



어린 시절 읽었던 동화 「파랑새」.
 행복을 준다는 파랑새를 찾기 위해
 먼 여행을 떠난 남매는,
 결국 자신의 집에서
 행복을 주는 파랑새를 찾았었지요.
 행복은 떠나면 곳이 아닌,
 우리의 일상 속에 머물러 있다는 진실.
 좋아하는 일을 하며
 자신만의 시간을 가지는 것,
 그것 자체가 행복이 아닐까요?

행복을 찾기 위한 당신의 여행,
 한국주택금융공사가 함께 하겠습니다.



주택연금

2017 SUMMER
 VOL.21

테마에세이

여행, 행복의 지도를 펼쳐다

HF 초점

튼튼한 주택연금 장점만 모아모아

꿈꾸는 시니어

여전히 꿈꾸는 소년, 가수 김세환

건강의 정석

시니어의 뼈에 찾아드는 골절주의보, 골다공증



I N V I T A T I O N



푸르름이 가득한 이 계절 여름의 생동감을 맛보다

짙은 녹음, 또렷해진 새의 지저귀음,
여유롭게 흘러가는 밤의 시간.
'더위'라는 한마디로 넘기기엔
여름은 이 얼마나 많은 생동감을 담고 있는지요.
이 푸르른 여름에 당신과
하고픈 이야기를 한껏 담았습니다.
일상을 행복으로 만들 수 있는 이야기들,
함께 나누어볼까요?

CONTENTS

2017
SUMMER
VOL.21

더불어 아름다운 우리

04 노후행복편지
한국주택금융공사
주택연금부 부장 류기윤

06 테마에세이
여행,
행복의 지도를 펼쳐다

08 HF 초점
든든한 주택연금 장점만
모아모아

행복을 꿈꾸는 사람들

10 꿈꾸는 시니어
여전히 꿈꾸는 소년,
가수 김세환

14 어떤 날, 어떤 하루
낭만을 한껏 담아,
지중해마을

18 타인의 취향
반려동물을 부탁해

20 집이 완성한 가치
갯빛 도시숲을 떠나
청산에 살어리랏다

함께 나누는 공감

24 세계는 100세 시대
고령화에 대처하는
호주의 자세

26 건강의 정석
골다공증

28 바른 머니 사용법
원칙이 바로 서면
흔들림 없는 투자

감동을 부르는 소통

30 HF 시선
'국민연금·개인연금·퇴직연금·
주택연금 한눈에 알아보기'

32 HF 소식

33 독자의 소리

34 찾아가는 독자평가회

발행일 2017. 6. 1 **발행처** 한국주택금융공사 부산시 남구 문현금융로40(문현동) 부산국제금융센터 25층

등록번호 부산남. 바00004 **발행인** 김재천 **편집인** 류기윤 **기획** 신월선 **이슬기**

에디터 신유경 **김영은** **전은영** **제수빈** **디자인** 이영환 **우선정** **사진** 김재경 **일러스트** 한다혜 **인쇄·제작** 효민디앤피 Tel. 051. 807. 5100

한국주택금융공사는 국민의 복지증진과 국민경제 발전에 이바지함을 목적으로 설립된 금융공기업입니다.

주택연금 소식지는 한국주택금융공사 홈페이지(www.hf.go.kr) '주택연금-주택연금 홍보관'과 모바일 앱을 통해서도 보실 수 있습니다.

평온하고 행복한 노후를 위한 넉넉한 지분이 되겠습니다



한국주택금융공사 주택연금부 부장 류기운

안녕하십니까. 한국주택금융공사 주택연금부 부장 류기운입니다.

바야흐로 신록의 계절 여름이 왔습니다. 내리쬐는 태양과 남쪽에서 불어온 훈풍은 거리를 온통 푸르게 바꿔놓았습니다. 출근길, 푸르른 나뭇잎이 바람에 흔들리는 거리를 거닐고 있으면 여름을 닮은 청춘들이 보입니다. 희망찬 하루를 시작하기 위해 열정적으로 준비하는 그들의 모습을 보고 있으니 제 마음도 함께 열정으로 가득 차오르는 듯합니다.

지난 3월 주택연금 출시 이후, 최초로 100세 이상 가입자가 나왔습니다. 경기도에 살고 계시는 107세 어르신인데, 노인이 된 자녀분들이 모시고 와서 가입하셨습니다. 아무리 백세시대, 고령화 사회라고 하지만 100세가 훨씬 넘는 연세에도 주택연금에 가입하시는 것을 보니, 이분도 여전히 새로운 삶을 꿈꾸고 계시는구나 하는 생각이 들었습니다.

지금 노년을 맞이한 세대는 아주 가난한 나라에 태어나 경제성장을 위해 누구보다 노력했던 세대입니다. 어려운 시절을 살아내느라 생계 해결이 먼저였고, 나를 위해 꿈꾸는 삶은 부모부양과 자녀양육을 위해 먼저 희생해야 했습니다. 그런데 은퇴하고 보니, 시대가 달라져서 자녀한테는 부양을 기대하기는 어려워졌고, 내 손에 쥐어진 것은 살고 있는 집 한 채가 대부분으로 삶의 허탈감을 느끼기 쉽습니다.

하지만, 은퇴 후부터 나를 위한 진짜 삶이 시작된다고 생각합니다. 요즘 TV를 보면, 예전과 달리 고령자가 주인공으로 등장하는 경우가 많습니다. '꽃보다 할배'라는 프로그램에서는 80세가 넘는 이순재 씨를 비롯한 70세 이상의 구성원들이 난생 처음 배낭여행에 나섰고, '윤식당'이라는 프로그램에서는 70세가 넘는 윤여정 씨가 해외에서 식당을 경영하는 시도를 보여줬습니다. 나이가 들었어도 처음으로 경험하는 일에 여전히 열정적인 이들을 보면서 많은 분들이 공감하셨을 겁니다.

비슷한 예로, 75세에 그림을 그리기 시작해 101세까지 활동하면서 1,600여 점의 작품을 남긴 미국의 모지스 할머니가 계신데요, 1860년 작은 시골마을에서 태어나 12살 때부터 가정부로 일하고 농사짓고 살던 분이지만, 그림을 그리면서 이후의 30년의 삶을 풍요롭게 사셨습니다. '진정으로 무언가를 추구하는 사람에게 바로 지금이 인생에서 가장 젊은 때입니다. 무언가를 시작하기 딱 좋은 때이죠.'라고 하셨는데요, 이제 새로운 꿈을 꾸는 데 나이는 변명이 되지 못할 것 같습니다.

저는 주택연금을 받으시는 분들이 주택연금으로 생활비 쓰시느라 빠듯하시겠지만, 어릴 때부터 꿈꾸어 온 것들을 하나씩 시도해 보면서 인생의 베이스캠프를 한층 더 높이고 나를 위해 꿈꾸는 행복한 노후생활을 보내셨으면 좋겠습니다. 감사합니다.

한국주택금융공사 주택연금부 부장 류 기 운

여행, 행복의 지도를 펼쳐다

글_ 신유경

흔히 여행을 인생에 비유한다. 길을 걷는 여정. 그 길 속에는 가파른 산이 있고, 굽이진 도로가 있다. 장애물을 만나기도 하지만, 가끔은 수월한 내리막길, 평탄한 길을 걷기도 한다. 어떤 이는 쉼을 위해 떠나고, 어떤 이는 일탈을 위해 떠난다. 하지만 공통적인 것은, 인생도, 여행도 철저히 나의 행복이 중심이 되어야 한다는 것이다.

멈추어있던 자신을 깨뜨리는 낯선 새로움

한 곳에 머문다는 것은 익숙해짐을 의미한다. 익숙해짐은 곧 당연함이 되고, 당연함은 지겨움이 된다. 여행이 즐거운 것은 새로움 때문이다. 내일에 대한 기대와 시간에 얽매이지 않는 여유로움, 눈앞에 펼쳐지는 낯선 환경들에 대한 떨림. 삶이 행복과 기적으로 가득하다는 것을, 여행자는 낯섬을 통해 배우고, 미처 알지 못했던 자신과 마주한다. 이러한 낯섬에 대한 흥분과 기대감은 오랜 시간 같은 장소에서 일상을 보낸 시니어들에게 더 크게 다가온다. 실제로 글로벌 온라인 여행사 익스피디아가 시니어를 대상으로 설문조사를 실시한 결과, 앞으로의 행복한 인생을 위해 가장 하고 싶은 것 1위가 '여행'으로 84.5%를 차지했다. 또, 84.5%의 시니어들이 배낭여행을 하고 싶다고 응답했고, 절반 이상의 시니어가 여러 나라보다는 한 나라만 집중적으로 돌아보는 여행을 선호한다고 답했다. 이는 더 이상 은퇴 후 맞이하는 시간이 '여생(餘生)'이 아님을 의미한다. 시니어들은 그 시간을 새로운 2막의 시작으로, 또는 긴 인생의 여정으로서 받아들이게 된 것이다.

아는 만큼 보인다. 나이가 들면, 그만큼 더 많은 것을 느낄 수 있다. 넓게 느끼고 사유하며, 멈추어있었던 자신을 깨

진정한 여행의 발견은
새로운 풍경을 보는 것이 아니라,
새로운 눈을 가지는 것

마르셀 프루스트 [잃어버린 시간을 찾아서] 중에서

뜨리는 것이다. 진정한 여행은 그저 풍경을 겉으로 훑어보는 것이 아니다. 새롭게 반짝거리는 빛에 자신의 삶을 자세히 들여다보는 여정이다. 나이가 만들어낸 깊이는 더 많은 것을 끌어낸다. 일상으로 돌아온 후에도 그 여행은 옅은 빛으로 당신을, 우리를 밝힐 것이다.

여유롭고 천천히, 나만을 위한 여행

기분 좋은 여행을 완성하는 것은 여행 준비에서부터 시작된다고 해도 과언이 아니다. 청년층의 여행이 빠르고 격정적이라면, 시니어들의 여행은 천천히 여유롭게 흘러간다. 여행을 준비할 때 역시 그것을 염두에 두면 된다. 여행에서 무엇보다 신경 쓸 것은 안전. 특히 해외여행을 갈 경우라면 여행자 보험을 필수로 들어둔다. 약을 챙길 때는 응급 상비약과 평소 복용하는 약을 챙기되 여행기간 동안 떨어지지 않게 넉넉하게 준비한다. 장기간 해외 여행이라면 중요 처방약의 이름을 적어놓아 만일의 경우 여행지에서도 처방 받을 수 있도록 한다. 만약 당뇨가 있는 경우 인슐린 주사기를 챙겨야 한다면, 당뇨병 환자라는 소견서도 함께 챙기는 것이 좋다.

짐을 꾸릴 때는 최대한 가볍게 꾸리자. 무거운 배낭은 무게를 밑으로 전달해 어깨는 물론 허리, 무릎에도 압력을 가한다. 체중의 10% 이하로 꾸리는 것이 가장 좋으며, 양쪽 어깨에 메는 배낭으로 고른다. 캐리어의 경우 바퀴의 방향전환이 잘 되어 힘이 적게 들어가고, 손잡이 높이 조절이 가능한 것을 선택해야 한다.

여행계획 역시 안락함을 고려하여 짤 것. 안전과 편의를 최우선으로 두어야 하는데, 첫 해외여행을 준비하고 있다면 비행시간이 짧고 부담 없는 지역을 골라 자신의 여행 스타일을 파악해야 앞으로도 즐거운 여행을 계속할 수 있다. 뻘뻘한 관광보다는 여유롭게 일정을 짜는 것이 좋다. 그룹 여행이나 계획을 모두 짰다 하더라도 몸이 힘들거나 무리가 되면 충분한 휴식을 취하는 것이 여행을 즐길 수 있는 방법이다.

여행은 축복이다. 낯섬이란 환경에서 새로운 감정을 만나고, 늘 반복되던 지겨운 일상이 그리워지는 마법을 선사하는. 일상으로 돌아가면 다시 똑같은 생활로 돌아가겠지만, 다음 여행이 기다리고 있을 것이다. 인생 2막, 새로운 설렘을 맞이할 때다.

든든한 주택연금 장점만 모아모아

정리_ 주택연금부

본인(혹은 배우자)의 주택을 담보로 연금을 지급 받는 주택연금은 내 집에서 살면서 동시에 국가가 보증하는 금융상품(역모기지론)이라는 점에서 높은 안정성을 자랑할 뿐만 아니라, 합리적인 상속방식과 세제 혜택이라는 일거양득의 효과가 있다. 그럼 알수록 탐나는 주택연금 장점들을 함께 살펴보자.



01 평생 보장

내 집(소유 주택)에서 평생 거주하며, 연금 또한 평생 지급 및 보장이 가능함.



확정기간 방식의 경우,
평생 거주와 선택 기간 동안 연금지급



부부 중, 한 명 먼저 사망 시에도
연금 감액 없이 100% 금액 보장

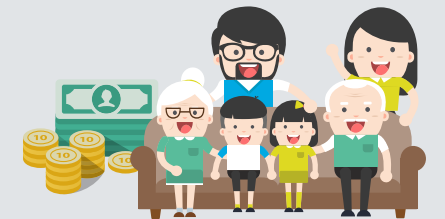
02 국가가 보증

정부기관(국가)이 연금 지급을 보증하므로,
연금 지급 중단의 위험성이 없음.



03 합리적 상속

집값보다 덜 받으면 자녀들에게 상속,
집값보다 더 받아도 청구하지 않음(국가 부담)



주택처분금액 > 연금지급총액*
남는 부분은 채무자(상속인)에게
돌아감



주택처분금액 < 연금지급총액*
부족분에 대해 채무자(상속인)에게
별도 청구 없음

*연금지급총액 = ①연금수령액 + ②가입비 + ③연보증료 + ④대출이자

04 세제 혜택



저당권 설정 시

등록세 면제(설정금액의 0.2%) / 교육세 면제(등록세액의 20%)
/ 농어촌 특별세 면제(등록세액의 20%) / 국민주택채권 매입
의무 면제(설정 금액의 1%)

※ 등록세, 교육세, 농특세 면제 일몰기한은 2017.12.31 까지이며,
재산세 감면의 일몰기한은 2018.12.31 까지임.

이용 시

대출 이자비용 소득공제(연간 200만 원 한도)
재산세 25% 감면

※ 주택연금 이용주택이 5억 원 이하일 경우 → 재산세 25% 감면
(5억 원 초과주택은 5억 원에 해당하는 재산세액의 25% 감면)



여전히 꿈꾸는 소년 가수 김세환

글_ 신유경 사진_ 김재경

맑은 미소를 빙글거리고, 달콤한 목소리로 노래를 부르던 남자는 세월이 지난 지금도 여전히 모습으로 서 있다. 가수 김세환은 매일매일 새로운 도전을 하고, 통기타를 치며 꿈을 노래한다. 행복한 마음으로 유쾌한 하루를 보내고 있다는 가수 김세환, 그는 여전히 꿈꾸는 소년이였다.

김세환

“

감사하는 마음으로
살고 있어요.
이런 마음 때문에
긍정적인 에너지를
가질 수 있는 것
같아요.

”



30여 년 전에 입었던 옷을 아직도 입는다며 아이 같은 웃음을 짓는 가수 김세환. 맑고 멋지고 소탈한 사람, 그는 우리가 상상하던 그대로였다.



오늘을 감사하게 사는 사람

김세환 하면 그려지는 이미지가 있다. 입꼬리를 말아 올린 즐거운 미소와 듣기만 해도 행복해지는 달콤한 목소리. 몇 세대가 지난 지금에도 그는 변함없는 이미지로 존재한다. ‘췌시봉’의 여전히 막내로 특유의 소년 같은 미소를 띠며 신이 난 표정으로 노래하고, 시간이 날 때마다 자전거, 스키, 등산, 사진 등 취미생활까지 즐기고 있다.

“늘 즐겁고 행복해요. 사실 전문적으로 음악을 배운 것도 아니고, 기타도 독학으로 배웠어요. 당연히 가수는 생각도 못했는데 데뷔하게 됐고, 아직도 무대에 올라 노래를 계속 하고 있잖아요. 거기에 좋아하는 취미 생활도 즐기고, 운동도 할 수 있으니 얼마나 좋아요.” 원로연극인 김동원 씨의 막내로 태어난 그는 어린 시절부터 ‘음악’을 접하며 자랐다. 색소폰을 연주하던 큰형의 영향을 받아 색소폰도 불어봤고, 팝송도 들으며 자랐다. 그런 그가 음악에 관심을 가지게 된 것은 당연한 결과였다. 고등학교 2학년, 대천해수욕장에 놀러갔다

기타를 치는 대학생들을 보게 됐고, 그 모습에 반해 기타를 치기 시작했다.

“지금도 사실 실력이 좋지는 않아요. 그저 노래를 할 수 있다는 게 좋았던 거죠. 경쾌하게 기타를 치면서 노래하는 건 지금도 좋아요.”

노래하는 것을 좋아하던 청년은 TBC 방송국에서 주최한 대학생 재즈 페스티벌에 참여했고, 그것을 계기로 윤형주와 서로 알게 됐다. 둘은 라디오 프로그램 ‘별이 빛나는 밤에’에 함께 출연했으며, 1971년 함께 앨범까지 내게 됐다.

“감사하는 마음으로 살고 있어요. 연예인이 된 후에도 사랑을 많이 받았고, 지금도 마찬가지로 은퇴를 하지 않고 활동하고 있다는 것에 정말 감사해요. 이런 마음 때문에 긍정적인 에너지를 가질 수 있는 것 같아요.” 하루에, 삶에 감사하기 때문일까. 그는 무대를 내려와서도, 무대 위에서와 변함없이 행복을 말한다. 노래하는 것이 그저 행복하다는 그는 항상 긍정적인 에너지로 관객의 마음까지 흠뻑 적시는 공연을 선보이고 있다.



좋아하는 노래를 여전히 할 수 있다는 것이 마냥 감사하다는 그는 아직도 노래를 한다. 텔레비전, 라디오는 물론 콘서트까지 노래할 수 있는 곳이라면 기꺼이 달려간다. 감사와 열정이 가득하기에 그의 노래는 긍정적인 에너지로 관객의 마음까지 흥뻑 적신다.

인생을 즐겁게 사는 방법

그의 하루는 다채롭다. 노래 외에도 자전거에 등산에 스키에 사진에 골프에, 할 수 있는 일들이 무궁무진하다. 특히 자전거는 산악자전거(MTB)를 국내에 들여온 1세대로 꼽히고, 국내외 MTB경기에 출전해 수회 입상한 이력도 있다. 이러한 자전거 사랑으로 최근에는 2017 자전거 안 전문화 홍보대사로 선정되기도 했다.

“1986년에 미국에 스키를 타러 갔는데, 그때 시내에 갔다가 산악자전거를 보게 됐죠. 바로 구입을 했는데, 한국에 들여올 방법이 없잖아요. 공구를 가지고 부품마다 메모를 해가며 분해를 해서 비행기를 탔어요. 그때부터 자전거 타기가 시작됐죠.”

집 근처인 우면산에서부터 자전거를 타기 시작한 그는 전국을 누비기 시작했다. 장장 13시간에 걸쳐 서울에서 속초까지 완주하기도 했다고. 평소에도 이동수단으로 차보다 자전거를 선호한다.

“맑은 날 운동하는 게 정말 좋아요. 올라갈 때는 숨도 거칠고, 눈을 못 뜰 정도로 땀이 흘러내리죠. 그런데 그렇게 정상에 올라가서 드러누우면 온 세상이 내 것 같아요.

바람은 살랑살랑 불어오지, 나뭇잎은 흔들리지, 공기는 상쾌하지. 정말 그 기분은 말도 못해요.”

운동은 그의 삶의 활력소다. 건강을 단련하기 위함도 있지만, 자신과의 싸움에 도전하는 것이기도 하다. 그러고 보면 안 해본 스포츠가 없다 싶다. 고등학교 때는 승마를 했었고, 한창일 때는 오토바이도 탔단다. 등산도 빼놓을 수가 없는데, 난이도가 높기로 소문난 북한산 인수봉 암벽등반에도 도전하기도 했다.

“당연히 힘은 들지만 재미가 있어요. 도전정신이랄까. 나를 이기겠다, 정복하겠다는 마음이 생겨요. 그것을 넘어섰을 때는 정말 그렇게 행복할 수가 없어. 그런데 나이는 못 속이나 봐요. 예전에는 앞지르는 사람이 있으면 다시 앞지르려고 있는 힘을 다 했는데, 요즘은 오버페이스 안 하고 속도를 지키죠.”

그는 ‘땀은 배신하지 않는다’는 문장을 인용한다. 운동을 통해 한계를 넘어서고, 일상의 행복을 채워나간다. 인생의 즐거움을 아는 그가 청년의 열정을 간직하고 있는 것은 당연한 일인지도 모르겠다. 그는 주위 사람들에게도 인생을 즐겁게 사는 방법을 온몸으로 전파하고 있었다.



국내 산악자전거 1세대로 손꼽히고 있는 김세환은 자전거는 물론이고 등산, 스키, 사진, 골프 등 다양한 취미생활을 즐긴다. 건강을 단련하기 위함은 물론 생활의 활력소를 얻기 위해서다. 그는 그러한 취미생활을 통해 자신의 한계를 넘어서고 일상을 채워나간다.

나, 너, 우리를 위한 행복

행복을 이야기하는 이들이 으레 그렇듯이 그 역시 긍정적인 마인드를 지녔다. 그는 행복을 결정하는 기준이 자신에게 달렸다는 것을 안다. 인생을 송두리째 바꾸지 않아도, 일상 곳곳에서 충분히 행복을 느낄 수 있다는 진실 말이다.

“사실 모든 일이 그래요. 어려울 때도 있고, 잘 될 때도 있는 거지. 내가 어떻게 생각하느냐에 따라 다르지 않을까요? 같은 환경이라도 받아들이는 감정이 다르면 행복지수도 달라지게 돼요. 어쩔 수 없는 상황이라면 이왕이면 마음을 좋게 가지자는 거예요.”

그는 현재 자신의 삶에 만족하고 있다. 자신의 안에서 행복을 찾기 때문이다. 그에겐 ‘감사’라는 긍정의 힘이 있다. 물론 그 역시도 좌절과 아픔을 겪은 적이 있다. 그럼에도 불구하고 그는 긍정의 에너지를 잃지 않았다. 긍정은 행복을 향해 나아가도록 해주는 동력이라는 것을 믿기 때문이다.

“더 바랄 것 없이 지금 이대로만 유지했으면 좋겠어요. 그리고, 저뿐만이 아니라 모두가 행복했으면 좋겠습니다.

함께 있는 이가 행복해야만 저도 행복할 수 있으니까요.”

스스로의 행복이 소중한 만큼 타인의 행복도 중요하다는 것이 그의 생각이다. 그는 다른 이를 존중하고 이해하기 위해 노력한다. 존중을 바탕으로 하는 그의 진심은 고스란히 상대방에게 전달되고, 그 때문인지 그는 두터운 인간관계를 자랑한다.

“모든 것은 ‘다름’에서 시작돼요. 서로 이해하면 되는 거죠. 내 입에 쓴 음식이 상대의 입에도 쓴 건 아니죠. 그것을 인정하면 나도 편해지고 긍정적인 마인드를 가질 수가 있어요. 그걸 하지 못하면 ‘꼰대’가 되는 거죠(웃음).”

그는 이제까지 해왔던 것처럼, 앞으로도 즐거운 하루를 지낼 예정이다. 어떤 날에는 노래를 통해, 어떤 날에는 취미생활을 통해 자신은 물론 주위 사람들에게도 행복을 전염시키고 싶다는 가수 김세환. 긍정이라는 가치를 차곡차곡 쌓아 온 그는 여전히 많은 것을 꿈꾸고 도전한다. 그의 에너지가 지치지 않는 한 그는 언제나 꿈꾸는 소년으로 우리에게 남아 있을 것이다.



낭만을 한껏 담아 지중해마을 충남 아산시 탕정면

글_ 신유경 사진_ 동키76(dongyeopk@hotmail.com)

화사한 햇살에 순백의 투명한 집들이 반짝이는 곳. 사진기의 셔터를 누르면 작품이 탄생하고, 누군가와 함께 걸으면 로맨틱한 영화가 완성되는 곳. 골목길을 둘러싼 창문이 반사하는 빛마저 사랑스러운 곳. 낭만이 가득한 마을, 충남 아산 지중해마을은 그런 곳이었다.



지중해마을은 빛이 가득한 장소다. 낮에는 태양의 환한 빛이 거리를 채우고, 밤에는 노을의 붉은 빛과 별처럼 반짝이는 조명이 공간을 채운다. 이곳은 방문하는 것만으로도 여행의 기분을 한껏 선사한다.

두근거림이 번지는 그림 같은 마을

파란 하늘을 향해 뻗어있는 둥근 지붕이 태양의 빛을 받아 보석처럼 빛을 낸다. 이곳을 방문하는 것만으로도 잠시 여행의 기분을 느끼게 될 지도 모른다. 웅기중기 모여 있는 하얀 집들, 그 사이 미로처럼 놓인 길을 따라 걷는 것만으로도 설렘이 들기 때문이다.

도로를 사이에 두고 지중해마을은 반으로 나뉜다. 남서쪽은 프랑스의 프로방스, 남동쪽은 그리스 산토리니와 아테네. 몇 해 전까지만 해도 마을 인근은 포도나무 농사를 짓던 시골 마을이었다. 여기에 산업단지가 들어서게 됐고, 주민 66명이 이주자 택지로 옮겨오면서 현재의 지중해마을을 조성했다. 산업단지 개발과 원주민의 상생 모델로 주목을 받으며, 해마다 많은 관광객들을 불러 모으고 있다.

탕정면사무소를 지나면 이국적인 건축물이 그림처럼 펼쳐진다. 프랑스의 프로방스를 본떠 꾸민 남서쪽 마을은 붉은 지붕의 성곽이 푸른 하늘과 극명한 대비

를 이룬다. 반대쪽으로 몸을 돌리면 이번에는 하늘 빛깔을 고스란히 담은 파란 원형의 지붕이 눈에 들어온다. 이곳은 그리스 아테네 아크로폴리스에 있는 파르테논 신전들도 차곡차곡 자리 잡았다. 거리마다 돌기둥이 이정표처럼 우뚝 서서 마을에 들어서는 사람들을 반기고 있다.

마을 여행에 있어 지침서는 없다. 골목투어답게 자유롭게 거리를 걷는 것만으로도 여행은 충분하다. 도심 속에서 만나는 이색적인 풍경은 묘한 두근거림을 불러일으킨다. 사람들은 군데군데 흩어진 레스토랑, 로드숍, 카페 등에 앉아 풍경을 벗 삼아 여유로운 하루를 즐긴다. 주말이면 유럽식 물물교환장터인 블루마켓도 격주로 열려 자신만의 보물을 발견하는 재미도 쏠쏠하다. 바람이 불면 나뭇잎이 흔들릴 때마다 엮어진 햇빛이 함께 흔들리고, 그 움직임에 반응하듯 웃음이 흘러넘친다. 여름을 머금은 지중해마을은 그렇게나 따사롭다.



빛의 흔적을 따라가면 또 다른 풍경이 펼쳐진다. 숨겨진 지중해마을의 얼굴을 본 기분이다. 해가 떨어지기 시작하면 하얀 지붕들에 붉은 물이 들기 시작한다. 서서히 마을을 물들인 붉은빛이 바닥에 도착하면, 이번엔 별처럼 반짝이는 조명이 거리를 메운다. 낮과 밤 사이의 교차점. 지중해마을에서만 만날 수 있는 풍경들이다.

한국의 아름다운 길 100선, 아산 곡교천 은행나무길

온양온천역에서 970번 버스를 타면 지중해마을에 도착할 수 있다. 버스는 현충사 앞 은행나무길을 지나는데, 일렬로 늘어선 선명한 초록을 빛내는 나무들을 보고 있노라면 햇살에 반짝이는 푸름이 얼마나 싱그러운지를 여실히 느낄 수 있다.

은행나무길이 조성된 것은 1973년. 군사정부 시절 현충사 성역화 사업의 하나로 시작된 것이 지역 명소가 되었다. 이 은행나무길은 한국의 아름다운 길 100선에 꼽히는가 하면, 전국의 아름다운 10대 가로수길 선정, 2000년에는 '제1회 아름다운 숲 전국대회'에서 아름다운 거리 숲 부문을 수상하기도 했다. 반짝이는 곡교천과 마주한 은행나무길은 여름의 햇살을 받아 반사하며 푸른빛으로 일렁인다. 그 사이를 가로지르는 나무 울타리는 수령 50

여 년이라는 나이에 걸맞게 웅장한 기품을 자랑하며 훌륭한 산책로를 만들었다. 여름의 더위는 온데 간데 사라지고, 코끝에는 청량함이 감돈다.

2013년부터 차 없는 거리로 운영되어 나들이객의 완벽한 휴식을 더했다. 시원한 바람이 팔을 휘감아 돌고, 나뭇잎 사이로 보이는 햇살은 밤하늘의 별 못지않게 밝은 빛으로 반짝인다. 벤치에 앉아 멍하니 하늘을 바라보고 있으니, 도심 속인데도 자연 깊숙한 곳으로 여행을 떠나온 듯한 착각이 든다.

아산시는 도심 속 공원을 만들기 위해 자전거 대여소를 새롭게 개장했다. 자전거 대여소에는 생활용 MTB, 여성용, 아동용, 커플자전거 등 총 203대의 자전거가 배치되어 누구나 무료로 이용 가능하다. 은행나무길 옆으로 강변을 따라 달리는 자전거 코스는 깔끔하게 조성된 데다 벤치 등의 편의시설도 자리해 풍경이 아쉽다면 잠시 쉬어가는 것도 휴식을 취하는 방법이다.

은행나무 밑에서 다정하게 사랑을 속삭이는 연인들과 아이의 손을 잡고 산책하는 가족들, 그리고 긴 녹색 터널을 배경으로 사진을 찍는 친구들까지. 이곳은 웃음과 여유가 가득한 휴식의 공간이다.

● 지중해마을에
● 간다면
여기, 이곳

+ 함께 보면 좋은 곳, 외암민속마을

유럽을 방문했다면 이번엔 조선시대로 가볼 차례. 고택의 담장 안에서는 높게 자란 고목이 뻗어 나오고, 충청도 고유의 반가 고택과 초가, 한옥들이 줄줄이 이어진다. 마을 둘레에 펼쳐진 논은 한가로운 시골 마을의 정취를 더하고, 그 풍경을 보며 걷는 길은 느긋하다. 특히, 마을을 에두르는 6km의 돌담은 놓칠 수 없는 산책로. 마을 민박도 운영하니 하루를 머무르며 여유를 만끽하는 것도 좋겠다.

● 충남 아산시 송악면 외암민속길 9번길 13-2
● 041-541-0848

사진출처 : 외암민속마을 홈페이지(<http://체험마을.한국>)



+ 충남 아산의 다섯 가지 감성 여행지

여행의 목적은 도착이 아니다. 너무 느리지 않게, 그렇지만 빠르지 않게 걸음을 옮기며 풍경을 즐기고 감성을 자극하는 것만으로도 충분하다. 빼어난 자연 환경에서부터 역사, 테마까지. 상상만 해도 마음이 설레는 충남 아산의 다섯 가지 감성 여행지를 둘러보자.



● **외암민속마을**
그리운 고향을 만난 듯한 푸근함을 만날 수 있는 장소. 외줄타기, 투호 던지기, 곤장체험 등 전통놀이를 무료로 즐길 수 있어 풍성한 여행을 만들 수 있다.



● **아산지중해마을**
이국적인 유럽풍 건물이 모여 있어 해외에 온 듯한 기분을 맛볼 수 있다. 다양한 로드숍이 있어 쇼핑하기에도 좋다.



● **현충사**
은행나무길의 종착지. 충무공 이순신 장군을 모신 사당으로, 충무공의 옛 집과 활터 등 과거의 모습이 복원돼 있어 시간을 거슬러올라간 듯한 느낌을 받는다.



● **곡교천**
은행나무길이 자리하고 있는 곡교천은 봄, 여름, 가을, 겨울 계절에 맞는 풍경들을 선보인다. 곡교천 시민체육공원은 특히나 인기 장소. 노을이 질 때 방문하면 환상적인 풍경을 볼 수 있다.



● **공세리성당**
70여 편이 넘는 드라마를 촬영할 정도로 아름다운 모습을 자랑한다. 울창한 숲과 고요한 성당을 배경으로 사색을 즐기기에 좋다.

반려동물을 부탁해

1인 1마리 가구가 사는 법

글_ 전은영

‘아웅~’ 혹은 ‘멍!’ 누군가에게 동물 울고 짖는 소리일지 모르지만 누군가에게 가족의 말소리다. 어쩔 땐 건강을 걱정해주는 자식의 소리였다가, 재롱을 부리는 손자의 소리였다가, 세상 사는 이야기를 나누는 친구의 소리가 되기도 한다. 시니어들에게 반려동물이라는 새 가족이 생겼다. 곧 1인 1마리 가구라는 말이 가구 분류표에 더해질지도 모를 일이다.

또 하나의 가족, 반려동물

반려동물 인구가 1천만 명에 달했다. 반려동물 시장도 2015년 1조 8천억 원에서 2020년에는 6조 원까지 확대될 전망이다. 시니어도 이 대열에 한몫한다. 2016년 온라인 마켓에 따르면 5060 시니어들의 반려동물용품 구매율이 35% 증가했다고 하니, 반려동물과 생활하는 시니어들이 늘었다는 것을 알 수 있다. 때마다 사료를 챙기고, 주기적으로 산책을 나가고, 배변을 치우고, 깨끗하게 관리도 해야 하는 등 손이 많이 가는 반려동물을 시니어들이 새 가족으로 맞는 이유는 뭘까. 활기차고 건강한 생활이 가능하기 때문이다. 단순히 혼자보다는 둘이 낫다는 개념이 아니다. 해외에서는 펫 테라피(Pet Therapy)라는 말이 나올 정도라고. 반려동물을 산책시키며 함께 운동을 하고, 반려동물을 만지는 것만으로 엔도르핀이 분비되는 등 스트레스가 낮아져 정서적 안정을 느낄 수 있다니 육체적으로도 정신적으로도 도움이 된다. 어느새 시니어에게 반려동물은 편안하고 안정적인 삶의 고마운 동반자가 된 셈.



반려동물을 키우고 싶다면?

반려동물을 가족으로 들이기 위해선 한 가족으로 살아갈 책임감, 반려동물을 키울 환경, 반려동물에 대한 지식이 필수! 더 궁금한 사항은 아래를 참고하자.

반려동물을 위한 펫 금융(펫 카드/펫 보험/펫 신탁)



식구가 늘어 기쁨은 두 배지만, 생활을 유지하는 비용도 두 배로 늘어났다. 고정적인 수입원이 없거나 있어도 적은 시니어에게는 부담이 될 수밖에 없다. 이럴 때 반려동물을 키우는 데 대한 지출 전반을 할인 받을 수 있는 펫 카드를 알면 어깨의 짐을 덜 수 있다. 반려동물의 사료, 간식비 할인은 기본이요, 카페에 가는 비용에도 적용 된다. 카드사별로 사용 기준과 할인 혜택을 확인하고, 특히 카드이용금액 중 얼마간 유기동물 지원사업 등에 기부 되는 카드도 있으니 잘 알아보고 사용하자. 생활비는 아꼈지만 반려동물이 산책을 하다 다리라도 부러지면 큰일이다. 자신이 다친 것처럼 마음이 쓰이는 게 먼저지만 이내 다가오는 건 갑작스러운 지출에 대한 부담감이기 때문. 이럴 때 펫 보험이 있으면 비용을 보상받을 수 있다. 각종 정기점검, 상해와 질병뿐 아니라 반려동물이 일으킨 사고 피해에 대해서도 배상받을 수 있으니, 미리 들어두면 꼭 필요할 때 도움이 된다. 반려동물이 홀로 남을 때를 대비해 마음을 남기는 상품도 있다. 바로 펫 신탁. 반려동물 주인이 사망 등의 이유로 반려동물을 돌보지 못할 상황을 고려해 새로운 주인에게 사육에 필요한 자금을 설정하는 신탁이다. 우리나라에서는 2016년 11월 반려동물을 개로 한정해 펫 신탁이 처음 출시됐으며 반응이 좋아 12월 고양이까지 가입 가능한 반려동물이 늘어났다.

시니어가 반려동물을 키우는 건 결국 더 행복한 노년을 위해서다. 그러기 위해 다양한 펫 금융을 활용하자. 시니어의 부담은 덜고, 반려동물은 가족으로서 존중받으며, 서로가 더 나은 삶을 꾸리는 데 힘이 되어 준다.



- 📍 **각 지역별 동물보호센터** : 유기동물 구조, 보호, 입양 등의 일을 한다.
- 📍 **동물보호관리시스템(www.animal.go.kr)** : 농림축산식품부에서 관리하는 동물등록 및 보호 업무 전반을 관리하는 사이트. 동물 입양뿐 아니라 동물 관련 정책 등을 살필 수 있다.
- 📍 **동물자유연대(www.animals.or.kr)** : 동물보호운동 단체. 반려동물복지센터에서 유기견을 입양할 수 있다.

잿빛 도시숲을 떠나 청산에 살어리랏다

시니어를 위한 지혜로운
귀촌 계획 세우기

글_ 김영은 사진_ 웰하우스종합건축사사무소

회색의 도시와 달리 푸르름 가득한 시골은 도시가 고향인 이들에게도 막연한 그리움을 선사한다. 자연에서 태어났으니 자연으로 돌아가려는 본능의 부름일지도 모른다. 삭막하고 메마른 도시를 벗어나, 오롯이 나 자신에게 집중할 수 있는 여유를 가져다줄 것만 같은 귀촌. 막연하게만 꿈꾸어왔다면 이제 그 소망을 살짝 실현해보아도 좋지 않을까.



푸름이 가득한 자연은 회색의 도시와는 달리 편안함과 아늑함을 선사한다. 귀촌 역시 마찬가지. 휴식을 취하고픈 이들에게 귀촌은 이미 고정 트렌드로 자리 잡았다.

심신의 여유를 되찾고 인생 제2막을 열기 위한 귀촌

귀촌은 한시적 유행을 넘어서 하나의 고정 트렌드로 자리 잡았다. 유명 연예인들의 사례가 심심찮게 방송에서 소개되는 것은 물론이며, 사회 전

반적으로 한가로운 자연에서의 삶을 추구하는 이들이 점차 늘어나는 추세이다. 통계청 자료에 의하면 2015년 기준 귀촌가구 수는 317,409가구로 가구원 수는 466,778명에 육박한다. 귀촌을 지향하는 이들이 꾸준히 증가하는 경향을 보이고 있다.

도시는 주요 편의시설이 집중되어 있고 각종 문화와 복지에 대한 접근이 쉽다. 편리한 도회지에서의 삶을 뒤로 하면서까지 많은 이들이 시골을 찾는 이유는 무엇일까. 요즘 청년들이 극심한 취업난의 탈출구로서 일종의 창업을 위해 귀촌을 택한다면, 이미 은퇴했거나 은퇴를 앞두고 있는 시니어들은 치열한 중심지에서 벗어나 한적한 주변에서 휴식을 취하고자 촌으로 향한다.

귀촌을 고려한다고는 해도 막연하게 ‘지금 여기를 벗어나고 싶다’는 마음만으로 선불리 귀촌을 서두르는 것은 금물. 짧지 않은 세월 열심히 달려온 시니어라면 새로운 곳에서 기분전환하고 싶은 마음이 들 수 있다. 그렇지만 잠깐의 충동이 아니라 진득하게 시골에서 살아갈 준비가 되어 있는지부터 확인하자. 기존의 최적화된 환경을 벗어나 완전히 새롭게 시작하는 삶은 생각보다 만만치 않다. 그 점을 현실적으로 인식하는 데서부터 본격적인 귀촌 계획이 시작된다.



귀촌을 결정하기에 앞서 먼저 구체적인 목표를 설정하는 것이 중요하다. 후회 없는 선택을 위해 체계적인 목표를 수립하는 '위밍업' 과정을 거치는 것을 추천한다.

구체적인 목표설정과 충분한 준비기간이 필수

귀촌에 앞서 제일 먼저 염두에 두어야 하는 것은 귀촌 자체가 목적일 수는 없다는 사실이다. 성공적인 귀촌은 시골에 정착하고 나서 무엇을 할 것인가에 달려있다. 시니어라면 누구나 한 번쯤 은퇴를 눈앞에 두고 있을 때나 은퇴한 뒤에 찾아오는 웬지 모를 공허함을 맛본 적이 있을 것이다. 단순히 거주지를 바꾼다고 해서 삶의 방향성을 잃어버린 듯한 느낌이 사라지지는 않는다. 귀촌 뒤 몰두해서 할 만한 구체적인 행동목표를 설정하는 것이 가장 중요하다.

최소한 1~2년 동안은 고민하고 한 땀 한 땀 계획하는 '위밍업' 과정을 거치는 것을 추천한다. 후회 없는 선택이 되기 위해서는 서서히 마음을 굳혀가며 그 결심에 상응하는 체계적인 목표를 수립해야 한다. 무엇을 하고 싶은지, 무엇을 해야 할지 막연하게만 느껴진다면 '시니어플래너'라고 불리는 시니어 전문 컨설턴트에게 상담을 받아보는 것도 한 방법이다. 그런가 하면, 평균 수명이 늘어나면서 시니어들의 재취업이 장려되는 현실이다. 인생 제2막의 시작답게 지난 삶과는 아주 다른 직종을 목표로 해보는 것도 좋다. 귀촌하면 바로 떠오르는 농사에 도전해보는 것도 귀촌의 훌륭한 목적이 될 수 있다. 농사를 전업으로 삼지 않더라도 마당에 자그마한 텃밭을 가꾸는 것도 즐거운 소일거리로 삼기 적당하다.

봄비는 출퇴근 시간마다 집과 직장을 오가야 하는 생활과 달리 한적한 시골집이 곧 나의 일터가 되는 재택근무를 할 수도 있다. 요즘은 거의 모든 업무가 온라인으로 이루어지기 때문에, 귀촌 준비 단계에서 컴퓨터를 공부해두면 시골의 여유를 즐기면서 사회활동에도 참여할 수 있다.

시니어의 도시탈출을 도와줄 몇 가지 팁

귀촌의 백미인 귀농을 희망하는 시니어라면 어떤 작물을 재배할지를 기준으로 하여 정착지를 물색하면 수월하다. '귀농귀촌종합센터'에서 각 시군별 주력작목 및 유망품목에 관한 정보를 상세하게 제공하고 있으니 참고하자.

귀촌 하면 귀농이란 말과 함께 농사부터 떠올리기 쉽지만, 주거를 시골에 둘 뿐 반드시 농사를 지을 필요는 없다. 귀촌과 더불어 지난 삶과는 다른 새로운 직종을 갖고 싶다면 국가자격 관련 정보를 제공하는 '큐넷'에서 자격증을 알아보는 것도 하나의 방법이다. 풍부한 인생경험이라는 강점을 보유한 시니어들은 사회복지사 공부를 통해, 또래 시니어를 위한 '시니어 케어매니저'가 되어 귀촌을 고민하는 동세대들의 든든한 멘토가 될 수도 있다.

목표를 정하고 나서 본격적으로 토지나 주택을 구입할 때는 꼼꼼한 현장답사가 필수적이다. 주변에 편의시설은 얼마나 입지하고 있는지, 기피시설은 없는지, 전기나 수도 설비는 잘 되어 있는지, 내가 정착할 지역의 분위기는 어떠한지 하나하나 따져가며 꼼꼼히 파악해야 한다.

개인사정에 따라 시골이라도 비교적 도심과 가까운 곳을 선호할 수도 있다. 지병이 있다면 병원과 너무 멀어서는 곤란하다. 도시에서만 가능한 활동을 지속하고 싶은 시니어들도 도시와의 접근성을 고려하여 이동시간이 1~2시간 이상 걸리지 않는 도시 근교에 입지하는 것이 현명하다. 독립적으로 귀촌을 시작하는 것이 망설여진다면 국가적으로 귀촌단지를 마련하는 '귀농귀촌 주택단지 리츠 시범사업(<http://www.erhousing.org>, 055-922-4418, 4420)'에 대해 알아보자. 새로운 벚을 사귀는 기쁨을 누리며 풍요로운 노후를 보낼 수 있을 것이다.

성공적인 귀촌을 위한 알찬 정보를 얻을 수 있는 곳!

귀농귀촌센터종합센터 : 주로 귀농에 초점을 맞추어 매입 가능한 토지나 빈집 정보는 물론 귀농창업 관련 정보까지 빠짐없이 수록되어 있다. 일목요연하게 필요한 항목들을 정리해놓은 귀농귀촌 가이드북도 다운로드 가능하다.
www.returnfarm.com / 1899-9097

제16회 귀농귀촌 체험학습 박람회 : (2017.8.17.~19.)

귀농귀촌 상담 및 컨설팅, 주말농장이나 팜스테이 등 체험학습, 귀농귀촌 창업관 및 농산물 홍보판매가 이루어지는 박람회로서 예비 귀촌인이라면 한 번쯤 찾아가 직접 체험해볼 것을 권장한다.
returnfarm.world-expo.co.kr / 02-557-6776

자력의 모든 것, 큐넷(Q-net) : 농산물품질관리사, 사회복지사, 주택관리사 등 다양한 전문자격 취득 관련 정보가 일목요연하게 정리되어 있다. 지나온 삶과 다른 직종을 가지고자 하는 시니어라면 재취업의 든든한 무기가 되어줄 국가자격증을 목표로 해보자.
www.q-net.or.kr / 1644-8000



시니어에 대한 존중이 선진적 요양 서비스의 힘



고령화에 대처하는 호주의 자세

글_ 전은영

시니어 복지에서 중요한 요소 중 하나가 요양 서비스다. 요양 서비스는 시니어들이 나이가 들어도 전과 같은 일상을 지속할 수 있도록 지원하는 프로그램으로, 우리나라에서도 노인 요양 서비스에 대한 관심이 높다. 선진적 노인 요양 시스템을 세웠다는 호주의 사례를 통해 우리나라 요양 서비스가 나아가야 할 방향을 찾아보자.



홈 케어로 시니어 자립심 독려

호주 요양 서비스의 핵심 목적은 시니어의 자립심을 키우는 것이다. 호주의 요양 서비스는 연방 정부에서 예산을 정해 기본비용을 부담하는데, 시니어들이 늘어날수록 증가하는 사회적 비용을 감당하기 위해선 시니어 스스로 자신을 책임질 줄 알아야 하기 때문이다. 그에 따라 가장 신경을 쓰는 요양 서비스는 커뮤니티 기반 케어(Community-based aged care)이다. 이는 일종의 홈 케어(Home Care)로 시니어들이 자신의 집에서 스스로 일상을 이어나갈 수 있도록 돕는 서비스다. 시니어의 자립심을 키우고, 더 나아가 그 힘이 모여 지역 사회적으로 시니어 돌봄이 통합적으로 이루어지도록 하는 데 목적이 있다.

홈 케어 외에도 레지덴셜 케어(Residential aged care) 등이 있는데, 레지덴셜 케어는 더 이상 집에서 생활할 수 없는 시니어들이 요양 시설에 머물며 지원을 받을 수 있다.

요양 서비스를 신청하는 방법도 시니어들이 직접 할 수 있도록 접근성을 높였다. 'My Aged Care(myagedcare.gov.au)'라는 시니어 요양 서비스 콜센터이자 웹사이트를 운영해, 필요하면 잔디 깎기, 청소 등 사소한 일부터 다양한 요양 서비스를 신청할 수 있다.

요양 보호사에 대한 관심 늘어

호주 정부는 매년 10억 호주 달러를 시니어 복지에 투자하겠다고 발표하고 1만 7천여 명 수용 규모의 요양 시설 건설을 허가 하는 등 요양 서비스에 대한 지원을 확대했다. 요양 서비스에 대한 지원이 확대됨에 따라, 요양 서비스를 수행하는 요양 보호사에 대한 관심도 늘어나는 추세다.

호주의 요양 보호사는 홈 케어 시니어들을 위해 직접 집에 방문하거나 요양 시설에서 시니어 생활 서비스 및 신체 서비스를 제공한다. 세면과 같은

SENIOR

기본 활동부터 취사, 세탁, 청소까지 아울러 지원하며 대상 시니어들이 일상생활을 영위할 수 있게 하는 것이다. 시니어 이해를 위한 기본 교육부터 침구정리, 샤워, 옷 입히기, 음식 떠먹이기 등 시니어 서비스 실습을 반복 병행하며 단련한 요양 보호사들 덕에 시니어들이 자신의 생활을 유지하는 데 힘이 된다.

시니어의 목소리를 들어야

호주 시니어 요양 서비스의 목적은 시니어가 스스로 삶을 꾸려나갈 수 있도록 하는 것이다. 그에 따라 시니어들도 자신의 목소리를 내는 데 열심이다. 은퇴자협회(ARPA Active over 50s), 시니어협회(National Seniors Association), 시니어 위원회(COTA) 등 단체 안에서 목소리를 내고, 시니어들의 삶의 질 향상을 위한 활동을 이어나가는 중이다. 단체 활동 자체로 생활의 활력을 얻고, 더 나은 요양 서비스나 시니어 정책, 제도가 나오도록 격려하는 것이다.

호주의 요양 서비스가 세계적인 사례로 꼽히는 이유는 시니어의 삶과 목소리를 존중하고 그에 맞는 서비스를 고심한 결과일 것이다. 결국 앞선 사회 보장 제도의 출발점은 경청이다. 시니어 요양 서비스도 마찬가지. 시니어의 이야기에 귀 기울일 때, 그들의 필요에 맞는 실질적인 지원으로 시니어도 함께 살기 좋은 사회를 만들 수 있다. 점점 가까워지는 고령화 시대를 헤쳐 나갈 힘, 시니어 안에서 찾을 수 있지 않을까?



시니어의 뼈에 찾아드는 골절주의보 골다공증

글_ 김광준 연세대학교 세브란스병원 노년내과 교수

골다공증은 단어 자체로 보면 뼈에 구멍이 난다는 뜻이다. 이는 뼈를 구성하고 있는 여러 성분들이 줄어들면서 뼈의 양과 질이 떨어지는 것을 의미한다. 예전에는 단순히 뼈의 양(골량)이 적어진 상태만을 지칭했지만, 이제는 적은 골량과 아울러 뼈 자체의 질적 저하로 전체적으로 뼈의 강도가 떨어지면서 골절의 위험이 높은 상태까지 골다공증으로 정의하고 있다.



골다공증이 위험한 이유, 골절 발생 위험성 증가

골다공증 자체는 증상이 없다. 다만 골다공증이 있으면 뼈의 양과 강도가 떨어지기 때문에 그만큼 뼈가 부러지기 쉽다. 골다공증에 의한 골절은 엉덩이, 척추, 손목에서 흔히 발생하지만 그밖에도 다양한 위치에서 일어날 수 있다. 뼈가 부러지면 통증이 심하고 잘 가라앉지 않는다. 척추뼈가 부러지는 경우, 키가 작아지거나 등이 굽을 수도 있다. 골다공증이 있으면 자유롭게 돌아다니거나 여가를 즐기는 데 차질을 있어 소외감을 느끼거나 우울증에 빠지기도 한다.

골다공증에 의한 골절 중에서도 가장 심각한 경우는 엉덩이나 대퇴골 골절이다. 특히 시니어에게 이 부위 골절이 발생하면 약 20%는 1년 내에 골절과 연관된 문제로 사망하거나 골절 수술을 견디지 못하고 사망한다. 사망하지 않는다 해도 대부분 장기간 간병을 요하여 일상생활이 불가능해지므로 골절이 생기지 않도록 사전에 예방하는 것이 무엇보다 중요하다.

약한 뼈를 받쳐주기 위한 튼튼한 근육 만들기

근력이 없으면 쉽게 넘어지고 충격 흡수가 안 되어 뼈가 더 쉽게 부러진다. 적절한 단백질, 칼슘 섭취 및 비타민D 등의 무기질 보충이 필수적이다. 더불어 주기적인 운동으로 근육을 강화시켜야 한다. 건물을 지탱하는 철골과 시멘트 중 철골이 약해지더라도 시멘트가 튼튼하면 건물이 무너지지 않듯이, 뼈가 약해져도 근육이 튼튼하면 골절이 잘 생기지 않는다. 따라서 근육을 튼튼하게 유지하는 것이 골다공증으로 인한 골절을 예방하는 데 가장 효과적이다.

운동의 종류는 걷기 운동, 맨손체조, 수영장 물속에서 걷기 같은 운동이 좋고, 낙상 위험이 큰 등산은 피해야 한다. 또 허리를 심하게 굽히는 운동은 척추압박골절이 될 수 있으므로 머리와 목, 허리를 꼿꼿이 세우고 하는 운동이 좋다.

낙상을 방지하는 환경을 마련하는 것도 중요하다. 전선은 바닥에 잘 붙이고, 화장실에는 미끄럼을 방지하는 깔개

나 슬리퍼를 놓는다. 침대는 발을 내릴 수 있는 무릎 정도 높이가 좋다. 무거운 것은 가급적 들지 말고 주변 사람에게 부탁하자.

골다공증을 둘러싼 몇 가지 오해와 진실

Q. 여성의 경우, 나이가 들면 증상이 없어도 골다공증을 염려해야 하나요?

A. 여성호르몬은 뼈의 생성과 소멸에 관여하는 세포들의 균형을 지켜줍니다. 그런데 폐경기에는 여성호르몬이 감소해 이 균형이 깨집니다. 뼈가 없어지는 만큼 뼈를 만들 어내지 못하게 되지요. 골소실은 폐경 직후부터 5~6년 사이에 가장 많이 일어나므로, 폐경 전후로 골밀도 상태를 확인하며 1~2년마다 한 번씩 골밀도 검사를 받는 것이 좋습니다.

Q. 스테로이드를 복용하면 골다공증이 발생하나요?

A. 스테로이드 계열의 약은 골대사를 억제하고 성선기능을 저하시켜 골다공증을 일으키는 가장 흔한 원인 중 하나입니다. 그렇지만 스테로이드는 면역 억제나 항염증 효과가 탁월하여 반드시 써야할 때도 많습니다. 상황에 따라 조심해서 쓰면서 뼈에 대한 관리와 검사를 정기적으로 하는 것이 중요합니다.

Q. 골다공증 환자는 임플란트를 하면 안 된다고 하던데요?

A. 임플란트는 얼마든지 가능합니다. 다만 골다공증 치료약 중에서 비스포스포네이트 계열의 약제를 복용하고 있을 때는 주의해야 합니다. 발치한 부위 주변의 뼈가 활성화되어 빈 공간을 채워주어야 임플란트가 자리를 잘 잡는데, 이 약제는 뼈의 활성화를 억제하기 때문이죠. 그러므로 임플란트 전에 내분비내과 전문의 및 치과 전문의와 논의를 거칠 필요가 있습니다.



원칙이 바로 서면 흔들림 없는 투자

글_ 최영철 한국투자증권 분당PB센터 수석PB 차장



행복의 기준을 물었을 때 '물질의 풍요'라고 대답하는 사람은 <크리스마스 캐롤>의 스크루지 영감과 같이 극히 일부의 사람에게만 해당될 것이다. 그렇지만 인간답게 살아가고 최소한의 생활은 물론 꿈을 실현하기 위해 우리는 경제적으로 자유로워야 한다. 한정된 경제적 자산인 돈을 잘 굴려야 조금이라도 더 풍요로워질 수 있는 법. 몇 가지 지혜만 마음의 새긴다면 성공적인 투자가 이루어질 수도 있다.

위기를 기회로 삼는 용기가 필요

전 세계적인 경제위기를 불러온 미국의 서브프라임 모기지론¹⁾ 등의 몇 가지 큰 사건에서 우리는 실패의 교훈은 물론 투자의 기회까지도 엿볼 수 있다. 바로 세상이 무너질 것 같은 위기에 가장 큰 수익의 기회가 찾아온다는 것. 현존하는 투자의 귀재 워렌 버핏을 비롯하여 역대 많은 투자자들은 저마다 시장의 하락과 위기를 기회로 삼을 때야말로 큰 성공을 거둘 수 있음을 이야기했다.

과거 IMF구제금융으로 재정이 건전했던 대한민국은 외환관리를 잘못해서 국가적 위기를 맞았던 적이 있다. 그런데 정기예금의 금리가 20%~25% 정도 수준으로 형성되는 당시 상황에서 어떤 고객이 가격이 반 토막으로 떨어진 상가를 매수했다. 그리고는 분양가를 밑돌던 요지의 아파트에 투자해 나중에 엄청난 수익을 거둘 수 있었다.

북한의 미사일 발사와 핵 실험이 이제는 당연한 일상이 되어버린 우리나라의 현실이다. 북한이 미사일을 쏘든 핵실험을 하든 주식시장의 반응은 잠시 확인하는 수준의 하락 후 급반등하는 결과를 보인다. 북핵이 근본적인 위협이라기보다는 좋은 매수기회로 인식되기 때문이다.

다만 무턱대고 투자하는 것은 금물. 금융상품의 투자가 되었든 사업이 되었든 모든 투자에는 원칙이 있어야 한다. 사전에 세운 원칙에서 투자의 결과가 벗어나거나 빗겨갔을 때의 대응전략이 마련되어 있지 않다면, 혼란에서 빠르게 벗어나지 못해 수습이 어렵다.



고유의 원칙과 전략을 세워 투자하기

모두가 손해를 보지 않고 돈을 많이 벌기를 바라지만, 누구나 돈을 쉽게 벌 수 있는 유용한 정보는 사실상 존재하지 않는다. 지금과 같이 시장의 정보유통속도가 빠른 세상에서는 더욱 정보의 가치는 급속히 신선도를 잃고 생명력이 짧다. 신문이나 인터넷상에 등장하는 몇 가지 성공사례에 들떠 선불리 투자에 나서서는 안 되는 이유도 여기에 있다.

그러므로 자산의 감소나 사업의 적자가 계속될 때 적절한 대응책을 찾을 수 있도록 대비하는 것이 무엇보다 중요하다. 점점 손실이 커지고 적자가 누적되어 파산에 직면하지 않도록 자신만의 투자원칙과 전략을 수립하고 지켜야 한다. 예를 들어 총자산의 -10% 수준이라면 복구하는 데 11%의 수익을 내면 되지만, -50% 손실이 날 경우 100%의 수익을 내지 않으면 원금 회복이 불가능하다. 주식이든 펀드가든 지속적으로 모니터링을 하면서 감당할 수 있는 손실 범위를 벗어나면, 사전에 정해놓은 원칙에 따라 신속히 대응하고 회복을 위한 전략부터 수립하는 것이 적절하다.

자신만의 투자목표, 목표수익률 등을 지침으로 삼아 투자 시 발생하는 크고 작은 문제에 대응한다면, 적어도 '잃지 않는 투자'가 가능하다는 사실을 기억하자. 단, 투자가 상승세를 탔다면 +10% 수준, 더 나아가 +30%, +50% 수익에 만족하지 말고 조금은 과감하게 끝까지 이 기세를 몰고 나가보자는 결심을 해보는 것도 좋다. 그런 끝에 큰 수익을 취한다면 중간 과정에서 수차례 입은 작은 손실은 쉽게 상쇄하고도 남을 것이다.

¹⁾ 미국 월스트리트의 금융공학자들이 만들어낸 투자 위험성이 높은 파생상품의 일종. 경제적 능력이 되지 않음에도 과도한 부채를 동원해 주택을 구입하고, 결국 빚을 갚지 못해 헐값에 주택을 매도해 부동산시장의 붕괴를 가져왔다. 우리나라는 LTV, DTI 규제를 통해 상환능력을 벗어난 채무에 대해서 규제를 하여 부동산시장의 과열을 조절했고, 버블세븐 지역(강남, 서초, 송파, 양천, 분당, 평촌, 용인)을 선풍함으로 써 투자를 방지하고자 노력했기에 이로부터 자유로울 수 있었다. 하지만 이로 인해 외국계 자금이 빠져나가는 외환의 수급불균형을 겪어야만 했던 일면도 있다.

‘국민연금·개인연금·퇴직연금·주택연금 한눈에 알아보기’ 서비스 활용하기

글_ 최진 국민연금공단 중앙노후준비지원센터 노후준비개발부장

NPS 30th

행복한 노후의 첫걸음,
국민연금 노후준비서비스

“나의 국민연금과 개인·퇴직·주택연금 정보를 한 눈에 볼 수 있어요.”

국민연금공단의 ‘내연금(csa.nps.or.kr)’ 사이트에 접속 후 내연금 알아보기 클릭!

내연금 사이트 → 내연금 알아보기 클릭

NPS 국민연금공단
National Pension Service

국민연금
개인연금
퇴직연금
주택연금

국민연금공단 ‘내연금’ 홈페이지(csa.nps.or.kr)에서는 본인의 국민연금과 개인연금·퇴직연금·주택연금 정보를 한 번에 확인할 수 있는 원스톱 서비스를 제공한다. 이를 통해 현재 나의 노후자금 상태를 진단해 보고 부족한 소득에 대해 체계적으로 준비하여 든든한 노후를 준비할 수 있게 되었다.

‘노후준비 지원법’ 제정

2015년 12월 23일 ‘노후준비 지원법’이 시행되었다. 제정법은 국민의 노후준비 지원 방안을 정부 주도 하에 장기적으로 모색하고, 체계적인 맞춤형 노후준비서비스를 제공하여 개인이 스스로 노후를 준비할 수 있는 기반을 마련하는 데 목적이 있다.

노후준비 지원법에 따르면, 국민연금공단에는 중앙노후준비지원센터가 설치되고, 공단의 전국 109개 지사는 지역노후준비지원센터로 지정되어 전 국민을 대상으로 노후준비서비스를 제공하게 된다. 노후준비서비스는 재무, 건강, 여가, 대인관계 등 분야별로 적절한 노후준비를 위하여 제공하는 진단-상담-교육-관계기관 연계-사후관리 등을 말하며, 국민 누구나 상담예약(국번 없이 1355)을 통해 간편하게 이용할 수 있다. 또한 지역별로 전문강사가 있어 전국 어디든 찾아가는 노후준비 교육서비스를 제공하고 있다.

“국민연금·개인연금·퇴직연금·주택연금 한눈에 알아보기”

노후준비서비스의 일환으로, 연금 자산을 체계적으로 관리할 수 있도록 자신이 가입 중인 연금정보를 한 곳에서 조회할 수 있는 정보연계 시스템이 마련되었다.

그동안 국민연금 및 개인·퇴직·주택연금 등 개인이 가입한 연금정보를 조회하려면 각 연금관리 기관에 일일이 알아봐야 하는 불편함이 존재했다. 그러나, 국민연금공단과 금융감독원·한국주택금융공사 간 정보연계로 ‘내연금’ 홈페이지(csa.nps.or.kr)를 통해 국민·개인·퇴직·주택연금을 한 번에 조회할 수 있게 되었다. 국민연금 정보는 실시간으로 이용가능하고, 개인·퇴직연금 정보는 최초 조회 신청 후 3영업일(최초 신청 이후에는 실시간으로 확인 가능) 이후, 주택연금 정보는 익일 확인 할 수 있다. 단, 자신의 연금정보 조회를 위해서 본인의 공인인증서가 필요하다는 점은 유의해야 한다.

▶ 통합내역 그래프 조회 화면



전 국민의 행복한 노후를 위하여 세계에 유래 없는 급속한 고령화를 경험하고 있는 우리나라의 상황을 고려할 때, 국민 모두가 노후준비의 필요성을 인식하고 대비하는 것이 매우 중요하다. 국민연금공단에서는 고령사회에 대비하기 위한 예방적 정책으로서의 노후준비서비스를 활성화하여 전 국민이 행복한 노후를 준비할 수 있도록 적극 지원할 예정이다.

▶ 연금 정보 조회 화면



국민과 함께 성장하는 글로벌 주택금융 리더

HF NEWS

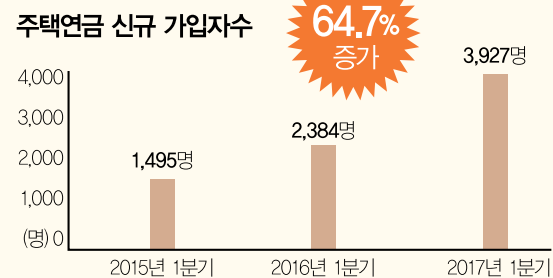
주택금융공사, 카자흐스탄에 유동화사업 노하우 전수



주택금융공사(HF, 사장 김재천)가 카자흐스탄 국책 주택금융기관인 KMC(Kazakhstan Mortgage Company)와 4월 12일 교류협력 강화를 위한 양해각서(MOU)를 체결했다. 앞으로 공사는 KMC에 유동화 사업 발전과정, 유동화 증권발행 및 유통시장 발전 등과 관련한 주택 금융 노하우를 전수할 예정이다. 한편 공사는 카자흐스탄뿐 아니라 태국, 인도네시아, 미얀마의 주택금융기관과 MOU를 체결하며 국제협력사업에 적극적으로 나서고 있다.

주택연금, 분기별 신규 가입자 역대 최대

2017년 1분기 주택연금 신규 가입자가 3,927명으로 역대 최대치를 기록했다. 올해 1분기 주택연금 가입자는 지난해 같은 기간 2,384명보다 64.7% 증가한 수치로, 주택연금이 출시된 지난 2007년 7월 이후 분기별 가입자로는 가장 많은 수다. 지난 3월에는 107세 어르신도 주택연금에 가입해 가입 당시 기준으로 100세 이상인 주택연금 가입자가 최초로 나왔다.



주택금융공사, 청년 주거난 해소 위해 협력



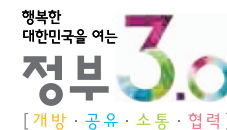
주택금융공사(HF, 사장 김재천)는 4월 19일 청년 세대 주거난 해소를 위해 서울주택도시공사, 국민은행과 함께 '청년주택사업 금융지원 업무협약'을 체결했다. 이번 협약은 서울시에서 정책적으로 추진하는 서울리츠사업 등 청년임대주택 건설과 매입에 필요한 자금을 지원하는 것으로 세 기관은 금융지원 분야에서 유기적 협업체계를 구축해 나갈 예정이다. 이에 따라 공사는 보증료를 최저 연 0.1% 적용해 총 사업비의 70% 범위까지 보증우대 혜택을 부여하며, 사업장별로 국민은행과 함께 금융상담 지원에 나선다.

‘찾아가는 은퇴 금융 아카데미’ 실시

주택금융공사(HF, 사장 김재천)는 올해부터 금융교육 기회가 상대적으로 적은 중소도시 지역민들을 위해 ‘찾아가는 은퇴 금융 아카데미’를 진행하고 있다. 이 강좌는 공사 직원들이 지역에 방문해 ▲은퇴준비와 재무설계 ▲소득과 지출관리 ▲자산과 부채관리 ▲상속과 증여 등에 대한 내용을 공유하는 것으로 정부 3.0추진 과제 중 하나인 국민 맞춤형 서비스의 일환이다. 4월 강좌에 참석한 이문용(46세) 씨는 “은퇴 금융 아카데미를 통해 무엇이든 할 수 있을 것 같은 자신감이 들었다”며 “앞으로 노후준비를 위해 하루에 조금씩 시간을 투자할 것”이라고 소감을 밝혔다.

책임한정형 디딤돌 대출, 어플로 신청 가능

5월 11일부터 주택금융공사 홈페이지와 ‘스마트 주택금융’ 어플을 통해 책임한정형 디딤돌 대출을 신청할 수 있게 된다. 주택금융공사(HF, 사장 김재천)는 주택담보대출 상환능력이 없는 서민층의 가계경제 붕괴를 막기 위해 공사 유동화 방식의 ‘책임한정형 디딤돌대출’을 도입한다고 밝혔다. 지금까지는 은행창구를 통해 신청하는 경우에만 ‘책임한정형 디딤돌대출’을 이용할 수 있었다. 이 상품의 신청대상은 부부합산 연소득이 3,000만원 이하인 경우에만 신청이 가능하며, 담보주택의 단 지규모·경과년수·가구수 증가율·구입가격의 적정성 등을 감안하여 대출한도 및 승인여부가 결정된다.



한국주택금융공사와 행정자치부 간 재산세 감면 전산연계로 기관 간 협업을 통한 업무혁신에 앞장섭니다.

주택연금 독자의 소리



이홍란(경기도 성남시)
주택연금 제도에 대해 신문이나 TV로 보고 듣기는 했지만 별로 관심이 없었다. 그러다 우편물을 부치러 간 우체국에서 아름다운 꽃 표지에 이끌려 〈주택연금〉 매거진을 읽고 주택연금 제도에 대해 자세히 접했다. 이번 호는 봄 호에 맞게 봄내음 물씬 풍기는 따뜻한 내용이었는데, 그중 특히 〈테마에세이〉 ‘잃어버린 나를 찾는 새로운 여정, 〈HF초점〉이 가장 유익했다.



강현숙(경기도 시흥시)
남편이 퇴직을 앞두고 있어 노후 준비 차 은행에 갔다가 주택연금 제도를 알게 됐다. 그 때 마침 〈주택연금〉 매거진도 읽었는데 노후 대책 정보가 가득해 반가웠다. 이번 호 〈꾸꾸는 시니어〉에서 배우 이정길 씨의 소시민적인 삶을 위해 늘 노력한다는 말이 진하게 다가왔다. 앞으로도 〈주택연금〉 매거진을 통해 주택연금에 대해 미처 알지 못했던 정보들을 하나씩 알아가는 재미를 쏠쏠히 느끼고 싶다.



이준임(경기도 포천시)
노년에 대비해 주택연금을 들려고 조금씩 공부 중이던 차에, 은행에서 〈주택연금〉 매거진을 만났다. 산뜻한 표지, 세련된 디자인과 알찬 기사 덕에 시간가는 줄 모르고 읽었다. 실내 정원 가꾸기에 관심이 있어 ‘시니어를 위한 실내 가드닝 노하우’ 기사가 눈에 들어왔다. 기사를 잘 스크랩해서 이번 봄에는 내 손으로 봄을 화사하게 가꿔야겠다. 계절에 어울리는 기사, 생활 정보 TIP이 있어 좋은 〈주택연금〉 매거진!



조한석(경기도 의정부시)
아버지께 주택연금을 추천해드리면서 알게 되었다. 매거진은 주택금융공사를 방문했을 때 처음 접했고 지금은 정기구독 중이다. 이번 호에서는 〈HF초점〉의 ‘주택 연금 얼마나 알고 계신가요?’가 도움이 됐다. 주택연금 제도에 대해 어느 정도 안다고 자부했는데, 이번 기사를 통해 주택연금의 다양한 혜택과 편리한 활용 방법이 많다는 걸 알고 놀랐다. 깔끔한 편집 덕에 한눈에 주택 연금의 모든 것을 알 수 있는 좋은 기사였다.



신영관(충남 아산시)
퇴직 후 생활의 여유가 부족해 주택연금에 가입하여 매월 연금을 지급받고 있다. 그 덕에 주위에 더 어려운 이가 있는지 살필 여유가 생겨 주택연금에 고맙다. 그러던 차 〈주택연금〉 매거진을 통해 한국주택금융공사가 10돌이라는 걸 알았다. 앞으로도 시니어들의 노후 생활을 지켜주는 든든한 버팀목이 되어주길 바란다. 〈주택연금〉 매거진에 바라는 점이 있다면, 시니어의 건강 칼럼으로 각종 노후 질병에 대한 예방법, 치료법 등을 상세히 다루면 좋을 것 같다.

윤택한 삶 속, ‘보약’같은 주택연금

정리_ 편집실

야트막한 산으로 둘러싸인 넓은 농장, 자연과 호흡하며 윤택한 삶을 누리고 있는 이기용 씨는 세종시에 위치한 블루베리 농장의 대표이다. 천혜의 아름다운 곳에서 매일 새롭게 태어나는 기분을 느낀다는 그는 더도 말고 ‘늘 오늘처럼만 살게 해달라’고 기도한단다. 행복한 황혼을 누리는 이유 중 하나가 주택연금 덕분이라는 이기용 씨의 이야기를 들어보자.



“지난 4월에 받은 주택연금명예홍보대사 위촉장입니다” 인터뷰 장소로 들어서자마자 그가 꺼내 온 주택연금명예홍보대사 위촉장 뒤로, 쌓여있는 주택연금 소식지들이 보인다. 주택연금에 대한 애정이 고스란히 느껴지는 부분이다.

“누구에게든 기대고 싶은 마음이 생기면 서로에게 ‘부담’이라는 감정이 생기게 됩니다. 자식에게도 마찬가지지요. 그렇게 되면 본인 스스로 마음을 편안하게 가지고 여유로운 삶을 즐기기가 어렵습니다. 제가 이렇게 풍요로운 이유 중 하나가 바로 주택연금 덕분입니다.”

이기용 씨가 주택연금에 가입한 것은 작년 봄. 방송으로 주택연금을 접한 그는 본인 집에 살면서 평생 연금을 지급받는다라는 이야기에 그길로 대전지사를 방문해 가입했다고, 가족들 역시 그의 결정에 흔쾌히 동의했다.

“꼬박꼬박 정해진 날짜에 연금이 들어오니, 바쁘게 지냈던 제 젊은 시절을 보상받는 기분이었습니다. 황혼의 여유를 제대로 느끼는 기분이라까요.”

자신이 키운 블루베리를 손자 녀석들이 맛있게 먹을 때 가장 뿌듯하다는 이기용 씨는 일상의 소박한 행복을 만끽하는 중이다. 주위를 둘러보는 여유를 가진 삶은 매일이 새롭고 즐겁다.

“지금도 여전히 꿈꾸는 삶을 살고 있는 제게 주택연금은 ‘보약’과 같은 존재입니다. 이 소박한 꿈을 계속해서 꿀 수 있도록 해주니 든든하고 고마울 수밖에요.”

블루베리의 수확 시기는 여름이다. 이기용 씨의 일정도 자연스레 바빠진다. 바쁜 와중에도 그는 미소를 잃지 않는다. 그의 블루베리는 가족과 이웃 등 사랑하는 이들에게 전해질 것이고, 그들이 맛있게 먹는 모습이 자신에게 더 큰 행복으로 돌아올 것임을 알기 때문이다. 즐길 수 있는 ‘바쁨’ 속에서 하루의 소중함을 느끼고 있다는 이기용 씨. 그의 농장에서는 그렇게 아름다운 행복이 영글어가고 있었다.

고객님의 이야기를 들려주세요

주택연금 출시 10주년 기념 고객체험수기 공모전

한국주택금융공사에서
주택연금 출시 10주년을 기념하여
고객체험수기를 공모합니다.
주택연금에 가입한 후 느끼고 경험한
다양한 이야기를 들려주세요.
주택연금 가입 고객님의
많은 이야기를 기다립니다.

공모자격 : 주택연금 가입고객 및 가족(배우자, 자녀 등)

공모기간 : 2017.6.1(목) ~ 6.30(금)까지

원고분량 : A4용지 3장 내외(12point 기준)

원고제출 : 우편접수(부산광역시 남구 문현금융로40)
부산국제금융센터 25층 주택연금부
전자우편(silver100@hf.go.kr)

시상내용

최우수상	1명	70만원 [상금]
우수상	3명	각 30만원 [상금]
장려상	9명	각 10만원 [상금]

문의처 : 한국주택금융공사 '주택연금 출시 10주년 기념
고객체험수기' 공모 담당자
연락처 : 051)663-8465
이메일 : silver100@hf.go.kr

※ 안내 및 유의사항

- 응모작이 창작, 허구 등으로 밝혀질 경우 및 홍보활동 미동의 시 수상을 무효처리합니다.
- 우편으로 원고를 제출하실 경우 마감 당일 우편소인이 찍힌 응모작까지 유효하며 인편일 경우에는 18:00까지 도착분에 한하여 유효합니다.
- 모든 응모작은 반환하지 않으며, 수상작은 주택연금 소식지 수록 및 수기집 등으로 제작하여 홍보활동에 활용할 예정입니다.
- 상금 수여 시 기타소득세는 본인 부담으로 원천징수 후 드립니다.

행복을 찾아
떠나는 여정

1. 주택연금 제도에 대해 알고 계신가요? 아신다면 어떤 경로로 알게 되셨나요?

2. <주택연금>은 어디에서 읽으셨나요?

3. 이번호에서 가장 유익했던 기사 혹은 아쉬웠던 기사는 무엇인가요?

4. 앞으로 <주택연금>에서 다뤘으면 하는 내용이나, 제안사항이 있다면 적어주세요.

질은 녹음,
또렷해진 새의 지저귀,
여유롭게 흘러가는
밤의 시간.
'더워'라는 한마디로
넘기기엔
여름은 이 얼마나 많은
생동감을 담고 있는지요.
이 푸르른 여름에
당신과 하고픈 이야기를
한껏 담았습니다.
일상을 행복으로 만들 수
있는 이야기들.
함께 나누어볼까요?



2017
SUMMER
VOL.21

엽서를 보내주세요.

보내주신 소중한 의견은 최대한 반영하여 앞으로 제작되는 <주택연금>에 참고하도록 하겠습니다. 2017년 7월 31일 월요일까지 엽서를 보내주신 분 중 5분을 추첨하여 소정의 상품을 보내드리겠습니다. 많은 의견 바랍니다.

시니어라이프 종합 매거진
Vol. 21

노후행복편지
주택연금

우 편 엽 서

보내는 사람

이름

주소

전화번호

□ □ □ □ □

개인정보수집 및 이용 동의서

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

☐ 동의함 ☐ 동의하지 않음

받는 사람

부산광역시 남구 문현금융로40(문현동)
부산국제금융센터 25층
한국주택금융공사 주택연금부 앞

4 8 4 0 0

