

100세 사회를 준비하자

☑ 노후 재테크 ☐ 건강테크 ☐ 실버산업

# 은퇴 후 부부 생활비 5~7억원 필요



인간관계 유지가 중요  
등산·친목활동 꾸준히

■ 인적 네트워크 이렇게

세계보건기구(WHO)가 작성한 2006년 세계보건보고서에 의하면 한국남성의 평균수명은 73세, 여성은 80세다. 통계청에 따르면 지난해 말 65세 이상 노인 인구는 전 인구의 9.1%인 438만 명. 더 이상 70세 이상의 노인을 보는 일은 '드문 일'이 아니다.

'광주노인복지회'의 봉신희(29) 사회교육프로그램 담당자는 나이가 들수록 활발한 인간관계를 유지하는 것이 중요하다고 강조한다. 은퇴 후 주어지는 많은 시간들을 주체하지 못해 우울증에 빠지는 경우도 있기 때문이다.

봉씨는 "같은 연배의 사람을 비교하더라도 다른 이들과 활발하게 어울리는 노인일 수록 훨씬 표정도 밝고 건강하다"며 집에만 있는 것 보다는 등산 등 야외활동이나 친목활동을 하라고 조언했다.

자신의 적성에 맞는 취미생활을 하는 것도 좋은 방법이다. 퇴직 후 취미생활을 활용해 재취업을 준비할 수 있을 뿐만 아니라 여가시간 활용, 친목 도모 등 얻을 수 있는 장점이 많기 때문이다.

봉사활동을 통해서도 새로운 가치를 찾아낼 수 있다. 수 십여년을 개인과 가족을 위해 살아왔던 것에서 벗어나 사회를 위한 활동에 몰두하며 제 2의 삶을 창조해 낼 수 있다.

노-노케어(老-老 care)와 같이 상대적으로 건강한 노인이 거동이 힘든 노인을 보살펴 주는 제도도 활용해볼 만하다.

무엇보다 가장 필요한 것은 눈에 띄게 늘어나는 주름살, 서리가 내려앉은 듯한 머리, 구부정해지는 허리 등 '나이 들'을 받아들이 수 있는 마음가짐이다. 어느날 갑자기 신체와 정신의 기능이 쇠약해져 노인이 되는 것이 아니기 때문이다.

/곽선정기자 ksj@kwangju.co.kr

◇노후 준비는 바를수록 좋다

평균 수명이 급격하게 늘어나면서 일찍부터 노후 대책에 나서는 사람들이 많다. 은퇴시기를 60세 전후로 봤을때 30년 이상을 대비해야하기 때문이다.

특히 삶의 질이 강조되는 요즘은 단순히 오래 살기보다는 건강하고 여유 있게 살기 원하는 사람들이 많아지면서 20~30대도 노후 대책에 관한 관심이 늘었다. 서점가에는 노후를 잘 보내기 위한 방법을 다룬 책들이 쏟아져 나오고 있다.

대한상공회의소가 직장인 1천5명을 대상으로 '직장인 노후대책에 관한 실태조사(2005년)'를 실시한 결과 정년 이후 경제력 준비를 하고 있다는 사람이 64.6%에 달했다. 노후 대비 수단을 묻는 질문에서는 직장인의 37.3%가 저축(이자소득)을 1위로 꼽았다. 2위는 개인연금(21.4%), 3위 국민연금(17.1%), 4위 부동산 투자(14.5%)로 나타났다. 사회 및 자녀들의 보조(1.2%), 퇴직금(5.3%)은 하위에 머물렀다. 사오정, 오륙도라는 말이 나올 만큼 정년이 빨라지고, 자녀들에게 부담을 주기 싫다는 경향이 반영된 것으로 보인다.

## 국민·퇴직연금으로 든든한 노후 보장 안돼 매월 일정 금액 장기·분산투자 바람직 자신에 투자... 취미살린 재취업 삶의 활력

◇노후 준비는 어떻게 할까?

직장인의 노후대비는 어떻게 하는 것이 좋을까?

LG경제연구원이 지난 2월 9일 발표한 노후생활 보고서는 '60세에 은퇴해도 4억~5억이면 부부가 노후 생활하는데 부족함이 없다'고 말한다. 현재 서울에 살고 있는 40세 동갑내기 부부의 경우 1억 8천만원 정도의 재산만 갖고 있어도 보유자산으로 매년 4%의 수익을 올려 4억여 원을 60세까지 충분히 마련할 수 있다는 것.

그러나 일반적인 노후생활이 아닌 문화생활, 종합건강검진, 해외 여행 등이 포함된 '품위있는 노후생활'을 위해서는 7억 원 이상이 필요하다고 밝혔다. 경제력이 있어야 노후를 건강하고 즐겁게 보낼 수 있다는 얘기다.

김성현(35) 메트라이프 생명지점 재정설계사 역시 부부가 최소 월 100만원을 생활비로 사용할 경우 은퇴후 20년을 지내기 위해서는 약 4억 8천만원이 필요하다고 말한다. 평균 연 4%인 물가 상승률을 감안한 것이다.

김씨는 노후 대책을 위해서는 4가지 사항을 고려해 보라고 조언한다. ▲은퇴시점이 언제인가 ▲생활비는 얼마 정도 사용할 것인가 ▲물가를 감안한 총 필요자금은 얼마인가 ▲경제 활동을 몇 년 할 것인가 등이다. 노후 대책은 늦게 준비할수록 부담비용이 늘어나므로 되도록 빨리 준비하는 것이 좋다고 덧붙였다.

◇재테크, 이렇게 해라.

김성현 메트라이프 재정설계사는 단순히 국민연금이나 퇴직 연금만으

로는 든든한 노후를 대비할 수 없다고 말한다.

이를 위해서는 일찍 재테크를 시작하고 돈주머니를 따로 만들라고 조언한다. 그가 말하는 돈주머니란 ▲생계용(실직했을 때 최소한 3~6개월 정도 대비를 위한 비상 예금자금) ▲투자계입용(일명 오락주머니를 여행, 아파트 증축 등을 위한 자금) ▲자산형성용(연금 등 노후 대책) 3가지를 말한다. 생활비 외에도 다양한 예비자금을 가지고 있어야 한다는 것이다.

또한 리스크없는 효과적인 노후 대비를 위해서는 ▲매달 일정 금액을 투자하라 ▲장기투자하라 ▲분산투자하라 는 세 가지 원칙을 반드시 지켜야 한다고 김씨는 충고했다.

그러나 노후 대책을 지나치게 '돈' 위주로만 생각하는 것은 옳지 않다는 지적도 있다. 광주여대 실버케어학과 박천규 교수는 "물질적인 욕구를 채우는 것은 끝이 없다"며 "경제적인 부분에만 초점을 맞추기 보다는 가치 있는 노년을 보내기 위해 '무엇을 할 것인가'를 고민해 보는 것이 더 중요하다"고 강조했다.

/곽선정기자 ksj@kwangju.co.kr

우리나라의 노령화가 빠르게 진행되고 있다. 지난해 통계청이 발표한 자료에 따르면 우리나라 평균 수명은 평균 78.2세로 나타났다. 이미 지난 2000년에는 65세 이상이 전체인구의 7%를 차지하는 '고령화사회'에 진입했다. 2018년에는 고령인구 비율이 14% 이상인 고령사회에 진입하고 2026년에는 20.8%에 달하면서 초고령 사회에 진입할 것으로 추정된다.

고령화와 저출산 문제와 맞물리면서 20년 후에는 생산가능인구(15~64세) 3명이 노인인구 2명을 부양해야한다.

