

노후준비에도 **골든타임**이 있다면?

튼튼한 **노후설계**



농림축산식품부



한국농어촌공사

건강이라는 행복

두 가지를 잡는 노후대비 요소 '건강'



'건강하게 장수하기'는 노후의 삶의 질을 높이기 위해 가장 중요한 숙제라고 할 수 있습니다. 노후에 건강이 나빠지면 행복감을 기대하기 어려울 뿐 아니라 경제적으로도 큰 손실을 입게 됩니다. 건강은 **"행복과 돈" 두 가지를 잡는 일거양득**의 노후대비 요소입니다.

65세 이상 고령자 진료비

전체 인구의
1인당 연간 진료비

185만원

약 3배

고령자 1인당
연간 진료비
508만원

자료 : 국민건강보험공단, 2022



고령자 1인당 연간 진료비는 전체 인구 1인당 진료비의 3배 가까이 되는 것으로 조사되었습니다. 따라서 평소 생활 습관으로 건강을 유지하는 것이 중요합니다.

건강생활 10계명

1	2	3	4	5
생각, 행동, 외모 젊음의 3박자 유지	담배와 술 멀리하기	대인관계와 지적 활동 유지	규칙적인 생활	충분한 수면과 휴식
6	7	8	9	10
자연식 중심으로 소식 생활화	스트레스 관리	근육량과 근력 유지	정기적인 건강검진	사고 예방 습관

노후에 대한 인식 변화

내 노후는 나의 것!



평균수명 83.6세! 길어진 노년의 행복을 지키기 위해 노후대비는 꼭 필요한 과제가 되었습니다. 통계청의 사회조사 분석 결과에 따르면, 지난 20년 간 **부모 부양이나 노후에 대한 우리 국민들의 인식도 많이 달라져** 노후를 맞이하는 본인들의 준비가 더욱 중요해졌습니다.

부모 부양을 누가 해야 하는가?

가족

70.7%

18.2%

2002

2024

사회 및 기타

19.7%

60.3%

2002

2024

자료 : 통계청 사회조사분석 2024



자식의 성공과 나의 행복한 노후 중 무엇을 선택하겠는가?

30세 이상 성인을 대상으로 한 이 같은 질문에 자식의 성공보다 나의 행복한 노후를 선택한 비율이 훨씬 높았습니다. 이런 현실 속에서 **길어진 노후생활의 위험 요인에 대비**하고 노년의 성취감과 행복을 느끼기 위해서는 본인 스스로의 **철저한 노후설계가** 필요합니다.

나의 행복한 노후

71.4%

자식의 성공
28.6%

자료 : NH투자증권 100세시대연구소



노후준비의 4가지 기준

노후의 행복을 맞추는 네 박자



그렇다면 행복한 노후를 위해 가장 중요한 것은 무엇일까요?

우리나라 국민들은 은퇴 후 행복한 노후를 위해 중요한 것으로 **건강, 재무, 인간관계, 일과 여가** 등을 순서대로 꼽았습니다. 이 네 가지 지표는 노후의 **행복수명***을 결정하는 필수 요소입니다.

노후생활에 필요한 4개 지표



89.8%

건강

규칙적인 운동,
건강검진,
체중관리,
스트레스,
만성질환 여부



53.5%

재무

노후 생활비,
자녀 결혼,
병원비 등
목돈 필요
여부



28.8%

인간관계

가족과의 관계,
마음을 나눌 수
있는 친구,
친목 활동
참가 등



24.9%

일·여가

적절한 경제활동,
취미생활
등으로
보다 만족스러운
노후 영위

? * 행복수명이란?

건강, 경제적 안정, 원만한 관계와 사회적 활동을 기반으로 즐겁고 의미있게 살아갈 수 있는 기간

출처 : 생명보험사회공헌위원회

길게 보는 재무관리

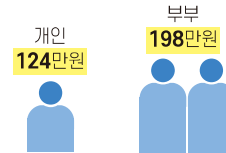
노후에는 돈 쓸 일이 없다?



재무준비는 노후설계의 핵심 요소라 할 수 있습니다. 2023년 국민연금 연구원 자료에 따르면 은퇴 후 필요한 생활비는 **부부 기준 최소 생활비가 198만원, 적정 생활비는 277만원**으로 조사되었습니다. 노후 생활 **기간이 길어질수록 필요한 은퇴 자금도 늘어나게** 됩니다.

은퇴 후 노후 생활비

최소 생활비



자료 : 2023년 1월 4일 국민연금연구원 자료

적정 생활비



살다보면 자녀의 학비나 결혼비용, 의료비 등 뜻하지 않게 갑작스런 목돈이 필요한 경우도 생길 수 있으므로 이에 대한 대비를 위해서도 탄탄한 재무준비가 꼭 필요합니다.

항목별 평균 예상 비용



자녀 대학 학비

1,500만원
(연평균)



자녀 결혼비용

7천만원
(신혼집 비용 제외)



주택 개·보수 비용

5천만원 이상



의료비

700만원
(연평균)

출처 : 국가통계포털(KOSIS 2023), 한국소비자원(2021), 국가교통부(2021), 통계청(2023 가계지출조사)

농지이양 은퇴직불사업

작년과 올해 농지를 매도 하셨다면, 농지이양 은퇴직불 보조금 추가로 받아보세요!

고령 농업인의 은퇴 이후 생활 안정을 돕기 위해, 소유한 농지를 농어촌공사 등에 매도(매도 조건부 임대 포함) 이양하는 경우 **매월 일정 금액의 보조금을 지원**해드립니다.

농지이양 은퇴직불사업 신청대상요건

농업인 요건	농지요건
두 조건을 모두 만족하는 농업인 ☒ 약정체결일 기준 만 65세 이상 만 84세 이하 농업인 ☒ 최근 10년 이상 계속하여 농업경영을 하고 있는 농업인	두 조건을 모두 만족하는 농지 ☒ 농업진흥지역 농지 또는 농업진흥지역 밖의 경지정리가 완료된 농지 (논, 밭, 과수원) ☒ 3년 이상 계속하여 소유하고 있는 농지
보조금 지급요건 (모두 만족시 지급)	
☒ 소유농지 중 경작이 허용되는 농지 1,000㎡미만* 이외의 농지를 이양 * 소유농지 중 농지이양 은퇴직불 보조금 지급대상 농지가 아닌 농지를 포함하고 있는 경우에는 3,000㎡ 이하인 농지 ☒ 임차 또는 사용차 중인 농지가 없어야 함	



한국농어촌공사 관할 지사로 문의하세요

문의 1577-7770

자세한 가입조건, 지급금액 등은 상담을 통해 확인하실 수 있습니다.

농지이양 방식별 지원 혜택

매도(1ha 기준)	매도조건부임대(1ha 기준)
농업인이 소유한 농지를 한국농어촌공사* 등에 매도하는 방식으로 이양 * 청년농업인 등에게 직접 매도하는 경우도 포함 농지이양 은퇴직불금(월 50만원) + 농지 매도대금(공사 매도시)	농업인 소유 농지를 농지은행에 임대 후 농지연금 지급기간 종료 시 매도하는 은퇴직불형 농지연금에 가입하는 방식으로 이양 농지이양 은퇴직불금(월 40만원) + 은퇴직불형 농지연금 + 농지임대료 + 농지매도대금(농지연금 채무액 제외)

농지이양 은퇴직불사업 지원 기준

보조금 지원단가 (1ha 기준)

- ① **매도(분할지급)** : 매월 50만원 지급
- ② **매도(일시지급*)** : 50만원 × 지급기간 × 지급율
* 경작허용농지 1,000㎡ 미만일 경우만 가입 가능
약정 지급 기간별 최대 30% 차감
- ③ **매도조건부임대** : 매월 40만원 지급
※ ①, ③의 경우 경작허용농지가 1,000㎡이상 3,000㎡ 이하의 경우 공약직불금 수령액만큼 차감 후 지원

지급기한

가입 연령별 최장 10년간 지원

지급상한면적

최대 4ha (매도, 매도조건부임대 면적 합산)

농지이양 은퇴직불사업 어떤점이 좋을까요?



고령 농업인의 은퇴 이후 생활 안정을 돕기 위해, 소유한 농지를 농어촌공사 등에 매도(매도 조건부 임대 포함) 이양하는 경우 **매월 일정 금액의 보조금을 지원**해드립니다.

매도 이양

매도이양시 농지 매도대금 외에 추가로 농지이양 은퇴직불 보조금을 수령할 수 있습니다. (1ha 기준 월 50만원씩 최대 10년)

매도조건부 임대이양

매도조건부임대 이양시 당장 농지를 매도하지 않더라도 매도를 조건으로 임대하여 농지연금, 농지임대료 이외에 추가로 농지이양 은퇴직불 보조금을 수령할 수 있습니다. (1ha 기준 월 40만원씩 최대 10년)

수령방법 선택

보조금을 분할 또는 일시(일부차감)에 수령할 수 있습니다.

승계 가능

약정자가 사망하더라도 배우자가 잔여 약정기간만큼 보조금을 수령할 수 있습니다. (약정 승계 조건 만족시)

농지이양 은퇴직불 묻고답하기



가입연령별 지급기간이 궁금해요

농지이양 은퇴직불 보조금 가입연령별 지급기간은 아래와 같습니다.

연령	만65세 이상 만75세 이하	만76세	만77세	만78세	만79세	만80세	만81세	만82세	만83세	만84세
지급기간	10년	9년	8년	7년	6년	5년	4년	3년	2년	1년

농지이양 은퇴보조금 지급 방법이 궁금해요

(지급계좌) 농지이양자가 지정한 **본인의 예금 계좌로 입금**
(지급일) (분할지급) 약정체결일이 속하는 월의 익월부터 매월 15일
(일시지급) 약정체결일이 속하는 월의 익월 15일
* 다만, 15일이 공휴일 또는 토요일인 경우는 그 전일에 지급



종전 경영이양직불 임대이양 약정자가 농지이양 은퇴직불 약정자로 전환이 가능한가요?

가능합니다. 농지이양 은퇴직불 지급기간과 경영이양직불 지급기간을 합산하여 최대 10년을 초과할 수 없으며, 경영이양직불로 지급받은 기간을 차감한 남은 기간만큼 농지이양 은퇴직불 지급 단가로 보조금을 지급받을 수 있습니다.
예시) 경영이양직불금 8년 수령 후 약정 전환 시, 농지이양 은퇴직불 보조금 2년 수령 가능

농지이양 은퇴보조금 약정체결 후 기본형 공익직불금을 신청할 수 있나요?

약정체결된 농지에 대해서는 공익직불금을 신청할 수 없습니다. 다만 약정체결 당시 계속 경작을 허용받은 농지에 한하여는 공익직불금을 신청할 수 있습니다. 이 경우 공익직불금 수령액만큼 농지이양 은퇴보조금을 차감하여 지급합니다.

함께하면 더 풍요로운 노후

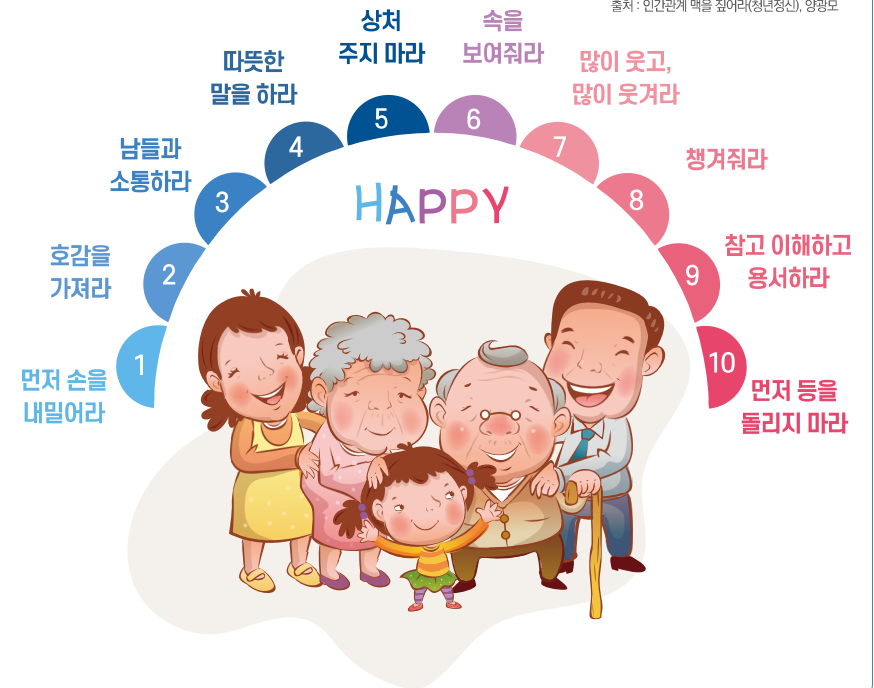


인간은 사회적인 존재이므로 관계 안에서 존재의 의미를 찾습니다.

우리가 맺고 있는 **인간관계가 행복하면 우리의 삶도 행복할 것입니다.** **좋은 관계를 유지하기 위해서는 노력이 필요합니다.** 하루 아침에 터득하기 어려운 것이 관계의 기술이니까요.

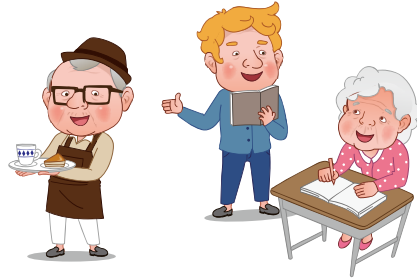
행복한 인간관계를 위한 10계명

출처 : 인간관계 맥을 짚어라(청년정신, 양광모)



일·여가의 중요성

나답게 사는 세 번째 인생



사회적 활동이 줄어드는 노후에는 삶에 의미를 더할 수 있는 일이나 재미를 느낄 수 있는 **여가 활동이 균형을 이루는 것이 중요합니다.** 노후의 여가 생활은 **스트레스 감소 효과**가 있어 **의욕 상실을 방지**하고 **삶의 만족도를 높여**줄 수 있습니다.

은퇴 후 일·여가



은퇴 후의 일·여가의 효과

경제적 효과는 물론 심리적, 사회적 관계 맺기, 건강 증진의 효과를 기대할 수 있습니다.



은퇴 후의 일 여가의 범위

임금을 받을 수 있는 경제 활동 뿐 아니라 취미활동, 자원봉사, 사회참여, 자기계발 등이 모두 일의 범위에 포함됩니다.

은퇴 후 여가의 종류



여행/오락

여행, 관광, 오락, 예술



건강생활

건강, 스포츠, 신체활동



사회참여/봉사

사회적 기업, 자원봉사



교육

평생교육, 취미, 창작

평생 교육 및 다양한 정부 지원 프로그램 적극 활용

국가평생학습포털 “늘배움”(www.lifelongedu.go.kr), ‘신중년 인생3모작 기반구축 계획’ 등

복지정책

고령 농업인을 위한 복지정책



고령화 사회로 접어들면서 **고령인 대상 복지에 대한 관심이 높아지고** 정책도 활발히 논의되고 있습니다. 보조금24, 보건복지부 홈페이지에서 고령인 복지정책에 관한 정보를 얻을 수 있습니다.

검색

노인 맞춤 돌봄서비스

홀로 일상 생활이 어려운 취약 노인들에게 복지 서비스 자원 발굴/연계, 생활교육, 정기적인 안전 확인 및 정서적 지원 등의 서비스 제공

문의처 보건복지상담센터 129

검색

치매 검진사업

60세 이상 어르신을 대상으로 치매 조기검진을 실시하여 치매 환자를 조기에 발견, 관리하고 치매 환자 및 그 가족들의 삶의 질 제고

문의처 보건복지상담센터 129

검색

노인 일자리 및 사회활동 지원사업

어르신들에게 다양한 사회활동 참여 기회 및 일자리를 제공하여 활력있는 노후생활을 지원

문의처 보건복지상담센터 129

검색

노인 무릎 인공관절 수술 지원

무릎 관절증으로 지속적인 고통에 시달리거나 경제적 이유로 수술받지 못하고 있는 저소득 어르신에게 무릎 인공관절 수술비 지원

문의처 노인의료나눔재단 1661-6595

검색

농업인 건강·연금 보험료 지원

농어촌 거주 농업인에 대하여 건강·연금보험료 일부를 지원하여 농업인의 생활 안정과 복지 증진

문의처 국민연금공단콜센터 1355