

행복한 은퇴발전소

2018_Vol. 04

SUPPORTED BY
MIRAE ASSET
미래에셋은퇴연구소



한국 5060세대 더블 케어 닳에 빠지다

미래에셋 '은퇴 라이프 트렌드' 설문조사
성인자녀·노부모 생활비로 소득 20% 지출



특집

임금피크제,
무엇이 궁금하세요?

인터뷰

노인의학 권위자
마크 E. 윌리엄스 교수

글로벌 은퇴 이야기

은퇴 후,
삶은 더 뜨거워진다

저금리의 어려움이
노후의 어려움이 되지 않도록,
미래에셋이 있습니다

수백만 고객께 투자를 통해 수익을 드리는 투자전문그룹
투자를 통해 고객과 사회, 국가에 기여하겠다는 신념은
미래에셋 창업 이래 한번도 변한 적이 없습니다
평생 열심히 일해온 분들께 의지가 되는 퇴직연금과 개인연금,
부를 키울 수 있는 좋은 상품을 위해
저희는 다양한 우량자산을 찾고 해외에 진출합니다

저금리를 넘어, 투자를 통해 수익을 돌려드리는 것-
그것이 은행과 다른 투자전문그룹의 방식입니다
좋은 수익과 안정성으로 기여하겠습니다

행복한 은퇴발전소
2018_Vol. 04



■집합투자증권에 취득하기 전에 투자대상, 보수·수수료 및 환매방법 등에 관하여 (간이)투자설명서를 반드시 읽어 보시기 바랍니다 ■집합투자기구는 운용결과에 따라 투자원금의 손실이 발생할 수 있으며 그 손실은 투자자에 귀속됩니다 ■이 상품은 예금자 보호법에 따라 예금보험공사가 보호하지 않습니다





제17-04760호
(2017.10.26 ~ 2018.10.25)

미래에셋 연금, 클래스가 다릅니다

경험과 지혜는 어느날 갑자기 생기지 않습니다.
투자전문그룹 미래에셋이
오랜 시간 쌓아온 연금노하우와 함께 하십시오.
일류 파트너가 일류 연금을 만듭니다.



변액연금 해외투자비중 업계 평균의 4배
(생명보험협회 공시실 / 2017.07.31 기준)

운용업계 최대 연금펀드 라인업 구축
(제로인 / 2017.07.31 기준)

증권업계 최다 퇴직연금펀드 보유
(금융투자협회 / 2017.02.01 기준)

국내최초 부동산 임대수익 포함
연금펀드 출시
(금융감독원 전자공시시스템, 모펀드 기준)

운용업계 1위 개인 / 퇴직연금 수탁
(금융투자협회 / 2017.07.31 기준)

국내최초 TDF펀드(생애주기펀드) 개발

미래에셋생명 MVP 펀드
총자산액 7,200억원 돌파
(생명보험협회 공시실 / 2017.10.15 기준)

증권업계 1위 퇴직연금 적립금
(금융투자협회 / 계열사 실적 제외 / 2017.06.30 기준)

글로벌 자산배분으로 차별화된
변액보험 운용

국내최초 IRP비대면계좌 개설 서비스

국내최초 투자교육연구소은퇴연구소

미래에셋자산운용 평생소득연금 혼합자산투자신탁 (인출식연금)

- 국내외 부동산 임대수익, 주식배당금, 글로벌채권수익을 더해 더 커진 안정성 기대
- 글리+α의 꾸준한 수익 추구, 인출 뒤에도 원금손실 가능성을 최소화

종류C - P 기준 ■ 설정일: 2017.06.23 ■ 판매방법: 17시 이전(경과후): 제5(6)영업일 기준 제 9(10)영업일 한매대금 지급 ■ 선취수수료: 없음 ■ 판매수수료: 없음 ■ 총보수: 연 0.82% (운용보수: 0.30%, 판매보수: 0.48%, 신탁보수: 0.02%, 사무관리: 0.02%) ■ 펀드등급: 4등급 (보통위험) ■ 증권거래비용 등 추가발생 가능

■집합투자증권 취득하기 전에 투자대상, 보수·수수료 및 한매방법 등에 관하여 [간이투자설명서]를 반드시 읽어 보시기 바랍니다 ■집합투자구는 운용결과에 따라 투자금의 손실이 발생할 수 있으며 그 손실은 투자자에 귀속됩니다 ■투자대상 국가의 시장, 정치 및 경제상황 등에 따른 위험과 자산가치의 손실이 발생할 수 있습니다 ■증권거래비용, 기타 비용이 추가로 발생할 수 있습니다 ■외화표시 자산의 경우 환율 변동에 따라 투자손실이 발생할 수 있습니다 ■이 상품은 예금자 보호법에 따라 예금보험공사가 보호하지 않습니다 ■라이어카운트 계약 전에 투자대상, 운용내용, 투자위험, 수수료 등에 관한 약관, 계약관유문서 등을 반드시 읽어 보시기 바랍니다 ■퇴직연금 라이카운트 수수료 연 0.05% (단, 집합투자상품의 보수, 수수료, 비용 및 투자 일임수수료 별도 부담) ■변액보험은 특별계정의 운용결과에 따라 납입원금의 손실이 발생할 수 있으며, 그 손실은 가입자에게 귀속됩니다 ■변액보험은 예금자보호법에 따라 예금보험공사가 보호하지 않습니다. 다만, 약관에서 정한 최저연금적립금 및 특약에 한하여 예금자보호법에 따라 예금보험공사가 보호되며, 보호 한도는 본 보험회사에 있는 귀하의 모든 예금보호대상 금융상품의 해지환급금(또는 만기시 보험금이나 사고보험금)에 기타지급금을 합하여 1인당 "최고 5천만원"이며, 5천만원을 초과하는 나머지 금액은 보호하지 않습니다 (다만, 보험계약자 및 보험료납부자가 법인이면 보호되지 않습니다) ■과거의 수익률이 미래의 수익을 보장하지 않으며 해외투자의 경우 환율변동에 따라 자산가치가 변동되거나 손실을 볼 수 있습니다 ■기준계약 해지후 신계약 체결시 보험인수가 거절되거나 보험료 또는 보장내용이 달라질 수 있습니다 ■보험계약 체결 전에는 반드시 상품설명서 및 약관을 참고하시기 바랍니다 ■특별계정 투입시에 사업비가 차감됩니다 ■생명보험협회 심의필 제2017-4945호(2017.10.27)

미래에셋대우 글로벌 자산배분 퇴직연금랩

- 글로벌 시황에 맞추어 자산배분, 상품선정, 리밸런싱 등 대응 및 사후관리 서비스 제공
- 전문가가 편 포트폴리오(MPI)를 바탕으로 지속적인 고액 수익률 관리

미래에셋생명 투자전문가의 변액연금보험 “글로벌자산관리”

- MVP펀드 및 총 38개 펀드를 통해 글로벌 자산배분 가능
- 투자 성향에 따라 안정형 / 투자형 계좌 분리 운영 가능
- 최저연금액 보증(매년 생존시 지급 받는 연금액의 총액기준 120% 까지)
- ※ 단, 최저연금액 보증형의 안정형 계좌 100% 선택 및 60세 연금개시시 ※ 최저연금액 보증형에 한함



커버스토리

한국 5060세대, 더블 케어의 덫에 빠지다

미래에셋 '은퇴 라이프 트렌드' 설문조사
성인자녀·노부모 생활비로 소득 20% 지출

- 08 **01 리딩 칼럼** _ 수명 연장과 저성장, 한국 가족의 부양 구조를 바꾸다
- 12 **02 설문조사** _ '더블 케어의 덫'에 걸린 5060세대
- 21 **03 일본 사례** _ 일본 인구문제의 축소판, 더블 케어
- 24 **04 체크리스트** _ 미리 점검해야 할 더블 케어 체크리스트
- 28 **05 간병 방법 선택** _ 부모님 어디에 모시지?

- 33 **보험, 묻고 답하다** | 메디컬푸어를 예방해주는 '실손의료보험'
- 39 **글로벌 은퇴 이야기** | 은퇴 후, 삶은 더 뜨거워진다
- 48 **인터뷰** | 노인의학 권위자 마크 드 윌리엄스 교수
- 56 **특집** | 임금피크제, 무엇이 궁금하세요?
- 62 **연금 탐구생활** | 달라진 국민연금 추후납부 제도 100% 활용하기
- 64 **머니 인사이트** | EMP펀드를 아시나요?
- 66 **은퇴와 세금** | 주택임대사업자 등록 시 체크해야 할 것들
- 70 **웰에이징** | 노화, 식습관으로 늦출 수 있을까?
- 74 **은퇴力** | 아직도 부업이 어색하세요?
- 76 **책과 함께** | 처음 들어보는 사람들에게

5060세대 '더블 케어' 실태 및 진단

소득 20%, 성인자녀·노부모 생활비로 지원 당신도 '더블 케어' 입니까?

미래에셋은퇴연구소가 만 50~69세 남녀 2001명을 대상으로 한 '은퇴 라이프 트렌드' 설문조사 결과를 바탕으로 한국의 5060세대가 '더블 케어(Double Care)의 덫'에 빠진 현실을 긴급 진단했다. 그 결과 노후를 앞두고도 성인 자녀 부양과 노부모 부양의 양쪽 짐을 동시에 짊어져야 하는 5060세대의 경제적·정신적 부담이 상당한 것으로 나타났다.

- 1 리딩 칼럼 수명 연장과 저성장, 한국 가족의 부양 구조를 바꾸다
- 2 설문조사 '더블 케어의 덫'에 걸린 5060세대
- 3 일본 사례 일본 인구문제의 축소판, 더블 케어

더블 케어(Double Care)
노부모 부양과 성인 자녀 지원을
동시에 하고 있는 상태

- 4 체크리스트 더블 케어, 준비됐나요?
- 5 간병 방법 선택 부모님 어디에 모시지?

수명 연장과 저성장, 한국 가족의 부양 구조를 바꾸다

글 윤치선 미래에셋은퇴연구소 연구위원

#1 "일단 딸은 결혼할 때까지, 이들은 경제적으로 자기 벌 수 있을 때까지 지원해줄 수밖에 없을 것 같아요. 여자애는 결혼시키면 되겠지만 남자애는 가장이 되어야 하니까, 개가 장사를 하거나 그러면 안 봐줄 수도 없을 것 같고, 또 지금 집값이 너무 비싸잖아요. 여자애는 집값을 도와주는 차원이지만, 남자애는 주체가 돼야 하기에 그런 것에 대해 부담을 많이 갖고 있어요. 제가 지금 신탁이랑 예금 들어놓은 것도 거의 아들 도와주는데 나가지 않을까 생각합니다." (김ㅇㅇ, 58·여, 서울 동대문구 용두동)

#2 "어머니가 몇 년 전 림프암에 걸리셨어요. 다행히 약이 잘 들었어요. 그래서 수술을 안 했는데 암이 줄어들어 회복이 됐어요. 물론 머리는 다 빠져버리셨지만, 그 뒤로 본인이 다른 것은 안 하셔도 병원엔 빠짐없이 가세요. 몸 관리를 철저히 하시죠. 의사가 '이렇게 하라' 하면 그걸 적어놓고 그대로 하세요. 그래서 지금은 어느 정도 회복되셨어요. 고마운 일이죠. 그런데 아버지도 지난해 암이 발견돼 올해 수술을 받았어요. 점점 쇠약해지시네요, 걱정입니다." (황△△, 56·여, 서울 강남구 도곡동)

위 사례는 미래에셋은퇴연구소가 2017년 12월 국내 만 50~69세 남녀 2001명을 대상으로 시행한 '은퇴 라이프 트렌드' 설문조사의 심층 인터뷰에서 나온 응답들이다. 한국의 5060세대가 처한 현실의 한 단면을 보여준다고 할 수 있다. 이번 설문조사 결과에 따르면, 한국 5060세대 세 가구 중 한 가구는 노부모 부양과 성인 자녀 지원을 동시에 하고 있는 이른바 '더블 케어(Double Care)' 상태인 것으로 나타났다.

격이 더 큰 것으로 나타났다. 조사 대상 가구 중 소득이 제일 많은 상위 20%의 더블 케어 비용은 148만 원이었고, 그들의 가구소득은 913만 원이었다. 가구소득 대비 더블 케어 비용의 비율을 계산해보면 16% 정도다. 한편 소득이 제일 적은 하위 20% 가구의 더블 케어 비용은 92만 원, 가구소득은 325만 원이었다. 더블 케어 비용 자체는 적게 나왔지만 소득 대비 비율은 28%를 넘는다. 소득이 적은 가구에 더블 케어 비용이 더 큰 부담으로 작용함을 짐작할 수 있다.

고정비 성격의 더블 케어 비용이 5060 노후 잠식

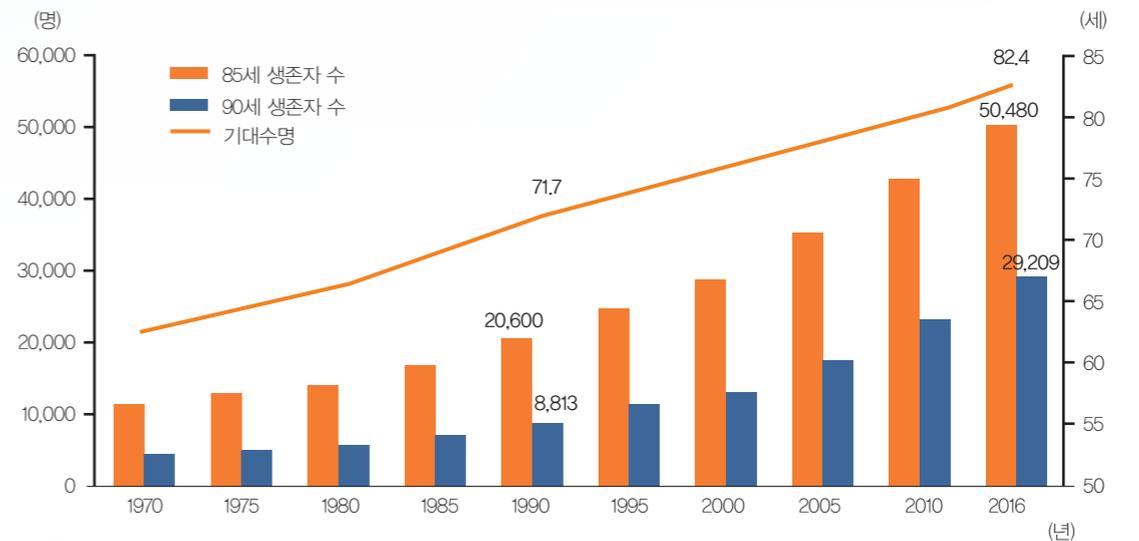
더블 케어를 하는 가구의 가장 큰 문제는 소득의 일정 부분이 지속적으로 더블 케어 비용으로 빠져나간다는 점이다. 설문조사 결과, 성인 자녀와 노부모의 생활비로 지출되는 돈은 월평균 118만 원 정도였다. 이는 조사 대상 가구소득 평균의 20%에 달한다. 이 정도 금액이 계속 빠져나간다면 정작 본인들의 노후 생활은 타격을 받을 수밖에 없다.

또한 더블 케어 비용은 가구소득이 적을수록 타

수명 연장으로 노부모 부양 부담 계속 늘어

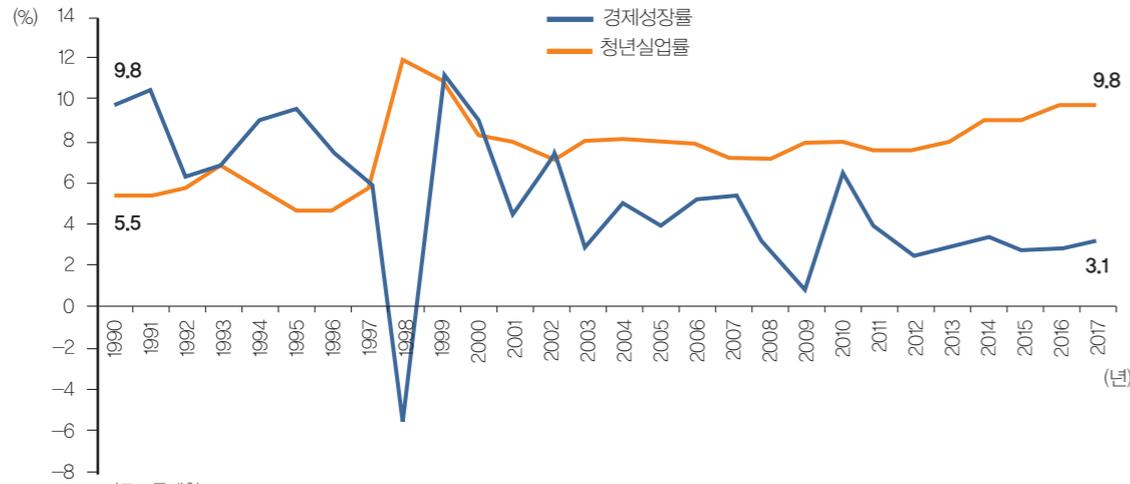
그렇다면 이러한 더블 케어 현상은 왜 발생하게 된 것일까. 첫째 원인은 수명 연장이다. 현재의 5060세대의 부모 세대가 50~60세였을 때 부모 부양 문제는 큰 이슈가 아니었다. 예를 들어 2016년 기준으로 26년 전인 1990년 당시 기대수명은 71.7세였다. 따라서 그 시기의 5060세대는 부모님이 돌아가신 경우가 흔했고, 부양 부담을 겪는 사람

기대수명과 85, 90세 생존자 수(10만 명 당) 추이



*자료 : 통계청

경제성장률과 청년실업률 추이



*자료 : 통계청

들도 많지 않았다. 실제 자료를 봐도 그렇다. 1990년에 85세였던 사람은 1905년에 태어난 사람들이다. 통계청 자료에 따르면 1905년에 태어난 사람이 10만 명 있다고 했을 때 1990년까지 살아남아 85세를 맞이한 사람은 2만 명 정도였다. 약 20%만이 85세까지 생존할 수 있었던 것이다. 같은 기준으로

계산했을 때 1990년에 90세까지 살아남은 사람은 전체의 8.8% 정도였다.

그러나 지금의 5060세대는 그들의 부모 세대와는 완전히 다른 상황에 놓여 있다. 우선, 2016년의 기대수명은 82.4세이다 보니 과거보다 부모님이 살아 계실 가능성이 훨씬 높아졌다. 2016년의 85

세 노인인 10만 명 중 5만 명, 즉 같은 해에 태어난 사람들 중 50%는 생존해 있다. 90세의 경우도 같은 해에 태어난 사람 중 30% 정도가 여전히 살아 있다. 수명이 길어졌음에도 현재 5060세대의 부모님들은 공적연금 혜택을 거의 받지 못한다. 국민연금 제도가 1988년에 시작됐기 때문에 당시 이미 50세가 훌쩍 넘었던 이 세대는 국민연금 사각지대에 위치해 있었던 것이



현재 5060세대의 부모님들은 수명이 길어지면서 유병기간도 길어지고 있다.

다. 국민연금공단이 발표하는 노령연금 지급 현황을 봐도 80세 이상 수급자는 전체 수급자의 4%에 불과하다. 결론적으로 지금의 5060세대에게 노부모 부양 문제는 상당수가 겪는 현실이 됐다.

저성장으로 성인 자녀 지원은 계속되고...

더블 케어의 둘째 원인은 저성장이다. 좀 더 정확히 말하면 저성장으로 성인 자녀의 독립이 늦어지는 것이 원인이다. 1990년 무렵 성인 자녀 지원에 대한 고민은 지금보다 적었다. 당시 경제성장률은 9.8%였고, 청년실업률은 5.5%에 불과했다. 어느 정도 본인이 노력만 하면 지금보다 손쉽게 취업할 수 있는 환경이었다는 뜻이다. 따라서 성인이 될 때까지 키워놓으면 다들 자기 앞가림은 할 수 있었다.

그러나 지금의 5060세대 자녀들에겐 취업 문턱이 너무 높다. 2017년 경제성장률은 3.1%다. 최근 5년 평균을 따져봐도 3%다. 완전한 저성장기인 것이다. 이에 따라 청년실업률도 치솟고 있다. 2016년 기준 청년실업률은 9.8%에 달한다. 2017년 1분기 말엔 이 수치가 11.3%까지 올랐다.

더블 케어, 피할 수 없다면 부담 줄여야

현실이 이렇다 보니 5060세대는 독립하지 못한 성인 자녀와 노부모를 동시에 부양해야 하는 더블 케어 상태에 놓이게 됐다. 부모-자식 간 관계이다 보니 어쩔 수 없는 부분도 있고, 그나마 재정적 여유가 있는 세대라는 점도 작용하고 있다.

그러나 앞으로도 상황은 나아질 기미가 보이지 않는다. 일단 본인이 경제활동을 더 이상 하지 않거나 조만간 그렇게 될 가능성이 높아지고 있다. 50대의 경우 직장에서 퇴직을 눈앞에 두고 있다. 다른 일자리를 찾을 수도 있겠지만 청년들도 취업하기 힘든 상황에서 재취업이 쉬운 일은 아니다.



더블 케어 상태는 본인이 원해서 되는 것이 아니다. 수명 연장과 저성장이라는 거시적 환경 변화가 개인들을 어쩔 수 없는 상황으로 몰아가고 있다. 피할 수 없다면 조금이라도 부담을 줄일 방법을 찾아야 한다.

60대는 이미 주된 직장에선 퇴직한 경우가 많다. 지금까지는 모아놓은 돈으로 버티지만 더블 케어 상태가 지속되면 통장 잔고가 점차 줄어들 수밖에 없다.

더구나 부모님 부양 부담은 계속 커질 것이다. 생활비 지원에 간병비 부담이 추가될 가능성이 높아서다. 2016년의 기대수명은 82.4세이지만 병 없이 정상적으로 활동하는 연령인 건강수명은 65세 정도다. 현재 5060세대의 부모님들은 정도의 차이가 있을 뿐이지 병을 달고 사실 확률이 높다는 뜻이다. 실제로 이번 미래에셋은퇴연구소 설문조사에서도 더블 케어 상태인 가구 둘 중 하나는 부모님을 간병하는 것으로 나타났다.

더블 케어 상태는 본인이 원해서 되는 것이 아니다. 수명 연장과 저성장이라는 거시적 환경 변화가 개인들을 어쩔 수 없는 상황으로 몰아가고 있다. 피할 수 없다면 조금이라도 부담을 줄일 방법을 찾아야 한다. 특히 부모님 간병비 문제는 아프시기 전에 대안을 생각해놓지 않을 경우 가정 경제에 큰 부담이 될 수 있다. *M*

‘더블 케어의 덫’에 걸린 5060세대



미래에셋은퇴연구소는 5060세대 2001가구를 대상으로 ‘은퇴 라이프 트렌드’ 설문조사를 실시했다. 조사 결과, 5060세대는 노후를 앞두고 있음에도 여전히 가족을 부양하고 있으며 여기에서 오는 경제적, 정신적 부담도 만만치 않은 것으로 나타났다. 특히 눈길을 끈 것은 성인 자녀 부양과 노부모 부양이라는 두 가지 짐을 동시에 지고 있는 5060세대의 삶이었다. 이른바 ‘더블 케어’다. 이는 과거 5060세대에게서는 볼 수 없던 새로운 현상이다. 더블 케어라는 새로운 형태의 가족 관계와 부양 구조가 한국 사회에서도 등장하기 시작한 것이다.

글 심현정 미래에셋은퇴연구소 연구원

<조사 개요>

- 대상 : 성인 자녀를 두고 있으며, 양가 부모 중 한 분 이상이 살아 있는 50~69세 남녀 2001명
- 기간 : 2017년 12월 4~22일
- 방법 : 구조화된 설문지를 활용한 인터넷 및 전화 조사

1 더블 케어 중인 5060, 소득 20%를 성인 자녀·노부모 생활비로 지원

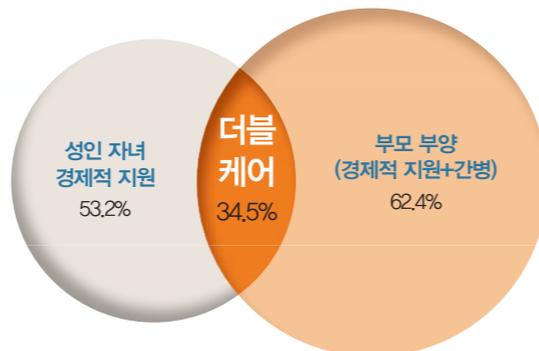
5060세대 37가구 중 17가구는 더블 케어 중

5060세대 2가구 중 1가구(53.2%)는 성인 자녀에게 매월 정기적으로 필요한 생활비를 주거나 학자금, 결혼자금 등 목돈을 주고 있었다. 한편 노부모에게 정기적으로 생활비를 주거나 간병을 하고 있는 경우는 더 많아 62.4%에 이른다. 은퇴를 앞두고 있거나 은퇴 생활을 막 시작했을 5060세대 대부분이 자신들의 노후에만 신경 써도 모자랄 지금 까지도 부양 부담에서 벗어나지 못하고 있다.

더 심각한 경우는 아래로는 성인 자녀를, 위로는 노부모를 동시에 부양하는 ‘더블 케어’ 상태에 놓인 가구다. 이들은 전체의 34.5%에 이른다. 5060세대 세 집 가운데 한 집은 성인 자녀와 노부모 모두를 부양하거나 지원해야 하는 낚 세대의 숙명을 안고

산다.

그렇다면 어떤 이유로 5060세대가 더블 케어 상태에 놓이게 된 것일까? 더블 케어 중인 5060세대 응답자들의 특성에서 그 이유를 찾을 수 있다. 현재 더블 케어 중인 5060세대 응답자의 평균 나이는



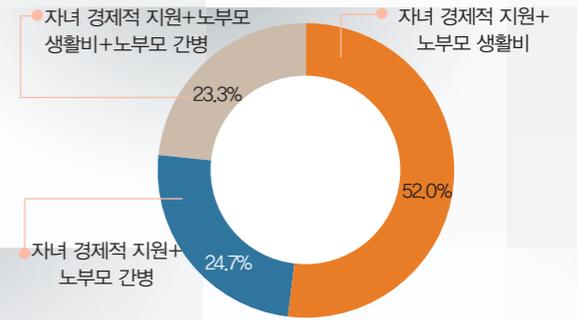
(대상 : 5060세대 2001가구)

| 더블 케어 가구의 특성 | 더블 케어 가구(691) | 비 더블 케어 가구(1,276) |
|------------------------|---------------|-------------------|
| 응답자 평균 나이(세) | 55.1 | 58.4 |
| 성인 자녀 나이(세) | 25.4 | 30.1 |
| 성인 자녀와 동거 비율(%) | 86.5 | 66.3 |
| 가구당 동거 성인 자녀 수(명) | 1.3 | 1.0 |
| 동거 중인 미혼 성인 자녀 수(명) | 1.3 | 0.9 |
| 동거 중인 비경제활동 성인 자녀 수(명) | 1.0 | 0.4 |

는 55세이며, 자녀들은 25세다. 부모와 약 30세 차이가 난다. 이는 더블 케어를 하고 있지 않은 가구의 자녀와 부모 간 나이 차 28세(부모 평균 58세, 자녀 평균 30세)보다 많은 것이다. 또한 더블 케어 중인 5060세대의 경우 성인 자녀와 같이 살고 있는 비율이 86.5%에 달하고, 동거하는 성인 자녀의 대부분이 미혼이며 경제활동을 하지 않고 있다. 종합하면 5060세대 중 출산이 늦어 자녀의 나이가 상대적으로 어리거나, 자녀가 독립하지 않은 채 부모와 함께 사는 경우 더블 케어 상태가 될 가능성이 높다. 최근의 팍팍한 경제 상황 속에서 젊은 세대의 경제적 독립이 어려워지고, 이와 더불어 만혼화 경향이 나타나고 있다. 이러한 사회·경제적 변화들이 5060세대를 더블 케어의 덫으로 밀어 넣는 꼴이다.

성인 자녀와 노부모 생활비로 월평균 118만 원, 가구소득의 20% 지출

더블 케어 중인 691가구 중 52.0%는 자녀에게 경제적 지원(생활비와 목돈 지원)을 하면서 노부모에게도 생활비를 지원한다. 자녀에게 경제적 지원을 하면서 노부모를 간병하는 경우는 24.7%다. 자녀에 대한 경제적 지원과 노부모 생활비 지원 및 간병, 이 셋을 다 하고 있는 가구도 23.3%나 된다. 노부모를 간병할 경우 경제적 부담 외에 물리적인 시간과 노력이 추가로 필요하므로 물리적, 정서적 부담이 가중될 가능성이 높다.



(대상 : 더블 케어 중인 691가구)

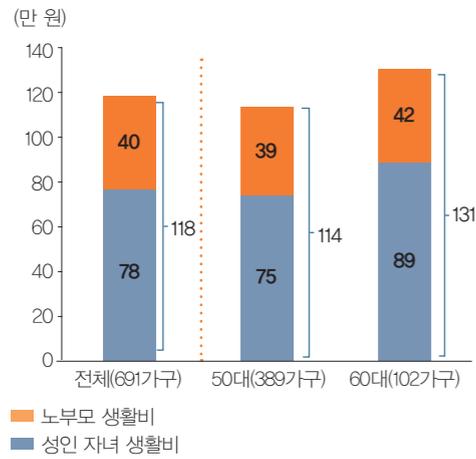
그렇다면 5060세대가 더블 케어로 떠안게 된 부담은 어느 정도일까? 정기적으로 발생하는 비용을 측정하기 위해 성인 자녀와 노부모 모두에게 매달 생활비를 주는 491가구를 따로 떼어 그들의 더블 케어 지출 부담을 살펴봤다. 전체 더블 케어 가구의 71.1%가 여기에 해당된다. 이들이 성인 자녀에게 주는 생활비는 월평균 78만 원이며, 노부모에게 월 40만 원을 준다. 양쪽에 주는 생활비를 합하면 가구당 평균 118만 원이다. 이는 이들 가구의 월평균 소득 579만 원과 비교할 때 20.4%에 달하는 수준이다. 5060세대의 평균소비성향이 70%¹⁾ 수준임을 고려하면, 더블 케어 가구는 벌어들인 소득 중 가계 유지에 필요한 소비지출을 제한 나머지의 상당 부분을 더블 케어에 쓰고 있다고 볼 수 있다.

더블 케어 생활비 지원, 50대보다 60대 부담이 커

성인 자녀와 노부모에게 지원하는 생활비는 50대보다는 60대가 더 큰 부담을 느낄 것으로 보인다. 50대는 성인 자녀에게 매달 75만 원을 지원하며, 노부모에게 39만 원의 생활비를 드린다. 60대의 경우 성인 자녀에게 월 89만 원, 노부모에게 월 42만 원을 지원한다. 50대와 60대 가구 특성 및 가구 구조와 관련 지어 분석해보면, 60대 가구가 50대 가구보다 동거하는 자녀나 경제활동을 하지 않는 자녀가 적음에도 더 많은 생활비를 지출하고 있

1) 2017년 국회 예산정책처에 따르면, 2016년 50대의 평균소비성향(처분가능소득 대비 소비지출 비중)은 68.3%이며, 60대 이상의 경우 70.5%다.

성인 자녀 및 노부모 생활비 지원액



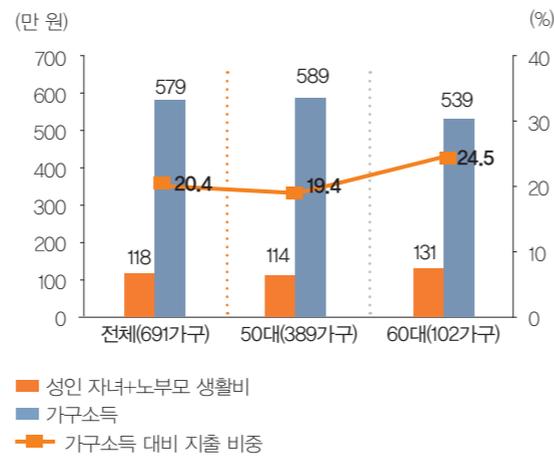
으며, 노부모에게 지원하는 생활비도 근소하지만 더 많다. 소득은 50대가 60대보다 많다.

즉 60대가 50대보다 가구소득이 적음에도 성인 자녀와 노부모 생활비로 더 많은 금액을 지출하고 있는 것이다. 소득의 4분의 1(24.5%) 수준이다. 퇴직 후 노후 생활에 접어들면 향후 소득이 감소할 가능성이 크다. 대개 50대 가구의 소득수준이 가장 높고 이후 점차 가계소득이 감소한다. 더블 케어 상황이 유지되는 가운데 소득 변화에 맞춰 성인 자녀와 노부모에 대한 생활비 지원을 줄이지 못하면, 은퇴 생활이 진행될수록 가계 경제가 점점 어려움에 처할지도 모를 일이다.

생활비 지원 + 노부모 간병비는 가구소득의 30%

노부모를 간병하는 경우 생활비를 드리는 경우보다 더 많은 경제적 부담을 떠안고 있었다. 성인 자녀에게 매월 생활비를 지원하고, 동시에 노부모를 현재 간병하고 있는 309가구의 지출 부담을 살펴본 결과, 이들은 성인 자녀에게 매월 72만 원의 생활비를 주며, 노부모 간병비로 월평균 51만 원을 쓰는 것으로 나타났다. 둘을 합하면 월 123만 원 정도다. 여기서 월평균 간병비는 이들 가계가 지금

성인 자녀 및 노부모 생활비 지원액과 가구소득 대비 지출 비중



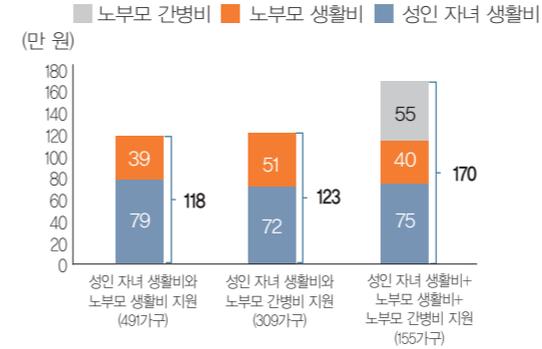
까지 부담한 총 간병비를 간병 기간으로 나눠 산출했다.

만약 자녀와 노부모 양쪽에 생활비를 지원하고 있는데, 추가적으로 노부모를 간병하는 상황이라면 그 부담은 더욱 가중된다. 더블 케어 상태에 놓인 5060세대의 경우 평균적으로 양가 부모 중 두 분이 현재 살아 계시므로 때에 따라 세 가지 경제적 부담을 함께 지게 될 가능성이 있다.

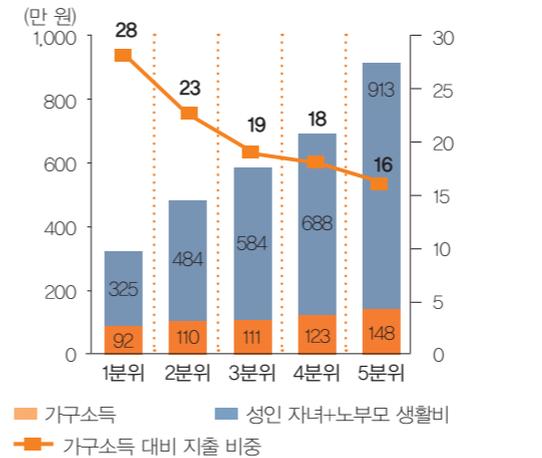
성인 자녀 생활비 지원과 노부모의 생활비 지원 및 간병이라는 세 가지 짐을 모두 지고 있는 155가구의 경우, 자녀에게 지원하는 생활비는 월 75만 원이며, 노부모 생활비로 월 40만 원, 간병비로 월 55만 원을 지출한다. 이들 가구가 더블 케어로 쓰는 돈은 월 170만 원에 이른다. 가구소득 평균인 562만 원의 30.2%까지 그 부담이 상승하는 것이다.

노부모의 병환은 부모를 일찍 여의지 않은 5060세대라면 누구도 피해가기 어려운 현실이며, 또 언제 갑자기 닥칠지 모른다. 병환에 따라 수술비 등 일시적으로 큰돈을 지출해야 할 수도 있다. 노부모 부양 중에서도 장기 간병은 경제적 타격이 크고, 일단 지출이 시작되면 부모님이 돌아가시기 전까

성인 자녀 및 노부모 부양 유형별 지출액



가구소득 분위별 성인 자녀 및 노부모 생활비 지원액



※가구소득 분위는 가구를 소득수준에 따라 5단계로 나눈 지표로, 1분위에 가구소득이 가장 낮은 20%가 포함되며, 5분위에는 가구소득 상위 20%가 포함됨

지는 중단하기 어렵기 때문에 미리 간병의 방향을 생각하고 이에 대해 대비할 필요가 있다.

2 성인 자녀 목돈 지원이 더 문제, 그럼에도 “성인 자녀 지원 더 늘리고 싶다”

성인 자녀에게 지원하는 생활비 월 76만 원, 목돈은 4671만 원

성인이 되어도 부모에게 여전히 의존하는 이른바 ‘갱겨루족’ 자녀는 5060세대에게 경제적으로 부담이 아닐 수 없다. 더구나 젊은이들을 위한 양질의 일자리가 부족하고, 내 집 마련도 녹록지 않은 현실에서 성인 자녀들의 독립은 늦어질 수밖에 없다.

더블 케어가 만들어낸 새로운 가계 고정비용

성인 자녀와 노부모를 어떻게 부양하느냐에 따라 차이가 있지만, 더블 케어에 쓰는 비용은 가구소득의 20~30%를 차지한다. 문제는 지출되는 비용이 적지 않을 뿐 아니라 가계 여력에 따라 이 비용을 조절할 수 있는 게 아니라는 데 있다. 이러한 사실은 가구소득별 더블 케어 지출액의 크기 변화를 보면 확인할 수 있다. 가구소득이 높을수록 더 많은 금액을 성인 자녀 생활비, 노부모 생활비, 간병비 등에 지출하는 것은 당연하다. 지출 여력이 충분하기 때문이다. 그러나 가구소득에서 더블 케어에 쓴 금액이 차지하는 비중은 소득이 높을수록 점점 낮아진다. 성인 자녀와 노부모에게 지원하는 돈은 소득에 따라 탄력적으로 조절되지 않는다는 얘기다. 생활비와 간병비는 자금의 성격상 최소한으로 필요한 수준이 있기 때문이다. 마치 세금이나 공과금처럼 반드시 지출돼야 하는 항목이면서, 그 수준이 크게 변하지 않기에 고정비용의 성격을 띤다고 할 수 있다. 더블 케어에 드는 비용은 고정비용화되어 가계 지출 구조까지 변화시킬 여지가 있다. 이 비용을 줄이기 어렵다면, 가계는 다른 소비지출 영역을 조절하는 수밖에 없다. 이 때문에 5060세대의 라이프스타일이 변하고, 은퇴 생활의 효용이 떨어질 우려도 있다.

부모들은 자녀 세대가 자신들의 힘만으로 자립하기 어렵다는 것을 알고 있다. 그것이 자녀들이 성인인 후에도 지원을 중단할 수 없는, 중단하지 않는 이유다. 더블 케어 중인 5060세대 중 열에 아홉 이상은 성인 자녀에게 생활비를 지원하고 있다. 액수는 5060세대 가구당 월평균 76만 원 정도다. 학자금을 비롯해 결혼자금, 주택자금 등 목돈을 지원한

더블 케어 가구의 자녀에 대한 경제적 지원

| | | 지원 경험(%) | 평균 지원액(만 원) |
|--------|--------|----------|-------------|
| 생활비 지원 | | 93.3 | 76 |
| 목돈 지원 | 가구당 평균 | 89.0 | 4,671 |
| | 학자금 | 82.5 | 3,140 |
| | 결혼자금 | 13.3 | 3,336 |
| | 주택자금 | 17.5 | 6,380 |
| | 기타 자금 | 14.0 | 1,580 |

(대상: 더블 케어 중인 691가구)

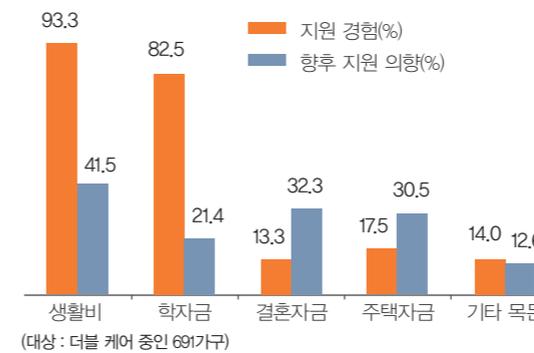
경우도 89.0%에 이른다. 가구당 성인 자녀에게 지원한 목돈은 평균 4671만 원이다. 더블 케어 가구 중 82.5%가 학자금을 지원했다고 답했고, 그다음으로 주택자금을 지원한 경우가 17.5%였다. 성인 자녀에 대한 목돈 항목별 지원 금액을 살펴보면, 주택자금 지원이 평균 6380만 원으로 가장 많았으며, 목

돈 중 가장 보편적인 지원 항목인 학자금의 경우 평균 3140만 원을 지원했다.

더블 케어 중이지만, 성인 자녀에게 앞으로 더 지원해주고 싶어

앞서 살펴봤듯 더블 케어 가구가 성인 자녀에게 지원해온 생활비와 목돈 규모는 무시할 만한 수준이 아니다. 그럼에도 불구하고 더블 케어 중인 5060세대 10가구 중 6가구(59.0%)는 앞으로도 성인 자녀를 지원할 계획이 있다고 밝혔다. 특히 그들의 성인 자녀들이 20대 중반 정도로 아직 미혼인 경우가 많기 때문에 향후 결혼자금이나 주택자금을 지원하겠다는 의향이 높았다. 반대로 생활비나 학자금의 경우 향후 지원할 예정이라는 응답이 지금까지 지원해준 비율보다는 낮았다. 성인 자녀들이 학업을 마치고 결혼하고 독립하는 과정을 거치면서 5060세대 부모의 경제적 지원의 형태가 달라지긴 하지만 지원이 지속된다는 것을 알 수 있다. 독립 전까지는 생활비와 학자금을, 독립시키는 과정에서는 결혼자금이나 주택자금을 보태준다.

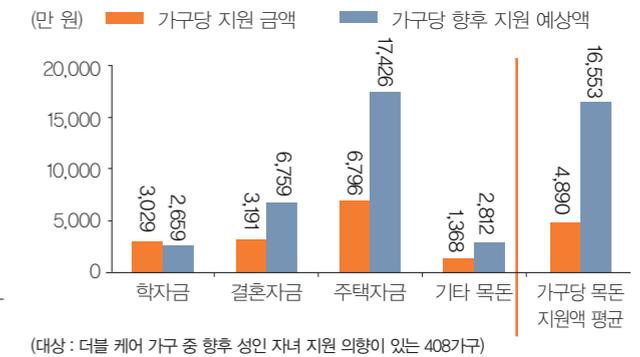
더블 케어 가구의 성인 자녀 경제적 지원 경험 및 향후 지원 의향



이미 5060세대에게 성인 자녀에 대한 지원은 보편화됐고, 성인 자녀를 경제적으로 돌봐주는 기간과 범위가 확대될 가능성이 높다. 실제로 더블 케어를 하고 있는 3가구 중 2가구가 '생각했던 것보다 자녀에 대한 경제적 지원 규모가 늘어나는 경향이 있다'는 데 동의를 표했지만, 그들 중에서 '이제는 자녀에 대해 경제적 지원을 줄이거나 하지 말아야겠다'고 생각한다'고 응답한 이들은 절반에 미치지 못했다(46.6%).

또 하나 주목할 점은 평균적으로 향후 성인 자녀에게 지원할 금액이 그동안 지원해준 규모보다 크

성인 자녀 경제적 지원 금액 및 향후 지원 예상 금액



다는 것이다. 향후 성인 자녀를 지원해주겠다고 응답한 408가구(691가구의 59%)를 대상으로 이들이 지금까지 지원한 금액과 향후 지원할 예상액을 비교했다. 이들은 그간 월 80만 원을 성인 자녀에게 생활비로 지원했고, 각 가구당 평균 4890만 원 정도의 목돈을 주었다. 그런데 이들은 향후엔 월평균 82만 원을 성인 자녀에게 생활비로 주고, 목돈으로는 가구당 1억6553만 원 정도를 지원하겠다고 답했다. 더블 케어로 지게 되는 삶의 부담이 크다 한들 성인 자녀를 끝까지 책임지고 도와주고 싶은 5060세대의 자식 사랑을 꺾기는 어려워 보인다.

성인 자녀 수 리스크? 자녀 많을수록 나갈 돈도 더 많아

성인 자녀가 많을수록 자녀 지원의 부담이 커진다. 더블 케어 중인 691가구를 가구에 속한 성인 자녀 수에 따라 나눠 매월 주는 생활비와 목돈 지원액을 살펴봤다. 어느 한 자녀만 챙겨줄 수는 없는 노릇. 자녀 수가 많을수록 5060세대 부모가 지원하는 총 금액은 점차 늘어난다. 그러나 지원액을 자녀 수로 나눈 성인 자녀 1인당 지원 규모를 살펴보면, 가구 내 성인 자녀 수가 늘어날수록 한 자녀에게 돌아가는 몫은 줄어든다. 이는 어찌 보면 당연한 결과다. 성인 자녀 수와 가계 경제적 수준은 관계가 없기 때문이다.

그렇다 하더라도 성인 자녀 수와 부모의 지원 금액 사이

에 어느 정도 양(+)의 상관관계가 존재한다는 것은 자녀들이 필요하다고 하면 무리가 되더라도 도와주고 마는 5060세대의 현실을 보여준다.

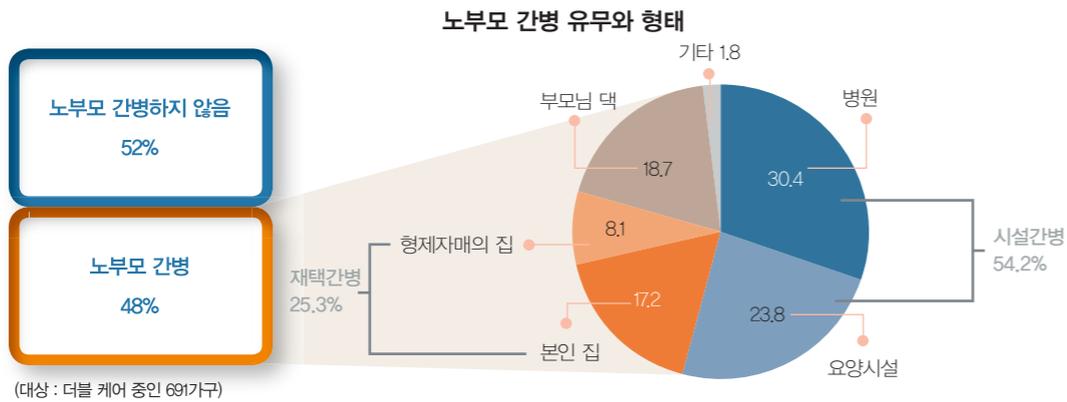
| (단위: 만 원) | 성인 자녀 1명 (222가구) | 성인 자녀 2명 (413가구) | 성인 자녀 3명 이상 (567가구) |
|------------|---------------------|---------------------|------------------------|
| 생활비 지원 | 52 | 86 | 97 |
| 가구당 목돈 지원액 | 2,882 | 5,240 | 6,408 |
| 학자금 지원 | 1,728 | 3,819 | 3,243 |
| 결혼자금 지원 | 3,000 | 2,595 | 4,880 |
| 주택자금 지원 | 10,136 | 6,206 | 4,048 |
| 기타 자금 지원 | 2,085 | 969 | 2,859 |

3 노부모 간병, 이중 삼중의 부담으로 다가와

더블 케어 가구의 절반, 현재 부모님 간병 중

간병은 본인이나 배우자의 부모님이 아직 살아 있다면 5060세대 누구나 한 번쯤 겪을 일이다. 실제로도 더블 케어 가구의 절반(48.0%)은 현재 노부모를 간병하고 있다. 노부모 간병은 5060세대에게 노부모 생활비와는 또 다른 차원의 부담을 안긴다. 그렇다면 5060세대는 그들의 노부모를 어떻게 간병하고 있을까? 네 가구 중 한 가구(25.3%)는 본인 및 본인의 형제자매가 집에서 노부모를 간병하는 '재택간병'을 택하고 있고, 절반 이상(54.2%)은

병원 및 요양시설에 노부모를 모시는 '시설간병'을 하고 있다. 재택간병을 하게 되는 이유는 주로 '부모님이 병원이나 요양시설을 원치 않기 때문'이다. 재택간병 중인 더블 케어 가구의 38.1%가 이를 가장 주된 이유로 꼽았다. 한편 시설간병을 하는 이유는 열에 여섯(62.2%)은 '병원이나 요양시설에 모셔야 할 정도로 부모님의 상태가 좋지 않아서'라고 답했다. 자녀의 집이나 부모님 자택에서 간병을 하다가도 건강 상태가 악화되면 요양시설이나 병원으로 옮기는 경우가 많음을 생각한다면 납득이



가는 결과다.

재택간병의 경우 평균 간병 기간은 약 21.3개월이며, 해당 기간 동안 2524만 원의 간병 비용이 들었다. 시설간병은 약 22.5개월 동안 계속되고 있고 총 간병 비용은 2727만 원으로 조사됐다. 시설간병을 하는 경우 총 간병 비용이 상대적으로 많이 들지만, 본인 가계가 부담한 비용은 오히려 적었다. 아무래도 시설에 모실 경우 노부모 간병비를 자녀들이 나눠 내는 경우가 많기 때문으로 분석된다. 반면 집에서 간병할 경우 주된 간병자가 간병 과정에서 발생하는 비용 중 많은 부분을 부담할 가능성이 높다.

간병 담당자 희생 요구하는 재택간병, 죄책감과 비용 염려되는 시설간병

노부모를 간병할 때 5060세대가 느끼는 부담은 비단 간병비에 그치지 않는다. 재택간병을 할 경우 주된 간병자가 시간과 정성을 쏟아야 하며, 시설간병을 한다고 해도 심리적 부담을 느끼는 경우가 적지 않다.

노부모를 간병하는 더블케어 가구를 대상으로 간병을 하며 느낀 어려움에 대해 물었다. 일반적으로 예측이 가능하듯, 재택간병을 하는 경우 주된 간병 담당자에게 많은 짐이 지워짐에 따라 '시간 사용과 활동이 제약되는 현실적 어려움을 호소했고, 향후 '기약 없는 간병에 대한 막막함' 등 심

적 어려움도 표출됐다. 한편 시설간병을 하는 경우 '부모님을 병원이나 요양시설에 홀로 두었다는 것에 대한 죄송스러움' 등 정서적 부담감과 함께 '비용을 내는 것에 대한 어려움'을 표했다. 노부모 간병 시 간병 비용 자체가 더블케어 가구의 가계 경제에 부담을 줄 뿐 아니라, 간병 형태에 따라 각 상황에서 오는 심리적, 정서적 부담도 간과하기 어려운 부담이다.

성인 자녀보다 노부모 부양에 정서적, 심리적 부담 더 커

더블케어 상태에 놓인 5060세대는 성인 자녀와 노부모 양쪽을 부양하지만, 그 가운데 느끼는 부담은 차이가 있다. 경제적 면에서는 상대적으로 성인 자녀에게 더 많은 지원을 하지만, 부모를 부양하고 간병하며 더 많은 정서적, 심리적 부담을 진다.

더블케어 중인 5060세대에게 노부모와 성인 자녀를 부양하는 것이 마땅히 해야 하는 것인지 물었

| | 자녀 경제적 지원 + 노부모 간병 더블케어 가구 (332가구) | 간병 형태 | |
|----------------|------------------------------------|-------------|--------------|
| | | 재택간병 (84가구) | 시설간병 (180가구) |
| 간병 기간 (개월) | 220 | 213 | 225 |
| 총 간병 비용 (만 원) | 2,541 | 2,524 | 2,727 |
| 본인 부담 비용 (만 원) | 774 | 943 | 747 |

재택간병 시 느끼는 어려움



시설간병 시 느끼는 어려움



을 때, 응답자 10명 중 9명은 '노부모가 경제적 도움이 필요할 때 도와주는 것이 도리'라는 데 동의했다. 반면 '성인 자녀가 경제적 도움이 필요할 때 도와주는 것이 도리'라고 한 경우는 10명 중 7명 정

도다. 노부모 부양에 대한 의무감이 더 크게 자리 잡고 있다. 의무, 도리라고 느낀다면 동일한 정도의 경제적 부담을 지더라도 정서적, 심리적 부담이 가중되기 쉽다.

4 자칫하면 '트리플 케어'도 각오해야

숨겨진 복병, '황혼 육아'

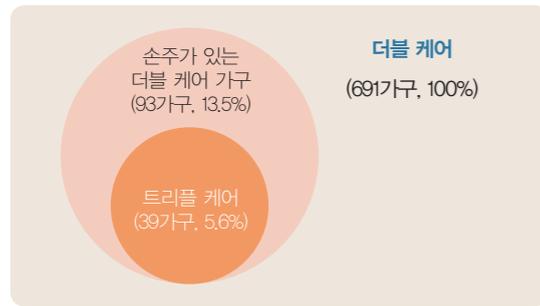
5060세대 중에서 성인 자녀와 노부모를 동시에 부양하는 막중한 짐을 진 더블케어 가구의 고달픈 삶은 언제쯤 해소될 수 있을까? 불행하게도 그런 날이 쉽게 올 것 같지는 않다. 오히려 더블케어 부담이 끝나기 전에 새로운 부양 부담이 지워질지 모른다. '황혼 육아'가 바로 그것이다.

우리나라에서 맞벌이 가구는 꾸준한 증가 추세에 있다. 지난해 통계청 발표에 따르면, 2016년 30대 가구주 가계의 맞벌이 비중은 44.6%에 이른다. 여성의 사회 진출이 보편화됐고, 외벌이로는 넉넉한 살림 살기 어려울 만큼 팍팍한 경기가 계속된 탓이다. 젊은 맞벌이 가구가 많아지면서 이들의 어린 자녀 양육은 다른 이에게 맡길 수밖에 없다. 그 중 가장 쉬운 선택이 할머니, 할아버지에게 손주를 돌봐달라고 부탁하는 것이다. 한국여성정책연구원의 2014년 조사에 따르면, 맞벌이 가구가 조부모

등에게 육아 지원을 받는 비율이 2004년 23.6%에서 2014년엔 53%까지 증가했다. 앞서 맞벌이 가구 비중과 종합해보면 30대 4가구 중 1가구는 그들의 부모에게 손주 양육을 맡긴다고 볼 수 있다.

이번 조사에서 현재 노부모와 성인 자녀를 부양하며 손주 양육에도 참여하고 있는, 이른바 '트리플 케어' 상태에 놓인 가구는 39가구나. 전체 더블케어 가구 중 5.6%에 해당한다. 현재 손주가 있는 더블케어 가구로 한정해보면, 10가구 중 4가구꼴로 더블케어에 손주 양육을 엮었다. 허리가 휠 수밖에 없는 현실이다.

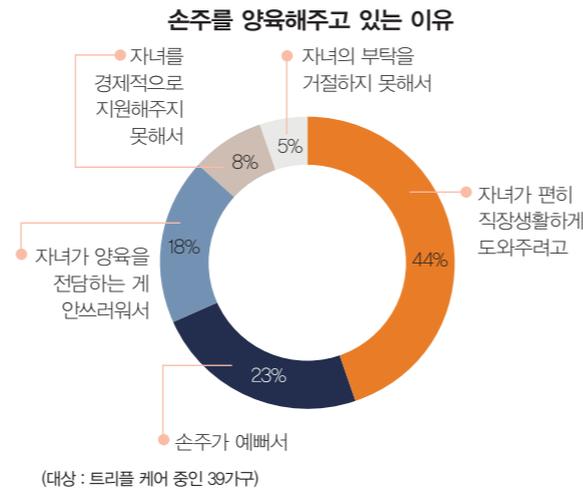
이들이 손주를 돌봐준 평균 기간은 26.5개월로, 노부모를 간병하는 것보다 더 많은 시간을 손주를 돌보는 데 할애해왔다. 그리고 트리플 케어 중인 5060세대 10가구 중 3가구(28.2%)만이 자녀에게 월평균 55만 원 정도의 손주 양육 수고비를 받고 있다. 나머지는 그마저도 받지 않는다. 이들의 경



우 트리플 케어 때문에 떠나는 경제적, 신체적 부담이 상당할 것으로 예측된다.

더블 케어, 자칫하면 트리플 케어로 이어져

성인 자녀에, 노부모에, 손주까지 돌봐야 하는 가혹한 운명인 트리플 케어는 일부만의 이야기일까? 그렇지 않다. 5060세대의 손주 양육 의향은 높은 편이다. 더블 케어 중인 5060세대에게 물어본 결과 이들의 절반(48.9%)이 향후 손주를 돌봐줄 의향이 있다고 답했다. 현실적 이유 때문에 조부모가 손주를 돌봐주는 상황에 놓이는 경우도 많다. 육아정책연구소의 2015년 조사 결과에 따르면, 조부모들이 손주를 돌봐주는 계기가 자발적



(대상 : 트리플 케어 중인 3971가구)

(24.0%)이기보다는 비자발적인 경우(76.0%)가 훨씬 더 많다. 트리플 케어 중인 5060세대가 손주를 돌봐주는 이유를 살펴봐도 자녀가 안쓰럽고(18.0%), 도와주고 싶은 마음(43.6%)에 어쩔 수 없이 손주 양육을 맡는 경우가 다수다.

손주 양육은 조부모의 상황보다는 그 자녀의 상황에 크게 좌우되고 있으며, 이미 더블 케어에 놓여 있다 하더라도 예외가 아니다. 더블 케어가 트리플 케어로 이어질 가능성은 생각보다 높다.

5 중년 가계의 새로운 도전과제가 될 더블 케어

오늘날 5060세대가 경험하는 더블 케어는 사회·경제적 변화에서 비롯됐다. 특별히 자녀를 아끼고, 노부모에게 효도하는 일부 사람들이 감당하는 일이 아니라는 것이다. 수명 연장과 저성장 시대를 살고 있는 5060세대 누구에게나 더블 케어는 다가올 수밖에 없다. 더블 케어, 앞으로 중년 한국 가계가 직시해야 할 생애주기의 도전과제가 되는 것은 아닐까? 가정형성기, 자녀양육기를 지나 자녀를 독립시키기 전 단계에 있는 중년층의 대표적인 과업 중 하나가 더블 케어가 될 날이 머지않았다.

여력이 되는 대로, 상황이 흘러가는 대로 성인

자녀와 노부모에 대한 동시적 부양을 감당하기엔 경제적, 정서적 부담이 상당하다. 자칫 손주 양육을 포함한 트리플 케어로 번질 우려도 있다. 잠재적 더블 케어 상황인 40대들은 5060세대의 현실을 바라보며, 미리 부양에 대한 기준을 설정하고, 가능하다면 재정적 준비를 해둬야 한다. 지금 더블 케어 중인 5060세대라면 본인 가계의 더블 케어 부담 수준을 진단하고, 이 상황이 지속될 경우 노후 생활에 어떤 영향을 가져올지 가늠해봐야 한다. 무작정 지속하기엔 맞이하 미래의 부담이 너무 크기 때문이다. *M*

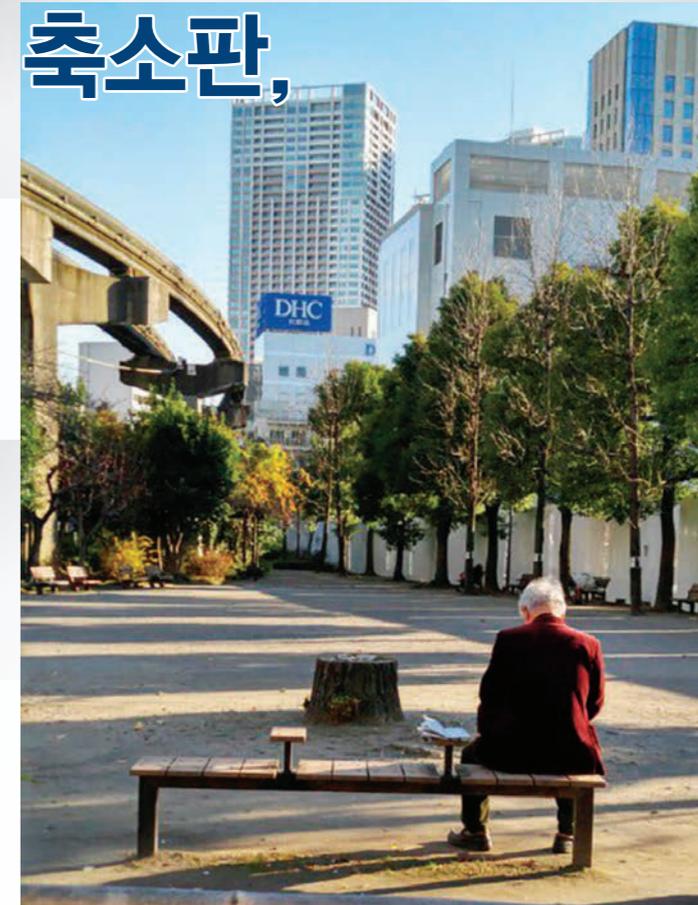
일본 인구문제의 축소판, 더블 케어

글 전영수 한양대 국제학대학원 교수

일본 정부는 인구문제에 사실상 사활을 걸었다. 지금처럼 출산 상황이 악화되고 고령 이슈가 심화되면 지속가능성이 사라질 것이라는 실체적 우려 때문이다. 아베 정권이 국가의 핵심적 정책목표로 '새로운 화살 3개'를 내놓은 배경이다. 통칭 아베노믹스로 불리는 ▲금융 완화 ▲재정 투입 ▲성장전략의 화살 3개는 2015년부터 ▲국내총생산(GDP) 600조 엔 ▲희망출산율 1.8명 ▲간병퇴직 제도로 변경됐다. 앞의 화살 3개를 1.0으로, 뒤의 화살 3개를 2.0으로 구분해 국가 자원의 배분 원칙을 수정했다.

방향 수정은 일본 사회가 직면한 인구문제의 냉혹한 현실과 시급한 과제를 잘 담아냈다. 전면 내세운 성장목표(GDP 600조 엔)를 빼면 나머지 2개가 모두 인구 변화와 직결된 시대과제인 까닭이다. GDP도 궁극적으로 인구문제가 해결될 때 목표 달성이 가능하다는 점에서 연결된 이슈다. 출산율을 높이고 간병을 이유로 퇴사하는 경우를 없애겠다는 게 일본 정부의 대형 방침으로 떠오른 이유는 간단하다. 저출산·고령화, 즉 육아·간병 갈등이 시대 불행의 원점인 까닭이다. 상징적인 사례가 더블 케어다.

더블 케어(Double Care·ダブルケア)란 돌봄이 중복돼 발생한 사태를 뜻한다. 자녀 양육과 부모



일본의 더블 케어는 가족 구조의 변화가 만들어낸 신조류다.

간병을 동시에 할 수밖에 없는 경우다. 하나도 힘든 법인데 둘이 동시다발로 발생하면 가계 파탄은 시간문제다. 지금껏 출산율 하락과 고령 심화는 분리된 채 이해됐다. 청년 세대는 결혼·출산 기피가, 노년 세대는 간병·의료 압박이 있었어도 그들만의 한정된 불행일 따름이었다. 그런데 재정 궁핍으로 정부 복지가 약화되고 가계 역할이 강조되자 양육·간병이 분리되지 않고 동일 가계에서 발생하는 일이 잦아졌다. 이러한 이중 과제는 특히 40대 중년 세대에 집중된다. 자녀 양육이 한창인 가운데 부모 간병이 시작돼서다.

더블 케어는 인구문제의 축소판일 수밖에 없다. '양육 부담→출산 감소→만혼 추세'와 '부모 노화→

질병 노출→간병 발생'을 떼놓고 볼 수 없기 때문이다. ±40대의 중년은 그 교집합에 걸쳐 위아래의 피붙이 돌봄이라는 이중 압박에 노출된다. 우선 순위는 무의미하다. 부모·자녀의 무게중심은 엇비슷하다. 형제 분담 등 대안이 있지만, '부모 간병+독신 자녀'일지언정 동반 몰락은 불가피해 원천적인 해법은 못 된다. 양육 부담이 없는 미혼 자녀가 간병 주체가 될 경우 이들 고립 중년의 고독사망은 일본의 심각한 사회문제다. 맞벌이 중년 자녀와 독신의 미혼 자녀 사이에 부모 간병을 둘러싸고 나타나는 형제 격차가 대표적이다. 누가 부모 간병을 맡느냐에 따라 금전적, 심리적 형제 괴리는 커질 수밖에 없다.

피붙이 돌봄이라는 이중 압박

더블 케어의 발생 원인은 복합적이다. 전엔 희귀했던 현상으로, 가족 구조의 변화가 만들어낸 신조류다. 구체적으로는 여성의 늦은 결혼, 즉 만혼(晩婚)이 낳은 풍경이다. 늦은 결혼이 중년 가정의 양육과 간병을 한꺼번에 발생시킨 결과다. 위로는 부모 간병이, 아래로는 자녀 양육이 중장년 가계에 중첩된 셈이다. 여기에 형제 숫자가 감소하고 친척 간 네트워크가 희박해진 것도 원인이다. 출산이 늦어져 3040세대까지 양육 부담이 계속되는 가운데 6070세대인 부모의 간병 상황까지 겹친 결과다. 형제마저 적고 지연이나 혈연 붕괴로 친척 등 공동체까지 무너진 것도 한몫했다.

통계로 더블 케어의 현실을 살펴보면 사태의 심각성이 이해된다. 더블 케어의 본격적인 대량 발생이 예고된다. 먼저 만혼 추세다. 1975년 첫째를 출산한 여성의 평균연령은 25.7세였는데, 40년 후인 2014년엔 30.6세로 늦어졌다. 산술적으로 첫째 자녀만 봐도 45세는 돼야 손이 덜 가는 중학교 졸업생이 된다는 의미다. 태울이 지는 둘째 자녀가 있

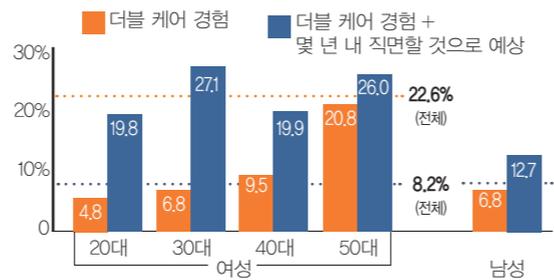
다면 그만큼 자녀 양육은 길어진다. 그런데도 부모 간병은 크게 지체되진 않으니 40대부터 더블 케어 상태에 놓일 가능성이 생기는 것이다.

노산(老産)은 갈수록 심화된다. 40세 이후의 출산도 이상하지 않다. 1985년 40세 이상 노산 사례는 9000명에 불과했는데, 2014년엔 5만 명을 넘겼다. 연령 비중은 0.6%에서 5%까지 급증했다(내각부). 실제 35세를 넘겨 출산한 여성의 52.9%(남성 47.1%)가 양육과 간병을 모두 경험했다. 반면 출산 때 더블 케어의 가능성을 염두에 둔 비중은 12.6%뿐이다. 무방비의 이중 압박인 셈이다(2015년, 다이이치생명경제연구소).

현재 더블 케어의 함정에 빠진 경우는 2016년 기준 25만3000명으로 추산된다. 예상대로 평균 나이는 39.7세이며, 여성(16만8000명)이 남성(8만5000명)보다 많다. 남성 전업, 여성 가사의 전형적 역할 분담 탓이다(내각부). 민간 조사도 있다. 대학생 이하 자녀를 가진 엄마 1000명을 대상으로 더블 케어 발생 상황을 물었더니 8.2%가 더블 케어 경험자로 나왔다. 조만간 직면할 것이란 응답(14.4%)도 높다(소니라이프).

한창 일할 나이라는 점에서 이 문제는 가정 경제 뿐 아니라 국가 전체에 악영향을 미친다. 하나하나 떼놓고 직면해도 어려운 화두인데, 중첩돼 나타나면 정상적인 일상생활이 힘들기 때문이다. 자녀·부

일본 더블 케어의 연령별 경험 및 가능성 비율



모 케어를 이유로 내진 퇴직자가 연간 10만 명에 달한다는 건 정권으로선 결코 회피하기 어려운 수치다. 빈곤 증대와 복지 수요 증가는 궁극적으로 정부 부담일 수밖에 없다. 부모 간병과 자녀 양육을 위해 맞벌이를 포기하거나, 외벌이이면 가계 살림은 한층 힘겨워진다. 실제 더블 케어를 경험한 여성의 39%가 간병 또는 육아를 이유로 직장을 그만둔다. 남성도 19%에 달한다. 연령별로 세분하면 더블 케어 경험자는 50대(20.8%)가 가장 많지만, 향후 확률을 넣으면 30대(27.1%)의 체감도가 높다.

금전적 부담에다 심리 피폐까지 야기

일본 정부의 관심은 높고 대응은 빠르다. 조만간 더블 케어 충격의 여파가 일본 사회의 중대한 사회 문제 및 정책과제로 떠오를 수밖에 없어서다. 이로써 총리 직속의 내각부에 남녀공동참획(參劃)이란 별도의 정책 항목을 마련해 일과 가정의 양립·조화(WLB)를 포함한 근로 형태의 변화, 근로시간 단축 등 다각적인 접근 전략을 채택 중이다. 지향은 자녀 양육, 부모 간병의 수월한 환경 조성이다. 육아·간병 서비스의 품질 향상을 위한 제도 개선에도 열심이다. 그럼에도 불만은 많다. 당장 행정 창구가 육아와 간병을 구분한다. 이중 부담의 동시성을 감안하지 못하니 대응은 떠넘기기가 보통이다. 육아와 간병이 세대별로 대결한다는 점도 부담스럽다. 이해관계가 달라서다. 육아와 간병의 일괄적인 양립 지원 제도 미비도 문제다.

더 큰 문제는 앞으로다. 3년간 800만 명(1947~49년생)이 태어난 베이비부머, 즉 단카이(團塊) 세대가 환갑을 훌쩍 넘기며 본격적인 노인 유병기에 접어들었다. 75세부터 치매 등 노인 질병이 급증한다는 점에서 부모 간병은 중년 자녀의 현실적 과제일 수밖에 없다. 만혼 추세로 나이 50에도 10대 자녀 양육이 적잖은데 부모 간병까지 겹치

한국과 일본의 더블 케어, 무엇이 다른가?

미래에셋은퇴연구소가 이번 '은퇴 라이프 트렌드' 설문조사에서 정의한 한국의 더블 케어는 성인 자녀에게 목돈 또는 생활비를 주는 등의 경제적 지원을 하고 있고, 동시에 노부모에게 경제적 지원 혹은 간병을 하는 경우를 의미한다. 주로 발생하는 연령대는 50, 60대다. 그 원인은 수명 연장과 저성장이다. 80대에 접어든 노부모가 여전히 살아 있음으로써 생기는 생활비 지원과 간병 부담, 그리고 저성장의 영향으로 독립이 늦어지는 성인 자녀가 원인이다.

반면 일본의 더블 케어는 아직 성인이 되지 않은 어린 자녀의 양육과 노부모 간병이 동시에 일어나는 것을 말한다. 주로 발생하는 연령대는 40대 중년 세대이지만, 최근 50대로도 확장되는 추세다. 일본의 더블 케어는 만혼화가 주원인이다. 늦은 결혼으로 말미암아 아직 자녀가 어린 상황에서 부모의 간병이 시작되는 것이 이유다.

각국에서 주로 관심을 갖는 더블 케어의 연령대에 차이가 있는 것은 전후 베이비부머의 나이가 다르다는 점도 작용한다. '단카이 세대'라고도 불리는 일본의 베이비부머 세대는 1947~49년생이다. 최근 이들의 나이가 칠순에 가까워지면서 노인 유병기에 접어들었고, 그들의 자녀 세대가 겪는 더블 케어 문제가 이슈가 되고 있는 것이다. 반면 한국의 베이비부머는 1955~63년생을 의미하며, 이들 자체가 성인 자녀와 노부모를 부양하는 더블 케어의 상황에 빠져 있다.

면 상황이 악화될 것임은 불을 보듯 뻔하다. 더블 케어가 금전적 부담과 함께 심리 피폐까지 야기한다는 점에서 문제 해결을 위한 인식 확대 및 정책 도입이 지체될수록 중년 붕괴는 시간문제일 수밖에 없다. **M**

미리 점검해야 할 더블 케어 체크리스트

더블 케어, 준비됐나요?

5060세대, 그리고 그 아래의 40대까지 누구에게나 더블 케어 상황이 올 수 있다. 더블 케어 상황은 이미 닥치고 난 이후엔 대비하기 힘들다. 미리 관련 사항을 점검하고 부족한 부분을 준비하는 자세가 필요하다.

1. 자녀의 결혼자금 및 주택구입자금을 얼마나 지원할지 자녀와 이야기해보았다.
2. 본인의 노후를 감안해 자녀 지원 최대 금액 한도를 계산해보았다.
3. 일찍부터 어린이 펀드 등으로 자녀 비용을 준비해두었다.
4. 성인 자녀 생활비를 언제까지, 얼마나 지원할지에 대해 자녀와 협의해 정해두었다.
5. 부모님 생활비가 얼마인지, 어떻게 조달하시는지 알고 있다.
6. 부모님이 주택연금 혹은 농지연금을 받으실지 여쭙본 적이 있다.
7. 부모님 건강보험료가 얼마인지, 어떻게 내고 계시는지 알고 있다.
8. 부모님이 어떤 민간보험에 가입하고 있는지 파악하고 있다.
9. 부모님이 치매에 걸린다면 어떻게 간병할지, 비용은 어떻게 할지 생각해본 적이 있다.
10. 연명요리를 받을지에 대해 부모님과 상의해본 적이 있다.

진단

7개 이상 비교적 더블 케어 상황에 대한 준비가 잘돼 있는 편입니다.

4~6개 어느 정도 더블 케어에 대한 대비가 돼 있지만 중요한 부분을 놓치고 있을 수 있습니다. 부족한 부분을 어떻게 해결할지 생각해봐야 합니다.

3개 이하 아직 더블 케어에 대해 대비가 돼 있지 않습니다. 지금부터라도 미리 관련 사항들을 점검하고 해결 방법을 고민해야 합니다.



해설

1. 자녀의 결혼자금 및 주택구입자금을 얼마나 지원할지 자녀와 이야기해보았다.

→ 자녀의 결혼비용 및 주택구입자금을 전부 지원해줄 수 있고, 그것이 본인에게 부담이 되지 않는다면 문제는 없을 것이다. 그러나 그렇지 못할 경우 어느 정도 지원할지 미리 자녀와 이야기해 볼 필요가 있다. 미리 지원 금액을 정해놔야 자녀도 부모도 사전에 계획을 세울 수 있어서다. 특히 주택구입자금을 지원하는 경우는 금액이 상당하기 때문에 증여세도 신경을 써야 한다. 현재 성인 자녀에게 증여를 하는 경우 10년 합산해 5000만 원까지는 증여세가 면제된다. 그 이상의 금액을 지원하게 되면 금액에 따라 10~50%의 증여세를 내야 한다.

2. 본인의 노후를 감안해 자녀 지원 최대 금액 한도를 계산해보았다.

→ 자녀 지원도 좋지만 본인의 최소 노후생활비는 남겨둬야 한다. 미래셋은퇴연구소 홈페이지에 있는 은퇴LAB(<http://retirement.miraeeasset.com/calc/calintro.do>)을 활용하면 대략적인 금액을 계산할 수 있다(은퇴LAB→얼마나 필요하지?→부부일 경우 얼마 필요하지?). 국민연금, 퇴직연금, 개인연금 등으로 본인의 최소 노후생활비가 충당되는지 따져보고, 남은 금액 한도 내에서 자녀 지원 금액을 생각해보자.

3. 일찍부터 어린이 펀드 등으로 자녀 비용을 준비해두었다.

→ 성인자녀 지원금액 중 목돈 부분은 학자금, 결혼자금, 주택자금 등이다. 갑자기 준비하려면 큰 부담이 될 수 있다. 사전에 계획을 세워 조금씩 모아둬야 한다. 자녀를 지원할 때까지 남은 기간이 어느 정도 된다면 최대한 수익률을 올릴 수 있도록 어린이 펀드 등에 투자하고, 기간이 얼마 남지 않았다면 적금이나 채권형 펀드 등 안정적인 금융상품을 활용하는 편이 낫다.

4. 성인 자녀 생활비를 언제까지, 얼마나 지원할지에 대해 자녀와 협의해 정해두었다.

→ 독립하지 못한 자녀에게 생활비를 지원하고 있다면 자녀와 협의하에 지원 기간과 지원 금액을 명확히 해둘 필요가 있다. 이는 자녀의 경제적 독립심을 키우기 위해서라도 반드시 필요하다. 자녀의 독립 시기에 대해서도 부부가 미리 합의하고 자녀에게 예고해야 한다. 적은 금액이라도 성인 자녀에게 생활비를 분담하도록 하는 것도 좋다. 자식은 부모에게 받기만 하는 존재가 아니라 가족의 일원으로서 저야 할 의무도 있다는 것을 주시시킬 필요가 있는 것이다.



5. 부모님 생활비가 얼마인지, 어떻게 조달하시는지 알고 있다.

→ 부모님이 생활비로 얼마를 사용하고 계신지, 그리고 얼마를 어떻게 조달하고 계시는지 파악해둘 필요가 있다. 모자라는 생활비는 결국 본인 및 형제자매가 십시일반 모아서 드려야 하기 때문이다. 부모님이 별다른 소득이 없고 자산도 적다면 기초연금 수급 대상이 되는지 우선 알아보는 것이 좋다. 기초연금은 원칙적으로 자녀 등 부양의무자의 소득과 재산은 조사하지 않고 본인 및 배우자의 소득, 재산만 조사해 수급 자격을 결정한다. 기초연금 수급 대상으로 선정되면 자녀들의 부담이 조금이라도 줄어든다.

6. 부모님이 주택연금 혹은 농지연금을 받으실지 여쭙본 적이 있다.

→ 부모님 소유의 주택이나 농지가 있다면 해당 자산을 담보로 해서 주택연금 혹은 농지연금을 받을 수 있다. 이는 부모님 생활비를 조달하기 위한 좋은 방법이 된다. 다만 사전에 부모님의 주택 혹은 농지를 상속받지 않기로 자녀 간에 합의가 돼 있어야 한다. 담보로 제공된 주택과 농지는 부모님 사후에 주택금융공사 혹은 농어촌공사에서 매각해 대출금 및 이자를 회수하게 되는데, 대출금 정산 금액이 매각 금액보다 큰 경우엔 상속받을 금액이 없어지기 때문이다.

7. 부모님 건강보험료가 얼마인지, 어떻게 내고 계시는지 알고 있다.

→ 생활비보다 더욱 부담되는 것은 부모님 간병 비용이다. 그리고 간병 비용에 대비하기 위해 가장 먼저 알아봐야 하는 것은 건강보험이다. 부모님이 이미 퇴직하셨고 특별한 소득이 없으신 상태라면 건강보험료 부담이 작지 않으실 것이다. 지역 건강보험 가입자는 소득뿐 아니라 재산과 생활수준 등을 고려해서 보험료가 산정돼 직장 건강보험 가입자보다 보험료가 더 많이 나오기 때문이다. 이때 본인이나 형제자매가 직장에 다닌다면 자신의 건강보험에 부모님을 피부양자로 등재할 수 있다. 이렇게 되면 부모님은 별도의 건강보험료를 납부하지 않아도 된다. 본인 또는 형제자매와 부모님이 동거하지 않아도 피부양자 등재는 문제가 없다. 본인과 형제자매가 전부 직장에 다니지 않고 부모님과 같이 살지도 않는다면 직장에 다니는 손자녀가 등재해도 된다.



8. 부모님이 어떤 민간보험에 가입하고 있는지 파악하고 있다.

→ 나이가 들수록 늘어나는 간병비를 감안했을 때 건강보험만으로는 부족할 수 있다. 이때 필요한 것이 민간 보험회사에서 판매하는 보장성 보험들이다. 부모님 이름으로 가입된 보험의 종류는 무엇이고 어떤 질병에 얼마만큼 보장되는지 미리 파악해둬야 한다. 다만 부모님께서 본인의

보험 가입 정보를 잘 모르고 계실 수도 있다. 누구의 부탁으로, 누구의 권유로 하나둘씩 가입했다가 잊어버리고 있는 경우가 허다해서다. 생명보험협회와 손해보험협회가 공동으로 운영하는 보험금 통합조회시스템 '내 보험 찾아줌(<http://cont.insure.or.kr>)' 서비스를 활용하면 이 문제를 손쉽게 해결할 수 있다. 내 보험 찾아zum에 접속해 이름, 휴대전화 번호, 주민등록번호를 입력하고 본인 인증 후 자신이 가지고 있는 보험계약과 미수령 보험금을 바로 조회할 수 있다.

9. 부모님이 치매에 걸린다면 어떻게 간병할지, 비용은 어떻게 할지 생각해본 적이 있다.

→ 치매 발병 확률은 결코 낮지 않다. 우리나라는 65세 이상 노인 10명 중 1명이 치매환자인 것으로 알려져 있다. 또한 치매 간병은 일반적인 간병보다 비용도 더 많이 나온다. 따라서 부모님이 치매에 걸리셨을 경우의 간병비 조달 방법과 간병 절차는 별도로 생각해둬야 한다. 부모님이 치매에 걸리실 경우 우선적으로 활용해야 하는 것은 건강보험공단에서 운영하는 노인장기요양보험이다. 노인장기요양보험은 고령이나 노인성 질병, 치매 등의 사유로 일상생활을 혼자서 수행하기 어려운 노인들에게 요양 비용과 각종 서비스를 지원해주는 제도다.

노인장기요양보험만으로 부족한 부분은 민간보험사에서 판매하는 치매보험으로 보완할 수 있다. 치매보험은 치매로 진단받은 후 90일간 그 상태가 지속돼 진단 확정 시 보험금을 지급하는 상품이다. 치매보험은 보장기간이 길수록, 그리고 경증 치매까지 보장되는 상품일수록 좋다.

10. 연명의료를 받을지에 대해 부모님과 상의해본 적이 있다.

→ 살다 보면 부모님이 암 등의 치명적인 질병에 걸려 회복이 어려울 수도 있다. 상당수 사람들이 이 단계에서 당황해 연명치료, 즉 인공호흡기 착용, 혈액투석 등의 의료행위를 계속한다. 이는 사실 본인과 가족에게 큰 부담으로 작용하는 경우가 많다. 본인의 몸도 고통스럽지만, 그에 따른 의료 비용도 많이 발생하기 때문이다. 오히려 이 시기엔 가족과 함께 소중한 시간을 보내고, 마지막으로 하고 싶은 일들을 하는 것이 더욱 의미가 클 수 있다. 이럴 때 사전연명의료의향서를 미리 써두었다면 더 이상의 연명치료를 받지 않을 수 있다.

다만 연명치료 여부를 결정해야 하는 상황이 닥쳐서 이 문제를 논의하는 것은 상당히 어렵다. 부모·자식 간이라고 하더라도 여러 가지 오해를 불러올 수 있는 주제이기 때문이다. 따라서 가능하면 아직 건강할 때 미리 이야기하는 것이 좋다.





??



부모님 어디에 모시지?



연로하신 부모님을 어디에 모실지는 늘 고민되는 문제다. 몸이 편찮으시더라도 고민은 더욱 깊어진다. 집에 모실 수도 있고, 요양시설이나 병원에 모실 수도 있다. 어떤 대안들이 있고, 각각의 특징은 무엇인지 알아보자.

해설

1

지금 당장 간병이 필요하지 않다면?

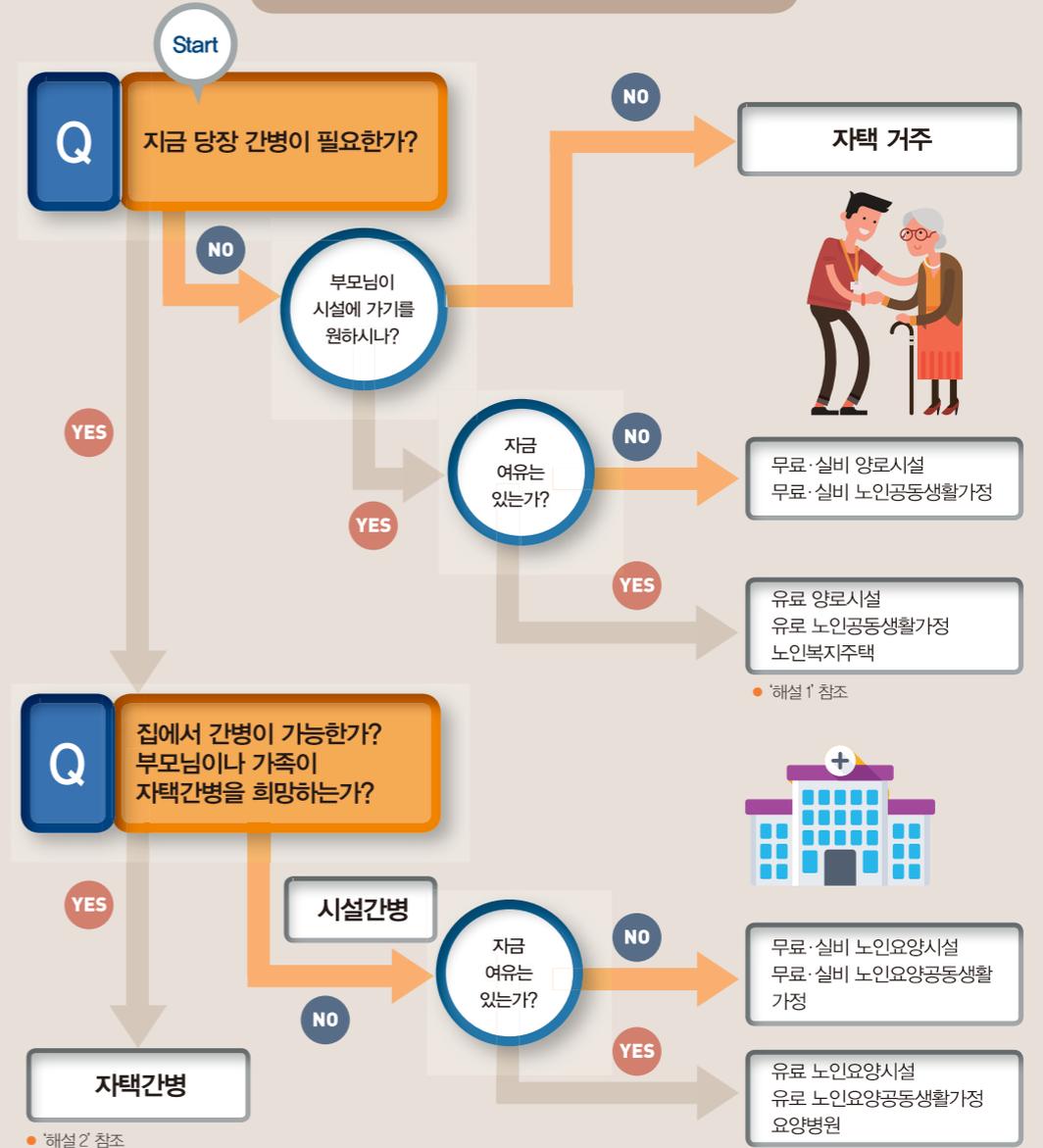
부모님의 건강 상태가 양호하시다면 고민은 상대적으로 적어진다. 지금처럼 집에서 지내셔도 되기 때문이다.

만약 부모님이 시설에 가시기를 원하신다면 자식 입장에서 생각해볼 수 있는 대안은 양로시설, 노인공동생활가정, 노인복지주택이 있다. 이 세 가지 유형의 시설은 노인복지법에 따른 분류다. 이 중에서 노인공동생활가정은 입주 인원이 5~9인으로 제한된다. 상대적으로 시설이 작기 때문에 대규모 편의시설이 구비돼 있지 않은 경우가 많다. 물론 규모가 작아서 조금 더 가정적인 분위기일 수는 있다.

양로시설과 노인복지주택은 시설 수준이나 복지 수준으로 볼 때는 명확한 구분이 어렵다. 어감상 양로시설이라고 하면 다소 시설이 좋지 않은 것처럼 여겨지지만, 실제로는 그렇지 않은 경우가 많다. 둘의 차이는 입주 형태와 관련이 있다. 양로시설은 매매가 불가능하다. 따라서 입주할 때 보증금을 내고 계약이 만료되면 돌려받는 형태로 운영된다. 반면 노인복지주택은 주택으로 구분되기에 얼마든지 매매 및 등기 이전이 가능하다. 우리가 실버타운이라고 부르는 시설의 대다수는 양로시설 혹은 노인복지주택 형태를 띤다.

한편 양로시설이나 노인공동생활가정의 경우 일정 조건을 충족하면 무료 혹은 실비 수준의 적은 비용만 부담하고 이용할 수도 있다. 무료로 이용할 수 있는 자격은 65세 이상의 기초수급권자 혹은 부양 의무자로부터 적절한 부양을 받지 못하는 경우이며, 실비 이용 자격은 입주자 및 입주자와 생계를 같이하는 부양 의무자의 월 소득이 도시 근로자 가구 월평균 소득보다 낮은 경우다. 이때는 정부나 지방자치단체가 양로시설이나 노인공동생활가정 운

흐름도로 알아보는 부모님 주거·간병시설



*위 시설 구분에서 무료, 실비, 유료의 구분은 노인복지법상의 구분이 아니라 독자의 이해를 돕기 위한 임의의 구분임.

영에 필요한 모든 비용 혹은 대부분의 비용을 지원한다. 그러나 아무래도 지원받는 액수엔 한계가 있기 때문에 실버타운과 같은 고급스러운 부대시설과 프로그램의 혜택을 기대하긴 어렵다.

해설 2 자택간병을 하려면?

부모님이 지금 당장 간병이 필요하신 상황이라면 먼저 집에서 간병이 가능한지, 그리고 부모님 및 가족이 자택간병을 원하는지를 생각해봐야 한다. 만약 그렇다고 한다면 자택간병을 택하면 된다. 집에서 간병하더라도 부모님 건강이 많이 안 좋으시다면 노인장기요양보험을 활용할 수 있다. 노인장기요양보험은 국민건강보험공단에서 운영하며, 고령이나 노인성 질병, 치매 등의 사유로 일상생활을 혼자 수행하기 어려운 노인들에게 요양 비용과 각종 서비스를 지원하는 제도다. 이용자들의 만족도도 상당히 높다.

노인장기요양보험 혜택을 받으려면 먼저 등급 판정을 받아야 한다. 건강보험공단 홈페이지에서 서식을 출력한 후 수급자가 거주하는 지역의 건강보험공단에 제출하면 공단에서 등급 판정을 위해 거주지로 방문조사를 한다. 그리고 2주 정도 후에 1~5등급으로 구분되는 등급 판정이 나오면 등급에 따라 사용 금액 한도 내에서 서비스 신청을 하면 된다. 집에서 받을 수 있는 서비스는 방문요양 서비스, 주야간 보호 서비스, 단기보호 서비스, 방문목욕 서비스 등이 있다.

해설 3 시설간병을 하려면?

만약 부모님이 원하시거나 가족의 상황 등의 이유로 시설에서 간병해야 한다면 선택지는 노인요양시설, 노인요양공동생활가정, 요양병원이 있다. 이 중에서 요양병원은 노인장기요양보험의 혜택을 받지 못하는 곳이다. 따라서 상대적으로 비용 부담이 큰 편이다. 다만 부모님의 건강 상태가 위중하다면 전문적인 의사와 간호사의 치료를 받을 수 있는 요양병원을 선택하는 것이 맞다.

노인장기요양보험의 시설 급여 비용

| 분류 | 등급 | 1일당 급여비용(원) |
|------------|-------|-------------|
| 노인요양시설 | 1등급 | 65,190 |
| | 2등급 | 60,490 |
| | 3~5등급 | 55,780 |
| 노인요양공동생활가정 | 1등급 | 56,960 |
| | 2등급 | 52,850 |
| | 3~5등급 | 48,720 |

*자료 : 국민건강보험공단

노인장기요양보험 혜택을 받으려면 노인요양시설 혹은 노인요양공동생활가정을 선택해야 한다. 이들 시설을 이용하면 노인장기요양보험 등급에 따라서 일정 금액을 건강보험공단에서 지원받을 수 있다. 노인요양시설의 지원 금액이 약간 많은 편이며, 치매 환자의 경우 지원 금액이 더 상향된다.

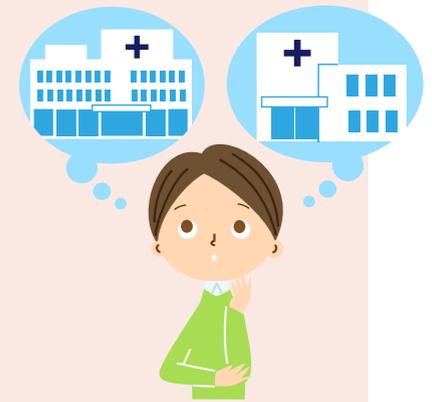
노인요양시설도 일정 자격을 갖춘 사람은 무료로 이용할 수 있다. 65세 이상의 기초수급권자 혹은 부양 의무자로부터 적절한 부양을 받지 못하는 경우다. 양로시설과 마찬가지로 노인요양시설도 무료로 운영되는 곳에서 최상의 시설과 서비스를 기대하긴 힘들다. 다만 양로시설과 차이점도 있다. 노인장기요양보험 혜택을 받아 실버타운 지급하는 노인요양시설의 경우는 상당히 좋은 곳도 있는 편이다.

입소자가 전액 비용을 지불하는 유료 노인요양시설 중에는 아주 고급스러운 곳도 있다. 독실 혹은 2인실로 구성되고, 최첨단 간병 시스템을 갖춘 그런 곳 말이다. 이런 곳은 입소 인원이 많은 편이고, 고급 실버타운과 함께 운영되는 경우도 있다. **M**

이런 노인요양시설은 조심하자!

- 건물이나 내장 가구가 쓸데없이 화려하다.
- 신문에 들어 있는 전단의 종이 질이 쓸데없이 좋다.
- 팸플릿에 '안심', '안전'이라는 선전 문구로 도배를 한다.
- 구인 광고에 자주 등장한다.
- 예약을 안 하면 시설 견학이 불가능하다.
- 체험 입소가 안 되고 계약을 재촉한다.
- 입소자의 말소리가 안 들리고 TV 소리만 들린다.
- 대다수 입소자가 휠체어 신세를 지고 있다.
- 야간에 방문하면 개인실에 자물쇠가 잠겨 있다.
- 산책하는 시간 외에 외출 시간이 없다.
- 식사 시간이나 그 외의 다른 시간에도 직원들이 이용자에게 필요 이상의 말을 걸지 않는다.
- 직원이 입소자의 입에 손가락을 넣어 밥을 억지로 먹인다.
- 대부분 기계 목욕을 시키고 입욕 시간도 10분 이상을 넘지 않는다.
- 주치의가 시설 주변에 상주하지 않고 먼 곳에 있으며, 왕진하러 오지 않는다.
- 팸플릿에는 '임종을 맞이하기 위한 요양처'라고 써놓고 직원이 임종을 지켜보지 않는다.

◎ 3개 이상 해당되면 그 시설에 들어가는 것을 잠깐 보류하시길!



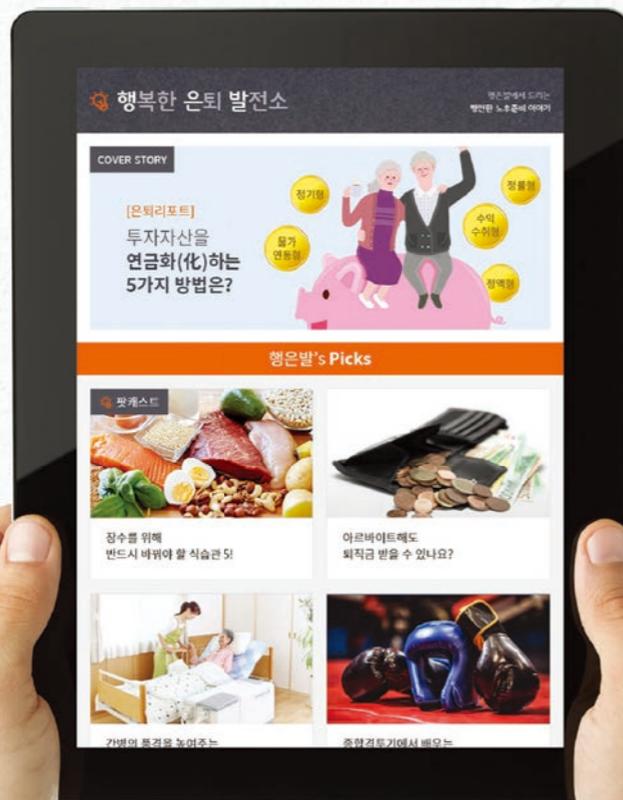
*출처 : <할매할배, 요양원 잘못 가면 치매가 더 심해져요>, 나기오 카즈히로·마루오 타에코, 2016. 2

지금 미래에셋은퇴연구소 홈페이지에서
뉴스레터를 신청하시면

노후준비에 도움이 되는 소식들을 매주 받아보실 수 있습니다

지금 바로 신청하세요!

포털에서 **미래에셋은퇴연구소** 를 검색하세요



메디컬푸어를 예방해주는 ‘실손의료보험’ <Medical Poor·의료빈곤층>

우리나라에서 가장 대중적인 보험은 바로 실손의료보험이다. 매달 통장에서 딱딱딱 보험료가 납입되고 있지만, 실제로 자신이 가입한 실손의료보험에 대해서 얼마나 알고 있을까? 내 보험이 단독형인지 특약형인지, 여러 개를 가지고 있으면 불리한 건지 유리한 건지, 해외에 있을 때도 적용이 되는지 등 알쏭달쏭 궁금한 실손의료보험의 모든 것을 파헤쳤다.

글 **이현중** <알면 돈 버는 보험지식> 저자, 미래에셋대우 리테일마케팅팀 선임매니저

그리스 로마신화에는 불멸의 여신 에오스를 사랑한 인간 티토노스의 이야기가 나온다.

‘에오스는 매일 태양이 떠오르면 하늘을 열어 아침을

밝히는 ‘새벽의 여신’이다. 티토노스는 트로이 왕 라오메돈의 아들로서 미남 중의 미남이다. 하지만 인간이었다. 이 이야기는 여신 에오스가 인간 티토노스에게 반해 사랑에 빠짐으로써 시작된다. 티토노스를 사랑한 에오스

는 제우스에게 간청한다. 자신이 사랑하는 티토노스가 인간이기 때문에 죽을 수밖에 없는 존재이므로 영원한 생명을 얻을 수 있도록 말이다. 에오스의 간청을 들은 제우스는 티토노스에게 영생을 허락한다. 하지만 경고한다. 나중에 감당할 수 없는 형벌이 기다리고 있을 것이라고, 티토노스는 영생을 얻었지만 나이가 들면서 노쇠해졌다. 죽지 않는 영생을 얻었지만 평생토록 노화가 지속됐다. 티토노스는 송장처럼 변해갔고, 사랑에 빠졌던 에오스도 마음이 변해 티토노스를 떠나고 만다. 영생을 얻은 티토노스는 영원히 불행한 삶을 살 수밖에 없었다. 어찌 보면 그것은 죽음보다 더 잔인한 삶이었다.'

이처럼 신이 아닌 이상 인간은 오래 살면 살수록 몸은 노화될 수밖에 없다. 그리고 노화될수록 면역력과 치유력이 약해져 질병에 노출될 확률은 높아진다. 질병에 노출되면 치료를 위한 의료비 지출은 점차 늘어나게 된다.

최근 '메디컬푸어'라는 신조어가 생겨났다. 메디컬푸어란 몸이 아파도 의료비 부담 때문에 병원에 갈 수 없거나 약을 지어 먹을 수 없어서, 의료비 마련을 위해 집을 매각하거나 빚을 내어 생활하는 사람을 일컫는 신조어다. 이미 일본에서는 메디컬푸어와 고독사 간의 상관관계는 매우 높다고 한다. 나이가 들어 몸은 아픈데 비싼 병원비 때문에 오랜 기간 병을 참아오다 결국 혼자서 아무도 모르게 사망하는 경우가 많기 때문이다.

메디컬푸어의 위험과 의료비의 부담을 덜어줄 수 있는 보험이 있다. 바로 실손의료보험이다.

의료비의 구성

| 급여 항목 | 비급여 항목 |
|------------|--------|
| 건강보험공단 부담금 | 본인 부담금 |
| 본인 부담금 | |

실제 발생한 의료비 보장하는 '실손의료보험'

실손의료보험이란 보험 가입자가 질병 또는 상해로 말미암아 치료를 받는 경우 실제 부담하는 의료비를 보장하는 보험상품이다. 우리나라 국민 3300만 명이 가입했을 정도로 대중화된 국민 보험 상품이며, 의료실비보험 또는 민영의료보험이라고도 불린다.

의료비는 크게 급여와 비급여 두 가지로 나뉜다. 급여는 건강보험이 적용돼 건강보험공단에서 일부 비용을 지원하는 의료비를 말하고, 비급여는 건강

Tip 1

실손의료보험을 중복 가입하면 무조건 손해일까?

실손의료보험은 실제 부담한 의료비를 보장하는 보험이다. 따라서 여러 보험회사에 실손의료보험을 중복 가입했다 하더라도 본인이 부담한 의료비를 초과해서 받을 수 없다. 그래서 실손의료보험에 중복 가입했다면 대부분 손해이다.

다만 중복 가입을 해도 혜택을 받을 수 있는 경우가 있다. 보장 한도가 확대되기 때문이다. 현재의 실손의료보험은 입원료비는 최대 5000만 원, 통원치료비는 하루 30만 원 범위 내에서만 보장한다. 그래서 MRI 촬영이나 고비용의 치료를 받았을 때 보장 한도가 초과돼 보장을 받지 못하는 경우가 발생할 수 있다. 만약 실손의료보험을 중복 가입했다면 한 보험 사별로 비례 부담하므로 각 보험사의 실손의료보험 보장 한도 내에서는 실제 발생한 의료비를 보장받을 수 있다. 예를 들어 통원료비가 60만 원 발생했고, 두 보험회사의 실손의료보험에 가입했다면 각각 30만 원씩 총 60만 원의 보험금을 받을 수 있다. 만약 자기부담금이 발생한다면 그만큼을 제한 금액을 보장받는다. 한 상품만 가입했다면 30만 원을 초과할 수 없게 된다.

Tip 2

가입한 실손의료보험 월 보험료가 5만 원이 넘는다면?

실손의료보험에 가입했는데 주변에 동일한 형태의 보험에 가입한 사람들보다 보험료가 많이 비싼 듯 느껴진다면 실손의료보험 항목 외 다른 보장들이 추가돼 단독형이 아닌 특약형으로 가입돼 있을 가능성이 높다. 단독형과 특약형의 보험료는 어떤 특약이 편입돼 있느냐에 따라 차이가 난다. 단독형인지 특약형인지 쉽게 구분하는 방법이 있다. 바로 보험증서를 확인해보는 것이다. 실손의료보험에 질병 통원·입원, 상해 통원·입원만 있다면 단독형이다. 만약 주 계약이 기타 사망보장 항목이 있고

특약이 실손의료항목 외 다른 항목이 있다면 특약형이다. 그렇다면 현재 보험료가 부담스러운 상황이거나 실손의료보험 항목만 보장을 원하는 경우 어떻게 해야 할까? 편입돼 있는 특약 중 본인에게 꼭 필요한 보장은 계속 유지하되 불필요하다고 판단되는 항목 몇 가지를 제외해서 보험료 부담을 낮출 수 있다. 보험계약을 해지하지 않고 계약을 유지한 채로 특약은 제외할 수 있기 때문이다. 다만 해당 특약을 제외한 순간 그 항목에 해당되는 보장도 없어짐을 유의하자.

실손의료보험 단독형 vs 종합형 보험료, 얼마나 차이 날까?

(가정 : 40세 남자의 경우)

| 구분 | 월 보험료 | 포함 특약 |
|----------|---------|---|
| 단독형 | 1만778원 | |
| 특약형(예시1) | 5만98원 | 실손의료보험 특약 + 상해사망 및 고도후유장애, 질병사망 및 고도후유장애 |
| 특약형(예시2) | 7만1230원 | 실손의료보험 특약 + 상해사망 및 고도후유장애, 질병사망 및 고도후유장애, 암진단비 |
| 특약형(예시3) | 10만574원 | 실손의료보험 특약 + 상해사망 및 고도후유장애, 질병사망 및 고도후유장애, 암진단비, 뇌출혈 진단비, 급성심근경색증 진단비, 갑스치료비, 골절진단비, 5대 골절 진단비, 질병·상해 입원일당, 질병·상해중환자실 입원일당, 입원수술비, 통원수술비 |

*출처 : 금융감독원

보험이 적용되지 않아 의료비 전액을 개인이 부담하는 의료비를 말한다.

실손의료보험의 가장 큰 특징은 본인이 부담한 의료비를 보장하는 것이다. 따라서 본인이 지출한 의료비를 초과해 보험금을 지급받을 수 없다. 만약 실손의료보험을 다른 보험회사에 추가로 가입했다면, 해당 보험회사들이 실제 지출한 의료비 중 보장비율만큼 부담해 보험금을 지급한다. 쉽게 말해 총 100만 원의 의료비가 발생했다면 A보험회사 50만 원, B보험회사 50만 원을 각각 분

담하는 식이다.

실손의료보험의 또 다른 특징은 의료비 인플레이션을 대비할 수 있다는 것이다. 시간이 갈수록 물가는 상승한다. 의료비도 마찬가지로 상승할 가능성이 높다. 실손의료보험은 이렇게 의료비가 상승하더라도 큰 상관없이 보험상품의 보장금액 한도까지 보장한다. 실제 발생하는 의료비를 보장하기 때문이다. 이와는 다르게 정해진 금액을 보장하는 보장성 보험의 경우 물가 상승으로 인한 의료비의 상승과 그에 따른 보험금의 가치 하락을 보장해

주지 못한다. 예를 들어 지금 가입한 1억 원의 암 진단 보험금을 지급하는 보험상품은 30년이 지나도 동일하게 1억 원만을 보장한다. 화폐 가치가 반토막이 나도 정해진 금액만을 보장하는 것이다. 지금은 1억 원이 치료에 충분한 금액일 수 있지만 30년 후엔 부족할 수 있다. 그래서 이러한 보험금의 가치 하락을 보완할 수 있도록 변액 기능이 탑재된 보험상품들이 한때 인기를 끌었다. 반면에 실손의료보험은 총 보장금액 한도 내에서 실제 발생한 의료비를 보장하기 때문에 보험의 가치가 하락하는 것을 예방할 수 있다.

실손의료보험 비교 '단독형 vs 특약형'

실손의료보험은 단독형과 특약형의 두 가지로 구분된다. 특약형은 종합형으로도 불린다. 보험상품에는 수백 가지의 특약이 존재한다. 여기서 특약이란 주 계약의 보장 내용을 보완하거나 주 계약에 부가해 추가적으로 판매하는 계약을 말한다. 단독형 실손의료보험은 실손의료 항목이 특약이 아닌



실손보험은 의료비 인플레이션에 대비할 수 있다. 의료비가 상승하더라도 보험상품이 보장하는 한도까지 혜택을 받을 수 있기 때문이다.

주 계약으로 포함돼 순수하게 실손의료 항목만 보장한다. 특약형 실손의료보험은 실손의료 항목이 주 계약이 아닌 특약으로 분류돼 있다. 따라서 실손의료비뿐만 아니라 다른 보장 항목인 진단비, 수술비, 입원비 등 여러 특약을 붙여 기타 보장을 더 추가할 수 있는 보험상품이다.

특약형은 그만큼 많은 보장이 편입돼 있으므로 보험료가 당연히 비싸질 수밖에 없다. 따라서 이미 암보험, 종신보험 등 다수의 보장성 보험에 가입했다면 단독형 상품에 가입하는 것이 보험료 부담을 줄일 수 있다. 만약 실손의료비뿐만 아니라 다른 종합적인 보장을 원한다면 단독형이 아닌 특약형으로 가입하는 것도 좋은 방법이 될 수 있다. *M*

Tip 3

해외에서 발생한 의료비도 보장하는 실손의료보험이 있다?

2009년 10월 이전에 실손의료보험을 가입한 실손의료보험 계약이라면 해외에서 발생한 의료비의 40%는 보상받을 수 있다. 2009년 10월 이후에 가입한 실손의료보험은 여행 중 발생한 보험사고에 대해 보험금을 지급하지 않는다. 따라서 해외에서 발생할 수 있는 위험을 대비하고자 한다면 별도의 여행자보험을 통해 만일의 위험에 대비할 필요가 있다. 그리고 여행자보험은 비행기를 탄 시점부터 보장해주는 것이 아니다. 집에서 출발해서 집으로 돌아오는 순간까지 보장이 된다. 따라서 공항 가는 길에 발생한 사고도 보상받을 수 있음을 알아두자.

실손의료보험 가입 때 꼭 알아둬야 할 5가지



실손의료보험에 가입하기 전 유의해야 할 사항이 있다.

1 실손의료보험에서는 모든 의료비를 보장하지 않는다
대표적으로 보장하지 않는 항목은 건강검진, 예방접종, 처방전 없는 의약품 구매, 선천성 뇌질환, 성형수술, 비만, 비뇨기와 장애, 정신과 질환, 간병비 등이 있다. 또 한방 치료와 치과 치료의 경우 급여 항목에 한해 보장한다. 의료비의 대부분을 차지하는 비급여 항목은 보장하지 않는 상품이 많으니 한방 치료와 치과 치료는 한 번 더 확인해볼 필요가 있다. 건강검진비의 경우 실손의료보험 보장 대상이 아니지만 의사의 이상 소견에 따라 추가적인 검진을 통해 발생한 비용은 보장받을 수 있음도 알아두자.

2 실손의료비 영역만 중복 보장이 되지 않는다
보험의 보장 항목은 크게 실손보상과 정액보상 두 가지로 나뉜다. 실손보상과 정액보상의 가장 큰 차이점 중 하나는 중복 보장의 가능 여부이다. 실손보상은 실제 발생한 의료비만 보상하기 때문에 중복 보장이 되지 않는다. 실손보상 항목은 질병입원, 질병통원, 상해입원, 상해통원이며, 이러한 보장 항목은 여러 개 가입하더라도 중복 보장이 되지 않는다. 만약 중복 가입했다면 실제 발생한 의료비 한도 내에서 보험사들이 분담해 보험금을 지급한다.

이와는 반대로 정액보상은 실제 발생하는 의료비가 아닌 보험사고 발생 시 사전에 약속한 금액을 보장한다. 따라서 여러 개의 보험에 가입돼 있더라도 중복해서 지급받을 수 있다. 대표적인 정액보상 항목은 진단비, 입원비, 수술비, 입원일당 등이다.

따라서 실손의료보험이 포함돼 있다고 해서 모든 보험이 중복 보장이 안 되는 것이 아님을 유의하자. 중복돼 있다고 보험계약 자체를 해약한다면 다른 좋은 보장 항목까지 해약돼 정작 필요할 때 보장을 못 받을 수 있다. 만약 실손의료보험을 중복해서 가입했다면 중복되는 실손의료 항목만 부분해약을 해 보험료를 낮추는 것도 좋은 방법이 될 수 있다.

3 나이가 들수록 보험료는 급격히 높아질 수 있다
실손의료보험은 일정 기간마다 보험료가 상승할 수 있는

갱신형 보험이다. 나이가 들면 위험률도 점차 높아진다. 그에 따라 보험료 또한 높아질 수 있다. 문제는 보험료가 정률적으로 오르지 않는다는 것이다. 위험률은 나이가 들수록 급격히 높아지므로 보험료도 이에 따라 급격히 올라갈 수 있다. 지금은 월 보험료가 3만 원 수준이지만 다음 갱신 때는 5만 원, 그다음은 9만 원으로 오를 수 있다. 이렇게 보험료가 오르게 돼도 나이가 들수록 발생하는 의료비도 높아지기 때문에 실손의료보험의 활용도가 높을 수 있음을 알아두자.

4 해외에서 발생하는 의료비는 실손의료보험에서 보장하지 않는다

실손의료보험은 국내에서 발생하는 의료비만을 보장한다. 따라서 해외에서 발생하는 의료비는 별도의 보험 가입을 통해 보장받을 수 있다. 만약 단기 여행이라면 여행자보험을 통해서 보장을 받을 수 있고, 장기 체류 또는 유학이라면 해외실손의료보험을 통해 위험을 보장받을 수 있음을 알아두자. 만약 해외에서 사고가 발생했다 하더라도 국내에서 치료를 받은 경우엔 실손의료보험으로 보장받을 수 있다.

5 3개월 이상 해외에서 거주하게 될 경우 보험료를 환급받을 수 있다

실손의료보험에 가입한 상태에서 해외 근무 또는 유학 등으로 장기간 해외에 거주하게 될 경우 보험을 해약해야 하는 걸까? 해약할 필요는 없다. 3개월 이상 해외에서 거주하는 경우 혜택을 받지 못한 실손의료보험의 보험료를 환급받을 수 있다. 해외 거주가 끝난 후 귀국해 3개월 이상 해외 거주를 입증하는 서류를 보험사에 제출하면 실손의료보험료를 사후적으로 환급받을 수 있다. 다만 실손의료보험에 해당하는 항목만 환급되고 기타 실손의료 항목이 아닌 보험료에 대해서는 환급이 불가능하다. 사전적으로 보험료 납입을 중단할 수도 있다. 출국하기 전 해외실손의료보험에 가입하는 경우 국내실손의료보험 납입 중지가 가능하다. 이러한 납입 중지 및 환급 제도는 2016년 1월부터 시행됐으므로, 직전 2년간 해외에 장기 거주한 이력이 있다면 보험료 환급을 받을 수 있도록 하자.

We Live Investment

중국, 인도, 브라질, 베트남, 인도네시아... 투자, 이제 세계가 무대다!

China

INDIA

Indonesia

Brazil

Vietnam



GLOBAL
INVESTOR

“글로벌 인베스터에서
생생한 글로벌 투자
소식을 만나보세요”



일본·독일·미국 시니어들은 지금...

은퇴 후, 삶은 더 뜨거워진다

앞만 보고 달려오던 젊은 시절에는 모르던 세계가 있다. 한숨 돌리고 둘러보면 궁금한 것들이 보이고, 누릴 수 있는 것들이 생기며, 전에 모르던 감동이 샘솟는다. 일본, 독일, 미국 현지에서 시니어만의 장점을 잘 살려 좋은 영향력을 미치고 있는 사람들을 만났다. 이들은 은퇴 후 삶이 가장 순수하고 뜨거울 수 있다고 말한다.

일본 🇯🇵 50대 이상 시니어 인플루언서의 활약

독일 🇩🇪 시니어 대학 청강 프로그램

미국 🇺🇸 노인과 아이가 함께 어울리는 챔피언 센터



비즈니스 마케팅, 초고령사회 문제 해결의 주역 50대 이상 인플루언서에 주목하라!

유튜브, 페이스북, 인스타그램 등 누리소통망(SNS)은 젊은 층의 전유물 같지만, 지금 일본에서는 시니어 인플루언서, 이른바 ‘엑스 인플루언서’가 인기다. 시니어 마케팅뿐 아니라 초고령사회에서 생기는 여러 문제를 해결하는 데도 이들의 역할은 나날이 중요해지고 있다.

글 김웅철 (초고령사회, 일본에서 길을 찾다) 저자, 전 매일경제 도쿄특파원

‘인플루언서(Influencer)’. 젊은이들에게는 이미 익숙한 용어이지만, 중·장년에겐 아직 낯선 단어일 수 있다. 인플루언서란, 페이스북이나 인스타그램과 같은 SNS에서 수많은 팔로어(Follower·구독자)를 보유한 영향력 있는 개인을 말한다. 인플루언서를 추종하는 팔로어 수는 수천 명에서 많게

는 수천만 명이 넘기도 한다. 그만큼 이들이 생산해내는 정보가 팔로어들의 생각과 행동에 적잖은 영향을 미칠 수밖에 없다.

이 때문에 요즘 기업들이 신제품이나 서비스를 홍보할 때 예전처럼 일반 광고에 의존하기보다 인플루언서를 활용하려는 경향이 강해지고 있다. 이

른바 ‘인플루언서 마케팅’이다. 특히 중국의 패션·화장품 업계에서는 인플루언서 마케팅이 대세인데, 이를 ‘왕홍 마케팅’이라 부른다. 왕홍이란 인터넷이라는 뜻의 중국어 ‘왕(Wang)’과 인기를 뜻하는 ‘홍(Hong)’을 합친 용어로 인플루언서와 같은 의미다. 중국의 대표적 왕홍인 파피장은 1500만 명의 팔로어를 확보하고 있는데, 걸어 다니는 광고판이라 부를 정도로 젊은 여성들의 소비 패턴에 큰 영향력을 미치는 존재이다.

10, 20대의 전유물일 것 같은 이런 인플루언서의 세계에 요즘 일본의 시니어들이 도전장을 내고 있어 눈길을 끌고 있다. 정보기술(IT)에 익숙하고 호기심이 왕성한 시니어들이 인스타그램이나 페이스북에서 활약하면서 중·장년층 팔로어에게 영향력을 미치고 있는 것. 일본에서는 이 같은 시니어 인플루언서들을 ‘엑스(EX) 인플루언서’라고 칭한다. ‘엑스’는 전문가라는 뜻의 ‘엑스퍼트(Expert)’와 경험이란 뜻의 ‘익스피어리언스(Experience)’의 말머리를 따온 것으로 ‘경험이 풍부한 전문가, 장인’이라는 의미를 담고 있다. 시니어 인플루언서, 엑스 인플루언서의 활약상은 어느 정도일까?

취미, 음식, 여행...

시니어 인플루언서가 유리하다!

일본의 소셜마케팅 회사 ‘리델(LIDDELL)’은 자사 제품을 홍보하고 싶은 기업과 영향력 있는 인플루언서를 매칭해주는 인플루언서 마케팅 플랫폼 ‘스피리트(SPIRIT)’를 운영하고 있다. 스피리트에는 2만 명의 인플루언서가 등록돼 있는데, 23%가 50대 이상 시니어이며 이 중에는 80대 이상의 엑스 인플루언서도 적지 않다고 한다. 스피리트에 등록하기 위해서는 최소 300명 이상의 팔로어를 보유해야 하는데, 시니어 인플루언서의 팔로어는 평균 1000명 정도이며 3500명이 넘는 ‘초인플루언



일본에서는 시니어 인플루언서들을 ‘엑스(EX) 인플루언서’라고 칭한다. ‘엑스’는 전문가라는 뜻의 ‘엑스퍼트(Expert)’와 경험이란 뜻의 ‘익스피어리언스(Experience)’의 말머리를 따온 것으로 ‘경험이 풍부한 전문가, 장인’이라는 의미를 담고 있다.

서’도 적지 않다.

시니어 인플루언서의 남녀 비율이 비슷한(여성 51%, 남성 49%) 것도 여성 인플루언서가 압도적으로 많은(여성 89%, 남성 11%) 젊은 층과의 차이점이다. 이는 직장에 다닐 때 SNS를 이용해본 경험이 있는 남성 시니어들이 퇴직 이후 시간적 여유가 생기면서 이전보다 적극적으로 SNS로 활동하기 때문으로 분석된다.

그럼 엑스 인플루언서들은 주로 어떤 장르에서 활약을 펼치고 있을까? 취미, 음식, 여행이 많은 부분을 차지하고 있는 것으로 나타났다. 이는 패션과 미용, 출판, 광고가 주류를 이루는 젊은 층의 인플루언서들과는 분야에서 차이를 보인다. 시간적으로나 금전적, 경험적인 한계 때문에 젊은 층들이 접근하기 힘든 분야에서 엑스 인플루언서들의 활약상이 두드러진다. 예를 들어 한가한 일상의 풍경, 전통 요리점, 고급 레스토랑, 유서 깊은 료칸(일본 전통 여관), 국내외 호화 여행지에서의 모습 등이다.

또한 시니어 비즈니스 관련 장르의 정보 발신도 엑스 인플루언서의 활동 구역이다. 애완동물(펫) 관련 상품 및 서비스, 안부 및 가사 대행 서비스,



생활품 구입이 힘든 고령자)의 증가 등 고령화에 따른 문제들이 많이 발생하고 있다. 일본 정부는 이런 문제를 SNS 등 정보통신기술(ICT)을 통해 해결하려고 나서고 있는데, 그 역할을 엑스 인플루언서가 주도적으로 맡아줄 수 있을 것으로 기대하고 있다. 시니어 인플루언서들이 친근하고 신뢰할 만한 소식과 정보를 나눔으로써 동세대 고령자를 SNS의 세계로 끌어들이고, 이를 통해 사회적 참여를 유도할 수 있을 것이라는 이야기다.

특히 엑스 인플루언서의 지역적 분포를 보면, 젊은 층 인플루언서들이 대도시에 집중돼 있는 데 비해 지방에 고르게 분포돼 있는데, 이는 지역과 밀착된 고령화 과제를 해결하는데 시니어 인플루언서가 큰 역할을 할 수 있다는 것을 보여준다.

한편 인플루언서 활동은 퇴직한 엑스 인플루언서에게는 새로운 수입원을 확보한다는 의미도 있다. 기업들의 시니어 상품 마케팅 프로젝트에 적극적으로 참여함으로써 일정한 수입을 올릴 수 있기 때문이다. 다만 인생 경험이 풍부한 시니어 팔로어들은 인플루언서들이 생산해내는 콘텐츠에 기업 광고 냄새가 조금이라도 풍기면 이내 외면하기 때문에 주의가 요구된다고 전문가들은 조언한다.

참고로 일본의 50세 이상 SNS 이용자 수는 페이스북의 경우 50, 60대를 합쳐 1000만 명(절반씩), 인스타그램은 200만 명 정도인 것으로 조사됐다(2017년 5월 기준). 또 전체 인터넷 이용률이나 홈쇼핑 이용률은 젊은 층과 큰 차이가 나지 않는 것으로 나타났다(2015년 일본 총무성 조사).

백배, 건강 관련 상품 및 서비스 등이 그것이다. 이 때문에 관련 업계에서 시니어 인플루언서들의 매력적인 마케팅 수단이 부상하고 있다.

초고령화로 비즈니스 타겟이 젊은 층에서 시니어로 옮겨가는, 이른바 시니어 시프트(Shift) 현상이 일본에서 가속화되고 있는 것도 엑스 인플루언서의 역할이 주목받고 있는 이유다. 시니어 소비자들은 유행에 휩쓸리는 젊은 층과 달리 자기만의 개별적인 취향이 강해 마케팅이 어렵다. 시니어들의 마음을 사로잡는 것이 쉬운 일은 아니라는 말이다. 이런 이유로 기업들은 시니어 소비자들과 동일한 가치관과 감성을 가진 시니어 인플루언서들을 잘만 활용하면 마케팅 효과를 크게 낼 수 있을 것으로 기대하고 있다.

전국 각지에 흩어져 있는 시니어 인플루언서

노인의 사회 참여 유도로 초고령사회 해법 제시

일본의 엑스 인플루언서들은 비즈니스 마케팅 분야뿐만 아니라 초고령사회의 문제 해결사로서도 주목을 받고 있다. 인구 4명 중 1명이 고령자인 노인대국 일본에서는 독거 고령자의 고독사나 시골 마을의 구매 난민(건강이나 교통수단의 부재로

독일의 시니어 대학 청강 프로그램 진짜 공부는 은퇴 후 시작된다

독일의 대학은 젊은이들만이 아니라 시니어들에게도 활짝 열려 있다. 은퇴 후 배움의 즐거움을 깨달은 시니어들은 대학에서 청강 또는 학위과정을 통해 인생의 진정한 가치와 의미를 찾으려 한다.

글 이현희 독일 본대학 박사과정

독일의 수능시험인 아비투어(Abitur)도 치러본 적이 없던 엘프리데 할머니는 대학에서 독일 현대사를 배웠다. 시니어 대학 청강 프로그램(Seniorenstudium)을 통해서다.

“평생 공무원으로 일하다 정년퇴직을 하고 한동안 집에서 손자들과 정월 돌보는 일만 했어요. 그러다 문득 여생을 이렇게 보내야 한다니 너무 불행하다는 생각이 들더군요. 그래서 옆집 친구를 따라 대학에 청강을 하러 오게 된 거죠.”

독일의 많은 시니어들이 엘프리데 할머니처럼 대학 청강 프로그램을 통해 은퇴 후 배움의 즐거움을 찾으려 한다. 전국적으로 50~100세 사이의 시니어 5만5000명 이상이 이 프로그램을 통해 대학에서 강의를 듣고 있다. 이들의 강의 태도 또한 매우 우수하다. 일찌감치 자리를 잡고 앉아 진지하게 수업 준비를 한다. 강의시간 직전에 헬레벌떡 강의실로 뛰어 들어오는 어린 학생들과 대조적이다.

철학, 역사, 종교, 고고학...

인문학에 빠져든 시니어들

독일 시니어들이 대학 청강 프로그램에 열광하는 이유는 무엇일까. 첫째 이유는 삶에 대한 갈망이다. 이들 대다수는 정년퇴직을 하고 연금 생활을 하는 처지라, 취업해서 돈을 벌겠다는 목적은 없



다. 그러나 살아오면서 차곡차곡 쌓아둔 인생의 질문들에 대한 답을 찾고자 하는 욕구는 그 어느 때보다 강해졌다. 지금까지는 생활이 바빠 미뤄왔지만 여유를 찾은 이제는 다시 배우고 싶은 것이다. 그렇기에 경영학, 경제학과 같이 학생들에게 인기 있는 실용학문보다는 철학, 역사, 종교, 고고학, 독어독문학과 같은 인문학이 훨씬 인기를 끈다.

둘째, 대학의 교육 방식이 이들에게 익숙하기 때문이다. 시니어들이 학생이던 시절, 인터넷은 흔한 것이 아니었다. 따라서 지금의 학생들이 자주 활용하는 온라인 강의는 시니어들에게엔 너무 어렵고 낯설다. 이들에게는 강의를 자신의 귀로 직접 듣고,

의문점은 그 자리에서 바로 질문하는 방식이 편한 것이다. 이런 시스템이 가장 잘 갖춰진 곳이 바로 대학이다.

셋째, 젊은 학생들과 대화하며 교류할 수 있어서다. 대학은 그야말로 젊은이들이 우글거리는 장소다. 새로운 세상 앞에서 두려움과 희망을 동시에 느끼는 나와 다를 바 없는 청년들을 만날 수 있는 곳이다. 그들과 소통하면서 시니어들은 수십 년 전 자신의 모습을 발견하게 된다. 금상첨화로 청강은 과제나 시험에 대한 의무도 없다.

청강으로 시작해 정식 학위과정 밟기도

시니어 청강에 대한 정보는 쉽게 얻을 수 있다. 독일 시니어학술협회는 홈페이지에 대학별 학비와 담당자 연락처를 상세히 제공하고 있으며, 인터넷을 다루지 못하는 시니어들을 위해 무료로 지면 정보 자료도 배포한다. 자료집조차 구하기 힘들다면 가장 쉬운 방법은 가까운 대학의 담당자를 찾아가는 것이다. 담당자에게 필요한 정보를 얻어 자신이 원하는 학과를 골라 바로 신청하면 된다. 전국 106개 국립 종합대학 중 67개 대학이 시니어 청강 프로그램을 운영하고 있으니 어느 정도 규모가 있는 학교라면 청강이 가능한 셈이다. 대학에 따라서는



©Shutterstock.com

시니어 청강생들만 들을 수 있는 강의나 커리큘럼을 새로 개설해 운영하는 곳도 있다. 다만 의대, 약대와 같은 특수 학과들은 청강이 불가능하다.

독일의 대학은 학비가 따로 없지만, 시니어 청강생의 경우 학기별로 학비를 내야 한다. 금액은 학기당 50유로(약 6만5000원)부터 300유로(약 40만 원)까지 있으며, 대학마다 각기 다르다.

시니어 청강 프로그램은 사람들에게 대학의 문호를 개방하고 평생학습권을 국가가 보호하려는 것이 주된 목적이므로 대학 졸업장을 수여하지 않아 학위, 학점을 받는 것은 불가능하다. 다만 소정의 학기를 마친 시니어에게는 노인대학 졸업장을 수여한다. 이 수준에 만족하지 못하고 학위에 욕심이 생긴다면 입학 조건에 맞춰 과정(학사, 석사, 박사)을 선택해 정식 입학 절차를 밟으면 된다.

대학 청강 프로그램을 듣던 엘프리데 할머니는 학기 초반 강의 내용을 거의 이해하지 못했지만, 두 학기가 지나자 차차 이해할 수 있었다고 한다. 그러나 어느 순간 학위를 따고 싶은 욕심이 생겼고, 늦은 나이지만 용기를 내 정식으로 대학에 입학하게 됐다. 현재 75세인 그녀는 독일 현대사를 전공하는 4년 차 박사과정 학생이다. 그 누구도 상상하지 못했지만 그녀는 젊은 사람들도 힘들어하는 그 자리에서 있다. 그녀는 현재의 삶에 매우 만족한다.

“평소 관심 있는 분야였던 독일 현대사를 전문적으로 공부할 수 있어서 좋아요. 도서관에 앉아 자료를 찾고 연구하는 것 자체도 즐겁고, 또 내가 공부한 것들을 학문적으로 풀어나가는 일도 꽤 매력적인 작업이에요.”

그녀는 그동안 배운 지식을 잘 활용하기 위해 주말엔 시티투어 가이드로 봉사활동을 하고 있다. 그녀의 소망은 학위를 취득한 후 기회가 주어진다면 시니어들을 대상으로 대학에서 강의를 하는 것이다.

미국의 챔피언 센터 노인과 아이가 서로의 부족함을 채워준다

아이는 관심과 돌봄 속에 자라고, 노인은 자신의 역할 속에서 인생의 의미를 찾는다. 노인과 아이, 양 세대를 위한 데이케어 시설인 '챔피언 센터'에서는 서로에게 필요한 것들을 채워나가며, 지역사회를 더욱 안정적으로 지켜가고 있다.

글·사진 **이경원** 미국 오하이오주립대학 박사과정



미국 오하이오주 콜럼버스시에 위치한 챔피언 센터는 노인과 아이, 양 세대를 위한 데이케어 시설이다.

'어린이집'과 '노인주간보호센터'가 한 건물에 같이 위치해 서로 교류한다면 어떨까? 미국에 이런 발상에서 만들어진 시설이 있다. '노인과 아이 양 세대를 위한 데이케어 시설(Intergenerational Center)'이 그것이다.

이러한 유형의 시설 중 가장 유명한 것은 오하이오주 콜럼버스시에 위치한 '챔피언 센터'다. 챔피언 센터는 2015년 12월 문을 열었지만, 그 역사는 사실 2010년으로 거슬러 올라간다.

빈곤층 노인·아이 돌봄 안전한 보호시설 필요해 시작

챔피언 센터의 설립을 이끌어낸 것은 오하이오주립대 사회복지학과와 노년학연구소 교수 및 담당자들이다. 이들은 2010년에 양 세대를 위한 데이케어 시설에 대해 연구하다 그 효과가 긍정적이라는 것을 깨닫고 챔피언 센터 설립을 추진하게 됐

다. 바로 일이 진행된 것은 아니다. 이러한 유형의 시설이 효과적이라는 점도 홍보해야 했고, 어디에 세울 것인지에 대해서도 고민해야 했다. 또한 자금 지원도 받아야 했다. 그러는 시간이 거의 5년이나 걸렸다.

챔피언 센터가 위치한 콜럼버스시 동쪽 도심지역은 저소득층 가족들이 많이 모여 살고, 범죄 발생률이 꽤 높은 곳이다. 거주자들의 80% 이상이 흑인이며 절반 이상이 다양한 정부 보조 프로그램을 통해 도움을 받으며 생계를 유지한다. 아동층 빈곤율은 71.2%로 콜럼버스 평균 아동층 빈곤율인 29.6%에 비해 굉장히 높은 편이다. 상황이 이렇다 보니 저항력이 약한 노인들과 아이들이 안전하고 편안하게 지낼 수 있는 공간이 절실히 필요했다.

2011년 콜럼버스시 동쪽 도심지역 내 비영리기



관들과 정부가 손을 잡고 지역 발전 프로젝트에 본격 돌입했다. 2012년에는 미국 연방정부 소속 주택도시개발부에서 약 30만 달러(약 3억 원)의 지원을 받고 지역 발전 프로젝트를 시행할 수 있게 됐다. 지역 발전 프로젝트의 일환으로 챔피언 센터의 설립이 제안되고 사업이 진행된 것이다.

노인과 아이의 동거

아이에게 돌봄을, 노인에게 활력을

챔피언 센터가 오픈한 지 어느덧 2년이 넘었다. 설립 직후에 챔피언 센터 참가자들은 20여 명에 불과했지만 지금은 50명의 노인과 어린이들이 함께 활동하며 하루하루를 보내고 있다.

센터에서는 어린이들과 노인들이 함께 참여할 수 있는 다양한 프로그램을 제공하는데, 그곳에 있는 모든 이들이 활동에 꼭 참여해야 하는 것은 아니다. 노인들뿐 아니라 아이들에게도 활동에 대한 설명을 하며 참여 의사를 꼭 묻곤 한다. 챔피언 센터에서 일하는 매니저 엘리자베스의 말에 따르면 어린이들과 함께하는 프로그램에 참여하는 노인들이 이제는 정해져 있는 분위기라고 한다.

“일주일에 두세 번은 노인들과 아이들이 동그랗게 모여 앉아서 함께 그림을 그리고 책을 읽어요.



챔피언 센터에서는 어린이와 노인이 함께 참여할 수 있는 다양한 프로그램을 제공한다. 이 과정에서 이들은 정서적인 교감을 나누며 서로에게 필요한 역할을 수행한다.

‘노인들이 과연 단순한 그림들을 그리고 색깔을 칠하는 활동들을 좋아할까?’ 하고 의문을 갖는 사람들이 있을 거예요. 하지만 우리 센터 내 대다수의 노인들은 치매를 앓고 있고, 그들에게는 이러한 활동이 그저 즐거울 뿐이에요. 때로는 말쑥꾸러기 아이들이 그림을 엉망으로 만들어놓기도 하지만, 그 누구도 화를 내거나 짜증 내지 않고 오히려 서로가 서로를 이해하고 배려하죠. 반대로 어린아이들은 치매를 앓고 있는 노인들을 두려운 시선으로 본다거나 하지 않아요. 센터 내 노인들을 편견 없이 받아들이고 노인들과 함께하는 시간을 즐겁게 보내려고 해요.”

엘리자베스는 이러한 시간을 거친 아이들이 자라서 병들고 약한 노인들을 선입견 없이 긍정적으로 바라보게 되고, 세대 간의 갈등도 줄어들 거라며 양 세대 간의 지속적인 교류로 얻을 수 있는 성과를 강조했다.

빙고 게임은 노인들이 가장 즐겨 하는 게임 중 하나이다. 가끔 챔피언 센터에서는 아이들과 노인들이 같이 할 수 있는 빙고 게임을 진행한다. 필자가 챔피언 센터에서 한창 봉사활동을 하던 때, 가장 인상 깊은 추억 역시 이 빙고 게임과 연관이 있다. 어린아이들도 참여할 수 있도록 그림으로 간단하게 이뤄진 빙고 게임이지만, 노인들은 웃고 떠들며 그 시간을 매우 즐겼다. 3개의 그림이 맞춰지면 빙고를 외치면 되는데 금세 여기저기서 “빙고” 소리가 터져 나왔다.

같은 테이블에 앉아 빙고 게임을 하던 중 한 할머니가 선생님처럼 어린아이들에게 빙고 게임을 설명해주고 아이들이 게임에 잘 참여할 수 있도록 도와주는 것을 발견했다. 나중에 그 할머니가 심각한 치매를 앓고 있다는 이야기를 듣고 깜짝 놀랐다. 게임을 하는 모습만 봤을 때는 그 할머니가 그저 시설에서 일하고 있는 직원으로 보였기 때문이

다. 순진하고 밝은 아이들이 병들고 약한 노인들, 심지어 치매 노인들에게 긍정적인 에너지를 줄 뿐만 아니라 노인들이 자신의 역할을 찾아 행동할 수 있게 했다.

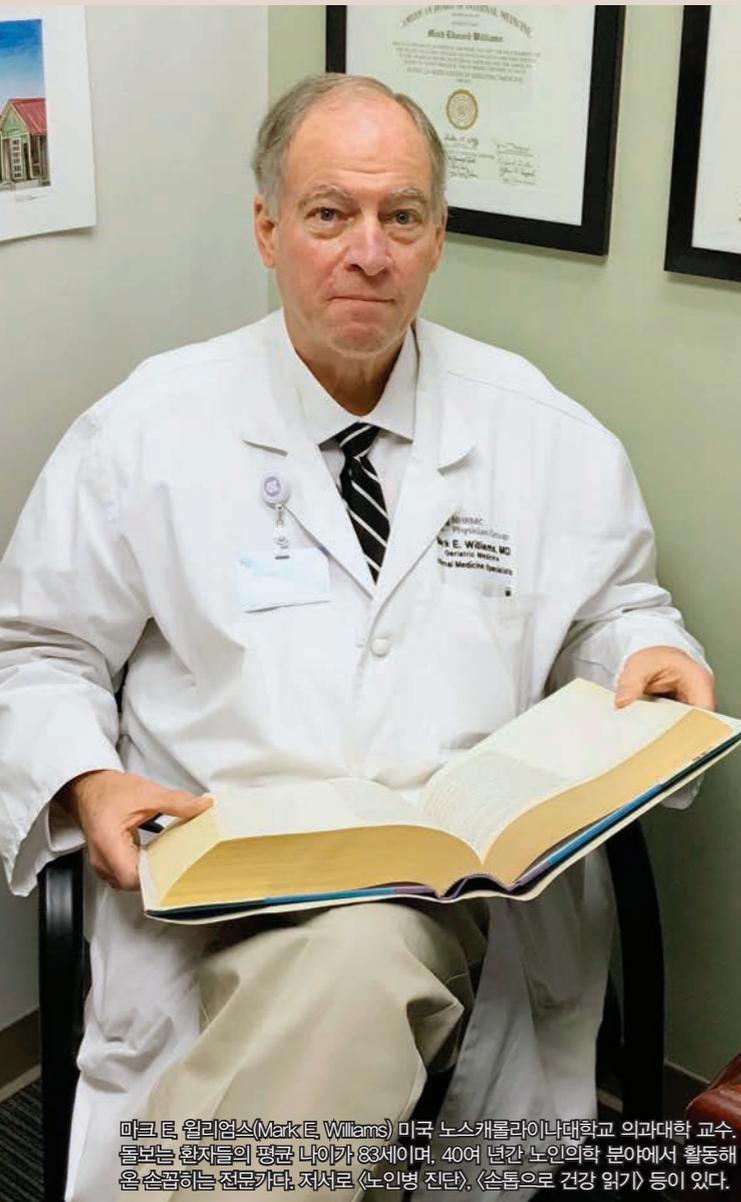
이렇듯 세대 간에 서로 어울려 할 수 있는 활동 뿐만 아니라 노인들과 아이들은 식사도 한 공간에서 함께 하며 끊임없이 교류한다. 어린이집과 노인주간보호시설의 공간은 명확하게 구분돼 있고 각각 그룹에 필요한 서비스 및 교육활동이 진행되기는 한다. 하지만 기회가 닿을 때마다 노인들과 아이들은 서로를 방문해 시간을 보낸다. 좋은 소식, 예를 들어 어린이집 아이들의 졸업 등이 있을 때에는 시도 때도 없이 아이들의 축하 노래와 아우성이 챔피언 센터를 꽉 채우기도 한다.

챔피언 센터장 신씨야는 어린이집 참가 아이들의 대부분이 저소득층, 한부모가정 아이들이라고 이야기했다. 그렇기 때문에 이렇게 챔피언 센터에서 여러 할머니, 할아버지들과 함께 시간을 보내는 것이 아이들 정서에 주는 영향 역시 매우 크다고 강조했다. 세대 간 활동들을 통해 노인들이 자연스럽게 아이들의 멘토로, 선생님이로, 자상한 할머니·할아버지로서의 역할을 하게 된다. 이 과정에서 아이들은 어린이집 선생님에게 받을 수 있는 교육 그 이상을 경험하게 되며, 따뜻한 관심도 받게 된다.

챔피언 센터는 장기간 침체에 빠졌던 콜럼버스시의 도심부 핵심에 자리 잡으며 활력을 주고 있다. 다양한 지역사회 주민들이 그들의 아이와 부모를 통해 한곳에 모여 서로 삶의 이야기를 공유하고 서로가 서로를 도울 수 있는 중요한 공간과 기회를 제공하는 것이다. 더 나아가 어린아이들도, 노인들도, 그들의 가족들도 서로 보이지 않는 곳에서 중요한 역할을 해내며 지역사회 발전에 이바지하고 있다. *M*

노인의학 세계 최정상 권위자 마크 E. 윌리엄스 미 노스캐롤라이나대 의대 교수 편견에 속지 말고 '어떻게 사느냐'에 집중하라

인터뷰 오온미 미래에셋은퇴연구소 선임연구원



마크 E. 윌리엄스(Mark E. Williams) 미국 노스캐롤라이나대학교 의과대학 교수. 몸보는 환자들의 평균 나이가 83세이며, 40여 년간 노인의학 분야에서 활동해 온 손꼽히는 전문가다. 저서로 《노인병 진단》, 《손톱으로 건강 읽기》 등이 있다.

‘할랜드 샌더스’, ‘그랜마 모제스’, ‘루이스 부르주아’의 공통점은?

그들 모두가 60세를 훌쩍 넘긴 뒤늦은 나이에 성공을 일궈냈다는 점이다. 할랜드 샌더스는 64세에 KFC를 세웠고, 그랜마 모제스는 78세에 미국의 국민화가가가 됐다. 루이스 부르주아는 오랜 무명의 세월을 견디고 80세가 넘어 세계적인 예술가로 인정받았다.

왜 어떤 사람들은 나이에 초연하게 제대로 된 인생을 일구고, 어떤 사람들은 하루하루 죽어가는 노년을 보낼까? 육체적, 정신적 노화에도 불구하고 성공적으로 늙어가기 위해선 어떤 기술이 필요할까?

이 질문에 대한 답을 찾기 위해 최근 <늙어감의 기술>이라는 책을 낸 세계 최정상의 노화학자 마크 E. 윌리엄스 교수를 인터뷰했다. 미국 노스캐롤라이나대학교 의과대학 교수로 재직 중인 그는 노인의학 분야 임상 경력 40년의 전문가다.

<늙어감의 기술>에서 윌리엄스 교수는 ‘노인은 다 비슷하다. 노인은 학습 능력이나 창의성이 떨어진다’는 등 우리가 가진 어둡고 초라한 노년에 대한 편견들을 반박한다. 그에게서 듣는 노화에 대한 객관적이고 현실적인 설명들은 풍요롭게 나이 들고 싶어하는 이들에게 나침반이 돼줄 것이다.

Q1 한국도 고령화가 급속히 진행되면서 노화에 대한 관심이 커지고 있다. 그런데 노화라는 것이 정확히 무엇인지 아는 사람은 드문 것 같다. 노화를 어떻게 정의 내릴 수 있을까?

나이가 든다는 것(Aging)은 생애 전반에 걸쳐 존재하는 생물학적 과정으로, 죽음에 이르기 전까지 점진적으로, 예상 가능하게, 또한 필연적으로 진행되는 발달과 성숙이라고 규정지을 수 있다. 노화와 질병은 미묘하고도 복잡한 상관관계를 가지긴 한다. 하지만 노화란 질병이 축적된 결과물이 아니다. 우리가 유념해야 할 근본적 토대는 생물학적 나이와 숫자상 나이가 같지 않다는 것이다.

보통 질병에 기인하지 않은 정상적인 노화는 아주 서서히 진행된다. 우리 몸의 각 기관에는 비축분(Reserve)이 있다. 비축분이라는 것은 손상이나 피해의 영향을 경감시킬 수 있는 각 기관의 여분을 뜻한다. 생리적 의미에서 정상적인 노화는 소화, 신경, 호흡 등 각 기관의 비축분과 우리 몸의 자가 복구 능력이 점진적으로 사라지는 것을 의미한다. 이러한 침식 현상은 극도로 격심한 업무를 처리하거나 스트레스를 받을 때 확연히 나타난다. 통상적으로는 나이가 들면 복구 능력, 즉 항상성을 유지

하는 능력에 한계가 오게 되는데, 그때가 되면 최소한의 신체 이상도 회복하기 어려워지고, 상대적으로 짧은 시간 내에 사망에 이르게 된다.

노화란 우리 각자가 반드시 직면해야 하는 그 무엇이다. 모든 사람은 죽는다는 확실한 사실 때문에, 우리 삶은 얼마나 오래 사느냐 하는 것 이상으로 더 중요한 의미를 갖는다. 다행히도 많은 과학적 증거들이 우리가 노화의 질이나 속도에 상당한 영향력을 미칠 수 있음을 입증하고 있다.

편견을 없애라,
그래야 노화를 정확히 이해할 수 있다

Q2 책에서 노화에 대해 사람들이 가진 8가지 편견에 대해 이야기했다. 그중에서 ‘살을 빼면 수명이 길어진다’가 편견이라는 이야기가 인상적이다. ‘약간 비만인 편이 오히려 장수에 좋다’고 했는데, ‘장수’라는 측면에서 가장 적절한 체중은 어느 정도라고 보는가?

건강과 장수의 관점에서 볼 때 4.5~9kg가량 더 나가는 것은 오히려 건강을 지키는 역할을 한다.

체중을 과학적으로 평가한 것이 ‘BMI’라고 불리

노화에 대한 8가지 편견

편견

- 1 노인들은 기본적으로 다 그 사람이 그 사람이야. 하루하루 망가져가는 사람들이지.
- 2 살을 빼면 수명이 길어질 거야.
- 3 나이 들면 원래 감각감박하고 노망도 드는 거지.
- 4 나이가 들면 당연히 학습 능력이나 창의성이 떨어지지(늙은 개에게 새로운 재주를 가르칠 수는 없는 법이지).
- 5 노화는 불가항력이나 어찌해볼 도리가 없어.
- 6 나이 든 사람은 사회적으로나 경제적으로나 부담스러운 존재다.
- 7 노인들은 섹스에 관심이 없어.
- 8 나이 든다는 것은 요양시설에 들어가 사람들한테 폐를 끼치며 살아야 한다는 의미야

진실

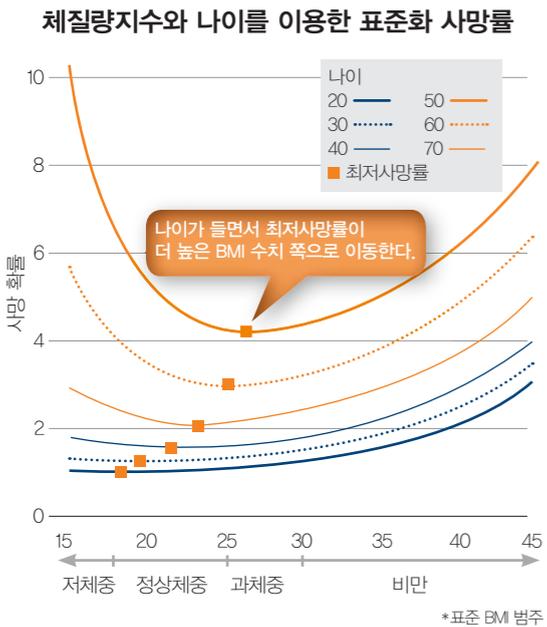
- 1 나이가 들수록 생물학적으로 더욱 다양해지고 차별화된다.
- 2 살짝 비만인 사람이 마른 사람보다 사망 확률이 낮다.
- 3 80세 노인 절반 이상이 완전히 정상적인 인지 기능을 지녔다.
- 4 학습을 계속한다면 더욱 풍요롭고 창조적으로 표현할 수 있다.
- 5 생활방식에 따라 노년에도 충분히 질 높은 삶을 살 수 있다.
- 6 사회체계가 노인들에게 기회를 제공하지 못한 부분이 크다.
- 7 65세 이상의 노인 50% 가까이가 자신의 성생활에 매우 만족했다.
- 8 노인은 뚱뚱그려 하나가 아닌, 다양한 사람들의 집단이다.



*자료 : 《늙어감의 기술》, 마크 E. 윌리엄스, 2017

는 체질량지수이다. BMI는 체중(kg)을 키(m)의 제곱으로 간단하게 나눈 측정치이다. BMI지수가 18.5 이하이면 저체중, 30 이상이면 비만으로 규정한다. 40 이상인 경우는 병적 비만에 해당한다. BMI와 사망률은 본질적으로 완만한 U자 형태를 띤다. 양 극단에 속하는 사람들은 곡선이 거의 편평하게 이어지는 가운데 부분 사람들보다 사망할 확률이 훨씬 높다. 병적 비만(BMI지수 40 이상)은 수명을 단축시키는 수명 제한 질환에 속한다. 체중 곡선의 양 극단에서 보이는 높은 사망률은 (진단된 것이든 아니든) 심각한 질병이나 거식증과 같은 섭식장애 때문이라 할 수 있다. 잠재적 질병 요인, 흡연, 기타 다른 요소들을 통제하더라도 마른 사람의 사망률이 살짝 비만인 사람들보다 높다는 결과들이 세계 여러 연구기관들에서 발표되고 있다.

이뿐만 아니라 체중을 줄이는 행동 자체가 실제적으로는 수명을 단축시킬 수도 있다. 체중이 10% 가량 줄어든 사람은 체중에 변화가 없었던 사람에 비해 사망 확률이 높게 나타났다. 이 사망률 증가



는 주로 심장질환 때문이었고, 이는 곧 아주 실질적인 의미에서 다이어트가 건강에 나쁠 수도 있다는 뜻이 된다. '다이어트 걱정은 하지 마세요'가 나의 모토이지만, U자 곡선의 오른쪽 가파른 끝에 위치한, 즉 BMI지수가 35를 넘는 사람들의 경우라면 예외이다. 이런 사람들에게겐 약간의 체중 감소가 건강에 도움이 될 것이다. 또한 당뇨, 고혈압, 고관절이나 무릎관절에 골관절염을 앓고 있는 분들의 경우도 체중 감량을 권한다.

Q3 약간의 비만이 오히려 장수에 유리하다면 굳이 힘들게 운동을 할 필요가 있는가?

우리 몸은 움직이도록 설계됐다. 적당한 자극이 없다면 에너지 원천이 다른 곳에 쓰여 몸은 노쇠해지고, 활성산소가 유발하는 손상이 증가한다. 만성 질환에도 더 쉽게 노출된다. 규칙적으로 적당하게 운동을 하면 우리는 생화학적 측면에서 노화의 속도를 늦출 수 있다.

여기서 지속적인 신체 활동이 핵심이다. 운동을 하지 않으면 우리 몸은 기능을 잃기 때문이다. 단순히 몸매를 만드는 것이 문제가 아니다. 관건은 만들어진 몸을 반드시 유지할 수 있어야 한다는 것이다. 운동을 시작하기에 너무 늦은 나이란 없다. 80대도 운동을 통해 건강 상태가 좋아졌다는 연구 결과들도 보고되고 있다. 생의 마지막 단계에 있는 경우를 제외하고는 반드시 나이에 비례해 신체 능력이 심각하게 저하된다고 볼 수는 없다.

운동은 몸의 기능과 삶의 질에 영향을 줄 뿐 아니라, 몸을 쇠약하게 만드는 질병과 조기 사망의 위험도 줄여준다. 실제로 네덜란드에서 발표된 연구 결과에 따르면 50세에 적당한 운동을 하면 수명이 1년 반 정도 늘어나고, 운동의 강도를 높일 경우 3년 이상으로 수명이 두 배 이상 증가했다. 또한 운동은 타인에 대한 의존도를 낮춰줄 가능성

이 높다. 평균적인 65세 노인들은 장애 없이 대략 13년 정도를 살 수 있다. 반면 역동적으로 활발하게 활동하는 65세 노인들의 경우 평균적으로 최소 18년을 장애 없이 살 수 있는 것으로 나타났다. 어떤 종류의 운동을 하는가는 실제적으로 중요하지 않다. 그저 즐길 수 있는 운동을 하나 선택해서 하루에 최소 30분 정도 지속적으로 하면 된다. 태극권이나 기공은 이러한 운동의 훌륭한 예가 될 수 있다.

Q4 나이가 들면 기억력이 떨어진다는 것도 대표적인 통설인 듯하다. 나이가 들수록 사람 이름을 기억 못 한다거나, 자동차 열쇠를 어디 두고는 못 찾는다거나 하는 일이 많아진다. 이 또한 편견으로 볼 수 있는가?

사람들이 노화와 관련해 가장 두려워하는 부분은 아마도 정신 기능에서 일어나는 변화일 것이다. 심각한 정신 기능 장애 때문에 우리의 삶과 독립성이 위협받게 되는데, 우리는 뇌를 이용해 위협을 인지하고 행동하기 때문이다. 하지만 정신적으로 무능하게 되는 것을 이처럼 두려워하는 것은 근거가 부족한 행동이다. 오히려 모든 정신적 기능이 나이를 먹으면서 쇠퇴할 거라는 잘못된 가정이 훨씬 더 나쁜 일을 초래한다. 사소한 실수도 나쁜 방향으로 해석하고, 노화에 대한 고정관념을 믿어버린다. 이러한 믿음이 사회적 고립과 자존감 저하를 부추긴다.

우리 모두는 기억력에 대해 걱정하며, 나이가 들수록 이 걱정들은 커진다. 우리는 나이를 먹으면 점점 많이 잊어먹고 아이가 돼간다는 고전적인(그리고 현대적인) 고정관념을 믿는 경향이 있다. 상황을 더 악화시키는 것은 현대사회가 잘못을 용서하지 않는다는 사실이다. 우리는 이러한 사회 가치들을 내면화한다. 그리고는 자동차 키를 어디에 두



었는지 기억나지 않으면 알츠하이머병 초기 증상이 아닌가 하는 자기 의심 프로세스를 가동시킨다. 사소한 것들이 기억나지 않는 것은 지극히 정상적이고, 그렇게 중요한 문제도 아니다. 기억의 상당 부분을 잃어버렸다면, 이는 질병이 있다는 뜻이다. 정상적인 노화와 혼동해서는 안 된다. 85세 이상 노인의 절반 이상은 인지 기능이 지극히 정상적이다. 알츠하이머병 같은 치매 질병의 파괴적인 영향력이 가볍다는 이야기를 하는 것이 아니다. 핵심은 이런 질환들은 기억력과 기타 인지 영역에 영향을 주는 '질병'이라는 것이다. 이런 질병들과 정상적인 노화는 구분돼야 한다.

Q5 익숙한 것에만 머무르려는 생활 태도도 기억력에 영향을 준다고 볼 수 있을까?

그렇다. 기억력은 다른 능력들처럼 소홀히 하면 할수록 기능이 저하된다. 반면 적당한 자극은 기억력 유지에 도움이 된다. 기억력이 나이를 먹으면서 퇴화될 수는 있지만, 이는 궁극적으로 우리가 기억

력 저하를 허용하기 때문이다. 실제 우리는 기억력이 떨어뜨리는 몸에 뺀 습관들을 방지한다.

우리의 습관들, 익숙한 태도들, 그리고 조건반사들을 이끌어내는 몸에 뺀 행동들을 이해하는 것은 노화를 맞는 과정에서 중요한 대목이다. 습관은 우리가 삶을 일상화할 수 있게 해준다. 일상화(Routinization)는 어제와 같은 하루를 반복해서 만들어낸다. 이러한 일상화는 정신적으로 굉장히 경제적이다. 중요하지 않은 일들을 고민하는 데 허비되는 시간과 노력을 아껴주기 때문이다. 또한 길을 건너기 전에 좌우를 살피는 것처럼 어떤 습관적 행동들은 우리를 안전하게 지켜준다. 하지만 습관 덕분에 우리는 '적응'이라는 불확실성을 피하게 된다. 습관은 창의성의 자리를 빼앗는다.

습관에 대한 의존도를 낮추려면 자신의 습관을 관찰해야 한다. 습관을 관찰하고 연구하는 일은 쉽지 않다. 너무 익숙하고 분명한 일이기 때문이다. 습관의 편안함이 주는 행복이, 습관이 우리를 억압하는 측면이 있다는 사실을 가려버린다. 마치 물의 본질을 이해하려고 하는 물고기와도 같다. 어떻게든 한 걸음 떨어져 습관의 본질을 생각해보고 그 습관 자체가 나와 나의 기억력, 그리고 나의 행동에 미치는 심오한 영향력을 관찰해보자.

Q6 나이가 들면 지력이나 창의력이 떨어진다. 이는 통설과는 반대로 노인이 되어서도 학술적으로 혹은 예술적으로 높은 성취를 보여주는 사람들이 있다. 일반인들도 이렇게 될 수 있는 걸까? 그렇다면 어떤 노력을 해야 할까?

노년에 창의적이고 지적인 성취가 없을 거라고 예단할 이유는 없다. 아주 고령의 사람들이 이런 기념비적 성취를 찾아내는 것은 그다지 어려운 일 아니다.

갈릴레오 갈릴레이는 72세 때 <새로운 두 과학>



을 썼으며, 벤저민 프랭클린은 79세 때 이중 초점 렌즈를 발명했고 납 중독을 연구했다. 바흐, 베토벤, 베르디, 그리고 스트라빈스키는 고령에 위대한 작품들을 작곡했다. 뉴욕시에 있는 솔로몬 R. 구겐하임 박물관은 프랭크 로이드 라이트가 92세에 사망하기 전까지 매달렸던 마지막 작품이었다. 조지아 오키프는 90대에 시력이 약해지고 있음에도 붓을 놓지 않았다.

이처럼 우리는 나이 들수록 지혜와 감수성을 심화시키며 창조성을 더욱 발휘할 수 있다. 독일 학자들은 노년에 생겨나는 독창적인 스타일을 '알터스틸(Altersstil)'이라는 단어로 표현한다. 본질적 형태는 줄어들고 초월적 특성을 내포한다는 의미다. 도나텔로, 미켈란젤로, 렘브란트, 그리고 교야의 후기 작품들도 이러한 노년의 감수성을 잘 보여주는 예이다. 이 작품들은 인간 경험의 정수를 보여줄 뿐 아니라 궁극적인 영적 존재를 표현하고 있다.

Q7 한국에서 예전에 70대 노인들의 성(性)과 사랑을 다룬 '죽어도 좋아'라는 영화가 개봉된 적이 있다. 노인의 성을 처음 본격적으로 다룬 영화여서 상당한 논란을 일으킨 작품이다. 노인이 되면 성생활에 관심이 없을 거라는 생각도 편견이라고 했는데, 객관적으로 증명된 사실인가? 노년의 성생활은 노화나 건강과 어떤 관련이 있나?

성적 활동은 나이를 먹는다고 해서 줄어드는 것이 아니다. 성적 활동이 감소한다면 이는 상상력과 기대감 감소에 관련된 것이지 성적 능력 자체와는 큰 관



솔로몬 R. 구겐하임 박물관은 미국 건축가 프랭크 로이드 라이트가 92세에 사망하기 전까지 매달렸던 마지막 작품이다(왼쪽). 시력이 약해진 90대까지도 붓을 놓지 않은 미국 현대미술의 거장인 여류화가 조지아 오키프.

련이 없다. 나이가 들수록 흥분하고 자극을 받는 데 시간이 더 걸리는 것은 사실이다. 또한 남성들은 나이가 들수록 발기부전이 많아지지만, 널리 알려진 것만큼 심하지는 않다. 노화가 여성의 성적 역량 또는 쾌감에 심각할 정도로 부정적 영향을 미친다는 과학적 증거는 아직 찾아보기 힘들다.

성적 활동의 빈도는 통상 나이가 들수록 줄어드는 것이 맞지만, 이것이 노화에 의한 것인지 사회적 관습 혹은 가치관 때문인지, 성별이나 혼인 여부에 기인한 것인지는 알려진 바 없다. 가장 중요한 요인은 성생활을 하려는 의지, 성생활을 할 수 있는 파트너의 존재 여부일 수 있다. 또한 사회문화적 상황들이 성적 활동의 쇠퇴를 강요하는 측면이 있다.

성적 활동은 장수와도 유의미한 관계를 가진다. 과학적 연구를 보더라도 결혼한 남성이 결혼한 적이 없는 남성보다 8년 정도 더 오래 살고, 결혼한 여성이 미혼 여성보다 3년 정도 더 오래 산다. 이는 심혈관 질환 및 암 발병률의 감소 때문인 것으로 보인다. 다른 연구 결과들을 살펴보더라도 일주일에 2회 이상 오르가슴을 느끼는 남성은 한 달에 한 번 미만으로 오르가슴을 느끼는 남성들에 비해 사망 확률이 50% 수준으로 크게 줄었다. 여성들의 경우 성적 만족도가 장수와 긍정적인 상관관계를 보였다. 이 모든 증거는 성적 활동과 만족도는 반드시 나이가 든다고 해서 감소하는 것은 아니며, 성생활을 즐길수록 건강과 장수에 도움이 된다는 사실을 보여준다.

나이 들어가는 한국인에 대한 조언

Q8 한국은 경제협력개발기구(OECD) 국가 중 노인 자살률이 가장 높은 나라다. 경제적 이유도 있겠으나 정신적 혹은 감정적 이유도 큰 듯하다. 노인들이 가질 수 있는 부정적 감정들엔 어떤 것이 있을까? 대처법이 있다면?

고대의 한 현인이 장남과 불가에 앉아 있었다. 아들이 “제가 어떤 가르침을 기억하기를 원하시나요?”라고 묻자, 현자는 “우리 안에는 서로 계속해서 싸우는 늑대가 두 마리 있다는 사실을 기억하라. 한 마리는 악한 늑대로 우리를 분노, 탐욕, 좌절, 질투, 적의, 그리고 비탄으로 가득 차게 만들려 하고, 다른 한 마리는 선한 늑대다. 우리를 사랑, 열정, 친절, 관대함, 인내, 자유, 그리고 자제력으로 채워주는 녀석이다”라고 대답했다. 이들은 한참을 조용히 생각하다가 결국 “어떤 늑대가 이기게 될까요?”라고 물었다. 현자는 “네가 먹이를 주는 늑대가 이긴다”라고 답했다.

우리는 의식의 발전을 도모하기 위해 감정을 다스린다. 성공적으로 늙는 것은 의식적인 투쟁의 결과이다. 자연은 유전자가 우리의 신체적 성장을 이끄는 것과 같은 방법으로 우리의 내적 성장을 강요하지 않는다. 우리가 감정을 잘 다스릴 수 있게 된다는 것은 기계적 발전이 아니라 일종의 의식적이고 의지적인 발전이다. 감정을 관리하기 위해서는 정직, 인내, 자유, 그리고 자제력 등 여러 덕목이 필요하다.

우리는 감정을 잘 관리할 수 있어야 한다. 잘 관리된 감정은 새로운 지식과 새로운 이해를 얻고 내적인 조화를 이루는 데 우리의 지성보다 핵심적인 역할을 하기 때문이다. 감정을 훈련하는 일은 불편할 수도 있다. 어느 순간 편안함과 갈등이 생겨나기 때문이다. 생산적인 내면의 작업과 영속적인 평화는 양립할 수 없다. 부드러운 버터 덩어리로

칼을 날카롭게 만들 수는 없지 않은가. 감정 통제 가 더 많이 필요하다는 것을 깨닫는 것이야말로 의 식 성장의 시발점이 되며, 그때서야 우리는 기계적 으로 반응하는 감정들을 다스릴 수 있게 된다.

Q9 '나이가 들면 밥보다 약을 더 많이 먹는다' 라는 말은 한국에서 꽤 유명한 말이다. 그 만큼 노년이 되면 나빠진 건강에 대한 약 의존도가 높아진다. 약간만 아파도 여러 병원을 순례하는 노인 분들도 상당히 많고, 아프지 않아도 평소에 이런저런 몸에 좋다는 약들을 챙겨 드시는 분들이 많다. 노인 들의 과도한 약물 사용에 대해 어떻게 생각하는가?

노인병 전문의로서 많은 노인이 약을 너무 많이 먹는다는 데 동감한다. 내가 노인 환자들에게 주는 가장 큰 선물은 약물 복용을 중단하거나 크게 줄임 으로서 약물 치료를 하지 않게 하는 것이다. 내 환 자들 중 일부는 약물 처방을 받지 않는다. 문제는 모든 질병에는 약이 있다는 믿음이다. 우리는 나이 를 먹을수록 더 독특해지고 다른 사람들과 차별화 되기 때문에 무차별적인 약물 복용은 위험해진다. 편리하게 '두루 적용되도록 만든' 약물 방식이 효 력을 잃고 심각한 부작용만 일으킬 수도 있다는 의 미이다. 입원 환자의 약 10%는 약물 부작용에 의 한 증상 때문에 내원한 경우다. 복용하는 약물이 많을수록 부작용이 생길 가능성은 증가한다.

노인들은 몇 가지 원칙을 세우고 의사들과 약 처 방에 대한 이야기를 나눠야 한다. 즉, 약물 치료가 정말로 필요한지, 안고자 하는 것이 무엇인지, 약물 이 필요하다면 어떤 옵션들이 있으며 잠재적인 부 작용은 무엇인지, 최소 복용량은 얼마이고 치료기 간은 어느 정도인지에 대해 의사와 상담해야 한다.

Q10 많은 한국의 중·장년들이 노인이 된다는 것에 대해 불안감을 가지고 있다. 조언을

해준다면?

불안은 우리가 미래를 통제할 수 있다는 확신 이 없을 때 생겨나는 감정이다. 두려움과 달리, 불안에는 직접적인 외부 위협이 없다. 걱정은 의 식과 관련된 반면, 불안은 감정과 관련이 있다. 불안은 비행기가 충돌하면 어찌지? 사업이 실패 하면 어찌지? 우리 아이가 병에 걸리면 어찌지? 하는 식으로 끊임없이 '어찌지?'를 생각하는 것이 다. 이는 우리의 의식을 잠식하는 부정적 결과를 초래할 수도 있다. 우리는 제어할 수 없는 일, 통 제할 수 없는 결과에 대해 걱정한다. 그러나 통제 할 수 없는 상황에 직면할 경우 우리는 자신을 믿 고 때로는 문제를 내려놓는 법을 배울 필요가 있 다. 좀 더 통제가 가능한 현실적인 염려들의 경우 주어지는 각각의 모든 기회에 온전히 최선을 다 하는 태도로 부딪혀보는 것도 해법이 될 수 있다.

Q11 마지막으로 한국의 독자들에게 하고 싶 은 말을 덧붙인다면?

노년은 공허한 일상으로부터의 도피가 아니다. 여러분은 자신의 노화를 바라보는 태도를 선택할 수 있으며, 그 태도는 여러분의 성공적인 노화에 핵심 요인이 될 것이다. 이를 위해서는 우선 현실 을 직시하고 나이가 들어감에 따라 예상할 수 있는 변화들을 이해해야 한다. 그리고 나면 스스로 노년 의 풍요로운 가능성들을 제대로 검토해볼 수 있을 것이다.

노화를 이해하고 준비하는 목적은 단순히 '얼마 나 오래 사느냐'를 위한 것이 아니다. 몸의 기능을 유지하고 의존성을 최소화하며 노년의 삶을 극대 화하는 이유는 바로 '어떻게 사느냐'가 중요하기 때 문이다. 노년의 모습은 천편일률적이지 않다. 편견 에 속지 말자. 여러분의 노후는 충분히 생산적이고 독립적일 수 있다. **M**

시장은 예측할 수 없어도 수익은 관리할 수 있습니다

6개월 뒤, 1년 뒤 시장상황은 아무도 모릅니다. 그러나 투자전문가는 금리+α의 수익을 추구하는 다양한 방법을 알고 있습니다. 전문가가 변동성을 관리하는 펀드로 자산을 키우십시오.



연금저축도 퇴직연금도, 미래에셋 안정적 수익 추구형 펀드

| 미래에셋 스마트롱숏 70 | 미래에셋 글로벌다이나믹 | 미래에셋 배당프리미엄 | 미래에셋 배당과인컴 | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|---------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|--------|--------|--------|
| 증권투자자산신탁1호(주식) 수익률(세전기준) | 증권투자자산신탁1호(채권) 수익률(세전기준) | 증권투자자산신탁(주식혼합) 수익률(세전기준) | 증권투자자산신탁(채권혼합) 수익률(세전기준) | | | | | | | | | | | | |
| 1년 | 3년 | 설정이후 | 1년 | 3년 | 설정이후 | 1년 | 3년 | 설정이후 | 1년 | 3년 | 설정이후 | | | | |
| 스마트롱숏 70 | 3.66% | 23.62% | 22.87% | 글로벌다이나믹 | 2.37% | 11.60% | 73.58% | 배당프리미엄 | 16.84% | 33.78% | 78.58% | 배당과인컴 | 8.95% | 21.30% | 42.02% |
| 종류A | 2.48% | 19.46% | 18.00% | 종류A | 1.70% | 9.42% | 64.23% | 종류A | 15.74% | 30.02% | 69.30% | 종류A | 7.82% | 17.56% | 35.20% |
| BM | 7.51% | 12.17% | 13.50% | BM | 0.86% | 7.92% | 61.96% | BM | 20.14% | 24.64% | 21.23% | BM | 10.16% | 16.30% | 21.66% |

다양한 안정적 수익 추구형 펀드 / 미래에셋 글로벌인컴펀드 / 미래에셋 밸런스롱숏펀드 / 미래에셋 다양한자산기회포착펀드

출처: 제로인 ■ 기준일: 2017.10.31 ■ 과거 실적이 미래수익을 보장하지 않음

■ 집합투자증권을 취득하기 전에 투자대상, 보수, 수수료 및 환매방법 등에 관하여 (간이)투자설명서를 반드시 읽어 보시기 바랍니다. ■ 집합투자기구는 운용결과에 따라 투자원금의 손실이 발생할 수 있으며 그 손실은 투자자에 귀속됩니다. ■ 투자대상국가의 시장, 정치 및 경제상황 등에 따른 위험과 자산가치의 손실이 발생할 수 있습니다. ■ 외화표시 자산의 경우 환율 변동에 따라 투자 손실이 발생할 수 있습니다. ■ 중류형 클래스에 부과되는 보수, 수수료의 차이로 운용실적이 달라질 수 있습니다. ■ 이 상품은 예금자 보호법에 따라 예금보험공사가 보호하지 않습니다. ■ 하이일드 채권은 투자원금 손실이 크게 발생할 수 있습니다

원칙을 지키는 투자 -
MIRAE ASSET
미래에셋자산운용

임금피크제 무엇이 궁금하세요?

정년이 55세에서 60세로 늘어난 대신 급여는 삭감된다. 임금피크제 이야기다. 노사가 조금씩 양보해 도달한 최선의 결과이지만, 이럴 때일수록 계산기는 치열하게 두드려봐야 한다. 월급은 얼마나 깎이는지, 내 퇴직금에는 어떤 영향이 있는지, 연금으로 수령할 때 어떤 방식이 유리한지... 임금피크제에 대한 궁금증을 풀어봤다.



글 김동엽 미래에셋은퇴연구소 상무

#1 최동원 씨는 올해 만 55세가 된다. 최 씨가 일하는 회사는 지난해 정년을 60세로 연장하는 대신 근로자가 만 55세가 될 때부터 임금을 매년 10%씩 삭감하는 임금피크제를 도입했다. 최 씨도 올해부터 임금이 감액되는데, 회사에서 갑자기 퇴직금을 중간정산해야 한다고 통보했다. 왜 그래야 하는 걸까?

#2 선동열(55) 씨는 회사로부터 지금 가입해 있는 확정급여형(DB형) 퇴직연금을 확정기여형(DC형)으로 전환하는 것이 좋겠다는 말을 들었다. 선 씨는 임금피크제 적용을 받아 올해부터 임금이 매년 10%씩 감액되는데, 이 때문에 퇴직연금 운용 방식을 바꾸는 게 유리하다는 것이 회사 측 설명이다. 그래도 되는 걸까?

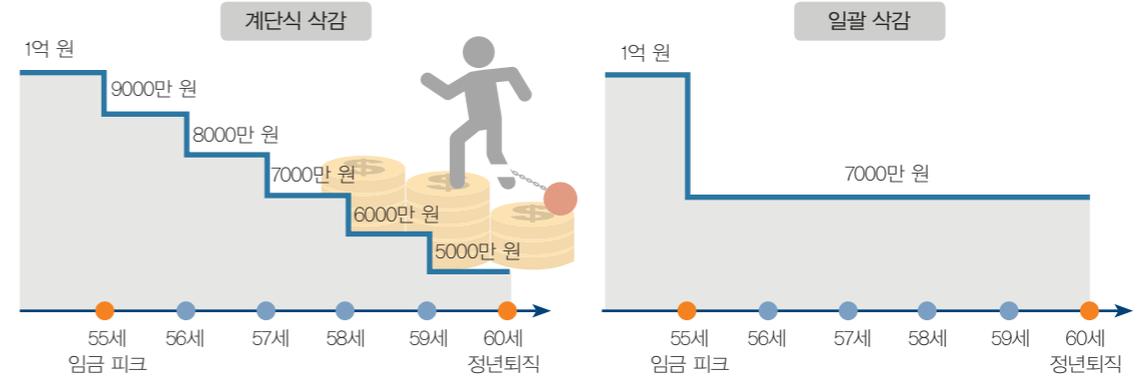
60세 이상 정년 제도가 모든 사업장으로 확대되면서 임금피크제를 도입하는 기업도 크게 늘고 있다. 정부는 2013년 5월 근로자의 정년을 60세 이상으로 하는 방향으로 고령자 고용촉진법을 개정한 다음, 2016년 300인 이상 사업장과 공공기관에 이를 적용했다. 이듬해인 2017년에는 사업장 규모와 업종에 상관없이 모든 사업장에 이 제도를 확대 적용하고 있다.

정년 연장으로 늘어난 인건비 부담을 덜기 위한 대책 중 하나가 임금피크제이다. 임금피크제란 일정 연령을 기준으로 임금을 감액하는 대신 고용

을 보장해주는 제도인데, 고용노동부에 따르면 지난해 상용근로자 300인 이상 사업장 중 절반 이상(53%)이 임금피크제를 운용하고 있다고 한다. 이는 2016년(46.8%)보다 6.2%포인트나 증가한 것이다.

임금피크제가 확산되면서 최동원 씨나 선동열 씨와 같은 궁금증을 가진 근로자들이 늘어나고 있다. 월급은 언제부터 어떻게 얼마나 줄어드는지, 퇴직금을 손해 보는 건 아닌지, 퇴직금 중간정산해도 좋은지, 퇴직연금을 DB형에서 DC형으로 갈아타도 좋은지, 이래저래 궁금한 게 한두 가지가

임금 피크 이후 임금 삭감 방법



아니다. 여기서는 그중 근로자가 가장 궁금해하는 질문을 7가지로 추려보았다.

Q1 임금은 언제부터 얼마나 줄어드나요?

- 회사에 따라 다르다. 대표적 방식은 매해 연봉의 일정 비율만큼 줄이는 계단식 삭감, 한번에 연봉을 줄이는 일괄 삭감 등이 있다.

임금피크제 적용 시점에 다른 근로자라면 누구나 월급이 언제부터 얼마만큼 줄어드는지 궁금할 것이다. 이 같은 내용은 임금 피크 시점에 작성하는 근로계약서를 보면 알 수 있다. 임금피크제를 도입한 기업은 임금이 감소하는 시점마다 근로자와 근로계약서를 다시 작성해야 한다. 임금 항목에는 기본급, 상여금, 성과급, 수당 등이 있는데, 임금 피크를 전후로 어떤 항목이 얼마나 조정되는지 꼼꼼히 살펴볼 필요가 있다.

기업이 임금 피크 이후 급여를 삭감하는 방법은 크게 두 가지다. 먼저 최동원 씨나 선동열 씨가 일하는 회사처럼 임금 피크 시점부터 정년에 이를 때까지 임금을 매년 계단식으로 삭감하는 방법이 있다. 선동열 씨의 임금 피크 이전 연봉이 1억 원이고

매년 임금을 10%씩 감액하면, 55세가 되는 올해는 9000만 원, 56세에는 8000만 원, 57세에는 7000만 원, 58세에는 6000만 원, 59세에는 5000만 원을 받고 60세에 퇴직하게 된다.

한 번에 임금을 '일괄 삭감'하는 방법도 있다. 예를 들면 55세 때 임금을 30% 삭감하고 이후 정년에 이를 때까지 이 수준을 그대로 유지하는 것이다. 이렇게 되면 임금 피크 이전 급여로 1억 원이던 근로자는 임금 피크 이후부터 정년이 될 때까지 매년 7000만 원을 받게 된다.

Q2 임금이 삭감되면 퇴직금여도 줄어드나요?

- 퇴직금 및 확정급여형(DB형) 퇴직연금 제도는 퇴직 직전 임금으로 퇴직급여 결정, 임금 삭감되면 퇴직급여도 줄어들어
- 매년 적립되는 확정기여형(DC형) 퇴직연금 제도는 손해 덜해

임금피크제가 근로자의 퇴직급여에도 영향을 미칠까? 그렇다. 하지만 근로자가 가입한 퇴직급여의 종류에 따라 미치는 영향력은 다르다. 우리나라는 퇴직급여 제도로 퇴직금과 퇴직연금을 모두 인

퇴직급여 제도의 종류



정하고 있는데, 퇴직연금은 다시 DB형과 DC형으로 나뉜다. 그러면 퇴직급여 종류별로 임금피크제가 미치는 영향을 살펴보자.

먼저 퇴직금 제도에서는 퇴직 이전 30일 평균임금에 계속근로기간을 곱해 퇴직급여를 산출하게 된다. 평균임금이란 퇴직 이전 3개월 동안 받은 임금 총액을 그 기간의 총 일수로 나눠 계산한다. 퇴직 직전 임금만 가지고 평균임금을 산정하기 때문에 임금피크제 적용 이후 임금 삭감 폭이 크면 퇴직급여가 줄어들 수밖에 없다.

이번에는 임금피크제가 퇴직연금에 미치는 영향을 살펴보자. DB형 퇴직연금에서 퇴직급여 산정 방법은 앞서 퇴직금 제도와 동일하다. 하지만 DC형 퇴직연금 제도는 다르다. DC형 퇴직연금이란 회사가 매년 근로자 총 급여의 12분의 1 이상을 근로자의 퇴직계정에 입금하면 근로자가 이를 직접 운용하는 제도다. 과거 발생한 퇴직급여는 이미 근로자의 퇴직계정에 입금돼 있으므로, 임금피크제 적용을 받더라도 근로자가 손해 볼 일은 없다. 다만 임금 피크 이후에는 급여가 줄어든 만큼 퇴직계정으로 들어오는 돈도 줄어든다.

가만히 눈뜨고 퇴직금을 손해 보지 않으려면 어떻게 해야 할까? 퇴직급여의 종류에 따라 대응 방법도 다르다. 먼저 퇴직금 제도하에서 근로자는 임금 피크 시점에 맞춰 퇴직금 중간정산을 하면 된다.

이번에는 최동원 씨의 사례를 들어보자. 한 직장에서 계속해 30년을 일한 최 씨의 30일분 평균임금은 600만 원이다. 따라서 최 씨가 지금 퇴직하면 퇴직급여로 1억8000만 원(=600만 원×30년)을 받을 수 있다. 그런데 5년간 더 일하는 대신 매년 임금을 10%씩 삭감하는 임금피크제를 받아들이면 어떻게 될까? 이 경우 계속근로기간은 35년으로 늘어나지만 30일분 평균임금이 300만 원으로 줄어, 5년 뒤 퇴직할 때 퇴직급여로 1억500만 원(=300만 원×35년)만 손에 쥐게 된다. 일은 5년이나 더하고 퇴직급여는 오히려 7500만 원이나 덜 받는 셈이니 억울할 수밖에 없다. 하지만 임금 피크 시점부터 매년 임금이 삭감될 때마다 퇴직급여를 중간정산해서 수령한 금액을 전부 합치면 2억 100만 원이 된다.

Q3 퇴직급여를 손해 보지 않으려면 어떻게 해야 하나요?

- 임금 피크 시점에서 퇴직금 중간정산하는 게 유리
- 확정기여형(DC형)은 중간정산한 것과 동일한 효과

이번에는 퇴직연금 제도를 살펴보자. 앞서 살펴

중간정산 실시 여부에 따른 최동원 씨의 급여 변화

| 연령 | 퇴직 이전 근무 기간 | (직전 3개월) 30일 평균임금 | 퇴직급여 | |
|-------|-------------|-------------------|----------|------------|
| | | | 중간정산 여부 | |
| | | | 안 했을 때 | 했을 때 |
| 55세 초 | 30년 | 600만 원 | - | 1억 8000만 원 |
| 56세 초 | 31년 | 540만 원 | - | 540만 원 |
| 57세 초 | 32년 | 480만 원 | - | 480만 원 |
| 58세 초 | 33년 | 420만 원 | - | 420만 원 |
| 59세 초 | 34년 | 360만 원 | - | 360만 원 |
| 60세 초 | 35년 | 300만 원 | 1억500만 원 | 300만 원 |
| 합 계 | | | 1억500만 원 | 2억100만 원 |

봤듯, DC형은 임금피크제를 도입한다고 해서 크게 손해 볼 게 없다. 문제는 선동열 씨와 같은 DB형 퇴직연금 가입자다. 퇴직금 제도에서와 달리 퇴직연금 가입자는 임금 피크 시점에 중간정산을 할 수 없다. 그래서 대부분 임금피크제를 도입한 회사에서 DC형 퇴직연금을 추가로 도입하고 있다. 그런 다음 임금 피크 시점에 다다른 근로자에게 퇴직연금 제도를 DB형에서 DC형으로 전환하도록 안내하고 있다. DC형으로 전환하면 회사에서 매년 퇴직급여가 발생할 때마다 이를 근로자의 퇴직계정으로 이체해주기 때문에 중간정산을 한 것과 동일한 효과를 얻을 수 있다.

Q4 중간정산할 때 세금을 내야 하나요?

- 근속연수 길수록 퇴직소득세 공제 혜택 많아
- 중간정산 특례제도 활용하면 절세 가능

근로자가 퇴직금 중간정산을 신청하면, 회사는 중간정산일로부터 14일 이내에 퇴직급여를 지급해야 한다. 이때 회사에는 퇴직소득세를 원천징수하고 남은 금액만 지급한다. 앞서 최동원 씨처럼 매년 퇴직금 중간정산을 하면, 회사에서는 그때마다

퇴직소득세를 원천징수하게 된다.

퇴직소득세를 계산할 때는 근속연수가 길면 길수록 각종 공제 혜택이 더 많이 주어진다. 그렇다면 최동원 씨처럼 중간정산을 자주 하면 근속기간이 짧아져 손해가 아닐까? 하지만 중간정산 특례 제도가 있기 때문에 너무 걱정할 필요는 없다. 먼저 임금 피크 이후부터 정년퇴직 때까지 납부한 퇴직소득세를 전부 더한다. 다음으로 여태껏 중간정산하면서 받은 퇴직급여를 정년퇴직 때 받은 퇴직급여에 더해 퇴직소득세를 다시 산출한다. 그런 다음 이 둘을 비교해 적은 금액을 퇴직소득세로 납부할 수 있다.

Q5 퇴직금을 중간정산받아 다 써버리면 노후엔 어떻게 하죠?

- 중간정산한 퇴직금을 개인형 퇴직연금(IRP)계좌로 이체하면 이체 시 퇴직소득세 없고, 나중에 연금으로 수령하면 퇴직소득세 30% 덜어줘

퇴직급여를 중간정산받아 그때그때 다 써버리면 정작 노후에 쓸 생활비가 부족할 수도 있다. 이때 활용할 수 있는 것이 개인형 퇴직연금(IRP)이다. 근로자가 금융기관에서 IRP계좌를 개설한 다음 회사로 하여금 중간정산 퇴직급여를 그 계좌로 이체해달라고 요청하면 된다. 회사가 퇴직급여를 IRP계좌로 이체할 때는 퇴직소득세를 징수하지 않는다. 그리고 IRP로 이체된 퇴직급여를 연금으로 수령하면 퇴직소득세를 30% 경감해준다.

퇴직급여를 이미 수령했다면, 수령한 날로부터 60일 이내에 IRP계좌를 개설한 다음 이체하면 된다. 이 경우 회사에서는 원천징수한 퇴직급여를 둘

IRP와 DC형에서 투자할 수 있는 금융상품

| 구분 | 운용 방법 | 투자 한도 |
|--------|--------------------------------|--------|
| 원리금 보장 | 은행 예·적금, 원리금 보장형 보험, 증권사 ELB 등 | 없음 |
| 실적 배당 | 채권형 펀드(주식 미편입) | |
| | 혼합형 펀드(주식 편입 비중 40% 이하) | 70% 이내 |
| | 주식형 펀드(주식 편입 비중 60% 이상) | |

려준다. 퇴직급여 중 일부만 IRP계좌로 이체하면 퇴직소득세도 해당 비율에 맞춰 돌려준다.

Q6 퇴직급여는 어떻게 운용하나요?

- IRP와 DC형 퇴직연금, 운용 성과에 따라 연금 달라져
- 포트폴리오 구성 시, 위험자산 비중은 70% 이내 여야

임금 피크 시점에서 다니던 회사가 임금피크제를 도입할 때 퇴직급여를 손해 보지 않으려고 DB형 퇴직연금을 DC형으로 전환했거나, 퇴직소득세를 절감하기 위해 중간정산받은 퇴직급여를 IRP계좌로 이체했다. 그것으로 끝일까? 아니다. 그다음에는 자산 운용에 신경을 써야 한다. IRP와 DC형 퇴직연금의 운용 성과에 따라 나중에 받는 연금이 달라지기 때문이다.

IRP와 DC형 퇴직연금 가입자는 선택할 수 있는 상품이 다양하다. 예금이나 보험, 주기연계파생결합사채(ELB)처럼 원리금이 보장되는 상품도 있고, 펀드와 같은 실적 배당 상품도 있다. 이 중 하나만 선택해서 가입할 수도 있고, 여러 개를 골라 포트폴리오로 투자할 수도 있다. 단, 전체 포트폴리오 내에서 위험자산이 차지하는 비중이 70%를 초과해서는 안 된다. 대표적인 위험자산으로는 주식 편입 비중

이 60%가 넘는 혼합형 펀드와 주식형 펀드가 있다. 투자자가 일일이 금융상품을 골라 포트폴리오를 구성하기 어렵다면 다양한 자산에 분산 투자하는 자산배분형 펀드에 가입하는 것도 좋은 방법이라 할 수 있다. 최근 금융권에서는 임금피크제 적용 대상자와 은퇴자들이 안정적으로 자산을 운용하면서 연금을 수령할 수 있도록, 주식 편입 비중이 20%가 안 되는 자산배분형 펀드를 내놓고 있다.

Q7 재직 중에도 연금을 받을 수 있나요?

- 재직 여부와 상관없이 55세 이상이면 연금으로 수령 가능
- 연금 수령 한도 내에서 인출하면 퇴직소득세 30% 깎아줘

IRP계좌로 이체한 중간정산받은 퇴직급여는 55세 이후부터 연금으로 수령할 수 있다. 이때 회사에 재직된 상태에서도 연금을 수령할 수 있는지 궁금해하는 근로자들이 많은데, 재직 여부와 무관하게 55세 이상이면 연금으로 수령할 수 있다.

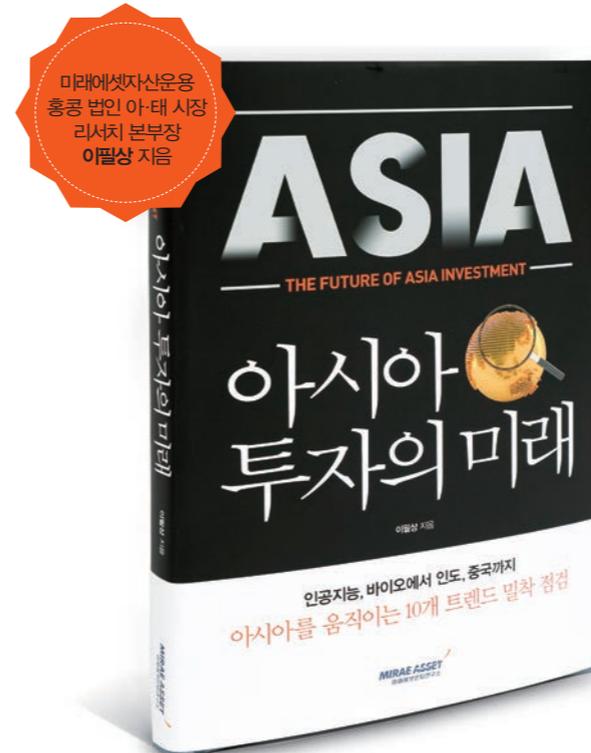
다만 목돈을 한 번에 꺼내 쓰지 못하도록 연금 수령 한도를 정해두고 있다. 연금 수령 한도 내에서 찾아 쓰는 금액에 대해서는 퇴직소득세를 30% 감면해주지만, 한도를 초과해 인출하는 금액에는 감면 혜택을 주지 않는다. **M**

ASIA

THE FUTURE OF ASIA INVESTMENT

아시아 투자의 미래

4차산업혁명 시대를 준비하는 투자자를 위한 최고의 필독서!
인공지능, 바이오에서 인도, 중국까지
아시아를 움직이는 10개 트렌드 밀착 점검!



당신은 아시아가 이끄는 미래를 맞이할 준비가 되어 있는가?

이 책은 아시아 시장에 대한 최고의 입문서다.
- 박현주 미래에셋그룹 회장

아시아 최전선에서 건져 올린 생생한 투자 트렌드를 만나다!

달라진 국민연금 추후납부 제도 100% 활용하기

반환일시금 반납한 사람 추후납부 기간 확대

올해 1월 25일 개정 국민연금법이 시행되면서 국민연금 추후납부 제도가 변경됐다. 국민연금 추후납부란 실직, 폐업, 가정주부로의 전직 등의 이유로 납부하지 않았던 국민연금 보험료를 나중에 내는 것을 말한다. 그런데 이번 법 개정으로 추후납부 대상 범위가 확대됐다. 바뀐 내용은 무엇이고, 어떻게 활용해야 할까.



글 김혜령 미래에셋은퇴연구소 선임연구원

국민연금 반환일시금 되갚은 이들의 추후납부 범위 확장

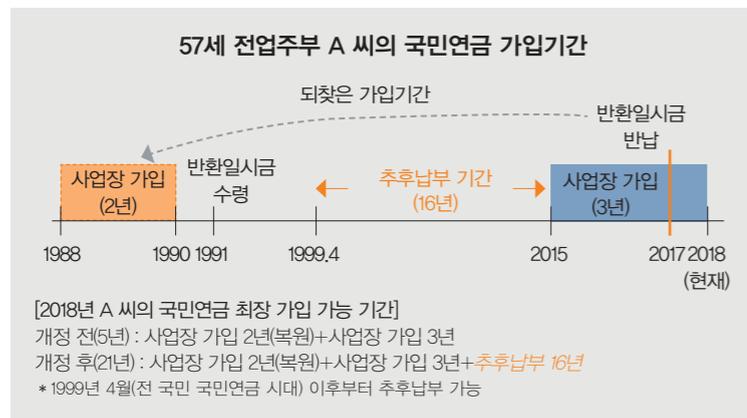
이번 추후납부 관련 제도 변경은 반환일시금을 수령했다가 되갚은 사람들만을 대상으로 한다. 기존에는 반환일시금을 수령했다가 다시 반납한 사람은 반납한 날 이후에 발생한 국민연금 미가입 기간에 대해서만 추후납부가 가능했다. 즉 반환일시금을 받았다가 다시 돌려주기 전까지 상당 기간 국민연금을 안 냈다고 하더라도, 해당 기간에 대해 추후납부를 할 수가 없었던 것이다.

그러나 개정 이후엔 이러한 반납시점 이전의 미

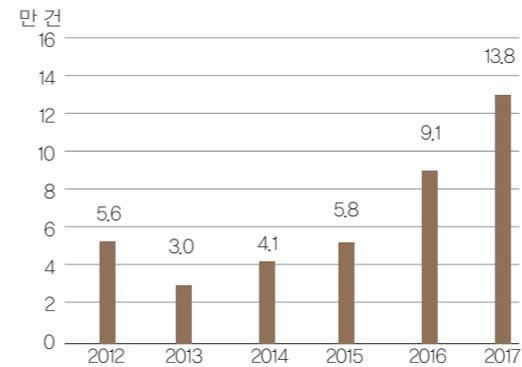
가입 기간에 대해서도 추후납부를 할 수 있게 됐다. 이를 좀 더 구체적으로 알아보자. 반환일시금이란 국민연금에 가입했던 사람들이 낸 보험료를 돌려받는 것을 말한다. 현재 반환일시금을 받으려면 가입자가 사망하거나 이만을 가는 등 특별한 조건을 만족해야 한다. 그러나 1999년 이전엔 다니던 직장을 그만둔 후 1년만 지나면 냈던 보험료를 돌려받을 수 있었다.

이렇게 반환일시금을 받았던 사람들은 지금까지 국민연금의 혜택이 상대적으로 적었다. 예를 들어 보자. 57세 전업주부 A씨는 1988년 국민연금에 가입했다가 1990년에 직장을 그만두고, 다음 해에 국민연금 반환일시금을 받았다.

그러다 2015년 재취업하면서 다시 국민연금에 가입했고 2017년엔 반환일시금도 반납했다. 이렇게 해서 현재 A 씨의 국민연금 가입기간은 총 5년이다(도표 참조). 63세가 될 때까지 보험료를 내면 국민연금 노령연금을 받을 조건은 충족된

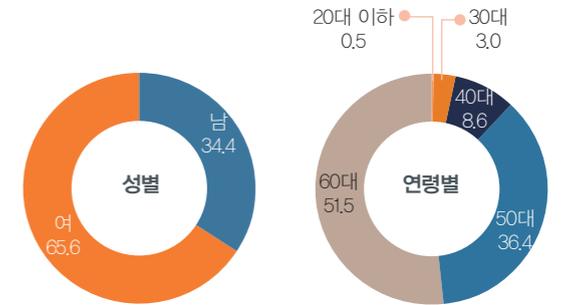


국민연금 추후납부 건수 추이



*자료 : 국민연금공단

2017년 국민연금 추후납부 신청 현황



다. 그러나 겨우 10년을 채우므로 받을 금액은 적을 수밖에 없다.

그러나 이번에 바뀐 제도를 활용하면, A 씨 같은 경우도 국민연금 혜택을 늘릴 수 있다. 2017년 반환일시금을 반납하기 이전 기간에 대해서 추후납부를 하면 된다. 이렇게 하면 나중에 받을 국민연금 수령액이 늘게 된다.

확대된 추후납부, 그 효과는?

추후납부를 최대한 활용하면 국민연금이 얼마나 늘어날까? 추후납부 보험료가 클수록, 추후납부 기간이 길어질수록 나중에 받을 국민연금 액수는 커진다. 만약 A 씨가 추후납부를 하지 못하고 앞으로 5년간 국민연금 보험료만 납부하면, 그가 63세부터 받을 수 있는 연금액은 월 27만 원에 불과하다. 그런데 A 씨가 추후납부를 해서 가입기간을 26년까지 늘리면 월 63만 원으로 36만 원이 늘어난 국민연금을 받게 된다.

그렇다면 추후납부를 할 때 기억해둬야 할 점은 무엇일까? 첫째, 추후납부를 하려면 우선 국민연금에 재가입해야 한다. 취업자나 자영업자라면 당연히 국민연금에 가입하겠지만 전업주부라면 임의가입자로 국민연금에 먼저 가입해야 추후납부

가 가능하다. 둘째, 경력단절여성의 경우 1999년 4월 이후 미가입 기간에 대해서만 추후납부가 가능하다. 1999년 4월은 국민연금 가입 대상이 전 국민으로 확대된 시기로, 전업주부처럼 국민연금 가입 대상에서 제외됐던 사람은 이 시점 이후부터 추후납부를 할 수 있다. 마지막으로 추후납부는 분납이 가능하다는 점을 기억하자. 많은 보험료를 한꺼번에 내려면 개인의 경제적 부담이 커질 수 있다. 다행히 추후납부 보험료는 최대 60회까지 분납 가능하므로 이를 적극 활용할 필요가 있다. **M**

50·60대 여성, 이미 국민연금 추후납부에 올인

2016년 경력단절 전업주부가 국민연금 추후납부를 할 수 있게 되면서 추후납부는 부쩍 늘었다. 추후납부 건수는 2015년 5만8000건에서 2016년 9만1000건, 2017년엔 14만 건으로 크게 증가했다. 추후납부를 신청하는 사람은 주로 50, 60대 여성이다. 국민연금공단에 따르면 2017년 추후납부 신청자 중 88%가 50, 60대였고 66%는 여성인 것으로 나타났다. 2017년 추후납부 평균 신청금액은 약 350만 원, 평균 추후납부 기간은 49개월이었다.

수익성과 효율적 운용 전략, 두 마리 토끼를 잡다 EMP펀드를 아시나요?

ETF로 돈을 굴리는 EMP펀드가 인기를 끌고 있다. EMP펀드는 포트폴리오의 50% 이상을 다양한 종목의 ETF에 투자하는 상품이다. 장점은 다양한 ETF로 포트폴리오 구성이 가능해 자신의 투자자 성향이나 투자 목적에 맞게 선택할 수 있다는 것이다. 당연히 자산 배분이나 자산 관리도 용이해진다.

글 **윤주영** 미래에셋자산운용 ETF운용본부장

최근 금융시장에서 가장 많이 언급되는 용어 중 하나가 ETF(Exchange Traded Fund, 상장지수펀드)이다. 2017년 말 기준, 전 세계적으로 5300여 개의 상품이 상장돼 있으며 순자산 규모는 4조 5000억 달러다. 국내 시장의 경우 325개의 상품이 있고, 순자산 규모는 35조6000억 원에 이른다. 이러한 국내외 ETF시장의 폭발적인 인기와 고성장은 투자자 입장에서도 매우 반가운 일이다.

‘21세기 최고의 금융상품’, ‘투자 세계의 민주주의를 구현한 금융상품’이라는 별칭에서도 나타나듯, ETF는 일반적인 펀드와는 다른 특징을 가지고

있는 금융상품이다. 거래소 상장에 따른 유동성, 보유 자산 내역의 공개에 따른 유동성, 저렴한 비용, 그리고 상품의 다양성 등 투자자에게 절대적으로 유리한 속성을 가지고 있다.

50% 이상 ETF에 투자

자산 관리, 자산 배분에 유리

ETF시장은 이제 개별 ETF 상품의 다양성과 유동성을 활용해 기존 금융서비스산업과 다양한 형태의 조합이 나타나고 있다. ETF를 활용한 자산 배분 및 자산 관리 서비스인 상장지수 자문 포트폴리오(이하

EMP, ETF Managed Portfolio) 펀드가 대표적인 사례라고 할 수 있다. 펀드 평가회사인 모닝스타(Morningstar)에 따르면, EMP는 투자 자산의 50% 이상을 ETF에 투자하는 포트폴리오로 정의하고 있고, 고객별 위험 선호도 등을 고려한 운용 전략을 가미해 한 개의 ETF 상품이 아닌 다양한 ETF로 구성된 포트폴리오로 통칭한다. 2017년 9월 말 현재 미국 시장에서만 EMP펀드의 운용회사는 179개, 관련 운용 전략은 110개에 이르며, 관련 운용자산 규모는 130조 원 수준에 이른다.

EMP는 다양한 기준에 의해 분류가 가능하다. 투자지역을 기준으로 국내형과 글로벌형으로 나눌 수 있고, 투자하는 자산에 따라서 주식형, 채권형, 멀티에셋형으로 구분할 수 있다. 투자 전략에 따라 전략적 자산 배분형, 전술적 자산 배분형 등으로도 분류가 가능하다. 예를 들어 전 세계의 다양한 자산들에 자산 배분을 하는 EMP라면 멀티에셋 글로벌 자산 배분형으로 분류하는 식이다. 실제로 시장에는 글로벌 자산 배분형, 해외 채권형, 국내 주식 섹터 배분형, 국내 주식 스타일 배분형 등 다양한 유형의 EMP가 존재한다. 참고로 미국 시장에서는 멀티에셋 글로벌 자산 배분형이 가장 큰 운용 규모를 가지고 있다.

저비용, 유동성, 가격효율성 등 ETF의 장점 그대로...

정교하고 효율적인 운용 가능

EMP의 가장 큰 매력은 다양한 ETF 포트폴리오에 투자해 분산 투자 효과를 충분히 누릴 수 있

미국 EMP시장 운용 전략별 자산 비율

(단위 : %)

| 구분 \ 운용 전략 | 모든 자산 투자 | 대체투자형 | 혼합형 (주식+채권) | 주식형 | 채권형 | 합계 |
|--------------------|----------|-------|-------------|------|-----|------|
| 글로벌 ¹⁾ | 34.6 | 0.2 | 21.2 | 20.2 | 23 | 78.6 |
| 인태셔널 ²⁾ | - | - | 0 | 0.8 | - | 0.8 |
| 미국 | 0.3 | 1.4 | 6.8 | 7.2 | 4.9 | 20.6 |
| 합계 | 34.9 | 1.6 | 28.1 | 28.2 | 7.2 | 100 |

1) 전 세계 분산 투자

2) 특정 몇 개 국가에 투자

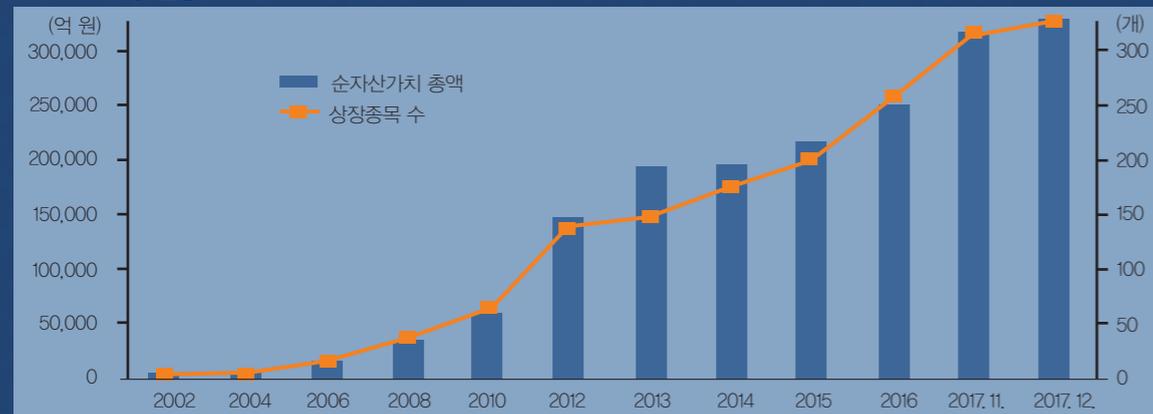
*자료 : Morningstar · 2017년 6월 말 기준

다는 점이다. 또한 개별 ETF로 운용되기 때문에 기본적으로 ETF가 가지고 있는 저비용, 유동성, 가격효율성 등의 특성도 그대로 반영한다고 볼 수 있다. 운용 전략 관점에서 보더라도 장점이 있다. 다양한 상품을 활용해 정교하면서도 효율적인 운용이 가능하기 때문에 기존 펀드상품과는 다른 형태의 새로운 위험 대비 수익구조를 제공할 수 있다.

투자자 입장에서 볼 때 EMP는 저렴한 비용으로 다양한 ETF에 투자할 수 있게 해주는 효율적인 금융상품이다. 또한 다양한 유형의 EMP가 존재하기 때문에 투자자의 성향이나 투자 목적에 맞게 고를 수도 있다. ETF로 운용되기 때문에 자산 구성 내역이 단순해 해당 상품에 대한 이해가 일반적인 펀드보다 용이하다는 것도 좋은 점이다.

EMP가 국내에 도입된 것이 최근이기 때문에 아직까지는 상품의 다양성 측면에서 제약이 있다. 그러나 현재 자산운용사, 증권사, 보험사 등 전 금융권에서 EMP상품 개발이 빠른 속도로 진행 중이다. 이미 일반 상품뿐 아니라 연금저축, 퇴직연금 등에서도 EMP 투자가 가능하다. 기출시된 상품의 유형들도 꽤 다양한 편이다. 국내 주식 자산 배분형, 멀티에셋 글로벌 자산 배분형, 글로벌 인컴 자산 배분형 등 투자자에게 인기 있는 유형의 EMP가 이미 판매되고 있으며, 앞으로도 다양한 유형의 EMP가 개발될 것으로 보인다. 

국내 ETF시장 현황



주택임대사업자 등록 시 체크해야 할 것들

2주택 보유자 주택임대사업자 등록해야 하나?

정부가 내놓은 임대주택 등록 활성화 방안은 간단히 말해, 다주택 보유자가 주택임대사업자로 등록하면 세금을 깎아준다는 내용이다. 주택임대사업자가 되면 재산세, 종합소득세, 건강보험료 등이 늘기 마련이지만, 이 혜택을 잘만 활용한다면 오히려 많은 세금을 아껴 결과적으로 이득을 볼 수 있다.

글 **서혜민** 세무사, 미래에셋대우 연금컨설팅팀 세무 컨설팅 담당



“2주택 보유 시, 주택임대사업자 등록을 해야 하나요?”

최근 주택임대사업자 등록을 하는 것이 유리한지에 대한 관심이 뜨겁다. 2017년 12월 정부는 ‘임대주택 등록 활성화 방안’을 발표했는데, 주택임대사업자에 대한 세제 혜택과 적용 요건에 대한 변화가 있었기 때문이다. 발표된 자료에 따르면 2016년 기준으로 개인이 등록한 임대주택은 전체 추정 임대주택 중 13%에 불과하다. 이들 대부분은 월세나 전세를 주는 주택 임대를 하고 있지만, 13%를 제외한 나머지는 주택임대사업자 등록을 안 한 상태다.

이번 정책은 집주인이 주택임대사업자로 등록하면 세제 혜택을 준다는 내용을 담고 있다. 이렇듯 집주인이 주택임대사업자로 등록하도록 유도함으로써, 세입자가 임대료 급증 없이(연 5% 제한) 안정적으로 거주할 수 있도록 하는 데 목적을 두고 있다. 정부는 이를 위해 지방세(취득세, 재산세) 감면을 확대했고, 국세(종합소득세, 양도소득세, 종합부동산세) 세제 혜택도 강화했다. 임대주택은 의무임대 기간에 따라 단기임대주택(4년), 준공공임대주택(8년)이 있는데 세목별 임대주택 종류에 따라 충족해야 할 요건이 다르니 등록하기 전에 내가 보유하고 있는 주택은 어떤 혜택을 받을 수 있는지 확인해야 한다.

85㎡ 이하, 6억원 이하면 소득세 30% 감면 준공공임대주택으로 등록 시 소득세 75% 감면

사례 1 퇴직을 앞둔 김 씨. 거주하는 주택 외에 월세를 받아 노후를 보낼 생각으로 주거용 오피스텔(2억원, 전용면적 40㎡)을 분양받을 예정인데, 월세는 80만 원 정도 예상된다. 주택임대사업자로 등록하면 세제 혜택이 있는데, 등록하는 것이 유리한지 궁금하다.

김 씨의 주거용 오피스텔의 면적 요건을 따져봤을 때, 장기임대가 가능하다면 준공공임대사업자(의무기간 8년)로 등록하는 것이 유리하다. 취득세가 85% 감면되고 주택 임대소득은 비과세된다. 정책안이 확정되면 2019년부터 재산세도 감면된다. 10년 이상 임대하면 양도소득세도 100% 감면된다.

오피스텔은 취득세가 취득가액의 4.6%로 김 씨는 920만 원을 납부해야 하지만 주택임대사업자 등록을 하면 138만 원만 내면 된다. 전용면적 60㎡ 이하 공동주택(아파트, 다세대주택 등)이나 오피스텔(주거용)을 최초로 분양받는 경우 주택임대사업자는 취득세가 100%(취득세 200만 원 초과 시 85%) 감면되기 때문이다. 취득세 감면은 2018년 말까지인데 2021년 말로 연장될 예정이다. 재산세는 주택임대사업자가 국내에 2채 이상의 공동주택이나 오피스텔(주거용)을 매입해 과세 기준일 현재 임대 목적으로 직접 사용하는 경우 2018년까지 감면받을 수 있다. 면적별로 85㎡ 이하는 25%, 60㎡ 이하는 50% 감면율을 적용한다. 준공공임대주택으로 등록했다면 40㎡ 이하인 경우 면제, 40~60㎡ 이하는 75%, 60~85㎡ 이하는 50% 감면된다. 이번 정책안에서 2019년부터는 8년 이상 장기 임대하는 소형주택(다가구주택 포함, 전용 40㎡ 이하)에 한해 1호만 임대하는 경우에도 재산세 감면 혜택이 있을 예정이다.

주택임대사업자가 되면 월세에 대한 종합소득세 부담은 어떻게? 김 씨의 연 임대수입은 960만 원이다. 2018년까지는 주택임대소득이 2000만 원 이하면 비과세된다. 2019년 이후에는 2000만 원 이하인 경우에도 과세로 전환되나 주택임대사업자는 필요경비율 70%(미등록은 50%)를 적용하고 400만 원 기본공제 차감 후 14%로 분리 과세한다. 계산식에 의하면 연 1333만 원(미등록은 800만 원)까지는 세

주택임대사업자 주요 세제 혜택

| 구분 | 세제 혜택 | 금액 기준 (기준시가) | 면적 기준 | 비고 |
|-----|---------------------------------|------------------------|--------------------|---|
| 지방세 | 취득세 면제 (200만 원 초과 시 85% 감면) | 없음 | 60㎡ 이하 | 신규 분양 공동주택, 오피스텔(주거용) |
| | 재산세 감면 (면적별 25~100% 감면) | 없음 | 85㎡ 이하 (2주택 이상) | 준공공임대주택 : 면적별 50~100% 감면 |
| 국세 | 양도세 중과세 배제 (기본세율 & 장기보유특별공제) | 수도권 6억 원 지방 3억 원 이하 | 없음 | 현행 5년 이상 임대 ⇒ 2018. 4. 1 이후 8년 이상 임대 |
| | 거주주택 1가구 1주택 비과세 특례 | 수도권 6억 원 지방 3억 원 이하 | 없음 | 5년 이상 임대 |
| | 준공공 장기보유공제특례 70% | 없음 | 85㎡ 이하 | 현행 10년 이상 임대 ⇒ 2019. 1. 1 이후 8년 이상 임대 예정 |
| | 준공공 양도세 100% 감면 | 없음 | 85㎡ 이하 | 취득 후 3개월 내에 준공공임대 등록 10년 이상 임대 |

*자료 : 국세청

금이 부과되지 않아 김 씨의 경우 납부할 세금이 없다. 참고로 2018년부터는 1주택 이상 임대 시 국민주택 규모(85㎡) 이하이고 아파트 기준시가가 임대 개시일 현재 6억 원 이하이면 주택 임대소득에서 발생하는 소득세의 30%를 감면받을 수 있다. 준공공임대주택으로 등록하면 소득세의 75%를 감면받을 수 있어 종합소득세 부담을 더욱 줄일 수 있다.

김 씨는 주거용 오피스텔이 국민주택 규모(85㎡) 이하이므로 취득 3개월 내에 준공공임대주택으로 등록하고 10년 이상 임대할 경우 양도소득세를 100% 감면(농어촌특별세 20% 납부)받을 수 있다. 신규 취득이 아니라도 주택임대사업자 등록을 하면 장기보유특별공제율이 높아져 절세 혜택이 있다. 주택은 일반적으로 보유기간에 따라 10~30% 장기보유특별공제를 받을 수 있다. 그러나 주택 임대 개시일 당시 기준시가 6억 원

(수도권 외 지역 3억 원) 이하 주택인 경우 최대 40%의 장기보유특별공제 혜택이 있다. 준공공임대주택으로 등록하면 요건 충족(현행 10년 이상 → 2019년부터 8년 이상 예정) 시 최대 70%까지 공제가 가능하다.

2주택 보유자 주택임대사업자 등록 후 거주 주택 매매 시, 양도소득세 비과세

사례 2 은퇴 생활 중인 이 씨, 서울에 아파트 2채를 보유하고 있다. 10년 전 취득해서 거주하고 있는 아파트는 꽤 수익이 난 상태다. 그 외 월세를 받고 있는 소형아파트(기준시가 3억 원)는 차익은 작지만 임대수입이 쏠쏠하다. 거주 중인 아파트를 팔고 평수를 줄여 이사를 가려고 하는데 양도소득세가 걱정이다.

소형아파트에 대해 주택임대사업자로 등록하면 2년

이상 거주한 주택을 먼저 팔더라도 1가구 1주택으로 보아 양도소득세가 비과세된다. 임대기간(5년)을 채우기 전에 거주 중인 주택을 매도해도 비과세 혜택은 받을 수 있지만, 이후 임대기간 요건을 채우지 못하면 비과세되었던 것이 다시 추징된다.

주택을 2채 이상 보유하고 있는 경우 어떻게 하면 양도소득세를 적게 낼 수 있을지 고민하게 된다. 특히나 오랫동안 보유한 주택의 경우 양도 차익이 커서 세 부담이 높은 만큼 매각을 망설이게 된다. 양도소득세는 1가구 1주택에 해당될 때 비과세된다. 다주택자의 경우 주택을 순차로 매각하고 마지막 남은 한 채에 대해서만 비과세되는 것이다. 세법 개정으로 2018년 4월 이후 양도분부터 2주택자가 조정대상지역 내 주택을 양도하면 장기보유특별공제를 적용하지 않고 기본세율에 +10%, 3주택 이상자는 +20% 중과세된다. 2주택자인데 조정대상지역 내 주택 매도 계획이 있다면 2018년 3월 말까지 매도하는 것이 유리하다.

이 씨의 경우 주택임대사업자의 거주 주택 비과세 특례 요건을 충족할 수 있어 소형아파트에 대해 주택임대사업자 등록을 하면 2주택자이지만 거주 아파트를 먼저 팔 때 1가구 1주택 비과세를 받을 수 있다. 구체적으로는 다음 세 가지 요건을 충족해야 한다. 첫째, 임대주택은 임대 개시일 현재 기준시가 6억 원(수도권 외 지역 3억 원) 이하여야 한다. 기준시가는 일반적으로 시가보다 낮게 고시돼 시세가 6억 원보다 높더라도 기준시가는 6억 원 이하일 수 있다. 둘째, 임대주택 요건에 해당된다면 주택임대사업자 등록을 해야 한다. 임대주택법

***조정대상지역** 서울, 경기(과천·성남·하남·고양·광명·남양주·동탄2), 부산(해운대·연제·동래·부산진·남·수영구·기장군), 대구(수성구), 세종



거주 주택 비과세 특례 제도는 양도 차익이 큰 주택을 먼저 매각하면서 1가구 1주택 비과세를 받으려고 할 때 매우 유용하다. 거주하는 주택을 먼저 비과세받고 1채 남은 임대주택을 매각할 때는 거주용 주택 매각 후 발생한 임대주택의 양도 차익에 대해서만 1가구 1주택 비과세를 받게 된다.

에 따라 시·군·구청에 주택임대사업자로 등록하고 세무서에도 주택임대사업자로 등록해야 한다. 셋째, 사업자등록을 한 임대주택은 최소한 5년 이상 임대해야 한다. 마지막으로 유의할 점은 임대주택 외 비과세 혜택을 받고자 하는 거주 주택은 반드시 2년 이상 보유·거주했어야 한다.

거주 주택 비과세 특례 제도는 양도 차익이 큰 주택을 먼저 매각하면서 1가구 1주택 비과세를 받으려고 할 때 매우 유용하다. 거주하는 주택을 먼저 비과세받고 1채 남은 임대주택을 매각할 때는 거주용 주택 매각 후 발생한 임대주택의 양도 차익에 대해서만 1가구 1주택 비과세를 받게 된다. 거주 주택 비과세 특례는 비과세 순서를 바꾸는 전략이므로 보유하고 있는 여러 주택 중 어떤 것을 임대주택으로 등록하고 어떤 것을 거주 주택으로 정해 먼저 비과세 처리할 것인지 주택의 양도 차익, 보유기간, 향후 임대계획 등을 종합적으로 고려해 판단해야 한다. **M**



노화 식습관으로 늦출 수 있을까?

의사들은 건강을 위해 '하루 세끼, 골고루 먹으라'고 권한다. 식습관이 건강과 수명에 지대한 영향을 미치는 건 누구나 알지만, 실천하기 쉽지는 않다. 게다가 '골고루' 같은 단어는 막연하기만 하다. 올바른 식습관에 대해 좀 더 명확한 가이드라인은 없을까? 식습관에 관한 최신 연구 결과 자료에서 무병장수로 가는 지름길을 찾아본다.

글 강석기 (강석기의 과학카페) 시리즈 저자, 전 동아사이언스 과학전문 기자

늙지 않고 언제까지나 살 수 있으면 좋겠지만, 이는 불가능하다. 차선책으로 바라는 건 '구구팔팔 이삼사(9988234. 아흔아홉 살까지 팔팔하게 살다 이삼 일 앓고 죽는)' 시나리오가 아닐까. 실사 장수한다고 하더라도 매일 약을 한 움큼씩 먹으며 침대에서만 누워 지내는 삶은 누구나 원치 않을 것이다. 이걸 '삶의 질'의 문제다. 즉 수명만큼이나 건강 수명도 중요하다는 말이다.

그런데 흥미로운 사실은 아흔이 넘도록 장수하는 사람들은 대부분 건강수명도 길다는 점이다. 실제로 주변을 살펴보면 아흔이 넘어서도 여전히 '현역'인 분들이 있다. KBS 1TV '전국 노래자랑'의 진행자 송해 씨가 올해 우리 나이로 92세이고, 지난해 에세이집 '백년을 살아보니'를 낸 뒤 하루가 멀다 하고 강연을 다니는 철학자 김형석 교수는 올해 백수(白壽) 즉 99세를 맞았다. 필자는 수년 전 침과

뜸으로 유명한 구당 김남수 옹의 강의를 들은 적이 있다. 당시 90세 후반이었음에도 강의를 끝낸 뒤 가벼운 걸음으로 계단을 올라가던 모습이 지금도 눈에 선하다. 김 옹은 올해 104세다.

그렇다면 어떻게 이분들처럼 무병장수할 수 있을까. 본론에 앞서 미리 실망스러운 결론을 이야기 하자면, 사람의 수명은 유전의 영향을 꽤 받는다. 외할머니가 장수하면 대체로 어머니도 장수하고 그 자식들도 오래 살 가능성이 높다.

그럼에도 생활습관 역시 건강과 수명에 상당한 영향을 미친다. 따라서 우리가 평소 어떻게 사느냐에 따라 인생 후반부 삶의 양(길이)과 질이 달라질 수 있다. 생활습관으로는 식습관과 신체활동, 대인관계 등이 있다. 이번 글의 주제는 식습관으로, 사실 어느 정도 답은 나와 있다. 즉 골고루 적당히 먹고 술을 절제하고 담배를 피우지 않는 생활만 유지

해도 80점은 될 것이다. 여기에 식생활에 대한 최신 연구 결과를 반영한다면 100점에 다가갈 수도 있을지 모른다. 즉 먹는 것 하나로, 건강을 위해 최선을 다했다고 이야기할 수 있다는 말이다.

적게 먹는 것이 최선이다

지금으로부터 100여 년 전인 1917년 첫 논문이 발표된 이래, 무병장수를 지향하는 최선의 식습관은 상당한 수준의 소식(小食)이라는 연구 결과가 무수히 나왔다. 단세포생물 효모(술을 빚을 때 알코올을 만들어내는 미생물)에서부터 초파리(과일 껍질에 꼬이는 작은 파리), 생쥐, 원숭이, 사람에 이르기까지 '칼로리 제한(Caloric Restriction)'의 효과가 입증됐다.

즉 평소 먹는 양의 3분의 1에서 극단적으로 절반 정도를 줄여서 먹을 경우 대사질환이나 암이 잘 생기지 않으면서 수명이 수십 %에서 길게는 두세 배까지도 늘어난다. 참고로 칼로리 제한을 하더라도 비타민과 미네랄 같은 필수영양성분은 따로 보충해 부족하지 않게 하는 것이 핵심이다. 사람은 2년 정도 실시한 결과가 있을 뿐이지만, 사람이 속해 있는 영장류 중 붉은털원숭이의 경우 25년간 비교 진행한 실험에서 칼로리 제한의 효과가 뚜렷하게 나와 사람도 그럴 것으로 추정된다. 즉 섭취 칼로리를 30% 낮춘 원숭이는 38마리 가운데 10마리가 노화 관련 질병으로 죽은 반면, 대조군은 38마리 가운데 24마리가 노화 관련 질병으로 죽었다.

그런데 문제는 평생 동안 칼로리 제한을 실천하며 살기는 무척 어렵다는 점이다. 평소 식사량에서 3분의 1을 줄이면 하루 중 많은 시간을 굶주림에 시달려 삶의 질이 툭 떨어질 것이다. 무병장수도 좋지만 앓는 게 너무 많다. 그리고 경제력이 충분함에도 자발적으로 이런 식단을 지속할 인내력을 지닌 사람도 거의 없을 것이다.

따라서 과학자들은 칼로리 제한의 효과를 볼 수

있는 대안을 찾고 있다. 먼저 간헐적 단식의 경우, 굶주림을 경험하는 건 마찬가지로이지만 매일은 아니라는 게 장점이다. 예를 들어 일주일에 이틀(월요일과 목요일처럼 연속하지 않은)은 하루 600칼로리 미만을 섭취하고 나머지 날은 마음대로 먹는 생활을 지속할 경우 체중이 줄고 당 수치가 떨어지며 신진대사가 개선됐다. 특히 노화와 암과 밀접한 관계가 있는 인슐린유사성장인자1(LGF-1) 분비가 줄어들었다. 생쥐에게 이 방식으로 먹이를 주자 수명이 30%나 늘어났다.

하루 단위로 식사시간을 제한하는 방법도 있는데, 이 중 가장 유명한 것은 '8시간 다이어트'다. 예를 들어 아침을 8시에 먹을 경우 오후 4시 이후에는 음식을 먹지 않는 것이다. 즉 나머지 16시간은 공복 상태를 유지한다. 필자의 경우 직장을 그만두고 프리랜서가 된 이후 이를 조금 완화한 '11시간 다이어트'를 실천하고 있는데, 아침을 오전 7시 반쯤 먹고 저녁을 오후 6시쯤 먹은 뒤 다음 날 아침까지 13시간은 음식을 입에 대지 않는다.

간헐적 단식도 실천하기 어렵다면 식사 패턴이라도 바꿔야 한다. 즉 하루에 똑같은 칼로리를 섭취해도 아침, 점심, 저녁 식사비율을 어떻게 하느냐에 따라 몸에 미치는 영향이 꽤 다르다는 사실이 밝혀졌기 때문이다. 이에 따르면 아침을 든든하게 먹고 저녁을 가볍게 먹는 게 그 반대인 경우보다 콜레스테롤 수치 등 각종 대사지표가 더 좋게 나오고 몸무게도 덜 나간다. 다만 아침에 입맛이 돌아야 하는데, 이를 위해서 되도록 일찍 자고 일찍 일어나는 습관을 들여야 한다.

특정 영양소 과다 섭취는 역효과

식생활과 무병장수와 관련해 최근 과학계에서 가장 이슈가 되는 건 단백질이다. 음식의 3대 영양소 가운데 단백질은 탄수화물이나 지방에 비해 몸



미국 위스콘신국립영양생물연구소의 칼로리 제한 실험에 참여한 붉은 털원숭이들. 대조군과 칼로리제한군의 전형적인 원숭이 모습으로 나이는 28살로 같지만 대조군 원숭이(왼쪽)에 비해 먹이를 30% 덜 먹은 칼로리제한군 원숭이(오른쪽)가 훨씬 젊고 활기차 보인다. 붉은털원숭이의 평균수명은 27살이다. (제공 Jeff Miller)

에 좋다는 인식이 많다. 2년 전 한참 언론을 떠들썩하게 했던 ‘저탄고지 vs 고탄저지’ 논쟁을 봐도 그렇다. 탄수화물은 몸에 해로우므로 섭취를 줄이고 지방을 많이 먹어야 한다는 측(저탄고지)과 탄수화물을 많이 먹고 몸에 안 좋은 지방을 줄여야 한다는 입장(고탄저지)이 첨예하게 대립하는 동안 단백질은 팔짱을 끼고 구경했다.

그런데 최근 연구들을 보면 ‘고탄저단’, 즉 탄수화물을 많이 먹고 단백질을 적게 먹는 게 무병장수에 좋다는 결과도 있다. 섭취하는 단백질도 동물성보다는 식물성이 건강에 좋다고 한다. 한마디로 50년 전 우리나라 식단으로 돌아가자는 말이다(물론 비타민과 미네랄은 충분히 섭취해야 한다).

이는 지금까지 우리가 알고 있는 영양 상식과는 반대되는 주장이다. 즉 건강을 위해서는 양질의 단백질, 특히 필수 아미노산이 풍부한 동물성 단백질을 충분히 섭취해야 한다고 들었기 때문이다. 그러나 막상 동물 실험 결과를 들여다보면 탄수화물 함량이 단백질보다 훨씬 높은 ‘고탄저단’ 사료를 먹은 생쥐가 가장 오래 살았다.

*관련 논문 : The Ratio of Macronutrients, Not Caloric Intake, Dictates Cardiometabolic Health, Aging, and Longevity in Libitum Mice/ Simpson Stephen J 외/ Cell Metabolism, 2014

또 한 가지 흥미로운 사실은 장수로 유명한 일본 오키나와 사람들의 전통 식단이 이와 비슷하다는 점이다. 일본 본토와 떨어져 고립된 작은 섬인 오키나와는 과거 먹을 게 많지 않아 고구마처럼 탄수화물이 많은 음식에 의존했고, 단백질은 해산물에서 얻는 게 고작이었다. 이들의 식단을 분석한 결과 탄수화물과 단백질의 비율이 85 : 9인 것으로 나타났다.

한편 사람을 대상으로 단백질 비율과 무병장수의 관계를 엄밀하게 조사한 연구는 아직 얼마 되지 않는다. 2014년 발표된, 50세 이상 미국인 6381명을 대상으로 조사한 연구에 따르면 전체 섭취 칼로리에서 단백질의 비율은 평균 16%로 생각보다 낮았다(탄수화물이 51%, 지방이 33%). 그런데 50~65세의 경우 섭취하는 칼로리에서 단백질의 비율이 20%가 넘는 사람들은 전체 사망률이 평균보다 75% 더 높고, 암이나 당뇨로 인한 사망률은 네 배에 이르는 것으로 나왔다. 다만 65세가 넘는 사람들의 경우 상황이 바뀌어 단백질 비율이 20%가 넘는 그룹의 전체 사망률이 오히려 28% 낮다. 명쾌한 결론을 내리기에는 좀 더 연구가 필요하지만 단백질을 지나치게 섭취하는 건 특히 65세 미만에서는 피해야 할 것 같다.

참고로 단백질 과다 섭취가 건강과 수명에 역효과를 주는 이유는 세포의 분열을 촉진해 암에 걸릴 위험성을 높이고, 단백질 대사 과정에서 나오는 질소 함유 물질들이 해로운 작용을 하기 때문으로 알려져 있다. 최근 연구 결과들을 종합해보면 어떤 특정한 영양소만 집중적으로 섭취하는 것은 오히려 건강에 안 좋을 수도 있다는 결론이 나온다. 균형 잡힌 식생활을 하는 편이 낫다. 또한 무병장수를 위한 식생활이 지향하는 방향이 뭔가를 더 먹는 게 아니라 덜 먹는 것임을 일관되게 보여주고 있다. 욕심을 비우면 마음의 평화가 찾아오듯이 식탐을 비우면 몸이 편해지는 게 아닐까. *M*



김과장! 뭘 그리 열심히 봐? 페이스북에 재미있는 거라도 있어?



아~ 제가 요즘 노후준비에 관심이 있어서 팔로우 하는 페이지가 있거든요



무슨 내용인데?



연금이랑 투자, 건강 등등 나이 들면서 생각해봐야 할 것들이



오...나도 당장 팔로우 해야겠음



“내 손안의

노후준비”

은퇴자에게 '요리'는 선택 아닌 필수!

아직도 부엌이 어색하세요?

뜻밖에도 남성 은퇴자들이 토로하는 불만 중 하나는 '밥'이다. 거짓말처럼 밥 하나로 서글퍼지는 시점이 온다. 나이 들수록 부엌과 친해지고, 요리에 취미를 가져야 하는 이유다. 요리는 끼니를 해결할 수 있는 능력인 동시에, 가족을 비롯한 주변인들과의 친교 수단이자 막강한 경쟁력이 될 수 있다. 집안의 권력은 부엌에서 나온다.

글 한혜경 호남대학교 사회복지학과 교수

일본 작가 사하시 게이조의 <할아버지의 부엌>이라는 책이 있다. 일본의 노인 인구 비율이 10% 정도였던 1980년대 초반, 일본 사회에 상당히 큰 반향을 불러왔던 이 책은 아내의 죽음 이후 스스로 집안일을 배우면서 새로운 삶에 적응하는 과정을 담았다. 노년의 남성들에게 부엌일을 통한 홀로서기가 얼마나 중요한지를 생생하게 보여주는 책이다.

특히 책 뒷부분에, 이 책의 출판 후 일본 각지에서 날아온 독자 편지를 통해 늙어서 밥 짓고 빨래 하면서 혼자서 살아가는 80, 90대 '부엌할아버지'들을 작가가 직접 만나서 취재한 내용이 포함되어 있어 흥미로웠다.

그런데 이상하지 않은가? 왜 꼭 '할아버지'의 부엌이어야 하는가? 부엌은 할아버지가 되기 전, 말하자면 인생의 어느 시기에도 중요한 곳이다. 또 부엌이란 이 책의 할아버지처럼 아내가 죽은 후 홀로 되어서만 들어가는 곳이 아니다.

남자들도 일생 부엌과 친해야 하고, 늦어도 중년기가 되면 요리 실력도 갖춰야 한다고 생각한다. "은퇴하고 보니 집 안의 권력은 부엌에서 나오더라"던 은퇴자 L씨의 말에 100% 공감한다. 무엇보다 스스로 음식을 만들 수 있어야 삶의 질도 높아지고 인생도 즐거워진다.

57세에 예상보다 빠르게 퇴직한 L씨는 '사막의 모래바람처럼 황량한' 퇴직 생활의 어려움에 대해 솔직한 심정을 토로했다. 그런데 그중에서도 특히 힘든 건 '혼자 밥 먹는 일'이라고 했다. L씨는 오전 7시쯤 일어나 요가와 운동을 한다. 그리고 오전 10시쯤 아내와 함께 늦은 아침 식사를 한다. 그리고 나면 아내를 찾는 전화가 여기저기서 걸려오고 아내는 외출 준비를 시작한다. 결국, 점심은 거의 매일, 그리고 저녁은 자주, 혼자 먹게 되는 것이다.

밥, 언제까지나 아내의 손을 빌릴 순 없다

L씨는 그렇다고 아내를 이해하지 못하는 것도 아니고, 아내의 외출을 말릴 생각도 없다고 했다. 대부분 자기 쪽에서 먼저 "저녁도 먹고 잘 놀다 오라"고 말하는 편이다. "이제 와서 아내와 잘 못 지내봤자 결국 내 손해"라는 걸 잘 알기 때문이라고.

하지만 그에게 고역은 혼자 밥 먹는 것이었다. 생전 들어가지 않던 부엌에 들어가서 주섬주섬 먹을 것을 챙기는 자신의 모습이 서글프게 느껴진다. 친구들도 대부분 비슷한 처지여서 요즘 들어 "밥 먹었니?"라는 전화 인사가 부쩍 늘었다. L씨가 사는 분당 지역에는 중년 후기, 혹은 초로의 남자들이 모여 식사하는 모습이 낯설지 않은데, 그 자리

에선 아내들에 대한 성토가 요란하다고 했다. 그의 말을 인용해본다.

"다들 이렇게 큰소리 쳐요. '요즘 여자들 너무 심하다. 자식들한테는 오밤중에도 고기를 굽고 별걸 다 해주면서 남편은 이렇게 구박할 수가 있나? 봉사활동 한답시고 나돌아 다니는데, 봉사는 밖에서만 해야 하나?' 물론 집에 가면 조용해지지만요."

L씨의 얘기를 통해서 오랫동안 여자들만의 영역이었던 '부엌'과 여자들만이 만들어야 하는 것으로 알았던 '밥', 그리고 남편과 아이들이 모두 직장인으로 학교로 떠나간 후 '혼자 먹는 밥'이 이제는 남자들에게도 중요한 것으로 부각되었음을 실감했다. 그것은 마치 인생의 어느 시점에서는 반드시 하고 넘어가야 하는 숙제이거나 한 것처럼, 결국 모든 사람에게 다가오는 것이다.

요리 하나로 갈등 풀어지고 관계 돈독해진다

자, 이 '밥' 문제를 어떻게 풀 것인가? 평생 고용했다고 믿은 요리사가 나이 들수록 외출도 잦고, 그것도 모자라 여차 하면 아주 그만둘 수도 있는 처지이니 어찌겠는가? 이왕이면 상황을 긍정적이고 적극적으로 받아들이는 편이 낫지 않겠는가?

이제 은퇴자에게 요리는 선택이 아니라 필수다. 혼자 먹어야 하는 점심 식사를 즐겁게 만들어 맛있게 먹기도 하고, 외출에서 돌아온 아내와 딸에게도 대접한다면 어떨까? 이런 가정에 황혼이혼이란 없다고 확신한다. 설사 이혼, 줄혼을 하거나 혹은 부인과 사별한다 해도 이런 남자는 덜 불쌍하다. 혼자 시장 봐서 맛있는 음식을 만들어 먹을 수 있으니 시간도 빨리 가고 하루가 즐겁다. 새로 음식 만드는 법을 익히는 재미 또한 여간 쓸쓸하지 않을 것이다. 가끔 점심 혼자 먹는 친구들을 초대해 음식 솜씨도 과시한다. 아마 인기가 하늘을 찌를 것이다.

더욱 중요한 건 결혼하고 싶지 않거나 맘에 쏙 드



제2회 '노인의 날'을 기념해 지난해 9월 29일 서울 마포구 우리마포복지관에서 열린 '삼식이 요리대회'. 60세 이상 은퇴 남성들이 참가해 자신들이 만든 요리를 뽐냈다.

는 여자가 없는데도 밥해줄 사람이 필요해서 허겁지겁 재혼하는 친구들을 맘껏 비웃어줄 수도 있다는 점이다. 자신이 요리할 수 있다면 '요리사 아내'를 구하는 잘못을 다시는 반복하지 않을 것이다.

나는 제안한다. 나이 드는 남성들의 복지를 위해서 음식 만들기를 가르치는 공적, 사적 프로그램들이 많이 생겨야 한다고. 동네마다 '아버지 요리대회', '할아버지 요리대회'도 열었으면 좋겠다. 음식은 삶의 질을 높여주는 중요한 수단이며, 요리 실습은 많고 많은 평생교육 프로그램 중에서도 가장 유용하고 실용적인 프로그램이 될 것이다. 물론 이 모든 것을 밖에서 배울 필요는 없다. 지금부터 아내와 '함께' 음식을 만드는 남편은 몇 배나 더 현명하다.

나이 들수록 집에서 밥 먹을 기회는 점점 더 늘어난다. 그러므로 은퇴남들이여, 집 안의 권력은 부엌에서 나온다는 점을 기억하시라! 은퇴력을 키우려면 무엇보다 부엌과 친해야 한다는 걸 잊지 마시라! '삼식이'는 황혼이혼과 줄혼의 직접적, 간접적 요인이라는 점도 잊지 마시라! 기회가 된다면 '아버지 요리대회', '할아버지 요리대회'에도 참가해서 가족에게도 큰소리 칠 수 있는 힘을 키우시라! **M**

〈처음 늙어보는 사람들에게〉 중년의 성공도 최후의 웃음은 아니다

42세 때 파킨슨병 선고를 받고 일찌감치 노화를 겪고 있는 마이클 킨슬리. 그는 인생의 마지막 챕터인 노년기에는 새로운 삶의 정의(正義)를 발견하게 될 것이라고 말한다.

글 표정훈 <탐서주의자의 책> 저자, 출판평론가

노화의 횡수를 굳이 따지면 평생 단 한 번이다. 인생이 단 한 번이다 보니 당연한 일. 미국의 정치 칼럼니스트 마이클 킨슬리(1951~)의 〈처음 늙어보는 사람들에게〉라는 책의 제목은 그래서 이상하게 다가올 수도 있다. 두 번, 세 번 늙어볼 수는 없지 않은가. 하지만 좀 더 깊이 생각해 보면, 한 번뿐인 노화를 어떻게 받아들이느냐가 얼마나 중요한지 일깨워준다.

킨슬리는 하버드대 출신으로 ‘하퍼스’와 ‘이코노미스트’ 편집인으로 활동했고 CNN 간판 정치토크쇼를 진행했다. 그는 42세 때 파킨슨병 선고를 받았다. 파킨슨병에 걸리면 동작이 느려지고 몸이 떨리고 근육이 경직되며 말이 어눌해지고 표정은 굳어진다. 증상이 서서히 진행되기 때문에 당장 큰 문제가 생기지는 않는다. 환자의 절반 정도가 85세를 넘겨 산다. 이 점에서 파킨슨병은 노화와 비슷하다. 킨슬리는 20년 정도 일찍 늙어가기 시작한 셈. 그가 말한다.

“이른 나이에 파킨슨병 진단을 받고서 가능하면 다른 사람들에게 이 사실을 들이지 않기를 바랐고, 공개적으로 밝힌 뒤에도 동정의 시선을 받는 것이



너무나 싫었다. 늙는다는 것도 그런 것인 듯하다. 노년에 직면한다는 것은 사람들로 부터, 사회로부터 점점 밀려나고 젊음과 매력과 건강을 점점 잃어간다는 것이다.”

젊은 시절의 성공과는 상관없이 노년의 판은 새로 펼쳐진다

진단을 받고 5년 후 47세 때 킨슬리는 ‘뉴요커’ 오너에게서 편집장직을 제안받았다. 그는 자신이 파킨슨병을 앓고 있으니 재고해보라고 답했다. 오너는 문제될 것 없다고 말해놓고서 몇 시간 뒤 아무 설명 없이 제안을 철회했다. 킨슬리는 이 일에서 노화가 무엇인지 깨달았다. 노화는 어느 자리, 어느 역할이건 애당초 후보가 되지 못한다는 뜻이다.

파킨슨병 진단 이후로도 킨슬리는 기고와 강연 활동을 할 수 있었지만 어떤 자리, 역할을 맡는 것에는 분명 제한이 있었다. ‘나는 충분히 할 수 있다고 생각하고 실제로도 할 수 있더라도, 나이 자체가 제한 사항이 된다. 이걸 극복하기는 어렵다. 다만 드물게 주어진 기회에 최선을 다할 뿐이다. 노년의 성공과 실패는 그전의 청년기나 중년기의 성

패와 무관하다. 킨슬리는 바로 그 점에 인생의 정의(正義)가 있다고 말한다.

“중년의 성공도 최후의 웃음은 아니다. 인생의 마지막 챕터에 들어서면 다시 한 번 새로운 판이 펼쳐진다. 얼마나 오래 살게 되는지, 노화가 얼마나 빠르게 진행되는지, 암이나 파킨슨병을 피하는 데 성공하는지 실패하는지, 이 모든 것은 이전 라운드에서 당신의 성패를 결정했던 요소들과는 거의 아무런 관계가 없다. 바로 거기에 삶의 정의가 있다.”

그렇다면 늙어가는 것에 관한 정답은? 킨슬리는 이렇게 다분히 짓궂게 묻는다. “모든 신체적, 정신적 능력을 온전히 지닌 채 100살까지 살다가 버스에 치여 세상을 떠나는 것인가?” 킨슬리의 대답은 이렇다. “사후에 당신은 어떻게 기억될까? 그것이 당신에게 남은 모든 것이다. 당신은 오랫동안 죽어 있게 될 것이다. 살았던 시간보다 더 긴 시간을. 그러므로 평판이 중요하다. 무엇보다 중요한 것은 당신이 살아 있는 동안에 그 평판을 위해 뭔가를 해야 한다는 것, 즉 뭔가를 지불해야 한다는 것이다. 죽고 난 뒤에는 너무 늦다!”

누구에게나 공평히 다가오는 죽음, 어떻게 나이 들고 늙어가느냐가 중요하다

킨슬리는 어느 날 수영장에서 우연히 90대 노인을 만났다. 노인은 자신이 판사였다고 말했다. ‘누가 물어봤나? 경력이나 자랑하더니, 과거의 영광을 우려먹는군.’ 킨슬리는 이렇게 생각하며 이 만남을 ‘한물 간 늙은 바보’라는 제목의 칼럼으로 썼다. 그런데 칼럼을 읽은 노인의 손자가 독자투고를



처음 늙어보는 사람들에게/마이클 킨슬리 지음/이영기 옮김/책읽는수요일/1만2000원



저자 마이클 킨슬리는 42세에 파킨슨병 선고를 받고 일찌감치 노화 문제를 경험했다.

보내왔다. 노인이 세상을 떠난 뒤였다. 손자의 글을 읽은 킨슬리는 노인이 진정한 의미에서 성공한 삶을 살았다는 걸 깨닫는다.

“할아버지는 장수하는 것에 대해 자부심이 강했다. 오래 산다는 사실 때문이 아니라 삶에 대해 열정적이셨기 때문이고, 다른 사람들에게 그들의 삶이 얼마나 가치 있는지 일깨워 주는 걸 좋아하셨기 때문이다. 할아버지는 생의 마지막 일주일 전까지도 매일 아침 수영을 하셨다.”

킨슬리는 회사 물품 창고에서 우연히 정신지체 사환과 만난 뒤 자신에게 질문을 던졌다. “판사 출신 노

인은 뛰어난 성적으로 완주한 마라토너지만, 나와 사환은 레이스 중반부터 문제가 생겼거나 뒤처져 출발한 것 아닌가. 나와 사환은 노인보다 모자란 삶을 살 수밖에 없는가?”

킨슬리는 아니라고 답하며 이렇게 말한다. “아무리 성공한 사람도 죽음을 맞는다. 삶에서 가장 중요한 것은 어떻게 죽느냐이며, 어떻게 죽느냐는 것은 어떻게 늙어가느냐와 밀접히 연관돼 있다. 마라톤 마지막 구간 질주가 성적을 결정적으로 좌우한다.”

2006년 킨슬리는 의료장치를 뇌에 이식하는 뇌심부 자극술(DBS)을 시술받았다. 시술 전 미리 써둔 칼럼에서 그는 자신이 시술 직후 하게 될 첫 말이 이렇지 모르겠다고 농담했다. “중균요, 세금을 깎으면 정부 세입이 늘 테죠. 왜 이걸 전엔 몰랐을까?” 세금을 깎으면 세입은 줄어든다. 시술 뒤 뇌에 이상이 생겨 헛소리할지 모른다는 걱정을 유머러스하게 표현한 것. 어떤 상황에서도 농담할 줄 아는 자세가 킨슬리의 중요한 행복 비결인지 모른다. **M**



2018 _ Vol. 04

발행일 2018년 3월 9일 발행처 (주)동아이앤디 발행인 김수곤
편집디렉터 김진수, 김경화 아트디렉터 주영권, 이현주 교열 배영조 이미지 동아DB, shutterstock
주소 (03187) 서울시 종로구 청계천로1 동아미디어센터 인쇄 (주)중앙문화인쇄
가격 5000원

*이 책에 실린 어떤 내용도 무단복제해서 사용할 수 없습니다.



정기구독 안내

〈행복한 은퇴 발전소〉는 새로운 개념의 은퇴 매거진입니다.
종합적인 노후 준비에 도움이 될 만한 자산 관리 방법, 건강, 라이프, 문화 등 다양한 주제를 담고 있습니다.
정기구독을 신청하시면 원하는 곳에서 편하게 받아보실 수 있으며,
구독료가 인상되더라도 계약기간 만료 시까지 종전 가격으로 구독할 수 있습니다.

- 정기 구독료(4회) 1만9000원(택배비 포함)
- 정기구독 신청 및 문의 02-361-1030/psj09@donga.com
- 계좌번호 국민은행 870-01-0149-959, 예금주 동아일보(CMS코드 7777)

아마존, 알리바바, 엔비디아를 미래에셋대우에서 사실 수 있습니다

고객께 더 많은 부의 기회를 드리기 위해 미래에셋의 지혜와 경험을 모았습니다.
지금 미래에셋대우에서 세계의 우량주식을 쉽게 만나십시오.
준비된 미래에셋대우 웰스매니저들이 여러분을 기다리고 있습니다.

- 33개국 해외주식거래 서비스
- 해외네트워크 기반의 강력한 글로벌 리서치
- 매월 우량종목 정보와 트렌드 정보 제공
- 24시간 해외투자 전용 주문 데스크



[미래에셋대우 고객센터 1588-6800] ■당사는 이 주식거래에 관하여 충분히 설명할 의무가 있으며, 투자자는 투자에 앞서 그러한 설명을 충분히 들으시기 바랍니다. ■주식거래 등 금융투자상품은 예금자보호법에 따라 예금보험공사가 보호하지 않으며, 원금손실이 발생할 수 있습니다. ■해외주식 등 외화자산은 환율변동에 따라 손실이 발생할 수 있습니다. ■해외주식거래시 수수료는 온라인 0.25~0.45%, 오프라인 0.50~1.00%(국가별 거래수수료 상이)이며, 기타 자세한 사항은 홈페이지를 참조하시기 바랍니다.



팟캐스트

노후가 행복해지는 습관

행복한 은퇴 발전소

김과장도 박차장도 이부장도 궁금한
연금과 투자, 노후준비의 모든 것
매주 30분 팟캐스트 '행·은·발'에서 들어보세요!



팟캐스트 '행복한 은퇴 발전소'를 만나는 법

안드로이드 폰 : '팟빵' 앱 설치 후 로 검색

아이폰 : podcast 앱에서 로 검색

MIRAE ASSET
미래에셋은퇴연구소