

인터넷 : retirement.miraeasset.com

모바일 : m.retirement.miraeasset.com

‘미래에셋은퇴연구소 홈페이지’ Open!

은퇴 전반에 걸친 다양한 정보 제공을 통해 고객의 은퇴준비 및 바람직한 은퇴자산 운용에 도움이 되겠습니다.

- ▶ 풍부한 콘텐츠 : 이미 축적된 은퇴 관련 콘텐츠 수 900여 개
- ▶ 은퇴계산기 : 은퇴준비 진단, 노후자금 적립부터 인출까지 다양한 계산을 수행
- ▶ 5층 연금 네비게이터 : 개인별 연금 준비현황 진단 및 필요 콘텐츠 추천



MIRAE ASSET
미래에셋은퇴연구소

주소 : 100-210 서울특별시 중구 을지로5길 26 미래에셋센터원빌딩 이스트타워 20층
대표전화 : 02-3774-1523

은퇴와 투자

2013 7 - 8 Vol 32

커버스토리

정년 60세 시대의 자산관리

중년에 재취업하려면 3가지는 지켜라!

예금 금리 2% 시대,
주목받는 해외채권

글로벌 은퇴 전문가 인터뷰
조지 매그너스



MIRAE ASSET
미래에셋은퇴연구소
정가 2000원

Vol. 32 · 2013 7-8



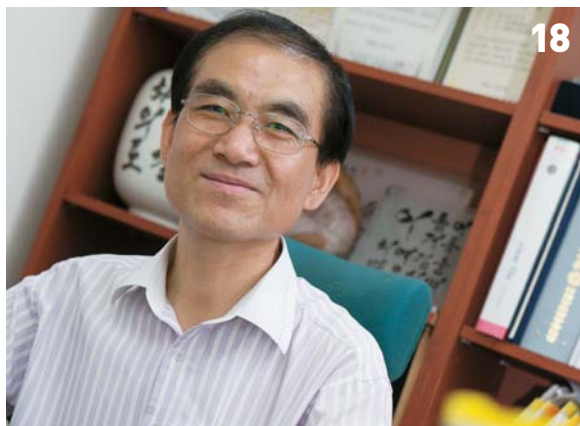
은퇴와 투자

Contents

July-August 2013



06



18



22

Cover Story

정년 60세 시대의 자산 관리

- 06 정년 연장으로 은퇴 환경 바뀐다
- 08 정년 연장 후 바뀌는 5가지
- 12 정년 60세 시대의 맞춤형 연금 관리법
- 16 일본, 60세를 지나 65세 정년의 시대로

Life & Investment

- 18 도전! 액티브 시니어 | 말기 암 극복하고 제2의 인생 살아가는 황병만 씨
“암 환자도 구슬 꿴 거라도 하며 자신 있게 살아야 해요”
- 22 은퇴 후에도 즐거운 우리 집 아내를 많이 웃게 하는 비법
- 24 포커스
예금 금리 2% 시대, 주목받는 해외채권
- 26 주택연금 바로 알고 가입하기
사전 가입 주택연금으로 주택담보대출 짐을 덜자
- 28 인컴형 상품 ②
인컴(Income)형 상품이 매력적인 3가지 이유
- 30 글로벌 은퇴 전문가 인터뷰 | 조지 매그너스
- 32 정년 후 뭘 하지?
중년에 재취업하려면 3가지는 지켜라!
- 34 실전! 은퇴 설계 | 은퇴자금 소진기간 계산
“혹시 죽기 전에 노후자금이 먼저 떨어진다면?”
- 36 고전에서 배우는 건강 상식
“세 치 혀 잘못 놀리면 독약, 잘 굴리면 보약!”
- 38 장수식품 열전 | ‘한방 비아그라’의 대표 열매 씨앗 ‘五子’ 열전 ②
양기 보강의 최강자, ‘오자연종환’
- 40 머니박스 | <당신의 노후는 당신의 부모와 다르다>
노후가 두려운 사람에게 들려주는 따스한 위로와 희망

C O V E R S T O R Y

정년 60세 시대의 자산 관리

정년이 55세에서 60세로 바뀌면 베이비부머 세대를 중심으로 한 은퇴환경이 획기적으로 변화될 전망이다. 기대와 염려가 교차되는 정년 60세 시대를 맞아 국민연금과 퇴직연금 등 자산관리 부분을 집중적으로 점검했다.

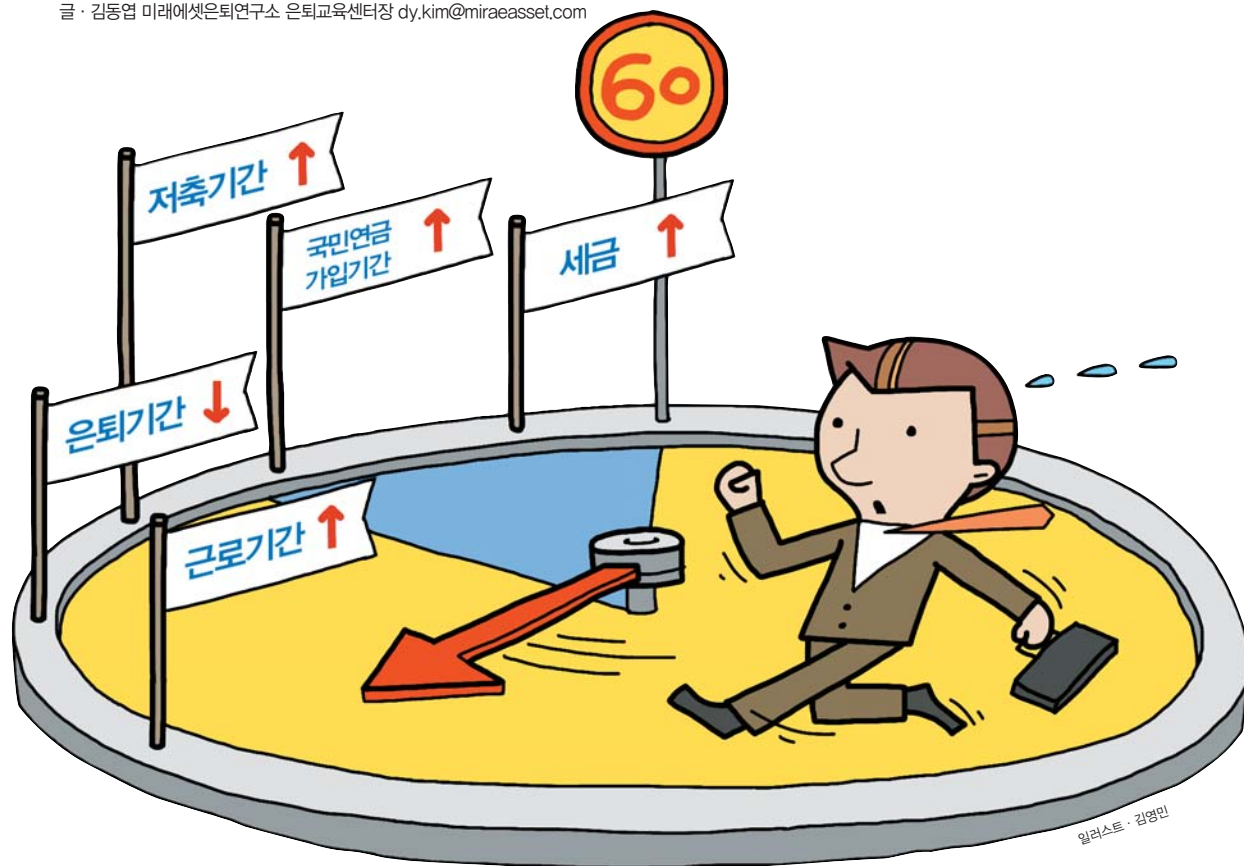


일러스트 · 김영민

정년 연장으로 은퇴 환경 바뀐다

정년 60세 법제화로 근로기간은 늘어났고, 은퇴기간은 줄어들었다. 근로기간이 늘어나면서 노후자금 마련을 위한 저축기간도 덩달아 늘어났다. 국민연금 가입기간이 늘어나면서 은퇴한 다음 받는 노령연금도 자연히 커질 것이고, 근무기간과 함께 퇴직연금 적립금도 자연히 늘어나게 된다.

글 · 김동엽 미래에셋은퇴연구소 은퇴교육센터장 dy.kim@miraesasset.com



... 정년 60세 시대가 열렸다. 지난 4월 말 근로자의 정년을 60세로 의무화하는 것을 골자로 하는 ‘고용상 연령 차별 금지 및 고령자 고용 촉진법’ 개정안이 국회를 통과했다. 여태까지 단순히 권고사항으로 남아 있던 정년 제도를 비로소 의무화한 것이다. 시행 시기는 사업장에 따라 차이가 난다. 공기업과 근로자 300인 이상 사업장은 2016년부터, 근로자 300인 미만 사업장과 국가, 지방자치단체는 2017년부터 적용된다.

법안을 논의하는 과정에서 정년 법제화를 우려하는 목소리도 많았다. 우선 걱정되는 것은 일자리를 둘러싼 ‘세대 간 갈등’이다. 자칫 정년 연장이 아버지와 아들 간의 밥그릇 싸움으로 변질 가능성도 있다. 실제 프랑스에서는 2010년 근로자의 정년을 60세에서 62세로 연장하는 개혁을 단행했을 때, 가뜩이나 일자리를

얻기 힘들었던 젊은이들이 거리로 나서 격렬한 시위를 벌이며 기성세대를 향해 “이봐요, 너무 하시는 거 아니에요, 젊은이들 일자리 없잖아요”라고 외쳤다. 정년 연장에 젊은이들의 반발이 얼마나 거셌던지, 프랑스 정부는 정년 연장 후 불과 2년 만인 2012년 정년을 다시 60세로 되돌려놨다.

정년 연장을 둘러싼 또 다른 우려는 ‘노사 간 갈등’이다. 이는 이번 법률 개정안 논의 과정에서도 그대로 드러났다. 근로기간과 비례해 임금이 늘어나는 현재의 연공서열 방식을 그대로 둔 채 정년을 60세로 법제화할 경우 기업의 경영 부담이 커질 것은 자명하다. 그래서 기업 측은 임금 부담을 덜기 위해 법률안에 ‘임금 조정’이란 문구를 넣고 요구했다. 반면 근로자들은 ‘임금 조정’이란 말이 즉각적인 임금 삭감으로 이어질 수 있다며 반대했다.

이 같은 우려에도 불구하고 정년을 60세로 법제화한 것은 근로자, 기업, 국가 모두에 미치는 긍정적인 파급 효과 또한 상당하기 때문이다. 이제 근로자들은 적어도 60세가 될 때까지는 나이가 많다는 이유로 회사를 그만두지 않아도 된다. 정년 후 재취업 일자리가 마땅치 않은 현실을 감안하면, 정년퇴직을 목전에 둔 근로자들에게 이보다 좋은 소식은 없을 것이다. 베이비붐 세대의 대량 퇴직이 본격화하면서 숙련된 노동력을 한꺼번에 잃게 될까 걱정하던 기업들도 일단 한숨을 돌리게 됐다. 급속한 고령화로 연금 재원 고갈을 걱정하던 국가 입장에서 정년 연장은 반가운 뉴스다. 근로자가 일하는 기간이 늘어나면 날수록 그만큼 연금 재원도 늘어나기 때문이다.

근로기간은 늘어나고, 소득 공백은 줄어들고

정년 60세 법제화는 근로자의 은퇴 준비 방법에도 긍정적인 영향을 끼칠 것으로 보인다. 당장 눈에 띄는 건 정년퇴직 후 국민 연금을 수령할 때까지 은퇴자들이 견뎌내야 할 ‘소득 공백기’가 줄었다는 점이다. 현재 우리나라 직장인의 평균 정년은 55세 전후로 알려져 있다. 고용노동부가 2011년 정년 제도를 도입하고 있는 근로자 300인 이상 사업장을 대상으로 조사한 바에 따르면, 정년이 55세인 곳이 37.6%로 가장 많았다. 사업장 네 곳 중 세 곳의 정년퇴직 연령이 60세에 못 미쳤다.

우리나라 기업의 정년퇴직 연령 현황

구분	54세 이하	55세	56세	57세	58세	59세	60세 이상	계
사업장수	10	707	69	190	403	63	439	18,881
비율	0.5%	37.6%	3.7%	10.1%	21.4%	3.3%	23.3%	100.0%

※ 자료 : 고용노동부 고령자 고용현황 조사(2011년)

이에 반해 국민연금 수령 시기는 이보다 많이 늦다. 본래 국민 연금의 노령연금은 가입자가 60세가 되면 수령할 수 있었다. 하지만 올해 61세를 시작으로 연금 개시 시기가 단계적으로 늦춰져 2033년 이후에는 누구든 65세가 돼야 노령연금을 수령할 수 있다. 만약 기업의 정년퇴직 연령은 그대로 둔 채 연금 수령 시기만 계속 뒤로 미루면 정년퇴직 후 연금 수령까지 소득 공백기간은 늘어날 수밖에 없다. 이런 점에서 이번에 정년을 60세로 법제화한 법률 개정안이 갖는 의미는 남다르다고 하겠다.

고령화와 맞서 싸우고 있는 선진국들 중에 ‘연금 개혁’과 ‘정년 연장’을 동시에 실시하는 나라가 많은 것도 이 때문이다. 앞서 설명한 프랑스의 경우, 2010년 연금 수령 시기를 65세에서 67세로 연장하는 개혁을 단행하면서 근로자들의 소득 공백기가 늘어나지 않도록 정년퇴직 연령도 60세에서 62세로 함께 늦췄다. 2006년

‘고용평등법’을 개정하면서 65세 정년 제도를 확립한 영국은 금기야 2011년 10월에 정년 제도 자체를 없애기로 결정했다. 영국이 이 같은 정년 연장과 정년 폐지를 단행한 것은 연금 개혁을 위한 기반을 마련하기 위해서이다. 영국은 현재 남자 65세인 연금 개시 연령을 2020년 66세, 2028년에는 67세로 늦출 계획이다.

임금 피크제 도입되면 퇴직연금에도 영향

정년 법제화로 근로자의 퇴직연금 관리 방법에도 크게 영향을 미칠 것으로 보인다. 앞서 설명한 것처럼 정년 60세를 법제화하는 과정에서 기업의 부담을 덜기 위해 어느 정도 임금체계 개편은 불가피해 보인다. 그리고 그 대안으로 가장 많이 논의되고 있는 것이 ‘임금 피크제’이다. 임금 피크제란 정년을 보장해주는 대신 일정한 연령부터 근로자의 임금을 일정한 비율로 삭감해가는 임금 제도다.

문제는 임금 피크제가 임금뿐만 아니라 퇴직연금에도 당장 영향을 미친다는 점이다. 현재 퇴직연금은 크게 확정급여형(DB형·Defined Benefit)과 확정기여형(DC형·Defined Contribution)으로 나뉜다. DB형에서 퇴직연금 적립금은 근로자가 퇴직하기 직전 평균임금에 근무 연수를 곱해 계산하기 때문에 근무 연수가 늘어나도 퇴직 직전 임금이 크게 감소하면 적립금이 줄어들게 된다. 이에 비해 DC형은 회사가 매년 발생한 퇴직급여를 종업원 계좌에 적립하면 이를 근로자가 직접 운용하기 때문에 임금이 줄어든다고 해서 적립금까지 줄어들지는 않는다. 결국 임금 피크제를 도입했을 때 문제가 되는 것은 DB형이라는 얘기다. DB형 가입자들은 임금 피크 연령에 이르렀을 때 DC형으로 전환하는 것을 고려해야 한다.

근로기간 늘면 노후자금 불리는 데는 유리

정년 60세 법제화로 근로기간은 늘어났고, 은퇴기간은 줄어들었다. 근로기간이 늘어나면서 노후자금 마련을 위한 저축기간도 덩달아 늘어났다. 국민연금 가입기간이 늘어나면서 은퇴한 다음 받는 노령연금도 자연히 커질 것이고, 근무기간과 함께 퇴직연금 적립금도 자연히 늘어나게 된다. 만약 소득공제 혜택이 있는 연금 저축을 가입하고 있다면, 연장된 근로기간만큼 연말정산 때 돌려받는 돈도, 세금도 많아질 것이다. 이 돈을 저축하면 노후자금은 그만큼 늘어나게 된다.

은퇴한 다음 노후자금을 빼내 쓸 시간은 줄어들었다. 정년 장으로 늘어난 근로기간 동안 추가로 저축을 하지 않아도 노후자금을 찾아 쓰지 않고 불릴 수 있는 것도 장점이라 할 수 있다. ㉞

정년 연장 후 바뀌는 5가지

글 · 권기동 미래셋은퇴연구소 선임연구원 kd.kwon@miraesaset.com

... 어느 날 갑자기 사회적 화두로 등장한 ‘인생100세 시대’라는 말이 이제는 확고한 트렌드로 자리 잡는 느낌이다. 이런 분위기에 맞춰 최근 정년 60세 의무화 법안이 국회 본회의를 통과했다. 이러한 정년 연장 움직임은 고령화가 심각한 선진국들에서는 이미 도입된 제도이다. 일본에서는 1998년 정년 60세가 도입되었으며, 영국과 미국에선 정년이 폐지되었다. 독일과 이탈리아에서도 각각 67세와 66세를 정년으로 규정하고 있다는 점을 감안하면 한국의 정년연장은 자연스러운 일일 것이다.

물론 은퇴자들의 희망은퇴연령이 63세인 점을 고려하면 정년 60세는 아직 근로자들이 만족할만한 수준은 아니다. 그러나 주된 직장에서 일을 그만 두는 실질퇴직연령(2012년 경제활동 고령자 부가조사, 통계청)인 53세에 비하면 큰 변화임은 확실하다. 그런데 과연 정년이 60세로 연장된 것이 우리 삶에는 구체적으로 어떠한 영향을 미치는 것일까.

은퇴 파산 가능성이 줄어든다

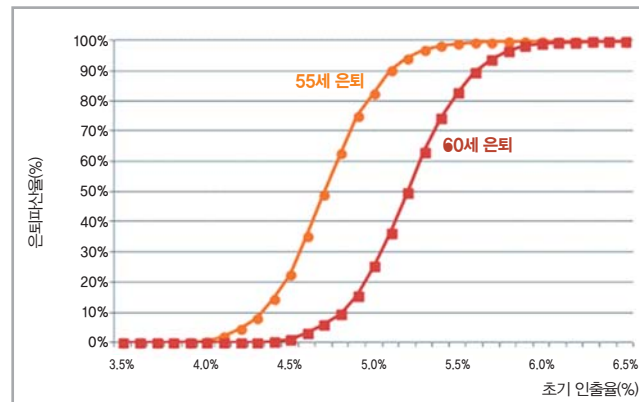
일단 정년연장은 은퇴 후 파산할 확률을 크게 줄여준다는 점에서 긍정적인 효과가 있다. 구체적인 이야기를 하기에 앞서 먼저 은퇴파산율에 대해서 알아보자. 평소 노후준비에 신경을 썼던 사람이라면 은퇴 시점에 어느 정도의 은퇴자산을 준비하고 있을 것이다. 이 은퇴자산이 은퇴자의 사망 이전에 고갈되는 것을 ‘은퇴 파산’이라 하며, 은퇴파산에 빠질 수 있는 가능성을 ‘은퇴파산율’이라고 정의한다. 현재 기대여명을 감안하면 55세에 퇴직한 은퇴자는 약 30년, 60세에 퇴직한 은퇴자는 약 25년 이상 은퇴자산을 유지할 수 있어야 은퇴파산율을 안전선 이하로 낮출 수 있다.

기존 55세 정년 시대의 은퇴파산율을 먼저 계산해보자.



일러스트 · 박용인

〈도표 1〉 은퇴 시점 대비 초기 인출율에 따른 은퇴파산율



* 기본 가정

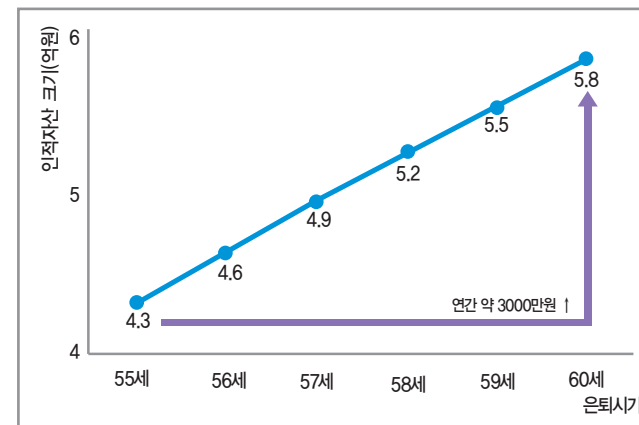
- 초기 인출률: 은퇴 시점의 자산에서 은퇴 첫해에 인출하는 금액의 비율
- 자산 운용 대상: 국내주식(기대수익률 9.83%)과 채권(기대수익률 5.74%)
- 물가상승률: 3.05%

초기 은퇴자산의 5%를 지속적으로 인출한다고 가정할 때 55세에 은퇴하면 파산 가능성은 82.7%나 된다. 늘어난 기대수명이 반영되어 상당히 높은 확률로 은퇴파산에 이르는 셈이다. 그렇다면 정년 60세 시대의 은퇴파산율은 어떻게 변할까. 같은 조건에서 은퇴시점만 5년 늦추는 것이지만, 그 결과는 매우 놀랍다. 은퇴파산율이 57.5% 하락하여 25.2%로 떨어지게 된다. 더구나 5년 동안 추가로 은퇴자산이 늘어날 것을 감안하면 은퇴파산 가능성은 더욱 감소할 것이다.

인적 자산의 가치가 증가한다

인적 자산의 가치가 크게 증가한다는 점도 정년연장의 긍정적인 면 중 하나이다. 인적 자산이란 근로자가 은퇴 시점까지 창출하는 미래 소득의 현재 가치를 의미한다. 그렇다면 금리가 약 3%

〈도표 2〉 정년 연장에 따른 인적자산의 가치변화



* 자료: 한국보건개발원의 연령별 퇴직률 및 고용노동 통계자료상의 연령별 임금상승률을 사용하여 미래셋은퇴연구소가 산출

라고 할 때 현재 45세인 근로자의 인적 자산은 얼마일까. 정년이 55세까지였을 때 이 근로자의 인적 자산은 약 4.3억 원 정도이다. 즉 근로자가 45세부터 55세까지 10년간 벌어들일 소득의 합을 45세 시점의 가치로 환산해보면 4.3억 원이라는 뜻이다. 정년이 1년 늘어나면 〈도표 2〉에서 보듯이 인적 자산은 약 3000만 원씩 늘어나는 효과가 있다. 따라서 정년이 55세에서 60세로 5년 연장될 경우 인적 자산의 가치는 약 1억 5000만 원 상승하게 된다.

재미있는 것은 금리가 하락할 경우이다. 현재 금리가 3%였다 가정했는데 만약 이 금리가 2%로 떨어진다면, 즉 금리가 1% 하락한다면 인적 자산의 크기는 어떻게 변할까. 정년이 55세였을 때의 인적 자산은 4.3억 원에서 4.5억 원으로 2000만 원 증가한다. 반면 정년이 60세였을 때는 인적 자산이 5.8억 원에서 4000만 원이 늘어 6.2억 원에 이르게 된다. 정년이 길 때 금리 하락에 따른 인적 자산의 상승폭이 더 큰 것이다. 이는 최근의 상황에서 상당한 시사점을 가진다. 현재 한국은 고령화와 저금리 현상이 동시에 발생되고 있다. 이럴 때 정년을 연장한다는 것은 단순히 근로자의 근로기간을 늘리는 효과뿐 아니라 근로자의 인적 자산 또한 가장 크게 늘릴 수 있는 조치가 되는 것이다.

국민연금 수령액이 상승하고 소득공백기는 줄어든다

국민연금에서도 정년 연장의 효과를 톡톡히 누릴 수 있다. 〈도표 3〉은 30세에 입사한 어느 근로자의 국민연금 수령액을 나타낸 것이다. 적령기간이 25년에서 30년으로 5년 연장되면 국민연금 수령액이 약 19% 증가하는 것을 볼 수 있다. 즉 매달 국민연금으로 78만 원을 받았을 근로자라면 수급액이 93만 원으로 늘어나게 되는 것이다. 이 근로자가 90세까지 생존한다고 가정하고, 그 때까지 받을 국민연금을 현재 시점의 가치로 환산한다면 정년 5년 연장에 따른 수급액의 차이는 무려 6300만 원에 이른다.

국민연금 수급과 관련해서 한 가지 더 생각해볼 것은 소득공백기에 대한 것이다. 국민연금 수령시기는 점차 늦어져서 2033년부터는 65세가 되어야 국민연금을 받을 수 있다. 따라서 정년 55세 시대에는 퇴직 이후 국민연금 수령 시까지 10년의 소득공백기가 발생하게 된다. 그러나 60세로 연장될 경우 이 소득공백기가 5년으로 줄어든다. 이 5년이 의미하는 바는 의외로 크다. 집안의 가장인 남편 기준으로 볼 때 55세 시점은 자녀들이 아직 학업을 마치지 못한 상태일 가능성이 크다. 즉 갑자기 소득이 끊길 경우 준비해뒀던 다른 노후자금을 털어 쓰게 될 수 있다는 뜻이다. 그러나 정년 60세 시대의 가장들은 아직 본인이 현업에 있을 때 자녀의 학비지원이 끝날 가능성이 커지고, 따라서 본인의 노후도 보다 충

〈도표 3〉 30세 직장인의 정년 연장에 따른 국민연금 수령액 변화(예시)

		정년 55세	정년 60세
불입 기간		25년	30년
수령 연령		65세	65세
소득 공백 기간		10년	5년
예상 수령 금액		약 78만원	약 93만원
총 수령 금액 현재 가치	80세	약 1억4040만원	약 1억6740만원
	90세	약 2억3400만원	약 2억7900만원
	100세	약 3억2760만원	약 3억9060만원

* 자료 : 국민연금 자료를 활용하여 미래에셋은퇴연구소가 산출

실하게 맞이할 수 있다.

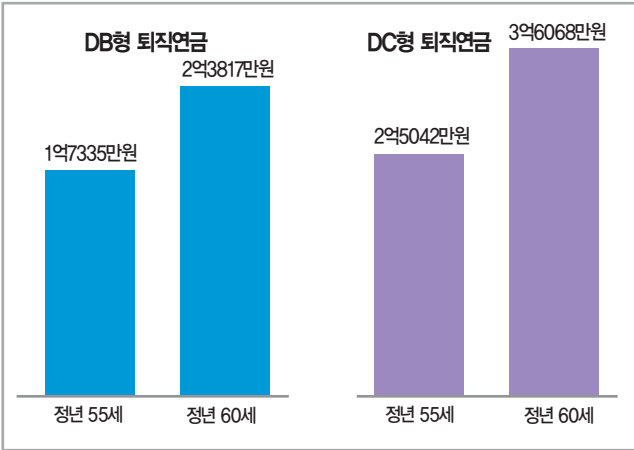
퇴직연금 적립액이 늘어난다

근로자들이 필수적으로 가입하는 퇴직연금도 정년연장을 맞아서 그 적립액이 크게 늘어날 전망이다. 28세부터 퇴직연금에 가입한 뒤 현재 나이 40세인 근로자의 경우를 생각해보자. 해당 근로자의 현재 연봉이 5000만 원, 임금상승률 3%, 운용 수익률 5%를 가정할 때, 확정급여형(DB형) 퇴직연금에 가입되어 있는 경우 정년 55세 시대에는 은퇴 시점의 적립액이 1.7억 원이었을 것이다. 그러나 정년이 60세로 연장되면 해당 근로자의 은퇴 시점 퇴직연금 적립액은 2.4억 원으로 약 6482만 원 증가한다. 그렇다면 확정기여형(DC형) 퇴직연금이었다면 어땠을까. 이 경우도 은퇴 시점의 적립액은 2.5억 원에서 3.6억 원으로 1.1억 원 정도 늘어나게 된다.

연금저축으로 받을 돈이 커진다

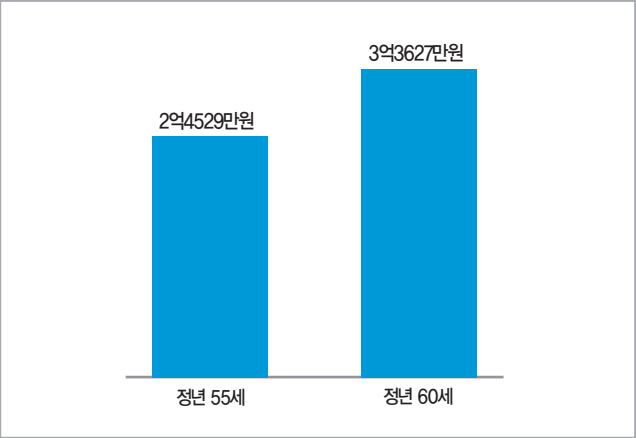
대표적인 개인연금인 연금저축 가입자들도 정년연장의 수혜

〈도표 4〉 정년 연장에 따른 퇴직연금 적립액의 변화



* 가정 : 근로자 연령 40세, 현재 연봉 5000만 원, 임금상승률 3%, 운용 수익률 5%

〈도표 5〉 정년 연장에 따른 연금저축 적립액 변화



* 가정 : 근로자 연령 40세, 연금저축 가입연령 28세, 연간 납입금액 400만 원, 운용 수익률 5%

를 볼 것으로 보인다. 28세부터 연금저축에 가입한 근로자가 있다고 가정하자. 매년 400만 원을 납입하고 운용 수익률이 5%라고 하면, 55세가 되었을 때 해당 근로자의 연금저축 누적금액은 약 2억4529만 원이 될 것이다. 그러나 해당 근로자가 55세가 아닌 60세까지 직장을 다니게 되면 누적금액은 3억3627만 원으로 약 9000만 원 가량 증가하게 된다.

연금저축의 경우 연간 400만 원 한도로 납입액에 대해 소득공제를 받을 수 있다는 점도 감안해야 한다. 5년간 더 근무하게 되므로 추가 소득공제 금액만 해도 2000만 원에 이르고, 근로자가 적용받는 소득세율이 26.4%(주민세 포함)라고 가정하면 돌려받는 세금만 528만 원이 된다.

위에서 살펴보았듯이 정년 연장은 은퇴파산 가능성을 줄이고, 근로자의 인적 자산을 늘리며, 국민연금 수령액이 상승하고, 퇴직연금 및 연금저축으로 받을 돈이 커지는 등 다양한 긍정적인 효과가 있다. 그러나 이 말 자체가 이제 노후 준비를 하지 않아도 된다는 뜻은 아니다. 여전히 우리는 평안한 노후를 맞이하기 위해서 생각해봐야 할 것들이 많다.

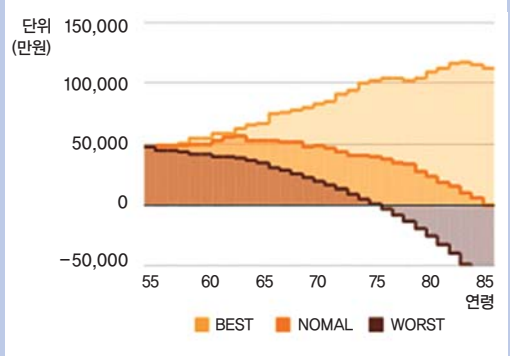
예를 들어보자. 아직 은퇴가 많이 남아있는 세대의 경우는 향후 60세에 정년을 맞이한다고 해도 국민연금을 받는 65세까지 5년간의 공백기가 생긴다. 퇴직연금의 경우도 확정급여형일 경우는 임금피크제의 적용을 받아 소득이 줄어들면서 받을 수 있는 돈이 오히려 줄어들 수도 있다. 연금저축의 경우도 지금처럼 저금리가 계속된다면 수익률이 줄어들어서 기대했던 자금을 모으지 못할 수도 있다. 정년 60세 시대의 노후준비는 이전보다 나아지기는 했지만 여전히 준비할 것이 많다. ㉓

Tips 1

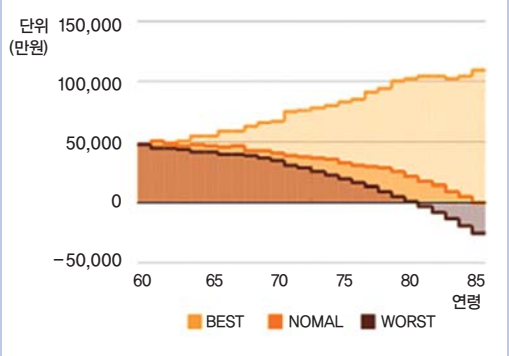
미래에셋은퇴연구소 계산기를 활용한 은퇴파산율 시뮬레이션

본인의 은퇴파산율을 계산해 보고 싶다면 미래에셋은퇴연구소의 은퇴파산율 계산기를 활용해보자. 미래에셋은퇴연구소 홈페이지(retirement.miraeasset.com)에서 은퇴계산기 → 은퇴자금인출 → 은퇴파산율 계산기를 따라 들어 가면 찾을 수 있다. 은퇴파산율 계산기를 활용하면 나의 자산배분에 따른 은퇴파산 확률을 쉽게 계산할 수 있으며, 아래 그림과 같이 자산운용 성과를 고려한 최선, 최악의 시나리오를 확인해 볼 수 있다.

55세 은퇴 시 은퇴파산율 82.7%



60세 은퇴 시 은퇴파산율 25.2%

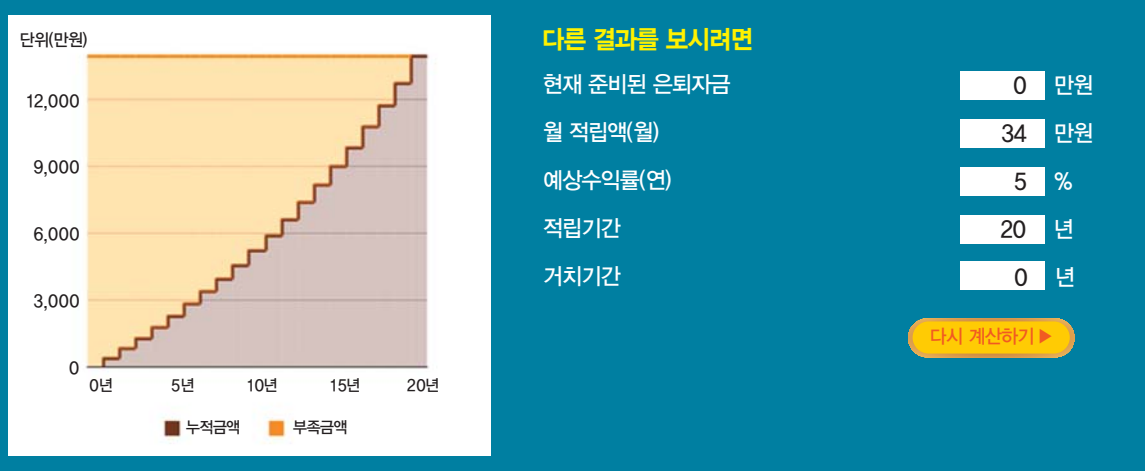


Tips 2

미래에셋은퇴연구소 계산기를 활용한 은퇴자금 시뮬레이션

지금 내가 적립하고 있는 연금저축, 펀드 등을 유지한다면 정년이 되는 60세 시점에 얼마의 돈을 모을 수 있을까. 이런 것들이 궁금하다면 미래에셋은퇴연구소의 은퇴시점 적립금 계산기를 활용하면 된다. 미래에셋은퇴연구소 홈페이지에서 은퇴계산기 → 은퇴자금적립 → 은퇴시점 적립금 계산 순서로 따라 들어가면 찾을 수 있다. 예를 들어 현재 40세인 홍길동씨가 60세까지 매달 34만 원을 연금저축에 납입한다고 가정하자. 60세 시점에서 홍길동씨의 계좌에 쌓인 돈은 얼마나 될까. 은퇴시점 적립금 계산기에 해당 정보를 입력하면 아래와 같이 약 1억3975만 원을 모을 수 있다는 결과를 얻을 수 있다.

은퇴시점 적립금 계산결과



현재 0만원이 있고, 앞으로 5%의 수익률로 34만원씩 20년간 투자를 하면 은퇴시점에 총 1억3975만원의 은퇴자금이 적립됩니다.

은퇴시점 적립금 1억3975만원

정년 60세 시대의 맞춤형 연금 관리법

글 · 윤치선 미래에셋은퇴연구소 연구위원 chisun.yoon@miraeeasset.com



일러스트 · 박용인

... 직장인들이라면 누구나 다양한 연금 상품을 접하게 마련이다. 필수적으로 가입해야 하는 국민연금이지만 국민연금, 개인연금 등 다양한 연금 상품에 가입하게 되는 것이다. 그런데 과연 정년 60세 시대가 된다면 이러한 연금 상품들을 관리하는 방법에 어떤 변화를 주어야 할까.

퇴직연금, 임금 피크제 도입 기업 근로자는 DC형 유리

직장인 입장에서 정년 연장이 가져올 영향 중에 가장 중요한 것이 바로 임금 조정이다. 이번 법안 논의 과정에서도 기업 측은

정년 연장으로 인건비가 늘어날 것을 우려해 임금 부담을 덜어주는 '임금 조정'이란 문구를 넣자고 요구했다. 그러나 이 조항은 근로자 측의 반대로 삭제됐다. 그 대신 들어간 말이 '임금체계 개편'이다. 세부적인 문구가 어찌 되었든 기업으로서는 늘어난 정년으로 부담해야 할 비용이 고민일 것이고, 결국 노사 합의를 통해 '임금 피크제' 등 인건비를 줄일 수 있는 방법을 도입하려고 할 가능성이 높다. 더구나 정년 연장법은 임금체계 개편을 한 사업장에만 정년 연장 고용 지원금을 주도록 해 사실상 임금 피크제를 전제로 통과된 것이나 다름없다. 임금 피크제는 우리

나라에서 10여 년 전부터 도입됐으나 노사 양측의 기피로 널리 시행되지 못했는데, 이번 정년 연장법의 통과로 앞으로는 크게 확산될 전망이다.

근로자 입장에서 임금 피크제가 도입되면 한 가지 생각해봐야 할 것이 바로 퇴직연금이다. 퇴직연금은 크게 확정급여형(DB형 · Defined Benefit)과 확정기여형(DC형 · Defined Contribution)으로 나뉘는데, 확정급여형은 근로자가 퇴직할 때 받는 퇴직급여의 수준이 사전에 확정되는 제도이다. 직장을 그만둘 때의 연봉 수준에 따라 퇴직급여가 결정되므로 기존의 퇴직금 제도와 비슷하다. 반면 확정기여형은 회사가 부담해야 할 부담금을 사전에 정해 근로자의 개인별 계정에 적립해주는 제도다. 적립된 돈을 운용하는 것은 근로자의 책임이 된다.

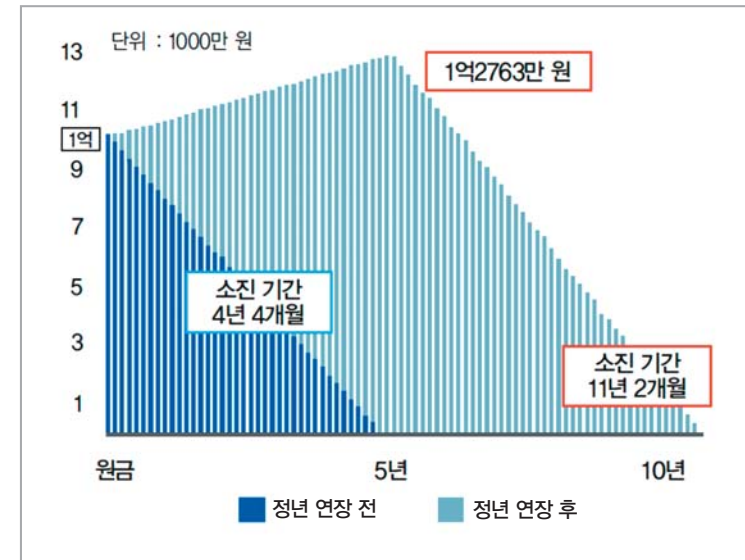
만약 근로자가 이 두 가지 퇴직연금 제도 중 하나를 임의로 선택할 수 있고, 본인이 임금 피크제 적용 대상이 되었다면 어떻게 해야 할까. 임금 피크제란 회사가 근로자의 정년을 보장해주는 대신 일정 연령에 다르면 그해부터 매년 일정 비율로 임금을 삭감하는 제도이다. 앞서 말했듯이 확정급여형 퇴직연금은 퇴직 직전 연봉 수준에 따라 퇴직급여가 결정되므로, 임금 피크제를 적용받은 직장인은 다소 불리할 수 있다. 이럴 때는 임금 피크제 도입 직전에 퇴직연금 제도를 확정기여형으로 바꾸어두는 것이 나은 선택이 된다.

연금저축을 활용해 5년의 소득 공백기에 대비하라

60세가 되어 정년을 맞이한 후 노후자금을 인출할 때도 이전과는 상황이 달라진다. 일단 전반적으로는 유리해졌다. 단지 정년이 5년 늦춰질 뿐이지만 노후자금의 인출기간은 그것보다 더 늘어난다.

왜 그런지 다음의 사례를 통해서 알아보자. 1억원의 금융자산을 가진 A씨가 있다. A씨는 정년 연장법 이전이라면 55세 정도에 퇴직을 했을 것이다. 그가 생활비로 매월 200만원씩 쓴다고 가정하면 단순 계산으로 A씨는 60세 시점에 남는 돈이 하나도 없다. 오히려 2000만원의 적자가 발생한다(1억원-(200만원×12개월×5년)). 이번에는 정년 연장법 이후라고 가정해보자. 55세부터 60세까지 일로 생활비를 충당한 A씨는 금융자산이 오히려 늘어난다. 5%로 운용했을 경우, 1억원은 5년 후인 60세에 약 1억2700만원이 된다. 즉 정년이 연장되기 전에는 1억원이 5년 뒤 마이너스 2000만원이 되겠지만, 정년 연장 후에는 그 돈이 1억2700만원으로 늘어 60세 시점의 금융자산 보유액에 1억5000만원의 차

55세 투자자 A씨의 정년 연장 전과 후 은퇴자금 소진기간 차이



가정 : 투자수익률 연 5%

이가 벌어진다. 만일 A씨가 자산을 적극적으로 운용해 수익률을 높였다면 격차는 더 커질 것이다.

이 정도 금액을 60세 시점까지 가져갈 수 있다는 것은 매우 중요하다. 현재 40대 초반인 사람들의 경우 국민연금 수령 시기가 약 5년의 공백기간이 생긴다. 지금은 완전노령연금 수령이 시작되는 나이가 61세지만, 차츰 늦춰져서 2033년부터는 65세가 되기 때문이다. 5년의 추가 근무기간 동안 저축한 돈은 국민연금 수령 시까지의 이 소득 공백기를 견뎌낼 수 있는 버팀목이 되어줄 것이다.

그러나 여전히 남아 있는 문제는 있다. 국민연금을 받기 시작한다고 해도 그 금액이 매우 적다는 점이다. 현재 완전노령연금수급자들이 받는 액수는 매월 평균 82만원에 불과하다. 이는 우리나라 2인 가구의 최저생계비(94만원) 수준에도 못 미치는 액수이다. 스스로 추가적인 노후 준비를 해두지 않으면 불만족스러운 노후를 보낼 수밖에 없다는 결론이 나오는 이유다.

추가적인 노후생활비를 준비하기 위해서는 가능한 세계 혜택을 받을 수 있는 상품들을 활용하는 것이 좋다. 대표적인 것이 연금저축이다. 지난해까지 연금저축은 최소 10년은 납입해야 소득공제 혜택을 받을 수 있고 연금으로 수령할 수 있었는데, 최근의 세법 개정으로 올해부터는 의무 납입기간이 5년으로 단축됐다. 이로써 은퇴까지 채 10년이 남지 않은 예비 은퇴자들도 연금저축의 혜택을 볼 수 있게 됐다. 이뿐만 아니라 제대로 된 노후자금 마련을 위해 연금저축 납입한도를 확대했다. 기존 연금저축에서는



60세 정년 연장법은 근로자들에게 새로운 기회를 가져다준다. 노후자금 인출에도 우호적인 환경을 조성한다. 그러나 그러한 상황에 안주해서는 안 된다. 투자할 수 있는 기간이 5년 늘어난 만큼 미리미리 준비해서 길어진 노후에 대비해야 할 것이다.



연간 1200만원(분기 300만원)까지만 저축이 가능했지만, 올해부터 가입 가능한 연금저축 계좌에서는 600만원이 늘어나서 연간 1800만원까지 저축이 가능해졌다. 게다가 분기 납입한도도 없었 다. 따라서 평소 저축을 하지 않던 사람도 상여금을 받거나 목돈 이 생겼을 때 한꺼번에 400만원을 저축해 소득공제 한도를 채우 는 게 가능해졌다.

개인연금, 중위험 · 중수익 상품으로 운용하라

정년이 연장되면 개인연금의 운용 방법도 조금 달리 생각해 봐야 한다. 만약 당신의 나이가 현재 50세라고 가정해보자. 기존처럼 정년이 55세 정도였다면 당신은 연금저축이나 변액연금보험 등의 개인연금을 운용할 때 가능하면 안전자산 위주로 운용하려 했을 것이다. 이는 당연하다. 직장에서 정년이 5년 혹은 그것보다 짧게 남았을지도 모르는 상황에서 주식 등의 변동성이 큰 자산에 투자하는 것은 위험할 수 있다. 퇴직 시기에 맞춰서 금융위 기라도 닦친다면 손실이 발생한 노후자금을 회복할 시간이 없기 때문이다.

그러나 이제는 상황이 다르다. 당신의 정년은 법적으로 60세이다. 10년 가까운 시간이 남아 있는 것이다. 그렇다면 다소 이야기 가 달라진다. 10년이라는 시간은 웬만큼 위험한 상황이 닥쳐도 그 투자자금을 회복하기에 충분한 시간이다. 물론 그렇다고 해도 주식에 투자하는 것은 다소 불안할 수 있을 것이다. 그렇다고 예금에만 투자해서는 최근의 저금리 기조에서는 수익성이 크게 떨어진다. 이럴 때 활용할 만한 금융 상품이 해외채권, 인컴(Income)형 상품 등의 중위험 · 중수익 상품이다. 이런 유형의 상품들은 성장형 주식보다는 못하지만 예금보다는 높은 수익률을 제공한다. 10년 혹은 그에 조금 못 미치는 투자기간을 가진 사람들에게는 지

나친 위험을 부담하지 않으면서 자족할 만한 수익을 가져다줄 가능성이 높다.

이제 주택연금도 바로 활용 가능하다

퇴직연금, 개인연금 등에 이미 돈을 넣고 있거나 앞으로 넣을 수 있다면 상당 부분의 노후 준비가 해결된다고 볼 수 있다. 그러나 만약 그렇지 못하다면 어떻게 해야 할까. 가진 것이 집 한 채뿐 이라면 어떤 방법으로 준비해야 할까. 이때는 주택연금을 활용하 면 된다. 정년이 55세였던 시절을 생각해 보자. 이때는 정년 이후 주택연금을 받을 수 있게 되기까지 최소 5년의 공백기간이 있었 다. 부부 모두 60세가 넘어야 주택연금 가입이 가능했기 때문이 다. 더구나 아내가 집안의 가장인 남편보다 5살 정도 어린 경우라면 가장의 나이가 65세가 되어야만 비로소 가입 자격이 있었다. 즉 정년 후 10년 뒤에나 주택연금에 가입할 수 있는 경우도 종종 있었던 셈이다.

그러나 이제는 이런 문제가 해결되었다. 일단 정년이 60세로 늘어났기 때문에 정년과 동시에 주택연금에 가입할 수 있게 된 것이다. 배우자의 나이가 어려서 아직 기간이 남아 있다 하더라도 과거에 비하면 훨씬 빨리 주택연금의 혜택을 누릴 수 있다. 주택연금은 현재 살고 있는 집을 주택금융공사에 담보로 맡기고 그 대신 죽을 때까지 매월 연금을 받는 제도이다. 비록 자녀에게 집을 물려주지는 못하게 되겠지만, 부족한 노후생활비를 충당하기에는 매우 적합하다.

정년 연장법은 근로자들에게 새로운 기회를 가져다준다. 노후 자금 인출에도 우호적인 환경을 조성한다. 그러나 그러한 상황에 안주해서는 안 된다. 투자할 수 있는 기간이 5년 늘어난 만큼 미리 미리 준비해서 길어진 노후에 대비해야 할 것이다. ㉓



미래에셋 퇴직플랜 글로벌다이나믹 50 증권자펀드 1호 (채권)

이제 퇴직연금 채권투자에도 글로벌 자산배분의 시대가 열립니다.

미래에셋자산운용이 전 세계 주요 채권시장을 분석하여, 안정적이면서도 다이나믹한 분산투자의 새로운 기회를 제시합니다. 국내 투자자의 눈높이에 맞춘 해외채권형 펀드! 미래에셋 퇴직플랜 글로벌다이나믹 50 증권자펀드 1호가 글로벌 채권투자의 길을 열어드립니다.

미래에셋자산운용 채권부문 수상내역

- 2008년 매일경제 · 제로인 선정 한국펀드대상 - 채권부문 우수 운용사
- 2010년 한국경제 대한민국 펀드대상 - 채권부문 베스트 운용사
보건복지부 장관상 (국민연금 채권형 우수 운용사에 선정)
- 2011년 한국경제 대한민국 펀드대상 - 채권형 펀드
(미래에셋솔로몬증장기1호)
아시아경제펀드대상 채권형 펀드 부문 최우수상
(미래에셋글로벌다이나믹)
- 2012년 한국경제 대한민국 펀드대상 - 채권부문 베스트 운용사
- 2013년 한국경제 대한민국 펀드대상 - 채권부문 베스트 운용사

상품개요

상품명	미래에셋 퇴직플랜 글로벌 다이나믹50 증권투자자산1호(채권) 종류C
상품유형	국내외형, 채권형, 모자형(투자위험등급3등급)
가입자격	퇴직연금 가입 계좌
퇴직연금 유형별 펀드 투자 한도	확정급여형(DB)-별도 위험자산 투자한도 없음 확정기여형(DC)-별도 위험자산 투자한도 없음
운용전략	전세계의 채권에 투자하는 모펀드와 국내채권에 투자하는 모펀드에 주로 투자하여 이자수입 및 자본이득을 추구
투자계획	미래에셋 글로벌 증권모투자신탁(채권)에 50% 미만 미래에셋 퇴직플랜 증권모(채권)+미래에셋 퇴직플랜 단기 증권모(채권)에 50%이상
벤치마크	JP Morgan Global Bond Index(25%)+JP Morgan Asia Credit Index Sovereign(25%)(KRW Hedged)+KIS종합지수6M~2Y(듀레이션 1.0~1.5)(50%)
운용시(기준통화)	미래에셋자산운용(KRW)
환매방법	제34영업일 기준가격제 7영업일 지급
환매수수료	없음
총보수	총 연 0.60% (운용 0.20% / 판매 0.25% / 신탁 0.03% / 사무 0.02%)

일본, 60세를 지나 65세 정년의 시대로

글 · 전영수 한양대 국제학대학원 겸임교수 change4dream@naver.com

... 가까운 이웃 일본의 경우 고령화가 빠른 만큼 정년 연장도 빨리 도입된 편이다. 일본의 정년제도는 메이지(明治)시대 말기에 일부 거대화된 생산현장에서 도입하기 시작한 게 사실상의 유래다. 이후 1920년대부터 점차 정년제 도입사례가 증가해 1935년에는 대기업의 절반 정도가 55세 정년을 도입했다. 정년제가 지배적으로 확산된 것은 1950년 전후지만 중소기업의 경우 여전히 도입비중이 낮았다. 그러나 고도성장기 이후 대기업은 거의 대부분 제도화됐고, 점차 중소기업에도 확산됐다. 일본에

한국과 같은 60세 정년제도가 법제화된 것은 1994년이고, 실질적으로 의무화가 이루어진 것은 1998년이다.

성공적으로 자리잡은 일본의 60세 정년 연장

일본의 경우 법제화 이후 4년 뒤 정년 연장이 의무화됐기 때문에 한국과 비슷한 것으로 오인하는 사람들이 많다. 한국도 2013년 법제화 이후 4년 정도의 유예기간 후 2016년부터 본격적으로 의무화 단계에 들어서기 때문일 것이다. 그러나 사실 일본이 60



일본은 65세로 정년이 연장되면서 기업 및 사회 환경에 변화의 조짐이 보이고 있다. 사진은 도쿄의 변화가.

세 정년연장을 준비해온 것은 그보다 훨씬 더 오래 전부터의 일이다. 일본 정부는 이미 1972년부터 정년 연장 장려금 제도를 시작했고, 1986년에는 정년을 60세로 연장할 수 있도록 '노력' 할 것을 의무화했다. 그리고 시기가 무르익은 후 1994년에 법제화를 단행한 것이다. 사전 조율을 중요시 여기는 일본인들의 특성이 잘 드러나는 대목이다. 일본에서는 이처럼 오랜 기간에 걸쳐 정년 연장에 대한 사회적 공감대가 형성되어 왔기 때문에 60세 정년 연장이 비교적 성공적으로 자리 잡은 편이다. 그 결과 1998년 실질 정년이 60세인 기업은 93.3%에 달했다.

일본기업의 정년 연장은 퇴직시점을 늦추는 근로연장형, 퇴직시점을 보장해 주는 근로보장형, 퇴직 후 다시 채용하는 재고용형의 세 가지 유형으로 구분할 수 있다. 이 중 재고용형은 새로운 채용으로 간주될 수 있기 때문에 근로연장형 및 근로보장형과 양립할 수 있는 제도이다. <도표>에서와 같이 일본의 정년 연장 방식은 재고용제도에 집중되어 있다. 종업원 수 30~99명을 제외한 모든 그룹의 재고용제도 도입 비율이 50%가 넘었으며, 5000명 이상의 종업원을 갖춘 기업의 경우 약 71%에 달하는 기업이 재고용형 정년연장을 실시하고 있다. 반면 일본에서 근무연장제도는 거의 실시되지 않고 있다. 그리고 이러한 일본의 정년 연장은 임금피크제를 동반하는 경우가 많다. 재고용된 이들의 임금은 연봉이 최고점을 찍었을 때 받은 금액의 60~70% 수준이라고 한다.

정년 65세 시대의 일본 시작, 기대와 염려 공존

일본의 정년 연장은 이제 새로운 단계로 돌입했다. 2013년 4월 '개정 고령자 고용안정법' 시행으로 '60~65세'로의 정년 연장이 시작된 것이다. 본인이 희망하면 65세까지의 고용이 법적으로 보호를 받는다. 시행한 지 2개월 정도가 지난 현재, 65세 정년 연장 제도는 일단 환영받는 분위기다. 정년 연장의 경제적 합리성 때문이다. 유휴노동력의 활용을 통해 성장 에너지를 유지·확보한다는 점에서 국가경제에 바람직하다. 적극적인 고령노동력 활용으로 구조적인 저성장 딜레마를 극복할 수 있는 데다 세원확보를 통해 안정적인 재정운영도 가능해진다.

<표>일본의 정년후 고령자 고용확대제도 도입현황

(정년제도가 있는 기업을 100으로 했을 때의 비율)

단위 : %

종업원 규모	근로연장제도	재고용제도	두 제도 병용	소계
5000명 이상	4.9	71.3	1.3	77.5
1000~4999명	4.7	55.7	8.9	69.2
300~999명	11.0	50.4	9.4	70.8
30~99명	16.6	38.2	11.2	66

※ 자료 : 일본 후생노동성 "고용관리 조사", 2003년

고령화 심화시기를 살아야 하는 후속세대를 위해서도 장점이 많다. 연금과 취업기회 등을 둘러싼 노소(老少)대결이 없진 않지만 미래지향적인 설명력을 감안하면 세부갈등의 조정확률은 충분하다. 정년연장이 현재이슈가 아닌 미래이슈를 다루기 때문이다.

더 나아가서 정년을 70세로 연장하자라는 말도 나오고 있다. 다른 선진국을 봤을 때 65세로의 정년 연장은 일정 부분 숨통을 틔워줄 뿐 완전한 해결방안은 아니다. 정년 연장은 재정 공간이 바닥난 정부가 꺼내든 카드다. 재정 압박에 시달리자 연금 지급 타이밍을 60세에서 65세로 늘렸기 때문에 '마의 벽'으로 일컬어지는 5년 공백(60~65세)을 메워줄 정책 대안이 필요했고, 그 결과가 정년 연장이었다. 그런데 늘어가는 속도와 멈춰버린 성장을 볼 때 얼마 후면 똑 같은 고민이 또 불거질 게 명약관화하다. 더 받고 덜 주는 살벌한(?) 연금 개혁 없이는 풀수 없는 난제다. 기업이 65세 정년이란 의무 규정에도 불구하고 60세 정년 연령을 고수한 채 일종의 타협적인 계속 고용에 머문다는 점도 한계다. 장기적, 근본적인 대책으로 정년을 70세 등으로 더 늘리거나 혹은 정년을 폐지하는 방안이 설득력을 얻는 이유다.

정년 연장에 대한 찬성론이 득세를 하고 있지만 한편에선 부작용에 대한 우려도 대두되고 있다. 준비부족으로 정책효과가 반감될 것이라는 것이 그 이유다. 최근 발간된 <65세 정년제의 함정>이란 책은 정년연장의 실효가 낮을 걸로 판단하면서, 월급감소를 가장 큰 원인으로 들고 있다. 늦게 퇴직해도 실질임금이 줄면 큰 도움이 안 된다는 것이다. 60세 정년이었을 때도 보통 급여가 30~40% 줄어들었는데, 65세 정년 시대가 되면 그 하락폭이 더 커질 수 있다는 논리다. 또한 65세가 되면 재차 고용불안에 휩싸일 수밖에 없는 것도 문제다.

일본의 정년 연장과 그 영향이 한국 근로자들에게 시사하는 바는 무엇일까. 일단 정년 연장이 그 자체로 근로자들에게 도움이 되는 부분은 분명 크다. 그러나 실질임금이 줄어들 가능성이 크고 정년 이후까지 일하고 싶은 사람한테 오히려 그 이후의 근로루트가 차단되는 등의 문제가 발생할 수 있다. 이런 점들을 고려할 때 개인으로선 생존무기를 갖추는 게 필수다. 경쟁력 확대로 근로능력을 갖춰야 하는 것이다. 또 일찌감치 별도코스의 일자리로 정년걱정 없이 일할 루트를 개척하는 것도 합리적이다. 장기적으로 보면 정년 연장 정책에 전적으로 의존하기보다 자발적인 고령근로의 길을 찾는 게 현명하다. 스스로 충분한 근로기간을 확보해낸다면 그만큼 노후준비를 위한 자산관리에도 여유가 생길 것이다. ㉞

그의 사무실에는 먼저 온 손님이 있었다. 위암 수술을 앞둔 환자와 가족이었다. 얼마 전 TV에서 그의 사연을 접한 환자의 노모가 아들을 꼭 만나달라며 연락을 하고 찾아온 것이었다. 그는 40대 중·후반 정도로 보이는 남자의 손을 붙잡고 이렇게 말했다. “다 안 돼도 나는 된다고 생각하세요. 제가 암을 겪어보니까 암으로는 죽지 않겠더라고요. 음식물 먹기가 힘들어도 잘 먹고 운동하면 살아요. 단, 포기암(Give Up Cancer)에만 걸리지 않으면 돼요. 포기하지만 않으면 꼭 살 수 있어요!” 암 발병 28년, 두 번의 말기 암 수술로 장기 8개를 절제하고도 불굴의 의지와 노력으로 암을 극복한 황병만(60) 씨. 최근 그의 이야기가 방송으로, 책으로, 강연 등을 통해 알려지면서 암 환자뿐 아니라 일반인들에게도 큰 감동과 희망을 전해주고 있다.

글 · 김경화 객원기자 1010kimchi@naver.com

말기 암 극복하고 제2의 인생 살아가는 황병만 씨
“암 환자도 구슬 꿰기라도 하며
자신 있게 살아야 해요”

... 그의 인생에 암이라는 불청객이 처음 찾아온 것은 1985년 5월, 그의 나이 33살 때였다. 90kg이 넘는 몸무게가 60kg까지 빠지고 혈변이 나오는 것을 보며 어느 정도 몸의 이상을 직감하긴 했지만, 직장암 4기로 직장 전체와 대장 절반을 들어내고 변 조절이 안 돼 하루에도 스무 번 넘게 화장실을 다니게 될 줄은 꿈에도 몰랐다는 것. 그래도 암은 곧 죽음을 의미했던 당시에 말기 암 환자가 생명을 건진 것만도 기적이었다. 신혼 1년째를 맞은 아내와 그 뱃속의 5개월 된 아이를 생각하며 어떻게든 살아야겠다고 이를 악문 것이 10%도 안 되는 생존율을 높여주었을 것이다. 굳은 의지와 아내의 정성 어린 식단, 꾸준한 운동으로 차츰 건강을 회복한 황 씨는 일에 매진했고, 머지않아 그가 운영하던 제조업체는 80여 명의 직원을 둔 중소기업으로 성장했다.

“내 자신이 암 환자였다는 사실을 잊은 채 일에만 몰두했어요. 바빠서 식사를 거를 때가 많았고 사업상술도 마다할 수 없었어요. 소화가 안 되면 소화제를 먹고, 배가 아프면 진통제를 먹고 일을 했지요.”

그러던 어느 날, 운전 중에 배가 너무 아파 차를 세우고 근처 병원을 향해 걸어가다가 기절해버렸다. 눈을 뜬 그를 맞은 것은 생존율 1%의 ‘위암 말기’라는 청천벽력 같은 소식이었다. 1차 암 수술 때 뱃속에 있던 딸아이가 고3 수험생이 되던 해였다.

33세에 직장암 4기, 18년 후에 위암 4기

그 무렵 병원에서는 새로운 암 치료법이 시도되었고, 황 씨도 임상실험을 신청했다. 수술 전 6번의 항암 치료로 머리와 발톱이 빠지고 손톱과 치아는 흐물거렸다. 피를 토하고 쓰러지기를 여러 날, 그 제서야 수술 날짜가 잡혔다. 갑자기 수술 시간이 바뀌는 바람에 아내 얼굴도 못 보고 수술실을 향하는데, 수술실 문이 닫히려는 순간, 미친 듯이 달려오며 절규하는 아내 목소리가 들렸다. “잘하고 와!”

‘잘하고 와.’ 그 말이 명령처럼 들렸다. 사연한답시고 그 흔한 물놀이, 단풍놀이 한번 함께 가지 못했던 아내에게 용서라도 구하려면 일단 살아서 저 문을 나가야 했다!

“위암이 여러 장기에 침투한 심각한 상태였어요. 거의 하루 종일 걸린 수술에서 위, 비장, 부신, 직장을 모두 들어냈고 소장, 대장, 췌장, 십이지장은 절반만 남겼지요. 이 정도 큰 수술을 하고 장기 생존이 가능할지 솔직히 확신이 크지 않았어요.”



황 씨가 9년간 하루도 빠짐없이 기록해온 건강 관리표와 마라톤 완주 메달들.

황 씨의 2차 암 수술을 집도했던 주치의 김영우 박사(국립암센터 위암연구과장)의 말에서 당시의 긴박했던 상황을 짐작할 수 있다. 아침 7시에 수술실로 들어간 황 씨는 저녁 8시가 돼서 나왔고, 이를 만에 깨어났다. 고통은 이루 말할 수 없었지만, 아내와 딸을 위해 살아야 했다. 침대 난간을 잡고 팔굽혀펴기를 두 번 하는 순간 온몸이 찢어지는 듯했다. 병실에 있던 사람들이 ‘큰 수술을 받더니 미쳤나 보다’고 혀를 차며 긴급 벨을 눌렀다. 하지만 그의 머릿속은 오히려 또렷했다. ‘그래도 1%는 살 수 있다니, 내가 그 1%가 되자’고 결심했다.

‘암 정벌자’ 황병만의 암을 이긴 습관들

황병만 씨에게 지난 5월 22일은 아주 특별한 날이었다. 두 번째 암 수술을 받은 지 10년째 되는 날로, 말기 암 환자였던 그가 ‘암 정벌자’ 타이틀을 획득한 날이라고도 할 수 있다. 그는 현재 일상적인 생활은 물론, 등산에 마라톤까지 못하는 것이 없다. ‘암 환자의 꾸준한 운동은 면역력과 치유력을 높인다’는 주치의의 조언에 따라 운동을 ‘숨 쉬는 것’처럼 꾸준히 해온 결과다. 몸을 움직일 수 있게 되면서부터 몇 분이라도 앞마당에 나와 햇볕을 쬐며 걸으려고 했던 노력들이 쌓이고 쌓여서 2007년부터 아내와 북한산 둘레길, 지리산, 설악산 등을 정기적으로 걷거나 등산할 수 있게 되었다. 또 2009년부터 매년 7, 8회 마라톤 10km 코스에 도전해 지금까지 30개 이상의 완주 메달을 목에 걸었고, 올해도 벌써 세 번이나 경기를 완주하고 8월에 있을 대회를 준비하고 있다.

퇴원 후 미음 한 숟가락을 넘기는 데도 몇 날 며칠이 걸렸던 그



7월 4일 한 대기업에서 '암을 이긴 비법'에 대해 강연하고 있는 황병만 씨.

가이렇게 건강을 회복하기까지는 또 다른 노력이 있었다. 2005년 6월 6일부터 8년간 하루도 거르지 않고 기록해온 건강 관리표. 그는 날마다 혈당, 체온, 체중, 당 수치, 운동량, 음식물 등을 기록해 자신의 건강 상태를 체크하고 어떤 부분이 과했거나 부족했는지 조절하는 지침으로 삼아왔다. 그 덕분에 가래로 막을 병을 호미로 막은 적도 있다.

“다른 데는 이상이 없는데, 몸무게가 자꾸 빠져서 기록표를 들고 병원에 갔어요. 내과 의사가 그걸 보더니 대장을 한번 보자고 하더라고요. 대장암 1기였어요. 간단하게 용종을 내시경으로 제거했지요.”

그리고 또 하나, 직업을 가지고 열심히 일한 것이 암 극복에 큰 도움을 주었다고 말한다. 황 씨는 2차 수술 후 9개월 되는 무렵, 우연히 공인중개사 시험 광고를 보고 도전을 결심했다. 학원에 전화를 걸어 강의 도중 허락 없이 화장실에 들락거리는 것'에 대해 양해를 구한 후 기저귀를 차고 다니며 수업을 들었다. 그렇게 1년 정도를 힘들게 공부해서 2005년 5월, 평균 95점으로 240명 학원생 중 1등으로 합격을 했다. 그리고 그해 9월, 지금의 부동산중개소를 열었고 미약하나마 '가장' 구실을 다시 하게 되었다. 회사를 경영했던 그에게 거래를 하고 계약서를 작성하는 일은 아주 익숙하고 적성에도 맞는 일이었다. 가정 어린이집을 하며 집안 생계를 꾸려왔던 아내도 지금은 황 씨의 비서로, 개인 간호사로 함께 근무하고 있다.

“암 환자가 무슨 일을 하느냐고 하는데, 저는 구슬 꿰기라도 하라고 권합니다. 암 진단을 받는 순간 '나는 환자다', '아무것도 할 수 없다' 하고 누워만 있으면 암이 좋아합니다. 작은 일이라도 몸을 움직여서 10원이라도 벌어들이면 자신감도 생기고 사회적 소속감도 가질 수 있어서 암 극복을 앞당길 수 있어요.”

10km 마라톤을 거뜬히 해내는 황 씨지만, 매일 아침 눈을 뜨고

정상적으로 몸을 움직이기까지는 몇 시간이 걸린다. 몸의 중심을 잡아주는 장기가 없어 벌떡 일어나지도 못하고 겨우겨우 몸을 추스르고 달려야 한다. 그런데도 그는 아침 7시 10분에서 20분이면 어김없이 자신의 사무실 문을 연다!

나는 살아 있다, 고로 나는 도전한다

황 씨는 몇 년 전부터 '암은 이길 수 있다'는 인터넷 카페(cafe.daum.net/kookrip)와 블로그(blog.daum.net/kookrip)를 운영하며, 자신이 암을 이겨낸 비결을 다른 이들에게도 전하고 있다. 그의 닉네임은 '암 정벌자'. 200여 카페 회원 중 절반은 황 씨와 같은 암 환자(또는 암 경험자)들로 서로 좋은 정보를 나누기도 하고 위로와 격려로 동병상련한다. 황 씨는 회원들이 문의를 해 오거나 글을 남기면 정성껏 도움말을 주고, 전화로 상담에 응하거나 직접 문병을 가서 힘을 북돋워주기도 한다. 이렇게 병실을 찾아다니며 만난 환자들이 500여 명, 그 수가 늘어날수록 안타까움도 더해진다.

“잘못된 정보로 1000만 원이 넘는 버섯을 약으로 먹는 사람도 있고, 1기 암에 걸렸는데도 부정적인 마음 때문에 병을 이기지 못한 사람도 여럿 봤어요. 암은 ▲절대 긍정의 마음으로 ▲가족과 함께 지내고 ▲의사 지시 잘 따르고 ▲매일 건강 상태 기록하고 ▲음식 골고루 잘 먹고 ▲운동 꾸준히 하고 ▲직업을 갖고 부지런히 살면 나올 수 있어요.”

세상 모든 암 환자와 가족들을 만나 일일이 이런 얘기를 해줄 수도 없고... 그래서 그의 이야기를 듣고 싶어 하는 곳이면 방송국이든 병원이든 기업이든 건강이 허락하는 한 달려가려고 노력한다. 그리고 강연 마지막에 “주변에 암 환자나 가족들을 만나게 되면 제게 들은 얘기를 꼭 전해주세요”라고 당부하는 것을 잊지 않는다. 또 한 이렇게 사람들에게 해주고 싶은 이야기들을 지난해부터 글로 쓰기 시작해 얼마 전 <암을 이긴 7가지 습관>이라는 책도 펴냈다. 황 씨는 이 모든 것을 신이 죽음의 문 앞에서 자신을 돌려보낸 이유이며, 자신에게 준 소명이라고 믿는다. 그에게는 3가지 소원이 있다.

“앞으로 암 퇴치 재단을 만들어 암으로 고통 받는 사람이 없는 세상을 만들고 싶어요. 그리고 (아내가 허락해준다면) 마라톤 하프 코스(21km)에 도전해보고 싶고, 저 때문에 고생만 해온 아내에게 세계여행을 선물해주고 싶어요.”

일기예보를 보면 비가 오지 않는 맑은 날에도 강수 확률이 20~30%라고 돼 있다. 그런데 생존율이 1%라면 무얼 뜻할까? 가능성이 전혀 없다는 것을 예들려 말한 게 아니겠는가? 황병만 씨는 그 1%를 100%로 바꾼 사람이다. 그에게 또 무엇이 불가능하겠는가? ㉠



안정을 추구하는 노후준비, 미래에셋 글로벌 인컴펀드

자산배분으로 안정적 금리 +α를 추구하는

미래에셋 글로벌 인컴펀드

정기적인 이자소득과 배당소득이 나오는 다양한 자산에 투자합니다
노후까지 차곡차곡 금리 +α 추구! 꾸준함의 가치를 확인하십시오

미래에셋 글로벌 인컴 증권투자자산탁(채권혼합) 수익률 (세전기준)

	6개월	1년	설정이후
글로벌 인컴	1.46%	6.84%	10.48%
종류C-F	1.18%	6.25%	9.58%
BM(비교지수)	0.56%	3.70%	6.19%

■ 설정일: 2012.15 ■ 순자산: 1,085억 ■ 출처: 제로인, 미래에셋자산운용 ■ BM 지수: KIS채권종합 ■ 기준일: 2013.6.24 ■ 환매방법: 제4(5)영업일 기준가격을 적용하여 제8(9)영업일에 환매대금 지급 * (1)7시 경과후 신청시 적용 **선취판매수수료** 종류A: 납입금액의 0.7% 이내, 종류C-F: 없음 **환매수수료** 종류A: 30일 미만 이익금의 10%, 종류C-F: 90일 미만 이익금의 70% **종보수** 종류A: 연1.16%(운용 0.50%, 판매 0.60%, 신탁 0.04%, 사무수탁 0.02%), 종류C-F: 연0.56%(운용 0.50%, 신탁 0.04%, 사무수탁 0.02%) ■ 과거실적이 미래수익을 보장하지 않음

판매처



한국금융투자협회 심사필 제 13-03580호 (2013.07.03~2013.07.23) ■ 종류형 집합투자기구의 경우 보수 및 수수료의 차이로 운용실적이 달라질 수 있습니다 ■ 집합투자증권을 취득하기 전에 투자설명서를 읽어 보시기 바랍니다 ■ 집합투자기구는 운용결과에 따라 투자원금의 손실이 발생할 수 있으며 그 손실은 투자자에 귀속됩니다 ■ 이 상품은 예금자 보호법에 따라 예금보험공사가 보호하지 않으며 실적배당형 상품으로써 원본의 손실이 발생할 수 있습니다 ■ 외화표시자산의 경우 환율변동에 따라 투자손실이 발생할 수 있습니다 ■ 투자대상국가의 시장, 정치 및 경제상황 등에 따른 위험과 자산가치의 손실이 발생할 수 있습니다 ■ 납세자의 상황에 따라 소득공제의 기준과 과세율이 변동될 수 있습니다

원칙을 지키는 투자 -

MIRAE ASSET
미래에셋자산운용

아내를 많이 웃게 하는 비법

남편이 은퇴해 집에 있게 되면 아내의 웃는 얼굴은 점점 보기 힘들어집니다. 그 이유 중 하나가 남편의 말투와 태도입니다. 이번 호에서는 아내를 많이 웃게 하는 ‘플러스가 되는 말과 행동’을 제안해볼까 합니다.

글 · 오가와 유리 일본 수필작가

아내에게 표현하는 말투를 공리하자

일본에는 ‘등근 달걀도 자르기에 따라 사각’이라는 속담이 있습니다. 아마 한국에도 이와 비슷한 속담이 있을 거라 생각되지만, 이것이 의미하는 것은 ‘등근 달걀도 자르는 방법에 따라 사각형 모양이 될 수 있다(달걀을 사각으로 자르는 게 더 어려울 것이라는 생각이 듭니다만)’는 것입니다. 똑같은 상황을 표현해도 말투에 따라 상대를 화나게 하거나 반대로 좋은 결과를 얻는 경우도 있는 것이지요.

직장이나 사회에서의 인간관계에서도 말투가 대단히 중요하다는 것을 남편들은 잘 알고 있습니다. 그렇지만 집에서는 의외로 모르는 듯한 모습을 보입니다. 예를 들어 아내를 보고 마음속 사실을 솔직하게 말하곤 합니다.

“당신! 주름이 많이 늘었네.”, “똥배가 너무 나온 거 아니야?”, “흰머리가 정말 눈에 잘 띈다!” 등등이지요.

남편이 말하는 것은 전부 사실입니다. 아내는 이러한 사실들을 너무나 잘 알고 있습니다. 그렇지만 이러한 사실을 남편 입을 통해 들으면 순간적으로 화가 치밀어 오릅니다. 그러니 무서운 얼굴을 하고 남편을 췌려볼 수밖에 없는 것이지요.

“당신이 그런 말 할 처지가 아니거든요. 당신 배는 나보다 더 나왔고, 게다가 당신은 이상한 냄새도 나거든요.” 등등. 그리고 남편에게서 그런 말을 들은 날은 하루 종일 기분 나쁜 상태가 지속됩니다. 아마 저녁 식탁에도 남편이 좋아하는 반찬은 하나도 없을 것입니다.

아내의 외모에 대해 솔직한 느낌을 표현하지 말 것

아내 스스로 “나 많이 늙지 않았어요?” 혹은 “요즘 나 배 나온 것 같지 않아요?” 등의 질문을 해도 “음... 그런 것 같아!” 하고 말해서는 안 됩니다. 그럴 때는 미소를 머금으며 이렇게 말하는 것이 좋습니다. “아니, 당신은 아직 젊어!”, “약간 포동포동할 때가 당신은 더 매력적이야.” 이렇게 말하는 것만으로도 아내는 “어,

정말요?” 하며 금세 웃는 얼굴로 변하게 됩니다.

친구인 A씨(50대 후반)는 어느 날 남편에게 슬쩍 다음과 같은 질문을 했다고 합니다.

“나랑 B씨(근처에 사는 비슷한 연배의 미인 주부)랑 어느 쪽이 젊어 보여요?”

남편은 별 생각 없이 이렇게 말했다고 합니다.

“당신이 예쁘지. B씨는 너무 살이 빠져서 주름이 많아 보여. 그리고 당신은 성격도 밝고.”

모범답안입니다. 진실이야 어떻든 간에 남편은 반드시 아내의 편이 되어야 합니다. 가능하다면 거기에 아내의 장점을 한 가지 더하면 백 점 만점이 됩니다. 이것이 훌륭한 남편의 답변입니다. A씨가 방긋 웃은 것은 두말할 필요가 없겠지요.

은퇴 후 아내에게 물건을 부탁할 때도 현역 시절처럼 “차”, “커피” 등 달랑 단어 하나로 말해서는 안 됩니다. 현역 시절에는 바쁘게 일하는 남편이었기에 “네~” 하며 들어주었던 것입니다. 이제는 더 이상 바쁜 남편이 아니므로 “커피 좀 부탁해!”라는 식으로 단어가 아닌 문장으로 부탁해야 정답입니다.

얼마 전 저는 은퇴한 남편이 “신문!”이라고 말했을 때 “신문이 어떻게 됐는데요?”라고 반문한 적이 있습니다. 남편은 “신문 좀 가져다줄래?” 하며 다시 말했습니다. “네” 하며 신문을 전해주자 남편은 아무 말 없이 신문을 받아들었습니다. 저는 “고마워요?” 하고 웃으며 남편의 고맙다는 인사를 재촉했습니다.

“...고마워!”

남편으로서는 약간은 슬픈 현실이지만 이것이 남편이 은퇴한 가정에서 벌어지는 ‘남편의 현실’이라는 것입니다.

‘립 서비스 좋은 남성’이 되라

아무리 시간이 많아도 집안일이나 식사준비 돕기는 뭔가 어색하고 서툴러 적극적이지 못한 남편들에게는 다음과 같은 방법을 권하고 싶습니다.

좋은 의미에서 ‘말 잘하는 남성’, ‘립 서비스 좋은 남성’이 되는 것입니다. 예를 들어 친구 미도리 씨의 남편은 결혼 당시부터 지금까지 ‘아내는 나의 생명’ 수준의 립 서비스를 하고 있습니다.

친구들과 함께 식사를 할 때도 미도리 씨 남편은 “여보, 이거 정말 맛있다. 한번 먹어봐!”라며 접시에 음식을 담아 아내 앞에 먹기 좋게 가져다줍니다. “여보, 이 와인 맛이 좋은데!” 하며 아내의 잔에 친절하게 따라줍니다. “정말 상냥하시네요!”라고 모두가 칭찬을 하면 “네, 저는 미도리가 정말 좋습니다”라고 당당히 말합니다.

미도리 씨 남편은 집안일도 요리도 거의 하지 않는 편이지만 아내가 만든 요리를 먹으면 반드시 “이거 정말 맛있는데”라고 칭찬합니다. 미도리 씨가 입고 있는 옷을 봐도 “그 색 당신하고 정말 잘 어울리는데” 하며 칭찬을 아끼지 않습니다. 미도리 씨는 “당신은 말치레만 번드르르해”라고 말하면서도 늘 미소를 잃지 않습니다.

벌써 어느 정도는 눈치를 채셨을 겁니다. 여성은 이런 말과 태도를 보여주는 남성에게 약합니다. 특히 50대 이후의 여성은 남성의 상냥함과 칭찬을 접해본 지가 오래되어 이런 방법이 효과가 있는 것입니다.

70세의 어떤 남편분도 이렇게 말씀하셨습니다.

“저는 아내가 만든 요리를 먹을 때마다 맛있다고 말합니다. 저녁은 또 어떨지 벌써 기다려진다고 칭찬을 아끼지 않습니다. 아내는 기뻐하며 TV의 요리 프로그램 등을 보며 공부하고 요리 실력을 키우고 있습니다. 덕분에 저는 아무것도 돕지 않으면서 맛있는 요리를 먹고 있습니다.”

노후생활의 즐거움 중 하나는 맛있는 식사를 하는 것입니다. 아내를 돕지 않으면서도 맛있는 식사를 오랫동안 하고 싶다면 아내를 한 번이라도 더 칭찬하십시오.

아내 돌봄 받으려면 말 한마디라도 따뜻하게

가끔 동네 마트 등에서 아내에게 화를 내고 있는 60, 70대 남성을 발견합니다. 계산대 앞에서 아내가 가방 안의 지갑을 꺼내는 데

시간이 걸리면 “빨리 좀 해. 뭐하고 있는 거야!”라며 화를 냅니다. 큰 소리로 화를 내지는 않지만 불평을 늘어놓는 남편도 많습니다. 아내가 어떤 물건을 잊고 사지 않았으며 다시 마트로 돌아가려 하면 “살 물건을 진열대 순으로 메모를 해오면 좋을 텐데... 이리니 당신은 일의 효율이 떨어지는 거야!”라며 불만을 얘기합니다.

은퇴를 하면 ‘신속’, ‘효율’ 등의 말은 잊고 마트에 산책하러 나왔다는 생각으로 여유롭게 즐기면서 쇼핑을 하면 좋을 텐데 그저 안타까울 뿐입니다.

사람들 앞에서 혼나거나 잔소리를 들으면 아내 또한 화가 납니다. 몇 번씩 똑같은 일이 반복되면 남편에 대한 원망은 커져만 갑니다. 그리고 나이를 먹어 남편이 아내의 돌봄을 받아야 할 때가 오면 아내의 남편에 대한 원망이 행동으로 나타날 수 있습니다.

상냥한 말 한마디 없이 차려지는 밥상, 따뜻한 마음을 전혀 느낄 수 없는 의무적인 돌봄, 대화 상대도 없이 쓸쓸하게 침대에서 생활해야 하는 하루하루가 기다리고 있을지도 모릅니다.

아내는 여신이 아닙니다. 남편들은 건강한 지금부터라도 자신의 말투에 신경을 쓰는 한편 “아내는 나의 여신이다” 정도의 립 서비스를 시작하면 어떨까요. 그러면 아내는 정말로 당신의 여신이 되어줄 테니까요. ㉞



일러스트 · 박용인

예금 금리 2% 시대 주목받는 해외채권

예금보다 높은 수익을 올릴 수 있고, 주식 등 위험자산보다는 안정적인 상품이 어디 없을까.
현재 그런 유형의 상품에 가장 가까운 것 중 하나가 바로 해외채권이다. 해외채권은 예금보다 장기 수익률이 높다.
또한 정기적인 이자 수익이 있기 때문에 금융위기 등
위험한 상황을 겪더라도 주식에 비해 원금을 회복하는 속도가 빠르다.

글 · 김대근 미래에셋은퇴연구소 선임연구원 Daegeun.Kim@miraeeasset.com



... 지난 5월 9일 한국은행 금융통화위원회가 기준금리를 연 2.5%로 인하하면서, 시중은행의 예금 금리도 덩달아 낮아지고 있다. 심지어 연 1%대의 예금 금리를 고시하는 은행도 생겨났다. 저금리가 장기화되면서 은퇴자금 마련 전략에도 변화가 감지되고 있다. 은퇴자 입장에서는 같은 금액의 노후생활비를 얻기 위해 과거 5%대 금리 시절보다 훨씬 많은 목돈이 필요하게 되었다. 또한 은퇴자금을 모으고 있는 예비 은퇴자들은 저금리 때문에 저축금액이 더 필요하다고 걱정이다. 이런 상황에서 은행 예금만으로 노후자금을 모으는 전략은 수정이 불가피해 보인다. 실제로 한국은행에 따르면 4월 말 현재 은행 정기예금 잔액은 총 572조7000억원으로 올해 들어 1년 만에 5조원 이상 감소했다. 예금 이탈 현상은 이번 금리 인하로 더욱 가속화될 전망이다.

그렇다면 어떤 상품을 활용하여 은퇴자산을 관리하는 것이 좋

을까. 예금보다 높은 수익을 올릴 수 있고, 주식 등 위험자산보다는 안정적인 상품이 어디 없을까. 현재 그런 유형의 상품에 가장 가까운 것 중 하나가 바로 해외채권이다. 해외채권은 예금보다 장기 수익률이 높다. 또한 정기적인 이자 수익이 있기 때문에 금융위기 등 위험한 상황을 겪더라도 주식에 비해 원금을 회복하는 속도가 빠르다. 다만 해외채권이라고 해서 만병통치약은 아니다. 해외채권에도 각각의 종류별로 위험과 수익구조가 다르기 때문에 본인의 투자 성향에 맞는 상품을 선택하는 것이 중요하다.

고수익을 노리는 투자자라면 ▶ 하이일드 채권

투자 위험은 일부 감수하면서 적극적으로 고수익을 원하는 투자자라면 글로벌 하이일드 채권에 투자하는 것이 바람직하다. 하이일드 채권은 보통 '고수익-고위험 채권'이라고 한다. 하이일

드 채권은 신용등급이 S&P와 피치(Fitch) 기준으로 BB+ 이하, 무디스(Moody's) 기준으로는 Ba1 등급 이하인 회사나 국가가 발행한 투기등급 채권을 의미한다. 신용등급이란 채권 발행자가 원금과 이자를 계약 조건대로 적기에 투자자에게 지불할 능력과 의지가 있는가를 분석해 등급화한 것이다.

하이일드 채권이 시장에서 주목받는 이유는 일단 수익률이 좋기 때문이다. 투기등급의 채권에 투자하는 것이기 때문에 선진국 국채 등 안전자산에 비해 높은 만기 수익률을 제공하므로 이자 수익이 높다. 또한 경기 회복기에는 채권 가격이 올라가면서 발생하는 자본 이득까지 취할 수 있기 때문에 더욱 매력적이다. 하지만 하이일드 채권은 수익률은 높은 반면 신용도가 취약한 채권에 투자를 하기 때문에 고위험 상품이다. 실제로 올 6월 미국의 양적 완화 축소 우려로 미국 국채 금리가 급등하면서 하이일드 채권 가격 이 큰 폭으로 떨어졌다. 그러므로 하이일드 채권에 투자할 때는 투자 대상 기업 및 시장 상황에 대한 분석이 필요하다. 개인투자자들은 관련 투자정보가 부족하기 때문에 전문적인 자산운용사가 제공하는 펀드를 통해서 간접 투자하는 것이 현실적인 대안이다.

절세와 수익을 동시에 노린다면 ▶ 브라질 국채

절세와 수익을 동시에 누리려면 브라질 국채가 그 대안이 될 수 있다. 브라질 국채는 대부분 10년 만기로 이표 금리가 연 10%에 이른다. 6개월마다 지급되는 이자를 월별로 쪼개 지급하는 '월지급식 브라질 국채' 상품이 판매되면서 매달 고정적인 수익이 필요한 투자자들에게 인기를 끌고 있다. 현재 월지급식 브라질 국채에 1억원을 투자할 경우 매달 65만원 상당의 이자를 지급받을 수 있다.

브라질 국채의 또 다른 장점은 비과세 혜택이다. 대부분의 해외채권은 해외에서 과세되지 않은 부분을 국내에서 과세하므로 발생한 수익에 대해 15.4%의 세금을 내야 한다. 하지만 브라질 국채는 '한·브라질 조세협약'에 따라 국내에서도 별도의 세금을 납부하지 않아도 된다. 그동안 브라질 국채는 장기 투자의 대상이었다. 외국인이 브라질 국채를 거래할 때 발생하는 6% 금융거래세(일명 토빈세) 때문에 수익률 면에서 불리했기 때문이다. 하지만 6월 4일 브라질 정부가 금융거래세를 폐지하면서 시장 상황에 따른 단기 투자도 가능해졌다. 하지만 환율 변동에 따른 손해가 발생할 수도 있으므로 단기적인 투자는 득보다 실이 많을 수도 있다.

분산 투자로 변동성을 낮추고 싶다면 ▶ 글로벌 채권

다양한 해외채권에 투자하면서 분산 투자를 통해 변동성을 낮

주요 해외채권 상품 비교

비교	하이일드 채권 펀드	브라질 국채 신탁	글로벌 채권형 펀드
투자 대상	투기등급 기업 + 이머징 국가 채권	브라질 국채	선진국, 이머징 국채 등 다양한 채권에 투자
만기	없음	최장 10년	없음
환매 수수료	30일 미만 환매 시 있음	없음	30일 미만 환매 시 있음
과세	과세(15.4% 원천징수)	비과세	과세(15.4% 원천징수)
주의사항	경제 상황이 안 좋을 경우 손실 발생 가능성 커짐	환율의 움직임에 따라 손실 발생 가능	펀드의 과거 수익률과 위험을 꼼꼼하게 살펴야

추고 싶다면 글로벌 채권에 투자하면 된다. 글로벌 채권 투자란 국내외의 거의 모든 채권을 대상으로 자산을 배분해 운용하는 것을 말한다. 즉 선진국 및 이머징 국가의 국채, 하이일드 채권뿐만 아니라 국내 채권, 채권 선물 등 다양한 자산군을 포트폴리오에 편입함으로써 투자 위험과 수익률을 적정 수준에서 관리하는 전략이 글로벌 채권 투자다.

글로벌 채권의 가장 큰 매력은 어느 정도 수익률을 달성하면서도 손실을 최소화할 수 있다는 점이다. 일반 투자자가 다양한 유형의 채권에 투자하고 시장 상황에 따라 자산 배분을 한다는 것은 거의 불가능에 가깝다. 다행히 시장에는 이런 전략을 사용하는 글로벌 채권형 펀드가 존재한다. 일반 투자자들은 이런 펀드를 활용하는 것이 현실적인 선택이다. 다만 가입하기 전에 해당 펀드가 과거 금융위기 상황에서 어떤 수익률과 위험을 보여주었는지를 꼼꼼히 살펴보고 가입하는 것이 필요하다.

세금을 아끼고 싶다면 ▶ 절세상품을 활용하라

해외채권 펀드에 투자할 때는 세금 문제도 고려해야 한다. 2007~2009년까지는 정부가 환율 방어를 위해서 한시적으로 해외에 투자하는 펀드의 발생 수익에 대해 비과세 혜택을 주었다. 하지만 2010년 이후부터는 해외자산으로부터 발생한 수익에 대해서는 모두 15.4%의 배당소득세를 내야 한다. 해외채권 펀드에 투자하면서 절세와 수익이라는 두 마리를 토끼를 잡을 수 있는 방법이 바로 '연금저축'과 '재형저축' 등 절세 상품을 이용하는 것이다. 연금저축 펀드를 해외채권으로 투자할 경우에는 15.4%의 배당소득세가 부과되지 않고, 나중에 연금을 받을 때 연금소득세 5.5%만 내면 되므로 높은 절세 효과를 볼 수 있다. 또한 매년 납입액에 소득공제 혜택까지 주어진다.

만약 지난해 연소득이 5000만원 이하인 근로자나 종합소득금액이 3500만원 이하인 사업자라면 올해 새롭게 출시된 재형저축도 활용해볼 만하다. 재형저축은 최장 10년간 이자와 배당소득이 비과세된다. 재형저축의 비과세 혜택을 활용하면 해외채권형 펀드의 수익을 심분 활용할 수 있다. ㉞

사전 가입 주택연금으로 주택담보대출 짐을 덜자

지난 6월 3일 출시된 '사전 가입 주택연금' 이 큰 호응을 얻고 있다. 주택연금을 통해 주택담보대출 상환의 짐을 덜고자 하는 50대 하우스 푸어들이 높은 관심을 보이고 있기 때문이다. 그렇다면 '사전 가입 주택연금'은 어떤 제도이고, 누가 이용할 수 있는 상품인지 자세히 알아보자.

글 · 정기춘 한국주택금융공사 서민금융본부장 j1029@hf.go.kr

서울에 거주하는 김 모(58) 씨는 2010년 조기 퇴직한 뒤 소득이 없어 생활비와 자녀의 학자금을 주택담보대출로 충당해왔다. 그 사이에 은행에서 받은 아파트 담보대출금은 눈덩이처럼 불어나기 시작했다. 3년이 지난 지금 김 씨는 더 이상 추가 대출이 쉽지 않고, 매달 내야 하는 대출 이자도 감당하기 쉽지 않다. 김 씨의 사례처럼 퇴직 후 특별한 소득이 없어 주택담보대출 이자도 감당하기 쉽지 않은 하우스 푸어들이 늘어나고 있다. 이런 고민을 가진 사람이라면 주택담보대출 부담도 덜 수 있고 편안하게 내 집에서 거주할 수 있는 주택금융공사의 '사전 가입 주택연금' 상품을 주목할 필요가 있다.



일러스트 · 남동윤

'사전 가입 주택연금'이란?

'사전 가입 주택연금'은 올해 4월 1일 정부가 발표한 '서민 주거 안정을 위한 주택시장 정상화 종합대책'의 일환으로 주택담보대출의 원리금 상환에 어려움을 겪는 50대 이상 은퇴자 및 하우스 푸어를 지원하기 위해 도입되었다. 즉 조기 퇴직, 경기 부진 등에 따른 소득 감소로 어려움을 겪고 있는 50세 이상 하우스 푸어들의 원리금 상환 부담을 줄여주는 동시에 평생 동안 주거 안정을 보장하는 제도로써, 주택연금의 가입 연령을 기존 60세에서 50세로 낮추고 주택연금의 일시 인출금을 이용해 부채 상환에 활용하도록 하는 것이 주요 특징이다. 주택연금 사전 가입 제도는 2013년 6월부터 2014년 5월까지 1년간 한시적으로 운영된다. 이후 제도의 효과를 보아가며 연장 여부가 결정될 전망이다.

'사전 가입 주택연금'의 가입 대상은 본인과 배우자 모두 만 50세 이상이어야 하며, 부부 기준으로 집 한 채만 보유하고 그 집에서 실제로 거주해야 한다. 대상 주택은 시가 6억원 이하의 주택법상 '주택' (아파트, 단독, 다세대, 연립) 및 노인복지법에 따른 분양형 노인복지주택(실버주택)이 해당하며, 대상 주택에는 아직 상환되지 않은 주택담보대출이 있어야 한다.

기존 주택연금과의 차이점

기존 주택연금은 60세 이상의 가입자(부부 모두)가 현재 거주 중인 시세 9억원 이하 주택을 공사에 담보로 맡기면 죽을 때까지 매월 노후생활자금을 준다. 그래서 노후생활 수단이 부족하지만 집을 소유하고 있는 노년층이 선호했다.

반면 '사전 가입 주택연금'은 부부 모두 50세 이상이고 6억원 이하 1주택자라면 가입할 수 있다. 특히 기존 주택연금은 자녀 결혼자금, 병원비 등 노후생활에 필요한 돈을 연금 지급한도의 50%까지만 일시 또는 수시로 인출할 수 있었지만, '사전 가입 주택연금'은 하우스 푸어들이 기존 주택담보대출을 갚도록 하기 위해서 일시 인출금 규모를 연금 지급한도의 100%까지 높인 것이 특징이다.

가령 3억원짜리 집을 가진 60세 부부라면 기존에는 일시 인출금이 5955만원이었지만 사전 가입 주택연금에서는 1억1910만원을 한 번에 받을 수 있다. 만약 고객이 50세 부부라면 기존 주택연금에 가입 자체가 안 됐지만 '사전 가입 주택연금'으로는 8580만

'사전 가입 주택연금' 최대 가능 인출한도 예시

(일반주택 기준, 단위: 만원)

	1억원	2억원	3억원	4억원	5억원	6억원
50세	2800	5700	8500	1억1400	1억4300	1억7100
55세	3300	6700	1억100	1억3400	1억6800	2억200
60세	3900	7900	1억1900	1억5800	1억9800	2억3800
70세	5300	1억700	1억6100	2억1500	2억6900	3억2200

'사전 가입 주택연금'과 일반 주택연금 비교

구 분	사전 가입 주택연금	일반 주택연금
가입 자격	-부부 모두 50세 이상 -부부 기준 1주택 보유자 -주택담보대출 보유자	-부부 모두 60세 이상 -부부 기준 1주택 보유자(좌동)
대상 주택	-신청인 소유 및 거주 -6억원 이하 주택 및 노인복지주택	-신청인 소유 및 거주(좌동) -9억원 이하 주택 및 노인복지주택
인출한도	-연금 지급한도 100% 이내	-연금 지급한도 50% 이내
인출한도	-가입 초기 전액 일시 인출	-이용자 필요시 수시 인출
인출 용도	-기존 주택담보대출 상환용으로 한정	-주택 구입, 사행성과 사치오락성 등을 제외하고는 용도 제한 없음
운영기간	-2013.6~2014.5(필요시 연장)	-계속
지원 범위	-부부 모두 종신 거주 보장 ※잔여 연금 한도가 있는 경우 종신 지급 보장	-부부 모두 종신 지급, 종신 거주 보장

※ 자료 : 한국주택금융공사

원을 한 번에 인출하는 것이 가능하다. 이는 돈을 빚을 갚는 데 쓰도록 하기 위해서다. 다만 일시 인출금을 모두 받아갈 경우에는 자기가 받을 수 있는 주택연금까지 한꺼번에 받았기 때문에 매달 받는 연금이 없다. 하지만 빚 없이 본인이 살던 집에 부부가 사망할 때까지 살 수 있다는 장점이 있다. 만약 집을 팔아빚을 갚고 다른 집에 전세로 들어가는 경우와 비교해보면 향후 전셋값 상승과 이사 등으로 생기는 비용이 들지 않는다.

'사전 가입 주택연금'은 연금 지급한도의 100%까지 일시에 지급함으로써 주택 소유자가 기존 주택담보대출을 상환하여 대출 상환 부담에서 벗어날 수 있도록 지원하는 제도이며, 주거 안정을 보장하는 목적이 크다. 반면 일반 주택연금은 연금 지급한도의 50% 이상을 반드시 월지급금으로 지급받는 제도로써 매월 안정적 소득 확보가 필요한 사람들에게 적합하며, 노후생활을 보장하는 성격이 강하다.

연금 지급한도 다 안 쓰면 잔여 한도는 연금으로 수령

'사전 가입 주택연금'에 가입한 고객이 부채를 상환한 후 남은 연금 한도가 있으면 월지급금으로 지급된다. 다만 가입자가 50대인 경우에는 부부 중 나이가 적은 사람이 60세 된 이후 첫 가입 월부터 종신까지 월지급금을 받을 수 있다. 예를 들어 시세 6억원 짜리 집을 가진 50세 가입자가 일시 인출금 총액의 절반인 8580만원만 인출해 빚을 갚았다면 10년 뒤부터는 매달 95만5000원을 연금처럼 받는다.

한편 기존 대출금이 자기가 받을 수 있는 일시 인출금보다 많다면 자신이 가진 돈 등으로 빚을 모두 상환해야 사전 가입 대상이 될 수 있다. 이는 주택금융공사가 해당 주택에 대한 저당권 선순위자여야 하기 때문이다. ㉞

- 1 인출시대 투자 대안, 인컴형 상품
- 2 인컴형 상품이 매력적인 3가지 이유
- 3 인컴형 상품, 어떻게 돈을 버나? - 해외채권
- 4 인컴형 상품, 어떻게 돈을 버나? - 배당주
- 5 인컴형 상품, 어떻게 돈을 버나? - REITs
- 6 인컴형 상품 성공 투자법

인컴(Income)형 상품이 매력적인 3가지 이유

글 윤치선 미래에셋은퇴연구소 연구위원 chisun.yoon@miraasset.com

... 저금리, 저성장, 고령화의 2저(低) 1고(高) 시대를 맞아 투자자들의 고민이 깊어지고 있다. 주식은 불안하고 부동산 시장 하락세는 여전한 가운데, 예금 금리마저 연 3%를 넘지 못하고 있기 때문이다. 이 와중에 관심을 받고 있는 몇 안 되는 상품 중 하나가 바로 인컴(Income)형 상품이다. 이 상품의 매력은 무엇일까.

인컴형 상품의 매력에 대해 논하기 전에 일단 인컴형 상품이 무엇인지부터 다시 짚어보자. 인컴(Income)은 소득이라는 뜻이다. 따라서 인컴형 자산이란 시세 차익뿐 아니라 이자나 배당 등 안정적인 소득을 노릴 수 있는

자산이라는 의미이다. 해외채권, 배당주, 수익형 부동산 등

이 대표적인 인컴형 자산에 해당된다. 그리고 당연하게도 인컴형 상품은 이러한 인컴형 자산들에 주로 투자하는 금융상품을 의미한다.

그렇다면 위에서 말한 주요 인컴형 자산들에 투자하는 해외채권형 펀드, 배당주 펀드, REITs(Real Estate Investment Trusts·부동산투자신탁)를 각각 인컴형 상품이라고 부를 수 있을까. 사실 넓은 의미로는 그렇게 볼 수 있다. 그러나 최근 시장에서 말하는 인컴형 상품이란 그 각각의 상품 하나에 투자하는 상품보다는 다양한 인컴형 자산에 투자금액을 분배하는 상품을 의미한다. 따라서 앞으로 말하는 인컴형 상품은 이러한 자산 배분형 인컴형 상품에 국한하기로 한다.

매력1 지속적인 현금 흐름

인컴형 상품이 기존 주식형 펀드 등의 자본 차익 추구형 상품에 비해 가장 유리한 점 중 하나는 바로 이자, 배당 등의 지속적인 현금 흐름이 발생한다는 점이다. 이게 왜 유리한지 생각해보자. 한국은 앞으로 고령화가 지속되면서 은퇴자들이 많은 사회가 된다. 이 말은 그동안 쌓아놓은 돈을 빼 쓰면서 살아가는 사람들

이 많아진다는 의미이다. 이런 유형의 투자자들과 잘 맞는 상품은 월지급식 펀드 같은 인출형 상품이다. 그리고 이런 인컴형 자산은 이러한 인출형 상품을 운용하기에 제격이다.

인출형 상품을 운용할 때 가장 문제가 되는 것은 여유 현금이 다. 투자자들이 특정 기간마다 인출하는 것을 전제로 상품이 만들어지므로 늘 여유 현금이 필요하게 마련이다. 만약 이 돈을 만들기 위해서 상품을 운용하는 담당자가 매번 자산을 매도하게 되면 어떤 일이 발생할까. 아마도 해당 자산의 가격은 하락 압박을 받게 될 것이다. 대개 사람들이 돈을 찾아가고 싶어 하는 날이 월초나 월말 등의 특정한 날에 몰려 있기 때문에 일시에 많은 자산을 매도해야 하기 때문이다. 인출형 상품을 운용할 때 인컴형 자산을 활용한다면 이런 문제를 줄일 수 있다. 계속 현금 흐름이 발생하므로 인출 요구에 쉽게 대응할 수 있어서다. 실제로 시장에 출시되는 대부분의 월지급식 상품이 이런 이유로 인컴형 자산을 주 운용 대상으로 한다. 이른바 월지급식 인컴형 상품 인 셈이다.

매력2 낮은 변동성

인컴형 상품의 두 번째 매력은 비교적 낮은 변동성으로도 예금 금리 이상의 장기 수익률을 기대할 수 있다는 점이다. 2007년 이전까지만 해도 한국 투자자들의 성향은 '적당히'와는 거리가 있었던 것이 사실이다. 주식형 상품 혹은 예금, 이렇게 금융 부문의 자산 관리 시장이 양분되어 있었던 것이다. 그러나 2008년 이후 투자자들의 성향은 빠르게 변화했다. 일단 글로벌 금융위기를 겪으며 주식 등이 급락하는 것을 경험한 뒤이기 때문에 위험자산 선호도가 급격히 하락했다. 그러나 예금에만 머물기에는 지금의 초저금리가 부담스럽다.

이런 상황이라면 투자자들이 선택할 대안은 그 중간일 수밖에

없다. 즉 주식 등의 위험자산보다는 변동성이 작으면서도 예금 금리 이상의 수익을 추구하는 상품군이 투자자들의 선택을 받게 될 것이다. 그리고 인컴형 상품은 이런 유형의 상품군에서도 대표격이라 할 수 있을 것이다. 아래 그림은 국내외 채권에 약 55%, 유동성에 20%, 배당주 및 REITs 등에 나머지를 투자하는 글로벌 인컴 펀드와 주요 채권지수의 변동성을 비교한 것이다. 글로벌 인컴 펀드의 변동성은 선진국 채권 및 한국종합채권지수(KIS 종합채권지수)와 비교해봐도 크게 높지 않다. 오히려 특정 구간에서는 더 낮은 변동성을 보이기도 한다.

매력3 수익 원천의 다양화

마지막으로 말할 수 있는 인컴형 상품의 매력은 수익의 원천이 다양하다는 점이다. 채권형 상품은 주로 채권에 투자하고, 주식형 상품은 주로 주식에 투자한다. 그러나 자산 배분형 인컴형 상품은 국내채권, 해외채권, 국내의 배당주, REITs, 우선주 등 모든 유형의 인컴형 자산에 투자할 수 있다. 이 말은 좁게는 다양한 자산들 간의 상관관계를 이용하여 수익 대비 낮은 변동성을 유지할 수 있음을 의미하며, 좀 더 적극적으로 해석하면 거시경제 상황에 따라서 자산 배분 비율을 변화시키는 방식을 통해 능동적인 리스크 관리가 가능해짐을 의미한다.

예를 들어 현재 글로벌 금융위기가 의심되는 상황이라고 가정하자. 이때 배당주 펀드나 하이일드 채권형 펀드 같은 경우는 향후 수익률 하락이 예상되는데도 유동성 비율을 약간 늘리는 정도 외에는 뚜렷한 대처 방안이 없다. 그러나 인컴형 상품은 다르다. 경제 상황이 어렵다 해도 국내채권이나 선진국 국채의 투자 비중을 올려서 좀 더 안정적으로 수익률을 유지할 수 있는 것이다. 반대로 경기 호황기가 예상될 때는 신흥국 채권이나 하이일드 채권, 우선주 등의 비중을 늘려서 어느 정도 만족할 만한 수익을 추구할 수 있다. 비록 하이일드 채권에만 투자하는 경우보다 수익률이 낮기는 하겠지만 말이다.

향후 인컴형 상품의 매력은 재평가될 가능성이 높다. 바야흐로 2저 1고의 시대를 맞이 때문이다. 저성장은 주식의 기대수익률을 낮출 것이고, 저금리는 예금의 매력을 훼손할 것이며, 고령화는 현금 흐름을 중요한 투자 목적으로 만들 것이다. 이러한 시기에 가장 크게 매력을 발산할 수 있는 자산군 중 하나가 인컴형 상품이라는 것은 의심의 여지가 없어 보인다. ⑩

글로벌 인컴 펀드 및 주요 채권지수 변동성 추이



Source : Bloomberg, 미래에셋자산운용, 연환산(30일 기준), 2012년 1월 5일~2013년 1월 30일
선진국 채권 : GBI HedgedUSD, 이머징 소버린 채권 : EMBI Global Diversified, 이머징로컬 채권 : GBI-EM Global Diversified Unhedged USD

... 인구구조를 역사적으로 살펴볼 때 고령화는 새롭게 나타나는 현상이다. 인간의 기대수명은 전례 없이 길어지고 출산율은 낮아지고 있는 상황에서 필연적으로 고령 인구 비율은 점점 늘고 이들을 경제적으로 뒷받침할 생산 가능 인구(15~64세 인구) 수는 줄고 있다. 따라서 현재와 미래의 생산 가능 연령대는 자신들의 노후자금에 물론 고령 인구 부양에 필요한 자금까지 짊어져야 하는 부담을 떠안게 된다.

또한 고령화는 세대 간 문제뿐만 아니라, 국가별로도 인구의 연령 구조가 다르고 인구 증감률에 차이가 있기 때문에 고령화에 따른 지출 비용도 차이가 나며, 노동력을 공급하는 생산 가능 인구가 줄어드는 곳이 있고 남아도는 곳이 있는 등 편차도 발생한다. 이에 따라 자본과 노동의 이동이 생겨날 수밖에 없고, 각 나라가 고령화에 얼마나 잘 대처하느냐에 따라 세계 경제의 판도까지도 바뀔 수 있는 상황인 것이다.

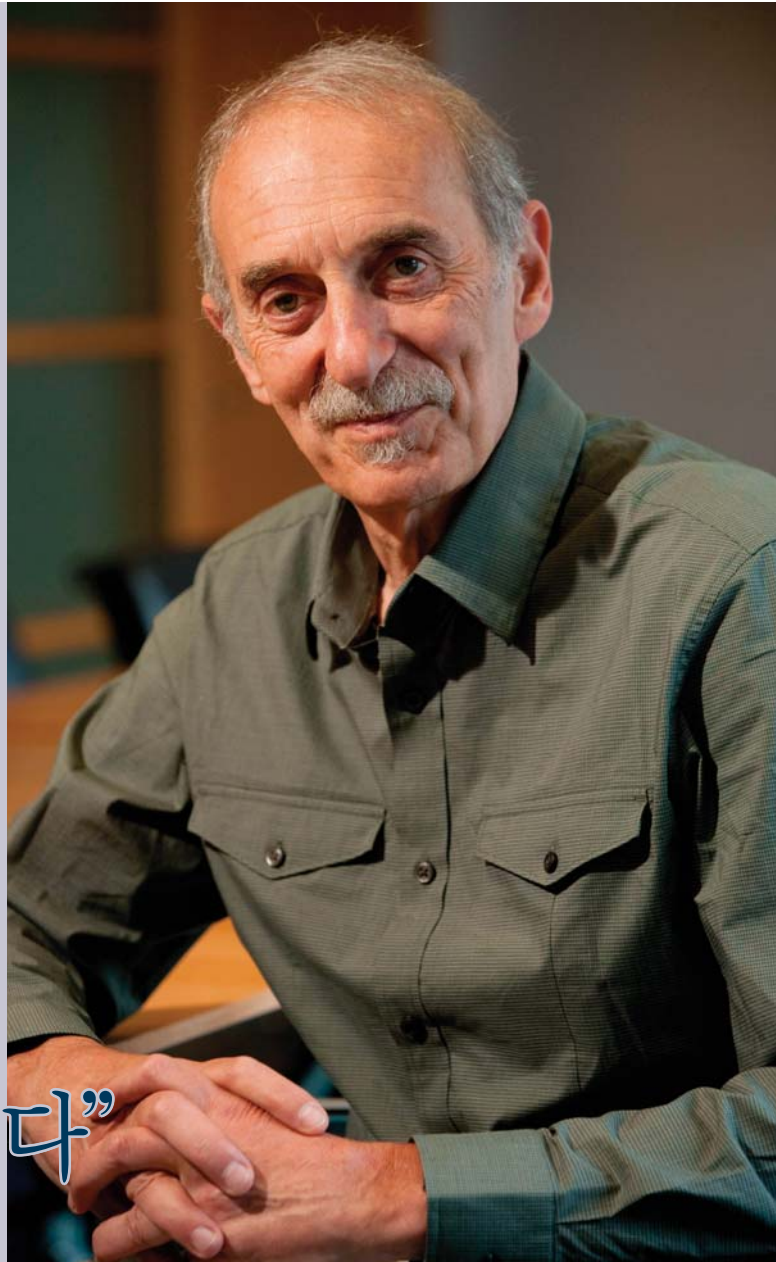
이러한 고령화와 경제의 관계에 대해서 가장 잘 설명한 책이 있다. 바로 2010년 말 한국에 소개됐던 <고령화 시대의 경제학(The

인구구조 변화 전문가 조지 매그너스 “고령화 사회는 은퇴자들의 또 다른 투자 기회다”

글 · 오온미 미래에셋은퇴연구소 선임연구원 esther.oh@miraefund.com

AGE of AGING))이다. UBS투자은행의 선임 경제고문으로 거시경제와 인구구조 변화에 대해 오랫동안 연구해온 지은이(조지 매그너스)는 아예 “고령화 논란의 핵심은 돈”이라고 단언한다. 그와 서면 인터뷰를 통해 고령화와 경제 그리고 그 속에 숨어 있는 투자법에 대해 심도 있는 이야기를 나누었다.

—출산 감소에 따른 인구 감소 추세는 역전하기 힘들다고 했는데, 이러한 현상이 고령화와 맞물릴 경우 우리 사회에는 어떠한 문제들이 발생하겠는가?



“일본이나 러시아와 같은 일부 국가들은 이미 총인구의 절대 수가 감소하고 있다. 그리고 앞으로 몇 년간 동유럽을 포함한 유럽의 많은 국가들 역시 이 같은 흐름을 피할 수 없을 것으로 보인다. 하지만 인구구조를 연구하는 학자들이나 경제학자들이 가장 중점적으로 관심을 가지는 부분은 일반적으로 15~64세 사이로 구분되는 노동 연령층의 감소 혹은 저성장이다. 이 같은 현상은 출산율이 낮아져 발생하는 것으로, 태어난 아이들이 적으니 생산 연령으로 성장할 인구도 적을 수밖에 없는 것은 당연한 수순이다. 즉 노년층이나 은퇴 인구는 엄청나게 늘어나고 있는 데 비해, 이

를 부양해야 할 연령층이 빈약해지고 있는 것이다. 경제적 혹은 사회적 정책이 뒷받침되지 않는다면 노년 부양비가 빠르게 증가할 것이라는 예측이 가능한 대목이다. ‘노년 부양비의 증가’ 현상은 ‘성장, 저축, 생산성의 저하’로 귀결될 것이다.

한국의 경우를 보자. 여성 1인당 출산율이 1.4명이라고 조사되었는데, 이는 한국의 인구 대체율(한 사회가 현재의 인구구조를 유지하기 위해 필요한 인구)인 2명 수준에 크게 못 미친다. 한국의 노동 가능 인구는 이미 정점에 도달했고 2020년 기점으로 해서 이후 지속적인 하락세를 보일 것이다. 현재 생산 가능 인구 5명이 노인 1명을 부양하고 있는 상황인데, 오는 2040년이 되면 생산 가능 인구 2명당 1명꼴로 노인들을 부양해야 하는 상황이 초래될 것이다.”

—저서에서 고령화는 정치, 경제, 사회적으로 중대한 위협을 가하는 동시에 투자자들에게 커다란 투자 기회를 제공한다고 말했다. 어떤 기회를 말하는가?

“고령화 사회는 많은 변화를 불러오고 이는 곧 투자 기회가 많아짐을 의미한다. 고령화 사회에서는 경제가 작동하는 원리뿐만 아니라 부가 창출되고 분배되는 방식도 변한다. 또 소비 패턴도 변할 수밖에 없다. 실례로 보건, 의약품, 보험, 레저, 기술과 관련한 산업이 호황을 누리게 된다. 또한 사업으로 벌어들일 수 있는 수입원은 줄어들고, 기술과 교육의 중요성은 더 커질 것이다. 하지만 모든 기회에는 리스크가 따른다는 사실을 명심해야 한다. 새로운 기업이 수면 위로 부상하는 만큼 수면 아래로 가라앉는 기업이 나올 수밖에 없기 때문이다.

국가적 차원에서 봤을 때는 이머징 국가들의 소비 증가에 주목해야 한다. 해당 국가들의 기본적인 인구구조를 살펴보면 향후 ‘몇십억 명의 소비자’가 탄생할 것이라는 예측이 가능하다. 인구구조상 이들 대부분이 고스란히 도심이나 변화가를 가득 채우는 쇼핑객이 될 것이라는 이야기이다. 이러한 시나리오가 현실로 펼쳐질 가능성은 상당히 높다. 하지만 부의 수준이나 구매력은 저절로 향상되는 것은 아니다. 이들은 정부기관의 강한 지원을 바탕으로 부양되고 관리되어야 한다.”

—자산 붕괴 가설을 주장하는 사람들은 베이비부머들이 대거 은퇴하면서 노후생활비 확보를 위해 주식이나 부동산을 매각할 수밖에 없고, 그렇게 되면 해당 자산의 가격들이 급격하게 하락할 것으로 본다. 이 논리에 대해 어떻게 생각하는가?

“은퇴자들이 그들의 은퇴자금 마련을 위해 주식이나 부동산을 처분할지에 대해서는 이론의 여지가 있다. 엄밀하게 말하면 그럴

가능성도 존재한다. 경험적 연구에 따르면 주가수익률 및 주택 가격은 40대 인구비가 높았던 시기와 60대 이상의 인구비가 높은 시기에 그 움직임이 다르게 나타나는 것으로 조사됐다. 즉, 이들 자산 가치의 움직임은 실제 인구비와 어느 정도 상관관계를 갖는다는 이야기이다. 하지만 일하는 기간이 길어질 뿐 아니라 기대수명과 은퇴 후 건강수명 역시 길어짐에 따라 은퇴자들이 부동산이나 주식을 보유하는 기간 역시 단순 짐작보다는 훨씬 길어질 가능성이 높다. 또한 이러한 자산들의 수익은 인구구조뿐 아니라 당시의 거시적인 경제 정책이나 통화·신용정책 등에 따라 영향을 받기 때문에 어느 누구도 쉽게 예측할 수 없다.”

—고령화 시대에는 어떠한 투자를 하는 것이 좋은가? 한국 은퇴자들을 위한 조언을 해준다면?

“빠른 고령화가 진행되는 사회의 경우, 향후 10~20년간 자산 수익률은 과거 10~20년에 비해 낮을 가능성이 높다. 이에 따라 해당 국가의 노년층 인구는 지속적으로 이머징 마켓 현지 통화채권, 하이일드 회사채, 고배당 주식, 사모 펀드, 부동산, 인프라와 같은 실물 자산 등 소득을 창출하는 자산들의 보유 비중을 늘리고자 할 것이다. 하지만 불행히도 이러한 자산들이 모두 일정 수준의 위험을 보유하고 있기 때문에 노년 투자자들은 반드시 신중한 태도를 유지해야 한다. 한국 은퇴자들은 이러한 노후 환경에 노출되어 있는 전형적인 예라고 할 수 있다. 또한 한국 인구구조의 특징과 국민연금의 늘어나는 지급 부담 및 분배율 문제 등을 감안할 때, 나는 투자자들이 점차 해외 투자 비중을 늘리는 데서 그 해법을 찾아야 할 것이라고 판단해본다. 실제로 주요 OECD 국가들이 이러한 움직임을 보이고 있다.

해외투자라고 하면 반사적으로 BRICs 국가들을 떠올리기 쉽다. 하지만 나는 이들 BRICs 국가 외에도 제2선에 있는 이머징 국가들 즉, 동남아, 중동, 아프리카, 동유럽 지역 등 경제 규모는 작지만 발전 가능성이 높은 프런티어 마켓 투자를 통해 더 높은 수익을 거둘 수 있을 것이라고 말해주고 싶다. 또한 최소한 현재로서는 미국 시장도 잊지 말라고 이야기해주고 싶다. 미국 시장은 이제 금융위기를 거의 다 지나온 것으로 보인다. 따라서 노동시장 유연성이나 천연자원 등 구조적인 메리트들이 크게 부각되고 있는 상황이다. 미국은 신에너지 개발이나 첨단 제조업 기술 분야도 가장 앞서 있다. 실제로 나는 미국 달러가 엔화나 다른 아시아 통화와 비교할 때 지속적인 절상 단계에 들어섰다고 판단한다. 적어도 향후 몇 년간은 이러한 추세가 유지될 것이다. 미국 통화 자산들은 한국 투자자들에게도 상당히 매력적인 투자처가 될 것으로 예상한다.” ㉞

중년에 재취업하려면 3가지는 지켜라!

글 · 윤통현 (주)인제이매니지먼트 수석컨설턴트 yth@injmanagement.com



... 평생 한 직장에서만 일하다 퇴직하는 사람은 얼마나 될까. 국세청의 퇴직소득 원천징수 신고 현황에 따르면 2011년 퇴직자 300만 명 중에서 20년 이상 같은 직장에서 근무하다 퇴직한 근로자는 3만 명으로 약 1%밖에 되지 않았다.

그렇다면 근로자들은 평생 몇 번이나 직장을 옮길까. 한국직업능력개발원의 2010년 조사에 따르면 한국인들은 평균 3회 이상 이직을 경험하는 것으로 나타났다. 특히 아래 표에서 보듯 마흔 이후에 최소 2번의 이직을 경험한다. 하지만 다수의 개인은 회사에 몸담고 있을 때 이러한 사실을 피부에 와 닿는 현실로 느끼지 못한다. 그러다 이런저런 이유로 기업을 나오게 되면 그제서야 어떻게 해야 할지 우왕좌왕하게 되는 것이다. 그렇다면 중년 이후

새로운 일자리를 찾는 사람들이 재취업에 성공하려면 어떤 조건을 갖춰야 할까.

첫째, 정말 자신이 하고 싶은 일이 무엇인지 알아내라.

직장인들에게 “왜 그 일을 하는가”라고 물어보면 “처자식 때문에”, “다른 걸 하기에는 너무 늦어서”와 같은 대답을 많이 듣게 된다. 참으로 안타까운 일이지만 이게 현실이기도 하다. 그렇지만 재취업에 성공하기 위한 첫 단추를 잘 꿰려면 이 같은 생각부터 지워버려야 한다.

그보다는 마음속으로 스스로에게 진정 원하는 일이 무엇인지 질문해야 한다. 학교를 졸업하고 처음 직장을 취업을 할 때만 진

정 하고 싶은 일을 찾아야 하는 것은 아니다. 관성에 따라 하는 일이 아닌 ‘나’ 스스로에게 의미가 부여된 가치 있는 일을 찾아야 한다. 이를 위한 방법으로 심리적 자기진단, 명상(몰입) 등의 방법이 유용하게 활용될 수 있다.

진정 하고 싶은 일이라고 하여 무조건 새로운 일을 찾으라는 의미는 아니다. 자신이 현재 하고 있는 일에 의미를 부여하고 스스로가 그 일에 대한 가치를 깨닫고 수행할 의지가 있다면 그 자체가 진정한 의미의 ‘나의 일’을 발견한 것이다.

대기업에서 전산 관리 부장으로 일하다 퇴직한 김경훈(가명·48) 씨를 예로 들어보자. 김 씨는 IT 기업에서 전산 관리 부장으로 재직하다 기업의 구조조정 계획에 따라 조기 퇴직을 하게 됐다. 처음엔 퇴직금과 재직기간 동안 모아둔 돈을 가지고 피트니스센터를 창업할 요량이었다. 재취업도 생각 안 해본 것은 아니지만 나이가 마음에 걸렸다. 사실 48세라면 IT 업계에서는 환갑에 가까운 나이여서 지레 겁을 먹고 재취업 대신 창업을 하기로 생각한 것이다.

평소 운동을 좋아해 피트니스센터를 하면 좋겠다고 생각은 했지만 막상 준비된 것은 하나도 없던 김 씨는 전직지원센터를 찾았다. 거기서 실질적인 전직 지원을 위해 ‘왜 창업을 하고자 하는가’에 대한 심층적인 상담이 진행되었고, 그 과정에서 자기진단과 명상을 통한 몰입의 시간을 갖도록 하였다. 결과적으로 창업은 취업이 어려운 것이라는 현실적인 판단에서 나온 어쩔 수 없는 선택이었고, 성향의 특징과 재능적인 면에서 보았을 때 기회가 된다면 자신이 하던 일을 계속하고 싶다는 것이 진정한 속마음이었다.

이후 그는 취업을 위해 자신의 역량을 어필할 수 있는 이력서와 자기소개서를 새로운 시작으로 다시 준비했고 국내 기업뿐 아니라 외국 회사에도 꾸준히 지원했다. 그리고 전 직장에서 퇴사한 지 5개월 만에 외국계 전산보안회사의 서버 관리 책임자로 일하게 됐다. 이처럼 퇴직을 전후로 자신이 진정 하고 싶은 일이 무엇인지 시간을 내서 확인하는 것이 무엇보다 중요하다.

둘째, 자신의 강점이 채용 포지션에 얼마나 부합하는지 어필하라.

자신이 하는 일에서 자기 스스로가 어떠한 강점을 갖고 있고, 특히 그 일을 수행하는 데 두각을 나타내기 위해서는 어떻게 해야 하는지에 대해 정확하게 알고 있는 것이 중요하다. 이는 자기 자신이 어떠한 분야에 쓰임이 큰지를 주변에 인식시키는 것과 맥을 같이한다. 그러나 한국인의 아쉬운 성향 중 하나가 자기 자신을 어필하는 것에 상당히 낯설어한다는 것이다. 실제 경력직의 채용을 위한 인터뷰 현장에서 자주 물어보는 “자기소개를 해보시오”라는 질문에 대해 대다수의 사람들이 천편일률적으로 다음

과 같이 말한다. “언제부터 언제까지 무엇을 하였고, 또 언제부터 언제까지는 어떤 일을 하였습니다.”

남과 다른 변별력 있는 모습으로 자신을 어필하기 위해서는 자신의 강점이 사전에 무엇인지 인지하고, 이를 효과적으로 어필하기 위한 준비를 해놓아야 한다. 이를 잘할 수 있게 하는 첫 출발점이 바로 개인 프로필과 성과 내용을 꾸준히 정리해놓는 것이다. 이런 방법으로 자신의 커리어를 정리해놓으면 자기소개를 할 기회가 올 때 남들과는 다르게 어필할 수 있게 된다.

실제 재취업 현장에서 인터뷰는 지원자의 이력서와 자기소개서를 바탕으로 진행하게 된다. 입사 지원 서류의 내용이 어느 정도 마음에 들었기 때문에 그것을 확인하는 과정이 인터뷰라고 이해해도 무방하다. 함께 인터뷰를 진행하는 경쟁자도 마찬가지이다. 요구 수준 이상을 만족하는 경쟁자와의 비교에서 내가 선택되기 위해서는 나만의 차별화 전략이 필요하고, 그 해답은 자신의 강점이 지원 회사의 채용 포지션과 얼마나 잘 부합하는지 어필하는 것이다.

채용 포지션과 자신과의 부합성을 어필하기 위한 근거는 자신의 커리어에서 찾아야 한다. 여기서 개인의 프로필과 성과 내용을 사전에 정리해놓은 게 매우 요긴하게 활용된다. 자신이 경험한 어떠한 내용을 갖고 상대방에게 어필할지에 대해 미리 준비해놓을 수 있기 때문이다.

셋째, 항상 준비하라.

어찌 보면 세 가지 원칙 중 가장 행동주의적인 표현이다. 세상의 모든 일은 알고 있다고 하여 스스로 되는 경우는 거의 없다. 실천궁행(實踐躬行)이라는 옛말도 있지만 행동하지 않는 지식은 쓸모없는 경우가 대부분이다. 준비를 해야지만 언제 다가올지 모를 기회를 잡을 수가 있다. 중년 이후의 나이에 취업을 준비함에도 이는 더욱 중요하다.

중년이 되면 20대나 30대처럼 취업의 기회가 쉽게 오지 않는다. 쉽게 찾아오지 않는 기회를 잡기 위한 방법은 바로 미리 준비해놓는 것이다. 인맥 관리, 직무 수행을 향상시키기 위한 전문교육 수강, 자격증의 취득 등 재취업을 위한 준비 과정은 다양한 형태로 존재한다. 이러한 내용을 준비해놓았을 때 경쟁 상대를 이기고 ‘내’가 원하는 일을 할 수 있게 된다.

중년의 나이에 조직을 나왔다가 다시 취업에 성공한다는 것은 분명 쉬운 일은 아니다. 그러나 쉽지 않을 뿐이지 방법은 있다. 중년의 퇴직이 절대 완전한 은퇴가 아닌 것이기에, 새로운 직장과 일에 대한 희망을 놓지 않는다면 다시 일하러 가고 있는 ‘나’ 자신을 발견하게 될 것이다. ㉞

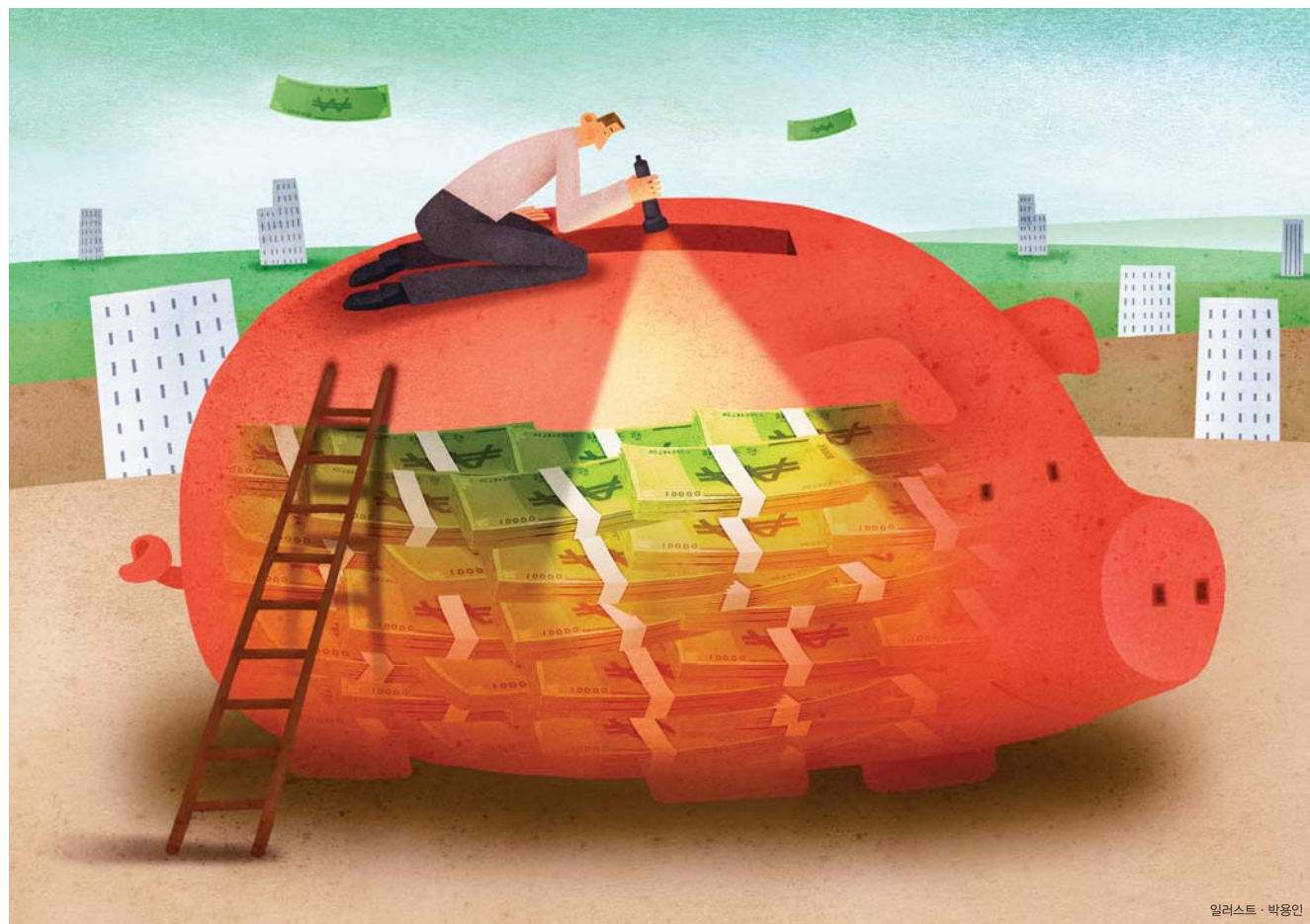
... 우리나라 굴지의 선박회사에서 일하다 2년 전 정년퇴직한 김대성(61) 씨. 요즘은 마흔만 넘어도 혹시 회사에서 구조조정 대상이 되지 않을까 전전긍긍한다는데, 한 회사에서만 무려 30년을 일하고 은퇴했으니 남들의 부러움을 살 만하다. 하지만 남부럽지 않게 살 것 같은 김 씨도 별다른 소득 없이 은퇴자금을 곳감 빼먹듯 하다 보니 불현듯 두려운 생각이 들곤 한다. 과연 남은 은퇴자금을 갖고 과연 몇 년이나 버틸 수 있을까? 이러다 죽기 전에 돈이 다 떨어지는 것은 아니겠지?

최근 베이비붐 세대의 정년퇴직이 본격화되면서 김 씨와 같은 고민을 가진 사람들이 늘어나고 있다. 수명과 함께 노후생활기간이 덩달아늘어나서, 자칫 자산관리를 소홀히 했다가는 돈 없이 오래 살아야 하는 ‘무전장수(無錢長壽)’의 위험에 처할 수도 있기 때문이다. 그렇다면 모아둔 은퇴자금이 전부 소진되는 데 얼마나 시간이 걸리는지 김대성 씨 사례를 통해 알아보도록 하자.

은퇴자금 소진기간 계산

“혹시 죽기 전에 노후자금이 먼저 떨어진다면?”

글 · 김동엽 미래에셋은퇴연구소 은퇴교육센터장 dy.kim@miraeasset.com



일러스트 · 박용인

1단계 ▶ 노후생활비와 은퇴자금 파악

은퇴자금 소진기간을 계산하려면 먼저 노후생활비가 얼마나 필요한지 파악해야 한다. 일반적으로 은퇴 전문가들은 통상 노후생활비로 은퇴 직전 생활비의 70% 정도가 필요하다고 한다. 은퇴 전에 매달 300만원을 생활비로 썼으면, 은퇴생활비는 대략 210만원이 필요하다는 계산이 나온다.

노후생활비를 계산한 다음에는 은퇴자금이 얼마나 준비됐는지 파악해야 한다. 먼저 현재 가지고 있는 자산을 정리한 다음, 이 중에서 노후생활비로 쓸 수 있는 재원이 얼마나 되는지 알아본다. 은퇴 준비자금을 계산할 때 간과하기 쉬운 것 중 하나가 국민연금이다. 국민연금공단 홈페이지(www.nps.or.kr)의 간편 조회 서비스를 이용하면 국민연금을 언제부터 얼마만큼 받을 수 있는지 쉽게 조회할 수 있다. 김 씨가 보유하고 있는 은퇴자산과 노후생활비는 위 표와 같다.

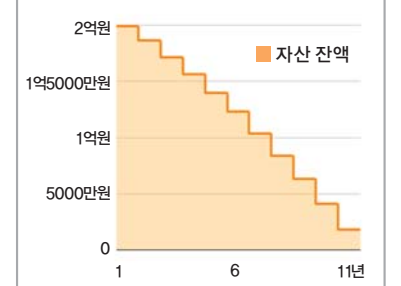
김대성 씨의 은퇴 준비 현황

1 준비된 은퇴자금 2억원	3 국민연금 예상 수령액 월 100만원
2 은퇴 후 생활비 월 250만원	4 은퇴자금 운용 수익률 연 2.5%

2단계 ▶ 은퇴자금 소진기간 계산하기

이제 준비된 은퇴자금에서 매달 생활비를 빼 쓰면, 노후자금이 얼마 만에 소진될지 계산해보자. 먼저 기본적인 생활비는 국민연금에서 충당하고, 부족하면 준비된 은퇴자금에서 빼서 쓴다. 이때 생활비와 국민연금 수령액은 매년 물가상승률만큼 증가하고, 생활비를 빼 쓰고 남은 은퇴자금은 연 2.5%로 운용된다고 가정하자. 이 같은 방식으로 미래에셋은퇴연구소의 ‘은퇴자금 소진계산기’를 활용해 김 씨의 은퇴자금 소진기간을 계산해봤더니, 11년 만에 노후자금이 전부 소진되는 것으로 나타났다. 만약 김 씨가 준비한 은퇴자금이 11년 만에 전부 소진되면 어떻게 될까? 그때 김 씨 나이는 72세인데, 이후부터는 국민연금만 갖고 매달 생계를 꾸려갈 수밖에 없다.

은퇴자금 소진기간 계산 결과 (조정 전)



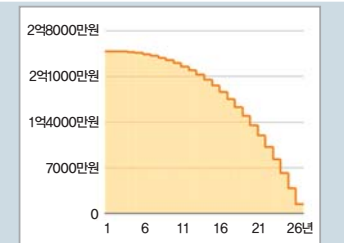
3단계 ▶ 다시 계산하기

계산 결과 노후자금이 너무 일찍 소진돼 ‘무전장수’할 가능성이 크다면, 노후자금 고갈 시기를 늦출 방법을 찾아봐야 할 것이다. 점검해야 할 사항은 크게 세 가지다. 첫째, 추가로 동원할 수 있는 재원이 있는지 살펴봐야 한다. 혹시 보유한 자산 중 용도가 분명하지 않거나 자녀에게 상속하기 위해 남겨둔 재산이 있다면 은퇴자금으로 추가로 활용할 수 있는지 점검해봐야 한다. 둘째, 노후생활비 규모가 적절한지 살펴봐야 한다. 생활비를 줄이는 게 쉬운 일은 아니지만, 거품이 끼어 있다면 과감히 줄여나가야 할 것이다. 셋째, 운용수익률이 적정하지 살펴봐야 한다. 은퇴자금을 지나치게 공격적으로 운용하는 것도 위험하지만, 요즘 같은 저금리 시대에 지나치게 안전만 추구하는 것 또한 위험하긴 마찬가지다. 따라서 위험을 감내할 수 있는 범위 내에서 수익률을 계산에 적용해야 할 것이다.

만약 김 씨가 아래와 같이 은퇴자금을 추가로 확보하고, 생활비를 줄이고, 운용수익률을 높이면 은퇴자금 소진기간은 11년에서 26년으로 늘어난다. ㉔

김대성 씨의 은퇴자금 소진결과(조정 후)

1 준비된 은퇴자금	2억5000만원
2 은퇴 후 생활비	월 200만원
3 국민연금 예상 수령액	월 100만원
4 은퇴자금 운용 수익률	연 5%



미래에셋 은퇴계산기를 활용해 보세요

미래에셋은퇴연구소 홈페이지 (retirement.miraeasset.com)에서는 은퇴자와 예비 은퇴자의 노후설계를 돕기 위해서 ‘은퇴계산기’를 제공하고 있다. 은퇴계산기는 크게 아래의 4가지 모듈로 구성되어 있다.

- 은퇴 준비 진단 : 근로자, 자영업자, 공무원
- 은퇴자금 적립 : 월적립금액, 적립기간, 은퇴 시점 적립금, 목표수익률 계산
- 은퇴자금 인출 : 은퇴자금 소진기간, 안전인출액, 은퇴파산을 계산
- 5층연금 디자인



고 해서 꼭 침이 생기는 것은 아니므로, 혀를 여러 차례 굴려(36번 굴리라고 씹어 있으나 침이 적당량 고일 때까지 여러 차례 입 안과 치아를 씻어내듯 굴려도 좋음) 침이 솟게 한다. 이렇게 생긴 침을 세 번에 나누어 꿀꺽꿀꺽 소리가 나도록 삼키면 바야흐로 좋은 기가 온몸에 돌게 된다.”

혀 굴리기로 생긴 침 삼키면 몸에 좋아

혀를 굴리는 것이 여의치 않으면 윗니와 아랫니를 딱딱 소리가 나도록 부딪치는 고치(叩齒)를 해도 좋다. 윗니와 아랫니를 36번 씹 3회 정도를 반복하면 침이 생길 뿐만 아니라 치아를 튼튼하게 하는 효과도 있다. 또한 대뇌에도 자극을 주어 머리가 맑아지기도 한다.

아무튼 탕당 이식(1584~1647) 등 조선의 학자들도 즐겨 사용한 이 양생법은 오래 해서 습관이 들면 자연 그만둘 수 없을 만큼 효험이 크다고 한다. 침이 잘 안 생기면 대추씨를 물고 있으면 침이 생겨 침을 삼키기에 편하며, 배고플 때 침을 삼키면 힘이 생긴다고도 밝히고 있다.

침은 예로부터 도가(道家) 계열에서 금과 옥처럼 귀한 것이라 해서 금진옥액(金津玉液)이라고 불려왔다. 특히 달고 맑고 깨끗한 침일수록 귀하게 친다. 그래서 건강한 사람은 입에서 단침이 마르지 않지만 건강하지 못한 사람은 침이 잘 나오지 않거나 입안이 바싹바싹마르게 된다. 즉 침이 건강의 척도가 될 수 있다는 것이다.

현대의학에서도 침은 아밀라아제, 펩신, 트립탈린 등의 효소와 여러 종류의 면역글로불린, 10여 가지의 항원물질 등이 함유되어 있어 침이 잘 분비돼야 인체 건강에 좋다고 밝히고 있다.

특히 화를 잘 내는 사람들은 입안에 생기는 침을 모아 삼키는 탄진법을 적극적으로 해볼 것을 권한다. 화를 잘 내는 사람은 심장의 화기(火氣)가 상부로 쉽게 솟아올라 기혈의 순환이 잘 안 된다. 이때 혀 굴리기를 하면 침이 생기면서 심장의 화기가 가라앉고 마음이 평온해진다.

한편 <산림경제>에서는 중국의 양생서인 <수양총서(壽養叢書)>의 글을 인용하여 양생이란 기를 손상시키지 않는 것을 근본으로 하기 때문에 말을 적게 하여 내부의 기운을 기르라고 충고한다. 어지러운 세상에서 괜한 말실수로 자신은 물론 주변에 피해를 주는 대신에 시간이 날 때마다 혀 굴리기를 통해 구설도 피하고 건강을 도모할 수 있는 혀 건강법을 실천해보자. 화기가 뻗쳐나는 이 무더운 여름 날씨엔 일거양득의 건강법 아니겠는가. ㉓

세 치 혀 잘못 놀리면 독약, 잘 굴리면 보약!

글·안영배 동아일보 기자 ojong@donga.com

... 정치인들의 정제되지 않은 막말이 잇따라 터져 나와 나라가 뒤숭숭하다. 대중의 주목을 받는 공인들이 무책임하게 쏟아놓은 말들이 소셜네트워크서비스(SNS)를 통해 전파되면서 여론의 질타를 받는 것도 어제오늘의 일이 아니다. ‘세 치 혀바닥이 몸을 베는 칼’이라는 속담처럼 일부 사람들의 잘못 놀린 세 치 혀 때문에 우리 국민이 정서적, 정신적 건강까지 상황까 두려울 정도다.

혀는 잘못 놀리면 남을 해치는 독이 되고 결국은 스스로 화(禍)를 부르는 불씨가 된다. 그러나 잘 쓰면 돌도 없는 건강의 보약이 되는 게 또한 혀이기도 하다. 흥미롭게도 조선 후기의 대표적 실학자인 홍만선(洪萬選·1643~1715)의 저서 <산림경제(山林經濟)>에서 세 치 혀를 잘 써 건강을 유지하는 비법을 제시하고 있다. <산림경제>는 지금처럼 혀를 잘못 놀릴 경우 자신은 물론 가문의 몰락까지 불러오던 조선의 치열한 당쟁 사회에서 낙향을 준비하는 사대부들을 위한 전원생활 지침서 성격이 짙은 책이다. 홍만선은 이 책 ‘섭생편’에서 여러 양생법 중 하나로 건강을 지키는 ‘탄진법(呑津法)’에 대해 다음과 같이 설명한다.

“혀로 입천장을 받치면 자연스레 입안에 침이 생긴다. 입안을 씻어서 침을 삼키는 것이 기본이다. 혀가 입천장을 받치고 있다

노후준비까지 금리 + α 추구로 차곡차곡!

미래에셋
글로벌
인컴펀드

미래에셋
글로벌다이나믹
채권펀드

미래에셋 글로벌 인컴펀드 미래에셋 글로벌다이나믹 채권펀드

지금은 물론, 노후준비에도 힘이 되도록
금리 + α 의 수익을 꾸준히 추구합니다

미래에셋 Global Income
증권투자신탁1호
(채권혼합) 수익률 (세전기준)

	6개월	1년	설정이후
글로벌 인컴 종류C-F	4.08%	8.13%	10.59%
BM(비교지수)	3.80%	7.54%	9.92%
	1.58%	6.20%	6.59%

■ 설정일: 2012.1.5 ■ 순자산: 286억 ■ 출처: 제로인 미래에셋자산운용 ■ BM지수: KIS채권종합 ■ 기준
일: 2013.2.8 환매방법 제45명업일 기준가격을 적용하여 제89명업일에 환매대금 지급 * 17시 경과후 신
청시 적용 **신취판매수수료** 종류A: 납입금액의 0.7%, 종류C-F: 없음 **환매수수료** 종류A: 30일 미만 이익금
의 30%, 종류C-F: 90일미만 이익금의 70% **총보수** 종류A: 연1.16%(운용 0.50%, 판매 0.60%, 신탁 0.04%,
사무수탁 0.02%), 종류C-F: 연0.56%(운용 0.50%, 신탁 0.04%, 사무수탁 0.02%)

미래에셋 글로벌다이나믹
증권투자신탁1호(채권)
수익률 (세전기준)

	6개월	1년	설정이후
글로벌다이나믹 종류A	3.89%	9.62%	44.09%
BM(비교지수)	3.55%	8.91%	40.64%
	1.57%	8.32%	35.32%

■ 설정일: 2009.6.30 ■ 순자산: 6,779억 ■ 출처: 제로인 미래에셋자산운용 ■ BM지수: JP Morgan Global Government
Bond Index (50%) + JP Morgan Asia Credit Index Sovereign (50%) ■ 기준일: 2013.2.8 환매방법 제34명업일 기준
가격을 적용하여 제77명업일에 환매 대금 지급 * 17시 경과 후 환매 신청시 적용 **신취판매수수료** 종류A: 납입금
액의 0.3% **환매수수료** 종류A: 없음, 종류C: 90일 미만 환매시, 이익금의 70% **총보수** 종류A: 연 0.66%(운용 0.30%,
판매 0.30%, 신탁 0.04%, 사무수탁 0.02%), 종류C: 연 0.80%(운용 0.30%, 판매 0.44%, 신탁 0.04%, 사무수탁 0.02%)



‘한방 비아그라’의 대표 열매 씨앗

‘五子’ 열전 ②

양기 보강의 최강자, ‘오자연종환’

‘오자연종환(五子衍宗丸)’은 정력 감퇴, 조루증, 발기부전을 겪는 환자에게 처방되는 ‘한방 비아그라’다. 여기서 환(丸)은 약을 구슬 같은 형태로 만든 것이며, 오자(五子)는 ‘자(子)’라는 글자로 끝나는 5가지 식물을 가리킨다. 모두 정력 증강에 도움이 되는 열매 씨앗들이다. 이번 호에서는 오미자, 복분자(5~6월호 게재)에 이어 구기자, 사상자, 차전자 등에 대해 살펴보기로 한다.

글 · 박태균 중앙일보 식품의약전문기자 tkpark@joongang.co.kr

★ 늙음을 물리치는 구기자

구기자(枸杞子)는 노화를 지연시키고 노쇠를 억제하는 데 유용한 식물이다. ‘구기자 뿌리를 통과하는 물만 마셔도 장수한다’는 옛말이 있을 정도이다. ‘늙음을 물리친다’는 뜻인 각로(却老)라는 별명이 붙은 것도 이래서이다. 새우와 함께 남성들이 멀리 여행할 때 되도록이면 먹지 말라고 권장하는 식품 중 하나이다. 스테미나가 너무 강해져 주체하기 힘들어진다는 의미이다.

구기자는 무엇 하나 버릴 것이 없는 식물로도 유명하다. 봄에 나오는 잎은 천정초(天精草), 여름에 피는 꽃은 장생초(長生草), 가을 열매는 구기자(枸杞子), 겨울 뿌리는 지골피(地骨皮)라 한다. 어린잎은 나물로 무쳐 먹고, 뿌리 껍질은 한방에서 소갈증(消渴症·당뇨병)이나 식은땀이 나는 도한증(盜汗症) 치료에 쓴다.

중국의 고의서인 <신농본초경>은 약을 상약(上藥), 중약(中藥),



혈관 기능을 개선하는 루틴 성분이 풍부히 함유된 구기자.

국내 연구진(경희대 한의대)은 구기자가 간을 보호하고 고지혈증 개선 효과를 준다는 연구 결과를 발표했다. 또 성 기능 개선에 효과적이라는 동물 실험 결과도 국내에서 나왔다.

구기자의 건강 성분으로 기대를 모으는 것은 루틴(Rutin)이다.

하약(下藥)으로 구분했는데 구기를 인삼과 더불어 상약의 반열에 올려놓았다. 또 <본초강목>은 ‘정기를 보(補)하고 폐와 신장 기능을 강화하며 시력을 좋게 하는 등 꺼져가는 등불에 기름을 붓는 약재’라고 예찬했다.

메밀의 웰빙 성분이기도 한 루틴은 모세혈관을 튼튼히 하고 혈관 기능을 개선한다. 따라서 구기자는 고혈압, 동맥경화 등 혈관 질환 환자에게 추천할 만하다.

구기자 열매를 이용해 만든 차가 구기자차이다. 잎을 사용하면 구기엽차이다. 대체로 구기자차의 효능이 구기엽차보다 뛰어난 것으로 알려져 있다.

가정에서 구기자차를 직접 만들어 마시려면 열매를 하루가량 물에 담가 불순물을 제거하고 햇볕에 충분히 말린 뒤 살짝 볶는다. 볶은 구기자 약 30g에 물 2ℓ를 넣고 고운 붉은 색이 우러날 때까지 은은한 불로 30분 정도 우려내면 구기자차가 완성된다.

또 말린 구기자를 프라이팬에 센 불로 15~20분가량 타지 않게 볶는다. 이어서 물 5ℓ에 볶은 구기자 480g, 대추 50g, 건강(마른 생강) 20g, 감초 20g, 갈근(참 뿌리) 13g, 계피 10g을 약 자루에 담아 탕기에 넣고 120℃에서 2시간 정도 달여 수시로 먹는 것도 방법이다. 이때 올리고당 150mℓ를 첨가해 냉장 보관하면 오래 두고 마실 수 있다.

구기엽차를 만들 때는 차를 끓이기 전에 잎을 살짝 볶아야 향이 좋아진다. 구기자 술은 구기자(열매) 300g에 설탕 적당량과 소주 1.8ℓ를 부은 뒤 한두 달 숙성시키면 완성된다. 양기를 보(補)하고 허리와 다리를 튼튼하게 하는 효과가 기대된다.

★ 습진에 좋은 사상자

사상자(蛇床子)는 미나리과(科)에 속하는 식물로 ‘뱀이 누워 자는 침상(寢床)’이라는 뜻이다. 뱀 사(蛇)자, 누워 잔다는 뜻의 ‘상(床)자, 씨앗 자(子)자를 합친 식물명으로 ‘뱀도랏’이라고도 부른다. 특히 살모사가 이 풀 아래에 눕기를 좋아하고 그 씨앗을 즐겨 먹는다. 뱀이 선호한다고 하여 ‘뱀밥’이라고도 부른다. 사상자의 성질이 따뜻해 냉혈(冷血)동물인 뱀이 따뜻한 기운을 보충하기 위해 사상자의 씨를 즐긴다는 말도 민간에서 전해진다.

어린순은 나물로도 먹는다. 말린 사상자 씨로는 사상자차, 열매로는 사상자술을 만든다.

한방에서는 음낭과 사타구니 주변의 습진을 낭습증(囊濕症)이라 하는데 사상자가 이 병 치료에 효과적인 것으로 알려져 있다. 또 생식 기능 강화와 불감증 치료 효과가 기대된다.

★ 이뇨와 변비에 효험 뛰어난 차전자

마지막으로 오자연종환의 하나인 차전자(車前子)는 질경이의 씨앗이다. 질경이는 중국 한나라의 마무(馬武) 장군이 군대를 이끌고 사막을 횡단하다가 마차 앞에서 발견했다는 ‘차전초(車前草)’와 동일한 식물이다. 돼지 귀처럼 생긴 질경이는 마차나 차가

지나다니는 길가에서도 잘 자랄 만큼 끈질긴 생명력을 자랑한다.

질경이의 어린잎은 대개 식용, 10월에 열리는 열매는 약용으로 이용한다. 차전자는 이뇨 효과가 있으며 설사를 멈추게 한다. 씨앗은 살짝 볶아서 쓰는 것이 좋다.

요즘 차전자는 껍질(차전자피) 때문에 대중의 관심을 모으고 있다. 차전자 껍질이 ‘만병의 근원’이라는 변비 예방에 효과적인 것으로 알려졌기 때문이다. 차전자 껍질에는 변비 예방 성분인 식이섬유가 100g당 72g이나 들어 있다. 차전자 껍질을 섭취할 때는 충분한 물로 내용물을 완전히 부풀린 후에 먹어야 한다. 물과 함께 섭취하면 장관 벽에 작용해 장(腸)의 연동운동을 촉진하며 장벽에 있는 불순물까지도 몸 밖으로 배설되도록 도와준다.

차전자 껍질은 또 포만감을 유발해 다이어트에도 효과적이다. 장내 유익한 세균들을 자극해서 면역력도 높여준다. 혈중 콜레스테롤 수치를 낮춰 고지혈증 환자에게도 유용하다. 당분의 흡수를 지연시켜 당뇨병 환자의 혈당 조절을 돕는다는 주장도 나왔다.

★ 시력에 도움 주는 결명자

결명자(決明子)는 콩과 식물인 결명(決明)의 씨앗을 가리킨다. 간(肝)을 맑게 하고 눈을 밝게 하며 소변을 잘 나오게 하고 변(便)을 잘 통하게 하는 약재로 알려져 있다.

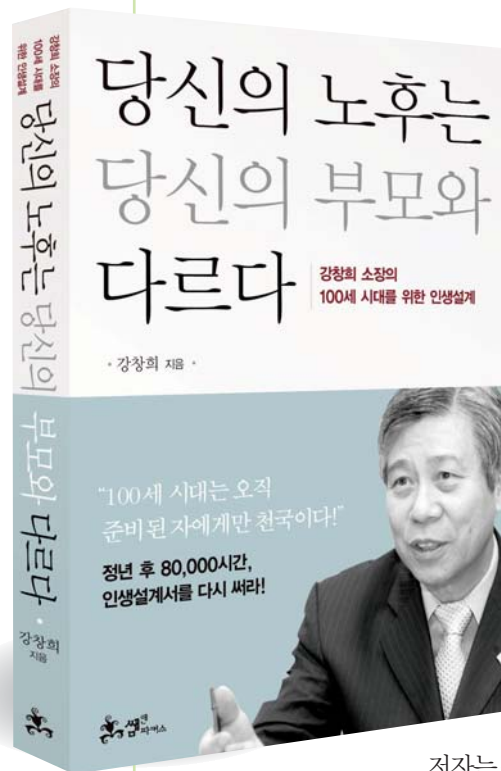
결명(決明)은 ‘모든 눈병을 다스린다’는 뜻이다. 별명이 눈동자를 회춘시킨다 하여 환동자(還瞳子), 천리를 볼 수 있게 한다 하여 천리광(千里光)이다. <동의보감>에는 ‘결명자를 100일간 먹으면 밤에 촛불 없이도 사물을 볼 수 있다’고 기술돼 있다. 예부터 민간에서는 시력이 갑자기 떨어지거나 눈이 충혈되거나 아플 때 결명자 섭취를 권장했다. 실명(失明)을 부르는 눈질환인 녹내장 예방 식품으로도 기대를 모으고 있다. 결명은 씨앗뿐 아니라 잎도 눈 건강에 유익하다. 눈 건강이 나빠진 사람에게 보리차 대신 결명자차를 마시게 하거나 결명의 잎을 나물로 무쳐 먹으라고 권하는 것은 이래서이다.

그러나 성질이 차가운 결명자를 속이 냉한 사람이 먹으면 소화 장애나 설사가 동반될 수 있다. 성질이 차가운 만큼 볶아서 먹는 것이 좋다. 저혈압 환자가 먹으면 혈압이 더 떨어져 해가 될 수 있다는 사실도 기억해야 한다.

결명자를 베게 속에 넣고 자는 것도 효과가 있다. 두통을 완화하고 불면증을 해소하는 효과가 기대되기 때문이다. 속에 결명자를 채운 베개는 중풍(뇌졸중)으로 오래 누워 지내는 사람에게도 권장된다. 결명자는 알맹이가 고르고 충실하며 황갈색이나 흑갈색을 띠는 것이 상품이다. ㉞

〈당신의 노후는 당신의 부모와 다르다〉 노후가 두려운 사람에게 들려주는 따스한 위로와 희망

글 · 강상희 미래셋은퇴연구소 수석연구원 shkang@miraeeasset.com



당신의 노후는 당신의 부모와
다르다 / 강상희 지음 /
쌤애펜터 / 1만5000원

강, 자녀, 부동산, 인플레이션 리스크를 감안한 실질적인 해법을 제시한다. 1년에 300회가 넘는 강연을 할 정도로 경험과 이론을 두루 갖추고 있는 실력자이기에 현실적이고 구체적인 전략을 조목조목 짚어준다.

무엇보다 저자가 수많은 은퇴 준비 전략을 제시하는 다른 사람들과 다른 점은 은퇴 준비에 따른 현실적 괴리감, 앞날에 대한 터무니없는 공포심을 불러일으키지 않는다는 것이다. 그래서일까, 책 제목도 〈당신의 노후는 당신의 부모와 다르다〉이다. 해석에 따라서는 지금부터라도 잘 준비한다면 당신의 부모세대보다 더 나은 노후를 맞이할 수 있다는 뜻풀이도 가능하다.

괴리감과 공포심 때문에 생기는 절망, 좌절, 포기가 아니라 누구에게나 있는 한 줄기 희망을 찾아내어 어느 누구 한 사람이라도 가능성의 끈을 놓지 않게 하려는 저자의 의도가 책 곳곳에서 발견된다. ㉞

... 생각보다 오래 살면 무엇이 문제일까. 언젠가부터 언론에 인생 100세 시대가 거론되기 시작하더니 축복으로만 여겨져왔던 장수(長壽)가 리스크로 간주되기 시작했다. 심지어는 준비하지 못한 장수는 재앙이 될 수 있다는 말까지 등장했다.

그러나 자녀 양육에 바쁘기만 한 직장생활, 하루하루 살아가기도 빠듯한 현실 속에서 퇴직 후를 생각한다는 것은 재정적으로나 심리적으로 행복한 고민으로밖에 들리지 않는다. 당장 내일 퇴직을 앞두고 있어도 이렇다 할 준비를 못하는 것이 현실이기 때문이다.

하지만 이 책의 저자는 생각이 다르다. 먼저 마음가짐부터 바뀌면 된다는 것이다. 현재의 라이프스타일을 그대로 유지한다는 전제하에 필요한 돈을 계산하지 말고, 앞으로 예상되는 수입의 범위 안에서 인생을 다시 설계하라는 것이 지은이의 충고다. 그렇게 하려면 뭐가 필요한가? 먼저 체면을 버리고, 눈높이를 낮추고, 혼자 있는 데 익숙해지라는 것이다.

40여 년 경력의 금융 투자 전문가이자 대한민국 최고의 은퇴 설계 전문가로 알려진 저자는 이 책에 100세 시대를 맞아 무엇을 어떻게 준비해야 하는지에 대해 현실적인 해결책을 담아놓았다.

저자는 우리에게 필요한 것은 노후에 대한 개혁 수준의 인식 전환이며, 길어진 수명을 안정적으로 즐기기 위해서는 평생 현역이 최고의 노후 대비책임을 강조한다. 또한 인생 후반기에 변화의 소용돌이로 다가올 수 있는 다섯 가지 리스크, 즉 장수, 건강, 자녀, 부동산, 인플레이션 리스크를 감안한 실질적인 해법을 제시한다. 1년에 300회가 넘는 강연을 할 정도로 경험과 이론을 두루 갖추고 있는 실력자이기에 현실적이고 구체적인 전략을 조목조목 짚어준다.

무엇보다 저자가 수많은 은퇴 준비 전략을 제시하는 다른 사람들과 다른 점은 은퇴 준비에 따른 현실적 괴리감, 앞날에 대한 터무니없는 공포심을 불러일으키지 않는다는 것이다. 그래서일까, 책 제목도 〈당신의 노후는 당신의 부모와 다르다〉이다. 해석에 따라서는 지금부터라도 잘 준비한다면 당신의 부모세대보다 더 나은 노후를 맞이할 수 있다는 뜻풀이도 가능하다.

무엇보다 저자가 수많은 은퇴 준비 전략을 제시하는 다른 사람들과 다른 점은 은퇴 준비에 따른 현실적 괴리감, 앞날에 대한 터무니없는 공포심을 불러일으키지 않는다는 것이다. 그래서일까, 책 제목도 〈당신의 노후는 당신의 부모와 다르다〉이다. 해석에 따라서는 지금부터라도 잘 준비한다면 당신의 부모세대보다 더 나은 노후를 맞이할 수 있다는 뜻풀이도 가능하다.

괴리감과 공포심 때문에 생기는 절망, 좌절, 포기가 아니라 누구에게나 있는 한 줄기 희망을 찾아내어 어느 누구 한 사람이라도 가능성의 끈을 놓지 않게 하려는 저자의 의도가 책 곳곳에서 발견된다. ㉞



은퇴와 투자 정기구독 안내

〈은퇴와 투자〉는 홀수월 1일에 발행하는 은퇴 가이드 잡지입니다.

정기구독을 신청하면 원하는 곳에서

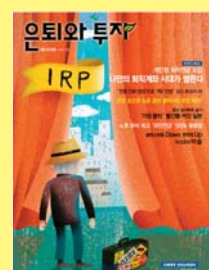
편하게 받아볼 수 있으며, 구독료가 인상되더라도 계약기간 만료 시까지
종전 가격으로 구독할 수 있습니다.

국내 2년간 구독료는 2000원X12회=2만4000원에서

16.8% 할인한 2만 원입니다.

정기구독 신청 및 문의 02-361-1093 mites337@donga.com

계좌번호 국민은행 870-01-0149-959, 예금주 동아일보(CMS코드 7777)





알 리 니 다



여러분이 은퇴 전문가입니다!

〈은퇴와 투자〉는 항상 독자 여러분을 향해 눈과 귀를 열어두고 있습니다.

〈은퇴와 투자〉를 읽고 느낀 점이나 기사에 대한 생각, 다뤘으면 하는 주제 등 다양한 의견을 기다립니다. 이메일이나 팩스로 이름, 주소, 휴대전화 번호와 함께 보내시면 됩니다. 소중한 의견이 채택된 독자 여러분께는

‘미래에셋은퇴연구소’에서 발간하는 서적을 선물로 드립니다.

보내주신 글은 편집상 일부 수정될 수 있다는 점을 양해해주시기 바랍니다.

이메일 : rni@miraeasset.com **팩스** : 02-3774-2084

은퇴와 투자

발행일

2013년 7월 30일(통권 32호)

발행처

미래에셋자산운용

발행인

정상기 미래에셋자산운용 부회장

편집위원장

김경록 미래에셋은퇴연구소 소장

편집위원

이상건 미래에셋은퇴연구소 상무
김동엽 미래에셋은퇴연구소 은퇴교육센터 센터장
윤치선 미래에셋은퇴연구소 연구위원
김대근 미래에셋은퇴연구소 선임연구원

제작 대행

동아일보사 출판국

편집장

안영배

아트디렉터

주영권

주소

서울시 중구 수하동 67번지 미래에셋 센터빌딩 이스트타워 20층

편집 문의

미래에셋은퇴연구소

구독 문의

02-361-1095

인쇄

(주)교학사

등록

2010년 5월 27일(등록번호 서울중 라 00390)

정가

2000원

*이 책에 실린 어떤 내용도 무단복제해서 사용할 수 없습니다.