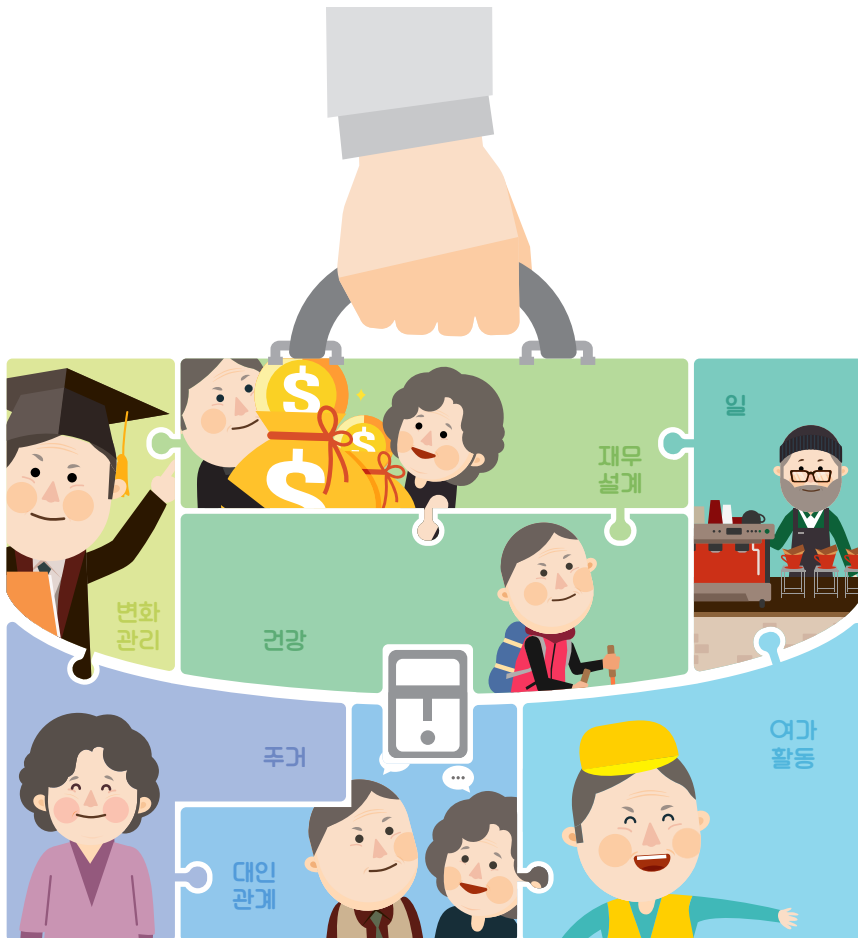


준비된 은퇴, 행복한 노후

# 100세 시대 은퇴설계



# 은퇴는 끝이 아닌 또 다른 시작입니다.

100세 시대가 도래하면서 길어진 노후생활에 대한 관심과  
노후준비의 중요성이 커지고 있습니다.

우리공단에서 운영하는 퇴직예정공무원 교육 [맨 뒷면 참조]을  
통해 행복하고 보람된 노후생활 설계를 시작해 보시기 바랍니다.



## Contents

Section1. [변화관리]	100세 시대, 노후준비를 왜 해야하나요? .....	2
Section2. [재무설계]	노후자금, 어느 정도 필요할까요? .....	8
Section3. [건강]	얼마나 건강하게 사느냐가 더 중요합니다. ....	12
Section4. [일]	은퇴 후에도 왜 '일'이 필요한가요?.....	16
Section5. [여가활동]	은퇴 후 여가활동은 무엇이 좋을까요? .....	19
Section6. [대인관계]	은퇴 후 대인관계가 왜 중요할까요? .....	22
Section7. [주거]	은퇴 후 살 곳은 어디가 좋은가요?.....	27
퇴직예정공무원 교육안내	.....	31



## Section 1

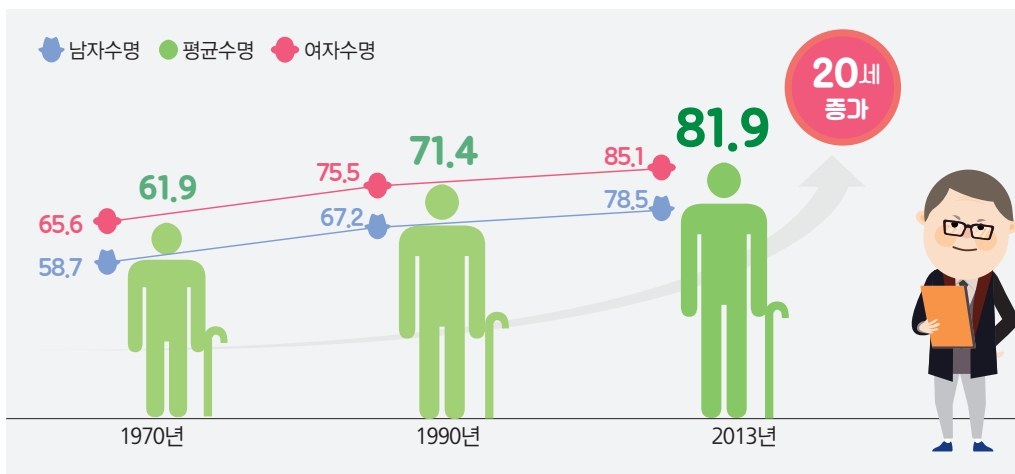
# 100세 시대, 노후준비를 왜 해야 하나요?

기대수명이 증가하면서 은퇴 이후에 보내야 할 시간도 그만큼 늘어나고 있습니다.  
하지만 저성장, 저금리 시대는 노후생활을 더욱 어렵게 만듭니다.  
때문에 재무적인 준비는 물론 건강, 관계, 주거 등을 균형 있게 준비해야  
행복한 노후를 보낼 수 있습니다.

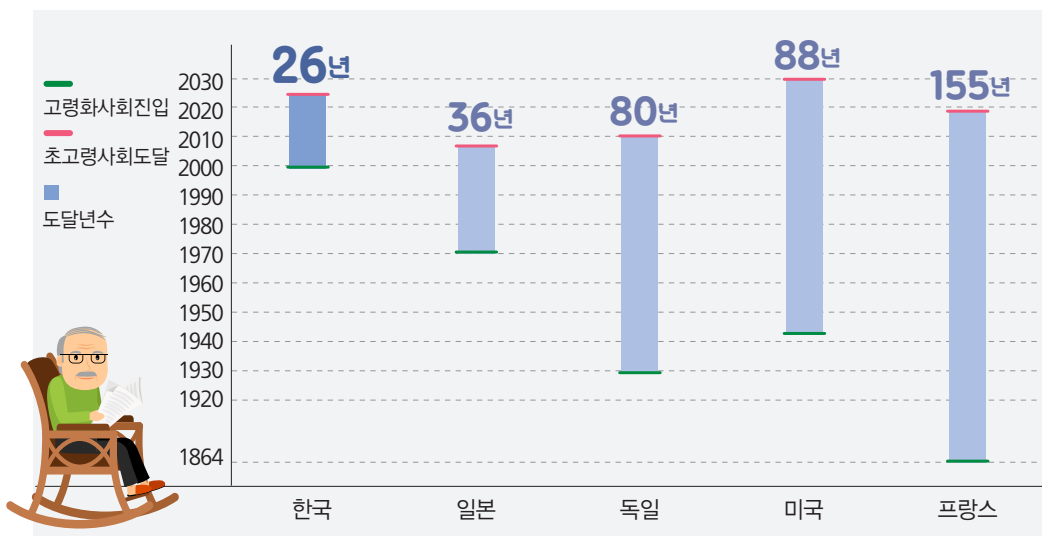


## 우리나라는 세계에서 가장 빠른 속도로 인구 고령화가 진행되고 있습니다.

1970년에 61.9세였던 평균수명이, 2013년에는 81.9세로 40여년 만에 20세 증가하였습니다. 또한, 2013년 우리나라의 최빈 사망연령(가장 많이 사망한 나이)은 85세 정도로 평균수명보다 높습니다.



우리나라는 출산율 감소와 기대수명 증가로 세계에서 가장 빠른 속도로 인구고령화가 진행되고 있습니다.



## 인구고령화는 많은 사회적 변화를 가져오게 됩니다.

‘100세 시대’는 더 이상 꿈이 아닌 현실입니다. 유엔은 ‘호모 헥트레드 시대’의 도래와 함께 세계 각국이 심각한 고령화 문제를 겪을 것이라고 경고하였습니다. 인류역사상 한 번도 경험하지 못했던 고령화 사회는 정치, 경제, 사회, 문화 등 모든 영역에서 큰 변화를 가져올 것입니다.



### 자녀 출산율 하락과 노인부양 증가

2010년 우리나라 출산율은 1.22명으로 OECD 국가 중에서 가장 낮으며, 노인부양률도 급격하게 증가하고 있습니다.



### 황혼이혼과 황혼재혼의 증가

평균수명이 100세까지 늘어나면 선진국처럼 황혼이혼이나 황혼재혼이 증가하게 됩니다.



### 경제성장률과 성장 잠재력 하락

인구고령화와 저출산은 경제성장을 둔화시킵니다. 특히 인구고령화는 노동력 저하, 저축 감소, 재정수지 악화 등을 유발합니다.



### 부동산에 편중되어 유동성에 취약

2013년도 우리나라 노년 세대의 자산 중 부동산 비중은 78.6%로 선진국에 비해 매우 높습니다.



### 노인 복지비용 증가와 세대 갈등

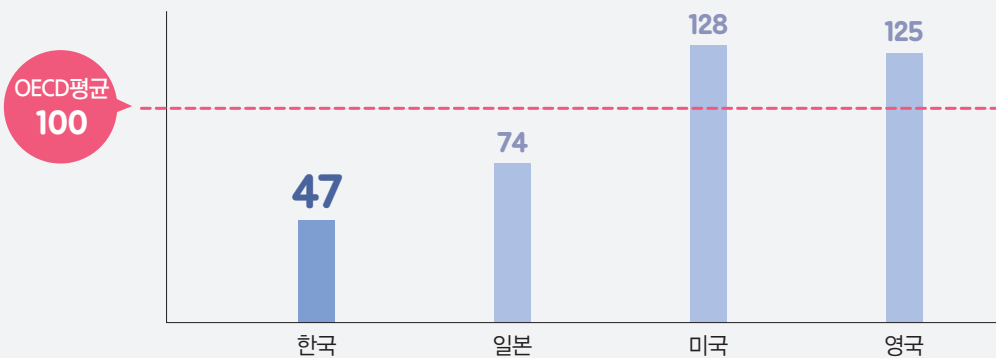
고령인구의 증가로 의료, 복지, 연금 등의 재정지출이 증가될 것입니다. 이는 세대 간의 갈등으로 이어질 수 있습니다



## 노후준비, 과연 얼마나 하고 있을까요?

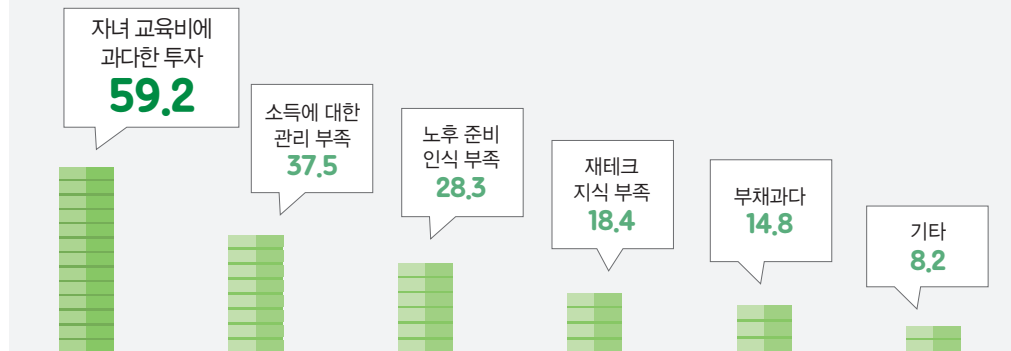
우리나라의 노후준비 수준은 OECD 국가 평균의 절반에도 미치지 못하고 있습니다. 조사에 의하면, 베이비붐 세대의 75%가 노후준비를 하지 못했다고 응답하였으며, 그 이유로는 자녀교육비와 생활비의 과다 59.2%, 소득에 대한 관리부족 37.5%, 노후준비에 대한 인식 부족 28.3%, 재테크 지식부족 18.4%, 부채 과다 14.8% 순으로 나타났습니다.

■ 국가별 노후준비 지표 (단위: 점)



출처: 보험연구원, 매일경제 공동연구, 매일경제 기사인용, 2009.10.23

■ 베이비부머(50~58세) 은퇴준비 부족 지수 (높을수록 준비 부족 의미)



출처: 소상공인진흥원, 퇴직지원 프로그램 실태조사, 2010년

## 노후준비를 왜 해야 할까요?

### ☑ 은퇴생활 기간이 대폭 증가하고 있습니다.

과거에는 은퇴생활 기간이 10~20년에 불과하여 별도로 은퇴 준비를 하지 않아도 큰 어려움이 없었습니다. 그러나 기대수명의 증가로 은퇴생활이 30년 이상 증가함에 따라 독립적인 생활을 유지하고 은퇴 후 보람된 시간을 보내기 위해서는 젊은 시절부터 철저한 준비를 해야 합니다.

### ☑ 자녀세대의 부모부양 의식이 점점 사라지고 있습니다.

기대수명이 증가함에 따라 극단적인 경우에는 자녀도 은퇴하는 경우가 발생하는 등 고령사회에서는 자녀가 부모를 부양하기가 매우 어렵습니다. 또한 자녀들의 부모부양 의식도 점점 사라지고 있는 것이 현실입니다.

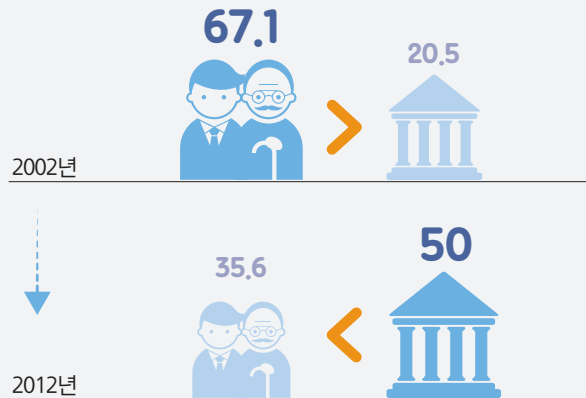
■ 부모 부양에 대한 견해 (단위 : %)



가족



가족·정부·사회함께





### ✓ 1~2인 가구 증가와 독거노인이 증가하고 있습니다.

고령화가 진행되면서 부부 둘만 살거나 혼자 사는 가구가 대폭 증가하고 있습니다. 통계에 따르면, 우리나라 노인 가구 중 69%는 자녀와 동거하지 않고 노인들만 거주하고 있으며, 이 중 35%는 노인 홀로 살아가는 1인 독거노인 가구입니다.

### ✓ 저성장과 저금리 시대는 은퇴자산 관리가 중요합니다.

저출산과 고령화가 진행될수록 경제성장률이 지속적으로 하락하게 되고 기업의 투자위축으로 자금수요도 줄어 저금리 현상이 심화됩니다. 저금리는 수입이 부족한 은퇴생활자를 더욱 어렵게 만듭니다. 따라서 노후생활비를 안정적으로 확보할 수 있는 자산관리 전략이 필요합니다.

영역	리스크의 종류
장수	생각보다 훨씬 오래 사는 문제
건강	질병 발생, 장기간병
경제	소득의 감소, 물가의 상승, 자산 디플레이션
삶의 보람	퇴직 불안, 생활 고립, 배우자 사망
자녀	자녀 교육비, 자녀 결혼비용

출처 : 100세 시대 은퇴대사전, 송양민, 우재룡, 2014년

### ✓ 은퇴준비 7가지 고려사항

- 변화관리 : 은퇴 후 변화에 어떻게 대응할 것인가 (심리적 준비)
- 건강 : 건강은 어떻게 유지 할 것인가 (신체, 정신)
- 일 : 무엇을 하며 살 것인가 (일, 사회활동, 봉사활동)
- 여가 : 여가생활은 어떻게 보낼 것인가 (취미)
- 관계 : 누구와 어울려 살 것인가 (부부, 자녀, 친구관계)
- 재무 : 생활비를 어떻게 마련할 것인가 (자산관리)
- 주거 : 어디서 살 것인가 (은퇴 후 주거)

## Section 2

# 노후자금, 어느 정도 필요할까요?

필요한 노후자금에 정답은 없습니다. 때문에 자신의 평소 소득과 지출을 정확하게 파악하고 퇴직 이후에 필요한 생활비를 산출해야 합니다.

또한, 노후자금은 현금흐름과 안전성 확보가 중요합니다.

지속적으로 현금이 들어올 수 있는 방법을 확보하고 안전성이 높은 상품에 투자해야 위험을 예방할 수 있습니다.



## 은퇴 후 생활비는 퇴직 전 생활비의 60~70% 정도 필요합니다.

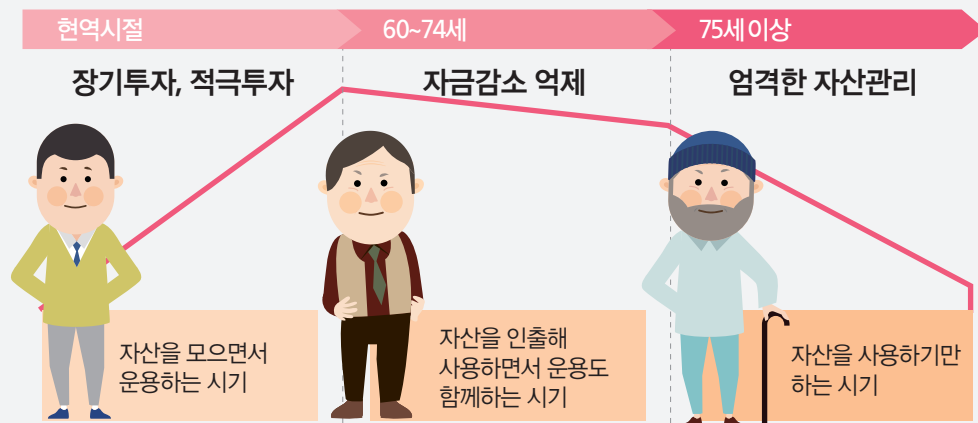
희망하는 은퇴생활 수준과 라이프스타일에 따라 차이가 있지만, 보통 은퇴 후 생활비는 퇴직 전 생활비의 60~70% 정도가 필요하다고 합니다. 그러나 풍요로운 노후생활을 원한다면 더 많은 생활비를 준비해야 합니다. 특히 은퇴 이후 많이 소요되는 의료비, 간병비, 여가생활비, 자녀결혼자금 등의 목돈은 별도로 준비해야 편안한 노후생활을 보낼 수 있습니다.

### ■ 라이프스타일별 추가생활비

라이프스타일	추가생활비
취미생활 추구하는 탐험가형	약 61만원
지인들과 모임 즐기는 사랑방형	약 40만원
봉사활동을 하며 나눔을 실천하는 슈바이처형	약 27만원
자기계발을 하는 네버엔딩형	약 5만원

출처 : 피델리티자산운용, 매일경제, 2014.2.6.

### ■ 노후자금을 대하는 세가지 단계



출처 : 피델리티 퇴직·투자교육연구소, 인생의 자산 운용 3단계

## 자산상태 진단! 노후자금 준비의 시작입니다.



### ● 일정시점의 자산과 부채를 정리하는

#### 자산상태표

자산상태표 작성을 통해 안전성과 자산편중 정도, 부채상황을 파악 할 수 있으며, 정기적으로 작성하면 재무상태의 변화 추이도 확인할 수 있습니다.

### ● 일정기간의 소득과 지출현황을

#### 알 수 있는 현금흐름표

현금흐름표는 일정기간(1년) 동안의 소득과 지출 현황을 알 수 있게 현금흐름을 정리한 것입니다. 이를 통해 소득정보, 지출현황을 한눈에 파악할 수 있습니다.

### ● 은퇴 후 필요한 생활비 계산

노후자금은 생활비, 예비자금, 위험대비자금으로 구분합니다. 생활비는 의식주 비용, 교통비, 진료비, 경조사비 등이 포함됩니다. 예비자금은 목돈이 필요한 경우를 위한 자금으로 생활비의 3~6배 정도가 적절합니다. 위험대비자금은 건강과 관련된 위험에 대비하는 자금으로 의료비와 간병비가 해당됩니다.

## 은퇴자산은 현금흐름과 안전성 확보가 중요합니다.



은퇴 후 삶에서 자산보다 중요한 것은 지속적인 현금흐름입니다.  
따라서 은퇴자산은 현금흐름이 양호하도록 배분하는 것이 중요합니다.  
거주하는 주택과 같이 무수익 자산의 비중이 높은 경우 현금흐름이  
나빠지고 실질적인 생활비가 줄면서  
은퇴생활의 행복지수가 낮아 질 수 있습니다.  
부동산이나 금융자산도 안정적인 현금자산 흐름을  
확보하는 것이 좋습니다.

### 은퇴자산



지속적인 현금흐름

## Section 3

# 얼마나 건강하게 사느냐가 더 중요합니다.

나이가 들수록 가장 중요한 것은 건강입니다.

노후의 건강은 몸의 건강뿐만 아니라 마음의 건강까지 포함됩니다.

많은 노인들이 우울증과 치매로 고통 받습니다. 꾸준한 운동과 충분한 영양섭취로  
신체를 건강하게 유지하는 한편, 여가활동과 인간관계로 심리적인 안정을  
확보해야 합니다.



## 노년기에 주의해야 할 질환

### 노인자살

우리나라 노인 자살률은  
2010년 기준 인구 10만 명당  
80.3명이나 됩니다. 이는  
OECD 국가에서 가장 높은  
수준으로 다른 선진국에 비하여  
3배 이상 높은 수준입니다.



### 치매

치매는 인지기능이 후천적으로  
손상되어 인격의 변화가 발생  
하는 증후군입니다. 기억력,  
언어능력 등 인지기능 저하,  
일상생활 수행능력 저하, 우울,  
망각과 같은 심리증상 등  
다양한 치매 증상이 있습니다.

### 암

우리나라 사망원인 10년째  
1위가 암이라고 합니다.  
적절한 식생활과 운동을  
통해서 암의 발생률을  
줄일 수 있습니다.

### 통풍

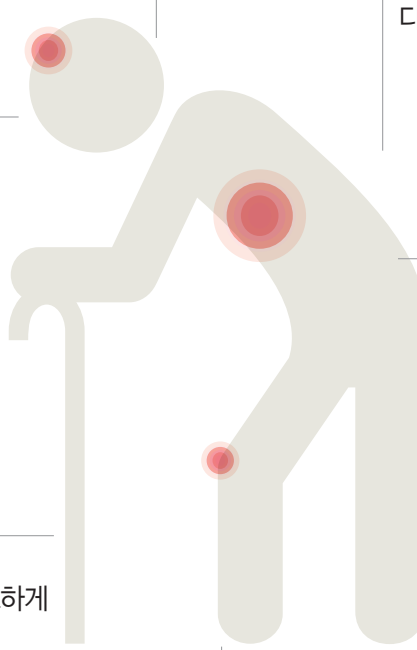
통풍은 몸 안에 요산이 과도하게  
축적되어 발생하는 병으로,  
다른 사람이 지나가면서 일으킨  
바람에 의해서도 아프고, 온몸  
에서 열이 난다고 하여 통풍이  
라고 부릅니다. 고단백 식습관을  
피하고 물을 자주 마셔서  
요산 배설을 촉진하면 예방에  
효과가 있습니다.

### 우울증

노년기에는 우울감에 대해  
표현을 잘 못하며,  
신체 증상과 인지기능 저하가  
두드러지기 때문에  
진단이 힘들고, 다른  
질병으로 오인해 부적절한  
치료를 받는 경우도 많습니다.

### 낙상

근골격계에 상처를 입으면 거동이 불편해지고  
장기간 침상생활을 해야 합니다. 이로 인해  
기력감퇴, 영양섭취의 곤란, 욕창, 폐렴 등이  
수반되어 자칫 사망에 이를 수도 있습니다.



## 건강하게 나이 먹는 10가지 방법

### 많이 움직여라

세계보건기구(WHO)에 따르면 적당한 운동은 심장질환으로 인한 사망률을 20~25% 줄이며, 좋은 운동 강도는 운동 중 노래를 부르긴 힘들어도 말을 할 수 있는 정도입니다.



### 충분히 영양섭취를 해라

곡류군, 어육류군, 채소군, 우유군, 과일군에서 각각의 음식을 매일 섭취해야 하며, 주의해야 할 것은 포화지방, 소금, 설탕, 술 등입니다.



### 근육을 키워라

노년건강의 중요한 키워드는 근육입니다. 근육이 적으면 기운이 없어지면서 균형감각이 저하되고 거동이 힘들어지는 신체적 노쇠상태가 됩니다. 근육을 키우기 위해서는 단백질, 칼슘을 충분히 섭취해야 합니다.



### 고혈압 등 만성질환을 관리하라

미국 워싱턴대학에서 치매나 인지 능력이 감소한 남녀 노인의 뇌를 검사한 결과, 3분의 1 정도가 고혈압이나 당뇨병에 의한 '미니 뇌졸중'이 발생하면서 뇌의 작은 혈관이 손상된 것으로 확인 되었습니다.



### 담배를 끊어라

미국 국립보건원에 따르면, 평생 흡연을 한 사람의 50%는 흡연과 관련된 질환으로 사망하며, 담배를 끊으면 약을 줄일 수 있고, 맛을 잘 느끼고 냄새를 잘 맡을 수 있습니다.



### 잠이 보약이다

하룻밤에 7~9시간 정도는  
자야 합니다. 잠을 제대로 자지  
못하면 우울하고 짜증을 내거나  
잘 잊어버릴 수 있으며,  
보행 중 넘어져  
사고가 날 수도 있습니다.

### 공부하라

교육을 받은 사람은 건강노화를  
위한 금연, 절주, 운동, 영양 등을  
더 잘 조절할 수 있습니다.

### 우울증을 극복하라

우울증은 삶의 질을  
떨어트리는 가장  
대표적인 질병 중  
하나입니다.

### 배우자·친구관계를 유지하라

미국 알츠하이머협회에  
의하면, 친구관계가 좋고,  
배우자가 있는 사람이  
그렇지 않은 사람보다  
뇌 질환 발병률이 낮다고  
합니다.

### 약 먹는 이유를 물어라

노인들은 여러 질환을 갖고  
있는 경우가 많아 약물의 동시  
처방이 흔히 이루어집니다.  
때문에 약물의 이상반응이나  
상호작용이 일어날 가능성이  
높으므로 자신이 약을 왜  
먹어야 하는지 의사에게  
꼭 물어야 합니다.



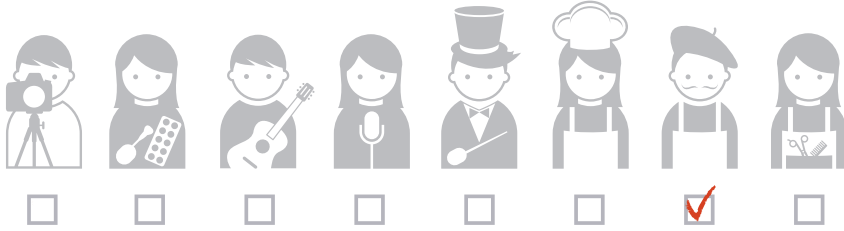
## Section 4

# 은퇴 후에도 왜 '일'이 필요한가요?

근로는 단지 돈을 벌기 위한 것이 아닙니다. 사소한 일이라도 자신이 좋아하는 일을 하면서 타인에게 인정받을 때 우리는 삶의 보람과 의욕을 느낄 수 있습니다. 자신의 지식과 경험을 활용해 주변에 어떤 도움을 줄 수 있는지 한번 찾아보는 것은 어떨까요?



## 일을 선택하는 이유



일반적으로 '일'이란 사람이 삶을 영위하기 위해 행하는 모든 활동으로, 일을 통해 경제적 자립과 성장을 확인하면서 삶의 의욕을 얻고, 나아가 자신의 가치를 인정받을 수 있습니다. 일에 전념하던 사람이 한 순간에 일을 잃는다면, 그것은 인생의 모든 것을 잃는 것과 같습니다.

### 삶의 의욕을 제공합니다.

어떤 일에 매력을 느끼는지, 의욕과 자부심을 가질 수 있는 일은 무엇인지를 찾아 삶의 보람과 의욕을 높일 수 있습니다.

### 공직에서 쌓은 경험, 지식, 능력을 살려서 사회에 공헌할 수 있습니다.

자신의 능력과 적성을 잘 살펴보고, 어떤 일이 자신의 능력을 발휘하여 사회에 공헌할 수 있는지 생각해 보시기 바랍니다.

### 건강유지 및 증진에 도움이 됩니다.

일을 함으로써 규칙적인 생활을 하게 되고, 사람들과의 교류 및 적당한 긴장감을 갖게 됨으로써 건강 유지에 도움이 됩니다.

## 은퇴 후 일을 선택할 때의 자세

### 선택이 아닌 필수라고 생각할 것

재정적인 상태에 관계없이 일은 반드시 필요하다는 생각으로 접근해야 합니다. 그리고 자신의 가치를 다시 찾을 수 있는 일을 찾기 위한 철저한 준비가 필요합니다.

### 자신의 경험을 적극 활용할 것

지금까지의 경력을 적극적으로 활용해 일을 선택하면 일의 만족도를 크게 높일 수 있습니다. 최근에는 지역의 사회공헌 단체 및 NPO 조직에 소속되어 인생의 보람을 얻고, 약간의 보수도 받는 사회공헌 일자리에 참여하는 사람이 늘고 있습니다.

### 일하는 이유와 우선순위를 고려할 것

자신에게 무엇이 가장 중요하고, 일을 하는 부수적인 이유는 무엇인지를 정리해 볼 필요가 있습니다. 일의 형태는 재취업, 창업, 사회봉사활동 등 매우 다양하며, 일을 하는 이유와 우선순위에 따라 일의 형태와 직종이 달라지기 때문입니다.

### 자기 자신에 대해 정확히 이해할 것

은퇴 후 진로를 선택하는 과정에서 가장 중요한 것은 자기 자신을 정확히 이해하는 것입니다. 자신의 성격이 어떻고, 흥미를 느끼는 것은 무엇인지, 어떤 인생 목표를 가지고 있으며, 어떤 것에 가치를 두고 있는지 등을 각종 심리검사를 통해 확인할 수 있습니다.



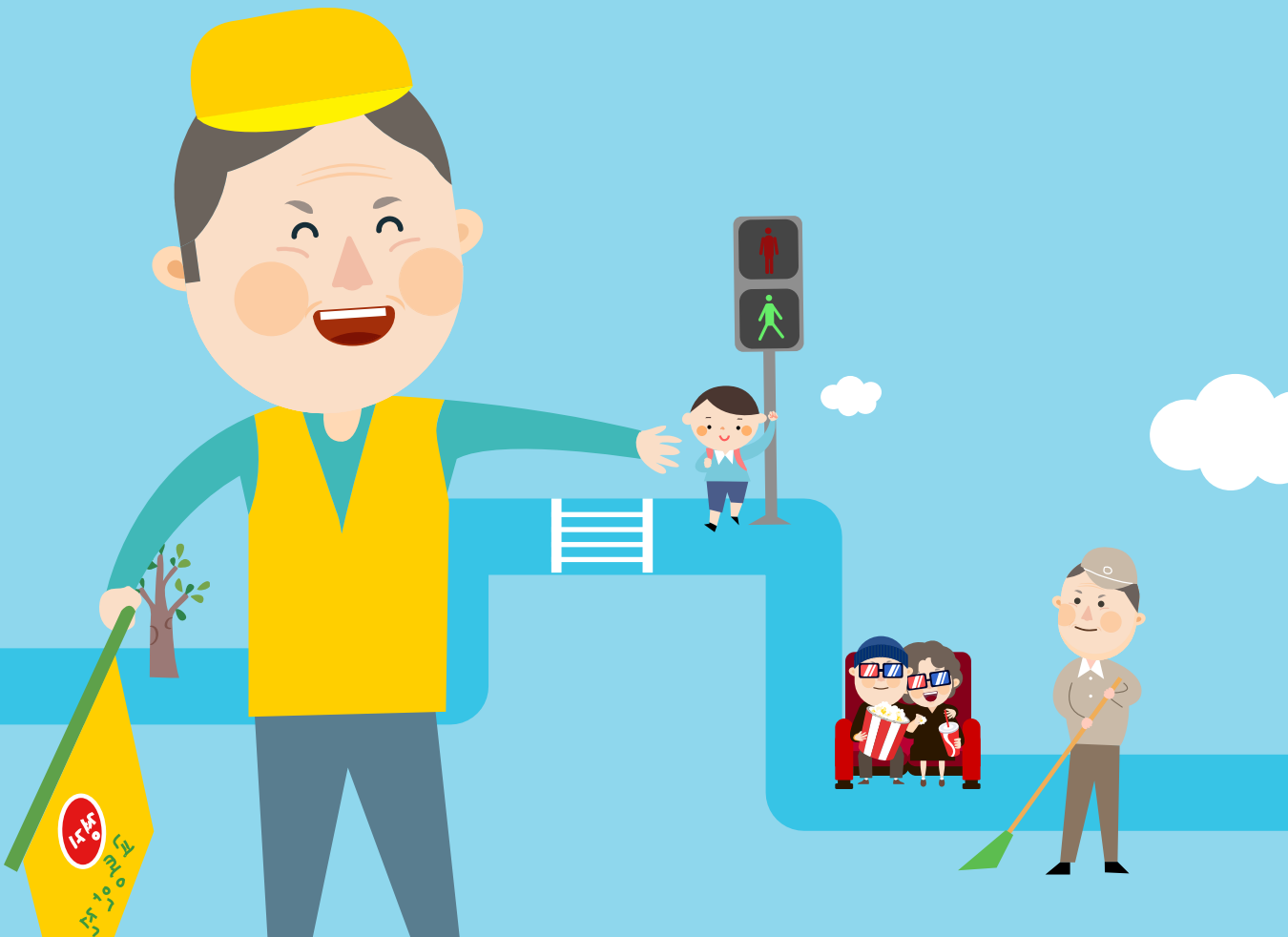
## Section 5

# 은퇴 후 여가활동은 무엇이 좋을까요?

열심히 일하며 살던 사람들이 은퇴를 하게 되면 많은 시간적 여유를 갖게 됩니다.  
갑자기 찾아온 여유를 낯설어하기도 합니다.

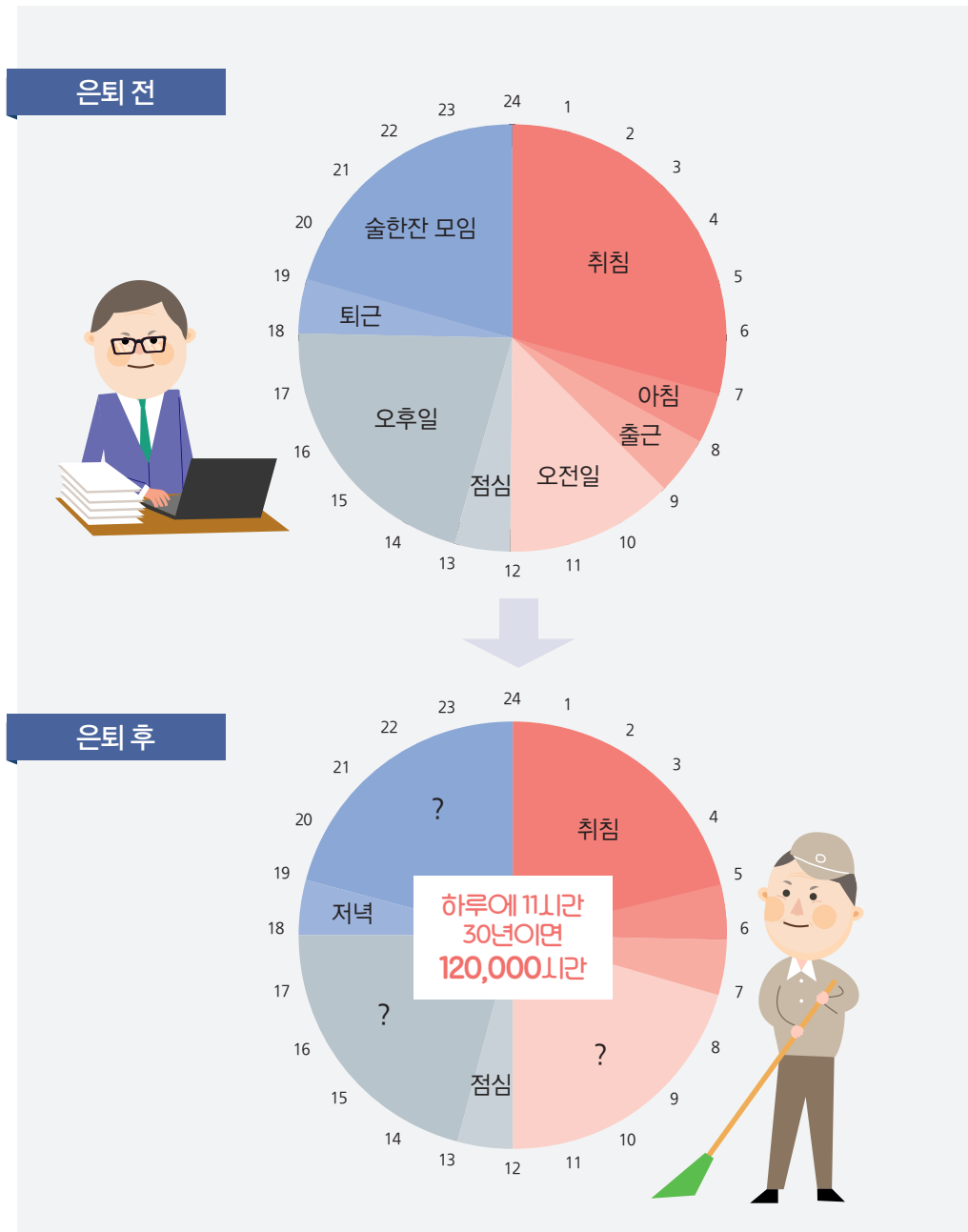
좋은 취미나 여가활동으로 이런 시간을 의미 있게 채울 수 있습니다.

인생 1막을 해야 하는 일로 보냈다면, 인생 2막은 하고 싶은 일에 도전하세요.



## 은퇴 후 12만 시간 무엇을 하실건가요?

은퇴 후 30년 시간의 길이는 12만 시간입니다. (11시간 \* 365일 \* 30년 = 12만 시간)



## 은퇴 후 바람직한 여가활동 조건은?



### 해야 할 일이 아니라 해서 즐거운 활동

‘은퇴자가 추구해야 할 재미있는 일이란 지위, 권력, 수입, 승진과 같은 요소들을 걱정할 필요가 없는 일’이라고 하였습니다. 가장 바람직한 것은 현역시절에 쌓아온 전문성을 활용하여 사회에 봉사하는 삶을 사는 것으로, 특히 은퇴 후에는 인생의 보람을 찾아가는 과정으로서 봉사하는 삶이 더 큰 의미를 지닌다고 할 수 있습니다.



### 끊임없이 나를 발전시키는 활동

학습이나 새로운 활동은 심신의 건강을 유지하고 노화 진행을 늦출 수 있습니다.



### 이웃과 교류할 수 있는 활동

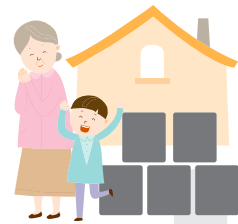
직장형 인간으로 살아온 기간에 형성된 인간관계는 은퇴 이후 멀어질 수 있습니다. 은퇴 후에는 홀로 외딴 섬에 고립되기 쉽기 때문에 자신의 네트워크를 유지하거나 만들기 위한 새로운 노력이 필요합니다.



즐거움과  
보람

배움을 통한  
성장

이웃과의  
따뜻한 교류



## Section 6

# 은퇴 후 대인관계가 왜 중요할까요?

은퇴 후에는 대인관계에 많은 변화가 생깁니다.

경제적인 역할이 축소되는 반면, 자유롭게 사용할 수 있는 시간은 많아지기 때문입니다.

부부관계를 기반으로 자녀, 형제자매, 친구 등 다양한 관계를 현명하게  
이어가야 행복한 노후를 보낼 수 있습니다.

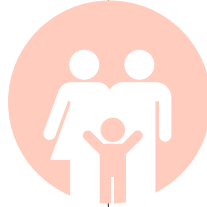




## 은퇴 이후에는 대인관계 변화가 많습니다.

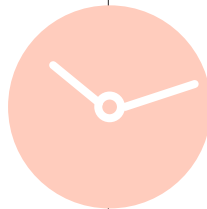
### 가족 중심으로 역할 변화

직장 중심에서 은퇴 이후에는  
사회 경제적인 역할이 축소되거나  
가족관계의 역할이 축소되는  
변화가 있습니다.



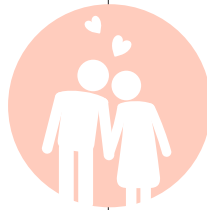
### 자유재량 시간의 증가

본인이 자발적으로 판단과  
선택에 의해 사용할 수 있는  
자유재량 시간이 증가하여  
활동영역을 재구성하거나  
생활구조를 변화시킬  
필요가 있습니다.



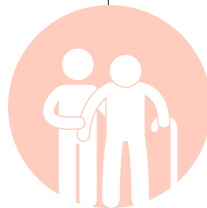
### 배우자의 중요성 증가

부부가 함께하는 시간이 늘어나며,  
자녀의 결혼과 독립으로 인한  
'빈 둥지 시기'에 가정 내  
일상생활에 대한 역할 공유 등  
능동적인 대응이 필요합니다.



### 타인에 대한 의존도 증가

노화가 진행되면서 신체  
능력의 쇠퇴로 인하여  
타인에 대한 의존도가  
증가합니다.



## 은퇴 이후 가족관계의 특징

### 부부간에 긴장감이 고조되는 시기

현역 시절에는 부부간의 문제가 잘 드러나지 않다가 은퇴 후 문제가 발생하는 경우가 많습니다. 특히 하루종일 서로 얼굴을 마주하고 있는 등 생활리듬의 급작스런 변화에 적응이 필요합니다.

### 역할분담 부부에서 역할공유 부부로 변화

은퇴 전에는 부부간의 역할 분담이 명확하고 직장과 가정으로 공간이 분리되어 있어서 서로 부딪힐 경우가 많지 않았습니다. 하지만 은퇴 후에는 같은 공간에서 서로 역할을 공유해야 하기 때문에 상호 의사소통이 중요합니다.

### 사고방식과 행동의 차이 등이 자주 표면화

업무와 생활경험의 차이 등이 사고방식이나 행동에도 영향을 주어, 은퇴 후에는 자주 표면화되고 갈등요인이 됩니다. 따라서 서로간의 사고방식과 행동의 차이에 대한 이해와 배려가 필요합니다.

### 자녀와 동거여부 결정

건강한 시기에는 떨어져 사는 데 큰 어려움이 없지만 간병이 필요하게 되면 자녀와 함께 살 것인지, 시설에 입소할 것인지 결정해야 합니다. 만약 자녀와의 동거를 희망한다면 이에 대비한 서로간의 교류가 유지되어야 합니다.



## 은퇴 이후 가족과의 바람직한 관계변화

### 부부관계

행복한 노후생활을 유지하기 위해서는 부부관계가 무엇보다도 중요합니다. 성별에 관계없이 연령 증가에 따라 부부관계 만족도는 감소하는 경향을 보이고 있습니다. 은퇴 이후 부부관계는 역할분담 관계에서 상호 역할을 공유하는 관계로 바뀌어야 합니다. 즉, 현역시절에 생각 하던 내조자라는 의미에서 은퇴 후에는 인생의 반려이자 파트너로서 인식을 전환해야 합니다.

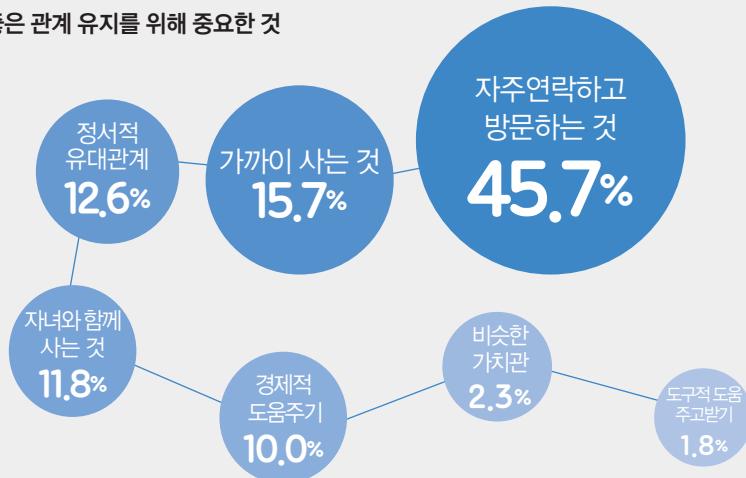


### 자녀관계

고령사회로 이행하면서 부모와 자녀간의 관계가 더욱 중요해지고 있습니다. 세대 간의 결속력은 가족이 정상적으로 기능하도록 하며, 가족 내 위기가 생겼을 때 이를 원만하게 해결할 수 있도록 돕습니다. 따라서 자녀와의 관계를 강화하기 위한 지속적인 노력이 필요합니다.



#### 자녀와의 좋은 관계 유지를 위해 중요한 것



출처: 보건복지부, 2011년도 노인실태조사

## 은퇴 이후 가족과의 바람직한 관계변화



### 손자녀와의 관계

맞벌이 가구 중에서 조부모가 양육을 담당하는 경우가 50.5% ('12년 기준)에 이르고 있습니다. 손주양육을 통해 은퇴 후 희미해지는 존재감을 재확인할 수 있는 기회를 갖기도 하지만 육체적·정신적으로 힘든 일이기도 합니다. 황혼육아는 자칫 만성피로와 수면장애 등 건강을 악화시키고, 다른 활동을 할 시간을 빼앗으며, 새로운 갈등의 소지가 되기도 합니다.

#### Ⅰ 신종 3대 바보

1. 주말에 부부가 놀러 갈 계획인데 손자 봐달라는 자식의 말을 듣고 약속 취소하는 사람
2. 살아갈 날이 얼마 안 남았다고 미리 자식들에게 재산 넘겨주고 용돈 받아쓰는 사람
3. 자식들이 손자들과 놀러 와 자고 가면 방이 모자를 까 봐 뒤늦게 방 여러 칸 짜리 집으로 놀러 가는 사람

출처 : 삼성경제연구소 오종남, 은퇴 후 30년을 준비하라

### 형제자매와의 관계

가정적, 사회적 경험을 공유하며 자라난 형제자매는 서로를 이해하고, 심리적 지지기반이 될 수 있는 중요한 존재입니다. 은퇴 후에는 사회적 관계가 취약해지기 쉬운데, 이러한 위기 상황에서 형제자매는 중요한 지지자 역할을 하게 됩니다.



## Section 7

# 은퇴 후 살 곳은 어디가 좋은가요?

—

생활의 패턴이 변하면 사는 곳도 달라집니다. 특히 은퇴 이후에는 많은 시간을 집에서 보내야 하기 때문에 주거공간이 삶의 만족도에 큰 영향을 미치게 됩니다. 위치나 규모도 중요하지만 더 중요한 것은 누구와 함께 어떤 노후를 보내고 싶은지 결정하고 거기에 맞는 집을 찾는 것입니다.



## 많은 시간을 집에서 보내기 때문에 주거의 안정성이 중요합니다.

### 일반적인 집이 가져야 할 덕목

#### 안전성

기후변화, 재난, 도난, 안전사고  
로부터 안정적이어야 함

#### 쾌적성

온·습도 조절, 채광, 통풍, 급배수  
시설이 구비되고, 소음,  
공기오염 등의 문제가 없어야 함

#### 능률성

동선이 짧고, 공간과 가구는  
인체 치수에 맞으며, 수납공간이  
충분히 확보되어야 함

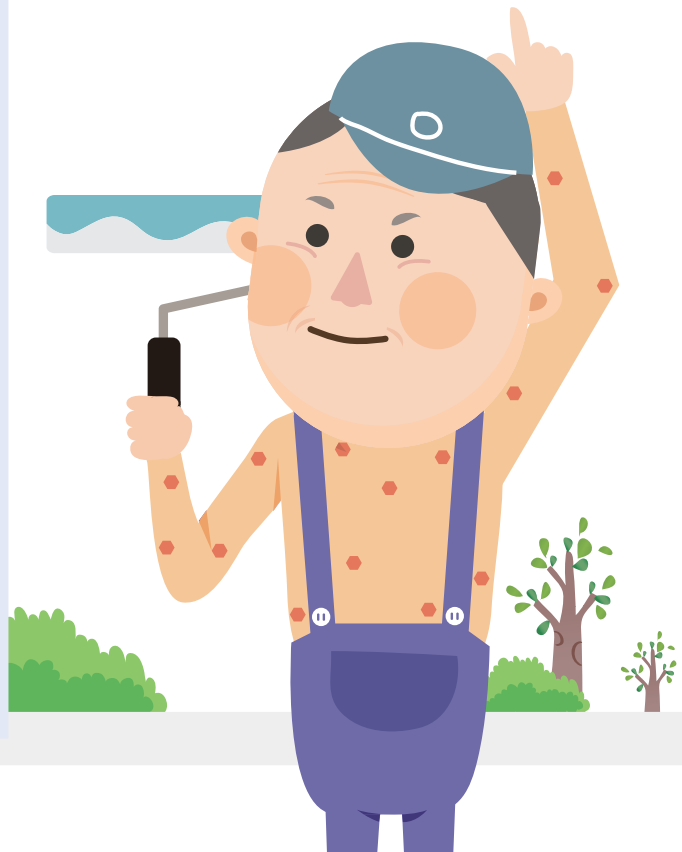
#### 심미성

신체, 정신적 피로를 풀 수 있는  
휴식처이고, 가족의 개성이  
표현된 아름다운 공간이어야 함

#### 경제성

주택 구입비, 임차비, 주거비  
(연료비, 세금) 등이 가족의 경제  
수준에 맞아야 함

은퇴 후에는 배우자나 가족과 집에서 보내는 시간이 많아질 수밖에 없습니다. 그래서 주거의 안정성이나 거주공간의 안락함이 은퇴 후 삶의 질에 중요한 영향을 미칩니다. 또한, 주거는 노화로 인한 개인의 건강과 사회적 안정, 자아 정체성 등 신체적·정서적 변화에도 큰 영향을 주게 됩니다. 신체 노화에 적합하게 주거 환경을 개선하여 나이가 들어도 자립적으로 생활이 용이하도록 하는 것도 고려해야 합니다.



## 은퇴 후 주거선정 시에는 무엇을 고려해야 하나요?

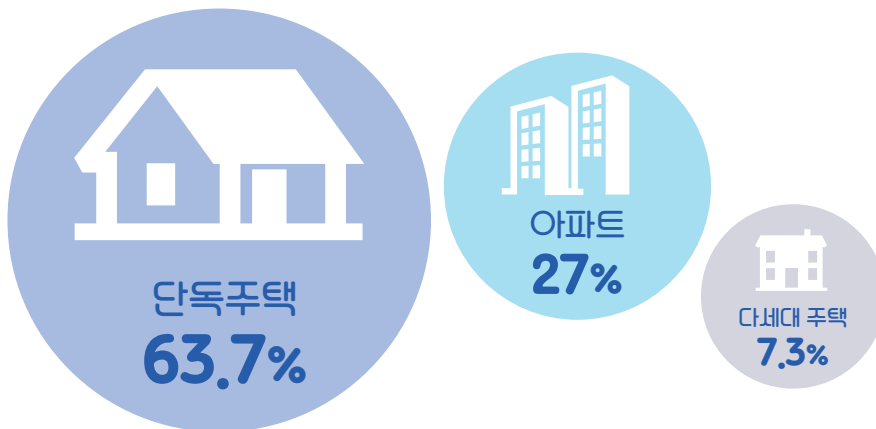
노년기의 주거계획은 '어떤 지역환경'에서 살 것인가?, '어떤 주거 형태'에서 살 것인가?, '누구'와 살 것인가?, 보유자산 규모 등을 고려하여 '어느 정도 규모'로 살것인가?를 결정하는 것입니다.

### 어디서 살 것인가?

노후 희망 거주 지역으로는 서울 및 대도시 근교가 67.6%로 높으며, 전원 생활은 27.9%로 나타났습니다. 또한, 연령이 낮을수록, 소득이 높을수록 도시 희망거주 비율이 높습니다.

### 어떤 집에서 살 것인가?

고령자가 노후에 살고 싶어하는 주택형태는 단독주택(63.7%), 아파트(27%), 다세대 주택(7.3%) 순으로 조사되었습니다. 아파트는 주택관리가 편해서, 단독주택은 전원생활을 즐기기 위해서, 연립/다세대 주택은 경제적인 문제로 선택하는 경우가 많았습니다.



### 주택의 규모를 줄일 것인가?

은퇴세대가 이주 시에는 24.6%가 주택 면적을 다운사이징 하였으며, 주택의 가격을 낮춘 경우도 33.1%로 조사되었습니다.

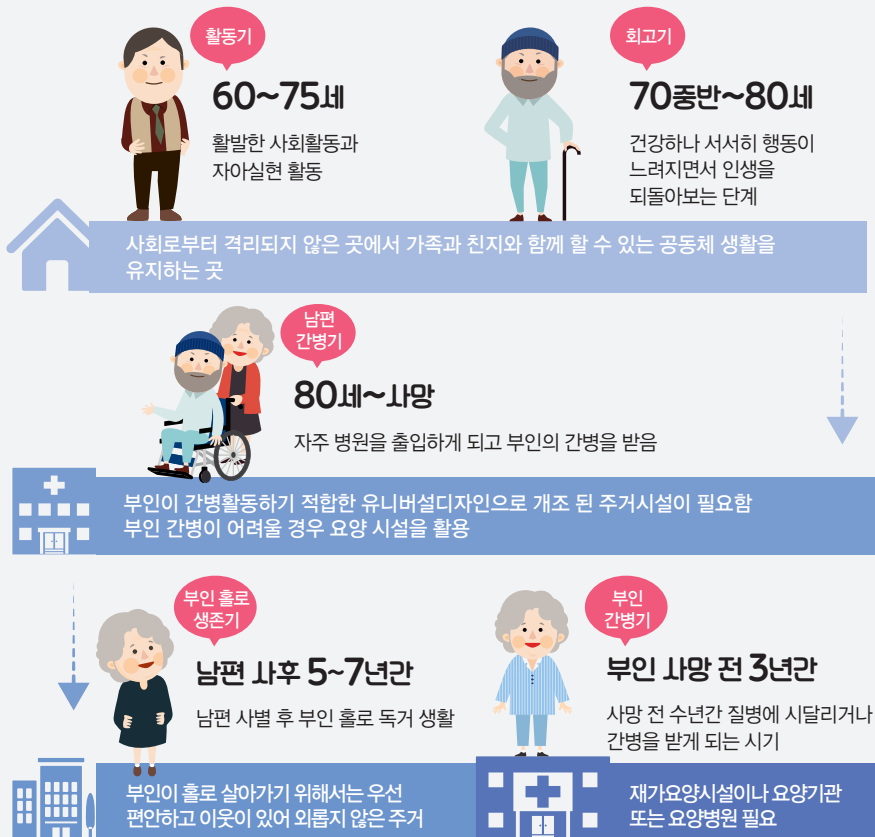
## 은퇴 후 주거선정 시에는 무엇을 고려해야 하나요?

### 누구와 살 것인가?

한국보건사회연구원의 ‘독거노인의 생활실태 및 정책과제 보고서(2011)’에 따르면, 노후에 부부 혹은 혼자서 거주할 것이라는 답변이 93%로 절대 다수를 차지 했고, 자녀와 함께 살기를 원하는 경우는 7%에 불과했습니다.

즉, 은퇴 후에는 부부만 생활하다가 배우자가 사망하면 독거의 형태로 전환하는 유형이 노년기의 주요 거주형태가 될 것으로 예상됩니다.

#### Ⅰ 은퇴생활 단계별 주거의 역할





# 퇴직예정공무원 교육안내

- **교육일정** : 매년 3월 ~ 12월
- **교육대상** : 퇴직예정 공무원(공로연수, 명예퇴직자 포함)
- **교육과정** : 미래설계과정, 전직설계과정

## I 미래설계 과정

교육목표	퇴직 후 사회환경에 적응하고 건강한 노후생활을 설계할 수 있도록 준비
교육대상	퇴직예정공무원(퇴직예정 5년이내)
교육인원	회차당 인원 : 90~120명
교육기간	4박 5일, 30시간
교육장소	천안상록리조트, 수안보상록호텔
교과편성	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 생애설계 6대영역 중심의 노후생활설계               <ul style="list-style-type: none"> <li>- 변화관리, 자산, 건강, 주거, 관계, 여가, 내(work)일 찾기</li> </ul> </li> <li>• 생활법률, 세무, 은퇴생활 모범사례(선배와의 시간) 등</li> </ul>



## 퇴직예정공무원 교육안내

### I 전직설계 과정(재취업, 창업, 귀농귀촌, 사회공헌 4개과정)

교육목표	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 퇴직 후 환경변화에 능동적으로 대처할 수 있는 마인드 제고</li> <li>• 사회활동(재취업)을 위한 체계적 전직설계 능력 함양</li> </ul>
교육대상	퇴직예정공무원(퇴직예정 1년 이내)
교육인원	회차당 인원 : 120명
교육기간	4박 5일, 30시간
교육장소	수안보상록호텔
교과편성	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 재취업과정 : 재취업 트렌드, 취업전략 및 직업탐색 과정</li> <li>• 창업과정 : 창업트렌드 및 창업전략, 직업탐색 등</li> <li>• 귀농귀촌과정 : 귀농귀촌의 이해, 성공적인 귀농귀촌 전략 등</li> <li>• 사회공헌 과정 : 재취업 트렌드, 취업전략 및 직업탐색 과정</li> </ul>

#### • 교육신청

- 신청자 : 소속기관 연금담당자 또는 교육담당자
- 공무원연금공단 홈페이지([www.geps.or.kr](http://www.geps.or.kr)) 접속하여 신청

#### • 교육관련 문의

구 분	연 락 처	비 고
교육 운영	064-802-3465, 3473 FAX) 064-802-3449	은퇴지원센터
교육 종합상담	1588-4321(전국 어디서나)	공무원연금 콜센터





준비된 은퇴, 행복한 노후

# 100세 시대 은퇴설계

발행처	공무원연금공단 064-802-3475
발행일	2016. 9.
디자인 · 인쇄	디자인크레파스 02-2267-0663
공단 간행물 번호	홍보-16-3-83



공무원연금공단

공무원연금 관련 모든 상담은 공무원연금 콜센터 1588-4321