



(프로마라이프)는 전문 컨설팅 능력을 갖춘 동부화재(Prime Agent)가 우수 고객님께 드리는 생환 정보지입니다.

2015. 신년호 vol.30

“제2의 인생과 마주하다”

고객과 함께 행복한 사회를 추구하는
GLOBAL 보험금융그룹



서울시 강남구 테헤란로 432(대치동, 동부금융센터)
www.idongbu.com
계약·사고접수상담 1588.0100
TM전용상품상담 1566.0100
보험계약대출·신용대출상담 1544.0100

CONTENTS

Membership magazine / 동부화재가 드리는 우수고객을 위한 생활정보지



Prologue

04 은퇴 후 8만 시간 설계거나 혹은 두렵거나

Special Theme

06 인생 3막이 올라가는 시간, 은퇴 후 당신의 삶

10 내 이웃의 속사정이 궁금하다, 그들의 은퇴 설계는?

14 은퇴 후에도 삶은 계속된다 - 열정적인 노후의 세 가지 유형

16 생의 끝까지 책임진다 - 선진국형 노인복지

People In

20 편의점 시니어 스태프 홍의경 씨 - 꽃보다 아름다운 일하는 시니어

22 LH 시니어 사원 김홍인 씨 - "일할 수 있는 기회가 곧 자신감입니다"

Life In

24 노후의 꿈과 현실, 나의 은퇴설계 현주소는?

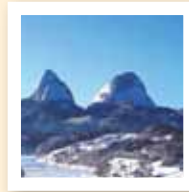
26 노후 설계의 기본, 연금

30 시니어 건강 체크로 - 100세까지 건강하게!

34 생활에 활력을, 마음에 젊음을!

Travel

36 은퇴 이후 Remind 여행 - 건강과 '쉽'이 있는 전북 진안



2015. 신년호 vol.30

발행일 2014년 12월 15일(통권 30호)·비매품

발행인 김정남 편집인 김영만

발행처 동부화재 홍보파트 02.3011.3214 서울시 강남구 테헤란로 432(대치동, 동부금융센터)

기획·디자인 (주)이코노믹리뷰 02.6321.3040 인쇄 강원일보사 02.733.7228

이 책에 쓰인 글과 사진은 작가의 의견에 따른 것으로 프로미라이프의 의견과 일치하지 않을 수 있습니다.



For You



2015년의 시작, 고객님과 함께 하겠습니다

한 해를 시작하는 이 순간
새로운 희망으로 부풀어 오릅니다.

지난 해에 보내 주신 성원과 더불어
밝아오는 새해에도
기쁜 일, 슬픈 일 모두 내 일처럼
고객님 곁을 지키겠습니다.

함께 내일을 생각하고
함께 지금을 고민하며

늘 그랬던 것처럼
항상 고객님 곁에 머무르겠습니다.

for you

from

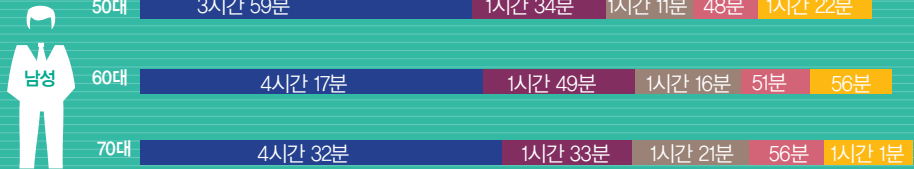


은퇴 후 8만 시간 설레거나 혹은 두렵거나

은퇴가 두렵다면 은퇴 준비가 아직 덜 됐다는 의미다. 은퇴 후에 필요한 것으로 많은 사람들이 '돈'을 꼽지만 돈만으로 해결되는 것은 아니다. 함께 할 수 있는 배우자 혹은 가족이 필요하고, 여가 및 취미생활도 꼽을 수 있다. 행복한 노후 생활을 위해서 지금 준비해야 할 것은 무엇인가? 필요한 것들을 살펴보고 차근차근 준비한다면 은퇴를 즐겁게 맞이할 수 있을 것이다.

남녀 은퇴자들의 하루

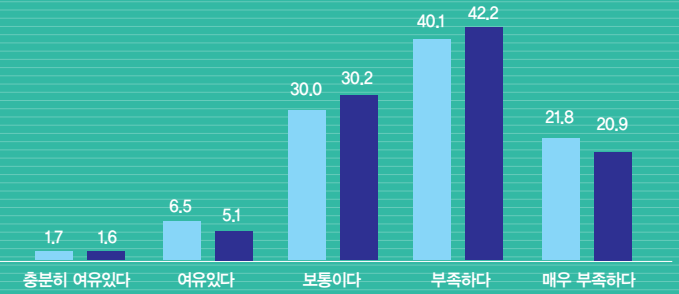
자료 : 삼성생명 은퇴연구소



은퇴가구의 생활비 충당 정도 (단위: %)



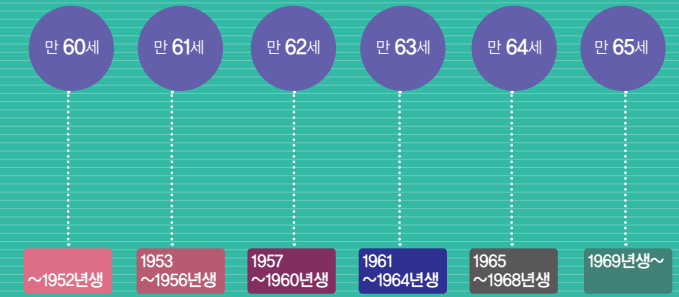
2013년 2014년
자료 : 통계청



출생연도별 국민연금 수령 개시 연령



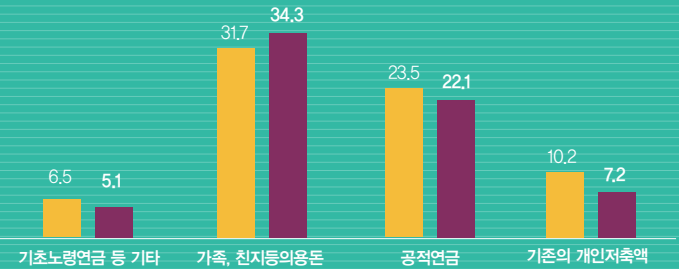
자료 : 국민연금공단



은퇴가구의 생활비 마련 방법 (단위: %)



2013년 2014년
자료 : 통계청



인생 3막이 올라가는 시간

많은 사람이 부자가 되길 꿈꾼다. 부자가 되기 위해 어떤 노력을 하고 있으며, 어떤 정보를 갖고 있느냐는 개인의 차이가 크다. 당신이 부자가 될 수 있는 준비가 되어 있는지, 또 부자가 되기 위해 얼마나 노력을 기울이고 있는지, 그리고 조금이라도 돈을 절약할 수 있는 방법을 알아보자.

은퇴 후 당신의 삶





장수시대의 개막, 행운인가 불행인가

통계청 자료에 따르면 한국인의 평균수명은 10년 단위로 약 2세씩 증가하여 2050년에는 88.0세에 달할 것으로 나타났다.

1960년 우리나라 사람의 평균수명이 52.6세였던 것에 비하면 무려 30세 이상이 늘어났다.

이 수치가 평균이라는 것을 감안했을 때, 88세보다 더욱 오래 살 가능성이 50% 이상이다. 현재 우리나라의 은퇴 시 평균연령은 54.4세로 은퇴 이후의 삶이

과거에 비해 무척 길어질 것이 분명하다. 삶을 돌아보고 여유를 즐기는 시기라고만 하기에는 너무나 긴 노년이기도 하다. 피할 수 없기에 꼼꼼한 준비와 계획으로 직면해야 할 은퇴 후의 삶. 거기에 오르기만 하는 물가와 생활비, 자녀 교육비에 부모님 간병비까지... 장수시대는 정말 우리 모두에게 장밋빛 미래일까.

모두의 뜨거운 감자, 노후 대책

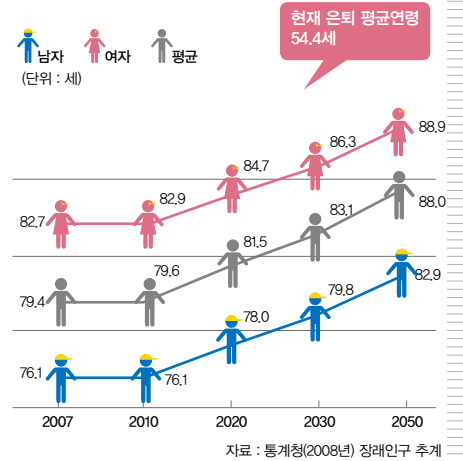
과거의 삶이 생후 30년은 성장하고

생후 30년은 성장하는 시간,
이후 30년은 자녀를 성장시키는 시간.
이제 은퇴 후 30년, 새로운 시간이 기다린다.

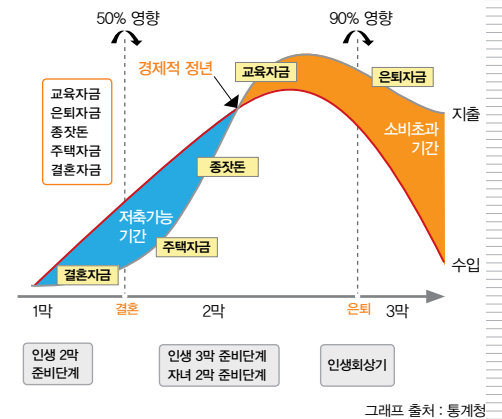
학습하는 시기, 30대 이후의 30년은 배우자를 만나고 자녀를 양육하는 시기로 양분화되어 있었다면 이제 은퇴 후 30년이라는 긴 시간이 더해져 우리의 삶은 크게 3등분 된다. 길어지는 소비초과 기간을 대비해 20대부터 안정된 직장을 찾고, 30대부터 노후를 설계해야 하는 것이 현실이다.

하지만 대부분의 사람들이 “노후 대책이라는 것을 어떻게 해야 하는 것인지 모르겠다”, “연금과 저축으로 준비는 하고 있지만 정작 그때가 오면 어떻게 지낼 것인지 도무지 감이 잡히지 않는다”며 미래에 대한 막연한 불안을 품고 있다. 이 막연함은 사실 그 누구도 늘여본 적이 없고, 누구나 배우자의 발병 혹은 자녀 교육비 지출의 규모 등을 예측할 수 없기 때문이다. 더욱이 고령화 사회로 급속하게 진입 중인 우리나라의 경제 상황이 인생을 돌아보는 회상기를 마냥 두렵게 만들고 있다.

한국인의 평균수명 증가 추이



시기별 지출자금 포트폴리오





내 이웃의 속사정이 궁금하다

집 한 채, 차 한 대, 자녀 한 명 혹은 두 명... 뉴스나 신문 기사에 나올만한 재력을 갖지 않고서야 삶이라는 것은 한 집 건너 한 집 서로서로 닳아있다. 하지만 알고 보면 저마다 가진 역사는 모두 제각각. 대한민국 평균 중년의 4인 4색 은퇴준비 속사정을 들어보자.

그들의 은퇴 설계는?



1955년부터 1963년 사이에 태어나 국가 경제 재건을 끌어온 베이비붐 세대. 한 대학의 조사 결과에 따르면 그들의 10명 중 4명은 은퇴 준비가 미약하며, 그중 1명은 심각한 국가적 지원이 필요한 고위험형인 것으로 나타났다. 가능하다면 20대, 30대부터 준비해야 한다는 이야기들은 과언이 아니다.

**믿고 있는 것은
집 하나인 A씨**
57세, 자영업

“딸은 퇴직 전에 겨우 결혼을 시켰지만 아들 녀석은 아직 취업 전인데다 장가보내려면 집 장만할 때 도움이 될 수 있어야 할 텐데... 아마 그때쯤이면 지금 사는 집을 처분하고 조금 작은 집으로 옮겨 결혼 자금과 노후 자금으로 돌려야 할 것 같아요.”

2년 전 건강상의 이유로 회사를 퇴직 후 작은 식당을 운영 중인 A씨는 밤마다 노후 걱정에 잠을 설친다. 거의 모든 퇴직금을 투자해 차린 가게는 전반적인 소비 위축의 영향으로 겨우 유지되고 있는 실정이다, 연금을 받으려면 아직 5년이나 남았다는 사실에 킁킁한 동굴 속을 걷는 것만 같다. 그에게는 지금 살고 있는 40평대의 집이 유일한 대비책. 조사에 따르면 우리나라 베이비붐 세대의 50%가 A씨와 같이 노후에 집을 줄이거나 팔아 대책을 마련하겠다는 것으로 밝혀졌다.

“작년에 오랫동안 병상 생활을 하신 어머니를 보내드리고, 늦었지만 이제야 아내와 함께 시간을 가져보려 했는데 젊을 적부터 좋지 않던 신장에 이상이 생겨 이식 후 투석을 받고 있습니다. 아무래도 일하는 것도 예전과는 다르죠. 무엇보다 아내까지도 갑상선이 좋지 않다는 진단을 받아 마음이 무겁네요.”

비교적 안정적인 생활을 해왔던 B씨는 노모를 부양하고, 자녀 셋을 모두 분가시킨 후 여유 있게 노후를 보내려 마음먹은 차나에 발병하여 꽤 많은 의료비를 지출했다. 더욱이 앞으로도 지속적으로 자신과 배우자에게 쓰일 의료비의 규모가 짐작되어 은퇴 준비에 빨간 불이 들어왔다. 이처럼 본인이나 배우자의 건강 문제는 은퇴 시기에 등장하는 가장 큰 복병이자 걸림돌. B씨는 노후를 위해 특히 가족력이 있는 병은 미리미리 파악하여 적합한 보험을 30~40대에 갖추어놓는 것이 필수적이라 덧붙였다.

**의료비 지출로
타격이 큰 B씨**
60세, 법무사

**자식에게는
은퇴 없는 부모이고
싶은 C씨**
53세, 은행원

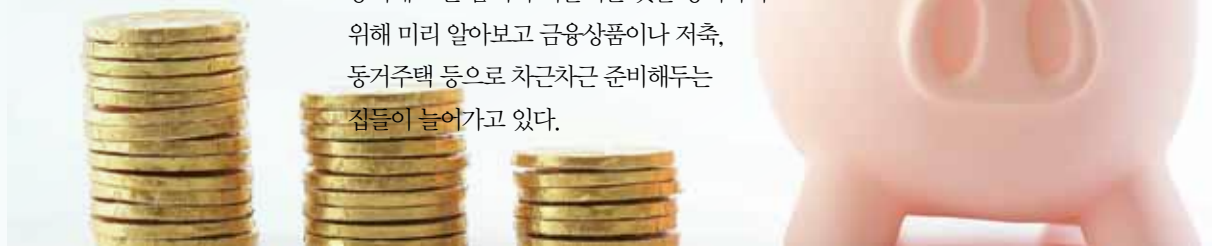
“아직 공부하고, 취업 준비 중인 아이들에게 힘이 되어주려면 끝까지 느슨해지지 않는 방법뿐이죠. 퇴직이 1년 정도 남았지만, 은퇴 후에 할 수 있는 일에 대해서 요즘 아내와 열심히 구상 중입니다. 자식에게만큼은 은퇴 없이 언제까지나 든든한 부모 자리에 있어주고 싶거든요. 상속이나 증여에 관해서도 법이 점차 까다로워지고, 자주 바뀌는 실정이라 꼼꼼히 공부하고 체크해서 이제부터 슬슬 준비해야 할 것 같아요.”

은행에 근무하면서 나름대로 계획적인 은퇴준비를 해온 C씨는 부부의 노후생활을 안정적으로 설계해 둔 덕분에 자녀의 성장을 지속적으로 돕고자 하는 바람을 이룰 것 같다며 웃었다. 줄 수 있다면 언제까지나 지원하고 싶은 부모의 심정은 가족, 특히 부모 자식간의 유대가 깊은 우리 문화가 보이는 특징이기도 하다. 세법이 해마다 바뀌고 촘촘해지고 있는 요즘은 상속세나 증여세로 큰 금액이 지출되는 것을 방지하기 위해 미리 알아보고 금융상품이나 저축, 동거주택 등으로 차근차근 준비해두는 집들이 늘어가고 있다.

“임원을 달지 못하고 만년 부장으로 퇴직하지만, 아쉬움도 미련도 전혀 없습니다. 어려운 시절에 태어나 쉽지 않았고, IMF다 뭐다 겪으면서도 버텼으니까요. 자식들도 이 정도로 키워놓고 자리잡도록 도와줬으니 앞으로는 스스로들 잘살 거라 믿습니다. 이젠 아내와 여행도 다니고, 볼링 동호회도 가입하고, 아내가 같이 배우자던 스포츠 댄스도 시작해보고 싶네요.”

D씨는 홀가분하다. 자녀에게 재산을 조금이라도 더 물려주고 싶은 마음이라던가, 은퇴 후 재취업이나 창업을 욕심내고 있지도 않기 때문이다. 그는 단지 지금껏 해온 저축을 신뢰하며 남은 시간 동안 삶을 되돌아보고 여유 있게 지내되, 계획적으로 알뜰하게 소비하겠다는 주의이다.

**은퇴를 앞두고
비로소 행복하다는
D씨**
57세, 대기업 부장



은퇴 후에도 삶은 계속된다

열정적인 노후의 세 가지 유형



많은 이들이 은퇴를 앞두고 큰 걱정과 상념에 빠져든다. 하지만 은퇴 후에도 삶은 계속되며 두려움에 떨던 그들은 다시금 저마다 또 다른 열정으로 생을 채워간다.

행복과 건강, 두 마리 토끼 잡는 '귀농형'

농촌진흥청의 조사에 따르면 50대 이상의 근로자 중 은퇴 후 귀농을 하고자 하는 이들은 약 65%로 베이비붐 세대의 대다수가 귀농·귀촌을 꿈꾸는 것으로 나타났다. 도시보다 시골에서 나고 자란 세대인 만큼 고향으로 돌아가고자 하는 의지가 있으며 작물을 재배하는 등 농업 활동을 하는 것에 대해 호의적이다. 또 지속적으로 돌보고

가꾸는 행위를 계속 하면서도 자급자족이 가능한 생활에 대한 기대가 컸다. 갑갑한 도시와 긴 직장생활에 오랫동안 지쳐왔던 심신을 달래고 고향 땅의 안락함을 느끼며 노후를 맞이하고 싶어하는 남성과는 달리 여성은 나이가 들수록 도시에 머무르고 싶어하는 경향이 있으므로 귀농을 선택하는 은퇴자는 주로 가족의 찬성과 지지를 바탕으로 하는 특징을 보이기도 한다.

가족에게 온전히 돌아가는 '엔젤형'

원래부터의 성향이 가족 중심적인 사람들이 많이 취하는 은퇴 후 생활 형태로 아내와 자녀, 손자 손녀와 최대한 많은 시간을 보내며 자신이 할 수 있는 헌신을 다 하는 유형이다. 특히 일하느라 소원했던 자녀와의 관계를 개선하기 위해 스스로 노력하고 아내를 도와 집안일을 분담하는 것은 물론 아내와의 외출이나 취미활동을 적극적으로 공유한다. 또 자녀 부부를 위해 기꺼이 육아를 거들거나 도맡는다. 이들은 직장생활 내내 경직되고 긴장돼있던 마음을 비로소 내려놓고 온순하고 다정한 가족 구성원으로 돌아와 가족들 사이에 안착하는 것을 가장 큰 기쁨으로 여기고 남은 시간을 더 행복하게 꾸리기 위해 말투와 습관, 생활방식을 바꾸고 역할의 경계를 허물어 본인 스스로와 가족 모두의 행복지수를 높인다.

나는 멈추지 않는다 '자기개발형'

전후 세대이자 동시에 스마트폰을 사용하는 디지털 세대까지 걸친 5,60대는 은퇴한 이후에도 집 안에만 머무르지 않는다. 그들은 지인들과의 모임은 물론 다양한 커뮤니티에 참석하고 산행이나 맛집 기행 등을 주도적으로 즐긴다. 또 배우는 것을 멈추지 않고 은퇴 전부터 관심을 가지고 봐온 재테크와 노후대비

금융상품 전략 혹은 부동산 관리 등에 대해 꾸준히 공부하고 금융회사에서 개최하는 세미나나 무료 특강을 찾아 들곤 한다. 더 나아가 관련된 자격증을 취득하여 가능한 범위 내에서 재취업이나 창업, 소일거리 등을 창출하며, 음악이나 요리 등 젊은 시절 이루지 못한 꿈을 다시 시도해보기도 하는 가장 적극적이고 행동적인 유형이다.

은퇴 후의 삶을 잘 꾸리는 유형들의 공통된 요소는 은퇴했다는 이유로 모든 것을 내려놓지는 않았다는 점이다. 은퇴 후 무기력감을 느끼거나 우울증에 걸리는 이유는 마치 인생이 끝난 것처럼 생각하기 때문인데, 그러한 감정은 앞으로 남은 긴 노후를 꾸리는 데에 가장 중요한 '은퇴 직후'의 시기에 아무런 도움이 되지 않는다. 은퇴 후에도 활동과 저축을 지속적으로 유지해야 하며, "꿈꾸던 10대, 20대가 좋았지"라며 과거를 붙잡고 있기보다 내면의 의지와 욕망을 꾸준히 일깨우면 진정으로 원하던 삶에 한 발짝 더 다가갈 수 있다.

생의 끝까지 책임진다 선진국형 노인복지



영국의 국제 노인 인권 단체는 '세계 노인의 날'을 맞아 96개국 노인복지 수준을 소득과 건강, 역량, 우호적 환경 4개 영역과 13개 지표로 측정하여 '2014 세계 노인복지 지표를 발표한 바 있다. 1위로 꼽힌 노르웨이와 스위스, 스웨덴 등의 복지 안정 정책을 알아보고 우리가 가야 할 길을 생각해보자.

국가와 국민이 함께 만들어 온 노르웨이 복지 정책

노르웨이의 복지 정책은 19세기 후반 노동운동을 계기로 1909년에 건강보험에 대한 최초로 법률을 제정했다. 1961년에 실업수당법, 1963년에 퇴직연금법 채택 등이 오래전부터 진행되어 왔으며 크고 작은 변화들이 있었으나 언제나 '모든 시민이 똑같은 사회적 권리를 누리며 존엄성을 보장받아야 한다'는 기본이 뒷받침되어 있었다. 노르웨이는 여러 차례에 걸쳐 있었던 정권의 변화에 연금제도 등 공들여 수립한 복지 정책들이 영향 받는 것을 최대한 차단하면서 정부의 복지정책에 대한 국민의 신뢰를 높여왔다. 이는 국민으로 하여금 신뢰를 바탕으로 정책을 이해하며, 상이한 복지정책에 있어서도 다른 세대 간의 갈등 없이 기꺼이 세금을 납부하게끔 만들었다. 또 정부는 이를 지속 가능한 재분배로

유지하는 활동을 계속하는 등의 선순환이 오늘날까지 이루어지고 있는 것이다.

천국의 복지, 대기업의 사회환원이 큰 기여

노르웨이 정부는 고등학교까지 완전 무상교육, 공립학교에 한하여 대학원까지 무상교육, 무료 병원비 제공은 물론 병에 걸려서 일하지 못할 때에는 국가가 생활비를 지급해준다. 또 육아휴직, 실업급여, 장애인 수당은 일반인이 정상적으로 근무할 때 받는 수준과 차이가 없다. 이러한 노르웨이 복지제도 제정의 뒷받침이 되는 것은 바로 정부연금기금(GPFG)으로 세계 최고 규모의 국부펀드이다. 지난 1월 기준으로 노르웨이 국부펀드의 자산규모는 한화로 약 880조 원을 보유, 500만 명을 조금 넘는 노르웨이의 인구가 국민 1인당 1억 8천만 원에 가까운 금액을 나눠 가질 수 있을 만큼의 놀라운 국가 재정이다. 이 든든한



국가의 재력 뒤에는 바로 나라를 대표하는 대기업들이 있었다. 노르웨이는 세계 10대 산유국 중 한 곳으로, 유럽국가 중에서는 가장 많은 석유와 가스를 보유하고, 세계 7위의 원유 수출국이자 3위의 가스 생산량을 자랑하는데, 노르웨이 정부연금기금은 대부분이 거대 석유 기업의 세금과 사회환원으로 충당되고 있다.

노년이 인생의 황금기라 불리는 스위스

사실 모든 노인이 부러워하는 것은 '일하는 사람'일 것이다. 여유가 있어 매일

유유자적하게 보내는 것도 좋지만 사람은 누구나 생산적인 활동을 하고 싶어하는 욕구를 가진다. 스위스는 평생에 걸쳐 운택한 생활을 제공할 뿐 아니라, 노년이 되어서도 오래도록 일할 수 있는 기쁨을 안겨준다는 점에서 높은 점수를 받는데, 한국인들이 하루 14시간을 일하고 이른 나이에 은퇴를 맞이하는 반면, 스위스 인들은 하루 8시간 근무를 토대로 오랜 정년까지 일하는 방식으로 일과 휴식의 균형을 잘 맞춰 살면서 동시에 노년에 이르러도 지속적으로 노동하고 생산하면서 노후준비를 여유 있게 할 수 있는 것이다.

또 공적 연금과 개인연금, 기업연금의 3층 연금제가 대표적인 노후 대책으로, 우리나라와 동일한 방식의 근로자와 기업이 절반씩 부담하는 공적 연금은 그 비중이 높지 않아 개인의 부담이 적고, 나머지 두 가지 연금이 보완·충당하는 역할을 하고 있어 은퇴 후에도 일정 수준 이상의 수입을 보장하여 생활수준을 유지할 수 있다.

노인의 경험이 가치로 대접받는 스웨덴

지난해 유엔인구기금에서 실시한 노인들의 복지수준 정도 조사에서 총점 89.9점으로 1위를 차지한 스웨덴. 스위스와 마찬가지로 노인들의 경제활동을 적극적으로 보장한다는 점에서 높은 평가를 받았는데, 법적으로 인력을 해고하는 것이 매우 힘든 스웨덴에서는 의지만 있다면 누구나 정년까지 안정적으로 일을 계속 할 수 있다. 또 사회 전반에 걸쳐 젊은이들의 열정과 가능성만큼이나 노인들의 지식과 경험을 높이 산다는 점이 노인복지 선진국의 초석이다. 이 외에도 스웨덴 복지의 특징이 있다면 의료 서비스를 일원화하여 고령 노인들을 대상으로 하는 진료와 간병, 복지서비스를 하나의 행정체제로 통합시켰다는 점이다. 복지비용은 대폭 감축시키되 의사부터 간호사, 간호보조원, 간병사, 가정봉사원의

단계로 관련 업무를 이관하는 조치를 통해 많은 노인들이 쉽고 빠르게 서비스를 받을 수 있도록 체계를 갖추어 혼자 병이나 노화로 고통 받는 노인이 없도록 사회 안전망을 구축하였다.

우리나라는 앞서 언급된 '2014 세계 노인복지지표' 조사에서 50위에 머물렀다. 아시아 국가 중에서는 일본(9위), 태국(36위), 스리랑카(43위), 필리핀(44위), 베트남(45위), 중국(48위) 등이 우리나라보다 높은 순위에 올랐다. 더욱이 심각한 문제로 보이는 것은 노인의 고용률과 교육수준 등을 평가하는 '역량'에서는 19위로 비교적 높았으나, 연금 소득 보장률, 노인 빈곤율 등을 반영한 '소득보장'에서는 80위로 최저수준을 보였다는 것이다. 사회적인 통념과 국가 경제 상황 등을 고려하더라도 우리나라 노인복지정책은 아직 많은 과제를 안고 있다. 매년 좀 더 나은 방향으로 재정비되는 정책도 희망을 걸어볼 만하지만 현재로서는 결국 미래를 위한 개개인의 노력이 불가피하다.

LH 시니어 사원 김홍인 씨 “일할 수 있는 기회가 곧 자신감입니다”



무엇이 일을 할 수 있는 기회는 그 다음 행보에 기대를 걸게 만든다. LH공사 시니어 사원으로 선발되어 공기업 사원으로 일할 기회를 잡은 김홍인 씨는 이런 기회가 곧 자신감을 길러주었다고 한다. 이제는 다른 일에도 도전할 용기가 충분하다고 말하는 그녀는 새로운 전성기를 맞은 듯했다.

글 전희진 50+ 기자 사진 이미화 이코노미리뷰 기자

“나이 들어서도 기회가 주어지기를 기다리지 말고, 항상 배우고 일도 스스로 찾고 건강도 직접 챙겨야 한다.” 20대 못지않은 ‘뽕뽕한’ 스펙으로 20대 1의 경쟁률을 뚫고 LH 시니어 사원 채용에 합격한 김홍인 씨의 말이다. 2013년 3,000명을 모집하는 LH(한국토지주택공사)의 시니어 사원 채용 공고에 1만 1,000명의 지원자가

몰렸다. 지원 대상은 만 55세 이상 은퇴자 및 경력단절 여성이었다. 서초·강남권역의 무려 20대 1의 경쟁률을 뚫고 선발된 김홍인 씨(64). “안 될 줄 알았어요. 그런데 합격했지 뭐예요. 공기업 사원 채용에 뽑혔다니까 가족과 지인들이 대단하다고 하던걸요.” 김 씨는 “휴대전화 업체인 모토로라코리아 최우수 모범사원상, 사회복지사,

케어복지사, 마사지 1급 자격증, 스포츠마사지 1급 자격증, 엑셀 자격증 등 ‘뽕뽕한’ 스펙을 쌓아온 것이 실제로 면접관에게 좋은 점수를 받았다”며 “아마도 20대 못지않은 스펙이 ‘나만의 매력’으로 어필한 것 같다”고 말했다.

일할 수 있는 기회가 곧 자신감

“LH에서 하게 된 주 업무는 LH임대아파트 단지 환경정비, 취약계층 어르신 돌봄 서비스, 시설물 점검과 같은 임대 업무 보조였어요. 사회복지 분야와 맞닿아 있는 일을 할 수 있어 얼마나 감사했는지… 별 어려움은 없었어요.” 그녀는 결혼해 임신하기 전까지 외국계 기업인 모토로라코리아에서 비서로 8년간 근무했다. 출산하고 자녀를 키우면서도 항상 일과 배움에 대한 갈망이 있었다. 두 아들이 장성한 뒤 어릴 적 꿈이었던 사회복지사에 도전, 2011년 백석예술대학교 사회복지학과 11학번으로 입학했고 결국 사회복지사 자격증을 따냈다. 김 씨는 자신의 주거 지역인 서울 송파구 송파동 일대 LH임대아파트에서 오전·오후 중 오전을 택해 하루 4시간, 일주일에 20시간을 근무했다. 월급은 55만원. “좋아하는 일도 하고 매달 급여도 받으니 정말 기쁘더라고요. 그 돈은 차곡차곡 모아 통장에 고스란히 쌓아

뒀어요. 결혼하는 둘째 아들 결혼 자금에 보태려고요.” 그녀는 정부와 기업의 시니어 일자리 창출 지원이 일회성 서비스로 끝나지 않고 지속적으로 확대될 수 있었으면 좋겠다는 바람을 내비쳤다. 전업주부인 시니어도 일할 수 있는 기회가 많이 만들어지길 기대했다. “함께 일하던 LH 시니어 사원 대부분이 직장 근무경험이 있더라고요. 회사에 다닌 적 없고 전업주부로만 지냈던 여성들은 사회적으로 경제활동 경험이 없다 보니 아무래도 일자리 기회가 주어지는 데 불리하겠죠.” 무엇인가를 하거나 얻으려면 직접 부지런을 떨어야 한다는 게 그녀의 생각이다. 그녀는 인터뷰 말미에 “나이 들어서도 기회가 주어지기를 기다리지 마라. 일도 스스로 찾고 건강도 직접 챙기고 친구도 자신이 만드는 것”이라는 말을 남겼다.

LH 시니어 사원이란

지난 2010년부터 시작된 LH 시니어 사원 제도는 매년 2,000명 이상의 은퇴고령자에게 새로운 일자리를 제공하고 있다. 근무 기간은 1년이 채 안 되지만 이들에게 무언가 다시 시작할 수 있다는 자신감을 줄 수 있다는 데 큰 의미가 있다. 매년 연초에 LH공사 홈페이지와 한국노인인력개발원을 통해 모집공고를 발표하며 올해는 2월 24~26일까지 전국 시니어클럽, 대한노인회, 사회복지관 등에서 만 55세 이상 시니어 사원 신청 접수를 하였다. 특히 2014년에는 경력이 없어도 취업을 희망하는 여성 비중을 40% 이상으로 높여 채용, 여성의 경제적 자립과 자아실현에 기여하였다.

노후의 꿈과 현실 나의 은퇴설계 현주소는?

생각보다 많은 시니어들이 자신의 은퇴설계가 얼마나 잘 되어 있는지 잘 모른다. 은퇴 이후에도 왕성한 사회활동을 하고 자기계발에 아낌없이 투자하고 싶은 시니어에게 가장 중요한 것은 행복하고자 하는 막연한 바람이 아니라 구체적인 은퇴설계다. 철저한 은퇴 준비를 하기 위해서는 우선 기본 인식부터 바뀌어야 한다.

참고 : NPS 내연금, 2014 고령자 통계(통계청), OECD 통계

2012년 유효 은퇴연령
남성평균 71세
여성평균 69.8세

2013년 임금수준
55세 이상
임금근로자의 월급여는
전체 평균(=100)의
93.1 수준

노후 준비방법
노후를 준비하고(되어)
있는 가구주는 44.9%.
주된 준비방법은 '국민연금'

고용률
55세 이상 고용률 47.2%
65세 이상 고용률 30.9%

사망원인
가장 큰 사망원인은 암

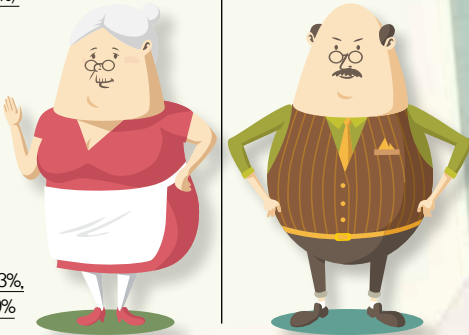
여가활동
주말이나 휴일의
여가활동은 주로
'TV 및 DVD 시청(71.4%)'
향후 가장 하고 싶은
여가활동은 '여행(50.0%)'

원하는 복지서비스
'건강검진'이
30.2%로
가장 많음

**국내관광
해외여행 경험**
지난 1년간
국내여행 경험자는 51.3%
해외여행 경험자는 8.9%

2014년 일자리
선택 기준
55~79세 인구 기준
'일의 양과 시간대'

취업의사
55~79세 인구
10명 중 6명 취업 희망



Step1 재무설계

내 삶의 목표와 재무 목표를 정한다. 누구나 소득과 자산에 비해 지출은 많다고 느끼지만, 모든 욕구를 충족할 수는 없으니 선택과 포기를 통해 유한한 돈과 무한한 욕구를 대응시켜야 한다. 내 소득과 지출, 자산을 파악하고 부채를 잘 관리해야 한다. 과도한 부채는 노후생활을 좀먹는 최대의 적이다. 연금 가입으로 생활비를 보장받거나 투자형 금융상품으로 물가상승 위험에 대비할 필요도 있다.

Step2 건강설계

의학기술은 눈부시게 발달했지만 시니어들은 여전히 질병과 의료비 부담에서 벗어날 수 없다. 100세 시대 건강 관리에서 의료비는 보험으로 대응하는 게 바람직하다. 100세까지 살다 보면 생각지도 않은 병에 걸릴 수 있다. 의료비와 간병비가 증가한다. 목돈이 필요할 수 있으므로 보험으로 대비한다. 절주와 금연, 자연식을 중심으로 한 소식, 충분한 운동, 적절한 수면과 휴식 등이 건강의 비결이다.

Step3 주거설계

노년기에는 사회적 관계가 가족을 중심으로 축소되고 생활의 주공간이 가정이 되기 때문에 주거설계에 대한 관심과 욕구가 증가한다. 노후의

주택설계방법으로는 현재 거주지 유지, 고향이나 근교로 귀농, 실버타운이나 양로원 및 요양원 입주, 자녀와의 동거, 은퇴이민 등이 꼽힌다. 이중 농촌진흥청의 조사에 따르면 도시민의 58%가 노후를 농촌에서 보내고 싶어한다고 한다.

Step4 직업설계

직업은 경제적인 욕구와 더불어 정신적인 욕구를 충족시켜주는 역할을 한다. 따라서 시니어들은 일을 중단했을 때 재취업할 곳은 있는지, 일에서 얻고 싶은 것은 무엇인지에 대해 어떤 생각을 하고 있는지 미리 계획을 세워야 한다. 소상공인진흥원, 창업넷 등에서 창업에 관한 정보, 워크넷, 노사공동재취업지원센터, 고용지원센터 등에서 일자리에 대한 정보를 얻을 수 있다.

Step5 여가설계

성공적인 시니어 여행을 위해서는 여행의 목적을 분명히 하는 것이 좋다. 맛집 기행, 성지순례, 문화답사, 건축기행, 와인여행, 특정 예술인의 숨결을 찾아서 등 여행의 목적을 분명히 하면 자연스럽게 촘촘한 여행 스케줄이 만들어져 여행의 질이 높아진다. 나보다 더 어려운 이를 위한 자원봉사도 추천한다. 사회복지 봉사활동 인증관리, 사랑나눔 실천운동, 한국사회복지관협회, 복지넷 등에서 정보를 제공한다.

노후 설계의 기본, 연금

노후에 없어서는 안 되는 것 중 하나가 바로 돈이다. 조금이라도 안정된 생활을 원한다면 한 살이라도 젊을 때 연금에 가입해야 한다고 한다. 이러한 사실을 알면서도 실행에 옮기기 힘들 수도 있지만 조금이라도 빨리 계획을 세우는 것이 유리하다. 노후에 꼭 필요한 연금에 대해 알아보자.



기본 중의 기본 **국민연금**

국민연금은 기본 중의 기본인 연금이다. 직장인이 아니더라도 임의가입을 하는 것이 유리하다고 전문가들은 말한다. 1988년 국민연금제도가 도입되어 운영 중인데 2060년이 되면 국민연금이 고갈되어 받을 수 없게 될 것이라는 우려의 목소리가 높기도 하다. 하지만 국가가 최종적으로 지급을 보장하는 것이므로 가입을 유지하는 것이 유리하다. 하지만 국민연금만으로는 결코 노후가 충분히 보장되지 않는다는 점을 유의해야 한다. 생각보다 연금수령액이 많지 않기 때문이다.

안정된 노후를 위한 **기초연금**

어르신의 안정된 노후생활을 돕기 위해 1988년부터 국민연금 제도가 시행되었지만 제도가 오래되지 않아 국민연금에 가입하지 못한 어르신이 많고, 가입을 했더라도 그 기간이 짧아 충분한 연금을 받지 못하는 경우가 많았다. 따라서 어르신들의 편안한 노후생활을 돕고 연금 혜택을 공평하게 나누기 위해 기초연금을 마련하였다. 2014년 7월부터는 기초노령연금 제도가 폐지되고 기초연금 제도가 시행됐다. 기존의 기초노령연금과 다른 점은 매월 최대 99,100원에서 20만 원으로 금액이 최대 2배 늘어나는 점이다. 또 대상자

선정 방식이 합리적으로 개선되어 더 필요한 어르신에게 혜택이 돌아가도록 하였다.

Pro Tip

▶ 알아두면 도움 되는 국민연금 상식

1. 노후에 연금을 받으려면 반드시 가입기간 10년을 채워야 한다. 만약 60세가 되었을 때 가입기간을 채우지 못했다면 임의 계속가입을 해서 기간을 채우면 그때부터 연금을 받을 수 있다.
2. 가입기간이 길고 소득이 높을수록 연금액이 많아진다. 젊을 때부터 시작하여 가입기간을 20년 이상 늘려야 노후에 실질적으로 보탬이 되는 연금을 받을 수 있다.
3. 부부가 함께 가입해서 각자의 연금을 받는다면 훨씬 안정된 노후생활을 할 수 있다. 전업주부와 같이 소득활동을 하지 않는 경우에는 임의가입을 할 수 있다.

▶ 알아두면 도움 되는 기초연금 상식

기초노령연금을 받고 있었다면 자동으로 신청처리가 되며, 만약 기초노령연금을 받고 있지 않다면 주소지 관할 읍·면사무소 및 동주민센터 또는 가까운 국민연금공단 지사 및 상담센터에서 신청할 수 있으며, 복지로(www.bokjiro.go.kr)를 통한 온라인 신청도 가능하다.



살면서 하는 노후 대책 주택연금

주택연금이란 만 60세 이상(주택소유자 기준) 어르신이 가지고 있는 집을 맡기고 평생 거주하면서 평생 동안, 원하는 경우에는 일정한 기간 동안 연금 방식으로 생활비를 받을 수 있는 정책금융 상품이다. 주택연금에 가입하기 위해서는 원칙적으로 부부 기준으로 1주택이어야 하고 해당 주택이 9억 원이 넘지 않아야 한다. 다만, 2주택자라 하더라도 3년 이내에 거주하지 않는 주택을 처분하는 조건으로 주택연금에 가입할 수 있다. 주택소유자를 기준으로 만 60세가 넘어야 하며 연금은 받는 기간에 따라 연금을 평생 받고자 한다면 종신지급방식, 일정 기간 동안만 받고자 한다면 확정기간방식을 정하게 된다. 그리고 장래에 쓰게 될 병원비 등을 미리 목돈으로 설정해 두고 싶다면 혼합방식,

매월 월지급금만 꾸준히 받고 싶다면 일반적인 지급방식을 선택하면 된다.

퇴직금을 연금으로 퇴직연금

통계청에 따르면 60세 이상 100가구 중 16가구(15.8%)가 2013년에는 빈곤하지 않았는데 2014년에는 빈곤해졌다. 60세 이상 가구 중 소득 최하위층에 머무는 비율도 86.8%나 된다. 국민연금과 개인연금으로 노후 준비를 하고 있지만 이 두 가지만으로는 불안하다. 퇴직연금까지 준비해야 제대로 된 노후준비라고 한다. 퇴직연금은 확정 급여형(DB), 확정 기여형(DC), 개인퇴직계좌(IRP) 세 가지 유형이 있다. 이 중 개인퇴직계좌는 기업형 IRP와 개인형 IRP가 있는데, 기업형 IRP는 소규모 회사를 위한 확정 기여형 제도라고 생각하면 된다. 그리고 개인형 IRP는 근로자가 직장 이전 시 퇴직연금을 유지하기 위한 제도이다. 퇴직연금제도(DB, DC) 가입자는 2012년에 법이 개정되어 반드시 IRP 계좌로 퇴직급여를 이전해야 하기 때문에 상관이 없지만, 퇴직금을 일시금으로 받은 경우 받은 퇴직금을 IRP계좌로 이전하는 것은 본인의 결정에 맡긴다. 연금소득에 대한 세율이 5.5%인데 반해, 55세 이후 퇴직금을

연금으로 수령할 경우에는 3.3%의 세율을 적용한다.

입맛대로 골라 가입하는 연금저축

연금저축은 5년 이상 납입하고 만 55세 이후부터 연금을 받을 수 있는 상품이다. 은행, 증권회사, 보험회사에서 판매하며 누구나 가입할 수 있고 동시에 여러 연금저축에 가입하는 것도 가능하다. 연금저축은 펀드, 신탁, 보험으로 가입할 수 있다. 연금저축은 일종의 계좌이며 계좌 내에서 펀드, 신탁, 보험 등 금융상품을 구입할 수 있다. 연금저축펀드는 증권회사에서 가입할 수 있으며 손실위험을 감수하면서 높은 수익을 노려볼 수 있다. 연금저축신탁은 은행에서 가입할 수 있는 상품으로 연금저축펀드처럼 투자실적에 따라 수익률이 결정되지만 상대적으로 안전한 상품에 투자되고 예금자보호가 적용되기 때문에 원금이 보장된다. 연금저축보험은 생명보험사와

손해보험사에서 가입할 수 있으며 수익률은 보험회사가 발표하는 3~4%대의 공시이율에 따라 결정되며 예금자보호가 되므로 원금이 보장된다. 그러나 조기에 중도해지할 경우, 원금보다 적은 돈을 돌려받을 수 있다. 중도해지로 돌려받을 수 있는 돈에 대해서는 연금저축보험의 상품요약서 등에서 '해지환급금' 부분을 확인하는 것이 좋다.



promy tip ▶ **동부화재 스마트연금보험**

동부화재 스마트연금보험은 만 75세까지 가입 가능하며, 매월 납입하는 것은 물론 3개월, 6개월, 1년 단위로 납입할 수도 있다. 연금은 만 55세 이후 언제든지 받을 수 있으며, 5년에서 25년까지 1년 단위로 얼마나 오랜 기간 받을 수 있는지 결정할 수 있다. 연금지급방식도 선택 가능하다. 매월 일정 금액을 받는 정액형, 매년 조금씩 더 많은 금액을 받는 체증형, 일정기간까지 체증되다가 연금액이 고정되는 체증후정액형 등이다.

시니어 건강 체크로 100세까지 건강하게!

거부할 수 없는 100세 수명 시대가 왔다. '얼마나 오래 사는가'를 넘어 '얼마나 건강하고 행복하게 오래 사느냐'를 중요시 하는 시대, 시니어들은 노화의 속도를 늦추고 질병을 예방하는 데 관심과 노력을 기울이고 있다. 무엇보다 우선시 되는 것은 생활 속 건강체크로 건강을 꾸준히 관리함으로써 질병을 예방하는 것이다.



어눌하고 부자연스러워진 말과 행동?

평소보다 말이 어눌하고 행동이 부자연스러우면 뇌 기능 이상을 의심할 수 있다. 특히 한쪽 얼굴에 저린 증상까지 있다면 '뇌졸중' 전조 증상일 수 있다. 뇌졸중은 뇌혈관이 막혀 발생하는 뇌경색, 뇌혈관이 파열돼 뇌 조직 내부로 혈액이 유출돼 발생하는 뇌출혈을 통틀어 일컫는다. 뇌졸중이 특별한 전조 증상이 없다고 알려진 것과는 달리, 혈관이 서서히 막히면서 생기는 뇌경색은 20~40% 정도에서 전조 증상을 보인다. 대표 증상이 신체의 부분 마비나 말소리를 제대로 내지 못하는 것, 극심한 두통, 시야 장애 등이다. 이외에도 잘 삼키지 못하거나, 순간적으로 의식을 잃거나, 팔다리 운동을 조절하기 어렵거나, 발음이 어둔해지거나(구음장애), 물체가 둘로 보이는(복시)현상도 뇌졸중의 증상일 수 있다.

눈이 침침해 자주 찡그리게 된다면?

노화로 인해 불편을 느끼는 가장 대표적 신체부위 눈이다. PC나 스마트폰을 보고, 손주 분유를 타 먹이거나 약을 먹이는 등 근거리 작업을 할때 불편을 느끼는 경우는 근거리 초점이 안 맞는 노안으로 안경을 통해 시력교정을 하는 것이 좋다. 외출을 했을 때 유독 햇빛에 눈이 부시다거나 눈을 자주 찡그리게 된다면 백내장을 의심해볼 수 있다. 백내장은 눈에서 빛을 통과시켜 물체의 원근을 조절하는 수정체가 혼탁해지는 질환으로, 60대에는 50%, 70대에는 70%가 앓을 정도로 흔하다. 평소 눈이 침침하고 빛이 퍼져 보이거나 햇빛에 눈이 많이 부신 증상이 나타나고, 이후에는 동공 부분이 하얗게 변하게 된다. 이미 진행된 백내장은 수술을 받아야 한다.

갑자기 핏색해진 얼굴빛 이유가 있다

몇 달 사이에 얼굴빛이 핏색하고 푸석해진 데다 체중이 급격히 줄었다면 당뇨와 암을 의심해볼 수 있다. 식사량이 비슷해도 한두 달 사이에 10kg 이상 체중이 줄어들고, 유독 물을 많이 마시고 소변을 자주 본다면 당뇨일 가능성이 높다. 당뇨는 자칫하면 시력을 잃거나 발이 썩는 등 위험한 합병증을

동반하므로 빨리 진단을 받고 관리하는 것이 매우 중요하다. 암인 경우에도 초기에는 거의 통증이 없으므로 유심히 살펴야 한다. 암은 빈혈 증상을 동반하기도 하므로 부모님 눈의 결막이 창백한지를 살펴 빈혈이 의심되면 진료를 받도록 하는 것이 좋다.

텔레비전 볼륨이 너무 크지 확인

주변에서 목소리가 너무 크다고 말을 하거나 본인이 텔레비전 볼륨을 너무 크게 해놓고 본다면 노인성 난청일 확률이 높다. 65세 이상 어르신 3명 중 1명이 노인성 난청을 앓을 정도로 흔하긴 해도 의사소통을 방해해 사회적 고립을 부르기 쉽고, 응급 상황에 대처하는 능력을 떨어뜨리므로 빨리 치료하는 것이 좋다.



일어날 때마다 에구구~ 무릎이야

건강을 체크할 때 가장 주의 깊게 살펴야 할 곳은 척추와 관절이다.

도시에 거주하면 황혼 육아나 집안일로 인해 손목관절 주변에 염증이 생기는 검초염이나 어깨관절 주변 관절이 오그라드는 오십견을 앓을 확률이 높다. 또한 무의식적으로 무릎을 자주 만지거나 일어설 때마다 근처 물건을 짚고 일어나고, 걸음이 불편해졌다면 관절염일 수 있다. 나이가 들면서 연골이 닳아 관절 간격이 좁아지고 붓는 것이 퇴행성관절염인데, 이는 60대 이상 어르신 10명 중 8명이 앓을 정도로 흔한 질환이다. 특히 쓰그러 앉아 생활하는 경우가 많은 어르신은 무릎 관절이나 손가락 관절 등에 무리가 많이 갈 수밖에 없으므로 평소 찬찬히 살피도록 한다.

입 냄새 심하고 씹는 게 불편하다면

치아와 잇몸의 노화는 몸의 노화보다 더 빨리 온다. 더군다나 치아와 잇몸 질환은 음식물을 섭취하는 데 지장을 주기 때문에 영양 문제로까지 이어질 수 있다. 평소보다 음식물을 씹는 것이 불편하다거나 대화를 나눌 때 입 냄새로 주변 사람들이 불편해 한다면 얼른 치과를 찾아가보는 것이 좋다. 이미 의치를 하고 있더라도 관리를 제대로 하지 않으면 잇몸이나 혀 등에 염증이 생길 수 있으므로 매일 깨끗하게 의치를 씻도록 챙기는 것도 잊지 않는다.



허리 펴기 어렵고 자주 구부리게 된다면

편하게 쉬는 시간에도 허리를 펴지

못하고 구부리고 있다면 척추관협착증을 의심해봐야 한다. 척추관협착증은 척추관 내벽이 좁아져 다리로 내려가는 신경을 압박하면서 통증과 마비를 일으키는 질환이다. 허리를 구부리면 통증이 사라진다는 점, 다리가 차고 시리다는 점 등이 허리디스크와 다르다. 척추관협착증은 수술 시기를 놓치면 자칫 걷지 못하게 될 수도 있으므로 유심히 살펴 예방하도록 한다.

Tip 알아두면 편리한 Check Check 건강수치

검사항목	정상범위	검사항목 해설
체질량지수(BMI)	18.5~24.9kg/m ²	과체중과 비만의 지표로 건강위험도를 평가
허리둘레	여성 85cm 미만, 남성 90cm	복부비만 판정 지표로 복부지방 정도를 나타냄
혈압(수축기/이완기)	120/80mmHg 미만	혈액이 혈관벽에 미치는 압력으로 심혈관질환 발생의 위험요인
LDL-콜레스테롤	130mg/dl 미만	나쁜 콜레스테롤로 불리며 심혈관질환 발생의 주요 원인물질
당화혈색소(HbA1C)	4~5.6%	혈당과 결합된 혈색소로 일일 혈당변동에 관계없이 6~8주간 혈당 상태를 반영함
ALT	0~38U/L	간세포 내 존재하는 효소. 주로 간질환 진단에 이용

생활에 활력을, 마음에 젊음을!

취미생활과 봉사활동 등은 노후 생활에 활력과 젊음을 가져다 준다. 은퇴 이후의 삶에 새로운 느낌표를 선사하는 다양한 활동을 통해 은퇴 이후의 시간을 의미있게 그리고 건강하게 보낼 수 있는 활동이 여겨 있다.



‘인생 2막’을 뜻깊고 아름답게 호스피스 봉사

국내의 호스피스 봉사활동은 대체로 주요 종교 기관이나 단체의 신자들을 중심으로 이뤄지고 있다. 1991년 결성된 한국호스피스협회와 한국가톨릭호스피스협회는

개신교와 천주교 쪽, 2009년 창립한 한국불교호스피스협회는 불교 쪽의 의사, 간호사, 일반인들이 각각 활동하고 있는 단체다. 호스피스협회는 소속 호스피스 대형병원을 포함한 각종 의료기관이 운영하는 호스피스 시설로 봉사자를 파견해 환자 돌봄 봉사를 펼친다. 현재 3개 협회 가운데 자체 인증시험을 치르는 곳은 대구에 사무국을 둔 한국호스피스협회. 최소 20시간부터 최대 36시간의 교육(실습 포함)을 이수한 뒤 1년 동안 자원봉사 200시간을 채우면 호스피스 인증시험 응시자격이 주어진다. 인증시험은 매년 2~3차례 협회 세미나와 함께 치르며, 70점 이상을 받으면 합격과 동시에 전문 자원봉사자로 활동할 수 있다. 한국가톨릭호스피스협회는 별도의 인증시험이나 양성과정이 없다. 대신

가톨릭 기관에서 봉사활동 중이거나 각 기관 대표의 추천을 받은 신자들이 참여하고 있으며, 교육은 기존 호스피스 봉사자들이 자체 교육과정을 마련해 제공한다. 또한 독자적으로 호스피스 봉사자들을 파견하지 않고, 의료기관 및 환자 가정에서 요청이 오면 봉사활동을 펼친다.

한국불교호스피스협회는 매월 회비를 납부하는 정회원(봉사자) 500명으로 결성돼 있으며, 개인의 호스피스 활동이 더 활발한 편이다. 해마다 세미나를 실시하며 전국 지부별로 호스피스 전문교육을 실시하고 있다. 호스피스 단체에 소속된 호스피스 봉사자들은 대체로 연령대가 50대 이상이며, 여성이 70% 이상으로 남성보다 훨씬 많다.

건강도 지키고 수확도 하고 텃밭가꾸기

은퇴 후 시니어들에게 무언가를 가꾸고 수확하는 일이야말로 보람을 느낄 수 있는 일이다. 어린 손주들이 있다면 더욱 안성맞춤이다. 굳이 집 옆에 텃밭을 두어야 한다고 한정 짓지 말고 주말농장도 괜찮다. 1평 정도로 시작해도 가족이 먹을 채소는 충분히 수확할 수 있다. 주말농장을 가꾸기에 앞서 텃밭을 결정할 때는 우선 토질을 살펴야 한다. 모종으로

땅을 약간 파서 진흙 성분이 많은지 모래 성분이 많은지 살펴야 한다. 주변에 돌이나 잡초가 있다면 제거하고 삽이나 괄이로 딱딱하게 굳은 흙을 깨서 부드럽게 땅을 고른다. 그다음에는 밀거름이나 복합비료를 골고루 뿌려준다. 그 이후 심을 작물에 따라 차이가 있지만 둔덕 30cm, 이랑 20cm 정도의 둔덕과 이랑을 만들어준다. 그리고 무엇을 심을지 결정을 해야 한다. 가장 많이 심는 것이 상추, 시금치, 고추, 토마토, 호박 등인데 초보자가 기르기에 쉽다. 무엇을 심을지 결정했다면 이제는 모종을 심어야 한다. 씨를 뿌리기도 하는데 초보자는 모종을 심는 것이 낫다. 주말농부가 되려면 개별적으로 직접 농장을 알아보거나 서울시 농업기술센터, 농협 중앙본부, 서울시 구청 등 각 지방자치단체에서 농장과 연계해 운영하는 곳을 안내받으면 된다.



은퇴 이후 Remind 여행 건강과 ‘쉼’이 있는 전북 진안

은퇴 이후의 여행은 새로운 꿈이거나 혹은 치유가 되기도 한다. 어느새 시니어가 되어 인생 2막을 설계하고자 하는 이들의 불안한 마음을 다독이고 새로운 에너지를 전해줄 Remind 여행지로 건강과 쉼이 있는 ‘전북 진안’을 추천한다. 진안은 제주도보다 여행비가 저렴하고 온양보다 사람이 붐비지 않아 제2의 허니문 여행지로 인기 있는 명소다.



진안 하면 떠오르는 그곳, 마이산

전라북도 진안에 닿아 처음 느끼는 것은 맑은 공기와 청량감이다. 가장 유명한 여행지로는 마이산이 있다. 하늘로 솟은 두 봉우리가 마치 말의 귀처럼 생겼다 하여 이름 붙여졌다. 말마(馬)자와 귀이(耳)자를 사용했다. 동쪽의 봉우리는 수마이봉, 서쪽의 봉우리는 암마이봉이다. 마이산에 위치한 마이산 도립공원은 남부와 북부 두 곳에서 입장할 수 있으며 각각 반대편으로 이어진다. 여행객들은 금당사와 탐영재를 탐사와 은수사까지 이어지는 산책로를 주로 선택한다. 그중 탐사에는 총 80여 개의 돌탑이 즐비하게 늘어서 있는데, 모양이 하나같이 기이하고 신비롭다. 은수사는 태조 이성계와 관련된 여러 전설을 품고 있는 곳이다. 이곳의 청실배나무는 이성계가 마이산을 찾아와 기도를 마친 뒤 증표로 씨앗을 심었는데 그 씨앗이 싹이 터 자랐다고 전해진다.

섬진강의 기원은 어디일까? 데미샘

섬진강은 3개의 도 11개 시·군에 걸쳐 흐르는 우리나라에서 네 번째로 긴 강이다. 이 섬진강의 발원지가 바로 진안군 백운면에 위치한 데미샘이다. 한겨울 계곡은 얼어붙어도 이 데미샘에서는 맑은 물이 솟아난다. 데미샘은 데미샘자연휴양림을 따라 가면 가장 쉽게 갈 수 있는데, 휴양림에는 휴양관, 물놀이장, 숲 문화마당, 산책로, 주차장 등 편의시설은 물론 산림문화체험공간, 자연학습원 등의 체험시설도 조성되어 있다.



Travel

드라이브 코스로 유명한 용담호

용담호는 용담댐으로 만들어진 인공호이다. 용담댐은 금강 최상류에 건설된 대형 댐으로, 홍수 조절 기능도 하지만 전라북도와 충청남도의 고질적인 물 부족 문제를 완화하기도 한다. 전기는 생산하지 않는다. 용담호가 관광지로 사랑받는 명소가 된 것은 교양로 댐 일주도로가 연결돼 있기 때문이다. 정천면-용담면-본 댐으로 이어지는 도로는 호수의 경관과 어울려 환상의 드라이브 코스로 여겨지며, 상전면-안천면-본 댐으로 이어지는 코스도 이에 못지않다. 별다른 시설물이 없어 자연스러운 풍경도 매력 중 하나다.

마음까지 따뜻하게 하는 진안홍삼스파



진안홍삼스파는 국내 최대 규모의 건강목적형 스파시설을 갖춘 곳이다. 온천물에 홍삼 성분을 함유시켰다. 스파 프로그램은 크게 태극존,

테라피존, 아쿠아존 3가지로 나뉜다. 그중 테라피존은 음양과 오행으로 구역이 나뉘어 있으며 오행은 다시 목·화·금·수·토로 구분된다. 양기를 보충할 수 있는 양 바데풀 테라피, 음의 기운 보충이 가능한 사운드 플로팅, 음양이 조화된 윈드 테라피가 대표적이다. 테라피존은 스파 운영시간 동안 언제든지 즐길 수 있으나 태극존은 유동적으로 운영되고 아쿠아존은 동절기에 부분적으로 운영한다. 주중 요금은 일반 3만 9,000원, 소인 3만원이며 주말에는 일반 4만 3,000원, 소인 3만 4,000원이다.

Tip 함께 둘러볼 만한 곳

진안군 백운면 소재 원촌마을
높은 고원에 자리한 아담한 시골 마을이다. 지난 2007년 문화관광부가 '아트인 시티-진안 백운면 공공미술 프로젝트'를 진행하면서 디자인 전문가들과 마을 사람들이 힘을 모아 마을 곳곳을 자기자기한 간판과 그림들로 꾸며냈다. 검박하고 예쁜 간판들이 시선을 끈다. 백운면은 흰구름이 쉬어 간다는 뜻.



도움말 : 참좋은 여행사 02-2188-4000
www.verygoodtour.com

다우존스 지속가능경영 World지수
1위 동부화재!

**대한민국 손해보험업계 최초 2년 연속
다우존스 지속가능경영 World지수 선정!**

다우존스 지속가능경영지수 6년 연속
국내 1위 동부화재가 손해보험업계 최초로 2년 연속
다우존스 지속가능경영 World지수에 선정되었습니다
고객이 만들어주신 영예,
고객만족으로 보답하겠습니다



다우존스 지속가능경영지수(DJSI, DowJones Sustainability Indices)
다우존스 지속가능경영지수는 단순히 재무적 평가만이 아닌 지배구조, 경제력, 사회적, 환경적 측면을 종합적으로 심사·평가하는 기업의 지속가능성 지수이자 세계 최고의 권위와 신뢰를 인정받고 있는 글로벌 기업평가 기준입니다.

다우존스 지속가능경영 World지수 손해보험업계 최초 2년 연속 선정
다우존스 지속가능경영 World지수는 다우존스 지속가능경영 평가 중 가장 높은 단계로 시 글로벌 표준기업을 선정하는 평가지수입니다. 전세계 2,522개 기업 중 38개 기업만이 선정되었으며, 국내 손해보험 업계 최초로 동부화재가 2년 연속 선정되었습니다.

고객행복을 위한 동부화재의 약속 - 행복약속365 | 동부화재는 신속·정확·특별·지속의 다섯 가지 약속을 통해 고객 행복 헌신을 1년 365일 한결같이 최선을 다해 모시겠습니다.