

은퇴와 투자

2013 11 - 12 Vol 34

커버스토리

2013 연말, 연금저축 가입자가
궁금해하는 질문 10가지

노부모 간병과 가족의 힘

글로벌 은퇴 전문가 인터뷰
야마다 마사히로



MIRAE ASSET
미래에셋은퇴연구소

정가 2000원

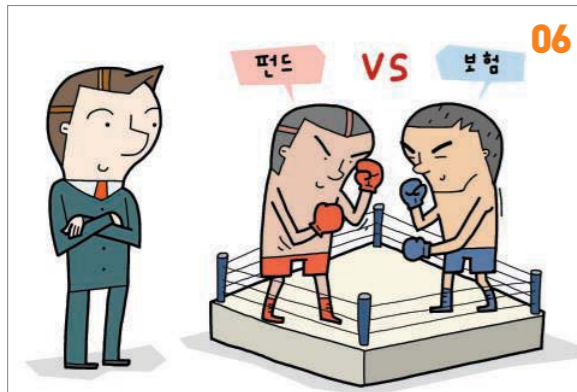
Vol. 34 · 2013 11-12



은퇴와 투자

Contents

November · December 2013



Cover Story

2013 연말, 연금저축 가입자가 궁금해하는 질문 10가지

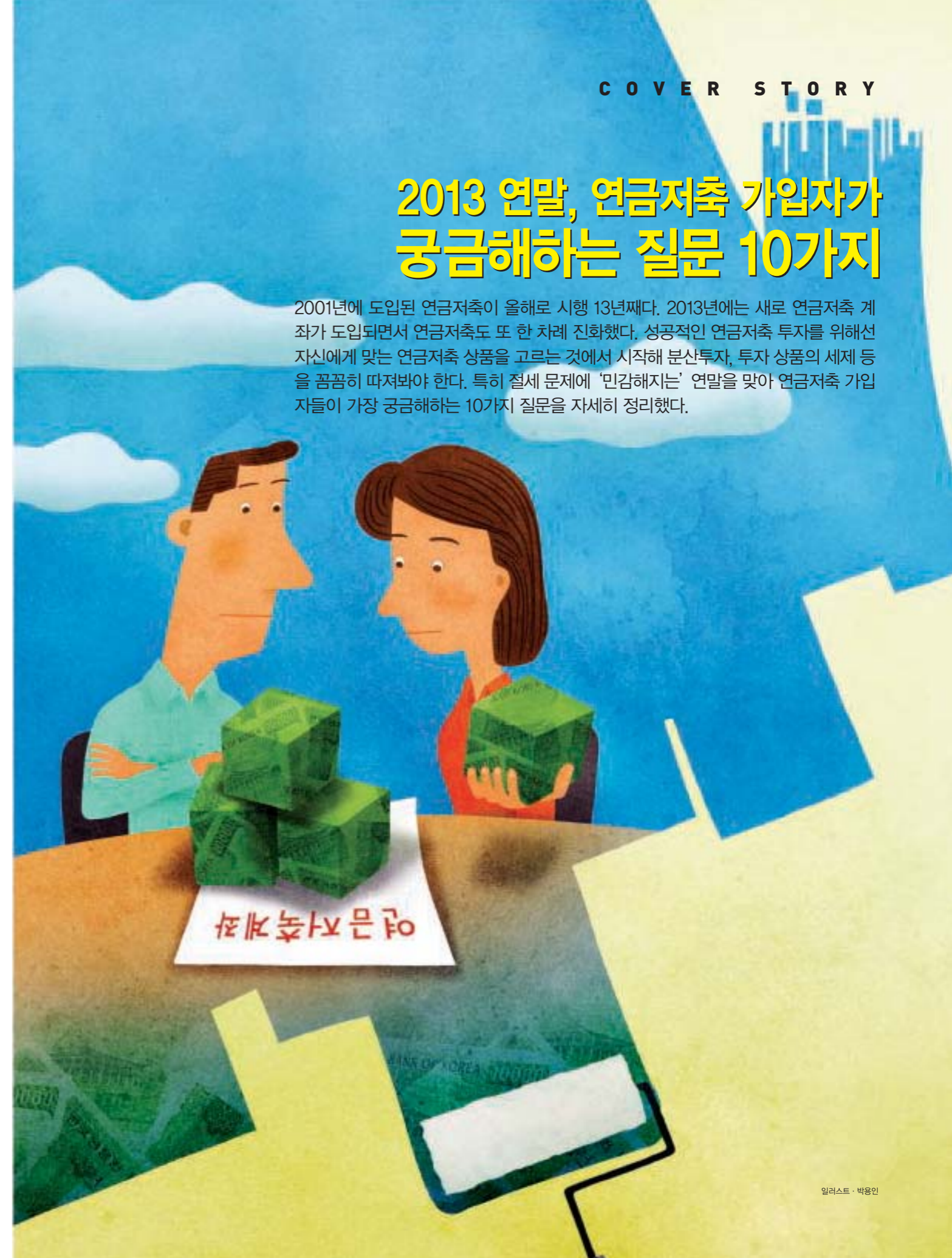
- 06 1 펀드가 좋을까요? 보험이 좋을까요?
- 08 2 해외 펀드에도 투자할 수 있나요?
- 10 3 소득공제가 세액공제로 바뀌면 어떻게 되는 건가요?
- 11 4 목돈이 쌓이면 어떻게 해야 하나요?
- 12 5 서비스와 수익률이 불만인데 어떻게 해야 할까요?
- 12 6 자영업자도 소득공제를 받을 수 있나요?
- 13 7 공무원은 소득공제 혜택보다 나중에 연금소득세 부담이 더 크다고 하던데?
- 14 8 퇴직금을 연금저축에 불입할 수 있나요?
- 15 9 연금저축 운용수익은 금융소득종합과세에 해당이 안 된다는데 사실인가요?
- 16 10 연금을 수령할 때 세금은 얼마나 내나요?

- ### Life & Investment
- 18 도전! 액티브 시니어
자연과 인간을 통역하는 숲해설가 김의식
"거대한 세계, 자연을 읽어드립니다"
 - 22 은퇴 후에도 '즐거운 우리 집'
노부모 간병과 가족의 힘
 - 24 포커스 | 2013년 연말정산
놓치기 쉬운 소득공제 꼼꼼하게 챙기기
 - 26 노인대국 일본은 지금 | 2013년 은퇴시장 점검 및 이슈
"아베노믹스의 힘" 은퇴가계의 고민까지 덜 수 있을까?
 - 28 인컴형 상품 ④ 배당주
높은 배당 수익과 양호한 주가 수익 모두 추구
 - 30 글로벌 은퇴 전문가 인터뷰 | 가족사회학의 대가 야마다 마사히로
"저성장 구조가 가족 구조조정 불러와"
 - 32 정년 후 뭘 하지?
연령에 맞는 재취업 전략, 내 경쟁력은 어디 있을까?
 - 34 실전! 은퇴 설계 | 은퇴자금 적립기간 계산하기
노후자금 마련하려면 몇 년을 저축해야 할까?
 - 36 고전에서 배우는 건강 상식
세상에서 가장 귀한 '내 몸' 사랑하기
 - 38 장수식품 열전 | 미국이 인정한 천연 항생제 '크랜베리'
소변, 요도에 이상 있을 땐 크랜베리가 베리 굿!
 - 40 머니북스 | <도시의 쓰레기 탐색자>
은퇴 후 '소비 다운사이징' 실천해볼까?

COVER STORY

2013 연말, 연금저축 가입자가 궁금해하는 질문 10가지

2001년에 도입된 연금저축이 올해로 시행 13년째다. 2013년에는 새로 연금저축 계좌가 도입되면서 연금저축도 또 한 차례 진화했다. 성공적인 연금저축 투자를 위해선 자신에게 맞는 연금저축 상품을 고르는 것에서 시작해 분산투자, 투자 상품의 세계 등을 꼼꼼히 따져봐야 한다. 특히 절세 문제에 '민감해지는' 연말을 맞아 연금저축 가입자들이 가장 궁금해하는 10가지 질문을 자세히 정리했다.



1

펀드가 좋을까요? 보험이 좋을까요?



일러스트 · 김영민



연금저축 계좌는 취급하는 금융권역에 따라 연금저축신탁 계좌, 연금저축펀드 계좌, 연금저축보험 계좌로 나뉜다. 소득공제 혜택에는 차이가 없다고 하지만 가입하는 금융기관에 따라 특성이 다르기 때문에 연금저축을 가입할 때는 자신의 투자 목적과 투자 성향을 고려해서 결정하지 않으면 안 된다. 무엇보다도 10년 이상 장기간에 걸쳐 운용, 관리를 해야 하는 만큼 확실한 목표를 갖고 접근해야 한다. 예를 들어 리스크를 줄여 안정적으로 노후 대비를 할 것인지, 다소 리스크는 있지만 공격적으로 투자해 노후 대비를 위한 자금을 마련할 것인지 고민을 해야 한다.

다양한 투자 방식은 펀드, 장수 위험 대비는 보험

먼저 연금 수령방식부터 비교해보자. 연금저축펀드 계좌와 연

금저축신탁 계좌는 일정한 기간을 정하여 그 기간 동안 연금을 받는 구조다. 하지만 연금저축보험 계좌는 가입자가 원할 경우, 일정 금액을 사망할 때까지 계속해서 받을 수 있는 종신휘 연금을 선택할 수 있다. 물론 연금저축펀드 계좌처럼 일정 기간만 받는 것도 가능하다.

투자 대상도 차이가 난다. 연금저축펀드 계좌는 투자 대상이 굉장히 다채롭다. 주식에 100% 투자할 수도 있고, 채권에 100% 투자할 수도 있다. 해외주식형에 투자할 수도 있고, 주식과 채권을 반반 투자하는 것도 가능하다. 반면 연금저축보험 계좌는 보험사의 공시이율로 운용되어 다양한 자산에 투자할 수 없는 단점이 있다. 연금저축신탁 계좌도 주로 채권 위주로 투자하며 주식에는 전체 자산의 10% 미만만 투자할 수 있다. 투자 대상의 다양성 측면에

〈표 1〉 투자 대상 및 연금 수령방식

	연금저축펀드	연금저축신탁	연금저축보험
투자 대상	주식형 펀드, 채권형 펀드, 혼합형 펀드, 해외 펀드 등 다양한 자산에 투자 가능	금리형 상품 채권형 상품 (주식 비중 10% 미만)	금리형 상품
연금 수령	확정형	확정형	확정형, 종신휘

서는 연금저축펀드 계좌가 유리하다.

수익률과 변동성을 꼼꼼히 따져봐야

지난해 10월 금융감독원이 발표한 ‘금융소비자 리포트’에 따르면 지난 10년간 연금저축의 수익률이 금융권역과 투자 대상에 따라 큰 차이를 보이는 것으로 나타났다. 수익률만 놓고 보면 자산운용사의 주식형 연금저축펀드가 122.8%로 가장 높았다. 자산운용사의 혼합형 연금저축펀드는 98.1%, 채권형 연금저축펀드는 42.6%로 연금저축신탁, 연금저축보험에 비해 수익률이 높았다. 참고로 연금저축신탁은 41.5%, 생명보험사의 연금저축보험은 39.8%, 손해보험사의 연금저축보험은 32.0%를 기록했다.

과거 10년간의 수익률만 놓고 보면, 주식 비중이 높은 연금저축펀드에 투자하면 높은 수익률을 달성할 수 있을 것으로 보인다. 하지만 주식 비중이 높은 상품은 주식시장의 변동성에 그대로 노출되기 때문에 리스크가 다른 상품에 비해 크다는 점도 알아둘 필요가 있다.

실제로 ‘금융소비자 리포트 1호’를 보면 자산운용사의 주식형 연금저축펀드는 월별 수익률의 표준편차가 5.87%로 다른 상품에 비해 매우 크다는 것을 알 수 있다. 여기서 표준편차는 자산의 평균수익률 대비 변동성을 나타낸다. 자산의 표준편차가 클수록 그 자산의 변동성은 크다. 따라서 투자자는 수익과 위험을 꼼꼼히 살펴본 다음 자신에게 맞는 금융기관 상품을 선택해야겠다.

수수료도 상품별로 달라

연금저축은 상품 종류에 따라 수수료를 계산하는 방식이 다르기 때문에 이 역시 꼼꼼히 따져봐야 한다. 은행과 자산운용사는 가입자가 납입한 금액을 운용해 쌓아놓은 적립금에 대해 일정한 비율로 수수료를 부과한다. 이러한 방식은 수수료를 나중에 부과한다고 해서 ‘후취구조’라고 한다. 반면 보험사는 매달 납입한 보험료에서 먼저 수

료(예정사업비)를 공제하고 남은 금액을 운용해 연금 지급 재원을 적립한다. 이처럼 수수료를 먼저 부과하는 것을 ‘선취구조’라고 한다.

적립금에 일정한 비율로 수수료를 부과하는 후취구조 상품은 초기에는 적립금이 얼마 되지 않기 때문에 수수료 부담이 크지 않지만, 장기로 갈수록 적립금 규모가 커지면서 수수료 부담이 커진다. 반대로 매달 불입하는 금액에서 일정 비율로 수수료를 떼는 선취구조 상품은 초기에는 부담이 크지만 장기로 갈수록 그 부담이 큰 폭으로 감소한다.

〈표 3〉은 매년 금융회사가 징수한 수수료를 그해 말 적립금으로 나눠 수수료율을 계산한 것이다. 적립금 대비 수수료율을 보면, 생명보험과 손해보험회사는 경과기간에 상관없이 거의 일정한 비율을 유지하고 있다. 가입 후 10년이 경과할 때쯤 보험상품과 펀드, 신탁상품 간에 수수료율이 역전되는 것을 볼 수 있다.

이처럼 상품마다 수수료를 부과하는 방식이 다르기 때문에 연금 가입기간에 따라 어떤 상품을 선택하는 것이 좋은지를 신중히 고려해야 한다. 예를 들어 45세에 연금저축에 가입해 55세부터 연금을 수령하겠다는 사람이 있다고 생각해 보자. 수수료율만 놓고 보면, 이 사람은 투자기간이 짧기 때문에 가입 직후 10년간 수수료율이 높은 보험상품을 선택하기보다는 신탁이나 펀드를 가입하는 것이 유리할 수 있다. ⑩

〈표 2〉 연금저축 상품의 과거 10년간 수익률과 변동성 비교

구분	연금저축신탁 (은행 : 실적배당형)		연금저축보험 (보험사 :금리연동형)		연금저축펀드 (자산운용사 : 실적배당형)		
	채권형	안정형	생보사	손보사	채권형	혼합형	주식형
평균 수익률	41.54%	39.76%	39.79%	32.08%	42.55%	98.05%	122.75%
변동성	(월 0.35%)	(월 0.33%)	(월 0.27%)	(월 0.27%)	(월 0.35%)	(월 0.82%)	(월 1.02%)
	0.28%	0.47%	0.04%	0.03%	0.38%	3.34%	5.87%

* 평균수익률 : 과거 10년간(2002. 7. 1 ~ 2012. 6. 30) 매월 일정금액 납입을 가정하여 금융회사별 평잔 대비 누적 수익률(정기적금수익률)을 계산하고, 동 수익률에 금융회사별 적립금 규모를 반영한 평균(기중평균)으로 금융권역별 수익률 산출.
 * 변동성 : 과거 10년 간 금융회사별 월간 수익률을 기초로 계산한 표준편차. 예를 들어 은행 채권형의 변동성이 0.28%라는 것은 매월 수익률이 0.35% ± 0.28% 범위 내에서 움직일 가능성이 높다는 것을 의미.

자료 : 금융감독원(금융소비자리포트 2012. 10)

〈표 3〉 연금저축의 경과기간별 적립금 대비 수수료율

	1차년	5차년	10차년	15차년	20차년	25차년	30차년
생명보험	11.12%	2.07%	0.51%	0.14%	0.11%	0.09%	0.07%
손해보험	13.97%	2.61%	0.61%	0.10%	0.10%	0.10%	0.10%
은행	0.77%	1.19%	0.92%	0.81%	0.81%	0.81%	0.81%
자산운용	0.78%	1.21%	1.26%	1.24%	1.24%	1.24%	1.24%
	과거 실현된 수수료율 ←			→ 장래 실현될 수수료율(추정)			

자료 : 금융감독원(금융소비자리포트 2012. 10)

2

해외 펀드에도 투자할 수 있나요?



일러스트 · 김영민

...고령화와 저출산의 영향 탓일까? 우리나라의 경제 성장이 둔화되고 저금리 기조가 장기화하면서 국내에서 마땅한 투자 대안을 찾지 못해 해외로 눈을 돌리는 사람들이 늘고 있다. 국내 정기예금 금리가 2% 수준으로 떨어지면서 좀 더 높은 수익을 좇아 글로벌 채권에 투자하는 사람들이 늘어나고 있는가 하면, 국내에 비해 이익성장률이 높은 글로벌 기업에 투자하는 주식형 펀드로 눈길을 돌리는 사람들도 증가하고 있다.

특히 최근에는 신흥국의 중산층 성장으로 말미암아 수혜를 보는 글로벌 소비재기업에 투자하는 펀드가 인기다. 향후 20년 동안 전 세계적으로 늘어나는 중산층 숫자가 대략 20억 명에 달한다고 한다. 이는 우리나라 인구의 40배에 해당하는 규모다. 중산층이 성장하면 소비가 늘고, 글로벌 경쟁력을 가진 소비재기업이 혜택을 입을 것은 자명한 일이다.

수익은 높이고 위험은 낮추는 해외 분산투자

해외 펀드는 수익률을 높여줄 뿐만 아니라 국내에만 투자했을

때 발생할 수 있는 리스크도 줄여준다. 사실 전 세계 주식시장에서 국내 주식시장이 차지하는 비중은 1.7%밖에 되지 않는다. 채권 시장 상황도 다르지 않아서 전 세계 채권시장에서 국내 채권시장이 차지하는 규모는 1.5%에 불과하다. 이 같은 상황에서 자기가 가진 자산을 전부 국내 주식이나 채권에만 투자하면 대한민국이라는 국가가 가진 리스크에 그대로 노출될 수밖에 없다. 그러므로 한 국가가 가진 고유한 리스크를 피하려면 투자금을 해외에 적극적으로 분산하는 수밖에 없다.

그런데 해외 펀드 투자가 새로운 투자 기회를 제공하고 리스크를 분산하는 장점이 있긴 하지만 걸림돌이 전혀 없는 것은 아니다. 대표적인 것이 세금 문제다. 개인이 국내 펀드에 투자해서 얻은 주식 매매 또는 평가이익에 대해서는 소득세를 납부하지 않아도 된다. 하지만 해외 펀드는 사정이 다르다. 2009년 말까지 해외 펀드에 주어졌던 비과세 혜택이 폐지되면서 해외 펀드 투자자는 이자와 배당뿐만 아니라 주식이나 채권의 매매 또는 평가이익 그리고 외환 차익에 대해서도 세금을 납부해야 한다.

〈그림〉 국내 펀드와 해외 펀드의 과세 대상



예를 들어 어떤 사람이 국내 펀드와 해외 펀드에 각각 1억원을 투자해서 주식 매매 차익으로 각각 1000만원을 벌었다고 가정해보자. 이때 국내 펀드 투자로 얻은 수익에 대해 세금을 내지 않지만, 해외 펀드 투자는 배당소득세로 154만원(15.4%)을 납부해야 한다.

이렇게 되면 투자수익률이 떨어지는 것도 문제지만, 자칫 방심했다간 금융소득 종합과세에 해당할 수도 있다. 금융소득 종합과세란 이자와 배당소득을 합쳐 연간 2000만원이 넘어가면 다른 소득과 합산해 과세하는 제도를 말한다. 우리나라는 소득세를 계산할 때 많이 버는 사람이 세금도 많이 내도록 누진세율(6.6%~41.8%)을 적용하고 있다. 따라서 근로소득이나 사업소득 등이 많은 사람이 금융소득 종합과세에 해당하게 되면 세 부담이 커질 수밖에 없다.

해외 투자로 수익은 Up, 과세 이연으로 세금은 Down

해외 투자는 하고 싶는데 세금 때문에 고민이라면 연금저축펀드 계좌를 적극적으로 활용해보라. 연금저축펀드 계좌에서는 국내 주식형과 채권형 펀드뿐만 아니라 다양한 종류의 해외주식형 펀드와 해외채권형 펀드를 하위 펀드로 제공하고 있다. 투자자는 이들 중 하나를 골라 투자할 수도 있고, 몇 개의 하위 펀드를 선택한 다음 일정한 비율로 투자할 수도 있다.

이처럼 해외 펀드에 투자할 때 연금저축 계좌를 활용하면 '과세 이연 효과'를 누릴 수 있는 장점이 있다. 앞서 살펴봤듯이 일반 해외 펀드에 투자해 이익이 나면 바로 배당소득세를 납부해야 한다. 하지만 연금저축펀드 계좌에서 발생한 수익은 즉각 세금을 납부하는 것이 아니라 나중에 연금을 수령할 때까지 과세시기가 늦

춰진다. 따라서 연금을 수령할 때까지 세금을 내지 않고 자산을 불려나갈 수 있다.

이뿐만 아니다. 세율도 낮게 적용된다. 통상 이자와 배당 같은 금융소득에 대해 적용되는 원천 징수 세율은 15.4%이다. 그러나 연금저축 가입자가 적립금을 연금으로 수령할 때는 적용되는 연금소득 세율이 3.3~5.5%밖에 안 된다. 다만 금융소득이 2000만원을 넘으면 금융소득 종합과세에 해당하는 것과 마찬가지로, 연금저축 가입자도 연금 수령액이 연간 1200만원이 넘으면 다른 소득과 합산해 과세하므로 주의해야 한다. 하지만 이 역시 별로 걱정할 필요는 없다. 연금저축 가입자가 연금 수령기간과 수령 금액을 조정할 수 있기 때문이다. 연금 수령 개시 전에 연금 수령하는 연금이 1200만원 이하가 되도록 사전에 조정해두면 된다.

올해부터 연금저축의 투자 한도가 확대되고 부분 인출이 가능해진 점도 호재라고 할 수 있다. 흔히 연금저축이라고 하면 매년 소득공제 한도(연간 400만원)까지만 납입할 수 있는 것으로 알고 있는 사람이 많은데 그렇지 않다. 지난해까지는 분기당 300만원을 납입할 수 있었다. 400만원까지는 소득공제를 받고 나머지 800만원은 과세이연 혜택을 받을 수 있었다. 그러나 올해부터는 분기 한도를 없애고 납입 한도를 연간 1800만원으로 확대했다. 그리고 적립금 중 소득공제 한도(연간 400만원)를 초과해 저축한 금액은 별다른 불이익 없이 언제든지 중도 인출을 할 수 있다. 다만 적립금 중 소득공제를 받은 금액이나 운용수익을 찾아 쓸 때는 기타소득세(22%)가 과세되므로 주의해야 한다.

금융소득 종합과세를 피하거나 절세를 위해 한꺼번에 목돈을 맡겨야 하는 투자자 중에는 이 금액도 작다고 불멘소리를 할 수도 있을 것이다. 하지만 총 한도가 1800만원으로 정해진 것이 아니라 매년 1800만원씩 추가로 적립할 수 있다는 점에서 결코 작은 금액이 아니다. 게다가 연금저축은 국내 거주자라면 가입 자격이나 연령에 제한을 두고 있지 않기 때문에 이미 사전 증여가 이뤄진 재산이라면 가족 명의로 분산해 투자하는 것도 생각해볼 수 있다.

수명과 함께 노후생활 기간도 함께 늘어나면서 준비해야 할 노후자금 규모는 과거보다 훨씬 커졌다. 하지만 저성장과 저금리 영향으로 국내에서 마땅한 투자 대안을 찾기가 만만치 않아졌다. 이런 맥락에서 보면 해외 투자의 필요성은 갈수록 높아질 것으로 예상된다. 그리고 기왕에 노후 대비를 위해 해외 투자에 나선다면 절세 효과가 뛰어난 연금저축펀드 계좌를 활용하는 것이 좋은 방법이 될 것이다. ㉞

3

소득공제가 세액공제로 바뀌면 어떻게 되는 건가요?

... 최근 연금저축의 소득공제 혜택이 세액공제로 바뀔 거라는 말에 사람들의 관심이 집중되고 있다. 사람들이 연금저축에 가입하는 가장 큰 목적이 여전히 소득공제이기 때문에 이 같은 관심은 당연한 것이다.

저축금액이 크고 소득세율 높을수록 소득공제 혜택 많아

먼저 기존의 연금저축 소득공제에 대해서 다시 한번 짚어보자. 소득공제란 과세의 대상이 되는 소득 중에서 일정 금액을 공제해주는 것을 의미하며, 연금저축의 경우 해당 투자금액을 전체 소득에서 차감하는 방식으로 계산된다. 예를 들어 과세표준이 3000만원인 홍길동이라는 투자자가 연금저축에 200만원을 불입했다면, 연말정산 시 이 200만원이 소득에서 공제가 되어 2800만원에 대해서만 세금을 납입하면 된다. 과세표준이 3000만원인 사람은 소득세율(지방소득세 포함)이 16.5%이기 때문에 실제 소득세 절감액은 200만원에 16.5%를 곱한 33만원이 된다.

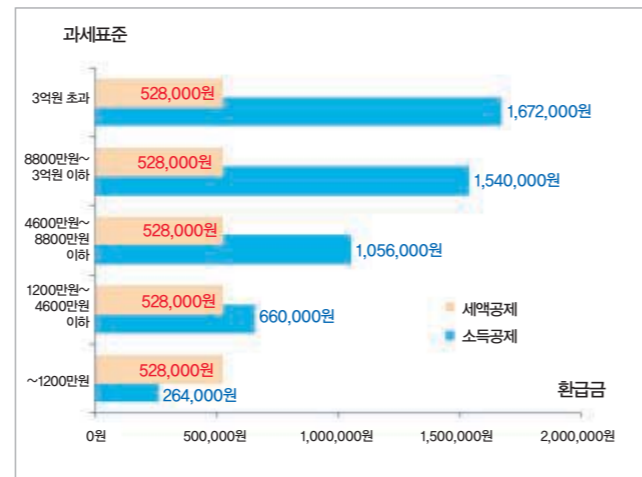
이러한 방식이다 보니 저축금액이 많아지면 소득세 절감액은 커질 수밖에 없다. 위의 투자자가 200만원이 아니고 소득공제 한도인 400만원을 연금저축에 납입했다면 그 절세 효과는 66만원(400만원×16.5%)이 되었을 것이다. 다만 소득공제 한도가 400만원으로 정해져 있어 그 이상 저축해도 환급금은 달라지지 않는다.

소득공제 환급금에 영향을 미치는 두 번째 요소는 투자자의 소득의 크기다. 우리나라는 소득세를 산출할 때 많이 버는 사람이 세금을 더 내는 누진세율을 적용한다. 따라서 연금저축에 동일한 금액을 저축하더라도 소득세율이 높은 고소득자가 더 많은 세금을 돌려받게 된다. 위의 홍길동 투자자가 과세표준이 2억원이었고 연금저축에 400만원을 저축했다면 연말정산 시 돌려받는 금액은 154만원(400만원×38.5%)이 되었을 것이다.

세액공제로 바뀌더라도 여전히 유리한 연금저축

최근에는 이 같은 방식이 고소득자에게만 유리하다고 하여, 연금저축의 세제 지원방식을 소득공제에서 세액공제로 바꾸려는

〈그림 1〉 연금저축의 소득공제와 세액공제 비교
(기본 가정: 저축금액 연간 400만원, 세액공제 12%)



세법 개정안이 국회에 상정돼 있다. 만약 법안이 원안대로 국회를 통과하게 되면 연금저축 가입자는 납입금액에 대해서 13.2%라는 동일한 비율로 공제를 받게 된다. 400만원 한도까지 저축했다고 가정하면 소득이 얼마이든 동일하게 52만8000원(400만원×13.2%)을 돌려받는 셈이다.

이와 같은 방식은 고소득자 입장에서는 손해라고 생각할 수도 있다. 당장 환급금이 줄어들기 때문이다. 앞서 과세표준이 2억원인 연금저축 가입자는 소득공제를 적용하면 154만 원을 돌려받는다. 그러나 향후 세액공제를 적용받게 되면 받는 돈이 52만8000원으로 줄어들게 된다. 단순 계산만 해봐도 100만원 넘게 차이가 나는 것이다.

하지만 그렇다고 해서 연금저축의 매력 없어졌다고 생각하면 오산이다. 소득이 많은 사람들 입장에서 보면 세액공제가 소득공제보다 불리한 것은 사실이지만, 그렇다고 다른 금융상품들 중에서 이것보다 나은 상품이 있는 것도 아니기 때문이다. 투자금액에 대해서 13.2%의 세액공제를 해준다는 것은 바꾸어 말하면 별다른 위험을 부담하지 않고 13.2%의 수익을 얻는 것과 같다. 요즘 같은 초저금리 시절에 이런 상품은 없다. ㉞



다. 그런데 기존의 연금저축에서는 이게 쉽지가 않았다. 물론 전혀 불가능한 것은 아니었지만, 투자 대상별로 새로운 계좌를 개설해야 해서 상당히 번거롭고 성가신 일이었다. 설령 여러 종류의 연금저축 상품에 가입해 포트폴리오를 구성했다고 하더라도, 부분 환매나 인출이 불가능하기 때문에 포트폴리오 내 상품 비중을 마음대로 조정할 수도 없었다.

그러나 새로 만들어진 연금저축펀드 계좌는 다르다. 기존의 연금저축과는 달리 계좌를 해지하지 않고도 다양한 자산에 원하는 비중만큼 투자할 수 있고, 투자 대상 자산 비중을 조정하는 것도 가능하다.

4

목돈이 쌓이면 어떻게 해야 하나요?

... 저금리가 장기화되면서 연금저축 계좌에서 펀드에 투자하려는 사람이 늘고 있다. 보험이나 신탁상품과는 달리 연금저축펀드를 활용하면 국내의 다양한 주식에 투자할 수 있기 때문이다. 물론 무엇보다 안전하게 관리해야 할 노후자금을 변동성이 큰 주식에 투자하는 게 불안해 보일 수도 있다. 하지만 그렇다고 지금 같은 저금리 시대에 안전자산만 고집할 수도 없는 노릇이다. 그나마 다행이라면 연금저축은 목돈을 한꺼번에 맡기는 거치식이 아니라 매달 일정한 금액을 나눠 투자하는 적립식이기 때문에 상대적으로 안전하다고 할 수 있다.

적립식 투자가 안전하다고는 하지만 그렇다고 언제나 통하는 만병통치약은 아니다. 투자기간이 길어지고 적립금 규모가 커지면 거치식 투자와 마찬가지로 주가 등락에 따라 자산가치가 출렁거리게 된다. 처음 적립금이 얼마 되지 않았을 때는 주가가 오르고 내릴 때 미동도 하지 않던 투자자도 적립금이 일정 규모 이상 커지면 조그마한 주가 변동에도 노심초사하게 된다.

목돈이 되면 자산을 나눠야 한다

따라서 적립식 투자자들은 쌓인 돈이 일정 규모 이상이 되면 시장 하락 위험을 회피하기 위해 뭔가 다른 방식의 대처가 필요해진다. 가장 적합한 대응은 자산의 일부를 채권 등의 안정형 자산에 배분하는 것이다.

연금저축펀드의 경우 상당수 투자자들이 적립식으로 투자를 하고 있으므로, 목돈이 쌓이면 마찬가지로 자산 배분을 해줘야 한

구체적으로 자산 배분을 어떻게 할 것인지에 대한 문제는 투자자에 따라서 다르다. 쌓인 돈은 무조건 안전하게 관리하겠다고 마음먹었다면 자산의 대부분을 채권형 펀드 등의 안정형 자산에 투자할 수도 있고, 어느 정도 수익을 추구해야겠다고 생각했다면 주식형 펀드 등에 30~60% 정도를 투자할 수도 있다.

중요한 건 원칙을 하나 세우고 그것을 계속 지키는 것이다. 예를 들어 나는 목돈이 쌓이면 주식형 펀드에 50%, 해외채권형 펀드에 50% 투자하겠다고 마음을 먹었다면 어느 정도 돈이 모일 때마다 주기적으로 이렇게 자산 배분을 하면 되는 것이다.

정기적인 포트폴리오 리밸런싱도 중요하다

다만 주의할 점은 시간이 지나면 자산 배분 비율이 변한다는 점이다. 연초에 주식과 채권 비중을 각각 50%로 맞춰놨다고 하더라도 연말이 되면 주식 가격이 올라서 주식 비중이 60%가 되어 있을 수도 있다. 이 같은 상황이 되면 포트폴리오 리밸런싱을 해주는 것이 좋다.

포트폴리오 리밸런싱은 그동안 가격이 많이 오른 자산을 처분한 돈으로 가격이 덜 오르거나 떨어진 자산을 취득하는 작업이다. 즉 고평가된 자산을 처분해 저평가된 자산을 취득하기 때문에, 이를 정기적으로 실시하면 포트폴리오의 수익률을 높일 수 있다. 연금저축 계좌는 한꺼번에 여러 상품에 동시에 가입할 수 있을 뿐만 아니라 투자 대상 자산이나 상품 비중을 필요할 때마다 언제든지 조정할 수 있으므로 손쉽게 리밸런싱이 가능하다. ㉞

5

서비스와 수익률이 불만인데 어떻게 해야 할까요?

... 연금저축에 가입 한다음 수익률이나 서비스가 불만스럽다는 이유로 해지하는 사례가 많다. 하지만 연금저축의 해지는 신중해야 한다. 중도에 해지하면 불이익이 따르기 때문이다. 소득공제를 받은 금액에 대해 22%(불가피한 경우는 16.5%)의 기타소득세를 물어야 하고, 2012년 이전에 가입한 연금저축은 5년 이내 해지 시 전체 적립액의 2.2%에 해당하는 해지가산세를 추가로 내야 한다.

그러므로 가입한 연금저축에 불만이 있다면 다른 대안을 찾아야 한다. 이때 활용할 수 있는 것이 연금저축 계약 이체 제도다. 연금저축 계약 이체는 기존에 가입한 연금저축 상품의 적립금을 다른 금융사로 이체하는 것이다. 중도 해지와는 다르다. 중도 해지를 하면 금전적 손해를 감수해야 하지만, 계약 이전을 하면 금전적 손해 없이 소득공제 혜택도 유지할 수 있다.

연금저축 계약 이체 절차를 진행하기 전에 가입한 연금저축 상

품의 계약이체가 가능한지 먼저 확인해야 한다. 우선 연금저축에서 연금을 지급받고 있는 경우는 대부분 계약 이체가 쉽지 않다. 또 실효된 연금저축보험도 계약 이체를 할 수 없다. 계약 이체를 하려면 미납한 보험료를 모두 내고 부활시킨 후에만 가능하다. 또한 1인당 납입 한도인 연간 1800만원 이상 납입한 연금저축 계좌는 계약 이체가 불가능하다.

연금저축 계약을 이체하려면 먼저 이체할 금융사의 지점을 방문해야 한다. 직원과 상담을 통해 계약 이체가 가능한지 여부를 먼저 상담하고, 계좌를 개설한 후 투자할 상품을 선택하면 된다. 그리고 현재 연금저축 계약이 있는 금융사 지점을 방문하여 연금저축 계약 이체 의사를 밝히고, '계약 이체 신청서'를 제출하면 된다. 위의 두 단계를 진행하고 나면, 통상 5영업일 이내에 이전할 계좌로 이전 금액이 송금된다. 이 절차가 끝나면 이전하는 회사의 직원으로부터 거래 명세 확인 연락이 오면 그 해당 내용을 확인할 수 있다. ㉞

6

자영업자도 소득공제를 받을 수 있나요?

... 자영업자는 근로자에 비해 더욱 세밀한 노후 준비가 필요하다. 근로자들은 국민연금, 퇴직연금, 개인연금의 3층 보장으로 노후를 준비하지만, 자영업자는 회사가 지원하는 퇴직금이 없어 국민연금을 제외하면 스스로 노후를 책임질 수밖에 없기 때문이다.

사업이 어느 정도 자리를 잡아 소득이 많은 자영업자는 세금도 큰 걱정거리 중 하나다. 소득이 늘어나면서 무거운 세금 부담이 걱정되기 때문이다. 근로자들은 스스로 '유리지갑'이라고 투덜대지만, 자영업자들도 현금영수증과 신용카드 사용이 늘어나면서 소득원이 그대로 드러나기 마찬가지다. 게다가 근로자들에 비해 소득공제 수단도 많지 않아 세금 부담은 더욱 크게 느껴질 수밖에 없다.

따라서 자영업자들은 자산관리를 할 때 '절세'와 '노후 준비'라

는 두 가지 요소를 함께 고려하지 않으면 안 된다. 이 두 마리 토끼를 한꺼번에 잡을 수 있는 금융상품 중 하나가 바로 연금저축이다.

근로자와 마찬가지로 자영업자도 연금저축에 가입하면 적립금에 대해서 연간 400만원까지 소득공제를 받는다. 예를 들어 연 소득이 5000만원인 자영업자의 경우 연간 400만원을 연금저축에 납입했을 때 최대 66만원까지 세금을 환급받을 수 있다.

경기 상황에 따른 수입 변동이 커서 고민이 많은 자영업자라면 매월 일정한 금액을 납입하는 연금저축보험 계좌보다는 자유롭게 납입할 수 있는 연금저축펀드 계좌를 선택하는 것이 바람직하다. 올해부터는 분기당 최대 납입금액의 제한이 없어져 자금 여유가 있을 때 연간 1800만원까지 한 번에 투자할 수 있다. ㉞

7

공무원은 소득공제 혜택보다 나중에 연금소득세 부담이 더 크다고 하던데?

... “연금저축에 가입하면 당장은 소득공제를 받을 수 있어 좋지만, 나중에 연금을 받을 때 공무원연금과 합산해 세금을 내기 때문에 부담이 오히려 훨씬 커진다고 하던데 사실인가요?” 공무원들이 연금저축에 대해 가장 많이 물어보는 질문 중 하나다. 과연 그럴까.

여기에 답변부터 하자면 “과거에는 그랬을지 몰라도 지금은 그렇지 않다”고 할 수 있다.

기존 연금저축은 공무원들에게 실익이 크지 않았다

먼저 연금소득에 대한 과세 체계부터 간략히 설명해보자. 연금은 크게 국민연금, 공무원연금 등의 공적연금과 연금저축, 퇴직연금 등의 사적연금으로 구분된다. 2012년까지 연금소득은 공적연금과 사적연금을 합쳐서 연간 600만원까지만 5.5%로 분리과세를 해줬다. 이 말을 뒤집어 생각해보면 600만원이 넘는 연금 수령액은 전부 종합과세를 해버렸다는 것을 의미한다.

그런데 최근 공무원연금공단의 자료에 의하면 공무원연금 평균 수령액은 연간 기준으로 2600만원이 넘는 것으로 나타났다. 이렇게 공무원연금 수령액만 가지고도 이미 분리과세 한도를 훌쩍 뛰어넘다 보니 공무원 출신들은 애써 연금저축에 가입한다고 한들 별다른 실익이 없었다.

공무원연금 외의 다른 소득이 없다고 하더라도 16.5%의 종합소득세율을 적용받게 되어 적립 시 받은 소득공제 효과가 거의 상쇄돼버렸던 것이다.

세제 개편으로 공무원들에게 가입 문턱 낮춰

하지만 2013년 들어 연금소득세 관련 세법이 개정되면서 공무원들의 이 같은 걱정이 해소됐다. 공적연금이 분리과세 연금소득에서 제외되고 종합과세되는 것으로 바뀌었기 때문이다. 이렇게 되면 사적연금만 분리과세되는 셈이므로, 공무원들도 연금저축을 통한 연금 수령액에 대해서 저율의 연금소득세만 내면 될 가능성이 커진다. 더구나 기존에 연간 600만원에 불과하던 분리과세 한도도 1200만원으로 늘어났다.

퇴직연금이 없는 공무원들 입장에선 사적연금이라고 해야 연

연금소득 분리과세 대상 및 한도

	중전(2012년 12월 31일 이전)	개정(2013년 1월 1일 이후)
적용대상	공적연금* + 사적연금**	사적연금
한도	연간 600만원	연간 1200만원

* 국민연금, 공무원연금, 군인연금 등
** 연금저축, 퇴직연금 등

금저축밖에 없기 때문에 웬만해선 연금 수령액이 분리과세 한도를 초과하진 않을 것으로 보인다. 만약 분리과세 한도를 초과할 것 같으면 연금 수령기간을 늘리는 방식으로 연금 수령액을 줄이면 된다.

그렇다면 세제 개편 전후로 세금이 얼마나 줄었는지 조금 더 자세히 비교해보자. 공무원이었던 홍길동 씨가 60세에 퇴직하면서 매달 공무원연금에서 200만원, 연금저축에서 100만원을 수령한다고 가정해보자. 연간 기준으로 봤을 때 홍길동 씨의 공무원연금 수령액은 2400만원으로 종전 세법에 따르면 이미 분리과세 한도인 600만원을 한참 넘어선다. 따라서 연간 연금저축 수령액인 1200만원은 전액 종합소득세 과세 대상이 된다. 만약 다른 공제가 많지 않다면 홍길동 씨의 종합소득세율은 16.5%이기 때문에 연금저축에서 매년 수령하는 1200만원 중 198만원은 소득세로 납부해야 하는 것이다.

하지만 2013년부터 공무원연금이 분리과세 대상에서 제외됐기 때문에 이제 홍길동 씨의 분리과세 대상 연금소득은 연금저축 수령액인 1200만원밖에 되지 않는다. 더구나 분리과세 한도도 1200만원으로 상향되었기 때문에 분리과세만으로 납세를 종결할 수 있다.

이 경우 매년 납부하는 세금은 연령에 따라 달라지는데, 홍길동 씨처럼 60세인 경우 분리과세 세율이 5.5%이기 때문에 매년 60만원만 세금으로 납부하면 된다. 종전에 비해 세금이 3분의 1로 줄어들었다.

이 같은 세제 개편의 혜택을 받는 것은 비단 공무원뿐만은 아니다. 군인연금이나 사학연금 같은 공적연금 또한 더 이상 분리과세 대상에 포함되지 않는다. 따라서 직업군인이나 사립학교 선생님들도 연금저축에 가입했을 때 세제 혜택이 그만큼 커졌다고 하겠다. ㉞

8

퇴직금을 연금저축에 불입할 수 있나요?

... 근로자가 한 직장에서 평균 근무하는 기간은 5.8년밖에 되지 않는다고 한다. 이렇게 이직이 잦아 보자니 직장을 옮길 때마다 받는 퇴직금이 노후생활비로 축적되기보다는 그때그때 필요에 따라 생활비로 소진되기 일쑤다. 대출을 갚는 등의 건설적인 목적으로 쓰이기도 하지만, 이러한 상황이 반복된다면 정작 본인의 노후가 닳았을 때 쓸 수 있는 자금이 줄어들 수밖에 없을 것이다. 이러한 악순환을 막을 방법이 없을까.

퇴직연금 도입 사업장 근로자 :

개인형 퇴직연금(IRP)을 활용하여 퇴직금 관리

다행히도 퇴직연금이 도입된 사업장은 직장을 옮길 때마다 받는 퇴직금을 통산할 수 있는 장치가 마련됐다. 개인형 퇴직연금(IRP, Individual Retirement Pension) 계좌가 바로 그것인데, 직장을 옮길 때마다 받은 퇴직금을 IRP 계좌에 모아 두었다가 은퇴한 다음에 연금으로 받거나 일시에 찾아 쓰면 된다.

2012년 7월부터는 퇴직연금 제도를 도입한 사업장에서는 근로자들에게 퇴직금을 현금으로 주는 게 아니라 IRP 계좌에 이체하고 있다. 이때 퇴직금은 퇴직소득세를 납부하기 이전 금액으로 이전되고 나중에 IRP 계좌에서 찾아 쓸 때까지 납세가 유예되기 때문에 그만큼 과세 이연 효과를 누릴 수 있다. 더구나 IRP 계좌로 운용하다가 나중에 연금으로 받게 되면 3.3%의 낮은 연금소득세율을 적용받는다. 55세 이상이라면 퇴직급여를 목돈으로 넣고 바로 다음 달부터 연금으로 수령할 수 있다는 장점도 있다.

퇴직연금 비도입 사업장 근로자 :

개인형 퇴직연금(IRP)과 연금저축 계좌 중 선택

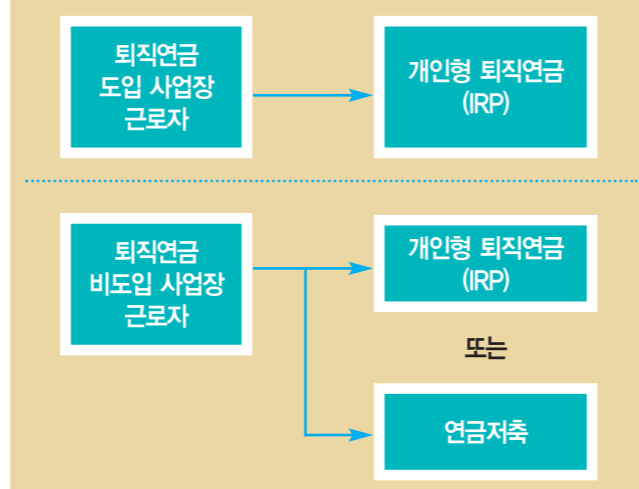
그렇다면 아직 퇴직연금을 도입하지 않은 사업장 근로자들은 어떻게 될까. 이들은 퇴직할 때 여전히 6~38%의 퇴직소득세를 원천징수하고 남은 금액을 일시에 현금으로 수령한다. 이 돈을 그냥 받아서 써버린다면 고스란히 퇴직소득세를 내야 한다. 이런 경우 이 돈을 실질적인 은퇴 시까지 세금을 이연하면서 관리하고 싶다면 두 가지 대안이 있다.

첫 번째는 별도로 IRP 계좌를 개설한 다음에 여기에 퇴직금을 이체하는 방식이다. 위에서 설명한 퇴직연금 도입 사업장의 근로자들과 동일한 방식이라고 생각하면 된다. 두 번째 방식은 연금저축 계좌에 이체하는 것이다. 이 때 퇴직금은 수령한 날로부터 60일 이내에 이체해야 하며, 퇴직금 중 일부만 이체할 수도 있다. 이렇게 하면 퇴직소득금액 중 연금저축 계좌에 이체된 비율만큼 퇴직소득세를 돌려받게 된다. 그리고 추후 연금저축 계좌에서 퇴직금을 인출할 때까지 퇴직소득세 원천징수는 유예된다.

여기서 한 가지 걱정이 생길 수 있을 것이다. 원래 연금저축 계좌의 연금소득세는 원칙적으로 5.5%다. 더구나 5년 이상 납입해야 한다는 조건도 있다. 따라서 IRP에 비해서 불리하지 않을까 하는 우려가 그것이다. 그러나 이 부분은 기우에 불과하다. 변경된 세법하에서는 퇴직급여를 넣었던 부분을 연금으로 받을 때 연금저축 계좌라고 하더라도 3.3%의 낮은 세율을 적용받기 때문이다. 거기다가 5년이라는 거치기간 제한도 없어진다. 즉 IRP 계좌나 연금저축 계좌나 세제상의 차이점이 전혀 없다는 점이다.

퇴직금은 실제로 은퇴할 때 써야만 그 의미가 있다. 이직하면서 받은 퇴직금을 연금저축으로 관리한다면 본인의 노후를 좀 더 충실하게 대비할 수 있을 것이다. ㉞

근로자 유형별 퇴직금(퇴직연금) 과세 이연 활용 가능 상품



9

연금저축 운용수익은 금융소득종합과세에 해당이 안 되는데 사실인가요?

... 작년까지만 해도 연금저축에 400만원 이상 돈을 넣는 사람은 별로 없었다. 연금저축이란 소득공제 한도까지만 넣는 상품이라는 인식이 강했기 때문이다. 하지만 2013년부터 금융소득 종합과세 대상자가 금융소득 4000만원 이상인 사람에서 2000만원 이상인 사람으로 변경되면서, 부유층을 중심으로 이러한 생각이 조금씩 바뀌고 있다.

투자금액은 매년 1800만원까지 종합과세 대상에서 제외

그 이유를 알려면 먼저 금융소득 종합과세에 대해서 이해해야 한다. 금융소득종합과세란 금융소득을 다른 종합소득과 합산하여 과세하는 것을 말한다. 본래 이자나 배당 같은 금융소득은 금융기관에서 소득세(14%)와 지방소득세(1.4%)를 원천 징수한 다음 지급하기 때문에 소득자들이 별도로 세금 신고를 하지 않아도 된다.

하지만 금융소득이 모두 합해 2000만원을 넘어서면 원천 징수만으로 과세가 끝나지 않는다. 이 경우 납세자는 2000만원을 초과한 금융소득을 다른 종합소득(근로소득, 사업소득 등)과 합산한 다음 이듬해 5월 종합소득세를 신고, 납부해야 한다. 이때 금융소득에 누진세율(6.6~41.8%)이 적용되면서 세금 부담이 늘어나게 되는 것이다.

이 경우 연금저축을 활용하면 금융소득종합과세 부담을 어느 정도 덜 수 있다. 연금저축에서 발생한 수익에 대해서는 당장 이

자나 배당소득세를 내지 않아도 되기 때문에 금융소득종합과세를 걱정할 필요가 없기 때문이다.

연금저축의 저축 한도가 상향된 것도 금융자산가들 입장에서 주목해볼 만하다. 2012년까지만 해도 연금저축은 분기에 300만원까지 적립이 가능했지만, 올해부터는 분기 한도를 없애고 연간 저축 한도도 1800만원으로 늘렸다. 배우자까지 가입하면 금융소득종합과세를 걱정하지 않고 매년 3600만원을 적립할 수 있는 셈이다. 부자들 입장에서 그리 큰 금액이 아니라고 생각할 수도 있지만, 연금저축이 장기 적립 상품이라는 점에서 매년 이만큼씩 저축하면 누적 효과를 무시하지 못할 것이다.

유동성이 강화된 것도 장점

유동성이 강화된 것도 장점 중 하나다. 홍길동이라는 투자자가 연금저축에 1000만원을 투자해 400만원을 소득공제 받았다고 가정해보자. 만약 급한 일이 생겨 적립금 중 600만원을 찾아 쓴다면 세금을 얼마나 내야 할까. 결론부터 말하면 이 투자자는 추가로 세금을 한 푼도 낼 필요가 없다. 연금저축은 전체 적립금에서 '소득공제를 받은 금액'과 '운용수익'에 대해서만 연금을 수령할 때 연금소득세를 내거나 중도 인출할 때 기타소득세나 퇴직소득세를 납부하면 된다. 따라서 소득공제를 받지 않은 금액은 연금으로 받든 아니든 중도에 찾아 쓰든 간에 세금을 낼 필요가 없다. 이는 세법을 개정하면서 2013년부터 연금저축에서 자금을 인출할 때 소득공제 받지 않은 금액을 우선 찾아 쓸 수 있도록 인출 순서를 정해줬기 때문이다.

이처럼 금융소득 종합과세를 피할 수 있는 절세 혜택과 함께 유동성까지 보장되다 보니, 이를 마다할 금융자산가들은 많지 않아 보인다. 최근 부유층들 사이에서 연금저축이 반드시 지녀야 할 '머스트 해브(Must Have)' 금융상품으로 자리 잡아 가는 데는 다 이유가 있는 셈이다. ㉞

연금저축의 인출 순서

2012년 이전	2013년 이후
<p>▶ 과세대상 연금소득 신청</p> <p>- 연금수령시 연금개시일의 과세비율로 과세대상 연금 소득 신청</p> $\text{연금} \times \frac{\text{연금수령개시일 현재 과세대상 금액}}{\text{연금수령 개시일 현재 연금 재원 총 평가액}}$ <p>- 과세대상 연금소득 : 투자금액 중 소득공제 받은 금액, 운용수익</p> <p>▶ 과세대상 연금 외 소득 신청</p> <p>- 해지 및 연금외 수령시 수령일 현재 과세비율로 신청</p> $\text{연금외 수령액} \times \frac{\text{수령일 현재 과세대상 금액}}{\text{수령일 현재 연금 재원 총 평가액}}$	<p>▶ 연금계좌의 소득원천에 따른 인출 순서(①→②→③)</p> <p>① 과세 제외 금액 (소득공제 받지 못한 금액)</p> <p>② 이연퇴직소득 (연금계좌에서 직접 인출하는 퇴직소득 포함)</p> <p>③ 그 밖의 소득금액 (소득공제액 + 운용소득)</p> <p>▶ 인출금액은 수령 방법에 따라 소득 구분</p> <ul style="list-style-type: none"> · 연금 수령 ⇒ 연금소득 · 연금외 수령 ⇒ 기타소득, 퇴직소득

10

연금을 수령할 때 세금은 얼마나 내나요?



일러스트 · 김영민

... 연금저축의 소득공제 혜택에 대한 관심과는 달리 연금을 수령할 때는 어떤 세금이 발생하는지를 알아보고 가입하는 사람은 많지 않다. 하지만 연금저축에 가입해서 노후자금으로 활용하는 것이 최종 목표라면, 연금저축에서 적립금을 찾아낼 때 발생하는 세금을 줄일 수 있는 방법에 대해 알아보고, 내게 맞는 연금저축 수령 전략을 꼼꼼히 따져봐야 한다.

연금저축은 일시금보다 연금으로 받는 게 유리

연금저축 계좌의 적립금을 연금으로 받느냐 아니면 연금 이외의 다른 방법으로 수령하느냐에 따라 적용하는 세금 종류와 세율이 달라진다. 먼저 연금으로 수령하는 경우부터 살펴보자. 적립금

을 연금으로 수령할 때는 연금소득세가 과세되는데, 나이와 연금 수령방법에 따라 세율이 달라진다. 연금은 55세부터 수령할 수 있는데, 이때부터 69세까지 세율은 5.5%(지방소득세 포함), 70~79세는 4.4%, 80세 이상이면 3.3%이다.

소득 원천이나 연금 수령방법에 따라 적용되는 세율도 달라진다. 퇴직연금이나 퇴직금으로 받은 퇴직소득으로 연금을 받는

<표 1> 연금소득세 원천 징수 세율

연령 및 유형	세율(지방소득세 포함)
일반적인 경우	5.5%
종신형 연금수령, 70세 이후 수령	4.4%
퇴직소득 수령, 80세 이후 수령	3.3%

* 자료 : 중복 적용 시 유리한 세율 적용

이연퇴직소득의 경우 3.3% 세율을 적용한다. 그리고 연금을 종신형으로 수령할 때는 4.4%의 세율을 적용한다. 종신형이란 연금 가입자가 살아 있는 동안 계속 연금을 지급하는 방식이다. 만약 앞서 설명한 내용이 중복되는 경우에는 가장 낮은 세율을 적용한다.

연금저축을 연금 이외의 방법, 즉 중도 인출하거나 일시금으로 받을 때는 세금이 달라진다. 만약 연금저축 납입금 중 소득공제를 받은 금액을 중도 인출하거나 연금이 아닌 일시금으로 수령하면 22%(불가피한 경우 16.5%)의 기타소득세를 낸다. 또한 기타소득이 300만원을 초과하면 다른 종합소득과 합산되기 때문에 세 부담이 더 커질 수 있다.

연금 수령 시 매년 수령액이 1200만원을 넘지 말아야

대부분 연금저축에 대한 과세는 금융기관에서 원천징수하는 것으로 종결되기 때문에 일반 가입자들이 별로 신경 쓸 일은 없다. 하지만 퇴직연금과 연금저축에서 매년 수령하는 연금액이 1200만원을 넘으면 이를 다른 소득과 합산해 종합소득세를 납부해야 한다. 이때 주의해야 할 것은 1200만원을 초과한 금액만 종합소득에 합산하는 것이 아니라, 해당 소득 전부를 종합소득에 합산한다. 이처럼 이미 공적연금이나 다른 소득이 많아 높은 소득세율을 적용받는 경우에는 추가로 납부해야 할 세금이 많아져 부담이 될 수밖에 없다.

그러므로 은퇴 후에도 다른 소득원이 있다면 퇴직연금과 연금저축의 수령시기를 조절해서 매년 사적연금 수령액이 1200만원을 넘지 않도록 하는 것이 매우 중요하다.

은퇴 후에도 다른 소득원이 있는 고소득자는 퇴직연금과 연금저축의 수령기간이 겹치지 않도록 조정하는 방법을 생각해볼 수 있다. 예를 들어 퇴직연금을 먼저 수령한 다음 연금저축을 나중에 수령하는 것이다. 아니면 매년 수령하는 연금이 1200만원 미만일 때까지 연금수령기간을 연장하는 것도 좋은 방법이다. 현재 연금저축은 최소수령기간만 10년으로 제한되어 있을 뿐, 연금을 10년 이상 수령하면 길게 받아도 아무런 제약이 없다.

내게 맞는 연금저축 수령 전략을 세워라

본인 명의의 연금저축을 가진 맞벌이 여성도 연금 수령전략은

<표 2> 국민연금의 노령연금 수급 개시 연령

출생연도	1953~56년생	1957~60년생	1961~64년생	1965~68년생	1969년 이후
수급 개시 연령	61세	62세	63세	64세	65세



퇴직연금과 연금저축에서 매년 수령하는 연금액이 1200만원을 넘으면 이를 다른 소득과 합산해 종합소득세를 납부해야 한다. 이때 주의해야 할 것은 1200만원을 초과한 금액만 종합소득에 합산하는 것이 아니라, 해당 소득 전부를 종합소득에 합산한다.

매우 중요하다. 남편 사망 후 홀로 보낼 기간의 소득을 마련해줄 수 있는 좋은 대안이 될 수 있기 때문이다. 연금저축은 55세 이후부터 10년 이상 연금으로 받을 수 있는데, 연금 수령시기는 본인이 결정할 수 있기 때문이다.

예를 들어 본인 명의의 연금저축을 55세부터 수령하는 것이 아니라, 70세부터 연금을 수령한다고 가정해보자. 이 경우 연금저축 계좌의 적립액은 불어나고, 연금 수령에 따른 세금을 줄일 수 있다. 연금 수령자의 연령에 따라 70세 이상은 4.4%, 80세 이상은 3.3%의 세율이 적용되기 때문이다. 또한 남편이 먼저 사망하여 남편의 연금이 끊기더라도, 맞벌이 여성의 국민연금과 연금저축을 활용한다면 본인이 사망할 때까지 1인 생활비 정도는 충분히 마련할 수 있다.

마지막으로 퇴직을 하고, 국민연금을 수령하기 전까지 다른 소득원이 없는 경우에도 연금저축은 요긴하게 쓰일 수 있다. 국민연금의 노령연금은 빨리야 61세부터 수령할 수 있고, 1969년 이후 출생자는 65세가 되어야 국민연금을 수령할 수 있다. 반면 연금저축은 55세만 넘으면 연금으로 수령할 수 있기 때문에 정년퇴직 후 국민연금 수급시기 전까지 소득 공백기를 메우기에 제격이라고 할 수 있다.

연금저축 납입기간이 줄어든 것도 장점이다. 지난해까지만 해도 연금저축은 최소 10년 이상 납입해야 연금으로 수령할 수 있었다. 당장 정년퇴직까지 시간이 얼마 남지 않은 50대 입장에서 연금저축에 가입하고 싶어도 할 수 없는 이유가 여기에 있었다. 하지만 2013년부터 최소납입기간이 5년으로 줄어들었다. 그리고 납입 한도를 분기 300만원에서 연간 1800만원으로 확대함으로써, 50대 직장인들이 단기간에 소득 공백을 메울 재원을 마련할 수 있게 됐다. ㉞

언어가 통하지 않는 사람과 만날 때,
우리는 통역사를 찾는다.
박물관이나 미술관 등에서 전시물에 대해
자세히 알고 싶으면 도슨트(Docent, 전문 안내인)를
따라다니며 설명을 듣는다.
이처럼 어떤 것(상대)을 잘 알지 못할 때
우리는 소통과 이해를 도와줄 누군가를 찾게 된다.
요즘 우리 사회가 '숲해설가'를
찾는 이유도 그런 맥락이 아닐까.
자연을 지배와 개발의 대상으로 여기며
철저히 훼손해오는 동안
단절돼버린 숲과 인간 사이를 다시 이어주기 위해
노력하는 사람들, 숲해설가.
거대한 자연의 언어를 통역해주며
인간과 자연의 영원한 공생을 위해
인생 2막을 뜻있게 가꿔나가고 있는,
한국숲해설가협회 김의식(65) 대표를 만나본다.

글 · 김경화 객원기자 1010kimchi@naver.com



자연과 인간을 통역하는 숲해설가 김의식 한국숲해설가협회 대표

“거대한 세계, 자연을 읽어드립니다”

한영수 기자

... “숲해설가요? 한마디로 숲과 인간의 가운데쯤에서
양쪽에 다리를 놓아주는 사람이라고 할까요? 숲에 대해 설명을 하
기보다 숲을 이해하고 발견하도록 도와주는 사람들이죠. 숲해설
을 듣게 되면 숲과 특별한 관계를 맺게 되거든요.”

이들테면 '숲에 갔더니 무수한 나무와 풀들이 있었다'가 아니
라, '오늘 갈참나무를 보고 애기똥풀을 만났다'는 식으로 그들을
하나하나의 분명한 개체로 인식하고 알아가고 기억하게 된다는
것이다. 그렇게 관계를 맺게 된 숲은 친구처럼 계속 찾아가고 만나
고 싶은 특별한 존재가 되고, 이로써 숲과 인간은 자자손손 더불어
건강하고 행복하게 잘 살아갈 수 있게 된다는 이야기다.

“제가 숲해설에 입문한 2003년만 해도 '숲해설'을 한다고 하면
'네? 스페셜(special)요?' 라고 했어요. (듣고 보니 정말 숲해설가 수
패셜과 스페셜의 발음이 비슷하다.) 그런데 요즘은 숲을 찾는 사
람이 많아지고 숲해설을 요청하는 관람객뿐 아니라 숲해설가를
지원하는 사람들도 늘고 있지 않아요? 이러한 분위기가 유행처럼 사
그라지지 않도록 잘만 이끌어간다면, 우리 후손들은 훨씬 더 지혜
롭게 자연과 공생할 수 있게 될 거예요.”

열정과 호기심으로 가꿔낸 인생 2막

10년은 고사하고 불과 1, 2년 전만 해도 이색 직업으로 소개되던
이 '스페셜'한 직업에 대해 요즘 특히 많은 은퇴자와 은퇴 준비자들
이 관심을 가지고 있는 만큼, 그에게 좀 더 질문을 던져보았다.

“자격이요? 일정한 교육만 받으면 누구나 할 수 있어요. 산림청
에서 인증한 단체나 교육기관에서 140시간의 이론 교육과 실습 교
육 30시간을 이수하면 숲해설가 자격을 취득할 수 있어요.”

숲해설가가 되면 전국의 휴양림, 국유림, 수목원, 생태공원, 도
시숲 등에서 숲해설 활동을 할 수 있고, 요즘은 숲이 아니라더라도 학
교 등의 장소에서 그곳에 있는 생태를 활용해 자연 학습을 하는 등
그 범위가 점점 확장되고 있다. 그의 설명에 따르면 우리나라에 숲
해설가가 등장하기 시작한 것은 1998년, 외환위기 이후 정부가 일
자리 창출을 목적으로 국민대 사회교육원에 '자연환경안내자' 과
정을 설립하면서부터다. 그 후 이곳에서 교육을 받은 이들이 2000
년 4월에 한국숲해설가협회(이하 협회)를 설립했고 산림청의 인가
를 받아 숲해설가 교육을 시행해왔다. 지금은 협회와 국민대 외에
도 숲연구소, 숲생태지도자협회, 영남대 등 전국에 20개가 넘는 인
증 교육기관이 있어 매년 수백 명의 숲해설가들을 양성하고 있다.

숲해설은 자연 생태만 알면 되는 게 아니라 사람을 상대하는 일
인 만큼 숲해설 개론부터 산림, 토양, 야생 동식물학, 교육심리, 커
뮤니케이션, 스피치, 응급처치 등에 이르기까지 다양한 분야를 폭
넓게 공부해야 한다. 더욱이 숲해설가가 되고 난 후에도 꾸준히 지



숲해설가는 숲을 찾는 다양한 계층과 연령, 직업의 사람들을 대상으로 하기 때문에 그들의 눈높이에 맞는 프로그램을 개발하고 진행하기 위해 항상 배우고 공부한다.

속해야 하는 공부가 있는데, 바로 현장 학습이다.

“자연은 늘 움직이고 변하는 생명체라 계절마다 바뀌고, 심지어
볼 때마다 달라요. 아무리 책으로 공부를 많이 해도 직접 실물을 보
며 확인하고 익히지 않으면 헛지식이 되고 말죠. 특히 숲해설이 예
정되면 현장 모니터링을 꼼꼼히 해야 해요. 한번의 교육을 위해 최
소 두 번 이상 현장을 답사하고 준비하죠. 항상 관찰하고 공부해야
하니 지루할 틈이 없다는 것이 매력이자 애로사항이에요. (웃음)”

아닌 게 아니라, 얼마 전 김의식 대표가 출연해 숲해설가에 대
해 소개한 어느 방송 프로그램에서는 방송 중에 '숲해설가의 단점
은 공부를 많이 해야 하는 것'이라는 자막이 나가기도 했다. 또, 숲
에서 일하니 마음이 즐겁고 용돈벌이도 하면서 건강도 챙길 수 있
어 풍부한 지식과 인생경험을 갖춘 은퇴자들에게 더할 나위 없이
유리(?)한 일인긴 하지만, 자원봉사의 개념이 짙어 시간과 노력에
비해 대가가 부족하다는 지적도 있었다. 이처럼 녹록지 않은 일에
김 대표는 어떻게 발을 들여놓게 된 걸까.

“어릴 때 시골에서 자라다 도시로 왔기 때문인지 늘 자연에 대
한 향수가 있었어요. 산이나 숲, 식물 같은 것도 좋아하고, 같은 식
물을 키워도 죽이는 사람이 있는데, 저는 살리는 쪽이었죠(웃음).
대학도 국문과를 가고 싶었지만 어디 제 뜻대로 할 수 있나요? 결
국 법대를 갔고 대학원도 도시행정을 공부했어요. 그런데 대기업
사무직으로 20여 년을 근무하다 보니 어느 날 문득 내가 일하는 게
아니라 회사의 조직과 시스템이 일하는 것임을 깨달았죠. 저 혼자
할 수 있는 일은 운전 말고는 없더라고요. 마침 회사에서 영종도 인
천국제공항 공사 현장을 맡아줄 협력업체를 찾고 있었는데, 제가
손을 번쩍 들어 자원을 했어요. 거기서 경영자로 10여 년을 일하면
서 짬짬이 시간을 내 좋아하는 분야의 공부를 시작했죠. 처음 시작
한 것이 원예치료사였고, 거기서 숲해설가라는 걸 알게 되어 과정
을 밟게 된 거예요.”

그때부터 그는 낮에는 회사 일을 하고 저녁엔 원예치료사부터



김의식 대표

김의식 대표는 인천국립생물자원관에서도 5년째 전시해설자로 봉사하고 있다.

숲해설가, 명상지도사, 전시전문해설사 등 관련 전문 과정을 배우고 익혔다. 자연히 주말에는 현장 학습과 자원봉사로 숲에서 보내는 날이 많았다. 숲해설을 잘하려면 기초가 필요하겠다는 생각에 방송통신대 농학과에 들어가 공부를 마쳤고 교육학과도 졸업했다. 문화교양학과는 도저히 시간이 나지 않아 지금 잠시 휴학을 한 상태. 그는 자신이 좋아하는 분야에 몸을 담고 필요한 자질과 자격을 갖추기 위해 꾸준히 노력했더니 언제부턴가 그를 찾는 이들이 많아졌고, 바쁘지만 즐겁고 보람 있는 인생 2막을 펼쳐나가게 되었다고 말한다.

기적이 일상이 되는 '숲학교'를 꿈꾸며

“시간이 없어 전시회에 못 갔더니, 이렇게 사진을 보내주셨네요.” 그가 휴대폰에 방금 도착한 사진을 보여주며 말했다. 근사한 국화분재 사진이었다. 올 초부터 1년 가까이 국화분재기술자양성교육을 받았는데, 지금 작품전시회를 열고 있단다. 거기에 출품한 김 대표의 작품을 다른 사람이 찍어서 보내준 것이었다. 그의 바쁜 일상을 단적으로 엿볼 수 있는 대목이었다. 그는 현재 중장비 임대 사업을 하면서 숲해설가로 활동하고, 협회 상임대표도 맡고 있다. “협회는 무보수 봉사직이지만 할 일이 정말 많아요. 하지만 명예와 자부심을 느껴요. 지난 식목일 행사에 박근혜 대통령과 산림청장 옆에 나란히 서 있었으니, 그런 영광을 언제 누리보겠어요?(웃음)” 실제 인터뷰 중에도 그는 계속 전화를 받아야 했다. 특히 협회 주관으로 11월 8, 9일 충주에서 열리는 전국숲해설가대회를 이틀 앞둔 시점이라 더 분주해 보였다. 그는 인천국립생물자원관의 전시전문안내자로도 5년째 봉사를 하고 있다. 또 한 달에 두 번 할아버지 숲해설가로 유치원을 찾아가고, 일주일에 3일은 서울 송파구의 한 초등학교에 가서 정규수

업 시간에 스토리텔링을 한다. 그가 보여준 또 다른 명함에는 ‘송파구 실버스토리텔러/이야기 할아버지’라고 써어 있었다. 올봄에 송파구청에서 교육을 받고 학교에 파견됐는데 아이들 반응이 좋아서 9월에 끝내기로 했던 일정이 내년 2월까지 연장됐다고 한다.

“4살짜리 아이들 열댓 명이 ‘할아버지~’ 하면서 달려와 안기는 데, 한 명이라도 빠뜨리면 큰일 나거든요. 한꺼번에 안다가 뒤로 벌러덩 넘어지기 일쑤죠. 초등학교에서도 아이들이 저만치서부터 ‘안녕하세요’ 하고 달려와 알은척을 하고 인사를 하는데, 얼마나 예쁘지 몰라요. 생각보다 많은 노력과 시간을 뺏기는 일이지만 그만둘 수가 없는 이유죠. 허허허.”

아이들 얘기를 하는 김 대표의 얼굴에 웃음꽃이 만발한다. 영락 없는 ‘손자바보’ 할아버지의 모습이다. 학교에 가서 아이들을 자주 접하면서 그에겐 좋은 생각이 떠올랐고, 기회가 닿는 대로 산림청 등에 부지런히 의견을 개진하고 있단다. 요즘 학교에 교내 안전과 질서를 위해 보안관을 파견하는데, 그 자리에 숲해설가를 보내자는 의견이다. 숲해설가들의 소양과 인격, 지식이라면 아이들이 자연과 더불어 바르고 건강하게 자랄 수 있게 보살펴주는 최고의 책임자가 되지 않겠느냐는 것이다.

“숲해설가라면 누구나 경험하는 부분인데, 숲은 인간을 무장해제시키는 힘이 있어요. 학교폭력 가해자, 피해자 학생들을 데리고 숲해설 프로그램을 할 때, 아이들을 그냥 얼마 동안 숲에 놓아두면 스스로 마음을 열고 얘기를 시작하거든요.”

대모산에서 6년간 자원봉사를 할 때도 비슷한 경험을 했다고 한다.

“10여 명의 정신지체장애아들과 1달에 서너 번씩 만나 숲해설 프로그램을 진행했는데, 눈조차 마주치지 않던 한 아이가 6개월 정도 지나니까 제게 먼저 손을 내밀어 잡는 거예요. 아이들을 지도하는 교사가 기적 같은 일이라고 놀라워했지만, 저는 이런 경험이 낯설지 않아요. 물론 지속적으로 숲을 접하는 것이 중요하죠. 그래서 저는 숲해설가 선생님들에게 ‘우리는 숲에서 70점은 미리 따고 들어가는 쌤’이라고 말하곤 합니다.(웃음)”

앞으로 김의식 대표의 꿈은 이러한 기적을 누구나 경험할 수 있도록 하는 숲학교를 만드는 것이다. 숲에 와서 휴식을 하고 명상을 하면서 궁극적으로 몸과 마음의 아픈 곳을 치유 받을 수 있는 그런 곳. 쉽지 않은 꿈이지만, 그날을 준비하기 위해 오늘 저녁도 그는 대학 강의실로 발걸음을 재촉한다. 지난 9월 국내에 처음 탄생한 36명의 ‘산림치유지도사’ 자격증에 도전하기 위해서다.

자연과 사람에 대한 호기심과 열정, 도전과 노력으로 스스로를 훌륭한 숲지기로 가꾸어가고 있는 김의식 대표. 단언컨대, 내년 합격자 명단에서 반가운 그의 이름을 발견하게 될 것이다. 또, 언젠가 그의 ‘숲학교’도 보게 되리라. ㉞

노부모 간병과 가족의 힘

은퇴를 즈음한 나이가 되면 거의 대부분의 가정에서 일어나는 일이 한 가지 있습니다. 고령의 부모를 간호하는 일이지요. 부모가 연로해 거동이 불편해지면 간병을 시작하게 되는데, 이 때 진가를 발휘하는 것이 바로 가족의 힘입니다. 그렇다면 과연 어떤 식으로 서로에게 힘이 되어줄 수 있을까요?

글 · 오가와 유리 일본 수필작가

고마운 마음은 말로 전하자

저는 25년 전에 창간한 일본 최초의 간병 전문지 취재작가로 약 15년간 활동했습니다. 취재 대상은 의사, 간병 전문인, 간병인을 지원하는 여러 단체, 사회복지 관계자 등이었죠. 취재를 하면서 무엇보다 좋았던 점은 많은 간병 전문인으로부터 그들의 속마음을 전해들을 수 있었던 것입니다. 덕분에 처음에는 생소하기만 했던 간병 분야에서 이제는 전문가로 대우받을 만큼 다양한 사례를 접할 수 있었죠.

제가 취재작가로 활동하던 시절과 비교하면 지금은 공적, 사적을 막론하고 여러 간병 서비스가 보급되어 인적이 드문 시골에서도 간병 관련 혜택을 받을 수 있게 되었습니다. 하지만 현재 노부모를 간병 중인 사람을 인터뷰해보면, 예나 지금이나 간병에서 오는 스트레스나 불만은 크게 달라지지 않은 것 같습니다.

그래서 이번 기회를 통해 여러분께 노부모를 간병할 때 도움이 될 만한 조언을 해드리려고 합니다.

많은 사람들이 말하길, 병은 갑자기 찾아온다고 합니다. 어제까지만 해도 건강하게 산책도 했는데 갑자기 뇌졸중으로 쓰러져 반신불수가 되었다든가, 어제까지만 해도 매일같이 힘난한 등산도 마다 않던 사람이 집에서 넘어져 골절상을 입었다는 등 '어제까지는 건강'했지만 오늘 일은 모르는 것이 고령자입니다.

그리고 간병을 시작하게 되면 그 일의 대부분은 아내의 몫으로 돌아오기 마련이죠. 몸이 불편한 노부모는 화장실도 혼자서 갈 수 없습니다. 그래서 늦은 밤이라도 급할 때는 간병인을 찾게 되죠. 이 때문에 '호출하면 언제든 달려갈 수 있도록 제가 할아버지(할머니) 옆방에서 자기로 했습니다'라는 아내를 주위에서 쉽게 찾아볼 수 있습니다..

한밤중에 노부모를 부축해서 화장실로 데려가는 일이 잦아지면 자연스럽게 아내는 숙면을 취할 수 없게 되고, 결국 분주함과 피곤함에 조금씩 지쳐가는 결과를 초래합니다.

결국 어떻게 될까요? 대개의 아내는 예민해지고, 쉽게 화를 내

기도 하죠. 그리고는 가족, 노부모에게 점점 웃는 모습 따윈 보일 수 없게 되죠. 피곤에 지친 어두운 얼굴로 '휴우...' 하고 한숨을 쉬면서 간병에 임하면 노부모에게 오히려 독이 될 수 있음을 명심해야 합니다.

한숨 섞인 간병에서 탈출하려면

고령에 치매까지 앓고 있는 시어머니와 동거 중인 A씨의 사례를 들려드리겠습니다. 그날 아침도 A씨는 무척이나 바빴습니다. 새벽 일찍 잠에서 깬 시어머니를 화장실로 데려가 옷을 갈아 입혔습니다. A씨의 시어머니는 옷 입는 순서도 잊어버릴 정도로 치매 상태가 심각했죠. 시어머니의 머리를 감기고, 세수를 시키고 거실로 나와 "어머니, 잠시 TV 보면서 쉬고 계세요"라고 말하고는 세탁기를 돌릴 준비를 했습니다. 이때 은퇴 후 항상 늦잠을 자는 남편이 푸석푸석한 얼굴로 일어나서 말했습니다.

"뭐야? 아직도 아침 준비 안 해놨어?"

평소 온화한 성격의 A씨지만, 더 이상은 못 참겠다 싶었던지 "그렇게 한꺼번에 잘할 수 있으면 당신이 한번 해보세요" 하며 불멘소리를 쏟아냈습니다. 남편이 "그런가? 미안해"라고 말해주기를 기대한 A씨지만, 남편의 대답은 예상과 전혀 달랐죠.

"정말 답답하구만 당신은. 아침을 먼저 준비해놓고 다른 일을 하면 되잖아."

이 말을 듣고 어떤 아내가 화를 안 낼 수 있을까요? A씨 역시 이 대목에서 쌓여 있던 감정이 폭발하면서 한꺼번에 피로와 불만을 쏟아냈다고 합니다. 남편을 똑바로 쳐다보면서 이렇게 말이죠.

"네, 그래요. 저 같은 답답이가 아니었으면 이렇게 힘든 일을 누가 매일 할 수 있겠어요. 저는 매일 눈코 뜰 새 없이 바쁘는데 당신은 그런 말이 잘도 나오네요. 계속 '밥', '밥' 하고 보챌 거면 당신이 직접 해먹으면 되잖아요!!!"

생전 처음 속에 있던 응어리를 한꺼번에 밖으로 꺼낸 A씨는 뭔가 후련해지는 기분이 들었다고 합니다. 게다가 A씨의 이런 모습

에 놀란 남편은 그 자리에서 얼어붙어 아무 대꾸도 못했죠.

놀라운 광경은 다음 날부터 일어났습니다. 하루 만에 남편이 전혀 다른 사람으로 변하기 시작한 거죠. 은퇴 후 한 번도 A씨보다 일찍 일어난 적이 없던 남편이 현역 시절보다 일찍 일어나 "좋은 아침! 뭐 도울 일 없어?" 하며 A씨에게 인사를 건네는 것이 아니겠습니까?

남편의 예상 밖 행동에 놀란 A씨가 "응? 그럼 저는 어머니 식사 준비를 할 테니까 당신이 옆에서 드실 때 도와주세요?" 하고 말하자 남편은 흔쾌히 "알았어"라고 대답했습니다.

그이후로 A씨 남편은 "내가 도와줄게", "그건 내게 맡겨" 하며 적극적으로 가사나 식사 준비에 동참하게 되었죠.

누군가를 간병하는 일이 얼마나 힘든지는 말로 표현하지 않으면 아무도 알아주지 않습니다. 만약 어떤 일을 대신 해주길 원한다면, 도와주길 원한다면 적극적인 표현이 필요한 거죠. 부부나 가족이 함께한다면 간병으로 겪는 고통은 나눌 수 있을뿐더러, 간병 중에 생기는 실수담은 좋은 화제거리도 되죠.

자유시간보다 더 좋은 선물은 없다

간병인들에게 가장 필요한 선물은 무엇일까요? 제가 만나본 수많은 간병인들은 이구동성으로 이렇게 말합니다. "반나절만이라도 좋으니 자유시간이 있었으면 좋겠다. 혼자 마음 편히 외출하고 싶다"고 말이죠.

그다지 어려운 일이 아닙니다. 남편과 자녀들이 일주일에 한번 정도 간병인(아내)에게 '간병 휴무'를 줘서 외출할 수 있는 여건을 만들어주기만 하면 되죠. 회사원들이 야근이나 회식 등으로 지친 일상을 주말 휴식으로 보상받듯, 간병인도 심신을 위로받고, 원기를 재충전할 수 있도록 해줘야 합니다.

게다가 가족 모두가 돌아가며 간병 일을 맡아보면 '간병이 이렇게 신경 쓰이고 체력 소모가 많은 일구나'를 실감하며 아내(어머니)가 얼마나 고생하고 있는지 새삼 느낄 수 있을 것입니다.

친척들이 가져야 할 배려

간병 중인 노부모의 형제 및 친척들에게 당부하고 싶은 말이 있습니다. 간

병을 위해 도움은 못 줄망정, '이래라 저래라' 간섭하는 일은 절대 금물입니다. 만약 자신의 형제가 몸이 불편해 간병을 받는 처지가 안타까워 어떻게든 도와주고 싶다면, 말로 간섭하기보다는 차라리 금전적으로 보탬을 주는 쪽이 현명합니다.

그리고 병문안을 가면 오래 있지 말고, 되도록 빨리 자리에서 일어나 돌아와야 합니다.

"간병보다 병문안이랍시고 매일같이 집에 찾아오는 친척들을 접대하는 일이 더 힘듭니다. 특히 점심때에 맞춰오면 식사 준비를 따로 해야 되기 때문에 평소보다 일도 많아지고 바빠져 동선이 꼬이게 마련입니다."(간병인 B씨의 이야기)

만약 간병 가정에 식사 때 방문할 수밖에 없는 상황이라면, 밖에서 판매하는 도시락을 사 가는 등의 배려가 필요합니다.

간병을 끝낸 부부는 사이가 좋다

제 주위를 보면 간병을 마친 부부는 대개 사이가 좋습니다. 이것은 노쇠한 자신의 부모를 위해 최선을 다해준 배우자에게 감사하는 마음이 가득하기 때문이 아닐까 생각합니다. 이처럼 간병은 가족의 연, 즉 가족의 소중함을 재확인하는 좋은 계기가 되기도 합니다. 언젠가는 자신도 간병을 받아야 할 때가 옵니다. 노부모를 위해 최선을 다해 간병하는 모습을 보며 자란 아이들은 나중에 여러분이 간병이 필요한 때가 오면 똑같이 최선을 다할 것이 틀림없습니다. ㉞



일러스트 · 박용인

연말정산

놓치기 쉬운 소득공제 꼼꼼하게 챙기기

2013년의 달력도 얼마 남지 않았다. 직장인이라면 내년 초의 연말정산을 대비해 소득공제 금융상품 납입 여부를 체크해봐야 한다. 매년 치르는 연말정산이지만 세법이 해마다 개정되므로 지난해와 달리 적용되는 올해의 소득공제 관련 세법을 꼼꼼히 점검해봐야 한다. 국세청은 올해부터 '연말정산 과다 공제 분석 프로그램'을 활용해 연말정산 부당 환급자에 대해 소득세와 가산세를 추징하고 있다. 따라서 세법에 따라 '연말정산'을 정확히 따져보고 내가 낸 세금을 최대한 환급받을 수 있도록 올해 바뀐 소득공제 제도를 살펴보자.

글 · 서해민 미래에셋증권 WM비즈니스팀 세무사



다른 형제가 부모님 기본공제를 받는지 확인하자

부모님의 나이가 만 60세 이상이고 연소득이 100만원 이하이면 1인당 150만원씩 기본공제를 받을 수 있다. 연소득은 근로소득, 사업소득과 같은 종합소득뿐만 아니라 양도소득이나 퇴직소득도 포함한다. 전업주부인 어머니가 그해 집을 팔아 양도소득이 100만원 넘게 발생했다면 기본공제 대상에서 제외해야 한다. '나이' 요건, '소득' 요건을 모두 충족했다면 다른 형제나 자매 또는

사위나 며느리가 부모님에 대한 부양가족공제를 받는지 확인해야 한다. 이중으로 공제받으면 국세청 전산망에서 자동으로 확인되어 가산세를 포함한 세금을 추징당하게 된다.

부모님이 기본공제 대상자에 해당되어 부양가족으로 등재되면 인적공제 외에도 특별공제 중 보험료, 기부금, 의료비, 신용카드 공제를 받을 수 있다. 이 중 의료비는 나이와 소득 요건에 제한이 없고, 신용카드의 경우 나이 요건에 제한이 없다. 예를 들어 연

령 요건을 갖추지 못한 대학생 자녀나 소득이 있는 부모님의 경우 기본공제는 받을 수 없지만 이들을 위해 지출한 의료비는 나이와 소득에 관계없이 공제받을 수 있다. 단, 다른 가족이 기본공제를 받은 부양가족의 특별공제는 받을 수 없다.

월세 세입자, 매년 늘어나는 소득공제 혜택

무주택 가구주로서 총급여 5000만원 이하의 근로자가 국민주택 규모 이하의 주택을 임차하기 위해 지출하는 월세액 중 50%는 300만원 한도(주택마련저축, 주택임차차입금공제 합산)로 소득공제가 된다. 지난해까지는 월세액의 40%까지 공제되었으나 올해 공제율이 50%로 높아졌기 때문이다. 월세 50만원을 내고 있다면 올해 300만원(=50만원×12개월×50%)을 소득공제 받게 된다. 내년부터는 공제율이 60%로 높아지고 한도 또한 500만원으로 증가하게 돼 소득공제 금액이 360만원(=50만원×12개월×60%)으로 늘어날 예정이다. 해당되는 직장인들은 임대차계약서와 월세를 입금한 계좌이체 확인서 등을 증빙자료로 제출하면 된다.

놓치기 쉬운 소득공제 증빙서류 챙기기

대부분의 소득공제 증빙서류는 국세청 연말정산 사이트를 통해 출력할 수 있지만 다음 사항들은 확인되지 않을 수 있어 직접 서류를 준비해야 한다.

- ① 암환자 등 장기간 치료를 요하는 중증환자에 대한 장애인공제를 받으려면 진료병원에서 장애인 증명서를 별도로 발급받아야 한다. 의료비 공제 대상인 장애인 보장구, 보청기는 사용자 성명을 판매자가 확인한 영수증을 첨부해야 한다.
- ② 교육비 중에서 취학 전 아동의 보육시설, 학원, 체육시설 교육비 납입금액과 장애인 특수교육비 납입금액은 교육기관에서 증명서를 발급받아야 한다. 신용카드 공제 대상 학원수강료는 해당 학원에서 발급받은 지로 납부 확인서를 제출해야 한다.
- ③ 민간단체 기부금은 해당 단체에서 기부금 영수증을 발급받아야 한다.

연금저축 계좌, 연말 전에 소득공제 한도(연 400만원)까지 불입하자

소득공제용 금융상품이 전무한 가운데 연금저축 계좌는 노후 대비와 연말정산을 동시에 해결할 수 있는 필수 아이템이다. 올해부터는 가입 대상에 제한이 없어지고 최소 납입기간이 5년으로 줄어들었다. 연 1800만원까지 납입이 가능한데, 분기당 한도 규정이 없어서 연말에 400만원을 일시에 입금할 수 있게 되었다.

Tips 2013년 바뀐 연말정산 소득공제 5가지

1. 한부모 소득공제 100만원 신설
2. 월세 소득공제 지출액의 50%로 확대
3. 교육비 공제 대상 확대
 - 어린이집, 유치원 특별활동비, 급식비, 방과후 수업료 및 교재비
 - 초중고교 방과후 학교 수업료에 교재비 포함
4. 신용카드 소득공제율 축소(신용카드 15%, 체크카드·대중교통비 30%)
5. 특별공제(보험료, 의료비, 교육비 등) 한도 2500만원 신설

연금저축의 소득공제 효과는 연봉이 얼마냐에 따라 달라진다. 연봉이 4000만원인 직장인의 경우 통상 16.5%의 세율이 적용되므로 400만원을 불입하면 연 66만원을 환급받을 수 있게 된다. 연봉이 높아 소득세 최고세율(41.8%)이 적용될 경우 167만원을 환급받게 된다. 세법 개정안이 확정되어 내년부터 세액공제로 전환되면 연봉과 관계없이 일정 금액을 환급받게 되겠지만 이번 연말정산까지는 기존대로 소득공제를 받을 수 있다.

2013년에 바뀐 연말정산 소득공제 5가지

세법은 매년 개정되기 때문에 연말정산을 하기 전에 꼭 개정 사항을 점검해봐야 한다. 우선 소득공제 혜택이 늘어난 부분을 보면 △ 한부모 소득공제가 신설됐고 △ 월세 소득공제율이 확대됐으며 △ 교육비 공제 항목이 추가됐다.

한부모 소득공제 신설로 배우자 없이 자녀를 부양하는 여성의 경우 작년까지는 가구주에 해당되어야 부녀자공제 50만원을 받을 수 있었으나 올해부터는 가구주 여부와 관계없이 100만원을 소득공제 받게 되었다. 배우자 없이 자녀를 부양하는 남성일 경우 기존에는 아무런 혜택이 없었으나 이제는 100만원의 소득공제를 받게 된다.

월세 소득공제는 앞에서 살펴본 바와 같이 작년까지는 지출액의 40%였지만 올해부터는 50%로 확대되었고, 국민주택 규모 주거용 오피스텔에 대한 전·월세 소득공제가 가능해졌다.

교육비 공제 항목도 확대되었다. 어린이집과 유치원의 경우 특별활동비 및 급식비, 방과후 수업료 및 교재비, 그리고 초중고교 방과후 학교 교재비가 추가되었다.

신용카드 소득공제는 혜택이 축소되었다. 작년까지는 공제율이 20%였지만 15%로 축소됨으로써 체크카드 공제율 30%의 절반이 되었다. 대신 현금영수증 사용 금액 공제율은 20%에서 30%로 상향되었고, 대중교통 이용액은 사용 금액의 30%, 100만원까지 추가 공제받게 되었다. 또한 특별공제 종합 한도 규정이 신설되어 최대 2500만원까지만 공제받을 수 있다. ㉞



아베노믹스 이후 일본 자산시장은 안전자산에서 위험자산으로 뚜렷하게 변화하고 있다. 사진은 도쿄의 핵심 상업지인 시부야.

2013년 은퇴시장 점검 및 이슈

'아베노믹스의 힘' 은퇴가계의 고민까지 털 수 있을까?

글 · 전영수 한양대 국제학대학원 겸임교수 change4dream@naver.com

●●● 2013년 일본 경제는 단연 최고의 해를 보낸 것으로 기록될 전망이다. 경기침체라는 해묵은 채증이 해소되기 시작한 속 시원한 해였기 때문이다. 1990년대 버블 붕괴 이후 일본 경제를 괴롭혀왔던 장기·복합불황에서 탈출하려는 시도가 기대 이상의 성과를 낸 덕분이다. '아베노믹스'라는 훈풍이 분 결과다. 저성장·저금리 추세 속에서 생활비 부족분을 벌충하고자 '4a(알파)'를 찾던 은퇴가계는 특히 숨통이 트였다. 주식과 부동산을 비롯한 자산 인플레이의 확산은 포트폴리오의 수정 유인을 한층 강화시켰다. 아베 정권의 경기 부양책이 '은퇴생활=적자인생'의

확고부동했던 고정관념을 깨뜨릴 수 있다고 봐서다. 실제 여유자금을 가진 은퇴세대 등 자산가의 위험자산 매수 열기가 꽤 뜨거웠다.

아베 훈풍은 2013년 신년 벽두부터 심상찮았다. '아베노믹스'의 정책 세트를 내놓았을 때만 해도 시장 반응은 신중론이 대세였다. 성공할지 의문이 적잖았다. 이는 오래가진 못했다. 기가 죽어 있던 일본 경제를 되살리려는 '종이호랑이'의 반격은 해외 재료와 맞물려 매섭게 우상향(↗) 기울기를 그려냈다. 닛케이지수는 한때(지난 5월 23일) 1만6000엔 선에 육박했고, 도쿄 도심의

일부 인기 맨션은 몇 시간 만에 완전판매 기록을 세웠다. 이후 주춤하긴 했지만 닛케이지수는 여전히 1만4000엔대 중반(10월 말)을 유지하고 있다. 아베 정권 출범 이후 주가상승률은 대략 40~50%다. 제로금리 상태인 일본 사회에서 이 정도면 놀랍기 그지없다. 발 디딜 틈조차 없는 모델하우스도 2013년 부동산 시장의 특이현상이다.

이쯤에서 짚어봐야 할 건 은퇴가계의 고질적인 '4a' 모색 고민을 풀어준 아베노믹스다. 이는 2014년을 진단하는 중대 변수이기도 하다. 아베노믹스는 3가지 화살로 무장한 경기부양 정책 세트다. 통화 정책(금융 완화), 재정 투입(공공 투자), 성장 전략(규제 완화) 등이다. 새롭진 않지만 그간의 잔 편치 대신 무제한·총동원의 부양 의지가 담긴 동시다발적이고 강력한 처방이 시장에 먹혀들었다. '자금 회전→내수 회복→엔저유도→물가 상승→수출 증대→투자(소비) 증대→경기 회복'의 기대효과를 노렸다. 금융 정책은 목표 물가 2%까지 돈을 풀겠다는 것이다. 2%는 디플레이에서 인플레이로의 전환이 확인되는 시점이다. 실물과의 시차 축소를 위해 두 번째 화살인 재정 정책도 동원됐다. 사회간접자본(SOC) 등 대규모 토목공사가 여러 곳에서 진행되고 있다. '건설 부양→고용 확대→소득 증가→소비 증대'의 유도셈법이다. 향후 10년간 200조 엔이 투입된다.

아베노믹스의 마지막 남은 화살

통화 정책과 재정 투입이라는 화살 2개는 2013년 시위를 떠났다. 지금까지의 성과가 그 성과다. 남은 건 마지막 화살인 성장 전략이다. 이게 사실 가장 중요하다. 즉, 중요한 건 금융 효과를 토대로 한 실물경기 회복 여부다. 한편의 진검승부다. 세 번째 화살이 성공해야 비로소 아베경제학은 마침표를 찍는다. 스케줄에 따르면 2014년 연말 세 번째 화살이 과녁에 닿는다. 지금까지는 우호적이다. 경제 회복을 위한 파위풀한 정치적 결단의 존재감이 호평의 근거다.

당장 기업 실적이 좋아졌다. 2014년엔 엔저 정책의 본격적 수혜가 시차 효과, J커브 효과와 만나 적잖은 실적 개선이 예상된다.

결국 지금부터가 은퇴시장과 일본 경제의 중대한 고비사위다. 여세를 잘 물면 불황 탈출의 원년이 될 수 있다. 자산시장으로서 는 그간 힘들었던 '4a'를 손쉽게(?) 수확하는 기회가 확대됨을 뜻한다. 그렇게 되면 은퇴가계에 묻혀버린 천문학적인 가계자산이 '디플레이→인플레이'에 힘입어 유동성 함정에서 탈출할 수 있을 것이다. 기대감은 찬만하다. 2013년 4분기 국내총생산(GDP)이 전년 동기 대비 최대 5%(연율)까지 떨어질 것이라 분석까지 있다(도레이경영연구소). 경제 전망치를 내놓는 연구기관은 2013년 GDP




아베노믹스와 엔저 향방을 소개한 서점의 특별매대.

를 상향 조정하느라 부산하다. 종합하면 2013년 실질GDP는 3% 내외로 추정된다. 물론 2014년은 올해보다는 못할 전망이다. 2014년 4월로 예정된 소비세 증세(5%→8%) 탓이다. 소비세 인상은 되살아난 내수 소비의 불씨를 위협할 악재다. 가처분소득의 감소로 개인 소비가 줄어들 수 있기 때문이다.

그럼에도 불구하고 아베노믹스는 2013년 은퇴시장을 실로 간만에 데웠다. 20년 넘게 웅숭그렸던 소비·소득 감소의 그림자에서 벗어나 적극적인 '저축→투자'로의 향로 전환을 기대할 수 있게 됐다. 비록 소비세 증세라는 역풍이 부담스럽지만 길게 보면 재정 압박을 줄여줘 국가 경제엔 좋다.

동시에 이를 벌충할 미국 경제의 확대 기조, 부흥 수요의 지속(대형 보정예산 편성), 금융 완화(엔저 추세) 등이 2014년 경기를 떠받칠 수 있다. 이로써 '부의 효과(Wealth Effect)'를 벗어난 본격적인 소득 확대가 가계 부문의 활로를 넓혀줄 전망이다.

2013년 이후 일본의 은퇴시장은 방향 전환이 불가피해졌다. 베이비부머를 필두로 은퇴시장의 방향 모색을 위한 세미나, 설명회 등도 부쩍 늘었다. 주식, 부동산 등 위험자산 적극 운용을 위한 환경이 조성된 결과다. 안정성 위주의 은퇴가계 자산 운영상식도 이젠 수익성 위주로 돌아설 확률이 커졌다. 무엇보다 불확실성이 해소됐다. 선거 압력으로 아베 정권의 장기 집권이 가능해 상당 기간 '디플레이→인플레이' 기조가 유지될 전망이다. 가계자산의 60%를 움켜쥔 고령인구가 노후 과제를 풀고자 뛰어 들고, 퇴직금과 상속(증여) 이슈 등을 내세워 이들 자금을 흡수하려는 금융기관마저 가세하면 불입이 형성될 수도 있다. 목직환 걸림돌이었던 부동산에도 자금이 몰려들 여지가 적잖다. 2013년 3월 현재 일본의 65세 이상 고령인구는 3083만 명에 달한다. 전체 인구에서 차지하는 비율이 24.4%다. 재미있는 국면에 와 있다. 

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

배당주 인컴(Income)형 상품, 어떻게 돈을 버나? 높은 배당 수익과 양호한 주가 수익 모두 추구

인컴형 상품의 수익구조를 지탱하는 세부 자산 중 채권 다음으로 중요한 것이 배당주이다. 배당주는 지속적으로 높은 수준의 배당금을 지급하는 회사의 주식을 말하는데, 글로벌 자산 배분을 하는 인컴형 상품의 경우 보통 국내외 배당주들에 10~20% 정도 투자하는 것이 일반적이다.

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

저금리 시기에 배당금은 그 자체만으로도 이미 매력적이다

인컴형 상품이 배당주를 편입하는 첫째 이유는 아무래도 배당금 그 자체에 있다. 상품 자체가 현금 흐름을 중시하기 때문이다. 그런데 여기서 먼저 짚고 넘어가야 할 부분이 있다. 과연 배당금이라는 것이 얼마나 매력이 있을 것인가 하는 점이다. 배당주 투자에서 얻는 배당 수익률, 즉 배당금 총액을 시가총액으로 나누고 다시 백분율화한 수익률이 은행 금리나 채권 수익률보다 현저히 떨어진다면 투자 매력이 감소할 수밖에 없기 때문이다.

과거 고금리 시절

에는 배당 수익률만 보고 배당주 투자를 하기에는 다소 무리가 있었던 것이 사실이다. 예금 금리가 5%만 넘어도 위험을 감수하고 배당주 투자를 할 사람들은 많지 않을 것이다. 그러나 최근에는 좀 상황이 다르다. 한국도 이제 계속되는 저금리로 예금 금리가 3% 아래로 떨어졌다. 2013년 9월 기준으로 은행의 6개월~1년 만기 정기예금 평균 금리는 2.67% 수준이었다.

그렇다면 배당 수익률은 어떨까. 동일한 시점에 한국 배당주가지수(KODI)의 배당 수익률은 2.46%였다.

거의 비슷한 수준인 것이다. 여기서 중요한 것은 배당 수익률은 예금과는 달리 기업에 따라 편차가 심하다는 점이다. 한국 거래소에 따르면 2012년 12월 결산 법인 중 시가 배당률 상위 10개 회사의 평균 배당 수익률은 8%가 넘었다. 어느 정도 노력만 기울여도 은행 예금 금리보다 더 높은 수익률을 얻을 수 있다는 뜻이다.

더구나 글로벌 자산 배분을 하는 인컴형 상품의 경우 국내 배당주에만 국한해 투자할 필요가 없으므로 더욱 유리하다. <그림 1>은 전 세계 주요 국가 주가지수의 배당 수익률을 나타낸 것이다. 유럽이나 미국, 캐나다, 호주, 흥

은 등의 경우 적극적인 주주 환원 정책에 따라 배당 수익률이 상당히 높다. 이런 지역을 조금만 조사해보도 한국보다 훨씬 나은 배당주 투자 기회를 찾을 수 있으리라는 것을 쉽게 짐작할 수 있을 것이다.

배당주의 장기 주가 수익률도 결코 낮지 않다. 배당주의 매력은 비단 배당 수익률에만 있는 것이 아니다. 주가 상승에 따른 수익률도 결코 낮지 않다. 아마도 이 말에 의아해하는 사람들이 많을 것이다. 일반적으로 개인 투자자들은 배당주는 상승 탄력이 떨어지고 무거우며 꿈이 없는 주식이라는 느낌을 가지고 있기 때문이다.

배당주의 장기 주가 수익률도 결코 낮지 않다

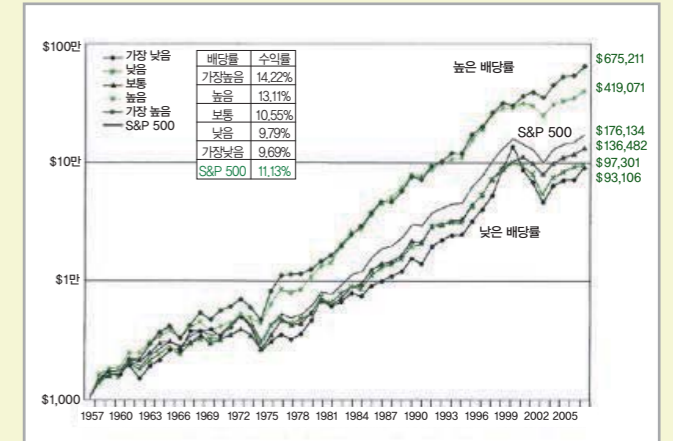
그러나 과연 그럴까. 장기 투자 이론의 선구적 연구자인 제러미 시겔 와튼경영대학원 교수는 그의 저서 <장기 투자 바이블(Stocks For the Long Run)>에서 배당 수익률과 주식 수익률의 관계에 대해 분석한 바가 있다. 그는 1957년 이후 매년 12월 31일을 기준으로 미국 S&P500지수에 편입된 종목들을 배당 수익률이 가장 높은 기업부터 가장 낮은 기업까지 5개 그룹으로 분류한 뒤 수익률을 계산해봤다. 이 연구의 결과는 상당히 놀라웠다.

배당 수익률이 높은 포트폴리오에 투자하는 것이 장기 주식 수익률도 높았던 것이다. 투자자가 1957년 12월 말에 S&P500 인덱스 펀드에 100달러를 투자했다면 2006년 말까지 50년의 기간 동안 연 수익 11.13%를 올리면서 100달러가 17만6134달러가 되었을 것으로 조사되었다. 그러나 해당 투자자가 배당 수익률이 가장 높은 10개 종목에 매년 교체 투자했다면 100달러로 연 수익 14.22%를 기록하며 67만5000달러 이상을 얻었을 것으로 분석됐다.

안정성 또한 배당주의 장점이다

배당주 투자는 안정성 측면에서도 장점이 있다. 배당금을 잘 주는 회사들은 대부분 꾸준히 지급하는 경향이 있다. 만일 주

<그림 2> 1000달러 투자시 성장률



S&P500지수 데이터 분석(1957~2006년)
* 자료: 제러미 시겔의 <장기 투자 바이블(Stocks For the Long Run)>

가가 하락하더라도 배당금이 꾸준하다면 투자자의 전체 수익률은 크게 하락하지 않는다. 또한 이러한 이유로 시장 하락기에도 다른 주식에 비해 안정적인 모습을 보인다. 배당금을 잘 주는 기업들이 다른 기업들에 비해 재무적으로 탄탄하다는 점도 장점이다. 제러미 시겔 교수의 분석에 따르면 배당 수익률이 높은 기업들은 주식시장 전체에 비해 수익률 변동성이 더 낮은 것으로 나타났다.

더구나 배당주의 경우 다른 주요 인컴형 자산들, 예를 들어서 한국 채권이나 선진국 채권과 음(-)의 상관관계를 보여주고 있다는 점도 주목할 만하다. 2003년부터 2012년까지 배당주, 한국 채권, 선진국 채권의 수익률 간 상관관계를 분석해보면 배당주와 한국 채권은 -0.24, 배당주와 선진국 채권은 -0.53의 상관관계를 보여주고 있다. 이는 인컴형 상품이 한국 및 선진국 채권에만 자산을 배분하는 것보다 배당주에도 일정 부분 자산을 배분하는 것이 수익률뿐 아니라 안정성 증대에도 도움이 된다는 의미이다.

배당주들의 이러한 특징들, 즉 경쟁력 있는 배당 수익률과 장기적으로 양호한 주가 수익률에 더하여 안정적인 변동성까지 보여준다는 점은 최근의 투자 환경을 고려해볼 때 상당히 큰 장점이 될 수 있다. 현재 한국은 저성장, 저금리, 고령화의 2저(低) 1고(高) 현상이 심화되고 있다. 저성장은 지나친 위험자산에 대한 관심을 떨어뜨릴 것이고, 저금리는 투자자들이 물가상승률 이상의 수익을 얻기 힘들게 할 것이며, 고령화는 투자자들이 자본 차익보다 현금 흐름을 중요시하게 만들 것이다.

배당주 투자는 상대적으로 낮은 변동성을 유지하면서도 예금 이상의 장기 수익을 가능하게 한다. 또한 꾸준한 현금 흐름을 제공한다. 인컴형 상품이 배당주에 일정 부분 투자해야 하는 이유가 바로 여기에 있다. ㉓

<그림 1> 전 세계 주요 국가 주가지수의 배당 수익률



* 자료: 블룸버그(2013. 9. 30 기준)



가족사회학의 대가 야마다 마사히로 “저성장 구조가 가족 구조조정 불리와”

글 · 이상건 미래셋은퇴연구소 상무

... 우리나라도 이제 본격적인 저성장·고령화 사회로 진입하고 있다. 과거 성장 시대의 논리는 점차 설득력을 잃어가고 있고, 고령화는 새로운 도전으로 우리 앞에 놓여 있다. 새로운 시대에 삶의 단위가 가계 경제의 주체인 가족도 변하지 않을 수 없는 상황이다.

과연 저성장고령화는 가족의 풍경을 어떻게 바꿔놓을까. 좀 더 구체적으로 자녀와의 관계는 어떻게 될까? 가족 관계에서 경제, 즉 돈의 힘이 차지하는 역할이 점점 커지는 현상을 우리는 도대체 어떻게 해석해야 할까?

이런 궁금증을 갖고 세계적인 가족사회학자인 야마다 마사히로(56) 일본 주오대 교수를 도쿄에서 만났다. 야마다 교수는 ‘패러사이트 싱글(Parasite Single, 기생독신)’, ‘혼활(婚活, 결혼할

동) 같은 신조어로 일본 사회의 모습을 압축적으로 표현해 세계적인 명성을 얻은 학자다. 우리보다 앞서 저성장, 고령화의 길을 밝힌 일본의 경험이 우리에게 어떤 시사점을 제공할까.

-교수님이 패러사이트 싱글족을 처음 말씀하신 지 벌써 20년이 지났습니다. 현재의 패러사이트 싱글과 그들의 미래가 궁금합니다.

“제가 만든 패러사이트 싱글이란 개념은 1990년대의 20대 미혼자를 조사하면서 나온 것이었습니다. 그들은 학교 졸업 후에도 부모와 계속 동거하면서 회사에서 받는 높은 급여를 자신의 용돈으로 전부 사용하는, 풍요로운 생활을 하는 미혼자였습니다. 그 모습이 마치 부모의 집에 기생하는 것처럼 보여 이 이름을 붙인 것입니다. 그 후 버블 경제가 끝나고 1990년대 후반 들어 경제의 글로벌화가 진행되면서 경제 환경이 크게 바뀌기 시작했습니다. 기업이나 자치단체는 정사원 채용을 자제했고 비정규직화가 확산되었습니다. 그 결과 패러사이트 싱글의 개념도 변했습니다. 예전처럼 풍요로운 패러사이트 생활을 하고 있는 싱글도 있지만 그 수가 감소했습니다. 그 대신 자립이나 결혼을 하

고 싶어도 할 수 없어서 부모와 동거하지 않으면 안 되는, 낮은 수입과 불안정한 고용 상황에 놓인 미혼자인 패러사이트 싱글은 증가했습니다.”

-1990년대 후반에 패러사이트 싱글과 함께 가족의 구조조정에 대해서도 말씀하셨는데, 요즘 사회를 바라보면 서 그때와 비교해 어떤 느낌이 드는지요? 그리고 앞으로 어떻게

변할 것 같습니까?

“문제는 패러사이트 싱글이 결혼을 하지 못한 채 나이를 먹었다는 것입니다. 2010년 자료를 보면 35세에서 44세까지의 부모 동거 미혼자수가 295만 명, 해당 나이대 인구의 16.1%를 차지하고 있습니다. 여기에 이혼자도 대열에 가세하고 있습니다. 일본은 젊은 시절 이혼하면 부모가 있는 곳으로 돌아가는 비율이 높습니다. 예를 들어 2004년 현재 미취학아동을 데리고 있는 모자가정의 약 3분의 1은 부모와 동거하고 있는 것으로 나타났습니다. 이혼이 증가하면서 부모와 동거하는 이혼 싱글 수도 무시할 수 없을 정도가 되었습니다. 그 결과 부모(70대 전후)의 연금에 의존해 생활하는 중년 패러사이트 싱글이 증가하고 있습니다. 앞으로 부모가 사망하면 생활 전망이 밝지 않은 중년 싱글, 고령

싱글이 늘어날 것입니다. 최근에 부모의 사망 사실을 숨겨 동거하는 자녀가 연금을 받아오던 사건이 많이 적발되었습니다. 수입이 적은 중년 독신자는 함께 사는 부모가 사망하면 연금이 끊겨 바로 빈곤자가 되는 것이죠. 이것이 우리가 앞으로 직면하게 될 새로운 사회문제가 될 것입니다. 이미 직면하고 있는지도 모르지요.”

사실 패러사이트 싱글 현상은 이미 우리나라에서도 표면화되기 시작했다. 청년실업 등으로 청년들의 고용률이 떨어지면서 현재의 50대 부모들은 부모 봉양과 자녀 부양이라는 이중고에 시달리고 있다. 그럼에도 우리나라 사람들은 여전히 ‘교육 레이스(Race)’에 자신의 몸을 던지고 있다. 불확실한 경쟁에 사활을 건 싸움을 하는 형국이다. 자녀 교육비와 결혼비용 등을 합한 자녀 부양비가 노후 준비의 가장 큰 걸림돌이라는 것은 어제오늘의 일이 아니다. 힘겨운 현실에도 자녀 교육비에 투자하는 이유는 무엇일까.

-아시아 국가들의 대학 진학률이 높은 편으로 알고 있습니다. 특히 한국은 대학 진학률이 87%에 이르고 있습니다. 왜 대학 진학률이 이처럼 높은가요?

“부모가 돈을 내기 때문입니다. 부모가 학비를 지불하면 대학이 많이 늘어날 수밖에 없습니다.”

-부모가 그토록 돈을 내면서까지 자식들을 대학에 보내려 하는 것은 아시아의 문화적인 특징일까요?

“문화적인 요소가 미치는 영향이 큼니다. 하나 더 생각할 수 있는 것이 가치관이겠지요. 유럽은 성인이 되면 무엇이든지 본인 책임이라는 생각을 합니다. 한국이나 일본 등의 동아시아에서는 아이가 출세하면 부모의 자랑으로 생각합니다. 따라서 부모의 가장 큰 일은 자식을 좋은 대학에 보내는 것이 되는 겁니다.”

-한국 대학 교육비의 경우 1년에 1000만원 정도입니다. 한국의 경제 수준으로 볼 때 그렇게 비싸다고는 생각되지 않습니다. 한국 교육비의 제일 큰 문제는 대학까지 보내기 위한 비용입니다. 아시아의 다른 나라는 사정이 어떤지요?

“대학 교육비는 일본이랑 비슷한 수준이네요. 아마 대학을 보내기 위한 사교육비가 문제가 되는 곳은 제가 생각할 때 아마 일본과 한국뿐이지 않을까 싶습니다.”

-일본도 사교육비 문제가 심각하나요?

“양극화가 나타나고 있습니다. 돈을 지불하는 사람은 지불하고, 지불하지 않는 사람은 전혀 지불하지 않습니다. 일본은 고교 입학 시 어느 정도의 격차가 발생합니다. 즉, 대학을 들어가는 좋은 학교와 바로 취직을 하는 학교로 구분됩니다. 또 대학을 들어갈 때 좋은 대학, 보통 대학, 대학에 들어가지 않는 경우로 구분되

어 전체적으로 대학을 가는 사람은 두 번 걸리지게 됩니다. 따라서 고등학교에 들어가는 시점에 학생 스스로 어느 정도의 대학에 들어갈 수 있는지 알게 됩니다. 아이가 어떤 대학을 갈 수 있는지, 대학을 못 가는지를 알게 되는 것이죠. 좋은 대학에 갈 것 같은 아이의 부모는 비싼 교육비를 지불합니다.”

우리나라는 효도라는 가치를 바탕으로 한 부모 부양 시스템이 약화된 지 오래다. 그렇다고 사회가 이를 맡아 효도 시스템을 대체할 정도의 사회적 안전망을 구축한 것도 아니다. 그러다 보니 가족 해체가 급속하게 진행되고 있다. 이는 단순히 대가족에서 핵가족으로 넘어오는 것을 의미하는 것이 아니라 새로운 구조로 가족 관계를 바라봐야 한다는 얘기다. 야마다 교수는 가족 해체의 원인을 저성장에서 찾고 있었다.

-가족 해체의 원인을 저성장에서 찾고 가족을 재구성(리스트럭처링)해야 한다고 주장하고 계십니다. 또한 고성장 사회에서의 가족은 철저하게 분업구조로 이루어졌다고 하셨습니다.

“그렇습니다. 일본만이 아닌 미국, 영국도 마찬가지입니다.”
-가족의 재구성이라는 것을 경제 환경의 변화(고성장에서 저성장으로의 변화)에 의한 것만이 아닌 분업에 대한 반발에서도 그 원인을 찾을 수 있는 것 아닌가요?

“분업에 대한 반발보다 경제적 요인이 크다고 생각합니다. 경제적 요인 때문에 여성이 일을 하러 나간 것이죠. 남성의 수입이 줄어들기 시작하면서 여성들이 일자리를 찾아 나간 것입니다.”

-교수님이 가족을 바라보는 프레임(Frame)은 경제적인 요인이 가족의 애정 관계나 가족 구조를 결정한다고 보시는 건가요?

“완전히 지배한다고는 말할 수 없습니다. 왜냐하면 문화적인 요인이 많기 때문입니다. 하지만 경제적 변화가 큰 요인이라는 점은 확실히 말할 수 있습니다.”

-교수님의 연구 방법을 보면 다른 가족사회학자들과 달리 상당히 ‘비용·편익 분석’의 경제학적 접근을 많이 하는 것 같습니다.

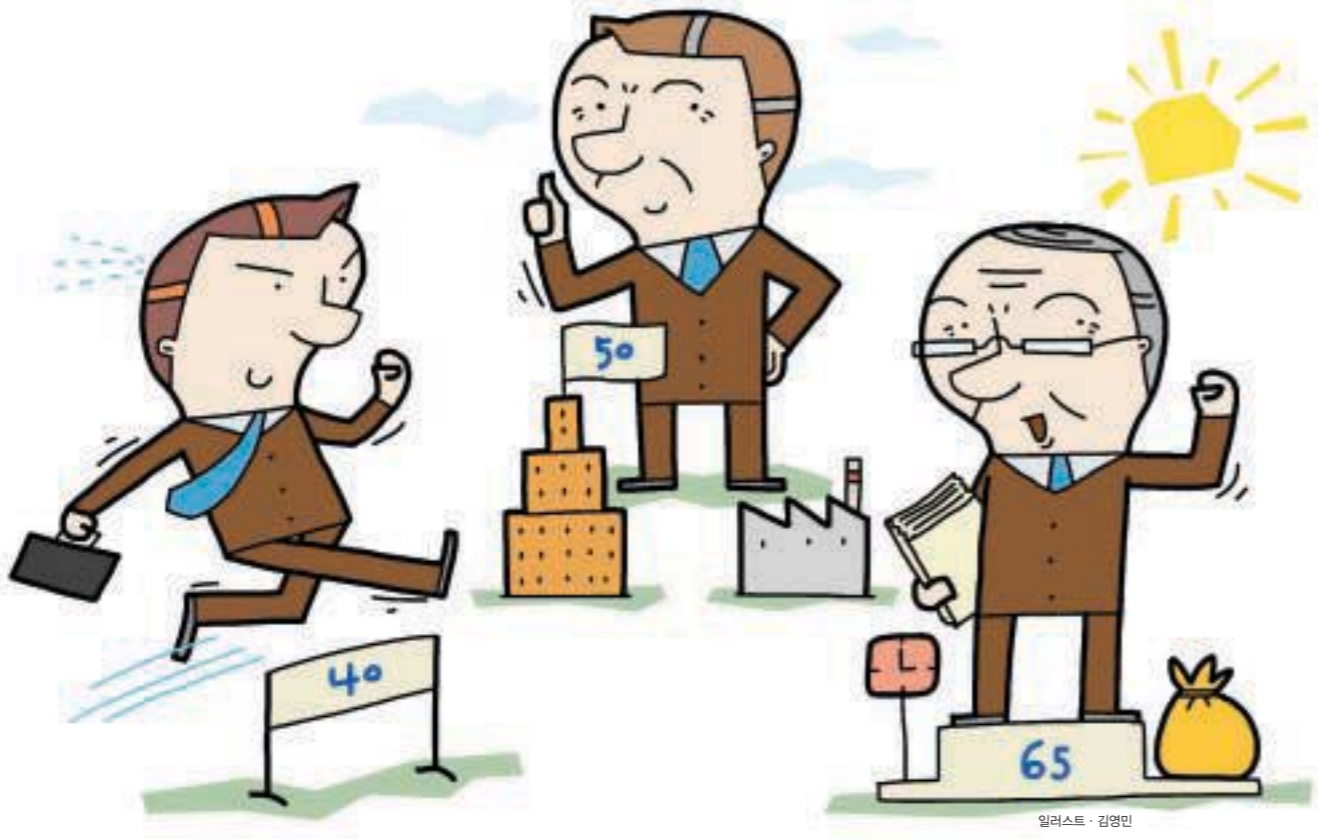
“지금까지 사회학에서는 규범, 즉 룰(Role, 역할)의 측면에서 가족 룰(역할)을 중심으로 생각해왔습니다. 물론 룰도 중요하지만 누가 돈을 얼마를 버는지, 자산 문제가 가족에게 어떤 영향을 미치는지 등을 함께 고려해 연구하는 것이 타당하다고 생각합니다.”

-인류 역사상 은퇴 후에 부부가 이렇게 오래 사는 경우는 없었던 것 같습니다. 황혼이혼이란 말도 이런 배경에서 생겨난 것 같습니다. 앞으로 어떤 일이 일어날까요?

“고령자의 결혼을 추진하려고 노력하고 있습니다. 유럽이나 미국에서는 이런 활동들이 많습니다. 하지만 아시아는 문화 탓인지 이런 활동이 적네요.”

연령에 맞는 재취업 전략, 내 경쟁력은 어디 있을까?

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



일러스트 · 김영민

... “가고 싶은 데는 있는데 오라곤 안 하네요. 어떻게 해야 하죠?”

김형석(51, 가명) 씨는 국내 대기업의 전자 부문 연구소에서 수석연구원으로 일하다 지난해에 희망퇴직을 신청해 회사를 그만 두었다.

“사실 희망퇴직은 이름이 그럴싸한 명분일 뿐이지, 연구소 현장에서 나보다 나이 많은 연구원이 없었던 게 퇴직의 가장 큰 이유라면 이유고, 또 하나는 연구 실적으로 말할 수밖에 없는 현장의 고단함을 이제는 더 버티기 힘들다는 것 때문이었죠. 그런데 막상 나오고 보니 취업 이야기가 됐던 회사와도 진행이 잘 안 되

고...”

김형석 씨는 이후 구직활동 진단을 통해 성향상에서 드러난 자기 문제에 대한 극복 방안을 마련하고, 희망 직무 분석과 취업의 핵심 요소인 자신을 어필하기 위한 트레이닝을 꾸준히 진행하였다. 그리고 약 4개월 후 재취업에 성공하였다.

재취업하려면 채용시장 분석이 먼저!

일반적으로 중·장년층이 회사를 나오는 시점에서 다른 회사가 그를 필요로 하는 경우는 그리 많지 않다. 그렇기 때문에 자신이 원하는 분야에 재취업을 하기 위해서는 우선 채용시장에 대한

정확한 분석이 필요하다. 중·장년층을 대상으로 하는 채용시장의 특성을 분석해 정리하면 다음과 같다.

첫째, 경력직을 채용하고자 할 때는 아는 사람을 통해 먼저 알아본다. 채용하고자 하는 사람의 직책이 높으면 높을수록 인맥을 통해 사람을 찾으려고 한다.

둘째, 채용시장은 피라미드 구조이다. 직급이 올라가면 올라갈수록 기업이 요구하는 사람의 숫자는 줄어든다.

셋째, 중소기업과 벤처기업은 직급과 상관없이 인력난에 시달린다. 중소기업은 채용을 하려고 해도 사람을 구하지 못해 어려움을 겪는 경우가 많다.

넷째, 구직활동을 진행하는 이들은 주로 온라인에 있는 구직 정보를 활용한다. 구직활동을 할 때 손쉽게 획득할 수 있는 정보에만 의지하는 경우가 많다.

그런데 상기의 분석 내용에서 특히 유의해야 할 것은 두 번째 항목인 ‘채용시장은 피라미드 구조’라는 점이다. 회사에서 나오게 될 경우 가장 먼저 경험하는 것은 ‘내가 갈 수 있는 회사 및 직급이 의외로 적구나’라는 것이다. 그만큼 선택의 폭이 줄어들고 취업 경쟁률은 훨씬 높아진다.

따라서 나이에 따른 취업 전략을 개인적으로 수립하고 정리할 필요가 있다. 먼저 나이에 따른 기본적인 취업의 준비 태도를 살펴보면 다음과 같다.

40대 초반 ▶ 이직 기회는 많다. 철저히 준비하라

다른 나이에 비해 현재의 경력(커리어)을 인정받고 이직할 수 있는 기회가 많다. 구직활동 기간은 대략적으로 약 3~5개월 정도 소요된다. 이력서, 자기소개서 등의 철저한 준비가 필요하다. 하지만 새로운 분야로 취업하고자 한다면 준비기간을 비롯하여 1년 이상의 예상 기간을 고려하고 전직을 준비해야 한다.

40대 후반 ▶ 이직뿐만 아니라 전직도 함께 고려하라

새로운 조직에서 기회를 찾는 것이 쉽지 않은 나이이다. 이직과 함께 전직 또한 충분히 고려하면서 취업을 준비해나가야 한다. 경력을 살린 분야로의 취업을 위한 구직활동 기간은 약 6개월 정도 소요된다. 구직활동에 성공하기까지 일정 기간이 소요될 수 있으므로 그 기간을 자신의 커리어에 도움이 될 수 있는 교육 등에 할애하여 투자하는 것이 필요하다.

50대 초반 ▶ 중소기업으로의 이직을 적극 고려하라

책임자(임원급)로서의 제한된 수요가 있다. 대기업뿐만 아니

라 중소기업 등에서 자신의 역량을 발휘할 수 있다는 점을 어렵히는 노력을 해야 한다. 구직활동 기간은 8개월 이상 소요된다고 생각해야 한다.

50대 후반~60대 초반 ▶ 이직보다는 전직에 중점을 뒀라

지금까지 경력을 쌓아왔던 분야에서의 취업이 더 이상은 어렵다는 것을 현실적으로 받아들여야 한다. 이직보다는 전직에 중점을 두고 새로운 일을 찾아야 할 시기이다. 단순 업무에 대한 구직활동 기간은 6~8개월 정도가 소요되고 전직을 준비한다면 1년 이상의 준비기간을 예상해야 한다.

65세 이상 ▶ 경험 살린 새로운 일을 모색하라

재취업을 한다는 것이 거의 불가능에 가까울 정도로 매우 어렵다는 것을 생각해야 한다. 자신의 경험과 자금 운용의 여력을 고려하여 새로운 일을 찾아보는 것이 의미가 있다.

나의 경쟁력 체크리스트

1. 나의 인적 네트워크의 가치는?

- 매출 향상 및 업무상 발생하는 문제 해결에 도움을 줄 수 있는 인물들과 어느 정도의 관계를 갖고 있는가.

2. 나의 직무수행의 전문성은?

- 각종 자격, 공인된 기술의 보유(특허 등), 희망 분야의 업무 경력(해당 분야에서 5년 후배와 견주어 보았을 때), 각종 오피스 프로그램의 능숙도는 어느 정도인가.

3. 나의 건강 상태는?

- 꾸준한 자기 관리와 20, 30대와 비교해도 뒤쳐지지 않는 체력, 그리고 나이에서 찾아오는 고질적인 증상은 어떠한가.

나이대별 취업 준비 태도는 한 개인이 구직활동을 하면서 무모하게 시간을 낭비하지 않게 하는 데 상당한 도움을 줄 수 있다. 이러한 큰 틀에서의 나이대별 취업 준비 전략을 바탕으로 해서 자신만이 어필할 수 있는 특색 있는 취업 준비를 해둘 필요가 있다. 비좁은 재취업의 문을 통과하기 위해서는 자신만의 경쟁력이라고 할 수 있는 부분을 확실하게 정리해놓아야 한다.

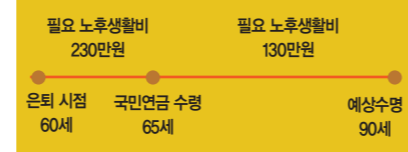
위의 내용 이외에도 다른 여러 가지도 확인해보아야하겠지만 위의 네 가지 경쟁력 포인트에 대해서 자신만의 확실한 대비책이 있어야 한다. 이러한 부분들이 나이에 따른 불이익을 극복하고 자신이 취업을 할 수 있는 이유를 만드는 것이다. ㉞

... 올해 회사를 옮긴 이병규(35) 씨. 현재 이 씨는 연금저축 계좌에 넣어둔 2000만원, 국내주식형 펀드에 투자한 3000만원, 전 직장에서 받은 퇴직연금 3000만원을 금융자산으로 보유하고 있다. 이 가운데 전 직장에서 받은 퇴직연금은 은퇴자금으로 쓰지, 부족한 주택자금으로 쓰지 고민 중이다. 그리고 연금저축과 다른 금융상품을 합쳐 매월 80만원 정도를 노후자금 목적으로 저축하고 있다. 이 씨는 60세까지 일한 다음 노후생활을 보낼 계획이다. 그리고 기대수명은 배우자의 여명을 고려하여 90세로 예상하고 있다. 이 씨가 지금의 저축금액으로 꿈꾸는 은퇴생활을 하려면 몇 년을 저축해야 할까?

1단계 ▶ 노후생활비와 노후 필요자금 계산하기

은퇴자금의 적립기간을 계산하기 위해선 노후생활비가 얼마나 필요한지부터 파악해야 한다. 현재 이 씨는 생활비로 한 달에 270만원가량 지출하고 있다. 일반적인 노후생활비가 은퇴 직전 생활비의 70%지만, 은퇴 후 1년에 한 번 정도는 아내와 해외여행을 즐기고 싶다는 이 씨의 소망을 감안하면, 이 씨의 노후생활비는 매월 230만원쯤 필요하다는 계산이 나온다.

〈표 1〉이병규 씨의 필요 노후 생활비



〈표 2〉이병규 씨의 노후 필요자금 계산(현재)

1. 은퇴 예상연령 : 60세
2. 예상수명 : 90세
3. 은퇴자금 운용수익률 : 5%
4. 물가상승률 : 3%
5. 노후생활비 : 월 230만원
6. 국민연금 수령액 : 월 100만원
노후 필요자금 4억900만원

그런데 국민연금은 65세부터 받기 때문에, 이 씨가 은퇴하는 60세부터 국민연금을 수령하는 65세까지 5년간은 국민연금 없이 생활해야 한다. 매월 100만원의 국민연금 수령액을 감안한 이 씨의 노후 필요자금은 약 3억5200만원이고, 여기에 5년간 국민연금 없이 생활해야 하는 소득공백기에 필요한 자금을 감안하면 노후 필요자금은 약 4억900만원으로 계산된다.〈그림1, 표2 참조〉

하지만 여기서 계산된 노후 필요자금은 현재 시점으로 계산된 금액이다. 25년 후에 은퇴하는 이 씨의 경우에는 25년 후의 물가를 고려한 노후 필요자금을 계산해야 한다. 그렇게 계산된 이 씨의 60세 시점의 노후 필요자금은 약 8억5600만원이다.〈표 3 참조〉

〈표 3〉이병규 씨의 노후 필요자금 계산(60세)

1. 은퇴까지 남은 기간 : 25년
2. 물가상승률 : 3%
은퇴 시점의 필요자금 8억5600만원

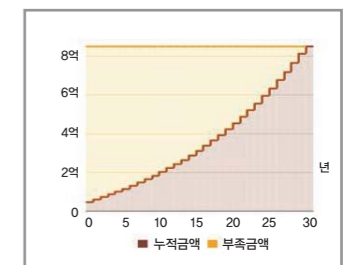
2단계 ▶ 적립기간 계산하기

이 씨가 현재 보유 중인 은퇴자금과 저축금액으로 목표로 하는 은퇴자금을 만들려면 얼마나 저축해야 할까? 이에 대한 답을 알고 싶다면, 미래에셋은퇴연구소 홈페이지의 '적립기간 계산기'를 활용하면 된다. 현재 보유 중인 은퇴자금과 저축금액 등을 입력하면 은퇴시점까지 목표로 하는 은퇴자금을 만들기 위해서 필요한 적립기간을 계산할 수 있다.

이 씨의 경우 이미 파악한 금융자산에서 용도를 고민하고 있는 전 직장의 퇴직연금은 제외하고 나머지 5000만원만 은퇴자금으로 입력했다. 그리고 은퇴자금의 운용수익률은 5%로 가정했다. 이때 은퇴시점의 필요 노후자금 8억5600만원을 만들기 위해 필요한 적립기간은 30년이 나온다.

미래에셋 은퇴계산기 활용 : 은퇴계산기>은퇴자금 적립>적립기간 계산

〈그림 1〉적립기간 계산 결과 (전 직장 퇴직연금 해지 시)

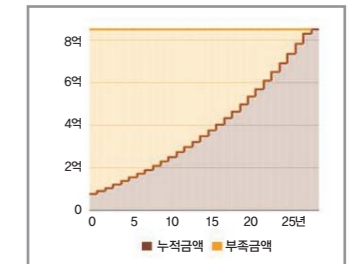


3단계 ▶ 은퇴자금 재조정하기

적립기간 계산 결과 이 씨는 500만원의 금융자산에 매월 80만원을 30년간 모아야 목표로 하는 은퇴자금을 만들 수 있다. 하지만 이 씨는 25년 후 은퇴할 예정이기 때문에 추가로 5년을 더 일해야 한다는 의미다. 그렇다면 다른 대안은 없을까?

먼저 고려해야 할 것은 이 씨가 가지고 있는 전 직장의 퇴직연금을 활용하는 것이다. 전 직장의 퇴직연금 적립금 3000만원을 은퇴자금에 추가하면, 이 씨의 적립기간은 28년으로 2년 줄어든다. 즉, 이 씨가 전 직장의 퇴직연금을 은퇴자금으로 활용하면 2년 더 빨리 은퇴할 수 있다는 얘기가.

〈그림 2〉적립기간 계산 결과 (전 직장 퇴직연금 유지 시)



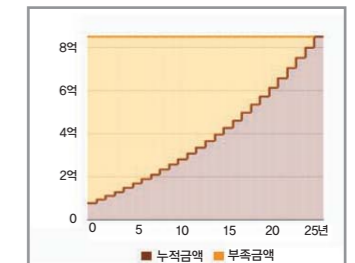
4단계 ▶ 은퇴준비 전략 재조정하기

이 씨의 전 직장 퇴직연금을 은퇴자금으로 추가해도 적립기간은 28년으로서 예상 은퇴시기보다 3년 늦다. 이를 은퇴까지 남은 기간인 25년으로 맞추기 위해선 두 가지 방안이 있다.

그 하나는 월 저축금액을 늘리는 것이다. 현재 노후 목적으로 저축하고 있는 금액은 퇴직연금까지 포함해서 월 80만원이다. 만약 월 저축금액을 20만원 더 늘린다면 적립기간은 25년으로 은퇴까지 남은 기간과 정확히 맞아 떨어진다.

월 저축금액을 늘리는 것이 쉽지 않다면, 가장 좋은 방법은 은퇴시기를 재조정하는 것이다. 국민연금 수령시기가 65세부터라서 5년간 소득공백기가 이 씨의 노후 필요자금을 늘리는 가장 큰 요인이기 때문이다. 은퇴시기를 2, 3년만 뒤로 늦춘다면 은퇴시기까지 저축금액을 유지한 채로 목표로 하는 은퇴자금을 충분히 모을 수 있다.㉞

〈그림 3〉적립기간 계산 결과 (퇴직연금 유지 시 & 20만원추가저축)



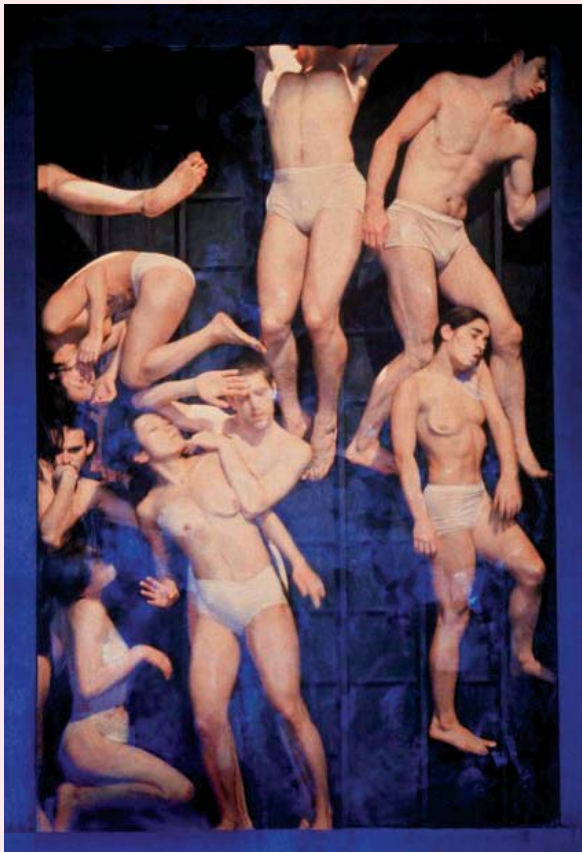
은퇴자금 적립기간 계산하기

노후자금 마련하려면 몇 년을 저축해야 할까?

글 · 김대근 미래에셋은퇴연구소 선임연구원 daegeun.kim@miraeasset.com



일러스트 · 박용인



세상에서 가장 귀한 ‘내 몸’ 사랑하기

글 · 안영배 동아일보 기자 ojong@donga.com

수 없었다. 그때 맹손양이 다시 말했다.

“한 가닥의 털은 살갓보다 작고, 살갓은 몸뚱이 한 마디보다 작소. 그러나 한 가닥 털이 모여서 살갓을 이루고, 살갓이 모여서 몸뚱이 한 마디를 이루오. 한 가닥의 털은 원래 몸뚱이의 만분의 일도 안 되는 것이지만, 어찌 이것을 가벼이 여기겠소?”

양주의 이 같은 논리를 ‘위아설(爲我說)’이라고 한다. 양주는 인간의 타고난 육체와 정신은 일체적 구조이므로 헛되이 낭비하지 말고 순수성을 보존하고 지켜나가야 잘살 수 있다는 ‘전성보진(全性保眞)’의 도가(道家) 수행론을 설파했다. 같은 도가 계열인 노자는 한 술 더 떠 “제 몸을 천하같이 귀중히 여기는 사람에게에는 천하를 줄 수 있고, 제 몸을 천하같이 아끼는 사람에게에는 천하를 맡길 수 있다”고 말했다.

현대의 우리는 양주와 노자의 말과는 달리 여전히 부와 권력 등 외부의 물(物)을 얻기 위해 ‘아낌없이’ 제 몸을 희생하고 산다. 그리고 100세 남짓한 시간이 흐르면 죽는 줄 뻔히 알면서도 마냥 불사(不死)할 것처럼 생각하고 행동한다. ‘진정 나는 내 몸을 사랑하고 있는가’ 하는 질문을 <열자>를 읽으면서 내게 던져본다. ㉓

... 동서고금을 막론하고 세상에서 자신의 몸을 제일 사랑하는 사람을 꼽으라면 누구일까. 불로장생의 꿈을 끈 진시황제를 떠올릴 수도 있고, 미모로 세상을 뒤흔든 동양의 양귀비나 서양의 클레오파트라를 연상할 수도 있을 것이다. 그러나 기자는 단연코 중국 전국시대에 활동한 양주(楊朱)라는 인물을 꼽는다.

양주는 맹자(孟子)가 가장 싫어하다 못해 경멸하는 인간이었다. 맹자는 양주에 대해서 “자신의 몸에 있는 털 한 가닥을 뽑으면 온 천하가 이롭게 된다 하더라도 그것조차 하지 않을 사람”이라고 하면서 극단적 이기주의자라고 몰아붙였다. 양주 같은 사람들은 남을 위해 죽을 일은 전혀 없으며, 특히 나라나 임금을 위해 자기 몸을 희생할 줄 모르니 ‘무군(無君; 임금이 없음, 즉 임금을 무시함)의 무리’라는 것이다. 그러니 유학자인 맹자 입장에서 보자면 양주 같은 무리는 새나 짐승과 다를 바 없는 존재들이다.

맹자가 그토록 경계한 양주는 누구인가. 그의 생존 연대는 확실치 않으나 겸애설로 유명한 목자(BC 479~381년)와 맹자(BC 371~289)가 활동하였던 시기에 생존했던 인물임은 틀림없다. 양주에 대해서는 <열자(列子)>라는 책의 ‘양주편’에 다음과 같은 일화 소개돼 있다.

금자(禽子)가 양주에게 물었다. “선생은 몸뚱이에 있는 한 가닥의 털을 뽑아버림으로써 천하를 구제할 수 있다고 한다면 그렇게 하시겠소?” 이에 양주는 “천하는 본래 한 가닥의 털로써 구제할 수 있는 게 아니오” 하고 답을 회피했다. 금자가 더욱 직설적으로 “만약 구제할 수 있다면요?” 하고 추궁하자 양주는 더 이상 답하지 않았다. 금자가 양주와 나는 대화를 맹손양(孟孫陽)에게 말하니, 맹손양은 “당신은 선생님(양주)의 마음을 알지 못하였소” 하고는, 거꾸로 금자에게 질문을 던졌다. “당신의 살갓에 상처를 내 만금(萬金)을 얻는다고 한다면 그렇게 하시겠소?” 금자는 망설이지 않고 “그렇게 하겠소” 하고 말했다. 이에 맹손양이 다시 물었다. “당신의 몸뚱이 한 마디를 절단해 한 나라를 얻을 수 있다고 한다면 그렇게 하시겠소?” 그러자 금자는 한동안 답을 할



...스트로베리(딸기), 라즈베리(산딸기), 블랙베리(흑딸기), 블루베리(청딸기), 크랜베리(월귤), 엘더베리, 멀베리, 구스베리... 영어 단어의 끝자리가 베리(berry)인 '베리 형제들'이다. 영문명이 '코리안 라즈베리'인 복분자도 같은 부류다.

최근 이들 '베리 패밀리'가 '영양계의 새로운 슈퍼스타'로 떠올랐다. '베리'가 건강에 '베리 굿(very good)'하다는 사실이 속속 밝혀졌기 때문이다.

베리 패밀리에 속하는 크랜베리(cranberry)는 드물게 미국이 원산지인 과일이다. 국내에서도 수명을 늘려주고 심장 건강에 이로우며 각종 요로(尿路) 감염증을 억제한다는 사실이 소개되면서 블루베리, 아사이베리와 함께 최근 소비가 크게 늘고 있다. 우리에게 다소 생소하지만 북미에선 포도, 블루베리와 함께 3대 과일로 꼽힌다.

크랜베리의 대표 웰빙 성분은 노화의 주범인 유해(활성)산소를 없애는 항산화 성분인 비타민C와 폴리페놀이다. 폴리페놀 중 플라보노이드 계열에 속하는 안토시아닌, 플라보놀, 카테킨, 프로안토시아니딘이 특히 풍부하다. 라이코펜, 루테인, 베타카로틴, 제아잔틴 등 카로티노이드 계열의 항산화 성분도 함께 들어 있다.

미국 농무부(USDA)가 다양한 식품의 항산화 활성도(항산화 능력, 유리 산소 흡수력)를 비교해 조사한 결과 블루베리와 크랜베리가 22.3으로 블랙베리(20.4), 마늘(19.4), 딸기(15.4), 시금치(12.6), 포도(7.4), 토마토(1.9)보다 높았다.

미국 루터스대학 영양학자 에이미 하웰 박사는 "다양한 항산화 성분이 함유된 크랜베리는 심장 건강과 암 예방을 돕는다"며 "각종 유해세균을 제거하는 항균 효과도 지니 위궤양, 요로 감염 예방과 치료에도 이롭다"고 소개했다.

크랜베리를 암 예방 식품으로 평가하는 것은 비타민C를 비롯해 각종 항산화 성분들이 암세포의 성장을 억제할 것으로 봐서다. 사람을 대상으로 실시한 연구에서 항암 효과가 아직 확실하게 입증되지 않았지만 암세포를 이용한 연구에선 암세포 억제 효과가 증

명됐다.

크랜베리는 혈관 건강 유지에도 유용할 것으로 여겨진다. 역시 안토시아닌 등 항산화 성분의 힘이다. 복부 비만인 남성들에게 크랜베리 주스를 매일 250ml씩 4주간 제공했더니 혈관 건강에 이로운 콜레스테롤인 HDL 콜레스테롤의 혈중 농도가 평균 8.6% 높아졌다는 미국의 연구 결과가 이를 뒷받침한다.

크랜베리는 미국에선 '천연 항생제'로 통한다. 크랜베리에 함유된 떫은 맛 성분인 프로안토시아니딘(타닌의 일종)이 유해세균들이 세포에 달라붙는 것을 방해해 항균 효과를 발휘한다.

크랜베리가 위궤양과 위암 예방을 도울 것으로 보는 근거도 항균력을 높이 평가해서다. 크랜베리 추출물이 헬리코박터균(위·십이지장 궤양과 위암 발병 원인 중 하나)이 위 점막이나 상피세포에 달라붙는 것을 방해하는 것으로 밝혀졌다. 원액 27%가 든 크랜베리 주스를 하루 500ml씩 3주간 섭취한 사람들과 헬리코박터균 감염이 15% 이상 억제됐다는 연구 결과가 중국에서 제시됐다.

방광염, 요도염 등에 탁월한 효능

크랜베리의 여러 웰빙 효과 중 일반인에게 가장 널리 소개된 약성(藥性)은 방광염, 요도염, 신우신염 등 요로 감염을 예방하고 재발을 억제하는 것이다.

요로 감염은 약 90%가 대장균에 의해 발생하며 재발률이 25%에 달하는 괴로운 병이다. 1994년 '미국의학협회지(JAMA)'에 실린 연구 결과에 따르면 크랜베리 주스를 즐겨 마시면 요로 감염 위험을 42%나 낮출 수 있다. 이는 153명의 중년 여성을 두 그룹으로 나눈 뒤 한 그룹에 크랜베리 주스를 하루 300ml(약 1.2컵) 마시게 하고 플라시보 그룹(주스를 마시지 않은 대조 그룹)과 비교한 결과다. 2001년 '임상감염병(Clinical Infectious Disease)' 지엔 크랜베리 주스 섭취 뒤 요로 감염 재발률이 43%나 감소했다는 연구 결과가 발표됐다. 핀란드의 7개 병원에서 요로 감염 재발 경험을 가진 어린이 255명에게 매일 크랜베리 카테일 주스 300ml 이상을 하루 1, 2회로 나눠 6개월간 먹이고 1년간 추적 관찰한 결과다. 크랜베리가 임신부, 젊은 여성, 어린이의 요로 감염 재발을 억제했다는 연구 결과는 쉽게 찾을 수 있다. 북미에선 요로 감염 환자에게 매일 크랜베리 주스를 240ml가량 마실 것을 권한다.

크랜베리가 어떻게 요로 감염을 막아주는 것일까? 과거엔 크랜베리가 소변을 산성으로 바꿔 요로 감염을 억제하는 것으로 이해했다. 뒤에 크랜베리 섭취 여부와 소변의 산도(酸度)는 관련이 없는 것으로 확인됐다. 최근엔 크랜베리에 함유된 프로안토시아니딘, 안토시아닌, 과당 등이 대장균 등 원인 세균이 요로에 달라붙는 것을 방해한 결과일 것으로 추정하고 있다. 크랜베리

에 든 유기산이 직접 대장균 등 유해균을 죽인다는 연구 결과도 나왔다.

신장 결석을 예방한다는 연구 결과도 여럿 있다. 신장 결석의 원인 중 하나인 수산(oxalate)이 소량 들어 있으므로 이미 신장 결석이 있는 사람은 크랜베리의 섭취를 제한하는 것이 현명하다.

잇몸 질환의 예방을 돕는다는 연구 결과(이스라엘 텔아비브 대학)도 나왔다. 크랜베리 성분이 세균이 잇몸에 부착되는 것을 막아준다는 것인데 아직은 가설 단계다.

하웰 박사는 "건강과 장수를 위한 크랜베리의 하루 적정 섭취량은 주스의 경우(원액 25~27%) 240~300ml(건조 크랜베리 40g, 크랜베리 분말 250~300mg, 프로안토시아니딘 36~72mg)"라고 제시했다.

요즘이 제철인 크랜베리는 추운 지역에서 주로 자라는 과일이다. 미국의 중북부 지역인 위스콘신 주에서 미국 전체 생산량의 60% 이상 공급되는 것도 기후 때문이다. 크랜베리는 위스콘신 주의 주(state) 과일로 지정돼 있다.

덩굴 식물인 크랜베리는 모래가 깔린 재배지(marsh)에서 낮게 자란다. 가을에 빨갛게 익어 수확할 때가 되면 재배지에 물을 채운다. 재배지에 물을 넣어 범람시키는 수경(水耕) 수확을 하기 위해서다. 제철이 짧아서 신선한 것은 가을 몇 달만 맛볼 수 있다. 대개는 말리거나 주스를 만들어 먹는다. 말린 크랜베리는 맛이 너무 시큼해서 설탕 등 감미료를 넣어 먹는 것이 일반적이다.

크랜베리는 색이 붉다. 짙은 붉은색을 띠는 것은 껍질의 색소 성분인 안토시아닌과 라이코펜 때문이다. 안토시아닌과 라이코펜은 유해(활성)산소를 없애는 항산화 성분이다. 유럽에서 미 대륙으로 건너온 이주민들은 크랜베리의 꽃이 북미 두루미(sandhill crane)의 머리와 닮은 것을 보고 크랜베리라고 명명했다.

과거 미국의 인디언들도 소변이나 요도에 이상이 생겼을 때 크랜베리를 날로 또는 말려서 먹었다. 인디언 아이들은 아마도 부모가 내민 크랜베리를 '너무 시다'며 피해 다녔을 것이다. 잘 익은 것이라도 신맛이 매실 이상이어서 생으로 먹기가 녹록지 않다.

영양적으로 저열량, 고식이섬유(변비 예방, 콜레스테롤 낮춤) 식품이다. 항산화 비타민이면서 피부 건강에 이로운 비타민C 함량(생과는 100g당 13mg, 주스는 42mg)은 딸기(71mg)보다 적다. 열량(생과 100g당 49kcal, 주스는 54kcal)은 같은 무게의 딸기(35kcal), 산딸기(22kcal)보다 높고 블루베리(52kcal)보다 약간 낮다.

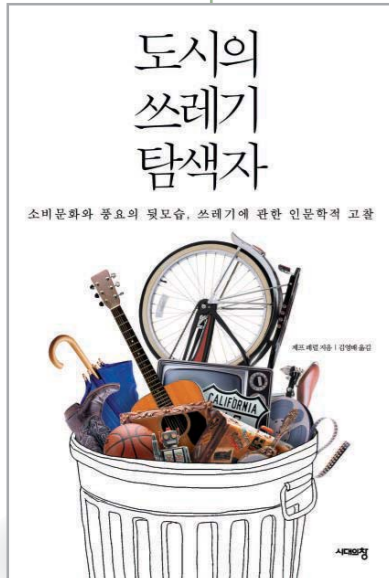
요즘은 국내에서도 구입이 가능하다. 원료를 수입해 가공한 제품도 나와 있다. 세척하지 않은 신선한 크랜베리는 냉장고에 보관하는 것이 원칙이다. 수개월간 보관이 가능하다. 냉동 크랜베리는 수년간 두고 먹을 수 있다. ㉞

미국이 인정한 천연 항생제 **크랜베리** 소변, 요도에 이상 있을 땐 크랜베리가 베리 굿!

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

〈도시의 쓰레기 탐색자〉 은퇴 후 ‘소비 다운사이징’ 실천해볼까?

글 · 김대근 미래셋은퇴연구소 선임연구원 Daegeun.Kim@mirraeasset.com



도시의 쓰레기 탐색자 / 제프 페럴 지음 / 김영배 옮김 / 시대의 창 / 1만8000원

... 내가 살고 있는 아파트는 매주 수요일에 쓰레기 분리수거를 한다. 아이도 없이 아내와 둘만 사는 집에서 일주일 동안 모아놓은 쓰레기를 버리는 것임에도 그 양에 놀랄 때가 많다. 반면 폐지나 고철을 주워 생활하는 사람들의 이야기도 종종 접하게 된다. 우리나라의 한쪽에선 버리기 바쁘고, 한쪽에선 버린 것을 다시 모아 생활하는 것이다.

이같이 아이러니한 현상은 우리나라에만 있는 일은 아닌가 보다. 미국 애리조나대학의 중신교수직을 박차고 도시의 그늘을 파헤치고 있는 저자 제프 페럴은 미국 도시의 길 거리를 집중 취재하고 그 단상을 고스란히 적어놓았다. 돈과 물질이 넘쳐나는 사람은 먹고 마시고 쓰는 데 거리낌이 없지만 하루하루를 생활하는 데 전력투구하는 사람들에게는 먼 나라 이야기일 뿐이다. 저자는 거리를 헤집고 다니면서 다양한 사람들을 만나기도 하는데 불법 쓰레기 수집인부터 노숙자, 금속 수집가, 재활용 운동가, 대안건축물 건축가, 아웃사이더 아티스트에 이르기까지 다양하다.

미국에선 고철 수집인은 불법이란 이유로 법적 제재를 받거나 체포되기도 한다. 그래서 쓰레기 매립장은 철, 알루미늄, 구리 등으로 넘쳐난다. 금속 수집이 어려워지자 옷, 가구, 소비재 등으로 수집품목을 바꿔 이를 앞마당 세일이나 벼룩시장을 통해 판매한다. 금속 수집을 집중 단속한다고 해도 단속의 빈틈을 교묘하게 이용하는 사람들은 여전히 고철을 주워 암시장에 거래하기도 한다.

한쪽에선 버리고, 한쪽에선 다시 모으고 재활용하는 현상이 왜 발생할까? 저자는 소득이 높아지면서 확산된 소비문화 때문이라고 지적한다. 지나친 소비문화 탓에 소비와 버림의 사이클이 극단적으로 빨라졌고, 필요와 욕구가 즉각적으로 해결되어야만 옳다고 느끼게 되었다는 것이다. 그에 대해 저자는 이렇게 말한다. “오늘날 우리가 누리고 있는 소비문화의 엄청난 속도는 소비자들의 실속 없는 만족뿐만 아니라 상품과 서비스를 원하는 대로 지배하고 싶어 하는 각 개인의 욕구가 맞물려 지탱되고 있다.”

저자는 이에 대한 해결책으로 “내가 가질 수 없고, 통제할 수 없는 것은 자연스럽게 이루어질 때까지 기다리고 인내할 줄 아는 삶이 바로 탐욕스러운 소비문화를 꺾을 수 있는 존재론적인 힘이다”라고 이야기한다. 이 말은 자신의 현재를 충분히 누리면서 천천히 사는 삶이어야 다른 사람들이 경험하지 못한 평온함을 찾을 수 있다는 것을 우리에게 일깨워주고 있다.

흔히 사람들은 은퇴 준비를 노후자금을 모으는 것에만 국한해 생각한다. 은퇴 이후 소득이 줄어드는 만큼 소비도 줄이는 ‘소비 다운사이징’에 대해 고민하는 사람은 많지 않다. 빠르게 자신의 욕망을 채우는 현대 자본주의에서 살아가는 우리가 은퇴 후에는 현역 시절보다 조금은 천천히, 조금은 적게 소비하는 법을 배우는 것이야말로 어쩌면 가장 중요한 은퇴 준비 방법일 수 있다. ⑩



은퇴와 투자

정기구독 안내

〈은퇴와 투자〉는 격월로 발행하는 은퇴 가이드 잡지입니다.
정기구독을 신청하면 원하는 곳에서
편하게 받아볼 수 있으며, 구독료가 인상되더라도 계약기간 만료 시까지
중전 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 11월 25일(통권 34호)

발행처

미래에셋자산운용

발행인

정성기 미래에셋자산운용 부회장

편집위원장

김경록 미래에셋은퇴연구소 소장

편집위원

이상건 미래에셋은퇴연구소 상무
김동연 미래에셋은퇴연구소 이사
윤치선 미래에셋은퇴연구소 연구위원
김대근 미래에셋은퇴연구소 선임연구원

제작 대행

동아일보사 출판국

편집장

안영배

아트디렉터

주영권

주소

서울시 중구 을지로 5길 26, 동관 20층(미래에셋 센터원빌딩)

편집 문의

미래에셋은퇴연구소

구독 문의

02-361-1095

인쇄

(주)교회사

등록

2010년 5월 27일(등록번호 서울중 라 00390)

정가

2000원

*이 책에 실린 어떤 내용도 무단복제해서 사용할 수 없습니다.