



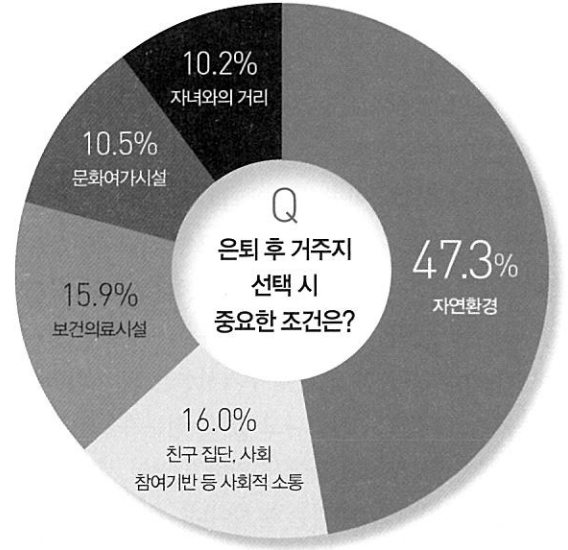
## 노후에는 어디서 살면 좋을까?

'지금 살고 있는 내 집에서 그냥 노후를 보낼까? 아니면 한적한 전원주택으로 옮겨 볼까? 편리한 시설을 갖춘 시니어타운에 들어가는 것도 좋을 것 같은데...' 은퇴하면 어디서 살지 고민하는 중장년층이 많다. 특히 활동 반경이 축소되고 환경에 대한 적응능력이 떨어지는 노년기엔 사는 곳에 따라 삶의 질이 매우 달라질 수 있다. 건강하고 행복한 노후를 보내기 위해서는 주거 계획을 잘 세우고 주변 환경을 잘 활용하는 것이 필요하다.

글 전희진(이코노믹리뷰 기자)

삼성생명 은퇴연구소가 발간한 '한국인의 은퇴준비 2012'에 따르면 고령층일수록 은퇴 후 자신이 살던 곳에서 계속 노후를 보내고 싶어 했다. 현재 살고 있는 곳은 사회·문화·물리적으로 익숙한 환경이므로 노화 과정을 겪더라도 쉽게 적응할 수 있어서다. 전혀 낯선 곳에서 살 경우 적응하는 과정에서 심한 스트레스를 받을 수 있을 뿐더러 신체적으로나 심리적으로 갖가지 부작용을 겪을 수 있어 가능하다면 원래 살던 곳에서 노년을 보내는 것이 좋다는 얘기가 많다.

하지만 은퇴 후, 이전과 다른 삶을 살기 위해 살던 곳을 떠나 새롭게 시작하려는 사람들도 상당수다. 주로 대도시에서의 바쁜 일상을 벗어나 아름다운 자연환경, 기후가 좋은 곳, 고향이나 가족과 가까운 곳에서 살고자 현 거주지를 떠나 자리를 옮기려는 것이다. 쾌적한 자연환경을 선호하는 경향은 베이비부머에게서 두드러진다.



### 화초와 텃밭을 가꿀 수 있는 자연환경

보건사회연구원의 2010년 '베이비부머의 생활실태 및 복지 욕구' 조사 결과를 보면 전국 3000여 명의 베이비부머를 대상으로 은퇴 후 거주지 선택 시 중요한 조건을 묻는 질문에 '자연환경'(47.3%)이 첫손에 꼽혔다. 친구 집단, 사회 참여기반 등 사회적 소통(16.0%), 보건의료시설(15.9%), 문화여가시설(10.5%), 자녀와의 거리(10.2%) 등이 그 뒤를 이었다. 자연 속 쾌적한 생활을 영위할 수 있는 주거공간으로는 전원주택이 대표적이다. 아침·저녁으로 가볍게 산책을 하며 집 앞의 정원과 텃밭에서 화초, 채소를 가꾸고 키우는 소소한 즐거움을 느낄 수 있다. 자연환경 외에도 여러 요인을 꼼꼼하게 따져 노후 주거 계획을 세워야 한다. 우선 주변에 편하게 갈 수 있는 의료시설이 있는지를 따져보는 것이 좋다. 자연 요소만 중시해 외딴 곳에 거주지를 정할 경우 갑자기 몸이 아플 때 병원에 가는 것이 어렵기 때문이다. 또 집에 머무는 시간이 길어지면서 소외감을 느끼게 되고 사회적 고립의 위험에 노출되는데, 이를 피하려면 사회적 관계망을 탄탄하게 유지해야 한다. 일본에선 사회적 고립이 외로운 죽음, 고독사(孤獨死)라는 문제로 불거지고 있지 않은가. 장경영 삼성생명 은퇴연구소 수석연구원은 "친구, 친척, 동호회, 지역주민, 봉사단체 등 여러 부류의 사람들과 계속해서 교류할 수 있는 곳에 노후 거주지를 정해야 한다"고 말했다.

### 생활에 활력을 불어넣을 취미활동

나이가 들수록 적극적인 취미활동이 필요하다. 스트레스를 해소하고



활기를 찾을 수 있으며 노화 속도도 늦출 수 있다고 한다. 봉사활동 역시 마찬가지다.

무료한 노년 생활에 활력을 불어 넣어주며 삶의 보람과 만족감, 나아가 마음의 평화를 얻을 수 있다. 활기찬 노년을 원하는 은퇴자가 증가함에 따라 경제적이면서도 개인의 선호를 고려한 다양한 노인주거시설이 대안으로 각광받고 있다. 그중 시니어타운은 건강하고 편한 생활, 갑작스런 사고에 대한 불안함 해소, 의료 시설 및 서비스 제공, 즐거운 여가생활, 외로움 탈피, 커뮤니티 활동 등을 거의 포괄할 수 있는 곳이다. 요즘은 단순한 주거시설을 넘어 가족들이 함께 즐길 수 있는 휴양 공간으로 거듭나고 있다. 전문가들은 우리 사회가 세계에 유례 없는 속도로 고령화에 진입하고 있어 시니어타운은 수 년 안에 국가적 화두가 될 것이라는 분석이다.

시니어타운은 입지에 따라 도심형, 도시근교형, 전원형 등 세 가지로 분류되는데 자신의 라이프스타일과 선호도, 경제력을 충분히 고려해 입지 유형을 선택해야 한다. 일반적으로 전원형의 경우 쾌적한 자연 환경과 여유로운 전원생활이 가능한 반면 교통 환경은 불편하다. 대도시 교류가 활발하다면 출퇴근, 자녀, 친구들과의 접근이 쉬운 도심형 및 도시근교형 시니어타운을 택할 것을 권한다.

### 생태공동체로 풍요로운 노후를

최근에는 아름다운 자연 속에서 여러 가구가 함께 생활하는 생태공동체(Eco-Village)가 노후 준비 부담에서 벗어날 수 있는 대안으로 떠오르고 있다. 생태공동체는 처음 땅을 마련하고 집을 지을 때는 공동으로 투자해야 한다. 이후 주거비용이나 대출금 등은 따로 발생되지 않는다. 식사도 공동 주방에서 함께 하고 가전제품도 공동으로 사용하는 등 도시에서의 한 가정 월수입 정도면 온 마을이 한 달간 생활이 가능할 정도로 경제적인 부담이 적은 노후 대책으로 고민해 볼만한 가치가 충분하다. 경남 산청군 안솔기 마을, 경남 함양군의 지리산 두레 마을, 전북 부안의 변산공동체, 서울 마포구의 성미산 마을 등 다양한 형태의 생태공동체가 있다. '100세 시대'가 현실화되면서 은퇴 후 30년 이상을 살아야 하는데 건강하고 풍요로운 노후를 꿈꾼다면 '선택의 기술'을 배워야 한다. 김동엽 미래에셋투자교육연구소 은퇴교육센터장은 "노후 준비는 돈 문제 이외에 어디서 누구와 함께 살 것인가도 중요하다"며 "노후에 하고 싶은 일, 거주하고 싶은 환경에 맞게 거주지를 선택하는 것이 중요하다"고 말했다. ㉠

“건강하고 풍요로운 노후를 꿈꾼다면 선택의 기술을 배울 것. 노후에 하고 싶은 일, 거주하고 싶은 환경에 맞게 거주지를 선택하는 것이 중요하다”

