

# 인구 고령화와 노동시장의 구조적 한계 -폴란드의 장기 경제성장에 대한 도전 과제-

Levi Nicolas

Vistula University, lecturer



## 배경 및 의의

지난 수십 년간 폴란드는 성장의 흐름을 근본적으로 바꾼 인구구조적·경제적 변화를 겪어 왔다. 2004년 EU 가입 이후 폴란드 경제는 뚜렷한 발전을 이루었다. 소득이 오르고 실업률이 낮아지는 한편, 글로벌 시장과의 연계도 깊어졌다. 이러한 성과는 상당 부분 EU 기금의 효과적 활용에 힘입은 바 크다. 국가 당국은 인프라, 공공서비스, 경제 현대화 등 핵심 분야에 해당 재원을 집중 투입하여 성장을 가속화하고 지역 간 격차를 축소하며 전반적인

사회경제적 여건을 개선할 수 있었다. 그 결과 폴란드의 생활 수준은 선진 유럽 국가들의 수준에 점차 가까워졌다.<sup>1)</sup>

그러나 이러한 성과는 인구구조의 변화로 인해 점차 흔들리고 있다. 폴란드는 현재 출산율 저하, 기대수명 연장, 고령 인구 비중 증가가 동시에 진행되는 복합적인 인구구조 변화를 경험하고 있다. 합계출산율은 오랜 기간 대체 수준인 2.1을 밑돌고 있는 반면, 의료 수준 향상과 생활 여건 개선으로 기대수명은 꾸준히 늘어났다.<sup>2)</sup> 그 결과

1) Kopiński, D., Lubasiński, J., Michalski, B., Pilszyk, M., Święcicki, I., & Wąsiński, M. (2024). The Big Bang Enlargement: 20 Years of Central Europe's Membership in the EU. Warsaw: Polish Economic Institute. (Accessed: March 31, 2026).

2) World Bank. (2023). Poland economic update. Available at:

65세 이상 인구 비중은 꾸준히 증가하는 반면, 생산가능인구는 지속적으로 감소하고 있다. 이러한 변화는 연금 체계와 의료 서비스 부문을 중심으로 재정에 압박을 가하는 동시에, 노동 공급 측면에서도 제약 요인으로 작용하고 있다.<sup>3)</sup>

동시에 폴란드의 노동시장은 인구구조 변화에 제대로 대응하지 못하는 고질적인 문제를 안고 있다. 직종·기술 불일치, 고령 근로자와 여성의 낮은 경제활동참가율, 지역별 고용 기회의 불균형이 대표적이다. 여기에 청년·전문 인력의 지속적 해외 이탈까지 더해지면서 일할 수 있는 인력은 줄고 생산성을 높일 여지도 점차 좁아지고 있다.<sup>4)5)</sup>

인구 고령화와 노동시장의 구조적 한계가 맞물리면서, 이 두 요인은 폴란드의 장기 경제성장에 상당한 장애 요인이 되고 있다. 적절한 정책 대응이 이루어지지 않을 경우, GDP 성장 둔화, 재정 부담 증가, EU 내 경쟁력 약화로 이어질 수 있다. 이러한 과제들은 서로 긴밀하게 연결되어 있어 종합적인 시각에서 바라볼 필요가 있으며, 지속가능한 발전을 위한 실효성 있는 전략은 이러한 이해를 바탕으로 수립되어야 한다.<sup>6)7)</sup>

본고는 인구 고령화와 노동시장의 구조적 제약이 폴란드의 장기 경제 전망에 미치는 영향을 함께 살펴본다. 첫 번째로

## 전문가가 바라본 글로벌 핵심 이슈와 시사점

폴란드의 인구 고령화 현상을 검토하고 그 원인과 사회경제적 파급 효과를 분석한다. 두 번째로 노동시장의 구조적 제약과 인구 감소가 장기 경제성장에 어떠한 걸림돌로 작용하는지를 살펴본다. 이를 바탕으로 핵심 시사점과 정책 권고를 제시하고자 한다.

### 폴란드의 인구 고령화

폴란드의 인구 고령화는 출산율 저하, 기대수명 연장, 이주 패턴 변화가 복합적으로 작용한 결과이다.

지난 30년간 폴란드의 출생률은 꾸준히 하락하였으며, 2025년 출생아 수는 23만 8천 명으로 2019년 대비 약 40% 감소하는 등 심각한 출산율 위기가 현실화되고 있다.<sup>8)</sup> 이러한 추세는 도시화, 교육 수준 향상, 가족 형성 시기 지연, 사회적 규범의 변화 등 사회경제 전반의 변화가 낳은 결과이다.<sup>9)</sup> 출산율 저하의 배경에는 제도적·사회적

<https://www.worldbank.org/en/country/poland/publication/poland-economic-update> (Accessed: March 15, 2026).

3) European Commission. (2024). 2024 Ageing Report. Economic and Budgetary Projections for the EU Member States (2022–2070). Available at: [https://economy-finance.ec.europa.eu/publications/2024-ageing-report-economic-and-budgetary-projections-eu-member-states-2022-2070\\_en](https://economy-finance.ec.europa.eu/publications/2024-ageing-report-economic-and-budgetary-projections-eu-member-states-2022-2070_en) (Accessed: March 5, 2026).

4) Kotowska, I., Jóźwiak, J., Matysiak, A., & Baranowska, A. (2008). Poland: Fertility decline as a response to profound societal and labour market changes?. Demographic research, 19, 795–854. (Accessed: March 20, 2026).

5) Eurostat. (2025). Population structure and ageing statistics. Available at: [https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/images/2/24/Population\\_structure\\_and\\_ageing\\_13-02-2026\\_V4.xlsx](https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/images/2/24/Population_structure_and_ageing_13-02-2026_V4.xlsx) (Accessed: March 18, 2026).

6) United Nations. (2022). World population prospects. Available at: <https://population.un.org/wpp/> (Accessed: March 8, 2026).

7) G łą ówny Urząd Statystyczny. (2023). Population projection 2023–2060. Available at: <https://stat.gov.pl/en/topics/population/population-projection/population-projection-20232060,4,1.html> (Accessed: March 10, 2026).

8) Spadek urodzeń w Polsce. Co naprawdę niszczy demografię (2026). Available at: <https://www.rp.pl/biznes/art43922831-spadek-urodzen-w-polsce-co-naprawde-niszczy-demografie> (Accessed: March 22, 2026).

9) Polacy żyją coraz d ł użej, ale i tak mniej niż średnia unijna (2026). Available at <https://www.pulshr.pl/zarzadzanie/polacy-zyja-coraz-dluzej-ale-i-tak-mniej-niz-srednia-unijna,117773.html> (Accessed: March 24, 2026).

요인도 복합적으로 작용하고 있다. 임신 중단 관련 법적 규제는 일부 연구에서 임신 자체를 기피하는 경향으로 이어질 수 있다고 지적된다. 장애 아동을 위한 공공 지원과 돌봄 서비스가 충분하지 않은 점도 예비 부모, 특히 돌봄을 도맡는 경우가 많은 여성들에게 출산을 망설이게 만드는 요인으로 작용한다. 아울러 여성들이 고등교육과 전문 직업 경력을 적극적으로 추구하면서 출산 시기가 점점 늦어지는 경향이 있으며, 이는 자연임신 가능성 감소와 보조생식기술 의존도 증가로 이어지기도 한다.<sup>10)</sup> 이러한 요인들이 맞물리면서 폴란드에서는 결혼과 출산을 미루거나 포기하는 경향이 뚜렷해지고, 1인 가구와 무자녀 가구 비중이 늘어나는 등 가족 구성 방식 자체가 변화하고 있다.

동시에 폴란드의 기대수명은 의료 기술의 발전, 생활 여건 개선, 건강한 생활방식에 대한 관심이 높아지면서 눈에 띄게 늘어났다.<sup>11)</sup> 이처럼 출산율은 낮아지는 반면 수명은 길어지면서, 전체 전체 인구에서 고령자가 차지하는 비중이 꾸준히 높아지고 있다.

이주는 폴란드의 인구구조에 상반된 방향으로 영향을 미치고 있다. EU 가입 이후 청년·전문 인력이 독일 등 서유럽으로 꾸준히 빠져나가면서 노동력 부족이 심화된 반면, 우크라이나 등 주변국에서 유입된 이민자들이 노동시장의 빈자리를 일정 부분 채우는 동시에 상대적으로 높은 출생률로 인구 감소를 늦추는 데도 기여해 왔다.<sup>12)</sup>

이러한 인구구조 변화는 부양비 상승, 재정 압박, 경제

생산성 저하, 지역 간 불균형 심화 등 복합적인 파급 효과를 낳고 있다.

인구 전망에 따르면 향후 수십 년간 65세 이상 인구 비율은 계속 늘어나 부양비도 높아질 것으로 예상된다. 부양비가 높아진다는 것은 경제활동인구 한 명이 부담해야 할 피부양자 수가 늘어난다는 의미로, 재정, 사회보장 체계, 의료 서비스 전반에 걸쳐 부담이 늘어날 수밖에 없다.

재정 부문에서 가장 큰 타격을 받는 분야는 연금 체계이다. 폴란드는 부과 방식(pay-as-you-go)과 적립 방식(funded)을 결합한 혼합형 연금 제도를 운영하고 있다. 일하는 인구는 줄고 퇴직자는 늘어나면서 이 제도를 재정적으로 유지하기가 점점 어려워지고 있다. 의료 체계도 고령화의 여파에서 자유롭지 않다. 고령자는 일반적으로 더 많은 의료 서비스를 필요로 하기 때문에 의료비 지출이 늘어나며, 이는 의료 인프라, 인력, 서비스 전달 방식 전반의 개선을 필요로 한다.

인구 고령화는 재정 문제에 그치지 않고 경제 생산성과 성장에도 직접적인 영향을 미친다. 노동력이 줄어들면 인력 부족, 혁신 위축, 경제 성장 둔화로 이어질 수 있다. 고령 근로자는 풍부한 경험을 갖추고 있으나, 빠르게 변하는 기술 환경에 적응하는 데 어려움을 겪을 수 있다.<sup>13)</sup>

지역 간 불균형은 이러한 상황을 더욱 복잡하게 만든다. 농촌 지역과 소규모 도시에서는 인구 감소가 더욱 두드러지게 나타나며, 이는 지역 공동화와 경제활동 침체로 이어지고 있다.<sup>14)</sup> 결국 폴란드의 인구 고령화는

10) Kotowska, I., Józwiak, J., Matysiak, A., & Baranowska, A. (2008). Poland: Fertility decline as a response to profound societal and labour market changes?. Demographic research, 19, 795–854. (Accessed: March 20, 2026).

11) Polacy żyją coraz dłużej, ale i tak mniej niż średnia unijna (2026). Available at <https://www.pulshr.pl/zarzadzanie/polacy-zyja-coraz-dluzej-ale-i-tak-mniej-niz-srednia-unijna,117773.html> (Accessed: March 24, 2026).

12) IMF. (2024). Republic of Poland: 2024 Article IV Consultation-Press Release; Staff Report; and Statement by the Executive Director for the Republic of Poland. Available at: <https://www.imf.org/en/publications/cr/issues/2025/01/17/republic-of-poland-2024-article-iv-consultation-press-release-staff-report-and-statement-by-560997> (Accessed: March 16, 2026).

13) International Longevity Centre-UK and The Merck Company Foundation. (2006). Ageing and health in Europe. Available at: <https://ilcuk.org.uk/wp-content/uploads/2018/10/StateOfAgeingAndHealthInEurope.pdf> (Accessed: March 7, 2026).

14) IZA Institute of Labor Economics. (2023). Migration and labor markets in Poland. Available at:

경제 성과, 재정 건전성, 사회적 결속력 모두에 영향을 미치는 근본적인 변화이다.<sup>15)</sup>

## 노동시장의 구조적 제약과 인구 감소가 장기 경제성장에 미치는 영향

폴란드 노동시장의 구조적 문제는 인구 감소라는 외부 압력과 맞물려 더욱 심화되고 있다. 그 핵심은 직종·기술 불일치, 취약 집단의 낮은 경제활동참가율, 기술 변화에 대한 적응 역량 부족이다.

교육 수준이 향상되었음에도 불구하고, 근로자가 갖춘 역량과 고용주가 원하는 역량 사이의 간극은 여전히 좁혀지지 않고 있다. 이처럼 수요와 공급이 맞지 않는 상황은 일터에서의 생산성을 갉아먹고 노동시장 전체의 효율을 떨어뜨린다.

일부 집단의 경제활동 참여는 여전히 저조한 수준이다. 특히 고령 근로자와 여성의 경제활동참가율은 일부 부문에서 아직도 낮은 편이다. 이들의 경제활동 참여를 늘리는 것은 인구 감소로 인한 노동력 부족을 완화하는 데 직접적으로 기여할 수 있다.

기술 변화는 위기이자 기회이다. 자동화와 디지털화는 생산성을 높여 노동력 부족을 일정 부분 메울 수 있으나, 동시에 근로자들에게 새로운 역량을 갖추 것을 요구한다. 재교육과 평생학습 체계가 뒷받침되지 않는다면 기술 변화는 노동시장의 구조적 취약성을 오히려 심화시킬 수 있다. 이러한 복합적 과제들은 다음 장에서 제시하는 정책 방향과 맞닿아 있다.

## 시사점 및 정책 권고

폴란드는 인구구조와 노동시장 문제를 함께 아우르는 정책을 마련해야 한다.

가족 친화 정책은 출산율을 높이는 데 기여할 수 있다. 출산율 저하의 배경에는 제도적 요인과 사회 전반의 변화가 복합적으로 작용하고 있는 만큼, 정책 역시 돌봄 지원 확충, 양육 부담 완화 등 다각적인 방향으로 설계되어야 한다.

이민 정책은 단기적 노동력 부족을 완화하는 현실적 수단이다. 우크라이나 등 주변국에서 유입된 이민자들이 이미 노동시장의 빈자리를 일정 부분 채워 왔으며, 상대적으로 높은 출생률로 인구 감소를 늦추는 데도 기여해 왔다. 이민을 도전 요인이 아닌 폴란드의 역동성과 회복력을 강화하는 잠재적 원천으로 바라보는 시각의 전환이 필요하다. 다만 정치 흐름이 보수적으로 기울 경우 이민 수용의 폭을 넓히기 어려울 수 있다는 현실적 제약도 함께 고려해야 한다.

노동 공급 확대 측면에서 고령 근로자와 여성의 경제활동 참여를 실질적으로 높여야 한다. 두 집단의 경제활동참가율은 일부 부문에서 아직 낮은 수준에 머물러 있으며, 이들의 참여를 늘리는 것은 인구 감소로 인한 노동력 부족을 완화하는 데 직접적으로 기여할 수 있다.

직종·기술 불일치 문제를 해소하기 위해서는 평생학습 체계를 강화할 필요가 있다. 근로자가 갖춘 역량과 고용주가 원하는 역량 사이의 간극은 생산성을 떨어뜨리고 노동시장 전체의 효율을 저해한다. 자동화와 디지털화가 빠르게 진행되는 환경에서 근로자들이 새로운 역량을 갖추 수 있도록 재교육 기회를 확대하는 것이 중요하다.

<https://wol.iza.org/uploads/articles/643/pdfs/the-labor-market-in-poland.one-pager.pdf?v=1> (Accessed: March 13, 2026).

15) Liu, Y. (2024). Population Ageing and Economic Growth: An Analysis of Central and Eastern Europe. Available at: <https://dspace.cuni.cz/bitstream/handle/20.500.11956/194536/120486922.pdf?sequence=1> (Accessed: March 17, 2026).

마지막으로 고령화가 심화되는 상황에서 재정을 안정적으로 유지하려면 연금 및 의료 제도 개혁이 뒤따라야 한다. 일하는 인구는 줄고 퇴직자와 고령자는 늘어나는 구조 속에서 현행 제도를 그대로 유지하는 것은 재정적으로 지속가능하지 않다. 연금 체계의 재정 건전성 확보와 함께 고령자 의료 수요 증가에 대응하는 의료 인프라 및 인력 계획이 함께 마련되어야 한다. 이러한 과제들은 어느 하나만으로 해결될 수 없으며, 노동시장 개혁, 인구 정책, 재정 건전화의 일관된 방향 아래 함께 추진될 때 폴란드는 인구구조 변화라는 구조적 도전을 넘어 지속가능한 성장 경로를 확보할 수 있다.

### [참고 문헌]

- European Commission. (2024). 2024 Ageing Report. Economic and Budgetary Projections for the EU Member States (2022-2070). Available at: [https://economy-finance.ec.europa.eu/publications/2024-ageing-report-economic-and-budgetary-projections-eu-member-states-2022-2070\\_en](https://economy-finance.ec.europa.eu/publications/2024-ageing-report-economic-and-budgetary-projections-eu-member-states-2022-2070_en) (Accessed: March 5, 2026).
- Liu, Y. (2024). Population Ageing and Economic Growth: An Analysis of Central and Eastern Europe. Available at: <https://dspace.cuni.cz/bitstream/handle/20.500.11956/194536/120486922.pdf?sequence=1> (Accessed: March 17, 2026).
- Eurostat. (2025). Population structure and ageing statistics. Available at: [https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/images/2/24/Population\\_structure\\_and\\_ageing\\_13-02-2026\\_V4.xlsx](https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/images/2/24/Population_structure_and_ageing_13-02-2026_V4.xlsx) (Accessed: March 18, 2026).
- Główny Urząd Statystyczny. (2023). Population projection 2023-2060. Available at: <https://stat.gov.pl/en/topics/population/population-projection/population-projection-20232060,4,1.html> (Accessed: March 10, 2026).
- IMF. (2024). Republic of Poland: 2024 Article IV Consultation-Press Release; Staff Report; and Statement by the Executive Director for the Republic of Poland. Available at: <https://www.imf.org/en/publications/cr/issues/2025/01/17/republic-of-poland-2024-article-iv-consultation-press-release-staff-report-and-statement-by-560997> (Accessed: March 16, 2026).
- IZA Institute of Labor Economics. (2023). Migration

and labor markets in Poland. Available at: <https://wol.iza.org/uploads/articles/643/pdfs/the-labor-market-in-poland-one-pager.pdf?v=1> (Accessed: March 13, 2026).

- Kotowska, I., Józwiak, J., Matysiak, A., & Baranowska, A. (2008). Poland: Fertility decline as a response to profound societal and labour market changes?. Demographic research, 19, 795-854. (Accessed: March 20, 2026).
- OECD. (2021). Pensions at a glance. Available at: [https://www.oecd.org/en/publications/pensions-at-a-glance-2021\\_ca401ebd-en.html](https://www.oecd.org/en/publications/pensions-at-a-glance-2021_ca401ebd-en.html) (Accessed: March 6, 2026).
- Kosiński, D., Lubasiński, J., Michalski, B., Pilszyk, M., Świąćki, I., & Wasiński, M. (2024). The Big Bang Enlargement: 20 Years of Central Europe's Membership in the EU. Warsaw: Polish Economic Institute. (Accessed: March 31, 2026).
- Polacy żyją coraz dłużej, ale i tak mniej niż średnia unijna (2026). Available at <https://www.pulshr.pl/zaradzanie/polacy-zyja-coraz-dluzej-ale-i-tak-mniej-niz-srednia-unijna,117773.html> (Accessed: March 24, 2026).
- Pracują w Niemczech. Teraz chcą masowo wyjechać. Oto powody (2026). Available at: <https://finansy.wp.pl/pracuja-w-niemczech-teraz-chca-masowo-wyjezdzac-oto-powody-7261296396437600a> (Accessed: March 24, 2026).
- Spadek urodzeń w Polsce. Co naprawdę niszczy demografię (2026). Available at: <https://www.rp.pl/biznes/art43922831-spadek-uroden-w-polsce-co-naprawde-niszczy-demografie> (Accessed: March 22, 2026).

26).

- United Nations. (2022). World population prospects. Available at: <https://population.un.org/wpp/> (Accessed: March 8, 2026).
- World Bank. (2023). Poland economic update. Available at: <https://www.worldbank.org/en/country/poland/publication/poland-economic-update> (Accessed: March 15, 2026).
- International Longevity Centre-UK and The Merck Company Foundation. (2006). Ageing and health in Europe. Available at: <https://ilcuk.org.uk/wp-content/uploads/2018/10/StateOfAgeingAndHealthInEurope.pdf> (Accessed: March 7, 2026).

EMERiCs 이슈분석은 대외경제정책연구원(KIEP)에서 발간하고 있으며, 저작권 정책은 '공공저작물 자유이용허락 표시기준 제 4유형'에 따릅니다. 해당 원고에 대해 사전 동의 없이 상업상 또는 다른 목적으로 무단 전재·변경·제 3자 배포 등을 금합니다. 또한 본 원고를 인용하시거나 활용하실 경우 출처 표기 △ 원본 변경 불가 등의 이용 규칙을 지켜셔야 합니다. 본 원고에 대한 글, 그림, 사진 등 저작권자가 표시되어 있지 않은 모든 자료에 대한 저작권 책임은 저자 본인에게 있으며, 해당 원고의 의견은 KIEP 및 EMERiCs의 공식적인 입장을 대변하고 있지 않습니다.