



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 | 시펀드

■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



Vol. 12

“연금운 움직이는 거야!” 연금 옮길 때 당신이 꼭 알아야 할 체크 포인트

행복한 은퇴발견소

2020_Vol. 12

휴스턴 은퇴 부부가 사는 법
“남는 방 빌려드려요”
‘허약’과의 싸움 “절대 타협하지 마세요”
인생은 살 만한 것, ‘수용’하는 법 연습하자
행복한 은퇴 꿈꾼다면 ‘딴짓’에도 신경 써라

“연금은 움직이는 거야!”

연금 옮길 때 당신이 꼭 알아야 할 체크 포인트



SUPPORTED BY
MIRAE ASSET
미래에셋은퇴연구소



행복한 은퇴발전소

2020_Vol. 12





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)



Contents

행복한 은퇴발전소 Vol. 12

커버스토리

연금운용은 움직이는 거야!

연금 옮길 때 당신이 꼭 알아야 할 체크 포인트

- 08 리딩 칼럼 | 당신이 '연금 이체'에 주목해야 하는 3가지 이유
- 10 8인 8색, '연금 이체' 이럴 때는 이렇게~
- 12 8가지 사례로 알아보는 '연금 이체' 체크 포인트



06

- 23 글로벌 은퇴 이야기
미국 휴스턴 은퇴 부부가 사는 법
독일 노인을 위한 디지털은 없다?
일본 '어른이 즐기는 시부야로~'
타이완 원격 어르신 돌봄 서비스
- 36 웰에이징 | 나이 든다는 건 '허약'과의 싸움
"절대 타협하지 마세요!"
- 42 만화가 홍승우의 카툰 '올드' | 좀 더 재밌게 살아요
- 46 힐링 라이프 | 인생은 살 만한 것, '수용'하는 법을 연습하자
- 48 은퇴력 | 행복한 은퇴 꿈꾼다면 '판짓'에도 신경 써라
- 52 가족력 | 요통 혹은 눈물의 시간
- 56 책과 함께 | 나이 들어도 관절은 늙지 않는 운동법



36



46

집중 점검

연금 옮길 때 당신이 꼭 알아야 할 체크 포인트

연금은 한번 가입하면 관리하는 금융회사나 상품을 잘 바꾸지 않는 것이 일반적이다. 변경할 수 있다는 사실 자체를 잘 모르는 사람도 있다. 하지만 최근 들어 연금을 다른 회사로 옮기는 사람들이 늘어나고 있다. 금융감독원이 2019년 말에 발표한 자료에 따르면 연금저축이나 개인형 퇴직연금(IRP)을 다른 금융회사 상품으로 갈아탄 경우가 연간 4만6936건이나 됐고, 금액으로는 1조4541억 원에 달했다. 이렇게 연금을 다른 금융회사 및 상품으로 옮기는 것을 '연금 이체'라 한다.

그렇다면 연금을 이체하는 사람들은 왜 옮기는 것일까? 또한 이체 시 주의해야 할 것들은 무엇일까? 연금을 다른 금융회사, 다른 상품으로 옮기는 과정에서 당신이 꼭 점검해봐야 할 중요 체크 포인트를 짚어봤다.

1 당신이 '연금 이체'에 주목해야 하는 3가지 이유

2 8人 8色, '연금 이체' 이럴 때는 이렇게~

3 8가지 사례로 알아보는 '연금 이체' 체크 포인트

당신이 '연금 이체'에 주목해야 하는 3가지 이유

글 윤치선 미래에셋은퇴연구소 연구위원



❖ 연금을 가입한 금융회사를 다른 금융회사로 바꾸는 것을 '연금계좌 이체', 줄여서 '연금 이체'라고 한다. 다만 이번 커버스토리에서는 같은 금융회사에서 다른 상품 혹은 다른 종류의 연금으로 바꾸는 것까지 포함해 설명하려 한다. 그렇다면 지금 우리가 연금 이체에 관심을 가져야 하는 이유는 무엇일까?

이유 1 0%대 금리 시대가 열렸다

연금저축 제도가 도입된 2001년에 은행권의 1년 만기 정기예금 평균 금리는 5.8%에 달했다. 당시의 연금 가입자들이 금리형 상품에 가입하더라도 상당히 높은 수익률을 제공받을 수 있었으리라는 짐작이 가능하다.

그러나 이제 상황이 바뀌었다. 저금리 추세가 장기화되면서 금리는 계속 하락 중이다. 급기야 2020년 3월 16일 한국은행이 기준 금리를 0.75%까지 인하하면서 0%대 금리 시대가 열렸다. 이에 따라 금리형 연금 상품들의 수익률이 하락 중이다. 상황이 이렇다 보니 금리형 상품에 가입한 투자자 중 일부는 투자 상품으로 옮겨가려는 니즈가 생겼다. 이미 가입한 연금 금융회사에서 새로운 투자 상품을 제시해줄 수도 있겠지만, 그렇지 못한 경우 다른 회사로 연금을 이체할 수밖에 없다.

이유 2 연금 이체 절차가 간소화됐다

정부가 연금 이체 절차 간소화에 착수하기 시작한 것은 2015년이다. 그해 4월에 연금저축과 구(舊) 개인 연금저축에 대해 신규 금융회사만 방문하면 이체가 가능하도록 간소화했다. 예를 들어 A금융회사에 가입한 연금저축을 B금융회사로 옮기고자 할 때, 전에는 두 금융기관을 모두 방문해야 했지만 이제는 신규 금융회사인 B사만 방문하면 되도록 바꾼 것이다.

2016년 6월에는 IRP를 금융회사 간 이체하는 것이

가능하도록 제도가 바뀌었고, 동시에 연금저축과 IRP 간 이체도 가능해졌다. 다만 이때는 기존 금융회사와 신규 금융회사를 둘 다 방문해야 이체할 수 있었다.

2019년 11월에는 신규 금융회사만 방문하면 IRP와 IRP 간, IRP와 연금저축 간 이체가 가능하게 됐고, 12월부터는 연금저축과 구 개인연금저축, IRP의 금융회사 간 이체가 온라인 혹은 모바일로도 가능해 한결 간편해졌다.

이유 3 금융기관별로 제공하는 연금 상품의 차이가 심해졌다

과거에는 연금에서 제공하는 상품의 종류가 많지 않았다. 그러나 최근 몇 년간 정부는 연금에서 투자 가능한 상품의 종류를 지속적으로 늘리고 있다. ETF, TDF, 리츠(REITs), 상장 인프라 펀드 등이 대표적이다.

이렇듯 다양한 상품들이 연금 투자자들에게 새로 공급되고 있지만, 이 상품들을 모든 금융회사에서 가입할 수 있는 것은 아니다. ETF, 리츠, 상장 인프라 펀드의 경우 증권회사의 매매 시스템을 통해야만 매수가 가능하다. TDF는 일반적인 펀드 형태이기 때문에 펀드 판매가 가능한 금융회사라면 모두 제공이 가능하다. 그러나 금융회사별로 제공하는 TDF의 종류와 수익률이 다르다. 이런 이유들 때문에 기존에는 해당 상품에 투자하고 싶어도 포기하는 경우가 많았다. 그러나 이제는 연금 이체를 활용해 투자가 가능하다. *M*

연금 이체 간소화 정책 시행 현황

간소화 내용	시행 시기
연금저축, 구(舊) 개인연금저축 이체 간소화 → 신규 금융회사만 방문하면 이체가 가능하도록 절차 변경	2015년 4월
IRP 간, IRP와 연금저축 간 이체 허용(기존 금융회사와 신규 금융회사 둘 다 방문)	2016년 6월
IRP 간, IRP와 연금저축 간 이체 간소화 → 신규 금융회사만 방문하면 이체가 가능하도록 절차 변경	2019년 11월
연금저축·IRP의 온라인·모바일 이체 시행 → 직접 방문하지 않고 금융회사 홈페이지, 앱 등에서 연금 이체가 가능하도록 개선	2019년 12월

내 연금 어디 있나?

연금 이체 실행 전에 먼저 해야 할 일은 내 연금이 어디에 있는지 파악하는 것이다. 연금은 초장기 상품이므로 가입 후 시간이 지나면 현재 어느 금융회사의 어느 연금 상품에 투자돼 있는지 잘 모르는 경우가 많다. 가장 손쉽게 알아보는 방법은 금융감독원의 '통합연금포털'을 활용하는 것이다. 지금부터 '내 연금'이 어디 있는지 알아보자.

Step 1 통합연금포털에 로그인한다

가장 먼저 할 일은 PC에서 공인인증서를 통해 금융감독원의 통합연금포털(<https://100lifeplan.fss.or.kr>)에 로그인하는 것이다.



Step 2 '내 연금조회'를 누른다

그다음 '내 연금조회'를 누르면 자신이 가입한 모든 연금을 조회할 수 있는 화면으로 바뀐다. 관심을 갖고 봐야 하는 것은 DC형 퇴직연금, IRP 그리고 연금저축이다. 연금저축보험이 아닌 일반 연금보험은 타 금융회사로 이체가 불가능하다는 점에 주의하자.

Step 3 계약 상세 내용을 파악한다

마지막으로 해야 할 것은 계약 상세 내용을 파악하는 것이다. '내 연금조회' 화면 세부 연금 항목의 오른쪽 옆을 보면 비교란에 '계약상세'라는 아이콘이 있다. 이 부분을 클릭하면 팝업창이 뜨고 계약 상세 내용을 확인할 수 있다. 추가 정보가 필요하면 해당 회사 홈페이지에 직접 접속해서 알아보면 된다.

8人 8色, 연금이체 이럴 때는 이렇게~

사람들마다 연금 이체를 하는 이유도 다양하다.
나의 상황에 맞는 사례를 찾아보고,
꼭 점검해야 할 사항들을 짚어보자.

01 연금저축 보험을 펀드로 옮기고 싶은데, 절차가 어떻게 되나요?

신규 금융회사에 연금저축 펀드 계좌를 만들고 이체를 신청하면 된다. 온라인·모바일로도 가능하다. 다만 이체로 인한 득실을 꼼꼼하게 따져보는 것이 좋다.
→ p12~13

02 흩어진 연금 계좌를 한군데로 합쳐서 관리할 수 있나요?

55세 이상이고 연금 가입 5년 경과 후에는 연금저축과 IRP를 통합할 수 있다. 어떤 계좌로 합칠 것인지는 상품 및 운용 제한, 수수료 등을 고려해서 결정하자.
→ p14~15

03 받은 퇴직급여는 어디에 넣는 게 좋을까요?

금융회사를 정하고, 연금저축 혹은 IRP 계좌에 이체하면 된다. 계좌 유형을 정할 때는 연금 수령 방식, 수수료, 상품을 고려해야 한다.
→ p16

04 IRP 가입자가 예금을 실적배당 상품으로 바꾸려면 어떻게 해야 하죠?

거래 중인 금융회사의 실적배당 상품부터 체크해보는 것이 좋다. 금융회사별로 투자 가능 상품이 다르다. 원하는 상품이 없다면 다른 회사로 옮기면 된다.
→ p17

05 연금을 ETF나 리츠에 투자하고 싶습니다. 방법이 있나요?

연금계좌에서의 ETF, 리츠 매매는 일부 증권회사만 가능하다. 연금에 가입한 금융회사에서 시스템 지원이 안 된다면, 가능한 회사로 이체해야 한다.
→ p18

06 20년 전 만든 (구) 개인연금저축도 다른 회사로 옮길 수 있나요?

이 연금도 다른 회사나 상품으로 이체가 가능하다. 다만 같은 구(舊) 개인연금저축끼리만 가능하다. 단일 상품만 투자할 수 있다는 것에 유의하자.
→ p19

07 DC형 퇴직연금을 맡겨둔 금융회사를 바꿀 수 있나요?

회사 내에 여러 DC형 퇴직연금 사업자가 있는 경우 근로자가 변경 가능하다. 변경할 금융회사의 상품과 서비스 역량을 잘 살펴서 결정해야 한다.
→ p20

08 내년이 ISA 계좌 가입 5년째입니다. 만기 자금 관리, 어떻게 해야 하나요?

ISA 만기 자금을 연금저축이나 IRP로 이체하면 이체금액의 10%(300만 원 한도)를 세액공제해준다. 미리 저축액을 늘려서 세제 효과를 극대화하자.
→ p21



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 예정입니다.

| 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.



01 연금저축 보험을 펀드로 옮기고 싶은데, 절차가 어떻게 되나요?

40대 중반 홍 차장은 노후 대비를 위해 몇 년 전 연금저축 보험에 가입했다. 최근 수익률을 확인해보니 수수료를 제외하면 연 1%대라는 것을 알게 됐다. 좀 더 높은 수익률을 얻기 위해 홍 차장은 연금저축 보험을 펀드로 바꾸는 것을 생각 중이다. 절차는 어떻게 되고, 주의할 점은 무엇일까?

연금저축에는 보험, 신탁, 펀드 세 종류가 있다. 셋 다 연금저축이므로 이체를 통해 서로 변경하더라도 세 제 혜택 면에서의 손해는 없다. 실제 이체가 꽤 이뤄지는 편이다. 금융감독원이 2019년 말 발표한 자료에 따르면 연금저축에서 다른 연금저축으로 이체한 경우가 4만669건이었으며, 금액은 9411억 원이었다. 다만 이체되는 금액 대부분은 홍 차장의 사례처럼 연금저축 보험 또는 신탁을 펀드로 바꾼 것이 많았다.

신탁의 경우는 2018년 1월부터 신규 판매가 중지됐다. 따라서 보험이나 펀드에서 새로 계좌를 만들어서 신탁으로 이체하는 것은 불가능하다. 연금저축 보험으로의 이체는 지금도 제도적으로는 가능하지만 실제 이체 사례는 많지 않다. 연금저축 간 이체는 대부분 보험이나 신탁을 펀드로 바꾼 것이다. 그러면 보험·신탁을 펀드로 바꿀 때 어떤 점을 확인해야 할까?

Check 1 잃을 수 있는 것을 먼저 따져보자

홍 차장은 우선 펀드로 이체하면 잃는 것부터 따져봐야 한다. 홍 차장의 가입 상품이 연금저축 신탁이었다면 원금 보장을 포기해야 한다. 연금저축 보험의 경우는 따져봐야 하는 항목이 조금 더 많다.

- ① **원리금 보장** 연금저축 보험은 예금자보호법에 의해 5000만 원 한도로 원리금 보장을 받는다. 그러나 연금저축 펀드는 원리금이 보장되지 않는다.
- ② **종신형 연금** 사망 시까지 연금이 지급되는 종신형 연금은 오직 생명보험사에서만 운용이 가능하다.

연금저축 펀드에서는 종신형으로 연금을 수령할 수 없다.

- ③ **위험 보장** 연금저축 보험 중에 사망보험금 등의 위험 보장을 함께 제공하는 상품도 있다. 이런 상품을 펀드로 변경하면 더 이상 위험 보장을 받을 수 없다.
- ④ **확정 수익** 2000년대 초반에 판매된 연금저축 보험 중 일부는 현재보다 고금리의 확정 수익률을 보장해주는 경우가 있다. 또 금리에 연동되더라도 최저보증이율이 높은 상품이 있으니 꼼꼼히 살펴볼 필요가 있다. 최저보증이율은 금리가 하락하더라도 해당 보험사가 반드시 지급하기로 약속한 수익률을 의미한다.
- ⑤ **공제액** 연금저축 보험은 이체 시 공제액이 발생해 이체 금액이 생각과 달라질 수 있다.

Check 2 기대할 수 있는 장기수익률을 생각해보자

잃을 수 있는 것을 충분히 생각해봤다면, 이제 이체 시 기대할 수 있는 것이 무엇인지 살펴보자. 연금저축 펀드의 장점은 더 높은 장기 기대수익률이다. 금융감독원에서 2018년 7월 발표한 보도자료에 따르면, 2001년부터 2017년 말까지 총 17년간 매월 납입하고 이후 10년간 연금으로 수령한다고 가정했을 경우 연금저축 펀드들의 평균 연 수익률은 6.32%였다.

물론 과거의 성과가 향후의 수익률을 보장하지는 않는다. 또한 주식 등에 투자하는 펀드의 경우 단기적으로는 변동성이 높을 수 있다. 그러나 장기적으



로 투자할 경우 예금 이상의 기대수익률을 얻을 확률이 높다는 것도 사실이다. 실제 금융감독원 자료의 분석 대상 기간을 살펴보면, 2008년 글로벌 금융 위기에 이어 유럽 재정위기 등 여러 차례의 위기가 발생했다. 그럼에도 불구하고 장기 수익률은 상당한 수준이었던 것이다.

Check 3 온라인·모바일을 활용하면 더욱 편하게 이체가 가능하다

연금저축 펀드로의 이체를 결정했다면, 절차는 간단하다. 일단 연금을 옮기고 싶은 신규 금융회사에 연금저축 펀드 계좌를 만든다. 그리고 이체를 신청하면 된다. 온라인이나 모바일로도 가능한데, 계좌 개설부터 이체 신청까지 10~15분 정도면 할 수 있다. 다만 모든 금융회사가 온라인·모바일 이체 시스템을 구축한 것은 아니다. 시스템이 구축되지 않은 금융회사로 이체할 경우 해당 회사 지점에 직접 방문해서 신청해야 한다.

이체 신청이 완료되면 기존 금융회사에서 전화가 와서 이체 의사를 재확인하게 된다. 확인 절차 이후에는 기존에 가입했던 연금저축 상품이 환매돼 신규 금융회사로 현금이 넘어간다.

Check 4 본인의 투자 역량 등을 판단해 펀드를 정하자

이체 절차가 완료됐다면 운용 지시를 통해 연금저축 펀드를 매수해야 한다. 연금저축 펀드는 하나의 계좌에서 여러 개의 펀드에 투자할 수 있다. 따라서 분산 투자를 통해 투자 리스크를 가능한 한 줄이는 것이 좋다. 가입 가능한 펀드 종류는 일반 펀드, ETF, 자산배분 펀드로 나눌 수 있다. 일반 펀드는 국내외 주식, 채권 등 다양한 자산에 투자하는 간접투자 상품이다. ETF는 거래소에서 주식처럼 매매할 수 있는 펀드를 의미한다. 시장 상황에 빠르게 대응할 수 있고, 수수료도 저렴한 편이다. 자산배분 펀드는 금융회사가 지역별, 자산군 간 자산 배분 비율을 자동으로 조정해주는 펀드를 말한다.

투자자는 펀드를 선택하기 전 본인의 투자 역량을 판단해보는 것이 좋다. 투자 경험이 많고 투자 상품을 관리할 시간과 능력이 충분하다면, 자신이 원하는 펀드를 매수하면 된다. 그렇지 않다면 자산배분 펀드에 가입해서 금융회사의 도움을 받는 것도 한 방법이다. 자산배분 펀드는 운용자산 종류와 자산 배분 방식에 따라 일반 자산배분 펀드, TDF(Target Date Fund), TIF(Target Income Fund) 등으로 구분된다.

02 흠어진 연금 계좌를 한군데로 합쳐서 관리할 수 있나요?

박 부장은 가입한 지 5년 이상 지난 연금 계좌들을 여러 개 가지고 있다. 연말정산 때 세액공제를 받으려고 만든 연금저축도 있고, 이직하면서 만들었던 IRP 계좌도 있다. 또한 추가 세액공제를 받기 위해 만든 IRP 계좌가 하나 더 있다. 아직 퇴직이 5년 정도 남은 만 56세 박 부장은 여기저기 흠어져 있는 연금 계좌들을 하나로 합쳐서 관리하고 싶다. 어떻게 해야 할까?

Check 1 연금계좌 개설일을 확인한다

소득세법상 조건을 갖추면 연금저축 적립금을 IRP로, IRP 적립금을 연금저축으로 이동시킬 수 있다. 구체적으로는 가입자가 55세 이상이고, 연금에 가입한 지 5년이 넘어야 한다. 다만 퇴직소득(퇴직급여)이 입금된 IRP의 경우 기간과 상관없이 5년이 경과하지 않아도 이체가 가능하다. 박 부장은 이 조건들을 충족해 자유롭게 연금 이체가 가능하다.

한 가지 주의할 점은 2013년 3월 1일 이후 개설한 연금 계좌에서 2013년 3월 1일 전 개설한 연금 계좌로의 이체는 소득세법상 불가능하다는 점이다. 따라서 연금

계좌 이체 시에는 계좌 개설일을 꼭 살펴봐야 한다.

Check 2 투자 가능한 상품을 살핀다

그렇다면 연금저축과 IRP 중 어떤 계좌로 통합하는 것이 좋을까? IRP의 장점은 가입할 수 있는 상품이 다양하다는 것이다. 원리금 보장 상품의 예를 들면, 연금저축에서 가입할 수 있는 원리금 보장 상품은 금리형 보험과 신탁뿐이다.

그러나 IRP는 예금, 저축은행 예금, 증권사 ELB, 금리형 보험 등 원리금 보장 상품의 종류가 다양하다. 실적배당 상품 종류도 IRP가 더 다양하다. 일반 펀드나

[표 1] 연금저축·IRP에서 가입할 수 있는 연금 상품

구분		특징	투자 가능 여부		
			연금저축	IRP	
실적배당 상품	일반 펀드	국내외 주식, 채권 등 다양한 자산에 투자하는 간접투자 상품	○	○	
	실적배당 보험	일반 펀드와 비슷하게 운용되는 보험	×	○	
	거래소 매매 상품	ETF	특정 지수를 추종하며, 일반 펀드에 비해 수수료가 저렴한 상장 펀드	○	○
		ETN	증권사가 발행하는 상장 파생결합증권 자산 운용에 관한 제약이 ETF보다 적음	×	○
		상장 리츠(REITs)	국내외 부동산에 투자하는 상장 간접투자 상품	×	○
		상장 인프라 펀드	국내외 인프라 시설에 투자하는 상장 펀드	×	○
	자산 배분 상품	자산배분 펀드	자산 배분 비율을 자동으로 조정해주는 펀드 일반 자산배분 펀드, TDF, TIF 등이 있다.	○	○
랩어카운트		증권사가 운용하는 자산배분 상품	×	○	
MP보험		보험사가 운용하는 자산배분 상품	×	○	
원리금 보장 상품	예금	일반 은행 및 저축은행 예금	×	○	
	금리형 보험	금리연동형	시중 금리에 수익률이 연동되는 보험	○	○
		이율보증형	예금처럼 특정 금리를 약속하는 보험	×	○
	ELB	증권사가 운용하는 원리금 보장 파생상품	×	○	



ETF에는 연금저축도 투자 가능하지만, 실적배당 보험, ETN, 리츠(REITs), 상장 인프라 펀드, 랩어카운트, MP보험 등은 IRP에서만 투자 가능하다(표 1 참조).

Check 3 금융기관 수수료를 비교해본다

수수료도 주의해야 한다. IRP의 경우 계좌 자체에 운용관리 수수료와 자산관리 수수료가 부과된다. 은행은 연평균 0.37~0.44%, 보험사는 연평균 0.38~0.43%, 증권사는 0.27~0.32% 정도다(2020년 3월 기준). 그러나 세부 수수료 기준은 회사마다 다르다. 개인이 추가 납입한 자금이거나 온라인·모바일로 계좌를 개설했을 경우 수수료를 면제해주는 곳도 있다. 각 금융회사 홈페이지에서 세부 수수료 기준을 알아보는 편이 좋다.

한편 연금저축은 계좌 자체에 수수료는 없다.

Check 4 위험자산 투자 한도를 확인한다

연금저축은 주식형 펀드 등 위험자산 투자 한도에 제한이 없다. 그러나 IRP는 전체 자산의 70%까지만 위험 자산에 투자할 수 있다(표 2 참조). 따라서 펀드 등 실적배당 상품 위주로 투자하려는 사람은 연금저축에 가입하는 편이 더 적합할 수 있다.

Check 5 연금저축과 IRP 계좌를 각각 유지하는 것도 전략이다

한 가지 더 생각해볼 수 있는 것은 금융기관은 한 곳으로 합쳐서 통합 관리하되, 연금계좌는 연금저축과 IRP를 각각 유지할 수도 있다는 것이다. 원리금 보장 상품이나 IRP에서만 투자 가능한 투자 상품(리츠, 랩어카운트, ETN 등)은 IRP를 통해 가입하

고, 다른 투자 상품은 연금저축에서 운용하는 식이다. 이렇게 하면 두 연금 계좌의 장점을 모두 누릴 수 있다.

[표 2] IRP의 운용 제한

편입 가능 비율	대상 상품 및 특징
100%	- 원리금 보장 상품 : 예·적금, 원리금 보장형 보험(GIC), 증권사 ELB 등 - 펀드 : 조건에 부합하는 TDF(Target Date Fund), 채권형 펀드, 채권혼합형 펀드 등
70%	- 편입 가능 비율이 100%인 위의 상품이 아닌 경우 전체 자산의 70%까지 편입 가능 예)주식형 펀드, 하이일드 채권형 펀드, 리츠 등

03 받은 퇴직급여는 어디에 넣는 게 좋을까요?

DC형 퇴직연금 가입자인 60세 이 부장은 조만간 퇴직할 예정이다. 회사 인사팀에서 퇴직급여를 받을 연금 계좌를 만들라는 이야기를 들었는데, 어떻게 해야 할지 고민이다.

Check 1 가입상품을 그대로 옮길 수 있는지 확인한다

55세 이상인 퇴직연금 가입 사업장 근로자의 법정 퇴직금은 현금으로 수령하거나 연금 계좌(IRP, 연금저축)에서 받을 수 있다. 그렇다면 DC형 퇴직연금 가입자가 기존에 보유하던 상품을 해지하지 않고, 그대로 IRP 계좌로 옮길 수도 있을까?

법적으로는 가능하다. 실제로 일부 퇴직연금 사업자는 해당 금융회사의 DC형 퇴직연금 고객이 해당 금융회사 IRP로 이체하는 경우, 원하면 펀드 등을 현물로 이전해주시기도 한다. 현물 이전이 가능하다면 신청하는 것이 나올 수 있다. 퇴직급여를 바로 찾아 써야 하는 상황이 아니라면, 기존 가입 상품을 그대로 운용하는 것이 편리하기 때문이다.

Check 2 환매 기간과 조건에 유의한다

가입상품을 그대로 옮길 수 없다면 환매해서 현금으로 이체할 수밖에 없다. 이 경우 반드시 기존에 DC형 퇴직연금을 운용하던 금융회사에 IRP 혹은 연금저축 계좌를 만들 필요는 없다. 판매상품과 서비스 등을 고려해서 적절한 금융회사를 선정해 계좌를 개설하면 된다.

현금으로 전환 시에는 환매기간에 유의해야 한다. 환매기간은 상품마다 다르며 10일이 넘게 걸리는 경우도 있다. 원리금 보장 상품의 경우 만기 전 해지하게 되는 경우가 많은데 그렇다고 약정된 이자를 받지 못할까 봐 너무 걱정할 필요는 없다.

상품 해지는 일반 해지와 특별 중도해지로 나눌 수 있다. 그리고 퇴직은 특별 중도해지 사유에 해당한다. 만기 전 일반 해지 시에는 최소한의 금리만 적용하지만, 특별 중도해지 시에는 약정된 금리의 80~100%를 지급한다. 세부 조건은 해당 상품의 약관 혹은 퇴직연금 자산관리 계약서를 살펴보거나 콜센터에 전화해서 물어봐도 된다.

Check 3 연금저축과 IRP 중 어디로 이체할지 결정한다

퇴직금을 연금저축과 IRP 중 어떤 계좌로 받을지도 결정해야 한다. 일단 연금을 종신형으로 수령하고 싶다면 생명보험회사의 IRP로 이체해야 한다. 종신형 연금 수령은 생명보험사에서만 가능하기 때문이다.

일부 자금을 목돈으로 인출할 생각이라면 연금저축이 나올 수 있다. IRP는 부분 인출이 불가능하기 때문에 자금이 일부만 필요한 경우에도 전액을 해지할 수밖에 없다. 다만 IRP도 일부 금융기관에서 제공하는 '비정기 연금'을 활용하면 보완 가능하다. 일반적인 연금은 특정 기간 동안 특정 금액을 수령하게 되지만, 비정기 연금은 수시로 필요한 만큼 찾아 쓸 수 있다. 그러나 비정기 연금 수령 방식을 모든 금융회사가 제공하는 것은 아니므로 금융회사 선택 전에 확인해야 한다.

연금저축과 IRP에서 투자 가능한 상품과 수수료도 따져봐야 한다. 관련 내용은 14~15페이지(Check 2, 3)를 참고하면 된다.

04 IRP 가입자가 예금을 실적배당 상품으로 바꾸려면 어떻게 해야 하죠?

30대 후반 자영업자 김 사장, 연말정산 때 세액공제를 받기 위해 2년 전 개인형 퇴직연금(IRP) 계좌를 만들고 돈을 넣었다. 최근 만기가 돼 다시 예금으로 갈아타려고 알아보니 금리가 1%대다. 김 사장은 이번 기회에 실적배당 상품으로의 이체를 생각 중이다.

Check 1 거래 중인 금융회사가 제공하는 실적배당 상품부터 확인하자

IRP 가입자는 하나의 계좌에서 원리금 보장 상품부터 실적배당 상품까지 다양한 금융상품에 투자할 수 있다. 따라서 기존에 IRP를 가입한 금융회사가 어떤 실적배당 상품을 제공하고 있는지 알아보는 게 먼저다. 본인이 원하는 상품을 현재 거래 중인 금융회사가 제공하고 있다면 상품 변경만 하면 되기 때문이다.

IRP는 은행·증권·보험사에서 가입할 수 있는데, 금융권별로 제공하는 상품이 다르고(표 3 참조), 금융회사별로도 차이가 있다.

Check 2 원하는 상품을 제공하는 금융회사를 찾는다

김 사장이 기존에 거래하던 금융회사에 원하는 상품이 없고 대체 가능한 상품도 없다면, 해당 상품을

판매하는 다른 금융회사로 적립금을 옮기면 된다. 원하는 금융상품이 펀드인 경우, 해당 펀드를 운용하는 자산운용사 홈페이지에 들어가서 상품 정보를 확인하면 판매 금융회사를 찾을 수 있다. IRP 이체 절차는 연금저축과 거의 비슷하다. 옮기고 싶은 금융회사에 먼저 신규 IRP 계좌를 개설하고, 연금 이체 신청을 하면 된다.

Check 3 위험자산 투자 비율을 확인한다

IRP의 위험자산 투자 비율도 주의해야 한다. IRP는 예금 등의 원리금 보장 상품은 제한 없이 가입할 수 있지만, 주식형 펀드 등 위험자산은 전체 자산의 70%까지만 편입이 가능하다(15p, 표 2 참조). 즉 주식형 펀드 등에 가입할 때 예금에서 찾은 돈의 70%만 투자할 수 있다는 뜻이다. 나머지 30%의 돈은 원리금 보장 상품 혹은 채권형·채권혼합형 펀드 등에 넣어야 한다.

[표 3] 금융회사 업종별 투자 가능 IRP 실적배당 상품

구분	특징	투자 가능 여부		
		증권사	보험사	은행
일반 펀드	국내외 주식, 채권 등 다양한 자산에 투자하는 간접투자 상품	○	○	○
실적배당 보험	일반 펀드와 비슷하게 운용되는 보험	×	○	×
거래소 매매 상품	ETF·ETN	○	×	×
	리츠(REITs)	○	×	×
	인프라 펀드	○	×	×
자산 배분 상품	자산배분 펀드	○	○	○
	랩어카운트	○	×	×
	MP보험	×	○	×

05 연금을 ETF나 리츠에 투자하고 싶습니다. 방법이 있나요?

30대 직장인 윤 과장은 투자에 어느 정도 자신이 있다. 전에는 일반 펀드 위주로 투자를 했지만, 최근에는 거래소에서 주식처럼 거래가 되고 수수료도 저렴한 ETF를 주로 매수하는 편이다. 또한 리츠(REITs) 등 부동산 간접투자 상품 투자에도 관심이 생겼다. 윤 과장은 내친김에 가지고 있는 연금 자산도 ETF나 리츠에 투자하고 싶다. 어떻게 하면 될까?

Check 1 ETF·리츠 매매를 지원하는 증권회사부터 찾아본다

ETF(Exchange Traded Fund), 리츠(REITs), 상장 인프라 펀드는 모두 주식처럼 거래소에서 매매할 수 있다는 공통점이 있다. 그러나 자산의 성격은 서로 다르다. ETF는 국내외 주식, 국내외 채권, 원자재, 부동산, 환율, 금, 원유 등 매우 다양한 자산에 투자가 가능한 펀드다. 일반 펀드에 비해 수수료가 저렴하다. 리츠는 오피스, 대형 리테일, 호텔 등의 상업용 부동산에 주로 투자하는 간접투자 상품이며, 상장 인프라 펀드는 도로, 항만 등 인프라 시설에 투자하는 펀드다.

연금저축의 경우 ETF는 투자할 수 있지만, 리츠 및 상장 인프라 펀드는 투자가 불가능하다. 반면 IRP는 ETF, 리츠, 상장 인프라 펀드 모두 투자가 가능하다. 상품 매수는 연금 투자자 전용 매매 시스템을 갖추고 있는 일부 증권회사를 통해서만 가능하다. 따라서 윤 과장은 우선 해당 시스템을 지원하는 증권회사를 찾아야 한다. 각 증권사 홈페이지 등에서 거래 가능 여부를 확인할 수 있다.

[표 4] 연금저축과 IRP에서의 ETF 투자 제한

구분	ETF 투자 제한
연금저축	- 인버스, 레버리지 ETF 투자 불가
IRP	- 인버스, 레버리지 ETF 투자 불가 - 파생상품 위험평가액 40% 초과 ETF 투자 불가 예) 달러 선물 ETF, 원자재 ETF, 금·은 ETF 등 - 전체 자산 중 70% 이하만 위험자산 운용 가능 * 위험자산 : 주식형, 혼합형(주식 40% 초과) ETF

Check 2 투자 가능한 ETF 종류, 투자 한도를 확인한다

연금 계좌에서 ETF, 리츠의 매매가 가능한 증권회사를 찾았다면 이제 계좌를 개설하자. 리츠나 상장 인프라 펀드에 투자하고 싶다면 IRP 계좌를 개설해야 한다. 그런데 만약 ETF 투자만 하려고 한다면 연금저축과 IRP 중 어떤 연금 계좌를 개설해야 할까?

둘 다 국내 시장에 상장된 ETF에 투자 가능하지만, 투자 가능한 ETF의 세부 종류와 투자 한도 등이 다르기 때문에 잘 따져봐야 한다. 연금저축은 인버스와 레버리지 ETF를 제외하면 다 투자가 가능하다.

그러나 IRP는 인버스와 레버리지 ETF는 물론 파생상품 위험평가액이 40%를 넘는 ETF에는 투자가 불가능하고, 전체 자산 중 70% 이하만 위험자산으로 운용 가능하다. 세부 내용은 아래 표 4를 참조하자.

Check 3 연금저축과 IRP의 ETF 관리 시스템이 다르다는 점을 확인한다

한 가지 더 생각해봐야 할 것은 ETF 관리 시스템이다. 연금저축 전용 시스템과 IRP 전용 시스템은 차이가 있다. 연금저축의 경우 실시간으로 본인의 ETF 잔고를 확인할 수 있다. 그러나 IRP 전용 시스템은 다음 날이 돼야만 잔고 확인이 가능하다.

06 20년 전 만든 (구) 개인연금저축도 다른 회사로 옮길 수 있나요?

오 이사는 20년 전 회사에서 저축 금액 일부를 지원해주겠다고 해서 연금저축에 가입했다. 회사 지원이 중단된 지는 오래다. 하지만 저축 금액을 소득공제받을 수 있어 계속 유지해왔더니 어느덧 원금만 5000만 원이 넘게 쌓였다. 최근 커져버린 이 연금저축을 어떻게 관리할지 고민이다.

Check 1 (구) 개인연금저축끼리 현금으로만 이전 가능하다

(구) 개인연금저축은 1994년 6월부터 2000년 12월까지만 판매된 상품이다. 이제 신규로 가입할 수는 없지만, 기존 가입자들은 계속 저축하며 세제 혜택을 누릴 수 있다. 가입자는 매 분기마다 300만 원까지 저축할 수 있고, 매년 저축한 금액의 40%를 소득공제받는다. 소득공제 한도는 연간 72만 원이다.

(구) 개인연금저축도 서비스나 수익률에 불만이

(구) 개인연금저축, 해지하거나 연금 수령 안 하면 세금?

(구) 개인연금저축 가입자는 소득공제 혜택을 받는 대신 적립금을 연금으로 수령해야 한다. 연금은 가입자가 55세 이상이고, 가입기간이 10년 이상이면 받을 수 있다. 연금은 최소 5년 이상 수령해야 한다. 이 같은 조건을 모두 갖추면 연금을 수령할 때 소득세를 부과하지 않는다.

그 대신 해지하거나 연금 수령 조건을 갖추지 못하면 불이익이 따른다. 발생 소득을 이자 소득으로 보고 소득세(15.4%)를 부과하는 것이다. 다만 가입자 사망이나 이민, 퇴직 또는 사업장 폐업, 3개월 이상 입원이나 요양, 파산, 천재지변 등의 부득이한 사유가 발생했을 때는 해당 사유 발생 후 6개월 이내 해지할 경우 소득세를 과세하지 않는다.



있다면 다른 회사로 이체할 수 있다. 연금저축이나 IRP처럼 신규 금융회사 한 군데만 방문하면 된다. 다만 구 개인연금저축은 신규 금융회사의 구 개인연금저축으로만 이전할 수 있다. 이체할 때는 기존 상품을 환매해 현금으로 전환한 후에 넘겨야 하며, 연금저축과 달리 하나의 펀드에 투자해야 한다는 점에 주의하자.

Check 2 기존 가입 상품의 금리를 확인한다

(구) 개인연금저축은 판매회사에 따라 크게 보험, 신탁, 펀드로 나뉜다. 최근에는 시중금리가 떨어지면서 보험이나 신탁상품을 펀드로 이체하려는 사람이 늘고 있다. 하지만 무턱대고 계좌 이체를 해서는 안 된다. 특히 보험 가입자는 금리를 확인해볼 필요가 있다. 1994년부터 2000년까지 판매된 보험은 최저 4% 이상 금리를 보증해주는 것이 많고, 7%대 확정금리를 주는 상품도 있다.

Check 3 단일 상품만 투자할 수 있다는 점에 주의한다

증권사로 계좌 이체를 하는 경우에는 해당 증권사가 제공하는 상품을 꼼꼼히 살펴야 한다. (구) 개인연금저축 가입자는 하나의 펀드에만 투자할 수 있다. 따라서 변동성을 줄이려면 특정 지역이나 자산에 투자하는 펀드보다는 다양한 지역과 자산에 분산 투자하는 펀드를 선택하는 것이 좋다.

07 DC형 퇴직연금을 맡겨둔 금융회사를 바꿀 수 있나요?

DC형 퇴직연금에 가입한 정 대리는 회사 게시판에서 '증권사를 퇴직연금 사업자로 추가 선정했으니 변경할 사람은 신청하라'는 공지를 봤다. 퇴직연금을 은행 정기예금에 맡겨둔 정 대리는 최근 금리 하락으로 고민 중이다. 정 대리가 퇴직연금 사업자를 변경한다면 주의해야 할 점은 무엇일까?

Check 1 퇴직연금 취급 금융회사를 살핀다

현재 국내에 퇴직연금 사업을 하는 금융기관은 40곳 이상이다. 일반적으로 회사들은 이 금융기관들 중 하나 이상을 선정해 적립금을 맡긴다. 둘 이상의 금융회사를 선정한 사업장에 다니고 있다면 다른 사업자로 갈아탈 수 있다. 다만 변경은 회사가 선택한 퇴직연금 사업자 풀 안에서만 가능하며, 보통 회사가 정한 기간에만 사업자 변경이 허용된다.

Check 2 변경할 금융회사의 상품과 서비스 역량을 확인한다

변경 전 금융회사의 상품과 서비스 역량도 잘 살펴야 한다. IRP와 마찬가지로 DC형 퇴직연금도 금융권 별로, 그리고 금융회사별로 제공하는 상품이 다르다. 따라서 퇴직연금 취급 금융회사를 변경할 경우 본인이 원하는 상품에 가입 가능한 것인지 확인해야 한다. 예를 들어 ETF나 리츠(REITs), 상장 인프라 펀드 등에 투자하고 싶다면 반드시 증권사 중에서 변경할 금융회사를 선택해야 하는 것이다.

퇴직연금 가입자에게 제공하는 서비스도 금융회사마다 다르므로 확인해보는 것이 필요하다. 예를 들어

“
금융회사를 변경한 이후에는
적립금과 부담금을
나눠서 운용 지시를 해야 한다

PC나 스마트폰을 통해 운용 지시를 하는 투자자라면, 퇴직연금 사업자가 제공하는 웹이나 앱 인터페이스가 얼마나 편리한지 살펴야 할 것이다.

Check 3 기존 상품의 만기일을 확인한다

현재 가입한 금융 상품의 만기도 잘 따져야 한다. 사업자 변경 전 기존에 가입한 금융 상품을 해지해 현금화해야 하기 때문이다. 원리금 보장 상품의 경우 만기 전에 해지하면 약정된 금리를 받지 못하므로, 만기가 얼마 남지 않았다면, 만기를 채우고 이체하는 것이 옳은 선택이다. 펀드는 해지 후 현금화하는 데 시간이 소요된다는 점을 생각해야 한다. 해외 펀드는 일주일 이상 기간이 필요한 경우도 있다. 여러 펀드에 가입했다면 모두 현금화한 다음에 신규 사업자로 자금이 이진된다.

Check 4 적립금과 부담금 운용 지시를 따로 한다

퇴직연금 취급 금융회사를 변경한 이후에는 운용 지시를 해야 한다. 이때 적립금과 부담금을 나눠서 해야 한다는 점에 유의하자. 적립금은 과거 근무기간에 발생한 퇴직급여로 이미 DC형 퇴직연금 계좌에 쌓여 있는 돈이다. 그리고 부담금은 미래에 발생할 퇴직급여다. 사업자를 변경한 뒤 적립금을 어디에 투자할지 결정하고 나면 부담금의 투자 방향도 설정해야 한다. 적립금은 자금 규모가 크기 때문에 특정 자산에 대한 집중 투자보다는 분산 투자가 안정적이다.

08 내년이 ISA 계좌 가입 5년째입니다. 만기 자금 관리, 어떻게 해야 하나요?

55세 최 씨는 조만간 만기가 돌아오는 개인종합자산관리계좌(ISA) 적립금을 어떻게 활용할까 고민하고 있다. 최 씨가 ISA에 가입한 것은 4년 전이니까, 이제 만기까지 1년 남았다. 최 씨는 만기자금을 노후생활비로 사용하고 싶은데, 어떻게 해야 할까?



Check 1 ISA 만기 적립금을 확인한다

ISA 가입자라면 우선 만기와 적립금 규모부터 확인해야 한다. ISA 제도는 2016년 3월 국내에 도입됐다. ISA에서 발생한 이자·배당 수익은 200만 원(서민형 400만 원)까지는 세금을 부과하지 않고, 비과세 한도를 초과한 수익은 9.9% 세율로 분리과세한다. 이 같은 혜택이 알려지면서 200만 명이 넘는 가입자가 몰렸다. ISA의 연간 납입 한도는 2000만 원이고 의무 가입기간은 5년(서민형·청년형 3년)이다. 2016년에 ISA가 출시될 무렵에 가입한 사람이 많다는 점을 감안하면 조만간 만기를 맞는 사람이 상당할 것으로 보인다.

Check 2 만기까지 저축 계획을 수립한다

정부에서는 ISA 만기자금을 연금 계좌에 이체하면 이체금액의 10%(300만 원 한도)를 세액공제해주기로 했다(단, 총급여 1억2000만 원 또는 종합소득금액 1억 원 초과자, 그리고 금융소득종합과세 대상자는 제외). 만기자

금을 노후생활비로 사용할 수 있도록 인센티브를 준 것이다. 세액공제 한도(300만 원)를 채우려면, 만기 금액이 최소 3000만 원은 넘어야 한다. 종합소득이 연간 4000만 원(근로소득만 있는 경우 총급여 5500만 원) 이하인 사람은 이체금액의 16.5%를 세액공제받고, 이보다 소득이 많은 사람은 13.2%를 공제받는다. 3000만 원을 이체하면 저소득자는 최대 49만5000원, 고소득자는 39만6000원의 세금을 환급받을 수 있다. 세액공제 효과를 높이려면 만기 때까지 저축금액을 늘려야 한다. 특히 현재 잔고가 3000만 원이 안 되는 가입자는 저축금액을 늘릴 필요가 있다. 아직 ISA에 가입하지 않았다면 2021년 연말까지 신규 가입할 수 있다.

Check 3 연금계좌로 이체할 금액을 정한다

ISA 만기가 도래하면, 해당 계좌 잔액의 전부 또는 일부를 연금 계좌로 이체할 수 있다. 이때 이체된 금액의 10%와 300만 원 중 적은 금액을 세액공제받을 수 있다. 이체 금액을 결정하기 전에 연금 계좌의 세제 혜택을 알아둘 필요가 있다. 연금 계좌라고 하면 세액공제 혜택만 떠올리지만, 이 밖에 다른 혜택도 있다. 연금 계좌에서 발생한 운용수익은 이를 인출할 때까지 과세하지 않는다. 운용수익을 연금으로 수령하면 일반적으로 이자와 배당에 부과되는 세율(15.4%)보다 낮은 세율(3.3~5.5%)의 연금소득세가 부과된다. 따라서 금융자산 규모가 커서 금융소득종합과세 우려가 있다면, ISA 만기가 도래할 때까지 저축금액을 최대한 늘린 다음 연금 계좌로 이체하는 것도 방법이다. **M**

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.



글로벌 은퇴 이야기


미국
휴스턴 은퇴 부부가 사는 법
숙박 공유 사업
“남는 방 빌려드려요”


독일
노인을 위한 디지털은 없다?
“네트워크를 은빛으로~”
디지털 교육 캠페인
큰 반향


일본
‘어른이 즐기는 시부야로~!’
액티브 시니어들
도쿄 한복판서
젊은 세대에 도전장


타이완
원격 어르신 돌봄 서비스
정보통신 기업 ‘마바우’ 개발
“TV 영상통화에 말벗 비서,
양방향 TV까지”



휴스턴 은퇴 부부가 사는 법

“남는 방 빌려드려요”

공유경제가 전 세계 경제를 재편하는 가운데 은퇴자들의 삶도 새롭게 바뀌고 있다. 은퇴 후 축소되고 고립되기 쉬운 삶이 ‘에어비엔비’와 같은 숙박 공유 사업을 만나면서 더 확대되고 연결된다는 것. 미국 휴스턴에서 숙박 공유 사업을 하고 있는 부부의 사례를 통해 그 변화와 발전 가능성에 대해 알아봤다.

글 이경원 텍사스주립대 교수

❖ 텍사스주 휴스턴에 살고 있는 에릭과 세릴 부부는 방이 4개인 2층집에 거주한다. 가끔 자식들과 손주들이 와서 주말이나 연휴를 함께 보내곤 하지만 대부분 텅 빈 집에 둘만 지낸다. 큰 집은 어느덧 골칫거리가 돼버렸다. 집 안에서 부부가 시간을 보내는 공간은 한정적이고, 집을 유지하는 비용도 만만치 않다. 세릴은 아직 파트타임으로 일하고 있지만, 에릭은 지난해 가을 다니던 직장을 그만뒀다. 무작정 다른 집으로 이사를 가는 것도 생각처럼 쉽지



텍사스주 휴스턴에서 은퇴 후 숙박 공유 사업을 시작한 에릭(왼쪽)과 세릴 부부.

않았다. 에릭과 세릴은 많은 고민 끝에 숙박 공유 사업을 시작하기로 결심했다.

요즘 미국에서는 공유경제가 인기다. ‘에어비엔비(Airbnb)’, ‘우버(Uber)’ 등이 그 대표적인 공유경제 기업들이다. 공유경제는 자신이 갖고 있는 집, 차와 같은 자산을 직접 이용해 수익을 창출하는 구조를 일컫는다.

그중 에어비엔비는 자신의 집 전체 혹은 방을 다른 사람들에게 임대해주는 숙박 공유 서비스이다. 1박 2일, 2박 3일 등 짧은 기간 숙박할 수도 있고, 수개월 이상 장기 숙박을 하는 경우도 있다. 에어비엔비는 숙박을 중개하는 온라인 플랫폼이다. 투숙객의 경우 숙박 유형, 날짜, 가격 등의 정보를 쉽게 얻을 수 있고, 숙박 절차가 간편하다. 호스트 역시 별도의 임대 사업을 준비할 필요 없이 간단히 객실을 제공할 수 있다. 에어비엔비 자료에 따르면 에어비엔비를 운영하고 있는 사람들

중 약 10%가 60세 이상의 은퇴자들이라고 한다. 은퇴자들이 에어비엔비에 관심을 갖는 이유는 그들이 처한 환경 때문이다.

미국인들은 은퇴 후 크기가 작은 집으로 이사를 가기도 하지만, 보통 자신들이 한평생 살았던 집에서 노후를 보낸다. 그러면 자연스럽게 자식들이 모두 출가하고 남은 방들을 관리하는 문제와 맞닥뜨리게 된다. 에릭과 세릴 부부처럼 말이다.

그들도 초반에는 걱정과 두려움이 적지 않았다. 하지만 점차 자신들의 삶에 큰 변화가 생겨나기 시작했다. 에릭과 세릴은 자신들의 주거지를 이용해 숙박 공유 사업을 시작하면서 크게 세 가지의 변화와 혜택을 경험했다고 이야기한다.

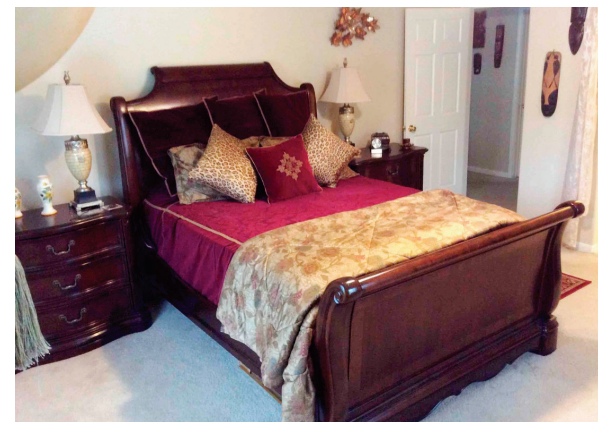
숙박 공유 통해 얻은 ‘세 가지’

첫째, 수입이다. 에릭과 세릴 부부의 집은 시내에서 한 시간 정도 떨어진 곳에 위치한다. 그래서 단기 투숙객보다는 장기 투숙객이 많

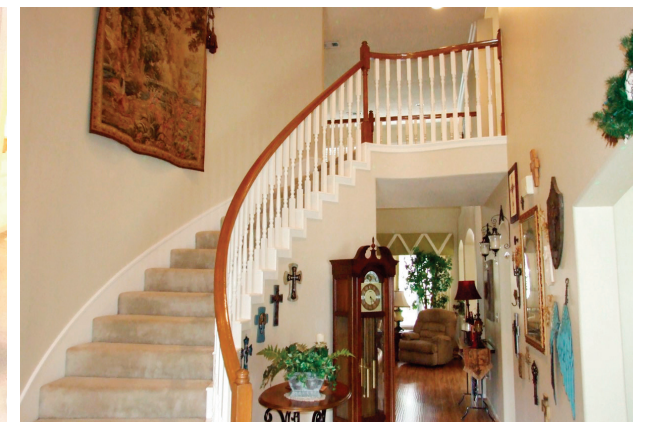
은 편이다. 보통 한 달, 길게는 6개월 정도 머무는 사람들이 많고, 그 덕분에 정기적인 수입이 발생하기 시작했다. 숙박 공유 사업으로 얻는 월수입이 모기지 분할 상환금 이상 발생했다.

“여유 방이 3개가 있는데, 바쁜 시즌에는 다 찰 때가 많아요. 두 개의 방에는 별도의 화장실이 있기 때문에 사람들이 선호하는 편이죠. 가족 행사가 있는 주말이나 연휴기간에는 자식들과 손주들이 오기 때문에 단기 숙박을 신청할 수 없게끔 온라인상 예약을 막아두죠. 우리가 원할 때만 숙박인들을 받을 수 있는 것이 큰 장점이에요. 장기 숙박인들에겐 양해를 구하고요. 장기 숙박인들은 가족처럼 가깝게 지내는 경우가 많기 때문에 가족 행사에 초대해 같이 시간을 보내기도 해요.”

둘째, 폭넓은 인간관계의 향상이다. 에릭과 세릴 부부는 자신들만의 작은 대인관계의 틀에서 벗어나 숙박 공유 사업을 통해 다양한 인종과



투숙객들에게 빌려주는 2층 침실(왼쪽)과 집 내부 계단.





정원에서 함께 즐거운 시간을 보내는 세릴과 투숙객들.

나눔을 통해 얻는 기쁨과 삶의 만족도는 대단히 크다. 특히 자신만의 삶의 공간을 모르는 사람들과 나눌 수 있다는 것은 노후의 도전이며 또 다른 즐거움이 된다.

다시 부모가 된 것처럼 마음이 뿌듯하고, 어떻게 해서든 그들을 도와주려고 노력하게 돼요. 사실 숙박시설만 제공하면 되지만, 한집에 살면서 학생들에 대해 좀 더 알게 되고 그러다 보니 가족이나 다름없이 가까워졌죠. 가끔 같이 저녁도 먹고, 가족 모임에 초대도 해요. 이곳에서 여름방학 기간, 보통 3개월가량을 지내는데 이 지역 내에 아는 사람이 없는 학생이 대부분이에요. 그 때문에 그들이 우리에게 좋은 벗이 돼주듯이 우리도 그들에게 좋은 호스트가 돼주기 위해 노력해요.”

새로운 수입에 인연까지... “모두가 이웃”

셋째, 나눔을 통한 삶의 만족도 향상이다. 나눔을 통해 얻는 기쁨과 삶의 만족도는 대단히 크다. 특히 자신만의 삶의 공간을 모르는 사람들과 나눌 수 있다는 것은 노후의 도전이며 또 다른 즐거움이 된다. 에릭은 갑작스럽게 은퇴했다. 스트레스 받던 직장생활에서 벗어나 마음이 후련하기도 했지만, 심리적으로 은퇴 준비가 잘돼 있지 않아서 한동안 우울감과 상실감에 시달리기도 했다.

“젊은 시절에는 학교도 다니고 일도 하면서 인맥을 넓히며 지금까지 살아왔죠. 그런데 나이가 들면서 점점 그런 기회가 줄어들고, 특히 은퇴를 하고 나서는 새로운 사람들을 만나기가 쉽지 않아요. 다

행히 집에 남는 방들이 있어서 다양한 사람들을 집으로 들이기 시작했죠. 초반의 걱정과 두려움이 무색할 정도로 이제는 정말 잘한 결정이었다는 판단이 들어요. 이 독특한 경험을 통해 요즘 은퇴 생활은 지루할 새가 없어요.”

에릭과 세릴은 숙박 공유 사업을 하면서 가족들로부터 가끔 걱정 섞인 잔소리를 듣는다. 나누는 경제 구조를 통해 시작된 사업들은 누구나 시작할 수 있다는 것과 소비자들이 좀 더 저가로 이용할 수 있다는 것이 장점이지만, 대개 불특정 다수를 대상으로 자신들의 자산을 이용한 비즈니스이기 때문에 사건·사고의 위험도 따른다. 이 때문에 정부와 기업들이 자체적으로 이용자들의 신원 조사를 하고 있으며, 사전에 호스트와 투숙 희망자들이 문자나 영상통화를 통해 충분한 대화를 나눌 수 있도록 장려하고 있다.

“골머리를 앓아야 하는 때도 물론 있지만 저희가 얻는 혜택들이 더 많은 것 같아요. 남편의 은퇴 후 감소했던 수입이 숙박 공유 사업으로 어느 정도 채워지기 시작했고, 새로운 사람들과 즐거운 시간을 보내며 추억을 만들고 있고요. 특히 젊은이들에게 잠시나마 부모 역할을 하고, 삶의 멘토 역할도 하면서 보람을 느껴요. 숙박 공유 사업을 통해 알게 된 인연이 숙박기간이 끝난 이후에 까지 이어지는 경우도 있죠. 결국 모두가 이웃이에요.”

노인을 위한 디지털은 없다?

“네트워크를 은빛으로~” 캠페인 큰 반향



시니어들에게 디지털은 여전히 접근하기 어려운 세상이다. 정보화 사회로부터의 소외는 곧 ‘고독’으로 이어진다. 다행히 독일 한 민간단체에서 시작한 시니어 대상 디지털 리터러시(Literacy, 읽고 쓰는 능력) 프로그램이 큰 인기를 끌며 시니어들의 삶에 활력과 자신감을 불어넣고 있어 주목된다.

글 김수민 독일 베를린대학 박사과정

“자식들이나 손주들한테 휴대폰을 다루고 또 인터넷에 접속하는 걸 배워보려고 해도 다들 시간이 없다고 해요. 이런 걸 가까운 친지나 가족들이 아니면 누구한테 배울 수 있죠?”

함부르크에서 열린 시니어 디지털 교육 현장에서 한 참가자가 불멘 소리를 했다. 노인 디지털 교육과

관련해서는 독일과 한국의 사정이 크게 다르지 않을 것 같다. 컴퓨터나 휴대폰을 다루는 것, 인터넷 세상에 접근하는 것은 노인들에겐 여전히 낯설고 힘든 일이다.

다그마 히르헤(Dagmar Hirche, 63세) 씨는 노인들이 고립되고 고독에 처하는 이유가 ‘정보화 사회로부터의 소외’ 때문이라고 말했다. 그

인터넷 네트워크 교육단체 ‘비이거 하우스 데어 아인잠카이트’가 진행하는 디지털 교육 프로그램에 참여한 독일 노인들.



비이거 하우스 데어 아인잠카이트



미디어 아우스 테어 아인잠카이트

여러 프로그램 중 노인과 손자가 함께하는 디지털 교육 프로그램의 인기가 높다.

는 독일 TV와 라디오 뉴스에서 클로징 멘트로 자주 등장하는 “자세한 정보는 우리 방송의 웹사이트를 방문해주세요”와 같은 말을 대표적 사례로 들었다.

독일 내에서 히르헤 씨는 유명하다. 그는 2007년 주변 지인들과 함께 노인들의 삶을 개선하기 위한 인터넷 네트워크 교육단체 ‘비게어 아우스 테어 아인잠카이트(Wege aus der Einsamkeit, 고독으로부터 벗어나는 길이라는 의미)’를 설립한 당사자이다. 이 단체는 공공기관이 아닌 개인이 설립한 단체임에도 독일 실버 네트워크 교육 분야에서 핵심적인 위치를 차지하고 있다.

본래 독일 노인 계층의 고독사를 막고, 이들을 위한 활동과 교육 프로그램 개발을 목적으로 설립된 이 단체는 2015년부터 꾸준히 노인들

에 대한 디지털 교육을 실시하고 있다. 교육 프로그램의 모토는 ‘우리는 네트워크를 은빛으로 물들인다(Wir versilbern das Netz)’는 것. 노인들이 네트워크 세상을 체험하고 배울 수 있는 특별한 기회를 제공하겠다는 취지다.

정보화 세상에서 느끼는 ‘고독’

히르헤 씨가 노인들을 위한 네트워크 교육을 처음 시작하게 된 계기는 노인층의 디지털 미디어 사용 빈도수가 젊은 층에 비해 현저히 낮다는 한 통계 조사 때문이다. 그는 이것이 노인들이 세상과 격리돼 소외와 고독에 처하는 원인이라고 생각했다. 그는 함부르크 지역의 시니어들로 구성된 위원회를 만들어 다양한 의견을 모았고 프로그램 구상에 들어갔다. 이 프로그

램은 시작과 동시에 함부르크 지역 신문에 실릴 정도로 큰 반향을 일으켰다. ‘65세 이상 노인 모두가 1대 이상의 태블릿 PC와 휴대폰을 사용할 수 있도록 만들자’는 캠페인이었다.

이 캠페인은 시니어들의 디지털 교육이나 미디어 활용에 대해 지역 사회의 인식을 깨우고 관심을 이끌어내는 취지로 시작했다. 처음엔 시험 삼아 12명 정도로 이뤄진 시니어 그룹을 상대로 디지털 교육을 실시할 계획이었다. 그런데 지역신문 공고를 보고 신청한 지원자가 120명 정도로 예정 인원의 10배나 됐다. 지역 내 노인층 인구에서 디지털 활용에 대한 수요가 상당하다는 사실을 확인하는 계기였다.

노인 개개인이 1대 이상의 디지털 기기를 익히고 활용하자는 모티브로 시작된 이 프로그램은 함부르크를 중심으로 점점 입소문이 퍼졌다. 교육을 받았던 노인들의 만족도가 굉장히 높았던 것이다. 그다음 해 지역신문에 낸 모집 공고에는 무려 460여 명이 이 프로그램에 지원했다. 이 프로그램은 획기적이면서 지역 내 시니어 계층의 요구를 잘 반영한 성공적인 교육 프로그램으로 평가받고 있다.

“우리는 매우 자세하게, 그리고 모든 사람들이 따라올 수 있도록 천천히 가르치려고 노력합니다. 첫 수업에서 대다수는 휴대폰 화면의 밝기나 소리의 음량을 조절하는 것조

차도 어려워하죠. 아주 세세하고 기본적인 것부터 익히고 난 뒤 점차 인터넷을 통해 어떤 일들을 처리할 수 있는지 배워나갑니다.”

히르헤 씨는 노인들 스스로가 먼저 이 분야에 관심을 갖고 미디어와 인터넷 기기에 대한 두려움을 벗어던지는 것이 중요하다고 강조한다. 수업은 그룹으로 진행되는 까닭에 배우는 과정에서 서로 간에 정보 교환도 할 수 있고, 공통된 관심사를 통해 사교적인 활동도 가능하다. 프로그램이 의도했던 바이기도 하다. 고립돼 혼자서 시간을 보내곤 하던 노인들이 공동의 목표를 갖고 한자리에 모여 이야기를 나누고 활동을 꾸려갈 수 있게 되는 것이다.

히르헤 씨가 세운 단체는 무엇보다 개개인의 관심과 필요에 집중한다. 개개인의 관심사를 반영하기에 교육 현장은 언제나 재미와 즐거움으로 가득하다. 처음엔 차분하고 잘 흥미를 보이지 않던 남성 회원들도 분데스리가 축구 앱을 깔아주면 금세 휴대폰과 PC에 급격한 관심을 보이고 조작 방식을 공부하는데 훨씬 능동적인 자세로 임한다고 한다.

반면 여성 회원들은 그동안 주로 집안일에 매여 특별한 여가활동을 즐길 수 없었던 터라 컴퓨터를 통해 참여할 수 있는 가상세계 활동 전반에 큰 호기심을 보인다고 한다. 지식들이나 손주들에게 방해가 될까 하는 생각에 자세히 묻지 못하고 감

“

**수업은 그룹으로 진행되는
까닭에 배우는 과정에서
서로 간에 정보 교환도
할 수 있고, 공통된 관심사를
통해 사교적인 활동도
가능하다.**

”

취했던 질문들도 자유롭게 하면서 적극적으로 참여하는 이들이 많다고 한다.

무엇보다 큰 효과는 그동안 쉽게 다가가기 힘들었던 디지털 세상을 경험하고 만끽하면서 시니어들의 자신감과 삶에 대한 만족도가 크게 높아진 것이다. 이 단체의 시니어 디지털 교육은 노년층에 큰 인기를 단체를 설립한 다그마 히르헤 씨(오른쪽)와 CEO 헬거 안스 씨.



미디어 아우스 테어 아인잠카이트

끌었고, 지역사회에 활기를 불어넣었다. 독일 전 지역에서 큰 이슈가 되기도 했다. 그러면서 자연스레 노인층의 디지털 미디어 활용이 이들의 삶을 얼마나 크게 변화시킬 수 있을지를 생각하는 계기를 제공했다.

현재도 그렇지만 미래에는 가정 내 디지털 기기가 늘어날 것이다. 이 기기들을 멀리하지 않고 기기들을 활용할 줄 아는 능력이 일상생활을 영위하는 데 필수적 요소가 될 것이다. 인터넷 환경에 적응하느냐 못 하느냐는 노인들의 삶의 질과 직결된 문제가 될 것이다.

80세 블로거와 7세 유튜버

히르헤 씨는 지난해 그동안의 경험을 담은 책을 발간했다. 이 책에는 그녀가 지금까지 가르치고 함께 활동한 시니어들의 성공 사례가 실렸다. <용기 내는 책>이라는 제목의 이 책은 말 그대로 시니어들이 인터넷 환경을 익히고 배우는 일에 용기를 내는 방법과 성공한 사람들의 이야기들을 담고 있다.

책에는 독일에서 가장 나이가 많은 80세 푸드 블로거의 이야기와 함께 그레타 실버(Greta Silver)라는 71세 유튜버, 자신이 쓴 시를 웹에 꾸준히 발표하는 노년의 시인, 세계 여행에 도전하며 그 소식을 온라인으로 나누는 시니어 여행가 등 용기를 낸 다양한 시니어들의 이야기가 소개돼 있다.



새로 문을 연 '도큐플라자 시부야' 정문.

'어른이 즐기는 시부야로~!' 액티브 시니어들 젊은 세대에 도전장

일본 도쿄의 중심 시부야가 변하고 있다. 젊은 세대들로 붐비는 도심에 시니어 세대들을 위한 고품격 테마 쇼핑몰이 들어선 것. '한때 시부야에서 젊음을 불태웠던 이들의 화려한 귀환'은 과연 성공할 수 있을까. 그 현장을 가봤다.

글 김용철 매경비즈 대표, 전 매일경제 도쿄특파원

❖ 일본 도쿄의 '시부야'는 예나 지금이나 젊은이들의 거리로 유명하다. 새로운 라이프스타일을 갈구하는 젊은이들로 늘 북적이는 이곳은 충천연색의 젊은 문화가 한데 어우러져 언제 찾아도 활기와 열정을 느낄 수 있다. 굳이 비교하자면 서울의 '홍대 앞'을 닮았다. 그런 시부야가 요즘 이미지 변신을 꾀하고 있다. 변신의 주체는 젊은이가 아니

라 중·장년층 시니어다. 젊은이들의 전유물이던 시부야에 '액티브 시니어'들이 도전장을 내민 것.

지난해 12월 초 시부야 중심지에 '도큐(東急)플라자 시부야'가 문을 열었다. 18층 복합쇼핑몰인 이곳은 일반 쇼핑몰과 달리 주요 고객층이 40~60세의 시니어다. 젊고 활동적이며 경제적으로 여유가 있는 이른바 도회파(都會派) 시니어들의 이지

트를 젊은이들의 거리 한복판에 만들어놓은 것이다.

'어른이 즐기는 시부야로~'. 도큐플라자 시부야가 내건 캐치프레이즈다. 나이 든 어른에게 걸맞은 라이프스타일을 즐길 수 있는 세련된 공간을 제시하겠다는 것이다. 쇼핑몰 내부 곳곳에는 '바로 지금이 나의 최첨단(최고의 전성기)'이라는 마케팅 문구가 내걸려 있다.

도큐플라자 관계자는 "시니어 고객들이 이곳을 찾을 때마다 '지금의 내가 바로 최고의 나'라는 느낌을 만끽할 수 있도록 시설의 모든 것을 배려했다"고 말했다. 현지 언론들은 "한때 시부야에서 젊음을 불태웠던 그들이 어른이 돼 귀환하고 있다"고 멋드러진 해설을 붙였다.

고품격 '시니어 라이프스타일' 추구

세련된 시니어들의 아지트 '도큐플라자 시부야'는 어떤 모습을 하고 있을까. 빌딩 2~8층과 17, 18층 약 2500평의 면적에는 식(食), 건강, 미(美), 취미 그리고 라이프 플랜 등을 테마로 한 프리미엄급 숍들로 채워졌다.

일본의 전통을 테마로 하는 편집숍 '빔스 재팬'(Beams Japan) 같은 시니어들의 고급 잡화점을 비롯해 유명 제약회사의 건강 솔루션 매장 '로토 퀄리티에이징(QualityAging) 살롱', 패셔너블한 디자인의 보청기 체험·판매장 등 시니어의 고품격 라이프스타일을 추구하는 매장들이



시니어 고객들이 이곳을 찾을 때마다 '지금의 내가 바로 최고의 나'라는 느낌을 만끽할 수 있도록 시설의 모든 것을 배려했다.



시니어들의 발길을 사로잡는다.

전망 층인 17, 18층에는 시부야 거리를 한눈에 내려다볼 수 있는 루프 가든 '시부 니와'(시부야의 정원이라는 뜻)와 싱가포르 '마리나베이 샌즈'의 엔터테인먼트 레스토랑 'CE LA VI(세라뷔)'가 어른들의 고급 사교장으로서의 역할을 수행한다. 일

본에 처음 상륙한 도큐플라자 시부야의 세라뷔는 이곳에서만 즐길 수 있는 멋진 시부야의 야경을 시니어들에게 선사한다.

도큐플라자 시부야의 핵심 플로어는 5층에 위치한 '시부야 라이프 라운지'다. 시니어를 위한 라이프스타일을 안내하고 지원하는 매장들이 운집했다. 플로어 중심에 자리 잡은 카페 '페퍼 팔러(Pepper PARLOR)'는 시니어와 첨단 로봇이 공존하는 미래의 모습을 연출한다. 소프트뱅크의 인공지능(AI) 로봇 페퍼(Pepper)가 고객의 주문을 받는데, 고객의 얼굴과 몇 가지 질문을 통해 메뉴를 추천해주기도 한다.

카페 주위에 자리를 잡은 '시부야 라이프 라운지' 매장들은 시니어 라이프 단계별로 다양한 고민거리나 트러블을 해결해주는 서비스형 점포들이다. 중·장년층의 관심이 높은 테마에 맞춘 테넌트(Tenant, 임차인)가 집결해 다른 시설과 차별화도



인공지능 로봇 페퍼(Pepper)가 주문을 받고 음식 서비스를 하는 카페 '페퍼 팔러'.



도큐플라자 한 매장 앞에 길게 줄을 선 사람들(왼쪽), 건물 전망 층인 17~18층에 자리 잡은 고급 레스토랑 '세라뷰'.

도모했다.
 고가의 프리미엄 여행 코너(High Premium H.I.S Hills Shibuya), 100세 시대에 맞춘 보험상품을 재구성해주는 일 등을 전문으로 하는 투자 및 자산운용 컨설팅 코너, 장례 서비스를 소개하는 종활(終活) 라이프 스토리 살롱(Life Stories Salon) 등에서 시니어 고객들은 노후의 고민거리를 상담한다. '종활'이란 자신의 장례를 스스로 준비하는 뉴시니어들의 새로운 생활양식을 일컫는데, 베이비부머를 중심으로 한 액티브 시니어들 사이에서 정착돼가고 있다.
 미쓰이스미토모신탁은행, H.I.S(여행사) 등 업계 최고 플레이어가 라이프 라운지 서비스를 제공한다. 이 밖에도 양복과 구두 수선 전문점, 유명 브랜드 제품을 매수하는 전문점 등은 실속파 시니어들의 발길을 붙잡는다.
 6~7층의 레스토랑가 '시부야 그랑'은 10만 원 상당의 고급 장어 요리, 교토의 최고급 샤브샤브 요리,

스시 등 일본의 전통 음식과 정통 이탈리아 요리점이 들어서 지갑이 두꺼운 시니어들의 발길을 유인한다. 시부야 그랑은 과거 많은 사람들로부터 사랑을 받았으나 지금은 사라지고 없는 유명 브랜드 식당을 부활시켜 '추억의 소비'를 유도했다고 한다.
“고령 세대의 자존감 높이는 전략”
 시니어 비즈니스 전문가 사카모토 세쓰오 '인생 100년 시대 미래비전 연구소' 소장은 “도큐플라자 시부야는 어른이 즐길 수 있는 시부야를 콘셉트로 매장을 고급화한 전략을 펼치고 있다”며 “경제력이 있는 고령 세대가 여유롭게 소비하는 모습을 시부야를 찾은 청년 세대에게 보여줌으로써 고령 세대의 자존감을 높여줬다는 전략”이라고 풀이했다.
 사카모토 소장은 “시니어 비즈니스의 최신 트렌드는 특정 세대를 타깃으로 하지 않는다는 점”이라며 “특히 '실버'나 '시니어' 등 고령자를 특정하는 용어의 사용이 시니어

비즈니스의 실패를 낳은 사례가 많다”고 지적했다. 그러면서 “이 같은 실패 경험을 교훈 삼아 요즘은 젊은 세대가 밀집하는 곳에 고령자들의 발길을 이끌어내는 모델이 주목받고 있는데, 최근 시부야가 이러한 사례가 되는 셈”이라고 강조했다.
 도큐플라자 시부야는 연간 500만~600만 명의 시니어들이 방문할 것으로 기대하고 있다. 플라자 관계자는 “프리미엄급 시니어 라이프 스타일을 제안함으로써 새로운 시부야의 매력을 발산할 계획”이라며 “중첩되는 시간의 가치를 알고 본질적인 것의 매력을 중시하는, 인생의 2막을 즐기려는 성숙한 어른들을 타깃으로 고품격 공간 만들기를 실현할 것”이라고 강조했다.
 일본 정부는 오는 7월 열리는 도쿄올림픽을 통해 초고령사회의 성공적인 모델을 외국인들에게 홍보하겠다는 목표를 내세우고 있는데, 시부야 재개발의 액티브 시니어 콘셉트도 같은 맥락이라고 현지 언론들은 전했다.



TV로 영상통화를 할 수 있는 방법을 배우는 타이완 노인들.

원격 어르신 돌봄 서비스

“TV 영상통화에 말벗 비서, 양방향 TV까지”

‘어르신들이 TV를 보는 것처럼 쉽고 편하게 멀리 사는 자식들이나 유학 간 손자와 영상통화를 할 수는 없을까?’ 봉사활동을 하던 타이완 청년의 머릿속에 떠오른 질문. 이것이 마바우(Mabow)의 시작이었다.

글·사진 **지양명타오** 타이완 뉴타이베이 거주, 타이완 국립칭화대 졸업

❖ “다자에 계신 첸(陳) 할아버지 접속하셨군요. 할아버지는 오늘도 토시에 손을 넣고 계시는데, 추우신가요? 어제 온풍기 켜고 주무셨죠? 우리가 드릴 선물은 내일 발송될 예정입니다.”
 보이스피싱 통화 내용이 아니다.

노인에게 건강식품을 파는 대화도 아니다. 정보통신서비스 기업 '마바우(Mabow)' 서비스팀과 나누는 대화다. 이 서비스는 특이하게도 TV를 통해 서로 바라보며 이야기를 나눈다. 마바우에서 개발한 '노인용 영상통화 장치' 덕분이다. 타이완

전역에서 5000여 명의 노인들이 이 장치를 활용한 마바우의 대화 서비스를 이용하고 있다. 노인용 영상통화 장치라는 이름만 들으면 매우 건조하고 어렵지 않게 구할 수 있는 전자제품 같지만, 이 안에는 노인들을 향한 마바우만의 애정과 배려가 탑재돼 있다.

이 업체를 설립한 구웨이양(顧偉揚) 사장은 대학 시절 노인요양시설에서 5년간 IT 자원봉사를 하며 노인들에게 휴대전화와 컴퓨터 사용법 등을 가르쳤다.

“우리들이 볼 때는 아주 간단하게 손가락 몇 번만 움직이면 되는 간단한 동작인데, 어르신들은 많이 어려워하시더라고요. 무엇보다 자원봉사를 하는 동안 어르신들도 영상통화를 하고 싶어 하신다는 걸 느꼈어요. 자손들을 보고 싶어서요.”

그때 그의 눈에 들어온 것이 TV였다. 할아버지, 할머니들이 그동안 수많은 시간을 TV와 함께해왔듯이, 현재도 그리고 미래에도 적지 않은 시간을 TV를 보면서 지낼 것이라는

생각이 들었다. 그만큼 이들이 TV 리모컨을 다루는 데는 큰 어려움이 없을 것 같았다. 구 사장은 이 점에 착안해서 TV와 리모컨, 웹캠, 이 세 가지가 하나로 통합되는 콘셉트를 생각해냈다.

“자녀와 영상통화 TV 보듯 쉽게”

이 무렵 대학원을 졸업하면서 미국 기업에서 R&D엔지니어로 입사해달라는 제의도 받았지만 그는 이를 거절하고 같은 과 친한 친구와 함께 창업의 길을 선택했다. 몇 번의 시행착오를 거쳐 만들어낸 것은 영상통화를 TV와 결합한 ‘마바우 게이트(Mabow Gate)’로 셋톱박스나 웹캠, 리모컨이 한 세트인 것이었다.

상대방의 모습을 TV 화면을 통해 볼 수 있으면서도 작동법은 평소 전화를 걸듯이 간단했다. 하지만 첫 시도는 그다지 성공적이지 못했다. 조작법의 문제가 아니라 영상통화를 연결하기가 쉽지 않았기 때문이다. 노인들은 자녀들이 영상통화

를 할 수 없는 시간대에 전화를 걸고 제품이 고장 났다고 불평하는 경우가 많았다.

당시 구 사장이 조사한 바에 따르면 이 서비스에 가입한 노인의 자녀들 중 5분의 2는 생업에 종사하는 어른들이었고, 5분의 1은 해외에 유학 중인 손주들이었다. 어른들은 일이 바빠서 영상통화 전화를 받기가 어려웠고, 유학 중인 손주들은 학업과 시차 문제로 연결이 쉽지 않았다. 노인들의 실망이 커져갔다.

이렇게 시스템은 갖춰졌지만 자녀들과의 영상통화 문제는 미해결 상태로 시간이 지나갔다. 구 사장의 회상이다.

“제가 IT 자원봉사를 할 때가 생각났어요. 저는 어르신들과 이야기를 나누고 싶어서 요양시설을 찾아간 건데 어르신들은 오히려 저와 잘 이야기를 안 하셨어요. 다만 고치고 싶은 물건이나 어떻게 하는지 배우고 싶은 것이 있을 때 저를 찾아오셨죠. 저는 그때를 이용해서 끊임없이 어르신들과 이야기를 했어요.”

그때의 경험을 반영해 구 사장은 리모컨에 물음표 버튼을 넣었다. 어르신들이 사용법을 모를 때 누르면 구 사장과 연결되는 기능이였다. 결과적으로 이런저런 이야기를 나누는 시간이 사용법을 설명하는 시간보다 길어졌다.

“노인들이 가장 원하는 건 누군가가 곁에 있어주는 거예요. 하지만 자녀들은 일 때문에 그게 잘 안 될 수도 있고 또는 해외 생활을 하는 경우 시간이 문제죠. 부모님, 할아버지, 할머니와 영상통화를 하려고 해도 시간상 안 되기도 하고요.”

결국 구 사장은 ‘마바우 비서(Mabow Assistant)’라는 서비스를 만들어냈다. 처음에 자원봉사자와 노인 관련 학과 학생들을 모아서 시범적으로 운용한 이 서비스는 상담사가 직접 어르신들과 영상통화를 하며 일상에 대한 깨알 같은 이야기를 나누고 지역사회의 정보를 전하고 때론 어르신들의 개인사까지 챙겨주는 서비스다.

지금은 마바우의 정식 상담사가 영상 비서의 역할을 하는데, 상담사들은 서비스에 대한 전문성을 지니고 있으며 어르신들에 대한 존중과 애정을 중요시한다. 이렇게 영상 비서들은 어르신들의 말벗이 돼드리고, 어르신들과 통화한 내용을 간략히 기록한다. 어르신의 가족들은 마바우가 개발한 휴대전화 애플리케이션을 통해서 어르신들의 최근 상태나 생각들을 파악할 수 있다.

“마바우 비서 서비스에서는 신뢰가 가장 중요해요. 저희 홈페이지에는 ‘비서’들의 정보를 공개하고 있습니다. 상담사들은 서로 각기 다른 장점과 강점이 있지만, 모두 어르신들과 함께하는 자원봉사를 한 경력들을 가지고 있죠.”

‘마바우 비서’ 서비스를 시작(2015

“
기술의 힘을 통해
자녀가 멀리 떨어져 있더라도
부모님을 돌볼 수 있고,
어르신들이 집에서
안심하고 지낼 수 있는
환경이 만들어지길
소망합니다.”

년)한 지 2년 정도 지나면서 자리를 잡아갈 무렵, 구 사장은 마바우가 노인들에게 조금 더 가까이 다가갈 수 있는 방법을 생각했다. 그러던 중 젊은 친구들 사이에 유행하던 1인 방송이 눈에 들어왔다. 복잡한 설비 없이도 누리소통망(SNS)을 통해 많은 사람들과 소통할 수 있었다. 곧바로 1인 방송을 런칭하기 위해 준비할 때 시기적절하게 타이중 지역의 유선방송 업체로부터 연락이 왔다. 마바우의 서비스를 확대하

기 위해 자신들의 유선방송 채널을 열어주겠다는 것이었다. 이렇게 해서 기존의 마바우 시스템과 유선방송이 만나 어르신들이 프로그램에 참여할 수 있는 양방향 TV 서비스가 탄생했다.

노래 부르고 운동하고 퀴즈 게임까지

마바우의 열정이 점점 빛을 발하기 시작한 순간이었다. 2018년에 타이중시는 마바우와 손잡고 ‘어르신을 위한 디지털 돌봄 시범계획’을 출범시켰다. 지금은 대만 전역에 걸쳐 지역의 크고 작은 케이블방송 업체와 제휴해 채널을 열고 있으며, 노인들은 마바우TV를 통해 유익한 생활정보를 얻는 것은 물론 같이 노래도 부르고, 운동도 따라 하고, 퀴즈 게임에도 참여하는 등 다양한 프로그램을 즐기고 있다.

마바우는 타이중시의 디지털 노인 돌봄 서비스 협력업체로 지정된 데 이어 지난해 대만 위생복지부(한국의 보건복지부)로부터 ‘노인을 위한 양방향 활동 플랫폼’으로 선정되는 등 노인 복지에 대한 기여를 인정받고 있다. 공동 창업자인 황지강(黃治綱) 사장은 한 좌담회에서 이렇게 말했다.

“기술의 힘을 통해 자녀가 멀리 떨어져 있더라도 부모님을 돌볼 수 있고, 어르신들이 집에서 안심하고 지낼 수 있는 환경이 만들어지길 소망합니다.”



마바우에서 진행하는 위생복지부 위탁 프로그램 안내 포스터(왼쪽). 손자와 TV를 이용해 영상통화 중인 할머니.





나이 든다는 건 ‘허약’과의 싸움 “절대 타협하지 마세요!”

일본에서는 2020년 4월부터 75세 이상 고령자를 대상으로 ‘허약 검진’을 실시한다. 일본인의 건강수명을 늘리고 장기요양보험 대상자를 줄이기 위해서는 허약을 조기 발견해 대처하는 것이 가장 중요하다는 국가적 판단에 따른 것이다. 건강한 노년을 위해 허약을 예방할 수 있는 방법에 대해 알아봤다.

글 김현경 도쿄건강장수연구소 연구부장,
(근육이 연금보다 강하다) 저자



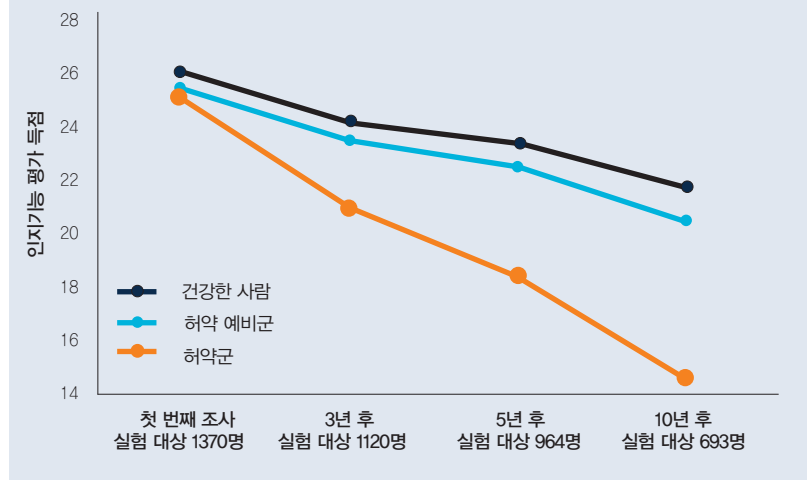
❖ 75세의 고령자가 있다고 하자. 우리는 어떤 경우 이 사람을 건강하다고 할 수 있을까? 단순히 고혈압 약이나 당뇨병 약을 먹고 있지 않으면 건강한 것이고, 먹고 있다면 건강하지 않은 것일까?

중년기에는 물론 고혈압이나 당뇨, 지방간 등의 질환 유무가 건강의 중요한 기준이 된다. 그러나 고령기가 되면 다른 기준이 필요하다. 고령기에는 대부분 만성 질환 한두 개쯤은 가지고 있기 때문이다. 세계보건기구(WHO)는 노인들의 건강 상태를 질병 유무가 아니라, 일상생활 기능의 자립도로 평가할 것을 권고한다. 즉 고령자가 질병을 가지고 있어도 일상생활을 할 수 있는 근력이나 보행 능력 등을 유지하고 있다면 건강하다고 봐야 한다는 뜻이다.

고령기에는 생활 기능의 자립 여부가 건강의 중요한 개념이다. 혼자 화장실에 갈 수 있고, 혼자 걸어서 외출을 할 수 있고, 혼자 목욕을 할 수 있고, 여전히 사회생활을 할 수 있다면 만성질환을 가지고 있거나 뇌졸중 등의 질환 후유증이 남았더라도 건강한 것이다.

따라서 고령기 건강의 목표는 질병을 가지고 있으면서도 자신의 일상생활을 독립적으로 해나갈 수 있도록 스스로를 강하게 만들어가는 것에 두어야 한다. 즉 일상생활의 자립에 필요한 근력이나 보행 기능 향상에 초점을 맞추어 허약하지 않은 고령자가 되도록 노력해야 하는

[표 1] 허약 고령자 ‘인지 기능 평가 득점’ 비교 결과



것이다.

그렇다면 ‘허약’이 고령기의 건강 생활에 실제로 어떤 영향을 미치는지, 그리고 이를 예방하고 치료하기 위해서는 어떻게 대처해야 하는지 알아보자.

‘허약’, 무엇이 문제인가?

일본 후생성이 조사한 자료에 따르면 일본에서 개호보험(한국의 장기요양보험)을 이용하는 원인으로 전기 고령자(65~74세)의 경우 뇌졸중이 압도적으로 높다. 하지만 75세 이상 후기 고령자로 갈수록 뇌혈관 질환 비율은 점차적으로 줄어들고 허약과 낙상에 의한 골절, 치매 등의 비율이 상대적으로 높아진다. 특히 허약은 75~79세 7.5%, 80~84세 12.0%, 85~89세 24.9%, 90세 이상은 43.6%로, 이는 낙상·골절, 치매, 뇌졸중보다 높은 수치다.

필자가 고령자들을 7년간 추적·

조사한 연구 결과에 따르면 허약한 고령자가 건강한 고령자에 비해 발생 횟수가 낙상은 1.23배, 이동 기능 저하는 1.36배, 일상생활 기능 장애는 1.79배, 입원은 1.27배, 사망은 1.63배 높게 나타났다. 이처럼 허약은 고령자들을 장기요양 상태로 이끌 위험성이 높고 일상생활 기능 장애, 다시 말해 건강수명을 단축시킬 가능성이 높다.

또 허약은 골절이나 시설 입소로 이어질 확률을 높인다. 그뿐만 아니라 건강군, 허약 예비군, 허약군을 대상으로 10년간 인지 기능 평가 득점을 비교한 결과 허약군의 인지 기능 평가 점수가 현저하게 저하된다는 사실이 확인됐다. 즉, 허약 고령자는 인지 기능 저하와 치매 위험성이 높다고 할 수 있다(표 1 참조).

허약이란 어떤 상태를 의미할까. 국가에 따라 조금씩 다르지만, 일본의 경우 신체적 허약의 판정 기준은

다음과 같다.

- ① 체중 감소 : 6개월간 체중 2~3kg 감소(의도적으로 체중을 감소시키는 다이어트 제외)
- ② 피로 : 2주간 특별한 이유 없이 피로함
- ③ 활동량 감소 : 가벼운 체조나 산책을 포함한 어떤 운동도 하지 않음
- ④ 근력 : 악력 남성 26kg 미만, 여성 18kg 미만
- ⑤ 보행 속도 : 1초당 80cm 이하

이 평가 항목 중 본인에게 해당하는 항목이 0개이면 건강, 1~2개에 해당하면 허약 예비군, 3~5개에 해당하면 허약 고령자로 판단한다.

필자가 2009~2010년 72세 이상 고령자 1683명(평균 연령 79.9세)을 대상으로 실태조사를 실시한 결과, 허약 고령자(17.8%)에게는 몇 가지 공통적인 문제점들이 발견됐다.

첫째, 단백질 섭취량이 부족하다. 육류나 생선, 콩류, 유제품 등과 같

“
운동은 1회당 60분, 일주일에 2회 실시했다. 그 결과는 아주 놀라웠다. 단 3개월 만에 운동을 실시한 허약 고령자의 근육량이 증가했으며 근력 또한 향상됐다.
 ”

은 단백질 식품은 근육의 재료가 되는데 이와 같은 식품의 섭취가 적으면 근육량이 더 빨리 줄어든다. 허약한 고령자에게는 단백질이 풍부한 영양 공급이 매우 중요하다.

둘째, 통증, 변형성무릎관절염, 낙상, 뇌졸중, 당뇨병, 골다공증 등 만성질환뿐만 아니라 요실금이나 야간 빈뇨가 많다(표 2 참조).

셋째, 근육량이 현저하게 저하돼 있으며 특히 하지 근력이 매우 약하다.

넷째, 구강 기능 역시 저하돼 있으며, 특히 씹는 힘이 아주 약하다. 사용하고 있는 이빨 수도 적다.

다섯째, 산책이나 체조 등 가벼운 운동뿐만 아니라 외출 빈도가 낮으며 건강에 대한 자신감이 없다.

일본 후생성은 허약 고령자를 조기 발견하고 대응책을 강구하기 위해 2020년 4월부터 허약 검진을 실시한다. 조사항목은 신체 건강 상태, 심리적인 건강 상태, 식습관, 구강 기능, 체중 변화, 운동 습관과 낙상, 인지 기능, 흡연, 사회활동 참가, 사회적 지원 상태를 파악하기 위한 15항목 등으로 구성돼 있다.

‘인지적 허약’이 가장 심각한 문제

허약은 앞서 살펴본 신체적 허약 이외에도 ‘사회적 허약’과 ‘구강 허약’, ‘심리적 허약’, ‘인지적 허약’ 등이 있다. 외출을 아예 안 하거나 독거 생활 또는 경제적 빈곤 등에 빠진 상태인 사회적 허약은 건강한 상태에 비해 기본적 생활기능 장애 6.3배, 수단적 생활기능 장애 2.4배, 장기 요양 상태 1.66배, 사망 2.69배 등으로 그 위험도가 증가한다. 또 치아와 저작 기능, 헛바닥 험등이 약해진 구강 허약은 건강한 상태에 비해 신체적 허약 2.41배, 근감소증 2.13배, 생활기능 장애 2.35배, 사망 2.09배 높아진다.

이들보다 더욱 심각한 문제를 야기하는 것은 신체적 허약과 정도 인지기능 장애 등을 동반한 인지적

허약이다. 필자가 2019년 지역 거주 70세 이상 남녀 고령자 1233명을 살펴본 결과, 이들 중 인지적 허약자는 일상생활 기능 장애인의 비율이 높고, 특히 낙상률이 48.0%에 이를 정도로 높게 나타났다.

그렇다면 허약은 예방 가능한 것일까? 허약한 상태에서 다시 건강

한 상태로 돌아올 수 있을까? 허약 고령자 131명을 대상으로 2011년 8월 30일에서 2011년 11월 25일까지 3개월간 허약 개선 프로그램을 진행해봤다. A그룹(33명)은 운동+영양, B그룹(33명)은 운동+플라시보(위약), C그룹(32명)은 영양, D그룹(33명)은 플라시보(위약) 등 총 네

그룹으로 나눠 개선 효과를 비교·분석해봤다. 운동은 1회당 60분, 일주일에 2회 실시했다.

그 결과는 아주 놀라웠다. 단 3개월 만에 운동을 실시한 허약 고령자의 근육량이 증가했으며 근력 또한 향상됐다. 그뿐만 아니라 보행 기능이 큰 폭으로 개선됐다. 반면 치매와

💡 **허약 예방을 위한 두 가지 조언**

1. 지금 당장 75세 대책을 세워라

우리의 남은 인생은 크게 두 기간으로 나뉜다. ‘건강수명 기간’과 ‘장애 기간’이다. 건강수명 기간은 여행이든 맛집 탐방이든 하고 싶은 것을 스스로 해결하면서 생활할 수 있는 기간이다. 장애 기간은 허약해져서 걷기 힘들고 넘어질까 두려워 쉽게 움직일 수 없는, 자기의 인생을 마음대로 할 수 없는 기간을 말한다.

일본 후생성이 2017년 7월에 발표한 자료에 따르면 2016년 기준 남성의 장애 기간은 8.84년, 여성의 장애 기간은 12.35년이다. 다시 말해 남성은 죽기 전 9년 가까이, 여성은 12년 이상을 일상생활 중 장애를 겪게 된다는 이야기이다. 당연히 이 기간 동안 독립적으로 사는 건 어려운 일이다.

한국은 상황이 더 안 좋다. 2018년 WHO가 발표한 건강수명 조사 자료를 보면 싱가포르가 76.2세로 가장 길고, 일본이 74.8세로 2위이며, 우리나라는 73.0세로 9위다. 우리나라는 일본보다 18년 가까이 건강수명이 짧은 셈이다.

100세 시대는 많은 희망을 안겨주지만 동시에 불안감도 준다. 이 시간을

어떻게 보낼 수 있는가는 건강수명에 달렸다. 기대수명이 늘어나는 만큼 건강수명이 함께 늘지 않으면 노년의 고통만 연장될 뿐이다. 건강수명을 늘리고 장애 기간을 줄여야 한다. 75세 이상이 되면 장기요양보험 대상자가 빠른 속도로 증가하고 근감소증, 허약, 치매 환자 또한 급증한다. 필자가 당장 ‘75세 대책’을 세우라고 강조하는 이유가 여기에 있다.

2. 후기 고령기에는 허약과의 싸움이 시작됐음을 명심하라

두 명의 80세 노인이 있다. 한 명은 지하철을 타고 모임에 나가고 일주일에 서너 번은 집 근처 스포츠센터에 나가 운동을 한다. 다른 한 명은 5년 전부터 지팡이 없이는 생활이 어렵고 지난 해부터 걷는 게 급격히 불편해져 혼자서는 외출이 힘든 상태가 되었다. 전자가

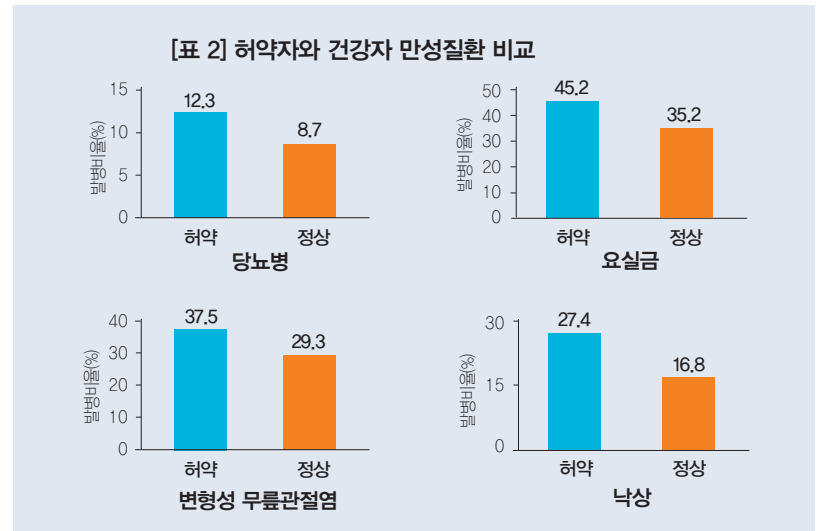


건강하게 나이 든 경우라면 후자는 허약이 진행된 경우다.

침대에 누워 지내는 와상 고령자의 경우 일상생활로의 회복이 거의 불가능한 경우가 많지만 노년증후군이나 허약 단계에서 적극적으로 대책을 세워 노력하면 장애→와상→사망으로 가는 일련의 과정을 막을 수 있다.

나이가 많아지면 서 있는 것보다는 앉아 있는 게 편하고, 앉아 있는 것보다는 누워 있는 게 편하다. 모두 똑같다. 그러나 이런 생활을 계속하면 여러 가지 신체 기능의 저하가 가속된다. 어르신들에게 강연이나 운동지도교실 등에서 항상 하는 말이 있다. “누우면 편하지만 ‘허약’에게 지는 겁니다.”

나이가 든다는 것은 허약과의 싸움이 시작됐다는 뜻이다. 허약과 싸워 이기기 위해서 사회 제도와 국가 정책도 중요하지만 무엇보다 자신의 건강을 지키겠다는 의지가 가장 중요하다. 허약을 예방하는 특효약은 없다. 체조와 보행 등 운동습관을 지니고, 평소에 몸을 많이 움직이면서 사회활동을 많이 하는 것이 예방의 지름길이다.



허약 예방에 효과적인 추천 운동

허약 개선에 효과적인 간단한 운동 몇 가지를 소개한다. 과학적으로 입증된 운동 방법으로, 평소 시간이 날 때 따라 하면 허약 예방에 도움이 된다.

운동 1 양발 들어 무릎 펴기(대퇴사두근을 사용해 허벅지 앞쪽 단련)

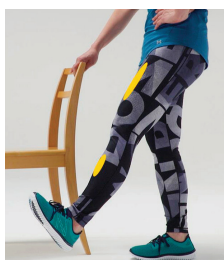


① 의자 앞에 앉는다. 양다리를 조금 들어 올려 발끝을 무릎 쪽으로 당기면서 발뒤꿈치로 벽을 밀어내듯이 무릎을 쭉 편다. 이때 발뒤꿈치를 의자 높이보다 조금 높게 들어 올리면 대퇴부에 더욱 강한 자극을 줄 수 있다.

② 발끝을 폈다가 숨을 내쉬면서 발

끝을 다시 무릎 쪽으로 힘껏 당긴다. 발끝을 편 후 무릎을 굽혀 다리를 내린다. 총 6~10회 실시한다.

운동 2 한쪽 다리 앞으로 비스듬히 펴고 올리기(대퇴사두근과 전경골근 사용해 허벅지 앞쪽과 정강이 부위를 단련)



① 의자를 옆에 두고 서서 한쪽 손을 등받이에 댄다. 의자에 가까운 쪽의 다리로 체중을 이동시키며 반대쪽 다리의 무릎을 굽히면서 가볍게 들어 올린다.

② 발끝을 무릎 쪽으로 당겨 발꿈치로 벽을 밀어내듯이 사선 앞쪽으로 쭉

펴고 2~3초간 정지한다. 무릎을 굽히면서 대퇴부를 들어 올리는 동작을 4회 반복한 후 반대쪽도 실시한다. 총 2~4세트 실시한다.

운동 3 가벼운 스쿼트(대퇴사두근 사용해 허벅지 앞쪽 단련)



① 의자 뒤에 서서 양발을 어깨너비로 벌리고 의자 등받이에 가볍게 손을 올린다.

② 의자에 앉는다는 느낌으로 무릎을 조금 굽히고 2~3초간 정지한 후 무릎을 편다. 이때 무릎을 완전히 펴지 않는다. 가볍게 4회 반복한 후 조금 더 깊게 앉으며 4회 반복한다.

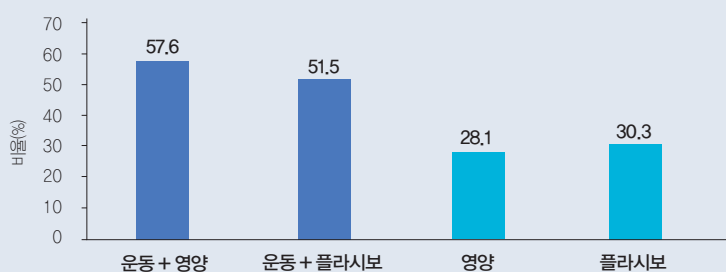
우울증 위험도는 감소했다. 특히 운동+영양군은 57.6%, 운동+위약군은 51.5%가 허약 상태에서 정상으로 회복됐다(표 3 참조). 이 연구 결과는 관련 학계에서 2017년 전 세계에서 가장 질 높은 연구로 평가받았다.

허약 예방을 위해 가장 중요한 것은 보행 기능 향상과 근력 증가, 체중 감소다. 체중 감소는 근력 강화운동을 통해 근육량을 늘리면 어느 정도 해소되기 때문에 허약 예방 개선 운동은 보행 기능 개선과 근력 향상에

중점을 두고 진행하는 것이 좋다.

보행 기능 개선에 필수적인 대퇴사두근, 전경골근, 하퇴삼두근 등의 하지 근력운동과 일상적인 동작 중 몸에 힘이 없는 증상을 개선하는 데 도움이 되는 장요근과 복근운동을 함께 실시하는 것을 권한다. 특히 대퇴사두근과 둔근은 보행 기능과도 관련이 있을 뿐 아니라 우리 몸의 여러 근육군 중에서도 큰 근육군에 해당하므로 근육량을 늘리는 데도 효과적이다. 허약 고령자 개선에는 운동만큼 영양 공급도 효과적이다. 물론 운동+영양 공급을 병행하는 것이 가장 좋다. *M*

[표 3] 3개월 지도 후 허약 상태에서 건강 상태로 개선된 비율



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

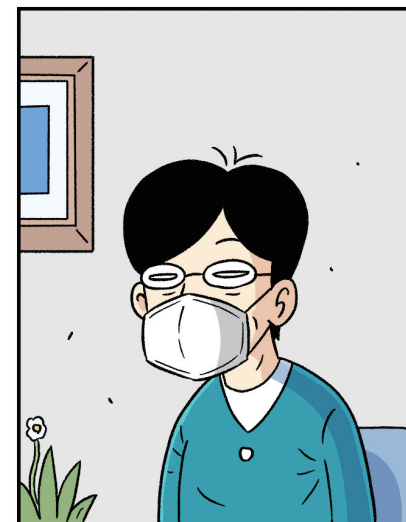
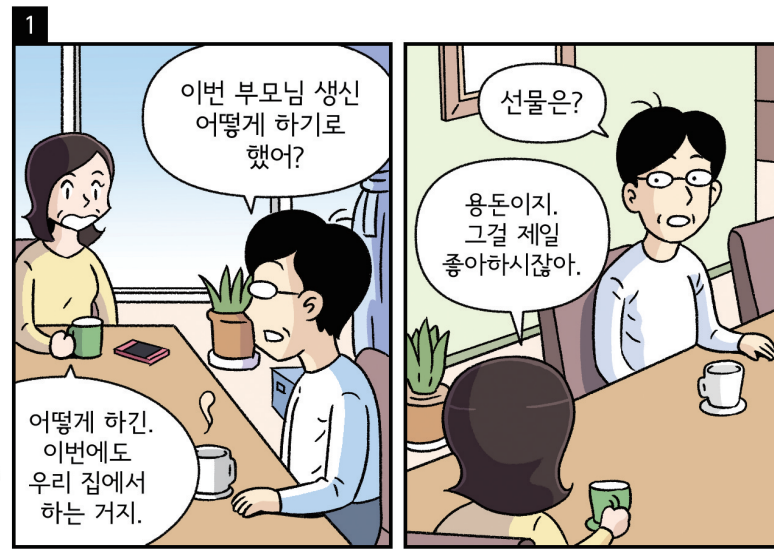
안드로이드 폰 : '팟빵' 앱 설치 후 로 검색

아이폰 : podcast 앱에서 로 검색

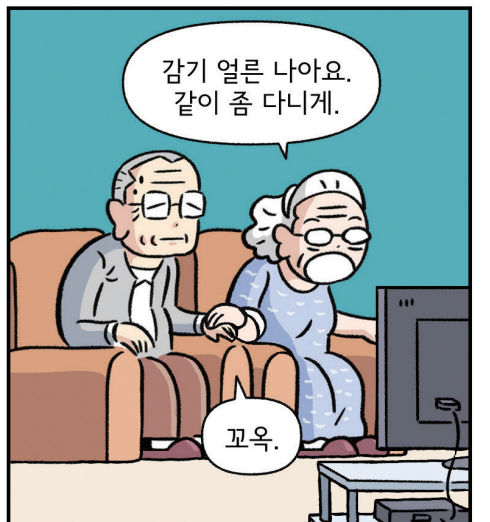
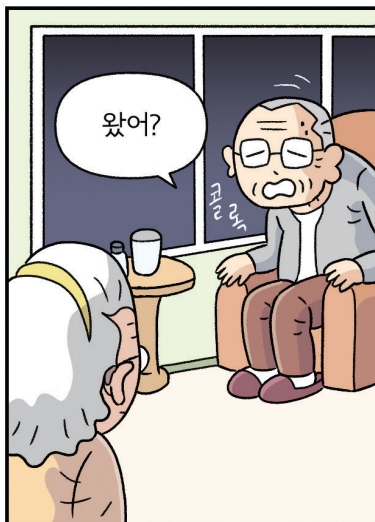
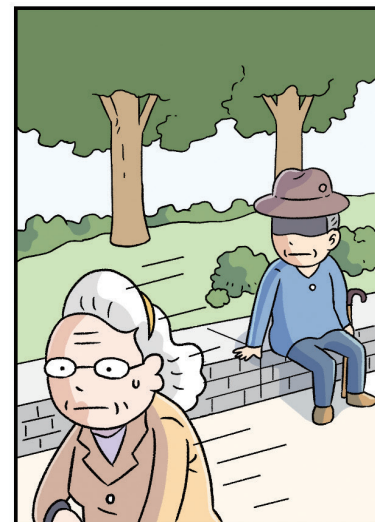
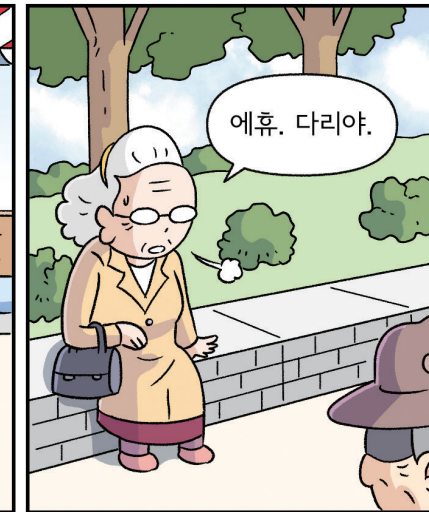
MIRAE ASSET
미래에셋은퇴연구소

OLD

글·그림 - 홍승우



코로나 가면무도회가 됐네.



혼자 다니니 참 서럽구만.



5초간의 딸아이의 침묵.

분발해야겠다.



무슨 소리!

인생은 살 만한 것 '수용'하는 법을 연습하자



불안의 시대다. 코로나19 여파로 온 지구촌이 몸살을 앓고 있다. 과도한 불안은 뇌 건강을 악화시키고, 인생을 더욱 허무하고 외롭게 한다. 이럴 때 '수용'하는 법을 연습해보면 어떨까. 인생이 즐거워지고 긍정 에너지가 차오를 것이다.

글 윤대현
서울대병원 강남센터 정신건강의학과 교수

❖ 인간의 수명이 길어지면서 제일 무서워하게 된 병이 '치매'다. 10년 전만 해도 의학적으로 극복될 것 같은 희망이 있었지만, 기대했던 약물들의 치료 효과 입증에 실패하면서 지금은 사라졌다. 예방약조차 없는 상황에서 치매 예방에 도움이 되는 생활습관이 있다면 실천할 필요가 있다. 그 생활습관을 평가하는 척도가 바로 '인지비축분(認知備蓄分, Cognitive Reserve)'이라는 것이다.

인지비축분은 세 가지 요소를 평가해 합산한 값이다. 첫 번째는 책

을 꾸준히 읽고 편지를 쓰는 등의 인지 활동, 두 번째는 여행을 다니고 친구들과 맛집에서 수다도 떨고 봉사활동을 하는 등의 사회적 활동, 그리고 마지막 세 번째는 꾸준히 따뜻한 소통을 하는 가족이나 친구가 얼마나 있느냐 하는 사회적 관계의 정도다. 이 세 값의 합산이 클수록 치매 예방에 도움이 된다고 한다.

'불안'은 도망칠수록 더 다가와

권위 있는 한 학술지에 실린 연구 보고서에 따르면 인지비축분의 값

이 큰 사람들에게서 치매 발병이 적었다고 한다. 사후 뇌 부검에서 알츠하이머나 뇌경색에 준하는 뇌 병변이 존재한 경우도 인지비축분이 큰 사람은 생존 시 치매 발병률이 적었다. 뇌라는 하드웨어엔 문제가 생겼는데도 인지 기능은 유지됐다는 이야기다.

인지비축분은 바로 오늘을 얼마나 즐기며 사는지를 평가하는 척도가 아닐까 싶다. 코로나 바이러스 공포든 뭐든 너나없이 불안 없이 살기가 힘든 세상이다. 불안은 도망칠수록 더 세계 다가오는 경향이 있다. 마음이 불안하면 독서를 하고 여행을 다닐 틈 제대로 즐길 수 없다. 인지비축분도 떨어지고, 치매 같은 뇌 건강에도 부정적인 영향을 미칠 수 있다.

필자의 환자 중에 이런 사례가 있다. 여성 환자 한 사람이 외래 진료 예약시간이 30분이 지났는데도 오지 않은 적이 있다. 알고 보니 엘리베이터만 타면 불안이 몰려와 1층에서 발만 동동 구르고 있었던 것이다. 어떤 남성은 미국에 사는 남동생의 자녀 결혼식에 가려고 행복한 맘으로 비행기 표를 예매했는데, 갑자기 비행기 공포가 생겨 가슴이 벌렁거리는 등 괴로움에 시달렸다고 한다. 이렇듯 불안한 마음엔 행복이 깃들 수 없을뿐더러 우리 일상에 여러 형태로 불편을 초래하고, 인지비축분의 값은 낮아질 수밖에 없다.

사실 불안이라는 것은 생존을 위해 중요한 시그널이다. 불안이 신호를 넣으면 우리 뇌 안의 위기관리 시스템이 작동해 생존에 도움을 준다. 불안은 성취의 동력이 되기도 한다. 적당히 스트레스를 받아야 뇌가 최고의 효율을 올린다는 '적정 스트레스 이론'은 어떤 사회 조직이든 깊이 뿌리내려 있다. 그러나 과

“
신기하게도 한 발짝 물러나
내 삶을 바라보면
그렇게 힘들고 불안했던
현실이 조금은 살 만한 것으로
여겨지며 긍정 에너지가
차오른다.”



도한 불안은 뇌의 효율을 오히려 떨어뜨린다.

과도한 불안 신호가 생길 때 현대인들이 주로 쓰는 마음 관리법이 '조정(Control)'이란 심리 전략이다. 뇌의 에너지를 태워 불안을 짝어 누르고 긍정적인 마음을 인위적으로 만드는 것이다. 힘이 충분하다면 상당히 효율적이지만 반복적으로 사용해 뇌가 지치면 잘 먹히지 않는

다. 불안이란 녀석은 힘으로 짝어 누를수록 블랙홀처럼 에너지를 빨아들여 용수철처럼 더 튀겨지는 경향이 있다. 힘으로만 상대하기에는 한계가 있다.

'수용'이란 심리 전략의 비밀

특히 전염병이 유행해 마을 사람의 반 수 이상이 세상을 떠나야만 했던 시기엔 조정만으로 불안을 극복하기엔 인간의 힘이 너무 약했다. 그러다 보니 '수용(Acceptance)'이란 심리 전략을 무의식적으로 사용했다.

수용은 그냥 내 상황을 주인공이 아닌 관객의 입장에서 묵묵히 바라보는 것을 의미한다. 신기하게도 한 발짝 물러나 내 삶을 바라보면 그렇게 힘들고 불안했던 현실이 조금은 살 만한 것으로 여겨지며 긍정 에너지가 차오른다. '나만 힘든 게 아니라 인생이라는 것이 다 이런 거구나' 하는 심리적 성숙(Common Humanity)이 찾아오기 때문이다.

불안한 시기지만, 봄날은 찾아왔다. 봄은 위험사회에서 불안을 억누르고 지친 뇌를 재충전하기에 최고의 계절이다. 이때 인간의 한계를 수용하면 오늘을 열심히 살자는 긍정적인 에너지가 차오르고 인지비축분의 값도 상승할 것이다. 불안이 줄어들면서 말이다. 눈물 나도록 파란 봄 하늘을 보며 수용하는 법을 연습해보면 어떨까. **M**

은퇴하면 그냥 놀겠다는 사람이 많다. 여행도 다니고, 등산도 하고, 친구도 만나고 그냥 그렇게. 하지만 노는 것도 1~2년이지 마냥 쉽지만은 않다. 놀아봤던 사람이 놀 줄 안다고 했다. 제대로 놀고 싶다면 은퇴 전부터 ‘딴짓’을 해보라. 생각만 해도 기분 좋고 가슴 뛰는 그런 딴짓.

글 한혜경 전 호남대 사회복지학과 교수, <남자가 은퇴할 때 후회하는 스물다섯 가지> 저자

❖ 오늘은 그동안 내가 만난 은퇴자들을 크게 둘로 나눠보려고 한다. 현역일 때 실컷 ‘딴짓’을 해본 사람과 안 해본 사람. 여기서 ‘딴짓’이란 ‘밥벌이로서의 일’과는 대비되는 ‘좋아하는 일이나 삶의 의미를 채우

기 위한 이런저런 활동’을 의미한다.

첫 번째 유형은 ‘딴짓파’ 은퇴자다. 현역일 때부터 직장생활 외에 삶의 다양한 영역이나 분야에 관심이 많았던 사람이다. 자신의 정체성, 효능감을 확인할 수 있는 근원이 직업 외에도 여러 개이며, 다양한 영역이나 분야에서 삶의 기쁨을 누리는 타입이다.

두 번째 유형은 ‘모범파’ 은퇴자다. 다른 곳에는 한 눈을 팔지 않고 직장 일만 열심히 한 사람이다. 직장을 너무 좋아했거나 직장에서 너무 잘나갔거나 너무 바빠서 딴짓을 해볼 수 없었을지도 모른다. 자의든 타의든 직장에 모든 걸 걸고, 한길만 걸어온 사람이다. ‘딴짓파’가 칼퇴근하고 딴짓을 하는 동안 모범파는 직장을 지키면서 야근도 많이 했다. 그러다 보니 휴일에는 다

른 일을 하지 않고 그냥 쉬기만 하는 경우가 많았다.

두 유형 중에서 어느 쪽이 더 좋거나, 바람직하다거나, 행복하다고 말하려는 건 아니다. 인생이란 게 그렇게 간단한 건 아니지 않은가. 하지만 은퇴 후에 이런 말을 하는 사람들 대부분이 ‘모범파’ 출신인 건 분명하다.

“여행도 시들, 친구도 없고… 다 허망해”

“은퇴하고 나서 1년은 참 좋았는데 점점 무료해지고 불안해지기 시작한다”거나 “2년째 되니까 시간이 천천히 돌아가는 영화를 보는 것처럼 지루하다. 여행도 시들하고, 그 많던 직장 동료들과도 연락이 끊기고, 어울릴 친구도 없고… 모든 게 허망하게 느껴진다”고 말이다.

처음엔 의아했다. 왜 모범적이고 성공적인 직장인의 은퇴 후 행복도가 왜 그리 짧은 건지. 그런 사람일수록 은퇴 후 생활에도 더 잘 적응하고 잘 지낼 것 같은데, 혹시 엄살을 떠는 건가 의심하기도 했다. 하지만 시간

을 두고 자세히 관찰해보니 모범파와 딴짓파의 은퇴 후 생활은 확연하게 달랐다.

우선 ‘모범파’는 은퇴 후 계획이 구체적이지 않고 막연했다. 현역일 때 워낙 바쁘게 열심히 일하다 보니 은퇴 후 계획까지 세울 여유가 없었던 것이다. 은퇴하고 나면 그동안 못 잔 잠 실컷 자고, 못 가본 여행 실컷 다니고, 시골에 멋진 집 짓고 텃밭 가꾸며 평화롭게 살겠다는 식의 보랏빛 그림 같은 환상을 가지는 경우가 많다. 그나마 조금 시도해보다가 배우자가 반대하거나, 생각보다 힘들거나, 재미없거나 등등의 조그만 장애물이라도 생기면 자신의 계획을 금방 포기해버린다.

반면 딴짓파는 현역 때부터 했던 이런저런 딴짓의 풍부한 경험을 통해 은퇴 후 생활을 꿈꾸고 준비한다. 이들은 모범파와는 달리 은퇴했다고 해서 무작정 여행부터 떠난다거나 하는 식으로 행동하지 않는다. 시간도 돈도 아깝기 때문이다. 그보다는 자기가 좋아하는 것, 하고 싶었던 것, 계획했던 것에 몰두하고 심지어 직장 다닐 때보다 더 열심히 한다.

왜 이런 차이가 날까? 모범파는 자기가 뭘 좋아하는지, 무슨 일에 기쁨을 느끼는지를 잘 모르거나 막연하게만 알고 있다. 직장생활에 몰입하느라 자기를 돌아볼 시간이 부족했고, 이런저런 활동을 몸으로 체험하지 못했기 때문이다. 당연히 은퇴 후 새로운 생활을 계획하고 실천하는 데는 상당한 시간이 필요할 수밖에 없다.

반면 딴짓파는 자기가 뭘 좋아하는지, 뭘 하고 싶어 하는지 잘 알고 있다. 그냥 머리로만 아는 게 아니다. 그동안 해온 수많은 딴짓을 통해 몸으로도 익혔을 뿐 아니라 시행착오를 마다하지 않고 온몸으로 부딪쳐본 덕분에 자신에 대해, 좋아하는 것에 대해 정확하게 알고 있는 것이다.

지인 중에 딴짓파의 고수라고 불려도 좋을 만한 사람이 있다(우연의 일치일까, 그가 공직을 은퇴한 후에 쓴 책의 이름도 <딴 생각>이다). 그동안 밥벌이로서의 일을 열심히 하는 사람은 수도 없이 많이 봐왔지만, 노는 일도 그렇게 열심히 하는 사람은 보지 못했다.

행복한 은퇴 꿈꾼다면 ‘딴짓’에도 신경 써라



그가 몇 년 전부터 성악을 배우기 시작했다는 소리를 들었을 때만 해도 난 '앞으로 시간이 많아지니 음악을 본격적으로 즐기려나 보다'라는 정도로 생각했다. 하지만 그는 공직에서 은퇴한 이후 작은 콘서트장에서 공연까지 하면서 본격적인 활동을 하고 있다. 생각해 보라, 성악을 즐기고 배우는 정도를 넘어 남 앞에서 공연까지 할 정도의 경지에 이르려면 엄청난 시간을 들여야 하지 않겠는가.

여기서 특히 주목할 것은 '루틴'의 힘이다. 좋아하는 걸 그저 즐기는 정도가 아니라 남 앞에 펼쳐 보일 정도의 경지에 이르려면 그 일을 매일 실천하는 루틴의 힘이 필요하다.

한 달 살기! 그럼 나머지 열한 달은?

이렇게 묻는 사람도 있을 것이다.

“은퇴한 후에도 꼭 뭘 해야 하나요? 루틴으로 행한다고요? 일 안 하고 놀기만 하는 게 은퇴 아닌가요?”

맞는 말이다. 나도 꼭 어떤 '일(별이로서의 일)'을 해야 한다고 주장하는 건 아니다. 노는 게 일보다 중요하다. 일은 언젠가는 그만둬야 하지만 노는 건 죽는 날까지 이어지는 것이니까. 하지만 도대체 뭘 하고 놀아야 하나? 이게 문제다. 은퇴하고 놀아보니까 더 실감이 난다.

나 자신도 은퇴하면 이런 생활을 꿈꿨다. ▲늦잠

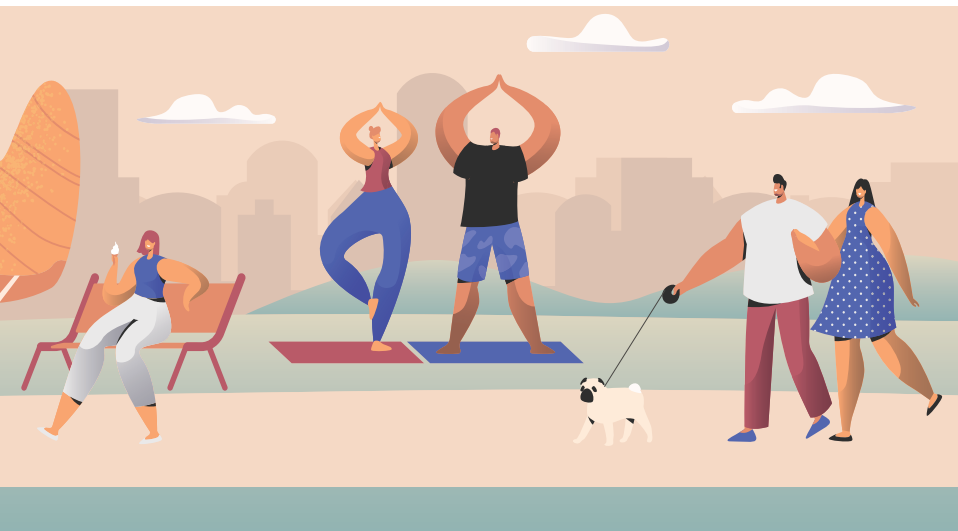
컷 자고 폭 쉬기 ▲평일에 브런치 먹고 맛집 찾아다니며 마음에 맞는 사람들과 수다 떨기 ▲평일에 영화 보기 ▲평일에 걷고 운동하기 ▲비수기에 여행 다니며 놀기 ▲제주도나 치앙마이에서 한 달 살기 등등. 이런 것만으로도 시간 가는 줄 모르면서 소박한 자유와 행복쯤은 누릴 수 있을 것이라고 생각했다.

그런데, 이거 오래 못 간다. 제주도나 치앙마이에서 한 달 살기는 아직 해보지 않았지만 안 해봐도 상상이 간다. '그래, 한 달간은 그런대로 잘 지냈어. 나름 재밌었어. 그런데 앞으로 남은 열한 달은 뭘 하며 지내지?' 이렇게 중얼거릴 것만 같다(하긴 이렇게 해보지도 않고 상상하는 것도 문제이긴 하다. 전에는 해보고 후회했는데...).

사실 직장 다닐 때 꿈꾸던 일들은 그때 해보는 게 더 재밌고 맛있다. 마치 훔쳐 먹는 사과처럼, 남몰래 먹는 디저트처럼 달콤하다. 1년 365일 맛집 찾아다니고 여행 다닐 수 있는 때가 오면, 그건 더 이상 자유도 행복도 아닌 뭔가 흥측하고 부담스러운 활동이 되고 만다. 사정이 이러하니 미리 이런저런 판짓을 하며 다양하게 놀아본 판짓과가 은퇴 후에는 유리할 수밖에 없는 것이다.

〈일의 미래〉의 저자인 린다 그라튼(L. Gratton)은 앞으로 일의 세계는 더욱 요동칠 거라면서 오래 일하고 싶다면 평소 내 일이 아닌 영역에도 관심과 자원을 투자해야 한다고 말한다. 생소한 모임에 가거나, 모르는 분야의 강연을 듣거나, 다른 회사나 다른 부서에 잠시 들러보는 것도 필요하다는 것.

그러므로 '판짓'은 100세 시대를 좀 더 생산적으로 살아가고 싶은 사람들이 갖춰야 할 필수요소인 셈이다. 판짓에 '깊이'까지 더한다면 또 하나의 전문 분야가 탄생한다는 사실도 유념하라. **M**



지금 미래에셋은퇴연구소 홈페이지에서
뉴스레터를 신청하시면

노후준비에 도움이 되는 소식들을 매주 받아보실 수 있습니다

지금 바로 신청하세요!

포털에서 **미래에셋은퇴연구소** 를 검색하세요





요통 혹은 눈물의 시간

글 **조민희**
〈별별다방으로 오세요〉 저자,
작가 겸 칼럼니스트

❖ 자정을 넘은 시각. 살며시 벌어지는 문틈으로 거실의 희미한 전등 빛이 새어 들어오더니, 곧 인기척이 느껴집니다. 잠을 청하느라 여태 굳게 감겨 있던 정미 씨의 눈은 기다렸다는 듯 반짝 떠집니다.

“은영이니? 잠 안 자고 왜?”

“엄마, 허리는 좀 어때?”

딸은 방 안으로 들어와 정미 씨 곁에 다가왔습니다. 엄마를 옆드리게 하더니 테워온 찜질팩을 그녀의 등허리에 엮습니다.

“아...!”

뜨끈한 감각에 근육의 긴장이 풀리며, 정미 씨의 입에서는 신음 소리가 절로 새어나옵니다. 2년 만에 큰맘 먹고 찾아온 미국의 딸네 집. 딸과 사위에게는 건강한 모습을, 네 살짜리 손자에게는 활기찬 할머니의 모습을 보여주고 싶었는데, 비행기에서부터 시작된 요통으로 딸네 집에 도착하자마자 바로 자리에 드러눕고만 집니다. 예정된 열흘 동안 여기저기 같이 놀러 다닐

계획이 많았던 딸은 무척이나 아쉬운 기색이었습니다.

“비행시간이 너무 길어서 엄마 허리에 무리가 갔나 봐.”

딸은 그렇게 말하며 정미 씨가 덮고 있는 이불 속으로 미끄러지듯 들어와 곁에 눕습니다. 모로 누워 엄마의 허리에 손을 얹고, 마치 기를 전해주려는 듯 지그시 누릅니다. 그 손길에 정미 씨는 나른해지는 기분을 느끼며 도로 눈을 감습니다.

“그건 네 잘못이 아니야”

딸의 말마따나 열 시간의 비행은 길고도 지루했습니다. 정미 씨는 탑승할 때부터 기분이 울적한 상태였고, 기내에서 영화를 보다가 그만 눈물샘이 터져 다른 승객들 몰래 눈물을 훔치고 흐느끼며 날아왔으니, 두 배로 기진맥진할 수밖에요. 처음 본 영화도 아닌, 그 영화의 제목은 ‘굿 윌 헌팅’이었습니다. 영화 속에서 부모에게 사랑받지 못해 반항아로 자라난 천재 소년 윌에

게 상담사는 거듭 말합니다. “네 잘못이 아니야. 그건 네 잘못이 아니야.” 바로 그 장면에서 윌도 무너졌고 정미 씨도 무너진 겁니다. 울면서 정미 씨는 스스로 어이없어했습니다. 이 나이에, 영화 대사 한마디에 이토록 감정이 북받치다니...

아마 돌아가신 정미 씨 어머니가 그 모습을 봤다면 틀림없이 이렇게 말씀하셨을 겁니다. 네가 남편 없이 혼자 사느라 쌓인 설움이 많아서 그렇다고. 어머니는 늘 정미 씨가 혼자라서 그렇다고 하셨습니다. 정미 씨는 그 아무 데나 가져다 붙이는 ‘혼자’라는 말이 무척이나 듣기 싫었습니다. 딸도 있고 아들도 있는데 내가 왜 혼자냐며 어머니의 측은해하는 시선을 한사코 외면하곤 했지요.

그러나 어머니가 돌아가시고 언제부턴가, 정미 씨는 그 ‘혼자’라는 말을 착잡한 심정으로 곱씹어보는 일이 잦아졌습니다. 정말 영화를 보다가 주책맞게 울음이 터진 건 혼자 살아온 날들의 설움 때문일까? 나름 씩씩하게 잘 살아왔다고 생각했는데, 나도 모르는 설움이 내 마음 어딘가에 눈물로 고여 있었던 걸까?

그 이유를 말하자면 출국 짐을 싸기 시작하던 전날 오후로 거슬러 올라가야 합니다. 그날 정미 씨는 몹시 허둥졌습니다. 딸을 보러 미국에 가는 건 이번이 네 번째인데, 어찌된 일인지 전보다 더 막막하고 어수선했습니다. 도대체 뭘 싸야 할지, 집 안 정리는 어떻게 해두고 가야 할지, 아무 생각이 떠오르지 않았지요.

오후 내내 가방을 열어놓은 채 두서없이 이것저것 던져 넣기만 하다가, 문득 마트에 갈 일이 생각 나 그녀는 급히 차에 올라 시동을 걸었습니다. 그런데 이걸 어쩌나요? 주차장을 빠져나가기도 전에 얌전히 서 있는 남의 집 차를 긁어버린 겁니다. 그렇잖아도 종일 멍해 있던 정미 씨는 더욱 어찌할 바를 몰라 한참을 차 안에 우두커니 앉아 있었습니다. 보험회사 생각도 안 나고, 아들에게 전화를 할 생각도 안 났습니다. 경비원이 다가와 긁힌 차의 차주를 확인해주시 그제야 정신이 들었지요.

“
남몰래 쌓아왔던 울음이
한꺼번에 터지는 날이 올 겁니다.
그때, 우리의 손을 잡아줄
‘가족’이 곁에 있다면, 그의 손을 잡고
말해주세요. 네 잘못이 아니라고,
곁에 있어줘서 고맙다고.”

상대편 차주는 그녀도 아는 여자였습니다. 5년째 같은 라인 아래위층에 살며 엘리베이터에서 자주 마주치는 904호. 문제는, 904호에 지금 아무도 없다는 것이었습니다. 정미 씨는 경비원에게 내일 출국해야 하니 오늘 꼭 차주를 만나 얘기를 해야 한다고 설명하고, 904호 분들이 귀가하면 늦은 시각이더라도 바로 알려달라고 부탁을 했습니다. 마트에 가려던 것도 잊고 도로 집으로 올라오며 정미 씨는 한숨을 내쉬었습니다. 아, 왜 하필 904호란 말인가.

“묘한 자괴감... 나이 탓일까요?”

겉으로는 평범한 이웃지만 정미 씨의 속마음에 904호는 어느 이웃 주민들과는 다른 꼬리표를 달고 있는 사람입니다. 904호 여자는 정미 씨가 처음 이사 왔을 때부터 지나치게 관심을 보이며 남편은 왜 안 보이시나, 아들은 어느 학교 다니느냐, 미국 사는 딸은 시집 잘 갔느냐 꼬치꼬치 캐물어서 질리게 하더니, 얼마 친해지지도 않아 이 사람 저 사람 이웃들의 험담을 늘어놓는 통에 정미 씨로 하여금 경계심을 품게 했습니다. 알고 보니 그녀는 동네의 소문난 ‘나발통!’ 정미 씨는 어느 선 이상 가까워지지 않도록 늘 그녀와 거리를 뒀던 참이었습니다. 그러나 오늘은 정미 씨가 그녀의 차를 긁어놓은 상황이니, 짐짓 자세를 낮추어 양해를 구할 수밖에 없습니다.

이제나저제나 인터폰이 울리길 기다리는데, 밤 11시가 다 돼서야 소식이 들려왔습니다. 904호 여자보다 그녀의 남편이 먼저 귀가했다며, 주차장으로 가서 내려오라고 합니다. 정미 씨는 또 한 번 한숨을 내쉬며 걸옷을 걸쳤습니다. 904호 남편은 아내에 비해서는 차분한 인상이었지만, 결국 부부는 서로 닳은꼴이라 부부로 사는 게 아닐까요. 하여 그가 무슨 어이없는 말을 하더라도 오늘은 내 죄가 크니 꼭 참자고 다짐하며 정미 씨는 엘리베이터에서 내렸습니다.

그런데 이게 웬일인가요? 904호 남편은 환하고 부드러운 미소로 우선 정미 씨를 맞아주었습니다. 얼마나 놀라셨느냐, 다치지는 않으셨느냐 묻더니, 내일 출국하신다면 이런 뜻밖의 일로 마음 쓰셔서 어떡하느냐고 하는 겁니다. 일처리도 시원시원하고, 너그러우며 무엇보다 태도에 여유가 넘쳤습니다. 헤어질 때는 먼 길 무탈하게 가서서 효도 많이 받고 오시라는 살뜰한 인사말까지...

904호 남편은 정미 씨의 예상을 한참 벗어난 사람이었습니다. 생전의 정미 씨 남편이 그러했듯, 누구에게나 부드럽고 자상한 사람인 듯했습니다. 정미 씨는 묘한 자괴감을 느꼈습니다. 오랜만에 그녀는 세

“
엄마, 미안해.
결혼해서 아이 낳아
보니까 알 것 같아.
엄마가 얼마나
막막하고 힘들었는지...”



상 떠난 남편에 대해서도 생각했습니다. 그 누구보다도 따뜻하고 속 깊고 유능하기까지 하던 남편. 그가 뒤에서 받쳐줄 때는 정미 씨도 세상 사람들 눈치 따위 보지 않는 여자였습니다.

“이 엄마도 이젠 늙었다”

그러나 남편이 갑작스러운 병으로 그녀 곁을 떠난 후 정미 씨는 한꺼번에 철이 들어야 했고, 방어적인 자세를 취해야 했고, 감정에도 무뎌져야 했습니다. 혼자 여도 아쉬울 게 없는 척해야 했습니다. 특히 아이들 앞에서는 더욱 씩씩한 척을 해야 했습니다. 딸이 유학가고 싶다는 얘기를 꺼냈을 때도 일부러 더 등 떠밀어 보냈습니다. 아빠가 없어서, 엄마가 혼자 있어서 아이가 꿈을 접는 건 참을 수가 없었으니까요. 그렇게 마음을 다잡고 지금껏 잘 살아오던 정미 씨이건만, 오늘 어이없는 접촉 사고 한 건으로 마음이 무너지고 만 겁니다. 이거야말로 나이 탓일까요?

지금 생각해보니, 정미 씨의 요통이 시작된 건 짐을 싸다 말고 소파에 눕던 바로 그때쯤이었습니다. 그동안 정미 씨를 오롯이 받치고 있던 가냘픈 척추가 힘을 잃고 비명을 지르기 시작한 것이지요. 정미 씨는, 쓰러진 김에 좀 쉬어가기로 했습니다. 공항에 마중 나온 딸과 사위에게는 생전 안 부리던 엄살도 부렸습니다. 집에 있는 아들에게 전화해서도 엄마 병났다고 알렸습니다. 놀란 아들이 엄마가 집에 올 땐 공항에 마중 나오겠다기에 굳이 말리지 않았습니다. 그래, 이 엄마도 이젠 늙었다. 그동안 짐 가방을 혼자 끌고 용케 잘 다녔지만 이제는 너희들 도움이 필요하단다.

정미 씨는 곁에 누운 딸의 얼굴을 문득 돌아봅니다. 젖내 나는 아기

를 품에 안던 게 엇그제 같은데, 어느새 삼십대의 아기 엄마이자 직장인이 되어 있는 딸. 그 딸의 손 위에 자신의 손을 포개며 정미 씨는 미소를 짓습니다.

“나 있지. 비행기 타기 전날 접촉 사고를 냈단다.”

“어머 그랬어?”

“그런데 그게 하필 904호 아줌마 차였어. 너, 그 아줌마 알지? 지난번 네가 집에 왔을 때, 다짜고짜 ‘혼자 계신 엄마한테 잘하라고 혼계하던 아줌마.’”

“아, 그 수다쟁이 아주머니!?”

“그래도 남편은 멀쩡하더라. 나더러 미국 잘 다녀오시라고 점잖게 인사도 하데.”

“의원테?”

“그 남편은 세상 여자가 다 자기 아내 같은 나발통에 촉새인 줄 알겠지?”

“하하하.”

“드디어 치매에 걸린 걸까?”

정미 씨와 딸은 한참 깔깔대고 웃었습니다. 웃으니 허리에 통증이 느껴졌지만 굴하지 않고 끝까지 웃어제꼈습니다. 이윽고 정미 씨의 눈에서는 웃음 끝의 맑은 눈물이 한 방울 맺혔습니다. 그 눈물을 굳이 닦을 생각도 없이 정미 씨는 딸에게 남은 이야기를 마저 털어놓습니다.

“그런데 말야, 자동차를 굶는 순간 내가 뭐라고 소리

질렀는지 아니?”

“뭐라고 했어? 미국식으로 오 마이 갓 했나?”

“여보 은영 아빠, 어떡해? 나 사고 냐’, 했단다.”

“...”

“그래놓고는 아무 반응도 없는 주위를 멍하니 둘러봤지.”

“...”

“나 드디어 치매에 걸린 걸까?”

정미 씨의 말에 딸은 아무 말 없이 엄마를 안아줍니다. 그러다 곧 엄마의 품을 파고들며 속엿말을 털어놓습니다.

“엄마, 미안해. 결혼해서 아이 낳아 보니까 알 것 같아. 엄마가 얼마나 막막하고 힘들었는지... 난 그것도 모르고 이렇게 멀리까지 내 인생을 좇아왔어.”

“아니야. 네 잘못이 아니야. 미안해하지 마.”

정미 씨는 딸을 품어 안으며 생각했습니다. 요통은 우리에게 이런 값진 시간을 가져다주기도 하는 구나. 왜 좀 더 일찍 이런 마음들을 서로 털어놓지 못했을까. 그저 당당하고 씩씩하게 현실의 길을 헤쳐나가는 것만이 중요하다고 믿었기 때문이겠지요. 그 멀고 험한 길을, 눈물 없이 잘도 걸어온 정미 씨. 이제는 잠시 걸음을 멈추고, 참았던 눈물을 비워내고 싶습니다. 아이들의 감춰진 눈물을 닦아주고 싶습니다. *M*

가족이 있다면 “고맙다”고 말해주세요

지금쯤 정미 씨는 미국 여행을 무사히 마치고 귀가해 있겠지요. 아마도 컨디션을 회복해 예전과 다른 생활을 이어가고 있을 겁니다. 잠시 그녀를 찾아왔던 요통과 울적함은 말끔히 가서 있길 바랍니다. 언젠가 다시 또 찾아오겠지만, 정미 씨 곁에 너무 오래 머물지는 않기를 바랍니다.

환갑, 예수는 참 착잡한 나이입니다. 모든 숙제를 끝내고 지게를 내려놓았는데, 이미 날은 저서 어둡습니다. 인생사 달관해야 할 나이인데, 억눌렀던 과거의 그리움과 슬픔, 분노는 오히려 팽펄 살아나 가슴에 벅차옵니다. 그 어느 때보다도 가족의 돌봄이 필요해지는 때인데, 가정은 이미 해체되거나 재편돼 있습니다. 낯선 오늘보다 그리운 과거가 더 생생한 현실처럼 느껴지는 나이.

그 나이가 되면 우리를 누구에게나 요통 혹은 우울증이 찾아올 겁니다. 남몰래 쌓아왔던 울음이 한꺼번에 터지는 날이 올 겁니다. 그때, 우리의 손을 잡아줄 ‘가족’이 곁에 있을까요? 곁에 있다면, 그의 손을 잡고 말해주세요. 네 잘못이 아니라고, 곁에 있어줘서 고맙다고, 네가 있기에 난 털고 일어날 거라고.

〈나이 들어도 관절은 늙지 않는 운동법〉

편함은 건강의 적, 불편하게 살아라



이 책은 제목 그대로 운동법을 가르쳐 주는 책이다. 다만 이 책이 보여주는 운동법의 타깃이 노인이라는 것, 그리고 특별한 운동도구를 써서 하는 운동이 아니라 일상생활에서 쉽게 할 수 있는 운동을 주로 다룬다는 점에서 특색이 있다. 유산소운동이니, 근육운동이니 하는 말은 아예 나오지도 않는다.

글 박덕건 <글로벌 인베스터> 편집장

보기에 별로 운동 같지도 않아 보이는 것들이 소개된다. 이런 운동이 왜 그렇게 중요한가 싶지만, 여기에는 지은이들의 깊은 연구가 있다. 인간 공학자, 변호사, 디자이너, 교사 등 다양한 분야에서 활동한 70~80대 전직 전문가 5명이 평생 몸소 체험한 것들을 함께 정리한 결과물인 것.

편한 가구가 정크 푸드?

우선 지은이들은 움직임(Movement)과 운동(Exercise)을 구분한다. 움직임은 우리가 살면서 몸을 움직이는 모든 동작을 가리킨다. 운동은 그중에서도 우리가 특히 몸의 건강을 위해 집중적으로 숫자를 세어가면서 하는 동작으로 정의한다. 팔굽혀펴기 20회, 자유형 수영 10회 왕복 등

으로 말이다.

지은이들은 이 둘이 항상 비례하는 것은 아니라고 주장한다. 운동을 많이 한다고 해서 우리 몸의 움직임이 좋고 건강한 것은 아니라는 것이다. 예를 들어 꼬박꼬박 헬스장에 간다고 해도 늘 목이나 허리가 아픈다는 사람이 종종 있다. 오히려 운동을 많이 하는 사람일수록 일상생활에서는 덜 움직인다. 그래서 정작 중요한 것은 움직임이지 운동이 아니다. 움직임은 특정 근육 몇 개를 사용하는 것이 아니라 온갖 근육을 사용하는 것이고, 그래서 우리 몸의 입장에서 본다면 마치 영양제 같은 역할을 한다.

문명은 효율을 추구한다. 우리 몸으로 본다면 덜 움직이고도 더 많은

일을 해내는 것이 곧 문명이다. 사회적으로는 이것이 좀 더 많은 생산을 의미하므로 좋은 것이지만 건강이라는 면에서는 우리 몸에 주어지는 영양제가 점점 더 적어지는 상황을 의미한다. 상황을 이렇게 몰아가는 결정적인 범인으로 지은이들은 너무 편한 가구나 발을 망치는 하이힐에 주목한다. 하이힐이 발 건강에 좋지 않다는 거야 너무나 잘 아는 사실이니 논외로 치고 '가구는 왜?'라는 의문이 든다.

지은이들에 의하면 편한 가구는 우리 몸에 정크 푸드(부실식품) 같은 것이다. 폭신한 소파나 매트리스 모두 당장 몸에는 편하지만 우리 몸의 근육을 쓸 일이 별로 없게 만들기 때문에 근본적으로는 건강의 적이 되는 것이다. 여기까지 보면 폭신한 가구는 마치 복대와 같다는 생각이 든다. 복대는 허리를 든든하게 받쳐주기 때문에 당장은 너무 좋다. 하지만 오래 착용하다 보면 허리 근육이 줄어들어서 허리가 더 안 좋아지는 악순환을 초래한다. 결국 '친구로 만나서 적으로 헤어진다'는 게 복대인데 편한 가구도 바로 똑같은 방식으로 문제를 악화시키는 것이다.

이런 문제의식 때문에 지은이들은 우리가 일상생활에서 좀 더 바르게 움직이고, 많이 움직이는 방향으로 생활방식을 바꿔야 한다고 주장한다. 그런데 이게 좀 어려운 것이, 많이 움직인다는 것은 더 편한 방식을 버리고 어렵고 불편한 방식으로 바



꾸는 것이기 때문이다. 예를 들어 지은이는 폭신한 소파 대신 딱딱한 나무의자를 쓸 것을 권한다. 소파에 널브러져 있는 것보다 나무의자에 앉으면 아무래도 허리와 등, 다리 근육을 더 쓰게 되니 말이다.

특히 내게 가르침을 준 것은 편하게 신고 벗는 신발이 발에는 좋지 않다는 지적이었다. 구두주걱을 쓰거나, 허리를 굽혀서 손으로 신발을 잡아주지 않고도 발을 넣었다 뺐다 할 수 있는 편한 신발을 좋아하는 입장에서는 참 달갑지 않은 지적이기는 하지만 말이다.

게으른 현대인들에게 불편한 진실

지은이들의 주장에 따르면 쉽게 신을 수 있다는 것은 쉽게 벗겨질 수도 있다는 말이고, 그런 신발을 신고 다닐 때는 신발이 벗겨지지 않도록 하기 위해 발가락에 힘이 들어가 발가락과 발목의 근육

이 딱딱하게 수축된다. 그렇기 때문에 좋은 신발은 신발의 윗부분이 밑창과 안전하게 연결돼 있어야 하는데, 아마 신발을 신었을 때 뒤꿈치가 신발 바닥에서 떨어지지 않을 정도로 발을 타이트하게 감싸주는 신발이 좋다는 이야기가 아닌 가 싶다. 그렇다면 결국 끈으로 조이는 신발이 가장 좋다는 이야기인데, 결국 이것도 사소한 불편을 감수하면서 사는 게 좋다는 지은이들의 지론과 맥을 같이한다.

불편한 것이 더 좋다는 지은이들의 주장이 가장 선명하게 드러나는 대목은 주방가구 배치에 대한 조언이다. 지은이는 찬장 속 깊숙한 곳에 접시를 놓고, 냉장고 위에 얹힌을 올려놓으라고 충고한다. 가장 많이 사용하는 재료를 냉장고 속 가장 깊숙한 곳에 놓고, 커피 내리는 도구와 멀리 떨어진 곳에 머그잔을 두라고도 한다.

이 정도로 불편을 감수하는 것이 오래가겠나 싶기는 하지만, 그다지 불편을 각오하지 않더라도 알아두는 게 도움이 되겠다 싶은 충고도 이 책에는 많이 나온다. 때로는 너무 심하다 싶은 이야기도 없지는 않지만 전반적으로 지은이의 주장은 상당히 설득력이 있다. 다만 게으른 현대인이 이런 불편한 진실을 수용해서 생활방식을 완전히 개조하는 날이 이른 시일 내에 오지는 않을 것이라는 느낌이 강하게 들기는 하지만 말이다. **MM**



Vol. 12

발행일 2020년 3월 30일 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)



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 편입 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.



#행은발TV
 #구독 #좋아요 했더니
 #연금관리법 #투자꿀팁
 내 손안에 쏙!

- 꿀정보 시리즈 LINE UP**
- 연금 TALK TALK
 - 보이는 팟캐스트
 - 투자×투자
 - 찾아가는 행은발 세미나
 - 돈공부 책공부 and more!

“행은발 TV” 구독은?
 NAVER TV YouTube 에서
 ‘미래에셋은퇴연구소’ 혹은 ‘행은발’로 검색하세요!

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

