

가) 한국인이 가장 많이 사망하는 나이...남성 85.6살, 여성 90살

### [이창곤의 정책 오디세이] 첫회

보건사회연구원 우해봉 박사

1970년대 이래 최빈사망연령 분석

통계청은 공식 분석 내놓지 않아

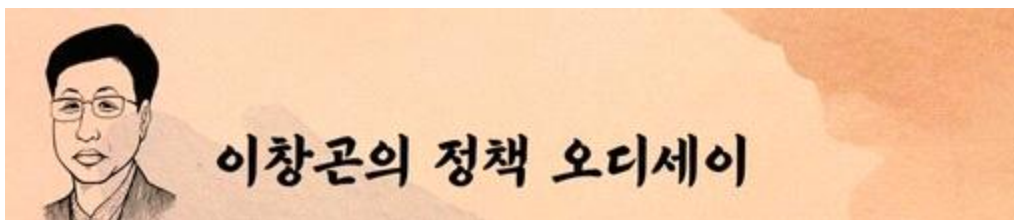
남녀 수명격차 감소...4년으로

'고졸이하' '대졸이상' 3년 격차

학력 낮을수록 사망 시점 불확실



픽사베이



정책은 이야기다. 모든 정책은 저마다 문답의 서사가 있다. 딱딱한 문투와 건조한 수치 너머에는 위험과 불안, 희망과 염원이 교차한다. 정책의 장은 무릇 찬반의 격돌, 가치의 전장이다. 하여 정책은 곧 정치다. '이창곤의 정책오디세이'는 보건복지, 노동, 주거, 생태 등 시민의 '삶의 질'과 직결하는 사회정책 이슈를 톺아보고, 때로는 기존 담론을 전복한다. 궁극에는 정책 공론장의 활성화를 꾀해 더 나은 미래를 지향한다.

몸은 개인과 사회를 기록한다. 몸에 자리한 주름과 습관, 크고 작은 상처 그리고 마침내 죽음에 이르게 하는 질환은 몸 주인의 삶, 곧 생애의 흔적이다. 몸에는 동시에 공동체의 변천과 명암, 한 사회의 역사가 투영된다. 수명은 이런 몸의 메커니즘과 변화를 내장하고 있다. 예컨대, 수명의 증가는 한 사회의 역사적 성취와 진보를 증명한다. 하지만 소득과 교육 등 사회경제적 지위에 따라 서로 다른 수명의 격차는 구조적 불평등을 드러낸다.

## 2020 년 태어난 아기는 몇살까지 살까?

기대수명이란 0 살인 출생아의 기대여명이다. 즉 갓 태어난 아기가 앞으로 몇 년을 더 살 수 있는지를 추정한 기대치이며, 특정 연도의 연령별, 성별 사망률이 그해에 태어난 아이들이 죽을 때까지 적용된다고 가정한 통계치다. 평균수명은 통계학적으로는 쓰이지 않는 용어이지만, 일반적으로 기대수명과 같은 의미로 통용되고 있다. 그렇다면 2020 년에 태어난 아기는 몇살까지 살 수 있을까?

통계청에 따르면, **한국인의 기대수명(2020 년 기준)은 평균 83.5 살이다.** 남자는 80.5 살, 여자는 86.5 살이다. 이는 대한민국의 여성은 대략 남성보다 6 년을 더 산다는 뜻이다. 50 년 전인 1970 년에는 어땠을까. 이 수치는 남자는 58.7 살, 여자는 65.8 살로 평균 62.3 살이었다. 50 년 새 수명이 21.2 년이 늘었다. 해마다 평균적으로 0.4 년이 증가한 것이다. 여러 요인이 작용한 결과이지만, 무엇보다 소득 증가와 기술 인프라가 영아사망을 크게 줄인 덕분이다.

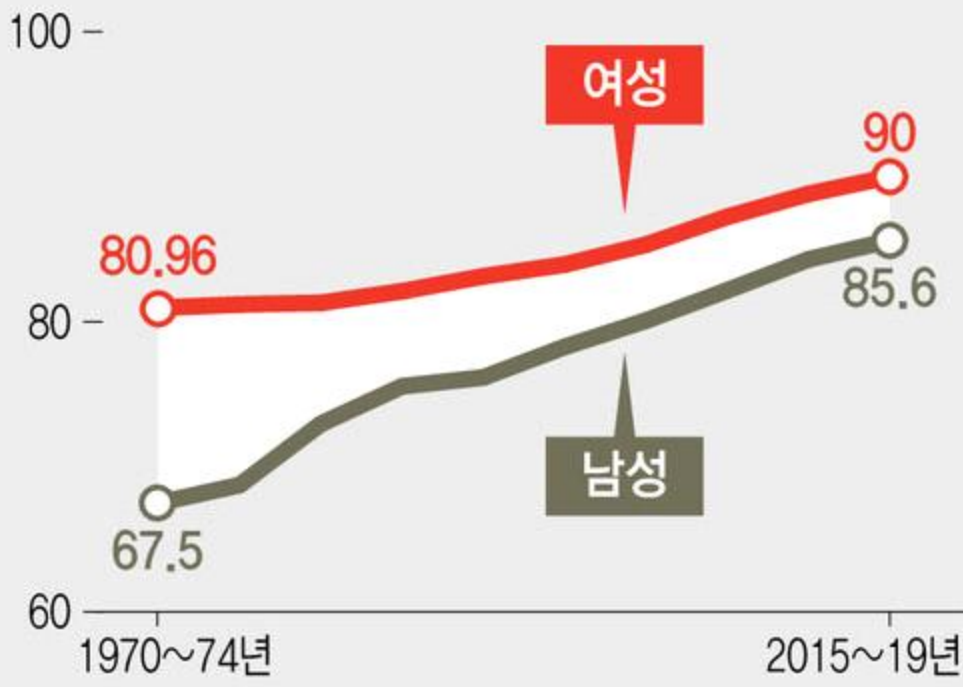
기대수명의 상승은 우리 사회가 괄목할만한 성장을 이뤄 선진국에 진입했으며, 더불어 빠른 속도로 초고령화사회로 향하고 있음을 보여준다.

그런데 우리에게 낯익은 이런 기대수명 지표와 담론은 우리 사회의 고령화 현상의 실체를 정확히 보여주는 데는 한계가 있다. 때로는 실제보다 과소추정할 위험도 다분하다.

이유는 명료하다. 선진국에서는 수명과 직결되는 사망이 통상 노년기의 좁은 연령 구간에 걸쳐 집중적으로 발생하는 데 기대수명 지표는 어디까지나 평균을 보여줄 뿐 집중적인 사망 구간, 즉 수명의 실제 '중심'을 온전히 보여주지 못하기 때문이다.

## 최빈사망연령 추이

※최빈사망연령: 사망빈도가 가장 높은 연령  
(단위: 살, 5년 단위 평균값) 자료: 한국보건사회연구원



이런 맥락에서 우리가 주목해야 할 지표는 바로 최빈사망연령(Mode of age at death)이다. 사망빈도가 가장 높은 연령을 뜻하는 이 지표는 한 사회의 대다수 구성원이 실제 가장 많이 사망하는 '중심' 지점을 보여줄 뿐만 아니라 우리 사회 고령화와 사망불평등의 현주소를 기존의 기대수명 지표보다 훨씬 더 체감 있게 표현한다.

한국보건사회연구원의 우해봉 연구위원이 이달 초 주목할만한 새로운 최빈사망연령 통계를 내놓았다. 1970년대 이래 우리 사회의 최빈사망연령 추세와 성별 격차 등을 분석해 결과를 내놓은 것이다. 이 결과를 보면, **한국인의 최빈사망연령(2015~2019년 기간의 5년 평균)은 남성 85.6년, 여성 90년으로 나타났다.** 자살이나 사고 등으로 조기 사망하는 이들을 제외하고 다수의 여성은 이미 기대수명인 85살을 넘겨 90살까지 산다고 추정할 수 있는 수치다. 남성은 기대수명은 80살이지만 이미 85살을 넘겨 생존한다는 추정이 가능하다. 지표 너머의 현실에서는 물론 그 이상을 사는 이들도 있다.

주목해야 할 지점은 최빈사망연령이 보여주는 한국인의 고령화 모습이다. 대다수 한국인은 80 살 언저리에서 사망하는 것이 아니라 이미 90 살 가깝게 사망하고 있어 한국 사회의 고령화는 기대수명이 보여주는 모습보다 훨씬 심각하고 더 긴 안목의 노후 대비가 필요하다는 것을 보여준다. 따라서 개인의 노후설계는 물론 건강보험 및 국민연금 등 고령기 사회정책 디자인도 이런 현실에 맞춰 점검해볼 필요가 있음을 시사한다. 최빈사망연령을 기초로 본 남녀간 수명 격차의 모습도 기대수명 수치와는 살짝 다르게 나타났다. 1970년대 초반(70~74년) 남성의 최빈사망연령은 67.50 살이었고, 여성은 80.96 살에 이르렀다. 산업화 시대, 성별 사망 격차는 무려 13.46 년에 이르러 남자는 여자보다 13 년 이상을 먼저 사망했다. 이 격차는 1980~90년대 한국 사회의 고속성장기를 거치면서 급속히 줄어, 90년대 초반(1990~1994년)에 이르러, 남성은 76.16 살, 여성은 83.13 살로 나타났다. 남녀 간 최빈사망연령 격차가 7 년 정도로 좁혀진 것이다. 2000년대 초반(2000년~2004년)에는 남성의 최빈사망연령도 80 살이 처음 넘어섰다. 이 시기 최빈사망연령은 남자 80.08 년, 여자 85.31 년으로 격차는 어느새 5.23 년으로 줄었다. 마침내 근년(2015년~2019년) 들어 남녀간 성별 사망 격차는 남성 85.60 년, 여성 90 년을 기록해 4.40 년으로 줄었다. 기대수명 지표에서 나타나는 성별 격차가 6 년으로 나타났음을 고려하면 1.6 년 더 좁혀진 모습이다. 최빈사망연령에서 보듯 남녀간 성별 사망 격차는 해마다 좁혀져 “여자가 남자보다 훨씬 오래 산다”는 세간의 통념보다는 적은 4 년대라는 사실을 알 수 있다. 이런 차이가 지속해서 좁혀진다면 언젠가 ‘백년해로’라는 말이 단지 상투적인 주례사가 아닌 현실의 언어가 될 날이 올지도 모르겠다.

1970년 이래 다른 나라는 어떤 변화가 있었을까. 대표적인 초고령화사회인 일본의 최빈사망연령을 보면, 1970년대 초반 남성 78.23 년, 여성 82.32 년이었다. 그러다 20년 전인 2000년대 초반 일본 여성의 최빈사망연령은 이미 90 살을 넘었다. 당시 남성도 85 살이 넘었다. 근년(2015~2019년)에는 남성 87.66 년, 여성 92.49 년을 기록한다. 같은 기간 프랑스는 남성 88.16 년, 여성이 91.18 년이며, 스웨덴은 남성 85.89 년, 여성 90.15 년이다. 미국은 남성 86.01 년, 여성 89.85 년으로 나타났다.

우 연구위원은 “최빈사망연령 분석 결과, 우리 사회의 고령화는 우리가 생각하는 것보다 생애 자체가 길고 심각하다는 것을 보여준다”면서 “생존 기간의 평균값에 해당하는 기대수명 지표에 더해 최빈사망연령을 추가로

생산해 관리할 필요가 있다”고 말했다. 통계청은 기대수명은 해마다 발표하지만, 최빈사망연령은 아직 공식적으로 내지 않고 있다.



추석을 앞둔 2020년 9월 27일 오전 인천 부평구 인천가족공원을 찾은 시민들이 성묘를 하고 있다.  
인천/박종식 기자 [anaki@hani.co.kr](mailto:anaki@hani.co.kr)

## 고졸 이하와 대졸 이상의 수명 차이?

기대수명과 최빈사망연령의 증가는 소득 향상 등 한국 사회의 괄목할만한 성장과 성취에 힘입은 것이지만, 각도를 달리해 살피면 '또 다른 이야기'들이 드러난다. 사회 내의 소득 수준과 교육, 지역 등에 따라 생존 기간이 다르게 나타날 수 있는 '사망 불평등'이 그것이다.

우 연구위원은 이 중에서 특히 교육수준별 사망 격차를 분석했다. 교육은 생애과정에서 사회구성원들의 사회경제적 지위를 결정짓는 중요한 요소다. 특히 고등교육은 노동시장과 관련해 기회의 불평등에 큰 영향을 끼친다. 대체로 더 높은 교육을 받은 이가 더 많은 소득과 자산을 가질 기회를 갖는다. 중상위층에서 나타나는 '스펙 쌓기'는 교육의 이런 특성에서 기인한다.

우 연구위원은 1985년에서 2015년까지 교육수준별 기대여명(30살 기준)의 격차를 살폈다. 이 결과를 보니 대졸 이상과 고졸 이하 집단의 기대여명 격차는 2015년 기준 남성은 4년, 여성은 2년으로 나타났다.

대졸 이상의 남성은 고졸 이하의 남성보다 4년을 더 오래 살고, 대졸 이상의 여성은 고졸 이하의 여성에 비해 2년을 더 오래 산다는 뜻이다. 이 교육수준별 사망 격차는 1985년에는 남성은 6.8년, 여성은 2.92년이었던.



지난 30 년간 전체적으로 수명은 가파르게 증가했지만, 교육수준별 사망 격차는 상대적으로 미미하게 줄었다는 얘기가. 이런 경향은 최빈사망연령 분석에서도 똑같이 확인됐다. 2015 년 기준 고졸 이하의 최빈사망연령은 83.96 년이었지만, 대졸 이상은 86.90 년이어서 3 년의 격차를 보였다. 교육수준이 낮은 계층은 높은 계층에 비해 수명도 짧지만, 특히 고학력층에 견줘 사망 시점이 특정 구간에 집중돼 있지 않고, 더욱이 건강이 좋은 상태에서 보내는 기간(건강기대여명)도 짧은 것으로도 확인됐다. 저학력 계층은 교육수준이 높은 계층에 비해 건강하지 못한 상태에서 사는 기간이 더 길고, 생존 기간과 사망 시점 또한 더 불확실하다고 우 연구위원은 풀이했다. 우 연구위원의 이번 분석 결과는 한국보건사회연구원의 최신 보고서 <한국의 사망력 변천과 사망 불평등>에 상세히 수록돼 있다.

이창곤 선임기자 겸 논설위원goni@hani.co.kr

---

## 나) 90 살 이상 살 확률 10%나 높은 성격, 따로 있다

낙천성, 건강 개선 효과...수명 5% 더 길어  
특히 90 살 이상 살 확률도 10%나 더 높아  
스트레스 안 피하고 원인 해결하거나 아예 적응  
유전자 영향력 25%뿐...후천적 의지 훨씬 중요



낙관주의는 그동안 간과한 장수 비결 가운데 하나다. MIT 제공

일주일에 00 시간 운동을 해라. 00 식품을 많이 섭취하고 00 식품은 피하라. 수면은 충분하게 취하고 규칙적인 생활을 해라. 고립을 피하고 사람과의 유대를 유지하라 등등.

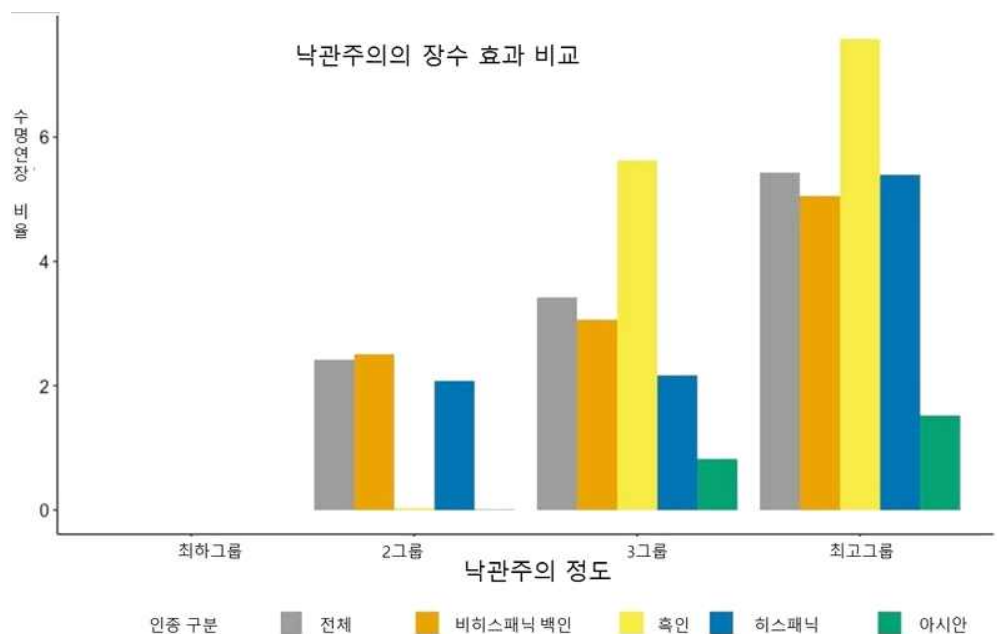
건강한 노년을 위한 생활 습관에 대한 조언들 가운데 일부다. 그냥 경험에서 우러나온 말이 아니다. 이를 뒷받침하는 많은 연구들이 있다.

그러나 건강에 영향을 끼치는 요인이 물질이나 유형의 신체 활동에만 있는 건 아니다. 어떤 마음가짐으로 임하느냐도 몸의 활력에 적잖은 영향을 끼친다.

예컨대 내일 아무런 약속도 없다고 치자. 어떤 이는 내일은 심심하겠다고 생각할 것이고, 어떤 이는 내일은 좀 여유가 있겠다고 생각할 것이다. 음료가 절반쯤 들어 있는 잔이 앞에 있다고 치자. 어떤 이는 반쯤 비었다고 생각할 것이고, 어떤 이는 반쯤 차 있다고 생각할 것이다.

똑같은 사물이나 상황에 대해 한 쪽은 긍정적, 한 쪽은 부정적이다. 긍정적인 면에 더 비중을 두는 낙관주의는 스트레스, 면역력, 심혈관 등의 건강 지표를 개선시켜준다고 전문가들은 말한다.

이런 개별 효과들이 하나로 집약되면 수명 연장으로 이어질 수 있다. 이를 입증하는 연구 결과가 나왔다.



미국 하버드대 공중보건대학원 연구진은 1993~1998 년 여성건강이니셔티브 조사에 참여한 50~79 살 여성 16 만명의 수명 데이터를 장기 추적한 결과, 낙관주의가 장수와 관련이 있는 것으로 분석됐다고 미국노인의학회저널(Journal of American Geriatrics Society)에 발표했다.

이들은 실험에 들어가기에 앞서 자신이 얼마만큼 낙관적인지를 평가하는 자가보고서를 작성했다. 연구진은 2019 년 이들 중 누가 누가 생존해 있고 누가 사망했는지 추적했다.

연구진이 실험 참가자들을 낙관 점수를 기준으로 4 분위 그룹으로 나눠 수명을 비교한 결과, 점수가 가장 높은 1 분위 그룹의 수명이 최하점수인 4 분위 그룹보다 수명이 5.4% 더 길었다. 특히 90 살 이상 살 확률은 10% 더 높았다.

연구진은 교육 수준, 경제적 지위, 인종, 우울증이나 기타 만성 질환 등 수명과 관련한 다른 요인을 고려해도 같은 결과가 나왔다고 밝혔다. **한마디로 낙관주의 자체가 수명을 늘리는 건강 습관이라는 얘기다.**

앞서 2019 년 남성과 여성 모두를 대상으로 한 보스턴대 연구에서도 낙관주의자들은 그렇지 않은 사람들보다 수명이 11~15% 더 긴 것으로 나타난 바 있다. 이번 연구는 여성만을 대상으로 했다는 한계가 있지만, 대신 백인뿐만 아니라 유색인종까지도 모두 포괄했다는 점에서 낙관주의의 장수 효과 외연을 확장했다는 의미가 있다.





장수 비결에서 생활 습관이 끼치는 영향은 24%에 불과했다. 픽사베이

## 낙관주의자들이 오래 사는 이유

낙관주의자들이 더 오래 사는 이유는 뭘까?

기존 연구들은 낙관주의자들이 건강식 위주의 식사, 비흡연 같은 생활 습관을 갖고 있는 비율이 높다는 점을 우선적으로 꼽았다. 연구진은 그러나 이번 연구에서 생활 습관이 끼치는 영향은 24%에 불과했다고 밝혔다. 그렇다면 나머지 요인들은 뭘까?

연구진은 첫째로 스트레스를 관리하는 방식 때문일 수 있다고 지적했다. 낙관주의자들은 스트레스에 정면으로 대처하는 경향이 있다는 것이다. 예컨대 다른 사람에게 도움을 청하는 등의 방법을 동원해 스트레스를 야기하는 원인을 해결하거나 스트레스에 아예 적응해 버린다. 이는 스트레스가 유발하는 코티솔 호르몬 분비, 혈압 상승, 면역기능 약화 같은 생물학적 반응의 정도를 줄여준다.

논문 제1저자인 하야미 코가 박사과정생은 "우리는 건강에 영향을 미치는 부정적인 위험 요소에 초점을 맞추는 경향이 있다"며 "이번 연구가 낙관주의 같은 긍정적인 자원이 얼마나 중요한지 생각하는 계기가 되기를 바란다"고 말했다.



낙관주의는 얼마든지 연습을 통해 키울 수 있다. MIT 제공

## 낙관주의는 선천적일까 후천적일까

낙관주의는 타고난 것일까, 아니면 운동으로 근육을 키우듯 강화할 수도 있을까?

유전자 구성이 같은 쌍둥이 연구 등에 따르면 낙관주의에 대한 유전자 영향력은 약 25%에 그친다. 나머지 75%는 후천적이다. 하기 나름에 따라 얼마든지 바꿀 수 있다는 얘기다.

영국 더럼대 푸시아 시로이스 교수(사회건강심리학)는 과학자 미디어 '더 컨버세이션'에 기고한 글에서 "낙관주의는 간단한 연습을 통해 키울 수 있다"고 말했다. 예컨대 목표를 달성한 미래의 자신을 떠올리고, 이를 글로 쓰면 일시적으로 낙관지수가 크게 올라간다는 것이다. 또 그날 겪은 것 가운데 긍정적인 것만을 기록하는 긍정 일기를 쓰거나, 자신이 할 수 있는 것과 할 수 없는 것 중 할 수 없는 것에는 기대를 낮추는 것도 한 방법이다. 시로이스 교수는 "타고난 낙관주의자가 아니라면 **장수로 가는 가장 좋은 방법은 몸을 움직이고 건강식을 섭취하고 스트레스를 관리하고 숙면을 취하는 것, 그리고 또 한가지 낙관적인 사고 방식을 덧붙이는 것**"이라고 말했다.