The-K

‘The-K’의 첫 번째 가치는 언제나 당신입니다

여러분과 함께한 50년, 슬로건은 달라졌지만
그 속에 담긴 The-K의 진심은 변하지 않습니다.
언제나 당신의 곁을 든든하게 지키는
The-K입니다.

ccm
공정거래위원회 | 한국소비자원

The-K 한국교직원공제회

The-K 호텔앤리조트 The-K 제주호텔 The-K 저축은행 The-K 교직원나라
The-K 소피아그린 The-K 손해보험 The-K 서드에이지 The-K 예다함상조

The-K MAGAZINE Senior 2018 NOVEMBER

The-K 한국교직원공제회

CONTENTS

4
여는 글
새로운 출발선에 서서

6
Essay
나는 일곱 살이다

8
삶의 재발견
끝없는 가르침과 배움으로 펼쳐가는 제2의 인생
이상용 전 용인신봉초 교장

14
공감톡
스마트한 생활의 시작
인공지능 스피커 살펴보기

18
같이의 가치
사랑하는 반려와 함께 제2의 삶을 시작합니다
박동광 안동 성창여고 교사 & **김명숙**

24
건강한 식탁
중·장년층에게 꼭 필요한 영양소
무엇이 있을까

28
Well Life
건강검진도 맞춤형으로 꼼꼼히 챙기자

32
생활 속 법률
100세 시대, 꼭 필요한 법률 조언

36
아름다운 준비
올바르고 경건한 신(新)장례 문화를 꿈꾸다

40
지금, 여기, 이곳
지친 몸과 마음을 따뜻하게 품어줄
대자연 속으로, 뉴질랜드

46
Finance Map
소득 공백기에 대비하라

48
더 쉼
건강한 휴식, 겨울 온천

52
The-K Plan
든든한 노후 생활의 첫걸음
공제회 장기저축급여 분할급여금·퇴직생활급여

56
The-K Focus
숲에서 치유하다, 명상 속에서 나를 만나다
The-K은빛동행 현장 스케치

60
The-K Life
이제는 보험도 노후 재테크 수단

62
The-K News
한국교직원공제회 및 출자회사 소식

The-K
Senior Magazine
November 2018

웹진
<The-K 시니어 매거진>은
웹진으로도 보실 수 있습니다.
www.thekmagazine.co.kr

발행인 차성수
발행처 한국교직원공제회
서울시 영등포구 여의나루로 50
www.ktcu.or.kr
발행일 2018년 11월 13일

편집
객원 기자 이경희 정라희 엄용선
교열 박혜경

디자인
아트 디렉터 서희지 heezees@swadcom.co.kr
디자이너 안미영 dewamy07@naver.com

사진
포토그래퍼 한상무 황원
사진 자문 유병용 디지털사진연구소 사티

법률 자문 김병철(문장종합법률사무소)
애플리케이션 제작 (주)아이원기술
제작 인쇄 (주)성우애드컴 02-890-0900

<The-K 시니어 매거진>은 한국교직원공제회가 <The-K 매거진>의 호외로 발간하는 간행물입니다. 시니어 매거진의 글과 사진은 <The-K 시니어 매거진>의 공식 견해가 아니라 필자의 생각을 나타낸 것입니다. 시니어 매거진에 게재된 글과 사진은 사전 동의, 허락 없이 무단 도용할 수 없습니다.

한국교직원공제회
회원콜센터 1577-3400
보험콜센터 1577-3993

새로운

출발선에
서서

쉼 없이 달려왔습니다.
문득 자리에 서서 뒤돌아보니 그동안 걸어온 길이 제법 깁니다.
다시 앞을 보고 서봅니다.
아직도 우리 앞에 끝없는 길이 놓여 있습니다.
걸어온 길처럼 즐거운 일도 행복한 일도 가득하겠지요.

새로운 길, 그 출발선에 서 있습니다.
앞으로 펼쳐질 시간들에 가슴이 설렘으로 두근두근합니다.
아직 가보지 않은 길이기에 약간의 두려움도 있겠지요.
그럼에도 지금처럼
씩씩하게 나아갈 겁니다.

찬찬히 시간을 들여 새로운 길을 떠날 준비를 해봅니다.
우리의 시간은 앞으로도 계속될 테고
우리는 인생을 여행하는 모험가니까요.

나는 일곱 살이다

진짜 인생은 이제 시작이다

글 **강원국**(작가)

나는 이제 갓 일곱 살이다

참여정부가 끝나고 청와대를 나왔다. 그때까지 어느 학교 다니는 '강원국', 어디 다니는 '강원국'으로 살았다. 사실 누구나 그렇다. 어느 학교 선생님, 어느 학교 교장·교감이라고 하면 사회적 존경을 받는다. 관계도 만들어진다. 적어도 내가 누구라고 말할 수 있다. 그런데 그 말을 못 하는 때가 온다. "당신은 누구세요?" 하고 물으면 할 말이 없다. "왕년에 대통령 연설을 쓰는 비서관이었습니다." 그러면 되묻는다. "그래서요?"

쉰 살이 되도록 읽고 듣고 살았다. 학교 다닐 적엔 선생님 말씀을 듣고 교과서와 참고서를 읽었다. 직장에 다닐 때도 상사의 생각과 조직 분위기, 흐름을 읽었다. 상사 말귀를 잘 알아듣는 사람으로 살았다. 맞춰주는 삶이었다. 남이 만들어놓은 과녁을 잘 맞히면 성공하는 삶이었다. 내 인생의 주인이 아니었다. 읽고 듣기 삶에는 내가 없다. 말하고 쓸 때 자아가 만들어진다. 내 말과 글이 나 자신이기 때문이다.

쉰 넘어 말하고 쓰며 산다

읽고 듣는 삶은 소유의 삶이다. 남의 것을 내 것으로 만드는 삶이다. 선생님, 상사의 말을 잘 들었다. 그들의 생각, 의중을 잘 읽으면 됐다. 말하고 쓰는 삶은 공유의 삶이다. 내가 힘들게 얻은 것이지만 남도 알았으면 좋겠다는 마음으로 베푸는 일이다. 그런데 내 것이 있어야 베풀 수 있다. 내 것을 만들기 위해 읽고 듣는다. 말하고 쓰기 위해 책을 읽고 강의를 듣는다. 그리고 두 가지 기쁨을 알게 됐다. 첫째는 나를 드러내는 즐거움이다. 말하고 쓰면서 존재를 드러내고 존재감을 느낀다. 나를 표현하고 인정받고 싶은 갈증을 해소한다. 가끔은 내 말과 글이 영향력을 가지면서 자아실현 욕구가 충족된다. 투명인간으로 살고 싶은 사람은 없다. 둘째는 남을 돕는 기쁨이다. 내 말을 듣거나 내 글을 읽고 도움이 됐다는 사람을 만나면 하늘을 날 것 같다. 내 존재 의미, 존재 가치를 확인한다.

나는 매일이 설렌다

가는 곳이 매일 다르다. 매일 만나는 사람이 다르다. 글쓰기 강의를 위해서다. 부른다고 다 가지 않는다. 내가 결정한다. 50년 동안 남이 시키는 일, 해야 하는 일을 하며 살았다. 즐겁지 않았다. 지금은 하고 싶은 일을 한다. 강의하기 싫으면 하지 않는다.

그렇다고 굶어 죽는 세상이 아니다. 내가 하는 일의 결과가 모두 내 것이다. 직장 다닐 적에는 남의 것을 만들어주고 돈을 받았다. 지금은 내 것을 만들면서 돈을 번다. 강의에 가는 일은 나를 홍보하는 일이기도 하다. 나를 알리면 책이 팔리고, 인세가 내 수입원이다. 돈을 주면서 해야 하는 일이다. 그런데 강의료도 주면서 사람도 모아준다. 나를 홍보할 수 있는 자리를 마련해준다.

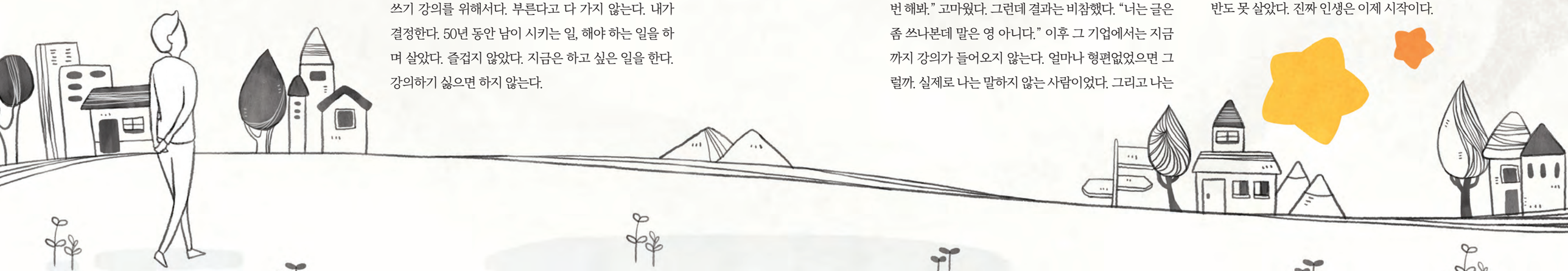
순탄하기만 한 것은 아니었다

인생 후반전을 살겠다고 출판사에 들어갔다. 나름대로 내려놓고 갔다. 월급은 150만원 정도였고, 직책은 없었다. 그저 사원이었다. 출근 첫날, 직원들에게 나를 소개하라고 해서 열심히 했다. 고참 여직원이 나에게 좀 보자고 했다. 앞으로 그렇게 말을 길게 하지 말라고 했다. 당신 얘기 듣고 싶은 사람 없다고 했다. 시간이 지나 그 말을 이해했다.

책을 쓰고 나니 강연을 하라고 했다. 강연하지 않으면 책이 팔리지 않는다. 대기업 CEO 한 분이 나를 불러줬다. "너 글쓰기 책 냈다며? 임원들 모아줄 테니 강의 한 번 해봐." 고마웠다. 그런데 결과는 비참했다. "너는 글은 좀 쓰나본데 말은 영 아니다." 이후 그 기업에서는 지금까지 강의가 들어오지 않는다. 얼마나 형편없었으면 그럴까. 실제로 나는 말하지 않는 사람이었다. 그리고 나는 내가 말을 못하는 사람인 줄 알았다. 그래서 말하지 않고 사는 일을 했다. 회장이나 대통령의 연설문을 쓰는 스피치라이터는 그런 자리였다. 스피치라이터는 고스트라이터여야 한다. 자기가 없어야 한다. 내 생각을 쓰는 일이 아니기 때문이다. 스피커의 생각을 스피커의 어투와 문체로 써야 한다.

강연으로 어느 정도 이름이 났다. 해보니까 나는 말을 못하는 사람이 아니었다. 그것을 쉰 살 넘어 알았다. 누구나 그렇다고 생각한다. 해보면 모두 잘할 수 있다. 그리고 누구에게나 우연하게 기회가 온다. 노무현 대통령이 그랬다. "시도하면 성공과 실패 확률이 50 대 50이다. 그런데 시도하지 않으면 100% 실패다." 앉아서 실패하는 길을 갈 것인가. 실패를 무릅쓰고 50 대 50의 길을 갈 것인가. 나는 후자를 선택하기로 했다.

청와대를 나왔을 때, 나는 오프라인에 없었다. 어디를 다니는 사람이 아니었음으로 포털사이트 검색란에 내 이름을 쳐봐도 나는 없었다. 그래서 온라인에서 나를 만드는 농사를 시작했다. 책을 쓰고 강의하고 방송에 나갔다. 20년 안에 평균수명 120세 시대가 온다고 한다. 나는 절반도 못 살았다. 진짜 인생은 이제 시작이다.



끝없는 가르침과 배움으로 펼쳐가는 제2의 인생

배움에는 끝이 없다. '배움'이란 지식을 습득하는 것만 의미하지 않는다. 하루를 살아가며 겪는 다채로운 경험이 세상을 바라보는 새로운 관점을 열어주고, 사람을 대하는 바른 태도를 익히게 한다. 때로는 '가르침'이 가장 좋은 '배움'의 방법이 되기도 한다. 평생 교직에 몸담으며 아이들과 함께 웃으며 공감한 이상용 선생님이 정년퇴직 후 한국어 교사로 다시금 강단에 선 이유다.

글 **정라희** 사진 **한상무**

교장 선생님, 한국어 교사로 돌아오다

하늘이 유난히 푸르던 어느 주말 오전, 이상용 선생님이 제자들과 함께 남산골한옥마을로 향했다. 이날, 이상용 선생님과 동행한 제자들은 사실 러시아에서 건너온 이들. 수년 전 한국에 정착해 가정을 꾸리고 직장 생활을 하며 건강하게 살아가는 우리 이웃이다. 한국에서 생활하지만 이들에게 한국어의 벽은 여전히 높다. 하지만 이상용 선생님 같은 성실한 선생님을 만나면서 한국어를 공부하는 시간이 한결 즐거워졌다. 이들이 난생처음 방문한 남산골한옥마을에서의 야외 수업. 한국의 전통문화를 접하며 펼쳐 보는 교재 속 한국어가 괜히 더 반갑게 다가온다. '유창한 한국말'을 하려면 아직 시간이 더 필요하지만 천천히 오가는 한국어 대화 속에 묻어나는 진심만은 선명하다.

“
다양한 국가에서 한국으로
오신 분들에게 각 나라의 문화 이야기를
자주 듣습니다. 요즘은 결혼과 취업 등
여러 가지 이유로 한국으로 이주하는
다문화인이 많아요. 수업을 마치고
그분들과 대화하면서 이전에는 잘 알지
못한 다양한 이야기를 접할 수 있어요.
덕분에 한국어를 가르치면서 저 또한
많은 것을 배우고 있습니다.
”

“매주 토요일 다문화인에게 한국어를 가르치고 있어요. 성인을 대상으로 하지만 대부분 ‘가나다라’부터 배우니 아이들을 가르칠 때와 다를 바 없습니다.”

이상용 선생님은 교장 퇴임을 앞두고 새로운 사회 활동을 고민하다 온라인 과정을 통해 한국어교원자격증을 취득했다. 이미 초·중등 교사 자격증을 보유하고 있는 그이지만, 한국어 교원 자격은 별개로 교육과정을 이수해야 한다. 1년 반의 공부 끝에 실습을 마치고 2016년에 정식으로 한국어 교사가 되었다.

한국어 교사를 준비하면서 한국어를 배우려는 사람이 많이 늘어났음을 실감했다는 이상용 선생님. 자격증을 받으려면 반드시 이수해야 하는 실습을 하기 위해 홍콩과 네팔, 캐나다 등 외국에서 한국으로 건너오는 이도 적지 않았다고. 한국어 교원에 대한 관심 이상으로 한국어를 배우려는 이도 많다. 이날 함께한 제자들처럼 결혼을 계기로 한국에 오는 다문화인도 많지만, 최근에는 취업과 유학 등 다양한 이유로 한국행을 택하는 외국인의 수도 늘었다. 다양한 문화적 배경을 지닌 다문화인과 대화하다 보면 지난 몇십 년간 놀랍게 성장한 한국의 위상을 새삼 느낄 수 있다고 한다.

“다양한 국가에서 한국으로 오신 분들에게 각 나라의 문화 이야기를 자주 듣습니다. 요즘은 결혼과 취업 등 여러 가지 이유로 한국으로 이주하는 다문화인이 많아요. 수업을 마치고 그분들과 대화하면서 이전에는 잘 알지 못한 다양한 이야기를 접할 수 있어요. 덕분에 한국어를 가르치면서 저 또한 많은 것을 배우고 있습니다.”

국경을 넘어 한국어로 교감하다

한국어 교실에서 만나는 학생들의 사정은 저마다 다르다. 취업을 이유로 한국에 온 외국인 근로자가 잔업 등으로 수업에 참여하기 어려우면 개별적으로 부탁을 하기도 한다. 그럴 때면 이상용 선생님이 직접 나서서 회사 대표에게 연락해 조심스럽게 부탁을 한다.

“근무시간에는 열심히 일하고, 퇴근 후에는 수업에 참석할 수 있게 해주십사 부탁하죠. 일정 부분 교육과정을 이수해야 체류 기간을 연장할 수 있거든요. 대부분 ‘코리안 드림’을 꿈꾸며 한국으로 건너온 분들인데 한국에 대해 좋은 인상을 받기를 항상 바라며 일하고 있습니다. 그래도 제가 만나는 학생들은 비교적 나은 환경에 있는 경우가 많아요. 불법 체류자인 경우에는 사정이 딱할 때가 너무 많거든요.”

이상용 선생님의 한국어 수업은 오프라인 교실을 넘어 온라인을 통해서도 이루어진다. 서울시의 사회사업 프로젝트를 통해 온라인 한국어 교육 콘텐츠 기업에 직접 자기소개서를 내고 몇 시간에 걸쳐 면접도 봤다. 엄격한 서류 전형 끝에 면접을 본 사람이 불과 3명. 그 과정에서 이상용 선생님은 새삼 청년의 마음으로 돌아갈 수 있었다고 한다.

덕분에 지금은 국경을 넘어 여러 외국인과 온라인으로 만나고 있다. 화상 채팅으로 진행되는 온라인 수업이라도 교육의 깊이는 오프라인 못지않다. 일대일로 진행되는 수업이기에 밀도도 있다. 사실 이런 활동은 모두 금전적 수입에는 크게 보탬이 되지 않는다. 이상용 선생님은 그 과정에서 한국어를 가르치는 것을 넘어 한국의 위상을 제대로 알리는 민간 외교사절 임무를 수행한다는 마음으로 매 순간 최선을 다한다.

“저와 국경을 넘어 화상으로 만나는 학생 중에는 60대 미국인 변호사도 있습니다. 그분에게 ‘왜 한국어를 배우느

나’고 물으니 ‘한국이 좋아서’라고 답하더군요. 교재에 있는 내용 외에도 한반도 정세 등 다양한 이슈로 대화도 나눕니다. 그런 과정을 경험하며 이 같은 한국어 수업이 미치는 문화적 파급 효과가 매우 크다는 점을 실감하고 있습니다.”

미리 준비하면 찾아오는 기회

일터는 달라졌지만 여전히 현역으로 활동하고 있어서일까. 이상용 선생님의 얼굴은 마치 청년처럼 환히 빛난다. 실제로 한국어 교사로 강단에 서면서 그 옛날 초임 시절의 열정과 긴장을 새롭게 느끼고 있다고 말한다.

“교직에 있을 때는 교감만 되어도 공개수업을 직접 할 기회가 없습니다. 주로 참관하는 쪽이었죠. 그런데 이제 다시 공개수업을 직접 하고 있습니다. 다음 주에도 예정되어 있고요. 수십 년 교단에 섰지만 긴장되는 것은 지금도 마찬가지예요. 덕분에 매번 초심을 되새기게 됩니다.”

퇴직 후에도 활발하게 제2의 인생을 사는 이상용 선생님의 활약상은 많은 사람에게 본보기가 되고 있다. 얼마 전에는 라디오 방송에 출연해 한국어 교사의 삶과 책임감에 관한 이야기를 풀어놓기도 했다.

“라디오 방송을 통해서도 전했지만, 무엇이든 미리 준비하면 좋은 것 같습니다. 물론 사람마다 재능과 관심은 다르지요. 저에게는 그것이 한국어 교사였습니다. 혹시 이 분야로 진로를 계획하고 있다면 자격증을 미리 취득하는 것이 좋습니다. 비록 아직 수요가 많지는 않지만 국제적으로 한국과 한국어에 대한 관심이 점점 높아지고 있다는 것을 느낍니다. 자격증이 있으면 기회가 왔을 때 놓치지 않고 잡을 수 있지요.”

사회생활을 꾸준히 하려면 건강관리도 필수다. 이상용 선생님은 일주일에 세 번씩 국선도를 수련하고, 틈틈이 둘레길을 산책하며 체력을 유지한다. 화상 채팅으로 만나는 학생들은 시차가 다른 외국에 거주하는 경우가 많아 여기에 맞춰 개인 일정을 확인하고 관리하는 일도 병행해야 한다.

배움은 평생 계속되어야 한다

한국어 교사 외에도 이상용 선생님이 맡은 역할은 다양하다. 국가에서 시도별로 운영하는 평생학습센터에서 평생 학습 매니저를 맡고 있고, 과거 한글 학습 기회가 적었던 60~70대 이상 노인을 위한 문해 교육에도 참여하고 있다. 교직에 있을 때만큼 분주하게 생활하는 이상용 선생님의 모습에 가족들이 ‘이제는 편하게 지내라’고 권유하기도 한다. 하지만 그에게는 이러한 활동이 ‘배움’이자 ‘쉼’이다. 더불어 자신이 가르친 학생들이 하루하루 성장하는 모습을 볼 때면 초임 교사 때 느낀 보람이 밀려든다.

“제가 처음 교직에 나선 1970년대는 교육 환경이 지금과 무척 달랐습니다. 대부분 가난했고, 힘들던 시절이죠. 하지만 개인적으로는 사명감이 넘치던 그 시절이 제 교사 인생에서 가장 행복한 시절이었어요. 그때 가르친 제자 중에 대학 강단에 선 친구도 생겼습니다. 1년에 한두 번은 서로 연락하고 지내는데 아직까지 이어지는 그런 관계 덕분에 지금도 교사의 초심을 잊지 않게 됩니다.”

매일 초심을 되새기는 이상용 선생님에게 앞으로 이루고 싶은 거창한 목표는 없다. 그저 앞으로도 지금처럼 건강을 유지하면서 자신이 계획한 모든 일을 성실하게 해내고 싶은 마음이다. 하루하루가 쌓여 인생을 이룬다. 이상용 선생님이 먼저 걸어간 길이 그 뒤를 따르는 이들에게 소중히 참고할 만한 예시가 되어주면 좋겠다.

스마트한 생활의 시작 **인공지능 스피커 살펴보기**

어린 시절 저는 아버지의 심부름꾼이었습니다.
같이 앉아 TV를 보는 주말, 채널을 돌리라면 채널을 돌렸고,
담배를 사 오라면 담배를 사 왔으며, 물 한잔 갖다달라면 부엌에 갔다 와야 했지요.
가끔 받는 용돈이 좋았기 때문입니다. 최근 화제가 되는 인공지능 스피커를 보면
꼭 그때의 나를 보는 기분이 듭니다. 이것저것 말로 심부름을 시킬 수 있으니까요.

글 **이요훈**(IT 칼럼니스트)

인공지능 스피커, 어디에 쓰는 물건일까?

아마존 에코, 구글 홈, 카카오 미니, 네이버 클로바 프렌즈, SKT 누구, KT 기가지니, LGU+ 우리집 AI…. 여기저기서 많이 들어보셨을 겁니다. 모두 인공지능 스피커라고 불리는 제품의 이름입니다. 유명 IT 회사와 이동통신사가 총출동해서 인공지능과 함께하는 생활이란 이런 모습이라고 광고하고 있기도 하죠.

그런데 이상하죠? 이게 있으면 참 편하다고 하는데, 솔직히 뭐가 편한지 감이 잘 오지 않습니다. 별로 비싼 것 같지는 않은데, 어떤 제품은 2년 정도 약정을 해야 하기에 망설여지기도 합니다. 꼭 필요한 제품도 아닌 것 같습니다. 대체 왜 저렇게 유명한 회사들이 크게 홍보하며 한 번 써보라고 하는 걸까요?

간단히 말하자면 좋기 때문입니다. 다만 그 가능성이 아직 두드러지게 드러나지 않았기에 참 좋은데, 정말 좋은데 어떻게 설명할 방법이 없죠. 뭐가 좋으냐고요? 인공지능 스피커는 일종의 컴퓨터 비서, 아니 집사입니다. 나 대신 이런저런 일을 해줄 수 있다는 말이죠. 예를 들어 제가 잠자기 전에 "나 잔다~" 하면 잘 자라고 말하면서 방의 불을 모두 꺼줍니다. 전기를 많이 쓰면 요즘 전기 사용량이 많다고 알려주기도 합니다.

그뿐인가요? 아침에 일어나 브리핑을 해달라고 하면 주요 뉴스를 비롯해 날씨, 오늘 일정 등을 알려줍니다. 청소하라고 말하면 로봇 청소기를 가동해 청소를 해주기도 하고, 광화문까지 얼마나 걸리는지 물으면 지금 출발하면 몇 분 후에 도착할 수 있다고 말해주기도 합니다. 심지어 필요한 물건을 얘기하면 온라인 쇼핑몰에서 주문을 해주는 기기도 있습니다.

좋다는데 망설이게 되는 이유

이렇게 좋은데 이걸 그냥 쓸 수가 없습니다. 인공지능 스피커가 내 말을 알아들어야 쓸 수 있듯, 인공지능 스피커가 내리는 명령을 알아듣는 가전제품이 있어야 작동하거든요. 그게 쉽거나 싸면 모르겠는데 아직 말귀를 알아듣는 가전제품은 비쌉니다. 좀 싼 제품을 사서 직접 연결하려고 하면 다양한 지식이 필요하고요.

스피커 기능만 있는 것도 아닌데 굳이 콕 집어 스피커라고 부르는 이유도 거기에 있습니다. 딱히 할 것이 없으니 음악을 듣는 용도로 가장 많이 쓰거든요. 물론 스피커만 있어도 할 수 있는 일은 많습니다. 아이에게 동화를 읽어주기도 하고, 영어 회화 연습을 할 수도 있고, 팟캐스트나 라디오도 들을 수 있죠. 알람도 되고요.

그때그때 간단히 필요한 정보를 얻기에도 좋습니다. 날씨나 환율, 주가, 야구 경기 정보를 매일매일 간단히 확인하기도 좋고요. 요즘엔 집에서 혼자 운동할 때 개수도 세어주더군요.

문제는 그걸 다 외워야 한다는 겁니다. 인공지능 스피커가 알아듣는 명령어를 외워야 해요. 조금만 모르는 얘기가 나와도 "제가 그건 잘 몰라서요" "제가 할 수 있는 일이 아닙니다"같이 단호한 거부 의사를 나타내기 때문에 상처받기 싫으면 열심히 외우는 수밖에 없습니다. 그렇다 보니 쓰는 기능만 쓰게 됩니다. "음악 들려줘" "오늘 날씨 어때?" 하는 식으로요. 간단한 팁을 하나 드리자면 그리 똑똑한 기기가 아

아침에 일어나 브리핑을 해달라고 하면 주요 뉴스를 비롯해 날씨, 오늘 일정 등을 알려줍니다. 청소하라고 말하면 로봇 청소기를 가동해 청소를 해주기도 하고, 광화문까지 얼마나 걸리는지 물으면 지금 출발하면 몇 분 후에 도착할 수 있다고 말해주기도 합니다.

니므로 그냥 '날씨'라고만 말해도 날씨 정보를 들려주긴 한답니다. 말보다 단어를 외치게 되는 셈이죠.

여기서 잠깐, 인공지능 스피커의 비밀을 하나 알려드릴까요? 그건 말이죠, 실은 인공지능 기술이 가장 많이 쓰인 곳은 '생각하기'가 아니라는 겁니다. 우리가 생각하는 '사람 같은 인공지능' 은 아직 만들어지지 못했습니다. 대부분 인공지능 기술은 우리가 어떤 말을 하는지 알아듣기 위해 쓰입니다. 발음을 이해하고 문장이 어떤 의미인지 이해하는 정도가 고작이죠. 나머지는 주어진 정보를 가지고 정해진 방법에 따라 처리합니다. 그러니까 우리가 하는 말을 키보드나 마우스 같은 입력 도구로 쓰는 셈입니다. 그러니 대화가 안 되는 것도 당연합니다.

그래도 인공지능 스피커가 미래다

너무 심하게 말했나요? 어쩔 수 없습니다. 아직 멍청한 스피커이긴 하니까요. 백만 개의 기능이 있어도 그걸 쓰려고 백만 개의 명령어를 외워야 한다면 그건 없는 거나 마찬가지입니다. 다만 그 안에 숨은 가능성은 여전히 무궁무진합니다. 무엇보다 말로 뭔가를 움직이는 일이 마우스나 손가락 터치보다 쉽기 때문입니다. 최근 일어나고 있는 변화는 이제야 인공지능 프로그램을 제대로 실행할 수 있을 만큼 컴퓨터 부품이 좋아졌기 때문입니다. 인터넷 속도가 빨라져서 모든 일을 기기 한 대로 처리하지 않고 복잡한 일은 저 멀리 있는 서버 컴퓨터에 맡길 수 있게 되었기 때문이기도 합니다. 게다가 앞으로 똑똑한 가전제품이 많이 보급되면 내가 조작할 필요 없이 인공지능 스피커에게 하라고 하면 됩니다. 유럽에는 벌써 끓고 있는 냄비에 들어 있는 재료를 알아서 파악하고, 알아서 적당한 시간을 맞춰주고, 다 되면 요리 기구를 꺼주는 제품도 나오기 시작했거든요. 최신 로봇 청소기는 알아서 집 구조를 파악하고 청소하지 못한 곳을 찾아가서 청소합니다. 2014년 아마존 에코를 내놓아 인공지능 스피커 시대를 연 주인공인 미국 온라인 쇼핑 회사 아마존은 요즘엔 자동차용 제품을 비롯해 벽시계, 전자레인지 등 거의 모든 가전 기기에 인공지능 기술을 접목하고 있습니다. 이런 제품을 모두 인공지능 스피커에 말만 하면 조작할 수 있는 거죠. 이런 편리함 때문에 미국에서는 인공지능 스피커를 쓰는 사람 중 65%는 인공지능 스피커가 없던 시절로 돌아가고 싶지 않다고 대답했다고 합니다.

물론 아직 갈 길이 멉니다. 솔직히 말해 최신 인공지능 스피커를 생각보다 싸게 많이 보급하려는 이유는 많은 사람이 써야 많은 사용 데이터를 모을 수 있다는 이유도 있습니다. 데이터가 있어야 개선할 수 있으니까요. 새로 나올 인공지능 스피커는 이젠 스피커라 부를 수 없을지도 모릅니다. 컴퓨터 모니터 같은 것을 달기도 하고, 영상 통화를 할 수 있는 제품도 많거든요. 해외에서 인기 있는 인공지능 스피커용 게임 같은 앱도 아직 제대로 나오지 않았습니다. 어쩌면 지금 사용하고 있는 저 같은 사람은 돈을 내고 테스트하는 열성 이용자에 불과할지 모릅니다. 하지만 미래를 조금이라도 빨리 경험할 수 있다고 생각하면 기분이 좋습니다. 계속 소프트웨어가 업데이트되면서 인공지능이 개선되는 것을 실시간으로 지켜보는 재미도 있습니다. 어차피 다가올 미래라면 한 번쯤 미리 맛보는 것도 좋지 않을까요?

네이버 클로바 프렌즈로 AI 스피커 경험해보기

1 스마트폰에 앱 설치하기

사용하기 전 초기 설정을 위해 네이버 클로바 앱을 스마트폰에 미리 설치합니다. 아이폰은 앱스토어를, 그 외 폰은 플레이스토어를 실행한 후 '클로바'를 검색해 앱을 다운로드합니다.

2 앱에 로그인하기

클로바 앱을 처음 실행하면 네이버 로그인 화면이 나타납니다. 클로바는 네이버 정보를 활용해 실행되므로 네이버에 로그인돼 있어야 합니다.

3 본체 하단의 동그란 버튼을 눌러 전원 켜기

처음 전원 버튼을 누르면 초기 설정이 끝날 때까지 하단 조명에 하얀색 불빛이 돌아갑니다. 이후 음성 안내와 함께 아래쪽에 주황색 불빛이 깜박거리며 클로바 앱과 연결되기를 기다립니다. 이때 앱에서 필요한 권한 요청 팝업창이 뜨면 권한을 허용해야 서비스 기능을 이용할 수 있습니다.

4 앱과 본체 연결하기

클로바 앱에서 주변에 있는 본체를 자동으로 찾는데, 이때 화면 하단의 기기 연결 여부를 묻는 배너를 누르고 '브라운을 찾았어요' 화면이 나타나면 와이파이 검색이 완료될 때까지 기다려야 합니다. 이후 본체에 연결할 와이파이를 선택한 후 암호를 입력합니다.

5 위치 설정에 동의하기

위치 설정 화면이 나오면 현재 위치를 확인하고 '동의'를 선택합니다. 위치 설정에 동의해야 길 찾기 등의 기능을 실행할 수 있습니다.

6 "클로바"라고 불러 호출하기

"클로바"라고 부르면 '띠링' 소리와 함께 하단 조명에 녹색 불빛이 나타납니다. 이는 음성 인식 준비가 완료됐다는 걸 의미합니다. 하단 조명이 하얀색 불빛으로 바뀌면 본체가 음성 인식을 처리 중이라는 의미이니 잠깐 기다려야 합니다. 클로바의 답변이 끝난 뒤 하단 조명이 하얀색에서 녹색으로 바뀌면 "클로바"라고 호출하지 않아도 바로 음성 인식이 가능합니다.

7 오늘의 뉴스부터 길 찾기, 알람까지 필요한 것 요청해보기

"클로바, 감기에 좋은 음식이 뭐야?" "클로바, 내일 아침에 추워?" "클로바, '힘내세요'가 영어로 뭐야?" "클로바, 여기서 강남역까지 얼마나 걸려?" 등 다양한 요청 사항을 클로바에게 얘기합니다. 네이버 클로바 홈페이지(clova.ai/ko)에 올라와 있는 음성 명령 가이드를 참고하면 클로바를 더욱 다양하게 활용할 수 있습니다.

사진 출처: 네이버 클로바 홈페이지(clova.ai/ko)

사랑하는 반려와 함께 제2의 삶을 시작합니다

30년을 교단에 서온 박동광 교사는 1년 반 남은 퇴직을 내년 초로 조금 앞당겼다.
그동안 미뤄놓은 것, 하고 싶었던 일을 조금 더 건강할 때 직접 느끼고
체험하고 싶다는 굳은 의지 때문이었다. 제주도에서 진행된 퇴직 연수를 마치고
아내 손을 꼭 잡은 채 등장한 박동광 교사.
그가 꿈꾸는 새 삶의 계획을 제주도 곳곳을 누비며 들어보았다.

글 **이경희** 사진 **한상무**

박 동 광 안동 성창여고 교사
& 김 명 숙

학생들과 학교를 지켜온 30년 세월

100세를 넘어 120세 시대라고 한다. 하지만 인간의 수명이 이토록 늘어난 것에 비해 사회에서 인간의 효용성은 언제나 외줄타기를 하듯 아슬아슬하기만 하다. 퇴직을 앞둔 수많은 사람이 남은 삶에 대해 기대와 희망보다는 걱정과 우려를 감추지 못하는 것도 바로 이 때문일 터였다. 그러나 제주도 모처에서 아내 김명숙 씨의 손을 꼭 잡고 만난 박동광 교사의 모습은 '퇴직 연수'를 왔다는 말이 무색할 정도로 밝고 환했다.

박동광 교사는 경상북도 안동시에 자리 잡고 있는 성창여자고등학교에서만 30년을 근무한 베테랑 교사다. 교사를 꿈꾸던 시절의 기억이 흐려질 법도 한 시간이었지만 그는 여전히 또렷하게 자신이 왜 교직에 들어섰는지 기억하고 있다.

"아버지가 초등학교 교장이셨습니다. 아버지가 걷는 길을 옆에서 지켜보면서 '가르치며 배운다'는 '교학상장(敎學相長)'이라는 말이 제 진로를 정하는 데 크게 작용했고, <논어>에 등장하는 '영과이진(盈科而進)', 즉 구멍을 채우고 흐르는 물처럼 부족한 것을 메우며 발전해간다는 문장도 제 마음에 와닿았습니다. 그런 것과 가장 부합하는 게 바로 교직이 아닐까 생각했죠."

오랜 세월 동안 박동광 교사는 좋은 스승이자 동료, 선배로서 늘 누군가에게 의지가 되어주었고 힘이 되어주는 사람이었다.

"재학생들은 '우리 선생님이 최고예요'라고 제게 자랑하고, 거리에서 만난 졸업생들은 저 멀리서도 달려와 인사를 챙겨요. 후배 교사들은 예정보다 조금 일찍 학교를 떠나는 남편에게 끝까지 정년을 채우시면 안 되느냐며 아쉬움을 감추지 못하고요."

옆에서 직접 보고 들은 이야기를 살짝 보태는 아내의 미소 속에는 한결같은 성실함과 다정함으로 주변에서 사랑받는 남편에 대한 존경심과 애정이 흘러 넘친다.

포용과 수용 그리고 인내

줄기 끝에 작은 이삭이 촘촘히 달린 억새가 빛의 세기에 따라 이리저리 모습을 바꾸며 떼로 모여 일렁이는 모습에 차를 멈췄다. 남편과 아내가 흐드러지게 핀 억새를 감상하며 천천히 걷자 그 길은 곧 제주에서 가장 아름다운 은빛 억새길이 되었다.

부부는 촬영 내내 참 이야기가 많았다. 사진을 찍으면서도 대화를 하고 포즈를 잡으면서도 서로를 살피느라 여념이 없었다. 험한 길을 걸을 때는 남편이 아내의 손을 잡아 이끌고, 바람이 불면 아내가 남편의 머리칼을 정돈해주었다. 선비처럼 웃고 학자처럼 이야기하는 박동광 교사와 아이처럼 천진하고 유쾌한 김명숙 씨는 그렇게 가을볕과 가을바람처럼 잘 어울렸다.

"교직 생활을 하면서 제가 가장 중요하게 생각한 것은 포용과 수용이에요. 어떤 상황에서든 내 잣대로 아이들을 재단하지 않으려고 애썼고 늘 인내하며 기다렸습니다. 아이들은 기계가 아니기 때문에 교육 효과가 즉각적으로 나타나지 않아요. 그렇기 때문에 대화와 공감은 저와 아이들 사이에 얽힌 실타래를 푸는 아주 중요한 수단이었어요. 지적이 아닌 이해가 기반이 된 대화, 너의 행동으로 인한 나의 아픔에 대해 이야기를 하다 보면 결국 아이들은 마음을 열고 울었습니다."

어디 이것이 비단 아이들에게만 적용되는 것일까? 포용과 수용, 인내는 박동광 교사 부부의 삶에도 더없이 중요한 초석이 되고 있다.

가을볕을 뺨이며 어깨에 한가득 이고 이번에는 세화해변을 향해 달렸다. 젊은이들이 가장 열광하는, 사진 찍기에 최고로 좋은 명소로 이름난 해변에 도착하자 역시나 쪽빛 바다와 하늘이 하나인 듯 이어져 있었고, 그 경계에 바글바글 사람들이 모여 있었다. 아름다움을 추억하고 남기는 것이 어디 젊은이들만의 몫일까. 박동광 교사 부부도 순서를 기다렸다가 부지런히 사진을 찍고 카메라를 향해 손을 흔들면서 함박웃음을 지었다.

새 출발의 완성, 1박 2일의 행복

세화마을에서 차를 한 잔씩 마신 뒤 이어 도착한 곳은 하도리의 별방진이다. 이곳은 조선 중종 5년에 제주목사 장림이 구축한 진으로 제주 동부 최대의 군사기지다. 하도리 바다만 보다가는 놓치기 쉬운 곳, 그러나 꼭 한번 들러봄직한 장소다. 현무암을 아주 촘촘하게 쌓아 올린 별방진은 크고 작은 구멍이 숭숭 뚫려 있어 주는 불안함과 검은색 돌의 견고함이 주는 안정감을 동시에 풍긴다. 왜구로부터 제주를 지키겠다는 결연한 의지가 흑요석처럼 빛나는 이곳에 박동광 교사 부부가 올라섰다. 해가 뉘엿뉘엿 지니 하늘이 점차 오렌지색으로 물든다. 저녁과 밤의 경계에서 손톱만큼 작은 초승달이 지켜보는 가운데 사랑에 빠졌던 그 순간을 되감기하는 두 사람. 불현듯 오늘 여행의 목적이 바로 이곳에서 다 이루어졌다는 생각이 들었다. 그러나 우리의 이벤트는 아직 끝나지 않았다. 하얀 드레스와 턱시도를 갖춰 입고 촬영하는 진짜 리마인드 웨딩 촬영이 남아 있는 것이다.

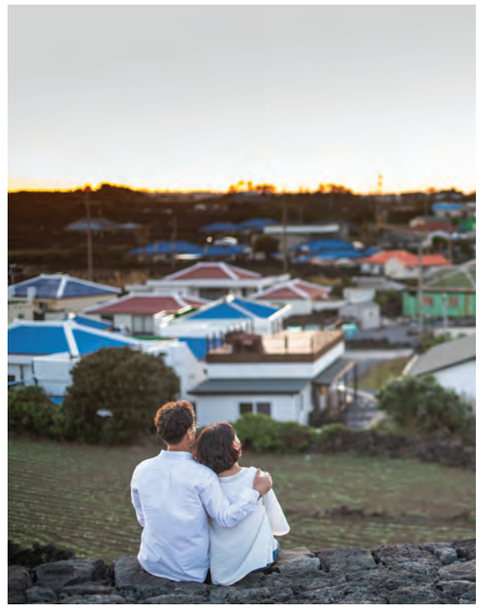
다음 날, 하얀 드레스와 화관, 남색 턱시도, 자주색 나비넥타이를 갖고 등장하자 모두가 감탄과 찬사의 환호를 질렀다. 아내에게 새삼 반했다는 표정을 짓는 남편과 그런 남편의 눈길을 자신감 넘치게 받는 아내의 모습이 이다지도 잘 어울릴 수 없었다.

서귀포시 남원읍 하례리에 위치한 효명사 인근의 이끼계곡과 주황색 귤이 주렁주렁 달린 귤밭을 오가면서 웨딩 촬영을 한 박동광 교사는 그 사이사이 자신의 이야기를 들려주었다.

"제가 아내와 처음 만난 것은 사별 이후 3년 뒤였어요. 매사에 긍정적이고 밝은 아내를 만나면서 삶에 대한 불안감이나 복잡한 속내를 많이 해소할 수 있었습니다. 주변의 강력한 권유와 응원으로 부부의 연을 맺고 난 뒤에도 함께 신앙 생활을 하고 운동을 하면서 늘 대화하고 서로에게 고마워하며 지내고 있어요. 조금 이른 퇴직을 결심한 것도 아내와 함께 해보고 싶은 것, 그동안 교사로서 살아온 삶과는 다른 시간에 도전해보고 싶은 용기를 얻었기 때문이지요."

박동광 교사는 부부란 괴테가 시에서 이야기한 '은행잎'과 같다고 했다. 둘이면서 하나이고 하나이면서 둘인 관계, 각자의 개별성을 인정하면서도 하나의 가족공동체를 지향하는 관계가 바로 부부라는 것이다. 그들에게 서로는 존재함으로써 자신을 더 나은 존재로 만들어주는 축복이자 감사함이었다.

박동광 교사는 그동안 사람과 사람 사이의 관계, 자연의 아름다움에 대해 시를 써왔으니 퇴직 후에는 나만의 독자적인 시계를 만들어보고 싶다는 바람을 펼쳐놓는다. 또 독서와 여행, 외국어 공부, 땀방울을 흘리며 일하는 일용직 근로자, 안동



의 문화를 알려주는 문화 해설사까지 다양한 경험을 해보고 싶다는 자신의 꿈을 조근조근 털어놓았다.

"언젠가는 은퇴라는 현실과 마주할 후배님들에게 현재에 충실하면서도 늘 꿈꾸는 삶을 살자고 말하고 싶습니다. 현재는 선물이라는 말이 있듯이 현재에 충실한 삶이 보람된 삶이라고 생각해요. '꿈꾸는 자, 늙지 않는다'라는 말이 있듯이 세월이 피부에 주름을 잡을지라도 꿈꾸는 열정으로 가득한 마음은 시들지 않는다고 생각합니다. 그리고 꿈에 대한 기대는 평범하고 똑같은 하루하루를 언제나 새로운 날로 만들어준다고 믿어요.

"보이는 것은 보이지 않는 것의 드러남이요, 보이지 않는 것은 보이는 것의 깊이다"라는 메를로퐁티(Maurice Merleau-Ponty)의 말처럼 익숙하고 한결같은 주변 환경도 새로운 시각으로 바라보면 늘 새로운 일상이 되리라 믿습니다. 새로운 것을 보는 것도 중요하지만 늘 보는 것도 새로운 시각으로 바라보려고 노력하면 다람쥐 쳇바퀴 도는 듯한 일상이 늘 새롭게 보이며 매너리즘을 극복하는 데도 큰 도움이 되리라 생각합니다."

1박 2일간의 여행으로 재혼의 부족했던 부분이 완벽하게 채워졌다며 환하게 웃는 박동광 교사, 그리고 다시 손을 꽉 마주 잡는 부부. 눈부시게 하얀 드레스와 근사한 턱시도보다 손에 잡힌 고운 주름이 훨씬 아름다워 보이는 남녀가 서로를 향한 미소를 멈추지 않았다.

Hot Spot

공천포식당

바닷가 바로 앞에 자리 잡고 있는 공천포식당은 늘 기다림을 각오하고 가야 하는 집이다. 전복물회와 한치물회가 가장 인기 메뉴로 초고추장이 들어가 새콤한 물회와는 다르게 고춧가루와 된장을 풀어 만든 제주도식 물회로 담백하면서도 깔끔한 맛을 자랑한다. 창밖으로 바다를 바라보며 먹는 물회의 맛은 그야말로 일품.

제주 서귀포시 남원읍 공천포로 89
064-767-2425

세화해변

제주시 구좌읍 세화리 포구에서 시작, 해녀박물관 인근까지 연결되는 해변을 일컫는다. 1980년에 개장한 비지정 해변으로, 날씨에 따라 시시각각 변하는 바다 빛깔이 눈부시게 아름답다. 세화민속오일장과 해변가에 위치한 근사한 카페가 수많은 관광객을 불러들이며 SNS에 수시로 등장하는 제주도의 명소로 꼽힌다.

제주 제주시 구좌읍 세화리

별방진

제주시 구좌읍 하도리에 있는 조선시대 진(鎭)이다. 조선 중종 때 제주목사 장림이 김녕읍에 있던 진을 이곳으로 옮겼다. 별방은 구좌읍 하도리의 옛 지명이다. 현무암을 정교하게 쌓아 올려 만든 진으로 성에는 관사와 창고가 있었고, 동·서·남 세 곳에 문이 있다. 이곳에서 바라보는 바다와 마을, 일몰이 더없이 근사하다.

제주 제주시 구좌읍 하도리

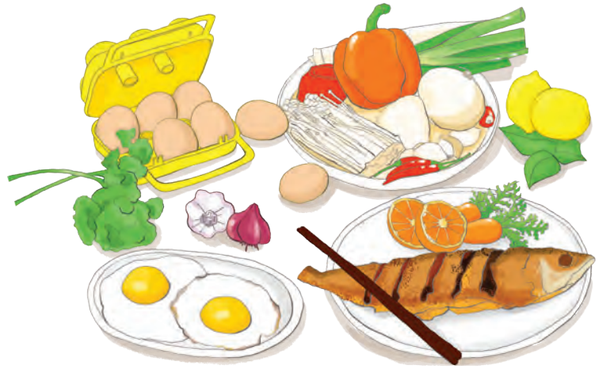
중·장년층에게 꼭 필요한 영양소 무엇이 있을까

중·장년이 되면 심폐 기능뿐 아니라 뇌 및 신경 기능, 내분비 및 대사 기능, 소화 기능 등 다양한 기능이 저하된다. 일반적으로 심혈관 기능의 지표인 최대산소섭취량은 25세 이후 10년에 5~15%씩 감소한다. 신장의 여과 기능도 감퇴해 수분 및 전해질 균형을 유지하기 어려워진다. 또한 폐활량이 조금씩 줄고, 간의 기능이 떨어진다. 관절에 퇴행성 변화가 늘어나 염증이 생기고 통증을 느끼기도 한다. 안면홍조나 시력과 청력의 감퇴 등 다양한 변화를 보이며, 얼굴에 주름이 잡히고 흰머리가 생겨 희끗희끗해진다.

글 **이원종**(강릉원주대학교 식품영양학과 명예교수)

근력 감소와 복부비만 예방하기

근력 또한 40세 이후에는 점진적으로 감소한다. 따라서 적절한 운동을 통해 근육의 양과 힘을 유지해야 한다. 중·장년기에 적절한 체중을 유지하고 근육량을 유지하기 위해서는 적절한 열량, 양질의 단백질, 충분한 양의 비타민과 미네랄을 함유한 식사를 해야 한다. 중·장년기의 복부비만은 누구에게서나 쉽게 발견된다. 복부비만의 원인은 한마디로 먹은 것에 비해 적게 움직이기 때문이다. 복부비만이 두려운 사람은 탄수화물이나 지방 등 고칼로리 위주의 식사를 피하고 과일이나 채소로 비타민과 무기질을 보충하는 것이 좋다. 현미밥이나 잡곡밥에 미역국, 시래깃국, 비지찌개, 미역무침, 미나리무침, 무말랭이 등을 골고루 조금씩 먹어 영양분을 균형 있게 섭취하는 것이 바람직하다.



심혈관질환 예방하기

중·장년기가 되면 체력 저하나 갱년기 증상뿐 아니라 심혈관질환, 암·당뇨 등 생활습관병으로 불리는 질환이 급격히 증가한다. 심혈관질환의 주요 원인은 유전, 스트레스, 운동 부족, 비만, 고령, 고혈압, 당뇨, 고지혈증, 흡연과 음주, 짜게 먹는 습관 등이다. 스트레스는 그때그때 풀고 적절한 운동을 해야 한다. 포화지방산과 콜레스테롤의 섭취를 줄이고, 열량 제한과 신체 활동을 증가시켜 적절한 체중을 유지해야 한다. 등 푸른 생선에 많이 들어 있는 오메가-3 지방산은 우리 몸속에서 콜레스테롤의 함량을 줄여 몸속 지방을 제거해주고 고혈압, 심장질환, 관절염, 대장염, 마른버짐, 당뇨 합병증 등에 효과가 있는 것으로 보고되고 있다. 저염식, 육류 섭취 줄이기, 등푸른생선과 신선한 과일, 채소 많이 섭취하기 등 올바른 생활습관을 유지하면 중·장년기의 심혈관질환을 예방할 수 있다.

암 예방하기

2017년도 우리나라 사망 원인 통계를 보면 사망자의 27.6%가 암으로 사망했다. 암에 걸리지 않으려면 중·장년기부터 암 예방에 힘써야 한다. 암을 발생시키는 원인으로는 유전 요인도 있지만 술, 담배, 감염성 질환, 자외선, 방사선, 중금속, 환경오염, 흡연 및 기타 발암물질 등이 있다. 하지만 가장 큰 영향을 미치는 것은 바로 매일 먹는 음식이다. 암 발생 원인의 30~40%는 무엇을 먹느냐에 달려 있다. 주로 술, 짠 음식, 태운 음식, 훈연한 음식, 기름진 음

식 등이 암을 일으키는 음식이다. 암을 예방하기 위해서는 식이섬유를 많이 섭취해야 한다. 식이섬유는 발암물질을 흡착해 배설시킴으로써 암 발생을 예방하는 역할을 한다. 변이 잘 나오게 해 발암물질과 장벽의 접촉 시간을 짧게 하고, 담즙산이 대변으로 배출되는 것을 촉진해 발암물질의 생성을 억제하는 것으로 알려져 있다. 식이섬유는 도정하지 않은 곡물, 채소류, 해조류에 많이 들어 있다. 양파나 마늘에 들어 있는 유황 화합물도 암을 억제한다. 녹차, 홍차, 감잎 등에 들어 있는 폴리페놀 등은 활성산소를 제거해주는 항산화제 역할을 한다.

중·장년층 대표 질환 예방하기

중·장년기 사람들의 건강검진에서 가장 흔히 볼 수 있는 결과 중 하나가 바로 식도, 위, 십이지장의 염증과 궤양이며, 중·장년층 남성암의 1위는 위암이다. 우리나라 환자의 약 60%가 위장질환 환자이고, 의약품 중에서 가장 많이 팔리는 것은 위장약이라고 한다. 위장질환이 많은 데에는 서구화된 식습관의 영향도 무시할 수 없다. 기름진 음식의 과다 섭취, 불규칙한 식사, 과식, 씹지 않고 빨리 먹는 습관 등이 만성 위장병의 원인이다. 커피, 맵고 짠 음식, 흡연, 음주, 의약품의 장기 복용 등도 한몫한다. 위장 건강을 생각한다면 적게 먹어야 한다. 위 용량의 80% 정도만 먹는다. 또 작은 밥그릇을 정해놓고 먹되, 음식물은 천천히 씹어 먹는다. 입에 한 숟가락의 음식물을 넣고 서른 번 이상 씹어 삼키고, 식사 시간은 30분 이상 천천히 하는 것이 좋다.

골다공증도 중·장년층의 대표 질환 중 하나인

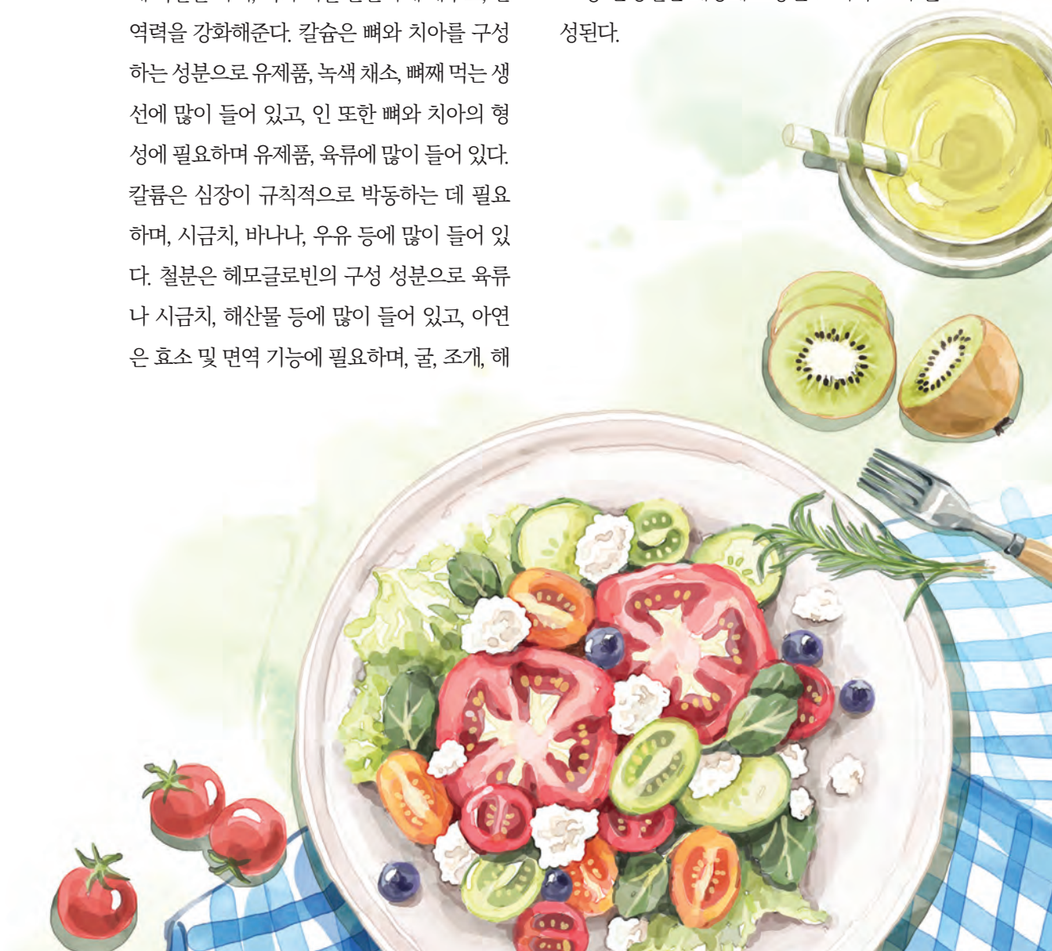
칼슘은 뼈와 치아를 구성하는 성분으로 유제품, 녹색 채소, 뼈째 먹는 생선에 많이 들어 있고, 인 또한 뼈와 치아의 형성에 필요하며 유제품, 육류에 많이 들어 있다.

데 40세 이후에는 새로운 뼈가 생성되는 속도에 비해 손실되는 속도가 빨라 골다공증이 발생하기 쉽다. 더욱이 스트레스, 까다로운 입맛, 장염 등으로 영양 섭취가 충분하지 못하면 뼈의 생산량이 적거나 뼈의 성분이 빠져나가 골다공증이 발병한다. 골다공증이 생기면 짠 음식이나 커피 등을 피하고, 멸치나 우유, 콩 등 칼슘이 풍부한 음식을 많이 섭취하고, 규칙적인 운동을 해야 한다.

특히 중·장년층 남성에게 가장 흔하게 나타나는 질환 중 하나는 전립선질환이다. 전립선질환을 예방하는 데에는 생활습관이 중요하다. 규칙적인 생활을 하고, 충분한 휴식을 취한다. 스트레스를 해소하고, 술, 커피, 담배 섭취를 최대한 자제한다. 오래 앉아 있는 것을 피하고, 매일 30분 이상 규칙적인 운동을 한다. 육식을 줄이고 채식 위주의 식생활을 한다. 토마토의 리코펜, 마늘과 양파의 알리신, 콩이나 된장의 이소플라본 등이 전립선염 예방과 치료에 도움이 되는 것으로 알려져 있다. 포도주에 들어 있는 폴리페놀도 암세포의 성장을 막고 소멸을 촉진한다. 강력한 항산화제인 녹차 역시 전립선암 발생을 억제한다고 알려져 있다. 카레에 들어 있는 커큐민도 전립선암 발생과 전이를 막는 데 효과적이다.

중·장년기의 영양 섭취

중·장년기에는 비타민과 미네랄 섭취에 신경써야 한다. 비타민 A는 폐, 피부, 소화기관 상피세포의 합성과 기능을 유지하기 위해 필요하다. 결핍되면 야맹증을 일으키고, 피부가 거칠어진다. 비타민 A는 항산화력이 있어 암을 예방해준다. 비타민 D는 칼슘과 인의 흡수를 촉진하고 칼슘을 뼈에 침착시키는 역할을 한다. 비타민 B_1은 탄수화물이 에너지로 이용되는 데 필요하며, 부족하면 각기 증세, 식욕부진, 피로 등의 증상이 나타난다. 비타민 C는 항산화제 역할을 하며, 뼈와 이를 튼튼하게 해주고, 면역력을 강화해준다. 칼슘은 뼈와 치아를 구성하는 성분으로 유제품, 녹색 채소, 뼈째 먹는 생선에 많이 들어 있고, 인 또한 뼈와 치아의 형성에 필요하며 유제품, 육류에 많이 들어 있다. 칼륨은 심장이 규칙적으로 박동하는 데 필요하며, 시금치, 바나나, 우유 등에 많이 들어 있다. 철분은 헤모글로빈의 구성 성분으로 육류나 시금치, 해산물 등에 많이 들어 있고, 아연은 효소 및 면역 기능에 필요하며, 굴, 조개, 해산물, 육류 등에 많이 들어 있다. 항산화제의 구성 성분인 셀레늄은 육류, 달걀, 도정하지 않은 전곡류에 풍부하다. 만성질환을 예방하려면 가끔 보리에 당근, 버섯, 피망 등 각자 좋아하는 채소를 넣어 보리 수프를 만들어 먹을 것을 권한다. 보리 수프를 만드는 방법은 간단하다. 냄비에 물 5컵, 보리 반 컵을 넣고 끓이다가 양파, 당근, 버섯, 감자, 양배추, 셀러리 등 취향에 따라 좋아하는 채소를 넣고 끓인다. 식성에 따라 끓는 수프에 토마토소스나 케첩을 넣은 다음 간장이나 소금으로 간을 하면 맛도 좋고 당뇨 등 만성질환 예방에도 좋은 보리 수프가 완성된다.



건강검진도 맞춤형으로 꼼꼼히 챙기자

평소 당뇨와 혈압으로 우리 병원에서 치료받고 있는 50대 중반 남자에게 정기 혈액 검사를 해보자고 했더니 얼마 후 회사에서 건강검진을 시행하니 그것으로 갈음하면 안 되냐고 했다. 나는 건강검진을 받는 병원이 진료를 같이 하는 병원인지, 아니면 검진만 전문으로 하는 병원인지 물었다. 검진 전문 병원에서는 각각의 질병에 대해 세세하고 자세한 검사가 이뤄지지 않는 경우가 많아 일단 검진을 받은 후 결과를 보면서 빠진 것을 추가하기로 했다.

글 **송태호**(중앙대학교 의과대학 외래교수, 송내과의원 원장)

스마트한 건강검진, 왜 필요할까

나는 일단 '건강검진'이라는 말의 의미가 왜곡되어 있다고 생각한다. 지금 우리가 일반적으로 받는 건강검진은 그냥 검사다. 검사를 받기 전 의사의 진료가 빠진 것이다. 의사가 되기 위해 의대를 다니면서 처음으로 환자에게 적용되는 학문을 배우는 것이 바로 '진단학', 즉 병을 진단하기 위해 의사가 하는 여러 가지 행위를 말한다. 의사는 기구나 최소한의 검사 도구를 가지고 시진, 청진, 촉진, 타진, 문진을 통해 병을 진단하며 역시 환자의 건강 상태를 살핀다. 이것만으로 모자라거나 병이 의심되는데 확실히 진단할 수 없는 경우 비로소 각종 검사를 실시한다. 의사가 다양한 검사를 하는 경우는 두 가지로 볼 수 있다. 병이 의심되어 병을 발견하기 위한 검사와 병이 없다고 생각하지만 환자에게 확실히 알리고자 하는 검사다. 건강검진은 대개 후자인 경우다.

이런 건강검진은 개인에게도 이익이지만, 국가적으로도 훨씬 이익이다. 최근 세계 최고이던 대장암 발병률이 약간 줄었다. 이유는 대장암 검사를 받는 사람이 많아져 대장암 전 단계인 용종을 발견하는 경우가 늘었고, 이를 효과적으로 치료함에 따라 대장암으로 발전하기 전 단계에서 치료가 끝나기 때문이다. 즉 국가 전체로 보면 대장암 발병으로 인한 경제적 손실이 감소한다. 따라서 개인적이건 국가 전체의 보건 의료적이건 건강검진을 받는 것은 중요하다. 하지만 지금처럼 의사의 진찰이 선행되지 않는 검진은 낭비도 크고, 구멍도 크다.

건강검진을 받기로 했다면 일단 내 건강 상태를 가장 잘 아는 의사를 찾아가야 한다. 그 의사와 지금 현재 나의 상태는 물론 가족력에 따른 유전 질병에 꼭 필요한 검사를 추리고 1년마다 받을 검사, 2년마다 받을 검사, 5년마다 받을 검사를 정한 후 스케줄에 따라 검진 계획을 짜는 것이 스마트한 건강검진 방법이다. 기존에 질병을 앓고 있는 경우라면 더욱더 그 질병과 관련한 검사, 그렇지 않은 검사를 구분하는 것이 중요하다. 검진을 받고 난 이후의 관리도 중요하다. 검진을 받은 병원에서 듣는 검사 결과와는 별개로 결과지를 현재 내 건강 상태를 가장 잘 알고 있는 의사에게 가져가 상담받아야 한다.

그렇다면 어떤 건강검진이 필요할까

건강검진은 크게 혈액·소변 검사, 위·대장 등의 내시경, 복부·유방 등의 초음파 검사, 폐 기능 검사, 흉부 엑스레이 등이다. 그 외에 CT나 MRI 등 특수 검사가 있고, 수백만 원을 호가하는 검진에는 PET나 유전자 검사도 포함된다. 어떤 검사를 받을 것인지 정할 때 반드시 고려해야 하는 것은 방사선 노출량이다. 특히 CT를 두 부위 이상 찍는 검진이라면 반드시 그것을 해야 하는지 고민해봐야 한다. 안전하다고 알려진 1년 동안의 방사선 피폭량은 100mSv 정도이며, 단순 흉부 촬영의 경우 1회당 0.01mSv, CT의 경우 10~50mSv이므로 1년에 1회 정도의 CT 촬영은 별 문제가 없다. 췌장은 초음파 검사만으로 불충분하므로 몇 년에 한 번은 복부 CT로 검진하는 것이 좋다.

혈액 검사는 기존에 앓고 있는 질병에 따라 항목을 추가할 수 있다면 하는 것이 좋다. 당뇨를 앓는 경우 당화혈색소와 인슐린, C-펩타이드를, 바이러스성 간염을 앓는 경우 DNA 수치까지 검사하는 것이 좋다. 우리가 돈을 내고 받는 혈액 검사로는 비교적 많은 항목을 알 수 있다. 건강한 사람이 자신의 건강을 확인하는 용도로는 차고 넘친다. 암이 몸 안에 있을 때 혈액 수치가 올라가는 암표식자 검사도 빠뜨리지 말아야 한다. 특히 간암 표식자와 전립선암 표식자는 정확도가 매우 높으므로 검사 결과가 의심스럽다면 지체하지 말고 정밀 검사를 받는 것이 좋다.

내시경 검사는 꼭 받아야 한다. 불행하게도 환자나 의사가 검사 없이 병을 알 정도가 되면 이미 병이 상당히 진행된 상태이기 때문이다. 위 내시경은 40세 이상에서 적어도 2년에 한 번, 대장 내시경은 50세 이상에서 5년에 한 번이 의사가 추천하는 검사 주기다. 그렇게 하면 만약 암이 생기더라도 비교적 초기에 발견해 완치를 기대할 수 있기 때문이다. 하지만 집안에 위암이나 대장암 환자가 있다면 유전적 요인을 고려해 나이와 상관없이 주기적으로 검사를 받는 것이 좋다. 만약 대장에서 용종이 발견되었다면 그다음 해에도 대장 내시경을 하고, 용종이 다시 발견되지 않았다면 그로부터 2년 후에 대장 내시경을 하고, 그래도 이상이 없으면 다시 5년 후에 검사하는 식으로 스케줄을 잡아야 한다.

초음파 검사는 시행하는 의료진의 실력과 기계의 노후도에 따라 검사 결과가 다르게 나올 수 있다. 따라서 검증된 의료진, 새 기계로 검사받는 것이 좋다. 활동성 바이러스성 간염이나 간경화를 앓고 있다면 적어도 1년에 두 번 이상은 간 복부 초음파 검사를 해야 하며, 매년 복부 CT를 찍어보는 것이 보통이다. 6개월 간격이니 건강검진 스케줄과 원래 검사 스케줄 간 조율이 가능하다면 맞추는 것이 좋다.

만약 담배를 피우는 사람이거나 집안에 폐 병력이 있다면 적어도 5년에 한 번 저선량 폐 CT를 촬영하는 것이 좋다. 단순 흉부 방사선 사진만으로는 조기 폐암을 발견할 수 없기 때문이다. 고혈압, 고지혈증으로 치료 중이라면 경동맥 초음파와 관상동맥 MDCT를 받아볼 것을 고려해야 한다. 앞으로 병의 경과와 현재 상태를 판단하는 데 좋은 검사이며, 의외로 아무 증상이 없어도 관상동맥이 좁아져 있는 경우가 많기 때문이다. 쉰이 넘은 남자라면 전립선 초음파 검사도 추천한다. 여성에 있어 유방 검사는 자가 촉진 진찰이 가장 중요하다. 유방조영술은 위양성(가짜병)과 위음성(병을 발견하지 못함)이 높은 검사이므로 이상 소견이 있다면 유방 초음파 검사를 꼭 해야 한다. 자궁경부암 검사는 정확도가 매우 높으며, 검사도 쉬운 편이므로 매년 하는 것이 좋다.

은퇴 후 건강검진, 더 꼼꼼히 챙기자

사실 환자들은 건강검진을 상당히 과대평가하는 경향이 있다. 누가 어디 아프다고 하면 만병통치약처럼 "그러지 말고 건강검진 한번 받아봐"라고 쉽게 이야기하며 "난 건강검진 했더니 정상이었어"라며 건강을 자신하는 사람도 있고, 건강검진을 했다가 큰 병이라도 발견될까 봐 꺼리는 사람도 있다. 건강검진에서 별문제가 없다고 나오면 정말로 아무 문제가 없다고 생각한다. 하지만 이는 장님이 코끼리 다리를 만지면서 '코끼리가 이렇게 생겼구나' 생각하는 것과 같다. 건강검진에서 자신이 검사받은 항목만이 정상이라는 것이다.

직장인들은 직원 복지 차원에서 건강검진을 받고 있다. 하지만 직장을 그만두고 은퇴하는 순간 건강검진 비용은 순전히 개인의 몫이 되어 직장을 은퇴하고 난 후에는 건강검진을 소홀히 하는 경우가 흔하다. 건강검진은 오히려 은퇴 후에 더 필요한데 말이다. 따라서 직장에 있는 동안 계획을 잘 세워 중복 없이 골고루 건강검진을 받음으로써 은퇴 이후 건강을 지키는 데 도움이 되어야 할 것이다.

결론적으로 스마트한 건강검진이란 단골 의사와의 충분한 예진을 통해 스케줄에 의거한 검진이 되어야 한다. 검진을 받는 사람이 비록 건강하고 질병이 없을지라도 과거력, 가족력, 생활습관에 따라 각각 맞춤별 스케줄이 필요하다. 검진 기관을 선택할 때는 자신의 과거 기록이 있는 곳을 우선적으로 고려해야 건강 상태를 좀 더 정확히 파악할 수 있다. 또 의사가 자주 바뀌는지, 의료 기계가 얼마나 오래되었는지 정도를 따지면 좋은 검진 기관을 고를 수 있다. 건강을 지키기 위해서 하는 건강검진에 구멍은 없는지 한번 확인해볼 필요가 있다.

100세 시대, 꼭 필요한 법률 조언

우리나라가 고령사회를 넘어 초고령사회로 들어선다는 이야기가 나온 지도 꽤 되었다.
100세 시대라는 말이 나올 정도로 수명이 길어졌는데 이렇게 수명이 길어진 만큼 시니어들이
편안하고 행복한 노후를 보내기 위해 꼭 알아두어야 할 법률 지식도 늘어나고 있다. 상속, 황혼이혼, 졸혼 등
100세 시대에 많은 사람이 겪을 수 있는 문제와 관련해 꼭 필요한 법률 지식에 대해 알아보자.

글 **김상훈**(법무법인 바른 변호사, 법학박사)

분쟁 없이 재산 물려주기

남아선호사상이 아직도 남아 있는 우리나라에서는 딸보다는 아들에게 재산을 물려주고 싶어 하는 부모가 많은 편이다. 특히 그 재산이 대대로 내려온 가산이거나 가업인 경우에 더욱 그렇다. 그런데 우리나라에는 유류분제도가 있다. 유류분이란 상속 재산 중 피상속인(부모)이 마음대로 처분하지 못하고 상속인(자녀)을 위해 법률상 반드시 남겨두어야 하는 일정 부분을 말한다. 상속에서 배제된 배우자나 자녀는 생전 증여나 유언이 없었다면 자신이 원래 받을 수 있었을 법정상속분의 2분의 1을 유류분으로 청구할 수 있다(민법 제1112조). 이런 유류분제도가 있기 때문에 만약 부모가 생전 아들에게만 전 재산을 미리 증여하거나 그런 내용의 유언장을 작성했을 경우 딸은 아들을 상대로 유류분반환소송을 제기할 수 있다. 과거와 달리 딸의 권리 의식이 강화된 오늘날 이런 유언장을 작성했을 경우 유언자가 사망한 후 자식 간에 치열한 소송전이 벌어질 확률이 크다. 따라서 만약 아들에게 전 재산을 주고 싶다면 딸의 유류분에 해당하는 만큼의 재산은 딸에게 주고 나머지에 대해서만 아들에게 주는 것으로 유언장을 작성할 것을 권한다. 가업과 관련해서는 가업용 자산이나 주식은 후계자에게 물려주고, 기타 재산은 다른 자녀들에게 물려주는 방안도 생각해볼 수 있다.

안전하고 합리적인 사후설계를 위해서는

자식이 장애가 있거나 또는 나이가 너무 어려서 재산을 물려주더라도 재산을 온전히 보존하지 못할 위험이 높아서 걱정하는 분이 많다. 이런 경우에는 생전 증여를 해도, 사후에 상속을 해도 걱정이다. 자녀가 정신지체자이거나 미성년자인 경우에는 자녀를 위한 성년후견인을 선임할 수 있고, 성년후견인이 자녀의 신상 보호와 재산 관리를 맡아서 처리하게 된다. 그러나 성년후견인은 일반적으로 재산 관리 전문가가 아니므로 관리를 맡은 재산을 횡령하거나 잘못할 위험도 있는 것이 사실이다. 이런 위험과 걱정을 떨쳐버릴 수 있는 아주 유용한 제도가 바로 유언대용신탁이다.

유언대용신탁은 자신이 사망한 후에도 재산이 자신의 뜻대로 처분되고 활용되기를 희망하는, 이른바 '사후설계'에 관한 피상속인의 욕구를 해소해주기 위한 수단으로 2012년에 도입되었다(신탁법 제59조). 유언대용신탁은 유언이 아니라 계약이므로 엄격한 유언 방식을 갖출 필요도 없고, 유언법정주의(법에 정해진 사항에 대해서만 유언을 할 수 있다는 원칙)의 제한도 받지 않는다. 정신지체 자녀를 위해 유언대용신탁을 설정한다면 다음과 같은 방식이 될 수 있을 것이다. 아버지가 상가 건물을 소유하고 있다고 치자. 그 건물을 신탁하면서 자신이 죽더라도 건물 자체를 자녀에게 그대로 넘겨주지 않고 자녀가 사망할 때까지 그 건물에서 나오는 임대수익만을 지급함으로써 자녀가 안정적으로 생계를 유지할 수 있도록 하고, 자녀가 사망하면 그 자녀의 상속인에게 이전하든지, 아니면 기부를 통해 사회에 환원하도록 하는 것이다. 어린 자녀를 위해 유언대용신탁을 설정한다면 다음과 같은 방식이 될 수 있다.

역시 앞선 예와 마찬가지로 아버지가 상가 건물을 소유하고 있다고 치자. 그 건물을 신탁하면서 자신이 사망할 당시 자녀가 아직 미성년자인 경우에는 자신이 사망하더라도 건물 자체를 바로 자녀에게 넘겨주지 않고 자녀가 성년자가 될 때까지 그 건물에서 나오는 임대수익만을 지급하고, 자녀가 성년자가 되면 비로소 건물의 소유권을 넘겨주는 것이다.
유언대용신탁은 이처럼 기존 제도로는 커버할 수 없는 많은 문제를 해결해줄 수 있는 새로운 재산 승계 수단이다. 이런 제도를 잘 활용하면 자신이 평생 힘들게 모은 재산이 탕진되지 않고 안정적으로 승계될 수 있을 것이다.

황혼이혼 또는 졸혼을 한다면

초고령사회의 또 다른 단면은, 20년 이상 결혼 생활을 한 부부의 황혼이혼이 증가한다는 점이다. 이때 법적으로 가장 문제가 되는 것이 바로 재산분할이다. 과거에는 전업주부의 재산형성 기여도를 30% 정도로 낮게 보는 것이 일반적이었으나, 근래에는 10년 이상을 함께 부부로 생활한 경우 재산분할 비율을 50 대 50으로 보는 경향이 증가하고 있다. 그렇지만 재산분할과 관련해서는 기여도뿐 아니라 그 재산이 부부의 공동재산인지 아니면 일방의 특유재산인지도 문제가 된다.
이런 이유로 이혼을 하더라도 재산분할로 인해 분쟁이 확대되기 일쑤이고, 그 과정에서 서로 심각한 정신적 상처를 입는 경우도 많다. 그래서 이혼을 전제로 재산분할에 관한 합의서를 작성하는 것도 고려해볼 만하다. 분할 대상 재산을 나열하고 각각의 재산을 어떻게 분배할 것인지를 미리 정해둔다면 황혼이혼 문제가 훨씬 수월하게 풀릴 것이다. 다만 재산분할을 미리 포기하는 것은 허용되지 않는다는 것이 판례이므로, 강요나 기망으로 상대방의 재산분할을 포기시키는 일은 해서는 안 된다.
한편 이혼소송을 통해 황혼이혼을 해야 하는 경우에는 분할 대상 재산을 미리 확보해둘 필요가 있다. 이혼을 하고 재산분할을 청구하더라도 상대방 명의로 되어 있는 재산을 이미 처분해버린 경우에는 사해행위취소소송 등 복잡한 별도의 구체 절차를 거치지 않는 한 재산을 온전히 분할받기가 현실적으로 불가능해진다. 이런 불상사를 막기 위해서는 미리 재산에 대해 가압류 내지 가처분을 해둘 필요가 있다. 가압류나 가처분은 소송 도중에도 할 수 있지만, 소송 전 미리 해두는 것이 좋다. 참고로 이혼을 하면서 재산분할을 받은 경우 이것은 증여세나 양도세의 대상이 되지 않는다. 원래 자신의 재산을 돌려받은 것으로 보기 때문이다. 다만 부동산의 경우 취득세와 등록세는 납부해야 한다.
초고령사회에서 황혼이혼과 함께 부부관계에서 새롭게 나타나고 있는 경향 중 하나가 바로 졸혼(혼인 관계는 유지하지만 부부가 서로의 삶에 간섭하지 않고 독립적으로 살아가는 개념)이다. 그런데 부부 사이에 졸혼에 관한 확실한 합의 없이 일방적으로 졸혼을 주장하며

민법에서는 부부 간 동거 의무와 정조 의무를 지우고 있는데, 이 의무를 위반하면 이혼 사유에 해당한다. 이런 사정을 고려해 졸혼 시에는 당사자 간 명확한 합의서를 작성해둘 필요가 있다.

별거를 하거나 다른 이성과 교제할 경우 이혼청구를 당할 수도 있다.
민법에서는 부부 간 동거 의무와 정조 의무를 지우고 있는데, 이 의무를 위반하면 이혼 사유에 해당하기 때문이다. 이런 사정을 고려해 졸혼 시에는 당사자 간 명확한 합의서를 작성해둘 필요가 있다. 그리고 졸혼의 유형에는 별거형과 동거형 등 여러 가지가 있고, 졸혼 이후의 생활 방식에 대해서도 서로 간 시각차가 있을 수 있으므로 합의서는 아주 상세하게 작성해야 나중에 분쟁 소지를 줄일 수 있다. 그리고 우리나라는 이혼하기 전에는 재산분할이 허용되지 않는다. 따라서 졸혼의 경우 법원에 재산분할을 청구하더라도 인정받을 수 없다는 점을 알아둬야 한다.

올바르고 경건한 신(新)장례 문화를 꿈꾸다

The-K예다함상조

죽음은 우리나라에서 금기시되는, 부정적인 이미지의 단어다. 상조문화가 일본에 비해 크게 발전하지 못한 것도 생존해 계시는 부모님의 죽음을 입에 담기 어려운 우리 사회 분위기에서 기인한다. 그러나 유례없이 빠른 속도로 초고령시대에 접어들고 있는 우리에게 상조란 더 이상 외면하고 모르는 척해야 할 대상이 아니다.
달라진 상조문화 그리고 상조회사의 선택에 대한 다양한 이야기를 들어보았다.

글 **이경희**

핵가족시대, 고령화사회, 장례문화가 바뀌다

부모가 돌아가시면 마을 전체가 움직이던 시절이 있었다. 장정들은 힘을 합쳐 안마당에 천막을 쳤고, 친지들은 상주를 위로하며 함께 손님을 맞았으며, 동네 아낙들은 조문객을 위해 팔을 걷어붙인 채 전을 부치고 국밥을 말아 내놓았다. 시신을 염하고 선산에 모시기까지 모든 과정을 주관한 사람은 동네에 한두 명은 꼭 있는 장의사였다.
그러나 지금은 세상이 바뀌었다. 집안 대소사를 품앗이하던 문화가 시대의 흐름과 함께 사라지면서 현대인은 새로운 장례 시스템이 필요해졌다. 무엇보다 수명 연장과 고령화시대의 진입으로 70세 노인이 100세 노부모의 장례를 치르는 모습을 심심찮게 볼 수 있는 핵가족 시대에 장례 문화의 변화는 필수적이었다. 그렇다면 현대의 상조회사는 어떤 일을 할까?
The-K예다함상조(이하 예다함) 마케팅팀 오지용 팀장은 “한마디로 상조란 처음 장례를 접수해 발인까지 3일 동안 투입되는 모든 품목, 인력, 차량 등 일체의 행위를 포함하는 장례 서비스”라고 정리했다. 장례 절차는 생각보다 꽤 복잡하고 챙겨야 할 것이 많다. 장례식장을 잡고, 3일간의 장례 절차에 대한 숙지와 스케줄 조율, 문상객 접대 도우미 고용, 입관에 필요한 수의와 관 등 다양한 용품 준비, 화장장 예약까지 그야말로 숨 돌릴 틈 없는 일이 줄줄이 이어지는 것이다. 부모님이 돌아가셔서 슬픔에 겨운 가운데 화장터를 잡기 위해 여기저기 전화를 걸고, 장례식장을 잡기 위해 동분서주하는 상주의 모습을 보기 힘든 이유는 바로 이 모든 것을 대신해주는 상조회사가 있기 때문이다.
“현대인은 혼자 혹은 두 사람이 삼일장을 치러야 하는데, 이 과정이 전문가의 코치가 없으면 매우 힘듭니다. 상주 여러분이 장례식장에서 보통 울지를 못하는데 슬프지 않아서가 아니라 정신이 없어서 애도하지 못하는 거지요. 보통 장례식이 끝난 뒤에 많이 우시는데 상조사를 이용하면 장례 기간 동안 조문객과 함께 부모님을 경건하게 떠나보내는 일에 집중할 수 있습니다.”
오지용 팀장이 상조사 가입 필요성에 대해 차분히 설명한다.

더 안전하다, 더 믿을 수 있다

그러나 유감스럽게도 상조사 존재의 당위성이 예전과 비교할 수 없을 만큼 높아졌음에도 우리에게 상조사는 아직까지 여러모로 꺼림칙한 대상이다. 이유는 여러 가지다. 살아계신 부모를 두고 죽음을 언급한다는 것, 그간 언론 매체에 무수히 등장해온 고객의 돈을 갖고 도주한 부도덕한 상조회사의 행위, 장례식에서 상주에게 요구하는 웃돈과 팁 강요 등 부정적인 이미지가 곳곳에 박제되어 사람들 뇌리에 남아 있기 때문이다.
장례산업 선진국인 일본의 경우 장례시장 규모가 매년 커지면서 20조원에 달하고, 죽음과 관련한 다양한 산업의 규모가 50조원에 이를 만큼 커지는 데 비해 우리가 더딘 발걸음을 보이는 것도 그동안 시스템화되지 못한 주먹구구식 장례 문화가 일조했음은 누구도 부인하기 어렵다. 결국 여기서 귀결되는 것은 ‘어떤 상조회사를 선택하는가’ 하는 문제다.

“저희가 꾸준히 고객 설문조사를 해오고 있는데, 예전에는 고객들이 상조사의 ‘전문성’을 먼저 봤다면 지금은 회사의 ‘재정안전성’을 먼저 확인하는 걸로 나옵니다. 최근 4, 5년 동안 상조회사가 돈을 들고 잠적했다, 망했다 하는 뉴스가 계속 보도되면서 달라진 분위기죠.”

이 같은 불안한 분위기에 칼을 빼든 것은 공정거래위원회(이하 공정위)다. 소비자들에게 상조회사에 가입하기 전에 확인할 체크리스트를 준 것이다. 그리고 4대 재무건전지표를 계속 강조하면서 자본금, 지급여력비율 등 관련한 모든 상황을 철저히 확인하고 가입할 것을 주문했다.

“작년에 공개한 업체 중 ‘지급여력비율 110% 이상, 부채비율 100% 이하, 영업현금흐름 250억원 이상, 자본금 100억원 이상’ 등 모든 항목에서 우수 업체로 뽑힌 곳이 바로 예다함입니다. 올해 지표에서도 4개 구간 중 3개를 충족하면서 우수 업체가 됐어요.”

따지고 보면 이는 어쩌면 당연한 결과다. 예다함은 태생부터 여타 상조사와는 다른 배경을 갖고 있기 때문이다. 예다함의 모체는 한국교직원공제회다.

예다함의 모체는 한국교직원공제회다. 공제회 회원들이 상조 서비스를 공제회에 요구한 것이 그 출발이다. 이런 요구는 그간 상조와 관련한 부조리와 불합리성에 대한 불만에서 비롯되었다.

공제회 회원들이 상조 서비스를 공제회에 요구한 것이 그 출발이다. 이런 요구는 그간 상조와 관련한 부조리와 불합리성에 대한 불만에서 비롯되었다.

“장례업계는 오래도록 비용과 관련해 표준화가 되어 있지 않았습니다. 부르는 게 값이었고, 장례식 중 수시로 노잣돈이라는 명목으로 웃돈을 거둬갔지요. 고객 납입금을 받아서 사라지는가 하면 장례를 치르는 고객은 원래 계약한 가격보다 더 높은 가격을 지불하는 경우도 많았습니다. 문제는 보통 개인이 네 번 정도 상을 치르기 때문에 ‘그냥 줘버리고 말자’ 하면서 피해가 점점 확산되었다는 것이죠. 이런 이유로 공제회원들이 믿을 만한 상조회사를 만들어달라고 요구한 것이고요.”

장례 문화의 새로운 패러다임을 창조하다

예다함은 그렇게 탄생했다. 교직원공제회가 업계 최대 자본금 500억원을 전액 출자했고, 이로 인해 소비자들은 가장 안전하고 안심할 수 있는 상조회사에 가입할 수 있게 된 것이다. 여기에 예다함은 신한, 우리, 하나, 전북, 수협, SC제일 등 총 6개 은행과 지급보증계약을 맺어 설사 예다함이 잘못 된다 한들 고객은 납입 금액 전부를 은행으로부터 지급받을 수 있는 시스템을 만들었다. 정직과 신뢰를 최우선 가치로 삼고 외부 회계감사보고서를 홈페이지를 통해 공개하면서 매년 교직원공제회와 함께 받는 국정감사에 당당하게 나서는 것도 바로 이 가치에 기반한 자신감 때문이다.

“예다함은 그동안 리베이트 등 장례업계에 횡행하던 부당한 관례를 깨기 위해 부당 행위 보호 시스템을 만들었고, 페이백 시스템을 구축했습니다. 고객은 장례가 끝난 뒤 사용하지 않은 부분에 대해 금액을 돌려받았고, 혹여 직원으로부터 금전을 요구받거나 줬을 경우 장례식에 들어간 전 비용을 돌려받을 수 있도록 했습니다. 모두가 놀란 파격이었고, 도전이었죠.”

오지용 팀장은 이것이 가능했던 이유로 예다함 전국 7개 지부에서 일하는 100여 명의 장례지도사 전원이 정규직으로 일하고 있음을 예로 들었다. 대개의 상조사가 장례지도사를 아웃소싱이나 위탁 고용하는 것에 비해 예다함의 장례지도사들은 장례 과정 중 일어나는 일이 장례지도사의 수익과 연결되는 일이 없도록 아예 원천 차단한 것이다. 절로 고개가 끄덕여지는 부분이다.

이쯤에서 의문이 하나 든다. 그렇다면 상조는 언제 가입하는 게 가장 좋을까? 이에 대한 오지용 팀장의 답은 명쾌하다. 상조 가입은 빠르면 빠를수록 좋다는 것이다.

“좋은 비유가 있습니다. 상조회사는 50만원짜리 상품권을 미리 구매하는 게 아니라 휘발유 50L를 10년 뒤에도 구매할 수 있는 상품권이라는 거죠. 이건 휘발유 가격이 갑자기 폭등해도 50L라는 재화를 무조건 주는 겁니다. 상조회사도 마찬가지예요. 지금 400만원짜리 상품이 10년 뒤에 인건비, 물가, 상품 가격 상승 등으로 1000만원이 될 수도 있어요. 하지만 고객은 400만원으로 계약했기 때문에 그 가격으로 전체 서비스를 이용할 수 있는 겁니다. 인플레션은 회사가 떠안고, 고객은 물가상승 위험을 회사에 던지는 거죠.”

향후 상조회사에 대한 국가의 관리 감독은 더욱 엄격해질 전망이다. 재무건전성을 맞추지 못하는 업체는 그 대열에서 탈락할 것이고, 결국 남는 것은 자신이 얻을 이익보다 고객의 마음을 더 크게 위로하고 보듬는 철학을 가진 회사가 될 터이다.

대한민국 상조문화의 표준으로서 소비자의 신뢰를 더욱 굳건히 하겠다는 예다함. 우리나라 장례 문화의 발전을 이끌겠다는 이들의 바람은 천천히 꽃을 피우는 중이다.

나는 없는 것을 있다고 말하지 않겠습니다.
나는 나보다 상대의 편리함을 먼저 생각하겠습니다.
나는 겉치레보다 마음으로 먼저 표현하겠습니다.
나는 받는 기쁨보다 주는 기쁨을 경험하며 살겠습니다.
나는 말보다 행동으로 먼저 실천하겠습니다.
나는 아픔을 진심으로 공감하고,
나눌 수 있는 따뜻함을 지니겠습니다.
나는 신뢰와 정직을 최고의 가치로 삼고 살아가겠습니다.

나는 예다함입니다.

지친 몸과 마음을 따뜻하게 품어줄 대자연 속으로, 뉴질랜드

그해 겨울은 유난히도 추웠다. 바쁘게 움직이는 삶 가운데서 쉼이 필요했다.
어디론가 떠나고 싶었다. 나를 품어줄 따뜻한 곳으로.
세계지도를 펼쳐놓고 이리저리 헤매다가 한곳에 시선이 머물렀다.
지구 반대편, '뉴질랜드'. 계절도 우리와 정반대인 그곳은 지금 여름.
게다가 천혜의 자연이 아름다운 나라. 이보다 나은 곳은 없을 것 같았다.
겨울의 끝자락에 결국 뉴질랜드로 떠났다.

글 **이용옥**(여행작가, <뉴질랜드에 반하다> 저자) 사진 **이용옥·한진관광**

물빛만으로도 감동, 테카포와 푸카키

지구에 남은 마지막 낙원으로 불리는 뉴질랜드는 한반도의 1.2배로 넓지 않은 땅덩이지만 드라마틱한 자연을 품고 있다. 어디를 가도 청정한 자연을 만날 수 있는 뉴질랜드는 북섬과 남섬으로 이루어져 있다. 그중에서도 남섬은 울창한 원시림과 빙하, 그것이 만들어낸 아름다운 호수·산·피오르(빙하 침식으로 해안에 생긴 협만) 등으로 장관을 이룬다. 그 속에 머무는 것만으로도 위안이 되고 조급하던 마음도 가라앉아 평온해질 것만 같았다. 남섬의 대자연 속을 차로 달리고 두 발로 걷고 또 걸었다.

남섬 캔터베리에 있는 테카포(Tekapo) 호수는 별이 총총히 박힌 밤하늘로 유명하다. 호수로 향한 그날은 비가 보슬보슬 내려 목초지의 녹색 빛이 부드러운 파스텔톤으로 깔려 있어 마치 화사한 모네의 화폭 속으로 들어온 듯했다. 이어 마운트쿡(Mount Cook)으로 향했다. 창밖에는 높이 솟은 산이 360도로 삥 둘러진 웅장한 경치가 끊임없이 펼쳐진다. 비가 온 뒤라 하늘은 더 푸르고 맑았다.

"와!" 갑자기 나타난 호수의 물빛에 놀라 탄성이 터져 나왔다. 투명한 옥빛 호수가 티 하나 없이 깨끗하게 반짝였다. 푸카키(Pukaki) 호수다. 마운트쿡 옆에 위치한 푸카키 호수의 발원지는 태즈먼 빙하와 후커 빙하로 호수의 옥색은 빙하가 깎아낸 암석이 물에 녹아 만들어진 것이다. 호수의 물빛은 햇빛이 있고 없고, 또 해가 비치는 각도에 따라 굉장히 다르니 이 색은 오직 그 순간에만 볼 수 있는 색이었다.

구름을 휘감은 마운트쿡이 손짓하다

마운트쿡 국립공원은 뉴질랜드에서 가장 높은 마운트쿡(3754m)을 비롯해 3000m가 넘는 봉우리가 23개나 있고 가장 넓은 빙하 지대를 품고 있는 곳이다. 마운트쿡은 1851년 뉴질랜드를 탐험한 영국 탐험가 제임스 쿡의 이름에서 따왔다. 경비행기 투어용 공항이 있어 헬리콥터를 타고 하늘 높이 치솟은 산과 27km에 달하는 태즈먼 빙하를 내려다볼 수 있을 뿐 아니라 빙하에 내려 서보는 체험을 해볼 수도 있다. 그러나 역시 이곳에서는 하이킹이 최고다. 전문 등반가여야 가능한 산세가 험한 곳도 있지만 레드 탄즈 트랙과 키아포인트, 후커 밸리 트랙 같은 짧은 트랙도 여럿 있다. 그중 가장 인기 있는 곳은 후커 밸리 트랙(Hooker Valley Track)이다.

트랙으로 들어서자 키 작은 관목 숲속으로 길이 이어졌다. 앞에는 설산, 옆에는 울퉁불퉁한 바위산. 바위산의 여기저기에서는 작은 폭포가 흘러내리고, 계곡에는 우윳빛 푸른 빙하수가 흘렀다. 만년설이 덮인 높은 산이 에워싸고 있는 호수도, 흙으로 덮인 빙하도 장관이었다. 아쉽게도 구름 때문에 정상은 선명하게 보이지 않았다. 원주민인 마오리족이 이 산을 '구름을 뚫는 산'이라는 뜻으로 '아오라키(Aoraki)'라고 부른 이유를 알 것 같았다. 마운트쿡은 이렇게 정상이 구름에 휘감겨 있는 날이 많다. 그래서 더 신비롭게 여겨진다. 후커 밸리 트랙은 3시간가량 걸리는데 길이 평탄해서 큰 무리 없이 풍광을 즐길 수 있다.

빙하가 만든 걸작품, 밀퍼드사운드

피오르랜드 국립공원은 뉴질랜드 최대 국립공원으로, 이곳에서 누릴 수 있는 가장 큰 즐거움으로 하이킹과 아름다운 드라이브 길, 밀퍼드사운드 크루즈 여행을 꼽을 수 있다. 피오르랜드 국립공원 주변에는 유명한 케플러, 밀퍼드, 루트번 트랙이 있다. 그중 루트번 트랙(Routeburn Track)의 최고 코스인 키서밋 트랙으로 들어섰다. 작은 폭포, 이끼, 지의류가 주렁주렁 매달린 기괴한 모습의 커다란 나무와 은고사리, 고비 등의 양치류가 많은 숲속 모습은 원시시대를 연상시킨다. 바람에 구름이 밀려나면서 산들이 조금씩 모습을 드러낸다. 전체가 드러나지 않았음에도 매우 웅장하다.

뉴질랜드에는 멋진 드라이브 코스가 많아 여행을 더 풍성하게 만드는데, 테아나우(Te Anau)에서 밀퍼드사운드까지의 길, 94번 도로는 아름답

1 옥색으로 빛나는 푸카키 호수.
2 뉴질랜드의 3대 트랙 중 하나인 루트번 트랙.
3 남섬 최대의 빙하 호수인 테아나우 호수.
4 푸른 초원을 뛰노는 양 떼.
5 후커 밸리 트랙의 시작.

6 밀퍼드사운드 가는 길.
7 밀퍼드사운드
8 뉴질랜드의 대표적인 액티비티인 샷오버 제트
9 카와라우 다리에서 즐기는 번지점프

기로 세계적으로도 이름나 있다. 물 맑기로 소문난 거울 호수(Mirror Lakes)와 커다란 나무들의 우거진 가지가 이루는 터널, 맑은 강, 변화무쌍한 산, 현존하는 앵무새 중 유일하게 산악지대에 사는 케아(Kea)까지, 눈을 뗄 수 없는 창밖의 경치를 보고 있노라면 삶의 무게 따위는 사라지고 저절로 마음이 편안해진다.

하이라이트는 역시 빙하가 만들어낸 걸작 밀퍼드사운드다. 녹음 짙은 산봉우리, 그 뒤로 가장 높은 고깔 모양의 마이터피크(Mitre Peak)를 위시해 암석산과 설산이 고요한 바닷물 위로 우뚝우뚝 솟아올라 둘러서 있는 모습이 마치 신선들이 물 위를 거닐고 있는 것처럼 보인다. 배가 천천히 미끄러져 나아가자 시원스럽게 쏟아지는 보웬 폭포(Bowen Falls)가 나타나고, 깎아지른 절벽과 실폭포, 그 뒤에 둘러서 있는 눈 덮인 산이 드러났다. 눈앞에 펼쳐진 자연의 아름다움에 가슴이 벅차올랐다.

생동감 넘치는 레포츠의 천국, 퀸스타운

퀸스타운(Queenstown)으로 가는 길에 와카티푸(Wakatipu) 호수가 나타났다. 산으로 둘러싸인 호수를 따라 길이 구불구불 이어지는데 호젓하고 목가적이다. 호수 주변을 둘러싼 낮은 산의 나무 사이사이에 집들이 숨어 앉아 조화롭게 어울려 있다.

뉴질랜드의 밤은 대체로 한산하고 정적이다. 하지만 퀸스타운은 그렇지 않다. 한 작은 카페는 발디딜 틈 없이 사람들로 빽빽했다. 'Bakery'라고 적힌 가게 앞에는 많은 사람이 줄지어 차례를 기다리고 있는데 사람들이 먹고 있는 햄버거를 보니 엄청나게 컸다. 타이식, 중국식 누들집을 발견하고 들어서니 이곳도 손님이 많았다. 차분한 뉴질랜드의 이미지와 다르게 마치 시내 전체가 파티장 같은 분위기다.

다음 날, 곤돌라를 타고 높은 언덕으로 올라갔다. 호수와 산허리를 감고 있는 구름, 낮은 구릉의 숲 사이사이에 놓인 집들, 그리고 둘러서 있는 산들이 그려내는 풍경, 모든 게 여유로웠다. 하늘에는 행글라이더와 관광용 헬기가 날고, 와카티푸 호수에는 커다란 낙하산을 매단 배가 길게 물꼬리를 만들며 달리고 있었다. 뉴질랜드는 레포츠의 천국이기도 한데, 그중 으뜸은 퀸스타운이다. 카와라우(Kawarau) 다리는 세계에서 제일 먼저 상업적 번지점프가 시작된 곳이다. 다리가 보이는 곳에서 위를 올려다보니 한 여성이 사람들의 응원 소리에 용기를 얻어 뛰어내리고 있었다. 보는 사람마저 짜릿하다.

뉴질랜드에서는 어디를 가도 너무나 청정한 자연을 만날 수 있다. 몸과 마음을 치유해줄 가장 좋은 휴식처는 자연이다. 뉴질랜드의 자연 속을 걷는 것만으로도 근심 걱정으로 가득했던 회색빛 얼굴에 핏기가 돌면서 나는 활력을 찾았다.

여행 정보

대한항공이 인천에서 오클랜드까지 직항 전세기를 운항한다. 전세기를 이용할 경우 빠른 입·출국이 가능하고, 특별 서비스가 제공된다. 전세기는 주로 직항편이 없거나 패키지를 운영하지 않는 여행지를 오가는 경우가 대부분이므로 남들이 잘 모르는 지역에서 추억을 쌓을 수 있다. 12월부터 2월까지 한진관광에서 제공하는 뉴질랜드 전세기 패키지가 있으니 참고할 만하다. 시차는 뉴질랜드가 한국보다 3시간 빠르며, 대륙 국가와 달리 계절별로 기온차가 크지 않아 온화한 날씨를 자랑한다. 연중 가장 따뜻한 달은 12월부터 2월까지이며, 기본적으로 가벼운 여름옷을 준비하되 급변하는 날씨에 대비할 바람막이와 우산도 준비하는 것이 좋다.

소득 공백기에 대비하라

'노년에 가고 싶은 대학'이라는 유머가 있다. 고상하게 여행 다니는 노년은 '고려대',
연금으로 세계여행 다니는 노년은 '연세대'다. 가고 싶지 않은 대학으로는 '서울공대'와 '동경대'가 있다.
서럽고 울적해서 공원에 가면 '서울공대', 동네 경로당에 나가면
'동경대'라고 한다. 유머지만 다들 고려대, 연세대를 가고 싶을 것이다.

글 **황인철**(<은퇴의 기술> 저자, JB금융지주 경영혁신부장)

편안한 노후 생활 시작?

은행의 예금금리가 1%대로 떨어진 초저금리 시대가 도래하면서 은퇴자들의 재테크 계획에 비상이 걸렸다. 은행에 여유 자금을 맡겨 이자소득만으로 노후를 충분히 준비할 수 있었던 황금시대는 이미 오래전에 지나갔다. 50대의 베이비붐 세대 퇴직자들은 국민연금을 수령할 때까지 소득이 발생하지 않는 소득절벽 시기가 기다리고 있다. 손에 쥔 것이 퇴직금뿐인 사람은 더 높은 금리를 찾아 금리 쇼핑을 하거나 원금 손실의 위험을 감수하고라도 투자 상품으로 눈길을 돌리는 사람이 많아졌다.

지난 8월 KB금융경제연구소가 발표한 '한국 교사 가구의 금융 생활 보고서'에 따르면 교사 가구의 평균 총자산은 4억 4840만원으로 일반 가구보다 5000만원이 많았으며, 교사 가구(35.3%)의 노후에 대한 경제적 준비가 충분하다는 응답 비율이 일반 가구(16.1%)의 두 배 이상이었다. 그 이유는 '교사연금으로 노후의 경제적 준비가 충분하다'는 답변이 62.3%(복수 응답)에 달했다. 그나마 교사연금이 교사들의 노후 준비에 대한 걱정을 덜어주는 것으로 나타났다. 그렇다면 진정 교사 가구라면 편안한 노후가 기다리고 있는 것인가?

너 자신을 알라! 너무 간단한 통합 조회

일반적으로 은퇴란 수입이 더 이상 발생하지 않는 시기를 말한다. 은퇴 이후 수입이 전혀 없거나 현저히 줄어드는 상황에서 젊은 시절부터 수입의 일부를 떼어 은퇴 이후를 준비해야 한다. 은퇴 후 남은 수십 년 동안을 안정적으로 생활하기 위해서는 사전에 충분한 준비가 필요하다. 은퇴 이후 삶의 질은 자산 규모가 아니라 안정적으로 매월 발생하는 월간 현금 흐름을 확보하는 것에 있다. 이를 '은퇴 이후 자산유동화 시스템'이라 한다. 자산유동화 시스템을 구축하기 위해서는 ①월 생활비에 대한 기준을 명확히 세우고, ②공적연금 수령액을 계산한 후, ③본인이 스스로 준비해야 할 금액을 산정한다. ④마지막으로 이를 마련하기 위해 현재 보유하고 있는 수익형 부동산의 월 임대료와 금융자산으로 만들 수 있는 이자 또는 연금액을 계산하면 된다.

은퇴 이후 자산유동화 시스템

생활비의 기준 확립 → 공적연금 수령액 계산 → 본인이 준비할 금액 산정 → 이자/연금액 계산

은퇴 이후 자산유동화 시스템 구축을 위해 필요한 평생 소득으로 대표적인 것이 부동산에서 발생하는 임대소득과 금융자산을 통해 발생하는 이자소득 그리고 연금소득이 있다. 부동산 임대소득은 인플레이션 방어 기능이라는 장점이 있는 반면 공실로 인한 임대소득의 불안정성과 보유세 부담, 가치 하락 등의 위험이 있으니 노후 생활을 풍족하게 하는 여유 자금으로 활용하는 것이 좋다. 현금자산은 유동성이 양호하다는 장점이 있지만 요즘 같은 저금리 상황에서는 수익률 저하와 인플레이션에 취약하다는 단점이 있으므로 비상예비자금으로 활용하는 것이 바람직하다. 마지막으로 의식주와 의료비 등 필수 생활비는 연금자산으로 확보해야 한다. 공적연금, 퇴직연금, 개인연금의 3층 연금으로 대표되는 연금소득은 사망할 때까지 매월 안정적인 현금 흐름을 확보할 수 있는 가장 좋은 수단이다. 세계은행에서는 노후 필요 자금으로 현재 소득의 70~80%를 마련할 것을 권장한다. 우리나라를 기준으로 공적연금이 전체 노후자금에서 차지하는 비율은 25~30% 정도이며, 직장에서 가입한 퇴직연금이 10~20%, 개인연금이 8% 정도로 3층 연금으로는 소득대체율이 43~58% 수준에 불과하다.

소득대체율에 대한 국내외 수준 비교 (단위: %)

보장 구분	세계은행 권고수준	미국	영국	일본	한국
공적연금	30~35	41	31	34	25~30
퇴직연금	30~35	38	39	26	10~20
개인연금	10 이상	10(가정)			8
합계	70 이상	89	80	70	43~58

출처: OECD, KDI, 보험연구원

노후 준비는 걱정만 하고 있어서는 곤란하다. 전문가들은 늦더라도 안 하는 것보다 낫다고 한다. 말로만 노후 설계를 수립하고 실천하지 않으면 아무 의미가 없다. 제대로 노후를 준비한 사람만이 활기찬 인생 후반전을 시작할 수 있다.

건강한 휴식, 겨울 온천

따뜻한 온기가 그리운 계절이다. 한파로 움츠러든 몸에 활기를 불어넣어줄 온기로 치자면 사실 온천만 한 것도 없다. 하지만 '따뜻한 물에 몸을 담그는 것'이 온천의 전부라고 생각하면 오산! 온천의 다양한 효능은 물론 겨울 온천의 매력, 국내 온천 여행지 등 온천의 이모저모를 지금부터 함께 알아보자.

글 **엄용선**

자연이 준 선물, 온천

지하수가 평균기온 이상으로 더워져 지표로 용출되는 샘, 보통 체온보다 높은 온도의 물이 샘솟는 곳을 온천이라 한다. 온천은 주로 화산지대에서 발견되는데, 화산 하부에 고온의 마그마가 흐르고 있기 때문이다. 그 외 단층 활동에 의해 발생한 열, 암석 내부의 방사능 성분에 의해서도 온천이 형성된다. 하지만 대부분은 지열에 의한 것이다. 온천은 우리 몸의 신진대사를 활발하게 하는 등 다양한 효험 때문에 흔히 '자연이 준 선물'이라 한다. 옛사람들은 상처 입은 동물이 온천수에 몸을 담그자 빠르게 회복하는 것을 보고 온천의 효능을 깨우쳤다는 이야기도 있다. 이런 온천의 효능은 기본적으로 온열 효과에 의한 것이다. 체온이 상승하면서 신진대사가 활발해지고, 근육의 피로를 감소시키며 통증을 없애준다.

하지만 이는 단순히 '따뜻한 물에 몸을 담그는 것'과는 분명 다르다. 온천욕에서만 느낄 수 있는 개운함, 온몸에 지긋이 스며드는 충만함, 그 건강한 기운은 결국 온천수가 함유하고 있는 여러 가지 화학 성분 때문이다.

모든 온천수는 용출하는 지반에 따라 각기 다른 화학 성분을 함유하고 있다. 그리고 그 성분들은 의학적으로 많은 역할을 한다. 예를 들어 알칼리성인 중조천(중탄산나트륨이 주성분인 온천)을 음용하면 위장병에 좋다. 또 대부분 온천수에 함유되어 있는 유황 성분은 혈관을 확장시켜 동맥경화나 뇌졸중 후의 후유증 등 순환기질환에 좋으며, 피부병에도 효과가 있다. 식염천과 탄산천, 알카리천도 피부병에 이롭다.

주의할 점은 탕 속 수압에 의한 물리적 효과다. 가슴과 배에 압력이 가해지면 몸에 무리가 가

니 특히 심장이 약한 사람은 조심해야 한다. 고혈압 환자, 임산부, 음주자가 온천욕을 해도 득보다 실이 많음은 물론이다. 각 온천의 성분을 미리 파악해 건강하고 유익한 온천욕을 즐기자.

온천 여행의 백미, 겨울 온천

추운 겨울, 얼어붙은 몸을 따뜻하게 녹여줄 온천욕. 온몸에 나른하게 퍼지는 기운은 생각만 해도 기분이 좋다. 겨울이야말로 진정한 온천의 맛을 느낄 수 있는 최고의 계절이라고 해도 과언이 아닌 것! 그중에서도 백미는 노천에서 즐기는 온천욕이 아닐까? 온몸에는 포근한 온기가 감돌고, 머리에는 바깥공기의 서늘함이 느껴진다. 찬 기운과 따뜻한 기운의 조화는 나른함과 신선함을 동시에 느끼게 해 색다른 기분이 든다. 이는 반신욕 효과도 있어 상·하체의 불균형한 체온을 바로잡아주니, 겨울철 노천욕만큼 낭만적인 힐링 여행도 없을 것이다.

하지만 겨울 온천을 건강하게 즐기기 위해서는 몇 가지 주의가 필요하다. 겨울철 낮은 기온에 우리 몸속 혈관은 항시 수축되어 있는데, 이때 아무런 준비 없이 바로 온천에 들어가면 혈관이 갑자기 확장된다. 이는 심혈관질환 환자에게 특히 위험하다. 온천욕 후 어느 정도의 휴식은 필수다. 흔히 쉽게 저지르는 실수 중 하나로 온천욕 후 나른한 기운에 취해 받는 마사지

추운 겨울, 얼어붙은 몸을 따뜻하게 녹여줄 온천욕. 온몸에 나른하게 퍼지는 기운은 생각만 해도 기분이 좋다. 겨울이야말로 진정한 온천의 맛을 느낄 수 있는 최고의 계절이라고 해도 과언이 아닌 것!

를 들 수 있다. 이는 가뜩이나 신진대사가 활발해진 상태에서 혈액순환을 과하게 촉진하는 부작용이 있다. 심하면 일시적인 쇼크가 올 수 있으니 매우 위험하다. 그러니 온천욕 후에는 적어도 2시간의 휴식은 필히 취하자.

온천수별 효능과 대표 여행지

그렇다면 국내 대표 온천수의 종류에는 무엇이 있을까? 먼저 국내 온천은 성분에 따라 크게 탄산천과 유황천, 게르마늄천과 식염천으로 나뉜다. 먼저 탄산천은 탄산가스 성분이 물 1L당 250mg 이상 함유된 온천을 말한다. 흔들면 이산화탄소가 발생할 정도로 이산화탄소의 함량이 높고, 피부에 닿는 탄산은 모세혈관을 확장시켜 혈액순환에 도움을 준다. 보통 25℃ 미만의 저온 온천으로 국내에서는 충북 충주에 위치한 앙성탄산온천과 지리산온천, 그리고 제주도의 산방산탄산온천이 탄산천에 속한다.

유황천은 물 1L당 유황이 1mg 이상 함유된 온천을 말한다. 색이 뿌옇고 유황 특유의 매캐한 냄새가 특징. 유황천 속 유황 성분은 체내 활성산소를 제거하는 데 도움을 준다. 노화 방지는 물론 해독과 살균 작용으로 피부질환 환자들이 치료 목적으로 많이 찾는다. 또한 관절염과 신경통 완화에도 도움을 준다. 다만 유황천은 온도가 비교적 높기 때문에 장시간 입욕은 피하는 것이 좋다. 경기 포천의 일동 용암유황천과 충남 아산의 파라다이스스파도고가 대표적인 국내 유황 온천 여행지다.

게르마늄천은 물 1L당 1mg 이상의 게르마늄 성분이 함유되어 있다. 약수나 토양 등에서 생성되는 게르마늄은 진통 작용을 하는 엔케팔린(enkephalin)의 분해를 막아 통증 완화와 면역력 강화에 좋다. 국내 대표 게르마늄천으로는 전남 구례의 지리산온천랜드와 전북 고창군의 석정온천휴스파가 있다. 또한 The-K지리산가족호텔에서 즐길 수 있는 지리산 온천수 역시 게르마늄과 탄산나트륨이 다량 함유된 유황천으로 예로부터 피부병과 신경통, 관절염, 당뇨병, 부인병에 뛰어난 효능이 있다고 알려져 있다.

마지막으로 식염천은 물 1L당 0.5~1g 이상의 식염이 함유된 온천이다. 식염이 피부에 닿아 얇은 막을 형성하고 이로 인해 체온 발산을 막아 따뜻함이 오래 유지된다. 체온 유지와 보습 외 살균 작용을 도와주기도 하는데, 이는 염증을 빨리 완화해 가려움증, 아토피 피부염 등 피부질환을 앓는 환자에게 좋다. 경기 화성의 발안식염온천이 대표적. The-K호텔경주 스파월드도 천연 나트륨 성분이 다량 함유된 식염천 중 하나다. 지하 630m에서 용출되는 100% 천연온천수로 염소와 유황 성분도 풍부해 혈액순환 개선은 물론 류머티즘, 신경통, 요통, 피부병, 외상 후유증, 피부 미용 등에 효험이 있다. 식염천의 경우 몸을 담근 후 물로 씻어내기보다는 간단하게 물기만 제거하는 것이 좋다.

자연이 준 선물, 온천. 올겨울 뜨끈한 온천수에 몸을 담그고 그간 쌓인 피로를 풀어보는 건 어떨까?

The-K호텔경주

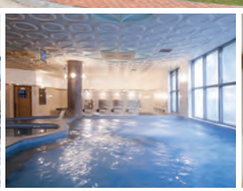
The-K호텔경주 스파월드는 경주 최우수 온천사우나로 지정된 온천 명소다. 특히 노천탕에 몸을 담그고 차가운 바깥공기에 얼굴을 내맡기면 어느새 기분이 상쾌해진다. 겨울 여행을 준비하고 있다면 시니어를 위한 특별 할인 패키지를 추천한다. The-K호텔경주는 55세 이상 공제회원을 위한 패키지를 새롭게 출시했다. 객실 1박과 조식 2인, 온천사우나 2인 패키지로 구성됐으며, 가격은 12만원부터다.

경상북도 경주시 엑스포로 45
054-745-8100

The-K지리산 가족호텔

The-K지리산가족호텔은 사계절 온천욕을 즐길 수 있는 사우나를 비롯해 노천탕 시설이 완비되어 있어 편안한 휴식을 즐길 수 있다. The-K지리산가족호텔의 온천은 게르마늄과 탄산나트륨이 다량 함유된 유황천으로, 유황 성분이 체내의 활성산소 제거와 피부질환 치료에 도움을 주며, 신경통, 관절염, 당뇨병 등에 뛰어난 효능이 있다고 알려져 있다.

전라남도 구례군 산동면 지리산온천로 317
061-783-8100



든든한 노후 생활의 첫걸음

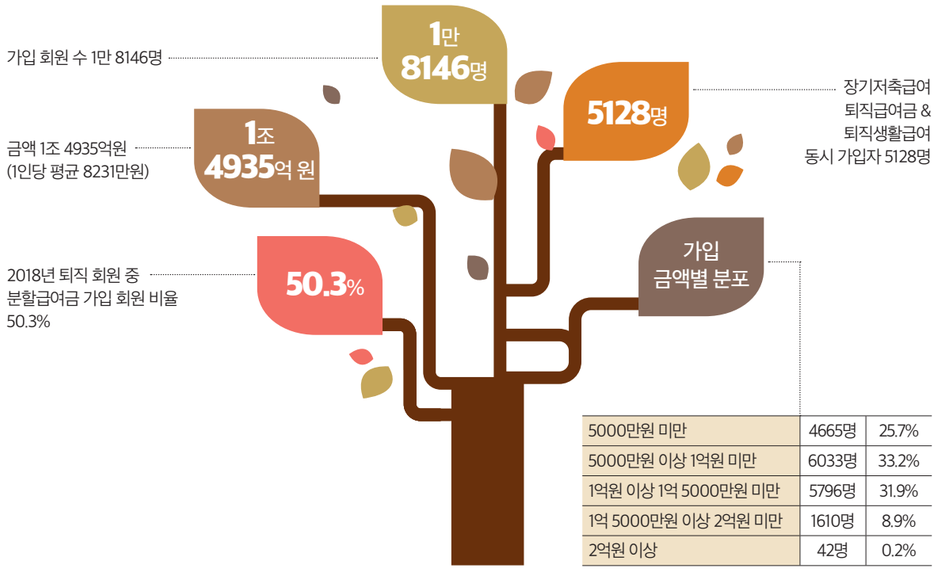
한국교직원공제회 장기저축급여 분할급여금 ·퇴직생활급여

은퇴 후 노후 생활에서 가장 중요한 두 가지는 건강함과 경제적 뒷받침이다. 경제적 준비를 하는 데 있어 교직원공제회 회원에게는 두 가지 선택지가 더 있다. 바로 '장기저축급여 분할급여금과 '퇴직생활급여'다. 이미 6만여 명의 공제회 특별회원이 노후자금운용을 위해 이용 중인 두 제도에 대해 알아보자.

글 **편집실**

장기저축급여 분할급여금 가입 회원 현황

(2018년 9월 말 기준)



5000만원 미만	4665명	25.7%
5000만원 이상 1억원 미만	6033명	33.2%
1억원 이상 1억 5000만원 미만	5796명	31.9%
1억 5000만원 이상 2억원 미만	1610명	8.9%
2억원 이상	42명	0.2%

장기저축급여 분할급여금은 재직 중 장기저축급여를 통해 적금처럼 마련한 노후자금을 퇴직 후 연금 방식으로 나눠 받는 제도다. 지난 9월 말 기준으로 가입 후 구좌를 유지 중인 회원은 1만 8146명. 이들은 가입 시점에 총 1조 4935억원을 맡겨, 1인당 평균 약 8231만원을 예치한 것으로 나타났다.

장기저축급여 분할급여금은 2015년 3월 출시됐다. 매년 퇴직 청구자의 가입률은 2015년 21.7%, 2016년 35.4%, 2017년 49.3%로 점차 상승곡선을 그려왔다. 올해의 경우 9월 말까지 정년·명예퇴직으로 퇴직 청구한 회원 1만 3693명 중 50.3%인 6892명이 분할급여금에 가입한 것으로 파악됐다.

분할급여금, 1인당 평균 8231만원 예치

현재 장기저축급여 분할급여금에 가입한 금액을 구체적으로 살펴보면 ▶5000만원 미만 4665명(25.7%) ▶5000만원 이상 1억원 미만 6033명(33.2%) ▶1억원 이상 1억 5000만원 미만 5796명(31.9%) ▶1억 5000만원 이상 2억원 미만 1610명(8.9%)의 분포를 보였다. 2억원 이상 가입자도 42명이나 됐으며, 최고액으로 2억 2200만원을 맡긴 회원도 있다.

그렇다면 현재 1만 8146명의 장기저축급여 분할급여금 가입자는 과연 장기저축급여 퇴직급여금 가운데 어느 정도를 분할급여금으로 예치했을까? 장기저축급여 가입 기간이 평균 24년 정도로 조사된 이들이 재직 중 적립해 2015년부터 올해까지 퇴직하면서 수령한 퇴직급여금은 약 1조 7782억원. 따라서 퇴직 시 가입 금액 1조 4935억원과 비교해보면 전체 받은 금액의 84% 정도를 다시 분할급여금으로 공제회에 맡긴 것을 알 수 있다. 올해 3월 출시한 '분할급여대여'를 이용 중인 회원은 108명으로, 총 51억원 정도를 대여 중이다. 분할급여대여는 장기저축급여 분할급여금에 가입하려는 퇴직 회원이 보유 중인 대여를 퇴직급여금으로 상환하지 않고 장기저축급여 분할급여금을 담보로 일정 기간 대여를 연장할 수 있도록 한 제도다. 현재 이율은 2.99%(변동금리)다.

이제는 퇴직한 회원의 안정적인 노후 생활을 돕는 공제회의 대표 제도 중 하나로 자리매김한 장기저축급여 분할급여금. 이처럼 나름 탄탄대로를 걸어오며 퇴직하는 회원들 사이의 인기 상품으로 떠오르는 이유는 무엇일까?

우선 연복리 2.99%의 높은 급여율(변동금리)과 0~3.46%의 낮은 이자소득세를 꼽을 수 있다. 시중 은행의 저축성 수신금리보다 이율이 높은 반면, 비과세 또는 저율과세 적용으로 타 연금형 상품보다 실수령액이 높기 때문이다. 중도해약수수료, 운용수수료를 비롯한 일체의 수수료가 없다는 점도 실수령액을 높이는 데 일조한다. 또 금융소득종합과세에서 제외된다는 점(분리과세)과 특별법으로 보장된 높은 안정성도 빼놓을 수 없는 장점이다.

장기저축급여 분할급여금

(2018년 9월 말 기준)

가입자격: 장기저축급여에 가입한 회원으로서 정년·명예·임기만료·상병퇴직 및 만 50세 이상으로 퇴직하는 교직원
가입금액: 장기저축급여 세후 퇴직급여금 이내에서 최저 500만원부터 100만원 단위
가입기간: 5년, 10년, 15년, 20년, 25년, 30년

급여율(이율): 연복리 2.99%(변동금리)
유의사항:
- 퇴직 청구 시에만 신청 가능, 탈퇴 회원 신청 불가
- 전체 해약만 가능(부분 해약 불가), 중도해약수수료가 없음
- 해약 이후 재가입 신청 불가

장기저축급여 분할급여금이 매력적인 이유

은퇴 교직원을 위한 전용 금융 상품 '퇴직생활급여'

장기저축급여 분할급여금 외에도 은퇴한 교직원을 위한 공제회의 제도에는 퇴직생활급여가 있다. 퇴직금, 장기저축급여 퇴직급여금 등 퇴직 시 받는 목돈을 높은 이율로 운용할 수 있는 제도다. 2018년 9월 말 현재 총 4만 8093명의 회원이 5조 4869억원의 금액을 예치 중이다.

퇴직생활급여는 자금 활용 목적에 따라 상품 종류를 선택해 가입할 수 있다. ▶매월 일정 금액 납입 후 만기 시 원금과 이자를 받는 적립형 ▶목돈 납입 후 가입 기간 동안 이자만 받다가 청구 시 원금을 돌려받는 부가금형 ▶목돈 납입 후 가입 기간 동안 원금과 이자를 나눠 받는 확정연금형이 있다. 적립형은 연복리가 적용되기 때문에 오래 가입할수록 유리하며, 부가금형은 부분 해약이 가능하기 때문에 급하게 필요 시 융통성 있게 활용할 수 있는 장점이 있다.

퇴직생활급여

	가입 기간	가입 금액	지급 방법	급여율	이자소득세
부가금형	없음	500만~3억원	매월 또는 매년 부가금(이자) 지급	2.67~2.70%	15.4%
확정연금형	5/10/15/20년제		매월 또는 매년 원리금 지급	2.99%	
적립형	3/5년제	월 5만원부터(1억원 한도) 3년제: 최고 277만원 5년제: 최고 166만원	만기 시 원리금 지급	2.70%	

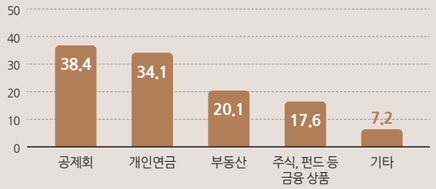
※ 연복리·변동금리·세전 기준

당신의 노후준비는?

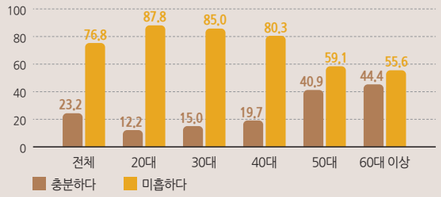
공제회원 설문조사

기간: 2018년 10월 1~5일
방법: 이메일
대상: 4812명
연령(%): 20대(12.6) / 30대(32.6) / 40대(30.6) / 50대(18.8) / 60대 이상(5.4)

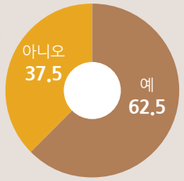
Q 공적연금(공무원·사학·국민 등)을 제외하고 은퇴 후 노후자금 운용에 있어 가장 큰 비중을 차지하는 것은 무엇입니까?



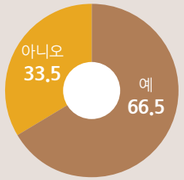
Q 노후의 경제적 준비는 어느 정도 되었다고 생각합니까?



Q 퇴직 시점에 장기저축급여 분할급여금에 가입할 의향이 있습니까?



Q 퇴직 시점에 퇴직생활급여에 가입할 의향이 있습니까?



Tip

장기저축급여 분할급여금과 퇴직생활급여 '최대한' 이용하려면

❶ 재직 시 장기저축급여 납입액을 최대한 늘려서 퇴직 시 분할급여금 가입액을 늘려라
❷ 퇴직 시 대여가 있다면 상환 대신 분할급여대여로 대여 기간을 연장해라
❸ 장기저축급여 분할급여금을 가입하고 받는 수령액을 퇴직생활급여로 재예치해라

장기저축급여 분할급여금은 '퇴직 시점에 장기저축급여 퇴직급여금 금액 한도 내에서 단 1회만 가입할 수 있다'는 특징이 있다. 따라서 재직 중 평소 장기저축급여를 최대한 납입하는 것만이 분할급여금 가입액을 늘릴 수 있는 유일한 방법인 셈이다. 그러나 저축액이 많더라도 대여액 또한 많다면 퇴직급여금 수령 시 대여상환 때문에 장기저축급여 분할급여금으로 가입할 수 있는 금액은 줄어들 수밖에 없다. 이때는 분할급여대여를 이용해 일단 분할급여금 가입 금액을 최대한으로 만드는 것도 좋은 방법이다. 분할급여대여는 '퇴직시점 대여 잔액'과 '장기저축급여 분할급여금 가입금액의 70%' 중 적은 금액을 최대로 신청할 수 있다. 현재 연이율 2.99%(변동금리)이며, 중도상환수수료가 없어 언제든지 상환이 가능하다.

예를 들어, 퇴직 시 장기저축급여 퇴직급여액 1억원에 대여액이 4000만원이라고 가정해보자. 이때 대여액 4000만원을 상환하고 남은 6000만원을 분할급여금으로 가입하기보다는, 일단 분할급여대여로 4000만원의 대여를 연장하고, 1억원을 분할급여금으로 넣는 것이 '단 한 번의 가입 및 대여 기회'를 살리는 방법이라는 뜻이다.

공적연금, 개인연금 등으로 노후자금 운용에 여유가 있다면 장기저축급여 분할급여금과 퇴직생활급여를 동시 가입하는 것이 '최선'의 이용 방법이다.

퇴직하면서 장기저축급여 퇴직급여금으로 1억원을 수령한다고 가정해보자(편의상 천 단위 이하 금액의 표기는 생략). 만약 1억원을 장기저축급여 분할급여금에 20년 동안 연지급형으로 가입한다면, 현재 급여율(금리) 2.99%로 20년 동안 총 3445만원의 이자를 수령한다. 장기저축급여 분할급여금(원리금 균등)과 퇴직생활급여(부가금)의 지급 방식이 달라 직접 비교는 어렵지만, 만약 1억원으로 현재 급여율(금리) 2.7%인 부가금형·연지급의 퇴직생활급여에 가입한다면 20년 동안 총 4568만원의 이자를 수령한다. 그러나 여기서 만약 장기저축급여 분할급여금으로 매년 수령하는 670만여 원 중 500만원을 퇴직생활급여 적립형으로 재예치한다면 20년 동안 퇴직생활급여의 이자로 2170만원을 받게 돼 장기저축급여 분할급여금의 이자 3445만원을 포함, 총 5615만원의 이자를 받게 되는 것이다.

장기저축급여 분할급여금과 퇴직생활급여에 가입하면 한국교직원공제회 특별회원이 된다. 공제회 직영 호텔 및 한화·대명 등 회원 전용 콘도 이용, 의료기관·레저·교통 시설 할인 등 재직 시 누리던 교직원공제회 회원 혜택을 그대로 유지할 수 있다. 또한 콘서트, 여행, 자서전 출간 등 특별회원만 대상으로 하는 'The-K은빛동행' 행사를 비롯해 다양한 문화복지 행사에도 참여할 수 있다.

1억원 20년·연지급으로 가입 시 이자 비교('99년 이전 가입자 기준, 비과세)

장기저축급여 분할급여금 (원리금 균등)	퇴직생활급여 (부가금형)	장기저축급여 분할급여금+퇴직생활급여 (매년 장기저축급여 분할급여금 수령액 670만여 원 중 500만원을 퇴직생활급여 적립형으로 재예치 시)
3445만원	4568만원	5615만원 (장기저축급여 분할급여금 이자 3445만원 + 재예치한 퇴직생활급여 이자 2170만원)

※ 장기저축급여 분할급여금 2.99%, 퇴직생활급여 2.7% 적용(변동금리)

숲에서 치유하다, 명상 속에서 나를 만나다

The-K은빛동행 현장 스케치

지난 10월 29일 이른 아침, 대전역에 가벼운 옷차림을 한 사람들이 하나둘 모여들기 시작했다. 어딘지 모를 여유와 품위가 느껴지는 그들은 The-K은빛동행에 참여하기 위해 모인 한국교직원공제회 특별회원들. 충주에 위치한 '깊은산속옹달샘'에서 명상 프로그램을 경험하기 위해 떠나는 그들의 발걸음은 그 시작부터 밝고 가벼웠다.

글 **이경희** 사진 **황원**

깊은산속옹달샘으로 가는 길

'고도원의 아침편지'로 유명한 고도원 씨가 운영하는 깊은산속옹달샘으로 달리는 버스 안에서 회원들이 정겹게 대화를 나눴다. 어제 종일 비가 내린 탓에 단풍잎이 다 떨어졌으면 어쩌나 하는 기우도 잠시, 충주시 노은면 산자락에 위치한 깊은산속옹달샘 입구로 버스가 진입하자 모두가 작은 탄성을 질렀다.

버스 두 대에 나눠 도착한 60명은 일단 비채방으로 이동했다. '비움과 채움으로 몸과 마음의 건강을 찾는다'는 방의 이름에서부터 오늘 회원들이 이곳을 방문한 이유가 명확해진다. 먼저, 오늘 특별회원들을 물 좋고 산 좋은 이곳으로 인솔한 한국교직원공제회 고객지원팀 박형석 팀장이 환영 인사를 했다. "앞으로 좋은 행사를 더 많이 준비해 모시겠다. 많은 참여 부탁드리고 오늘 좋은 에너지를 충전해 가시길 바란다"는 말에 회원들이 큰 박수를 보냈다. 오늘 일정에 대한 소개가 끝나자 참가자들은 모두 환복을 했다. 몸을 옥죄는 인조섬유를 벗어버리고 천연 소재로 만든 편안한 명상복을 입는 것만으로도 모두의 표정이 한결 편안해졌다. 잠깐의 휴식 시간을 갖고 너나없이 식당으로 향했다. 자연식 건강 뷔페로, 조미료를 전혀 사용하지 않는 깊은산속옹달샘의 음식은 '사람 살리는 식단'이라는 별칭이 있을 만큼 몸에 건강한 에너지를 불어넣는 원천이다. 식사 중간에 종소리가 나면 잠시 동작을 멈추고 쉬어야 한다. 모든 걸 너무 빨리 해치워버리는 현대인에게 잠시 멈춤의 시간을 선물해 좀 더 천천히 식사를 하게 하려는 의도다.

숲에서 만난 나, 숲에서 치유받은 나

식사를 마치고 첫 번째로 참여할 프로그램은 걷기 명상이다. '꿈춤숲' 산길을 따라 아주 천천히 오르내리는 이 프로그램은 걷는 동안 침묵한 채 주변을 둘러싼 모든 소리에 귀 기울이고, 마음속 미움을 털어내는 시간이다. 바로 옆에 있는 회원을 안고 "사랑합니다, 감사합니다" 인사를 나누고 함께 걷기 시작했다. 강사가 발에 온 신경을 집중해서 천천히 걸으며, 한 발짝 뗄 때마다 누군가에게 하고 싶은 말을 털어놓아보라고 했다.

천천히 걸어보자는 강사의 얘기에 모두가 한 줄로 늘어섰다. 숲길이 꼭 한 사람이 걸을 수 있을 만큼 좁기도 했지만 경쟁하듯 누군가를 추월할 이유가 없기 때문이기도 하다. 강사를 선두로 모두가 조금씩 천천히 걷기 시작했다. 도시의 소음에 익숙한 회원들, 말하는 것에 익숙한 회원들이 침묵하자 숲의 소리가 들려오기 시작했다. 중간에 징 소리가 들리면 가던 길을 멈추고 심호흡을 하기도 하고, 하늘을 바라보기도 했다. 자연과 침묵이 주는 자유로움 속에서 속세의 근심과 걱정이 옅어졌다.

30분 남짓 차분히 산길을 오르내리자 출발했던 곳이 다시 나타났다. 천천히 원을 그리고 도는 회원들. 아직 걷기 명상 순서가 끝나지 않았다. 둥그렇게 선 회원들을 강사가 둘씩 짝을 지어주더니 마주 보고 대화를 하게 한 것이다. 한 사람은 말하고 마주한 사람은 들었다. 끼어들거나 참견하거나 평가하지 않고 오롯이 집중해서 상대의 이야기에 귀 기울였다. 타인에게 털어놓는 속내가 뜻밖에 진지하고 우물처럼 깊었다.

우리 모두 또 만나요

두 번째 명상은 통나무 명상 시간이었다. 비채방으로 돌아가자 요가 매트가 하나씩 깔려 있었다. 입구에 놓여 있는 편백나무 통나무를 하나씩 들고 들어가 앉자 강사가 등장했다. 통나무를 이용해 머리부터 발끝까지 천천히 스트레칭을 하고 근육을 이완하는 방법을 모두가 주의 깊게 바라봤다. 조명이 꺼지고 잔잔한 음악이 깔렸다. 누워서 강사가 건네는 잔잔한 이야기를 들으며 온몸의 근육을 이완했다. 통나무가 단단해서 꽤 아프다 싶었는데 몸 아래쪽으로 갈수록 시원했다. 통나무 명상이 끝나자 놀라울 정도로 몸이 개운하고 가벼웠다. 편백나무로 잠깐 근육을 풀어준 것만으로도 이토록 기분이 달라지다니. 주변을 둘러보니 다른 회원들의 몸짓도 가벼워 보였다. 모두가 같은 느낌을 가진 것이리라.

이어서 바로 위층에서 진행된 순서는 소리 명상이었다. 언뜻 생소하게 느껴지기도 하는데, 소리의 파장과 진동으로 온몸을 깨우고, 그 소리의 진동이 뇌를 통해 장기로 퍼져나가 막히고 맺힌 곳을 시원하게 풀어줘 생체 리듬을 살리는 프로그램이다.

모두가 숨을 깊이 들이마시고 내쉬는 연습을 했다. '오'는 머리를 맑게 하고, '옴'은 온몸을 확 트이게 하고, '음'은 위, '아'는 대장, '어'는 담, '이'는 심장, '우'는 방광을 좋게 한다는 이야기에 모두가 길고 깊게 소리를 냈다. 내친김에 깊은 소리로 노래까지 부르니 '오', '옴' 소리와는 별개로 또 흥이 솟고, 몸속에 고인 것이 빠져나가는 느낌에 풍선처럼 가벼워지는 순간을 체험했다.

모든 프로그램을 끝내고 늦은 시간에 다시 대전으로 돌아가야 하는 여정이 남아 있지만 비우고 내려놓고 다시 그곳을 오롯이 채운 회원들의 모습에는 충만감과 보람이 가득했다. "너무 좋았어요." "멀리서 왔는데 안 왔으면 큰일 날 뻔했습니다." "예전에 한 번 온 적이 있는데 가을에 오니 훨씬 좋네요, 앞으로도 종종 오고 싶어요." 전국에서 모인 회원들이 너도 나도 오늘의 소회를 털어놓는다.

인생은 60세부터, 야구는 9회 말 투 아웃부터, 진짜 나의 삶은 은퇴 이후부터임을 알고 있는 한국교직원공제회 특별회원들. 명상 프로그램을 통해 자신을 다시 돌아보고 평화와 기쁨을 되찾은 그들에게서는 삶의 가장 빛나는 가치를 깨달은 자의 온화함이 넘치고 있었다.

MINI INTERVIEW

정병진 회원, 최현휜 님

저는 은퇴 이후에 새벽부터 밤까지 매우 바쁘게 지냈습니다. 그 와중에 우연히 이 공지를 보고 별 기대 없이 신청했는데, 이렇게 숲길을 걷고 통나무와 소리를 이용하는 것만으로도 제 마음과 생각이 달라진다는 걸 깨닫고 갑니다. 바쁠수록 이런 여유와 명상의 시간이 꼭 필요하다는 걸 절감했지요. 아내와 함께 와서 더욱 즐거운 시간이었고, 다음에도 좋은 이벤트가 있으면 아내와 함께 꼭 참석하고 싶습니다.

강민석 회원

저는 전북 전주에서 왔습니다. 다양한 프로그램이 진행되면서 내 자신을 돌아볼 수 있는 기회였습니다. 여기에 자연환경까지 좋아서 정말 최고였어요. 이런 프로그램이 자주 있기를 바라고, 다른 회원들도 많이 참여할 수 있으면 정말 좋을 듯합니다. 가을에 오니 날씨도 좋고 프로그램도 더 알차서 정말 만족스러웠습니다. 교직원공제회 관계자 여러분과 깊은산속옹달샘 측에 감사드립니다.

이경준 회원

자연을 좋아하고 이곳에 오면 전국의 선생님과 교류할 수 있다는 생각에 참여 신청을 했어요. 와서 명상을 하니 그간 쌓인 아픈 마음, 힘든 부분이 깨끗이 사라지고 힐링되는 기분이었습니다. 오늘 명상 프로그램 중에서 특히 소리 명상이 좋았는데 예전 우리 선조가 시조에 가락을 붙여서 부른 이유를 알게 된 것이 소득이었어요. 행복한 시간을 선물해주셔서 정말 감사합니다.

한국교직원공제회
생명보험 교직원라이프
1577-3993

이제는 보험도 노후 재테크 수단

가끔 '실손'을 제외하고는 보험금 탈 일이 없다.
그런데 다달이 이체되는 보험료는 단 한 번 거르는 법이 없다.
뭔가 손해인 듯싶지만, 아까워하지 말자.
여태껏 보험금을 타지 않았다면 그동안 건강했음에 감사하고,
또 앞으로는 보험금 탈 확률이 크게 높아지기 때문이다.

글 **편집실**

보험으로 든든한 노후 준비하기

한국보건산업진흥원의 자료를 보면, 우리나라 국민 1인당 생애 의료비는 남자 1억 177만원, 여자 1억 2331만원으로 추산된다. 그런데 이 가운데 50% 이상을 65세 이후에 지출한다. 40세 이후로 기준선을 내리면 무려 80%에 달한다. 그러니 통계적으로 이제까지 건강했다고 앞으로도 건강할 것이라는 낙관은 금물이라는 뜻이다. 우울한 이야기 하나 더. 통계청이 발표한 '2016 생명표'에 따르면, 2016년 출생아의 기대수명은 남자 79.3년, 여자 85.4년이다. 2000년 남자 72.3년, 여자 79.7년에 비해 6~7년 늘어났다. 그러나 안타깝게도 건강하게 오래 살아야 하는데, 유병 기간 또한 조금씩 늘어나고 있다. 2016년을 기준으로 남자는 일생의 14.6년을, 여자는 20.2년을 '아픈 상태'로 보낸다고 한다. 단순하게 해석하면 65세 이후로는 통계적으로 건강하지 못하다는 뜻이다. 이렇다 보니 보험을 단순히 '뜻밖의' 질병과 사고에 대한 대비 수단으로 여기는 것을 넘어 든든한 노후를 준비하는 재테크의 한 방법으로 인식하는 수준에까지 이르렀다.

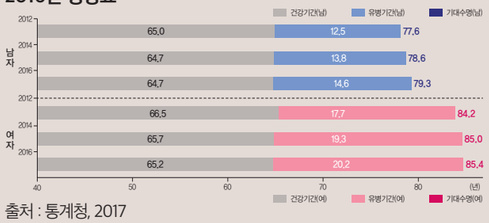
이러한 추세에 따라 요즘에는 시니어의 니즈에 부합하는 다양한 보험 상품이 등장하고 있다. 가장 대표적인 것이 간편심사보험이다. 아프거나 나이가 많으면 보험 가입이 어렵던 과거와 달리 이제는 고혈압과 당뇨 같은 만성질환이 있거나 고연령이라도 심사 항목을 대폭 축소해 진입 장벽을 낮춘 것이다. 교직원공제회 '교직원라이프간편가입공제'의 경우 ▲3개월 이내 입원·수술·추가 검사 필요 소견 ▲2년 이내 질병·사고로 입원·수술 이력 ▲5년 이내 암 진단, 입원, 수술 이력이 없으면 가입할 수 있다. 진단비, 입원비, 수술비 등에 대한 혜택을 중점적으로 따져보고 준비하는 것이 좋은 방법이다.

연령별 생애 의료비 지출액

연령별 생애 의료비 지출액	남자(비중)	여자(비중)
영유아, 아동 및 청소년(0~19세)	1301만원(12.8%)	1141만 5000원(9.3%)
청년(20~39세)	854만 1000원(8.4%)	1196만 1000원(9.7%)
중장년(40~64세)	2884만 8000원(28.3%)	3152만 7000원(25.6%)
고연령(65세 이상)	5137만 5000원(50.4%)	6841만 3000원(55.5%)
계	1억 177만 4000원(100%)	1억 2331만 6000원(100%)

출처 : 한국보건산업진흥원, 2013

2016년 생명표



출처 : 통계청, 2017

시니어에게 꼭 필요한 보험은

우리나라 국민의 사망 원인을 살펴보면, 40대 이상 전 연령층의 사망 원인 1위가 다름 아닌 암(악성신생물)이다. 60~69세의 경우 사망 원인 구성비가 무려 44.1%에 달하며, 2위인 심장질환(8.8%)과 비교해도 현격한 차이가 난다. 이런 까닭에 시니어를 위한 암 보험도 점차 주목받고 있다. 암 전용 상품은 과거에도 존재했지만, 시니어의 경우 고혈압이나 당뇨 같은 만성질환으로 가입하기 어려운 경우가 대부분이었다. 그러나 이제는 교직원공제회의 '시니어암공제'와 같이 고혈압, 당뇨를 앓고 있어도 가입할 수 있는 상품이 등장했다. 공제회의 시니어암공제는 일반 암을 비롯해 이른바 '시니어 암'인 대장암, 담낭암, 췌장암, 폐암, 골수암에 대한 진단 보장을 특약으로 강화한 것이 특징이다. 또 암 외에도 시니어의 주요 사망 원인인 심장·뇌혈관 질환에 대비해 급성심근경색과 뇌출혈 진단 특약도 갖추고 있다.

암, 뇌출혈, 급성심근경색도 무섭지만, 우리나라 60대가 가장 두려워하는 질병은 무엇일까. 답은 '치매'다. 실제 우리나라의 추정 치매 환자는 70만여 명에 달하고, 최근 치매로 인한 사망자 또한 빠르게 증가하는 추세다. 중앙치매센터의 한 보고서에 따르면 치매 환자를 돌보기 위해서는 매일 6~9시간이 소요되고, 연간 2000만원의 비용이 필요하다고 한다. 노후의 의료비에 대한 대비가 부족할 경우 빈곤층으로 전락하고, 가족의 경제적 안정까지 위협할 수 있다는 우려를 실감할 수 있는 부분이다. 따라서 다양한 노인성 질환을 보장하는 보험 상품으로 치매 또는 장기간병 등의 위험에 대비할 필요가 있다. 교직원공제회 '시니어공제'의 경우 장기요양 1~2등급 판정 시 보험금을 지급하고, 10대 시니어 질환 치료를 위한 특약을 갖추고 있다.

누구나 무병장수를 꿈꾸지만 누구나 할 수 없음을 누구나 안다. 나는 비켜갈 것이라는 근거 없는 희망으로 노심초사하기보다는 형편이 되는 대로 준비하고 의연하게 대처하는 것이 현명한 방법 아닐까. 안타깝지만 '통계적'으로 건강할 날이 얼마 남지 않았다.

40세 이상 연령별 5대 사망 원인 사망률 및 구성비

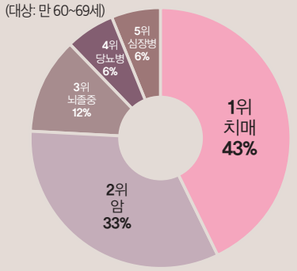
(단위: 인구 10만 명당 명, %)

	40~49세	50~59세	60~69세	70~79세	80세 이상
1위	악성신생물 42.5 (28.9%)	악성신생물 126.7 (38.1%)	악성신생물 305.5 (44.1%)	악성신생물 744.9 (34.8%)	악성신생물 1445.7 (17.3%)
2위	고의적 자해(자살) 27.9 (19.0%)	고의적 자해(자살) 30.8 (9.3%)	심장질환 61.3 (8.8%)	심장질환 227.4 (10.6%)	심장질환 1063.4 (12.7%)
3위	간질환 12.2 (8.3%)	심장질환 28.1 (8.5%)	뇌혈관질환 45.1 (6.5%)	뇌혈관질환 186.1 (8.7%)	폐렴 856.7 (10.3%)

※ 연령별 사망 원인 구성비=(해당 연령의 사망 원인별 사망자 수/해당 연령의 총 사망자 수)×100
출처: 통계청, 2017

우리나라 노인이 가장 두려워하는 질병은?

(대상: 만 60~69세)



출처: 국내 치매 인식도 조사, 중앙치매센터, 2014

한국교직원공제회

8월 말 장기저축급여 퇴직급여금 3795억원 지급

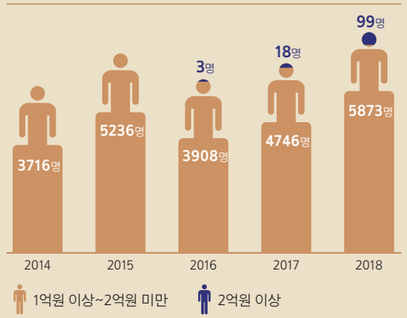
한국교직원공제회는 지난 8월 말로 정년·명예 등 퇴직하는 회원 4285명에게 총 3795억여 원의 장기저축급여 퇴직급여금을 지급했다.

◆ **최고액 수령 회원 2억 2238만원 받아**=이번 퇴직 회원 중 퇴직급여금을 가장 많이 수령한 회원은 2억 2238만여 원을 받는다. 지난 1977년 장기저축급여를 가입한 뒤 41년 6개월 동안 9766만여 원의 원금을 납입하고, 이자로 1억 2472만여 원을 지급받는 것이다. 이 같은 퇴직급여금 고액 수령자는 꾸준히 늘어나는 추세다. 2006년 1억원 이상 수령자가 최초 탄생한 데 이어 2016년에는 최초로 2억원 이상 수령하는 회원이 등장했다. 올해에는 1억원 이상 수령자 5873명, 2억원 이상 수령자가 99명이나 된다.

◆ **연배율 적용돼 장기 가입자에게 유리**=장기저축급여 퇴직급여금의 고액수령자가 늘어나는 것은 오래 가입할수록 목돈 마련에 유리한 장기저축급여의 특성 때문이다. 장기저축급여는 1구좌당 600원씩 최저 3만원(50구좌)에서 최고 60만원(1000구좌)까지 가입할 수 있는 적립식 저축상품이다. 연배율이 적용되기 때문에 납입 기간이 길면 길수록 이자가 크게 늘어난다.

◆ **퇴직 회원 48.8% 분할급여금 가입**=8월 말 퇴직 청구한 회원 4285명 중 48.8%인 2091명이 장기저축급여 분할급여금으로 전환해 가입한 것으로 나타났다. 장기저축급여 분할급여금은 퇴직급여금을 일정 기간 동안 연금처럼 나눠 수령할 수 있는 노후보장형 금융상품이다. 분할급여금은 퇴직 시점에 1인당 1회 가입할 수 있으며, 퇴직급여금 내에서 최저 500만원부터 100만원 단위로 신청할 수 있다.

퇴직급여금 1억원 이상 수령자 추이



교직원공제회 서울지부 이전 종로 The-K손해보험빌딩… 11월 26일 개소

한국교직원공제회 서울지부가 이전한다. 위치는 서울 종로구 The-K손해보험빌딩(창경궁로 117·인의동) 11층이다. 11월 26일부터 이전한 장소에서 업무를 시작한다. 이전하는 건물은 기존 교직원공제회 서울지부가 있었던 The-K손해보험빌딩으로 지난해 리모델링 공사를 시작해 완공됨에 따라 다시 입주하게 됐다. 교직원공제회 서울지부는 사무실 이전을 통해 보다 쾌적하고 편리한 시설을 갖추고 내방 상담 업무를 처리할 예정이다.

공제회와 함께하는 북&JOY·명사강연회 개최 11월 15~25일 응모

한국교직원공제회가 공제회와 함께하는 '북&JOY와 '명사강연회' 이벤트를 개최한다. '북&JOY'는 도서 증정 이벤트로 공제회원 4000명에게 유발 하라리의 〈21세기를 위한 21가지 제언〉을 증정한다. 이 책에서 역사학자이자 미래학자인 유발 하라리는 '통찰의 눈'을 통해 더 나은 세계를 위한 청사진을 제시한다. '명사강연회'에는 tvN 〈알쓸신잡〉에 출연했던 정재승 카이스트 교수가 강사로 나서 '인공지능 시대 미래의 교육은 어디로 가야 하는가?'를 주제로 강연한다. 대전 동구청에서 개최하며, 공제회원 200명을 초청한다. 공제회 홈페이지에서 각각 신청하면 된다.

공제회 홈페이지 전면 개편… 모바일 기능 확대

한국교직원공제회 홈페이지(ktcu.or.kr)가 지난달 29일 새롭게 문을 열었다. 회원의 이용 편의와 접근성, 보안성을 강화해 전면 개편한 것. 이번에 새롭게 선보인 공제회 홈페이지는 여러 개로 분산돼 있던 홈페이지를 통합하고, 콘텐츠 접근 및 이동의 편리함을 높이기 위해 메뉴 구조를 간소화했다. 또한 맞춤 설계, 간편 계산기 등 시뮬레이션 기능을 대폭 강화하고 내비게이터 콘텐츠 등으로 사용자 편의성을 높였다. 특히 이번 개편으로 스마트폰을 비롯한 모바일 기기로도 PC 홈페이지와 동일한 수준으로 금융 조회 및 업무 처리, 이벤트 응모 등을 할 수 있게 됐다.

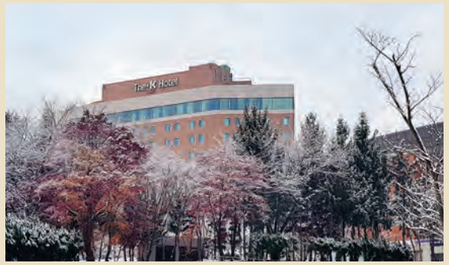
The-K Family

The-K호텔경주, 시니어 공제회원을 위한 패키지 출시

The-K호텔경주는 1964년 이전 출생한 공제회원을 위한 특별 패키지를 12월 1일부터 2019년 3월 31일까지 판매한다. ▸A형은 객실 1박, 조식 2인 10만 6000원 ▸B형은 객실 1박, 조식 2인, 온천사우나 이용권 2인 12만원이다. 또한 특별 패키지 이용 고객에게 다양한 할인 혜택도 제공한다. 우선 꽃마을 경주한방병원에서 한방건강검진 예약 시 정상가 15만원에서 8만원으로 할인된다. 검진은 한방 기본 진단을 비롯해 경락 기능, 생혈액 분석, 홍채, 심혈관 기능, 사상체질 등의 검사로 구성됐으며, 침·뜸·부황·원적외선 찜질 치료도 받을 수 있다. 이 밖에도 씨네큐 영화 관람권 30% 할인, 경주시티투어 10% 할인도 된다. 할인 바우처는 예약자가 투숙 시 지급하며, 체크인 시 신분증을 지참해야 한다. 연말(2018년 12월 29~31일)과 설 연휴(2019년 2월 2~5일)에는 패키지가 적용되지 않는다.

☎ 054-745-8100

The-K호텔서울, 윈터 힐링 패키지 선보여



The-K호텔서울은 내년 2월 28일까지 '윈터 힐링 패키지'를 내놓았다. ▸패키지 A는 일반실 1박, 우첼로 모닝 뷔페 2인 15만원 ▸패키지 B는 일반실 1박, 더파크 저녁 뷔페 2인 18만원 ▸패키지 C는 일반실 1박, 서울랜드 자유이용권 2인 구성에 13만원이다. 패키지 A, 패키지 B를 이용하는 고객에게는 테이크아웃 커피 두 잔도 제공한다.

패키지 이용 고객은 The-K호텔서울 내 우첼로, 더파크, 델리 이용 시 식·음료류가 15% 할인된다.

또한 공제회원을 위한 전용 라운지도 연말까지 운영한다. The-K호텔서울에서 숙박하는 공제회원이라면 우첼로에서 차와 다과를 즐길 수 있다. 운영 시간은 오후 3~4시이다.

서울 양재동에 위치한 The-K호텔서울은 조깅 코스와 근처 예술공원까지 연결된 산책로가 잘 정비돼 있고 양재시민의숲이 가까워 도심 속 휴식 공간으로 이용객들에게 호평 받고 있다.

☎ 02-571-8100

The-K지리산가족호텔, 산행 픽업 서비스 제공

The-K지리산가족호텔은 지리산 산행을 준비하는 공제회원을 위해 '산행 픽업 서비스'를 진행한다. 서비스 제공 구간은 ▸정령치~노고단 코스 ▸지리산둘레길 코스 두 곳이다. 예약객 5인 이상 시 출발 가능하며, 픽업 서비스 가격은 2만원이다. 또한 픽업 서비스를 포함한 패키지도 판매한다. 객실 1박, 산행 픽업 서비스, 온천 이용권 2인으로 구성됐으며, 가격은 10만 5000원부터다.

산수유 패키지도 판매한다. 객실 1박(17평 기준)에 산수유 세트가 포함된 가격은 8만 4000원~12만 3000원이다. 연휴 또는 연말 등 일부 기간은 이용할 수 없다.

전남 구례 산동면에 위치한 The-K지리산가족호텔은 온천 시설을 갖춰 여행으로 쌓인 피로를 풀기에 좋다.

☎ 061-783-8100

The-K손해보험, 사옥 리모델링 완료

The-K손해보험이 서울 종로구에 위치한 본사 건물 리모델링 공사를 완료하고 지난 10월 29일 이전했다. 작년 7월부터 16개월간의 증축과 리모델링을 거쳐 완공한 사옥은 지상 12층, 지하 3층 규모다. 1982년 준공한 기존 건물은 노후로 인해 업무 공간 개선과 공간 확충이 필요했다.

한국교직원공제회의 출자회사인 The-K손해보험은 2003년 온라인자동차보험으로 출범해 지난 2014년 종합손해보험사로 승격된 후 자동차보험, 연금저축상품, 간병보험, 질병보험 등의 상품을 선보이고 있다.