

# 언젠가는 나혼자 산다

- 1인가구 경제 현황과 노후준비

100세시대연구소 강은영 연구위원



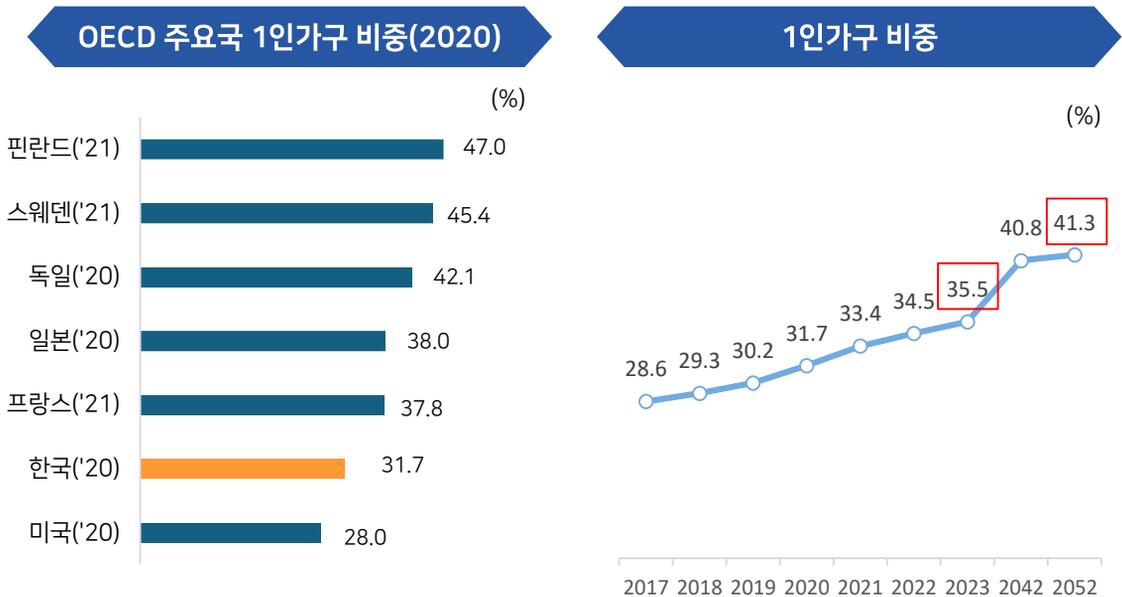
## Summary

- ▶ 2023년 기준 국내 1인가구는 783만 가구로, 전체가구의 35.5%를 차지하며 2052년에는 41.3%에 이를 것으로 전망됨. 남성 1인가구는 30대가 21.8%로 가장 많고, 여성 1인가구는 70세 이상이 28.3%로 가장 많음
- ▶ 1인가구의 거주형태는 단독주택이 40.1%로 가장 높으나, 아파트 거주비율도 꾸준히 증가하고 있음
- ▶ 1인가구의 연간소득은 3,223만원으로 전체가구 연 소득의 44.9%에 해당하며, 1인가구의 55.6%는 연 소득이 3천만원 미만임. 1인가구는 월평균 163만원을 소비해 소득의 60.6%를 지출함
- ▶ 고령화로 인해 생애 후반기에 1인가구로 살아갈 가능성이 높아진 만큼, 안정적인 노후생활을 위해 다섯가지를 점검해야 함
  - ① 1인가구는 주거비 포함 모든 생활비를 혼자 부담해야 하므로, 경제활동을 하는 동안 국민연금, 퇴직연금, 개인연금 등 3층연금을 적극적으로 준비해야 함
  - ② 3층연금만으로 생활비가 충분하지 않을 경우를 대비해, 꾸준한 경력관리 및 자기 관리를 통해 노후에도 근로소득을 창출할 수 있어야 함
  - ③ 1인가구의 주택소유율은 31.3%로, 전체가구의 절반수준에 불과함. 주거 안정을 위해 내 집 마련을 준비하는 것이 중요함
  - ④ 1인가구로 생활하면 다인가구에 비해 외로운 경우가 많으므로, 가족을 대신할 수 있는 취미나 공동체를 찾아 사회적 관계망을 유지하는 것이 필요함
  - ⑤ 노년기에 발생할 수 있는 의료비와 요양비를 충분히 준비하고, 꾸준한 건강 관리도 필수적임

# 다른 나라도 나혼자 산다

혼자 사는 1인가구의 라이프를 조명하는 방송 프로그램이 10년 이상 인기를 끌고 있습니다. 이유는 그만큼 1인가구가 증가하고 있기 때문인데, 이는 전 세계적으로 많은 국가에서 관찰되는 사회적 현상입니다. 2020년을 전후로 OECD 주요국 중 프랑스와 일본의 1인 가구 비중은 30%를 넘었으며, 독일, 스웨덴, 핀란드는 40%를 초과하고 있습니다. 한국도 예외는 아니어서, 1인가구의 비중이 지속적으로 증가하고 있습니다.

통계청이 발표한 '2024 통계로 보는 1인가구' 자료에 따르면 2023년 기준 국내 1인 가구는 783만 가구로 전체가구의 35.5%를 차지하고 있습니다. 2인 가구가 28.8%, 3인가구가 19.0%, 4인 이상 가구가 16.8%를 차지하고 있어 부부와 자녀중심의 가구 구조에서 점차 소형화되고 있음을 보여줍니다. 앞으로도 1인가구가 주요한 가구형태로 자리잡는 추세는 계속될 것으로 보이며, 2052년에는 1인가구 비율이 41.3%에 이를 것으로 전망됩니다.



※ 자료 : 통계로 보는 1인가구(2022~2024, 통계청), NH투자증권 100세시대연구소

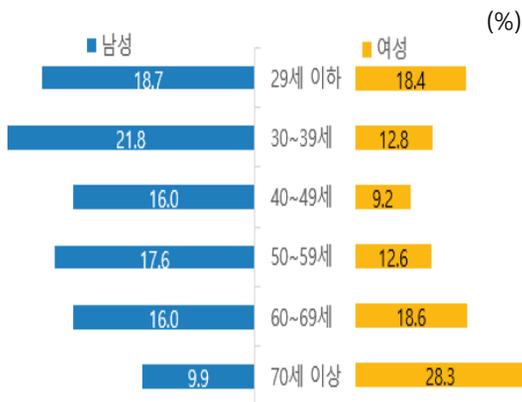
# 남성은 30대, 여성은 70대에 혼자 살아

1인가구 연령대별 비율을 살펴보면, 70세 이상이 19.1%, 60대가 17.3%로 60대 이상의 비중이 전체의 36.4%를 차지합니다. 반면, 20대는 18.6%, 30대는 17.3%로 30대 이하의 비중이 35.9%입니다. 즉, 1인가구는 주로 30대 이하와 60대 이상에서 많이 나타나는 특징이 있습니다.

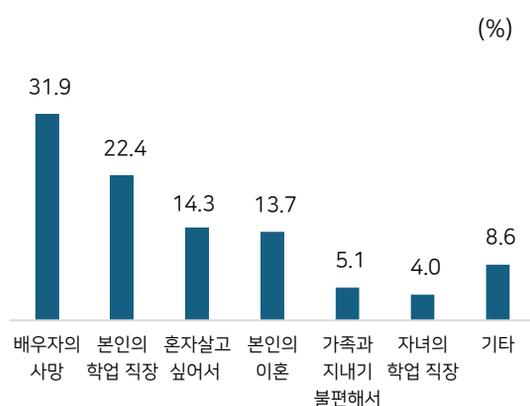
성별로 1인가구 비율을 보면, 남성은 30대가 21.8%로 가장 많고, 여성은 70세 이상이 28.3%로 가장 큰 비중을 보입니다. 즉, 남성은 주로 30대에, 여성은 70세 이상에서 1인가구가 많은 것으로 나타났습니다.

1인가구로 생활하는 주요 이유로는 '배우자의 사망'이 31.9%로 가장 높았고, '본인의 학업·직장'(22.4%), '혼자 살고 싶어서'가 14.3% 순입니다. 연령별로는 40대까지는 학업, 취업, 결혼 연기 등이 주요 이유이며, 50대는 이혼, 별거, 주말부부 등 개인적인 사정이 주를 이룹니다. 60대 이상에서는 배우자의 사망으로 혼자 지내는 사례가 많아집니다. 이처럼 연령대에 따라 혼자 사는 이유에는 차이가 있지만, 공통적으로는 기대수명이 길어지면서 1인가구의 비중은 더욱 증가할 것으로 예상됩니다.

1인가구 성·연령대별 비중(2023)



1인가구로 생활하는 주된 이유



※ 자료 : 2024 통계로 보는 1인가구(통계청), NH투자증권 100세시대연구소

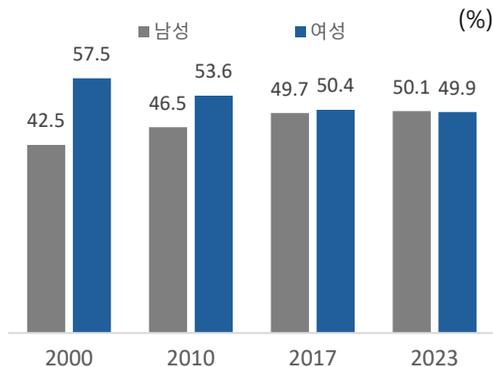
# 남성 1인가구 비율 역전, 수도권에 집중

최근 우리나라에서는 혼자 사는 남성, 즉 남성 1인가구가 크게 늘고 있습니다. 2023년 조사에 따르면 전체 1인가구 중 남성이 50.1%로 395만 2천 가구에 달하며, 여성은 49.9%인 390만 7천 가구였습니다. 2000년에는 남성 1인가구의 비중이 42.5%였던 것에 비해 7.6%p 증가한 수치로, 처음으로 남성 1인가구의 비율이 여성보다 높아진 것입니다. 특히 40~50대 중년 남성 1인가구가 많이 증가한 점이 눈에 띕니다. 남성 1인가구가 증가한 주요 원인으로서는 결혼을 하지 않거나, 이혼 가구가 많아진 점이 꼽히며, 이러한 추세는 앞으로도 늘어날 것으로 예상됩니다.

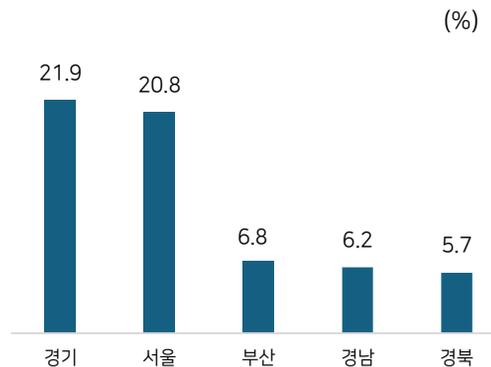
지역별로 살펴보면 경기도에 거주하는 1인가구가 전체의 21.9%로 가장 많고, 서울이 20.8%를 차지하며, 부산 6.8%, 경남 6.2% 순입니다. 서울과 경기 같은 대도시는 일자리와 교육 기회가 풍부하고, 소형 주택이나 편리한 생활 인프라가 잘 갖춰져 있어 1인가구가 살기에 적합한 이유로 꼽힙니다.

이처럼 남성 1인가구가 늘어나고 있고, 지역별로 편중되고 있는 추세는 사회 구조, 경제, 주거 환경 등 다양한 측면에서 변화와 대응이 필요함을 보여줍니다.

### 1인가구 성별 비중 변화



### 1인가구 지역별 비중(2023, 상위 5개)



※ 자료 : 2023 고령자통계(통계청), 2023 노인실태조사, NH투자증권 100세시대연구소

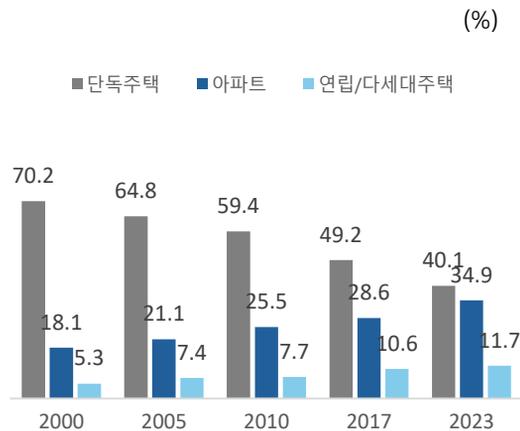
# 단독주택 거주 줄고, 아파트 거주 증가

1인가구가 주로 어떤 집에서 거주하는지 살펴보면, 2023년 기준으로 단독주택에 사는 비율이 40.1%로 가장 높습니다. 그 다음은 아파트(34.9%)와 연립·다세대주택(11.7%)순입니다. 1인가구는 전체가구에 비해 단독주택에 사는 비율(28.4%)이 높지만, 아파트에 거주하는 비율은 전체가구에 비해 18.2%p 낮은 편입니다.

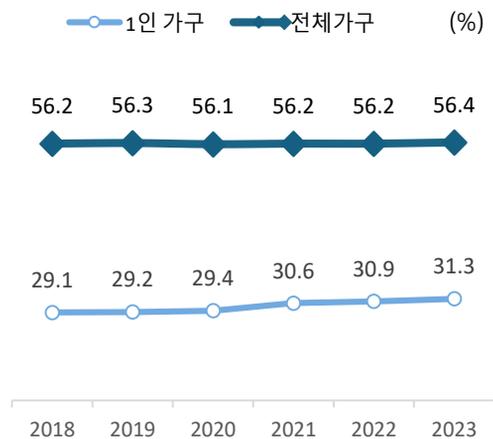
한편, 단독주택이 1인가구의 주된 거주형태이긴 하지만, 그 비중은 계속 줄고 있습니다. 2000년에는 1인가구의 70.2%가 단독주택에 살았으나, 2023년 40.1%로 크게 감소했습니다. 반대로 아파트에 거주하는 1인가구의 비율은 2000년 18.1%에서 2023년 34.9%로 꾸준히 증가해 오고 있습니다.

2023년 기준, 1인가구의 주택 소유율은 31.3%로, 전체가구의 주택 소유율 56.4%보다 25.1%p 낮게 나타납니다. 전체 가구의 주택소유율에는 큰 변화가 없으나, 1인가구의 소유율은 점차 증가하는 추세입니다. 1인가구가 늘어나면서, 이들의 선호를 반영한 소형 아파트나 원룸 등 다양한 주거 공간이 확대되고 있습니다.

## 1인가구 주거 종류별 추이



## 주택 소유율 추이



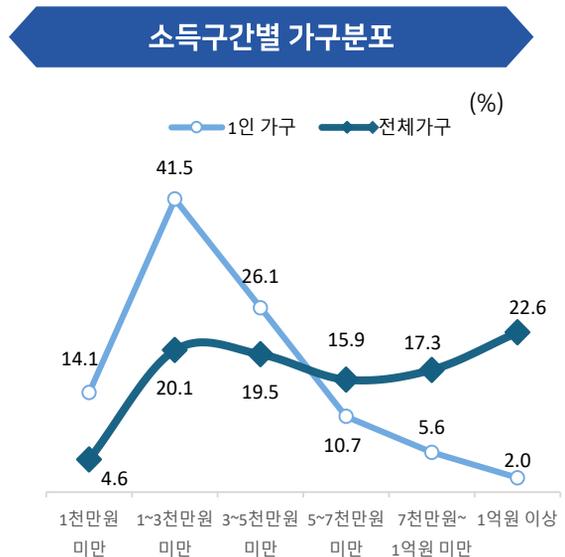
※ 자료 : 2024 통계로 보는 1인가구(통계청), NH투자증권 100세시대연구소

# 1인가구의 55.6%는 연 소득이 3천만원 미만

다음은 1인가구의 연간소득에 대해 살펴보겠습니다. 2023년 기준, 1인가구의 평균 연간소득은 3,223만원으로, 전체가구 평균 연 소득인 7,185만원의 약 44.9%에 그쳤습니다. 소득의 원천을 보면, 1인가구는 근로소득이 61.2%로 가장 많았으며, 이어 사업소득(16.1%), 공적이전소득(12.3%)순입니다.

소득구간별로는 연 소득이 1천만원~3천만원 미만인 1인 가구가 41.5%로 가장 많았고, 그 다음으로 3천만원~5천만원 미만이 26.1%, 1천만원 미만이 14.1%를 차지하였습니다. 즉, 1인가구는 연 소득 5천만원 미만의 구간에 집중되어 있고, 5천만원 이상 고소득 비율은 전체가구에 비해 현저히 낮은 편입니다. 특히, 1인가구의 절반이 넘는 55.6%가 연 소득 3천만원 미만으로 과반이상이 낮은 소득구간에 위치하고 있습니다.

이처럼 1인가구는 가구원수가 적어 전체가구에 비해 소득이 상대적으로 적은 경우가 많습니다. 그만큼 소득과 지출, 자산을 체계적으로 관리하는 것이 더욱 필요합니다.



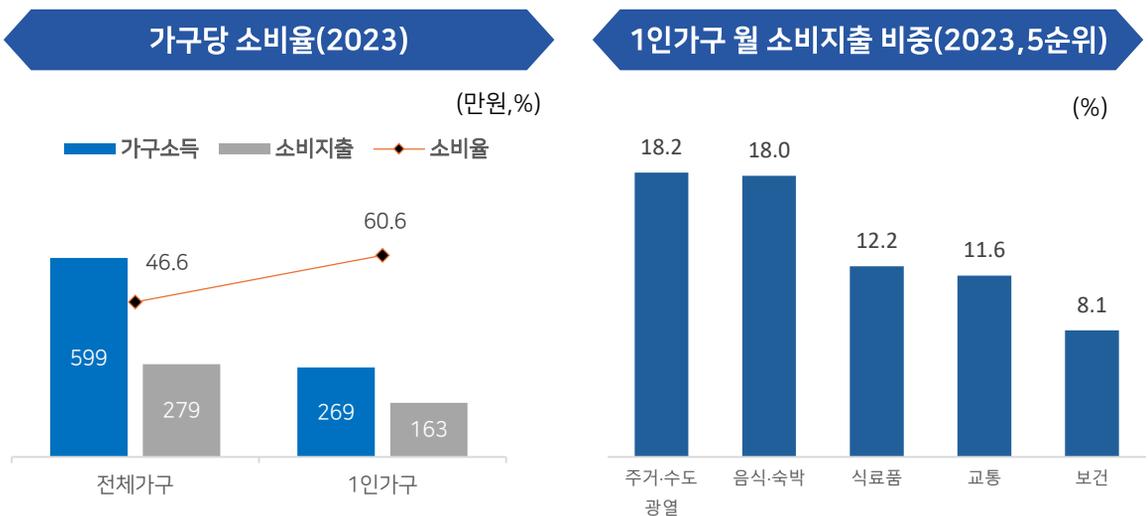
※ 자료 : 2024 통계로 보는 1인가구(통계청), NH투자증권 100세시대연구소

# 소득의 61%를 지출하는 1인가구

1인가구의 지출현황을 살펴보면, 월평균 소비지출은 163만원으로, 전체가구 소비 지출(279만 2천원)의 약 58.4% 수준입니다. 1인가구는 월평균 소득 269만원 중 60.6%를 소비에 사용하고 있습니다. 반면, 전체가구의 경우 평균 월소득 599만원 중 279만원을 소비해 소비율은 46.6%입니다.

전체가구의 평균 가구원수는 2.27명으로, 자녀교육비 등 지출항목이 더 많음에도 불구하고 1인가구에 비해 소비율이 낮은 편입니다. 즉, 1인가구는 전체가구 보다 소비율이 높아 저축이 더 어려울 수 있습니다.

1인가구의 월 평균 소비지출 내역을 항목별로 살펴보면, 주거·수도·광열비가 18.2%로 가장 높은 비중을 차지하고, 그 다음이 음식·숙박(18.0%), 식료품관련(12.2%)순입니다. 1인가구는 전체가구에 비해 교육비 지출은 적지만, 주거비와 음식 관련 지출이 상대적으로 높게 나타납니다. 따라서 주요 지출항목을 점검하고, 줄일 수 있는 부분을 계획적으로 관리해 저축을 늘리는 것이 1인가구에게는 더욱 중요합니다.



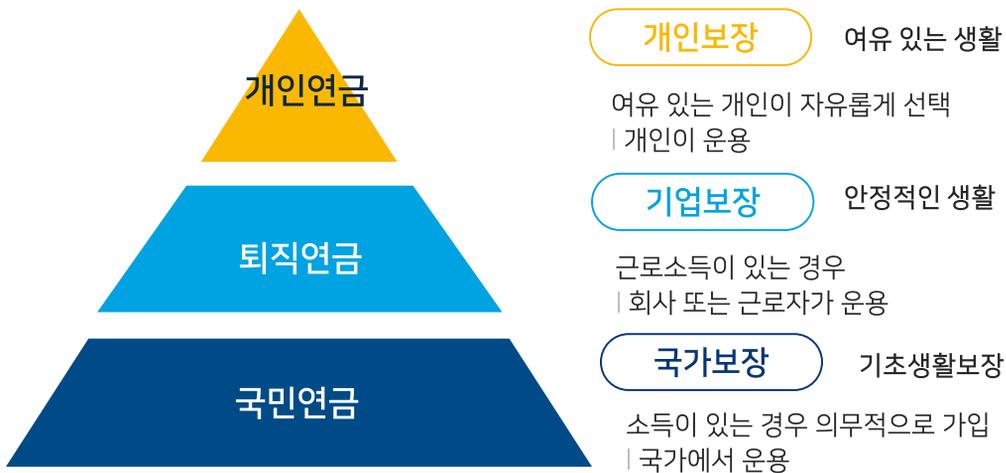
※ 자료 : 2024 통계로 보는 1인가구(통계청), NH투자증권 100세시대연구소

## ① 3층 연금으로 노후 생활비 준비를

다음으로, 1인가구가 노후를 준비할 때 확인해야 할 사항들을 살펴 보겠습니다. 1인가구는 주거비를 포함한 모든 생활비를 혼자 부담해야 하기 때문에 경제적 부담이 큼니다. 또한 가족의 부양을 기대하기 어려운 만큼, 은퇴 후에는 의식주 등 기본적인 생활비를 충당할 수 있도록 월급을 대신할 연금이 매우 중요합니다.

따라서 경제활동을 하는 동안 국민연금, 퇴직연금, 개인연금 등 '3층 연금'을 꾸준히 준비해야 합니다. 예를 들어 직장인은 월급의 9%를 국민연금으로 납입하고, 매년 한 달치 월급을 퇴직연금에 적립합니다. 여기에 월 소득의 5~10% 정도를 개인연금으로 저축하면 더 안정적인 노후를 준비할 수 있습니다. 많은 직장인이 개인연금 납입에 대한 연말정산 세제 혜택은 알고 있지만, 이 개인연금이 은퇴 후 실제로 중요한 생활자금이 된다는 점은 간과하는 경우가 많습니다. 하지만 젊을 때부터 개인형 IRP 등 개인연금을 꾸준히 납입한다면, 세제 혜택 뿐만 아니라 노후자금 마련에도 큰 도움이 됩니다.

국민연금으로는 기본 생활비를, 퇴직연금으로는 소득 공백기를 대비하고, 개인연금으로는 보다 여유로운 노후 자금을 마련한다면, 1인가구도 충분히 안정적이고 풍요로운 노후를 맞이할 수 있습니다.



※ 자료 : NH투자증권 100세시대연구소

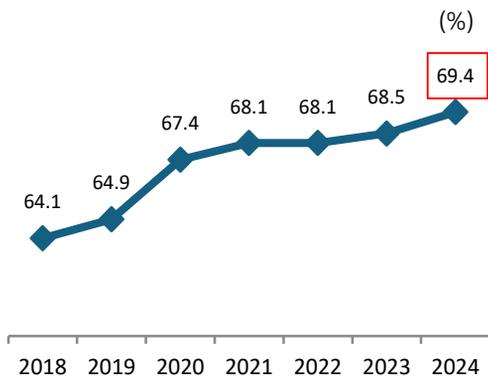
## ② 꾸준한 자기관리를 통한 근로소득 창출

혼자 사는 1인가구라도 경제적으로 안정되고 건강할 때는 큰 어려움없이 생활할 수 있습니다. 하지만 경제적 어려움이 생기거나 건강이 나빠질 경우, 여러 가지 문제가 발생할 수 있습니다. 특히, '3층 연금'만으로 생활비가 충분하지 않다면, 부족한 부분은 일을 해서 충당해야 하는 상황이 올 수 있습니다.

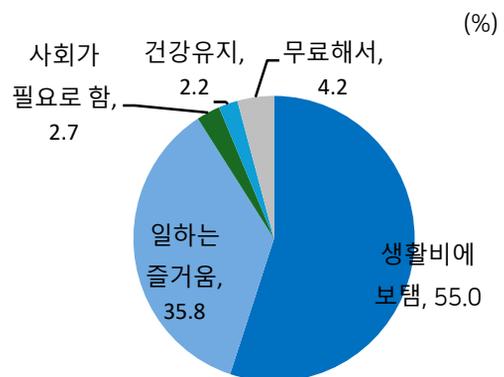
통계청 조사에 따르면, 2024년 기준 55세에서 79세 사이의 고령자 중 69.4%가 앞으로도 계속 일하고 싶다고 답했으며, 그 이유로는 55%가 '생활비에 보탬이 되기 때문'이라고 응답했습니다. 이는 길어질 수도 있는 노년기를 대비해, 경력과 건강을 잘 관리하여 근로소득을 얻는 것이 생활비 마련에 중요함을 보여줍니다.

요즘처럼 저금리 시대에는 금리가 낮을수록 저축의 가치는 줄어들고, 일의 가치는 높아집니다. 예를 들어, 재취업을 통해 월 200만원을 번다면, 이는 저축성 수신금리가 2.5%일 때 현금 10억원을 예금해야 얻을 수 있는 이자수익과 비슷한 수준입니다. 또한 일하는 것은 단순히 돈을 버는 것을 넘어, 삶에 보람을 느끼게 해주고 몸과 마음의 건강을 지키는 데에도 큰 도움이 됩니다.

고령층 장래근로희망 추이



고령층 근로희망 사유



※ 자료 : 2024년 경제활동인구조사 고령층 부가조사(통계청)  
NH투자증권 100세시대연구소

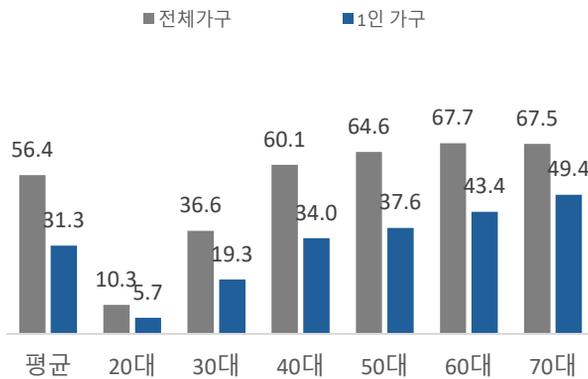
### ③ 1인가구는 주거안정에 힘써야

1인 가구에게는 월세 등 주거비 부담이 크기 때문에 주거 안정이 다인가구보다 더욱 중요합니다. 실제로 1인가구는 전체 가구에 비해 월세로 거주하는 비율이 높고, 주로 원룸 등 소형주택에 거주하는 경우가 많습니다. 주거비를 혼자 부담해야 하므로 경제적 부담이 더 크게 느껴집니다. 특히 대도시에서는 임대료와 생활비가 비싸 1인가구의 부담이 더욱 커질 수 있습니다.

연령별로 1인가구의 주택소유율을 살펴보면, 70대가 49.4%로 가장 높고, 60대가 43.4%, 50대가 37.6%입니다. 1인가구의 평균 주택소유율은 31.3%로, 전체가구의 주택소유율 56.4%의 절반 수준에 불과합니다. 특히 50대에서는 주택소유율 차이가 27%p로 가장 크게 나타납니다.

이처럼 1인가구는 소득을 얻을 기회가 상대적으로 적을 수 있기 때문에, 내 집 마련을 통해 주거안정을 확보하는 것이 매우 중요합니다. 집을 소유하게 되면, 은퇴 후 주택연금 같은 제도를 활용해 노후 경제력을 보탬 수도 있습니다.

연령대별 주택 소유율



※ 자료 : 2024년 경제활동인구조사 고령층 부가조사(통계청)  
NH투자증권 100세시대연구소

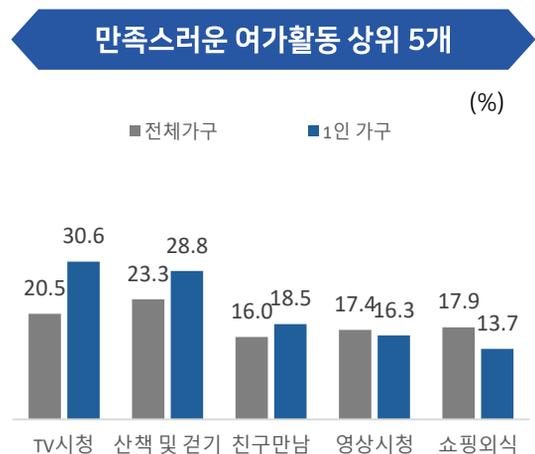
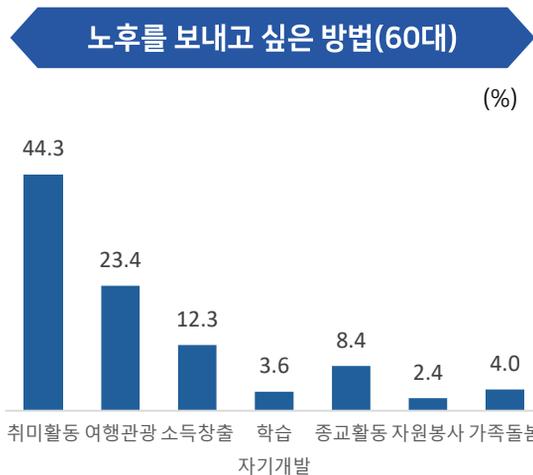


## ④ 가족을 대신할 취미나 공동체가 있어야

노후에는 경제적 어려움보다 외로움이 더 큰 위협이 될 수 있다는 말이 있습니다. 특히 1인가구의 경우, 가족을 대신할 수 있는 대안 공동체를 갖기 위해 동호회 활동이나 종교모임 등에 참여하는 것이 좋습니다.

통계에 따르면, 우리나라 60대 이상 고령층의 44.3%가 취미활동을 하며 노후를 보내고 싶어합니다. 그 다음으로는 여행·관광활동이 23.4%, 소득창출 활동 12.3%순입니다. 남성은 취미활동, 소득창출 활동에 대한 선호가 상대적으로 높고, 여성은 종교활동, 여행·관광활동, 가족돌봄 활동에 대한 선호가 더 높았습니다.

모든 연령대가 노후에 취미활동을 원하지만, 실제로 1인가구가 가장 많은 시간을 보내는 여가활동은 TV시청입니다. 2023년 조사에 따르면, 1인가구가 가장 만족스러워하는 여가활동은 TV시청 (30.6%)이었으며, 그 다음은 산책 및 걷기(28.8%), 친구 만나기 (18.5%)순입니다. 특히, 나이가 많아질수록 TV시청 비중이 더 높아지는 경향을 보입니다. 다인가구에 비해 노후에 외로움을 더 많이 느낄 수 있는 1인가구는 취미활동이나 공동체 모임 등 가족을 대신할 수 있는 네트워크를 스스로 만들어 적극적으로 참여하는 것이 무엇보다 중요합니다.



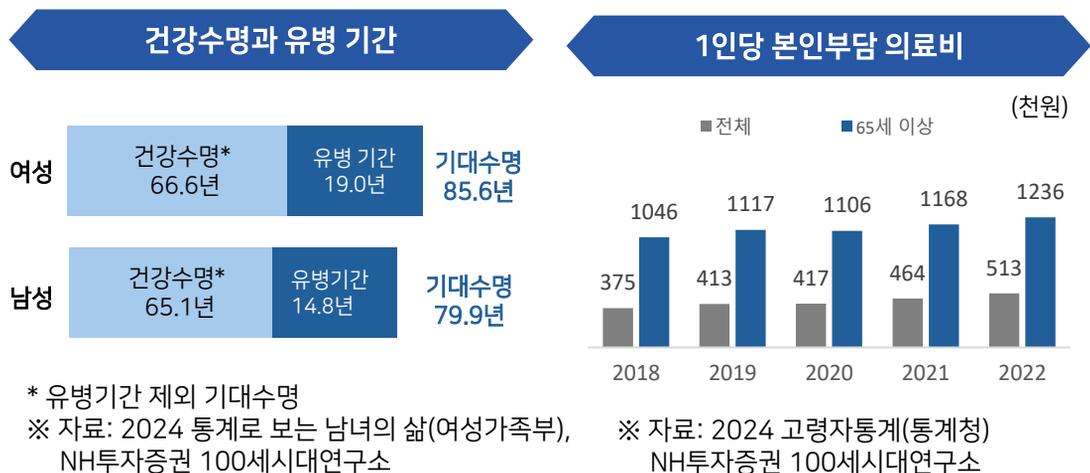
※ 자료 : 2023년 사회조사결과(통계청), NH투자증권 100세시대연구소

## ⑤ 의료비와 요양비 미리 준비해야

노후의 삶의 질을 좌우하는 가장 중요한 요소 중 하나는 바로 건강입니다. 특히 노년층 1인가구에게는 단순히 오래 사는 것 뿐만 아니라, 건강하게 생활하는 것이 더욱 중요합니다. 1인가구의 경우, 생활비보다는 갑작스럽고 큰 의료비로 인해 경제적 어려움을 겪는 경우가 많습니다. 가족의 직접적인 도움을 받기 어려운 만큼, 의료비와 요양비를 미리 준비하는 것은 필수적입니다.

이와 관련된 '건강수명'이라는 개념은 평균수명에서 질병으로 고생하는 기간을 제외하고, 일상생활을 건강하게 보낼 수 있는 기간을 말합니다. 조사에 따르면, 65세 이후 우리나라 남성은 약 14.8년, 여성은 약 19년을 질병과 함께 보내는 것으로 나타났습니다. 또한 2022년 기준, 65세 이상 고령자의 연간 1인당 의료비 본인부담금은 123만 6천원으로, 전체 평균(51만 3천원)의 약 2.4배에 달합니다.

1인가구가 노후를 안정적으로 보내기 위해서는 의료비를 미리 준비하고 실손 보험 등 건강과 관련된 보험에 미리 가입해두는 것도 부담을 줄일 수 있는 좋은 방법입니다. 무엇보다도, 꾸준한 건강관리를 통해 질병을 예방하는 것이 1인가구에게 가장 효과적인 의료비 절약 방법임을 기억해야 하겠습니다.



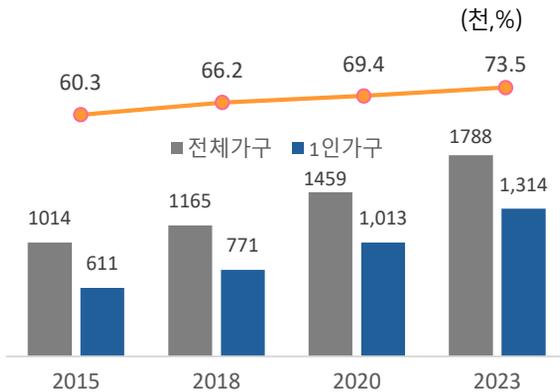
# 표류노인을 아십니까

일본에서는 고령화가 더욱 심해지면서 집을 구하지 못해 어려움을 겪는 노인들이 늘고 있습니다. 이들을 '표류노인'이라고 부르는데, 이는 집주인들이 고령 세입자를 꺼리는 상황에서 비롯된 말입니다. 예를 들어, 고령인 세입자가 집에서 사망할 경우 생기는 부담, 고정 수입이 없어 임대료를 연체할 위험, 치매 등 건강 문제로 인한 돌발 상황 등의 이유로 집주인들이 집을 내주기를 꺼려합니다. 이 때문에 60대 이상 고령자들이 월세 집을 구하는 것조차 점차 힘들어지고 있습니다.

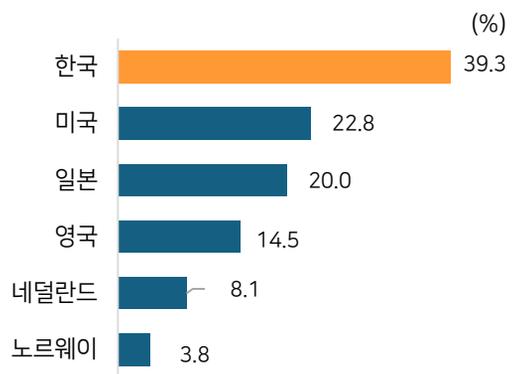
'표류노인'이라는 용어는 경제적 어려움, 사회적 고립, 심리적 불안정 상태에 놓인 노인들을 가리킵니다. 빠른 고령화, 1인가구 증가, 비혼주의 확산 등 사회적 변화로 인해 앞으로 '표류노인' 현상은 더욱 늘어날 것으로 보입니다.

2023년 기준, 우리나라에서 국민기초생활보장제도의 수급을 받는 1인가구는 131만 4천 가구로, 전체 수급 가구의 73.5%를 차지하고 있으며, 이 비율은 해마다 증가하는 추세입니다. 또한 2021년 기준 OECD 국가중 66세 이상 고령층 빈곤율이 가장 높은 나라는 우리나라로, 무려 40%에 육박하는 유일한 국가입니다. 이러한 통계는 우리 사회의 고령층 빈곤문제가 매우 심각하다는 것을 잘 보여줍니다.

국민기초생활보장수급 가구



OECD 주요국 고령층 상대적 빈곤율(2021)



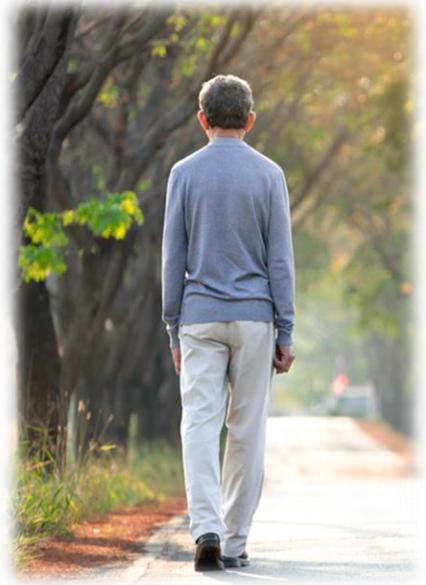
※ 자료: 2024 고령자통계(통계청), NH투자증권 100세시대연구소

## 누구나 1인가구가 될 수 있다

가구형태의 변화와 고령화로 인해, 앞으로 누구나 혼자 노년을 맞이할 가능성이 높아진 시대에 살고 있습니다. 고령 1인가구의 증가는 단순히 인구구조가 달라지는 것에 그치지 않고, 경제, 사회, 주거환경 등 우리 생활 전반에 큰 변화를 가져오고 있습니다. 경제적 어려움과 주거불안, 외로움 등 다양한 문제를 겪는 '표류노인' 현상 역시 더 이상 남의 일이 아니라 우리 모두가 마주할 수 있는 현실이 되었습니다.

이러한 변화에 대응하려면 1인가구가 안정적인 노후를 보낼 수 있도록 정책적인 지원과 사회적 배려가 반드시 필요합니다. 하지만 정부나 사회의 지원만으로는 한계가 있습니다. 개인이 경제적으로 제대로 준비하지 못하거나, 건강을 잘 챙기지 못한다면 노후에 큰 어려움을 겪게 될 수도 있습니다. 그렇기 때문에 미리 스스로 준비하려는 노력이 무엇보다도 중요합니다. 구체적으로는 국민연금, 퇴직연금, 개인연금 등 '3층연금'을 적극적으로 활용해 노후 생활비를 준비하고, 안정적인 주거환경을 갖추어 경제적인 불안을 줄이는 것이 필요합니다.

건강관리 또한 매우 중요합니다. 아무리 경제적으로 준비를 잘해도 건강이 뒷받침되지 않으면 모든 노력이 빛을 잃을 수 있습니다. 앞으로는 혼자 책임져야 할 일이 많아질 수 있는 만큼, 경제적 자립, 건강 관리, 그리고 사회적 관계망을 유지하려는 꾸준한 노력이 필요합니다. 이러한 준비와 노력이 있어야만, 혼자사는 1인가구라도 안정적이고 의미있는 노후를 맞이할 수 있을 것입니다.



# 문의처

발간일	2025. 05. 08
작성자	강은영 연구위원
소 속	퇴직연금컨설팅본부 100세시대연구소
연락처	02-768-7699
이메일	eykang@nhqv.com

본 연구자료에 수록된 내용은 당사 100세시대연구소가 신뢰할 만한 자료 및 정보를 바탕으로 최선을 다해 분석한 결과입니다. 그러나 그 정확성이나 완전성을 보장할 수 없으며, 따라서 어떠한 경우에도 투자결과에 대한 법적 책임을 판단하기 위한 증빙자료로 사용될 수 없습니다. 투자판단의 최종책임은 전적으로 열람하시는 이용자에게 있음을 알려드립니다.

본 연구자료는 작성자의 개인 의견이며, NH투자증권 100세시대연구소의 공식견해가 아님을 밝힙니다. 이 자료는 당사의 저작물로 모든 지적재산권은 당사에 귀속되며, 당사의 동의없이 복제, 배포, 전송, 변형, 대여할 수 없습니다. 본 연구자료를 인용하거나 전재하고자 할 경우에는 사전에 NH투자증권 100세시대연구소에 문의해 주시기 바랍니다.