

은퇴와 투자

2012 9-10 Vol 27

2012

커버스토리

2012년 세법 개정에 따른 은퇴자금 마련 전략 7

은퇴 후 공공벽화 그리는 조건행 씨

“집안일 돕는 남편... 아내는 행복해요”

일만 잘하자? 공부해야 살아남는다’

내게 꼭 맞는 ‘노령연금’을 찾아라

Green Food 하루 다섯 접시면

암 걱정 뚫!



미래에셋 은퇴교육센터

정가 2000원

Vol. 27 · 2012 **9-10**



은퇴와 투자

Contents

September · October 2012



Cover Story

2012년 세법 개정에 따른 은퇴자금 마련 전략 7

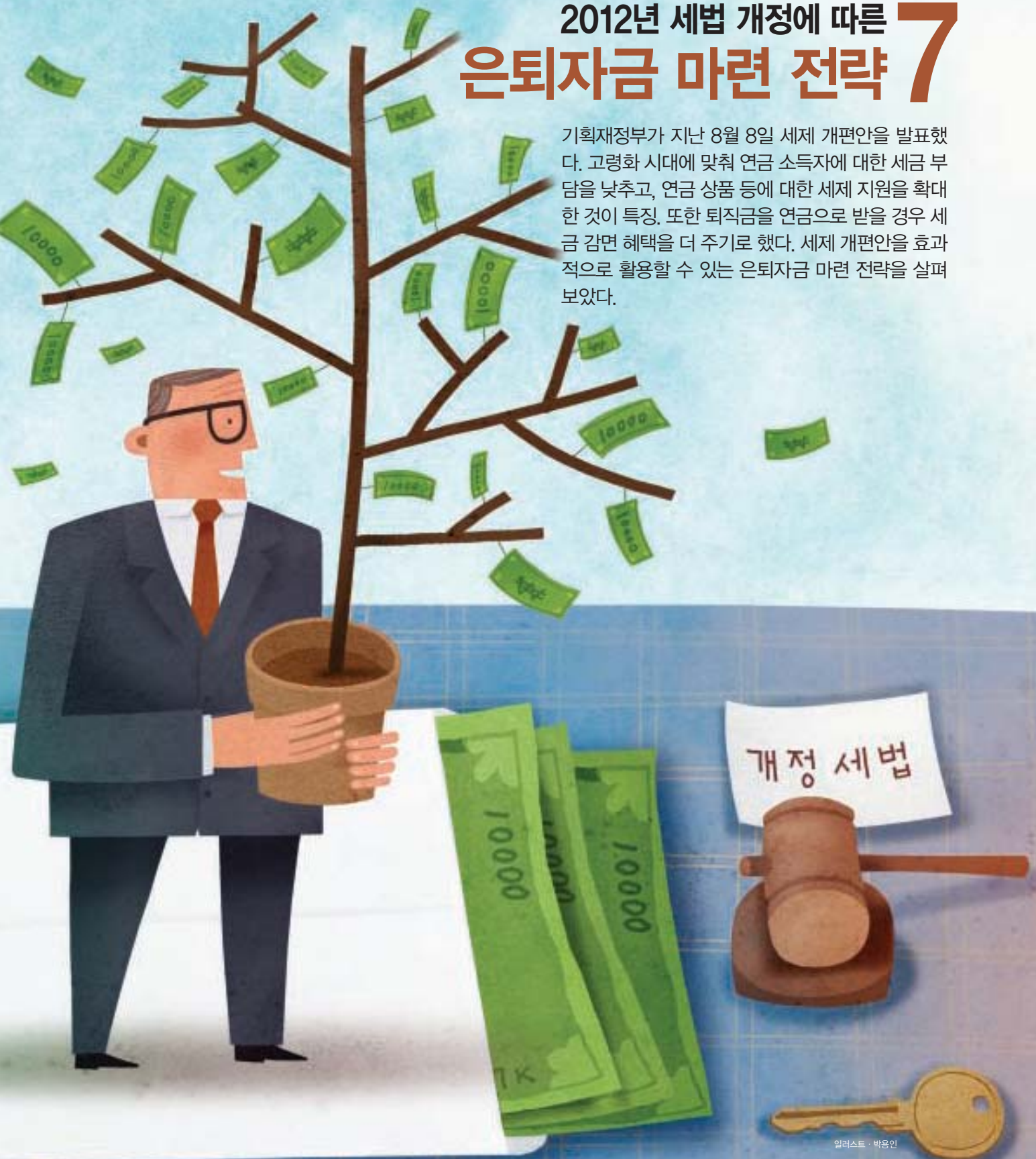
- 06 2012년 개정 세법 무엇이 달라졌나
- 08 ① 세제 혜택 업그레이드된 연금저축부터 활용하라
- 10 ② 퇴직급여, 일시금보다 연금으로 받는 게 유리
- 14 ③ 즉시연금 '지고', 월지급식 상품 '뜬다'
- 17 ④ 노후 준비는 연금저축, 목적자금 마련은 장기펀드로!
- 18 ⑤ 해외 투자, 비과세 재형저축 활용하라
- 20 ⑥ 부자 증세 시대가 온다. 비과세 금융상품 재정비하라
- 22 ⑦ 장마저축, 선불리 해약마라

Life & Investment

- 24 골든라이프 | 은퇴 후 공공벽화 그리는 조건행 씨
"은퇴 후 삶은 덤, 나 아닌 남 위해 살고 싶었어요"
- 27 은퇴 후에도 즐거운 우리 집
"집안일 돕는 남편... 아내는 행복해요"
- 30 상식과 편견
일만 잘하자? 공부해야 살아남는다
- 32 노인대국 일본은 지금 | 저성장·장수시대의 생계대책
불확실한 노후 '허리띠 졸라매기'
- 34 국민연금 100% 활용하기
내게 꼭 맞는 '노령연금'을 찾아라
- 36 투자와 심리 | 기술의 착각
척 보면 안다고? 직관의 함정에 빠지지 마!
- 38 장수식품 열전
Green Food 하루 다섯 접시면 암 걱정 뚫!
- 40 머니북스 | 무연사회
이미 시작된 우리의 불안한 미래

2012년 세법 개정에 따른 7 은퇴자금 마련 전략

기획재정부가 지난 8월 8일 세제 개편안을 발표했다. 고령화 시대에 맞춰 연금 소득자에 대한 세금 부담을 낮추고, 연금 상품 등에 대한 세제 지원을 확대한 것이 특징. 또한 퇴직금을 연금으로 받을 경우 세금 감면 혜택을 더 주기로 했다. 세제 개편안을 효과적으로 활용할 수 있는 은퇴자금 마련 전략을 살펴 보았다.

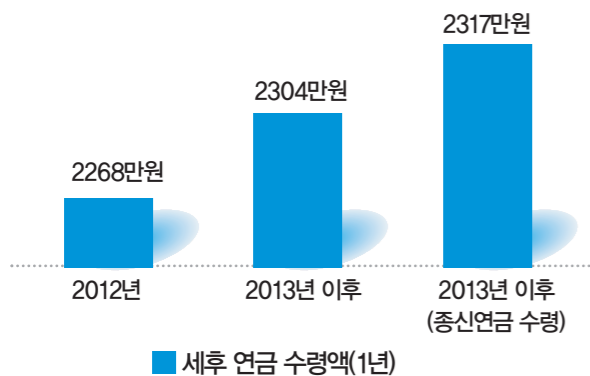




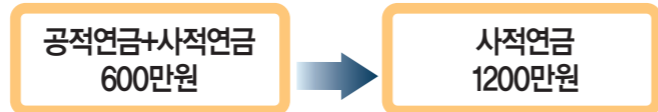
2012년 개정 세법 무엇이 달라졌나

○ 연금소득에 대한 세제 지원 강화

매월 국민연금 100만원 사적연금 100만원을 받는다고 가정할 때, 내년부터는 세후 연금수령액이 연간 36만원 (종신형은 49만원) 늘어나게 된다.

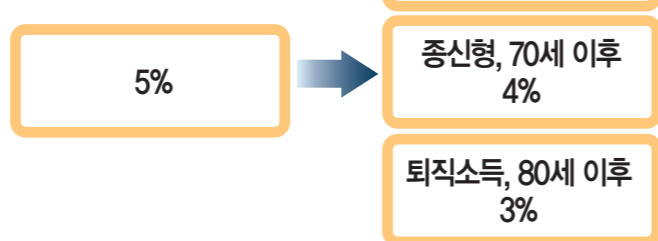


● 연금소득 분리 과세 한도 확대



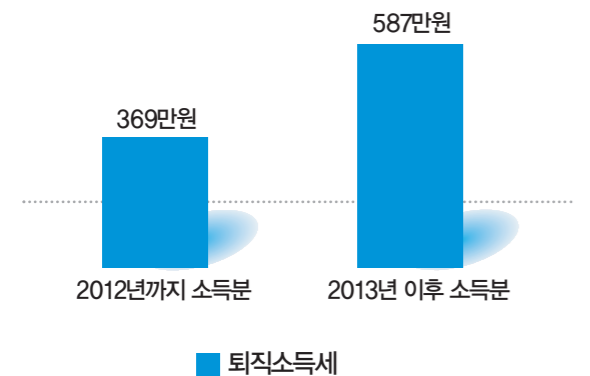
사적연금 : 연금저축, 퇴직연금, 즉시연금 중 종신형

● 연금소득 원천징수세율 인하

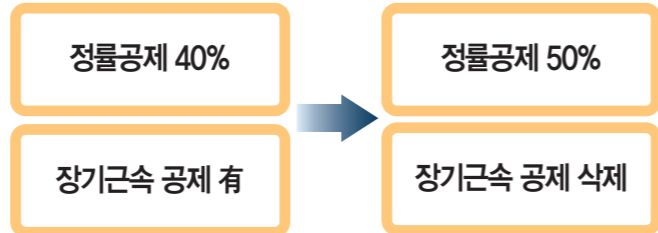


○ 퇴직일시금 수령 시 세 부담 증가

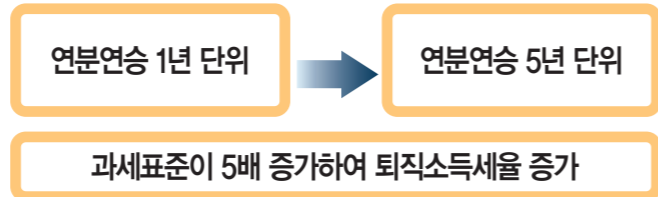
10년간 일했던 직장을 떠나면서 1억원의 퇴직금을 일시금으로 받는다고 가정할 때 내년부터는 218만원의 세금을 더 내야 한다.



● 퇴직소득세 공제 제도 변경



● 연분연승 조정 비율 조정

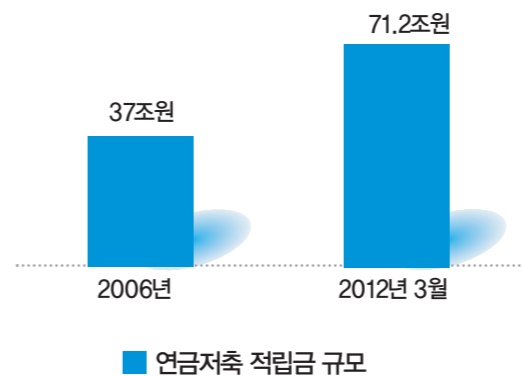


지난 8월 8일, 기획재정부가 2012년 세법 개정안을 발표했다. 이번 개정안에는 다가올 100세 시대를 위해 연금소득세와 퇴직소득세를 개편하고, 연금 상품의 노후소득 보장 기능 등을 추가했다. 향후 은퇴 준비에 영향을 미칠 세법 개정안의 주된 변화 포인트에 대해 알아보자

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

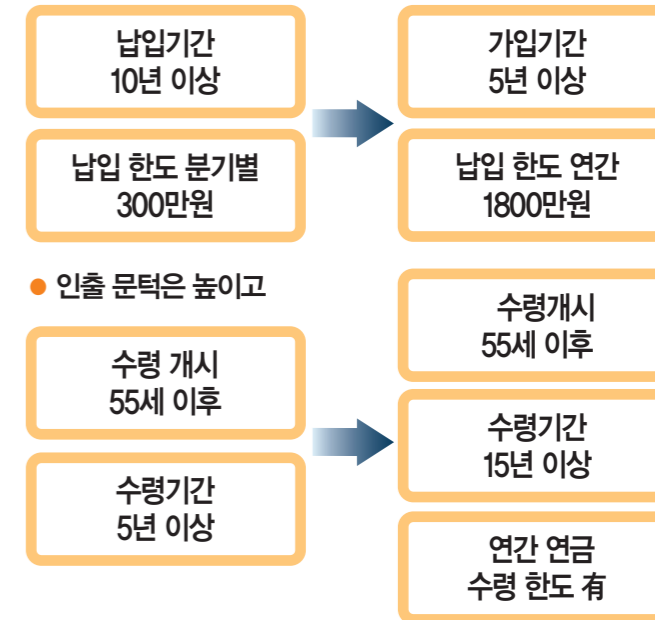
○ 업그레이드된 연금저축

70만원 규모로 성장한 연금저축 적립금이 노후 생활의 버팀목이 될 수 있게 지원이 강화된다.



*출처: 금융감독원

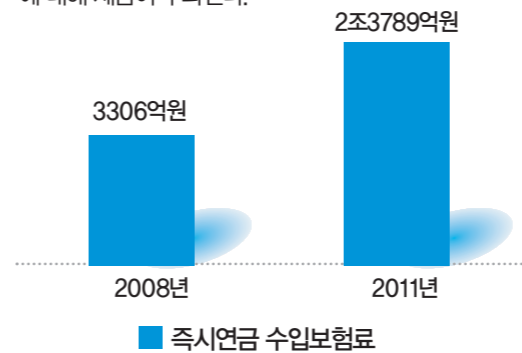
● 납입 문턱은 낮추고



● 인출 문턱은 높이고

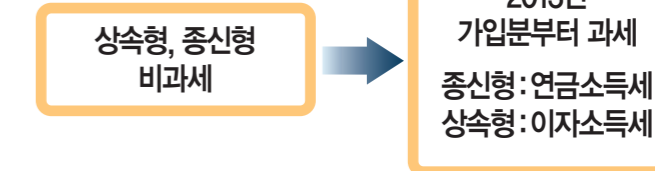
○ 장기 저축성보험 비과세 혜택 축소

베이비부담세대 은퇴와 비과세 혜택으로 급증한 즉시연금에 대해 세금이 부과된다.

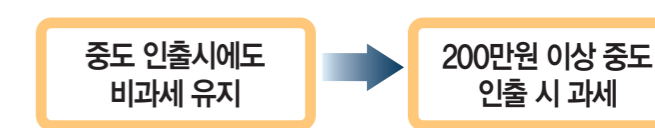


*출처: 금융감독원

● 즉시연금 비과세 종료



● 장기 저축성보험 중도 인출 시 비과세 배제



저축성 보험: 연금보험, 변액연금 등

1

세제 혜택 업그레이드된 연금저축부터 활용하라

연금저축은 노후 준비와 절세를 동시에 충족시키는 훌륭한 금융 상품이다. 최근 세법 개정을 통해 연금저축 가입 문턱은 더욱 낮추고, 세제 혜택은 더 늘려 가입자들의 노후생활 안정에 기여할 수 있도록 개선했다.

글 · 김동엽 미래에셋 투자교육연구소 은퇴교육센터장 dy.kim@miraeasset.com

... 노후 준비를 하면서 세금도 덜 내는 방법은 없을까? 정답은 '연금저축'에 가입하면 된다. 연금저축 가입자는 매년 저축하는 금액에 대해 최대 400만원까지 소득공제를 받을 수 있다. 다만 소득공제를 받기 위해서는 저축기간을 10년 이상 유지해야 하고, 55세 이후 5년 이상 연금으로 수령해야만 한다. 근로자나 자영업자로 하여금 노후자금을 저축하도록 하기 위해 소득공제라는 당근을 주는 동시에 연금 이외 다른 방법으로 함부로 찾아 쓸 수 없게끔 채찍을 가한 것이다.

2001년 국내에 처음 도입된 연금저축 제도가 단기간에 자리잡을 수 있었던 것은 아무래도 당근의 역할이 컸다. 소득 원천이 그대로 노출되는 근로자나 별다른 소득공제 수단이 없는 자영업자들이 연간 400만원이나 되는 소득공제의 유혹을 뿌리치기란

쉽지 않다. 물론 나중에 연금을 수령할 때 '연금소득세'를 별도로 납부해야 하지만, 그건 그야말로 나중의 일이기 때문에 별문제가 되지 않았었다.

100세 시대 대비 연금 수령기간 늘려

하지만 연금저축을 도입한 지 10년이 넘어 하나둘씩 연금을 수령하는 사람이 나타나면서 사정이 달라졌다. 가입할 때 별로 신경 쓰지 않고 내팽개쳐두었던 채찍들이 눈에 띄기 시작한 것이다. 연금저축을 불입하는 동안에는 매년 소득공제를 받아 세금을 덜 냈기 때문에 좋았지만, 이제 연금을 수령하면서 연금소득세를 내자니 생돈이 나가는 기분은 어쩔 수 없다.

최소 5년으로 되어 있는 연금 수령기간도 문제다. 수명이 늘어나면서 덩달아 노후 생활 기간도 늘어났기 때문에 이 역시 손보지 않으면 안 된다. 이번 세법 개정안에는 이 같은 내용이 반영돼 내년부터는 한층 업그레이드된 연금저축을 만날 수 있을 것으로 보인다.

세법 개정안에서 연금저축과 관련한 주요 변경 내용 중 하나로 연금저축 납입요건을 완화하는 대신 연금 수령 요건을

강화한 점을 들 수 있다. 현재 연금저축의 소득공제 혜택을 받으려면 납입기간을 최소 10년 이상 가져가지 않으면 안 된다. 이렇게 납입기간이 길면 더 많은 연금 재원을 마련할 수 있어 좋기는 하지만, 당장 퇴직까지 얼마 시간이 남지 않은 50대들의 연금저축 가입이 어렵다. 따라서 이번 개정안에서는 연금저축 가입기간을 5년으로 축소했다. 대신 현재 분기별 300만원으로 되어 있는 납입한도를 연간 1800만원으로 높여 짧은 기간에 비슷한 규모의 연금 재원이 마련될 수 있도록 했다.

가입 문턱은 낮춘 반면, 인출 문턱은 오히려 높였다. 현재 연금저축은 55세 이후에 최소 5년 이상 연금으로 수령하면 별다른 불이익이 없게 되어 있다. 하지만 100세 시대라는 말이 나올 만큼 수명과 노후생활 기간이 늘어난 점을 감안하면 5년이라는 기간은 터무니없이 짧다. 세법 개정안에서는 고령사회에 대응하기 위해 연금 수령 최소기간을 5년에서 15년으로 연장했다. 이뿐만 아니라 연간 연금 수령 한도를 두어 15년 동안 연금을 균등하게 나눠 수령할 수 있도록 유도했다.

만약 이 같은 연금 수령 한도를 책정해두지 않으면 연금 지급이 개시되자마자 짧은 기간 내에 적립금을 전부 인출해 써버릴 수 있기 때문에 연금 수령기간을 15년으로 연장한 의미가 사라질 수도 있다. 예를 들어 연금 개시 후 5년간 전체 연금 재원의 90%를 인출하고 남은 10년 동안 나머지 10%를 인출한다면, 연금 수령기간이 15년이라기보다는 5년에 가깝다고 봐야 할 것이다. 연금 인출 한도를 넘어 수령하는 금액에 대해서는 연금 외 수령으로 보아 기타소득세(22%)를 납부해야 한다.

연금소득에 대한 세제 지원 강화

이번 세법 개정안의 가장 큰 특징 중 하나는 국민연금, 공무원연금, 군인연금 등 공적연금을 연금소득에서 떼어내 종합과세 소득으로 돌려줬다는 점이다. 일반적으로 연금소득은 저율(5%)로 분리 과세하기 때문에 통상 종합과세되는 것보다 세금 부담이 적다고 볼 수 있다. 하지만 연금소득이 600만원을 넘어가면 예기가 달라진다. 600만원을 초과하는 연금은 다른 소득과 합산해 종합과세하기 때문이다. 종합과세에 해당하지 않으려면 매달 받는 연금소득이 50만원을 넘지 않아야 하는데 국민연금만으로도 이 경계를 훌쩍 뛰어넘는다.

국민연금공단에 따르면 현재 완전노령연금을 수령하는 사람들이 받는 연금이 월평균 82만원이라고 한다. 이 상황에서 연금저축에서 추가로 연금을 수령하게 되면 당연히 종합과세 대상이

연금저축 관련 세제 변경 내용

	현행	개정안
납입 요건 완화	(납입기간) 10년 이상 (납입 한도) 분기 300만원	(납입기간) 5년 이상 (납입 한도) 연간 1800만원
연금 수령 요건	55세 이후 5년 이상	55세 이후 15년 이상
해지가산세 (2%)	계약일로부터 5년 내 해지 시	연금 개시일부터 5년 내 해지 시
분리 과세 한도	연간 600만원	연간 1200만원
분리 과세 세율 인하	5%	일반적인 경우 5% 종신형 수령 4% 70세 이후 수령 4% 80세 이후 수령 3%

될 수밖에 없다. 이번 세법 개정안에서는 이 같은 불합리한 점을 개선하기 위해서 국민연금 등 공적연금에서 받는 연금을 연금소득으로 분류하지 않고 종합소득으로 분류했다. 이로써 퇴직연금과 연금저축에서 받는 연금만 연금소득에 해당하게 됐다.

연금저축의 원천 징수 세율도 일부 낮췄다. 기본적으로 원천 징수 세율은 5%를 적용하되 종신형으로 연금을 수령하는 경우에는 4%를 적용한다. 그리고 70세 이후 연금을 수령할 때는 4%, 80세 이후에는 3%를 적용한다. 또한 연금소득의 분리 과세 한도도 연간 600만원에서 1200만원으로 인상해 연금 생활자들의 세금 부담을 낮췄다.

비록 연금저축에 적용되는 세금 부담이 줄어들었다고 하지만, 국민연금을 종합과세 대상으로 바꾸었기 때문에 세금 부담이 도리어 무거워진 것이 아니냐고 생각하는 사람이 있을 수도 있다. 연금소득세 원천 징수 세율이 최대 5%인 데 반해, 종합소득세는 최저 세율이 6%이기 때문에 이런 생각을 할 수도 있다.

하지만 은퇴 후 연금으로만 생활하는 은퇴자의 경우에는 종합과세를 적용하는 것이 유리하다. 이는 종합과세를 할 때 기본공제와 연금소득공제가 적용되기 때문이다. 예를 들어 부부 두 사람이 생활할 때는 국민연금 수령금액에 대해서는 800만원까지는 전혀 세금을 내지 않고, 이를 초과하는 금액에 대해서는 종합소득세율이 적용된다.

이상에서 살펴봤듯이 이번 세법 개정안이 시행되는 내년에는 연금저축이 한층 업그레이드된다. 의무 저축기간을 5년으로 단축해 은퇴까지 얼마 남지 않은 50대들의 가입 문턱을 낮춘 데다 연금 수령기간을 15년으로 늘려 실질적인 노후생활 보장이 가능하도록 했다. 게다가 연금소득 관련 세금도 손질해 세금 부담도 낮췄다. 하지만 구슬이 서 말이라도 꿰어야 보배라는 말이 있듯이 아무리 좋은 금융 상품이라도 본인이 가입하지 않으면 그뿐이다. ㉓



일러스트 · 박용인

2 퇴직급여, 일시금보다 연금으로 받는 게 유리

이번 세제개편안에서는 퇴직급여를 일시에 수령할 때 세금 부담은 높이고, 연금으로 나눠 받을 때 세금 부담은 낮췄다. 근로자들이 퇴직급여를 연금으로 받아 노후생활 재원으로 활용하라는 취지다. 세제개편 효과가 얼마나 되는지, 연금과 일시금 중 어떤 방법으로 퇴직급여를 수령하는 게 유리한 지 알아보자.

글 · 김대근 미래에셋 은퇴교육센터 선임연구원 daegeun.kim@miraesaset.com

‘퇴직급여는 일시금으로 받는 게 좋을까, 아니면 연금으로 나눠 받는 게 좋을까?’

2005년 12월부터 국내에 퇴직연금제도가 도입되면서 이 같은 문제로 고민하는 근로자들이 늘고 있다. 사람마다 사정이 다르기 때문에 어떤 것이 좋다고 단정하기는 어렵지만, 세금만 가지고 판단해보면 지금까지는 연금보다 일시금으로 받는 게 다소 유리할 때가 많았다. 과거 퇴직연금제도가 도입되기 전부터 퇴직일시금에 주어졌던 과도한 세제혜택이 퇴직연금 도입 이후에도 여전히 남아있었기 때문이다.

근로자가 퇴직급여를 일시에 받으면 ‘퇴직소득세’를 납부해야 하는데, 여기에는 다른 세금에 비

해 각종 공제혜택이 많다. 대표적인 게 ‘기본공제’로 퇴직급여의 40%를 공제해준다. 그리고 장기근속자를 우대하기 위해 ‘근속연수공제’를 별도로 두고 있다.

이뿐만 아니라 퇴직소득세를 계산할 때는 ‘연분연승법’을 적용한다. 연분연승법이란 퇴직급여와 같이 장기간에 걸쳐 형성된 소득에 대해 바로 누진세율을 적용할 경우 세금 부담이 무거워지기 때문에 이를 해소하기 위한 계산방법이다. 우선 총소득을 발생기간으로 나누어(연분) 1년 치 소득을 계산한 다음, 여기에 세율을 곱해 세금을 산출한다. 그리고 이렇게 산출된 세금에 다시 발생기간을 곱(연승)하여 총 납부할 세금을 계산하는 방법이다.

이렇게 각종 혜택이 많다 보



일러스트 · 박용인

○ 2013년부터 바뀌는 퇴직소득에 대한 세 부담 비교

내용	금액
퇴직금 수령액	1억원
- 기본공제(50%)	5000만원
= 퇴직소득	5000만원
÷ 근속연수	10년
= 연평균 퇴직소득X5	2500만원
X 세율	최고세율 15%
= 세액	267만원
총세액 (세액X1.1÷5X근속연수)	587만4000원



내용	금액
퇴직연금 수령액(연)	899만4110원*
X 세율	3.3%
연금소득 납부액	29만6806원
15년 누적 연금소득세 납부액	445만2084원

* 퇴직연금 1억원을 15년간 4% 수익률로 운용 시 매년 퇴직연금 899만4110원 수령

퇴직금을 연금으로 수령 시 142만1916원 절세 효과

니 퇴직자들이 연금보다는 일시금을 선호하는 경우가 많았다. 이번 세제개편은 퇴직소득의 연금화를 유도하기 위해, 퇴직소득세에 주어지던 과도한 세제혜택을 줄이는 반면 연금소득세는 상대적으로 완화하는 방향으로 이뤄졌다. 우선 퇴직소득세를 계산할 때 적용하던 각종 공제부터 손질했다. 지금까지는 퇴직급여의 40%를 공제하고 장기근속에 따른 근속연수공제를 별도로 실시했지만, 내년부터는 기본공제를 50%로 확대하는 대신 장기근속 공제를 없애 퇴직소득세 계산에 적용되던 공제금액을 줄였다. 또한 연분한 금액 자체가 아니라, 연분한 금액의 5배수에 대해 세율을 적용하는 방식을 통해서 세금 부과액을 올리고 있다.

이 같은 세제개편안이 실시되면 퇴직소득세 부담이 얼마나 무거워질까? 한 직장에서 10년 근무한 직장인이 퇴직하면서 퇴직급여로 일시에 1억원을 받았다고 가정해보자. 이 경우 지금까지는 퇴직소득세로 약 369만원만 납부하면 됐지만, 2013년 소득분부터는 세금이 587만원으로 늘어난다.

퇴직급여 연금으로 수령하면 유리

세제 개편안의 가장 큰 변화는 연금소득에 대한 세제 지원 강화다. 우선 연간 600만원인 연금소득 분리 과세 한도를 연간 1200

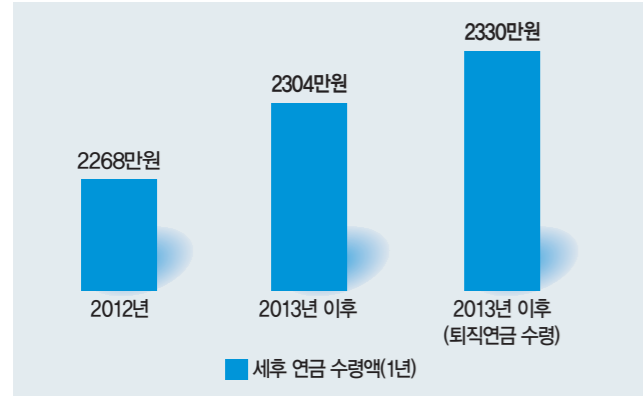
만원까지 높이기도 했다. 또한 연금소득 기준도 국민연금, 공무원연금 등 공적연금을 제외하고 연금저축, 퇴직연금, 등 사적연금만으로 계산하기로 했다.

현재는 국민연금 수령액만으로 연간 600만원 분리 과세 기준을 넘는 경우가 많아 사적연금은 높은 종합소득세율(6~38%)이 적용되는 경우가 많았다. 하지만 내년부터는 사적연금 가입자는 55세 이상이면 연금을 받을 때 매월 100만원까지는 5.5%의 낮은 세율로 세금을 내면 된다. 또한 퇴직급여를 연금으로 수령하는 경우에는 3.3%(주민세포함)로 과세되어 기존의 연금소득세보다 낮은 세율이 적용된다.

올해 매월 공적연금 100만원과 사적연금 100만원을 수령할 경우 1년간 세후 연금 수령액이 2268만원이지만, 내년부터는 같은 금액을 수령하더라도 세후 연금 수령액이 2304만원으로 36만원의 세금이 줄어들게 된다. 만약 퇴직금을 연금으로 수령한다면 올해보다 62만원 더 많은 2330만원을 받을 수 있다.

그렇다면 퇴직금을 일시금으로 수령하는 것과 연금으로 수령하는 것 중 세금을 줄일 수 있는 방법은 무엇일까. 근속연수 10년, 퇴직금 1억원을 연금으로 받는 근로자를 예로 들어보자. 퇴직금 1억원을 4%의 수익률로 15년간 연금으로 받는다면 연간

1억원을 15년간 연금으로 수령할 경우 세후 연금 수령액



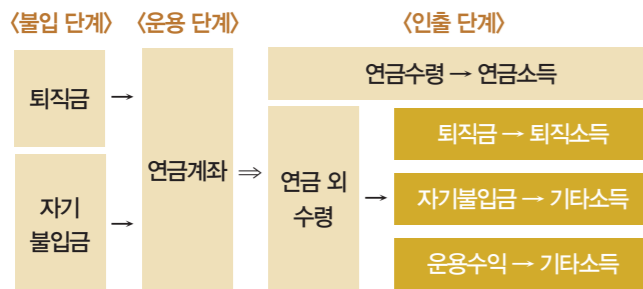
연금 수령액은 약 900만원이다. 퇴직연금 세율인 3.3%를 적용하면 매년 부담하는 연금소득세는 29만7000원으로 15년간 지불하는 누적 연금소득세는 445만원이다. 퇴직일시금으로 받을 때의 세금인 587만원에 비해 142만원의 세금을 아낄 수 있다.

퇴직연금 수령 요건 꼼꼼하게 확인해야

퇴직급여를 연금으로 수령하면 연금소득세가 적용된다. 하지만 내년부터는 퇴직연금 수령 조건이 변경돼 주의가 필요하다. 올해까지는 퇴직급여를 55세 이후, 5년간 연금으로 받으면 연금소득세가 적용되었지만, 내년부터는 55세 이후 수령하고, 15년간 연간 일정 한도 이하로 수령하는 두 가지 요건을 모두 충족할 때만 연금소득세 적용을 받게 된다. 여기서 '연간 일정 한도'란 연금 개시일 현재 연금재원 평가 총액의 15분의 1에 상당하는 금액으로, 이 금액 이상 인출할 경우에는 기타소득세(22%)로 과세되기 때문에 주의해야 한다.

퇴직연금 과세 이연 방식에도 변화가 예고된다. 기존에는 IRP 계좌나 DC형 퇴직연금의 예금, 펀드 등에 투자해서 수익을 얻었다고 해도 여기에 대한 이자, 배당소득은 매년 과세하는 것이 아

퇴직연금 과세 체계



니었다. 나중에 해지할 때 일시금 수령 시에는 퇴직소득세로, 연금수령 시에는 연금소득세로 과세되었다. 하지만 내년부터 IRP나 DC형 퇴직연금에 입금하는 자기불입금과 운용수익은 퇴직일시금 수령 시 기타소득세로 과세된다. 과세 이연 방식이 소득 이연에서 세액 이연으로 변경되었기 때문이다.

퇴직연금의 과세 이연 혜택은 장기투자로 이어질 때 그 효과가 극대화된다. 매년 납부해야 할 세금을 재투자할 수 있기 때문에 투자기간이 길어질수록 투자 수익이 커지는 복리 효과가 힘을 발휘한다. 하지만 퇴직연금 과세 이연 혜택은 연금으로 수령할 때만 가능하기 때문에 퇴직연금의 인출전략에도 큰 변화가 있을 것으로 보인다.

퇴직연금 수령 IRP를 활용하라

올 7월부터 새로운 퇴직연금 제도가 시행되면서 퇴직연금 가입 사업장에 근무하는 근로자는 퇴직 시 개인형 퇴직연금(IRP)으로 퇴직급여가 자동 이전되게 되었다. 하지만 퇴직연금 미가입 사업장 근로자는 퇴직금의 80% 이상을 퇴직일로부터 60일 내에 IRP 계좌에 이체해야만 퇴직소득세 과세 이연 효과를 누릴 수 있다. 또한 IRP 계좌의 의무가입 대상이 아니기 때문에 퇴직일시금으로 수령하는 경우가 많았다.

하지만 내년부터는 퇴직소득세 과세 이연 적용 요건이 완화되어 퇴직연금 미가입 근로자의 경우 퇴직금을 지급받은 날로부터 60일 내 연금계좌나 IRP 계좌에 이체하면 퇴직소득세 과세 이연을 적용받을 수 있다. 또한 올해까지는 퇴직금의 80% 이상을 IRP 계좌에 이체해야 했지만, 내년부터는 퇴직금의 최소 가입 규정이 없어져 불가피하게 자금을 쓸 목적이 있다면 그 금액은 제외하고 남은 금액만 IRP 계좌에 이체해도 그 금액만큼 과세 이연 효과를 누릴 수 있다.

개인형 퇴직연금을 통해 퇴직급여를 실적 배당형 상품인 채권 혼합형 펀드와 원리금 보장 상품 등 가입자 형편에 맞는 금융상품에 투자할 수 있다. 개인형 퇴직연금은 DC형 퇴직연금 제도와 동일하게 위험자산에 40%까지 투자되는 채권혼합형 펀드에 투자가 가능하다.

내년부터는 퇴직급여를 연금으로 수령하려면 15년간 연금으로 받아야 하기 때문에 안정적인 운용이 매우 중요하다. 또한 퇴직연금 상품이므로 일반 펀드에 비해 낮은 수수료를 적용받는다. 그러므로 개인형 퇴직연금을 통해 낮은 수수료로 퇴직연금의 안정적인 운용과 분산 투자가 가능하다. ⑩

3

즉시연금 '지고', 월지급식 상품 '뜨다'

세법 개정안에 의하면 내년부터는 즉시연금에 대해 이자소득세가 부과된다. 비교세라는 즉시연금의 가장 큰 장점이 사라지는 것이다. 즉시연금 대안으로 어떤 상품이 있을까.

글 · 김동엽 미래에셋 투자교육연구소 은퇴교육센터장 dy.kim@miraeasset.com



일러스트 · 김영민

... 부자들의 뭉치돈이 즉시연금으로 몰려들고 있다.

즉시연금은 목돈을 예치하고 원금과 이자를 쪼개 매달 연금처럼 받거나, 이자만 연금처럼 받고 나중에 원금을 돌려받는 상품이다. 현재 즉시연금에 발생한 이자에 대해 소득세를 부과하지 않지만, 내년부터는 이자소득세(15.4%)를 납부해야 한다. 예컨대 즉시연금에 1억원을 맡겨두고 매달 35만원의 이자를 받던 가입자의 경우 내년부터는 세금을 떼고 수령하는 금액이 월 29만원으로 줄어든다.

이 같은 내용을 담은 세법 개정안이 지난 8월 8일 발표되자, 이튿날부터 은행과 증권사 창구는 북새통을 이루기 시작했다. 세제 혜택이 사라지기 전에 얼른 즉시연금에 가입하기 위해서다.

본래 즉시연금이란 별다른 준비 없이 정년을 맞은 은퇴자들이 목돈을 맡겨두고 다달이 필요한 생활비를 받아갈 목적으로 만들어진 상품이다. 하지만 실제 가입자들을 살펴보면 노후 생활자금 마련을 위한 은퇴자보다는 자산 관리 목적으로 가입하는 부유층이 훨씬 많았다.

저금리 상황에서 즉시연금에 목돈을 넣고 다달이 150만~200만원가량의 생활비를 마련하려면 못해도 5억~6억원을 즉시연금에 넣어야 한다. 우리나라 50대 가구의 순자산이 평균 3억2000만원이고, 60세 이상 고령가구의 순자산이 평균 2억7000만원 정도인 점을 감안하면, 5억~6억 원의 자금을 한꺼번에 즉시연금에 부을 수 있는 사람은 애당초 서민과는 거리가 멀다고 볼 수 있다.

생명보험협회에서 분석한 자료를 보더라도, 지난해 상위 3개 보험사 즉시연금에 5억원 이상 자금을 맡긴 사람은 370명으로, 이들이 납부한 돈만 총 3500억원에 이른다. 같은 기간 즉시연금 가입 금액의 3분의 1에 해당하는 금액이다.

이렇게 부자들이 즉시연금에 뭉치돈을 밀어넣는 가장 큰 이유는 세금 때문이다. 현재 소득세법은 보험 계약기간이 10년 이상인 저축성보험에서 발생하는 보험 차익에 대해 이자소득세를 과세하지 않는다. 단, 비교세 혜택은 받으면서 조기에 자금을 인출해 가는 것을 방지하기 위해 보험 가입 후 10년 이내에 '납입 보험료'를 '확정된 기간' 동안 연금 형태로 분할해 수령하는 경우에는 보험 차익에 대해 이자소득세를 부과하는 조항을 두고 있다.

이에 따르면 보험료를 납부한 다음 바로 자금을 찾아 쓰는 즉시연금은 이자소득세 과세 대상이 되어야 마땅하다. 하지만 아이러니하게도 즉시연금은 중도 인출할 때 비교세를 배제하는 이 조항을 잘 활용해 과세를 피하고 있다.

우선 '납입 보험료' 문구를 이용한 과세 회피 방법을 살펴보자.



은퇴자들의 노후 생활자금으로 쓰여야 할 즉시연금 상품이 고소득층의 세금 회피 수단으로 활용되면서 부자들에게만 너무 많은 혜택을 준다는 과세 형평성에 대한 문제 제기가 이번 세법 개정에서 반영된 것으로 보인다.

10년 이내에 납입한 보험료를 찾아 쓰면 과세가 되지만 여기서 발생한 이자를 찾아 쓰면 세금을 피할 수 있다. 즉시연금 수령 방법 중 '상속형'이 여기 해당한다. 상속형은 원금은 그대로 둔 채 다달이 이자만 받아쓰다가 10년 이상 지난 뒤 만기 때 원금을 수령하기 때문에 이자소득세를 납부하지 않아도 된다.

'확정된 기간'이란 문구를 활용해 과세를 피하는 방법도 있다. 예를 들어 즉시연금에서 '종신형'을 택하면, 보험 가입자가 살아 있는 동안 계속해서 연금을 수령할 수 있다. 즉 보험 가입자가 오래 살면 더 많은 연금을 받고, 일찍 죽으면 덜 받게 된다. 이처럼 종신형은 확정된 기간 동안 연금을 수령하는 것이 아니기 때문에 이자소득세를 납부할 필요가 없다.

'고소득에게만 지나친 세금 혜택' 비판 반영

이 같은 방식으로 즉시연금은 이자소득세를 납부하지 않기 때문에, 자연히 금융소득 종합과세 대상에서도 제외된다. 부자들로서는 큰 매력 아닐 수 없다. 우리나라는 이자와 배당 같은 금융소득이 연 4000만원을 넘으면 다른 소득과 합산해 과세하는 금융소득 종합과세 제도가 있다. 대다수 부유층들은 사업과 임대 등에 따른 소득이 많아 이미 소득세율이 최고구간에 이른 경우가 적지 않아 세 부담이 커질 수밖에 없다.

예를 들어 30억원을 연 4% 정기예금에 예치하면 1년에 이자로 1억2000만원을 받는다. 이 중 4000만원을 초과한 8000만원이 종합과세 대상이다. 만약 예금자가 다른 소득이 많아 최고세율(41.8%)로 과세를 받을 경우, 이자를 수령할 때 원천 징수한 세금과 종합과세로 추가로 납부한 세금을 합쳐 약 4000만원 가까운 세금을 납부해야 한다. 따라서 세금을 공제하고 실제 받는 이자는 8000만원 남짓밖에 되지 않는다. 하지만 동일 금액을 즉시연금에 납부한 경우라면 받는 이자는 비슷한 데 반해 세금은 한 푼도 내지 않아도 된다.

게다가 다른 비과세 금융 상품은 대부분 가입금액에 제한이 있는데 반해, 즉시연금에는 제한이 없어 부자들이 거액의 금융자산을 관리하기에 편하다. 지난해 보유 중이던 상가 건물을 매각한 안정준(65) 씨는 이런 이유 때문에 매각자금 중 30억원을 즉시연금에 넣어두고 상속형으로 연금을 수령하고 있다. 안 씨는 “금융소득 종합과세 때문에 걱정이 많았는데, 즉시연금에 넣어두니 세후 수익이 훨씬 많다”며 “즉시연금에서 다달이 나오는 1000만원으로 생활비로 쓰면 생활하는 데 큰 불편이 없고, 원금은 내가 사망했을 때 자녀들 상속세 납부 재원으로 활용하면 된다”고 만족감을 드러냈다.

은퇴자들의 노후 생활자금으로 쓰여야 할 즉시연금 상품이 고소득층의 세금 회피 수단으로 활용되면서, 부자들에게만 너무 많은 혜택을 준다는 불멘소리가 나오기 시작했다. 이 같은 과세 형평성에 대한 문제 제기가 이번 세법 개정에도 반영된 것으로 보인다.

개정안대로라면, 내년부터 즉시연금에 가입한 다음 ‘중신형’으로 연금을 수령하면 ‘연금소득세’가 부과된다. 다른 방법으로 연금을 수령할 경우에는 ‘이자소득세’를 납부해야 할 뿐만 아니라, 이자소득이 3000만원을 넘으면 금융소득 종합과세에 해당해 추가로 세금을 더 내야 한다. 이렇게 되면 부자들이 굳이 즉시연금에 가입해 10년 이상 자금을 묶어둘 필요가 없게 된다.

지금 부자들의 뭉치돈이 갑자기 즉시연금으로 몰려드는 것도 내년에 세법 개정안이 시행된 다음 가입하면 비과세 혜택을 받을 수 없기 때문이다. 금융기관 관계자에 따르면, 이번 세법 개정안이 발표된 8월 8일 이후 즉시연금 판매량이 이전에 비해 적게는 두 배에서 많게는 서너 배 가까이 늘었다고 한다.

하지만 남들이 가입한다고 부화뇌동할 필요는 없다. 한꺼번에 목돈이 들어가는 만큼 꼼꼼히 점검해볼 필요가 있다. 즉시연금은 일단 가입하고 나면 적어도 10년 이상 자금이 묶이는 만큼 여유자금이 얼마 없는 사람은 유동성 문제가 일어날 수 있다. 그나마 상속형은 손해를 보더라도 중도에 보험 계약을 해지하면 되지만, 중신형은 일단 연금을 수령하기 시작한 다음부터는 중도 해지 자체가 불가능하다.

또한, 즉시연금은 변동금리가 적용돼 가입 후 금리가 떨어지면 다달이 받는 연금도 줄어들게 된다. 따라서 즉시연금에 가입하기 전에 현재 적용되는 금리를 확인하는 것도 중요하지만, 최저 보증이율을 반드시 확인할 필요가 있다. 최저 보증이율은 보험회사와 상품마다 차이가 나는데, 현재 시중에 판매되는 즉시연금 상품의 경우 통상 1.5~2.5%의 이율을 최저 보증하고 있다.

즉시연금 과세 방법 변경

연금 수령 방법		즉시연금 과세 방법	
		현행	개정안
중신형	목돈을 맡겨두고 원금과 이자를 쪼개 매달 연금으로 수령하는 방식	비과세	연금소득세 과세
상속형	목돈을 맡겨두고 이지만 수령하다 만기 때 원금을 수령하는 방식	비과세	이자소득세 과세

다달이 생활비 필요한 은퇴자 ‘월지급식상품’ 고려해 볼만

보험회사로서도 즉시연금이 많이 팔리는 것이 달갑지만은 않다. 거액의 뭉치돈이 들어올 경우 보험료가 부채로 계상되면서 ‘지급여력’이 악화되는 데다, 최소 10년 이상 장기로 운용해야 하는데 중도에 금리가 최저 보증이율 아래로 떨어지면 금리 차에 따른 손실이 커질 수밖에 없기 때문이다.

의학기술이 발달하면서 갈수록 평균수명이 늘어나는 것도 문제다. 보험 가입자가 중신형 연금 수령 방식을 선택할 경우 보험회사는 보험 가입자가 살아 있는 동안 계속해서 연금을 지급해야 하는데, 수명이 늘어날수록 더 많은 연금을 지급해야 하기 때문이다. 즉시연금을 찾는 사람이 많다고 무턱대고 판매했다가 자칫 미래에 연금을 지급할 능력이 없어 어려움을 겪을 수도 있다. 보험회사가 이런 문제를 해결하려면 연금 상품을 판매한 만큼 중신보험과 같은 보장성 보험도 많이 팔아야 한다. 보험 가입자가 오래 살면 연금 상품에서 손해가 나지만, 중신보험 상품에서는 이익이 나기 때문이다.

즉시연금 비과세가 종료되고 나면 그 빈자리를 어떤 상품이 차지할까? 한동안 슈퍼리치들의 관심 밖에 있던 ‘브라질 국채’가 다시 투자 대상으로 부각되고 있다. 브라질 헤알화의 가치가 급변하면서 수익률이 낮아져 기존 투자자들이 환차손을 입긴 했지만 여전히 연 7% 가까운 수익을 내고 있는 데다, 채권에서 발생한 이자수익과 평가차익이 모두 비과세이기 때문에 금융소득 종합과세를 우려하는 투자자로서는 매력적인 투자 대안이 아닐 수 없다.

내년부터 다달이 생활비가 필요한 은퇴자라면 월지급식 펀드 가입도 고려해볼 만하다. 즉시연금은 비교적 안정적인 반면 높은 수익을 기대하기 어렵다. 반면 월지급식 펀드는 투자 상품이기 때문에 원금 손실 가능성은 있지만 즉시연금에 비해 높은 수익을 기대할 수 있다. 현재 판매되고 있는 월지급식 펀드는 대부분 해외채권에 투자하고 있는 만큼, 주식에 투자하는 것보다는 변동성이 적고 예금에 투자할 때보다는 높은 수익을 기대할 수 있다. ⑩

4

노후 준비는 연금저축, 목적자금 마련은 장기펀드로!

글 · 윤치선 미래에셋 투자교육연구소 연구위원 chisun.yoon@miraeeasset.com

... 절세형 상품에는 크게 두 가지 종류가 있다. 소득세 차제를 감면받는 비과세 상품과 이미 낸 세금을 돌려받는 소득공제형 상품이 그것. 그중에서도 직장인들이 선호하는 상품은 아무래도 후자 쪽이다. 비과세 상품은 만기가 되어야만 그 효과를 실감할 수 있지만, 소득공제형 상품은 연말정산 시 바로 세금을 돌려받기 때문이다.

문제는 소득공제형 상품의 종류가 많지 않다는 데 있다. 기존에는 연금저축 및 퇴직연금(DC형 및 IRP) 추가 납입분을 합산해 연간 400만원까지 소득공제를 받는 것이 유일했다. 그러나 내년에는 또 하나의 선택권이 생길 예정이다. 다름 아닌 장기펀드이다.

장기펀드는 총급여 5000만원 이하 근로자, 또는 소득금액 3500만원 이하 사업자가 가입할 수 있는 상품으로, 납입액의 40%를 소득공제해준다. 연간 소득공제 한도를 최대 240만원으로 정하고 있어, 매달 50만원씩 연간 600만원을 적립하면 소득공제 한도를 채울 수 있다. 5년만 투자하면 그 이후에 인출해도 이미 소득공제를 받은 금액은 추징하지 않아 실질적인 만기가 5년이라고 할 수 있다. 다만 국내 주식에 의무적으로 40% 이상을 투자해야 하는 제약은 있다.

노후 준비 위해 연금저축 가입 필수

여유가 되는 투자자라면 연금저축과 장기펀드 둘 다 가입하는 것이 좋다. 소득공제 효과를 극대화할 수 있기 때문이다. 연소득 4500만원인 투자자가 연금저축과 장기펀드에 각각 400만원, 600만원을 저축했다고 가정하자. 이 투자자는 주민세를 포함해 16.5%의 종합소득세율을 적용받을 것이므로, 연말정산 시에 640만원의 소득공제를 받아 105만6000원의 세금을 돌려받게 될 것

이다. 납입한 원금인 1000만원과 비교하면 10.6%의 확정적인 수익을 올리는 셈이다.

요즘 같은 저금리 시대에 이런 높은 수익률을 올릴 수 있는 다른 방법은 찾기 힘들다. 다소 무리가 되더라도 한도까지 저축하는 것이 남은 장사임이 분명하다. 다만 사람에 따라서는 1년에 1000만원을 저축하는 게 힘들 수 있다. 이

때는 어떤 상품을 먼저 가입할지 선택할 수 밖에 없다. 일반적인 조건만 따져 본다면 연금저축을 선택하는 것이 낫다. 납입한 돈을 전부 소득공제를 받을 수 있고, 가입 자격에도 제한이 없기 때문이다. 더구나 연간 연금 수령액이 퇴직

연금과 합쳐서 1200만원 이하면 낮은 세율(3~5%)로 과세가 종료되기 때문에 세액 감면의 효과도 누릴 수 있다. 다만 투자의 목적이 노후 준비가 아니라면 연금으로만 받을 수 있는 연금저축은 부담스러울 수도 있다는 점을 조심해야 한다.

정리해보자면 이렇다. 소득공제형 상품은 자금 목적에 따라서 가입 순서를 정해야 한다. 노후 준비 자금이라면 연금저축 혹은 퇴직연금에 납입하는 것이 우선이다. 자금의 목적이 그 외의 다른 것이라면 장기펀드로 소득공제를 받는 것이 현실적인 방법이다. 장기펀드는 지금 당장 불입하지 않더라도 일단 2015년 이전에 계좌는 만들어둬야 한다. 나중에 연소득이 올라간다면 가입하고 싶어도 못 하게 될 수 있기 때문이다. ㉞

장기펀드 소득공제 신설

가입 대상	총급여 5000만원 이하 근로자 종합소득금액 3500만원 이하 사업자
운용 대상	자산총액 40% 이상을 국내 주식에 투자하는 장기적립식 펀드
세제 지원	10년간 연 납입액의 40% 소득공제
납입 한도	연간 600만원
사후 관리	의무 보유기간(5년) 이내 중도 인출, 해지 시 총 납입액의 5% 추징 * 실제 소득공제로 감면받은 세액이 이에 미달하는 경우 해당 감면액 상당액 추징 * 5년 이후 중도 인출, 해지 이후부터 소득공제 불인정
적용 기한	2015년 12월 31일까지 가입분



일러스트 · 김영민

5

해외 투자 비과세 재형저축 활용하라

세금 때문에 해외펀드 투자를 망설였던 사람이라면 새로 도입되는 비과세 재형저축을 눈여겨볼 필요가 있다. 성장성 있는 지역에 대한 장기 적립식 투자를 통해 수익을 챙기면서, 동시에 비과세 효과도 누릴 수 있기 때문이다.

글 · 윤치선 미래에셋 투자교육연구소 연구위원 chisun.yoon@miraeasset.com

... 해외 주식형 펀드에 투자했다 손해를 본 투자자들이 많은 게 사실이다. 그렇다고 해외 주식형 펀드가 투자가치 없는 금융 상품일까. 결코 그렇지 않다. 오히려 장기적 관점에서 보면 투자해야 할 이유가 더 늘어난 상품이다. 가장 주된 이유는 한국이 저성장 국면에 들어설 가능성이 크기 때문이다.

한국은 1960년대부터 본격적인 경제개발을 하면서 30여 년 가까이 고성장 시대를 구가했다. 특히 1980년대는 10년간 연평균 12%의 경제성장률을 기록하면서 '한강의 기적'을 일구기도 했다. 그러나 대부분의 전문가들이 지적하듯이 이제는 완전히 저성장 국면에 접어들고 있다. 베이비붐 세대가 은퇴하고 생산가능 인구가 줄어들면서 경제의 활력이 떨어지기 시작한 것이다.

이미 올해 3분기(7~9월) 성장률은 전년 동기 대비 0% 수준일 것으로 전망되고 있다. 저성장 시대가 도래하면 그 나라의 자산 가격은 상승이 제한 되는 것이 일반적이다. 일본이 대표적인 사례이다. 1970~80년대를 거치면서 최고의 호황을 누렸던 일본 주식시장은 1980년대 말까지 매우 높은 상승세를 기록했다. 그러나 본격적으로 고령화와 저성장

이 시작된 1990년대 이후로는 줄곧 하락 추세를 반복하고 있다.

물론 한국은 일본과는 다른 모습을 보일 수도 있을 것이다. 그렇다고 해도 투자의 기본인 위험 관리를 생각한다면 한국 자산 위주로 짜여 있는 투자자의 포트폴리오를 일부라도 해외 자산으로 분산해놓을 필요가 있다.

글로벌 경제의 성장축은 이머징마켓으로 이동

해외 주식에 관심을 기울여야 하는 또 하나의 이유는 글로벌 경제의 성장축이 이동하고 있기 때문이다. 장기적으로 성공적인 투자를 하기 위해서는 위험 관리도 중요하지만 어느 정도 높은 수익률을 추구해야 할 필요도 있다. 이미 3, 4%에 불과한 국내

예금 금리로는 물가상승률도 따라잡기 힘들고, 저성장 국면에 진입한 한국 경제는 주식이나 부동산 등의 자산시장에 우호적인 환경을 제공하지 못할 것이다. 답은 역시 해



한국은 장기 저성장 국면으로 접어들 가능성이 크다. 투자의 기본인 위험 관리를 생각한다면 한국 자산 위주로 짜여 있는 투자자의 포트폴리오를 일부라도 해외 자산으로 분산해놓을 필요가 있다.

외의 자산에서 찾을 수밖에 없다. 그중에서도 중국, 브라질 등이 머징마켓의 자산에 주목할 필요가 있다. 금융위기와 재정위기를 거치는 동안 많은 선진국들이 지나친 정부부채 확대의 부작용으로 말미암아 경제의 활력을 잃어갔다. 반면 이머징마켓 국가들은 다른 모습을 보였다.

일단 그들은 상대적으로 양호한 재정 상태를 보이고 있다. 선진국 대부분이 100%가 넘는 부채 비율을 보이고 있는 것에 비해, 신흥국들의 GDP 대비 국가채무 비율은 아직도 40% 미만이다. 낮은 국가채무 비율은 정부가 다양한 정책으로 성장을 견인할 수 있게 해준다. 정부는 세금을 낮출 수도 있고, 금리를 내릴 수도 있으며, 더 빠른 성장을 위해 과감하게 정부의 직접 지출을 늘릴 수도 있다.

신흥국들의 소비시장이 빠르게 성장하고 있다는 점도 긍정적이다. 실질적으로 2000년 당시 아시아 신흥국들의 소비시장 규모는 1조7000억 달러 정도였다. 당시 미국, 독일, 일본의 소비시장 규모를 합친 17조5000억 달러의 10분의 1에도 미치지 못하는 수준이었다. 하지만 2010년 아시아 신흥국 소비시장 규모는 4조7000억 달러로 세 배 가까이 성장했다. 미국, 독일, 일본 소비시장

비과세 재형저축

가입 대상	총급여 5000만원 이하 근로자 종합소득금액 3500만원 이하 사업자
운용 대상	모든 금융회사가 취급하는 적립식 저축
세제 지원	이자, 배당소득 비과세
납입 한도	연간 1200만원(분기별 300만원)
저축기간	만기 10년 + 5년 만기 10년 도래 시 1회에 한해 5년 범위에서 추가 연장 가능
납입 한도	연간 600만원
사후 관리	의무 보유기간(5년) 이내 중도 인출, 해지 시 총 납입액의 5% 추징
적용 기한	2015년 12월 31일까지 가입분

규모의 합인 22조9000억 달러의 20%에 해당하는 규모다. 2015년의 아시아 신흥국 소비시장은 9조3000억 달러 규모로 지금보다 두 배 가까이 성장할 것으로 예측된다. 신흥국들의 소비시장이 늘어나면 선진국 경제의 악화로 빚어지는 수출 감소의 영향을 상당부분 해소할 수 있다.

해외펀드의 새로운 투자 방법, 비과세 재형저축

이러한 이유로 해외 주식형 펀드에 투자하고 싶다고 해도 지금까지는 걸림돌이 있었던 것이 사실이다. 2009년 말을 기준으로 해외펀드에 대한 비과세가 끝났기 때문에 이익에 대해서 15.4%의 세금을 내야 한다는 것이다. 아무리 국내보다 높은 장기 수익률을 기대할 수 있다고 하더라도 이익의 상당 부분을 세금으로 내야만 한다면 그 매력은 떨어질 수밖에 없다.

그런데 최근 희소식이 생겼다. 비과세 재형저축이 신설된 것이다. 서민과 중산층의 재산 형성을 지원하기 위해 새로 만들어진 비과세 재형저축은 총급여 5000만원 이하 근로자, 또는 소득금액 3500만원 이하 사업자가 가입할 수 있다. 10년 이상 투자하면 비과세를 적용받을 수 있으며 최장 15년까지 투자기간을 연장할 수 있다. 불입 한도는 연간 1200만원으로 제한된다.

얼핏 생각하면 해외펀드 투자자가 관심을 가질 상품이 아닌 것처럼 여겨질 수도 있다. 그러나 연금저축 상품에도 펀드가 포함되듯이 재형저축도 펀드로 가입할 수 있다. 운용 대상이 '모든 금융회사가 취급하는 적립식 저축'이기 때문에 자산운용사에서 만드는 해외 주식형 펀드들도 그 대상에 포함된다.

그렇다면 비과세 재형저축의 실질적인 절세 효과는 얼마나 될까. 매달 100만원을 해외 주식형 펀드에 10년간 납입했다고 가정하자. 투자기간 동안 해당 펀드의 연평균 복리 수익률이 8%라고 할 때 일반 해외 주식형 펀드였다면 만기 시 투자자의 평가금액은 1억6993만원이 된다. 그러나 비과세 재형저축을 통해서 투자했다면 투자종료 시점에 그 금액은 1억8128만원이 된다. 1135만원이라는 적지 않은 돈을 아낄 수 있는 것이다.

물론 투자기간이 5년 미만이라면 가입 시점에 따라 오히려 손실이 발생할 수도 있다. 그러나 본인의 노후자금이나 자녀의 대학 학자금처럼 오랜 기간에 걸쳐 준비해야 하는 자금이라면 필수적으로 일부를 투자해야 하는 자산이기도 하다. 더구나 세금을 내지 않으면서 투자할 수 있는 방법도 생겼다. 가입할 수 있는 조건이 된다면 적은 금액이라도 일단 가입해두는 것이 현명한 선택이다. ㉞

6 부자 증세 시대가 온다 비과세 금융 상품 재정비하라

세법 개정안의 주요 테마 가운데 하나로 '부자 과세' 강화를 들 수 있다. 양극화 문제를 해결하고 조세 형평성을 구현하기 위한 조치로 보인다. 가장 눈에 띄는 조치 중 하나가 금융소득 종합과세 기준금액을 4000만원에서 3000만원으로 인하한 것이다.

글 · 김동업 미래에셋 투자교육연구소 은퇴교육센터장 dy.kim@miraesaset.com



... 우리나라는 이자와 배당 갈은 금융소득에 대해 낮은 세율(15.4%)로 분리 과세한다. 하지만 이자, 배당 등 금융소득이 4000만원을 초과하면 초과된 부분을 근로 소득이나 사업소득 등과 합산해 종합소득세율(6~38%)로 누진과세하는데, 이를 금융소득 종합과세라고 한다. 이미 근로소득이나 사업소득이 많아 높은 소득세율을 적용받는 부자들로서는 금융소득 종합과세에 해당되면 세금 부담이 더 무거워질 수밖에 없다.

그러면 금융자산이 얼마 이상 있으면 금융소득 종합과세에 해당할까. 시중금리가 3.5%라고 가정할 때 이자소득이 4000만원을 넘으려면 최소 12억원은 있어야 한다. 이 때문에 지금까지는 금융자산 규모가 12억원 미만이면 사람은 금융소득 종합과세에 대해서는 걱정을 안 하고 살았다. 게다가 금융소득 종합과세를 피할 수 있는 각종 비과세 금융 상품도 많아 실제 금융소득 종합과세에 해당하는 사람은 그리 많지 않았다.

2011년 국세통계연보에 따르면, 2010년의 우리나라 금융소득 종합과세 대상자는 4만8907명이었다. 이들이 그해 벌어들인 1인당 금융소득은 2억146만원인 것으로 나타났다. 하지만 내년부터 금융소득 종합과세 기준금액이 3000만원으로 내려가면 금융자산 규모가 8억~9억원만 돼도 금융소득 종합과세 대상 범위에 들어가기 때문에 대상자가 4만~5만 명은 늘어날 것으로 보인다.

게다가 이번 세법 개정안에선 비과세 금융 상품에 대한 규제가 대폭 강화됐다. 아무리 금융소득 종합과세 기준금액을 낮춰도 비과세 금융 상품을 그대로 두면 부자들이 이를 활용해 금융소득 종합과세 대상에서 교묘히 빠져나가기 때문이다. 국세청에 따르면 2010년 기준 정상과세를 적용받은 금융소득액(28조7000억원) 가운데 비과세와 분리 과세 대상 소득금액이 무려 70%(19조8000억원)에 달하는 것으로 나타났다. 이는 비과세와 분리 과세만 잘 정비해도 금융소득 종합과세 대상자를 늘릴 수 있다는 의미다.

먼저 채권 분리 과세 기준을 강화했다. 지금까지는 만기 10년 이상 장기채권은 보유기간에 관계없이 그 이자와 할인액에 대해 30% 분리 과세가 가능했지만, 내년부터는 3년 이상 보유한 후 발생한 이자와 할인액에 대해서만 분리 과세를 허용하기로 했다.

물가연동채권의 과세 방법도 변경했다. 물가연동채권이란 원금 및 이자 지급액을 물가에 연동시킨 채권으로, 물가가 상승하면 채권의 원금가치와 이자 지급액이 따라서 올라간다. 지금까지는

물가연동채권에서 물가 상승에 따라 원금이 늘어난 부분은 자본차익으로 보아 과세하지 않았다. 하지만 이번 세법 개정안에서는 이 원금 증가분에 대해서도 이자소득세를 납부하도록 바뀌었다. 다만, 2015년 이후 발행되는 신규 채권부터 적용된다.

장기저축성 보험에 대한 비과세 요건도 대폭 강화했다. 부유층이 금융소득 종합과세를 피하기 위해 가장 많이 활용하는 것이 '장기저축성보험'이다. 현행 소득세법은 보험의 장기저축을 유도하기 위해 계약기간이 10년 이상인 저축성보험에서 발생한 보험차익은 이자소득세 과세 대상에서 제외하고 있다. 이자소득세를 내지 않기 때문에 자연스럽게 금융소득 종합과세 대상에서도 제외된다.

비과세, 분리 과세 제도 대폭 강화

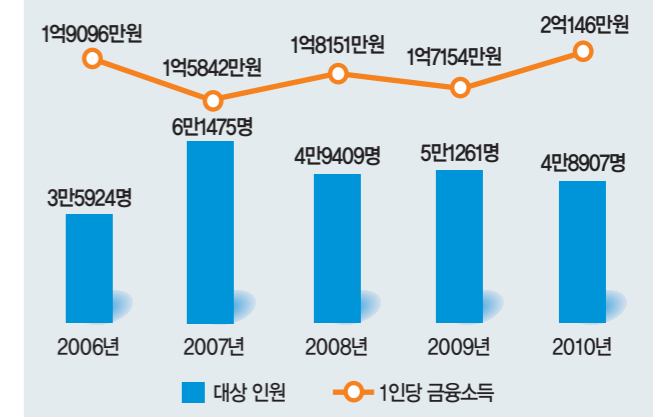
게다가 기간을 확정해 연금 형태로 수령하는 것만 아니면, 보험 계약기간 동안 납입한 보험료와 수익을 수시로 빼서 써도 비과세 혜택을 유지된다. 이뿐만 아니라 다른 비과세 금융 상품들이 대부분 가입 한도가 정해져 있는데 반해 장기저축성보험은 가입 금액에 제한이 없다는 것도 장점이다. 금융소득 종합과세 때문에 골치 아픈 부자들에게 이보다 더 좋은 상품이 있을 수가 없다.

하지만 부자들에게만 지나친 세제 혜택을 주는 것 아니냐는 지적이 계속되자 장기저축성 보험에 대한 비과세 요건은 대폭 손질됐다. 사망이나 해외 이주와 같은 불가피한 사유가 있거나 연간 200만원 이하 소액을 인출하는 경우를 제외하고, 내년부터는 보험 계약 후 10년이 경과하기 전에 납입한 보험료 또는 수익 중 일부를 중도에 빼서 쓰면 이자소득세 비과세 혜택을 받을 수 없도록 했다. 이렇게 되면 내년부터 보험료를 자유롭게 꺼내 쓸 수 있는 '유니버설보험'과 즉시연금의 판매는 사실상 어려워질 전망이다.

앞으로는 보험 계약의 계약자 명의 변경도 조심해야 한다. 다른 금융 상품과 달리 보험 계약의 경우 계약자 명의를 수시로 바꿀 수 있다. 이때 문제는 보험차익 비과세의 기산일을 언제로 볼 것인가 하는 것이다. 지금까지는 처음 보험 계약한 날을 시작으로 보험차익 비과세 요건인 10년 계약기간 충족 여부를 판단해왔기 때문에 계약 후 10년만 넘으면 중도에 계약자 명의를 몇 차례 바꿔도 비과세 혜택을 받는 데 지장이 없었다.

예를 들어 개인 A가 9년간 저축성보험의 계약자로 보험료를 납입하다가 개인 B에게 명의변경을 했을 때 B는 1년만 계약을 유지하면 보험차익에 대해 전부 비과세를 받을 수 있었다. 또한 법인 C가 저축성보험을 계약하고 10년간 보험료를 납입하다가 임원 D로 계약자를 변경한 다음 퇴직금 명목으로 지급했을 때, D가 바로 계약

금융소득 종합과세 대상자 및 대상자 1인당 평균 금융소득



자료 : 2011년 국세통계연보

을 해지하더라도 보험차익에 대한 비과세 혜택을 받을 수 있었다.

하지만 이번 세법 개정으로 계약자 명의를 바꾼 날부터 시작해 다시 10년이 경과해야 비과세 혜택을 받을 수 있다. 이 같은 내용은 내년 세법 개정안이 시행된 다음부터 새로이 저축성보험에 가입하는 분부터 적용된다.

금융소득 종합과세 기준금액은 낮추고 금융 상품 비과세 적용 기준은 강화함에 따라 금융자산가들의 발등에 불이 떨어졌다. 그렇다고 지레 겁먹을 필요는 없다. 저축성보험 비과세 적용 요건이 강화된다고 하지만, 내년 세법 개정안이 시행된 다음 새로이 가입하는 보험부터 적용되기 때문이다. 올해 가입하는 보험에 대해서는 10년 이내 계약자 변경을 하거나 자금 중 일부를 중도에 인출해도 비과세 적용을 받을 수 있다.

따라서 저액의 금융자산을 가지고 금융소득 종합과세를 걱정하는 사람이라면 미리 자금 중 일부를 떼어 올해 안에 저축성보험에 가입해두는 것이 좋다. 이 밖에 '브라질 국채'도 이자수익과 평가차익 모두 비과세되기 때문에 관심을 가져볼 만하다. ㉞

금융소득 종합과세 관련 세법 변경 사항

	현행	개정안
금융소득 종합과세 기준금액 인하	4000만원 이상	3000만원 이상
10년 이상 장기채권 분리 과세	보유기간 관계없이 이자소득 분리 과세 가능	3년 이상 보유한 후 발생한 이자소득에 대해 분리 과세
물가연동채권	원금 상승분 비과세	원금 상승분 과세
저축성보험 보험료 중도 인출	10년 이내 확정된 기간 동안 연금 형태로 인출 시 과세	10년 이내 중도 인출 시 과세
저축성보험 계약자 변경	계약일로부터 10년 경과 시 비과세	명의 변경일로부터 10년 경과 시 비과세



일러스트 · 남동윤

7

장마저축, 선불리 해약하라

1994년 무주택 근로자들의 주택자금 마련을 돕기 위해 도입돼 서민들의 자산관리 수단으로 사랑받았던 장기주택마련저축의 세제 혜택이 사라지게 됐다. 그렇다고 무작정 해약하는 것이 정답은 아니다.

글 · 김대근 미래에셋 은퇴교육센터 선임연구원 daegeun.kim@miraeasset.com

... ‘2012년 세법개정안’을 보면 올해를 끝으로 장기주택마련저축(일명 장마저축)은 역사 속으로 사라지게 되는 것처럼 느껴진다. 내년에 가입하는 사람부터는 이자와 배당소득 비과세 및 납입액 40% 소득공제 혜택을 받을 수 없게 되는 것이 그 이유이다. 이에 따라 많은 사람들이 기존의 장마저축을 어떻게 처리할 것인지 고민 중일 것이다.

그러나 절대 선불리 행동해서는 안 된다. 아직 장마저축의 매력력이 완전히 사라지는 않았다. 일단 2009년 말 이전 가입자 중에서 과세연도의 총급여가 8800만원 이하인 근로자는 올해 납입

장기주택마련저축 소득공제, 비과세 적용 종료

장기주택마련저축 과세 특례	개편안
기존 가입자 이자, 배당소득 비과세 만기까지 유지	2013년 이후 가입분은 비과세 및 소득공제 혜택 종료
납입액의 40% 소득공제(근로자) 올해까지 허용 * 09년 말까지 가입자 중 해당 과세연도의 총급여가 8800만원 이하인 근로자에 한함	
적용 기한 : 2012년 12월 31일까지 가입분	

분까지 소득공제를 받을 수 있다.

더 중요한 것은 비과세 부분이다. 내년부터 모든 장마저축 가입자가 무조건 비과세 혜택을 못 받는 것으로 착각하기 쉬운데, 오해다. 기존 가입자뿐 아니라 올해까지 신규로 가입한 사람에게도 비과세 혜택은 만기까지 계속된다.

생각해보면 당연한 일이다. 기존 장마저축 가입자의 경우 소득공제 혜택에 이어 비과세 혜택까지 못 받게 된다면 장마저축을 유지할 이유가 없어진다. 그러나 가입한 지 7년이 되지 않은 가입자들은 당장 장마저축을 해지할 수가 없다. 7년 이전에 해지하면 그동안 받은 비과세 혜택을 토해내야 하기 때문이다. 여기에 가입 1년 이내에 해지하면 불입액의 8%(연간 60만원 한도), 2~5년 이내에 해지하면 불입액의 4%(연간 30만원 한도)를 해지가산세로 내야 한다. 정부가 비과세 혜택을 유지해줄 수밖에 없는 것이다. 따라서 기존 가입자라면 설령 7년의 의무 가입기간이 지났더라도 무조건 장마저축을 해지할 필요는 없다.

올해까지는 장마저축 신규가입 고려 필요

그렇다면 지금 장마저축에 신규로 가입하는 것은 어떨까. 다소 논란의 여지가 있을 수는 있지만, 대답은 ‘그럴 수 있다’이다. 물론 내년까지 기다리면 장마저축과 비슷한 효과의 세제혜택 상품이 등장한다. 재형저축이 그것이다. 장마저축을 지금 가입하는 것과 내년에 재형저축을 가입하는 것은 이자 및 배당수익에 대한 비과세라는 측면만 놓고 보면 동일하다. 그러나 세부조건을 따져보면 차이가 있다. 재형저축은 연소득 5000만원 이하 근로자 또는 소득 금액 3500만원 이하 사업자만 가입이 가능하고, 만기가 10년이다. 한 번의 만기연장을 통해 15년까지 비과세 혜택 기간을 늘릴 수는 있지만, 그 이상은 불가능하다. 반면 장마저축은 연소득과 상관없이 가입이 가능하며, 비과세 혜택도 최장 50년까지 받을 수 있다. 또한 재형저축이 최소 10년은 적립식으로 납입해야 비과세를 받을 수 있지만, 장마저축은 7년 이상만 유지하면 된다. 여러모로 따져봤을 때 장마저축이 재형저축보다 낫다고 볼 수 있다.

장마저축의 단점이라면 가입 가능한 상품이 별로 없다는 점이다. 장마저축 전용 펀드가 있기는 하지만 종류가 다양하지 않다. 그러나 내년에 생기는 재형저축이 이보다 나은 것이라는 보장은 아직은 없다. 상황이 그렇다면 일단 올해 장마저축 계좌를 개설해 두는 것이 유리하다. 내년에 재형저축에서 제공하는 상품들이 더 나은 것 같다면 그 상품을 새로 가입하고, 그렇지 않다면 장마저축에 돈을 넣으면 될 일이다. ㉞

은퇴 후 공공벽화 그리는 조건행 씨

“은퇴 후 삶은 덤, 나 아닌 남 위해 살고 싶었어요”

그림을 사랑하는 60세 이상의 시니어들이 모인 서울 강동구 벽화 봉사단 '한마음 공공미술'이 모임을 이끌고 있는 조건행 씨는 “은퇴 이후의 삶은 내가 아닌 남을 위해 살고 싶다”는 꿈을 벽화 봉사를 통해 실천하고 있다.

글 · 백경선 객원기자 sudaqueen@hanmail.net



문항일 기자

... 서울 강동구민회관 2층과 3층의 한쪽 벽면을 멋지게 장식한 벽화는 '한마음 공공미술' (cafe.naver.com/ourville) 봉사단의 작품이다. 2층 휴게실 벽면에는 휴식을 상징하는 그림이, 3층의 벽면에는 강동구를 상징하는 그림이 그려져 있다. 두 개의 벽화를 소개하는 조건행(65) 씨의 얼굴은 자긍심과 뿌듯함으로 가득했다. 조 씨는 근처에 있는 천호1동 주민센터와 어린이집, 어린이도서관의 벽화도 소개해주었다. 그는 “인터뷰 덕분에 오랜만에 ‘자식’을 만난다”면서 환하게 웃었다.

조 씨는 대학에서 미술과는 무관한 천문기상학을 전공했다. 졸업 후에는 정부기관과 대기업에서 17년 동안 전산 관련 일에 종사했다. 그런데 그 자신이 정작 하고 싶었던 일은 방송 일이었다. 대학 시절 교내 방송국 PD로 활동했던 그는 졸업 후 방송국 시험을 봤는데 ‘잘 안되었다’는 것. 그래서 총무처(현 행정안전부) 내 정부전자계산소에 들어가 공무원으로 4년을 근무하다 대기업 전산팀으로 자리를 옮겼다.

1987년 가을, 시간이 지나도 방송에 대한 미련을 떨칠 수 없었던 그는 야간대학원(중앙대) 신문방송학과에 입학했다. 낮에는 회사에 나가고 밤에는 대학원을 다니며 석사과정(PR광고 전공)을 수료했다.

그는 “그때 이미 마음으로는 전업을 준비하고 있었다”고 했다. 1990년 여름, 대학원 동기가 설립한 광고대행사에 들어가면서 계획은 현실이 되었다. 그리고 이듬해에는 영상 제작회사를 차렸다. 한국영상연구소에서 운영하는 TV 제작 연출 과정을 수료한 뒤 그곳에서 인연 맺은 두세 명을 데리고 직접 사업을 시작한 것이다. 그는 “무모한 도전을 시작했었다”며 그때를 회상했다.

“1992년부터 우리나라에도 케이블TV가 시작된다는 말이 있었어요. 그것을 겨냥해서 사업을 시작했는데, 케이블TV가 등장한 것은 1995년이었죠. 그 사이 3년간 회사를 어렵게 운영했는데, 정작 케이블TV가 시작되었어도 수지타산이 맞지 않아 방송 영상을 만드는 일을 할 순 없었어요. 기업 홍보물이나 제품 광고물을 만드는 일을 주로 했죠.”

방송에서 광고 쪽으로 방향을 선회하면서 그럭저럭 회사를 꾸려나갈 만했다. 그런데 1998년 IMF 경제위기 때 회사 문을 닫아야 했다. “집이고 뭐고 다 날렸고 심지어 5억원 정도 빚도 졌다”는 그는 “방송 쪽 일을 하고 싶은 미련 때문에 결국 내 인생에 엄청난 타격을 받았다”며 씩씩하게 웃었다.

사업에 실패한 후 그는 의도하지 않게 선을 갖 넘어 은퇴하게 되었다. 그는 “은퇴가 아니라 은둔 생활을 시작했다”며 당시의 힘들었던 심정을 털어놓았다.

“정신적, 물질적으로 50대를 아주 힘들게 보냈어요. 아내가 약국을 하고 있었는데, 집은 날렸어도 다행히 약국은 지킬 수 있었어요. 약국을 하면서 아내가 생계를 책임지고 빚도 갚으면서 제 뒷바라지까지 했죠. 아내에게 늘 고맙고 미안해요.”

은퇴 후 힘든 시절 미술에 관심

그는 “그때 생을 포기하려고까지 했다”고 고백했다. 하지만 이내 마음을 바꿨다. “내가 죽는다고 가족이 편안해지는 것도 아니고 짐을 떠안겨주기만 하는 것이라 생각하니 차마 죽을 수도 없었다”는 것. 그는 죽을 마음으로 살아보자고 생각했다. 그 뒤 아내의 권유로 산과 사찰을 찾아다녔다.

그러면서 자연스럽게 사찰의 그림들에 관심을 갖게 되었다. 누가 그렸고, 어디서 배울 수 있는지 궁금했다. 수소문 끝에 2003년 불교미술을 가르쳐주는 사찰에 들어갔다. 수업료를 비롯한 총비용 1000만원을 아내가 선뜻 지원해주었다. 그는 2년간 그곳에 머물면서 불교미술도 배우고 스님들과 함께 생활하며 수양도 했다. “2년 동안 철이 많이 들었다”고 그는 말했다.

“내 마음속에 그동안 자만심과 욕심이 가득 찼었다는 것을 깨달았죠. 앞으로는 욕심을 버리고 살겠다고 결심했어요. 또 죽을 결심까지 했으니, 이후의 삶은 ‘덤’이라고 여겼죠. 덤으로 주어진 삶은 내가 아닌 남을 위해 살겠다고 결심했어요. 어려운 시간을 겪고 나니 이웃을 돌아보게 되더라고요.”

불교미술을 가르치는 학교를 졸업하기 직전인 2004년 12월 졸업전시회를 열었다. 전시회에 온 그의 아내는 처음으로 그가 그린 그림을 보고는 “당신이 이렇게 그림을 잘 그리는 줄 몰랐다”며 깜짝 놀랐다. 그는 아내가 자신의 재능을 인정해줘 기분이 좋았다고 했다.

“제가 그린 그림 다섯 점을 전시했는데, 그중 한 점이 팔린 거예요. 한 스님이 500만 원을 주고 사가셨죠. 그림 값을 받자마자 아내에게 갖다주었어요. 그때 기분은 최고였죠(웃음).”

불교미술을 배우던 학교를 졸업하고 나니 금단 현상이 찾아왔다. 매일 그림을 그리다가 안 그리니까 그림을 그리고 싶어졌다는 것. 친구의 권유로 희망제작소에서 운영하는 행복설계아카데미 강연을 듣던 그는 우연히 희망제작소 홈페이지를 통해 강동구민회관에서 시민 문화예술 교육사업의 일환으로 60세 이상의 시니어들을 대상으로 ‘공공미술 우리 마을’이란 프로그램을 진행한다는 광고를 보았다. 공공미술이란 공공장소에 설치되어 일상 속에서 누구나 쉽게 감상할 수 있는 미술을 일컫는다. 도시의 공원에 있는 환경조각이나 벽화 등이 이에 해당된다.



“하루 온종일 서서 그림을 그려야 하지만 다 그리고 나면 흐뭇해요. 무엇보다 요청을 한 곳에서 마음에 들어 하고 좋아하면 보람을 느끼죠. 분위기가 좋아졌다든지 사람들이 좋아한다는 말을 들으면 힘이 나요.”

봉사활동 범위 전국으로 넓히고파

2009년 6월부터 5개월 동안 강동구민회관에서 공공미술을 배웠다. 이를 위해 일주일에 두 번씩 그의 집이 있는 경기도 분당과 서울 강동구를 오갔다. 수업을 듣는 가운데 그는 뜻을 같이하는 사람들과 함께 ‘한마음 공공미술’이란 벽화 봉사단을 만들었다. 2009년부터 지난 3월까지 그는 회장직을 맡아 이끌었다. 창단 당시에는 회원이 20명쯤 되었는데 현재는 회원이 7, 8명 정도 된다.

처음에 이 모임을 만든 것은 수료 후 함께 공부한 이들과 헤어지지 않기 위해서였다. 그래서 처음에는 일주일에 한 번씩 만나 스케치 연습을 하고 미술관 견학을 가는 것이 전부였다. 그러다 좀 더 뜻깊은 일을 하고 싶어 2010년 3월부터 매달 한 번씩 본격적으로 봉사를 시작했다.

강동구 내 청소년 보호시설과 주민센터, 어린이도서관, 노인 요양시설, 공공주차장 등 공공시설 위주로 활동을 했다. 장소에 맞는 그림을 그리는 것이 가장 중요하기 때문에 아이디어 회의를

꼼꼼히 하는 편이다. 일주일 정도 아이디어 회의를 하고, 정작 작업하는 것은 1, 2일 정도 소요된다고 그는 설명했다.

“하루 온종일 서서 그림을 그려야 하지만 다 그리고 나면 흐뭇해요. 무엇보다 요청을 한 곳에서 마음에 들어 하고 좋아하면 보람을 느끼죠. 분위기가 좋아졌다든지 사람들이 좋아한다는 말을 들으면 힘이 나요.”

그는 강동구를 넘어 봉사활동 범위를 전국으로 넓히고 싶다고 말했다. 하지만 대부분의 회원들이 강동구에 살고 있고 나이가 많다 보니 멀리 가는 것이 어려운 실정이다. 그래서 그는 얼마 전 희망제작소에 벽화 봉사단을 전국 단위로 넓히고 싶다는

제안을 했고, 이 제안은 현재 긍정적으로 검토 중이라고 한다.

그는 개인적으로 “2007년 말부터 그래도 조금 살만해졌다”고 했다. 국민연금이 나오기 시작해 용돈은 스스로가 해결할 수 있게 된 것이다. 월남전에 참전했던 그는 2010년부터 국가보훈처로부터 보훈연금도 받고 있다. 국민연금 25만원과 보훈연금 45만원을 합하면 매달 70만원씩의 고정수입이 있다.

그뿐만이 아니다. 4년 동안 매주 4차례 치매 노인들이 머무는 요양원에 가서 책을 읽어주는 봉사활동을 하고 있는데, 매달 20만원씩 지원금을 받고 있다. 동화 구연 봉사는 노인 일자리 창출 차원으로 지자체(성남시)에서 진행하고 있는 사업이다. 또한 아파트단지에서 동 대표로 활동하면서 매달 활동비로 20만원씩 지원받고 있다. 그러니까 매달 110만원씩 수입이 있다면서 그는 자신이 부자라고 말했다.

2006년 아내의 약국을 처분하면서 빚잔치를 했다. 현재 남의 약국에서 월급쟁이 약사로 일하는 아내를 보면 마음이 짠하다. 그는 꿈이 있다. 70살쯤에는 벌여놓은 모든 일을 정리하고 아내와 시골로 내려가고 싶다는 것. 지금 살고 있는 22평 아파트 등을 정리하면 따뜻한 남쪽 어느 시골에 부부가 살 자그마한 집 한 채와 약국 하나는 마련할 수 있지 않겠냐고 했다. 아내는 읍내에서 약국을 하고, 그는 동네 벽에 그림을 그리고 텃밭을 가꾸면서 살고 싶단다.

이 꿈은 앞으로 5년 정도 열심히 봉사활동을 한 이후의 일이라고 그는 강조했다. “아직은 내 능력을 필요로 하는 곳이면 어디든 마다하지 않고 달려가고 싶다”며 환하게 웃는 조건행 씨. 그의 ‘텃’ 인생이 따뜻하고 행복해 보였다. ㉓

“집안일 돕는 남편... 아내는 행복해요”

은퇴한 남편들이여, 아내가 집안일을 도와달라고 요구하면 절대 놀라거나 당황하지 마세요.
아내도 사람인지라 늙으면 무릎도 허리도 아픈데, 집안일을 혼자 다 할 수는 없잖아요.
하루 40분만 투자해도 '즐거운 우리 집'을 만드는 데는 충분합니다.

글·오가와 유리 일본 수필작가

... 지난 호에서는 회사에서 퇴직한 '돌아온 남편'에게 '점심 정도는 스스로 만들어 먹자'라는 점심 식사의 자급자족에 관해 조언했습니다. 제 조언이 계기가 되어 “그렇다면 나도 한번 시도라도 해볼까”, “까짓 거, 간단한 음식 정도는 만들어보지 뭐”, “가정에서도 인정받는 남편이 되어보자”라고 생각을 하게 된 남편도 생기지 않았을까요?

만약 그렇다면 그 생각 자체만으로도 매우 높이 평가하고 싶습니다. 하지만 남편들이여, 그 생각만으로 “여보, 멋져요. 마음만으로도 충분하니 집안일은 저한테 맡기세요”라며 사랑스러운 미소를 띠어줄 아내는 이 세상에 없다고 보면 됩니다. 남편이 은퇴하면 아내는 기대하게 됩니다. “이제는 집안일을 도와달라고 해야지, 가능하면 절반씩 나눠서 하는 걸로” 하며 말이지요. 남편으로서는 “응? 집안일을 도와야 돼?”라며 당황할 수 있지만, 놀랄 필요 없습니다. 아내라면 누구에게나 당연한 기대니까요.

집안일 돕기는 아내의 당연한 기대

아내는 오랜 세월 묵묵히 집안일을 해왔습니다. 지금까지 아내 혼자서 집안일을 할 수밖에 없었던 이유는 남편이 가족을 위해 열심히 일해준 '현역'이었기 때문이죠. 하지만 은퇴하면 남편은 무척이나 한가해집니다. 그런데도 현역 시절처럼 남편 뒷바라지를 비롯해서 집안일 전반을 모두 아내가 맡는다는 것은 말도 안 되는 일이지요. 아내도 사람인지라 늙으면 무릎도 허리도 아픈데, 혼자 다 할 수는 없는 노릇이죠. 그러나 아내의 기대와는 달리 대부분의 남편들은 집안일을 거드는 시늉조차 하지 않습니다. 오랜 시간 동안 식사 준비를 포함해 거의 대부분의 집안일은 모두 아내의 몫이라고 믿어왔기 때문입니다.

제 남편도 그런 남편들 중 한 명이었습니다. 예를 들어, 제가 약속시간에 늦을 것 같아서 허둥지둥 설거지를 하고 있어도 여유롭게 소파에 누워서 TV를 봅니다. 다음 날 제가 분리수거를 돕기 위해 버릴 물건을 정리하고 있어도 “내가 할까”라고 절대 말하지 않습니다. 또 다음 날 소파에 앉아 신문을 읽고 있는 남편 옆에서 제가 청소기를 돌리면 남편은 양발을 쾅쾅 들어올립니다. 발아래를 빠르게 청소해달라는 거죠. 그때서야 수십 년 동안 섬겨온 남편의 사전에는 '집안일을 돕다, 분담하다'라는 항목이 없다는 것을 깨달았던 거죠.

이대로라면 평생 저는 '큰 아들(남편)'의 엄마 노릇을 계속하지 않으면 안 될 것 같았습니다. “좋아! 은퇴한 남편을 위한 행동 지침으로 '점심 스스로 만들기' 다음은 '집안일 돕기'라는 항목을 추가해주는 거야” 하고 저는 결심했습니다. 그리고는 몇 가지 집안일을 남편에게 부탁했습니다. 다음과 같은 방법으로 말이죠.

오가와 유리(小川有里)

1946년생. 간병 전문지 등의 기고가를 거쳐 현재는 수필작가로 활약 중. 여성, 부부, 가족, 육아, 사회현상 등을 테마로 신문, 잡지, 주간지 등에 에세이를 연재하고 있다. 어떤 일이든 '어차피 할 일이면 즐겁게'가 좌우명. 저서로는 '은퇴 남편 유쾌하게 길들이기', '인생 치이파파', '시어머니여 지지 마라! 며느리 사우르스에 게 잡아먹힐 수 없다' 등이 있다.



남편에게 집안일을 돕게 하는 방법

① 양자택일 방식

예를 들어 웃으면서 “청소기 돌리는 것이라든 걸레질 중에 뭐가 더 좋아요? 당신이 덜 내키는 쪽 일을 제가 할게요” 하며 선택의 기회를 주는 겁니다. 결국 둘 중 하나는 선택해야만 하는 상황을 만드는 거죠.

② 단도직입적인 방식

표정을 밝게 하여 “여보, 쓰레기 좀 버려줄래요?” 혹은 “육일 청소 부탁 좀 할게요”라고 부탁드립니다. 여기서 웃는 얼굴로 말하는 것이 포인트죠.

③ 남자의 자존심(?)을 자극하는 방식

다른 이야기를 하는 도중에 친구의 남편이 집안일을 도와준 사례를 자연스럽게 칭찬합니다. “A씨 남편은 자주 부엌 청소를 도와주나 봐요. 지난번에 A씨가 엄청 자랑하더라고”, “B씨 남편은 아침에 일찍 일어나서 식사 준비를 자기가 도맡아 한대요. 아침에 눈을 뜨면 식사가 차려져 있으니 마치 공주님이 된 기분이야 하며 기뻐했어요.” 등등.

남편들이 남의 가정 사정을 알 기회는 거의 없습니다. “아~ 그런가? 다른 집에서는 남편이 퇴직 후에 집안일을 돕는 것이 당연시되는구나”라고 생각하게 만드는 것이 목적이죠.

무턱대고 “당신은 이제 한가하니 뭐라도 도와요”라며 미간에 주름이 생길 정도로 남편을 쏘아보면서 잔소리를 하면 심중팔구 싸움으로 번지게 마련입니다. 웃는 얼굴로 조금씩, 천천히 집안일에 끌어들이는 생각으로 임하는 것이 현명한 방법입니다. 이렇게 저는 온갖 방법을 동원해 남편을 내 편으로 만들었고, 다음과 같은 몇 가지의 집안일을 맡기는 데 성공했습니다.

- 아침 식사 후에 뒷정리 및 설거지
- 쓰레기 분리수거
- 점심 스스로 만들어 먹기 및 설거지
- 목욕탕 청소

이렇게 말하면 “우와, 대단하다”라고 말하겠지만, 아침 식사는 간단하기 때문에 뒷정리를 하는데 10분이 채 안 걸립니다. 쓰레기 분리수거도 제가 미리 준비해놓은 쓰레기를 걸어서 2분 거리의 수거함에 두고 올 뿐입니다. 그리고 목욕탕 청소도 대략 10분 정도면 됩니다. 점심 준비를 위한 시간도 15분 정도면 충분하니까, 전부 합해도 하루에 40분 미만입니다. 결국, 하루 1시간도 안 되는 시간만 집안일에 할애할 뿐 나머지는 모두 남편의 자유 시간입니다.

이 밖에 제 가일 때문에 바쁠 때는 청소기를 돌려달라거나 장보기, 세탁물 정돈, 쌀 씻기 등을 요구합니다. 이런 일들을 남편이 해주면 엄청나게 도움이 되죠. 남편이 집안일을 하고 난 뒤에 솔직하게 감사의 마음을 전합니다. “당신이 있어서 너무 든든해요”, “덕분에 일에 더욱 매진할 수 있어요, 고마워요”라고 말이죠.

“나 혼자 이 집에 사는 것도 아닌데 당연히 도와야죠!” 하며 칭찬에 인색해서는 안 됩니다. 감사의 인사가 남편을 “뭐 또 도와줄 것 없어?”라는 기분으로 만들기 때문이죠.

무턱대고 “당신은 이제 한가하니 뭐라도 도와요”라며 미간에 주름이 생길 정도로 남편을 쏘아보면서 잔소리를 하면 심중팔구 싸움으로 번지게 마련입니다. 웃는 얼굴로 조금씩, 천천히 집안일에 끌어들이는 생각으로 임하는 것이 현명한 방법입니다.



일러스트 · 박용민

한 친구 남편은 기러기 아빠 시절에 배웠던 요리 실력으로 지금은 눈 깜짝할 사이에 똑딱 하고 요리를 만드는 수준에 이르렀습니다. 친구가 한가로이 요리를 만들고 있으면 남편이 “내가 해줄까?”라고 말해주었다고 합니다. 친구로서는 선수 교체를 하지는 신호이니 불감청 고소원, 그야말로 기쁜 마음으로 들어주었겠죠.

하루에 40분 투자로 얻어지는 가족 사랑

“우와~ 나보다도 훨씬 솜씨 좋다”, “진짜 맛있어요!”라며 진심으로 칭찬해줬더니 친구 남편은 “그렇지? 거봐~ 내가 하면 이렇게 잘한다니까. 앞으로 식사는 전부 나한테 맡겨”라고 말하더라고요. 그런 일이 있고 난 후 친구는 웃으면서 남편에게 이렇게 말하며 감사하고 있습니다. “나는 당신 덕분에 살아가고 있어요(주의: 식사를 제공해주기 때문에).”

그렇다고 남편이 팔을 걷어붙이고 모든 집안일을 도맡아 해준다고 해서 아내가 무조건 기뻐할까 하면 또 그렇지 않습니다. 남편들 중에는 천천히 가사에 눈을 떠서 현역 때 했던 일 대신 집안일을 자신의 직업으로 삼는 사람도 있습니다. 이런 사람들은 집안일도 일이라 생각하기 때문에 효율적인 방법에 대해 연구도

하면서 열심히 임합니다. 그래서 집 안은 항상 정리되어 있고, 거실이나 방은 늘 바닥이 닦여 있고, 먼지도 쌓이지 않아 마음까지 상쾌해집니다. 요리도 TV나 책을 보면서 열심히 따라하기 때문에 금방 능숙해집니다.

그렇다고 “어때, 내가 안 해서 그렇지, 하면 당신보다 훨씬 집안일 잘하지?”라며 아내를 무시하게 되면 아내로서는 그다지 기분이 좋지 않습니다. 아내가 집 안에서 마음 편히 있을 공간이 없어 어쩔 수 없이 파트타임으로 일을 하거나, 딱히 내키지도 않는 데 집에 있기 싫어서 스포츠클럽에 매일같이 나가게 되면 부부 사이는 악화될 수밖에 없습니다.

집안일은 한쪽이 전담하겠다는 생각보다는 분담하는 것으로 집 안에서의 존재 가치를 인정하는 방법이 최선이라고 생각합니다. 집안일을 돕는 남편은 매력적이기 때문에 언제라도 가족한테 사랑받을 수 있습니다. 하지만 모든 것에는 적당함이 필요하듯이 너무 깊숙이 참여해도 미움을 받을 수 있습니다. 그러니 남편들이여! 복잡하고 섬세한 여자의 마음을 살피 퇴직 후라도 적극적으로 집안일에 참여합시다. ㉞

일만 잘하자? 공부해야 살아남는다

샐러던트(Saladent)란 말을 아는가. '공부하는 직장인'을 뜻하는 말로, 샐러리맨(Salaryman)과 스튜던트(Student)를 합쳐 만든 신조어다. 현재 자신이 종사하고 있는 분야의 전문가가 되기 위해, 또는 다른 경력을 개발하기 위해서 끊임없이 공부하는 사람들을 말한다.

글 · 윤치선 미래에셋 투자교육연구소 연구위원 chisun.yoon@miraeasset.com



경쟁에서 살아남기 위해, 또는 제2의 인생을 준비하기 위해 공부하는 직장인이 늘고 있다.

... 최근 취업포털 커리어에서 직장인 651명을 대상으로 조사한 바에 의하면 조사 대상자의 66.5%가 샐러던트(공부하는 직장인)인 것으로 나타났다. 이들이 직업과 학업을 병행하게 된 동기(복수응답)는 '자기계발을 위해'(82.4%), '미래에 대한 불안감'(59.1%), '이직을 위해'(46.2%), '승진을 위해'(19.2%), '인맥을 넓히기 위해'(12.7%), '유학·창업을 위해'(7.6%), '사내 규정 때문'(4.2%) 등인 것으로 나타났다.

최근 들어 샐러던트들이 크게 늘어난 데는 경제불황이 한 원인이 됐을 것이다. 한국 경제가 완전한 저성장 추세에 들어서면서, 과거처럼 안정된 고용 구조를 가진 직장에서 근무한다는 것이 쉽

지 않은 일이 되고 있다. 따라서 조금이라도 도태될 가능성을 줄이기 위해서 자기계발에 매진할 수밖에 없는 것이다.

그러나 한편으로는 좀 더 근원적인 다른 요인도 있다. 평균수명의 연장, 그에 따른 직업수명의 증가가 그것이다. 한국인의 평균수명은 80세를 넘어서고 있으며, 90세가 넘도록 정정한 분들도 심심치 않게 볼 수 있게 되었다. 상황이 이렇다 보니 이제 55세에 직장에서 정년퇴직한 이후에도 30년 가까이 더 살아야 한다는 결론이 나온다. 이전 세대와는 다른 라이프사이클을 살아야 하게 된 것이다.

미국의 저명한 사회학자 윌리엄 새들러는 '서드 에이지, 마흔

이후 30년'이라는 책에서 인생 주기를 4단계로 나눴다. 배움의 단계인 10, 20대 시기를 일컫는 '퍼스트 에이지(First Age)', 일과 가정을 이루어 사회에 정착하는 단계인 20대 중·후반과 30대 시기를 일컫는 '세컨드 에이지(Second Age)', 그리고 생활을 위한 단계인 마흔 이후 30년을 일컫는 '서드 에이지(Third Age)', 마지막으로 노화의 단계로 성공적인 나이 들음을 실현해가는 '포스 에이지(Fourth Age)'가 그것이다.

그에 따르면 현대사회에서는 각 단계 중에서도 서드 에이지, 즉 마흔 이후 30년이 가장 중요하다. 서드 에이지는 엄밀히 말해서 이전 세대에는 존재하지 않았던 시기로 장수혁명이 일어나면서 생겨났다. 새들러는 이 새로운 중년기를 자기실현을 추구해갈 수 있는 30년의 보너스라고 표현했다.

가장 생산적인 새로운 시기가 생겨났다는 것은 분명 환영할 만한 일이다. 그러나 분명한 것은 그 시기를 보너스로 생각할 수 있는 사람들은 그 전에 충분한 준비가 돼 있어야 한다는 것이다. 물론 현재 근무하고 있는 직장에서 열심히 일하는 것도 중요하다. 그러나 그것만으로는 충분하지 않은 시대가 되고 있다. 성공적으로 서드 에이지를 살아가기 위해서는 '2차 배움과 그에 따르는 성장'이 무엇보다도 중요해졌다.

나이가 들어도 당신의 뇌는 여전히

혹시 당신은 이렇게 생각할지도 모르겠다. 나이가 드니 머리가 굳어서 더 이상 공부하기가 힘들다고. 그러나 정말 그럴까. 널리 알려진 웨슬러 성인지능검사(WAIS)에 의하면 70대는 20대에 비해 다소 낮기는 하지만 여전히 평균적인 지능을 보여준다고 한다. 네덜란드에서 L.J. 로너 박사 등이 행한 대규모의 고령자 지적 기능 측정 실험에서도 병이 없는 한 지능지수는 75세 이후에야 비로소 떨어진다고 결론을 내렸다.

뇌과학자들도 일련의 연구 결과를 통해 인간의 뇌는 경험과 학습에 반응하면서 지속적으로 새롭게 발전하며, 뇌세포 또한 전 생애에 걸쳐 계속 생성된다고 말하고 있다. 특히 기억을 담당하는 해마의 신경세포는 80세 고령에도 계속 증식된다고 한다. 이러한 여러 가지 사실을 종합해볼 때 나이 들었다고 공부하기 힘들다는 것은 그냥 당신의 게으름을 감추기 위한 포장에 지나지 않는다.

두 번째의 전혀 다른 직업을 가지는 것이 어색하지 않고, 오히려 필수적인 것으로 여겨지는 시대가 다가오고 있다. 이런 시대에 적응하고 정보에 소외되지 않으려면 따끈따끈한 정보를 받아들일 수 있도록 30대부터 교육과 훈련을 통해 지식 탄력성을 키워둬야 한다. 여건이 안 돼 공부를 못 한다는 말 또한 핑계에 불과하다. 최근에는 컴퓨터나 스마트폰을 사용해 시간과 장소의 제약



현재 근무하고 있는 직장에서 열심히 일하는 것도 중요하다. 그러나 그것만으로는 충분하지 않은 시대가 되고 있다. 성공적으로 서드 에이지를 살아가기 위해서는 '2차 배움과 그에 따르는 성장'이 무엇보다도 중요해졌다.

을 받지 않고 공부할 수 있는 방법들이 너무도 많기 때문이다. 장차 다가오는 재취업 시대에는 개인의 역량을 개발하기 위해 모든 노력을 아끼지 않는 독종들만이 승자가 될 수 있을 것이다. ㉞

Tips

훈련에 따라 달라지는 통괄성 지능

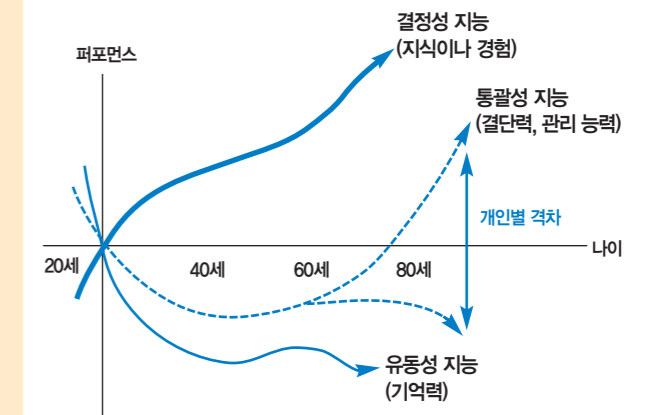
통괄성 지능은 형상을 파악하는 능력, 기획력, 의사결정력, 관리 능력 등 많은 정보를 통합하고 통괄하는 능력이다. 따라서 통괄성 지능은 다른 지능과는 달리 40세를 지나면서 더 올라가는 사람이 있는가 하면 내려가는 사람도 있다. 중년은 이 점을 특히 유념해야 한다.

나이가 들면 유동성 지능이 떨어지는 대신 결정성 지능은 올라간다. 결정성 지능은 지식, 경험, 지혜가 쌓여 인생관이나 사회관 등 소위 관을 만들어 내는 것이기 때문에 나이가 들수록 누구나 올라간다. 여기에 통괄성 지능을 합친 힘이 바로 나이의 공(功)이다. 이 두 가지 지능이 능력을 발휘하기 위해서는 작업 기억이 뒷받침되어야 한다.

기억은 과거의 일에 관한 것이지만 작업 기억은 과거의 기억은 물론 현재의 정보를 조합하고 가공해 무언가 결과를 만들어낸다. 따라서 결정성 지능 및 통괄성 지능과 작업 기억이 맞물려야 좋은 결과를 만들 수 있다. 이 건 물론 나이가 들어야 가능한 일이다. 나이 들어 하는 공부 가 훨씬 능률적이고 절되는 이유가 여기에 있다.

- 이시형 박사 '공부하는 독종이 살아남는다' 중에서

3가지 지능의 퍼포먼스





에 띄는 첫 번째 결과는 '허리띠 졸라매기'다. 한 푼이라도 아껴 불확실한 노후를 위해 쥘어두자는 것이다. 이 결과 저가(低價)는 소비시장의 만능키다. 폭탄 세일에 비유되는 '게키야스(激安)'는 기본이다. 어정쩡한 가격으로 지갑 공략이 불가능하다. 최근엔 500엔 동전 한 닢으로 일상생활의 민생고를 해결한다는 '원코인(One Coin) 마케팅'까지 등장했다. 식당, 술집은 물론 레슨, 마사지, 법률 상담도 500엔 한 닢이면 거뜰히 해결되는 추세다. 이러한 절약 피로 탓에 '작은 사치'로 돌아선 수요도 있지만 대체는 마른 수건 쥐어짜기다.

0.025%(1년, 시중은행)의 저금리는 기본적으로 '불리기'를 가로막는다. 은행에 맡겨봐야 안전한 것 말고는 이렇다 할 매력 없다. 그러니 집 안에 개인금고를 두거나 그냥 현금을 쌓아둘 수밖에 없다. 1513조엔(2012년 3월)의 가계 금융자산 중 54조엔이 이렇게 보관된다.

물론 '+α'를 보장해주는 안전자산이면 가계자금은 단번에 움직인다. 틈새상품의 인기 비결이다. 지방은행, 저축은행의 고금리 예금 상품이 그렇다. 대략 0.5%의 고금리를 얹어주는데 이 정도면 대형은행의 20배에 달한다. 게다가 경품, 마일리지 등 부가 혜택까지 제공해 인기가 높다. 이들의 공통점은 인터넷 전용이다. 비용 절감분을 금리에 반영해 '+α'를 제공하는 구조다.

장수사회를 살아가는 일본 가계의 주력 자산은 역시 '안전 성향'의 현금, 예금이다. 가계 금융자산의 55.2%(835조엔)에 달한다. 물론 모두가 저금리에 수긍하는 건 아니다. 상당수는 불확실성을 이기고자 적극적인 위험자산 편입에 나섰다. 은행이 안 주니 스스로 '+α'를 찾겠다는 의도다. 주식, 펀드, 외환(FX) 등 위험 자산에 대한 관심이 높아진 것이다. 위험 수용의 선두주자는 외환이다. 저금리인 엔화를 빌려 매도한 뒤 고금리 통화를 사는 방식이 일반적이다. 일본 외화 거래의 개인 비중은 30% 안팎으로 높다. '와타나베 부인(낮은 금리의 엔화를 외화로 환전한 뒤 해외의 고금리 자산에 투자하는 일본의 주부 외환 투자자)'이란 별칭이 만들어진 배경이다.

주식과 펀드도 비슷하다. 저성장 탓에 기업 매출이 부진해지면서 주식에 대한 관심은 크게 줄었지만 그렇다고 내팽개쳐진 건 아니다. 일본 주식시장 시가총액은 최근 몇년 새 꾸준히 증가하고 있다.

펀드 인기는 한층 광범위하다. 같은 기간 47조엔에서 61조엔으로 늘었다. 위험과 안전 사이에서 고민 중인 일본 가계의 눈높이에 맞췄다는 평가다. 특히 매월 분배금 지급 펀드가 인기다. 주식형 펀드(44조엔) 중 76%(33조엔)에 해당한다. 매월 용돈처럼

버블 붕괴 이후 가계의 금융자산 분포 변화

	금융 잔액	현금	예·적금	국채·펀드	주식(출자금)	보험·연기금	차입금
1992년	1,076.4 (100.0%)	18.9 (1.8%)	521.6 (48.5%)	105.4 (9.8%)	118.8 (11.0%)	251.4 (23.4%)	299.7 (27.8%)
2012년 3월	1,513.4 (100.0%)	54.0 (3.6%)	781.2 (51.6%)	95.8 (6.3%)	97.7 (6.5%)	421.7 (27.9%)	298.8 (19.7%)

자료 : 일본은행(자금순환 통계), 단위 : 조엔


안정적인 분배금을 원하는 이들이 핵심 고객이다. 자금 유입 상위펀드 중 대부분을 차지한다. 공통점은 통화 선택형이다. 수익률이 낮은 국내를 떠나 해외의 고수익 금박 사냥에 나선 경우다. 외국 채권 등으로 운용돼 통화 간의 금리 차이와 환차익까지 기대할 수 있다. 브라질(레알)과 같은 자원 보유 국가 통화가 관심의 대상이다. 이밖에 리츠(REITs), 엔화 채권펀드 등도 관심을 끌고 있다.

생활고 압박에도 보험, 연금은 유지

장수 시대의 보험 자산은 위기 관리의 핵심이다. 연금처럼 불확실성을 낮추는 필수 자산이다. 현금, 예금과 더불어 보험, 연기금(준비금)은 가계 금융자산의 28%(422조엔)에 달한다. 보유 비중은 금융위기 이후에도 거의 줄지 않았고 최근 되레 늘었다. 해약해 생활비로 쓰려는 압박보다 노후 대비 필요가 더 높다고 본 결과다. 노후 대비의 최후 보루란 의미다.

생활고 압박에도 불구하고 연금은 특히 고수 의지가 높다. 최근 연체 증가, 재정 위기 등 연금 붕괴 이슈가 많음에도 25년 이상 내면(월 1만4980엔) 65세부터 매년 78만8900엔(현재 기준)을 받기 때문이다. 더불어 퇴직연금을 확정급여형에서 확정기여형으로 바꾸는 움직임도 많다. 노후자금의 보강 차원에서 요즘엔 전체 연령대에서 광범위하게 개인연금 가입 추세가 목격된다. 1~3층을 넘은 4층의 중층 보강이다.

실물자산의 절대금액을 차지하는 부동산은 어떨까. 주지하듯 운용자산으로서의 매력은 거의 상실했다. 대신 거주공간으로서 가능성이 강조된다. 젊은 세대일수록 자가(自家) 보유 욕구가 낮다. 집을 사는 이유는 시세차익보단 저금리, 저가메리트, 세제 혜택 등이 먼저다. 은퇴 세대 고령자에게도 집은 골칫덩이다. 매매도 없지만 가격 자체가 헐값이다. 상속을 해줘도 안 받겠다는 경우까지 있다. 유동화를 위한 역모기지 등이 시도될 뿐이다.

여기에도 틈새는 있다. 도심 역세권에 위치한 맨션(아파트)의 매수 수요는 증가세다. 내진설계, 관리 편리, 역세권 여부 등이 중시되면서 직주(職住)환경에 대한 갈망이 늘어난 결과다. 일부 물건은 내놓자마자 팔리기도 한다. 복수 물건을 매입해 월세 수입을 거두려는 투자 사례도 자주 소개된다. 

저성장·장수 시대의 생계대책 불확실한 노후 '허리띠 졸라매기'

일본의 저성장 공포는 상상을 초월한다. 노후 생계를 보장할 공적연금이 잘 발달되어 있다고 하지만, 수명 연장의 불확실성 앞에선 무용지물이다. 이런 속에서도 각자 안전한 노후를 위한 대안을 찾으려는 몸부림이 강하다.

글 · 전영수 한양대 국제학대학원 겸임교수 change4dream@naver.com

●●● 일본은 저성장 국가다. 국제통화기금(IMF)이 추정한 2012년 예상 성장률도 2.1%로 선진국 평균(2.6%)에 못 미친다. 세계 경제를 호령하던 모습은 더 이상 찾기 힘들다. 20년 전 미국, 유럽, 기타 국가와 함께 세계 경제의 4분의 1을 차지했던 국내총생산(GDP)은 지난해엔 그 비율이 8.7%로 떨어졌다. 중국(9.3%)에도 뒤처졌다. 이미 고성장은 불가능한 과제가 됐다.

저성장은 당장 기업 경영의 비용 절감을 강요한다. 또한 저금리 때문에 '+α'의 가계자산 운용 전략을 짜는 것도 마땅치 않다. 노후소득에서 공적연금이 차지하는 비중이 80%에 달하는 홀몸

한 사회안전망을 자랑하지만, 이것도 수명 연장의 불확실성 앞에선 무용지물이다. 쓰라는 연금을 오히려 저축하는 딜레마가 일상적이다. 뾰족한 대안이 없는 게 일본 가계의 노후 준비가 방황하는 이유다.

생활비 확보는 '각자도생'

저성장 공포는 상상을 초월한다. 세계 최고의 장수국가답게 고령사회의 불협화음은 놀라울 따름이다. 최소한의 생활마저 누리지 못하는 장수사회 탈락 인생이 수도룩하다.

사정이 이렇다 보니 서둘러 대안을 찾자는 노력도 강하다. 눈

국민연금 급여의 꽃 내게 꼭 맞는 '노령연금'을 찾아라

국민연금에 대한 언론 보도가 많아지면서 누가 가입하는지, 보험료는 얼마인지, 특징이 무엇인지에 대해서는 많이 소개되었다. 그런데, 과연 가장 중요한 '연금 급여'에 대해서는 무엇을 알고 있을까. 국민연금 급여에 대해 자세히 알아보자.

글 · 이윤지 국민연금공단 가입지원실



일러스트 · 남동윤

●●● 국민연금 급여는 크게 노령연금, 장애연금, 유족연금으로 구분된다. 그리고 다양한 제한 사유에 의해 연금을 받지 못하는 경우 국민연금 가입기간에 대한 청산적 성격을 가지는 일시금이 있다. 이 중 '노후 대비'를 목적으로 하는 노령연금은 단연 '급여의 꽃'이라 할 수 있다. 노령연금의 종류와 각각의 특징을 살펴보고 어떻게 수령하는 것이 본인에게 유리한지 알아보자.

노령연금 수급자는 얼마나 되나?

국민연금 수급자 중 노령연금 수급자가 83% 정도이며, 유족연금 및 장애연금 수급자가 각각 15%, 2%씩을 차지하고 있다.

연금 수급자의 성별 비중을 살펴보면, 노령연금은 남성 수급자가 70%, 여성 수급자는 30% 정도로 남성이 차지하는 비중이 매우 높다. 반면, 유족연금은 수급자의 약 92%를 여성이 차지하고 있다. 과거 우리나라의 경제활동이 남성 위주로 이루어졌기 때문에 본인의 기여에 따라 지급하는 노령연금은 남성이 많고, 가입자 또는 수급자의 사망에 의해 파생된 유족연금은 수급자가 여성이

대부분이다. 최근 여성의 경제활동 참가율이 높아지고 있어 노령연금도 여성 수급자의 비중이 차츰 높아질 것으로 기대된다.

연금 지급 현황(2012년 6월 기준)

급여종류	계	노령연금	장애연금	유족연금
수급자 수 (비율)	311만9543명 (100%)	258만7433명 (82.9%)	6만9879명 (2.24%)	46만2231명 (14.82%)

누가 받을 수 있나?

노령연금은 보험료를 낸 가입기간이 10년 이상이 되면 누구나 받을 수 있으며, 대상에 제한이 없다. 외국인도 10년 이상 납부하면 노령연금을 수령할 수 있고, 이민을 가도 해외에서 연금을 받을 수 있다. 다만, 지급 개시 연령이 되었다고 자동으로 지급되는 것은 아니고, 반드시 본인의 지급 청구가 있어야 한다. 하지만 걱정할 필요는 없다. 연금을 받을 시기가 되면 공단에서 청구 안내문을 발송하기 때문에 이를 받고 나서 방문, 우편, 직원 출장 요청, 홈페이지 접수 등 본인이 원하는 방법으로

신청하면 된다.

노령연금의 종류

노령연금이라는 하나 연금 신청 시기, 소득 등의 조건에 의해 파생된 다른 모습의 연금이 있다. 각각의 장단점은 무엇인지, 어떠한 경우 신청이 가능한지 살펴보자.

①조기노령연금

가입기간이 10년 이상이면 소득이 없는 경우 지급 개시 연령 5년 전부터 연금 수령이 가능한데, 이를 조기노령연금이라고 한다. 연금을 미리 받기 때문에 연금 수령액은 지급 개시 연령에 청구하는 것에 비해 감액된다. 1개월마다 0.5%씩 감액돼 최장 5년(60개월)을 미리 청구하면 30%(0.5%×60개월)가 감액된 연금을 받게 된다.

은퇴한 경우 조기노령연금을 신청해야 할지 그냥 지급 개시 연령에 신청해야 할지 고민하는 분들이 많은데, 연금 없이는 생활이 불가능한 경우가 아니라면 정상 수급이 유리하다. 78~80세 이상 생존한다고 가정하면 수급 개시 연령에 받는 것이 연금 수령 총액도 더 많고, 또 조기노령연금을 청구하는 시기인 65세 이전에는 일자리를 구해 생활비를 마련할 수도 있기 때문이다.

조기 청구에 따른 연금액 비교

청구 시기	5년 조기 청구	4년 조기 청구	3년 조기 청구	2년 조기 청구	1년 조기 청구	지급 개시 연령 청구
연금 지급률	70%	76%	82%	88%	94%	100%

②소득활동에 따른 노령연금

노령연금은 노후 기초생활 보장의 목적을 가지고 있기 때문에, 일정액 이상의 소득이 있는 경우에는 연금 수급 후 최초 5년간 연금을 일부 감액해 지급한다. 따라서 일정액 이상의 소득이 있어 연금을 전액 지급받을 수 없는 분이라면 아래의 노령연금 지급 연기도 고려해볼 만하다. 일정액 이상의 소득이란 월평균 소득금액이 국민연금에서 정한 A값(최근 3년간 국민연금 가입자 전체 소득의 평균값) 이상인 경우를 말한다.

소득활동에 따른 노령연금 지급액

수급 연령	1년차	2년차	3년차	4년차	5년차	이후
연금 지급률	50%	60%	70%	80%	90%	100%

③노령연금 지급 연기

지급 개시 연령은 되었어도 연금을 받지 않고, 연금 받는 시기를 연기할 수 있다. 대신 연기한 만큼 연금은 더 많이 지급된다. 본

인의 희망에 의해 1회에 한해 최장 5년(수급 개시 연령+5년)까지 연기가 가능하며, 향후 연금을 받을 때는 연기한 1개월당 0.6%씩 증액된 연금을 사망 시까지 지급받게 된다. 기존에는 1개월당 0.5%가산하여 최장 5년 연장 시 최대 30%까지 연금이 증액되었으나, 올 7월부터는 1개월당 0.6%씩 증액되어 최장 5년 연장 시 36%가 증액된 연금을 받게 된다. 노령연금의 지급을 연기하는 제도는 고령화 사회에 대비해 어르신들의 근로의욕을 고취하기 위해 도입되었다.

앞서 설명했던 소득활동에 따라 노령연금의 제한을 받는 분들이나 사적연금 수령으로 현재 경제적으로 여유가 있는 분들, 또는 나이가 들었을 때 더 많은 연금을 받고 싶은 사람은 노령연금의 지급 연기를 고려해볼 만하다.

④분할연금

분할연금 제도는 이혼한 배우자가 노령연금 수급권자의 가입기간 중 혼인기간 동안 정신적, 물질적 기여 부분에 대해 노령연금 수급권의 일부를 분할할 수 있도록 한 제도이다. 가입기간 중 혼인기간이 5년 이상이라면 이혼한 배우자도 원칙적으로 혼인기간에 해당하는 연금액의 2분의 1을 청구할 수 있다. 분할연금은 가입자의 노령연금 수급권 취득, 이혼한 배우자는 수급 개시 연령 도달 조건을 동시에 충족해야 청구가 가능하다.

출산 및 군 복무 크레딧

저출산 시대를 맞아 출산을 장려하기 위한 방법으로서 자녀를 출산하면 가입기간을 추가해 연금액을 늘려주는 제도를 '출산 크레딧'라 한다. 2008년 1월 1일 이후 둘째 자녀 이상을 출산한 경우부터 적용되며, 최소 12개월에서 최대 50개월까지 가입기간에 추가해준다.

또한 군 복무에 따른 경제활동기간 축소를 보전하고 국가에 대한 기여도를 인정해주기 위해 2008년 1월 1일 이후 입대해 병역의무를 수행한 가입자에게는 6개월의 가입기간을 추가해주는 '군 복무 크레딧' 제도도 있다.

자녀 수에 따른 추가 가입기간 인정기간

자녀 수	2인	3인	4인	5인 이상
추가 가입기간	12개월	30개월	48개월	50개월

이상 노령연금의 여러 가지 모습들에 대해 알아보았다. 각각의 특징 및 장단점을 파악해 가입자 개인의 상황에 맞는 연금을 선택한다면 좀 더 나은 노후를 계획해볼 수 있지 않을까 기대해본다. ㉞



기술의 착각

‘나는 합리적’이라는 오류에서 벗어나라

주식시장에서 매수자는 주가가 낮아 더 오를 가능성이 높다고 생각하고, 매도자는 주가가 이미 높아서 하락할 가능성이 크다고 생각한다. 현재 주식의 가치에 대해 사람들은 왜 정반대의 관점을 가질까.

글 · 오형규 한국경제신문 논설위원 ohk@hankyung.com

●●● 주식시장에는 매일 수억 주가 거래되고 수백만 명이 주식을 사고판다. 주식을 사는 사람이 있으면 파는 사람도 있다. 매수자는 주가가 더 오를 가능성이 높다고 생각하고, 매도자는 주가가 하락할 가능성이 크다고 생각할 것이다. 현재 주식의 가치에 대해 사람들은 왜 정반대의 관점을 가질까.

행동경제학의 창시자 중 한 사람으로 꼽히는 대니얼 카너먼이 자신의 저서 ‘생각에 관한 생각’에서 주식시장에 대해 던진 수수께끼다. 행동경제학은 경제학에 심리학을 접목한 경제학의 최신 조류다. 카너먼과 그의 스승 격인 허버트 사이먼은 심리학자이면서 각각 2002년과 1978년에 노벨 경제학상을 수상했다.

전통 경제학에선 모든 수요, 공급 및 가격 정보를 알고 선호가 일관된 ‘합리적 인간(호모 이코노미쿠스)’을 전제로 삼는다. 하지만 이런 인간은 현실에서 존재하지 않는다. 행동경제학은 인간의 합리성은 제한적이며, 무언가 결정하고 판단을 내릴 때 감정과 이성 이 혼재돼 때로는 비이성적이 되고 편향을 갖게 된다고 본다. 인간이 비이성적이라기보다는 다소 결함이 있는 이성을 가졌고, 감

성과 직관에 쉽게 좌우된다고 보는 것이다.

카너먼이 던진 의문은 주식시장의 매수자와 매도자 모두 현재의 주가가 잘못됐다고 생각하기 때문에 발생한 것이다. 싸 보이면 사고, 비싸 보이면 파는 것이다. 그런데 모두들 자신이 시장을 잘 알고 있다고 믿는다. 불행히도 이런 믿음은 대부분 착각에 기인한다. 카너먼은 이 같은 착각을 ‘기술의 착각(Illusion of Skill)’이라고 불렀다. 구체적으로 말하면 ‘주식 선택 기술의 착각’이다. 자신의 능력(기술)을 과신해 잘못된 판단을 내리고도 오류임을 알지 못하는 현상이다.

수많은 개미투자자들은 주식을 거래하면서 계속해서 손실을 입는다. 심지어 침팬지가 무작위로 고른 주식보다도 수익률이 나쁘다는 연구도 있다. 카너먼의 제자인 UC버클리의 테리 오딘 교수는 7년간 한 증권사의 개인투자자 증권계좌 1만 개의 매매 기록을 연구했다. 투자자들이 거래한 16만3000건을 분석해 투자자들(대부분 남성)이 자신들이 사고파는 주식의 미래를 확신하고 있음을 확인했다. 투자자들은 자신이 산 주식은 판 주식에 비해 수익

률이 나올 것으로 기대한 것이다.

오딘 교수는 투자자들이 판 주식과 산 주식의 1년간 수익률을 비교해봤다. 그 결과 개인들이 산 주식보다 판 주식의 수익률이 평균 3.2% 포인트 높은 것으로 나타났다. 개인들이 머릿속에 입력된 분석을 직접 거래를 통해 실천하기보다는 차라리 사워나 하며 아무것도 안 하는 것이 더 나은 투자 전략이었을 수도 있다.

자신의 능력 과신해 오류 인식 못 해

오딘과 그의 동료 브래드 바버의 연구에서는 가장 활발하게 거래하는 투자자들이 일반적으로 가장 성과가 부진했고, 적게 거래하는 투자자가 가장 성과가 좋았다. 게다가 남성은 여성보다 불필요한 생각에 훨씬 더 민감하게 반응하는 성향이 있다. 남성이 여성보다 투자 성과가 좋지 못한 이유다.

또한 개인들은 주식을 산 뒤 평가이익이 난 종목은 매도해 차익을 실현하고, 평가손이 난 종목은 계속 붙들고 있는 성향이 강하다. 이른바 ‘손실 회피(Loss Aversion) 성향’ 탓이다. 손실에 대한 감정적 반응은 같은 크기의 이익에 비해 2~2.5배에 이른다는 게 심리학 연구 결과다. 대개 오르는 주식이 더 오르고, 내리는 주식이 더 내려가게 마련이다. 쉽게 말해 개인들은 보유종목 중에 팔 주식을 잘못 고른 셈이다.

이런 형편없는 투자 실력은 전문가들이라고 크게 다르지는 않다. 전문 투자자가 운용하는 뮤추얼펀드도 3개 중 2개는 연간 시장 평균 수익률보다 낮다. 해마다 펀드의 수익률 순위는 요동친다. 카너먼은 투자자문사 25명의 8년간 투자 실적을 분석했다. 1년차와 2년차, 1년차와 3년차로부터 시작해 7년차와 8년차까지 각각 2년씩 짝지어 성과 순위 간의 상관관계를 계산했다. 평균은 0.01이었다. 거의 0에 가깝다. 이는 주사위를 던지는 것이나 다를 바 없다.

그럼에도 주식을 선별하고 주가를 예측하는 것을 고도의 기술로 간주한다. 사실 전문가들은 경제지표와 전망, 기업의 재무제표, 경영진의 자질, 업황 및 경쟁 상황 등을 종합적으로 따지고 평가한다. 이런 일은 결코 쉬운 게 아니며 상당한 훈련을 필요로 한다. 하지만 기업의 사업 전망을 평가하는 기술이 성공적인 주식 거래의 필요조건은 될 수 있어도 충분조건은 아니다. 물론 분석과 평가 기술, 기업에 관한 정보가 무용지물이란 말도 결코 아니다. 주식 거래에서 가장 중요한 핵심은 기업에 대한 정보가 이미 주가에 반영됐는지 여부에 달려 있을 뿐이란 게 카너먼의 지적이다.

미래는 쉽게 예상할 수 없는 우연과 운에 의해 좌우된다. 하지만 미래를 예상할 수 없다는 생각은 우리가 매일 쉽게 설명할 수 있는 과거 때문에 약해진다고 카너먼은 말한다. 전문가일수록 자신

은 남들이 못하는 일을 할 수 있는 선택받은 소수라고 과신하는 경향도 있다. 나중에 결과를 보면 다 이해할 수 있었다고 믿는다. 이는 “내 그럴 줄 알았어” 식의 결과 편향일 뿐이다. 기술적 분석이란 것도 과거에 벌어진 일은 죽집계처럼 맞춘다. 하지만 미래 예측은 그리 미덥지 못하다. 두루뭉술한 말로 제시하는 ‘오늘의 운세’와 다를 바 없다. 한 일간신문에 나온 특정일 용띠의 운세다.

“용띠 : (19)40년생-잡념 버리고 집중. 52년생-욕심을 버리고 마음을 편히. 64년생-자만은 금물, 남이 보지 않아도 성실해야. 76년생-허욕 부리면 내가 지닌 것을 잃는다. 88년생-행동하기 전에 생각을 먼저.”

무엇 하나 이상할 것도 없고 특이할 것도 없다. 어떤 이들은 다 자기 이야기같이 들리기도 한다. 하지만 도대체 어찌라는 말인가. 집중하고, 마음 편히 먹고, 자만하지 말고, 허욕을 부리지 말고, 행동 전에 생각하라는 말은 누구나 할 수 있다. 차라리 주사위를 던지는 게 나을지도 모른다. ☞

Tips

모세의 착각

우리의 눈은 종종 착시를 일으킨다. 다음은 독일 심리학자 프란츠 뮐러리가 1889년 고안한 ‘뮐러리의 도형’이다. 어느 선이 더 길까?

←—————→ >—————<

확실히 차이가 나 보이지만 자료 재보면 신기하게도 같다. 심지어 두 선이 같다는 것을 알고 봐도 여전히 달라 보인다. 시각적 착각만 있는 게 아니다. 생각의 착각, 즉 인지적 착각(Cognitive Illusion)도 흔히 발견된다. “모세는 동물들을 종(種)별로 몇 마리씩 방주에 태웠을까?” 두 마리씩이라고 답하는 사람들이 많다. 질문이 잘못됐음을 바로 감지한 사람이 매우 적었기에 ‘모세의 착각(Moses Illusion)’이란 이름이 붙었다. 모세가 아니라 노아가 방주에 태웠다. 둘 다 구약성서 인물이고, 이름도 두 음절이며 바다와 연관이 있다. 이런 기억들이 합쳐져 정확한 판단을 방해한 것이다. “야구 방망이와 야구공을 합친 가격이 1달러10센트다. 방망이는 공보다 1달러 더 비싸다. 공의 가격은?” 10센트라는 답이 많았다. 그렇다면 방망이는 1달러10센트여야 하는데 합치면 1달러20센트가 돼 틀렸다. 정답은 5센트다. 낙담할 필요는 없다. 미국 명문 하버드대, MIT대, 프린스턴대 학생들도 절반 이상이 10센트라고 답했으니깐.

이 문제는 대니얼 카너먼이 의사결정 전문가인 셰인 프레드릭과 판단이론을 연구하며 개발했다. 곧바로 머리에 떠오른 답, 즉 직관적으로 판단한 답이 너무 쉽게 틀린다는 게 흥미롭다. 다음 문제를 오래 생각하지 말고 곧바로 답해보자(리처드 탈러의 ‘넛지’에도 소개돼 있다). “5대의 기계로 5개의 물건을 만드는 데 5분이 걸린다. 그렇다면 100대의 기계로 100개의 물건을 만들려면 총 몇 분이 걸릴까?” 많은 사람들이 100분이라고 답했다. 맞을까? 사람의 직관적 사고라는 것은 허술할 때가 많다. 만약 바로 정답을 알았다면 상당히 사려 깊은 사람으로 자부해도 될 것이다. 정답은 5분이다.



Green Food 하루 다섯 접시면 암 걱정 뚫!

남성 3명 중 1명, 여성 4명 중 1명이 암에 걸린다. 우리나라에서도 암은 부동(不動)의 사망 원인 1위인 병이다. 전문가들이 꼽는 대표적인 항암식품의 공통점은 과일과 채소다. 미국에서 '5 a day' 운동(하루에 5접시의 채소나 과일 섭취하기)을 벌이는 것은 이래서다.

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



...국내외의 수많은 의학자, 한의학자, 영양학자, 식품학자, 건강 전문가 등이 저마다 암 예방(항암) 식품을 추천한다. 그 수는 헤아리기도 힘들 정도다. 세계암연구재단도 '15대 항암식품'을 선정했다. 여기에 포함된 식품의 목록을 보면 전문가들이 왜 채소, 과일 섭취를 강조하는지 이해가 간다. 세계암연구재단 리스트에서 최고의 항암식품으로 꼽힌 것은 시금치다. 다음은 오렌지, 브로콜리, 마늘과 양파, 파파야, 토마토, 고구마, 포도, 완두, 콩 등의 순서다.

시금치에는 암 등 성인병의 주범인 활성(유해)산소를 없애는 항산화 성분이 풍부하다. 베타카로틴, 비타민C, 루테인 등이 시금치에 든 항산화 성분이다. 이런 '귀여운' 성분을 충분히 섭취하려면 시금치를 가능한 한 재빨리 조리해야 한다. 비타민C는 물에 녹는 수용성 비타민인 데다 가열하면 금세 파괴되기 때문이다. 루테인도 오래 조리하면 파괴돼버린다. 시금치를 조리할 때 콩기름 등 기름을 사용하면 지용성인 베타카로틴, 루테인을 더 많이 섭취할 수 있다.

서양에서 가장 인기 높은 항암식품은 브로콜리, 레드와인, 블루베리다.

브로콜리는 미국 국립암연구소(NCI)가 마늘과 함께 최고의

항암식품으로 선정해 주가가 더 올라갔다. 브로콜리의 항암 성분은 인돌-3-카비놀, 설포라판, 식이섬유 등이다. 2003년 미국암협회지에 브로콜리에 든 인돌-3-카비놀이 전립선암의 성장을 억제한다는 논문이 실렸다. 미국영양학회지에는 브로콜리의 설포라판이 유방암 세포의 증식을 막아준다는 논문이 게재됐다. 폐암, 대장암 예방을 돕는다는 연구 논문도 나왔다. 애연가나 육식 주의자에게 브로콜리가 추천되는 것은 이래서다.

레드와인(적포도주)은 암 예방뿐 아니라 심장병, 노화 억제에도 효과적인 술로 통한다. 레스베라트롤이란 항암 성분이자 강력한 항산화 성분이 풍부해서다. 레스베라트롤은 포도 껍질의 성분이다. 따라서 레드와인 대신 포도를 먹거나 포도주스를 마셔도 효과는 비슷하다.

서양에서는 딸기(스트로베리)의 사촌인 블루베리, 라즈베리, 크랜베리, 블랙베리, 브라질 아사이베리 등의 항암 효과가 집중 연구되고 있다. 미국 일리노이주립대학 연구진은 '베리 형제들' 가운데 야생 블루베리의 항암 능력이 가장 뛰어나다고 평가했다. 블루베리에 든 안토시아닌은 세포에 유해산소가 쌓이는 것을 막아준다. 검붉은 색소이자 껍질 성분인 안토시아닌은 블랙베리에도 들어 있다. 또 크랜베리엔 안토시아닌 외에 녹차의 항암 성분

인카테킨까지 들어 있다. 브라질 아사이베리는 사람의 백혈병(혈액암의 일종) 세포를 죽이는 것이 확인됐다.

동양인이 즐겨먹는 대표적인 항암식품은 녹차, 버섯, 콩이다.

녹차의 항암 효과가 주목받기 시작한 것은 1978년부터다. 녹차 산지인 일본 나카가와네 지역의 위암 사망률이 일본 전체 평균의 5분에 1에 불과하다는 사실이 알려진 것이 계기였다. 이 지역 주민의 녹차 하루 소비량은 5~10잔으로 일본 전국 평균의 5배에 달했다.

학자들은 녹차의 항암 성분으로 카테킨을 지목한다. 녹차엔 떫은 맛 성분인 카테킨과 항산화 성분인 카테킨이 10~18%나 들어 있다. 카테킨은 발암물질이 유전자(DNA)를 손상시키는 단계부터 차단한다. 또 발암물질인 벤조피렌, 아플라톡신 등이 사람의 정상 유전자와 결합하지 못하도록 막아준다. 카테킨은 또 이미 손상된 유전자의 회복을 돕고 암세포가 신생혈관을 만들면서 다른 부위로 전이되는 것도 억제한다. 이를 주성분으로 한 항암제도 개발 중이다. 항암 효과를 기대하려면 녹차론 하루 5~10잔, 녹차 잎으로 매일 6g을 먹어야 한다. 잎은 잘게 찢어 밥이나 반찬에 뿌려 먹으면 된다.



녹차는 카테킨 성분, 콩은 이소플라본과 사포닌이 항암작용을 하는 것으로 알려져 있다.

과일과 채소에는 3대 항산화 비타민 풍부

버섯의 항암 성분은 베타글루칸이다. 수용성(물에 녹는) 다당류이다. 우리나라에선 혈관 건강에 이로운 성분으로 알려져 있으나 일본에선 항암 성분으로 더 유명하다. 베타글루칸은 열을 가해도 잘 파괴되지 않으므로 가열해 조리해도 상관없다. 수용성인 베타카로틴을 더 많이 섭취하려면 버섯을 꼭꼭 씹어 먹는 것이 좋다. 침이 더 많이 분비돼 섭취에 도움이 되기 때문이다. 버섯 불린 물, 버섯 조림 국물도 버리지 말고 잘 챙겨 먹는다.

일본 시험분석센터 자료에 따르면 베타글루칸 함량이 가장 높은 버섯은 꽃송이버섯(100g당 43.6g)이다. 잎새, 영지, 느타리, 송이, 아가리쿠스 등도 베타글루칸이 풍부한 버섯에 속한다.

콩의 항암 성분은 이소플라본과 사포닌이다. 특히 여성호르몬(에스트로젠)과 비슷한 작용을 해서 식물성 에스트로젠이라 불리는 이소플라본은 유방암, 대장암 예방 효과가 기대된다. 이소플라본은 콜레스테롤을 낮추고 얼굴이 확 달아오르는 등 여성의 갱년기 증상을 덜어주는 데도 유용하다. 항암 효과를 얻으려면 콩이 든 음식을 최소한 매주 2~4회는 먹어야 한다. 조식이 단

단한 콩보다 두부, 청국장, 된장 등이 소화와 흡수가 더 잘된다.

동·서양인이 함께 즐기는 항암식품은 마늘, 토마토를 들 수 있다.

마늘은 고대 이집트의 피라미드 때문에 '스테미나 식품'으로 기록돼 있다. 피라미드를 쌓기 위해 동원된 노예들에게 마늘을 먹여 체력을 극대화시켰다. 그러나 요즘은 항암식품으로 더 알려져 있다. 중국에서 실시된 역학조사 결과에 따르면 연간 1.5kg씩 마늘을 먹는 사람이 암에 걸릴 위험은 거의 안 먹는 사람에 비해 50%나 낮았다.

'타입지가 10대 건강식품으로 선정한 마늘은 양·한방 모두에서 항암 효과를 인정받고 있다. 논 마늘보다는 밭 마늘의 항암 효과가 우수하다. 마늘의 항암 성분은 황화 아릴류와 S-아릴 시스테인이다. 이 두 성분을 효과적으로 섭취하려면 마늘에 기름을 넣고 볶는 것이 좋다. 그러나 지나치게 고온에서 조리하면 항암 성분이 분해될 수 있으므로 뿔은 마늘을 100도 이하에서 1, 2분 가량 볶는다. 마늘을 소주에 담가놓으면 수용성인 S-아릴 시스테인이 빠져나온다. 생마늘은 자극성이 강하므로 하루 한 쪽, 익힌 마늘은 하루 두세 쪽 정도 먹는 것이 적당하다. 미국 국립암연구소(NCI)에 따르면 마늘이 위암, 위궤양의 원인 중 하나인 헬리코박터균의 증식을 억제한다.

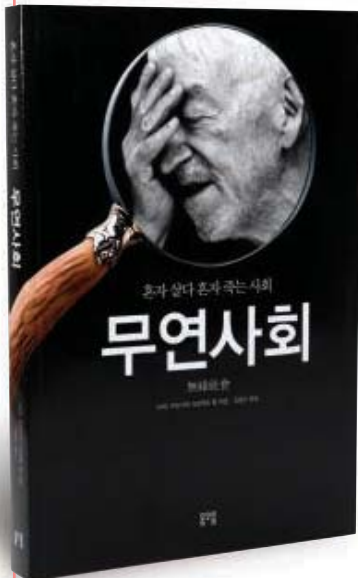
토마토의 항암·항산화 성분은 라이코펜이다. 라이코펜의 항암 능력은 항산화 비타민인 베타카로틴의 거의 두 배에 달한다. 미국 남성들은 토마토를 전립선암 예방 식품으로 간주한다. 토마토를 올리브유 같은 기름에 살짝 볶아서 먹으면 지용성인 라이코펜의 흡수가 촉진된다.

지금까지 열거한 항암식품의 공통점은 채소 아니면 과일이라는 것이다. 미국에서 '5 a day' 운동(하루에 5접시의 채소나 과일 섭취하기)을 벌이는 것은 이래서다.

채소와 과일에는 3대 항산화 비타민으로 알려진 베타카로틴, 비타민C, 비타민E가 풍부하다. 항산화 비타민은 노화와 암의 원인인 유해산소를 없애준다. 식이섬유도 많이 들어 있다. 식이섬유는 대장의 움직임을 활발하게 해 변비를 예방하고 발암물질 등 유해물질이 장에 머무르는 시간을 단축시킨다. 현미, 보리, 통밀 등 거친 음식과 채소, 과일 등 식이섬유가 풍부한 식품을 먹으면 요즘 국내에서 환자 수가 빠르게 증가하고 있는 대장암의 발생 위험을 낮출 수 있다. ㉓

‘무연사회’ 이미 시작된 우리의 불안한 미래

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



무연사회 /
NHK 무연사회
프로젝트 팀 지음 /
김범수 옮김 /
용오름

... 인간은 인연 속에 존재한다. 누구의 부모로, 자식으로 표현되기도 하고, 명함에는 자신이 속해 있는 직장의 인연이 담겨 있다. 살다 보면 그 인연이라는 게 때로는 거추장스럽고 불편할 때가 적지 않다. 그러나 더 고통스러운 것은 혈연, 지연, 직장연이 모두 사라진 무연(無緣)의 사회다. 무연사회는 인연이 사라진 사람들이 혼자 쓸쓸히 죽어가는 고독사의 사회이기도 하다.

2010년 일본 공영방송 NHK는 ‘무연사회-무연사 3만2000명의 충격’이라는 특집 프로그램에서 ‘무연사회’라는 신조어를 유행시키며 일본 사회에 엄청난 반향을 일으켰다. 이 프로그램은 고독사한 시신마저 가족들이 인수하기를 꺼리는 풍조에서 드러나는 가족 관계의 단절, 퇴직 후 자그마한 방에서 혼자 노후를 보내는 사람들, 평생 독신으로 살아온 사람들의 모습을 쓸쓸하게 담아냈다.

이 책은 당시 프로그램 제작에 참여한 기자와 PD들이 방송에 나가지 않은 뒷얘기를 더해 기록한 무연사회 보고서라고 할 수 있다. 왜 경제적으로 더 윤택해지고, 사회의 부는 축적이 되는데, 무연사하고 있는 사람들이 늘고 있을까. 고령화와 저출산 그리고 고용 구조의 불안에서 무연사회의 씨앗을 찾을 수 있다.

가족 관계는 조부모와 부모와 함께 사는 ‘3대 가족’에서 ‘핵가족’으로, 다시 ‘1인 가구’로 단위가 점차 축소되고 있다. 늙은 부모는 자식에게 짐이 되지 않으려고 혼자 살고, 평생 미혼으로 사는 인구도 늘고, 비정규직의 증가로 고용 구조가 불안해지면서 결혼하지 않는 사람들이 늘고 있다. 특히 이혼이나 사업상의 실패 혹은 빚보증 등으로 가족 관계에 파탄이 난 계층은 1인 노인 가구로 전락할 가능성이 높다. 평범한 중산층이라고 안심할 수는 없다. 평생직장에만 매달려온 아버지와 자식 간의 단절도 무연의 이유가 될 수 있다.

이 책은 구조적 분석이나 정책적 대안을 내놓고 있지는 않다. 그러나 우리보다 앞서 고령화의 궤적을 밟고 있는 일본 사회에서 인간의 인연이 어떻게 변해가고 있는지를 실례를 통해 생생히 보여주고 있다. 내용은 우울하지만 그래도 희망은 있다. 그 길은 ‘남을 믿고, 남에게서 신뢰를 받는’ 인연을 새로이 회복하는 것이다. 저자들은 다음과 같은 말로 이 책의 말미를 정리하고 있다. 제도와 시스템만으로 무연사회와 맞설 수는 없다. 한 사람 한 사람이 ‘인연’을 만들려고 하는 작은 용기가 쌓이고 쌓이는 것이 정말 필요한 것인지도 모른다. ㉞



은퇴와 투자

정기구독 안내

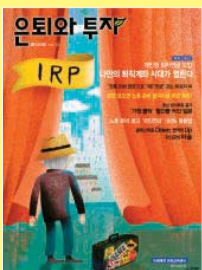
은퇴 가이드 전문지 <은퇴와 투자>가 이번호부터 홀수월 1일에 발행하는 격월간지로 새롭게 태어납니다. 정기구독을 신청하면 원하는 곳에서 편하게 받아볼 수 있으며, 구독료가 인상되더라도 계약기간 만료 시까지 종전 가격으로 구독할 수 있습니다.

국내 2년간 구독료는 2000원X12회=2만4000원에서 16.8% 할인한 **2만 원입니다.**

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

정기구독 신청 및 문의 02-361-1093 mites337@donga.com

계좌번호 국민은행 870-01-0149-959, 예금주 동아일보(CMS코드 7777)





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

2012년 9월 1일(통권 27호)

발행처

미래에셋자산운용

발행인

구재상 미래에셋자산운용 부회장

편집위원장

강창희 미래에셋 투자교육연구소 소장

편집위원

김경록 미래에셋 투자교육연구소 사장
 이상건 미래에셋 투자교육연구소 상무
 김동엽 은퇴교육센터 센터장
 윤지선 미래에셋 투자교육연구소 연구위원
 김대근 은퇴교육센터 선임연구원

제작 대행

동아일보사 출판국

편집장

최효열

아트디렉터

주영권

주소

서울시 중구 수하동 67번지 미래에셋 센터빌딩 이스트타워 20층

편집 문의

미래에셋자산운용 은퇴교육센터 02. 3774. 2073

구독 문의

02. 361. 1095

인쇄

(주)교학사

등록

2010년 5월 27일(등록번호 서울증 라 00390)

정가

2000원

*이 책에 실린 어떤 내용도 무단복제해서 사용할 수 없습니다.