시 무턱대고 수면제를 복용하기보다는 정확히 원인질환을 밝히는 노력이 필요하다.

뇌 건강과 신체 건강을 지키는 쾌면지침

그렇다면 질 좋은 수면을 위한 일상 속 실천 방법을 알아보자. 아래의 일곱 가지 사항 준수만으로도 수면 문제의 절반 이상은 해결할 수 있다.



쾌면 가이드라인

- 1 규칙적인 수면습관을 가진다. 수면 시간, 식사 시간, 약 복용 시간, 운동 시간 등 일상생활에 규칙성을 주는 것이 가장 중요하다.
- 2 수면을 방해하는 외부 요소(카페인, 술, 담배, 스마트폰, 불빛 등)를 차단한다.
- 3 취침 전 음식 섭취를 삼간다. 불면을 야기하는 음식은 많지만 숙면을 돕는 음식은 없다.
- 4 낮 동안 충분한 햇빛을 받고 적절한 활동을 한다. 특히 저녁 6~7시에 1시간 정도, 약간 빠른 걸음으로 걷는 운동이 가장 효과적이다.
- 5 시중에 나와 있는 숙면을 돕는 기구나 침구류는 효과가 검증된 상품으로 신중하게 선택한다.
- 6 하루 중 침상 내 머무는 시간을 매주 30분~1시간씩 줄여본다. 이 수면제한법은 깊은 잠을 늘리고 중간에 깨는 횟수를 줄여준다.
- 7 잠에 대한 기대 또는 갈망을 50% 이상 줄인다. 기대를 줄일수록 만족도는 올라간다.

노후자산, 생각보다 많이 필요하지 않아요

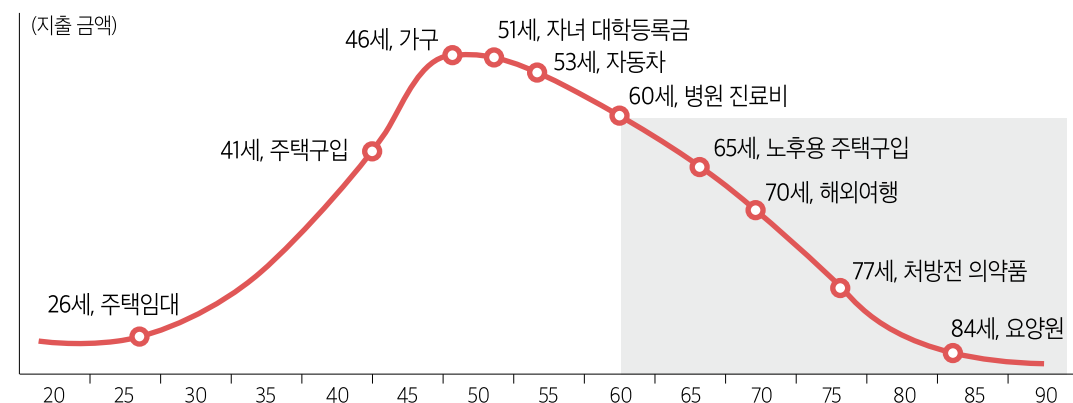
글_ NH투자증권 100세시대연구소 김진웅 부소장



효과적인 노후자산관리를 위해서는 노후설계를 통해 필요한 자산금액을 미리 예측해보는 과정이 필요하다. 또한, 안정적인 마라톤을 위해서는 페이스 조절이 중요한 것처럼, 노후자산관리도 지속적으로 계획을 조정해가는 과정이 중요하다. 지금부터 쉽게 하는 노후설계 방법을 알아보자.

많은 사람들이 노후설계를 어렵게 생각하고 필요한 자산금액을 계산해보는 것을 꺼려한다. 물가상승률, 투자수익률 등의 계산이 복잡하기도 하고, 준비해야 할 노후자산이 큰 금액으로 산출되는 경우가 많기 때문이다. 하지만 노후설계를 잘하기 위해 복잡하게 계산할 필요가 없으며, 필요한 자산금액도 현실적으로 따져 보는 것이 중요하다.

나이에 따른 소비패턴과 지출 금액 변화



※자료 : 텐트연구소, NH투자증권 100세시대연구소

노후설계는 4단계로 나누어 볼 수 있다. 첫 번째는 목표설정 단계이다. 이 단계에서는 예상 노후생활기간과 희망 노후생활비를 바탕으로 목표노후자산을 추정한다. 물가상승 등 복잡한 가정을 쓸 필요는 없지만, 목표노후자산을 ‘노후생활기간(개월 수)×월 노후생활비’로 계산하지 않도록 유의해야 한다. 목표노후자산을 노후생활기간×월 노후생활비로 계산하면 필요한 노후자산이 너무 과도하게 계산된다. 실제 소비통계에 의하면 나이가 들에 따라 활동성이 줄어들면서 소비도 함께 줄어들게 된다.

이러한 소비패턴을 감안하면 노후자산은 생각보다 많이 필요하지 않다는 결론에 도달한다. 60세에 은퇴하여 왕성한 활동이 예상되는 70세까지 희망 노후생활비가 100% 필요하다면, 활동성이 다소 저하되는 70대 이후는 기존의 70% 선으로 조정할 수 있다. 80세 이후는 활동성이 더 떨어지므로 최초 노후생활비의 50% 정도로도 충분하다. 즉, 처음 예상했던 목표노후자산의 65~70% 정도면 충분한 것이다.

목표노후자산 산출 비교

노후생활비 가정	A. 일괄적용	B. 구간별 적용
은퇴시점 희망 노후생활비 월 250만원	60~90세 : 100% 360개월×250만원 = 9억원	60~70세 : 100% 120개월×250만원 = 3억원 70~80세 : 70% 120개월×250만원×0.7 = 2.1억원 80~90세 : 50% 120개월×250만원×0.5 = 1.5억원
목표노후자산	9억원(100%)	6.6억원(73.3%)

※물가상승률, 투자수익률 가정 무시 ※자료 : NH투자증권 100세시대연구소

두 번째는 노후준비 현황* 파악 단계이다. 과거에는 자신의 연금현황을 파악하기 위해 각 연금공단이나 금융사를 통해 별도로 알아볼 수밖에 없었다. 그런데 요즘은 ‘통합연금포털’에서 손쉽게 확인이 가능하다. 국민연금 등 공적연금은 월 예상연금으로 현황을 파악한다. 연금수령 기간을 30년, 월 예상연금액을 80만원으로 가정한다면 예상 공적연금액은 2억 8,800만원(=80만원×12개월×30년, 물가상승 미반영)이나 된다. 공적연금은 사망할 때까지 받는 종신연금으로 노후자산에서 차지하는 비중이 크다. 이외에도 통합연금포털을 활용하면 퇴직연금과 개인연금의 예상 적립금 정보를 알 수 있다.

세 번째는 노후준비 수준 측정단계로 아래 표를 참고하여 노후준비자산을 목표노후자산으로 나누어 노후준비지수(백분율)를 구하면 된다.

노후준비지수 계산 사례

목표노후자산	3층연금	노후준비지수
6.6억원(표1. B 참조)	국민연금 2억 8,800만원 퇴직연금 1억원 개인연금 1억원 총 연금자산 4억 8,800만원	73.9%

※퇴직연금 및 개인연금은 은퇴시점 예상적립금으로 단순 가정금액

마지막은 노후자산 부족 시 대응방안을 검토하는 단계로 세 번째 단계에서 양호한 결과가 나왔다면 필요 없는 과정이다. 만약 부족금액이 크다면 처음으로 돌아가 목표를 재조정해야 한다. 행복한 백세시대를 위해 목표를 설정하고 차근차근 준비해 나가보자.

* 노후준비자산은 1층 공적연금(국민연금, 공무원연금 등), 2층 퇴직연금, 3층 개인연금으로 구분된다.

비행기는 좁아도 여행은 편안하게

글_ 위수정

모처럼 마음먹고 나선 해외여행의 추억은 비행기 안에서부터
시작된다. 마음은 즐겁지만 좌석은 공간이 여유롭지 않아
불편함을 느끼기 쉽다. 비즈니스석을 발견하면 금상첨화겠지만,
경비에 대한 부담으로 대부분의 사람이 이코노미석을 선택하는 것이 현실.
하지만 어디에나 개선할 방법은 있기 마련이니,
편안하게 갈 수 있는 유용한 정보를 알아보자.



명당의 사전 확보

가장 중요한 건 역시 좌석이다. 가까운 나라에 갈 때는 경치를 감상할 수 있는 창가 쪽 좌석이 좋다. 하지만 미국, 유럽 등 장거리 비행 시는 화장실 갈 일을 대비해 복도 쪽에 앉는 것이 좋다. 특히 소등 시간이라면 옆 사람을 깨우기 곤란한 경우가 발생한다. 또한 단거리에 비해 더 높은 고도로 비행하므로 바깥 온도가 매우 낮아 창가 자리는 추운 경우가 많다.

앞좌석은 출입국 수속을 빠르게 할 수 있고, 흔들림이 적다. 앞좌석에 앉을 수 없는 상황이라면 날개 부근 좌석도 추천할 만하다. 뒷좌석에 비해 흔들림이 적고 단체 여행객의 소음을 피할 수 있다.



먹거리에 유의

많은 양의 음식을 섭취할 경우 기압의 변화로 속이 불편해지기 쉽고, 숙면을 취하기 어려우므로 평소 식사량과 비슷하게 한다. 또한 알코올과 카페인 섭취에 주의를 기울인다. 따뜻한 음료가 필요할 경우 녹차 등의 티백을 준비해 놓는 항공사가 많으므로 요청하면 된다.

저가 항공사는 기내식을 사전 예약하고 별도 결제하는 경우가 대부분이므로, 필요하면 발권할 때 처리한다. 기내에 음료, 소스 등은 반입이 불가하지만 물기 없는 음식물은 가능하므로 원할 경우 준비한다. 음식을 반입할 경우 다른 승객을 배려해 냄새가 강하지 않은 것으로 선택한다.



장거리는 물, 보습제 챙겨야

장거리 비행 중에 자다 깬을 때는 심한 갈증을 느끼기 쉽다. 하지만 소등 시간에는 이를 해소하기가 곤란하므로 전체 조명이 켜져 있을 때 물을 충분히 마셔 둔다. 기내식에 함께 제공된 물은 따로 챙겨두고 음료를 추가로 받아서 식사를 하는 것도 요령이다.

또한 기내 안은 습도가 10~20% 정도로 매우 건조하다. 100ml 이하의 용기에 든 보습제를 가지고 탑승해 필요할 때마다 사용하는 것도 좋은 방법이다. 평소 눈의 건조함을 자주 느낀다면 인공 눈물을, 목의 건강이 좋지 않다면 마스크를 추가하자.



휴대폰 시청 도우미, 비닐 지퍼 백

비행 중 휴대폰을 편하게 보고 싶다면 소형 크기의 비닐 지퍼 백과 이어폰만 있으면 된다. 먼저 휴대폰을 지퍼 백 안에 넣은 후 잘 닫아주고, 기내용 테이블을 고정하는 부분에 지퍼 백의 상단을 집어넣는다. 이어폰은 지퍼 백에 구멍을 뚫어주면 된다.



비장의 무기, 좌석 업그레이드

쌓아둔 마일리지로 좌석을 업그레이드하는 것은 가장 흔한 방법이지만, 마일리지 없다면 추가 비용 없이 업그레이드는 불가능한 것일까.

100% 성공을 보장할 수는 없지만 시도해볼 만한 방법이 있다. 여행의 목적이 결혼기념일 등 특별한 날을 위한 것이라면 발권할 때 이야기해 보자. 업그레이드가 안 되더라도 이코노미석 중에 가장 편한 자리로 배정받을 수 있다.

이 외에 옆자리에 아이가 탑승해 심하게 우는 경우, 좌석의 등받이 등에 불편한 점이 있을 경우에 좌석을 업그레이드해 주기도 한다.

기내용 담요 간단히 고정하는 법

담요는 장거리 비행 시 유용하지만, 조금만 움직이면 아래로 흘러내려 여간 성가신 게 아니다. 누구나 간단하게 고정하는 방법을 알아보자.

1. 담요의 두 모서리를 이용해 목 뒤에 묶는다.
2. 밑 부분은 안전벨트 안으로 넣어 고정시킨다.

※ 목 뒤가 불편할 경우 등에서부터 덮어 고정시킨다.

HF NEWS

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



주택연금 전국 Sh수협은행 및 지역 농·축협에서 가입 가능

한국주택금융공사(사장 이정환)는 어르신들이 전국 Sh수협은행 및 지역 농·축협에서 주택연금을 가입할 수 있도록 '주택연금 취급에 관한 업무협약'을 체결하였다. Sh수협은행에서는 작년 12월 19일부터, 지역 농·축협에서는 올 3월 29일부터 주택연금 가입이 가능해져 농어촌에 거주하는 어르신들이 편리하게 주택연금을 이용할 수 있게 되었다.

2년 연속 부패방지 시책평가 면제

한국주택금융공사(사장 이정환)는 2019년 국민권익위원회 부패방지 시책평가에서 청렴도 우수기관으로 선정되어 2년 연속 평가 면제기관으로 선정됐다. 부패방지 시책평가는 매년 전국 270여 개 공공기관을 대상으로 시행되며, 종합청렴도 2년 연속 우수등급 이상, 전년도 부패방지 시책평가 3등급 이상, 2년 연속 부패사건 없음의 3대 요건을 모두 달성해야 평가가 면제된다. 공사는 9년 연속 청렴도 우수기관으로 지난해 제6회 국민권익의 날 기념식에서 부패방지 부문 최고상인 대통령 표창을 수상한 바 있다.

강원도 산불 피해 복구 위한 성금 전달

한국주택금융공사(사장 이정환)는 강원도 산불 피해 복구와 이재민 지원을 위해 1억원을 4월 17일 '사회복지공동모금회'에 전달했다. 공사가 전달한 성금은 강원도 고성·속초 등의 산불 피해지역 복구와 이재민의 주거 안정 및 생활지원 등에 사용된다. 공사는 산불 피해 지역의 재난극복 및 주거 안정에 도움이 될 수 있도록 원금상환유예, 전세자금보증 기한연장 조건 완화 및 추가보증을 한시적으로 시행한다.



청년 맞춤형 전·월세대출보증 3종 출시

한국주택금융공사(사장 이정환)는 5월 22일 은행연합회에서 '청년 맞춤형 전·월세대출 보증 3종 출시'를 열고 무주택 청년을 대상으로 2%대 저금리 대출을 출시하였다.

- 보증대상자
 - 만 34세 이하 무주택 세대주(청년, 근로자, 학생, 신혼부부 등)
- 보증요건
 - 배우자 포함 합산 연소득 7,000만원 이하
- 보증한도
 - 전세 : 최대 7,000만원
 - 월세 : 최대 월 50만원

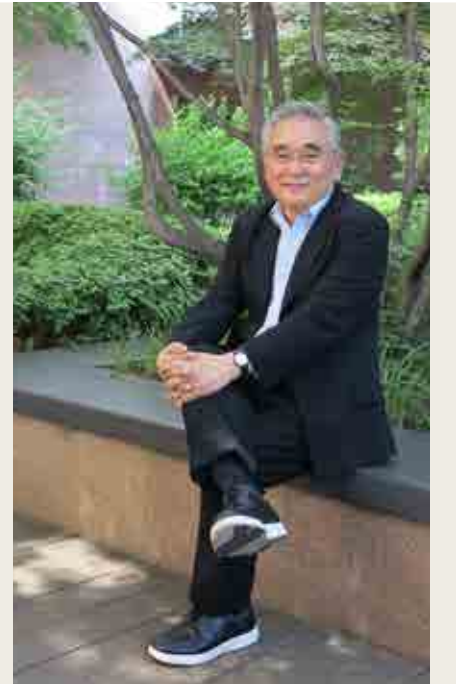
※대출금리 2.8% 내외(전세+월세 중복 이용가능)



“주택연금 덕에 주위를 돌아볼 여유가 생겼습니다”

글·사진_전은영

건강, 가족과 친구, 일, 그리고 경제적 여유. 윤은식 고객이 생각하는 시니어의 삶을 행복하게 만드는 요소들이다. 그런 의미에서 주택연금은 생활 자금에 보탬이 되어, 시니어들의 삶을 든든하게 받쳐주는 고마운 기반이 된다. 그 효용성을 더 많은 시니어들에게 알리고 싶어 주택연금 명예홍보대사 활동도 수락했다는 윤은식 고객을 만났다.



윤은식 고객

매일 새벽 4시에 기상해 꼬박 3시간씩 운동하기. 윤은식 고객이 15년간 하루도 빠지지 않고 지켜온 철칙이다. 양재노인종합복지관 시니어 모델로서 활약하고, 대한노인회 서초구지회 홍보기자단으로 활동하는 등 빡빡한 일정을 소화하기 위해선 건강이 중요하기 때문이다.

“활력을 북돋는다는 면에서 할 일이 있다는 건 시니어에게 중요합니다. 저도 그렇게 얻은 힘으로 이웃을 돌아볼 수 있게 됐어요. 모델이나 기자단 외에도 가정법원 민원 봉사, 노인복지과 노노 케어 등 다양한 자원봉사 활동을 하고 있습니다.”

지역 사회에서 다방면으로 활동하고 있는 만큼, 거리를 걷다 보면 윤은식 고객을 알아보는 이들이 많다. 그럴 때면 은퇴 후 지역과 사회를 위해 일하길 잘했다는 생각이 든다. 그가 지금의 노후 생활을 결심한 건 40대 때, 당시 다니던 수출입 무역 회사의 미국지사장으로 일하던 시절이다. 자신만의 2막을 만들어가는 많은 시니어들 중에서도 자신의 재능을 활용해 공익 활동에 나선 모습이 인상 깊어, ‘재능

기부’에 대해 관심을 가졌다. 확고한 미래 계획 덕분이었을까? 남들보다 이른 55세 때 은퇴를 결정하고도 걱정 대신 내일에 대한 기대를 먼저 했다. “등산이나 운동을 좋아했습니다. 그 취미를 살려 숲 해설가, 건강 지도자 등 자격증을 따면서, 은퇴 이후 새로운 삶을 개척하기 시작했어요.”

지금은 ‘유튜브’에 관심이 있다. 시니어에 대한 이해와 관심을 높이기 위해, 자신의 일상을 주제로 영상을 만들어볼 생각이다. 완전히 새로운 분야인 만큼 많은 공부가 뒤따라야 함에도, 윤은식 고객이 선뜻 도전에 나설 수 있는 원동력은 주택연금이다.

“주택연금이 없다면 생계에 대한 걱정이 커서 외부 활동에 에너지를 할애하기 힘들었을 겁니다. 매월 정기적으로 지급되는 주택연금 덕에 주변을 돌아볼 여유가 생겼죠. 저 스스로 만족하고 있어서, 주위에도 많이 홍보하고 있습니다.”

앞으로도 꾸준한 공부와 활발한 사회 활동으로 사각지대에 있는 시니어들을 돕고 싶다는 윤은식 고객. 그 길에 주택연금이 함께할 것이다.



주택연금 4행시

독자 여러분들의
센스 있는 4행시를 소개합니다!

김병성(경기도 성남시)

- 주 기적으로 전해주고
- 택 배같이 정확히 입금되니
- 연 인의 귀중한 선물 같은 기쁨을 주고
- 금 메달 받는 선수의 성취감이 바로 이것이구나!

이칠성(인천시 동구)

- 주 택을 꼭 갖고 싶어요
- 택 지가 좋은 곳을 골라 예쁘게 지어
- 연 못을 만들어 낚시도 하고 꽃밭을 가꾸면서
- 금 슬 좋은 부부로 행복하게 살아가렵니다

전해향(대전시 서구)

- 주 인으로 살고 싶어 일자리를 찾아보니
- 택 배일도 경비일도 젊은이들 차지였네
- 연 금도 내가 살던 주택에서 받는 세상
- 금 의환향 따로 있나 주택연금 최고네!

전태진(경기도 남양주시)

- 주 장과 설득 끝에 가입한 주택연금
- 택 한 날짜에 매달 지급되는 연금 덕분에
- 연 이어 찾아오는 기쁨과 큰 행복
- 금 똑같은 우리 부부 원앙부부 되었네

서인만(부산시 서구)

- 주 택은 삶의 보금자리
- 택 도 없는 욕심 버리고
- 연 령에 맞는 생각으로
- 금 사라기 같은 주택연금 혜택에 얹호!

박선영(서울시 강북구)

- 주 택을 마련할 때는
- 택 리지 속 선조의 지혜를 빌려 사고
- 연 연하지 않되, 현명한 선택으로
- 금 똑같은 노후를 주택연금으로 행복하게 누리자

김나현(부산시 부산진구)

- 주 번 지인들에게까지 추천하고 싶은, 내가
- 택 한 주택연금으로
- 연 (영)원히 노후 걱정 없이
- 금 수저를 누릴 수 있네요

이춘성(서울시 구로구)

- 주 택연금 아직도 모르세요? 그러면 여러분이
- 택 할 수 있는 노후행복연금이라고 생각하시면 됩니다
- 연 금을 내 집에서 받으니 얼마나 든든한지 몰라요!
- 금 똑같은 내 집도 지키고 노후연금도 받고, 꼭 가입하세요!

류경호(대구시 달서구)

- 주 인 눈치 보지 않고 내 집에서 평생 살며
- 택 배 오듯 반가운 날 연금수령 그 날일세
- 연 연한 정을 품은 사랑스런 주택연금
- 금 똑같이 좋은 보물 이것 말고 또 있을까

이화연(서울시 도봉구)

- 주 택연금으로 든든한 노후 보장되어
- 택 도 없던 우리의 노후가
- 연 구대상이 될 정도로
- 금 똑같은 행복노년이 되었네 :-)

나종왕(서울시 동작구)

- 주 먹 불곤 쥐고 노후준비 하였으나
- 택 도 없이 부족하네
- 연 금 받아 행복하니
- 금 은보화 따로 없네

최정욱(서울시 서대문구)

- 주 택 하나 있는 게 전부인데
- 택 도 없이 긴 노후
- 연 기처럼 사라져버릴 사업에 투자하지 말고, 주택연금 신청해서
- 금 수강산 유람하며 즐겁게 지내세

임승학(경기도 남양주시)

- 주 식보다 안전한
- 택 지 위의 내 집으로
- 연 금을 보장받아서 편안한 내 노후
- 금 똑같은 주택연금! 100% 활용하기~!

박화규(경기도 오산시)

- 주 택연금 가입할까 말까 망설이시나요?
- 택 하세요, 그리고 노후를 편히 살아가세요
- 연 기하고 미루지 말고 지금 가입하소서
- 금 중에는 현금, 상금, 지금이 있으나 지금이 최고의 금이다

이경순(강원도 춘천시)

- 주 거와 생활비가 동시에 해결되어
- 택 해진 우리 노후엔
- 연 달아 행복 만들러
- 금 강산 유람 가네

임세라(인천시 연수구)

- 주 는 자 복이 있으니
- 택 함을 받은 줄 알고
- 연 이은 고통일지라도
- 금 세 변한 모습을 보게 되리라

김동수(대전시 유성구)

- 주 택연금을 고민하다가 결국
- 택 하고 보니
- 연 금도 받고 노후생활도 해결되니
- 금 상첨화로구나! 에헤라 좋대!

최봉기(충청남도 금산군)

- 주 택연금 받아
- 택 시만 타고 다니니
- 연 일 기분 좋고
- 금 실 좋은 황혼의 한 쌍이더라!

강순갑(충청북도 제천시)

- 주 인된 건강한 마음으로
- 택 하는 아름다운 실버 인생
- 연 이어지는 행복한 웃음소리
- 금 전으로 바꿀 수 없는 행복이랴오

안승재(경기도 군포시)

- 주 민들이 대찬성하기에
- 택 일하에 나도 결정했네요
- 연 속으로 주택연금을 타고 보니 생활이 안정되네요
- 금 싸라기를 얻을 수 있어 참 든든합니다

최명순(서울시 노원구)

- 주 를 믿고 사랑하는 자
- 택 함도 잘 했네
- 연 금으로 복 받고 든든한 노후가 행복하네
- 금 빛나는 사랑으로 우리 부부 행복하네

최영수(대구시 수성구)

- 주 인의식 갖고 살기 위해
- 택 한 주택연금
- 연 금 받고 노후설계 바로 하니
- 금 빛 내 인생이 즐겁구나

강현숙(경기도 시흥시)

- 주 택으로 노후의 삶을 보장하는 주택연금을
- 택 하라고 알려주는 최불암 씨
- 연 금 수령해
- 금 수강산 100세까지 유람합시다!

권영태(서울시 마포구)

- 주 는 기쁨 받는 기쁨
- 택 택하지는 않지만 걱정 없이 사니 든든하다
- 연 금 받아 흐뭇하고 이사 걱정 없이 만족한다
- 금 방금방 늘어나는 가입자 더 많아지길

정진경(서울시 영등포구)

- 주 거생활에 주인이 되고
- 택 도 없던 의식주가 해결되고
- 연 락 없던 친인척도 찾아오는
- 금 똑같은 주택연금으로 남은 인생 꽃이 피네!

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.

내려놓을 때 푸근해지는 마음

먹을 게 부족했던 시절이나
먹을 게 넘쳐나는 지금이나
여전히 행복이 멀리 느껴진다면
아직도 남은 슬픔과 미련,
더 갖고 싶은 욕심들을
다 내려놓을 때
마음이 푸근해집니다.

두 발 뻗을 공간이 있고
건강한 몸과 좋은 친구들이 있다면
무엇을 더 바랄까요.
한여름 무더위에도
녹음이 짙어가는 나무들을 보며
오늘도 하나씩 하나씩
내려놓습니다.

엽서를 보내주세요.

보내주신 소중한 의견은
최대한 반영하여
앞으로 제작되는 <주택연금>에
참고하도록 하겠습니다.
2019년 9월 20일 금요일까지
엽서를 보내주신 분 중
스물다섯 분을 추첨하여 소정의
상품을 보내 드리겠습니다.
많은 의견 바랍니다.

우편엽서

보내는 사람

이름

주소

전화번호

□□□□□

개인정보수집 및 이용 동의서

·수집 및 이용 목적 : 엽서 당첨자 공지 및 상품 발송
·수집항목 : 이름, 주소, 전화번호
·보유기간 : 동의 철회 시까지

☐ 동의함 ☐ 동의하지 않음

받는 사람

부산광역시 남구 문현금융로 40(문현동)
부산국제금융센터 25층
한국주택금융공사 주택연금부 앞

4 8 4 0 0

