

다시 뛰는 인생

- 변화를 기회로 -

2014. 9. 18

**강릉원주대학교 경영학과
교수 민 남 식**

< 순서 >

제일 좋은 나이는 언제... ?	2
어느 95세 노인의 일기	3
나이 들어서 좋은 점이 뭘까?	4
100세 장수 시대, 한국의 현실은?	5
한국인의 마지막 10년	
노년의 삼중고 : 가난, 질병, 고독	
준비 안된 인생 말기	
무엇을 준비해야 할까?	20
중산층 980명의 7가지 충고	
7가지 충고를 잘 실천하면서 살면 어떤노년을 맞을까?	
행복한 노후의 조건	
한국인의 마지막 10년 행복의 비결	
그래도 열 효자보다 악처가 낫다	
은퇴남편 위한 아내의 십계명	
Senior Life의 7가지 키워드	
결론	27
당신은 어떤 노년을 꿈꾸나요?	
즐거운 노년을 위한 10가지 지침	
노년에 대한 새로운 생각과 영감을 주는 책과 영화들	

제일 좋은 나이는 언제... ?

인생을 즐길 수 있는 가장 좋은 나이는 언제일까요 ? 어느 텔레비전 프로그램에서 열 두 명의 방청객에게 이런 질문을 던졌답니다.

어린 소녀가 대답하길.. "두 달 된 아기 때요. 모두가 가까이에서 보살펴 주잖아요. 그리고 모두가 사랑해주고 관심도 보여주시니까요."

어떤 학생은 대답하길.. "열여덟 살입니다. 고등학교도 졸업하고 자동차를 몰고 어디든지 자기가 가고 싶은 곳으로 달려가도 되니까요."

성인 남자가 대답하길.. "스물 다섯 살이 제일 좋은 나이죠. 혈기 왕성한 나이니까요. 마흔 세 살인 그는 이제 야트막한 고개를 오를 때조차 숨이 가쁘답니다. 스물 다섯 살 때는 한밤중까지 일을 해도 아무 이상이 없었지만 지금은 저녁 아홉 시만 되면 잠이 쏟아진다고 덧붙였습니다

어떤 이는... 마흔이 인생이 정점이고 활기도 남아 있어 인생에서 가장 좋은 때라고 했습니다.

어느 숙녀는... 쉰 다섯이 되면 자식을 부양하는 가사책임감에서 놓여나서 좋은 나이라고 하더군요

예순 다섯 살이 좋다는 남자는 그 나이에 직장에 은퇴한 다음 인생을 편안하게 쉴 수 있어서 좋은 나이라고 말했습니다.

이제 방청객 가운데 대답을 하지 않은 사람은 가장 나이가 많은 할머니 한 사람 뿐이었습니다. 그 할머니는 모든 사람들의 얘기를 주의 깊게 듣고는 환하게 웃으며 이렇게 말했답니다.

"모든 나이가 다 좋은 나이지요. 여러분은 지금 자기 나이가 주는 즐거움을 마음껏 즐기세요." 생각해 보니 할머니 하신 말씀이 맞는 말인 것 같습니다.

지금의 우리 나이가 많던 적든 가장 소중한 시간이며 우리에게 가장 아름답고 좋은 나이 아닐까요.

어느 95세 노인의 일기

나는 젊었을 때 정말 열심히 일했습니다.
그 결과 나는 실력을 인정받았고 존경을 받았습니다.
그 덕에 65세 때 당당히 정년퇴직을 할 수 있었죠.

그런데 30년 후인 95살 생일 때 얼마나 후회의 눈물을 흘렸는지 모릅니다. 내 65년간의 생애는 자랑스럽고 떳떳했지만 퇴직 후 30년은 부끄럽고 후회막심한 삶이었습니다.

왜냐면

나는 퇴직할 때, 이제 다 살았다 남은 생은 그냥 덤으로 주어진 것이라는 생각으로 그저 고통 없이 만 죽길 바랐습니다.

그러나 세월이 또 흐르고 결국 덧없고 희망도 없는 삶으로 무려 30년이나 무의미하게 살았습니다.

30년의 세월은

지금 내 나이 95로 보면 자그마치 내 인생의 1/3이나 되는
기나긴 시간이었습니다.

**만일 내가 퇴직을 생각할 때, 앞으로 30년을 더 살수 있다고 생각했다면
난 정말 그렇게 살지는 않았을 것입니다.**

퇴직할 그때... 내 스스로가.... 늙었다고....

뭔가를 시작하기에 너무 늦었다고 생각했던 것이 큰 잘못이었습니다.

나는 지금 95살이지만 건강하고 정신이 또렷합니다.

혹시 앞으로 10년이나 20년을 더 살지도 모릅니다.

이제 나는 내가 하고 싶었던 어학공부를 시작하려고 합니다.

그 이유는 단 한 가지,

10년 후 맞이하게 될 105번째 생일 때 왜 95살 때 아무것도 시작하지 않았는지 후회하지 않기 위해서입니다.

나이 들어서 좋은 점이 뭘까?

100세 장수 시대, 한국의 현실은?

100세 장수 시대가 열리고 있다

한국인의 마지막 10년

**오래 사는 대신 오래 앓는다
젊어선 여유가 없고 늙어선 대책이 없다
빈곤을 부르는 “인생 10계단”
2030세대, 마지막 10년은赤字
돈·돈·돈--- 세대별 고백
“죽음의 질” 후진국
좋은 죽음이란?**

노년의 삼중고 : 가난, 질병, 고독

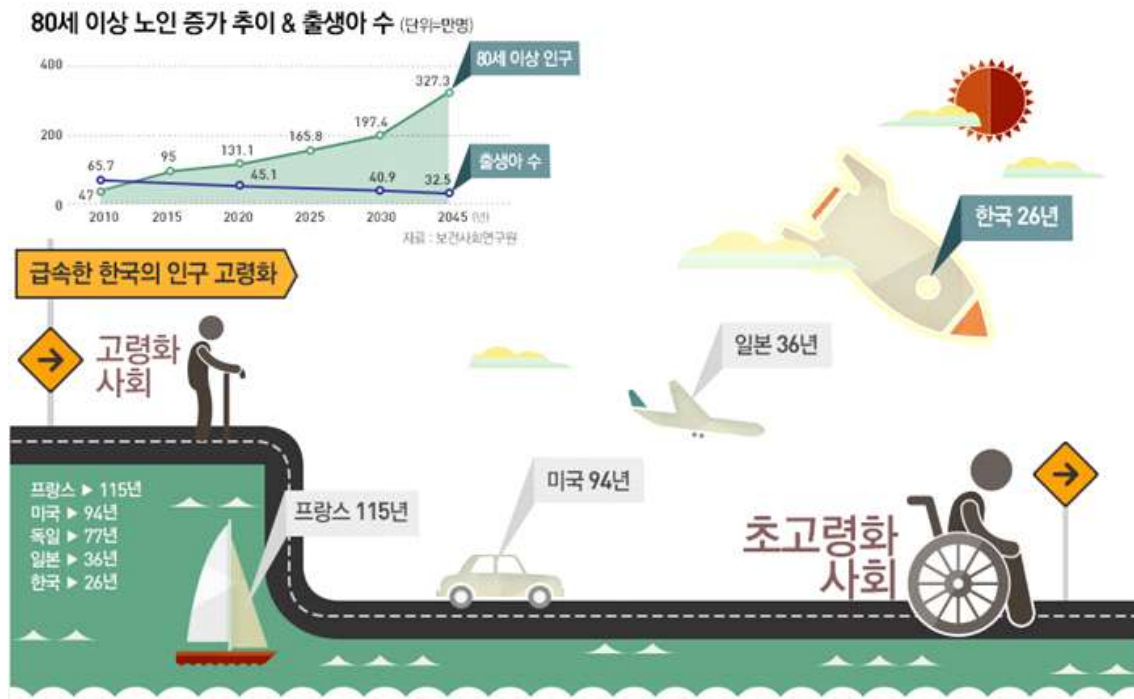
**가난-질병-고독
숫자로 본 마지막 10년의 삼중고**

준비 안된 인생 말기

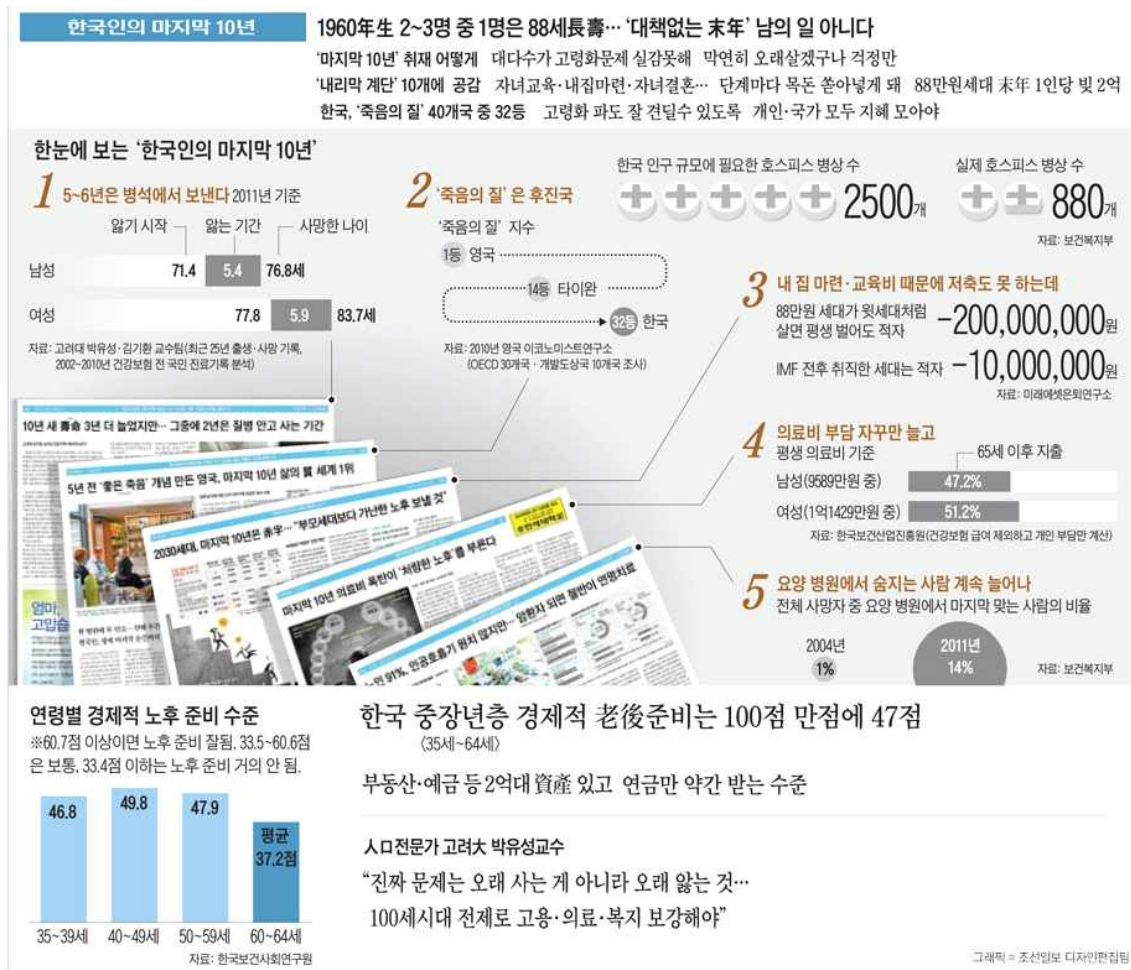
**한국인의 세가지 착각
서민가정 울리는 “장수의 역설”
의사도 보호자도 “연명치료 딜레마”**

100세 장수 시대가 열리고 있다.

지금까지 대한민국은 국가도 개인도 단기적 목표를 이루려고 전력질주하며 살았다. 지금 우리를 덮치는 고령화 파도는 속도도 규모도 전례가 없다. 전문가들은 "'의학이 발달하는 걸 어찌란 말이나'는 식으로 냉소해선 모두가 다 망한다"면서 "각자 길어진 인생을 어떻게 경영할지, 국가를 어떻게 설계하고 보수해야 고령화 파도를 건널 수 있는지 긴 호흡으로 지혜를 모아야 한다."



한국인의 마지막 10년

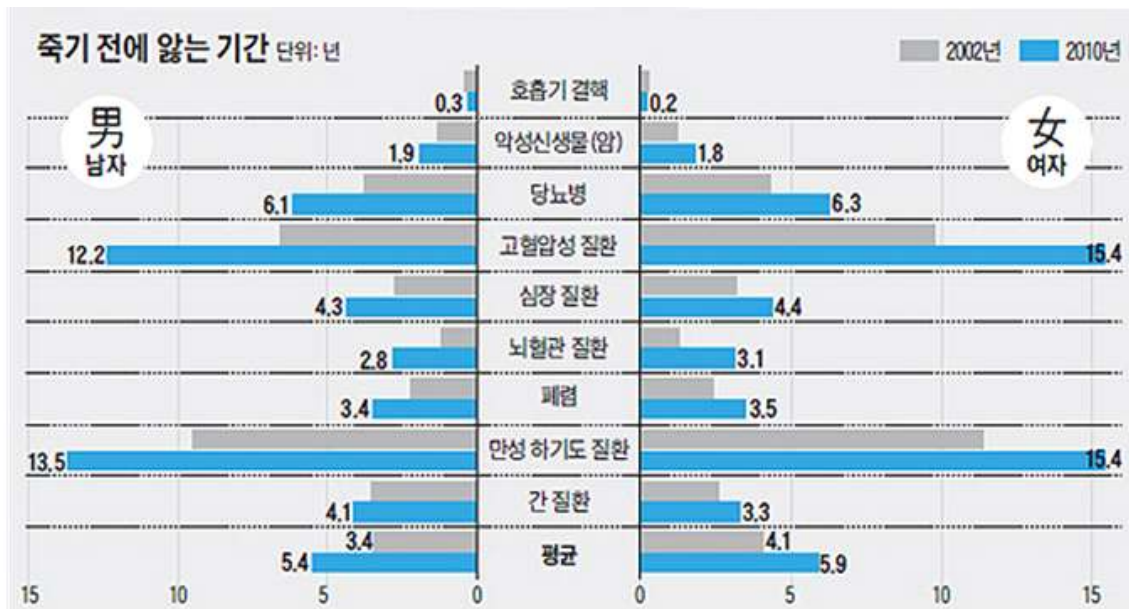


국민 사회자 송해(88)는 1925년생 소띠다. 그해 태어난 동갑내기 76만2776명 중 송해를 포함해 5만980명이 살아있다. 이들의 기대 수명은 남성 92.5세, 여성 93.5세다(고려대 박유성·김기환 교수팀 분석). 어디까지나 '평균치'라서 지금 살아있는 사람 중엔 기대 수명이 다하기 전에 떠날 사람도 있고, 100세를 돌파할 사람도 있다.

그렇다면 다음 세대는 어떨까? 개그맨 이경규(53)는 60년생 쥐띠다. 베이비부머이자 386세대인 동갑내기 100만6018명 중 86만44명이 살아있다(고려대팀 분석). 그중 40만2534명이 오는 2048년 지금 송해 나이까지 살아남을 전망이다(2010년 통계청 장기 추계).

가령 송해 동갑내기는 15명 중 1명꼴로 미수(米壽)까지 장수했다. 이경규 동갑내기는 2~3명에 한 명꼴로 88세 생일상을 받게 된다. 그들에게 아흔 살은 '세상과 작별하는 나이'보다 '마지막 10년을 시작하는 나이'에 가까울 것이다. 한국인은 과연 충분히 준비되어 있을까. 취재팀이 돌아보니 결코 그렇지 않았다. 전문가들은 "대다수 한국인이 아직도 '고령화'를 남의 일처럼 여기는 것 같다"고 했다. 위 세대를 보면서 막연하게 "나도 오래 살겠구나" 걱정하는 정도지 자신을 포함한 다음 세대는 그들보다 더 오래 살 거라고 좀처럼 생각하지 못하더라는 얘기다.

오래 사는 대신 오래 앓는다



한국인의 목숨을 주로 빼앗는 9가지 질병은 ①결핵 ②암 ③당뇨병 ④고혈압성 질환 ⑤심장 질환 ⑥뇌혈관 질환 ⑦폐렴 ⑧만성 하기도 질환(호흡기병) ⑨간 질환이다.

고려대 연구팀이 빅데이터를 연령별로 쪼개서 들여다보니, 전 국민이 끔찍 앓으면서 오래 살게 된 현실이 실감 나게 드러났다. 암·당뇨, 심장·뇌혈관 질환 등에서 '환자는 늘고 사망자는 줄어드는 현상'이 반복적으로 나타났다.

현재 남녀 공히 사망 원인 1위는 암(癌)이다. 맨 처음 조사를 시작할 때(2002년)와 비교하면, 60세를 기점으로 환자 수가 급속히 치솟다가 70대 후반에 정점에 이른다. 반면 사망률은 과거 노인들보다 낮아졌다.

나이 들수록 암으로 죽는 사람이 늘어나는 패턴 자체는 변화가 없었다. 현재 평생에 걸쳐 남자 약 3명 중 한 명이, 여자는 4명 중 한 명이 암으로 사망하고 있다. 요컨대 고령화로 암 발생자는 계속해서 늘어나지만 의학 발달 등의 이유로 사망자는 줄어들었다. 결국 노년기에 암 생존자 또는 암 투병자로 살아갈 확률이 높다는 의미다.

암 이외 다른 질병 가운데 남자는 상대적으로 간 질환 사망률이 높고, 여자는 심·뇌혈관 질환 사망률이 높다.

가장 눈에 띄는 변화는 뇌경색이나 뇌출혈 등 뇌혈관 질환에서 나타났다. 과거보다 노년기 환자가 기하급수적으로 늘었다.

가령 10년 전 한국 남성들은 평균적으로 일흔 살부터 3.4년 앓다가 일흔세 살 때, 여성들은 일흔여섯부터 4.1년 앓다가 여든한 살 때 세상을 떠났다. 하지만 지금 한국 남성은 일흔한 살부터 5.4년 앓다 일흔일곱에, 여성은 일흔여덟부터 5.9년 앓다 여든넷에 저세상으로 간다. 인생 마지막 10년 중 절반 이상을 병석에 누워서 보내게 된 것이다.

젊어선 여유가 없고 늙어선 대책이 없다

한국인의 인생 행로를 분석해보니, 마지막 10년을 가난하게 보내게 만드는 '내리막 계단 10개'가 있었다. '대학 입학→취업→자녀 교육→내 집 마련→퇴직→창업→자녀 결혼→노부모 봉양→초기 노년기→본격적 장수 리스크'로 이어지는 행로다. 단계마다 개인이 쏟아부어야 할 돈이 자꾸만 늘어나는 바람에 국민 대다수가 남들처럼 사느라 허덕이다가 저축할 시기를 놓친 채 노년에 접어들었다.

그에 따라 상당수 노인이 준비되지 않은 고령화 대가를 혹독하게 치르고 있었다. 남녀를 막론하고 평생 의료비 절반이 65세 이후에 들어가는데, 갈수록 가족 관계가 약해져서 자녀들의 봉양을 기대하기 힘들어졌다. **전체 사망자 중 요양 병원에서 마지막을 맞는 사람 비율이 급증했다(2004년 1%→2011년 14%).**

문제는 경제성장이 둔화되고 있다는 점이다. 앞으로 세대가 내려갈수록 마지막 10년을 비참하게 보내는 사람은 더 많이 늘어날 전망이다. **88만원 세대가 위 세대처럼 살면 평생 벌어도 1인당 2억원씩 빚을 남기고, IMF 전후에 취직한 30대도 1000만원 가까이 빚을 질 것으로 나타났다.**

인생 10계단 밟은 후 손에 쥐는 돈 단위: 만원	88만원 세대 (1984~93년생)	IMF 전후로 취업한 세대 (1970~83년생)	베이비부머와 386세대 (1955~69년생)	어려서 6·25 겪은 세대 (1940~54년생)	일제 강점기 태어난 세대 (1939년생 이상)
현재 자산	0	1억8034	2억9449	3억339	1억7551
앞으로 평생 벌 수 있는 돈 총액	14억2948	11억4854	5억7955	1억422	0
앞으로 반드시 써야하는 기본 생활비 (먹고 입고 돌아다니는 데 드는 돈만 계산한 액수)	12억5887	9억8963	5억8216	2억5538	6759
남는 가처분소득 (자산과 소득에서 기본생활비 빼고 국민연금·퇴직연금 합산한 액수)	① 4억2505	6억645	5억2652	2억7223	1억2442
인생 10계단 밟을 때 드는 총비용	② 6억3711	6억1479	4억5015	1억993	7623
합계 ① - ② =	-2억1206	-834	7637	1억6230	4819

※앞으로 소득과 기본생활비는 통계청 가계금융조사의 연령별 평균
소득·지출을 근거로 산출한 것
자료: 대외경제정책연구원

빈곤을 부르는 “인생 10계단”



2030세대, 마지막 10년은 赤字... "부모세대보다 가난한 노후 보낼 것"

①우리 나이 일흔다섯 이상(1920~ 39년생), "이렇게 오래 살 줄 몰랐다"
준비도 안했는데 100세 시대 "얼마나 더 살지 몰라 더 막막"

②어려서 6·25 겪은 베이비붐 이전 세대(1940~54년생), "불안하지만 우린 그나마 낫다"
'마지막 10년' 1억원 赤字세대, 그래도 병들어 큰돈 들까 걱정

③베이비부머와 386세대(1955~69년생) "많이 벌지만, 쓸 일도 많다"
현재 소비수준 계속 유지하면 국민연금 있어도 40%가 파산

④IMF세대(1970~83년생) "우리에게도 기회가 오긴 할까"

육아·부모님 용돈·대출이자 "노후대비 하라는데 돈이 없어" IMF 외환 위기 전후에 취직해 IT
거품, 글로벌 금융 위기를 잇달아 겪었다. 부동산 거품이 극에 달했을 때 상투를 잡았고, 지금
은 전셋값이 올라 고통스러워한다. 예금·주식·부동산 투자로 재산을 불릴 기회가 없었다.

⑤88만원 세대(1984~93년생), "우리에게도 기회가 오긴 할까"

평생 14억 벌지만 쓸 돈 더 많아... 평균 2억원씩 빚지는 末年
고도성장 시대에 성장해, 저성장 시대에 어른이 됐고, 고질적인 취업난을 겪고 있다. 더구나
연금 탈 나이가 될 때, 국민연금이 고갈된다(2060년).

문제는 결국 돈이다. **오래 살고 오래 앓게 됐으니 생활비도 병원비도 더 필요한데, 우리나라 노인들은 이미 벼랑 끝이다.** 다섯 집 중 세 집이 가진 자산을 다 털어도 '최소한의 생활비'를 조달하지 못한다(245만 노인 가구 중 151만가구·LG경제연구원). 그래서 노인 세 명 중 한 명이 돈벌이를 한다(65세 이상 경제활동 참가율 29.5%). 같은 나이 OECD 평균(12.7%)보다 훨씬 더 많다.

한평생 개미처럼 일하는 한국인들이 왜 이렇게 대거 절벽 끝에 매달려 있을까? 한국인의 인생행로를 분석해보니 열심히 살아도 인생 마지막 10년을 가난하게 보내게 만드는 '내리막 계단 10개'가 있었다. 사람이라면 누구나 밟는 단계지만 한국에서는 유독 단계마다 개인이 쓸 아부어야 할 돈이 자꾸만 늘었다.

일제강점기에 태어난 노인들부터 88만원 세대까지 총 다섯 세대로 나눠보니 세대가 내려갈수록 마지막 10년을 가난하게 보낼 가능성이 되레 높았다. 성장이 둔해지면서 국민 개개인이 10계단을 밟을 때 받는 충격이 점점 심해지기 때문이다.

"삶의 모든 단계에서 갈수록 더 많이 쏟아붓고 더 적게 거두는 현상이 벌어졌어요. 와중에 수명은 계속 늘어났고요. 그런데도 국민 대다수가 '남들처럼' 사느라 돈 모아야 할 때를 잇따라 놓쳤어요."(손성동 미래에셋은퇴연구소 실장)

윗세대처럼 살 경우 지금 20대는 뭔가 남기긴커녕 평균 2억원 빚을 지고 세상을 떠나게 되는 것으로 나타났다. 지금 30대와 40대 초반도 1000만원 가까이 빚을 남길 전망이다.

돈 · 돈 · 돈... 세대별 고백



마지막 10년... 젊은 세대로 갈수록 더 대책 없다

52년생 박근혜 대통령 동갑내기들

“발등에 불 떨어졌는데 대책이 없어요. 목수 일로 일당 벌어요. 작년 여름 손을 다친 뒤 돈벌이를 못 했어요. 일하고 싶지만 경비 자리도 줄었어요. 마이너스 통장으로 살고 있어 추석 차례 지낼 비용도 걱정스러워요.” (강옥규·가명·막일)

62년생 386세대

“요즘 젊은 애들보다 취업은 쉬웠지요. 하지만 애들 교육비 대고, 노모 간병비 대느라 노후 대비 못 했어요. 자격증을 18개 따냈는데 그래도 불안해요.” (이봉균·가명·꽃집 운영)

75년생 '응답하라 1994' 세대

“저희 또래는 대부분 대출 끼고 산 집에 돈이 묶여 있어요. 원금? 6년째 이자만 내고 있어요. 올해 마흔인데, 선배들이 쉰 넘으면 다 나가더군요.” (서정수·가명·대기업 직원)

“위 세대는 돈 벌 기회가 한 번씩 있었는데 저희는 안 그래요. 부모님은 제가 결혼할 때 집 얻어 주셨지만, 저는 애들 대학 보내는 거 이상 해줄 자신이 없어요.” (곽태준·가명·태권도장 운영)

“초등학교 1학년도 선행학습 안 하면 수업을 못 따라가요. 한 달 수입 3분의 1이 교육비로 나가요. 버는 돈은 한정되어 있는데, 쓸 돈은 앞으로 점점 더 늘어날 거 아니에요?” (김형식·가명·계약직 공무원)

84년생 '삼포세대' (연애·결혼·출산 포기한 세대)

“결혼할 돈도 없는데 연금은 무슨... 큰 회사 다니는 친구들도 부모님 도움 없이 결혼도 못 하고 집도 못 사요.” (이성경·가명·대기업 직원)

“취업하고 결혼해도 목돈 들어갈 일이 당장 줄줄이 보여요. 노후가 비집고 들어올 틈이 없어요. 아, 저희 말고 부모님 노후요? 요즘 부모님 모셔야 한다고 생각하는 사람 거의 없잖아요.” (장인선·가명·행사 출신 공무원)

“노후가 편하려면 10억원은 있어야 한다면서요? 어차피 저희 세대 평생 그 돈 못 모아요. ‘벌어서 쓰다가 돈 떨어지면 죽어야지’ 싶어요.” (오석주·가명·중소기업 직원)

수명이 늘어난다 환갑 이후 더 사는 인생

연령	20~25년 (출생인구 80세 넘거)
52년생	
62년생	21~26년 (출생인구 96만명 중 68만명 80세 넘거)
75년생	23~27년 (출생인구 10명 중 8명 80세 넘거)
84년생	24~28년

결혼연령이 밀린다

기록 없음 < 28세 < 31세 < 32세 이상(추정치)

52년생 62년생 75년생 84년생

돈 버는 시기가 늦어진다

20대 초반 경제활동 참가율

2000년 57.7% → 2013년 47.6%

'죽음의 질' 후진국

수명이 길어질수록 암으로 숨지는 사람도 늘어나지 않을 수 없다. 하지만 말기 암 환자가 몸을 누일 환경은 척박하기만 하다. 한국 인구 규모에 필요한 호스피스 병상은 2500개. 하지만 실제 호스피스 병상은 880개에 그쳤다. 종합병원들이 "돈이 안 된다"는 이유로 호스피스 병동 운영을 외면하는 게 가장 큰 원인이었다. 실제로 서울 시내 '빅5' 병원 중 호스피스 병동을 운영하는 곳은 서울대병원과 서울성모병원뿐이었다. 허대석 서울대 의대 교수는 "말기 암 환자 보살필 공간은 안 만들면서 병원마다 특급 호텔 같은 장례식장은 다 하나씩 만들어놓은 나라는 우리밖에 없다"고 했다. 결국 죽음을 앞둔 환자들이 통증을 관리하면서 편안하게 마지막 순간을 맞을 수 있는 공간을 찾아 우왕좌왕하는 비극이 곳곳에서 벌어졌다. 일부 호스피스에서는 줄 서 있는 환자가 너무 많아서 1~3개월씩 입원 기간에 제한을 뒀다. 그 안에 사망하지 않으면 위독한 사람이 앰불런스를 타고 다른 호스피스로 이동해야 했다. 한국은 2010년 영국 이코노미스트연구소가 조사한 '죽음의 질 지수'에서 조사 대상 40개국 중 32등이었다.



'좋은 죽음(Good Death)'이란?

“좋은 죽음” 개념 만든 영국, 마지막 10년 삶의 질 세계 1위
생애 말기에 대한 인식 바꾸기에 성공한 영국 사회

-영국이 제시한 '좋은 죽음'이란?

'좋은 죽음(Good Death)'. '익숙한 환경에서' '존엄과 존경을 유지한 채' '가족·친구와 함께' '고통 없이' 죽어 가는 것. 이 4가지로 좋은 죽음을 정의하고, 2009년 '생애 말기 치료 프로그램'을 가동

매기센터- "암 환자들이 편히 식탁에 둘러앉아 마지막 순간까지 '삶의 기쁨'을 잃지 않도록 돕는다"

함께 나누는 마지막 삶

'죽음의 질'을 따질 때 가장 중요한 요소가 '얼마나 아프지 않고, 편안하게 세상을 떠나느냐'다. 죽음을 앞둔 이들을 돌보는 호스피스는 '편안한 죽음'을 맞기 위해 꼭 필요한 시설이다. 영국은 인구 6300만명에 호스피스 병상이 3175개다. 한국은 인구가 5000만명인데 호스피스 병상은 880개뿐이다. 2010년 영국 이코노미스트연구소(EIU)가 전 세계 40개국을 대상으로 실시한 '죽음의 질 지수(Quality of Death Index)' 조사에서 영국이 1등, 우리가 32등에 머문 것도 이 때문이다.

호스피스 예산 66%가 기부... 왕실·정부·민간단체 함께 '편안한 죽음'에 대한 준비 호소



노년의 삼중고

: 준비없이 길어진 삶과 준비 안된 인생 말기

가난 - 젊어선 여유가 없고 늙어선 대책이 없다

질병 -오래 살고 오래 앓는다

고독-혼자 살다 혼자 죽는다

가난 - 젊어선 여유가 없고 늙어선 대책이 없다

-서민가정 울리는 장수의 역설

-빈곤을 부르는 “인생 10계단”

-마지막 10년 의료비 폭탄고령화로 인해 사망 직전 지출하는 '사망관련 의료비'가 평생 의료비의 20~30%를 차지할 만큼 늘어났기 때문이다.이 “처량한 노후”를 부른다.

-OECD 노인빈곤율 1위, 한국

질병 -오래 살고 오래 앓는다

-고령화로 인해 사망 직전 지출하는 '사망관련 의료비'가 평생 의료비의 20~30%를 차지

-연명치료-노후빈곤에 시달린다면서도 회생 불가능한 사람까지 치료를 포기 못하는 문화

-회생 불능 판정받고도 치료 포기 않는 특수한 문화도 영향

-高價 검사 반복… 면회 제한된 중환자실서 홀로 세상 뜨기도

고독-혼자 살다 혼자 죽는다

-OECD 노인자살율 1위, 한국

-망가지는 가족관계, 가족이 너무 멀어진다.

-내 뜻대로 안되는 삶의 마지막:'본인이 꿈에도 원하지 않았던 형태의 죽음'

-요양병원침대가 마지막 내집

-장례식만 성대한 나라

-외로운 사람들이 선택하는 “끝”

노인, 하루 11명씩 목숨 끊는다(노인자살 급증)

은퇴 후 '아무것도 아닌 존재가 됐다'는 느낌에 자괴감 급증

은퇴후 남은 인생이 의외로 긴데 그걸 감당하지 못했고, 가족에게 기댈 수 없었다

한평생 가족을 위해 개미처럼 일한 한국인들이 삶의 마지막 단계에 이르면 '**빈곤의 굴레**'와 '**외로움의 늪**'에 빠진다.

'수명의 속도' 대 '복지의 속도'

문제는 이를 복지로 풀어가기가 쉽지 않단 점이다. 한국은 빠른 속도로 복지가 확충되어 왔지만 고령화 속도가 복지보다 더 빨랐다.

숫자로 본 마지막 10년의 삼중고

숫자로 본 마지막 10년의 삼중고 고려대 박유성 교수팀·미래에셋 은퇴연구소

아프다



- ① 2003~2010년 사이 기대수명은 3년 증가
한평생 만성질환 앓는 기간은 7~8년 증가
- ② 마지막 10년 중 병 앓는 기간... 남성은 5.4년, 여성은 5.9년
- ③ 2008~2012년 노인 복지 시설은 12.4% 증가
80세 이상 인구는 37.5% 증가
- ④ 65세 이상 노인 10명 중 7명... 만성질환 두 가지 이상
- ⑤ 80세 이상 노인 중 만성질환 없는 사람... 10명 중 1명
- ⑥ 한국, 전체 의료비 중 본인 부담금 많은 나라 OECD 3위
- ⑦ 1인당 1년 건보료, 2012년 130만원 → 2040년 258만원 될 듯

외롭다



- ⑧ 최근 20년간 가장 많이 늘어난 노인 사망 원인 2위가 '자살'
- ⑨ 최근 20년간 황혼 이혼 비율 6.1% → 26.4%
- ⑩ 소득 하위 20%, 자식 얼굴 1년에 네 번도 못 봐
- ⑪ "행복하다"는 노인, 한국은 열 명 중 여섯 명
미국은 열 명 중 아홉 명(한양대 조사)
- ⑫ 독일·영국·미국... 노인 세 명 중 한 명, 혼자 살아
한국은 다섯 명 중 한 명
- ⑬ 한국은 부모 소득이 1% 높아질수록 따로 사는 자식과 일주일에
한번 이상 얼굴 볼 가능성이 두 배로 증가(숭실대 조사)
외국은 부모 소득과 자식 만나는 횟수 무관

돈 없다



- ⑭ 3년 안에 직장을 그만둘 확률... 50~56세에 절정
- ⑮ 65세 이상 일하는 사람 절반은 판매직·서비스직·단순 노무직(48.1%)
- ⑯ 한국 노인 빈곤율 48.5%... OECD 평균은 12.8%
- ⑰ 선진국도 복지 혜택이 없으면... 은퇴 후 고생할 사람 많아
-프랑스·독일 노인 10명 중 8명, 영국·일본 노인 10명 중 6명
빈곤선 아래로 몰락
- ⑱ 하지만 복지 혜택 튼튼하니까... 은퇴 후에도 끔찍 없어
-프랑스 노인 20명 중 1명, 독일·영국 노인 10명 중 1명,
일본 노인 5명 중 1명만 실제로 몰락

아프고 외롭고 돈없다... 삼중고 보여주는 말말말



어머니의 고백

"아흔 넘어 단칸방에 혼자 살아요. 밤이면 혼자 있는 게 겁나요. 울 때가 있지요."
(안유선·가명·91·인천 남구)



아들의 고백

"여든 바라보는 제가 100세 어머니 기저귀를 갈아 드려요. 여동생이 '오빠도 편해지게 이제 요양병원에 모시자'고 하길래 '무슨 소리냐'고 화를 냈어요. 살아계시니 모셔야지 어떡합니까." (박창수·가명·79·서울 영등포구)



의사의 고백

"비싼 병원에 가면 자식들이 연명 치료 해달라고 성화라는데, 서민 동네에선 오히려 반대 경우를 봐요. 치매 어르신이 오셨는데, 치매는 둘째치고 영양 상태가 너무 안 좋았어요. 노환으로 쇠약해진 환자에게 인공 영양 공급을 하자니까 자식들이 '고맙지만 퇴원시켜달라'고 해요." (허은영·서울 보라매병원 교수)



사기당한 할머니의 고백

"다단계 사기꾼들이 저 같은 할머니들 모아놓고 '돈 있으면 자식이 한 번 올 거 두 번 온다'고 했어요. 돈보다 그 말에 다들 넘어갔지요. (자식과 사회가) 쓸모 있는 사람으로 여겼으면 했어요." (조영숙·가명·71·서울 중랑구)



"나를 찾는 할아버지들 안쓰러워"

"탐골공원에 모인 할아버지들이 아들·며느리 홍보면서, 그날 만난 우리 같은 할머니들한테 1000원짜리 하드도 사주고 점심도 사줘요. 고맙죠. 다 외로워요." (70대 할머니·익명 요구)

준비 안된 인생 말기

'한국인의 세 가지 착각'

"한국인에겐 세대를 막론하고 삶의 마지막 10년을 가난과 고독 속에 보내게 하는 '세 가지 착각'

1. "한국인은 아직도 '자녀'가 곧 자신의 노후인 줄 안다.

과거 세대는 없는 형편에 모든 걸 투자했고, 요즘 40~50대도 과외비·대학 등록금·어학연수비 대다가 은퇴 자금 모을 시기를 놓치고 있다. 겉으론 아니라면서 속으로는 '버틸 만큼 버티다 막판엔 자식이 알아서 해주겠지' 하는데 착각이다."(윤승진 유산·상속 전문 변호사)

2. "한국인은 인생에 '여든 이후'가 없는 줄 안다.

인생 2막을 계획하는 사람도 70대까지만 생각하지, 80대 이후를 물으면 어리둥절한 표정이 되는데, 요즘 진짜 '노년'은 여든 이후이다."(윤정은 삼성생명 은퇴연구소 책임연구원)

3. "한국인은 죽음이 어느 날 '썩' 하고 갑자기 닥치는 줄 안다.

대다수가 본인이 생각했던 것보다 오래 살다가, 짧게는 2~3년, 길게는 10년 이상 앓으면서 경제문제와 외로움을 겪다가 세상을 떠난다."(황나미 한국보건사회연구원 연구위원)

고령화로 인해 사망 직전 지출하는 '사망관련 의료비'가 평생 의료비의 20~30%를 차지할 만큼 늘어났다.

연명치료-노후빈곤에 시달린다면서도 회생 불가능한 사람까지 치료를 포기 못하는 한국의 특수한 문화도 한 몫한다. 회생 불능 판정받고도 치료 포기 않는 특수한 문화도 영향
高價 검사 반복... 면회 제한된 중환자실서 홀로 세상 뜨기도

많은 한국인들에게 공통으로 기다리는 복병이 '본인이 꿈에도 원하지 않았던 형태의 죽음'이다.

서민 가정 올리는 '長壽의 역설'

사망 직전의 치료 비용이 평생 의료비의 20~30% 차지
65세 이상 年진료비, 10조원서 4년새 16조원으로 늘어

회생 불능 판정받고도 치료 포기 않는 특수한 문화도 영향
高價 검사 반복... 면회 제한된 중환자실서 홀로 세상 뜨기도

健保 100만명 빅데이터 분석... 의료비 비교해보니

- 마지막 1년·석달·한달... 臨終(임종) 다가올수록 의료비는 되레 눈덩이
- 마지막 1년 의료비의 2/3를 마지막 석달에 쓰고 마지막 석달 의료비 절반을 마지막 한달에 쓰는 구조

癌의 역설 - 다른 病은 본인 부담 느는데

癌 개인 부담은 오히려 줄어... 마지막 1년 234만원 더 혜택

의사도 보호자도 '연명치료 딜레마'

- 노인 91%, 인공호흡기 원치 않지만... 암환자되면 절반이 연명치료
- 의사 82%·중년 96% "난 편히 가고 싶다"면서도 자신의 환자·부모의 경우엔 상당수가 "연명치료"
- "끝없이 일해 가난 이긴 한국인... 죽음도 끝까지 극복하려 해. 그러다 환자가 죽으면 책임 질 누군가를 찾기 때문에 연명치료 중단 말 못하는 것"
- 환자 위해 연명치료하기보다 가족의 위안 위해 하는 경향

'사람을 살리지도 못하면서 진만 빠지게 하는 연명 치료는 무의미하다'는 공감대였다. 조사에 응한 서울대 의대 교수 열 명 중 여덟 명이 "내가 말기 환자가 되면 수술·항암치료·인공호흡기 같은 적극적인 치료를 피하고 호스피스(완화 의료)를 택하고 싶다"고 했다(82.3%).

꼭 급성 질병만 이런 딜레마를 겪는 게 아니다. 가령 치매 초기 노인의 여명은 10~12년이다. 정신이 또렷할 때 마지막 10년을 보낼 '최선의 방법'을 마련하고, 믿을 수 있는 후견인·간병인을 찾아야 한다. 우리는 우선 그럴 여력 있는 사람이 극히 드물고, 여력이 있는 사람도 경향이 없어 때를 놓친다. 아플 때 어떻게 대처할지 서로 얘기를 못해 온 가족이 멍든다.

무엇을 준비해야 할까?

중산층 980명의 7가지 충고

7가지 충고를 잘 실천하면서 살면 어떤노년을 맞을까?

한국인의 마지막 10년 행복의 비결

행복한 노후의 조건

그래도 열 효자보다 악처가 낫다

은퇴남편 위한 아내의 십계명

Senior Life의 7가지 키워드

老後자금 알차게 모은 중산층 980명의 7가지 충고

'노년에 돈 없으면 서럽다. 열심히 저축해라.' 실천을 못 해 탈이지, 여기까진 우리 모두 다 안다. 정말 궁금한 건 그다음이다. 재미처럼 알뜰살뜰 통장 잔고를 채워두면 그것으로 마지막 10년을 행복하게 보낼 준비가 다 되는 걸까? 노년에 접어들어 중·장년을 돌아봤을 때 '아차!' 싶은 항목이 돈 말고 또 뭐가 있을까?

KDB대우증권 미래설계연구소가 노후 자금 알차게 모아놓은 중산층 고객 980명을 추려 '평생 가장 후회하는 게 무엇인가' '가장 뿌듯한 건 무엇인가' 등등을 세세하게 따져 묻고, 결과를 일곱 가지 충고로 압축했다. "갈수록 수명이 길어지고 있는 만큼, 우리는 우리 자신이 지금 생각하는 것보다 오래 살 가능성이 높습니다. 일찌감치 차근차근 준비해야 마지막 10년이 재앙이 되지 않습니다."(김종태 소장)

노후준비 잘해놓은 사람들이 말하는 일곱 가지 충고				자료: KDB대우증권 미래설계연구소
1 치아 관리 잘해라	2 취미를 만들어라	3 자식과 대화해라	4 더 많이 저축해라	
건강과 관련해 후회하는 것	봉사·취미활동 참여하는 사람 (45%)	일·인간관계와 관련해 가장 후회하는 것	은퇴 후 필요한 돈은 집·땅 빼고 5억 이상~10억 미만 (36%)	
1위 12% 치아 관리 잘못된 것	참여하는 이유	18% 평생 할 수 있는 취미를 갖지 못한 것	돈·살과 관련해 가장 후회하는 것	
2위 11% 잘 웃고 걱정 없이 살지 않은 것	36% 성취감·일하는 즐거움을 얻기 위해	13% 자녀와 대화를 더 많이 하지 못한 것	16% 더 많이 저축하지 못한 것	
	33% 사람들 사귀기 위해		15% 더 많은 것에 도전해보지 못한 것	
	18% 건강을 위해			
5 과외 하나 줄여서 연금 하나 들어라	6 어지르지 마라	7 '부인=상사'라고 생각해라		
월 34만원씩 5년 납부하면 노후에 15년간 매월 약 15만원씩 연금 수령 가능 (연 수익 3%일 때)	아내가 남편이 도와주길 바라는 것	행복한 노후를 위해 가장 중요한 것		
	37% 청소	남자 건강 (29%) > 아내 (23%) > 돈 (22%)		
	14% 가만히 있어주는 것	여자 건강 (28%) > 돈 (28%) > 배우자 (16%)		
	12% 음식 쓰레기 버리기			

1. 치아 안 상하는 사람은 없다. '벼락치기'가 안 통하는 부위… 한번 망가지면 큰 목돈 들어
왜 치아가 그렇게 중요할까. 연구소는 그 이유를 세 가지로 설명했다. 우선, 암에 안 걸리는 사람은 있지만 치아가 손상되지 않는 사람은 없다. 이가 상하는 건 '동물의 숙명'이다.
또 치아는 '벼락치기'가 안 된다. 젊어서부터 꾸준히 관리하는 수밖에 없다. 마지막으로 한번 망가지면 목돈이 들고, 조금만 아파도 밥 한 끼 먹는 게 엄청난 스트레스가 된다.

2. 취미를 만들어라. "평생 취미 못 만든 게 후회"
이들이 평생을 돌아보며 '일'과 관련해 가장 후회하는 것이 평생 할 수 있는 취미를 만들지 못했다는 점이었다(18%). 경제적인 여유가 있는데도 봉사활동이나 취미활동에 참여하고 있다는 사람이 절반에 못 미쳤다(45%).

3. 자식과 대화하라. … 자식 관계도 벼락치기 안 돼"
이들이 인간관계와 관련해 가장 후회한 건 자녀들이 성장할 때 자녀들과 대화를 더 많이 하지 못한 것이었다(13%). 대화도 어느 날 갑자기 벼락치기가 안 되긴 치아 관리와 마찬가지로.

4. 더 많이 저축하라. "아무리 아껴도 月200만원 써"
응답자들은 자산가들이니 돈과 관련한 후회는 없지 않을까? 하지만 통장 잔액이 뜸실한 이 사람들도 "더 많이 저축하지 못해 후회된다"고 했다(16%).

5. 교육비를 줄여라. "자녀 과외 딱 하나만 줄이고 그 돈으로 연금 하나 들어라"
"과거엔 명문대 가면 확실히 좋은 데 취직했지요. 이젠 아닙니다." 자식한테 고맙단 소리를 듣긴커녕 노후 대비할 시기를 놓쳐서 오히려 짐만 될 수도 있다.
그렇다고 갑자기 과외를 다 정리할 수는 없다. 연구소는 "지금 하는 것 중 딱 하나만 줄이라"고 했다. 가령 중고생 자식 둘 키우면서 각각 하나씩 과외를 줄여 5년간 월 34만원씩 연금지출을 부으면, 노후에 15년간 매월 15만원씩 연금을 받을 수 있다.

6. 어지르지 마라
나이든 아내, 남편에 바라는건 1위 청소, 2위 가만히 있는 것, 3위는 음식 쓰레기 버리기(12%)였다. 요컨대 잘 치우거나, 아니면 어지르지 않길 바랐다.
행복한 마지막 10년을 보내기 위해 반드시 필요한 요소로 남녀 모두 건강을 맨 먼저 꼽은 데까지는 같았다(남성 29%·여성 28%). 하지만 이후 응답이 달랐다. 남성은 자기 건강 다음으로 중요한 게 아내(23%)와 돈(22%)이었는데, 여성은 돈(28%)이 거의 건강만큼 중요하고, 남편(16%)의 중요성은 한참 뒤에 따라왔다.

7. 아내가 '상사'다
오찬욱 이사는 "수명이 길어지면서 함께 사는 기간도 따라서 늘어났는데, '남편과 안 맞는다'고 느끼는 부인에게 이게 엄청난 부담"이라고 했다. 실제로 황혼 이혼 상담을 받으러 온 50~60대 여성들이 공통적으로 하는 말이 "80~90세까지 이렇게 살 생각을 하니 끔찍하다"는 것이다. 연구소는 "황혼 이혼 피하려면 은퇴와 동시에 아내를 새로운 상사로 생각하고 살라"고 조언했다.
- 고령화가 가져온 도전, '은퇴 후 40년, 초장기 부부시대'

일곱 가지 충고를 잘 실천하면서 살면 어떤 노년을 맞을까?

행복한 노후 이광선씨 부부 사례

이광선(71)·이영숙(63)씨 부부는 물려받은 것 없이 출발해 알뜰살뜰 모은 끝에 은행 가면 담당 직원이 뛰어나와 90도로 인사하는 알부자가 됐다. 그렇게 되기 위해 부부는 세 가지를 지켰다.

①빚 안지고 ②무조건 아끼고 ③저축부터 하고 나서 살림. "지금은 봉사도 하고 즐거워"

첫째, 대출을 피했다. 37년 전 처음 약국을 열 때 서울에서 열면 빚을 얻어야 할 상황이었다. 부부는 두말없이 남편 고향인 철원에 내려가 시골 약국을 냈다. 휴일에도 약국 문 닫지 않고 아등바등 일해서 10년쯤 뒤 서울에 집을 샀다.

둘째, 물도 아꼈다. 옷가지·행주 빨 때 마지막에 나온 맑은 물로 베란다 청소하는 식이다. 어쩌다 백화점에 가도 '누워 있는 옷(매대에 개어놓은 세일 상품)'만 사봤지 '서 있는 옷(마네킹이 입고 있는 신상품)'은 골라본 적이 없다. 의사 큰딸 시집보낼 때 혼수도 백화점 매장에 디스플레이 했던 상품을 할인받아서 샀다.

셋째, 어린 3남매 키우던 1970년대부터 손주들 여럿 둔 지금까지 그달 수입이 얼마건 저축부터 하고 나머지로 살림했다. 종잣돈이 모인 뒤 부동산 등에 투자했다.

요즘 부부는 집 근처인 서울 노원구 텃밭에서 취미 삼아 상추·고추를 가꾼다. 남편은 소일 삼아 친척이 하는 약국에 정기적으로 나가 일을 거든다. 부인은 한 달에 다섯 번 동네 산부인과에서 시간당 7000원씩 받고 산모 방을 정리하는 아르바이트를 하고, 매달 한 번씩 동네 복지관에서 배식·조리 자원 봉사를 한다. "실례지만 그런 아르바이트 하지 않아도 되는 분 아니냐"고 묻자 부인 이씨가 "돈을 떠나서 누군가 나를 필요로 한다는 사실 그 자체가 뿌듯하고 감사하다"고 했다.

한국인의 마지막 10년 행복의 비결

①연골 ②인간관계 ③할 일... 이 셋 있어야 행복한 老年

사람들은 암이나 심장병을 무서워한다. 하지만 막상 노년이 닥쳤을 때 하루하루의 행복감을 값아먹는 것이 꼭 그런 큰 병만은 아니다. 조비룡 서울대 의대 가정의학과 교수가 "①연골 ②관계 ③할 일, 이 세 가지가 있어야 삶의 '마지막 10년'이 행복하다"고 했다.

'자기 힘으로 움직일 수 있는가'

'주위 사람들과 정 깊게 교류할 수 있는가'

'오늘 하루도 잘 살았다는 보람이 있는가'. 세 가지 질문에 모두 '그렇다'고 대답할 수 있어야 한다는 얘기였다.

행복한 노후의 조건

중고령층 24% "은퇴 후 배우자보다 돈이 중요해" (조선닷컴)

중고령층은 행복한 노후를 위한 조건으로 돈을 배우자보다 더 중요하게 꼽는다는 조사 결과가 나왔다. KDB대우증권 미래설계연구소가 발간한 '2014 시니어 노후준비 실태조사 보고서'에 따르면 50세 이상 중고령층은 은퇴 후 행복한 노후를 위해 꼭 필요한 조건으로 '건강'을 가장 많이 꼽았다. 하지만 두번째로는 '배우자' 대신 '돈'이 더 많이 꼽혔다.

이번 조사에서 응답자들 가운데 필요 조건으로 돈(24%)을 꼽은 사람이 배우자(20%)를 꼽은 사람보다 더 많았다.

특히 남성보다 여성들 가운데 이런 응답자 비율이 더 높았다. 여성은 건강(28%) 다음으로 돈(26%)이 중요하다고 답했는데, 배우자가 중요하다고 답한 여성은 16%에 불과했다.

이에 반해 남성은 건강(29%) 다음으로 배우자(23%)가 중요하다고 답했다. 다만 돈(22%)이라고 답한 응답자와 차이가 크지는 않았다.

배우자와 함께 살고 싶다고 답한 응답자 비율도 성별에 따라 차이를 보였다. 응답자 중 대다수(87%)가 배우자와 함께 살고 싶다고 응답했지만, 배우자와 함께 살고 싶다고 응답한 여성 응답자 비율(77%)은 남성(93%)보다 꽤 낮았다.

건강-돈-배우자의 뒤를 이어서 취미생활(10%), 친구(7%)가 행복한 노후의 조건으로 집계됐다.

한편, 응답자들은, '살아오며 후회스러운 점'을 묻는 질문에 '일과 인간관계' 영역에선 평생 즐길 취미를 못 가진 점(18%)과 자녀와의 대화부족(13%)을 꼽았다. '돈과 삶' 영역에선 저축 부족(16%)과 더 많이 도전을 못한 점(15%), 여행 부족(14%)을 후회했다.

또 '은퇴 후 하지 않으면 후회할 일'로는 건강관리(43%)·해외여행(16%)·취미활동(13%) 순으로 응답했다.

한편 중고령층의 다수(36.3%)는 은퇴 이후 필요한 금융자산으로 5억~10억원이 필요하다고 응답했다. 은퇴 후 생활비로는 월 200만~300만원을 고른 응답자가 43.9%로 다수를 차지했다. 뒤를 이어 100만~200만원(26.9%), 300만~500만원(21.7%) 순으로 조사됐다.

이번 조사는 KDB대우증권의 50세 이상 잔고 1000만원 이상을 보유한 고객 980명을 대상으로 개별 면접을 통해 이뤄졌다.

그래도 열 효자보다 악처가 낫다

- 황혼이혼도 늘고 있다.

"시간이 흐를수록 가부장적 권위는 무너지고 부부간 대등한 관계가 필요한데, 어느 일방의 희생은 기반으로 더 이상 부부관계가 유지되기는 어렵다"

"자식이 몇 안 되는 고령화 사회에서는 모든 돌봄에서 양성 평등이 요구될 수밖에 없다"

"신(新)가족갈등의 해법은 부부가 공평해지는 것에서 출발한다"

은퇴 남편 위한 아내의 십계명

1. 남편이 점심만큼은 스스로 차려 먹게 하라.
2. 식사때 대화를 많이 하고, 쉬운 집안일부터 분담시킨다.
3. 둘이서 종일 얼굴을 맞대고 있지 말라.
4. 편히 자기 위해 부부가 각방을 쓰는 것도 좋다.
5. 남편이 강아지처럼 졸졸 따라다니게 하지 마라.
6. 남편의 취미생활을 격려하라.
7. 두 달에 한 번은 오붓하게 여행을 떠나라.
8. 남편이 주 1회라도 밖에서 일하게 하라.
9. 병이 났을 땐 아낌없이 위로하고 간호하라.
10. 공격은 금물. 칭찬하고 또 칭찬하라.

- '더 늦기 전에 아내가 꼭 알아야 할 은퇴 남편 길 돌이기' (나무생각) 참조

Senior Life의 7가지 키워드

집 Home 은퇴가 아닌 새로운 삶

독립적인 생활이 가능한 노인시설/
가사를 보조해 줄 필요가 있는 노인을 위한 시설/
요양원
* 실버타운, 마이세컨드 홈, 은퇴이민

재테크 Money 인생은 길고 투자도 길다

경제활동기간은 줄어들었고 사회비용은 더 많이 필요하고 물가는 지속적으로 상승

직장 Work 백발의 일꾼들

은퇴 이후의 시간은 “잉여의 시간”이 아니다. 미켈란젤로는 71세에 시스티나 성당벽화를 그렸고, 괴테는 파우스트르르 81세에 완성했다. 슈바이처 박사도 89세까지 수술을 집도했다. 일하는 것은 경제적으로나 정서적으로나 노후 생활에 긍정적인 영향
한국의 평균 은퇴나이는 53세. 워렌버핏 85세, IMF 총재 크리스틴 라가르드 59세, 브라질 여성대통령 지우마호세프 68세
재취업, 창업, 파트타이머 등 +실버를 위한 직업

건강 Health & Beauty 건강하고 아름답게 살기

스타일리시한 할배 & 할매들
규칙적인 운동과 올바른 식습관
생체나이의 노화속도를 낮춰주는 수퍼푸드와 항산화음식
노인성형, 주름과 검버섯 제거, 피부에 탄력 주는 보톡스

여가 Leisure 삶의 질을 높이는 여가활동

TV드라마 시청과 등산으로 하루하루를 채우기에는 시간이 너무 길다.
결국은 “남는 시간”을 어떻게 쓸지가 노년의 삶의 질을 결정짓는 요소가 된다.
노인대학과 평생교육기관, 지자체의 중장년층을 위한 자기개발 프로그램
방송통신대학과 사이버대학의 노년학생, 지역사회와 공동체에 자원봉사활동

사랑 Love 사람과 사랑이 중요하다

은퇴후의 인간관계는 노후의 행복을 좌우한다.
장수사회는 두 번째 결혼하거나, 황혼동거를 당연히 할 것이다.

죽음 Well-dying 죽음을 기억하라

한국은 죽음의 질 평가에서 40개국 중 32위
한국에서는 임종이 갈수록 의료화하고 있다. “좋은 죽음”이 보기 드물다.
죽음을 인생의 일부로 끌어안는 마음가짐이 필요
죽음의 존엄성을 지키고, 무의미한 연명치료 중단과 턱없이 부족한 호스피스 기관의 제도화가 필요.

결론

당신은 어떤 노년을 꿈꾸나요?

즐거운 노년을 위한 10가지 지침

노년에 대한 새로운 생각과 영감을 주는 책과 영화들

당신은 어떤 노년을 꿈꾸나요?

언제고 다가올 그날에 대한 5인의 희망어린 상상

루이스 박 포토그래퍼

한적한 교외에 집을 짓고 싶다. 그리고 정원에 내가 사랑하는 채소와 식물을 심고 싶다. 주말마다 친구들을 초대해 ‘티타임’을 갖고 그 즐거움을 함께 나누는 노년의 삶을 꿈꾼다. 고추잠자리와 코스모스를 보면서 아름답다고 느꼈던 유년기처럼 노년기에 이르러서도 아름다움을 느끼고 싶다. 늙는다는 것, 그래서 내 몸이 말을 안 듣는다는 현실보다 감정이 메말라가는 걸 발견하는 그 순간이 내겐 더 슬프게 와 닿을 것 같다.

이송희 셰프 ‘마이썸’ 대표

매당초 내가 돈을 벌기 시작한 이유는 보다 여유 있게 여행을 즐기고 싶은 마음에서였다. 전 세계 곳곳의 마트를 구경하러 다니고 그곳의 재료로 새로운 요리를 만들고 싶은 욕심이 날로 커진다. 노후에는 부디 여행자 신분으로 돌아가 세상을 호기롭게 돌아다니면서 살고 있길.

루시아 심어송라이터

물가에 살면서 글을 쓰고 싶다. 조용히 눈을 감고 흐르는 물소리를 들으며 그 순간을 감상하는 시간을 원한다. 지난 세월을 후회하거나 다가올 내일을 걱정하지 않을 거다. 일어나서 잠들기 직전까지의 하루, 아직 내게 남아 있는 날들에 충실하며 살아가고 싶다. 쇠해진 기억에도 글을 쓰고자 하는 열정 하나로 늘 바쁘게 글을 쓰고 싶다. 박완서 선생이나 고은 시인의 작품 속에 존재하는 ‘어떤 것’을 내 회고와 일기 속에도 담아내면서.

김지수 ‘매스티지테크’ 대표

2030년 초고령 사회, 그때 나는 ‘잘 지켜나가는 것을 미덕으로 알아야 할 나이’가 된다. 그러나 지금 고령 사회에서는 60대가 노년미 아니라 장년으로 불린다. 즉 미래에는 장년미 아니라 중년으로 불릴 수도 있다. 게다가 정치권에서 강력한 유권자 층으로 대접받을 수 있다. 그래서 나의 노년은 지금보다 더 활발하고, 무시할 수 없는 존재감을 지니는 동시에, 통찰력과 남성미를 가진 예술적인 삶을 지향하는 자유주의자이길 바란다. 즉, ‘매니얼’을 꿈꾸는 것!

봄로아 뮤지션 겸 일러스트레이터

한 손엔 붓, 또 다른 한 손엔 면필을 놓지 않은 채 작업을 계속할 생각이다. 그리고 항상 누군가의 청춘을 응원해주는 할머니가 됐으면 좋겠다.

즐거운 노년을 위한 10가지 지침

1. 사랑을 하자
이성에 대한 흥미를 놓아서 안된다. "오빠부대"가 되는 것도 괜찮은 아이디어
2. 꽃무늬 옷은 금물.
활력을 더 떨어뜨려서 게을러 보인다. 단색이되 아주 예쁜 색상이 생동감을 준다.
3. 방의 사면에 거울을 붙여라.
옷장앞에는 전신거울을. 세면대에는 확대경을
4. 피부관리.
젊었을때 보다 3배는 신경을 써야 한다. 한달에 한번 미용실에서 마사지를 받자.
5. 일찍자고 일찍일어 나려고 애쓰지 말자.
건강에 지나치게 예민해서 노인이란 소리를 듣는다.
6. 매일 반드시 신문을 읽자.
노후의 두뇌 체조
7. 젊은 사람과 놀자.
단 나이먹은 것을 자랑스럽게 생각하고 솔직하게 자신의 생각을 열어보이자.
8. 거리로 나가 쇼핑을 하자.
갖고싶은 것이 없어지면 늙었다는 증거
9. 전철안에서 언제나 자리를 양보 받으려고 기대 하지말자
가끔은 자리를 양보하는 센스도 필요하다.
10. 돈 쓰는데 인색해 지지 말자.
특히 여행에는 과감하게 돈을 쓴다.

노년에 대한 새로운 생각과 영감을 던져주는 책과 영화들

노년에 대한 새로운 생각과 영감을 던져주는 책과 영화들.



즐겁지 않으면 인생이 아니다

용감하고 유쾌한 노부부가 세계여행을 통해 깨달은 삶의 기쁨

린 마틴 저

신승미 역

글담

2014.07.01

[상세보기 >](#)

70세가 되던 해, 집을 팔고 남은 생 동안 세계여행을 다니기로 결심한 린 & 팀 마틴 부부의 자유로운 여정을 담았다. 때론 채움보다 비움이 인생을 한층 더 즐길 수 있는 비결이라는 가르침을 준다. 글담.



WISDOM 위즈덤

앤드류 줌커만 저

이경희 역

샘터사

2009.09.20

[상세보기 >](#)

사진가이자 영화감독인 앤드루 줌커만이 65세 이상의 작가, 미술가, 디자이너 등을 만나 사진과 영상으로 그들의 체취를 기록했다. 살아 있는 전설들의 주름진 포트리미트가 발하는 카리스마를 감상할 수 있다.



내가 알고 있는걸 당신도 알게 된다면

전세계가 주목한 코넬대학교의 인류 유산 프로젝트

칼 필레머 저

박여진 역

토네이도

2012.05.12

[상세보기 >](#)

미국 코넬대 교수인 칼 필레머가 70세 이상의 노인 1000명을 만나 삶의 다양한 이슈를 묻고 경청한 내용을 담은 베스트셀러. 예측 불허의 인생에 도움이 될 귀한 지혜를 얻을 수 있다. 토네이도.



걸어도 걸어도(Still Walking, 2008)

- 평점 8.5 ★★★★★
- 개요 가족, 드라마 | 일본 | 2009.06.18 | 114분 | 전체 관람가
- 감독 고레에다 히로카즈
- 출연 아베 히로시, 나츠카와 유미, 키키 키린

[영화 상세보기 >](#)

부모는 나이가 들어서도 자식을 걱정하기에 외로워질 수밖에 없다. 자식에게 닿지 않는 걱정을 나누는 노부모의 뒷모습 위로 물려퍼지는 매미 울음조차 쓸쓸한 기분.



사랑은 너무 복잡해(It's Complicated, 2009)

- 평점 8.68 ★★★★★
- 개요 코미디, 멜로/애정/로맨스 | 미국 | 2010.03.11 | 120분 | 청소년 관람불가
- 감독 낸시 마이어스
- 출연 메릴 스트립, 스티브 마틴, 알렉 볼드윈

[영화 상세보기 >](#)

전 남편과 새로운 연인 사이에서 깊어지는 여인의 고민을 다룬 영화. 중년의 로맨스를 통해서 전해지는 일생의 무게와 인생의 밀도.



세상의 모든 계절(Another Year, 2010)

- 평점 8.57 ★★★★★
- 개요 드라마 | 영국 | 2011.03.24 | 129분 | 12세 관람가
- 감독 마이크 리
- 출연 짐 브로드벤트, 레슬리 맨빌, 러스 윈

[영화 상세보기 >](#)

나이가 든다는 건 그만큼 책임져야 할 일이 늘어난다는 것을, 매우 온화한 표정으로 날카롭게 전하는 촌철살인 이야기.

늙어갈 때 문제가 되는 건 여전히 젊다는 것이다.

- 시도니 가브리엘 콜레트, 프랑스 소설가