

은퇴와 투자

2011 08

커버스토리

퇴직연금, 행동경제학에 길을 묻다

‘100세 시대’ 당신은 준비됐나요?

전 직원이 고령자 두부 전문점 ‘콩깍지’ 탐방

은퇴자 ‘지역 데뷔’ 연착륙에 팔 걷은 日 지자체

의사 얼굴 붉어지게 만드는 ‘10대 항암식품’ 토마토

퇴직연금
기금

미래에셋 은퇴교육센터

정가 2000원

Vol. 14 · 2011_08



은퇴와 투자



CONTENTS

August 2011



06

Cover Story

퇴직연금 행동경제학에 길을 묻다

① 퇴직연금, 행동경제학을 만나다

- 06 퇴직연금 2.0시대 온다
- 08 근로자 퇴직급여 보장법 그 후
퇴직금 중간정산 요건 강화... DB형과 DC형 조합도 가능
- 10 퇴직연금 어떻게 바뀌었나
- 12 퇴직급여 변천사
근로자 적용 대상 확대되고, 수급권 보호는 강화되고
- 16 미국과 호주 퇴직연금 사례
취소 옵션 주고 강제가입... 현상유지 심리 역이용

② 행동경제학으로 본 퇴직연금 자산운용

- 18 비이성적 결정 5가지 이유
퇴직연금 자산운용 '행동경제학' 숨어 있다

Life & Investment

- 24 골든 라이프 | 고령자기업 두부 전문점 '몽각지' 직원 최정인 씨
"쉬라고요? 일자리가 효자인걸요"
- 28 노인대국, 일본은 지금 | 정년퇴직자 지역생활 안착
'지역데뷔' 연락처, 일 지자체가 팔 걸었다
- 30 미국의 은퇴 플랜
"온라인에서 데이트 어때요?" 중·장년의 새로운 로맨스
- 32 현장 | 베이비부머 은퇴설계 콘서트
"막연한 은퇴 두려움 이제야 해소됩니다"
- 34 투자와 심리 | 프로스펙트 이론
돈을 따면 겁쟁이, 잃으면 도박사
수령에 빠질수록 더 지른다
- 36 통계로 보는 세상
'100세 시대' 당신은 준비됐나요?
- 38 장수식품 열전 | '10대 항암식품' 토마토
전립선암과 혈관성 질환 예방... 의사 안색 붉어질 만하네
- 40 머니북스 | 에두아르도 포터의 '모든 것의 가격'
이 바보야, 문제는 바로 가격이야



24



38

퇴직연금, 행동경제학에 길을 묻다

행동경제학은 인간을 제한된 합리성을 가진 존재로 바라본다. 이런 특징을 잘 활용한 게 본인인 사람이 선택하지 않으면 당초 정해진 대로 선택이 이뤄지도록 하는 디폴트 옵션이다. 최근 개정된 '근로자 퇴직급여 보장법'은 몇 가지 디폴트 옵션이 설계돼 있다. 퇴직연금이 본래 취지인 노후생활자금으로 이용될 수 있도록 하기 위해서다. 자신이 가입한 퇴직연금 제도의 디폴트 옵션을 잘 이해하는 게 장기적으로 노후를 준비하는 합리적인 전략이 된다.

- ① 퇴직연금, 행동경제학을 만나다
- ② 행동경제학으로 본 퇴직연금 자산운용



퇴직연금 2.0시대 온다

퇴직연금이 진화했다. 이전보다 강력해진 '디폴트 옵션'이라는 새 옷을 입었다. 디폴트 옵션은 우리가 자기도 모르게 저지르는 실수를 줄이고 합리적인 결정을 내릴 수 있도록 도와준다. 퇴직연금의 변신에는 최근 주목받고 있는 '행동경제학' 이론이 녹아있다. 더욱 똑똑해진 퇴직연금, 바야흐로 퇴직연금 2.0 시대가 열린다.

글 · 이상건 미래에셋 투자교육연구소 상무 sg.lee@miraeasset.com



일러스트 · 박용인

◎ 한 경제학자가 제자와 함께 산책을 하고 있었다. 둘이 이런 저런 얘기를 나누는데, 그들 앞에 100달러 지폐가 덩그러니 놓여 있었다. 제자가 돈을 줍기 위해 허리를 굽히려는 찰나, 경제학자는 그를 제지하며 이렇게 말했다.

“이보게, 만일 저 돈이 정말 진짜 100달러 지폐라면 이미 누군가가 먼저 집어갔을 것이네.”

인간의 경제적 합리성을 옹호하는 경제학자들을 조롱(?)할 때 자주 인용되는 사례다. 즉, 이 세상은 합리적인 인간만이 존재하기 때문에 만일 그 돈이 진짜 100달러 지폐라면 이미 누군가가 가져갔을 것이라는 얘기다. 하지만 파스한 피가 흐르는 현실의 인간은 때론 합리적이지만 때론 그렇지 않다. 인간의 '제한된 합리성'을 연구하는 학문이 바로 '행동경제학'이다.

이 학문은 2002년 행동경제학의 창시자인 미국 프린스턴 대

학의 대니얼 카너먼 교수가 노벨경제학상을 받으면서 경제학의 한 분야로 공식 인정받았다. 2002년 노벨상위원회는 역사상 처음으로 경제학자가 아닌 심리학자를 수상자로 선정했고, 그 주인공이 바로 카너먼 교수다. 이후 행동경제학은 정부 정책, 투자 이론, 의사결정 이론 등에 활용되기 시작했고, 그 대표적인 분야 중 하나가 '퇴직연금'이다.

디폴트 옵션 도입으로 저축액 증가

선진국은 최근 고령화로 생기는 여러 문제에 직면해 있다. 고령인구가 증가함에 따라 정부 주도의 연금은 고갈을 앞두고 있고, 연금 수혜 시기도 연장되고 있다. 이에 따라 젊은 세대와 노인 세대의 갈등 양상마저 나타나고 있다. 대표적인 나라가 프랑스와 일본이다. 프랑스 정부가 연금 지급시점을 60세에서 62세로 늘리

자 많은 국민들이 길거리로 몰려나와 항의 시위를 벌였다. 일본도 65세로 연금 지급을 늦추었고, 많은 사회적 논란을 불러왔다.

이런 문제를 해결하기 위해 정부는 국민들이 스스로 노후 준비를 할 수 있도록 각종 조치를 취하고 있다. 그레아만 장기적으로 정부 부담을 줄이면서 국민들이 노후에 대비해 저축이나 투자를 늘릴 수 있기 때문이다. 이를 위해 미국 등에서 정책 아이디어로 도입한 것이 바로 행동경제학의 조언이다.

행동경제학은 앞서 얘기했듯이 인간을 제한된 합리성을 가진 존재로 바라본다. 행동경제학은 인간의 비합리적인 부분에 주목해서 인센티브나 작은 자극을 주어서 합리적인 행동을 할 수 있도록 유도한다. 행동경제학을 금융 분야에 접목한 시카고 경영대학원의 리처드 탈러와 같은 인물은 '디폴트 옵션'을 잘 설계하면, 금융 의사결정에서 추가적인 노력이나 강제성 없이도 긍정적인 결과를 낼 수 있다고 얘기한다.

디폴트 옵션이란 본인이 선택하지 않으면 당초 정해진 대로

최근 우리나라에서도 퇴직연금 제도에서 몇 가지 디폴트 옵션 변경이 발표됐다. '근로자 퇴직급여 보장법' 개정안이 그것이다. 이번 개정안에는 퇴직연금이 본래 취지인 노후생활자금으로 이용될 수 있도록 디폴트 옵션이 설계돼 있다.

자동으로 선택이 이뤄지는 것을 말한다. 퍼스널컴퓨터를 작동할 때마다 일일이 선택을 해서 명령을 하면 이용자는 상당한 곤란에 빠질 것이다. 그래서 PC에는 이런 디폴트 옵션이 내장되어 있고, 사용자는 아무런 불편 없이 설계된 옵션에 따라 컴퓨터를 이용할 수 있는 것이다.

학교 급식에서도 이런 디폴트 옵션이 활용되기도 한다. 높은 칼로리의 패스트푸드와 음료로 서구사회에선 아이들의 비만 문제가 사회문제로 부각되고 있다. 음식을 먹지 못하게 강제할 수도 있지만 이미 중독된 아이들은 여전히 이런 음식들을 갈구한다. 그래서 몇몇 학교에선 급식을 할 때, 채소와 저지방우유 등을 눈에 잘 띄는 곳에 배급 순서를 바꿔 진열을 했고, 자연스럽게 아이들이 고열량 음식 섭취량을 줄일 수 있었다.

퇴직연금에도 이런 디폴트 옵션을 도입했는데 그 결과는 놀라웠다. 리처드 탈러 교수는 1990년대 중반 UCLA의 솔로모 베르나치 교수와 함께 퇴직연금 가입자들의 디폴트 옵션을 설계하는 실험을 했다. 몇 가지 옵션 변경만으로도 근로자의 50%가 평균 저축액이 2년 만에 소득의 3.5%에서 11.5%로 크게 늘었다. 허

리미를 줄라매지도 않고, 저축을 하겠다는 커다란(?) 결심을 하지 않았음에도 디폴트 옵션의 변경만으로도 이런 긍정적인 결과를 얻었던 것이다.

퇴직연금, 연금 기능 대폭 강화

최근 우리나라에서도 퇴직연금 제도에서 몇 가지 디폴트 옵션 변경이 발표됐다. '근로자 퇴직급여 보장법' 개정안이 그것이다. 이번 개정안에는 퇴직연금이 본래 취지인 노후생활자금으로 이용될 수 있도록 디폴트 옵션이 설계돼 있다. 옵션은 크게 3가지 형태로 구성돼 있다.

첫째, 기존 퇴직금 제도에 대한 디폴트 옵션이다. 퇴직금 제도를 퇴직연금 제도로 변경할 경우, 현재는 중간정산을 받은 후 퇴직연금에 새로 가입하는 방식을 취하고 있다. 그러나 앞으로는 중간정산을 받지 못하고, 퇴직연금으로 곧바로 전환해야 한다. 겉으로 보기에 중간정산을 활용할 수 없어 퇴직금의 환금성이 떨어지는 것 같지만 길게 보면 근로자들에게 더욱 유리하다. 일종의 강제성이란 디폴트 옵션을 부여해 근로자들의 노후생활자금 용도로 퇴직금을 활용토록 한 것이다.

둘째, 이직(移職)하는 경우의 디폴트 옵션이다. 현재는 직장을 옮길 경우, 근로자들은 퇴직금을 일시금으로 받거나 개인퇴직계좌(IRA)에 가입해야 한다. 그러나 앞으로는 회사 이직 시에도 무조건 퇴직연금 상품인 IRA로 돈을 옮겨야 한다. 이는 회사 이직 여부와 상관없이 근로자들이 퇴직연금을 활용해 노후 준비를 할 수 있도록 만든 디폴트 옵션이라고 할 수 있다.

셋째, 신설 회사에 대한 디폴트 옵션이다. 현재 기존 회사들은 퇴직금 제도나 퇴직연금 제도 중 하나를 근로자와 협의해서 선택할 수 있다. 그러나 앞으로 새로 설립되는 회사들은 처음부터 퇴직연금 제도를 도입해야 한다. 이는 근로자들의 안정적인 노후생활을 담보하겠다는 조치이다.

인간은 제한된 합리성을 가지고 있기 때문에 당위론이 옳다 하더라도 올바른 의사결정을 하지 않는 경우가 적지 않다. 이럴 때는 올바른 디폴트 옵션을 설계해서 강제성을 느끼지 못하면서 행동하게 하는 것이 필요하다. 노후에 대비해 저축이나 투자를 해야 한다는 당위성에 대해 부정할 사람들은 없다. 그러나 문제는 실제 노후에 대비한 준비를 하는 사람은 적다는 것이다. 노후에 대비한 디폴트 옵션이 필요한 이유가 바로 여기에 있다.

자신이 가입한 퇴직연금 제도의 디폴트 옵션을 잘 이해하고, 그에 맞게 강제적(?)으로 저축이나 투자를 하는 것이 장기적으로 보면 더욱 합리적인 전략이 된다. 노후 준비에 있어서만큼은 선택의 폭을 줄이는 게 더 좋은 제도라는 사실을 명심할 필요가 있다. ㉞

근로자 퇴직급여 보장법 그 후

퇴직금 중간정산 요건 강화... DB형과 DC형 조합도 가능

지난 6월 30일 '근로자 퇴직급여 보장법' 개정안이 국회를 통과했다. 개정안의 핵심 내용과 의의, 근로자들에게 미치는 영향을 꼼꼼하게 분석, 정리했다.

글 · 손성동 미래에셋 퇴직연금연구소 실장 ssdk@miraeasset.com



의 효율성 차원에서 기업별로 DB형과 DC형의 가입 비율을 하나만 가능하도록 했다.

둘째, 퇴직금 중간정산 요건을 신설해 퇴직급여의 노후보장 기능을 대폭 강화했다. 퇴직금 중간정산은 그동안 아무런 제약 없이 자유롭게 이뤄져왔다. 그러나 앞으로는 퇴직연금의 중도 인출 요건에 준하는 수준의 제약이 가해지게 된다. 또한 이직 시에도 일시금을 지급하지 않고 개인형 퇴직연금으로 옮기도록 했다. 일시금으로 지급되면 다른 용도로 사용할 가능성이 높지만, 일단 다른 계좌로 옮겨놓으면 특별한 경우

가 아니면 그냥 놔두는 '현상유지 심리'를 역이용한 것이다.

셋째, DB형의 재정 건전성을 대폭 강화했다. 퇴직연금 시장에서는 여전히 DB형 선호도가 일방적으로 높은 상황이다. 이는 퇴직금에 대한 향수, 퇴직연금 도입 이후에 찾아온 글로벌 금융위기, 자사의 원리금 보장상품 판매에 열을 올린 퇴직연금 사업자의 영업행태 등이 복합적으로 맞물려 빚어진 결과라 할 수 있다. 이유야 어찌됐건 상황이 이러함에도 불구하고 DB형의 건전성을 담보할 수 있는 제도적 뒷받침은 허술하기 짝이 없었다. 이번에 DB형 적립금의 적정성 심사기준과 이를 감시할 수 있는 체계가 마련됨으로써 뒷문을 단단히 하게 되었다.

넷째, 개인형 퇴직연금 제도가 명실상부한 퇴직연금의 한 축

으로 격상됐다. 그동안 퇴직급여 통산장치로 개인퇴직계좌(IRA)가 있었지만, 일시금을 받은 근로자가 직접 IRA에 넣어야 하는 번거로움 때문에 활용도가 그다지 높지 않았다. 개정안에서는 이전 직장의 퇴직급여를 개인형 퇴직연금 계좌로 옮기도록 했다. 게다가 기존에는 DC형 가입자만 가능하던 추가 납입을 개인형 퇴직연금 계좌를 만든 DB형 가입자도 가능하도록 했다. 비록 5년간 유예되긴 했지만 자영업자의 개인형 퇴직연금 가입도 허용했다. 개인형 퇴직연금 시대의 도래가 예견되는 이유다.

다섯째, 퇴직연금의 확산과 원활한 운영을 위한 제도적 인프라가 대폭 강화됐다. 신설사업장의 퇴직연금 제도 우선 설정, 둘 이상의 사용자가 참여하는 DC형 제도 도입, 소규모 사업장의 퇴직연금 도입 촉진을 위한 퇴직연금 모집인 제도 도입, 퇴직연금 제도 폐지 및 중단 시의 처리기준 제정, 사용자 및 퇴직연금 사업자의 책무 강화 등이 그것이다.

이런 내용을 담고 있는 개정안의 의의와 근로자에게 미치는 영향은 무엇일까. 무엇보다 노후재원 공간을 튼튼하게 채울 수 있는 자물쇠를 가지게 되었다는 점이다. 그동안 많은 근로자들은 현재의 생활을 핑계로 퇴직금 중간정산을 즐기므로써 내일을 저장당해온 게 사실이다. 이제는 이런 관성에 제동을 걸 수 있는 제도적 기반이 마련됐다. 아무리 좋은 보약도 내뱉으면 그만이다. 중간정산이라는 달콤한 독배는 내뱉어야 하지만, 퇴직연금의 적립이라는 쓴 보약은 계속 삼켜야 한다.

또한 이번 개정안 통과로 근로자들은 좀 더 다양한 방법으로 퇴직연금을 운용할 수 있게 되었다. 그동안 안정성을 선호하는 근로자들은 DB형을, 다소 위험이 따르더라도 수익성을 선호하는 근로자들은 DC형을 선택하는 경향이 있었다. DB형과 DC형

근로자 퇴직급여 보장법 전면 개정안 주요 내용

주요 내용	세부 내용
제도의 유연성 강화	• 기업만 가능했던 DB, DC 동시 가입을 근로자에게도 허용
퇴직급여의 노후보장 기능 강화	• 퇴직금 중간정산 요건 신설 • 이직 시 과거 적립금을 개인형 퇴직연금 계좌에 입금
DB형의 건전성 강화	• DB형 적립금의 적정성 심사기준 도입 및 감시체계 도입 • 적립금이 법정 기준을 하회할 경우 근로자 대표에게 통지
개인형 퇴직연금의 강화	• 명실상부한 퇴직급여의 통산수단으로 격상 • 자영업자에게도 문호를 개방(단, 적용 5년 유예) • DB형 가입자도 계좌를 만들어 추가 납입이 가능
퇴직연금 인프라 강화	• 신설사업장의 퇴직연금 제도 우선 설정 • 둘 이상의 사용자가 참여하는 DC형 도입 • 퇴직연금 모집인 제도 도입 • 퇴직연금 제도 폐지 및 중단 시의 처리기준 제정 • 퇴직연금 사업자에게 금융거래정보 요청 가능 • 사용자와 퇴직연금 사업자의 책무 강화

이번 개정안은 근로자의 퇴직급여 수급권을 강화하고, 제도에 대한 접근성과 연속성 확보에 주안점을 두고 있다. 공적보장이 약해지고 있는 상황에서 내 노후를 맡기기에는 이만한 것도 없다.

에 함께 가입하고 싶어도 그럴 수가 없었다. 그러나 개정안 통과로 DB형과 DC형의 조합을 통해 안정성과 수익성이라는 두 마리 토끼를 잡을 수 있게 되었다.

이직 시 무조건 개인형 퇴직연금으로 옮겨야

DB형의 급여 수준은 임금상승률, DC형의 급여 수준은 기여금과 운용수익률의 함수라 할 수 있다. DB형과 DC형의 급여 수준에 영향을 미치는 위험요인이 다르다는 말이다. 이는 곧 DB형과 DC형에 동시에 가입하게 되면 제도의 적절한 조합만으로도 퇴직급여 수준에 영향을 미치는 위험요인을 어느 정도 헤지할 수 있다는 것을 뜻한다. 그동안 수익성을 추구하고 싶어도 위험 때문에 망설였던 근로자들이라면 퇴직급여의 일정 비율을 DB형에 가입하고 나머지를 DC형으로 운용해 높은 수익성을 추구할 수 있게 되었다.

나아가 내 노후를 믿고 맡길 수 있는 든든한 동반자를 얻었다는 점이다. 이번 개정안은 근로자의 퇴직급여 수급권을 강화하고, 제도에 대한 접근성과 연속성 확보에 주안점을 두고 있다. 공적보장이 약해지고 있는 상황에서 내 노후를 맡기기에는 이만한 것도 없다. 일반적인 개인 금융상품과 달리 기업 단위로 이루어지는 계약인 데다 법적으로 많은 안전장치를 설정해두고 있기 때문이다. DC형 가입자는 자산관리 수수료를 내지 않게 되었으며, 퇴직연금 사업자로부터 노후 준비 교육과 부가서비스 등 다양한 혜택을 받을 수 있다.

무엇보다도 개정안 통과로 근로자 개인의 역할이 중요해졌다. DB형이든 DC형이든 퇴직연금 적립금은 이직 시 무조건 개인이 책임져야 하는 개인형 퇴직연금으로 옮겨야 하기 때문이다. 한 직장에서의 평균 근속기간이 5.7년에 불과한 노동시장 현실을 감안하면 40, 50대가 되면 개인형 퇴직연금 적립금이 DB형이나 DC형을 능가하게 된다. 근로자 입장에서 앞으로 개인형 퇴직연금이 DB형이나 DC형보다 더 중요해지는 시대가 온다는 의미다. 퇴직연금 가입자 교육의 내실화와 근로자의 적극적 참여가 절실한 이유다. ㉓

퇴직연금 어떻게 바뀌었나

올해 개정된 '근로자 퇴직급여 보장법'이 과거와 어떻게 달라졌는지를 한눈에 알기 쉽게 입사, 중간정산, 이직, 기타 등 주제별로 정리했다.

정리 · 박용식 미래에셋 은퇴교육센터 연구원 yongsik.park@miraeasset.com

	퇴직연금 1.0(개정 전)	퇴직연금 2.0(개정 후)
입사 (도입)	<p>퇴직연금, 이제 DB형과 DC형을 법개정에 따른 효과 : DB와 DC, 두 퇴직연금 제도를 동시에 가입할 수 있게</p> <ul style="list-style-type: none"> 퇴직연금으로 DB형과 DC형 중 한 가지만 선택 가능 : 사업장 내에서는 DB와 DC형을 동시 설정할 수 있지만, 근로자는 이 중 한 가지만 선택할 수 있다. 사업장의 선택에 의한 설정 : 개별 사업장별로 퇴직연금 제도를 설정하도록 되어 있다. 	<p>혼합하여 설정할 수 있다 되었음은 물론, 2명 이상의 근로자를 대상으로 하나의 DC제도 설정이 가능해졌다.</p> <ul style="list-style-type: none"> DB형과 DC형의 동시 가입 가능 : 예를 들어 DB형 30%와 DC형 70%와 같이 비율을 정하여 퇴직연금에 가입할 수 있다. (단, 사업장 내 모든 가입자는 같은 비율로만 적용받을 수 있다) 복수 사용자 참여 확정기여형(DC형) 퇴직연금 제도 설정 : 둘 이상의 근로자가 확정기여형 퇴직연금 제도를 설정할 수 있게 되었다(표준계약 및 표준계약서에 대하여 노동부장관의 승인이 필요).
중간정산	<p>퇴직연금과 마찬가지로 퇴직금도 대통령령에서 법개정에 따른 효과 : 퇴직금의 중간정산과 일시금 수령을</p> <ul style="list-style-type: none"> 퇴직금 : 중간정산 가능 : 근로자가 회사 측에 퇴직금 중간정산을 요청하여 동의를 받으면 일시금으로 수령이 가능하다. 퇴직연금 : 중간정산 불가능(대통령령으로 인정하는 사유 제외) <퇴직연금 중간정산 예외 허용 사유> : 개별 사업장별로 퇴직연금 제도를 설정하도록 되어 있다. <ol style="list-style-type: none"> 무주택 가입자 본인의 주택 구입 본인 및 부양가족의 6개월 이상 요양 천재지변 	<p>인정하는 사유가 없으면 중간정산이 불가능해진다 불가능하게 하여 퇴직 후의 노후생활 재원을 보호한다.</p> <ul style="list-style-type: none"> 퇴직금 중간정산 사유 제한 : 노후보장 기능의 정상화를 위해 중간정산 허용 사유를 퇴직연금과 동일한 조건으로 제한한다.
이직·퇴직	<p>근로자들을 강제적, 유도적으로 퇴직연금에 법개정에 따른 효과 : 퇴직금 이전을 위한 번거로운 절차가 없어지고,</p> <ul style="list-style-type: none"> 퇴직금의 일시금 수령 혹은 IRA로 이동 : 퇴직금을 수령할 때 일시금으로 수령하거나 직접 IRA 계좌로 이전 신청해야만 한다. IRA 가입 시 현금으로만 가입 가능 : 이직과 퇴직 시, 운용 중이던 퇴직연금 자산(예금, 펀드)을 해지하여 현금화해야만 IRA로 이전 가능하다. DC형 가입자만 추가 불입이 가능 : DC 가입자가 퇴직연금에 추가 불입하면 연 400만 원 한도로 소득공제 혜택을 받았었지만, DB 가입자의 경우 추가 불입이 불가능하여 소득공제 혜택이 없었다. 	<p>가입하도록 하여 제도의 연속성을 강화한다 현물 이전이 가능해지면서 퇴직연금 자산을 중도 해지하지 않아도 된다.</p> <ul style="list-style-type: none"> 퇴직금의 IRP 가입 의무화 : 퇴직금이 지정한 IRP 계좌로 의무적으로 넘어가기 때문에 자동으로 개인형 퇴직연금에 가입하게 된다. (IRP로 이전 후 근로자 의사에 따라서 언제든지 해지 가능) 운용 중인 퇴직연금 상품을 현물로 IRP에 이전 허용 : 현재까지 가입했던 퇴직연금 자산을 현물 그대로 IRP로 이전할 수 있기 때문에 중도 해지에 따른 수수료와 소득세를 지불할 필요가 없어졌다. DB형 가입자도 추가 불입이 가능 : 근로법 개정으로 DB 가입자도 IRP 계좌를 신설하여 추가 불입이 가능하게 되면서 DC형과 같이 추가 불입금에 대해서 연 400만 원까지 소득공제가 가능해졌다.
기타	<p>퇴직연금 제도가 확산·정착되도록 하기 법개정에 따른 효과 : 퇴직연금의 인프라가 확산되어 퇴직연금의</p> <ul style="list-style-type: none"> 퇴직급여 제도로 퇴직금 혹은 퇴직연금 중 선택 도입 : 근로자 대표의 동의를 얻어야만 퇴직연금 가입이 허용된다. 퇴직급여를 일시금으로 수령한 근로자에 한해서만 IRA 계좌 개설이 가능하다. 근로복지공단의 퇴직연금사업 범위 : 4인 이하의 사업장으로 한정한다. 	<p>위해 사각지역을 없앤다 수혜를 받을 수 있는 대상자의 폭이 넓어진다.</p> <ul style="list-style-type: none"> 신설사업장 퇴직연금 제도 우선 설정 : 근로자 대표의 의견을 청취하는 것만으로 퇴직연금 제도 도입이 가능하다(사업 설립 1년 내). 자영업자, 특수직 종사자도 IRP 가입이 허용된다(2017년 7월부터). 근로복지공단의 퇴직연금사업 범위 확대 : 퇴직연금사업 대상을 상시 30명 이하의 근로자를 고용하는 사업장으로 확대한다.

확정기여형 퇴직연금(DB형) : 근로자가 지급받을 급여의 수준이 사전에 결정되어 있는 퇴직연금 제도이다. 사용자는 임금인상률, 퇴직률, 자금운용수익률 등 연금액 산정 기초가 변하는 경우 그에 따른 위험부담과 연금 지급자에 대한 최종지급 책임 등 관리 부담을 지게 된다.
확정기여형 퇴직연금(DC형) : 사용자(회사)의 기여금 수준이 사전에 결정되고, 근로자가 받은 연금 급여액은 적립금 운용 실적에 따라 변동되는 연금 제도를 말한다. 적립금은 사용자로부터 독립되어 근로자 개인 명의로 적립되므로 기업이 도산할 때에도 지급권이 100% 보장되며, 직장을 옮겨도 연결통산이 쉽다.

개인퇴직계좌(IRA) : 근로자가 직장을 옮기더라도 퇴직금을 계속 적립, 통산하여 은퇴 후 노후소득으로 활용할 수 있도록 하는 장치이다. 퇴직금 운용은 확정기여형(DC) 제도와 유사하며, 운용수익과 손실의 책임은 개인에게 귀속된다.
개인형 퇴직연금 제도(IRP) : 근로자가 지급받은 퇴직금을 의무적으로 개인형 퇴직연금 계좌로 이전하도록 하는 퇴직연금 제도이다. IRA와 달리 종래에 운영했던 퇴직연금 상품을 현물 그대로 이전할 수 있으며, 가입자가 원할 경우 언제든지 해지할 수 있다.



퇴직급여 제도 변천사

근로자 적용 대상 확대되고, 수급권 보호는 강화되고

퇴직금 제도가 우리나라에 처음 도입된 것은 1953년 5월 10일 '근로기준법'이 제정되면서다. 이후 적용 대상 기업을 확대하고, 근로자의 퇴직급여 수급권을 강화하는 방향으로 지속적으로 법률을 개정하면서 오늘에 이르렀다. 그 변천사를 살펴보았다.

글 · 미래에셋 은퇴교육센터



일러스트 · 남동윤

◎우리나라에 최초로 퇴직금 제도가 도입된 것은 1953년 5월 '근로기준법'이 처음으로 제정되면서다. 미국과 같은 선진국에서 기업 복리제도의 하나로 퇴직급여 제도가 도입된 것에 비해, 우리나라는 명실상부하게 법률적 제도로 등장한 것이다.

당시 근로기준법 28조에는 2년 이상 근로한 근로자에 대해서는 근무연수 1년에 30일에 해당하는 퇴직금을 지급할 수 있다고 규정하고 있다. 문맥에서도 알 수 있듯이 당시 퇴직금 제도는 권장사항일 뿐, 기업에 강제할 수 있는 성질의 것이 아니었다.

퇴직금 제도가 강제규정으로 바뀐 것은 1961년 12월 근로기준법을 개정하면서다. 법률 개정을 통해 임의규정으로 되어 있던 퇴직금 제도를 30인 이상 사업장에서는 강제로 적용하도록 바꾼 것이다. 당시 국가재건최고회의의 법 개정 취지를 살펴보면, 퇴직금 제도가 임의제도로 되어 있어 노사 간의 분쟁소지가 있어 이를 해결하고, 나아가 퇴직금이 어느 정도 사회보장적 기능을 담당해줄기를 바랐다는 것을 알 수 있다.

이후 몇 번에 걸쳐 근로기준법 개정이 이루어졌는데, 1976년에는 16인 이상 사업장, 1987년에는 10인 이상 사업장, 1989년에는 5인 이상 사업장으로 그 적용 범위를 확대해왔다. 그리고 현재의 근로기준법은 근로자의 근로기간 1년에 대해 30일분의 평균임금을 지급하도록 하고 있다.

2005년에는 지금의 퇴직연금 제도의 근간이 되는 '근로자 퇴직급여 보장법'을 제정하면서 2010년까지 4인 이하 사업장에 퇴직급여 제도를 도입하도록 명시했다. 그리고 2010년 12월 마침

퇴직연금 제도는 퇴직금을 금융기관에 완전히 적립하도록 하여 근로자의 수급권을 강화하고, 근로자로 하여금 다양한 투자 상품을 선택할 수 있도록 했다. 게다가 일시금이 아닌 연금 형태로 퇴직급여를 받을 수 있도록 해 실질적인 노후소득 보장 기능을 강화했다.

내 1인 이상 사업장에서 일하는 근로자는 1년 이상 근무할 때 법정퇴직금을 받을 수 있게 됐다. 그리고 올해 근로자 퇴직급여 보장법을 전면 개정하여 2017년부터는 자영업자도 퇴직연금에 가입할 수 있게 되었다.

'근로자 퇴직급여 보장법' 제정

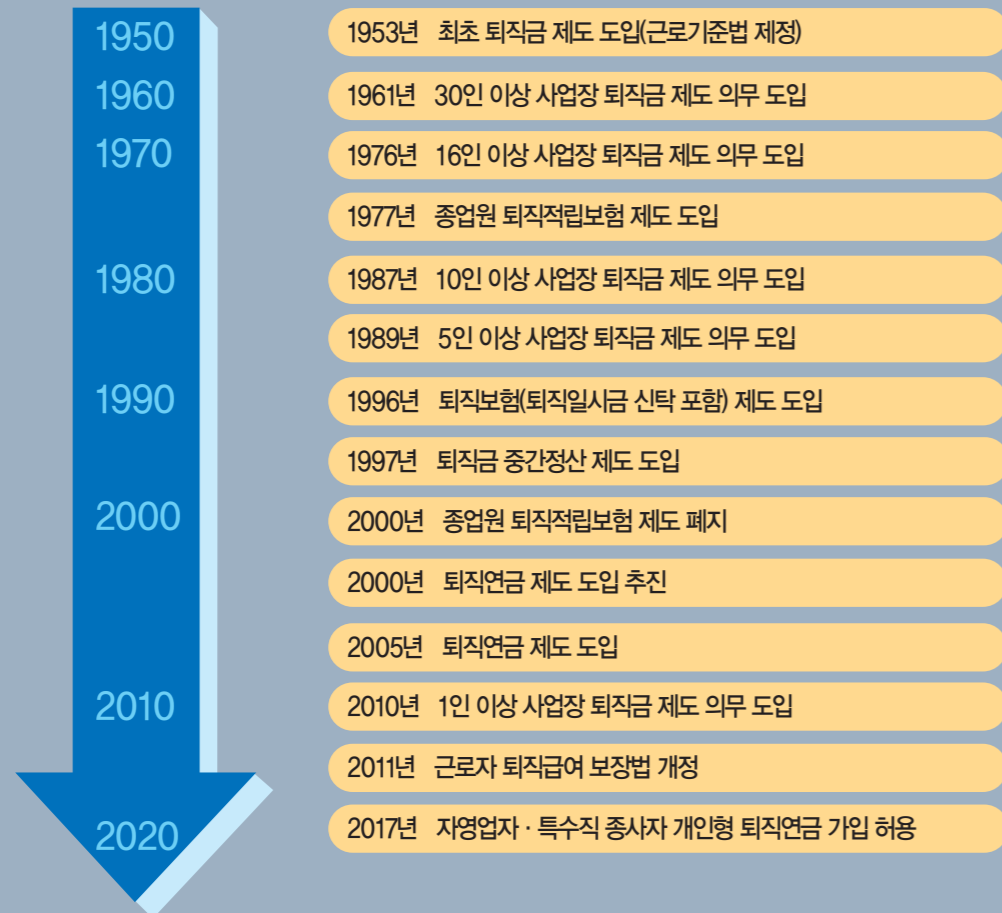
법정퇴직금 제도의 가장 큰 문제는 회사가 파산할 경우 근로자가 퇴직금을 받지 못하는 경우가 많았다는 것이다. 상당수 기업들이 사내에 유보된 퇴직금을 운전자금으로 전용해 사용하면서, 장부상으로는 퇴직급여 총당금을 설정해두었기 때문이다. 따라서 회사가 파산하면 근로자들이 퇴직금을 한 푼도 받지 못하는 일이 빈번하게 벌어졌다.

이에 정부는 1977년 퇴직금을 회사 외부의 금융기관에 예치하도록 하는 '종업원 퇴직적립보험(종퇴보험)'을 전격적으로 도입했다. 종퇴보험을 도입한 기업은 퇴직금을 외부 보험회사에 예치하고, 보험회사는 종업원이 퇴직할 때 가입 비율에 따라 연

퇴직급여 제도 적용대상 범위 확대와 수급권 강화

구분	퇴직급여 제도 적용대상 확대	근로자의 퇴직금 수급권 강화
1953년 근로기준법 제정	법정퇴직금 제도 최초 도입(단, 임의규정으로 기업에 퇴직금 제도 도입을 강제하는 규정이 없음)	회사가 파산할 경우 근로자의 퇴직금 수령을 보장할 장치가 없음
1961년 근로기준법 1차 개정	직원 수 30인 이상인 기업에 퇴직금 제도 도입 강제	
1976년 근로기준법 2차 개정	직원 수 16인 이상인 기업으로 의무도입 대상 확대	
1977년 종업원 퇴직적립보험 제도 도입		퇴직금을 사외 금융기관에 예치하여, 근로자의 수급권을 강화
1987년 근로기준법 3차 개정	직원 수 10인 이상인 기업으로 의무도입 대상 확대	
1989년 근로기준법 4차 개정	직원 수 5인 이상인 기업으로 의무도입 대상 확대	
1996년 퇴직보험 제도 도입		퇴직보험을 담보로 한 기업대출 금지
2000년 종업원 퇴직적립보험 제도 폐지		근로자의 퇴직금 수급권 보호가 취약했던 당 제도 폐지
2005년 퇴직연금 제도 도입		DC형은 전액, DB형은 60% 이상의 퇴직금을 사외에 적립하도록 의무화하여, 근로자의 수급권을 크게 강화
2010년 근퇴법 시행령 개정	직원 수 1인 이상 사업장에 퇴직연금 도입	
2011년 근로자 퇴직급여 보장법 개정	자영업자 퇴직연금 도입 (2017년)	DB형의 사외 의무적립 비율을 2016년까지 단계적으로 상향

도입부터 현재까지 퇴직급여 제도의 변천사



금 또는 일시금 형태로 보험금을 지급하는 제도이다. 그러나 기업이 종퇴보험을 담보로 보험회사로부터 대출을 받는 등 문제가 발생하자 2000년 10월 이 제도를 폐지했다.

한편 정부는 1996년 12월 기존 법정퇴직금 제도를 대체할 수 있는 사외적립금 제도로 '퇴직보험'을 도입했다. 여기서는 종퇴보험에서 문제가 되었던 보험금을 담보로 한 대출을 전면 금지하였다. 하지만 1997년 3월부터 도입된 퇴직금 중간정산 제도는 퇴직보험 시장을 축소하는 결과를 초래했다.

퇴직연금 수급권과 연금 기능 강화

이후 IMF 외환위기를 겪는 과정에서 높은 실업률과 산업 구조의 변화에 따른 잦은 이직과 연봉제 확산으로 노동시장이 급변하는 데 반해 퇴직보험은 이러한 변화를 제대로 수용하지 못했다. 이에 2005년 12월 '퇴직연금' 제도가 도입되기

에 이른다.

퇴직연금 제도는 퇴직금을 금융기관에 완전히 적립하도록 하여 근로자의 수급권을 강화하고, 근로자로 하여금 다양한 투자 상품을 선택할 수 있도록 했다. 게다가 일시금이 아닌 연금 형태로 퇴직급여를 받을 수 있도록 해 실질적인 노후소득 보장 기능을 강화했다.

하지만 퇴직금 중간정산 제도는 여전히 문제로 남아 있었다. 퇴직금 제도에서는 퇴직금 중간정산이 가능하지만, 퇴직연금을 도입하면 중간정산이 불가능하기 때문에 근로자들이 퇴직연금 도입을 꺼렸다. 아니면 퇴직연금을 도입하기 전에 중간정산을 먼저 실시하는 근로자들이 늘어나면서 근로자의 노후보장을 위한 퇴직연금 제도가 오히려 중간정산의 빌미가 됐다. 이런 문제 때문에 2011년 근로자 퇴직급여 보장법을 개정하면서 퇴직금의 요건을 강화했다. ⑩

미국과 호주의 퇴직연금 사례

현상유지 심리 역이용 취소 옵션 주고 강제로 가입

“사람은 미래, 특히 먼 미래를 떠올릴 경우 뇌의 전원이 꺼지도록 진화한 것 같다. 따라서 개인들이 제대로 판단을 내리지 못하는 미래의 일에 대해서는 정부가 나서서 강제로 혹은 단기적인 인센티브로 지혜로운 판단을 하도록 유도해야 한다.” -댄 애리얼리(미국 행동경제학자)

글 · 전용우 미래에셋 은퇴교육센터 선임연구원 yw.jeon@miraeasset.com



미국과 호주는 사람의 현상유지 심리를 활용해 퇴직연금의 강제성을 강요하지 않으면서도 가입률을 높이는 효과를 얻었다.

달러 미만의 임금을 받고 있는 저소득 근로자 중 불과 14%만이 퇴직연금에 가입되어 있다는 다소 충격적인 수치가 나와 많은 사람들이 미국인의 노후 준비에 심각한 우려를 표시했다.

이러한 사태가 발생한 이유는 바로 미국의 퇴직연금 제도가 법으로 강제된 제도가 아니기 때문이다. 앞서 예에서 보았듯 미국 퇴직연금은 시작부터 기업이 근로자에게 제공하는 복지 서비스의 일환이었다. 회사는 더 좋은 인력을 고용하기 위해 연봉을 올려주고 유급휴가를 늘려주는 것처럼 퇴직연금 서

비스를 제시할 수 있다. 근로자들 역시 회사를 고를 때 이 회사가 나에게 어떤 퇴직연금 혜택을 줄 수 있는지 고려한다고 한다. 이렇다 보니 규모가 작고 영세한 회사에선 퇴직연금을 제공하기 어렵고, 이는 저소득 근로자들의 노후 준비 부실로 이어지는 것이다.

가입은 강제지만 언제든 취소할 수 있다

2009년 9월, 오바마 대통령은 아직 퇴직연금 제도를 도입하지 않은 기업들을 대상으로 퇴직연금 자동가입 제도를 도입하겠다는 정책을 발표했다. 그간 기업의 자유의사에 맡겼던 퇴직연

호주에서 퇴직연금 가이드라인 제시한 결과

구분	기본 투자옵션	전체 자산 배분
국내외 주식	52%	54%
국내외 채권	15%	11%
현금 예금	10%	15%
부동산 등 기타	23%	20%

(APRA, 2009년 기준)

금을 강제형 제도로 변환하겠다는 것이다. 당연히 불만의 목소리가 나올 소지가 있었다. 그래서 이 제도에는 한 가지 옵션이 붙어 있다. 바로 ‘강제로 가입은 하되 근로자 본인이 원하지 않는다면 즉각 탈퇴할 수 있다’는 조항이다.

언뜻 보기에 가입자의 의사를 충분히 존중하고 있다. 싫으면 하지 않겠다고 말하면 된다. 하지만 여기에는 인간의 심리를 꿰뚫어 본 오바마 정부의 트릭이 숨어 있다. 대부분의 사람들은 자신들에게 기본적으로 제공된 옵션에 큰 문제가 없다면 가급적 바꾸려고 하지 않는다. 따라서 퇴직연금이라는 서비스가 기본으로 제공됐을 때, 그것이 자신에게 엄청난 불편을 초래한다는 판단이 내려지지 않는 한 굳이 나서서 취소하지 않을 것임을 예상했던 것이다.

행동경제학에서는 이를 ‘현상유지 편견’이라고 설명한다. 우리는 생활하면서 새로운 이익이 생길 것을 알면서도 이런 저런 이유로 포기할 때가 있다. 대다수 사람들은 현재 상황을 변화시키므로써 혹시 생길지 모르는 손실을 회피하기 위해 현재 상황에 만족하는 것이다. 오바마 정부의 연금개혁에는 이러한 인간의 심리를 이용한 장치가 달려 있는 것이다.

퇴직연금 제도의 필요성에는 대부분의 사람들이 공감하지만 이것을 강제형 제도로 바꾸는 것에는 많은 진통과 시행착오가 필요하다. 하지만 취소할 수 있는 옵션을 제공함으로써 강제를 싫어하는 사람들의 마음을 달랠과 동시에 더욱 많은 사람들이 퇴직연금에 가입하게 하겠다는 소기의 목적도 달성한 것이다. 바로 인간의 심리를 이해한 멋진 한 수라고 할 수 있다.

선택지 속에 끼워넣은 닷 내리기 효과

미국과 다르게 애초부터 모든 근로자들이 퇴직연금에 반드시 가입해야 하는 나라도 있다. 바로 퇴직연금 선진국 호주다. 호주는 일정 요건을 충족하는 근로자라면 반드시 퇴직연금에 가입해야 한다. 만약 기업주가 근로자의 퇴직연금 기여금을 제대로 내지 않는다면 국가가 나서서 강력한 제재를 가할 정도다.

처음 이 제도가 시행될 때만 해도 근로자에게 거의 선택권이 주어지지 않았다. 회사는 근로자의 퇴직연금을 어디에 맡겨서 어떻게 운영할지 결정할 수 있었다. 근로자들은 그저 자신의 퇴



행동경제학의 새 지평을 연 댄 애리얼리 교수.

직연금이 어떻게 투자되고 있는지 확인하는 것이 전부였다. 당연히 여기에 대한 반발의 소리가 나왔다. 근로자의 자산이 어디에 투자되는지 스스로 결정하는 것은 당연한 권리라는 주장이 많은 사람들의 호응을 얻기 시작했다.

결국 호주 정부는 퇴직연금 자산을 어디에 어떻게 투자할지를 근로자들에게 완전히 맡기는 것으로 정책을 변경했다. 단, 선택권을 주는 대신 일종의 가이드라인이라고 할 수 있는 기본 투자옵션을 같이 제공하도록 단서를 달았다. 근로자들은 자신의 퇴직연금을 어디에 투자할지 일일이 선택할 수도 있고, 이미 주어진 투자 대안을 선택할 수도 있다.

과연 결과는 어떠했을까. 대다수의 근로자들은 예전과 별 차이 없는 기본 투자옵션을 선택했다. 직접 자산 배분을 바꾼 근로자들도 자세히 보면 주어진 가이드라인과 크게 다르지 않았다.

‘처음에 본 정보가 이후의 판단에 계속 영향을 미치는 것’ 행동심리학자들은 이러한 인간의 행동을 ‘닷 내리기 효과(anchor effect)’라고 설명한다. 배가 바다에 닷을 내리면 바람이 불고 파도가 쳐도 그 장소에서 멀리 벗어나지 못하는 것처럼 사람의 행동도 이와 비슷한 성향을 보인다는 것이다. 생각의 관성이라는 표현을 쓰기도 한다.

호주의 정책을 보면 행동경제학이 큰 공을 세웠음을 알 수 있다. 자유로운 선택권을 주되, 기본 투자옵션을 같이 제공해야 한다는 제한조건이 훌륭한 닷의 역할을 했음은 명백하다. 다행히 호주 퇴직연금의 수익률은 금융위기를 겪으면서도 선전한 편이니 이정도면 상당히 괜찮은 닷이라고 할 수 있다. ㉓

비이성적 결정 5가지 이유 퇴직연금 자산운용 ‘행동경제학’ 숨어 있다

배고플 때 음식을 사러 가면, 배부를 때보다 더 많이 사게 된다.
시장에서 콩나물 살 때는 몇백 원을 깎으면서, 백화점에 가면 아무리 비싸도 정가대로 산다.
노후 준비가 중요하다고 하면서, 당장 생활비가 급하면 퇴직금을 중간정산받아 사용한다.
경제학자들은 사람들은 합리적인 이성을 가지고 있어, 절대로 자신이 손해 보는 결정은 내리지 않는다고 가정한다. 아무리 배가 고파도 음식은 먹을 만큼만 살 것이고, 콩나물 값 몇 백 원을 깎는 것보다는 백화점 직원과 흥정하려 할 것이다. 그리고 당장 급하다고 노후생활비 재원인 퇴직금을 헐어 쓰지도 않을 것이다. 하지만 현실을 살아가는 인간들이 언제나 냉철한 이성을 가지고 칼날같이 명쾌한 결정을 내리는 것은 아니다. 때론 앞뒤가 맞지 않는 흐리멍덩한 결정을 내리기도 하는 것이 인간이다. 이런 인간의 특성을 연구하는 학문이 ‘행동경제학’이다. 행동경제학은 정책결정이나 투자 의사 결정과 같은 다양한 분야에서 활용되는데, 그 대표적인 분야 중 하나가 퇴직연금이다. 이 글에서는 행동경제학을 활용한 퇴직연금 자산운용 방법에 대해 알아보기로 하겠다.

글 · 김동엽 미래에셋 은퇴교육센터장 dy.kim@miraesaset.com

1 현상유지 편견

왜 유리한 것보다 익숙한 것에만 투자할까

“고민하는 건 딱 질색이에요. 그냥 기존 퇴직금과 비슷한 확정급여형(DB) 제도가 좋을 것 같아요.”

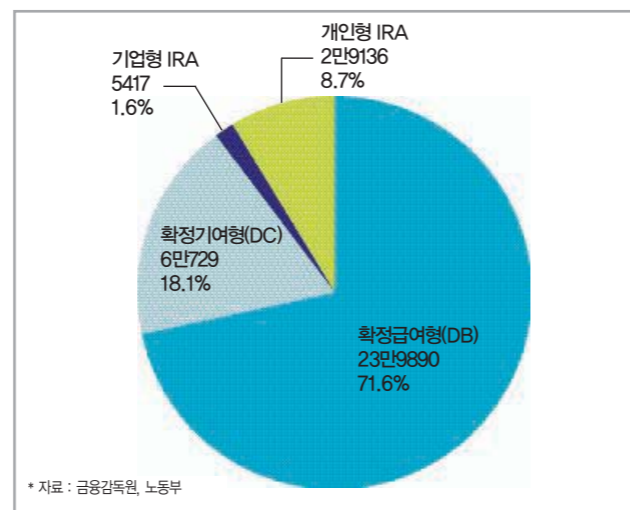
근로자에게 확정급여형(DB)과 확정기여형(DC) 중 하나를 선택하라고 할 때 자주 듣는 말이다. 근로자로서는 확정급여형 제도가 퇴직금 재원을 회사 밖에 예치한다는 점만 빼면 기존 퇴직금 제도와 거의 똑같기 때문에 별달리 신경 쓸 일이 없다. 반면 확정기여형 제도를 선택하면 근로자가 직접 퇴직금을 운용할 상품도 골라야 하고 운용 성과에 대해서도 책임져야 한다.

물론 잘만 운용할 수 있다면 남들보다 많은 퇴직금을 받을 수 있어 좋긴 하지만, 이것저것 선택할 것이 많다는 것이 근로자들을 성가시게 한다. 더군다나 퇴직연금과 관련된 용어도 생소하

고 자산운용에 대한 제대로 된 정보가 없기에 변화를 선택하기 보다는 현 상태를 유지하는 쪽이 마음이 편할 것이다. 그래서일까, 실제 우리나라 퇴직연금 도입 현황을 살펴보면, 전체 퇴직연금 시장에서 확정급여형(DB)이 차지하는 비중이 71.6%나 된다(그림1 참조).

이와 같이 사람들은 변화를 초래할지 모르는 대안을 선택하

〈그림1〉 퇴직연금 제도별 도입 현황 (2011년 5월 말 기준)



근로자들은 퇴직연금 제도를 선택하기 전에 임금상승률과 투자수익률을 꼼꼼히 비교한 다음 자신에게 유리한 제도를 선택해야 한다. 만약 임금상승률보다 나은 투자수익을 얻을 수 있다면 확정급여형보다는 확정기여형 제도를 선택하는 것이 유리하다.



기보다는 현 상태를 유지하는 대안을 선호한다. 이를 행동경제학자들은 ‘현상유지 편견’이라고 부른다. 간단한 사례를 들어보자. 1990년 초 미국 뉴저지와 펜실베이니아주에서는 보험법을 개정하면서 주민들에게 다음과 같은 두 가지 자동차보험 선택 패키지 중 하나를 선택하도록 했다.

- (1) 자동차 사고 후 쌍방을 고소할 권리를 피보험자에게 부과하는 다소 값비싼 보험
- (2) 피보험자의 법적 권리를 좀 더 많이 제한하는 다소 값싼 보험

연금시장서 확정급여형(DB) 71.6% 차지

두 보험은 거의 비슷한 금전적 가치가 있어 어느 것이 낫다고 할 수 없다. 하지만 주민들의 선택 결과는 뉴저지와 펜실베이니아에서 완전히 판이하게 나타났다. 뉴저지에서는 좀 더 값비싼 보험을 기본 옵션으로 제시했더니 주민의 70%가 이를 선택했다. 반면 펜실베이니아에서는 주민들이 비싼 보험을 선택하기 위해서는 기존에 갖고 있던 값싼 보험을 해지해야 했다. 결과는 주민들 중 80%는 기존에 갖고 있던 값싼 보험을 유지하는 것으로 나타났다.

물론 현재 상태를 그대로 유지하려는 것이 반드시 나쁜 것은

아니다. 하지만 ‘현상유지 편견’으로 말미암아 근로자들이 자신에게 맞지 않는 퇴직연금제도를 선택할 수 있기 때문에 주의해야 한다.

임금상승률과 투자수익률을 예로 들어보자. 확정급여형 퇴직연금(DB)을 선택한 사업장에서 근로자의 퇴직급여는 퇴직하기 직전 한달 평균임금에 근무기간을 곱해 산출된다. 따라서 임금상승률이 높으면 퇴직 직전 연봉도 많아지고 퇴직연금도 많이 받게 된다. 반대로 임금상승률이 떨어지면 임금과 함께 퇴직연금 수령액도 줄어들게 된다.

확정기여형 퇴직연금(DC)을 선택하면 회사는 매년 발생한 퇴직급여를 근로자의 퇴직계좌에 불입해주고 이를 근로자가 직접 운용한다. 따라서 퇴직할 때 받는 퇴직연금액은 임금상승률보다는 근로자의 투자수익률에 의해 결정된다.

따라서 근로자들은 퇴직연금 제도를 선택하기 전에 임금상승률과 투자수익률을 꼼꼼히 비교한 다음 자신에게 유리한 제도를 선택해야 한다. 만약 임금상승률보다 나은 투자수익을 얻을 수 있다면 확정급여형보다는 확정기여형 제도를 선택하는 것이 유리하다. 하지만 현상유지 편견으로 인해 근로자는 자신에게 유리한 것보다는 익숙한 것을 선택하게 되므로 주의해야 한다.

2 모호성 회피 편견

잘 모르는 곳엔 투자 안 해!



일러스트 · 김영민

“아무래도 잘 아는 데다 투자하는 게 낫지 않겠어요? 저는 절대 모르는 곳엔 투자하지 않습니다.”

요즘처럼 세계화가 진전되고 통신기술이 발달한 상황에서는 더 이상 자기 나라에만 투자할 필요가 없다. 더 높은 수익을 얻을 수 있다면 세계 어느 나라에 투자하더라도 상관없는 시대가 됐다. 하지만 현실을 살펴보면 대부분의 투자자들이 거의 자기 나라 주식에만 투자하고 있다.

사람들이 해외투자를 꺼리고 자기나라 주식에만 투자하는 것은 '모호성 회피 편견'과 관련이 있다. 이 이론에 따르면 사람들은 잘 알지 못하는 것에 대해 막대한 두려움을 갖기 때문에 무조건 위험을 회피하려는 경향이 있다고 한다. 잘 알지 못하는 나라에 투자하는 것을 꺼리는 것도 이 때문이다. 이와 반대로 국내 투자자는 자신이 어떤 행동을 하는지 잘 알고 있다고 믿는다. 자주 접하는 자기나라 주가지수가 외국의 주가지수보다 더 친숙하고 덜 모호하다고 생각하는 것이다.

하지만 사실은 그렇지 않다. 이들 투자자는 한 가지 중요한 위험을 간과하고 있다. 만약 한국 사람이 국내 주식에만 투자한다면 국내 경기가 나빠지면 돈을 잃게 된다. 경기악화가 심해지면 자신의 일자리를 잃을 위험도 있다.

해외투자 비중 10% 남짓에 그쳐

대표적인 것이 엔론 직원들의 자사주 투자 사례이다. 미국의 거대 에너지 기업인 엔론 직원들은 자사주에 자신들의 개인퇴직 계좌인 401(k) 적립금의 60%를 투자했다. 자기가 다니는 회사가이기 때문에 가장 잘 안다고 믿었기 때문이다. 하지만 분식회계로 회사가 파산에 이르자 수천 명의 직원이 일자리를 잃었을 뿐 아니라 주식도 휴지조각이 되고 말았다.

모호성 회피 편견이 고령화와 결부되면 또 다른 문제가 발생한다. 예를 들어 일본처럼 고령화와 저출산으로 인구가 감소하고 경제성장률이 둔화되면, 좀 더 성장성이 높은 새로운 투자대안을 찾아 해외로 눈을 돌리지 않으면 안 된다. 고령화로 수명과 함께 노후생활 기간이 덩달아 늘어나면서 노후에 더 많은 자금이 필요해지는 데 반해, 고령화에 따른 저성장으로 금리는 떨어지고 주식시장과 부동산시장이 침체되면서 국내 투자는 한계에 직면할 수밖에 없다. 그러므로 더 높은 수익을 얻기 위해서는 해외투자가 필수적이다.

우리나라도 고령화가 진전되면서 과거와 같은 고성장을 기대하기 힘들어지면서, 편안한 노후를 준비하기 위해서는 해외투자에 관심을 갖지 않을 수 없게 되었다. 그런데 노후자금 마련을 위한 3층 보장의 한 축이 되는 퇴직연금에서 해외투자 비중은 10% 남짓밖에 되지 않는다. 근로자들이 가입하는 해외펀드 내 주식투자 비중이 최대 40%까지밖에 되지 않는 점을 감안하면 지나치게 해외투자 비중이 낮은 셈이다. 그리고 퇴직연금펀드를 활용해 해외투자를 할 경우 얻은 자본이득에 대해서는 과세를 하지 않는 점을 감안하면, 기왕에 해외투자를 하기로 마음먹었다면 퇴직연금을 활용하는 것도 좋은 방법이다.

3 최근성 편견

단기성과가 좋은 펀드에 끌리는 이유

“이 펀드는 최근 6개월간 수익률이 좋은 것 같은데, 이걸로 하겠습니다.”

“우리 부서 김 대리는 지난해 ○○펀드에 투자해서 수익이 많이 났는데, 나도 그걸로 바꿔주세요.”

퇴직연금 도입 사업장에서 근로자들이 펀드를 고를 때 과거 6개월이나 1년간 수익률을 가장 많이 참조한다. 최근의 성과가 좋았으니 앞으로도 계속 좋으리라고 생각하고 이를 선택하는 것이다. 반면 과거에 꾸준히 수익률이 좋았던 펀드라고 하더라도, 최근 몇 개월간 수익률이 좋지 않으면 참지 못하고 다른 펀드로 갈아타곤 한다.

이와 같이 근로자들이 단기성과에 집착해 퇴직연금펀드를 고르는 것을 행동경제학자들은 '최근성 편견'으로 설명한다. 최근성 편견이란 다소 지난 과거에 발생된 사건이나 관찰 결과보다는 최근의 일들을 훨씬 두드러지게 기억해내고 강조하도록 하는 인지성향을 말한다.

눈앞의 수익률에 '눈멀고 귀멀고'

이 때문에 근로자들이 펀드를 고를 때 관련된 정보를 종합적으로 분석하고 판단하기보다는 최근의 성과에만 집착하게 되는 것이다. 단기기



일러스트 · 김영민

<그림1> 단기수익률만 보고 펀드를 변경했을 때

연도	1995	1996
평가 대상 펀드 숫자	1274	1509
펀드(주요 투자 대상)	등수	등수
펀드A(성장주)	1	1296
펀드B(소형 핵심주)	2	1504
펀드C(소형 성장주)	3	106
펀드D(중형 성장주)	4	1482
펀드E(핵심주)	5	1382
펀드F(소형 성장주)	6	1023
펀드G(소형 성장주)	7	1234
펀드H(소형 성장주)	8	1302
펀드I(소형 성장주)	9	1481
펀드J(소형 성장주)	10	957

자료 : 노후설계센터, 우승호

역에 기초해 투자 의사결정을 내리는 투자자들은 가까운 과거의 역사가 앞으로 반복해 계속되어 자신들에게 막대한 수익을 가져다주리라 상상한다.

하지만 결과는 반대로 나타나는 경우가 많다. 최근에 수익률이 좋았다는 말은 해당 자산가격이 많이 올랐다는 말인데, 최근의 수익률에 눈이 멀어 이런 사실은 눈에 들어오지 않는 것이다. 달이 차면 기운다는 말이 있듯이 내재가치를 넘어 지나치게 많이 오른 자산은 본래 자리로 돌아가려는 속성이 있다. 따라서 단기수익률만 보고 펀드를 선택했다가 투자를 망치는 수가 있다.

예를 들어 당신이 1995년 미국 뮤추얼펀드 중 수익률이 1등인 펀드에 투자했다고 하자. 다음 해 성적은 어땠을까? 불행히도 당신은 전체 1509개 펀드 중 1296등이라는 초라한 성적표를 받았을 것이다(그림1 참조).

국내 한 펀드평가사의 조사에서도 비슷한 결과를 찾아볼 수 있다. 설정액이 50억 원 이상인 국내주식형 펀드를 대상으로 2006년 수익률 상위 20개 펀드가 다음 해에도 상위 20위권을 유지하는지 조사해봤더니, 겨우 1개 펀드만 여기에 해당됐다. 같은

방법으로 2007년 수익률 상위 펀드 20개를 분석해보았더니, 이번에는 상위 20위 안에 단 2개만 남았다고 한다.

근로자들도 최근의 성과에만 집착해 퇴직연금펀드를 고르거나, 최근 몇 개월 성과가 좋지 않다고 해서 기존 펀드를 해지하고 수익률만 보고 다른 펀드를 쫓아다닌다면 장기적으로 좋은 성과를 내기 어려울 것이다. 가격이 급격히 오른 자산은 적정가치에 근접했거나 초과했을 수 있다. 그렇다면 다른 곳에 더 좋은 투자 기회가 있을 수 있다. 투자 상품을 고를 땐 분석기간을 충분히 가져야 한다.

4 **군집심리**

나도 같은 걸로 할게요!

“남들 하는 대로만 하면 중간은 가지 않겠어요?”
2007년 상반기, 종합주가지수가 전 고점을 뚫고 2000포인트를 향해가고 있을 때만 해도, 집집마다 펀드 계좌를 하나씩은 다 가지고 있다는 말이 나올 만큼 펀드투자 바람이 불었다. 주변에서 너도나도 펀드를 가입하니, 이리다가 나만 기회를 놓치는 것 아닌가 하는 불안한 마음에 펀드에 투자하는 사람도 많았을 것이다.

균형 잡힌 포트폴리오 가져가야 성공

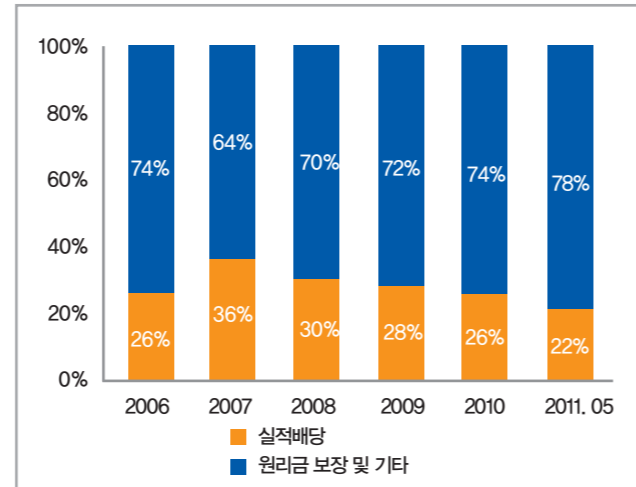
근로자들이라고 해서 다를 바 없었다. 퇴직연금을 도입하는 사업장 근로자들도 펀드와 같은 실적배당 상품을 택하는 비중이 높아졌다. 2006년만 해도 전체 확정기여형 퇴직연금 상품 중 실적배당 상품은 26%에 불과했지만, 2007년에는 36%까지 늘어났다. 하지만 글로벌 금융위기를 거치면서 위험자산을 회피하려는 근로자들이 늘어나면서 그 비중이 감소하기 시작해 2011년 5월 말 현재 그 비중이 22%까지 줄어들었다(그림 참조).

행동경제학자들은 이러한 현상을 ‘군집심리’로 설명한다. 군



일러스트 · 김영민

〈그림〉 확정기여형 퇴직연금 중 실적배당 상품 비중



집심리란 대중들에게 가장 인기 있는 것을 따를 때 사람들 마음이 편안해지는 경향을 말한다. 이때 군집은 특정한 기간 동안 같은 주식이나 펀드를 사거나 파는 과정에서 서로를 따라서 행동하는 투자자 그룹으로 정의할 수 있다.

투자에 성공하려면 쌀 때 사서 비싸게 팔아야 한다. 수요공급의 법칙에 따르면 어떤 물건이 쌀 때는 수요자보다 공급자가 많을 때이다. 주식시장으로 보면 주식을 팔려는 사람이 사려는 사람보다 많을 때를 말한다. 따라서 군집심리를 따르게 되면 주가가 쌀 때는 절대로 사지 못하게 된다. 반대로 주가가 비쌀 때는 주식을 사려는 사람이 많을 때인데, 대중을 따르는 사람은 비싼 주식을 사게 되는 것이다.

이러한 군집심리를 벗어나는 방법은 균형 잡힌 포트폴리오를 가져가는 것이다. 여기서 포트폴리오 선택이론으로 노벨경제학상을 받은 해리 마코위츠가 자신의 퇴직연금 계좌를 어떻게 관리했는지는 참고할 만하다.

마코위츠는 “당신은 퇴직연금 계좌를 어떻게 운용하십니까?” 하는 기자의 질문에 “나는 주가가 상승할 때 주식시장에 참여하고 있지 못할 때나 하락장에서 빠져나올 때 똑같이 고통을 느낀다. 그래서 나는 후회를 최소화하기 위해 은퇴를 계획할 때 채권과 주식에 50대 50으로 분산투자를 했다”고 답했다. 이는 투자자들이 어느 한 쪽에 치우치지 않는 균형 잡힌 자산배분 전략을 수립하고 이를 지켜내어만, 장기적으로 좋은 운용 성과를 얻을 수 있다는 것을 말해준다.

5 **심리적 회계**

깨지지 않는 노후자금 주머니를 만들자

“다른 펀드는 다 수익률이 좋은데, 유독 이 펀드만 수익률이 나쁜 이유는 뭘까요? 이 펀드 해지하고 수익률 좋은 걸로 바꿔주세요.”

김성환(40) 씨는 지난해 회사에서 퇴직연금을 도입할 당시 퇴직금을 정기예금, 국내펀드, 해외펀드 세 곳에 나누어 투자했다. 안전한 정기예금에만 투자하자니 주가가 오를 때 손해를 볼 것 같고, 반대로 펀드에만 투자하자니 불안했기 때문이다. 그리고 국내와 해외를 섞어서 투자하면 국내 경기가 좋지 않더라도 해외에서 투자 성과가 좋으면 서로 보완해줄 수 있으리라 생각했던 것이다. 하지만 지난 달 투자 성과를 점검하고 나서 생각을 바꿨다. 전체 포트폴리오 성과는 괜찮았지만 해외펀드 수익이 좋지 않아 이를 해지하고 국내펀드로 갈아타면 더 좋은 수익을 얻을 수 있으리라 생각한 것이다.

사실 투자 성과를 제대로 평가하려면 포트폴리오를 구성하고 있는 개별 펀드가 포트폴리오 전체의 수익을 높이고 위험을 줄이는데 얼마나 기여했는지 살펴봐야 한다. 하지만 대부분의 투자자는 포트폴리오를 구성하는 자산들이 서로 어떤 영향을 미치는지 알기 어렵다. 따라서 김 씨처럼 개별 펀드의 수익률만 보고 성과가 좋지 않은 펀드는 환매하고, 수익률이 좋은 펀드 비중은 늘려나가는 것이다.

나무만 보고 숲은 못 보는 꼴

성적이 좋지 않은 펀드라고 하더라도 포트폴리오 전체 위험을 줄여주는 역할을 할 수 있다. 따라서 수익률이 좋지 않다고 무작정 해지하면 당장 성과가 좋을 순 있어도 장기적으로 포트폴리오 전체 성과를 해치게 된다. 숲은 보지 못하고 나무만 보는 꼴이다.

이런 현상이 일어나는 것에 대해 행동경제학자들은 ‘심리적 회계’라는 개념으로 설명한다. 심리적 회계란 사람들이 자신이 가지고 있는 자산을 몇 개의 대체 불가능한 계정으로 나누어 그룹화한 다음 평가하는 경향을 말한다.

예를 들어 당신이 돈을 주고 구입한 영화 티켓을 잃어버렸다고 하자. 이 티켓을 다시 구입할 것인가? 이와 같은 행동경제학자의 실험에서 대부분의 피실험자들은 티켓을 구입하지 않았다. 반면 티켓이 아니라 티켓을 살 현금을 잃어버렸을 때는 사람들이 대부분 티켓을 구입하기 위해 현금을 지급했다. 티켓을 분실한 것이나 티켓을 구입할 돈을 분실한 것이나 경제적 손실은 동일하지만 사람들은 돈의 용도가 다르기 때문에 전혀 다른 결정을 내리게 되는 것이다.

심리적 회계는 잘만 활용하면 노후자금을 관리하는 데 도움이 될 수도 있다. 노후자금 마련 계획을 별도로 마련한 다음 여기에 ‘노후자금 주머니’라는 이름표를 붙여두게 되면, 이 돈에 간섭하지 않고 건전한 장기투자 계획을 유지할 수 있다. 이런 점에서 보면 중도인출이 불가능하도록 제약하는 퇴직연금만큼 좋은 노후자금 주머니는 없을 것

이다. ㉓



일러스트 · 김영민

고령자기업 두부 전문점 '콩각지' 직원 최정인 씨 “쉬라고요? 일자리가 효자인걸요”



서울시가 선정한 고령자기업인
즉석 두부 전문점
'콩각지' 행운점에서
두부를 만들고 있는 최정인 씨.
그는 70이 넘어서도 건강하고
젊게 살 수 있는 것은
일을 하기 때문이라며
“내 사전에 은퇴란 없다”고 말한다.

글 · 백경선 객원기자 sudaqueen@hanmail.net

◎ 서울시 관악구 행운동에 위치한 즉석 두부 전문점 '콩각지'는 지난 2008년 서울시 '고령자기업'으로 선정돼 문을 열었다. 그리고 매일같이 오전 7시도 채 되지 않은 이른 시간에 문을 연다.

지난해부터 이곳에서 일하는 최정인(71) 씨는 오전 6시 반쯤 출근해 가게 문을 열고 청소를 하고, 7시가 되면 두부를 만들기 시작한다. 미리 불려놓은 콩을 기계로 갈고 끓인 후 간수를 붓는다. 콩물이 서서히 굳기 시작하면 두부 틀에 콩물을 붓고 압축 기계로 누른다. 그러자 1시간 반 만에 두부가 제 모양을 갖춘다.

고소한 두부 냄새가 10명 남짓한 가게에 퍼졌다. 완성된 두부를 반듯하게 자르면 꼭 12모가 나온다. 그것을 날개로 포장하는 일까지 그의 몫이다. 이 모든 과정을 그는 혼자 척척 해낸다.

“처음 시작할 때 1개월간 두부 만드는 법을 배웠어요. 지금이야 쉽지만 처음엔 어려웠죠. 끓이는 온도나 시간을 잘못 체크해서 낭패를 보기도 했어요. 그러다 6개월쯤 지나니까 알겠더라고요. 이제는 눈 감고도 만들죠(웃음).”

그의 주변에는 아직 일하는 친구가 많다고 한다. 그런데 '전문직'에 종사하는 것은 자신뿐이라며, 두부 만드는 기술을 가지고 있는 것이 자랑스럽다고 말한다. 나이가 들어도 끊임없이 배우고 도전하는 것이 그의 지론이라한다.

내 사전에 은퇴란 없다

그의 인생사는 파란만장하다. 대학에서 화학을 전공한 그는 1972년 전공과 무관하게 건축 인테리어 사무실을 차렸다. 미대를 졸업한 친구 2명과 동업을 한 것이다. 사업을 하다 어려우면 정리하고 취직을 하고, 돈이 모이면 다시 사업을 시작하고, 이렇게 20년 동안 사업을 하든지 회사를 다니든지 인테리어 일을 계속했다.

그러다 1990년대 중반부터는 정말 닥치는 대로 일을 했다고 한다. 철도청에도 다니고, PC방과 불링장을 운영하기도 하고, 지인의 사업을 돕기도 하고, 아파트 공사장에서 일을 하기도 했다. 2009년에는 서울시에서 하는 노인 일자리 사업의 일환인 음식물 쓰레기 줄이기 계도요원으로도 일했다.

“지난해 8월 구청의 소개로 '콩각지'와 인연을 맺기까지 참 많은 일을 했어요. 제게 일이 주어지기만 하면 감사한 마음으로 했죠. 일을 안 하는 것보다는 뭐든 하는 게 낫잖아요.”

그에게 은퇴하고 싶 생각은 없었느냐고 묻자, “건강해서 일할 수 있는데 왜 일을 하지 않느냐”며 “내 사전에 은퇴란 없다”고 말한다.

'콩각지'를 운영하고 있는 관악시니어클럽의 변미래 사회복지사는 “두부는 어르신들이 쉽게 만들 수 있는 대표적인 식품”이라며 “매장을 열기 전부터 관악시니어클럽의 어르신들이 만든 두부



최정인 씨는 “이 나이에 매달 아내에게 월급을 갖다줄 수 있는 것만으로도 행복하다”고 말한다.

를 판매해왔는데, 고정적으로 판매할 수 있는 곳이 있으면 좋겠다 싶어서 콩각지를 개점했다”고 말한다.

개점 초기에는 인지도를 올리기 위해 복지관 등 여러 기관에 홍보도 열심히 했다. 그런데 점차 지역 주민들 사이에 입소문이 나기 시작했다.

매장에서 두부를 직접 만들 뿐만 아니라 간수를 제외하고는 그 어떤 첨가물도 넣지 않는다는 것, 게다가 크기도 다른 곳의 두부보다 크다는 것, 이런 점 때문에 지역 주민들에게 호응을 얻었다. 덕분에 행운동 1호점에 이어 관악구 미성동에 2호점까지 개점하게 되었다. 지난해 두 곳 매장의 총매출액이 1억5000만 원이나 된다고 한다.

행운점과 미성점을 합쳐 총 18명의 직원이 있는데(행운점 9명, 미성점 8명, 배달 기사 1명), 그들 모두 60세 이상이라한다. 손님들은 어르신들이 직접 만들고 판매하니 믿고 사먹을 수 있다고 이야기한다. 그런 이야기를 들을 때 그는 보람을 느낀다고 이야기한다.

“나이 드는 것이 그리 슬픈 것만은 아닌 듯해요. 연륜을 인정받고 그로 인해 신뢰받는 것은 나이들의 혜택인 것이죠. 그 신뢰를 깨뜨리지 않기 위해 더 열심히 두부를 만들어야겠어요.”

이곳에서는 두부를 제작하는 남자 직원과 판매하는 여직원, 2

“나이 든 사람들이 할 일이 없다고 하는데,
사실 찾아보면 할 일은 많아요.
찾지 않아서 그렇고,
또한 일을 가려서 그렇죠.
무엇이 됐든 주어진 일을 하고,
일단 하면 즐겁게 해야 합니다.
이것이 건강하고 젊게 사는 비결이죠.”



인 1조로 근무하고 있다. 제작조는 1일 2교대(오전 7~12시, 오후 2~7시), 판매조는 1일 3교대(오전 8~12시, 낮 12~오후 5시, 오후 5~10시)라고 한다.

“오전 7시부터 하루 5시간씩, 격일로 근무하면서 한 달에 45만 원 정도 벌어요. 건강보험과 산재보험도 가입되어 있고요. 비록 많은 돈은 아니지만, 이 나이에 매달 아내에게 월급을 갖다줄 수 있다는 것, 그것만으로도 감사하죠.”

즐겁게 일하는 것이 건강하고 젊게 사는 비결

그가 현역을 고집하는 이유는 경제적 필요 때문이기도 하지만, 무엇보다 그 자신의 존재감을 확인할 수 있기 때문이라고 말한다. 사실, 현재 살고 있는 다가구주택 세를 받으면 여유롭진 않더라도 먹고는 살 수 있다고.

“나이 들었으니 이젠 쉬라고요? 천만의 말씀이에요. 우리에게 최고의 선물, 최고의 효도는 일자리를 주는 거예요. 나이 들어서도 직업을 가지고 있다는 것이 중요해요. 아침에 일어났을 때 나 갈 일터가 있다는 것만큼 행복한 일은 없어요.”

그는 나이가 들어도 일을 해야 한다고, 일이 아니면 취미활동이라도 해야 한다고 강조한다. 아무것도 안 하고 있으면 더 쉽게 늙는다는 것.

“나이 든 사람들이 할 일이 없다고 하는데, 사실 찾아보면 할 일은 많아요. 찾지 않아서 그렇고, 또한 일을 가려서 그렇죠. 무엇이 됐든 주어진 일을 하고, 일단 하면 즐겁게 해야 합니다. 이것이 건강하고 젊게 사는 비결이죠.”

당일 만든 것만 판매하는 것이 이곳의 원칙이다. 하루 판매량을 고려해 매일 40~50모 정도를 만든다. 따라서 두 사람이 각각 2판을 만들어야 한다. 완성된 두부 1판의 무게가 대략 12kg 정도 된다고 한다. 두부 무게가 7kg 정도 되고, 스테인리스 틀 무게가

5kg 정도 된다.

그것을 70세가 넘는 그가 한 번에 번쩍 들어 뒤집는다. 힘들지 않느냐고 하자, 그는 “끄떡없다”고 한다. 아직은 체력적으로 힘들지 않다고, 오히려 이 일을 하면서 팔에 근육이 생겼다고 팔 근육을 자랑한다.

“딸은 결혼을 해서 아이도 있는데, 아들은 아직까지 결혼을 안 했어요. 아들 결혼시킬 때까지는 일을 하고 싶어요. 아들 결혼을 시킨 뒤에는 작은 차 한 대 뽑아 아내와 여행을 다닐까 하는 생각도 해요.”

하지만 무엇보다 그가 간절히 바라는 것은 건강이 허락하는 한 현역으로 남는 것이다. 그가 만든 두부를 오래오래 먹을 수 있기를 기대한다. ㉞

Tips

새로운 노인 일자리 모델 ‘고령자기업’

지난 2008년부터 서울시가 육성·지원하고 있는 고령자기업은 60세 이상 노인의 채용 비율이 80%가 넘으며 지속적인 자체 수익을 통해 고령자를 계속 고용할 수 있는 기업을 말한다.

고령자기업으로 선정되면 경영 전반의 컨설팅을 지원받을 수 있다. 또한 시설비, 임차료, 임차보증금, 재료비 등 창업비용으로 기업당 최대 1억 원을 지원받을 수 있다. 다만, 서울시에선 1년 동안만 지원해주며, 이후에는 기업 측이 스스로 수익성 있는 사업과 아이디어로 운영해나가야 한다.

서울시 노인복지과 성은희 과장은 “그동안 노인 일자리 사업은 대부분 복지예산을 지원해 저보수, 단기 임시 일자리를 확대하는 데 역점을 두었다”면서 “고령자기업은 기존의 노인 일자리 문제를 보완한 새로운 모델”이라고 말한다. 더불어 “노인의 연륜을 바탕으로 적합한 사업을 발굴하면 질 높은 노인 일자리를 창출할 수 있다”고 강조한다.

현재까지 서울시에서 지정한 고령자기업은 모두 14곳이며, 총 141명의 노인이 그곳에 종사하고 있다.

정년퇴직자 지역생활 안착 ‘지역 데뷔’ 연착륙 日 지자체가 팔 걸었다

일본에서는 정년퇴직자들이 지역사회에 정착하는 것을 ‘지역 데뷔’라고 부른다. 베이비부머 세대가 은퇴하기 시작한 2007년부터 지자체들이 앞장서 이들이 잘 정착할 수 있도록 다양한 프로그램을 제공하고 있다. 은퇴 후 지역사회 연착륙 성공을 위한 3대 원칙과 10대 행동강령이 있을 정도다.

글 · 김웅철 매일경제 경제·경영연구소 차장, 전 도쿄 특파원 uckim@mk.co.kr



일본 지자체에서는 회사생활을 접고 가정으로 돌아온 정년퇴직자들을 위해 지역 데뷔 대학 등 지역사회 정착 프로그램을 개설하고 있다.

◎ 일본 도쿄의 아다치(足立)구에는 ‘지역 데뷔 대학’이란 게 있다. 회사생활을 접고 가족 곁으로 돌아온 정년퇴직자들을 위한 지역사회 정착 프로그램이다. 일본에서는 은퇴자들이 지역사회에 정착하는 것을 ‘지역 데뷔’라고 부른다. ‘아다치 지역 데뷔 대학’에서는 ‘지역사회 연착륙’에 성공한 선배들의 경험을 배우고, 봉사활동 등 다양한 지역 활동을 체험한다. 일본 지자체들이 지역사회 데뷔 프로그램을 본격적으로 도입하기 시작한 것은 2007년께부터다. 베이비부머인 이른바 ‘단카이 세대’의 정년퇴직이 시작되는 해다. ‘단카이 세대여, 자! 지역 데뷔다’, ‘지역 데뷔 응원 세미나’,

‘지역 데뷔 강좌, 남자의 준비학’, ‘지역 데뷔 준비술, 또 한 번 빛나는 스테이지’ 등 일본 전 지자체들은 각종 강연과 프로그램을 만들어 새로운 지역 데뷔자들을 맞이하고 있다. 후쿠오카현의 NPO ‘NAP 후쿠야마센터’에서는 ‘신 현역 커뮤니티 칼리지’를 운영하고 있다. 연초에 마을 주민들이 참석한 가운데 개교식을 열기도 한다. 일본 지자체들의 지역 데뷔 프로그램에는 다양한 지역 데뷔 성공 노하우가 담겨 있다. 크게 3대 원칙과 10대 행동강령으로 요약된다. 3대 원칙은 지역사회에 데뷔할 때의 필수적인 마음가짐을 말한다.

첫째 지역사회의 대선배인 부인에게 생활의 주도권을 넘겨주는 자세다. 직장에서는 왕고참이었는데 모르지만, 지역사회에서는 한낱 초년생에 불과하다. 30년간 지역사회라는 ‘조직 생활’을 해온 부인들에게 선배 대접을 하겠다는 마음가짐이 지역 데뷔의 첫 번째 과제라는 얘기다. 가와이 야마토 시니어네상스재단 사무국장은 “무슨 일을 하더라도 부인이 주도하는 생활을 한다는 인식의 대전환이 지역 데뷔 성공의 관건”이라고 강조한다. 현역 시절의 두꺼운 갑옷을 빨리 벗어던지려는 자세가 두 번째다. 직장생활 때는 직책이란 게 있어 잘난 척을 해도 받아들여졌을지 모르지만, 지역사회에서는 천만의 말씀이다. 특히 여성들 앞에서 과거 회사 시절 무용담을 들먹이다가는 왕따 당하기 일쑤다. 마지막으로 긴 호흡을 갖고 지역사회에 합류한다는 여유가 필요하다. 자신의 재능으로 서둘러 지역사회에 기여하겠다는 생각은 오히려 기존 세력의 거부감을 일으킬 수 있다. 다음은 10대 행동강령이다.

1. 인내를 갖고 남(특히 여성들)의 의견을 끝까지 경청할 것. 바쁜 직장생활에 길들여져 있는 퇴직자들에게는 중년 여성들의 수다에 가까운 의견들이 하찮게 느껴질지 모른다. 중도에 말을 끊고 싶은 유혹에 시달릴 수 있다. 하지만 인내해야 한다. 무조건 끝까지 들어야 한다.
2. 남의 의견을 부정하지 말 것. 자신과 생각이 다르다고 이내 부정하거나 상대방과 대립각을 세워서 절대 안 된다. 반론을 펼치더라도 아주 부드러운 수준에 머물러야 한다. 의견이 달라도 “아, 그렇게 생각할 수도 있겠네요”가 정답이다.
3. 서둘러 결론을 내려 하지 말 것. 지역사회는 효율을 강조하는 기업사회가 아니다. 남의 의견을 듣고, 자신의 생각을 말하는 과정에서 만족감을 얻는 곳이다. 기업과는 본질적으로 가치관이 다르다. 실적이라는 결과보다 대화라는 과정이 중요하다는 얘기다. 실적과 효율이 몸에 밴 대기업 임원들은 요주의 대상이다.
4. 명령조의 발언은 절대 금물. 다른 사람, 특히 여성들에게 명령조로 말하거나 지시를 해서는 지역사회에 연착륙할 수 없다. 지역사회에서 직책은 존재하지 않는다. 평등사회인 셈이다. ‘화려한 과거’에 사로잡힐수록 지역사회와의 거리는 멀어질 뿐이다.
5. 여성의 용모에 대한 언급은 삼갈 것. 지역 데뷔의 절대금기 사항이 또 있다. 여성들의 용모에 대해서는 절대 언급해서는 안 된다. 머릿결이나 옷매무새에 대해 이

러쿵저러쿵하다가 큰 코 다치는 수가 있다. 부정적인 뜻이 아니었을지라도 상대방은 마음에 상처를 입을 수 있다. 이 정도까지 가면 지역 데뷔의 성공은 물 건너간 것이나 다름없다.

6. 대화 초점을 정치·경제에 치우치지 말라. 회사 동료들과의 대화 주제는 주로 경제나 정치였을 것이다. 하지만 아주머니들과의 대화 주제는 달라야 한다. 그녀들은 생활 이야기, 신변잡기 얘기를 더 좋아한다. 정치나 경제 이슈를 들먹이면서 잘난 체하지 않도록 주의할 필요가 있다.
7. ‘프리 데뷔’로 준비 기간을 가질 것. 사회에 첫발을 내디딜 때 인턴십을 거치면서 준비 기간을 갖기도 한다. 지역사회도 마찬가지다. 새로운 사회에 진입할 때는 준비가 필요하다. 지역 주민들과 안면을 트거나, 마을 지리를 파악한다는 등의 ‘프리 데뷔’ 기간이 요구된다. 전문가들은 은퇴 10년 전인 50세부터 지역의 프리 데뷔를 권고한다.
8. 상대방에게 적극적으로 말을 걸어라. 정년퇴직 후 지역사회에 적응하지 못하고 집 안에만 틀어박혀 있다가, 우울증에 시달리는 고령자들의 얘기를 심심찮게 듣는다. 성공적인 노후생활의 키워드는 적극성이다. 겁내지 말고 마을 주민들 누구에게라도 말을 걸어보는 적극적인 자세가 중요하다. 강아지와 함께 산보를 해보는 것도 좋은 방법이다. 모르는 사람과도 쉽게 대화할 수 있기 때문이다. 쓰레기 버리기를 지역 데뷔의 첫걸음으로 추천하는 사람들도 있다.
9. 좋아하는 것부터 시작하라. 일부 은퇴자들은 자신의 기호나 선호도와 관계없이 지역사회 봉사활동에 의무적으로 참여한다. 어떻게든 ‘선배들에게 잘 보임’으로써 점수를 따 지역사회에 연착륙하겠다는 의지일 게다. 하지만 지역사회 활동을 의무적으로 하다 보면 오래가지 못하고 오히려 주변 사람들과 충돌을 빚을 수 있다. 시간을 갖고 좋아하는 것을 찾아 열정적으로 도전해보는 것이 더 현명하다.
10. 신입생들만의 커뮤니티를 만들어볼 것. 기존 네트워크에 파고드는 일이 녹록지만은 않다. 참여하더라도 주류가 되기는 힘들다. 그럴 바엔 아예 신참들만의 모임을 만드는 것도 하나의 방법이다. 물론 신참들을 파악해 끌어모으는 수고가 들겠지만, 어쨌든 같은 처지의 사람들이 모이면 더 빨리 융화될 수 있다는 것이다.

일본 사람들의 지역 데뷔 성공술이 사소하게 느껴질지도 모르겠다. 하지만 지역사회에서 생활하기 위해서는 절대적인 것일 수 있다. 지역사회에 연착륙해 성공적인 세컨드 라이프를 영위하기 위해서는 꽤 많은 부분을 지역의 코드에 맞추어 수밖에 없지 않겠는가. ㉞

“온라인에서 데이트 어때요?” 중·장년의 새로운 로맨스

가슴 설레는 데이트가 더 이상 청춘들만의 전유물은 아니다. 요즘 미국 베이비부머들의 관심사는 새로운 로맨스에 빠지는 것이다. 이혼 또는 배우자의 사망으로 혼자가 된 시니어들이 늘면서 이성과의 만남을 주선하는 온라인 데이트 사이트가 급증하고 있다.

글 · 최호열 기자, 이승아 미래에셋자산운용 투자교육연구소 연구원 seunga.lee@miraeasset.com



Retirement Listing Service 홈페이지.

◎ 2000년대 이후 미국 베이비부머들의 최대 관심사는 새로운 로맨스에 빠지는 것이다. 미국 시니어닷컴(www.senior.com)에 따르면 현재 미국에서 1946년부터 1964년 사이에 출생한 베이비부머들은 약 8500만 명. 이 가운데 30%가 이혼 또는 배우자의 사망으로 혼자가 된 ‘돌싱(돌아온 싱글)’이라고 한다. 과거 어느 때보다도 많은 숫자라고 한다.

그들 중 63%가 이성과의 데이트에 적극적으로 나서고 있다고 하니 50대 이상의 중·장년층 사이에서 남녀 간의 새로운 만남이 보편화되고 있다고 할 수 있다. 더 이상 데이트가 10, 20대 청춘들의 전유물이 아닌 시대다.

한 설문조사 결과에 따르면, 이들은 전통적인 데이트 장소인 술집이나 클럽보다 온라인에서 이성을 만나는 것을 선호하고 있는 것으로 나타났다. 환갑을 바라보는 나이에 새로운 로맨스를 꿈꾸는 미국 베이비부머 싱글들이 기술 진보에 따른 혜택을 톡톡히 누리고 있는 셈이다.

이들이 온라인 데이트를 선호하는 것은 온라인 데이트 사이트에 접속해 별다른 부담감 없이 자신과 비슷한 또래의 이성을 만날 수 있기 때문이다. 시간과 공간의 제약이 없는 인터넷의 특징으로 인해 중·장년 싱글 남녀들이 만날 수 있는 이성의 폭이 오프라인보다 훨씬 넓어졌다.

기록적인 수의 싱글 시니어들이 온라인 데이트를 선호하다 보니 자연스럽게 온라인 데이트 사이트가 우후죽순으로 생겨나고 있다.

야후 퍼즈널즈는 사이트를 찾은 방문객의 21%가 50세 이상이라고 밝혔으며 매치닷컴(Match.com)은 2000년 이후 50세 이상 등록자가 5년 만에 340%나 증가했다고 밝혔다. 2010년 미국 온라인 중매 사이트 시장 규모가 10억 달러에 달한다.

온라인 데이트 사이트의 장점은 뭐니 뭐니 해도 비슷한 취미활동, 관심사, 종교를 가진 비슷한 연령대의 싱글 남녀를 이어준다는 데 있다. 자신의 프로필에 싫어하는 것, 좋아하는 것 등의 관심사를 기입함으로써 각자에게 가장 잘 어울리는 ‘천생연분’을 만날 수 있는 것이다.

사이트의 규정에 따르면 프로필 외에도, 반드시 몇 개월 내에 찍은 사진을 공개해야 한다. “실물 사진을 보지 않고 데이트에 나가는 것은 있을 수 없는 일이지”라고 솔직하게 말하는 사람들이 많은데, 이는 외모로 이성을 판단하기 때문이 아니다. 실물 사진과 프로필을 통해 상대 이성의 전체 이미지를 파악할 수 있을 뿐만 아니라 프로필을 작성할 때 거짓이 없었는지도 파악할 수 있기 때문이다.

온라인 데이트 사이트는 자신이 원하는 배우자감을 만날 수 있는 좋은 공간임에 분명하다. 이러한 시니어 온라인 데이트 사이트에서 싱글 남녀들은 자신의 프로필과 사진을 업데이트할 수 있으며, 쪽지나 이메일을 주고받거나, 채팅방에서 실시간으로 대화를 나눌 수도 있다. 또한 Q&A에 올라와 있는 질문과 그에 대한 답을 통해 온라인 데이트 사이트에 대한 이해를 높일 수 있다. 이 밖에도 회원들이 정보와 메시지를 공유할 수 있는 대화의 장도 마련되어 있다. 일부 온라인 사이트에는 공개 구혼을 할 수 있는 장도 마련되어 있다.

물론 배우자감을 만날 수 있다는 사실을 적극 반기면서도 정작 온라인 데이트에 적극적으로 뛰어들지 못 하는 이들도 많다. 데이트에 너무 목을 매는 듯한 인상을 줄 수 있기 때문이다. 하지만 온라인 데이트 사이트가 좋은 짝을 이어주는 최고의 매치메이커의 역할을 한다는 사실은 부인하기 어렵다.

베이비부머 싱글 남녀 온라인 데이트 열풍

시니어 싱글 남녀들이 온라인 데이트 사이트에 적극 참여하는 것을 주저하게 만드는 또 하나의 주요한 요소가 있는데, 바로 짝을 이어주는 만남주선 서비스(match making service)에 대해 매달 지불하는 수수료이다. 하지만 최근 한 회사가 중·장년을 위한 무료 온라인 데이트 사이트를 개설함으로써 이러한 장벽도 무너 뜨렸다.

은퇴한 시니어들을 주요 타겟으로 하는 리타이어먼트 리스팅 서비스(Retirement Listing Service)는 노인인구 증가라는 사

Tips

온라인 데이트 사이트 선택 요령

온라인 데이트 사이트는 종류도 다양할 뿐만 아니라 각 사이트마다 특징도 다르기 때문에 각자 본인에게 맞는 사이트를 선택해 가입하면 된다. 어떤 사이트를 선택할 것인지 몇 가지 팁은 다음과 같다.

1. 프로필과 사진을 함께 공개한 회원들의 비율이 높은 사이트에 가입하는 것이 좋다. 그만큼 회원들이 진심으로 이성을 만나고 싶어 한다는 의미이기 때문이다.
2. 사이트에서 주고받는 메일의 보안이 철저하게 지켜지는 등 개인 프라이버시 보호가 잘되는지 확인한다.
3. 무료로 운영되는 사이트도 있는 반면에 일부 사이트는 유료이기 때문에 회원 가입에 따른 비용 부담은 없는지 확인한다.

회적 변화에 맞춰 시니어만을 위한 지역사회 광고란을 따로 개설했다. 이 광고란을 통해 시니어들은 같은 지역에 사는 지역 주민 중 자신에게 맞는 이성을 만날 수 있다. 그리고 사이트에 올려져 있는 정보는 모두 무료로 제공된다.

온라인 데이트 사이트뿐만 아니라 무료 온라인 광고란에서도 공개 구혼이 활발히 이루어지고 있다. 세계 최대의 생활정보 사이트로 각광받고 있는 크레이그스리스트(www.Craigslist.com)에 접속해보면 미 전역에서 얼마나 많은 사람이 무료 광고란을 통해 짝을 찾고 있는지 알 수 있다.

20년 결혼생활 끝에 5년 전 이혼한 글로리아 크레이츠버그(52·로체스터 거주)는 일반적인 방법으로 데이트할 짝을 구하다가 온라인 데이트를 시도하고 있다. 그는 “새로운 파트너를 구하는데 용모는 중요치 않다”며 “삶을 충분히 경험했기 때문에 인생에서 무엇이 가치가 있는지를 깨닫고 있다”고 말했다. 전에는 이들 여성들이 적합한 짝을 만나기가 쉽지 않은 편이었다. 비슷한 나이의 남성들이 좀 더 젊은 여성을 선호했던 탓이다. 하지만 최근엔 그렇지 않고 한다. 요즘 50세 이상 여성들은 그들의 어머니 세대보다 건강하고 생각이 훨씬 젊기 때문이다.

시니어들이 젊은 세대 못지않게 이러한 사이트를 적극적으로 받아들이고 활용할지는 앞으로 더 지켜봐야 하겠지만, 미국 사회에서 이러한 새로운 트렌드가 형성되고 있다는 사실만으로 고무적이다.

온라인상에서 만난 이성과 남은 인생을 함께할 것인지 말 것인지 는 결국 오프라인 데이트로 판가름이 난다. 결과가 어떻게 되든 손해 볼 것이 없다면 일단 Retirement Listing Service에 접속해서 온라인 데이트에 뛰어드는 것이 남는 장사일 수 있다. 결국 서로에게 도움이 되는 윈윈 게임인 것이다. ㉞



베이비부머 은퇴설계 콘서트 “막연한 은퇴 두려움 이제야 해소됩니다”

누구나 그 필요성은 알고 있지만 뭘 어떻게 해야 할지 몰라 막막하게 여겨지는 게 은퇴설계다. 국민연금공단에서는 국민들의 이러한 고민을 덜고, 은퇴설계에 대한 사회적 인식 확산을 위해 전국 순회강연을 펼치고 있다. 재미있고 알기 쉬운 은퇴설계 강연을 표방한 국민연금공단의 ‘은퇴설계 콘서트’ 현장을 찾았다.

글 · 최호열 기자 honey_papa@donga.com

◎ 베이비부머를 위한 특별한 콘서트가 열렸다. 국민연금공단이 국내 최초로 전국 주요 대도시를 순회하며 벌이는 종합 은퇴설계 강연회인 ‘베이비부머 은퇴설계 콘서트’가 그것. 은퇴 자금 마련과 같은 재무적 분야는 물론 은퇴 후 대인관계, 자원봉사 상담 등 생활 전반에 걸쳐 은퇴 후 꼭 필요한 부분을 총망라해 소개한다는 취지다. 이 행사엔 국민연금공단, 한국주택금융공사, 한국건강관리협회, 전국자원봉사센터중앙회, 노사발전재단, 중앙건강가정지원센터, 미래에셋투자교육연구소가 함께한다.

첫 콘서트는 7월 7일(목) 오후 2시부터 서울 을지로 페럼타워 페럼홀에서 열렸다. 이날 강연장은 장대비가 내리는 곳엔 날씨에도 200여 명의 시민들로 꽉 차 은퇴설계에 대한 높은 관심을 보여주었다. 참가자들은 40, 50대가 주를 이뤘지만 30대 젊은 층도 많이 눈에 띄었다. 노후 준비가 특정 세대만의 고민이 아니라 모든 세대의 고민임을 확인할 수 있었다. 부부가 함께 강의를 들으러 온 경우도 눈에 띄었다.

강연회는 국민연금공단 조혜연 노후설계 전문강사의 ‘국민연금과 함께하는 노후설계’라는 주제 강연으로 시작되었다. 조 강사는 “요즘 우리 사회는 ‘노인은 건강이 안 좋다’, ‘생활고에 시달린다’ 등 부정적 인식이 강조되고 있다. 또한 노후자금 마련 부담 때문에 노후를 걱정하는 분위기가 팽배하다”고 지적했다.

모든 세대의 고민... 다양한 연령층 참석

“누구도 피해갈 수 없는 게 노후입니다. 현재 기대여명이 84세고, 큰 병에 걸리거나 사고를 당하지 않는 한 많은 사람이 90세 이상 살게 되는 시대입니다. 따라서 노후의 삶을 준비해야 하는데, 실천 가능한 준비를 해야 합니다.”

그는 “필요한 노후자금으로 흔히 10억 원을 이야기하는데, 이 돈을 현금으로 마련하는 것은 힘들다. 하지만 노후대책 3층 구조인 국민연금과 퇴직연금, 개인연금을 착실히 적립하면 기본적인 노후생활비를 마련할 수 있다”고 강조했다. 그러면서 “노후 준비는 바로 지금! 시작하라”고 충고했다. 특히 국민연금은 평생 동안 지급되고, 지급액이 고정된 게 아니라 물가를 반영해 상승하기 때문에 노후대책의 가장 현실적인 방법이라고 강조했다.

끝으로 그는 “노후 준비는 돈뿐 아니라 제2의 삶을 잘 살기 위한 준비를 하는 게 중요하다”며 “은퇴 후 무엇을 할 것인가, 어떻게 살고 싶은가를 먼저 생각하라”고 조언했다. 960번 도전 끝에 운전면허를 취득한 차사순 할머니(69)를 노후의 삶이 어떠해야 하는지를 잘 보여준 사례로 꼽은 조 강사는 “건강과 일, 돈이 순환 구조를 이루는 노후의 삶을 잘 준비하라”며 강연을 끝맺었다.

두 번째 강사로 나선 중앙건강가정지원센터 조성은 박사는

베이비부머 은퇴설계 콘서트는 국민연금공단 조혜연 노후설계 전문강사(사진) 등 강사들이 재치 있는 입담으로 청중들의 공감을 해소해주었다. 한국건강관리협회는 건강체험터를 개설해 무료 건강검진을 해줘 참석자들의 큰 호응을 받았다.



‘브라보 마이 라이프, 신나는 노년’을 주제로 이야기를 들려주었다. 그는 강연을 시작하며 청중들에게 신나게 “브라보”를 외치는 것과 한숨을 내쉬는 것 가운데 어느 게 더 어색한지 물었다. 생각해 보니 한숨을 쉬는 것에 더 익숙한 삶을 살아왔구나 싶었다.

그는 또 청중 한 사람 한 사람에게 가족관계를 물었다. 대부분 자식과 아내, 남편을 거론했다. 부모, 시부모나 장인장모까지 이야기하는 경우는 생각보다 드물었다. 형제들까지 이야기하는 경우는 아예 없었다. 가족의 범위가 많이 축소된 셈이다. 조 박사는 “노후에 의지할 곳은 가족”이라며 가족관계에 특히 신경을 써야 한다고 강조했다.

“은퇴 이후 부부가 제2의 신혼기를 맞는다면, 황혼이혼을 하기도 합니다. 황혼이혼이 증가하는 이유의 하나로 아내가 ‘은퇴 남편 증후군’이라는 스트레스에 시달리기 때문입니다. 지금까지 집안일을 등한시했던 남편이 은퇴 후 하루 종일 집에 머물면서 잔소리를 하고, 아내에게 의존하게 되면서 아내가 스트레스를 받는 거죠.”

그는 새로운 가족관계를 정립하는 게 중요하다고 충고했다. 가장은 가족 내 자신의 역할을 재조정하고, 자신이 할 수 있는 일을 하려는 노력이 필요하다는 것. 또한 은퇴하면 직장생활로 엮인 인간관계가 멀어지므로 이를 대체할 새로운 사회적 네트워크를 만들 기회를 발굴하라고 조언했다.

“지금부터 저축을 해야 노후자금이 준비되듯이 사람관계와 건강도 지금부터 저축하는 마음으로 챙기려고 노력해야 노후가 외롭지 않다”는 조 박사의 마지막 말이 뇌리에 남았다.

마지막으로 미래에셋투자교육연구소 강창희 소장이 나와 ‘인생 후반을 좌우하는 5가지 리스크에 어떻게 대응할 것인가’란 주제로 강연을 했다. 5가지 리스크란 ‘생각보다 오래 사는 장수 리스크’, ‘건강 리스크’, ‘자녀 리스크’, ‘부동산에 편중된 자산구조 리스크’, ‘인플레이 리스크’를 말한다.

그는 “은퇴 후 20년을 더 산다고 했을 때 자고, 밥 먹고 하는 시간을 빼도 하루 11시간이 남는데 이를 모두 합하면 8만 시간이 된다. 이는 현역에서 36년 동안 회사 일을 하는 시간과 같은 시간이다. 그 시간을 어떻게 사용하는가가 중요하다”고 강조했다.

“은퇴 후에도 일을 하는 게 중요합니다. 예를 들어 월 50만 원의 수입을 얻을 수 있는 소일거리만 있어도 2억 원의 자산을 갖고 있는 것과 같은 효과가 있습니다. 또한 일을 하면 건강을 유지할 수 있어 활기찬 노후를 보낼 수 있어요. 55세, 60세에 찾아오는 은퇴는 고용정년일 뿐, 실제 일하는 정년은 70세, 80세까지 연장해야 합니다.”

강 소장은 또한 “더 이상 부동산이 재산증식의 수단이 되기 힘들고, 자식에게 물려주어야 할 유산도 될 수 없다”며 “노후생활 안정을 위해 부동산에 편중된 자산구조를 금융자산과 50 대 50으로 재편할 것”을 충고했다.

강연이 이뤄지는 동안 강연장 밖에선 다양한 상담 프로그램이 진행됐다. 국민연금공단은 노후설계 상담 서비스를, 미래에셋투자교육연구소는 은퇴 준비에 대한 상담을, 한국주택금융공사는 주택연금에 대한 궁금증을 풀어주었다. 특히 한국건강관리협회는 건강체험터를 개설해 무료 건강검진을 해줘 참석자들의 큰 호응을 받았다. 이 밖에도 자원봉사 상담, 일자리 상담을 해 시니어들에게 실질적인 도움을 주었다.

친구와 함께 행사장을 찾은 김영순(55) 씨는 “국민연금공단에 상담을 받으러 갔다가 이 행사를 알게 되었다. 그동안 노후 준비에 대해 갖고 있던 막연한 불안감을 강연을 통해 많이 해소할 수 있었다”고 평했다. 그는 “오늘은 강사들이 노후 준비에 대한 개괄적인 흐름과 원칙에 대해 들려준 것 같다. 앞으로 좀 더 체계적이고 구체적인 내용을 담은 강연을 해주었으면 좋겠다”고 바람을 피력했다. ‘베이비부머 은퇴설계 콘서트’는 9월 대전, 10월 광주, 11월 대구, 12월 부산에서 각각 열릴 예정이다. ㉞

프로스펙트 이론 돈을 따면 겁쟁이, 잃으면 도박사 수렁에 빠질수록 더 지른다



일러스트 · 박용민

다. 중·장년층의 최대 걱정거리인 노후 대비 용으로 안정맞춤인 데다 한꺼번에 당첨금을 받아 생기는 문제를 예방할 수 있어 매 주 거의 매진된다. 연금복권의 당첨 확률은 315만분의 1로, 로또(814만분의 1)보다 높고 당첨금도 로또보다 적다고 할 수 없다. 밀저야 본전이란 심리에 필자도 여러 장 같다. 물론 팽이였지만.

복권의 기댓값은 구매가격의 절반 수준에 불과하다. 1000원짜리 복권을 사봐야 복권기금과 판매수수료를 떼고 나면 당첨금 기댓값은 500원 남짓일 뿐이다. 그런데도 우리나라 성인 5명 중 1명은 매주 복권을 산다고 한다. 전통 경제학에서 내세우는 '호모 이코노미쿠스'의 합리적 선택이라고 볼 수 없다. 복권은 사는 순간 이론상 손해이므로 안 사는 게 이익인데 사람들은 매주 어김없이 산다.

이런 딜레마를 설득력 있게 풀어내 2002년 노벨 경제학상을 받은 심리학자들이 있다. 대니얼 카너먼과 아마스트버스키는 1979년 프로스펙트 이론(prospect theory=전망이론, 기대이론)을 공동 발표해 사람들이 반드시 합리적 선택을 하는 것은 아니라는 사실을 입증했다. 이 이론의 핵심은 사람들이 변화에 반응하고, 자기 나름의 손실과 이득을 판단하는 가치함수를 갖는다는 것이다. 이때 가치함수의 기준은 마음속의 준거점(reference point)이다. 준거점은 이미 정해진 절대 수치가 아니다. 사람의 마음에 따라 그때 그때 달라진다. 불교에서 말하는 일체유심조(一切唯心造)와도 일

사람들이 왜 도박 같은 승산 없는 확률게임에 빠지는지를 입증한 게 프로스펙트 이론이다. 깊은 수렁에 빠진 사람일수록 더 큰 위험을 감수하는 모습을 볼 수 있다. 도박이든 투자든 평정심을 잃는 순간 낭패를 본다.

글 · 오형규 한국경제신문 논설위원 ohk@hankyung.com

◎ 필자가 아는 한 영화감독은 매주 1만 원어치씩 로또 복권을 산다. 1년이면 52만 원, 10년이면 520만 원을 쓰게 되지만, 자신에게는 그 이상의 효용이 있다고 한다. 1등 당첨금으로 무슨 영화를 만들까 상상할 수 있어 즐겁다는 것이다. 그는 반드시 월요일 아침에 로또를 산다. 그래야 일주일 내내 1등에 당첨되는 꿈을 꿀 수 있으니까.

최근에는 연금복권이 등장해 인기다. 1등 당첨금 12억 원을 20년간 매월 500만 원(세후 390만 원)씩 나눠 지급하는 신종 복권이

맥상통하는 말이다.

예컨대 기말시험을 친 학생 A는 90점을 기대했고, 학생 B는 70점을 예상했는데 똑같이 80점이 나왔을 경우를 생각해보자. A는 크게 실망하는 반면, B는 희열을 느낄 것이다. A의 준거점은 90점, B는 70점이었기 때문이다. 마찬가지로 돈을 잃은 도박꾼에게 준거점은 본전인 상태이고, 평가손이 난 주식투자자의 준거점은 매수가격이 된다. 돈을 잃거나 평가손을 보게 되면 손실혐오증이 발동한다. 이득을 얻었을 때의 만족감보다 같은 크기의 손해를 봤을 때 상실감이 2배 정도 크다고 한다.

사람들은 대개 준거점을 기준으로 이득인 상태이면 위험에 예민한 겁쟁이가 된다. 반대로 준거점에 전취 손실인 상태에서는 위험을 무시하는 도박사가 되게 마련이다. 영화 '슬럼독 밀리어너'에서처럼 '전부 아니면 전무(all or nothing)'인 퀴즈쇼를 생각해 보면 이해가 쉽다.

자신에게는 확률이 맞지 않을 것이라는 착각

퀴즈를 맞춰 1만 원, 5만 원, 10만 원쯤의 상금을 확보했다면 계속 다음 문제에 도전할 것이다. 상금이 1000만 원쯤 됐을 경우에는 마음이 달라진다. 다음 문제에 도전해 정답을 맞으면 2000만 원을 받지만 못 맞으면 한 푼도 못 받게 된다. 그럴 때 많은 사람들이 더 이상의 도전을 꺼리고 1000만 원을 받기를 원한다. 손안에 들어온 1000만 원(확실성)은 손실과 이득을 판단하는 준거점으로 작용하기 때문이다.

사람은 기본적으로 리스크 회피적이어서 1000만 원이 2000만 원이 됐을 때의 기쁨보다 1000만 원마저 날렸을 때의 실망감이 훨씬 크다. 1만 원에 산 주식이 8000원으로 떨어진 경우 개미투자자들은 대개 주식을 더 매수해 물타기를 하거나 그냥 쥐고서 반등을 기다리다 더 큰 손해를 본다. 진작 손절매하고 다른 종목으로 갈아탔으면 손실을 줄였을 테지만 마음속 손실혐오증은 그런 자신을 용납하지 않는다.

프로스펙트 이론에서 말하는 가치함수의 또 다른 특징은 민감도 체감성이다. 민감도 체감성이란 이익이나 손실이 커질수록 작은 변화에 대한 민감도는 줄어드는 심리상태를 가리킨다. 라스베이거스 카지노나 과천경마장에서 돈을 많이 잃은 사람들일수록 막판에 베팅이 커지는 것이 바로 이런 심리 탓이다. 처음에 1만 원을 잃었을 경우 1만 원을 더 베팅할지에 대해선 신중히 생각한다. 하지만 이미 50만 원을 잃었다면 1만 원쯤 더 잃는 것은 아무것도 아니다. 오히려 손실을 만회해보려고 10만 원, 20만 원을 예사로 베팅한다. 결국 수종의 돈이 바닥난 뒤에야 손을 털고 일어선다. 뒤늦게 후회하면서...

다시 복권으로 돌아가보자. 1000원을 베팅해 1000원을 딸 확률과 잃을 확률이 반반인 내기에 흥미를 느낄 사람은 별로 없을 것이다. 기대수익이 0이기 때문이다. 하지만 당첨 가능성은 극히 희박하지만 1000원을 넣어 10억 원을 받을 수도 있다면 얘기는 완전히 달라진다. 당첨됐을 때 이익이 워낙 크기 때문에 사소한 변화(1000원을 날리는 것)는 전혀 신경 쓰지 않는다.

이때 확률은 중요하지 않다. 아무리 확률이 낮아도 사람들은 각자 자신에게만 일어날 수 있는 일인 양 특별한 의미를 부여하는 심리가 있다. 확률을 수치로 받아들이지 않고 직감적으로 확실, 불가능, 가능성 등 3가지로 나눠 판단하기 때문이다. 복권이 인기를 끄는 이유가 여기에 있다. 로또보다 당첨 확률이 두 배 이상인 연금복권에 끌리는 것은 어찌 보면 당연한 일이다.

프로스펙트 이론을 통해 주위를 둘러보면 깊은 수렁에 빠진 사람일수록 더 큰 위험을 감수하는 모습을 자주 볼 수 있다. 도박이든 투자든 평정심을 잃는 순간 낭패를 본다. 워런 버핏, 피터 린치 같은 투자 고수들이 위대한 것은 평정심을 유지하고, 무엇보다 수렁에 빠지는 상황을 만들지 않았던 데 있지 않을까. ㉞

Tips

로또 명당은 있을까?

서울 상계동에 '로또 명당'으로 불리는 로또 판매점이 있다. 로또가 첫선을 보인 2002년 이래 449회차(7월 9일 현재)까지 이어오는 동안 이 가게에서만 15번이나 1등이 나왔다. 금요일과 토요일이면 주변이 극심한 정체를 빚을 정도다. 정말 신(神)이 점지한 로또 명당이 있을까.

한곳에서 1등이 15번이나 나왔다면 예사로운 일은 아니다. 하지만 확률적으로 로또 명당은 없다고 봐야 맞다. 이 가게가 로또 명당으로 꼽히게 된 과정은 이랬을 것이다. 초기에 1등 당첨자가 나오지(어느 가게나 마찬가지로) 가게 주인은 '로또 1등 당첨된 집'이라고 대문짝만하게 써붙였다. 판매량이 늘자 몇 주 뒤 다시 1등이 나왔다. 판매량이 기하급수로 늘면서 그 이후에도 1등이 심심찮게 나오는 과정을 반복했을 것이다.

로또 1등 당첨 확률은 814만분의 1이다. 쌀 세 가마에서 뉘 한 톨을 골라 내기와 같고, 벼락 맞을 확률(180만분의 1)보다는 5배나 어렵다. 그런데도 매주 600여만 명이 1인당 평균 7000원어치를 구매한다고 한다. 일주일에 대략 4200만 장쯤 팔리는 셈이다. 1등 당첨자가 평균 5명씩은 나오는 이유가 여기에 있다.

1~449회차까지 로또 1등 당첨자는 총 2461명에 달한다. 매주 5.5명꼴이다. 로또 사업자가 국민은행에서 농협으로 바뀐 262회차(2007년 12월 8일) 이후 통계를 보면 위에서 언급한 상계동의 '로또 명당'에서 1등이 8번 나왔다. 부산의 한 카센터도 똑같이 8번이었고, 3~7차례 1등이 나온 곳도 23곳이나 된다.

전국의 로또 판매점은 1만여 곳에 이른다. 판매점 2000곳 중 1곳꼴로 1등이 나온다는 얘기다. 따라서 로또 명당은 신이 점지한 곳이 아니라 다른 곳보다 로또를 윤택히 많이 팔아 당첨 확률이 높아진 결과로 보는 게 합당하다. 정작 로또로 인생 역전한 사람은 로또 판매점 주인들이 아닐까.

◎ '9988234'란 신조어를 들어보신 분들이 많을 겁니다. 99세까지 88(팔팔)하게 살다가 2, 3일만 앓고 죽는 게 행복한 삶이란 뜻이라죠? 건강하게 오래 살고 싶은 염원을 담은 말일 텐데, 이제 이 신조어도 수정되어야 할 것 같습니다. 인간의 수명이 100세를 넘는 세상이 되고 있으니까요.

'100세 시대' . 이제 먼 이야기가 아닙니다. 우리나라 평균수명은 1971년 62.3세에서 1989년 70.8세, 2009년 80.5세로 늘어났습니다. 하지만 특정 연령대의 평균 생존기간을 나타내는 기대여명을 보면 지금 60세가 남자 약 91세, 여자 약 97세에 달한다고 합니다. 인구통계 전문가인 고려대 통계학과 박유성 교수팀이 통계청의 출생자, 사망자, 사망원인 통계(1997년 1월~2007년 12월)를 바탕으로 의학 발달 정도를 감안해 계산한 결과입니다.

우리의 수명이 예상보다 훨씬 빨리, 더 길게 연장되고 있는 것입니다. 최근 국무총리실 산하 경제인문사회연구회도 '100세 시대 연구보고서'를 통해 2020년이면 우리나라도 사실상 100세 시대에 진입할 것으로 전망했습니다. 100세까지 사는 게 이전 특별히 장수하는 사람의 얘기가 아니라 바로 우리의 이야기가 되고 있는 거죠.

지난 6월 22일 발표한 통계청 자료에 따르면 지난해 11월 1일 기준으로 100세 이상 고령자가 1836명(남자 256명, 여자 1580명)입니다. 5년 전 961명보다 무려 91% 증가한 숫자입니다. 인구 10만 명당 3.8명에 달하는 수치입니다.



이렇게 말하면 실감이 잘 나지 않을 테니, 고령화 선진국인 일본과 비교해보겠습니다.

일본은 100세 이상 고령자가 1993년 4800명이었습니다. 우리보다 인구가 2.64배 정도 많으니 지난해 우리나라 100세 이상 고령자와 비슷한 수치입니다. 그런데 18년이 지난 지난해엔 그 10배 가까운 4만 4449명으로 증가했습니다. 1만 명당 3.5명에 달합니다. 우리의 고령화 증가율은 일본보다 더 가파른 상태이니 100세 이상 고령자 비율도 더 빨리 늘어날 전망입니다.

예전에는 그저 오래 살면 축복이라고 여길 뿐 고민거리가 아니었습니다. 100세까지 사는 사람도 거의 없었거니와, 나이 들면 오래 자식이 부모를 부양했기 때문이죠. 그러나 스스로 노후대책을 마련해야 하는 지금은 단순

히 오래 사는 게 축복을 의미하진 않습니다. 문제는 삶의 질이죠.

정부에서는 지난 3월부터 '수명 100세 시대 프로젝트'라는 태스크 포스(TF)팀을 만들어 정책 대안을 준비하고 있습니다. TF팀에서는 100세 시대 핵심관점으로 '건강', 경제적 안정, 범죄와 사고로부터의 안전, 평생교육을 통한 자기개발 강화와 자원봉사 활성화 등을 통한 '자아실현' 등 네 가지 키워드를 제시하고 있더군요. 이것은 정부 차원뿐 아니라 개인 스스로도 준비해야 할 문제라 할 수 있습니다.

특히 질병을 안은 채 100세까지 사는 건 재앙일 것입니다. 60세를 정년퇴직 연령으로 본다면 40여 년을 더 살아야 합니다. 특정 질병이 없더라도 정상적인 노화만으로 노인의 삶은 많은 부분에서 불편합니다. 뼈의 노화로 걷는 것이 힘들고, 잘 들리지 않고, 잘 보이지 않으며, 미각도 저하되어 음식 맛도 제대로 느끼기 힘들어집니다.

현실을 볼까요. 노인 치매환자는 7년 새 5배나 가파르게 늘고 있습니다. 보진소를 찾는 환자 가운데 65세 노인들이 70~80% 정도 차지하고 있는데, 고혈압이나 관절염 같은 만성질환자들이 주를 이루고 있다고 합니다.

100세 청춘, 꿈은 이루어진다

통계청에서는 지난 4월 초, 100세 이상 고령자들을 대상으로 건강상태를 조사했는데요. '세수와 양치, 머리감기', '옷 갈아입기', '식사하기', '자리에서 일어났다 눕기', '걷기', '대소변 조절' 등 기본적인 일상생활 수행능력 6가지를 스스로 어려움 없이 할 수 있는 건강한 노인은 전체의 1.7%에 불과했습니다. 6가지 중 4가지 이상에서 어려움을 겪는 노인이 88.5%에 달했습니다. 또한 '버스 혼자 타기', '생활용품 사러 가기', '전화 걸기', '청소 등 집안일 하기' 같은 도구를 활용한 일상생활을 전혀 할 수 없다는 노인이 70% 이상인 것으로 나타났습니다.

물론 100세라고 무조건 몸이 불편한 것은 아닙니다. 충분히 건강하게 현역 못지않은 삶을 살 수 있습니다. 서울 강남에 있는 창생당 한의원 윤성혁 원장은 102세의 나이에 진료활동을 계속하고 있습니다. 올해 100세인 일본인 의사 히노하라 시게아키 옹은 여전히 활발하게 강연활동을 하고 있습니다. 지난해 10월에도 우리나라를 방문해 특강을 펼쳤습니다. 지난해 4월 방영된 SBS 스페셜 '기적을 부르는 백세인의 유머'를 보셨는지요. 101세인 김정암 옹은 윗몸 일으키는 물론, 각종 운동기구를 번쩍번쩍 들어올리고요, 103세인 일본인 교육 전문가 쇼치 사부로 옹은 매일 냉수마찰을 하고, 일주일에 2, 3회 90분 이상 특강과 세계일주 강연을 소화하더군요.

결국 100세 시대가 재앙이 될지, 축복이 될지는 본인의 선택에 달려 있다고 할 수 있습니다. 아직 노화 단계에 들어서지 않은 바로 지금부터 자신의 몸에 귀를 기울이고 생활습관을 교정하는 등 '건강하



일본은 100세 이상 고령자가 급증해 지자체가 100세 노인에게 증정하는 은접시 크기를 줄이고 있다.

게 늙기를 차근차근 준비한다면 즐겁고 의미 있는 노년을 보낼 수 있을 것입니다.

평균수명이 20, 30세이던 먼 옛날이야기는 차치하고라도 지금 이 책을 읽는 40, 50대만 해도 어릴 때 보았던 60대는 나이 든 뒷방 할아버지였습니다. 하지만 지금 60대는 현역이나 다름없는 세대입니다. 70대, 80대 역시 건강하기만 하다면 인생을 보람 있고 즐겁게 살기에 적절한 나이로 할 수 있습니다.

실제 고령의 나이에 대학에 들어가 학문을 익히는 분들이 늘고 있습니다. 새로운 기술을 배우기 위해 학원이나 교육센터를 찾는 분들도 늘고 있습니다. 젊은 날 포기했던 꿈들을 나이 들어 다시 꾸게 된 거죠. 왜냐하면 앞으로 살아갈 오랜 시간들을 지루하지 않게 살기 위해서입니다.

앞으로 만나게 될 100세 시대도 마찬가지입니다. 다만 여전히 현역 못지않게 활기찬 인생을 살지, 아니면 제 몸을 마음먹은 대로 움직이지 못해 온종일 침대에 누운 채 죽음을 기다리는 100세를 살 것인지는 전적으로 자신에게 달려 있습니다. ㉞

Tips

건강한 노년을 위한 생활습관 10

- 1 뼈와 관절을 아낀다.
- 2 지금 당장 운동을 시작한다.
- 3 숙면을 취한다.
- 4 하루 1.8ℓ 이상 물을 마신다.
- 5 식탁을 슈퍼푸드 채운다.
- 6 뇌를 단련한다.
- 7 평소 먹는 양의 4분의 3만 먹는다.
- 8 치아 관리의 젊을 때부터 한다.
- 9 시력 관리를 한다.
- 10 마음 건강에 신경 쓴다.

▶▶▶ '100세 시대' 당신은 준비됐나요?

통계청 발표에 따르면 지난해 우리나라 100세 이상 고령자가 2000여 명에 달합니다. 일본의 경우를 대입하면 20년 내에 2만 명을 넘어설 것으로 보입니다. 지금 60세의 기대여명이 97세에 달한다고 하니, 말 그대로 100세 시대를 앞두고 있습니다. 100세 시대가 축복일까요, 재앙일까요.

글 · 백경선 객원기자 sudaqueen@hanmail.net

'10대 항암식품' 토마토 전립선암과 혈관성 질환 예방, 의사 안색 붉어질 만하네

요즘 식품학자, 영양학자는 물론 의사들도 토마토를 주목한다. 그 놀라운 효능을 '시샘'하고 '경계'한다. "하루 사과 한 개를 먹으면 의사 얼굴이 파래진다"는 서양 속담 대신 최근엔 "토마토를 매일 한 개씩 먹으면 의사 안색이 붉어진다"는 말이 나온다.

글 · 박태균 중앙일보 식품의약전문기자 tkpark@joongang.co.kr



토마토축제에서 토마토 풀장에 빠져 노는 어린이들. 토마토는 대표적인 여름철 건강 채소다.

◎ 토마토는 영국에선 '사랑의 사과', 이탈리아에선 '황금의 사과'로 통한다. 토마토는 16세기 무렵 원산지인 남미에서 유럽 스페인으로 건너갔다. 처음엔 관상용으로만 즐겼다. 독이 들어 있다고 여겨서다. 19세기부터 먹기 시작했는데, 이때도 몇 시간의 조리를 거쳤다. 해독을 위해서였다.

그러던 토마토에 대한 서구인의 인식이 180도 바뀌었다. 지금은 토마토 자체의 해독이 아니라 사람 몸에 쌓인 유해(활성)산소 등 독소를 제거하기 위해 즐겨 먹는다. 여름 채소의 '우등생'으로 치며, 미국의 시사주간지 타임은 '10대 항암식품' 중 하나로 꼽았다. 실제로 토마토는 의사가 수입 감소를 '우려했 만큼' 건강에 이롭다. 즐겨 먹으면 암과 혈관성 질환을 예방하고 피부 탄력성을 오래 유지할 수 있다. 주역은 토마토가 농염한 붉은 색을 띠게 하는 색소인 라이코펜(lycopene)이다.

라이코펜은 베타카로틴, 루테인과 함께 '카로티노이드 3총사'로 유명하다. 수박, 자몽, 살구, 구아바(열대 과일) 등에도 상

당량 들어 있으나 토마토에 가장 많다. 유럽 남성 1300명을 대상으로 한 연구 결과에 따르면 라이코펜을 가장 많이 섭취하는 집단의 심장마비 발생 위험은 가장 적게 먹는 집단의 절반 수준에 불과했다.

사람 몸에 쌓인 유해산소 등 독성 제거

또한 미국 하버드대 연구팀이 40세 이상 미국인 4만8000명을 5년간 추적 조사한 결과 토마토 요리를 주 10회 이상 먹은 그룹은 주 2회 이하 섭취한 그룹에 비해 전립선암에 걸릴 위험이 45%나 낮은 것으로 드러났다. 전립선암은 서구인에게 흔하나 국내에서도 동물성 지방의 과다 섭취 등 식생활의 서구화로 최근 발생률이 빠르게 늘어나는 암이다.

토마토와 라이코펜은 전립선암 예방을 넘어 치료에도 기여하는 것으로 알려져 있다. 미국국립암연구소 저널에 따르면 토마토는 전립선암 치료에 유익한 것으로 밝혀졌으나 쥐 실험에서 라

이코펜만 먹었을 때는 뾰족한 효과를 얻지 못했다. 전립선암에 걸린 쥐에 토마토 분말이 든 사료를 먹었더니 일반 사료를 먹은 쥐에 비해 사망률이 26%나 낮아졌다. 반면 라이코펜만 사료에 타서 먹인 쥐의 사망률은 일반 사료로 키운 쥐와 차이가 없었다. 전문가들은 "토마토에 함유된 라이코펜 외에 비타민C, 루테인 등 다양한 웰빙 성분이 시너지 효과를 발휘해 암을 예방하거나 치료하는 것"이라고 풀이한다.

실험동물이나 암세포를 이용한 일부 연구에선 라이코펜이 폐암, 간암, 위암, 유방암, 자궁경부암, 대장암, 방광암 등의 예방에도 효과를 보였다. 반면 '효과를 입증할 수 없었다'는 결과도 더러 있었다.

영국에선 라이코펜이 자외선으로부터 피부를 보호한다는 연구 결과가 나왔다. 라이코펜을 하루에 16mg씩 12주간 섭취한 집단의 피부 방어력이 대조 집단에 비해 30%나 높게 나타났다는 것이다. 그러나 연구자들은 이 결과가 "토마토를 즐겨 먹으면 자외선 차단크림을 바르지 않아도 된다는 얘기는 아니다"라고 강조했다.

라이코펜 지지자들은 유해(활성)산소 이론을 내세운다. 항산화 물질인 라이코펜이 몸 곳곳에 쌓인 유해산소를 제거함으로써 질병을 예방하거나 치료한다는 것이다. 이를 근거로 유해산소가 혈관, 피부, 눈에 축적돼 발병하는 동맥경화, 피부 노화, 황반 변성 등도 라이코펜으로 막을 수 있다고 주장한다. 하지만 아직 과학적 증거는 부족하다. 미국 메이요 클리닉은 "라이코펜이 인체의 면역력을 높이지 않는 것은 분명하다"고 밝혔다.

유용한 라이코펜을 많이 섭취하는 요령이 있다.

첫째, 푸른색이 아닌 붉은색 토마토를 고른다. 라이코펜은 껍질의 붉은 색소 성분이다.

둘째, 온실이 아닌 야외에서 재배한 토마토를 고른다.

셋째, 토마토를 익혀 먹는다. 덜 익은 토마토를 냉장고에 넣으면 빨갛게 변하지 않는다. 푸른 토마토엔 라이코펜이 거의 없다.

넷째, 올리브유 등 식용유를 넣어 가열 조리해 먹는다. 가열해 조리하면 토마토 껍질에서 라이코펜이 더 많이 빠져나오며, 지용성(脂溶性)인 라이코펜을 기름과 함께 먹으면 체내에서 잘 흡수된다. 라이코펜은 비타민C와는 달리 가열 조리해도 잘 파괴되지 않는다. 토마토를 익혀 먹으면 오히려 단맛이 더 강해진다. 지방에 녹는 라이코펜은 소변 등을 통해 빠져나가는 수용성 물질과는 달리 몸 안에 오래 축적될 수 있다. 그러나 라이코펜의 눈에 띄는 부작용은 없는 것으로 알려져 있다.

다섯째, 고기나 생선 등 기름진 음식이나 견과류 등을 먹을 때 토마토를 곁들인다. 이런 식품엔 지방이 풍부해 라이코펜의 체내 흡수율이 높아질 뿐 아니라 소화도 촉진된다.

여섯째, 케첩과 주스 등 토마토 가공식품엔 라이코펜이 생것의 2~8배나 들어 있다는 사실을 기억한다. 중간 크기 토마토 한 개의 라이코펜 함량은 4mg. 토마토 주스 1컵엔 20mg, 토마토 퓨레 반 컵엔 18mg, 토마토 케첩 2숟갈엔 5mg이 들어 있다.

토마토는 다이어트 용 식품으로도 그만이다. 최근 배우 황정민

이 한 방송 프로그램에 출연해 "영화 '너는 내 운명'에 출연하면서 후반부 모습이 초반부보다 20kg 정도 차이가 난다"며 "방울 토마토로만 세 끼를 먹고 1주일 만에 감량했다"고 밝혀 화제가 되기도 했다. 토마토, 방울토마토, 흑토마토 등 품종을 불문하고 열량(100g당)이 14~17kcal에 불과하다. 토마토 주스나 통조림 등 가공식품의 열량도 20kcal를 넘지 않는다. 토마토 소스, 케첩의 열량이 약간 높지만 기껏해야 44kcal, 119kcal 정도다.

소금으로 간하면 다이어트에도 그만

하지만 설탕과 함께 먹으면 다이어트 효과는 반감된다. 토마토만 먹기에 심심하다고 해서 설탕을 뿌리거나 설탕으로 재우면 열량이 크게 높아진다. 또 설탕과 함께 먹으면 토마토에 든 비타민B군이 설탕 분해에 사용된다. 설탕 대신 소금 간을 하는 게 낫다. 소금의 나트륨과 토마토의 칼륨이 합쳐져 단맛을 낸다.

웰빙식품이라고 해서 모두 좋은 건 아니다. 예민한 사람에겐 습진 등 알레르기를 일으킬 수 있다. 토마토를 먹은 뒤 자주 입이 헐거나 알레르기로 고생한다면 토마토를 멀리하는 것이 좋다. 일부 푸른 토마토에 든 솔라닌 성분은 민감한 사람에게 편두통을 일으킨다. 케첩 등 토마토로 만든 식품은 산(酸)이 강해 위궤양을 악화시킬 수 있다.

요즘은 양증맞은 크기의 방울토마토가 대중의 사랑을 많이 받고 있다. 일반 토마토에 비해 당도가 높아 채소를 싫어하는 아이들도 곧잘 먹는다. 영양학적으로 일반 토마토에 뒤지지 않는다. 색깔이 곱고 셀러드와 요리 등의 부재료로도 알맞은 크기여서 활용도가 높다. ㉞



영국에선 토마토의 라이코펜이 자외선으로부터 피부를 보호한다는 연구 결과가 나왔다.

에두아르도 포터의 ‘모든 것의 가격’ 이 바보야, 문제는 바로 가격이야

글 · 김재영 한국투자교육연구소장 otcbb@korea.com



모든 것의 가격/
에두아르도 포터 지음/
김영사 펴냄

◎ “가격은 유익한 동시에 위험할 수도 있다.” 에두아르도 포터의 ‘모든 것의 가격’이 전하는 핵심 메시지는 그렇게 정리할 수 있다. 책 제목처럼 세상 모든 것에는 그 나름의 가격이 형성된다. 생명, 행복, 여성, 공짜, 신앙 등 추상적인 영역까지 가격 논리가 작용한다는 것이다. 저자는 우리가 지불하는 가격 이면에 숨은 진실을 밝혀내 가격이 실제로 우리에게 어떤 영향을 끼치는지를 금융과 경제는 물론 심리학, 사회학을 넘나들며 생생하게 보여준다.

고대 수학자 아르키메데스는 지렛대와 받침, 발 디딜 장소만 있으면 지구를 움직일 수 있다고 했다. 그러나 사람을 움직이는데 필요한 것은 바로 가격이다. 이를테면 이런 식이다. 왜 사람들은 과거에 비해 결혼을 잘 하려고 하지 않게 됐을까. 사람들 취향이 변했기 때문만은 아니다. 그보다는 결혼에 따르는 희생, 즉 결혼 비용이 커졌기 때문이라는 게 이 책의 분석이다. 저출산 역시 양육비용이 높아졌기 때문이다. 가톨릭 신자가 줄고 있는 것은 신을 믿는 사람이 줄어서가 아니라 신도가 되는 비용이 개신교보다 낮기 때문인데, 저자는 이에 대해 개신교는 신도들에게 더 많은 투자를 요구함으로써 충성심을 자극한다고 분석한다.

이처럼 저자는 우리가 ‘문화적 변화’라고 부르는 상당수가 사실은 변화된 가격에 인간이 예상을 맞추면서 발생했다고 본다. 고용주가 노예를 데리고 있는 대신 노동자를 부리게 된 것이나, 돈이 많아질수록 자유시간의 가치가 더욱 상승하게 되는 것이 사실은 문화적 변화에서 연유했다기보다는 변화된 가격을 받아들인 때문으로 볼 수 있다는 것이다. 일부다처제와, 지참금 문제로 여아 낙태가 빈번하게 일어나는 행태 역시 인간이 변화된 가격에 자신의 행동을 맞추었기 때문이라는 분석이다.

소득이 높아지면 여가시간의 가치는 높아지는 반면 돈으로 살 수 있는 물질적인 것들은 덜 중요해진다. 그래서 대개 선진국 국민이 개발도상국 국민보다 더 적은 시간을 일한다고 저자는 지적한다. 돈이 많은 사람일수록 시간의 가격은 올라가고 물건의 가격은 내려가는 셈이다.

그러나 가격은 유익한 동시에 위험하다. 가격이 사람들을 종종 잘못된 길로 인도하기 때문이다. 1900년대 저유가 시대는 석유가 인간 생활에는 더할 나위 없이 유익했는지 모르지만 환경에는 엄청난 해를 끼친 시기라고 할 수 있다. 2000년대 초중반 미국에서 진행된 주택가격 버블은 가격의 순기능으로 해석할 수 없는 대목이다. 그렇다고 투기가 나쁜 것만도 아니다. 일례로 인터넷 버블은 새로운 세상을 여는데 많은 기여를 했다. 투기에 눈멀지 않았더라면 인터넷이라는 가상세계를 내세운 벤처기업에 그 많은 돈을 쏟아부을 투자자는 그리 많지 않았을 테니 말이다.

흥미로운 이슈를 가격 메커니즘의 잣대로 들여다보는 저자의 안내에 따르다 보면 일상을 또 다른 시각으로 바라보게 되는 발상의 전환이라는 특별부록을 받을 수 있을 것 같다. 때론 가격의 렌즈를 끼고 세상을 바라보는 것도 유쾌한 취미가 될 성싶다. ㉞



은퇴와 투자

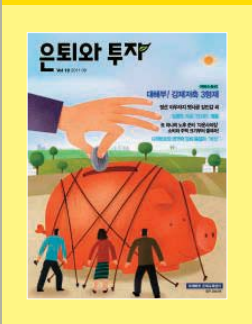
정기구독 안내

〈은퇴와 투자〉는 매월 1일 발행하는 은퇴 가이드 잡지입니다.
정기구독을 신청하면 원하는 곳에서 편하게 받아볼 수 있으며,
구독료가 인상되더라도 계약기간 만료 시까지
종전 가격으로 구독할 수 있습니다.

국내 1년간 구독료는 2000원×12개월=2만4000원에서
16.8% 할인한 2만 원입니다.

구독 신청자에게는 '미래에셋 투자교육연구소'에서 발간하는 서적 한 권을 선물로 드립니다.

정기구독 신청 및 문의 02-361-1093





알 리 니 다



여러분이 은퇴 전문가입니다!

〈은퇴와 투자〉는 항상 독자 여러분을 향해 눈과 귀를 열어두고 있습니다.
〈은퇴와 투자〉를 읽고 느낀 점이나 기사에 대한 생각, 다뤘으면 하는 주제 등 다양한 의견을 기다립니다. 이메일이나 팩스로 이름, 주소, 휴대전화 번호와 함께 보내시면 됩니다. 소중한 의견이 채택된 독자 여러분께는 '미래에셋 투자교육연구소'에서 발간하는 서적을 선물로 드립니다.
보내주신 글은 편집상 일부 수정될 수 있다는 점을 양해해주시기 바랍니다.

e-mail : rni@miraeasset.com fax : 02-3774-2084

은퇴와 투자

발행일

2011년 8월 1일(통권 14호)

발행처

미래에셋자산운용

발행인

구재상 미래에셋자산운용 부회장

편집위원장

강창희 미래에셋 투자교육연구소 소장

편집위원

이상건 미래에셋 투자교육연구소 상무

김동엽 은퇴교육센터 센터장

윤치선 은퇴교육센터 연구위원

전용우 은퇴교육센터 선임연구원

박용식 은퇴교육센터 연구원

지문위원

전영수 한양대 국제학대학원 겸임교수

제작 대행

동아일보사 출판국

편집장

최호철

아트디렉터

주영권

주소

서울시 중구 수하동 67번지 미래에셋 센터원빌딩 이스트타워 18층

편집 문의

미래에셋자산운용 은퇴교육센터 02. 3774. 2073

구독 문의

02. 361. 1095

인쇄

우성프린팅

등록

2010년 5월 27일(등록번호 서울중 라 00390)

정가

2000원

*이 책에 실린 어떤 내용도 무단복제해서 사용할 수 없습니다.