노후전략 리포트

은퇴 10년전, 절반의 준비는 되셨나요?

수석연구원 서동필, CFA
02) 768-7710, seodp@nhqv.com

D-10년, 어쩌면 노후준비의 마지노선

은퇴까지 10년. 보통은 지금까지 했던 경제활동보다 남은 경제활동 기간이 짧은 시기다. 경제활동의 정점에 이른 시기이며, 지금까지 20년 내외의 경제활동을 했을 가능성이 크다. 자녀가 있다면 대부분 한창 학교를 다니고 있을 시기이기도 하다.

노후준비 역시 한창일 시기고, 또 상당부분 진척이 있어야 되는 시기다. 하지만 그간 먹고 사는 문제 때문에 사람마다 편차가 있을 수 있다. 어떤 사람은 그 동안 경제활동을 해 온 것만큼 착실하게 노후준비가 돼 있을 수 있고, 또 어떤 사람은 다른 곳에 신경쓰느라 전혀 준비가 안돼 있을 수도 있다.

그래서 은퇴 전 10년은 그간 자신이 해 온 노후준비를 종합적으로 점검하고, 점검결과에 따라서는 지금까지와는 다른 전혀 다른 노후준비 방법을 모색해야만 한다. 은퇴준비가 장기간의 시간을 요하는 것인 만큼, 이 시기를 놓치게 되면 소위 빼도 박도 못하는 상황에 이를 수도 있다. 어쩌면 은퇴 전 마지막 기회의 시기다. 더 늦으면 아무리 노력해도 제대로 된 노후준비가 불가능해진다. 물론 점검결과가 애초 계획과 크게 다르지 않다면 지금까지의 방법을 은퇴까지 그대로 밀고 가면 된다. 그래서 이 시기의 은퇴 체크리스트는 그간의 은퇴준비 진행상황을 중간 점검하는 차원이다.

이를 반영해 은퇴 D- 10년의 체크리스트는 그간 모은 은퇴자금이 얼마나 되느냐는 가장 기본적인 질문으로부터 시작된다.

은퇴 D-10년, 체크리스트

구분	체크 항목	예	아니오
재무 측면	* 지금까지 모은 은퇴자금은 목표수준의 50% 이상 되는가?	□	□
	* 계획한 은퇴생활비 중 각종 연금이 차지하는 비중은 60% 이상 되는가?	□	□
	* 은퇴자금의 위험자산 비중은 나이가 들면서 줄고 있는가?	□	□
	* 조기은퇴와 장수를 대비한 계획이 있는가?	□	□
	* 다른 재무목표에 노후준비가 뒤로 밀리고 있지 않은가?	□	□
비재무 측면	* 은퇴 후 1년의 시간을 어떻게 채울 것인지 고민해 본 적이 있는가?	□	□
	* 운동이 노후준비 계획에 포함이 돼 있는가?	□	□
	* 은퇴 후 배우자, 자녀와의 관계에 대해서 고민해 본적 있는가	□	□

자료 : NH투자증권 100세시대연구소

① 지금까지 모은 은퇴자금은 목표수준의 50% 이상 되는가?

은퇴 10년 전 가장 먼저 체크해야 할 것은 당연히 지금까지 모은 은퇴자금의 수준이다. 결국은 은퇴자금의 규모가 그간 기울인 노력의 성공여부를 좌우하는 기준이 되기 때문이다. 앞으로 남은 경제활동 기간이 지금까지 해온 경제활동 기간보다 통상 짧기 때문에 현재까지 모은 은퇴자금은 애초 계획한 수준의 50% 이상은 돼야 한다.

지금까지 모은 돈과 각종 연금, 주택 등을 종합해서 자신의 노후준비 수준을 알고 싶다면 NH투자증권의 홈페이지(www.nhqv.com)에서 '100세시대 노후준비 지수'를 활용하면 된다. 3층연금을 바탕으로 자신의 모든 자산현황을 반영할 수 있는 노후준비 진단 프로그램으로, 100점을 기준으로 자신의 노후준비 점수를 확인할 수 있다. 준비가 부족하다는 결론이 나오면 일과 주택연금 등을 활용한 다양한 대안도 제시해 준다. 이 프로그램을 활용했을 때 은퇴를 10년 정도 앞둔 시점이라면 최소 50점 이상은 나와야 한다.

국민연금공단에 따르면 노후에는 부부기준으로 평균 224만원 정도의 월 생활비가 적정한 것으로 나타났다. 여러 사람의 생각을 평균한 금액이기 때문에 정작 각 개인의 목표금액과는 다를 수 있지만, 많은 사람의 의견이 담긴 숫자라는 측면에서 참고할 만한 가치는 있다. 이 금액을 기준으로 은퇴 후 20년의 생활을 가정하면 대략 5.4억원, 30년을 가정하면 8.1억원의 노후자금이 필요하다는 결론이 나온다. 아무리 적게 잡아도 최소 5억원 이상은 모아야 안정적인 노후생활을 영위할 수 있다는 말이다. 따라서 일반적인 경우, 은퇴 10년 전이라면 2.5~3억원 사이의 자금은 모아져 있어야 된다.

점검결과 은퇴까지 목표금액을 모을 수 없다는 결론이 나오면 계획을 수정해야 한다. 더 많은 돈을 모으거나, 수익률을 높여야 한다. 지금까지도 쉽지 않았는데 앞으로 더 많은 돈을 모은다는 것은 어려울 것이고, 투자수익률을 높이는 것이 보다 현실적이다. 그러려면 포트폴리오에 변화를 줘야 한다. 노후준비를 주로 예금으로 했다면, 이제부터는 기대수익률이 높은 투자형 자산을 적극 활용해야 한다.

실제로 예금과 주식에 장기 투자할 경우 최종 투자원리금은 큰 차이가 난다. 2000년 이후 작년까지 16년 동안 1억원을 예금에만 투자했다면 채 2억원이 되지 않지만, 주식에 투자했다면 4억원이 넘는 자금이 돼있을 것이다. 주식이나 펀드 등 투자형 자산을 활용해 지금까지 모은 자금을 공격적으로 운용해 목표금액 달성을 위해 노력해야 한다.

더 많은 돈을 투입할 수도 없고, 투자수익률을 높여도 한계가 보인다면 결국에는 목표금액을 수정하는 수밖에 없다. 계획한 은퇴 생활비를 줄이는 등 자신의 현재상황에 맞는 수준의 은퇴자금을 새로 계획해야 한다.

주식과 예금에 1억원 투자 시 성과 추이

자료 : 한국은행, NH투자증권 100세시대연구소
* 주식 : 코스피 연간 수익률 기준
* 예금 : 은행 평균 수신금리 기준

② 계획한 은퇴생활비 중 각종 연금이 차지하는 비중은 60% 이상 되는가?

노후준비는 각종 연금을 통해서 하는 것이 정석이다. 목돈이 아니라, 연금을 통해 정기적으로 발생할 현금흐름을 목표로 해야 한다. 계획한 노후생활비의 최소 60% 이상은 연금을 통해 충당이 되도록 해야 생활의 안정을 꾀할 수 있다. 목돈을 모은 후 이를 조금씩 인출해서 쓸 수도 있지만, 연금에 비해 심리적으로나 자산운용 측면에서 불리한 점이 많다. 지금까지 모은 연금자산과 연금액은 금융감독원 통합연금포털(https://100lifeplan.fss.or.kr)에 가면 쉽게 확인할 수 있다.

국민연금에 20년 이상 가입한 사람들이 현재 수령하고 있는 연금액은 월평균 89만원 정도 된다. 더불어 퇴직연금과 개인연금에 가입한 사람들이 수령하고 있는 연금액은 각각 월평균 20~40만원 사이다. 결국 3층연금을 모두 가입할 경우 받게 되는 연금액은 월평균 150만원 안팎이 될 가능성이 크다. 이럴 경우 노후 월생활비를 국민연금공단의 적정생활비인 224만원으로 책정한다면, 생활비 중 연금으로 충당할 수 있는 비율은 67%가 된다. 노후 생활비의 70% 가까이를 고정적으로 확보한 상태여서 비교적 안정적인 노후생활이 가능하다. 주택이나 기타 금융자산을 활용할 경우 계획했던 수준의 노후생활을 영위할 수 있다.

연금이 아니라 목돈형태로 노후자금을 모을 경우 불리한 점이 많다. 원금을 운용하거나 깨서 생활비를 마련해야 하는데, 이 게 인생후반에 녹녹한 일이 아니다. 혹여 의료비 같은 목돈이라도 지출하거나 손실이 발생해 원금이 줄어들면 생활비도 같이 줄여야 한다. 그렇다고 고수익 자산에 함부로 투자할 수도 없다. 노년에는 손실을 만회할 수 있는 시간적 여유와 소득이 없기 때문이다. 운용결과는 차치하더라도 나이가 들수록 시장정보를 파악하는 능력이 떨어지는 상황에서 자금을 공격적으로 운용한다는 것 자체가 아예 불가능할 수 있다.

목돈 vs 연금

목돈	구분	연금
불규칙	현금흐름	규칙적
직접운용	자금운용	불필요
낮음	심리적 안정	높음
어려움	합리적 소비	가능
불가능	체계적 계획	가능

자료 : NH투자증권 100세시대연구소

반면 원금개념이 없는 연금자산은 운용수익을 내기 위해, 즉 생활비를 마련하기 위해 노심초사하지 않아도 된다. 목돈은 빼 쓰다 보면 자금이 계속 줄어들면서 심리적으로 위축되고 불안할 수밖에 없다. 언제까지 살 지 모르는 상황에서 줄어드는 자금을 바라보는 심정이 편할 리 없다. 연금은 그런 걱정이 없다. 목돈이 줄어드는 것을 바라볼 필요도 없고, 그래서 심리적으로 불안해 할 필요도 없다. 국민연금처럼 평생 보장하는 연금과 지급기간이 정해진 연금을 잘 조화시킨다면 죽을 때까지 큰 걱정없이 살 수 있다. 연금은 그렇게 노후생활에 그리고 마음에 안정감을 준다.

더불어 연금을 노후자산으로 활용할 경우 계획적인 생활과 합리적인 소비가 가능하다. 매달 일정한 현금흐름이 발생하므로 이에 맞게 생활하고 계획할 수 있다. 반면 목돈을 노후자금으로 활용할 경우 스스로 철저한 계획하에 사용하지 않으면 매달 생활비가 들쭉날쭉하게 되고 무계획적인 소비가 발생할 수 있다. 설령 철저한 계획하에 사용한다 하더라도 자신이 언제까지 살 지 알 수 없는 상황에서 딱 떨어지는 계획을 세우는 것은 애초에 불가능하다.

노후생활비에서 연금이 차지하는 비중이 작다면 지금부터라도 수정해 가면 된다. 그간 모은 목돈 중 일부를 연금상품으로 옮겨도 되고, 앞으로 지금보다 더 많은 돈을 연금에 불입하면 된다.

③ 은퇴자금의 위험자산 비중은 나이가 들어가면서 줄고 있는가?

나이가 들어감에 따라 위험자산의 비중이 감소하도록 관리하는 등 자산관리는 생애 전 기간에 걸쳐 쉼없이 진행돼야 한다.

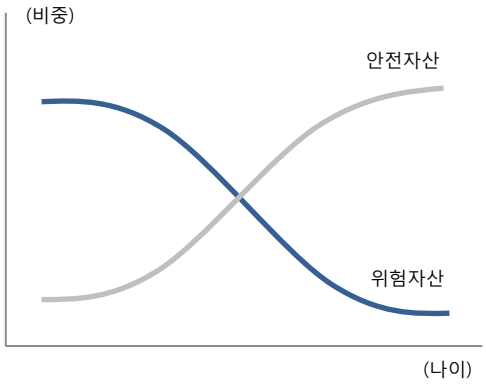
자산관리가 잘 되고 있는지 매번 꼭 점검해야 하는 것 중 하나는 포트폴리오의 변화다. 여러 자산이 모여 하나로 뭉쳐진 것이 포트폴리오인데, 이 포트폴리오는 자산운용 목표에 따라, 그리고 나이에 따라 달라야 하고 변해야 한다. 특히나 노후준비처럼 장기간 운용을 목표로 하는 경우에는 나이에 따라서 알맞게 포트폴리오가 변하고 있는지 정기적으로 살펴야 한다.

나이에 따른 포트폴리오 변화의 핵심은 위험자산과 안전자산의 비중변화다. 나이가 들수록 위험자산의 비중은 줄어야 하고, 반대급부로 안전자산의 비중은 늘어야 한다. 젊은 시절 자산운용의 중심에는 주식, 원자재 등의 위험자산이 자리해야 한다. 위험자산이 말 그대로 손실 가능성이 높은 위험한 자산이긴 하지만, 장기간의 평균 수익률에 있어서는 안전자산에 비할 바가 아니다. 운용하면서 어느 순간에는 손실을 보는 시점이 있을 지 모르지만, 결국 장기투자의 승자는 위험자산이다. 손실을 보더라도 복구할 수 있는 시간이 충분하고, 노동을 통해 복구할 수 있는 여력 역시 충분하기 때문에 젊을수록 위험자산의 비중이 높아야 한다.

이는 곧 나이가 들수록 위험자산의 비중을 줄여야 한다는 말과 같다. 복구할 수 있는 시간도 줄고, 노동의 여력도 줄기 때문에 함부로 위험자산의 비중을 높여서는 안된다. 따라서 안전자산의 비중은 자연스럽게 증가한다.

각 연령에 따른 위험자산과 안전자산의 비중에 정답이 있을 리 없지만, '100-나이' 법칙은 참고해 볼만 하다. 100에서 자신의 나이를 뺀 것이 위험자산의 비중이 된다는 법칙인데, 결국 나이는 자신의 안전자산 비중이 되는 셈이다. 은퇴를 10년 정도 앞두고 대략 45세 정도 됐다면, 45%가 예금, 채권 등의 안전자산 비중이 되고, 100에서 45를 뺀 55%가 주식, 원자재 등의 위험자산 비중이 된다. 연령에 따른 자산별 비중조절의 원론적인 정답은 나이가 들수록 위험자산 비중이 줄고 안전자산 비중이 늘어야 한다는 것이고, 개인 각자의 개별적인 정답은 자신의 투자성향과 상황에 딸린 문제다.

자산배분의 기본원칙



자료 : NH투자증권 100세시대연구소

더불어 이 시기에 또 하나 점검해야 하는 자산관리 포인트는 대출의 감소여부다. 노동을 통해 들어오는 돈으로 그간 대출을 갚아왔다면 노동의 단절을 의미하는 은퇴 즈음에는 대출이 없어야 한다. 현금유입이 없는 상태에서 대출상환 같은 현금유출이 여전히 발생하고 있다면 노후생활이 힘겨워지는 것은 뻔한 일이다. 더구나 이 시기정도 되면 대출을 통해 큰 이익을 보겠다는 생각보다는 대출을 갚는 것이 돈 버는 것이란 생각을 해야 한다. 당연한 것이지만, 예금금리보다 대출금리가 항상 높기 때문에 예금하는 것보다 대출을 먼저 갚아 나가는 것이 이익이다.

④ 조기은퇴와 장수를 대비한 계획이 있는가?

계획을 잘 세우고 지금까지는 모든 것이 순조롭게 진행되고 있다 하더라도 언제나 변수는 생기고, 생각도 못한 일이 벌어지곤 한다. 비상시 대응계획은 그래서 필요하다.

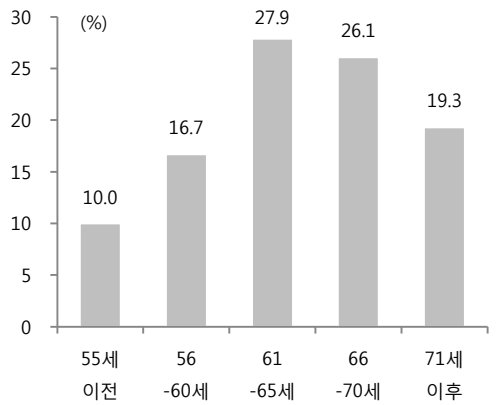
비상상황이 예상치 못한 일이라고는 하지만, 그래도 예상 가능한 비상상황은 있다. 은퇴준비와 관련해 쉽게 떠올려 볼 수 있는 비상상황은 크게 두 가지다. 은퇴가 생각보다 빨리 찾아오거나, 죽음이 생각보다 늦게 찾아오거나.

요즘 대부분의 사람들은 최대한 늦게까지 일하고 싶어한다. 73%이상의 사람들이 법정정년인 60세를 넘어서 일하고 싶어하며, 심지어 20%가량의 사람들은 70세를 넘어서도 일하고 싶어한다. 60세 이전에 은퇴하려는 사람은 10명 중 2~3명에 불과하다. 하지만 현실은 완전 딴 판이다. 50대에 일자리를 그만두는 사람이 절반을 넘으며, 심지어 37%의 사람들은 50세 이전에 주된 직장을 떠난다. 겨우 8%의 사람들만이 60세를 넘겨 일한다. 그래서 현재 55세이상 된 사람들이 지금까지 자신이 가장 오래 근무한 직장을 그만둔 평균나이는 49세에 불과하다. 많은 사람들이 50세도 되기 전에 자신의 주된 직장에서 나온다는 얘기다.

이 같은 상황에서 60세에 은퇴를 가정하고 은퇴준비를 한다면 많은 경우에 있어 조기은퇴의 비상상황을 맞이할 수 있다. 심지어 55세 은퇴를 가정하는 것도 무리수가 될 수 있는 상황이다. 조기은퇴라는 비상상황이 누구나 경험할 수 있는 평범한 상황이 될 수 있다는 말이다. 계획한 것과 다르게 좀 더 빠르게 은퇴했을 경우를 대비한 계획이 그래서 필요하다.

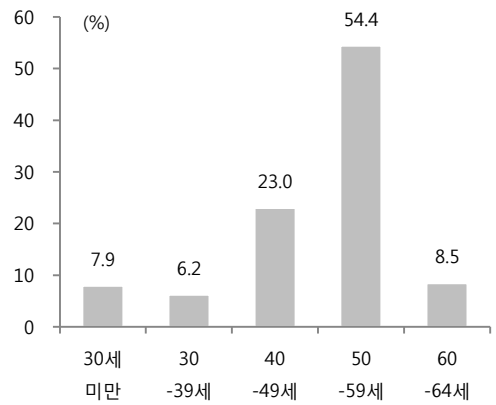
물론 자신이 그 동안 근무했던 직장을 나왔다고 해서 경제활동을 완전히 그만두는 것은 아니다. 퇴직이 은퇴는 아니라는 것이다. 이전 직장보다 보수가 낮고 근무환경이 좋지 못하더라도 가능한 오래 경제활동을 지속해야 한다. 따라서 주된 직장에서의 퇴직 이후 무엇을 할 것인가에 대해 미리부터 구체적으로 생각해 두어야 한다. 그래서 애초 자신이 계획했던 은퇴시점까지는 어떤 식으로든지 경제활동을 하려는 노력을 해야 한다. 더불어 경제활동을 계속 하더라도 이전보다 보수가 낮은 상황이 대부분일 것이므로, 평소에 개인연금은 비상용으로 하나 정도 더 들어두는 것이 좋다. 개인연금은 55세부터 연금을 수령할 수 있으므로 부족한 생활비를 보충해 줄 수 있다.

적정한 은퇴시기는?



자료 : 여성가족부(2016), NH투자증권 100세시대연구소

가장 오래 근무한 일자리를 그만둔 나이는?



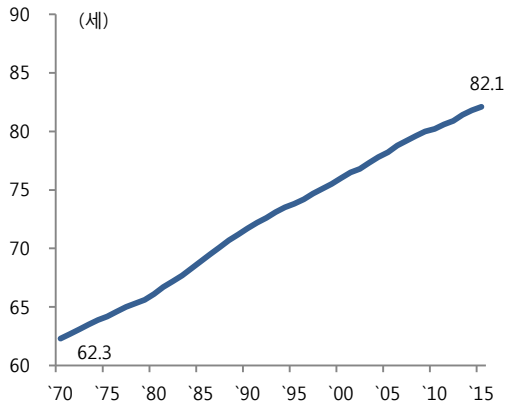
자료 : 통계청(2016), NH투자증권 100세시대연구소

* 조사대상 : 55~64세

은퇴준비를 하면서 또 하나 맞닥뜨릴 수 있는 비상상황은 생각보다 오래 사는 것이다. 장수가 좋은 것이기는 하지만, 재무적인 준비가 뒷받침되지 못한 장수는 오히려 위험이다. 위험이란 것이 생각하지 못한 일이 발생하는 것이므로 생각보다 오래 사는 것 역시 분명 위험이다. 장수에 대비한 비상계획도 그래서 필요하다.

우리나라 사람들의 평균수명은 계속 증가하고 있다. 1970년만 해도 60세를 겨우 넘는 수준이었지만, 작년만 해도 평균수명은 82세를 넘고 있다. 그래서 과거에는 환갑잔치가 매우 당연하고 자연스러운 것이었지만 요즘의 환갑잔치는 왠지 겸연쩍고 유난스러운 일이 돼버려, 아예 찾아보기가 힘들어졌다. 심지어 칠순도 잔치까지는 뭐하고 아는 사람들끼리 조촐히 기념하고 마는 시대가 됐다.

평균수명 추이



자료 : 통계청, NH투자증권 100세시대연구소

따라서 지금의 평균수명을 기준으로 은퇴준비를 한다면 필시 장수라는 비상상황을 맞을 것이 분명하다. 더구나 평균수명이란 개념이 젊은 시절 불의의 사고나 질병 등으로 조기에 사망한 사람들까지 고려한 수치란 점을 상기하면, 우리들은 평균수명보다 훨씬 더 오래 살 가능성이 크다. 90세도 약간 불안하고, 100세까지의 계획은 세워야 그나마 여유가 느껴지는 요즘이다.

따라서 은퇴준비 계획을 세울 때 아예 처음부터 장수를 염두하고 계획을 수립하는 것이 좋다. 준비해야 하는 은퇴자금의 규모가 그만큼 증가하겠지만, 노후 말년에 은퇴파산을 맞는 것보다는 그래도 낫다. 젊어서 조금 더 고생하는 것이 늙어서 고생하는 것보다 훨씬 낫다.

장수에 따른 은퇴준비가 만만치 않게 느껴진다면, 그래서 모으려는 은퇴자금의 규모가 너무 많다면 은퇴자금을 목돈의 개념보다는 연금의 개념으로 접근해서 준비하면 좀 더 수월하다. 국민연금처럼 수급기간이 정해지지 않고 평생 보장하는 연금을 중심으로 은퇴를 준비하면 굳이 몇 살까지 살지 고민하고 예상하는 일 자체가 필요없다. 국민연금에다 평생보장 개인연금보험을 1~2개 추가한다면 장수가 두려울 것이 없다. 개인연금을 추가적으로 더 들어서 노후기간 중 생활비가 가장 많이 들어가는 6,70대의 은퇴초반에 활용한다면 노후초반과 노후후반이 모두 즐거울 수 있다.

장수에 대비해 건강도 미리부터 챙겨야 한다. 병상에 누워 장수하는 것보다 두 발로 활발히 움직이며 장수하는 삶이 더 행복할 수 있음은 의심의 여지가 없다. 심적으로 육체적으로 건강하면 안정되고 행복한 삶이 가능할 뿐만 아니라, 경제적으로도 도움이 된다. 사실 노후에 가장 많은 지출항목 중 하나가 의료비인데, 건강하면 상당한 의료비를 아낄 수 있어 노후경제에도 큰 보탬이 될 수 있다.

⑤ 다른 재무목표에 노후준비가 뒤로 밀리고 있지 않은가?

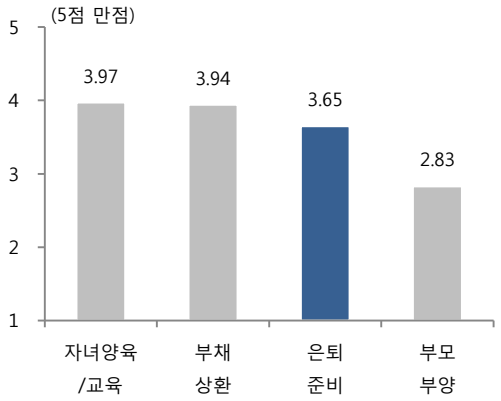
우리는 살면서 노후준비만을 위해 돈을 모으고 저축하는 것은 아니다. 집도 장만해야 하고, 아이가 태어나면 양육과 교육에 필요한 돈도 모아야 하며, 늙으신 부모님도 부양해야 한다. 모두 만만치 않은 규모의 자금이 필요한 것들이라 미리부터 돈을 모으고 저축을 하지 않으면 달성이 불가능한 것들이다.

문제는 이 모든 것들을 만족할 만한 수준만큼 해내는 데 필요한 재원에 한계가 있다는 것이다. 평생 살면서 버는 돈에는 한계가 있기 때문에 모든 재무목표를 완벽하게 달성하기는 어렵다. 각 재무목표를 모두 아우르는 종합적인 계획이 그래서 필요하다. 각 재무목표간의 비중조절을 통해 어느 한 쪽의 재무목표가 지나치게 비대해지거나 왜소해지는 것을 막아야 한다. 자녀가 태어났는데 양육과 교육은 피할 수 없는 것이고, 집장만 역시 포기할 수 없다는 사람이 많다. 그렇다고 자신의 노후를 포기할 수는 더더욱 없는 노릇이다. 결국 꼭 달성해야 하는 재무적 목표간에 합리적인 균형점을 찾아야 한다.

우리나라 남성 직장인과 여성 직장인의 월평균 소득은 각각 418만원과 321만원이다('2016년 대한민국 직장인 보고서', 100세시대연구소). 맞벌이를 한다면 월 739만원의 소득이 가능하고, 이중 400만원을 저축한다면 연간 4,800만원을 저축할 수 있다. 30년간 저축할 경우 단순하게 14.4억원을 모을 수 있다는 결론이 가능하다. 이 금액을 각종 재무목표에 적당하게 할당해야 한다. 자녀 양육과 교육에는 이미 생활비에서도 어느 정도 지출이 되고 있으니까 1.4억원, 주택마련에 7억원, 노후준비에 6억원을 분배하는 식이다. 물론 이 비율은 자녀의 수, 원하는 주택의 크기와 위치, 계획한 노후준비 수준, 그리고 성향과 가치관에 따라 사람의 숫자만큼이나 다양한 버전이 가능하다.

현실적으로 달성할 수 있는 목표수준을 찾았다면, 이제 차근차근 준비하면 되는데 이 때 모든 재무목표의 준비는 투입하는 금액의 차이는 있을지라도 동시에 시작돼야 한다. 하나의 목표를 달성하면 그 다음 목표를 준비하는 식이 아니라, 동시에 준비해야 된다는 말이다. 유한한 재원을 한 곳에 몰아 준비하다 보면 다음 목표의 준비가 늦어지기도 하고, 그러다 보면 가장 뒤에 있는 재무목표는 시작도 못해보고 은퇴할 수도 있다. 통상 은퇴준비가 시기상으로나 중요도 순으로나 제일 후 순위의 재무목표가 되는 경우가 많은데, 그렇다고 가장 마지막에 준비하라는 뜻은 아니다.

지출부담 정도



자료 : 여성가족부, NH투자증권 100세시대연구소

자녀의 결혼비용도 지원을 하든 안하든 어떤 식으로든지 종합적인 재무계획에 반영이 돼야 한다. 결혼비용이 자녀 스스로 감당할 수 있는 수준을 넘어선지 이미 오래기 때문에 어떤 식으로든지 부모의 지원이 필요하다. 하지만 퇴직하면서 퇴직금을 모두 자녀 결혼에 쏟아 붓는 경우는 없어야 한다. 그래서 진작부터 노후준비의 종합계획에 포함이 돼야 하는 것이다.

⑥ 은퇴 후 1년의 시간을 어떻게 채울 것인지 고민해 본 적이 있는가?

은퇴 전과 후의 가장 큰 차이점은 고정적인 일이 있느냐와 없느냐의 차이다. 은퇴 전에는 주로 돈을 버는 소득활동에 시간을 할애하고 소비하지만, 은퇴가 본질적으로 경제활동을 그만두는 것을 전제로 하는 것임을 고려할 때 은퇴는 곧 고정적으로 시간을 할애할 활동이 사라진다는 것을 의미한다. 시간이 남는다는 소리다.

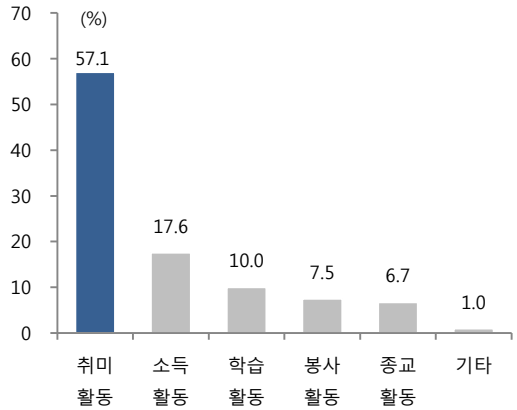
그 동안 경제활동으로 채워졌던 대부분의 시간이 이제 빈 시간이 돼서 고스란히 본인의 몫으로 남게 되는 것이 은퇴다. 시간활용에 대한 고민을 미리부터 하지 않는다면 상당히 당황스러운 상황이 아닐 수 없다. 그 동안 못 만났던 친구들을 만날 수도 있고, 미뤄뒀던 여행을 떠날 수도 있다. 책으로 시간을 보낼 수도 있고, 등산으로 하루를 보낼 수도 있다. 그러나 그런 것도 한두 번이고, 하루 이틀이지 은퇴 후 수십 년의 시간을 그런 식으로 보낼 수는 없는 노릇이다. 하릴없이 TV에 빠지거나 낮잠으로 보내는 시간은 점차 늘어나기 마련이다.

많은 사람들이 은퇴 후 노후에는 취미활동을 하면서 보내고 싶어한다. 하지만 정작 노후가 되면 여가활용에 대한 만족도는 모든 세대 중 가장 낮다. 많은 사람들이 취미활동을 하며 노후를 보내는 것을 꿈꾸지만, 정작 대부분은 제대로 준비하지 않은 채 노후를 맞는다는 의미다.

여가를 보내는 것도 준비가 필요하다. '취미활동을 하며 보내야지'하는 식의 막연한 생각이 아니라 젊을 때부터 자신이 좋아하는 취미가 무엇인지 찾아 다니며 익혀 두어야 한다. 더불어 취미도 하나만 준비하는 것이 아니라 되도록 다양한 영역에서 서로 다른 유형의 취미를 골고루 익혀 두는 것이 좋다. 혼자 하는 취미와 여러 사람이 어울려 하는 취미, 실내에서 하는 정적인 취미와 실외에서 하는 동적인 취미 등 다양하게 익혀두는 것이 좋다. 은퇴 후 수십 년을 한두 가지 취미로 버티기보다 여러 취미를 골고루 하는 것이 여가생활의 만족도를 높일 수 있다.

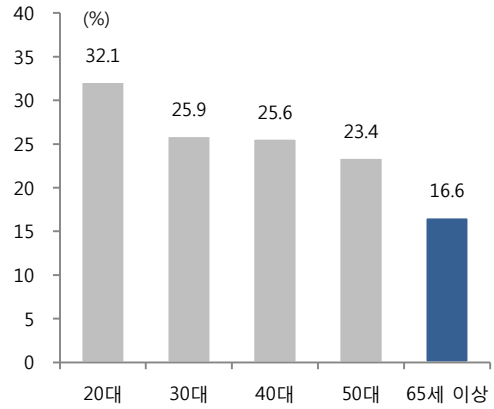
은퇴 후 노후를 보내는 방법이 여가만 있는 것은 아니다. 소득활동을 지속할 수도 있다. 은퇴준비가 부족했다면 생활비도 충당하고, 규칙적인 생활을 통해 건강도 유지할 겸 적은 보수의 일이라도 소득활동을 지속하면 좋다. 그렇게 사람도 만나고 계속 움직이다 보면, 정신과 육체건강은 덤으로 얻을 수도 있다. 정기적인 봉사활동도 그런 측면에서 같은 효과를 볼 수 있다.

노후를 보내고 싶은 방법



자료 : 통계청(2015), NH투자증권 100세시대연구소

여가활용에 만족하고 있는 비율



자료 : 통계청(2015), NH투자증권 100세시대연구소

⑦ 운동이 노후준비 계획에 포함이 돼 있는가?

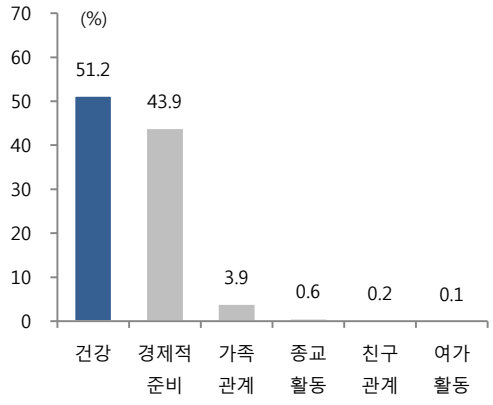
사실 건강은 돈과 함께 노후준비의 양대 축을 형성하는 요소다. 흔히 노후준비하면 돈만 생각하지만, 오히려 더 중요한 것은 건강일 수 있다.

이미 은퇴를 하고 노후생활을 영위하고 있는 고령자들이 가장 중요하게 생각하는 노후준비 영역은 돈이 아니다. 절반 이상의 고령자들이 건강이 가장 중요한 노후준비 영역이라고 응답했다. 실제 노후생활을 하고 있는 사람들이 한 응답이라는 점에서 의미가 크다. 사실 생각해보면 건강이 노후준비의 최우선 순위라는 것은 어찌 보면 당연하다. 건강이 있은 후에야 노후생활이 존재하기 때문이다. 건강이 안 좋으면 생활의 질도 떨어지지만, 경제적으로도 큰 손실이다. 노후에는 마땅히 큰 돈을 쓸 일이 별로 없지만, 의료비만은 별개다. 전 생애에 걸쳐 가장 많은 의료비를 지출하는 시기가 바로 이 때다. 그래서 건강을 유지하는 일은 돈을 버는 일이기도 하다.

많은 사람들이 은퇴 후 취미 등을 통해 여가를 보내고 싶어하지만 정작 노후가 되면 만족도가 떨어지는데, 그 이유 중 하나가 건강이 좋지 않거나 체력이 부족하다는 것이다. 사실 전 세대에 걸쳐 여가활용이 불만족스러운 이유는 경제적 부담이 가장 크다. 돈이 없어서 여가활동을 못한다는 것인데 이를 제외하면 은퇴 후 세대에 해당하는 65세 이상에서는 건강관련 문제가 가장 큰 어려움으로 다가온다. 50대 이전까지는 건강이 거의 문제가 되지 않다가 60대에 접어들면서 건강문제가 큰 폭으로 상승하면서 노후생활을 방해하는 요인으로 작용하는 것이다.

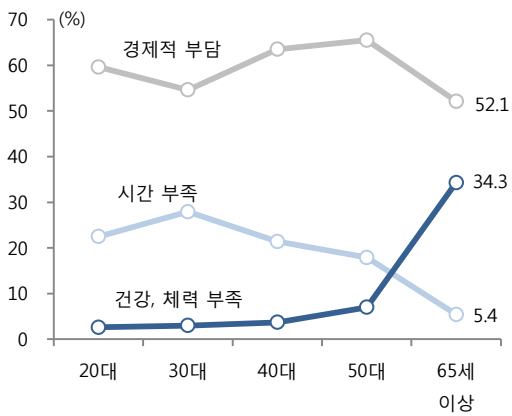
경제적 준비처럼 건강 역시 하루 이틀 만에 준비되는 것이 아니다. 상당한 시간과 노력을 들여야 준비되는 것들이다. 그나마 경제적 준비는 여기에다 상당한 노동과 체계적 계획이 있어야 가능하지만 건강은 시간과 노력 정도만 들이면 충분히 가능하다. 노후를 위해 준비해야 가장 중요한 건강이 오히려 돈보다 준비하기 쉽다. 그래서 잘 신경도 안 쓰고 진작부터 준비하지 않는지도 모르지만, 건강은 돈보다 중요하고 돈보다 준비하기 쉽다. 65세 이상 고령자가 가장 중요하게 생각하는 노후준비가 건강이라고 응답한 점은 역설적으로 건강이 가장 준비가 안돼있다는 의미이기도 하다. 건강의 부족함을 느끼기에 이제서야 건강의 중요성을 깨닫는 것이다. 미리부터 건강을 챙겨야 한다.

가장 중요하게 생각하는 노후준비는?



자료 : 보건복지부(60세 이상), NH투자증권 100세시대연구소

여가활용 불만족 이유



자료 : 통계청(2015), NH투자증권 100세시대연구소

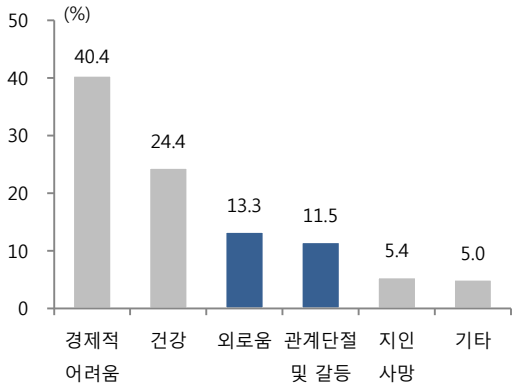
⑧ 은퇴 후 배우자, 자녀와의 관계에 대해서 고민해 본적 있는가?

돈과 건강 다음으로 노후를 위해 신경써야 할 것은 가족이나 친구와의 관계다.

돈과 건강은 어느 정도 준비해야 하는 것으로 인식하고 있지만, 관계까지 준비해야 한다고 생각하는 사람은 많지 않다. 자연스럽게 형성되고 저절로 유지되는 것이 관계지 굳이 준비까지 할 것이 있냐는 생각이 대부분이다.

하지만 전세계 최고의 노인 자살률을 기록하고 있는 우리나라에서 65세 이상 고령자들이 자살을 생각하는 가장 큰 이유는 돈과 건강을 제외했을 때 바로 관계와 관련된 문제들이다.

고령자의 자살생각 이유



자료 : 보건복지부(2014), NH투자증권 100세시대연구소
* 고령자 : 65세 이상

외로움 때문에 자살을 생각해 봤다는 비율이 13%이고, 가족이나 친구와의 관계단절 및 갈등으로 자살을 생각했다는 비율이 11%다. 외로움이 결국은 주위 사람들과의 관계와 관련된 문제라고 볼 때 자살을 생각해 봤던 65세 이상 고령자 10명 중 2~3명은 가족이나 친구와의 관계문제 때문에 자살을 생각했다는 뜻이 된다.

자연스럽게 형성되고 저절로 유지된다고 생각한 관계 때문에 세상 그 무엇보다 소중한 생명을 저버릴까 생각했다는 것이다. 결국 관계는 자연스럽게 그리고 저절로 유지되는 것이 아니란 소리다. 나름의 노력과 정성을 기울여야 관계도 유지될 수 있는 것이다. 은퇴 후 노후생활에 무시할 수 없는 것이 관계인 셈이다.

특히 은퇴 후에는 상당부분의 시간을 가정에서 보내게 되는데, 이 때 가장 자주 부딪히는 사람이 바로 배우자다. 은퇴 전이야 하루 몇 시간 보는 둥 마는 둥이었지만, 이제는 하루 종일 얼굴을 맞대고 있어야 하는 사람이 배우자다. 새로운 관계설정과 이전과는 다른 접근방식이 필요할 수밖에 없다. 같이 할 수 있는 취미를 미리부터 익혀두고, 집안일도 분담하여 같이 하려 노력하는 등 서로가 서로를 이해하고 배려하려는 노력을 해야 한다. 배우자와의 새로운 관계설정이 은퇴 후 모든 관계의 출발점이 된다.

친구도 계속 연락하고 접촉을 유지하지 않으면 어느 순간부터 어색해지고, 연락하는 것이 일이 돼버린다. 은퇴했다고 뜬금없이 연락을 하기도 뭐하고, 연락한다고 해서 없던 우정이 새삼스레 돋아날 리도 없다. 노후에 가장 하고 싶어하는 여가활동도 마음 맞는 친구와 같이 해야 더욱 재미있다. 관계도 돈과 건강처럼 미리부터 신경써서 준비하고 계획해야 한다.