노후전략 리포트

은퇴 3년전, 꼭 챙겨야 할 10가지

수석연구원 하철규
02) 2229-6728, ckha@nhqv.com

은퇴 3년전, 무엇을 준비해야 하나

지혜로운 사람은 산에 오르기 전부터 미리 준비를 한다. 산에 오르기 전에 코스에 대한 정보를 파악하고 등산에 필요한 준비물과 장비를 철저하게 챙긴다. 반면 아무런 준비 없이 무작정 산에 오르는 사람들은 혹시나 있을지도 모르는 위험한 상황에서 어려움을 겪을 수 있다. 이처럼 단시일의 산행에도 철저한 계획과 준비가 필요한데, 한평생을 사는 인생길에 은퇴 이후에 대한 체계적인 준비가 필요하다.

언제나 청춘인 줄 알았는데, 어느새 오십대가 되었다. 몇 년 지나면 지금까지 정들었던 직장을 떠나야 하는데, 노후를 대비하여 무엇을 준비해야 하는가? 은퇴를 주된 직장에서 퇴직이라고 볼 때, 은퇴가 3년 정도 남았다면 현재 자신의 은퇴준비 현황을 점검하고 남은 3년 동안의 기간에 부족한 부분을 집중적으로 보완하여야 한다.

돈을 벌어 저축을 할 수 있는 시기는 제한되어 있는데, 의료기술의 발달로 인한 평균수명 증가로 노후생활은 계속 길어지고 있어 효율적인 노후준비가 필요하다. 길어진 노후를 행복하게 보내려면 무엇보다 '경제적인 준비'를 잘 해야 하고, '건강'이 잘 관리되어야 한다. 또한 가족, 친구, 이웃과의 사회적인 '관계'가 원만해야 하고, 평생을 즐길 '취미(놀거리)와 여가활동'이 있어야 한다. 이에 더하여 퇴직 후 '제 2의 일'이 준비되어 있으면 더할 나위 없이 좋다.

은퇴 3년전, 은퇴준비 체크리스트

구분	체크리스트 항목	예	아니오
재무 측면	* 노후준비 진단 프로그램인 '100세시대 준비지수'가 90% 이상인가?	□	□
	* 연금으로 은퇴생활비를 100% 충당할 수 있는가?	□	□
	* 퇴직 후 국민연금을 받을 때까지 '소득공백기'에 대비하고 있는가?	□	□
	* 은퇴 전에 부채상환을 할 수 있는가?	□	□
	* 자녀 지원은 어디까지 할 것인지 결정되어 있는가?	□	□
비재무 측면	* 은퇴 후 어디서 무엇을 하며 살 것인지 부부가 미리 구상하였는가?	□	□
	* 퇴직 후 '제 2의 일'을 위한 준비를 하고 있는가?	□	□
	* 평생을 즐길 취미(놀거리)·여가활동이 있는가?	□	□
	* 평생을 함께할 친구가 3명 이상 있는가?	□	□
	* 규칙적인 운동으로 건강관리를 하고 있는가?	□	□

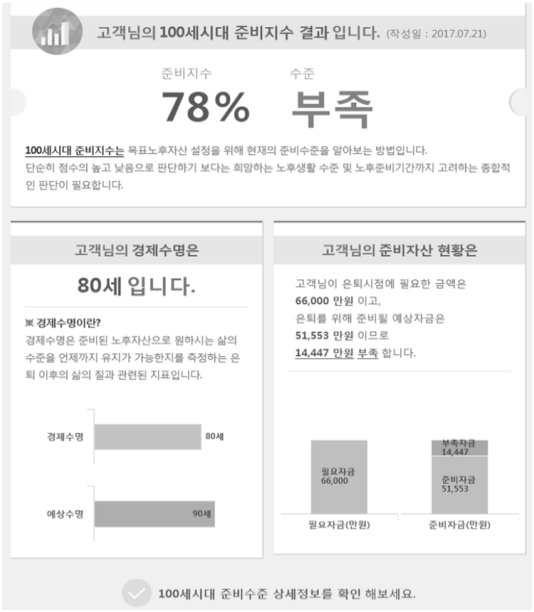
자료 : NH투자증권 100세시대연구소

1) 노후준비 진단 프로그램인 '100세시대 준비지수'가 90% 이상인가?

은퇴 3년전 제일 먼저 체크해야 할 것은 본인의 재무적인 은퇴준비 현황을 파악하는 것이다. 지금까지 모은 돈과 각종 연금, 주택 등을 종합해서 자신의 노후준비 수준을 알고 싶다면 NH투자증권의 홈페이지(www.nhqv.com)에서 '100세시대 준비지수'를 활용하면 된다. '100세시대 준비지수'는 본인의 기본 정보와 3층 연금 가입현황 및 노후대비용 금융자산 현황을 입력하면 노후준비 점수를 확인할 수 있는 노후준비 진단 프로그램이다. '100세시대 준비지수'가 90% 미만인 경우에는 노후준비가 '부족 상태', 90%~110%를 '적정 수준'으로 보고, 110% 초과인 경우에는 '여유 상태'로 평가한다. 은퇴를 3년 정도 앞둔 시점이라면 '100세시대 준비지수'가 90%이상으로 '적정 수준'이 되는 것이 바람직하다. 노후자산에 부족금액이 발생하는 경우에는 근로기간 연장, 연금저축 추가 납입, 주택연금 등을 활용한 맞춤 컨설팅 결과를 제시한다.

예를 들어 52세의 직장인이 본인의 기본정보와 연금정보를 입력한 결과 '100세시대 준비지수'가 78%로 노후준비 수준이 '부족 상태'로 나타났다고 가정해보자. 그리고 노후준비 자산에 부족금액이 발생할 경우에는 이를 채우기 위한 컨설팅 방안으로 연금저축 또는 개인형 IRP 추가납입, 근로기간 연장, 주택연금 가입, 임대소득 확보 등의 다양한 방안들을 제시하고 있다. 은퇴 후 부족금액의 규모가 커서 한 가지 방안으로 보완이 불가능해 보인다면, 2가지 이상의 대안을 함께 사용하면 좀 더 실천 가능한 노후설계 방안이 될 수 있다. 50대는 노후준비기간이 얼마 남지 않았기 때문에 연금저축에 연간 1,800만원 가입한도만큼 추가납입하고, 근로기간을 연장하여 근로소득을 벌면 좀 더 실천 가능한 노후설계 방안을 구성할 수 있다. 그래도 노후자산이 부족한 경우에는 주택연금에 가입하면 노후준비 수준을 더 높일 수 있다.

100세시대 준비지수 결과



자료 : NH투자증권 100세시대연구소

100세시대 준비지수 컨설팅 결과보기

자료 : NH투자증권 100세시대연구소

2) 연금으로 은퇴생활비를 100% 충당할 수 있는가?

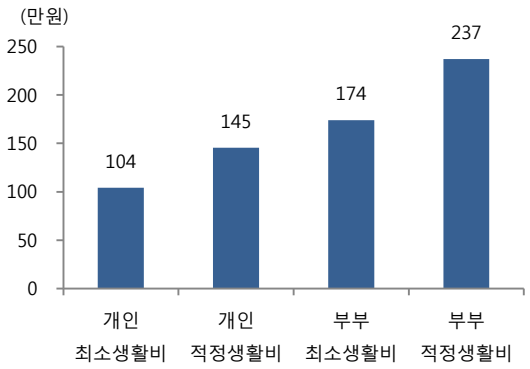
인간의 근로능력에는 한계가 있기 때문에 70세 이후에는 근로소득으로 계속 벌기가 쉽지 않다. 그래서 가장 좋은 재무적인 은퇴준비는 매월 고정적인 수입이 창출되는 '연금'을 활용하는 것이다. '3층 연금'으로 노후소득보장을 강조하는 것은 국민연금 하나 만으로는 노후생활을 준비하는데 부족하기 때문이다. 50대 이상 장년층이 노후에 필요로 하는 월평균 최소생활비가 개인기준으로는 104만원, 부부기준으로는 174만원 정도 드는 것으로 나타났다. 하지만 국민연금에 20년 이상 가입한 사람은 매달 89만원의 연금을 받아 개인기준 최소생활비의 약 86%만 충족할 수 있다. 만약 부부 중 한 사람만 국민연금을 받는다면, 국민연금에 20년 이상 가입해도 부부기준 최소생활비의 겨우 절반 정도만 충족할 수 있다.

'국민연금'만으로는 기본적인 생활보장만 가능하기 때문에 근로기간 동안 '퇴직연금'과 '개인연금'에 추가적으로 가입하면 안정적인 생활보장을 할 수 있다. 국민연금 가입률은 70.2%이지만 퇴직연금의 가입률은 52.4%로 상용근로자 2명 중 1명이 가입하고 있고, 연금저축 가입률은 32.1%로 근로소득자 3명 중 1명만 가입하고 있다. 국민연금과 퇴직연금에 비해 상대적으로 연금저축의 가입비율이 가장 낮다.

금융감독원 홈페이지의 금융소비자 정보포털 '파인(http://fine.fss.or.kr)'에 방문하면 '통합연금포털'의 '내 연금조회' 화면을 통해 본인이 가입된 국민연금, 퇴직연금, 개인연금 정보를 한번에 조회할 수 있다. 또한 자신이 가입하고 있는 연금으로 매달 받을 수 있는 연금액이 얼마나 되는지 '예시 연금액'을 조회할 수 있다. 내 연금자산이 최저 노후생활비와 적정 노후생활비 대비 얼마나 과부족한지 금액을 조회할 수 있고, 부족한 경우에는 매달 얼마씩 추가로 납입하면 부족한 연금자산을 마련할 수 있는지도 조회할 수 있다.

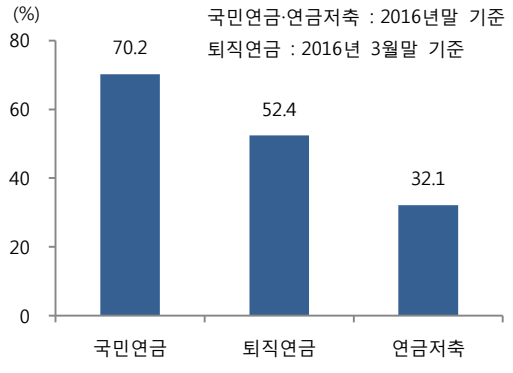
만약 자신이 가입하고 있는 연금으로 은퇴생활비를 100% 충당할 수 없다면 은퇴시점을 늦추고 추가적인 일자리를 구하여 근로소득을 올리거나, 집의 크기를 줄여 작은 집으로 이사하는 '주택다운사이징' 또는 '주택연금'에 가입하여 노후생활비를 추가로 마련해야 한다. 경제적으로 여유가 있다면 매월 고정적인 소득이 발생하는 '연금저축', '즉시연금', '월지급식 펀드' 등에 추가적으로 가입하면 노후생활비를 추가로 마련할 수 있다.

중·고령자가 인식하는 월평균 필요생활비



자료 : 국민노후보장패널조사 6차년도 조사 결과

3층 연금 가입률



자료 : 국민연금공단, 금융감독원, 고용노동부

3) 퇴직 후 국민연금을 받을 때까지의 '소득공백기'에 대비하고 있는가?

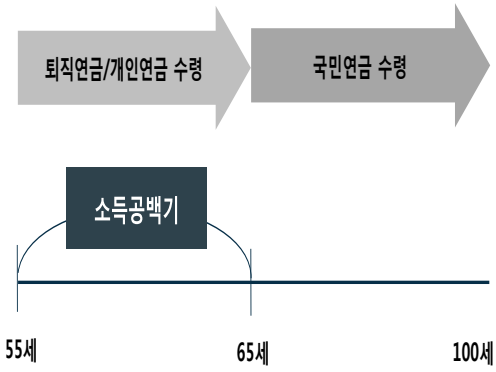
민간기업에 근무하는 직장인들의 평균 퇴직연령은 50대 중반인데 국민연금 수령은 단계적으로 65세로 늦춰지기 때문에 약 10년 가까운 '소득공백기'가 발생한다. 이 시기에 소득은 줄어들지만 자녀들이 대학을 졸업하기 전인 경우가 많아 자녀교육비 지출은 여전하다. 따라서 한창 지출이 많은 50대에 주된 직장에서 퇴직을 한 후 국민연금을 수령할 때까지의 소득공백기간을 메워줄 수 있는 징검다리 소득원이 필요하다.

현역시절부터 퇴직 후 국민연금을 수령할 때까지의 소득공백기간에 대비하여 미리 준비를 해두지 않으면 안 된다. 소득공백기에 대한 준비를 충분히 해두지 못하여 잘 알지 못하는 사업을 시작했다가 실패할 위험도 있기 때문이다. 현역시절에 준비해둔 징검다리 소득원으로 매달 생계비의 일부라도 충당할 수 있다면 어느 정도 마음의 여유를 가질 수 있다. 마음의 여유를 가지고 자신에게 맞는 일을 찾아 재취업 하거나, 자기가 잘 할 수 있는 일로 창업을 하면 성급한 선택으로 인한 실패를 줄일 수 있다.

어느 정도 목돈을 마련해두어 여유가 있다면 매달 고정적인 수익을 받을 수 있는 '즉시연금'이나 '월지급식 펀드' 또는 월세를 받을 수 있는 '부동산 임대수익' 등을 활용할 수 있다. 또한 근로 기간 동안에 '퇴직연금'과 '연금저축' 같은 사적 연금[2]을 많이 가입하면 소득공백기간에 노후생활비를 확보할 수 있다. '퇴직연금'과 '연금저축'은 55세부터 수령하여 국민연금이 지급되기 전까지의 '소득공백기'에 가교연금으로 사용할 수 있다. 50대 직장인이 '연금저축'에 5년 동안 매년 1,800만원 한도금액을 추가납입 하면 9,000만원의 노후소득을 마련할 수 있다.

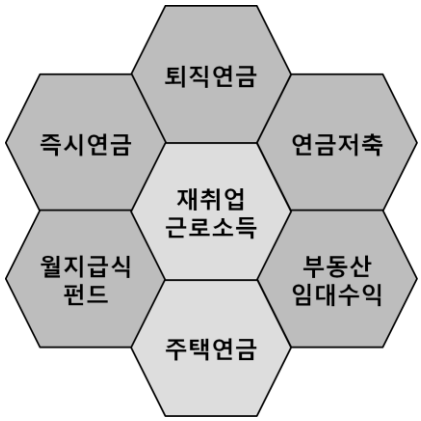
충분한 징검다리 소득원이 없다면 소득공백기에 생활비 확보를 위해 당장 할 수 있는 방안은 '재취업'을 하는 것이다. '재취업'을 통해 60세 이상까지 일하여 소득공백기를 최대한 짧게 가져가는 것이 좋다. 또한 60세부터 '주택연금'에 가입하면 부부가 지금 살고 있는 집에서 평생 동안 거주하며 연금을 받을 수 있다.

퇴직 이후 소득공백기 발생 구도



자료 : NH투자증권 100세시대연구소

소득공백기를 메워줄 은퇴소득원



자료 : NH투자증권 100세시대연구소

[2] 연금은 운영주체가 국가인 공적연금과 국가가 아닌 사적연금이 있다. 사적연금은 퇴직연금과 개인연금(연금저축)으로 구분된다.

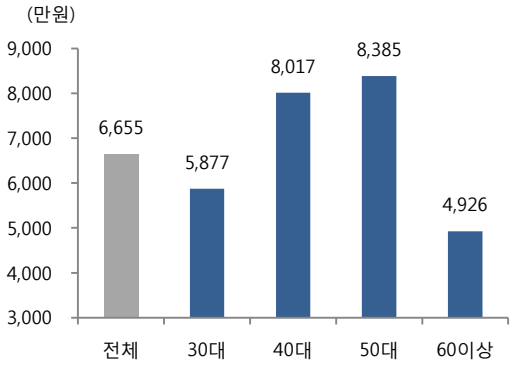
4) 은퇴 전에 부채상환을 할 수 있는가?

은퇴하기 전에 가급적 부채는 모두 상환한다는 목표를 수립하는 것이 필요하다. 우리나라 가계의 3분의 2가 부채를 가지고 있으며, 부채가 있는 가구의 평균 부채금액은 6,655만원이다. 가구주 연령대 별로는 50대의 평균부채가 8,385만원으로 전 세대 중에서 가장 많다. 부채가 발생하는 원인으로는 '거주주택 마련'(40.3%), '거주주택 이외 부동산 마련'(18.8%), '전·월세 보증금 마련'(6.5%) 등 주택관련 부채가 3분의 2를 차지하고(65.6%), 그 다음으로 '사업자금 마련'(21.1%), '생활비 마련'(5.9%)의 순으로 나타났다.

50대가 빚을 해결하지 못한 채 퇴직을 하게 된다면, 고정소득이 없는 상태에서 생활비로 써야 할 돈을 매월 은행 대출이자를 갚는데 써야 하기 때문에 생활수준의 하락을 피하기 어렵다. 직장이 있을 때는 소득으로 빚을 갚을 수 있지만, 은퇴 후 소득이 없는 상태에서 느끼는 부채의 부담은 직장생활을 할 때보다 더 클 수밖에 없다. 대출규모가 크면 자연히 매달 갚아야 할 대출이자 부담이 늘어나 결국 보유한 자산을 팔아서 빚을 갚을 수밖에 없다. 부채가 은퇴 후의 현금흐름을 악화시키기 때문에 은퇴 전에 반드시 부채를 정리해야 한다. 은퇴를 앞두고 본인의 자산과 부채의 규모, 대출 금리, 상환기간 등을 점검하고 은퇴 전까지 부채를 어떻게 갚아 나갈지 구체적으로 계획하고 실행하는 것이 중요하다. 만약 현금자산이 없다면 부동산 규모를 줄여서라도 은퇴하기 전에 부채는 상환하자.

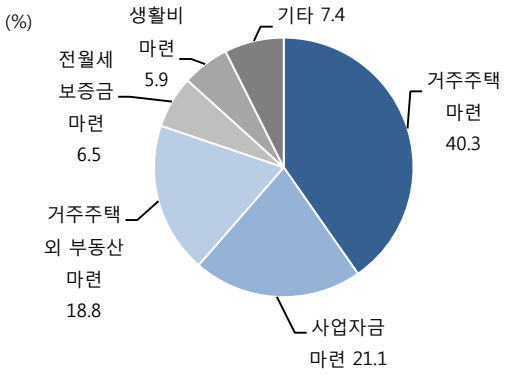
은퇴가 3년 정도 남았다면 가입한 보험도 은퇴 후 소득이 없는 상황에서도 지속적으로 낼 수 있는지 검토해 봐야 한다. 자신의 노후자금을 파악한 후 보험을 유지해 나갈 수 있는 적절한 금액을 산정하는 것이 좋다. 매달 내는 보험료 지출이 많으면 은퇴 후 생활비가 부족할 수 있기 때문이다. 보험은 은퇴준비에 필요한 항목이지만 자신에게 꼭 필요한 보험을 선택하여 효율적으로 운영하는 것이 중요하다. 50대가 되면 자녀들이 20대로 어느 정도 성장했기 때문에 '저축성 보험'과 '종신보험'은 줄이고, 연령이 높아질수록 의료비가 필요하기 때문에 '질병 및 상해보험'은 유지하는 것이 좋다. 실손 보험과 암 보험의 보장기간은 가능한 한 길게 정하는 것이 중요하다.

가구주 연령대별 부채 보유액



자료 : 2016년 가계금융·복지조사 결과, 통계청

대출 용도별 비중



자료 : 2016년 가계금융·복지조사 결과, 통계청

5) 자녀지원은 어디까지 할 것인지 결정되어 있는가?

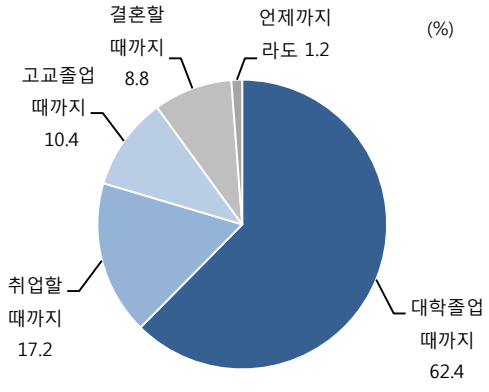
우리나라 부모들은 10명 중 8명 이상이 자녀가 '대학교를 졸업할 때까지'는 경제적으로 지원해야 한다고 생각하고 있는 것으로 나타났다. 결혼한 여성(15~49세)을 대상으로 자녀에 대한 경제적 양육을 언제까지 책임져야 하는지 조사해보니, '대학졸업 때까지'(62.4%)가 가장 높았고, 다음으로 '취업할 때까지'(17.2%)로 나타났다.

자녀 1명을 대학졸업 때까지 지출하는 돈이 3억 896만원이 든다고 한다[3]. 이는 재수, 휴학, 어학연수 등의 비용은 제외한 금액이다. 또 우리나라 신혼부부의 평균 결혼비용은 약 2억 6천만원으로, 결혼비용의 70%(약 1억 8천만원)는 신혼 집 마련비용인 것으로 나타났다. 결혼비용과 주택마련 비용까지 지원하면 자녀 1명당 4~5억원을 넘어선다. 전 세계에서 우리나라처럼 성인이 된 자녀에게 여전히 교육비를 지원하고 결혼비용까지 지출하는 나라는 많지 않을 것이다.

평생 벌 수 있는 소득은 제한되어 있는데 많은 부분을 자녀 교육비와 결혼비용으로 지출하여 노후자금을 모을 여유가 없는 것이다. 자녀 교육비와 결혼비용은 은퇴 후의 삶과 직결되는 문제이다. 자녀가 대학교를 졸업할 때까지는 경제적으로 지원하는 경우가 많지만, 자녀의 결혼비용을 지원할지 말지, 지원해 줄 수 있다면 어느 정도까지 지원할 수 있는지 부부의 합의와 결정이 꼭 필요하다. 또한 자녀들에게 앞으로 현실적으로 지원이 가능한 범위가 어디까지인지 솔직하고 깊은 대화를 일찍부터 해두는 것이 필요하다.

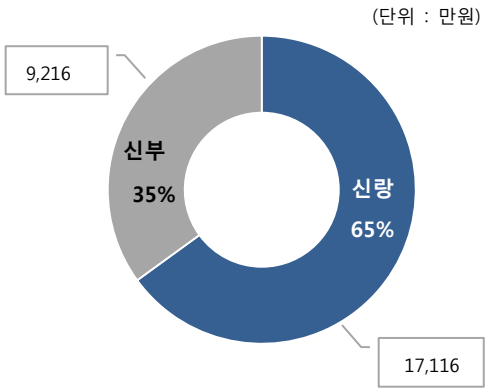
행복한 노후를 위해 자녀교육에 투자할 수 있는 비용을 반으로 줄이고 나머지 반은 자신의 노후를 위해 투자해야 한다. 인생전반전 때처럼 모든 것을 보살펴 줘야 한다는 생각에서 벗어나, 도움은 현실적으로 가능한 범위로 한정하는 것이 바람직하다. 자식에게 과도하게 투자하다 노후준비를 하지 못하고 자식에게 짐이 되는 것 보다 현명하다고 할 수 있다. 자녀의 장래를 위한 투자와 자신의 노후를 위한 투자에 균형을 유지해야 한다.

기혼여성의 자녀양육 책임범위



자료 : : 2015년 전국 출산력 및 가족보건·복지실태조사

신혼부부의 평균 결혼비용



자료 : 2017 결혼비용 실태보고서, 듀오웨드

[3] 2012년 전국 출산력 및 가족보건·복지실태 조사

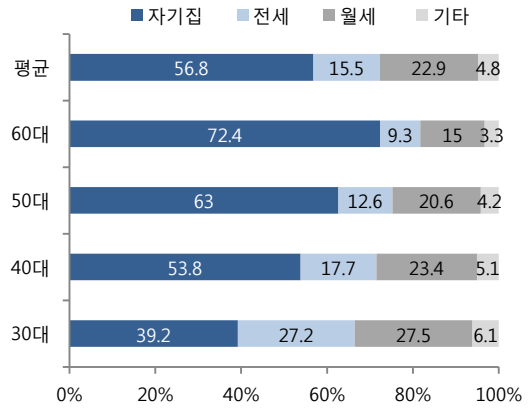
6) 은퇴 후 어디서 무엇을 하며 살 것인지 부부가 미리 구상하였는가?

은퇴준비는 혼자 하는 게 아니라 부부가 함께 하는 것으로, 충분한 대화를 통해 합의해 두는 것이 중요하다. 은퇴 후 어디에서 살 것인가는 가족 전체의 삶의 질을 결정하는 중요한 요소이다. 주거계획은 문화시설, 편의시설, 의료시설 같은 구체적인 사항들까지도 고려하여 신중하게 검토하여 선정해야 한다. 비싸고 작더라도 도심에서 생활할 것 인가, 수도권으로 옮길 것인가, 전원생활이나 귀농 · 귀촌을 할 것인가는 은퇴 후 생활의 질을 결정하는 매우 중요한 문제이다.

우리나라 대다수 은퇴자들의 자산구조는 부동산에 편중되어 있다. 모아 놓은 돈도 없고, 앞으로 목돈을 모을 방법도 마땅치 않은 퇴직을 몇 년 앞둔 50대 이상의 사람들에게 '주택 다운사이징'과 '주택연금'은 은퇴 후에 현금흐름을 만들 수 있는 가장 현실적이고 효과적인 대안이다. 만일 충분한 노후준비 자금이 없다면, 집의 크기를 줄여 작은 집으로 이사하는 게 좋다. 집을 줄이는 '주택 다운사이징'으로 1억원 이상의 노후자금을 만들 수 있을 뿐만 아니라 큰 평수의 아파트에서 살 때보다 관리비를 줄일 수 있다. 서울에 살고 있다면 집값이 상대적으로 싸면서 편의시설도 좋은 수도권으로 이사하면 1~2억원 이상의 노후자금을 만들 수 있다. 이렇게 '주택 다운사이징'과 집값이 상대적으로 싼 지역으로 이사를 하여 확보한 돈으로 부채를 상환하거나, 매월 고정적인 소득이 발생하는 '연금형 상품' 또는 월세를 받을 수 있는 '수익형 부동산'에 투자하면 현금흐름을 만들 수 있다.

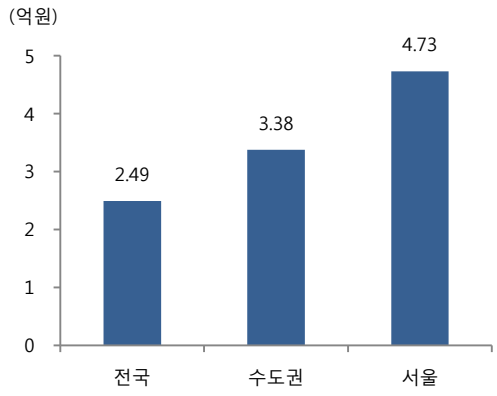
만일 별다른 노후대책 없이 가지고 있는 재산이 집 한 채가 전부인 경우에는 '주택연금'에 가입하면 부부가 지금 살고 있는 집에서 평생 동안 거주하며 연금을 받을 수 있다. '주택연금'은 살고 있는 집을 담보로, 부부가 모두 사망할 때까지 내 집에 살면서 매월 연금을 지급받는 상품이다. 부부 중 1명이 만 60세 이상인 1주택자가 9억원 이하의 주택을 가지고 있으면 가입할 수 있다.

가구주의 연령대별 주택점유 형태



자료 : 2015 인구주택총조사 표본 집계 결과

평균 주택가격



자료 : 2017년 전국주택가격동향조사 결과, 한국감정원

7) 퇴직 후 '제 2의 일'을 하기 위한 준비를 하고 있는가?

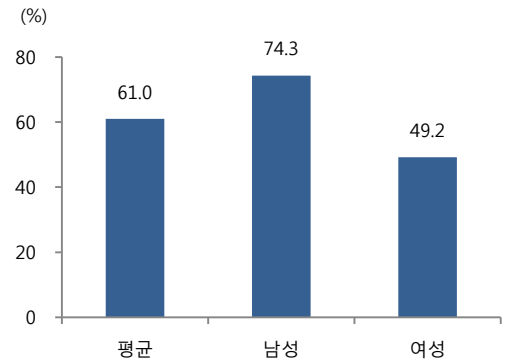
100세시대에는 오래 일하는 것만큼 확실한 은퇴준비는 없다. 요즘 같은 초저금리 시대에는 금리가 내려갈수록 돈의 가치는 떨어지지만 일의 가치는 올라간다. 재취업을 하여 월급 150만원을 받는다면 시중금리가 1%대 중반으로 떨어진 상황에서 현금 11억원을 맡겨 두고 받는 이자와 맞먹는다. 일자리는 금전적인 도움뿐 아니라 몸과 마음의 건강을 유지하는 데도 큰 도움이 된다. 은퇴 이후 삶의 만족도를 높여 줄 수 있는 일은 '해야 할 일'이 아니라, '하고 싶은 일'이다. 은퇴 이후에 단순히 돈을 버는 활동보다는 평소 하고 싶었던 일, 인생의 보람을 찾을 수 있는 일을 선택하자. 금전적으로 노후준비가 되어 있는 은퇴자들은 자원봉사자로서의 역할을 찾을 수도 있다.

우리나라의 고령층(55~79세) 중 장래에 일하기를 원하는 비율은 61.0%로 해마다 증가추세에 있다. 남성으로 국한하면 74.3%나 일하기를 원한다고 한다. 일하고 싶은 이유는 '생활비에 보탬'(57.0%)이 가장 많았고, 그 다음은 '일하는 즐거움'(35.9%)을 꼽았다. 평생 현역으로 활동하고 싶어도 노인을 위한 양질의 일자리가 없다는 것이 문제이다. 취업하려는 젊은이들도 넘치는데 은퇴자들을 채용하려는 기업은 많지 않다. 재취업이 안 된다고 조급한 마음에 충분한 준비 없이 은퇴 창업에 뛰어드는 것은 위험하다. 우리나라의 자영업자 비율은 25.5%로 OECD 국가 중 네 번째로 높아 경쟁이 치열하고, 자영업의 3년 생존율이 38.2% 밖에 안되기 때문이다.[4]

젊은 시절 취업을 위해 긴 시간의 교육과 노력이 필요했듯이 노후 재취업을 위해서는 더 많은 준비와 노력이 필요하다. 재취업을 위한 사전교육과 준비가 필요하다. 재취업을 잘하려면 퇴직 5년 전부터 일자리 준비를 착실히 해 나가야 한다. 직장에 근무하는 동안에 장기간 계획을 세우고 평생 현역으로 일할 수 있도록 필요한 교육을 받거나 훈련과정을 이수하는 것이 좋다. 퇴근 후 2시간과 주말의 5시간을 합치면 10년 후 전문가가 될 수 있는 1만시간이 된다. 퇴근 후의 2시간과 주말의 5시간을 활용하여 자기계발에 투자한다는 각오가 필요하다.

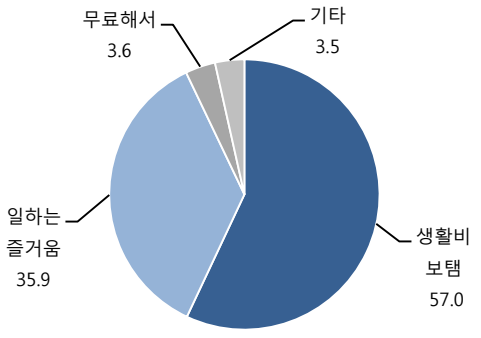
또한 직장생활을 하는 동안 다양한 인간관계를 구축해야 한다. 재취업 확률을 높이는 방법으로는 사람을 많이 아는 것보다 더 좋은 방법은 없다. 재취업 정보는 주변 인맥을 통해 얻는 경우가 훨씬 많기 때문이다. 두터운 인적 네트워크가 구직에 결정적인 도움이 될 수 있다.

고령층(55~79세)의 장래 취업 의사



자료 : 2015 고령자 통계, 통계청

취업을 원하는 이유



자료 : 2015 고령자 통계, 통계청

[4] 자영업 3년 생존율 : 전체산업 평균 38.2%, 도소매업 33.7%, 숙박 및 음식점업 28.5%, 개인서비스업 40.0%, '국내 자영업의 폐업률 결정요인 분석', 남윤미, 한국은행

8) 평생을 즐길 취미(놀거리) · 여가활동이 있는가?

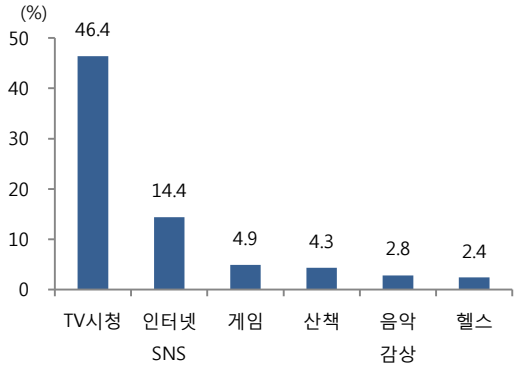
우리나라 50~60대는 평생을 바쁘게 일하느라 이렇다 할 취미나 여가가 없는 상황이다. 현역 시절에는 직장생활로 바쁘기 때문에 여가는 일로부터 해방되는 즐거움 이었지만, 은퇴 이후에는 일상생활 자체가 곧 여가생활 이라고 볼 수 있다. 따라서 여가를 어떻게 보내느냐 하는 문제는 은퇴생활의 행복과 직결된다고 할 수 있다.

우리나라 국민들이 가장 많이 하는 개별 여가활동은 TV시청(46.4%)이며, 그 다음은 인터넷 · SNS (14.4%), 게임(4.9%), 산책(4.3%) 순으로 나타났다. 가장 많이 하는 여가활동 1~3위가 모두 TV, 스마트폰 · 컴퓨터 등의 미디어를 이용한 일상적 여가활동으로, 많은 국민들이 여가시간에 미디어를 이용하여 휴식하거나 기분전환 하는 것으로 보인다. 그러나 활기차고 즐거운 노후를 위해서는 TV보는 시간을 줄이고, 진지한 여가활동을 개발해야 한다.

산책, TV시청, 인터넷 검색, SNS 등의 '일상적인 여가'만 즐길 것이 아니라, 삶의 활력을 주고 성취감을 느낄 수 목공, 원예, 악기연주, 자원봉사활동 등의 '진지한 여가'[5]를 개발하자. '진지한 여가'는 높은 수준에 도달하려면 장기간 기술, 지식, 경험이 필요하지만 높은 성취감과 자아실현을 할 수 있는 여가활동이다. 최적의 여가 라이프스타일은 '일상적 여가'와 더불어 한가지 이상의 '진지한 여가'를 영위하는 것이다.

여가 활동은 은퇴한 다음 시간적 여유가 될 때 시작하면 된다고 생각하지만, 현역에 있는 동안 평생을 즐길 수 있는 취미나 여가활동을 찾아보고 다양한 시도를 해볼 필요가 있다. 미리 동호회 활동을 통해 둥지를 마련해 놓아야 은퇴 이후에 여가를 행복하게 활용할 수 있다. 목공 · 서예 같은 혼자 할 수 있는 여가와, 스포츠 · 악기연주 같은 여러 명이 같이 하는 여가와, 텃밭 가꾸기 같은 부부가 같이 할 수 있는 취미 · 여가활동을 한 가지 이상씩 개발하자. 지방자치단체에서 운영하는 문화센터를 이용하면 저렴한 비용으로 사진 · 목공 · 공방 · 요리 등 다양한 취미 · 여가 프로그램을 수강할 수 있다. 이러한 교육프로그램은 좋은 인적 네트워크를 형성하는 데도 유익한 방법이 된다.

가장 많이 한 개별 여가활동



자료 : 2016 국민여가활동조사 결과, 문화체육관광부

진지한 여가와 일상적 여가

구분	진지한 여가	일상적 여가
종류	아마추어 여가활동, 취미 여가활동, 자원봉사 여가활동으로 구성	산책, TV시청, 낮잠, 인터넷 검색 등
기간	장기간 추구	단기간에 가능
보상	성취감, 자기만족, 자아실현	휴식, 재충전, 즐거움
필요 지식	충분한 기술, 지식, 경험을 필요	최소한의 기술, 지식, 경험만 필요
경력 단계	경력을 쌓을 수 있음	경력을 제공해 주지 않음

자료 : '진지한 여가', 로버트 스테빈스, 여가경영, 2012

[5] 진지한 여가(serious leisure) : 일상적인 여가에 대비된 개념으로 목공, 원예, 악기연주 같이 높은 수준에 도달하려면 장기간 기술과 지식, 경험이 필요하지만 높은 성취감과 자아실현을 할 수 있는 여가활동

9) 평생을 함께 할 친구가 3명 이상 있는가?

인생 100세시대, 돈과 건강을 가졌다고 마냥 행복한 것은 아니다. 서로 아끼고 사랑하는 주위 사람들과 함께하는 인생이 없다면 누구든 고독한 말년을 보내야 한다. 노년기에 가장 힘든 것 중 하나가 외로움이라 한다. 가장 힘이 되는 사람은 가족이다. 퇴직 후 행복한 부부관계를 위해서는 연애하던 시절처럼 배우자와 열심히 교제해야 한다. 나이가 들어서도 함께 할 친구들도 필요하다. 마음을 터놓고 이야기 할 수 있는 친구의 수는 행복도에 비례한다고 한다. 세상 끝까지 함께 할 친구들을 만들고, 확장하고, 관리하는 일에 정성을 쏟아야 한다. 인간관계는 관리가 필요하다. 아무리 가깝고 오래된 사이라 해도 자주 연락하고, 자주 만나지 않으면 지속적인 관계가 이루어지기 어렵다. 지금부터라도 친구의 안부를 묻고 자주 만남을 가지면서 좋은 관계를 유지하기 위한 시간과 노력을 투자해야 한다. 친구관리를 잘 해야 인생이 외롭지 않게 된다.

퇴직 후에도 노력하면 얼마든지 새로운 사람들과 친구가 될 수 있다. 새로운 친구들을 만드는 방법은 아주 다양하다. 먼저, 동호회에 가입하자. 산악회, 배드민턴 등 동호회에 가입을 하면 새로운 친구를 만날 수 있고 건강도 좋아지며, 운동 후 함께하는 시간들은 삶의 활력소가 된다. 다음으로, 새로운 것을 배워보자. 서울시 50플러스재단이나 지방자치단체에서 운영하는 문화센터나 교육프로그램에서 목공, 원예, 악기연주, 요리 등 다양한 취미생활을 배울 수 있다. 이런 활동을 통해 새로운 친구도 사귀고 다양한 정보도 얻을 수 있다.

10) 규칙적인 운동으로 건강관리를 하고 있는가?

100세시대에 노후 삶의 질을 결정짓는 중요한 요소 중 하나가 '건강'이다. 은퇴자는 오래 사는 것이 중요한 것이 아니라 건강하게 사는 것이 중요하다. 전 세계적으로 고혈압, 당뇨병 등 만성질환의 증가로 효과적인 만성질환 관리의 필요성이 커지고 있다. 생활습관병(성인병)은 식습관, 운동습관, 음주, 흡연 등과 같은 생활습관과 관련된 질병이며, 주로 고혈압, 당뇨병, 비만, 고지혈증, 알코올성 간질환 등을 통칭하고 있다. 50대는 만성질환이 드러나는 시기이다. 50대의 건강관리가 100세까지의 건강한 삶의 질을 결정한다.

유산소운동과 근력운동이 각종 생활습관병을 예방하고 개선하는데 도움이 된다. 운동을 하면 심장과 폐의 기능이 좋아지고 혈액순환이 잘되며 고혈압과 당뇨에도 효과가 있다. 또한 근육이 증가하고 기초 대사량이 늘어나면 같은 양을 먹더라도 살이 덜 찌게 된다. 의사들은 운동의 효과를 보려면 유산소운동을 하루 30분정도, 1주일에 적어도 3일이상 하는 것을 권하고 있다.

중년기 이후에는 활동량이 적어지면서 에너지 소비량도 적어지고 근육량도 줄어들게 되어 살이 찐다. 50세 이후에는 10년마다 5%~10%의 근육량이 감소한다. 노인성 근감소증은 체력 저하와 2차 질환(당뇨 · 고혈압 · 심혈관 질환)을 유발하여 건강수명을 단축시킨다. 100세까지 두 발로 걸어 다닐 수 있도록 근력운동을 1주일에 3번이상 규칙적으로 꾸준히 해야 한다. 건강을 잃으면 모든 것을 잃는다고 한다. 건강은 건강할 때 관리해야 한다는 것을 명심하고, 균형 잡힌 식생활과 규칙적인 운동으로 꾸준히 관리한 다면 노년의 삶의 질은 훨씬 높아질 것이다.