



미래에셋 고객의 뒤편 글로벌 네트워크가 있습니다

올 한해 미래에셋이 고객께 드려야 하는 것,
가장 전하고 싶은 것은 생각의 힘!
글로벌 네트워크를 통한 정보와 안목,
국내외 다양한 자산의 균형으로
고객께 힘이 되겠습니다

글로벌자산배분 펀드 | TDF | TIGER ETF | AI펀드

행복한 은퇴발견소

日 가족사회학자 야마다 마사히로
“당신도 ‘가족 난민’이 될 수 있습니다”
美 ‘리치(REACH)’, 간병·건강 정보 무료 제공
“건강하게 살려면 넘어지지 마라”
〈벌거벗을 용기〉 “나를 위해 뛰자!”

Vol. 11

2020 연금제도 변화 5 R.A.I.S.E



■ 금융투자상품은 예금자보호법에 따라 예금보험공사가 보호하지 않습니다 ■ 환율변동에 따라 손실이 발생할 수 있습니다
■ 집합투자증권을 취득하시기 전에 투자대상, 보수·수수료 및 환매방법 등에 관하여 (간이)투자설명서를 반드시 읽어보시기 바랍니다 ■ (재간접형) 피투자펀드 보수 및 증권거래비용 등 추가로 발생할 수 있습니다 ■ 집합투자증권은 운용결과에 따라 투자원금의 손실이 발생할 수 있으며, 그 손실은 투자자에게 귀속됩니다



행복한 은퇴발전소

2019_Vol. 11

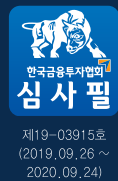


미래에셋 TIGER 부동산인프라고배당 ETF

연금에 적합한 금융상품은 현금 흐름이 꾸준히 나와야 합니다.

TIGER 부동산인프라고배당 ETF는 꾸준한 현금 흐름을 얻을 수 있기 때문에
 노후를 준비하는 연금투자자들에게 적합한 상품입니다.

국내 최초로 부동산과 인프라에 주로 투자하는 TIGER 부동산인프라고배당 ETF로
 국내 주요 빌딩의 주인이 되어 임대료 받는 연금투자자가 되어보는 것은 어떨까요?



제19-03915호
 (2019.09.26 ~
 2020.09.24)

● ETF 명칭 : TIGER 부동산인프라고배당 ETF ● ETF 유형 : 혼합자산(재간접형), 개방형, 추가형, 공모형, 상장지수집합투자기구(ETF) ● 기초지수 : FnGuide 부동산인프라고배당 지수 ●
 종목코드 : 329200 ● 상장일 : 2019년 7월 19일 ● 세금 : 배당소득세(보유기간과제) ● 상장거래소 : 한국거래소 유가증권시장 ● 총보수 : 연 0.29% (운용: 0.23%, 지정참가: 0.02%, 신
 탁: 0.02%, 일반사무: 0.02%) ※ 특정금전신탁이나 랩어카운트 펀딩 시 신탁보수 또는 랩보수가 부과됩니다.

■ 집합투자증권은 운용결과에 따라 투자원금의 손실이 발생할 수 있으며, 그 손실은 투자자에게 귀속됩니다. ■ 집합투자증권을 취득하시기 전에 투자대상·보수·수수료 및 환매 방법 등에 관하
 여 (간이)투자설명서를 반드시 읽어보시기 바랍니다. ■ 피투자펀드보수(연 0.46%) 및 증권거래비용 등이 추가로 발생할 수 있습니다. ■ 이 집합투자증권은 예금자보호법에 따라 예금보험공사
 가 보호하지 않습니다.



커버스토리

‘2020 연금제도’ 변화 트렌드 5 R.A.I.S.E

- 06 **리딩 칼럼** | 당신의 노후 소득을 올려라~!
- 08 **R** 주택연금 가입자격 완화 Relaxing Reverse Mortgage Requirement
- A** 노후자금의 연금화 Annuitizing Retirement Savings
- I** 수익률·편의성 제고 Improving Return & Convenience
- S** 자조연금 지원 Supporting Self-help Annuity
- E** 은퇴소득 불평등 완화 Easing Retirement Income Inequality



36

20 **특별 인터뷰** | 日 가족사회학자 야마다 마사히로
 “당신도 ‘가족 난민’이 될 수 있습니다”

25 **글로벌 은퇴 이야기**
 미국 간병인 위한 ‘리치(REACH)’ 프로그램
 일본 ‘헬스케어 리츠’가 뜬다
 타이완 “노인은 나이 많은 이웃이자 친구”

36 **웰에이징** | 낙상 고령자 1년 내 사망률 17%
 “건강하게 살려면 넘어지지 마라”

42 **만화가 흥승우의 카툰 ‘올드’** | “걱정 마세요. 제가 할게요”

46 **힐링 라이프** | “정말 하고 싶은 일을 찾아라”

48 **은퇴력** | “남 생각은 이제 그만, 나를 먼저 사랑하라”

52 **가족력** | 작고 별난 결혼식

56 **책과 함께** | 벌거벗을 용기



46



“R·A·I·S·E, 당신의 노후 소득을 올려라~!”

글 김동엽 미래에셋은퇴연구소 은퇴교육센터장



❖ 2020년의 화두는 무엇일까? 다른 세대는 몰라도 베이비부머 세대의 화두는 ‘연금’이 되지 않을까 하는 생각이 든다. 1955년부터 1963년 사이에 태어난 베이비부머는 700만 명이 넘는다. 2020년은 이들의 만이 격인 1955년생이 65세가 되는 해인데, 이때부터 기초연금을 받을 수 있다. 베이비부머를 대표하는 1958년생도 2020년부터 국민연금을 수령하기 시작한다.

베이비부머들이 본격적으로 공적연금을 수령하기 시작하면서 정부의 발걸음도 바빠졌다. 기초연금과 국민연금만으로 노후생활비를 충당할 순 없다. 기초연금이라고 해봐야 월 25만3700원(소득 하위 20%·30만 원)이고, 소득 하위 70%에게만 지급된다. 국민연금 가입자가 노후에 받는 노령연금도 그리 많지 않다. 2019년 8월 기준으로 노령연금 수급자는 392만 명인데, 이들의 월평균 연금액은 52만4000원에 불과하다. 노령연금 수급자 중 94%는 월평균 100만 원 미만을 받고 있다.

연금 수익률, 시중금리 수준 못 벗어나

공적연금을 보완하기 위한 장치로 개인연금, 퇴직연금, 주택연금 등이 있다. 하지만 이들 연금제도도 이래저래 손봐야 할 것이 많다. 먼저 가입률이 기대에 못 미친다. 2017년 기준 퇴직연금 가입률은 50.2%이고, 연금저축 가입률은 이보다도 훨씬 낮은 12.6%이다. 중도에 누수되는 자금도 많다. 2017년에만 5만1000명이 퇴직연금 적립금을 중도에 인출했고, 금액도 1조 7000억 원이나 된다. 연금저축도 마찬가지다. 2018년에는 신규 계약(30만6000건)보다 해지 계약(31만 2000건)이 많았고, 해지 금액도 3조5000억 원이나 됐다. 어렵게 모은 자금을 연금으로 수령하지도 않는다. 2018년에 퇴직급여를 수령한 계좌에서 연금으로 수령한 계좌는 겨우 2.1%에 불과했다.

원리금 보장 상품에 치중된 자산 운용도 문제다. 2018년 말 190조 원이나 되는 퇴직연금 적립금 중에서 90.3%(171조7000억 원)가 원리금 보장 상품

으로 운용되고 있다. 그러다 보니 운용수익률이 시중금리 수준을 크게 벗어나지 못한다. 연금저축이라고 해서 사정이 크게 다르지 않다. 2018년 말 135조 원이나 되는 적립금 중에서 펀드에 투자된 자금은 12조 원(8.9%)에 불과하다.

이 같은 문제를 정부도 잘 알고 있다. 그래서 베이비부머들이 본격적으로 고령인구로 진입하기 시작하는 2020년을 앞두고 큰 폭의 연금제도 개편을 예고했다. 2020년 세법개정안과 인구정책TF에서 논의한 ‘고령인구 증가 대응 방안’을 살펴보면, 향후 연금제도의 개혁 방향은 크게 5가지로 요약할 수 있다.

R 주택연금 가입 규제를 완화한다

Relaxing Reverse Mortgage Requirement

국민 보유자산의 70% 이상이 부동산에 집중돼 있는 상황에서 주택연금 이용률을 높일 필요가 있다. 이를 위해 가입연령을 60세에서 55세로 하향 조정하고, 주택 가격 기준도 시가 9억 원에서 공시가격 9억 원으로 변경한다. 여기에 주택 요건을 완화해 전세 준 다가구 주택이나 주거용 오피스텔 보유자도 주택연금에 가입할 수 있도록 하는 내용이 포함돼 있다.

A 은퇴자산을 연금화한다

Annuitizing Retirement Savings

일정 규모 이상 기업부터 단계적으로 의무화하고, 퇴직급여를 장기에 걸쳐 연금으로 수령하도록 세제 혜택을 확대해나갈 예정이다. 앞서 주택연금 가입 요건을 완화하는 것도 실물자산을 연금화하는 방안 중 하나다.

I 수익률과 편의성을 개선한다

Improving Return & Convenience

수익률을 개선하려면 원리금 보장 상품에 투자하는

비중이 90% 이상인 것부터 바로잡아야 한다. 정부는 퇴직연금 가입자가 분산 투자를 실현할 수 있도록 일임형 제도, 디폴트옵션, 기금형 제도 등을 도입할 계획이다. 아울러 가입자가 손쉽게 연금상품과 금융회사를 변경할 수 있도록 관련 인프라를 구축해나가고 있다.

S 자발적으로 연금자산을 적립하도록 돕는다

Supporting Self-help Annuity

노후소득을 늘리려면 스스로 더 많이 저축하도록 독려해야 한다. 정부의 역할은 세대별 맞춤형 지원을 통해 연금 가입을 유도하는 것이다. 개인종합자산관리계좌(ISA) 만기자금을 개인연금에 추가로 납입할 수 있도록 허용하고 추가 납입액에 세액공제 혜택을 부여하거나, 50세 이상 장년층의 개인연금 세액공제 한도를 연 200만 원 확대하는 안이 여기 해당된다.

E 연금소득 격차를 완화한다

Easing Retirement Income Inequality

정부는 저소득자의 세제 혜택은 확대하면서도 고소득자에게 돌아가는 혜택은 제한한다. 앞서 50세 이상 장년층의 개인연금 세액공제를 확대한다고 했는데, 여기서 고소득자는 제외하기로 했다. 아울러 기초연금 수급자가 1억5000만 원 이하 주택을 담보로 주택연금을 신청하면 연금을 최대 20% 더 지급하는데, 이 방안은 이미 시행 중이다.

한정된 소득과 자산을 가지고 노후를 준비하려면 ‘절약(節約)’도 중요하지만 때론 ‘전략(戰略)’이 필요할 때가 있다. 제대로 된 노후 대비 전략 수립은 정부가 내놓은 연금제도 개혁 방향을 제대로 이해하는 데서 시작해야 할 것이다. 앞서 설명한 연금제도 개혁 방향의 영문 이니셜을 따면 ‘RAISE’가 되는데, 우리말로 ‘올리다’라는 의미다. 바뀌는 연금제도를 잘 이용해 당신의 노후 소득수준을 올리길 바란다. **M**



RAISE **R** Relaxing Reverse Mortgage Requirement
주택연금 가입자격 완화

주택연금 '최소 가입 연령 하향'(60세→55세) 가입 시기, 꼼꼼하게 따져보고 결정하라

주택연금 관련 제도 변화 중 은퇴 예정자들이 가장 큰 관심을 갖는 것은 '최소 가입 연령 하향'일 것이다. 55세 이후 발생할 수 있는 소득공백기에 대한 대안이 될 수 있어서다. 그러나 일찍 가입하는 것이 모든 사람에게 유리한 것은 아니다. 각자의 상황에 맞게 수령 시기와 방법을 결정해야 한다.

글 윤치선 미래에셋은퇴연구소 연구위원

❖ 노후자금이 없다고 집 배란다만 떼어서 팔 수 없다. 대신 집을 담보로 연금을 받을 수는 있다. '주택연금'이라는 제도가 있기 때문이다. 하지만 도입 13년 차를 맞은 주택연금의 가입률은 여전히 1.5%에 불과하다. 문제는 한국 가계자산의 상당 부분이 부동산에 묶여 있고, 은퇴 예정자들은 별다른 노후 준비를 못하고 있다는 것이다.



통계청 자료에 따르면 2017년 3월 기준으로 한국 가계자산의 4분의 3(74.4%)은 부동산 등 실물자산이었다. 반면 노후를 위한 준비 상황을 보면 '잘되어 있지 않거나, 전혀 되어 있지 않다'고 응답한 사람이 절반 이상(53.8%)이었다. 정부가 주택연금 가입을 확대하기 위해 적극적으로 노력하는 이유다.

'최소 가입 연령 하향' 주목해야

향후 예정돼 있는 주택연금 가입자격 완화 정책의 주요 골자는 크게 세 가지다. 첫째는 최소 가입 연령 하향이고, 둘째는 주택 가격 제한 완화이며, 셋째는 가입 가능 주택 확대다. 이 중 가장 실현 가능성이 높은 정책은 '가입 연령 완화'다. 법이 아니고 시행령 개정 사항이기 때문이다. 이미 주택금융공사법 시행령 개정안이 입법 예고 중(2019. 11. 25.~2020. 1. 6.)이며, 2020년 1분기 중 시행될 것으로 보인다. 주택 가격 제한 완화 및 가입 가능 주택 확대는 주택금융공사법을 바꿔야 하기 때문에 법안 통과 여부에 달려 있다([표 1] 참조).

'최소 가입 연령 하향'은 시행 여부가 비교적 확실하다는 것뿐 아니라 가장 많은 은퇴 예정자들이 수혜를 볼 것이라는 점에서도 주목할 만하다. 현재 주택연금은 부부 중 한 사람이 60세가 넘어야 가입이 가능하다. 그러나 이 제도가 시행되면 최소 가입 가능 연령이 55세로 낮아진다. 55세는 현재 근로자들이 주된 일자

리에서 퇴직하는 평균적인 나이이기도 하다(2019 미래에셋 은퇴라이프 트렌드 조사보고서). 이때 퇴직하면 국민연금을 받을 때까지 7~10년간의 소득공백기가 발생한다. 지금까지 이 시기를 버텨내는 것은 개인의 역량에 전적으로 맡겨졌으나, 가입 연령이 하향되면 이제는 주택연금의 도움을 일부 받을 수 있게 되는 것이다.

주택연금 조기 가입, 금융자산 규모와 주택 입지를 살펴 결정하라

다만 55세에 주택연금에 가입하는 것이 본인에게 유리한지는 자세하게 따져볼 필요가 있다. 각자의 상황에 따라 달라질 수 있기 때문이다. 먼저 생각해봐야 할 것은 본인의 금융자산 보유 규모다. 기타 금융자산이 소득공백기를 버티고도 남은 만큼 충분하다면 굳이 55세에 주택연금을 수령할 필요는 없다. 일찍 받으면 그만큼 연금액이 줄어들기 때문이다.

3억 원의 주택을 보유한 사람이 60세부터 연금을 받을 경우 매달 59만5000원의 돈을 수령할 수 있다. 그러나 55세부터 받으면 43만4000원을 수령하게 된다. 그러나 보유 금융자산이 부족한 상황이라면 주택연금을 55세부터 수령하는 것이 나올 수 있다. 금융자산은 나중에 나이가 많아졌을 때 더 필요하다. 질병이나 사고를 당했을 경우 등 예기치 못한 상황에 대처하기 위

해서다. 주택연금을 수령하면 그만큼 본인이 가지고 있는 다른 금융자산을 아낄 수 있다는 장점이 있다.

본인이 보유한 주택 입지도 고려해야 한다. 현재 자신이 살고 있는 주택 인근 지역에 개발 호재가 있거나 기타 이유로 가격이 상승할 것으로 예상된다면 주택연금을 가능한 한 늦춰 받는 것이 유리하다. 주택연금은 가입 시점의 주택 가격이 높을수록 수

[표 1] 제도 변화 추진 방향(주택연금 가입자격 완화)

구분	내용	진행 단계
최소 가입 연령 하향	가입 연령을 60세 이상에서 55세 이상으로 하향(부부 중 연장자 기준)	시행 예정(2020년 1분기)
주택 가격 제한 완화	가입 가능한 주택 가격 상한선을 시가 9억 원에서 공시가격 9억 원으로 현실화(시가 9억 원 초과 시 지급액은 시가 9억 원 기준으로 제한)	법안 국회 계류 중
가입 가능 주택 확대	'주거용 오피스텔' 주택연금 가입 허용	법안 국회 계류 중
	'전세를 준 단독·다가구주택' 가입 허용	추진 중

주택연금 배우자 자동 승계 허용(준비 단계)

주택연금 가입자 사망 시 배우자가 자동으로 연금 지급 권을 취득하는 제도가 도입될 예정이다. 현재는 자녀의 동의가 없으면 배우자로 연금이 승계되지 않는다. 이 때문에 가입자 사망 후 유족들 간 분란의 소지가 있었다. 그러나 향후 가입자가 생전에 수익자로 지정한 재(배우자)가 지급권을 취득하는 신탁(유언대용신탁)을 활용해 배우자에게 주택연금이 자동 승계되도록 제도가 개선될 것으로 보인다. 관련 법령 개정안을 준비 중이다.



령액이 많아지기 때문이다.

수령 시기를 결정했다면 수령 방법도 고민해야 한다. 종신형으로 주택연금을 받을 경우 수령 방법은 '정액형'과 '전후후박형' 두 가지가 있다. 정액형은 매달 일정한 금액을 계속 수령하는 방법이다. 반면 전후후박형을 선택하면 최초 10년은 정액형보다 더 많은 금액을 받다가 그 이후엔 받는 금액이 기존의 70% 수준으로 줄어든다. 소득공백기를 버틴다는 것만 생각하면 전후후박형이 매력적일 수 있다. 그러나 수령기간이 20년 이상이 되면 정액형으로 받는 경우의 총 수령 금액이 더 많아진다.

퇴직급여, 가능한 한 늦게 연금으로 받아라 연금 수령 11년 차부터 '연금소득세' 하향된다 (퇴직소득세의 70% → 60%)

퇴직연금 가입률은 50% 정도에 불과하다. 그나마도 중도 인출하는 사람이 많고, 유지했다 해도 일시금으로 한 번에 받아 소진하는 경우가 태반이다. 이에 정부가 퇴직급여를 연금으로 받는 사람을 늘리기 위해 팔을 걷어 붙였다. 가장 눈여겨볼 만한 정책은 '연금소득세 하향'이다. 어떤 내용이고, 그에 맞는 인출 전략은 무엇인지 살펴본다.

2019년은 국내에 퇴직연금 제도가 도입된 지 15년째에 되는 해이다. 당시 퇴직연금을 도입한 주요 목적 중 하나는 일시금으로 받던 퇴직급여를 연금으로 수령하도록 함으로써 근로자의 노후소득을 보장하려는 것이었다. 하지만 목표를 달성하려면 아직 가야 할 길이 먼 것 같다.

우선 퇴직연금 가입률이 기대에 못 미친다. 2017년 기준 퇴직연금 가입자는 전체 가입 대상 근로자의 50.2%에 그친다. 중도에 누수되는 자금도 많다. 2017년 한 해 동안에만 5만2000명의 가입자가 1조7000억

원의 적립금을 중도 인출했다. 퇴직급여를 연금으로 수령하는 비율도 낮다. 2018년 퇴직연금 지급 계좌 중에서 연금 지급 계좌 비율은 2.1%에 불과했다.

**연금소득세 잘 활용하면
실질 연금 수령액 높인다**

이에 정부가 퇴직급여의 연금 수령자 확대를 위해 적극적으로 나서고 있다. 주요 정책은 네 가지로 요약된다. 퇴직연금 의무화, 퇴직소득세 강화, 연금소득세



하향, 퇴직연금 중도 인출 요건 강화 등이다. 이 중 퇴직연금 의무화는 관련 법안이 국회 계류 중이기 때문에 아직은 시행 여부와 시기를 확정 짓기 어렵다. 그러나 다른 세 가지 제도는 이미 법안이 통과된 상태이기 때문에 2020년 초부터 시행될 예정이다(표 2 참조).

이 중 근로자들이 가장 관심을 기울여야 할 정책은 연금소득세 하향이다. 잘 활용하면 실질적인 연금 수령액을 늘릴 수 있어서다.

**퇴직급여 연금 수령, 최대한 늦춰야
절세 효과 극대화된다**

연간 연금 수령 한도를 넘지 않는 범위 내에서 퇴직급여를 연금으로 수령하면 기존에는 퇴직소득세의 70%만큼 연금소득세를 납부했다. 연금 수령 1년 차든, 10년 차든, 20년 차든 세율은 같았다. 그러나 2020년부터는 연금 수령 11년 차부터 세율이 퇴직소득세의 60%로 추가 인하된다.

예를 들어보자. 55세의 홍길동 씨가 퇴직하면서 2억 원을 퇴직급여로 받았으며, 이때 퇴직소득세로 2000만 원을 내야 한다고 가정하자. 세금이 부담스러운 홍 씨는 2억 원을 연 1000만 원씩 20년간 연금으로 수령할 계획이다. 바뀐 연금소득세 정책에 의하면 홍 씨의 세금은 얼마나 줄어들까? 답은 100만 원이다.

기존의 세제에 의해 계산된 홍 씨의 세금은 총 1400만 원이다. 퇴직소득세 2000만 원의 70%만큼 연금소득세가 부과되는 것이다. 그러나 2020년부터 변경되는 세법에 의해 계산하면 세금은 1300만 원으로 줄어든다. 연금 수령 1~10년 차에 받은 돈에 대해서는 700만 원(1000만 원×70%)의 세금을 내야 하지만, 11~20년 차에 수령한 연금에 대해서는 600만 원(1000만 원×60%)만 내면 되기 때문이다.

바뀐 정책에 의한 절세 효과를 극대화하고자 한다면, 연금 수령 1~10년 차까지의 연금 수령은 최소화하고 11년 차 이후 더 많은 돈을 찾아 쓰면 된다. 위에서 예시를 든 홍 씨가 연금 수령 1~10년 차까지는 매

[표 2] 제도 변화 추진 방향(노후자금의 연금화)

구분	내용	진행 단계
퇴직연금 의무화	퇴직연금 제도 도입 의무화 (일정 규모 이상 기업부터 단계적 의무화, 기존 퇴직금 제도는 폐지)	법안 국회 계류 중
퇴직소득세 강화	퇴직급여를 일시금으로 받을 경우의 세금이 증가 (개정 방식 퇴직소득세 100% 적용)	시행 예정 (2020. 1. 1.)
연금소득세 하향	연금계좌(퇴직연금, 연금저축)에서 받는 퇴직급여 수령 기간이 10년 초과 시 적용되는 연금소득세율을 하향 조정 (연금 수령 11년 차부터 기존 퇴직소득세의 70%였던 세율을 퇴직소득세의 60%로 추가 인하)	시행 예정 (2020. 1. 1.)
퇴직연금 중도 인출 요건 강화	6개월 이상 요양으로 인한 퇴직급여 인출의 경우 의료비가 연봉의 12.5%를 초과하는 경우에만 중도 인출 가능	시행 예정 (2020. 4. 30.)

년 500만 원만 인출하다가 그 이후 연 1500만 원을 찾아간다면 내야 하는 세금은 얼마로 바뀔까? 계산해보면 1250만 원[1000만 원×(5000만 원/2억 원)×70%+2000만 원×(1억5000만 원/2억 원)×60%]이 된다. 매년 동일한 금액을 인출할 때보다 세금이 더 줄어든 것을 알 수 있다.

물론 모든 사람이 11년 차 이후 수령 금액을 늘리는 식

으로 인출할 수 있는 것은 아니다. 당장의 노후생활비가 부족하면 바로 연금 수령액을 늘려야 할 것이다. 그러나 55세에 퇴직했다 하더라도 다른 직장을 구하거나 자영업을 해서 근로소득이나 사업소득을 얻을 수 있다. 보유하고 있는 다른 금융자산이 있다면 그 돈으로 10년을 버틸 수도 있다. 이렇게 다른 소득을 마련해서 55~65세까지 10년간 연금 수령액을 최소화할 수 있다면 그 이후 좀 더 풍족한 노후생활비로 보상받을 수 있다.

한 가지 더 생각해봐야 하는 것은 연금 수령기간 중의 운용수익이다. 처음부터 많은 연금을 인출하면 퇴직급여 원금이 빠르게 줄어들어서 운용수익이 크지 않을 수 있다. 그러나 초기에 인출을 최소화하면 해당 기간 동안 운용수익이 상대적으로 커진다. 그리고 이는 추후 본격적인 연금 수령 시 더 많은 돈을 수령할 수 있는 요인으로 작용한다.

려하고 있는 제도는 매우 다양하다. 공식적으로 언급된 것만 해도 퇴직연금 편입 상품 확대, 일임형 퇴직·개인연금 도입, 기금형 퇴직연금 도입, DC형 퇴직연금 디폴트 옵션 도입, 연금상품 수익률 비교 및 사업자(금융기관)·상품 변경 간소화 등 그 수가 꽤 많다. 그러나 대부분의 정책들은 시행을 위해 관련 법안의 국회 통과를 전제조건으로 하고 있으므로 시행 시기 예측이 어렵다. 다만 그중에서도 두 가지는 관심을 기울일 필요가 있다. 바로 연금 편입 상품 확대와 금융기관·상품 변경 간소화다([표 3] 참조).

상장 리츠(REITs)에도 연금 투자 허용된다

연금 편입 상품 확대는 말 그대로 연금 가입자가 투자할 수 있는 금융상품의 폭을 넓히겠다는 정책이다. 연금 가입자에게 예금 금리 이상의 수익률을 제공하면서도 개별 주식 등의 위험상품보다는 투자 위험이 적은 상품들을 제공하려는 것이 목적이다.

최근 몇 년간 정부에서 퇴직연금, 연금저축에 신규 편입을 허용하거나 규제를 완화한 대표적인 투자 상품은 ETF와 TDF이다. ETF(Exchange Traded Fund)는 펀드를 거래소에 상장시켜 투자자들이 주식처럼 편리하게 거래할 수 있도록 만든 금융상품이다. 일반 펀드보다 보수가 저렴하고 해외 주식, 해외 채권, 원자재, 부동산, 환율, 스타일·섹터·테마 주식에 이르기까지 다양한 자산군에 투자할 수 있다는 특징이 있다. 이러한 ETF의 특징은 연금 투자자들이 자신의 투자 상품을 지역·자산군별로 분산 투자할 때 매우 유용한 수단이 될 수 있다. 퇴직연금의 경우 2011년 말부터 투자가 허용됐으며, 연금저축에는 2017년 10월부터 편입이 가능해졌다.

TDF(Target Date Fund)는 투자자의 은퇴 시점에 맞춰 위험자산과 안전자산 투자 비중을 자동으로 조정해주는 상품이다. 금융기관에서 알아서 운용해주므로 시간과 역량 부족으로 투자 상품 가입을 꺼렸던 사람들에게 대안이 될 수 있다. 그러나 2011년 도입 이후

RAISE Improving Return & Convenience
수익률·편의성 제고

연금 편입 가능 상품 확대, 금융기관·상품 변경 쉬워져... 마음에 안 들면 갈아타라

퇴직·개인연금의 고질적인 문제 중 하나는 낮은 수익률이다. 이는 연금자산 형성을 저해하는 주된 요인으로 작용한다. 문제 해결을 위해 정부는 다양한 정책들을 시행할 예정이다. 그중 연금 편입 가능 상품 확대, 금융기관 및 상품 변경 간소화 정책에 관심을 기울일 필요가 있다.

2014년부터 2018년까지 최근 5년간 퇴직연금 연평균 수익률은 1.88%였다. 개인연금은 그보다 조금 높은 2.53%다. 이처럼 연금 수익률이 낮은 것은 높은 원리금 보장 상품 선호도와 무관치 않다. 퇴직연금의 경우

초저금리 상황인데도 불구하고 원리금 보장 상품 투자 비율이 90%를 상회한다. 연금 수익률을 개선하려면 이 점부터 바로잡아야 한다.

현재 연금 수익률을 높이기 위해 정부가 도입을 고



한동안은 TDF가 연금 가입자들에게 인기를 끌지 못했다. 퇴직연금은 가입자 보호를 위해 위험자산 투자 비중이 70%로 제한된다. 그러나 TDF는 상황에 따라서 위험자산 투자 비중이 80% 혹은 그 이상으로 올라갈 수도 있어야 하기 때문에 제대로 운용하기 힘들었던 것이다.

하지만 2018년에 정부가 이러한 규제를 완화하면서 이제는 TDF에서 100%까지도 위험자산 투자가 가능해졌다. 이에 따라 TDF 수탁고도 빠른 속도로 증가하고 있다. 2019년 12월 5일 기준 국내 TDF 설정액 규모는 약 2조7621억 원, 그중 절반에 가까운 1조3000억 원은 올해 초 이후 늘어난 것이다.

ETF와 TDF에 이어 정부가 추가적으로 연금에 편입한 상품은 리츠(REITs)다. 리츠는 다수의 투자

자료부터 자금을 모아 대형 오피스, 호텔, 유통시설 등 우량 부동산이나 관련 증권에 투자해 그 수익을 투자자에게 돌려주는 부동산 간접투자 회사다. 공모로 투자자를 모집하는 리츠의 경우 주식시장에 상장해 일반 주식처럼 거래할 수 있으며, 정기적으로 높은 배당금을 지급한다는 장점도 있다. 2018년 국내 리츠 평균 배당수익률은 8.5%에 이른다(국토교통부 자료).

종전에는 DB형 퇴직연금에서만 상장된 리츠에 투자할 수 있었다. 그러나 2019년 12월 중순부터 DC형 퇴직연금과 IRP 가입자도 투자할 수 있도록 허용되었다. 리츠와 비슷한 상장 인프라 펀드(고속도로 등 인프라 시설에 투자하는 펀드)도 마찬가지로 투자가 가능해졌다.

다만 상장 리츠에 투자하려면 증권사 계좌를 이용해야 한다는 점을 유념해야 한다. 지금 퇴직연금이 가입돼 있는 금융회사가 은행이나 보험사라면 투자할 수 없다는 것이다. 이는 앞서 설명한 ETF도 마찬가지다. 따라서 상장 리츠나 ETF에 투자하고 싶은 퇴직연금 가입자는 증권사로 계좌를 이전하는 과정이 필요하다. DC형 퇴직연금은 회사가 지정한 퇴직연금 사업자에 증권사가 없다면 옮길 수 없다. 그러나 IRP의 경우는 가입자가 원하면 언제든지 다른 회사로 계좌 이전이 가능하다.

[표 3] 제도 변화 추진 방향(수익률·편의성 제고)

구분	내용	진행 단계
퇴직연금 편입 상품 확대	DC형 퇴직연금 및 IRP에 상장 리츠(REITs)·인프라 펀드 편입이 가능	시행 (2019년 12월)
연금상품 수익률 비교 및 사업자·상품 변경 간소화	가입자가 온라인을 통해 퇴직연금 및 연금저축 수익률을 비교하고, 연금계좌(연금저축, IRP) 사업자·상품을 원스톱으로 변경할 수 있도록 인프라 구축 (기존 금융감독원 통합연금포털 전면 개편)	시행 예정 (2020년 예상)
일임형 퇴직·개인연금 도입	DB형 퇴직연금에 일임형 제도 도입 (금융회사가 적립금 운용 권한을 위임받아 알아서 운용)	법안 국회 계류 중
	연금저축에 일임형 제도 도입	추진 중
기금형 퇴직연금 도입	기금형 퇴직연금 제도 도입 (회사가 근로자 대표 동의를 받아 '수탁법인'을 설립하고, 해당 법인이 퇴직연금을 운용할 수 있도록 허용)	법안 국회 계류 중
DC형 퇴직연금 디폴트 옵션 도입	DC형 퇴직연금 가입자가 상품을 선택하지 않으면, 회사에서 정해둔 사전 지정운용 상품에 자동 가입. 단 사전에 지정한 적격상품만 자동 가입 대상	법안 국회 계류 중
연금사업자 책임성 강화	신설되는 DC형 퇴직연금 사전 지정운용 상품 등의 경우 퇴직연금 사업자(금융기관)가 자기 자본을 투자하도록 유도	추진 중
	퇴직·개인연금 사업자(금융기관)가 제공하는 서비스 수준과 성과 등에 따라 수수료가 정해지도록 개선	법안 국회 계류 중
DB형 퇴직연금 적립금 운용 계획서 도입	일정 규모 이상 DB형 퇴직연금 도입 기업에 적립금 운용계획서 작성 의무화	법안 국회 계류 중
퇴직연금 선택권 다양화	금융회사가 아닌 일반 기관도 일정 요건을 갖추면 퇴직연금을 운용할 수 있게 허용	추진 중

금융기관·상품 변경, 원스톱으로 가능해진다

금융기관·상품 변경 간소화 정책은 연금계좌(연금저축, IRP)의 금융상품 및 관리 금융기관 변경을 투자자들이 좀 더 쉽고 편리하게 실행할 수 있도록 시스템을 구축하겠다는 내용을 담고 있다. 이 정책은 최근 몇 년간 정부가 꾸준히 추진해왔던 것이기도 하다.

과거에도 상품이나 금융기관을 변경할 수 없었던 것은 아니다. 그러나 절차가 다소 복잡했다. 연금저축을 다른 금융회사의 연금저축으로 갈아타려는 경우는 신규로 가입하는 회사에만 방문해 가입하면 됐다. 하지만 IRP를 IRP로 바꾸거나 IRP와 연금저축 간 이동을 원하는 경우에는 기존 가입회사와 신규 가입회사 두 곳을 모두 방문해야 해서 번거로웠다. 그러나 2018년 11월 25일부터는 신규 가입회사 한 곳만 방문하면 되도록 간소화했다.

정부의 규제 완화로 연금계좌의 금융기관·상품 변경이 편리해지기는 했으나 여전히 신규 가입회사에 방문해야 하는 번거로움은 남는다. 최근 정부가 발표한 정책은 향후 이러한 불편함마저도 덜어주겠다는

“
현재 통합연금포털 사이트에 접속하면 각종 연금의 수익률을 조회할 수 있다. 정부는 이를 발전시켜 연금계좌 관리 금융기관과 상품을 원스톱으로 변경할 수 있도록 시스템을 구축하겠다는 것이다.”

것이다. 해결 방안으로 제시된 것은 금융감독원이 운영하는 통합연금포털의 개편이다. 현재 통합연금포털 사이트에 접속하면 각종 연금의 수익률을 조회할 수 있다. 이를 발전시켜 이 사이트에서 연금계좌 관리 금융기관과 상품을 원스톱으로 변경할 수 있도록 시스템을 구축하겠다는 것이다. 관련 내용은 법령 개정 사항은 아니다. 시스템을 구축하는 시간이 다소 소요될 것으로 보이지만 2020년 중에는 시행될 것으로 예상된다.



연금계좌, 납입 한도와 세제 혜택 늘어난다 한도까지 적립해 절세 효과 극대화하라

노후 소득을 늘리려면 공적연금만으로는 안 된다. 연금저축, IRP 등 개인이 스스로 가입하는 연금에 대한 저축도 늘어나야 한다. 특히 은퇴 준비가 부족한 50대라면 더욱 그렇다. 이에 대한 정부의 지원 방안이 시행될 예정이다. 자세한 내용을 알아본다.

‘하늘은 스스로 돕는 자를 돕는다’라는 말이 있다. 비슷하게 2020년에 정부는 ‘스스로 더 저축하는 연금 가입자’들을 더 많이 도와줄 것으로 보인다. 사실 개인의

노후자금을 전적으로 정부의 공적연금에만 의지할 수는 없다. 결국 추가적인 생활비는 스스로 준비해야 하는 것이다.



“ 2020년에 새로 도입되는 정부의 연금계좌 지원 방안은 두 가지다. 첫째는 50세 이상 연금계좌 세액공제 한도 증액이며, 둘째는 ISA 만기자금의 연금계좌 납입 및 세액공제 허용이다. ”

연금계좌 세제 혜택 2020년에도 강화된다

스스로 노후 준비를 하는 개인들에 대한 정부의 지원은 연금계좌(연금저축, IRP)에 집중돼 있으며, 주로 소득공제 혹은 세액공제 등의 혜택을 주는 방식이다. 그리고 시간이 지날수록 이러한 세제 혜택은 강화되는 추세

다. 2001년 연금저축 도입 당시의 세제 혜택 방식은 소득공제였다. 구체적으로 납입액의 100%를 연 240만 원 한도로 소득공제해주는 대신 수령 시 소득공제받은 원금과 운용 수익에 대해서 연금소득세를 부과했다.

이후 시간이 흐르면서 소득공제 한도는 300만 원, 400만 원으로 점차 증가했다. 그러던 중 2014년에 소득공제가 세액공제로 바뀌게 된다. 소득공제가 상대적으로 고소득층에 더 유리한 방식이라는 지적 때문이었다. 이후 IRP를 도입하면서 연금저축과 IRP를 합쳐서 연금계좌로 통칭하기 시작했으며, 세액공제 한도도 연금저축과 IRP를 합쳐 700만 원으로 늘어났다.

2020년에 새로 도입되는 정부의 연금계좌 지원 방안은 두 가지다. 첫째는 50세 이상 연금계좌 세액공제 한도 증액이며, 둘째는 ISA 만기자금의 연금계좌 납입 및 세액공제 허용이다. 이 두 가지 모두 연금계좌에 대한 세제 혜택을 강화한다는 정부의 기존 정책 방향을 이어나가고 있다. 이 정책들은 이미 관련 세법이 국회

본회의를 통과한 만큼 2020년이 되면 바로 시행될 예정이다.

50대라면 2020년부터 3년간 200만 원씩 더 넣어라

먼저 연금계좌 세액공제 한도 조건부 증액에 대해 알아보자. 2019년까지 연금저축과 IRP를 합친 연금계좌의 세액공제 한도는 최대 700만 원이었다. 그러나 바뀐 제도에 의하면 2020년부터 2022년까지, 3년간 한시적으로 50세 이상 장년층의 연금계좌 세액공제 한도가 연 200만 원 확대된다. 이렇게 되면 50세 이상 장년층은 연금계좌를 활용해 연간 최대 900만 원을 세액공제받을 수 있는 셈이다.

다만 종합소득금액 1억 원(근로소득만 있는 경우에는 총 급여액 1억2000만 원)이 넘거나 금융소득 종합과세 대상자인 사람은 제외된다. 그렇다면 근로자가 연금계좌에 900만 원을 저축하면 세금을 얼마나 돌려받을 수 있을까. 총 급여가 5500만 원(종합소득 4000만 원) 이하인 사람은 연금계좌 저축금액의 16.5%를

세액공제받는다. 따라서 900만 원을 저축하면 연말정산 때 최대 148만5000원의 세금을 환급받을 수 있다.

한편 총 급여가 5500만 원에서 1억2000만 원 사이인 사람은 13.2%를 세액공제받아 118만8000원을 돌려받을 수 있다. 세제 혜택 효과가 큰 만큼 조건이 되는 사람이라면 반드시 납입액을 늘리는 것이 좋다. 3년간 한시적으로 운영되는 제도기 때문에 시기를 놓치면 불리하다([표 4] 참조).

ISA, 만기까지 3000만 원 만들어 연금계좌로 넘겨라

ISA 만기자금의 연금계좌 납입 및 세액공제 허용은 연금계좌와 ISA를 모두 활성화하기 위한 정책으로 판단된다. 이 제도가 도입되는 2020년부터는 ISA의 만기자금 전액을 연금계좌에 넣을 수 있게 된다. 원래 연금계좌의 납입 한도는 연 1800만 원이지만, 한시적으로 한도를 늘려주는 것이다. 동시에 연금계좌 세액공제 금액도 늘려주기로 했다. 연금계좌로 넘기는 ISA 만기자금의 10%를 최대 300만 원 한도로 추가 세액공제해주는

것이다. 따라서 세액공제 효과를 높이려면 ISA 만기가 도래하기 전에 3000만 원 이상을 적립해두는 것이 좋다([표 5] 참조).

기존에 ISA에 가입돼 있던 사람들은 현재 계좌의 평가액과 만기를 살펴봐야 한다. ISA는 연 2000만 원까지 납입이 가능하다. 현재 평가액이 3000만 원에 미달한다면 만기 전에 추가 납입과 운용을 통해 3000만 원을 채워야 절세 효과가 극대화된다. 만약 ISA에 가입하지 않은 사람이라면 지금이라도 가입해두는 것이 좋다. ISA는 2021년 말까지 가입이 가능하다.

[표 4] 50세 이상이 연금계좌를 활용해 최대로 환급받을 수 있는 세액은?

총 급여액 (종합소득금액)	세액공제율 (지방소득세 포함)	공제 한도	환급 세액
5500만 원 이하 (4000만 원 이하)	16.5%	900만 원	148만5000원
5500만 원~1억2000만 원 (4000만 원~1억 원)	13.2%	900만 원	118만8000원
1억2000만 원 초과 (1억 원 초과)	13.2%	700만 원	92만4000원

[표 5] 제도 변화 추진 방향(스스로 연금을 적립하도록 지원)

구분	내용	진행 단계
50세 이상 연금계좌 세액공제 한도 증액	50세 이상의 연금계좌(연금저축 및 IRP) 세액공제 한도를 2022년까지 3년간 200만 원 증액. 다만 종합소득금액 1억 원(근로소득만 있는 경우에는 총 급여액 1억2000만 원) 초과자, 금융소득 종합과세 대상자는 제외	시행 예정 (2020. 1. 1.)
ISA 만기자금 연금계좌 납입 및 세액공제 허용	ISA계좌 만기 도래 시 계좌 금액 내에서 연금저축 및 IRP에 추가 납입 허용 & 추가 납입액의 10%와 300만 원 중 작은 금액을 한도로 세액공제 혜택 제공	시행 예정 (2020. 1. 1.)

연금 지원 혜택, 저소득자에게 강화하고 고소득자는 제한한다

소득 불평등이 노후에는 연금 불평등으로 이어질 수 있다. 소득에 기반해서 쌓이는 연금이 많으므로 자연스럽게 그리 되는 것이다. 이러한 은퇴소득의 격차를 해소하려는 것도 정부 정책의 한 방향으로 보인다. 어떤 내용들이 있는지 알아보자.

많은 연금 제도가 소득과 연계돼 있다. 소득이 많은 사람이 더 많은 연금을 적립하고, 노후에 더 많은 연금을 받는다. 어찌 보면 당연한 일이지만, 이렇게 은퇴소득 격차가 심해지면 또 다른 사회문제가 될 수 있다. 정부는 이러한 문제를 해소하기 위해 저소득자에 대한 제도적 지원을 강화하면서 동시에 고소득자에 대한 혜택은 줄이거나 기존의 수준을 유지하려고 노력해왔다.

**고소득자 사적연금 지원은 제외
 취약 고령층 주택연금은 상향**

2020년에도 정부의 정책 방향은 유지되는 것으로 보인다. 확정됐거나 추진 중인 정책은 총 다섯 가지다.

[표 6] 제도 변화 추진 방향(은퇴소득 불평등 완화)

구분	내용	진행 단계
고소득자의 사적연금 지원 제외	50세 이상의 연금계좌 세액공제 한도 증가 혜택을 고소득자(종합소득금액 1억 원 또는 총 급여 1억2000만 원 초과자, 금융소득종합과세 대상자)에게는 적용 제외	시행 예정 (2020. 1. 1.)
취약 고령층 주택연금 상향	취약 고령층의 주택연금 지급액 상향 (1억5000만 원 이하 주택 & 기초연금 수급자에 대한 우대율을 13%에서 20%로 변경)	시행 (2019. 12. 2.)
중소·영세기업 퇴직연금 기금제도 도입	중소·영세기업에 중소기업 퇴직연금기금제도 도입 (영세사업장들이 개별 납부하는 적립금을 기금화해 운용, 재정 지원 병행)	법안 국회 계류 중
임원 퇴직소득 한도 축소	임원 퇴직소득 한도 축소(지급배수를 3배에서 2배로 변경)	시행 예정 (2020. 1. 1.)
기초연금 지급 확대	기초연금 30만 원 지급 대상을 소득 하위 20%에서 40%까지로 확대, 2021년에는 70%까지 상향	시행 예정 (2020. 1. 1.)

이 중 네 가지가 저소득자 연금 지원 혜택 강화와 관련된 것이고, 다른 하나는 고소득자 연금 지원 혜택 축소에 대한 것이다([표 6] 참조). 저소득자 지원 확대와 관련된 정책부터 알아보자. 첫째, '저소득자의 사적연금 지원 강화'다. 앞에서 설명했듯 2020년부터 3년간 50세 이상 연금계좌 가입자의 세액공제 한도가 연 200만 원 증액된다. 그러나 이 혜택은 종합소득금액 1억 원 (근로소득만 있는 경우에는 총 급여액 1억2000만 원) 이 넘지 않고, 금융소득 종합과세 대상자가 아닌 사람에게만 적용될 예정이다.

둘째, '취약 고령층 주택연금 상향'이다. 주택연금 가입자 중 1억5000만 원 이하 주택을 소유하고 있으며, 기초연금 수급자인 경우 우대율을 13%에서 20%로 상향하는 내용이다. 예를 들어 65세에 1억1000만 원의 주택을 가진 기초연금 수급자가 주택연금을 신청할 경우 기존에는 29만 원이 지급됐지만 제도 변경 이후부터 30만5000원의 연금을 지급받는다. 이 제도는 2019년 12월 2일부터 이미 시행 중이다.

셋째, '기초연금 지급 확대'다. 기초연금 수급자는 저소득 수급자와 일반 수급자로 구분할 수 있다. 저소득 수급자는 소득 하위



20%까지의 사람을 말하며, 일반 수급자는 저소득 수급자가 아니면서 소득 하위 70%까지인 사람이다. 현재 저소득 수급자는 월 최대 30만 원까지 받을 수 있고, 일반 수급자는 월 최대 25만3750원까지 받는다. 이번에 변경된 것은 저소득 수급자 기준이다. 기존에 소득 하위 20%까지였던 기준이 40%로 변경된다. 변경된 제도는 2020년 1월부터 바로 시행된다. 또한 2021년에는 소득 하위 70% 이하의 모든 수급자를 대상으로 월 최대 30만 원이 지급된다.

넷째, '중소·영세기업 퇴직연금기금제도 도입'이다. 소규모 회사는 인적, 물적 자원이 부족하기 때문에 퇴직연금을 자체적으로 운용하기 힘들다. 이런 사업장들의 퇴직연금을 별도의 전문적인 기금에 모아서 효율적으로 운영하겠다는 것이 이 제도의 골자다. 추가적인 혜택을 위해 기금에 정부가 재정 지원을 하는 내용도

포함돼 있다. 다만 관련 법안이 국회 계류 중이라 법안 통과 추이를 지켜봐야 시행 여부를 알 수 있다.

고소득자 연금 지원 축소와 관련된 정책은 '임원 퇴직소득 한도 축소'다. 회사의 임원은 기본적으로 임시직이다. 따라서 회사가 반드시 퇴직급여를 챙겨줘야 하는 것은 아니다. 하지만 회사가 원한다면 지급할 수 있으며, 금액도 법으로 정해져 있지 않다. 다만 정부에서 퇴직소득으로 인정하는 한도는 존재한다. 이 한도까지는 퇴직소득세를 부과하지만, 한도 초과분은 더 높은 세율의 근로소득세를 내야 한다. 이번에 변경된 것은 임원 퇴직소득 한도를 산정하는 계산식이다. 기존에는 퇴직 전 3년간의 평균 월급에 2012년 이후 근무연수를 곱한 것의 3배까지 퇴직소득으로 인정했다. 그러나 2020년부터는 2배까지만 퇴직소득으로 인정할 예정이다([표 7] 참조). *M*

[표 7] 임원 퇴직소득 한도 계산식 변경 내용

구분	임원 퇴직소득 한도 계산식			
	변경 전	퇴직 전 3년간 총 급여의 연평균 환산액	X	2012년 1월 1일 이후 근무기간(개월)
	10		12	
변경 후	2019년 말 이전 3년간 ¹⁾ 총 급여의 연평균 환산액	X	2012년 1월 1일부터 2019년 12월 31일까지 근무기간(개월)	X 3 +
	10		12	X 2
			퇴직 전 3년간 ²⁾ 총 급여의 연평균 환산액	X
			2020년 1월 1일 이후 근무기간(개월)	X 2
			10	
			12	

주1) 2012년 1월 1일부터 2019년 12월 31일까지의 근무기간이 3년 미만인 경우에는 해당 근무기간으로 한다.
 주2) 2020년 1월 1일부터 퇴직한 날까지의 근무기간이 3년 미만인 경우에는 해당 근무기간으로 한다.

“당신도 ‘가족 난민’이 될 수 있습니다”

日 가족사회학자 야마다 마사히로

글 니시야마 치나 이화여대 이화사회과학원 비상임연구원



야마다 마사히로

1957년 도쿄 출생. 도쿄대 문학부를 졸업하고, 동 대학 사회학연구과에서 박사학위를 취득했다. 현재 주오대학 사회학부 교수로 재직 중이다. 가족사회학, 감정사회학, 젠더론, 결혼관 등이 주 연구 분야로 일본을 대표하는 사회학자다. 주요 저서로는 <결혼의 사회학>(1996), <우리가 알던 가족의 종말>(1999), <희망격차사회>(2011) 등이 있다.

❖ 우리 사회에 일어나고 있는 여러 변화 중 간과해선 안 될 것 중 하나가 ‘싱글화’다. 청년들 사이에 비혼과 만혼이 만연해 있고, 중년 이혼도 드문 일이 아니다. 이 뿐만 아니다. 고령화가 진전되면서 노년에 배우자와 사별하고 홀로 사는 사람도 많다. 이는 1인 가구 통계에 잘 나타난다. 1인 가구 비중은 2015년에 이미 27%를 넘어섰고, 2035년에는 35%에 육박할 전망이다. 이렇게 되면 두 집 건너 한 집이 홀로 살게 되는 셈이다.

1인 가구 통계에 드러나지 않는 싱글도 있다. 성년이 돼서도 부모와 함께 사는 자녀, 부모와 동거하는 이혼 남녀, 배우자와 사별하고 자녀와 사는 고령자도 있다. 이들은 싱글이지만 1인 가구는 아니다. 이들 싱글은 경제적으로나 정서적으로 누군가에게 의지하고 있거나, 반대로 누군가를 부양하고 있다.

사회적 차원에서 싱글의 양적 증가만 있는 것이 아니다. 개인 차원에서 싱글로 살아야 하는 기간도 늘어나고 있다. 학교를 졸업하고 바로 결혼해 배우자보다 먼저 사망하는 경우가 아니라면, 개인의 삶에서 싱글로 사는 기간이 있을 수밖에 없다. 그런데 비혼과 만혼으로 청년기의 싱글 기간이 늘어나고 있는 데다, 이혼율이 높아지면서 중년기에도 싱글 기간이 출현하고 있다. 여기에 수명연장으로 배우자와 사별하고 홀로 사는 기간도 무시할 수 없다.

그렇다면 싱글화 현상에 우리 사회와 개인은 어떻게 대응해야 할까? 최근 국내에 번역 출간된 <가족 난민>이라는 책의 저자인 야마다 마사히로 교수를 주목해야 하는 이유가 여기에 있다. 일본을 대표하는 가족사회학자인 야마다 교수는 싱글화 현상에 따른 가족 문제를

“**중년 싱글들 간에 삶의 질의 격차가 커지기 시작했습니다. 저소득층 미혼 중년과 고령화된 부모의 건강 상태 혹은 이들의 조합이 미래를 불안하게 하고 있습니다.**”

개념화해서 알리는 데 큰 역할을 한 인물이다. 부모 집에서 동거하면서 독신 생활을 계속하는 이들을 일컫는 ‘패러사이트(기생) 싱글’, 결혼도 취업처럼 적극적인 활동이 필요하다는 사실을 환기시키는 ‘곤카쓰(婚活, 결혼 활동)’가 대표적이다.<가족 난민>에서도 싱글화에 따른 가족의 문제를 다루고 있다.

그의 주장에 의하면 싱글화의 가장 큰 피해는 자립을 포기한 채 부모와 동거하던 패러사이트 싱글들이 중년이 됐을 때 드러난다. 그 전

까지는 어떻게든 버텨진다. 부모들이 수입이 있기 때문이다. 그러나 노부모가 고령으로 사망하면 연금 수입마저 끊기고, 그들의 자녀였던 싱글들은 가족과 사회 어디에도 기댈 곳 없는 처지에 빠진다. 야마다 교수는 이런 상황에 처한 중년 싱글들을 ‘가족 난민’이라고 표현한다. 급격한 고령화와 싱글화를 동시에 겪고 있는 한국의 처지에서 볼 때 일본의 현실은 시사하는 바가 크다.

패러사이트 싱글의 미래 경고

필자는 2013년 야마다 교수를 인터뷰한 적이 있다. 그로부터 6년이 지난 지금, 이번 번역본 출간을 계기로 그를 다시 찾았다.

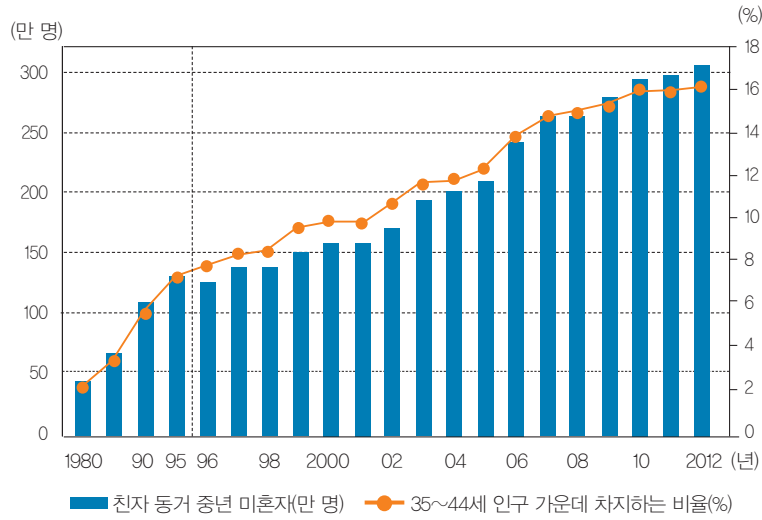
– <가족 난민>은 어떤 계기로 쓰게 됐나요?

“패러사이트 싱글의 20년 후를 내다보고 썼습니다. 부모와 동거하던 미혼자의 상당수가 그대로 부모와 동거를 이어가는 경우가 많습니다. 또 이혼한 후 부모 곁으로 다시 돌아온 싱글도 적지 않습니다. 이런 현상이 가져올 미래를 경고하면서 대책 마련이 시급하다는 것을 알리고 싶었습니다.”

– 일본의 싱글화가 심각해진 것은 결혼 회피도 한 원인인 것 같습니다. 현재 일본 젊은이들의 곤카쓰(결혼 활동)는 어느 정도 수준인가요?

“일본인들은 리스크를 회피하려는 경향이 강합니다. 쉽게 귀찮아하죠. 이런 것들이 곤카쓰의 활성화를 방해함

일본 중년(35~44세) 패러사이트 싱글 추이



* 출처: <가족 난민>. 부모와 같이 사는 미혼의 중년 남녀가 빠른 속도로 증가하고 있음을 보여준다.

“
**중년이 된 싱글은 노부모의
 연금 수입에 의존하고 있는데,
 부모가 사망하면
 더 처참해질 겁니다.
 문제는 고립된 고령화 세대를
 위한 대응 매뉴얼이
 현재 일본 사회에
 존재하지 않는다는 겁니다.**”

니다. 연인을 구하기 위해 곤카쓰에 적극적으로 활동하는 사람은 15% 정도에 불과합니다. 이성과 사귀거나 연애 자체를 귀찮아하는 젊은이들이 많습니다. 대학생들에게 연애를 하고 있는지 물어보면 대부분 하고 있지 않다고 답할 정도입니다.”

– 20여 년 전 교수께서 제기한 젊은 ‘패러사이트 싱글’들이 지금은 중년이 돼 있는데요. 어떤 변화가 있다고 보십니까?

“1997년까지 젊은이들의 고용은 안정돼 있었고, 부모의 수입도 높았습니다. 덕분에 젊은이들의 브랜드 소비도 높았습니다. 그런데 2000년대에 들어와서 아시아 금융위기와 리먼 쇼크 등으로 정리해고된 사람이 늘어났고, 은퇴한 부모를 돌봐야 하는 부담도 늘었습니다. 결국 수입과 자산 상황, 그리고 부모의 건강 상태 등에 따라 중년 싱글들 간에

삶의 질의 격차가 커지기 시작했습니다. 저소득층 미혼 중년과 고령화된 부모의 건강 상태 혹은 이들의 조합이 미래를 불안하게 하고 있습니다.

일본에서는 이런 문제를 ‘8050 문제’ 혹은 ‘7040 문제’라고 부릅니다. 8050 문제는 80세 전후의 부모와 50세 전후의 미혼 자녀가 동거하면서 발생하는 문제, 7040 문제도 이와 유사합니다. 40~50대에 접어드는 자녀가 여전히 독립하지 못한 채 부모의 연금에 의지하면서 당장 앞날을 내다볼 수 없는 암담한 상황을 의미합니다. 이런 문제를 안고 있는 많은 가정에서 해결책을 미룬 채 아무런 대비도 하지 않고 있는 실정입니다.”

노인 학대 주범 ‘미혼의 아들’

– 교수께서 3년 전 <가족 난민> 출간 당시 예측한 싱글과 현재 싱글의 모습을 비교해보면 어떤가요?

“예측한 모습보다 상황은 더욱 심각해지고 있다고 생각합니다. 이미 중년이 된 싱글은 노부모의 연금 수입에 의존하고 있는데, 부모가 사망하면 더 처참해질 겁니다. 문제는 고립된 고령화 세대를 위한 대응 매뉴얼이 현재 일본 사회에 존재하지 않는다는 겁니다.”

– ‘패러사이트 싱글’이란 개념을 처음 제시했고, <가족 난민>에서는 일본 싱글화의 문제를 분석했는데, 일본 싱글화 현상의 미래를 어떻게 예측하는



현재 일본에서는 40~50대에 접어든 자녀가 독립하지 못한 채 부모에 의지해 함께 사는 경우가 늘면서 심각한 사회적 문제로 떠올랐다.

지 궁금합니다.

“2019년 일본 정부는 미적미적 미뤘던 취업 빙하기 대책으로 40세 전후 ‘비정규직의 정규직화’라는 대책을 내놓았습니다. 중년 ‘히키코모리(은둔형 외톨이)’에 대한 조사에도 나섰습니다. 하지만 늦은 감이 있습니다. 20년 후에는 이미 수많은 ‘가족 난민’, 즉 가족(배우자와 자녀) 없이 노년을 맞이하는 사람들뿐만 아니라 직장에서의 관계도 없는 사람들이 대량으로 출현할 것입니다.”

– 책 집필 당시 부모 학대가 사회문제로 부상할 가능성이 있다고 했는데, 지금도 그렇게 생각하십니까?

“책에서도 언급했지만, 노인 학대의 가해자로 가장 많이 지목되는 사

람은 동거하고 있는 미혼의 아들입니다. 노인 부모 학대사건은 앞으로 늘어날 것이라고 생각합니다.”

– 책에서 고독사에 대비하고자 ‘슈카쓰(終活)’, 이른바 ‘종말 활동’을 준비하는 사람도 늘고 있다고 했는데, 슈카쓰라는 게 어떤 건가요?

“슈카쓰는 ‘죽음을 준비하기 위한 활동’의 줄임말로, 인생의 마지막을 맞이하면서 필요한 준비를 하거나 삶을 총괄적으로 정리하는 작업을 말합니다. 지금 일본에선 ‘슈카쓰 어드바이저’라는 민간 자격증이 생겼습니다. 30년 전에는 배우자와 자녀 등 가족이 곁에 있고, 죽으면 들 어갈 곳(가족묘지)도 있어 안심하고 노후를 맞이할 수 있었습니다. 하지

만 지금은 가족이 아예 없거나, 설사 있어도 곁에 있어주지 않을지 몰라 스스로 종말 활동을 준비하는 사람이 늘어나는 것 같습니다.”

– 가족 난민이 되지 않기 위한 대안으로 ‘세어하우스’를 제안했는데, 한국 젊은 층 사이에서 이미 유행인 세어하우스가 일본에서는 어떻게 운영되고 있나요?

“일본에서 자발적인 세어하우스는 아직 대중화되지 않았습니다. 특정 기업이 운영하는 세어하우스가 대부분입니다. 이 때문에 같이 사는 사람들끼리 관계가 좋은 집도 있고, 서로가 얼굴을 거의 마주치지 않을 정도로 삭막한 곳도 있습니다. 최근에는 여성 전용 세어하우스에서 생

활하는 여성들을 많이 볼 수 있는데
요. 단순히 생활비를 절약하기 위한
것이 아니라 함께 가족처럼 같은 공
간에서 생활하는 사람이 있으면 든
든한 면도 있을 것입니다.”

– ‘정상 가족’을 전제로 설계된 복지제
도 자체를 전면적으로 재검토해야 한다
고 강조했는데요. 이유가 뭔가요?

“지금 일본의 사회보장제도는 개
인 단위로 돼 있지 않습니다. 대부
분 정규직과 결혼한 전업 주부와 자
녀라는 정상적인 가족 단위를 기준
으로 사회보장제도가 설계돼 있어
전면적인 재검토가 필요하다고 강
조한 것입니다.”

– 일본에서는 평일 낮 시간에 노인들
에게 돌봄을 제공하는 정부 혹은 민간
차원의 서비스가 제대로 운영되고 있
는지 궁금합니다.

“일본에서는 간호 보험제도가 갖
춰져 있기 때문에 가족 이외의 사람
에게 돌봄을 맡기거나 도움을 요청
할 수 있습니다. 지방에서도 매우
일반적인 일이 되었습니다만, 이러
한 간호 보험제도를 지원해야 하는
지방자치단체의 재정이 어려운 상
황입니다.”

“韓 저출산·고령화 속도, 日 이상”

인터뷰 내내 ‘혹시 나도 가족 난
민 아닐까’ 하는 생각이 떠나지 않
았다. 아마다 교수가 책에서 소개한
내용은 단순히 바다 건너 일본 이야
기로만 치부할 게 아니다. 최저 혼
인율과 최저 출생률을 나날이 경신
하는 우리 사회에 곧 닥쳐올 가까운
미래다. 이 책이 한국 사회의 미래
를 다시 한 번 고민하고, 더 나아가

대책을 세울 수 있는 훌륭한 지침서
가 될 수도 있을 것이다.


아마다 교수는 앞으로 ‘일본의 저
출산 대책은 왜 실패했는가’, ‘연애
결혼의 쇠퇴’, ‘가상연애 시대’ 등과
같은 초고령화 사회에 나타나는 여
러 가지 문제에 대해 정면으로 비판
하고 그 대안을 찾는 내용을 책으
로 집필할 계획이다. 마지막으로 한
국 독자들에게 한 말씀 부탁드렸다.

“일본은 저출산·고령화 사회의
여러 가지 문제들을 한국보다 앞서
겪고 있습니다. 그런데 지금 한국은
일본 이상의 속도로 저출산·고령화
가 진행 중입니다. 제가 책에서 소
개한 일본에서 나타난 문제가 한국
에서 일어나지 않도록, 설사 일어나
더라도 완화할 수 있도록 미리 대책
을 마련하기 바랍니다.” *M*

**글로벌
은퇴
이야기**



미국
간병인 위한 ‘리치(REACH)’
프로그램
“간병·건강 정보 무료
제공에 상담까지 지원”

일본
노인시설 확충하고
돈도 벌고
병원, 요양원 등 운영 수익 기반
‘헬스케어 리츠’가 뜬다



타이완
‘노인아파트’, ‘공동주택’
청년·노인 공존 방안 찾기
“노인은 나이 많은
이웃이자 친구”



<가족 난민>은 어떤 책?

일본의 가족사회학자 아마다 마사히
로 교수가 2016년 발표해 일본 사회에
충격을 던진 문제작이다. 우리나라에
는 2019년 8월 번역·출간됐다.
아마다 교수는 일본의 역사적 맥락
속에서 싱글의 의미가 어떻게 변화되
어왔는지, 동일한 싱글 범주 내부에
얼마나 다양한 유형의 싱글이 자리하
고 있는지 탐색한다. 나아가 1990년
대 초반 ‘패러사이트 싱글’로 불리는
이들이 일자리를 찾지 못해 자립을
포기한 채 부모와 동거할 수밖에 없
는 비자발적인 싱글로 변질되고, 어

느닷 중년을 맞아 노부모의 연금 수
입에 의존하다 부모님마저 사망하면
가족과 사회 어디에도 기댈 곳 없는
‘가족 난민’으로 전락하는 과정을 생
생하게 그려냈다. 결국 일본 사회가
지금처럼 미혼화, 싱글화가 가속화된
다면 15년 후 연간 20만 명 이상이 고
립사할 가능성이 있다는 게 이 책의
결말이다.
한국 사회의 고령화 속도는 어렵잡아
일본의 3배 이상 빠르다는 사실을 고
려할 때 오늘의 일본은 가까운 미래의
한국일 가능성이 매우 높다. 싱글화 속



도를 완화하거나 싱글의 ‘가족 난민’
화를 미연에 차단할 수 있는 시스템을
구축하는 것이 일본뿐만 아니라 한국
사회에 당면 과제다.



❖ 2019년 현재 미국 내 알츠하이머병 환자는 약 580만 명에 달한다. 알츠하이머병은 치매의 한 종류로, 이 때문에 매년 12만 명 넘게 사망해 미국인 사망률 순위 6위를 차지했다. 미국 알츠하이머협회(Alzheimer's Association)에 따르면 노인 사망자 3명 중 1명이 알츠하이머와 같은 치매 증상으로 사망하는데, 이 사망률은 유방암과 전립선암을 합친 것보다 더 높은 수치다. 알츠하이머병 환자를 돌보고 있

는 간병인도 약 16만 명에 달하는 것으로 추산된다. 그들은 보통 환자의 배우자나 자식이지만 때론 친척, 손주, 친구, 이웃 등 그 관계가 광범위하다. 이들이 제공하는 간병 활동은 매년 약 185억 시간에 달하며, 이를 가치로 환산하면 234억 원 이상으로 평가된다.

알츠하이머협회에서는 이런 간병인들을 위해 '리치(REACH)'라는 프로그램을 운영 중이다. 리치는 'Resources for Enhancing

Alzheimer's Caregiver Health'의 약자로, 알츠하이머병에 걸린 환자를 보살피는 간병인들에게 그들의 간병 활동과 건강에 도움이 되는 각종 정보를 무료로 제공하는 프로그램이다. 약 6개월에 걸쳐 진행되는 이 프로그램은 주로 바쁜 일정에 쫓겨 사는 간병인들을 위해 그들의 집에 치매 전문가들이 직접 찾아가거나 전화 상담도 가능하도록 했다.

알츠하이머협회는 미국 전역의 주요 도시에 지사를 두고 있는데,

모든 지사들에서 리치 프로그램을 진행하는 것은 아니다. 이 프로그램을 본격적으로 도입하기에 앞서 처음에는 버밍햄, 보스턴, 필라델피아, 멤피스, 마이애미, 파오로 등 6개 도시에서 시범적으로 운영했다.

소수민족용 번역본 별도 제작

이들 도시의 알츠하이머협회 지사는 흑인, 히스패닉 계열의 사람들과 같은 소수민족들이 그동안 치매 연구에서 소외돼 있었기에 소외된 민족의 간병인들을 좀 더 적극적으로 모집했다. 연구원들은 시범사

업을 통해 치매 전문가들과 직접 접촉하고 각종 정보를 얻은 간병인들이 단순히 교육 자료만 받은 간병인들보다 자신의 신체 및 정신 건강을 좀 더 긍정적으로 평가하는 등 전반적으로 더 효율적인 결과를 보인다는 결과를 얻었다.

현재는 알츠하이머협회 각 지역별 지사의 재정 지원 상황에 따라 리치 프로그램을 운영한다. 텍사스주 포트워스시에 위치한 이 협회 지사도 이 프로그램을 운영하는 곳 중의 하나다.

포트워스시 지사는 시범사업 결

미국 한 요양병원 의료진이 입원한 환자와 간병인(맨 왼쪽)과 상담하고 있다.

'리치' 프로그램의 목표는?

1. 간병인들이 좀 더 높은 삶의 질을 되찾을 수 있도록 한다.
2. 간병인들의 전반적인 건강을 증진시키고 우울증으로부터 벗어날 수 있도록 한다.
3. 간병 활동을 통해 얻은 스트레스를 해소할 수 있도록 돕는다.
4. 간병인들이 치매 환자들이 보이는 행동 변화와 각종 증상에 좀 더 효율적으로 대처할 수 있도록 한다.
5. 치매 환자들이 보 호시설로 들어가는 것을 지연시킨다.



간병인 위한 '리치(REACH)' 프로그램

“간병·건강 정보 무료 제공에 상담까지 지원”

암 환자보다 간병하기 힘든 게 알츠하이머와 같은 치매 환자다. 간병기간이 수년에서 길게는 수십 년까지 길어질 수 있기 때문이다. 간병하다가 가족과 가정이 파괴되기 십상. 이들을 위한 효과적인 프로그램이 개발됐다. 바로 미국 알츠하이머협회에서 개발한 '리치' 프로그램이다.

글 이경원 텍사스주립대 교수



과물을 토대로 프로그램을 좀 더 발전시켰다. 전문용어들은 간병인들이 이해하기 쉬운 용어로 바꿨고, 히스패닉 계열의 소수민족을 위해 스페인어 번역본 교육 자료도 별도로 만들었다. 또 상담 역할을 하는 치매 전문가들을 2명 고용해 현재 약 500명에 가까운 간병인들을 지원하고 있다. 간병인 리사의 이야기다.

“어머니가 처음에는 휴대폰을 세탁기 안에 넣어놓거나 자주 보는 잡지를 냉장고 안에 넣어놓는 등의 실수를 하더니 점차 기억력이 감퇴하시더라고요. 처음에는 치매가 뭔지도 몰랐고, 알츠하이머가 어떠한 병인지도 몰랐어요. 알츠하이머협회가 무슨 일을 하는지, 지사가 동네에 있는지도 몰랐어요. 지금 생각해 보면 처음에 정말 관련된 지식이 없

Narell



미국 알츠하이머협회가 개최한 '알츠하이머 예방 걷기 행사' 참가자들이 밝게 웃고 있다.

“ 치매 전문가로부터 받은 다양한 정보가 집에서 간병 활동을 하는 데 큰 도움이 됐다면, 카운슬링은 간병 활동에 근본적인 도움이 됐다고 생각해요. ”

리사는 알츠하이머협회와의 첫 인연을 회상하며 지사로부터 받은 각종 도움에 감사해했다. 그리고 리치 프로그램 덕에 단순히 간병 활동에 필요한 정보를 알게 됐을 뿐만 아니라, 간병 활동으로 생기는 스트레스, 우울증, 셀프 케어 등에 대해서도 다시 한 번 생각하게 됐다고 했다.

비공식 모임 통해 다양한 인연 이어가

“치매 전문가들과 정기적으로 이야기할 수 있는 것이 정말 큰 도움이 됐어요. 어머니가 정식으로 알츠하이머병 진단을 받으면서 저희 가족의 삶이 많이 바뀌었어요. 그즈음에 셋째 아이가 태어났고, 육아와 동시에 어머니를 돌봐야 했기 때문에 한동안 우울증을 겪었어요. 치매 전문가로부터 받은 치매에 관한 다양한 정보가 집에서 간병 활동을 하는 데 큰 도움이 됐다면, 카운슬링은 제 간병 활동에 근본적인 도움이 됐다고 생각해요. 덕분에 지금까지도 어머니를 간병할 수 있는 게 아닌가 해요.”

리치 프로그램 정식 운영기간은 6개월이지만 간병인들 대부분이 알츠하이머협회와 별도의 비공식 모임, 지원 모임 등을 통해 그 인연을 이어간다. 이러한 모임들을 통해 간병인은 같은 고민을 갖고 있는 지역 내 다른 간병인들과 연결되고, 나아가 각종 기관의 사회복지사, 지역 내 대학교에서 치매를 연구하고 있는 대학 교수들과 인연을 맺기도 한다.

아쉬운 점은 시범사업 초기 노력에도 불구하고 아직도 소수민족 간병인들의 참여가 저조하다는 점이다. 흑인, 히스패닉, 혹은 아시안 이민자 등 미국 내 소수민족들은 가족의 간병에만 온전히 의존하는 경향이 강하다. 이 때문에 미국 내 많은 연구원들은 치매 환자 간병 지원 단체들이 어떻게 하면 소수민족에게까지 그 영향력을 넓힐 수 있을지 고민한다.

가족 내 구성원이 치매에 걸렸을 때 간병인을 따로 구하기보다 가족 내에서 간병인을 찾고 다른 구성원들과 그 책임을 나눌 수 있다면 더할 나위 없이 좋지만, 보통 간병기간이 수년, 혹은 수십 년까지 길어지는 경우가 있기 때문에 간병인의 육체적, 정신적 건강에 사회의 관심이 더욱 필요하다.

리치 프로그램 모델이 중국에도 일부 도입됐다고 한다. 가족의 간병이 흔한 한국에서도 이런 프로그램 도입을 검토해볼 필요가 있다고 생각한다.



일본 요코하마 병원 입구

노인시설 확충하고 돈도 벌고 '헬스케어 리츠'가 뜬다

리츠 시장에 변화의 바람이 일고 있다. '헬스케어 리츠'라는 새로운 상품이 미국을 시작으로 일본까지 확산되고 있는 것. 특히 공공요양원 입주 대기 인원만 54만 명에 달하는 초고령사회인 일본에선 정부가 안정적인 사회안전망 확보를 위해 헬스케어 리츠 시장 활성화에 발 벗고 나섰다.

글 김웅철 매경비즈 대표, <초고령사회, 일본에서 길을 찾다> 저자

❖ '헬스케어 리츠(Health Care REITs)', 초고령사회 일본에서 요즘 새롭게 주목받는 리츠 상품이다. 리츠란 부동산에 간접 투자하는 펀드로, 'Real Estate Investment Trusts'의 약자다. 부동산투자신탁의 일종이다. 그럼 헬스케어 리츠는 무엇일까? 헬스케어 관련 부동산에 특화해 투자하는 리츠 상품이라고 생각하면 된다. 구

체적으로 병원, 요양병원, 요양원 등이 투자 대상이다.

일본 도쿄증권거래소에서는 헬스케어 리츠를 '주요 투자 대상을 헬스케어 시설로 하는 리츠'로 정의한다. 투자 대상에는 유료 노인홈, 서비스 제공 고령자 주택 등 고령자 거주시설과 병원, 의료물 등이 포함된다. 유료 노인홈은 우리로 치면 고급 요양원이고, 서비스 제공 고령

자 주택(일본에서는 '사코주'로 부름)은 요즘 국토교통부에서 시범사업을 하고 있는 '고령자 복지주택'이라고 생각하면 크게 틀리지 않다. 헬스케어 리츠는 이 같은 헬스케어 시설에 대한 투자비율이 총 자산(투자자산)의 50%가 넘어야 한다.

현재 도쿄증권거래소에는 3개 종목의 헬스케어 리츠가 상장돼 있다. 일본헬스케어 투자법인(NHR) 그리고 헬스케어&메디컬 투자법인(HCM), 재팬시니어리빙 투자법인(JSL) 등이다. 3개의 리츠가 투자한 헬스케어 시설 물건은 현재 약 100개 정도다. 이 중 87.5%가 유료 노인홈이고, 나머지(12.5%)는 서비스 제공 고령자 주택이다.

수익률 4% 전후... 리츠보다 높아

헬스케어 리츠의 운영 방식은 일반 리츠와는 조금 다르다. 일반 리츠가 주로 부동산 임대수익에 기반을 둔 것과 달리, 헬스케어 리츠는 투자 시설(부동산)의 운영수익에 좌우된다. 좀 더 구체적으로 설명하면 리츠 운용 주관을 맡은 자산운영사가 헬스케어 시설을 운영할 사업

“
일본에선 '단카이 세대'로 불리는 베이비부머가 75세 이상 후기 고령자로 진입함에 따라 그만큼 고령자 시설도 대거 부족사태를 맞을 전망이다.
현재 공공요양원 입주 대기 인원만 54만 명에 달한다.”

자와 임대차 계약을 체결하고, 사업 운영자는 시설 운영을 통한 수익금을 투자자에게 배분하는 방식이다.

그렇다면 헬스케어 리츠 상품의 배당수익률은 얼마나 될까. NHR와 JSL은 4%대 초 중반, HCM은 3% 후반이다. 도쿄 증시에 상장된 리츠의 전체 평균 수익률이 3.40%인 것에 비하면 약간 높은 편이다.

일본에서 헬스케어 리츠가 본격적인 시동을 건 것은 2013년 12월 5일, 일본 각의에서 결정이 있고 나

서부터다. 이날 각의에서는 고령 사회의 선순환 경제 실현을 목표로 헬스케어 리츠의 상장 등을 통해 헬스케어 시설에 자금이 원활히 공급될 수 있도록 의결했다. 국토교통성은 이후 요양원뿐만 아니라 리츠의 투자 대상을 병원으로까지 확대하기 위해 '병원 부동산을 대상으로 하는 리츠 가이드라인'을 마련해 헬스케어 리츠 활성화를 지원하고 있다.

하지만 일본의 헬스케어 리츠 시장은 아직 걸음마 단계다. 헬스케어 리츠의 본산 격인 미국의 시장 규모는 2019년 7월 기준 13조 엔(약 140조 원)에 달한다. 미국 리츠 시장 총 시가총액의 11%를 점하는 주력 섹터다. 일본 헬스케어 리츠 시장 규모는 553억 엔(전체 리츠 시장의 1%)으로 미국의 230분의 1 수준에 그친다.

현재 일본의 고령자 시설은 공공요양원(특별 양호 노인홈) 7900개 동(입주자 54만 명), 민간 요양원(유료 노인홈) 1만3500개(입주자 51만 명), 노인 보건시설 약 4000개 동(입주자 37만 명), 서비스 제공 고령

자 주택 7200개 동(입주자 24만 명) 등 총 180만여 명의 고령자가 다양한 고령자 시설에서 거주하고 있다. 2008년부터 2012년 5년간 2배나 늘었다.

하지만 이 정도의 고령자 시설로는 거친 고령화의 파고를 넘기에는 역부족이다. 오는 2025년 일본의 고령화율(전체 인구에서 65세 이상이 차지하는 비율)은 30%를 넘을 것으로 추산되고 있다. 특히 이른바 '단카이(團塊, 덩어리) 세대'로 불리는 베이비부머가 75세 이상 후기 고령자로 진입함에 따라 그만큼 고령자 시설도 대거 부족사태를 맞을 전망이다. 현재 공공요양원 입주 대기 인원만 54만 명에 달한다.

고령화가 심화할수록 요양시설의 안정적인 공급은 필수조건일 수밖에 없다. 자연히 고령자 요양시설 시장은 질적, 양적인 면에서 진화할 것이고 따라서 투자 대상으로 주목을 받을 것이라는 게 전문가들의 분석이다. 그만큼 헬스케어 리츠의 잠재적 매력도 높다는 이야기다. 또 필수적인 사회 인프라인 고령자 시설을 금융 면에서 지원한다는 점에서 헬스케어 리츠의 존재 의미가 적지 않아 보인다.

간병로봇, IoT, AI 도입해 업무 효율화할 필요

물론 투자 리스크도 있다. 헬스케어 리츠는 일반 부동산에 투자하는 리츠보다 위험도가 약간 높다는 게



일본 실버주택에 거주하는 노인들이 가벼운 체조를 하고 있다.

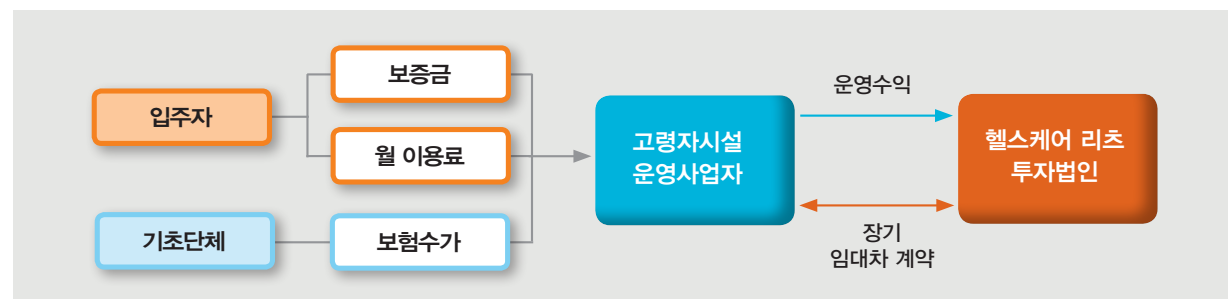
일반적인 평이다. 위험요소는 크게 세 가지다. 장기요양보험 수가를 수익의 원천으로 하는 요양시설은 관련 제도 개정에 따른 리스크가 상존한다. 수가를 낮추면 그만큼 시설의 수익이 줄어들고 이에 따라 헬스케어 리츠의 배당수익률은 떨어질 수밖에 없다. 또 시설 운영자의 경영 파산으로 서비스 제공이 곤란한 경우에 처하더라도 고령자들이 거주하고 있는 시설의 성격상 서비스를 지속해야 한다. 적자 상태에서 마이너스 수익을 감소해야 할 상황에 처할 수도 있다.

하나 더, 고령자 시설의 부동산 가치는 건물 등 하드웨어적 측면보다 식사나 간병 서비스 등 소프트웨어 측면의 가치 비중이 크다. 하지만 투자자 입장에서는 시설이라는 하드웨어 소유자로서 주요 부가가

치 창출 수단인 소프트웨어적인 부분을 공유할 수 없다는 점이 약점으로 지적된다. 투자자는 시설 운영자의 운영 능력에 기댈 수밖에 없다는 것이다.

전문가들은 헬스케어 리츠의 수익률 향상을 위해서는 요양기관 업계의 효율화가 필요하다고 지적한다. 간병로봇, 사물인터넷(IoT), 인공지능(AI) 등 첨단기술을 도입해 간병 및 시설 업무를 효율화하고 서비스를 개선하는 것도 필요한 대목이다. 관련 보험에만 의존하지 않은 새로운 서비스·비즈니스 모델의 실현도 헬스케어 리츠의 수익률 향상에 큰 영향을 줄 것이라고 전문가들은 입을 모은다. 요양 비즈니스 효율화와 경쟁력 강화를 위한 혁신은 헬스케어 리츠 시장의 확대라는 관점에서도 불가피한 과제인 셈이다.

일본 헬스케어 리츠 자산 운용 방식





홀몸노인 위한 '노인아파트', '청·노년 공동주택'

“노인은 나이 많은 이웃이자 친구”

홀몸노인과 취약계층 노인들이 행복하게 살 수 있도록 돕는 최적의 방법이 뭘까. 타이완 정부는 물론 사회복지단체, 대학까지 함께 해법 찾기에 나섰다. '노인아파트'를 통한 노인 공동체, 양로신탁을 결합한 양로시설, '청년·노인 공존 영상 찍기', '청·노년 공동주택' 등 다양한 실험과 연구가 진행 중이다.

글·사진 **지양명**타오 타이완 뉴타이베이 거주, 타이완 국립청화대 졸업

❖ 타이완에도 홀몸노인이 점점 많아지고 있다. 점차 고령화돼가는 지금의 사회구조에선 어쩔 수 없이 파생되는 문제다.

타이완 홀몸노인은 경제적 사정에 따라 여러 계층으로 나뉜다. 그중 취약계층 홀몸노인만 4만5000명에 이른다. 모든 계층의 홀몸노인들이 삶을 윤택하고 가치 있게 살 수 있도록 하고, 특히 취약계층 홀몸노인들이 더 이상 낙락으로 떨어지지 않도록 사회적 안전망을 갖춰 놓는 것이 정부와 사회가 당연히 저



타이완 시내 한 공원에서 휴식 중인 노인들.

야 할 책임이다.

중산대 의대 구오시안(郭慈安) 교수는 “현재 타이완에 거주하는 65~95세 노인 320만 명 중 56만 명이 치매 및 신체기능 장애를 갖고 있다. 26만 명의 외국인 도우미가 고용돼 이들을 돕고 있지만, 여전히 인력이 부족한 실정”이라고 말했다. 이 노인들은 나이가 들면 들수록 도움이 손길이 더욱 절실해지기 때문에 ‘장기 케어 정책’의 대변화가 필요한 시점이라는 것이다.

현재 타이완 정부와 사회복지단체, 대학 등에서는 유용하고도 실험적인 다양한 방법을 찾고 있다. 가장 현실적인 방법 중의 하나로 꼽히는 것이 ‘노인아파트’다. 혼자 사는 것은 싫지만 독립적인 개인 공간을 원하는 노인들에게 적합하다. 현재 공립 노인아파트는 타이베이시에 4개, 뉴타이베이시에 1개, 가오슝시에 2개 등 모두 7개가 건립돼 아직 많지는 않지만 점차 확산되는 추세다.

노인아파트와 양로원의 차이는 완벽한 개인 주거공간의 유무다. 노인아파트는 완전히 분리된 공간으로 나뉘어 있어 혼자 또는 부부가 함께 각 공간에 입주해서 생활한다. 물론 노인을 위한 여러 프로그램들이 있어서 공동체의 유대감을 갖고 서로를 돌볼 수 있다. 오랫동안 홀로 생활했던 분들은 처음 생활공동체에 왔을 때는 눈에 띄게 행동이 느리고 완고하며 눈동자에 활기가

없지만, 프로그램에 참여하면서 점차 얼굴에 웃음이 피기 시작하고 성격도 부드러워지고 훨씬 젊어진 듯 생기를 갖게 된다고 한다.

이와 유사한 민간 모델도 있다. 양로신탁과 결합한 양로시설이다. 일례로 도우(寶) 씨는 집을 팔고 그 자금을 양로신탁에 예치한 후 의료

“
매일 집 앞에서 담배만
피워대던 할아버지, 치매로
장기요양병원에 입원한
아내를 찾는 것이 유일한
일과인 할아버지도 학생들과
어울리며 오랜만에
웃음을 되찾았다.”

재단이 운영하는 건강요양원에 입주했다. 시설의 주거비와 생활비는 신탁한 은행에서 매달 일정액을 지급한다. 자녀가 없는 도우 씨는 10여 년 전 남편과 사별하고 홀로 지내다 어느 날 지진을 겪고 나서 혼자 사는 감당할 수 없는 일이 많다는 걸 느껴 양로시설에 들어갈 결심을 했다.

요즘 도우 씨는 방 안에서 음악을 듣고 난초를 가꾼다. 가끔 친구가 전화로 남편과 자녀에 대해 늘어놓는 험담을 가만히 들어주는 것도 그

의 일상이다. 그의 방을 둘러보자면 방 하나와 거실을 갖추고 있는데, 홀로 안락한 생활을 하고 있음을 어렵지 않게 느낄 수 있다. 요양원을 운영하는 기관이 의료재단이라 입주자의 건강 상태에 더 세심한 관심을 기울인다.

현재의 생활이 만족스러운 그는 예탁한 신탁자금의 잔고가 다할 경우 추가 납입으로 이 생활을 연장할 계획이다. 요즘 이런 고급 요양시설이 많아지고 있는데, 월 이용료가 2만~4만 타이완달러(한화 약 78만~157만 원)로 사실 경제적 여건이 좋지 못한 노인들에겐 부담스러울 수 있다.

청년·노인 ‘즐거운 공존’

이보다 실험적인 방안도 연구되고 있다. 노인 건강 전문가들은 노인들은 새로운 친구를 사귀는 것이 어렵고 은퇴 후 친구들과의 연락을 소홀히 하면 그들은 곧 멀어지기 때문에 인간관계에서 고립되기 쉽다고 말한다. 그래서 더욱 홀몸노인들이 공동체에 참여하고, 사람들과 정기적으로 만나 교류하며, 누리소통망(SNS)을 통해 식사 약속을 잡는 등 다양한 대외활동을 촉진할 필요가 있다.

타이베이시에 위치한 다안구(區)에서는 노인의 심리적 건강을 위해 대학과 사회단체가 함께 ‘청년·노인의 공존, 할아버지·할머니와 즐거운 영상 찍기’라는 이름의 실험 프로젝트



타이완의 한 공립 노인아파트 입구.

를 진행했다. 구청 사회복지과에서는 우선 인근 대학에서 학생 70명을 모집하고, 그들을 15개 조로 나눠 각 조별로 한 학기 동안 지역 내 15명의 홀몸노인과 함께 시간을 보내면서 영상을 촬영하도록 했다. 외부와 단절되기 쉬운 노인들과 세대의 벽을 허물고 소통하자는 취지였다.

이 프로젝트를 통해 매일 집 앞에서 담배만 피워대던 할아버지는 물론, 몇 년째 치매로 장기요양병원에 입원한 아내를 찾는 것이 유일한 일과로 아무런 즐거움 없이 살던 할아버지도 학생들과 어울리며 오랜만에 웃음을 되찾았다. 프로젝트에 참가한 한 학생은 “이 기간 동안 의외로 할아버지와 같은 취미와 화제를 찾아낼 수 있었고, 또한 할아버지의 생활철학도 배울 수 있어 좋은 경험이었다”고 말했다. 프로젝트를 진행한 다안구 건

강서비스센터 실무 담당자는 “이번 프로젝트에 대한 결과 발표 이후 관련 기관의 관심이 커져서 여러 대학, 단체도 프로그램 참가를 희망하고 있어 앞으로 확대 시행할 계획을 갖고 있다”며 “이러한 활동이 세대 간 공존의 기초를 놓길 바란다”고 말했다.

입주조건, 月 20시간 노인과 보내기

또 한 가지 독특한 주거 형태도 있다. 공립아파트가 노인만을 대상으로 했다면 이 모델은 청년과 노인이 함께 사는 ‘청·노년 공동주택’이다. 타이베이시에서는 해외의 성공 사례를 도입해 앞서 소개한 공립 노인아파트 중 한 곳을 지정해 인근 대학생의 신청을 받아 입주할 수 있도록 했다. 선정된 학생은 일반 시세보다 월등히 낮은 매월 3000타이

완달러(약 11만8000원)로 노인아파트의 안전하고 깨끗한 원룸에 입주할 수 있다.

학생들의 입주조건은 매월 20시간을 계획을 세워서 노인과 함께 보내는 것뿐이다. 학생들이 제출한 계획을 보면 노래방 가기, 같이 요리하기, 페이스북 함께 하기, 컴퓨터 사용법 가르치기, 인터넷 쇼핑하기, 심지어 마작 같이 하기도 있었다. 타이베이시 외에 각 지방정부도 유사한 공동주택 정책을 앞다퉈 내놓고 있다. 이러한 공동주택은 개인 생활을 보장하면서도 홀몸 노인을 사회의 양지로 이끌고, 주머니 사정이 여의치 않은 학생과 청년들에게 안정된 주거를 제공하는 긍정적인 효과를 기대할 수 있다. 비록 혈연으로 연결되지는 않았지만 같은 공간에 살면서 사회적인 대가족을 구성하는 것도 기대해볼 만하다.

위와 같은 제도와 연구가 아직은 홀몸노인과 취약계층의 노인 문제를 해결하는 데는 부족하겠지만 노인의 안락한 삶, 나아가 젊은 세대와 함께하는 삶을 살 수 있도록 하는 것은 바람직한 방향으로 보인다. 이제는 노인이 쓸쓸한 시간을 보내며 누군가의 도움이 필요한 사람들이 아닌 ‘나이가 조금 많은 이웃이자 친구’가 될 수 있고, 이것이 건강한 사회에서 노인이 가질 수 있는 좋은 역할이 아닐까 싶다. **MM**

BetaShares
Exchange Traded Funds
★ 호주, 총자산 6.5조 원, 총 55개 ETF

HORIZONS ETFs
by Mirae Asset
★ 캐나다, 총자산 10조 원, 총 90개 ETF

MIRAE ASSET
Global Investments

TIGERETF
★ 한국, 총자산 9.6조 원, 총 122개 ETF

GLOBAL X
by Mirae Asset
★ 미국, 총자산 12.5조 원, 총 68개 ETF

글로벌 자산배분은 미래에셋 ETF로!

미래에셋은 한국, 미국, 홍콩, 캐나다 등 8개국에 걸쳐 글로벌 ETF 네트워크를 구축하고 있습니다. 한국 ‘TIGER ETF’를 비롯해 캐나다 ‘Horizons’, 호주 ‘BetaShares’, 미국 ETF 운용사 ‘Global X’를 인수하여 ETF 자산운용 규모는 세계 10위권으로 올라섰습니다. (기준일 : 2019년 6월 30일)
미래에셋의 글로벌 투자역량과 선진 ETF 운용 기법을 통해 글로벌 우량 ETF를 제공할 것입니다.

| 운용사 |
원칙을 지키는 투자 -
MIRAE ASSET
미래에셋자산운용

■ 집합투자증권은 운영결과에 따라 투자원금의 손실이 발생할 수 있으며, 그 손실은 투자자에게 귀속됩니다. ■ 집합투자증권을 취득하시기 전에 투자대상, 보수·수수료 및 환매 방법 등에 관하여(간이)투자설명서를 반드시 읽어보시기 바랍니다. ■ 보수·수수료 외에 증권거래 비용 등이 추가로 발생할 수 있습니다. ■ 이 집합투자증권은 예금자보호법에 따라 예금보험공사가 보호하지 않습니다. ■ 환율변동에 따라 손실이 발생할 수 있습니다.

낙상 고령자 1년 내 사망률 17% “건강하게 살려면 넘어지지 마라”

한국도 고령화가 빠르게 진행되고 있다. 어찌 보면 당연한 일이다. 의료 기술의 발전과 그에 따른 수명 연장은 자연스럽게 고령화를 촉진하기 때문이다. 중요한 것은 삶의 질이다. 나이가 들어도 건강하게 살면 그만이다. 그러기 위해 가장 주의해야 할 것이 바로 '낙상'이다. 낙상 유발 요인과 예방 대책, 그리고 간단한 운동법을 소개한다.

글 김현경 도쿄건강장수의료센터 연구부장,
(근육이 연금보다 강하다) 저자



❖ 낙상은 고령자뿐 아니라 초등학생, 20~30대, 중·장년 등 모든 연령대에서 발생할 수 있다. 하지만 80세 이상의 고령자가 낙상할 경우 신체적, 정신적으로 받는 충격은 초등학생이나 건장한 중년 남녀가 받는 충격과는 비교할 수 없을 정도로 크다. 혼자 사는 노인이나 노부부만 사는 가정에서 낙상 사고가 발생하면 이후 자립적인 일상생활을 유지하기가 힘들다.

낙상 빈도도 고령자들에게서 훨씬 높다. 가정에서 일어나는 낙상 사고의 절반 이상이 65세 이상에서 발생하고, 75세가 넘으면서 빈도는 더욱 늘어난다.

고령자에게 낙상이 특히 위험한 이유는 골절 등 부상과 더불어 이후 겪게 되는 후유증 때문이다. 고령자의 일상생활에 가장 큰 지장을 주는 대퇴골경부 골절의 85% 이상이 낙상이 원인이다. 회복을 위해서는 장기간의 입원 치료가 필요한데, 이 과정에서 신체 기능이 빠르게 저하되고, 결국 보행 자체가 어려워지거나 보행 시 지팡이를 사용해야 하는 등 활동 범위가 한층 제약받게 된다. 경우에 따라서는 뇌혈관 장애와 치매 등의 합병증을 동반하거나 외상 상태(몸을 가누지 못해 누워서 치료를 받아야 하는 상태)가 될 가능성이 높고, 1년 이내 사망할 확률도 17%나 된다.

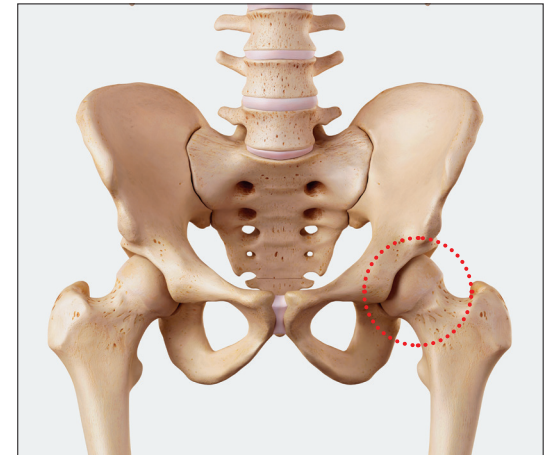
또한 골절까지 가지 않았더라도 낙상을 경험함으로써 이동에 대

한 자신감을 잃게 되는 '낙상 후유증(Post Fall Syndrome)'이 나타날 수 있다는 것도 고령기 낙상이 갖는 큰 문제 중 하나다. 낙상 후유증 중에서도 가장 심각한 문제는 낙상에 대한 두려움(Fear of Falling)이다. 넘어지는 것이 무서워서 보행에 대한 자신감을 상실하고, 그 결과 활동이 제한된다는 것이다. 그러면 근력을 비롯해 체력이 약해지고 건강이나 신체 기능 역시 빠르게 저하된다.

필자는 일본의 대도시에 거주하는 고령자를 건강한 고령자와 허약한 고령자로 나눠 낙상 후유증 및 그에 따른 활동 제한에 대한 조사를 실시한 적이 있다. 그 결과 허약 고령자 중 65~75세의 80% 이상이, 75세 이상에서는 93~94%가 낙상에 두려움을 느끼고 있었다는 사실을 확인했다. 또 외출을 하지 않는 고령자에게서는 평형성, 근력, 보행 기능 등이 떨어지는 현상도 나타났다.

낙상은 장기 요양 상태로 가는 주요 원인이기도 하다. 2016년에 일본 후생노동성이 발표한 국민생활기초조사에 따르면 장기요양보험을 신청하는 주요 원인 중 치매(18.7%), 뇌졸중 등의 뇌혈관 질환(15.1%),

대퇴골경부의 위치



고령에 의한 허약(13.8%)에 이어 네 번째로 많은 비중을 차지하는 것이 바로 낙상 골절(12.5%)이었다.

낙상 유발 요인

**‘근력 저하’, ‘낙상 경험’이
가장 큰 위험**

그렇다면 낙상을 유발하는 요인은 무엇일까. 우선 내적 요인과 외적 요인으로 나눌 수 있다. 내적 요인은 해당 환자의 특성을 의미하며, 외적 요인은 환자의 주변 환경 등을 의미한다.

다시 내적 요인은 크게 네 가지로 구분이 가능하다. 첫째는 연령이다. 연령이 높아짐에 따라 낙상 발생률이 올라갈 뿐 아니라 낙상에 의한 골절 발생률 또한 증가한다. 둘째는 낙상 경험이다. 1년 이내에 낙상을 경험한 사람은 다시 낙상을 당할 위험이 3배 이상 높다. 한마디로 넘어져본 사람이 더 잘 넘어진다는 것이다. 셋째는 만성 질환과 복약 상황

이다. 고령기에는 별도의 외부적인 충격 없이 자리에 선 상태에서 낙상이 발생하는 빈도가 높다. 그 배경에는 순환기 질환, 신경계 질환, 운동보행기 질환, 기립성 저혈압, 시력이나 청력 저하, 그리고 각종 약물 복용이 관련돼 있다. 넷째는 신체 기능의 저하다. 즉 질병이 아닌 다른 요인에 의한 신체 기능의 저하가 낙상을 당할 가능성을 높일 수 있다. 반응시간의 지연, 근력 저하,

낙상 유발 요인의 상대적 위험도

근력 저하 > 낙상 경험 > 보행 기능 저하 > 평형감각 저하 > 보조기구 사용 > 시력 저하 > 관절염 > ADL장애 > 우울증 > 인지 기능 저하 > 연령 80세 이상

* 자료 : 미국 노인학회 저널(Journal of the American Geriatrics Society), 2001

낙상 위험 체크리스트

두 개 이상 해당하면 낙상 위험이 높다고 할 수 있으므로 적극적인 낙상 예방 운동이 필요하다.

- 1년 내에 넘어진 적이 있다.
- 낙상에 대한 불안감이 있다.
- 횡단보도를 파란 신호 중에 건널 수 없다.
- 앞 발끝이 자주 걸린다.
- 근력이 약해졌다(약력 남자 28kg 미만, 여자 18kg 미만).
- 한 발로 5초 동안 서 있을 수 없다.



평형 기능 저하, 보행 기능의 저하 등 노화에 의한 기능 감퇴들이 대표적인 예다.

이처럼 다양한 내적 요인들 중 가장 큰 위험요소로 꼽히는 것은 근력 저하, 낙상 경험, 보행 기능 저하, 평형감각 저하 등의 순이다. 이는 반대로 낙상을 예방할 수 있는 대책

낙상은 보행 중에 많이 발생하고, 대부분 걸려서 넘어진다. 예방을 위해서는 허리나 다리를 강화하는 것이 필요하다. 발이 걸려 균형을 잃었을 때 몸을 지탱할 수 있도록 하기 위해서다.

마련의 우선순위로 삼을 필요가 있다는 점을 시사한다.

낙상을 유발하는 외적 요인으로 는 울퉁불퉁한 도로나 횡단보도, 인도와 차도 사이의 높낮이와 같은 사회 환경 요인, 미끄러지기 쉬운 마루 재질, 어두운 야간 조명, 마루나 복도에 놓인 흐트러진 신문이나 전기 코드, 카펫의 끝자락, 높은 문턱, 자동문, 손잡이 없는 계단 등 주택 환경 요인, 신발(특히 슬리퍼) 등을 들 수 있다.

낙상 예방 대책

“환경 개선과 운동으로 막아라~!”

낙상 위험은 나이가 많을수록, 여성일수록, 허약한 사람일수록 높아진다. 하지만 연령과 여자라는 성별 등은 바꿀 수 없는 요인이다. 뇌졸중 후유증, 시력 저하, 청력 저하, 파킨슨병, 인지 기능 저하 등 개선 가능성은 있지만 시간이 걸리는 요인도 있다. 하지만 즉각적으로 개선 가능성이 높은 요인들도 있다. 바로 환경과 복약 상태 개선, 그리고 체력 관련 요인들이다.

① 집 안 환경을 살펴보고 개선한다

2016년 도쿄 소방청 자료에 따르면 구급차로 운반된 응급 환자의 35.6%는 75세 이상, 14.5%는 65~74세다. 65세 이상 고령자가 절반을 넘는다. 고령자들이 부상을 하게 된 장소를 보면 주택 61%, 도로나 역 29%, 기타 10%다. 평소 익숙한 집 안에서 의외로 부상을 많이 겪는다. 부상한 장소로는 계단이 가장 많고, 마루나 화장실, 욕실도 적지 않았다. 특히 계단에서 낙상을 하면 큰 사고로 이어질 수 있다. 낙상한 고령자들을 보면 계단을 다 내려왔다고 생각하는 마지막 단에서 넘어지는 경우가 많다.

낙상을 막으려면 계단에는 손잡이를 부착하고, 마루는 발이 걸려 넘어질 수 있는 전깃줄이나 매트 모서리, 흐트러진 신문이나 잡지들

을 정리해야 한다. 추운 날씨에는 밤에 화장실 용변 후 천천히 일어나도록 습관을 들여야 하며, 욕실에는 미끄럼 방지 매트를 부착하는 것이 좋다. 집 안에서 낙상으로 연결될 수 있는 것은 없는지 다시 한번 살펴보고 안전한 환경으로 만들어야 한다.

고령자를 대상으로 실시한 의식조사 결과에 따르면, 조사 대상 고령자의 70% 이상이 현재 살고 있는 주택 환경에 대해 불편함이 없으며 안전하다고 인식하는 것으로 나타났다. 낙상 위험성이 높은 고령자 자신이 이처럼 집 안에 잠재한 위험 요인을 인지하지 못하고 있다는 사실은 큰 문제점으로 지적될 수 있다.

② 현재 먹고 있는 약들을 점검한다

낙상 주요 요인 중 하나가 바로 약이다. 특히 진정제, 수면제, 항우울증약, 항정신약은 평형감각 장애를 일으켜 낙상의 위험성을 높인다. 또한 강압제의 효과가 사라진 뒤에는 기립성 저혈압이, 혈당강하약의 효과가 사라진 뒤에는 저혈당 증상이 일어날 수 있는데, 이런 증상들 역시 낙상의 위험성을 높인다. 강심제, 스테로이드약, 비스테로이드성 소염진통제는 약제 자체의 작용보다는 그 약을 먹게 만든 질환 자체가 낙상의 위험인자로 꼽힌다. 복약과 낙상 간의 관계에서 또 한 가지 알아둬야 할 것은 처방받은 약의



수에 비례해서 낙상 위험이 증가한다는 것이다. 특히 4~5종류 이상의 약을 먹는 경우 낙상 위험성은 큰 폭으로 증가한다. 낙상 사고를 줄이기 위해서는 복약 중인 약에 대한 점검이 필요한 것이다.

③ 근력강화운동으로 하체를 단련하고 보행 기능을 개선한다

걷는 모습을 보면 무엇인가에 잘 걸려 넘어지는 사람인지 아닌지 알 수 있다. 낙상은 보행 중에 많이 발생하고, 대부분 걸려서 넘어진다. 따라서 걸을 때 발 앞부분이 잘 들리지 않으면 바닥에 걸려 넘어지기 쉽다. 즉 발바닥을 바닥에서 들지 않고 끝 듯이 걷는 사람은 낙상 위험이 크다고 볼 수 있다.

낙상 예방을 위해서는 허리나 다리를 강화하는 것이 필요하다. 발이 걸려 균형을 잃었을 때 몸을 지탱할

수 있도록 하기 위해서다. 구체적으로는 발 앞쪽을 들어 올리는 근육인 전경골근과 다리 옆쪽 근육인 대퇴근막장근을 튼튼하게 하는 것이 중요하다. 발을 잘 들어 올릴 수 있으면 걸리는 일이 줄어들고, 다리 옆 근육이 튼튼하면 옆으로 넘어져서 대퇴골경부 골절이 생기는 것을 방지할 수 있기 때문이다. **M**



필자 김현경
일본 쓰쿠바대학 대학원 박사. 도쿄건강장수의료센터 주임연구원으로 시 작해 센터 내 외국인 최초로 임원(연구부장)까지 올라 일본에서 화제를 불러일으켰던 인물. '노화와 근육에 관한 연구' 논문을 300회 이상 발표했고, 일본 노년학회 최우수 논문상을 3회 수상했다. 저서로 <근육이 연금보다 강하다>, <낙상 예방 운동>, <요실금 예방 운동>, <근감소증 예방 운동> 등이 있다.

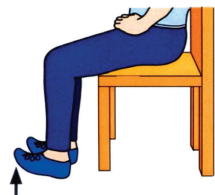
집에서 손쉽게 할 수 있는 '낙상 예방 운동 4가지'

한 해 동안 한 번 이상 낙상을 경험한 70세 이상 여성 고령자 105명을 두 그룹으로 나눠 비교 실험을 실시했다. 한 그룹은 3개월간 일주일에 60분씩 2회 낙상 예방운동을 시키고, 나머지 한 그룹은 평소처럼 지내게 하고 건강교육만 하면서 1년을 지켜봤다. 그 결과 두 그룹 간 의미 있는 차이가 확인됐다.

낙상 예방운동을 한 그룹의 1년간 낙상률은 19.6%인 반면, 운동을 안 한 대조군은 두 배 이상 높은 39.6%에 달했던 것. 그뿐만 아니라 운동을 한 그룹의 보행 속도, 하지 근력, 전경골근 근력 등도 눈에 띄게 향상된 것으로 나타났다. 그만큼 고령자에게 낙상 예방운동이 중요하다는 이야기다. 하지만 낙상 예방운동을 하기 위해 굳이 헬스클럽까지 가야 할 필요는 없다. 집에서도 손쉽게 할 수 있다. 필자가 개발한 낙상 예방운동 중 일부를 소개한다.

운동 1

발끝 들고 내리기(전경골근 강화)



- ① 의자에 등을 펴고 앉아 양발을 어깨너비로 벌린다.
- ② 발뒤꿈치는 바닥에 대고 발끝만 닿게 올려 2~3초간 정지한 후 내린다. 발끝을 올릴 때 숨을 내쉬면서 최대한 당기면 정강이 근육에 더 강한

자극을 줄 수 있다. 6~10회 반복한다.

운동 2

한쪽 다리 들어 무릎 펴기(대퇴사두근 강화)



- ① 의자에 등받이를 기대지 말고 약간 앞에 앉아서 양발을 어깨너비로 벌리고 양손으로 의자 옆을 잡는다. 한쪽 다리를 가볍게 들어 올리면서 발끝을 무릎 쪽으로 당기고 발뒤꿈치로 밀어내듯이 무릎을 쭉 편다.
- ② 무릎을 편 상태에서 발끝을 앞으로 폈다가 다시 무릎 쪽으로 당긴다. 한 번 더 발끝을 폈다가 당긴 후 무릎을 굽혀 바닥에 내린다. 3회 반복한 후 다리를 바꿔 반대쪽도 실시한다. 총 2~3세트 실시한다.

운동 3

무릎 모아서 발목 벌리고 모으기(대퇴근막장근 강화)



- ① 의자에 등받이를 기대지 말고 약



간 앞으로 앉아서 두 다리를 붙인다. 양손으로 의자 옆을 잡고 양발을 가볍게 들어 올린다.

② 무릎을 붙인 상태에서 발목을 양쪽으로 벌려 2~3초간 정지한 후 다시 양발을 모은다. 3회 반복한 후 양발을 바닥에 내려놓는다. 총 2~3세트 실시한다.

운동 4

한 발로 서기(정적 평형 기능 향상)



- ① 양발을 어깨너비로 벌리고 서서 양손을 허리에 올린다.
- ② 한쪽 다리로 체중을 이동시키면서 반대쪽 다리를 가볍게 들어 올린다. 10초간 유지한 후 다리를 내린다. 다른 쪽 다리로 체중을 이동시키면서 반대쪽 다리를 가볍게 들어 올린다. 총 2~3세트 실시한다. 이 동작이 쉽게 느껴지면 눈을 감고 해도 좋다. 발을 들어 올렸을 때 체중을 싣고 있는 발바닥이 어떻게 움직이는지 의식하며 균형을 잡는다.

GLOBAL X 미래에셋대우

혁신과 혁신이 만난 글로벌 X 포트폴리오 랩 어카운트, 미래에셋대우에만 있습니다

2017년 미국 올해의 Thematic ETF*, 2018년 미국 올해의 Most Innovative ETF**를 수상한 운용사 글로벌 X의 전문과 미래에셋대우의 자산관리 서비스가 만났습니다
*ETF.com 2017 Awards **Fund Intelligence Mutual Fund Industry Awards, 2018

- 혁신성장 포트폴리오 | 장기적인 혁신 성장 산업에 투자
- 인컴 포트폴리오 | 안정적으로 꾸준한 인컴 수익 추구
- 밸런스드 포트폴리오 | 혁신성장과 인컴에 균형적으로 투자

※ 3가지 포트폴리오 중 선택하여 시장, 투자자 성향 등 상황에 맞게 투자 및 운용 가능
※ 최소가입금액: 2천만원 / 포트폴리오 간 유선상 유형 변경 및 중도입출금과 중도해지 가능 / 양도소득세(22%)로 분류과세되어 금융소득종합과세에 적용되지 않음(일부 한정 적용)

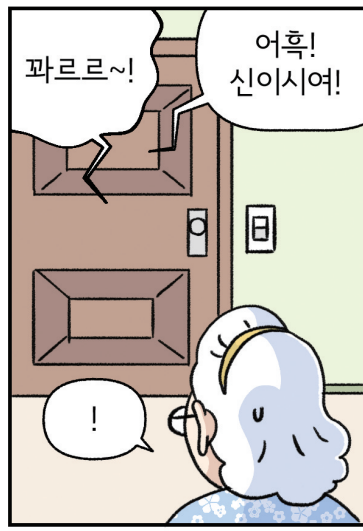
GLOBAL X | 인공지능·클라우드·로봇 등 4차 산업혁명 핵심기업 투자에 강점을 둔 미국의 ETF 전문 운용사

■ 당사는 랩 계약 및 관련 서비스에 관하여 충분히 설명할 의무가 있으며, 투자자는 투자에 앞서 그러한 설명을 충분히 들으시기 바랍니다.
■ 이 랩 계약은 예금자보호법에 따라 예금보험공사가 보호하지 않으며, 원금 손실이 발생할 수 있습니다. ■ 랩어카운트 계약 전에 투자대상, 운용내용, 투자위험, 수수료 등에 관한 약관, 계약권유문서 등을 반드시 읽어보시기 바랍니다. ■ 랩어카운트는 고객별로 운용, 관리되는 투자일임계약입니다. ■ 외화자산의 경우 환율 변동에 따라 손실이 발생할 수 있습니다. ■ GLOBAL X ETF 포트폴리오 랩 수수료 : 연 2.4% (분기 0.6% 후취) ■ 해외 주식/ETF 거래 시 발생하는 배당금에 대해서는 현지세율로 원천징수되며, 현지세율이 국내보다 낮을 경우 차액만큼 국내배당 세율이 적용되며 금융소득종합과세에 해당합니다. ■ 배당금 발생 시 금융소득종합과세 대상자는 현지세율이 국내보다 높을 경우 차액만큼 외국납부세액공제가 가능하며, 기타RP운용 시 발생하는 소득은 이자소득세로 과세되며 금융소득종합과세에 해당합니다.

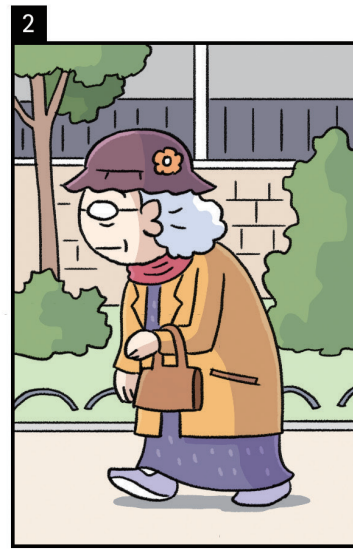


OLD

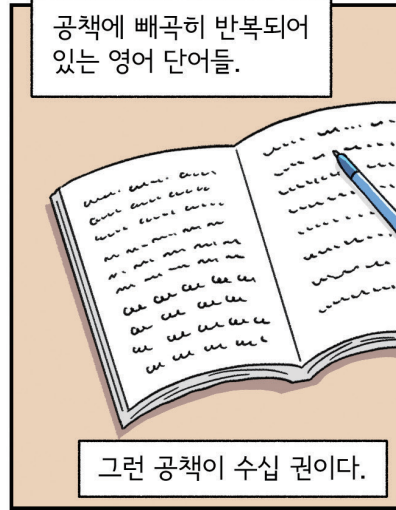
글·그림 - 홍승우



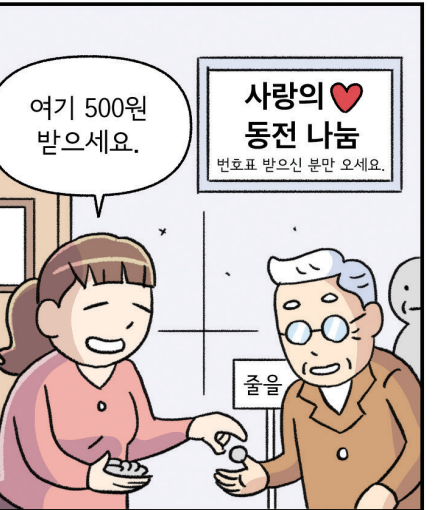
가끔 피임상실험자가 되기도 한다.



정말 너무들 해.



수집 권의 공책처럼.



너도 어여 따라와!



“정말 하고 싶은 일을 찾아라” BUCKET LIST

생존 욕구는 본능이다. 치매를 두려워하는 것도 그 연장선이다. 하지만 아무런 목표나 계획 없이 공허한 인생을 사는 사람들이 많다. 곧 당신의 인생이 끝난다면 당장 무엇을 하고 싶은가. 그 목표를 찾아야 좀 더 행복한 인생을 살아갈 수 있다.

글 윤대현
서울대병원 강남센터 정신건강의학과 교수

❖ 요즘 노인들을 보면 암보다 치매를 더 걱정한다. 암은 제때 건강검진 받고 조기에 발견해 치료하면 거의 완치가 가능하다. 치료가 어려운 암 환자도 남겨진 짧은 시간

을 소중하게 보낼 수 있다. 그러나 치매 환자는 몸은 건강한데 점점 자신과 기억을 잃어가는 것에 대한 두려움이 앞서고, 병간호로 고생할 가족들 생각에 아찔하다.

건망증 걱정한다면 치매 아나

치매는 뇌가 노화하면서 나타나는 퇴행성 뇌질환이다. 뉴론이라는 뇌세포 안과 밖에 쌓인 좋지 않은 단백질 때문에 뇌세포의 생존력이 줄어들면서 나타난다. 뇌세포 숫자가 감소하면서 전체 뇌의 크기, 즉 뇌의 용량도 줄어 그만큼 뇌의 기능도 떨어진다. 기억력과 이성적 사고 등 인지 기능을 담당하는 뇌세포 쪽에 퇴행성 변화가 심할 때 알츠하이머와 같은 치매가 나타나고, 운동과 관련된 뇌세포 쪽에 퇴

행성 변화가 주로 일어날 때는 파킨슨병이 발생한다. 뇌 손상이 더 심하면 치매와 파킨슨병이 동시에 나타날 수 있다.

‘아, 건망증이 심한데 어떡하지’ 하는 불안한 마음이 생길 수 있다. 그러나 건망증이 있다고 해서 치매는 아니다. ‘내가 생각할 때 나는 기억력이 떨어져 있어, 난 건망증이 있어’ 이렇게 스스로 인식하는 것을 주관적 기억력 감퇴라고 한다. 이런 사람 중에 실제 치매가 있는 경우는 매우 적다. 오히려 실제 치매에 접어들면 대부분 ‘나는 정상’이라고 생각하면서 자신의 증상을 부정하는 행동을 보인다.

그렇기에 역설적으로 건망증 때문에 치매 걱정을 하고 있다면 치매가 아니라는 이야기다. 현대인들

이 느끼는 대부분의 건망증은 스트레스 때문에 뇌가 피로하고 집중력이 저하돼 나타나는 경우가 대부분이다. 자신의 건망증에 대해 치매가 아닌가 걱정하는 것은 뇌를 더 피곤하게 한다. 뇌는 행복을 느낄 수 있도록 잘 놀 때 피로도 풀리고 집중력도 다시 돌아온다. 당연히 치매 예방에도 도움이 된다.

이를 위해 ‘감성 목표 세우기’를 추천한다. 건강 염려증을 가진 노인들에게 막상 “내년이 마지막이라면 무엇을 하고 싶으냐”고 물으면 대답하지 못하는 경우가 많다. 생존에 대한 욕구는 강렬한 데 비해 무엇을

할 것인지조차 정하지 못한 공허한 인생인 셈이다. 삶의 만족도를 높이기 위해서는 내 삶의 가치 있는 목표와 실행이 중요하다.

한 해의 목표를 세우는 데 한 가지 제안을 하자면 ‘내 마음이 원하는 감성 목표를 함께 세우자’는 것이다. 먼저 종이 2장을 좌우로 나란히 펼쳐놓는다. 그리고 왼쪽 종이에 5개 정도의 올해의 목표를 정해본다. 일과 관련된 것도 있을 수 있고, 운동이나 취미 등 자기계발과 관련된 것도 있을 것이다. 그다음엔 오른쪽 종이에 올해가 나의 마지막 해라고 생각하고 하고 싶은 일들을 적

는다. 올해의 버킷리스트라 할 수 있겠다. 죽음이란 단어를 이야기하면 재수 없다는 생각이 들 수 있지만, 가끔 죽음이란 단어를 내 뇌의 감성에 던져보는 것은 심리적으로 상당히 유익하다. 내 마음, 내 감성이 정말 하고 싶은 일들이 머리에서 파드닥 떠오르기 때문이다.

행복한 ‘버킷리스트’를 적어라

다 썼으면 오른쪽과 왼쪽의 목표를 비교해본다. 하나도 겹치는 것이 없다면, 자신이 너무 건조한 이성적인 목표로만 살고 있는 것은 아닌지 생각해볼 필요가 있다. 모범생의 한 해 목표인 셈인데, 여기서 모범적인 삶이란 내 개인의 감성적 가치보다는 사회에서 요구하는 가치에 더 충실하게 사는 삶이라고 볼 수 있다. 훌륭하고 소중한 가치가 있는 삶이지만, 너무나 모범적으로만 살면 우리 감성은 질식한다.

‘행복 과학’ 연구 결과, 어느 정도 먹고살 만해지면 그 이후로는 소유보다는 심리적 자유감이 상승할 때 사람의 행복도도 오르는 것으로 나타났다. 심리적 자유감은 내 개인적인 감성의 가치가 만족될 때 찾아온다. 버킷리스트에 적힌 일만 하며 살 순 없지만 적어보는 것만으로도 내 감성이 위로를 받는다. 그리고 한 개 정도는 올 한 해에 꼭 도전해보는 것이다. 생존을 위한 목표 이상 행복을 가져다주는 감성의 목표도 중요하다. **MM**



작심 3일 예방법 “자아 효능감을 키우자”

건강한 라이프스타일은 치매 예방과 마음 행복에 큰 역할을 한다. 문제는 작심 3일로 끝나는 경우가 많다는 것이다. 이를 예방하려면 먼저 목표를 너무 크게 잡지 말아야 한다. ‘술도 끊고 매일 수영하겠다’는 원대한 목표는 보기엔 좋지만 3일 열심히 하다가 하루 빠지면 계획을 못 지킨 자신이 한심하게 느껴지고, 그러다 다시 하려니 기분이 나빠 아예 그만뒀버리기 쉽다.

작심한 것을 포기하지 않으려면 무엇보다 지속적인 동기 부여가 필수적이다. 여기에 필요한 심리학적 요인이 바로 ‘자아 효능감(Self-efficacy)’이다. 자신이 어떤 행동 변화를 일으킬 수 있다는 것에 대한 스스로에 대한 믿음을 의미한다.

자아 효능감을 키우는 데 가장 효과적인 것은 성공 경험이다. 실패했던 경험은 자아 효능감을 떨어지게 하고 변화에 대한 동기를 앗아간다. 계획은 ‘이 정도는 눈 감고도 할 수 있다’고 심을 만큼 작게 시작해 서서히 확장하는 것이 성취감을 느끼게 하고 자아 효능감을 증대시킨다는 연구 결과가 있다. 칭찬은 고래도 춤추게 한다는 말처럼 주변의 정서적 지지, 긍정적인 칭찬도 자아 효능감을 증대시키는 데 매우 중요하다.





“남 생각은 이제 그만, 나를 먼저 사랑하라”

누가 나를 위해줄까. 또 누가 내게 기쁨과 즐거움을 줄까. 결국 내가 나를 위하고, 나 자신으로부터 기쁨과 즐거움을 찾아야 한다. 신기한 건 내가 나 자신을 위하면 위할수록 가족이나 타인에게도 사랑을 줄 수 있고, 또 그들로부터 더 큰 사랑을 받을 수 있다는 사실이다.

글 **한혜경** 전 호남대 사회복지학과 교수,
〈남자가, 은퇴할 때 후회하는 스물다섯 가지〉 저자

❖ 노인이 주인공으로 등장하는 소설 중에서 가장 재미있게 읽은 책은 다나베 세이코의 〈두근두근 우타코 씨〉다. 주인공인 77세의 우타코 씨는 제2차 세계대전 직후 혼란기에 시부모와 남편 대신 불타고 남은 가재 도구를 주워 파는 등 억척스럽게 일해서 식구들을 먹여 살리고, 장사를 시작해 집안을 일으킨다. 이후 가게 규모를 키워 회사를 만들고 직접 경영하다가 남편이 죽은 뒤 아들에게 회사 대표 자리를 물려주고 은퇴한다.

그러나 인생을 은퇴한 건 아니다. 오히려 여러모로 더 바쁘다. 고베시 앞바다가 보이는 맨션에서 혼자 유

유자적하며 살면서 서예교실에서 사람들을 가르치고, 영어회화를 배우며 젊은 사람들과도 만난다. 눈 밑 깊은 주름과 목주름을 가리기 위해 외출할 때는 렌즈 절반에 색깔을 넣은 안경과 머플러를 자주 애용한다. 그녀는 건강하고, 식욕도 정상인 데다 갱년기도 지난 지금이 인생에서 최고로 행복하다고 생각한다. 이 상태라면 백이삼십 세까지도 살 것 같지만, 언제 어떤 병에 걸려서 어떻게 죽음을 맞을지는 ‘자연’의 소관이라는 것 또한 잘 알고 있다.

‘너무 괴팍하고 까칠한 거 아니?’

소설의 상당 부분은 우타코 씨의 사생활 이야기다. 멋진 남자를 보면 가슴이 설레고, 좋은 곳에서 데이트 하면서 밤새 얘기하고 싶은 마음, 성에 대해 좀 더 솔직해지고 싶은 심정 등이 솔직하게 담겨 있다. 우연찮게 첫사랑도 만나고, 멋모르고 나간 모임이 알고 보니 ‘합동 맞선’ 모임이고, 때론 관찮은 남자로부터 유혹을 받기도 한다.

이 소설은 재미도 있지만, 무엇보다 인상적인 건 삶에

대한 우타코 씨의 태도다. 그녀는 77세 여자 노인에게 우리가 기대하는 사회적, 문화적 각본을 넘어서는 삶을 산다. ‘이거, 너무 괴팍하고 까칠한 거 아니야?’ 이런 느낌이 들 정도로 그녀는 타인의 시선보다는 자신의 느낌과 욕구를 중요시한다. 본인이 하루 중 가장 중요한 시간으로 여기는 느긋한 아침 식사 시간을 방해하는 사람, 특히 그 시간에 전화하는 사람을 극도로 미워한다.

더 심한 건 큰 손녀가 결혼할 남자를 데리고 와서 인사드리겠다는 말에, “에이~ 됐다, 됐어. 번거롭게 인사는 무슨, 일 없다”며 면박을 주는 대목이다. 아들과 며느리가 섭섭해하자, 그녀는 생각한다.

‘그렇다고 내가 사람을 싫어하거나 젊은이를 싫어하는 건 아니다. 느낌이 좋은 사람은 좋아하지만, 우리 손자들은 하나같이 시원한 구석이 없는 요상한 것들뿐이라 보고 있으면 머리끝부터 발끝까지 잔소리를 하고 싶기 때문에 정신건강에 해롭다고.’

이쯤 되면 보통 할머니와 달라도 너무 다르지 않은가. 그렇다고 우타코 씨의 모든 인간관계가 까칠한 건 아니다. 옛날 가게에서 일하던 부하직원들과는 오랜 세월 동안 각별한 관계를 유지하면서, 설마다 찾아오는 그들을 위해 손수 음식을 준비한다. 또 그들에겐 여러 가지 인생 상담과 조언도 아끼지 않는다. 영어회화 교실에서 만난 여자 노인들과도 잘 지낸다.

비록 아들, 며느리와 말싸움하는 장면이 많이 등장하지만, 어쨌든 자녀들과도 자주 연락하면서 가깝게 지낸다. 단, 그녀가 싫어하는 것은 지나치게 사치스럽고 철딱서니 없는 손녀, 그리고 딸일수록 더 강하게 키워야 하는데도 세상 물정 모르게 감싸기만 하는 아들과 며느리의 자녀 양육 태도다. 그게 못마땅해서 좋은 척하지 않을 뿐이다.

그녀는 경제적으로는 물론 심리적으로도 독립적이다. 혼자라도 좋은 식당에 들어가서 맛있는 음식을 사 먹



다나베 세이코의 장편소설
〈두근두근 우타코 씨〉 표지

고, 카페에도 자주 드나들면서 자신이 그 모든 가게나 거리를 ‘제대로 활용’하고 있다고 자부한다. 소설 속에는 그녀가 보통 할머니처럼 다소곳이 살기를 바라는 아들과 여차하면 말싸움을 벌이며 자기주장을 굽히지 않는 장면이 자주 등장한다.

우타코 씨와 자녀들의 관계는 ‘건강한 균형’에 기반을 두고 있다. 그녀가 경제적으로 의존적이라면, 혹은 돈은 있지만 심리적으로 자식들에게 의존하면서 눈치만 본다면 그런 식의 자기주장과 말싸움

은 불가능하기 때문이다. 그는 자식에게 모든 것을 기대고 다소곳이 살아가는 의존적인 삶을 거부한다. 그가 독립성과 자기다움을 포기할 경우, 비록 말싸움은 줄어들고 갈등이 드러나지 않아서 남 보기에 아름답고 평화로워 보이고 외형적으로도 덜 외로워 보이겠지만, 자녀와의 건강한 균형관계는 결코 이뤄지지 못할 것이다. 건강한 균형관계란 독립적이고 각자 자신의 삶을 사는 개인들 사이에서만 가능하기 때문이다.

“아픈 아내보다 내 삶이 먼저”

필자는 우타코 씨의 이런 면을 우리나라 베이비붐 세대도 배워야 한다고 생각한다. 베이비붐 세대는 부모덕에 교육도 많이 받고, 경제성장의 혜택도 많이 누렸지만, 동시에 부모에 대한 책임감, 가족에 대한 부양의식, 국가와 사회에 대한 책임감이 가장 컸던 세대라고 할 수 있다. 많은 걸 누렸지만 받은 만큼 돌려줘야 한다는 부담감에서 자유롭지 못한 ‘모범생 심리’를 가진 세대라고 할까. 특히 자녀에 대한 태도는 이중적이다, 그들은 경제 개념으로 바라볼 때 자녀가 투자 대비 수익은 적은 ‘무수의 자산’이라는 사실을 분명히 알면서도 현실에서는 마치 약점이라도 잡힌 듯 찢찢맨다.

물론 베이비붐 세대 사람들도 겉으로는 ‘자유’와 ‘독립’을 강조한다. 하지만 여기에서 자유와 독립이란 어디까지나 ‘경제적인 자유’와 ‘경제적인 독립’을 의미한



다른 사람을 사랑하기에 앞서
자기 자신을 먼저 사랑하는 것,
타인을 돌보느라 자신의 감정을
소홀히 하지 않는 것,
이런 삶을 살 수 있는 것이야말로
나이가 주는 가장 큰 선물이
아니겠는가.



다. '심리적인 자유'와 '심리적인 독립'은 간과하고 있는 것이다. 그러나 심리적인 측면이 빠진 자유와 독립이 과연 온전하다고 할 수 있을까.

특히 자녀와의 관계에서, 자신은 자녀에게 의존하지 않겠다고 하면서 자녀가 결혼한 후에도 '끝까지' 돌봐주겠다고 하며 주먹까지 불끈 쥐며 결의를 다지는 모습도 많이 본다. 이런 태도는 나이가 들어서도 여전히 자녀나 가족 중심의 'Me'의 삶을 살겠다는 의지를 표현하는 것이며, 경제적인 지원을 통해 여전히 자녀를 지배하고 소유하고 싶은 심리적 욕구를 드러내는 것이다. 결국 진정으로 독립적인 'I'의 삶에서는 멀어지고 마는 것이다.

인본주의 심리학자로 유명한 로저스(C. Rogers)는

말년에 쓴 '노년기의 즐거움'이라는 글에서 그동안 자신보다 다른 사람을 돌보고 보살펴주는 것을 더 잘해왔지만 나이가 들면서 자신을 더 많이 돌보게 됐다고 고백한다.

“나는 나를 좋아한다. 나는 나 자신의 욕구가 무엇인지 알아보았고, 그것을 충족시키려고 했다. 내가 살아남기 위해서는 나 자신의 삶을 살 필요가 있다는 것을 깨달았고, 비록 아내가 매우 아프지만, 내가 내 삶을 사는 것이 우선돼야 한다는 걸 깨달았다.”

나이가 주는 가장 큰 선물은 '나'

우타코 씨의 삶, 그리고 로저스가 말년에 남긴 글이 우리에게 가르쳐주는 것은 '건강한 자기중심성'이다. 이는 자기 자신의 가치와 개성을 존중하고 사랑하며, 자신을 소중히 여기고 돌보는 태도다. 다른 사람뿐 아니라 자기 자신조차 진정으로 사랑하지 못하기 쉬운 '이기적인 자기에'나 혹은 다른 사람을 위해서 살 뿐 자신을 위해서는 아무것도 바라지 않는 '타인 중심적 비이기성'과는 분명히 다른 것이다.

누가 나를 위해주겠는가. 나 자신이 나를 아끼고 위해야 한다. 누가 내게 기쁨과 즐거움을 주겠는가. 나 자신으로부터 기쁨과 즐거움을 찾아야 한다. 그들에게는 그들의 삶이, 나에게도 나의 삶이 있다. 그들에게 최선을 다하면서도 내 감정에 솔직해야 한다. 신기한 건 내가 나 자신을 위하면 위할수록 가족이나 타인에게도 사랑을 줄 수 있고, 또 그들로부터 더 큰 사랑을 받을 수 있다는 사실이다.

다른 사람을 사랑하기에 앞서 자기 자신을 먼저 사랑하는 것, 하루에도 몇 번씩 스스로에게 기분이 어떤지 물어보고 그 대답에 귀를 기울이는 것, 자신의 욕구를 인정하고 편안하게 받아들이는 것, 타인에게는 적절히 무책임할 수 있는 것, 타인을 돌보느라 자신의 감정을 소홀히 하지 않는 것, 이런 삶을 살 수 있는 것이야말로 나이가 주는 가장 큰 선물이 아니겠는가. **M**

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 **은퇴** 로 검색

아이폰 : podcast 앱에서 **은퇴** 로 검색

MIRAE ASSET
미래에셋은퇴연구소

작고 별난 결혼식

글 조민희
(*별별다방으로 오세요*) 저자, 작가 겸 칼럼니스트



❖ 통화를 마치고 휴대폰을 내려놓은 선옥 씨는 두 손으로 얼굴을 감싸 쥐었습니다. 내내 웃는 표정을 짓고 있느라 안면 근육이 다 빠근했기 때문입니다. 웃겨서 웃은 거라면 힘든 줄 모를 텐데, 그녀는 목소리에 어색한 티를 내지 않으려고 과도하게 웃음을 짓고 있었던 겁니다.

“오, 우리 박 서방 아닌가~~.”

“예, 어머님. 하하. 접니다. 그간 어떻게 지내셨어요? 날이 갑자기 추워졌는데요.”

사위는 자상하고도 씩씩한 목소리로 너스레를 떨니다. 그러나 선옥 씨는 알지요. 사위의 성격이 원래부터 그리 유들유들한 편도 아니요, 장모의 목소리가 듣고 싶어 전화를 건 것도 아님을 말입니다. 부모·자식으로 정을 들여 잘 지내보려고 제 나름 애를 쓰는 것이겠지요. 그런 생각을 하다 보면 피식 웃음이 나며 몇 년 전 장기간 두 아들 생각이 절로 납니다. 그 녀석들도 장가 들 무렵엔, 제 장모에게 이렇게 있는 공 없는 공을 다 들었겠지.

간지럽고 쭈뼛쭈뼛한 이 어색함

선옥 씨는 속으로 별별 생각을 다 하면서 입으로는 사위와 정다운 인사를 주거나 받거나 했습니다. 우리 내외 걱정은 하지 말고 자네야말로 옷 따뜻하게 입고 다니라고, 또한 사돈어른들께도 안부 전해달라고 말입니다. 그렇게 오늘의 통화는 대충 마무리가 되는 듯했습니다. 이제 이런 식의 통화를 대여섯 번쯤 더 하고 나면, 식을 올린 진짜 내 사위가 되어 있겠지. 그때쯤이면 이 간지럽고 쭈뼛쭈뼛한 어색함은 좀 가셔 있으려나. 그런데 바로 그때였습니다. 선옥 씨가 마지막 인사를 하고 전화를 끊으려는 순간, 사위가 뜻밖의 말을 하는 겁니다.

“어머님, 저 오늘 놀러 갈 테니 저녁 좀 먹여주세요. 어머님의 콩나물동태찌미 끝내준다는 소문을 들었는데요.”

선옥 씨는 당황했습니다. 사위가 오늘 저녁 손님으로 온다고? 하필이면 오늘? 난감했습니다. 어제 저녁, 그녀의 집에는 작은 소란이 있었고, 그 여파는 지금까지도 집안 분위기를 무겁게 누르고 있기 때문입니다. 소란의 주인공은 남편이었습니다. 그는 어제, 다 큰 딸을, 그것도 시집갈 날 받아놓은 딸을 아이 나무라듯 야단치며 언성을 높였습니다. 대학 신입생 때 술에 취해 업혀온 딸에게 소리 친 뒤로 십수 년 만에 처음 있는 일이라 모녀는 적잖이 놀랐지요. 딸은 아빠와 이성적으로 대화해보겠다고 자신의 생각을 또박또박 말했지만, 그걸 건방진 말대꾸로 느낀 남편은 더욱 화를 냈습니다. 그러다 두 사람은 종내 입을 다물어버렸고요.

앵돌아진 남편과 빠져버린 딸. 그런 상황에 사위가 저녁 먹으러 온다? 그러나 선옥 씨는 차마 안 된다고는 말하지 못했습니다. 백년손님이 납신다는데, 오늘 말고 다음 날에 오랄 수는 없었습니다.

“우리야 물론 대환영이지. 없는 솜씨지만 내가 한번 발휘해볼게.”

선옥 씨는 그렇게 말해버리고 말았습니다. 거실에 나오니 남편은 여태 신문을 펼쳐두고 있었습니다. 그러나 신문은 가림막일 뿐, 남편의 신경은 아내에게 쏠려 있음을 선옥 씨는 알 수 있었지요. 사위와의 통화 내용을 그는 듣고 싶은 겁니다.

“오늘 박 서방이 집에 온대요.”

“흥!”

“사위가 온다는데 코웃음이지네.”

“오든지 말든지.”

문제가 된 건, 딸아이가 말하는 ‘작은 결혼식’이었습니다. 처음엔 작은 결혼식을 원한다는 딸을 대견하게 생각했지요. 혼수도 예식도 검소하고 얌전하게 준비하겠다는 말인 줄 알았으니까요. 그러나 일이 진행되는 걸 지켜보니, 이건 작은 결혼식이 아니라 별난 결혼식

“
젊은 연인들에겐 출발점이지만,
부모님들에게는 지나온 삼십 년
세월의 종착점인 결혼식.
그러나 우리들이 주인공인,
우리들 멋대로의 결혼식을 원한다는
딸의 주장에 선옥 씨 부부는
기꺼운 박수를 쳐줍니다.”

이었습니다. 엄마 생각엔 신혼살림의 필수품이라 생각 되는 것들은 전부 마다하고, 신혼여행에는 입이 떡 벌어질 돈을 쓰겠다는 겁니다. 결혼식을 위해 섭외해놓은 장소는 일반 예식장도 교회도 아닌, 선옥 씨 눈에는 꼭 무슨 식물원 온실처럼 보이는 유리 건물이었습니다. 웨딩드레스도 화려한 맛이 없고, 음식도 손님들 입에 영 맞지 않을 것들뿐. 그런데 그것들이 결코 저렴하지가 않고, 돈은 돈대로 다 들어가는 것들이라 하니 불만을 갖지 않을 수 없었지요.

무참히 깨져버린 ‘엄마의 로망’

딸의 말에 의하자면 엄마가 보는 눈이 없어 몰라볼 뿐 전부 최신 유행을 따른 것들이라나요? 사실 딸은 엄마가 곁에서 혼수를 돌 기회조차 주지 않았습니다. 혼자 둘러보고 혼자 결정했지요. 그렇다고 혼자 힘으로 시집가느냐면 그건 아닙니다. 엄마는 돈만 내주고 뒤로 물러나 앉아 계시라는 겁니다. 늦둥이 딸아이 시집보낼 때 쓰려고 마련해둔 통장을 내줄 때 선옥 씨는 보람이 아닌 서운함을 느꼈습니다. 딸아이 원앙금침도 꾸며주고, 웨딩드레스도 골라주려 했던 선옥 씨의 로망이 무참히 깨지고 말았으니까요.

그런데 선옥 씨보다 더 상처받은 사람은 남편이었습니다. 뭐든지 생략하려는 딸아이 때문에 그는 여러 번 놀라고 말았지요. 딸아이는 작은 결혼을 위해 손님



도 최소한만 부르라고 했습니다. 잘 알지도 못하는 어르신들 대신 본인의 친구들로 하객들을 채우고 싶다고요. 게다가 폐백도 생략한다기에 아버지는 깜짝 놀라서 물었습니다. 시어른들이 용납하시더냐고요. 딸아이는 “물론”이라고 대답했습니다.

“우리 시부모님은 뭐든 예비 며느리 좋도록 다 허락 해주시는 분들이랍니다. 아빠만 아무 말씀 안 하시면, 그 누구도 뭐라 하는 사람이 없다고요.”

남편은 부글부글 끓는 속을 꼭 참으며 애꿎은 선옥 씨를 복기 시작했습니다. 우리가 딸을 잘못 키운 것 같다. 힘들여 외국까지 보내 공부시켰더니 이상한 풍속을 배워왔다. 결혼식은 신성해야 하는데 애들 장난같이 생각하는 모양이다. 박 서방은 그래도 좀 나을 줄 알았는데 둘이 똑같은가 보다...

딸의 결혼식엔 주례도 없습니다. 그 대신 다른 결혼식에 없는 독특한 것이 하나 있었죠. 바로 개! 신랑·신부가 각자 키우던 개 두 마리가 예복을 차려입고 하객들 사이를 누빌 거랍니다. 심지어 화동들이 꽃을 뿌리며 행진할 때도 개들이 그 행렬의 맨 앞에 서게 하겠다는 겁니다. 선옥 씨는 한숨이 절로 나왔습니다. 점잖은 손님들이 속으로 얼마나 해괴망측하게 생각할까. 남편은 대놓고 혀를 차냈지요. “결혼이 애들 장난이냐”며,

그러나 남편이 정말 상처 받은 대목은 따로 있었습니다. ‘신부 입장’을 할 때도 저 혼자 씩씩하게 걸어 들어가겠다는 딸. 남편은 당황한 듯했습니다. 아버지 없이 혼자 걸어 들어가는 신부들을 본 적은 있지만, 그게 우리 집 이야기가 될 줄은 몰랐던 거죠.

“부모 없이 혼자 나고 자랐냐? 그게 무슨 불쌍사나운 풍속이냐?”

“왜 꼭 여자만 아버지 손잡고 들어가야 돼? 내가 무슨 물건이야? 장인이 사위에게 넘겨주는? 난 독립된 성인이야.”

그때 남편은 참아왔던 불만이 한꺼번에 터져버린 겁니다.

“독립된 성인이면 결혼자금도 혼자 마련했어야지. 너희 둘, 양가 부모한테 도움 받아서 신혼집 얻은 애들 아니야? 그리고, 너는 아버지가 개만도 못하냐? 개는 데리고 들어가면서 아버지 손은 못 잡겠다?”

“아버지가 개만도 못하냐?”

그게 어젯밤 우리 집 소란의 내용이었습니다. 한때 딸바보였던 아버지는 딸의 손을 잡고 예식장에 들어가는 로망을 빼앗긴 채 으르렁거리고 있고, 한때 아빠바라기였던 딸은 아버지가 또 돈 얘기로 자식의 자존심을 깔아뭉갠다고 씩씩대고 있습니다. 그런데 이 와중에 사위가 놀러 와서 저녁을 먹겠다니...

이윽고 해가 지고, 온 집안에 음식의 훈기가 가득합니다. 날 선 집안 분위기도 그 따뜻하고 지글지글한 음식의 힘 앞에서는 웬만큼 누그러집니다. 사위가 특별 주문한 동태찜을 비롯해 갈비며 잡채가 놓인 푸짐한 저녁상. 그 앞에서 만면에 웃음이 가득한 사위가 호기롭게 술병을 따니다. 약주 좋아하시는 장인과 한잔하려고 가져왔다며 품에서 꺼낸 와인입니다. 새침한 지혜도, 박 서방 옆에서는 봄눈처럼 누그러집니다. 오직 남편만이 아직 얼굴을 굳힌 채 말이 없는데, 그 역

시 곧 훈훈한 분위기에 투항하고 말겠지요. 선옥 씨의 눈에서는 자꾸만 안개가 피어오를 것만 같습니다. 어쩐지 오늘의 이 풍경을 오래도록 기억할 것만 같은 생각 때문에 말이지요. 작은 결혼식이든 해괴한 결혼식이든, 그까짓 형식이야 아무러면 어떤가요? 이렇게 넉넉하고 좋은 사람을 만나, 우리 깽쟁이 딸 얼굴이 확 피어났는데. 부디 남편도 그렇게 생각하고 넘어가주면 안 될까요?

신랑은 엄마, 신부는 아빠 손잡고...

“아버님, 요즘 지혜 때문에 속 많이 상하시죠? 떠나 보내는 것도 아까운데, 가는 날까지 부모님 말씀 안 듣고 고집부리니까.”

박 서방은 갑자기 그런 말을 꺼내며, 장인에게 술을 올립니다. 남편은 받아 든 술을 한번 쳐다보지도 않고 단숨에 들이킵니다.

“지혜한테 들었는데요, 저는 아버님과 백 프로 같은 생각입니다. 사람이 부모의 키워준 은혜를 알아야 가정을 꾸릴 자격이 있지요. 그래서 말인데요...”

선옥 씨도, 딸 지혜도 모두 귀를 쫑긋 세우고 박 서방을 바라봅니다. 얼굴이 불과해진 남편도 안 듣는 척 귀를 세우고 있습니다.

“지혜는 아버님 손잡고 입장하고 저는 제 어머니 손잡고 입장하면 딱 좋을 것 같습니다. 내 딸한테 아빠 같은 사람이 돼다오, 내 아들에게 엄마 같은 사람이 돼

다오. 그런 뜻으로요.”

박 서방은 지혜를 돌아보며 설명을 덧붙입니다.

“너한테도 좋은 거야. 시어머니가 아들 손을 며느리한테 확실히 넘겨주고 물러나줘야 가정이 평화로워.”

무어라 이의를 제기하려던 지혜는 눈을 가늘게 뜨고 머리를 굴려보는 중입니다. 결혼식장에서 시어머니가 며느리에게 아들 손을 넘겨주는 상징적인 이벤트. 나쁘지 않겠다 싶은 모양입니다. 남편은 말없이 술병을 들어 사위의 잔에 따라줍니다.

“다들 좋으시죠? 제 아이디어가 제법 쓸 만하죠? 하하하.”

선옥 씨는 감탄했습니다. 그리고 보니 지혜에게 우리 집의 분란에 대해 듣고, 일부러 찾아와준 사위. 그것도 빈손이 아니라 참으로 지혜로운 해결책까지 들고서 말입니다. 저렇게 속이 깊은 청년이 내 딸을 데려가 준다니, 선옥 씨는 이제 아무 걱정이 없을 듯합니다. 나는 이제 저 고집 세고 무뚝뚝한 영감하고만 잘 지내면 되려나 봅니다.

선옥 씨는 자기도 모르게 박수를 쳤습니다. 작은 결혼식이든 별난 결혼식이든, 사랑하는 두 사람을 하나로 엮는 데는 아무 문제가 없습니다. 생면부지의 사람들이 이렇게 부모·자식의 인연을 만들어가나 봅니다. 선옥 씨는 더욱 힘껏 박수를 쳤습니다. 어느새 딸도, 사위도, 남편까지도 박수를 치기 시작합니다.

짹짹... M

부모가 바라는 건 ‘자식의 행복’

선옥 씨의 편지는 행복한 박수 소리로 끝을 맺고 있었습니다. 지금쯤은 그 ‘작고도 별난 결혼식’이 무사히 끝나 있겠지요. 아직 신혼의 단꿈에 젖어 있을 젊은 부부는 결혼식의 주인공이 바로 자신들이었다고 생각할 겁니다. 그러나 그 결혼식에서 가장 뜨거운 눈물을 흘리며 인생을 돌아본 것은 부모님들이 아닐까요?

젊은 연인들에겐 출발점이지만, 부모님들에게는 지나온 삼십 년 세월의 종착점인 결혼식. 그러나 우리들이 주인공인, 우리들 멋대로의 결혼식을 원한다는 딸의 주장에 선옥 씨 부부는 기꺼운 박수를 쳐줍니다. 부모가 바라는 것은 자식의 행복일 뿐이니까요. 아름다운 웨딩드레스나 엄숙한 주례사가 그들 결혼의 주춧돌이 되어주지는 않는다는 것을 그들의 길고도 지난했던 결혼생활을 통해 잘 알고 있으니깐요. 부모 노릇의 마지막 장면은 성대한 결혼식이 아니라 멀어져가는 자식의 뒷모습을 바라보는 미소라는 걸 알고 있으니깐요.

〈별거벗을 용기〉

‘인생 후반전’ 시작 “책임감 내려놓고 나를 위해 뛰자!”

현재 우리나라 베이비부머에게는 두 가지 과제가 있다. 첫째는 급격한 사회 변화에 적응하는 것이요, 둘째는 은퇴 후의 인생에 적응하는 것이다. 이 난코스를 어떻게 돌파할 것인가? 사실 정답은 없다. 인간이 제각각이니 각자 갈 길을 갈 수밖에. 그래도 남들은 어떻게 하고 있나 궁금하다면 이 책이 딱이다. 은퇴라는 주제에 관해 생각할 수 있는 거의 모든 것에 대한 표준적인 충고가 집대성돼 있다.

글 박덕건 <글로벌 인베스터> 편집장



거리, 건강은 말 그대로 노년의 건강 문제를 다룬다. 지은이의 출신과 배경이 경제학이고 투자이니 소위 재무적 측면의 은퇴에 대한 이야기가 많을 것 같지만 내용 가운데는 사람의 마음가짐이나 자세에 대한 이야기가 훨씬 많다.

은퇴 생활, 장수시대의 ‘축복’

그중에서도 지은이가 특히 힘주어 강조하는 것은 ‘자기 자신’이다. ‘내가 인생에서 원하는 게 과연 무엇인가’ 하는, 소위 주제 파악부터 시작해서 자기에 대한 투자, 자기가 좋아하는 것에 대한 몰입 등이 지은이가 최우선적으로 제시하는 권장 사항이다.

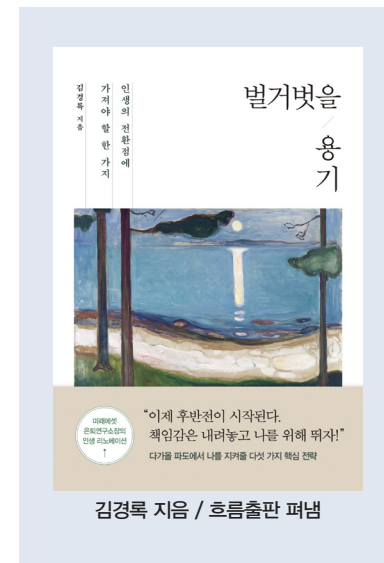
지은이의 이런 생각이 가장 잘 드러나는 것이 은퇴 생활을 ‘무문관(無門關)’에 비유한 부분이다. 무문관은 스님이 수행하려고 들어가는 출입구 없는 독방이다. 아무도 없는 방에서 누구의 눈치도 보지 않고 하고 싶은 대로 할 수 있어서, 처음에는 하루 종일 드러누워 잠만 자는 스님도 있다고 한다. 하지만 그것도 하루 이틀이고 결국 그 작은 방에서의 고독한 시간을 견뎌내려면 자신의 내부에서 뭔가 찾지 않으면 안 된다. 지은이는 은퇴 생활도 이와 비슷하다고 주장한다.

“은퇴하고 나서 한 달은 늦게 일어나는 것이 너무 좋아 천국 같지만,

그 천국이 곧 지옥으로 변합니다. 배우자와 외출하고 영화 보는 게 너무 좋지만 역시 한 달을 넘기기 힘들니다. 목적 없는 해외여행은 1년이면 수명을 다합니다. 결국 은퇴한 지 1년이 넘으면 더 이상 할 일이 없어집니다. 그래서 은퇴 후 3년이 위험하다고 합니다. 답은 나에게 있습니다. 나를 위해서라도 무문관 수행처럼 자신의 내부에서 안정을 찾아야 합니다.”

인생을 정리해야 할 늘그막에 무슨 새삼스러운 자기 발견인가 싶지만 지은이는 역설적으로 이 모든 것이 바로 장수시대가 우리에게 가져다준 축복이라고 주장한다. 젊을 때 바쁘게 사느라 해보지 못했고, 그냥 꿈으로만 그쳤던 것을 이제 실제로 시도해볼 수 있는 찬스라는 것이다.

지은이가 계산해서 보여주는 바에 따르면 우리는 은퇴 이후 먹고 자는 시간과 아파서 누워 있는 시간을 빼면 11만 시간이라는 가용 시간을 갖게 된다. 어떤 일이든 1만 시간을 투자하면 전문가가 될 수 있다는 ‘1만 시간의 법칙’에 비춰본다면 우리는 무려 11가지 분야에서 전문가가 될 수 있는 기회를 갖게 되는 셈이다. 물론 정신력과 체력이 예전 같지 않을 것이니 배우고 익히는 데 두 배, 세 배의 시간이 걸린다 쳐도 시간이 부족하지는 않다. 이를 두고 지은이는 “성공적인 재테크가 생활을 편안하게 한다면 성공적인 시테크는 삶



을 풍요롭게 만든다”고 설명한다.

앞서 말했듯이 지은이는 이 책에서 돈 문제에 관해서는 그다지 많은 분량을 할애하고 있지 않다. 하지만 역시 평생 해온 관록이 있어서인지 은퇴자가 돈 문제를 다룰 때 주의해야 할 핵심을 알기 쉽게 잘 정리해놓았다. 특히 인상적인 것은 지은이의 노후 주식 투자에 대한 견해다. 보통 노년에 주식 투자를 하면 너무 위험하니 주식은 멀리하라는 충고가 많지만 지은이는 꼭 그렇게 볼 것은 아니라고 주장한다. 노년의 주식 투자에는 위험이 있지만 그에 못지않게 장점도 있다는 것이다.

노후 투자 욕심은 위험천만한 일

지은이는 다음의 세 가지를 든다. 첫째, 투자를 하면 세상에 계속 관심을 갖게 된다. 인도 주식을 가지고 있으면 인도에서 어떤 일이 일어나고 있는지 저절로 뉴스를 유심히 보

게 된다. 반도체 주식을 갖고 있으면 IT산업이 어떻게 돌아가는지 궁금하게 된다. 지은이에 의하면 ‘투자 금액이 많고 적음에 관계없이 자산 가격이 변동한다는 것 자체가 사람을 깨어 있게 만들고 세상과 소통하게’ 하는 것이다.

둘째, 투자를 하려면 머리를 쓰게 된다. 돈만 넣으면 저절로 되는 투자는 없다. 개별 종목을 사지 않고 인덱스 투자를 한다 하더라도 선택지가 수도 없이 많다. 결국은 머리를 써서 비교하고 분석해야 한다.

마지막으로 혹시 잘되면 돈을 벌 수도 있다. 하지만 이것은 불확실한 것이니 제쳐놓더라도 앞의 두 가지는 확실히 노인의 정신 건강에 플러스 요인이 될 것이 분명하다. 수익률이 그다지 좋지 않더라도 상기한 이득을 취할 수 있다면 충분히 의미 있는 투자가 될 수 있는 것이다. 다만, 지은이는 절대 많은 돈을 투자하지는 않아야 한다는 제한조건을 잊지 않는다. 노후에 투자로 팔자를 바꿔 보겠다고 생각하는 것은 위험천만한 일이라는 것이다.

‘인생 2막’은 미지의 세계다. 게다가 고령화 시대엔 전인미답의 영역이다. 지금까지의 인생이 그랬듯이 결국 부딪히고 넘어지며 배워갈 수밖에 없다. 그래도 사전에 책으로라도 워밍업을 해두면 턱없는 실수를 피해갈 수는 있지 않을까? 처음 가는 여행길에 푹푹한 대비가 필요한 이유다. **M**



Vol. 11

발행일 2019년 12월 31일 발행처 동아일보사 발행인 임채청
편집디렉터 엄상현 아트디렉터 주영권 교열 배영조 이미지 동아DB, shutterstock, getty Images Bank
주소 (03737) 서울시 서대문구 충정로 29 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	02-361-1080/chasoo@donga.com
계좌번호	국민은행 870-01-0149-959, 예금주 동아일보(CMS코드 77777)

모두 당신의 자산이 될 수 있다



고객의 자산을 키우기 위해 세계로 넓히는 일!
우리는 글로벌 미래에셋대우입니다

미국의 혁신성, 인도의 확장성, 베트남의 가능성, 중국의 역동성...
그곳이 세계 어디라도, 미래에셋대우와 함께라면 당신의 자산이 될 수 있습니다

■ 당사는 금융투자상품에 대하여 충분히 설명할 의무가 있으며, 투자자는 투자에 앞서 그러한 설명을 충분히 들으시기 바랍니다. ■ 금융투자상품은 예금자보호법에 따라 예금보험공사가 보호하지 않으며, 원금 손실이 발생할 수 있습니다. ■ 환율변동에 따라 손실이 발생할 수 있습니다. ■ 해외주식 거래수수료: 온라인 0.25~0.45%, 오프라인 0.5~1%(국가별 거래수수료가 상이하오니 자세한 사항은 홈페이지 참고)



이제 #노후준비도 동영상으로!
#연금관리에서 #투자 꿀팁까지
내 손안에 쏙!



꿀정보 시리즈 LINE UP

- 연금 TALK TALK
- 글로벌 투자 인사이드
- 보이는 팟캐스트
- 찾아가는 행은발 세미나
- 행은발 클래스 and more!

“행은발 TV”를 만나려면?

NAVERTV YouTube 에서
‘미래에셋은퇴연구소’ 혹은 ‘행은발’로 검색하세요!

● ‘행은발’은 ‘행복한 은퇴 발전소’의 준말로 미래에셋은퇴연구소의 노후준비 콘텐츠 브랜드 입니다.

