

# 투자과 연금

SUMMER 2023 Vol.11

## ASSET RESET

ETF 투자 이전  
매월 배당금 받으면서 한다

## FOCUS

실물채권 투자 전  
발행자·이자율·세금 따져보세요

## INVESTMENT ADVICE

미성년 자녀 연금저축 증여  
절세 통해 자산증식 효과 극대화



대한민국 50대이상 퇴직자에게 물었다!  
“퇴직 전 준비 못해  
가장 후회되는 것은?”

본격 시행 디폴트옵션! 10문10답

디폴트옵션이 뭐길래,  
꼭 가입해야 하나요?



6월 28일 미국 나스닥 타워 게재

## 세계의 다양한 자산을 쉽게 만나는 방법, 미래에셋 TIGER

### 연금 투자도, 혁신 성장 투자도 TIGER ETF

국내 최다 141개 ETF (금융투자협회 6월말 기준)

Transparent Innovative Generalized Efficient Reliable

■ 투자자는 해당 집합투자증권에 대하여 금융상품판매업자로부터 충분한 설명을 받을 권리가 있습니다 ■ 투자전 (간이) 투자설명서 및 집합투자계약을 반드시 읽어보시기 바랍니다 ■ 집합투자증권은 예금자보호법에 따라 예금보험공사가 보호하지 않습니다 ■ 집합투자증권은 자산가격 변동, 금리 변동 등에 따라 투자원금의 손실(0~100%)이 발생할 수 있으며 그 손실은 투자자에게 귀속됩니다 ■ 환율변동에 따라 자산가치가 변동되거나 원금손실의 위험이 있습니다 ■ 증권거래비용, 기타비용 등이 추가로 발생할 수 있습니다 ■ 한국금융투자협회 심사필 제22-02450호 (2022-07-25 ~ 2023-07-24)

원칙을 지키는 투자-

**MIRAE ASSET**  
미래에셋자산운용

비과세로 투자하고  
(관련 세법 적용 시)

잘 나가는 글로벌펀드를  
수시로 추가하고 받을 수도 있고

[미래를 보는 변액연금보험 무배당,  
일부 펀드에 따라 변경횟수 제한  
필요할 때 수수료 발생할 수 있음]

중도인출도 가능하고

[중도인출 가능기간 및 횟수제한,  
수수료 발생 가능,  
중도인출 전후 환급금 동일하지 않음]

## 글로벌 투자하는 좋은 방법, 미래에셋생명 변액보험

- 잘 나가는 글로벌펀드 수시 추가·교체
- 비과세 혜택, 중도인출 가능  
(중도인출 가능기간 및 횟수제한, 수수료 발생 가능, 중도인출 전후 환급금 동일하지 않음)
- 미래에셋생명 홈페이지에서 영상광고도 확인하세요 [life.miraeasset.com](http://life.miraeasset.com)

■ 변액보험은 예금자보호법에 따라 예금보험공사가 보호하지 않습니다. 다만,약관에서 정한 최저보증하는 보험금 및 특약에 한하여 예금자보호법에 따라 예금보험공사가 보호하되, 보호 한도는 본 보험회사에 있는 귀하의 모든 예금보호대상 금융상품의 해지환급금(또는 만기 시 보험금이나 사고보험금)에 기타지급금을 합하여 1인당 '최고 5천만원'이며, 5천만원을 초과하는 나머지 금액은 보호하지 않습니다. (다만,보험계약자 및 보험료납부자가 법인이면 보호되지 않습니다) ■ 변액보험은 특별계정의 운용결과에 따라 납입원금의 손실이 발생할 수 있으며, 그 손실은 가입자에게 귀속됩니다. ■ 과거의 특별계정 운용실적(수익률)이 미래의 수익을 보장하는 것은 아닙니다. ■ 해외형 특별계정의 경우 환율변동 시 자산가치가 변동되거나 손실을 볼 수 있습니다. ■ 기존 계약 해지 후 신계약 체결 시 보험인수가 거절되거나 보험료가 인상되거나 보장내용이 달라질 수 있습니다. ■ 보험계약 체결 전에는 반드시 상품설명서 및 약관을 참고하시기 바랍니다. ■ 생명보험협회 심의필 제2023-01103호 (2023-03-21 ~ 2024-03-20)



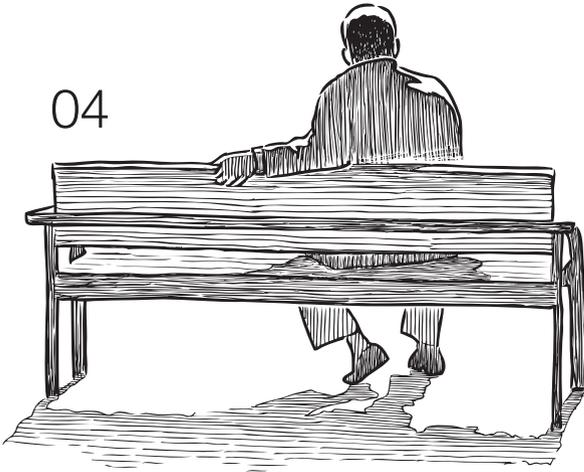
# C O N T E N T S

## COVER STORY

대한민국 50대이상 퇴직자에게 물었다!

## “퇴직 전 준비 못해 가장 후회되는 것은?”

04



- 06 은퇴자 400명 서베이  
“개인연금 관리하고 투자 좀 신경 쓸걸...”
- 10 선배들의 오답노트  
은퇴자들의 실제 사례로 알아본  
미리 준비 못하면 불행해지는 4가지 돈, 건강, 관계, 일
- 12 일본 은퇴자들은 무엇을 후회하나  
일본 고령자들이 후회하는 1순위  
“연금이면 다 될 줄 알았어요”
- 16 후회없는 노후 위한 준비 \_ 돈  
돈 걱정 없는 노후 위해 필요한 9가지 체크포인트
- 20 후회없는 노후 위한 준비 \_ 일  
50대 기술직 도전!  
퇴직 5년 전부터 나는 이렇게 준비했다
- 24 후회없는 노후 위한 준비 \_ 가족  
은퇴 부부는 무엇으로 사는가
- 28 후회없는 노후 위한 준비 \_ 마음건강  
노후의 마음 건강을 위해 지켜야 할 8계명

## GLOBAL SENIOR STORY

전 세계 시니어들의 노후 트렌드

44



- 44 독일 시니어 인플루언서 디지털 세상에 폭 빠지다  
90세 할머니가 구독자 20만 채널을 운영하는 시대.  
이제 인터넷이 시니어들의 무대다

47



- 47 일본 MZ세대와 짝꿍 된 시니어  
“100세 시대 두렵지 않아요”  
일본서 주목받는  
MZ세대-고령자 짝꿍 서비스 ‘못토 메이트’

50



- 50 미국 늘어나는 농촌 노인 인구  
의료·사회 인프라 개선 시급하다  
농촌 거주 노인 사망률 도시보다 20% 높아  
평균수명도 3년 이상 짧아



30



36



38

- 30 **ASSET RESET** ETF, 이것이 궁금하다  
ETF 투자 이전 매월 배당금 받으면서 한다
- 34 **ISSUE** 본격 시행 디폴트옵션! 10문10답  
디폴트옵션이 뭐길래, 꼭 가입해야 하나요?
- 36 **FOCUS** 채권 실물 투자  
실물채권 투자 전 발행자·이자율·세금 따져보세요
- 38 **INVESTMENT ADVICE** 연금저축계좌 증여  
미성년 자녀 연금저축 증여 절세 통해 자산증식 효과 극대화할 수 있어
- 40 **INSURANCE Q&A** 보험 길라잡이  
상속세 납부 재원 마련, 종신보험 활용하라
- 54 **CARTOON** 흥승우의 올드  
저는 뭘 도와드릴까요?
- 58 **SENIOR HOME** 노후와 주거  
실버타운 고를 때, 반드시 고려해야 하는 5가지
- 61 **ESSAY** 이근후 교수의 재미있게 나이 드는 법  
내 생애 최고의 냉면



SUMMER 2023

Vol.11

**발행처** (주)엑셀런스코리아  
서울시 영등포구 여의대방로 65길 6,  
1302호(여의도동, 센타빌딩)  
Tel 02-2038-8980  
Fax 02-3273-8981

**발행인** 윤길주  
**편집인** 장원수  
**아트디렉터** 이민자  
**사진** 이원근, 강현욱  
**교열** 중앙일보어문연구소  
**이미지** gettyimagesbank·뉴스스·연합뉴스  
엑셀런스코리아DB·Shutterstock

**등록일** 2020년 11월 30일  
**등록번호** 영등포 사 00056  
**간별** 개간(연 4회)  
**발행일** 2023년 7월 12일  
**출력·인쇄** 웰컴피앤피(031-942-2203)

## 투자과 연금

### 정기구독 안내

<투자과 연금>은 새로운 개념의 투자 매거진입니다. 노후 준비에 도움이 되는 투자 및 연금 정보를 담고 있습니다.

정기구독을 신청하시면 원하는 곳에서 편하게 받아보실 수 있으며, 구독료가 인상되더라도 계약기간 만료 때까지 종전 가격으로 구독할 수 있습니다.

**정기 구독료(연 4회)** 1만9000원(배송비 포함)  
ISSN 2951-1550

**정기구독 신청 및 문의** 02-2038-8980  
insight@insightkorea.co.kr

**계좌번호** 우리은행 1005-900-911582  
예금주: (주)엑셀런스코리아

이 책에 실린 어떤 내용도 무단복제해서 사용할 수 없습니다.



## 대한민국 50대이상 퇴직자에게 물었다! “퇴직 전 준비 못해 가장 후회되는 것은?”

■ “그때 그랬더라면, 지금 어떻게 달라졌을까?” 누구나 살아가며 이러한 크고 작은 후회들이 쌓여간다. 그 후회들 가운데는 단순한 아쉬움으로 끝나는 것이 있는가 하면, 삶의 모습을 바꾸어 놓을 만큼 무거운 것들도 있다.

지금 알고 있는 걸 그때도 알았으면 좋았겠다 싶은 뼈아픈 후회 가운데 하나가 바로 노후 준비다. 대다수 직장인이 노후 준비가 중요하다고 말하면서도, 정작 준비는 차일피일 미루게 된다. 퇴직까지 남은 시간이 많다는 생각 때문에 노후 준비는 강 건너 불 구경하듯 여유 있게 생각하기 때문이다. 하지만 막상 은퇴가 임박해 발등에 불이 떨어지면 할 수 있

는 일이 그렇게 많지 않더라는 것이 실제 은퇴를 경험한 선배들의 진심 어린 고백이다.

아직 손쓸 여지가 있을 때 시작해야 한다. 어떻게 해야 할까? 미래의 내 삶을 볼 수 있다면 노후 준비를 서두를 수 있지 않을까? 찰스 디킨스의 소설 <크리스마스 캐럴>에 주인공 스크루지도 유령과 함께 미래의 자기 모습을 지켜본 다음 개과천선하는 이야기가 나오지 않는가.

실제 뉴욕대학의 할 허시필드(Hal E. Hershfield) 교수와 그의 동료들이 진행한 실험에서, 가상현실 환경을 통해 자신의 나이 든 디지털 아바타를 본 사람들은 그렇지 않은 사람



들보다 은퇴계좌에 두 배 더 많은 돈을 저축한 것으로 나타났다.

우리에게는 타임머신도 없고, 미래를 보여줄 유령도 없다. 인생을 바꿀 만한 심리 실험에 참가할 기회도 쉽게 주어지지 않는다. 그렇다고 방도가 없는 건 아니다. 우리 주변에는 우리보다 먼저 은퇴한 선배들이 있다. 그들의 경험과 깨달음은 같은 길을 걷고 있는 이들에게 의미 있는 길라잡이가 된다. 그들이 현역 시절 하지 않아서 아쉬운 것은 무엇이고, 해서 후회되는 일은 무엇인지 살피면 자연스럽게 노후 준비에 대한 '무엇을'와 '어떻게'에 대한 단서를 얻을 수 있다.

그래서 이번 <투자와연금> 11호에서는 직접 앞서 은퇴를 경험해본 이들을 직접 만났다. 50대 이상 은퇴자 40명에게 미리 준비하지 못해 가장 후회되는 것이 무엇인지 직접 물었고, 실제 은퇴자들의 이야기를 통해 퇴직 후 어떤 점이 가장 어려웠고, 어떻게 겪어냈는지, 어떻게 준비하면 좋을지 귀기울여 들어본다. 또한 전문가들의 조언과 고령화 선배 일본의 이야기도 준비해 보았다.

베드로 시안의 시구절처럼 누군가의 아쉬움과 후회가 비슷한 여행을 하는 어떤 이들에게 도움으로 가닿을 수 있을 것이다. **M**

## Part 1 Regret

### 은퇴자 40명 서베이

“개인연금 관리하고 투자 좀 신경쓸 걸...”

### 선배들의 오답노트

은퇴자들의 실제 사례로 알아본  
미리 준비 못하면 불행해지는 4가지  
돈, 건강, 관계, 일

### 일본 은퇴자들은 무엇을 후회하나

일본 고령자들이 후회하는 1순위  
“연금이면 다 될 줄 알았어요”

## Part 2 Advice

### 후회없는 노후 위한 준비\_돈

돈 걱정 없는 노후 위해  
필요한 9가지 체크포인트

### 후회없는 노후 위한 준비\_일

50대 기술직 도전!  
퇴직 5년전 부터 나는 이렇게 준비했다

### 후회없는 노후 위한 준비\_가족

은퇴 부부는 무엇으로 사는가

### 후회없는 노후 위한 준비\_마음건강

노후의 마음 건강을 위해 지켜야 할 8계명

# “개인연금 관리하고 투자 좀 신경 쓸걸..”

50대 이상 은퇴자 400명이 말하는 은퇴 후 후회되는 것들

Editor 이동근 미래셋투자자와연금센터 연구원

## ■ 은퇴 후 가장 후회되는 것은 무엇일까?

미래셋투자자와연금센터에서 생애 주된 직장에서 퇴직한 50대 이상 남녀 400명을 대상으로 퇴직 전 미리 준비하지 못해 가장 후회되는 것이 무엇인지 물었다.(조사기간 2023. 06. 13 ~ 15).

구체적으로 재정 관리, 건강, 일, 인간관계, 취미·여가 등 은퇴 생활의 근간이 되는 5가지 항목을 선택지로 구성했으며, 그중 재정 관리는 그 특성에 따라 연금과 연금 외 자산으로 한번 더 구분했다.

서베이 결과에 따르면, 퇴직 전 준비와 관련해 전반적으로 가장 후회하는 것은 바로 재정 관리였다. 그다음으로 은퇴자들이 아쉬워했던 것은 퇴직 후 일자리 마련이었다. 일의 목적에는 자아실현 등의 가치 실현도 있겠으나 이번 조사의 다른 결과들을 종합해볼 때 일자리는 은퇴 직후의 소득 공백기에 생활비를 마련할 소득원으로서의 의미가 강한 것으로 보인다. 은퇴 후 인간관계나 취미·여가 활동에 있어서도 응답자들은 재무적 요인에 큰 영향을 받는 것으로 나타났다.

## 은퇴 후 가장 후회되는 것 1위, 재정적 준비

Q 퇴직 전 준비하지 못해 가장 후회되는 한 가지는?	득표수
재정 관리	150
퇴직 후 일자리 계획 및 준비	98
건강 관리	71
취미·여가 계획 및 준비	46
가족 및 인간관계 관리	14
후회되는 것 없음	21



## Regret 1

### 개인연금 관리와 투자에 좀 더 신경 쓸걸

이제 개인연금 필수 시대. 내가 내 연금 좀 늘렸어야 했는데

연금 관련 후회되는 한 가지는?	득표수
연금저축, 연금보험 등 개인연금에 관심을 더 가질걸	174
국민연금 좀 더 받을 수 있게 신경 쓸걸	107
퇴직금, 퇴직연금 찾아 쓰지 말걸	35
기타	22
미련 없이 주택연금 신청할걸	4
후회되는 것 없음	58

투자로 노후 자산 좀 불려놔었어야 했는데

연금 외 자산 관련 후회되는 한 가지는?	득표수
주식이나 펀드 투자에 좀 더 관심을 가질걸	108
의료비 관련 랜잡은 보장 보험 몇 개 들어 둘걸	84
그때 집 살걸	62
씀씀이 좀 미리 줄여 둘걸	58
빚 정리를 일찌감치 할걸	35
기타	17
후회되는 것 없음	36

각 항목별 결과를 살펴보자. 먼저 연금과 관련해서는, 연금저축, 연금보험 등 개인연금 관리를 충분히 하지 못해 후회한다는 답변이 가장 많았다. '후회되는 것 없음'을 선택한 인원수를 제외했을 때 절반가량이 선택한 답변이다. 국민연금에만 의지해서는 노후 생활을 유지할 수 없으며, 이제는 개인 연금을 통해 스스로의 노후를

비해야 한다는 인식이 확실하게 자리 잡은 모습이다.

연금 외 자산과 관련해서는, 노후 자산을 주식이나 ETF, 펀드 등의 투자를 통해 보다 적극적으로 운용하면서 장기적으로 키울 수 있는 기회를 놓친 것에 대한 아쉬움이 크게 드러났다. 예전과 달리 투자가 자산 증식의 필수적 수단이라는 공감대가 형성되고 있는 것으로 보인다. 또한 은퇴 이후 삶이 점차 길어지면서 은퇴 이후에도 투자가 필요하다는 인식이 형성된 것도 이러한 결과를 도출한 한 원인으로 생각된다.



## Regret 2

## 은퇴 후 일이 있으면 생활비 걱정을 덜 수 있었겠구나

일자리와 관련해서는 퇴직하고도 계속할 수 있는 일을 마련해 두지 못한 것을 가장 후회했다. 이번 조사에서 추가적으로 실시한 소득 공백기 관련 답변을 살펴보면, 은퇴 후 일은 자아실현이나 즐거움보다는 노후 생활비 창출 수단으로서의 의미가 강하다고 볼 수 있다. 즉,

은퇴 전 부업 등을 시작해 월급 외 돈을 버는 경험을 미리 해두었으면 좋았을 것 같다는 아쉬움으로 해석해볼 수 있다. 부업은 재취업이나 창업에 비해 적은 노력과 리스크로도 시작이 가능하고 은퇴 후 빠르게 현금 흐름을 이어갈 수 있는 실질적인 소득 창출 수단이 된다.

## 은퇴 후 생활비 나올 일자리 좀 미리 마련해 둘걸



일자리 관련 후회되는 한 가지는?

득표수

퇴직 후에도 계속할 수 있는 부업을 미리 시작할걸	139
퇴직 후 활용 가능한 자격증이나 석·박사 학위를 미리 따 둘걸	72
회사일로 바쁘더라도 좀 더 일찍 재취업·창업 준비를 시작할걸	56
회사 밖의 다양한 분야 사람들을 만나 인맥을 쌓을걸	36
눈높이 낮춰서 마지막에 왔던 이직 기회를 잡을걸	24
기타	12
후회되는 것 없음	61

## 소득 공백기에 대비 같은 은퇴 후 일자리

직장에서 퇴직해 주된 근로소득이 끊긴 시점부터 국민연금 수령 전까지의 기간을 소득 공백기라고 하는데, 이 기간은 준비가 되어 있지 않다면 퇴직 후 노후 생활에 있어 가장 혹독한 시간이 될 수 있다. 따라서 은퇴자들이 이 시기를 어떻게 지냈는지, 어떤 후회가 남는지, 다시 돌아갈 수 있다면 어떤 선택을 하고 싶은지 심층적으로 물었다.

먼저 응답자들이 실제로 소득 공백기에 대응한 방법으로 가장 많이 선택된 답변은 퇴직 후 일자리를 구해 소득을 얻는 것이었다. 퇴직금을 비롯해 그동안 모은 저축자금 및 투자자금을 활용했다는 답변이 2위였다.

만약 그들이 다시 과거로 돌아가 소득 공백기에 대비해야 한다면 어떤 방법으로 대처하겠다고 답변했을까.

1위는 여전히 재취업·창업 등 퇴직 후에도 일자리를 구해 노후 생활비 재원으로 활용하겠다는 답변이었다. 그리고 주목할 점은 '다시 선택할 수 있다면?'이라는 질문을 던졌을 때, 일자리를 통해 소득 공백기를 대비하고 싶다(했어야 한다)는 답변을 선택한 비중이 늘었다는 점이다. 더불어 기존 직장에서 최대한 퇴직 시기를 늦추겠다는 답변 역시 크게 늘었다는 점을 주목할 필요가 있다.

즉, 퇴직 직후의 소득 공백기는 일을 통해 대비하거나 근로기간을 늘려 소득 공백기 자체를 줄이는 게 낫다는 답변이다. 노후 생활비에 있어서 일이 가지는 중요성이 여실히 드러나는 대목이다.

소득 공백기를	실제로 어떻게 지냈나?	다시 돌아간다면?
부업, 창업, 재취업 등 퇴직 후 일 다시 시작	122 <	144
저축자금(퇴직금 포함) 또는 금융자산	102 >	80
퇴직연금·개인연금 적극 관리 후 연금 수령	36 <	65
직장에서의 퇴직 시기 최대한 늦추기	25 <	55
부동산 매도	14 =	14
국민연금 조기 수령	30 >	11
퇴직연금·개인연금 등 연금자산 일시금 수령	3 <	7
주택연금 신청	0 <	3
자녀 용돈	8 >	2
생활비 대출	17 >	1
기타	43 >	18

### Regret 3

## 인간관계도, 취미생활도 재정적 여유가 뒷받침되어야

#### 돈 되는 인맥 좀 미리 쌓아 둘걸

Q	인간관계 관련 후회되는 한 가지는?	득표수
	재취업·창업에 도움 될 인맥을 만들어 둘걸	122
	배우자·자녀와 평소에도 더 자주 대화를 나눌걸	65
	주변 가까운 이웃·친구들과의 관계를 조금 더 돈독히 해둘걸	55
	부모님을 좀 더 자주 빌걸	50
	퇴직 후에도 이어지는 동호회 같은 모임을 들어 둘걸	42
	기타	16
	후회되는 것 없음	50

인간관계나 취미/여가 관련 답변에서도 개인적인 만족이나 내적인 성취보다는 재정적인 요인이 더 큰 영향력을 행사하는 것으로 나타났다. 인간관계 관련 질문은 재취업·창업에 도움이 될 인맥이 부족해 아쉽다는 답변이 가장 많은 선택을 받았다.

가족, 친구 등 감정적인 교류를 나눌 수 있는 인간관계보다 노후 생활비를 뒷받침할 소득 창출에 직결되는 일과 관련된 네트워크를 더 중요시한다는 것을 알 수

#### 취미생활 할 돈도 좀 따로 모아 둘걸

Q	취미생활 관련 후회되는 한 가지는?	득표수
	내 취미를 유지할 여유자금을 마련해 놓을걸	146
	조금 더 일찍 악기, 스포츠, 새로운 언어 등을 배워 둘걸	111
	집, 회사 외에 즐겨 갈 수 있는 나만의 장소를 만들어 둘걸	48
	배우자와 함께 할 만한 취미를 만들어 둘걸	45
	요리 등 집안일을 좀 더 배워 둘걸	10
	기타	5
	후회되는 것 없음	35

있다.

취미·여가와 관련해서는 취미활동을 이어갈 여유자금을 충분히 마련하지 못해 후회된다는 답변이 취미활동 자체와 직접 연관 있는 답변보다 많았다. 취미생활은 단순히 시간이 많다고 즐길 수 있는 것이 아니다. 이를 뒷받침할 자금이 마련되어 있거나 퇴직 후에도 소득 창출이 지속되어야 한다는 방증으로 볼 수 있다.

마지막으로 건강과 관련해서는 평상시 운동을 하지

않았던 것이 가장 후회된다는 답변이 압도적으로 많이 뽑혔다. 체력은 은퇴 후 몸을 가꿀 시간이 늘어난다고 해서 한꺼번에 좋아지는 영역이 아니다. 퇴직 전 현역 시절 미리 준비해야만 얻을 수 있는 가장 대표적인 노후 자산이다. **M**

#### 체력도 차곡차곡 노후 준비 좀 해둘걸

Q	건강 관련 후회되는 한 가지는?	득표수
	꾸준히 운동하면서 체력 좀 키워 둘걸	134
	회사일에 무리하지 말고, 스트레스 관리에 힘쓸걸	71
	치아 관리에 힘쓸걸	49
	주름, 피부, 탈모 등 외모에 좀 더 신경 쓸걸	42
	몸에 좋은 음식 먹고, 식습관 좀 올바르게 유지할걸	29
	술·담배를 줄일걸	19
	바쁘다고 병원 가는 거 미루지 말걸	19
	기타	7
	후회되는 것 없음	30

# 은퇴자들의 실제 사례로 알아본 미리 준비 못하면 불행해지는 4가지 돈, 건강, 관계, 일

Editor **이제경** 100세경영연구원 원장

■ 미국 코넬대학교 칼 필레머 교수의 인간생태학 연구는 고령화 시대를 사는 현대인에게 많은 시사점을 안긴다. 필레머 교수는 코넬대의 '인류 유산 프로젝트(Cornell Legacy Project)'를 통해 5년에 걸쳐 각계각층의 70대 이상 시니어 1000명 이상을 만났다. 인생의 쓴맛과 단맛을 모두 경험한 그들의 생생한 목소리아말로 우리 세대가 물려받아야 할, 빛나는 정신적 유산이라고 믿었기 때문이다. 필레머 교수는 자신의 삶을 통해 깨달음을 얻은 '인생의 현자(賢者)'들과의 이야기를 바탕으로 <내가 알고 있는 걸 당신도 알게 된다면>이라는 책을 출간했고, 이 책은 고령화 시대를 사는 현대인들에게 많은 시사점을 안겼다.

현재 100세경영연구원의 대표인 나 역시도 오랜 기간 같은 주제를 고민해 왔고, 은퇴 설계 강의를 통해 적지 않은 은퇴자를 만나왔다. 그 과정에서 은퇴자들의 경험만큼 실제적인 조언이 되는 것도 드물겠다는 생각을 했다. 그래서 <All Ready? 행복한 은퇴를 위한 모든 것>, <인생을 바꾼 100세 달력> 등의 책을 통해 은퇴자들의 다양한 삶의 모습을 세상에 소개하기도 했다. 물론 후회 없는 인생이 어디 있겠느냐만, 수많은 은퇴자를 만나보고 얻은 결론은 행복한 노후를 위해서는 일, 돈, 건강, 가족·인간관계가 고루 잘 준비돼 있어야 한다는 것이다.

이번 시간에는 그동안 만났던 은퇴자들 가운데 깊은 후회를 품고 있는, 혹 깊은 후회를 겪은 후 극복해낸 몇 가지 사례를 소개하고자 한다.

## Case 1

**“퇴직금 털어 자식들 교육비로 다 써버리는 게 아니었는데”**

충남 소재 중소기업에서 감사를 맡고 있는 A씨는 주말부부 생활을 새로 시작한 지 3년째다. 주중에는 사내 기숙사에서 지내고, 한 달에 두 번 정도 주말에만 아내가 있는 경기도 집을 찾는다. “지방에 홀로 살다 보니 제대로 먹지도 못하고 혼술도 찾아 건강이 과거만 못해졌어요. 자녀들 유학비 마련을 위해 서울 집을 팔고 경기도로 이사 갔는데, 기회비용을 고려하면 화병이 날 정도입니다. 지금 생각해 보면 자녀들에게 올인할 필요가 있었나 싶어요.”

A씨는 증권회사 임원 출신인데, 자녀 둘을 해외유학 보내느라 개인연금 가입은 꿈도 꾸지 못했고 퇴직금도 모두 찾아 쓴 탓에 노후가 막막하다. 감사 임기가 올해 끝날 예정이라 앞으로 기댈 곳은 경기도 집을 담보로 한 역모기지론과 국민연금뿐이다.

## Case 2

**“그 사람 말만 믿고 덜컥 퇴직금을 올인하는 게 아니었는데”**

은행 지점장을 지낸 B씨. 명예퇴직을 한 지 5년이 지난 그는 요즘 보험설계사로 활동한다. 문제는 보험설계사 일이 자신에게 전혀 맞지 않아 여간 고충이 아니라는 점이다. 그럼에도 그가 이 일을 놓지 못하는 것은 퇴직 전 저지른 뼈아픈 실수 때문이다. 노후를 준비한답시고 지인의 말만 듣고 선불리상가 투자에 나섰다 실패한 탓이다. 퇴직금을 몽땅 찾아 임대수입을 기대하고 상가에 투자했으나, 아직도 임차인을 찾지 못하고 있다.

생활비를 충당하기 위해 퇴직 이전에 모아 뒀던 돈으로 주식이나 펀드 등에 투자하려 했지만, 회사에서 오랜 기간 투자의 실전 혹은 현장보다는 관리자 역할에 충실했던 터라 생각처럼 쉽지 않았다. 장기투자 효과를 노리고 가까이 리스크를 지기에는 너무 위험한 시기이기도 했다. “성공적인 투자를 하려면 투자 공부를 별도로 꾸준히 해야 했어요. 은행 지점장 경력을 과대평가했던 것 같아요. 부동산이나 주식에 투자하려면 해당 분야의 재테크 서적을 적어도 다섯 권 이상은 읽고, 마음의 근력을 키워야 합니다. 은퇴 직후 시험책을 통해 이제야 겨우 투자심리 게임에서 이길 수 있는 마음의 근력을 가진 것 같아요. 무엇보다 현역에 있을 때부터 오



랜 기간 꾸준히 투자를 하면서 몸으로 익히는 게 중요합니  
다. 은퇴 후 갑자기 되는게 아니더라고요.”

### Case 3

“재취업에 그렇게 좋은 조건만 따지는 게 아니었는데”

유통업체에서 홍보담당 임원을 지냈고, 인터넷신문사에서  
부사장을 지낸 C씨는 요즘 별다른 경제활동을 하지 못한 채  
병원 신세를 지고 있다. “눈높이를 낮춰서 오래 일할 수 있  
는, 내 상황에 맞는 일자리를 구했어야 했는데, 그러지 못하  
고 인터넷신문사로 재취업한 게 후회돼요. 홍보 업무를 하면  
서 워낙 시달렸기 때문에 을(乙)의 생활에서 탈피할 수 있겠  
다 싶었어요. 월급도 나쁘지 않았거든요. 그런데 하는 일은  
결국 대부분 광고나 협찬 유치였어요. 마지막 기회라는 생각  
에 몸이 망가지는 것도 모른 채 일에만 매달렸어요. 홍보 업  
무 35년에 광고 영업까지 5년을 하다 보니 몸이 망가진 거죠.  
결국 결혼생활도 평탄치 못해 이혼을 했고, 자식들과도 앙  
래 없이 살고 있어요. 인생을 헛살았다는 후회뿐입니다.”

C씨는 비교적 업무 환경이 괜찮겠다고 판단했던 벤처기업  
홍보담당자로 재취업을 고려했었다. 그러나 월급이 생각보  
다 적었고, 신문사에서 일하면 ‘갑(甲) 생활’을 할 수 있을 것  
같다고 오관했다. 그는 대접받는 위치가 아니고 월급이 이전  
보다 낮아도, 노년에 보다 오랜 기간 다닐 수 있는 직장을 고  
려했어야 했다고 후회했다.

### Case 4

“바쁘다고 친구들에게 그렇게 소홀히 하는 게 아니었는데”

무역 업무를 30년 넘게 한 D씨는 요즘 거의 매일 산을 찾는다.  
그에겐 함께 놀 친구가 없다. 자연스럽게 혼자 할 수 있는  
등산이 유일한 탈출구인 셈이다. “무역업 특성 때문에 해외  
체류 기간이 많았고, 바쁘다는 핑계로 친구들 모임에 참석하  
지 못했어요. 직장 때 만났던 사람들과는 시간이 흐르면서

자연스럽게 멀어지더라고요. 원만한 인간관계가 행복의 근원  
이라는 이유를 이제야 알 것 같아요. 홀로 산행하는 것도 좋  
지만, 가끔씩 외로움을 달랠 수 있는 술친구가 사무치게 그  
립답니다.”

### Case 5

“찾기에 그렇게 회사를 박차고 나오는 게 아니었는데”

공기업에서 부장으로 퇴직한 E씨는 한동안 “그때 참았어야  
했는데”를 달고 살았다. E씨는 임원 승진을 앞두고 부당한  
대우를 당해 회사를 박차고 나온 케이스였다. 퇴직 후 4년간  
이나 섭섭한 마음이 가지지 않았고 불쑥불쑥 서운한 감정과  
후회의 마음이 뒤섞여 마음이 힘들었다고 털어놓았다. 직장  
에서 가능한 한 오래 일하는 것이 최대의 노후 준비인 것을  
그도 알고 있었기 때문이다.

하지만 그는 얼마 전부터 마음을 다잡고 제2의 인생을 준  
비하기 위한 노력을 쏟고 있다. “퇴사하고 재취업 준비를 시  
작하기까지 많이 힘들었습니다. 차라리 임원 승진에 대한 아  
쉬움을 접고 직장에서 조금 더 버티면서 은퇴 준비를 했다  
면 이렇게까지 힘들진 않았을 거예요.” 그는 마음을 다잡은  
이후 굴삭기 운전기능사 자격증을 따 요즘엔 건설 현장에서  
맹활약 중이다. “직장에서 최대한 버티는 게 가장 좋은 노후  
대비라는 건 비단 돈 때문만은 아니에요. 재취업이나 창업을  
생각한다면 은퇴하고 나서가 아니라 꼭 아직 사회에 몸담고  
있을 때 준비를 시작하길 추천해요.”

인간의 욕망은 끝이 없고, 과거는 내가 통제하거나 조절할  
수 있는 대상이 아니다. 이미 지났다면 우선 “그랬어야 했는  
데”의 늪에서 빠져나오는 게 급선무다. 현재를 통제하고 그  
저 오늘을 충실하게 사는 게 또 다른 후회를 낳지 않는, 과거  
를 후회하는 이들을 위한 가장 현명한 처방전이 될 것이다.  
아직 남은 시간이 길다.M

# 일본 고령자들이 후회하는 1순위 “연금이면 다 될 줄 알았어요”

Editor 최인한 시사일본연구소 소장

■ 6월 초 찾은 일본 야마구치현 시모노세키와 하키 시, 일본 현대의 출발점인 메이지유신의 발상지로 유적지와 온천호텔은 개인과 단체 관광객들로 붐볐다. 여행객들은 대부분 일본 노년층이었다. 초고령사회 일본의 현주소다. 보통 해외여행을 하려면 세 가지 여유가 필요하다. 돈(경제력), 시간, 그리고 체력이다. 은퇴 후 시간은 넉넉하게 주어지지만, 체력이나 경제력 같은 부분은 현역 시절부터 준비가 필요하다. 인구 고령화에서 우리보다 10~20여 년 앞서가는 일본인이 생각하는, 미리 준비해야 하는 노후생활의 필수요소에는 어떤 것들이 있을까. 이는 곧 ‘어떤 요소들을 미리 준비하지 못한 것을 후회하고 있을까?’라는 질문으로도 바꾸어 볼 수 있다. 현지 언론의 조사 내용을 소개한다.

올해 초 일본의 유명 생활 전문지 <펜(Pen)>이 고령자들을 대상으로 조사한 결과가 흥미롭다. 이 잡지는 65세 이상 노인에게 ‘현역 시절에 하지 않아 노후에 후회한 세 가지’에 대해 물었다. 1위는 ‘투자를 하지 않았거나, 공부하지 않고 투자했다가 실패한 것’으로 나타났다. 2위는 ‘인생 계획을 세우지 않은 것’, 3위는 ‘운동 등 건강을 챙기지 않은 것’으로 조사됐다.

## “연금이면 다 될 줄 알았던 게 실수였다”

조사 결과에 따르면 고령자들은 현역 시절 재무적인 노후 준비를 제대로 하지 않은 것을 가장 후회했다. 구체적으로 투자나 연금 관리를 제대로 하지 않은 데 대한 아쉬움을 드러냈다. 답변 사례를 살펴보자.

“성실하게 일만 하면 연금이 알아서 쌓이고, 그 돈이면 충분히 생활할 수 있다고 생각한 게 실수였어요. 지금처럼 투

자에 대한 정보가 넘쳐나는 시대는 아니었던 게 분명하지만, 투자로 노후자산을 더 많이 키워놓았어야 했어요”라는 응답이 많았다. 남성들은 “열심히 일하는 것 외에 다른 걸 해 볼 걸 그랬다”는 답변도 흔했다. 퇴직 전 이런저런 경험을 해 보는 것은 은퇴 이후 또 다른 소득원으로 연결되는 기회가 되기도 한다. 반대로 “후회한 적이 없다”는 답변도 있다. 이들은 인생이나 돈에 대해 계획을 잘 세운 경우에 속한다.

다음과 같은 답변도 있다. “노후에 필요한 돈을 준비하지 못했다. 50세가 넘으면 급여가 줄어드는 줄 몰랐다. 정부에서 매년 알려주는 연금 내역도 제대로 보지 않았다. 배움을 잇고 살았다. 육아가 끝나고 재취업을 할 걸 그랬다. 나 자신을 위한 인생 계획을 생각했어야 했다.”

이렇게 재무적인 후회들이 남다보니, 일본에서는 65세가 넘어도 공적연금(후생연금) 수령액을 늘릴 수 있는 방법에 대한 관심이 높아지고 있다. 2022년 연금법 개정에 따라 파트타임, 아르바이트 등 단시간 근로자가 후생연금에 가입할 수 있는 기회가 확대된 덕분이다. 2022년 10월부터 종업원 수가 100명을 넘는 기업의 경우 일주일에 20시간 이상 주 5일 4시간 이상 일하고, 월 임금 8만8000엔 이상이면 후생연금에 가입할 수 있다. 연봉 106만 엔, 월수입 8만8000엔 일 경우 1년간 후생연금에 가입하면 연간 5800엔가량 연금액을 늘릴 수 있다. 5년간 일한다면 연간 2만9000엔 늘어난다.

## 재정적으로 안정된 노후를 위해 현역 시절에 했어야 할 4가지

일본에서 인기를 끌었던 <50대, 후회하지 않고 일하는 방법>이라는 책에서는 은퇴 후 재정적으로 고생했던 인생 선배들의 경험을 바탕으로 현역 시절 했어야 하는 4가지 일에 대해



일본의 관광지를 감상 중인 중년 남성의 모습. 일본 고령자들은 노후를 즐길 수 있을 만큼 충분히 재정적 준비를 해두지 못한 것을 가장 후회하는 것으로 나타났다.

다음과 같은 조언을 한다.

### 1. 50세가 넘으면 임금이 줄어든다는 사실을 기억하고 준비하라

일본의 경우 많은 대기업은 50대에 들어가면, '직무 정년'으로 인해 총임금이 줄어드는 사례가 꽤 있다. 직급 정년제도가 없는 기업들도 버블 시대에 입사한 50대를 대상으로 급여 체계를 개편하는 곳이 많다.

### 2. 제공되는 '연금 내역'을 제대로 살펴보자

후생연금은 임금과 가입 연차에 따라 연금 수령액이 달라진다. 일반인이 계산하기가 쉽지 않다. 정부가 보내주는 '연금 내역'을 반드시 체크하는 게 좋다. 50세 이상에게는 수령 연금 예상액도 기재된다. '연금 내역' 정보는 노후자금 계획에 아주 중요하다.

### 3. 육아가 끝나면 재취업을 고려하라

자신을 위한 인생 계획을 생각해야 한다. 젊은 세대는 맞벌이를 해야 부모 세대의 연봉에 가까워지는 경우가 많다. 육아가 끝났다고 해서 상황이 급격하게 나아질 것이라는 보장은 없다. 생애주기에 따라 인생 계획을 꼼꼼히 따져 구체적인 노후자금 목표를 정하고 재취업을 통해 그 필요를 채우는 게 중요하다. 단순히 돈을 벌 수 있는 직업을 좇을 경우 오래

가지 못한다. 자신의 여생에 대한 빅픽처, 인생 계획을 먼저 세우는 게 좋다.

### 4. 꿈(경제적 여유)에 대한 계획을 세우고 실현하기 위해 노력해야 한다

일과 육아로 바쁘면 꿈과 성취하고 싶은 일을 잊어버리기 쉽다. 장래의 설계도를 그리는 시간을 확보하려면, 항상 의식하고 노력해야 한다. 장래의 설계도를 일찍 만들어야 한다. '경제적 여유'도 마찬가지다. 투자를 하기 위해서는 투자에 대한 목표나 투자기간에 대한 인식이 먼저 정립돼 있어야 한다. 그래야 '위험을 감수해, 더 높은 수익을 추구한다'는 리스크-리턴 관계를 체화하고 내 노후자산 운용에 활용할 수 있다.

위 4가지 조언과 더불어 마지막으로 장기투자를 잘 이해하는 것도 중요하다는 조언도 덧붙였다. 장기투자는 단기간에 매매를 반복하지 않고 금융상품을 장기간 유지하는 투자다. 투자기간이 길어짐에 따라 수익이 안정되는 장점이 있다. 이를 위해서는 이 투자가 노년의 나를 위한 것임을 기억하고 계속 단계적 판단들을 견어내는 노력이 필요하다. 장기투자가 중요하지만 방치와는 다르다는 사실을 기억해야 한다. 지속적인 관리, 즉 노력이 수반돼야 한다. 분산투자 역시 같은 맥락에서 이해할 필요가 있다. **M**

# 일본인 366명이 말하는 “인생을 돌아볼 때 가장 후회되는 것은?”

일본의 성인 대상 커뮤니티 '타임 디자인 랩'(TimeDesignLab)이 올해 초(2023년 1월 4~11일) 성인 366명을 대상으로 '지금까지 하지 못해서 후회한 것은?'이라는 질문을 던졌다.

## 지금까지 하지 못해서 후회되는 것은?

1위 자격증, 공부 21.2%

2위 없음 14.5%

3위 결혼, 출산, 육아, 기타 가족 관련된 일 10.2%

4위 일 8.1%

5위 자기관리(다이어트, 미용, 보디빌딩 등) 5.7%

6위 내면의 성장, 자기실현 5.4%

7위 생활(주거환경, 정리정돈 등) 5.1%

8위 돈(저금, 투자 등) 4.8%

9위 액티비티나 비일상적 체험 4.6%

10위 기타 4.3%

11위 여행 4.0%

공동 12위 동아리 활동, 경기에서의 표창/연애 2.7%

14위 건강 2.4%

15위 취미 2.2%

16위 대인관계 1.9%

17위 쇼핑 0.3%



3위  
결혼, 출산, 육아,  
기타 가족 관련된 일

## 하지 않았으면 제일 후회했을 것은?

1위 결혼, 출산, 육아 등 가족 관련된 일 20.5%

2위 자격증, 공부 16.2%

3위 일 14.5%

4위 액티비티나 비일상적 체험/여행 7.8%

6위 없음 7.2%

7위 생활(주거환경, 정리정돈) 3.8%

8위 자기관리(다이어트, 미용, 보디빌딩) 2.9%



1위  
결혼, 출산, 육아 등  
가족 관련된 일



2위 자격증, 공부

9위 돈(저금, 투자) 1.5%

공동 10위 내면의 성장, 자아실현/건강 1.2%

공동 12위 대인관계/쇼핑 0.9%

## 남은 인생에서 가장 하고 싶은 것은?

1위 여행 26.4%

2위 액티비티나 비일상적 체험 12.3%

3위 취미 8.6%

4위 결혼, 출산, 육아 기타 가족 관련된 일 8.2%

5위 생활(주거환경, 정리정돈) 8.0%

6위 일 7.7%

7위 자격증, 공부 7.6%

8위 자기관리(다이어트, 미용, 보디빌딩) 5.4%

9위 돈(저금, 투자 등) 3.5%

10위 기타 3.2%

11위 건강 3.0%

12위 쇼핑 2.3%

13위 사회공헌 1.5%

14위 대인관계 0.7%

15위 연애 0.6%

공동 16위 내면의 성장, 자아실현/동아리 활동 0.5%

18위 없음 0.2%



1위 여행



3위 취미



# 내 개인연금도 글로벌 연금 전문가가 무료로 운용해주는

## 미래에셋증권 개인연금 랩어카운트

- **글로벌 자산배분 & 리밸런싱:** 시황에 따라 적절한 포트폴리오로 자동 리밸런싱
- **투자목적 및 성향에 따른 개별 포트폴리오 제공:**  
위험자산 비중에 따라 개인연금랩 70+/40+/30+/20+ 중 선택

**증권업계 최초!**

미래에셋증권의 본사 전문 운용 인력에 의해 운용되는 투자 일임서비스

앱으로  
간편하게  
이전!



**[미래에셋증권 연금자산관리센터 1588-5577]** ■ 투자자는 금융투자상품에 대하여 미래에셋증권으로부터 충분한 설명을 받을 권리가 있으며, 투자 전 (간이)투자설명서 및 집합투자규약을 반드시 읽어보시기 바랍니다. ■ 금융상품은 예금자보호법에 따라 예금보험공사가 보호하지 않습니다. ■ 금융투자상품은 자산가격 변동, 환율 변동, 부동산 가격하락 등에 따라 투자원금의 손실(0~100%)이 발생할 수 있으며, 그 손실은 투자자에게 귀속됩니다. ■ 랩계약은 위탁매매 수수료와 랩계약의 수수료는 없으나, 금융투자상품 매매 시 해당 상품의 약관, 설명서 등에서 정한 보수, 수수료, 증권거래비용 등의 비용은 고객님의 별도 부담할 수 있습니다. ■ 연금저축 계약기간 만료 전 중도 해지하거나 계약기간 종료 후 연금 이외의 형태로 수령하는 경우 세액공제 받은 납입 원금 및 수익에 대해 기타소득세(16.5%) 세율이 부과될 수 있습니다. ■ 과세기준 및 과세방법은 향후 세법개정 등에 따라 변동될 수 있습니다. ■ 개인연금 랩어카운트는 고객별로 운용·관리되는 투자일임계약이며 연금저축 계좌를 통해서만 가입 가능합니다. ■ 한국금융투자협회 심사필 제23-01584호 (2023.05.03~2024.05.02)

글로벌 투자 파트너 -  
**MIRAE ASSET**  
미래에셋증권



## 돈 걱정 없는 노후 위해 필요한 9가지 체크포인트

Editor 김동엽 미래에셋투자증권센터 상무

■ “그때 그걸 했더라면, 지금 우리는 달라졌을까?” 나이 들어갈수록 이렇게 후회하는 횟수가 잦아지는 것을 느낄 것이다. 지금 알고 있는 것을 그때도 알았더라면 더 나은 선택을 할 수 있었을 텐데 하는 순간들 말이다.

필자는 종종 정년퇴직을 앞둔 직장인들을 대상으로 강의한다. 강의를 끝나면 수강생 중 한두 분은 이런 반응을 보인다. “강의가 참 좋은데, 10년 전에 들었다면 더 좋았을 뻔했어요.” 아쉬움과 후회가 고스란히 전해지는 순간이다.

은퇴한 선배들의 경험이 우리에게는 은퇴 준비에 대한 이정표가 될 수 있다. 만나봤던 은퇴자들이 재무적인 준비와 관련해 가장 아쉽다고 이야기했던 것들을 바탕으로 9가지 점검 포인트를 정리해 봤다.

### Check 1

연금 맞벌이 준비하고 있는가

백지장도 맞들면 낫다는 말이 있듯이, 가장 좋은 노후 준비 방법은 부부가 함께 연금을 받는 것이다. ‘연금 맞벌이’를 하면 한결 쉽게 노후자금을 마련할 수 있다. 특히 부부가 모두 공적연금을 받을 수 있는 자격을 갖추고 있으면 좋다. 국민연금 등 공적연금은 가입자는 사망할 때까지 받을 수 있고, 물가상승에 맞춰 연금액이 늘어나기 때문이다.

하지만 은퇴한 선배들 중에는 연금 맞벌이를 하는 분들이 많지 않다. 지금 젊은 부부들 사이엔 맞벌이가 대세지만, 은퇴한 선배들이 직장생활을 할 때는 그렇지 않았다. 당시에는 회사원 남편과 전업주부 아내로 구성된 홀벌이 가구가 훨씬 많았다. 문제는 현역 시절 홀벌이가 은퇴한 다음에도 그대로 이어질 가능성이 높다는 점이다. 소득이 없는 전업주부는

국민연금 의무가입 대상이 아니기 때문이다.

홀벌이 부부라고 해서 연금 맞벌이를 할 방도가 전혀 없는 것은 아니다. 전업주부도 희망하면 국민연금에 가입해 보험료를 납부할 수 있는데, 이를 임의가입이라고 한다. 노령연금을 받으려면 국민연금 보험료를 10년 이상 납부해야 한다. 과거 국민연금에 가입한 기간이 있을 경우, 이 기간과 임의가입 기간을 합쳐 10년 이상 되면 노령연금을 받을 수 있다. 두 기간을 합쳐도 10년이 되지 않는다면 임의계속가입 제도를 활용하면 된다. 임의계속가입 신청을 하면 60세 이후에도 65세가 될 때까지 계속 보험료를 납부할 수 있다. 과거 보험료를 납부한 기간, 임의가입 기간, 임의계속가입 기간을 합쳐 10년 이상이면 노령연금 수령이 가능하다.

## Check 2

### 이직할 때 받은 퇴직금은 잘 모아두고 있는가

평생을 한 직장에서 일하다 은퇴하는 선배들도 있지만, 그렇지 않은 선배들이 더 많다. 문제는 퇴직금이다. 구르는 돌에 이끼가 끼지 않는다는 말처럼 자주 직장을 옮기다 보면 퇴직금이 쌓일 겨를이 없다. 그래서 은퇴할 때 손에 짚 수 있는 퇴직급여가 얼마 되지 않는다. 한 직장에서 오래 일하고 퇴직할 때 거액의 퇴직금을 받는 퇴직자를 보면 그때서야 '나도 직장을 옮길 때 받았던 퇴직금을 차곡차곡 모아 뒀다면 어땠을까?' 하는 후회를 하게 된다.

다행히 2022년부터 우리나라에서는 55세 이전에 퇴직하면 퇴직금을 의무적으로 IRP에 이체하도록 하고 있다. 이렇게 하면 직장을 옮길 때마다 받은 퇴직금을 한곳에 모아둘 수 있고, 한 직장에서 오랫동안 일한 이들과처럼 퇴직할 때 목돈을 만들 수 있다. IRP에 모아둔 퇴직금은 55세 이후 연금으로 수령하면 퇴직소득세를 30%가량 감면받을 수 있다.

물론 55세 이전이라도 IRP에 넣어둔 퇴직금을 꺼내 쓸 수 있다. 하지만 주택 구입이나, 질병, 요양, 파산 등 법에서 정한

사유가 아니면 계좌를 해지해야 하고, 퇴직금을 IRP에 이체할 때 납부하지 않았던 퇴직소득세 전액을 내야 하는 만큼 신중할 필요가 있다. 유혹이 찾아올 때마다, IRP에 납입된 퇴직금은 내 돈이 아니라 '미래의 나'의 것임을 기억해야 한다.

## Check 3

### 개인연금을 해지하지 않고 계속 불입하고 있는가

우공이산(愚公移山)이라는 말이 있다. 어리석은 노인이 산을 옮긴다는 뜻으로 어떤 일을 꾸준히 열심히 하면 반드시 이룰 수 있다는 뜻이다. 연금도 마찬가지다. 처음에는 적은 돈이지만 장기간 멈추지 않고 꾸준히 불입하면 목돈을 만들 수 있다. 하지만 뭔가를 '꾸준히' 계속한다는 게 말처럼 쉽지 않다.

1994년부터 2000년까지 판매됐던 (구)개인연금이 있다. 가입자는 저축금액 중 40%를 소득공제 받을 수 있고, 적립금은 55세 이후 연금으로 수령할 수 있었다. 연간 소득공제 한도는 72만원이다. 소득공제 한도를 채우려면 매달 15만원(연간 180만원)을 저축하면 된다.

얼마 전 만났던 A씨는 1994년에 (구)개인연금에 가입해 지금까지 매달 15만원씩 저축하고 있다고 했다. 매년 소득공제 한도만 채우자는 생각으로 꾸준히 저축해 왔는데, 원금과 이자를 합친 적립금이 1억원에 육박한다. '꾸준히'의 힘이다.

당시 개인연금 가입자가 모두 A씨와 같지는 않아서, 중도에 해지한 사람도 적지 않다. 그들에게 해지를 할 수밖에 없었던 부득이한 사유가 있었을 것이고, 해지환급금도 요긴하게 썼을 테다. 하지만 개인연금은 55세 이후 5년 이상 연금으로 받을 경우 연금소득세를 아예 내지 않고, 종합과세 대상 연금소득에도 포함되지 않는 등 여러 장점을 가진 상품이다. 이러한 상품을 내 편으로 끌어들이어 오랜 기간 힘을 실어준다면 노후 준비에 든든한 아군을 확보하게 되는 셈이다.

**우공이산(愚公移山)이라는 말이 있다. 어리석은 노인이 산을 옮긴다는 뜻으로 어떤 일을 꾸준히 열심히 하면 반드시 이룰 수 있다는 뜻이다. 연금도 마찬가지다. 처음에는 적은 돈이지만 장기간 멈추지 않고 꾸준히 불입하면 목돈을 만들 수 있다.**

## Check 4

### 소득공백 기간을 미리 대비하고 있는가

“월급은 끝났다. 연금은 멀었다. 한숨이 나온다.” 퇴직 이후 노령연금을 받을 때까지 소득공백 상태에 있는 은퇴자의 마음을 이보다 잘 표현할 수 있을까. 퇴직하자마자 노령연금을 수령하는 사람은 많지 않다. 직장인의 정년이 60세인 데 반해 노령연금은 그보다 늦게 개시되기 때문이다. 1969년 이후 출생자는 65세가 돼야 정상적으로 노령연금을 개시할 수 있다. 명예퇴직을 하면 공백은 더 길어질 수 있다.

따라서 소득공백이 얼마나 되는지 파악하고 대비책을 마련해야 한다. 재취업을 하면 어떻게든 생활비는 마련할 수 있지 않을까 하고 막연하게 생각하다가 낭패를 당할 수 있기 때문이다. 새로운 일자리를 찾는 데는 생각보다 시간이 많이 걸리고, 찾는다고 해도 이전 직장에서 받던 만큼 벌 수는 없다. 눈높이를 한참 낮춰야 일자리를 찾을 수 있는 게 현실이다.

그렇다면 퇴직 이후 노령연금을 개시할 때까지 소득공백을 메울 재원에는 어떤 것이 있을까. 퇴직금을 연금으로 수령할 수도 있고, 노령연금을 앞당겨 수령할 수도 있고, 살고 있는 집을 담보로 맡기고 연금을 수령할 수도 있다. 각자 처한 상황과 보유한 자산이 다르기 때문에 뭐가 낫다고 할 수는 없다. 분명한 것은 각자 자신에게 맞는 최적의 무기를 찾아 소득공백에 대비해야 한다는 점이다.

## Check 5

### 은퇴 전 빚은 다 정리할 수 있는가

“은퇴 전에 대출은 전부 갚고 싶었어요.” 은퇴자에게 이 같은 녀드리를 자주 듣는다. 은퇴하면 연금으로 생활해야 하는데, 대출 원리금 갚고 나면 생활하기가 빠듯하기 때문이다. 부채 중에서 가장 큰 비중을 차지하는 것은 주택담보대출이다. 목돈이 많지 않은 직장인들이 내 집 마련을 하려면 주택담보대출에 기댈 수밖에 없기 때문이다.

어떻게든 퇴직 전에 대출금을 전부 갚으려고 안간힘을 다해보지만, 원금은커녕 이자를 갚는 것도 버겁다. 만약 퇴직이 눈앞인데도 주택담보대출 잔액이 남았다면 어떻게 해야 할까. 은퇴 시점에 맞춰 주거지를 이전하거나 자녀가 독립하

는 시점에 맞춰 주택 규모를 줄이는 등 주택 다운사이징을 통해 대출금 상환 재원을 마련할 수 있다. 상황이 여의치 않으면 주택연금을 활용하는 방법도 있다.

혼합방식 주택연금에 가입하면 대출한도의 50%까지 인출한도를 설정하고, 나머지 부분만 담보로 연금을 수령할 수 있다. 인출한도를 많이 설정할수록 연금액이 줄어들 수 있다. 인출한도 범위 내에서는 수시로 자금을 인출해 의료비, 교육비, 임대차보증금·주택담보대출 상환 등의 용도로 사용할 수 있다. ‘대출상환방식’ 주택연금에 가입하면 인출한도를 대출한도의 90%까지 설정할 수 있다. 인출한도를 설정한 금액은 일시에 수령해 주택담보대출 잔액을 상환하고, 나머지는 매달 연금으로 수령할 수 있다.

## Check 6

### 나만의 비상금을 모아두고 있는가

연금 외에 별다른 소득도 없고, 배우자 몰래 모아둔 재산도 없다면 은퇴 후 친구 만나는 게 마냥 즐겁지만은 않을 것이다. 내가 돈이 없을 때에도 마음 편하게 만날 수 있는 친구가 많았으면 좋겠지만, 그게 ‘희망사항’에 불과하다는 것을 깨닫기까지 많은 시간이 필요치 않다. 친구가 한 번 밥이나 술을 샀으면, 다음에는 내가 사야 한다. 그렇다고 매번 배우자에게 손을 벌릴 수는 없는 노릇이다. 그래서 친구를 가려 만나고, 인간관계 폭은 자꾸 쪼그라든다. 이럴 때마다 배우자 모르는 비상금을 가진 친구들이 부럽다.

은퇴 후 삶의 동지이자, 운명공동체인 아내 몰래 딴 주머니를 크게 차라는 이야기가 아니다. 인간관계는 물론이고, 은퇴 이후 취미활동이나, 여가활동을 즐기는 데에도 어느 정도 비용이 들어간다. 그 비용에 대한 인지와 대비가 필요하다는 이야기다. 이번에 미래에셋투자연금센터가 실시한 설문조사에서도 취미·여가 활동과 관련해 ‘취미를 유지할 여유자금을 마련해 놓을 것’이 가장 아쉬운 항목으로 뽑혔다.

## Check 7

### 현역일 때 투자 공부를 하고 있는가

미래에셋투자연금센터 조사에 따르면 은퇴자들은 노후 재정 준비와 관련해 주식, 펀드 등 투자에 더 관심을 갖지 못

했던 걸 가장 아쉬워했다. 은퇴자들의 이 같은 후회는 2가지 측면에서 생각해볼 필요가 있다. 먼저 젊어서 투자에 관심을 가졌더라면 은퇴자금을 더 크게 불릴 수 있었을 텐데 하는 아쉬움의 표시다. 두 번째는 장수 시대에 살아가야 하는 은퇴자의 불안함이다. 수명이 늘어난 만큼 은퇴 후 삶도 길어졌다. 돈의 수명을 늘리려면 은퇴 후에도 어느 정도 투자가 필요한 시대가 됐다. 모든 실력은 시간과 비례해 쌓인다. 투자 공부 역시 은퇴 전 젊었을 때부터 몸으로 익혀왔다면, 은퇴 후 노후자산 유지·증식에 유용하게 활용할 수 있을 것이다.

### Check 8 덜 쓰고 불편하게 사는 연습을 하고 있는가

직장 다닐 때 받는 월급보다 은퇴 후 더 많이 받을 수 있을까. 노력하면 불가능한 일은 아니다. 하지만 대다수 은퇴자는 현역 시절 받던 월급보다 적은 연금으로 생활해야 한다. 소득이 줄어들면 씬씀이도 함께 줄여야 한다. 당연한 논리이고 실천이 어려울 것 같지 않지만, 은퇴자들은 이구동성으로 그게 생각처럼 그렇게 쉽지 않다고 한다. 오히려 은퇴생활 초기에는 취미와 여가활동이 늘어나면서 비용이 더 들어가기도 한다.

스름이를 줄이는 데도 연습이 필요하다. 은퇴가 얼마 남지 않았다면 덜 쓰고 불편하게 살면서 스름이를 줄이는 연습을 해야 한다. 구체적으로 현재 생활비를 계산해 보고 더 적은 예산으로 미리 생활해 보는 것이 큰 도움이 된다.

### Check 9 보장성보험의 보장 내역은 잘 확인하고 있는가

퇴직 이후 세월이 흐르면서 자산과 소득이 줄어든다. 하지만 질병과 사고로 인한 의료비와 간병비 지출은 늘어난다. 둘 사이의 간극을 메워주는 게 보장성보험이다. 따라서 보험을 잘 유지하고 관리하는 일이 중요하다.

하지만 매달 보험료는 꼬박꼬박 내면서도 어떤 보장을 언제 어떻게 받을 수 있는지 잘 모르고 있는 경우가 많다. 보험회사가 알아서 챙겨주면 좋겠지만 그런 일은 절대 없다. 가입자가 보장 내역을 잘 확인하고 있어야 필요할 때 보험금을



**스름이를 줄이는 데도 연습이 필요하다.**  
 은퇴가 얼마 남지 않았다면 덜 쓰고 불편하게 살면서 스름이를 줄이는 연습을 해야 한다. 구체적으로 현재 생활비를 계산해 보고 더 적은 예산으로 미리 생활해 보는 것이 큰 도움이 된다.

받을 수 있다. 특히 은퇴 후에는 의료비 지출이 큰 부담이 될 수 있는 만큼 꼼꼼히 챙겨둘 필요가 있다.

보험약관이 길고 어렵다면 대신 보험증권을 읽어보면 된다. 보험증권을 보면 보험계약과 관련된 계약자, 피보험자, 수익자가 누구인지 알 수 있다. 또한 보장기간과 보험료 납입기간도 확인할 수 있으며, 언제 어떤 상황에 보험금을 청구할 수 있고 보험금을 얼마나 받을 수 있는지 보장 내역도 잘 요약돼 있다. 보장 내역들을 확인해 부족한 부분들이 있다면 미리미리 대비해야 한다. 은퇴 이후 가입이 제한되거나, 특정 연령이 지나면 보험료가 크게 높아지는 경우가 있기 때문이다. 보험이 몇 개고, 보험료를 얼마나 내고 있는지는 중요하지 않다. 중요한 건 지금의 나, 은퇴 후 나에게 도움이 될 것인지 여부다. 오늘 당장 보험증권부터 살펴보자. **M**

# 50대 기술직 도전! 퇴직 5년 전부터 나는 이렇게 준비했다

금융회사 33년 근무 후 재취업 성공, 나의 좌충우돌 재취업 분투기

Editor 버틀치(필명, 칼럼니스트)

■ 50대, 계륵 같은 나이다. 일하기는 싫고 생계 때문에 은퇴할 만한 상황이 아니면 더욱 그렇다. 그러나 마음을 바꿔먹으면 꽃놀이패다. 일을 더 할 수 있는 나이면서 은퇴 준비도 할 수 있기 때문이다.

현실적으로 50대가 되면 모든 게 하향 곡선이다. 존재감, 학습 능력, 건강, 재정 능력 등 모든 것이 그렇다. 가정에선 반려견 다음의 맨 끝 서열로 밀리고, 인간관계는 단절되고, 친구들과라도 소원해진다. 특히 몸이 예전 같지 않다. 가정에서 소외되고, 사회에서 버림받고, 믿었던 건강마저 흔들리면서 갈 때까지 간 것 아닌가 하는 불안감이 시도 때도 없이 엄습한다. 어떻게 해야 하나. 많은 고민 끝에 얻은 결론은 바로 인생 2막이 답이라는 것이다.

인생에서 제일 견디기 힘든 게 권태와 무료함이라고 한다. 권태는 반복되는 일상이거나, 하는 일에 의미가 없거나, 하루하루가 재미없거나, 오늘은 또 어디로 갈지 고민하는 삶이다. 은퇴 후 권태와 무료함 속에서 허덕이지 않기 위해, 퇴직 전 뭐라도 했어야 한다고 매일 후회 속에 보내지 않기 위해 나는 구체적인 계획들을 세웠고, 이를 실행에 옮겼다. 내 인생 2막에서도 일을 통해 적절한 만큼의 돈을 벌고, 사회 구성원으로서 성실히 내 몫을 해내고 싶었다.

## 나는 왜 기능을 배웠는가

필자는 2016년부터 인생 2막을 준비하며 주경야독하다 드디어 2021년 2월, 33년간 다니던 회사를 퇴사했다. 그리고 바로 취업을 했다. 남들은 실업급여를 타먹으라고 했지만 나에게 일하는 것이 중요하지 실업급여가 중요한 것이 아니었다. 5번의 이직을 거쳐 지금은 아파트 조경 대리로 근무하고

있다. 어떻게 하다 보니 2년의 세월이 후딱 갔다. 이제 비로소 인생 2막을 시작했다고 할 수 있다. 일하면서 좋은 점은 잡 생각을 떨쳐버릴 수 있고, 잠자리 또한 편안하다는 것이다.

2015년 10월, 50대 초반에 자의 반 타의 반으로 명예퇴직을 하고 계약직으로 전환했다. 고정된 월급을 받던 정규직 월급쟁이에서 매년 계약을 연장해야 하는 불안정한 신분으로 전락한 것이다. 엄동설한에 잠옷 바람으로 문밖에 던져진 느낌이었다. 계약직으로 근무할 수 있는 기간을 대략 5년 정도로 잡았다. 그 5년 동안 무엇을 배워 어떻게 먹고살까를 고민했다.

먼저 투자로 먹고사는 방법을 고려했다. 가장 폼 나는 직업이다. 하지만 33년 동안 금융투자업에 종사하며 약간의 단맛과 상당량의 쓴맛을 직접 깨달은바, 나는 전업투자자로서 그렇게 탁월한 재능이나 성향을 가지고 있지는 않았다. 다음은 사업을 일으켜 먹고사는 방법을 생각해 봤다. 하지만 코로나19 사태 이후 빈 상가가 속출하고 여기저기 자영업자들이 짐을 싸는 모습을 보며, 이 역시 접게 되었다.

먹고사는 마지막 방법은 노동을 파는 일만 남는다. 노동에도 나름 서열이 있다. 머리를 쓰는 사무직과 근육을 쓰는 기능직이다. 이른바 화이트칼라와 블루칼라다. 머리로 먹고사는 직업이 깨끗한 환경에서 일하고 나름 폼 나 보여도 스트레스는 기능직에 비할 바가 아니다. 실적과 진급을 위해 과도한 업무도 마다하지 않고 눈에 보이지 않는 충성경쟁 또한 뜨겁다. 반면 근육을 쓰는 직업은 일하는 공간이 척박하다. 풍찬노숙(風餐露宿)은 물론이고 때론 몸이 축나기도 한다. 하지만 정신적인 스트레스는 많지 않다. 가장 큰 장점이다. 지금까지 머리를 쓰는 직업에서 일해온 나였다. 몸의 편안함보다 정신적인 스트레스가 훨씬 더 컸다. 직장생활을 하는 내내 차라리 몸은 피곤해도 정신적으로 스트레스가 없으

면 좋겠다는 생각을 늘 해왔다. 그래서 기능인이 되기로 마음먹었다.

5년 동안 배운 기능을 나열해 보자면 도배, 굴삭기, 지게차, 대형 면허, 타일, 동부기술교육원 건축 인테리어과 졸업, 건물보수와 졸업, 전기공사와 졸업, 소방안전관리자, 미장, 조경 등이다. 지금 와서 생각하면 무슨 기능을 그리 많이 배웠을까 생각이 들기도 한다. 하지만 각각 기능의 장단점과 한계 등을 알 수 있었고 그래서 내게 맞는 직종을 택할 수 있었다. 지면상 모든 기능을 소개할 수 없어 아래의 여섯 가지 기능에 대해 기술해 보고자 한다.

## 현장 경험이 중요한 기능, 기술들

**굴삭기 운전** 굴삭기 운전을 배운 중장비학원은 김포에 있는 국비 지원 학원이었다. 2016년 10월부터 다녔는데 집에서 학원까지 2시간 정도 걸렸다. 지금 생각하면 미쳤다는 생각이 들 정도의 거리다. 그 거리의 아득함을 밀어낸 것은 중장비 운전에 대한 로망 때문이었다. 아마 모든 남자의 로망 가운데 하나가 아닐까 싶다. 중장비 운전은 재미있었다. 마치 마징가 제트를 운전하는 쇠돌이 기분이었으니까. 굴삭기 운전 자격증을 따기 위해서는 필기와 실기를 거쳐야 한다. 필기는 내연기관에 대해 배운다. 처음엔 좀 어렵다고 느끼지만 자주 수업을 들으면 익숙해진다. 실기는 두 번 보는데 첫 번째 실기는 S자 코스를 전진해 가서 후진해 돌아오는 코스다. 그리 어렵지 않다. 첫 번째 실기에 합격하면 두 번째 실기로 넘어가는데 구덩이를 파는 시험이다. 정해진 크기의 구덩이를 파서 반대편 구덩이에 부리는 작업이다. 운이 좋아 한번에 합격했다.

굴삭기는 지게차에 비해 취업문이 좁다. 지게차는 숙련 기사와 초보자의 기능 차이가 별로 안 나지만 굴삭기는 엄청난 차이가 난다. 숙련공이 한 시간이면 할 공사를 초보자는 하루가 걸릴 텐데 단순히 노임이 싸다고 초보자를 고용할 작업 반장은 없다. 굴삭기 기능을 배울 분들은 이점을 유념해 진로를 정해야 한다.

**대형면허** 관광버스와 시내버스를 운전하는 분들을 볼 때마다 존경스러웠다. 10m나 되는 버스를 자유자재로 움직이고 특히 후진해 주차할 때는 저절로 감탄사가 나온다. 나도



김포에 위치한 중장비학원. 굴삭기 운전 자격증을 따기 위해 실기 수업을 듣는 중이다.(사진:필자 제공)

그 전율을 느껴보고 싶었다. 대형면허는 노원구 불암산 자락에 위치한 학원에서 자비로 배웠다. 버스 운전은 중장비 운전처럼 국비 지원 대상이 아니다. 2017년 2월 대형면허를 취득했다. 2020년 3월부터 8월까지 방이동 소재 영어학원에서 스쿨버스 운전기사로 일했다. 직장에 다니고 있었기 때문에 야간에 운전을 했다. 이제 본격적으로 직업을 탐색해야겠다는 생각에 프리랜서 자격으로 도전해본 것이다. 하루에 6시간 근무하는 것으로 계약하고 일했다. 한 달 월급이 150만 원이었다. 일하는 기간에 코로나19가 확산되자 몇 번 학원 수업이 중단되기도 했다. 그럴 때면 일하지 못한 기간만큼 일당을 못 받는다. 7·8월이 되자 학원이 코로나19 장기화에 따른 경영난으로 문을 닫았다. 코로나19로 인한 실직을 몸소 체험한 셈이다.

**타일** 2017년 3월 고양시 덕양구에 소재한 국비 지원 학원에서 타일 공법을 배웠다. 학원에서는 모르타르를 이용한 떠붙임 공법을 주로 배운다. 타일을 배워 해외로 진출하는 사람도 있다. 해외 취업 이민을 가기 위해선 자격증이 필요한 모양이다. 학원에 다닐 때 조선족 타일공이 호주 이민을 위해 자격증을 따러 학원에 와서 연습하는 걸 옆에서 지켜봤다.

사마천의 <사기>에 나오는 포정의 솜씨를 보는 듯했다. 기능이 익으면 저렇게 예술이 된다는 사실을 확인했다. 또 도배 일을 하며 타일을 배우던 젊은 친구도 있었다. 도배보다는 타일이 단가도 세고 장래성이 있을 것 같아 진로를 바꾸고 싶어 왔다고 했다. 그 젊은이가 한 말이 아직도 귓가에 생생하다. “기능은 배우는 것이 아니라 흠치는 것입니다.” 그렇더라. 선임과 일을 할 때면, 알고 보면 별것도 아닌 노하우도 순순히 가르쳐주지 않는다. 다들 경쟁자라고 생각하기 때문이다. 기능은 스스로 깨치거나 흠쳐야 한다는 걸 그때 알았다.

타일 기능은 현장 경험을 쌓는 것이 중요하다. 그러나 직장을 다니고 있는 나로서는 경험을 쌓기 위한 방법이 마땅히 없었다. 공리 끝에 일면식도 없는 타일 시공 사장님에게 부탁해 무급으로 따라다닐 테니 써달라고 부탁했다. 그렇게 토요일과 일요일 2개월 정도 따라다녔다. 사장님이 “타일을 하면 밥은 먹고 살아요”라고 했는데 아마도 월 400만원

(2017년 당시) 이상은 가져간다는 뜻일 것이다. 그렇지만 힘들고 작업환경이 열악하다는 점을 염두에 뒀야 한다.

## 무료 교육과정과 친구 찬스, 모든 기회를 활용해 배워라

**서울동부기술교육원 3과** 서울동부기술교육원에서 2016년 8월 건축인테리어과, 2018년 2월 건물보수과, 2018년 8월에 전기공사과를 차례로 졸업했다. 서울동부기술교육원은 강동구 명일역에 있고 전액 무료다. 서울에 주소를 둔 사람만 지원할 수 있다. 경쟁률은 대략 3 대 1이 되지 않을까 싶다. 야간은 주로 직장인이 수강한다. 6시30분에 수업이 시작되고 9시40분에 끝난다. 6개월 과정인데, 여름방학과 겨울방학도 있다.

건축인테리어과에서는 콘크리트 건축물 구조와 이론에 대해 배웠다. 한옥에 대해서도 공부했다. 목공 연장과 전동공구를 직접 다루보고 몇 가지 가구도 만들어봤다. 그때 만들었던 소형 테이블은 지금도 잘 쓰고 있다. 이론 수업만, 실기반으로 진행된다.

전기공사과는 이론 수업 비중이 높다. 전기기능사 시험을 보려면 수업을 대충 들어선 안 된다. 처음 몇 주간은 무척 힘든 시간이다. 사인, 코사인, 탄젠트 등 삼각함수가 나온다. 전기기능사 시험은 학기 중 한 번이라 방심하면 졸업할 때 자격증을 못 딸 위험이 높다. 필기에 붙었다고 하더라도 실기가 또 있다. 실기 또한 만만치 않다. 나도 교육원을 수료한 후 사설 학원에서 실기반을 몇 번 듣고 합격했다.

앞선 두 개의 학과보다 건물보수과가 가장 재미있었는데 두 분의 교수님이 조화를 이루어 잘 이끌어주시기 때문이라 생각한다. 한 분은 목공, 도장, 방수를 담당하시는데 위트가 있고 재미있는 분이다. 다른 한 분은 조적, 미장, 타일을 담당하시는데 진중하고 무게감 있게 수업을 진행하신다. 조적 실습 시간에 만들어봤던 아치는 정말 아름다웠다.

**미장** 친구 중에 아파트 바닥 미장을 하는 친구가 있었다. 마침 동부기술교육원에서 미장을 배웠으니 그 친구를 통해 현장 경험을 해봤다. 벽 미장과 달리 바닥 미장은 허리를 구부리고 하는 것이어서 더욱 힘들다. 몇 번 영혼이 빠져나가는 체험을 했다. 친구 말마따나 뱃일 다음으로 힘든 게 미장



서울 강동구 명일역에 위치한 동부기술교육원 이곳에서 건축인테리어과, 건물보수과, 전기공사과를 차례로 졸업했다.(사진:필자 제공)



모르타르(모래+시멘트+물) 공급부터 시작하는 바닥 미장. 10~12시간 정도 작업해 여름엔 오후 5~6시, 가을과 겨울엔 밤 9~10시에 끝났다.(사진:필자 제공)

이었다. 그래서 빠르게 25일 정도 일하면 개인당 1000만원 을 가져가기도 한다.

미장 실습은 2017년 6월부터 2018년 10월까지 1년4개월 정도 무급으로 주말마다 따라다니다 그만두었다. 일주일에 한 번 해서는 몸만 피곤하고 기능이 생각만큼 늘지 않기 때문이다. 친구를 계속 따라다니는 것 또한 민폐이기도 했다.

**조경** 선릉역에 친구 직장이 있어 자주 갔다. 점심시간에 선릉을 산책하다 선릉의 아름다움에 매료되어 이곳에 근무 하면 좋겠다는 생각을 했다. 또 집 가까이엔 현릉이 있어 아내와 산책을 해보고 선릉보다 아름다운 경치에 눈을 잃었다. 이런 곳에서 노년을 보내면 좋겠다는 생각이 들었다. 그래서 조선왕릉과 고궁 관리 채용공고에 응시하기 위해 조경을 공부했다.

필기는 독학으로 했고 실기는 학원을 다녔다. 실기는 제도 였는데 학원에서 하라는 대로 하면 그리 어렵지 않다. 국비 지원이 되는 곳도 있고 안 되는 곳도 있다. 조경이 나무와 숲 을 관리하는 일이라 좋을 것 같지만 그리 낭만적이지는 않다. 거름 주고, 잔디 깎고, 전정(가지치기)하는 일이 모두 땀 별에서 하는 일이라 그리 호락호락하지 않다. 낭만 하나로 시작했다간 낭패 보기 십상이다. 그렇지만 사계절의 변화를 볼 수 있고 또 성취감을 느낄 수 있는 직업이다.

### 최선을 다한 5년, 후회 없는 인생 2막

퇴직 후의 계획은 미리미리 세워두는 것이 좋다. '닥치면 하지'라는 생각은 항상 후회를 동반한다. 계획한 일은 가급적

일찍, 회사일이 바쁘더라도 어떻게든 시간을 내어 무조건 몸 으로 부딪쳐봐야 한다. 고생할 각오가 필요하다. 자신이 생 각했던 것보다 더 힘들 것이라는 각오를 다져야 한다. 인생의 모든 부분이 그렇지만 대중 하겠더거나 일단 맛이나 보겠 다고 시작하면 답이 없다. 자신이 몸담은 직업과 관련이 없는 생소한 분야의 일이라 해도 5년 정도의 준비기간을 거치면 어느 정도 손에 익힐 수 있다. 구인·구직 사이트인 대한주택 관리사협회, 워크넷, 시설잡 등에 접속해 구직에 대한 정보 등을 미리 검색하는 것부터 시작하면 된다.

지금까지 기능인으로 거듭나기 위한 나름의 노력과 발자 취를 회상해 봤다. 회사 퇴직 후의 경과에 대해 궁금해하시 는 분이 많을 것 같아 간략하게 말씀드리면, 은퇴 전 습득했 던 기술 및 자격을 살려 시설관리직을 비교적 오랫동안 맡을 수 있었고, 5번의 이직을 거쳐 지금은 아파트 조경 대리로 근무하고 있다. 첫 직장 월급이 220만원으로 시작해 지금은 330만원으로 인상됐다. 내가 평소 생각했던 적당히 힘든 일 에 적당한 급여다.

지금의 나를 평가해 보면 생활은 궁핍하지 않고, 생각은 어지럽지 않고, 마음은 심란하지 않다. 잠자리는 편안하다. 무엇을 더 바라겠는가. 폼 나는 명함을 갖고 싶다는 생각만 버리고 또 무엇이 내 2막을 열어줄지 모른다는 생각으로 여 러 가지 일에 도전하다 보면 조금씩 넉넉함의 밀물이 들어온 다. 무엇보다 '퇴직 전에 미리 준비했어야 하는데' '눈높이를 더 낮춰야 하는데' 하는 후회가 남지 않아 좋다. 최선을 다 한 인생 전반, 그리고 퇴직 준비 5년이었다. **M**

# 은퇴 부부는 무엇으로 사는가

남편 퇴직 후 달라진 것들, 그리고 부부의 생존기술에 대하여

Editor 박경옥 <오늘, 남편이 퇴직했습니다> 저자

■ “860만, 은퇴 쓰나미 60년대생이 온다.” KBS <시사직격>의 최근 방송 제목이다. 유튜브로 295만 명이 시청했다. 이러한 시청자 수는 은퇴자, 은퇴 예정자 모두에게 은퇴의 무게가 무거움을 보여준다. 60년대생은 불황기와 호황기를 모두 겪으며 쓴맛, 단맛을 본 단련된 세대다. 그중 한 명이 남편이고, 아내인 나 역시 60년대생이다. 남편은 1987년 대기업에 입사해 27년을 다닌 후 일방적인 통보를 받고 퇴직했다. 영업맨으로 해외법인장을 했고 퇴직하기 전 직급이 상무보였다. 나는 결혼 이후 줄곧 전업주부로 살았다.

## 2년간의 셀프 희망고문

남편은 퇴직 후 2년간 일자리를 찾았지만 예전 일과 비슷한 일은 없었다. 영어와 스페인어에 영업력이 뽕뽕한 남편이었지만 그런 재능을 써먹을 수 있는 일자리는 없었다. 퇴직 후 1년, 공백 기간이 길어질수록 불안하고 초조했다. 나이 들수록 취업이 더 어려울 거라는 느낌이 들었지만 2년간 ‘내 실력을 알아주는 직장이 있지 않을까?’ 셀프 희망고문을 했다. 지금 생각하면 희망고문이 아니라 어리석음이었다. 부부 둘 다 세상물정을 너무 몰랐다. 단연코 예전 같은 직장은 없다.

2년이 지나자 퇴직금은 바닥을 쳤다. 남편이 “니 가진 돈 있나?” 물어볼 때 실감했다. 내가 살짝 저축한 돈으로 두 달은 버텼지만 더 이상 돈이 없었다. 한 달 생활비가 자존심을 내려놓게 했다. 관리직을 했던 사람이 갈 수 있는 일자리가 없다는 현실을 인정해야 했다. 육체노동 외에 갈 수 있는 곳은 없었다. 현실을 인정하자 남편은 퇴직 후 약초농사 지을 때 알던 분의 소개로 밤늦게까지 일하는 택배 분류를 하게 되었다.

전업주부였던 나는 쉽게 취업시장에 들어가지 못했다. 제

산원이나 일용직으로 가도 되지만 체력이 견딜 수 있을지 약값이 더 나올 것 같은 핑계와 두려움이 있었다. 솔직히 그때까지 일용직을 안 하고 최대한 버티고 싶었다. 버틴다고 생활비가 해결되지 않아 남편에게 제안했다. 환경을 바꾸자. 아파트에서 빌라로 줄이자고.

환경을 바꾸면 생각과 행동이 변한다. 작은 빌라로 이사하고 ‘미니멀 라이프’에 돌입했다. 자동차는 2010년부터 없어서 팔 것도 없었다. 대형마트의 타임세일을 이용해 30% 이상 할인상품을 구입하고, 모양 빠지는 B급 야채와 채소를 사서 생활비를 최대한 줄였다. 집을 옮기고 남편이 직장 다닐 때 준비한 개인연금 2개와 최저임금의 5~6시간 택배노동으로 생활을 안정적으로 꾸릴 수 있게 되었다. 나는 몇 년 동안 배운 인문학으로 무료재능기부 강의를 시작해 서서히 유료로 전환했다.

남편 퇴직 후 7년간 많이 바뀌었다. 퇴직하면 어떤 점이 달라질까. 어떻게 준비하면 은퇴 쓰나미에 휩쓸리지 않고 살 수 있을까. 아내 입장에서 퇴직 준비를 어떻게 하면 좋을까. 나의 경험을 바탕으로 살펴보고자 한다. 퇴직을 준비하는 분과 퇴직자 아내에게 도움이 되었으면 좋겠다.

## 퇴직 후 달라지는 것들

퇴직 후 달라진 점을 수입·시간·자리·사람 4가지로 나누어 알아본다. 먼저 수입이 없어졌다. 퇴직 2년 후 퇴직금이 바닥을 쳤다고 유튜브·신문·방송 인터뷰에서 말했더니 “아니 대기업 임원, 상무보로 일했는데 퇴직금이 2년 만에 없다는 말이 이해가 안 돼요. 엄살 부리는 거 아닌가요?”라는 댓글이 달렸다. 퇴직금을 어떤 기준으로 보느냐에 따라 많다고도 적다고도 할 수 있다. 우리도 얼마의 퇴직금을 받았다. 하지만 재직 시에 받은 ‘우리사주’ 미납금을 갚아야 했다. 거기다



**퇴직금이 마른 후  
매달 현금 흐름을 어떻게 마련할 것인가.  
이게 은퇴 부부가 함께 헤쳐나가야 할  
가장 큰 현실이다.**

남편이 일했던 큰 회사가 공중분해되었다. 우리사주로 꼬박 꼬박 넣었던 돈이 다 날아갔다. 퇴직금이 그대로 있거나 불어나면 좋겠지만 그런 일은 거의 없다. 심지어 예상치 않은 문턱이 지출이 생길 수도 있다.

퇴직금은 부부만 쓸 수 있는 돈이 아니다. 가족의 미래가 걸려있다. 퇴직 당시, 아들 2명이 대학생이었다. 큰아들은 스페인에 교환학생 1년을 다녀왔다. 둘째는 일본에서 목수가 되겠다고 목조건축을 공부하러 갔다. 아들의 해외 학비와 부부 생활비로 쓰고 나니 퇴직금이 없어졌다. 다행히 아들 둘이 대학 졸업 후 바로 취업했다. 아버지 퇴직은 자녀를 빨리 독립시키는 계기가 되며, 아버지의 퇴직금은 다음 세대의 밑거름이 된다.

퇴직금이 마른 후 매달 현금 흐름을 어떻게 마련할 것인가. 이게 가장 큰 현실이다. 다달이 돈이 들어오지 않으면 집을 팔아야 한다. 남들은 “집을 팔면 되잖아”라고 쉽게 말하지만 집은 마지막 배수진이다. 인생 2막에 베이스캠프인 집은 어디든 있어야 하지 않은가.

두 번째, 퇴직 후 부부가 함께하는 시간을 살펴보자. 사실 퇴직 전에는 부부가 같이 있는 시간이 별로 없었다. 주중에는 부서 회의이다. 거래처 접대다 해서 일주일에 3~4번 늦게

귀가했다. 주말에는 접대골프로 집에 없었다. 그런데 퇴직 후 24시간 함께 있으니 불편하고 어색했다. 퇴직 후 3개월 정도는 아내가 정성을 다해 아침·점심·저녁을 차릴 수 있다. 거기까지다.

아내가 변한다. 3개월 차려준 밥상을 기준으로 “내가 30년을 벌었는데 밥을 안 차려주나?” 말하면 부부싸움이 된다. 어떤 부부는 남편 퇴직 후 의논을 해서 ‘삼시세끼’를 어떻게 할지 정했다고 한다. 아침은 남편이 빵과 커피, 과일로 차린다. 점심은 각자 알아서 먹는다. 저녁은 아내가 된장찌개, 나물이 있는 한식 밥상을 차린다. 각자 한 끼씩 분담하면 집안에 평화가 온다. 부부가 함께하는 시간을 어떻게 보낼 것인가가 퇴직 부부의 삶의 질을 좌우한다.

세 번째는 자리다. 자리는 다르게 말하면 위치다. 퇴직 전은 가장 연봉이 많은 시기로 직위가 높았을 것이다. 에베레스트를 등반할 때 해발 8000m 정상 부근의 하산 지점에서 사고가 많이 발생한다고 한다. 퇴직 전 내가 받았던 높은 연봉이나 직위는 생각하지 않아야 내리막 경사로에서 넘어지지 않고 내려갈 수 있다. 퇴직 후의 자리와 위치는 내가 정한다. 아무도 만들어주지 않고 스스로 만들어가야 한다.

남편은 택배 분류를 시작한 해에 원광디지털대 동양학과

에 입학해 4년간 국가장학생으로 공부했다. 서울시에서 운영하는 마포구 공덕동의 50+캠пус에서 오전에 사주명리, 주역, 인도철학을 공부하고 오후에 땀 흘리는 노동을 했다. 아마 택배 일만 했으면 '나는 왜 여기에 있지?'라는 자괴감에 빠졌을 것이다. 대신 공부와 일을 병행해 지행합일(知行合一)하는 일상을 꾸려서 극복할 수 있었다. 사회에 기여한다는 뿌듯함이 생겼다.

퇴직 후 본인이 하는 일이 어떤 의미가 있는지는 스스로가 의미 부여를 해야 한다. 이때 옆에서 자리와 의미를 만들어 주는 의례가 중요하다. 남편이 공덕동에서 공부하는 시간이 많아 '공덕선생'이란 호를 내가 지어주었다. 공덕(功德)을 쌓아 자신도 이롭고 남도 이롭게 하는 '자리아타(自利利他)', 미래지향적인 의미도 포함한다.

나 역시 무료강의를 시작해 강사라는 자리를 만들었다. <오늘, 남편이 퇴직했습니다> 책을 써서 작가가 되었다. 남편 퇴직 후 6개월마다 새로 명함을 만들었다. 이제 1인기업 'OK지식나눔연구소' 대표다. '지식농부'라는 브랜드로 사업 자동화를 하고 특허청에 상표출원을 했다. 이처럼 퇴직 후는 스스로 자리를 만들어가는 시기다. 그 길은 결코 꽃길이 아니다. 울퉁불퉁한 길이다. 앞이 보이지 않지만 위험과 기회가 있어 긴장되고 떨리는 길이다.

네 번째는 사람이다. 퇴직 후 자연스레 인간관계가 정리된다. 회사를 중심으로 했던 모임은 거의 끊어진다. 이제 아무에게도 기대하지 않아야 한다. 친구나 잘 아는 사람이 취업을 도와주는 경우는 극히 드물다. 특히 동창들 모임은 별 의미가 없다. 아는 사람은 정서적으로 가까울 뿐 새로운 일자리에는 그다지 도움이 되지 않는다.

차라리 퇴직 전 나의 직함이나 직업을 모르는 사람이 아무 편견 없이 일자리를 소개해줄 수 있다. 공부나 취미, 취업 활동을 같이 하는 사람과 친구가 되면 기회가 생긴다. 기회를 만들려면 밥을 같이 먹어야 한다. 코로나19 이전에는 '1만원의 행복'이 유행했는데 요즘은 밥값이 올라 '2만원의 행복'으로 수정해야겠다. 2만원 내고 활동을 같이 하는 사람과 밥 먹고 커피도 마시면서 정보를 교환한다. 이런 자리에서 자연스레 자신을 소개할 수 있다.

시간과 노력을 들여야 사람들이 나를 알아준다. 자연스레

다른 사람을 돕고 모임에 기여할 때 다시 만나자고 하고 일 자리도 소개해 준다. 사귀는 사람은 동년배도 좋고 아래, 위로 10년 차이 나는 사람들은 소통을 잘하면 서로에게 멘토가 되어 좋다.

2020년 코로나19가 시작되자 나는 줌(Zoom)으로 공부를 시작해 30대 1인기업 대표들과 친구처럼 지내고 있다. 그들과의 교류를 통해 젊은 사람들의 빠른 실행력을 따라갈 순 없었지만 새로운 트렌드를 배워 온라인 강의를 할 수 있었다. 최근에는 챗GPT를 비롯해 구글의 협업 도구 사용을 익히는 등 디지털 역량을 높이고 있다. 나이를 의식하지 않고 젊은 사람과 만나면 액티브해진다. 그들이 잘 사용하는 디지털을 배우면 시니어들에게 일할 기회가 온다. 블로그·유튜브·인스타·페이스북에 하는 온라인 홍보를 배워 수입을 만들 수 있다. 자신의 일로 돈을 받는 사람은 프로라 할 수 있지만, 한번 프로라고 영원한 프로는 아니다. 다음에도 나를 선택할 수 있게 정성을 들여야 한다.

퇴직 후 50년을 살아야 하는 100세 시대다. 어떤 일도 그냥 되는 일은 없다. 부부가 힘을 합쳐 수입이 나오는 구조를 만들어야 한다. 이를 위해 인생 후반전에 3가지 기술을 갖추어야 한다.

### 퇴직 후 활기찬 삶을 위해 필요한 3가지

남편을 통해 함께 은퇴자의 삶을 살아가고, 퇴직 후 활기찬게 사는 사람들에게 직접 물어 엄선한 인생 후반의 3가지 필수 기술은 다음과 같다.

첫 번째, 빨리 잊어버리는 기술이다. '회사에서 누구보다 열심히 해서 실적이 좋았는데 그들이 나를 잘랐어?' 억울하지만 이런 생각은 몸이 망가지는 독이 된다. 잊기 힘들면 매일 1시간 이상 걸으면서 화를 식히고 내려놓아야 한다. 아무리 화를 내도 그들은 나를 다시 안 부른다. 달라진 환경에 적응하는 방법을 찾고 과거는 빨리 잊는 것이 건강에 훨씬 좋다. 과거를 잊으면 남을 의식하지 않게 된다. 퇴직 후 택배를 하든 대리기사, 경비를 하든 당당하게 살아간다. 남이 뭐라든 내 인생을 살게 된다.

두 번째, 나누는 기술이다. 퇴직하면 회사 인간관계는 거의 없어진다. 초등학교 동창, 종교모임, 같이 고생했던 친구,

퇴직 후 50년을 살아야 하는 100세 시대.  
어떤 일도 그냥 되는 일은 없다.  
부부가 힘을 합쳐 수입이 나오는 구조를 만들어야 한다.



가족, 지인이 남는다. 이마저도 그 사람들에게 시간, 돈, 정보를 나누지 않으면 관계를 지속하기 어렵다. 돈만 모으고 돈을 못 쓰는 사람, 놀 줄 모르는 사람 곁에는 사람이 없다. 학사·석사·박사보다 인기 있는 사람은? ‘밥샤다. 밥을 기분 좋게 사고 돈을 잘 쓰는 기술, 나누는 기술이 필요하다.

세 번째, 디지털 기술이다. 협업이 필수인 시대에 새로운 기술을 배우지 않으면 함께 일할 수 없다. 챗GPT를 비롯한 여러 ‘생성형’ 인공지능이 사회 곳곳에서 변화를 일으키고 있는 상황에 구글 협업 도구 등 디지털 역량을 키워야 자신의 능력을 펼칠 수 있다. “나 때는 말이야, 그런 것 안 배웠어. 직원들이 PPT 다 만들어주었어” 하는 미련이 남는 사람은 변화하는 현실에서 도태된다.

그리고 기본적으로 읽고 쓰고 듣고 말하는 4가지를 갖고 닦아야 한다. 이 4가지는 소통하기 위한, 새로운 세상에 적응하기 위한 기본기술이자 삶의 무기다. 이 4가지는 초등학교 과정에 있는 내용이다. 하지만 이것을 발전시킨 사람과 아닌 사람은 인생 후반전에 큰 차이가 난다. 한 직장에서 오래 일한 사람은 자신만의 노하우가 있다. 읽고 쓰고 듣고 말

하는 기술이 있으면 부가가치가 높아진다. 자신의 능력에 날개를 단다. 강사로 나가 지식을 나누고 책을 쓸 수 있다. 여러분은 그런 사람의 강의를 유튜브에서 보고 있지 않는가.

퇴직, 은퇴 쓰나미는 피할 수 없다. 퇴직자와 퇴직자 아내를 기다리는 안정적인 노동시장은 없다. 퇴직 후 현실은 쓴맛이다. 60년대생을 비롯한 퇴직자들이 재취업하면 열악한 노동, 3D 노동을 60~75세까지 하는 경우가 많다. 이는 언젠간 우리 모두에게 닥칠 것이다.

하지만 퇴직했다고 인생이 끝나는 것은 아니다. 퇴직 후에도 사회에서 말을 역할을 자신이 개척하면 된다. 자신이 주체적으로 인생 후반기에 누릴 새로운 자부심과 정체성을 만들어가면 된다. 뭐가 두려운가. 퇴직 후에도 당당하고 건강하게 살 수 있다. 천억원대 자산가이자 블로거 세이노의 저서 <세이노의 가르침> 속의 내용을 소개하자. “현실에 빚대어 미래를 미리 계산하지 말라. 제대로 공부하면 보상의 수레바퀴는 천천히 가속도가 붙을 것이다!” 배우고, 나누고, 경제적 자립을 이루는 것, 그것이 퇴직 후 삶의 핵심이다. 자유로운 퇴직생활을 즐기시길 진심으로 응원한다. **M**

# 노후의 마음 건강을 위해 지켜야 할 8계명

Editor 한소원 서울대학교 심리학과 교수

■ 50대가 넘어서면서 시간이 없다는 생각이 들어 초조할 때가 있었다. 지금 더 열심히 해서 성공해야 한다는 부담이 생기기도 했다. 그런데 잘나가는 동료 교수가 급성심근경색으로 스텐트 시술을 받았다는 소식을 듣게 되었다. 평소 운동을 즐겨 해서 수영도 하고 몸 관리를 잘하는 분이였다. 하지만 그 동료는 정말 너무나 많은 일을 하고 있었다. 급성심근경색은 몸이 우리에게 알려주는 경고일 것이다. 무조건 일을 열심히 하는 것을 미덕으로 여기던 시절도 있었지만 지금 세대는 동의하지 않는다. 우리의 신체건강, 정신건강도 일 중심의 가치로는 유지되지 않는다. 젊어서 일해 노후를 경제적으로 준비한다는 패러다임이 이제는 'Active Aging(활동적 노화)' 관점으로 전환되었다. 후회가 남지 않는 은퇴를 위해서는 어떻게 준비하고 어떤 삶의 자세를 가지는 것이 필요할까. 오랜 기간 심리학을 전공하고 인지노화를 연구해온 연구자로서 필자는 다음과 같이 정리해 보고 싶다.

## 은퇴 후 행복한 삶을 위한 8계명

**1. 다른 사람과 비교하지 않아야 한다** 나 자신으로 살 필요가 있다. 내 인생의 주인공은 여전히 나이고 남의 잣대로 나를 판단하지 않아야 한다. 자기 자신의 잣대로 비교하고 무시하려는 사람 말에 귀 기울일 필요 없다. 젊은 사람과 비교할 필요도 없고 돈이 많은 사람과 비교하지 않아도 된다. 앞서가는 친구와 비교하는 것도 무의미하다. 나 자신으로 사는 것의 가치를 존중해야 한다. 나이 드는 것을 인정하고 그 나이에서 최고의 인생을 사는 것이다. 인생 전반과 비교할 필요도 없다. 인생 2막은 나만의 기준으로, 나의 선택으로 삶을 만들어갈 수 있는 또 한 번의, 어찌 보면 마지막 기회다.

**2. 나 자신을 관리해야 한다** 경제적·신체적·사회적으로 독립적으로 살 수 있도록 계속 준비하고 관리해야 한다. 살면서 인생의 풍파에 걸려 넘어질 수도 있다. 예상치 않은 병에 걸릴 수도 있다. 경제적으로 어려운 상황을 맞을 수도 있다. 그렇지만 그저 상황에 수동적으로 끌려가는 것이 아니라 주체적으로 나를 관리하고 준비하고 대비해야 한다. 경제적으로도 수입이 될 새로운 기회들에 가까이 도전하고 배우고 시도해 보라. 할 수 있는 일이 있다면 귀천을 가리지 않고 땀 흘려보라. 그 경험 자체가 인생 후반의 귀한 자산이 될 것이다. 모든 활동의 기본이 되는 체력은 물론, 타인과의 관계에서 드러나는 나의 행동도 내가 주도권을 가지고 통제하는 연습을 하라. 인생 후반, 내 인생의 키는 내가 쥐고 있다는 확신이 필요하다.

**3. 지레 겁먹고 포기하지 않아야 한다** 그 나이에 할 수 있겠어? 넘어지면 큰일 나니까 살살 다녀. 여행 가서 아프면 안 되니까 멀리 가지 마. 나이 들면 운동신경이 떨어지니까 운전하지 마. 이런 소리에 기죽지 않고 당당하게 살아야 한다. 나이 들면 넘어지는 것은 당연히 위험하다. 그러나 넘어지면 안 된다고 겁내면서 살면 오히려 넘어질 가능성은 더 높아진다. 미리 포기하면 승률은 0%다. 인생 후반이면 이미 많은 것을 이룬 시기다. 설령 시도해 실패한다 해도 손해 볼 것은 없다. 걱정 섞인 말들을 적당히 웃어넘기고, 적당히 새겨듣는 노후가 필요하다. 그들이 책임져주지 않는 내 인생이다.

**4. 필요한 도움을 미루지 않아야 한다** 청력이 떨어지면 바로 보청기를 사용하고, 글자가 잘 안 보이면 화면이 좋은 스마트폰을 사용하고, 눈이 편한 기기를 구입하면 된다. 백내장이 생기면 바로 수술을 받으라. 걷기에 좋은 운동화를 구입하고 요리하기 편한 주방용품을 구입하라. 은퇴를 맞이해서는 감각능력을 보완하는 테크놀로지를 적극 활용하는 것이



후회가 남지 않는 노년을 위해서는 몸건강만큼이나 정신건강을 돌보는 것이 중요하다. 정신건강을 위해 갖추어야 할 제 1순위는 긍정적 삶의 자세를 가지는 것이다.

중요하다. 몸의 기능 저하는 우리의 시야를 안으로, 또한 좁게 가두어버린다. 필요한 도움을 받아야 적극적이고 긴 인생 설계가 가능하다.

**5. 새로운 것에 도전하기엔 너무 늦었다는 말에 속지 말아야 한다**

나이 들면 새로 친구 사귀기 힘들니까 새로운 곳으로 이사가면 안 돼. 나이 들어서 외국어는 안 배워져. 새로운 일은 시작도 하지 마. 이런 말에 내 삶을 쪼그라들게 하면 안 된다. 사람들은 나이가 들어서 새로운 것을 못 배운다고 말하지만 새로운 것을 배우지 않기 때문에 뇌가 노화하는 것이다. 입시를 앞둔 것도 아닌데 빨리 배우지 못한다고 미리 포기할 이유가 없다. 즐거움을 추구하고, 적절한 도전을 계속해 가면 된다. 지레 겁먹고 뒷걸음치기에 우리 인생은 너무 길다. 하지만 나이 들어도 재미난 것들은 넘쳐난다.

**6. 할 수 있는 한 다른 사람에게 친절해야 한다**

할 말을 할 뿐이라는 핑계를 대면서 무례하지 않아야 하고, 다른 사람을 탓하거나 비난하지 않는 삶을 추구해야 한다. 나를 필요로 하는 사람에게 친절을 베풀 필요가 있다. 친절의 원동력은 내적 이미지다. 친절할수록, 내 머릿속의 나는 점점 더 내가 그리던, 괜찮은 내가 된다. 그 머릿속 괜찮은 내가 인생 후반에 더욱 많은 인연을 내 삶 속으로 불러올 것이다.

**7. 호기심을 가지고 인생을 풍요롭게 살아야 한다**

책을 읽고 예술을 찾고 음악을 즐기는 것은 인생을 풍성하게 만든다. 악기를 배우고 연주회에 가는 시간들은 내 인생 후반을 이전에 없던 다채로운 색깔들로 채워줄 수 있다. 새로운 언어와 문화를 배우고, 산과 바다와 웅장한 자연을 찾아가라. 화초를 키우고 텃밭을 만들어라. 젊은 친구들에게서 새로운 시각과 정열을 배워라. 나이 들면서 배운 인생의 여유와 지혜를 나눌 수 있다. 여행을 가고 새로운 추억을 계속 만들어 가라. 과거가 아닌 현재에 집중하는 법을 배우게 될 것이다.

**8. 사랑하는 이들과 자주 만나야 한다**

가족, 친구 등 사랑하는 사람들을 자주 찾아가고 만나라. 볼 수 있는 만큼 자주 보고, 만남도 자주 하라. 같이 운동을 하고, 여행을 가고, 맛있는 것을 먹으며 어울려라. 술잔을 기울이며 인생을 이야기할 사람들이 있다는 것은 최고의 축복이다. 행복에 관해 가장 장기간 이루어진 추적연구는 1938년에 시작된 하버드대학 성인발달 연구다. 이 연구는 보스턴 지역 남학생 720여 명을 대상으로 하는데, 현재도 진행 중이다. 이 연구의 결과는 놀랍도록 분명하고 확실했다. 좋은 인간관계가 우리를 행복하고 건강하게 해준다는 것이다. 행복한 은퇴를 준비한다면 사회적인 연결을 위한 시간은 미룰 수 없다.**M**

# ETF 투자 이젠 매월 배당금 받으면서 한다

증시 변동성 대응과 현금 흐름 활용, 월배당형 ETF가 뜬다

Editor 김수한 미래에셋자산운용 ETF채널마케팅본부 본부장

■ 2022년 한 해 동안 미국에서 가장 많은 자금이 유입된 ETF 4, 5위는 찰스 슈왓이 운영하는 미국배당다우존스 ETF(SCHD)와 제이피모건의 배당성장 액티브 ETF(JEPI)였다. 1~3위가 S&P500 등 대표 인덱스 ETF였다는 점을 감안하면 이 상품들에 투자자들의 상당한 관심이 쏟아지고 있다는 사실을 확인할 수 있다. 이 두 ETF는 우량 배당주에 주로 투자하고 있으며 여기서 발생하는 배당금을 주기적으로 분배해 안정적인 현금 흐름을 추구하는 상품이라는 특징을 가진다.

꾸준한 현금 흐름에 대한 선호는 한국도 크게 다르지 않다. 최근 이자, 배당, 옵션프리미엄, 임대료 등을 원천으로 하는 인컴형 ETF에 대한 관심이 부쩍 높아진 이유다. 한걸음 더 나아가 최근 한국에서는 월배당형 ETF에 대한 선호도가 크게 높아졌다. 투자자들이 월배당형 ETF를 선호하는 이유는 크게 두 가지다.

첫째, 시장 변동성 관리에 유용하다. 2023년 6월 현재 S&P500이 2022년 10월 대비 20% 넘게 오르는 등 상승세를 보이고 있지만 인플레이션은 쉽사리 물러갈 기미를 보이지 않고 있다. 변동성을 떨치기 어려운 상황이다. 이때 우량 자산은 비우량 자산에 비해 변동성이 적다. 더군다나 현금 흐름이 매월 안정적으로 발생한다면 가격 하락에 따른 손실분을 어느 정도 보전할 수 있다.

둘째, 자산관리의 중심축이 적립에서 인출로 이동하고 있다. 베이비붐 세대의 은퇴가 가시화하며 연금자산을 인출해 노후 생활비로 충당해야 하는 시대가 도래하고 있다. 그러나 생활비를 얻기 위해 자산을 단순히 매도하기보다는, 보유하며 자산 증식과 현금 흐름을 창출하는 두 마리 토끼를 잡으

려는 욕구가 강해지고 있다. 이러한 배경에서 은퇴자들에게 매달 월급처럼 현금이 지급되는 ETF가 새로운 솔루션으로 등장한 것이다.

## 월배당형 ETF를 고르는 판단 기준은?

이러한 흐름에 맞춰 최근 주식·채권·리츠 등을 활용한 다양한 월배당형 ETF가 출시되고 있다. 그렇다면 월배당형 ETF에 투자할 때 어떤 점을 유념해야 할까.

첫째, ETF 투자 자산이 시장 상황에 따라 어떤 움직임을 보이는지 이해하고 있어야 한다. 고배당주 ETF는 성장주 ETF에 비해 그 정도가 작지만 주식시장 흐름에 따라 가격이 변동된다. 채권형 ETF 가격은 금리 변동에 민감하다. 주식을 보유한 만큼 콜옵션(미리 정한 가격으로 살 수 있는 권리)을 매도하는 커버드콜 전략을 구사하는 ETF도 있는데, 이러한 상품은 박스권 장세에서 손실 확률은 낮추면서 안정적으로 분배금을 확보할 수 있는 구조다. 부동산 또는 리츠에 투자하는 ETF의 경우 별도로 부동산 시장 상황에 따라 가격이 달라진다. 시장 상황에 대비해 다양한 ETF 혹은 자산군에 투자하는 멀티에셋 ETF도 존재한다.

둘째, 분배금 수준과 지속성을 고려해야 한다. 채권형 ETF라면 분배금 재원이 대부분 이자 수익이라 안정적이지만 액수가 크지 않다. 반면 고배당주 ETF의 경우 분배금 재원인 배당금의 액수는 크지만 원금 손실 가능성이 있다. 이에 대한 대안으로 고배당주에 투자하는 동시에 다양한 옵션전략을 활용해 추가적인 분배금 재원을 마련하는 ETF도 있다. 주식과 채권의 하이브리드 성격을 가진 리츠를 활용해 매월 임대료처럼 수익을 얻는 ETF도 있다. 분배금 수준은 ETF 운용사 홈페이지, 증권정보포털(SEIBro), ETF CHECK 사이트 등을 이용해 확인할 수 있다.



세금도 고려해야 한다. 금융회사는 분배금을 지급할 때 대부분의 분배금에 대해 매년 15.4%의 배당소득세를 원천 징수한다. 하지만 분배금의 원천이 옵션 프리미엄인 경우 해당 수익은 비과세된다.

따라서 같은 액수의 분배금이 지급되더라도, 국내 커버드 콜 ETF는 옵션프리미엄 수익이 국내 상장 주식 매매차익처럼 비과세 효과를 얻을 수 있어 세금 면에서는 다소 유리할 수 있다.

### 예금보다 높은 이자 추구한다면 만기 매칭형 채권 ETF

그렇다면 자산별로 어떤 월배당형 ETF가 있는지 자세히 살펴보자.

채권형 ETF의 경우 분배금은 상대적으로 적더라도 원금을 지키면서 시장 상황에 따라 기대 이상의 수익을 추구할 수 있다. 최근 미국 30년 국채 ETF와 같은 장기채권도 월배당형 ETF로 출시돼 있다. 금리가 하락하면 월지급 분배금 이외에 자본차익까지 얻을 수 있어 일석이조로 활용할 수 있다.

채권형 ETF 종류 중에는 만기가 도래하면 청산하는 만기 매칭형 ETF도 있다. 이러한 만기 매칭형 ETF들 가운데 월지급식으로 매월 분배금을 지급하는 상품들도 있는데 예금 대비 다양한 장점을 갖고 있다. 첫째, 예금 대비 높은 이자 수익을 얻을 수 있다. 둘째, 예금은 중간에 해지하면 약정 이자를 얻을 수 없지만 ETF는 페널티 없이 언제든지 매도해서 현금화가 가능하다. 마지막으로 월 분배금을 통해 다양한 목적자금으로 활용할 수 있다.

일반적인 채권형 ETF는 금리가 오르면 가격이 하락해 원금 손실 가능성이 있지만 만기 매칭형 ETF는 만기까지 보유하면 이자와 함께 원금 손실 없이 그대로 수익을 얻을 수 있다. 다만, 회사채 등 신용등급이 비교적 낮은 채권이 부도난다면 원금 손실이 발생할 수 있다.

부동산 시장을 긍정적으로 보는 투자자라면, 리츠 ETF도 고려해 볼 만하다. 부동산에 직접 투자하는 것에 비해 소액으로 투자할 수 있고 언제든지 쉽게 현금화가 가능하다. 또, 부동산 관리 부담도 없고 세금 측면에서도 유리하다. 리츠 ETF의 다른 매력으로는 일반적으로 분배금의 원천이 되는 임대수익이 시증금리보다 높다는 것이다. 또, 부동산 가격

상승으로 완만한 정도의 인플레이션은 헤지할 수 있다는 점도 장점이다. 반대로 부동산 시장이 불황 국면을 맞으면 공실 위험과 자산 가격 하락 위험이 있다. 급격한 금리 인상 시 부동산 투자 및 보유에 따른 각종 대출 비용이 늘어 수익이 훼손될 수도 있다.

높은 분배금을 얻기 위해서는 주식형 ETF 투자를 고려해 볼 수 있다. 주식형 ETF는 배당 수익과 자본 차익을 기대할 수 있다. 상품에 따라 시장 변동성을 활용한 옵션프리미엄 수익이 더해지기도 한다. 다만 손실 가능성이 높다는 점은 유의해야 한다.

월배당형 ETF에는 대표 주가지수인 다우존스30이나 S&P500을 추종하는 ETF도 있지만 일반적으로 높은 배당을 얻을 수 있는 고배당주 ETF가 선호된다. 단, 고배당주 ETF를 선택할 때, 몇 가지 주의가 필요하다. 현재 주가 대비 배당금 비율인 배당수익률만 고려하는 투자자가 있는데 이 경우 배당금은 그대로인데 기업 주가가 일시적으로 하락해 마치 배당수익률이 상승한 것처럼 보이는 상품을 선택하는 오류를 범할 수 있다. 문제는 기업 주가 하락이 향후 성장성 하락이 예상되는 데서 비롯된 것이라면 이는 곧 배당 감소로 이어질 수도 있다는 점이다. 따라서 안정적인 고배당 ETF 투자를 위해서는 높은 배당수익률과 더불어 기업의 장기 성장성인 펀더멘털을 동시에 고려해야 한다.

### 배당 안정성과 성장성을 함께 추구하는 주식형 월배당형 ETF

전통적으로 미국 기업은 주주환원 정책을 펼치는 기업이 다수이고 배당의 역사도 오래되어 배당 투자를 위한 선택의 폭

이 넓다. 따라서 국내에도 프로 셰어 S&P500 배당귀족주 ETF(NOBL), 찰스슈왈 미국배당다우존스 ETF(SCHD), 제이피모건 배당성장 액티브 ETF(JEPI) 등 미국에서 이미 검증된 배당성장 ETF들을 바탕으로 인컴을 높이거나, 월지급 옵션을 추가해 원화 상장한 상품이 많다.

이처럼 안정적인 배당과 높은 성장성 모두를 추구하는 ETF 들을 구체적으로 살펴보자. 먼저 S&P500 배당귀족주(NOBL)에 투자하는 ETF를 살펴보자. 배당귀족주란 S&P500 지수 내에서 최소 25년 이상 매년 연속으로 배당이 증가한 기업에 주어지는 명예로운 호칭이다. 배당귀족주란 명칭을 보유한다는 것 자체가 장기간 시장에서 살아남을 수 있는 견고한 펀더멘털을 보유한 기업이라는 증거가 된다. 장기간 배당을 꾸준히 늘려 나가려면 기업의 성장이 동반되어야 하기 때문이다.

배당귀족주 안에는 독점적 지위에 있거나 생활필수품과 같이 인플레이션을 이기는 가격 결정력이 높은 기업이 다수 포함돼 있다. 이들 기업은 위기관리 능력이 뛰어나 불황에 강하며 하락장에서도 방어력이 높다. 배당귀족주에 투자하는 ETF의 경우 엑슨모빌, 알버말, 세브론, 월마트, 펩시, IBM 등 60여 개 귀족 기업의 배당이 매달 지급하는 분배금 재원이 된다. 배당과 성장을 동시에 추구할 수 있어 연금 등 장기 투자에 적합하다.

미국배당다우존스 ETF(SCHD)도 배당 성장성과 기업 성장성을 동시에 고려한 스테디셀러 상품으로 꼽힌다. 이 ETF는 배당 성장성이 우수한 기업들에 투자하는데 주로 10년 연속 배당금을 지급하면서 과거 5년 이상 꾸준히 배당을 늘려온 고배당 기업들이 그 대상이다. 또한 안정적 현금 흐름

및 높은 자기자본이익률 모두를 살펴, 재무 건전성과 성장성을 고루 확보하고 있는 기업에 투자한다. 지난해 S&P500 배당률이 연 1.5% 남짓인데 비해 이 ETF는 배당수익률이 3.63%에 달한다. 배당성장률도 5년 평균 약 12.4%에 육박한다. 배당과 성장을 모두 충

**월배당형 배당성장 ETF 예시: S&P500 배당귀족주(NOBL)와 미국배당다우존스 ETF(SCHD)**

<p><b>배당귀족주</b></p> <p>50년+ 배당 증가 Dividend Kings 38개</p> <p>25년+ 배당 증가 Dividend Aristocrats 64개</p> <p>ALBEMARLE Walgreens Chevron Walmart ExxonMobil</p> <p>Colgate Coca-Cola Sysco 3M P&amp;G Procter&amp;Gamble REALTY INCOME</p>	<p><b>미국배당다우존스 지수 편입 조건</b></p> <p>배당 내역</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>최소 10년 연속 배당금 지급 → 배당 연속성</li> <li>과거 5년 배당 성장률 → 배당 성장성</li> <li>배당수익률(특별배당 제외) → 배당 수익성</li> </ul> <p>펀더멘털</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>현금 흐름 부채비율 → 재무 건전성</li> <li>자기자본이익률(ROE) → 기업 성장성</li> </ul>
--	---

자료: 미래에셋자산운용

ETF	주식 편입비	배당	옵션 프리미엄	+10% 상승		-10% 하락	
				자본손익 총수익	자본손익 총수익	자본손익 총수익	자본손익 총수익
미국배당다우존스	100.0%	3.9%	0.0%	10.0%	18.9%	-10.0%	-6.1%
미국배당+3%다우존스	80.0%	3.9%	3.0%	8.0%	14.9%	-10.0%	-8.1%
미국배당+7%다우존스	60.0%	3.9%	7.0%	6.0%	16.9%	-10.0%	0.9%

주식 편입비와 배당수익은 예상치로 실제 시장 상황에 따라 가변적임(2023년 4월 연간 배당수익률 기준) 자료: 미래에셋자산운용

족하는 ETF의 예로 볼 수 있다. 브로드컴, 펩시, 머크, 시스코 등 100여 개 종목에 분산투자한다.

### 배당 성장 + 옵션프리미엄으로 분배금 업그레이드한 월배당형 ETF

배당 수익과 옵션프리미엄을 활용한 포트폴리오 전략으로 자본 차익과 다양한 수준의 인컴을 동시에 얻는 ETF도 있다. 옵션프리미엄은 비유하자면 주가 하락에 따른 손실분을 보전받기 위해 지급하는 보험료로 볼 수 있다. ETF 운용사는 옵션을 팔고 그에 대한 대가로 주기적으로 보험료 성격의 옵션프리미엄을 취하는 구조다. 일반적으로 옵션 매도 비율을 높이면 프리미엄 수익은 높아지고 변동성은 낮아지지만 장기적인 주가 상승 과실을 얻기 어렵다. 반면 옵션 매도 비율을 낮추면 옵션프리미엄인 인컴 수익이 낮아지는 대신 시장 호황기에 높은 자본 차익을 기대할 수 있다.

이를 바탕으로 '배당+ $\alpha$ % 프리미엄' 형태의 전략을 취하는 ETF도 선보이고 있다. 가령 미국배당+3% 프리미엄 구조의 ETF가 있다. 이 ETF는 미국 고배당 ETF인 미국배당다우존스 ETF(SCHD)의 3.9% 배당 수익에 콜옵션 매도로 인한 3%의 프리미엄 수익을 추가하는 것을 목표로 운용되기 때문에 연간 7% 수준의 현금 흐름을 확보할 수 있다. 다만 주가 상승은 SCHD의 상승 정도의 약 80%로 제한된다. 참고로, 주식 편입비는 시장상황에 따라 변동될 수 있다.

3% 대신 7% 프리미엄을 추구하는 상품도 있다. 미국배당+7%프리미엄 ETF는 미국 상장 ETF인 제이피모건 배당성장 액티브 ETF(JEPI)의 한국형 버전이다. 배당과 옵션 프리미엄을 합쳐 10%가 넘는 분배금을 기대할 수 있다. 다만 시

장 상승에 따른 자본 차익 비율은 50~60% 수준으로 줄어든다.

주식 상승에 따른 자본 차익을 포기하는 대신 옵션프리미엄 수익에 집중하는 ETF도 있는데, 미국나스닥커버드콜 ETF가 대표적이다.

연간 12%의 프리미엄 수익으로 월 1%의 분배금을 얻을 수 있다. 하지만 시장 상승에 거의 참여할 수 없고 시장 하락에 따른 자본 손실 가능성도 있다는 점을 염두에 두어야 한다.

국내 시장에 투자하는 상품도 있다. 가령 KOSPI200에 투자하면서 옵션프리미엄을 추구하는 TIGER200커버드콜 5% OTM은 연 3~4%의 분배금을 기대할 수 있고, TIGER200커버드콜ATM ETF는 연간 9~10%의 분배금을 기대할 수 있다. 옵션프리미엄 수익은 비과세되므로 높은 세후 수익을 노려 볼 수 있다. 다만 다른 옵션프리미엄을 추구하는 ETF와 마찬가지로 KOSPI 상승에 따른 자본 차익은 제한된다.

### 월배당형 ETF 투자는 연금계좌를 활용하는 것이 좋다

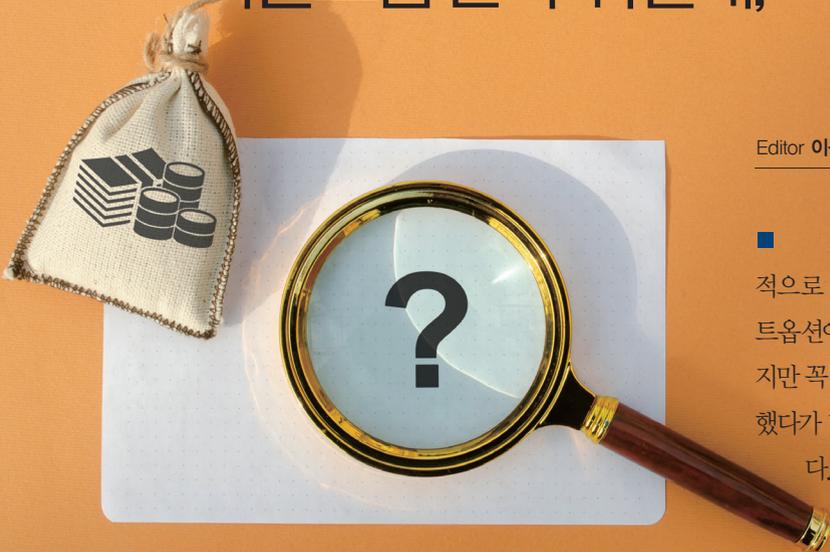
절세와 노후 생활비 마련이 목적이라면 IRP와 같은 연금계좌에서 월배당형 ETF에 투자하는 것이 좋다. 일반 계좌에서 월배당형 ETF에 투자하면 매달 분배금이 발생할 때마다 배당소득세(15.4%)를 원천징수한다. 하지만 연금계좌에서는 매달 분배금이 발생해도 이를 인출할 때까지 과세하지 않는다. 또한 55세 이후에 분배금을 재원으로 연금을 수령할 때 연금소득세를 부과하는데 이마저도 낮은 세율(5.5~3.3%)로 부과된다.<sup>M</sup>

전략	ETF	분배율	추종 ETF(티커)
배당성장	TIGER 미국S&P500배당귀족	1.90%	NOBL
	KBSTAR 미국S&P배당킹	3.21%	NOBL 유사
	ACE/SOL/TIGER 미국배당다우존스	3.90%	SCHD
커버드콜	TIGER 미국배당+3%다우존스	6.90%	SCHD+3%
	TIGER 미국배당+7%다우존스	10.90%	SCHD+7%(JEPI 유사)
	TIGER 미국나스닥100커버드콜	10.74%	QYLD

2023년 6월 기준

자료: 각사, 미래에셋자산운용

# 디폴트옵션이 뭐길래, 꼭 가입해야 하나요?



Editor 이등근 미래에셋투자증권센터 연구원

■ 2023년 7월 12일부터 퇴직연금 디폴트옵션이 본격적으로 시행될 예정이다. 퇴직연금 가입자 입장에서는 디폴트옵션이 법정 의무사항이라 가입해야 한다고 안내를 받긴 했지만 꼭 가입해야 하는지, 가입하면 어떤 점이 좋고 괜히 가입했다가 나중에 후회하게 되는 건 아닌지 여러 가지가 궁금하다. 유예기간 종료가 임박한 시점에서 디폴트옵션 상품을 선택할 때 생길 수 있는 궁금증을 살펴봤다.

## Q1 디폴트옵션이 무엇이고 왜 도입된 것인가요?

디폴트옵션(또는 사전지정운용제도)이란 DC형 퇴직연금 또는 IRP 가입자가 퇴직연금 적립금에 일정기간 동안 운용지시를 하지 않을 경우, 적립금이 자동으로 운용되도록 사전에 운용방법을 지정하는 제도를 뜻한다. 사전에 지정하는 운용방법, 즉 디폴트옵션 상품은 크게 ①원리금보장형상품, ② 펀드, ③ 원리금보장형상품 또는 펀드가 둘 이상 조합된 포트폴리오 상품, 이렇게 3가지 유형으로 나뉜다. 디폴트옵션은 퇴직연금 적립금이 어떠한 상품으로도 운용되지 않음에 방지되는 것을 방지하여 퇴직연금 수익률을 높이기 위해 도입됐다.

## Q2 디폴트옵션이 적용되는 조건이 따로 있나요?

디폴트옵션이 적용되어 퇴직연금이 디폴트옵션 상품으로 자동운용되는 조건은 크게 두 가지가 있다. 우선은 정기예금 등 만기가 있는 상품에 만기가 도래했을 때다. 해당 상품이 만기 해지되면 만기 자금은 우선 대기성 자금인 디폴트옵션 증거금으로 옮겨진다. 이후 4주 동안 별도 운용지시가 없다면 가입자에게 2주 후 디폴트옵션이 적용된다는 안내가 통지된다. 2주가 지났을 때도 별도 운용지시가 없다면 해당 자금은 디폴트옵션 상품으로 운용된다. 또 다른 경우는 2022년 7월 12일 이후 퇴직연금을 신규로 가입한 자들에게 해당한다. 퇴직연금 신규 가입자들의 경우 원리금보장상품의 만기자금 뿐 아니라, 회사에서 넣어주는 부담금이나 개인 적립금에도 디폴트옵션이 적용된다. 퇴직연금 계좌에 부담금 등이

최초로 납입된 날 기준으로 익영업일에 가입자에게 2주 후 디폴트옵션이 적용된다는 안내가 통지된다. 이후 2주가 지났을 때도 별도 운용지시가 없다면 디폴트옵션이 적용된다. 단, DC형 퇴직연금 가입자의 경우 회사에서 규약 변경을 통해 디폴트옵션 도입을 마친 상태여야 한다.



## Q3 퇴직연금에서 정기예금에 가입 중인데요. 정기예금 만기 상환금이 생겨도 알아서 동일한 상품으로 매수해 주는 자동재예치 제도를 활용 중입니다. 꼭 디폴트옵션에 가입해야 하나요?

기존 퇴직연금에서는 원리금보장상품이 만기 해지되었을 때 같은 상품에 만기 상환금을 알아서 재예치해 주는 '자동재예치'나 만기 당시 가장 높은 금리의 다른 상품으로 예치해 주는 '포괄운용지시'

기능을 허용했다. 하지만 디폴트옵션이 본격 시행되는 2023년 7월 12일 부터는 이러한 기능을 이용할 수 없게 되었다.

만약 디폴트옵션 상품을 선택하지 않은 채 원리금보장상품의 만기를 맞게 되면 퇴직연금 자원이 이자가 거의 붙지 않는 대기성 자금인 디폴트옵션 증거금으로 방치된다. 만약 기존처럼 만기 상환금을 알아서 다른 원리금보장상품으로 재예치하고 싶다면 원리금보장상품으로 구성된 디폴트옵션 상품을 선택하면 된다.

**Q4 펀드를 환매해서 현금으로 두고 있는데, 이것도 6주가 지나면 디폴트옵션이 적용되나요?**

만기가 있는 상품이어야 디폴트옵션 적용 조건에 해당된다. 이러한 상품으로는 정기예금, 이월보장보험 등이 해당된다. 반면 펀드나 ETF의 청산·해지·매도는 만기 상환으로 보지 않아 디폴트옵션이 적용되지 않는다.

**Q5 매달 퇴직연금에 돈이 입금되면 그때마다 정기예금에 가입해 같은 정기예금만 여러 개입니다. 각각의 예금에 만기가 찾아올 때마다 디폴트옵션이 적용될 때까지 6주씩 기다려야 하나요?**

그렇지 않다. 퇴직연금에 자금을 주기적으로 납입하면서 그때마다 하나의 정기예금에 예치했다면, 각 정기예금 간 만기일이 서로 다르더라도 하나의 정기예금에 가입한 것으로 본다. 따라서 처음 한 차례만 6주 대기기간을 적용하고, 그 이후 만기 상환된 금액은 처음의 6주 대기기간이 끝나는 시점에 혹은 별도의 대기기간 없이 바로 디폴트옵션 상품으로 운용된다.



**Q6 펀드와 ETF만 하느라 만기 상환금이 발생할 일도 없어서 디폴트옵션이 적용될 일이 없을 것 같은데, 그래도 디폴트옵션에 가입해야 하나요?**

디폴트옵션 상품 선정이 법정의무사항이긴 하지만 상품 선정을 하지 않았을 시 불이익을 받는 등 직접적인 처벌조항이 있는 것은 아닙니다. 하지만 금융회사로부터 디폴트옵션 가입에 대해 지속적으로 안내를 받게 될 것이다. 디폴트옵션 가입에 대한 안내는 전화, 우편, 문자, 메일 등 다양한 방법으로 이루어질 수 있으며 경우에 따라 계속 안내를 받는 것이 다소 번거로울 수도 있다.

또한 지금은 아니더라도 퇴직연금 관리가 소홀해지거나 원리금보장 상품에 투자하게 되는 상황을 완전히 배제할 수는 없다. 따라서 자신의 성향에 맞는 디폴트옵션 상품을 미리 선택해 두는 것으로 연금 운용에 있어 유리한 선택지가 될 것이다. 디폴트옵션은 금융회사 홈페이지 또는 모바일 앱으로 간편하게 설정할 수 있다.

**Q7 만기 상환 금액 중 일부는 현금으로 보유할 수 있나요?**

가능하다. 디폴트옵션 적용 대상이 되는 금액의 전부 또는 일부에 대해 디폴트옵션 상품으로 운용되는 것을 희망하지 않는다고 의사표시를 하면 된다. 예컨대 디폴트옵션 증거금을 해지해 현금성 자산으로 보유하는 식이다.

**Q8 한 번 디폴트옵션 상품을 정하면 다른 디폴트옵션 상품으로 변경은 안 되나요?**

가능하다. 디폴트옵션이 적용되기 이전은 물론 이후에도 언제든지 디폴트옵션 상품을 변경할 수 있다. 디폴트옵션 적용 이후 디폴트옵션 상품을 변경하는 경우, 기존에 운용 중이던 디폴트옵션 상품은 그대로 운용되고, 이후 새로이 납입되는 금액부터 절차에 따라 새롭게 선택한 디폴트옵션 상품에 투자된다.

**Q9 디폴트옵션이 적용되면 다른 상품에는 투자할 수 없나요?**

디폴트옵션이 적용되어도 다른 상품에 투자할 수 있다. 디폴트옵션 제도는 어디까지나 운용지시를 하지 않아 퇴직연금이 방치되는 것을 막기 위한 제도다. 때문에 디폴트옵션 적용 여부와 상관없이 언제든지 다른 상품에 투자하며 적극적으로 퇴직연금을 운용할 수 있다. 다만 다른 디폴트옵션 상품에 투자하는 것은 제약이 있다.

**Q10 디폴트옵션 가입 절차는 어떻게 되나요?**

DC형 퇴직연금의 경우, 우선 회사에서 근로자 과반의 동의를 얻어 퇴직연금 사업자(퇴직연금이 가입되어 있는 금융회사)가 제시한 디폴트옵션 상품의 전부 또는 일부를 퇴직연금 규약에 반영해야 한다. 이 절차가 완료되면 퇴직연금 담당부서와 퇴직연금 사업자로 부터 디폴트옵션 가입 안내를 문자, 메신저, 메일, 전화 등을 통해 받게 될 것이다. 이후 가입자는 지점 창구 상담을 통해, 혹은 홈페이지나 어플을 통해 퇴직연금 사업자가 제시한 상품 중에서 1개만 디폴트옵션 상품으로 지정하면 된다.

단, IRP(기업형IRP 또는 IRP특례 제외)는 개인이 직접 가입하는 퇴직연금액좌이므로 규약변경 절차없이 바로 퇴직연금사업자가 제시하는 디폴트옵션 상품 가운데 하나를 선택하면 된다. 이때 IRP 가입자는 퇴직연금사업자가 고용노동부에서 승인받은 디폴트옵션 상품 전부를 제공받을 수 있다. [M](#)

# 실물채권 투자 전 발행자·이자율·세금 따져보세요

Editor 이규성 미래에셋투자증권센터 연구원

■ 최근 금리인하에 대한 기대감이 높아지고, ISA와 퇴직연금 계좌에서도 실물채권 투자가 가능해지면서 채권 직접투자에 대한 투자자들의 관심이 높아지고 있다. 하지만 채권은 투자를 시작하기 전에 미리 이해해야 할 개념들이 있어 처음 시작하는 투자자 입장에서는 상대적으로 어렵게 느껴질 수도 있다. 이번 코너에서는 채권 투자를 시작할 때 꼭 알아두어야 할 기초적 투자 요소를 살펴보도록 하자.

채권은 돈을 빌려주는 대가로 이자를 받는 금융상품을 말한다. 우리가 쉽게 접하는 예적금도 은행에 돈을 빌려주고 그에 대한 대가로 약정한 이자수익을 얻는 채권과 비슷한 개념이다. 다만 채권은 중간에 양도를 통해 현금화할 수 있지만 예적금은 계약해지를 통해서만 현금화할 수 있다. 채권은 중도에 매도를 해도 원금과 이자수익 대부분을 챙길 수 있으나, 예적금은 중도해지 시 약정 이자가 아닌 해지수수료를 차감한 부분만큼만 돌려받는다. 다만 채권은 장점도 있지만 채권 발행자의 채무불이행으로 원금손실이 발생할 수 있다는 단점도 있다.

## 누가 채권을 발행하는지에 따라 기대수익과 위험이 다르다

채권에 투자할 때 채권 발행자를 꼭 확인하는 것이 중요하다. 채권의 발행주체마다 신용등급이 다르기 때문이다. 채권의 종류는 발행주체에 따라 구분되는데, 정부·정부기관이면 국공채, 일반 회사면 회사채로 구분된다. 국공채처럼 신용등급이 높은 채권은 그렇지 않은 채권에 비해 채무불이행 위험이 낮다. 투자위험이 낮은 만큼 이자율도 낮는데, 보통 파산 위험이 없는 국공채의 이자율은 회사채에 비해 낮다.

투자위험에 따라 이자율이 다른 이유는, 투자위험이 높을수록 시장은 높은 보상을 요구하기 때문이다. 만약 국공채의 낮은 이자율에 만족하지 못한다면, 국공채의 수익률보다 높으면서 비교적 채무불이행 위험이 낮은 회사채를 찾아보는 것도 하나의 방법이다. 매수하려는 채권이 우량한지 여부는 발행주체의 신용등급이 투자적격등급(BBB 이상)인지를 확인하면 된다.

채권의 발행주체가 동일하더라도 변제 순위에 따라 채권 종류가 다른 경우가 있다. 대표적인 것이 선순위 및 후순위 채권이다. 회사가 해산 및 파산하게 되었을 때 먼저 변제받을 수 있는 것이 선순위 채권이고, 후순위 채권은 그다음 순서로 변제를 받는다. 채권은 기본적으로 선순위 채권으로 발행되며, 후순위 채권은 채권상품 옆에 별도로 표기되어 있다. 후순위 채권은 선순위 채권에 비해 변제 순위가 낮기 때문에 이자율이 선순위 채권에 비해 높다.

후순위 채권 외에 신종채권도 있다. 신종채권은 일반적인 채권 기능을 가지고 있으면서 별도의 특약이 있는 채권을 말한다. 주식으로 전환할 수 있는 전환사채, 채무기간 도중 원금이 상환되는 수익상환채권 등이 대표적이다. 이들은 별도의 특약과 매매 조건이 있는 만큼 투자 전에 투자설명서를 잘 확인할 필요가 있다.

## 채권가격은 시장 상황에 따라 변한다

채권가격은 시장이자율에 따라 변한다는 개념은 반드시 이해하고 있어야 한다. 채권가격은 시장이자율이 하락하면 상승하고, 반대로 시장이자율이 상승하면 하락하는 흐름을 보인다. 그 이유는 무엇일까. 채권은 보통 고정금리로 발행되기 때문이다. 가령 매년 3%의 이자를 받는 채권을 갖고 있다 가 중간에 현금이 필요해 채권을 누군가에게 양도한다고 해



채권 투자 전략은 크게 두 가지로 구분할 수 있다. 채권을 사서 만기까지 보유하는 전략과 시장금리가 인하되었을 때 양도해 매매차익을 노리는 방법이다. 절세 측면에서 볼 때 계좌별로 유리한 전략이 다르다.

보자. 이때 통용되는 금리가 3%에서 1%로 떨어진 상황이라면 내가 갖고 있는 연 3%짜리 채권의 가치는 상승하게 될 것이다. 반대로 양도할 때 시장이자율이 3%에서 5%로 올라간다면 내가 보유한 채권의 가치는 하락하고 손실을 입을 것이다. 이때 손실의 개념은 원금손실이 아닌 연 5%짜리 채권을 갖고 있지 않은 것에 대한 기회비용이다.

### 채권은 수익에 따라 세금이 다르게 부과된다

채권 투자로 얻는 수익은 크게 이자수익과 매매차익(자본이익) 두 종류가 있다. 먼저 이자수익은 채권 발행자가 주기로 약정한 이자로, 채권증서에 적시되어 있다고 해서 표면이자로 불리기도 한다. 여기에는 이자소득세 혹은 (2000만원 초과 시) 종합소득세가 부과된다. 반면 시장이자율 변동으로 인한 매매차익은 개인투자자의 경우 비과세한다.

따라서 동일한 수익이 발생할 경우, 과세 대상인 이자수익보다 비과세되는 매매차익 비중이 클수록 세금 부담이 적다. 가령 시장이자율이 5%인 상황에서 표면금리 1%인 채권 A에 100만원을 투자해 1만원의 이자수익, 4만원의 매매차익이 발생했다고 해보자. 동시에 표면금리 5%인 채권 B에 동일 금액을 투자해 5만원의 이자수익을 벌어들였다고 가정해 보자.

두 채권 모두 이자소득, 매매차익의 합은 5만원으로 동일하다. 하지만 부과되는 세금에서 차이가 발생한다. 채권의 경우 세금은 표면이자에만 부과되므로 채권 A는 이자소득 1만원에 대한 이자소득세 1540원만 내면 되고, B는 5만원 전체에 대한 이자소득세 7700원을 납부해야 한다. 동일한 수익이 발생했다 하더라도 세후 실질 수익에 있어서는 6160원이나 차이가 난다.

### 계좌별로 유리한 전략이 다르다

이러한 점을 고려한다면 개인투자자 입장에서 표면이자율이 낮은 채권을 매수하는 것이 절세 측면에서 유리하다고 할 수 있다. 일반 계좌와 ISA 계좌에서는 이 원칙이 유효하다. 특히 ISA 계좌를 잘 활용하면 좋다. ISA 계좌에서는 최대 400만원까지 비과세되고, 비과세 한도를 초과하는 수익에 대해서는 9.9%의 저율 분리과세가 적용되기 때문이다.

단 퇴직연금 계좌에서 채권 실물에 투자할 경우 예외적으로 매매차익도 과세(연금수령 시 3.3~5.5%)된다는 점을 기억할 필요가 있다. 퇴직연금 계좌는 수익의 종류와 상관없이 인출금액과 납입원금에 대한 차이를 운용수익으로 분류하고 과세하기 때문이다. **M**



# 미성년 자녀 연금저축 증여 절세 통해 자산증식 효과 극대화할 수 있어

Editor 박영호 미래에셋투자자산연구소 I&P리서치팀 이사

■ 자녀의 미래를 위해서는 재정적인 대비가 필요하다. 일반적으로 학자금 마련을 위해 예적금과 같은 금융상품을 들거나, 자녀 명의의 금융계좌를 개설해 주식이나 펀드에 투자하는 방법을 택하고 있다.

특히 후자의 경우 자녀들에게 어린 나이부터 자산 명의의 투자 계좌를 가지게 함으로써 조기에 금융교육을 하려는 의도도 있지만, 상대적으로 높은 수익률 및 복리효과를 바탕으로 이른 시기부터 자녀의 자산 형성을 효과적으로 돕고자 하는 목적이 우선일 것이다. 특히 미성년 자녀에 대한 증여

세 감면 혜택을 활용하면 더욱 효과적인 자산 형성이 가능하다. 최근에는 이러한 니즈를 반영하여, 모바일 등 비대면으로 미성년 자녀의 계좌를 개설할 수 있는 서비스가 제공되고 있다.

장기투자과 절세효과를 결합해 자녀의 자산 축적을 도모하고자 한다면, 연금저축 계좌를 활용하는 게 좋은 방법이 될 수 있다. 연금저축은 2013년 세법 개정 이후 가입연령제한 요건이 폐지되면서 갓 태어난 아기를 포함해 미성년 자녀 누구라도 자유롭게 가입할 수 있기 때문이다. 미성년 자녀에게 연금저축 계좌로 자금을 증여하고 운용할 경우 어떤 장점을 누릴 수 있는지 구체적으로 파악해 보자.

## 06

### 과세이연 기능으로 재투자 복리효과 극대화한다

펀드 및 ETF(상장주식펀드)에 투자하면, 매매차익과 분배금을 포함한 수익금에 대해 15.4%의 배당소득세를 낸다. 하지만 연금저축 계좌를 이용하면 당장의 세금 부담이 사라진다. 연금저축 계좌에서 펀드나 ETF에 투자할 경우 수익금에 대해 원천징수하지 않고 과세를 미뤄주기 때문이다.

과세가 미뤄진 수익금 중 분배금은 고스란히 재투자에 사용될 수 있다. 재투자자는 복리효과를 극대화하는 데 유용하다. 이

자에 이자가 붙는 복리 원리에 따르면, 장기적으로 준수한 수익률이 뒷받침될 경우, 시간이 지남에 따라 장기적으로 큰 수익을 얻을 수 있다. 이때 이자와 동일한 역할을 하는 분배금을 추가로 투자함으로써 복리효과를 더 키울 수 있다. 자녀 명의의 연금계좌의 경우, 투자기간이 긴 만큼 상당한 복리효과를 누릴 수 있다. 성공적으로 연금자산을 모은 후 55세 이후 연금 형태로 인출할 때는 3.3~5.5%의 낮은 연금소득세만 내면 된다.

## 02.

### 기존 납입금에 대한 세액공제를 소급 적용받을 수 있다

연금저축의 대표적인 기능 중 하나가 세액공제다. 하지만 직장 이 없는 미성년 자녀는 내야 할 세금도 없어 세액공제 혜택을 누릴 수 없다. 그렇다면 나중에 자녀가 취업을 하고 내야 할 세금이 발생했을 때, 과거 미성년 시기에 연금저축에 납입한 돈을 세액공제 받을 수 있을까? 가능하다. 과세제외금에 대한 '세액공제 전환특례' 제도를 활용할 수 있기 때문이다.

증여한 자녀 명의 연금저축에 세액공제 받지 않은 납입금액이 2000만원 있다고 해보자. 시간이 흘러 자녀가 소득활동을 하면서 세금이 발생하게 되면 세액공제 혜택을 누릴 수 있을 때 세액

공제 전환특례를 신청하면 된다. 이 제도를 활용하면 해당 금액 중 매해 600만원(세액공제 한도) 내에서 원하는 금액만큼 세액공제 혜택을 받을 수 있다.

앞의 가정으로 돌아가보자. 어떤 한 해에 자녀가 직접 벌어들인 소득으로 연금저축에 300만원을 납입했다면 그해 600만원 한도 중 나머지 300만원을 기존에 증여했던 연금저축 납입금액 2000만원 중에서 적용받을 수 있다. 이러한 방식으로 나머지 1700만원 역시 다음 해 또는 그 이후에 세액공제 전환특례를 적용받을 수 있다.

## 03.

### 적립식 장기투자자 자산증식 가능성을 높인다

기본적으로 과세이연 및 저율과세 등 세제혜택이 주어지는 연금저축 계좌는 적립식 장기투자를 적용해 운용하기에 적절하다. 적립식 투자는 소위 코스트 애버리지(Cost Average)라고 하는 평균매입단가 할인 방식을 이용해 투자비용을 줄일 수 있다. 코스트 애버리지만 정기적으로 저축하듯 투자하는 방식으로, 주식 등의 자산가격 하락 시 가격이 싸지니 매수하고, 그 반대의 경우 적게 매수해 투자자산의 평균매입단가를 낮추는 것이다. 이는 많은 금액을 일시에 투자한 후 유지하는 것에 비해, 글로벌

금융위기 등 자산가격 폭락 시기에 보다 유연하게 대응할 수 있다. 더 나아가 약세장을 매수 기회로 삼아 누적 수익률을 제고할 수도 있다. 코스트 애버리지 방식을 활용한 적립식 투자가 장기 간 이뤄진다면 자산증식 가능성이 크게 높아진다. 충분한 시간을 갖고 장기투자를 하면 자산가격 폭락장세에서의 손실을 만회함은 물론, 자산배분 및 재조정을 통해 위험관리 효과를 거둘 수 있기 때문이다. 가능한 한 이른 시기에 적립과 운용을 시작한다면 적립식 장기투자는 그만큼 큰 효과를 거둘 수 있다.

## 04.

### 적립식 증여를 미리 신고하면 증여세 절감 혜택을 늘릴 수 있다

미성년 자녀에게 증여할 때 증여재산공제 금액은 10년 통산 최대 2000만원이다. 연금저축 계좌에 10년 통산 공제한도인 2000만원까지 증여하기로 하고, 이를 10년간 매월 나눠 적립한다면 월 16만원 정도씩 납입하면 된다.

하지만 세금을 더 내지 않더라도 연금저축 증여 금액을 비교세 범위에서 2000만원보다 더 늘릴 수 있는 방법이 있다. 바로 유기정기금 평가 방식을 활용하는 것이다. 적금, 적립식 펀드 등과 같은 금융상품에 정기적으로 일정한 금액을 증여하고 싶은 경우, 이를 합쳐 미리 한번에 증여세 신고를 할 수 있다. 이때 아직 발생하지 않았지만 정기적으로 미래에 발생할 증여액에 대해서는 현재가치로 환산(할인)해 계산하기 때문에 납세자 입장에서는 상대적으로 유리한 세법을 적용받을 수 있다. 연금저축 역시 이러한 규정이 적용된다. 홈택스를 이용해 비교적 간편히 신

고할 수 있으며 유기정기금으로 증여계약을 작성하고 필요한 서류들과 함께 신고하면 된다.

구체적으로, 자녀 명의의 연금저축 계좌에 적립식으로 납입할 경우 연금저축 적립금은 연 3%(2023년 6월 현재 기준)로 할인한 현재가치로 평가되기 때문에 실제 증여 금액은 증여세 공제한도인 2000만원 이상까지도 가능하다.

계산을 해보자. 현재가치가 2000만원으로 평가될 수 있는 향후 10년간의 납입총액은 실제로 2276만3160원으로 산출되며, 이를 월 단위로 쪼개면 18만9693원씩이 된다. 다시 말해 미성년 자녀에게 10년간 적립식으로 월 18만원씩 연금저축에 납입하고 이를 증여하면 증여세가 발생하지 않는다. 연금저축 적립식 납입 방법을 활용해 미리 증여 신고를 하면, 증여세를 내지 않고도 월 2만원씩을 더 증여할 수 있는 것이다.

연금저축 계좌를 통한 증여가 여러 장점을 가지고 있음에도 꺼려지는 게 하나 있다면 자금이 묶이지 않을까 하는 염려일 것이다. 만약 미성년 시기에 증여한 연금저축 납입금이 세액공제 받지 않은 돈이라면 이에 대해서는 세금 없이 자유

로운 인출이 가능하다. 즉 목돈이 필요한 상황에 맞춰 중도 인출을 하는 데 아무런 문제가 없다고 할 수 있다. 단, 중도 해지시에는 원금은 비과세이나 발생한 운용수익에 대해서는 기타소득세(16.5%)가 부과된다. **M**

# 상속세 납부 자원 마련, 종신보험 활용하라

Editor 박창영 미래에셋생명 GA영업지원팀 선임매니저

**Q** 올해 65세인 김철수씨는 성공한 사업가다. 하지만 예전과 다르게 해가 지날수록 건강이 급격히 나빠지면서 두 자녀에 대한 상속 문제를 고민하고 있다. 상속은 세금이 상당하다고 들었는데, 김씨는 걱정이 앞선다. 문제는 상속세에 대해 어떤 대비도 안 해 놓았기 때문이다. 상속에 대한 세 부담을 줄이기 위해 미리 준비해 둘 수 있는 방법은 무엇이 있을까. 현재 자신이 물려줄 자산은 부동산뿐이다. 자신이 죽고 난 뒤, 상속세로 인해 자녀들이 고생을 하는 건 아닐지 염려가 된다.

**A** 베이비부머 세대의 본격적인 은퇴 행렬이 시작됐다. 이로 인해 가장 큰 관심을 갖게 되는 주제가운데 하나가 바로 자녀 세대로의 부의 이전이다. 자녀 세대로 부가 이전되는 대표적인 방법이 상속인데 상당한 세금이 부과된다. 벤저민 프랭클린이 “사람이 피해 갈 수 없는 두 가지는 죽음과 세금”이라는 말을 남길 정도로 세금은 불편한 존재다. 특히 지난 수년간 경제 규모가 커지고 아파트 등 부동산 자산 가치가 상승함으로써 상속세 부담은 더욱 커지고 있다.

상속세는 과거 부자들만의 문제로 여겨졌지만 이제는 더 이상 자산가들만의 문제로 치부되지 않는다. 현행법상 상속은 고인(故人)이 남긴 재산이 배우자 공제와 일괄 공제를 감안해 10억원을 넘지 않으면 세금 부담이 없다. 그러나 지금은 서울의 중위 아파트 매매가격이 10억원을 넘는 상황으로 서울에 아파트 한 채만 있어도 상속세 과세 대상이 될 수 있다.

계약자와 수익자가 모두 경제능력이 있는 자녀일 경우는 사망보험금이 상속재산으로 간주되지 않는다. 따라서 경제능력이 있는 자녀를 계약자와 수익자로 설정하고, 피보험자를 부모인 자신으로 종신보험에 가입하는 게 상속세를 줄이는 가장 좋은 방법이다.

여기에 우리나라는 OECD 회원국 가운데 최고 수준의 상속세율을 유지하고 있어 상속세 부담에 대한 고민이 클 수 밖에 없다.

## 갑작스러운 목돈 마련 상황에 대비해야

김철수씨의 사례처럼, 자산이 부동산에 집중되어 있는 경우 갑작스럽게 상속이 발생하면 상속세 마련에 어려움을 겪기 쉽다. 상속세는 상속개시일이 속하는 달 말일 부터 6개월 이내에 신고 납부가 이루어져야 하기 때문이다.

부동산은 환금성이 떨어지기 때문에 상속받은 자녀가 현금을 많이 보유하고 있지 않다면 부동산을 처분하거나, 해당 부동산을 담보로 대출 받는 등을 통해 상속세 재원을 마련해야 한다.

처분의 경우 경기가 좋지 않을 때는 매매 자체가 쉽지 않고 물납을 통한 공매에 들어가게 되면 시가 보다 낮은 가격에 낙찰될 위험도 있다. 담보대출의 경우도 일정 수준의 이자





비용이 발생하기 때문에 이에 대한 부담을 져야 한다.

따라서 이렇게 상속재산이 부동산에 집중돼 있는 경우, 상속세에 대비하기 위해서는 종신보험에 가입하는 게 적절한 대안이 될 수 있다.

종신보험은 사망보험금의 규모가 비교적 크고 가입 후 피보험자 사망 시 사망보험금이 바로 지급되기 때문에 단기간에 거액의 현금 유동성을 확보할 수 있다.

단, 주의할 점이 있다. 종신보험의 경우 보험상 계약자와 수익자가 누구인지에 따라 부과되는 세금 자체가 크게 달라진다.

### 종신보험으로 상속세 납부 대비

종신보험은 보통 수익자를 피보험자의 상속인인 자녀로 지정하는 경우가 많은데 수익자가 자녀일 경우 민법상으로는 수익자의 고유재산으로 인정되지만, 세법상으로는 피상속인이 실질적으로 보험료를 냈을 경우 피상속인의 상속재산으

로 간주한다.

하지만 계약자가 보험료를 납부할 수 있는 경제적 능력이 있는 자로 수익자와 일치할 경우는 사망보험금이 상속재산으로 간주되지 않는다.

따라서 경제능력이 있는 자녀를 계약자와 수익자로 설정하고, 피보험자를 부모인 자신으로 종신보험에 가입하는 게 상속세를 줄이는 가장 좋은 방법이다. 단, 보험료를 실제로 누가 냈는지를 입증할 수 있는 내역들을 잘 보관하는 것이 좋으며, 자녀가 내는 보험료의 출처 역시 명확히 하는 것이 좋다. 이러한 장점으로 인해 국세청이 해마다 발간하는 세금 절약 가이드에서도 종신보험을 최적의 상속세 대비 방법으로 소개하고 있다.

상속세는 더 이상 자산가들만의 일로 치부할 수 없는 문제다. 종신보험을 활용해 상속세를 준비한다면 유동성 리스크에 대비하고 절세효과를 극대화해 평생 모은 소중한 재산을 자녀 세대에게 무사히 전할 수 있다. **M**

# 노후가 풍족해지는 나만의 비법 이제 연금이 쉬워집니다



매주 **뉴스레터**를 받아보고 싶으시다면  
**QR코드**를 스캔해보세요!



절세

개인연금

ETF

리츠

자산배분

연금화

퇴직연금

TDF



보험



# GLOBAL SENIOR STORY

우리보다 앞서 고령화 문제를 고민해온 선진국들의  
시니어들은 어떤 모습으로 살고 있을까?  
기술과 조직, 정책적 뒷받침을 통해 시니어들의  
행복을 추구하고, 더 나은 삶을 고민하는  
선진국들의 모습들을 살펴봤다

독일 시니어 인플루언서 디지털 세상에 꼭 빠지다

일본 MZ세대와 짝궁 된 시니어 “100세 시대 두렵지 않아요”

미국 늘어나는 농촌 노인 인구 의료·사회 인프라 개선 시급하다





독일편

JEDEN:  
MITTWOCH  
FREITAG  
SAMSTAG

# 시니어 인플루언서 디지털 세상에 푹 빠지다

90세 할머니가 구독자 20만 채널을 운영하는 시대. 이제 인터넷이 시니어들의 무대다

Editor 김수민 독일 베를린대학 박사과정

■ 유럽에서는 시니어들의 인터넷 활용 문화가 점점 다양해지고 활발해지고 있는 추세다. 블로거와 유튜버 등 1인 크리에이터가 직업으로서 인기를 얻고 있는 요즘 시니어들 역시 웹에서 자신들이 기획한 콘텐츠를 활용해 여러 방면으로 활발하게 활동하고 있다.

한국에서도 이에 대한 대표적인 사례를 꼽을 수 있는데 바로 유튜버 박막례씨다. 그는 손녀가 만든 유튜브 동영상 통해 전 국민에 이름을 알린 뒤 CF나 그 밖의 미디어를 통해 젊은 사람 못지않은 활동들을 펼치고 있다. 그녀를 통해 대한민국 사회는 디지털 영역에서 성공적으로 일하는 시니어의 이미지를 확인하고 있다. 최근 시니어들의 직업과 사회활동에 있어 디지털 세상은 가장 각광받는 무대가 되고 있다.

## 시니어 매거진 파워 블로거

뉴른베르크(Nurnberg)에 사는 마티아스 파겔(Mattias Fagel)씨는 독일의 대표 시니어 인터넷 잡지 '매거진 66(Magazin66.de)'에 11년째 칼럼을 쓰고 있는 유명 블로거다. 이 매거진이 창간된 지 22년이 되었다고 하니 파겔씨는 매거진 창간 이래 거의 절반이



독일의 웹진 Magazin66에서 칼럼을 연재하는 마티아스 파겔의 프로필 이미지.

되는 시간 동안 잡지의 한쪽 지면을 채워온 셈이다. 이 잡지는 독일 시니어 매거진 중에서도 인지도가 높은 매체로서 매주 새로운 소식과 칼럼, 각종 건강 정보와 정치·사회 이슈를 통해 독자들에게 큰 만족을 주는 것으로 알려져 있다.

파겔씨의 칼럼은 이 매거진에서 큰 인기를 끌고 있다. 그는 칼럼을 통해 독자들과 직접 소통하는데 그의 글에 달린 댓글을 일일이 확인한다고 한다. 이 잡지에서 그는 다양한 주제로 글을 쓰고 있다. 시니어 잡지라고 하면 흔히 노인들의 삶과 건강 문제만을 다룬다고 생각하기 쉽지만, 매거진66에서 그는 사회·정치·문화 등 다양한 이슈들을 전문적으로 다룬다. 그의 칼럼 코너 '글로벌 올디(Global Oldie)'를 통해 독자들은 정치·사회 이슈, 정신분석과 심리 상담, 세상 돌아가는 이야기, 노인들의 건강과 사회·대인 관계에 관한 조언 등 다양한 인사이트를 얻을 수 있다.

파겔씨는 자신이 다루는 모든 분야의 전문가가 아니지만 전문 영역과 사적인 주제를 오가며 매거진 독자들에게 기쁨과 위로, 조언을 아끼지 않는다. 전문적인 이야기를 알기 쉽고 친숙하게 다루는 것이 그의 글이 지닌 특징이다.

〈모두들 안녕하세요.〉

포포(FOMO(Fear of Missing Out))에 대해서는 제가 이미 칼럼에서 한번 다룬 적이 있는데, '놓치고 있는 것에 대한 두려움'을 의미하는 말입니다. 우리 모두에게 만연한 두려움이긴 하지만, 사실은 존재하지 않는 것이지요. 이것은 특히 청소년이나 젊은이들을 괴롭히는 어려움입니다.



손자의 도움을 받아 자신의 다양한 일상의 모습을 공유하는 잼 할머니.(잼 할머니 유튜브 채널)

은퇴 이후 그는 작가로서 새로운 삶을 살고 있다고 볼 수 있는데, 이처럼 인터넷과 미디어는 새로운 일자리를 찾고자 하는 시니어들이 쉽고 빠르게 접근할 수 있는 기회의 공간이 되고 있다.

그들은 소셜 미디어를 통해 누군가 어떤 일을 체험했다고 하는 것을 들여다보는데, 그렇게 되면 이를 부러워하는 사람들이 디지털 세상에 퍼져 나갑니다. 그렇게 보이는 것이 진짜인지, 미화된 것인지 또 속임수인지는 아무런 상관이 없습니다. 팔로어들은 정말로 좌절을 느끼니까요. 그들은 사람들 속에서 자신이 소외되고 단절되어 처량하다고 느낍니다. 이것이 실제 없는 두려움, 포모의 진정한 본모습입니다.)

-magazin60에서 일부 발췌-

최근 사회 전반에 퍼져있는 이슈 포모(Fomo)에 대해 알려주는 파겔씨의 글은 유익하면서도 따뜻한 정서를 담고 있다. 잡지의 필자였다가 현재는 직접 블로거로 활동하고 있는 그는 올해 5월 이 잡지에서 우수 블로거로 뽑혀 공로상을 받았다. 상이 수여되는 과정에서 그의 특이한 경력이 주목을 받기도 했다. 심사위원들은 특히 여행과 관련된 글에서 유머러스하고 재미있을 뿐만 아니라 풍부한 정보가 담긴 내용이 인상 깊었다는 심사평을 내놓았는데, 파겔씨는 원래 시장경제연구소 ‘프지마(Psyma)’ 의장으로 일하다가 은퇴한 경력을 소유하고 있었다.

은퇴와 함께 그는 아시아와 라틴 아메리카를 여행했고 그 과정에서 매거진66에 기고할 자료들을 수집할 수 있었다고 한다. 그는 상장과 상금뿐만 아니라 칼럼 출판 지원금을 받을 수 있게 됐다. 은퇴 이후 그는 작가로서 새로운 삶을 살고 있다고 볼 수 있는데, 이처럼 인터넷과 미디어는 새로운 일자리를 찾고자 하는 시니어들이 쉽고 빠르게 접

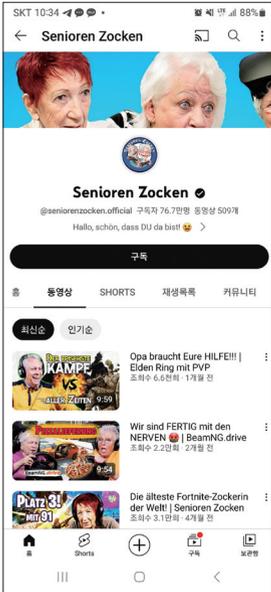
근할 수 있는 기회의 공간이 되고 있다.

### 시니어 유튜버들의 인기 비결

코로나19 팬데믹을 지나오면서 전 세계적으로 유튜브 방송과 같은 웹 서비스 기반의 개인 채널이 무수히 생겨났다. 특히 이 시기에 개인 방송을 처음 시작한 사람들도 적지 않았을 것이다. ‘잼 할머니(마멜라데 오마, Marmeladen Oma)’는 20만 명에 가까운 구독자를 보유한, 독일에서 꽤 명성 높은 시니어 유튜버다. 그녀의 채널 구독자 수는 팬데믹 기간에 더 증가했으며, 현재도 꾸준히 늘고 있다.

‘잼 할머니’는 유튜브에서 동화를 읽어주고, 노인들이 저녁에 보기에 알맞은 영화들을 선별해 소개해 주거나, 자신의 소소한 일상을 꾸밈없이 보여주는 영상들을 주로 올리고 있다. 그녀는 특히 방송에서 자신과 비슷한 나이의 시니어들과 소통하는 것을 즐기는데, 일상을 있는 그대로 보여주는 솔직한 모습으로 인기를 얻고 있다. 코로나19 팬데믹 기간에 꾸준히 올라온 영상들에는 거창한 이벤트가 아닌, 집을 벗어나 잠깐 산책하는 모습, 지나가는 행인과 대화하거나 가게에 들르는 모습 등이 담겨있다. 그녀는 손자와 함께 이 채널을 운영하고 있으며 2년 전 독일에서 활동하는 다른 젊은 유튜버들을 제치고 인기 동영상에 수여하는 웹 비디오 상(Webvideopreis Deutschland)을 타기도 했다.

90세를 넘은 고령에도 천천히 또박또박 이야기하고, 매사에 밝고 활기찬 잼 할머니의 모습이 시청자들의 마음을 사로잡고 있는 것이다. 분명 그녀의 채널에는 지식과 정보



유튜브 채널 제니오렌 조켄. 4명의 시니어가 다른 시니어 게스트들을 초대해 함께 게임을 즐기는 콘셉트다.(제니오렌 조켄 유튜브 채널)



본인의 삶에 기반한 동기 부여 콘텐츠를 선보이는 그레타 질버.(그레타 질버 공식 홈페이지)

전달에 치중한 다른 유튜브 채널들에서 볼 수 없는 독특한 매력이 있다. 그녀가 손자를 비롯해 가족 구성원들과 다정하고 따뜻한 일상을 보내는 잔잔한 영상들은 보는 이들에게 편안함을 제공하고 있다.

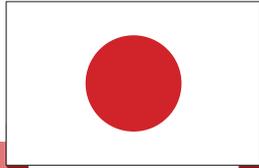
‘시니어들 도박하다(제니오렌 조켄, Senioren Zocken)’ 채널 운영진은 유쾌하고 재미있는 유튜브 영상을 만드는 것으로 유명하다. 이 채널을 운영하는 이들은 4명의 시니어로, 실제로 컴퓨터 게임을 하는 모습을 영상으로 담아 내보내고 있다. 이들은 여러 시니어 참가자를 초청해 다양한 컴퓨터 게임을 시도하는 것을 볼 수 있는데, 이 과정에서 겪는 우여곡절을 재미있게 편집해 보여주면서 보는 이들에게 유쾌함을 선사한다.

이 채널 운영진은 평소 노인들이 게임, 컴퓨터 등 테크놀로지 분야에 대해 무지할 것이라는 편견을 깨뜨리고자 이 채널을 시작하게 되었다고 고백한다. 놀라운 것은 특정 영상(2020년 5월 26일)들은 조회 수 4000만 뷰가 넘는 정도로 폭발적인 인기를 얻고 있으며, 독일 내에서 각종 미디어 상을 휩쓸 정도로 채널 자체가 큰 성과를 거두고 있다는 점이다.

시니어를 대상으로 한 유튜브 채널에서 운동과 건강

은 절대 빠뜨릴 수 없는 주제다. ‘가비 파스트너(Gabi Fastner)’ 채널을 운영하는 가비 파스트너씨는 코로나19 팬데믹 기간 집 안에서 할 수 있는 요가와 피트니스 운동을 소개하면서 큰 인기를 끌었다. 현재 60만 명 가까운 구독자를 보유한 이 채널의 인기 비결은 시니어를 대상으로 구체적이면서 상세한 정보를 제공한다는 데 있다. 음악을 틀어놓고 동작에 맞춰 따라 하도록 하는 일반적인 운동 강의와 다르게 이 채널에서는 시니어들을 위해 천천히 부드럽게 몸의 각 부위를 풀어주는 운동법들을 소개한다. 또 전체적인 채널 구성이 깔끔하고 편집이 세련된 점도 이 동영상의 인기 비결이라고 볼 수 있다.

마지막으로 소개할 채널은 인플루언서이자 TV 스타, 또 작가이기도 한 71세의 유튜브버 ‘그레타 질버(Greta Silber)’ 채널이다. 그녀는 채널을 통해 배우이자 작가로서 자신이 걸어온 삶에서 배운 점들을 구독자에게 전달하고 있다. 그녀는 삶에서 어려움을 겪고 있는 이들, 스트레스에 시달리는 젊은 사람들에게 선배로서의 조언을 건네기도 하고, 비슷한 시기를 겪는 시니어에게 용기와 희망을 주고자 노력한다. 영상에서 보이는 그녀의 건강하고 밝은 모습을 보며 많은 시니어 구독자는 활력과 에너지를 얻는다.M



일본편

## MZ세대와 짝꿍 된 시니어 “100세 시대 두렵지 않아요”

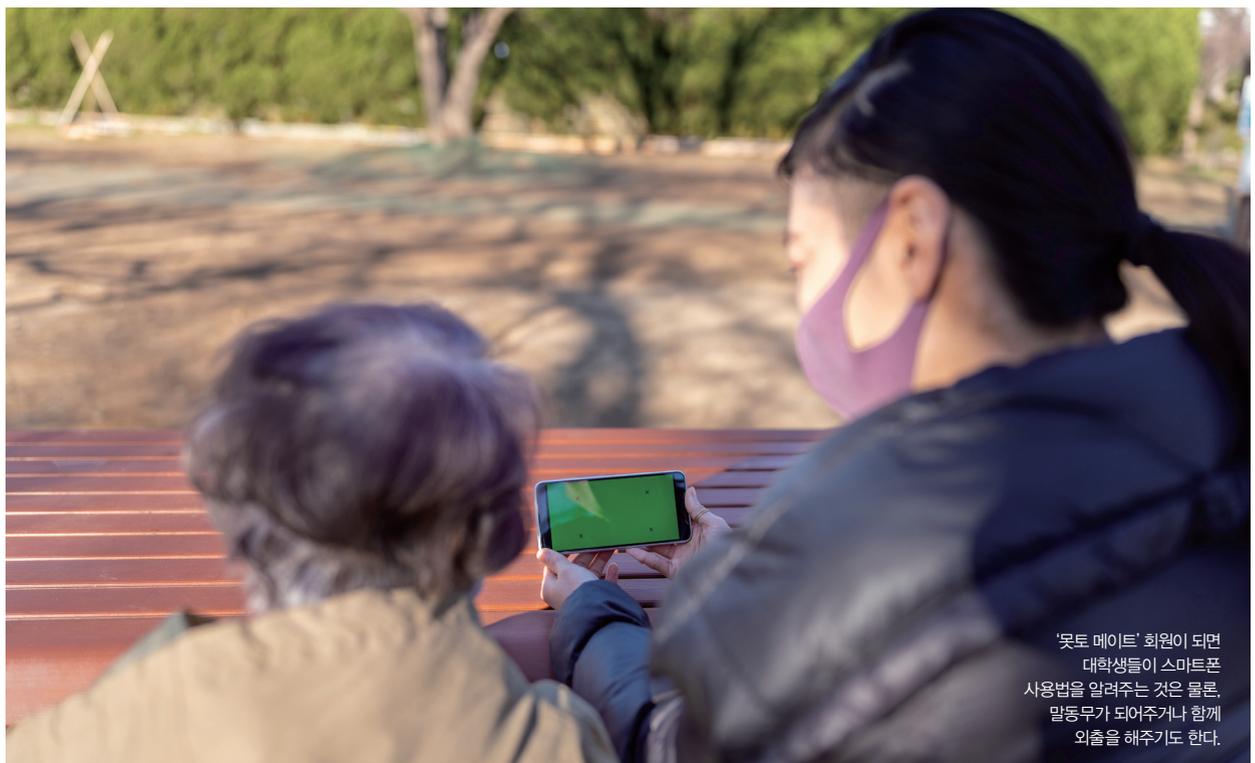
일본서 주목받는 MZ세대-고령자 짝꿍 서비스 ‘못토 메이트’

Editor 김웅철 경제채널 EBC 총괄본부장·전 매일경제 도쿄특파원

■ 개성 강하고 솔직 담백한 ‘MZ세대.’ 이른바 ‘꼰대’와의 대척점에 있을 것 같은 MZ세대가 시니어들과 짝꿍으로 만났다. 90년대생 대학생들이 지역에 사는 고령자 집을 방문해 말벗을 해주고 함께 장을 보거나 인근 공원에서 산책도 한다. 요즘은 고령자들에게도 스마트폰 이용은 필수다. 지자체에서 관련 교육을 해주고 온라인에 동영

상도 넘쳐나지만 속 시원하지 않다. 이럴 때 MZ 짝꿍이 직접 해주는 쉽고 친절한 설명은 든든하기만 하다.

초고령사회 일본에서 손주 뺄 되는 대학생들이 혼자 사는 고령자의 ‘짝꿍’이 되어주는 서비스가 등장해 주목을 받고 있다. 서비스 이름은 ‘못토 메이트(もっとメイト)’, 베스트 파트너라는 뜻의 이 서비스는 시니어 세대의 웰빙을 실현하는 손주 세대의 ‘짝꿍 서비스’라는 콘셉트로 2020년 첫선을 보였다.



‘못토 메이트’ 회원이 되면 대학생들이 스마트폰 사용법을 알려주는 것은 물론, 말동무가 되어주거나 함께 외출을 해주기도 한다.

못토 메이트 서비스를 제공하는 (주)미하루의 대표 아카기 마도카. 미술관에 가고 싶었으나 차마 가족에게 부탁을 하지 못했다는 할머니의 얘기를 듣고 창업을 결심했다고 한다.(미하루)



## 창업자도 93년 출생한 MZ세대

‘못토 메이트’ 서비스를 제공하는 (주)미하루(MIHARU)의 아카기 마도카(赤木円香) 대표는 “미안하구나!”라는 말을 늘 입에 달고 사시는 할머니가 안쓰럽고 또 가슴 한편으로는 죄송한 마음이 컸다고 한다. 그동안 애쓰며 살아오신 고령자들이 인생의 중반기에 왜 가족과 사회에 늘 미안해 해야 하는 걸까?

아카기 대표의 계속된 의문과 고민은 창업으로 이어졌다. 사전조사를 해보니 금전적인 여유와는 별개로 외로워 하는 고령자들이 생각보다 많다는 것을 알게 되었다. 나 같은 손주 세대가 나서는 고령자 세대의 고독감 해소와 자존감 향상에 도움을 줄 수 있겠다는 확신이 들었다고 아

카기 대표는 회고했다.

“고령자는 바쁘게 사는 주위 사람들이나 손주 등 가족에게 일상의 사소한 부분을 도와달라고 부탁하는 것을 어려워합니다. MZ 짝꿍 서비스는 기존의 가사 대행이나 간병 서비스 사이의 공백지대를 파고든 것이라고 할 수 있습니다.”

아카기 대표는 현지 언론과의 인터뷰에서 못토 메이트 서비스의 핵심 컨셉을 이렇게 설명한다. 못토 메이트의 회원이 되면 손주뻘 되는 대학생이 정기적으로 집으로 찾아와 스마트폰이나 가전 사용법 등을 가르쳐주고 말동무가 되어주거나 외출 동반도 해준다.

기본요금은 시간당 3500엔(약 3만5000원). 시간 연장 시 추가 요금이 있다. 절대로 싸지 않고 서비스 내용도 언뜻 보면 별것 아닌 평범한 이 서비스가 요즘 일본에서 화제를 모으는 이유는 서비스의 ‘디테일’에 있다고 현지 언론들은 전한다.

미하루가 내세우는 못토 메이트 서비스의 강점은 엄격한 교육과정을 통과한 MZ세대가 고령자와 직접 커뮤니케이션에 집중하는 서비스라는 점이다. 짝꿍 서비스라고 이름 붙인 것도 밀착형 커뮤니케이션 서비스를 강조하기 위해서다.

MZ세대가 시니어의 짝꿍이 돼 정기적인 대화를 통해 그들의 개별적인 고민과 잠재적 요구를 끌어내고, 이에 대한 맞춤형 프로그램을 제공하는 것이 못토 메이트의 경쟁력이라고 아카기 대표는 강조한다.

스마트폰 강좌의 경우, MZ세대 짝꿍이 고객 자택을 방문해 의견을 경청한 후 고객 요구에 맞춘 전용 강좌를 설계해 대면으로 강좌를 실시한다. 고객이 어려워하는 포인트를 자체 정리한 오리지널 가이드북을 만들어 교육에 활용한다. 관련 용어까지도 시니어 세대에 맞추는 디테일을 추구한다. ‘계정→회원’ ‘인터넷 검색→사전 찾기’ 등 영어식 용어를 알기 쉬운 말로 바꾸어 이해하기 쉽도록 강의한다.

고령자 고객을 상대하는 못토 메이트의 MZ 짝꿍이 되기 위해서는 ‘좁은 문’을 통과해야 한다. 현재 미하루에서 활동하는 대학생은 2025명. 여러 단계의 면담을 통해 채



용되는데 채용률은 10~15%에 그친다. 채용된 후에도 디테일한 교육 프로그램을 이수해야 한다.

### 못토 메이트 최고의 행동지침은 '감사와 존경'

면접에서는 '누구를, 왜 존경하고 있는가'라는 질문을 심층적으로 던져, 상대방에게 감사하고 존경할 수 있는 마음을 가졌는지를 파악하는 것을 최우선으로 한다.

채용 후에도 크레도 연수(신조나 행동지침의 이해), 호스피탈리티 연수(상대방의 요구를 어떻게 발굴해 요구에 어떻게 응할 것인가), 업무 연수(운영 서비스), 3회의 동행 연수를 거친 후 현장에 투입된다. 짝꿍의 직위도 견습부터 아이언, 브론즈, 실버, 골드, 플래티넘, 다이아몬드까지 있으며 수준에 따라 시급이 100엔에서 2000엔까지 올라간다.

대학생 파트너들은 짝꿍을 방문할 때 고객 진료기록카드를 휴대하는데, 이 카드에는 대화의 계기가 될 수 있는 140여 개의 문항이 있고, 매회 방문 때마다 3~4문항의 답변을 채워 나간다. 예컨대 고객이 졸업한 초등학교를 묻고 그 학교를 구글 맵으로 검색해 유튜브로 교가(校歌)를 찾아 보는 등 디지털을 통해 사회와의 접점을 가지도록 유도한다.

진료기록 카드는 자료화해 CRM(고객관계관리 시스템) 구축에 활용하고 있다. 가족에게 말할 수 없는 고민을 제3자에게는 이야기할 수 있는 경우가 많은데, 이런 과정을 통해 고령자 고객이 어떤 가치관을 가지고 있는 사람이 어떤 고민을 안고 있는지 등을 분석해 향후 서비스에 활용해 나갈 예정이다.

못토 메이트 서비스를 제공하는 (주)미하루는 넷케이 계

열 잡지로부터 '미래의 시장을 만드는 100대 기업(2023년 판)'에 선정됐다. 서비스 내용이 돌봄 분야를

돌봄이 필요한 시니어와 MZ세대를 매칭해 돌봄 서비스를 제공하는 못토 메이트.<못토 메이트>

넘어 다양한 사업으로 확장성이 크다는 점을 인정받았다.

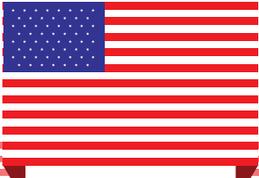
실제로 못토 메이트 서비스는 다양한 사업 협력을 진행 중이다. 제휴 업체들은 주로 못토 메이트의 파트너 교육 노하우, 고객 데이터에 매력을 느낀다.

시니어를 주 고객으로 하는 UI은행은 미하루가 축적한 시니어 관련 데이터, 지식, 커뮤니케이션 노하우 등을 활용해 고객 서비스 관련 사내 교육을 시행 중이다. 컨시어지 연수, 콘텐츠 제작, 현장 롤 플레이 연수 등도 함께 진행한다.

지난해 2월에는 장착형 사이보그 'HAL'의 제조업체 사이버다인(Cyberdyne)과 'HAL with 못토 메이트' 서비스를 시작했다. 사이버다인이 제공하는 신체기능 회복 장착 기기 HAL을 고령자들이 이용할 때 미하루의 스태프가 고령자 고객 자택을 방문해 사용법을 지도하고 있다.

머슬 딜리버리(Muscle Deli)라는 유통회사와 함께 고령자의 식생활·생활실태·건강 관련 조사를 함께 하고, 음식 배달 서비스 사용법을 강의하기도 한다.

못토 메이트 서비스는 최근 한 투자회사로부터 에이지테크(Age Tech) 분야 제1호 투자 안건으로 선정됐다. 이 회사는 "고령자의 IT 이용률이 해마다 높아지고 코로나19 사태의 영향으로 디지털화가 진전된 지금이 에이지테크(Age Tech) 서비스가 개화할 타이밍이다. 미하루 자체의 가능성에 더해 서비스 플랫폼으로서의 확장성이 크다고 평가했다"고 밝혔다.M



미국편

# 늘어나는 농촌 노인 인구 의료·사회 인프라 개선 시급하다

농촌 거주 노인 사망률 도시보다 20% 높아...평균수명도 3년 이상 짧아

Editor 이경원 텍사스주립대 교수

■ 미국의 65세 이상 인구가 계속 증가하는 가운데, 특히 농촌 지역에서 그 증가세가 더 가파른 것으로 나타났다. 조사에 따르면 미국 노인 5명 중 1명 이상이 농촌 지역에 거주하고 있다.

미국 인구조사국의 2012~2016년 미국 농촌 노인 인구 조사자료를 보면 65세 인구 비중의 경우, 도시 및 도시 근교 지역은 전체 대비 13.8% 수준이나, 농촌은 지역 전체 대비 17.5%가량인 것으로 나타났다. 1980년 당시 농촌 인구 중 노인의 비중이 10%에 불과했던 것에 비하면 빠른 속도의 증가율을 보이고 있는 것이다. 정부는 베이비붐 세대가 65세 이상이 돼 고령화가 심화되면서 농촌에 사는 노인 인구 비율 역시 향후 수십 년 동안 계속적으로 증가할 것으로 예상하고 있다.

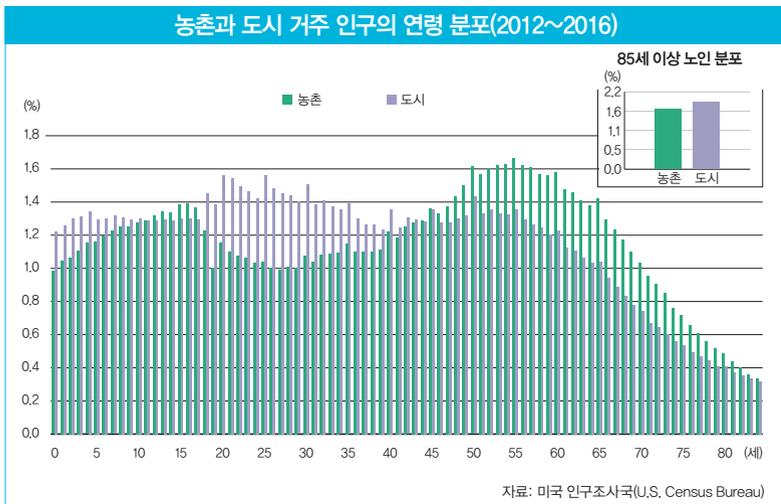
미국 50개 주 중 버몬트와 메인의 노인 인구 중 농촌에 거주하는 비율은 각각 65.3%와 62.7%로 가장 높았다. 그 밖에 아칸소, 미시시피, 웨스트버지니아도 노인 인구의 절반 이상이 농촌 지역에 거주하는 것으로 나타났다. 반면 콜롬비아 특별구(0%), 뉴저지(5.8%), 캘리포니아(7.1%)는 농촌에 거주하고 있는 노인 인구 비율이 상대적으로 낮았다.

## 농촌 지역의 열악한 노인 인프라

미국의 농촌 노인 인구 현황에서 흥미로운 것은 농촌에 거주하는 노인들은 다른 사람과 함께 거주하는 경우가 도시 지역에 비해 더 높다는 점이다(75.9% vs 68.7%). 더 불어 전문 간호시설에 거주하는 65세 이상 농촌 지역 노인 인구는 1.4%인 반면 도시 지역 노인 인구는 3.1%로 나타났다. 농촌 지역에 사는 노인들이 더욱 건강해 전문 간

호가 필요하지 않기 때문으로 해석될 수도 있겠지만, 농촌 지역의 전문 간호시설의 미흡함 혹은 낮은 질 때문이라는 분석도 있다. 실제로 텍사스의 한 농촌 지역 요양원에서 할머니를 모시던 제시카 캐서디(36)는 요양원의 턱없이 부실한 시설과 코로나19 팬데믹 기간 중 대체시설 부족에 불만을 표시했다.

“코로나19가 한창이던 2020년 봄, 할머니가 계시던 요양원에서 단체로 코로나가 발병하는 바람에 모든 노인이 각자 자신들의 방 안에서 제한된 서비스를 받





으며 2주가량 보내야 했어요. 그 기간 동안 할머니뿐만 아니라 다른 어르신들도 기저귀도 갈지 못한 채 며칠을 보내는 등 그 당시 어려운 시간을 보내셨다고 해요. 할머니가 겪으셨을 삶의 질 저하를 생각하면 마음이 아파요. 그 이후에도 할머니가 요양원 안에서 자주 넘어지시고, 돌아가지기 전까지 많은 고생을 하셨어요. 하지만 요양원은 그곳이 유일했고, 가족들이 집에서 모실 수 있는 형편이 아니었기 때문에, 어쩔 수 없이 우리 가족은 그 요양원에 할머니를 계속 맡길 수밖에 없었어요.”

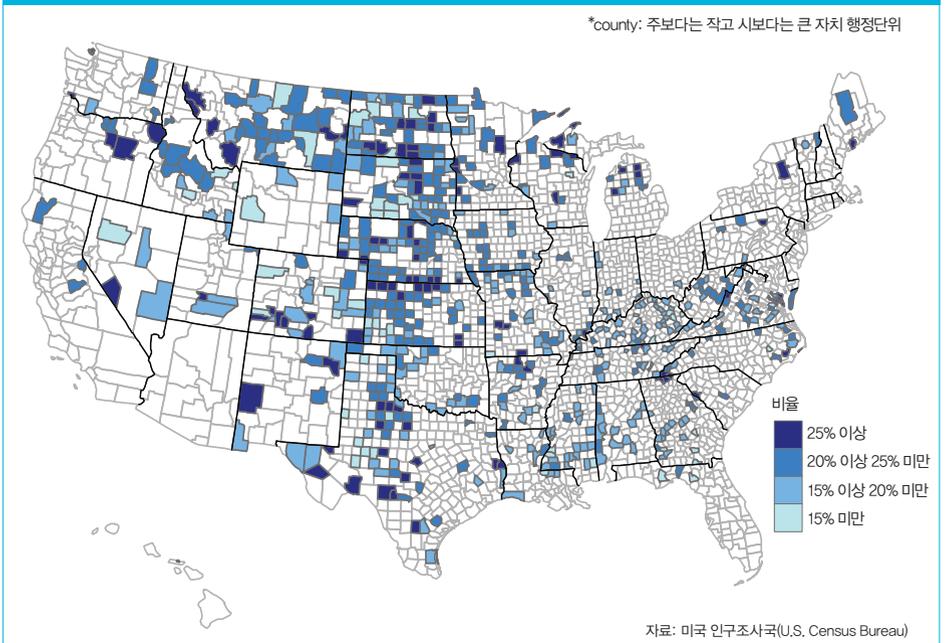
연구 결과에 따르면 농촌에 거주하는 노인들의 사망률이 도시에 거주하는 노인들보다 20% 더 높았으며, 평균수명 역시 3년 이상 짧았다. 또한 도시 지역 대비 농촌에 거주하는 노인들의 고혈압 비율은 11%, 당뇨병 비율은 40%, 심장병 비율은 40% 더 높은 것으로 나타났다. 농촌 인구는 흡연량이 더 많고, 비만율도 더 높다. 건강을 해치는 생활습관을 교정해줄 적절한 교육 프

로그램을 제공받거나, 의료기관의 적절한 도움을 받지 못하는 것이 노후 건강에 큰 영향을 주는 것으로 해석되고 있다.

특히 도시 지역에 비해 농촌에는 노인들을 위한 인프라 및 서비스(주택·보건의료·교통 등)가 전반적으로 부족한 실정이다. 예컨대 농촌은 주거 형태가 다양하지 않기 때문에 노인들이 기존에 살던 자신의 큰 집에서 다른 형태의

미국 내에서 노인인구 가운데 농촌 거주 비중(65.3%)이 가장 높은 버몬트주의 모습. 사진 속 건물은 주유소로 운영되다 현재는 폐건물로 방치되고 있다. 버몬트 역시 농촌 지역은 노인들이 살기에 인프라 시설이 많이 부족하다.

인구 전체가 농촌에 거주하는 완전 농촌 자치군(county) 가운데, 65세 이상 노인의 거주 비율 (2012~2016)





연구 결과에 따르면 농촌에 거주하는 노인들의 사망률이 도시에 거주하는 노인들보다 20% 더 높았으며, 평균수명 역시 3년 이상 짧다. 도시 지역 노인들 대비 농촌에 거주하는 노인들의 고혈압 비율은 11%, 당뇨병 비율은 40%, 심장병 비율은 40% 더 높은 것으로 나타났다.

농촌에 거주하는 노인들의 경우, 병원 방문이나 식품 구입 등 기본적인 생활에 있어 장거리 운전이 필수적이다. 장거리 운전이 불가할 경우 건강 악화 등 치명적인 문제들이 발생할 수 있다.

거주지(예를 들어 작은 아파트)로 이사를 해야 할 경우 도시에 사는 노인들보다 더 큰 어려움을 겪는다.

노인의 90% 가까이는 가능한 한 오랫동안 자신의 집에서 노년을 보내기를 원한다. 그러나 노화로 인한 신체적 변화(시력 및 청력 변화, 인지 기능 저하, 이동성 제한, 자가 관리 어려움 등)가 이러한 노년기 계획에 큰 영향을 미칠 수 있다. 노인의 30%가 건강 또는 기타 사유(가사 보조, 교통)로 간병을 받으며 간병인 그룹 중 성인 자녀가 가장 큰 비중을 차지하고 있다. 하지만 25세에서 54세 사이 주요 근로연령대인 젊은 인구가 농촌을 떠나고 있어 성인 자녀나 다른 가족 구성원의 도움에 의존해야 하는 노인들 중 상당수가 어려움을 겪고 있다. 특히 병원에 가야 하거나 식품을 구입해야 할 경우 꽤 장거리를 운전해야 하기 때문에 노인들 스스로 이에 대한 해결책이나 대안을 시급히 마련해 두어야 하는 상황이다. 더 나아가 사회적으로 고립될 경우 건강이 악화되며 반대로 사회적으로 연결돼 있을 경우 건강을 오래 유지할 수 있기 때문에 고립된 노인들에 대한 관심이 더욱 필요하다.

많은 연구원은 농촌에 거주하는 노인들의 사회적 기능이 낮게 나타나는 현상에 관심을 보이고 있다. 의료 및 사회시설로부터 접근성이 낮아 농촌 노인들은 사회적으로 고립되어 있었으며, 특히 이러한 현상이 흑인과 히스패닉 계열 노인들에게 더 많이 나타났다. 이러한 현상의 원인은 개인적인 요인(건강 상태 등)뿐만 아니라 사회적 환경 및

물리적 환경(자원, 레크리에이션 및 사회시설과의 거리 등)들로 볼 수 있다.

### 농촌 노인 인프라 개선 위한 지원책

농촌에 거주하는 노인들의 건강을 개선하기 위해 미국 정부는 현재 이 같은 노력을 하고 있다.

▶ 인적 자원 및 서비스 관리국·노동부 및 기타 정부 기관은 농촌 지역사회의 의료 및 공중보건 인력을 더욱 육성할 수 있도록 자금 지원을 늘렸다. 이러한 지원책은 특히 요양 간호, 정신 건강, 1차 진료, 구강 진료 등을 위한 보건 인력을 지속적으로 성장시키는 데 본격적으로 투자될 예정이다.

▶ 연방정부의 1조5000억 달러 인프라 법안을 기반으로 농촌 인구의 사회적 연결성을 높이기 위해 배달 사이트뿐만 아니라 건강 증진, 질병 예방 및 만성 질병 관리를 위한 원격 의료와 같은 모델을 보다 적극적으로 도입하고자 논의 중에 있다.

하지만 이로써는 턱없이 부족하다. 교통 개선 및 온라인 기반 모델들을 도입해 접근성을 높일 뿐 아니라, 인종에 상관없이 모든 사람이 편하게 참여하고 이용할 수 있는 사회적 지원 네트워크를 발전시켜야 한다는 데 많은 공감대가 형성되고 있다. 더불어 개인의 건강을 관리할 수 있는 기회에서 특정층이 더 소외되지 않도록 농촌에 거주하고 있는 노인들 중 저소득층, 테크놀로지에 미흡한 노인들에게도 전달될 수 있는 시스템이 마련되어야 할 것이다. **M**

#투자자와연금TV

#구독 #좋아요 했더니

#연금관리법 #투자꿀팁

내 손안에 쏙!



꿀정보 시리즈 LINE UP

- 투자살롱
- 연금 TALK TALK
- 투자THE연금
- 우먼&머니톡
- 유튜브 세미나 and more!

“투자자와연금TV” 구독은?

▶ NAVER TV 🔍 YouTube 🔍 에서

‘미래에셋투자자와연금센터’로 검색하세요!



# OLD

글·그림 - 홍승우



막내는 영원한 막내인 건가.





건강 순례길을 걸겠어!



지금 아무것도 안 하지만  
더 격렬하게 아무것도  
안 하고 싶다.



이 정도까지는 아니지만  
나도 격렬하게...



인간관계를 즐기고 있다.



그간 참 많은 사람들을  
만나왔지만



만나면 만날수록 인간관계는  
감정소모의 장이라는 걸  
알게 된 것 같다.

기 빨려...



일 때문에 만나는 관계가  
아니라면 요즘엔 사람을  
거의 만나지 않는다.



그렇게 만남과 약속을 확  
줄이고 나니 걱정할 일도  
부담되는 일도 없다.

흔들리지  
않는  
편안함

에이스  
침대같은 삶



그러다 갑자기 작고도  
큰 고민이 하나 생겼다.

이렇게 쪽 살다가  
외로운 노인이  
되는 건 아닐까...?



여보. 그간 인연들 끊고 살아도  
참 잘 살아왔죠. 그렇지요?

괜한 인연들 없어서  
더 다행이지. 가족관계  
하나 건사하는 것도  
힘든 일이니까.

나는 당신만으로도 충분해.



내 축은 결혼과 출산 후 강해진 거야.

# 실버타운 고를 때, 반드시 고려해야 하는 5가지

Editor 이지희 전국노인주거복지시설협회 사무국장·수원여대 사회복지학과 겸임교수

■ 노후 주거지로 시니어타운을 선택하려는 사람이 늘어나면서 시니어타운에 관한 정보들도 많아지고 있다. 시니어타운을 소개하는 책들도 발간되고, 각종 블로그와 유튜브 채널에서 전국의 다양한 시설들을 친절하게 소개하고 있다. 기본적인 정보는 각 시설의 홈페이지에 들어가면 자세히 설명돼 있고, 보증금에 대한 안전장치, 의료시스템, 부대시설 및 프로그램 등이 중요하다는 것은 이미 잘 알려진 정보다. 이번 칼럼에서는 잘 알려지지 않은, 그러나 시니어타운을 선택할 때 반드시 고려해야 할 다섯 가지를 살펴보고자 한다.

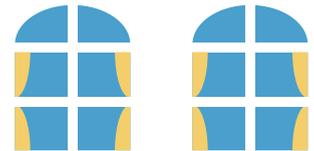
## Point 1 연령과 건강 상태에 따라 나에게 맞는 시니어타운이 다를 수 있음을 인식하라.

시니어타운은 법적으로 만 60세 이상이면 입주 가능하다. 부부가 교직에서 은퇴하고, 연금 수급자가 되어 60대에 시니어타운에 입주한 경우를 필자도 본 적은 있지만, 60대에 시니어타운에 입주하는 경우는 드물다. 보통 배우자 한쪽이 사망하거나, 건강이 악화돼 누군가의 도움을 받아야 일상생활을 할 수 있을 때 어르신과 자녀들 모두 시니어타운 입주

를 고려하는 경우가 많다. 실제로 현재 주요 시니어타운 입주자의 평균 연령은 70대 후반에서 80대 중반으로 시설에서도 고령화 현상이 나타나고 있으며, 입주 시 연령을 85세로 제한하는 시설도 생겨나고 있다.

그렇다면 나에게 맞는 시니어타운은 어떻게 찾아야 할까. 입주할 어르신이 본인의 연령과 건강 상태에 맞는 시설을 찾기 위해, 다양한 시설을 직접 눈으로 보고 견학해 봐야 한다. 우리가 집을 구할 때 한 곳만 보고 바로 계약하지 않는 것처럼 시니어타운도 마찬가지다. 특히 시니어타운은 본인이 살던 집을 처분하고 시설로 들어오는 경우가 많고, 시설에서 생활하던 어르신이 다른 시설로 옮기는 경우는 있으나, 다시 아파트 등으로 돌아가는 것은 드물기 때문에 신중히 고민하고 결정해야 한다.

여러 곳을 돌아보고 시설 분위기는 어떤지, 입주자들의 건강 상태는 어느 정도인지 파악해 보는 것이 좋다. 비교적 젊고 액티브한 어르신이 많은 시설이 있는 반면, 입주자들의 평균 연령이 높고 월 생활비가 비싼 대신 제공되는 서비스가 많은 시설도 있다. 예를 들어 고령으로 거동이 불편해 일상 생활에 많은 도움을 받아야 하는 어르신에게 수영장, 골프 시설, 헬스장 등의 부대시설보다는 의료시스템, 균형 잡힌 식사, 주 2회 이상



의 청소 및 세탁 서비스가 더 필요할 것이다. 따라서 본인의 연령과 건강 상태를 고려해 시설을 선택하는 것이 필요하다.

### Point 2 입주할 당사자가 직접 시설을 보고 결정해야 한다.

노인복지를 하다 보면 재미있는 것이 있다. 어릴 때 자녀의 보호자는 부모지만, 노인이 되고 나면 노인의 보호자는 자녀가 된다. 시니어타운을 선택할 때도 보호자인 자녀와 동행하거나 아니면 보호자(자녀)만 시설에 와서 상담을 하고 가는 케이스도 적지 않다. 그러나 시설을 선택할 때는 반드시 입주할 어르신이 직접 시니어타운에 방문하라고 권하고 싶다. 고령에 거동이 불편해서, 어차피 비용을 보호자인 자녀가 지불할 것이기 때문에 어르신의 의사를 무시하고 살 곳을 결정하는 것은 좋지 않다. 실제로 자녀들이 본인의 부모님이 생활할 시설을 보고 마음에 들어 계약금을 지불하고, 입주할 날이 돼 어르신을 모시고 왔는데 어르신의 입주 거부로 방에 한 발자국도 들어가보지 못하고 위약금만 물고 돌아간 경우도 있다. 노인의 '자기결정권'은 매우 중요하며 침해되어서는 안 된다.

### Point 3 월 생활비는 물가 상승률에 따라 인상될 수 있다는 것을 고려해야 한다.

우리나라의 시니어타운은 보증금+월 생활비 방식으로 운영되는 곳이 대부분이다. 보증금은 계약 시 지불하는 것으로 전세보증금 개념으로 이해하면 된다. 보증금은 처음 계약 시 목돈이 들어가지만, 퇴소 시 돌려받을 수 있다. 그러나 월 생활비는 다르다. 현재 월 생활비가 200만원이라고 하더라도 이 금액이 사는 내내 동일하지 않다는 점을 고려해야 한

다. 물가 상승률에 따라 보통 3~5% 정도 매년 생활비가 오를 수 있다(물론 동결되는 경우도 있다).

입주할 당시에는 월 생활비가 200만원이었으나 몇 년 뒤에는 몇십만원의 차이가 날 수도 있는 것이다. 실제로 이것을 고려하지 않고 입주했다가 생활비 인상으로 인해 좀 더 저렴한 시설로 옮길지를 고민하는 어르신도 있다.

노인이 되면 젊었을 때에 비해 수입이 한정적이기도 하고, 당초 예상했던 여명보다 길어져서 자식들의 부담이 생기는 경우도 있다. 비용을 자녀들이 지불하는 경우 입주자들이 고령이 될수록, 보호자인 자녀들도 고령이 되기 때문에 비용 부담이 점점 증가하게 된다. 나에게 맞는 시니어타운을 고를 때, 월 생활비가 인상된다는 것을 반드시 고려해, 입주 가능한 시니어타운을 골라야 한다.

### Point 4 의무식에 따라 생활비가 달라질 수 있지만 비용보다는 건강을 생각하는 것이 중요하다.

시니어타운에는 의무식이라고 하는 제도가 있다. 식사를 하지 않아도 정해진 의무 식수만큼 비용을 지불해야 하는 제

우리가 집을 구할 때 한 곳만 보고 바로 계약하지 않는 것처럼 시니어타운도 마찬가지다. 특히 시니어타운은 본인이 살던 집을 처분하고 시설로 들어오는 경우가 많고, 시설에서 생활하던 어르신이 다른 시설로 옮기는 경우는 있으나, 다시 아파트 등으로 돌아가는 것은 드물기 때문에 신중히 고민하고 결정해야 한다.



도다. 하루세끼 월 90식의 의무식이 있는 시설이 있는 반면, 월 30식, 월 20식 등 시설에 따라 의무 식수는 다양하다. 의무식 외에 추가적으로 식사하는 비용은 식수만큼 생활비에 추가된다고 보면 된다. 의무식에 대해 부정적인 시각을 갖고 계신 분들도 많은데 의무식은 의외로 매우 중요하다. 의무식은 운영자들에게는 안정적인 식당 운영 측면에서, 어르신에게는 건강관리와 안위 확인이라는 측면에서 모두에게 필요한 제도다.

시설에서 식사는 정해진 시간에 식당에 모여서 하기 때문에 어르신들을 방에서 나오게 만들고, 밥을 먹으면서 누군가와 이야기할 수 있기 때문에 고립을 예방할 수 있다. “오늘 605호 김 할머니가 식사하러 안 내려오셨는데 무슨 일 있나?” “사회복지사 선생님이 김 할머니 방으로 전화 한번 해보세요. 왜 밥 먹으러 안 내려오는지” 등등 서로에 대한 안위 확인은 의외로 식당에서 이루어진다.

평소에 내가 하루 두끼 월 60식의 식사를 한다고 가정해 보자. 그런데 내가 30식의 의무식이 있는 곳에 입주했다면, 추가 30식에 대한 식비가 생활비에 추가될 것이다. 드물지만

노인이 되면 젊었을 때에 비해 수입이 한정적이기도 하고, 당초 예상했던 여명보다 길어져서 자식들의 부담이 생기는 경우가 생기기도 한다. 비용을 자녀들이 지불하는 경우 입주자들이 고령이 될수록, 보호자인 자녀들도 고령이 되기 때문에 비용 부담이 점점 증가하게 된다.

비용이 추가되는 것 때문에 식사를 하지 않으시는 경우가 있는데 어르신에게 식사는 매우 중요하며 건강과 직결되는 부분이라서 주의해야 한다. 돈을 조금 아끼려다가 건강을 잃을 수 있기 때문이다.

### Point 5 가족과 지인들이 찾아오기 쉬운 곳, 접근성이 중요하다.

시니어타운을 선택할 때 고려해야 할 중요한 점 중 하나는 가족과 지인들이 찾아오기 쉬운 곳이어야 한다는 것이다. 즉, 교통이 편리해야 한다. 자녀들이 부모님을 뵈러 오는 데 많은 시간이 소요되고 접근성이 떨어진다면, 부모님을 만나러 오는 횟수가 줄어들 것이고, 반대로 어르신이 친구를 만나러 가거나 자녀들을 만나러 가는 데 어려움을 겪는다면 아무리 자연친화적이고 환경이 좋다고 해도 삶의 만족도가 떨어질 수밖에 없다. 입주자의 경우 고령으로 운전면허를 반납하거나 갖고 있던 차를 처분하고 입주하는 경우도 있기 때문이다. 시설에 따라 인근 역이나 버스 정류장까지 셔틀버스를 운행하는 곳도 있기 때문에 입주 전 셔틀버스 운행 여부나 역, 시내와의 접근성이 어떤지 살펴볼 필요가 있다. 시니어타운은 생활공간이다. 자유롭게 외출도 하고 외식도 하고 친구들을 만나러 나갈 수 있어야 한다.

지금까지 시니어타운을 선택할 때 고려해야 할 점들에 대해서 살펴봤다. 앞서 언급한 내용 이외에도 고려해야 할 점들은 많다. 그러나 가장 중요한 것은 시니어타운에 입주해 ‘행복한 노후생활’을 할 수 있어야 한다는 것임을 잊어서는 안 된다. 좋은 시설이란 결국 ‘나에게 맞는’ ‘내가 생활하는 데 편하고 즐거운’ 곳으로 나에게 맞는 시설을 잘 찾는 것이 핵심이다. **M**



# 내 생애 최고의 냉면

Editor 이근후 이화여대 명예교수, <나는 죽을 때까지 재미있게 살고 싶다> 저자

■ 별미 하면 냉면을 빼놓을 수 없다. 냉면은 ‘차게 먹는 한국 전통 국수. 주로 평양·함흥 등 북부지방에서 전래된 음식’이다. 내가 냉면과 인연을 맺은 것은 참 오래다. 초등학교도 들어가기 전에 냉면 맛을 보았으니 인연이 깊다고 하겠다.

내가 대구에서 자랐기 때문에 냉면과는 인연이 없을 것 같지만, 당시 대구에는 평양냉면집이 한 군데 있었다. 그때만 해도 별난 음식이었기 때문에 사람들이 외식을 할 때 많이 찾은 곳 중 하나가 냉면집이었다. 지금까지 나는 그때 그 맛을 잊지 않고 기억한다.

직장을 가지면서 냉면은 서울에서 주로 많이 먹었는데 가족이나 직장 동료들과 함께 유명 냉면집을 순회하고 돌아다녔다. 우래옥과 같은 평양냉면집, 오장동 함흥냉면집 등이었는데 내가 어릴 때 기억하고 있는 냉면 맛과는 달랐다. 어떻게 다르냐고 묻는다면 아쉽지만 자세히 답을 할 수 있을 만큼 내 미각적 표현력이 발달되어 있지 않다. 그러나 어쨌든 내 입맛에는 다르다.

## 다시 만난 어릴 적 그 맛

1990년 중국 연변에서 고려인 의학자 학술대회가 처음 열렸다. 이 모임은 당시 중국 연변 의대 명예교수였던, 이후 2014년 6·25 전쟁영웅으로 선정된 현봉학 선생님이 주관해 만들었다. 외국에서 의학자로 활동하고 있는 동포들을 아울러 만든 학술대회였다. 나는 그해 대한신경정신의학회 회장을 맡고 있었기 때문에 공식적인 초청을 받아 그곳에 갔다.

학술대회를 마치고 냉면에 대한 궁금증이 생겨 연변에 있는 정신과 의사의 안내를 받아 제일 유명하다는 냉면집에 들렀다. 연변 냉면집에 관심을 갖게 된 이유는 연변에선 어릴 때 맛보았던 냉면 맛과 비슷한 냉면을 접할 수 있지 않을까 하는 기대감 때문이었다. 아니나 다를까, 연변의 냉면 맛은 내가 어릴 때 맛본 그 냉면과 유사했다. 그래서 연변에 있는 동안 그 냉면집을 자주 방문했다.

그 후 1998년 처음으로 금강산 관광길이 열리자 가족과 함께 배를 타고 금강산에 갔다. 금

*나와 냉면의 인연을 떠올리면 무엇보다 이화여자대학교 김옥길 총장님의 ‘옥길표’ 평양냉면을 빼놓을 수 없다. 내가 기억하고 있는 평양냉면의 맛은 세 가지다. 하나는 어릴 때의 냉면 맛이고, 두 번째는 서울에서 맛본 냉면 맛이고, 마지막으로 옥길표 평양냉면이다. 이 세 가지 냉면의 맛 가운데 단연 인상에 남는 것은 옥길표 평양냉면이다.*

강산을 관광하는 도중 평양 옥류관에서 낸 금강산 분점을 방문했다. 북한의 평양냉면을 처음 먹어보게 된 것이다. 그 후 금강산에 육로로 두 번 더 여행을 갔는데 갈 때마다 옥류관을 들르는 일은 빼놓지 않았다. 그 이유는 금강산에서 먹은 냉면 역시 내 어릴 적 먹었던 냉면의 맛과 유사했기 때문이다.

## 내가 으뜸으로 꼽는 평양냉면

나와 냉면의 인연을 떠올리면 무엇보다 이화여자대학교 김옥길 총장님의 '옥길표' 평양냉면을 빼놓을 수 없다. 내가 기억하고 있는 평양냉면의 맛은 세 가지다. 하나는 어릴 때의 냉면 맛이고, 두 번째는 서울에서 맛본 냉면 맛이고, 마지막으로 옥길표 평양냉면이다. 이 세 가지 냉면의 맛 가운데 단연 인상에 남는 것은 옥길표 평양냉면이다.

옥길표 평양냉면이라고 하니 마치 김옥길 총장이 직접 평양냉면집을 차려 경영한 것처럼 들릴 수 있을 것 같다. 총장님이 외부 인사를 초청해 접대할 때 내놓는 메뉴가 평양냉면이었기 때문에 옥길표 평양냉면으로 이름을 붙인 것이다. 나도 이화여대에 와서 여러 번 총장님 초대를 받아 냉면을 즐겁게 먹어본 기억이 있다.

나의 냉면 맛 세 가지 중 으뜸인 맛이 어떤 냉면이냐고 물으신다면 서슴지 않고 옥길표 평양냉면이라고 답하며 엄지 척 하겠다. 그 이유는 이렇다. 총장님 사저에 가면 큰 식당 못지않은 거대한 가마솥이 있고 그 위에는 냉면을 뽑는 전통적인 냉면틀이 놓여있다. 거기에서 나오는 냉면 맛이 정말 일품이다. 냉면 맛도 냉면 맛이지만 냉면을 대접하는 총장님의 태도에 냉면 맛보다 진한 감동을 받았다.

총장님에게 받은 감동 하나는 직위나 신분에 관계없이 평등하게 대접한다는 것이다. 예를 들면 이화여대 전 교직원을 초청해 냉면 파티가 열리면 교수나 일반직원, 미화원에 이르기까지 신분의 차등은 없다. 그 초청에서는 모두가 총장님의 초청을 받은 평등한 손님이다. 일반적인 식당에도 일반 고객 따로 있고 VIP 고객이 따로 있어 차등을 둔 대접을 받곤 하는데 김옥길 총장님의 사저에 초청돼 대접을 받게 되면 그 누구

도 사람 위에 사람 없고 사람 밑에 사람 없다. 평등하다는 뜻이다.

또 다른 하나는 합리적인 차별대우다. 여기서 말하는 차별대우는 누구는 냉면을 특별히 만들어주고 하는 그런 차별이 아니라 냉면을 대접받는 순서에서의 차별이다. 이곳에 초청받아 방문하면 초청받은 손님을 모시고 온 운전기사들이 제일 먼저 냉면을 대접받는다. 내가 운전기사에게 냉면을 먼저 대접하는 순서를 합리적인 차별대우라고 말한 이유는 총장님의 설명 때문이다. 운전기사는 주인을 모시고 다니면서 식사 시간에 제대로 식사를 하지 못한다. 주인이 식사를 하고 있을 때 언제 식사를 마치고 나올지 모르기 때문에 기다리다 보면 식사를 거르는 경우가 많다는 것이다. 때문에 총장님은 이들에게 먼저 챙겨주는 것이라고 설명

총장님에게 받은 감동 하나는 직위나 신분에  
관계없이 평등하게 대접한다는 것이다. 예를  
들면 이화여대 전 교직원을 초청해 냉면 파티가  
열리면 교수나 일반직원, 미화원에 이르기까지  
신분의 차등은 없다. 그 초청에서는 모두가  
총장님의 초청을 받은 평등한 손님이다.

해 주셨다. 이는 보통 사람이라면 직접 이행하기는커녕 생각조차 하기 어려운 일인데 총장님은 스스럼없이 실천하셨으니 진정 큰 배려가 아닐까 싶다.

나는 이 두 가지 손님 접대의 태도를 보고 '이 맛이야' 하고 감탄했다. 냉면 맛도 엄지 척이지만 냉면을 대접하는 이런 정성이 냉면 맛을 더욱 맛있게 느끼게 해주었던 것이다. 나는 일찍이 김옥길 총장님과의 첫 만남에서 '이분이 배려심이 참 많은 분이구나'라는 것을 경험적 육감으로 느꼈다. 그 경험적 육감은 총장님에게 묻거나 확인한 것이 아니고 오로지 나 혼자만의 추측이었다. 직접 냉면 대접을 받고 또 대접을 하는 모습을 보며 내 추측이 틀리지 않다는 확신을 얻었다.

### 배려심이 더해진 냉면의 맛

배려라고 하는 것은 '여러 가지로 마음을 써서 보살피고 도와줌'이다. 선천적인 기질로 배려가 몸에 배어 태어나는 분도 있지만 그보다는 태어나서 후천적으로 학습을 통해 배우고 익히는 경우가 많을 것이다. 그렇다면 총장님은 어떤 과정에서 어떤 부모를 만나 이런 배려심을 몸으로 익혔을까 궁금하다. 총장님의 배려심은 인위적이거나 작위적인 허위라고는 조금도 느껴지지 않았다. 총장님의 자연스러운 성격 그 자체의 일부가 아닌가 생각된다.

나는 정신과 의사로서 후학을 가르치면서 꼭 이런 말을 한다. 남을 치료하는 의사가 되려면 고통받는 사람에 대한 측은지심이 겨자씨만큼이라도 있어야 한다고 말이다. 겨자씨는 크기가 원체 작아 무게가 없는 것처럼 보이지만 천칭에 올려놓고 보면 겨자씨가 놓인 쪽이 기울어진다. 이는 작지만 무게가 있다는 뜻이다. 따라서 하다못해 측은지심이 겨자씨만큼이라도 있는 사람이 없는 사람에 비해 의사가 될 자격이 있다는 게 내 지론이었다. 여기서 말하는 측은지심이 바로 남을 배려하는 마음이다. 배려하는 마음이 겨자씨만큼만 있어도 대단한 일인데 총장님은 가늠하기조차 어려운 무게를 가지고 있으니 그 배려심에서 우러나오는 냉면의 맛에 내가 어찌 엄지 척을 하지 않을 수 있겠나.

'배려'라는 말을 들으면 늘 김옥길 총장님이 생각난다. 나에게 몸소 배려가 무엇인지를 가르쳐주신 참스승이기 때문이다. 그래서 김옥길 총장님에 대한 이야기를 지난 호에 이어 2회에 걸쳐 실어본다. **M**





## 39개 중 31개의 퇴직연금 금융회사가 미래에셋 TDF를 선택했습니다

- 총 39개 퇴직연금 사업자의 31개가 미래에셋자산운용 TDF 포함
- 총 220개 디폴트옵션 포트폴리오 중 96개 미래에셋자산운용 TDF 포함  
(원리금 보장형 제외, 2022년 12월 고용노동부 기준)
- TDF 설정액 1위(2022년말 금융투자협회 기준)

● 미래에셋 전략배분TDF ● 미래에셋 자산배분TDF

■ 투자자는 해당 집합투자증권에 대하여 금융상품판매업자로부터 충분한 설명을 받을 권리가 있습니다 ■ 투자 전 (간이)투자설명서 및 집합투자계약을 반드시 읽어보시기 바랍니다 ■ 집합투자증권은 예금자보호법에 따라 예금보험공사가 보호하지 않습니다 ■ 집합투자증권은 자산가격 변동, 금리 변동, 환율 변동 등에 따라 투자원금의 손실(0~100%)이 발생할 수 있으며 그 손실은 투자자에게 귀속됩니다 ■ 연금저축 계약기간 만료 전 중도 해지하거나 계약기간 종료 후 연금이외의 형태로 수령하는 경우 세액공제받은 납입원금 및 수익에 대해 기타소득세(16.5%) 세율이 부과될 수 있습니다 ■ 한국금융투자협회 심사필 제23-00465호 (2023.02.13 ~ 2024.02.12)

원칙을 지키는 투자 -  
**MIRAE ASSET**  
미래에셋자산운용

업계최초  
100%전자문서

업계최초  
모든 업무 화상상담

업계최초  
24시간 디지털 ARS

MIRAE ASSET  
미래에셋생명

## 대기표도, 기다림도, 종이서류도 없는 디지털 대표 보험사!

- **페이퍼리스**: 보험사 최초 문서 편철 100% 폐지 > 전자문서로 전환
- **비대면 화상상담 서비스**: 보험사 최초 모든 보험 업무 화상상담 가능
- **생보업계 최초 디지털 ARS 오픈**: 통화 대기, 앱 설치 없이 24시간 접속 가능한 서비스
- **통합 사이트 운영**: 홈페이지+온라인보험+사이버창구
- **디지털 라운지 개설**: 고객이 화상창구를 통해 직원이 눈앞에 있는 듯한 환경에서 원하는 서비스를 원스톱으로 제공

■ 보험계약 체결 전에는 반드시 상품설명서 및 약관을 참고하시기 바랍니다. ■ 미래에셋생명은 해당 상품에 대해 충분히 설명할 의무가 있으며, 가입자는 가입에 앞서 이에 대한 충분한 설명을 받으시기 바랍니다.  
■ 준법감시인심의회-23-03-049(2023.03.21 ~ 2024.03.20)

행복한 은퇴설계의 시작 -  
**MIRAE ASSET**  
미래에셋생명

# 내 개인연금, 글로벌 자산관리로 이전하자!

앱으로 간단히 개인연금 이전하고  
관리는 미래에셋증권 개인연금 랩어카운트로!

글로벌 연금 전문가의 자산관리 서비스를 받는 가장 쉬운 방법!  
미래에셋증권 앱으로 연금계좌 개설하시고,  
지금 바로 이전하세요!



**M**  
STOCK

증권업계 최초

개인연금 랩어카운트

: 미래에셋증권의 본사 전문 운용 인력에 의해 운용되는 투자 일임서비스

**[미래에셋증권 연금자산관리센터 1588-5577]** ■ 투자자는 금융투자상품에 대하여 미래에셋증권으로부터 충분한 설명을 받을 권리가 있으며, 투자 전 (간이)투자설명서 및 집합투자규약을 반드시 읽어보시기 바랍니다. ■ 금융상품은 예금자보호법에 따라 예금보험공사가 보호하지 않습니다. ■ 금융투자상품은 자산가격 변동, 환율 변동, 부동산 가격하락 등에 따라 투자원금의 손실(0~100%)이 발생할 수 있으며, 그 손실은 투자자에게 귀속됩니다. ■ 랩계약은 위탁매매 수수료와 랩계약의 수수료는 없으나, 금융투자상품 매매 시 해당 상품의 약관, 설명서 등에서 정한 보수, 수수료, 증권거래비용 등의 비용은 고객님이 별도 부담할 수 있습니다. ■ 연금저축 계약기간 만료 전 중도 해지하거나 계약기간 종료 후 연금 이외의 형태로 수령하는 경우 세액공제 받은 납입 원금 및 수익에 대해 기타소득세(16.5%) 세율이 부과될 수 있습니다. ■ 과세기준 및 과세방법은 향후 세법개정 등에 따라 변동될 수 있습니다. ■ 개인연금 랩어카운트는 고객별로 운용·관리되는 투자일임계약이며 연금저축 계좌를 통해서만 가입 가능합니다. ■ 한국금융투자협회 심사필 제23-01584호 (2023.05.03~2024.05.02)

글로벌 투자 파트너-

**MIRAE ASSET**  
미래에셋증권