

은퇴와 투자

2011 09 Vol 15

커버스토리

‘100세 시대! 이렇게 준비하세요’

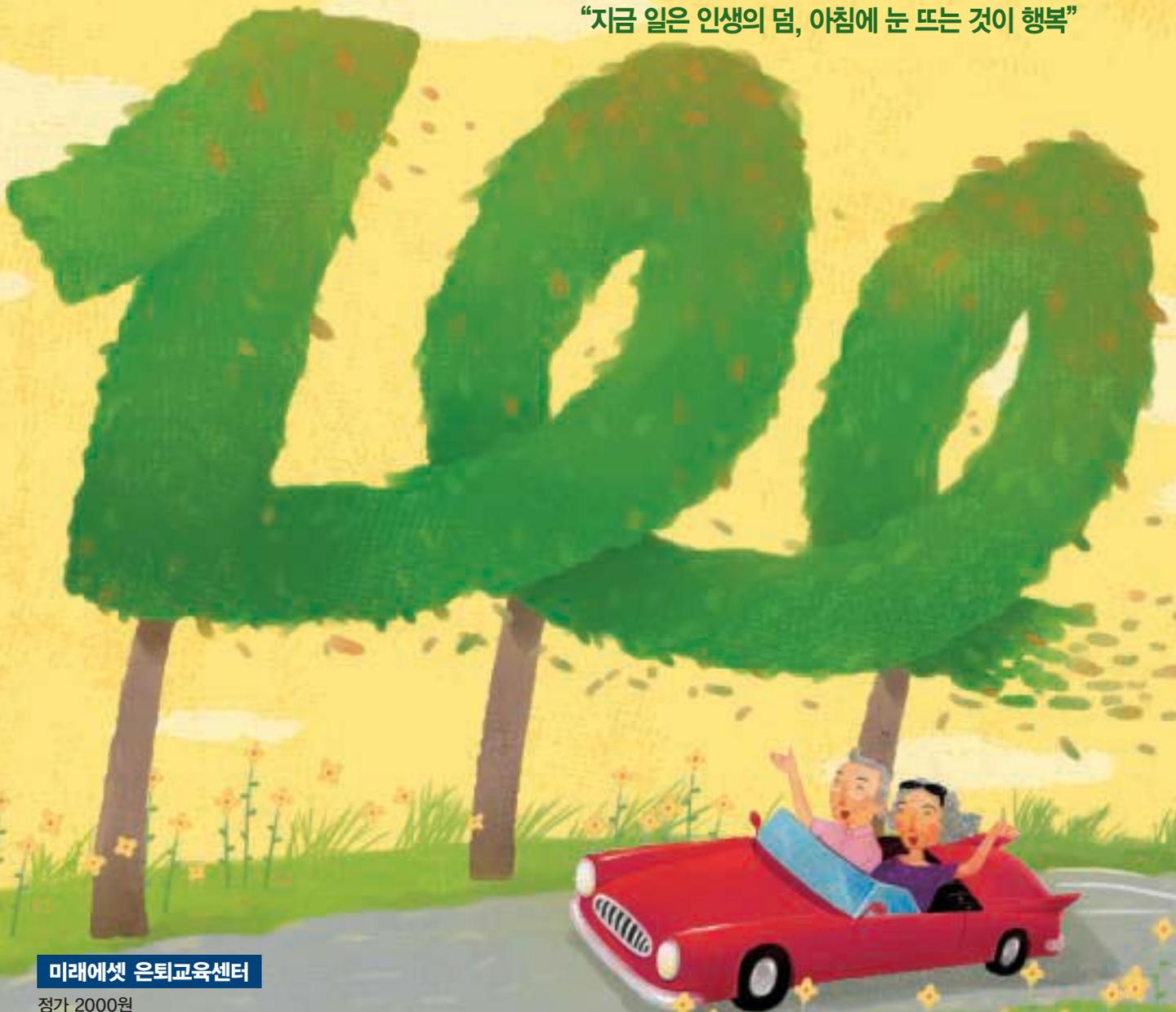
요동치는 주식시장, 당신의 연금은 안녕하십니까?

“늙는 것을 즐기자” ‘향(向) 노화’ 운동

사회 공헌도 하고 돈도 벌고 ‘양코르 커리어’

노인용품 전문점 ‘은빛행복가게’ 이금숙 씨

“지금 일은 인생의 덤, 아침에 눈 뜨는 것이 행복”



미래에셋 은퇴교육센터

정가 2000원

Vol. 15 · 2011_09



은퇴와 투자



CONTENTS

September 2011



Cover Story

‘100세 시대! 이렇게 준비하세요’

- 06 장수/ 리스크 아닌 축복으로
인생 100세 시대 준비됐습니까?
- 08 한국 100세 시대 현실과 미래
- 10 인간 평균 100세 시대는 오는가
- 12 지구촌 고령자 얼마나 늘었나
- 14 일본의 100세 시대 명암
절망과 희망의 공존...
열도는 지금 ‘노후 리스크’ 줄이기
- 18 나의 인생 시계는 지금 몇 시?
- 20 100세 현역으로 사는 5대 프로젝트를 가동하라!

06



32

Life & Investment

- 26 포커스
요동치는 주식시장 당신의 연금은 안녕하십니까?
- 28 노인대국, 일본은 지금
“늙는 것을 즐기자” ‘향(向) 노화’ 운동 시작
- 30 미국의 은퇴 플랜
사회 공헌도 하고 돈도 벌고 앙코르 커리어
- 32 골든라이프 | 노인용품 전문점 ‘은빛행복가게’ 직원 이금숙 씨
“지금 일은 인생의 덤, 아침에 눈 뜨는 것이 행복”
- 36 투자와 심리 | 공포와 탐욕/군집행동
공포 즐길 수 없다면 주식 하지 마라!
- 38 장수식품 열전 | ‘동방의 불로초’ 전복
바닷속 ‘타우린의 보고’ 입맛 살리는 데 전복죽이 그만
- 40 머니박스 | ‘프랭클린처럼 살아보기’
13주 동안 ‘프랭클린 워너비’ 실천



38



‘100세 시대! 이렇게 준비하세요’

평균수명 100세 시대가 눈앞에 다가왔다. 100세 장수는 우리가 어떻게 준비하느냐에 따라 축복이 될 수도, 재앙이 될 수도 있다. 우리보다 앞서 초고령사회에 진입한 일본도 지금 ‘100세 시대’를 맞아 절망과 희망이 공존하고 있다. 행복한 100세 시대를 맞이하기 위해 어떻게 대비해야 할지 점검했다.



장수! 리스크 아닌 축복으로 인생 100세 시대 준비됐습니까?

각종 언론에서 '100세 장수 축복인가, 재앙인가와 같은 자극적인 내용이 경쟁적으로 보도되고 있다. 그 때문인지 이제 우리 사회에서 장수 리스크라는 말은 유행어가 되어 있다. 장수 리스크는 불행한 것만도, 위험한 것만도 아니다. 지금부터 잘 준비한다면 100세 장수는 축복이 될 수 있다.

글 · 강창희 미래에셋 투자교육연구소 소장 chkgang@miraeasset.com



일러스트 · 박용민

를 해야 한다.”

곰곰이 생각해보니 일리가 있는 말이었다. 80세 정도까지 살 거라고 생각하고 있는 돈을 다 써버렸는데 100세까지 산다면 그것도 보통 난감한 일이 아닐 것이기 때문이다. 장수하는 것이 문제가 아니라 당초 예상했던 것보다 너무 오래 사는 것이 문제인 것이다.

지난해 미래에셋 퇴직연금연구소가 산출해본 바에 의하면 우리나라의 장수 리스크는 0.87로, 미국의 0.37, 일본의 0.35에 비해 두 배 이상

높게 나타났다. 여기에서 말하는 장수 리스크란 직장에서 퇴직한 후의 은퇴 기간이 당초 예상했던 기간보다 얼마나 더 긴가를 수치로 나타낸 것이다. 예를 들어 퇴직 후 20년 정도를 더 살 거라고 예상했는데 실제로는 30년을 살았다면 장수 리스크는 0.5이다. 따라서 장수 리스크가 0.87이라는 것은 예상했던 기간보다 87%의 기간만큼을 더 산다는 뜻이다. 미국, 일본 같은 선진국 사람들은 예상했던 기간보다 30% 정도 더 살다가 세상을 떠나는데 우리나라 사람들은 두 배 가까이 더 산다는 것이다.

이 차이는 어디서 온 것일까? 가장 큰 이유는 우리나라 사람들이 수명은 급속하게 늘어난 데 비해 개인의 인식은 이를 따라가지 못하고 있기 때문이 아닌가 생각된다. 과거 40년 동안에

세계에서 평균수명이 가장 많이 늘어난 나라는 터키로 27년, 그 다음이 우리나라로 26년 늘어났다. 이렇게 갑자기 늘어난 수명을 개인의 인식이 따라가지 못하고 있는 것이다.

실제로 고려대 박유성 교수팀이 의학 발달을 감안한 기대수명을 계산한 결과에 의하면, 현재 생존해 있는 1945년 출생자 중 남자는 23.4%, 여자는 32.3%가 100세까지, 1958년생은 현재 살아 있는 남성 중 43.6%, 여성은 48%가 97세까지 살 수 있는 것으로 나타났다. 그야말로 인생 100세 시대를 맞이하고 있는 것이다.

그런데, 문제는 우리 사회가 100세 장수를 축복으로보다는 불행으로 받아들이는 분위기로 흘러가고 있다는 것이다. 심지어는 '재앙'이란 표현까지 나와 있을 정도이다. 불로장생(不老長生)은 인류의 소망이었는데 어떻게 해서 재앙으로 바뀐 것인가. '100세 장수는 얼마든지 축복으로 만들 수 있다'는 인식 전환 캠페인을 벌여야 할 시점이 아닌가 하는 생각이 들 정도이다.

우선, 장수 리스크의 '리스크(risk)'를 '위험'이라고 생각하는 것부터 바꿀 필요가 있다. 리스크(risk)는 위험이라는 말과 구분해서 써야 한다는 뜻이다. 위험이라는 말의 영어 표현은 데인저(danger)이다. '위험이 닥쳐오고 있다', '여기에 있으면 위험하다'라고 말할 때의 위험인 것이다. 위험과 리스크 모두 불확실한 상황을 의미하지만 리스크는 관리가 가능하다는 속성이 있다. 라틴어에서 나온 리스크라는 말은 본래 '용기를 갖고 시도해본다'라는 뜻이다. 예를 들어 리스크가 따르는 상품인 주식에 투자하면 손해를 볼 수도 있지만 잘만 관리한다면 수익을 낼 수도 있다. 이게 바로 리스크의 속성이다.

장수 리스크도 마찬가지이다. '100세 장수는 위험하니 빨리 죽는 게 낫다'는 식의 부정적인 생각을 가져서는 안 된다. 100세 장수를 축복으로 만들 수 있도록 생애설계(Life Planning)를 하고 그 설계에 맞는 관리를 해야 하는 것이다. 계획을 전혀 세우지 않거나 장수하지 않는다는 전제 아래 생애설계를 하게 되면 장수는 불행으로 이어질 수 있다. 그러나 처음부터 '인생 90년+a', 다시 말하면, 100년 정도의 인생을 전제로 생애설계를 하고 그 설계에 맞는 생활을 하면서 자산관리를 해나간다면 장수는 축복이 될 수 있을 것이다.

그렇다면 100세 장수를 축복으로 만들기 위해 젊은 시절부터 준비해야 할 것은 무엇인가.

첫째는 건강이다. 100세 이상을 살면서 병석에 누워 지낸다면 얼마나 불행하겠는가. 따라서 젊은 시절부터 제대로 된 건강관리를 해야 할 것이다. 또한 100세까지 살게 되면 건강관리를

잘한다고 해도 무슨 일이 생길지 알 수 없다. 다른 생활비와는 달리, 필요한 시기를 예측하기도 어렵고 단기간에 막대한 비용이 들어갈 수도 있는 의료비는 관련 보험에 가입해서 대응하지 않으면 안 된다.

젊은 시절부터 5가지 준비는 필수

두 번째는, 퇴직 후 30~50년 동안 무슨 일을 하면서 살아갈 것인가에 대한 준비를 하는 것이다. 그 일이 재취업을 해서 수입을 얻는 일이든, 자기실현을 위한 일이든, 사회 환원적인 일이든, 일을 하지 않으면 안 된다. 건강과 노후생활비 때문에도 그렇지만 보람 있는 인생을 위해서라도 퇴직 후 자신의 형편에 맞는 일을 할 수 있도록 젊은 시절부터 준비해야 하는 것이다.

세 번째는, 균형 잡힌 자산관리를 통한 노후자금 마련이다. 지금까지 대부분의 우리나라 가정의 자산관리는 열심히 일해 번 돈을 아껴서 어느 정도의 목돈을 마련하고, 그 돈과 금융기관에서 빌린 돈을 합하여 부동산에만 투자하면 되었다. 그렇게 하면 부동산 가격 상승으로 어느 정도의 부를 이룰 수 있었고, 이것이 노후자금 마련 수단이기도 했다. 문제는, 이런 관행이 오랫동안 계속되다 보니 가계자산의 80% 이상을 부동산이 차지할 정도로 부동산에 편중된 자산구조가 돼버렸다는 것이다.

부동산시장의 전망으로 보나 자산관리 측면에서 보나 우리나라 가정의 자산구조는 심각한 문제점을 안고 있는 것이다. 따라서 금융자산, 그것도 저축과 같은 저금리에 인플레이션이 커져 있는 상황에서는, 투자형 금융자산의 비중을 높여가지 않으면 안 된다. 리스크가 따르는 투자 상품에 장기, 분산 투자하는 방법을 젊은 시절부터 공부하고 실천해나가야 하는 것이다.

네 번째는, 노년에 자녀 문제로 고생하지 않도록 자녀 리스크를 관리하지 않으면 안 된다는 것이다. 건전한 경제교육을 통해 자녀의 자립심을 키우고 교육비 지출의 과감한 구조조정을 통해 교육비를 아껴 자신의 노후자금을 마련해야 한다. 이를 위해서는 부모 스스로가 자녀교육 문제에 대해 제대로 된 교육을 받아 공통된 인식과 소신을 갖지 않으면 안 된다.

다섯 번째는, 젊은 시절부터 3층 연금(국민연금, 퇴직연금, 개인연금)에 가입해 세상을 떠날 때까지 최저생활비 정도를 보장 받을 수 있도록 준비해두어야 한다. 이것이 100세까지 살지 110세까지 살지 알 수 없는 장수 리스크와 노년에 자녀 문제로 어려움을 당할지도 모르는 자녀 리스크에 대비하는 길인 것이다.

그런데, 이상에 언급한 어느 하나도 퇴직 1, 2년 전에 준비를 시작해서는 대비가 어렵다. 젊은 시절부터 장기계획을 세워 실천해나가야 하는 것이다. ㉞

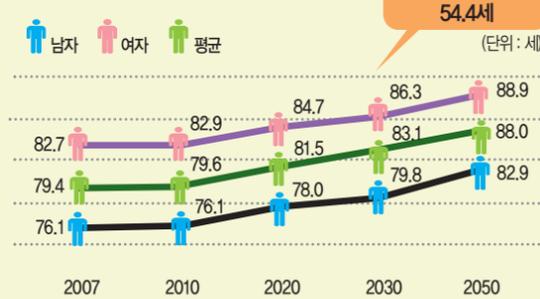
한국 100세 시대 현실과 희망

현재 100세 고령자들의 현실과 이들이 희망하는 삶은 어떤 차이가 있을까?

정리 · 김대근 미래에셋 은퇴교육센터 선임연구원 daegeun.kim@miraeeasset.com

100세 시대가 다가온다

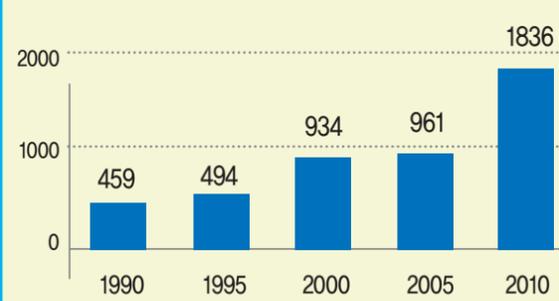
한국인의 평균수명 증가 추이



자료: 통계청 (2008년) 장래인구 추계

한국인의 평균수명은 계속 증가하고 있다. 노후 준비는 과거 처럼 80세까지가 아닌 100세까지 생존을 고려하여 준비해야 한다.

100세 이상 고령자 수 (단위: 명)

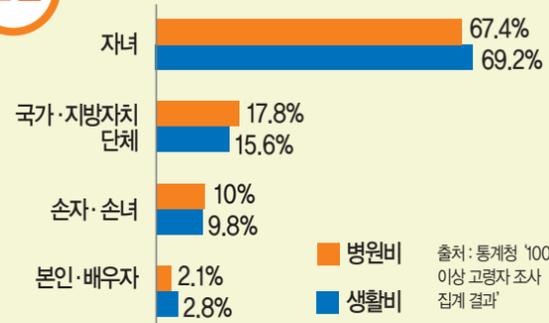


출처: 통계청 '100세 이상 고령자 조사 집계 결과'

100세 이상 고령자 수는 1990년 이후 계속 증가하는 추세다. 특히 2010년의 경우 5년 전에 비해 91.1% 증가했다.

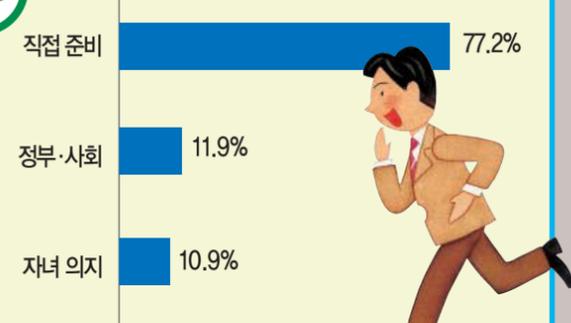
100세 시대 노후 누가 준비하지?

현실



현재 100세 이상 고령자의 경우 생활비와 병원비를 자녀 및 그 배우자가 부담하는 경우가 대부분이다.

희망

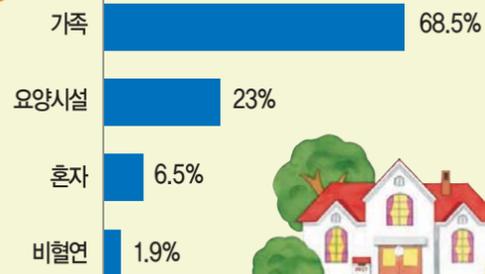


향후 100세 시대에는 평균수명의 증가와 저출산 문제로 노후 준비가 과거처럼 자녀나 정부에 의지하기 힘들어졌다. 앞으로는 노후 준비를 스스로 해야 한다.

100세 시대 어디에 살지?

현실

100세인들이 살고 있는 곳

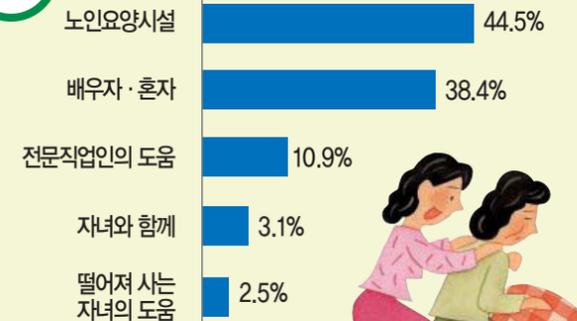


출처: 통계청 '100세 이상 고령자 조사 집계 결과'

현재 100세 이상 고령자의 경우 대부분 가족과 함께 생활하고 있으며, 59%의 고령자가 자기 집에서 거주하고 있다.

희망

노후의 희망 거주지



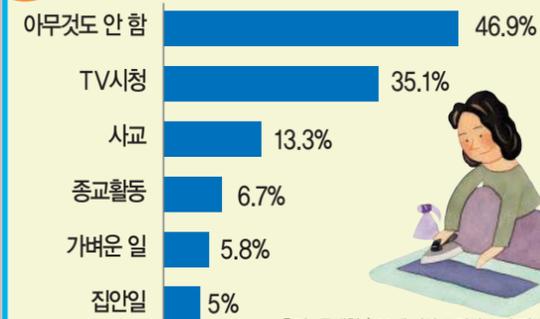
출처: 한국보건사회연구원

노후에 도움이 필요할 경우 자녀에게 의존하기보다는 다양한 전문적 서비스를 받을 수 있는 노인요양시설 및 노인전문병원이 가장 높은 비율을 보이고 있다. 이 경우 예상보다 많은 노후자금이 필요할 것이다.

100세 시대 뭘 하면서 보내지?

현실

100세인들의 여가시간 활용



출처: 통계청 '100세 이상 고령자 조사 집계 결과'

현재 100세 이상 고령자의 경우 여가시간을 실내 활동으로 보내고 있고 TV시청, 아무것도 안 함이 가장 높은 비율을 보이고 있다.

희망

노후 희망 여가활동



출처: 한국보건사회연구원

노후 희망 여가활동으로 취미활동이 가장 많고 자원봉사활동, 친목활동 등의 순이다. 재무적인 준비도 중요하지만 비재무적인 여가활동에 대한 준비도 필요하다.



일러스트 · 박용인

기네스북엔 122살

인간 평균 100세 시대는 오는가

지난 100여 년 동안 인류는 매년 새로운 기록을 세워나가고 있다. 바로 평균기대수명이다. 1900년 30세에 불과하던 평균기대수명은 110년이 지난 2010년 70세에 다가서고 있다. 우리나라의 경우는 세계 평균보다 10여 년 더 길다. 이런 추세는 언제까지 계속될 것인가. 정말 평균기대수명이 100세인 시대가 도래할 것인가.

글 · 강석기 동아사이언스 기자 sukki@donga.com

◎ 20세기 초 기대수명이 낮았던 이유는 유아사망률이 워낙 높고 인플루엔자 같은 전염병으로 젊은 사람들이 한꺼번에 죽는 일들이 종종 벌어졌기 때문이다. 그러나 항생제나 백신 같은 의약품과 의료수단이 급속히 발전하면서 '요절'하는 비율이 급격히 떨어졌다. 그렇더라도 적어도 선진국에서는 20~30년 전에는 기대수명 곡선이 평평해져야 했을 텐데 여전히 올라가고 있다. 물론 증가율은 완만하다.

우리나라만 해도 80대 노인들을 쉽게 만날 수 있고 90대도 어렵잖게 마주치곤 한다. 얼마 전에는 시어머니가 98세에 돌아가셔서 호상을 치렀다는 얘기를 주변에서 들은 적도 있다. TV에서는 100세가 넘는 분들을 찾아가 그 비결을 알아보는 프로그램을 방영하기도 한다.

연세대 마광수 교수는 "사람이 1000년을 살 수 있다면 아마 대부분 권태를 못 이겨 자살할 것"이라고 말했지만 그래도 건강이 삶의 질을 파괴할 정도로 나빠지지 않는다면 언제까지나

살고 싶은 게 인지상정이다. 그렇다면 기대수명 곡선이 꾸준히 상승곡선을 그린다는 건 이런 소망이 현실이 될 수도 있다는 얘기 아닐까.

결론부터 말하자면 인간은 영생불멸할 수 있는 존재가 아니다. 기대수명 곡선이 올라가고 있다고는 하지만 고작 110년 분량의 데이터에 불과하다. 현생인류인 호모 사피엔스만 놓고 봐도 인류의 역사는 20만 년 가까이 된다. 아마 수십 년, 수백 년 뒤에는 곡선의 오름세가 멈추지 않을까. 그때의 평균수명을 예상할 수는 없지만.

우리가 영생을 할 수 없는 건 인류가 그렇게 진화했기 때문이다. 진화론을 믿지 않는 사람들은 동의하지 않겠지만 많은 증거들은 60조 개의 세포로 이뤄진 사람도 결국은 수십억 년 전에 나타난 단세포 생물체에서 출발했음을 보여준다. 그런데 흥미로운 사실은 정작 단세포 생물은 영생을 한다는 것. 세포 하나가 두 개로 쪼개지는 식으로 증식하기 때문에 언제나 '청춘'이다.

그러나 수많은 세포들이 정교하게 상호작용하며, 어찌 보면 허구적인 존재인 한 '개체'를 이루고 있는 다세포 생물은 삶에 한계가 있게 마련이다. 정교한 상호작용이 결함 없이 무한정 반복될 수는 없기 때문이다. 우리가 죽음이라고 부르는 것 역시 세포의 집합체인 개체의 죽음을 의미한다.

흥미롭게도 박테리아 같은 단세포 생물도 때에 따라서는 서로 뭉쳐 일시적으로 다세포 '개체'를 형성하는 경우가 있다. 그렇다면 이런 세포 덩어리도 하나의 생명체라고 할 수 있을까. 주변 환경이 바뀌면 세포들이 다시 흩어져 제 갈 길을 가는데 이를 두고 덩어리 생명체가 죽었다고 보기에는 곤란하다.

물론 고등생물을 이루는 세포 하나 하나는 정해진 일만 하도록 분화가 돼 있기 때문에 개체가 죽으면 함께 죽을 수밖에 없다. 의사가 "운명하셨습니다"라는 선고를 내려도 사망자의 개별 세포는 한동안 살아 있기는 하지만.

물론 우리 몸에도 '영생'을 할 수 있는 세포가 있다. 바로 정자나 난자 같은 생식세포다. 이들 다수는 죽을 운명이지만 남녀의 교점으로 만난 정자와 난자는 수정란을 이뤄 서로의 유전자를 반반씩 합쳐 새로운 생명으로 태어난다. 사람들이 자신의 '친' 자식에 집착하는 건 이런 '영생'의 소망이 아닐까.

미래에는 수명 늘릴 약 나올 것

장수를 하다 특별한 병 없이 사망하면 우리는 "노환(老患)으로 돌아가셨다"고 말한다. 죽음의 원인이 노화라는 말이다. 비과학적인 말 같지만 실제로 오늘날 사망의 주된 원인이 바로 노화과정 그 자체다. 따라서 수명을 이해하려면 먼저 노화를 알아야 한다.

일요일 하루 종일 집 안에서 뒹굴며 TV 앞에 앉아 있는 사람은 주차해놓은 자동차처럼 몸을 전혀 쓰지 않았기 때문에 몸이 닳거나 손상되지 않았을 거라고(즉, 그 하루는 노화가 멈췄을 거라고) 생각할 수 있겠지만 진실은 전혀 다르다.

우리가 숨쉬기 운동만 할지라도 심장은 하루에 거의 10만 회나 쿵췌거린다. 혈액은 쉴 새 없이 혈관을 돌며 온몸 구석구석의 세포에 산소를 전달하고 세포에 있는 미토콘드리아라는 기관에서는 산소로 포도당을 태워 에너지를 만들어낸다. 한마디로 우리 몸은 하루에 1초도 쉬지 않고 매일 돌아가는 화학공장인 셈이다.

공장 굴뚝에서 매연을 뿜어내고 폐수를 내보내듯이 이 과정에서 적지 않은 독성물질(대표적인 예가 활성산소)이 만들어지고 세포가 조금씩 손상을 받게 된다. 때로는 유전물질인 DNA에 돌연변이가 생길 수도 있고 염색체 유전물질이 나오기도 한다. 물에 젖은 종이는 말라도 처음 모습을 되찾을 수 없듯이 우리 몸에는 이런 손상을 복구하는 시스템이 있지만 완벽하지는 않다.

인간은 영생불멸할 수 있는 존재가 아니다. 기대수명 곡선이 올라가고 있다고는 하지만 고작 110년 분량의 데이터에 불과하다. 현생인류인 호모 사피엔스만 놓고 봐도 인류의 역사는 20만 년 가까이 된다. 아마 수십 년, 수백 년 뒤에는 곡선의 오름세가 멈추지 않을까.

그런데 과학자들은 인체의 복구 시스템이 좀 더 효율적일 수도 있었을 거라는 사실을 발견했다. 그랬다면 우리는 지금보다 더 짧게 오래 살 수도 있었을 것이다. 그런데 왜 인류의 진화 경로는 이런 최선의 길을 밟지 않았을까. 1900년의 평균기대수명 30세에서 알 수 있듯이 사실 인류 대다수가 '늙어 죽는' 건 최근의 현상이다. 인류 역사에서 노화를 겪는다는 건 예외적인 현상이었다.

따라서 다른 생물처럼 사람 역시 자손을 퍼뜨리는, 즉 종을 유지하는 데 자원을 투자하는 방향으로 진화가 진행될 수밖에 없었다. 아직 정확한 메커니즘은 모르지만 이처럼 노화(수명)와 번식이 서로 상반된 측면을 지니고 있음을 시사하는 연구결과가 많다. 대표적인 예가 칼로리 제한이다.

쥐나 원숭이를 포함해 많은 동물들은 섭취하는 칼로리를 줄이면 수명이 확 늘어난다. 이런 연구결과가 발표될 때마다 매스컴은 "오래 살려면 적게 먹어라"며 목소리를 높인다. 그러나 칼로리 제한을 하는 동물들은 몸이 작고 생식력이 떨어진다는 이면의 진실은 잘 소개되지 않는다. 이런 부작용이 아니더라도 20~30년 더 살겠다고 작은 키에 만족하며 평생 허기를 느껴가며 살 사람은 많지 않을 것이다.

노화는 총체적 현상이고 그 양상이 매우 복잡하기 때문에 지금의 과학 수준으로는 인류가 노화를 늦추는 방법이 없다. 그럼에도 미래에는 그럴 수도 있음을 예감케 하는 이론이나 아이디어는 여럿 나와 있다. 예를 들어 우리 몸은 세포가 손상을 입을 경우 스스로 죽게 하는 프로그램을 가동시키는데 만일 손상된 세포를 회복시키는 약물이 있다면 세포는 죽음을 택하지 않을 것이다. 또 세포가 늙어 더 이상 세포분열을 하지 않는 것도 노화의 원인인데(손실된 세포를 메우지 못하므로) 이런 세포가 다시 분열할 수 있게 유도하는 약물이 있다면 노화 지연에 기여할 것이다.

신약 개발은 오랜 시간과 엄청난 돈이 들어간다. 따라서 아직 아이디어 단계인 노화 지연 약물이 나오려면 앞으로 수십 년의 세월은 걸릴 것이다. 그러나 이런 '기적의 약'의 도움 없이도 사람들은 120살까지는 살 수 있는 잠재력은 있다. 실제 기네스북에 올라 있는 인간 수명 기록은 122살이니까. ㉞

지구촌 100세 이상 인구 10년새 2배 늘어... <14만6681명(2000년) → 29만2091명(2010년)>

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



	2000년	2010년
총인구	2억8249만	→ 3억1038만
65세 이상	3497만 (12%)	→ 4053만 (13%)
75세 이상	1656만 (5.8%)	→ 1913만 (6.2%)
100세 이상	4만1039 (0.015%)	→ 5만7355 (0.018%)

미국



	2000년	2010년
총인구	1억2572만	→ 1억2653만
65세 이상	2160만 (17%)	→ 2870만 (23%)
75세 이상	875만 (7%)	→ 1381만 (11%)
100세 이상	1만848 (0.01%)	→ 4만4449 (0.03%)

일본



	2000년	2010년
총인구	1억7442만	→ 1억9494만
65세 이상	968만 (5.6%)	→ 1365만 (7%)
75세 이상	344만 (2%)	→ 532만 (2.73%)
100세 이상	6245 (0.004%)	→ 1만8333 (0.01%)

브라질



	2000년	2010년
총인구	5904만	→ 6279만
65세 이상	948만 (16%)	→ 1054만 (17%)
75세 이상	431만 (7.3%)	→ 559만 (8.9%)
100세 이상	7256 (0.01%)	→ 1만5940 (0.03%)

프랑스



	2000년	2010년
총인구	10억5389만	→ 12억2461만
65세 이상	4458만 (4.2%)	→ 6027만 (4.9%)
75세 이상	1263만 (1.2%)	→ 1883만 (1.5%)
100세 이상	8788 (0.0008%)	→ 1만5176 (0.001%)

인도



	2000년	2010년
총인구	12억6911만	→ 13억4113만
65세 이상	8891만 (7%)	→ 1억984만 (8.2%)
75세 이상	2936만 (2.3%)	→ 4000만 (3%)
100세 이상	8556 (0.0006%)	→ 1만3514 (0.001%)

중국



	2000년	2010년
총인구	5698만	→ 6055만
65세 이상	1041만 (18.3%)	→ 1232만 (20.4%)
75세 이상	456만 (8%)	→ 609만 (10%)
100세 이상	5376 (0.01%)	→ 1만2756 (0.02%)

이탈리아



	2000년	2010년
총인구	5887만	→ 6203만
65세 이상	931만 (15.8%)	→ 1029만 (16.6%)
75세 이상	436만 (7.4%)	→ 487만 (7.9%)
100세 이상	6609 (0.01%)	→ 1만2304 (0.02%)

영국



	2000년	2010년
총인구	8234만	→ 8230만
65세 이상	1342만 (16.3%)	→ 1677만 (20.4%)
75세 이상	579만 (7%)	→ 609만 (8.9%)
100세 이상	5482 (0.007%)	→ 1만1688 (0.014%)

독일



	2000년	2010년
총인구	4598만	→ 4818만
65세 이상	337만 (7.3%)	→ 536만 (11%)
75세 이상	107만 (2.3%)	→ 203만 (4.2%)
100세 이상	402 (0.0008%)	→ 1836 (0.004%)

한국

※ 출처: 한국 통계청, 일본 후생성, UN
※ () 는 총인구 대비 비율



일본의 100세 시대 명암

절망과 희망의 공존... 열도는 지금 '노후 리스크' 줄이기

일본은 2050년 인구 100명 중 1명이 100세 노인이 될 전망이다.
노인대국 일본은 100세 시대를 맞아 어떤 고민과 준비를 하고 있을까. 일본의 현황에서 우리의 대안을 모색해보자.

글 · 전영수 한양대 국제학대학원 겸임교수 change4dream@naver.com



일러스트 · 남동윤

◎ 일본의 평균수명은 2010년 83.02세로 세계 1위다. 조기사망 등을 뺀 기대수명으로 보면 사실상 100세 시대에 진입했다. 실제 100세 노인도 적잖다. 후생성 발표에 따르면 2010년 현재 4만4449명으로, 12년 만에 4배 이상 늘었다. 2050년 100세 인구 100만 명 돌파 전망까지 있다. 100명 중 1명이 100세 노인이란 얘기다. 확실한 장수대국이다.

100세 시대 도래에는 명암이 교차한다. 노후생활 준비 정도에 따라 축복과 재앙의 길이 갈린다. 평가 기준은 돈이다. 은퇴 이후를 책임질 노후자금 확보 수준이 명암을 가를 최대변수다. 수명 연장을 둘러싼 경제적 이윤배반성이다.

인구구조 변화는 내수시장과 직결된다. 고령 소비자가 늘면 노인 눈높이에 맞춘 관련 시장은 전망이 밝다. 적어도 지금의 침체에선 벗어날 수 있다. 반면 준비가 부족한 개별 주체에겐 그림의 떡이다. 장수 리스크에 따른 거액의 자금 압박이 삶의 수준을 떨어뜨려서다.

방법은 100세 시대에 어울리는 노후 준비뿐이다. 분명 힘들지만 꼭 넘어야 할 산이란 건 상식에 가깝다. 그것 말고는 대안이 없다. 있다면 포기뿐이다. 그러기엔 아직은 시기상조다. 100세 시대 일본의 청·장년세대에게 절망과 희망이 공존하는 이유다.

천문학적인 자금 마련... '당위론 vs 포기론'

노후자금은 얼마나 필요할까. 은퇴설계를 위한 중대한 기초 자료인 까닭에 일본에서도 관심이 높은 이슈다. 필요자금은 다양하다. 여유로운 노후생활을 원한다면 월 70만 엔부터 퇴직 당시 5000만 엔의 자산 축적은 필수라는 등 상한선은 사실상 10인 10색이다.

중요한 건 하한이다. 현실적으로 필요한 생활비는 월 27만 엔이라는 총무성(2005년) 자료가 있다. 의식주를 포함한 필수경비에 약간의 여유생활비를 더한 액수다. 2인 가족 월평균 필수생활비가 약 17만 엔이니 수궁이 간다. 반면 생명보험문화센터(2004년) 자료엔 필수생활비를 빼고 월 10만~15만 엔의 여유자금이 더 필요하다. 합하면 일주 월 25만~30만 엔이다.

이 정도라도 준비했다면 행복한 케이스다. 연금을 포함해 고령 부부의 평균 가처분소득이 월 30만 엔대인 경우가 드물기 때문이다. 여기엔 고령인구를 좌절케 하는 특유의 지출 항목도 제외됐다. 질병, 사고 등으로 발생하는 천문학적인 간병(개호), 장례 비용 등이 대표적이다. 이것까지 넣으면 필요자금은 더 늘어난다.

반면 준비 상황은 부정적이다. 40년 근속한 남편과 가정주부를 모델로 한 평균연금은 월 23만 엔에 불과하다. 게다가 저연금, 무연금자가 태반이란 점에서 이만큼의 연금을 받는 사람도 일부에 한정된다. 샐러리맨 중에서도 고액의 정규직 간부가 아니면 힘들다. 설상가상 재정 압박으로 연금수급 개시연령까지 60세에서 65세로 늘렸으니 그 5년은 수입 없는 '마의 구간'에 비유된다.

실태조사를 보면 노후 준비는 턱없이 미진하다. 필요한 노후자금(연금 제외)을 물었더니 평균 2989만 엔으로 나왔는데, 정작 준비된 건 516만 엔에 그쳤다. 필요자금의 6분의 1 수준이다.

상황이 이러니 2030세대는 중대한 갈림길에 섰다. 그들의 선택은 몸집 줄이기다. 독신으로 살겠다는 비중이 증가한다. 비혼(非婚), 만혼(晩婚)화다. 내 한 몸 앞가림도 힘든데 굳이 결혼, 출산, 육아부담을 지지않겠다는 소극적 대응이다. 노후 준비의 포기에 가깝다. 물론 아직은 희망적이다. 100세 시대의 유유자적한 은퇴생활을 꿈꾸며 허리띠를 졸라매거나 수입원을 다양화하는 밝은 청·장년그룹이 대세이기 때문이다.

고령화는 두 얼굴을 가졌다. 위기와 기회다. 기회란 실버산업의 무게감이다. 고령인구의 소비과워 덕분이다. 고령화로 '실버 시장=블루오션'이란 등식이 성립될 것처럼 보였다. 금융자산의 절대다수를 진 돈 많은 일본 노인이기에 더더욱 장밋빛이었다. 시장 규모만 100조 엔 이상 될 것이라 예상했다. 그런데 실상은 달랐다. 일본 노인은 돈과 시간 모두 여유로웠지만 소비 의욕이 부족했다. 불발에 그친 실버시장 버블이었다. 노후 부담에 부자 노인조차 소비를 줄인 결과다. 즉 어제의 노인과 오늘의 고령자는 상황 자체가 달랐다.

이미지 수정은 불가피해졌다. 실버 품목의 냉온 수혜는 차별적이다. 노인 눈높이에 맞추지 못했다면 재고 신세로 전락하기 십상이다. 그나마 다행인 건 확인된 일부 시장이다. 게임, 주택, 건강(의료), 식품 등 일부 성공모델은 그래서 값지다.

'항금알 vs 거품론'의 진실게임에도 불구하고 실버시장은 크다. 꼭 필요한 거액의 소비 항목이 줄줄이 대기 중인 걸로 확인 돼서다. 간병 비용과 장례 비용이 대표적이다. 이 둘을 생각하면 맘 놓고 죽을 수조차 없을 정도로 비용 부담이 천문학적이다. 수도권은 장례 비용이 500만 엔 이상이다. 인생 최후에 돈 깔고 눕는다는 말까지 떠돈다. 먹고살기 힘들어져 장례, 제사를 못 챙기는 후손도 급증세다. '내 묘는 내 스스로'가 등장한 배경이다.



더 집나는 건 간병 비용이다. 늙으면 아픈데 준비 상황은 무방비다. 위험, 파괴적인 간호 공포가 무차별적인 불행 도미노를 야기한다. 치매 간병이면 집안 자체가 풍비박산이다. 노환 비용만 5년에 1억 엔이 든다는 통계까지 있으니 놀랄 뿐이다. 여성 노인의 간병 비용은 부르는 게 값이다. 맘에 드는 간병시설도 드물다. 부자 노인이면 그나마 낫지만 통계에 감춰진 대다수의 빈곤 노인에게는 '그림의 떡'이다.

꾸준한 소득 확보... '돈줄을 움켜쥐어라!'

일본 가계의 노후자금 버팀목은 연금소득이다. 노후자금원과 관련된 설문조사(내각부, 2010년)를 보면 응답자의 80.6%가 공적연금을 1위로 꼽았다. 다만 연금 의존성은 현재의 노인그룹에 한정된다. 고부담, 저급여의 고착화와 고용 없는 성장 등으로 청·장년 세대의 연금 수혜는 갈수록 줄어드는 추세다. 청년그룹의 피해의식은 그만큼 깊다.

외중에 부의 세대 이전과 관련된 상속과 증여 문제는 '뜨거운 감자'다. 50조 엔의 거대시장답게 은퇴 이후의 삶은 상속과 증여를 어떻게 하느냐에 달렸다는 우스갯소리까지 있다. 통계에 잡

히 않는 상속재산까지 포함하면 규모는 더 크다. 2020년엔 140조 엔에 육박한다는 추정이 있다. 상속 의지도 64%로 높다. 부동산 등의 유동화와 절세 차원의 증여전략 등에 관심이 높아지는 배경이다. 유언장 대행 서비스도 각광이다. 다만 부의 이전을 바라보는 서민층은 의욕 상실이다.

결국 노후자금 마련이란 과제는 전적으로 자기책임으로 귀착된다. 이 결과 한 푼이라도 더 쟁여두려는 준비전략은 치열하기 그지없다. 길 없는 곳에서 길을 찾으려는 노력은 눈물겹다. 최근 뜨는 건 용돈펀드다. 10년 새 40배나 커졌다. 시중금리 이상의 분배금으로 생활자금을 충당할 수 있어서다. 노인가계의 적자 생활비를 벌충하기에 '딱'이다.

자영업자는 더더욱 노후 위기감이 높다. 국민연금조차 기대하기 힘들어서다. 비교적 탄탄한 샐러리맨의 노후연금에 비해 자영업자의 연금구조는 곳곳이 함정이다. 장사라도 잘되면 낫다지만 셔터 내려진 상점가엔 절망감만 자욱하다.

유일한 건 저축전략이다. 은퇴 이후 적자 장부를 벌충할 유력한 방법도 저축 인출뿐이다. 고령, 무직세대가 허리띠를 졸라매는 이유다. 금융이론조차 무위로 만든 고령인구의 위험자산 선

호현상도 같은 맥락이다.

상속 기대도 없고 저축 여력도 없다면 방법은 하나뿐이다. 근로소득을 통해 월급 루트를 장기간 확보하는 것이다. 100세 시대에 걸맞은 고령 근로 가능성의 타진이다. 길어진 후반기와 줄어든 정부 곳간을 생각하면 장수사회 딜레마는 '평생 현역'을 통한 근로소득 확보가 가능하나. 실제 은퇴 이후 빈부를 가르는 관건이 근로소득 보유 여부에 달렸을 정도로 고령 근로의 의미는 각별하다. 쌓아둔 금융자산보다는 들어올 근로소득이 훨씬 강력하기 때문이다. 중산층 이하라면 특히 그렇다.

정부도 이를 거든다. 2006년 연령 차별 없는 평생 현역을 위한 법 개정이 그렇다. 갈 길은 멀다. '제도는 좋는데 현실이 못 따를 것'이란 게 정년 연장의 현주소다. 기업의 인식 전환과 비용 부담 및 청년실업 등의 역차별 요소가 부담거리다. 한편에선 관망은 성공모델도 속속 소개돼 고무적이다.

100세 시대 은퇴설계... '충성은 올렸다!'

고령화에서 비롯된 고독감 후폭풍이 갈수록 거세지는 형국이다. 돈이 없어 인간관계마저 행하니 끊겨버린 젊은 세대가 급증해사. 하루인생의 대량생산이다. 대표적인 게 '독신=가난'이란 등식 성립이다. 저소득, 비정규직 청년이라면 독신 탈출 자체가 힘들어졌다. 남자는 더 어렵다. 초식(草食)을 이어 고남(孤男)과 독남(毒男)이 넘쳐난다. 생계범죄부터 아사사건까지 충격적인 사건사고도 반복된다.

특히 돈 없는 후속세대가 무방비 상태로 전락했다. 이들에게 노후는 절망과 동의어다. 노쳐녀, 노총각의 한숨 소리가 높은 배경이다. 고립 공포를 품은 노후 난민 예비군이 양산되는 구조다. 경제논리 앞에 연대감도 약화일로다. 사회안전망은 이미 붕괴됐다. 기업복지(개발주의 복지모델)로 자녀 교육, 주택 마련, 노후자금 등 개인복지를 책임졌던 기업은 변질했다. 일본 특유의 공동체식 대신 적자생존, 승자 독식의 신자유주의와 맞물린 결과다. 월급은 줄고 사람은 잘려나갔다. 미끄럼틀에서 떨어진 중산층 이하의 청·장년세대가 급증한 상황 논리다.

그래도 희망은 품을 때 의미 있다. 100세 시대를 위한 은퇴설계의 해법을 찾자 많은 이들이 다양한 생존전략을 모색 중이다. 당장 연금 선진국답게 연금구조를 재조정해 좀 더 탄탄한 소득원 포트폴리오를 구성하려는 노력이 주목된다. 젊은 층을 중심으로 한 개인연금의 확대 적용이 그렇다.

일본의 경우 3층 연금구조를 자랑한다. 그런데 실상은 허점

이 많다. 그래서 '국민연금, 후생연금, 기업연금'의 단계별 3층 연금구조에 개인연금까지 더해 연금소득만으로 노후자금을 100% 맞추려는 시도가 새롭게 부각되고 있다. 4층 연금구조의 완성이다.

청년층을 중심으로 추가적인 플러스알파를 추구하는 고위험 고수익 및 중위험 중수익의 탈(脫)안전자산 편입 수요도 목격된다. 주식, 펀드 등의 활용이 그렇다. 어차피 초저금리, 제로금리 시대 안착으로 은행 예·적금은 사실상 자산운용 범주를 벗어났기 때문이다. 위험자산에 대한 포트폴리오의 전략적 배치다. 일부의 경우 난국 타개를 위한 위험수용 차원에서 해외주식, 채권을 비롯한 외환거래 등도 공략 대상이다.

일본의 경우 3층 연금구조를 자랑한다. 그런데 실상은 허점이 많다. 그래서 '국민연금, 후생연금, 기업연금'의 단계별 3층 연금구조에 개인연금까지 더해 연금소득만으로 노후자금을 100% 맞추려는 시도가 새롭게 부각되고 있다. 4층 연금구조의 완성이다.

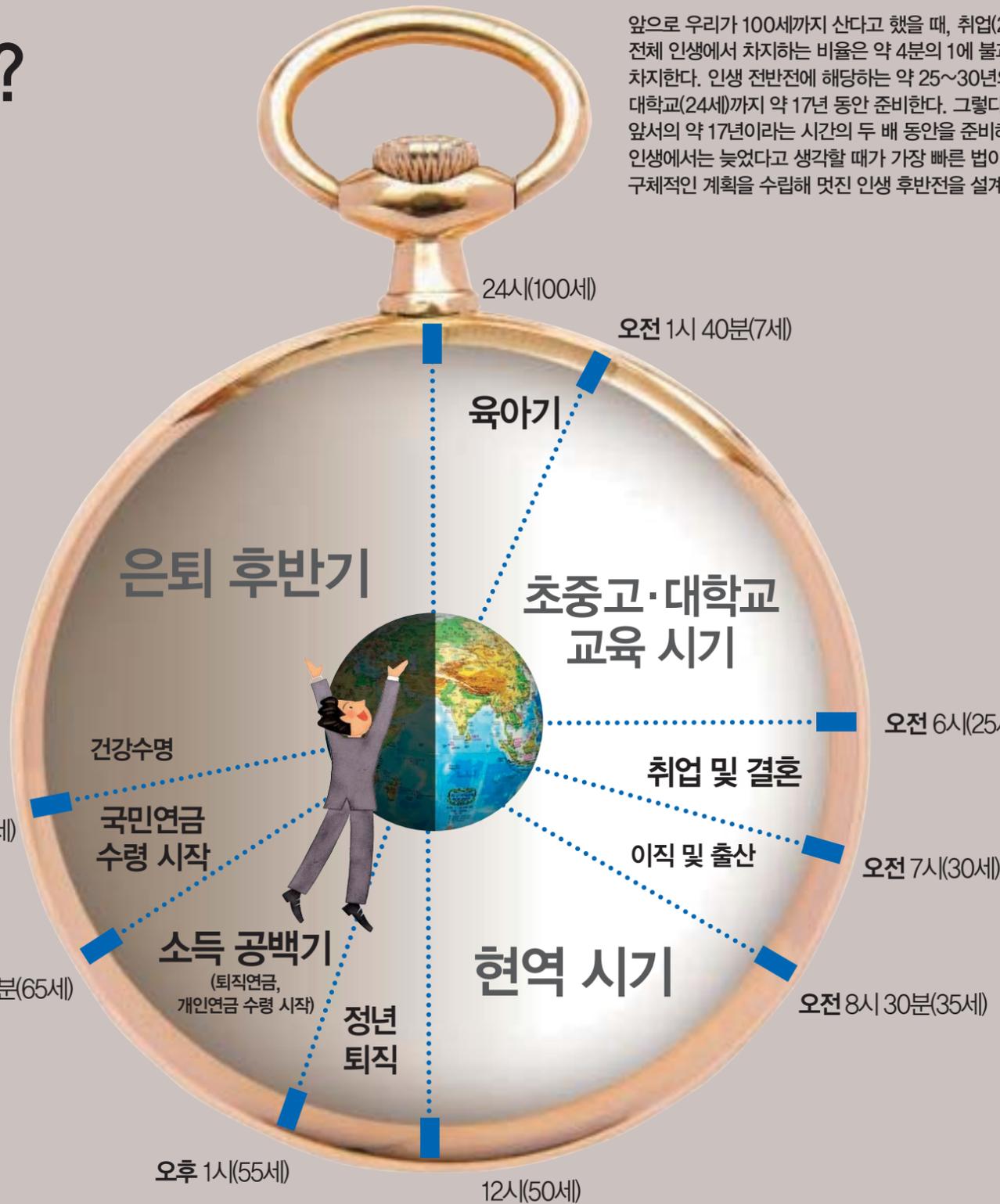
운용 목표를 장기로 두는 전략은 이제 일반적이다. 운용과 인출의 균형감각 유지전략도 인기다. 과다 인출은 자산붕괴를 뜻한다. 특히 주가와 환율변동으로 보유자산이 마이너스일 때조차 일률적으로 인출하면 원금 붕괴가 가속화된다. 이때 활용되는 게 정률 인출이다. 자산의 일정 비율만 인출하는 방법으로 수익이 나면 더 인출하고 나쁘면 덜 찾는 식이다. 매월의 부족 생활비를 메울 수 있는 틈새자산도 좋다. 매월 분배형 펀드처럼 분배금을 사용하면 효율적인 지출과 운용을 꾀할 수 있어서다. 시간위험 분산을 위해 소액이라도 조기에 운용하려는 움직임도 구체적이다. 일시의 거액투자보단 분할·정률 투자가 자주 권유된다.

요약하면 일본의 100세 시대 노후자금 마련 방법은 5가지 정도다. ▷가능한 연령까지 근로소득 유지(정년연장) ▷퇴직 후가 아닌 75세를 타깃으로 운용(장기운용) ▷소액이라도 일찍 준비하기(라이프사이클 이론 적용) ▷퇴직 후부터 매월 수령의 자산 운용(가령 배분펀드) ▷운용과 예금 인출의 균형 유지(원금 확보) 등이다. ㉞

내 인생 시계는 지금 몇 시?

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

앞으로 우리가 100세까지 산다고 했을 때, 취업(25~30세)부터 정년(50~55세)까지가 전체 인생에서 차지하는 비율은 약 4분의 1에 불과하지만, 퇴직 후의 인생 후반전은 전체 인생의 반을 차지한다. 인생 전반전에 해당하는 약 25~30년의 현역활동을 위해 우리는 초등학교(7세)부터 대학교(24세)까지 약 17년 동안 준비한다. 그렇다면 인생 후반전에 해당하는 약 50년을 살아가기 위해서는 앞서의 약 17년이라는 시간의 두 배 동안을 준비해야 한다는 결론이 나온다. 인생에서는 늦었다고 생각할 때가 가장 빠른 법이다. 지금 당장 자신의 연령대에 맞는 구체적인 계획을 수립해 멋진 인생 후반전을 설계해보자.



60대에 해야 할 일

PM 2:30

왕성하게 사회활동을 계속하더라도 현역 때에 비해 수입은 줄고 지출은 여전한 시기다. 이럴 때일수록 철저한 자산관리가 중요하다.

유동성 자산 비중을 높이자

자녀들이 분가했다면 소유 주택의 다운사이징으로 현금자산을 확보하자. 병원비, 자녀결혼 등 예상치 못한 목돈이 갑자기 필요한 경우가 많기 때문이다.

투자에 적극적으로 임하자.

향후 40년을 생활하기 위한 자금을 준비하려면 종래의 소극적인 자산 관리 습관을 버리자. 시장에서 판매되는 상품들을 꼼꼼히 조사해 적극적으로 자산관리에 임하자.

사회에서 자신의 역할을 만들자

재취업 등을 통해 계속해서 사회생활을 할 수 있다면 좋겠지만, 그렇지 못하더라도 NPO 혹은 봉사활동단체 등에 소속되어 사회에서 자신의 역할을 만들자.

50대에 해야 할 일

AM 12:00

50대는 오전과 오후의 전환점에 있는 12시이다. 오전의 마무리와 함께 잠깐의 휴식을 취하고 오후를 준비해보자.

인생 후반전을 설계하자

퇴직을 앞두고 다음 도전에 대한 목표를 세워야 한다. 관심 분야의 학습을 통해 가능한 한 구체적으로 제2의 인생을 준비하자.

가족과 함께하는 법을 배우자

회사에서 퇴직한 가정이 갑자기 가정에서 보내는 시간이 많아지면 가족들이 당혹스러워하기 마련이다. 평소 가족과의 대화를 늘리고 함께하는 시간을 많이 가져야 한다.

체력관리, 일상생활에서 실천하자

50대부터는 꾸준한 체력관리가 필요하다. 일상생활에서 바로 실천할 수 있는 버스 한 정거장 전에 내려 걷기, 계단으로 오르내리기 등으로 체력을 기르자.

30대에 해야 할 일

AM 07:00

인생 100세 시대에서 30대는 오전 7시에 해당한다. 잠자리에서 일어난 지금부터가 하루(인생)의 시작이다.

결혼자금 마련 (신혼집 마련)

2000년 2009년
4629만 원 → 1억2714만 원

연금저축에 가입하자

연금저축 가입으로 소득공제의 혜택도 누리면서 노후자금도 준비하는 1석2조의 효과를 볼 수 있다.

부모님을 위한 보험에 가입하자

55세를 넘어서면 가입 조건이 까다로워지게 마련이다. 더 늦기 전에 부모님을 위한 보험에 가입해드리는 것이 좋다.

40대에 해야 할 일

AM 09:30

출근해서 하루 일과를 시작하는 오전 9시 30분에 해당한다. 이 시간에는 오늘 일정을 확인하고 앞으로의 계획도 세워야 한다.

자녀 대학 등록금에 대비하자

일반 대학 연평균 등록금 = 672만 원
국공립대 = 437만 원
사립대 = 745만 원

아내를 국민연금에 가입시키자

소득이 없는 전업주부도 임의가입이 가능하다. 물가상승률을 반영해 수령액이 상승하는 가장 기본적인 연금이므로 아내의 노후자금을 위해 꼭 가입하자.

개인연금을 보강하자

40대는 수입이 지속적으로 상승하는 구간이므로 노후에 대비한 개인연금 가입이 필수다. 연금저축으로 이미 소득공제를 받고 있다면 변액연금 등에 가입하여 비과세 혜택도 누리보자.

100세 현역으로 사는 5대 프로젝트를 가동하라!

늘어난 노후 기간에 대해 걱정만 할 수는 없다. 지금부터 준비하면 편안한 노후를 보낼 수 있다. 100세 시대에 대비하기 위해 무엇을 준비해야 할지 5가지 핵심 포인트를 정리했다.

글 · 미래에셋 은퇴교육센터

1 1% 차이가 노후를 바꾼다

노후자금 관리에서 제일 중요한 원칙은 무엇보다 '안전'이다. 신화처럼 떠받들어지던 이 말도 사람들과 수명이 늘어나면서 미신이 되어가고 있다. 평균수명이 60~70세이던 때에는 현역시절 아끼고 알뜰살뜰 저축해서 돈을 모으면, 그럭저럭 노후생활을 꾸려갈 수 있었다. 따라서 괜히 큰돈 모아보겠다고 무리할 필요가 없었다. 하지만 수명과 함께 노후생활 기간도 늘어나면서 사정이 달라졌다. 한정된 재원으로 좀 더 많은 노후자금을 준비하려면 어느 정도 위험을 감수하더라도 수익률을 높이지 않으면 안 되게 되었다.

먼저 노후 준비 기간을 예로 들어보자. 학교를 졸업하고 직장
에 취직해 정년퇴직을 할 때까지 30년간 노후자금 마련을
위해 매달 50만 원을 저축했다고 하자. 이때 투자수익률

이 평균 2%라면 투자자는 30년 후에 2억9000만 원을 받을 수 있다. 하지만 수익률이 4%일 때는 약 4억935만 원, 6%일 때는 5억8803만 원, 8%일 때는 8억5719만 원이 된다. 이는 장기투자에서 나타나는 복리효과 때문이다(그림1 참조).

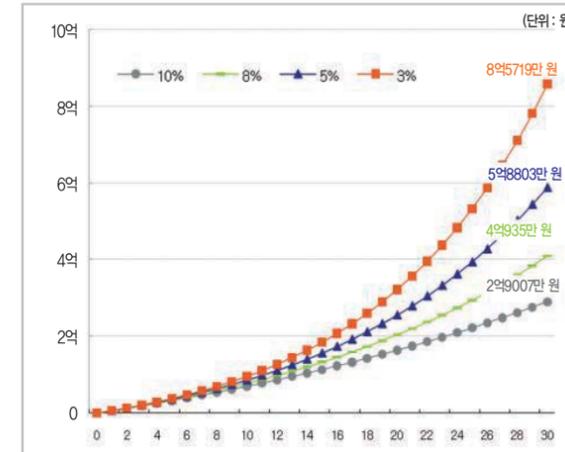
노후자금은 무조건 안전하게 운용해야 한다는 생각은 은퇴 이후에 더욱 강하게 드러난다. 은퇴 후 별다른 소득이 없는 상황에서 공격적으로 자금을 운용하다가 차질 실수라도 해서 원금을 잃게 되면 다시 회복할 방법이 없다. 맞는 말이다. 그렇다고 안전만 우선시해서 지나치게 보수적으로 자산을 운용하다가 노후자금이 부족하게 되는 또 다른 위험에 직면할 수밖에 없다.

예를 들어 어떤 사람이 은퇴할 때 노후자금으로 5억 원을 준비했다고 하자. 만약 연 2% 수익률로 운용하면서 생활비로 매달 200만 원(물가상승률 5%)을 빼쓰게 되면 16년을 쓸 수 있다. 하지만 다른 조건이 동일하다고 가정할 때 5억 원을 연 4%로 운용하면 18년을 쓸 수 있고, 6%로 운용하면 23년, 8%로 운용하면 32년간 쓸 수 있다(그림2 참조).

인생 100세 시대라고 한다. 수명이 늘어나면서 노후 생활 기간이 30~40년이 된 지금, 공격적으로 자산을 운용하다 원금을 잃는 것도 위험하지만, 지나치게 보수적으로 운용하다 수명이 다하기 전에 노후자

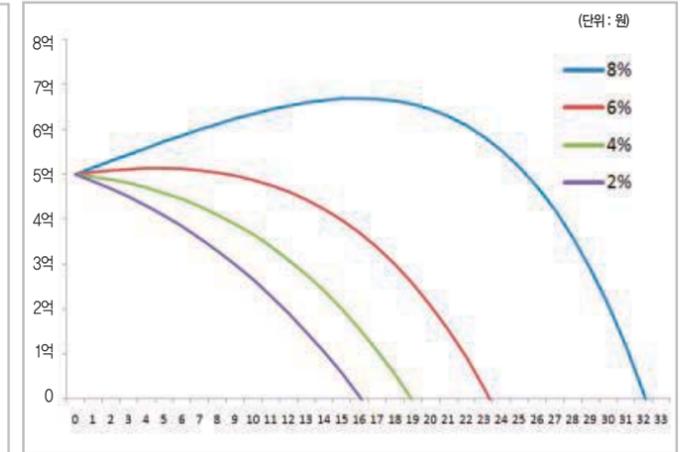


(그림1) 매달 50만 원씩 적립했을 때 수익률에 따른 적립금 차이



(투자기간 30년)

(그림2) 노후자금 5억 원으로 얼마나 살 수 있나?



(생활비 월 200만 원, 물가상승률 5%)

금이 먼저 떨어지는 것도 위험하다. 우리가 노후자금 중 일부를 주식과 같은 위험자산에 배분해 안정적 수익을 추구해야 하는 것도 이 때문이다.

2 길어진 노후, 평생 현역으로 거듭나자

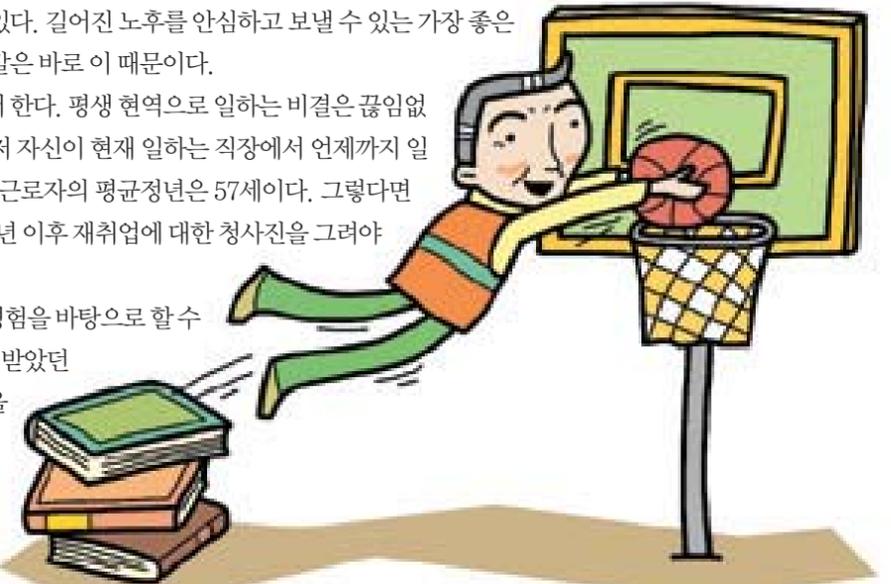
농구 경기에서 골을 성공시켰을 때 얻을 수 있는 최대 점수는 3점이다. 하지만 4점의 효과를 볼 수 있는 방법이 있다. 먼저 상대의 2점짜리 공격을 수비하고 우리가 2점짜리 공격을 성공시키는 것이다. 얻은 점수는 2점이지만 실점할 수도 있었던 2점을 고려하면 상대와의 점수 차이는 4점으로 벌어진다. 그만큼 경기에 주도권을 가질 수 있게 되는 셈이다.

이 논리는 노후생활에도 그대로 적용될 수 있다. 만약 1년을 더 현역으로 일해서 1년치 노후생활비를 벌었다면 실제로 보장된 노후생활은 1년이 아니라 2년이다. 일을 하지 않았다면 지출했을 1년치 생활비는 고스란히 남아 있고 추가로 1년분의 노후자금이 생겼기 때문이다. 계속 일할 수만 있다면 적어도 생활고로

노후생활이 불행해질 염려는 덜 수 있다. 길어진 노후를 안심하고 보낼 수 있는 가장 좋은 방법이 평생 현역으로 사는 것이란 말은 바로 이 때문이다.

누구나 평생 현역으로 일하고 싶어 한다. 평생 현역으로 일하는 비결은 끊임없는 자기계발을 통한 재취업이다. 먼저 자신이 현재 일하는 직장에서 언제까지 일할 수 있을지 생각해보자. 대한민국 근로자의 평균정년은 57세이다. 그렇다면 적어도 40대, 늦어도 50세부터는 정년 이후 재취업에 대한 청사진을 그려야 한다.

먼저 지금까지 현업에서 쌓아온 경험을 바탕으로 할 수 있는 일을 구상해보자. 이때 과거에 받았던 대우나 급여 등을 유지하려는 욕심을 버려야 한다. 평생 현역으로 일할 수 있다는 사실에 가치를 두고 돈보다는 잘할 수 있는 일, 하고 싶은 일을 구체적으로 찾아야 한다. 예를 들면 평소 와인에 관심이 많았고 현



재는 교육업에 종사하고 있다면 은퇴 후에는 이 두 가지를 접목해서 와인 고르는 법이나 와인 마시는 법에 대해 가르치는 일을 찾아볼 수도 있다.

현실적인 목표를 세웠다면 그 다음은 그 일을 하기 위해 필요한 지식이나 자격증 등을 준비해야 한다. 정년 후 현역 연장에 성공한 사람들은 하나같이 은퇴 전부터 지금의 일을 하기 위해 오랜 시간을 준비했다고 고백한다. 이처럼 장기간의 준비와 자기계발의 시간이 있어야만 평생 현역으로 살아갈 수 있다.

사람의 뇌는 나이가 들수록 더욱 뛰어난 능력을 발휘할 수 있다고 한다. 미국 펜실베이니아주립대학 연구팀의 연구결과에 따르면 20, 30대의 뇌보다 40~60대의 뇌가 어휘, 언어 기억, 공간 정향, 추리능력 등에서 뛰어난 성과를 보였다. 물론 계산능력, 지각속도 등에서의 순발력은 젊은 시절에 미치지 못했지만 종합적인 판단을 내리는 데 필요한 능력은 나이가 들수록 더욱 발달한다는 과학적 증거가 제시된 것이다.

그런데 왜 사람들은 나이가 들면 머리가 굳어서 새로운 일을 하기 어렵다고 이야기하는 것일까. 그것은 스스로 한계를 지어 버리고 시도조차 하지 않기 때문이다. 평생 현역으로 살아가겠다고 이제부터 나이 핑계를 잡고 자신감을 회복하자. 나는 몇 살까지 일할 수 있을까? 나의 은퇴를 결정하는 사람은 바로 나 자신이다.

3 여자의 미래, 싱글로 사는 법

“오래 살면 모두 최후에는 혼자일 뿐이다. 특히 여성은 그럴 각오를 해두는 것이 좋다.” 일본의 저명한 사회학자 우에노 치즈코(上野千鶴子) 도쿄대 교수가 저서 ‘싱글의 노후’에서 한 말이다. 65세 이상 여성의 반 이상이 혼자 살고 있는 일본의 현실을 볼 때 그의 주장은 매우 타당하다. 그런데 이 문제가 과연 일본만의 문제일까. 최근 서울에서 혼자 사는 어르신들의 현황을 조사한 적이 있는데 결과는 놀라웠다. 고령자 단독가구의 77%가 여성이었던 것. 이미 한국 여성들의 노후는 일본 여성들 못지않게 외롭다.

이런 일이 발생하는 데는 크게 두 가지 이유가 있다. 첫째, 대개 결혼할 때 부인보다 남편이 3살 정도 많다. 둘째, 여자의 평균수명이 남자보다 7년 정도 길다. 이 때문에 아내

는 남편 사후에도 10년 가까운 세월을 홀로 살게 되는 것이다. 문제는 다가올 100세 시대에서는 여성들이 혼자 살게 되는 기간이 점점 더 길어질 수 있다는 점이다. 이미 한국의 100세 이상 고령자 중 86%가 여성이라는 사실이 이러한 예측을 뒷받침한다.

여성들에게 준비되지 않은 100세 시대는 자칫 심각한 외로움과 재정적 궁핍함을 수반할 수 어떤 방식으로 대비해야 할까. 이에 대해서는 지난해 8월 발간된 일본 요미우리 신문 계열 라(AERA)에 실린 ‘가족이 함께 사는 것이 행복이라는 말은 새빨간 거짓말이라는 기획 기사를 참조해보는 게 좋겠다.

이 기획의 첫 번째 기사 제목은 ‘늙은 부모여, 사라져버려라’였다. 다소 파격적인 제목의 이 기사에서는 부모와 자식 간 관계를 유지하는 조건으로 부모가 돈이 많거나 연금 등 현금유동성을 갖고 있는 것을 들었다. 고령사회에서는 더 이상 사랑과 신뢰가 관계를 유지하는 요건이 아니라는 것이다. 충분한 은퇴자금을 마련한 여성이라면 자식과의 좋은 관계나 여유로운 노후를 기대해볼 수 있다. 그렇지 못하다면 지금부터라도 준비를 해



나가야 한다.

아내의 노후를 준비하는 가장 손쉬운 방법은 변액연금 등 개인연금 상품에 가입할 때 피보험자로 아내를 지정해두는 것이다. 연금보험은 피보험자가 살아 있을 때까지 연금을 지급한다. 물론 여유가 된다면 남편과 아내 명의로 연금을 하나씩 가입해두면 좋지만, 사정이 여의치 않다면 오래 살 확률이 높은 아내를 피보험자로 지정해두는 것이 좋다. 남편의 종신보험을 활용하는 것도 좋은 방법이다. 남편이 사망하면 아내가 보험금을 수령해 노후생활비로 사용할 수 있기 때문이다.

4 좋은 부모, 좋은 자녀란

인생 100세 시대가 가져온 숙제 중 하나는 부모와 자식이 함께 늙어 간다는 것이다. 나이 든 부모를 함께 나이 들어가는 자녀가 부양해야 하

는 ‘노노부양(老老扶養)’ 시대가 온 것이다. 하지만 부모를 부양하고 싶어도, 이미 자식들도 은퇴해 별다른 소득이 없는 터라 여의치 않다. 결국 노후를 기댈 곳은 자녀가 아니라 자기 자신밖에 없는 셈이다.

예전에는 ‘좋은 부모’는 자식들에게 모든 것을 베풀어주는 부모를 말했다. 수명이 60~70세 전후일 때는 부모는 자식에게 모든 것을 주고 떠날 수 있었다. 하지만 인생 100세 시대라는 말이 나올 정도로 인간 수명이 늘어나면서 사정이 달라졌다. 아무런 소득 없이 지내야 하는 노년기가 길어지면 부모들은 자식에게 베풀었던 사랑을 돌려받기를 원한다. 그러나 자녀들 상황도 여의치 않다. 한창 자녀 교육과 내 집 마련으로 바쁠 때 부모 봉양까지 신경 쓸 겨를이 없는 것이다. 이제 ‘좋은 부모’란 자식에게 많이 베풀어주고, 나이 들어 자식에게 손 벌리지 않는 부모를 말한다.

이런 생각의 변화는 최근 들어 급증하는 주택연금 신청자들을 통해서도 잘 알 수 있다. 주택연금이란 주택을 담보로 평생도록 연금을 받는 제도로, 부부 둘 다 60세 이상이고 시가 9억 원 이하의 주택을 한 채만 보유하고 있으면 가입이 가능하다. 주택금융공사가 주택연금 신청자들의 평균연령을 분석한 결과 73세로 나타났다. 대부분의 가입자들은 퇴직 후 10여 년간 은퇴 생활을 하면서 현역시절 모아둔 현금이 떨어졌거나, 정년 후 얻은 일자리마저 그만두면서 생계가 곤란해진 사람들이다.

이제 가진 것이라곤 집 한 채밖에 없는 그들에게, 삶의 터전을 지키면서 생활비까지 충당할 수 있는 방법은 주택연금 외에는 뾰족한 방법이 없다. 하지만 이들이 주택연금을 신청하는 데 커다란 걸림돌이 된 것은 주택 상속에 대한 생각이다. ‘장남에게 집 한 채는 물려줘야지’ 하는 생각에 차일피일 신청을 미루다가, 결국 더 이상 어쩔 수 없게 되어야 주택연금에 가입한다고 한다.

하지만 자식들 생각은 조금 다르다. 수명이 늘어나면서 주택 상속의 의미가 많이 퇴색했다. 부모가 아흔까지 산다면, 그때 자식 나이는 대략 예순 정도 될 것이다. 자녀 처지에선 환갑이 다 된 나이에 부모에게 집을 물려받기보다는, 자녀 교육과 각종 생활비로 지출이 왕성한 40, 50대에 부모가 주택연금을 받아 부양 부담을 덜어준다면 훨씬 큰 도움이 될 것이다.

부모와 자식이 함께 늙어가는 인생 100세 시대에는, 부모 봉양과 상속에 대한 생각을 재정립할 필요가 있다. 자식을 위해 무조건적으로 뒷바라지하고 나중에 자식에게 빚을 갚으라고 독촉하기보다는, 스스로 노후를 책임질 줄 아는 부모가 ‘좋은 부모’다. 부모에게 무조건 희생을 강요하기보다는 부모가 노후에 경제적으로 독립해 살 수 있도록 배려할 줄 아는 자녀가 ‘좋은 자녀’다.



5
**집에 대한
생각을 바꿔라**

한국의 40, 50대는 평균적으로 2억5000만 원에서 3억 원 정도의 자산을 보유하고 있다. 부자는 아니지만 작다고는 할 수 없는 수준이다. 실제로 대한민국 전 연령대에서 이들이 가장 재산이 많다. 하지만 역설적으로 은퇴를 눈앞에 둔 40, 50대의 가장 큰 고민은 돈이 없다는 것이다. 3억 원에 가까운 자산의 80% 이상이 부동산, 바로 지금 살고 있는 집에 쏠려 있기 때문이다.

과거에 집은 재테크의 필수 항목이자 사회적 성공의 상징이었다. 하지만 100세 시대에 넓고 큰 집은 오히려 걸림돌이 될 수 있다. 지금까지처럼 집값이 계속 오를 것이란 보장이 없기 때문이다. 오히려 앞으로 인구가 감소세로 돌아서면 주택 수요가 줄어 집값이 떨어질 것이란 전망도 나오고 있다(그림3 참조).

100세 시대의 우리 집 식구는 대부분 부부 두 사람이다. 따라서 집도 거기에 맞추는 것이 현명하다. 불필요하게 넓은 집을 과감히 팔고 부부 두 사람이 생활하기에 적합한 공간으로 옮겨가는 것은 어떨까?

주택 규모를 줄이면 몇 가지 장점이 있다. 우선 노후자금을 확보할 수 있다. 집을 옮기는 과정에서 목돈이 생기는 것은 물론 관리비나 유지비 등 고정 비용도 줄일 수 있다. 게다가 가사에 드는 시간과 노동을 줄일 수 있다는 점도 작은 집의 매력이다. 언마루와 소파를 매

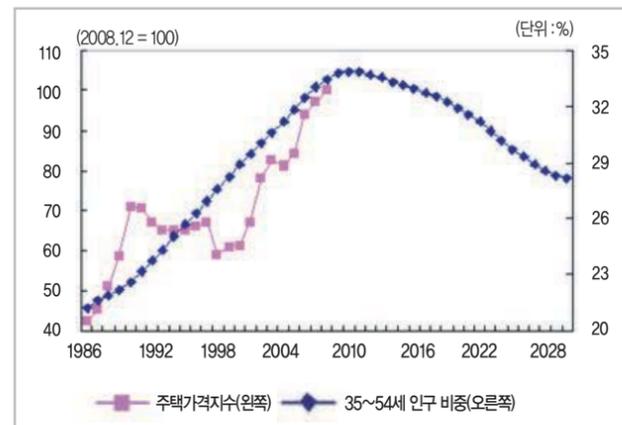


제 찾아올지 모르는 손님들을 기대하며 넓은 일 닦기보다는 잠깐의 수고로 쾌적한 환경을 유지하며 허리에 휴식을 주는 것도 100세 시대를 건강하게 사는 비결일 것이다.

현역시절 집은 퇴근 후에 재충전을 하는 장소인 동시에 성장하는 자녀들을 위한 보육의 장소였다. 하지만 자녀들이 출가하고 외부 활동의 비중이 줄면 자연스럽게 집을 중심으로 생활하게 된다. 가까운 곳에 의료시설이 있는지, 부부가 참여할 수 있는 커뮤니티가 마련되어 있는지, 생필품 구입과 교통 등의 생활 편의시설이 잘 갖추어져 있는지 등을 꼼꼼히 따져 볼 필요가 있다.

은퇴 후 한적하고 공기 좋은 곳에서 사는 전원생활을 꿈꾸는 것도 좋지만 75세 이후에는 건강 등의 문제가 생겼을 때 바로 도움을 받을 수 있는 의료 서비스 여부가 매우 중요하다. 여건이 된다면 살고 있는 주택을 정리하고 한 동네에 고령자에게 필요한 시설이 다 갖추어진 시니어타운을 고려해 보는 것도 좋은 대안이 될 수 있다. ㉔

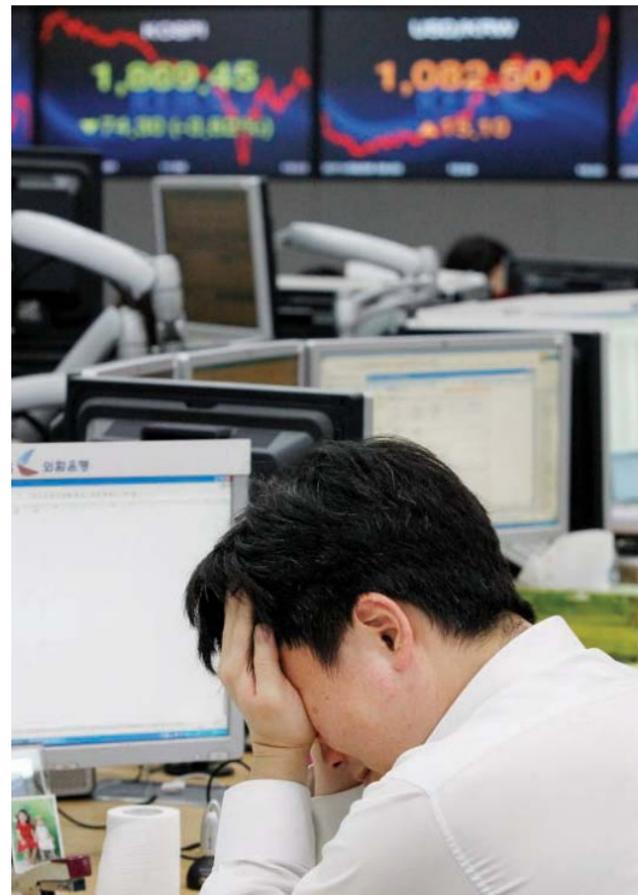
〈그림3〉 한국의 35~54세 인구 비중과 주택가격 추이



요동치는 주식시장 당신의 연금은 안녕하십니까?

최근 주식시장이 큰 폭으로 하락하면서 퇴직연금, 변액연금, 연금저축(펀드) 등 연금 상품에 투자한 사람들의 고민도 커지고 있다. 연금 상품은 노후생활을 책임질 재원이기 때문이다. 지금이라도 환매하는 게 좋은지, 아니면 납입을 중단했다가 나중에 다시 불입하는 것이 좋은지 점검했다.

글 · 김동엽 미래에셋투자교육연구소 은퇴교육센터장 dy.kim@miraeeasset.com



주가가 큰 폭으로 하락하면 연금 상품도 손실을 입는다. 이때 환매하거나 불입을 중단하는 게 현명한 선택은 아니다.

◎ 지난달 미국의 신용등급 하락과 유럽국가의 재정 문제에서 촉발된 대규모 주가 하락으로 투자자들이 입은 상처가 상당히 컸다. 주가가 큰 폭으로 하락한 것만큼 퇴직연금, 변액연금, 연금저축(펀드) 등 각종 연금에 투자한 사람들도 손실을 피하기 어려웠을 것이다. 이들 연금 상품도 일정 정도 주식에 투자를 하고 있기 때문이다.

그나마 다행이라면 대부분의 연금펀드가 주식에 투자하는 비중이 높지 않아 손실을 줄일 수 있었다는 것이다. 예를 들어 퇴직 연금은 펀드 자금 중 40%까지만 주식 등 위험자산에 투자하도록 법률로 규제하고 있다. 이는 근로자들을 보호하기 위해도입된 제도다. 변액연금과 연금저축(펀드)은 별도의 법률상 규제는 없지만, 노후자금 마련을 위한 연금 특성상 주로 판매된 상품은 주식 투자 비중이 40~60%로 낮은 혼합형 펀드가 주를 이루고 있다.

물론 투자자로서는 남들보다 손해를 덜 봤다는 것이 위로가 되지는 않는다. 연금펀드가 노후생활을 책임질 재원이라는 점에서 동요가 컸을 것이다. 게다가 위기는 끝난 게 아니라 여전히 진행 중이라고 하니 더욱 불안하기만 하다. 시장이 이렇게 큰 폭으로 오르내리면 투자자로서는 지금이라도 연금펀드를 환매하는 게 좋지 않을까, 환매가 여의치 않으면 매달 납입하는 돈만이라도 잠시 중단했다가 나중에 상황이 나아지면 다시 불입하는 것이 좋지 않을까 하는 생각이 드는 것도 어쩌면 당연하다.

당장 눈앞에서 손실을 보면 속상하다. 하지만 퇴직연금, 연금저축(펀드), 변액연금 등 연금펀드는 10년 넘게 장기간 운용하는 금융 상품이기 때문에 단기적인 시장 변동에 민감하게 대응할 필요는 없다. 그래도 주가가 더 떨어질까 불안해 환매하기를 원한다면 연금펀드별로 불이익이 없는지 꼼꼼히 따져본 후 환매해도 늦지 않다.

환매하기 전에 불이익이 없는지 확인해라!

먼저 근로자나 자영업자가 소득공제를 받기 위해 많이 가입하는 연금저축(펀드)부터 살펴보자. 연금저축(펀드)은 투자 금액에 대해 매년 400만 원까지 소득공제 혜택을 주는 대신, 중도에 환매하는 투자자에게는 지금까지 소득공제 받은 금액과 투자수익에 대해 기타소득세(22%)를 과세한다. 게다가 펀드에 가입한 후 5년 이내에 중도 해지하는 경우에는 가입한 날부터 해지 때까지 투자

한 금액에 대해 2%의 '해지 가산세'가 별도로 부과된다.

변액연금은 10년 이상 유지한 투자자가 얻은 이자소득에 대해 비과세 혜택을 주고 있다. 따라서 변액연금을 해지하기에 앞서 비과세 혜택을 받을 수 있는지 꼼꼼히 살펴봐야 한다. 이미 가입한 지 7, 8년 정도 지나 비과세 혜택을 받을 때까지가 얼마 남지 않았다면, 선불리 환매하기 보다는 기다리는 편이 낫다. 만약 남은 기간 동안 주가 하락이 걱정된다면, 변액연금 내에서 주식투자 비중이 낮은 채권형 펀드나 MMF로 투자 자금을 옮겨두면 된다. 대부분 변액연금은 투자 대상과 주식 투자 비중이 다른 다양한 하위펀드를 제공하고 있다. 투자자는 언제든지 펀드를 전환할 수 있다.

퇴직연금이 가입한 근로자는 주택 구입이나 장기요양과 같이 법률상 정한 사유가 아니면 중간정산을 받지 못한다. 다만 변액보험과 마찬가지로 퇴직연금 내 다양한 투자 상품이 제공되고 있기 때문에 투자자는 필요하다고 생각되면 언제든지 펀드를 변경할 수 있다.

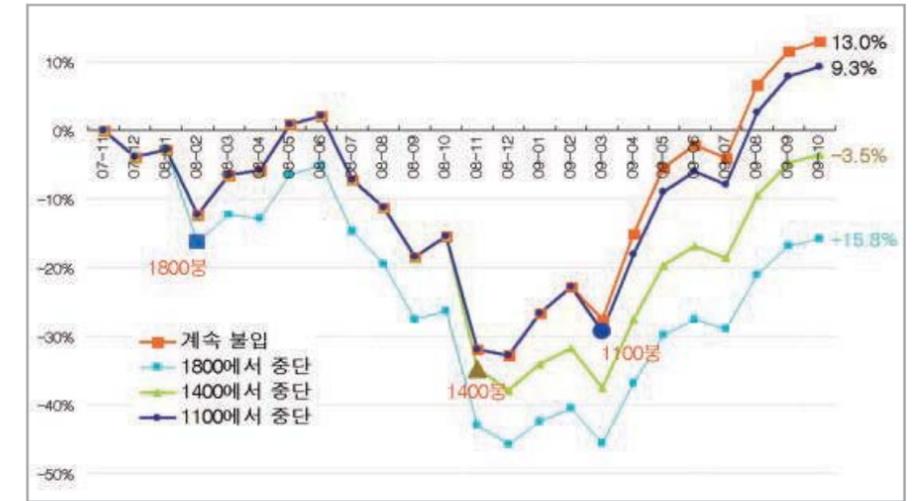
이처럼 연금펀드가 중도 환매에 여러 가지 제약을 두는 것이 투자자 입장에서 불편하게 느껴질 수 있다. 하지만 연금펀드의 본래 목적이 노후소득 보장을 위한 목돈을 만드는 데 있다는 점을 감안하면, 이러한 제약 장치는 투자자가 단기적인 시장 상황에 휘둘러 투자를 멈추지 않도록 하기 위한 것이다. 즉 연금펀드는 투자자가 스스로 노후자금을 마련할 수 있도록 소득공제나 비과세 혜택이라는 '당근'을 주면서, 중도에 환매하는 것에 대해 각종 불편함과 불이익을 주는 '채찍'도 함께 가하고 있다.

적립 중단은 오히려 손실을 키운다

환매가 어렵다면 주식시장이 회복될 때까지 쉬어가는 것은 어떨까? 그럴 듯한 말이다. 하지만 이런 생각이 오히려 투자손실을 키울 수 있으므로 주의해야 한다. 매달 일정 금액을 나눠 적립식으로 투자하는 연금펀드는 목돈을 한꺼번에 투자하는 거치식에 비해 주가가 하락할 때 손실을 줄일 수 있다.

글로벌 금융위기 당시를 예로 들어보자. 우리나라 종합주가지수(KOSPI)는 2007년 10월 말 2064포인트를 정점으로 해서 2008년 11월 말 1076포인트까지 무려 48%나 하락했다. 만약 이 기간에 KOSPI를 따르는 인덱스펀드에 거치식으로 목돈을 맡겼

〈그림〉 계속 적립했을 때와 중간에 투자를 중단했을 때 적립식 투자수익의 차이



다면 투자금액의 절반을 잃었을 것이다. 하지만 매달 일정한 금액을 나눠 투자한 적립식 투자자는 30%가 조금 넘는 손실을 보았다.

물론 적립식 투자의 손실이 거치식에 비해 적다고 하더라도, 지금처럼 주가가 급등락하는 상황에선 평정심을 유지하기가 쉽지 않다. 그래서 지금같이 주식시장이 불안하거나 주가가 하락할 때 적립을 중단했다가 나중에 주가가 바닥에 이르렀을 때 다시 적립을 시작하면 좋지 않을까 하는 생각을 할 수 있다.

하지만 이런 생각에는 몇 가지 문제가 있다. 우선 누구도 주식시장의 저점을 정확히 예측할 수 없을 뿐 아니라, 누군가 저점을 알려준다고 하더라도 주가가 계속해서 떨어지는 가운데 투자를 재개할 용기를 내기란 쉽지 않다.

무엇보다 적립을 중단하는 것은 투자수익 개선에 도움이 되지 않는다. 다시 지난 금융위기 때로 돌아가보자. 주가가 2000포인트를 넘었던 2010년 11월부터 매달 일정 금액을 투자한 사람은 금융위기를 거치면서 한때 30%가 넘는 손실을 입기도 했다. 하지만 손실에도 불구하고 꾸준히 적립한 투자자는 채 2년이 안 된 2009년 10월에 원금을 회복하고 13%의 수익을 냈다. 반면 종합주가지수가 1800선이 붕괴되던 2008년 2월에 주가 하락의 공포를 이기지 못해 적립을 중단한 투자자는 여전히 -15.8%의 손실을 보고 있다. 위의 〈그림〉을 보면 그나마 하락장에서 오래 버틴 투자자일수록 투자 성과가 좋은 것을 볼 수 있다.

본래 적립식 투자는 주가가 하락할 때 계속 자금을 투자해 평균매입단가를 낮춘 다음 나중에 주가가 상승할 때 수익을 내는 투자 방법이다. 그런데 많은 투자자들이 주가 하락의 공포를 이기지 못해 적립을 중단하기 때문에 고진감래(苦盡甘來)의 기쁨을 맛보지 못한다. ㉞

“늙는 것을 즐기자” ‘향(向)노화’ 운동 시작

늙는 것을 거부하고 젊음을 유지하려는 ‘안티에이징(Anti-aging) 붐’이 전 세계에서 위력을 떨치고 있는 가운데, 초고령사회인 일본의 한쪽에서는 늙는 것을 즐기자는 새로운 시각의 운동이 펼쳐지고 있다.

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

◎ 늙는다는 것은 슬픈 것일까. 그래서 우리들은 늙지 않도록 노력해야 하는 것일까. 늙으면 삶의 가치를 잃어버리는 것일까. 나이 먹어가는 것을 즐기고, 늙더라도 인간의 존엄성을 유지할 수는 없을까.

늙는 것을 거부하고 젊음을 유지하려는 ‘안티에이징(Anti-aging) 붐’이 전 세계에서 위력을 떨치고 있는 가운데, 2006년에 이미 초고령사회에 진입한 일본의 한쪽에서는 늙는 것을 즐기자는 새로운 시각의 운동이 펼쳐지고 있다. ‘향노학(向老學)’. 일본 말로는 ‘코로가쿠’라고 읽는다.

한자 풀이대로라면 ‘늙음을 향해가는 학문’이라는 뜻의 향노학은 1999년 한 볼런티어 여성이 고안해낸 사상이다. NPO법인인 ‘빈 여성기획’ 설립자 다카하시 마사미 씨는 치매에 걸린 시아버지를 오랫동안 뒷바라지하면서 고령자, 늙음에 대한 사고의 대전환이 필요함을 인식했다.

다카하시 씨는 늙어가는 것을 수용하려는 긍정적인 생각을 ‘향노학’이라는 개념으로 정리했으며 이 같은 생각을 널리 확산하기 위해 ‘일본 향노학학회’라는 단체를 만들었다. 일본 향노학학회의 이사이면서 사회학자인 우에노 치즈코(上野千鶴子) 씨는 저서 ‘늙어가는 준비’라는 책에서 다카하시 씨가 주창한 향노학에 대해 이렇게 설명한다.

“향노학은 늙는다는 것에 대해 저항하거나 맞서기 위한 학문이 아니라, 늙음을 수용하고 긍정하며 현명하게 맞이하기 위한 방법을 공부하는 학문이다.”

또한 우에노 씨는 향노학과 노년학의 차이를 이렇게 설명했다. “노년학은 늙음과 노인을 객체로서 취급하는 학자들의 연구인

데 비해 향노학은 늙음과 노인을 경험하는 주체인 고령자 당사자들의 연구인 셈이다.”

노인 문제와 노후 문제를 바라보는 시각의 차이에서 향노학을 얘기하는 전문가들도 있다. 그들은 “노인 문제는 노인을 대상 또는 객체로 보는 시각인 반면, 노후 문제는 노인 스스로가 노후를 맞는 주체적인 관점으로 보는 시각이다. 노인 문제에서 노후 문제로 패러다임이 바뀌었듯이, 향노학은 여기서 한 발 더 나아가 노인과 늙음을 ‘문제시’하는 것이 아니라 즐겁게 받아들여야 할 ‘삶의 과정’으로 봐야 한다”고 역설한다.

늙는 것은 ‘문제’가 아닌 ‘삶의 과정’

우에노 씨는 “향노학이란 살아가는 과정 그 자체를 늙음으로 향하는 프로세스로서 인식하는 학문이다. 사실 모든 인간은 ‘응애~’ 하고 태어나는 순간부터 늙음을 향해 간다. 따라서 모든 연령의 사람들이 향노학의 대상이 되고 주체가 될 수 있다. 1살부터 향노학의 회원이 될 수 있다”고 말한다.

일본에서 향노학이라는 학문이 출현했던 10년 전 사회 분위기는 ‘나이에 저항’하는 것, 늙지 않으려고 노력하는 자세가 ‘올바른 노년생활’로 받아들여졌다. 지금도 ‘안티에이징’이라는 단어는 일본뿐 아니라 한국의 중년, 노년층에 매우 매력적으로 다가오고 있는 것이 사실이다.

일본에서는 ‘핀핀 고로리’라는 말이 한때 고령자들 사이에 유행했다. 뜻은 ‘건강할 때 생을 마감하자’는 것이다. 병으로 고생하면서 여생을 보내지 말고, 즐길 때는 즐기고 죽을 때 미련 없이 죽자는 말이다. 그러기 위해 ‘젊고 싱싱한 늙은이’가 되라

고 사회는 강요한다.

이 때문에 요즘도 많은 노인들은 건강을 유지하기 위해 운동을 하고, 지식을 쌓기도 한다. 늙음을 거부하는 것이 건강한 노인이라는 것이다. 액티브 시니어가 그것인데, 노인들도 젊은이들처럼 액티브하게 살아야 한다고 강요한다. 액티브 시니어를 위해 각종 스포츠와 취미를 즐길 수 있는 시설을 갖춘 ‘액티브노인홈’이 인기를 끌기도 한다.

하지만 인간은 늙음을 거부할 수도, 저항할 수도 없다. 나이를 먹으면서 건강이 악화되고 치매에 걸려 정상적인 생활을 할 수 없을 수도 있고, 식물인간처럼 집 안에서 몇 년이고 꼼져 누워 있을 수도 있다.

현재 일본에는 치매 노인(일본에서는 지난 2005년부터 치매를 인지증(認知症)으로 표현하고 있다)이 200만 명이 넘는 것으로 조사되고 있다. 핀핀 고로리도 할 수 없고, 안티에이징도 할 능력이 없는 노인들로 넘쳐나는 일본이다.

‘젊고 싱싱한’ 노인만이 대접을 받는 사회 분위기에 다카하시 씨는 향노학을 무기로 반기를 든 셈이다. 다카하시 씨는 “고령이 되면 치매에 걸리기도 한다. 아무 역할도 하지 못하는 인간, 의사결정력을 잃어버린 인간, 지혜를 잃어버린 인간, 이성마저 잃어버린 인간은 인간으로서 더 이상 가치가 없는 것인가. 더 이상 살아갈 의미가 없는 것인가”라는 질문을 던진다. 그러면서 그는 더 이상 노인을, 즉 늙음을 문제시하는 발상에서 벗어나야 한다고 주장한다.

향노학학회 홈페이지에서 향노학에 대한 설명을 보면 이렇다.

“사람이 태어나 늙고 죽음에 이르는 과정에서 존엄을 유지하면서 주체적으로 살 수 있는 사회를 어떻게 창조해나갈 것인가에 대해 연구하는 학문이다. 늙으면 신체가 쇠약해지고 치매라는 병에 걸릴 수도 있으며, 간병은 가족과 사회에 큰 문제를 안겨준다. 이처럼 늙는다는 것은 여러 가지 고민을 우리에게 던져주지만, 그것들을 부정적으로 생각하면 늙는다는 것 자체

가 공포이자 불안일 수밖에 없다. 늙음을 인정하고 긍정적으로 생각하면서 여기에 어떻게 대처해나갈지를 진지하게 생각하고 배우는 것이 바로 향노학이다.”

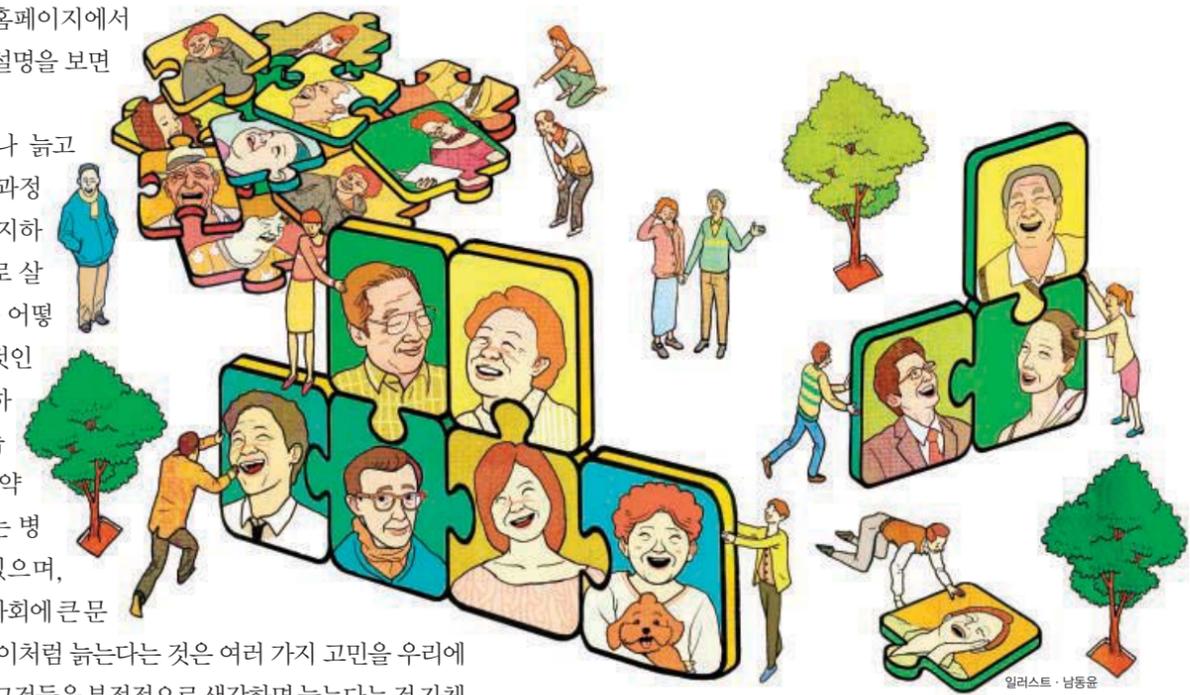
한국은 안티에이징에 정책 초점 맞춰

향노학학회는 이 같은 생각을 학술총회와 심포지엄 개최, 그리고 연구논문 출간 등을 통해 일반인들에게 전하고 있다. 현재 6호제를 발간한 ‘일본 향노학 연구(研考)’라는 잡지에는 고령사회에 대처하는 비법, 노후생활을 즐기며 사는 법, 수준 높은 간병 등 고령자들의 삶의 질을 높여주는 내용들로 가득하다.

고령화에 속도가 붙은 한국에서도 요즘 ‘안티에이징’에 대한 관심이 부쩍 높아졌다. 그만큼 고령자가 늘어나고 있다는 방증이기도 하다. 아쉬운 것은 대부분 ‘안티에이징’을 활용한 산업과 비즈니스에 초점이 맞춰져 있다는 점이다.

지식경제부는 지난 2009년 ‘향노화산업 육성방안’을 수립하기도 했는데, 이에 따르면 향노화산업의 세계시장 규모는 2006년 1352억 달러에서 2015년 2919억 달러로 커질 것으로 전망됐다. 일본에서는 이미 늙음에 대한 인식이 ‘향(向)’으로 옮겨가고 있는 반면, 한국에서는 여전히 노화에 저항하는 ‘항(抗)’에만 초점이 맞춰져 있는 셈이다.

안티에이징 산업도 좋지만 좀 더 장기적인 관점에서 고령화 추세를 바라보는 시각과 철학이 필요한 시점이다. 그런 점에서 일본의 향노학이 던지는 메시지는 곱씹어볼 만하다. ㉞



일러스트 · 남동윤

사회 공헌도 하고 돈도 벌고 앙코르 커리어(Encore Career)

요즘 미국 사회에서 '앙코르 커리어'가 새로운 트렌드로 자리 잡고 있다. 사회에 공헌할 수 있는 의미 있는 활동을 하면서 적당한 임금을 받는 일을 의미한다. 과거 시니어들이 은퇴 후 '일로부터의 해방'을 꿈꿨다면 요즘 시니어들은 은퇴 후 '일을 통한 자유'를 선택하고 있는 것이다.

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



◎ 패트 달리(57) 씨는 과학기술교육 발전을 위한 단체에서 일하고 있다. 2008년 다니던 직장을 그만둔 뒤 다른 직업으로 제 2의 인생을 시작하기로 마음먹었다. 바로 아이들과 함께하는 것이다. 그는 현재 국제로봇공학기구의 뉴욕지역 대표를 맡고 있다. 보수는 전 직장에서 받던 것보다 훨씬 적지만 만족감은 훨씬 크기 때문에 다시 회사로 돌아갈 생각이 전혀 없다.

폴리 커밍스(56) 씨는 손마사지를 공부한 뒤 손마사지 전문 치료사가 되었다. 자신이 진정 원하는 일을 직업으로 갖게 된 것이다. 광고회사와 사립학교에서 일했던 그는 언제나 뭔가 의미 있는 일을 하고 싶다는 열정을 떨쳐버릴 수가 없었다.

그는 병원에서 암 환자 치료를 도와주는 봉사활동을 하고 있었지

만 환자들에게 도움이 됐다고 생각하지 않았다. 그러던 중 병원에서 암환자들의 통증 치료를 위한 손마사지 강좌를 개설한다는 소식을 듣자 망설임 없이 신청했다. 그는 손마사지가 암환자들의 심리상태를 안정시키는 데 도움이 될 뿐만 아니라 혈압을 낮추는 데도 효과가 있다는 사실을 알게 되었다.

달리와 커밍스는 요즘 미국 사회에서 새로운 트렌드로 자리 잡고 있는 '앙코르 커리어' 종사자이다. 앙코르 커리어는 사회에 공헌할 수 있는 의미 있는 활동을 하면서 적당한 임금을 받는 일을 의미한다. 한마디로 정리하면 '좋은 일을 하면서 남도 돕고 돈도 받는 것이다. 1990년대에 처음 시작돼 미 전역으로 서서히 번지고 있다.

지금까지 은퇴 후 시니어들의 삶은 두 가지로 압축되어 있었다. 골

프와 같은 운동으로 하루를 보내거나, 도시에서 떨어진 전원에서 숙박시설을 운영하는 것이다. 이처럼 과거의 시니어들이 은퇴 후 '일로부터의 해방'을 꿈꾸고 단조로운 삶을 기대했다면, 요즘의 시니어들은 은퇴 후 '일을 통한 자유'를 꿈꾸고, 좀 더 역동적이고 진취적인 삶을 선택하고 있다.

메트라이프 재단과 비영리 시민단체인 시빅 벤처스(Civic Ventures · 미국 고령자들을 사회적 기업 활동으로 이끄는 실버 전문 싱크탱크)가 공동으로 실시한 설문조사에 따르면, 시니어 상당수가 이미 사회봉사활동과 같은 의미 있는 일을 하면서 임금을 받고 있는 것으로 나타났다. 이들은 은퇴 후 여가생활로 하루하루를 보내기 보다는 공공의 이익을 위해 공헌함으로써 새로운 삶을 살아가고자 한다. 현재 앙코르 커리어를 갖고 있지 않은 시니어 가운데에서도 절반에 가까운 수가 교육, 보건, 정부, 그리고 비영리 분야에 종사하고 싶다는 의사를 밝히고 있다.

은퇴한 베이비부머 세대에겐 새로운 기회

앙코르 커리어라는 개념 자체가 만들어진 지 얼마 되지 않았기 때문에 여전히 다듬어지고 있는 중이다. 그런데 이미 앙코르 커리어에 종사하고 있는 시니어들에게는 몇 가지 공통점이 있다. 첫째, 60% 이상이 51~62세이며, 24%가 44~50세이다. 여성이 남성보다 많으며, 대부분 고등교육을 받은 전직 전문직 및 사무직 종사자들이다. 또한 70% 이상이 도시 및 근교에 거주한다.

새로운 시니어 세대인 베이비부머가 앙코르 커리어에 관심을 갖는 몇 가지 이유가 있다. 가장 주된 동기는 활동적이고 생산적이며 도전적인 삶을 살고 싶어 하는 열망이다. 이와 더불어 경제적 이유와 건강상의 이유를 들고 있다.

시니어 근로자들은 이미 앙코르 커리어를 훌륭히 수행해내고 있었다. 시빅 벤처스가 고용주들을 대상으로 한 조사에 따르면 앙코르 커리어 종사자에 대해 대부분이 만족하고 있었다. 문제 해결능력, 헌신, 유연성, 책임감, 낙천성, 판단력과 같은 요구사항에서 최상의 득목을 갖춘 집단으로 평가됐다. 또한 시니어 근로자들은 일이나 인생 경험이 많을 뿐 아니라, 점점 늘어나고 있는 시니어 고객들과 소통하는 능력이 뛰어나고, 젊은 동료들을 가르치는 멘토 역할까지 잘 수행하고 있다고 평가됐다. 새로운 시니어 세대인 베이비부머들은 역사상 가장 건강하고, 장수하고 있으며, 높은 교육 수준을 갖춘 집단이다.

베이비부머들은 추진력과 에너지로 가득 차 있다. 인생을 살아오면서 쌓인 지혜와 경험이 있으며, 사회여거지기 다양한 인맥도 갖추고 있다. 이들은 단순한 봉사활동이 아니라 리더가 되어 좀 더 나은 세상을 만드는 데 공헌하는 활동을 원한다. 미국의 은퇴 매거진

앙코르 커리어는 사회에 공헌할 수 있는 의미 있는 활동을 하면서 적당한 임금을 받는 일을 의미한다. 한마디로 정리하면 '좋은 일을 하면서 남도 돕고 돈도 받는 것이다. 1990년대에 처음 시작돼 미 전역으로 서서히 번지고 있다.

AARP에 따르면 미국의 대학들에서 이들이 자신의 리더십을 한 단계 더 발전시킬 수 있는 지식과 자격을 갖추면 은퇴 후 공공의 이익을 위해 일할 수 있도록 교육하는 '상급 지도자과정'을 준비 중에 있다고 한다.

많은 사람들이 앙코르 커리어에 관심을 갖고 있다 하더라도 막상 뛰어드는 게 쉬운 일은 아니다. 일자리 수가 많지 않고 보수도 낮으며 고용자의 처지에서는 여전히 젊은 층을 선호하기 때문이다. 그럼에도 불구하고 앙코르 커리어가 늘어날 수밖에 없는 몇 가지 요인이 있다.

첫째, 오늘날 일자리 부족이 내일의 노동력 부족이 될 수 있다. 55세 이상 미국인이 계속 일을 하지 않는다면, 2018년이 되면 500만 명의 노동력 부족 현상이 발생할 것이다.

둘째, 베이비부머들은 이타적인 성향이 강하다. 앞에서 예로 든 달리처럼, 제2차 세계대전과 베트남전쟁 당시 태어난 베이비부머 세대는 지역사회 안정이나 세계 평화와 같은 거창한 이상을 생각하기 보다는 하루하루 먹고사는 데 더 집중해야 했다. 그러던 이들이 이제 나이가 들어 여유가 생기다 보니 사회에 공헌할 수 있는 일을 하고자 한다.

셋째, 시장도 베이비부머 세대를 반긴다. 젊은 층에 비해 베이비부머들은 경험에서 우러나오는 노련미가 있다.

넷째, 지금의 시니어 세대는 경제적인 이유 때문이라도 은퇴 후 일을 해야 한다.

이유가 무엇이든 앙코르 커리어가 시니어들에게는 새로운 기회에 틀림없다. 스탠퍼드대학교 장수센터 로라 칼스텐스 센터장은 "사람들은 나이가 들수록 사회적으로 의미 있는 일을 하고 싶어 합니다. 베이비부머들이 이러한 변화를 가져오기 위한 스타트를 끊었기 때문에 분명 후세들도 따를 것입니다"라고 말한다.

우리나라도 2018년이면 65세 인구가 전체 인구의 14%를 넘어서 고령사회가 된다. 2050년경에 이르면 전체 인구의 40%가 60세 이상 이 된다. 우리도 시니어들의 앙코르 커리어에 대해 진지하게 고민하고 준비할 때가 아닌가 싶다. ㉞

노인용품 전문점 ‘은빛행복가게’ 직원 이금숙 씨 “지금 일은 인생의 덤, 아침에 눈 뜨는 것이 행복”

유치원에서 보육교사로 일하다 은퇴한 이금숙 씨는 지난해부터 고령자 기업인 노인용품 전문점 ‘은빛행복가게’에서 판매직원으로 일하고 있다. 더 이상 자신에게 일은 없을 것이라고 생각했다는 그는 “지금 일하는 것은 내 인생의 덤”이라고 말한다.

글·백경선 객원기자 sudaqueen@hanmail.net



◎ 서울시 종로구 낙원상가 근처에 위치한 노인용품 전문점 ‘은빛행복가게’. 2평 남짓한 공간이 혈압계, 혈당측정기, 안마기, 지팡이, 건강신발, 찜질기, 보청전화기, 틀니 살균소독기, 돋보기 등 노인용품들로 가득하다. 그 종류가 무려 150여 가지나 된다고 한다.

“가게 주변이 인사동, 낙원동, 탑골공원으로 이어지는 이른바 ‘실버문화벨트’ 거리여서 그런지 오가다 많은 분들이 이런 곳이 있었느냐며 관심을 가져주세요. 들어오시면 다들 놀라시죠. 가게는 작지만 없는 게 없다고요.”

지난해 1월부터 은빛행복가게에서 판매직원으로 근무하고 있는 이금숙(63) 씨는 이곳에 대한 자긍심이 강하다. 또한 ‘제3의 인생’을 선사해준 이곳에 대한 고마움이 크다.

“다시 일할 수 있어 정말 행복하다. 지금 일하는 것은 내 인생에서 덤이라 생각한다”고 말하는 그는 8년 동안 유치원에서 보육교사로 일하다 지난 2009년 정년퇴직했다. 보육교사로 일하기 전에는 30여 년 동안 그저 평범한 가정주부로 살았다고 한다.

“제가 젊었을 때 여자는 직장생활을 하는 것보다 시집가서 살림 잘하고 아이들 잘 키우는 것이 우선이었죠. 저 역시 가정과를 졸업하고 25살에 결혼했어요. 그 뒤 30년 동안 가정주부로 살면서 남편 뒷바라지하고 아들 둘 키우는 데만 열중했어요.”

2000년 아들이 모두 대학을 졸업하고 직장에 나가게 되면서 시간적으로 여유가 생겼다. 그는 우선 그동안 하고 싶었지만 여유가 없어 미뤄뒀던 피아노를 배우러 다녔다. 그러다 우연히 나이든 사람도 유치원에서 보육교사 일을 할 수 있다는 이야기를 들었다고 한다.

그는 도전했고, 성공했다. 2001년 덕성여대 사회교육원에서 보육교사 자격증을 획득해 유치원에서 보육교사로 일하게 된 것. 신이 훌쩍 넘어 처음으로 세상에 나왔던 그의 ‘외출’은 8년 만에 끝났다.

정년퇴직 후 그는 1년 동안 집에서 쉬었다. 영어교사로 일하다 정년퇴직한 남편과 함께 여행도 다니고 자원봉사도 다니면서 그렇게 여생을 보낼 생각이었다. 그런데 한편으로는 마음 한구석이 허전했다고 고백한다.

“사람이 참 감사해요. 가정주부로 30년을 집에 있을 땐 괜찮았는데, 보육교사로 일을 하다 그만두고 1년을 집에 있으려니 1년이 그렇게 길게 느껴질 수가 없는 거예요. 집에 있는 것보다 미래 지향적인 일을 하고 싶었죠.”

2009년 겨울, 그는 하늘이 내려준 기회를 만났다. 서울시 고령자 기업 중의 하나인 찜질 삼가연정(三嘉連亭)에서 일하고 있는 친구를 만나기 위해 종로 나들이를 한 것이 그의 운명을 바꾸었다

고 말한다. “삼가연정에서 일하는 친구가 만날 때마다 차를 마시러 오라고 해서 마음먹고 찾아갔죠. 그런데 하필 그날은 친구가 근무를 하지 않는 날이었어요. 잠실(그의 집은 잠실이다)에서 종로까지 왔는데 그냥 가기가 아쉬워 혼자 종로 구경을 하면서 돌아다녔어요.”

종로를 돌아다니던 중에 서울노인복지센터 내 취업센터가 눈에 띄었다. 우연히 들어가게 된 그곳에서 “노인용품 전문점을 열 예정인데 일할 사람이 필요하다. 일할 수 있겠느냐”는 제안을 받았다. 그는 조금도 망설이지 않고 “하겠다”고 대답했다.

하늘이 내려준 기회 잡아

“30년 동안 집에만 있다가 나이 먹고 뒤늦게 보육교사로 일할 수 있었던 것도 행운이었다고 생각했어요. 보육교사 일을 그만두고 이제 더 이상 나에게 일은 없겠구나 하고 포기하고 있었는데, 또 한 번의 기회가 온 거예요. 망설일 필요가 없었죠.”

그는 ‘이 일은 하늘이 내려준 것’이라 생각하고 더욱 더 열심히 일한다고 했다. 처음엔 많은 사람들을 대하고 물건을 판매하는 게 낯설었지만, 진심을 다해 손님을 맞이했다. 그 결과, 이제는 제법 장사꾼 태가 난다며 그는 웃는다.

“제 말이 안 들린다고 똑같은 것을 몇 번이나 물어보기도 하고, 빨리 대답 안 했다고 역정 내기도 하고, 어르신들 상대하는 것이 처음엔 힘들었어요. 하지만 이제는 남자 어르신들께 기저귀 같은 것도 마음 터놓고 이야기할 수 있는 여유가 생겼죠.”

가장 많이 나가는 물건이 무엇이냐고 묻자, 그는 틀니 살균소독기 등 틀니에 관한 것과 지팡이, 건강신발 등이 인기가 많다고 말한다. 특히, 요즘은 계절의 영향 때문인지 부채나 우산도 많이 나간다고 한다. 신이 나서 장사 이야기를 하는 그의 모습을 보니 그 말대로 제법 장사꾼 태가 났다.

은빛행복가게는 이곳뿐만 아니라 근처 서울노인복지센터 안에도 하나가 더 있다. 두 곳의 은빛행복가게에서 근무하는 직원은 팀장을 비롯해 매니저, 회계 담당자, 웹디자인, 판매직원 등 총 7명. 그중 판매직원 3명은 그를 비롯해 모두 60대 어르신이라고 한다. 판매직원은 두 곳을 교대로 돌아가면서 하루 8시간, 주 5일 근무를 하며 한 달 90만 원 정도를 받는다고 한다.

“남편 연금으로도 충분히 살 수 있으니 돈 때문에 일하는 것은 아니죠. 그래도 돈을 벌면 좋죠(웃음). 제 월급은 모두 적금을 부어요. 열심히 모아서 더 나이 먹으면 쓰려고요.”

그는 경제적인 것 외에 이곳에서 일을 하면서 좋은 점이 또 하나 있다고 이야기한다. 자연스럽게 자기관리를 하게 된다는 것이다.



가장 많이 나가는 물건이 무엇이냐고 묻자, 그는 틀니 살균소독기 등 틀니에 관한 것과 지팡이, 건강신발 등이 인기가 많다고 말한다. 특히, 요즘은 계절의 영향 때문인지 부채나 우산도 많이 나간다고 한다. 신이 나서 장사 이야기를 하는 그의 모습을 보니 그 말대로 제법 장사꾼 태가 났다.

“늘 사람을 대하는 직업만큼 외모에 신경 써야 해요. 아마 집에만 있었으면 편하게 퍼져 있었을 텐데 말이죠. 꾸준히 자기 관리하고 긴장하는 것도 일하면서 누릴 수 있는 혜택이라고 생각해요.”

돈도 벌고 자기관리도 하고

그는 나이가 들면 아무래도 자기관리를 소홀히 하게 되는데, 사실 나이 들수록 자기관리가 더욱 필요하다고 한다. 그런 측면에서 나이 든 사람들에게 일할 기회가 많이 주어지길 바란다고 그는 말한다. 그가 점점 젊어진다는 이야기를 듣는 것은 일 덕분이 라면서.

처음에 다시 일을 시작하려 하자 남편과 두 아들이 반대했다고 한다. 보육교사로 8년을 일했으니 그만 쉬라는 것이 가족들의 의

견이었다. 특히, 퇴직한 남편은 함께 집에 있기를 바랐다. 가족의 반대에도 불구하고 그는 일을 포기하지 않았고, 결국 올봄 가족의 인정을 받았다고 한다.

“일이 있어 아침에 눈을 뜨는 것이 행복하다”는 그는 “남편과 두 아들의 인정을 받은 만큼 앞으로 건강이 허락하는 한 오래오래 이 일을 하고 싶다”며 수줍게 웃었다. ㉞

Tips

은빛행복가게는

서울시가 선정한 고령자 기업이다. 서울시는 지난 2008년부터 60세 이상 노인의 채용 비율이 80%가 넘고 지속적인 자체 수익을 통해 고령자를 계속 고용할 수 있는 기업을 고령자 기업으로 지정해 지원하고 있다. 은빛 행복가게도 그중 하나로 서울노인복지센터가 운영을 맡고 있다.

서울노인복지센터 함상원 과장은 “종로통 주변에 노인용 물건을 취급하는 좌판들이 있지만 싸면서도 믿고 살 만한 곳이 거의 없다는 어르신들의 의견이 많았다”며 “지난 2009년 서울시에서 고령자 기업을 모집할 때 이런 배경을 잘 어필함으로써 노인용품 전문점 고령자 기업으로 선정돼 지난해 1월 문을 열었다”고 설명했다.

이곳에서는 유통마진을 대폭 줄임으로써 시중보다 평균 20% 정도 물건을 싸게 살 수 있다고 한다. 그래서 한 번 찾은 노인들은 단골이 된다고. 오프라인 매장과 별도로 온라인 쇼핑몰(www.noinshop.co.kr)도 운영하면서 지난해에는 6800만 원의 수익을 올렸다. 수익은 전액 매장 운영비와 노인복지사업에 쓰인다고 한다.

베이비부머를 위한 특별한 콘서트

‘은퇴설계 콘서트’에 바로 당신을 초대합니다!

국내 최초로 전국 주요 대도시에서 실시되는 ‘베이비부머 은퇴설계 콘서트’에 독자 여러분들을 초대합니다.

이번 행사는 은퇴자금 모으기와 같은 재무적 분야는 물론, 은퇴 후 대인관계, 자원봉사 상담 등 생활 전반에 걸쳐 꼭 필요한 부분을 총망라한 종합 은퇴설계 세미나입니다.

연말까지 전국 대도시를 순회하며 진행될 예정인 본 행사는 은퇴에 관심 있는 분은 누구나 참석할 수 있습니다. 단, 좌석이 제한되어 있으니 미리 신청해주시길 부탁드립니다.

- **일정** : 2011년 9월 15일(목) 14 : 00~
- **장소** : 대전서구문화원 아트홀(대전광역시 서구 탄방동)
- **참여기관** : 국민연금공단, 미래에셋 투자교육연구소, 한국주택금융공사, 한국건강관리협회, 전국자원봉사센터중앙회, 중앙건강가정지원센터, 노사발전재단 전직지원센터, 대한주부클럽연합회
- **문의처 및 참가 신청** : 국민연금공단 각 지사 또는 콜센터(국번없이 1355)

주요 프로그램 안내

강연 (3개기관)	<ul style="list-style-type: none"> ■ 국민연금공단 ■ 미래에셋 투자교육연구소 ■ 대전 웃음치료연구소 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 국민연금과 함께하는 노후설계 ■ 인생 100세 시대의 자산관리 ■ 웃음과 함께 열어가는 건강 100세 시대
상담 (5개기관)	<ul style="list-style-type: none"> ■ 국민연금공단 ■ 미래에셋 투자교육연구소 ■ 한국주택금융공사 ■ 한국건강관리협회 ■ 전국자원봉사센터중앙회 ■ 노사발전재단 전직지원센터 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 노후설계 서비스 상담 ■ 노후준비 자산관리 상담 ■ 노후자금 확보를 위한 주택연금 상담 ■ 무료 건강검진 실시 ■ 노년기 자원봉사 상담 및 신청 접수 ■ 은퇴 후 일자리 상담

행사장 오시는 길



◎ 바둑에 '훈수8단'이란 말이 있다. 바둑 실력은 기껏해야 4, 5급인데 남들이 두는 바둑만 보면 이상하리만치 수를 잘 보는 사람을 가리키는 말이다. 바둑의 9단은 입신의 경지이니, 이 보다는 한 단계 낮춰 애교 있게 부르는 것이다.

이와 비슷한 사례가 증권회사들이 주최하는 모의 주식 투자대회이다. 모의 투자대회에서는 투자수익률이 적어도 500%는 돼야 입상을 기대할 수 있다고 한다. 몇 해 전 한 대학생이 2400%의 수익률을 올려 화제가 된 적이 있다. 레버리지가 큰 선물·옵션 투자대회에서는 불과 며칠 만에 1만%라는 천문학적인 수익률을 올린 사례도 있다.

그렇다면 훈수8단이 보는 묘수는 진짜 자기 실력일까. 모의 투자대회 1등이 실전 투자에서도 그만큼 수익을 낼까. 유감스럽게도 실전에 임하면 훈수 8단은 다시 실수투성이 4, 5급으로 전락하고, 모의 투자대회 입상자도 손해를 보지 않으면 다행인 경우가 대부분이다.

왜 이런 일이 벌어질까. 실전 바둑의 패배와 주식투자의 손실은 전적으로 본인의 리스크가 된다. 그러나 바둑 훈수나 모의 투자대회에서는 본인의 리스크가 없다. 모의 투자에서 미리 부여받은 밀천을 다 날리더라도 본인이 손해 보는 것

은 아니다. 그렇기에 마음껏 지르고 운이 좋은 사람은 가끔 엄청난 수익률을 올리는 것이다. 모의와 실전은 본질적으로 판이 다른 게임이고, 임하는 사람들의 자세가 천양지차라는 얘기다.

모의 투자에서 출중한 실력을 보이다가 실전에서는 전혀 그렇지 못한 이유는 사람들 마음속에 손실회피 심리이다. '공포(panic)와 탐욕(greed)'이 자리 잡고 있기 때문이다. 사람은 손실과 이익이 같은 크기라면 기본적으로 손실을 볼 위험을 피하는 습성이 있다. 돈을 따면 소심한 겁쟁이가 되는 이유다. 하지만 손실이 붙어 나기 시작하면 이를 만회하기 위해 과감히 베팅하는 도박사가 되기도 한다. 비가 올 때 처음에는 이리저리 피하지만, 옷이 젖기 시작하면 아예 포기하고 비를 맞는 것과 같은 심리다.

손실회피 심리에 공포심이 더해지면 사태는 걷잡을 수 없이 악화되기 일쑤다. 공포는 군집행동(herd behavior)을 낳게 마련이다.

개개인도 합리적일지 몰라도 집단으로 모여 있을 때는 엉뚱한 선택을 하기 쉽다. 히틀러는 "한 명을 속이긴 어려워도 대중을 속이긴 쉽다"고 했다. 극장에서 불이 날 경우 대개 불에 의한 사망자보다 압사 또는 질식사하는 사망자가 훨씬 많은 게 대표적인 사례다.

증시에서 보면 대중의 공포에서 비롯되는 것이 이른바 블랙먼데이로 불리는 대폭락이고, 탐욕에서 오는 것이 버블(거품)이다. 단기적인 폭락과 폭등이 교차하는 이유도 마찬가지다. 세계 금융시장의 상호 연관성이 높아지면



일러스트 · 박용인

공포와 탐욕/군집행동 공포 즐길 수 없으면 주식 하지 마라!

우리는 투자위험을 어떻게 피할 수 있을까. 워런 버핏 같은 전설적인 투자자들은 탐욕과 공포에 휘둘리는 군중심리와는 반대로 움직였다. 공포를 즐겼고 탐욕을 경계한 것이다. 공포를 즐길 뻔심이 없다면 주식을 멀리하는 게 정신건강에 이롭다.

글 · 오형규 한국경제신문 논설위원 ohk@hankyung.com

서 금융위기가 주기적으로 나타나듯이 대중의 공포와 군집행동도 수시로 극대화된다. 국내에선 1997년 외환위기, 2003년 카드사태, 2008년 글로벌 금융위기 등 5, 6년 주기의 충격이 가해졌다. 올해 글로벌 재정위기가 터지면서 위기 발생주기가 더욱 빨라지는 느낌이다.

최근 미국의 신용등급 강등을 전후해 주가가 폭락하면서 이른바 '3무(無)'가 상팔자라고 하는 사람들이 많아졌다. 3무는 무자산, 무주택, 무주식을 가리킨다. 자식을 키우는 데 양육비, 교육비, 결혼 비용까지 엄청난 돈이 들어가니 아이를 낳기를 꺼린다. 대출을 끼고 산 집이 가격이 떨어지는 것은 물론 팔려고 내놓아도 안 팔리니 '하우스 푸어(house poor)'가 양산되고 있다. 여기에서 3년 만에 되풀이된 글로벌 위기는 명칭이 금융위기에서 재정위기로 바뀐 것 말고는 2008년과 크게 다르지 않다.

개미들은 위험 망각 오로지 수익에만 몰두

지난 7월 말만 해도 2100선을 웃돌던 코스피지수는 보름 뒤인 8월 12일 1800선마저 무너졌다. 이 와중에 국내 증시 시가총액은 200조 원 가까이 사라져버렸다. 특히 하루 동안 140포인트가 움직인 8월 8일은 또 하나의 블랙먼데이로 투자자들에게 각인됐다. 이후 일시 반등 기미를 보이지만 불안심리는 여전히 팽배해 있다.

얼마 전만 해도 주식은 최고의 수익률을 올려주는 재테크 수단으로 각광받았다. 금융위기 이후 코스피지수가 급격히 반등하면서 2200선까지 뚫었고, 부동산은 긴 침체의 늪에 빠진 터라 주식 또는 주식형펀드로 재테크나 은퇴준비를 하려는 사람들이 적지 않았다. 그러나 이번의 주가 폭락 과정에서 새삼 깨달은 교훈은 '고수익=고위험'이란 등식이다. 세상에 공짜가 없듯이 시장금리를 웃도는 수익률은 그만큼 손해 볼 확률을 내포하는 것이라고 봐야 할 것이다.

코스피지수가 하루에 140포인트나 움직이는 것이 정상적일 수는 없다. 은행의 정기예금 1년 이자율의 2, 3배에 달하는 수익률이 왔다 갔다 하는 것이다. 하지만 블랙스완과 같은 사건이 실제로 일어나고 있다. 블랙스완은 공포를 몰고오고, 공포는 군중심리와 군집행동을 낳아 한없는 나락으로 떨어지는 것이다.

그렇다면 우리는 이런 투자위험을 어떻게 피할 수 있을까. 워런 버핏, 피터 린치, 앙드레 코스톨라니 같은 전설적인 투자자들의 공통점은 군중심리와는 반대로 움직였다는 것이다. 공포를 즐겼고 탐욕을 경계한 것이다. 버핏은 미국 증시가 폭락하는 와중에도 주식을 샀다. 공포를 즐길 뻔심이 없다면 큰 수익은 커녕 주식을 멀리하는 게 정신건강에 이롭다. 하지만 불행히도 우리나라 주식투자자들의 기대수익률은 연간 20%에 이른다고 한다. 투자 귀재라는

버핏의 연평균 수익률도 고작 22%다. 시장금리를 몇 배나 웃도는 기대수익률을 마음속에 갖고 있는 한 공포와 탐욕이 언제든 고개를 든다. 20%의 수익이 났다면 20%의 손실도 언제든 날 수 있음을 인정해야 한다.

큰손들은 수익보다는 위험에 초점을 맞춘다. 반면 개미투자자들은 위험을 망각하고 수익에만 몰두한다. 이는 주말 골퍼들이 자신이 제일 잘 친 샷만 기억하고, 프로골퍼는 실수한 샷을 되풀이하지 않으려고 노력하는 것과도 닮아 있다. 월가 전문가들이 원하는 위험회피 방법은 'SWAN 계좌'를 가지라는 것이다. SWAN 계좌란 '간밤에 편히 잘 수 있는(Sleep Well At Night) 안전자산'을 지칭한다. 변동하지 않는 시장은 시장이 아니다. 예상할 수 없는 시장의 롤러코스터에서도 두 발 뻗고 잘 수 있는 주계좌와 모험 투자를 해볼 수 있는 보조계좌를 안배하는 지혜가 절실한 시점이다. 무엇보다 긴 안목에서 일희일비하지 말아야 함은 물론이다. 이스라엘 왕 솔로몬은 아무리 행복하든 불행하든 지금 이 순간도 곧 지나가리라고 갈파했다. ☺

Tips

세 번의 블랙먼데이

미국 증시의 블랙먼데이는 1987년 10월 19일 월요일이었다. 다우지수는 하루 사이 22.6%(508포인트)나 폭락해 사상 최대 하락폭을 기록했다. 이후 블랙먼데이는 증시 대폭락을 가리키는 보통명사가 됐다. 주가가 20% 이상 폭락할 확률은 10만분의 1에 불과하다고 하는데 실제로 이런 일이 일어난 것이다.

블랙먼데이의 원인은 한동안 오리무중이었다. 훗날 경제학자들은 금융 시장이 내재해 있는 리스크를 스스로 완전히 제거하지 못하는 때문이라고 결론 내렸다. 리스크는 끊임없이 시장 안에서 옮겨 다닐 뿐이라는 것이다.

최초의 증시 대폭락은 대공황의 시발점인 1929년 10월 28일이었다. 다우지수는 이날 12.8% 내린 데 이어 이튿날에도 11.7% 폭락했다. 연방준비제도이사회(FRB)라는 중앙은행 시스템이 갖춰지면서 더 이상 금융위기는 없을 것만 믿던 아래 너도나도 주식에 투자하던 시절이었다. 결국 부풀 대로 부풀던 주식이 단번에 터졌다. 대공황 직전 월가의 한 투자자는 구두를 닦으러 갔다가 구두닦이로부터 종목을 추천해달라는 얘기를 듣고 돌아와 당장 보유 주식을 전량 매도해 손실을 피한 일화가 있다. 구두닦이마저 주식에 투자할 정도라면 더 이상 주식을 살 사람이 없다고 본 것이다.

주가 지수 하락폭이 가장 컸던 날은 2008년 9월 29일이었다. 하루 새 다우지수는 777포인트 폭락했다. 하락률은 7.0%에 그쳤지만 지수대가 높았기에 하락폭은 최대였다. 최저금리 기조 아래 금융회사들이 무분별하게 투자를 늘린 가운데 700억 달러 구제금융안이 미 의회에서 부결되자 대폭락이 일어났다. 결국 5대 투자은행 가운데 메릴린치와 리먼브라더스가 문을 닫았다. 한편 올해 8월 둘째 주에는 다우지수가 급락하면서 두 차례(8일 643포인트, 10일 519포인트)나 사상 10대 하락폭에 들어가는 진기록을 세웠다.



전복엔 타우린이 어패류 가운데 가장 많이 들어 있다.

‘동방의 불로초’ 전복 바닷속 ‘타우린의 보고’ 입맛 살리는 데 전복죽이 그만

가을철 ‘조개류의 왕’ 자리를 놓고 굴과 경합을 벌이는 전복은 훌륭한 장수식품이다. 별명이 ‘동방의 불로초’, ‘바다의 산삼’이다. 불로장수를 열망한 진시황이 삼천동자(숫총각)를 모아 영생(永生)의 식품을 구해오라고 했는데, 이 중 서복(徐福)이 봉래섬(제주도)까지 와서 전복을 캐 진상했다는 옛이야기가 전해진다.

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

◎ 전복은 흔히 ‘패류의 황제’로 통한다. 패류 중에서 가장 귀하고 값이 비싸 이런 별명이 붙었다. 요즘은 양식을 통해 공급이 늘면서 가격이 많이 떨어졌지만 과거엔 아무나 먹기 힘든 귀한 음식이었다. 우리 국민뿐 아니라 중국, 일본인도 전복을 즐긴다. 한국, 일본에선 회로 먹거나 익혀서 탕, 죽 등에 넣어 먹거나 젓갈로 담가 먹고, 중국에선 말린 것을 불려 먹는다.

서양인에게는 오랫동안 금기 식품이었다. ‘껍데기가 한쪽밖에 없는 전복을 먹으면 사랑에 실패한다’는 속설 때문이다. 오히려 껍데기에 더 관심을 가졌다. 단단해서 어지간한 충격엔 부서지

지 않는 전복 껍데기를 탱크의 철갑 소재로 이용했다.

전복은 한자로 포(鮑) 또는 복(鮑)이라 한다. 정약전의 ‘자산어보’에서 전복을 복어(鮑魚)라고 칭한 것은 이래서다.

영양 면에서의 강점은 저지방(지방 함량 1% 미만), 고단백(13~15%)의 다이어트 식품이라는 것이다. 말린 것엔 단백질이 100g당 56g이나 들어 있다. 단백질을 구성하는 아미노산이 다양해 단백질의 질이 높은 것으로 평가된다. 단백질은 약 20종의 아미노

산으로 구성된다. 이 중 전복에 든 타우린, 아르기닌, 메티오닌, 시스테인 등 ‘아미노산 4인방’은 전복을 웰빙 식품의 반열에 들게 한 주역이다.

타우린은 전복 100g당 약 1.8g 들어 있다. 어패류 가운데 단연 으뜸이다. 전복을 찌서 말렸을 때 표면에 붙은 흰 가루 성분이다. 말린 오징어나 문어 표면에 묻어 있는 흰 가루도 같은 타우린이다.

타우린은 혈압과 혈중 콜레스테롤 수치를 낮추고 간, 심장 건강에 유익한 것으로 알려져 있다. 눈 건강에 필수적이다. 성인의 시력 회복, 태아의 망막 형성, 유아기의 시력 발달을 돕는다. ‘입

신한 여자가 전복을 먹으면 시력이 좋은 아이를 낳는다’는 옛말은 이래서 나왔다. 전복의 옛 별명이 천리광(千里光)이고, 일부 안약에 타우린이 들어가는 것도 이와 관련이 있다. 한방에선 전복을 석결명(石決明)이라 부른다. 결명자처럼 눈을 밝게 한다는 이유에서다.

타우린은 또 고혈압, 심장병, 간질환 예방도 돕는다. 특히 소금 섭취가 많은 사람에게 생기기 쉬운 고혈압과 심부전(심장의 기능이 약해져 혈액의 공급이 불안정해지는 질병)의 예방과 치료에 유용하다. 고혈압 환자에게 타우린을 매일 6g씩 꾸준히 복용하게 했더니 혈압이 정상 수준으로 떨어졌다는 연구결과도 나와 있다. 전복엔 타우린 외에 혈압 조절을 돕는 칼륨도 풍부해 고혈압 환자에게 권할 만하다. 타우린은 각종 질병에 대한 면역력을 높여주며 피로도 풀어준다. 박카스 등 드링크류에 타우린을 첨가하는 것은 이래서다.

메티오닌, 시스테인 등 함황(含黃, 황 성분이 든) 아미노산도 들어 있다. 함황 아미노산은 피로 해소, 병후 원기 회복, 간의 해독작용을 돕는다. 회복기 환자, 허약 체질자, 간 질환자, 술꾼에게 전복죽을 권장하고, 젓이 잘 나오지 않는 산모에게 전복을 고아 먹이라고 권하는 것은 이래서다.

우유와 찰떡궁합… 80%는 완도에서 생산

전복에 풍부한 아르기닌은 성장호르몬의 분비를 촉진해 사람을 정신적, 육체적으로 강하게 한다. 식욕을 억제해 다이어트에도 유용하다. 남자 정액 고형분의 70%가 아미노산이다. 따라서 부족하면 남성 불임증의 원인이 된다. 중국에서 전복을 해삼, 상어 지느러미, 물고기의 부레와 함께 최고의 강정식품(強精食品)으로 치는 것은 아르기닌의 효능 덕분일 것이다.

여느 바다식품과 마찬가지로 전복엔 갑상선 호르몬의 원료 중 하나인 요오드가 풍부하게 들어 있다.

비싸고 귀한 전복을 대충 고를 수는 없다. 살이 통통하게 찢 것이 상품이다. 껍데기(타원형)의 짧은 쪽과 긴 쪽의 비율이 2 대 3 정도인 것이 적당하다. 껍데기가 원에 가까우면 필리핀 등 위도가 낮은 국가에서 왔을 가능성이 크다. 이런 전복은 성장기간

전복이 들어간 대표 음식은 전복죽이다. 이때 내장을 함께 넣어 끓이면 맛이 더 살아난다.

이 짧아 맛과 영양이 떨어진다. 살의 색깔은 암컷은 진한 녹색, 수컷은 노란색이다.

맛도 기막히다. 산란기(11월) 전인 여름에서 가을까지 채취한 것의 맛이 최고다. ‘자산어보’엔 “전복은 날로 먹어도 좋고 익혀 먹어도 좋지만 말려서 포를 만들어 먹는 것이 최고”라고 기술돼 있다. 날것을 생복이라고 하고 찢 것을 숙복, 말린 것을 건복이라 한다. 날로 먹으면 오돌오돌 씹히는 맛이 그만이다. 익혀 먹으면 감칠맛이 난다. 삼계탕에 전복을 넣으면 기름기가 줄어들어 맛이 담백해진다. 여름에 회로 먹을 때는 장염 비브리오균 등 식중독균에 오염돼 있을 수 있으므로 주의해야 한다.

“전복의 내장은 익혀 먹거나 젓갈을 담가 먹는 것이 좋다”(자산어보). 내장엔 해초 성분이 농축돼 있어 맛, 향, 영양이 뛰어나지만 쉽게 상하기 때문이다. 전복을 물에 씻을 때는 박박 문질러야 살이 단단해진다. 오래 두고 먹으려면 전복을 찌서 응달에 말린다. 이러면 모양과 색깔의 변화 없이 3, 4년 보관이 가능하다.

전복이 들어간 대표 음식은 전복죽이다. 이때 내장을 함께 넣어 끓이면 맛이 더 살아난다. 전복에 쇠고기, 간장, 된장, 기름, 꿀 등을 넣어 조린 전복초도 입맛을 살리는 데 그만이다. 얇게 저민 전복에 잣소를 넣은 전복쌈, 전복 가루를 다식판에 박아낸 전복 다식도 있다.

전복과 ‘찰떡궁합’인 식품은 우유다. 우유엔 전복에 부족하기 쉬운 필수 아미노산들이 풍부하게 들어 있어서다. 노인에게 전복과 우유죽을 권하는 것은 이래서다.

조선시대엔 궁중 요리에 두루 쓰였다. 제왕이 주관한 연회엔 거의 빠지지 않고 등장했다. ‘탐라지’엔 “제주에서 왕실에 진상한 세 가지 공물은 전복, 감귤, 말이었다”는 기록이 전해진다. 그러나 고려시대엔 서민도 즐겼던 조개다. 고려의 대표적인 공

예품이 전복 껍데기를 이용한 나전칠기였다는 것으로 짐작할 수 있다.

전복은 100여 종이 서식한다.

국내엔 가장 작은 오분자기를 비롯해 말전복, 시볼트전복, 둥근전복, 참전복 등 5종이 산다. 이 중 남방종인 말전복, 둥근전복, 시볼트

전복, 오분자기는 따뜻한 제주도 연안에서만 채취된다. 전

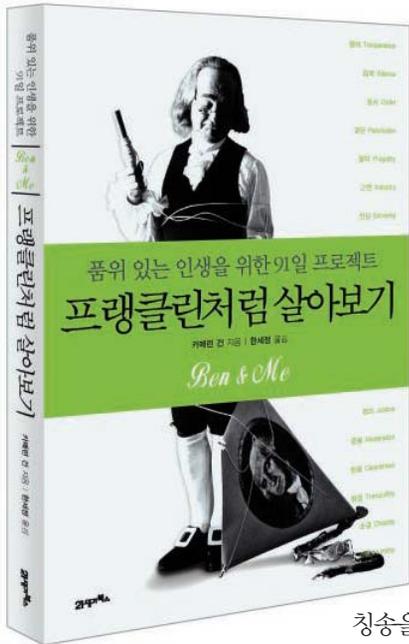
복 하면 흔히 제주도를 떠올리지만 전국에서 나는 전복 10마리 가운데 8

마리가량은 전남 완도에서 생산된다. ㉞



‘프랭클린처럼 살아보기’ 13주 동안 ‘프랭클린 워너비’ 실천

글 · 김재영 한국투자교육연구소장 otcbb@korea.com



프랭클린처럼 살아보기/
캐머런 키저/
21세기박스 펌

◎ “좀 더 나은 사람이 될 수 있는 비밀은 바로 끊임없는 시도다.”

자신보다 나은 사람을 본받고 따라 하고 싶은 건 꼭 어린아이가 아니라도 누구나 느끼는 욕구라고 할 수 있다. 돈 버는 방법을 배워 부자가 되고 싶고, 금융시장의 흔들림에도 굳건히 견뎌낼 수 있는 절제력과 평정심을 갖추고 싶고, 뭔가 의미 있는 일을 하기 위해 열심히 생활하려는 의지가 있는 사람이라면 더욱욱 그럴 것이다.

벤저민 프랭클린(1706~1790)은 그런 면에서 ‘따라 하기’에 아주 좋은 인물이다. 만약 그가 평생 실천했던 13가지 인생 덕목을 따라 할 수 있다면 은퇴 이전이든, 이후든 물심양면으로 부족함이 없을 것 같다. 절제, 침묵, 질서, 결단, 절약, 근면, 진실, 정의, 중용, 청결, 평정, 순결, 겸손 등 13가지 단어의 조합이 바로 그것이다. 이 13가지를 빼고 다른 어떤 덕목을 갖다붙일까 싶을 정도로 최고의 기준만을 제시한 셈인데, 어찌 보면 완벽한 사람이 갖춰야 할 덕목이라 해도 손색이 없을 정도이다.

이런 덕목을 내세운 벤저민 프랭클린은 과연 완벽한 삶을 살았다고 인정해줄 만할까. 만점까지는 아니어도 ‘겸손’하지 못하고, ‘중용’에서 벗어났다는 핀잔은 듣지 않을 성싶다. 후대에 미국 최고의 과학자, 발명가, 정치가, 외교관, 저술가, 비즈니스 전략가였다는

칭송을 받으며, 미국 건국의 아버지로까지 불리고 있으니 말이다. 촌철살인과 번득이는 재치가 담

긴 그의 자서전과 그의 수첩을 흉내 낸 플래너는 여전한 전 세계 서점에서 인기리에 판매되는 상품이다.

그의 삶을 따라 해보겠다고 나선 저자 역시 “벤저민 프랭클린은 미국 역사상 가장 뻔뻔스러울 만큼 완전무결한 존재”라고 치켜세운다. 이 책 ‘프랭클린처럼 살아보기’ (원제 Ben & Me)는 저자가 품위 있는 인생을 위해 91일 동안 13가지 덕목을 한 주씩 실천해본 일종의 체험 보고서이다.

사실 그는 꼭 벤저민 프랭클린을 따라 하지 않아도 ‘웬만큼’ 훌륭한 사람이다. 법률가이자 지방감사이며, 장애를 갖고 태어난 아이를 누구보다 사랑하는 아빠이자 가장이라는 점은 크게 빠지지 않아 보인다. 그런데도 그가 좀 더 품위 있고 완벽한 인생을 살아보자고 마음을 먹게 된 것은 머리숱은 줄어들고 뺨살은 늘어나나 무늬보 같은 삶을 사는 여느 중년의 남성과 크게 다르지 않은 일상에서 벗어나고 싶었기 때문이다.

절제의 주간으로 시작해서 겸손의 주간에 이르기까지 13주 동안 그는 모닝커피를 삼가는 등 절약을 실천하고, TV 시청을 줄여 근면해지려 하고, 단순한 생활 패턴으로 평정을 찾으려 애쓴다. 그 과정에서 절약은 단순히 돈을 아끼는 스크루지 영감 같은 것이 아니라 쓸데없는 낭비를 줄여 돈이 필요한 사람에게 베푸는 선한 사마리아인 같은 것이라는 ‘기특한’ 체험 등을 하게 된다. 13주 동안 사소한 실천에서 느끼는 단상과 에피소드가 유쾌한 문체로 전개돼 흥미를 배가한다.

그의 91일 프로젝트의 결과는 어떻게 됐을까. 13가지 덕목을 실천하는 것이 그리 녹록하지 않았고, 결과적으로 불충분한 체험이었다고 그는 말한다. 그러나 이전보다 더 좋은 사람, 더 행복한 사람이 되었다는 생각만은 확신한다. 명필가의 글씨를 따라 하다 보면 최소한 줄필 소리는 듣지 않을 수 있다는 것이 세상의 모든 ‘워너비’를 위한 그의 변명이다. ㉞



은퇴와 투자

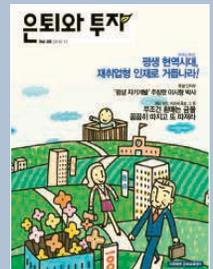
정기구독 안내

〈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 9월 1일(통권 15호)

발행처

미래에셋자산운용

발행인

구재상 미래에셋자산운용 부회장

편집위원장

강창희 미래에셋 투자교육연구소 소장

편집위원

이상건 미래에셋 투자교육연구소 상무

김동엽 은퇴교육센터 센터장

전용우 은퇴교육센터 선임연구원

김대근 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.