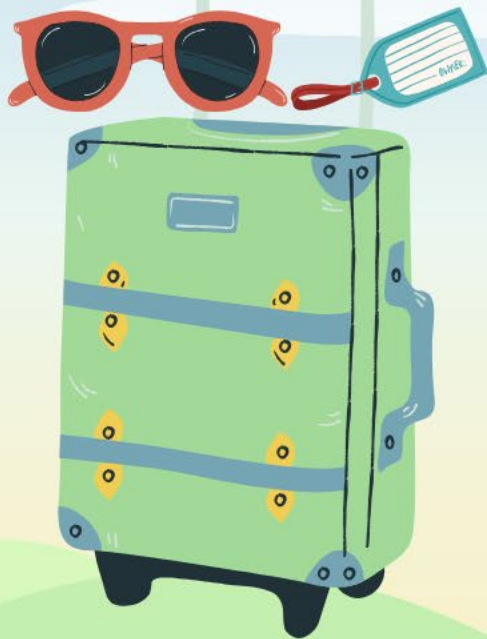


• 2036년에 떠나는 나만의 여행



퇴직을 준비하는 마음 자세



김형래 (케어유 뉴스 편집장)



여러분 모두는 '여행자'입니다.

여러분에게 '제 2의 인생 여행'이 예정되어 있습니다.

원하던 원하지 않던 모두 떠나야 하는 여행자입니다.

'퇴직이라는 중간기착지'까지 10년이 남아 있습니다.

나만의 여행을 떠나게 되는 '제 2의 인생 여행'

어디로 가야 할지, 어떻게 가야 할지, 무엇이 필요한지

점검해 보는 시간을 갖도록 하겠습니다.

퇴직 준비를 위한 8가지 준비물





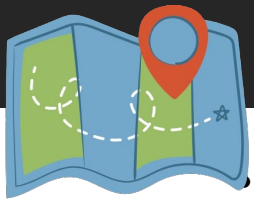
인식

“퇴직과 은퇴”

“퇴직 6단계 생활”

“퇴직이 주는 긍정”

“퇴직과 8가지 위험”



1-1. 퇴직 (退職)과 은퇴(隱退)

퇴직(退職)

의미: 일정 직업이나 직무에서 물러나는 것.

범위: 주로 직장·직업 활동에 국한.

특징: 정년, 계약 만료, 자발적 사직, 명예퇴직 등 다양한 이유로 발생. 퇴직 이후에도 다른 직업을 가질 수 있음. 사회적으로는 “한 직장에서의 근무 종료”라는 제도적·형식적 의미가 강함.

주요 영어 표현:

retirement from a job/position → 정년 퇴직, 직장에서 물러남

resignation → 자발적으로 사직서를 제출하고 물러남 (자발적 퇴직)

leaving one's post/position → 직위를 그만둠, 일반적 표현

separation from employment → 인사·노동 행정에서 쓰이는 중립적 표현

layoff / dismissal / termination → 비자발적 퇴직(정리해고, 해직 포함)

• 은퇴(隱退)

의미: 공식적 사회 활동, 직업, 공적 역할 전반에서 물러나 조용히 생활하는 것.

범위: 특정 직업을 넘어 사회적 역할 전체에 걸침.

특징: 단순한 직장 생활 종료를 넘어, 활동적 무대에서 물러남을 의미. ‘은둔하여 물러난다’는 뉘앙스가 있어 예술가·운동선수·정치인 등이 사회적 무대에서 내려올 때 자주 사용. 종종 인생의 마지막 단계 전환과 연결됨.

주요 영어 표현:

retirement → 가장 일반적인 번역. 사회적 활동 전체에서 물러날 때.

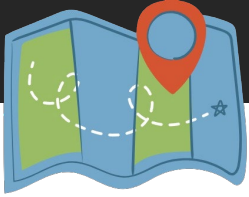
to retire from public life → 공적 무대, 사회 활동에서 은퇴.

withdrawal from public affairs → 정치인·예술가·지도자의 은퇴를 격식 있게 표현.

step down → 정치인, 지도자 등이 직을 내려놓을 때 자주 사용.

final bow / farewell performance → 예술가, 운동선수의 은퇴 무대를 뜻하는 표현.





1-1-1. 퇴직 관련 4대 유명인



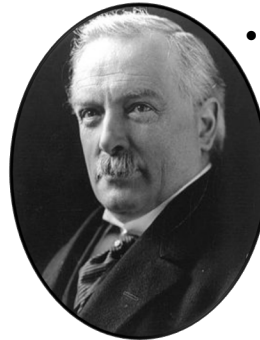
최치원 (崔致遠)
(857~ ?)

- 927년 최치원, 치사(致仕)하다.
- 인류 역사 상 가장 오래된 퇴직기록 보유자
- 70이 되면 나이가 많아 벼슬을 사양하고 물러나던 일 = 치사(致仕)하다.



Otto von Bismarck
(1815~ 1898)

- 비스마르크 제상이 1889년, 65세 이상의 국민들에게 연금제도를 제안했을 때, 당시 프러시아의 평균연령은 45세였다. 노인의 기준 나이도 이를 기준으로 정해졌다.
- 1916년 독일은 65세를 퇴직연령으로 시행했다.



David Lloyd George
(1863~ 1945)

- 영국의 데이비드 로이드 조지 백작이 영국의회에서 70세가 넘는 빈곤층에게 5 실링을 지불하라는 법안을 제안했을 때 영국의 빈곤층은 50살이 넘도록 살면 매우 행운이었다. 노령연금

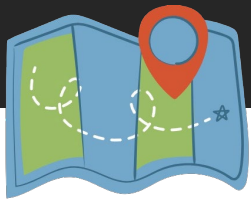


Franklin Delano Roosevelt
(1882~ 1945)

- 미국의 루즈벨트 대통령 재임기간인 1935년 미국의 연금제도가 시행되었을 때, 65세라는 퇴직수혜연령은 당시 미국 평균수명인 62세 보다 3살이나 적었다. 세계최초 연금제도 시행



《나는 致仕하게 은퇴하고 싶다》 2011. 김형래



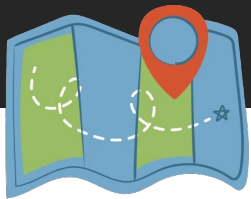
1-2. 퇴직 후 겪게 되는 여섯 단계 생활

“살아서 겪는 퇴직 감정이
죽음만큼 크다.”



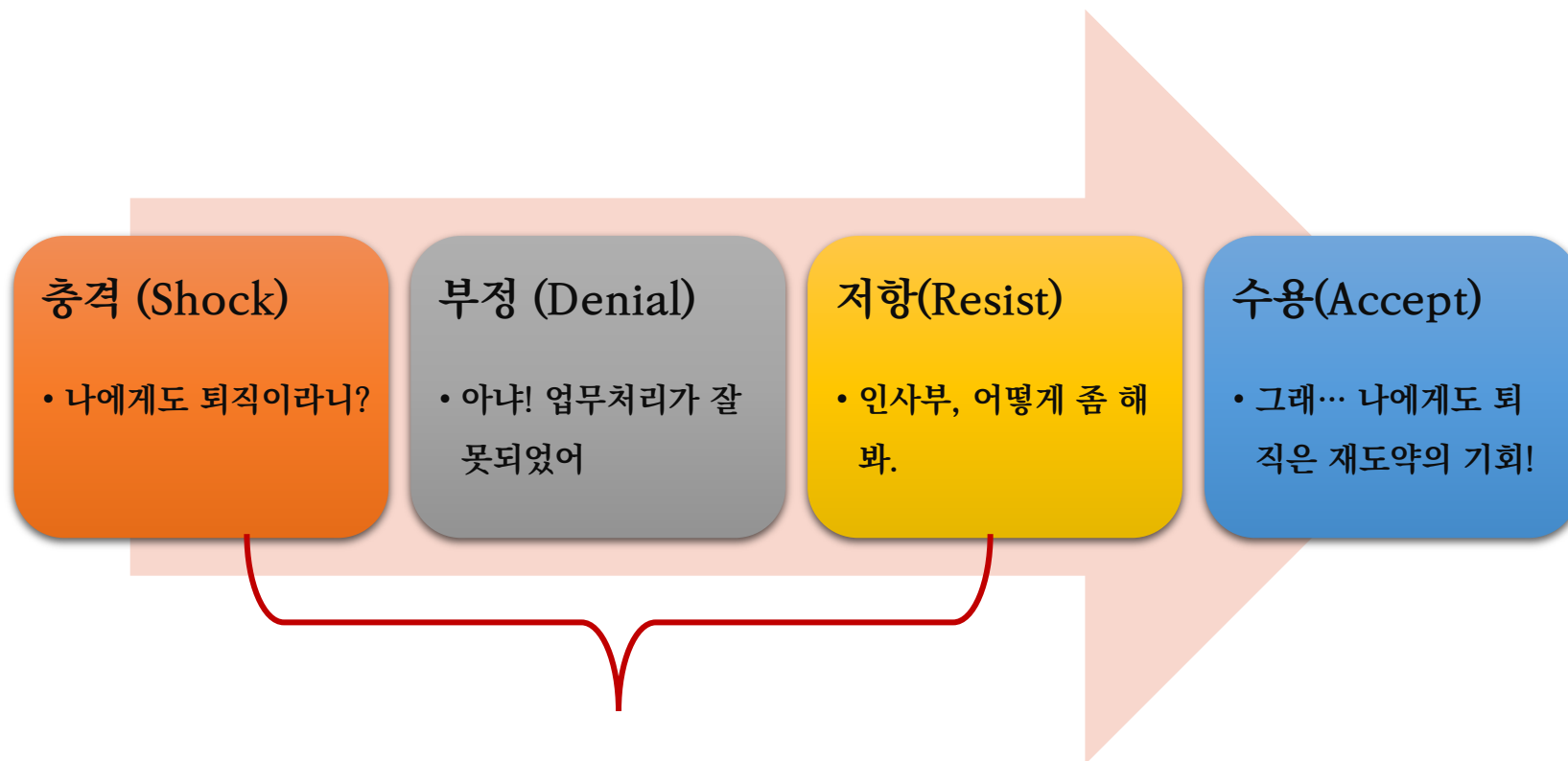
Source: Psychology Robert Atchley Stages of Retirement





1-2-1. 퇴직 후 겪게 되는 ①단계 생활 : 예비단계 (Pre-retirement)

퇴직을 현실적으로 받아들이지 않고, 다음의 네 단계의 심적 변화를 느끼게 되는 것이 일반적이다.



- ➔ Why? 자존감 상실
- 내가 내가 아닌 것 같은 이인증 (二人症)
 - 매사에 무관심해지고 식욕감소, 체력저하, 두통, 소화불량, 불면
 - 집중력 상실, 불안감, 분노감 표출, 우울증세,

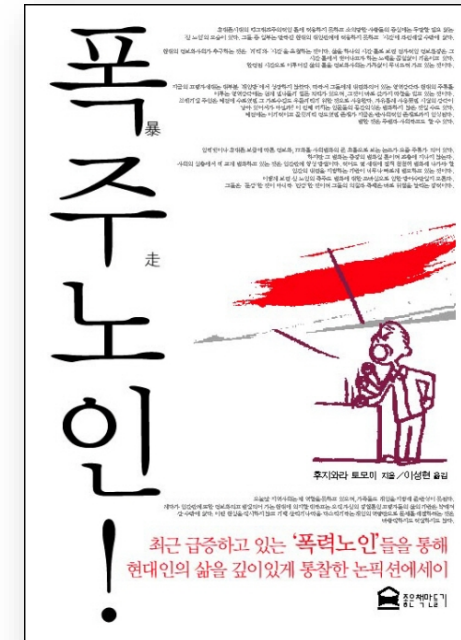


1-2-3. 퇴직 후 겪게 되는 ③단계 생활 : 환멸단계 (Disenchantment)

신혼의 단꿈이 깨진 결혼생활의 권태기처럼, 안정적으로 생활에 적응하지 못하고 환멸과 우울에 빠진다.

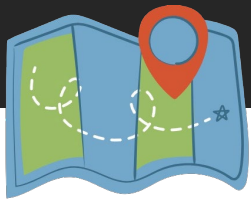


- 자칫 '사회나 가정에서 잘 보살피지 않으면' 위험한 형태로 표출된다.
- 대체적으로 주변의 모든 환경이 퇴직자를 위해 준비되지 않았다.



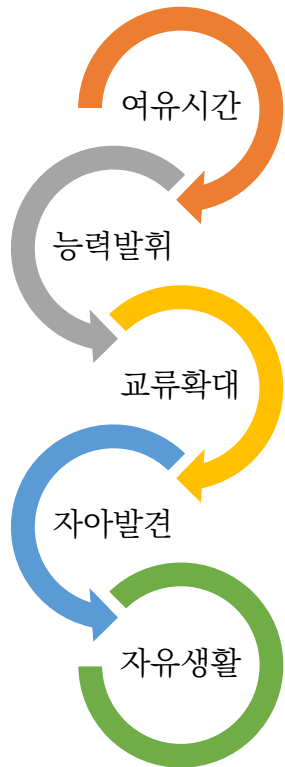
- 퇴직 증후군(Retire Syndrome), 퇴직남편증후군(Retirement Husband Syndrome)

《폭주노인》 후지와라 토모미 지음, 이성현 옮김.
2008]



1-3-1. 퇴직이 주는 긍정적인 부분 – 증가 영역

– 퇴직에 따른 5대 증가 영역



· 여유시간의 증가

- 직장 생활의 기본적인 출퇴근 시간의 관리에서 벗어나게 됨에 따라 시간 활용의 자율성 확대
- 시간적 제약으로 인한 활동의 제한 요소가 사라지게 됨에 따라 활용 가능 시간이 늘어남

· 능력발휘의 기회

- 명령된 업무 수행에만 집중된 상태를 벗어나게 됨에 따라 자발적 능력 발휘의 기회를 갖게됨
- 자발적, 잠재적 능력을 몰입하고 집중할 수 있는 기회가 생김으로 새로운 능력을 발견할 수 있음

· 교류 확대

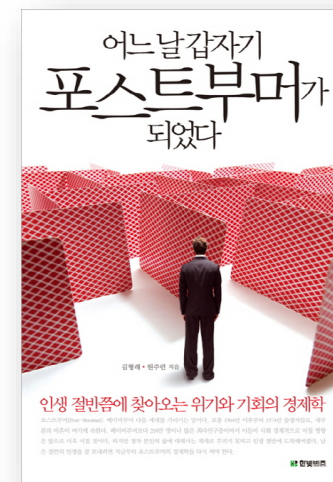
- 사회적 건강의 가장 중요한 요소인 사람과의 직접 만남의 기회가 확대되어짐
- 직장 생활과 연관된 업무관련 교류 중심에서 다양한 교류의 기회를 갖게 됨

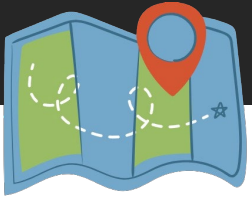
· 자아발견

- 직장생활은 조직 중심의 생활과 목적 달성에 초점이 맞추어져 있어 개성을 찾기 어려움
- 의무적인 생활을 벗어나 나 자신에 집중해서 본성적인 자아를 발견할 본연의 기회를 갖게됨

· 자유생활

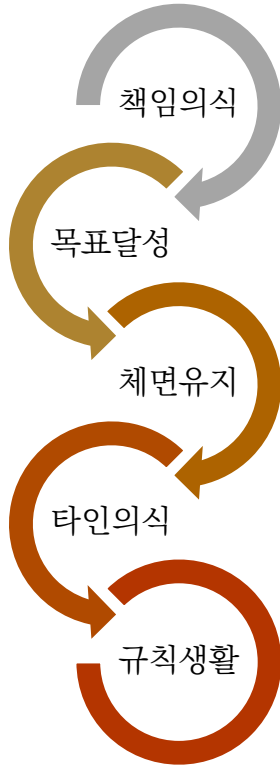
- 단체 생활 중심의 생활 리듬을 따라서 생활하던 속박에서 벗어나게 됨에 따라 자율성 증대
- 자신의 주도하에 원하는 형태의 생활 계획을 수립하고 주도적으로 활동할 수 있게됨





1-3-2. 퇴직이 주는 긍정적인 부분 – 감소 영역

– 퇴직에 따른 5대 감소 영역



· 책임의식

- 국방, 근로의 중요한 국민으로서 책임을 다하게 됨에 따라 책임에 대한 부담감이 축소됨
- 직임에서 벗어나게 됨으로 인해서 책임과 권한의 규정에서 자유로워지고 가벼워짐

· 목표달성

- 조직의 목표 달성을 위해 매진해야만 했고, 그것을 벗어나서 생각하지 못하였었으나,
- 할당된 목표와 이를 달성하기 위한 책임에서 벗어남으로 한층 부담감이 감소됨

· 체면유지

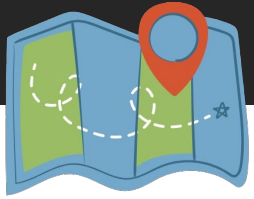
- 직위나 직함 또는 직장의 위치에 따라 격식을 갖추고 수준을 맞추어야 하는 체면에서 벗어남
- 발생되지 않은 미래에 대한 대비까지 체면은 부담 요소였으나 이를 자율적으로 결정할 수 있음

· 타인의식

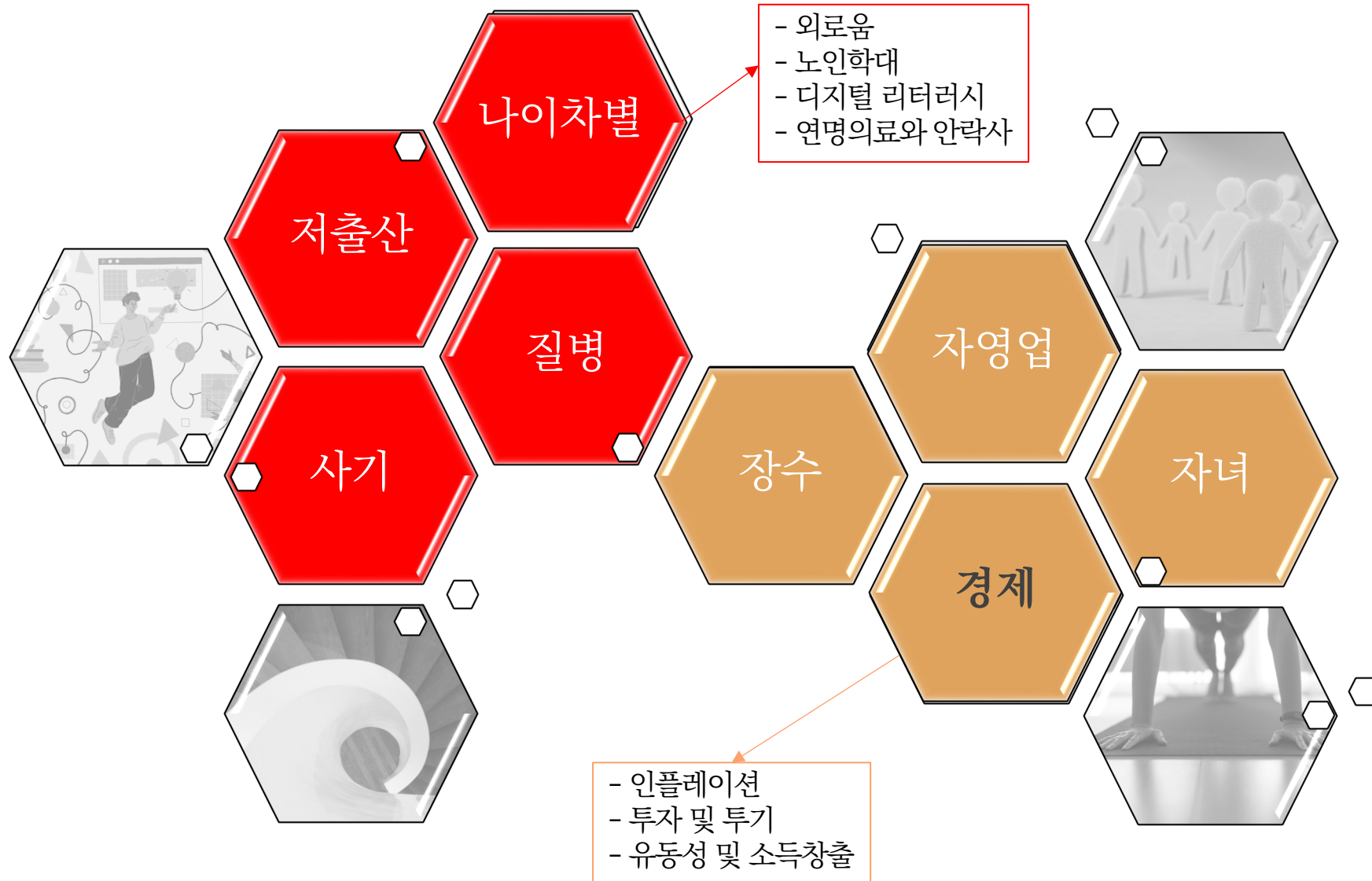
- 개인의 처지와 입장을 우선 고려의 대상으로 변경할 수 있게 됨
- 개성을 존중할 수 있고 복장과 외모 등 사회적인 관행에서 자유롭게 결정할 수 있음

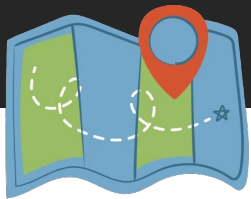
· 규칙생활

- 자신과 가족 등 가까이 생활하는 생활집단의 변경으로 관리 기준이 급속하게 변경됨
- 규칙생활을 그대로 유지하는 것도 자율이나 어겼을 경우에 대한 부담감은 완전히 달라짐



1-4. 퇴직은 새로운 위험과 만나게 됩니다: 위험(Risk)과 위험(Danger)





※ 위험도 구분하고 분산시키자.

위험은 피하고 위험은 대처하자

• 위험(Danger)

1. 예상보다 오로지 더 나빠질 가능성만을 내포.
2. 위험(Danger)을 부담함으로써 받는 보상은 거의 없음.
3. 예견 불가능하고, 대처 불가능, 피해도 예상 불가.
4. 위험(Danger)는 나쁘냐(Bad) 싫어하느냐(Hate)의 대상.



• 위험(Risk)

1. 예상보다 좋아지거나 나빠질 두 가지 가능성을 모두 포함
2. 위험(Risk)를 부담하는 대가로 기대수익의 증가라는 보상
3. 예견 가능하고, 대처 가능하고, 피해도 예상범위내 한정
4. 좋아하느냐(Like), 싫어하느냐(Hate)를 따지는 대상

불확실성에 노출된 정도를 의미하며, 투자에서의 리스크는 부정적 상황(투자손실)과 긍정적 상황(투자이익)의 가능성을 모두 내포하는 중립적 개념임.(※ 참고로, 보험에서의 '리스크'는 부정적 상황이 발생할 가능성만을 의미함)

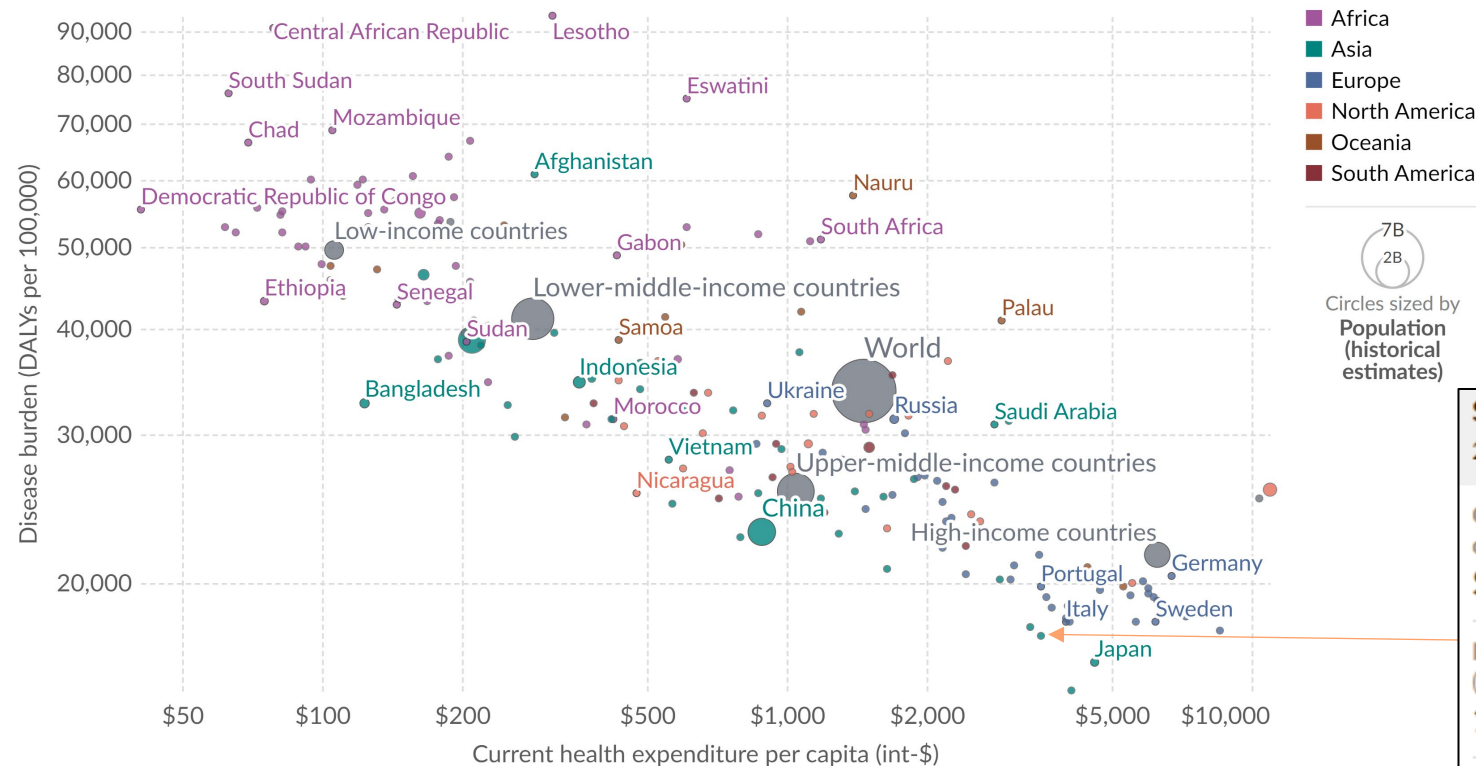


1-4-2. 퇴직 시 만나게 되는 위험: 질병 위험 (Danger of Disease)

나라별 1인당 질병 부담 대비 보건비 지출을 비교해 보니?

Disease burden vs. health expenditure per capita, 2019

Total disease burden from all causes, measured as the number of Disability-Adjusted Life Years (DALYs) per 100,000 individuals, versus health expenditure per capita measured in current international-\$



Data source: IHME, Global Burden of Disease (2024); World Health Organization (via World Bank)
OurWorldInData.org/burden-of-disease | CC BY

장애보정손실수명 (Disability-adjusted life year, DALY)은 질병, 장애, 또는 조기사망으로 인해 건강하게 살지 못한 기간이나 손실된 기간을 10만명 당 연 단위의 수치로 표시하는 측정값입니다

이 지표는 전체 질병 부담을 측정하는 데 사용되며, 질병으로 인한 건강상실년수(Years Lost due to Disability, YLD)와 조기사망으로 인한 수명 손실년수(Years of Life Lost, YLL)를 합산하여 계산됩니다. 즉, 건강한 삶을 최대로 유지한 나이를 나타내는 지표로, 국가 간 건강 수준 비교에 활용됩니다

South Korea

2019

Current health expenditure per capita (int-\$) (current international \$)

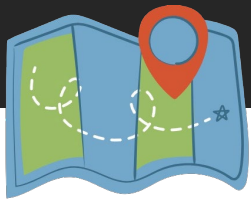
\$3,521.33

Disease burden (DALYs per 100,000) (DALYs per 100,000)

17,331.2

Population (historical estimates) (persons)

51.8 million

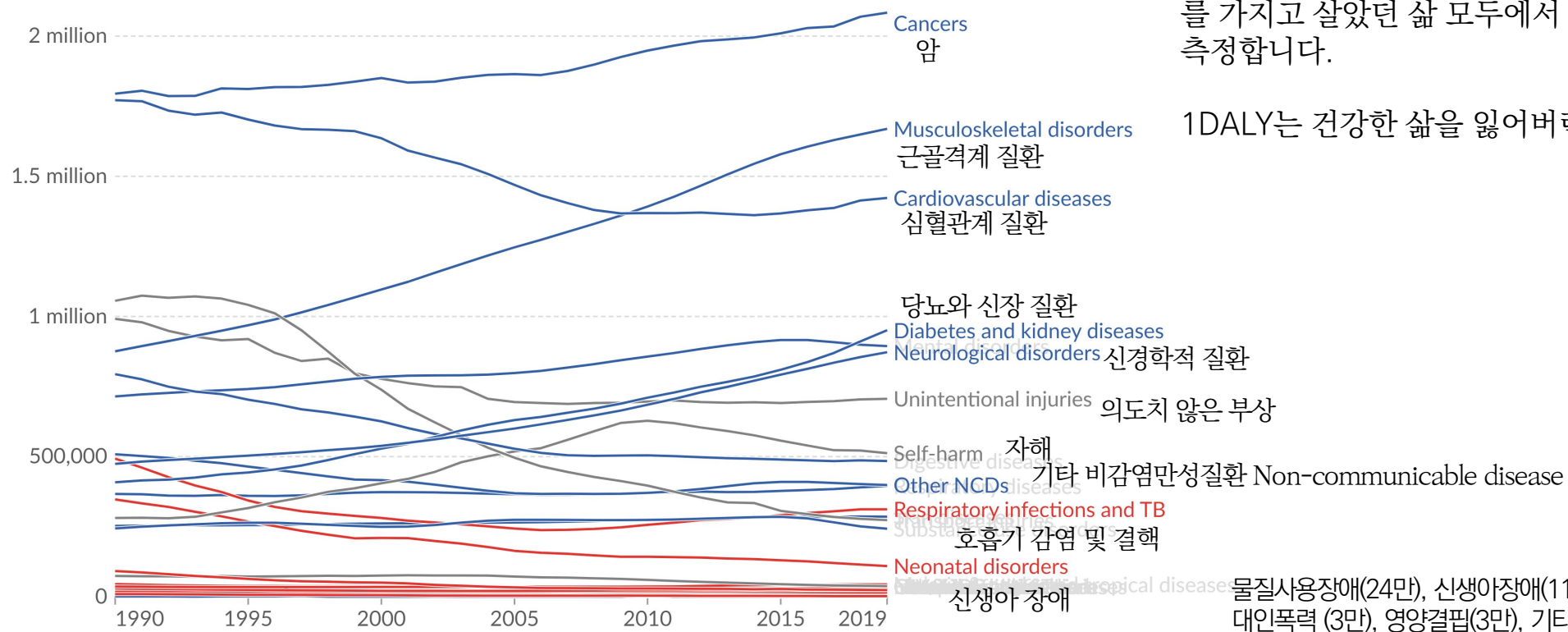


1-4-2. 퇴직 시 만나게 되는 위험: 질병 위험 (Danger of Disease)

!한국의 질병 원인별 부담을 지난 30년간 비교해 보니?

Burden of disease by cause, South Korea, 1990 to 2019

Total disease burden, measured in Disability-Adjusted Life Years (DALYs) by sub-category of disease or injury. DALYs measure the total burden of disease – both from years of life lost due to premature death and years lived with a disability. One DALY equals one lost year of healthy life.



질병 또는 부상의 하위 범주별 장애 조정 수명 (DALYs)으로 측정된 총 질병 부담.

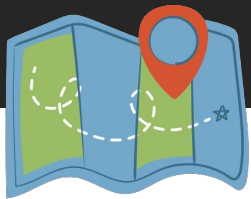
DALY는 조기 사망으로 인해 잃어버린 삶과 장애를 가지고 살았던 삶 모두에서 질병의 총 부담을 측정합니다.

1DALY는 건강한 삶을 잃어버린 1년과 같습니다.

Data source: IHME, Global Burden of Disease (2019)

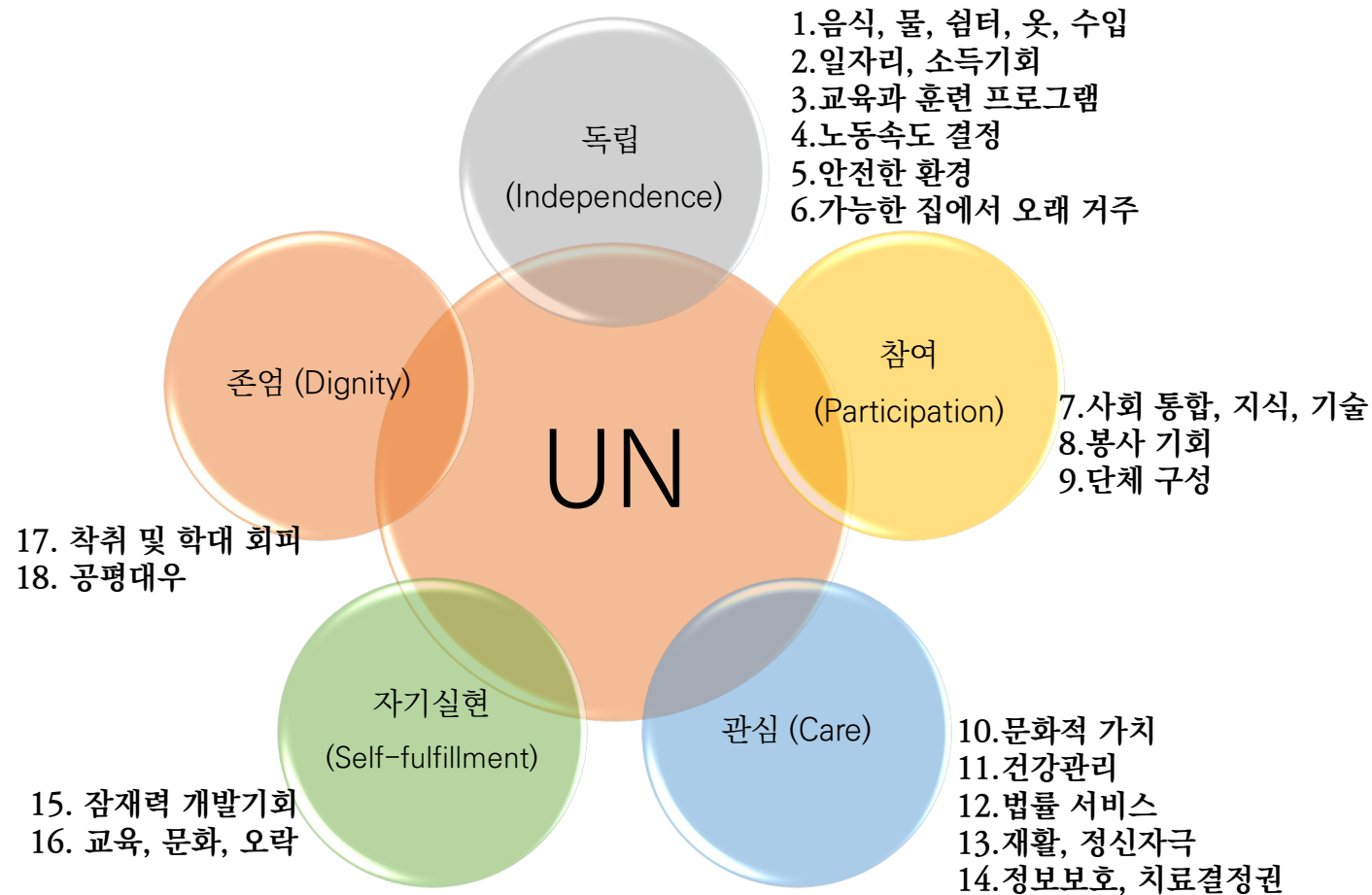
OurWorldInData.org/burden-of-disease | CC BY

Note: Non-communicable diseases are shown in blue; communicable, maternal, neonatal and nutritional diseases in red; injuries in grey.



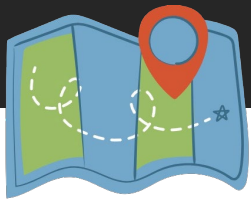
1-4-3. 퇴직 시 만나게 되는 위험: 나이차별 위험(Danger of Age Discrimination)

어린이에게 권리가 있다면 노인에게도 권리가 있다. **노인들을 위한 원칙 (Principles for Older Persons)**



[SOURCE: United Nations Principles for Older Persons, UN, 1991Dec16]

<http://www.unac.org/iyop/unquest.html>



1-4-4. 퇴직 시 만나게 되는 위험: 사기 위험(Danger of Scam)

나는 금융투자사기에 취약한 사람인가? 아닌가? (자가테스트)

1. 전문가와 상담할 때 공식자격증을 보유하고 있는지 직접 확인해 봤나요?

2. 투자하는 회사가 정식 인가를 받은 곳인지 확인해 보셨나요?

3. 투자를 고려했던 주식이 거래소에 상장되어 있는지 확인해 보셨나요?

4. '신생기업' 또는 '신기술 투자' 등 호재 정보를 교차확인해 보신 적이 있나요?

5. 지인으로부터의 투자권유에 대해서 의심하면 의의가 상할 것으로 생각하시죠?

6. 광고 전화 수신거부, 이메일 수신거부, 문자 수신거부 등을 하고 하십니까?

7. 금융상품 가입시 상품 안내의 설명을 숙독하거나 궁금한 내용을 묻고 답을 얻나요?

8. 투자할 때 관련 정보를 교차 확인하고 충분히 이해한 후에 투자 결정을 하나요?

9. 주변인의 일시적 경제적 어려움이 있을 때, 차용증을 쓰고 빌려주시나요?

10. 금융회사를 선택할 때 건전도 등을 살펴 보시고 정하시나요?

11. 핸드폰에 잠금 기능을 활용해서 누구나 열람하지 못하도록 하셨나요?

12. 모르는 분이 핸드폰을 잠시 빌려달라고 하실 때, 거절하시나요?

13. 사용하는 메신저의 비밀번호를 주기적으로 변경하시나요?

14. 문자, 인터넷 메신저, 휴대전화로 금전을 요구할 때, 교차확인이 될 때만 응하나요?

15. QR 코드 송금 등 생소한 금전 거래 방식은 잘 모를 때에는 사용하지 않나요?

16. 여러 인터넷 사이트에 ID와 패스워드를 통일해서 사용하지 않으시죠?

17. 인터넷 사이트의 ID와 패스워드를 핸드폰에 저장하지 않으시죠?

18. 모르는 이에게 핸드폰에 메시지로 수신된 링크를 열어보지 않으시죠?

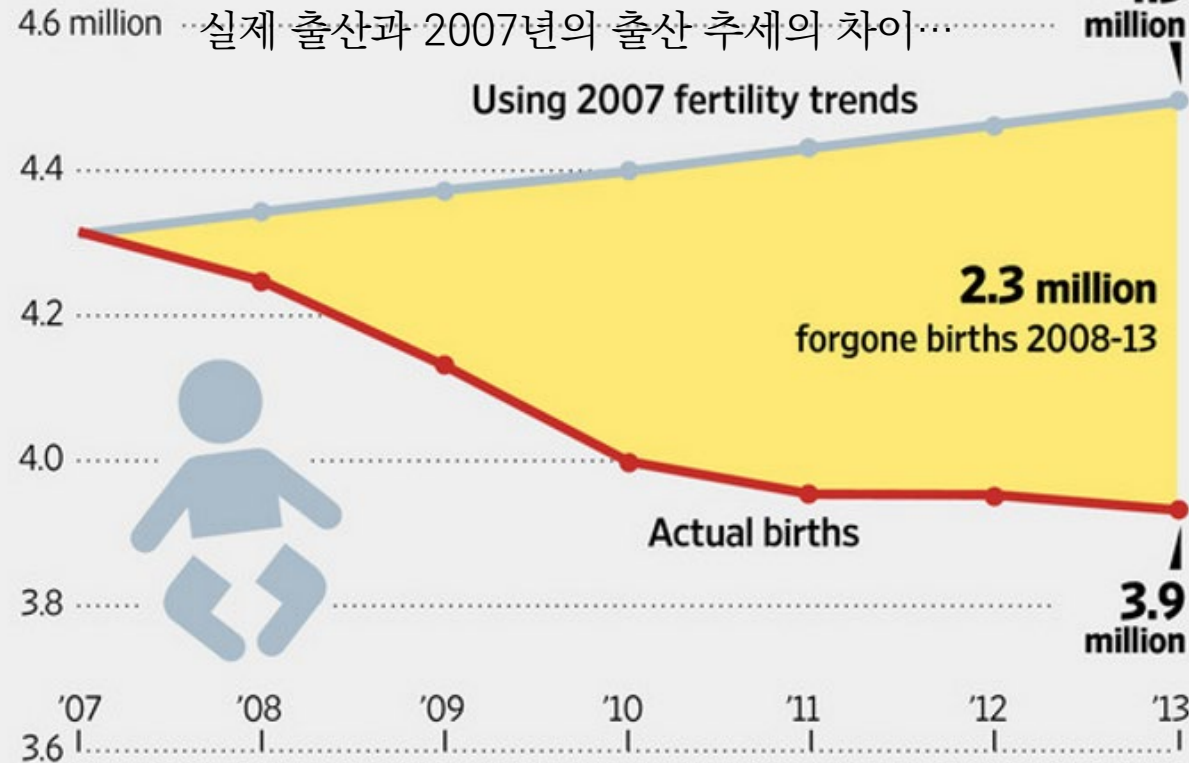
19. 신분증, 자격증, 운전면허증, 신용카드를 사진으로 찍어서 핸드폰에 보관하시나요?

20. 신용카드 거래를 하실 때, 종업원에게 카드를 건네어 결제하도록 하시나요?



1-4-5. 퇴직 시 만나게 되는 위험 - 저출산 위험 (Danger of Low Fertility)

Actual births vs. births using 2007 fertility trends



Source: Analysis by K.M. Johnson of Univ. of New Hampshire of birth data from National Center for Health Statistics and U.S. Census Bureau Estimates of the Population by Age and Sex for 2007 to 2013.

The Wall Street Journal

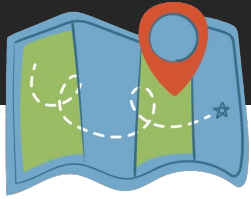
미국은 2007년 출산율의 지속적으로 증가하는 추정을 했고,

16년간 실제 출산률과 추정치의 격차는 230만 명의 차이를 발생시켰습니다.

2007년의 출산율 트렌드 추정치는 450만 명이었으나 실제 출산된 아이는 390만 명으로 2008년부터 2013년 사이에 실제 사라진 출산은 230만 명에 이릅니다.

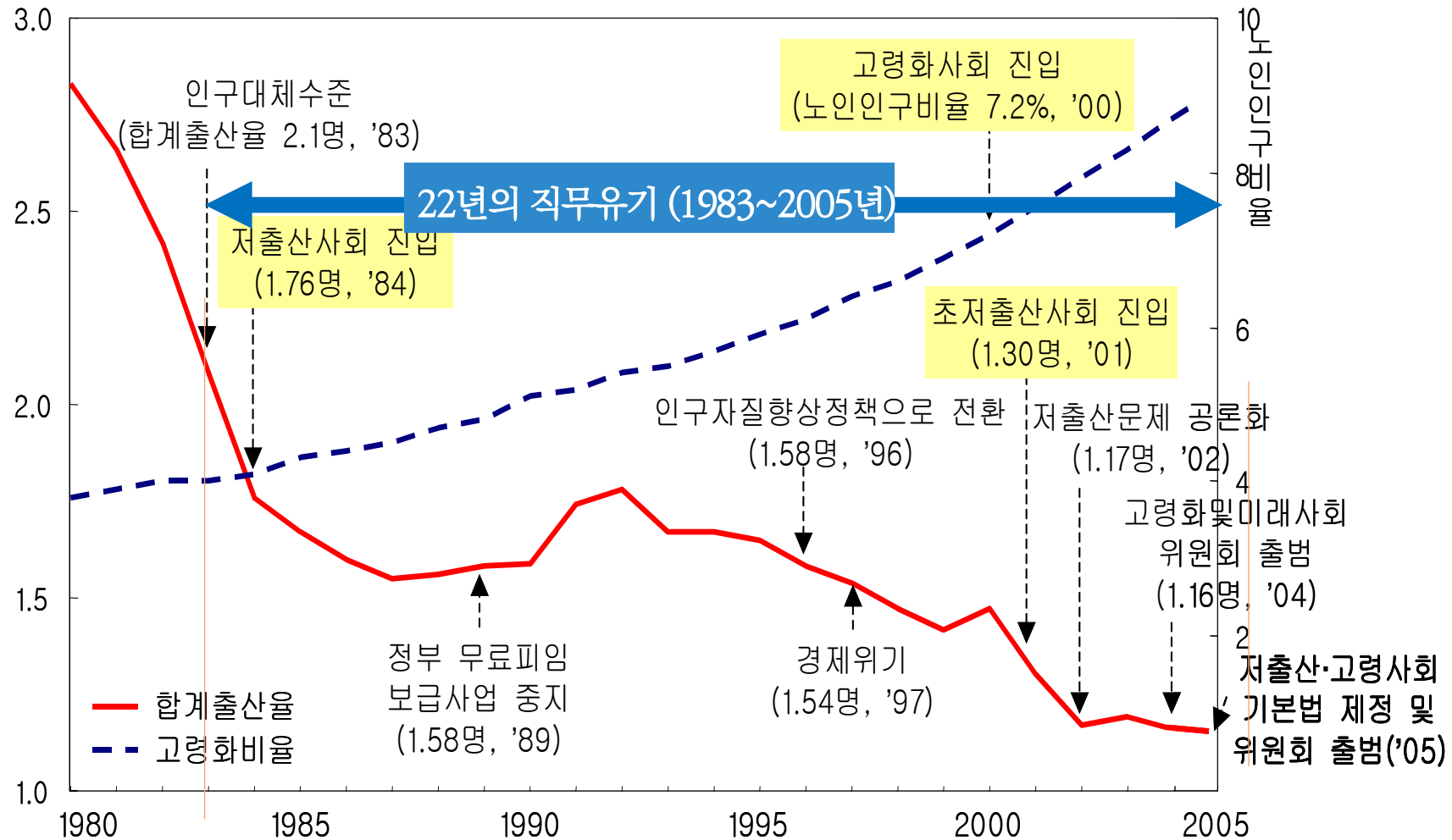
예측하는 일의 과실은 '국민연금' 고갈을 낳고, 연금개혁이라는 큰 과제를 넘겨줍니다.

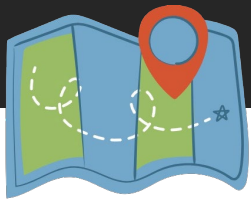
- 1990년까지 풍부한 노동력으로 인구 보너스(Demographic Bonus)시대 향유
- 인구감소 → 소비감소 → 경기침체 → 저출산 심화 등 악순환 계속
 - 일본 도후쿠대 연구진 3011년 일본의 마지막 신생아 태어난다고 예상



1-4-5. 퇴직 시 만나게 되는 위험 - 저출산 위험 (Danger of Low Fertility)

한국 정부의 출산율 유지에 대한 대응지연 (Time-Lag) → 22년



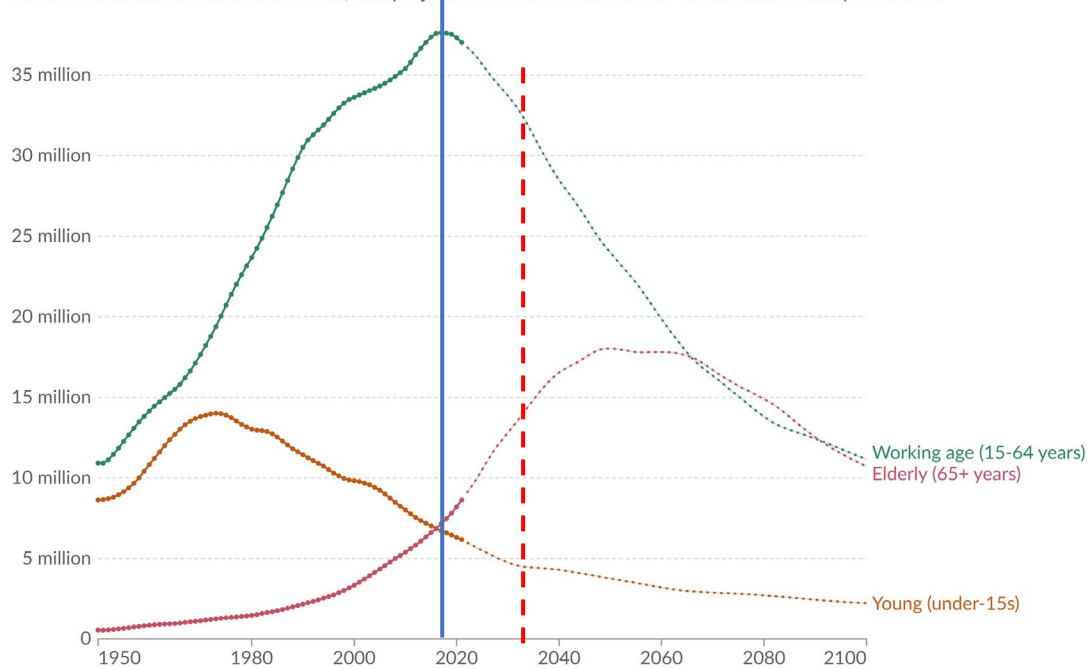


※ 한국은 2017년에 생산가능인구의 정점을 찍고 급격한 하락이 예상

1950년대 대한민국의 총인구는 20,356,000명, 2100년의 예상 총인구는 21,850,000명

Population of young, working-age and elderly, South Korea

Historic estimates from 1950 to 2021, and projected to 2100 based on the UN medium-fertility scenario¹.



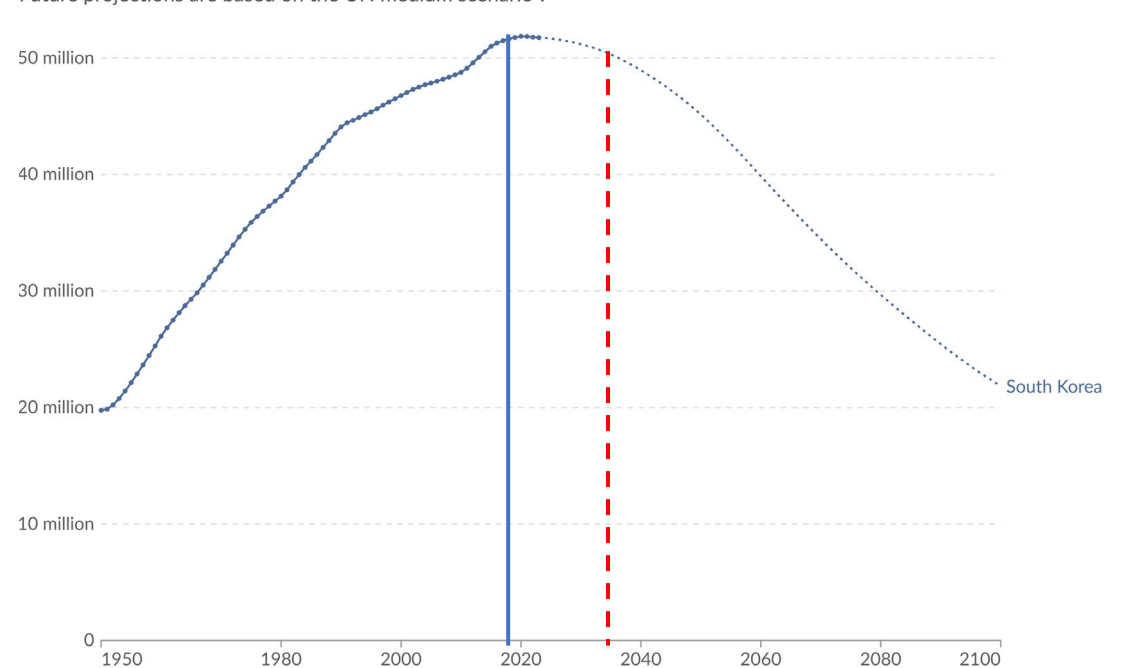
Data source: United Nations, World Population Prospects (2022)

OurWorldInData.org/age-structure | CC BY

1. **UN projection scenarios:** The UN's World Population Prospects provides a range of projected scenarios of population change. These rely on different assumptions in fertility, mortality and/or migration patterns to explore different demographic futures. [Read more: Definition of Projection Scenarios \(UN\)](#)

Population, 1950 to 2100

Future projections are based on the UN medium scenario¹.

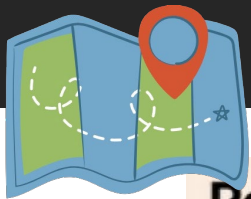


Data source: UN, World Population Prospects (2024)

OurWorldInData.org/population-growth | CC BY

1. **UN projection scenarios** The UN's World Population Prospects provides a range of projected scenarios of population change. These rely on different assumptions in fertility, mortality and/or migration patterns to explore different demographic futures.

[Read more: Definition of Projection Scenarios \(UN\)](#)

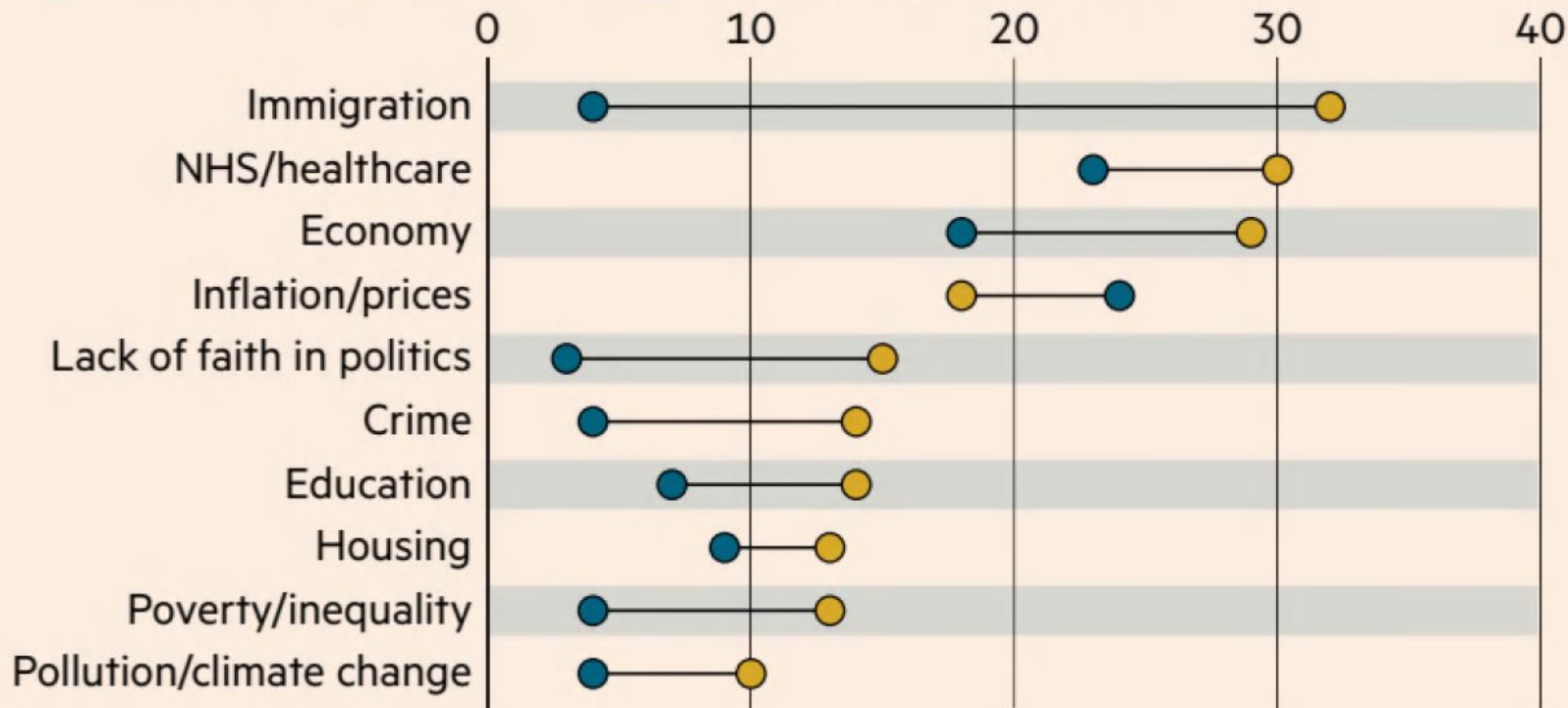


1-4-5. 퇴직 시 만나게 되는 위험 - 저출산 위험 (Danger of Low Fertility)

People feel immigration is a major issue for the country, but less so for themselves personally

What do you see as the most important issues facing the country, and facing you personally? (%)

● Issues facing you personally ● Issues facing the country



Source: Ipsos

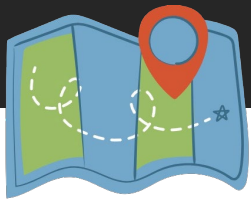
[source: The Financial Times. 2025년 9월 20일]

출산율 저하와 이민의 불가피성

만약 출산율이 그대로 유지된다면, 2050년까지 경제활동인구를 유지하기 위해서는 막대한 이민이 필요합니다. 예를 들어: 호주, 캐나다, 스페인, 뉴질랜드, 스위스, 오스트리아, 독일, 네덜란드 등은 현재 인구 대비 10~30% 이상이 필요합니다. 특히 한국의 경우, 현재 인구 대비 50% 이상의 경제활동인구 이민이 필요하다는 것입니다.

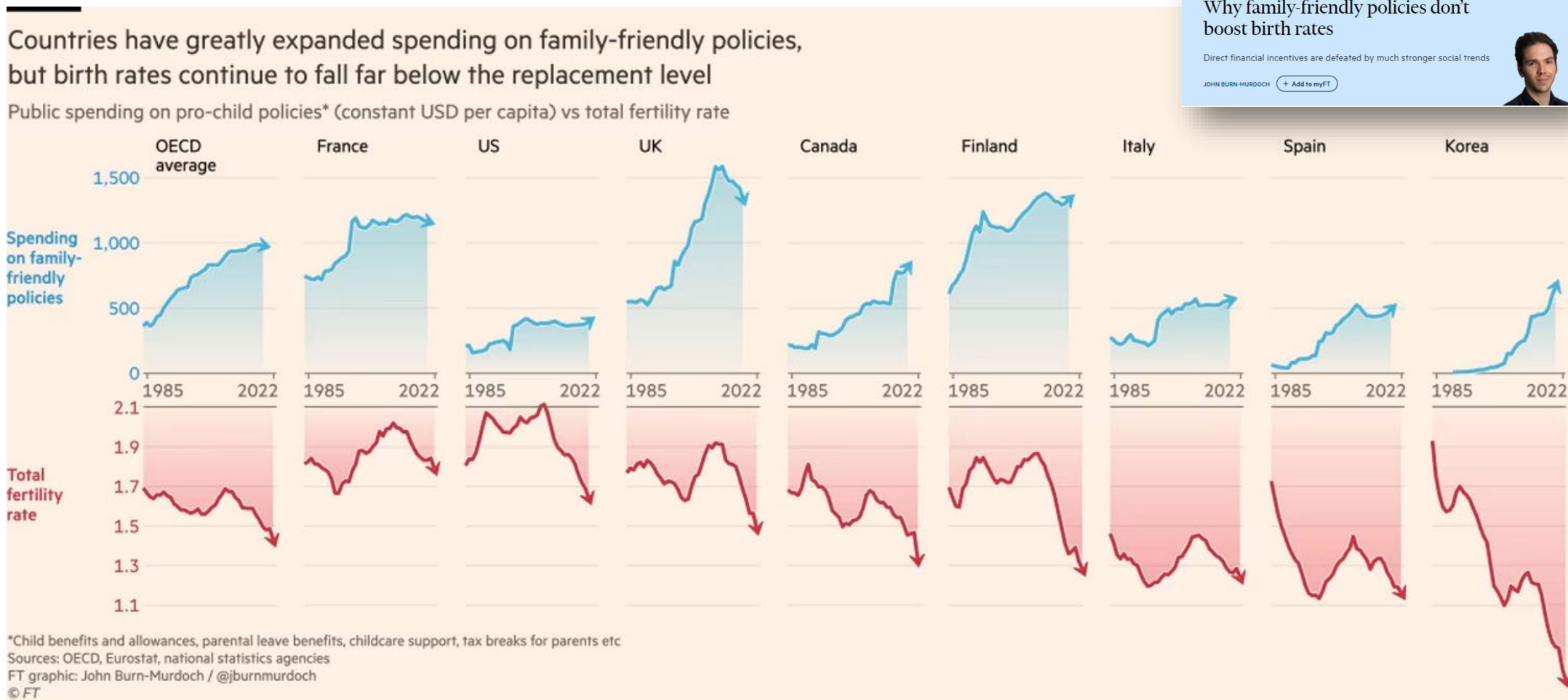
출처 : 캐어유 뉴스

<https://www.careyounews.org>



1-4-5. 왜 가족친화적 정책이 출산율을 끌어올릴까?

세계에서 가장 가족 친화적인 정책을 펼치고 있는 평등주의 국가인 핀란드의 출산율은 2010년 이후 3분의 1로 떨어졌습니다. 국가의 신생아 수를 늘리려 사치스러운 지원금으로 유명한 헝가리에서는 2023년 정책 시작된 이래, 2024년 그 어느 때보다도 적은 수의 아이들이 태어났습니다.



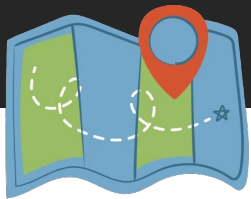
Opinion Data Points

Why family-friendly policies don't boost birth rates

Direct financial incentives are defeated by much stronger social trends

JOHN BURN-MURDOCH [Add to myFT](#)

Source: <https://www.ft.com/content/838eeb4e-3bff-4693-990f-ff3446cac9b2> 29 March 2024



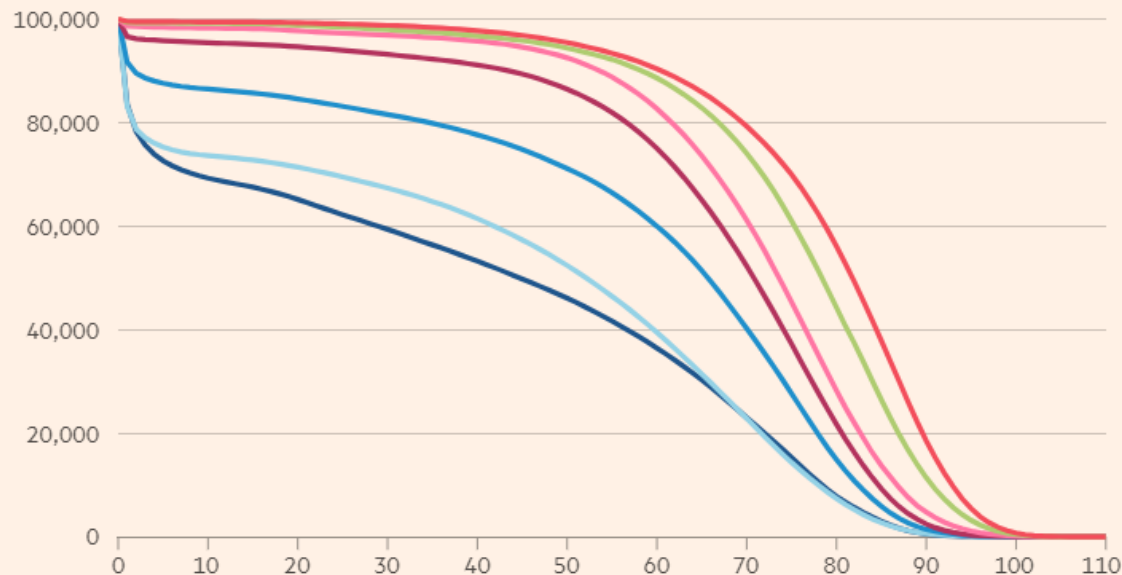
1-4-6. 퇴직 시 만나게 되는 위험 - 장수위험 (Risk of Longevity)

70세 이하 생존율의 극적인 전환되었고, 산업혁명부터 인간의 수명은 두 배로 늘어났다. (1841~2020년)

The great transformation is in the survival of people under 70

Number of survivors at each age, males, England and Wales, 1841 to 2020

1841 1900 1925 1950 1980 2000 2020



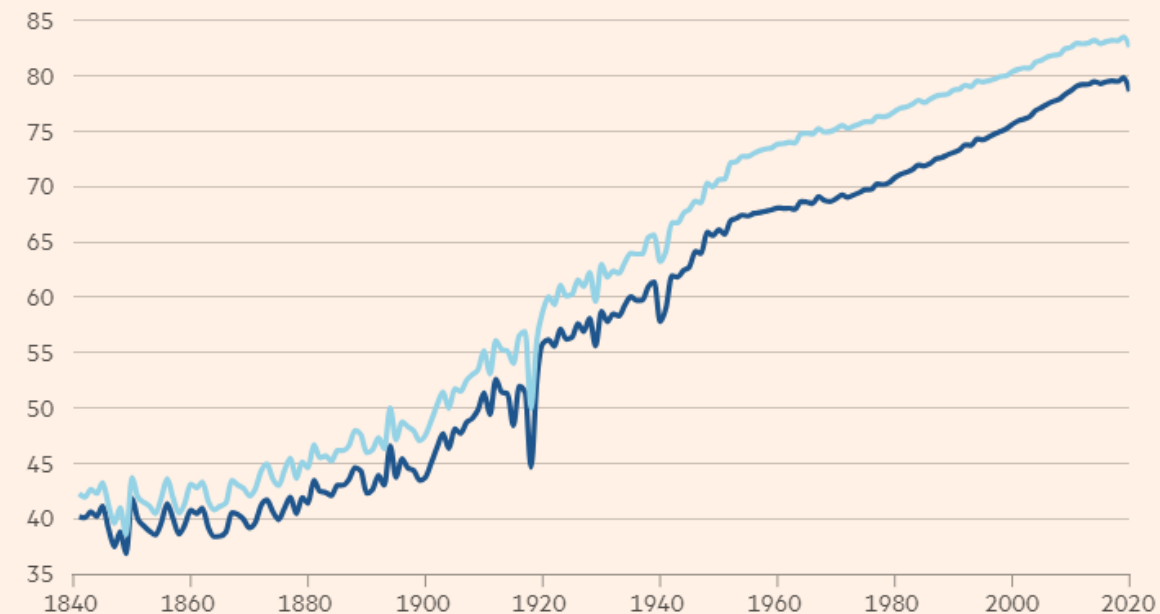
FINANCIAL TIMES

Source: ONS • Survival curves are calculated from life tables and show the number of people surviving to a given age out of a hypothetical cohort of 100,000 people, based on mortality rates by age for a given year

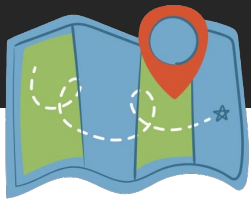
UK life expectancy has roughly doubled since the industrial revolution

Period life expectancy for the UK, 1841 to 2020 (years)

Males Females



FINANCIAL TIMES

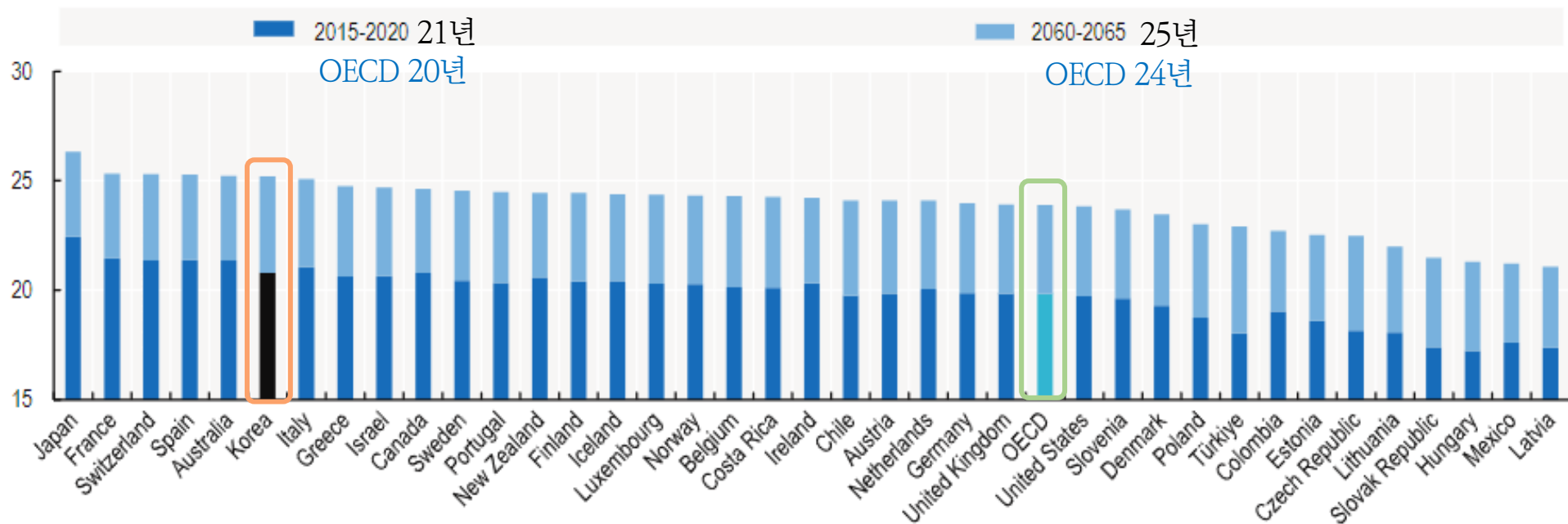


1-4-6. 퇴직 시 만나게 되는 위험 - 장수위험 (Risk of Longevity)

노인의 잔여 기대수명은 OECD국가 중?

Life expectancy at age 65 will remain among the highest in the OECD

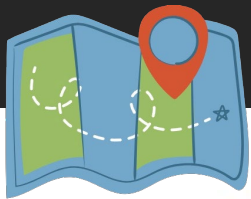
Remaining period life expectancy at age 65 65세의 기대여명



여기서는 특정 출생률이 아닌, 특정 기준의 사망률을 기준으로 한 기간별 기대 수명을 표시한 것입니다

Note: Shown is period life expectancy that is based on mortality rates in a specific period, here 2015-20 and 2060-65, rather than to a specific birth cohort.

Source: United Nations World Population Prospects: The 2019 Revision.

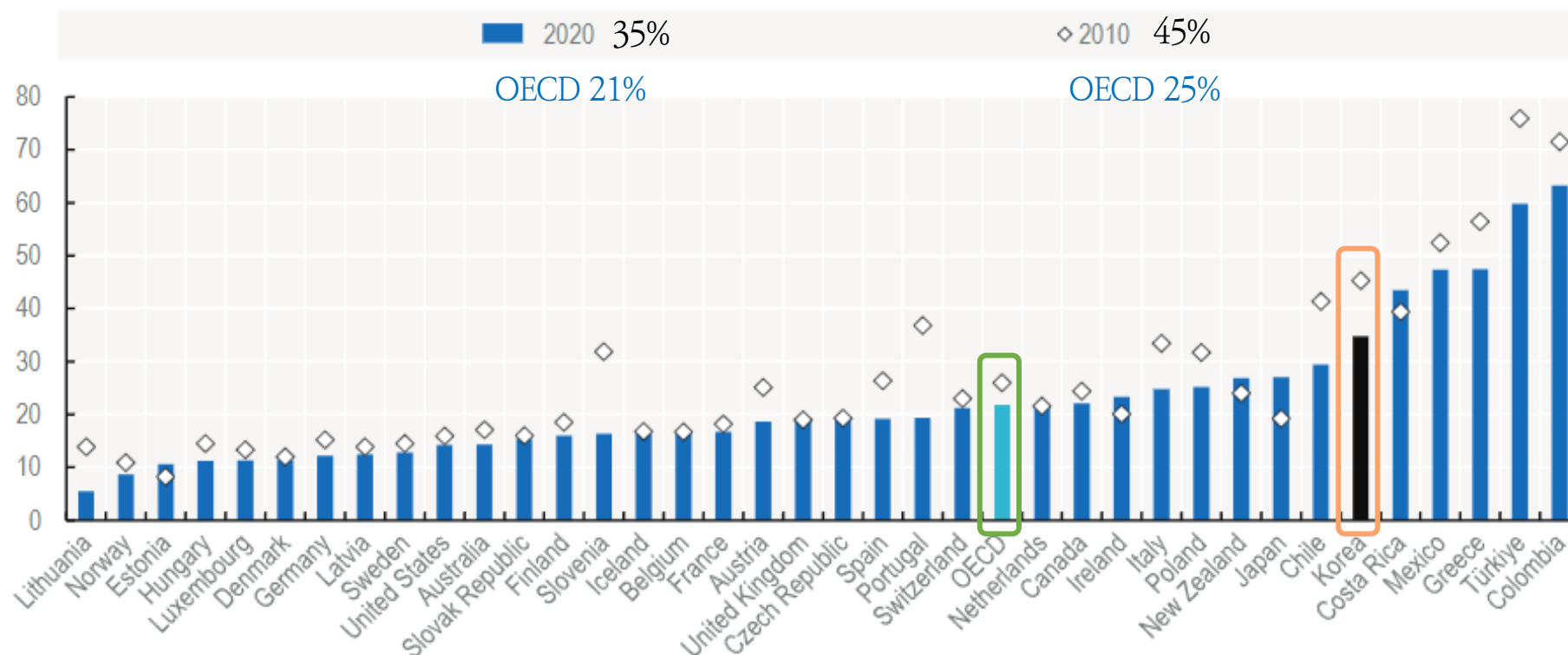


1-4-7. 퇴직 시 만나게 되는 위험: 자영업 위험 (Risk of Self-Employed)

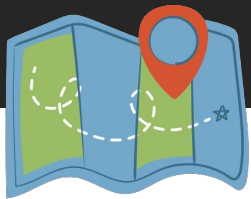
Many Korean workers are self-employed in their later working years

Rate of self-employment for those aged 55 to 64 as a percentage of total employment, 2010 and 2020

전체 고용인 중 중장년 자영업 비율, 2010년과 2020년



Source: OECD Older Worker Scoreboard, 2020, <http://www.oecd.org/els/emp/ageingandemploymentpolicies.htm>.



1-4-8. 퇴직 시 만나게 되는 위험: 자녀 위험 (Risk of Bigboy)

전세계적으로 부모에게 얹혀사는 ‘패러사이트 싱글(기생 독신)’이 늘고 있다...

첫 취업 평균 소요 기간



첫 직장 얻기까지 걸린 기간
평균 11.5개월로 역대 최장
미취업 30% “쉬거나 놀았어요”

청년·기업 간 ‘일자리 미스매치’
저성장에 대기업 채용 줄어드는데
취준생은 대기업·전문직만 선호
취직해도 집값 부담에 독립 못해
결혼·출산까지 줄줄이 늦어져

일본은 법정 성년인 만 18세 이상을
‘오토나(大人)’라고 하지만, 실제 부모에게서
독립해 가정을 꾸리는 ‘이치닌마에(一人前, 1인분 몫
을 한다는 뜻)’가 돼야 진정한 어른이라고 본다.

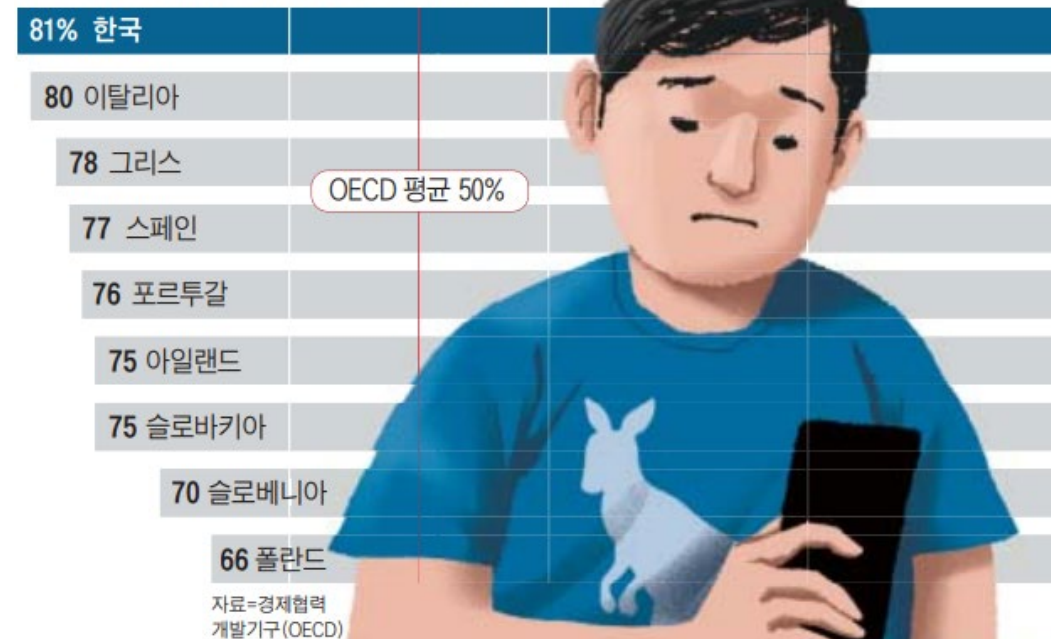
이지평 한국외대 특임교수는 “장기 불황으로 비정규
직이 늘면서 일본 청년 가운데 ‘이치닌마에’를 하는
나이가 점점 늦춰지고 있다”고 했다.

부모에게 얹혀사는 20대 비율이 80% 로, OECD 회
원국 가운데 한국에 이어 두 번째로 높은 이탈리아의
경우 30 40대 자녀가 부모 신세를 지는 ‘밤보치 오
니(bamboccioni, 다 큰 아기)’ 현상으로 몸살을
겪고 있다.

SOURCE: 조선일보, 2024년 7월 17일

한국	N포세대	취업 결혼 출산 등을 포기한 3포세대, 5포세대를 넘어 모든 걸 포기했다는 뜻
중국	탕핑(躺平)족	직역하면 ‘드러눅다’. 결혼도, 취업도 하지 않고 최소한의 생계비만 벌며 돈을 쓰지 않고 지낸다는 뜻
일본	오야가차 (親ガチャ)	직역하면 ‘부모 뽑기’. 한국의 금수저, 흙수저처럼 개인의 노력이나 능력과 관계없이 계급이 대물림된다는 뜻
프랑스	희생당한 세대 (Génération sacrifiée)	이전 세대와 달리 정상적인 취업, 학업, 복지, 대인관계 등의 기회를 뺏겼다는 뜻
미국	파이어(FIRE)족	Financial Independence, Retire Early의 약자. 40대 이전 젊은 나이에 경제적 독립과 조기 은퇴를 꿈꾸는 젊은 세대

부모에게 얹혀사는 20대 국가별 비율 2022년 기준





2 경제



“인구 숫자의 변화”

“고령화 예상 수준”

“고령자 소득원”

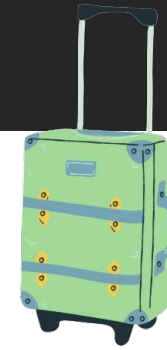
“연령별 수요 소비”

“얼마나 벌고, 쓰나?”

“자기 진단 방법”

“금융이해력 수준?!”

2-1. 2035년의 세상. 주요국의 인구변화, 1800~2100년



1974 in people	
China	900.31 million
India	597.04 million
United States	217.08 million
Indonesia	128.55 million
Japan	112.01 million
Brazil	105.09 million
Pakistan	67.42 million
Nigeria	61.68 million
South Korea	35.29 million

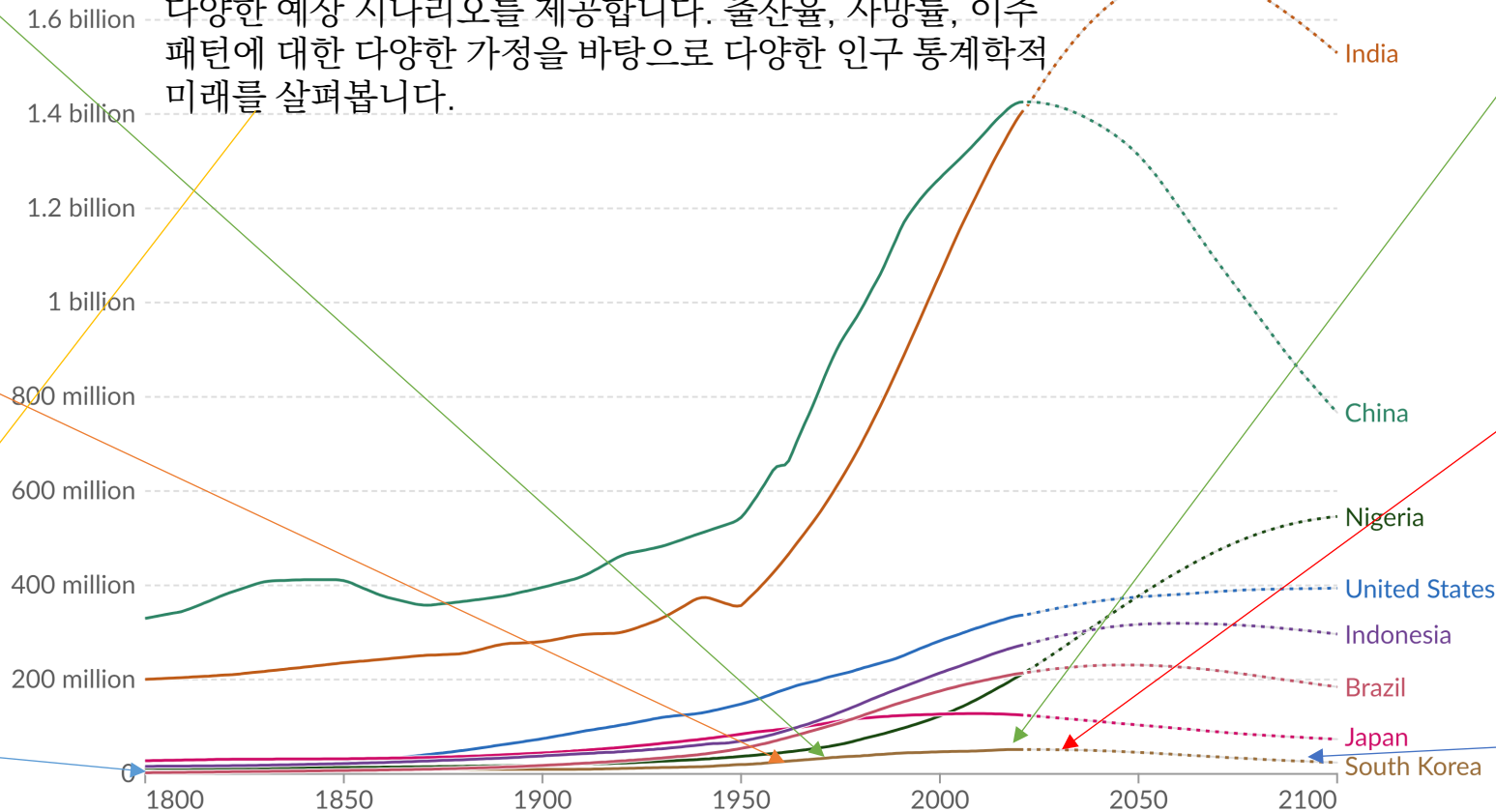
1956 in people	
China	616.28 million
India	407.66 million
United States	164.06 million
Japan	91.02 million
Indonesia	79.66 million
Brazil	64.64 million
Nigeria	41.62 million
South Korea	22.76 million

1800 in people	
China	330.00 million
India	200.73 million
Japan	28.00 million
Indonesia	16.11 million
Nigeria	12.10 million
South Korea	9.40 million
United States	6.00 million
Brazil	2.50 million

Population, 1800 to 2100

Future projections are based on the UN medium-fertility scenario¹.

투영 시나리오: 유엔의 세계 인구 전망은 인구 변화에 대한 다양한 예상 시나리오를 제공합니다. 출산율, 사망률, 이주 패턴에 대한 다양한 가정을 바탕으로 다양한 인구 통계학적 미래를 살펴봅니다.



Data source: HYDE (2017); Gapminder (2022); UN (2022)

Note: Historical country data is shown based on today's geographical borders.

OurWorldInData.org/population-growth | CC BY

2024 in people	
India	1.44 billion
China	1.43 billion
United States	341.81 million
Indonesia	279.80 million
Nigeria	229.15 million
Brazil	217.64 million
Japan	122.63 million
South Korea	51.74 million

2035 in people	
India	1.63 billion
China	1.41 billion
United States	372.40 million
Indonesia	313.08 million
Pakistan	309.05 million
Nigeria	295.31 million
Brazil	224.20 million
Japan	118.27 million
South Korea	51.54 million

2100 in people	
India	1.53 billion
China	766.67 million
Nigeria	546.09 million
United States	394.04 million
Indonesia	296.62 million
Brazil	184.55 million
Japan	73.64 million
South Korea	24.10 million

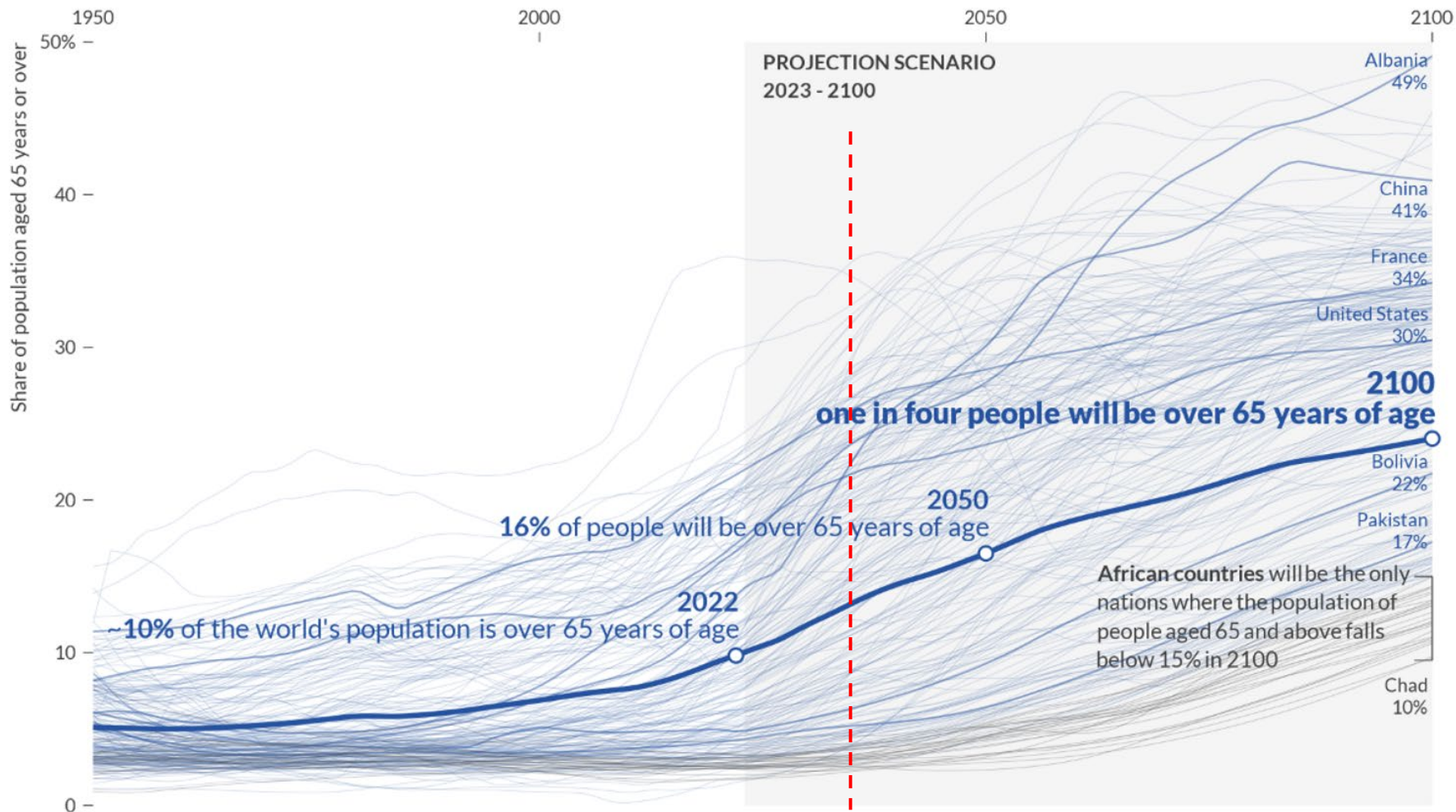
Projected data



2-2. 2035년, 세계인구도 추세적 고령화

The world's population is aging

The population of people aged 65 and above is rising in every country, and will continue to do so in the future



Visualization: Pablo Alvarez | Source: United Nations World Population Prospects (2022) (via OurWorldInData.org)

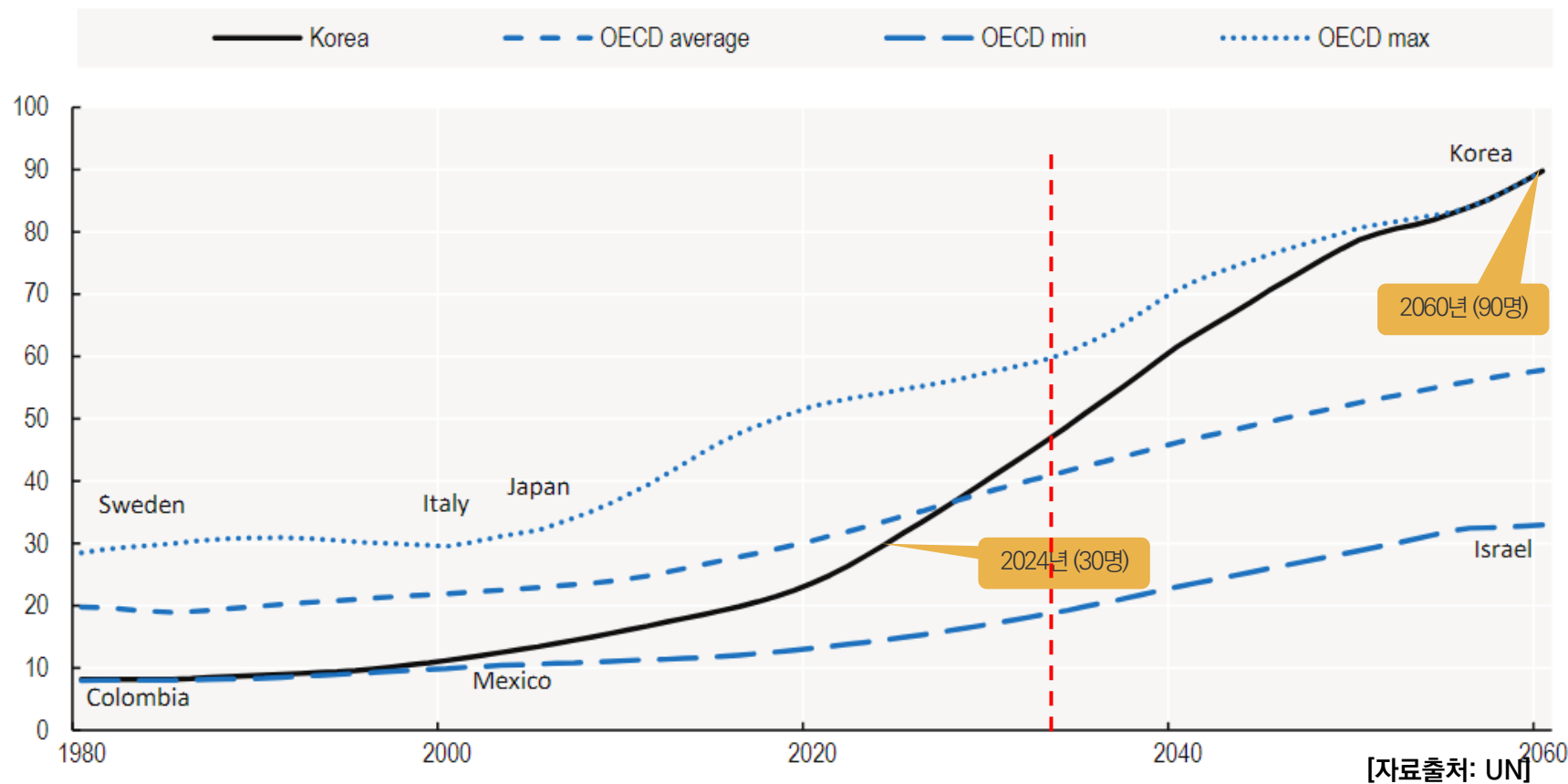


2-3. 2035년, 고령화 예상 수준

Population ageing is very fast

Number of people aged 65+ per 100 people aged 20-64

20-64세 인구(생산가능인구) 100명당 65세 이상 노인 수



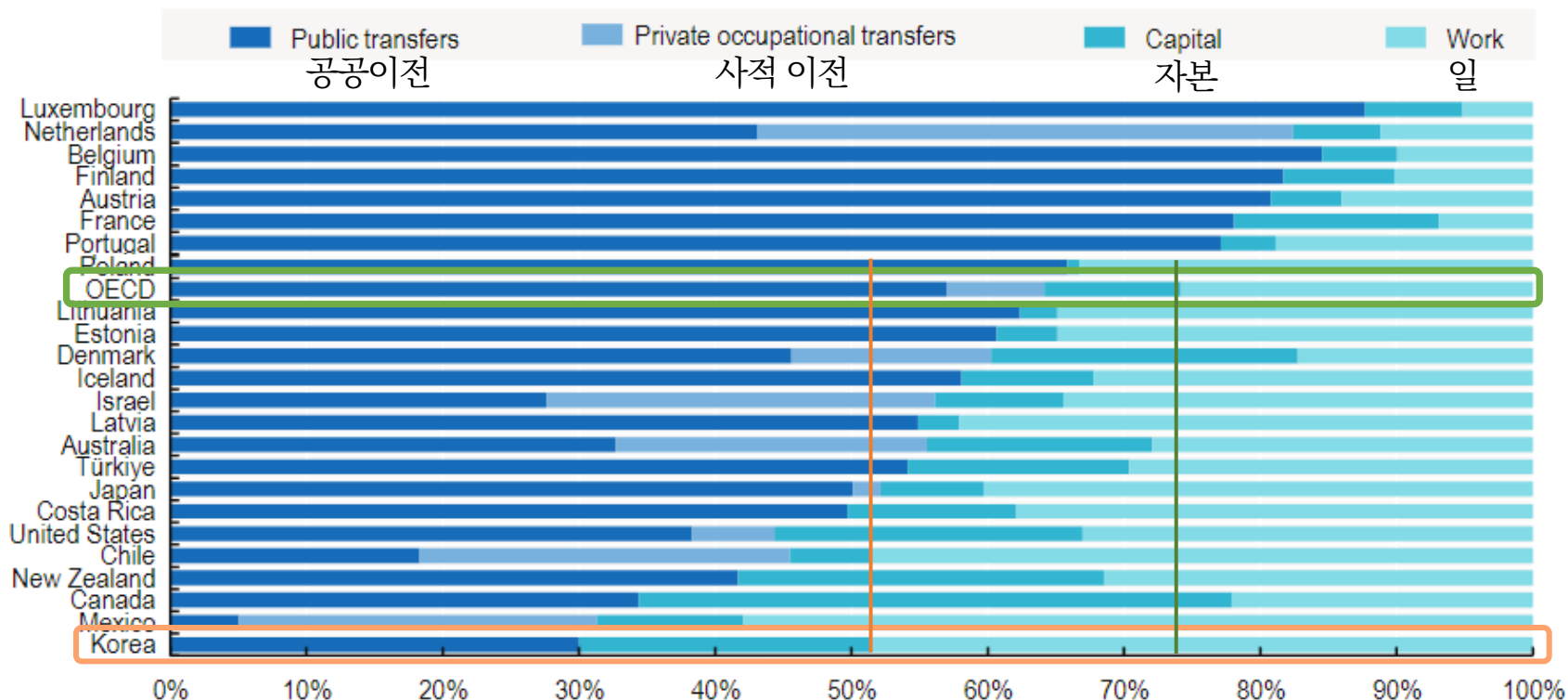
Source: United Nations, Department of Economic and Social Affairs, (2019). World Population Prospects 2019, Online Edition.



2-4. 2021년 OECD 주요국의 고령자의 가장 큰 소득원은

Income sources of older people, latest available year

Percentage of total equivalised gross household income and transfers 총 균등화 가구 총 소득 및 이전 비율



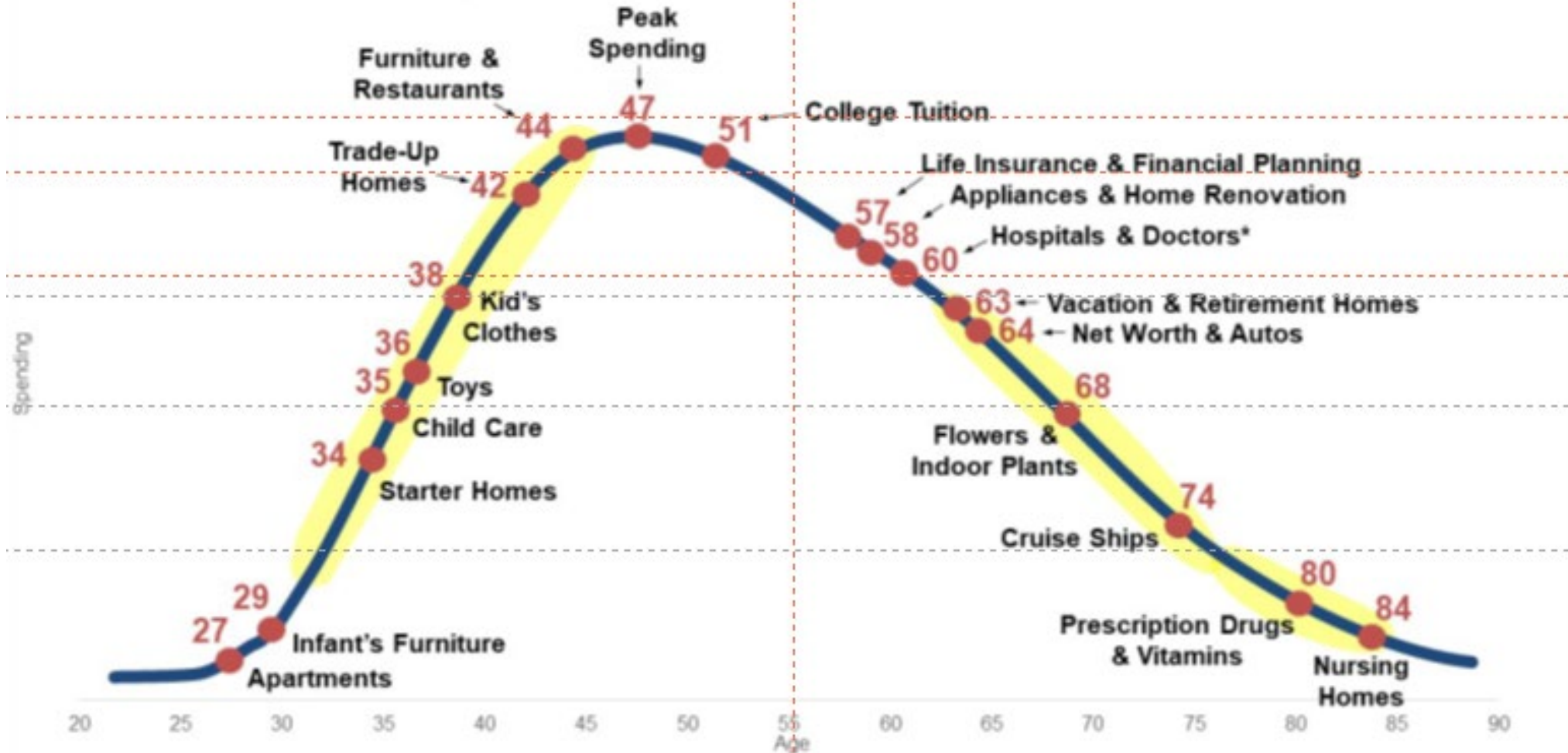
Note: Income from work includes both earnings (employment income) and income from self-employment. Private occupational transfers include pensions, severance payments, death grants and other. Capital income includes private personal pensions and income from the returns on non-pension savings.

Source: OECD Income Distribution Database, <http://www.oecd.org/social/income-distribution-database.htm> (December 2021 version).

2-5. 소비자 생애곡선, 연령별 주요 소비상품



The Consumer Lifecycle



Source: HS Dent Publishing, US Bureau of Labor Statistics, *Out-of-Pocket, Not Including Government Insurance

www.hsdent.com

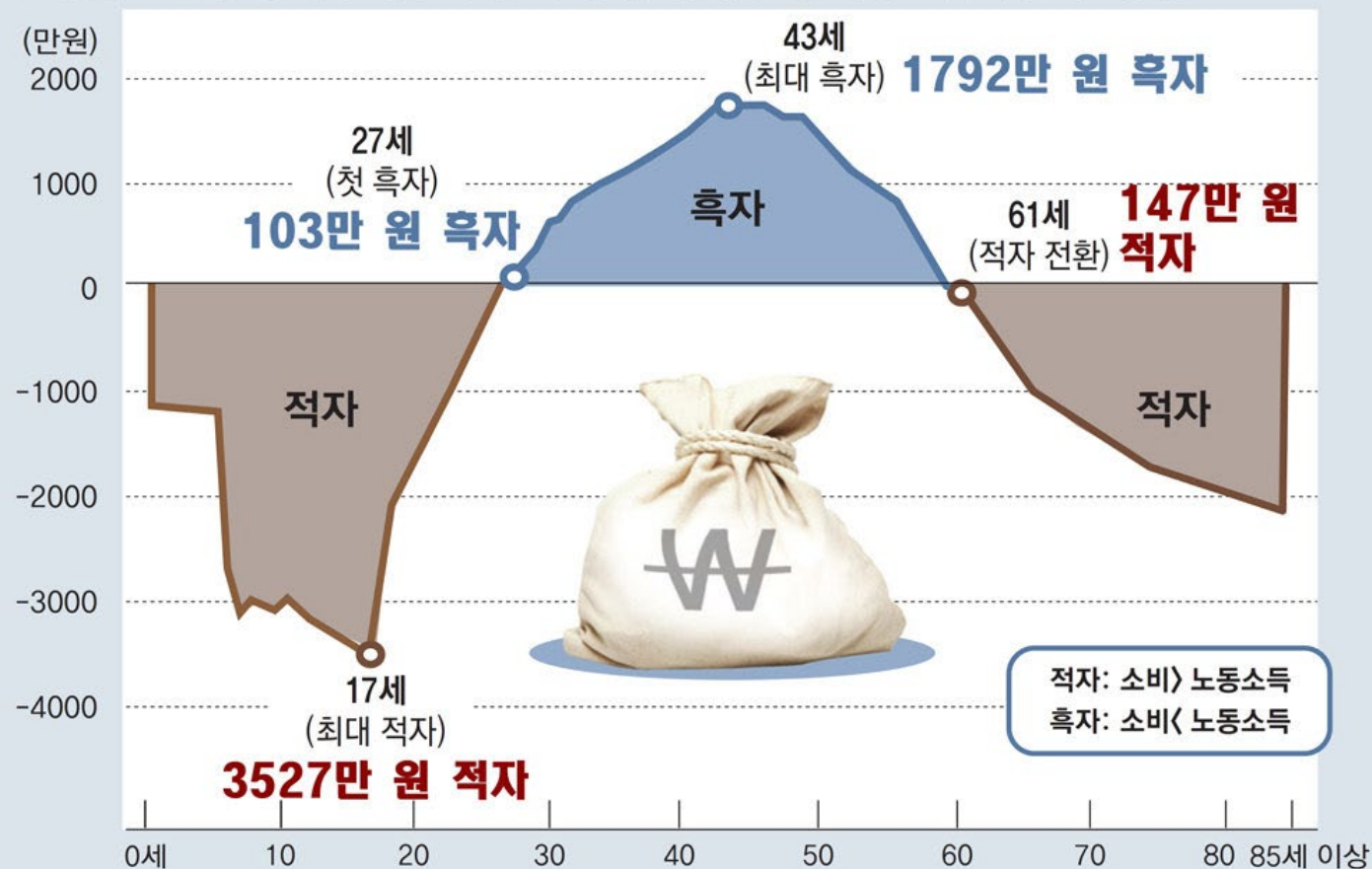


2-6-1. 국민이전계정(NTA)의 이해와 활용

저출산 고령화 현상이 심해짐에 따라, 인구구조 변화를 반영한 연령간 경제적 자원 배분 및 재분배 흐름에 대한 계량지표 작성 필요
UN 국민이전계정(NTA, National Transfer Accounts) 지침서에 따라 작성하여 처음 공표 (2019년 1월)

연령별 1인당 생애주기수지 추이

생애주기수지는 노동소득과 소비의 차액. 자료: 통계청



왼쪽의 생애주기수지를 분석해 보면,
평생 버는 돈은 13.6억 원이다
평생 쓰는 돈은 19.1억 원이다.
이는 **평생 (-)5.5억원**

(-) 5.5억 원은 어떻게 채워지나?

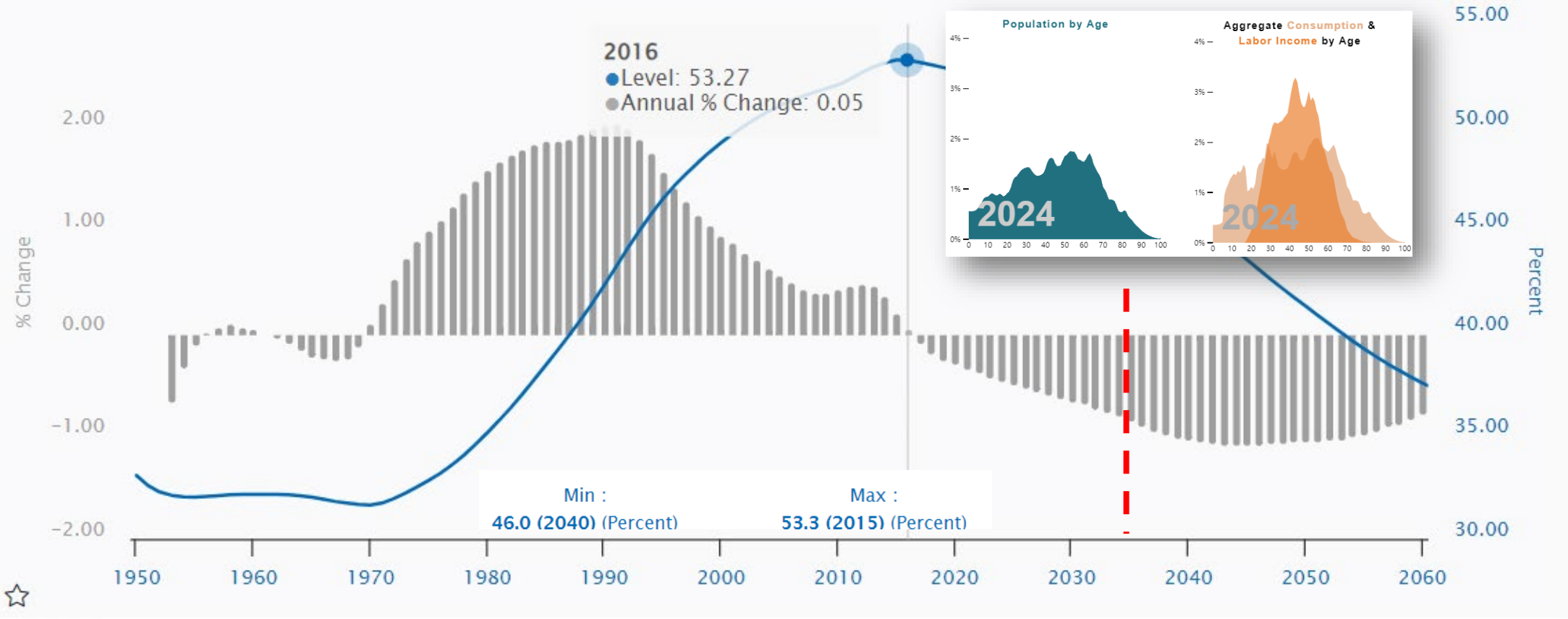
- 부모님의 지원 또는 상속
- 투자를 통한 자본소득
- 정부의 지원(생계비, 의료비 등)

그렇다면,
나의 가계 또는 나 자신의 계정은?

2-6-2. 국민이전계정(NTA), 유효 소비자 대비 지원율, 1950~2060년



Support ratio



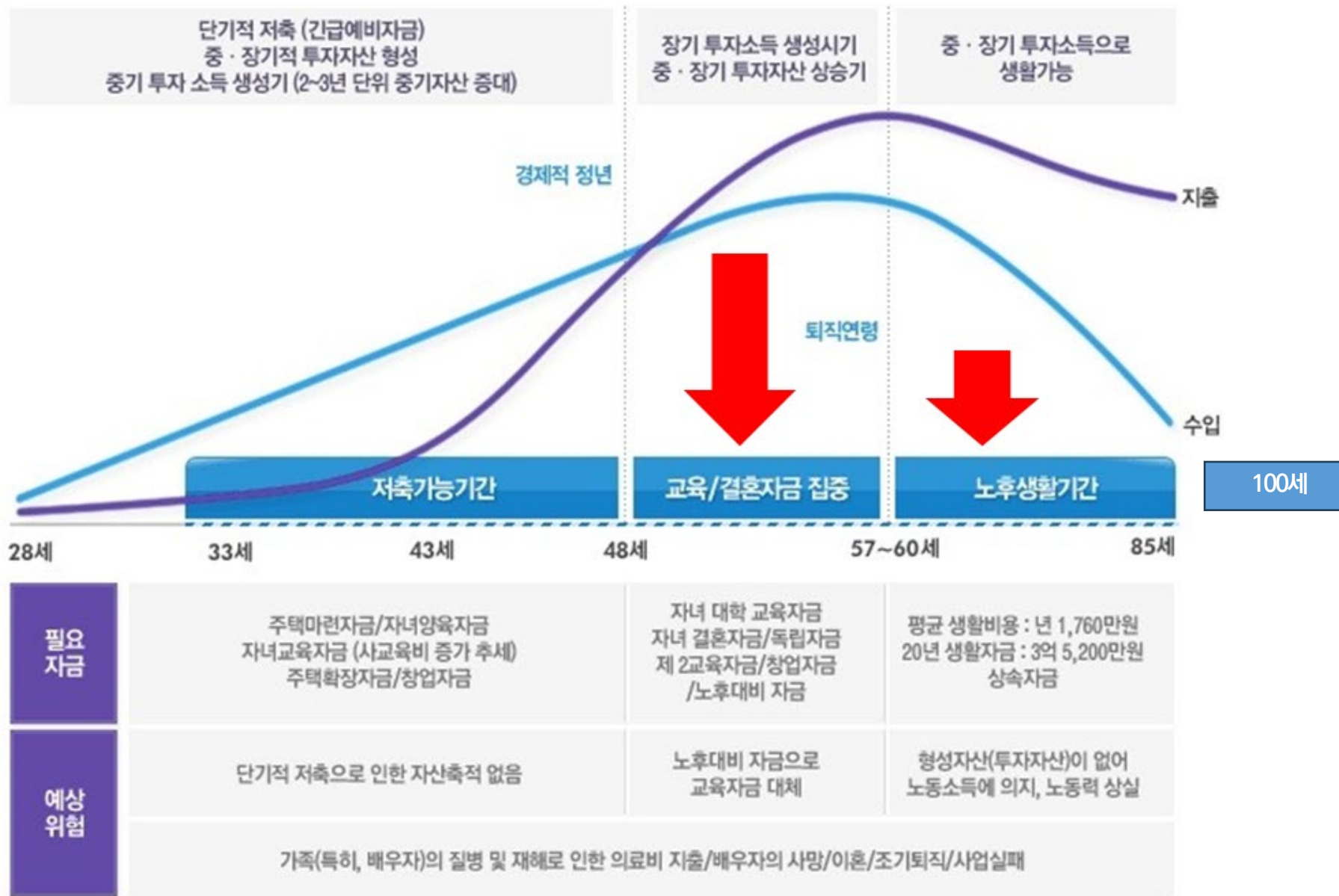
Support ratio (Effective workers as a percent effective consumer)(Mason, Lee et al. 2017)

SOURCE: <https://ntaccounts.org/web/nta/show/>

지원비율 % (유효 소비자 대비 유효 근로자)



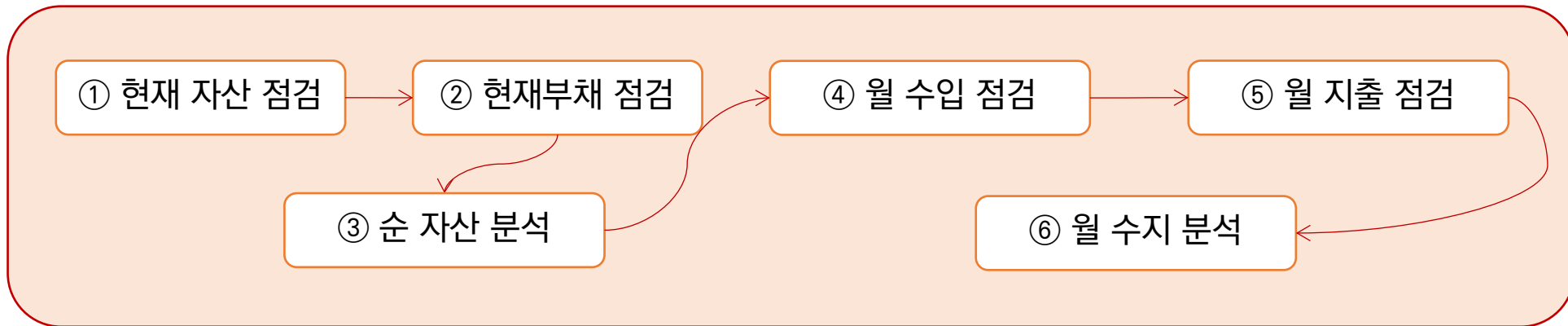
2-6-3.재무컨설팅도 주치의에게 ‘상세한 증상’을 알려주듯이





2-7. 자가이전계정(STA, Self Transfer Accounts) 자기진단

실제로 자기 진단을 해본 분과 안 해보신 분의 차이는 큼니다.



순 자산분석 : 과도하게 부채가 높지 않은지? 부동산에 자산이 편중되지 않은지?

① 현재 자산 점검

-

② 현재 부채 점검

=

③ 순 자산 분석

월 수지 분석: 지출을 정확하게 파악하는지? 균형 지출이 이루어지고 있는지?

④ 현재 수입 점검

-

⑤ 현재 지출현황

=

⑥ 월 수지 분석



2-8-1. 교육 수준은 최고 수준이지만, 금융 이해력은 낙제 수준

우리나라 국민의 평균 금융 이해력 지도

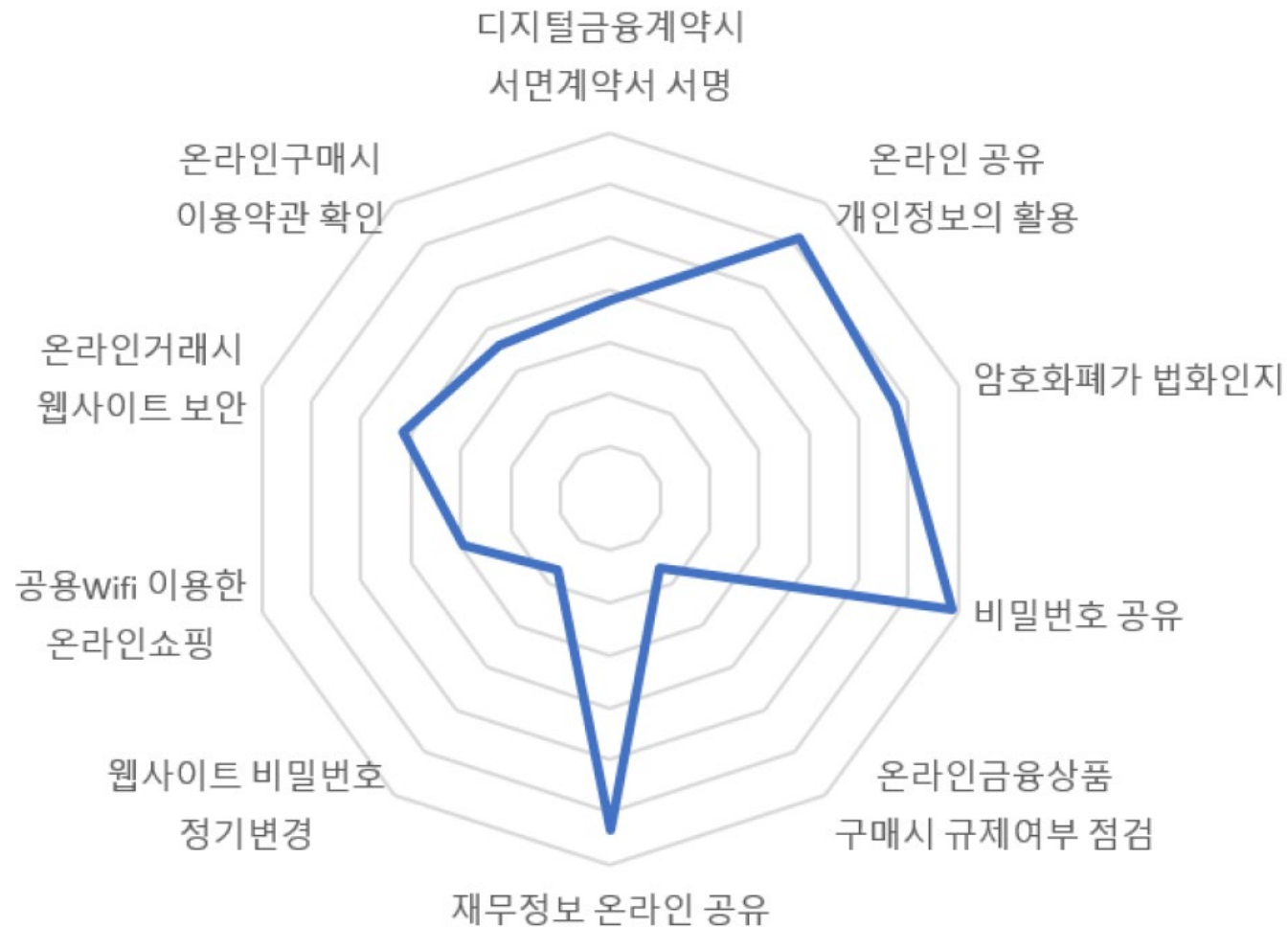


자료: 한국은행·금융감독원 보도자료(2023. 3. 29), “2022 전 국민 금융이해력 조사 결과”



2-8-2. 인터넷 속도는 세계 최고 수준이지만, 디지털 금융 이해력은 낙제 수준

우리나라 국민의 평균 디지털 금융 이해력 지도



자료: 한국은행·금융감독원 보도자료(2023. 3. 29), “2022 전 국민 금융이해력 조사 결과”



2-8-3. 금융 이해력의 세가지 영역

디지털 금융 이해력은 금융 이해력과 디지털 이해력의 단순 합산이 아니며, 디지털 금융 이해력 고유의 요소들을 가지고 있습니다.

차원	금융 이해력	디지털 이해력	디지털 금융 이해력
기본적인 지식과 기술	기본적인 재무 개념 (산술능력, 복리, 인플레이션, 위험분산 등)	기본적인 디지털기술(모바일폰이나 태블릿, PC 등과 같은 디지털 기기를사용할 수 있는 지식과 기술)	기본적인 재무와 디지털에 대한 지식과 기술
인식	금융상품과 서비스 존재에 대한 인식(지급결제, 저축, 위험관리와 보험, 투자)과 긍정적인 금융태도와 행동(예산관리, 저축, 책임있는 대출, 위기상황과 퇴직에 대한 준비)	사용가능한 디지털 솔루션과 앱 등에 대한 인지 (온라인 정보 검색,커뮤니케이션 툴, 동영상, 전자상거래, 비대면 교육, 비대면 의료서비스 등 유용한 디지털 툴에 대한 인식)	디지털 금융서비스에 대한 인식(디지털지급결제, 디지털지갑, 모바일뱅킹, P2P대출 등 각종 디지털 금융서비스)과 긍정적인 금융태도 및 행동
실무적인 노하우	금융 서비스를 사용할 수 있는 능력 (지불 방법, 계좌 개설, 보험가입 등을 할 수 있는 능력)	디지털 솔루션이나 앱,플랫폼, 소프트웨어 등을 사용할 수 있는 능력 (정보 검색 능력, 이메일, 메신저, SNS, 음악, 동영상 등 다운로드, 온라인 교육과 쇼핑 등을 사용할 수 있는 능력)	디지털 금융 거래를 할 수 있는 능력 (모바일뱅킹 앱을 설치하고 실행하고, 메뉴를 선택하고, 거래를 할 수 있는 능력, 실수를 바로잡을 수 있는 능력 등)
의사결정	올바른 금융태도와 행동을 바탕으로 올바른 금융관련 의사결정을 할 수 있는 능력 (입출금 계좌와 예적금 계좌의 활용, 올바른 대출의 선택, 투자 포트폴리오 구성, 보험가입 등)	올바른 행동과 태도를 가지고 디지털 상에서의 의사결정을 내릴 수 있는 능력 (지식 향상을 위해서, 사업이나 사회활동 등을 위해 어떠한 디지털 툴을 적절하게 선택·활용하고 소통할 수 있는가)	디지털 금융서비스를 활용하여, 올바른 금융태도와 행동으로 적절한 재무 의사결정을 할 수 있는 능력 (디지털 채널로 송금을 하고, 저렴한 대출을 받고, 금리 높은 예적금 상품에 가입하고, 투자 포트폴리오를 조정 하는 등 적절한 디지털금융상품을 잘 활용하는 의사결정 역량)
개인 보호	잘못된 금융정보, 조언, 금융사기 등으로부터 스스로를 보호할 수 있는 능력	개인정보와 디지털 기기들을 보호할 수 있는 능력 (신원 및 데이터 도난, 해킹 등을 피할 수 있는 능력)	디지털 금융상품 및 서비스와 관련된 스캠과 금융사기를 피할 수 있는 능력

SOURCE: Lyon and Kass-Hanna(2021)

건강



“왜, 건강 하려 하는가?”

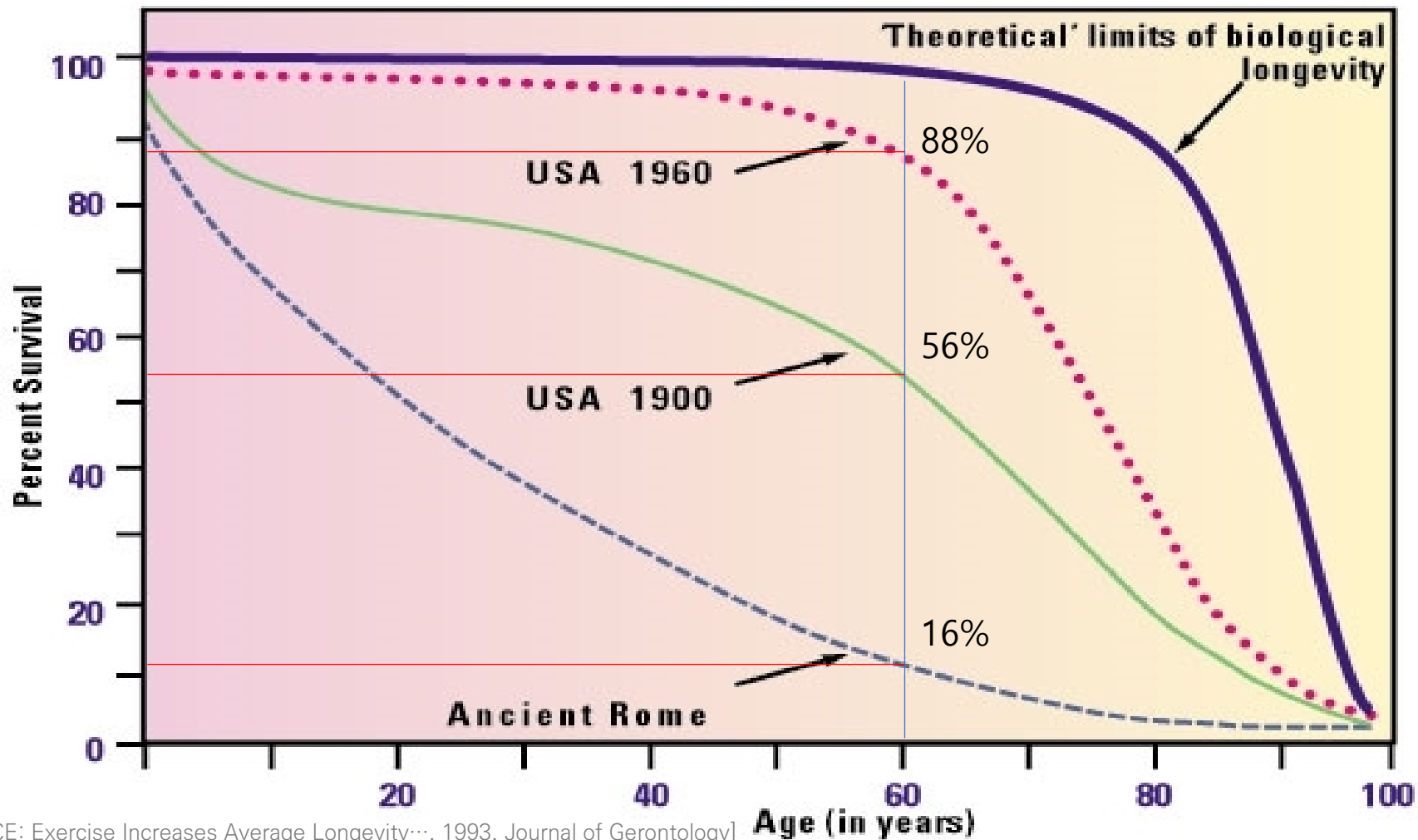
“노인, 숫자로 정의돼?”

“건강의 네 가지 종류”



3-1. 왜, 건강 하려고 하시나요?

생물학적 장수의 이론적 한계: 고대로마 ~1960





3-2. 노인, 숫자로 정의돼?

신체적 변화를 통해서 ‘생애 전환기’인 ‘노인’이 시작된다.

“아침을 거르면 속이 편안하고 고기도 당기지 않는다.
걷기 속도가 느려지고, 움직이기 힘들다,
조금만 아파도 체중이 5kg 이상 쑥쑥 빠지고,
거울을 보니 허벅지와 엉덩이가 훌쩍해 져 있다..”

“나는 이 단계를
노인이 되기 시작하는
생애전환기라 부른다.”

정희원의 늙기의 기술

서울아산병원
노년내과 교수



임상 노쇠 척도 자료=케네스 록우드 캐나다 델하우지대 노년의학 교수

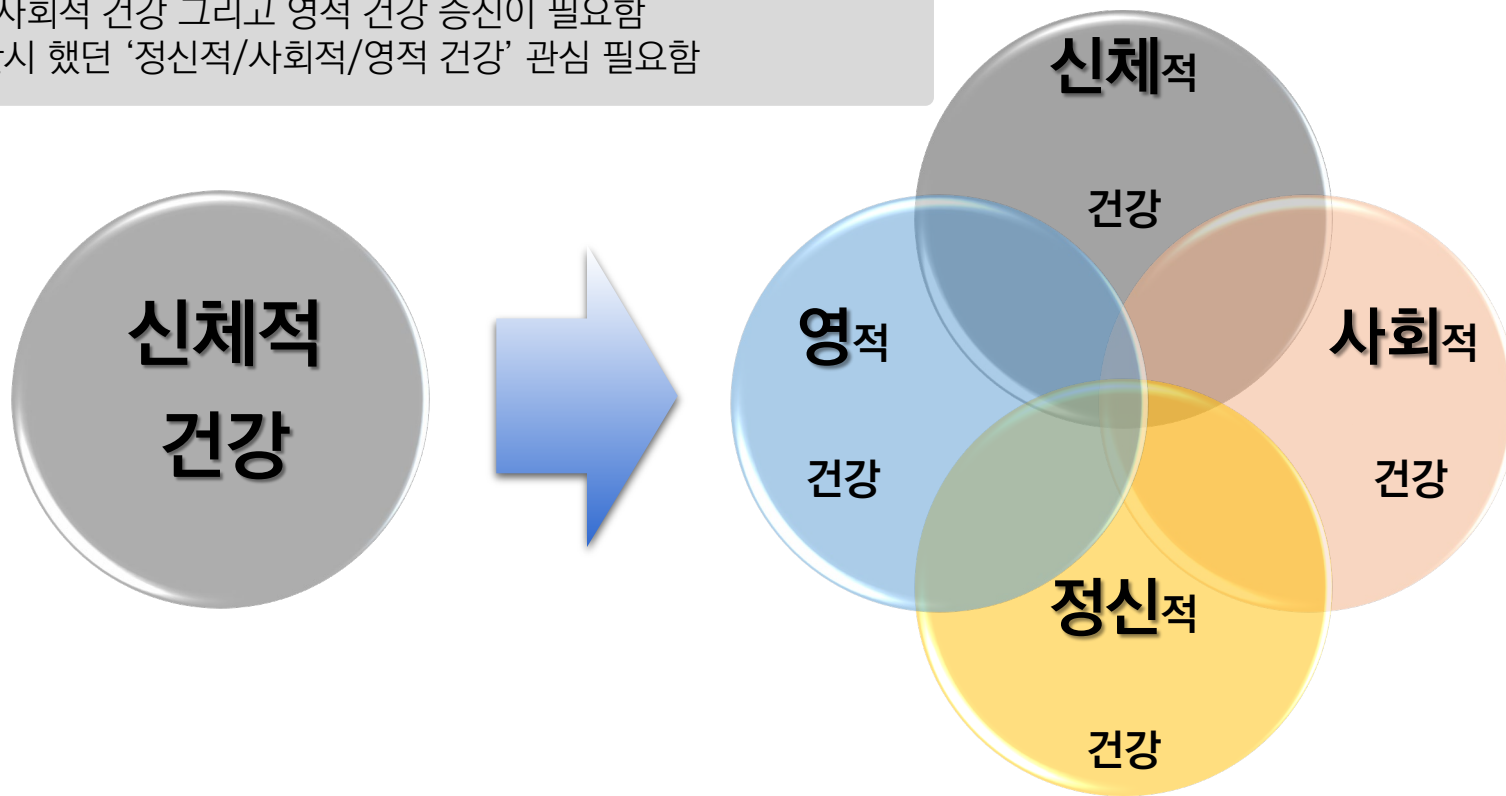


그래픽=박상훈



3-3.건강(Health)에 대해서 잘 알고 계시나요?

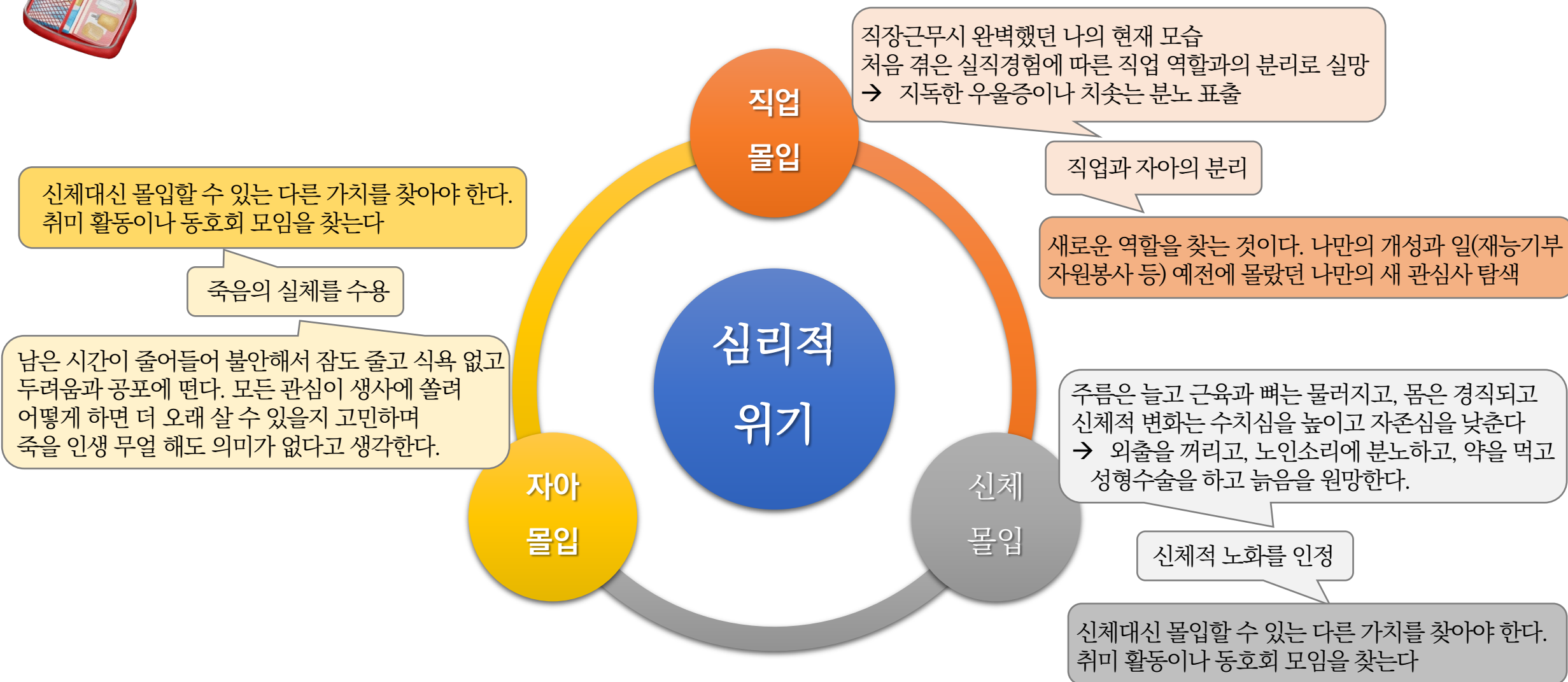
진정한 의미에서 '건강'을 위해서는 신체적 건강 뿐만 아니라, 정신적 건강, 사회적 건강 그리고 영적 건강 증진이 필요함
지금까지 등한시 했던 '정신적/사회적/영적 건강' 관심 필요함



세계보건기구([WHO, World Health Organization](http://www.who.int))에서는 건강이란 단지 질병이 없는 상태를 의미하는 것이 아니라, 신체적 (Physical), 정신적(Mental) 그리고 사회적(Social), 영적(Spiritual)로 완전히 안녕함(Well-being)을 말한다. (1946년)



3-3-1. 퇴직과 함께 오는 심리적 위기



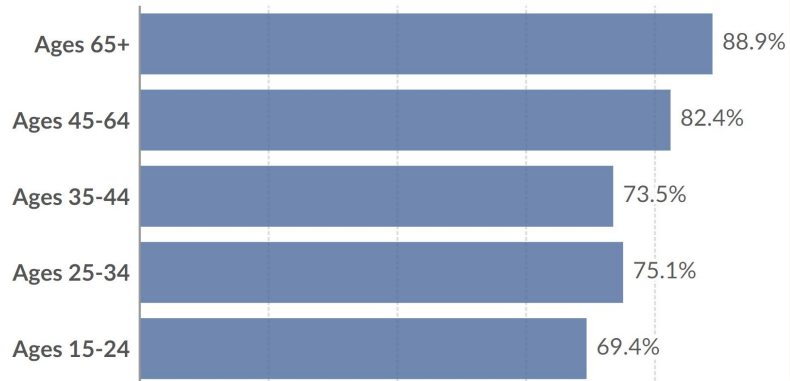


3-3-1. 네 나라의 나이별로 어제 하루 종일 평온함을 경험했는지 물어보니?

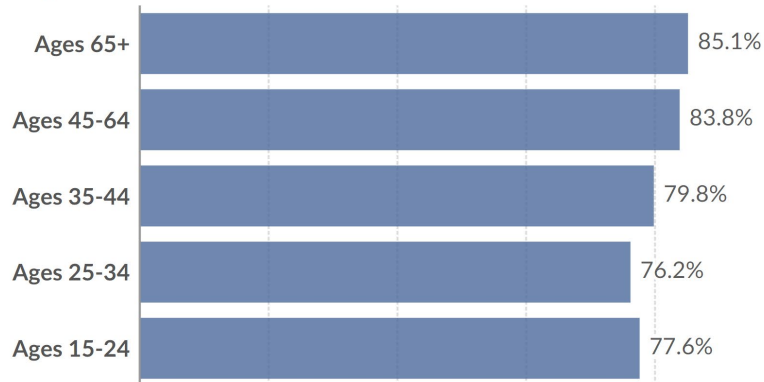
Experienced calmness a lot of the day yesterday, by age, 2020

Respondents were asked 'Did you experience calmness during a lot of the day yesterday?' This shows the share of who responded 'Yes', by age group.

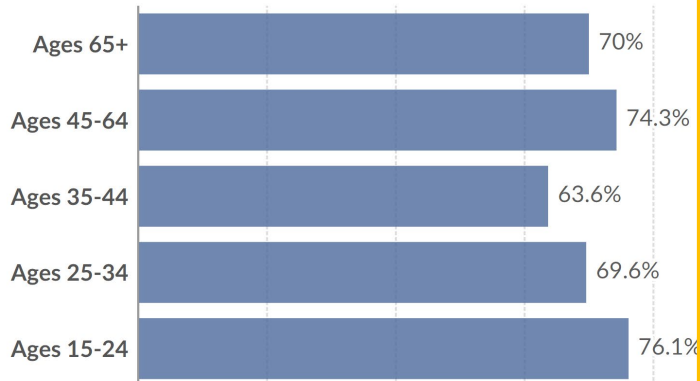
United States



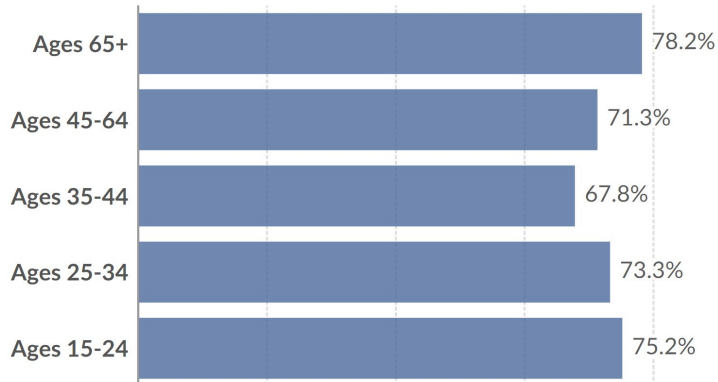
Japan



South Korea



France



응답자들은 '어제 많은 하루 동안 침착함을 경험했습니까?'라는 질문을 하고 답을 받았습니다. 이는 연령대별로 '그렇다'고 응답한 사람의 비율을 보여줍니다.

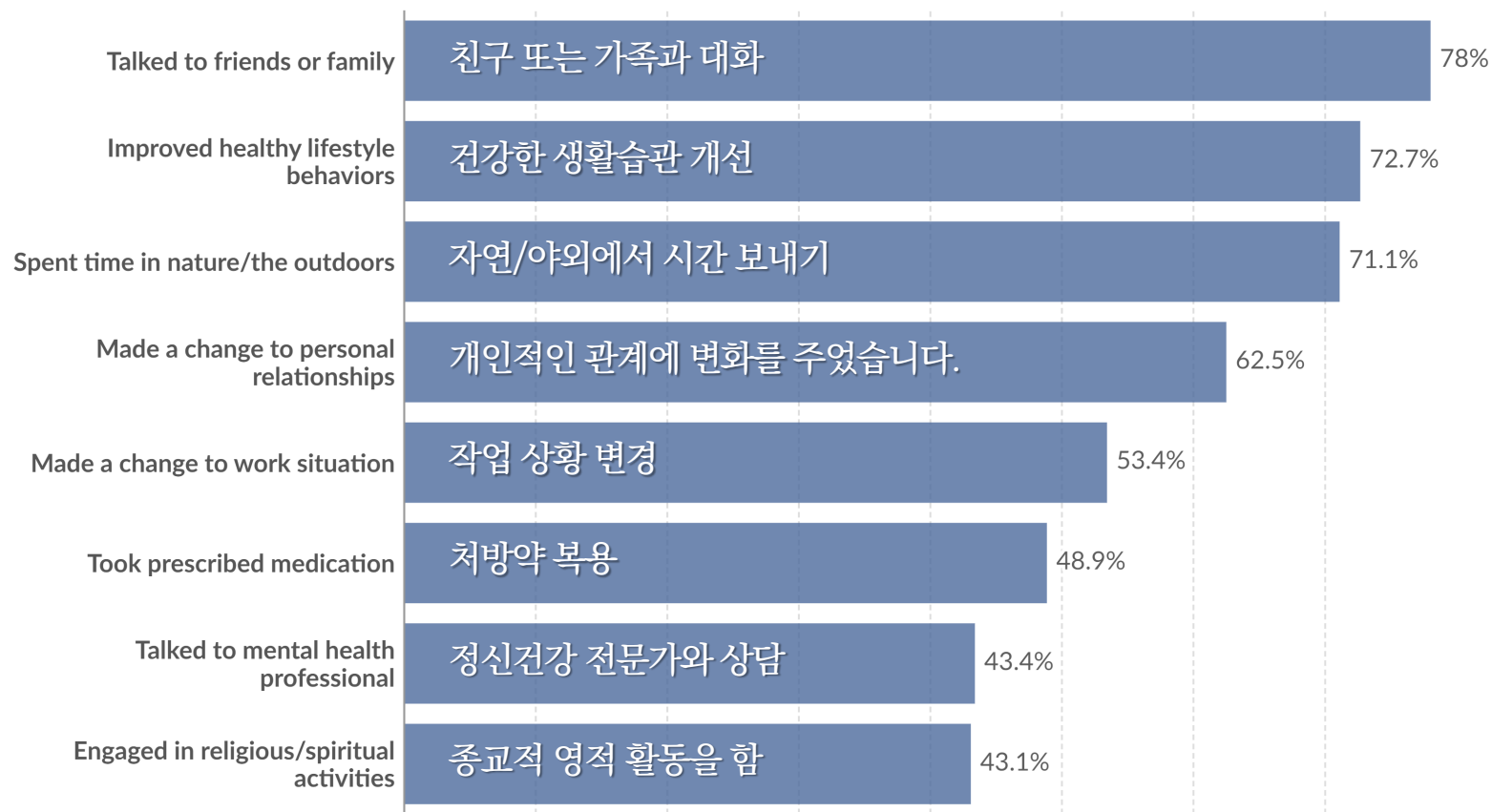
1. 65+ 집단을 비교하면 미국 > 일본 > 프랑스 > 한국 의 순서로 '어제 하루 종일 평온함을 경험했다'는 결과가 나왔습니다.
2. 45-64 집단을 비교하니, 일본 > 미국 > 한국 > 프랑스 순서로 결과가 나왔습니다.



3-3-1. 전 세계 사람들은 불안이나 우울증에 어떻게 대처할까요?

How do people deal with anxiety or depression? World, 2020

Respondents who reported that they 'felt so anxious or depressed that they could not continue their regular daily activities as they normally would for two weeks or longer' were asked whether they ever did each of the following to make themselves feel better.



'평소처럼 규칙적인 일상 활동을 2주 이상 지속할 수 없을 정도로 불안하거나 우울함을 느꼈다'고 보고한 응답자들에게 다음과 같은 각각의 행동을 자신의 기분을 나아지게 하기 위해 한 적이 있는지를 물어봤습니다.

1. 사회적으로 가장 친밀한 관계에 있는 사람들과의 대화를 나눈다는 대답이 가장 높은 비율로 나타났습니다.
2. 처방약을 복용하는 경우는 48.9%로 대화를 나눈다는 응답의 절반을 조금 상회하는 응답비율을 나타냈습니다.

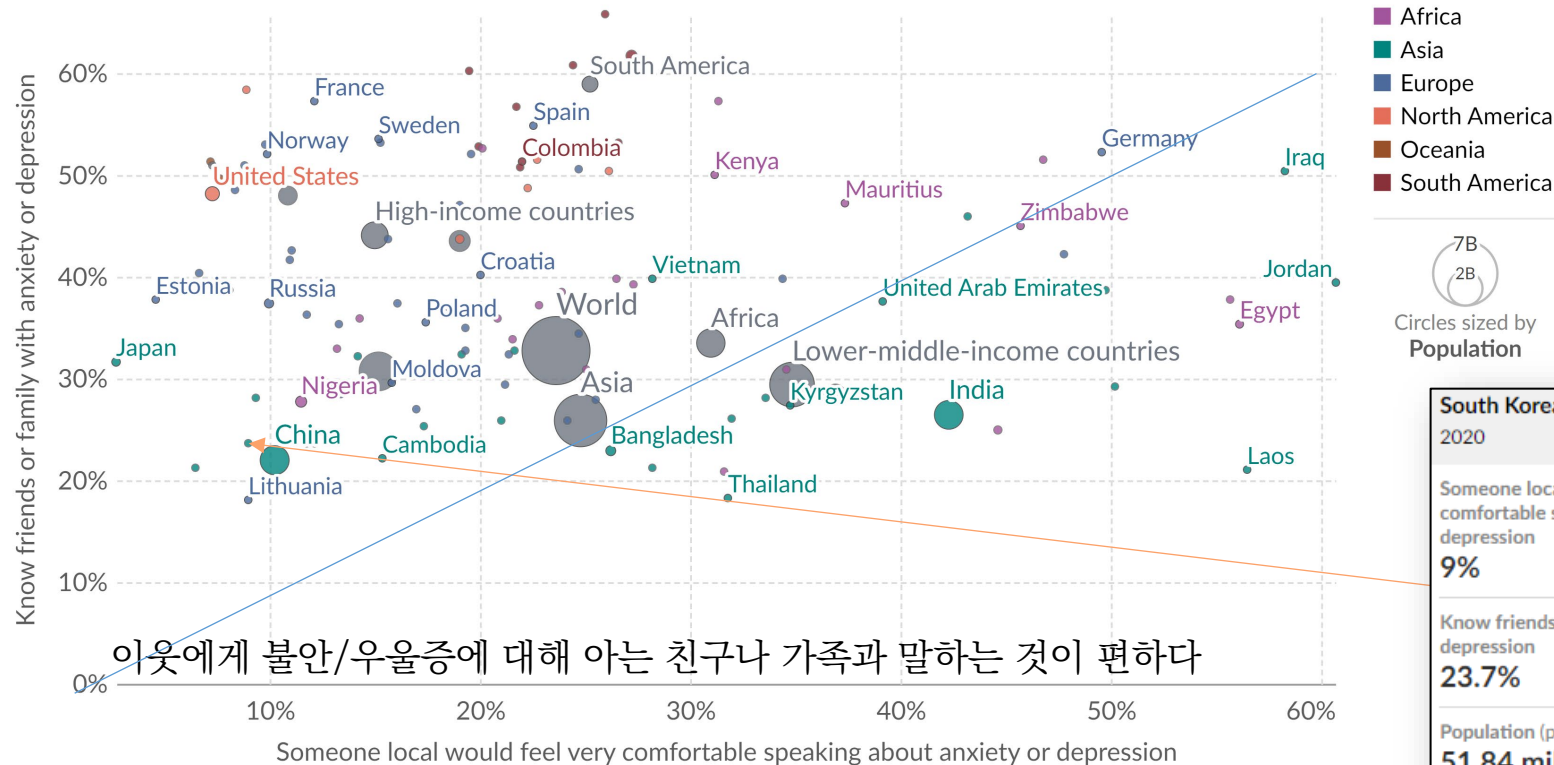


3-3-1. 불안장애나 우울증을 이웃이나 친인척에게 말할 때 편안함을 비교해 보니?

Share who say local people would feel very comfortable speaking about anxiety or depression vs. share who know friends or family with anxiety or depression, 2020

Share of people who say someone local would feel very comfortable speaking about anxiety/depression with someone they know. This is shown against the share who say they know friends or family who have been anxious or depressed.

친구나 가족에게 말하는 것이 매우 편하다



이웃에게 불안/우울증에 대해 아는 친구나 가족과 말하는 것이 매우 편할 것이라고 말하는 사람의 비율이 그들이 아는 사람과 불안/우울증에 대해 말하는 것이 매우 편할 것이라고 말하는 사람의 비율이 다르다는 것입니다.

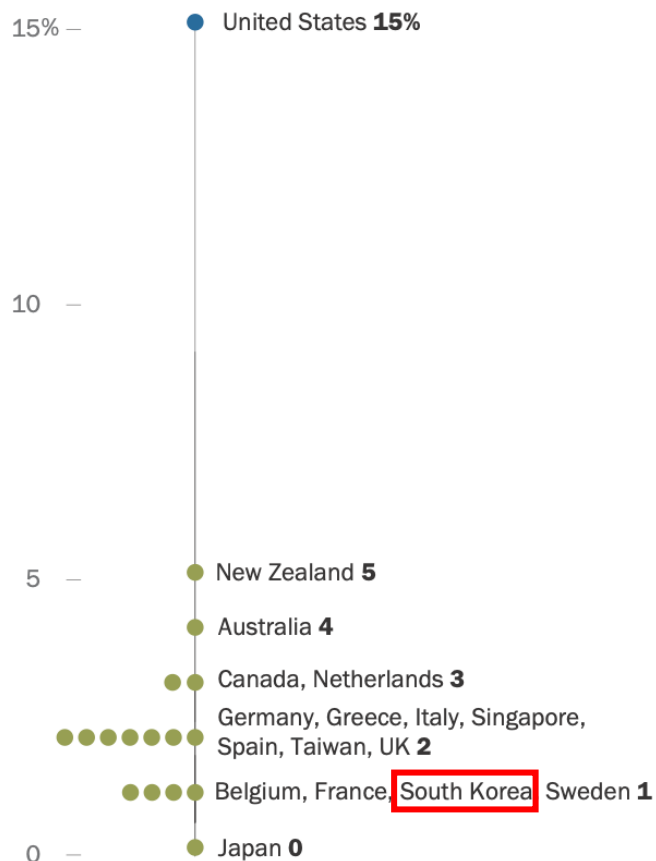
Data source: Wellcome Global Monitor (2021)

OurWorldInData.org/mental-health | CC BY



3-3-2. 나라별로 신앙, 종교, 영성에 관한 주제는 어느 정도의 의미를 주고 있나요?

% who mention **spirituality, faith and religion**
when describing what gives them meaning in life



Note: Open-ended question. See Appendix A for more information.
Source: Spring 2021 Global Attitudes Survey. Q36.
"What Makes Life Meaningful? Views From 17 Advanced Economies"

PEW RESEARCH CENTER

1. 미국 이외의 지역에서는 종교가 인용된 의미의 상위 10개 소스에 속하지 않으며, 미국인이 아닌 대중 중 종교를 언급하는 사람은 5% 미만입니다.

2. 그러나 미국에서는 15%가 종교나 신을 의미의 원천으로 언급해 다섯 번째로 많이 언급되는 주제가 되었습니다.

3. 한국의 경우, 한국갤럽이 2022년 2월부터 11월까지 만19세 이상 성인 남녀 9,182명을 대면조사한 "2022 종교분표" 조사 결과를 목회데이터연구소가 분석해 발표한 넘버즈 182호에 의하면 기독교 인 비율은 15%로 나타났다. 이는 지난 2012년 23%에서 무려 8%p 감소한 수치이다. 이 같은 수치를 인구수로 환산해 보면 약 771만 명으로 추정됩니다.

4. 종교인의 비율은 2012년부터 하락세를 보이기 시작해 2022년 기준 37%까지 떨어진 반면, 무종교인은 지난 10년간 45%에서 63%로 급속하게 증가하고 있어 한국사회의 탈종교화 속도가 매우 가파르게 진행되고 있는 것으로 나타났습니다.

Source: 크리스판 투데이 <https://www.christiantoday.us/27834>



일

“미래예측 가장 신뢰 지표”

“부양비율”

“노인 취업률”

“우리나라 교육수준”

“글로벌 워크 3대 트렌드”

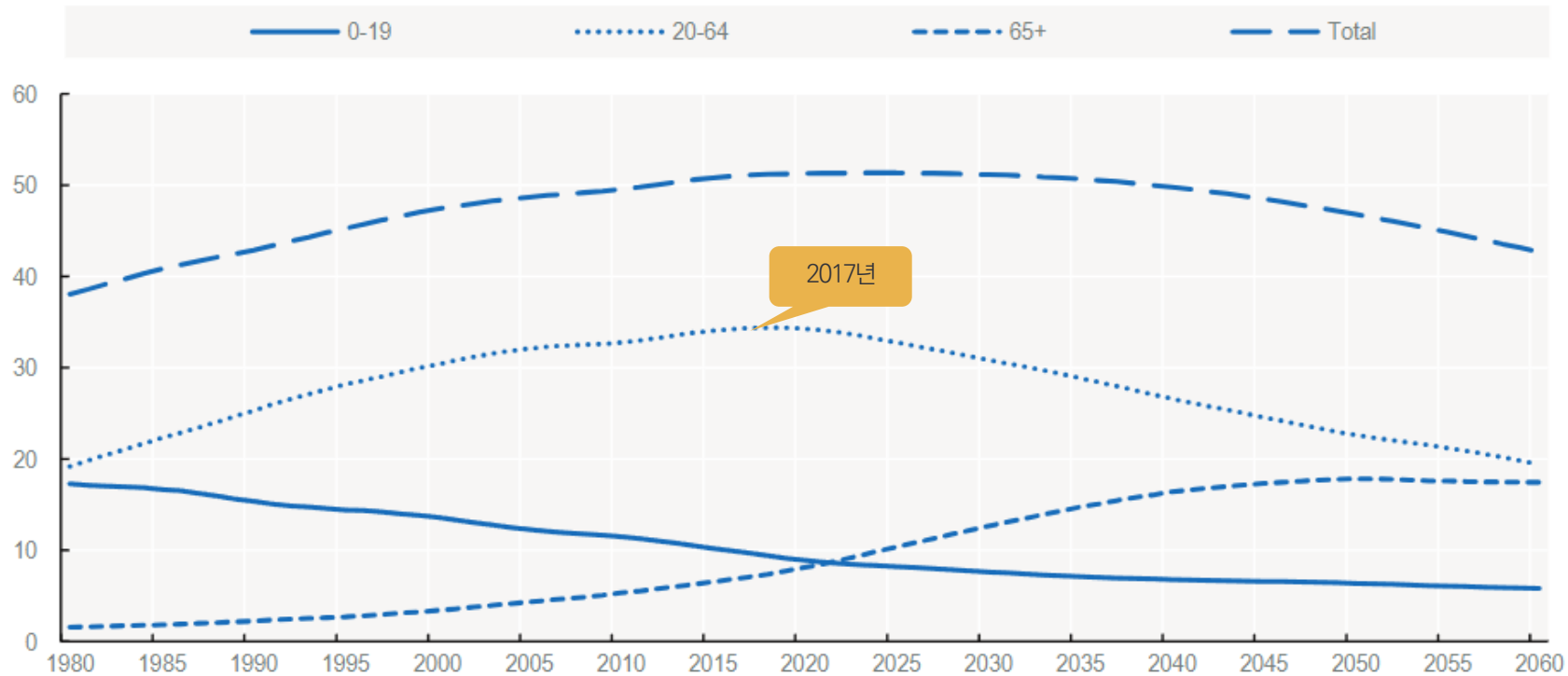


4-1. 미래 예측에 신뢰할 수 있는 유일 지표 '인구통계' 피터 드러커 (1909~2005)

우리나라의 생산가능인구는? 1980~2060년

Korea's population will shrink the working-age population peaks

Total population and population by age-group, historical values and projections, in millions

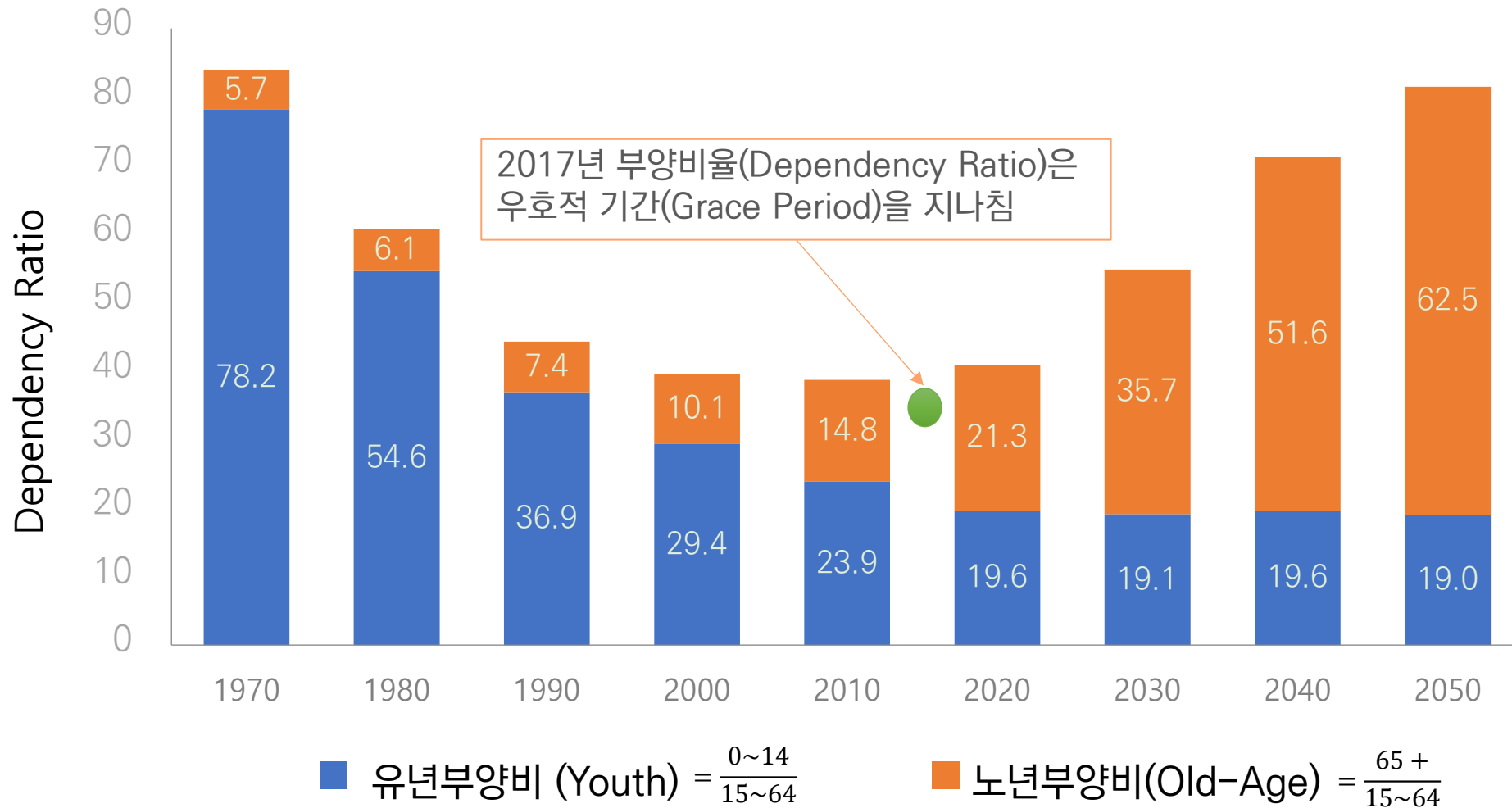


Source: United Nations, World Population Prospects – 2019 Revision.



4-2. 여러분은 혜택 받은 세대이기에 (Demographic Effect) ...

한국의 부양비 구조 변화: 1970~2050년



[SOURCE: 한국 기업의 정년제도현황과 개선방향, 2010.12. 한국노동연구원]

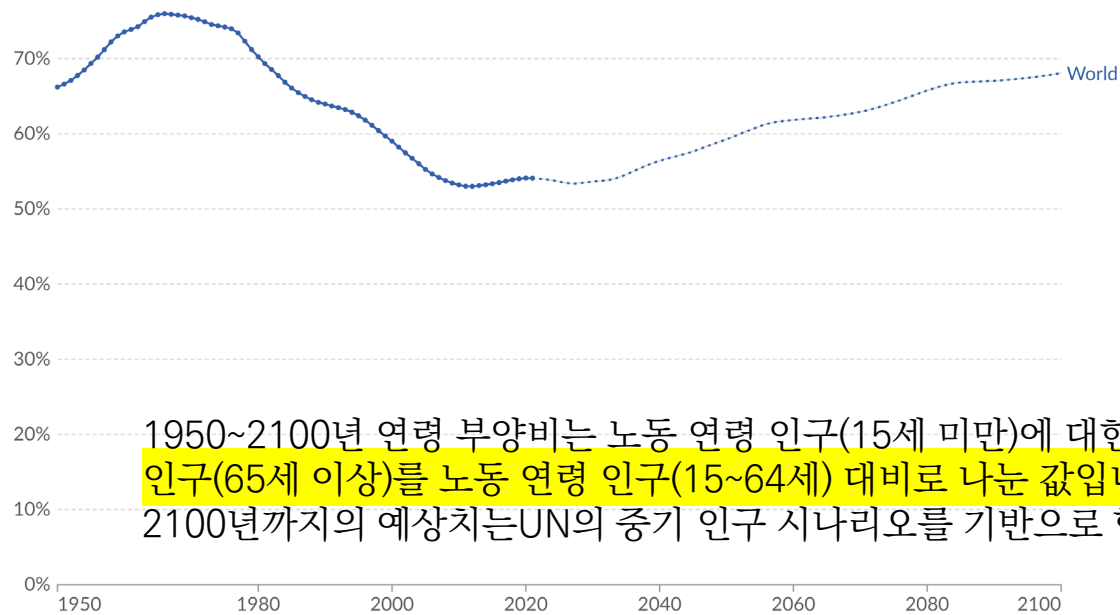


4-3. 세계 그리고 한국의 연령 부양비율 전망을 보니? 1950~2100년

!세계 그리고 한국의 연령 부양비율 전망을 보니? 1950~2100년

Age dependency ratio projections, 1950 to 2100

The age dependency ratio is the sum of the young population (under age 15) and elderly population (age 65 and over) relative to the working-age population (ages 15 to 64). Data are shown as the number of dependents per 100 working-age population. Projections to 2100 are based on the UN's medium population scenario.

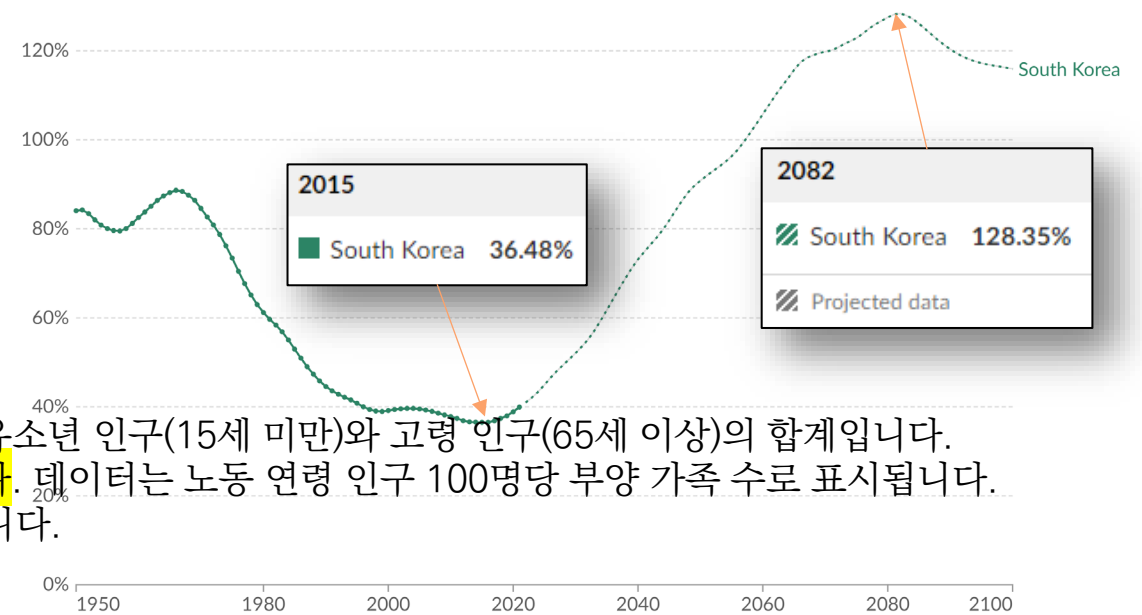


Data source: United Nations, World Population Prospects (2022)

OurWorldInData.org/population-growth | CC BY

Age dependency ratio projections, 1950 to 2100

The age dependency ratio is the sum of the young population (under age 15) and elderly population (age 65 and over) relative to the working-age population (ages 15 to 64). Data are shown as the number of dependents per 100 working-age population. Projections to 2100 are based on the UN's medium population scenario.



Data source: United Nations, World Population Prospects (2022)

OurWorldInData.org/population-growth | CC BY

1950~2100년 연령 부양비는 노동 연령 인구(15세 미만)에 대한 유소년 인구(15세 미만)와 고령 인구(65세 이상)의 합계입니다. 인구(65세 이상)를 노동 연령 인구(15~64세) 대비로 나눈 값입니다. 데이터는 노동 연령 인구 100명당 부양 가족 수로 표시됩니다. 2100년까지의 예상치는 UN의 중기 인구 시나리오를 기반으로 합니다.

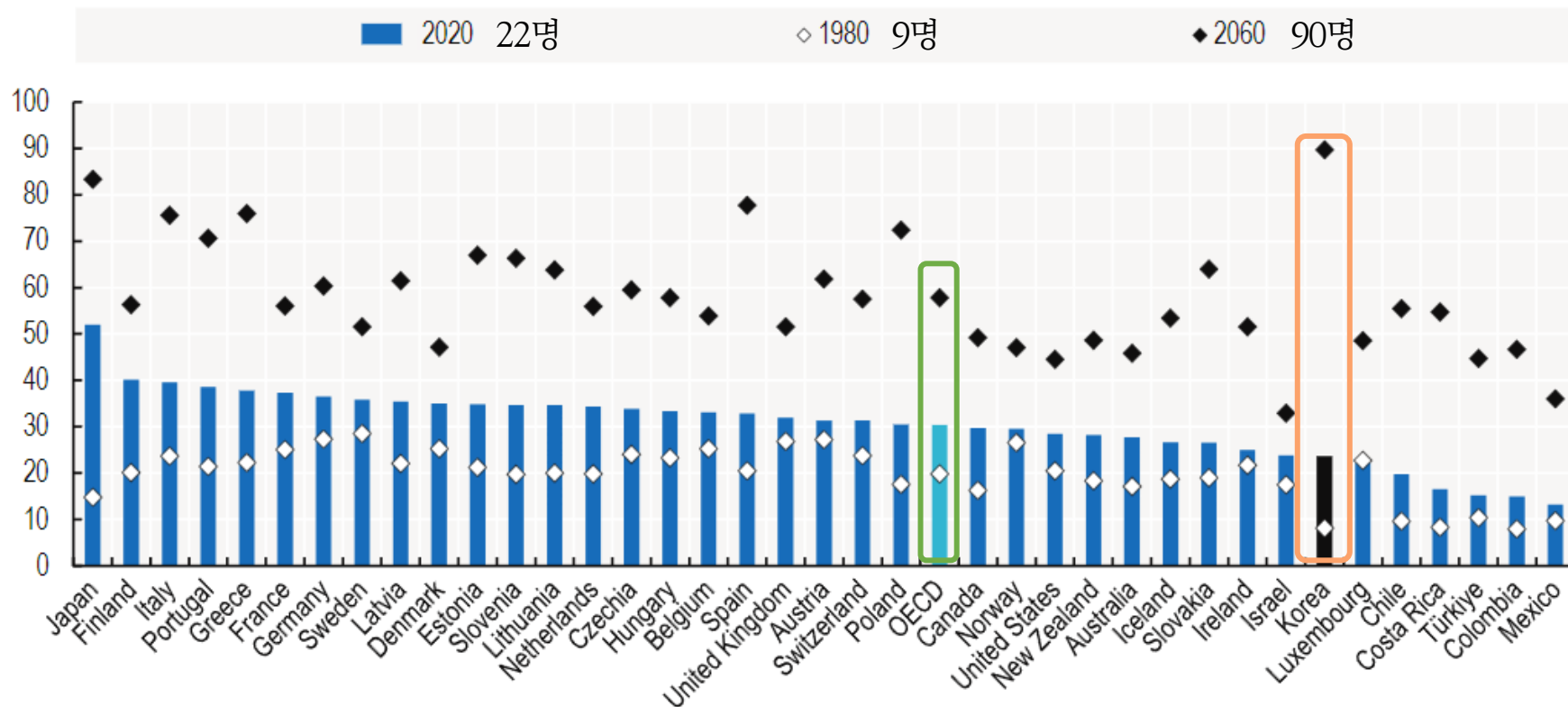


4-4. 2060년에는 노인인구의 취업률이 현재의 4배로 예상

!세계 2060년에는 노인인구의 취업률이 현재의 4배로 예상

The old-age to working-age ratio will nearly quadruple in Korea by 2060

Number of people older than 65 years per 100 people of working age (20-64), 1980-2060
20-64세 인구(생산가능인구) 100명당 65세 이상 노인 수



Source: United Nations World Population Prospects: The 2019 Revision.



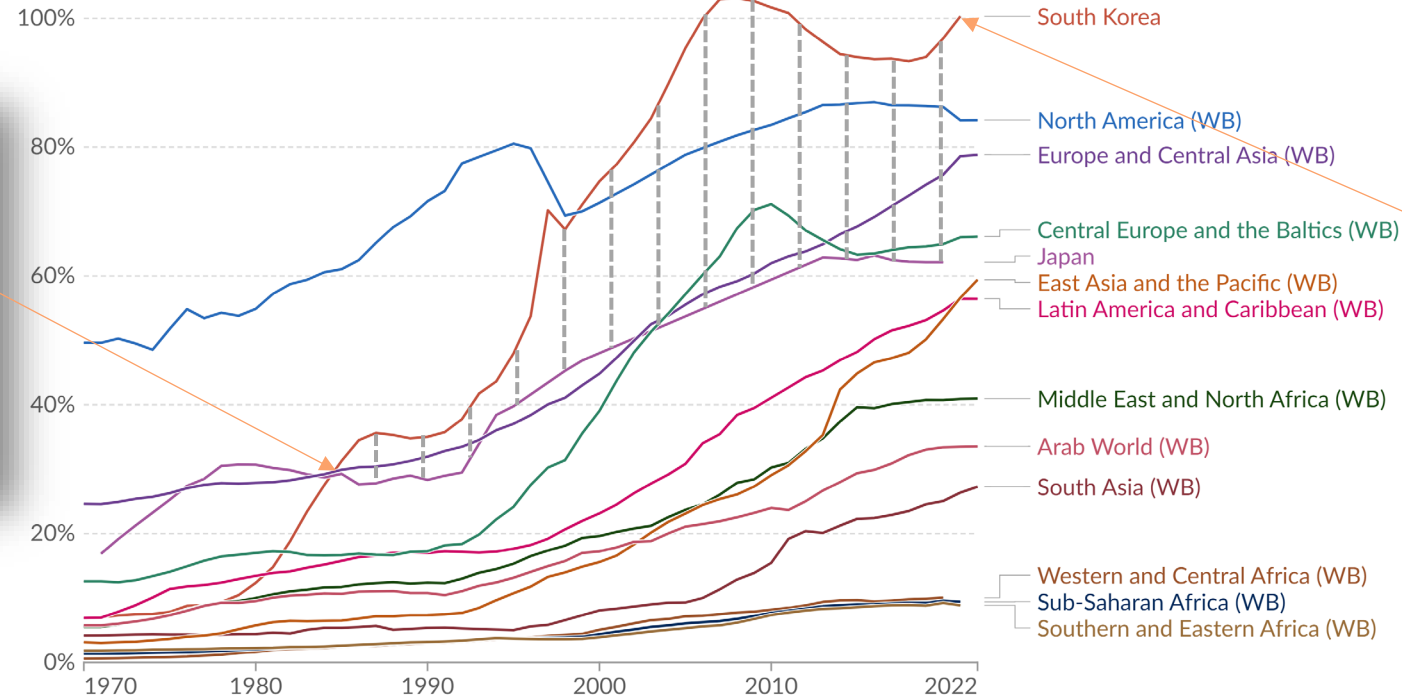
4-5-1. 세계 속 한국과 일본 고등교육 등록률 비교, 1970~2022년

Gross enrolment ratio in tertiary education, 1970 to 2022

Number of people of any age group who are enrolled in tertiary¹ education expressed as a percentage of the total population of the five-year age group following on from secondary school leaving.

1985

North America (WB)	61.0%
South Korea	31.3%
Europe and Central Asia (WB)	29.9%
Central Europe and the Baltics (WB)	16.7%
Latin America and Caribbean (WB)	15.8%
Middle East and North Africa (WB)	11.7%
Arab World (WB)	10.7%
East Asia and the Pacific (WB)	6.5%
South Asia (WB)	5.3%
Southern and Eastern Africa (WB)	2.6%
Sub-Saharan Africa (WB)	2.5%
Western and Central Africa (WB)	2.4%



2022

South Korea	100.3%
North America (WB)	84.2%
Europe and Central Asia (WB)	78.6%
Central Europe and the Baltics (WB)	66.0%
East Asia and the Pacific (WB)	56.6%
Latin America and Caribbean (WB)	56.5%
Middle East and North Africa (WB)	40.9%
Arab World (WB)	33.5%
South Asia (WB)	26.4%
Sub-Saharan Africa (WB)	9.4%
Southern and Eastern Africa (WB)	8.9%

고등교육(高等教育, 영어: Higher Education)은 교육 단계 중 최상위 단계의 교육으로서 학위, 또는 그에 준하는 자격을 수여하는 대학, 대학원 등의 교육 기관에서 제공하는 교육이다. 고등교육은 중등교육의 바로 상위에 위치해 있다.

고등교육은 학위를 수여하는 고등교육이다. 고등교육은 중등 이후, 3단계 또는 고등 교육의 구성 요소로 중등 교육 완료 후 발생하는 정규 학습의 선택적인 최종 단계이다. 이는 국제 표준 교육 분류 구조의 2011년 버전의 레벨 5, 6, 7, 8을 나타낸다.

Data source: UNESCO via World Bank

OurWorldInData.org/global-education | CC BY

Note: Gross enrolment rate can surpass 100% when including students outside the official age due to early or late admissions and grade repetition.

1. Tertiary education: Tertiary education (International Standard Classification of Education Level 5 to 8) expands upon secondary education by offering specialized learning activities in various fields. It targets advanced levels of complexity and specialization, encompassing both academic and advanced vocational or professional education.



4-5-2. 과연 시니어가 작업할 수 있는 능력이 있는가?

Journal of the Ergonomics Society of Korea
Vol. 29, No. 1 pp.101-105, February 2010

101

업종, 연령, 업무형태에 따른 **작업능력지수**에 관한 연구 **WAI(Work Ability Index)**

이 유 정¹ · 장 성 록²

¹부경대학교 안전공학과 / ²부경대학교 안전공학부

A Study on the Work Ability Index by the Type of Business, Age and Job

Yujeong Lee¹, Seong Rok Chang²

¹Department of Safety Engineering, Pukyong National University, Busan, 608-080

²Devision of Safety Engineering, Pukyong National University, Busan, 608-080

ABSTRACT

According to the Korea National Statistical Office data in 2008, the population over ages of 65 years would possess to 10.7% whole population of Korea in 2009 denoting Korea is already in the aging society. It is well-known that the possibility to work longer and to live better is highly related to the work ability of individuals. The objective of this study is to evaluate the work ability of each aged group using the Work Ability Index(WAI) in the shipbuilding industry, machinery industry and Korea housing corporation, and to assess the effect of the type of business, age and job on the WAI score. The results showed that no significant difference was identified on the effect of aging although work ability of some group(over 55 years) was a little higher than that of others. Also, type of business and job had a significant effect on WAI score. These results suggested that the work ability is not necessarily related to aging in Korean society. One possible explanation for this might be different cultural characteristics of Korean society.

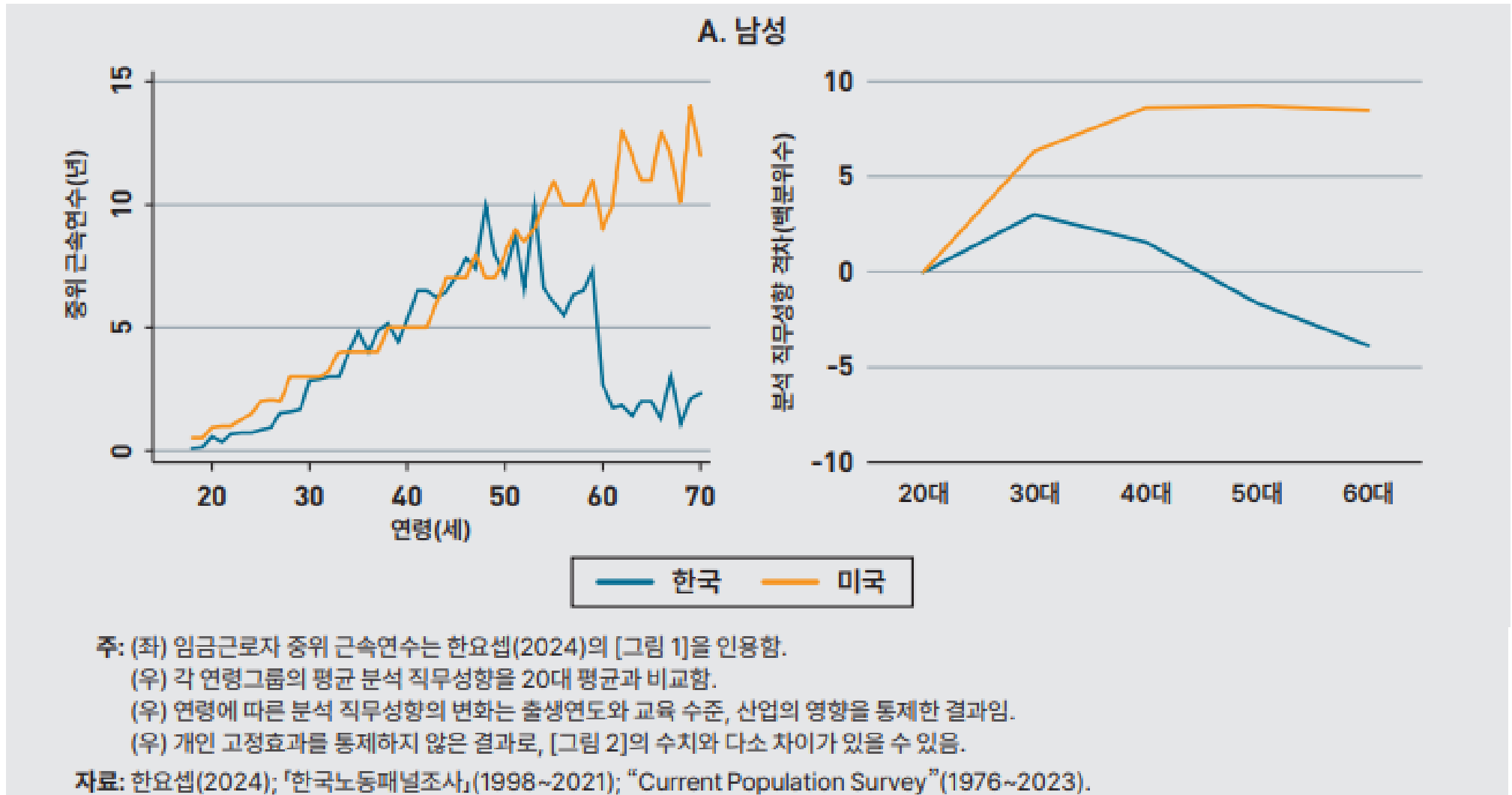
Keyword: Work ability, Work Ability Index, WAI, Aaging

표 5. 업종별 연령에 따른 WAI Score

업 종	연 령	N	Median	Ave Rank
기계	29 세이하	40	42.5	250.3
	30~34	29	43.0	232.4
	35~39	121	42.0	212.9
	40~44	110	42.0	217.6
	45~49	89	43.0	239.5
	50~54	49	42.0	229.3
	55 세이상	10	39.5	156.9
	계	446	42.0	602.2
조선	29 세이하	0	-	-
	30~34	1	38.0	40.5
	35~39	3	39.0	47.8
	40~44	7	39.0	74.9
	45~49	40	41.0	75.3
	50~54	66	40.0	67.2
	55 세이상	20	41.0	64.8
	계	153	40.0	430.9
주택	29 세이하	60	43.0	357.5
	30~34	150	44.0	355.8
	35~39	193	44.0	351.3
	40~44	129	44.0	368.0
	45~49	79	43.0	351.0
	50~54	65	45.0	383.9
	55 세이상	60	45.0	473.9
	계	736	44.0	761.2



4-5-3. 한국·미국 근로자의 연령에 따른 중위 근속 연수와 분석, 직무 성향 변화





4-6-1. 훌륭한 역량을 보다 쓸모 있게 활용하는 Encore Career가 되고 싶어요

ENCORE.org
second acts for the greater good

LEAVE THE WORLD BETTER THAN YOU FOUND IT

Play >

Encore careers – purpose, passion and a paycheck in your second act.

Enter email address here

Let's Stay in Touch!

Call Us Encore.org

"What's your encore?"

I hope this conversation will soon be occurring around every water cooler and dinner table in America!

Millions are already in the midst of inventing a new stage of life and work – the encore years – between...

More >

» [Unleash Your "Boundless Potential" for Your Second \(or Third or Fourth\) Act](#)

» [Meet #Encore: Be Good in the Second Stage of Life](#)

LEARN
DISCOVER MORE ABOUT ENCORE CAREERS

WORK
START YOUR JOURNEY TO YOUR SECOND ACT

www.encore.org

ENCORE CAREERS

Encore careers combine purpose, passion and a paycheck.

WHAT'S NEXT? Learn more about encore careers < Watch the video

LEARN Find out more about purpose-filled careers in the second half of life.

- About Encore Careers
- Publications
- Encore Colleges
- Encore Fellowships
- News & Blogs

More >

WORK Start your journey to a meaningful encore career.

- Explore, Prepare, Find
- Job Listings
- Education & Training
- Top 5 Encore Job Fields
- For Employers

More >

CONNECT Meet the people and organizations making encore careers a reality.

- Online Community
- Local Organizations
- Events Calendar
- Social Networking
- Stories

More >

THE PURPOSE PRIZE 2012 Nominations Are Closed

THE MARIGOLD IDEAS FOR GOOD CONTEST

NEWS & BLOGS

- Obama Awards Presidential Medal of Freedom to Purpose...
- Check out These Great Ideas for Good and See How You...
- An Accidental Encore
- I Am in Peri-Retirement
- Having Patience When Considering an Encore

More >

HOME ABOUT US FOR MEDIA CONTACT US SITEMAP PRIVACY POLICY TERMS OF USE RSS SHARE

Encore.org is published by Civic Ventures®, a nonprofit think tank on boomers, work and social purpose. © 2012 Civic Ventures

FREE E-NEWSLETTER

Email Address

Submit

훌륭한 역량을 보다 쓸모 있게 활용하자
= 'Encore Career'

앙코르 커리어 (Encore Careers)
= 지속적인 수입원, 개인적인 의미추구, 사회적 영향력 발휘



4-6-2. 은퇴를 포기하는 나이든 Nevertiree

THE DAILY BEAST
READ THIS SKIP THAT

HOME POLITICS BUSINESS VIDEO ENTERTAINMENT FASHION BOOKS ART WOMEN IN THE WORLD Newsweek

Featured: GAZA CONFLICT • HERO PROJECT • THE DISH • HOWARD KURTZ • DAVID FRUM

SUBSCRIBE

BUSINESS

CHANGE TEXT SIZE (+) (-)

AUTHOR


Rebecca Dana
Follow @newsweek

In Newsweek Magazine

'Nevertirees': Elderly Americans Who Refuse to Retire

Mar 12, 2012 1:00 AM EDT

Warren Buffett's not the only American geriatric who refuses to retire.

Working yourself to death used to be the lot of the laboring masses. Now it is the ultimate luxury of the ultra-rich.

With his refusal to publicly name a successor last month, 81-year-old Warren Buffett joined the club of billionaire octogenarians spurning retirement. Fellow 81-year-old George Soros is so vibrant that in addition to his philanthropic and political work, he's currently battling his 28-year-old Brazilian ex-girlfriend in a \$50 million court case. Polls be damned, 78-year-old casino mogul Sheldon Adelson is singlehandedly propping up Newt Gingrich's presidential campaign. Viacom head Sumner Redstone, 88, made a rare public appearance just before Valentine's Day, at a party for a book called *The End of Illness*. In photos of the event, he is seen holding the book aloft, a deadly serious look in his eye.

THIS WEEK'S ISSUE

- 12 Ways to Stop the Next Sandy
- The Fall of a General
- Israel's Fatal Game

► MORE FROM NEWSWEEK

RELATED VIDEO



Experience the amazing world of the Emirates A380
Hello Tomorrow Emirates



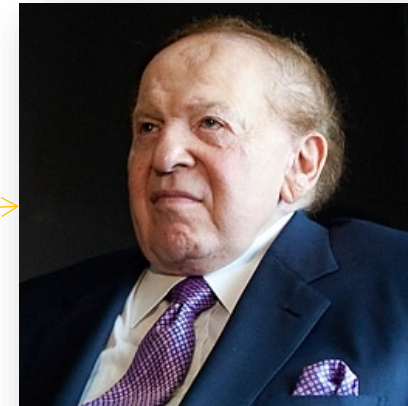
워렌 버핏

(1930년 8월 30일, 93세~)



조지 소로스

(1930년 8월 12일, 93세~)



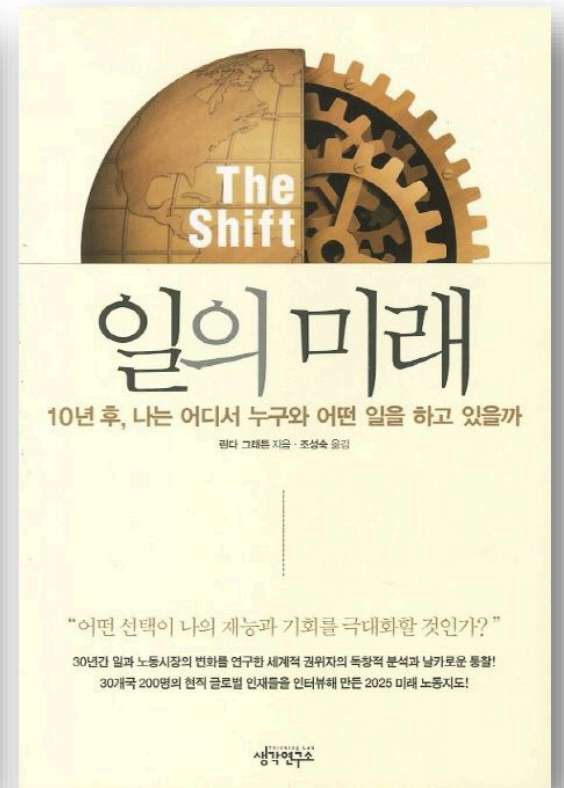
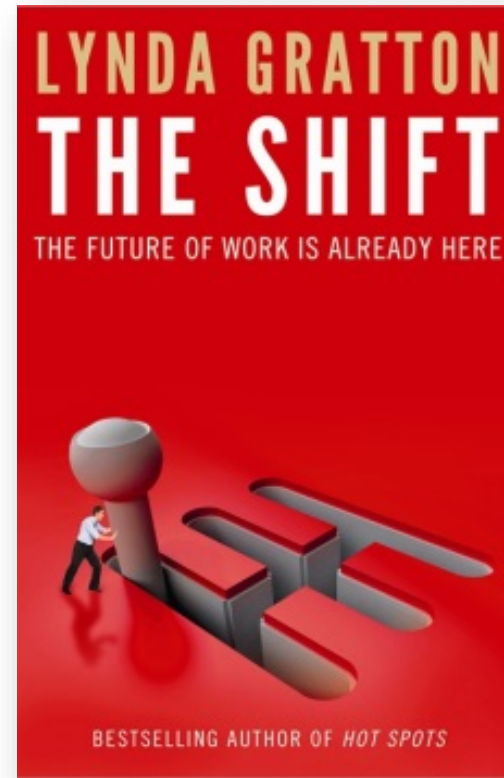
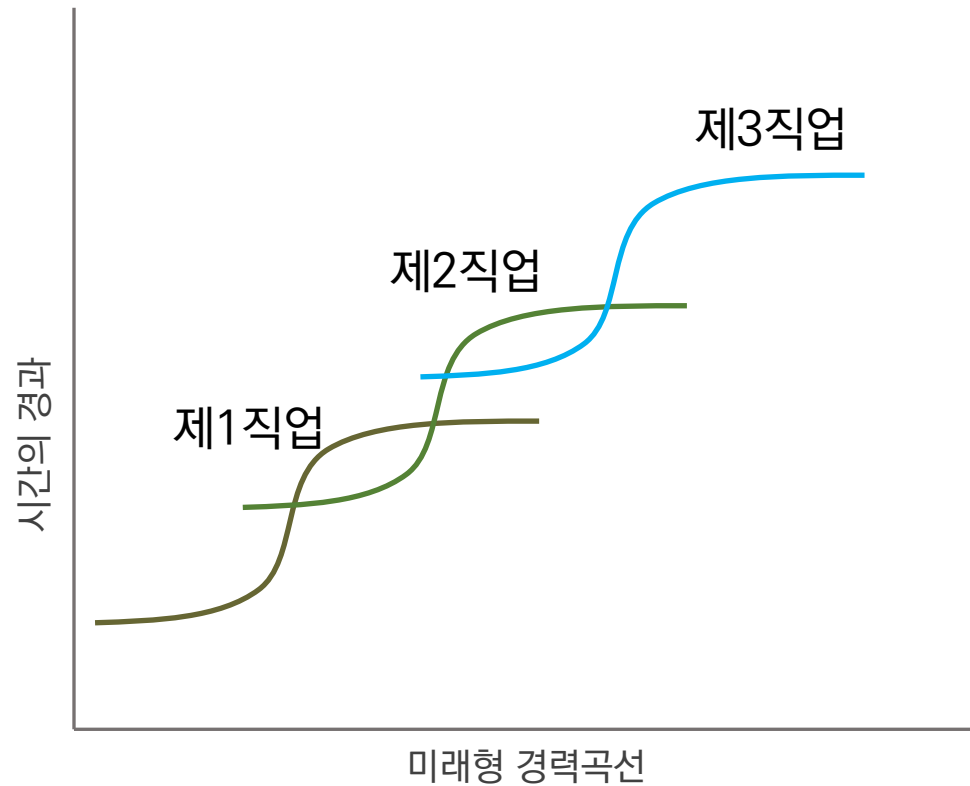
셸던 애덜슨

(1933년 8월 4일 ~ 2021년 1월 11일)



4-6-3. 순차 전문 능력을 발휘하는 Serial Mastery가 대세

→ 배우고 일하고 쉬는 것이 반복되는 사회로 가고 있습니다.



SOURCE : 《The Shift》 2011. Lynda Gratton

관계

“행복이 무엇이지?”

“인생에서 가장 중요한 것”

“생활 만족도”

“퇴직을 가장 잘 하는 사람?”

“부부 관계”

“외로움”

“관계 정립의 기준”



5-1. 행복이 실제로 의미하는 것은 무엇일까요?



모든 사람에게 동일한 의미를 갖지는 않습니다.

Signs of Happiness

While perceptions of happiness may be different from one person to the next, there are some key signs that psychologists look for when measuring and assessing happiness.

Some key signs of happiness include:

- Feeling like you are living the life you wanted
- Going with the flow and a willingness to take life as it comes
- Feeling that the conditions of your life are good
- Enjoying positive, healthy relationships with other people
- Feeling that you have accomplished (or will accomplish) what you want in life
- Feeling satisfied with your life
- Feeling positive more than negative
- Being open to new ideas and experiences
- Practicing self-care and treating yourself with kindness and compassion
- Experiencing [gratitude](#)
- Feeling that you are living life with a sense of meaning and purpose
- Wanting to share your happiness and joy with others

<https://www.verywellmind.com/what-is-happiness-4869755>

“Happiness, Aristotle suggested, could be achieved through the golden mean, which involves finding a balance between deficiency and excess.”

행복의 징후

행복에 대한 인식은 사람마다 다를 수 있지만 심리학자들이 행복을 측정하고 평가할 때 찾는 몇 가지 주요 징후가 있습니다.

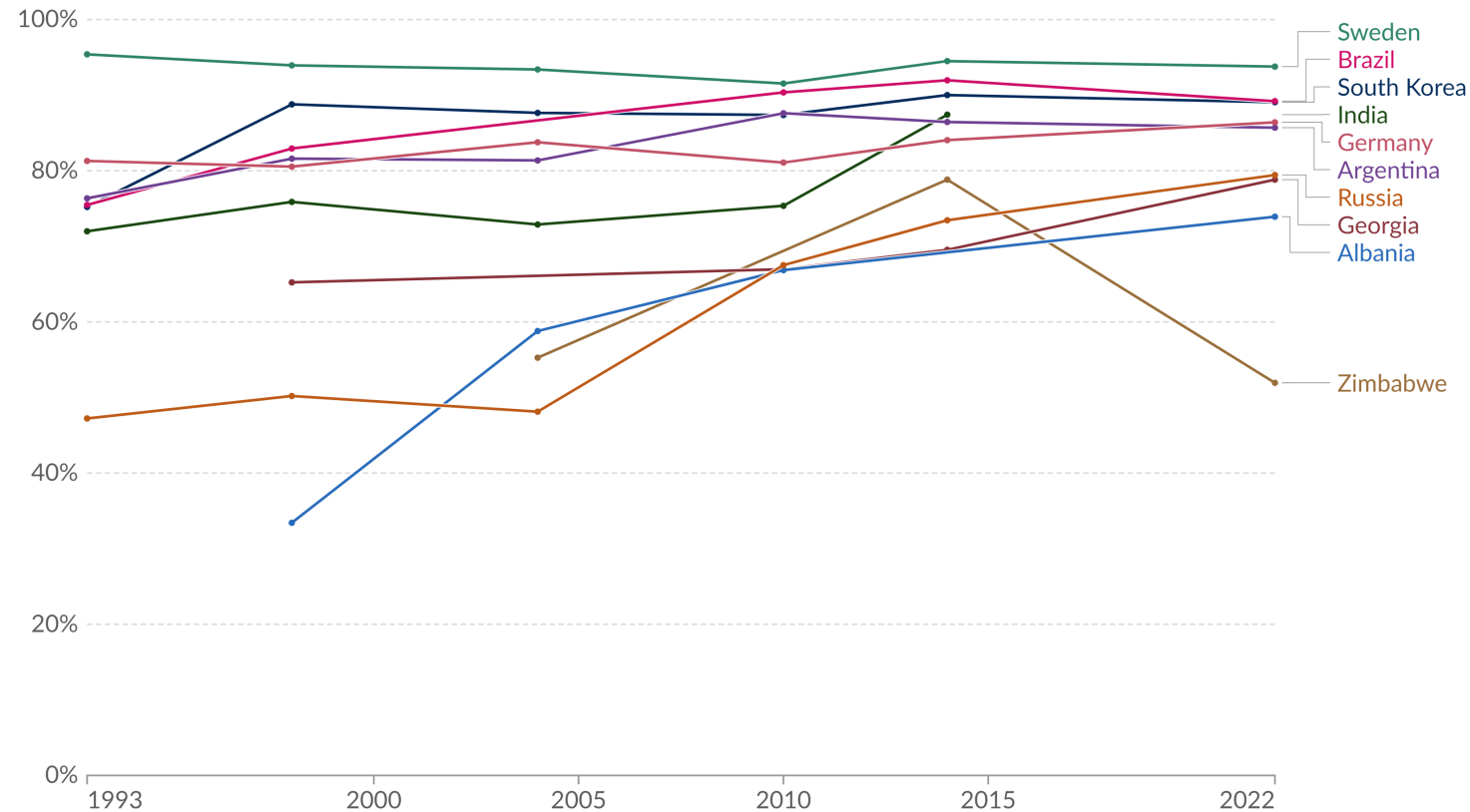
- 원하는 삶을 살고 있는 것 같은 느낌
- 흐름을 따라가며 인생을 있는 그대로 받아들이려는 의지
- 자신의 삶의 조건이 좋다는 느낌
- 다른 사람들과 긍정적이고 건강한 관계를 즐기는 것
- 인생에서 원하는 것을 성취했거나 성취할 것이라는 느낌
- 삶에서 느끼는 만족감
- 부정적인 것보다 긍정적인 느낌
- 새로운 아이디어와 경험이 열려 있을 때
- 자기 관리를 실천하고 친절과 연민으로 자신을 대하기
- 감사함을 경험할 때
- 자신이 의미와 목적의식을 갖고 삶을 살고 있다는 느낌
- 당신의 행복과 기쁨을 다른 사람들과 나누고 싶을 때.

5-1-1. 지난 30년간 주요 나라에서 '행복하다'고 말한 사람의 비율을 보니?

"모든 것을 종합해 보면, 당신은 "매우 행복하다" 또는 "더 행복하다"고 응답한 사람들의 비율, 당신은 ...?"

Share of people who say they are happy, 1993 to 2022

Share of people who respond they are "very happy" or "rather happy" to the question "Taking all things together, would you say you are ... ?"



Data source: Integrated Values Surveys (2022)

OurWorldInData.org/happiness-and-life-satisfaction | CC BY

5-1-2. 친구들을 만나면 행복한지 물어봤더니?



HARVARD

SECOND



GENERATION

STUDY

Happiness and friends

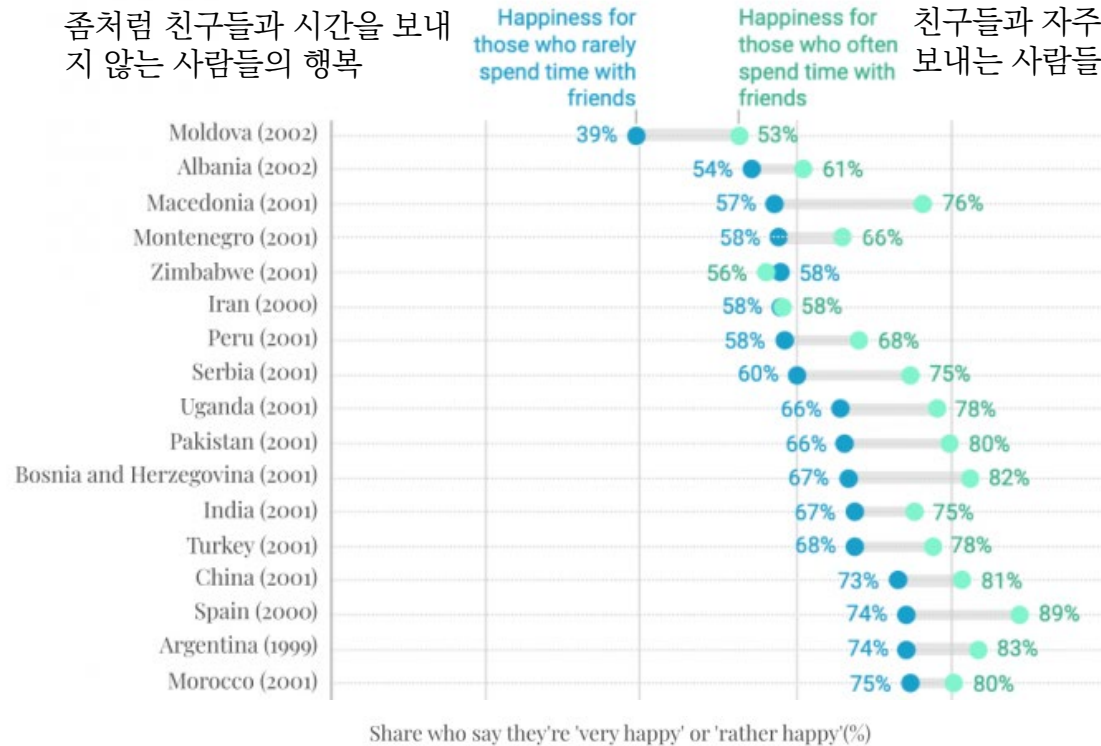
Share of people who say they are 'very happy' or 'rather happy', among those with and without regular interaction with friends. People with regular interaction with friends are those who report spending time with friends at least once per month.

좀처럼 친구들과 시간을 보내지 않는 사람들의 행복

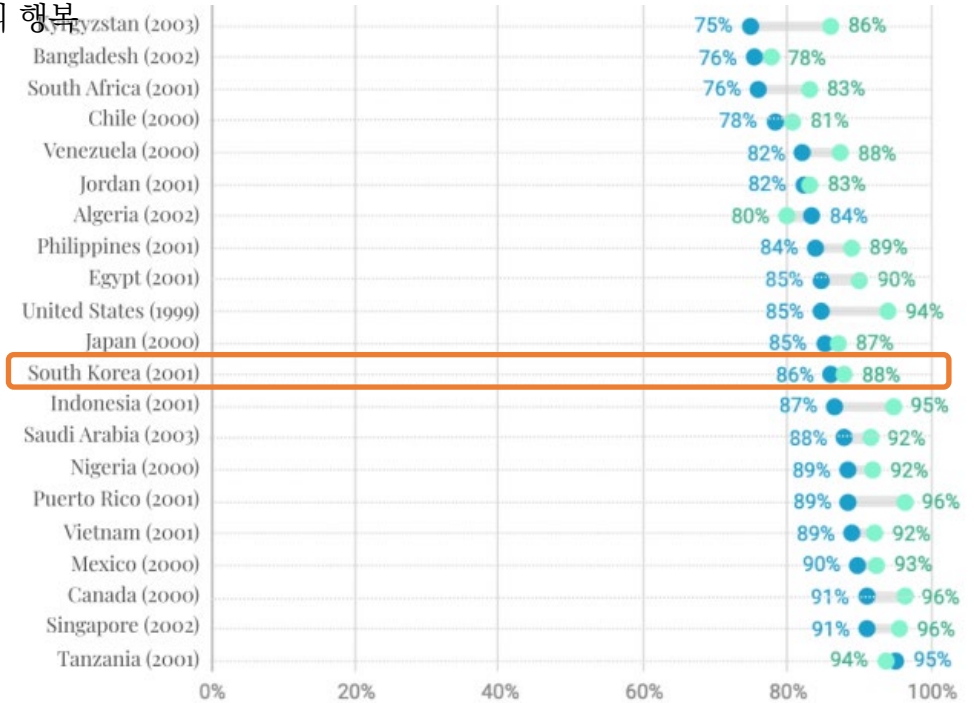
Happiness for those who rarely spend time with friends

Happiness for those who often spend time with friends

친구들과 자주 시간을 보내는 사람들의 행복



매우 행복하거나 좀 더 행복하다고 말하는 사람들의 비율, 친구들과 정기적인 상호작용이 있는 사람들과 없는 사람들 중에서, 친구들과 정기적인 상호작용이 있는 사람들은 한 달에 한 번에 친구들과 시간을 보내는 것을 알린 사람들 기준입니다.



The data comes from the World Values Surveys (1999-2003). The question on frequency of interaction with friends was asked in the context of time spent at work, clubs, or places of worship.

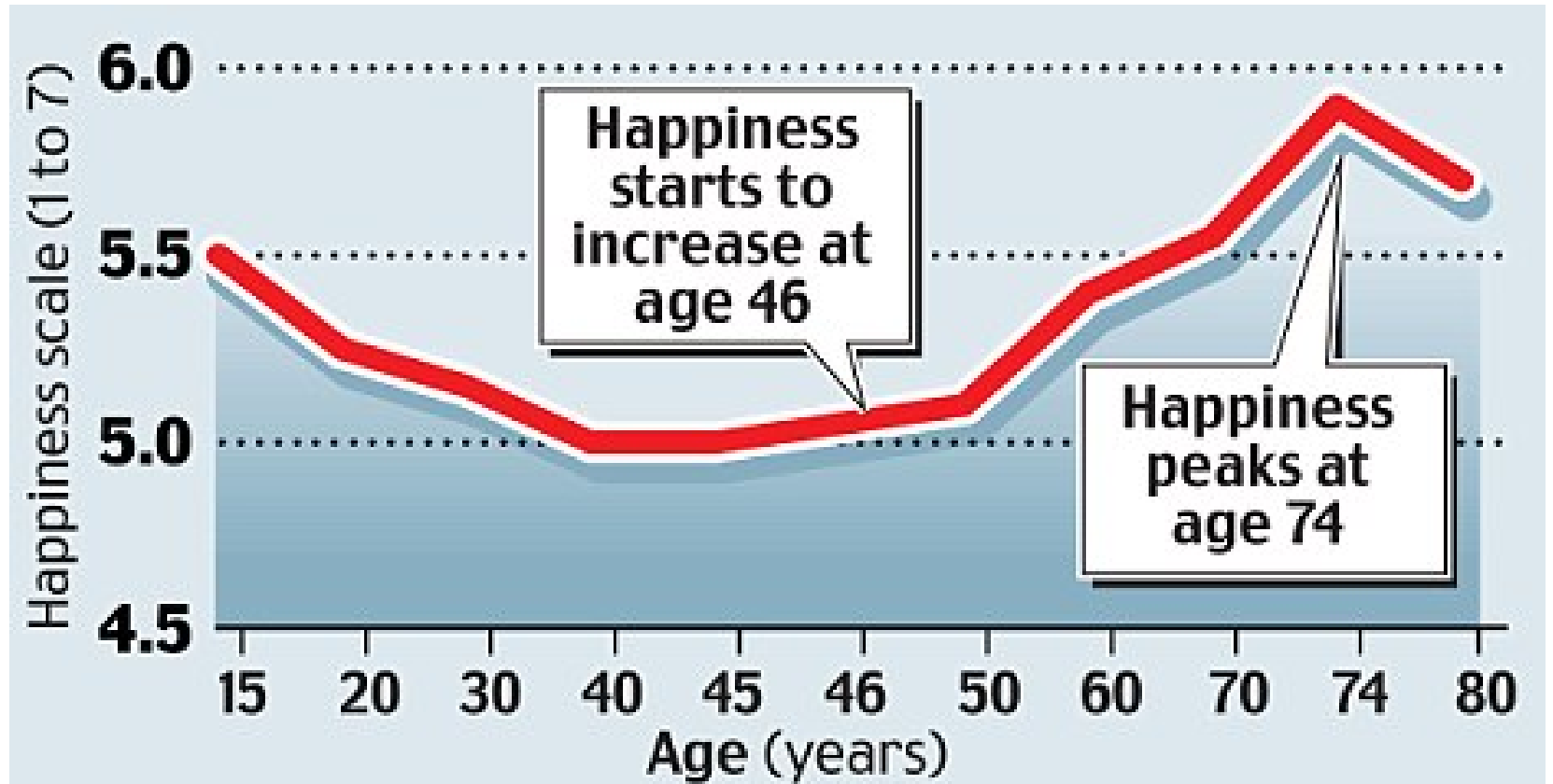
Source: World Values Survey (Wave 4, 1999-2004)

Licensed under CC-BY by the author Esteban Ortiz-Ospina

5-1-3. 영국인들에게는 ()세가 행복한 나이!

- 독일과 연국 연구원들 영국인 남녀2만1천명 조사
- 사회적 부담 __, 자신 시간 __ 나이를 선호
- 10대 5.5가 꾸준히 하락하다가 46세 이후 증가

“Happiness, Aristotle suggested, could be achieved through the golden mean, which involves finding a balance between deficiency and excess.”



[Source: 영국 텔레그래프 뉴스 (2010.2.23)]

<https://news.rub.de/english/press-releases/2023-09-19-psychology-which-age-we-are-our-happiest>

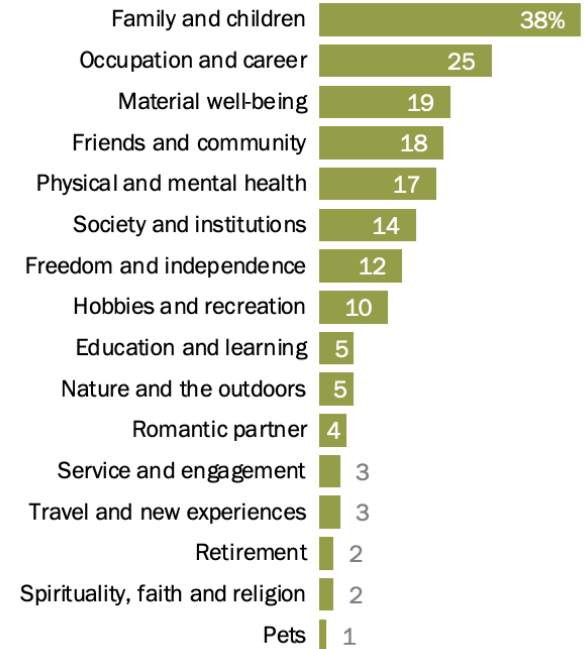
5-2. 선진 17개국에서 각기 뽑은 인생에서 가장 중요한 것은?



Ranked choice among 17 topics coded as part of what gives people meaning in life

	1st choice	2nd	3rd	4th	5th
Australia	Family	Occupation	Friends	Material well-being	Society
New Zealand	Family	Occupation	Friends	Material well-being	Society
Sweden	Family	Occupation	Friends	Material well-being/Health	
France	Family	Occupation	Health	Material well-being	Friends
Greece	Family	Occupation	Health	Friends	Hobbies
Germany	Family	Occupation/Health		Material well-being/General Positive	
Canada	Family	Occupation	Material well-being	Friends	Society
Singapore	Family	Occupation	Society	Material well-being	Friends
Italy	Family/Occupation		Material well-being	Health	Friends
Netherlands	Family	Material well-being	Health	Friends	Occupation
Belgium	Family	Material well-being	Occupation	Health	Friends
Japan	Family	Material well-being	Occupation/Health		Hobbies
UK	Family	Friends	Hobbies	Occupation	Health
U.S.	Family	Friends	Material well-being	Occupation	Faith
Spain	Health	Material well-being	Occupation	Family	Society
South Korea	Material well-being	Health	Family	General Positive	Society/Freedom
Taiwan	Society	Material well-being	Family	Freedom	Hobbies

가족, 직업, 물질적 풍요, 친구 및 건강이 모두 최고의 중요한 가치를 거론했지만, 나라마다 그 중요성은 많이 다릅니다.



Note: Open-ended question. Rank reflects where the topic fell in a list of 17 sources of meaning that were coded. See Appendix A for more information.

Source: Spring 2021 Global Attitudes Survey. Q36.

"What Makes Life Meaningful? Views From 17 Advanced Economies"

PEW RESEARCH CENTER

5-3. 65세 이상의 사람들이 가장 중요하게 생각하는 것은?

Topics associated with **ages 18-29:**



Friends and
community



Occupation
and career



Education and
learning



Hobbies and
recreation

Topics associated
with **ages 65+:**



Health



Retirement

노인들은 젊은 사람들보다 퇴직과 건강에 대해 더 많이 논의할 가능성이 있습니다. 또한 노인들은 젊은 사람들보다 무엇이 그들에게 의미를 주는지를 논의할 때 도전과 부정적인 것들에 대해 논의할 가능성이 다소 높습니다.

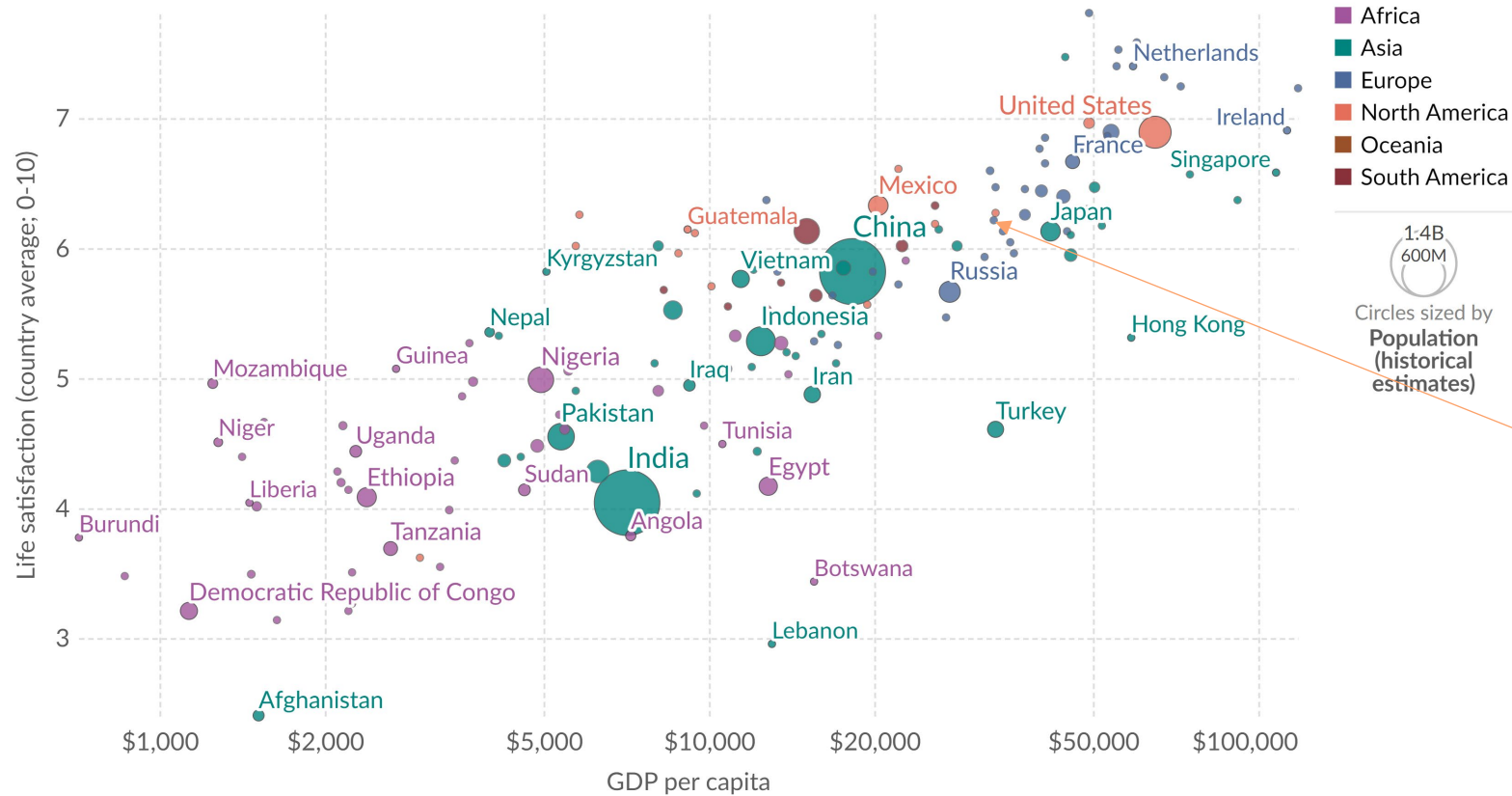
Note: Topics are shown as associated with younger or older respondents when there are statistically significant differences between those age groups with regard to mentions of that topic in at least five surveyed publics. Older people are also more likely to mention something negative and to give generally positive – rather than specific – responses. Topics are coded as part of an open-ended question. See Appendix A for more information.
Source: Spring 2021 Global Attitudes Survey, Q36.
“What Makes Life Meaningful? Views From 17 Advanced Economies”

5-4. 우리나라 사람들의 생활 만족도는 10점 만점에 5.95



Self-reported life satisfaction vs. GDP per capita, 2022

Self-reported life satisfaction is measured on a scale ranging from 0-10, where 10 is the highest possible life satisfaction. GDP per capita is adjusted for inflation and differences in the cost of living between countries.



자가 보고된 삶의 만족도는 0-10 사이의 척도로 측정되며, 여기서 10은 가능한 가장 높은 삶의 만족도입니다.
1인당 GDP는 인플레이션과 국가 간 생활비 차이에 따라 조정됩니다.

South Korea

2022

GDP per capita (international-\$ in 2017 prices)

\$45,560

Life satisfaction (country average; 0-10)
(Cantril Ladder (0=worst; 10=best))

5.95

Population (historical estimates)
(persons)

51.83 million

Data source: World Happiness Report (2023); World Bank (2023)

Note: GDP per capita is expressed in international-\$¹ at 2017 prices.

OurWorldInData.org/happiness-and-life-satisfaction | CC BY

5-5-1. '사회적 건강'과 '관계' - 혼자 사는 외로움은 수명을 단축시킨다.



Original Investigation |

ONLINE FIRST

Loneliness in Older Persons

A Predictor of Functional Decline and Death ONLINE FIRST

Carla M. Perissinotto, MD, MHS; Irena Stijacic Cenzer, MA; Kenneth E. Covinsky, MD, MPH

[+] Author Affiliations

Arch Intern Med. 2012;():1-7. doi:10.1001/archinternmed.2012.1993

Text Size: A A A

Published online June 2012

Article Figures Tables References Comments

ABSTRACT

ABSTRACT | METHODS | RESULTS | COMMENT | AUTHOR INFORMATION | REFERENCES

Background Loneliness is a common source of distress, suffering, and impaired quality of life in older persons. We examined the relationship between loneliness, functional decline, and death in adults older than 60 years in the United States.

Methods This is a longitudinal cohort study of 1604 participants in the psychosocial module of the Health and Retirement Study, a nationally representative study of older persons. Baseline assessment was in 2002 and follow-up assessments occurred every 2 years until 2008. Subjects were asked if they (1) feel left out, (2) feel isolated, or (3) lack companionship. Subjects were categorized as not lonely if they responded hardly ever to all 3 questions and lonely if they responded some of the time or often to any of the 3 questions. The primary outcomes were time to death over 6 years and functional decline over 6 years on the following 4 measures: difficulty on an increased number of activities of daily living (ADL), difficulty in an increased number of upper extremity tasks, decline in mobility, or increased difficulty in stair climbing. Multivariate analyses adjusted for demographic variables, socioeconomic status, living situation, depression, and various medical conditions.

Results The mean age of subjects was 71 years. Fifty-nine percent were women; 81% were white, 11%, black, and 6%, Hispanic; and 18% lived alone. Among the elderly participants, 43% reported feeling lonely. Loneliness was associated with all outcome measures. Lonely subjects were more likely to experience decline in ADL (24.8% vs 12.5%; adjusted risk ratio [RR], 1.59; 95% CI, 1.23-2.07); develop difficulties with upper extremity tasks (41.5% vs 28.3%; adjusted RR, 1.28; 95% CI, 1.08-1.52); experience decline in mobility (38.1% vs 29.4%; adjusted RR, 1.18; 95% CI, 0.99-1.41); or experience difficulty in climbing (40.8% vs 27.9%; adjusted RR, 1.31; 95% CI, 1.10-1.57). Loneliness was associated with an increased risk of death (22.8% vs 14.2%; adjusted HR, 1.45; 95% CI, 1.11-1.88).

Conclusion Among participants who were older than 60 years, loneliness was a predictor of functional decline and death.

<http://archinte.jamanetwork.com/article.aspx?articleid=1188033>

혼자 사는 사람 65세 이전 사망률 24% 더 높다!

- 하바드 의대 디팍 바트 교수팀
- 전세계 45세 이상 성인 45,000명 4년간 추적조사
- 2012.6.18 내과회보(Archives of Internal Medicine)

19%

81%

[조사 대상 중 19%는 홀로 살고 있었다. / 45,000명 중]

4년간 사망률 추이를 분석한 결과 (65세 이전 사망자)

7.7%

혼자 사는 사람

5.7%

동거인이 있는 사람

24% 격차

외로움은 정신, 육체 건강을 위협하는 적
추억이 깃든 음식은, 외로움을 달래는데 도움이 된다.

5-5-2. 하버드 대학의 85년 행복연구에 따르면, 퇴직을 가장 잘하는 사람들은?

HEALTH AND WELLNESS

An 85-year Harvard study on happiness found the No. 1 retirement challenge that 'no one talks about'

Published Fri, Mar 10 2023 10:09 AM EST



85년간 행복에 관한 하버드 연구,
'아무도 말하지 않는' 퇴직에 따른 도전 1위 발견

1938년, 하버드 연구원들은 무엇이 우리를 인생에서 행복하게 하는가를 알아내기 위해 오늘날까지 계속되는 연구에 착수했습니다.

연구진은 전 세계에서 온 724명의 건강기록을 수집하여 2년 간격으로 그들의 삶에 대해 자세히 질문했습니다.

참가자들이 중년과 말기에 접어들면서, 하버드 스터디(Harvard Study)는 종종 퇴직에 대해 물었습니다. 그들의 대답에 따르면, 퇴직에서 사람들이 직면한 도전은 직장에서 오랫동안 그들을 지탱해 주었던 사회적 인맥을 대체할 수 없다는 것이었습니다.

퇴직자들은 일하는 것을 놓치지 않으려 하지만, 사람들을 그리워합니다.

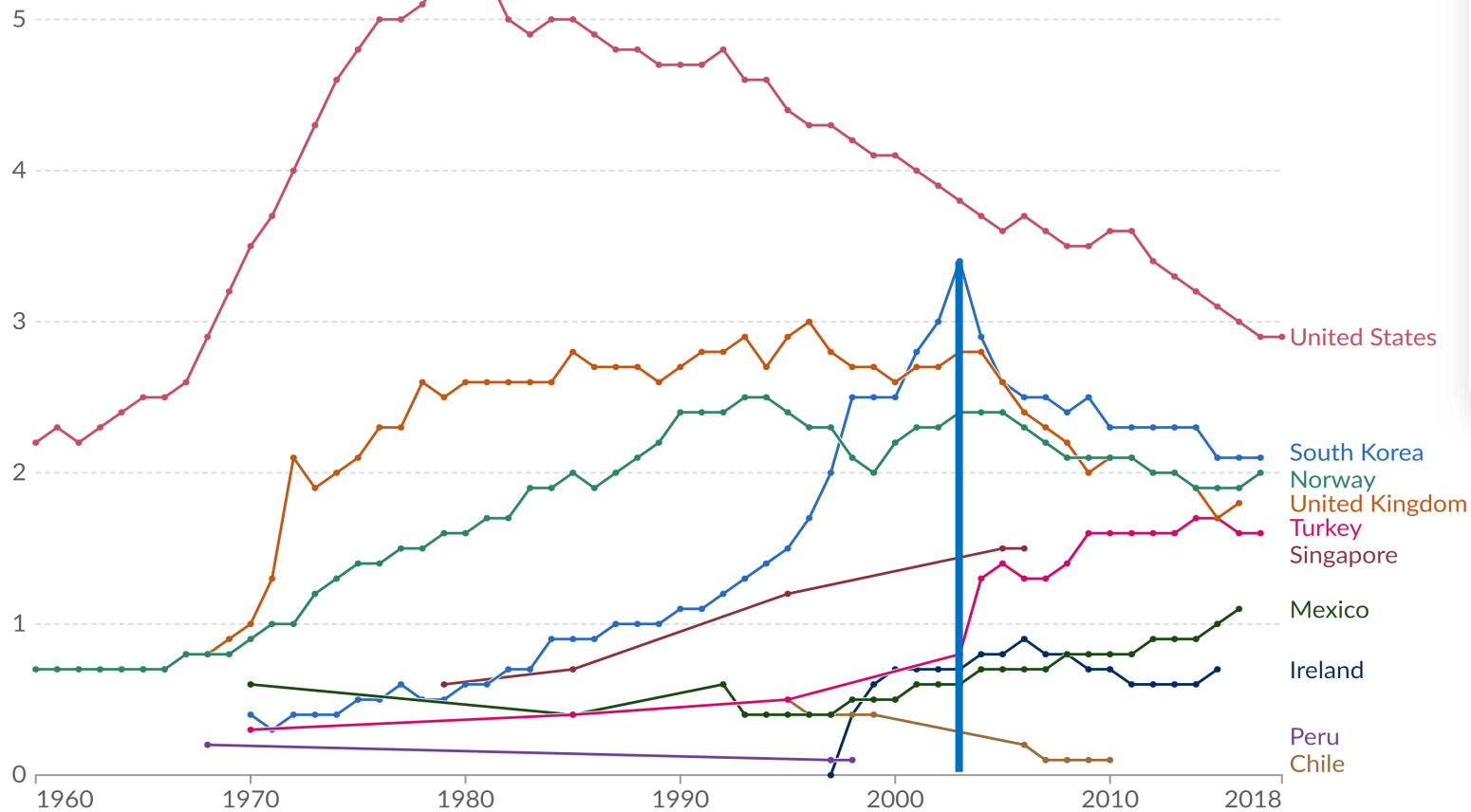
퇴직과 관련하여 우리는 종종 재정적인 문제, 건강 문제 및 간병과 같은 것에 대해 강조합니다.

취미에 시간을 쏟았습니다. 하지만 여전히 무언가가 빠져 있었습니다.

행복하게 퇴직하려면 지금 당신의 관계에 투자하세요

5-6-1. 한국의 이혼율은 감소 추세 중

Divorces per 1,000 people

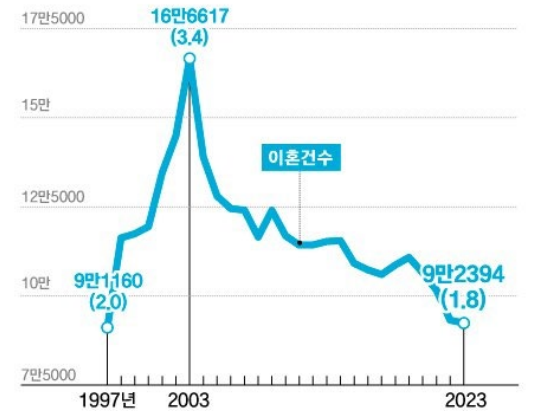


Data source: OWID based on UN, OECD, Eurostat and other sources

OurWorldInData.org/marriages-and-divorces | CC BY

1997년 수준으로 줄어든 이혼

단위: 건, ()안은 조이혼율 ※조이혼율=인구 1000명당 혼인 건수



자료: 통계청

The JoongAng

5-6-2. 나리타 이혼(成田離婚)···졸혼(卒婚)···침대이혼(Sleep Divorce)···휴혼(休婚)



THE WALL STREET JOURNAL.

English Edition ▾ | Print Edition | Video | Audio | Latest Headlines | More ▾

REAL ESTATE | LUXURY HOMES

They Got a 'Sleep Divorce'—and Their Marriage Has Never Been Better

These couples are trading restless nights for dual primary bedrooms and 'snore rooms'

By Robyn A. Friedman

April 2, 2024 9:00 pm ET



萬物相

‘침대 이혼’

30년을 함께 산 한 부부는 얼마 전부터 잠자리에서 귀마개를 쓴다. 코고는 남편 때문에 아내가 먼저 준비했는데 언제부턴가 아내도 코를 골자 부부가 모두 쓴다. 잠결에 몸을 뒤척이다 서로 눈을 찌르거나 뺨을 쳐서 깨운 적도 있다. 남자가 직장 동료 식사 자리에서 그 얘기를 꺼냈더니 “아직도 한방을 쓰느냐?”는 반응이 돌아왔다. 모임에 나온 이 중 절반 이상이 각방을 쓴다고 했다. ▶미국에서 부부가 각방을 쓰는 ‘수면 이혼(sleep divorce)’이 증가하고

있다고 월스트리트저널이 보도했다. 전체 부부의 35%가 따로 잔다고 한다. 우리도 다르지 않다. 지난달 통계를 보니 한 침대를 쓰는 부부는 절반도 안 되는 42%였다. 대표적 노령 국가인 일본은 100세 시대 행복한 노년을 위한 주거 형태로 ‘1인1방’을 제시한다

▶각방을 쓰는 가장 큰 이유는 코골이다. 인간은 소음이 35데시벨을 넘으면 잠을 설치는데, 코고는 소리는 평균 50~60데시벨로 헤어드라이어 소음에 맞먹는다. 각자 쾌적하게 느끼는 침실 온도라든가 잠자리에 드는 시간이 다른 것도 각방을 쓰는 이유다. ‘각방 예찬’을 쓴 프랑스의 한 교수는 이런 문제로 다투느니 따로 자는 게 수면의 질을 높이고 부부 금슬도 좋게 해 준다고 권했

다. ‘한 침대 쓰는 부부’는 인류사에서 보면 최근 일이란 분석도 있다. 부부 침대의 대명사인 더블 침대는 인구 밀집이 빚어진 산업혁명 이후 보편화했다는 것이다. 우리도 예전엔 부부가 안방과 사랑방에서 따로 지냈다.

▶각방 쓰기가 부부 관계를 해친다는 반론도 만만찮다. ‘부부 싸움은 칼로 물 베기’ 라지만 각방을 쓰면 화해할 기회를 잡기 어렵다. 노년에 따로 자다가 침대에서 떨어지거나 수면 중 호흡곤란 같은 돌발 상황에 혼

자 대처하기도 어렵다. 자녀에게 부모 사이가 좋지 않다는 오해를 줄 수도 있다. 김사인 시인은 한 이불 덮고 살며 서로 의지하는 부부의 모습을 ‘초라한 몸가릴 방 한 칸이/ 망망 천지에 없단 말이나/ 웅크리고 잠든 아내의 등에 얼굴을 대 본다’고 시

‘지상의 방 한 칸’에 썼다. ▶각방을 쓸지 한 이불을 덮고 살지는 부부가 결정할 문제다. 정답은 없다. 중요한 것은 어떤 결정을 하건 부부가 대화하고 합의하느냐일 것이다. 불편한데도 참고 속으로 쌓아두는 것도, 대화 없이 독단적인 결론을 내리는 것도 모두 부부 사이를 금 가게 한다. 고령화로 부부가 함께 사는 기간이 전에는 상상도 할 수 없을 만큼 길어지고 있다. 부부가 백년해로의 길을 함께 찾아야 한다. 김태훈 논설위원

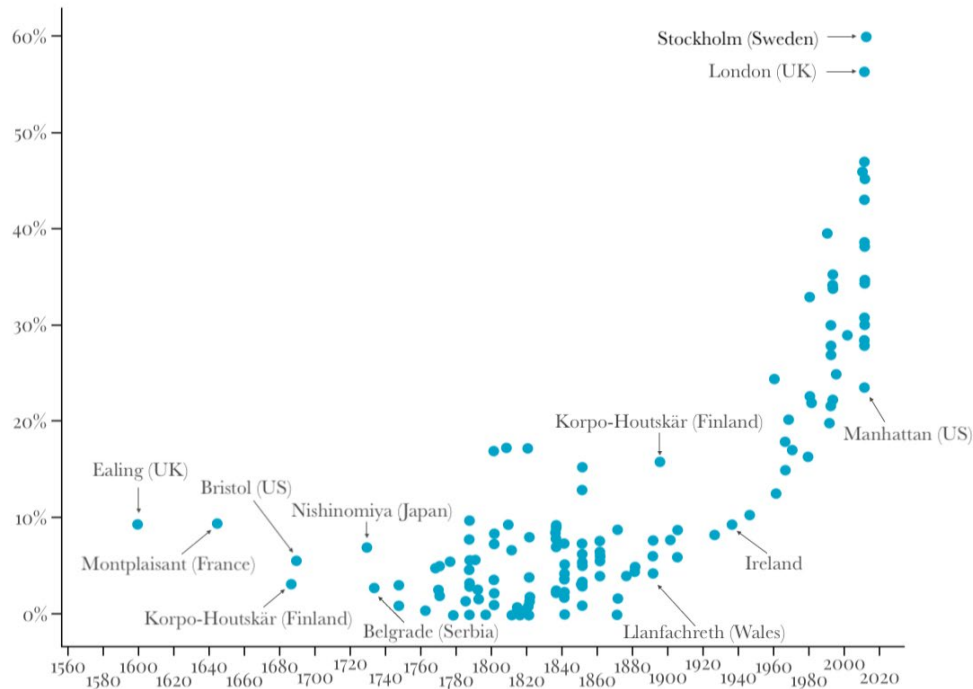


5-7-1. 전세계 1인가구의 변화 추이, 1960~2018년

1인 가구의 비율은 근대 초기와 19세기 사이에 상당히 안정적으로 유지되었습니다. 일반적으로 10% 미만이었습니다. 그러다가 20세기에 성장이 시작되었고 1960년대에 가속화되었습니다. 현재 1인 가구의 보급은 역사적으로 유례가 없는 일입니다. 이 차트에서 가장 높은 곳은 2012년 스톡홀름으로, 가구의 60%가 1인 가구로 구성되어 있습니다.

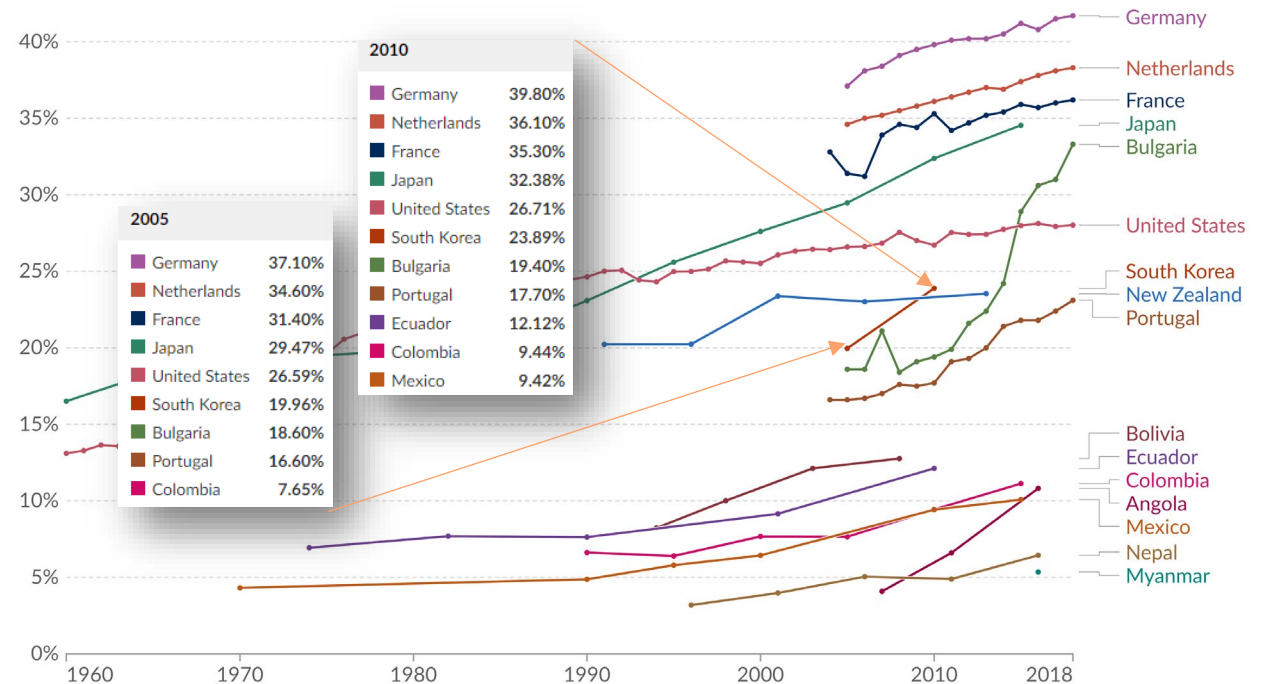
The rise of one-person households

Each dot corresponds to the number of single-person households as a percentage of all households in a given city or village. Estimates rely on available historical records and more recent census data across cities and villages in Europe, North America and Britain.



Percentage of one-person households, 1960 to 2018

Number of one-person households as a share of the total number of households. Estimates combine multiple sources, including cross-country surveys and census data.



Data source: OWID based on UN and other sources

OurWorldInData.org/social-connections-and-loneliness | CC BY

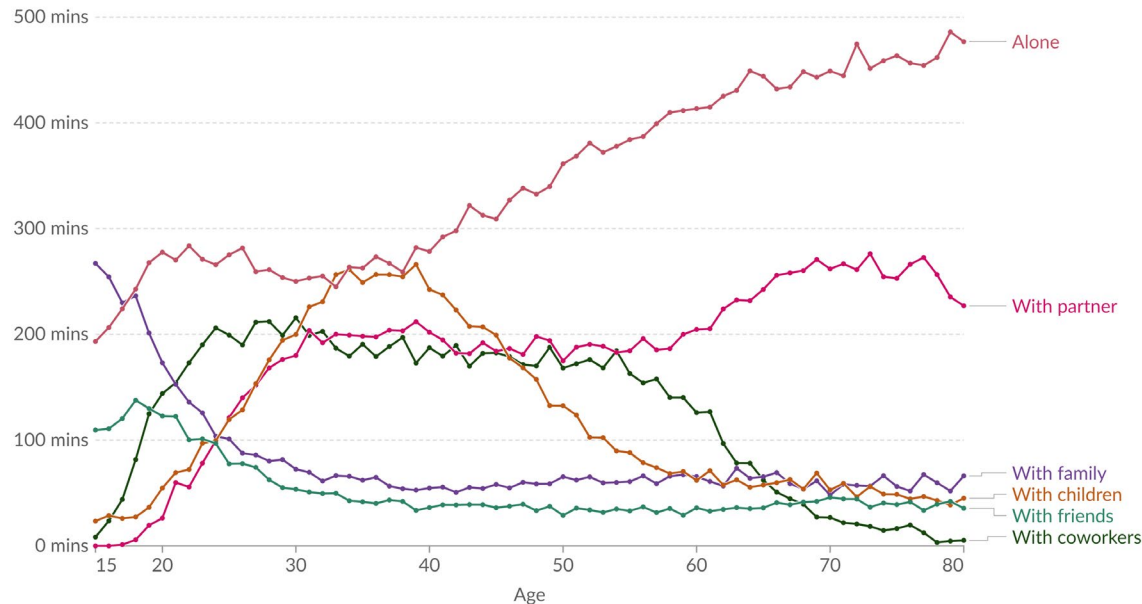
5-7-2. 미국인들의 연령별 시간 소비와 주요국 노인들의 외로움을 통계를 보니



외로움과 건강 사이의 연관성을 연구하는 대부분의 논문은 객관적인 고독(예: 혼자 사는 것)과 주관적인 외로움(예: 빈번한 자가 보고된 외로움)이 더 높은 질병(즉, 질병) 및 더 높은 사망률(즉, 사망 가능성)과 상관관계가 있음을 발견합니다. 물론 건강과 외로움 사이의 관계는 양쪽으로 갈 수 있습니다: 외로운 사람들은 시간이 지남에 따라 건강이 악화되는 것을 볼 수 있지만, 건강 악화로 고통 받는 사람들이 나중에 더 외로워지는 경우도 있을 수 있습니다. 이러한 양방향 관계 때문에 단면적 상관 관계를 넘어 종단적 연구에 집중하는 것이 중요합니다. 이는 연구자들이 동일한 개인의 시간에 따라 추적하여 기본 행동과 건강 상태를 통제한 후 외로움이 미래에 질병이나 사망률을 예측하는지 확인하는 연구입니다.

Who Americans spend their time with, by age

Measured in minutes per day, based on averages from surveys in the United States between 2009 and 2019.



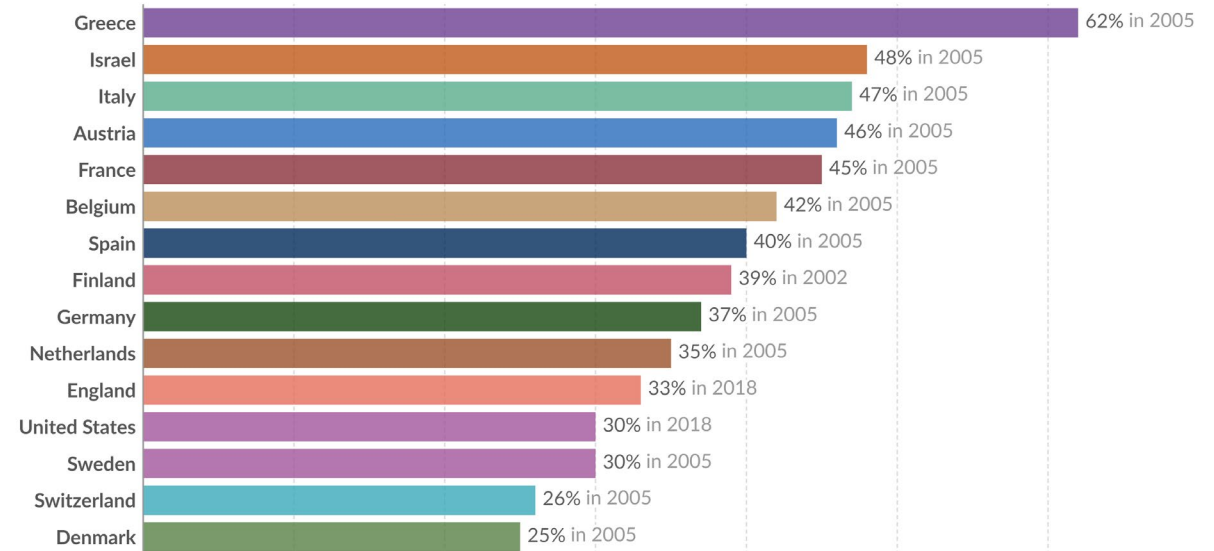
Data source: American Time Use Survey (2009-2019) and Lindberg (2017)

OurWorldInData.org/time-use | CC BY

Note: Relationships used to categorize people are not exhaustive. Additionally, time spent with multiple people can be counted more than once (e.g., attending a party with friends and partner counts toward both "friends" and "partner").

Self-reported loneliness among older adults

Share of survey respondents who report feeling lonely at least some of the time. For all countries estimates correspond to population ages 65+, except in the following cases: US (ages 72+); UK (ages 65-74); and Finland (ages 75+).



Data source: Our World in Data based on Sundström et al. (2009), Savikko et al (2005), ONS (2019) and CIGNA (2018)

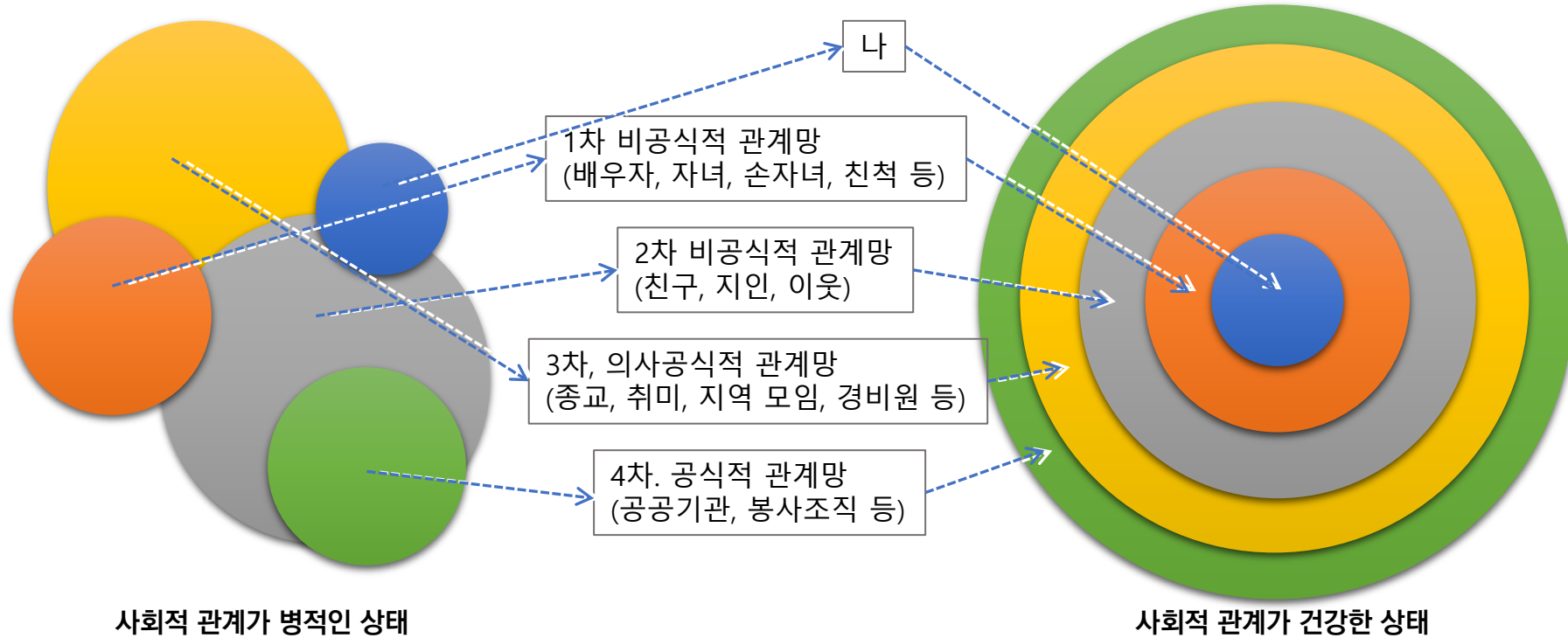
Note: Estimates correspond to people who report feeling lonely "some of the time", "most of the time", or "almost all the time". This is in contrast to those that report feeling lonely "rarely", "almost none of the time", or "never".

OurWorldInData.org/social-connections-and-loneliness | CC BY

5-8. 모든 관계가 제 자리에 있나요?



“우리는 다양한 관계망 속에서 살고 있는 사회적 동물이다.
그렇기 때문에 정리된 삶을 살아야 사회적으로 건강하다.”





생활

“시니어 타운, 좋아요?”

“마을 공동체 AIG”

“은퇴 이민?”

“글로벌 라이프 7대 트렌드”



6-1. 시니어만 사는 세계 최고로 큰 동네

1960년대에 플로리다 주의 값싼 땅을 떠안게 된 부동산업자 헤럴드 슈바르츠는 73세가 된 1983년 ‘선 시티’를 둘러보고 온 뒤 돌파구를 찾아냈다. 플로리다식 선 시티를 만들겠다는 구상이었다. 유인책은 ‘무료 골프(free golf)’라는 단 두 단어. 조경사에게 인근 수박밭을 얹어 잔디를 심고 물웅덩이와 모래구덩이를 몇 군데 파게 했다. 그리곤 땅에 조그만 구멍 9개 내고 깃대를 꽂았다.



주민들은 매일 이웃과 어울리며 자신의 자리가 어디쯤인지, 주어진 하루하루 무엇을 할지 알게 된다고 한다. 퇴직 후 낯선 삶의 단계와 맞닥뜨린 세대에게 이런 생활이 발휘하는 설득력은 대단하다. 퇴직자는 이곳으로 쑥 빨려 들어간다.

여기 사는 한 퇴역 장군은 “과거에 뭘 했는지 아무도 개의치 않는다. 아무도 신경 쓰지 않으면 평생 자신의 직책으로 스스로를 규정하려던 욕구도 사라진다.”라고 했다. 과거의 자신이 아니라 현재의 자신으로 살 수 있다는 것이다.

‘2020년 노인실태조사’에 따르면 한국 노인의 83.8%가 현재 집에서 계속 거주하기를 원했다. 자기 집에서 최후까지 지내겠다는 바람은 사실 다른 많은 선진국 노인들에게서도 확인되는 공통된 현상이다.

위에서 본 더 빌리지. 아담한 크기의 주택들이 골프코스들과 어울려 배치돼 있다. 더 빌리지 홈페이지



6-2-1. 늙었다고 이사 가야 하나? 베이비부머들의 느슨한 공동체

비컨힐 마을(Beacon Hill Village)

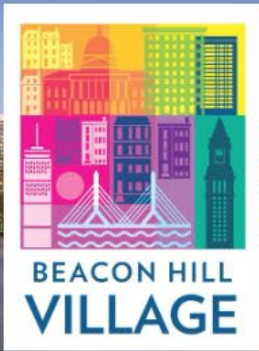
진짜 ‘마을’이 아니고 2000년대부터 미국 베이비 부머들이 만들어가는 도심 속 느슨한 공동체다. 이들은 자신이 살던 집에서 이웃들과 교류하며 나이 들어가는 것을 즐긴다.



[Add me to your mailing list](#)

[Donate Now](#)

[Sign in](#)



[Program Calendar](#)

[Member Log-in](#)

[Donate](#)

[JOIN US](#)

[ABOUT OUR VILLAGE](#)

[WHAT WE DO](#)

[EVENTS](#)

[RESOURCES](#)

[SUPPORT BHV](#)

[CONTACT](#)

<https://www.beaconhillvillage.org/>

Welcome to Beacon Hill Village

Serving the neighborhoods of:



6-2-2. 과거라면 가족이 해오던 일을 이웃들을 통해 해결하자!

어떤 어머니는 퇴직이자 공동체에서 외롭고 버림받은 기분으로 살았다. 어떤 부모님은 양로원에서 약에 절어 지내며 자신을 하찮게 여겼다. 그런 노후를 맞고 싶지 않았다.

Event name

GENTLE YOGA WITH JEN PETERSON

WHEN

Fri 06 / 14 / 2024
9:00 AM to 10:00 AM

[Add to Device Calendar](#)

[Add to Google Calendar](#)

WHO CAN ATTEND

Members only

PRICE

\$7 per class for members



회원들은 큰일을 할 때 필요한 일손을 찾도록 서로 돕는다. 회원과 젊은이로 구성된 자원봉사자들에게 장보기나 가정 방문, 반려 동물 돌보기, 가벼운 집안일, 간단한 수리 등을 부탁할 수 있다. 건강이나 간병 등 더 큰 문제나 재정 문제 등에 대해서는 믿을 만한 서비스 제공자를 추려 목록으로 작성해준다.

Join Jen Peterson for Gentle Yoga most Fridays at 9:00 a.m. via Zoom. The class will include gentle stretching and strengthening movement to cultivate the mind-body connection. Email the office at info@beaconhillvillage.org to sign up. \$7 per 50-minute class.

이웃 주민들이 모여 머리를 맞댔다. 늙어서 자립 생활을 하든 요양 생활을 하든 골프장이 딸린 퇴직자공동체에 들어가는 양로원에 가든, 무조건 이사를 해야 한다. 왜 안전을 위한답시고 뿌리가 뽑혀 정든 마을을 떠나야 하는가? 왜 내 삶의 역사와 친구와 정체성을 잃어야 하는가?

왜 꼭 필요하기도 전에 생활 방식을 절충해서 미리 설계해놓은 공동체에 맞춰야 하는가. 왜 일하랴 아이 키우랴 정신없이 사는 자식에게 나까지 떠맡아 달라고 부탁해야 하는가. 경제적인 문제는 또 어떤가. 이주는 여유가 있는 우리 같은 소규모 집단이나 이용할 수 있는 선택지다.

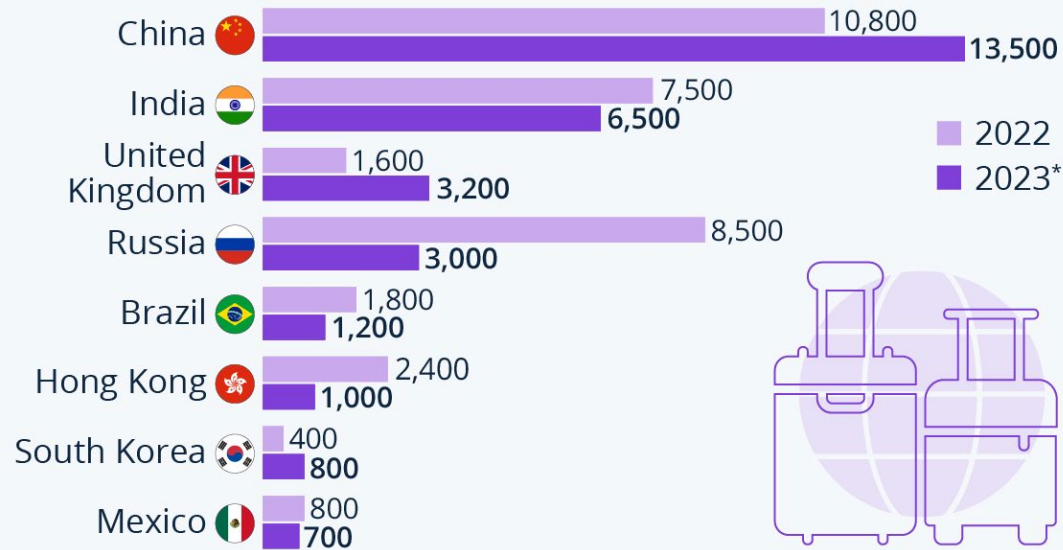
따뜻한 기후와 폐쇄적인 공동체가 어떤 이들에게는 훌륭한 선택이 될지라도 우리에게겐 혹할 만한 선택지가 아니다...'

6-3. 부자들이 떠나는 나라, 부자들이 가고 싶은 나라



The Places That Rich People Are Leaving

Countries/territories with the highest net number of millionaires emigrating in 2022-2023*



Millionaires defined as individuals with \$1M or more in investable wealth

* Projection

Source: Henley & Partners



statista

팬데믹 기간 동안 부유층의 이주가 급감한 후, 2022년에 순 84,000명의 백만장자가 고국을 떠나는 것으로 추정되었는데, 이는 여전히 2019년 수치보다 약 24% 낮은 수치입니다. 2023년 순자산 유출은 전 세계적으로 122,000명으로 최고치를 경신할 것으로 예상되며, 2024년에는 128,000명이 될 것으로 예상됩니다. 소식통에 따르면 **정치적 안정성, 개인의 자유, 세금 및 재정적 우려**가 백만장자들이 이러한 조치를 취하기로 결정한 이유 중 하나였습니다.

아랍 에미리트는 2022년에 수령국들의 명단을 상위에 올렸고, 호주는 올해 그렇게 할 것으로 예상된다. **UAE**는 2022년에 5,200명의 이민자 백만장자를 유치했습니다. **호주**는 2023년에도 같은 수치를 받을 것으로 예상됩니다. **포르투갈**과 **그리스**는 또한 국외 거주자 백만장자들을 끌어들이는 상위 10개 국가들 중 하나였다. 화창한 기후 외에도 두 나라 모두 EU 거주 및 시민권에 대한 접근을 허용하는 투자자 프로그램을 운영합니다. **미국**은 2023년에 2,100명의 이민자 백만장자를 받을 것으로 예상되는 4위에 올랐다.



6-4-1. 글로벌 시니어 라이프 트렌드 – Amortality, 오랫동안 젊게 산다



Aging-youth-Amortality 출처: <TIME. Apr. 25, 2011>

home about news quotes press videos & links

amortality

home about news quotes press videos & links

Catherine Mayer
Catherine is the London Bureau Chief for TIME magazine and has been a journalist for over 27 years specialising in current affairs and social trends. She is married and lives in London.

twitter
@catherine_mayer

Latest News & Events

Amortality is out on the 12th of May 2011

Buy now from [Amazon](#) or read an adapted excerpt of the book exclusively for [TIME](#) magazine.

Please see the [press section](#) for more features on Amortality and Catherine Mayer.

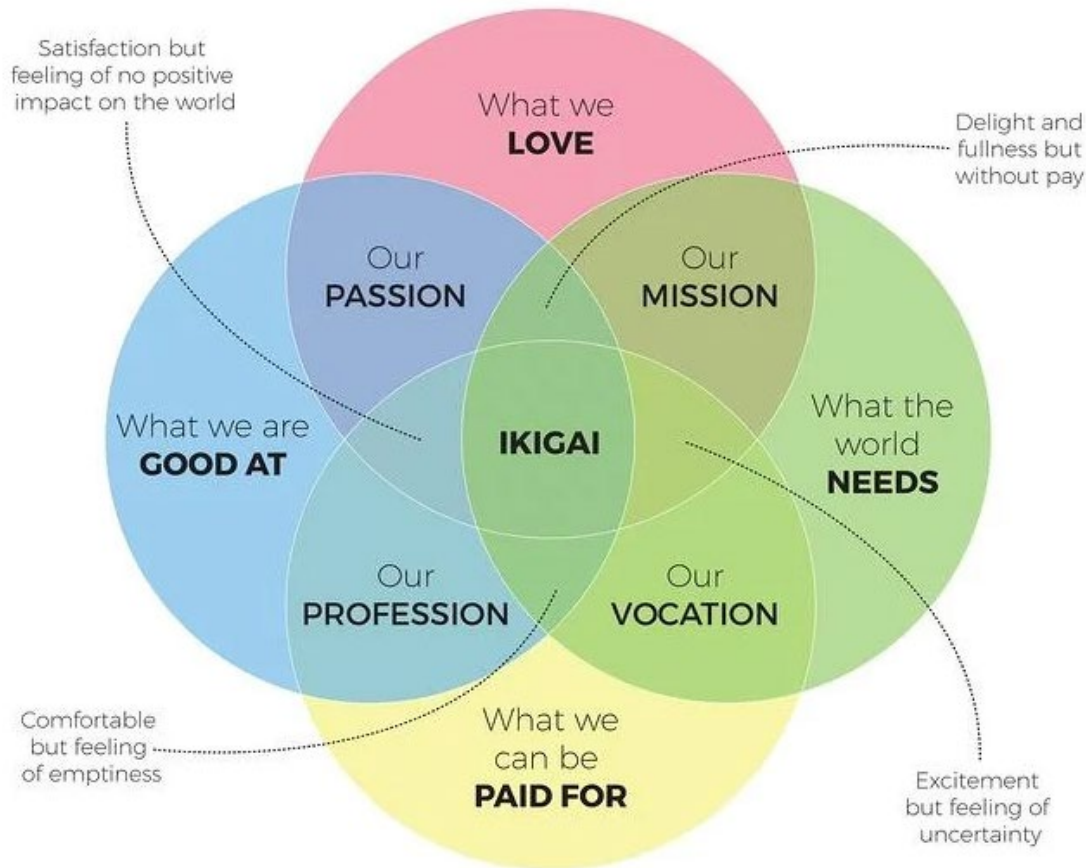
과거에는 '장수'란 '오랜 세월 동안 늙은 상태로 지내는 것'을 의미했습니다.
지금은 젊음을 오랫동안 간직할 것입니다.
우리가 오래 산다는 것은 실제로 **오랫동안 젊게 산다**는 것을 의미합니다.
진화생물학자들은 이러한 현상을 두고 '니오테니(neoteny)'라고 부릅니다.
어른이 되어서도 청소년 시기의 특징을 유지하여 유연성과 적응성을 갖고서 관습에 얽매이지 않는 것을 의미합니다.



6-4-2. 글로벌 시니어 라이프 트렌드 - 이제는 Grow-up (성숙)하게 산다

IKIGAI

A Japanese concept meaning 'a reason for being'



참고 (일 과목 중): 앙코르 커리어 (Encore Careers)
= 지속적인 수입원, 개인적인 의미추구, 사회적 영향력 발휘

① 좋아하는 일 찾기

- 좋아하는 일이 있으신가요?
- 퇴근하는 것보다 출근하는 게 더 신나신가요?
- 즐기는 취미나 기술은 무엇인가요?
- 특별히 닦고 싶어하는 롤모델이 있으신가요?
- 지금까지 해온 일들 중에 즐거웠던 일은 무엇인가요?
- 남들이 시키지 않아도 매일 하는 것이 있나요?

② 잘하는 일 찾기

- 사람들이 당신에게 조언을 구하는 일은 무엇인가요?
- 당신은 어떤 일에 스스로 전문성이 있다고 느끼시나요?
- 현재 당신이 하는 일에 얼마나 자신감이 있으신가요?
- 한 시간 동안 다른 사람들 앞에서 말할 수 있는 주제는 무엇인가요?
- 당신이 돈이나 시간을 계속 투자하는 분야는 무엇인가요?
- 당신은 어떤 분야에서 전문가가 되고 싶으신가요?

③ 돈을 벌 수 있는 일 찾기

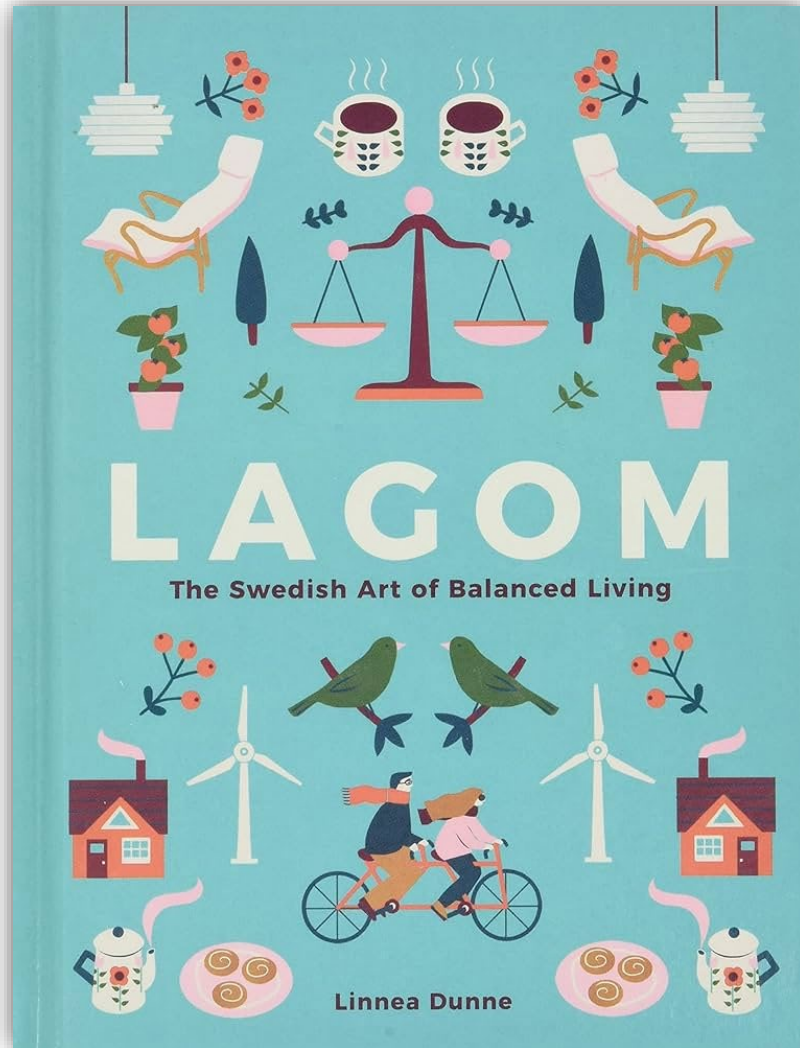
- 지금 당신이 하는 일이 여전히 시장에서 수요가 많은 편인가요?
- 당신이 하는 일이 앞으로도 유망할까요?
- 10년 뒤에도 이 일로 돈을 벌 수 있을까요?
- 어떤 분야가 앞으로 각광을 받게 될까요?
- 사회나 경제 또는 환경적인 문제를 해결하는 일은 무엇일까요?
- 10년 전에 비해서 갑자기 수요가 많아진 일은 뭐가 있을까요?

④ 세상에 필요한 일 찾기

- 지금 당신이 선택한 일로 다른 사람들이 돈을 벌고 있나요?
- 당신이 선택한 일은 경쟁 수준이 어느 정도인가요?
- 지금 선택한 일이 ESG 관점에 부합하나요?
- 사회나 경제 또는 환경적으로 해결해야 할 일은 무엇이 있을까요?
- 외국에 비해서 우리나라에 특별히 발전하지 못한 분야는 무엇일까요?
- 다른 사람들이 발견하지 못하는 기회는 어떤 분야가 있을까요?



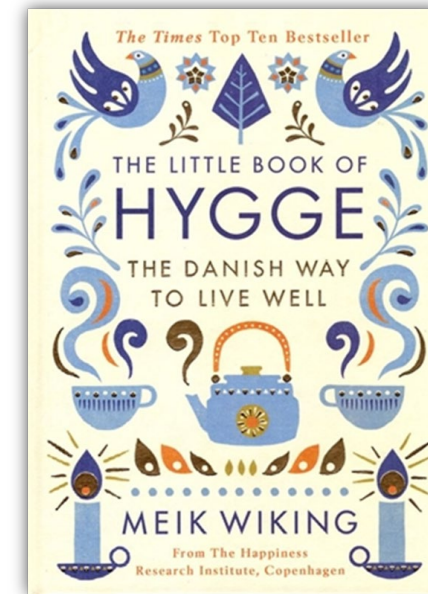
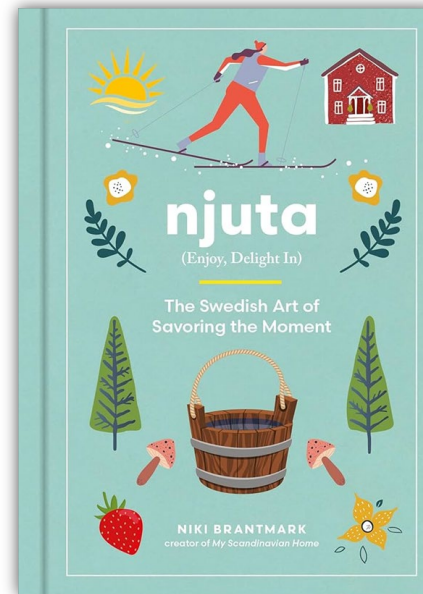
6-4-3. 글로벌 시니어 라이프 스타일 - 소박하고 적당한 삶 Lagom, Njuta, Hygge



적당한, 균형잡힌, 많지도 적지도 않음
간소하고 느리고 오래되고 단순하고 은은한

라곰식 소비는 지속 가능한 환경을 생각해 절제하며 주어진 환경 내에서 행복을 추구하는 것을 의미함

스웨덴을 비롯한 북유럽사람들의 품성을 설명하는 말로 가까운 사람들과 함께 어울리며 여유로운 자연 속 소박한 삶을 지향하는 라이프 트렌드이다.





6-4-4. 글로벌 시니어 라이프 스타일 - 나이 차별을 극복한다 Disrupt Aging, AARP

Divided
We Fall



AARP를 알아야 노후가 편하다?

**‘나이는 단지 숫자일 뿐,
인생은 자신이 만들어 가는대로 이루어진다’**



6-4-5. 글로벌 시니어 라이프 스타일 – 젊은 세대와 연결한다. CoGENERATE

COGENERATE

[에 대한](#) [뉴스 및 이벤트](#) [프로그램들](#) [연구](#) [연락하다](#) [🔍](#)

Encore.org는 이제 CoGenerate입니다! 우리와 함께하세요:

CELEBRATING

25

YEARS TOGETHER!

우리를 촉매자, 사고 리더, 혁신가, 커뮤니티 구축자로 부르십시오. 우리는 그들 모두에게 답합니다. 하지만 올해 25주년을 맞아 우리가 가장 많이 받아들이는 용어는 '정상 기업가'입니다.

처음 20년 동안 우리는 노년기에서 앙코르 경력으로, "노는 중 노쇠함"에서 "대선을 위한 2막"으로 표준을 바꾸는 데 도움을 주었습니다. 이제 우리는 분리된 세대에서 함께하는 세대로 규범을 바꾸고, 어떤 세대도 혼자서는 해결할 수 없는 문제를 해결하고 격차를 해소하기 위해 노력하고 있습니다.

이번 기념일에 우리는 자부심을 갖고 과거를 되돌아보고 비전, 추진력, 긴 급성을 갖고 앞으로 나아갑니다. 우리의 과거와 미래에서 귀하의 역할에 대해 매우 감사드립니다. 이 중요한 작업을 발전시키고 지원하기 위해 귀하가 하신 모든 일과 귀하가 하고 있는 모든 일에 감사드립니다.

창립 25주년을 기념하고 미래를 위해 **기부해 주시길** 바랍니다.

우리는 함께 훨씬 더 많은 일을 할 수 있기를 기대합니다!



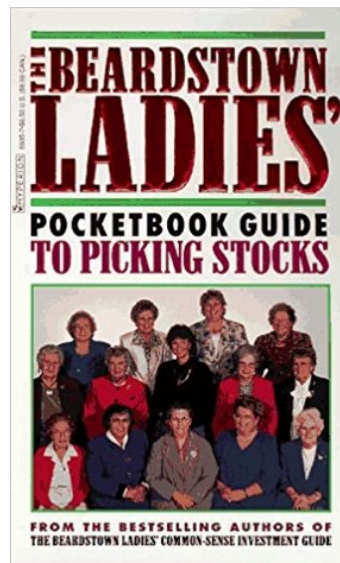
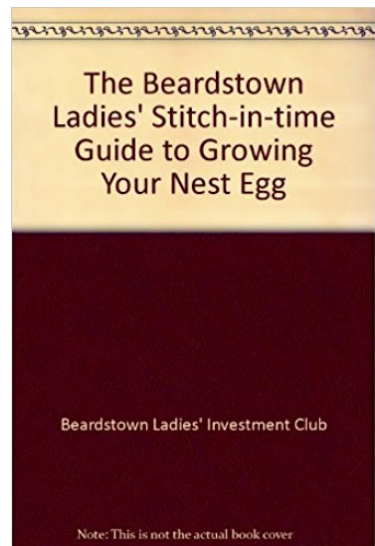
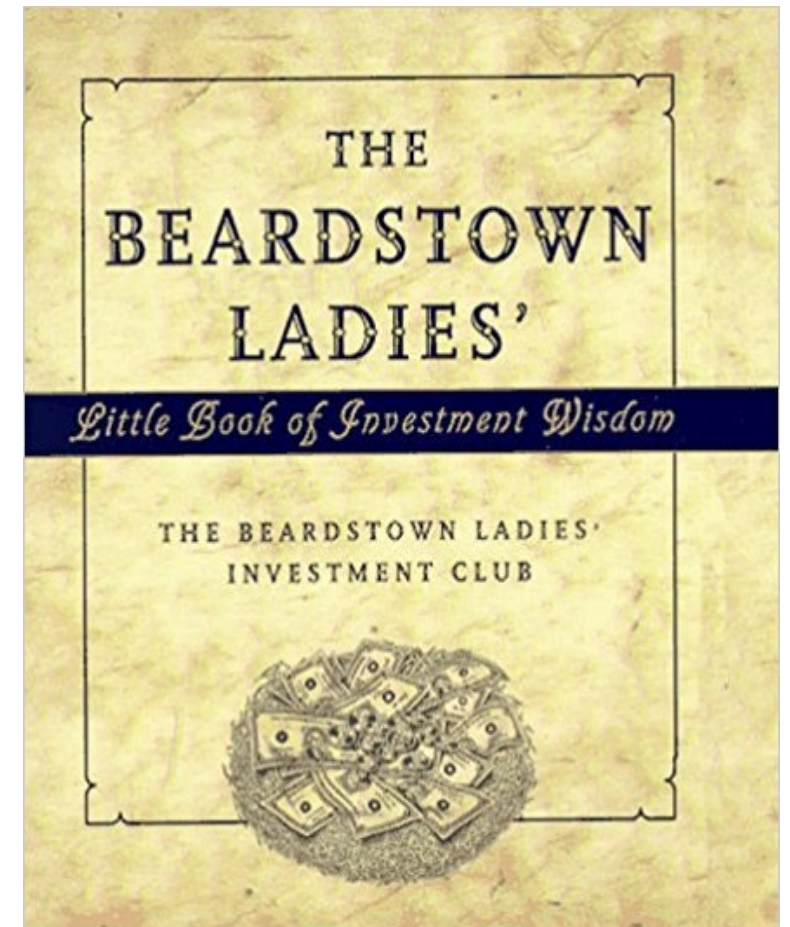
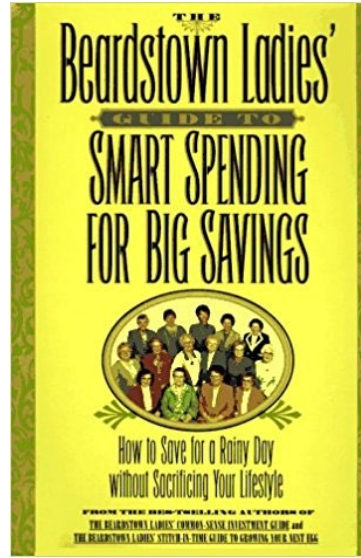
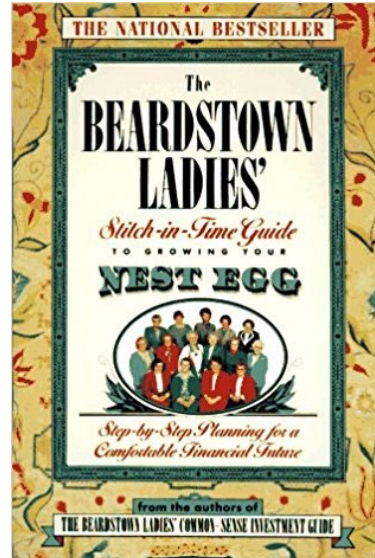
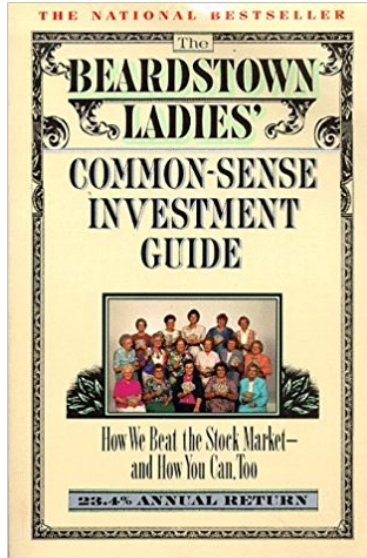
마크 프리드먼(Marc Freedman)
창립자 겸 공동 CEO



유니스 린 니콜스
공동 CEO



6-4-6. 글로벌 시니어 라이프 스타일 – 지혜와 경험을 투자로 연결 Beardstown Ladies



1983년 미국 일리노이주 비어즈타운 교회지하에서 70대 여성 16명이 결성한 투자클럽



6-4-7. 글로벌 시니어 라이프 스타일 – 마지막 활동(終活)과 묘지 친구(墓友)

- 고령화와 관련해서 핵가족화와 저출산은 현대의 조상공양 형태도 바뀌고 장례의 형태도 바뀌는 등의 시대상을 나타낸 것이다.
- 종교학자 ‘시마다 히로미’씨의 <장례식은 필요없다> 주간 아사히에서 연재 기사를 정리한 <내 장래, 자신의 무덤>, 그리고 유언 작성과 좋은 무덤 선택방법, 재산 분할 방법 등을 정리한 <최종 활동>, 유족에 전하고 싶은 것을 적는 <엔딩 노트>등이 있다.

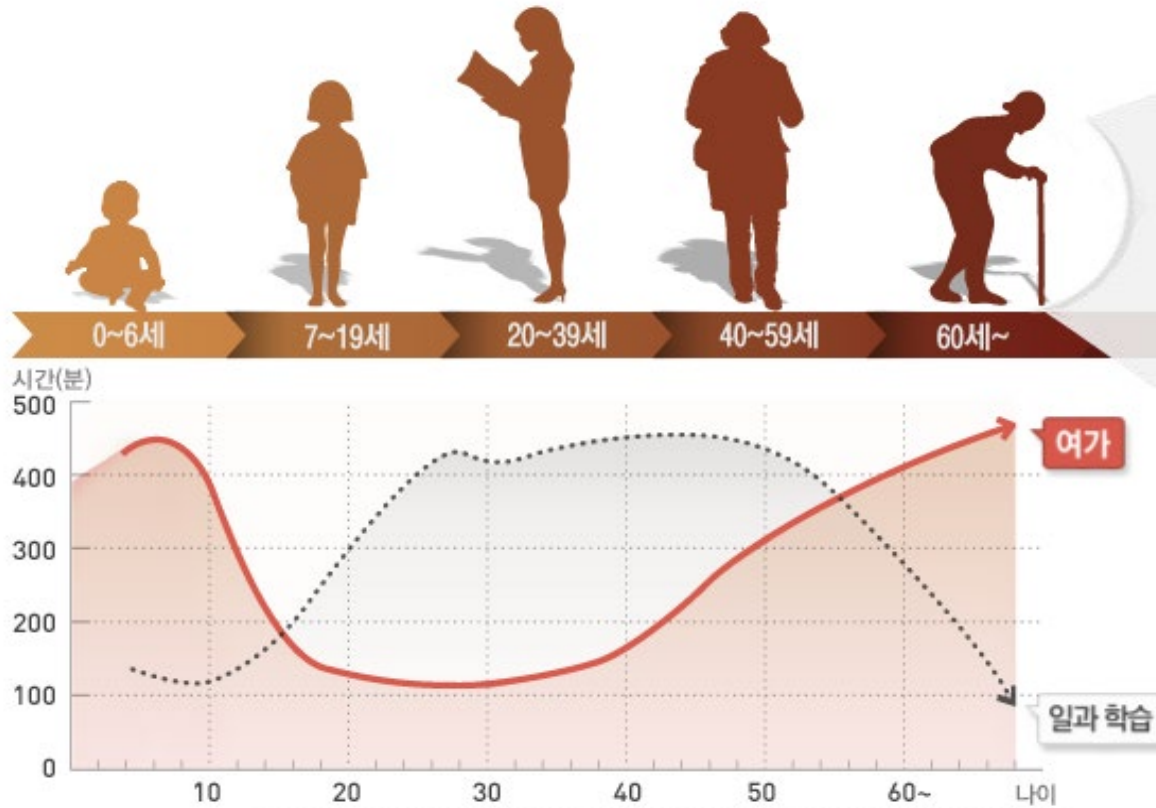


여가

“여가시간 얼마나 돼?”
“남들은 어떻게 써?”
“레저활동 4축 추천”
“글로벌 레저 4대 트렌드”



7-1. 생애주기별 여가 시간의 변화 및 증감



자료 : 사회문화예술교육 정책 분석 연구, 한국문화예술교육진흥원, 2011

	사회경제적 특징	사회심리적 특징	문화적 특징
10대	○학업집중	○학업에의 스트레스	○온라인 통한 학습 ○청소년 탈선 증가 ○건강한 식습관 전환 필요
20대	○대학졸업 및 취업에 의 집중	○정치적 의견 적극표출 ○실리중심의 가치관	○SNS의 높은 활용도 ○문화적다양성추구
30대	○결혼 및 새가정 준비 ○소득대비 지출과다	○결혼에 대한 가치관 변화	○가족중시 라이프스타일 ○출판시장주도
40대	○경제활동 가장 왕성 ○교육비 과다지출 ○은퇴에 따른 준비 미비	○상대적 빈곤감 및 상실감 상승 ○사회변화 욕구 증만 ○소비성향 강화	○여가 및 문화에 대한 투자 상승 ○외모에의 투자 활발
50대	○노동력 최대공급처 ○본격적인 은퇴시기 ○낮은 재취업을	○일에 대한 욕구 지속 ○이혼률 상승	○뉴 실버문화 형성 ○시니어상품 소비대상
60대	○월평균 소비지출 최저 ○생활보조금 필요	○제2의 인생설계 시작 ○남편으로부터의 해방심 리	○노·노(老·老)케어 보편 화 가능성 고조
70대 이후	○접근 용이한 일자리 의 재취업	○외로움 극복을 위한 실버 결혼 인기 ○노인자살률 급증	○실행해 보지 못한 여가 및 문화활동 도전

[SOURCE: 100세 시대 대비 여가 및 문화활동활성화 방안, 한국문화관광연구원]

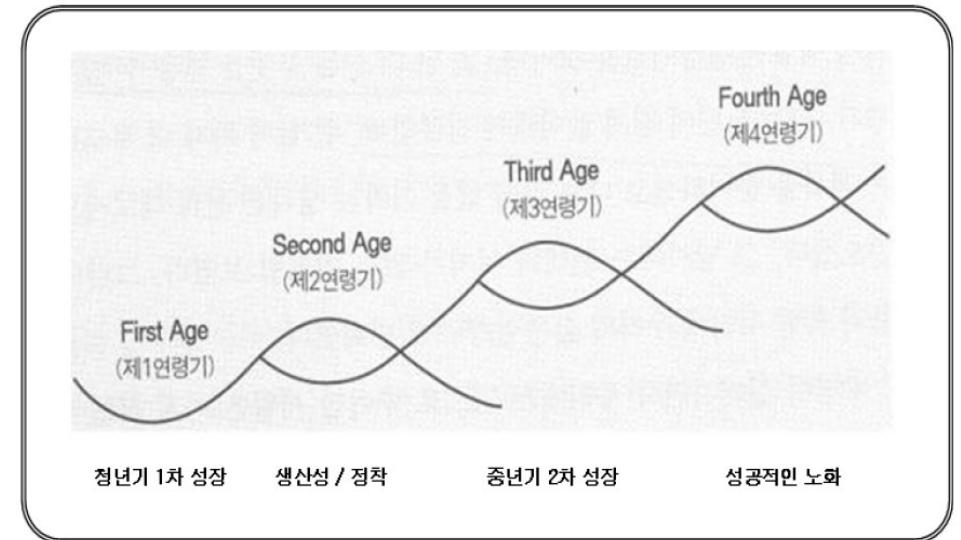
7-1-1. 노인기에 가장 많이 하는 활동 그리고 생애주기 4단계의 S자형 곡선



노년기의 여가가 특정 형태의 일을 하고 남은 시간이기 보다는 생활 자체가 되면서 여가시간을 어떻게 보낼 것인가의 문제는 노년기의 '삶의 질(Quality of Life)'과 관련하여 고령화 시대의 새로운 과제로 대두되고 있습니다. 즉, 여가시간의 활용 여부에 따라 노년기의 삶이 축복이 될 수도 재앙이 될 수도 있는 것입니다.

우리나라	영국	미국	뉴질랜드
- 교제 활동 - 미디어 이용 - 종교활동 - 스포츠 및 집밖의 레저활동 - 가정관리	- 식사 및 간식 - 가사일 - 독서 - TV시청 및 비디오 감상 - 자원봉사	- 식사 및 간식 - 가사일 - 물품 및 서비스 구매 - 조직적, 사회적, 종교적 활동	- 자원봉사 - 종교, 문화 및 사회 참여 - 가사일 - 미디어 및 자유시간 활동

자료: 2004 생활시간조사, 통계청(www.kosis.kr); The UK 2000 Time Use Survey(2004), National Statistics(www.statistics.gov.uk); American Time Use Survey 2007, Bureau of Labor Statistics(www.bls.gov/tus); New Zealand Time Use Survey 1999, Statistics New Zealand(<http://www.stats.govt.nz>)



자료: 김경숙 역(2006) 서드 에이지, 마흔 이후 30년, 윌리엄 새들러, 사이, 2006

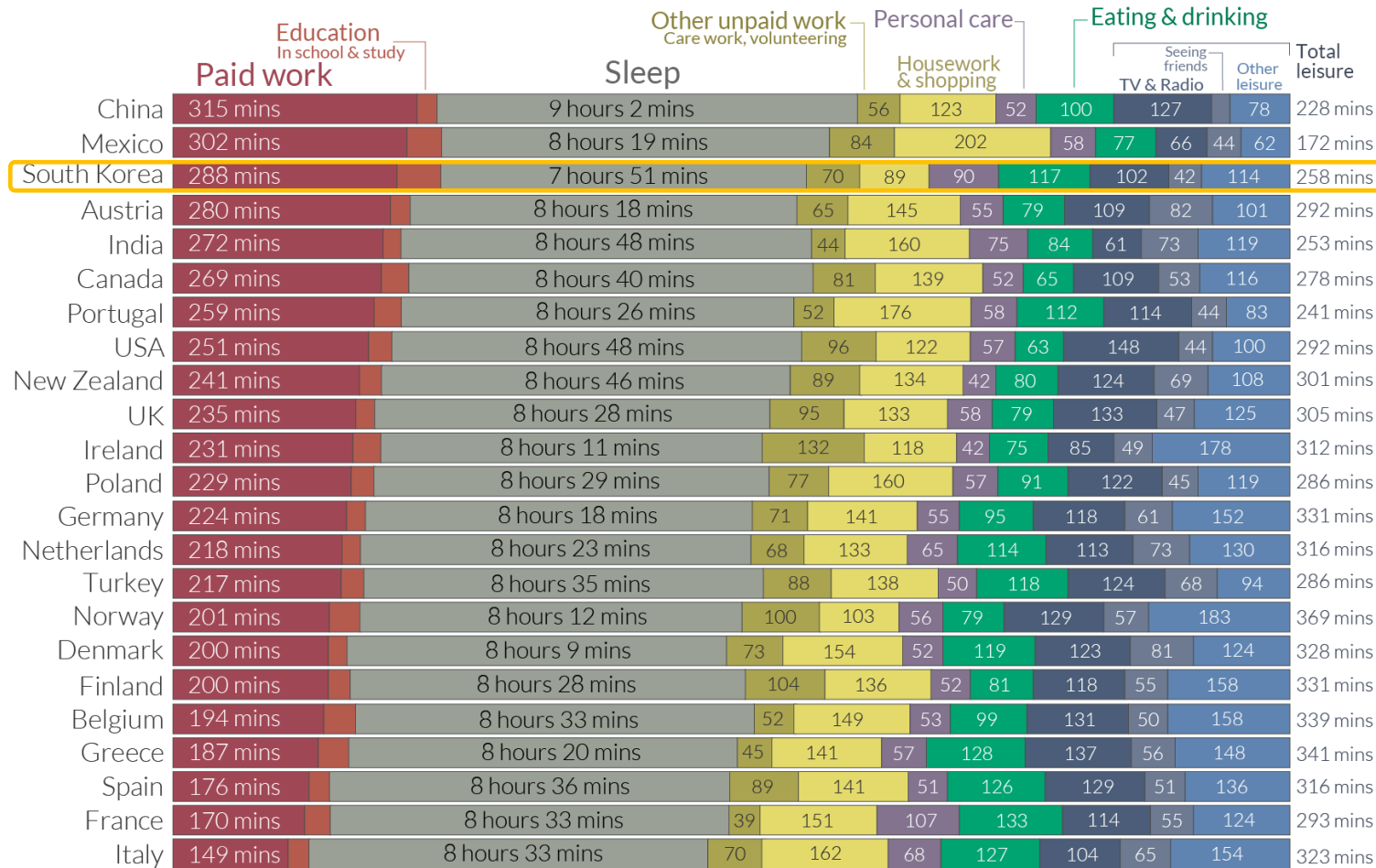
7-1-2. 주요국, 어떻게 시간을 사용하고 계십니까?



How do people spend their time?

Averages of minutes per day from time-use diaries for people between 15 and 64.

각 나라의 생산가능인구에 해당하는 사람들의 하루 평균사용을 분단위로 작성



한국인은

288분 (4시간 48분)은 돈 버는데 사용하고,

7시간 51분 잠자고,

70분은 다른 비수익활동(봉사, 보살피는 일)을 하고,

89분 집안일과 장보기에,

90분은 자신을 돌보는데,

117분(2시간에서 3분 부족)먹고 마시는데,

117분(1시간 42분) TV시청이나Radio청취에,

42분은 친구 만나는데

114분(1시간 54분)은 다른 레저를 하는데,

258분 (4시간 18분)은 총 레저 시간으로 조사

노란색 표기는 상대적으로 적은 시간 사용을 표시함

Data source: OECD Time Use Database, Gender Data Portal. For most countries surveys were conducted between 2009 and 2016, but surveys for some countries are older.

OurWorldinData.org - Research and data to make progress against the world's largest problems.

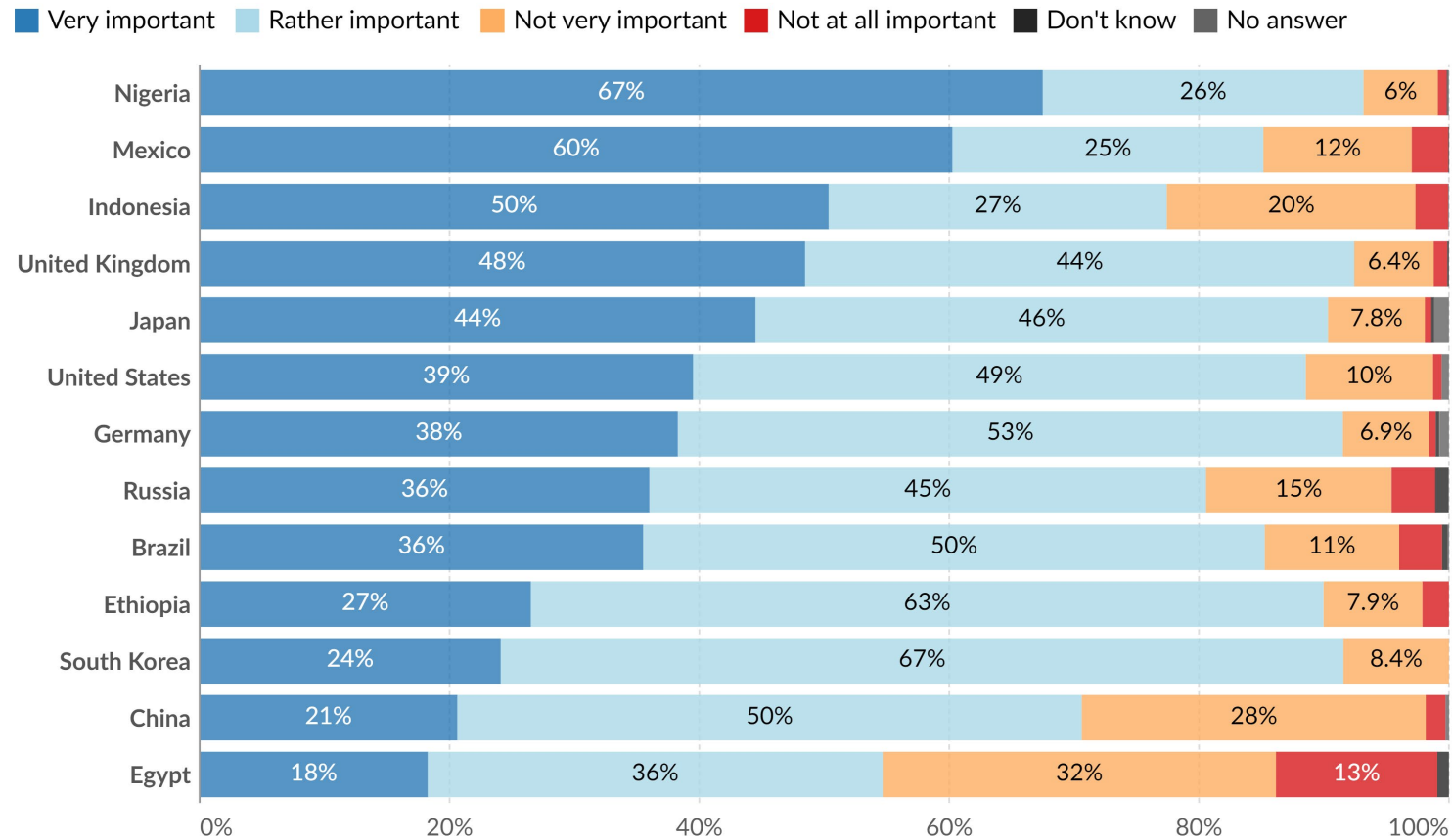
Licensed under CC-BY by the author Esteban Ortiz-Ospina.

7-2. 레저가 삶에서 얼마나 중요하다고 생각하십니까? 2022년



How important leisure is to people in life, 2022

Share of survey respondents indicating how important¹ leisure is in their lives.



Data source: Integrated Values Surveys (2022)

OurWorldInData.org/social-connections-and-loneliness | CC BY

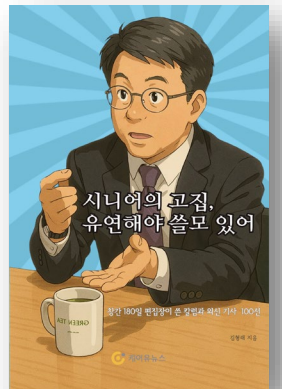
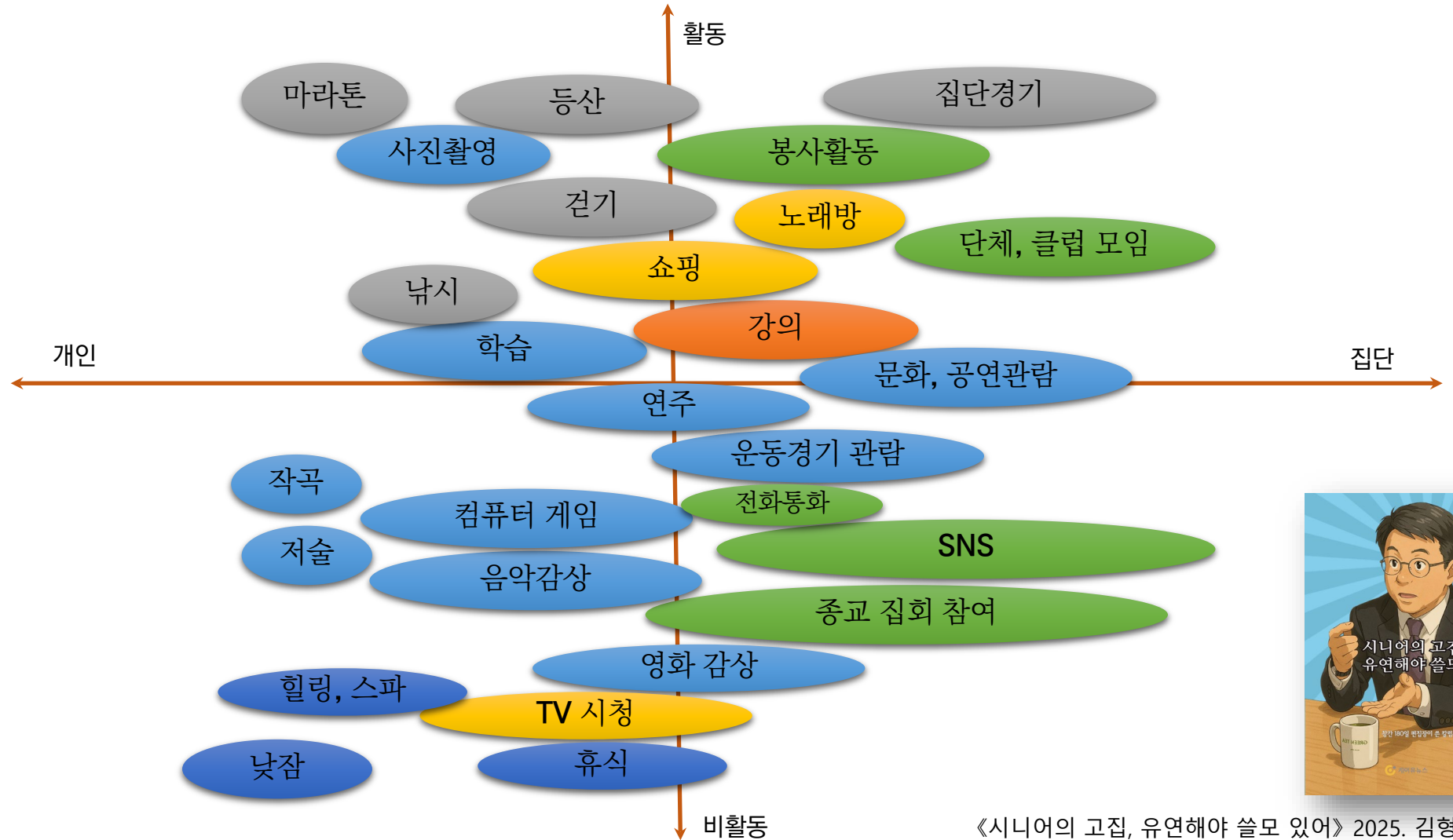
이 조사에 따르면 한국인은?

레저가 삶에 있어서 중요하다는 비율이 91%에 이르고 있습니다.

1. The question asked was:: For each of the following aspects, indicate how important it is in your life. Would you say it is very important, rather important, not very important or not important at all?

7-3. 균형 잡힌 레저 활동을 추천합니다.

활동성과 집단성을 고려한 균형 잡힌 레저모델 발굴과 참여



《시니어의 고집, 유연해야 쓸모 있어》 2025. 김형래 저

7-4-1. 글로벌 레저 스타일 - 남자들이끼리 정기적으로 모이고 식사. ROEMO Club



7-4-2. 글로벌 레저 스타일- 여자들끼리 모여서 공주도 되어보고... Red Hat Society

[About](#)[Members](#)[Chapters](#)[Events](#)[JOIN](#)[SIGN IN](#)[RE](#)

Welcome to the Red Hat Society

The Red Hat Society is a worldwide membership society that encourages women to pursue their quest to get the most out of life. We support women in the pursuit of Friendship, Freedom, Fitness and the Fulfillment of lifelong dreams.

If you are a member but have not logged in on this website before, please click on [SIGN IN](#) to get started.

[JOIN THE FUN](#)[ALREADY A MEMBER](#)

7-4-3. 글로벌 라이프 스타일 - 록밴드를 만들어 율분을 토한다. The Zimmers. UK



THE ZIMMERS

LUST FOR LIFE

국적: 영국
평균나이: 80세 (합계 3천세)
결성: 2007년
인원: 40명
성격: 노인 문제를 공론화하는 록밴드
성적: 영국 싱글차트 26위
노래 : 〈My Generation〉
〈When You're smiling〉
〈Old and Wise〉
〈Lust for Life〉 등



7-4-4. 글로벌 라이프 스타일 - 그냥 여행이 아닌 자원봉사 여행, EarthWatch



1-800-776-0188 | info@earthwatch.org

[ABOUT](#)

[EXPEDITIONS](#)

[SCIENTIFIC RESEARCH](#)

[EDUCATION](#)

[CORPORATE PARTNERSHIPS](#)

[DONATE](#)

[NEWS & MEDIA](#)

[CONTACT](#)

SCIENCE IN ACTION

EXPEDITION SEARCH

Join one of our 50+ research expeditions around the world and start your adventure now!

[SEARCH EXPEDITIONS](#)

사명: 지속가능한 환경에 필요한 이해와 행동을 장려하기 위해 과학 분야의 연구 및 교육에 전세계 사람들을 참여시킵니다.

역사: 1971년에 4명의 자원봉사자 과학자로 시작하여 1억4천시간의 자원봉사시간, 270개 기관과 비즈니스 파트너십을 맺었습니다

2016년에만 3,100명의 자원봉사자가 합류했습니다.

미국 본사 외에 영국, 호주, 일본, 홍콩, 인도에 지사가 있습니다.



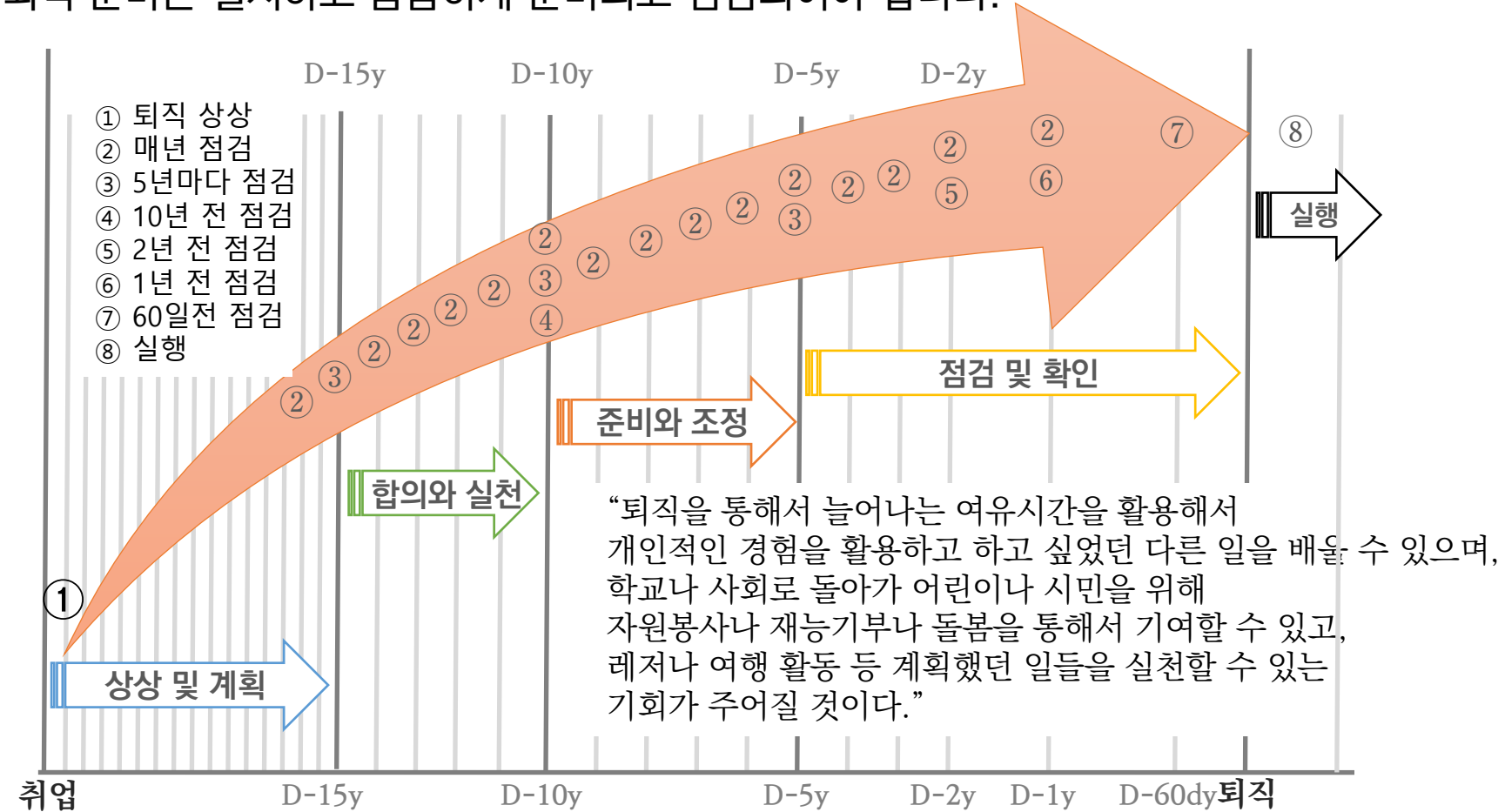
계획과 실천

“퇴직 준비 8단계”
“버킷리스트 100개(샘플)”



8-1. 퇴직 준비 계획과 실천 - 퇴직준비 8단계

퇴직 준비는 철저하고 촘촘하게 준비되고 점검되어야 합니다.





8-1-1. 퇴직준비 ①단계

퇴직준비 ①단계: 퇴직 상상

- 퇴직이 한갓 꿈에 불과할 때, 부모님의 퇴직 전후, 사회에서 일을 시작했을 때

• 퇴직준비 ① 점검사항

- 1) 사회에서 일을 시작하면 퇴직을 생각하고 기록하고 파일로 관리하라.
- 2) 퇴직했을 때 하고 싶은 것을 생각하라, 그리고 퇴직 전에 작은 실천을 시작하라
- 3) 부모님 그리고 퇴직하거나 퇴직 전 선배들로부터 퇴직 계획을 배워라.
- 4) 당신의 소비습관을 돌아보아라. 꼭 필요한 것만을 소비하는 습관을 들여라.
- 5) 급여명세서를 받을 때마다 저축하는 습관을 들여라.
- 6) 자녀들에게 저축과 투자의 중요성에 대해 가르쳐라.
- 7) 재무, 인생 목표, 퇴직을 비롯한 미래 계획을 글로 쓰고 점검하라.
- 8) 인터넷과 도서자료를 검색해서 퇴직정보와 생애설계 계획을 수집하라.
- 9) 당신과 가족을 보호할 법적 문서를 챙겨라. 유언장, 건강보험, 부동산 서류 등
- 10) 장수세상이 열리고 있으니 재무계획에 장기요양 비용을 계상하라.
- 11) 계획을 발전시키고 재무계획을 수립하기 위해 재무설계사를 고르고 또 골라라.
- 12) 투자클럽에 가입하고 책을 읽고 검색을 해서 저축과 투자에 대해서 배워라.
- 13) 세부적 목적과 계획에 따른 정기적인 저축과 투자를 시작하라.
- 14) 중도해약의 문제점에 대해서 알고 퇴직연금이나 개인연금에 가입하라.
- 15) 당신의 연금 계획의 투자 선택과 과정에 대해서 직접 읽고 이해하라.



8-1-2. 퇴직준비 ②단계

퇴직준비 ②단계: 매년 점검

· 퇴직준비는 한 번에 끝나는 것이 아니다. 그 중에서 매년 점검해야 할 일이 있다.

• 퇴직준비 ②단계 점검사항

- 1) 퇴직 준비 파일을 열어보고 갱신하라
- 2) 단, 장기 목표와 기대를 재평가하라.
- 3) 급여를 받을 때마다 투자하는 금액이 퇴직 준비자금과 균형을 이루는지 점검하라.
- 4) 투자자금이 잘 운영되고 있는지 운영설명서 등을 정확하게 이해하고 설명 받아라.
- 5) 사회나 회사가 주는 복지제도를 잘 이해하고 충분히 활용하라.
- 6) 국민연금 불입액과 지급시기, 지급액 등을 한 번씩 점검하라.
- 7) 가족과 친지와 관계 정도를 점검하고 소홀해진 관계는 즉시 정상 회복 시켜라.
- 8) 친교나 취미, 학연과 지연으로 이어진 모임에 정기적으로 참여하고 활동하라.
- 9) 취미와 재능을 계속 연마하고 향상 시켜라.
- 10) 그 해 일어난 내 주변에서 발생한 주요 사항을 기록하고 정리해 놓는다.
- 11) 퇴직 계획을 재 점검하라
- 12) 재무설계사와 만나 퇴직 목표를 향해 차질 없는지를 면밀히 검토하라.
- 13) 서류나 계약 등 중요서류를 점검하고, 주변의 모든 환경 변화를 감안하라
- 14) 100가지 버킷리스트를 작성하고 해마다 업데이트한다.



8-1-3. 퇴직준비 ③단계

퇴직준비 ③단계: 퇴직 10년 전 점검

- 퇴직 10년 전에 모든 사항을 한꺼번에 재확인해야 한다.
- 만일 퇴직 준비가 전혀 되어 있지 않다면 10년 이내라도 점검해야 한다.

• 퇴직준비 ④단계 점검사항

- 1) 퇴직 후 건강관리와 장기요양 등을 어떻게 해결할지 면밀하게 계획하고 점검하라.
- 2) 사설 장기요양 지출을 재무계획에 포함시켜라. 주택연금, 개인저축도 확인하라.
- 3) 지역사회, 회사 복지 프로그램, 금융회사의 퇴직 교육프로그램에 적극 참여하라.
- 4) 부동산을 어떤 방향으로 운영할 것인지 준비하라.
(집을 줄일 것인지, 집에 하숙생을 들일 것인지, 자녀세대와 함께 살 것인지, 귀촌 할 것인지, 이민 갈 것인지)
- 5) 퇴직 후 할 일에 대한 구체적인 계획을 수립하고, 사전 준비를 시작하라.
(두 번째 직업을 가질 것인지, 파트타임으로 일할 것인지, 자원봉사나 재능기부를 할 것인지, 여행을 할 것인지, 공부를 할 것인지, 손자들 키우며 지낼 것인지).



8-1-4. 퇴직준비 ④단계

퇴직준비 ④단계: 퇴직 5년 전

· 예상 퇴직 5년 전에 수행해야 할 것들

• 퇴직준비 ④단계 점검사항

- 1) 사회적 재무적 퇴직 계획을 점검하고, 필요에 따라서는 수정하라.
- 2) 젊은이에게 조기퇴직준비가 필요하다는 것을 역설하라.
- 3) 모든 퇴직계획은 배우자와 가족의 동의로 준비하고, 다른 이들의 계획을 도와주라.
- 4) 퇴직 후 어디에서 살 것인가를 결정하라.
(이사를 떠날 것인지, 잠시 다녀올 것인지, 다른 형태의 집으로 이사를 할 것인지, 현재 살고 있는 집에서 계속 살 것인지)
- 5) 퇴직 후 다른 일을 하고 싶다면 당신의 이력서를 재점검하라.
- 6) 퇴직 이행을 위해 일하는 시간을 줄이고, 이 암시와 함께 인사부에도 인지하게 하라.
- 7) 퇴직 1~2년 전에는 반드시 지역사회가 되었던 회사에서건 앙코르 스쿨에 참여하라.
- 8) 전 재산을 현 시가로 계산해보아라. 그리고 퇴직 계획과 견주어 보아라.
- 9) 계산된 전 재산으로 가능한 퇴직생활을 다시 조정하라.
- 10) 독립적으로 생활하기 위한 생활기술을 배워라. 요리하고 청소하라.
- 11) 가족과의 대화와 소통 수준을 점검하라.
- 12) 배우자와 협의하고 대화하고 타협하고 공감하라.
- 13) 이웃을 비롯해서 집을 중심으로 도움을 주는 주변인들과 인사하라.
- 14) 평생 함께할 친구들과의 모임과 결속을 돈독히 하라.



8-1-5. 퇴직준비 ⑤단계

퇴직준비 ⑤단계: 퇴직 임박 시

· 퇴직 임박한 2~3년 전 수행해야 할 것들

• 퇴직준비 ⑤단계 점검사항

- 1) 건강 검진을 받아라. 검진 결과에 따라서 퇴직 계획을 재점검하라.
- 2) 퇴직 후 장기요양과 건강관리에 관한 재정적인 상황을 확인하라.
- 3) 생명 보험 등이 커버할 수 있는 내용과 기한 등을 점검하라.
- 4) 시니어를 위한 세금 감면 등의 혜택 정보를 확보하라.
- 5) 국민연금 가입 상태를 확인하고 지급시기와 지급액을 확인하라.
- 6) 퇴직연금과 개인연금의 지급시기와 지급 방법 등을 확인하라.
- 7) 모든 연금의 최종 지급시기와 현금 유동성을 확인하라.
- 8) 인적 네트워크를 점검하고, 평생 만날 사람들을 선별하고 철저히 관리해라.
- 9) 현역 생활의 주요 모멘텀을 기억하고 정리하라, 그리고 함께 했던 사람과 추억하라.
- 10) 직장생활의 노하우와 경험을 나눌 수 있도록 기록하라.
- 11) 본인도 배우자도 버킷리스트를 작성하라.
- 12) 자원 봉사와 재능 기부를 원한다면 실습의 기회를 가져보라.



8-1-6. 퇴직준비 ⑥단계

퇴직준비 ⑥단계: 퇴직하는 해

· 퇴직 임박 1년 전에 수행해야 할 것들

• 퇴직준비 ⑥단계 점검사항

- 1) 당신의 퇴직 계획을 상사에게 알려라, 인사부 직원과 상의하라.
- 2) 퇴직 후 당장 쓸 현금 예산을 준비하라.
- 3) 적어도 퇴직 1년 전에는 모든 연금에 관한 세부 사항을 확인하라
- 4) 시니어를 위한 세금 감면 등의 혜택 정보를 확보하라.
- 5) 국민연금 가입 상태를 확인하고 지급시기와 지급액을 확인하라.
- 6) 퇴직연금과 개인연금의 지급시기와 지급 방법 등을 확인하라.
- 7) 모든 연금의 최종 지급시기와 현금 유동성을 확인하라.
- 8) 업무로 갈등하거나 경쟁했던 이들과 화해하고 용서하라.
- 9) 직장관련 모임에 꼭 참석해서 퇴직 예정사항을 알려라.
- 10) 가족에게 대접할 슬로우 요리 다섯 가지를 배우고 요리사 수준으로 올려라.
- 11) 직장생활을 위해 소지했던 것 중 쓰지 않을 것들은 중고시장에 팔아 현금화하라.
- 12) 배우자와 가족 전체가 함께 여행을 떠나서 관계를 회복하고 확인하라.
- 13) 배우자와 함께할 여가를 적어도 세 가지 찾기 위해 노력하라.
- 14) 퇴직 여행지를 정하고 배낭여행을 배우자와 함께 계획하라.
- 15) 평생에 가장 비싼 건강검진을 받아라. 그리고 더 악화되지 않도록 관리하라.



8-1-7. 퇴직준비 ⑦단계

퇴직준비 ⑦단계: 퇴직임박

- 퇴직 임박하거나 퇴직 시에 점검해야 할 일

• 퇴직준비 ⑦단계 준비사항

- 1) 퇴직 후 퇴직생활에 필요한 전체 예산에 대해서 점검하고 확인하라.
- 2) 퇴직 예정 60일 전에 퇴직설계 전문가와 상의하면서 퇴직 서류를 마무리 하라.
- 3) 퇴직 서류를 제출하면서 조직에서 제공하는 퇴직관련 혜택을 확인하라.
- 4) 건강보험의 혜택 내용 중 부족한 것을 다시 점검하라.
- 5) 보험 중에서 과도하게 가입하거나 중복된 내용을 확인하고 해약하라.
- 6) 직장생활을 위해서 가입한 모임과 비용지출을 중단하라.
- 7) 퇴직 후 매월 소요될 생활비를 계산하고 출처를 점검하라.
- 8) 모든 투자 자산을 확인하고, 펀드 해약 시기 등에 대해서 결정하라.
- 9) 집안에서 자신이 일할 책상이나 공간을 준비하라.
- 10) 가족과 동료가 함께하는 퇴직기념 모임을 준비하고 초청하라.
- 11) 퇴직 후 연락하고 지낼 사람들의 주소와 연락 전화 등을 다시 확인하라.
- 12) 퇴직이자 그룹에 당신의 주소와 연락처가 변경된 것을 알리고 모임에 참석하라.
- 13) 당신이 관계했던 그룹에 당신의 소속이 변경되었다는 사실을 알려라.
- 14) 회사 뺏지, 주차카드, 출입카드 또는 회사와 관련된 장비를 확인하고 반납하라.
- 15) 마지막 업무보고서를 작성하고, 지출비용 청구서를 작성하라, 그리고 축하하라!



8-1-8. 퇴직준비 ⑧단계

퇴직준비 ⑧단계: 퇴직직후

· 퇴직 직후 처리해야 할 일

- 퇴직준비 ⑧단계 점검사항

- 1) 연금이나 보험이 지급되기 전에 당장 쓸 현금을 준비하라.
- 2) 주변에 있는 젊은이에게 조기 퇴직 준비를 독려하라.
- 3) 사는 곳을 옮기면 보험 계약이나 사회보장 혜택이 바뀐다는 것을 확인하고 적용하라.
- 4) 직장을 수신처로 한 모든 정보를 살고 있는 집으로 바꾸고 한 곳에 정리하고 관리하라.
- 5) 전반에 걸친 사생활이 보장되고 시간을 보낼 수 있는 장소를 찾아라. 케어랜드
- 6) 드림리스트를 점검하고 실천에 옮기라.

·

·

·

그리고

·

·

·

7) 퇴직을 즐겨라!



《그래도 희망은 있어! (1)》 2025. 김형래 저



8-2. 《치사하게 은퇴하고 싶다》의 버킷 리스트 100개

01 대대로 내려오는 집안의 얘기를 중심으로 가족 역사소설쓰기
02 나의 자서전 쓰기, 10년마다 자서전 업데이트하기
03 대한민국 1,000미터 이상의 명산들 등산하기
04 대한민국 전국 도시마다 여행하기
05 고향 마을의 역사를 찾아 기록하기
06 가족 신문을 만들어 정기적으로 친지, 친구들에게 보내기
07 구체적인 봉사 분야를 정하고 봉사클럽에 가입하여 봉사하기
08 경제적인 문제로 배우지 못하는 아이들에게 한자 가르쳐주기
09 피아노를 배워 대중 앞에서 발표하기
10 본격적으로 유화를 배워서 자화상이나 가족 모습 그리기
11 내 마음을 담은 시나 노랫말을 써보기
12 음악회에 다니며 직접 음악을 듣고 평론 쓰기
13 영화를 본 후에 감상문을 쓰고, 각 영화마다 별점으로 평가하기
14 가족들을 위해 할 수 있는 특별 요리 배우기
15 댄스를 배워서 발표회에 참가하거나 경진대회에 나가보기
16 패러글라이딩을 배우고 혼자서 하늘을 날아보기
17 사진 동호회에 가입해서 촬영법을 배우고 전시회 개최하기
18 젊어서 못했던 운동 배워서 즐기기
19 재무제표 보는 법을 배우고, 가치 투자에 따른 주식 투자 해보기
20 자동차 수리하는 법을 배우고 내 자동차를 직접 수리하기
21 조상에 대해 연구하고 족보 정리하기,
가계도의 촌수를 기록해서 관리하기
22 이때껏 소홀했던 교회에 열심히 나가고 성경공부에 참여하기
23 세계 각국의 음식을 먹어보고 평가해서 블로그에 기고하기
24 경비행기 면허증을 취득하여 단독으로 창공을 날아보기
25 천자문을 다시 배우고 외워서 천자문 암기대회에 참가하기
26 작사, 작곡해서 녹음한 노래를 다른 이들에게 나누어주기
27 골프 연습장에 가서 골프를 배우고 실제 골프장에서 경기해보기
28 악기를 배워 밴드에 들어가고 연주회 갖기
29 평생교육원에 역사강좌를 신청해 여유 있게 공부하기
30 지역 명소에 대해서 공부하고 전문 안내자 되기
31 종이접기를 배워서 친구들에게 가르쳐주기
32 당구를 배워서 시니어 당구대회를 개최하고 선수로 참가하기
33 민속주 만드는 법을 배워서 자신만의 술을 만들어보기
34 서울특별시 곳곳을 직접 걸어서 나만의 지도 만들기
35 서해부터 동해 끝까지 해변만을 걸어서 전국 일주하기

36 여행계획을 직접 세우고, 직접 예약해서 나홀로 해외여행에 도전하기
37 해외여행에 필요한 간단한 외국어를 배우고 실제 활용하기
38 새로운 보드게임, 카드게임, 고스톱 게임을 만들고 다른 이들과 해보기
39 시나리오를 쓰고 단편영화를 찍어 영화제에 출품하기
40 시나 소설, 산문이나 시조를 써서 작품공모 참여하기
41 시니어에게 필요한 운동 동작을 배우고 정리해서 보급하기
42 농번기에는 농촌에 가서 봉사활동하기
43 주말농장에서 농사짓는 법 배우고 수확해서 동네 사람들과 나누어 먹기
44 시골에 버려진 농가를 수리하고 귀촌해서 생활하기
45 유기농 보급을 위한 모임을 만들어서 소개하고 구매하고 확산시키기
46 NPO를 만들어 사회공헌활동 실천하기
47 페이스북에 가입하여 해외 친구 5,000명에게 독도지킴이 활동하
48 트위터로 지금 살고 있는 동네 이야기를 전 세계에 알리기
49 좋은 재료를 쓰는 식당을 찾아 인터넷 공간에 추천하기
50 경치 좋은 지역에서 펜션을 운영해보기
51 직장생활로 터득한 노하우와 경험을 창업기업에 무급으로 전수하기
52 어려운 가정의 아이들에게 멘토가 되어 정기적으로 도움 주기
53 어린이들을 위한 동화를 창작하고 유치원에 가서 직접 보급하기
54 소비 경제활동의 경험으로 직접 주식을 선정하고 투자하는
투자클럽에 참여하기
55 이름 짓는 법을 배워서 주변에 태어나는 아이들에게 이름 지어주기
56 한글 이름만 있는 어린이들에게 영어이름 등 외국어 이름 지어주기
57 붓글씨를 배워서 가훈이 없는 가정에 가훈 보급활동을 추진하기
58 사진 찍는 법을 배워 양로원에서 장수사진 촬영하고 사진 넣은 액자 전달하기
59 나이 차별(Ageism)을 극복하기 위한 NPO를 조직해 활동하기
60 케어기버가 되어 어르신 돌보는 일을 배우고 직접 어르신을 돌보기
61 애완견 훈련법을 배워서 동네 애완견을 무료로 훈련시켜주는 봉사하기
62 손금 보는 법을 배워서 긍정적인 미래를 골라 점쳐주기
63 자신이 좋아하는 음악만 골라 방송하는 인터넷 방송 운영하기
64 스마트폰 사용법을 배워서 모르는 시니어들에게 가르쳐주기
65 건전한 음주문화를 정착시키기 위해 음주예절에 대한 백과사전 만들기
66 목공예를 배워서 집에 필요한 간단한 가구를 직접 제작해서 사용하기
67 간단한 옷 만드는 법을 배워
집에서 간편히 입을 수 있는 옷을 직접 만들어 입기
68 뜨개질을 배워서 아프리카 어린이에게 옷을 전달하는 봉사하기
69 공정거래무역을 위해 NPO 만들고 확산시키는 일에 참여하기
70 어린이 운동팀을 만들어 가르치고 후원하고 응원하기

71 국내외 선교활동 하시는 분들에게 도움 드리는 방식으로 참여하기
72 해외여행 시마다 풍습과 역사를 배워서 위키피디아에 등록하는 활동하기
73 자격증에 도전하여 취득하고 그 자격에 해당하는 전문적인 일 시작하기
74 시골에서 유기농 농사하는 친구의 농산물을 팔아주는 채소가게 운영하기
75 인터넷에 블로그를 만들어 일기를 꾸준히 써나가기
76 전국에 열리는 5일 장터를 찾아 그들의 삶과 애환을 사진과 글로 옮기기
77 어머니가 만든 김치의 손맛을 수치 계량화하여 블로그에 공개하기
78 친구와 친구 자녀들을 인터넷으로 묶어서 함께 사는 상생블로그 운영하기
79 아는 사람들 생일을 기록해서 생일 때마다 생일카드로 축하해주기
80 시니어를 위한 여행가이드 책 만들어 배포하기
81 문돈 후배들에게 멘토가 되어서 사회진출할 때 두려움 없도록 도와주기
82 손자, 손녀가 큰 인물이 될 수 있도록 기초를 가리키기
83 어린 시절 그 당시의 놀이를 재연하고 자녀와 손자, 손녀에게 가르쳐주기
84 한국역사 배우기 모임에 참여해 배운 역사를
자녀와 손자, 손녀에게 가르쳐주기
85 빈 병에 주소와 친구를 찾는다는 문구를 넣어서 바다에 띄워 보내기
86 내가 아는 사람들 모두에게 감사의 편지쓰기
87 길거리에서 만나는 모든 사람들에게 미소 지어 보이기
88 시니어들에게 버킷리스트 만드는 법을 가르쳐주고 함께 실천해 나가기
89 인터넷을 모르는 어르신들께 이메일을 가르쳐드리고,
홈페이지 만드는 것 도와드리기
90 외로운 친구를 위해 언제든지 시간을 내서 방문하고 얘기 들어주기
91 친구들과 대화할 때 친구 얘기 열 마디 들어주고 거들어 기 세워주기
92 음악 공연장에 1년에 한 번 이상 가고, 목청껏 환호하기
93 좋아하는 배우 팬클럽도 만들고, 공연장을 찾을 때는 꽃다발로 인사하기
94 아이들 생일날 아내에게 꽃다발로 감사의 마음을 전하기
95 오래된 가족 앨범을 디지털 파일로 만들어 인터넷 앨범으로 꾸미기
96 제일 친한 친구의 자서전 써주고 책 출간하는 것 도와주기
97 손재주 좋은 시니어들의 작품을 인터넷을 통해 팔아주기
98 인터넷 장터를 만들어 쓰지 않는 물건들 새 주인 만들어주기
99 매 끼니마다 한 수저씩 절식하여 연말에 불우이웃 돕기에 참여하기
100 서재에 있는 책들 동네 사람들에게 무료로 빌려주기

김형래가 쓴 《나는 치사(致使)하게 퇴직하고 싶다》의 부록



밈밈한 인생,



신나게 살고 싶다면
습관에서 탈출하라“

