

## 법률 상담

## 옥탑방의 주택 임대차보호법 적용여부

**Q** 저는 다가구주택의 소위 옥탑에 전세를 살고 있습니다. 옥탑은 불법건축물이므로 '주택임대차보호법' 상의 보호를 받지 못한다고 얘기를 들었는데 사실인가요?

**A** 옥탑이 불법건축물로서 행정기관에 의해 철거될 수도 있는 것은 별론으로 하고, 판례에 따르면 옥탑은 해당 건물의 일부 또는 경우에 따라서는 건물의 종물로서 경매절차에서 건물과 같이 매각될 것입니다. 따라서 임차할 당시 주거용으로서 형태가 실질적으로 갖추어져 있었고 주거용으로 임차해 사용했다면 '주택임대차보호법' 보호를 받을 수 있을 것으로 보입니다.

대한법률구조공단  
국번 없이 ☎132

## 보훈 상담

## 나라사랑대출로 구입한 주택 지방세 감면

**Q** 이번에 새로 주택을 구입하면서 나라사랑대출을 받았습니다. 이럴 경우 지방세를 감면받을 수 있다고 하는데 절차가 궁금합니다.

**A** 나라사랑대출 또는 국가보훈처에서 지원하는 대부금으로 취득한 농토와 주택은 '지방세특례제한법'에 의해 지방세가 감면됩니다. 소유권이전등기 절차 이행 시 조세감면증명서를 관할 보훈(지)청 또는 위탁은행인 국민은행과 농협은행 지점에서 발급받아 주택이 소재한 시·군·구 세무과에 제출하면 취득세를 감면받을 수 있습니다.

보훈상담센터 1577-0606

## 함께하는 생활체조

보훈가족이 함께 따라하실 수 있는 생활체조, 이번에는 가볍게 서서 할 수 있는 상체 운동을 배워보겠습니다. 기사 아래 쿼알코드를 통해 'TV나라사랑' 동영상에 접속할 수 있습니다.

## 쇄골에 턱 붙이기



이 운동은 목이나 어깨가 빠근할 때 하시면 도움이 됩니다. 서 있는 상태에서 시선은 정면을 바라보고 왼손으로 오른쪽 뒤통수를 감싸줍니다. 이때 오른팔은 몸 옆으로 주먹 하나가 들어갈 공간을 띄워두고 벌립니다. 주변에 의자가 있다면 잡아쥐도 좋습니다. 이제 코가 내 왼쪽 겨드랑이를 향하도록 머리를 아래로 지그시 눌러주

세요. 20초간 유지하고, 반대쪽도 똑같이 해주시면 됩니다.

## 어깨에 귀 붙이기



서 있는 상태에서 시선은 정면을 바라보고 오른팔을 몸 옆으로 주먹 하나가 들어갈 정도로 벌리고 고정합니다. 왼손으로 오른쪽 머리를 감싸 전 후에 왼쪽 귀가 어깨에 닿도록 머리를 지그시 눌러줍니다. 그대로 20초간 유지하고, 반대쪽도 똑같이 해주세요.

## 고개 돌려 턱 들기



이번에는 왼손을 오른쪽 쇄골 아래

## 서서 하는 상체 스트레칭

로 가져갑니다. 오른손으로 왼손을 덮어서 지그시 눌러주세요. 내 턱 끝이 왼쪽 위를 향하도록 들고 20초간 유지해줍니다. 이 동작을 하실 때는 눌러주는 손이 쇄골에서 미끄러지지 않도록 고정해주셔야 합니다. 반대쪽도 똑같이 반복해주세요.

## 꼭지 끼고 가슴펴기



허리와 가슴을 곧게 펴고 정면을 바라봅니다. 양팔을 들어서 머리 뒤에서 양손 꼭지를 끼고 머리 뒤에 손을 올려주세요. 팔꿈치를 양옆으로 넓게 벌려서 가슴근육이 늘어나는 것을 느끼면서 20초간 유지하시면 됩니다.

가볍게 어깨와 팔을 움직여 보세요. 이제 상반신이 훨씬 부드럽고 가볍게 느껴지실 겁니다.



## 인공관절, 수술 후 스트레칭·관리법

넓어졌습니다. 현재는 여러 가지 합금을 이용해 관절 치환물의 발전으로 치환술로 수술을 받는 환자의 90% 이상이 관절을 15년 이상을 쓸 수 있는 등 좋은 결과를 보여주고 있습니다.

특히 연세가 많은 분들의 경우 어깨를 고정해주는 역할을 하는 회전근개 파열로 어깨 근육의 손상이 심한 경우에 어깨 거상을 가능하게 하는 역행성 어깨 인공관절 삽입을 시행하고 있습니다. 이러한 인공관절 치환술을 받은 뒤, 좋은 어깨 상태를 유지하기 위해서는 어깨의 운동이 중요합니다.

인공관절 치환술을 받은 분 또는 받지 않은 분에게도 도움이 되는 스트레칭을 알려드립니다.

갑작스러운 운동이나 지나치게 무거운 물건을 드는 경우 인공관절에 부담이 가 자칫 어깨가 탈구될 수도 있습니다. 이를 방지하기 위해 운동 전후 어깨의 스트레칭이 특히 중요합니다.

운동 전 어깨의 운동 범위를 넓혀주기 위해서는 반대편 팔로 팔꿈치를 받쳐 올려 팔을 앞으로 천천히 들어 올려주고, 앞으로 들어 올려 가슴 높

이에서 팔꿈치를 반대쪽 팔로 지그시 가슴 쪽으로 눌러 어깨의 뒤쪽을 펴주는 스트레칭이 좋습니다. 또 반대편 팔로 수건을 머리 위에서 뒤쪽으로 늘어트린 뒤 수술 받은 팔로 엉덩이 쪽에 늘어트린 수건을 잡은 뒤 천천히 반대편 팔로 수건을 들어 올려 수술 받은 팔을 올려주는 스트레칭을 시행합니다.

어깨 주위의 근육을 강화하기 위해 견갑골을 위쪽으로 으쓱으쓱하듯이 들어올리는 운동을 병행하면 약해져 있는 어깨 주위 근육을 키워 어깨를 좀 더 편안히 이용하실 수 있습니다. 운동 후에도 어깨를 천천히 식혀주기 위해 어깨 스트레칭을 반복하여 어깨의 부담을 줄여주면 좋습니다.

수술 후에는 특히 어깨의 관리가 중요합니다. 어깨 부위에 주사나 침, 부항 등의 침습적인 치료는 가급적이면 삼가야 합니다. 이는 인공 관절의 최대위험인 감염 즉 염증을 일으키는 원인이 됩니다.

**안기용** 광주보훈병원 정형외과 전문의,  
mdaky@hanmail.net