

또 다른 행복의 시작, 은퇴

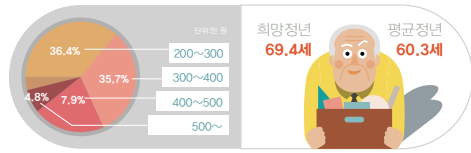
신한은행 미래설계센터 보고서



contents

02 인포그래픽 은퇴, 그 이상과 현실 사이

은퇴 후 한 달 생활비는 얼마나 들까? 65세에 퇴직한 후 85세까지 산다고 가정한다면 노후 자금은 얼마나 필요할까? 대한민국 은퇴자들의 일상과 그에 필요한 생활자금을 인포그래픽으로 들여다봤다.



06 은퇴 재테크 신한은행 미래설계센터의 제안

은퇴 후 연금은 어떻게 관리할까? 부동산자산은 연금화 하는 게 좋을까? 은퇴했어도 대출을 받을 수 있을까? 이 모든 궁금증에 신한은행 미래설계센터가 답했다.

13 인터뷰 우리들만 알기엔 너무 흥미진진한 은퇴 이야기

- 이제, 조선의 수문장이다 _ 권정국
- 봉사는 나의 힘 _ 정세영
- 다시, 처음처럼 _ 정지영
- 사과나무 가꾸는 초보 농부 _ 김순희
- 인재를 만들고 양성하는 마음 _ 한선희



24 또 다른 시작 재취업, 창직, 창업, 봉사, 사회적 기업, 귀농귀촌

고령화 사회, 은퇴 후에도 수십 년을 더 살아야 하는 현실, 답은 평생 일하는 것이다. 그래야 건강도, 재정도, 보람도 얻을 수 있다. '또 다른 시작'을 위한 실용 정보를 망라했다.



31 은퇴 후 관계, 재테크, 여행, 반려동물, 건강



32 행복한 은퇴, 부부관계가 답이다

은퇴는 나이들어 떠밀려 퇴사하는 것이 아니다. 은퇴는 새로운 삶을 꿈꾸고 전망하는 것이다. 실제로 만들어가는 것이다. 그러기 위해서 가장 중요한 것은 새로운 관계를 만드는 것이다. 먼저 부부관계를 살피고, 가족관계를 정립하고, 그리고 커뮤니티를 지향하자.

36 돈 벌 시간은 줄고 돈 쓸 시간은 늘는다

초고령사회 대한민국. 관건은 역시 노후자금이다. 지금 먹고살기도 빠듯하지만 그래도 대비해야 한다. 잘 준비하려면 공부가 필요하다. 먼저 자신의 상황을 진단하고 내게 맞는 재테크를 고민하자.

40 은퇴한 당신, 떠나라

어느 CF의 카피처럼, 열심히 일한 당신, 떠나야 한다. 은퇴 후 여행엔 옵션도 많다. 때론 가족과, 때론 친구와, 그리고 가끔은 혼자 떠나자. 각각의 여행에 어울리는 여행지 세 곳을 추천한다.

- Trip For Alone 유럽 정취 가득한 러시아의 향구도시, 블라디보스토크
- Trip With Couple 유럽 로맨틱의 심장, 체코 프라하
- Trip With Friend 전설이 깃든 영욕의 땅, 인도 라자스탄



46 개와 인간의 행복한 공존

새로 산 구두를 씌어먹고, 혼내는 주인에게 눈썹을 싹룩하며 탄전을 부리는 개를 상상해보라. 어떻게 이 얼굴에 침을 뱉을 수 있겠는가? 개와 행복한 공존을 시작한다면, 새로운 세상이 열릴 것이다.

50 지금은 스마트 헬스케어 시대

노년의 건강은 튼실한 근육에서 시작한다고 해도 과언이 아니다. 건강한 근육을 위해선 꾸준한 관리와 운동이 중요하다. 근육 건강 관리에 중요한 스마트 애플리케이션을 소개한다.

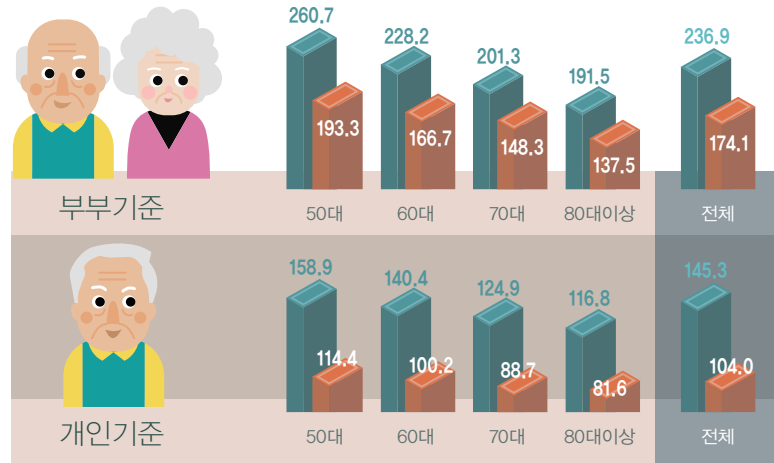


은퇴, 그 이상과 현실 사이

은퇴 후 한 달 생활비는 얼마나 들까? 65세에 퇴직한 후 85세까지 산다고 가정한다면 노후 자금은 얼마나 필요할까? 대한민국 은퇴자들의 일상과 그에 필요한 생활자금을 인포그래픽으로 들여다봤다.

연령별 노후 생활비 65세에 은퇴한 후 부부가 85세까지 매월 최소생활비 174만 원을 생활자금으로 사용한다면 얼마나 필요할까? 무려 4억 1700만 원. 반면, 국민연금 평균 수령액은 88만 원. 20년간 받는다면 2억

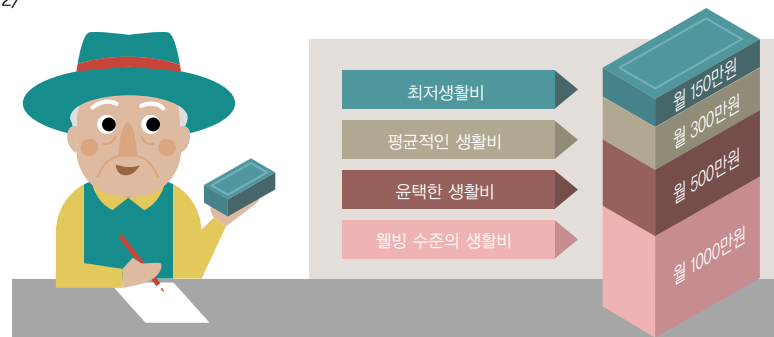
1120만 원. 부족한 자금이 2억 850만 원에 이른다. 오른쪽 그림은 50대~80대 이상 연령자들의 월 적정 생활비와 최소 생활비를 보여주는데, 그 격차가 매우 큰 것을 알 수 있다. <그림1>



<그림1> 국민연금공단, 2017년, 전국 50대 이상 대상 조사

은퇴자들의 월 생활비 최소 생활비나 풍요로운 노후생활을 위한 자금은 얼마나 필요할까? 국민연금관리공단이 발표한 생활수준에 맞는 노후 필요자금은 다음과 같다. <그림2>

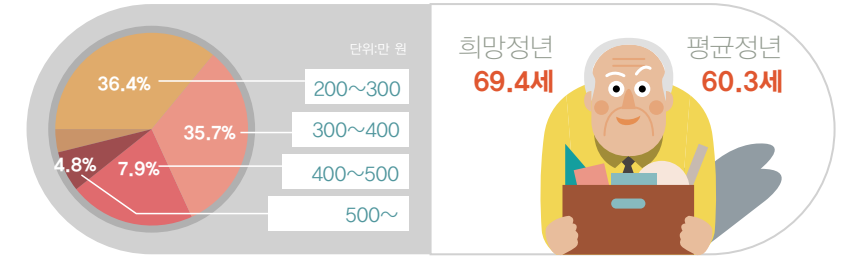
<그림2>



국민연금공단, 2017년, 전국 50대 이상 대상 조사

희망 노후 생활비 반면, 은퇴자들이 원하는 생활자금은 어느 정도 수준일까? 200~300만 원 정도라고 응답한 수가 가장 많았다. 그 다음으로는 300~400만 원이라고 응답한 사람이 비슷한 수치로 나타났다. <그림3>

<그림3>

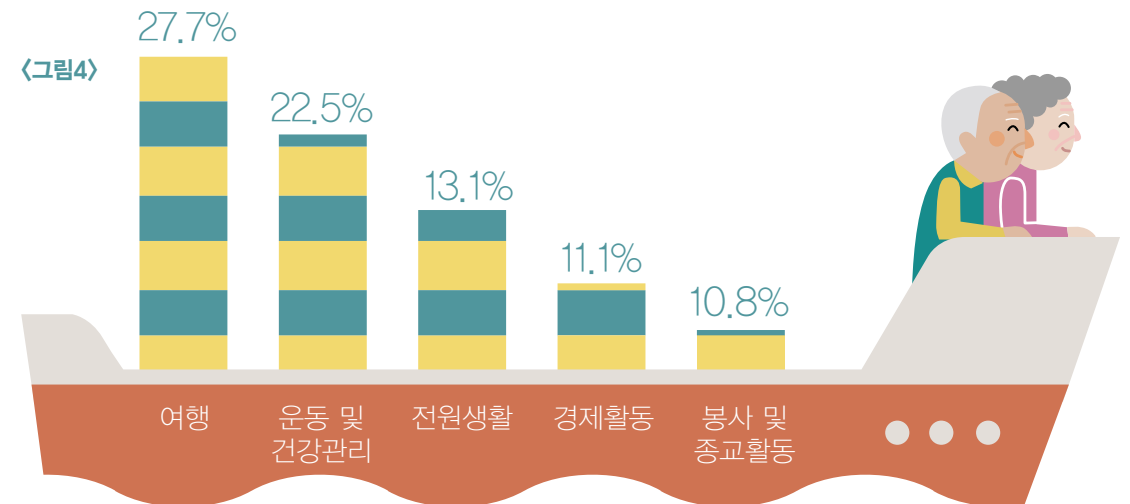


전국경제인연합 중소기업협력센터 & 잡서치 공동조사, 2017년 '중장년 은퇴준비 실태조사'

희망 은퇴 시기 조사에 응한 중장년층이 안정적인 노후를 위해 꼽은 첫 번째 조건은 '은퇴시기'였다. 희망 정년은 평균 69.4세. 하지만 고용노동부가 발표한 평균 정년은 60.3세. 응답자들은 9년 이상 더 경제활동에 참여하길 원했다. <그림3>

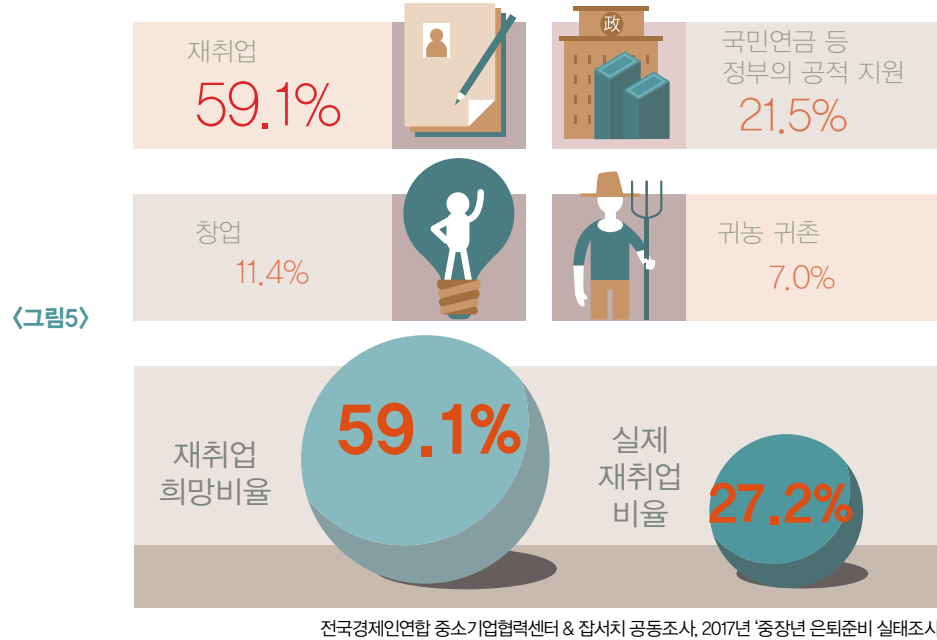
은퇴 후 가장 하고 싶은 것 은퇴 후 가장 하고 싶은 것은 여행이라고 답한 사람이 27.7%로 가장 많았다. 이어 운동 및 건강관리 22.5%, 전원생활 13.1%, 경제활동 11.1%, 봉사 및 종교활동 10.8% 순이었다. 희망과 현실의 괴리가 크다. <그림4>

<그림4>



전국경제인연합 중소기업협력센터 & 잡서치 공동조사, 2017년 '중장년 은퇴준비 실태조사'

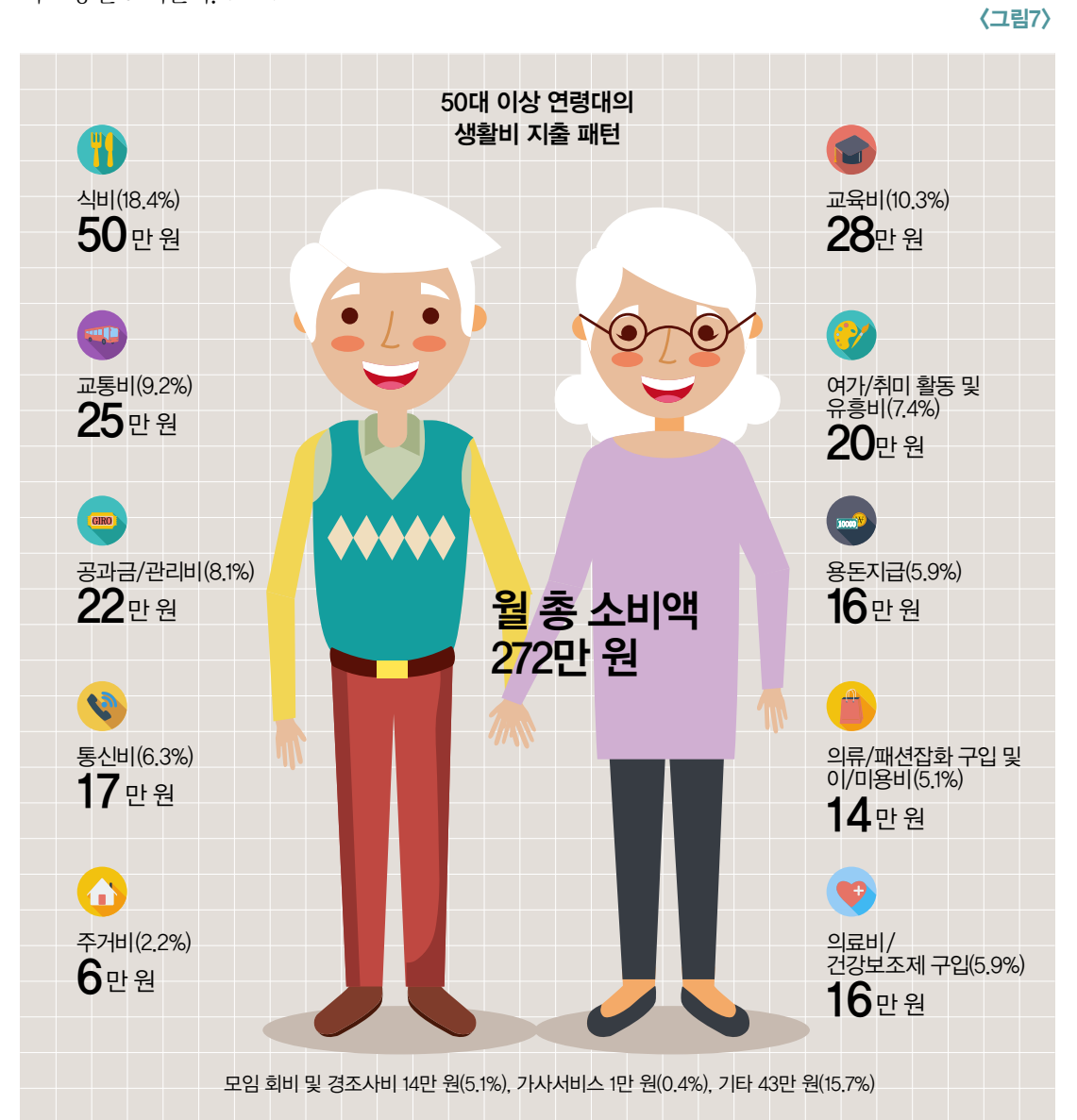
재취업 희망 비율 은퇴 이후 경제적인 문제를 해결하는 방안으로는 재취업이 59.1%로 가장 많았고, 국민연금 등 정부의 공적 지원이 21.5%, 창업 11.4%, 귀농 귀촌이 7.0%로 뒤를 이었다. <그림5>



은퇴 자금 해법 은퇴자들은 현실적으로 어떻게 경제적인 문제를 해결하고 있을까? 은퇴 자금을 해결하는 방법에서 '희망'과 '실제' 사이에서 가장 큰 차이를 보인 건 '재취업'이었다. 재취업을 희망하는 비율은 약60%에 이르지만, 현실은 27% 수준이다. 흥미로운 결과는 연금과 같은 공적자금으로 문제를 해결하려는 비율은 21.5%인데 실제로 발생하는 비율은 47.4%에 달했다. 현실에서는 절반에 가까운 은퇴자가 공적자금으로 생활비를 해결하고 있었다. <그림6>



은퇴자들의 월 생활비 지출분야 많은 사람들이 은퇴하기 시작하는 50대 이상의 사람들은 생활비를 어떤 곳에 쓰고 있을까? 신한은행이 발표한 '2018 보통사람 금융생활 보고서'에 따르면, 월 소비 금액 272만 원 가운데 가장 비중이 큰 항목은 식비로 18.4%를 차지했다. 흥미로운 대목은 28만 원으로 2위를 차지한 교육비다. 50대 이후에도 자식들을 위해 돈을 쓰는 비율이 높은 것이다. 부모 세대에게 지급하는 용돈도 평균 16만 원에 달해, 이른바 '낀 세대'의 고충을 보여준다. <그림7>



신한은행 미래설계센터의 제안

은퇴를 앞두고 걱정이 앞선다. 궁금한 것도 많다.

뭐부터 챙기고 준비해야 하는지도 걱정이야. 은퇴에 대비해 반드시 알아두어야 하는 체크 포인트!

Check Point 1 연금은 연금전용수급통장으로 받자

사람들은 흔히 연금액, 연금 수령 시기를 궁금해 한다. 그러나 연금을 어떤 통장으로 받아야 하는지 아는 사람은 드물다. 반드시 연금전용수급통장을 활용하자.

Check Point 2 늦지 않았다, 사적연금에 가입하자

일반적인 연금상품은 은퇴 전에 매월 일정 금액을 불입하고, 은퇴 시 연금으로 수령한다. 그러나 은퇴 전에 가입하지 못했더라도 은퇴 후 일시금을 내면 바로 연금으로 받을 수 있는 상품이 있다.

Check Point 3 은퇴 후에도 신용대출이 가능하다

살다보면 돈이 급할 때가 있다. 이 때 대출이 가능할까? 직장이 없는데도? 사업소득이 없는데도? 가능하다.

Check Point 4 번듯한 집을 현금으로 바꾸자

은퇴 후 가진 자산이 집 밖에 없다면, 그냥 깔고앉아 있는 게 아깝기만 하지 않을까? 주택 관리 비용도 적잖은 부담이다. 시가 5억 원 정도의 주택이 자산의 전부라면 그냥 살아야 할까?

Check Point 5 퇴직금, 연금으로 받자

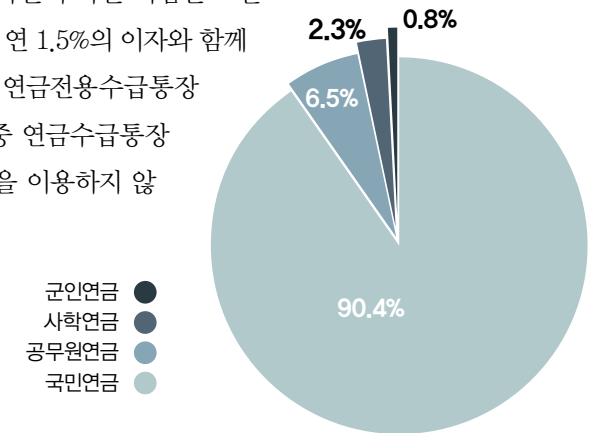
아직도 많은 사람들이 퇴직금을 한꺼번에 받지만, 점차 연금으로 수령하는 사람들이 늘고 있다.

Check Point 1

연금은 연금전용수급통장으로 받자

공적연금(국민/직역)은 규정한 나이가 됐을 때, 퇴직연금과 개인연금은 만 55세 이후 받을 수 있다. 사람들은 흔히 연금액, 연금 수령 시기를 궁금해 한다. 그러나 연금을 어떤 통장으로 받아야 하는지 아는 사람은 드물다. 반드시 연금전용수급통장을 활용하자. 최고 연 1.5%의 이자와 함께 각종 혜택도 받을 수 있다. 은행들이 운영하는 연금전용수급통장의 금리적용한도와 조건을 꼭 비교해보자. 이 중 연금수급통장 이용 고객은 66.9%로 아직 연금전용수급통장을 이용하지 않은 고객이 다소 많은 편이다.

신한은행 55세 이상
2017년 12월 공적연금
수령 고객 중



“ 연금전용수급통장을 이용하지 않고 있다면
지금 바로 가입하세요!! ”



신한 주거래 미래설계통장

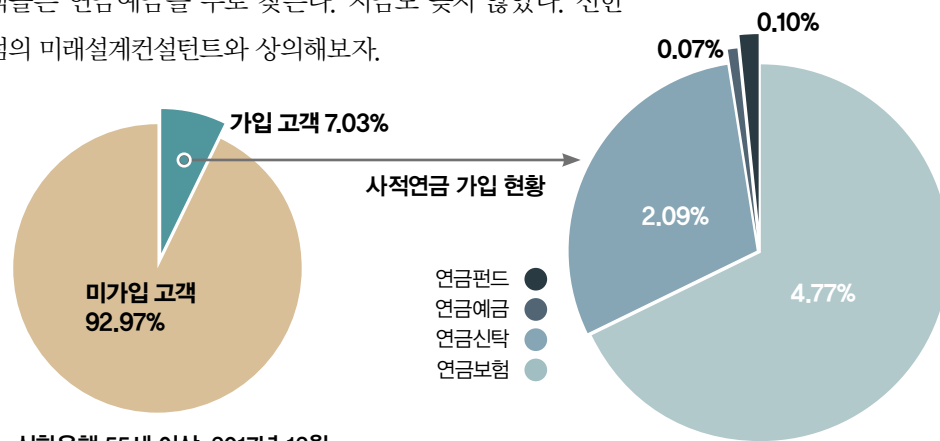
- 새로 가입하거나, 기존 통장을 전환할 수도 있다.
- 이 통장으로 연금을 받으면 최고 연 1.50%의 우대금리가 적용된다.
연금 수급(연1.0%) + 신한은행 교차거래 시(연 0.5%) _2018.4.11 현재, 세전
공적연금 뿐 아니라 퇴직연금, 개인연금, 연금보험 등에도 적용된다(신한은행 가입에 한함).
- 신한은행 인터넷뱅킹, 모바일뱅킹 수수료 면제. 환전 시 환율우대 혜택도 제공한다.

연금수급권자의 기본 수급 권리를 보호하기 위한 전용통장이 있습니다. 수급권자의 채무 불이행에 의한 예금 압류시에도 수급권자를 보호하기 위해 예금압류의 효력을 원천적으로 배제한 통장입니다. '국민연금 安心(안심) 통장'과 '신한 공무원연금 평생안심통장'을 가까운 신한은행 영업점에 문의해주세요. 이 예금은 예금자보호법에 따라 예금보험공사가 보호하되, 보호 한도는 본 은행에 있는 귀하의 모든 예금보호 대상 금융상품의 원금과 소정의 이자를 합하여 1인당 '최고 5천만원'이며, 5천만원을 초과하는 나머지 금액은 보호하지 않습니다. 기타 자세한 사항은 반드시 상품설명서 참조 또는 영업점으로 문의하여 주시기 바랍니다. _준법감시인 사전심사필 제2018-2-835호(2018.4.3 ~ 2019.3.31)

Check Point 2

늦지 않았다, 사적연금에 가입하자

사적연금은 은퇴 후 연금을 받기 위해 개인적으로 준비하는 연금이다. 그 종류는 신탁, 보험, 펀드 등 다양하다. 일반적인 연금상품은 은퇴 전에 매월 일정 금액을 불입하고, 은퇴 시 연금으로 수령한다. 그러나 은퇴 전에 가입하지 못했더라도 은퇴 후 일시금을 내면 바로 연금으로 받을 수 있는 상품이 있다. 바로 '즉시연금보험'과 '연금예금'이다. 주식이나 부동산에 비해 투자위험성이 낮고 안정적이다. 장기적으로 일정한 연금을 받기 원하는 고객은 즉시연금보험을, 보험이나 펀드보다 중단기(5년 내외) 예금을 선호하는 고객들은 연금예금을 주로 찾는다. 지금도 늦지 않았다. 신한은행 각 영업점의 미래설계컨설턴트와 상의해보자.



신한은행 55세 이상, 2017년 12월 공적연금 수령 고객 중, 사적 연금 가입 비율

신한 크레바스/장기플랜 연금예금

원금과 이자를 분할해서 지급하는 예금이며, 발생한 이자는 이자소득으로 분류한다.

구분	크레바스 연금예금	장기플랜 연금예금
계약기간	1년이상 5년이하	6년 이상 50년 이하
이자율(18.4.11 현재, 세전)	연 1.7% ~ 연 2.3%	연 1.7% ~ 연 2.0%

이 예금은 예금자보호법에 따라 예금보험공사가 보호하되, 보호 한도는 본 은행에 있는 귀하의 모든 예금보호대상 금융상품의 원금과 소정의 이자를 합하여 1인당 '최고 5천만원'이며, 5천만 원을 초과하는 나머지 금액은 보호하지 않습니다. 기타 자세한 사항은 반드시 상품설명서 참조 또는 영업점으로 문의하여 주시기 바랍니다. _준법감시인 사전심사필 제2018-2-835호 (2018.4.3 ~ 2019.3.31)

Check Point 3

은퇴 후에도 신용대출이 가능하다

대부분은 퇴직금으로 대출부터 상환한다. 무엇보다 신용대출은 상환 1순 위다. 그런데 살다보면 돈이 급할 때가 있다. 이 때 대출이 가능할까? 직장이 없는데도? 사업소득이 없는데도? 가능하다. 국민연금 등 4대 연금을 소득으로 인정해주는 신용대출 상품이 있다.

신한은행 55세 이상 고객 신용대출 현황 (%) 2017년 12월 기준



신한 미래설계연금대출

- 4대 공적연금(국민연금, 공무원연금, 사학연금, 군인연금) 중 하나의 연금을 3개월 이상 받고 있고, 연금 소득이 연 600만 원 이상인 고객이 대상이다.
- 의료비, 자녀결혼 등 긴급 자금이 필요할 때 받은 후, 매월 연금수령일에 분할상환하는 대출상품이다. 건별 대출은 최고 2000만 원, 유동성 한도대출은 최고 300만 원 이내다.

대출금리는 차주 신용도별 차등 적용되며, 대출 만기 후 미상환 시에는 여신거래약정에서 정한 기간별 연체이율이 적용되며 신용정보관리대상 등록 등의 불이익을 받을 수 있습니다. 금융기관 신용관리대상자 등 여신부적격자에 대하여 대출이 제한될 수 있습니다. 본 상품은 대출 계약 철회권 적용 상품입니다. 본 상품은 금리인하요구권 적용 상품입니다. 대출 취급시 고객부담으로 인자대(50%) 등의 부대비용과 대출상환시기 및 금액에 따라 중도상환해약금이 발생할 수 있습니다. 기타 자세한 사항은 영업점으로 문의하여 주시기 바랍니다. _준법감시인 사전심사필 제2018-2-835호(2018.4.3 ~ 2019.3.31)

Check Point 4

번듯한 집을 현금으로 바꾸자

은퇴 후 가진 자산이 집 밖에 없다면, 그냥 깔고앉아 있는 게 아깝기만 하지 않을까? 주택 관리 비용도 적잖은 부담이다. 시가 5억 원 정도의 주택이 자산의 전부라면 그냥 살아야 할까? 매년 재산세 납부하면서? 아니다. 3억 원 정도의 집으로 옮긴 후 2억 원은 금융자산으로 바꾸자. 매월 연금 소득과 함께 이자소득까지 얻을 수 있다.

신한 S-미래설계 보고서

부동산자산에서 금융자산가 될 방법은 없을까? 이를 위해 신한은행이 선보인 서비스가 바로 'S-미래설계' 시스템으로, 은퇴 준비 현황과 은퇴 후 재무설계의 시뮬레이션을 보여준다. 한 예로 부동산자산을 금융자산으로 바꾸었을 때 어떤 변화가 생기는지 알 수 있다. 팔 주택과 살 주택에 대한 정보와 예상 비용을 통해, 마련 가능한 자금을 컨설팅 해준다. 신한은행 각 영업점의 미래설계컨설턴트와 상담해보자.



집을 다운사이징 하지 않고도 연금을 창출하는 방법이 있다. 바로 주택연금이다. 자녀에게 집을 물려주는 시대는 지났다. 현재의 집을 담보로 맡기고 소유권을 유지하면서도 연금을 받는 주택연금을 활용하자.

참조 : 주택금융공사



주택연금 역모기지론

- ▶ 한국주택금융공사가 보증하는 주택담보노후연금보증서 연계 대출로, 본인 소유의 주택을 담보로 연금을 수령할 수 있는 대출이다.
- ▶ 부부가 보유한 주택의 합산가격이 9억 원 이하인 만 60세 이상의 주택 소유자로서, 공사로부터 보증서 발급이 가능한 고객이 대상이다.

대출금리는 차주 신용도별 차등 적용되며, 대출 만기 후 미상환 시에는 여신거래약정에서 정한 기간별 연체이율이 적용되며 신용정보관리대상 등록 등의 불이익을 받을 수 있습니다. 금융기관 신용관리대상자 등 여신부적격자에 대하여 대출이 제한될 수 있습니다. 대출 취급시 고객부담으로 인자대(50%), 보증료(주택금융신용보증서 이용시) 근저당권 설정을 위한 채권매입(할인) 비용 등의 부대비용과 대출상환시기 및 금액에 따라 (조기)중도상환수수료가 발생할 수 있습니다. 대출조건 등은 정부의 주택도시금융 운용계획에 따라 변동될 수 있습니다. 기타 자세한 사항은 영업점으로 문의하여 주시기 바랍니다. _준법감사인 사전심사필 제2018-2-835호(2018.4.3 ~ 2019.3.31)

일반주택

(중신지급방식, 정액형, 2018.3.2일 기준)

단위 : 천 원, 한국주택금융공사

연령	주택가격								
	1억원	2억원	3억원	4억원	5억원	6억원	7억원	8억원	9억원
50세	115	231	346	462	578	693	809	924	1,040
55세	153	306	459	612	766	919	1,072	1,225	1,379
60세	206	413	620	826	1,033	1,240	1,446	1,653	1,860
65세	250	500	750	1,000	1,250	1,500	1,751	2,001	2,251
70세	306	612	919	1,225	1,532	1,838	2,144	2,451	2,757
75세	382	764	1,146	1,528	1,910	2,292	2,674	2,999	2,999
80세	488	976	1,464	1,953	2,441	2,929	3,330	3,330	3,330

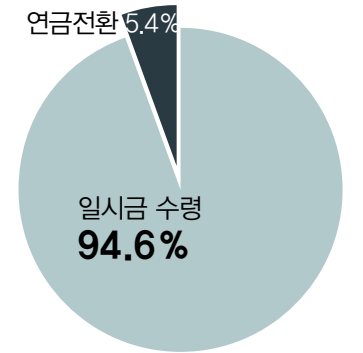
* 예시 : 70세(부부 중 연소자 기준), 3억 원 주택 기준으로 매월 91만 9,000원을 수령합니다.

Check Point 5

퇴직금, 연금으로 받자

아직도 많은 사람들이 퇴직금을 한꺼번에 받지만, 점차 연금으로 수령하는 사람들이 늘고 있다. 퇴직금을 연금으로 받으면 퇴직소득세의 30%를 절감할 수 있다. 국민연금이 나오기 전까지, 소득 공백기에 현명하게 대처하는 방법이다. 그래도 일정 금액의 목돈이 필요하다면, 연금 개시 시점에 1회에 한하여 '일시금 일부+연금전환 일부' 형식도 가능하다.

2017년 신한은행으로 1억이상 퇴직금 수령고객 중 연금으로 수령하는 고객 비율



퇴직금, 일시금으로 받아 어디에 썼나

은퇴자 741명 설문 조사 결과
미래에셋운용, 2017

저축해 두고 생활비로 쓰고 있다.	43.6%
대출을 갚았다.	23.5%
교육비, 결혼자금 등 자녀 지원에 썼다.	22.1%
주택 구입, 이사, 집수리 등에 썼다.	21.7%
창업, 재취업 자금으로 썼다.	18.1%
본인이나 가족의 의료비에 썼다.	7.8%



준법감시인 사전심사필 제 2018-2-855호
(2018.4.3-2019.3.31)

미래설계포유와 함께하는 목돈만들기

신한 미래설계 DREAM 적금

1년제, 월 최고 30만 원 납입

최고 이자율
연 2.50%

우대 이자율
연 1.50%
2018.4.11 현재, 세전

기본 이자율
연 1.00%



2018.4.11 현재, 세전

인정기준	우대 이자율 연1.50%P
최근 3개월 신한은행 적금 미보유 고객	연 1.00%p
미래설계포유 특별 금리우대 쿠폰 발급 고객(주)	연 0.50%p



(주) 미래설계포유 채널을 통해 가입한 고객 전원 쿠폰발급



우리들만 알기엔
너무 흥미진진한
은퇴 스토리

14 이제 조선의 수문장이다, 권정국씨

16 봉사는 나의 힘, 정세영씨

18 다시 처음처럼, 정지영씨

20 사과나무 가꾸는 초보농부, 김순희씨

22 인재를 만들고 양성하는 마음, 한선희씨

* 이 예금은 예금자보호법에 따라 예금보험공사가 보호하되, 보호한도는 본 은행에 있는 귀하의 모든 예금보호대상 금융상품의 원금과 소정의 이자를 합하여 1인당 "최고5천만원"이며, 5천만원을 초과하는 나머지 금액은 보호하지 않습니다. * 자세한 내용은 상품설명서 또는 홈페이지 (www.shinhan.com)를 참고하시기 바랍니다.



하루 세 번, 덕수궁 정문에서는 왕궁수문장 교대식이 열린다. 수문장 역할을 맡는 이는 권정국씨다. 직장 은퇴 후 수문장 교대의식 요원으로 일하고 있는 그는 새로운 2막 인생을 건강과 함께 되찾고 있는 중이다.



은행원으로 일한 30여 년이라는 긴 시간, 권정국씨에게 '새로운 시작'이라는 것은 말처럼 쉬운 일은 아니었다. 게다가 심장 스텐스 시술(심장혈관 확장술)과 허리병 등 오랜 직장 생활로 건강도 무너져 내린 터였다. 일을 다시 찾아야 했지만 이전에 건강을 돌보는 것이 먼저였다.

고민을 하며 일을 찾던 그의 눈에 띈 것은 '덕수궁 수문장 교대의식 요원'이라는 일이었다. 조선 시대에 있었던 궁성문 개폐의식과 궁성 수위의식 등의 기록을 바탕으로 한 재현 행사로, 덕수궁을 방문하는 관광객들에게 인기가 많은 행사였다. 하지만 군인의 의식인 만큼 철저한 제식과 엄한 내부 규율, 자식 연배의 동료들과의 융합도 걱정이었다. 은행 은퇴 후 하는 일에 대해 남들에게 당당할 수 있을지도 내심 신경 쓰였다.

하지만 하루 삼 만보 이상을 걸어야 하는 이 일을 하면 자연스럽게 건강을 챙길 수 있을 것 같았다. 고민이 끝나자 실행은 빨랐다. 당장 자리가 없었지만 무급으로라도 일단 출근을 하며, 일을 기다렸다. 그렇게 몇 달의 수습 기간을 거친 후에 정식 수문장 교대의식 요원 계약을 할 수 있었다.

일의 가치는 자신이 만든다

권정국씨는 누구보다 더한 책임감을 갖고 덕수궁 수문장 역할을 다한다. 그는 오랜 직장 생활을 통해 책임감이 개인과 조직에 얼마나 긍정적인 영향을 미치는지 누구보다 잘 알고 있다. 권정국씨는 이 일이 관광객들에게 큰 즐거움을 줄 수 있어 보람이 크다고 말한다. 더욱 뿌듯한 건 자신의 철저한 관리와 책임감이 조직의 분위기를 변화시키는데 도움을 주고 있다는 점이다. 모두들 일을 진지하고 자랑스럽게 받아들이고 있다. 건강 회복은 당연한 덕이다. 항상 바른 자세로 삼 만보 이상을 걷다 보니 자연스럽게 살도 빠지고 1년 이상 복용하던 심장약도 끊을 수 있었다.

일의 가치는 자신이 만든다. 내가 일을 보람 있고 자랑스러워해야 다른 사람들도 그 일에 가치를 둔다는 것을 그는 직접 증명하고 있는 중이다. 권정국씨는 두드러지고 도전한다면 보람을 찾을 수 있는 일은 적지 않다고 말한다. 자신이 그렇게 살고 있지 않은가. 지난 30여 년간의 은행 업무와는 전혀 다른 일을 하고는 있지만, 그 일 역시 권정국씨가 살아온 삶의 길에 놓여있다.

그는 그 동안 왼발만 사용했다면, 이제는 오른발을 사용하고 있을 뿐이라고 말한다. 날개도 좌우의 균형이 중요한 것처럼, 권정국씨의 인생도 그렇게 균형을 맞추며 여전히 전진하고 있다.



'나는 조선의 수문장이다.' 인생 2막의 직업으로 찾은 덕수궁 수문장. 이 직업으로 권정국씨는 건강과 보람을 다시 찾았다. 의관을 갖춰 입은 모습이 당당하다.



봉사는 나의 힘

공무원으로 정년 퇴직한 정세영씨는 봉사의 삶을 살고 있다. 많은 이들이 은퇴 후 대접받는 삶을 꿈꿀 때, 그는 다른 이를 섬기고 대접하는 삶을 산다. 그의 인생이 더욱 풍성해지는 이유다.

정세영씨의 산문집 <인생 2막 파노라마>는 ‘젊었을 때 느끼지 못했던 성취감과 행복감’이라는 부제를 달고 있다. 공무원으로 일평생 일했던 그가 이제 느끼는 성취감과 행복감이란 무엇일까.

12년 전인 2006년 교정직 공무원에서 정년 퇴임했지만 정세영씨에게 은퇴란 먼 얘기였다. 은퇴한 직후부터 노인대학에서 컴퓨터 수업의 보조교사 겸 교무처장으로 봉사를 시작했다. **그저 24시간을 무료로 보내고 싶진 않았다. 조금의 재능이라도 있다면 그것을 썩히지 않고 남을 위해 사용하는 것이 낫다는 것이 그의 생각이었다. 보다 적극적으로 봉사하기 위해서는 전문성도 필요했다.**

부산에 있는 디지털대학의 사회복지학과에 입학해 보다 전문적으로 복지 관련 공부를 한 이유도 그 때문이었다. 나이 들어 공부하려니 기대만큼 쉬운 일은 아니었다. 과락의 위기를 몇 번 넘기면서도 정세영씨는 기어코 졸업에 성공했다. 2급 사회복지사 자격증을 취득했다. 도전하기 보다는 편안함을 추구하는 다른 은퇴자들과는 다르다는 것을 확인했기에 더욱 자랑스러운 자격증이었다.

색소폰이 그의 인생을 바꿀 줄 누가 알았겠는가? 일만 번의 연습, 또 연습. 그렇게 몸에 익은 색소폰은 그 자신과 세상을 바꾸는 중이다.



제대로 배워야 제대로 봉사한다

색소폰과 탁구. 전혀 다른 성격의 취미는 정세영씨에게는 봉사활동의 도구이기도 하다. 비록 큰 재능은 없지만 그는 두 취미활동을 정말 열심히 배웠다. **제대로 배워야 제대로 봉사할 수 있다고 생각하기 때문이다. 친목이 중요했던 다른 은퇴자들과는 생각이 달라**

어려움도 있었지만, 누구보다 열심히 연습했다. 큰 재능이 없다보니 정세영씨가 할 수 있는 것은 끊임없는 연습이었다.

색소폰은 하루에 두 번, 두 시간씩 연습했다. 말콤 글래드웰이 <아웃라이어>에서 말한 ‘일만 시간의 법칙’의 의미를 그는 직접 체험했다. 음악의 감이 느껴지기 시작했다. 열심히 연습해 몇몇 요양원에서 연주했을 때, 정세영씨는 무엇보다 큰 행복을 느꼈다. 지금껏 공무원 생활을 하면서는 가족들을 위해 살아왔으니, 은퇴 후에는 나 자신을 위해 배우고 봉사하는 것이 행복하다고 말한다.

현대는 장수시대다. 크게 아프지 않으면 많은 이들이 보다 오랫동안 산다. 그런 시대에서 은퇴란, 당장의 일이 끝났을 뿐, 인생 2막을 다시 시작하는 것이다. 자신이 하고 싶은 일을 제대로 배워 노후를 보람 있고 즐겁게 보내는 것. 그것이 정세영이라는 이름을 완성시킨다. 봉사하며 재능을 기부하는 인생 2막. 봉사는 역시 그의 힘이었다.

다시, 처음처럼

정지영씨는 과감히 두 번째 직장을 선택했다. 평창에는 주말농장을 마련했다. 좀 돌아가는 듯 하지만, 그의 머릿속은 행복한 미래로 가득하다.



모든 계획이 처음 생각한대로 완성되는 것은 아니라는 것을 우린 종종 체험하면서 산다. 중요한 것은 경로를 수정하면서도 목표한 궤도에서는 벗어나지 않는 것이다. 빠르다 싶으면 잠시 멈춰 쉬면 되고, 장애물이 있으면 돌아가도 된다. 직장생활을 하면서도 불투명한 미래가 걱정이던 정지영씨 역시 은퇴 후 새로운 인생 2막에 대한 계획과 기대가 있었다. 강원도 평창에 작은 땅을 구입해 귀촌을 할까 생각했다. 하지만 자녀들이 마음에 걸렸다. 도시생활에 익숙한 아이들이 시골 생활에 적응할 수 있을 지 확신할 수 없었다. 은퇴를 잠시 미룬 채 그렇게 시간이 흘렀고 이제는 장성한 아이들의 결혼과 학비가 현실적으로 걸렸다. 연금 받을 나이가 되자 걱정이었다. 그런 상황에서 정지영씨가 선택한 것은 은퇴 이전에 틈나는 대로 준비하는 장기전이었다. 2003년경에 마련한 평창 땅을 주말 농장으로 이용하며 생활했다. 주말에 쉬어갈 수 있는 공간과 농기구와 농기계를 보관할 수 있는 창고도 마련하기로 계획했다. 사과와 복숭아, 살구, 딸기, 아로니아 등 각종 유실수를 심어서 은퇴를 하면 바로 농사를 지으며 수확할 수 있도록 관리도 꾸준히 했다.

무엇보다 소중한 것은 나와 가족의 행복

현재 정지영씨는 경력을 살려 재취업을 했다. 대기업 건설사에서 관리자로 일하며 주중에는 전주에 머물고 있다. 다른 이가 보기에는 퇴직 후 계획이 틀어진 것은 아닌가 싶지만, 현실의 문제들이 남아있어 보다 길게 계획하고 실천하는 것뿐이다. 그는 “급하면 나쁜 선택을 하게 된다”고 말한다. 성급하지 않고 실천 가능한 목표를 설정하고 부족한 부분은 조금씩 채워나가는 것이 현실적으로 낫다는 것이 그의 생각이다. 대신 즐거운 은퇴 생활을 위해 취미 하나쯤은 꼭 만들어야 한다. 색소폰과 기타를 꾸준히 연습하는 이유도 이 때문이다. 조금은 느린 것처럼 보이지만 보다 신중하게 계획하고 실천하는 것은 시행착오를 조금이라도 줄이고 가족이 모두 행복하게 은퇴 후 인생 2막을 즐길 수 있기를 바라는 마음에서다. 가장이기에 자칫 자신의 선택이 가족들에게 어떤 영향을 미칠 지 누구보다 잘 아는 그다. 성공한 삶이란 없다. 그저 부족한 부분을 하나씩 완성하고 끼워 맞추는 것이 그가 생각하는 행복한 삶이다. 몇 년 후면 강원도 평창에서 여러 과일과 작물 농사를 지으며, 아내와 함께 악기를 연주하고 있을 정지영씨의 모습을 만나게 될 것이다. 가장의 역할에 최선을 다하기 위해 잠시 꿈을 미룬 것이기에, 그 몇 년 후의 모습이 화려하지는 않지만 충분히 행복할 거라고 기대할 수 있다.



은퇴 전 재취업. 사는 데는 다양한 전략이 가능하다. 자신과 가족의 현실에 맞게 인생을 다시 디자인하는 것이다. 이때 중요한 것, 마음이 급하면 악수를 두게 된다.



부석사로 유명한 경북 영주의 부석면에는 3년 차 농부 김순희씨가 일구는 사과밭이 있다. 직장 퇴직 후 그는 지금 두 번째 인생을 짓는 중이다.

생각보다 이른 은퇴였지만 김순희씨는 크게 걱정하지 않았다. 직장 생활 중 가입했던 적금이나 여러 금융상품도 불입을 끝냈고, 퇴직위로금을 포함하면 10년 간 목표했던 금액이 어느 정도 달성될 수 있기 때문이다. 아내의 이해를 구하는 것이 고민이었다. 너무 바쁘고 오직 실적과 경쟁이 우선인 현실에서 괴로움이 컸던 상황을 알고 있었던 아내는, 원하는 인생을 살고 싶다는 그의 생각을 이해해주었다.

처음부터 사과 농사를 지을 생각은 아니었다. 구직을 해보려고 했지만 고급인력이었던 탓에 오히려 취업은 더 어려웠다. 마냥 기다릴 수 없었던 김순희씨는 친구를 통해 지금의 사과 과수원을 소개받아 서둘러 인수를 한다. 다른 이들에 비해 몇 년이 걸리는 귀농을 그는 보름 만에 끝내버린 셈이었다. 농장의 이름은 주소를 따와 우철농원으로 정했다.

땅도 있고, 사과 나무도 있었지만 정작 농사에 대해 아는 것은 너무 없었다. 농업기술센터의 사과학교 과정을 도강으로나마 듣긴 했지만 그게 다였다. 그나마 배운 이론과 현장은 너무 달랐다. 그가 할 수 있는 것은 묵묵히 할 일을 찾는 것이었다.

건강한 사과를 만드는 일은 행복을 만드는 일
은행원 시절 함께 근무했던 직원과의 통화가 우철

농원의 농사 방향을 결정하는 계기가 됐다. 아기 엄마가 된 직원은 김순희씨가 키우는 사과를 기대했다. 아기가 마음 놓고 먹을 수 있는 사과를 위해 김순희씨는 모양과 상품성 대신 건강한 사과를 키우기로 마음먹었다. 우철농원에서 키운 사과는 대부분 택배로 팔려나간다. 모양이 예쁘지는 않지만 건강하고 맛이 좋아 입소문이 계속 나는 중이다. 지난 해부터 우철농원에서는 사과따기 체험을 하고 있다. 우철농원의 사과만 고집하는 고객도 늘고 있다. 물론 예전 연봉을 생각하면 크지 않은 금액이지만, 여유 있게 하고 싶은 일을 찾아서 하니 행복할 따름이다. 매일 과수원으로 가고 싶어 날이 밝기를 기다린다. 좋아하는 일을 하며 살면 좋겠다고 생각했는데, 요즘의 그가 그렇게 살고 있다. 가족들의 진심 가득한 격려와 응원이 그를 더욱 행복하게 만든다.

많은 이들이 직장생활을 하는 동안에도 은퇴 후를 고민한다. 그 시간이 너무 길다보니 정작 은퇴 시점에서는 행동에 주저한다. **막연한 고민보다는 자신이 정말 하고 싶은 일을 찾는 것이 중요한 거라는 걸 김순희씨는 잘 알고 있다.** 은퇴 후에도 하고 싶은 일을 하며 사회에서 요구하는 책임도 기꺼이 다하는 것이 성공한 삶이라고 말할 수 있다면, 지금 김순희씨는 성공한 삶을 향해 가는 중이다. 우철농원의 건강한 사과와 함께 말이다.



김순희씨의 새 인생은 사과와 함께 시작했다. 이제 그의 일터는 우철농원이다. 좀 못생겼지만 건강한 사과를 만드는 일, 그게 세상사와 닮았다.



인재를 만들고 양성하는 마음

20여 년간 롯데면세점에서 근무했던 한선희씨에게 제2의 선택은 창업이었다. 취업을 희망하는 청년들 및 자신과 같은 경력단절여성들에게 필요한 맞춤교육을 하고, 취업의 기회까지 주고 싶었다.

경력단절 여성들은 여러모로 불리한 위치에 있다. 장기간의 경력단절로 우려의 시선이 상대적으로 깊다. 한선희씨 역시 그런 사정을 잘 알고 있었다. 20여 년간, 그녀는 면세점에서 영업부터 마케팅, 교육 등 다양한 업무를 맡아서 일했다. 경력이 쌓인 만큼 주변의 인정도 컸다. 하지만 그녀 역시 엄마였다. 엄마의 역할을 더욱 잘 하기 위해, 잠시 일을 멈췄을 뿐이었다.

다시 일을 찾았을 때 그녀에게 주어지는 기회는 많지 않았다. **한선희씨는 재취업 보다는 그동안의 경험을 살려 창업을하기로 결정했다.** 공부를 열심히 해야 하는 것은 당연했다. 전문경력을 활용한 컨설팅 전문가 육성 과정을 이수한 것이 큰 힘

이 됐다. 늦은 나이에 대학원에 입학해 서비스경영학을 전공하며 현장 경험에 이론을 더한 면세점 관련 논문을 썼다. 이런 노력 덕분에 대학교에서 강의를 하고, 쇼핑업 서비스메뉴얼을 제작했다. 처음엔 창업에 대한 주변의 우려와 걱정이 있었지만 가족들만큼은 그녀를 믿고 지지했다. 창업은 그녀가 아는 분야가 유리했다. 오랜 직장 생활에서 쌓아온 경험과 노하우를 정리해보니 아무도 시도하지 않은 틈새시장이 보였다. 면세점 전문 교육 회사였다. 면세점 시장은 날로 확대되고 있었지만, 교육은 여전히 전문성 없이 회사 자체적으로 진행하고 있는 곳이 많았다. 그녀가 창업한 (주)월드인재개발원이 자리잡을 수 있었던 이유도, 보다 체계적이고 전문화된 교육 시스템 덕분이었다. 최근엔 서울시 일자리기획가로 활동하며 청년일자리 만들기와 면세점 전문인력 양성 과정에 많은 힘을 쏟고 있는 중이다.

행복을 공유하기

한선희씨에게 퇴직 후의 삶이란 이전과 단절된 인생 2막도, 무 자르듯 퇴직 전과 전혀 다른 일을 하며 사는 것도 아니다. 지금껏 살아온 인생의 연장선일 뿐이다. 현재 면세점 직원교육 사업을 할 수 있는 것도 그녀의 20년 직장생활에서 탄탄히 쌓아 올린 노하우가 있기 때문이다. 이전 직장에서 배우고

익힌 다양한 경험을 재생산해 후배들과 공유하는 것이 그녀가 실천하고 있는 퇴직 후 인생이다. 한선희씨는 직장에 다니는 동안 꿈꾸었던, 후배들을 위한 교육 사업을 이룰 수 있어 행복하다고 말한다. 특히 다양한 여성들이 교육을 통해 재취업 기회를 갖는 것을 보면 보람이 크다. 청년들과 경력단절 여성, 다문화가정 등을 대상으로 한 교육프로그램은 오히려 기업 대상 교육보다 책임감과 애정이 크다. 면세점 경력사원 대상 교육을 진행할 때, 이 프로그램을 수료한 교육생들을 자주 만나는데 그럴 때마다 마음이 뿌듯해진다.

최근에는 또 다른 사업을 시작했다. 국내 브랜드 제품을 면세점에 입점해 자리잡도록 하는 회사를 운영하고 있다. 아이디어 상품 개발에도 함께 참여한다. **이렇게 함께 자리잡아 행복해지는 것이 한선희씨가 생각하는 행복의 조건이다.** 일과 삶의 균형을 적절하게 맞추는 워라벨(Work and Life Balance)도 지키려고 노력하는데, 틈나면 전국에서 열리는 다양한 축제를 찾는다. 한국축제포럼 전문위원으로도 활동 중이며, '축제아카데미' 과정에서 축제서비스의 중요성을 강조하기도 한다. 과거의 직위와 권위가 아닌 경험과 노하우를 나누고 있는 한선희씨는, 여전히 젊은 세대들, 그리고 새로운 이모작을 준비하는 사람들과 행복을 공유하기 위해 고민하고 또 고민하고 있다.



이제 한선희씨는 CEO다. 창업은 결코 쉬운 선택이 아니었다. 그래도 할 수 있었던 것은 가족의 지지와 자신의 의지 덕이었다.

고령화 사회, 은퇴 후에도 수십 년을 더 살아야 하는 현실. 답은 평생 일하는 것이다. 그래야 건강도, 재정도, 보람도 얻을 수 있다. '또 다른 시작'을 위한 실용 정보를 망라했다.

현명한 노후대비, 평생 현역으로 일하는 것



국민연금공단의 조사(2017년 발표)에 따르면 적정한 노후생활비는 부부의 경우 237만 원, 1인 가구의 경우 145만 원이다. 최소생활비는 각각 174만 원과 104만 원이다. 최소생활비로만 계산하여도 은퇴 후 사망까지 4억이 넘는 돈이 든다. 모아놓은 재산이 있다 하더라도 결코 안심할 수 없다. 재취업은 필수다. 은퇴 후 월 50만 원만 벌어도 2억 원의 정기예금을 가진 것과 같은 효과가 난다. 제2, 제3의 직업을 계속 갖기 위해 자기개발에 힘써야 한다. 60세에 은퇴해 80세까지 산다고 가정하면 잠자는 시간, 밥 먹는 시간을 제하고도 8만 시간을 보내야 한다. 어떻게 보내는 게 좋을까? 일이나 봉사활동을 통해 사회활동을 유지하는 것이 건강에도 좋다.

취업만이 답? 지금은 '창직'시대

은퇴 후 재취업한다면 좋겠지만 현실은 그리 낙관적이지 않다. 특히 은퇴 전에 하던 일과 경력을 이어나갈 수 있는 일자리를 얻는 것은 낙타가 바늘구멍 통과하는 것만큼이나 어려운 것이 현실이다. 이때 답이 아주 없는 것은 아니다. 중장년 취업난을 극복하기 위해 자신이 좋아하는 일을 직업으로 삼는 이들이 늘고 있다. 창의적 아이디어와 활동으로 세상에 없던 새로운 직업을 만드는 것을 '창직'이라 한다. 새로운 회사를 세우는 창업과는 다르다. '원페이지 북 작가'란 말 들어봤는가? 책 한 권을 읽고 나서 책 내용을 한 페이지로 요약하는 사람을 말한다. 그렇게 요약한 내용을 가지고 기업이나 관공서 등 필요한 사람들에게 판매한다. 그게 직업이다. 이전에는 그런 직업이 없었

지만, 수요가 있을 것으로 예측하여 개인이 만들어낸 직업이다.

턱없이 부족한 직업 종류

미국에는 약 3만 개의 직업이 있고 일본에는 2만 5000개의 직업이 있다. 우리나라는 1만 2000개다. 산술적으로만 따져도 1만 개 이상의 창직이 가능할 수 있다는 얘기다. 창직에 성공하기 위해서는 평소 자신이 좋아하는 일이나 취미에 준전문가적 지식과 정보를 쌓아야 한다. 은퇴한 중장년층이 가장 선호하고 또 유망한 창직 분야가 반려동물 케어 서비스 분야다. 미국에서는 반려인이 장기간 여행 시 집

t i p

대표적인 중장년 재취업 지원 사이트

고용노동부 HRD-Net www.hrd.go.kr 내일배움카드(직업능력개발계좌제)를 통해 구직자의 직업훈련 비용을 지원하며, 이력관리 및 취업알선을 서비스한다.

고용노동부 워크넷 <http://work.go.kr> 구인, 구직 등 일자리 채용 정보를 자신의 특성에 맞게 검색하여 찾을 수 있다.

중견전문인력 고용지원센터 <http://www.kita.net/pro/main/main.do> 은퇴 후 전문분야에서의 경력을 계속 이어나가고 싶은, 과장급 경력 3년 이상이면서 총 경력 10년 이상 재직된 중견전문인력에게 무료로 일자리를 소개해 주고 있다.

중장년 일자리 희망센터 장년 일자리 희망넷 <http://www.4060job.or.kr> 노사발전재단에서 운영하는 중장년 일자리 지원 사이트다. 중장년층을 위한 전직지원서비스, 퇴직예정자를 위한 기업단위 전직지원서비스 등을 제공한다.

서울시어르신취업훈련센터 <http://www.goldenjob.or.kr>
대한노인회 취업지원센터 <http://www.k6065.co.kr>

창직 정보 사이트

한국창직협회 <http://jobcreation.cafe24.com>

창직에 관한 정보와 창직 관련 교육을 받을 수 있다.

한국창직종합학교 www.jobcreation.kr 창직능력개발, 창직지도사 자격증을 받는 교육 서비스를 제공한다.

맥아더스쿨 www.stevejung.co.kr 시니어들의 퍼스널브랜드를 돕기 위해 1:1 코칭 서비스를 제공한다.



에 방문해 혼자 남은 반려동물에게 음식도 먹이고 산책도 시키며 관리하는 전문 직업도 있다. 우유배달을 하듯이 반려동물의 건강을 생각하는 홈메이드 음식을 매일 배달하는 직업도 생겨났다. 반려동물의 피부관리와 미용을 위해 가정 방문 출장서비스를 제공하는 업도 있다.

큰 돈을 버는 것이 목적이 아니다. 자신의 즐거움과 남에게 도움을 주는 데서 오는 보람이 주요 동기다. 평소 반려동물을 기르고 좋아하던 이들이 앞다퉈 반려동물 관련 직업을 만들어내고 있다.

늦었다고 생각 말고 지금부터라도 눈에 불을 켜고 자신이 무엇을 좋아하는지, 어떤 일에 보람을 느끼는지, 자신의 열정을 발휘하게 되는 일이 무엇인지 찾아보자.

양코르 커리어

지금의 은퇴세대인 베이비부머 세대는 이전 세대와 달리 고급교육의 혜택을 받은 사람들이다. 민주화, 산업화의 중심축이었다. 헌신, 책임감, 문제해결 능력의 측면에서 충분히 사회적 멘토 역할을 할 수 있다. 이런 베이비부머들의 경험과 능력 등 유무형의 자원을 미래세대를 위한 더 나은 세상을 만드는 데 기여할 수 있도록 지원하는 것이 '양코르 커리어'다.

***미국의 비영리단체인 시빅 벤처스(Civic Ventures)에 의해 대중화된 용어.** 시빅 벤처스의 창업자 마크 프리드먼은 은퇴한 경력자들에게 그들의 능력을 한 번 더 발휘해 달라는 의미에서 이 용어를 사용했다.

'양코르 커리어'의 대표적인 사례가 '사회공헌 일자리'다. 현재 정부에 의해 주도되는 사회공헌

일자리는 각 지역마다 있는 '고용센터'에서 정보를 제공하고 있다. 주로 영농인을 대상으로 한 컴퓨터 교육, 맞벌이·저소득 가정을 위한 아동 돌봄(아침, 저녁), 노인 등 취약계층 돌봄 등의 일이 주어진다.

자원봉사단체, 비영리단체(NPO)를 찾는 시니어도 늘고 있다. 비영리단체(NPO)는 미국에서 정부나 민간기업의 손길이 닿지 않는 분야의 문제를 해결하기 위해 시작된 것으로, 일본에서는 고베 대지진 복구 작업에 자원봉사 단체들이 크게 기여한 것을 계기로 비영리단체가 활성화해 지금은 10만여 개의 단체가 활동하고 있다. 그에 비해 우리나라의 비영리단체 수는 1만 3000여 개(2016년 12월 기준)가 조금 넘는 정도다. 선진국에 비해 한참 모자란다. 이 때문에 노인 일자리 대책으로 관 주도의 공공근로에 대한 지원 중심에서 비영리 시니어 단체와 활동에 대한 지원으로 점점 넓혀나가는 게 필요하다는 이야기가 전문가들 사이에서 나온다.

이 부문에서 앞서 나가는 곳은 서울시다. '서울시 50플러스재단'은 NPO를 지원하는 '50+NPO펠로우십' 프로그램을 운영하고 있다. 제2의 커리어를 꿈꾸는 중장년층과 이들의 전문성을 필요로 하는 NPO를 연결하는 프로그램이다.

민간 부문에서도 '양코르 커리어'를 위해 나서고 있다. 희망제작소(makehope.org)에서 운영하는 행복설계아카데미는 NPO활동가를 양성하는 교육 프로그램이다. 120시간의 기본교육과 2주간의 인턴체험이 포함되어 있다. 은행원, 광고전문가, 기업인, 언론인, 공무원 등 다양한 경력을 가진 시니어들을 교육해 대안학교, 지역시

t i p

4050세대를 위한 일반 창업지원 사이트

창업넷 www.k-startup.go.kr 중소기업청에서 제공하는 만 40세 이상의 예비창업자를 대상으로 한 시니어 기술창업포털. 운영비, 창업공간, 상담 및 자원, 커뮤니티 운영, 기술창업교육 등이 제공된다.

소상공인마당 www.sbiz.or.kr 소상공진흥원에서 운영하는 창업지원 사이트. 소상공인 창업 정책자금, 재창업패키지, 소상공인 사관학교 등 다양한 창업교육 및 지원사업을 운영한다.

도심권50플러스센터 www.dosimsenior.or.kr 서울시에서도 인생이모자를 지원하는 인큐베이팅 프로그램. 50세 이상의 서울 장년층이 대상이다. 사무공간 및 교육, 단체설립 실무, 사업운영 컨설팅 등을 지원한다.

민단체, 국제구호단체 등 다양한 비영리단체에 진출시켰다.

'사회적 기업'도 은퇴 이후의 대안

은퇴한 시니어들이 직접 사회적 기업을 만들어 사회공헌과 수익이라는 두 마리 토끼를 잡기 위해 뛰어드는 경우도 많다. 사회적 기업은 취약계층을 위한 사회 서비스와 일자리 제공에 초점을 맞춘 기업을 말한다. 사회적 기업의 대표적인 케이스는 '아름다운 가게'다. 영리 기업과 비영리 조직의 중간 형태로 사회적 이익을 우선시 하면서 재화와 서비스를 생산, 판매하며 영업활동을 하는 것이 사회적 기업이라 할 수 있다. 대표적인 사회적 기업으로 노인장기요양보험 대상자 돌봄 서비스를 대항하는 시니어 홈케어 서비스 사업을 들 수 있다.

사회적 기업은 신청을 통해 설립하면 되는데 비영리법인단체, 협동조합, 상법상 회사 등 일정한 조직 형태를 갖추어야 신청이 가능하다. 사회적 기업으로 지정되면 재정지원, 경영컨설팅, 공공기



관 우선구매, 판로개척, 금융 및 세제지원 등 다양한 지원을 받을 수 있다. 재정지원의 경우 근로자 인건비와 사업주가 부담하는 4대 보험료의 일부를 지원받을 수 있으며, 사업개발비도 최대 1억 원까지 지원받을 수 있다. 사회적 기업의 설립과 지원에 대한 보다 자세한 내용은 한국사회적기업진흥원 (socialenterprise.or.kr)에 문의하면 된다.

귀농귀촌 인구 300만 명 시대

한국귀농귀촌진흥원은 2034년 귀농귀촌 인구가 300만 명을 넘을 것으로 예측하고 있다.

은퇴자들이 귀농귀촌을 선호하는 이유에는 우선 경제적 이유가 있다. 탈서울해서 시골에서만 살아도 생활비가 15% 가량 준다는 연구결과도 있다. 또 다른 이유는 도시생활에 지쳐 자연과 더불어 심신이 건강한 여생을 보내고 싶다는 욕구 때문인 것으로 파악된다.

그렇다고 귀농귀촌하면 저절로 장밋빛 미래가 펼쳐지는 것은 아니다.

한국농촌경제연구원의 연구보고서에 따르면 귀농귀촌자 수의 증가는 경제성장률과 반비례하는 것으로 나타났다. IMF 외환위기, 2008년 글로벌 금융위기 때 귀농귀촌 가구수가 가파르

게 증가했다. 이는 귀농귀촌 인구의 다수가 경제적으로 풍족하지 않은 상황에서 귀농귀촌을 한다는 것을 의미한다. 귀농귀촌 연령대가 꾸준히 낮아지고 있는 현상도 눈여겨 봐야 한다. 회사에서의 조기퇴직 분위기, 원치 않는 생활방식에 대한 과도한 스트레스 등의 요인으로 일찍 귀농귀촌하고 있다. 한 살이라도 젊었을 때 새로운 환경에 적응하고 싶다는 생각도 한몫하고 있다.

귀농귀촌의 60% 이상은 귀농이 아닌 귀촌이다. 귀농의 대부분은 적은 돈을 투자하는 소농이다. 평당 2000~3000원 매출을 올린다고 했을 때 연매출은 300만 원~750만 원 선이다. 농사로 돈을 버는 것은 쉬운 일이 아니다. 무엇보다 목표를 소박하게 잡아야 한다. 도시에서 생활하는 것보다 생활규모를 줄이고 돈 욕심을 크게 부리지 않는 것이 귀농귀촌을 성공으로 이끄는 마음가짐이다.

귀농귀촌했다가 적응에 실패해 도시로 다시 돌아왔다는 경험담을 주위에서 한번쯤 들어봤을 것이다. 통계청 정보(2014~2016년)에 따르면 100명 중 7명은 귀농귀촌에 실패해 다시 역귀농하는 것으로 나왔다. 도시에서 귀농학교와 귀촌탐방 등 관련 교육프로그램을 통해 좀 더 준비를 철저히 한 뒤 귀농귀촌하는 것이 실패를 줄이는 방법이다.

지자체 귀농귀촌 프로그램을 이용하라

자신이 귀농귀촌하고 싶은 지역의 지자체에서 제공하는 프로그램을 이용하는 것이 좋다. 현재 지자체별로 귀농귀촌 인구를 유지하기 위해 저마다의 지원대책과 프로그램이 있다. 최근

t i p

귀농귀촌 정보와 농촌창업 관련 정보 사이트

(사)전국귀농운동본부 <http://www.refarm.org>
 귀농귀촌 종합센터 <http://www.returnfarm.com/>

유행하는 것은 '체류형 체험주택' 서비스다. 지자체가 귀농귀촌의 실패를 줄이기 위해 먼저 경험삼아 시골생활을 해보라는 의미에서 일정 기간 주택을 제공하는 것이다.

귀농인들이 가장 많이 선택한 '귀농 1번지'인 경상북도는 귀농귀촌 인구를 더 늘리기 위해 서울에다 직접 '안동 귀농귀촌 학교'를 운영 중이다. 영주시는 체류형 창업지원센터인 '소백산 귀농드림타운'을 운영하고 있다. 귀농을 원하는 사람이 시설에 10개월 동안 머물며 귀농 준비를 하는 곳이다.

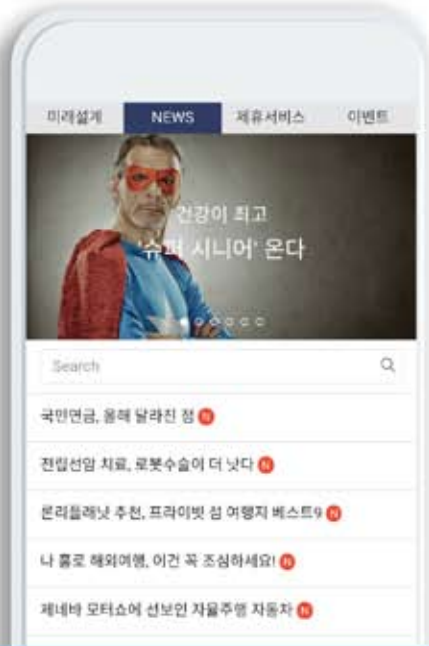
전라북도도 팔을 걷어 부쳤다. 도시민 1만 8000호를 유치하겠다는 계획으로 실습농장 및 귀농인의 집 등 임시 거주시설 조성사업을 확대하고 있다.

경상북도 귀농귀촌 정보는 귀농귀촌길라잡이 (gb.go.kr/open_content/farm/01/index.jsp)에서, 전라북도 귀농귀촌 정보는 전라북도 농어촌지원센터(jbreturn.com)를 통해 더 자세한 정보를 문의해볼 수 있다.

귀농귀촌의 또 다른 패러다임은 귀촌창업이다. 귀촌자들이 도시와 농촌을 잇는 도농 직거래 사이트를 운영하거나 특산물을 현대적 브랜드 상품으로 만드는 마을기업을 설립하는 등 귀촌창업이 활발하다. 귀농귀촌을 꿈꾼다면 농사짓는 법에서부터 귀촌창업에 대한 준비를 꼼꼼하게 할 필요가 있다.

매주 전문가가 엄선한 새소식!

은퇴생활 · 여행 · 건강 · 반려동물...



당신이 원했던 서비스만 모았다!

스스로 진단하는 은퇴설계
 닥터아파트 전문가와 일대일 무료상담
 프로 골퍼와 함께하는 일대일 모바일 코칭
 반려동물을 위한 펫보험
 매월 정기 꽃 구독...

미래설계포유



- 32 **부부관계**
 “은퇴 후, 부부는 그간 쌓아왔던 서로에 대한 실망감을 적나라하게 느끼게 된다. 단지 같이 있는 시간이 늘어났을뿐인데... 생활의 중심에는 오로지 부부관계만이 남는다.”
- 36 **재테크**
 부동산 비중을 줄이고 주택연금이나 농지연금을 활용하고 돈은 연금화해야 한다. 국민연금, 연금보험, 개인연금이 모두 가입하는 것이 좋다.
- 40 **여행**
 어느 CF의 카피처럼, 열심히 일한 당신, 떠나야 한다. 은퇴 후 여행엔 옵션도 많다. 때론 가족과, 때론 친구와, 그리고 가끔은 혼자 떠나자.
- 46 **반려동물**
 다양했던 인간관계의 폭이 급격하게 줄어들게 될 은퇴자들에게, 반려동물은 가장 가까운 가족이자 친구가 될 것이다.
- 50 **건강**
 노년의 건강은 튼실한 근육에서 시작한다고 해도 과언이 아니다. 건강한 근육을 위해선 꾸준한 관리와 운동이 중요하다.

은퇴는 나이들어 떠밀려 퇴사하는 것이 아니다. 은퇴는 새로운 삶을 꿈꾸고 전망하는 것이다. 실제로 만들어가는 것이다. 그러기 위해서 가장 중요한 것은 새로운 관계를 만드는 것이다. 먼저 부부관계를 살피고, 가족관계를 정립하고, 그리고 커뮤니티를 지향하자.

행복한 은퇴, 부부관계가 답이다

올해 초 오랜 직장을 그만둔 정두섭(60, 가명) 씨의 고민이 깊어지고 있다. 은퇴와의 밀월 기간(은퇴 후 얼마간의 기간)엔 행복감으로 충만했다. 평생 그를 짓눌렀던 직장과 업무 스트레스는 온데간데 없고, 그야말로 새로운 세상이 열렸다. 아내는 그가 느낄지도 모를 박탈감을 감싸 안으려 했다. 평생 남편의 어깨를 짓눌렀던 책임감을 훌훌 털어주고 싶어했다. 그는 반려견 까뭉이와 매일 아침 산책을 즐겼다. 하루 종일 이어지는 까뭉이의 애교와 장난은 그를 살갑게 어루만졌다. 이게 사는 거구나 싶었다. 하지만 인생은 녹록치 않은 법. 충만했던 행복감은 쪼그라들고 있었다.

엄정순(58, 가명) 씨는 요즘 중대한 결단을 앞두고 가슴이 갑갑하다. 남편이 직장을 그만둔 후, 5개월. 그녀의 일상은 점점 생기를 잃어갔다. 처음엔 남편의 은퇴가 가져다준 새로운 기대로 가득했다. 그간 가족들 뒷바라지에 유보해온 제2의 인생이 시작되는가 싶었다. 자식들은 출가해 가족을 꾸렸고 통장엔 매달 연금이 차곡차곡 쌓였다. 오랜 친구들과는 여행 모임을 만들었다. 두 달에 한번 신세계가 열렸다. 하지만 행복은 부서지기 쉬운 법. 그녀는 요즘 황혼이혼이라는 단어를 만지작거리고 있다.

늘어나는 황혼이혼

황혼이혼이 증가하고 있다. 통계청에 따르면, 2017년 국내 결혼 건수는 전년 대비 6.1% 감소한 반면, 황혼이혼 건수는 대략 2000건이 증가했다. 외국의 추세도 비슷하다. 미국의 <월스트리트 저널>은 2012년 60만 쌍에 달했던 50세 이상 이혼 건수가 2030년엔 80만 쌍에 이를 것으로 전망했다(<행복한 은퇴> 세라 요게브 지음). 은퇴 후 인생 2막에서 부부의 '관계성'이 얼마나 중요한가를 상징적으로 보여주는 지표다.

많은 미디어들은 은퇴 설계에 대해 조언하면서, 재무와 건강 문제를 가장 중요한 문제로 다루고 있다. 하지만 은퇴자의 정서와 심리 역시 '돈과 건강' 만큼이나

중요하다. 은퇴란 자신의 사고와 삶의 방식을 근본부터 바꿔야 하는 '사건'이다. 이 변화에서 가장 중요한 것은 자신과 가장 가까운 관계, 즉 배우자와의 관계다. 부부관계 못지 않게 자녀 등 가족, 그리고 친구를 비롯한 공동체와의 관계도 은퇴자의 행복에 결정적인 영향을 미친다. 은퇴는 자기 삶의 중심을 직장 and 일에서 가족과 이웃으로 옮겨가는 과정이다. OECD의 행복지수 보고서에 따르면, 한국은 2017년 국가행복지수에서 조사 대상 35개국 가운데 28위에 올랐다. 주목할 대목은 공동체(Quality of support network) 지수다. 조사 대상국 가운데 꼴찌다.

어려울 때 믿고 의지하고 얘기할 사람이 턱없이 부족하다는 얘기다. 은퇴 후의 삶은 고독과 싸우는 과정이다.

가장 가까운 관계가 우선

미국 시카고대학 노화센터의 조사 결과를 보면 인간관계가 수명에 미치는 영향을 잘 알 수 있다. '기혼 남자의 경우 심장병을 앓고 있다고 해도, 건강한 심장을 가진 독신 남자보다 평균 4년 정도 더 오래 살았다.' '아내와 함께 사는 남자는 매일 한 갑 이상 담배를 피워도, 비흡연 이혼 남성만큼 산 것으로 나타났다.'(100세 시대 은퇴





대사전) 송양민, 우재룡 지음) 부부관계가 곧 행복의 핵심인 것이다. 그런데 현실은 그렇지 않다. 보건사회연구원의 조사에 따르면, 한국의 베이비부머들 가운데 무려 62%가 부부관계에 대해 '대충 만족하고 산다'고 답했다.

은퇴 후 부부는 전과 비교할 수 없을 정도로 서로에 대해 집중하고 의존하게 되는데, 이 때 중요한 것이 새로운 부부관계를 만들어가는 것이다. 성관계, 자식을 대하는 태도, 소비 패턴, 가사노동, 취미생활에 이르기까지, 어느 것 하나 예전과 같지 않을 것이다. 그간 사느라 바빠 수면 아래로 가라앉았던 부부간의 문제가 전면적으로 드러날 수 있는 시기다. 임상심리 전문가 세라 요게브는 이렇게 말했다. "은퇴 후, 부부는 그간 쌓아왔던 서로에 대한 실망감을 적나라하게 느끼게 된다. 단지 같이 있는 시간이 늘어났을뿐인데... 생활의 중심에는 오로지 부부관계만이 남는다."



은퇴 준비는 부부가 같이

은퇴 후 부부간의 갈등을 줄이고 행복감을 높이려면, 함께 미래를 계획하는 것이 중요하다. 어떻게 아끼며 쓰고 살 지, 어디에서 살 지, 자식은 어떻게 키울 지, 어떤 친구를 만들 지, 부모는 어떻게 부양할 지에 이르기까지, 같이 고민하고 계획하는 것이 중요하다. 미래에셋은퇴연구소의 조사에 따르면, 한국

t i p

은퇴 준비를 위한 소소한 독서

은퇴는 막막하다. 미지의 세계, 두렵고 한편 설렌다. 뭘 좀 알고 은퇴하고 싶다면, 공부하자. 전문가의 조언에 귀를 기울이고, 앞서 경험한 사람의 시행착오를 들여다보자. 즐거운 은퇴를 위한 독서 리스트.

〈행복한 은퇴〉 세라 요게브 지음 / 노지양 옮김 / 이룸북 펴냄

〈100세 시대 은퇴대사전〉 송양민 우재룡 지음 / 21세기북스 펴냄

〈은퇴 남편 유쾌하게 길들이기〉 오가와 유리 지음 / 김소은 옮김 / 나무생각 펴냄

〈성공적인 은퇴를 위한 생애설계〉 한국표준협회 은퇴연구회 지음 / 박문각 펴냄

〈남자가, 은퇴할 때 후회하는 스물다섯 가지〉 한혜경 지음 / 아템포 펴냄

〈통계로 보는 은퇴 스토리〉 자은이 김치완 정하나 외 / W미디어 펴냄

의 중년부부들은 노후자금 등 재무적인 문제보다는 비재무적인 문제에 대해 의견차가 큰 것으로 나타났다. 심지어 같이 지내는 시간에 대한 생각도 다르다. 남자는 '같이 지내고 싶지만', 여자는 상대적으로 '따로 지내고 싶어 한다'. 은퇴 후를 바라보는 남편과 아내의 간극을 좁히는 것이 우선이다.

먼저 집안일부터!

가사노동, 여성의 사회적 지위와 역할이 커지면서 뜨거워 감자가 된 이 문제는 은퇴 후 태풍급 갈등으로 비화할 수도 있다. 많은 임상심리학자들의 연구에 따르면 '집안일'이 결혼생활의 만족도에 미치는 영향은 지대하다. 그럼에도 가사에 대한 성역할의 평등의식은 아직 낮은 것이 사실이다. 단도직입적으로 말하자면, 은퇴한 남편들이여, 가장 먼저 집안일부터 함께 하라. 중요한 것은 집안일을 놓고 아내의 입장에 서보는 것이다. 그간 가사와 육아에서 희생했던 아내를 이해하고 지금의 처지에서 배려하는 것이다.

성적으로 친밀하기

노인도 애정을 느끼고 표현하고 사랑한다. 건강한 성생활을 유지하는 노인들이 심리적, 신체적, 정신적으로 더 건강하다는 건 여러 조사 결과들이 공통적으로 얘기하고 있다. 중요한 것은 남성과 여성의 노화에 따른 신체적 심리적 변화를 이해하는 것이다. 나이 드는 것과 성행위는 반비례 해야 한다는 부정적 통념으로부터 자유로워지는 것도 중요하다. 은퇴 후엔 사회적 관계가 줄어든다. 그만큼 부부간의 관심과 애정이 중요하다. 무엇보다 중요한 건, 배우자에 대한 이해와 배려다. 성생활에서 상대에 대해 호의적인 감정을 갖는 것은 성적인 기능보

다 더 중요하다. 만일 노년의 성에 대해 잘 모르고 서툴다면 교육 프로그램을 같이 듣는 것도 방법이다. 아마도 수업 시간에 이런 얘기를 들을 것이다. '중요한 것은 육체적 행위가 아닙니다. 안아주고 쓰다듬고 정서적으로 교감하는 것이 더 중요합니다.'

공동체와 지역사회

서구에서는 오래 전부터 '성공적으로 나이 든다'라는 개념이 형성됐다. 조건은 세 가지. 질병이 없고, 육체적 정신적으로 좋은 상태를 유지하며, 적극적으로 사회(공동체)와 소통하는 것이다. 커뮤니티(공동체)의 활성화는 고령화 사회의 근본적인 문제를 극복할 수 있는 매우 중요한 키워드다. 은퇴자들이 가장 심각하게 느끼는 두려움은 '고독'일 것이다. 기존의 네트워크는 점차 약화되고 희미해질 것이다.

무엇보다 이 과정을 두려워해선 안된다. 오히려 적극적으로 새로운 관계를 찾고 만들어야 한다. 자신의 취미든 관심사든 지역사회의 공동체든, 다양한 모티프를 중심으로 새로운 커뮤니티를 만들어야 한다. 협동조합이나 사회적 기업, 그리고 봉사활동에 참여하는 것도 커뮤니티와 사회적 결속을 강화하는 방법이다. 결국 가족도, 국가도 해결하기 어려운 일, 고령화에 따른 위기를 해결하는 길은 사회 구성원들이 자발적으로 만들어가는 공동체에 달려있다. 친구를 만들고 사회와 소통하라. 은퇴가 가져올 문제들, 나이 들어 처하게 될 다양한 위기들, 같이 하면 극복할 수 있다. 우리는 혼자자가 아니다.

이 글은 〈행복한 은퇴 : 따로 또 함께 사는 부부관계 심리학〉 〈100세 시대 은퇴대사전 : 30부터 준비하는 108가지 은퇴전략〉을 참조해 정리했음을 밝힙니다.

돈 벌 시간은 줄고 돈 쓸 시간은 늘다

초고령사회 대한민국. 관건은 역시 노후자금이다. 지금 먹고살기도 빠듯하지만 그래도 대비해야 한다. 잘 준비하려면 공부 필요하다. 먼저 자신의 상황을 진단하고 내게 맞는 재테크를 고민하자.

한국사회도 본격적인 초고령화 사회로 접어들었다. 산업사회를 경과하면서 삶의 질이 향상되었고 보건, 건강, 의학분야의 눈부신 발전으로 한국인의 평균수명도 늘었다. 현재 한국인의 기대수명은 평균 83.1세다. 그러나 되려 퇴직연령은 점점 낮아지고 있다. 현재 한국인의 실질적 퇴직연령은 55세이고, 한국인들이 바라는 기대 퇴직연령은 65세로 무려 10년이라는 현실 격차가 있다. 이는 돈을 버는 시간은 줄고 돈을 쓰는 시간이 늘어남을 의미한다. 예를 들어 30세에 첫 직장에 취업해 55세에 은퇴한다면 25년 동안 돈을 번 것이다. 그리고 83세까지 산다면 무려 28년 동안 돈을 써야 하는 셈이다.

은퇴준비, 빠를수록 좋다

과거 한국인의 노후대비는 자식농사였다. 한국인의 노후 수입 중 30%가 자녀에게서 나왔다. 이는 일본의 1.9%, 미국의 0.7%에 비하면 높은 수치다. 한국도 이제 자식 세대만 바라보고 있을 수 없다. 베이비붐 세대(1955~1963년 생) 이후 세대는 불안정한 경제상황으로 인해 형편이 녹록치 않다. 고령화 사회, 청년 실업, 짧아지는 퇴직연령, 인플레이션 리스크, 경제활동 인구의 감소까지 고려한다면 노후와 관련해 자식과 직장, 정부에 기댈 수만은 없다. 은퇴 이후의 삶

에 대해 구체적 계획을 세우고 보다 젊었을 때 일찍 준비하지 않으면 불행한 노후를 보내게 되는 것은 물론 사회적으로 노인빈곤이라는 문제가 생길 수 밖에 없다.

부동산 비중 줄이고 돈은 연금화

통계청 조사에 따르면 은퇴 후 부부가 생활하는데 필요한 월 생활비용은 211만 원인 것으로 파악된다. 하지만 실제 은퇴 세대가 준비한 노후생활비는 가구당 평균 월 145만 원이었다. 물가상승을 고려한다면 노후자금이 많이 부족한 상황이다. 생활비가 부족하므로 빚을 지게 된다. 미국이나 유럽 주요국은 중·장년층에서 소득 대비 가계부채 비율이 높아졌다가 노년층에 진입할수록 낮아지지만 한국은 그 반대다. 나이가 들수록 소득대비 부채비율이 높다. 노년층의 경우 별 다른 소득이 없어 부동산을 보유해 임대를 내고 전·월세를 받아 생활하거나, 임대보증금을 활용해 또 다른 주택을 무리하게 구매하면서 빚을 진다.

한국인은 자산구성 중 부동산 비중이 압도적이고 금융자산은 얼마 되지 않는데 이것으로는 정년 후 남은 긴 인생을 살아갈 수 없다. 저출산으로 인구



가 줄어드는 것을 고려한다면 향후 집값이 크게 오르기를 기대할 수 없는 상황이다. 부동산 비중을 줄이고 주택연금이나 농지연금을 활용하고 돈은 연금화해야 한다. 국민연금, 연금보험, 개인연금에 모두 가입하는 것이 좋다. 그리고 퇴직 후 재취업이나 창업 등 큰 수입원이 아니더라도 소득원을 적극 만들어야 한다.

행복한 노후를 위한 3:3:3:1 전략

소비와 저축, 투자를 합리적으로 분배해야 원하는 노후를 보장받을 수 있다. 다양한 자산을 보유함으로써 보다 안정적이고 효율적인 포트폴리오가 필요하다. 전문가들은 은퇴 자산을 크게 3:3:3:1로 나누어 운용할 것을 권한다. 임대부동산에서 나오는 수익을 30%, 연금에서 나오는 수익 30%, 금융자산 30%, 비상 예비자금 10%로 구성하라는 의미다.

이 중 금융자산은 예금과 보험 같은 안전자산, 채권과 주식 등의 투자자산, 금과 석유와 같은 실물자산이 있다. 금은 금융자산에 대한 믿음이 떨어질수록, 인플레이션 불안이 커질수록 그 가치가 상승한다. 경기침체기에는 부채를 줄이

고 현금을 보유하는 것이 유리하고, 경기 회복기에는 주식과 부동산에 투자하는 등의 자산운용을 하는 것이 바람직하다.

은퇴 이전의 재무설계

먼저, 자녀 교육비를 합리적으로 지출해야 한다. 많은 부모들이 자기 자신보다 자녀에게 더 많은 투자를 한다. 그러나 자녀에 대한 과도한 투자는 은퇴 준비를 제대로 할 수 없게끔 만든다는 점을 유념해야 한다. 현재 40대 가정의 월 평균 교육비는 60만 원이 넘는다. 전체 소비지출의 19.4%다. 합리적으로 지출을 줄여야 한다. 교육비 마련을 위해서는 투자형 금융상품으로 설계하는 게 좋다. 교육비와 노후자금이 충돌한다면 노후자금을 우선해야 한다.



주식과 채권, 펀드에 장기분산 투자하되 고리스크를 피하고 목표수익률을 연 4~5%로 낮추는 안전지향적 투자가 필요하다.

둘째, 자산 포트폴리오를 점검하라. 일반적으로 20~30대는 자산운용에 있어 펀드나 주식에 대한 비중이 높다. 반대로 연령이 높을수록 은퇴를 앞두고 있다는 점을 염두에 두고 주식과 같은 투자자산의 비중을 줄이고 예금과 적금을 늘린다. 그러나 예금 금리가 낮을 때는 예금만 믿을 수는 없다. 주식과 채권, 펀드에 장기분산 투자하되 고리스크를 피하고 목표수익률을 연 4~5%로 낮추는 안전지향적 투자가 필요하다. 또한 40대 가정의 93%가 부채를 안고 있다. 학자금 대출, 주택담보대출금, 자동차 할부금 등등 어깨를 짓누르는 빚을 갚아나갈 계획을 세워야 한다.

셋째, 연금에 투자하고 퇴직금은 종잣돈으로 만들어라. 연금투자는 적은 규모의 돈을 다달이 붓는 적립식 투자이기 때문에 10년 이상 지속해야 성과를 기대할 수 있다. 특히 연금보험상품은 10년 이상 투자하면 비과세 혜택을 받을 수 있다. 퇴직급여는 개인형퇴직연금(IRP)를 활용해 관리하는 것이 좋다. 퇴직금을 받으면 바로 퇴직소득세를 내야 하지만 퇴직금을 개인형퇴직연금(IRP)에 넣어두면 차후 연금 수령 시에 세금을 내므로 절세 효과가 있다.

넷째, 평소 비상 예비자금을 마련해둬라. 자동차 고장, 예정에 없던 집수리, 갑작스러운 실직 등 비상사태 때문에 적금저축을 꺼거나 보험을 해약하는 등의 일을 겪는다. 누구나 어느 때나 겪을 수 있는 일이라는 점에서 애써 모은 재산을 헐지 않도록 비상금을 확보해두는 것이 좋다. 보통 3개월치의 생활비를 비상금으로 마련해두어야 한다.

어느 CF의 카피처럼, 열심히 일한 당신, 떠나야 한다. 은퇴 후 여행엔 옵션도 많다. 때론 가족과, 때론 친구와, 그리고 가끔은 혼자 떠나자. 각각의 여행에 어울리는 여행지 세 곳을 추천한다.

은퇴한 당신, 떠나라

Trip For Alone

유럽 정취 가득한 러시아의 항구도시, 블라디보스토크

우리나라에서 가장 가까운 유럽의 도시는 어디일까? 바로 비행기를 타고 두 시간만 가면 만날 수 있는 도시, 블라디보스토크가 정답이다. 2014년 단기방문 비자 면제라는 혜택이 주어지자 소위 뜨는 여행지로 최근 각광받고 있다.

마치 주말을 이용해 제주도로 여행을 가는 심정이라고나 할까. 블라디보스토크로의 여행은 이처럼 가벼운 마음으로 시작할 수 있다. 블라디보스토크를 간단히 소개하자면 러시아가 간절히 원했던 태평양 연안의 부동항이며, 러일전쟁과 항일투쟁의 주요 거점 그리고 마지막으로 유럽으로 향하는 시베리아 횡단열차의 시작점이자 종착이다.

최근 블라디보스토크는 커다란 변화의 중심에 있다. 2014년 단기여행자를 위한 비자 면제가 실시되면서 너무나도 가볍게 방문할 수 있는 도시로 탈바꿈하게 됐다. 최근 예능프로그램에서 블라디보스토크를 자주 등장시키는 것도 그만큼 만만한 촬영지가 되었다는 반증이다. 덕분에 이 도시를 찾는 한국관광객들의 수는 기하급수적으로 늘어나고 있다.



이곳의 관광지는 몇 가지로 압축할 수 있다. 도시의 중심에 자리한 중앙광장(혁명전사 광장이라고도 함)을 둘러보는 일부러 시작하면 된다. 히히벌관과도 같은 광장 안에는 소비에트 정권 수립을 위해 싸운 병사들을 기념하는 동상이 외롭게 서있다. 물론 이 곳이 인증샷 포인트이기도 하다. 그 다음에 꼭 방문해야 하는 곳은 잠수함 박물관이다. 잠수함 박물관은 러시아(구소련) 해군이 제2차 세계대전 당시 태평양전쟁의 승리를 기념하기 위해 만든 박물관이다.

시베리아 횡단의 시작과 끝

건축디자인도 눈길이 가지만 박물관 외부에서 발길을 사로잡는 것은 따로 있다. 그것은 제2차 세계대전 당시 활약했던 S-56 잠수함 실물이다. 흥미로운 내부를 관람 할 수 있어 더욱 맘에 든다. 그 외에 관광지들은 대부분 박물관과 전망대 등과 같은 곳들이다. 연해주 지역의 삶을 엿보길 원한다면 아르세니예프 향토 박물관(연해 지방 주립 박물관)을 찾으면 될 일이고, 제2차 세계대전의 흔적을 좀 더 보고 싶다면 요새 박물관을 찾으면 된다.

여러 관광지보다 깊은 울림을 주는 곳은 바로 블라디보스토크 역이다. 9288킬로미터에 달하는 길고 긴 시베리아 횡단열차의 종착점이자 출발점. 이 장소에 서면 누구나 열차를 타고 유럽을 여행하는 상상을 하게 될 것이다. 짧은 여행 속에서 꿈꾸는 긴 여행. 나 홀로 여행을 떠난 방문객이라면 분명 핏속에 방랑벽이 가득할지니 묘한 두근거림을 느낄 수 있을 것이다. 이처럼 블라디보스토크는 잠시만의 일탈로 유럽을 느낄 수 있는 곳이며 그 속에서 긴 여행을 꿈꾸게 하는 묘한 여행지다.

① 블라디보스토크 중앙광장. 광장 중앙에는 소비에트 정권 수립을 위해 싸운 병사들을 기념하는 동상이 있다. ② 길거리에서 바이올린을 연주하는 여인. ③ 블라디미르 푸틴의 형태가 새겨진 러시아 기념품들. ④ 저녁무렵 항구 도시 풍경. 골든 브릿지 위로 바베 움직이는 자동차들. ⑤ 블라디보스토크가 러시아 땅이라는 것을 알려주듯 러시아정교회 교회의 모습이 인상적이다. ⑥ 포킨 제독의 거리에서 휴식을 즐기는 시민들. ⑦ 전통복장을 입은 세 명의 아가씨들.

Trip With Couple

유럽 로맨틱의 심장, 체코 프라하

프라하의 봄은 싱그럽다. 젊은 청춘의 상큼한 사랑의 열정을 떠올리게 한다. 가슴 한쪽에 슬쩍 밀어두었던 로맨틱의 감성을 다시금 느끼고 싶은 부부라면 손을 꼭 잡고 노을이 번지는 프라하의 강변을 꼭 걸어보기를.

프라하는 몽환적이다. 낮은 대리석이 놓인 작은 골목의 거리를 걸으면 마치 꿈속을 걷는 듯 아스라하다. 만일 봄비라도 내리면 번들거리는 물빛에 도시는 더욱 차분히 가라앉는다. 이곳에서는 도시 탐방은 잠시 미뤄두고 큰 창이 있는 커피숍에서 향긋한 커피를 시켜두고 거리를 내다보는데 꽤 오랜 시간을 써도 좋다. 잔잔한 클래식 음악과 커피 내음 그리고 고풍스러운 거리 풍경... 거리를 바삐 움직이는 여행객들의 발걸음만 걸어낸다면 당장이라도 몇 백 년의 시간은 아무렇지도 않게 뛰어넘을 수 있을 것 같다는 상상을 하게 된다. 이처럼 프라하의 구시가지 거리는 옛 모습을 고스란히 잘 간직하고 있다.

카프카의 도시

'100개의 탑이 있는 도시', '유럽의 심장', '황금 도시' 등 프라하에 대한 애정이 깃든 별명들이 많다. 도심의 드라마틱한 스카이라인을 만드는 고딕 양식의 첨탑들과 프라하 성 아래 아름다운 소릿길인 '황금소로'만 봐도 별명이 과언이 아니라는 것을 알게 된다. 프라하라는 도시를 떠올리면서 묘한 감성에 젖게 만드는 것은 카프카 때문이다. 독일계 유대인 가족의 첫째 아들이었던 그가 이곳 프라하에서 태어났고 이곳에서 그는 불꽃같은 삶을 살며 <변신> <소송> <심판> <성>과 같은 강렬한 작품을 남겼다. 그가 묘사한 불안한 세상살이가 우리의 삶과 맞닿아있고 작가의 몸부림이 가슴에 와 닿는 경험을 할 수 있을 것이다. 이런 탓에 카프카를 아는 여행객, 특히 감성이 풍부한 여성 여행객들에게 프라하는 상처받은 영



① 중세풍 건물이 줄지어 있어 프라하의 골목 풍경 ② 프라하의 기념품점에서 쉽게 찾아볼 수 있는 목각 인형들 ③ 프라하에서 태어난 독일계 유대인 카프카는 세계에서 인정받는 문학가로 널리 사랑받았으며 오늘날까지 많은 사람들에게 영감을 주고 있다. ④ 화려한 조명이 켜지기 시작하는 프라하의 저녁 풍경. 대표 관광명소인 카를교와 멀리 프라하 성이 보인다. ⑤ 구시가지에서 바라본 프라하 성. ⑥ 구시청사 벽면에 자리한 천문시계와 구시가지 광장의 모습. ⑦ 구시청사 벽면에 자리한 천문시계. 600년의 역사를 자랑하는 프라하의 명물이다.

혼을 치유해주는 힐링의 도시처럼 인식되곤 한다. 1992년 유네스코 세계유산지역으로 지정될 만큼 프라하는 꽤나 관광 포인트가 많다. 물론 유명한 볼거리들은 구시가지에 몰려 있는 편인데 프라하 성과 국립 박물관, 성 비투스 성당, 성 니콜라스 성당, 로레타 성당, 카를교, 시청사의 천문시계 등은 놓치지 말아야 할 장소들이다. 그 가운데 만일 부부가 함께 인생 샷을 건지고 싶다면 강변에서 프라하 성을 배경으로 사진을 찍기를 추천한다. 또 한 곳을 추천하자면 바로 카를교다. 체

코에서 가장 오래된 다리이자 유럽에서 가장 아름다운 다리로 손꼽히는 곳이다. 프라하에서 꼭 즐겨야 할 것을 한 가지 더 이야기 하자면 먹는 즐거움이다. 폴란드 소시지나 헝가리 굴라쉬, 그리고 감자 요리를 곁들여 먹는 것이 기본적인 프라하의 음식이다. 기름진 고기 음식들이지만 체코의 맥주와 만나면 거부감은 눈 녹는 듯이 사라진다. 풍부한 거품과 미묘한 감칠맛이 느껴지는 체코 맥주 필스너를 넉넉하게 즐기고 돌아오길 바란다.

Trip With Friend

전설이 깃든 영욕의 땅, 인도 라자스탄

벗과 함께 떠나는 여행이라면 어떤 여행이 좋을까? 평소 쉽사리 해보지 못했던 여행에 도전하고 싶지 않을까? 여행자의 마음먹기에 따라 색다른 여행이 가능한 인도 여행을 추천한다. 그 중에서도 라자스탄으로 떠나는 여행은 평생을 두고 추억거리를 만들 수 있는 곳이다.

인도를 잠시 떠올려보자. 거리에는 삐쩍 마른 걸인과 소가 즐비하고 중세 봉건시대에서나 볼 수 있는 카스트 제도가 여전히 남아 있는가 하면, 수많은 문화 유적과 독특한 관습, 최첨단 테크놀로지가 공존한다. 그리고 세계 4대 종교의 하나인 불교와 힌두교의 발상지이며 헤아릴 수 없이 많은 신들이 존재하는 나라이기도 하다. 한마디로 정의 내릴 수 없는 나라가 바로 인도이다. 결국 이러한 다양함은 인도에서 만끽할 수 있는 큰 즐거움 중에 하나가 된다.

인도의 북서부, 파키스탄 국경과 맞닿은 곳에 자리한 라자스탄은 하나의 주(州)라고 말할 수 있다. 이곳은 오랜 역사와 아름다운 궁전, 산과 호수, 웅장한 고성과 신비로운 전설, 끝이 보이지 않는 사막으로 뒤덮인 매력적인 땅이다. 중세의 분위기를 그대로 간직한 채 사막 한가운데 위치한 라자스탄의 여러 도시들은 모험과 낭만의 세계로 통하는 관문이다.

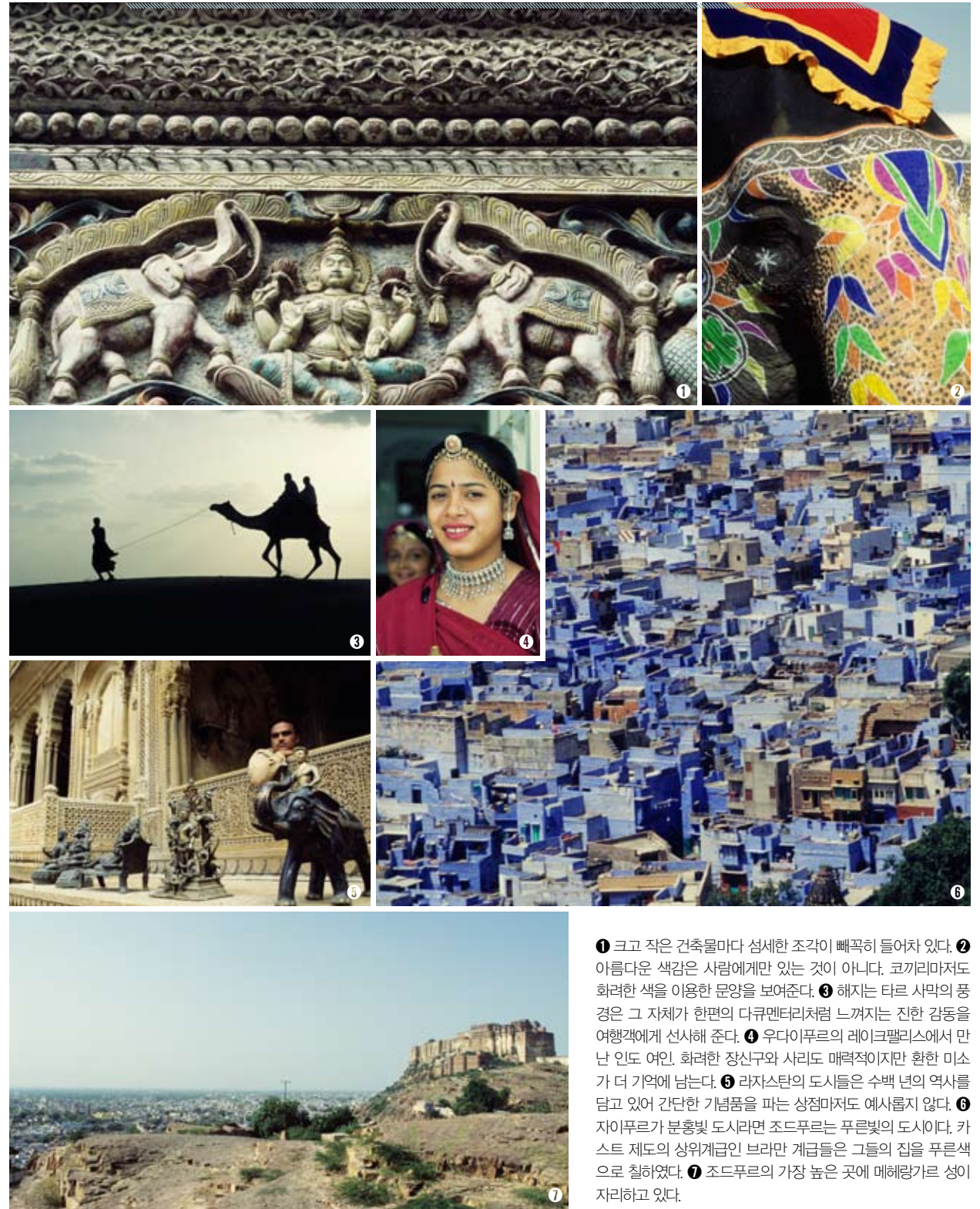
사막의 꽃, 라자스탄의 여인들

또한 라자스탄에는 잊기 힘든 로맨틱한 공기와 정열이 스며있다. 라자스탄 사람들은 강렬한 색깔로 자신들을 표현한다. 빨강, 노랑, 파랑, 분홍색 등 선명한 사리를 두른 여인들은

갓가지 은 장식을 목이나 손, 발목, 심지어는 코에다 끼우고 호기심 어린 눈으로 이방인을 주시한다. 이처럼 화려한 의상을 입고 물동이를 인 채 유유히 걸어가는 라자스탄 여인들의 모습은 가히 사막의 꽃이다. 사내들이라고 다르지 않다. 그들 역시 머리에 터번으로 자신들만의 색을 표현한다. 형광색 터번을 쓰고 낙타의 그림자를 벗삼아 서서히 사막 속으로 사라지는 그들의 모습에는 라즈푸트 전사들의 당당함이 엿보인다.

라자스탄의 여러 도시들이 있지만 훌륭한 문화유산과 다양한 볼거리를 제공하는 대표적인 도시를 고르라면 대번에 자이푸르, 조드푸르, 우다이푸르를 꼽게 된다. 이곳을 살펴보는 것만으로도 라자스탄의 기본적인 맥락을 짚는 셈이 된다. 물론 낙타 사파리로 유명한 자이살메르와 같은 사막 지역이 주는 독특함은 무시할 수 없다.

여행을 마치면 새벽의 여명을 받아 붉게 빛나는 황금빛 고성과 분홍빛 사리를 두르고 수줍은 듯 고개를 숙이고 지나가는 여인의 뒷모습, 낙타와 함께 거친 타르 사막을 가로지르며 보았던 그 모든 풍광은 결코 지워지지 않는 낙인처럼 깊게 기억하게 될 것이다.



① 크고 작은 건축물마다 섬세한 조각이 빼곡히 들어차 있다. ② 아름다운 색감은 사람에게만 있는 것이 아니다. 코끼리마저도 화려한 색을 이용한 문양을 보여준다. ③ 해지는 타르 사막의 풍경은 그 자체가 한편의 다큐멘터리처럼 느껴지는 진한 감동을 여행객에게 선사해 준다. ④ 우다이푸르의 레이크팔리스에서 만난 인도 여인. 화려한 장신구와 사리도 매력적이지만 환한 미소가 더 기억에 남는다. ⑤ 라자스탄의 도시들은 수백 년의 역사를 담고 있어 간단한 기념품을 파는 상점마저도 예사롭지 않다. ⑥ 자이푸르가 분홍빛 도시라면 조드푸르는 푸른빛의 도시이다. 카스트 제도의 상위계급인 브라만 계급들은 그들의 집을 푸른색으로 칠하였다. ⑦ 조드푸르의 가장 높은 곳에 메헤랑가르 성이 자리하고 있다.

개와 인간의 행복한 공존

새로 산 구두를 씹어먹고, 혼내는 주인에게 눈썹을 찡그러하며 탄전을 부리는 개를 상상해보라. 어떻게 이 얼굴에 침을 뱉을 수 있겠는가? 개와 행복한 공존을 시작한다면, 새로운 세상이 열릴 것이다.

요즘 김동민(58) 씨의 하루는 살구로부터 시작한다. 매일 오전 7시 10분, 단 몇 분의 오차도 없이 살구는 김동민 씨를 흔들어 깨운다. 그래도 반응이 없으면 얼굴을 핥기 시작한다. 지난밤 늦게 잠자리에 들었어도, 새벽에 잠을 설쳤어도, 아무리 동민 씨의 몸이 피곤해도, 살구는 봐주는 법이 없다. 그런데 정말 이상한 건, 동민 씨의 기분이 나쁘지 않다는 거다. 오히려 살구의 알람은 그의 아침을 활기차게 열어준다. 종종 그는 상상한다. 만일 살구가 나의 아침을 열어주지 않는다면? 상상하기 싫다.

살구는 이제 한 살 된, 동민 씨의 반려견이다. 래브라도 리트리버. 사람을 잘 따르고 친화적이기로 유명한 이 견종을 데려올 때, 동민 씨에게는 확신이 없었다. '과연 내가 이 녀석과 행복하게 동거할 수 있을까?' '은퇴 후 한가해진 일상을 단순히 메우려고 이 녀석을 들이는 것은 아닐까?' '매사 귀찮게 하면 어찌지?' '사방에 똥오줌을 싸고 다니면 어찌지?' '집안 살림을 작살낼 거 같다니까?' 그리고 살구를 집에 들이는 순간, 이 모든 우려는 현실이 됐다. 갓난강아지의 '치명적인' 매력도 잠깐, 살구는 집을 초토화하기 시작했다. 그런데 정말, 역시 이상한 건, 그의 우려들이 점점 사라져버리고 있다는 것이다.

오늘은 살구가 한 살 된 날. 며칠 전부터 이 날이 기다려지는 건 도대체 무슨 조화일까? 어제 저녁, 동민 씨는 마트를 한참이나 돌아다녔다. 살구의 생일 특식 재료를 사기 위해서였다. 회사 일로 밤 먹듯이 밤 늦게 귀가하던 시절, 그는 한번도 누군가의 생일상을 위해 장을 본 적이 없다. 마트를 서성이던 자신을 보고 흠칫 놀란 이유다. 요즘 동민 씨가 가장 행복감을 느끼는 순간은, 책 읽는 자신의 발등에 살구가 머리를 얹고 낮잠을 자는 순간이다. 그런 살구의 얼굴을 보노라면, '사람은 사람을 배신해도, 개는 사람을 배신하지 않는다'는 말이 떠오른다. 요즘 김동민 씨의 아주 살갑고 든든한 친구, 바로 살구다.



반려동물과의 행복한 동거

1000만 명이 반려동물을 키우는 시대. 바야흐로 '반려동물 전성시대'다. 국내 반려동물의 수가 급격히 늘어나는 데에는 1인 가구의 증가와 베이비붐 세대의 은퇴라는 사회적 배경이 있다. 반려동물이 혼자 사는 사람들의 충실한 반려가 되고 있는 것이다. 일찌감치 반려동물 문화를 발달시켜 온 미국과 영국, 그리고 일본 등의 국가에선, 반려동물이 육아에 긍정적인 역할을 한다는 보고가 많이 나와 있다. 아이들에게 타자와 교류하는 경험을 배우게 하고 배려와 소통, 협력, 정서적 친밀감 등의 긍정적인 태도를 가르치는 효과가 있다는 것이다. 아이들이 반려동물을 키우면서 느끼는 긍정적 측면은 은퇴한 장년층에게도 적용된다. 생활의 공간을 일터에서 집으로 옮긴 은퇴자들에게, 다양했던 인간관계의 폭이 급격하게 줄어들게 될 은퇴자들에게, 반려동물은 가장 가까운 가족이자 친구가 될 것이다. 그렇다고 반려동물과의 동거가 마냥 긍정적인 것만은 아니다. 인간과 반려동물의 건강한 동거는 전적으로 사람에게 달렸다. 당신은 반려견을



키울 자격이 있는가? 꼼꼼하게 자문해보는 것으로부터 동거를 시작해야 한다.

반려견은 장난감이 아니다

강아지는 장난감이 아니라 생명체다. 사람과 개의 관계 역시 평생 가꿔가야 한다. 입양하는 순간 가족의 구성원이 되는 것이다. 아주 신중하게 입양해야 하는 이유다. 한눈에 반했다고 입양하고, 크리스마스 선물로 사주기도 하는데, 안될 말이다. 사람과 개 둘 다 불행해진다. 먼저 강아지를 가족으로 입양하려면 다른 가족들의 생각을 반드시 들어봐야 한다. 동의하는지, 동의한다 해도 꼼꼼하게 따질 것은 없는지, 가족 중 개를 싫어하거나 무서워하는 사람은 없는지, 동물에게 알레르기 반응이 있는 사람은 없는지, 무엇보다 반려자와는 반드시 합의를 이루어야 한다. 이 과정을 무시한다면 가족 내전이 시작될지도 모른다. 개는 사회적 동물이다. 오랜 세월 인간과 공생하도록 진화했다. **강아지를 입양하는 순간, 당신의 시간과 공간은 개에게 나눠진 것이다. 강아지를 장시간 혼자 두지 마라. 고독하게 만든 대가를 톡톡히 치르게 될 것이다.**



먼저, 공부해라

결단과 돈과 여건만으로 개를 키울 수 있는 것은 아니다. 세상에 나쁜 개는 없다. 게으르고 공부하지 않는 견주가 있을 뿐이다. 개가 비뚤어지는 건 대부분의 경우 주인 탓이다. 특히 생후 6개월~8개월까지는 개의 사회화를 위해 매우 중요한 시기이다. 미국의 한 보고서에 따르면, 사회화 교육을 받은 개에 비해 그렇지 않은 개들의 90%가 2년 뒤 살처분(안락사) 됐다는 통계자료가 있다. 무엇보다 주인과 개가 같이 교육 받아야 한다. 그래야 공존할 수 있다. 강아지를 입양하기 전 미리 반려동물에 대해 공부하고, 필요하다면 체험 프로그램에도 참여하기를 권한다.

반려견의 언어를 이해하라

뉴질랜드의 시인 팜 브라운은 자신의 책 <삶을 위한 유대 Bond for Life>에서 이렇게 말했다. “인간은 자신과 너무 닮았다는 이유로 개에게 끌린다. 실수투성이지만 다정하며, 때론 혼란스러워 하고 실망하지만 즐거움을 열망한다. 친절과 작은 관심에 감사할 줄 안다.” 이들은 함께 먹고 자고 산책하며 여행한다. 반려견을 키우는 것만으로도 심장 마비의 발병 빈도가 낮아진다는 연구결과도 있지 않은가. 전 세계에는 대략 4억 마리의 개가 인간과 살고 있는 것으로 추정된다(<당신의 몸짓은 개에게 무엇을 말하는가>(패트리샤 맥코넬 지음)). **하지만 개와 인간은 엄연히 다르다. 반려견과 행복하게 나이 들어가고 싶다면, 서로 다름을 인정하고 반려견의 언어를 먼저 이해해야 한다.** 개는 코로 세상을 이해한다. 포옹하는 것을 싫어한다. 인간은 호의로 개의 머리를 쓰다듬지만 개는 위협으로 받아들인다. 인간과 개의 언어가 그만큼 다른 것이다. 개의 언어와 습성을 먼저 공부해라. 개가 사람에게 보내는 신호에 주의를 기울여라. 그래야 둘의 행복한 동거와 공존이 시작될 것이다.

개는 늑대의 후예라는 설이 유력하다. 야생에서 살던 늑대가 가족으로 진화할 수 있었던 것은 인간과 친화해 생존하려고 했던 개의 생존본능 덕이다. 그 오랜 세월 개는 그렇게 인간과 삶을 공유하는 반려견이 됐다. 어느 순간 우리의 무릎에 턱을 괴고 함께 TV를 보는 반려견을 상상해보라. 생각만으로도 행복하지 않은가.

t i p



인간과 반려견의 행복한 동거를 위한 책들

- <당신의 몸짓은 개에게 무엇을 말하는가?> 패트리샤 맥코넬 지음 / 신남식 김소희 옮김 / 페티앙북스 펴냄
- <동물에게 배우는 노년의 삶> 앤 이니스 대그 지음 / 노승영 옮김 / 시대의창 펴냄
- <동물해방> 피터 싱어 지음 / 김성한 옮김 / 연암서가 펴냄
- <개는 어떻게 말하는가?> 스탠리 코렌 지음 / 박영철 옮김 / 보누스 펴냄
- <동물의 생각에 관한 생각> 프랑스 드 발 지음 / 이충호 옮김 / 세종서적 펴냄
- <철학자와 늑대> 마크 롤랜즈 지음 / 강수희 옮김 / 추수밭 펴냄

지금은 스마트 헬스케어 시대



노년의 건강은 튼실한 근육에서 시작한다고 해도 과언이 아니다. 건강한 근육을 위해선 꾸준한 관리와 운동이 중요하다. 근육 건강 관리에 중요한 스마트 애플리케이션을 소개한다.

70세 이상의 노인 보디빌더를 보면 사람들은 ‘별나다’, ‘과하다’고 생각할지 모르겠다. 그러나 편견이다. 당당하고 독립적인 노년을 보내려면 무엇보다 근육을 키워야 한다. 근육이 없으면 등산, 골프는 물론 보행이나 물건 들기 같은 사소한 일상 활동도 어렵다. 나이 들면 사소한 부주의로 넘어져도 중부상으로 이어지는 이유도 바로 근육이 없어서다.

인간의 근육은 20~25세 때 최대치에 오르고 30세를 전후해 노화가 시작된다. 몸에서 수분이 빠져나가고 단백질이 줄어든다. 단백질이 사라진 그 자리에 지방이 대신 채워져 몸의 탄력과 힘이 떨어진다. 50세가 되면 운동을 해도 몸에서 단백질을 합성해내는 속도마저 떨어진다. 55~65세의 40%, 75~84세의 65%가 4.5kg의 무게를 들지 못한다. 장바구니를 들지 못한다는 얘기가.

노년에도 근육을 유지하려면 가능한 일찍부터 근육 운동을 해야 한다. 50

세 이전부터 근육 운동에 나서는 것이 효과적이다. 그래야 단백질 손실을 보충할 수 있다.

노년을 더욱 활기차게 보내기 위해 한 살이라도 젊었을 때 건강관리를 해야 한다는 건 누구나 알고 있다. 그러나 기존에는 병원에 직접 방문하지 않으면 종합적인 건강관리가 쉽지 않아 신경을 쓰지 못하는 경우가 많았다. 하지만 최근에는 건강관리도 스마트폰이 해주는 시대다. 스마트폰 앱을 이용하면 기본적인 건강관리가 가능하다. 오늘 하루 얼마나 걸었는지, 무엇을 먹었고 그 칼로리의 얼마를 소모했는지, 운동량은 어떻게 되는지 등 초보적인 건강관리에 필요한 앱들이 앞다투어 개발되고 있다. 당장 일상에서 활용할 수 있는 실용적인 앱을 알아보자.



Noom 칼로리 계산용 애플리케이션이다. 사용자가 직접 체중과 키를 입력하고 자신이 먹은 식사를 선택하면 자동으로 섭취한 칼로리와 소모해야 할 칼로리의 양을 알려준다.

칼로리 코드 식약청과 보건복지부에서 만든 애플리케이션이다. 키와 몸무게, 신체활동 수준을 설정해주면 자신의 비만 정도와 필요 칼로리를 알 수 있다.

헬스온 사용자의 건강 상태, 식사량, 운동량 등을 토대로 효과적인 운동을 할 수 있도록 도와주는 신개념 운동 앱이다.

닥터나비 몸이 아플 때 자가진단을 할 수 있는 앱이다. 내가 어떤 병에 걸렸으며 어느 병원을 가서 진료를 받아야 하는지를 알려준다.

굿닥 GPS를 이용해 내 주변의 가장 가까운 병원과 병원정보를 함께 제공하고 있다.

하이닥 주치의를 찾고 주치위와 직접 상담할 수 있는 앱이다. 환자가 주치위를 요청하고 주치위가 수락하면 처방전, 진단서, 증상 사진 등을 등록해 의사와 상담할 수 있다.

Smart DUR 약 복용 전에 약물 부작용 또는 주의사항을 확인해 처방약의 적정성을 검토하는 앱이다. 약물의 상호작용, 용량 적합성, 약물 중복 체크, 복용 시 주의사항 등에 대한 정보를 알려준다.

스마트 헬스케어 서비스는 이제 본격적으로 시작되었다. 건강관리는 더 쉬워지고 편해질 것이다. 스마트폰을 자신의 헬스케어에 적극 활용하도록 해보자.

신한미래설계가 행복하고 건강한 은퇴생활을 응원합니다!

미래설계캠프

은퇴·재테크 교육을 원하는 기업(단체)
임직원을 방문하여 전문가 강의를 제공합니다

은퇴설계시스템

은퇴준비와 은퇴 이후 안정적인
현금흐름을 스스로 진단할 수 있습니다

은퇴상담 예약 1644-0670

방문이 편한 시간에 원하는 영업점에서
은퇴설계전문가가 은퇴상담을 도와드립니다

부부은퇴교실 & 퇴근 후 100분

은퇴전·후 고객을 대상으로 효율적인
은퇴자산관리 교육서비스를 제공합니다

검색창에 '미래설계포유'를 치세요. 다양한 은퇴 프로그램과 만날 수 있습니다.

미래설계포유



또 다른 행복의 시작, 은퇴

지은이 박희모, 최재산, 한희운, 이지영, 박호용, 강소연
 발행일 2018년 4월
 발행처 신한은행 미래설계센터
 서울시 중구 세종대로 9길 20 신한은행 본점 11층
 은퇴상담 1644-0670 / web : plan4u.shinhan.com
 편집/디자인 ㈜타이드스퀘어 / ㈜모버티커뮤니케이션

