

행복한 은퇴발전소

Vol. 05

SUPPORTED BY
MIRAE ASSET
미래에셋은퇴연구소



연금 탐구생활

노령연금, 제때 받을까 늦춰 받을까?

글로벌 은퇴 이야기

독일·대만·일본 시니어들은 지금 은퇴 후 중요한 것은 삶의 질이다

은퇴력

직장이 전부였던 은퇴자들, 노는 게 힘들다!

새 연재

만화가 홍승우의 '올드'

임금 구조, 大변화의 시대

“당신의 퇴직연금은 안녕하십니까?”

✓ 임금피크제

✓ 짧은 근속연수

✓ 성과 연봉제 확대

✓ 낮은 임금 상승률



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
Vol. 05

■ 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. ■ 이 상품은 예금자 보호법에 따라 예금보험공사가 보호하지 않습니다.



미래에셋생명 변액보험 수익률을 알게 된 순간,
추천해준 사람의 안목에 감동할 수 있습니다



변액보험은 역시! 미래에셋생명

변액보험은 장기 수익률이 중요합니다.
가입 전 수익률을 꼭 확인하세요.

미래에셋생명 변액보험

• 미래에셋생명 홈페이지에서 영상광고도 확인하세요
life.miraeasset.com

■ 변액보험은 예금자보호법에 따라 예금보험공사가 보호하지 않습니다. 다만, 약관에서 정한 최저보증하는 보험금 및 특약에 한하여 예금자보호법에 따라 예금보험공사가 보호하되, 보호 한도는 본 보험회사에 있는 귀하의 모든 예금보호대상 금융상품의 해지환급금(또는 만기 시 보험금이나 사고보험금)에 기타지급금을 합하여 1인당 '최고 5천만원'이며, 5천만원을 초과하는 나머지 금액은 보호하지 않습니다. (다만, 보험계약자 및 보험료납부자가 법인이면 보호되지 않습니다)
■ 변액보험은 특별계정의 운용결과에 따라 납입원금의 손실이 발생할 수 있으며, 그 손실은 가입자에게 귀속됩니다. ■ 과거의 특별계정 운용실적(수익률)이 미래의 수익을 보장하는 것은 아닙니다. ■ 해외형 특별계정의 경우 환율변동 시 자산가치가 변동되거나 손실을 볼 수 있습니다. ■ 기존계약 해지 후 신계약 체결 시 보험인수가 거절되거나 보험료가 인상되거나 보장내용이 달라질 수 있습니다. ■ 보험계약 체결 전에는 반드시 상품설명서 및 약관을 참고하시기 바랍니다. 생명보험협회 심의필 제2018-1475호



Contents

행복한 은퇴발전소

커버스토리

임금 구조, 大변화의 시대 당신의 퇴직연금은 안녕하십니까?

- 08 **01 리딩 칼럼** _ 급변하는 임금 구조, 내 퇴직연금은 무사할까?
- 10 **02 심층 진단** _ 임금 구조 어떻게 바뀌고 있나?
한 줄 정리 퇴직연금 선택에 고려해야 할 임금 구조 변화 4가지
- 20 **03 해외 사례** _ 임금 구조 변화로 바뀌고 있는 일본과 미국의 퇴직연금 시장

- 25 **글로벌 은퇴 이야기** | 은퇴 후 중요한 것은 삶의 질이다
독일 데이트 사이트에 50만이 몰리는 열정적인 시니어들
대만 중화권 은퇴자들의 이상향으로 떠오르는 '대만'
일본 로봇·ICT 등 첨단 기술로 '간병의 품격' 높인다
- 36 **연금 탐구생활** | '연기연금' 신청할 때 고려해야 할 3가지
- 40 **명문가 자녀교육** | 명문가로부터 배우는 '자녀 리스크 관리' 노하우
- 46 **보험, 묻고 답하다** | 치아보험 어디까지 보장되나?
- 50 **카툰** | 만화가 흥승우의 '올드'
- 56 **은퇴력** | 직장이 전부였던 은퇴자들...노는 게 힘들다!
- 60 **웰에이징** | '근감소증'을 아시나요?
- 66 **인생은 썸씽** | 나이 먹으니 더 좋은 건 무엇이던가요?
- 69 **책과 함께** | 알츠하이머는 불치병이 아니다





제17-04876호
(2017.11.08 ~ 2018.11.07)

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.



※자 펀드 기준

연금저축도 퇴직연금도, 미래에셋 안정적 수익 추구형 펀드

미래에셋 스마트롱숏70
증권투자자산신탁1호(주식) 수익률(세전기준)

	1년	3년	설정이후
스마트롱숏70	3.66%	23.62%	22.87%
종류A	2.48%	19.46%	18.00%
BM	7.51%	12.17%	13.50%

설정일: 2014.04.16 순자산: 578억 BM: KIS코고채 1~2년 X 70% + KOSPI X 30% 환매방법: 15시 30분 이전(경과후) 제2(3)영업일 기준 제4(4)영업일 환매대금 지급 선택수수료: 1.00% 이내 환매수수료: 없음 총보수: 연 1.15%(운용보수: 0.55%, 판매보수: 0.55%, 신탁보수: 0.03%, 사무관리: 0.02%) 펀드등급: 2등급(높은위험)

미래에셋 글로벌다이나믹
증권투자자산신탁1호(채권) 수익률(세전기준)

	1년	3년	설정이후
글로벌다이나믹	2.37%	11.60%	73.58%
종류A	1.70%	9.42%	64.23%
BM	0.86%	7.92%	61.96%

설정일: 2009.06.30 순자산: 19,278억 참조지수: [정기예금금리+150bp](50%)+KIS종합채권지수(50%) 환매방법: 17시 이전(경과후): 제3(4)영업일 기준 제7(7)영업일 환매대금 지급 선택수수료: 0.30% 이내 환매수수료: 없음 총보수: 연 0.66%(운용보수: 0.30%, 판매보수: 0.30%, 신탁보수: 0.04%, 사무관리: 0.02%) 펀드등급: 5등급(낮은위험)

미래에셋 배당프리미엄
증권투자자산신탁(주식혼합) 수익률(세전기준)

	1년	3년	설정이후
배당프리미엄	16.84%	33.78%	78.58%
종류A	15.74%	30.02%	69.30%
BM	20.14%	24.64%	21.23%

설정일: 2012.03.20 순자산: 16,192억 BM: KOSPI200(70%)+MMI(30%) 환매방법: 15시 30분 이전(경과후): 제2(3)영업일 기준 제4(4)영업일 환매대금 지급 선택수수료: 1.00% 이내 환매수수료: 없음 총보수: 연 0.96%(운용보수: 0.45%, 판매보수: 0.46%, 신탁보수: 0.03%, 사무관리: 0.02%) 펀드등급: 4등급(보통위험)

미래에셋 배당과인컴
증권투자자산신탁(채권혼합) 수익률(세전기준)

	1년	3년	설정이후
배당과인컴	8.95%	21.30%	42.02%
종류A	7.82%	17.56%	35.20%
BM	10.16%	16.30%	21.66%

설정일: 2013.02.12 순자산: 3,109억 참조지수: [정기예금금리+150bp](25%)+KIS종합채권지수(25%)+KOSPI200(35%)+MMI(15%) 환매방법: 17시 이전(경과후): 제3(4)영업일 기준 제7(7)영업일 환매대금 지급 선택수수료: 1.00% 이내 환매수수료: 없음 총보수: 연 1.05%(운용보수: 0.40%, 판매보수: 0.60%, 신탁보수: 0.03%, 사무관리: 0.02%) 펀드등급: 5등급(낮은위험)

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 투자손실이 발생할 수 있습니다 ■ 중류형 클래스에 부과되는 보수 수수료의 차이로 운용실적이 달라질 수 있습니다 ■ 이 상품은 예금자 보호법에 따라 예금보통회사가 보호하지 않습니다 ■ 하이일드 채권은 투자원금 손실이 크게 발생할 수 있습니다

원칙을 지키는 투자 -
MIRAE ASSET
미래에셋자산운용

임금 구조, 大변화의 시대 당신의 퇴직연금은 안녕하십니까?

우리나라의 임금 구조가 빠르게 변하고 있다. 임금피크제가 본격화되고, 임금상승률이 낮아지는 가운데 성과 위주의 임금체계가 확산되고 있다. 고용 측면에서도 근속연수가 짧아지는 등 여러 가지 변화가 이어지고 있다. 이러한 변화들이 근로자들의 퇴직연금에 어떤 영향을 미치게 될지, 또 어떻게 대처하고 운용하는 게 좋을지 알아보자.



- 1 리딩 칼럼 _ 급변하는 임금 구조, 내 퇴직연금은 무사할까?
- 2 심층 진단 _ 임금 구조 어떻게 바뀌고 있나?
- 한 줄 정리 퇴직연금 선택에 고려해야 할 임금 구조 변화 4가지
- 3 해외 사례 _ 임금 구조 변화로 바뀌고 있는 일본과 미국의 퇴직연금 시장

급변하는 임금 구조 내 퇴직연금은 무사할까?

오래 근무할수록 임금이 오르고 퇴직금도 차곡차곡 쌓이던 시절은 지나갔다. 근로시간 단축과 임금피크제 본격화, 성과 위주 임금체계 확산 등 급변하는 임금 구조에 따라 임금이, 퇴직급여도 예측이 어려워졌다. 과연 내가 선택한 퇴직연금은 이러한 변화에 적합할까?

1998년 출판된 '스펜서 존슨'의 <누가 내 치즈를 옮겼을까?>는 나오자마자 전 세계인들에게 큰 반향을 일으켰다. 수천만 권이 팔린 이 책은 사람들에게 변화는 피할 수 없는 일임을 깨우치게 했다. 이 책에서 '치즈'는 직업, 돈, 건강 등 사람들이 원하는 것을 모두 아우르는 개념이다. 사람들은 각자 자신의 치즈를 마음속에 두고 그것을 추구하며 살아간다. 그래서 자신이 찾던 치즈를 얻게 되면 누구나 그것에 집착하며 얽매인다. 그러나 세상은 계속 변화하고 남은 치즈는 줄어들다. 이 상황을 해결하는 방법은 단 하나다. 새로운 치즈를 찾아 떠나는 것이다. 퇴직연금 가입자에게도 이러한 치즈가 존재한다. 나의 임금 구조에 가장 잘 들어맞는 방식의 퇴직연금 제도가 치즈 역할을 한다고 보면, 지금까지 사람들이 주로 선택했고 얽매어 있는 치즈는 확정급여형(DB형) 퇴직연금이다.

퇴직연금 시장 변화... DC형 퇴직연금 가입자 증가

퇴직연금이 국내에 처음으로 도입된 2005년으로 돌아가보자. 처음 제도 도입을 논의하던 그 당시만 해도 확정급여형(DB형)과 확정기여형(DC형) 중 어떤 방식의 퇴직연금 제도를 도입할 것인가를 두고 팽팽하게 대

립했다. 결국은 DB형과 DC형 둘 다 도입돼 회사와 근로자에게 선택권을 주기로 했다. 퇴직연금 도입 초기 근로자들에게 더 많은 선택을 받은 제도는 DB형이었다. 기존의 퇴직금 제도와 퇴직급여 계산 방식이 동일하여 근로자들에게 더 익숙했기 때문이다. 이러한 현상은 지금까지도 어느 정도 계속되고 있다.

그러나 최근 들어 퇴직연금 시장에 변화가 생기고 있다. 여전히 DB형에 가입되어 있는 근로자가 많기는 하지만 점차 그 비율이 줄어들고 있다.

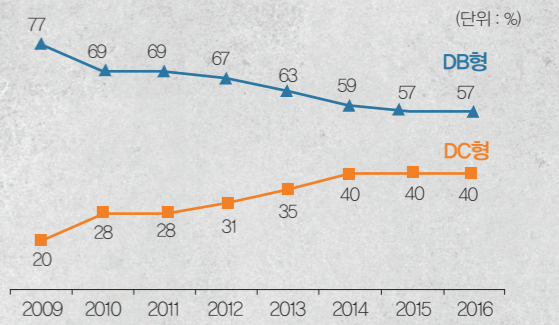
2009년의 DB형 가입자 비율은 77%에 달했다. 그러나 2012년에는 67%로 떨어졌고, 2016년에는 57%까지 하락했다. 반면 DC형 퇴직연금 가입 근로자는 2009년에 전체 퇴직연금 가입자의 20%에 불과했으나, 2012년에는 31%로 올라갔고, 2016년에는 40%에 달한다. 이러한 변화는 어디서 기인하는 것일까? 여러 가지 원인이 있겠지만, 대표적인 것이 고용과 임금 구조의 변화다.

급변하는 임금 구조... DB형 퇴직연금은 불리

글로벌 금융위기 이후 한국은 성장률이 떨어지는 국면에 있다. 그러면서 동시에 근로자들의 임금 상승률도 하락했다. 2000년대 중반만 해도 5, 6%에 달하던 임금상승률이 최근 2, 3%로 떨어졌다. 이렇게 임금상승률이 낮을 경우 DB형 퇴직연금 가입자는 불리해진다. DB형 퇴직연금으로 받는 퇴직급여는 재직기간의 임금상승률에 따라 결정되기 때문이다.

성과연봉제가 확대되고 있는 것도 DB형 가입자 입장에서는 좋을 것이 없다. 성과연봉제는 성과가 좋으면 연봉이 오르지만, 반대의 경우에는 임금 상승이 거의 없거나 심지어 줄어들 수도 있다. 퇴직 전 몇 년간 성과가 좋지 않다면 DB형 퇴직연금 가

퇴직연금 가입자 비중 추이(전체 가입자 기준)



* 자료: 고용노동부, 통계청

퇴직연금 제도의 유형별 특징

유형	특징
확정급여형 (DB형)	<ul style="list-style-type: none"> 근로자가 퇴직연금을 운용할 필요가 없음 근무연수에 퇴직 전 3개월 평균 월급을 곱하여 퇴직급여를 산정함 임금이 꾸준히 인상되는 경우 안정적인 퇴직급여를 기대할 수 있음 호봉제 등 전통적인 임금체계에 부합
확정기여형 (DC형)	<ul style="list-style-type: none"> 근로자가 직접 퇴직연금 운용 운용수익률에 따라 최종 퇴직급여가 결정됨 임금인상률에 의한 퇴직급여 변동 미미 임금체계의 변동에 유연한 대처가 가능함

입자의 경우 퇴직급여가 감소할 수도 있는 것이다. 근로자들의 근속연수가 계속 짧아지는 것도 문제다. 충분히 퇴직연금이 쌓이기 전에 이직을 하게 되므로, 얼마 안 되는 퇴직급여를 받아서 소진하는 경우가 많아진다.

최근 본격화되고 있는 임금피크제도 DB형 퇴직연금에 불리하게 작용한다. DB형 퇴직연금은 최근의 임금 수준으로 퇴직급여가 결정되므로 임금이 줄어드는 구조에서는 퇴직급여도 깎이기 때문이다.

이러한 고용 및 임금 구조의 변화는 앞으로도 지속될 것이다. 변화에 직면한 근로자들은 자신의 노후생활 밑천이 돼줄 퇴직연금 운영에 대해 현명한 선택을 해야 한다. 매력이 떨어지는 옛 치즈에 집착하기보다는 새로운 치즈를 찾아 옮겨갈 필요가 있는 것이다. //



내 퇴직연금에 영향을 주는 임금 구조 변화 4가지

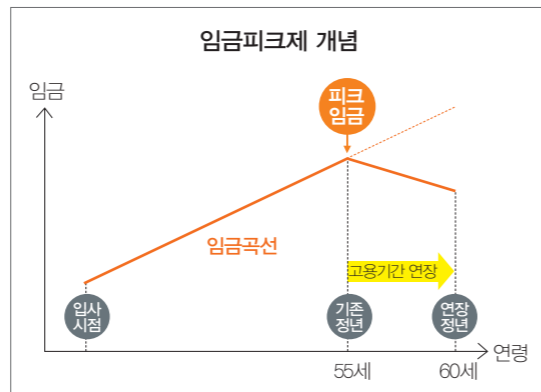
글 윤치선 미래에셋은퇴연구소 연구위원

01 임금피크제 본격화

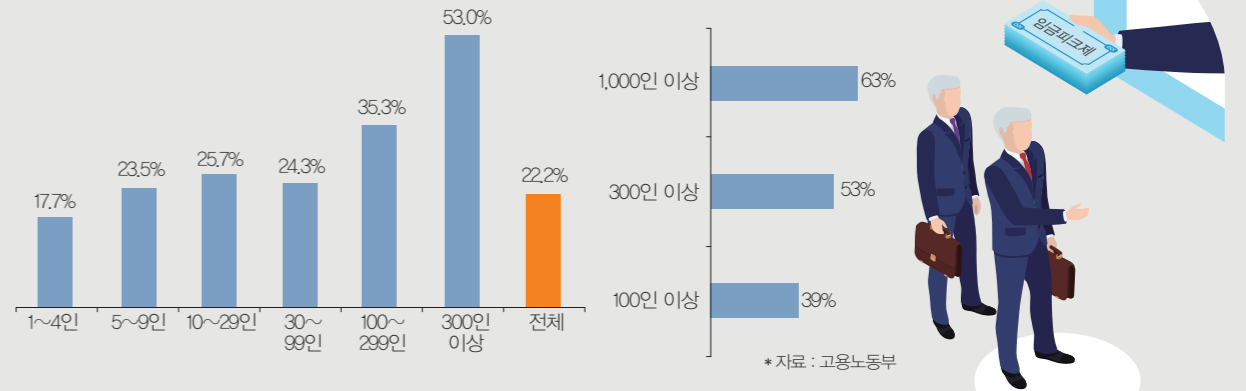
▶ 임금이 깎이면 퇴직급여도 줄어들 수 있다

정년 연장과 함께 임금피크제 본격 시행

2017년은 정년 연장 제도가 본격화된 해이다. 상시근로자 300인 이상 사업장은 직원들의 정년을 2016년에 이미 60세로 늘렸으며, 2017년부터는 300인 미만 사업장들도 이 제도를 시행하고 있다. 그런데 기존의 임금체계를 그대로 둔 채 정년만 연장하게 되면 기업주의 인건비 부담이 커질 수 밖에 없다. 따라서 정년을 연장하는 기업들 상당수는 그 후속조치로 임금피크제를 속속 도입하



사업체 규모별 임금피크제 도입 비율(2017년)



고 있다. 임금피크제란 근로자가 일정 연령에 도달한 시점부터 임금을 삭감하는 대신 근로자의 고용을 보장하는 제도다. 즉 기본적으로는 정년 보장 또는 정년 연장과 임금 삭감을 맞교환하는 제도가 될 수 있다. 고용노동부의 조사에 따르면 2017년 기준으로 전체 기업의 22%가 임금피크제를 도입했으며, 300인 이상 사업체는 53%, 100인 이상은 63%가 임금피크제를 도입했다.

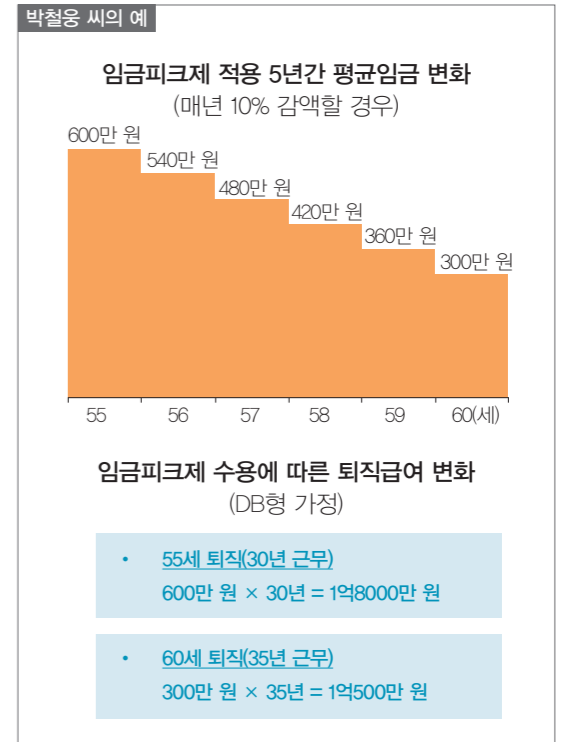
임금피크제, DB형 퇴직연금 가입자에게 불리

임금피크제는 정년이 연장되는 대신 그 기간 동안 임금을 삭감하는 제도다. 문제는 이 제도가 퇴직급여에도 영향을 미친다는 점이다. 확정급여형(DB형) 퇴직연금이나 기존의 퇴직금 제도를 도입하고 있는 사업장에서는 근로자의 근무연수에 30일분의 평균임금을 곱해 퇴직급여를 계산한다. 여기서 중요한 것은 '평균임금'을 산정하는 방법이다. 일반적인 경우 평균임금은 퇴직하기 직전 3개월 동안 수령한 총 급여를 근무일수로 나눠 산출한다. 따라서 임금피크제 시행으로 평균임금이 줄어들면 퇴직급여도 함께 줄어들게 된다. 예를 들어보자.

DB형 퇴직연금에 가입돼 있는 55세 박철웅 씨

는 올해로 근무한 지 30년이 됐으며, 현재 월급은 600만 원이다. 박 씨가 만약 지금 퇴직한다면 받게 될 퇴직급여는 얼마일까. 30일분 평균임금이 600만 원이므로 거기에 30년을 곱해 계산하면 1억8000만 원이 된다.

이번에는 박철웅 씨가 매년 연봉의 10%를 감액



연령·제도 유형별 퇴직연금 가입자 현황(2017년)



*자료: 통계청

하는 방식의 임금피크제를 수용하고 5년을 더 근무할 경우의 퇴직급여를 계산해보자. 5년 더 근무하면 근무기간은 35년이 되지만, 5년 뒤의 월급은 300만 원이 된다. 따라서 박 씨가 받게 될 퇴직급여는 1억500만 원이다. 5년간 퇴직급여가 7500만 원 줄어들게 되는 것이다.

반면 확정기여형(DC형) 퇴직연금은 이런 문제가 발생하지 않는다. DC형 퇴직연금은 회사가 매년 임금 총액의 일부분을 근로자 계좌에 적립금으로 넣어주면 근로자가 그 돈을 운용하는 방식이므로, 나중에 받는 퇴직급여 규모는 주로 해당 퇴직연금의 운용수익률에 의해 결정된다. 따라서 임금이 줄어들더라도 적립금 운용수익률에는 크게 영향을 미치지 않는다.

박철웅 씨가 55세에 임금피크제를 적용받으면서 DC형 퇴직연금으로 변경하고, 5년간 연 4%의 수익을 올렸다면 60세 퇴직 시점에 받게 될 퇴직급여는 얼마가 될까? DC형 퇴직연금 적립금은 그 해 연봉의 12분의 1이고, 매년 말 납입한다고 가정할 경우, 60세 말에 박 씨가 받게 될 퇴직급여

는 2억4200만 원이 된다. DB형 퇴직연금에 가입된 상태에서 임금피크제에 들어갔을 때보다 1억 3700만 원을 더 받게 되는 셈이다

근로시간 줄어들면 퇴직연금도 줄어드나?

지난 3월 20일 근로시간 단축안을 담은 근로기준법 개정안이 공포됐다. 이에 따라 근로시간은 주 최대 52시간으로 기업 규모에 따라 단계별로 감축된다. ▲근로자 300인 이상 사업장은 2018년 7월 1일부터 ▲50인 이상~300인 미만은 2020년 1월 1일부터 ▲5인 이상~50인 미만은 2021년 7월 1일부터 시행된다.

근로시간이 줄어들면 근로자의 임금과 퇴직급여가 감소할 수 있다. 이에 따라 정부는 그 대안으로 '근로자 퇴직급여 보장법'의 내용을 일부 개정했다. 개정된 법에 따르면 향후 근로시간 단축제도를 도입하는 기업은 제도 시행으로 근로자의 임금이 감소할 경우 퇴직급여가 감소할 수 있음을 미리 알려야 한다. 또한 퇴직급여 감소를 예방하기 위해 DC형 퇴직연금 제도를 도입하거나, 손실이 없도록 퇴직급여 산정기준을 개선하거나, 퇴직급여 중간정산이 가능하도록 하는 등의 조치를 취해야 한다.

55세 이상 근로자, DC형 퇴직연금으로 이동 중

정부에서도 이러한 상황을 인지하고 임금피크제 도입 사업장 근로자들이 불이익을 당하지 않도록 법령을 제정했다. 임금피크제를 도입하는 기업은 근로자에게 퇴직급여 수령액이 감소된다는 사실을 알리고, 근로자 대표와 협의해 DB형에서 DC형으로 바꾸거나 별도의 퇴직급여 산정기준을 마련하는 등 근로자가 손해를 보지 않도록 조치를 취하게 한 것이다. 따라서 현재 임금피크제를 도입하는 기업들의 상당수는 DC형도 같이 도입하

고 있으며, 근로자들도 적극적으로 DC형 퇴직연금으로 이동하고 있다.

통계청이 발표한 2017년 퇴직연금 통계자료를 보면, 근로자 전체의 DB형 가입자 비율은 DC형 가입자 비율보다 높다. 특히 25세부터 54세까지는 이런 현상이 두드러지게 나타난다. 그러나 임금 피크에 해당하는 55세부터는 DC형 가입자 비율이 높아졌다. 이는 임금피크제 도입에 따라 상당수의 근로자들이 DC형으로 갈아타고 있음을 보여준다.

02 낮은 임금상승률 & 임금 상승의 양극화

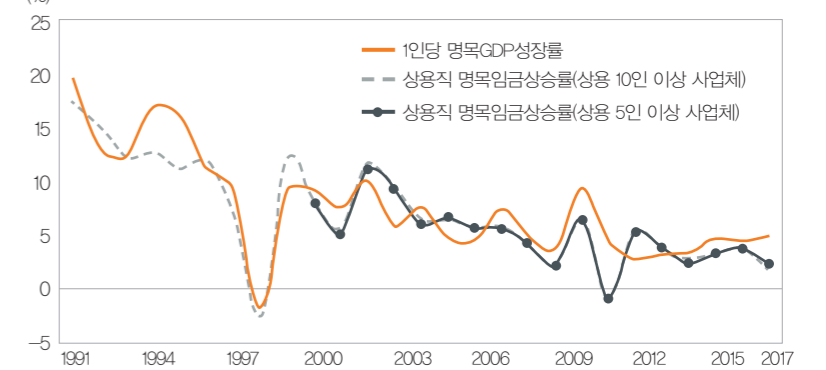
▶ 임금상승률이 낮아지면 DC형 퇴직연금의 매력력이 커진다



임금상승률이 둔화된다

저성과와 함께 임금상승률이 낮아지고 있다. 2017년 한국의 명목임금상승률(상용직 5인 이상 사업체의 전체 근로자 임금 총액 기준)은 2.3%였다. 이는 전년 대비 1.5%포인트 하락한 것이다. 물가 상승을 감안한 실질임금상승률로 따져보면 2017년 임금상승률은 0.4% 정도다. 임금상승률의 하락은 비단 어제오늘의 일은 아니다. 1990년대 고성장 시대에 10%를 상회하던 임금상승률은 2000년대로 들어오면서 하락 추세를 지속하고 있으며 현재는 2, 3% 수준에 머물고 있다.

명목GDP성장률과 명목임금상승률 추이(1인당 기준)



*자료: 한국노동연구원

사업체마다 임금상승률 천차만별

또한 기업 규모에 따라 임금상승률이 다른 양상을 보인다. 2017년에 100인 이상 299인 이하 사업체의 명목임금상승률은 5.8%였다. 그러나 300인

사업체 규모별 임금 수준 및 임금상승률 추이

(단위: 천 원/월 %)

년도	상용근로자 전체	300인 미만	300인 이상				
			5~9인	10~29인	30~99인	100~299인	
2005	2,404(6.6)	2,158(6.7)	1,783(8.6)	2,081(7.0)	2,259(6.3)	2,517(5.4)	3,357(6.1)
2006	2,542(5.7)	2,283(5.8)	1,886(5.8)	2,187(5.1)	2,413(6.8)	2,646(5.1)	3,493(4.1)
2007	2,683(5.6)	2,426(6.2)	1,957(3.7)	2,331(6.6)	2,574(6.7)	2,836(7.2)	3,744(7.2)
2008	2,802(4.4)	2,493(2.7)	2,055(5.0)	2,385(2.3)	2,593(0.7)	2,928(3.2)	3,921(4.7)
2009	2,863(2.2)	2,557(2.6)	2,115(2.9)	2,442(2.4)	2,682(3.4)	2,957(1.0)	3,934(0.3)
2010	3,047(6.4)	2,699(5.5)	2,212(4.6)	2,561(4.9)	2,837(5.8)	3,126(5.7)	4,291(9.1)
2011	3,019(-0.9)	2,675(-0.9)	2,186(-1.2)	2,562(0.0)	2,864(0.9)	3,113(-0.4)	4,273(-0.4)
2012	3,178(5.3)	2,834(5.9)	2,295(5.0)	2,711(5.8)	3,046(6.4)	3,355(7.7)	4,424(3.5)
2013	3,299(3.8)	2,938(3.7)	2,389(4.1)	2,815(3.8)	3,145(3.2)	3,484(3.9)	4,583(3.6)
2014	3,378(2.4)	3,008(2.4)	2,434(1.9)	2,931(4.1)	3,258(3.6)	3,443(-1.2)	4,827(5.3)
2015	3,490(3.3)	3,110(3.4)	2,539(4.3)	3,063(4.5)	3,351(2.8)	3,487(1.3)	5,017(3.9)
2016	3,623(3.8)	3,228(3.8)	2,634(3.7)	3,183(3.9)	3,462(3.3)	3,668(5.2)	5,131(2.3)
2017	3,707(2.3)	3,351(3.8)	2,754(4.5)	3,267(2.6)	3,519(1.7)	3,881(5.8)	5,145(0.3)

• 5인 이상 사업체의 상용근로자 임금총액 기준. • () 안의 수치는 전년 대비 증감률

* 자료: 한국노동연구원

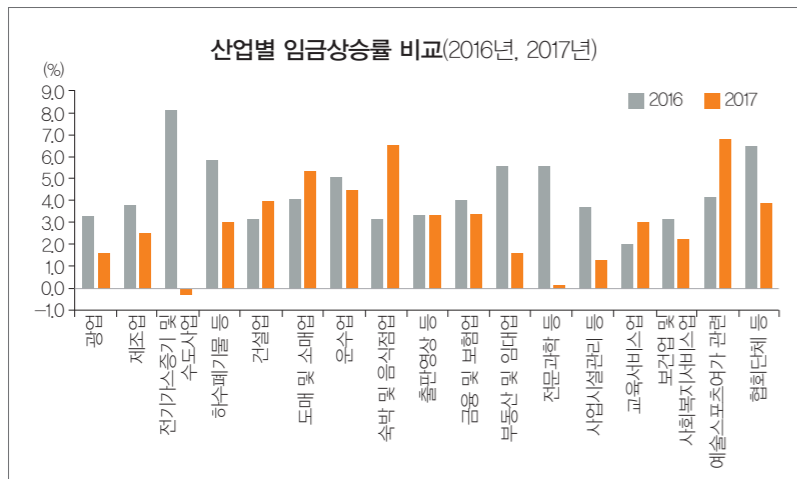
이상 사업장은 0.3% 상승에 그쳤으며, 30~99인 사업장도 1.7%에 머물렀다.

산업별로도 차이가 크다. 2017년에 전기, 가스, 중기 및 수도사업의 경우 임금이 하락했으나 숙박 및 음식점업은 6.5%, 예술·스포츠 및 여가 관련 서비스업은 6.8% 임금이 오르는 모습을 보여주

었다. 전반적으로 임금상승률이 하락하는 가운데 이렇듯 사업체별 임금상승률 편차마저 크다면, 근로자에 따라서는 아예 임금이 오르지 않거나 내려가는 상황이 발생할 수도 있다.

임금상승률 낮아지면 DC형 퇴직연금 매력 높아져

임금상승률이 낮아지기 시작하면 근로자들은 DB형 퇴직연금을 유지해야 하는지에 대해 심각하게 고민해봐야 한다. DB형 퇴직연금은 재직기간의 임금상승률에 따라 최종적으로 받는 퇴직급여가 결정되기 때문이다. 예를 들어 연봉 3000만 원인 사람이 20년 동안 임금이 연평균 4% 상승한다면 퇴직 시 DB형 퇴직연금은 1억534만 원이 된



* 자료: 한국노동연구원

임금상승률과 수익률에 따른 퇴직급여 차이 예시 (단위: 만 원)

구분	임금상승률 4%	임금상승률 1%
DB형	10,534	6,041
DC형	수익률 1%	8,091
	수익률 2%	8,815
	수익률 3%	9,625
	수익률 4%	10,534
	수익률 5%	11,554
	수익률 6%	12,700

※가정: 첫째 연봉 3000만 원, 20년 근무

다. 그러나 임금상승률이 1%로 하락한다면 퇴직급여는 6041만 원으로 떨어진다.

만약 이 사람이 DC형 퇴직연금으로 갈아탄다면

어떻게 될까? 이때는 DC형 퇴직연금의 수익률이 어떻게 되느냐에 따라 결과가 달라진다. 수익률이 임금상승률보다 높게 나온다면 저조한 임금상승률이 퇴직급여에 미치는 악영향을 최소화할 수 있다. 만약 연봉 3000만 원인 사람이 임금상승률이 1%지만 DC형 퇴직연금을 통해 연 5%의 수익률을 올릴 수 있다면, 20년 후 퇴직 시점에 8957만 원의 퇴직급여를 받아갈 수 있다. DB형을 유지했을 경우와 비교한다면 약 2916만 원의 퇴직급여를 더 받을 수 있는 것이다. 임금상승률이 낮으면 낮을수록 DC형의 매력은 더 커진다. 임금상승률보다는 DC형 퇴직연금의 수익률이 높을 가능성이 크기 때문이다.

03 성과연봉제 확대

▶ 연봉이 널뛰고 퇴직급여 예측은 어려워진다



성과연봉제 도입 증가

나이 들면 자동으로 승진되고 임금도 따라 올라가는 구조가 바뀌고 있다. 상시근로자 수 100인 이상인 기업 중 근속연수에 따라 기본급을 정하는 호봉제를 임금체제로 채택한 비중은 2009년 72%에서 2016년 63.7%로 떨어졌다.

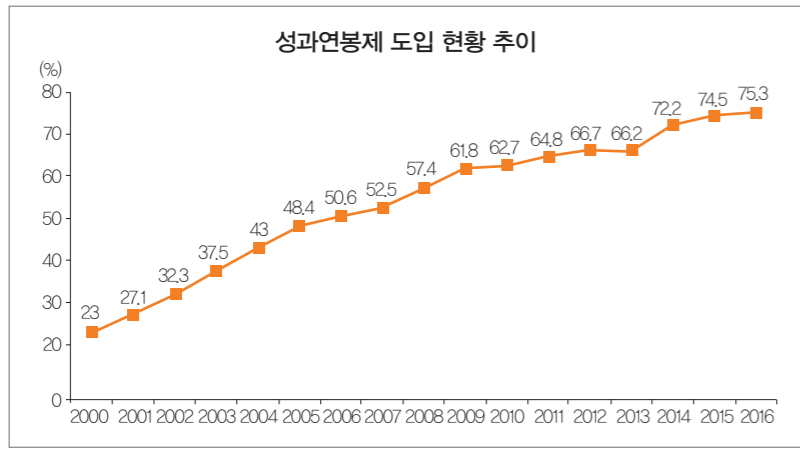
반면 근로자 개인의 능력, 성과 등을 평가해 임금의 전부 또는 일부를 연 단위로 결정하는 성과연봉제를 도입한 기업은 같은 기간 61.8%에서 75.3%로 늘어났다. 연봉제와 호봉제를 동시에 도입해 운영하는 기업들이 있기 때문에 아직은 과도기라고 할 수 있다. 그러나 무게중심이 성과 중심의 연봉

제로 옮겨지고 있다는 점은 명확해 보인다.

퇴직 전 연봉 예측 어려워져... DC형이 유리

성과연봉제를 도입한 사업장의 근로자는 나중에 퇴직할 때의 내 연봉을 가늠하기가 어려워진다. 성과를 많이 낸 기간 동안에는 임금이 올라가겠지만 성과가 부진해지면 임금상승률이 둔화되거나 심지어 하락할 수도 있기 때문이다. 이런 상황이 된다면 나의 퇴직연금에는 어떤 영향이 있을까. 예를 하나 들어보자.

17년간 근무한 김철수 씨의 현재 연봉은 5000만 원이다. 김 씨의 회사는 올해 성과연봉제를



있는 돈은 8333만 원(=5000만 원/12개월×20년)이다. 3년간 연봉은 오르지 않았지만 근속연수가 3년 늘었기 때문에 그만큼 퇴직급여는 늘어났다.

그런데 만약 김철수 씨가 지금 DC형 퇴직연금으로 갈아타고 향후 3년간 연 4%의 수익을 낸다면 어떨까. 이 경우 퇴직 시점에 김 씨는 9268

만 원을 받을 수 있다. DB형 퇴직연금에 남아 있을 때보다 935만 원을 더 가져가는 셈이다. 이처럼 성과연봉제의 적용을 받을 경우 향후 임금이 어떻게 될지 모르기 때문에 DB형보다는 DC형 퇴직연금이 좀 더 적합할 수 있다.

도입했으며 퇴직연금 제도는 DB형이다. 만약 김 씨가 지금 퇴직한다면 퇴직급여는 7083만 원(=5000만 원/12개월×17년)이 된다. 그런데 김 씨가 앞으로 3년을 더 근무하되, 성과가 좋지 않아 연봉이 오르지 않았다면 그가 퇴직할 때 받을 수

04 짧은 근속연수

▶ 이직이 잦으면 IRP 관리가 중요해진다



근속연수가 짧아진다

최근 10여 년간 한국 근로자들의 근속연수는 5, 6년을 유지하고 있으며, 2016년은 6.4년이였다. 이는 이탈리아, 일본, 프랑스, 독일, 영국 등 주요 선진국들의 근속연수가 8~12년인 것과 비교해볼 때 매우 낮은 수치다.

한국 근로자들의 근속연수가 이렇게 짧은 것은 2017년 기준으로 32.9%에 달하는 비정규직 근로자 비율에 기인하는 바가 크다. 통계청이 발표한

‘2017년 경제활동인구조사 근로 형태별 부가조사 결과’를 보면 정규직의 평균 근속기간은 7년 6개월이었던 반면, 비정규직의 평균 근속기간은 2년 6개월이었다. 비정규직은 세부적으로 한시적 근로자, 시간제 근로자, 비전형 근로자로 나눌 수 있다. 한시적 근로자는 근로계약기간을 정한 기간제 근로자와 근로계약기간을 정하지 않았으나 계약의 반복 갱신이 되어 계속 일할 수 있거나 비자발적 사유로 계속 근무를 기대할 수 없는 비기간

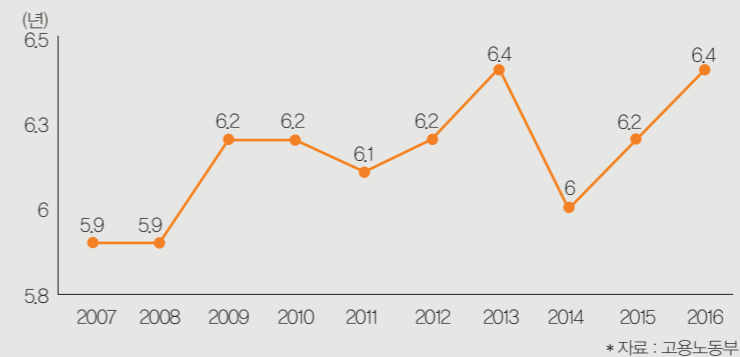
제 근로자를 말하고, 시간제 근로자는 한 주에 36시간 미만 일하기로 정해져 있는 근로자를 말한다. 또 비전형 근로자는 파견근로자, 용역근로자, 특수형태 근로 종사자, 가정내(재택, 가내) 근로자, 일일(단기) 근로자를 의미한다.

비정규직이라 하더라도 한 직장에서 2년을 초과해 근무한 경우에는 정규직 근로자로 갈음해 함부로 해고를 할 수 없다. 그러나 문제는 상당수의 사업장에서 비정규직 근로자들은 2년 넘게 근무하기 어렵다는 점이다. 고용노동부의 사업체 기간제 근로자 현황 조사에 따르면 2017년 하반기에 계약기간이 만료되는 기간제 근로자의 69.2%

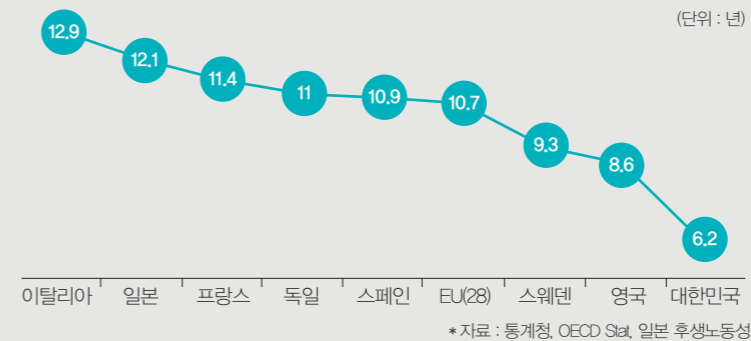
는 그대로 계약이 종료됐다. 약 30% 정도만이 정규직으로 전환되거나 계속 고용된 것이다. 높은 비정규직 비율이 야기하는 이러한 고용의 불안정성은 근로자 전체의 근속연수를 줄이는 요인으로 작용한다.

이렇게 한시적으로 일하는 근로자들이 한국에만 있는 것은 아니다. 선진국에도 이런 근무 형태는 존재한다. 그러나 한국은 그 비율이 높은 편이다. 한국의 비정규직 비율을 다른 나라와 비교할 만한 자료는 없다. 그러나 기간제 근로자를 포함한 한시적 근로자의 비율은 국제 비교가 가능하다. 2016년 기준 한국의 한시적 근로자 비율은

한국 근로자의 평균 근속연수 추이



주요 국가의 근로자 평균 근속연수 비교(2015년)





*자료 : OECD, 통계청

21.9%였는데, 이는 경제협력개발기구(OECD) 평균인 11.2%와 비교해볼 때 거의 두 배 가까운 수치이다.

향후에도 한국 근로자들의 근속연수는 지금 수준에서 유지될 것으로 보인다. 주된 이유는 산업 구조의 변화 때문이다. 향후 산업의 한 축을 차지하는 분야는 온디맨드(On-Demand) 경제가 될 것이다. 온디맨드 경제란 각종 서비스와 재화가 모바일 네트워크 또는 온라인 장터 등을 통해 수요자가 원하는 형태로 즉각 제공되는 경제 시스템을 말한다. 이 모델의 대표 주자로는 차량 공유 서비스 '우버'와 숙박 공유 서비스 '에어비앤비'가 꼽힌다.

온디맨드 경제에 속한 기업들은 상용근로직보

다는 임시계약직을 선호한다. 즉시적으로 발생한 수요에 대응하여 적재적소에 단기적으로 인력을 투입하는 형태의 사업을 하고 있기 때문이다. 이렇듯 기업들이 필요한 시점과 기간에 따라 정규직이 아닌 계약직이나 임시직으로 인력을 활용하고 대가를 지불하는 시장을 각 이코노미(Gig Economy)라고 부르기도 한다.

근속기간 짧을수록 IRP 적극 활용해야

현재 비정규직 근로자들 중 근속기간이 1년 미만인 사람은 아예 퇴직연금 가입 대상에서 제외된다. 근로자 퇴직급여 보장법에 따르면 1년 '이상' 근속자에 대해서만 30일 이상의 퇴직급여를 지급하도록 돼 있기 때문이다. 그러나 2017년 말 정부가 발표한 '2018 경제정책'을 보면 향후 1년 미만 근속자에게도 퇴직연금을 적용하는 방안을 검토하겠다는 내용이 있다. 시행시기는 알 수 없지만 이것이 법제화된다면 비정규직 대다수가 퇴직연금의 혜택을 볼 수 있을 것으로 보인다.

비정규직 근로자를 많이 활용하는 소규모 기업들은 주로 DC형 퇴직연금이나 기업형 IRP를 근로자들에게 제공한다. DB형 퇴직연금에 비해 자산 운용과 관리 부담이 줄어들 뿐 아니라 회계 처리와 같은 행정적인 업무도 훨씬 단순하기 때문이다. 2016년 기준으로 30인 미만 사업장의 66.4%가 DC형 퇴직연금 혹은 기업형 IRP를 운영하고 있다.

근속연수가 짧을 경우 발생하는 가장 큰 문제점은, 이직하면서 개인형 IRP로 이체된 퇴직급여를 이런저런 이유로 찾아서 써버리는 경우가 많은 점이다. 이렇게 소진해버리면 정작 노후에는 활용할 자금이 부족해진다. 힘들더라도 퇴직급여는 IRP를 활용해서 실질적인 퇴직 시점까지 잘 관리해야 한다.



퇴직연금 선택에 고려해야 할 임금 구조 변화 4가지

DC형 퇴직연금 & IRP의 중요성 증가

01 임금피크제 본격화

- 2017년부터 모든 사업장에 '정년 60세 연장법'이 시행됨에 따라 기업들의 임금피크제 도입이 본격화됨(300인 이상 사업체의 53%)
- 임금 피크 상황에서는 퇴직 전 3개월 평균 임금 수준으로 퇴직급여가 결정되는 DB형(확정급여형) 퇴직연금은 불리
- 이미 55세 이상 근로자 상당수가 DC형(확정기여형) 퇴직연금으로 이동 중

02 낮은 임금상승률 & 임금 상승의 양극화

- 한국은 저성장과 함께 임금상승률이 낮아지고 있음(2005년 6.6% → 2017년 2.3%)
- 사업체별 임금 격차가 커지면서 근로자에 따라 임금이 거의 오르지 않는 상황도 발생
- 임금상승률이 금융상품 수익률에 못 미칠 경우 DB형 퇴직연금은 불리

03 성과연봉제 확대

- 근로자 개인의 능력이나 성과를 바탕으로 임금이 책정되는 성과연봉제 도입 기업 증가(2000년 23.0% → 2016년 75.3%)
- 성과연봉제가 적용되면 퇴직 전 임금 수준을 예측하기 어렵기 때문에 DB형 퇴직연금이 적합하지 않을 수 있음

04 짧은 근속연수

- 다른 나라에 비해 한국 근로자의 평균 근속연수가 짧음(한국 6.4년 vs 주요 선진국 8~12년)
- 회사를 옮길 때 IRP로 퇴직급여를 이체하게 되는데, 이를 인출하지 않고 지속적으로 관리하는 것이 중요함

임금 구조 변화로 바뀌고 있는 일본·미국의 퇴직연금 시장



일본

중신고용 붕괴,
낮아진 임금상승률 등에 대한
대안으로 DC형 퇴직연금 도입

1962년부터 퇴직연금 도입

높은 임금상승률·중신고용... DB형 퇴직연금 성장

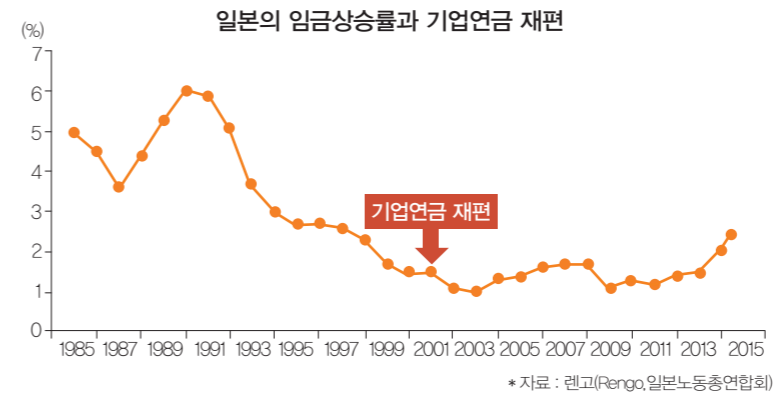
1962년 세계적격퇴직연금 제도, 1966년에 후생연금기금 제도가 도입되면서 본격적으로 시작된 일본의 퇴직연금 제도는 시작부터가 DB형이었다. 이는 일본의 전통적인 고용 관행인 중신고용과 연공서열의 임금제도에 기인한 바가 크다. 당시는 고성장기였기 때문에 임금상승률도 높았고, 기업의 이익도 큰 폭으로 성장하던 시기였다. 여러모

로 DB형이 유리할 수밖에 없는 상황이었다. 이후 일본 정부가 퇴직연금 제도의 정착을 위해 기업에 세제 혜택을 주면서 일본의 퇴직연금은 급속히 성장하기 시작했다. 적격퇴직연금과 후생연금기금을 합친 퇴직연금 '수탁고'는 1988년 30조1000억 엔에서 2001년에는 81조 엔으로 늘어났으며, 같은 기간 가입자 수도 1660만 명에서 2020만 명까지 증가했다. 그러나 1990년대 후반 적립금 규모와 가입자 수가 정체되기 시작했다.

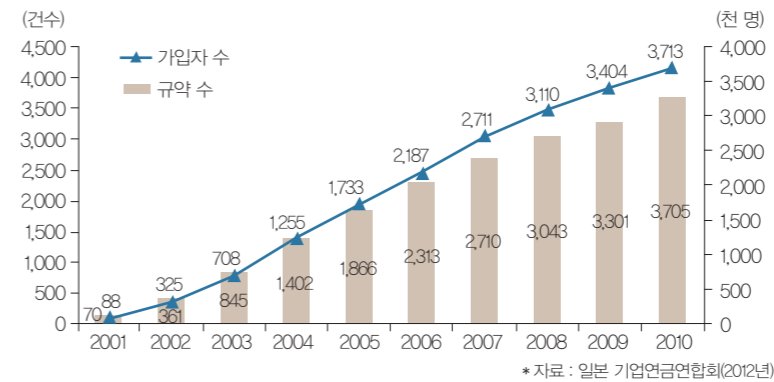
장기불황이 퇴직연금에 영향

2001년 기업연금 재편... DC형 도입, 급성장 중

1990년대 중반 이후 고령화의 급진전과 거품경제 붕괴로 촉발된 일본의 장기불황이 퇴직연금 제도에도 영향을 미친 것이다. 1980년대 말부터 1990년대 초까지 5, 6% 수준이었던 임금상승률은 2000년대 초에 1%대로 하락했고, 근로자 중 정규직 비율은 1989년 81%에서 2000년에는 74%까지



기업연금 재편 이후 10년간의 일본 DC형 퇴직연금 추이



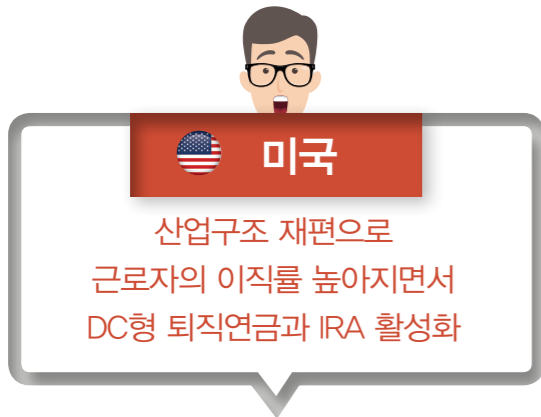
떨어졌다. 중신고용과 높은 임금상승률을 가정하고 만들어진 DB형 퇴직연금은 점차 매력을 잃기 시작했다. 이 와중에 주가 하락과 저금리로 말미암아 퇴직연금 자산의 적립 부족이 발생하게 되고, 그것이 기업의 부담으로 이어지는 등 상황이 악화되자 일본 정부는 퇴직연금 체제의 전면적인 개편에 착수했다. 그것이 바로 2001년 단행된 기업연금 재편이다.

이 개편에서 일본 정부는 기존의 적격퇴직연금을 순차적으로 종료하고, 그 대신 DB형인 확정기부기업연금(기금형, 규약형)과 DC형인 확정기여연금(기업형, 개인형)을 도입했다.

DC형인 확정기여연금을 도입한 데는 몇 가지 이유가 있다. 첫째, 퇴직연금 운용과 관리 능력

이 부족한 중소 영세기업을 위한 퇴직연금 제도의 필요성이다. DC형은 운용을 근로자가 하므로 회사는 운용과 관리의 부담을 덜 수 있다. 둘째, 낮은 임금상승률과 비정규직 증가, 성과 위주의 임금체계 도입 등으로 매력이 상실돼가는 기존 DB형 위주의 퇴직연금 제도를 보완하려는 목적이다. DC형은 금융상품의 수익률로 퇴직급여가 결정되므로 임금상승률과 근속연수에 좌우되는 DB형에 비해 새로운 고용과 임금 구조에 적합하다.

일본 정부의 이러한 노력은 소기의 성과를 거뒀다. 도입 후 10년이 지난 2010년 시점에 DC형 퇴직연금은 1만4628개 기업에서 총 371만 명이 가입했으며, 이들 기업이 규제 당국에 승인을 받은 규약 수는 총 3705개에 이르는 등 급성장했다.

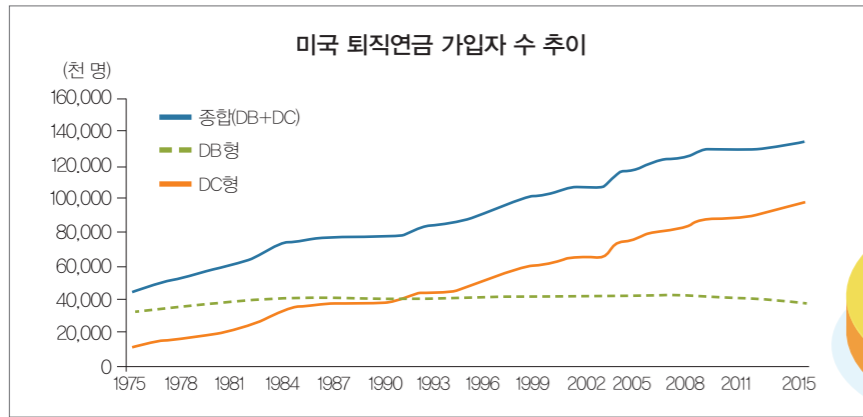


1960~70년대, DB형 퇴직연금이 주류

장기근속 유도... DB형 퇴직연금 유리

미국은 대표적인 DC형 주도의 퇴직연금 시장으로 알려져 있다. 2015년 기준으로 퇴직연금 가입자 수의 72%, 플랜 수의 93%가 DC형이다. 그러나 처음부터 DC형 시장이 컸던 것은 아니다. 1960~70년대에는 장기근속을 유도하기 위해 장기근속자에 대해 관대한 연금 급여를 보장하는 DB형 퇴직연금이 주류를 이뤘다. 그 당시 미국의 DB형 퇴직연금은 일정 근속연수를 채워야만 퇴직급여 지급권이 발생하는 구조였다.

퇴직연금 도입 초기에는 10년을 채워야만



*자료 : 미국 노동부(기간 : 1975~2015년)



100% 지급권이 부여됐으며, 이후 조금씩 조건이 완화됐지만 여전히 장기근속을 유도한다는 점은 동일했다.

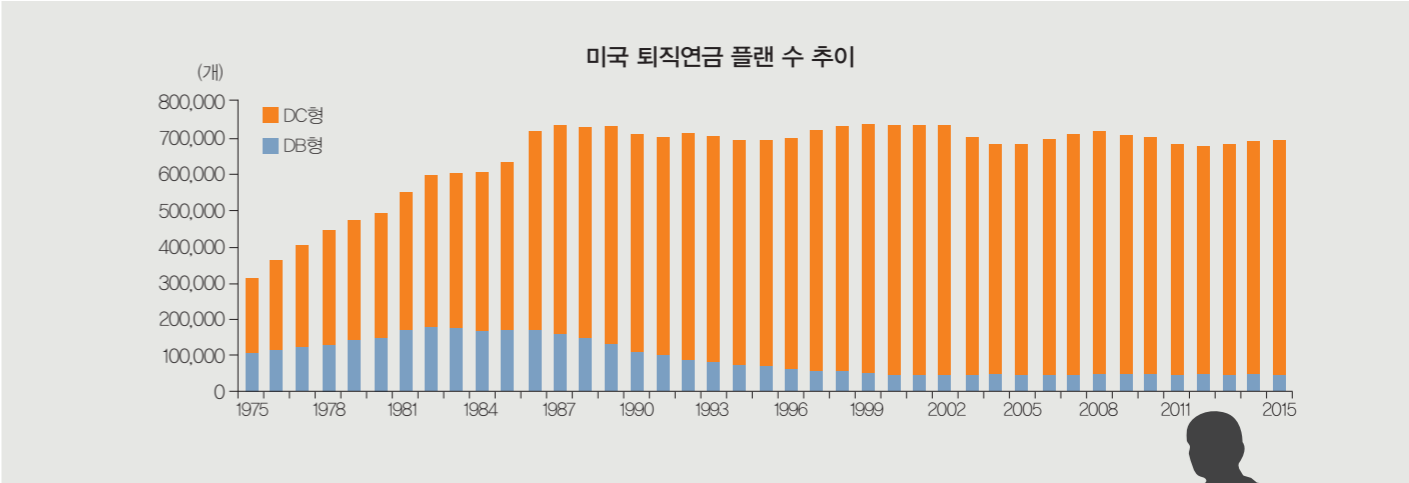
그러나 1980년대 들어서면서 상황이 점차 변하기 시작했다. 미국 주식시장의 성장으로 투자수익에 대한 기대가 높아짐에 따라 DC형 제도에 대한 근로자의 선호도가 급격히 증가하면서 1980년대 초반을 정점으로 DB형 제도의 비중이 감소하기 시작했다.

1990년대 중반 이후 산업구조 재편

근속연수 짧아지고 잦은 이직... DC형·IRA로 이동

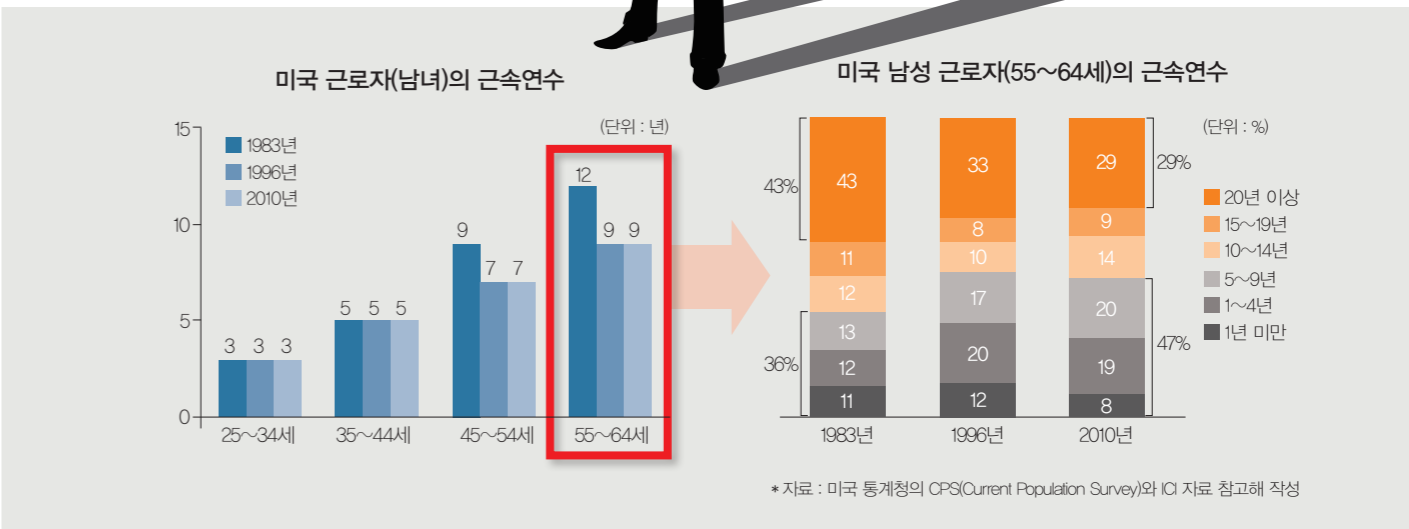
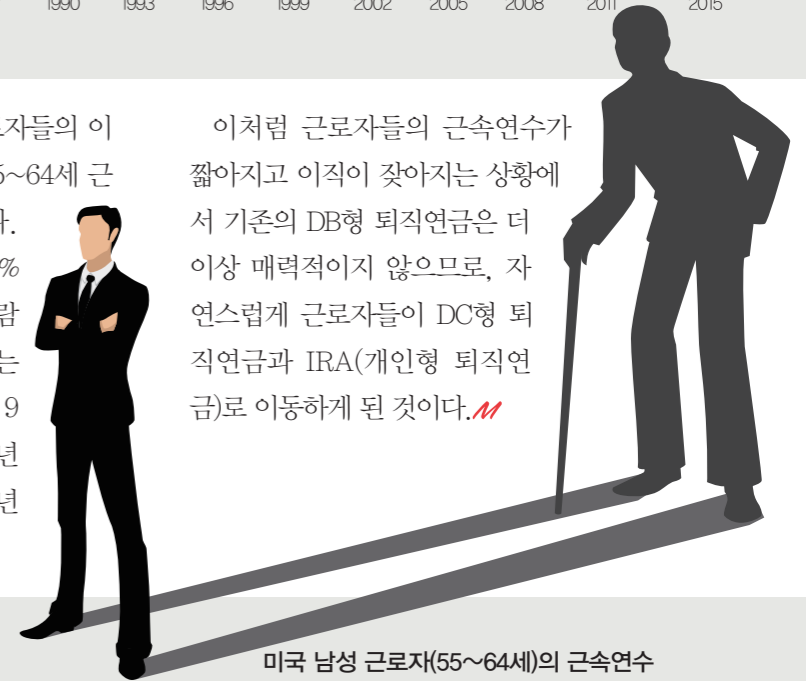
DC형 제도를 근로자들이 선호하게 된 데는 1990년대 중반 이후 미국의 산업구조 재편이 미친 영향이 크다. 1980년대와 1990년대 초까지 미국의 산업은 제조업과 기계설계업 등 2차 산업 중심이었다. 이런 산업구조에서는 숙련 기술자의 훈련과 유지가 기업 경쟁력을 좌우한다. 자연스럽게 기업 입장에서는 장기 근속을 유도하는 DB형 퇴직연금을 선호하는 경향이 있었다.

그러나 1990년대 중반부터 미국에서 첨단 기술산업과 서비스업이 발전하기 시작하면서 상황



은 바뀌기 시작했다. 이전에 비해 근로자들의 이직이 많아진 것이다. 1983년에 미국 55~64세 근로자의 평균 근속연수는 12년이었다. 그리고 20년 이상 근무한 사람이 43%에 달했고, 10년 미만으로 근속한 사람은 36% 정도였다. 그러나 2010년에는 55~64세 근로자의 평균 근속연수가 9년으로 줄어들었다. 또한 29%만이 20년 이상 근속했고, 47%는 근속연수가 10년 미만이었다.

이처럼 근로자들의 근속연수가 짧아지고 이직이 잦아지는 상황에서 기존의 DB형 퇴직연금은 더 이상 매력적이지 않으므로, 자연스럽게 근로자들이 DC형 퇴직연금과 IRA(개인형 퇴직연금)로 이동하게 된 것이다.



*자료 : 미국 통계청의 CPS(Current Population Survey)와 ICI 자료 참고해 작성

지금 미래에셋은퇴연구소 홈페이지에서
뉴스레터를 신청하시면

노후준비에 도움이 되는 소식들을 매주 받아보실 수 있습니다

지금 바로 신청하세요!

포털에서 **미래에셋은퇴연구소** 를 검색하세요



문의 : (02)3774-6644

MIRAE ASSET
미래에셋은퇴연구소

은퇴 후 중요한 것은 삶의 질이다

독일·대만·일본 시니어들은 지금...

은퇴 후의 시간은 오롯이 '나'에게 집중할 수 있는 인생의 황금기가 될 수 있다.
시니어들은 모든 것이 유한함을 알기에 더욱 뜨겁게 삶을 사랑할 수 있다.
데이트 사이트에 50만 명이 몰리는 열정적인 독일의 시니어들과
중화권 은퇴자들이 이민 가고 싶은 나라로 손꼽는 대만,
그리고 첨단 기술로 간병 서비스를 선도하는 일본의 최신 은퇴 트렌드 현장을 함께 가보자.

20세와 60세에
느끼는 사랑의 감정은
차이가 없습니다.
오히려 나이가 많아질수록
사랑에 대한 생각이
더 많아지게 된다네요.



독일
데이트 사이트에
50만이 몰리는
열정적인 시니어들



대만
중화권 은퇴자들의
이상향으로
떠오르는 '대만'



일본
로봇·ICT 등
첨단 기술로
'간병의 품격' 높인다



인생은 짧고 사랑은 영원하다. 2014년 독일의 55세 이상 독거 인구는 이미 800만 명을 넘어섰다(2014년 독일 통계청 기준). 이들 중 대부분은 이미 직장에서 퇴직해 연금 생활을 하고 있다. 경제적으로는 어느 정도 안정돼 있지만, 경제적 안정이 삶의 만족감까지 채워주는 것은 아니다. 자식들은 각자의 인생행로를 따라 뿔뿔이 흩어져 생활을 꾸려나간다. 홀로 남겨진 시니어들. 100세 시대라 불리는 요즘, 여생을 외롭게 혼자 보내기엔 몸과 마음이 아직 젊다. 그러기에 그 어느 때보다도 적극적으로 자신의 행복을 찾아 나서는 시니어들이 많아지고 있다.

글 **이현희** 독일 본대학 박사과정

데이트 사이트에 50만이 몰리는 독일의 열정적 시니어들 시니어, 로맨스의 주인공이 되다!

헬가(Helga, 63) 씨는 남편과 사별한 후 1년여 시간을 홀로 보내다 인터넷 데이트 사이트에 가입했다. 평생 함께하던 동반자를 떠나보내고 적적함을 달래줄 말동무를 찾기 위해서였다.

사실 그녀는 처음 사이트에 등록할 때만 해도 여생의 또 다른 동반자를 만날 수 있을 거라는 큰 기대감은 전혀 없었다. 그러다 사이트를 통해 지금의 파트너인 발터(Walter, 67) 씨를 만나게 되었다.

처음 사이트를 통해 연락을 주고받던 이들은 점차 서로에 대한 호감을 느끼게 되었고, 몇 번의 통화 끝에 첫 만남을 갖게 되었다.

온라인 통해 이성 친구나 연인 찾는

'실버 서퍼' 증가

전 세계적으로 인터넷 온라인 데이트 사이트와 데이트 앱이 젊은이들 사이에서 큰 인기를 끌고 있다. 자신이 원하는 조건을 가진 사람들을 찾기에 용이하고, 또한 쉽고 빠르게 다양한 사람들을 만나 볼 수 있다는 장점이 많은 솔로들을 온라인 사이트로 모여들게 하는 것이다.

요즘 독일에서는 젊은이들 못지않게 시니어들에게도 데이트 사이트와 앱이 인기다. 이렇게 온라인을 통해 이성 친구나 연인을 찾는 실버들을 가리켜 실버 서퍼(Silver Surfer)라 부른다. 이러한 인기 흐름에 발맞춰 시니어만을 위한 데이트 사이트도 속속 생겨났다. 특히 50세 이상 사람들만을 위한 '50plus Treff'라는 사이트는 이미 50만 명이 가입했을 정도다. 얼마나 많은 시니어들이 적극적으로 사랑을 찾아 나서고 있는지 실감할 수 있는 대목이다.

한국과 마찬가지로 독일의 시니어들 역시 은퇴 후 사회활동의 반경이 넓지 않다. 게다가 상당수는 집에서 손주들을 돌봐야 하기 때문에 새로운 장소와 새로운 만남을 기대하기가 쉽지 않다. 그러다

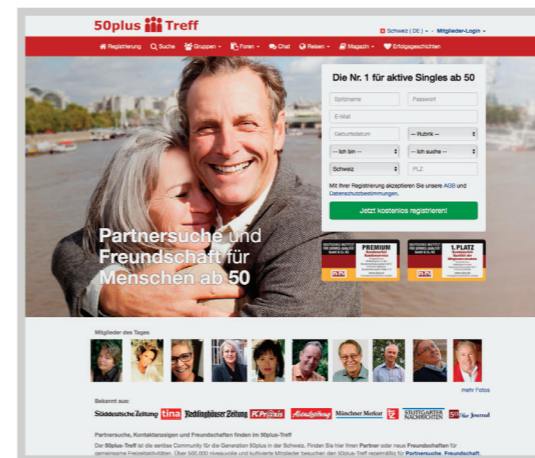
보니 장소와 시간 제약 없이 자신의 이상형을 쉽게 찾을 수 있는 인터넷 데이트 사이트나 앱에 많은 관심이 쏠릴 수밖에 없다.

대부분의 실버 서퍼들은 이미 한 번 이상의 결혼 경험이 있기에 젊은 서퍼들보다 이상형의 조건이 훨씬 구체적이다. 예를 들어 이전 남편 또는 부인과의 사이가 좋았다면 이전의 반려자와 같은 타입의 상대를 찾고, 반대로 관계가 원만하지 못했다면 전혀 새로운 또는 반대 타입을 찾는다. 용기를 내서 가입은 했지만 여전히 1:1 만남이 어색한 서퍼들도 많다. 이렇게 선뜻 사람 만나는 것을 꺼리는 서퍼들을 위해 사이트에서는 독서, 영화 감상, 사진 찍기 등과 같은 취미 그룹별 모임이나 그룹 여행 서비스를 증개함으로써 회원들이 좀 더 자연스럽게 만남을 가질 수 있게 유도하고 있다.

20세나 60세나 사랑 감정은 차이 없어

인생 후반부에 찾아온 사랑은 젊었을 때의 사랑과 무엇이 다를까? 괴팅겐대학교 심리학과 라그나 비어(Ragnar Beer) 교수가 온라인 커플 치료 상담 프로젝트를 실시했다. 상담을 원하는 커플들은 프로젝트가 진행 중인 웹사이트를 방문해 몇 가지 설문에 응했고, 도출된 진단 결과에 맞춰 치료가 진행됐다. 프로젝트를 마친 후 비어 교수는 다음과 같은 결론을 얻었다. "20세에 느끼는 사랑과 60세에 느끼는 사랑의 감정에는 차이가 없습니다. 오히려 나이가 많아질수록 사랑에 대한 생각이 더 많아지게 됩니다."

사랑에 빠진 사람에게도 현실적인 문제가 존재하기 마련이다. 시니어 관계에서 가장 큰 갈등의 원인은 역할 변화에 따른 각자의 입장 차이에서 비롯된다고 비어 교수는 지적한다. 집에서 항상 손주들을 돌보던 '할머니'는 더 이상 그 시간을



50plus Treff 사이트의 메인 화면

손주들에게만 할애하지 않는다. 재정적인 지원을 아끼지 않았던 ‘아버지’는 그 돈을 이제는 여자 친구와의 여행에 지출한다. 자식은 부모님의 변화된 모습에 소외감이 들기 시작한다. 이처럼 부모의 이성 문제가 자녀와의 갈등으로 이어지고, 이 문제가 다시 이성관계에서 불화의 원인으로 작용해 이별을 맞는 경우도 빈번하다.

노년의 로맨스에 ‘삶이 만족스러워졌다’

전문가들은 대체적으로 노년의 로맨스에 대해 긍정적으로 보고 있다. 몇 가지 어려움이 있기는 하지만 로맨스를 통해 얻을 수 있는 것이 더 많다는 것이다. 실제로 데이팅 사이트에서 연인을 찾은 시니어들은 이후의 삶이 상당히 만족스럽게 변했다고 이야기한다.

헬가 씨는 발터 씨와의 첫 만남에서 느꼈던 감정에 대해 다음과 같이 말한다.

“사실 첫 만남에서부터 우리는 서로에 대한 호감을 느꼈어요. 웬지는 모르겠지만 발터가 나에게 느

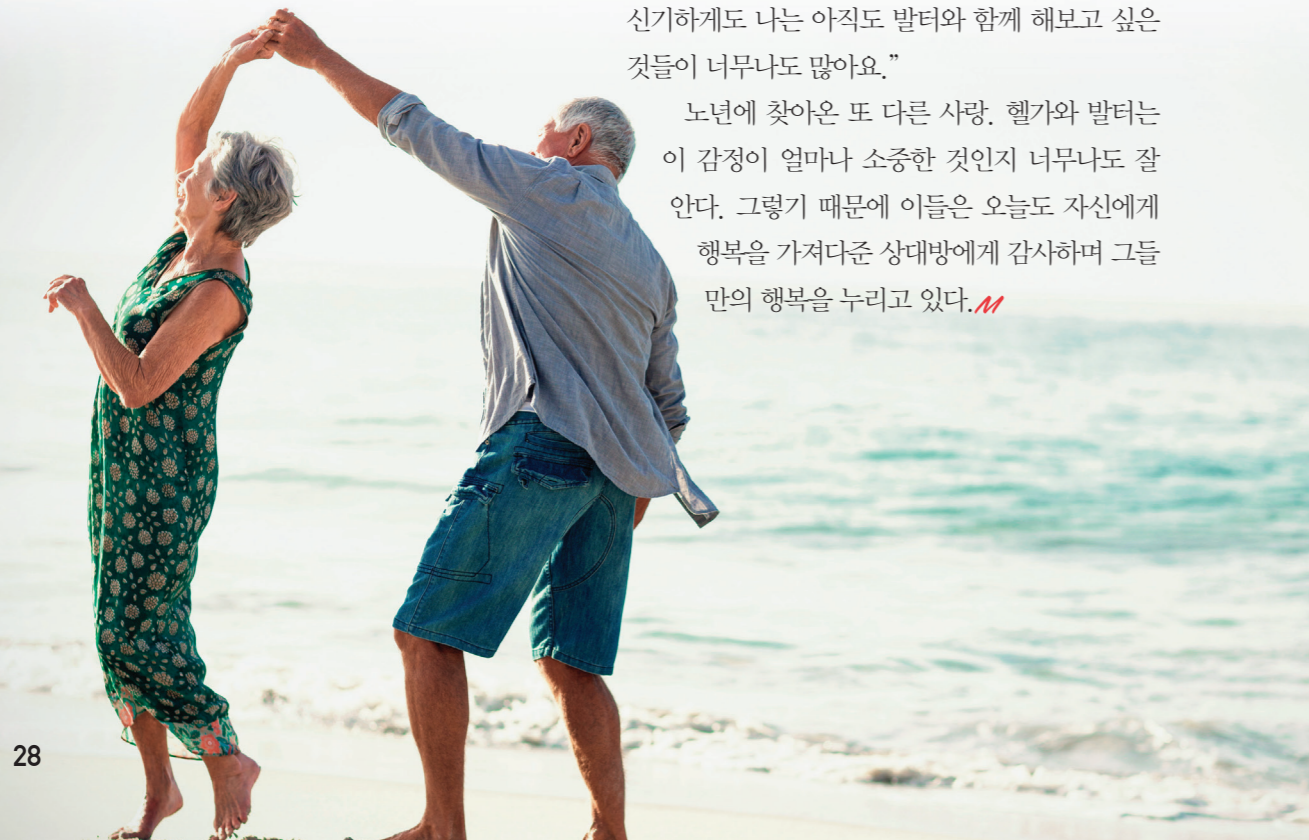
끼는 호감이 단순한 호기심이 아니라는 것을 확신할 수 있었어요.”

그들이 연인으로 발전하기까지는 그리 오랜 시간이 걸리지 않았다. 이 둘의 관계를 지켜보던 주위의 친구들은 이들의 진전 속도에 놀라면서 꽤 걱정을 했다고 한다. 다행히 양가의 가족들은 두 사람의 관계를 축복해줬다.

헬가가 발터의 집으로 이사 가기 전까지 둘은 모두 직장에 다니고 있었다. 함께할 수 있는 시간은 주말뿐이었고 둘은 이 짧은 시간만으로 만족할 수 없었다. 결국 헬가는 발터를 위한 크리스마스 선물로 2016년에 그의 집으로 이사해 들어갔다. 그사이 헬가와 발터는 모두 다니던 직장을 그만두고 둘만의 시간을 더 보내고 있다. 주말이면 둘은 식탁에 마주앉아 그다음 주 스케줄을 함께 계획한다. 장보기, 정원 꾸미기, 주말여행 등.

“발터와 살림을 합친 것은 매우 잘한 일 같아요. 항상 함께하며 모든 것을 공유할 수 있으니까요. 지난 2년간 우리는 모든 것을 함께했어요. 그런데 신기하게도 나는 아직도 발터와 함께 해보고 싶은 것들이 너무나도 많아요.”

노년에 찾아온 또 다른 사랑. 헬가와 발터는 이 감정이 얼마나 소중한 것인지 너무나도 잘 안다. 그렇기 때문에 이들은 오늘도 자신에게 행복을 가져다준 상대방에게 감사하며 그들의 행복을 누리고 있다. *M*



중화권 은퇴자들의 이상향으로 떠오르는 ‘대만’



‘아침엔 시민센터에서 취미활동을 하고, 점심엔 자원봉사자들과 함께 음식을 만들어 먹으며, 오후엔 집에서 낮잠을 즐기고, 때론 순회 의료 서비스를 받는다...’ 홍콩이나 마카오 등 중화권 은퇴자들이 가장 이민 가고 싶어 하는 나라, 대만의 노인 돌봄 서비스가 만들어낸 풍경이다. ‘실버 쓰나미’의 목전에 와 있는 대만의 각종 돌봄 서비스와 실버산업을 위한 정부의 적극적 지원 현황을 들여다본다.

글 Chiang Meng Tao 대만 뉴타이베이 거주, 대만 국립청화대 졸업

중화권 은퇴자들이 가장 이민 가고 싶어 하는 나라

많은 노인들이 아침이면 지역의 시민센터로 향한다. 취향에 따라 각종 수업에 참가하거나 취미활동을 하고 때로는 순회 의료 서비스를 받는다. 점심엔 노인들과 자원봉사자가 함께 재료를 다듬고 밥을 지어 먹으며 담소를 나눈다. 식사 후엔 집으로 돌아가 느긋하게 낮잠을 즐긴다.

이것은 대만의 한 지방정부가 시행하고 있는 전

형적인 노인 돌봄 서비스의 모습이다. 이러한 생활을 통해 노인들은 훨씬 폭넓은 사회적 관계를 맺고 그 안에서 소속감을 느낀다. 대만은 최근 홍콩이나 마카오 등 중화권에서 은퇴자들의 이상향으로 떠오르고 있다. 은퇴한 중화권 노인들이 가장 이민 가고 싶어 하는 나라가 대만이라는 것이다. 그 이유는 언어와 문화, 식습관이 서로 비슷하고 대만 사람들의 인심이 순박하고 친절하며, 사회가 안정

적이기 때문이다. 대만의 잘 정비된 생활환경은 이들 중화권에서 좋은 평가를 받고 있다. 홍콩이나 마카오의 분주함에 비해 주거 환경이나 공기의 질, 라이프스타일 등에서 이점이 있다는 것이다.

마작·자원봉사·자산관리...“무료할 틈이 없다”

필자의 부모님은 3~5년 전 공직생활을 마치고 은퇴하셨는데, 요 몇 년간 부모님을 보면서 느끼는 것은 은퇴 후의 생활이 무료하지만은 않다는 것이다. 필자 부부가 맞벌이를 하기 때문에 낮엔 부모님이 아이들을 돌보고, 등·하교시키고, 먹거리를 챙긴다. 간간이 친구들을 만나 차를 마시거나, 친지나 옛 동료들과의 모임에 참석하고, 당일 또는 1박 2일의 짧은 여행을 다녀오기도 한다. 주말엔 손주 돌보는 일을 쉬고 아침부터 밤까지 한 가지 특별한 두뇌 활용 게임에 몰두하는데, 바로 ‘마작’이다. 마작은 네 명이 함께 하는 게임으로, 대만에서는 노인은 물론 중·장년층도 마작을 즐기는 모습을 흔히 볼 수 있다. 끊임없이 두뇌를 움직여야 해서 치매 예방에도 좋은 게임이다.

시간의 여유가 있거나 건강하고 적극적인 노인들은 자원봉사에 나선다. 예를 들면 지하철역이나 공원의 안전 도우미, 관광 안내 봉사, 병원의 의료 봉사, 또는 몸담고 있는 종교단체가 주관하는 활동 등 다양한 봉사 현장에 참여한다.

대만의 노인들은 자산관리에
도 관심이 많다. 정부가 지급
하는 노인연금이 있지만 그

‘마작’을 즐기는 노인들.



것만으로는 기초생활을 보장받기 어려운 실정이기 때문이다. 요즘엔 네트워크 인프라가 잘 갖춰져 있어서 인터넷에서 자산관리에 관한 뉴스를 쉽게 접할 수 있는데, 노인들도 누리소통망(SNS)을 통해 관심 있는 자산관리 그룹에 가입해 온라인으로 궁금증을 묻거나 정보를 나누는 등 시대 변화의 흐름에 자신의 보폭을 맞추고 있다.

한 예로 노인층의 주식 투자 방식을 들 수 있다. 대만에서도 일찌감치 주식 투자가 유행했는데, 과거엔 노인들 대부분이 증권사 ‘하우스(객장)’에서 열심히 현황판을 들여다보다가 주문을 넣는 방식을 이용했다. 그러나 지금은 많은 노인들이 모바일 주식 거래로 돌아서고 있다.

고령자 지원에 적극적인 정부

대만 정부가 지난 4월 9일 발표한 통계에 따르면, 65세 이상 인구가 전체 인구의 14%를 넘어섰다. 대만이 고령화사회에 들어선 지는 이미 오래됐다. 문제는 고령화 속도가 주변 국가에 비해 상당히 빠르다는 것인데, 8년 후엔 초고령사회가 될 것으로 예상된다. (한국은 2017년에 고령사회에 진입했으며, 2025년에는 초고령사회로 진입할 예정이다.) 대다수의 노인들은 요양시설에 들어가는 것을 꺼리고, 자녀와 함께 있길 바란다(요양시설에 들어가길 희망하는 노인은 설문 결과 2%도 되지 않는다). 이는 사회적으로 청·장년의 부양에 대한 부담 가중, 의료 서비스의 장기 케어 수요가 증가하는 등의 사회문제로 나타나고 있다.

정부도 이에 대응해 고령 인구의 삶의 질을 향상시키기 위한 정책을 지속적으로 내놓고 있다. 현재 대만 정부



병원에서 자원봉사를 하는 노인들(왼쪽). 대만 고령자들은 자산관리에 관심도 많다. 사진은 대만 증권사 객장.



는 ‘장기 요양 10년 프로젝트 2.0’을 추진 중인데, 이 계획은 노인들의 생활에 필요한 기초적인 환경을 개선하고, 지역의 노인들로 하여금 정부가 제공하는 유·무형의 각종 돌봄 서비스를 안방에서부터 활용할 수 있도록 하는 것이 주요 골자이다. 더불어 노인들의 더 많은 사회 참여를 이끌어내는 다양한 프로그램을 만들기 위해 각종 민간단체에도 지원을 넓히고 있다.

대만 정부의 고령자 관련 정책 중 가장 좋은 평가를 받고 있는 것은 의료 분야이다. 기본적으로 대만 국민들은 몸이 불편할 때는 언제든지, 누구든 부담 없이 양질의 의료 서비스를 받을 수 있다. 이는 전 국민이 가입한 건강보험이 있어서 가능하다. 다만 최근 차이잉원 대통령이 정책 담화에서 현재 국민의 기본 보장인 건강보험 재정의 40%가 노인을 위해 지출되고 있으며, 2025년엔 60%에 이를 전망이라 의료체계 개선을 포함한 정책 개혁을 하겠다고 발표해 추이가 주목된다.

높은 만족도 보이는 ‘외국인 케어 도우미 지원제도’

노인들에 대한 케어 서비스도 상당히 체계적으로 운영되고 있다. 그중 가장 만족도가 높은 것은 ‘외국인 케어 도우미 지원제도’라고 할 수 있다. 필자의 남편(한국인)이 대만에 와서 놀라고 부러워하는 것 중 하나는 가정에 상주하는 외국인 간호도우미가 아주 많다는 것이었다. 실제로 시장, 공원, 대중교통시설 어디서든 휠체어를 미는 외국인 도우

미들의 모습을 쉽게 찾아볼 수 있다. 이들은 인도네시아를 위주로 한 동남아시아 출신 여성들이다.

외국인 케어 도우미 지원제도는 늘어나는 노인 케어 수요를 정부가 받아들이고 노동시장을 개방한 결과로 탄생했다. 만약 가정에 노인성 질환으로 거동이 불편하거나 장기요양이 필요한 노인이 있을 경우 지역 보건센터에 외국인 간호도우미 고용 심사를 요청하는데, 보건센터는 노인의 건강 상태를 평가해 요건에 이르면 외국인 간호도우미 고용을 허가한다. 형식적으로는 상주 가정과 고용·피고용 관계이지만 이들은 한 가정에서 최장 14년까지 머무를 수 있어 사실 한 가족과 다름없이 생활한다. 노인들에겐 건강 유지와 일상생활에 많은 도움이 될뿐더러 가족 입장에서선 노인 수발의 부담을 덜 수 있어 상당히 큰 보탬이 되고 있다.

필자는 대만의 노인들이 세심한 의료체계, 편리한 교통시설, 노약자에 관대한 사회적 분위기, 정부의 노인정책 개선 등으로 행복한 노년을 누리고 있다고 생각한다. 물론 다른 국가들처럼 풀어나가야 할 과제도 있다. 한정된 복지 재원으로 생기는 도시와 농촌 간 서비스 격차, 계층 간 노인 소득 불균형 등이 그것이다.

대만은 지금 ‘실버 쓰나미’의 목전에 와 있다. 노인들도 하고자 하는 바가 있고, 원하는 형태로 자신을 의탁하고 싶어 하며, 아름답게 마지막을 맞이하고자 하는 소망이 있다. 정부, 사회, 가정이 함께 노인 복지의 올바른 방향에 대해 고민하고 있다. M

로봇·ICT 등 첨단 기술로 '간병의 품격' 높인다

日 최대 고령자 복지 박람회 '배리어프리 2018' 참관기

침상의 고령자를 두 팔로 들어 올려 휠체어로 옮겨주는 로봇, 고령자 혼자서 휠체어를 수납하고 운전할 수 있는 차량, 휠체어를 타거나 누운 채로 입욕이 가능한 입욕기, 자동으로 대소변을 흡수해 세정과 건조까지 시켜주는 기기... 영화 속 장면이 아니다. 지난 4월 일본 오사카에서 열린 일본 최대 고령자 복지 박람회 '배리어프리 2018' 현장 모습이다.

글 김용철 전 매일경제 도쿄특파원·매경비즈 교육총괄부장
(초고령사회, 일본에서 길을 찾다) 저자



침대가 절반으로 분리되거나 마치 트랜스포머처럼 휠체어로 변신해 환자를 옮기는가 하면, 운전석에 앉아 있던 장애인은 리모컨을 작동해 차량 지붕에 장착된 루프박스에서 휠체어를 내려 자기 힘으로 옮겨 탄다.

침대 매트 밑 센서가 환자의 수면 상태를 모니터링해 간병직원의 컴퓨터로 전송해주고, 방안 여러 곳에 설치돼 있는 센서가 침대 환자의 움직임을 탐지해 환자의 무단 배회를 사전에 차단해준다.

'자동배설처리장치'는 몸을 가누지 못하는 피간병인의 배뇨와 배변을 감지해 자동으로 세척해주고 건조·탈취까지 해주며, 휠체어에 탄 상태로 온천물에 몸을 담글 수 있는 입욕기도 등장했다.

마이크에 대고 말만 하면 간병일지에 기록이 되는 음성 변환 간병기록장치는 직원들의 업무 부담을 크게 덜어준다.

지난 4월 19일부터 사흘간 일본 오사카에서 열린 일본 최대의 고령자 복지 박람회 '배리어프리 2018' 현장. 세계에서 가장 고령화된 나라에서 개최되는 만큼 박람회장은 최신 고령자 복지 시스템의 경연장을 방불케 했다.

배리어프리(Barrier Free)는 고령자나 장애인도 불편 없이 살아갈 수 있도록 물리적·제도적 장애물을 없앤 생활환경을 이르는 말로, 이번 박람회에 전시된 기술과 품목, 서비스들은 우리나라에도 머

지않아 닥칠 초고령사회의 고민과 과제를 각기 응변해주는 듯했고, 동시에 고민과 과제를 해결하는 과정에서 생기는 비즈니스 기회도 엿볼 수 있었다. 지난 1995년 간병복지기구 박람회로 첫 문을 연 이후 배리어프리 박람회 외에 만성기기 의료·간호 미래전 등을 개최하는 등 지금은 총 3만㎡ 규모의 종합 전시회로 성장했다. 3일 동안 국내외에서 9만여 명이 찾았다고 한다.

박람회 관통하는 키워드 '간병의 효율, 그리고 품격'

이번 '배리어프리 2018' 전시품 전체를 관통하는 키워드를 꼽으라면 '간병의 효율, 그리고 품격'이 아닐까 싶다. 박람회에 등장한 다양한 아이디어와 기술 대부분이 부족한 간병 인력을 대체하고 간병 업무의 부담을 줄여주는 데 초점을 맞췄다.

먼저 고령자 또는 장애인의 간병에 로봇 기술들이 적극적으로 활용되고 있음이 느껴졌다. 박람회 한 관 전체를 '간병 로봇 존(Zone)'으로 배치할 정도로 로봇을 통한 간병은 이제 선택이 아닌 필수가 돼가는 모습이다.

가전회사로 유명한 파나소닉이 선보인 '리쇼네 플러스'. 침상 이동 어시스트 로봇으로 불리는 '리쇼네'는 전동 케어 침대와 휠체어를 융합한 것으

로, 침대 절반을 분리해낸 후 리모컨을 작동하면 분리된 반쪽이 휠체어로 변신하는 기기이다. 몸을 가누지 못하는 중증의 피간병자 이송 업무에 관심이 있는 관람객들에게 특히 인기가 많았다. 리쇼네가 있으면 여러 명의 직원을 필요로 하던 일을 한 명의 간병 직원이 해결할 수 있고, 시간도 절반으로 절약된다고 한다.

'머슬주식회사'의 로봇 헬퍼 '사스케'는 로봇 기기가 전용시트를 활용해 침상에 있는 고령자를 사람이 두 팔로 들어 올리듯 들어 올려 다른 장소나 휠체어로 옮겨주는 이동 지원 장치다. 이 회사는 "왕자가 공주를 사뿐히 들어 올리는 느낌의 움직임인데다 이동 중에 자연스러운 커뮤니케이션도 가능하다"고 강조했다.

집 안이나 사무실 계단을 자동으로 오르내리는 체어(의자)형 승강기는 스스로 걷기 힘든 고령자에게는 이동의 자유를 주고 있다. '비사몬'이라는 브랜드의 의자식 계단승강기는 직선 계단뿐만 아니라 곡선식 계단도 리모컨 작동으로 간단하게 오르내릴 수 있도록 해준다. 의자식 승강기는 단독주택이 많은 일본 주택에서 이동이 불편한 고령자의 자립 생활을 가능하게 해 주목을 받고 있는 제품이다.

중증 고령자 이송 기기에 보험 적용, 사용 독려하는 日 정부

요양원 등 간병시설에 근무하는 간병 직원들에게 가장 큰 부담을 주는 업무가 바로 중증 고령자를 옮기는 일이라고 한다. 직원 대부분이 여성인 간병시설에서는 이러한 체력적 부담을 주는 업무가 최대의 난제이다. 이 때문에 정부는 입거자의 이송을 지원하는 기기를 보험 적용 기기로 선정해 시설에서 도입할 것을 독려하고 있다.

도요타, 닛산 등 일본의 자동차 회사들은 고령자



일본 '배리어프리' 박람회 전경.



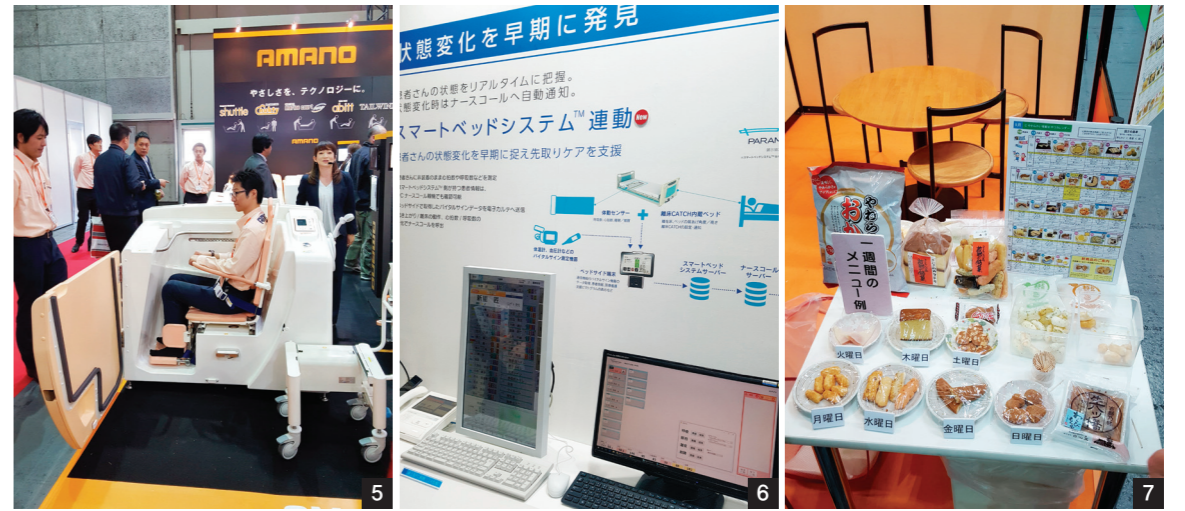
1 커뮤니케이션 로봇 '파로' 2 환자를 공주처럼 이송해주는 로봇 헬퍼 '사스케' 3 특수 비닐로 자동 밀봉해주는 휴대용 화장실 4 침대가 휠체어로 변신하는 '리소네'

4 와 장애인을 위한
침단 '복지 차량'을
선보이며 기량을 뽐냈다.
조수석이 자동으로 회전해 휠체어 환자의 탑승을
서포트하는 기능은 이미 기본 사양이 된 듯했고,
벤형 자동차는 휠체어를 탄 채로 탑승 가능한 내부
공간과 안전장치를 선보여 눈길을 끌었다.
특히 눈길을 끄는 제품은 도요타의 휠체어 캐리
시스템인데, 이 제품은 리모컨을 사용해 휠체어를
전동으로 루프에 수납할 수 있고, 하차 시에도 루
프에 있는 휠체어를 내려 탈 수 있다. 고령자 혼자
서 휠체어를 수납하고 운전까지 할 수 있는 획기적
인 아이디어 제품이다.

고령자 삶의 질 높여주는 배설·입욕 기기

고령자 이송 업무와 함께 또 하나 간병의 최대
난제가 바로 배설과 입욕 간병이다. 특히 배설·입
욕 케어는 고령자의 삶의 질과 직결되는 예민한 부
분이어서 업체들은 효율성과 함께 세심한 배려가

담긴 기술과 기기들을 내놓았다.
배설 케어에서의 필수품인 성인 기저귀는 전시장
에 '기저귀 코너'가 따로 설치될 정도로 수많은 기능
성 제품들이 선보였다. 특히 항균과 탈취 효과가 있
고 피부에 자극이 적은 제품들이 주류를 이뤘다.
눈에 띄는 것이 자동 배설 처리 시스템. 누워 있
는 상태에서 처리가 가능한 이동식 비데 화장실로
자동으로 대소변을 흡수해 세정·건조시켜준다. 간
병인의 육체적 부담을 줄여주고 간병인과 피간병
인 모두의 정신적 부담까지 덜어준다. 특히 '큐라
코'라는 한국 업체가 개발한 자동 배설 처리장치가
출품돼 관심을 끌었다.
침대 옆에 간이식 비데 화장실 장치가 등장했는
가 하면, 배변 후 응고제를 투입해 특수 비닐이 자
동으로 밀봉해 간단히 '뒤처리'를 할 수 있는 이동
식 화장실도 인기 상품이었다.
휠체어를 탄 채로 입욕이 가능한 목욕 시스템,
누운 채로 몸을 담글 수 있는 입욕기 등은 온천을
좋아하는 일본 고령자들에게는 삶의 질을 높이는



5 휠체어를 탄 채로 입욕이 가능한 입욕기 6 센싱 기술을 활용한 모니터링 시스템 7 고령자 맞춤형 음식들

선망의 복지 기구였다.

간병 업무를 획기적으로 개선하는 센싱과 AI 기술

사물인터넷(IoT), 인공지능(AI), 센싱 기술 등 이
른바 4차 산업혁명 기술이 간병의 기술과 접속하
는 모습도 인상적이었다. 특히 센싱과 AI 기술은
노인요양시설 입소자의 행동을 자동으로 모니터링
할 수 있어 간병 업무를 획기적으로 개선할 수 있
는 기술로 주목받고 있다.

IT 간병회사 니사(NISSHA)의 '케어원(Careone)'
은 환자 자동 모니터링 시스템을 제공하는 회
사인데, 3종류의 센서(입소자 움직임, 온도
차, 문 개폐)가 복합적으로 작동하면서 이
상이 발견되면 간병 직원의 휴대폰이
나 사무실 모니터로 통지된다. 급
격한 온도나 습도의 변화를 탐지
하고 침대에서 이탈하거나 방에



'큐라코'라는 한국 업체가 개발한 자동 배설 처리장치.

서 나올 때, 화장실 이용시간 등도 모두 모니터링
돼 기록된다. 이렇게 기록된 정보는 AI가 입거자의
행동 패턴을 익히는 자료로 활용되며 간병 업무의
효율을 높이는 데 도움을 준다고 한다.

이 밖에도 '간호·간병 지원 시스템 존'에서는 간
병 직원의 업무를 도와주는 다양한 지원 서비스가,
'푸드(Food) 존'에서는 고령자의 치아 상태에 따라
무른 정도를 조절한 음식, 고령자도 손쉽게 조리할
수 있는 '반(半)조리' 제품 등이 눈에 띄었다.

'65세 이상 인구 3500만 명, 80세 이상 1000만
명 돌파, 100세 이상 6만5000명.'

노인 대국 일본은 전체 예산의 30%, 실질 재정
지출의 50% 이상을 사회복지비에 쏟아 붓고 있다.
그럼에도 간병시설과 인력 부족에 시달리는 등 고
령자 간병의 현실은 녹록지 않다. 이 같은 문제를
해결하고자 많은 기업들이 기술과 아이디어를 통
해 간병 업무의 효율성을 높이고 간병을 받는 사람
의 삶의 질까지 배려하기 위해 머리를 맞대고 있는
모습이다. //

'연기연금' 신청할 때 고려해야 할 3가지

노령연금 제때 받을까 늦춰 받을까?



'나는 노령연금을 얼마나 받게 될까?' 노령연금 수령액은 국민연금 가입기간과 보험료에 비례해 결정된다. 그런데 같은 기간, 같은 금액을 납부해도 노령연금을 더 많이 받는 경우가 있다. '연기연금'을 잘 활용하면 가능하다. 연기연금이란 국민연금 수령 시기를 5년까지 늦출 수 있는 제도다.

글 김동업 미래에셋은퇴연구소 상무

“노령연금 얼마나 받으세요?”

국민연금을 두고 '용돈연금'이라고 비아냥거리는 사람도 있지만, 모두가 그런 것은 아니다. 서울에 사는 A 씨(65세)는 올해 1월부터 매달 노령연금으로 200만 원 남짓 되는 돈을 받고 있다. 현재 노령연금 수령자들이 월평균 38만 원을 받는 것과 비교하면 5배가 넘는 금액이다.

A 씨가 남들보다 노령연금을 많이 받는 비결은 무엇일까? 노령연금 수령액의 크기는 가입기간과 납부한 보험료에 비례해 결정된다. 따라서 남들보다 연금을 많이 받는다는 것은 그만큼 오랫동안 보험료를 냈다는 얘기다. 현재 노령연금 수령자 중 90% 이상이 국민연금 가입기간이 20년이 안 되는 데 반해, A 씨는 1988년 1월 국민연금 제도가 국내에 도입되던 해부터 2012년 12월까지 25년간 보험료를 납부

했다. 하지만 이것만으로는 설명이 부족하다.

현재 국민연금 가입기간이 20년이 넘는 사람들이 노령연금으로 월평균 89만 원을 받고 있기 때문이다. 이들과 비교하면 A 씨의 국민연금 가입기간이 크게 긴 것도 아닌데, 어떻게 이들보다 노령연금을 2배나 더 받을 수 있는 걸까?

국민연금 수령 시기 최대 5년까지 늦출 수 있는
'연기연금' 제도
5년 늦추면 36% 더 받을 수 있어

해답은 '연기연금'에 있다. 본래 노령연금 수령 개시 시기는 법으로 정해져 있다. 1952년 이전에 태어난 가입자는 60세부터 노령연금을 받을 수 있었지만, 1953~1956년에 태어난 사람은 61세,

1957~1960년 출생자는 62세, 1961~1964년 출생자는 63세, 1965~1968년 출생자는 64세, 1969년 이후 출생자는 65세부터 노령연금을 수령할 수 있다.

이대로라면 1952년 이전에 태어난 A 씨는 60세부터 연금을 받을 수 있었다. 하지만 그러지 않았다.

노령연금 지급 개시 시기가 법으로 정해져 있기는 하지만, 반드시 정해진 시기에 수령해야 하는 것은 아니다. 국민연금 가입자가 원하면 수령 시기를 최대 5년까지 늦출 수 있는데, 이를 '연기연금'이라고 한다. 그리고 연금 수령 시기를 미루면, 다시 연금을 받기 시작할 때 연기한 기간 1년당 7.2%씩 연금을 더 받는다. 따라서 노령연금 수령 시기를 5년 늦추면 노령연금을 36%나 더 받을 수 있다.

A 씨가 바로 그런 케이스다. A 씨는 본래 60세가 되던 2013년 1월부터 노령연금으로 월 137만 원을 받을 수 있었다. 하지만 지급 시기를 5년 늦춰 65세가 된 올해 1월부터 월 200만7000원을 수령하고 있다. 연금을 이렇게 많이 받을 수 있었던 것은 연기한 기간의 가산율(36%)과 물가상승률이 연금액에 반영됐기 때문이다.

나도 '연기연금' 신청해볼까? '연기연금' 신청할 때 고려해야 할 3가지

1 건강상태를 살펴라

- 오래 살수록 '연기연금' 신청 유리

A 씨처럼 노령연금 수령 시기를 연기하는 것이 모두에게 유리할까? 물론 노령연금 수령 시기를 늦추면 나중에 노령연금을 더 받을 수는 있다. 하지만 노령연금은 연금 수령자가 사망할 때까지 지급되는 만큼 지급 개시 시기를 뒤로 미루면 연금을

노령연금 수령 개시 시기

가입자의 출생 시기 (년도)	연금 수령 개시 시기(나이)
1952년 이전 출생자	60세부터
1953~1956년	61세부터
1957~1960년	62세부터
1961~1964년	63세부터
1965~1968년	64세부터
1969년 이후 출생자	65세부터



수령할 수 있는 기간이 그만큼 짧아진다. '많이 받는 대신 짧게 받는다'는 얘기다. 따라서 연기연금을 신청하는 것이 나에게 득이 되려면 그만큼 오래 살아야 한다. 그러면 얼마나 오래 살아야 득이 될까?

이해를 돕기 위해 예를 하나 들어보자. 60세부터 노령연금으로 월 140만 원(연 1680만 원)을 받을 수 있는 사람이 65세로 지급 시기를 늦췄다고 치자. 매년 물가가 2%씩 상승하면, 이 사람은 65세에 연금을 다시 수령할 때 월 210만 원(연 2523만 원)을 수령하게 된다.

다음 페이지의 <그림 1>은 특정 연령까지 받은 노령연금을 현재 가치로 할인(할인율 3%)해서 비교한 것이다. 그림에서 보듯이 연금 수령자가 80세 이전에 사망하면 연기연금을 신청하는 것이 오히려 손해다. 하지만 80세 이후에도 살아서 연금을 수령할 수 있다면 수령 시기를 5년 늦추는 것이 득이 된다. 현재 60세의 기대여명이 25년인 점을 감안하면, 건강 상태를 고려해 연기연금을 신청하는 것도 고려해볼 만하다.

2 월평균소득이 'A값'보다 많은지 살펴라

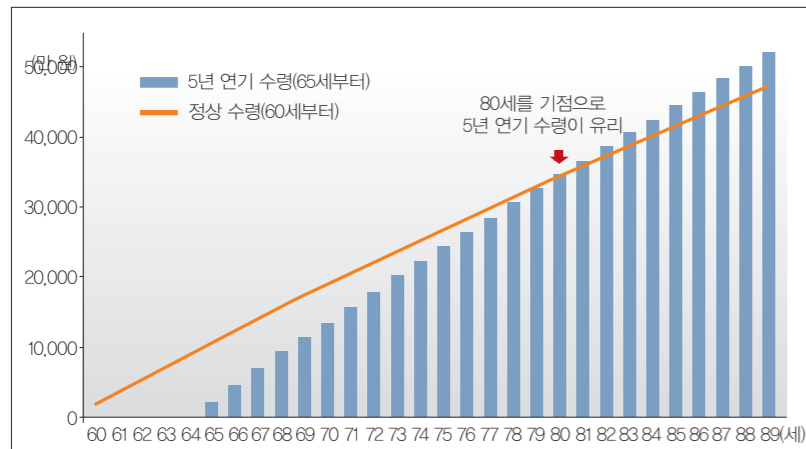
- 소득 많은 사람도 고려해볼 만!

근로소득이나 사업소득이 많은 경우도 연기연금 신청을 고려해볼 만하다. 국민연금에서는 '소득이

있는 업무'에 종사하는 노령연금 수령자의 연금을 감액해 지급하기 때문이다. 노령연금 수령자의 '월평균소득'이 'A값'보다 많을 때 소득이 있는 업무에 종사하는 것으로 본다.

연금수령자의 월평균소득과 A값은 어떻게 산정할까? 우선 A값이란 국민연금 전체 가입자의 최근 3년간 소득을 평균해 산출하는데, 2018년에 적용되는 A값은 227만516원이다. 월평균소득은 노령연금 수령자가 1월부터 12월까지 벌어들인 근로소득과 사업소득(임대소득 포함)을 소득 활동에 종사한 기간으로 나눠 산출한다. 이때 근로소득자는 총 급여에서 근로소득공제액을 빼고, 사업소득자는 총 수입금액에서 필요경비를 빼고 남은 금액으로 월평균소득을 산출한다. 이 같은 방식으로 계산했을 때, 근로소득만 있는 경우 연간 총 급여가 3823

〈그림 1〉 노령연금 수령액의 현재가치 비교



※ 기본 가정 : 물가상승률 2%, 운용수익률 3%

소득 구간별 노령연금 감액금액

A값 초과 소득	노령연금 감액분	감액한도
100만 원 미만	초과소득의 5%	노령연금액의 1/2
100만 원 이상 200만 원 미만	5만 원 + 100만 원 초과소득의 10%	
200만 원 이상 300만 원 미만	15만 원 + 200만 원 초과소득의 15%	
300만 원 이상 400만 원 미만	30만 원 + 300만 원 초과소득의 20%	
400만 원 이상	50만 원 + 400만 원 초과소득의 25%	

만 원(12개월 종사자 기준)이 넘는 사람은 노령연금 '감액 대상자'가 된다.

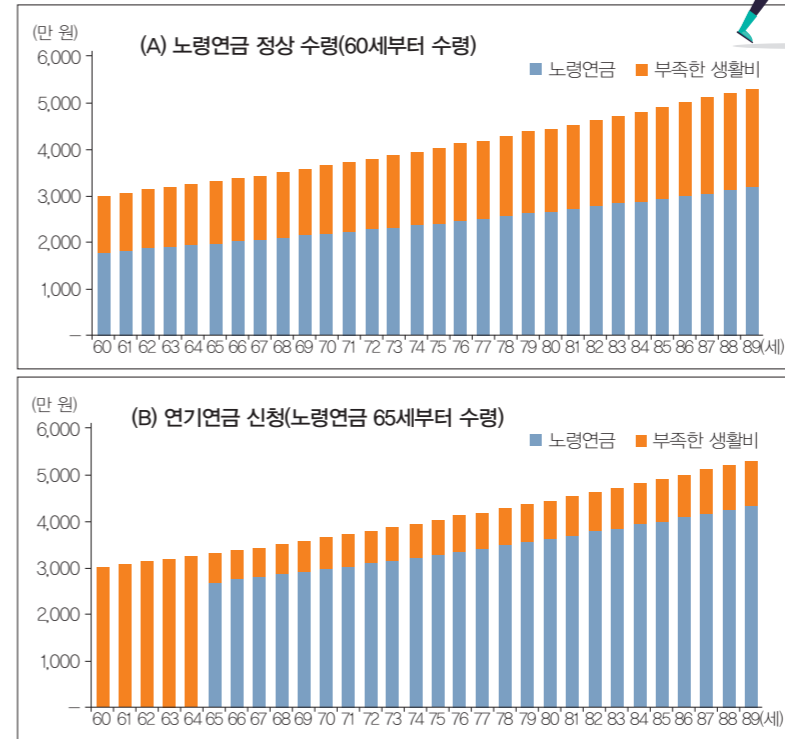
A값
국민연금 전체 가입자의 최근 3년간 소득을 평균으로 산출
• 2018년에 적용되는 A값= 227만516원

월평균소득 금액
(근로소득금액 + 사업소득금액) ÷ 종사 월수
• 근로소득 금액 = 총 급여 - 근로소득공제액
• 사업소득 금액 = 총 수입금액 - 필요경비
• 종사 월수 = 해당 연도의 1월부터 12월 중 소득 활동에 종사한 기간

국민연금공단은 감액 대상자에게 노령연금 수급 개시 때부터 5년간 연금을 감액해 지급하고, 5년이 지나면 본래대로 연금을 지급한다. 감액하는 금액은 소득에 따라 차이가 난다. A값을 초과한 소득이 100만 원 미만이면 5%, 100만 원 이상 200만 원 미만은 10%, 200만 원 이상 300만 원 미만은 15%, 300만 원 이상 400만 원 미만은 20%, 400만 원 이상은 25%를 감액하는데, 최대 노령연금의 절반까지 감액할 수 있다.

남들보다 열심히 일하고 준비한 대가가 노령연금 감액으로 돌아온다면 누가 좋아하겠는가. 이럴 때 연기연금 제도를 활용해 노령연금 수급 시기를 뒤로 늦추면 소득 활동에 따른 감액기간(5년)을 건너뛸 수 있다. 게다가 연기한 기간 동안 물가상승률과 연기가산율(36%)을 더해 더 많은 연금을 수령할 수 있다.

〈그림 2〉 금융자산과 노령연금을 활용한 은퇴자금 인출전략



※ 기본 가정 : 물가상승률 2%, 운용수익률 3%



다면 60세 때 금융자산으로 얼마를 가지고 있어야 할까? 〈그림 2〉의 (A)처럼 매년 필요한 생활비에서 노령연금 수령액을 빼고 남은 부분(초록색)만 금융자산으로 준비하면 된다. 이렇게 60세부터 90세가 될 때까지 30년 동안 필요한 생활비를 충당하려면 60세 때 3억1363만 원을 준비해야 한다.

하지만 연기연금을 신청해 노령연금 수령 시기를 5년 늦추면 상황이 달라진다. 〈그림 2〉의 (B)처럼 60세부터 64세가

3 투자수익률과 연기가산율을 비교하라

– 부족한 생활비를 금융자산에서 충당할 때

대다수 은퇴자들은 노령연금만 가지고 노후생활비를 충당하기 어렵다. 이럴 경우 노령연금을 정상적인 시기에 신청하고 부족한 생활비는 금융자산에서 빼서 쓰는 것이 유리한지, 연기연금을 신청해 노령연금 수령 시기를 뒤로 늦추는 것이 유리한지 따져볼 필요가 있다. 만약 다른 조건이 동일하다면 금융자산의 수익률에 따라 결과가 달라진다.

예를 들어보자. 은퇴자 K 씨가 60세부터 매달 생활비로 250만 원을 사용하고 있는데, 이 중 150만 원은 노령연금으로 충당하고 나머지는 모아둔 금융자산에서 빼 쓴다고 치자. 생활비와 노령연금은 매년 물가상승률(2%)만큼 상승하고, 금융자산은 연 복리 3%로 운용한다고 할 때, K 씨가 90세까지 산

활비를 전부 금융자산에서 빼 써야 한다. 대신 65세부터 노령연금을 36%나 증액해서 수령하기 때문에 금융자산에서 충당해야 할 금액은 그만큼 줄어든다. 이렇게 노령연금 수령액을 제하고 부족한 생활비를 60세 시점의 가치로 환산하면 2억6431만 원이 된다. 앞서 정상적으로 노령연금을 수령할 때와 비교하면, 은퇴 시점에 노후자금을 4931만 원 정도 덜 준비해도 된다는 얘기가.

하지만 이는 금융자산을 연 3%(복리)로 운용했을 때의 얘기가. 금융자산을 운용해 더 나은 수익을 낼 수 있다면 얘기는 달라진다. 노령연금 수급 시기를 1년 뒤로 미루면 연금이 7.2% 증액된다. 그런데 금융자산을 운용해 이보다 나은 수익을 낼 수 있다면, 노령연금을 정상적으로 수령하고 금융자산 인출 시기를 될 수 있는 한 늦추는 것이 유리하다. M

명문가로부터 배우는 '자녀 리스크 관리' 노하우 '돈이면 다 된다'고 말하는 부모가 위험하다

자녀의 편안한 미래를 위해 가능한 한 많은 돈이나 가업을 물려주길 희망하는가? 돈으로 '자녀의 미래'를 도와주려 해도 세대 간 돈에 대한 철학을 공유하지 못한다면 오히려 '험한 꼴'을 당할 수 있다. 무엇보다 가족 구성원들 간에 재산 형성의 목표와 비전, 핵심 가치를 공유하는 게 중요하다. 8대 250여 년간 세계 최대의 금융 가문을 유지해오고 있는 '로스차일드 가문'은 그 살아 있는 증거다.

글 최효찬 <현대 명문가의 자녀교육> 저자, 문학박사



부모의 황금만능주의, 부메랑 되어 돌아온다

이러한 사례들에서 알 수 있듯이 '돈이면 다 된다'라는 부모의 황금만능주의가 결국 자녀들에게 배금주의를 조장하게 했고 부메랑이 되어 돌아온 것이다. 문제의 근원은 자녀가 아닌 부모에게 있었던 것이다. 자녀에게 주유소를 차려준다고 그 자녀가 그 주유소를 성공적인 미래로 가는 지렛대로 삼을까. 아마도 대부분 주유소를 차려준 부모에게 고맙다고 생각하는커녕 툭 하면 더 큰 사업을 하겠다며 자금을 내놓으라고 부모를 겁박할 게 뻔하다.

아버지의 사업체를 물려받아 그 사업체를 감지덕지하면서 더 큰 기업으로 성장시키기 위해 혼신의 힘을 다하며 살 자식이 얼마나 될까. 자신이 피땀을 흘려 번 돈이 아니면 결코 돈의 소중함을 알지 못한다. 부모의 돈은 '공돈'일 뿐이다. 흥청망청 돈을 쓰다 이내 빈털터리가 되고 만다. 그게 인류의 역사가 주는 산 교훈이다.

어쩌면 세상에서 불쌍한 사람은 '돈의 노예'가 아닐까. 아무 생각 없이 무조건 돈만 많이 벌자고 생각한다면 그 사람은 돈의 노예에 지나지 않는다. 돈을

사례 1_ 100년 전, 미국

100여 년 전 미국의 한 부자는 대학에 다니는 두 아들에게 매달 수표로 100달러씩을 보내주었다. 당시 이 부자 밑에서 일하던 비서는 매달 수표를 부칠 때마다 부자 아들이 부러웠다고 한다. 그러나 형제가 졸업장을 들고 집에 돌아왔을 때 이들은 졸업증서 말고 다른 것들도 함께 가져왔다. 하나는 음주 실력이었고, 다른 하나는 과소비였다. 매달 받았던 수표가 그들을 치열하게 살 필요가 없게 해주었기에 형제는 늘 흥청망청 살았다. 결국 아버지는 파산을 했고, 호화주택은 매물로 나왔다. 아들 한 명은 정신병원에 입원했고, 다른 아들은 알코올 중독으로 사망했다.

나폴레옹 힐이 쓴 <성공의 법칙>에 나오는 이 슬픈 일화는 저자인 힐이 미국에서 어느 부자 아빠의 비서로 일할 때의 경험담이라고 한다. 이 이야기는 지금부터 100여 년 전에 있었던 일이지만 '지금 여기서' 여전히 현재진행형으로 반복되고 있다고 하면 지나친 말일까?

사례 2_ 2018년, 한국

"정 안 되면 주유소나 하나 차려주면 된다." 서울 부촌에 사는 김 모 씨는 공부와 담을 쌓은 자녀 걱정을 하는 아내에게 입버릇처럼 이렇게 말한다. 그러다 보니 자녀들은 더 더욱 공부를 안 한다. 그뿐만 아니라 아빠와 자녀 사이도 말이 아니다. 김 씨는 툭하면 다 큰 아들을 때리고 심지어 욕도 서슴지 않고 한다.

김 씨는 그동안 사교육비로 투자한 돈이 얼마인데 아빠에게 고분고분하지 않다고 늘 목소리를 높인다. 부인은 "남편이 지식들에게 모든 걸 돈으로 해결하려고 하니 사이가 더욱 나빠지는 것 같다"고 하소연한다. 이들 부부는 부부관계도 파국 일보 직전이다.

사례 3

커피 전문점을 운영하는 어머니가 있다. 그런데 고2 아들이 공부를 그동안 잘하다 최근 공부를 안 하겠다고 선언했다. 그 이유가 "엄마가 하는 가게를 물려받아 하면 되는데 뭐하러 공부하느냐"라는 것이다. 엄마는 기가 막혀 말문이 막혔다.

사례 4

"아빠, 생일 선물로 4층 학원 건물을 내 앞으로 등기이전을 해줘!" 건물 임대업을 하는 아버지는 중2 딸의 생일 케이크 앞에서 이런 말을 듣고 이연실색했다. 아버지는 딸의 당돌한 요구를 듣고 요즘 살맛이 안 난다.

사례 5

"전 아빠 회사를 물려받을 테니까 공부 잘 못해도 상관없어요." 아빠가 중소규모의 업체를 운영하는 중학교 3학년 딸의 말이다. 언니는 아빠 사업에 관심이 없었기 때문에 자신이 아빠 사업을 물려받으면 된다는 말을 하고 다닌다.

벌어 앞으로 무슨 일을 할 것인지를 먼저 생각하고 돈을 벌어야 한다. 돈을 왜 많이 벌고 싶어 하는지를 생각해봐야 한다는 것이다. 더욱이 돈으로 '자녀의 미래'를 해결하려 한다면 또는 상속이나 증여, 기부를 하려고 해도 자녀와 돈에 대한 철학을 공유하지 못한다면 '험한 꼴'을 당할 수도 있다.

한번은 신문에 이런 기사가 난 적이 있다. 케네디가와 같은 명문가를 꿈꾸던 존 도너번이라는 미국 억만장자가 자녀들과 재산을 놓고 갈등을 벌이다 아들에게 청부 살해를 당할 뻔했다는 것이다.

아버지는 세 번 결혼했는데, 케네디 대통령을 흠모해 전 재산을 하버드대학에 기부하려고 하자 자녀들과 갈등을 빚게 됐던 것이다. 더욱이 이 억만장자는 MIT 교수이고, 아들도 MIT와 하버드 로스쿨을 나왔다고 한다. 한 편의 영화 같은 이야기다.

영화 '공공의 적'에서는 이런 이야기가 현실이 된다. 펀드매니저로 일하는 아들은 사회적으로 유능한 엘리트로 통하지만 아버지가 재산을 사회복지 시설에 기부하려고 하자 아버지를 살해하는 패륜을 저지른다. 자신이 상속할 줄로 알았던 거액의

돈을 아버지가 복지시설에 기부하려고 하자 돈에 눈이 멀고 만 것이다.

부모와 자녀, 돈에 대한 원칙과 철학 공유해야

영화 같은 골육상쟁을 피하려면 무엇보다 가족 구성원들 간에 재산 형성의 목표와 비전, 돈에 대한 철학을 서로 공유하는 게 중요하다. 그래야만 세대 간에 서로 응원하고 의기투합하면서 한 걸음씩 목표에 다가갈 수 있다. 도너번의 사례나 영화 '공공의 적'을 통해 부모가 자녀들과 평소 돈에 대한 원칙, 철학을 공유하는 노력이 얼마나 중요한지를 엿볼 수 있다. 세대 간에 돈에 대한 철학을 공유하지 못한다면 거액의 돈이 부모와 자녀 간을 황폐화하고 나아가 가족을 막다른 길로 이끄는 독이 될 수도 있기 때문이다. 마치 막장극과도 같은 이러한 가족사는 이제 우리 주변에서도 흔히 볼 수 있다.

우리 사회에서도 재력가들의 가장 큰 고민은 '상속세를 피하면서 재산을 자녀에게 물려줄 수 있을까', 나아가 '자녀가 제대로 재산을 유지할 수 있을까'라는 문제라고 한다.

황상민은 <한국인의 심리코드>라는 책에서 우리나라 부자들은 '배고픈 부자'들이 많으면서 그 자녀들은 아버지와 달리 '철없는 부자'가 되는 경향이 많다고 지적한다. 즉 아버지는 돈을 많이 버는 데 집착한 나머지 인색한 부자, 돈에 배고픈 부자이지만 그 이들은 반대로 아버지가 벌어들인 돈을 펍펍 쓰는 철없는 부자가 된다는 것이다. 또한 자녀는 돈에 '인색한 아버지'를 존경하지도 않는다. 자녀를 '철든 부자'로 만들려면 아버지가 이웃을 배려하고 베푸는 모습을 자녀들에게 보여주어야 한다. '배고픈 부자(1대)'에 이어 '철없는 부자(2대)'가 되면 결국 3대 만에 다시 빈털터리가 되고 만다는 것이다.

기업에서 지속 경영을 위해 가장 중요한 것은 임

직원 간에 원칙과 철학을 공유하는 것이라고 한다. 원칙과 철학이란 달리 말하자면 짐 콜린스가 <성공한 기업들의 7가지 습관>에서 말한 '핵심 가치(이념)'에 해당한다. 핵심 가치란 전 구성원들이 공유하는 원칙으로 수익의 극대화나 같은 경제적 의미를 뛰어넘는 것이다. 콜린스는 핵심 이념을 지닌 비전기업들에서는 '사교(私敎) 같은 기업 문화'를 발견할 수 있다고 말한다.

세계적인 명문가 '로스차일드 가문'의 성공 비법

핵심 가치의 공유

250년간 세대를 묶어준 '다섯 개의 화살'

마치 사교 같은 가족 문화로 세계적인 금융 황제로 군림하고 있는 가문이 있다. 테릭 윌슨이 쓴 <로스차일드(Rothschild)>에 따르면 로스차일드가는 1750년부터 사채업을 시작해 지금까지 8대, 250여 년에 걸쳐 세계 최대의 금융 재벌을 유지해오고 있는 신화적인 가문이다. 가문을 일으킨 마이어 암셀 로스차일드(1744~1812)는 프랑크푸르트에서 고리대금업을 시작해 1800년에 은행을 만들고 이어 다섯 아들과 함께 영국 런던, 오스트리아 빈, 프랑스 파리, 이탈리아 나폴리에 지점을 세웠고 파트너십 경영을 했다. 현재에도 로스차일드 가문은 런던과 파리를 중심으로 석유, 다이아몬드, 금, 홍차, 와인, 백화점, 문화, 영화, 의학, 국제금융, 철도 등 전 분야에 걸쳐 다국적 조직을 갖고 있다. 그 중심에는 바로 250년 동안 로스차일드 가문을 관통한 '다섯 개의 화살'이 있다.



로스차일드 가문은 기업 승계에 따르는 리스크 관리에 성공해 250년이 넘도록 세계적인 명문가로 손꼽히고 있다. 사진은 2015년 11월 서울에서 열린 한 총회에서 로스차일드 가문 후계자 제임스 로스차일드 회장이 기조연설을 하는 장면(위)과 2010년 영국 로스차일드가의 막내 데이비드 드 로스차일드가 플라스틱 폐기물에 의한 바다 오염의 심각성을 알리기 위해 페트병으로 만든 배를 타고 항해하는 모습.

죽음을 앞둔 마이어는 다섯 아들을 앞에 불러놓고 유언 대신 평소 즐겨 들려주었던 다섯 개 화살의 일화를 마지막으로 다시 한 번 들려주었다. 그 일화는 기원전 6세기 무렵 카스피해 일대에서 강대한 국가를 건설했던 유목민족인 스키타이의 왕이 임종 직전 다섯 왕자에게 말했던 것이다. 왕은 한 묶음의 화살 다발을 내밀며 한 사람씩 그것을 꺾어보라고 말했다. 아무도 그것을 꺾지 못하자 왕은 화살 다발을 풀어 하나씩 주고 꺾어보게 했다. 이번에는 누구나 쉽게 부러뜨렸다. 왕은 말했다.

“너희들이 결속해 있는 한 스키타이의 힘은 강할 것이다. 그러나 흩어지면 스키타이의 번영은 끝날 것이다. 형제간에 화합하라.”

로스차일드 가문의 돈에 대한 철학

1. 형제간 화합, 가족 간 결속의 전통을 중시한다

로스차일드 가문은 형제간의 화합을 통해 유대인 최고의 명문가를 이어오고 있다. 마이어 암셀 로스차일드가 그의 다섯 아들에게 들려준 스키타이 왕의 화살 이야기는 250년 동안 로스차일드 가문의 단합과 결속을 유지시켜온 중요한 가치가 됐다.

2. 돈을 좇기보다 먼저 좋은 인간관계를 만든다

로스차일드가는 창업 초기에 부유층들과 거래를 할 방법을 모색했고 '부자들과 관계를 맺어 좋은 신용을 얻게 되면 사업이 번창할 수 있다'는 생각을 실천했다. 돈을 벌겠다는 생각보다 신뢰를 벌겠다는 생각을 먼저 실행에 옮긴 것이다.

3. 정보=돈, 어릴 때부터 정보의 중요성을 알게 한다

요즘도 정보의 중요성은 아무리 강조해도 지나치지 않다. 정보가 곧 돈이기 때문이다. 주식시장에서도 정확하고 앞선 정보를 이용하면 큰 이익을 보지만, 정보에 어두우면 예상치 못한 큰 손실을 보기도 한다.

4. 재물에 대한 지나친 욕심을 경계하며 베품을 실천한다

사회를 위한 기부와 자선사업이 동반되어야 부의 대물림이 가능하다. 기부와 자선의 전통을 대대로 실천한다.

5. 돈이 유대인을 구원한다

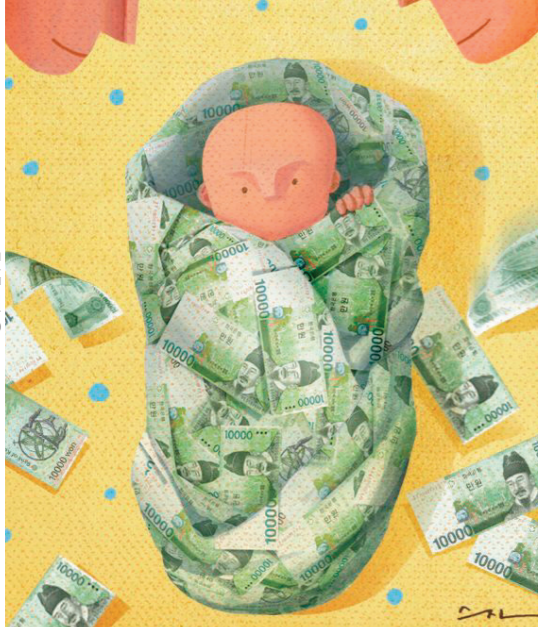
갖은 설움과 핍박을 받아야 했던 유대인들에게는 돈이 어려운 현실을 벗어나는 유일한 무기이다. 그래서 유대인들은 어려서부터 '유대인끼리는 서로 도우며 거래를 해야 한다'고 배운다.

이 유언은 로스차일드 집안의 가훈이 되었는데 말하자면 기업의 핵심 가치가 된 것이다. 아버지는 스키타이 왕의 이야기를 빚대 5형제가 우에 있게 화합하면 대대로 가문이 번성할 것이지만, 돈에 눈이 멀어 서로 차지하려고 다투면 돈도 가문도 구름처럼 사라지게 됨을 암시한 것이다.

성공적인 리스크 관리

돈에 대한 지나친 욕심을 경계하라

1996년 영국 런던 로스차일드가 저택에서 런던 라이오넬의 후손인 빅터 로스차일드의 아들 암셀(1955~1996)이 자살로 생을 마감했다. 그는 32세



동아일보 김수진

때 아버지가 운영하는 은행에 합류해 35세 때 로스차일드 자산운용(RAM)을 맡았다. 런던을 기반으로 하는 지역 자산운용회사를 전 세계 네트워크로 확장시키면서 받은 스트레스가 그를 죽음으로 몰아간 것이다. 그가 죽은 뒤 3개월 후 이사회 부의장이었던 그의 프랑스 사촌 다비드가 로스차일드은행의 해외투자 업무를 조정하는 위원회 의장을 맡았다. 뉴욕타임스는 “프랑스와 영국의 일가 은행 지점들이 로스차일드가 국제 금융을 처음 고안한 이후로 한 번도 시도해보지 않은 방식으로 다시 파트너가 되었다는 것을 의미한다”고 보도했다. 로스차일드는 250년 전 다섯 개의 화살이지만 하나의 화살 꾸러미로 뭉치라는 창업자의 원칙을 부활시킨 것이다. 선조의 유언, 즉 ‘형제간에 화합하라’는 메시지를 실행한 것이다. 세월이 흘러도 로스차일드 일가는 로스차일드라는 이름으로 엮여지는 가족의 연대감만으로 위기를 돌파해오고 있는 것이다.

돈이 축적될수록 로스차일드는 돈에 대한 애착이 지나치게 되는 것을 스스로 경계했다. 현재 유럽 전역에 걸쳐 있는 로스차일드 대저택은 200개 가까이 되지만 자신들의 소유는 몇 개 안 되는 것으로 알려졌다. 대부분 도시에 기부해 관광지로 개방돼 있다. 프랑스의 고급 와인회사를 운영한 에드몽 아돌프 남작은 젊은 시절 아버지에게 제네바시

에 있는 대저택을 호텔로 만들면 좋겠다고 말하자 아버지는 곧바로 그 저택을 제네바시에 기부해버렸다. 돈에 대한 지나친 욕심을 경계한 것이다. 로스차일드는 미국 인디언 교육에 기부를 하고 고대 인도의 예술에 대한 연구비를 지원하고 있는데 이 모든 것이 소리 소문 없이 이루어진다.

요즘같이 살기 어려운 시대에 가업을 물려줄 수 있다면 얼마나 안정적일까. 그런데 아무리 수익이 좋은 가업을 물려주어도 부모의 업적과 재능마저 자녀에게 물려주거나 승계할 수 없다. 그 노하우를 전수해줄 수는 있겠지만 그 분야에서 재능을 발휘하고 업적을 성취하고 나아가 위기를 관리하는 것은 오로지 당사자의 몫이다. 로스차일드가에서 보듯이 명문가란 바로 세대를 이어오면서 이에 따르는 리스크를 잘 관리해온 가문이라고 할 수 있다. 세대를 이어 돈에 대한 리스크를 어떻게 관리해왔느냐에 따라 가문의 흥망성쇠가 결정된 것이다. 따라서 우리는 세대 간에 돈에 대한 철학의 공유가 관건임을 알 수 있다. 명문가는 세대 간에 목표와 비전, 철학의 공유 등 대대로 그 정신과 철학이 발전적으로 계승될 때 명문가로 지속할 수 있는 것이다.

“우리는 마음으로 보아야만 잘 볼 수 있다. 본질적인 것은 눈에는 보이지 않는다.”

생텍쥐페리의 말처럼 가족이야말로 ‘마음’으로 보아야만 잘 볼 수 있는 것 아닐까? 부모와 자녀 간의 리스크 관리도 마찬가지일 것이다. **M**

최효찬 작가이자 칼럼니스트. 17년간 경향신문 기자로 일했고, 한국출판마케팅연구소가 뽑은 ‘한국의 저자 300인’에 선정됐다. SERI CEO와 삼성멀티캠퍼스에서 ‘명문가의 위대한 유산’을 강의하며 우리 사회의 리더들로부터 큰 호응을 얻었다. ‘자녀경영연구소’를 운영하며 수필가로 활동해 ‘한국수필 신인상’을 받기도 했다. 저서로는 <5백년 명문가의 자녀교육>을 비롯해 6권의 명문가 시리즈가 있는데 그중 <현대 명문가의 자녀교육>과 <세계 명문가의 독서교육>은 ‘문화체육관광부 우수도서’로 선정됐다. 그 밖에 <마흔, 인문학을 만나라>, <서울대 권장도서로 인문교과 100선 읽기 1, 2, 3>, <일상과 공간과 미디어> 등이 있다.

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 것들요

오...나도 당장 팔로우 해야겠음

“내 손안의



노후준비”



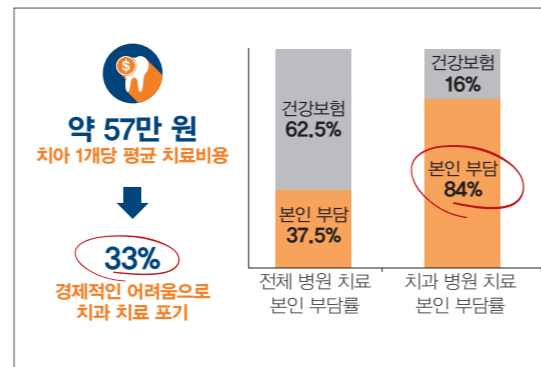
흔히 '은퇴 준비'라고 하면 연금만 떠올리지만, 어렵게 모은 연금의 일부를 임플란트, 브리지, 틀니 등 비싼 치과 치료를 위해 써버린다면 어떻게 될까. 나이가 들수록 치아는 문제를 일으키게 마련이고, 치아에 발생한 문제를 해결하기 위해서는 돈이 필요하다. 그래서 600만 명에 달하는 치아보험 가입자들은 치아보험을 '치아연금'이라 부르기도 한다.

글 신성혁 미래에셋생명 교육&컨설팅팀 TM

누구나 병원에 가기를 꺼린다. 특히 치과는 방문을 두려워하는 장소 중 하나다. 건강한 치아를 위해 정기적인 치과 방문으로 적절한 치료와 관리가 필요하다는 것은 누구나 인정하지만, 치과 치료 자체에 대한 두려움뿐 아니라 상당한 비용이 든다는 경제적인 부담감 때문에 거부감은 더욱 커지게 마련이다.

치아 1개당 평균 치료비용 57만 원, 경제적인 어려움으로 치과 치료를 포기하는 사람의 비율 33%, 치과 치료 본인 부담률 84%. 이것이 치과 치료와 관련된 냉정한 현실이다. 특히 은퇴 후 소득이 줄

어든 상황에서 임플란트와 같은 고비용의 치과 치료는 더욱 부담이 될 수밖에 없다.



* 자료 : 보건복지부, 국민건강보험공단, 질병관리본부

치과 치료 급여 항목과 비급여 항목

구분	국민건강보험 급여 항목	국민건강보험 비급여 항목
치과 치료 항목	<ul style="list-style-type: none"> 충전 치료(아말감, 글래스아이노모머(GI)) 발치(충치, 사랑니 등 치료 목적의 발치) 신경 치료, 파노라마 촬영, 정기 치과 검진, 스케일링(연 1회, 19세 이상) 임플란트, 틀니(만 65세 이상, 각각 50%, 70%) 	<ul style="list-style-type: none"> 충전 치료(인레이, 온레이, 레진 등) 크라운 치료 보철 치료(임플란트, 브리지, 틀니) 치아 교정, 라미네이트 등

치아보험, 왜 필요한가?

물론 국민건강보험에서 일부 치과 치료비를 지원해주고 있기는 하다. ▲아말감이나 글래스아이노모머(GI)와 같은 저렴한 재료를 사용한 충전 치료 ▲치료 목적의 발치 ▲신경 치료, 파노라마 촬영, 정기 치과 검진, 스케일링 ▲만 65세 이상을 대상으로 한 임플란트 치료의 50%와 틀니 치료비용의 70% 등이다. 이 항목들은 급여 항목으로 지정돼 비용이 지원된다.

문제는 정작 치료비용 부담이 큰 항목들은 비급여 항목으로 지정돼 있어 국민건강보험의 도움을 받지 못한다는 점이다. 인레이, 온레이, 레진 등 고급 재료를 사용한 충전 치료, 금이나 세라믹을 사용한 크라운 치료, 임플란트 등의 보철 치료, 치아 교정 및 라미네이트 등이 대표적인 예이다. 치과 치료와 관련된 비급여 항목들은 실손의료비보험의 보장에서도 제외되는 항목이라 온전히 본인 부담으로 남게 된다. 이런 어려움을 해소하기 위해 등장한 것이 바로 '치아보험'이다.

치아보험, 정확히 무엇을 보장하나?

치아보험이란 '약관에서 정한 원인으로 해당 치아의 치과 치료를 받은 것에 대해 보장'해주는 보험이다. 이때 약관에서 정한 원인은 크게 세 가지로서, 흔히 충치라고 불리는 '치아우식증', 잇몸질환이라 불리는 '치주질환' 그리고 '재해'(손해보험사

에서는 '상해')이다. 이상 세 가지를 원인으로 하지 않는 경우, 예를 들면 미용 목적의 교정을 위해 치과 치료를 받았다면 보장을 받을 수 없다. 치아보험에 따라 재해나 상해를 원인으로 하는 경우를 제외하는 경우도 있다.

치아보험은 실손의료비보험과는 달리 중복 보장이 가능하기 때문에 2개 이상의 치아보험에 가입돼 있다면 보험금이 각각 지급된다. 다만 치아보험 가입 시 이미 가입된 다른 보험사의 치아보험 가입 금액과 비교해 미리 정한 한도 이상은 가입하지 못하도록 돼 있다.

치아보험에서 보장하는 치과 치료는 크게 세 가지로 구분한다.

첫째, 발치 치료이다. 문제가 있는 치아를 뽑는 치료 방법이다. 유치는 보장하지 않고, 영구치를 발치한 경우만 보장하는 것이 일반적이다. 치과의사에 의해 발치된 영구치에 한하며, 가정에서 임의로 발치한 치아는 제외된다.

둘째, 보존 치료이다. 치아를 뽑거나 교체하지 않고 그대로 유지한 채 진행되는 치료를 말한다. 유치와 영구치 모두 해당된다. 구체적으로는 충전 치료와 크라운 치료, 치수 치료가 있다. 충전 치료는 치아에 부분적인 손상이 있는 경우 충전물을 이용해 복원하는 치료 방법이다. 치아에 재료를 직접 충전하는 직접 충전과 접착제를 사용해 충전물을 치아에 접착하는 간접 충전 등이 있다. 충전물의 비

용 정도에 따라 2단계 혹은 3단계로 구분해 보장한다. 예를 들어 아말감과 글래스아이오노머와 같이 저렴한 충전물을 사용한 충전 치료가 2만 원을 보장한다면, 그 외 금이나 세라믹과 같은 고급 충전물을 사용한 충전 치료는 10만 원을 보장하는 식이다. 충전물의 구분과 보험금의 액수는 치아보험마다 상이하다. 크라운 치료는 치관 장착 치료라고도 하며, 치아의 머리 부분 모든 면을 금이나 세라믹 등으로 왕관처럼 덮어 치아의 형태와 기능을 재생시켜주는 치료 방법을 말한다. 충전 치료에 비해 비용이 더 비싼 편이다. 치수 치료는 흔히 신경 치료라고 불리며, 치아 내부에 있는 치수가 충치에 감염되는 경우 치수를 제거해 치아가 제 기능을 수행할 수 있도록 하는 치료 방법이다.

셋째, 보철 치료이다. 치아에 손상이 있는 경우 영구치를 발치하고, 해당 영구치를 발치한 부위에 보철물을 장착하는 치료 방법이다. 틀니, 브리지, 임플란트가 여기에 속한다. 틀니는 영구치와 그와 연관된 조직이 결손됐을 때 인공적인 치아 보철물로 대

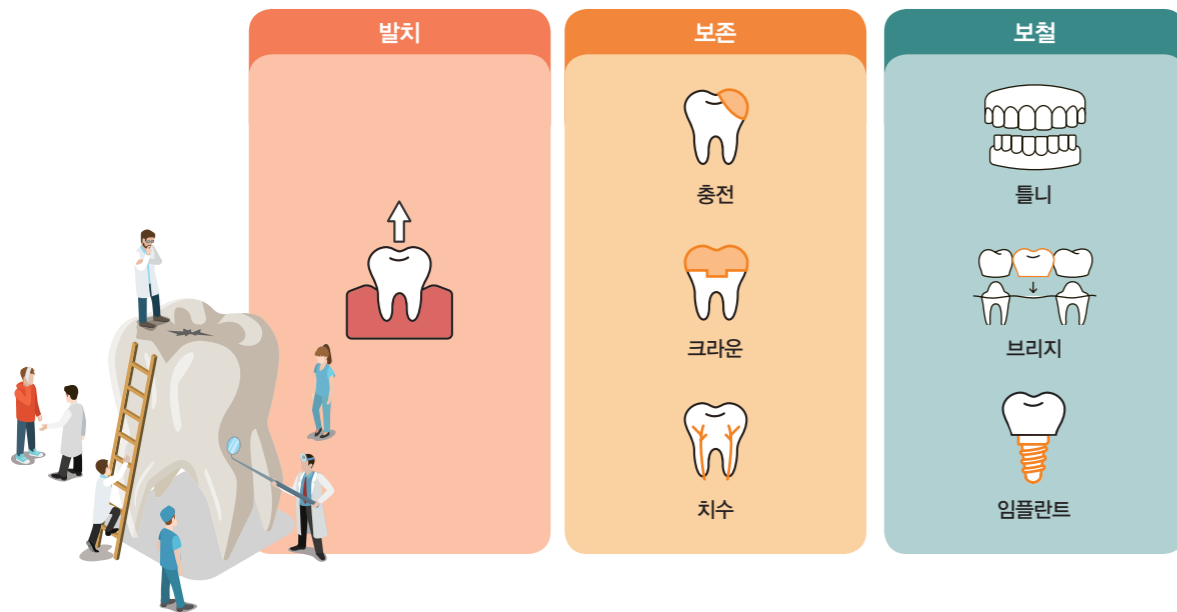
치하는 시술이다. 부분틀니라고 부르는 국소의치와 치아 부위 전체를 차지하는 총의치가 있다. 브리지는 이름 그대로 치아와 치아 사이를 다리처럼 연결해 보철물을 제작하는 방법이며, 임플란트는 치아가 빠진 부위를 임플란트 재료와 인공 치아를 이용해 대체하는 치료 방법이다.

위에서 언급한 세 가지 치아 치료 이외에도 치아보험에 따라 추가로 보장하는 치료가 있을 수 있다.

치아보험의 종류

치아보험은 치료 방법의 종류에 따라 보장 금액이 다르고, 보험사마다 보장 금액이 다르다. 또한 1년 동안 치아 치료 갯수에 제한이 있는 것과 없는 것이 있다. 치아보험은 비갱신형과 갱신형, 무진단형과 진단형으로 구분할 수 있다. 비갱신형은 가입할 때의 보험료가 만기까지 변하지 않는 보험이며, 갱신형은 일정 주기(주로 10년)마다 보험을 갱신할 때 보험료가 올라가는 보험이다. 무진단형은 면책

치아보험에서 보장하는 치과 치료



01 보장 범위

02 치료항목별 보장금액과 연간 한도

03 갱신형인지 비갱신형인지, 진단형인지 무진단형인지

04 언제부터 보장이 가능한지

“치아보험은 일반적으로 치과 치료를 받고 있는 도중에는 가입할 수 없으며 치과 치료가 종료돼야 가입이 가능하다.”

기간이나 감액기간이 있지만 별도의 진단 없이 가입하는 보험이며, 진단형은 별도의 치아 진단을 받아야 가입이 가능하지만 면책기간이나 감액기간이 없는 것이 특징이다.

물론, 무진단형이라고 해서 누구나 다 가입할 수 있는 것은 아니며 보험사마다 정해진 인수 기준에 따라 가입 여부가 결정된다. 일반적으로 치과 치료를 받고 있는 도중에는 가입할 수 없으며, 치과 치료가 종료돼야 가입이 가능하다. 그리고 5년 이내에 풍치, 치주농양, 치근단염과 같은 치주질환으로 진단받거나 치료받은 경우 또는 이미 틀니를 사용하고 있는 사람은 일반적으로 가입이 불가능하다.

치아보험, 가입하면 언제부터 보장받나?

치아보험에서 중요한 개념이 바로 면책기간과 감액기간이다. 치아보험에 가입한 후 바로 치과 치료를 받았다고 해서 보장을 받는 것이 아니라 일

정 기간이 지난 다음에야 보장이 개시되는데, 이를 '면책기간'이라고 한다. 치과 치료의 원인이 재해인 경우에는 해당되지 않지만, 충치나 잇몸질환을 원인으로 한 치과 치료는 치아보험 가입 후 90일이 지난 날의 다음 날부터 보장이 시작된다. 즉 면책기간이 90일이다.

한편 치과 치료 종류에 따라서 감액기간도 정해져 있다. '감액기간'이란 미리 정한 기간에 도달하지 않았을 경우 보험금액의 50%만 지급하는 기간을 말한다. 예를 들어 A 치아보험은 아말감·GI 충전과 영구치 발치는 감액기간이 없지만, 크라운 치료와 치수 치료는 1년, 보철 치료는 2년이라는 감액기간이 있다. 즉 치아보험 가입 후 90일은 지났지만 2년이 되지 않은 시점에 보철 치료를 받았다면 보험금액의 50%만 지급된다는 뜻이다. 면책기간과 감액기간은 치아보험에 따라 다를 수 있으므로 가입할 때 확인이 필요하다. //

안녕하세요. 만화가 홍승우입니다.

미래에셋의 '행복한 은퇴 발전소'에 연재하게 돼서 무척 기쁩니다.

저는 파주에서 노부모님과 함께 살고 있는 기러기 아빠입니다.

4년 넘게 부모님과 살면서 '늙음'에 대해 많은 것을 느끼게 되었습니다.

예전에 '비빔툰'이라는 만화를 그렸죠.

그 경험들을 소재로 한 만화가 고기 먹을 거면서 틀니를 안 끼고 왔네!

언젠간 만화로 그려야지.

네이버 웹툰에 단편으로 실리게 되었는데

그 계기로 행복한 은퇴 발전소에도 연재하게 되었고요.

반갑습니다.

1년에 4번, 계간으로 찾아뵙겠습니다.

고령화 시대가 본격적으로 시작되었다고 합니다. 그 흐름에 맞춰 제 만화가 독자들에게 작게나마 공감을 드릴 수 있기를 바랍니다.

OLD

글·그림 - 홍승우

1화. 제 집에서 같이 사실래요?

언제부터인가

나의 젊음이 가고 있다는 것을 느낄 때가 있었다.

어, 시간이 다 됐네요.

나이를 먹고 늙는다는 것은 좀 슬픈 일이지만

뭐, 나만 그런 것은 아니니까.

늙어가는 것이 슬픈 게 아니라

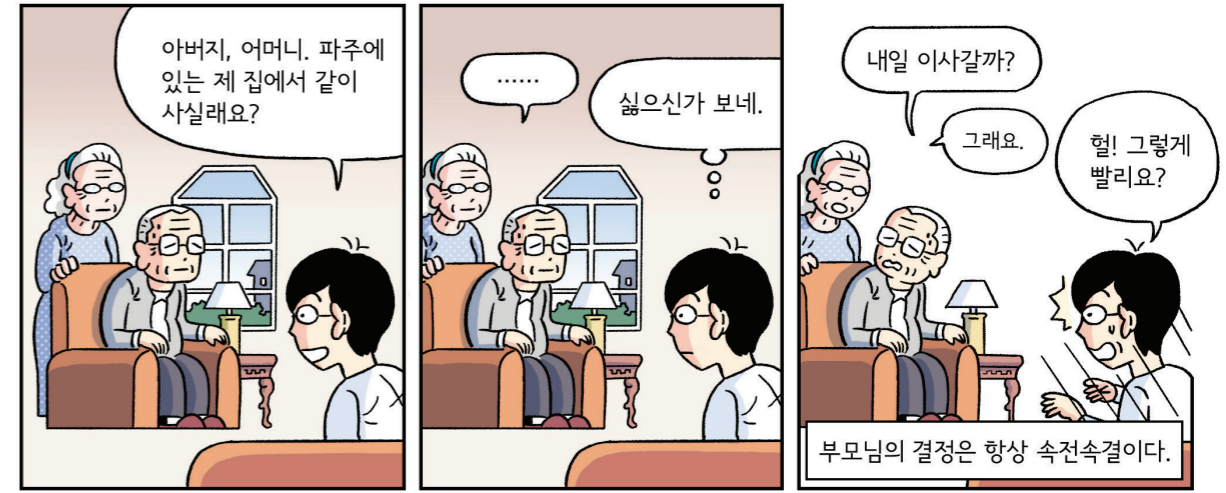
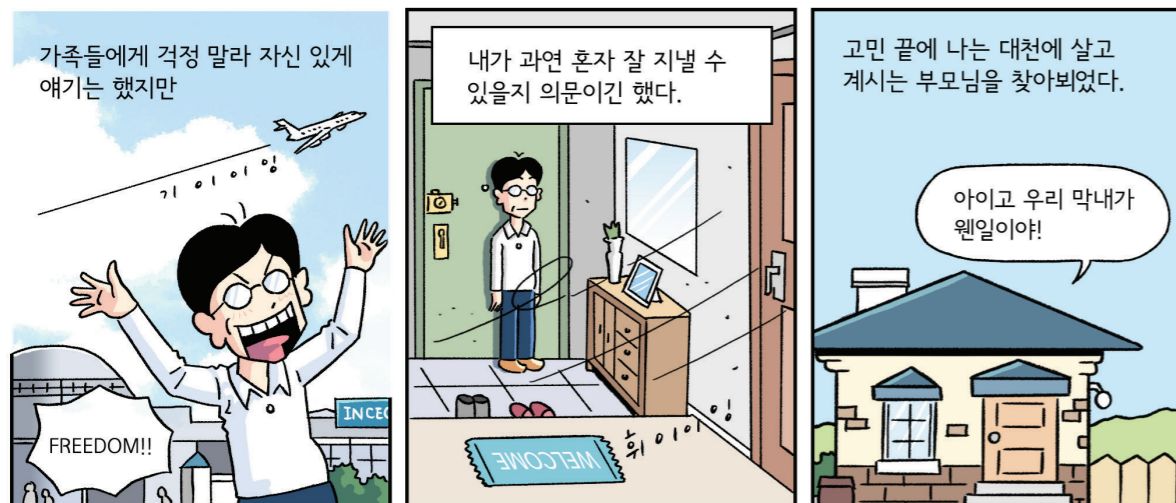
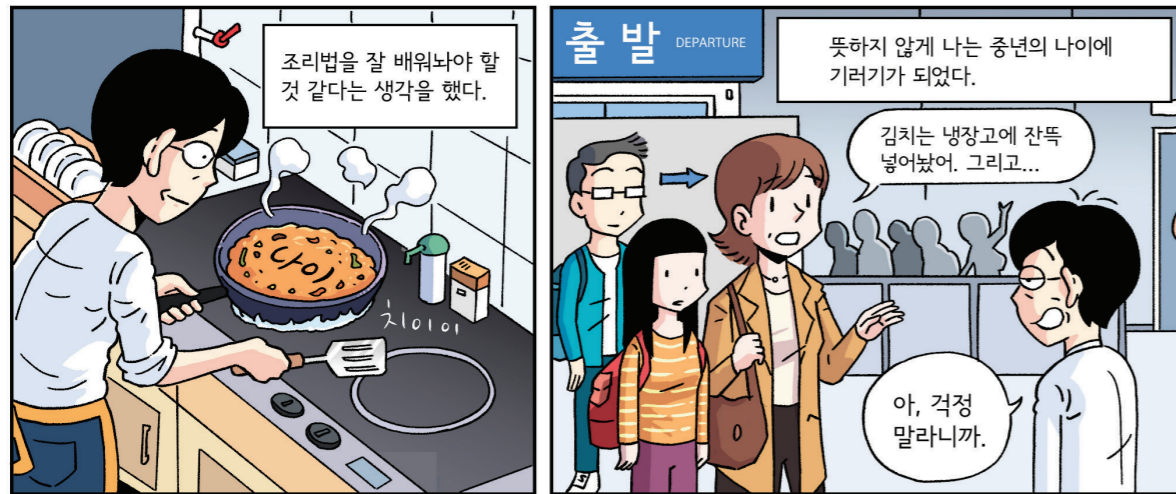
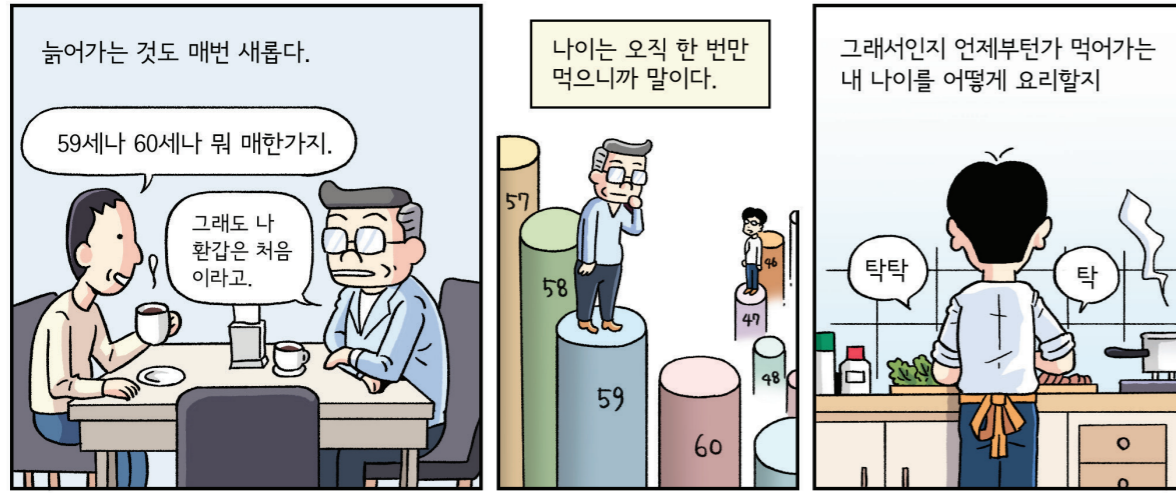
잘못 늙는 것이 슬픈 것이겠지.

너, 내가 누군지 알아?

고객님이죠~.

젊음만 새로움이 있는 것은 아니다.

내가 벌써 환갑이라니!



We Live Investment

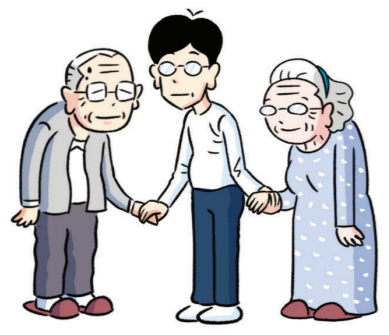
중국, 인도, 브라질, 베트남, 인도네시아... 투자, 이제 세계가 무대다!

- China
- INDIA
- Indonesia
- Brazil
- Vietnam



GLOBAL INVESTOR
“글로벌 인베스터에서
생생한 글로벌 투자
소식을 만나보세요”

이렇게 나는 40대 후반에 87세 아버지와
78세 어머니랑 함께 살게 되었다.



안녕히 주무세요.
그래.

부모님이 계신 방에서 소리가
새어 나왔다.
아들 집에서
살게 되니
좋수?
좋지!

그럼 이제 내가
죽어도 되겠네.
아들이 옆에
있으니까.
아이고...

당신 죽으면 나도
따라 죽어야지.
아유. 입에 침이라도
바르고 말해요~!

노부모 사이에 오가는 신파적
애정 표현이 바다같이 넓고
고독한 내 방으로 스며들었다.
이상하게 더
외롭네.

그냥 혼자 살 걸
그랬나...

아냐. 내가 혼자
살았다면

내 나이에 엄마밥을 먹을 수 있었을까!
내일부터는
제가 아침 준비
할게요.
쓸데없는 소리 말고 엄마가 해주는 밥이나 먹어!

은퇴자를 연구하면서 '놀이'의 문제가 심각하다 는 걸 알게 됐을 때 처음에는 이해가 가지 않았다. 특히 여자보다는 남자들이 '노는 게 힘들다'는 식 의 하소연을 할 때마다 돈 있고 건강하다면 노는 게 무슨 걱정일까 의아한 생각이 들기도 했다.

직장이 '놀이터'였던 L 씨의 이야기

'놀이'의 문제를 가장 생생하게 보여준 사람은 30년 동안 다니던 은행에서 은퇴했다는 58세의 L 씨였다. 좀 더 승진할 수도 있었는데 일찍 퇴직한

것이 아쉽다고 했지만, 다른 사람들에 비하면 L 씨 의 객관적인 조건은 매우 좋은 편이었다. 자녀들 도 어느 정도 자리를 잡았고, 이제 재미있게 놀 일 만 남았다. 한데 바로 이 '노는 일'이 문제였다. L 씨 는 자꾸 우울해졌고, 급기야는 신경정신과 치료 를 받을 정도에까지 이르렀다.

“자꾸 죽어버리고 싶은 생각이 들었어요. 특히 아침이면 더 우울했죠. 새벽에 깨어서 창밖으로 동이 떠오르는 모습을 볼 때마다 오늘 하루를 어떻 게 보내야 하나 하는 걱정이 생기면서 그냥 이대

직장이 전부였던 은퇴자들...

노는 게 힘들다!



은퇴하고 나면 뭣도 하고, 뭣도 하고... 열심히 놀 수 있을 거라고 생각했던 은퇴자들이 정작 노는 게 어려워 힘들어 한다. 심각한 우울증에 빠지기도 한다. 언제 어디서든 혼자서도 즐길 수 있는 놀이를 적어도 세 가지는 가지고 있어야 한다. 은퇴력은 일보다 놀이에 있다!

글 한혜경 호남대학교 사회복지학과 교수



로 죽어버리고 싶다는 심정이 드는 거예요.”

결국 L 씨는 모 의료원 신경정신과에서 진찰까 지 받았다고 한다.

“정신과 의사는 해주는 건 하나도 없이 1시간 동 안 혼자 얘기해보라고 하더군요. 전에 뇌출혈로 고생한 적이 있어서 걱정했는데, 두뇌검사 결과 기억력이나 사고력에는 아무 문제가 없는 것으로 나왔어요. 의사도 아무 문제가 없다고 했어요. 내 가 생각해도 나 혼자 얘기하고, 말도 논리적으로 잘하는데 무슨 병이 있겠나 싶더군요. 그런데 문 제는 계속 우울하고 무력감이 든다는 거죠.”

그렇다고 L 씨가 특별히 우울해 보였던 건 아니 다. 아니, 오히려 명랑하고 재미있는 사람처럼 느껴 질 정도였다. 자신에 대해 “전에는 가진 게 돈과 건 강밖에 없었는데, 지금은 시간도 있으니 타락할 조 건을 모두 갖춘 셈”이라거나 본인을 “시간과 인격만 가진 사람”이라고 소개하는 등 유머가 있었다.

그러나 그는 유머러스하게 말하는 중에도 간간 이 자신을 ‘잉여인간’이라고 표현하는 등 참담한 심정을 감추지 않았는데, 그 이유는 도무지 하루 를 어떻게 보내야 할지 알 수가 없기 때문이라는 것이다. 무얼 해도 재미가 없다고 했다.

“책을 읽는 건 어떤가?”라는 나의 질문에 대해 그가 했던 대답은 참 인상적이었다.

“은행 다닐 때는 책도 많이 읽었죠. 그런데 요 즘은 책을 봐도 통 재미가 없는 거예요. 왜 그럴까 하고 가만히 생각해보니까 그때는 책 읽고 부하 직원들한테 ‘너희 이런 책 봤어?’ 하고 으스대는 맛 에 읽었던 거예요. 요샌 읽어봤자 어디 가서 자랑 할 데도 없으니까 책 읽는 것도 시들해요.”

내가 보기에 L 씨에게는 직장이 '놀이터'였던 것 같다. 놀이터를 잃어버렸으므로 우울한 것이다. 특히 아침에 더 우울했던 이유는 그 시간이 놀이



패션 모델 강좌 수강생들이 모델로 참여해 시니어 패션쇼를 선보이고 있다.

터로 출근해야 할 그 시간이었기 때문일 것이다. 사리도 밝고 유머 감각도 풍부한 그는 직장에서의 다양한 인간관계를 즐겼을 것이고, 특히 부하직원 들에게 리더십을 발휘하고 남들에게 은근히 자신 을 과시하는 재미도 느꼈을 것이다. 그런 그에게 은퇴란 흥미진진한 놀이터와 놀이 친구를 잃어버 리는 우울한 사건이 아닐 수 없었다.

하지만 어찌겠는가. 직장은 영원한 놀이터가 될 수 없으니, 이미 은퇴한 직장의 놀이터를 그리워 하는 건 마치 초등학교생이 유치원의 놀이터에 미련 을 두는 것만큼이나 어색하고 민망한 일이다. 그 는 하루빨리 또 다른 놀이터와 놀이 친구를 찾아 야만 할 것이다.

은퇴 후 새로운 '놀이터'를 찾아야 한다

그렇다면 어디서, 어떤 놀이를 찾아야 할까? 이 건 참 대답하기 어려운 질문이다. 놀이야말로 '개 인적인' 활동이기 때문이다. 즉 나만의 '맞춤형' 전 략이 필요한 것이다. 게다가 100세까지 놀려면 적 어도 몇 개의 놀이가 필요하다. 은퇴 후 시점에 따 라, 또 개인의 상황에 따라 달라질 수 있기 때문이 다. 예를 들면 '해방감을 주는 놀이', 자기를 표현

하기 위한 '자기표현형 놀이', 친구를 찾기 위한 '인맥 확대형 놀이', 평소 하고 싶었던 일에 몰두하는 '개인 미션형' 혹은 '자아 실현형 놀이' 중에서 자신한테 맞는 것을 찾아야 한다.

은퇴 직후에는 해방감을 주는 놀이부터 시작해도 좋다. 흔히 은퇴하면 실컷 여행이나 다니고 싶

다고 말하는데, 그건 바로 일생 해온 일의

빡빡함으로부터, 시간의 제약으로

부터, 남의 시선으로부터 해

방되고 싶다는 뜻일 것

이다. 꼭 여행이 아니

더라도, 일생 해온

일과는 전혀 다른

활동을 해봄으로써

오랜 시간 동안 억

눌렀던 욕구도 풀

어주고 또 다른 에너

지와 활기를 얻을 수 있다.

하지만 해방감을 주는

놀이만으로 은퇴 후 수십

년을 보낼 수는 없는 일이다. 사람에게 따라 다르겠지만, 빠르면 몇 달 안에, 혹은 아무리 늦어도 몇 년 안에 다른 즐거움과 또 다른 의미를

줄 수 있는 놀이가 필요해진다. 실제로 은퇴한 후 5년간 세계 곳곳을 돌아다녔다는 S 씨는 이렇게 말했다.

“처음에는 여행 다니는 게 엄청 만족스러웠죠. 오래전부터의 꿈이었으니까요. 하지만 한 해 한 해 갈수록 체력이 떨어지면서 만족감도 떨어지더군요. 얼마 전에 사진 전시회를 연 친구를 보면서 부쩍 그런 생각이 들어요. 나도 진작 뭔가 다른 활동을 시작했더라면 지금쯤 어땠을까? 체력이 떨어져도 오래 할 수 있는 취미 활동을 해야 하지 않았나? 그동안 여행 다닌 걸 후회하는 건 아니지만... 아무튼 이제라도 심각하게 고민해보려고요.”

가벼운 놀이보다 '진지한 놀이'를 찾아라

S 씨의 말에 완전 동감이다. 지금은 100세 시대. 은퇴한 후에 여행 한두 번 다녀오면 골골 앓다 죽던, 그런 시대가 아니다. 앞으로도 몇십 년간 놀아야 한다면, 몇 번 하면 끝나는 가벼운 놀이보다는 '진지한 놀이'에 관심을 가져야 한다. 진지한 놀이란 어느 만큼의 긴장과 도전, 투자가 필요하지만 자신의 정체성이나 의미, 가치를 찾을 수 있는 그런 것이다.

아마 이렇게 질문하는 사람도 있을 것이다. “놀이는 놀이일 뿐, 진지한 놀이가 꼭 필요할까요?” 라고. 하지만 최근에 만났던 은퇴자들을 통해서

난 요즘 젊고 건강한 은퇴자들의 놀이가 점점 진지해지고 내용도 풍성해지고 있다는 걸 실감했다. 최근에 만난 은퇴자 중에는 철학이나 역사학 같은 인문학 공부에 푹 빠져 있는 사람도 있었고, 악기를 배우고 밴드까지 만들어 연주하는 사람, 고교 동창 합창단에 들어가기 위해 성악을 배우는 사람, 그림을 그리는 사람 등등... 매우 다양한 영역에 걸친 놀이가 이뤄지고 있었다.

이들은 하나같이 놀이를 통해 '나는 아직 건재하고 가치 있는 인간이다'라는 기분을 느낀다고 말했다. 특히 밴드를 만들어 연주한다는 J 씨는 연주할 때마다 '나, 이렇게 잘 살고 있다!'고 외치는 기분이라고 했다. 특히 인상적인 건 Y 씨의 이야기였다.

“우연히 서양사 공부와 여행을 함께 하는 프로그램에 끼게 되었어요. 몇 달 동안 그리스 역사를 공부한 다음에 그리스로 여행을 다녀오는 식이죠. 안 하던 공부 하느라 힘들 때도 있고 여행 경비도 부담스러운 건 사실이에요. 하지만 평생 느껴보지 못했던 재미와 보람을 느껴요. 무엇보다 세상 보는 눈이 넓어진다는 게 참 즐겁고 행복해요.”

Y 씨의 이야기처럼, 진지한 놀이를 위해서는 관련 지식과 기술이 필요하며, 더 많은 시간과 노력을 쏟아 부어야 한다. 돈도 써야 한다. 그렇다고 눈에 보이는 결과가 반드시 나타나는 것도 아



니다. 하지만 많은 걸 쏟아붓는 '과정' 하나하나에서 깊은 만족감과 성취감을 얻을 수 있지 않을까. 함께 공부하며 노력한 사람들과의 우정 또한 훨씬 깊고 특별할 것이다.

그렇다고 진지한 놀이만을 찾으라는 뜻은 아니다. 남을 너무 의식할 필요도 없다. 놀이는 어디까지나 나의 '즐거움'을 위한 것이니까. 나의 자아 마음껏 뛰어놀게 내버려둬야 한다. 너무 고상해서 재미없는 놀이보다는 호기심, 흥분, 어린 시절의 장난기가 가득한 놀이가 훨씬 바람직하다.

만일 자신에게 맞는 놀이 프로그램을 찾지 못했다면, 이제부터라도 매일 얼마만큼의 시간을 투자하시라. 최근에 은퇴한 어떤 남자가 “적어도 세 가지 종류의 국을 끓일 수 있는 능력을 갖춰야 한다”고 말하는 걸 듣고 “정말 그래”라며 공감한 적이 있다. 나는 여기에 덧붙여 “언제 어디서나, 혼자서도 즐길 수 있는 놀이를 적어도 세 가지는 가지고 있을 것”이라는 조건을 추가하고 싶다. 은퇴자의 힘은 놀이에서 나온다는 사실을 항상 기억하시라! //





당신의 근육은 안녕하십니까?

근육량 감소는 질병의 일종이다!

나이가 들수록 근육량이 줄어드는 것은 단지 노화로 생기는 자연스러운 현상일까? 2016년 현대의학계는 이것을 질병으로 인정하기에 이르렀다. '근감소증' 나이가 들수록 근육의 양이 줄어들고 기능이 떨어져 생활에 지장을 줄 정도에 이른 상황을 말한다. 근감소증은 노년 세대의 생활의 질을 좌우한다고 할 만큼 건강에 미치는 영향이 지대하다. 아직 근감소증을 완치할 수 있는 치료제는 나와 있지 않지만 병의 진행 속도를 늦추는 다양한 방법이 제시되고 있다.

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

지난겨울 어느 날, 길을 가는데 앞에서 한 노인이 걸어오는 모습이 왠지 불안했다.

아니나 다를까 약간의 내리막길(그래봐야 경사가 5도나 될까?)에 들어서자 그만 앞으로 폭 고꾸라졌다. 10m도 안 되는 거리에서 일어난 일이라 바로 달려간 필자는 쓰러져 있는 노인을 안아 올

렸는데 코피가 조금 나고 콧등에 살짝 찰과상을 입은 것 말고는 일단 큰 부상은 없어 보였다. 병원에 가보자고 해도 끝까지 안 가겠다고 고집을 피워 별수 없이 집 앞까지 부축해서 데려다주고 발길을 돌렸다.

이분은 연세가 팔십이 넘어 보였는데 워낙 살이

빠져 있어서 역시 꽤나 마른 필자임에도 집까지 5분가량 부축해 걷는 데 많이 힘들지는 않았다. 아마도 노인은 이날 컨디션이 좀 안 좋은 상태에서 건다가 약간의 내리막길에서 균형을 잃고 쓰러진 것이리라. 이처럼 노인들은 아차 하면 다리가 풀려 넘어지기 쉽고, 이는 다리의 근육이 말라 힘을 쓸 수 없는 게 큰 원인일 것이다. 사실 이날 이분은 비행 중 다행이었던 셈으로, 나이 들어 낙상(落傷)은 때로 치명적인 결과로 이어지곤 한다.

근감소증, 2016년에야 WHO가 질병으로 인정

나이가 들면 근육량이 줄고 관절도 나빠져 적지 않은 사람들이 거동이 불편해지고 넘어져 다치거나 심지어 걸을 수도 없게 된다. 이렇게 되면 본인의 삶의 질이 떨어지는 건 물론 가족들도 힘들어진다. 따라서 자기 힘으로 움직이며 살아간다는 건 젊을 때는 너무 당연한 얘기지만 나이가 들수록 간절

한 소망이 되기 마련이다. 그런데 고령이 되면 거동이 불편해지는 건 노화의 불가피한 결과 아닐까.

근육의 양이 줄어들고 기능이 떨어져 생활에 지장을 줄 정도에 이른 상황을 '근감소증'이라고 부른다. 이 글을 읽는 독자들 중에는 노화에 관심이 많아 '근감소증'이라는 병명을 알고 있는 분이 많겠지만 처음 듣는 사람도 적지 않을 것이다. 또 이 말을 들은 사람들도 '근감소증이 질병인가?'라고 새삼 고개를 가웃할 것이다.

놀랍게도 근육이 줄어드는 현상에 근감소증이라는 이름을 붙여준 건 불과 29년 전인 1989년이다. 미국 터프츠대의 생리학자 어윈 로젠버그 교수는 학술지 '미국 임상영양학 저널'에 투고한 논문에서 이런 현상에 대해 근감소증(Sarcopenia)이라는 용어를 쓰자고 제안했다. Sarco는 그리스어로 '근육'을 뜻하고 Penia 역시 그리스어로 '부족함'을 뜻한다.

이 용어는 의학계에서 받아들여졌고 지금은 널리 쓰이고 있다. 그러나 근감소증을 질병으로 인정

하는 건 또 다른 문제였다. 이 용어가 나오고 27년이 지난 2016년에야 세계보건기구(WHO)는 근감소증에 질병분류코드를 부여했다. 현대의학조차 나이가 들수록 근육량이 줄어드는 현상을 노화의 불가피한 측면으로 바라볼 뿐 병이라고는 생각하지 못했다는 말이다.

그러나 최근 연구 결과에 따르면 근육량과 기능이 급격히 저하되는 건 병적인 현상으로 여러 원인이 관여한다는 사실이 밝혀졌다. 나이가 들면 인지력이 떨어지기 마련이지만 알츠하이머 치매처럼 급격히 나빠지는 건 질병으로 보는 것과 같은 맥락이다. 근감소증은 건강에 미치는 영향이 상당히 크기 때문에 과학자들은 이를 늦추거나 되돌릴 수 있는 가능성을 연구하고 있다. 알츠하이머병과 마찬가지로 아직 근감소증을 완치할 수 있는 치료제는 나와 있지 않지만 병의 진행 속도를 늦추는 다양한

방법이 제시되고 있다.

먼저 나이가 들면 근육량이 왜 줄어드는지부터 살펴보자. 다른 신체 장기도 그렇지만 근육 역시 20대에 정점을 찍고 30대부터는 서서히 줄어들다가 60대가 되면 줄어드는 속도가 빨라진다. 이는 근육줄기세포의 노화 때문이다. 즉 근육에는 위성세포(Satellite Cell)라고 불리는 줄기세포가 있어서 신호가 오면 세포분열을 해서 근육량이 늘어나게 된다. 성장기에는 별다른 운동을 하지 않아도 위성세포가 왕성하게 분열해 근육량이 늘어난다. 그러나 성인이 되면 근육량은 필요에 따라 결정된다.

즉 힘을 쓰는 노동자나 보디빌더처럼 평소 근력 운동을 많이 하는 사람들은 위성세포가 왕성하게 분열해 근육이 우락부락한 반면, 사무직 근로자나 따로 근력운동을 하지 않는 사람들은 근육량이 많지 않아 미끈한 팔다리에 원통형 체형이 된다. 이처럼 근육이 비싸게 구는 건 정말 '비싼 조직'이기 때문이다.

근육은 비싼 조직, 안 쓰면 줄어들어

인체에서 일을 하지 않을 때도 에너지를 많이 소모하는 조직을 비싼 조직이라고 부르는데, 뇌와 근육, 소화장기 등이 이에 해당한다. 사람은 뇌가 침팬지의 세 배가 될 정도로 크게 진화했기 때문에 쉬고 있을 때 에너지의 20%를 쓴다. 대신 위나 장은 침팬지보다 작아 유지비가 덜 든다. 아무튼 뇌나 소화장기는 크기가 정해져 있다.

반면 힘줄로 뼈와 연결돼 있는 골격근은 필요에 따라 크기(두께)가 쉽게 변할 수 있게 진화돼 있다.

힘쓸 일도 없는데 근육량이 많으면 이를 유지하는 비용(칼로리 소모)이 부담스럽기 때문이다. 즉 줄기세포는 평소 쉬고 있다가 근육량을 늘려야 한다는 신호(근력운동)가 오면 깨어나 세포분열을 시작하는 것이다.

먹을거리를 구하기 힘든 시절에 맞게 진화된 이런 생리가 오늘날 같은 풍요의 시대에서는 아쉽기만 하다. 몸에 달라붙는 반팔 티셔츠가 어울리는 탄탄한 근육질 몸매를 만들려면 근력운동에 상당한 시간을 투자해야 하기 때문이다. 게다가 기껏 근육을 붙여도 운동을 쉬면 얼마 안 가 다시 빠진다. 10년 넘게 근육질 몸매를 유지하고 있다는 사실 하나만으로도 가수 비는 성실하고 자기 절제가 뛰어난 사람임을 짐작할 수 있는 것이다.

젊었을 때는 따로 근력운동을 안 하더라도 기본 근육량은 유지되므로(물론 근육질이 될 수는 없지만) 큰 힘을 쓸 일이 없는 도시 환경에서 살아가는데 별 어려움이 없다. 그러나 나이가 들수록 줄기세포도 노화돼 분열 능력이 떨어지고 따라서 근육량이 점점 줄어든다. 그렇다면 이런 경향을 어떻게 멈추거나 적어도 늦출 수 있을까.

근육량 유지하려면 '근력운동+단백질 섭취' 필요

무엇보다도 근력운동을 꾸준히 하는 게 현재로서는 가장 유력한 방법이다. 노인을 대상으로 연구한 결과, 걷기 같은 유산소운동은 심혈관계 등 여러 측면에서 좋지만 근육량 유지에는 별로 도움이 되지 않는 것으로 밝혀졌다. 즉 두 다리에 번갈아



몸을 신는 자극 정도로는 근육줄기세포를 깨울 수 없다는 말이다. 한편 줄기세포는 오래 자다 보면 어느 순간

영양 깨어나지 못하게 된다. 근육에 있는 줄기세포 대다수가 이런 상태가 돼 근감소증이 상당히 진행된 이후에는 근력운동을 하더라도 근육량을 늘리기 어렵게 된다.

따라서 힘을 쓰는 일을 하지 않는 사람은 일부러 근력운동을 해 근육량도 유지하고 근육줄기세포가 자신이 필요한 존재라는 걸 일깨워줘야 한다. 근력운동은 '저항운동'이라고도 불린다. 기구나 몸(체중)의 저항에 맞서 힘을 써야 하므로 그 과정이 꽤 힘들고 심지어 고통스럽기까지 해서이다. 헬스클럽 정기권을 끊었다가 며칠 나가고 포기하는 사람들이 많은 이유도 여기에 있다.

올해 우리 나이로 쉰 살인 필자는 40대 중반 이후 근육량 감소가 두드러져(수년 전 산 양복 바지가 헐렁해졌다!) 안 되겠다 싶어 작년 여름부터 헬스를 시작했다. 다행히 지금까지 하고 있고 그 결과 잃은 근육을 꽤 찾았다. 필자 생각에 근력운동을 꾸준히 하려면 집(또는 직장)에서 최대한 가까운 헬스클럽을 다니고 한 번에 너무 오래 하지 말아야 한다. 즉 일주일에 3일 하루 30분씩 하는 게 하루 날 잡아두 시간 하는 것보다 '지속 가능한' 스케줄이라는 말이다.

그런데 근력운동으로 줄기세포가 세포분열을 하게 자극하더라도 새로운 근육세포를 만들 재료가 부족하면 근육이 불기 어렵다. 즉 단백질을 비롯한 영양을 충분히 섭취해야 한다. 최근 노화 연구에 따르면 지나친 단백질 섭취가 오히려 노화를 촉진





“
우유단백질에서 카제인을 뺀 나머진 유청단백질을
보디빌더들은 물에 타 수시로 마신다.
그런데 연구 결과 유청단백질이 노인들의 근육 생성을
돕는 데도 최고의 성분으로 밝혀졌다.
이렇게 먹는 게 번거롭다면
하루에 우유 한두 잔을 마시는 것도 방법이다.
”

하고 암 발생 위험성도 높이는 것으로 밝혀졌지만 60대 이후에는 단백질 비율을 다소 올리는 게 낫다는 결과가 많다. 특히 근육량이 빠르게 줄어드는 경우 양질의 단백질을 섭취해야 한다.

근육량을 최대로 늘리고 체지방은 최소화해야 하는 보디빌더들은 닭가슴살 같은 고단백 식사가 고역이다. 물론 건강을 위해 근육량을 늘려야 하는 사람들은 이를 따라 할 필요가 전혀 없다. 사실 이런 극단적인 고단백질 식단은 건강에 해롭다. 그럼에도 보디빌더들이 물 대신 마시는 뿌연 액체에는 관심을 가질 필요가 있다. 바로 유청단백질(Whey Protein)이다.

우유단백질에서 카제인을 뺀 나머진 유청단백질은 분유처럼 가루 형태인데 풍기는 냄새도 비슷하다. 보디빌더들은 이 가루를 물에 타 수시로 마신다. 그런데 연구 결과 유청단백질이 노인들의 근육 생성을 돕는 데도 최고의 성분으로 밝혀졌다. 이렇게 먹는 게 번거롭다면 하루에 우유 한두 잔을 마시는 것도 방법이다. 우유에는 당연히 유청단백질이 포함돼 있고 물이 88%라 수분 섭취가 부족한 노인들에게(갈증을 잘 못 느낀다) 일석이조다. 우유를 먹으면 배가 아픈 '유당(젓당)불내증'인 사람들은 유당을 제거한 우유가 나와 있으므로 이것을 먹으면 된다.

근육줄기세포 노화 원인은 세포의 '청소 기능' 저하

한편 미래에는 근육줄기세포의 노화 자체를 막거나 되돌리는 약물이 나올 가능성도 있다. 최근 과학자들이 줄기세포 노화를 일으키는 주원인을 찾아냈기 때문이다. 바로 자식작용이 제대로 일어나지 않는 것이다. 자식작용(Autophagy)은 한마디로 세포 청소다. 즉 세포 안에 안 쓰거나 고장 난 성분들을 제때 분해해 없애주는 것이 자식작용이다.

그런데 나이가 들면서 산화 스트레스 등 여러 요인으로 자식작용의 효율이 떨어지게 되면 근육줄기세포의 노화도 촉진돼 결국 근감소증으로 이어지게 된다. 그렇다면 자식작용을 다시 활성화시켜 줄기세포의 활성을 되살릴 수 있을까. 흥미롭게도 생쥐를 대상으로 한 동물실험 결과 그렇다는 사실이 밝혀졌다. 즉 라파마이신(Rapamycin) 같은 자식작용 촉진 물질을 투여하면 쓰레기가 딱 차 있던 줄기세포에서 자식작용이 재개되면서 세포분열 능력을 회복하는 것으로 나타났다.

사람에서도 이런 일이 일어나는 게 확인되더라도 치료제가 나올 때까지는 상당한 시간이 걸릴 것이다. 그 전까지는 꾸준한 근력운동과 적절한 식단으로 근감소증을 예방하는 게 최선의 길이 아닐까. //



당신을 위한 글로벌 팀플레이! 미래에셋대우 글로벌 주식거래

11개국 글로벌 네트워크를 통한 강력한 리서치, 전문가의 컨설팅, 유망종목 선별 리포트까지- 미래에셋대우의 글로벌 인프라를 함께 누리십시오

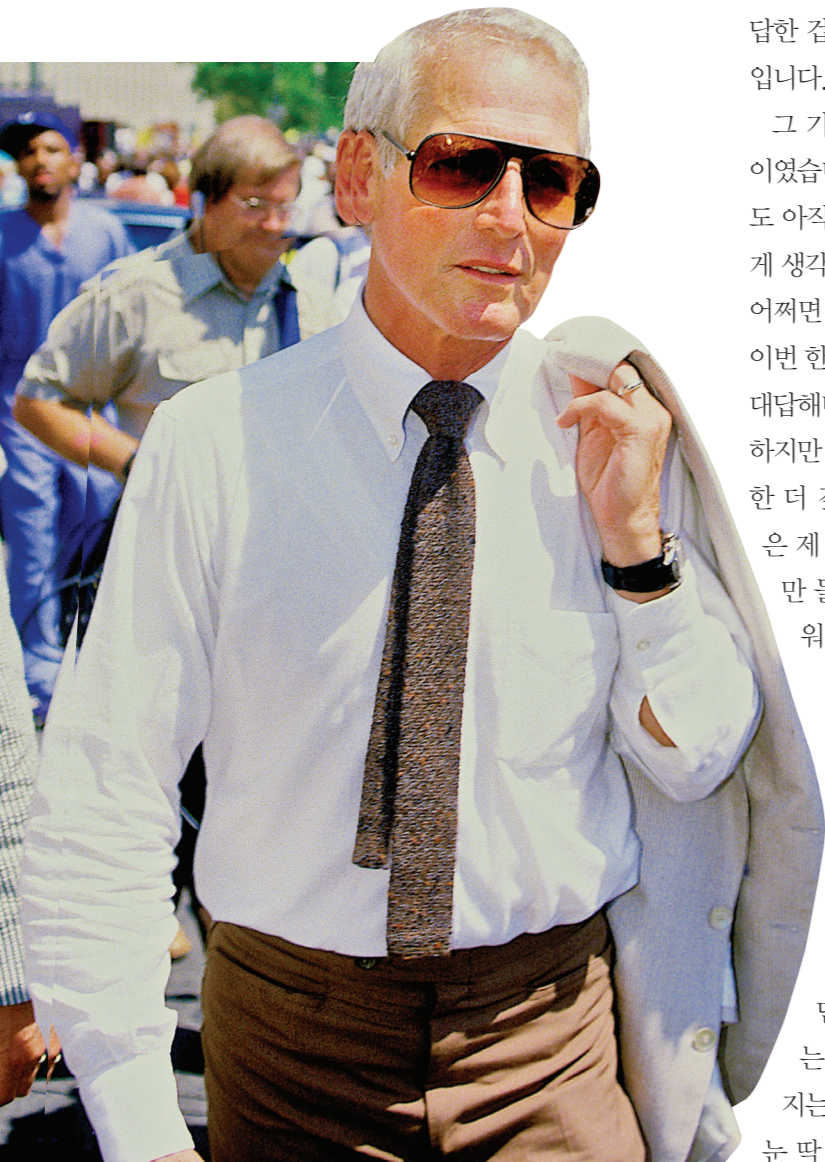
미래에셋대우 글로벌 인프라

- 11개국 글로벌 네트워크 & 글로벌 리서치센터
- 24시간 계좌개설·해외투자 전용 주문데스크 운영
- 전문가가 운용하는 1:1 맞춤형 글로벌랩 서비스

[미래에셋대우 고객센터 1588-6800] ■당사는 이 금융투자상품 및 서비스에 관하여 충분히 설명할 의무가 있으며, 투자자는 투자에 앞서 그러한 설명을 충분히 들으시기 바랍니다. ■이 금융투자상품 및 서비스는 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. ■웹어카운트 서비스의 수수료는 홈페이지 및 영업점을 통하여 확인해 주시기 바라며, 웹어카운트의 위탁매매수수료는 없으나, 금융투자상품 매매시 해당 상품의 약관, 설명서 등에서 정한 보수, 수수료 등의 비용은 고객님이 별도 부담할 수 있습니다.

나이 먹으니 더 좋은 건 무엇이던가요?

글 조민희 (별별다방으로 오세요) 저자, 작가 겸 칼럼니스트



2005년 <타임지>에서 '우아하게 늙은 미국인 10명'에 선정된 영화배우 폴 뉴먼.

SCENE 1 폴 뉴먼의 쿨한 솔직한 '나씬'

언젠가 어느 잡지에서 미국의 대배우 폴 뉴먼의 인터뷰 기사를 읽은 적이 있습니다. 그에게 기자가 뻔한 질문 하나를 던졌죠. “나이 먹으니 더 좋은 건 무엇이던가요?” 그 질문에 폴 뉴먼은 망설임 없이 대답했습니다. “나씬(Nothing)!”

오드리 헵번과 함께 지구상에서 가장 멋지게 나이 들어가는 사람으로 손꼽히는 그조차 그렇게 대답한 겁니다. 나이 들어 좋을 게 전혀 없더라고 말입니다.

그 기사를 읽을 때 저는 아직 서른 안팎의 젊은이였습니다. 나이 들어가는 일에 대해 진지한 관심도 아직 없을 나이였죠. 차라리 그때 제가 인상 깊게 생각한 건 폴 뉴먼의 통쾌한 솔직함이었습니다. 어쩌면 수백 번도 더 들었을 낯간지러운 질문에, 이번 한 번만이라도 포즈나 가식 없이 나오는 대로 대답해버리고 싶은 그의 어깃장이 신선했을까요? 하지만 그 대답이 저로 하여금 나이 먹어감에 대한 더 깊은 성찰에 이르게 하지는 못했습니다. 젊은 제 귀에는 “나씬!”이라고 한 말이 그저 쿨하게만 들렸고, 그조차 오래 염두에 두지 못하고 지워버렸죠.

SCENE 2 낯설고 씩씩한 친정 부모의 노화

그러다 언젠가 폴 뉴먼이 “나씬!”이라고 한 대답이 문득 생각났고, 그 뒤로 한 번 씩 음미해보게 되더군요. 정말 그런가? 나이 먹는다는 것은 나날이 쇠약해지고, 작아지고, 뒤쳐지는 일일 뿐일까? 헛발을 딛듯, 요즘 부쩍 그런 생각에 휘청거리곤 하는 건 아마도 제 나이가 더 이상 눈부시게 젊지는 않은 탓일 겁니다. 마흔 몇이라는 숫자는 눈 딱 감고 모른 채하면 그만이지만, 침침해진

시력과 뻑뻑해진 뒷목까지 모른 채할 수는 없네요. 그뿐인가요? 내가 사랑하는 사람들이 약해져가는 모습은 더욱 세월을 실감하게 합니다. 그중에서도 친정 부모님에게서 느끼는 최근의 변화는 우울하기 그지없습니다. 하강곡선을 그리기 시작한 건강 지표들은 점점 빠른 속도로 나빠져갑니다. 혈압부터 시작해 혈당, 디스크, 골다공증, 호르몬 불균형, 면역 저하에 이르기까지 돌아가며 사면초가로 공격을 받는 것이 노화의 과정이더군요.

그러나 비단 몸의 건강만이 아니라, 정신력도 무너져내린다는 것, 어쩌면 그게 더 큰 상실이라는 것도 절감하는 요즘입니다. 웃음이 메마르고, 대화가 통하지 않는 부모님의 낯선 모습에 저는 당황하곤 합니다. 그토록 활달하고 여유 넘치던 젊은 시절 부모님의 모습을 기억하는 말쑥이기에 지금의 그분들 모습을 받아들이기가 더욱 힘든가 봅니다. 농담을 이해하지 못하고 친구와 다투는 아버지라니, 만사 귀찮아 식사를 거르고 자식에게 딸에게 화를 내는 우리 엄마라니...

그럴 때면 어김없이 ‘나씬’이라는 씩씩한 단어가 떠오르더군요. 정말 폴 뉴먼이 옳았던 걸까? 늙어간다는 건 끝없는 추락일 뿐, 세월이 가져다주는 선물, 플러스 알파 따위는 전혀 없는 걸까?

SCENE 3 ‘늙는다는 것을 너희들이 아느냐?’

그런 물음으로 저는 지난 연말 칼럼 한 편을 썼습니다. 명색이 작가이지만, 작가라는 이름을 내려놓고, 만딸의 이름으로 부모님의 이야기를 써봤죠. 유머감각 넘치는 호인 남편과 애교 많고 바지런한 살림꾼 아내의 서글픈 노화 과정. 참을성과 이해력이 무너진 자리에 의심과 노여움이 들어서서 과정을 제가 본 대로 그려봤습니다. 일간지의 제 칼럼 코너에 그 글을 올리고, 독자들의 댓글과 편지도

청해봤습니다. 그렇게라도 우울한 마음에 위로를 얻고, ‘나씬’이 아닌 희망적인 답을 듣고 싶은 마음으로 말입니다.

과연, 그 칼럼에는 진심 어린 공감의 댓글이 수없이 달렸습니다. 비슷한 과정을 겪고 계신 분들의 자기 고백과 위로가 저희 ‘별별다방’ 커뮤니티에 쌓여갔습니다. 그러나 그중에는 시니컬한 자기비하와 젊은 세대에 대한 서운함도 들어 있었습니다. 늙는 일의 고단함을 너희들이 아느냐고 그들은 묻고 있었습니다. 너희들이 무엇을 상상해도, 그 이상의 고해가 기다리고 있다고 말하고 있었습니다.

제 기분은 점점 더 우울해지더군요. 그 글을 쓸 때 제가 기대한 바는 이런 게 아니었습니다. 제가 원한 것은 ‘나씬’이 아닌 ‘쌈씬(Something)’이었죠. 노화는 서글픈 일이지만 그럼에도 불구하고 ‘뭔가 있다’는 대답을 듣고 싶었습니다. 하지만 저에게 돌아온 말은, 우울한 노인 문제에 관심이나마 가져주어 고맙다는 씩씩한 감사 인사 혹은, 이런 우울한 얘기는 차라리 쓰지 말아달라는 까칠한 당부의 말뿐...

SCENE 4 박선녀 씨의 손편지... 역시 인생은 씬씬!

그러나 저는 오늘 이렇게 또 노화에 관한 이야기를 쓰고 있습니다. 새로 만나는 독자들에게도 또한 한 번 우울한 소식을 전하고 싶어서는 아닙니다. 제가 들려드리고 싶은 진짜 이야기는 지금부터입니다.

지난 삼월 말, 저는 독자의 편지 한 통을 받았습니다. 이메일이 아닌 손편지를 말입니다. 물론 칼럼을 연재하면서 심심찮게 손편지를 받기는 합니다만, 그날 받은 그 편지는 첫눈에도 남다른 아우라를 내뿜고 있었습니다. 하얀 우체국 규격 봉투에 파란



〈알츠하이머의 종말〉 알츠하이머는 불치병이 아니다

치매는 크게 알츠하이머 치매, 혈관성 치매, 기타 치매로 나눌 수 있다. 중앙치매센터에 의하면 2017년 한국의 치매 환자 수는 72만 명이며, 그중 72%인 52만 명이 알츠하이머 치매 환자다. 알츠하이머 환자는 매년 그 수가 급속도로 증가하고 있지만 지금까지 완치는커녕 치료제도 없는 실정이다. 미국 캘리포니아대학교 교수를 지냈고 퇴행성 질환 전문가인 저자는 식단, 운동, 수면 등 생활습관을 바꾸는 '리코드' 프로그램으로 알츠하이머를 개선할 수 있다고 주장한다. 알츠하이머, 드디어 치료의 길이 열린 것인가!

글 박덕진 <글로벌 인베스터> 편집장



이 책은 알츠하이머를 비롯한 퇴행성 질환의 전문가가 자신이 개발한 최신 알츠하이머 치료법에 대해 쓴 책이다. 저자인 '데일 브레드슨'은 저명한 신경학자로 UCLA와 캘리포니아 대학교 교수를 거쳐 각종 뇌질환과 노화를 연구하는 벅 연구소(BUCK INSTITUTE)에서 연구를 계속하고 있다. 이 책을 보기 전까지 내가 알고 있던 알츠하이머에 관한 상식은 이런 것이다. '알츠하이머에 걸리면 최근 일을 잘 기억하지 못한다. 그리고 점차 오래된 기억도 지워져서 마침내는 자식도 알아보지 못하게 된다. 이 병에는 회복이란 것이 없다. 병의 진행 과정이 느려질 수는 있지만 결국에는 죽음에 이르기까지 계속된다. 증상을 조기에 발견해서 약을 먹는다고 해도 그 약이 얼마나 효과가 있는지는 의문이다...' 그런데 이 책의 지은이는 전혀 다른 주장을 내놓는다. 알츠하이머는 회복 가능하며 치료법이 있다는 것이다. 그게 뭘까?

기억을 저장하는 신경세포가 죽어나가기 때문에 기억을 잃게 된다는 사실은 알려져 있다. 그래서 의사들은 그동안 무엇이 신경세포를 죽게 하는지 범인을 찾기 위해 무진 애를 썼다. 가장 유력한 용의자로 떠오른 것은 '아밀로이드'라는 단백질이었다. 알츠하이머 환자를 부검해보면 대부분 뇌 속에 아밀로이드 덩어리가 많이 들어 있었기 때문이다.

연구자들은 이 아밀로이드의 생성을 억제하는 물질을 찾기 위해 실험을 거듭했고 실제 여러 가지 약물을 찾아냈다. 그러나 막상 이 약물을 투여해서 아밀로이드를 줄여도 증상은 계속 악화되었다. 어떤 경우에는 악화 속도가 더 빨라지기도 했다.

그렇다면 현재 치매로 진단받은 환자가 먹는 약은 뭘까? 뇌 속에는 신경세포 사이에 신호를 전달하는 신경전달물질(아세틸콜린)이 있는데 치매에 걸리면 이것이 줄어든다. 그런데 인체에는 이 물질

인생이세요. 별별다방 흥 여사님.
저는 여든여섯 살 먹은 할머니입니다. 그래도 아직 남은 흥기가 있어 매일 신문을 읽지요.
특히 별별다방의 글들이 저한테는 재미가 납니다.
오래 살다 보니 눈물이 말라버렸는데, 알지도 못하는 사람들 이야기에 혼자 마음으로 읊니다.
나한테도 눈물 나는 이야기가 많은데 이제는 다 흐릿해져서 글로는 못 씁니다.
살아보니 나쁜 일치고 끝내 안 잊히는 일은 없습니다.
저세상까지 가져가고 싶은 것은, 좋았던 일, 서로 위해주고 좋은 말을 해준 일입니다.
그리고 저는 이 글을 혼자 써서 직접 무제국에 가져갈 수 있다는 것이 너무 좋고 자랑스럽습니다.
여든여섯 살이지만 재미난 건 하극도 놓치고 싶지 않습니다.
앞으로도 세상 사는 이야기 많이 들려주세요.

볼펜으로 푹푹 눌러 쓴 큼직한 글씨의 주소란. 게다가 박선녀라는 고색창연한 이름 옆에는 괄호가 쳐져 있고, 그 안에 86이라는 숫자가 씌어 있습니다. 86이라니 무슨 뜻일까? 1986년생이거나 86학번일리는 없는 박선녀 씨. 그건 누가 봐도 그분의 나이일 수밖에 없었습니다. 무슨 이유에선지 그분은 이름 옆에 자신의 나이를 드러내고 계셨던 겁니다.

여든여섯이시라... 그렇다면 단언컨대 제가 받은 독자의 편지 중 최고령이셨습니다. 신기하고도 반가웠습니다. 그런데도 어쩐지 그 편지 겉봉을 바로 뜯지를 못하겠더군요. 86년이란 세월을 살아오셨으면 가슴에 쌓인 말씀도 많을 법한데, 봉투는 날아갈 듯 가벼웠습니다. 햇빛에 들고 비춰보니, 역시 파란 볼펜 글자들이 들여다보입니다.

저도 무슨 심리인지는 모르겠습니다. 결국 그 편지를 그 자리에서 뜯지 않고 가방 속에 넣었으니 말입니다. 그리고는 열흘 넘게 가방에 넣어만 다녔습니다. 읽어야지, 읽어야지 하면서 차츰 잊어갔습니다. 그러다 어느 날 오후, 아파트 주차장에서 자동차 키를 찾으러 가방을 헤집는데, 그 편지가 손에 딱 집히더군요.

저는 마음을 단단히 먹었습니다. 차 안에서 실내등을 켜고 편지를 뜯었죠. 그리고 읽었습니다. 길

지 않은 그 글을 한 번, 두 번, 세 번 읽었습니다. 네 번, 다섯 번, 아니 백 번쯤 읽어도 좋을 글이었지만, 세 번 읽은 것으로도 작은 희망을 충전받기에 충분했죠. 저도 모르게 웃고 말았습니다. 편지에서 내게로 옮겨온 바로 이 웃음이 삶의 의미임을 알았습니다. 살아간다는 건, 끝까지 한번 살아보려는 것은 역시 '나쌍'이 아니라 '뽀쌍'임을, 박선녀 할머니는 단 열두 줄의 편지로 가르쳐주었습니다.

그 귀한 편지를 저는 여전히 부적처럼 가방에 넣어 다닙니다. 제 자신보다는 부모님을 생각하면서 말입니다. 고단한 60대, 아프고 허무한 70대를 지나, 이제 곧 80대에 접어들 우리 부모님. 그분들을 기다리는 마지막 황혼은 박선녀 할머니의 나날처럼 가볍고 투명하길 기원하며, 이 자리에 할머니의 편지를 소개해봅니다. 독자 여러분께도 작은 미소가 전해지길 기원하며... M

조민희 연세대 영어영문학과 졸업, 2000년 동아일보 신춘문에 중편소설 부문으로 등단했으며, 2014년부터 '홍여사'라는 필명으로 조선일보에 칼럼 '별별다방'으로 오세요(roomtravel.chosun.com)를 연재 중이다. 작가가 보고 들은 인생 이야기를 한 장의 편지로 재구성하는 코너로 아내와 남편, 시어머니와 며느리, 부모와 자식이 각자의 목소리로 들려주는 리얼하고도 공감 가는 삶의 이야기로 매주 금요일 네이버에서 네티즌들의 무한공감과 감동올바를 불러일으키고 있다. 저서로는 <론리하트>, <우리들의 작문교실>, <별별다방으로 오세요> 등이 있다.

을 전문적으로 파괴하는 효소가 따로 또 있다. 우리가 먹는 약은 바로 이 파괴 효소의 활동을 방해해서 신경전달물질이 줄어들지 않도록 하는 것이다. 그런데 이것은 그야말로 대증요법이다. 방해 효소가 들어오면 인체는 파괴 효소를 더 많이 분비하기 때문이다. 결국 약의 효력은 한계를 보이게 되고 이렇게 되면 더 이상 방법이 없다.

알츠하이머는 '염증·영양 불균형·독성물질' 등 여러 원인의 복합작용으로 발병

이 지점에서 지은이는 완전히 새로운 설명을 제시한다. 알츠하이머는 아밀로이드가 쌓여서 생기는 병이 아니라 사실은 뇌가 좋지 않은 외부 상황에 대처하는 방어행동이라는 것이다.

인체에서는 매일 수많은 세포가 새로 만들어지는 한편 많은 세포가 죽는다. 예를 들어 피부세포는 일정한 시간이 지나면 자연히 생명을 다하고 인체로부터 떨어져나간다. 그런데 때로는 인체가 필요에 따라 특정 세포를 집단적으로 죽이기도 한다. 세포 자살이라고 하는 현상이다. 예를 들어 자궁속에서 아기의 손이 만들어질 때 처음에 만들어지는 손은 마치 병어리장갑처럼 뭉툭한 모양을 하고 있다. 하지만 시간이 지나면서 손가락을 만들 세포는 남기고 그 사이에 있는 세포는 집단으로 죽어버린다. 그리해서 분리된 손가락을 가진 손이 되는 것이다.

지은이에 의하면 뇌 속의 신경세포에서도 이런 생성과 사멸이 지속적으로 일어나고 있다. 상황이 좋으면 우리 뇌는 계속 신경세포를 만들어서 세포 사이의 연결을 늘리고 기억을 저장한다. 하지만 상황이 좋지 않으면 뇌는 새로 세포를 만드는 일

을 중단할 뿐만 아니라 이미 있던 세포도 파괴해서 수를 줄인다. 뇌의 관점에서 볼 때 신경세포는 생산 설비 같은 것이다. 설비가 늘면 기억을 늘려서 향후 더욱 많은 이득을 기대할 수 있지만 한편 설비가 늘어나는 만큼 유지비가 많이 드는 부담을 감당해야 한다. 만약 상황이 좋지 않다면 뇌는 그런 부담을 감당하느니 설비를 줄여서 혹시 닥칠지도 모르는 최악의 상황에 선제적으로 대응하고자 한다. 그래서 미리 설비를 줄이는 구조조정을 하는 것인데 이게 곧 신경세포를 죽이는 형태로 나타나는 것이다.

신경세포 몇 개 죽인다고 얼마나 상황이 달라질 것냐고 생각할 수도 있지만 사실 뇌는 엄청난 에너지를 쓴다. 무게는 인체의 2% 정도이지만 사용하는 에너지는 인체가 사용하는 전체 에너지 가운데 20%를 차지한다고 알려져 있다. 엄청난 에너지 소비원이다. 이렇게 대량으로 에너지를 쓰기 때문에 절약할 수 있는 여유도 많을 것이다. 물론 인체는 스트레스 상황에 직면하면 다른 모든 부분에서도 에너지 소비를 줄인다. 피부세포의 교환주기를 늘리고, 털 같은 것도 느리게 자라게 한다. 똑같은 일이 뇌에서도 일어나는 것이다.

신경세포를 죽일 때도 뇌는 아무거나 무작위로 죽이지 않는다. 가장 최근의 기억을 저장한 세포부터 죽인다. 생각해보면 당연하고 합리적인 행동이다. 오래된 기억은 가치가 크다. 반면 어제 점심에 무엇을 먹었는가와 같은 기억은 상대적으로 사소하다. 알츠하이머 환자가 처음에 사소한 기억을 잃어버리다가 점점 옛날 기억을 잃게 되는 것은 이 때문이다. 그렇다면 뇌가 스스로 신경세포를 죽일 만큼 좋지 않다고 판단하는 것은 어떤 상황인가?

지은이는 크게 세 가지를 든다. 염증, 영양 부족, 독성물질이다. 이 각각에는 그야말로 수많은 갈래와 등급이 있다. 누구는 입속의 박테리아 때문에 염증반응이 생겨서일 수도 있고, 누구는 곰팡이균에 많이 노출돼서 환자가 될 수도 있다. 관건은 무엇이 원인인가를 찾아내는 것이다. 일단 그 원인이 무엇인가를 파악해서 제거하면 증상은 개선된다. 이제는 뇌가 세포의 자살을 명할 원인이 없어졌기 때문에 다시 신경세포가 생성되기 시작하고 따라서 기억력도 정상으로 돌아올 수 있다는 것이 지은이의 주장이다.

영양·스트레스 등 생활습관 개선으로 알츠하이머 개선하는 '리코드' 프로그램

문제는 그 원인이 무엇인가를 깔끔하게 알아내기가 쉽지 않다는 것이다. 앞에서 발병 원인을 크게 세 가지로 제시했지만, 그것이 작용하는 구체적인 물질이나 특정한 증상으로 들어가면 다시 36개의 요소로 늘어난다. 그 하나하나를 확인하기 위해 지은이는 엄청난 양의 검사를 하는 모양이다. 그나마 그런 검사를 통해 원인이 보이면 좋지만 대개는 그렇지 않아서 환자가 가진 유전자, 생활환경, 생활습관 등을 감안해서 이런저런 처방을 조합하는 것이 지은이의 치료법이다.

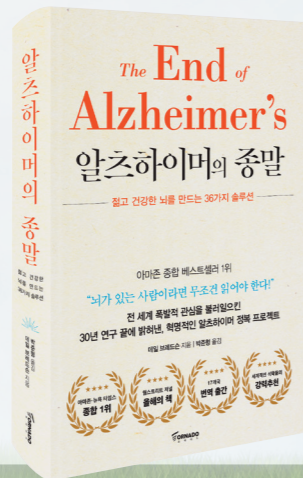
지은이가 말하는 각종 원인의 작용 기제와 치료법이 책의 많은 부분을 차지하지만 설명이 너무 전문적이라 이해하기는 어렵다. 다만 비전문가로서 가장 인상에 남는 것은 설탕이 매우 좋지 않다는 것이다. 설탕 섭취가 많으면 인슐린이 대량으로 분비된다. 그러면 세포가 인슐린에 무감각해지는 상황이 발생한다. 인슐린은 신경세포의 생존과 관련된 중요한 신호이기도 하기 때문에 인슐린에 무감각해진다는 것은 곧 신경세포의 생존신호가 약해

진다는 것이며 이는 곧 알츠하이머로 연결된다. 또한 인슐린이 많아지면 그것을 청소하는 효소가 바빠진다. 문제는 이 청소 효소가 뇌의 아밀로이드 청소도 겸하고 있다는 것이다. 결국 인슐린 청소하느라 아밀로이드가 계속 쌓이게 되고, 이 때문에 알츠하이머가 악화된다.

지은이는 자신의 치료법을 리코드(ReCODE)라고 부른다. 생활습관이나 행동규칙을 재정립한다는 의미인 모양이다. 말 그대로 그의 치료법은 약물이 아니고 라이프스타일이 핵심이다. 물론 염증이든 독소를 치료하는 데는 약물을 쓰겠지만 그 외에는 뇌가 상황을 쾌적하게 인식하도록 되돌리는 데 필요한 식습관과 행동의 변화를 주로 추구하는 것이다. 잠을 많이 자고, 적당한 운동을 하고, 채소를 많이 먹고, 햄버거나 청량음료를 먹지 말고... 끝도 없다.

마지막으로 마음에 걸리는 것은 이 책의 지은이가 과연 믿을 만한가 하는 점이다. 신통방통한 치료법이라면서 유행을 타다가도 결국에는 흐지부지 사라지는 예도 많으니까 말이다. 내가 이리저리 찾아본 결과, 아직 이런 주장이 학계의 주류라고 할 수는 없는 것 같다. 지은이도 꾸밈하고 있듯이 뭔가 딱 부러지는 원인과 치료제를 제시해야 한다는 통념에 비춰보면 리코드는 너무나 비과학적인 방법처럼 보이기 때문이다. 그래서 임상실험에 대한 지원도 받지 못하고 소규모 연구만 지속하고 있는 모양이다. 하지만 최소한 지은이가 권위 있는 연구기관에 속한 검증된 실력을 가진 일류 연구자라는 것은 확실하다고 생각된다.

어쨌든 이 책을 읽고 나는 우선 외식할 때 먹는 사이드와 디저트로 먹는 달콤한 케이크를 끊겠다는 결심을 했다. 그게 알츠하이머까지는 몰라도 최소한 똥배 저지에는 어느 정도 도움이 되지 않을까. 그것만으로도 이 책은 읽은 보람이 있다. //



알츠하이머의 종말/데일 브레드슨 지음/ 박준형 옮김/토네이도 펴냄/2만 원



Vol. 05

발행일 2018년 6월 20일 발행처 (주)동아이앤디 발행인 김수곤
편집디렉터 김경화 아트디렉터 전상미 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 77777)

글로벌을 잘 아는 미래에셋대우가 해외주식거래와 글로벌랩도 잘합니다

해외 네트워크를 통한 강력한 글로벌 리서치가 있습니다. 글로벌을 잘 아는 미래에셋대우와 함께 하십시오.

글로벌 주식거래·글로벌 랩어카운트

- 24시간 계좌 개설·해외투자 전용 주문데스크 운영
- 1:1 맞춤형 글로벌 자산관리 랩서비스
- 해외주식 매매차익·랩수익 한도없이 분류과세 적용



[미래에셋대우 고객센터 1588-6800] 당사는 이 금융투자상품 및 서비스에 관하여 충분히 설명할 의무가 있으며, 투자자는 투자에 앞서 그러한 설명을 충분히 들으시기 바랍니다. ■이 금융투자상품 및 서비스는 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. ■랩어카운트 서비스의 수수료는 홈페이지 및 영업점을 통하여 확인해 주시기 바라며, 랩어카운트의 위탁매매수수료는 없으나, 금융투자상품 매매시 해당 상품의 약관, 설명서 등에서 정한 보수, 수수료 등의 비용은 고객님의 별도 부담할 수 있습니다.



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