

All100 플랜

내 삶의 힘, 100세 시대 은퇴파트너

2024 WINTER
VOL.48

AGENDA
겨울을 알리는 차가운
공기에 여기저기서 바쁘게
겨울나기 준비를 한다

RETIREMENT
중장년 취업트렌드 3, 돌봄 분야
여드름 피부 관리법

FINANCIAL
ETF 전성시대, 다양한 상품 등장으로 꼼꼼한 투자의 필요성 커져
정부 국민연금 개혁안 발표... 성공할 수 있을까

HAPPY
인터뷰 _ 배우 이지연
요리 _ 환절기 보약 배

t
o
g
e
t
h
e
r



연말연시, 반짝이는 불빛의 향연 속에서 우리는 많은 만남에 마음을 기울이지만,
일상 속 소중한 이들은 그 화려함에 가려 종종 잊히곤 합니다.
이번 크리스마스에는 곁에 있는 것만으로도 빛나는 선물이 되어주는 이들과 따뜻한 시간을 보내세요.
크리스마스의 진정한 마법은 바로 그런 순간 속에 숨어 있으니까요!



연말연시와
크리스마스가 다가오면
우리는 반짝이는 조명과
축제 분위기 속에서
외부 사람들과 인사를 나누고
선물을 주고받으며
바쁘게 추억을 쌓아갑니다.
그러나 이런 화려한
순간 속에서도
잊지 말아야 할 것이 있습니다.
바로 일상에서 함께하는
소중한 존재들입니다.

이번 크리스마스에는
늘 곁에 있어 준 사랑하는
이들과 특별한 순간을
만들어보는 것은 어떨까요?



그들과 나누는 대화,
정성스레 준비한 따뜻한 식사,
그리고 소소한 웃음의
순간들이야말로
가장 값진 선물이 될 것입니다.

이 특별한 시즌에
진솔한 마음과
따뜻한 기억들이
여러분의 마음을
가득 채우기를 바랍니다.

크리스마스의 진정한 의미는
사랑하는 이들과 함께하는 데
있다는 것을 잊지 마시고,
사랑을 나누는 시간이
되기를 기원합니다.

CONTENTS

2024 WINTER VOL.48

All100 플랜 2024년 겨울 통권 48호

발행일 2024년 12월 2일
발행처 NH농협은행
발행인 은행장 이석용
편집책임 박현주
편집위원 이정은, 김훈식

제작 농민신문사
신고일 2012년 10월 19일
등록번호 서울중 바 00139

아트웍 지오커뮤니케이션

AGENDA

New Happiness 은퇴설계 행복하게

06

All 100 NEWS

08

겨울을 알리는 차가운 공기에
여기저기서 바쁘게 겨울나기 준비를 한다

10

금융

은퇴 후 IRP, 즉시연금으로 지속가능한 재무 설계하기

12

세금

감정평가액 활용으로 세금 줄이기

14

부동산

부동산 시장에 新 노년 세대가 온다

16

은퇴전략

인구감소가 쏟아올린 은퇴 트렌드



18

시니어 취업
중장년 취업트렌드 3
돌봄 분야

20

골프
오르막에서는 미는 느낌 내리막에서는
굴리는 느낌을 기억하라
- 다양한 라이에서의 롱 퍼팅 비결

22

건강
여드름 피부 관리법
부드럽게 세안하고 자가 압출은 자제하자

24

기자가 읽어주는 경제 1
ETF 전성시대
다양한 상품 등장으로 꼼꼼한 투자의 필요성 커져

28

기자가 읽어주는 경제 2
정부 국민연금 개혁안 발표... 성공할 수 있을까

32

법률 정보
대기업 연구원들의 기술적 의견 교류,
자칫하면 중범죄를 구성할 수도 있다?



34

여가&조이
개항의 시대, 동인천을 만나다
- 맛집 멋집으로 동인천 여행하기

38

인터뷰
철 안 들면 어때요... 행복은 스스로 만들어가는 것
- 배우 예지원

42

요리
환절기 보약배

44

영화
당신의 마음이 빚어낸 '절경'
- 슬픔과 기쁨의 눈부신 풍경을 그린 영화,
<절해고도>와 <문경>



QR코드를 스캔하면 NH농협은행 사보 All100클럽을 e-book으로 만나실 수 있습니다.



NH농협은행, (주)쿼터백그룹과 개인 맞춤형 자산관리 업무협약 체결

NH농협은행(은행장 이석용)이 웰스테크(Wealth-Tech) 전문기업인 (주)쿼터백그룹과 개인 맞춤형 자문 및 자산관리 서비스 업무협약을 체결했다.

NH농협은행은 이번 업무협약으로 (주)쿼터백그룹 시스템(베러웰스 솔루션)을 활용해 개인 맞춤형 자문 및 자산관리 서

비스를 제공한다. 또한, 금융투자자문 시스템 수행을 위한 프로세스 체계 및 실무 역량을 강화해 나간다.

이에 NH농협은행 김용욱 부행장은 “고객자산분석 및 데이터를 활용한 체계화된 고객관리로 초개인화된 종합자산관리를 제공하는 매력적인 은행이 되겠다”라고 말했다.

NH농협은행, 'WM시스템 차세대 구축 프로젝트' 성공적으로 마무리



NH농협은행(은행장 이석용)이 'WM시스템 차세대 구축 프로젝트'를 성공적으로 마무리했다고 밝혔다. '차세대 WM시스템'은 고객의 투자 스타일과 자산현황을 실시간으로 분석해 개인화된 투자 전략을 제공한다. 다양한 재무 목표에 맞춘 WM맞춤설계 외에도 개별화된 투자 포트폴리오 보고서

를 제공하는 등 신속하고 정확한 투자결정에 중점을 두었다. NH농협은행 관계자는 “고객의 금융 요구가 갈수록 세분화되고 복잡해지는 만큼, 이번 시스템은 고객 개개인에게 최적화된 자산관리 전략을 제공할 수 있는 도구가 될 것”이라고 말했다.

NH농협은행, 경상권 VIP고객 초청 세미나 진행

NH농협은행이 경상권 VIP 고객 세미나를 개최했다. 해당 세미나는 경상권역 WM 고객 및 주거래 법인 CEO를 초청해 진행됐으며 9월 NH All100자문센터 경상권 출범을 기념해 마련했다. 세미나에서는 김효선 WM전문위원의 '트렌드를 앞서가는 똑똑한 부동산 증여전략 특강'을 시작으로, '세대를 이어가는 증여방법' 등을 주제로 이야기를 나눴다.

김용욱 NH농협은행 투자상품·자산관리부문 부행장은 “경상권 NH All100자문센터를 시작으로 전국적인 자산관리 네트워크를 확장하고 지역별 특성에 따른 맞춤형 재무 솔루션을 제공할 것”이라고 밝혔다.🔗



GETTING READY

FOR THE



겨울을 알리는 차가운 공기에 여기저기서 바쁘게 겨울나기 준비를 한다

유난히 나뭇잎이 늦게 물들던 가을이 지났다. 동식물 할 것 없이 부지런히 겨울 준비를 하는데, 우리 역시 다가올 미래를 대비해야 한다.

겨울호에는 풍요로운 미래를 위해 참고하면 좋을 정보를 담았다. 경제, 금융, 요리, 여행 등 가지각색의 주제를 다룬 글들로 미래를 함께 고민해 보자.

FUTURE

은퇴 후 IRP, 즉시연금으로 지속가능한 재무 설계하기

Am100 저문센터

SUMMARY

글
김정은 WM전문위원

▶ 은퇴 후 재무 설계는 다음 세 가지 요건을 충족하는 상품으로 구성해보자.

1. 정기적 생활비 인출 가능
2. 절세혜택 가능
3. 타 용도로 전용(轉用)될 위험 차단할 자산 통제력 보유



평균수명의 연장으로 은퇴 자산관리에 대한 관심이 증대되고 있지만 막상 은퇴 자산관리를 막연하게 느끼는 데에는 우리가 노후 필요자금을 큰 숫자로 표현하는 데 기인한다. 가령 부부가 삼시세끼 짜장면만 먹고 살아도 식비로만 최소 7억 원이 필요하다는 이야기는 당장 이 정도의 목돈을 보유하고 있지 못한 은퇴예정자들에게 막연한 불안감만 조성한다.

은퇴시기 60세, 평균수명 100세 가정

짜장면 한 그릇 8,000원×3(끼니)×365(일)×40(년)×2(부부) = 7억 원

은퇴 후 안정적인 생활을 위한 세 가지 조건

은퇴 후 마땅한 소득이 없는 상황에서 목돈이 있다면 당연히 좋겠지만, 은퇴 자금이 반드시 목돈이어야 할 필요는 없다. 더 중요한 것은 '일정한 수입' 즉 '고정적 현금흐름'이다. 은퇴 후 안정적인 생활을 위한 고정적인 소득원은 다음의 세 가지 요건이 충족된 상품으로 계획하도록 하자.

첫째, 정기적으로 생활비 인출이 가능한 구조를 가지고 있어야 한다. 둘째, 은퇴 후에는 작은 지출도 곧 부담이므로 절세혜택이 있어야 하며 셋째, 타 용도로 전용(轉用)될 위험을 차단할 자산 통제력을 확보해야 한다. 그리고 위 요건을 충족하면서 현금흐름까지 발생시킬 수 있는 금융상품에는 개인형 IRP와 즉시연금보험이 있다.

개인형 퇴직연금 퇴직 IRP

퇴직금을 IRP를 활용해 연금으로 받으면 퇴직금 재원으로 매월 월급을 받는 효과는 물론 퇴직소득세 감면 혜택까지 받을 수 있다. 퇴직소득이 전액 IRP로 입금된 계좌는 10년간 연금으로 수령 시 (DB, DC 가입일이 2013년 3월 1일 전인 경우 5년) 퇴직소득세 30% 절세가 가능하고, 11년차 이상 수령 시엔 퇴직소득세를 40% 절세할 수 있다. 연금으로 받고 있더라도 필요시 언제든지 목돈으로 인출 가능하며 당해 연도 인출한도(최고 120%) 초과여부에 따라 세율만 달라진다.

일시금으로 퇴직금을 받았더라도 수령일로부터 60일 안에 퇴직 IRP에 입금하면 동일한 세제 혜택을 누릴 수 있다. 연금으로 수령하는 동안 퇴직금 재원을 운용하며 운용수익까지 얻을 수 있으니 IRP를 통해 '매월현금흐름' + '절세' + '운용수익 증대'라는 일석삼조의 효과를 누릴 수 있다.

연금인출 한도 = 연금계좌 평가액/(11-연금수령연차)×1.2

- 연금수령연차는 최초로 연금 수령한 날을 기산연차(1년차)로 함
- DB, DC 가입일이 2013년 3월 1일 전인 경우 기산년차 6년차 적용

즉시연금보험

즉시연금이란 목돈을 일시에 납입한 뒤 분할해서 연금을 지급받는 형식의 연금상품으로 '확정형', '상속형', '종신형'으로 분류된다.

확정형은 투자자가 가입 시 정한 기간 동안 원리금을 일정하게 지급받는 방식이고, 상속형은 납입 원금을 그대로 적립해 두고 이자에 해당하는 금액만을 연금으로 수령하다가, 피보험자 사망 시 상속인에게 원금과 사망보험금이 추가되어 지급되는 방식이다. 계속 연금을 수령하다가 유고 시 상속인에게 자산을 이전할 수 있어 많은 이들이 선호하는 방식이다.

마지막으로 종신형 즉시연금보험은 납입한 보험료에 대한 원리금을 종신토록 연금으로 지급받는 형태로 앞의 즉시연금보험 상품들과 달리 연금 개시 이후에는 절대 중도해지를 할 수 없는데 이는 자산 유출 통제력 확보라는 실효성 있는 안전장치가 되어 준다. 종종 자식에 대한 걱정으로 노후자금을 자식에게 이전하고 곤궁하게 생활하는 사례들이 있는데 중도해지가 불가능한 연금이라는 강제성이 노후자금의 최후 보루가 되어준다.

은퇴 후 재무 설계의 핵심은 '지속가능성'이다. 고정적 현금흐름을 확보할 수 있는 IRP와 즉시연금으로 안정적인 소득원을 확보하되 지출의 통제와 관리가 전제되어야 한다는 점을 잊지 말자. 



세금

감정평가액 활용으로 세금 줄이기

Am100 전문센터

SUMMARY

글

이영빈 세무전문위원



- ▶ 증여재산은 증여일 현재의 시가로 평가
- ▶ 시가평가가 불가능한 토지는 감정평가액 혹은 보충적평가방법(개별공시지가)으로 평가
- ▶ 증여 시 감정가액 평가로 증여세 선 부담 후 추후 양도세 절세효과

은퇴를 앞두고 있는 50세 김OO 씨는 최근 지방에 계시는 부모님으로부터 연락을 받았다. 부모님이 보유한 부동산 중 가치 상승이 예상되는 토지를 본인에게 증여하겠다는 내용이였다. 일반적으로 토지는 시세보다 낮은 공시지가 금액으로 평가할 수 있어서 증여세 부담이 크지 않다는 얘기를 들었다. 또한, 시세보다 낮은 금액으로 증여받아 세금을 아낄 수 있는 데다가 나중에 개발을 통해 가치가 올랐을 때 처분하면 목돈이 생길 수도 있다고 생각하니 기분이 좋았지만, 세금 계산에 궁금증이 생겼다.

증여세 계산의 방법

일반적으로 증여세 계산은 증여재산의 평가액만 정해지면 크게 어렵지 않다. 증여받은 재산의 평가액에서 직계비속 5천만 원 공제 등 증여재산 공제액을 차감한 후 과세표준 구간별 10%에서 50%까지의 누진세율을 적용하면 부담해야 할 증여세 금액을 계산할 수 있다.

증여세 계산의 핵심인 증여재산의 평가는 증여일 현재의 시가로 평가하며, 증여일 기준 6개월 전 3개월 후 이내의 기간 중 매매·감정·수용·경매 또는 공매가 있는 경우에는 그 가액을 포함한다. 만일 증여재산의 시가를 산정하기 어렵다면 세법에 따른 보충적 평가 방법을 사용하는데, 토지의 경우에는 개별공시지가로 평가하고 있다.

증여세 계산의 예시

이제 다시 사례로 돌아가자. 공시지가가 3억 원으로 확인된 해당 토지의 증여세를 계산해 보면, 김 씨가 부담할 증여세는 약 4천만 원¹⁾이 된다. 그런데 만일 김 씨가 일부러 해당 토지에 대해 감정평가를 받는다면 증여세는 어떻게 될까? 감정평가액이 시세를 충분히 반영하여 6억 원으로 산정되었을 경우 관련



증여세는 관련 산식에 따라 1억5백만 원²⁾ 이 된다.

- 1) {증여재산 평가액(3억 원) - 증여재산공제액(5천만 원)} × 누진세율(20%) - 누진공제(10백만 원)
- 2) {증여재산 평가액(6억 원) - 증여재산공제액(5천만 원)} × 누진세율(30%) - 누진공제(60백만 원)

감정평가 없이 공시지가로 증여세를 신고하면 시세가 약 6억 원인 토지를 저렴하게 증여받은 것처럼 보인다. 하지만 증여받은 이후 10년이 지나 해당 토지를 10억 원에 매각하는 경우를 가정해 보면 애기가 조금 달라질 수 있다.

증여세 신고 방법에 따라 달라지는 양도소득세

증여받은 부동산을 매각하면 양도차익(=매매가액-취득가액)에 따라 양도소득세를 부담하게 된다.

이때 토지의 증여재산 평가액은 양도차익 계산 시 취득가액이 되므로, 공시지가 3억 원으로 증여세를 신고한 경우 양도차익은 7억 원이며 이에 대한 양도소득세(지방소득세 포함)는 약 2억7천9백만 원이 된다.

공시지가가 아닌 감정평가액으로 증여세를 신고했다면 감정평가액인 6억 원이 취득가액이 되고, 이 경우 양도차익은 4억 원이며 위와 동일한 조건에서의 양도소득세 부담액은 대략 1억4천6백만 원이 된다.



※ 위 양도소득세는 10년 보유에 따른 장기보유특별공제율 20% 적용 및 비사업용토지 양도에 따른 10% 할증세율을 가정하여 산출.

표 공시지가와 감정가액 평가에서의 증여세와 양도소득세 차이

단위: 백만 원

구분	공시지가 평가	감정가액 평가	차이
①증여세	40	105	65
②양도소득세	279	146	△133
소계(=①+②)	319	251	△68

결국 위 사례에서는 토지를 현금화하기 위해 김 씨가 부담할 세금의 총 합계액은 감정평가액으로 증여세를 신고하는 것이 6천8백만 원이나 유리하다. 합리적인 의사결정을 위해서는 당장 부담할 증여세만을 고려하는 것보다는 미래에 부담할 양도소득세까지도 넓게 봐야 할 것이다. 다만, 상황에 따라 증여세와 양도소득세 부담이 달라질 수 있으니 정확한 세금 계산을 통해 어떠한 방식을 선택하는 것이 유리한지를 확인해 보는 것이 좋겠다.📌

부동산 시장에 新 노년 세대가 온다



글
김효선 부동산전문위원

Am100 저문센터

SUMMARY

▶ 新 노년 세대 새로운 주택 수요 창출

1. 우수 입지로 갈아타기: '뚝뚝한 한 채'로 갈아타기 전략
2. 주택 다운사이징: 기존 주택을 처분하고 다운사이징 주택 매입 후 노후자금 활용 전략
3. 자녀 내집마련 지원: 증여와 차용을 활용한 자녀 내집마련 전략

일반인이 커플이 되는 과정을 담은 연애 리얼리티 예능 프로그램이 큰 인기를 끌고 있다. <나는 Solo>, <환승연애>, <연애남매>까지 과거라면 상상하기 힘든 다양한 콘셉트의 프로그램들이다. 이 중에서 최근 눈길을 끄는 프로그램은 50세 이상 시니어들의 사랑 찾기 <끝사랑>인데, 출연진들은 시니어라는 사실이 무색할 정도의 동안 외모와 패션 감각을 갖추고 있다.

신(新)노년 세대의 등장

불과 얼마 전까지만 해도 만 60세가 넘으면 장수를 축하하는 의미로 잔치를 벌이며 집안의 큰 어른 역할을 했었는데, 이제 인생은 60부터라며 뉴 식스티(New Sixty)가 주목받고 있다.

이들처럼 과거의 노인 이미지와 다른, 즉 노인 같지 않은 노인을 新 노년 세대라고 한다.

이들은 높은 교육 수준과 다양한 사회 활동 경험이 있고 자기 관리가 잘 되어 있다. 또한, 대한민국 경제 성장의 현장에 직접 참여했고 이에 따른 강남 및 신도시 개발 등 부동산 개발로 자산이 늘어나는 경험을 했다. 이처럼, 新 노년 세대는 부동산 가격 상승기와 하락기를 모두 겪으면서 자산을 불려 왔기 때문에 자녀 세대보다 대한민국의 부동산을 더 잘 안다. 최근 디지털 발달로 정보가 넘쳐난다고 하지만 돈으로도 살 수 없는 이들의 경험은 최근 급변하는 주택 시장의 흐름을 통찰하는 밑거름이

되었다.

연금을 받는 시기가 되면서 新 노년 세대는 본격적으로 자산 포트폴리오를 재구성하기 시작했다. 자산의 옥석 가리기를 통해 본인이 여생을 보낼 주택과 시세 차익이나 월세 수익으로 잘 활용할 수 있는 부동산을 남기고 정리를 하게 되는데 이 과정에서 부동산 처분 및 사전 증여 등의 전략을 쓰면서 새로운 부동산 수요를 창출해 내고 있다.

전략 첫 번째, 우수 입지로 갈아타기

첫째, 정부 정책에서 주목받았던 '뚝뚝한 한 채'는 상속세 폭탄을 예방하고 자산을 슬립화하는 전략과도 들어맞으면서 갈아타기 수요를 만든다. 최근 전국적으로 주택 시장이 하향 안정기이고, 지역별 양극화가 심화되다보니 보유 주택을 매각하고 좀 더 입지가 우수한 지역으로

이동하려는 움직임이 있다. 따라서 입지별로 매물이 급증하여 가격이 떨어지는 지역이 있는가 하면 입지의 희소성으로 주택 가격이 급등하는 지역이 있다.

전략 두 번째, 주택 다운사이징하기

둘째, 주택의 다운사이징을 통하여 노후 자금을 마련하는 전략으로 새로운 주택 매매 수요가 만들어진다. 활용할 수 있는 자산이 유일하게 주택이면 주택의 면적을 축소하거나 지역을 외곽으로 이동하면서 남은 현금을 노후 생활자금으로 운영하게 된다. 1가구 1주택자면 12억 원까지 양도소득세가 비과세 되고, 주택 다운사이징 차익에 대해서는 IRP 연간 납입 한도 1억 원까지 늘어나는 제도가 있기 때문이다.

IRP를 활용하여 연금을 받는다면 저율 과세와 금융소득종합과세, 건강 보험료 등에 영향을 받지 않고 자금 운용이 가능한 장점이 있다.

전략 세 번째, 자녀 내집마련하기

마지막으로 주택 시장에 영향을 미치는 많은 요인의 불확실성이 커지고 수도권 주택은 계속 상승하다 보니 자산 여력이 있는 新 노년 세대는 자녀에게 적어도 ‘뜯뚱한 집 한 채’는 마련할 수 있도록 최대한의 지원을 해주고 싶어 한다. 이들은 합법적인 범위 안에서 최대한의 증여와 차용을 활용하여 자녀들의 내집마련에 기여하고 있다.

이처럼 新 노년 세대의 등장은 입지가 좋은 지역으로 갈아타기, 주택 다운사이징, 자녀 내집마련 등의 새로운 수요를 창출하면서 부동산 시장에 보이지 않는 영향을 주고 있다. 이에 위와 같은 새로운 트렌드 및 주택 시장에 영향을 주는 제도와 시황의 변화를 살피면서 현명한 의사결정을 할 것을 당부한다.

※ 뉴 식스티(New Sixty) : 베이비붐 세대로 과거 5060세대와 다른 소비 행태를 보이면서, 주요 소비 계층으로 부상한 세대.🏠



인구감소가 쏘아올린 은퇴 트렌드



글 김훈식 은퇴설계전문위원

Airtoo 저문센터

SUMMARY

▶ 인구감소로 인한 영향과 변화

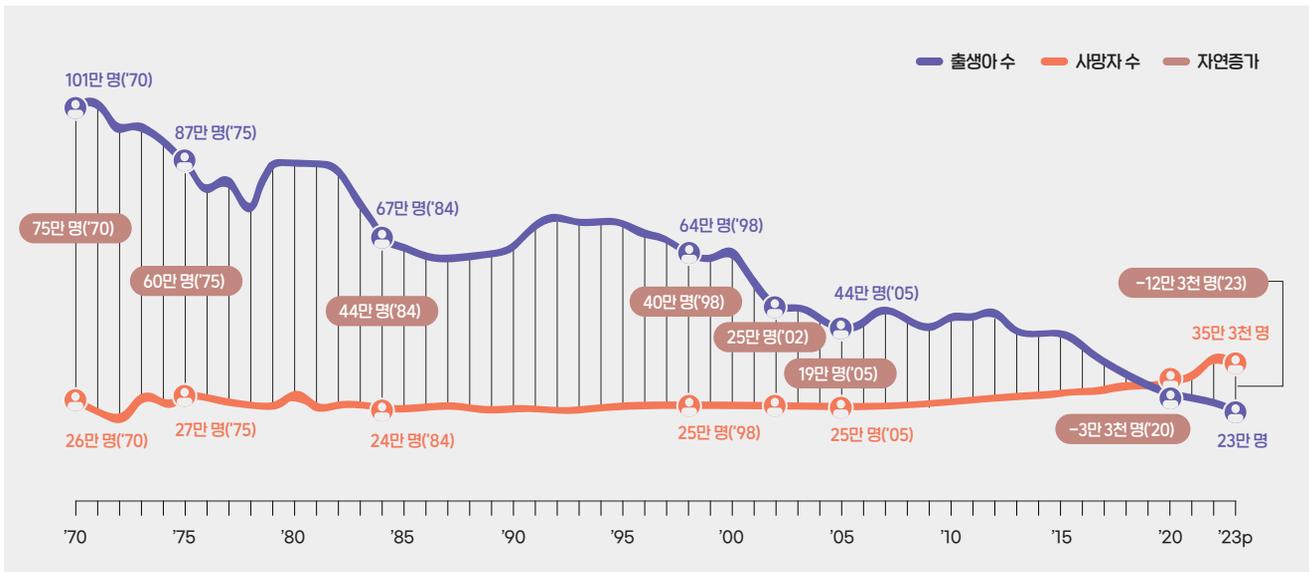
1. 인구 감소의 요인 저출생
2. 국민연금의 고갈
3. 선진국형 은퇴설계로 변화

‘빨리빨리’의 나라로 불리는 만큼, 대한민국은 모든 수치에 있어 앞서가고 있다. 저출생률과 고령화 속도는 이미 세계에서 상위권이고 노인빈곤율도 OECD 1위를 차지하고 있다. 지금까지 급속도의 경제 성장을 이루었다면 이제는 저출생, 고령화를 극복하기 위한 현실적이고 장기적인 계획으로 또 한 번의 기적을 이룰 필요가 있다.

우리나라 저출생의 요인

우선 저출생 요인 첫 번째로는 경제적인 부담을 꼽을 수 있다. 특히 주택은 매매 가격만이 아니라 전·월세 가격도 비싸서, 취업에 성공했다 하더라도 주거에 대한 비용을 지불하

표1 1970~2023 인구 자연증가 추이



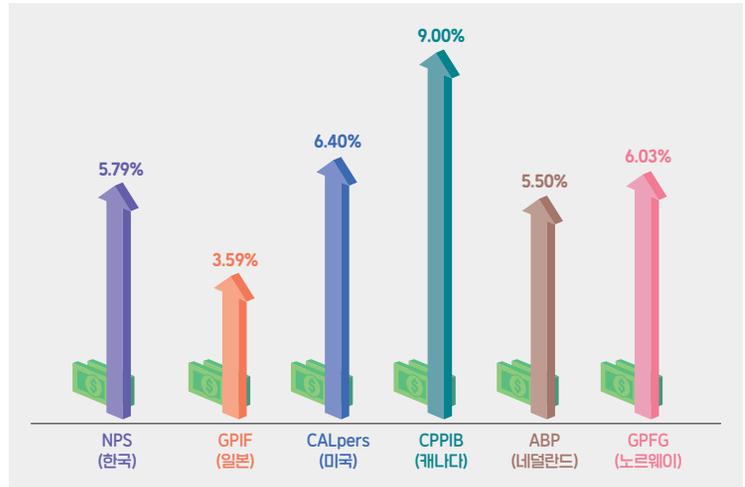
출처: 통계청

고 생활하면 저축할 여유가 없다. 아이를 키우면서도 경제적 목표를 이룰 수 있다는 확신이 들어야 결혼도 하고 출산도 할 텐데, 올해 양육비에 대한 신문기사 제목 “양육비 부담 세계 1위는 한국…”이 모든 것을 말해 준다. 물론 기준과 시기에 따라 달라질 수는 있으나 태어나서 대학에 갈 때까지의 자녀 양육비가 3~4억 원은 필요하고 이조차도 점점 늘어나고 있다는 것이다. 여기에 더해 결혼정보회사에서 결혼 1~5년차 기혼자를 대상으로 조사한 2024년 결혼 총 평균비용은 3억474만원이라고 한다.

다음은 근시안적인 정부정책이다. 1960~70년대 인구가 너무 늘어, 출산 억제 정책을 펼쳤는데 딸·아들 구분 말고 둘만 낳아 잘 기르자(70년대)나 둘도 많다 하나만 낳아 잘 기르자(80년대)등을 내세웠었다. 하지만, 2000년대에 들어서면서 가구당 출산율이 1.07명으로 하락하자 출산 장려정책을 쏟아내기 시작했는데 그럼에도 2023년 기준 대한민국의 출산율은 0.72명으로, OECD국가 중 출산율 최하위를 기록 중이다.

이에 아이를 키우면서도 행복한 인생의 목표를 이룰 수 있는 정부 정책이 필요하며 최소 20년 이상 자녀를 키워야 하는 맞벌이 부부가 만족하는 육아시스템, 추가적인 사교육비가 필요 없는 교육시스템, 성인자녀가 직장 걱정 없이 안정적으로 결혼 생활을 할 수 있는 구체적이고 실천적인 정책이 있어야 한다.

표2 2020~2022 세계주요 연기금 수익률



출처: 각 연기금 연차보고서, 프리즘투자자문 / 홍춘욱(2024), 254쪽

국민연금의 고갈로 인한 해결책

2023년 65세 이상 노인 중 절반 이상이 국민연금을 수령했다고 한다. 연금 가입자는 줄고 수급자가 늘면 당연히 연금은 서서히 고갈될 것인데, 정부 개선안은 보험료율을 9%에서 13%로 올리는 것이다. 다른 방법은 국민연금의 수익률을 미국이나 캐나다처럼 6.4~9%까지 높이는 것이며, 마지막은 정부의 예산으로 부족한 연금을 지원하는 것과 연금소득세를 없애는 방법이다.

대한민국은 선진국인가?

국제통화기금(IMF)은 23년에 우리나라의 성장률을 선진 경제국 41개국 중 25위로 분류했다. 하지만, 우리나라 국민들은 기존 선진국의 복지 혜택과 비교해서 열위에 있다고 생각하고 정전국가라는 지정학적 상황과 강대국의 간섭이 있어 선진국이라는 인식에 회의적이다. 대부분의 선진국들은 일과 생활의 균형을 뜻하는 ‘워라벨’의 수준이 높고 출생률도 프랑스(1.91명), 스웨덴(1.82명), 핀란드(1.62명) 순으로 높게 나타난다. 하지만 향후 대한민국 출생률은 1을 넘기가 어려울 것이므로, 선진국의 저성장 고령화에 따른 은퇴준비가 필요하다. 이에 생활 규모의 축소(4인 가구→2인 가구)로 추가 자금을 확보하고 병원·마트·대중교통이 편리한 생활권에 자리 잡거나, 경제활동 기간을 확대하고 규칙적인 운동과 정기적인 건강검진을 하는 것이 바람직한 은퇴준비일 것이다. 또한, 배우자나 친구와 함께하는 시간을 늘려서 사회적 고립을 막는 것도 중요하다.🎯

중장년 취업트렌드 3 돌봄 분야

고령화 사회로 접어들며 노인 인구 외에 고령의 장애인 인구도 점차 증가할 것으로 예상된다. 이들은 신체적 어려움뿐 아니라 우울증과 같은 정신적 문제에도 직면할 수 있어 다양한 이유로 전문적인 돌봄 서비스에 대한 수요는 급증하고 있다. 이에 돌봄 분야 일자리가 더욱 주목받는 상황에서, 이번 겨울호에서는 인기가 높은 ‘노인맞춤돌봄서비스 생활지원사’와 ‘장애인활동지원사’를 소개하고자 한다.

글 최주영 서울노인복지센터 취업알선팀



어르신의 일상생활을 지원하는 노인맞춤돌봄서비스 생활지원사

‘노인맞춤돌봄서비스 생활지원사’란 정부에서 실시하는 65세 이상 사회적 약자(기초생활 수급, 차상위 계층, 기초연금 수급자)를 위한 노인맞춤돌봄서비스 수행 인력을 말한다.

일상생활 영위가 어려운 취약 노인에게 안정적인 노후생활과 건강 유지 및 건강 악화 예방을 목적으로 기초적인 생활 지원 서비스를 제공하는 직무를 담당하며, 보통 생활지원사 1명당 14~18명의 어르신을 담당하여 서비스를 수행한다. 정년은 만 65세로 사회복지사, 요양보호사 등 관련 자격증을 소지하고 있는 경우 채용 우대를 받을 수 있다.

장애인의 독립적인 생활을 지원하는 장애인활동지원사

‘장애인활동지원사’란 장애인이 일상생활을 더욱 편리하게 할 수 있도록 돕는 전문 인력을 말한다. 이들은 장애인이 자립적으로 생활할 수 있도록 다양한 지원을 제공하며 사회의 일원으로서 더 많은 기회를 가질 수 있도록 돕는 역할을 한다. 지원하는 서비스의 범위는 개인의 일상생활 도움에서부터 외출, 여가 활동 지원, 직업 관련 지원 등 다양하다.

장애인활동지원 서비스는 장애의 정도, 유형, 개인의 필요에 따라 맞춤형으로 제공되며 장애인의 자립과 사회 참여를 증진하는 데 중요한 역할을 한다. 이러한 장애인활동지원사는 정년이 없어 시니어들의 재취업 직종으로도 인기가 많은 일자리 중 하나이다.



장애인활동지원사로 취업하기 위해서는 관련 교육 이수가 필수인데, 국가에서 인정한 기관이나 비영리 단체에서 진행되는 교육기관에서 이론과 실습으로 이수할 수 있다.

돌봄 분야 일자리 취업에 도움이 되는 자격증은?

돌봄 분야 취업에는 요양보호사 자격증이 있으면 좋은데, '요양보호사'는 일상적인 생활 지원, 신체적 도움, 정서적 지지 등을 통해 대상자의 삶의 질을 높여 주는 중요한 역할을 담당한다. 요양보호사 자격증은 국가자격증으로, 노인 및 장애인에 대한 전문적인 돌봄 서비스를 제공하는 데 있어 채용 우대를 받을 수 있다.

요양보호사 자격증을 취득하기 위해서는 교육 과정을 이수한 후 요양보호사 자격시험에 합격해야 한다. 자격증 취득 후에는 다양한 환경에서 돌봄 업무를 수행할 기회를 얻게 되고 근무 환경과 제공하는 서비스에 따라 시설, 재가 요양보호사로 나뉘어 근무한다.

'시설 요양보호사'는 요양원이나 재활병원 등과 같은 시설에서 근무하며 여러 노인을 대상으로 일상생활 지원, 건강관리, 정서적 지지 등을 제공한다. 이와 다르게 '재가 요양보호사'는 가정에서 노인을 돌보며 개인 맞춤형 서비스를 통해 일상생활을 지원하고 독립적인 생활을 도와준다. 또한, 시설 요양보호사는 정년(만 60세)이 있지만, 재가 요양보호사는 정년에 상관없이 근무할 수 있다는 것에서도 차이가 있다.☎



돌봄 분야 일자리 요약

노인맞춤돌봄서비스 생활지원사

응시 자격	<ul style="list-style-type: none"> • 응시연령: 만 65세 미만 • 신체 건강한 자
업무 내용	노인맞춤돌봄서비스 이용 어르신 대상 안전 지원, 사회참여, 생활교육, 일상생활 지원 서비스 제공
자격 요건	<ol style="list-style-type: none"> ① 요양보호사, 사회복지사 등 자격증 소지자 및 경력자 우대 ② 컴퓨터 활용 기능자 우대
급여	• 월 1,285,750원(2024년 기준)
근무 형태	<ul style="list-style-type: none"> • 주 5일, 1일 5시간 근무(휴게 30분) • 12개월 계약직
채용 정보	<ul style="list-style-type: none"> • 독거노인종합지원센터 www.1661-2129.or.kr (맞춤돌봄서비스 수행기관 채용 공고 참고) • 복지넷 www.bokji.net

장애인활동지원사

응시 자격	<ul style="list-style-type: none"> • 응시연령: 만 18세 이상 • 신체 건강한 자
업무 내용	혼자서 일상생활과 사회생활을 하기 어려운 장애인에게 신체활동 지원, 가사 활동 지원, 사회활동 지원 등 그 밖의 서비스 제공
자격 요건	<ol style="list-style-type: none"> ① 장애인활동지원사 교육 이수 필수 ② 요양보호사 자격증 소지자 우대
급여	<ul style="list-style-type: none"> • 근무시간(주간, 심야, 공휴일 근무 등) 및 근무 지역, 경력에 따라 급여 상이 • 수가(단가) 16,150원(2024년 기준)
근무 형태	• 유연근무 (1일 8시간 초과 불가)
채용 정보	<ul style="list-style-type: none"> • 장애인활동지원 홈페이지 www.ableservice.or.kr

아마추어 골퍼들은 10m 이상의 롱 퍼팅에 어려움을 겪곤 한다. 이번 겨울호에서는 오르막 라이와 내리막 라이에서의 롱 퍼팅 팁에 대해 알아본다.

작성 김지수 사진 임상현
출처 매경골프



tip. 10m 이상의 오르막 퍼팅에서는 그립을 평소보다 세게 잡니다.

오르막이나 볼이 잘 구르지 않는 그린에서는 공이 라인을 많이 타지 않아 밀어주는 느낌으로 퍼팅해야 한다. 이에 평소보다 라이를 조금 적게 보고 셋업한다. 공은 왼발 앞에 두고 엄지를 중간에서 약간 오른쪽에 두도록 그립을 잡아 안정감을 높이는데 그립을 평소보다 강하게 잡은 후 오른손에 60%, 왼손에 40%의 힘을 둔다. 머리와 시선을 볼에 고정하고 퍼터 헤드를 들어 올린다.



tip. 그린 스피드 2.7 이하에서 오르막이 심하면 손목을 사용한 스윙으로 상체가 앞으로 밀리는 동작을 방지합니다.

먼 거리의 퍼팅일수록 타깃을 향해 과감하게 스트로크한다. 이때 백스윙보다 팔로스루를 조금 크게 하며 평소보다 피니시를 길게 빼는 느낌을 가진다. 이때 퍼터 헤드가 지면에서 많이 들리지 않도록 낮게 움직이는 것이 좋다. 퍼터 헤드가 지면에 가깝도록 스트로크해야 공이 처음부터 끝까지 힘 있게 구르기 때문이다. 그린 스피드가 느리고 오르막 경사가 심할 때는 손목을 사용해 상체가 앞으로 나가는 것을 방지한다. 상체가 앞으로 움직이면 중심축이 무너져 기존과 동일한 높이의 팔로스루도 공을 원하는 거리만큼 보낼 수 없다.

오르막에서는 미는 느낌

내리막에서는 굴리는 느낌을 기억하라

다양한 라이에서의
롱 퍼팅 비결



퍼터 헤드가 일찍 들어 올려지면 공이 스위트스팟보다 상향 타격돼 의도한 거리보다 일찍 멈추게 되고 공을 원하는 위치에 세우기 어렵다.



tip. 10m가 넘는 내리막 퍼팅의 경우 공은 평소보다 오른쪽에 두고 백스윙 톱에서 반 템포 쉬어줍니다.

내리막 경사에서는 공이 라인을 많이 타게 되기에 평소보다 볼이 휘어지는 브레이크를 더 많이 봐야 한다. 그립은 오르막 퍼팅보다 약간 가볍게 쥐고 볼은 평소보다 오른쪽에 두도록 한다. 이때 공은 최대한 부드럽게 굴리는 느낌으로 손목의 움직임을 최소화해 방향성을 높인다.

오르막 퍼팅과 같은 거리일 경우에도 백스윙은 조금 작게 들어 올린다. 스트로크의 과속이나 감속이 일어나지 않도록 일정한 리듬을 유지하기 위해 백스윙 톱에서 반 템포 정도 쉬어준다는 느낌으로 스트로크를 구사한다.

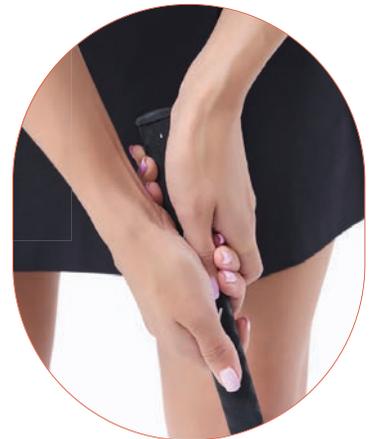


tip. 손목의 움직임을 최소화하고 끊어 친다는 느낌으로 낮고 짧게 팔로스루를 진행합니다.

끊어서 친다는 느낌이 들도록 백스윙의 반 정도 크기로 팔로스루를 한다. 볼을 굴리는 방향 그대로 낮고 짧게 팔로스루를 가져가는 형태다. 이때 크기가 줄어들어 감속되지 않도록 퍼터를 그린에 닿지 않게 약간 들고 치는 것을 추천한다. 이는 공의 스피드를 낮춰 거리감을 조절하는 데 도움을 줄 수 있다.



올바른 팔로스루의 모습이다. 손목이 과하게 사용되지 않아 왼쪽 손등이 퍼져 있다.



손목이 과도하게 사용된 모습이다. 왼쪽 손등이 꺾여 퍼터 헤드가 들리는데 내리막 라이에서 퍼터 헤드가 들리면 방향성이 크게 달라진다. ⚠

부드럽게 세안하고
자가 압출은 자제하자

여드름 피부 관리법



여드름으로 고민하는 사람들이 유독 많다. 여드름을 없애기 위해서는 예방과 관리가 중요하다. 여드름 피부를 관리하는 방법을 알아보자.

글 강선자 한국열린사이버대학교 뷰티학과 특임교수, 피부관리실 애미애 원장

왜 여드름이 생기나요?

모공 안에 쌓인 각질 때문에 피지가 밖으로 배출되지 못하면 모공이 막히게 되는데, 이때 여드름이 생깁니다. 여드름이 나는 원인은 83% 이상이 유전으로 알려져 있습니다. 여드름이 나는 사람은 여드름이 나지 않는 사람에 비해 각질이 생성되는 속도가 빠릅니다. 각

질을 탈각시키는 단백질 분해효소가 부족해 각질이 많이 쌓이게 됩니다.

여드름을 악화시키는 요인은 무엇인가요?

여드름 주머니를 '난포'라고 하는데, 난포벽이 파열되면 여드름이 악화됩니다. 난포벽 복구를 방해하거나 파열

하는 5개의 여드름 악화 인자가 있습니다. 스트레스, 수면 부족, 황체기, 잘못된 세안 습관, 자가 압출입니다. 스트레스는 피지를 증가시키고 난포벽 복구 능력을 떨어뜨립니다. 수면 부족은 난포벽 복구를 방해하고 화농의 재발 가능성을 높입니다. 황체기 때는 프로게스테론 수치가 늘어나는데, 이

때 피지가 증가하면서 난포벽 복구를 방해합니다. 잘못된 세안 습관과 자가 압출은 난포벽 파열을 촉진합니다.

여드름 피부를 위한 올바른 세안 방법을 소개해주세요.

여드름이 생긴 이유는 모공 속에 쌓인 각질과 피지 때문입니다. 여드름 피부의 올바른 세안법은 자극 없는 중성 세안제를 이용해 2~3분 가볍게 롤링한 후 물로 제거하는 것입니다. 헹구는 하루 2~3번이 적당하며, 미온수를 이용해 세안해줍니다. 세안 시 아이 피부를 다루듯 가볍게 롤링하고, 자극을 주는 기구는 사용하지 않아야 합니다. 샤워기의 수압은 피부장벽을 빠르게 손상하기 때문에 샤워기로 세안하는 행위는 자제해야 합니다.

여드름 알맹이가 보이면 짜야 하나요?

화농성 여드름은 자가 압출하지 않는 게 좋습니다. 여드름을 압출할 때 여드름 알맹이가 모공 밖으로 배출되려면, 여드름 알맹이보다 입구를 크게 벌려 난포벽이 터지지 않은 상태로 여드름 알맹이가 모두 모공 밖으로 배출돼야 하는데, 직접 하기는 어렵습니다.

자가 압출을 하면 여드름 알맹이는 밖으로 나오지 못하고, 파열된 난포벽으로 깨진 여드름 알맹이(박테리아 포함)가 진피 조직으로 노출되는 경우가 많습니다. 여드름 알맹이의 일부가 진피로 노출되면 박테리아는 지속적으로 주변 조직을 파괴하고 분비물을 배설합니다. 또, 자극적인 배설물이 혈관벽

자가 영기 세안제에 사용해
여드름 알맹이 짜지 마세요



TIP

신경을 자극해 모세혈관을 확장합니다. 잘못된 자가 압출로 인해 피부 속에 패인 흉터가 생기고, 피부 겉은 착색될 수 있습니다. 여드름은 전문가의 도움을 받아 압출하길 추천합니다.

어떻게 여드름을 개선할 수 있나요?

피지와 각질제거, 박테리아 성장 억제를 돕는 여드름 개선 제품을 사용해야 합니다. 피지는 계속 나오기 때문에 피부 관리실을 매주 다녀도, 피지를 조절할 수 있는 홈 케어 제품은 매일 사용하는 게 좋습니다. 황(Sulfur), 바하(BHA), 아하(AHA) 등의 성분은 여드름 개선에 효과적입니다. 특히 황은 강력한 항염, 살균 효과를 가진 천연 살균제이며, 모공의 각질을 부드럽게 제거하고 피지를 줄여줍니다. 이런 여드름 개선 제품을 꾸준히 사용하면 여드름 문제를 해결할 수 있습니다. 다만, 여드름 개선 제품은 피부에 자극이 되는 성분이 많습니다. 피부가 예민해지면 잠시 중단하고, 피부 컨디션이 좋아질 때 다시 사용해야 합니다. 여드름 개선 제품을 사용한 후에는 알

로에베라 또는 수딩 에센스 성분이 들어 있는 제품을 사용해 피부를 진정시키고, 지질 성분인 세라마이드 크림을 덧발라 피부를 보호해줍니다.

여드름을 개선하기 위해 주의해야 하는 습관은 무엇인가요?

여드름을 자가 압출하지 않아야 합니다. 또한 자극 없는 세안제를 사용해 올바른 방법으로 세안해야 합니다. 얼굴도 자주 만지면 안 됩니다. 얼굴을 자주 만지는 습관은 여드름을 뜯고, 악화시킬 수 있으며, 흉터를 남길 수 있습니다. 얽드려 지는 습관이 있다면 고쳐야 합니다. 얽드려 자면서 여드름을 계속 비비는 행동은 상당한 자극을 주기 때문에 여드름이 매우 빠르게 악화되고 없애기도 어려워집니다. 충분한 수면을 취하는 것도 필요합니다. 밤 10시에서 새벽 2시에는 피부 재생을 돕는 호르몬 분비가 가장 활발한 때입니다. 늦게 잠자는 습관은 난포벽 복구를 방해해 화농을 재발하는 요인이 됩니다. 스트레스를 받지 않고, 스트레스를 해소하는 방법을 찾는 것도 중요합니다. 모공을 막아 여드름을 유발할 수 있는 코메도제닉 같은 제품은 사용하지 않는 게 좋습니다. 또, 모공을 막지 않는 자외선차단제를 발라야 합니다. 피부의 열도 관리해야 합니다. 피부의 열이 1°C 올라가면 피지 분비량은 10% 증가합니다. 피지 분비량이 증가하면 여드름이 발생할 확률이 높아질 뿐만 아니라 피부도 예민해지고 여드름이 나아지는 속도도 더뎡니다.🔴

ETF 전성시대



E T F

다양한 상품 등장으로
꼼꼼한 투자의 필요성 커져



2024년 우리나라 상장지수펀드(ETF=exchange traded fund) 시장이 사상 최초로 순자산 160조 원 시대에 들어섰습니다. ETF 시장은 1년 사이 30%나 성장했습니다.

ETF의 중심지라고 할 수 있는 미국은 전체 운용자산이 10조 달러(약 1경 3,451조 원) 안팎으로 추산되는데요. 시장 규모만 보면 미국의 80분의 1 수준이지만, 거래대금만으로는 미국과 중국에 이어 세계 3위를 기록할 정도로 ETF에 대한 한국 투자자들의 관심이 뜨겁습니다. 이번 겨울호에서는 ‘국민 재테크’가 된 ETF 이야기를 다뤄봅니다.

ETF는 ‘20세기 금융 시장 최고의 발명품’으로 불립니다. 펀드와 주식의 장점을 섞은 ETF의 등장 덕분에 개인 투자자도 다양한 자산에 쉽게 분산 투자할 수 있게 되었습니다. 자산가, 기관 투자자에게 훨씬 유리하게 기울어져 있던 운동장이 ETF 덕에 조금은 수평에 가까워진 셈이죠.

시장을 지속적으로 이기는 투자자는 없다

세계에서 가장 큰 ETF는 1993년 출시된 ‘SPDR S&P 500 ETF’입니다. 미국 주식시장에서는 종목마다 긴 이름을 3~4글자 알파벳으로 짧게 줄인 ‘티커’ 명이 붙는데요. 이 ETF는 ‘SPY’라는 티커로 더 유명하며 미국에서 최초로 상장된 ETF로 출시된 지 30년이 넘었지만 지금도 ETF 시가총액 1위 자리를 지키고 있습니다.

‘오마하의 현인’ 워런 버핏 버크셔 해서웨이 회장은 2013년 미리 작성한 유언장에 “내가 죽으면 현금의 10%는 단기 국채를 매입하고, 나머지 90%는 S&P500 인덱스펀드에 투자하라”고 적었습니다. 이는 투자에 대해 자신만큼 해박하지 않은 아내에게 남기는 간결한 투자 지침인데요. 평범한 개인 투자자가 주식 시장 평균치 이상의 수익률을 내기는 어려우니 대표적인 주가지수를 쫓아가는 인덱스 펀드에 투자하는 것이 낫다는 의미로 해석할 수

있습니다.

인덱스 펀드는 특정 주가지수가 오르는 만큼 수익률을 내는 펀드를 말합니다. S&P500 인덱스 펀드를 예로 들면, 미국 대기업 500개를 담은 S&P500 지수와 비슷하게 오르고 내리도록, 지수에 포함된 모든 종목을 시가 총액 비율에 맞춰 담습니다. A사의 시총 비중이 지수 전체의 30%라면, 인덱스 펀드도 30%를 A사 주식으로 채우는 식입니다. 그렇게 해서 추종하는 지수가 오른 만큼 거의 똑같이 수익이 나고, 내린 만큼 똑같이 손해를 볼 수도 있습니다.

여기서 한 발 더 나아가 요즘은 인덱스 펀드를 주식처럼 시장에 상장시켜 거래하기 쉽게 만든 ETF가 대세입니다. 펀드매니저가 적극적으로 역량을 발휘하는 기존의 펀드와 비교하면 다소 소극적이고 수동적인 상품이라 ‘패시브 ETF’라고도 하는데요. 운용 보수와 거래 수수료가 적은 것이 장점입니다. 거래 비용이 낮은 데다가 꾸준히 투자하면 시장 수익률 정도의 수익은 낸다는 장점 때문에 개인형 퇴직연금(IRP), 개인연금, 개인종합자산관리계좌(ISA) 등 장기간 꾸준히 돈을 굴리는 상품에도 ETF가 활용됩니다. 특히 퇴직연금의 경우 시중은행들이 가입할 수 있는 ETF 종류를 적극적으로 늘리고 있어 ETF 활용도가 점점 높아지는 추세입니다.

안전하게 지수만 쫓아가던 ETF가 달라졌다

몇 년 전부터는 단순히 지수만 추종하지 않고, 운용역의 재량이 좀 더 발휘되는 ‘액티브 ETF’도 많이 주목받았습니다. 2019년 미국 증권거래위원회(SEC)가 액티브 ETF 승인 절차를 간소화한 뒤로 액티브 ETF는 말 그대로 대세가 되었는데요. 국가마다 규제 기준이 다르지만, 한국의 경우 패시브 ETF는 기초 지수를 90% 추종하는 반면, 액티브 ETF는 기초 지수는 70%만 쫓아가고 나머지 30%는 펀드 매니저 재량으로 포트폴리오에 변수를 줄 수 있게 되어 있습니다.

액티브 ETF 중에서도 최근 가장 관심을 많이 받은 것은 ‘커버드콜 ETF’일 것입니다. ‘커버드콜’은 기초자산을 사는 동시에 콜옵션(매수청구권)을 팔아 이중으로 돈을 굴리는 방식입니다. 매월 배당을 지급하는 것으로 유명한 ETF 대부분이 이런 커버드콜 전략을 활용하는 상품입니다.

커버드콜은 좋은 전략이지만 위험도 있습니

* 티커(Ticker)

주식 종목마다 부여되는 코드. 과거 전보를 보낼 때 비용을 줄이기 위해 주식 이름을 짧게 줄여 쓴 것에서 유래한다. 미국의 경우 라틴 문자 1~5글자로 쓴다

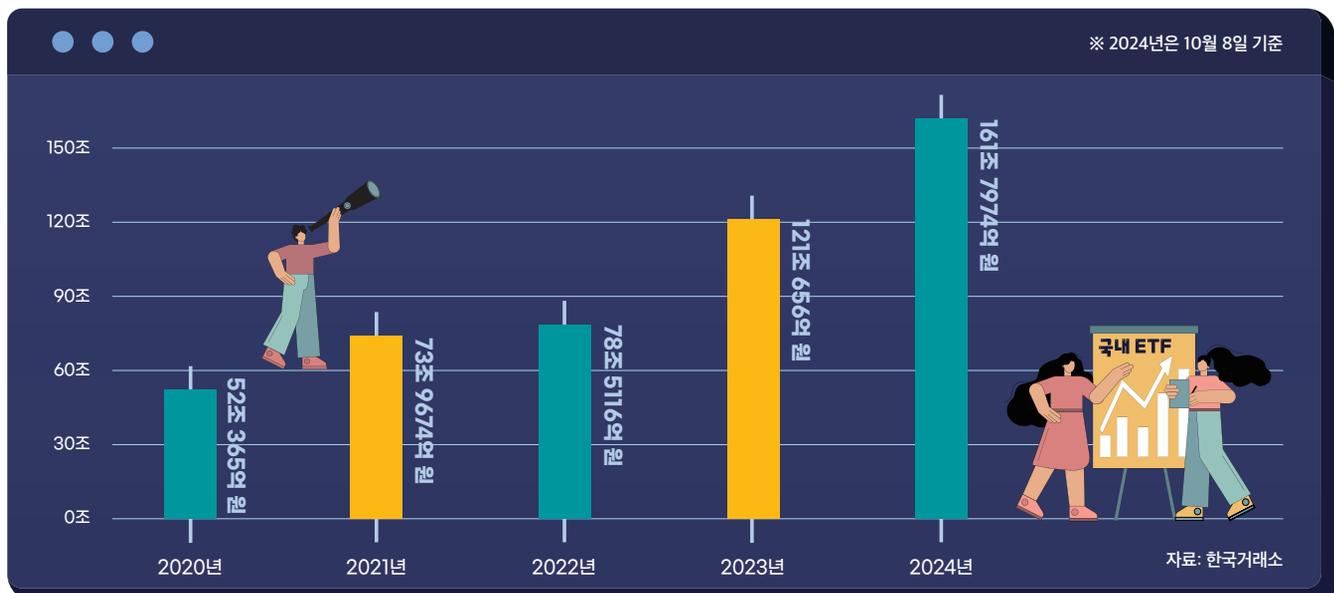
* 시가총액

증권 거래소에 상장된 모든 종목의 (증가)주식 수를 더한 것. 시가총액으로 시장 전체의 규모를 가늠할 수 있다

다. 기초자산 가격이 올라도 콜옵션을 팔다 보니 수익률에 제한이 생기게 되어 이걸 극복하기 위해 상품 구조를 더 복잡하게 변형한 경우도 많은데요. 이는 평범한 개인 투자자들이 상품 구조를 정확하게 파악하기 어려워진다는 이야기이기도 합니다.

뽕족한 투자 계획을 세우지 못해 그냥 놓고 있는 돈이 있다면 ‘파킹형 ETF’를 활용하는 방법이 있습니다. 은행이 단기 자금 조달을 위해 발행하는 예금증서(CD)라든지, 국채와 통화안정채권 등 국가가 담보하는 환매조건부채권(RP) 금리를 기초로 만들어진 ETF 들이 있습니다. CMA, MMF 등 이른바 ‘파킹 통장’으로 잘 알려진 상품의 ETF 버전이라고 할 수 있죠. 만기를 정해둔 ETF도 눈길을 끄니다. 만기가 정해져 있는 채권으로 상품을 구성해서 만기가 되면 ETF는 상장 폐지되고 투자자는 약속된 이자와 원금을 받아 갑니다. 약정 이자와 만기가 있다는 점이 예·적금과 비슷해서 안정적인 투자를 선호한다면 눈여겨볼 만합니다.

표 국내 ETF 시가총액



*** 기초 지수**

특정 ETF가 쫓아가는 주가 지수. '벤치마킹지수'라고도 한다

*** 콜옵션(Call option)**

주식이나 다른 자산을 미리 정한 가격으로 일정 시점에 살 수 있는 권리



반도체, 인공지능 등 특정 산업을 모아놓은 것부터 채권, 달러, 금, 원유, 비트코인 등 각종 자산이 ETF로 만들어져 있는 현재, 이제는 정말 ETF만 있으면 누구나 투자 스승의 포트폴리오도 따라 해볼 수 있는 시대입니다.

미국에서는 워런 버핏의 투자 철학을 모방한 '인텔리전트 오마하 ETF'도 조만간 등장할 예정이라고 합니다. AI에 1960년 이후 나온 버핏의 연례 서한, 인터뷰, 성명서, 주식 보유 현황 등을 학습시켜 '버핏이 매수할 것으로 예상되는 종목'을 추천 받아 ETF 종목을 구성한다는 생각입니다.

우후죽순 나오는 ETF, 옥석 가려 투자해야

마지막으로 'зом비 ETF'를 소개하려 합니다. 2024년에만 국내에서 3일에 한 개꼴로 새로운 ETF가 상장했는데요. 미국 시장에 상장된 ETF가 인기를 끌면 국내 자산운용사도 같은 구조의 ETF를 따라 출시하고, 먼저 상장된

ETF가 있어도 다른 회사에서 같은 지수를 바탕으로 비슷한 ETF를 또 만들어 출시합니다. 이른바 베끼기 관행으로, 상장은 되어 있는데 거래가 거의 없어 좀비 같은 상장 폐지 위기 ETF도 같이 늘었습니다. 2024년 9월 기준 순자산총액이 50억이 되지 않는 ETF가 77개, 이 가운데 3개월 평균 거래량이 1,000주도 되지 않는 ETF가 33개나 되는데요. 상장한 지 1년이 지나면 순자산총액이나 신탁 원본액(자본금)이 50억도 안되는 ETF는 관리종목으로 지정되고, 다음 반기 말까지 이 상태 그대로면 상장 폐지됩니다. 거래량이 적으면 추종 지수는 움직임이 없는데, 소량의 거래에 가격이 널을 뛰기도 쉽습니다.

이처럼 요즘 같은 ETF 전성시대에는 ETF의 이름과 상품 구조가 복잡해진 데다가 좀비 ETF도 곳곳에 있다 보니, 전보다는 꼼꼼하고 신중하게 재테크에 접근하는 것이 좋겠습니다. 🎯

정부 국민연금 개혁안 발표... 성공할 수 있을까



정부가 최근 국민연금 개혁안을 발표해 큰 관심을 끌고 있습니다.

핵심은 현재 9%인 보험료율을 13%로 올리고, 소득대체율을 40%에서 42%로 상향하는 것입니다.

보험료율은 청년 세대의 부담을 덜어주기 위해 연령대가 높을수록 더 가파르게 인상해 세대별로 차등을 두기로 했습니다. 수명이나 가입자 수와 연계해 연금 지급액을 자동으로 조정하는 '자동조정장치' 도입도 검토하는데요. 정부가 개혁안을 단일안으로 내놓은 것은 2003년 이후 21년 만입니다.

글 한상헌 매일경제신문 기자
 매일경제 금융부와 사회부를 거쳐 2023년부터 경제부에서 근무
 장에인먼저실천운동본부 이철의 좋은 기사, 제2회 대한민국 언론대상 특별상을 수상
 경제 부처를 돌입하며 어려운 경제 소식을 알기 쉽게 전달하기 위해 노력.



보험료를 13%로 인상...

소득대체율은 42%로 상향

정부는 지난 9월 제3차 국민연금심의위원회를 개최해 '연금개혁 추진 계획'을 확정했습니다. 이번 개정의 주요 내용은 9%인 보험료율을 13%로 올리고, 소득대체율을 40%에서 42%로 상향하는 것인데요. 현재 보험료율은 1998년 9%가 된 후 26년째 이를 유지하고 있습니다. 직장인의 경우 근로자와 사측이 절반씩 부담하지만, 지역 가입자는 가입자 개인이 모두 부담하고 있으며 연금개혁에서 논의되는 소득대체율은 40년 가입을 전제로 하는 명목소득대체율입니다. 이에 연금 가입 기간에 따라 개별 소득대체율은 달라질 수 있습니다. 명목소득대체율은 국민연금 도입 때 70%로 높게 설계됐지만, 2008년 50%로 낮아진 뒤 매년 0.5%포인트씩 인하돼 2028년까지 40%로 조정될 예정입니다. 기금수익률 '1% 제고'를 제시한 것도 특징입니다. 지난해 설정된 장기 수익률 4.5%를 5.5% 이상으로 높여 2056년인 기금 소진 시점을 2072년까지 늦춘다는 계획인데요. 정부는 보험료율을 13%로 올리면서 세대별로 보험료율 인상 속도를 차등화하는 방안을 밝혔습니다. 세부 내용으로는 내년 50대인 가입자는 매년 1%포인트, 40대는 0.5%포인트, 30대는 0.3%포인트, 20대는 0.25%포인트 인상하며 이는 높은 보험료를 오랫동안 내는 청년세대의 부담을 줄이려는 방안입니다.

기초연금 40만 원으로 인상...

지급 '범 보장화' 추진

어르신들을 위한 기초연금은 현재 월 30만 원에서 월 40만 원으로 10만 원 더 인상되는데 2026년 기준 중위소득 50% 이하 어르신을 대상으로 인상한 후, 2027년 전체 대상자로 확대

합니다. 이와 함께 19세 이상 5년 등의 국내 거주 요건, 해외소득·재산 신고 의무 신설 등을 통해 기초연금 제도도 개편합니다. 기초연금은 만 65세 이상이고, 어르신 가구 중 소득이 선정 기준액 이하에게 제공되는 제도로 국민연금의 혜택을 받지 못하거나 충분한 연금을 받지 못하는 어르신들의 노후생활을 지원하기 위해 만들어졌습니다.

기초생활보장제도 수급자가 기초연금을 받을 경우 생계급여 지급을 축소하는 방식도 단계적으로 개선한다는 방침입니다. 현재는 국민기초생활보장제도 수급자가 기초연금을 받으면 기초연금액만큼 생계급여에서 감액되는 방식이기 때문에 기초생활보장제도 수급자가 불리한 측면이 있다는 지적이 있었습니다.

또한, 국민연금 보험료를 납부해도 기금 고갈로 받을 수 없게 될 수 있다는 우려를 없애기 위해 국민연금 지급을 법으로 보장하는 방안도 추진됩니다. 현재도 국민연금법으로 연금급여가 안정적·지속적으로 지급되도록 필요한 시책을 수립할 의무를 국가에 부여하고 있지만, 정부가 지급을 보장한다는 내용을 더 명확히 하여 수립한다는 방침입니다. 추가로, 현재 59세인 국민연금 의무가입기간 상한을 64세로 연장하는 방안도 나왔는데 고령자의 경제활동 참여가 늘고 기대여명 또한 늘어나고 있는 점을 고려한 것입니다.

군복무·출산 시 연금 혜택...

퇴직연금 지원도 강화

정부는 국민연금의 가입률을 높이기 위해 군복무·출산 크레딧을 확대하는 방안도 제시했습니다. 이는 국민연금에 대해 청년층 혜택을 더 늘리기 위한 차원입니다. 군복무 크레딧은 군복무자에게, 출산 크레딧은 출산 시 가입 기간을

*** 보험료율**

가입자의 월소득 중 국민연금 보험료로 내는 비율

*** 소득대체율**

은퇴하기 전 소득 중 연금으로 대체되는 비율로, 연금의 소득보장 수준



추가로 더하게 됩니다. 군복무 크레딧으로는 현재 6개월까지만 인정해 주는 것을 전체 군복무 기간으로 확대하고, 출산 크레딧으로는 둘째 아이가 아닌 첫째 아이부터 대상을 넓혀 자격을 주는 방안이 논의될 예정입니다.

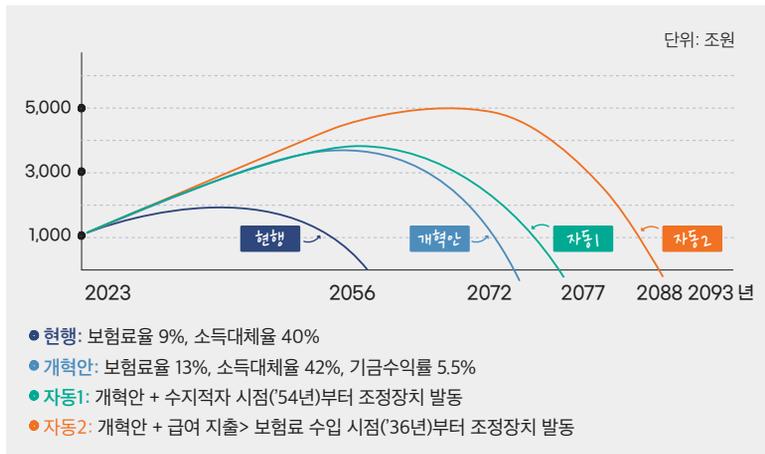
이에 더해 정부는 퇴직연금과 개인연금 지원을 통한 '다층 연금 체계'로 국민연금이 보장하지 못하는 범위까지 폭넓게 커버한다는 계획도 밝혔습니다. 먼저 퇴직연금이 실질적인 노후 소득 보장 역할을 할 수 있도록 사업장 규모가 큰 사업장부터 퇴직연금 도입 의무화를 추진하고,

영세사업장이 중소기업퇴직연금기금에 가입할 경우 인센티브를 제공합니다. 이외에 퇴직연금의 사전지정운용제도(디폴트옵션) 등에 대해 제도개선을 추진하며 금융기관 간 경쟁 촉진을 위해 현물이전 시스템을 구축해 수익률 개선도 높인다는 계획입니다.

현물이전은 퇴직연금 계좌를 기존 상품 그대로 다른 금융사로 옮길 수 있게 해주는 제도인데, 기존에는 퇴직연금을 다른 금융사로 이전하려면 보유 중인 투자 상품을 모두 매도해 현금화하거나 만기를 기다려야 했지만, 현물이전 제도 시행에 따라 포트폴리오를 그대로 유지한 채 이전이 가능해져 가입자의 편의성이 더욱 강화될 전망입니다. 개인연금은 교육·홍보 강화와 세제 혜택 등으로 가입자 확대를 유도하고, 상품 제공기관 간 경쟁을 촉진해 수익률 개선방안을 구상한다는 계획입니다.

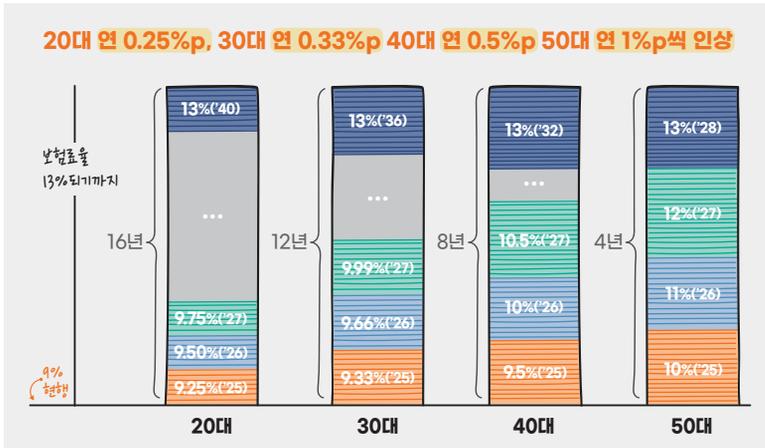
조규홍 보건복지부 장관은 이번 발표 취지에 대해 "개혁안의 핵심은 모든 세대가 제도의 혜택을 공평하게 누릴 수 있도록 지속가능성을 높인 것"이라며 "세대 간 형평성을 제고해 국민의 노후 생활을 더 튼튼히 보장하기 위한 방안을 세밀히 검토했다"고 밝혔습니다.

표1 연금 소진·고갈 시점 변화



자료 출처: 보건복지부

표2 세대별 보험료를 인상



자료 출처: 보건복지부

가입자 수·기대 여명 따라 조정하는 '자동조정장치' 도입

정부는 연금 기금의 지속가능성을 담보하기 위해 기대 여명이나 가입자 수 증감을 연금 지급액과 연동해 조정하는 '자동조정장치'의 도입도 검토합니다. 현재 지급액이 소비자물가 변동률에 따라서만 조정되는 것과 다르게 급여 지출이 보험료 수입을 넘어서는 시점, 기금 감소 5년 전, 기금이 감소하는 시점 등 재정 위험도에 따라 지급액을 달리하여 작동될 것으로 보입니다. 기대 수명이 늘어나거나 연금의 부채가 자산보다 커질 경우, 출산율이 감소하거나 경제활동인구가 줄어들 경우 재정 안정을 위해 보험료율을 올려 많이 거둬들이거나 소득대체율을 낮춰 연금 받는 돈을 줄이는 방식입니다. 자동조정장치가 발동되는 기간에는 물가상승률에서 '최근 3년 평균 가입자 수'와 '기대 여명 증감률'을 반영해 연금 인상액을 조정한다는 구상을 세웠습니다. 출산율이 급격히 줄어드는 상황에서 가입자 대비 연금 수급자 비율이 급속도로 증가하고 있는데, 기금 재정 안정성을 위해 수급자들이 받을 돈을 줄이는 방식이 될 수 있습니다.

* 사전지정운용제도

근로자가 본인의 퇴직연금 적립금을 운용할 금융 상품을 결정하지 않을 경우 사전에 정해진 운용방법으로 적립금이 자동 운용되도록 하는 제도

* 기대여명

특정 연령의 사람이 앞으로 살 것으로 기대되는 연수로 출생아의 기대여명은 '기대수명'이라고 함

현재 경제협력개발기구(OECD) 회원국 38개국 가운데 24개국이 자동조정장치를 운영하고 있습니다. 일본은 연금액을 기대수명 연장과 출산율 감소에 연동해 삭감하는 자동조정장치를 '거시경제 슬라이드'라는 이름으로 도입했는데, 임금 상승률과 물가상승률에서 3년 평균 가입자 감소율과 평균수명 증가율을 차감하는 방식으로 작동됩니다. 스웨덴은 기대수명이 늘어나면 연도별 연금 지급액이 축소되고, 연금 부채가 자산보다 커질 경우 균형재정을 달성할 때까지 지급액을 줄이는 방식으로, 독일에서는 경제활동인구와 연금 수급자 규모의 변화에 따라 급여 수준과 보험료율을 자동 조정합니다.

연금개혁 '국회의 시간' 다가와

국민연금 개혁안은 여러 세대가 얽혀 있는 복잡한 문제로 조정하기 쉽지 않았던 문제였는데요. 정부가 연금개혁의 정부안을 내놓으면서 이제 국회로 연금개혁의 공이 넘어갔습니다. 국회가 정부안을 토대로 합의안을 도출한 뒤 국민연금법 등 관련 법률을 개정해야 연금개혁이 속도를 낼 수 있지만, 정부안이 보장성 강화보다 재정 안정에 포커스를 맞추면서 국회 논의 과정에서 이를 둘러싼 논쟁이 거셀 것으로 예상됩니다. 이와 함께 보험료를 인상의 세대별 차등화와 자동조정장치 등 정부안이 담고 있는 구조개혁 조치를 둘러싸고도 여러 이견이 발생할 것으로 보입니다. 🗳️

표3 연금개혁안 주요 내용

구분	내용
지급보장 명문화	국가의 연금 지급 근거를 명확히 규정하는 법률 개정 추진
출산 크레딧	가입기간 현행 둘째아에서 첫째아부터 인정
군 크레딧	인정기간을 현행 6개월에서 군 복무기간 고려해 확대 추진
의무가입연령	59세에서 64세로 상향 검토

자료 출처: 보건복지부

LEGAL INFORMATION

법률 정보

대기업 연구원들의 기술적 의견 교류, 자칫하면 중범죄를 구성할 수도 있다?

기업의 기술 보호 및 이를 침해한 범죄에 대해서는 ‘부정경쟁방지 및 영업비밀 보호에 관한 법률’, 통상 약칭해서 ‘부정경쟁방지법’으로 제재하고 있습니다.

이에 기업의 임직원들 등이 부당한 방식으로 기술 유출을 한다면 원칙적으로 위 부정경쟁방지법에 따라 처벌받게 됩니다. 다만 위 부정경쟁방지법의 ‘영업비밀’로 규정되기 위해서는 ①비공지성, ②경제적 유용성, ③비밀관리성이라는 세 가지 요건이 모두 충족되어야 합니다.

효율과 체계를 갖춘 산업기술보호법의 제정

그런데, 그간의 판례는 위 요건을 매우 엄격하게 판단하는 경향이 있었으며 특히 ‘대기업의 비밀관리 의무’에 대해서는 그 정도가 매우 심했습니다. 이에 보다 효율적이고 체계적인 기술 보호의 필요성이 대두되어 2007년경 ‘산업기술의 유출방지 및 보호에 관한 법률’이 제정되었습니다. 동 법률에 따라 ‘산업기술’로 지정·고시를 받게 되면 ‘영업비밀’ 요건을 입증하지 않아도 기업의 기술을 보호할 수 있고, 이를 유출한 행위에 대해서 보다 엄격한 처벌을 가할 수 있게 되었습니다. ‘산업기술보호법’이 적용된다고 하여 ‘부정경쟁방지법’이 적용되지 않는 것은 아니기 때문에 ‘산업비밀보호법위반죄’와 ‘부정경쟁방지법위반죄’가 동시에 성립할 수도 있습니다.

기술 유출 사건에 많이 휘말리는 임직원과 연구원

사실 기업 임직원들이 기술 유출 사건에 휘말릴 때가 많은데, 이 경우는 ‘타인의 업무를 처리하는 자’로서 형법상 ‘업무상 배임죄’까지도 성립할 수 있습니다. 또한, 대기업

기술 유출 사건은 명문대를 졸업한 후 박사학위까지 취득한 연구원들이 그 대상이 되는 경우가 허다한데, 고액의 연봉을 받는 연구원들만이 사실상 기술의 핵심적인 내용에 접근할 수 있기 때문에 이들을 대상으로 한 기술 유출 관련 유혹이 큰 상황입니다. 대기업 직원의 경우, 형사절차 외에 징계절차도 진행되기 때문에 특별한 주의가 필요할 것입니다.

의도가 없어도 성립할 수 있는 기술 유출 범죄

자신의 사적인 이익을 취하기 위하여 계획적으로 회사의 기술을 유출하고 그것이 해외로 유출되어 국가 경제에 상당한 악영향을 끼치게 된다면, 당연히 그에 상응하는 처벌을 받아야 할 것입니다. 하지만, 의도가 없었음에도 단순한 기술적 의견만을 교류한 경우 상대방이 누구인가에 따라 ‘기술 유출’이라는 중범죄에 휘말릴 수 있습니다. 일례로, ‘퇴사하여 해외 업체에 취업한 선배 연구원’이 재직 당시 절친하던 ‘현직 후배 연구원’에게 메신저(카카오톡)로 기술적 질문을 하였고, 이에 대해 몇 줄 답변을 해준 것이 전부인데 ‘기술해외유출’로 입건되어 곤란을 겪은 사례도 있습니다.🔍



글 전종원 변호사

Happy

행복이야기

여가&조이

개항의 시대,
동인천을 만나다
-맛집·멋집으로 동인천 여행하기

인터뷰

철 안 들면 어때요...
행복은 스스로 만들어가는 것
-배우 예지원

요리

환절기 보약배

영화

당신의 마음이 빚어낸 '절경'
-슬픔과 기쁨의 눈부신 풍경을 그린 영화,
〈절해고도〉와 〈문경〉

개항의 시대, 동인천을 만나다

맛집·멋집으로 동인천 여행하기

멀리 뱃고동이 울리면 고요한 아침의 나라가 들썩인다.
개화기 조선을 오가는 관문, 항구를 품은 도시
동인천에는 한국 최초의 서구식 근대 공원을 중심으로
서양식 호텔과 상점이 들어섰다. 이번 겨울호에서는
동인천의 맛집·멋집과 함께 도시의 시간을 거슬러
올라가 본다.

글·사진 엄용선 여행작가
사진 출처 인천관광공사, 인천투어



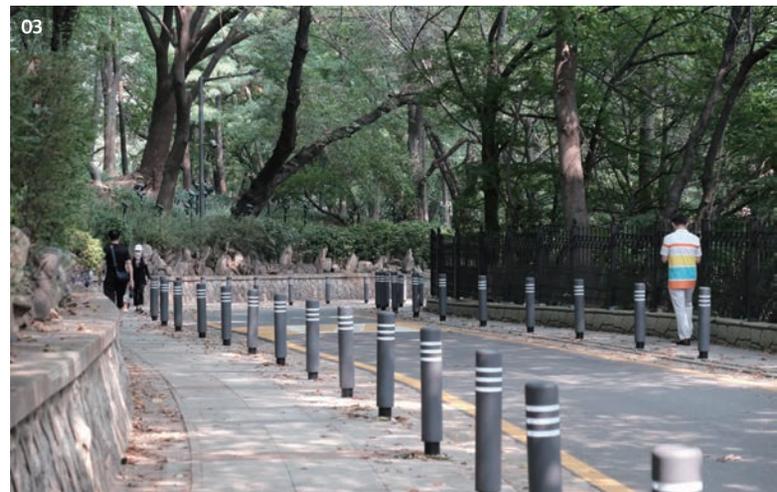
01

우리나라 최초의 서구식 근대공원과 제물포구락부

동인천 여행의 시작은 응봉산 일대를 아우르는 '자유공원'이다. 차이나타운에서 가파른 언덕의 계단을 통해 공원을 진입하자 벗어나가 촉촉한 들레길을 만난다. 봄이면 그 아름다움이 절정에 이를 풍경이다. 자유공원은 우리나라 최초의 서구식 근대공원으로 개항 후인 1888년에 조성되었다. 공원의 상징은 인천 앞바다를 바라보며 서 있는 맥아더 장군의 동상이며 연오정과 석정루 등은 한국의 건축미를 자랑한다. 공원 정상에 오르자 두 발아래 인천 시내가 넓게 펼쳐진다. 월미도, 작약도, 영종도 그리고 팔미도는 물론, 멀리 문학산의 연봉이 그림같이 가물거린다. 공원 내 '동화마을 슈퍼'는 떡꼬치가 맛있기로 유명하다. 옛 추억을 불러일으키는 불량식품이 진열대를 메우고 그 앞으로 추억의 오락기나 나란한 풍경은 40년 넘게 한결같다. 공원을 내려오는 걸음



02



03

01·02 개항의 시대, 근대화의 중심이 되었던 동인천 03 최초의 서구식 근대공원, '자유공원' 04 브라운헨즈



04

은 '제물포구락부'를 향한다. 벽돌로 된 2층 구조의 서구식 건물은 개항의 시대 인천 제물포에 거주하던 외국인들의 사교클럽으로 기능하였다. 현재 이곳은 옛 모습을 재현한 문화, 전시 공간으로 활용되고 있다. 구락부 건너에는 '인천시민사랑집'이 위치한다. 정갈한 한옥이 멋스러운 이곳에서는 인천 역사에 관한 도서 자료를 비롯해 역사화랑, 디지털 갤러리 등등 다양한 전시도 만날 수 있다.

역사와 문화, 예술이 꽃피는 동인천 개항로

개항 이후 '혼마치도리'라고 불렀던 은행 거리에서는 서구식 석조 건물과 일본식 목조주택, 상점들이 즐비하다. 이는 현재 다양한 주제의 박물관, 갤러리 등으로 활용되고 있는데, 그중 '인천개항박물관'에서는 변화된 인천의 면모를 만날 수 있다. '근대건축전시관'에서는 근대 건축에 관한 자료 외에도 일본의 조선 수탈 역사를 살펴볼 수 있으며 한국 최초의 서양식 호텔이었던 '대불호텔'을 재현한 전시관에서는 호텔의 흥망성쇠를 느낄 수 있다. 이어지는 전시는 7, 80년

대 인천 중구의 역사와 문화를 재현하는 <중구 생활사 전시관>인데, 당시의 기억을 담은 섬세한 전시를 볼 수 있다. 마지막으로 인천 예술 창작의 중심이 되는 '인천아트플랫폼'에는 창작스튜디오, 전시장, 공연장과 생활문화센터가 있어 1년 내내 전시와 공연, 아트 마켓이 끊이지 않는 복합 문화공간이다.

인천의 오래된 맛집과 새로운 맛집

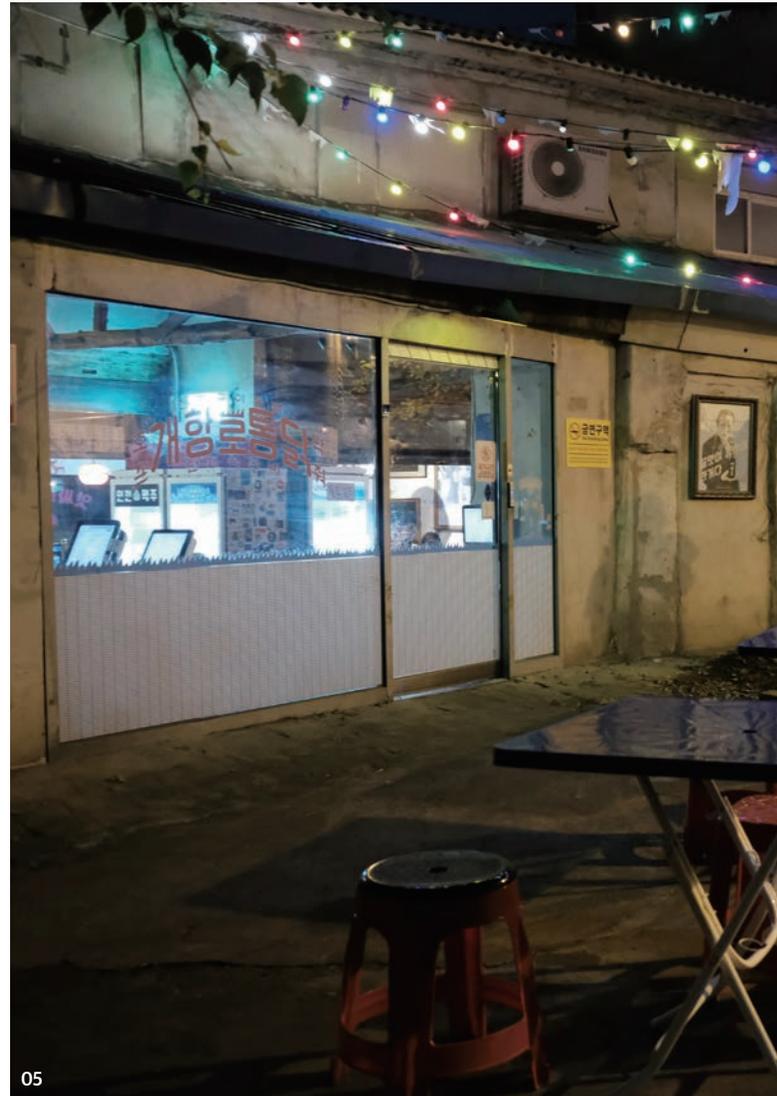
구석구석 오래된 점포에는 수십 년 세월만큼 흥미로운 이야기로 가득하다. '경인면옥'은 그 역사가 무려 80년 된 유서 깊은 평양냉면집이다. 다수의 TV 프로그램에 소개된 적이 있는 맛집으로 간장으로 간을 맞춰 국물이 누런 냉면은 고기 향이 짙게 풍겨 목직한 것이 특징이다. '토시살 숯불구이'는 한눈에 봐도 그 연식이 꽤 되어 보인다. 테이블은 단 3개로, 언뜻 비좁고 허름해 보이지만, 가격대는 꽤 높다. 숯불에 잘 구워진 고기를 국수에 곁들이면 더욱 맛있다. '삼강옥'은 '평양옥'과 더불어 인천에 남아있는 가장 오래된 국밥집

이다. 뜨끈하고 맑은 국밥은 한 끼 든든한 식사로 제격이다. 이외에도, 실수로 뽑은 면이 우리나라 최초의 쫄면으로 탄생했다는 설이 있는 '광신제면'과 저렴한 가격에 직접 만든 국수를 푸짐하게 퍼주는 '태원 잔치국수'도 맛집이다.

최근 개항로에는 <개항로 프로젝트>의 일환으로 탄생한 여러 공간이 젊은 층의 발길을 사로잡고 있다. 옛 건물을 그대로 보존해 새롭게 재해석한 공간으로 얼음창고를 개조한 카페 '빙고(氷庫)'와 일본식 목조 가옥의 원형을 온전히 느낄 수 있는 '팟알(pot-R)'이 대표적이다. '브라운헨즈'와 '라이트 하우스'는 옛 병원 건물을 업사이클링해 카페 겸 전시실로 운영 중인데, 영업 당시 접수 창고와 대기실, 진찰실 등을 그대로 살린 내부 공간이 색다른 느낌을 준다. 잠봉뵈르가 맛 있는 카페 '개항백화'는 오래된 건물의 내장재를 그대로 살려 인상적이고 '애관극장'은 인천 최초의 실내 극장으로 한 번쯤은 레트로한 풍경을 관찰하며 영화를 즐겨봐도 좋다.

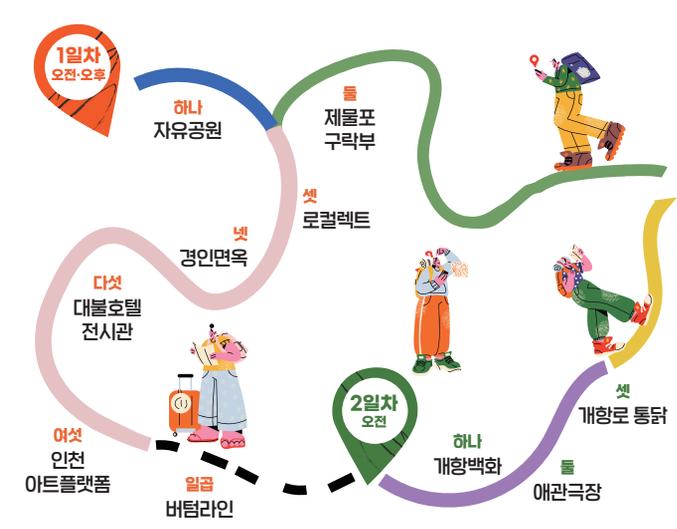
낮보다 밝은 인천의 밤

밤이 깊었다. 방황하며 춤을 추는 불빛이 찬란하다. 배고픈 발걸음은 '개항로 통닭'으로 향한다. 전기구이 통닭과 인



05

Tip. 맛집·여정 동인성 여행



06



07



09

10

천 로컬 수제 맥주인 '개항로맥주'를 즐길 수 있는 이곳은 야장의 플라스틱 테이블에서 즐기는 치맥 풍경이 '합'의 정석을 보여준다. '인천맥주'는 인천을 대표하는 수제 맥주 양조장이다. 진한 갈색 유리병에 큼직하게 새겨진 볼드체 글씨가 유명한 '개항로맥주' 외 다양한 맛의 수제 맥주를 탭으로 즐길 수 있다. 피자 등의 식사와 함께 즐기고 싶다면 근처의 '인천맥주 호랑이'를 방문하자. '로컬렉트'는 아버지의 옛 작업실을 재설계 및 수리하여 탄생한 와인&식품잡화점 가게다. 고지대에 위치하여 확 트인 경관이 매력적이며 낮에는 카페로 운영된다.

인천은 한국 재즈의 본고장이다. 신포시장 뒤쪽 골목으로 들어서면 여러 재즈클럽을 만날 수 있는데 그 중 '버텨라인'을 주목하자. 인천에서 가장 오래된 정통 재즈클럽으로 1983년, 처음 문을 연 이곳은 신춘블루스의 엄인호, 색소폰리스트 다니엘 치아, 재즈 보컬리스트 말로 등등 오랜 역사에 걸맞게 무대를 거쳐 간 이들도 화려하다. 무대 위 듣성 듣성 놓인 악기와 한쪽 벽을 가득 채운 수백 장의 레코드판, 낡은 턴테이블과 빛이 바랜 포스터가 타임슬립 여행의 백미를 장식하는 클럽에서는 매주 토요일이면 멋진 라이브 연주가 펼쳐진다.🎷



08

05 개항로 통닭 06 떡꼬치가 맛있는 동화마을 슈퍼 07 숯불에 구운 토시살을 맛볼 수 있는 오래된 점포 08 대불호텔 09 인천 대표 수제 맥주 양조장 인천맥주 10 개항로 프로젝트

YE JI WON

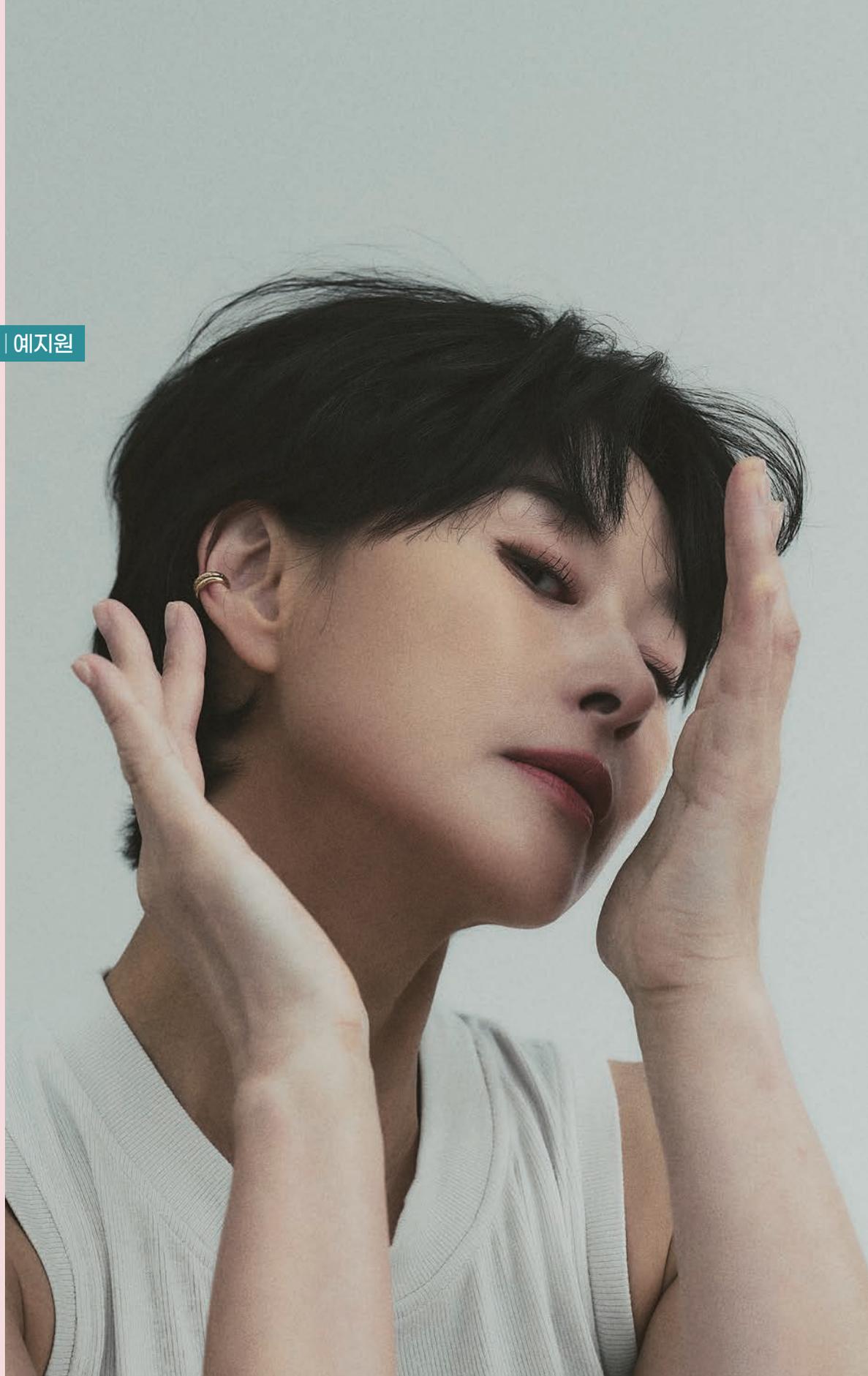
배우 | 예지원

배우 예지원(51)의 얼굴에는 늘 진지함과 장난기가 공존한다.

TV 예능 프로에서 상송을 부르고 때론 톰보이 같은 엉뚱한 매력을 보이다가도 영화와 연기 이야기를 시작하면 날카로운 예술가의 눈빛으로 변한다.

‘예술의 근원을 알아라’라는 이름처럼 영화, 드라마, 무용, 연극 등 예술의 모든 장르를 사랑한다는 예지원. 가을 햇살이 내리쬐는 어느 날, 연예계의 대표 ‘골드미스’이자 여배우들의 ‘맘언니’ 예지원을 만났다.

글 이은주 서울신문 기자
사진 bnt 제공



철 안 들면 어때요… 행복은 스스로 만들어가는 것

“저는 철이 안 들었다는 말이 오히려 좋아요.
배우로서 무겁지 않고 가볍고 유연하게 살고 싶거든요.”

‘올드미스 다이어리’ 20주년… 팬들과 한 식구처럼

출세작 드라마 ‘올드미스 다이어리’(올미다)가 방영된 지 올해 20년이 됐는데.

안 그래도 지난 11월에 ‘올미다’ 팬들과 함께 20주년 파티를 했어요. 20년지기 팬들인데 이제는 메이크업을 안 하고 맨얼굴로 만날 정도로 한 식구가 됐어요. 저희 팬미팅은 별별 이야기를 다 하는 사랑방 같아요. (웃음) 20년 전만 해도 ‘올미다’가 마니아층이 생기고 지금까지 회자될 정도로 사랑을 받을 줄은 꿈에도 몰랐어요. 이후에도 ‘올미다’처럼 마음을 비우고 감사한 마음으로 임했던 작품들이 다 잘됐던 것 같아요.

‘올미다’의 최미자와 닮은 구석이 참 많은 것 같다.

미자는 겉은 왈가닥이고 좀 눈치가 없지만 속마음은 여리고 착한 친구인데 옆집 언니 같은 친근한 매력이 있죠. 당시 극 중 미자의 나이가 서른한 살이었는데 지금 생각하면 전혀 올드미스가 아닌데. (웃음) 우리 드라마의 한 회 중에 ‘사랑은 타이밍’이라는 제목이 있는데 저는 일하느라 때를 놓친 것 같아요. 근데 저는 나이와 상관없이 ‘유연천리 래상회’(有緣千里 來相會: 인연이 있으면 천리를 떨어져 있어도 만나게 된다)는 말을 믿어요.

대화 잘 통하고 웃음 코드 맞는 사람이 이상형

최근 ‘공개 연애:여배우의 사생활’이라는 연애 리얼리티에 출연해 큰 관심을 받았는데.

방송을 보고 수년 만에 연락이 온 친구들이 있을 정도로

‘잇었던 연애 세포가 깨어났다’면서 저보다 주변에서 더 설레고 좋아했어요. 상대 출연자와 실제로 사귀는지 궁금해하는 분들이 많은데 ‘열린 결말’에 가까워요. 출연자들과 지금도 다들 연락하고 지낼 정도로 좋은 친구가 됐어요. 무엇보다 촬영지가 음식 배달도 안 되는 예천의 한옥이었는데 저는 힐링되고 참 좋았어요.

여배우들은 누군가를 만날 기회가 많을 것 같은데 특별한 이상형이 있나요.

배우가 되고 나서 정식 소개팅을 한 적이 한 번도 없어요. 주변에 아는 사람도 많지만 주로 남사친(남자 사람 친구)들이 많죠. 연애 횟수는 그다지 많지 않아서 어떨 땐 사람들이 원하는 재밌는 이야기를 만들어야 하나 싶더라고요. (웃음) 저는 대화가 오랫동안 이어지고 서로 웃음 코드가 맞는 사람을 좋아해요. 일단 만나면 서로가 즐거워야 할 것 같아요.

‘취미 부자’이자 숙제가 많은 배우

‘취미 부자’라는 별명처럼 싱글이지만 외로울 틈이 없으실 것 같아요.

영화나 드라마, 예능, 연극, 뮤지컬 등을 하는 것도, 보는 것도 좋아하기 때문에 한 주가 굉장히 빠르게 지나가요. 특히 대역을 쓰기 싫어서 맡은 배역에 관계된 것은 뭐든지 일단 배우기 때문에 ‘숙제가 많은 배우’라고들 불러요.

그래서 학창 시절 전공이었던 무용은 기본이고 피아노,



스킨스쿠버, 프리 다이빙, 태권도 등부터 요리도 한식, 중식, 일식까지 배웠어요. SBS 드라마 ‘서른이지만 열일곱입니다’를 찍을 때는 만능 도우미 역할을 맡아서 수타를 직접 해야 하는 장면이 있었는데 여경래 셰프님을 찾아가서 면을 뽑는 것까지 배우기도 했죠.

예술영화를 많이 보다 보니 영어는 물론 프랑스어도 배우게 되더라고요. 그래서 상송을 즐겨 부르게 됐고 최근에는 드라마 페스티벌 무대에 설 기회가 있었는데 칸초네까지 배워서 부르고 있더라고요. (웃음) 뭔가를 배우는 것이 일종의 습관이 된 것 같아요.

혼자서도 굉장히 즐겁게 사는 비결은.

어떻게 보면 사람은 누구나 혼자잖아요. 혼자서 잘 사는 사람이 결혼한 이후에도 잘 사는 것 같아요. 행복은 결과적인 것인데, 사람에게 의존하는 것이 아니라 스스로 행복해지겠다고 선택하는 것이 중요한 것 같아요. 어떤 상황에 휩쓸리지 않고 하루를 기분 좋게 긍정적으로 마무리하려고 해요.

고 강수연이 유달리 아꼈던 배우 예지원

고(故) 강수연 배우가 유달리 아꼈던 후배이자 영화계 경조사에 빠지지 않는 마당발인데.

(강)수연 언니는 자신의 인생과 사생활까지 영화에 바친 사람이죠. 부산국제영화제 집행위원장을 맡기도 했지만, 저를 데리고 산골의 작은 영화제부터 모든 영화제를 다 가서 관계자들을 일일이 챙겼어요. 앞으로 누가 그 뒤를 이을지가 한국 영화계의 숙제라고 생각해요.

강수연 선배님은 배우로서도 존경스러운 부분이 많아요. 그 시절은 대역을 쓰지 않았기 때문에 배우에게는 굉장히 가혹한 시기였죠. 그래서 선배가 직접 한강 다리에 몇 번씩 뛰어내리고, 폭파신을 찍느라 뒷머리가 다 타고, 하이힐을 신고 비탈길을 뛰어내리다가 개에게 물린 적도 있으셨대요. ‘우리가 돈이 없지, 가오가 없냐’는 강수연의 어록이 괜히 나온 것이 아니더라고요. 그 정도로 힘든 시기를 강과 배짱으로 버틴 분이기에 많은 여배우들에게는 큰 힘이자 위로가 된 분이죠.



여배우의 삶이 힘들게 느껴진 적 없었는지. 대학교 때 극단에서 한 달 워크샵에 참여한 뒤 연극의 매력에 빠졌고 대학교 1학년 때 이명세 감독님의 영화 ‘첫사랑’의 단역으로 데뷔해 연기한 지 벌써 30년이 넘었네요. 예지원이라는 가명은 ‘예술의 근원을 알아라’는 뜻인데, 이름처럼 저는 예술을 매개로 많은 분들과 소통하는 이 직업이 참 좋아요. 늘 선택을 받고, 불확실성을 견뎌야 하는 프리랜서에, 특히 여배우들은 대중의 기대에 부응해야 한다는 무게감을 견뎌야 하지만 늘 감사하게 생각하면서 살려고 해요.

건강 관리는 어떻게 하시나요.

배우들이 화려하게 보이지만 하루에도 수십 벌의 옷을 갈아입고 촬영하려면 엄청난 체력이 필요하죠. 기본적으로 걷는 것을 좋아해요. 차 막히는 것이 싫어서 지하철이나 버스 등 대중교통을 자주 이용해요. 연기를 하다보니 자동으로 소식을 하게 되더라고요. 지금은 촬영장에도 52시간제가 정착됐지만 이전에는 밤새고 촬영하는 일이 허다했거든요. 연기는 순간적인



앞으로 어떤 배우로 기억되고 싶은지.

많은 분에게 힐링을 주는 배우가 되는 게 목표예요. 설렘과 희망을 줄 수 있는 작품을 더 많이 하고 싶고요.

앞으로 펼쳐질 인생 2막도 배우는 자세로 재미있고 활기차게 만들려고 노력하면서 살고 싶어요.

집중력이 필요한데 졸리면 끝장이기 때문에 아예 소식하는 습관이 몸에 뻐어. 그리고 힘들 때 나를 유지해 주는 음식을 찾는 것이 중요한 것 같아요.

가장 외로운 사람은 혼자 못 노는 사람

지천명(知天命)의 나이인 오십이 되고 나서 새롭게 보이는 것들이 있나요.

올해 들어서 유독 ‘과연 안다는 것이 뭘까’라는 생각이 들더라고요. 나이가 들면 자연스럽게 선입견이 생기는데 뭐든지 쉽게 판단하지 말자는 생각이 들더라고요. 저를 따라오는 후배들도 있다 보니 더 신중해져요.

그래서 자기 마음을 어떻게 컨트롤하느냐가 굉장히 중요해요. 항상 좋을 수는 없지만

내가 안 무너지도록 노력해야죠. 누군가 가장 외로운 사람이 혼자 못 노는 사람이라고 하더라고요. 요즘은 오십 넘은 싱글들도 적지 않은데 1순위는 건강이고 주변의 친구도 참 중요한 것 같아요. 나를 다운시키는 사람보다는 함께 하면 즐거운 친구들을 가까이하려고 해요. &

환절기 보약 배

고대 그리스의 시인이자 역사가인 호메로스는 배를 두고 '신의 선물'이라 극찬했다. 달콤하고 시원한 과일이 기관지와 소화기관 등 우리 몸에도 유익해서다. 우리나라에서도 예로부터 배를 귀한 과일로 여겨 조상을 기리는 차례상에 올렸다. 이달엔 제철 배로 추운 겨울나기 준비를 해보자.

글 전원생활

Pear Recipes

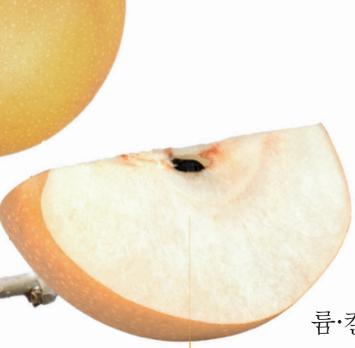


*타르타르는 육회 또는 날생선을 칼로 잘게 다진 프랑스 요리.

배 타르타르

준비하기(2인분) 배 1개, 우둔살 300g, 샬롯(미니 양파로 작지만 단맛이 강함) 1개, 케이퍼 6알, 엑스트라버진올리브유 2큰술, 설탕·레몬즙 1큰술씩, 소금 1작은술, 후춧가루 약간, 토핑(소렐(허브의 한 종류) 7~8잎, 올리브유·후춧가루 약간씩)

만들기 1 샬롯과 케이퍼를 다진다. 2 1cm 두께로 썬 우둔살에 ①과 소금·후춧가루·엑스트라버진올리브유를 넣어 섞은 뒤 냉장고에서 30분간 숙성한다. 3 배를 4등분한 뒤 ¼은 토핑용으로 얇고 길게 썬다. 갈변 방지를 위해 설탕 1큰술을 녹인 물에 담가둔다. 4 ③에서 쓰고 남은 배의 껍질을 벗겨 1cm 크기의 큐브 모양으로 썰고 레몬즙 1큰술을 섞는다. 5 ②와 ④를 한데 섞고 작은 볼에 눌러 담는다. 볼을 그릇 위에 뒤집어 둥근 모양이 나오도록 한다. 6 ⑤에 물기를 제거한 ③과 나머지 토핑을 올려 완성한다.



배는 대표적인 알칼리성식품으로 수분함량이 90%에 가깝다. 배에 풍부한 나트륨·칼륨·칼슘은 스트레스 등으로 산성화된 현대인의 혈액을 중화시켜준다. 피로 해소와 면역기능 향상에 좋은 유기산과 비타민, 플라보노이드 성분도 풍부하다. 특히 항산화 기능이 뛰어난 플라보노이드는 배를 껍질 않고 껍질째 먹을 때 더 많이 섭취할 수 있다. 맛있고 신선한 배를 고르려면 먼저 표면이 주름이나 상처 없이 매끈한지 봐야 한다. 껍질이 팽팽하고 고르며 빛깔이 짙은 황색을 띠는 것이 좋다. 미세하게 붉은 기운이 도는 것까진 괜찮지만 푸른빛이 도는 건 피하는 게 낫다. 배 꼭지 부분이 끈적거리지 않고 열매가 묵직하며 단단한 것이 좋다. 수분이 많은 배는 껍질을 벗기지 않고 한 알씩 신문지에 싸 뒤 개별 포장하는 게 좋다. 그래야 수분이 날아가는 것을 막아 오래도록 맛있는 배를 즐길 수 있다. 🍏



배 스테이크

준비하기(2인분) 배 1개, 플레인 요거트 2큰술, 꿀·버터 1큰술씩, 올리브유와 다진 마늘 1작은술씩, 호두·캐슈너트 4개씩, 아몬드 8개, 타임 1줄기

만들기 1 배는 씻어 씨를 제거하고 3cm 두께로 썬다. 2 플레인 요거트, 다진 마늘과 꿀·올리브유를 섞어 소스를 만든다. 3 호두·캐슈너트·아몬드는 크게 다져 준비한다. 4 예열한 팬에 버터를 넣고, 중불에서 배를 잘 뒤집어가며 10분 정도 굽는다. 5 접시에 ②와 ④를 올린 뒤, ③과 타임 1줄기를 얹는다.



배 와인 조림

준비하기(2인분) 배 2개, 화이트와인 750ml, 시나몬 스틱 2개, 팔각 2개, 정향 8개, 올리고당 3큰술, 타임 2줄기

만들기 1 배는 깨끗이 씻어 씨를 제거하고 먹기 좋은 크기로 썬다. 2 냄비에 ①과 화이트와인, 시나몬 스틱, 팔각·정향·올리고당을 넣고 강불로 끓인다. 3 끓기 시작하면 약불로 줄여 20분간 더 끓이고, 불을 끈 뒤 10분간 식힌다. 4 ③을 접시나 컵에 담고, 타임을 올려 완성한다.

당신의 마음이 빛어낸 '절경'

슬픔과 기쁨의 눈부신 풍경을
그린 영화,



절
해
고
도



문
경
시
공

‘힐링 영화’라는 말처럼 공허한 것도 없다고 생각했다. 문학평론가 신형철의 말을 빌리면 어떤 문학이(내 경우엔 영화가) 우리를 위로할 수 있으려면 내 슬픔을 제대로 이해해야 한다는데 그런 영화가 어디 있겠는가. 하지만 반대도 있다는 것을 그땐 알지 못했다. 그러니까, 우리가 영화 속 인물들의 슬픔을 깊이 이해할 때 영화도 우리를 끌어안는다. 한국 독립영화 <절해고도>와 <문경>은 이해함으로써 이해받고, 위로하고 싶어지는 순간 위로받는 기쁨을 선사하는 영화들이다.

글 남은주 번역가, 자유기고가
사진 트윈플러스파트너스(주), 무브먼트 제공

현생이 시궁창이라면

두 영화 주인공은 모두 벗어나려 발버둥을 칠수록 더 얽히는 현실의 덫에 걸려 있다.

영화 <절해고도>(감독 김미영)의 주인공 공 ‘윤철’은 조각가인데, 작품은 만들지 못하고 공사 현장에서 잡역부로 일한다. 실패한 예술가인 데다가 부인과 이혼하면서 인생 자체가 실패한 기분이다. 교사인 영지와 ‘선물 같은’ 관계를 맺게 되지만, 그 선물에 기뻐할 틈도 없다. 게다가 그의 재능을 물려받은 딸 지나는 방향을 거듭하다 그림을 때려치우고 그만 출가해 버린다. 자신도 딱 지나 나이 때 미술가가 되지 못하면 스님이나 목사가 되어야겠다고 생각한 적이 있었다. 자신을 극렬히 미워하는 딸이 아빠도 차마 가지 않았던 길로 가겠다고 하는 이유를 윤철은 이해할 수 없었다. 방황하는 동안 영지마저 떠나버렸다. ‘절해고도’는 ‘먼 바다 외로운 섬’이라는 뜻이다. 세상으로 가는 모든 다리가 다 끊겨버린 것 같은 때 윤철은 자살을 시도한다. 영화 <문경>(감독 신동일)의 주인공

‘문경’은 미디어아트 회사에서 팀장으로 일한다. 그래봤자 팀원은 달랑 둘이고 업무는 늘 과중하다. 문경은 어쩐지 자신감 있고 활달한 후배 하원보다 비정규직으로 먹이사슬 맨 아래 있는 듯한 후배 초월에게 더 마음이 간다. 사람은 옆 사람이 폭력을 당하는 것을 보기만 해도 같이 상처 입는 존재다. 초월이 차별을 겪는 것을 지켜보며 문경도 자꾸 속이 쓰리고 아프다. 재계약 무산에 모욕까지 당하고 초월이 떠나던 날, 문경은 더 이상 자리를 지키지 못하고 초월의 고향 경북 문경시로 초월을 찾아간다.

집을 떠나면 집을 불태워라

<절해고도>에서 죽으려고 했던 윤철은 구조됐다. 그로부터 1년, 윤철은 지나가 도맹이라는 범명으로 수행하는 암자 바로 아래 동네에서 국숫집을 운영하며 산다. 식당 일을 하는 틈틈이 암자 일을 거들며 딸의 수행을 그림자처럼 뒷바라지하는 윤철의 생이야말로 수행이다. 미술가였던 흔적은 그가 가끔 손님들을 그려주고 남은 가게 벽의 얼굴





들로밖에 남아 있지 않다. 한때 얼굴만 보면 으르렁거렸던 딸은 착하고 안온하다. 가족은 서로가 건너다보이지만 팔이 닿지 않는 거리에서 사랑해야 하는 관계일지도 모르겠다. 아버지와 딸이 서로를 “거사님”, “행자님”으로 존대하며 이해하고 연민하거나 감사하는 모습은 한국 영화가 슬하게 그려온 가족의 서사 중에서도 특별히 아름다운 장면으로 꼽힐만하다. 잘되길 바라는 마음조차도 내려놓고 오직 함께 있는 순간을 귀하게 여길 때 찾아오는 절경이다. 물론 수행하는 딸은 이런 마음도 두고 가야 한다. 불교에선 출가하면 집을 불태우라고 하지 않았다.

〈문경〉에서 집을 떠난 문경은 문경사에서 비구니 스님 가운을 만난다. 죽을 뻔한 개를 같이 구한 인연으로 두 사람은 잠시 동행하는데 스님, 강아지에다가 반려견을 잃어버린 유랑할매, 방에 틀어박힌 유랑 등 더 많은 인연이 얽혀든다.

슬픔의 골짜기를 지나면

떠난 초월은 어디 있을까? 애당초 무작정 문경에 온들 초월을 만날 수가 있었을까? 사실 문경이, 문경으로 여행한 이유는 초월을 만나기 위해서가 아니라 ‘초월과 같은’ 사람들을 만나기



위한 것이었을 수도 있다.

혹시 가운 스님과 유랑, 문경 자신이 야말로 초월과 같은 사람들이 아니었을까. 가여운 이들이 더 가여운 개를 구하려 했던 것은 착각일 뿐이고 알고 보니 개야말로 그들을 가엾게 여기고 길을 이끈 존재였는지도 모른다. 영화 〈문경〉에서 슬픔의 골짜기를 벗어난 이들은 아름다운 해방의 장면을 향해 달려간다.

영화 〈절해고도〉에서 윤철은 자신의 삶에서 원해서 가지게 된 것이 무엇이었는지, 원하지 않았는데 가지게 된 것이 무엇이었는지 끊임없이 묻는다. 그래서 기쁜가, 아니면 슬픈가. 잠시 돌아온 영지도, 멀리서 보게만 해줘도 좋겠다고 생각한 딸도 다시 떠난다. 섬에 파도가 부딪다가 가버리는 것처럼.

그 섬에 가고 싶다. 우리는 결국 모두 자신의 섬에 가게 될 것이다. ♪

꽃 자산관리의
꽃을 피우다

NH NH100

종합자산관리센터

금융 · 세무 · 부동산 · 은퇴설계 등
고객님의 자산을 체계적으로 관리해드리는
자산관리(Wealth Management)
특화영업점입니다.

| 2024년 WM특화점포 (총 69개소)

경기	경기영업부	031-230-3800	전남	순천시지부	061-723-6300	서울 (강서)	목동역금융센터	02-2699-1701				
	안양시지부	031-380-0800		전남영업부	061-289-7801		사당동지점	02-587-0291				
	성남시지부	031-751-0161		여수금융센터	061-682-5151		서초동지점	02-584-0117				
	평택시지부	031-653-7100		순천금융센터	061-752-3134		공향동지점	02-2664-2711				
	의정부시지부	031-878-0100		경북	상주시지부		054-537-2200	부산	부산영업부	051-802-5206		
	안양호계금융센터	031-451-2680			포항시지부		054-247-2941		운천동지점	051-553-5363		
	용인시지부	031-332-2181			안동시지부		054-854-3311		부산대학교지점	051-512-0715		
	안산시지부	031-401-0640			영주시지부		054-635-3021		마린시티금융센터	051-744-5601		
	NH금융PLUS 분당센터	031-703-8600			경남		창원시지부		055-263-6270	대구	수성동지점	053-754-9531
	오산시지부	031-372-1101					경남영업부		055-284-9526		대구중앙금융센터	053-256-2516
김포시지부	031-982-1921	진주시지부	055-830-3333			대구중동금융센터	053-761-3380					
과천시지부	02-507-2131	김해시지부	055-334-5111			부평금융센터	032-510-8600					
강원	강원영업부	033-254-5071	제주시지부			064-746-1117	인천		송도시티지점		032-851-9130	
	강릉시지부	033-641-3801	제주			노형금융센터			064-746-6111		연수금융센터	032-818-3674
	원주시지부	033-730-8000		제주금융센터		064-751-5747		상무금융센터	062-384-2181			
충북	충북영업부	043-252-6579		서울 (강남)		대치동지점	02-567-0654	광주	봉선동지점		062-653-2185	
	가경동지점	043-233-4211				서울영업부	02-483-2711		포암동지점		062-682-8152	
	충북대학교지점	043-265-5101				강남중앙금융센터	02-538-8151		대전		대사동지점	042-229-6560
충남	천안시지부	041-561-3611			연신내지점	02-359-4601	오정동지점			042-625-4282		
	서산시지부	041-669-3530			서울 (중앙)	마포금융센터	02-715-4491			울산	울산영업부	052-258-4402
	아산시지부	041-544-2134				종로금융센터	02-733-7001		세종		NH금융PLUS 세종영업부	044-863-6101
전북	삼천동지점	063-221-4744				서울 (강북)	성동금융센터				02-2293-4171	본점영업부
	전북영업부	063-237-5090					직할			서울대학교지점	02-889-8174	서울대학교지점
	군산시지부	063-452-9600										

New Happiness

은퇴설계 행복하게

은퇴설계 전문가와 상담을 통해
고객님의 은퇴목표를 설정, 자산현황을 진단하고
최적의 솔루션을 제공 받으세요!

새100플랜

 NH농협은행



QR코드를 스캔하면 새100플랜 2024 겨울호를
e-book으로도 만나실 수 있습니다.