

# '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.



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





# CONTENTS

Senior Magazine **May** 2019



4  
**여는 글**  
같은 길을 함께 걷는 사람아

6  
**Interview**  
일하는 노후보다 좋은 노후는 없다  
**강창희** 트러스트자산운용 연금포럼 대표

12  
**같이의 가치**  
돌아보니 삶은 아름다웠더라  
**이찬재 & 안경자** 작가 부부

18  
**공감톡**  
시니어와 디지털 금융의 만남  
어색함을 이기면 재미가 쏠쏠

22  
**Well Life**  
실제 나이가 아니라 '생체 나이'가 더 중요하다!  
생체 나이, 당신의 몸은 몇 살?

26  
**아름다운 준비**  
바른 마음, 믿을 수 있는 모습으로  
마지막 인사에 예를 다하다  
**차선희 & 김나영** 예다함 장례지도사

30  
**지금, 여기, 이곳**  
고요함과 다채로움으로 낭만을 찾다,  
일본 룱스테이

36  
**더 힘**  
The-K호텔과 함께하는 느리고 여유로운 휴가

38  
**삶의 재발견**  
몰타, 새로운 일상의 시작  
시니어 어학연수기

42  
**실버로드**  
내 인생의 전환점이 된 서드에이지  
실버타운 입주 생활기

46  
**Finance Map**  
은퇴 설계의 알파와 오메가 '현금 흐름'

50  
**The-K Plan**  
공제회원만이 누릴 수 있는 든든한 노후 준비의 첫걸음  
장기저축급여 분할급여금 · 퇴직생활급여

54  
**The-K Focus**  
순천의 봄  
봄비와 함께 만끽하다  
The-K은빛동행 현장 스케치

58  
**The-K Life**  
장수의 역설,  
급증하는 노후 의료비 미리 준비해야

62  
**The-K News**  
한국교직원공제회 및 출자회사 소식

# The-K

Senior Magazine  
**May** 2019

▶ 웹진



<The-K 시니어 매거진>은  
웹진으로도 보실 수 있습니다.  
[www.thekmagazine.co.kr](http://www.thekmagazine.co.kr)

<b>발행인</b>	차성수
<b>발행처</b>	한국교직원공제회 서울시 영등포구 여의나루로 50 <a href="http://www.ktcu.or.kr">www.ktcu.or.kr</a>
<b>발행일</b>	2019년 5월 20일
<b>편집</b>	남지연 김영주
<b>객원 기자</b>	이성미 이경희 강나은
<b>교열</b>	박혜경
<b>디자인</b>	
<b>아트 디렉터</b>	서희지
<b>디자이너</b>	홍지우
<b>사진</b>	
<b>포토그래퍼</b>	한상무 이상원 황원
<b>사진 자문</b>	유병용 디지털사진연구소 사티
<b>법률 자문</b>	김병철(문장종합법률사무소)
<b>애플리케이션 제작</b>	(주)아이원기술
<b>제작 인쇄</b>	(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.

<b>한국교직원공제회</b>	
<b>회원콜센터</b>	1577-3400
<b>보험콜센터</b>	1577-3993



## 같은 길을 함께 걷는 사람아

우리 참 많이 애썼습니다.  
많은 것이 다른 우리가 만나 같은 길을 걸으며  
하나의 인생을 만들어갔습니다.

우리는 많은 것을 함께 했습니다.  
우리의 손가락을 처음 잡던 아이도  
첫 걸음마를 땀 때 그 순간도 우리는 함께 키워나갔습니다.  
가끔은 처음 하는 일로 당황스러울 때도 있었죠.  
이제는 부쩍 커버린 아이의 등이 가까운 듯 멀리 느껴지기도 합니다.

우리, 그 길에 함께 서 있습니다.  
이제는 마주보며 함께 걸어나가던 길을 되새길 때가 되었습니다.  
‘그때는 그랬지’ 하며 웃고 울어봅시다.

나의 옆에 있는  
당신의 옆에 있을 우리이기에  
새롭게 걸어 나갈 길을 만들어갑시다.  
우리에게 무엇보다 소중한 기억, 그리고  
다시 손을 맞잡고 같은 길을 함께 걸을  
그 누구보다 소중한 사람이 있으니까요.



## 일하는 노후보다 좋은 노후는 없다

“왕자님과 공주님은 오래오래 행복하게 살았습니다.” 어릴 적 우리가 읽던 동화의 끝에는 늘 ‘행복’이라는 단어가 등장했다. 왕자님과 공주님의 자녀 계획이나 자산까지는 궁금해하지 않았다. 그저 왕자님과 공주님만 있으면 되는 줄 알았지. 그러나 실상 살아보니, 행복한 끝맺음을 위해서는 필요한 것이 너무나 많다. ‘오래오래’ 살게 된 현시대엔 더욱 그렇다. 대한민국 최고의 노후 설계 전문가인 트러스톤자산운용 연금포럼 강창희 대표에게 오래오래 행복하게 살 수 있는 비결을 물었다.

글 이성미 사진 황원

강창희  
트러스톤자산운용 연금포럼 대표







### 돈의 수명이 나의 수명보다 길어야 한다

과거 인간에게 장수는 축복이었다. 누구나 무병장수를 꿈꿨고, 백발의 노인을 보면 공덕에 대한 찬사를 건네곤 했다. 하지만 오늘날 대책 없는 장수는 재앙이다. 빈손으로 노후를 보내는 사람들에게는 내일이 오는 것이 두렵기만 하다. 노후를 위해 무엇을 어떻게 준비해야 하는지도 알 수 없다. 강창희 대표가 일흔이 넘은 나이에 방송국과 강단, 연구실을 바빠 오갈 수밖에 없는 이유도 이러한 현실 때문이다.

“한국도 2026년이면 초고령사회(65세 이상 고령자 비율이 20%를 넘는 사회)로 진입할 것입니다. 프랑스는 고령화사회에서 초고령사회로 진입하는 데 무려 155년이 걸렸는데, 이 속도라면 우리나라는 26년밖에 걸리지 않겠지요. 우리보다 먼저 35년 만에 이 변화를 겪은 일본도 빠른 변화 속도에 적응하지 못하고 많은 어려움을 겪었습니다. 그래서 2004년 처음 한국에 ‘장수 리스크’를 경고했습니다.”

저출산·고령화와 더불어 저성장·결핍의 시대를 맞이하고

있는 것 또한 우리에게 큰 짐이다. 이것은 사회가 처한 위기가 개인의 위기이기도 하다. 쉬지 않고 벌어도 모자랄 시대. 그러나 100세 시대 사람들에게는 돈 버는 시간보다 쓰는 시간이 길다. 90세에 생을 마감한다고 가정해도 인생의 30년은 돈 벌 준비를 하면서 돈을 쓰고, 30년은 돈을 벌면서 쓰고, 나머지 30년은 퇴직해 그냥 돈을 쓴다. 그렇다면 우리는 퇴직 후 맞이하는 30~40년의 긴 인생 후반전을 어떻게 준비해야 할까? 강창희 대표는 노후 설계란 “돈의 수명을 자신의 수명보다 길게 하는 것”이라고 말한다. 그리고 이를 위해 3층 연금을 준비하는 것이 무엇보다 중요하다고 말한다.

“3층 연금이란 국민연금, 퇴직연금, 개인연금, 이 세 가지를 말합니다. 퇴직을 앞두고 서둘러 노후를 준비할 게 아니라, 가능한 한 일찍이 세 가지를 준비해 퇴직 후 최소 생활비를 확보하는 것이 좋습니다.”

물론 교직원의 경우 다행히 퇴직 후 최소 생활이 가능할 정도의 연금을 받게 된다. 그래서 퇴직 교직원이 연금 준비 대신 해야 할 것이 있다. 바로 다음의 리스크에 대비하는 것이다.

### 노후를 위협하는 6가지 리스크

사람들은 행복한 노후를 보내기 위해 과연 돈이 얼마나 필요할지 강 대표에게 묻곤 한다. 하지만 애석하게도 정답은 없다. 수익의 자산가가 사업에 실패하거나 사기를 당해 거



리에 나갔는 경우도 있다. 이런 걸 보면 우리 인생이 얼마나 불확실한지 다시 한번 깨닫게 된다.

“탄탄한 노후 설계를 위해서는 먼저 가정 경제에 거품 요인이 있는지 살펴봐야 합니다. 쓸데없이 돈이 많이 빠져나가는 곳은 없는지 살펴보는 거죠. 특히 노후에는 자녀 관련 지출을 줄여야 합니다. 요즘은 성인이 되어서도 부모의 품 안에 있는 자식이 많아요. ‘캥거루족’이라고도 하죠. 자녀에게 제대로 된 경제관과 직업관을 교육해야만 노후에 발생할 리스크를 줄일 수 있습니다.”

강창희 대표는 자녀 외에도 다음 소개하는 다섯 가지를 노후에 발생할 수 있는 리스크로 꼽는다. 첫째, 은퇴 창업 실패 리스크다. 말 그대로 은퇴 후 창업했다가 실패하는 경우다. 둘째는 금융 사기 리스크다. 거액의 돈을 벌 수 있다는 꼬임에 넘어가 퇴직금을 한 번에 날리는 경우도 허다하다.

또 다른 것은 중대 질병 리스크와 황혼 이혼 리스크다. 중대 질병이 가계 파산의 주요 요인이 되기도 한다. 더구나 오랜 투병 생활은 몸과 마음까지 지치게 한다. 강창희 대표 역시 행복한 노후를 위해서는 ‘건강한 몸’이 전제되어야 한다고 강조한다. 또 노후에 ‘건강한 마음’을 유지하기 위해서는 가족의 역할도 중요하다. 황혼 이혼 같은 가정불화는 금전적으로나 정신적으로 큰 손실을 안긴다.

마지막은 자산구조 리스크다. 자산구조 리스크란 자산이 부동산에 치중되어 막상 노후에 쓸 현금(금융 자산)이 없는 것을 말한다. 실제로 우리나라 전체 가정의 총자산 구조를 살펴보면 부동산 비율이 74%인 데 비해 금융 자산 비율은 26%에 불과하다. 60대 이상 가정은 더 심각하다. 부동산이 차지하는 비율이 81%, 금융 자산 비율이 19%다. 극단적으로 말하면 가진 것이 집 한 채뿐이라는 것. 자산이 어느 한곳에 집중되어 있는 것은 분명 리스크 요인이다. 강창희 대표는 “퇴직 무렵에는 부동산과 금융 자산의 비율을 최소 50:50으로 맞춰야 한다”라고 말한다.



앞서 말한 것을 정리하면 좋은 노후란 결국 돈, 건강, 관계가 갖춰진 노후를 말한다. 이 삼박자를 고루 갖추고 있어야 노후가 정말 행복할 수 있다.

“노후에는 가난, 질병, 고독과 싸워야 합니다. 즉 노후를 행복하게 보내기 위해 첫 번째로 필요한 것은 역시 ‘돈’입니다. 최소한의 생활이 가능한 노후 자금을 준비하고, 근검 절약하는 습관을 들여야 합니다. 두 번째로 필요한 것은 건강입니다. 중대 질병에 대비해 미리 보험을 설계해두고, 퇴직 후에도 건강을 유지하려고 노력해야 합니다. 셋째는





“

편안한 노후를 위해서는 돈의 수명을 길게 하는 것도 중요하지만, 배움의 수명을 늘리는 것 역시 중요하다. 인생의 새로운 시작을 알리듯, 60세가 지나면 우리 나이도 태어난 해의 셈법부터 다시 시작[還甲]된다.”

”

관계입니다. 가족, 특히 부부, 지인과의 관계를 원만히 유지해야 하죠. 그리고 ‘인간은 결국 혼자’라는 사실을 깨닫고 스스로 고독에 익숙해지도록 힘을 길러야 합니다.”

**열심히 일한 당신, 이제 즐겁게 일하라**

행복한 노후를 위해 꼭 해야 할 것이 또 하나 있다. 바로 일을 하는 것이다. 일을 통해 돈 걱정도 덜고, 은퇴 후 공허함을 달랠 수도 있기 때문이다.

“공허함은 돈으로도 채우지 못합니다. 퇴직 공무원을 대상으로 한 수기 공모전에 심사위원으로 참여한 적이 있는데, 응모작의 90%가 ‘직장에서 나오니 절벽에서 있는 기분’이라며 막막함을 토로하더군요. 돈, 건강, 고독이라는 노후의 3대 불안을 해소하는 최선의 방법은 역시 다시 일하는 것뿐입니다. 오래전 퇴임하신 교장 선생님 한 분을 만났는데, ‘퇴임 후 소일거리가 없어 1년 동안 힘들어하다 삼수 끝에 이용자 자격증을 취득했다’라고 하시더군요. ‘이용원을 차려 약간의 수입을 올리면서 요양원 등을 찾아 이발 봉사를 하고 있다. 지금의 생활이 너무나 행복하다’라고도 하셨어요. 이처럼 퇴직 교직원 여러분은 무리한 은퇴 창업이나 주식, 부동산 투자보다는 약간의 용돈을 벌면서 일도 할 수 있는 취미 활동, 사회공헌(NPO) 등에 관심을 가지시길 추천합니다.”

강창희 대표도 마찬가지다. 1973년 증권선물거래소(현 한국거래소)에 입사한 그는 그 후 자산운용사 대표와 금융 그룹의 부회장 겸 은퇴연구소 소장 자리까지 올랐다 퇴직했다. 그러고는 현장 경험을 살리고 사회에 공헌할 수



있는 일이 없을까 고민하다 ‘노후 설계 전문가’라는 새로운 직함을 얻었다. 지금은 일흔이 넘은 나이에도 1년에 200회 가까이 노후 설계와 관련한 강연을 진행하고 있다. 트러스트자산운용 연금포럼 대표로서 노후 설계와 관련한 연구 활동은 물론 <당신의 노후는 당신의 부모와 다르다> <나는 퇴직이 두렵지 않다> 등 책을 펴내는 일에도 열심이다. 국내에서 노후 설계를 전문으로 연구하고 강연한 사람은 강창희 대표가 최초일 것이다.

“지금은 창직(創職) 시대입니다. 앞으로 우리나라에도 새로운 직업이 많이 생겨나겠지요. 정식으로 등록되어 있는 ‘직업’이 일본에는 2만5000개, 미국에는 3만600개가 있는데, 한국은 1만2000여 개만 있으니까요. 퇴직한 교직원 여러분이 재능을 살려 새로운 일을 만들어보는 것은 어떨까요?”

편안한 노후를 위해서는 돈의 수명을 길게 하는 것도 중요하지만, 배움의 수명을 늘리는 것 역시 중요하다. 인생의 새로운 시작을 알리듯, 60세가 지나면 우리 나이도 태어난 해의 셈법부터 다시 시작[還甲]된다. 처음 마음으로 돌아가기 좋은 나이이다. 나이 들을 두려워 말라. 당당히 노후의 삶으로 나아가라. 우리 앞에 이미 준비되어 있고, 또 준비할 미래가 있으니 말이다.





이 찬재 작가 부부  
& 안경자

## 돌아보니 삶은 아름다웠더라

돌아보니 부부에게는 참 많은 일이 있었다. 일제강점기에 태어나 해방, 전쟁을 차례로 겪고 4·19와 5·16을 지났다. 한국에서 인생의 반, 브라질에서 또 반을 살다 다시 한국으로 돌아왔다. 비행기에 몸을 실을 때마다 분명 불안했을 것이다. 그럼에도 돌아보니 삶은 아름다웠다. 손자인 알뜰, 알란, 아로와 38만 명의 랜선 손자가 있기에 더욱 그럴지도 모른다.

글 이성미 사진 한상무



### 봄: 찬란했던 시절이여

두 사람은 1961년 서울대 사범대학에 입학한 동기로 3학년 때 캠퍼스에서 처음 만났다. 이찬재 작가는 사범대학 지구과학교육과, 안경자 작가는 국어교육과에 다녔다. 학교 문학 동아리에서 시화전 준비를 하던 안경자 작가가 그림 잘 그리기로 소문나 있던 이찬재 작가에게 그림을 부탁한 것이 인연이 되었다. 둘은 찬란한 연애를 거쳐 졸업 후 결혼을 했다. 안경자 작가는 목포 정명여고에서 첫 교직 생활을 시작해 서울 영등포여고, 명성여고(현 동국대사범대부속여고)에 근무했고, 이찬재 작가는 서울 배화여고와 동성고에서 근무했다. 소박하지만 그림처럼 살았다.

“명성여고에 근무할 때, 한 어머니가 저를 찾아왔어요. 딸을 서울로 유학 보내고 걱정이 되어 찾아왔겠죠. 어렵게 찾아오셔서 담임 교사인 제 앞에서 고개만 숙이고 계셨어요. ‘죄송합니다’ ‘선생님을 믿습니다’ 라는 말씀만 거듭하셨죠. 그러고는 보따리 안에 손수 농사지은 깨 한 주먹, 고춧가루 한 주먹, 찹쌀 한 주먹 곱게 담아두고 가셨어요.





우리가 교사로 근무하던 시절은 그랬어요. 대가를 바라고 건네는 촌지는 분명 사라져야 하지만, 스승의 날마저 마음껏 축하하지 못하게 된 지금 교육 현실을 보면 많이 안타깝기도 해요.”

그러던 1981년, 브라질에 이민을 가 있던 안경자 작가의 친정 식구들에게서 연락이 왔다. 브라질로 건너와 함께 살자는 것이었다. 안정된 직장을 다니던 부부에게 제안을 꼭 받아들여야 할 이유는 없었지만, 그렇다고 마다할 이유도 없었다.

“한국에서 40년 살았으니 다른 나라에서 살아보는 것도 괜찮겠다 싶었어요. 별다른 이유는 없었죠.”

**여름: 알뜰, 알란, 아로, 안녕?**

도착해보니 브라질은 한국과 정반대의 계절, 여름이었다. 브라질에 이미 정착한 식구들이 있어 다행히 이민 후 생활에 큰 어려움은 없었다. 상파울루에서 생활한 지 2년쯤 지났을 때는 옷 가게도 열었다. 브라질 경제가 성장하던 시기, 장사는 체질로 여겨질 만큼 잘되었다. 1985년 브라질에 주말 한글 학교가 생기면서, 안경자 작가는 아이들을 가르치는 일을 병행했다. 치열하게, 매일이 여름인 양 살았다. 이민 갈 때만 해도 해도 열 살, 여섯 살이던 아이들은 금

세 자라 결혼을 했다. 그리고 딸이 연년생으로 아이들을 낳아 부부는 자연스레 할아버지, 할머니가 되었다. 알뜰, 알란. 부부에게 두 손자는 축복 그 자체였다. 여느 할아버지, 할머니가 그러하듯 부부도 사느라 바빠 보지 못한 한 인간의 성장사를 손자들을 통해 처음 보았다. 손자가 세 살이 되면 부부도 세 살, 손자가 초등학교 1학년이 되면 부부도 초등학교 1학년이 되었다. 모든 시선이 손자들을 따라다녔다. 그사이 미국 뉴욕에 살던 아들이 아이를 낳아 어느덧 손자가 셋이 되었다. 언제나 함께였다. 2015년 어느 날, 딸 내외가 두 손자와 함께 한국으로 돌아가겠다고 말하기 전까지. 부부에게는 청춘 벽력 같은 일이었다.

**가을: 그리운 순간, 그림을 그리고 글을 쓰다**

손자들이 떠난 자리에는 외로움이 와 앉았다. 5년 동안 매일 손주들과 함께 등·하교를 했던 이찬재 작가는 외로움을 더 크게 느꼈다. 그러다 어느 날 뉴욕에 있던 아들이 “아버지, 그림을 그리세요”라며 권했다. 처음엔 “그림은 무슨!”이라고 했지만 인스타그램을 통해 한국에 있는 손주들과 소통할 수 있다는 걸 알게 되면서 일상을 그려 올리기 시작했

다. 계정 이름은 나의 손자들을 위한 그림이라는 뜻의 ‘@drawings\_for\_my\_grandchildren’ 그림 밑에는 알뜰, 알란, 아로의 첫 글자를 따 ‘For AAA’라고 적었다.

“청년들은 노인들이 가난하던 시절을 계속 이야기하는 것을 싫어한다고 생각했어요. 그래서 일부러 그런 이야기를 하지 않으며 살았죠. 그런데 인스타그램을 하면서, 자녀들조차 부모의 젊은 시절은 어땠는지 모른다는 걸 알았어요. 1942년생인 우리는 한국의 근현대사를 몸소 겪었잖아요. 제가 초등학교 1학년 때 집 앞으로 김구 선생 장례 행렬이 지나갔어요. 그런 회상을 글과 그림으로 남기면 나중에 손자들이 어른이 됐을 때 ‘우리 할아버지가 이런 시절을 살았구나’ 알게 될 것 같았어요.”

인스타그램에 올린 글과 그림은 한국과 브라질이라는 국가의 경계를 지웠다. 매일 손자들에게 할아버지, 할머니의 일상을 들려주었다. 부부의 젊은 시절 이야기도 들려주었다. 손자들이 좋아하는 공룡도, 꽃과 나비와 계절마다 바뀌는 풍경도 그렸다. 글과 그림에 담긴 부부의 마음은 손자들은 물론 전 세계 사람에게 가 닿았다. 부부의 계정을 팔로워하며 저마다 ‘랜선 손자’를 자처했다.



이후 영국 BBC 방송에 부부의 사연이 보도되면서 팔로워가 폭발적으로 증가했다. 브라질 최대 방송사 헤지 글로부(Rede Globo)에도 소개되었다. 그러나 유명해졌다고 그리움이 가려지지는 않았다. 2017년 10월, 결국 부부는 한국행 비행기에 몸을 실었다.

**겨울: 오늘도 너를 배운다**

이미 세계적으로 스타가 된 부부는 한국에 와서도 각종 전시회와 인터뷰, 방송 등으로 바쁜 나날을 보냈다. 세계적인 다큐멘터리 채널 ‘내셔널 지오그래픽’의 초대로 갈라파고스 탐사에 동행해 그림을 그리고, 커피 브랜드 테라로사의 드립백 커버를 그렸다. 올 2월에는 <돌아보니 삶은 아름다웠더라>라는 책도 냈다. 그리고 매일 꿈에 그리던 손자들을 직접 보고, 그들의 문화를 배우고 있다.

“예전 농경 사회 때는 먼저 경험한 사람이 우위였어요. 어른이 자신의 노하우를 아이들에게 가르쳐 주었죠. 하지만 지금은 새로운 문물을 배운 사람이 우위예요. 요즘에도 손자들이 집에 와서 춤을 추고 게임도 해요. 그리고 ‘우리에게 자기네 문화를 알려줘요. 물론 마음처럼 되지는 않죠. 하지만 젊은 사람이 선생이니 우리가 배워야지요.’







인류가 처한 위기에 대해 그림을 그리게 된 것 역시 중학생이 된 손자들에게 지구 환경문제, 멸종 위기 동물 등을 배우면서부터다. 오랜 경험을 통해 두 사람은 서로가 서로에게 차근차근 흡수되는 것이 소통이라고 배웠다. 그래서인지 인스타그램에 글과 그림을 올리는 일에도 더욱 신중해졌다. 우리 문화를 보여주는 일이 ‘우리는 이러하니 너희가 이해해라’라는 식의 강요가 되어서는 안 되기 때문이다.

“랜선 손자가 많아지면서 우리가 하는 말의 파급력도 덩달아 커졌어요. 우리가 무심코 올린 글과 그림이 다른 시각에서는 전혀 다른 의미, 문화 충돌로 받아들여질 수 있게 된 거죠. 그래서 글을 쓰고 그림을 그리는 데 더 조심스러워졌어요. 우리가 하는 일이 일종의 ‘공공 외교’라는 책임감도 있고요.”

#### 다시 봄: 돌아보니 아름답지 않은 계절은 없더라

오래전 이찬재 작가가 아들의 권유를 계속 마다했다면, 오늘처럼 바쁜 노후를 보낼 수 있었을까? 이찬재 작가는 삶을 변화시키고 싶다면 젊은 사람들의 말에 항상 귀를 기울이라고 말한다.

“사람의 수명이 길어지면서 노후도 길어졌어요. 긴 여생 할 일 없이 우두커니 있기보다는 할 수 있는 일을 찾아 도전하는 게 분명 더 나은 결과를 가져올 거예요. 스스로 찾지 못한다면 가족이나 주변 사람들과 함께 고민해 찾아보는 것도 좋고요. 하기 싫어도 해보세요. 우리 부부처럼 예상치 않은 결과를 얻을 수도 있어요.”

또한 가정 안에서 부모는 스스로 변화의 대상이 되어야지, 지시의 대상이 되어서는 안 된다고 말한다. 부부가 생각하기에 최고의 자녀 교육법은 원하는 바를 말하는 것이 아닌, 보여주는 것이다.

“브라질에서도 항상 손자들을 차 뒤에 태우고 다니며 함께 세상을 보고 사람을 만났어요. 그러면서 사람을 대하는 모습을 보여주고, 우리가 하는 이야기를 듣게 했죠. 우리의 일상 이야기 속에서 스스로 지식을 얻고 사는 방법을 체득할 수 있도록 말이죠. 교육은 지시하는 게 아니에요. 그냥 보여주는 거예요.”

부부는 지금 손자들에게 행복하게 노후를 즐기는 방법을 교육하고 있다. 나이가 들어도 늙지 않는 방법을 알려주고 있다. 할아버지, 할머니에게서 배운 대로 어른이 된 손자들은 훗날 이렇게 말할 것이다. 돌아보니 삶은 분명 아름다웠다고.



할아버지, 할머니에게서 배운 대로  
어른이 된 손자들은 훗날 이렇게  
말할 것이다. 돌아보니 삶은 분명  
아름다웠다고.



## 시니어와 디지털 금융의 만남 어색함을 이기면 재미가 쏠쏠



“딩동, 101번 고객님, 3번 창구로 와주세요.” 요즘 은행 창구 앞에서 번호표를 들고 기다리는 사람의 수가 줄었다. 인터넷 banking이 보편화되었고, 스마트폰으로도 송금은 물론 예금 가입, 대출까지 가능하기 때문이다. 현금을 사용하는 빈도 자체가 줄어 현금자동입출금기(ATM) 앞도 예전만큼 붐비지 않는다. 하지만 여전히 은행 창구 앞에는 통장과 고지서, 현금을 들고 서성이는 사람들이 있다. 하루가 다르게 변하는 디지털 금융 환경에서 소외되고 있는 시니어 고객들이다.

글 이명석(문화비평가) 참조 카카오뱅크

### 나에게만 어려운 디지털 금융

한국의 스마트폰 보급률은 95%에 달해 세계 1위 수준입니다. 60대 이상도 70%를 넘고 있죠. 스마트폰을 중심으로 한 모바일 금융 서비스의 대중화도 빠른 속도로 이루어지고 있습니다. 한국은행 조사에 따르면 2018년 모바일 금융 서비스 이용자의 비율은 63.5%로 전년 대비 11.9%나 늘어났습니다. 특히 50대 중·장년층의 비율이 큰 폭으로 증가했죠. 하지만 60대 이상은 모바일 금융 서비스 이용자가 전체의 13.3%에 불과합니다. ‘내 손안에 은행을!’ 젊은 세대가 스마트 बैं킹의 편리함을 맘껏 누리고 있을 때, 시니어들은 여전히 전통적인 아날로그 금융의 세계에서 살아가고 있습니다.

“요즘 시니어들은 예전 같지 않아요. 60대에도 운동이나 여행을 많이 즐기고, 스마트폰 메시지를 이용해 사고 생활에도 적극적이죠. 손주들과 영상 통화도 하고, 직접 유튜브 방송도 만들고 있어요.” 한 구민회관에서 체육 문화를 담당하는 직원은 말합니다. 스마트폰을 중심으로 한 디지털 환경은 분명 시니어들의 삶을 편리하게 만들고 있습니다. 하지만 유독 은행, 보험, 신용카드 등의 금융 업무에서만은 그 혜택을 누리지 못하고 있습니다. 디지털의 문턱이 유독 높은 분야이기 때문이죠.

시중 은행의 창구 직원은 말합니다. “은행 창구를 찾는 상당수 고객이 60대 이상입니다. 심지어 단순 입출금만 하러 오시는 분도 많아요. ATM 사용조차 불편해하십니다. 최근에는 전자 문서를 사용해 스마트 패드로 사인을 받고 있는데, 이것조차 힘들어하셔서 종이 문서를 써야 하는 경우도 있습니다.” 여기에 대해 시니어 고객들은 이렇게 말합니다. “아무래도 종이 통장에 숫자로 찍혀 있어야

안심이 돼요. 휴대전화 폰뱅킹으로 입출금 정도는 확인하는데, 자식들이 보이스피싱 조심하라고 해 가능한 한 은행에 와서 업무를 봐요.”

### 빠르게 변하는 시대

평생 얼굴을 맞대고 거래하는 전통 방식으로 살아온 분들이 단시간에 디지털 환경에 적응하기란 어렵습니다. 자그마한 스마트폰으로 복잡한 용어와 숫자를 다루는 일 역시 쉽지 않습니다. 또 은행에 나오면서 가볍게 걷기도 하고, 사람을 만나 대화를 나눌 수 있어 좋다는 분들도 있습니다. 분명 이런 라이프스타일도 존중받아야 합니다. 하지만 세상이 바뀌는 속도는 무시무시하죠. 최근 시니어 유튜브 스타인 박막례 여사가 패스트푸드점에 갔다가 무인 판매기roman 주문받는 걸 보고 “안 먹고 만다”며 화를 낸 영상이 많은 사람에게 공감을 얻었습니다. 여러 금융회사가 비대면 채널을 확대하면서 점포 수는 물론 ATM까지 줄이고 있는데, 시니어들에게는 큰 불편을 주는 게 사실입니다. 최근에는 모바일 앱으로 창구 번호표를 뽑을 수 있어, 은행에 먼저 도착해도 순서가 뒤로 밀려납니다.

시니어들의 디지털 금융 소외는 단순히 시간이 더 든다든지, 은행을 찾기 번거롭다든지 하는 문제만이 아닙니다. 은행권에서는 송금 수수료 등을 계속 인상하고 있는데, 모바일 거래는 약간의 조건만 갖추면 무료로 이용할 수 있습니다. 저금리 시대에 모바일 금융에만 적용되는 우대 금리도 놓치기 아깝습니다. 대출, 환전, 부가 상품 등에 있어서도 디지털 금융은 좋은 조건을 제공하고 있습니다. 금융권에서도 시니어의 디지털 소외를 두고만 볼 수는 없습니다. 은행들이 새로운 성장 동력으로



여기는 자산 관리 분야에서 시니어의 영향력이 압도적이기 때문이죠. 그래서 시니어에 특화된 플랫폼을 개발하고, 큰 글씨에 복잡한 기능을 뺀 앱으로 스마트 시니어들을 선점하겠다는 나서고 있습니다. KB국민은행의 노년층 맞춤형 앱 ‘골든라이프뱅크’ 과 IBK기업은행의 ‘큰글씨 뱅킹’ 등이 대표적이죠.

**변화로 인한 즐거움**

먼저 도전하고 있는 시니어들도 있습니다. 스마트폰 앱을 깔고 공인인증서를 등록하는 등의 초기 설정이 까다로운데 신한은행의 ‘마음맞춤 창구’와 우리은행의 ‘어르신 전용 창구’ 등에서 도움을 받을 수 있습니다. 이렇게 초기 설정을 한 뒤에는 자신에게 필요한 메뉴만 기억해 활용하면 됩니다. 사용하기 어려우면 KEB하나은행 콜센터의 ‘시니어 전문 금융 상담사’ 같은 제도를 활용할 수 있어요. 요즘은 취미 모임에서 간단히 회비를 주고받을 때, 현금이 없으면 스마트폰으로 가볍게 ‘토스’ 하는 경우도 쉽게 볼 수 있습니다. 카카오페이, 토스 같은 앱에 은행 계좌를 등록해 복잡한 과정 없이 소액을 송금하는 거죠. 역시 해보지 않아 두렵지, 한번 사용해 보면 그다음부터는 아주 편하게 이용할 수 있습니다. 인터넷 전용 은행인 카카오뱅크, 케이뱅크는 그 연장이라고 보면 됩니다. 실제 매장이 없어 온라인으

로만 가입해야 하는 과정이 까다롭긴 하지만, 시니어 전문 금융 상담 직원의 도움을 받아 그 문턱을 넘어보세요. 그러면 시중 은행의 앱보다 훨씬 단순하고 간편하게 금융 거래를 할 수 있습니다. 입출금 통장, 정기예금, 적금 정도의 메뉴만 있어 이해하기도 쉽고요. 지문이나 여섯 자리 숫자로 소액을 송금할 수 있죠. 최근에는 50대 이상이 인터넷 은행의 해외 송금 서비스를 이용하는 비율이 늘어나고 있어요. 자녀들의 유학 자금 등을 보낼 경우 수수료가 시중 은행 창구의 10분의 1 수준이거든요. 인터넷 전용 은행은 예금, 적금 가입과 해지도 간단한데, 이게 또 색다른 재미를 줍니다. 여행 경비 마련을 위한 통장, 결혼 10주년 선물 적금, 고교 동창 계모임 등의 통장을 쉽게 만들고 관리할 수 있죠. 또 계좌마다 늘어난 이자를 실시간으로 확인할 수 있어 동기부여가 되기도 합니다. 매주 금액을 조금씩 늘리며 이벤트식으로 활용할 수 있는 적금도 있죠. 간단히 말하자면 수시로 은행 앱에 들어가 들여다보는 재미가 있습니다. 디지털 금융, 스마트 뱅킹... 이름은 거창해도 결국 우리를 편안하게 만드는 게 목적입니다. 사람들을 일일이 만나 해결할 일을 기술의 도움을 받아 간단하게 처리하는 거죠. 조금 복잡해보이지만 친절하고 유용한 친구, 스마트폰을 이용해 자산을 효율적으로 관리해보세요. 그렇게 얻은 시간과 자금을 더 즐거운 일에 써보는 겁니다.



**카카오뱅크로 디지털 금융 경험해보기  
카카오뱅크 입출금통장 개설하기**

카카오뱅크는 지점 방문이 필요없는 은행으로 '카카오뱅크' 앱과 신분증만 있다면 입출금통장 개설은 물론 계좌조회, 통장관리 등의 편리한 기능을 이용할 수 있습니다.

**1 '카카오뱅크' 실행**  
'카카오뱅크' 입출금통장 개설을 위해 스마트폰에 '카카오뱅크' 앱을 설치 후 실행합니다.

**2 약관동의**  
이용약관 창을 확인합니다. 약관에 동의 한 뒤 '카카오뱅크 시작하기' 탭을 누릅니다.

**3 계좌 개설하기**  
계좌 개설하기 창이 열리면 '계좌 개설하기' 탭을 누릅니다.

**4 개설 절차 확인**  
절차는 1) 정보 입력 2) 신분증 촬영 3) 타행 계좌 인증 총 세 가지로 이뤄집니다. 확인 후 '다음' 탭을 누릅니다.

**5 거래 목적 확인**  
거래 목적과 자금 출처, 비밀번호 등을 선택합니다.

**6 신분증 촬영**  
신분증을 제출합니다. 신분증 제출은 사진 촬영으로 완료할 수 있습니다. (tip. 빛이 반사되지 않도록 찍습니다.)

**7 타행 계좌로 본인 인증하기**  
'카카오뱅크' 입출금통장 개설은 본인이 사용하는 다른 은행 계좌를 통해 '본인 인증 절차'를 대신합니다. 평소 본인이 사용하는 본인 명의의 다른 은행 계좌를 입력하면 바로 카카오뱅크에서 1원을 송금해줍니다. 그 송금 거래 내역에 표시된 '입금자명'을 확인 후 네 글자 단어를 입력합니다.

**8 계좌 개설 완료**  
입출금통장 개설 완료. 입금금 통장이 개설되었습니다. 아래의 내용을 확인해주세요.

계좌종류	입출금(한도계좌)
입이체한도	1일 최대 200만원

입출금 알림 설정하기

체크카드 신청하러 가기



# 실제 나이가 아니라 ‘생체 나이’가 더 중요하다! 생체 나이, 당신의 몸은 몇 살?

글 박훈기(한양대학교병원 가정의학과 교수)



사람은 누구나 젊고 건강하게 살고 싶어 한다. 하지만 노화라는 생리적 퇴화 과정과 질병 상태는 원래 타고난 나이에 비해 몸을 더 늙게 하거나 기능을 떨어뜨린다. 반대로 건강한 생활 습관이나 자기 관리, 건강 관리는 또래보다 더 젊게 사는 상식적 비결이다.

### 생체 나이란?

생체 나이(Biological Age)란 주민등록상 나이 또는 생년월일을 기준으로 한 실제 나이가 아닌 개개인의 건강 상태와 노화의 진행 정도를 반영해 수치로 제시하는 일종의 생물학적 나이이다. 몸의 기능을 반영하는 생체 나이는 신체

나이를 포함해 대사 면역, 혈관, 심장과 폐, 콩팥, 관절 등의 나이로 구분해 제시하기도 한다. 이 중 신체 나이는 주로 비만이나 다른 폐 질환 등을 반영해 생체 나이를 계산한 수치다. 하지만 이렇게 세분화된 기능 나이는 아직 절대적이지 않고 진단적 가치도 없다.

생체 나이를 계산하는 과정은 일종의 통계 공식에 따라 해당 국가, 해당 연령대의 건강 지표를 반영해 확률적 수치를 제시한다. 따라서 자신의 실제 연령이 52세인데 종합 생체 나이는 55세라면 그만큼 빨리 늙어간다는 것으로 해석할 수 있다. 생체 나이는 주로 혈압, 혈당, 호르몬 농도, 지방 성분 농도, 허리둘레, 비만 정



도를 나타내는 체질량 지수, 콩팥 기능 검사 결과, 간 기능 검사 결과 등 각각을 조합해 여러 기능 나이로 세분화해 계산한다.

### 생체 나이와 건강 연령

생활 습관 개선이나 노화 관리 등 꾸준한 건강 관리로 1년 후 검사 수치가 좋아졌다고 가정해 예측한 생체 나이를 관리 1년 후 개선될 수 있는 ‘목표 생체 나이’라고 한다. 반면 관리를 하지 않아 수치가 그대로 유지된다고 가정해 1년 후 예측되는 ‘관리 전 생체 나이’도 제시한다. 만약 관리를 하지 않는 경우 생체 나이가 1년 후 56.5세이고, 관리를 한 경우 53.0세라면 1년 후에는 더 젊어질 수 있고, 관리를 하지 않으면 실제 나이보다 더 빨리 노화가 진행된다는 의미로 해석할 수 있다. 어떻게 보면 너무 뻔한 메시지일 수 있다.

생체 나이와 다른 개념으로 건강 위험 요소를 평가한 결과를 바탕으로 계산한 건강 연령



(Health Age)이 있다. ‘건강 연령’이란 건강 위험 평가 대상이던 사람과 동일한 정도의 건강 위험 요소를 갖고 있는 집단의 연령을 말한다. 예를 들면, 만약 A라는 사람과 동일한 조건의 건강 위험 요소를 지닌 사람은 현재 나이가 열마인지를 수치로 나타낸 연령이 건강 연령이다. 따라서 A의 실제 나이가 50세인데 건강 연령이 52세라면 두 살을 앞서 살고 있다는 의미로 평균적인 또래보다 더 빨리 늙어가고 있다는 것이다. 건강 연령에서 기준이 되는 위험 요인으로는 흡연, 운동 등 건강과 관련한 생활 습관이 포함되며, 혈압 등을 포함한 생체 측정 자료, 가족력을 포함한 병력 등이 계산식에 들어간다. 만약 교정 가능한 건강 위험 요소를 다 고쳤다고 가정하면 달성 가능한 ‘목표 연령’이 계산된다. 건강 연령과 목표 연령의 차이는 바로 평가 대상이 되었던 건강 위험 행동과 습관을 개선했을 때 뒤따라오는 건강 이득이라 할 수 있다. 앞서 예로 든 A씨의 목표 연령이 49세라면 생활 습관 교정으로 건강 연령 보다 세 살 젊게 살 수 있다는 의미로 해석할 수 있다. 건강 연령을 계산해 제시하는 건강 위험 평가는 건강한 생활 습관을 갖도록 동기부여하는 방법이 될 수 있지만, 이 자체가 질병을 진단하는 도구는 아니라는 한계가 분명히 있다. 특히 건강 연령은 특정 위험 요인이 있는 집단에서 예측되는 평균적인 사망 가능성을 말할 뿐, 자신의 사망 원인이나 가능성을 예측하는 척도는 아니다. 더구나 조기 사망 가능성에 영향을 주는 또 다른 요인인 환경·사회적 영향을 고려하지 않는다는 문제점을 안고 있다.





생체 나이는 노화와 관련한 지표의 성향이 강하다. 따라서 일반적으로 노화를 예방하는 방법을 생활 습관에 골고루 적용해야 한다.

생체 나이는 주로 검사 결과치를 반영해 건강 지표를 산출하는 반면, 건강 연령을 주로 생활 습관이나 생체 계측치, 가족력 등을 반영해 지표를 만든다. 따라서 생활 습관 변화에 따른 효과를 이해하는 데는 건강 연령이 더 쉽게 받아들여진다. 그러나 생체 나이는 혈액 검사 결과 수치와 일부 생체 계측치를 활용해 건강 지표를 산출하므로 생활 습관 이외의 혈액 수치로 조절 목표를 세워야 하는 건강 위험 요인을 개선하고자 할 때 좀 더 이해하기 쉽게 동기부여를 할 수 있다.

### 생체 나이와 건강 연령을 관리하는 방법

생체 나이나 건강 연령은 모두 절대적 의미의 진단적 가치는 없고 1~2세 범위의 오차가 있다. 일종의 확률이고, 개인의 유전적 소인이나 환경 요인에 따라 전혀 달리 예측할 수도 있다. 특히 건강에 관심이 많은 사람에게는 긍정적으로 생활 습관을 더 건강하고 몸에 이롭게 바꾸는 효과가 있을 수 있다. 하지만 살기 바빠 건강을 챙기는 일에 힘쓸 여유가 없는 사람에게는 별다른 자극이 될 수 없는 게 일반적인 현실이다.

대부분 종합 검진 센터에서는 둘 중 하나의 나이를 부가 서비스로 제공한다. 이 생체 나이나 건강 연령을 잘 활용하려면 의사와 상담해야 한다. 건강 연령은 너무 젊은 연령대나 나이가

많이 들어 여러 가지 질병이 겹쳐 나타날 가능성이 높은 경우 예측력이 떨어지기도 한다. 특히 생체 나이나 건강 연령에 포함되지 않는 건강 위험 요소나 현재 증상이나 징후를 갖고 있거나 집안에 질병 내력이 있는 경우 더욱 그렇다. 일반적으로 생체 나이를 개선하려면 생활 습관을 바꾸고 고혈압, 당뇨병, 고지혈증, 대사증후군, 신장이나 간 등 다른 장기 계통의 병을 조절하는 것을 권고한다. 마찬가지로 건강 연령을 목표 연령으로 더 젊게 개선하려면 여러 가지 생활 습관을 교정하고, 체중이나 스트레스를 관리해야 한다.

건강 연령이나 생체 나이는 건강 관리를 위해 꼭 알고 있어야 하는 것은 아니다. 또 생활 습관을 개선하기 위해 이런 확률상 연령을 꼭 측정할 필요도 없다. 오히려 원래 일반적으로 알려진 생활 습관의 변화가 건강을 유지하는데 도움이 되는 행동을 의사와 상담해 지속적으로 개선해나가는 것이 더 중요하다. 다만, 아직 건강 행동 습관으로의 변화에 동기가 부족한 경우 한 가지 동기부여 방법으로 활용할 수 있다.



### 생체 나이 낮추는 방법

- 균형 있는 식사
- 싱겁게 먹기
- 채소와 과일 섭취 늘리기
- 정제당 섭취 줄이기

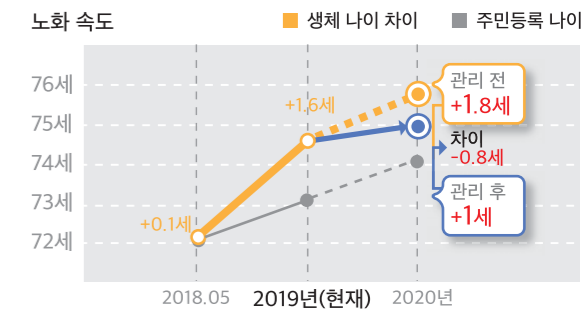
### 건강 연령 관리하기

- 유산소 운동
- 근육 운동
- 스트레칭
- 균형 운동
- 충분한 수면
- 스트레스 관리

고, 동기부여가 되었거나 건강한 생활 습관과 질병 관리를 잘 실천하고 있는 사람에게는 격려의 메시지가 될 수 있다.

하지만 가장 경계해야 할 일은 특별히 나쁜 한 가지 습관이 있음에도 불구하고 다른 좋은 습관을 유지하고 있다고 해 생체 나이나 건강 연령이 실제 나이와 큰 차이가 없는 경우 면죄부를 제공받은 것처럼 받아들이는 것이다. 예를 들면, 흡연이나 과음을 하면서 상대적으로 운동을 열심히 하는 사람이 평균적으로 건강을 유지하고 있다고 착각하면 안 된다. 결국 개별적 나쁜 생활 습관을 가능한 한 빨리 개선해야 하고, 건강 연령이나 생체 나이와 무관하게 자신의 병이나 건강 상태에서 관리가 필요한 혈당, 혈압, 콜레스테롤, 중성지방 농도 등은 높은 것을 알고 나면 곧바로 관리를 시작해야 한다.

### 목표 생체 나이



### 노화 예방을 위해서는

생체 나이는 노화와 관련한 지표의 성향이 강하다. 따라서 일반적으로 노화를 예방하는 방법을 생활 습관에 골고루 적용해야 한다. 균형 있는 식사하기, 싱겁게 먹기, 채소와 과일 섭취 늘리기, 정제당 섭취 줄이기, 유산소 운동, 근육 운동, 스트레칭, 균형 운동, 충분한 수면, 스트레스 관리 등은 좀 더 건강해지기 위한 습관이다. 아울러 흡연, 금주나 절주, 적절한 체중 유지도 노화 예방에 필수 요소다. 약을 한번 먹기 시작하면 평생 먹어야 한다는 그릇된 건강 상식을 버리고 혈압, 혈당, 고지혈증 등은 필요한 만큼 약을 꾸준히 복용하며 운동과 식사 조절도 해야 한다.

생체 나이나 건강 연령은 계산 방식이나 사용하는 프로그램에 따라 차이가 날 수 있다. 한국에서 검사한 결과의 추세는 생활 습관 개선이나 건강 지표 관리 효과를 시간에 따른 변화로 쉽게 이해할 수 있다. 따라서 건강 검진은 가장 믿을 수 있는 곳에서 주기적으로 정한 의사와 상담하고 시행하며 사후 관리하는 것이 바람직하다.



# 바른 마음, 믿을 수 있는 모습으로 마지막 인사에 예를 다하다

상조업체는 최선의 예를 갖춰 유가족과 함께 고인이 가시는 마지막 길을 편안히 해드리는 곳이다. 그러나 일부 상조업체의 부실한 재정 상태, 웃돈 요구 등 불미스러운 일로 믿을 수 있는 업체에 대한 유가족의 갈증은 커져만 갔다. 이런 상황 가운데 The-K예다함상조는 상조업계에서 빛나는 존재로 우뚝 서 있었다. 그 이유를 차선희, 김나영 예다함 장례지도사를 통해서 들어보았다.

글 강나은 사진 이성원

차선희 & 김나영  
예다함 장례지도사



예다함



## 최상의 서비스로 만드는 최선의 준비

한국 사회가 빠르게 변화하면서 장례 문화 역시 빠르게 바뀌었다. 과거 대가족 구성원 모두는 물론 마을 전체에서 품앗이 형태로 ‘큰일’을 치렀다면, 이제 전문 상조업체가 장례에 관한 대소사를 전문으로 처리하며 그 역할을 대신하고 있다. 이와 더불어 상조업체는 유가족이 고인을 떠나보낼 수 있도록 정신적 위로까지 건네고 있다.

“요즘에는 소가족이 많고, 전반적으로 조문객의 수가 줄어드는 추세여서 삼일장이 아닌 이틀장이나 하루장을 치르는 경우도 많아요. 또 가족장으로 조출하게 치르는 경향도 짙습니다. 확실히 예전에는 곡을 하면서 슬픔을 극대화하는 분위기였다면, 이제는 가족끼리 고인과의 추억을 회상하며 웃으면서 보내드리기도 합니다.”

The-K예다함상조(이하 예다함) 차선희 의전진행팀 수원지부 장례지도사의 말처럼 과거 장의사가 장례 절차에 비중을 두었다면, 현재 장례지도사는 남은 유가족에 대한 마음을 위로하는 일이 더해진 만큼 전문성이 더욱 높아진 것이 사실이다.

이를 위해 예다함에서는 대부분 장례지도학과를 전공하고, 전문 교육을 받아 국가자격증을 취득한 장례지도사를 전원 정규직으로 채용해 서비스의 질을 높였다. 또한 관례 같던 수고비나 노잣돈을 유



도하는 일 없이 교직원공제회의 이름을 걸고 유가족에게 진심으로 다가간다.

“대학에서 장례 절차 및 지도에 대해 충분히 배웠지만 예다함에 입사해 유가족을 대할 때의 말투와 자세 등 서비스 위주의 교육을 한 번 더 받습니다. 저 역시도 장례지도사는 장례는 물론 유가족의 마음까지 어루만져야 한다고 생각합니다.”

김나영 의전진행팀 수원지부 장례지도사의 말에서 장례 서비스 지도 역할의 자부심이 느껴진다.

## 신뢰도만큼 쌓아나간 고객 만족도

장례 문화의 변화에 따라 수많은 상조회사가 생겨났지만, 이 중에서도 유가족의 마음까지 어루만질 수 있는 상조회사는 많지 않다. 게다가 부실 상조회사가 줄폐업하면서 유가족의 마음은 더욱 무거워지고 있다.

“뉴스나 신문에서도 상조업체의 경영 부실과 폐업에 대한 기사가 자주 나는 만큼 신용등급이 정말 중요합니다. 탄탄한 자본금을 갖추고 있어 재무 상태는 믿을 만한지 따져봐야 하고요.”

김나영 장례지도사는 수많은 상조업체 중 가장 먼저 고려해야 할 점으로 신뢰도를 꼽는다. 예다함은







한국교직원공제회가 자본금 500억원을 전액 출자해 설립한 상호회사로, 국내에서는 유일하게 제1금융권 4개 은행과 지급보증계약을 체결해 안정성이 가장 우수한 상호회사로 꼽힌다.

또한 차선회 장례지도사는 상호업체를 선택할 때 계약 내용을 꼼꼼히 살펴야 한다고 강조한다.

“굉장히 기본적인 부분이지만 계약 내용을 놓치는 분들이 많습니다. 보통 상호업체를 선택할 때 광고나 홍보성 글을 보고 선택하시는 분이 대부분인데요, 이때 만기가 되면 당연히 환급금이 있을 것이라고 생각하세요. 하지만 만기 시 소멸되는 상품을 내놓는 업체도 많습니다. 이 점을 꼭 확인하셔야 합니다.” 한편, 예다함은 수의나 관 등의 물품을 대량으로 구매하면서 고품질 물품을 합리적 금액으로 제공한다. 장례 종료 시점에 사용하지 않은 물품을 환불해주는 ‘페이백 시스템’도 운영

“**확실히 예전에는 곡을 하면서 슬픔을 극대화하는 분위기였다면, 이제는 가족끼리 고인과의 추억을 회상하며 웃으면서 보내드리기도 합니다.**”



하는 등 유가족의 입장을 먼저 고려한 서비스를 제공하고 있다.

“예전 어르신들은 수의를 미리 장만해놓으면 장수한다고 믿어 스스로 준비해두시는 분이 많아요. 그 점을 고려해 수의를 준비해두셨다면 품목 교체가 아닌 100% 환불을 해드리고 있습니다.”



김나영 장례지도사는 고객들이 예다함에 보내는 굳건한 신뢰의 이유를 예다함의 차별화된 서비스 때문이라고 설명했다.

**여성 장례지도사라는 편견, 고마움으로 맞바꾼 정성**  
김나영, 차선회 장례지도사는 젊은 여성 장례지도사에 대한 선입전을 여성 장례지도사에 대한 믿음으로 바뀌어나가고 있다.

“가끔은 젊은 여성 장례지도사를 기피하는 유가족도 계세요. 하지만 저희 역시 전문 인력이라는 자부심을 갖고 꼼꼼하게 밀착 케어를 해드리고 있습니다. 처음에는 여성 장례지도사라는 편견으로 의심하셨지만 장례를 진행하면서 감동받으시는 유가족 분들이 많았습니다. 점차 여성 장례지도사를 보는 시선이 달라질 것이라고 생각합니다.”

김나영 장례지도사는 요즘에는 오히려 여성 장례지도사를 선호하는 경우도 많으며 말을 이었다.

“고인이 여성인 경우에는 입관하기 전에 씻겨드리는 과정에서 여성을 선호하기도 합니다. 아무래도 조금 더 섬세하고, 꼼꼼한 면이 있다고 생각해주셔서 여성 장례지도사를 우선 선택하시는 분도 많죠.”

“**제 가족이라는 마음으로 장례를 치르면서 마음이 아플 때도 있지만, 유가족의 슬픔을 조금이나마 덜어드리고, 마지막 보내드리는 길에 아쉬움이 남지 않게 해드릴 수 있다면 이보다 더 큰 보람이 없죠.**”



두 사람 모두 고교 시절부터 장례지도사를 꿈꿔오다 예다함에서 그 꿈을 이뤘다. 이들의 보람은 유가족의 마음을 헤아리고 이를 든든하게 도와드리는 것에 있다.

“외동딸인 고객의 어머니 장례 준비를 도와드린 적이 있어요. 다른 가족이 없다 보니 유가족께서 많은 도움을 요청하셨고, 저 역시 가족처럼 장례 준비에 열성적으로 나섰어요. 마지막에 그분께서 ‘혼자 큰 일을 치르려니 두려웠는데 덕분에 어머니를 잘 보내드릴 수 있었다’며 감사 인사를 해주셨어요.”

아무리 친척의 장례를 곁에서 지켜보고 조문을 많이 가봤다고 해도 직접 장례를 치러야 하는 입장에서는 연령, 직업과 상관없이 당황하게 된다. 그럴 때 어수선한 상황을 정리하고, 고인을 보내드릴 수 있도록 감정을 추스르게 해주는 것이 장례지도사의 역할이다. 김나영 장례지도사 역시 유가족에게 진심 어린 감사 인사를 받을 때 장례지도사로서 보람을 느낀다고 말한다.

“장례지도사는 고인이 마지막으로 가시는 길을 지도해주는 일이라고 생각해요. 결혼한 지 두 달 만에 사고로 남편을 잃은 아내가 ‘남편이 사고로 얼굴을 많이 다쳤는데, 이렇게 잘 보내줄 수 있어서 고맙

다’면서 두 손을 꼭 잡아주셨어요. 이 직업을 택하면서 보람 있는 일이 굉장히 많아요. 제 가족이라는 마음으로 장례를 치르면서 마음이 아플 때도 있지만, 유가족의 슬픔을 조금이나마 덜어드리고, 마지막 보내드리는 길에 아쉬움이 남지 않게 해드릴 수 있다면 이보다 더 큰 보람이 없죠.”

이처럼 예다함은 진심 어린 마음과 높은 전문성, 튼튼한 자본력을 바탕으로 고객의 믿음직스러운 동반자로서 상호 문화의 새로운 기준으로 자리매김하고 있다.

나는 없는 것을 있다고 말하지 않겠습니다.  
나는 나보다 상대의 편리함을 먼저 생각하겠습니다.  
나는 걸치테보다 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.





Okinawa



Kyoto



Hokkaido

## 고요함과 다채로움으로 낭만을 찾다, 일본 롱스테이

고령화와 인구 감소로 '지방 소멸'의 위기가 우리보다 먼저 찾아온 일본에서는 그 타계책의 하나로 롱스테이를 다시 주목하고 있다. 생활거점 외 한 지역에서 장기 또는 반복 체류하며, 그 지역의 관습을 지키고 주민과 접촉하는 가운데 경제·문화적 부흥에 일조할 수 있기 때문이다. 그중 일본인이 선호하는 롱스테이 지역으로는 최남단에 위치한 오키나와를 비롯해 문화 수도 교토, 북쪽에 위치한 홋카이도가 대표적이다.

글 이형준(여행 작가) 사진 이형준 외



### 롱스테이 No.1 오키나와

동해와 태평양 사이 남북으로 길게 자리한 일본은 미국이나 캐나다처럼 웅장하지도 않고, 아프리카처럼 신비로운 경관도 드물다. 하나, 도쿄(東京都)와 홋카이도(北海道)를 비롯해 교토(京都府)와 오사카(大阪府) 그리고 44개 현(県)이 보유한 개성 넘치는 문화는 타의 추종을 불허한다. 다양한 문화와 볼거리 넘치는 일본에는 노년층과 장년층이 장기간 머물며 생활하거나 여행하기를 원하는 곳도 많다.

오키나와는 일본 시니어는 물론 중·장년층까지 최고 롱스테이 지역으로 꼽는다. 일본 사람들이 롱스테이를 시작한 시기는 경제가 크게 성장하던 1970년대와 1980년대다. 당시에는 온천과 여유로운 휴식이 가능한 하코네와 아타미, 가루이자와, 미야자키, 벳푸 등이 각광받았다. 이후 롱스테이 장소로 크게 인기를 누린 곳이 최남단에 위치한 오키

나와현이다. 1980년대 말부터 롱스테이 지역으로 관심을 모은 오키나와는 1992년 이후 명실상부 항상 롱스테이 선호지 맨 앞자리를 차지하고 있다.

오키나와가 롱스테이를 위한 곳으로 인기를 이어올 수 있었던 요인은 다양한 요소가 복합적으로 작용했지만 그 중 몇 가지를 꼽을 수 있다. 오키나와의 매력 중 으뜸은 따뜻한 기온이다. 높은 기온은 방문객을 오키나와로 불러 모으는 일등 공신으로, 일반 관광객은 물론 우리나라와 일본 프로야구단이 동절기 훈련지로 즐겨 찾는다. 다른 요인은 다른 지방과 뚜렷하게 구분되는 문화유적과 분위기다. 메이지유신 이전까지 독립된 왕국이었기 때문에 다른 곳에서는 경험할 수 없는 독특한 문화와 유적 그리고 경관이 비교적 잘 보존되어 있다. 체류 비용이 저렴하다는 것과 장수촌이라는 인식도 롱스테이로 각광받는 데 한몫한다. 그의 신선한 재료를 이용한 음식 문화도 빼놓을 수 없다.



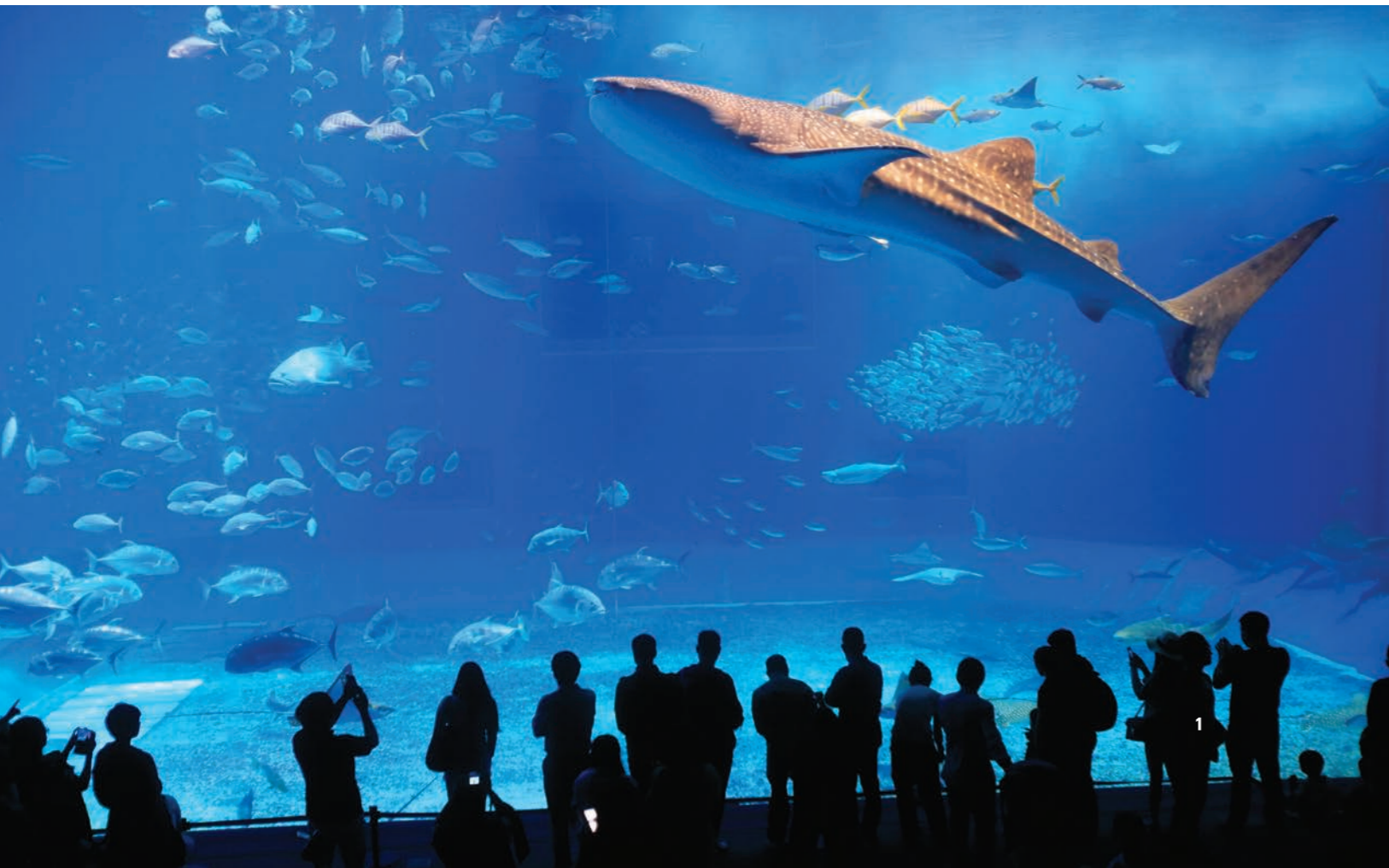
### 개성 넘치는 고유한 문화

나하 시내가 내려다보이는 언덕 위에 자리한 슈리성(首里城)은 오키나와를 상징하는 문화 공간이다. 류큐 왕국의 대표 유적지인 이곳은 1429년부터 일본에 편입되기 전인 1879년까지 470년 동안 류큐 왕국의 정치, 사회, 문화, 종교의 중심지였다. 현존하는 슈리성은 처음 드러낸 궁궐의 모습이 아니다. 최초 유적은 제2차 세계대전 때 폭격으로 완전히 파괴되었다. 현재의 슈리성과 궁궐 등은 1992년 복원한 것이다. 유네스코 세계문화유산으로 등재된 슈리성과 주변 유적은 교토와 나라, 가마쿠라에 세워진 유적과 뚜렷한 차이를 보인다. 성의 출입문인 석문부터 성벽, 건축양식, 현판, 실내 구조, 장식물에 이르기까지 일본 유적보다 중국 유적에 가깝다. 슈리성 인근에 조성된 다마우둔(玉陵) 유적도 독창성을

잘 보여준다. 다마우둔은 류큐 왕국을 통치하던 권력자와 그 가족이 영원한 안식을 취하는 곳으로 크게 마당과 묘역으로 이루어져 있다. 다마우둔은 우리나라, 중국, 일본 왕릉과 형태가 전혀 다르다. 그 외에도 일본 내 다른 성과 확연히 다른 구조로 축성한 나키진 성터와 자키미 성터, 가쓰렌 성벽 등 유유자적 둘러볼 수 있는 유적지도 즐비하다.

### 여유풀고 매력적인 공간

오키나와 룡스테이의 매력 중 하나는 여유로움을 만끽할 수 있는 다양한 공간이 있다는 것이다. 그 가운데 대표적인 곳이 드넓은 해안 지역이다. 바다로 둘러싸인 오키나와는 어느 곳에서나 조금만 이동하면 바다와 마주할 수 있다. 즐잡아 수십 곳에 달하는 해안 중 자타가 인정하는 최고 해안 지역은 중북부 모토부(本部)에 자리한 해양엑



- 1 해양엑스포공원을 대표하는 추라우미 수족관
- 2 기암괴석과 청정 해안이 어우러진 오키나와 최고 휴양지 모토부 해안 풍경
- 3 기모노를 착용한 여성이 숲속이 연상되는 정원을 사진 속에 담고 있다.

스포공원(海洋博公園) 주변이다. 이곳은 청정한 바다와 백사장을 비롯해 기암괴석 등 개성 넘치는 자연경관도 매력적이지만 희귀 물고기와 바다 생태계를 체험할 수 있는 추라우미 수족관과 체험 공간을 빼놓을 수 없다. 추라우미 수족관은 거대한 고래상어를 중심으로 수많은 어류와 바다 식물을 직접 감상할 수 있으며, 돌고래와 조우함으로써 해안 동식물을 직접 체험하는 것도 가능하다. 인근에 자리한 열대드림센터도 명물로 꼽힌다.

오키나와가 룡스테이를 위한 지역으로 인기를 이어온 또 다른 요인은 어느 곳에 가도 혼잡하지 않다는 것이다. 해변에 위치한 숙박 시설부터 나하 도심에 있는 시장까지, 하나같이 여유가 넘친다. 일본 룡스테이 하면 빠질 수 없는 것이 온천이지만, 오키나와에는 온천 마을보다 리조트에서 운영하는 온천이 대다수다.

### 일본인의 정신적 고향, 교토

교토는 794년 세워진 일본 최고의 문화 도시다. 도시가

조성된 이후 1000년 넘게 정치, 문화, 경제 중심지로 발전을 거듭한 교토는 일본인이란 누구나 정신적 고향으로 여긴다. 교토는 단기간 둘러보는 것만으로 감동을 느낄 수 있지만 그것이 전부가 아니다. 장기간 머물며 이름 없는 사찰과 정원, 뒷골목으로 한 걸음만 발을 옮기면 전혀 다른 세상을 만날 수 있다. 그래서 교토에서 룡스테이를 즐기는 방문객은 휴식보다는 역사와 문화에 관심 있는 경우가 많다.

동·서·북쪽으로 높은 산이 자리하고 남쪽으로 평지가 펼쳐져 있으며, 자그마한 강이 남북으로 가로질러 흐르는 교토는 그 자체가 거대한 유적지다. 지붕 없는 박물관으로 불리는 교토에는 명소가 많지만 일본 정원의 백미는 료안지(龍安寺)가 아닐까? 아담한 사찰에 조성한 크기가 다른 15개의 돌과 수많은 자갈로 완성한 정원은 처음 조성된 1450년 이후 지금까지 한 번도 똑같은 모습을 보여준 적이 없다. 료안지 정원이 매일 다른 모습으로 다가오는 이유는 15개의 돌을 기준으로 주변을 둘러싼 자갈을





4

4 본토와 전혀 다른 형태와 구조로 이뤄진 오키나와 성곽.  
 5 후라노 도미타 농원에 펼쳐진 라벤더밭을 걷고 있는 방문객.

매일 정리하다 보면 그 모습이 자연스럽게 바뀌기 때문이다. 료안지 외도 동쪽에는 공식 명칭인 로쿠온지(鹿苑寺)보다 긴카쿠지(金閣寺)로 더 유명한 화려한 건물과 넓은 정원을 갖춘 사찰이 있다. 또 인근에는 일본 왕이 머물며 통치한 궁궐 교토고쇼(京都御所)와 독특한 모래 조형물과 산책로가 유명한 긴키쿠지(銀閣寺), 그리고 가파른 언덕길 위에는 기요미즈데라(清水寺) 등 헤아릴 수 없을 정도로 다양하다.

**고즈넉한 공간으로 이어지는 매력적인 도시**

교토에는 사찰과 궁궐, 정원 같은 유적지만 있는 것이 아니다. 시민들의 삶이 녹아 있는 공간이 즐비하다. 개성 넘치는 문화 도시 교토, 시민의 삶이 잘 녹아 있는 곳으로는 기요미즈데라 아래 조성된 니넨자카(二年坂)와 산넨자카(産寧坂) 그리고 기온(祇園) 등이 있다. 앙증맞은 상점과 개성 넘치는 물건을 만들어 판매하는 공방, 독특한

찾집, 조상 대대로 운영하는 료칸과 음식점 등이 신작로와 골목을 따라 조성되어 있다. 신작로와 골목을 따라 조성된 니넨자카와 산넨자카 상점과 공방은 마치 봉건 시대로 여행 온 느낌을 선물한다. 인근에 위치한 기온은 예능인의 숨결을 느낄 수 있는 곳으로 밤이 되면 화려한 기모노를 입고 일터로 향하는 예능인을 어렵지 않게 만날 수 있다. 1000년 넘게 일본의 수도였던 교토는 문화와 예술을 사랑하는 사람들이 선호하는 룡스테이 지역이다.

**향수를 자극하는 항구도시**

인간이란 의미를 내포하고 있는 아이누족. 그들의 터전 홋카이도는 태초의 자연경관이 잘 보존되어 있다. 홋카이도를 룡스테이 지역으로 선택하는 이들은 향수를 그리워하거나 자연을 배경 삼아 휴식을 즐기려는 방문객이다. 방문객들이 선호하는 곳은 낭만적인 항구 오타루(小樽)와 하코다테(函館)다. 우리에게도 영화 <러브레터>의 무



5



고 있는 장소로는 후라노(富良野)와 인근 비에이(美瑛) 지역을 꼽을 수 있다. 작은 도시 후라노가 명성을 얻게 된 것은 도미타 농원(ファーム富田)이 한몫했다. 1903년에 설립된 도미타 농원은 1958년부터 라벤더를 필두로 코로커스, 수선화, 튜립, 사루비아, 프레텐시스, 해당화 등 다양한 종류의 꽃을 재배하면서 전국적으로 명성을 얻었다. 도미타 농원의 명성은 인근 마을에 대규모 꽃밭 단지화 농가를 조성하는 데 촉매 역할을 했다. 여러 마을 가운데 대표적인 곳이 비에이다. 비에이 농원들은 도미타 농원에 비해 규모는 작지만, 자연을 활용해 가꾼 꽃밭은 자연의 아름다움을 선호하는 방문객에게는 인기가 높다. 대규모 꽃밭은 각종 여행 상품을 만드는 데 결정적으로 기여했는데, 그중 하나가 민박이나 펜션에서 장기 투숙하며 자연을 둘러보는 것이다. 물론 휴식을 목적으로 방문하는 경우 삿포로 외곽과 노보리베즈에 장기간 머물며 온천욕을 즐기는 방문객이 많다.

일본에는 개성 넘치는 룡스테이 지역이 많다. 그러나 독특한 자연경관과 문화를 갖춘 오키나와현, 일본 문화 수도 교토, 그리움을 느낄 수 있는 홋카이도만큼 누구나 반기는 곳도 드물다.

대로 친숙한 항구도시 오타루를 룡스테이로 선택하는 이유는 옛 추억을 되새길 수 있기 때문이다. 오타루의 최고 명소는 기타하마 다리 주변에 조성된 오타루 운하(Otaru Canal)다. 운하를 따라 조성된, 과거 생선 창고를 이용해 만든 상점에서는 공예품과 향토 음식 그리고 특산품을 취급하는 상점이 방문객을 맞는다. 오타루 운하 구역에서 돋보이는 것은 낭만적인 가로등이 늘어선 주변 풍광이다. 특히 눈이 내리는 겨울밤 풍광은 많은 사람을 오타루에 머물게 한다. 하코다테는 이국적 건축물과 환상적 야경, 그리고 옛 정취를 고스란히 보존하고 있다.

**자연의 향연이 펼쳐진 홋카이도**

홋카이도 하면 떠오르는 이미지는 청정한 자연경관이다. 파란 하늘, 끝없이 펼쳐진 푸른 들판, 웅장한 산, 넓은 호수, 가파른 언덕과 넓은 꽃밭. 이런 홋카이도의 매력을 담



# The-K호텔과 함께하는 느리고 여유로운 휴가



## The-K지리산가족호텔

전남 구례 산동천지구에 위치한 The-K지리산가족호텔은 느림의 미학을 즐기기에 최적의 장소다. 일단 호텔 내에 게르마늄과 탄산나트륨이 다량 함유된 유황천이 있어 휴식을 취하기에 더할 나위 없이 좋다. 또 자동차로 반경 1시간 이내에 성삼재, 광한루, 화엄사, 화개장터 등 유명 관광지가 포진해 있다. 남원 춘향제, 남원 바래봉 철쭉제, 곡성 세계장미축제 등 인근에서 1년 내내 축제도 끊이지 않는다. 특히 3월 말 4월 초면 온 세상을 노랗게 물들이는 산수유가 만발한 마을이 걸어서 5분 거리에 있다.

The-K지리산가족호텔의 경우 공제회원은 롱스테이 혜택으로 묵는 기간이 3~7일이라면 17평 객실을 일~목요일 4만원(금·토 별도)에 이용할 수 있다. 8일 이상 묵는다면 롱스테이 할인 혜택을 추가로 받을 수 있어 17평 객실을 일~목요일 1만원(금·토 별도)에 쓸 수 있다. 게다가 장기 투숙하는 회원에게는 호텔 내 텃밭, 세탁 시설, 야외 바비큐를 무료로 이용할 수 있는 혜택을 추가 제공한다. 또 숙박 일수에 따라 조식 할인, 셔틀버스 운행, 문화 공연 관람 등의 특전도 준다.

☎ 061-783-8100

경주 · 지리산 · 설악산 3개 직영 호텔  
롱스테이 요금제 도입  
공제회원 최저 1만원에 숙박 가능



## The-K설악산가족호텔

The-K설악산가족호텔은 설악산 권금성, 울산바위 등에 오르는 초입인 속초시 설악동에 자리하고 있다. 설악동탐방지원센터까지 차로 10여 분밖에 걸리지 않아 말 그대로 설악산 품 안에 있다고 해도 과언이 아니다. 요즘은 미세먼지가 극성인 봄이면 '피미지'로도 좋을뿐더러 벚꽃으로 분홍빛 치장을 하는 호텔 앞 풍경도 The-K설악산가족호텔에 머물고 싶게 하는 요소다.

신선한 해산물이 가득한 대포항과 물치항 역시 차로 10여 분 거리에 있으며, 다양한 지역 특산물을 만날 수 있는 속초 중앙시장과 신라 의상대사가 창건한 낙산사도 20여 분이면 닿는다.

The-K설악산가족호텔의 경우 공제회원은 롱스테이 혜택으로 묵는 기간이 3~7일이라면 20평 객실을 일~목요일 2만5천원(금·토 별도)에 이용할 수 있다. 8일 이상 묵는다면 롱스테이 할인을 추가로 받을 수 있어 20평 객실을 일~목요일 1만원(금·토 별도)에 쓸 수 있다. 특히 지난 4월 리모델링 후 새단장한 사우나, 세탁실, 노래방, 바비큐장 등의 시설을 이용할 수 있고, 장기 투숙할 수록 지역 특산물을 추가 제공하는 특전도 있다.

☎ 033-639-8100

제한된 일정 탓에 헐레벌떡 눈도장 찍고 다음 장소로 바삐 떠나는 여행은 이제 지나간 유행이다. 보다 긴 호흡으로 한 장소에 머물며 무얼 하는 듯, 하지 않는 듯 작고 소소한 것에 집중하는 이른바 '롱스테이'가 새로운 트렌드가 됐다. 경주, 지리산, 설악산의 교직원공제회 출자 회사 The-K호텔도 이런 추세에 발맞춰 5월부터 공제회원을 대상으로 파격적인 롱스테이 할인 혜택을 내놓았다.



## The-K호텔경주

천년고도 경주, 조밀함과 다양함으로 이곳만큼 롱스테이에 제격인 곳이 또 있을까? 보문단지에 위치한 The-K호텔경주는 pH9.12의 천연 알칼리성 온천수가 용출되는 스파월드를 비롯해 150여 개의 온돌 객실을 보유하고 있다.

공제회원을 위한 롱스테이 요금에 따라 묵는 기간이 3~7일이라면 일반실을 일~목요일 6만5천원(금·토 별도)에 머물 수 있으며, 8일 이상 묵을 경우 일반실을 매일 5만원에 이용 가능하다.

장기 투숙할 경우 식음료, 스파월드, 세탁 시설 등을 할인 요금으로 이용할 수 있으며, 전면부 객실 우선 배정 및 전담 직원의 원스톱 서비스도 받을 수 있다. 또 인근의 다양한 테마시설 할인 혜택도 준다.

☎ 054-745-8100

※ The-K 지리산·설악산·경주 호텔의 롱스테이 프로그램을 이용하고자 할 경우 호텔별 객실 사정에 따라 예약 여부가 달라질 수 있으므로 반드시 이용 전 문의해야 한다.



**The-K지리산가족호텔**

17평형	3~7일	8~30일
	4만원~8만원	1만원~5만원
20평형 (후면)	3~7일	8~30일
	5만원~9만원	2만원~6만원
23평형	3~7일	8~30일
	7만원~13만원	4만원~10만원

**The-K설악산가족호텔**

20평형	3~7일	8~30일
	2만5천원~6만원	1만원~4만5천원
29평형	3~7일	8~30일
	5만원~10만원	2만5천원~7만원

**The-K호텔경주**

일반실	3~7일	8~30일
	6만5천원~9만원	5만원
준특실	3~7일	8~30일
	10만5천원~11만5천원	7만원





## 몰타, 새로운 일상의 시작 시니어 어학연수기

25년간 내 인생인 듯 생각해온 일을 정리했다. 남편과 나는 5년 전부터 만 60세가 되면 은퇴하자고 계획했다. 그동안 앞만 보고 달려왔기에 놓치고 온 것을 후회한 적이 많았다. 용기 내어 주변을 정리했다.

글 유정임 정보 제공 누구나자유



### 새로운 시작을 위해

은퇴 후 인생 2막을 어떻게 시작해야 할까? ‘나 자신’을 돌아볼 시간과 애 쓴 내 삶에 대한 보상으로 남편과 각자 하고 싶은 것을 하는 시간을 갖기로 했다.

몇 년 전 지인에게서 ‘몰타’라는 생소하면서도 낯선 곳에 대한 정보를 듣고 무작정 검색해본 것이 생각났다. 몰타에 꼭 가보고 싶었다. 그러다 어학연수를 도와주는 회사 ‘누구나자유’를 알게 되었다. ‘시니어 어학연수. 내가 벌써 시니어가 되었구나! 마음은 청춘인데...’ 깨닫는 순간 도전해야겠다고 결심했다.

영어 공부를 위해 구매한 책만 해도 몇 권인지 모를 정도로 평소 늘 영어에 대한 갈증을 느끼고 있었다. 어학연수 하면 최소 3개월 이상의 기간을 생각했기에 이런 단기 연수가 있다는 사실에 놀랐다. 내가 신청한 프로그램은 ‘골든 에이지(Golden Age)’ 이름도 마음에 들었다. ‘우리 나이가 황금 시기구나’ 2주간 어학연수와 2주간 여행, 세계 각국에서 오는 15명의 시니어. 내 꿈이 세계 여러 나라 친구를 만나는 것이었는데 꿈을 이룰 수 있겠다는 생각을 하니 갑자기 심장이 뛰기 시작했다.

### 몰타 어학연수, 설렘의 시작

우리나라에서는 몰타로 가는 직항편이 없어 이스탄불에서 환승해야 한다. 그러나 웬지 혼자 떠나는 첫 여행이 낯설고 무섭지만은 않았다. 몰타에 도착해 공항에 마중 나온 어학원 기사와, 숙소로 함께 이동할 일본인 친구를 만났다. 42세인 일본인 친구는 2주간 휴가를 내어 왔다고 했다. 처음 만난 우리는 손짓, 발짓을 해가며 열심히 소통했다. 몰타에서의 첫날은 정겨웠다. 일찍 눈이 떠져 창문을 여니 신선한 공기가 훑 들어왔다. 커피 한잔과 함께 바깥을 내다 보는 순간 앞 베란다에 나와 있는 할머니와 눈이 마주쳤는

데 “굿모닝!” 하며 인사를 건넸다. 나도 얼떨결에 함께 인사를 건넸고, 그날부터 그곳에 머무는 내내 아침인사를 나누는 사이가 됐다. 몰타는 낯선 이방인에게 모두가 친절한 곳이었다. 이틀을 먼저 도착한 나는 어학원 가는 길을 미리 알아둘 겸 거리로 나섰다. 마침 주말이라 수많은 관광객이 있었다. 성당에 들러 예배에 참석하기도 하고, 카페에 앉아 여유롭게 시간을 보내다가, 어학원으로 가는 ‘페리(여객을 태우거나 자동차를 실어 운반하는 배)’에 탑승하기 위해 선착장으로 향했다. 페리에서 보는 지중해와 맑은 날씨는 환상적이었다.

### 떨리고 벅찬 어학원 첫날

밤사이 같은 숙소에 머물 다른 학생들이 도착했다. 브라질에서 온 친구 2명은 30여 시간이나 걸려 왔다고 했다. 무엇이 그들을 이 먼 곳까지 오게 했을까 궁금했다. 어제 어학원에 한 번 다녀 온 나는 일행 7명을 인솔해 어학원으로 향했다. 쉬지 않고 이야기하는 그들을 보니 참으로 유쾌한 친구들 같아 보였다.

어학원에 도착해 내가 처음 한 것은 영어 레벨 테스트. 얼마 만에 보는 시험인지 가슴이 뛰었다. 총 50문항, 시간은 40분. 진땀이 흘렀다. 결과에 따라 반이 배정되어 기존 진행되고 있는 반에 합류했다. 모두 젊은 사람들이었다. 수업이 시작됐고 시간은 정신없이 흘러갔다. 다행히 미리 조금이나마 공부해 간 덕분에 단어나 문법은 어렵지 않았지만 입이 떨어지지 않았다. 같은 반에서 공부하는 학생들의 국적은 참 다양했다. 프랑스, 일본, 베트남, 브라질, 페루 등. 이곳에서는 서로 나이를 묻지 않는다. 미스터(Mr.)와 미세스(Mrs.)만 있을 뿐이다.

그 후 골든 에이지 프로그램에 참가한 일행과 다시 합류했다. 전부 모이자 총 16명이었다. 이 어학원의 모토는 수업도



중요하지만 친구들과 어울려 공통 언어인 영어로 말하는 환경을 제공하는 것이다. 가이드가 동행한 16인승 버스에 올라 오후 프로그램으로 몰타 투어를 떠났다. 하루 종일 낯선 언어를 접했더니 귀가 웅웅거리는 듯했다. 그날 휴식 시간에 커피 한잔하며 친해진 스위스, 스웨덴 친구들과 많은 시간을 보냈다. 그들은 나에게 색다른 경험과 세계를 알려 주었고, '진심은 진심으로 통하며 감정은 어느 나라나 비슷하다'는 걸 느끼게 해주었다.

**내 이름은 유스티나!**

첫날 수업을 마치고 고민했다. 친구들이 아무도 내 이름을 기억하지 못하는 것이었다. 한국어 이름을 발음하는 것은 그들에게 무리였다. 그래서 이름을 세례명인 '유스티나'로 바꿨고, 그제야 여기저기서 내 이름을 불러줬다. 점차 떨리던 마음이 안정을 찾아갔고 몰타의 아름다운 풍경이 눈에 한가득 들어왔다. 지중해와 파란 하늘, 잉크빛 바닷물, 정박

해 있는 요트, 유네스코 문화유산인 오래된 건물, 따스한 날씨. 매일매일이 행복했다.

그 후 순식간에 흘러간 2주 동안 난 오래 머문 사람처럼 몰타의 모든 것에 익숙해져 있었다. 우린 이미 오래된 친구 사이가 되어 있었다. 고마움에 서로 준비한 선물도 풀고, 헤어지기 아쉬워 다음을 약속하며 골든 에이지 프로그램을 행복하게 마쳤다.

2주 프로그램이 끝난 후, 많이 망설여졌지만 나는 영어 레벨업 시험을 다시 요청했고 통과했다. 레벨 테스트 통과는 내 자존감을 높여주었고, 영어에 대한 두려움을 없앨 수 있는 계기가 되었다.

**처음 경험해본 추억들**

골든 에이지 프로그램이 끝난 후에는 자유 시간이 많아졌다. 하루는 비 오는 날 일본인 친구와 텅 빈 영화관에서 본 <A Star Is Born>에 감동받아 함께 울었다. 음악은 당시 추



1 시니어 어학연수 프로그램의 오후 액티비티 활동.  
2 어학원 앞에서 시니어 프로그램에 참여하는 친구들과 함께.

3 2주 후, 레벨업을 앞두고 같이 공부했던 반 친구들과 함께.  
4 몰타에서 쿠킹 클래스 진행. 친구들과 함께 김밥을 만들었다.



남아 있는 친구들을 부둥켜안으며 즐거운 시간을 보내라고 인사하곤 집으로 돌아왔다. 나는 거의 뜬눈으로 밤을 지새운 뒤 어학연수 마지막 날 아침을 맛냈다.

끝까지 몰타와 친구들의 모습을 사진에 담느라 바빴다. 어학연수 기간 내내 많은 친구들의 사진을 찍어주었다. 웃는 친구들의 모습을 사진에 담는 게 행복했다. 언제 어디서든 "One, two, three" 하면 친구들은 밝게 미소를 지었다.

**새로워진 일상**

몰타에 다녀온 뒤 내 일상은 많이 달라졌다. 영어 공부는 지금도 꾸준히 하고 있고, 친구들과 약속한 대로 일주일에 한번씩 연락도 하고 있다. 몸은 서로 멀리 떨어져 있지만 SNS를 통해 일상을 공유하며 여러 나라 친구와 이야기를 하니 마음만은 부자인 것 같다.

패키지로 다녀온 여행과 현지에서 한 달을 살아보는 것은 느낌이 다르다. 가기 전 혼자 있을 것을 걱정한 남편도 나름 그 시간을 잘 보냈고, 우린 살면서 이런 자유 시간을 서로 종종 가져보기로 했다. 생각의 전환이었다.

이젠 은퇴 후 무엇을 할까 걱정하지 않게 되었다. 난 이제 하고 싶은 게 많아졌고, 그만큼 에너지가 넘치고 있다. 앞으로도 새로운 것에 끊임없이 도전할 것이다. 다음 목표는 60세를 기념해 산티아고 순례길을 40일 동안 하루에 20km씩 혼자 걷는 것이다.

생각은 있되 망설이는 이들에게 말하고 싶다. 망설이지 말고 떠나라고! 내가 아니어도 지구는 돌아가니까 근심은 잠시 내려놓고, 충분히 열심히 산 자신에게 자그마한 사치 정도는 부러도 되지 않을까 생각한다. 내가 하고 싶은 걸 해야 진정한 행복하다는 걸 깨닫게 해준 시간! 몰타 '골든 에이지' 어학연수다.



5 몰타에서 가장 오래된 카페 Cordina를 방문했다.  
6 몰타 시니어 어학연수 '골든 에이지 프로그램'에 참여한 친구들과 함께 이디스콜 어학원 앞에서 기념 촬영.

억을 떠오르게 한다. 그래서 그때부터 내가 가장 좋아하는 음악은 그 영화의 테마 음악이 됐다. 또 어느 날은 날씨 때문에 미뤄졌던 이탈리아 시실리아섬 크루즈 투어로 처음 경험해보는 추억을 쌓았다.

주말을 어찌 보낼까 궁리하다 골든 에이지 일행과 함께 하는 쿠킹 클래스를 열었다. 김치, 김밥, 잔치국수 등 내겐 그저 소꿉장난을 하는 것 같은 시간이었는데, 그 시간이 좋았는지 일본 친구는 고국으로 돌아가 김치를 담갔다고 가끔 사진을 보내오곤 한다. 마지막으로 우리는 피자를 만들었다. 서로 몰타에 어떻게 오게 됐는지, 앞으로 어떻게 할 것인지에 대한 진솔한 이야기를 늦게까지 나누었다. 그 후 친구들에게 생각지도 못한 선물을 받았고 눈물이 핑 돌았다.





# 내 인생의 전환점이 된 서드에이지

## 실버타운 입주 생활기

‘The-K서드에이지’에 동지를 틀기 전, 우리 부부는 체험자로서 수년 동안 왕래해왔다. 그동안 이곳저곳 세밀히 관찰해온 터라 더 이상 망설일 것이 없었다. 남편이 중·고등학교 교편생활을 마치고 정년퇴임한 지 만 9년이다. “이봐요, 남편 씨! 우리 이제 서드에이지로 들어갑시다. 어때요?”

글 이능희(The-K서드에이지 회원)

“ 나의 물음에 돌아온 것은 “내 거기 가서 뭐 하노? 니 혼자 마이( 많이 ) 가라”는 남편의 무뚝뚝한 응답이었다. 그때부터 앵무새가 되어 자작곡을 목이 쉬어라 지겹도록 읊어댔다. 콧소리로 없던 애교까지 부리며 노래한 결과 꽃 피는 아름다운 계절 춘삼월에 몇 년 동안 매기(買氣)가 없어 속을 썩던 아파트를 과감히 처분하고 이사를 감행했다. ”



### 건강에 청신호가 켜지다

고즈넉한 농촌 마을에 높이 솟은 고층 건물이 낮설어 보였지만 이내 아름다운 풍경에 빠져들었다. 서로 미모를 자랑하듯 갖가지 꽃이 예쁘게 피어 봄 분위기가 무르익고 있었고, 하늘을 향해 솟아오르는 분수의 물줄기를 시원스레 바라보며 맑디맑은 공기를 흠뻑 들이켰다. 나에게 지병인 천식이 있어 심호흡을 하는 습성이 있다. 폐부 깊숙이 들어오는 공기가 신선해 아주 달고 맛있었다. 일렁이는 바람과 키다리 소나무 사이로 이름 모를 새들의 지저귀, 평화로운 풍경에 취해 넉넉한 자연이 주는 풍요로움을 만끽하며 행복감에 젖었다. 비 오는 이른 아침 창문을 열면 바로 눈앞에 보이는 산봉우리와 산허리 사이로 희뿌연 물안개가 자욱이 피어올라 신비한 꿈을 꾸는 듯한 풍경에 취해버렸다. 여기가 바로 쾌적한 환경과 풍광까지 아름다워 나로서는 아주 좋은 휴식처요, 힐링 장소가 아니겠는가. 주거 환경에서 멋진 조경은 빼놓을 수 없는 중요 요소라 본다. 풍경 삼매경에 빠진 나에게 남편이 식사하러 식당으로 가자며 앞장을 선다. 식당 얘기가 나왔으니 먹는 이야기를 빼놓을 수 없다. 진부한 얘기지만 사람이 한평생을 살아가면서 생존을 위해 필수불가결한 요소가 먹는 것이리라. 인생에서 가장 중요한 재미 중 하나가 먹는 것이다. The-K서드에이지의

식단은 웰빙식이어서인지 무(無)화학조미료, 저나트륨, 저지방, 저당, 저칼로리로 구성된 음식 종류가 다양하고 5대 영양소가 풍부한 영양식이다. 로마에 가면 로마법을 따르라 했거늘, 처음 먹을 때는 염분이 거의 없어 맛이 밍밍해 먹는 재미가 없었다. 건강을 챙긴다는 마음으로 미각을 서서히 길들여 나갔다. 이젠 모든 음식을 맛있게 먹을 수 있는 전천후 혀가 되었다. 따라서 혈압과 혈당이 조금씩 내려가기 시작하는데, 이것이야말로 건강의 청신호가 따로 없다. 매주 목요일에는 아침 식사 전에 간호사가 대기해 식전 공복 혈당을 체크하고 평상시에는 주야로 2명의 간호사가 상주해 기본적인 건강 상태를 살핀다. 또 의사 선생님을 비롯해 물리치료사, 간호사, 사회복지사 등 관계 직원이 상냥한 미소와 친절로 입주자의 건강과 생활 불편 유무를 살피준다. 우리는 이곳에 몸을 의탁하고 보살핌을 받는다는 확연한 느낌이 피부에 와닿아 마음이 푸근하다.



### 몸과 마음의 양식을 채우다

휴식을 취할 겸 만족감에 기분이 좋아 방앗간 그냥 못 지나가듯 도서관에 들른다. 각종 서적과 신문이 비치되어 있어 읽을거리를 제공한다. 읽고 싶은 책을 선택해 시원스레 에어컨을 틀어놓고 독서 삼매경에 빠지면 그 무엇도 부러울 것 없는 호사가 따로 없다. 텅 빈 머리에 마음의 양식을 꼭꼭 담아 고갈된 지적 허기를 채워주니 이 또한 정서적 안정감에 마음이 편안해진다. 이제 체력 단련을 위해 운동에 몰입한다. 러닝머신을 비롯해 각종 운동기구가 많지만 욕심내지 않는다. 운동도 지나치면 독이 될 수 있기에, 나는 기본적인 걷기 운동에 열중한다. 건물 지하, 실내 긴 복도에는 '워킹 트랙'이 있어서 눈, 비, 미세먼지 등의 날씨와 상관없이 트랙을 밟으며 걷기 운동을 하기에 좋다. 파워 워킹으로 씩씩하게 열 바퀴쯤 돌고 나면 기분이 정말 좋다. 어느 분의 제안인지 모르나 아이디어가 아주 훌륭하다. 땀에 젖은 몸을 씻기 위해 수영장, 찜질방, 사우나 등의 시설이 있는 목욕탕에 가서 몸과 마음의 때를 말끔히 씻어내면 심신이 한결 상쾌해진다.



### 취향 존중 문화생활의 기쁨

이곳에서의 즐거움 중 빼놓을 수 없는 것이 바로 문화생활이다. 그중 하나는 영화관으로, 올드팬들이 좋아하는 주옥같은 불후의 명작 영화를 즐길 수 있다. 영화 한 편을 보고 나면 메마르고 버석거리는 가슴에 윤기가 돌아 무뎠던 감각을 일깨워준다. 감미로운 음악까지 흐르면 가슴 깊이 여운이 남아 경직되었던 감정이 순화되는 듯하다. 또 있다. 회원들의 자체 문화 행사로 가곡 동호회가 주최하는 가곡의 밤. 감성을 파고드는 아름다운 선율이 밤을 수놓아 가슴을 몽클하게 하는 작은 음악회이지만 화려한 조명과 현란한 무대가 아닌 아주 소박하고 꾸밈없는 라이브 공연을 만끽할 수 있다. 좀 긴장한 듯한 표정과 연륜이 쌓인 원숙미, 우아한 자태가 돋보인다. 서정적이고 은은한 멜로디로 열(熱)과 성(誠)을 다하는 모습에 우리 회원들은 다 함께 아낌없는 박수를 보냈다. 가곡 동호회 말고도 약 16개의 동호회가 활동하고 있다. 나는 입주한 지 두 달 밖에 되지 않아 어떤 동호회의 일원이 될지 유심히 살펴보고 있다. 또 서드에이지 측에서 입주민을 위해 마련하는 알찬 프로그램이 많다. 라인 댄스, 합창 강좌, 댄스 스포츠 강좌, 노래 강좌, 힐링 스토리북, 색소폰 공연, 탁구 강좌, 스마트폰 강좌, 웃음 치료 레크리에이션, 건강 요가, 문화 산책, 영화 관람(매주 토·일요일), 일일 나들이, 병원 전문의를 초빙한 특별 강좌도 마련되어 있다. 이 중 각자 취향과 적성에 따라 맘껏 배움의 기회를 얻을 수 있다.



### 인생의 전환점, 서드에이지!

The-K서드에이지는 많은 혜택을 받을 수 있는 시니어의, 시니어에 의한, 시니어를 위한, 창녕에서 유일무이한 특구다. 몸과 마음을 살찌우고 생산적이고 건강한 삶을 영위할 수 있도록 물심양면 회원들의 복지에 심혈을 기울이고 있는 서드에이지 직원과 관계자들에게 감사의 말을 전하고 싶다. 두 달간 입주 생활로 내용이 다소 단편적이고 미흡한 부분이 많다. 아직 경험이 충분하지 않아 내용이 좀 부실하고 미진하나마 나름대로 체험담을 써봤다. 사람이 살아가는 동안 혹시 모를 예기치 않은 일이 발생하거나 무슨 변수가 생기지 않는 한 우리 부부는 이곳에서 안락한 여생을



보낼 것이다. 내 인생의 전환점이 된 서드에이지를 '님'이라 부르며 한없이 사랑하게 되었다. 서드에이지여 더 넓게, 더 높게 길이길이 뻗어나라.



The-K서드에이지  
이능희 회원

**The-K서드에이지**

골프연습장

독서실

물리치료실

수영장

거실

침실

미술·서예작품전

비어홀

스승의 날 행사

The-K서드에이지는 편안하고 풍요로운 노후 생활을 보낼 수 있도록 경남 창녕군에 설립된 특급 호텔식 실버타운이다. 2007년 11월 개원한 이곳은 현재 고품격 실버타운의 대표 주자로 자리매김했다. 거주자의 행복을 최우선으로 하는 다양한 편의 문화 시설, 운동 시설, 체험 프로그램 등을 운영하고 있다.

📍 경남 창녕군 고암면 상대2길 16  
 ☎ 055-530-8100  
 🌐 [third-age.co.kr](http://third-age.co.kr)



## 은퇴 설계의 알파와 오메가 '현금 흐름'

우리의 현재 삶은 수많은 선택의 결과이지만 스스로 선택할 수 없는 것이 두 가지 있다.  
'탄생'과 '죽음'이 그것이다. 죽음에 대한 불확실성은 노후에 있어 '장수 리스크'를 낳는다.

장수 리스크에는 두 가지 뜻이 담겨 있다. 하나는 오래 사는 위험이고,  
다른 하나는 사망 시점을 스스로 선택할 수 없다는 점이다.

장수 리스크에 대비하는 가장 확실한 길은 사망 시점까지 '현금 흐름'이 끊이지 않도록 하는 것이다.

현금 흐름을 확보하는 방법은 젊어서부터 현금 흐름이 나오는 상품에 가입하는 것,

현금 흐름이 나오는 자산을 새로 매입하는 것,

기존 자산을 활용해 현금 흐름을 마련하는 것 등 이 세 가지가 있다.

글 이상건(미래에셋은퇴연구소 상무)

### 공적연금과 사적연금 최대한 활용해야

먼저 노후에 현금이 나오는 대표 상품으로는 각종 연금 상품을 꼽을 수 있다. 연금이란 경제력이 있을 때 소액으로 저축이나 투자를 해 퇴직 이후에 정해진 시점마다 일정액을 받는 것을 말한다. 연금 상품 중 공적연금에는 국민연금, 사학연금, 공무원연금이 해당하고, 사적연금에는 연금저축계좌, IRP(개인퇴직계좌)가 있다. 공적연금의 가장 큰 장점은 물가상승률에 따라 사망 시점까지 연금을 지급한다는 데 있다. 만일 민간 금융회사에서 이런 연금 상품을 만든다면 모두 부도가 나고 말 것이다. 따라서 장수 리스크에 대비하는 1차적 방법은 공적연금을 최대한 활용하는 것이다. 연금저축계좌와 IRP는 대표적 사적연금 상품이다. 두 상품에 합산해 연간 700만원까지 불입하면, 연말정산 시 세액공제를 받을 수 있다. 과거에는 사학연금 같은 공적연금 가입자는 세제 혜택을 받지 못했지만, 지금은 모두 세제 혜택을



받을 수 있다. 여유가 있다면, 연간 700만원 한도까지 불입하는 게 좋다. 또 세액공제는 1인당 받을 수 있으므로 맞벌이 부부라면, 따로 가입하는 게 세제 혜택 효과를 극대화할 수 있는 방법이다. 만일 700만원 한도까지 불입하면 연말정산 시 연간 92만4000원을 돌려받는다. 복리 효과를 극대화하고 싶으면 매년 돌려받는 자금을 추가로 저축이나 투자하는 것도 좋은 방법이다. 한도껏 불입한다고 가정할 경우 세액공제 금액까지 포함하면 연간 800만원 정도를 노후를 위해 저축할 수 있다. 단, 한 가지 조심해야 할 점은 반드시 10년 이상 불입하고 55세 이후에 연금 형태로 수령해야 한다는 점이다. 중간에 해약하거나 일시금 형태로 받으면 해지 가산세를 내야 한다.

이번에는 현금 흐름이 나오는 자산에 대해 살펴보자. 대표적 방법이 임대 사업이다. 상가나 주택을 매입해 매월 월세를 받는 것을 말한다. 임대 사업은 일종의 부동산 투자이므로 개별 물건에 대한 분석 능력이 뒷받침되어야 한다. 주위 사람 말만 듣고 덜컥 상가를 분양받았다가 마음고생하는 사람이 적지 않다. 상가 투자 시에는 반드시 공실률이 발생하지 않도록 상당한 주의를 기울여야 한다. 임대 사업에 대한 리스크를 줄이고자 한다면 상가보다는 소형 주택이 더 낫다.

### 연 5% 이상 수익 가능한 리츠와 배당주

상가나 주택 임대 사업을 하려면 투자 금액이 많이 든다. 자금력이 부족하다면 리츠나 배당주 같은 투자처를 고려해 볼 만하다. 리츠는 일종의 부동산 펀드로 매년 혹은 6개월에 한 번씩 일정 금액을 배당해주는 상품이다. 쉽게 생각하



면, 리츠는 여러 사람에게 투자를 받아 서울 중심지의 대형 빌딩을 매입한 뒤, 거기서 발생하는 임대료를 배당금 형태로 투자자에게 돌려주는 상품을 말한다. 미국이나 일본 등 선진국에서는 노년층이 리츠에 투자하는 것이 매우 일반화되어 있다.

현재 연 5% 안팎의 배당금을 받을 수 있는 리츠가 국내 증권시장에서 상장돼 거래되고 있다. 주가가 하락할 때마다 조금씩 적금 형태로 사서 모아가면 임대 사업을 하는 것과 동일한 효과를 얻을 수 있다. 정부도 리츠 시장을 활성화하기 위해 각종 혜택을 주고 있으므로 앞으로 리츠 시장의 규모는 더욱 커질 전망이다. 지금부터라도 관심을 갖고 소액으로 투자하면서 공부해나가면 좋을 듯하다.

주식 투자 경험이 있고 분석 능력이 있다면 배당주로 현금 흐름을 확보하는 것도 좋은 방법이다. 우리나라 기업들의 배당률은 이른바 선진국 클럽이라고 하는 OECD(경제협력 개발기구) 국가 중 최하위다. 이는 역으로 앞으로 배당을 더

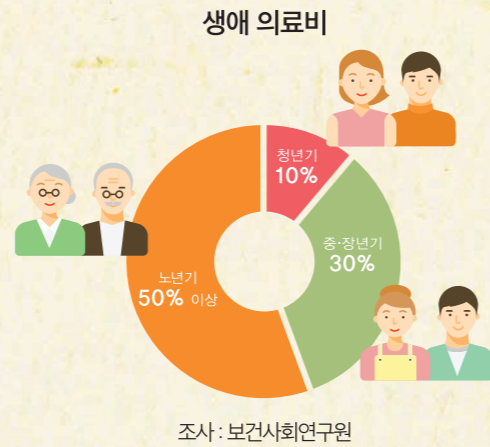




줄 여지가 있다는 것으로 해석할 수 있다. 게다가 사회 분위기도 기업들의 배당 압력을 높이는 추세다. 국민연금 같은 기관 투자자들은 과거와 달리 배당 압력을 높이고 있고, 스튜어드 코드십을 도입하는 기관 투자자도 계속 늘고 있다. 또 주주행동주의를 표방하고 기업 가치를 높이거나 배당을 더 달라고 요구하는 투자자도 늘고 있다. 지금도 연 5% 이상의 배당금을 받을 수 있는 기업이 적지 않다. 주가가 하락할 때마다 이런 기업의 주식을 사 모으면 훌륭한 포트폴리오를 구성할 수 있을 것이다. 배당주의 또 다른 장점은 주가 폭락기에도 상대적으로 덜 하락한다는 것이다. 주가가 하락할수록 거꾸로 배당수익률이 올라가므로 주가가 덜 빠질 뿐 아니라 주가가 회복되는 속도도 빠른 편이다.

**주택연금, 장수 리스크에 대한 확실한 해법**

기존 자산을 활용해 현금 흐름을 확보하는 가장 강력한 제도 중 하나가 주택연금이다. 주택연금은 60세 이상인 사람이 자신이 사는 집에 계속 살면서 이를 담보로 매월 연금을 받는 제도를 말한다. 주택연금의 최대 장점은 사망 시점까지 연금을 지급하고, 만일 집값 대비 연금액이 적으면, 나머지는 상속이 가능하다는 점이다. 세계에서 사망 시점까지 연금을 지급하는 주택연금은 우리나라가 유일하다. 주택연금 가입 조건은 부부 중 한 명이 60세 이상이어야 한다. 다주택자라도 주택 가격을 합산해 9억원 이하면 가입 가능하다. 9억원 초과 2주택자의 경우 3년 이내에 주택 한 채를 판다는 조건으로 가입할 수 있다. 정부는 주택연금을 활성화하기 위해 가입 문턱을 더욱 낮



출 계획이다. 50대 중반부터 가입할 수 있도록 가입 연령을 낮추고, 가입자가 사망 후 배우자 승계 시 현재는 자녀의 동의를 있어야 하지만 앞으로는 자녀 동의가 필요 없게 된다. 가입 대상 주택도 늘린다는 계획이다. 지금은 시가 기준이지만 향후에는 공시가로 그 기준이 바뀐다. 공시가는 시가보다 30%가량 낮으므로 실질적으로는 10억원이 넘는 주택을 보유한 사람도 주택연금을 받을 수 있게 된다. 현금 흐름 설계를 할 때 주의해야 할 점은 현금 흐름을 급격히 악화시킬 수 있는 가능성에 대비해야 한다는 것이다. 대표적으로 두 가지를 꼽을 수 있다. 하나는 의료비이고, 다른 하나는 공적 연금 개시 전 소득 빙하기에 대한 대비다. 보건사회연구원의 조사에 따르면 생애 의료비는 청년기에 10%, 중·장년기에 30%, 60세 이상 노년기에 50%가량을 쓴다. 노년 빈곤의 원인 중 하나가 의료비인 이유가 여기에 있다. 60세 이후 의료비로 인한 리스크에 대비하기 위해서는 보장 기간이 긴 건강보험이나 실손보험을 활용해야 한다. 보장성 보험의 보장 기간을 최대한 길게 늘려야 한다. 여



기서 한 가지 더 주의해야 할 부분은 과거에 가입한 보장성 보험의 보장 기간이 대개 70세나 80세인 상품이 많다는 점이다. 그런데 예전 상품이 요즘 나오는 상품보다 보장 내용이 더 좋다. 따라서 기존 상품은 그대로 유지하되 보장 기간을 늘릴 수 있는 상품에 가입하는 것이 바람직하다.

**퇴직 전 재정 소방 훈련을 하자**

공적연금은 대개 60세 이후에 지급된다. 만일 그 이전에 퇴직하면 소득 공백기가 발생한다. 이 시기에 대한 준비 없이 기존에 모아둔 돈을 빼 쓰면 후기 고령기(75세 이후)에 노후 자금이 부족해진다. 노후에 경제적 어려움을 겪는 경우를 보면 퇴직 이후 소득 공백기에 대한 대비 없이 퇴직한 경우가 적지 않다. 이에 대한 대책은 두 가지다. 하나는 재정 소방 훈련이다. 재산이 많은 경우가 아니라면 대부분 퇴직 후 소득이 줄어드는 것은 막을 수 없다. 재정 소방 훈련은 줄어든 소득에 맞춘 생활을 사전에 해보는 것을 의미한다. 퇴직 1~2년 전부터 생활비를 줄여 생활하면, 퇴직 후 생활에 큰 도움이 될 것이다. 소비는 좀체 줄이기 어려운 만큼 이 같은 훈련을 통해 사전에 대응하는 것이 필요하다. 다른 하나는 가교 연금을 만들어두는 것이다. 가교 연금으로 활용할 수 있는 대표 상품이 앞서 얘기한 연금저축계좌와 IRP 같은 사적연금이다. 이들 상품은 55세부터 연금 수

령이 가능하기 때문에 우리나라 사람들의 퇴직 시점과 거의 일치한다. 만일 60세부터 공적연금을 받는다면, 55세부터 사적 연금을 활용해 초기 5년간은 연금액을 더 많이 받는 방법을 쓰면 된다. 우리는 우리가 생각하는 것보다 더 오래 살게 된다. 대부분 사람은 평균수명으로 자신의 남은 삶을 가늠하지만, 이는 착각이다. 평균수명은 갓 태어난 신생아(0세)가 몇 년 동안 생존할 수 있는가를 나타낸다. 평균수명보다 더 의미 있는 통계는 기대여명이다. 특정 연도에 특정 연령의 사람이 얼마 동안 살 수 있는지를 나타내는 지표다. 현재 우리나라 남성과 여성의 평균수명은 각각 79.7세, 85.7세다. 그러나 현재 생존해 있는 사람은 이보다 더 오래 산다. 예를 들어 50세 남성과 여성의 기대여명은 31.45년과 36.84년으로, 남성은 81.45세, 여성은 86.84세까지 산다. 60세까지 생존해 있다면, 생존 기간은 더욱 늘어난다. 남성은 82.76세, 여성은 87.38세다. 문제는 기대여명이 계속 늘어난다는 것이다. 현재 40대 여성이라면 대부분 90세 이상 살 것이다. 은퇴 설계의 알파와 오메가는 사망 시점까지의 현금 흐름을 확보하는 것이다. 퇴직 전 최소 3~4년 전부터는 자기 자산을 활용해 어떻게 현금 흐름을 마련할 것인지에 대해 진지하고 구체적으로 고민할 필요가 있다.



# 공제회원만이 누릴 수 있는 든든한 노후 준비의 첫걸음

## 장기저축급여 분할급여금 퇴직생활급여

노후를 맞이하는 사람에게는 불안함이 따른다. 불안함을 이기고 편안한 노후생활에 발을 딛기 위해서는 어떤 준비를 해야 할까. 한국고직원공제회는 그 해답에 대해 관심을 기울이고 있다.

글 편집실

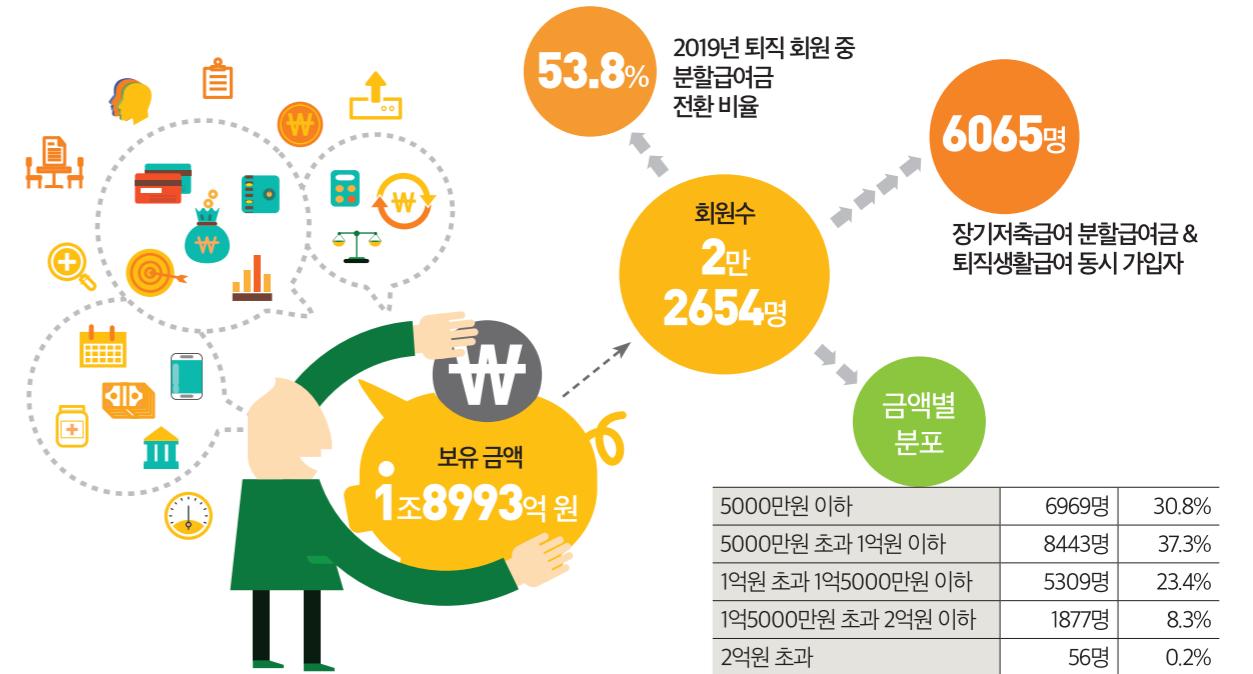


장기저축급여 분할급여금의 가입률, 즉 퇴직자 중 전환 비율은 제도 출시 첫해인 2015년 21.7%였다. 그 이후 점차 증가해 2016년 35.4%, 2017년 49.3%, 2018년 49.9%로 상승세를 그려왔으며, 올해의 경우 3월 말까지 퇴직 회원 9466명 중 53.8%인 5093명이 분할급여금으로 전환한 것으로 나타났다. 2019년 3월 말 기준으로 2만 2654명의 퇴직 회원이 총 1조8993억원의 장기저축급여 분할급여금을 유지하고 있다. 1인당 8384만원 꼴이다.

2015년 3월 출시된 장기저축급여 분할급여금은 재직 중 장기저축급여를 통해 적극처럼 마련한 노후 자금을 퇴직 후 연금방식으로 나눠 받는 제도다. 퇴직 시점에 단 1회만, 장기저축급여 퇴직급여금을 분할급여금으로 전환하면서 가입할 수 있다.

## 장기저축급여 분할급여금 현황

(2019년 3월 말 기준)



**2억원 초과 가입자 56명, 최고 2억2700만원**  
현재 장기저축급여 분할급여금에 가입 중인 회원의 보유액을 구체적으로 살펴보면 ▶5000만원 이하 6969명(30.8%) ▶5000만원 초과 1억원 이하 8443명(37.3%) ▶1억원 초과 1억5000만원 이하 5309명(23.4%) ▶1억5000만원 초과 2억원 이하

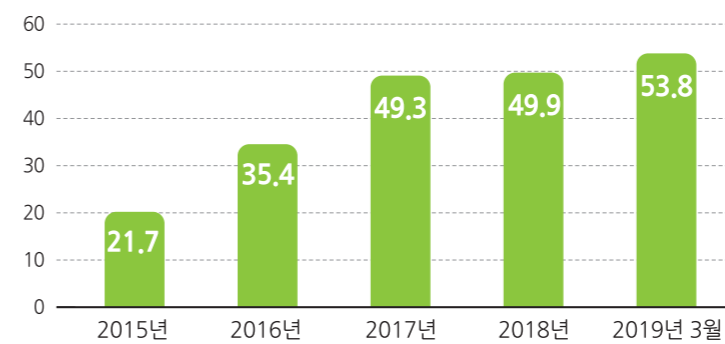
1877명(8.3%)의 분포를 보였다. 특히, 2억원을 초과해 가입한 회원도 56명이나 되며, 최고액인 2억2700만원에 가입한 회원이 2명이다.

퇴직 회원의 절반 이상이 가입하고, 안정적인 노후 생활 준비책의 하나로 자리매김한 장기저축급여 분할급여금의 인기 비결은 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. 중도해약 수수료, 운용수수료를 비롯한 일체의 수수료가 없다는 점도 실수령액을 높이는 데 일조한다. 또 금융소득종합과세에서 제외된다는 점(분리과세)과 특별법으로 보장된 높은 안정성도 빼놓을 수 없는 장점이다.

## 퇴직 회원 중 장기저축급여 분할급여금 전환 비율

(단위: %)





**은퇴 교직원을 위한 전용 금융 상품 '퇴직생활급여'**  
 장기저축급여 분할급여금 외에도 은퇴한 교직원의 노후 자금 운용을 위한 공제회의 제도로 퇴직생활급여가 있다. 퇴직금, 장기저축급여 퇴직급여금 등 퇴직 시 받는 목돈을 높은 이율로 운용할 수 있는 제도다. 2019년 3월 말 기준으로 총 4만9682명이 5조7650억원을 예치 중이다. 퇴직생활급여는 자금 활용 목적에 따라 상품 종류를 선택

해 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 확정연금형 이 있다. 적립형은 연복리가 적용되기 때문에 오래 가입할 수록 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%	



**장기저축급여 분할급여금 주요 내용**

(2019년 3월 말 기준)

- 가입 자격** 장기저축급여에 가입한 회원으로서 정년·명예·임기만료·상병퇴직 및 만 50세 이상으로 퇴직하는 교직원
- 가입 금액** 장기저축급여 세후 퇴직급여금 이내에서 최저 500만원 부터 100만원 단위
- 가입 기간** 5년, 10년, 15년, 20년, 25년, 30년

- 급여율(이율)** 연복리 2.99%(변동금리)
- 유의 사항**
  - 퇴직 청구 시에만 신청 가능, 탈퇴 회원 신청 불가
  - 전체 해약만 가능(부분 해약 불가), 중도해약수수료 없음
  - 해약 이후 재가입 신청 불가

**장기저축급여 분할급여금이 매력적인 이유**

**1 낮은 이자소득세**

0~3.46% 저율과세

VS 15.4% 시중 정기예금

**2 안정성 보장**

한국교직원 공제회법 제13조

**3 수수료 없음**

중도해약 수수료, 원금운용 수수료, 기타 모집 수수료

합계 0원

**4 금융소득종합과세 제외**

금융소득 종합과세 제외 (분리과세)

**5 공제 회원 혜택 유지**

특별회원가입 기념품, 다양한 제휴 시설 할인, 각종 문화복지 서비스

**Tip**

**장기저축급여 분할급여금과 퇴직생활급여 '최대한' 이용하려면**



- 재직 시 장기저축급여 납입액을 최대한 늘려 퇴직 시 분할급여금 가입액을 늘려라
- 퇴직 시 대여가 있다면 상환 대신 분할급여대여로 대여 기간을 연장해라
- 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 것이 분할급여금 가입액을 늘릴 수 있는 유일한 방법이다. 그러나 저축액이 많더라도 대여액이 많다면 퇴직급여금 수령 시 대여를 상환해야 하기 때문에 장기저축급여 분할급여금으로 가입할 수 있는 금액이 줄어들 수밖에 없다. 이런 경우 분할급여대여를 이용해 일단 분할급여금 가입 금액을 최대한으로 만드는 것도 생각해볼 만하다. 분할급여대여는 '퇴직시점 대여 잔액'과 '장기저축급여 분할급여금 가입 금액의 70%' 중 적은 금액을 최대 한도로 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 대여액을 상환하고 남은 6000만원을 분할급여금으로 가입하기보다는, 분할급여대여로 4000만원의 대여를 연장하고, 1억원을 분할급여금으로 넣는 것이 '퇴직 시 단 1회의 장기저축급여 분할급여금 가입 및 대여 기회'를 살리는 방법이다. 공적연금, 개인연금 등으로 노후자금 운용에 여유가 있는 편이라면 장기저축급여 분할급여금과 퇴직생활급여를 동시에 가입하는 것이 '최선'의 이용 방법이다.

1999년 이전에 가입(이자소득세 비과세)한 공제회원이 퇴직하면서 장기저축급여 퇴직급여금으로 1억원을 수령한다고 가정해보자. 만약 이 회원이 1억원을 장기저축급여 분할급여금에 10년간 월 지급 형태로 가입한다면, 현재 급여율(이자율)인 연복리 2.99%(변동금리)를 적용받아 매월 96만3360원을 지급받는다. 이 경우 10년간 지급받는 총이자자는 1560만3200원이다. 만약 이 회원이 분할급여금으로 수령하는 금액을 소비하지 않고 현재 급여율이 연 2.70%(변동금리)인 퇴직생활급여 적립형에 납입한다고 가정해보자(퇴직생활급여 적립형 만기는 최장 5년으로 2회 납입해 총 10년간 납입하는 것으로 가정). 이 경우 5년마다 세후 345만3770원의 이자를 받게 돼 단순히 분할급여금의 10년 월 지급 상품에만 가입하는 것보다 690만7540원(44.3%)이나 많은 2251만740원의 이자를 받는다는 계산이 나온다. 장기저축급여 분할급여금과 퇴직생활급여에 가입하면 한국교직원공제회 특별회원이 된다. 공제회 직영 호텔 및 한화대명 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 문화 복지 행사에도 참여할 수 있다.

**1억원을 장기저축급여 분할급여금과 퇴직생활급여로 운용한다면**

분할급여금만 가입시 (10년간 월 지급식)	분할급여금 수령액을 퇴직생활급여로 재예치
매월 963,360원 수령	매월 960,000원 재예치
15,603,200원 이자 발생	총 22,510,740원 이자 발생(44.3% 증가)

※ 장기저축급여 분할급여금 연이율 2.99%, 퇴직생활급여 적립형 연복리 2.70% 적용







The-K Focus

## 순천의 봄, 봄비와 함께 만끽하다

The-K은빛동행 현장 스케치

동화의 아버지 안데르센은 여행을 “정신을 다시 젊어지게 하는 샘”이라고 표현했다. 한국교직원공제회 The-K은빛동행이 늘 높은 경쟁률을 보이는 이유도 샘을 향한 열정과 그리움 때문일 터. 5월의 흐드러지게 핀 봄꽃과 청포도 빛깔을 자랑하는 녹음이 가득한 순천으로의 여행. 봄비가 내려 더욱 운치 있었던 The-K은빛동행의 여정을 함께 걸어보자.

글 이경희 사진 황원

### 아름다운 순천을 향해 떠나다

따뜻한 봄별의 기운이 높아만 간다. 겨울을 보내고 찾아온 봄은 어찌나 짧은지 후다닥 피어난 벚꽃을 좇아 며칠을 보내니 그새 봄이 저만치 가버린 양 꽃잎이 팔랑댄다. 그래서 남부 지방, 순천으로 떠나는 The-K은빛동행이 더없이 기쁘다.

순천은 2018년 선암사가 유네스코 세계유산에 등재된 데 이어 2019년이 순천 방문의 해로 지정된 만큼 풍성한 볼거리에 벌써부터 기대된다. 무엇보다 아름다운 계절 봄에 찾는 순천은 과연 어떤 모습일지 구례구역을 향해 달려가는 KTX 열차 안에는 봄을 닮은 설렘이 가득하다.

이번 은빛동행에 참여하는 인원은 동반자를 포함해 총 192명이다. 용산역에 집결하는 회원들의 경쟁률만 10대 1이 넘었으니, 높은 경쟁률을 뚫고 참가한 회원들의 얼굴에는 두근거림이 가득하다.

오전 8시 40분에 출발한 열차가 2시간 꼬박 넘게 달려 11시에 구례구역에 도착했다. 이미 도착해 있던 남부 지방 공제회원들과도 반갑게 눈인사를 나눈다. 오늘의 첫 번째 목적지인 선암사에 가기 전에 먼저 점심을 먹기로 했다. 아뵤쑈, 한두 방울씩 내리던 빗방울이 제법 본격적으로 내리기 시작했다. 비 예보는 있었지만 이번만큼은 비켜 가길 바랐는

데, 회원들의 얼굴에도 근심이 드리우기 시작한다. 그러나 잠시 후, 식당에 도착해 떡 벌어지게 차려진 산채 정식 한상을 받은 회원들의 얼굴에는 한가득 웃음꽃이 피었다.

### 봄꽃의 향연, 선암사

식사를 마친 뒤 다들 흠뻑리는 빗줄기 속에서 준비해 온 우산을 펼쳐 들었다. 먼저 천천히 걸어 오늘의 첫 번째 목적지인 선암사에 올라가보기로 했다. 특별히 공제회원을 위해 문화 해설사가 나와주었다.

신선이 내린 바위라는 전설을 지닌 선암사는 신라 시대에 창건된 절. 현재 한국 불교 태고종의 총본산 역할을 하고 있다. 작가 조정래의 아버지가 이곳 승려였으며, 영화 <아제아제바라아제>와 드라마 <용의 눈물> 등을 촬영했을 만큼 수려한 풍경을 자랑한다. 이곳에서 반드시 봐야 하는 것이 승선교(보물 400호)와 강선루, 해우소라는 해설사의 설명에 공제회원들의 귀가 쫓긋해진다.

모두가 선암사를 향해 본격적으로 발걸음을 옮기기 시작했다. 봄비가 사락사락 내리는 가운데 고요한 숲길을 걷는 기분이라니... 청아한 연둣빛 잎사귀들이 비를 맞으니 더욱 청량한 빛깔을 자아내고, 하늘로 가지를 뻗은 채 오랜 나이를 드러내는 거목





은 수련거리며 올라오는 중생들을 물끄러미 내려다본다.

승선교에 다다르니 모두가 탄성을 지른다. 원과 직선이 조화를 이루는 아름다운 다리가 계곡과 더없이 잘 어우러져 있었던 것. 고새 불어난 계곡물 흐르는 소리가 음악처럼 들려오는 와중에 너도 나도 바쁘게 휴대폰을 꺼내 든다. 선암사에 들어서자 더욱 근사한 풍경이 공제회원들을 기다리고 있었다. 벚꽃이 지고 겹벚꽃이 흐드러지게 피어 사람들을 맞이하고 있었다. 처마 끝의 낙수, 겹겹이 핀 꽃의 무게를 이기지 못해 휘어진 벚나무 가지들, 노란 유채꽃, 연둣빛 녹음... 이 모든 것이 힐링이고 여유다. 사진을 찍느라 바쁜 회원들을 위해 교직원공제회 직원들도 덩달아 분주하다. “이쪽으로 서보세요!” “더 다정하게!” “더 환하게 웃으세요!” 여기저기서 즐거운 웃음소리가 끊이지 않는다.

“불과 한 달 전 선암사에 왔는데 그때는 꽃이 피지 않았었다. 오늘에야 진짜 아름다운 선암사 풍경을

보고 간다.” 이회원 회원과 그의 벗이 벚꽃보다 더 환한 미소로 사방을 휘휘 둘러보며 만족스러워한다.

### 과거로, 세계로 떠나는 여행

두 번째 목적지는 순천드라마세트장. 순천드라마세트장은 국내 최대 규모의 드라마 촬영지다. 1960~1980년대까지 3개 마을이 지어진 이곳은 영화와 드라마 등 수많은 히트작의 배경이 됐으며, 주말이면 전국에서 남녀노소 가리지 않고 수많은 사람이 찾아오는 순천의 명소로 자리 잡았다. 특히 1960년대 서울 봉천동 판잣집을 재현한 언덕은 너무나도 실감 나는 풍경인데, 실제로 서울 달동네 철거 당시 쓰레기를 그대로 가져와 건물을 지었을 정도로 공을 들여 만들었다. 해설사의 흥미진진한 설명과 함께 회원들이 곳곳을 누빈다. 한쪽에서는 신나는 고고장 음악이 들려오고, 교복을 빌려주는 곳도 있다. 직접 손으로 그린 간판이 달려 있는 대형 극장도 있다.

극장 안에 있는 등반이 없는 의자에 앉아본 한 회원이 “어릴 때 아버지 손을 잡고 따라왔던 극장이 딱 이런 풍경이었다”며 애뜻한 표정을 짓는다. 다시 오지 않을 그 시절, 아버지와 함께한 추억 때문 이리라. 어린 시절 추억담을 뒤로하고 이번에는 오늘의 마지막 방문지 순천만국가정원으로 향했다. 내리다 그칠 줄 알았던 빗줄기가 좀 더 굵어졌지만 다들 개의치 않는 표정이다.

순천만국가정원은 2013순천만국제정원박람회가 끝난 뒤 제1호 국가정원, 즉 국가에서 관리하는 첫 번째 정원으로 지정된 곳이다. 약 112만4000m<sup>2</sup> 면적에 세계 정원과 테마 정원 등을 다채롭게 꾸며 그야말로 보물 창고다. 특히 벚꽃, 튜립, 철쭉 등 갖가지 봄꽃이 흐드러지게 피면서 각 나라 정원의 특징을 고스란히 만날 수 있는 세계 정원은 인기가 높다. 아쉬운 점이 있다면 아무래도 비가 내리다 보니 두 손 자유롭게 산책을 즐기는 게 쉽지 않다는 것이다. 하지만 아무려면 어떠랴. 이 좋은 곳에서 이야

름다운 꽃을, 좋은 사람들과 보니 말이다. 누군가는 자유롭게 정원을 거닐고 누군가는 해설사의 뒤를 따른다. 태국 정원, 일본 정원, 이탈리아 정원, 영국 정원, 메타세쿼이아길까지... 가는 곳마다 절경이니 다들 이 모습을 한눈에 담느라 비에 어깨며 머리가 젖는 줄도 모른다.

“선암사가 이렇게 아름다운 줄 몰랐다” “국가정원에서 시간을 좀 더 보냈으면 정말 좋았을 것 같다” “최고로 힐링되는 시간이었다” 오늘 하루를 보낸 소감을 묻자 너도 나도 함박 미소를 머금으며 이야기를 쏟아낸다.

봄과 꽃을 만끽하면서 일상의 스트레스를 내려놓은 오늘 이 시간. 고요히 내리는 봄비에 마음까지 축축이 젖어들었던 오늘의 The-K은빛동행이 회원들 일상의 행복한 샘이 되어, 열정이 되어 따라가길 바란다.

※ The-K은빛동행은 퇴직한 공제회 특별회원을 대상으로 펼쳐지는 문화복지행사입니다.



### MINI INTERVIEW



유일광 회원 · 최선희 님

2008년에 퇴직한 뒤 아내와 함께 출사 여행을 많이 다녔는데 교직원공제회에서 마련한 유익한 행사에 처음 참여하게 돼 무척 즐거웠습니다. 선암사의 꽃도 너무 아름다웠고, 드라마 세트장에서 달동네까지 올라가 본 게 매우 인상 깊었습니다. 특히 선물 받은 서드페이지 쿠폰도 잘 이용하겠습니다. 감사합니다.



신천연 회원 · 윤덕희 회원

The-K SNS 기자단으로 은빛동행에 참석했습니다. 오늘은 다른 때와는 달리 기자로서 여행하는 선생님들의 표정을 살피고 서로 나누는 이야기에 귀를 기울이면서 다녔어요. 남편과 함께 오니 든든했고, 로또에 당첨된 듯한 기분입니다. 여행은 삶의 심포라고 생각하는데, 즐겁고 의미 있는 시간이었어요.



김덕순 회원 · 김정희 회원

비와 함께한 순천 여행이 굉장히 운치 있고 좋았습니다. 교직에서 만난 30년 지기와 함께 참여해 플러스알파로 더 행복했습니다. 언젠가 가을에 선암사에 온 적이 있습니다. 봄에 오니 가을과 달리 연둣빛 녹음을 볼 수 있어 너무 좋았습니다. 이런 기회를 만들어주신 교직원공제회 측에 감사드립니다.



# 장수의 역설, 급증하는 노후 의료비 미리 준비해야

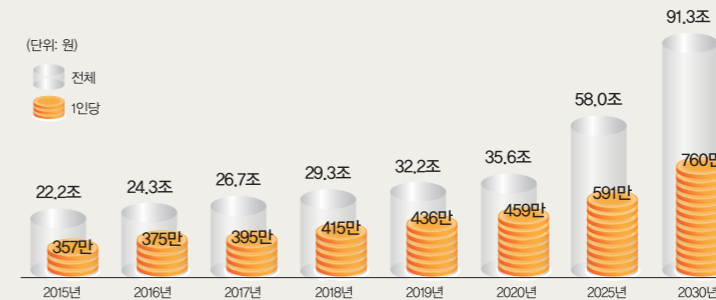
교직원라이프간편가입공제  
시니어암공제  
시니어공제

고령화율은 전체 인구 중 65세 이상 인구가 차지하는 비율을 의미한다. 통상 7% 이상이면 고령화사회, 14% 이상이면 고령사회, 20% 이상이면 초고령사회로 분류한다. 전문가들은 우리나라의 경우 2025년 65세 이상 인구가 1000만 명을 넘어 초고령사회로 진입할 것으로 예상한다.

글 편집실



65세 이상 노인 의료비 지출 규모



출처 : 2017, 국민건강보험공단

과거에는 오래 사는 것이 마냥 축복이었다. 그러나 65세 이상 노인의 의료비 지출 정도를 살펴보면 오래 산다는 사실이 마냥 기뻐할 일도 아닌 듯하다. 국민건강보험공단의 2017년 5월 ‘고령사회를 대비한 노인 의료비 효율적 관리 방안 연구’ 보고서에 따르면 65세 이상 노인 1인당 의료비 지출은 2020년 459만원, 2030년 760만원으로 증가할 것이 전망된다. 2015년 357만원과 비교해 2030년은 2배 이상 늘어나는 셈. 특히 75세 이상 고령자의 경우 2030년 1인당 의료비는 무려 1224만원까지 증가할 것으로 예측했다.

은퇴 후 소득은 일정한데 의료비 부담이 급증하면 부담은 본인뿐 아니라 주위, 특히 자녀를 비롯한 가족에게 돌아가기 마련이다. 생명보험사회공헌위원회가 2017년 40~50대 중년층 1000명을 대상으로 설문 조사한 결과에 따르면, 응답자의 48.1%가 부모 부양에 부담을 느끼고, 그들 중 48.9%가 부모 부양의 어려운 점으로 의료·간병비 부담을 최우선으로 선택했다. 부모의 의료비를 직접 부담한 경험이 있는 중년층 가운데 48.2%는 부모 의료비로 1000만원 이상을 지출했다고 밝혔고, 5000만원 이상 지출했다고 응답한 이도 8.3%나 됐다.

이처럼 ‘장수의 역설’이라 일컬어지는, 오래 살게 되면서 변화하는 많은 일 중 하나가 자신의 노후 의료비 지출에 대해 미리미리 준비해야 한다는 것이다. 상황이 이러하다 보니, 보험에 대한 인식과 접근 방식도 시간이 흐르면서 많이 바뀌고 있다. 과거 저축·사망 중심의 보장에서 현재에는 고령화, 의료비 증가로 생존 시 건강을 보장하는 보험으로 무게중심이 이동하고 있는 것이다.

연령별 생애 의료비 지출액

연령별 생애 의료비 지출액	남자	여자
영유아, 아동 및 청소년(0~19세)	1301만원(12.8%)	1141만5000원(9.3%)
청년(20~39세)	854만1000원(8.4%)	1196만1000원(9.7%)
중장년(40~64세)	2884만8000원(28.3%)	3152만7000원(25.6%)
고연령(65세 이상)	5137만5000원(50.4%)	6841만3000원(55.5%)
계	1억177만4000원(100%)	1억2331만6000원(100%)

출처 : 2013, 한국보건산업진흥원



사실 보통 사람들은 보화를 다달이 이체되는 보험료만 떠올리고 왠지 손해 또는 비용으로 여기는 일이 다반사다. 가끔 '실손'을 제외하고는 보험금 탈 일이 크게 없기 때문이다. 그러나 아까워할 필요가 없다. 안타깝지만 나이가 들수록 보험금 탈일이 많아지기 때문이다.

한국보건산업진흥원이 남녀 각 10만 명의 가상 코호트(특정 연령 집단)를 설정해 생애 의료비를 분석한 자료를 보면, 우리나라 국민 1인당 생애 의료비는 남자 1억177만원, 여자 1억2331만원으로 추정된다. 그런데 이 가운데 50% 이상을 65세 이후에 지출한다는 사실에 주목할 필요가 있다. 40세 이후로 기준선을 내리면 무려 80%에 달한다. 즉, 통계적으로 젊어서 건강했다고 앞으로도 건강할 것이라는 낙관은 금물이라는 뜻이다. 또한 은퇴와 더불어 준비해야 할 다양한 자금 중 하나로 의료비를 추가해야 한다는 의미다.

보험 회사 역시 이런 상황을 감안해 보험 상품의 보장 범위를 넓히거나 고령자를 대상으로 하는 건강보험 상품의 출시를 확대하고 있다. 특히 치매 보험이 크게 증가하고 있다. 치매 관련 보험의 보장 기간은 종전 80세였다면, 지금은 100세 또는 종신까지 등장하는 것을 엿볼 수 있다. 또 중증 치매만 보장해주던 것과 달리 경증 치매도 보장해주며, 치매로 인한 진료비, 요양비 등은 장기요양보험, 간병보험, 노후보장보험 등으로 보장받을 수 있다. 이밖에도 유병자, 고령자 등 예전에는 보험 가입이 어려워 혜택을 받지 못한 이들을 대상으로 하는 간편 심사 보험도 크게 증가하는 추세다. 한국교직원공제회 생명보험 '교직원라이프'도 이런 흐름에 발맞춰 노후 의료비 보장을 돕는 다양한 상품을 선보이고 있다.

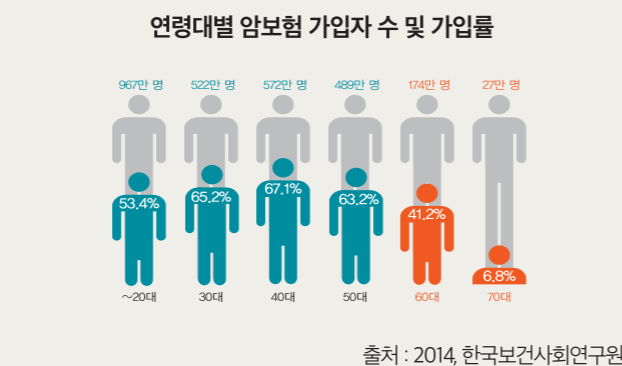
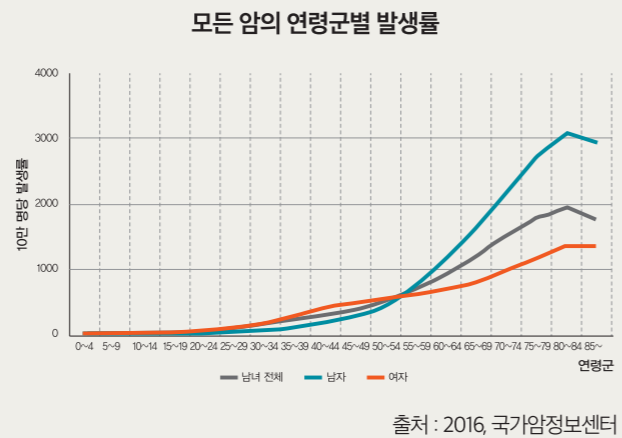


출처 : 2014, 한국보건사회연구원

■ 교직원라이프간편가입공제

우리나라 40대 이상 전 연령층의 사망 원인 1위가 암(악성신생물)이다. 특히 60세부터 암 발생률은 급격히 증가한다. 그러나 아이러니하게도 암보험 가입률은 60대부터 현격히 떨어진다. 나이가 많고 지병이 있으면 그동안 보험 가입이 어려웠기 때문이다.

이런 점에서 교직원라이프간편가입공제(1707)는 말 그대로 지병이 있어도 세 가지 질문만 통과하면 간편하게 가입할 수 있어 주목할 만하다. ▲3개월 이내 입원·수술, 추가 검사 필요 소견 ▲2년 이내 질병·사고로 입원, 수술력 ▲5년 이내 암 진단, 입원, 수술력이 없으면 암을 비롯해 뇌출혈과 급성심근경색증 등 60대 이후 사망 원인 1~3위 질환에 특약 등을 통해 보장받을 수 있다. 40세부터 80세까지 가입할 수 있으며, 최초 15년 만기 갱신·이후 계약 10년 만기 갱신으로 100세까지 보장받을 수 있다.



■ 시니어암공제

과거에는 암에 걸리면 당연히 죽는 줄 알았다. 늦게 발견하거나 치료법이 부족해 단시간에 사망하는 경우가 많았지만, 이제는 조기에 발견하는 경우도 많고 치료 기술도 발달해 치료율과 생존율이 대폭 증가하고 있다. 그러나 안타깝게도 생존율이 높아지면서 치료비를 마련해야 하는 문제도 함께 부상했다. 이런 경우를 대비해 암에 대해 보다 집중 보장을 원한다면 교직원공제회의 시니어암공제(1610)를 눈여겨보자. 고혈압, 당뇨 등 지병이 있어도 가입 가능하며, 일반암을 비롯해 이른바 '시니어암'인 대장암, 담낭암, 췌장암, 폐암, 골수암에 대한 진단 보장을 강화한 것이 특징이다. 또 암 외에도 시니어의 주요 사망 원인인 심장·뇌혈관 질환에 대비해 급성심근경색증과 뇌출혈 진단 특약도 갖추고 있다. 50세부터 80세까지 가입 가능하며, 10년 갱신형으로 최대 100세까지 보장받을 수 있다.

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	고의적자해 (자살) 27.9 (19.0%)	고의적 자해 (자살) 30.8 (9.3%)	심장 질환 61.3 (8.8%)	심장 질환 227.4 (10.6%)	심장 질환 1063.4 (12.7%)
3위	간 질환 12.2 (8.3%)	심장 질환 28.1 (8.5%)	뇌혈관 질환 45.1 (6.5%)	뇌혈관 질환 186.1 (8.7%)	폐렴 856.7 (10.3%)
4위	심장 질환 11.1 (7.5%)	간 질환 25.4 (7.6%)	고의적 자해 (자살) 30.2 (4.4%)	폐렴 132.2 (6.2%)	뇌혈관 질환 749.9 (9.0%)
5위	뇌혈관 질환 8.8 (6.0%)	뇌혈관 질환 20.1 (6.1%)	간 질환 26.1 (3.8%)	당뇨병 85.6 (4.0%)	고혈압성 질환 285.0 (3.4%)

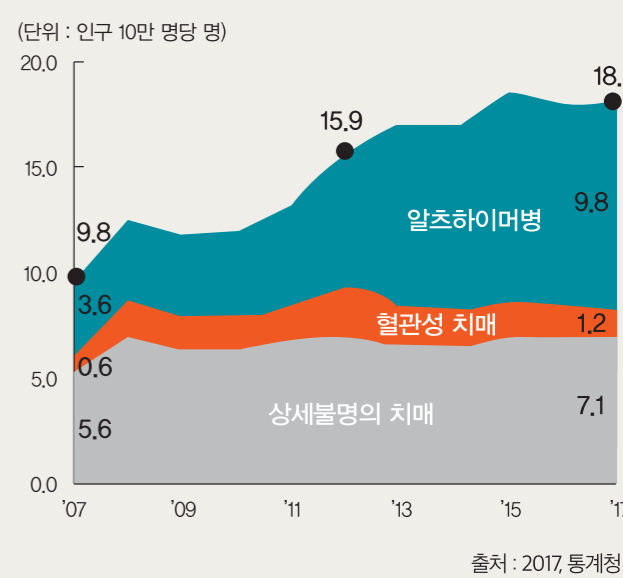
출처 : 2017, 통계청



■ 시니어공제

암, 뇌출혈, 급성심근경색증도 무섭지만, 우리나라 노인이 가장 두려워하는 질병은 '치매'라고 한다. 중앙치매센터의 '대한민국 치매 현황 2018' 보고서에 따르면, 65세 이상 노인 인구 중 치매 환자는 70만5473명으로 추정되고, 치매 유병률은 10.0%에 이르는 것으로 집계됐다. 더구나 치매 환자는 지속적으로 증가해 2024년 100만 명, 2039년 200만 명, 2050년 300만 명을 넘어설 것으로 전망했다. 따라서 치매를 비롯한 다양한 노인성 질환을 보장하는 보험 상품이 점차 증가하고 있다. 교직원공제회의 시니어공제(1612)도 장기요양 1~2등급 판정 시 보험금을 지급하고 고혈압, 당뇨, 백내장, 녹내장, 관절염, 골다공증, 폐렴, 천식, 갑상선 장애, 담석증의 10대 시니어 질환 치료를 위한 특약을 갖추고 있다. 40세~75세까지 가입 가능하며, 특히, 가입 시점의 보험료를 정해진 납입 기간까지 납부하는 것이 특징이다.

치매 사망률 추이, 2007~2017년



보험상담 및 가입 문의  
☎ 1577-3993







### 2월 말 장기저축급여 퇴직급여금 7718억원 지급 최고액 2억3508만원 수령... 1억원 이상 4007명

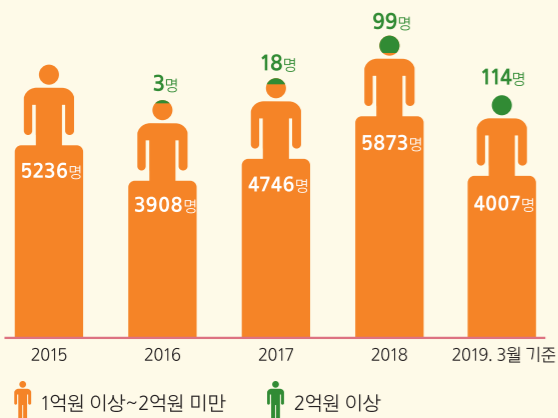
한국교직원공제회는 지난 2월 말로 정년·명예 등 퇴직한 회원 8716명에게 총 7718억원의 장기저축급여 퇴직급여금을 지급했다.

◆ **최고액 수령 회원 2억3508만원 받아**=이번 퇴직 회원 중 퇴직급여금을 가장 많이 수령한 회원은 2억3508만여 원을 받는다. 1978년 장기저축급여에 가입한 뒤 40년 4개월 동안 1억273만여 원의 원금을 납입하고, 이자로 1억3235만여 원을 지급받는 것이다. 이 같은 퇴직급여금 고액 수령자는 꾸준히 늘어나는 추세다. 2006년 1억원 이상 수령자가 최초 탄생한 데 이어 2016년에는 최초로 2억원 이상 수령 회원이 등장했다. 올해에는 1억원 이상 수령자가 4007명, 2억원 이상 수령자가 114명이나 된다.


◆ **연배율 적용돼 장기 가입자에게 유리**=장기저축급여 퇴직급여금의 고액 수령자가 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 저축 상품이다. 연배율이 적용되기 때문에 납입 기간이 길수록 이자가 크게 늘어난다.

◆ **퇴직 회원 56.6% 분할급여금 가입**=2월 말 퇴직 청구한 회원 8716명 중 56.6%인 4935명이 장기저축급여 분할급여금으로 전환해 가입한 것으로 나타났다. 장기저축급여 분할급여금은 퇴직급여금을 일정 기간 연금처럼 나눠 수령할 수 있는 노후 보장형 금융 상품이다. 분할급여금은 퇴직 시점에 1인당 1회 가입할 수 있으며, 퇴직급여금 내에서 최저 500만원부터 100만원 단위로 신청할 수 있다.

#### 퇴직급여금 1억원 이상 수령자 추이




### 공제회원, CGV·메가박스 영화 예매 상시 할인



5월 29일부터 공제회원은 CGV와 메가박스에서 월 제한 없이 할인된 금액 7000원으로 영화를 예매할 수 있다(영화관에 따라 중복할인 가능). 방법은 '공제회 홈페이지 → 복지 서비스 → 문화 공연'에서 로그인 후 발급받은 할인 예매권 번호를 CGV와 메가박스 홈페이지 또는 모바일 앱에서 쿠폰번호 등록 후 영화 예매 결제 시 이용할 수 있다. 1회에 1인당 2매씩 할인 예매권 번호를 받을 수 있으며, 평일·주말·공휴일 모두 사용 가능하다. 단, 2D 일반관만 할인받을 수 있으며, 일부 극장에서는 이용할 수 없다. 또 회원증 지참 시 영화관 현장에서 매점 콤보를 2000원 할인받을 수 있다.

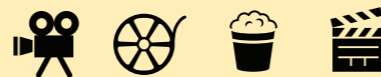
CGV·메가박스 상시 할인과 별도로 CGV·메가박스 영화 예매권을 공제회원에게 증정하는 The-K행복서비스 '씨네&Joy' 행사도 매월 개최된다. 6월 중순경에는 CGV 3개월 자유영화관람권을 공제회원 1만 명에게 2장씩, 총 2만 장 선물한다. 자세한 내용은 공제회 홈페이지(www.ktcu.or.kr) 참조.

### 공제회원, 인터파크 공연 추가 할인 혜택 5월 31일까지 제휴 기념 상품권 증정 이벤트



한국교직원공제회와 인터파크(주)의 제휴로, 공제회원은 5월부터 인터파크에서 공연별 예매 시 최대 50%까지 추가 할인 금액으로 이용할 수 있다. 이용 방법은 '공제회 홈페이지 → 복지 서비스 → 문화 공연'에서 연결되는 '인터파크의 교직원공제회 전용 페이지'에서 공제회원 인증 번호를 입력 후 예매하면 된다. PC로만 이용 가능하며, 공연별 최대 10매까지 예매할 수 있다.

공연 할인 서비스 제휴 기념 상품권 증정 이벤트도 5월 31일까지 진행한다. 총 1000명에게 SPC 모바일 상품권(1만원 권)을 증정하며, '공제회 홈페이지 → The-K행복서비스 → 회원이벤트'에서 응모할 수 있다.



### 퇴직 예정 공제회원 대상 노후 준비 강연회 전국 8개 지역 개최... 5월 31일까지 응모

한국교직원공제회는 퇴직을 앞둔 50~60대 공제회원을 초청해 전문가와 함께 행복한 노후를 준비해보는 강연회를 6월 11일부터 20일까지 전국 8개 지역에서 개최한다. 장기저축급여에 가입한 50세 이상 회원만 5월 31일까지 공제회 홈페이지에서 응모 가능하다.

지역	일자	주제·강사	장소	초청 인원	
서울	1회 차	행복 조용갑	The-K타워	250명	
	2회 차			250명	
	인천		6.11(화)	인천교육청	200명
			6.19(수)	경기남부회관	100명
대전	6.12(수)	건강이계호	대전회관	100명	
광주	6.13(목)	건강 최은하	광주회관	100명	
			전북회관	100명	
			대구회관	100명	
부산	6.18(화)	소통 박상미	국제신문사	200명	

### The-K호텔서울, 바비큐 비어 파티



신록의 계절 5월을 맞아 The-K호텔서울은 라이브음악과 함께 다양한 바비큐와 생맥주를 즐길 수 있는 '바비큐 비어 파티'를 최근 시작했다. LA갈비, 슷불닭갈비, 모듬소시지 등 특급 호텔 주방장이 직접 조리하는 라이브 그릴 요리와 총 30여 종의 다양한 메뉴를 시원한 생맥주와 함께 무제한으로 즐길 수 있다.

바비큐 비어 파티는 9월 28일까지 오후 6시부터 10시까지 진행한다. 일요일, 월요일, 우천 시에는 운영하지 않는다. 또 6월 6일과 7월 30일부터 8월 3일, 추석 연휴인 9월 12~14일 휴장한다. 가격은 화~목요일 성인 1인 4만2000원이며, 일부 메뉴가 추가된 금~토요일과 공휴일에는 성인 1인 4만8000원이다. 소인은 요일 상관없이 2만7000원에 이용할 수 있다. 교직원 공제회원, K멤버십 회원, 호텔 투숙객, 20인 이상 단체 고객, 서초구민은 10% 할인 혜택을 준다. ☎ 02-526-9556

### The-K설악산가족호텔, 리모델링 후 새단장



The-K설악산가족호텔이 최근 장기 투숙객을 위한 레지던스 객실과 코인 세탁실 등을

신설하고 노후한 객실 환경을 개선하는 등 호텔 전반을 리모델링했다. 특히 눈길을 끄는 레지던스 객실은 최근 국내외에서 한 지역에 오래 머물며 여행을 즐기는 롱스테이 관광이 인기를 끌고 있는 추세를 반영했다. 장기 투숙객이 자연에서 편안히 머물며 여유를 즐길 수 있도록 20평형(10실), 29평형(5실)을 마련했다. The-K설악산가족호텔은 가족 단위, 단체 관광객이 여가를 즐기는 데 부족함이 없도록 야외 바비큐장과 사우나, 코인 노래방, 휴게 공간, 키즈 존을 만들었다. 비즈니스 룸과 세미나실을 신설하고 연회장을 보수해 기업 세미나와 연수 등을 개최하기에 손색 없도록 개선했다.

☎ 033-639-8100

### 라마다프라자 제주호텔, '스프링 피크닉' 패키지

라마다프라자 제주호텔이 공제회원을 대상으로 스프링 피크닉 패키지를 출시했다. 스탠다드 객실과 봄 소풍 에코 키트 세트, 뷔페 레스



토랑 또는 제주 다이닝에서 즐길 수 있는 2인 조식 식사권, 수영장·피트니스 룸 2인 이용권으로 구성했다. 이번 패키지는 라마다프라자 제주호텔이 아름다운 제주 환경과 함께하는 지속 가능한 운영을 위한 'GO GREEN 필환경' 캠페인의 일환으로 선보인다. 특히, 봄 소풍 에코 키트 세트에는 일회용품 사용을 줄이고자 에코백과 베이커리 슝 델리의 샌드위치, 커피 등을 이용할 수 있는 1만 5000원 이용권을 포함했다. 6월 말까지 이용할 수 있으며, 2박 이상 투숙하는 공제회원에게는 객실 미니바 냉장고의 전 제품을 선물한다. ☎ 064-729-8100