

## 연금시장리뷰 25호

행복한 은퇴를 설계하는 법

- 본 자료는 기관 및 개인투자자를 위해 작성한 현대증권과 현대경제연구원이 공동 발행하는 보고서로 퇴직연금 관련 이슈 및 경제 주요 현안에 대한 설명 자료입니다.
- 본 보고서에 있는 내용을 인용 또는 전재하시기 위해서는 본 연구원의 허락을 얻어야 하며, 보고서 내용에 대한 문의는 아래와 같이 하여 주시기 바랍니다.
- 행복한 은퇴 연구소 : 전기보 소장(02-3442-0057, happykb@empas.com)

## □ 행복한 은퇴를 설계하는 법

대부분의 사람들은 은퇴 후에도 은퇴 전 삶처럼 남만 따라가도 보통이상은 유지될 것이라고 기대한다. 혹자는 은퇴 전보다는 훨씬 좋은 날들이 될 것이라고 기대하기도 하고 어떤 이 들은 하루하루 다가오는 퇴직날짜를 마치 사형집행을 앞둔 사형수처럼 암담한 심정으로 보내기도 한다. 그러나 공통적으로 많은 이 들이 생각하는 은퇴 후 삶에서의 가장 큰 두려움은 재무적 준비부족으로 인한 생활의 궁핍함이다.

그렇기에 우선은 은퇴자금을 얼마나 준비하여야 안정적인 은퇴생활을 할 수 있을지 또 은퇴자금을 마련하고 나면 이제 어떻게 은퇴생활을 보내는 것이 행복할지에 대해 생각해 보고자 한다.

그런데 우리가 가야 할 은퇴 여행길은 앞에 가는 사람 뒤만 따라가서 해결될 것도 아니고 환상적이거나 세상이 끝나는 만큼의 비극적인 상황도 아니다. 또 돈만 있다고 해결될 문제도 아니고 준비된 돈이 없다고 무조건 불행한 것도 아니다.

이 글에서는 아래와 같은 내용을 다루고자 한다. 우선, 우리가 희망하는 행복한 은퇴를 준비하기 위해 우리가 갖고 있는 은퇴에 대한 잘못된 기존 생각들의 문제점과 새로운 은퇴준비를 위해 질문해야 할 10 가지 사항들을 알아본다.

1). 그 시점이 은퇴 시점이라고 어떻게 확인하는가? 2). 어떻게 짜여진 생활 속에서 비체계적인 은퇴생활로 성공적으로 전환할 수 있을까? 3). 어떻게 배우자와 친구 그리고 장성한 자식들과 좋은 관계를 유지 할 수 있을까? 4). 어떻게 독립적이고 개인적인 삶을 조화롭게 영위할 수 있을까? 5). 어떻게 단조롭고 일상적인 나날들로부터 오는 무료함에 빠지지 않고 생활 할 수 있을까? 6). 일도 하면서 동시에 은퇴를 할 수 있는 방법은 무엇인가? 7). 은퇴의 혼란함 속에서 많은 이들이 방황하는 동안 그것을 자각하고 빈틈없는 정신자세를 가질 수 있는 방법은 무엇인가? 8). 육체적, 정신적인 건강에 문제가 되는 요소들을 어떻게 극복할 것인가? 9). 나이를 먹어가는 동안 자신의 자아를 어떻게 유지 할 것인가? 10). 얼마나 오랫동안 살기를 희망하는가? 등의 은퇴 후 삶을 위협 할 수 있는 이런 질문에 대해 적어도 은퇴 전 5 년 전에 답하지 않고 은퇴를 맞는다면 기대하는 행복한 은퇴생활은 허황된 꿈에 불과할 수 있다.

또한 행복한 은퇴를 준비하기 위한 준비자세와 하는 일에 따라 달라질 수 있는 근로소득자와 자영업자, 전문직소득자 등 직종별 은퇴준비 방식을 알아본다. 근로소득자들은 더 이상 누군가에게 고용살이를 하는 삶보다는 자신이 주도하는 인생여행의 선장이 되거나 아니면 자신을 고용하기 위해 누군가가 제안할 수 있는 전문가로서의 경쟁력을 갖추는 것이 필요하고, 자영업자들은 사업과 자신의 인생을 분리할 필요가 있다. 전문직의 경우에도 자신의 능력을 오랫동안 발휘할 수 있는 방식의 은퇴 준비가 필요하다.

마지막으로 행복한 은퇴생활을 위해 가장 큰 변수가 될 수 있는 수명 연장에 따른 은퇴생활 가능 기간인 장수위험에 대해 검토해 보고자 한다. 실제적으로 가장 큰 어려움을 호소하는 은퇴 후 어디에서 살 것인지 그리고 너무나 당연한 것 같지만 해결이 쉽지 않은 누구와 지낼 것인지를 검토해 보아야 한다. 아울러 너무 많을 것 같지만 실제 할 것이 너무 없어 고통스러워하는 은퇴기간에 무엇을 하며 지낼지에 대해 검토하고 이를 위한 준비를 하는 방식으로 은퇴설계를 진행해야 한다. 이런 비재무적 은퇴 목표가 완성된 이후에 재무적 은퇴 준비를 하는 것이 진정으로 행복한 은퇴를 보장해 줄 수 있다.

## I. 은퇴를 바라보는 일반적인 시각

### ○ 은퇴에 대한 막연한 기대

- 많은 이들이 은퇴생활을 재무적인 준비를 충실히 하고 일정 기간이 되면 우리가 성장해서 학교를 가고 취직을 하고 결혼을 했던 것처럼 자연스러운 과정으로 잘 진행될 것이라고 막연히 기대함
- 은퇴 전 활동기간 중에는 주어진 일 이외는 신경을 쓰기가 힘들기 때문에 우리는 눈앞에 보이는 일보다 더 중요할 수 있는 많은 일들을 대부분 은퇴 후에 하려고 미룸
  - 은퇴 후의 시간들을 우리 스스로가 통제할 수 있을 것이고 지금까지의 짜여진 틀 속의 일상에서 벗어 날 수 있는 시간이 될 것으로 기대하기 때문임
- 그러나 우리는 은퇴 첫날부터 근본적으로 모든 것을 자신이 꿈꾸던 삶으로 변화 시키지는 못함. 그 이유는 지금까지의 내가 가족과 일에 의해서 큰 영향을 받고 이루어진 결정체임으로 은퇴생활에서도 이들과의 관계를 무시하고 생활하는 것은 힘들기 때문임
- 따라서 은퇴 후의 자신의 모습에 대해 이러한 사람들과의 관계와 해야 할 일에 대해 충분한 고려를 하지 않는다면 우리 대부분의 은퇴 생활은 삶의 열정에 대한 핵심 목표가 없는 상태로 남겨져 지금까지 해오던 활동의 중단에서 만들어 지는 혼란스럽고 뒤범벅이 된 삶으로 바뀔 것임.
  - 이렇게 되면 각자가 은퇴 전에 생각했던 것보다 훨씬 더 큰 절망스러운 은퇴생활을 경험하게 될 것임

### ○ 은퇴 생활에 대한 상황인식의 부족

- 우리가 원하는 바람직한 은퇴로 이동하기 위해서는 이에 대한 대비를 은퇴 전에 미리 충분히 준비 하여야 함. 그러나 충분한 준비 후에 은퇴를 맞이하는 경우는 드물
- 이는 은퇴 후 행복한 생활을 영위하기 위해 어떻게 계획을 세우고 무엇을 실천해야 하는지를 은퇴 전에는 대부분이 잘 모르고 있기 때문임
- 은퇴 전에는 상사의 명령을 받고 업무를 수행하는 수동적인 형태이지만 은퇴 후에는 자신만 납득하면 무엇이던 자신이 원하는 것을 할 수 있다는 것
- 은퇴생활의 행복여부를 결정 할 수 있는 열쇠의 주인공이 자신이라는 사실을 대부분이 정확히 알지 못하고 은퇴를 맞이하기 때문임

- 또한 그러한 주인으로서의 활동을 제대로 할 수 없다면 은퇴 생활이 상사를 잘못 만난 형편없는 조직과 같이 운영될 것이라는 사실을 모르고 있음

## II. 은퇴설계에서 점검할 요소들

### ○ 은퇴를 앞두고 최소한 5년 전에 꼭 질문해야 하는 10개 요소들

- 은퇴준비는 일을 그만두기 전 꼭 일정한 기간 안에 어느 정도의 긴급함을 포함한 상태에서 준비해야 함. 이 과정을 통해 우리 인생의 황금기라고 할 수 있는 은퇴기간에 꼭 필요한 중요한 사실들을 찾아내 멋진 인생여행을 가능하게 해 줄 것임

#### 1) 그 시점이 은퇴 시점이라고 어떻게 확신하는가?

- 은퇴시점은 미래의 은퇴생활에 큰 영향을 미칠 수 있음. 오랜 시간 동안 충분한 준비를 거쳐 완벽한 은퇴생활로 정착률을 할 수도 있겠지만 대부분의 경우 막연한 기대 속에 일어날 은퇴가 자신의 선택보다는 타의에 의해 어느 날 갑자기 눈앞에 펼쳐지는 경험을 당하게 됨
- 또한 자신의 선택에 의해 은퇴가 이루어진 경우에도 돈이 충분하니까, 자식들이 다 성장했으니까 등 은퇴를 선택하게 된 이유가 무엇인지에 대해 막연한 경우 그 역시 은퇴생활에 대한 만족을 주는 요소로는 적당한 것이 아님
- 자신의 삶에서 어떤 의미 있는 사유로 은퇴생활을 시작해야 하는지 그리고 이러한 여행을 위해 충분한 준비가 되었는지를 확인한 이후에 은퇴생활을 시작해야 함

#### 2) 어떻게 짜여진 생활 속에서 비체계적인 은퇴생활로 성공적으로 전환할 수 있을까?

- 은퇴시기의 중요성만큼 은퇴 후 무엇을 하며 지내야 하는지도 중요한 요소임
  - 매일매일의 일과가 정확하게 체계적으로 짜여져 있던 은퇴 전 활동과 일주일 혹은 일년의 시간표가 백지로 남겨지는 은퇴 후의 시간표의 차이를 이해 해야 함
  - 이러한 빈 공간을 비체계적이지만 자신의 의지에 따라 스스로 구성하여 은퇴 전보다도 더 체계적인 삶으로 유지 할 수 있을 지에 대해 준비하는 것이 핵심적인 요소임
  - 이를 테면 은퇴 전에는 그토록 부족했던 여가를 보낼 수 있는 여가시간이 은퇴 후에는 너무 많아 어떻게 여가 시간을 보내야 할 지가 대부분의 은퇴자들이 갖는 큰 어려움의 하나임

### 3) 어떻게 배우자와 친구 그리고 장성한 자식들과 좋은 관계를 유지 할 수 있을까?

- 공식적이거나 비공식적인 많은 관계 속에서 이루어지던 은퇴 이전의 활동과는 달리 은퇴 후의 활동들은 특히 은퇴기의 후반으로 갈수록 가족들과의 관계 중심으로 이루어 질 가능성이 크기 때문에 은퇴 생활에서 가족의 지지는 은퇴생활의 만족에 영향을 미치는 큰 변수가 될 수 있음
  - 즐겁게 생활하는 은퇴자를 인터뷰해 보면 가족과 친구들 그 중에서도 배우자와 함께 보낼 수 있는 시간적 여유가 많고 정년 은퇴 전에는 모든 가치의 우선 순위가 일어었으나 은퇴 후에는 일이 중요한 요소이기는 하지만 인생의 전부가 아니고 오히려 주변 사람들과의 효과적인 인간관계가 더 중요한 사항임

### 4) 어떻게 독립적이고 개인적인 삶을 조화롭게 영위할 수 있을까?

- 은퇴 후의 생활은 은퇴전의 활동 목적에서 큰 비중을 차지 하고 있었던 타인을 위한 집단 속에서 진행하던 공동의 활동들로부터 매일의 활동 목적을 자신 중심으로 바꿀 수 있는 중요한 시기임
  - 누군가를 부양하기 위해서라거나 남의 이목 때문에 어쩔 수 없이 자신의 의사와 다른 일들을 네트워크 속에서 집단적으로 진행하던 시기가 은퇴 전이라면 자신이 꼭 이루고 싶었던 일에 대해 개별적이고 독자적으로 진행 해야 하는 중요한 시기가 은퇴 시기임

### 5) 어떻게 단조롭고 일상적인 나날들로부터 오는 무료함에 빠지지 않고 생활 할 수 있을까?

- 매일 매일 감당 할 수 없을 만큼의 많은 목표와 관리로 이루어 지던 은퇴 전 일상이 스스로 계획을 짜고 타인으로부터 주어지는 목표가 아닌 스스로의 선택으로 이루어진 스케줄로 만들어 지는 은퇴생활에서 매일의 일상들이 일관성과 구체적인 목표를 향한 방향을 잃어 버리면 너무 건조하고 단조로운 일상으로 빠져 버릴 수 있음
  - 이러한 상황에 빠지지 않고 지속적인 자기발전과 무료함을 극복하고 삶의 가치를 축적할 수 있는 방법에 대해 생각해 보아야 함

### 6) 일도 하면서 동시에 은퇴를 할 수 있는 방법은 무엇인가?

- 과거 우리의 삶에서 일에 대한 의미가 단순한 생계유지 수단으로 인정되던 시절에는 많은 이들이 은퇴란 지금까지의 일의 굴레에서 벗어나는 것이라고 생각했음
  - 그러나 일이란 우리가 평생을 진행하는 동안 우리가 살아 있다는 사실을 인지하게 하는 중요한 소명이라는 관점에서 일을 정의하고 규칙적이고 의미 있으며 건강한 삶을 지속시키는 분명한 수단으로 일을 본다면 은퇴 후에 우리가 할 수 있는 일에 대해 준비를 하는 것은 무엇보다도 중요한 일이 될 수 있음

- 은퇴 후 새롭게 진행되는 일들도 갑자기 지출이 수년간 지속되는 새로운 사업을 시작하기보다는 과거 자신이 가장 잘 했고 향후에도 이를 활용하면 잘 할 수 있는 분야를 미리부터 준비한다면 은퇴와 동시에 시작되는 일들이 수입에 큰 영향을 미치지 않음
  - 이로써 자신이 희망하는 삶으로의 연락처를 할 수 있는 좋은 방법이 될 수 있을 것임

**7) 은퇴의 혼란함 속에서 많은 이들이 방황하는 동안 그것을 자각하고 빈틈없는 정신자세를 가질 수 있는 방법은 무엇인가?**

- 지금까지 성인생활의 대부분을 지탱해 온 은퇴이전의 활동에서 많은 것들이 변화하는 은퇴 후의 삶이 은퇴자에게 주는 첫 번째의 어려움은 정신적인 공허함이 될 수 있음
  - 혼자 버려졌다던가, 자신의 무능함에 대한 자학적인 해석이라던가, 갑자기 나이를 인식하게 되는지 등 많은 요소들 때문에 정신적인 혼란함 속에 빠질 수 있음
  - 많은 이들이 은퇴를 하게 되면 자신의 무능을 탓하거나 현실을 인정하려 하지 않는 분노로 일관하는 태도를 보임
- 인간은 누구나 나이를 먹고 늙어 가면서 어쩔 수 없는 역할의 변화도 있을 수 있는 것이므로 자리에 물러나는 것 그 자체를 한탄하거나 원망한다고 달라질 것은 없음
  - 현실에 대해 당당히 인정할 것은 인정하고 자신의 능력을 활용할 수 있는 새로운 영역에서 자신의 주인은 자신이라는 강한 믿음으로 생활 한다면 이런 혼란은 최소화 될 것임

**8) 육체적, 정신적인 건강에 문제가 되는 요소들을 어떻게 극복할 것인가?**

- 모든 것을 다 가졌지만 건강을 잃어 자신이 이루어 놓은 것을 활용하지 못해 한탄하는 많은 은퇴자들이 있는가 하면 과거에는 상상도 할 수 없는 나이에 젊은이 못지 않은 왕성한 활동을 하고 있는 노년들을 볼 수도 있음
  - 육체적인 건강과 이를 이끄는 건전한 정신적인 건강이야말로 은퇴 생활을 지탱하는 큰 바탕이 될 것임
  - 건강상태는 두 가지 관점에서 은퇴예산에 영향을 미침. 얼마나 오랫동안 일을 할 수 있는지를 결정하고 의료비를 얼마나 지불해야 되는 지를 결정하는 것임

**9) 나이를 먹어가는 동안 자신의 자아를 어떻게 유지 할 것인가?**

- 은퇴는 세상에서 버려진 것이 아니고 자신의 진정한 자아를 찾아가는 가장 적절한 시간이라는 것을 인식하고 스스로의 가치에 대해 분명한 인식을 한다면 지금까지 자신의 경험에서 축적된 삶의 지혜가 빛을 발하게 되는 좋은 시기가 바로 은퇴기가 될 것임

## 10) 얼마나 오랫동안 살기를 희망하는가?

- 은퇴설계의 가장 큰 변수중의 하나가 얼마나 오래 은퇴생활을 할 것인가에 관한 문제임. 따라서 이 질문은 평균수명의 연장에 따른 노령화의 속도에 대해 실감하지 못하고 있는 많은 이들에게 던지는 가장 중요한 질문이 될 수 있음
  - 많은 이들이 20 년 전 30 년 전의 노인들의 삶의 모습과 자신의 미래모습이 크게 다르지 않을 것이라고 생각함
- 하지만 우리나라는 급격한 노령화의 길로 들어섰기 때문에 향후 20 년 30 년 동안의 노령화의 속도도 충분히 감안한 상태에서 자신의 노후 생활기간을 고려해야 함
- 은퇴 후 삶을 위협 할 수 있는 이런 질문에 대해 적어도 은퇴 전 5 년 전에 이들 열 가지의 단순한 질문
  - 그러나 답변하기에는 단순하지 않은 질문에 대해 자신과의 대화를 진행하지 않고 은퇴를 맞는다면 기대하는 행복한 은퇴생활은 허황된 꿈에 불과할 수 있음

## Ⅲ. 은퇴설계 실천전략

### ○ 준비자세

- 같은 예비은퇴자라고 해도 은퇴가 얼마나 남았는지 또 종사하는 직업이 무엇인지 직종별로 은퇴준비방법이 달라져야 함. 은퇴생활을 하고 있는 사람들을 보면 크게 세 부류로 나누어 짐
- 첫째, 미리 준비하고 대처하여 성공적으로 은퇴생활을 진행하고 있는 분류. 두 번째로는 닥치는 대로 이것저것을 시도하며 시행착오를 거듭하는 형. 그리고 마지막으로 아무런 준비도 없이 어떻게 되겠지 하며 방관만 하고 있다가 은퇴공포를 극복하지 못하고 좌절하는 형으로 구분됨
- 행복한 은퇴를 준비하기 위해서는 구체적으로 은퇴를 언제 할 것이며 어디서 누구와 무엇을 하며 지낼지에 대해 미리 검토하고 준비해 보아야 함
- 미리 준비하기
  - 가장 좋은 방법은 미리 준비하는 것임. 20-30 년 직장 생활을 위해 우리는 정규과정으로 16 년간의 학교 생활을 함
  - 그것도 모자라 여러 가지 자격을 따고 대학원과 유학까지 감에도 불구하고 30-50 년간의 은퇴생활을 위해서는 고민만 할뿐 아무런 준비를 하지 않음
  - 이 긴 시간 동안의 생활 준비를 절대로 다른 사람들이 해결해 주지 못함

○ **직종별 준비방법**

**1) 근로소득자**

- 샐러리맨들은 정년이 정해져 있지만 그 연령이 상대적으로 낮고 실제로는 수시로 다가 올 수 있는 퇴직의 불안에 노출되어 있으며 정작 퇴직 후에도 충분한 자금을 준비하기가 어려움
  - 따라서 새로운 일을 하려 해도 오랜 기간의 급여생활에 대한 의존도 때문에 누군가가 고용해 주지 않으면 할 일이 없고 끊임없이 누군가가 일자리를 만들어서 자신을 고용해 주기를 기대함
  - 그런데 이런 은퇴 준비는 새로운 일자리를 찾는다 해도 매우 타인 의존도가 높아 항상 실직의 위험에 노출될 수 있음
  - 또 재취업에 성공하더라도 퇴직 전 임금수준을 보장받는 것은 사실상 불가능하며 문제는 소득금액의 감소에서 오는 불편함과 함께 여기서 비롯되는 심리적 박탈감도 무시할 수 없는 부분임
- 통계청의 2006 년 경제활동인구 고령자 조사에 의하면 55-79 세 취업자의 직업별분포를 보면 기능기계조작조립단순 노무직(38.0%), 농림·어업직 (29.9%) 등의 순 이었으며 연령계층별로는 55-64 세에서는 기능기계조작조립단순 노무직(42.0%)이 가장 많았고 65-79 세에서는 농림·어업직(49.1%)이 가장 많음
- 따라서 이러한 문제를 극복하기 위한 방법으로 근로소득자들의 은퇴 후 삶에 대한 관점의 변화가 필요함
  - 근로소득자들은 은퇴 전 누군가의 지시를 받고 타인 의존형의 삶에서 은퇴 후 삶은 스스로 개척하는 새로운 관점의 은퇴생활을 준비해야 하고 더 이상 나를 뺏아 달라고 하지 말고 스스로가 사장이 되고 선장이 되어 남은 인생을 향해 할 수 있는 방법을 준비하는 것이 효과적인 은퇴준비가 될 수 있음
  - 이를 위해서는 은퇴 이후 삶에 대한 나름의 경쟁력을 갖추기 위해 자격증이나 자신이 종사하고 있는 분야에 전문성을 살려 퇴직 후에도 스스로를 관리 할 수 있는 방법을 찾아야 함

**2) 자영업자**

- 자영업자는 일정 연령에 도달하거나 금전적으로 어느 정도 준비가 되면 은퇴를 하려는 경향이 있음. 그러나 사업을 운영하는 기간 동안에는 수입의 대부분을 사업에 재 투자하고 모든 생활들을 사업에 올인하며 사업이 잘되면 노후 생활도 보장 될 것이라고 생각하는 경향들이 높음
- 그러나 사업과 개인적인 삶은 그 준비 방식과 내용 모두를 분리 관리해야 함
  - 그래야만 불의의 사고로 사업이 실패하는 경우에도 자신의 생활을 지킬 수 있기 때문에 이를 위해서는 재무적인 준비와 라이프스타일에 관한 것들 모두를 분리해서 준비를 할 필요가 있음

### 3) 전문직종사자

- 전문직 종사자의 경우에는 경제적인 준비만 되면 일찍 은퇴하려는 경향들이 높는데 이도 잘 생각해보고 행동해야 함
  - 우선 일찍 은퇴를 하기로 했다면 무엇을 하며 지낼지를 생각해봐야 함. 경제적으로 준비가 되었기 때문에 있는 것을 가지고 소비만 하는 생활을 기대한다면 이는 근본적으로 다시 생각해 보아야 함
  - 매일매일을 골프나 낚시, 등산 등으로 3-40 년을 보낼 수는 없는 것이기 때문임
- 따라서 조기 은퇴를 한다면 자신이 가진 재능을 활용해서 봉사할 수 있는 삶에 대해서 생각을 해 볼 필요가 있는데, 사실 전문직 종사자의 경우에도 가장 바람직한 은퇴생활 모습은 영원히 은퇴하지 않고 현역으로 있을 수 있는 방법을 찾아 보는 것이 좋은 은퇴설계가 될 수 있을 것임

## ○ 행복한 은퇴생활 준비하는 법

### 1. 준비한 것보다 오래 사는 위험을 대비하라

- OECD 에서 발표한 국가별 평균수명의 변동추이를 보면 우리나라는 1960 년부터 2006 년까지 46 년간 남자는 평균수명이 28.7 년이 늘었고 여자는 24.6 년이 늘었음
  - 평균으로 1 년에 6 개월 이상씩이 늘어난 수치인데 이는 같은 기간 OECD 평균 남자의 10.9 년과 여자의 10.2 년보다 두 배 이상 높은 수치로 30 개 OECD 국가 중 1 위임
- 그런데 이러한 평균수명의 연장은 은퇴생활에 가장 큰 영향을 미치는 요소가 되는데, 은퇴를 시작하는 퇴직연령은 조기퇴직이나 명예퇴직 등으로 줄어드는 반해 평균수명은 늘어남으로 인해 은퇴생활기간의 시작은 빨라지고 끝은 뒤로 밀려 그 기간이 늘고 있는 것임
  - 그럼에도 불구하고 많은 은퇴를 앞둔 사람들과 이야기를 나누다 보면 대부분이 은퇴기간이 얼마나 될 것인가에 대해서는 깊이 생각을 하고 있지 않음
- 앞으로 30-40 년 뒤를 예측 해야 하는 평균수명은 자신의 가족력과 건강상태 등을 고려해서 개별적으로 결정하는 것이 바람직하며, 가능하다면 예비은퇴자에 해당되는 연령층들이라면 100 살까지는 살 것이라고 가정하고 은퇴생활을 준비하는 것이 바람직할 것임
- 이는 지금까지 평균수명이 연장된 것과 같은 속도는 아니겠지만 여러 가지 의학적 변수들이 이런 가정을 실제화 시킬 수도 있을 것이라는 관점임

## 2. 누구와 살 것인지 준비하라

- 은퇴는 인간관계의 질적 변화를 가져오는 전환점으로 노인들은 건강과 경제적 어려움 다음으로 외로움을 호소하고 있음
  - 이러한 외로움은 감정적 고립과 사회적 고립으로 나눌 수 있는데 이런 것들은 심리적 친근감과 연합된 일치감을 통해서 해결할 수 있음
  - 심리적 친근감은 가족이나 친구 친지들과의 상호 교류를 통해 발생하는 애정, 상호도움, 사회적 지원 등을 말함
  
- 은퇴 후의 삶에서는 같이 지내는 사람들과의 관계는 은퇴전보다 훨씬 더 중요할 수 있음
  - 직장생활을 하는 동안 만났던 대부분의 사람들이 일을 중심으로 이루어진 일맥이라면 은퇴 후 만나는 사람들은 이해관계보다는 인간적인 요소들이 더 중요한 혈연, 학연, 지연 등의 인맥중심의 사람들일 가능성이 더 큼
  - 따라서 은퇴 후 좋은 사회생활을 유지하기 위해서는 어울려야 할 동료들이 누가 될 것인지 파악하고 미리 사귀어 두는 것이 좋음
  - 클럽 활동이나 동호회 같은 것이 예가 될 수 있는데, 나이가 들수록 새로운 친구를 사귀는 것이 어렵기 때문임
  
- 하버드대학 공중보건대학의 가와치 이치로 박사의 연구에 따르면 친구와 친척이 많고 사교적인 사람이 사회적으로 고립된 사람보다 더 건강하고 장수하는 것으로 나타남
  - 42~77 세의 건강관련 남성 직업인 2 만 8 천 369 명을 대상으로 10 년간 사고와 사망, 심장병을 연구 조사한 결과 비사교적 그룹의 사망률이 사교적 그룹보다 20% 높음
  - 비사교 그룹은 사교활동이 가장 왕성한 사람에 비해 심장 관련 질병으로 인해 사망할 확률이 53% 높았고 사고사나 자살 또한 두 배나 많았음. 결혼생활을 유지하는 기혼자가 독신자보다 더 오래 살았고 사고사나 자살 비율도 독신자의 절반에 불과함
  - 가와치 박사는 사회적 고립이 건강을 위협하는 위험요인의 하나라고 지적하고 심장병을 비롯한 질병 원인의 하나로 주목 받아야 한다고 결론지음

### 1) 배우자와의 관계를 더욱 공고히 하라

- 은퇴 후 삶에서 가장 큰 영향을 미칠 수 있는 비공식 조직의 최우선 관계인은 배우자임
  - 많은 이들이 은퇴 준비를 하지 못했다고 하고 설혹 은퇴 준비를 했다고 하는 사람들조차도 준비한 은퇴설계에는 배우자의 의견이 어느 정도 반영되었으며 두 사람의 역할과 관계에 대해서 어떻게 정리되어있는지를 질문하면 대부분 정확한 답변을 하지 못함

- 이런 상황을 극복하기 위해선 부부간 이해와 관용이 필요함
  - 이해와 관용의 지름길은 욕심을 버리는 것인데, '나 스스로도 내 자신을 못 다스리는데 어떻게 다른 사람이 내 맘에 꼭 들도록 행동할 수 있을 것인지' 생각해보고 상대에 대한 욕심을 버리고 나와 다른 상대를 인정하는 것이 이해와 관용의 길임
  - 그리고 그 안에서 상대방의 장점을 많이 발견하는 것이 행복한 결혼생활의 비결이며 결혼생활기간이 아무리 길어도 이런 것들을 찾지 못한다면 부부간의 마찰을 피할 수 없을 것이고 원만한 결혼생활을 유지하기가 힘들 것임
  
- 서로를 위해주고 함께 있는 것에 익숙해지지 않으면 은퇴 후 삶에서 행복은 이루기 어렵기 때문에 은퇴 전 둘이 같이 다니는 것을 많이 연습하고 서로를 위해주는 것에 익숙해지고 동시에 같이 즐길 수 있는 취미나 일을 찾아 미리 준비하는 것들이 필요함

## 2) 자녀와의 관계

- 은퇴 후 자녀들과의 관계
  
- 자식과의 관계에서도 엄격히 보면 자식도 남이라는 사고가 필요한데 비록 자신이 낳은 자식이지만 지식도 한 개체로서 이해와 감정이 서로 다를 수밖에 없음을 말하는 것임
  - 사랑이라는 이름으로 너무 지나친 관심을 표하거나 지나친 간섭을 하는 것은 잔소리로 느껴지거나 부모를 귀찮은 존재로 인식되게 할 수 있음
  - 과거에는 자식의 성공이 자신의 성공과 같이 생각되었지만 이제 자식의 성공은 자식의 성공일 뿐 이다 라고 생각해야 하며 오히려 성공한 자식에게 흠이 될 수 있는 부모는 남보다 못한 짐이 될 수 있는 세상임
  - 자녀들에게 잘해주는 부모도 좋지만 노후에 자녀들에게 짐이 되지 않는 몇몇한 부모가 예비은퇴자들이 지향해야 할 노후 모습임

## 3. 무엇을 하며 지낼 것인지를 검토하라

- 어떤 유형의 은퇴생활을 택할 것인가?
  
- 은퇴라이프 스타일은 은퇴생활에서 주어진 시간들을 소비활동중심으로 채울 것인지 아니면 생산활동 중심으로 채울 것인지로 구분되어 질 수 있음
  - 우선 대부분의 사람들이 은퇴생활이라고 하면 소비활동중심의 생활을 꿈꾸며 그 동안 벌어들인 것들을 가지고 편안하게 남은 여생을 소비하며 사는 것을 기대함

- 전통적으로 우리가 꿈꾸고 있는 은퇴생활은 소비중심의 활동의 은퇴생활은 인생을 크게 3 단계로 나누고 어려서 미래를 준비해야 하는 유년시절과 가족을 위해 봉사하고 온통 일로 시간을 보내야 하는 청장년시절을 지나 은퇴연령에 도달하면 모든 것을 접고 여가생활로 시간을 보내야 한다는 개념임
  - 이런 은퇴생활은 일상의 모든 일들을 남의 도움을 받으며 생활하고 원하는 모든 일들을 언제든지 할 수 있고 쓰고 싶은 만큼의 돈을 여유롭게 쓸 수 있는 상황을 최고로 생각함
  - 그래서 영화나 드라마에 등장하는 가사를 전담하는 집사를 두고 자신의 매일의 일거수 일투족에 대해서 도움을 받으면서 그 집사가 짜준 스케줄대로 일주일에 4 일은 놀고 남은 3 일은 쉬는 프로그램으로 하루하루를 지내는 것을 꿈꾸고 있음
  
- 또 하나의 모델은 생산활동 중심의 라이프 스타일을 계획할 수 있음
- 소비중심의 스타일과 달리 4 단계로 나누며 1 단계의 유년시절과 청장년시절은 크게 다르지 않지만 청장년시절이 조금 짧아지고 40 세부터 70 세까지 약 30 년간의 건강하고 활동이 가능한 3 세대(3rd age)라 할 수 있는 새로운 단계가 있다는 개념임
  - 40 세부터는 앞으로 살아야 할 후반부 삶에 대한 새로운 준비를 해야 하고 이를 위해서는 적당한 일과 새로운 학습 그리고 더 높은 생산성을 위한 생산적인 여가활동들이 필요한 시기가 존재한다는 것임
  - 마지막 4 단계도 그저 시간만 죽이며 자원을 소비 하는 것이 아니고 양은 줄었지만 그래도 여전히 일을 하며 새로운 지식을 함양을 통해 사회와의 통합을 유지하며 적절한 여가조차도 생산적인 활동으로 연계하는 생산중심의 활동으로 구성해야 한다는 것임
  
- 여기서 말하는 생산의 의미는 재화일 수도 있고 그 외의 새로운 것들을 창조하는 유무형의 모든 것들을 포함 할 수 있음
  - 따라서 재무적인 활동을 전제로 한 일과 지식을 생산하는 학습활동, 사회의 역할과 책임을 공유하는 봉사활동 등이 이런 생산활동 중심의 라이프 스타일이 될 수 있음

**<예비은퇴자의 직업 카테고리 및 진출 가능 사업분야>**

<b>예비은퇴자 직업 카테고리</b>	<b>파트타임, 홈비지니스, 온라인비지니스, 컨설턴트, 수당사업, 프리랜스 등</b>
<b>예비은퇴자가 진출할 수 있는 사업분야</b>	회계, 관리자와 사무원, 은행 재무관리사, 계약직, 고객 서비스, 엔지니어링, 건강관리, 병원,인력관리, IT, 제조업, 비영리단체, 소매, 세일즈와 마케팅, 건강과 피트니스, 베이비부머 다이어트와 건강관리, 건강제품 생산 및 공급, 예비은퇴자 헬스케어, 예비은퇴자 보험, 여행과 활동, 여행동반자, 레저스포츠카, 여행, 예비은퇴자 휴가관련, 예비은퇴자 탐험, 예비은퇴자 크루즈 ,예비은퇴자 데이트, 예비은퇴자 애완동물, 은퇴자원관리, 은퇴자 주거, 예비은퇴자 투자, 쇼핑과 판매 ,예비은퇴자 기념품, 부머옥션, 식사, 집과 부동산, 집 리모델링 등

#### 4. 어디에서 살 것인지를 검토하라

- 은퇴 후 생활기간이 길고 가족 구성원이나 개인적인 상황의 변화가 많은 기간들이기 때문에 각 단계에 적합한 거주 환경에 대해서 생각해 보아야 함
  - 우선 거주지의 큰 틀인 지역사회에 대해 고려해야 하는데 이러한 지역사회의 의미와 구성 요소에 대해서 살펴보면 지역사회란 일정한 지역에서 공통성(공동의 가치관, 생활양식) 바탕을 둔 공동체의식을 가지고 살아가는 사람들의 공동체를 말함
- 또한 은퇴 후 공간은 다음의 3 가지의 요구사항을 충족시켜야 함

##### <은퇴 후 공간의 3 가지 요구사항>

<b>생리학적 요구</b>	수면, 휴식, 음식, 음료, 위생, 성행위, 빛, 공기, 태양
<b>안전을 위한 요구</b>	일반적인 주거의 안전, 오염, 소음, 사고로부터의 방지, 교통안전
<b>심리학적 요구</b>	계약, 경험, 사생활 보장, 활동성, 놀이, 감정과 환경적응

- 따라서 은퇴 후 주거 공간은 은퇴전과 달리 다양한 분야에서 고려해야 함
- 많은 이들이 생각하는 전원생활도 현실 가능한 요소들을 바탕으로 생각해야 함. 그곳에서 무엇을 할 것이며 이웃과는 어떻게 지낼 것인지 자녀들과의 관계는 어떻게 할 것인지 등을 종합적으로 고려해야 함
  - 미국에서는 최근 대학 캠퍼스 내에 설치한 실버타운들이 인기를 끌고 있는데 캠퍼스 노인촌이 인기를 끄는 이유는 평생교육을 희망하는 노인들의 수요가 크게 늘고 있기 때문임
- 기존의 양로원은 오락 및 사회활동이 부족할 뿐 아니라 노인들을 사회에서 격리시키는데 반해 캠퍼스 노인촌은 젊은 학생들과 섞여 활기 있게 살 수 있도록 해주는 장점도 갖고 있음

#### IV. 결론

- 이 글에서는 행복한 은퇴를 준비하기 위해 검토 해야 할 사항들에 대해서 알아보았음
- 대부분의 사람들이 은퇴준비에서 가장 걱정하는 분야는 재무적인 분야임

- 그러나 이러한 재무적인 준비 정도는 각자가 희망하는 은퇴 후 삶의 모습에 따라 다 다를 수 있음에도 많은 이들은 은퇴생활을 안정적으로 하기 위해 공통적인 자금을 기대하고 있음
  
- 행복한 은퇴를 위해 정말 필요한 것은 내가 맞게 될 은퇴생활의 참모습을 이해하고 그러한 은퇴생활을 하기 위해 나만의 준비가 무엇인가를 점검해보는 것이 더욱 중요함
  - 행복이란 매우 주관적인 기준임에도 이를 객관화하고 일반화하려고 남과의 비교기준을 설정하고 이를 달성하기 위해 너무 많은 시간을 소비하여 정작 자신의 꿈이 무엇인지도 모르고 허황된 목표를 쫓거나 아니면 아무 생각 없이 막연한 기대로 달리는 은퇴준비 방식으로는 실패를 위한 은퇴를 준비하는 것임
  
- 따라서 각자에게 주어진 상황을 이해하고 스스로 준비 가능한 은퇴준비를 할 수 있다면 다시 말해 언제 어디서 누구와 무엇을 하며 지낼지에 대해 구체적으로 준비하는 것
  - 그리고 이러한 각자가 희망하는 은퇴생활을 위해 필요한 것과 준비된 것을 분석하고 계획하는 비재무적 은퇴준비를 근간으로 재무적 준비를 하는 은퇴설계가 진정으로 행복한 은퇴를 보장해 줄 수 있음

행복한 은퇴 연구소 전기보 소장(02-3442-0057, happykb@empas.com)