

# 세100플랜

내 삶의 힘, 100세 시대 은퇴파트너

2025 WINTER  
VOL.52

## AGENDA

인부를 물으며 건네는  
손님로에, 추운 날씨에도  
온정이 피어난다

## RETIREMENT

계절별로 찾아보는 공공 일자리  
겨울철 피부 관리법 - 보습과 자외선 차단이 핵심

## FINANCIAL

금융시장 혼드는 스테이블코인  
얼굴 인식 결제까지 등장한 간편결제 시장 경쟁 치열

## HAPPY

인터뷰 \_ 기다림을 아는 배우 박지환  
요리 \_ 때로는 이색하게 때로는 부드럽게 - 무궁무진 무

### “이불 밖은 위험해!”

차가워진 공기가 계획했던 일과 마음마저  
움츠러들게 하는 때, 때로는 이 추위가  
불편하고 원망스럽게 느껴지기도 합니다.  
하지만 문득 생각해 보면,  
덥고 분주했던 다른 계절의 시간 속에서는  
느껴보지 못했던 따뜻한 이불 속 온기와 깊은 편안함,  
그리고 조금은 게을러도 좋을 느긋함의 여유를  
오롯이 만끽할 수 있는 계절이기도 합니다.  
일 년을 열심히 달려온 자신에게,  
겨울이 선사하는 이 따뜻한 여유와 고요하고 섬세한  
감정들에 충실히 머물러보는 것은 어떨까요?

hello \*\*  
winter

분주했던 계절의 바쁜 발걸음 뒤로,  
겨울은 우리에게 오롯이 나를 위한 깊은 여유의  
시간을 건넵니다. 이 계절은 잠시 게으름을 부려도  
괜찮다고 다정하게 속삭여 주지요.

창밖의 은빛 고요함 속에서 따뜻한 차 한 잔을 기울이고,  
포근한 이불 속에서 긴 여정의 피로를 녹여내는 일.  
온전히 나 자신에게 집중하며 소란했던 마음을 다독이고,  
내면의 잔잔한 목소리에 귀 기울이는 이 모든 순간들이  
앞으로 힘껏 뺏어 나갈 에너지를 채워주는  
소중한 재충전의 시간이 되어줄 거예요.

그러니 지금,  
겨울이 안겨주는 충만한 휴식과 따뜻한 위로를  
마음껏 누리보세요. 움츠러들었던 어깨를 활짝 펴고,  
다시 시작될 하루와 한 계절, 새로운 한 해를 위한  
기지개를 켤 수 있도록요.

겨울의 여유와 고요를 온전히 품에 안고,  
단단하고 굳건한 희망으로 가득 채워 나가는  
소중한 시간이 되기를 진심으로 바랍니다.



# CONTENTS

2025 WINTER VOL.52

All100 플랜

2025년 겨울 통권 52호

발행일 2025년 12월 1일

발행처 NH농협은행

발행인 은행장 강태영

편집책임 박현주

편집위원 김동민, 김혜정, 김훈식

제작 농민신문사

주소 서울시 서대문구 독립문로 59

신고일 2012년 10월 19일

등록번호 서울중 바 00139

## AGENDA

New  
Happiness  
은퇴설계  
행복하게

06

All 100 NEWS

08

안부를 물으며 건네는 손난로에,  
추운 날씨에도 온정이 피어난다

10

세금

고소득자가 해외주식을  
직접 투자하는 것이 유리한 이유

12

금융

전략광물의 부상, 산업에서  
자산으로 이동하는 희토류

14

부동산

구축이 '얼죽산'이 되려면 주목해야 할 용적률과 입지

16

은퇴전략

자산에서 현금 흐름으로 변화하는 은퇴설계 자산관리



18

시니어 취업

계절별로 찾아보는 공공 일자리

20

골프

바다·라군·골프...  
여행 이상의 여행지, 라구나 푸젯

22

건강

겨울철 피부 관리법  
보습과 자외선 차단이 핵심

24

기자가 읽어주는 경제 1

금융시장 흔드는 스테이블코인

28

기자가 읽어주는 경제 2

“얼굴 있으면 결제 OK”  
얼굴 인식 결제까지 등장한  
간편결제 시장 경쟁 치열

32

법률 정보

택배 분실·파손·도난 시 대처법



24



28



34



38

34

여가&조이

하루만에 만나는 지구의 심장  
아이슬란드 골든서클 & 블루라군 코스

38

인터뷰

늘 곁에서 친구같이 늙어가고파  
- 기다림을 아는 배우 박지환

42

요리

때로는 아삭하게 때로는 부드럽게  
무궁무진 무

44

영화

손을 잡아야 해 바다에 빠지지 않도록  
- 끝까지 곁에 머무는 사랑에 대한 영화 <봄밤>



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

# AI100 NEWS

## 금융 혁신 모색하는 「NH AI 아이디어 챌린지」 개최



11월 11일 농협은행 본사에서 「NH AI 아이디어 챌린지」 본선과 시상식이 개최됐다. 이번 대회는 AI 기술과 청년의 창의적 아이디어를 결합해 시시대 미래 금융 혁신을 모색하기 위해 마련됐다. AI 기반 고객 자산관리, 시니어 금융 등 다양한 분야의 실현 가능한 혁신 아이디어들이 발표된 가운데

‘내 일정이 곧 챌린지 [NH Challenger]’를 발표한 ‘후메익디스’ 팀이 대상을 수상했다. 강태영 농협은행장은 “농업이 씨앗 하나에서 시작되듯 세상의 변화도 작은 아이디어에서 출발한다”며 “청년들의 상상력과 도전정신이 농협은행의 미래 혁신을 이끄는 원동력이 될 것”이라고 말했다.

## 유럽 권역 첫 번째 점포 「런던지점」 개점

9월 5일 영국에서 농협은행 런던지점 개점식이 개최됐다. 런던지점은 농협은행의 유럽 권역 첫 번째 점포다. 2021년 런던사무소 개소 이후 2025년 7월 지점 설립 인가를 획득하며 7월 15일 영업을 개시했다.



## 아톤·뮤직카우와 MOU 체결

NH농협은행이 아톤·뮤직카우와 ‘스테이블코인-STO 융합 모델’ 검증을 위한 제3자 업무협약(MOU)을 체결했다. 이번 프로젝트를 통해 원화 스테이블코인의 수요처 창출과 K-콘텐츠의 금융상품화 등이 가능할 것으로 본다.



## NH농협은행, '농지 데이터 통합 플랫폼' 위해 한국농어촌공사와 손잡는다



NH농협은행이 한국농어촌공사와 농지 매물 데이터 상호 교환 및 농지 관련 신규 서비스 개발을 위한 '전략적 업무협약(MOU)'을 체결했다.

이번 협약으로 두 기관은 농지 매물 정보를 공유하고 상호 플랫폼을 통해 민간·공공 데이터를 통합 제공하는 한편, 귀

농·영농인의 농지 매물 접근성 향상과 안정적인 농촌 정착 지원을 위해 협력할 계획이다. 농협은행 투자상품·자산관리 부문 이영우 부행장은 "이번 업무협약은 공공기관과 금융기관이 함께 농지 매물 데이터를 공유해 농촌 현장의 디지털 혁신을 이끌어가는 첫걸음이 될 것"이라고 말했다.

## 「2025년도 WM러닝크루(Learning Crew) 자산관리 경연대회」 개최

WM사업부 NH All100자문센터가 9월 12일 「2025년도 WM러닝크루 자산관리 경연대회」를 개최했다.

본 대회는 마케팅 역량을 강화하고 종합자산관리 전문인력 양성을 통해 성과를 창출하는 것을 목적으로 하며 WM러닝크루 교육생 52명과 영본WM, 투자상품·자산관리부문 임직원 등이 참여했다. 본 행사는 '러닝크루(Learning Crew)' 이름에 맞게 이루고 싶은 목표를 적는 '나의 꿈 100m 달리기' 사전 행사를 시작으로 1부 「WM러닝크루」 골든벨, 2부 명사 특강에 이어 WM러닝크루 본선 진출자 7명의 제안서 제작 발표회까지 진행됐다. 골든벨과 제작발표회 1등 수상자에게는 표창과 함께 각각 기념품과 100만 NH포인트가 시상되었다.🎁



## 안부를 물으며 건네는 손난로에, 추운 날씨에도 온정이 피어난다

겨울이 시작되면 여기저기서 추위를 피하기 위한 준비로 부산하다.

사람들은 옷을 입고 동물들은 먹이를 비축하며 짧으면서도

길게 느껴질 계절을 맞이한다. 이번 12월호에는 곧 다가올 신년을 위해  
알아두면 좋을 경제 지식을 담았다. 추운 날씨에 건네는 따뜻한 손난로처럼  
이번 올백플랜 겨울호로 정답고 화목한 겨울을 보낼 수 있길 바라본다.

# RESERV



# E FUNDS

세금

# 고소득자가 해외주식을 직접 투자하는 것이 유리한 이유



글  
이창언 세무전문위원

Airtio 저문센터

SUMMARY

- ▶ 1. 투자 방법에 따라 차이나는 세금
- 2. 고소득일수록 직접투자가 세금 절약에 도움
- 3. 해외 주식에 투자할 경우 전문가와 상의 필요

최근 증권시장이 매우 주목받고 있다. 미국증시와 더불어 국내증시까지 호황을 누리고 있기 때문이다. 그러나 투자 방법에 따라 세금에 차이가 있는 사실을 아는 사람은 많지 않다. 이번 호에서는 주식을 투자하는 방법에 따라 세금이 어떻게 차이가 나는지 알아보려고 한다.

## 주식 투자 방법

주식을 투자하는 방법은 두 가지로 나뉜다. 투자자가 직접 주식을 구매하는 방법, 다른 하나는 기관투자자가 운영하는 펀드상품(이후에는 '펀드투자'라 칭한다)에 가입하는 방법이다. 직접 주식을 구매할 경우 국내증시와 해외증시로 나뉘지고 펀드투자도 펀드구성에 따라 국내주식형 펀드와 해외주식형 펀드로 나뉜다. 한 가지 덧붙이면 해외주식시장에 상장되어있는 ETF는 직접투자와 같이 보아야 하며, 여기서 펀드투자는 국내기관 투자자가 발행한 펀드상품이다.

## 투자방법 차이에 따른 세법상 소득

투자형태에 따라 세법상 어떤 소득에 해당하는지는 <표1>을 살펴보자. <표1> 내용에서 알 수 있듯이 국내주식에 투자할 경우 직접투자와 펀드투자에 세금을 부과하는 방법에는 차이가 없다. 이는 직접투자와 펀드투자 시 세부담에 대한 형평성에 차이가 없

도록 하였기 때문이다. 하지만 해외주식에 투자할 경우 직접투자와 펀드투자의 세금 계산에는 큰 차이가 있다.

우리나라 소득세법에서는 해외주식에 투자하여 매매차익이 발생하였을 때 이를 양도소득으로 보아 양도소득세를 부담하도록 하고 있으나, 펀드투자를 통해 발생한 소득은 배당소득으로 보아 종합소득세를 부담하도록 하고 있다.



## 고소득자가 해외주식을 '직접투자' 해야 하는 이유

만약 고액의 근로소득이나 사업소득이 있는 고소득자라면 가급적 해외주식을 투자할 때 직접투자하는 것이 유리하다. 만약 고소득자가 해외주식을 투자할 때 펀드상품에 가입하게 되면 해당 펀드에서 발생하는 소득은 전부 배당소득으로 구분되며, 다른 금융소득과 합산되어 2천만 원을 초과할 경우 매우 높은 세율로 과세된다. 하지만 펀드투자가 아닌 직접투자를 할 경우에는 해외주식에서 발생한 매매차익은 양도소득으로 구분되어 종합소득세가 아닌 양도소득으로 분류하여 과세하기 때문에 22%(지방소득세 포함)의 단일 세율로만 과세되므로 상대적으로 세금을 적게 부담할 수 있다.

만약 종합소득 과세표준 3억 원(다른 금융소득 2천만 원 포함)인 고소득자가 해외증시에 투자하여 1억 원의 수익을 얻었다고 가정하였을 때, 직접투자와 펀드투자에 따라 부담하는 세금이 얼마나 차이가 나는지 살펴보면 <표2>와 같다.

<표2>에서도 알 수 있듯이 해외증시에 투자하여 같은 수익을 얻었음에도 불구하고 투자 방법 차이로 인해 세금 계산이 달라지는 것을 볼 수 있다. 즉 종합소득 고소득자의 경우 펀드투자보다는 직접투자하는 것이 세금을 절약할 수 있다. 또한 해외주식을 펀드형태로 투자할 경우 건




강보험료도 부담하게 된다. 양도소득의 경우 일시적 이득으로 보아 종합소득과 분리하여 과세하기에 건강보험료 대상에서도 제외되지만, 배당소득으로 분류되면 종합소득에 포함되므로 건강보험료도 피할 수 없다. 이에 해외주식 투자를 고려할 경우 위 내용을 참고하여 투자 전 반드시 전문가와 상의할 것을 추천한다. 

표1 투자 형태와 소득 구분

구분		직접투자	펀드투자
국내주식	매매차익	과세제외	과세제외
	배당	배당소득	배당소득
해외주식	매매차익	양도소득	배당소득
	배당	배당소득	배당소득

표2 해외주식 투자 방법에 따른 세금 차이

구분	펀드투자(종합소득세)	직접투자(양도소득세)
투자수익	1억 원	1억 원
소득구분	배당소득	양도소득
적용세율	44% <sup>주)</sup>	22%
부담세금	44백만 원	22백만 원
건강보험료	부담(8백만 원)	부담없음

주) 종합소득 과표가 이미 3억 원이므로 44%(지방소득세 포함) 세율 적용

금융

# 전략광물의 부상, 산업에서 자산으로 이동하는 희토류

Am100 전문센터

SUMMARY

유영미 금융전문위원



## ▶ 산업과 자산시장에서 동시에 주목받는 희토류의 전략적 가치

1. 중국의 희토류 수출 통제
2. 희토류의 의미와 가치
3. 희토류를 활용한 포트폴리오 전략

2025년 10월 9일, 중국 상무부는 희토류 수출 통제를 강화하는 결정을 발표했다. 표면상으로는 희토류 산업관리 강화를 명분으로 내세웠지만, 그 속에 '전략광물'을 무기화한 경제 안보 전략이 숨어 있다. 세계 희토류 정제의 90% 이상을 차지하는 중국의 결정은 즉시 글로벌 산업과 자본시장에 파장을 일으켰다.

AI 산업의 핵심 기반인 희토류 공급이 흔들리자, 시장의 긴장은 순식간에 투자심리로 변했다. 희토류 관련 기업과 펀드로 자금이 몰렸고 관련 주가가 일제히 상승했다. 자원의 흐름이 산업의 맥박을 바꾸고, 산업의 변화가 다시 자산의 방향을 결정짓는 순간이었

다. 이제 희토류는 더 이상 '보이지 않는 광물'이 아니다.

### 희토류의 정의와 활용처

'희토류(Rare Earth Elements)'는 이름처럼 희귀하고 얻기 어려운 17종의 금속원소를 말한다. 그중에서도 네오디뮴(Neodymium), 디스프로슘(Dysprosium), 프라세오디뮴(Praseodymium) 등이 대표적이다. 이 원소들은 전기차 모터, 풍력발전 터빈, 스마트폰 스피커, 반도체 노광장비 등 현대 산업의 핵심 부품에 쓰인다. 특히 네오디뮴 자석(NdFeB)은 전기차 구동 모터의 심장부에, 디스프로슘은 고온에서도 자성을 유지해 군사 장비나 로켓 제어 시스템에 사용된다.

즉, 희토류는 첨단 산업의 '보이지 않는 에너지'이자, 국가 기술력의 근간이다.



### 중국이 희토류를 독점한 이유

희토류는 세계 각지에 매장되어 있지만, 정제와 가공은 거의 중국이 독점하고 있는데 그 이유는 두 가지다. 첫째, 희토류 정제 과정에는 다량의 폐수와 방사성 부산물이 발생해 환경오염 부담이 크다. 선진국들이 규제를 강화하는 동안, 중국은 오히려 정제기술과 인프라를 집중 육성했다.

둘째, 중국은 1990년대부터 희토류를 국가 전략산업으로 지정하고 보조금과 기술 통제를 병행하며 산업을 체계적으로 키워왔으며 2000년대 이후 미국·일본이 광산 개발을 중단한 틈을 타 세계 공급망을 사실상 장악했다.

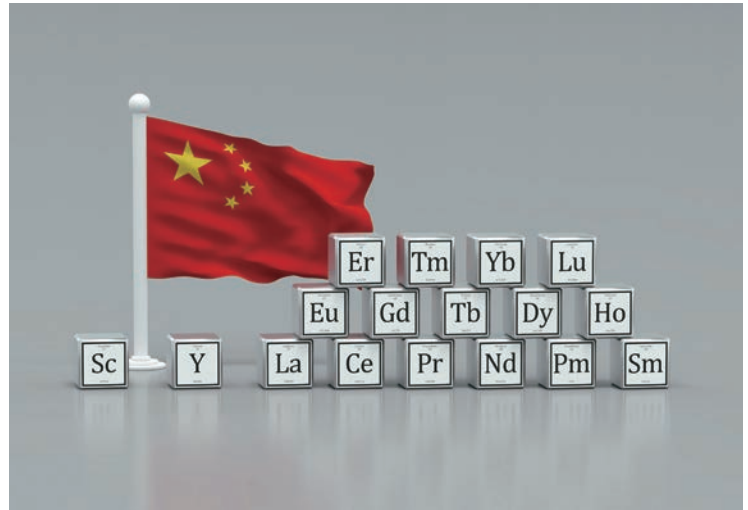
오늘날 중국이 희토류를 '수출 규제 카드'로 꺼낼 수 있는 이유가 여기에 있다. 이제 희토류는 단순한 자원이 아니라, 지정학적 협상력의 수단이 되었다.

### 희토류 투자 전략

희토류는 경기 변동과 무관하게 수요가 꾸준한 산업 필수 소재형 자산이다.

공급망 불안이 가격을 좌우하는 구조적 특징을 지니며, 이는 원유나 금처럼 정치·지정학적 리스크에 연동되는 실물형 자산으로 작동한다.

다만, 투자 관점에서 접근할 때는 '무조건 편입'하기보다 분산투자자와 산업 변화에 대응하는 전략적 비중을 조정하는 것이 바람직하다.



국내외 자산운용사들은 이미 전략광물·친환경 인프라·신소재 펀드를 통해 희토류 관련 기업이나 산업 가치사슬에 간접 투자하고 있다. 희토류 시장은 정책 변수에 민감해 변동성이 크기 때문에, 정기 리밸런싱과 위험관리가 필수이며, 특히 재활용 기술과 친환경 정제 역량을 보유한 기업에 분산투자하는 것이 리스크 완화 측면에서 유효하다. 장기적으로는 탄소중립, AI 반도체, 에너지 전환 등 구조적 변화가 희토류 수요를 지속적으로 끌어올릴 것이므로 희토류 투자는 단순히 원자재 가격 상승을 노리는 것이 아니라, 미래 산업의 방향성과 기술 경쟁력에 동참하는 전략적 선택으로 이해할 수 있다. 즉, 희토류는 '답아야 하는 자산'이라기보다 '이해하고 대비해야 할 자산'에 가깝다.

희토류는 보이지 않지만, 미래 산업의 혈관이자 글로벌 시장의 숨은 축이며, 공급망 리스크가 커질수록 그 존재 가치는 더욱 부각된다. '전략광물 시대', 리스크 속에서 기회를 읽는 시선이 곧 자산관리의 힘이 될 것이다.🌐

표 희토류 시장 현황 및 주요 특징

구분	내용
시장 규모	2025년 64억 달러 → 2035년 117억 달러 전망(연평균 6.2% 성장)
공급 집중도	세계 정제의 90% 이상이 중국, 한국 수입의 50% 이상 중국 의존
주요 활용 산업	전기차, 풍력, 반도체, 방산 등 첨단 산업 핵심 소재

출처: IEA, Research Nester, 한국지질자원연구원, 산업통상자원부

# 구축이 ‘얼죽신’이 되려면 주목해야 할 용적률과 입지



글  
김윤 부동산전문위원

Am100 전문센터

## SUMMARY

- ▶ 1. 노후화된 아파트 매입 시 제일 중요한 것은 ‘사업성’
- 2. 사업성의 판단 기준은 ‘용적률’과 ‘입지’
- 3. 구축 매입에는 면밀한 분석과 신중한 결정 필요



부동산 시장에서 ‘얼죽신’이라는 신조어가 트렌드로 자리잡았다. 얼죽신은 ‘얼어 죽어도 신축’이라는 의미로, 그만큼 신축 선호 현상이 뚜렷하다는 뜻이다. 실제로 전국 공동주택 5채 중 1채는 ‘준공 후 30년이 넘은’ 노후 주택일 정도로, 신축의 희소성이 높아졌다. 이에 따라 한정된 신축에 대한 수요가 집중되면서, 신축은 구축 대비 훨씬 높은 가격상승률을 보인다.

신축 가격이 급등하자 ‘좋은 구축’으로 눈을 돌리는 움직임이 나타나고 있다. 아직 상대적으로 저렴하면서 재건축·리모델링을 통해 신축으로 거듭날 수 있는 잠재력 높은 구축이 새로운 투자 대안으

로 떠오른 것이다. 그렇다면 어떤 구축이 미래의 신축으로 재탄생할 가능성이 높을까? 신축이 될 수 있는 좋은 구축을 선별하는 방법에 대해 알아보자.

### 좋은 구축은 ‘사업성’이 높다

신축은 최신식 설비, 세대 수 대비 넉넉한 주차 공간, 고급 커뮤니티 시설 등 우수한 인프라로 주거의 쾌적성이 높다. 요즘은 쾌적한 주거환경에 대한 선호가 더욱 높아졌고 각종 규제와 공사비 상승 등으로 신축 공급이 어려워지면서 신축 프리미엄이 커졌다.

구축의 경우 프리미엄을 형성하는 신축이 되기 위해 재건축, 재개발, 리모델링 등 정비사업을 거쳐야 하는데 정비사업 진행을 위해선 ‘사업성’이 필요하다. 정비사업 전체의 사업성 판단은 어려운 일이지만, 소유주

관점에서는 누구나 판단할 수 있다. 소유주 관점의 사업성은 '분담금'을 가지고 판단할 수 있다. 분담금이란 조합원이 사업계획에 따라 분양받기 위해 부담하는 금액이며 <표>와 같이 산정한다. 정비사업의 수입(총 분양금)이 높아져 '종후자산평가\*총액'이 클수록, 그리고 비용(총 사업비용)이 적을수록 분담금이 낮아지므로, 조합원 개인에게는 사업성이 높은 것이다.

### 분담금을 결정하는 두 가지 핵심, 용적률과 입지

분담금에 영향을 미치는 요인은 다양하지만, 구축의 '용적률' 증가폭과 '입지'에 따른 자산의 미래가치가 가장 중요하다.

'용적률'이란 하나의 대지 위 건물의 총면적을 대지면적으로 나눈 값이다. 토지에 적용되는 규제에 따라 해당 토지의 '허용 용적률'이 달라서 구축의 용적률과 허용 용적률의 차이가 크다면 재건축을 통해 일반 분양 세대 수를 늘릴 수 있고, 결론적으로 총 분양금이 높아진다. 일반분양금은 '종후자산평가총액'의 구성항목으로 비례율과 조합원 권리가액을 높여 궁극적으로 분담금을 낮추는 역할을 한다.

다만, 한국건설산업연구원에 따르면 1990년 공동주택 용적률이 400%로 상향되었으나 이후 한도 상향이 되지 않았다. 1990년대에 지어진 아파트들은 허용 용적률과 차이가 작아,

표 분담금 산출방식

1단계	분담금 = 조합원분양가 <sup>주1)</sup> - 권리가액
2단계	권리가액 = 종전자산평가액 <sup>주2)</sup> x 비례율 <sup>주3)</sup>
3단계	비례율 = $\frac{(\text{종후자산평가총액}^{\text{주4)}} - \text{총사업 비용}^{\text{주5}})}{\text{종전자산평가총액}^{\text{주6}}}$

주1) 조합원이 선택한 신축 타입의 조합원 분양가격 주2) 조합원이 소유한 구축세대의 평가액  
 주3) 정비사업별 상이 주4) 정비구역 내 총 분양금(조합원+일반분양+공공임대 등)  
 주5) 건축비, 이자비, 운영비 등 주6) 사업구역 내 구축세대 평가 총액

재건축하더라도 일반 분양 세대를 늘리기 어렵다. 구축의 용적률이 높은 경우는 분담금을 낮추기 어렵기 때문에 유사한 분담금을 지급하더라도 비교적 절차가 간소한 리모델링으로 우회한다.

'입지'란 부동산이 위치한 장소나 조건으로, 흔히 주택의 입지는 지하철역과 같은 교통시설과의 접근성, 학교 및 직장과의 거리, 조망 등으로 결정된다. 입지의 가치를 표현한 것이 주변의 주택 가격이고 따라서, 주변 신축의 역과의 거리, 세대 수, 노후도, 브랜드 등의 차이를 비교해서 해당 구축이 신축이 되었을 때의 가격을 유추할 수 있다.

신축을 꿈꾸는 구축을 매입할 때는 주변 유사 신축 아파트의 가격에서 추후 납부할 분담금을 제외한 금액과 현재 투입할 구축 가격을 비교하여 매입 금액을 결정하여야 한다. 이런 관점에서 접근하지 않는다면 투입한 원가(구축 구매 비용 + 분담금) 대비 큰 수익을 얻기 어려우며, '사업성'이 낮아 주민들의 재건축 등 정비사업 동의를 얻을 수 없는 주택을 매입하게 된다.

정비사업을 염두하고 구축을 매입할 경우, 매입할 때부터 사업성을 따져보아야 한다. 개인은 분담금을 기준으로 사업성을 판단할 수 있는데, 분담금에 영향을 주는 공사비, 각종 정책 외에 부동산 자체로 판단할 수 있는 기준은 '용적률과 입지'이다. 정비사업 관련 각종 정책과 공사비 증액이 거듭될수록 입지에 따라 정비사업이 가능한 단지와 그렇지 않은 단지가 구분될 것이며, 용적률이 이미 높은 주택은 정비사업을 진행하게 될 경우 분담금이 보다 높아질 전망이다.

'얼죽신'이 되기 위해 인고의 시간과 더 많은 분담금이 필요한 요즘, 투자자의 생애주기별 현금 흐름을 고려하고 면밀한 분석이 선행되는 신중한 투자가 필요하다. 🎯

\* 종후자산평가: 「도시 및 주거환경정비법(약칭: 도시정비법)」 제74조에 따라 '분양대상자별 분양 예정인 대지 또는 건축물의 추산액'을 산정하기 위한 감정평가

# 자산에서 현금 흐름으로 변화하는 은퇴설계 자산관리



글 김훈식 은퇴설계전문위원

Amitoo 저문센터

## SUMMARY

- ▶ 1. 은퇴 후 자산 관리의 원칙
- 2. 100-나이 전략을 이용한 자산 관리
- 3. 자산을 현금으로 전환하기 위한 인출 전략

은퇴설계 자산관리는 자산을 보유하는 것이 아닌 나에게 맞는 현금 흐름을 만들어 가는 과정이다. 연령에 맞는 자산관리 전략을 가지고 은퇴 이후 행복한 생활을 영위하기 위해서 개인 상황에 맞는 인출 전략과 자산의 변화를 점검하고 조정하면서 40년 이상의 긴 은퇴 기간을 성공적으로 관리해야 한다.

### 은퇴설계 자산관리의 기본원칙

은퇴설계 자산관리의 기본원칙은 한마디로 정의하면 ‘안정적인 생활자금 확보’에 있다. 세미나를 다니다 보면 다양한 부류의 사람들을 만나게 되는데 필자가 생각하기에 가장 부러운 이는 은퇴 후 연금으로 매월 500만 원 이상을 받는 사람들이다. 간혹 이들이 일시금으로 찾아서 사업을 하는 것이 더 좋을 것 같다는 질

문을 하는데 이에 대한 대답은 ‘아니요’다. 창업 후 5년 내 폐업 확률 70%, 모 지역 자영업자 10명 중 7명이 월 소득 100만 원 미만이라고 한다. 또한, 2025년 부부 기준 은퇴 후 최소 생활비는 월 240만 원, 적정 생활비는 월 336만 원으로 은퇴 생활비 계산 시 참고하도록 하자.

### 연령대별 자산관리 전략

일반적으로 많이 활용하는 자산관리 전략은 100-나이 법칙이며, [100-

표1 연령대별 자산배분 전략

연령대	생애주기	주요 목표	100-나이 법칙		120-나이 법칙	
			안전자산	투자자산	안전자산	투자자산
20~30대	사회초년기	자산축적	20~30%	70~80%	17~25%	75~83%
30~50대	사회활동기	자산증식	30~50%	50~70%	25~42%	58~75%
50~60대	은퇴준비기	은퇴 자금 마련	50~60%	40~50%	42~50%	50~58%
60대 이상	은퇴생활기	현금 흐름 관리	60% 이상	40% 미만	50% 이상	50% 미만

현재 나이(안전자산의 비중)=투자자산의 비중]으로 계산할 수 있다. 하지만 평균수명이 100세가 아닌 120세를 맞이하면서 120-나이 법칙으로 변형되어 사용되기도 한다. 다만 이는 기준에 불과하므로 개인의 위험성향, 기대수명, 목표 수익률 등에 맞게 적용해야 한다. 자산의 축적에서부터 은퇴 후 현금 흐름까지 긴 시간이 소요되므로 일관된 원칙을 가지고 개인의 재무적 상황, 시장변화, 생애의 변화에 맞게 조정하고 조율하는 균형적이고 체계적인 관리가 필요하다.

### 다양한 은퇴자산 인출 전략

은퇴 후 축적된 자산을 계획한 현금 흐름으로 전환하는 것이 중요한데 이를 위해서는 아래와 같은 단계별 접근방법과 인출 전략이 필요하다.

**단계별 접근방법**

**1단계 \_ 생활비 산정(필요자금)**

- 매월 필요한 은퇴 생활비를 정하고 기대 수명까지 필요자금을 계산

**2단계 \_ 자산 축적 현황 파악(준비자금)**

- 은퇴 시점까지 보유한 모든 자산을 파악

**3단계 \_ 은퇴 자산의 적정성 여부 검토(준비자금-필요자금)**

- 축적된 자산(준비자금)에서 총 은퇴생활비(필요자금)를 빼서 적정성 여부를 검토 (+)적정, (-)부족

**인출 전략**

미국 등 선진국에서 가장 널리 알려진 전략은 1994년 윌리엄 벤젠이 제안한 **'4% 법칙'**이다. 은퇴 첫해에 자산의 4%를 인출

하고, 다음 해부터는 직전 연도 인출액과 물가상승률을 감안하여 반영해 인출액을 조정하면 노후자금을 약 30년 이상 유지할 수 있다고 한다.

예를 들어, 은퇴 전 축적자산이 10억이라면 은퇴 후 1년 4,000만 원, 2년 차 4,000만 원 + 물가상승률(2.5%) 등으로 반영하면 된다.

**'버킷 전략'**은 은퇴 자산을 시기별로 나누어 관리하는 방식으로 크리스틴 벤즈가 제안한 세 가지 버킷 전략이 대표적이다.

#### 1차 버킷(단기, 1~3년)

- 현금성 자산으로 3년치 생활비 보유

#### 2차 버킷(중기, 3~10년)

- 채권과 중위험 자산으로 운용 향후 3~10년의 생활비 보유

#### 3차 버킷(장기, 10년 이상)

- 주식형 펀드 등 적극적 투자로 인플레이션 극복

버킷 전략은 저금리, 저성장 시대에 긍정적으로 평가받고, 단기에 필요자금의 안정적 수급과 장기 자산에 충분한 투자 기간을 제공하여 인플레이션을 효과적으로 극복할 수 있는 장점이 있다.

이외에도 다양한 인출 전략이 있지만 필자가 생각하는 현존 최고의 전략은 매월 연금 500만 원 이상이다.🔗

표2 인출 전략 비교

	4% 규칙	Three Bucket 전략
<b>버킷 개수 및 목적</b>	현금: 생활비 인출(1년) 총수익: 자산 운용	단기: 생활비 인출(1~3년 해당) 중기: 중기(3~10년 해당) 자산 운용 장기: 장기(10년 초기) 자산 운용
<b>각 버킷의 규모와 자산</b>	현금: 4%+a, 현금 및 단기 채권 총수익: 잔여 자산, 주식 및 채권	단기: 8%, 현금 & 단기 채권 중기: 32%, 중/장기 채권, 밸런스드 펀드 등 장기: 60%, 주식(성장형), 하이일드 채권 등
<b>자산배분</b>	주식(60%), 채권(40%)	각 버킷의 자산배분은 초기 투자 비중으로 고정
<b>버킷 간 리밸런싱</b>	매년 물가상승률 반영 조정된 금액 [(초기금액 × 4%) × (1+물가상승률)] 현금 버킷으로 이전	초기에 설정된 조건에 해당할 경우 리밸런싱 Automatic refill, Income Approach, Rebalancing Approach, Market-based Approach 등

자료: A comparative Study of Retirement-Income Bucket Strategies, Morningstar 2023, How Does the Bucket strategy Work in Practice? Morningstar 2019, NH투자증권 100세시대연구소

# 계절별로 찾아보는 공공 일자리

은퇴는 일의 끝이 아니라 또 다른 시작이다. 많은 시니어가 새로운 일을 통해 몸을 움직이고 사람을 만나며 삶의 활력을 되찾고 있다. 이에 이번 글에서는 서울 지역 공공 일자리를 중심으로, 어르신이 활동할 수 있는 계절별 일자리를 소개한다.

글 이소영 서울노인복지센터 사회복지사



## 여름

여름에는 무더위로 야외 근로가 줄어들고, 대신 실내 일자리가 많아진다. 특히 방학을 맞은 아이들을 위한 돌봄 수요가 늘어나는데 아이 돌보미, 키즈 카페 업무 지원, 초등 돌봄 센터 보조 등이 대표적이다.

또한, 생활지원사처럼 어르신들의 생활을 살피는 자리도 확대된다. 여름철 일자리는 아이들과 함께하거나 생활 분야를 지원하는 사람들에게 적합하기에 세심한 책임감이 요구된다.

### 서울형 키즈 카페

**사 업 명** 동행 일자리  
**자격 사항** 만 18세 이상, 놀이 관련 자격증 우대  
**근무시간** 주 5일(일 6시간)  
**주요 내용** 안전관리 및 이용 지도

### 송파구청

**사 업 명** 아이돌보미  
**자격 사항** 연령 제한 없음  
**근무시간** 주 5일(일 8시간)  
**주요 내용** 등·하원, 돌봄 전반

### 지역 노인복지관·재가센터

**사 업 명** 노인 맞춤 돌봄 서비스 생활지원사  
**자격 사항** 연령 제한 없음, 사회복지, 요양보호사 우대  
**근무시간** 주 5일(일 5시간)  
**주요 내용** 안전 확인, 가사·말벗 지원

## 봄

봄은 새출발을 알리는 계절이다. 따뜻한 날씨로 거리에는 사람들이 모이고 다양한 행사가 열리면서 환경 관리의 필요성이 커진다. 따라서 이 시기에는 거리 청소, 차 없는 거리 관리, 불법 광고물 정비와 같은 일자리가 대표적이다.

### 지역구청

**사 업 명** 서울 365 청결 기동대  
**자격 사항** 만 18세 이상, 서울 거주 1년 이상  
**근무시간** 구마다 상이  
**주요 내용** 거리 청소, 무단 투기 감시·계도 등

### 중구청

**사 업 명** 명동 차 없는 거리 현장 관리  
**자격 사항** 만 18세 이상  
**근무시간** 주 5일(일 5시간)  
**주요 내용** 거리 순찰, 차량 진입 계도

### 지역구청

**사 업 명** 불법 광고물 단속 및 정비 기간제 근로자  
**자격 사항** 만 18세 이상, 도보 활동 가능  
**근무시간** 주 5일(일 8시간)  
**주요 내용** 불법 광고물 수거·정비

## 가을 *ellell*

가을은 한 해를 정리하며 동시에 겨울을 준비하는 시기다. 산불 예방 활동은 건조한 겨울철을 대비하는 데 필요하고, 각 지방자치단체에서는 지역의 인구, 가구, 주택의 규모 등을 파악하는 조사를 모집한다. 가을철 일자리는 체력 활동과 조사 활동이 함께 열리는 시기로, 건강과 소득을 동시에 얻을 수 있다.

### 국립공원사무소

**사 업 명** 국립공원지킴이  
**자격 사항** 만 18세 이상, 지역 주민 우대  
**근무시간** 주 5일(일 8시간)  
**주요 내용** 공원 탐방 및 안전 관리

### 유림관리소

**사 업 명** 가을철 산불전문예방 진화대  
**자격 사항** 만 18세 이상  
**근무시간** 주 5일(일 8시간)  
**주요 내용** 산불예방 계도·홍보, 위험 요인 제거

### 지역구청

**사 업 명** 인구주택총조사 조사요원  
**자격 사항** 만 18세 이상, 스마트기기 활용 가능  
**근무시간** 계약기간 21일  
**주요 내용** 조사구 관리, 현지 확인

### NEW JOB

#### 일자리 정보 확인 TIP

#### 각 시·군·구청 홈페이지

공공근로·기간제 채용 공고 확인

**고용24** ([www.work24.go.kr](http://www.work24.go.kr))

정부지원 일자리 검색 / 문의 1350

**노인일자리여기** ([www.seniorro.or.kr](http://www.seniorro.or.kr))

노인 일자리 및 사회활동 지원사업 모집 공고 확인,  
문의 1577-1923

## 겨울

겨울은 한 해를 마무리하며 차년도 일자리 모집과 지역 정비 활동이 이어지는 계절이다. 노인 일자리 사업은 취약계층의 경제적 지원 및 공익 증진 활동을 지원하고, 이중 구청의 거리 가게 정비사업과 전통시장 매니저 사업은 지역 상권을 활성화한다. 겨울철 일자리는 단기 근로를 넘어, 연중 지속 가능한 일자리로 확장되며 지역과 공동체의 활력을 지켜내는 의미 있는 활동으로 자리매김하고 있다.

### 노인 일자리 수행기관

**사 업 명** 노인 일자리 및 사회활동 지원사업

#### 공공형

**자격 사항** 65세 이상, 기초연금수급자  
**근무시간** 월 30시간  
**주요 내용** 노인의 취약계층 지원 및 지역사회 공익 증진 활동  
(예시) 노노케어, 취약계층 지원 등

#### 사회서비스형

**자격 사항** 65세 이상(일부 60세 이상)  
**근무시간** 월 60시간  
**주요 내용** 노인들의 숙련된 기술, 전문성 및 경험 등을 활용하는 사업  
(예시) 가정 서비스 지원 및 취약계층 서비스

### 세대문구청

**사 업 명** 거리 가게 정비사업  
**자격 사항** 만 18세 이상, 도보 활동 요함  
**근무시간** 주 5일(일 8시간)  
**주요 내용** 거리가게(노점) 단속 및 노상 적치물 정비

### 지역구청

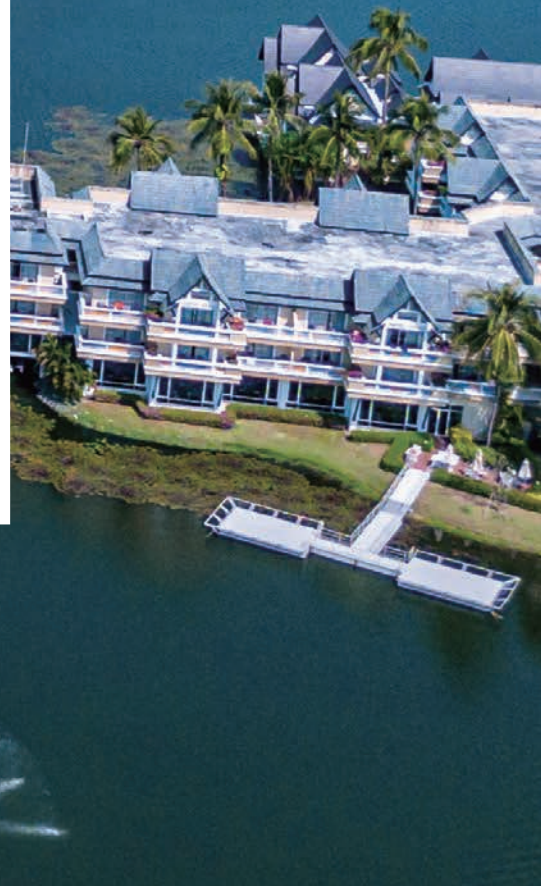
**사 업 명** 서울 매력 일자리 전통시장 매니저 사업  
**자격 사항** 만 40세 이상 ~ 만 65세 미만 서울 시민  
**근무시간** 주 5일(일 8시간)  
**주요 내용** 전통시장 활성화 사업 추진 및 상인회 지원 업무 등

물론 사업 특성에 따라 근무시간이나 급여는 상이하므로, 반드시 해당 기관의 공고와 자격 요건을 꼼꼼히 확인하기 바란다. 계절이 바뀔 때마다 시니어들의 소중한 경험이 지역사회 곳곳에서 빛나기를 기대한다. 🌟

## 바다·라군·골프... 여행 이상의 여행지, 라구나 푸껫

바쁜 일상과 얽힌 업무 속에서 벗어나고 싶을 때,  
여행은 가장 확실한 해답이 된다. 라구나 푸껫은  
바다와 라군, 그리고 골프가 어우러진 아시아 최고의  
복합 리조트 단지다. 숙소와 액티비티, 골프까지  
원스톱으로 즐길 수 있는 이곳은 신혼여행객부터  
가족 여행객까지 모두를 만족시킨다.

출처 매경골프 글 유희경 사진 라구나 푸껫



푸켓에서도 아시아 최고의 통합 리조트로 조성된 라구나 푸켓은 어느 누구와 어떤 목적과 기대를 갖고 떠나든 만족할 만한 여행지다. 푸켓 국제공항에서 25분 거리로 가깝고, 아름다운 바다와 호수, 럭셔리한 풀빌라와 스파, 미식, 골프와 각종 액티비티가 한곳에 집결돼 있어 신혼여행은 물론 가족여행으로도 손색이 없다.

라군을 둘러싼 단지 내에는 앙사나(Angsana), 반얀트리(Banyan Tree), 카시아(Cassia), 두짓 타니(Dusit Thani), 홈 스위트(Home Suites), 사이(SAii) 등 고급 풀빌라부터 바다 전망의 아파트, 현대적인 타운홈까지 6개의 호텔&리조트가 있어 머무는 기간과 원하는 스타일에 따라 숙소를 선택할 수 있다. 호텔들이 서로 연계돼 있어 무료셔틀버스나 보트를 통해 이동이 가능하고, 다른 호텔에서 시설 이용과 식사도 가능해 선택의 폭이 넓다는 것도 장점이다.

### 자연 친화적인 힐링 리조트, 앙사나 라구나 푸켓

숙소로 선택한 곳은 앙사나 라구나 푸켓. 리조트 앞에 바다가 위치해 있어 탁 트인 바다를 바라보는 것만으로도 업무로 인해 갑갑했던 숨통이 트였다. 해 질 무렵 프라이빗 비치에서 해피아워 칵테일 한 잔과 함께 즐기는 노을은 정말 잊지 못할 순간을 선사한다. 리조트 곳곳에 연꽃과 연꽃이 가득하고, 조경 하나하나에 정성이 느껴져 산책만으로도 힐링이 되었다. 또한 앙사나 수영장은 300m로 푸켓 리조트 중에서도 가장 큰 것으로 유명하다. 1층 객실 바로 앞에서부터 연결된 수영장이 리조트 전체를 둘러싸고 있는 모습이다. 자연적인 색감이 돋보이는 인테리어는 마음을 편하게 하고, 객실마다 보유하고 있는 테라스에서는 평화로운 라군 전망을 바라볼 수 있다. 앙사나에서는 아무 것도 하지 않아도 힐링이 되지만 즐길거리도 가득해 시간을 알차게 보내기 좋다. 수영 외에도 요가, 무에타이, 라군에서 즐기는 카약이나 패들 등 액티비티 프로그램뿐 아니라 암팡 등 태국 대표 요리를 직접 만들어보는 쿡킹 클래스도 운영 중이다. 좀 더 활기찬 분위기를 즐기고 싶다면 앙사나 리조트 옆에 위치한 라바 비치 클럽(Rava Beach Club)을 방문해도 좋다. 올해 그랜드 오픈한 라바 비치 클럽은 방타오 베이 180m에 달하는 해안선을 따라 자리한 고급스



러운 해변 클럽이자 레스토랑으로 아름다운 바다 풍경과 신나는 음악이 어우러져 활기찬 에너지를 느낄 수 있다.

### 라군을 따라 형성된 명문 골프 코스

라구나 푸켓에서 골퍼들의 즐거움 중 하나는 단연 골프다. 내가 처음 라구나 골프 푸켓을 알게 된 건 2021년 아시안투어 대회였던 라구나 푸켓 챔피언십을 통해서였다. 당시 10대 돌풍을 일으키며 주목받았던 김주형 선수가 출전해 화제가 됐는데, 그 무대가 바로 이곳이었다.

파71(6770야드) 18홀 코스는 라군을 따라 형성돼 있어 정확한 샷이 요구된다. 특히 워터해저드와 벙커가 전략적으로 배치돼 있어 매 샷 긴장감을 주었고, 변별력 있는 레이아웃 덕분에 도전과 성취의 재미를 동시에 느낄 수 있었다. 특히 몇몇 홀은 플레이어들에게 강렬한 인상을 남긴다. 파4 3번 홀은 비교적 짧지만 티샷에서 과감하게 그린을 노릴지, 안전하게 끊어 갈지를 두고 고민하게 만드는 홀이다. 파3 16번 홀은 길이는 짧지만 워터해저드와 벙커가 심리적 압박을 주는 까다로운 구간으로, 정확한 클럽 선택이 성패를 가른다.

라구나 골프 푸켓은 이러한 코스 퀄리티를 바탕으로 국제적인 명성을 쌓아왔다. ‘월드 골프 어워드(World Golf Awards)’에서 2015년, 2016년, 2019년 ‘태국 최고의 골프 코스(Thailand’s Best Golf Course)’로 선정되며 세계적인 골프 여행지로 인정받았다. 또한, 동남아에서 유일하게 PGA 골프 아카데미가 운영되고 있으며 드라이빙 레인지 등 연습 시설도 잘 갖춰져 있어 초보자부터 프로까지 모두 만족할 수 있는 환경을 제공한다. 🏌️



## 겨울철 피부 관리법

# 보습과 자외선 차단이 핵심

우리 몸에서 계절의 변화를 가장 먼저 느끼는 곳은 피부다. 찬 바람이 불기 시작하면 입술과 손이 트고, 피부에선 하얀 각질이 떨어진다. 계절이 바뀌면 피부를 관리하는 방법도 바뀌어야 한다. 겨울에도 건강한 피부를 유지할 수 있는 비법을 전문가에게 들어본다.

글 백진옥 가천대 길병원 피부과 교수

### 겨울철에 흔히 겪는 피부 문제는 무엇인가요?

피부건조증입니다. 피부건조증은 피부의 수분이 줄어들어 피부가 하얗게 일어나거나 울긋불긋해지며 가려움증이 생기고, 심한 경우 갈라지는 피부의 상태를 말합니다. 피부건조증이 심해지면 건성 습진, 아토피피부염 등의 피부질환으로 이어질 수 있습니다. 절대 가볍게 볼 일이 아닙니다. 문제는 나이가 들수록 피부건조증에 취약해진다는 사실입니다. 피부건조증의 원인은 겨울철의 차고 건조한 공기입니다. 추위를 피하고자 사용하는 난방기도 피부건조증을 유발하는 원인 중 하나입니다. 난방기가 공기를 더욱 건조하게 만들어 상대적으로 수분 함유도가 높은 피부에서 습도가 낮은 주변 환경으로 수분이 손실되기 때문입니다. 수분 부족은 곧 피부장벽(피부의 가장 바깥쪽에 있는 각질층으로 피부 최초의 방어막이라고 할 수 있다) 약화로 이어집니다. 피부장벽이 약화돼 각질이 잘 일어나고 가려움증이 생기는 상태가 되는 것입니다.

### 피부건조증은 어떻게 예방할 수 있나요?

피부의 수분을 관리해 피부장벽을 튼튼하게 유지하는 것이 중요합니다. 가장 기본이 되는 것은 보습제 사용입니다. 국내의 한 연구에 따르면 50세 이상 연령대에서 얼굴 외에 몸의 다른 부위에까지 보습제를 사용하는 경우는 고작 4 퍼센트밖에 되지 않는다고 합니다. 이처럼 보습제의 중요성을 잘 모르는 사람들이 많지만, 보습제만 잘 사용해도 피부건조증을 예방할 수 있습니다.

그럼 어떤 보습제를 쓰는 게 좋을까요? 여름에 쓰던 산뜻한 질감의 로션보다는 보습 효과가 더 큰 오일·크림 제형의 제품을 여러 겹 덧발라주는 게 좋습니다. 피부 상태를 보고 너무 건조하다 싶으면 하루에도 수시로 발라줘야 합니다. 그리고 샤워나 목욕을 하고 나서 5분 이내에 보습제를 사용하길 권합니다.

건조한 겨울엔 씻지 않은 날에도 꾸준히 보습제를 사용해야 합니다.



## 보습 외에도 신경 써야 할 게 또 있을까요?

피부가 건조해지면 흔히 하는 실수가 있습니다. 각질이 많이 생긴다고 뜨거운 물에 자주 목욕을 하고 때를 세게 미는 행위입니다. 이러한 행동도 피부장벽을 망가뜨릴 수 있습니다. 목욕은 너무 뜨겁지 않은 물에서 해야 합니다.

무엇보다도 약산성 비누를 사용하는 게 좋습니다. 우리 피부는 약산성으로 pH(산성도) 4.5~5.5 정도입니다. 그러나 보통 사용하는 pH 9~11인 알칼리성의 고체 비누를 쓰면 각질층의 pH 농도도 덩달아 높아지며 피부장벽이 손상됩니다. 결국 피부건조증을 심화시키는 악순환이 반복됩니다. 만약 각질제거제를 사용하고 싶다면 주 1~2회 정도를 권합니다. 과도한 실내 난방이나 전기담요 등의 온열기 사용도 피하는 것이 좋습니다. 하지만 어쩔 수 없이 사용해야 한다면 가슴기를 갖춰 생활환경이 건조해지지 않도록 신경 써야 합니다.



## 겨울에도 자외선차단제를 꼭 발라야 할까요?

자외선은 피부 속 멜라닌색소를 증가시켜 기미, 주근깨 등의 색소질환을 만들고, 피부노화를 촉진하며, 심할 경우 피부암도 유발합니다. 이 외에도 자외선에 많이 손상된 피부일수록 피부장벽 기능의 회복 능력이 저하됩니다. 피부 건강을 유지하기 위해 자외선 차단에 신경 써야 하는 이유입니다. 하지만 겨울은 여름보다 자외선이 세지 않다고 생각해 방심하는 경우가 많은데, 이는 오해입니다.

자외선은 파장의 길이에 따라 UVA, UVB, UVC로 나뉩니다. 이 중 오존층에서 대부분 흡수되는 UVC를 제외한 UVA, UVB는 지표면까지 도달해 피부에 영향을 미칩니다. 겨울에는 피부암을 일으키는 UVB의 양은 줄지만, UVA는 계절과 무관하게 일정한 양이 유지됩니다. UVA의 경우 피부 깊숙이 흡수돼 주름을 만들고 색소침착을 유발하는 원인 중 하나입니다. 특히 유리창을 뚫고도 피부에 흡수되기 때문에 주로 실내에서 생활하는 겨울이라고 해서 안심할 수 없습니다.

스키나 스노보드 같은 레포츠를 즐길 때도 특히 자외선 차단

에 신경 써야 합니다. 하얀색 눈은 자외선 반사율이 80 퍼센트 정도로 높기 때문입니다. 자연적인 자외선에 노출되는 것까지 합하면 결과적으로 피부가 여름철에 비해 약 두 배에 가까운 자외선에 노출되는 셈입니다. 겨울철에도 여름철만큼 자외선차단제를 꼼꼼히 발라야 하는 이유입니다.



## 자외선차단제를 사용할 때 알아야 할 정보가 있나요?

자외선차단제에 PA 지수나 SPF 지수가 적혀 있는 걸 본 적이 있을 겁니다. PA는 UVA 차단 지수, SPF는 UVB 차단 지수입니다. PA 지수는 숫자가 아닌 + 등급으로 표시되며, +의 수가 많을수록 잘 차단함을 의미합니다. SPF 지수는 숫자로 표현되며 1은 약 10~15분 정도 UVB를 차단해주는 것을 뜻합니다. SPF 20~30 정도는 3~4시간 동안 UVB를 차단해준다고 보면 됩니다. 지수가 높을수록 좋은 건 아닙니다. 더 독한 성분을 갖고 있을 수 있으니 성분을 꼼꼼히 살펴보세요. 자외선차단제는 외출 30분 전에 얼굴 전체에 퍼발라 충분히 흡수될 수 있도록 합니다. 한 번 발랐다고 끝이 아닙니다. 시간이 지나며 효과가 줄어들기 때문에 가능하다면 4시간에 한 번씩 덧발라주는 게 좋습니다.

야외 활동 시에는 2시간마다 추가로 발라주길 추천합니다. 야외 활동을 하다 보면 땀이나 물에 얼굴이 젖을 수도 있습니다. 그럴 경우라면 해당 부위를 깨끗하게 닦아낸 뒤에 자외선차단제를 발라 줘야 효과가 있습니다.☺



금융시장

흔드는

STABLE  
COIN

스테이블  
코인



비트코인을 중심으로 성장해 온 가상자산 시장에서 '스테이블코인'이 몸집을 빠르게 키우고 있습니다. 이는 법정 화폐와 연동해 기존 가상자산의 단점인 변동성을 크게 줄여 국경 간 거래를 손쉽게 할 수 있는 '디지털 화폐'로 떠올랐습니다. 이미 스테이블코인의 시장 규모는 여러 국가와 빅테크, 글로벌 금융사들의 참여에 힘입어 330조 원까지 커졌습니다.

특히 미국이 스테이블코인으로 '달러 패권'을 유지하려는 움직임을 보이고 있고, 한국에서도 관련 법안들이 잇따라 발의되며 스테이블코인 도입을 눈앞에 두고 있습니다. 스테이블코인이 대체 무엇이기에 금융시장과 코인 투자자들의 이목을 끌고 있는 걸까요.

### 변동성 크게 낮춘 가상자산

스테이블코인은 'Stable'(안정된)과 'Coin'(코인)의 합성어로 안정성을 추구하는 가상자산을 통칭합니다. 주로 달러, 유로, 엔화 등 법정 화폐에 코인의 가치를 일대일로 연동시키는 방식이 보편적으로 쓰입니다. 기존 가상자산이 지닌 변동성을 최소화하기 위해 법정 화폐를 연동시킨 겁니다. 예를 들어 전 세계 스테이블코인 10개 중 8개 이상을 차지하는 미국 달러 스테이블코인은 가상자산 1개가 1달러의 가치를 갖도록 설계됩니다. 그 대신 이 코인을 발행하는 주체는 미국 달러나 국제 실물을 준비금으로 확보해줘야 합니다. 테더(USDT)와 서클(USDC)이 대표적인 달러 스테이블코인으로 꼽힙니다.

당초 스테이블코인은 가격 변동성이 큰 가상자산을 안정적으로 거래하기 위한 용도로 탄생했습니다. 하지만 금융 소비자들에게 스테이블코인의 장점이 크게 부각되면서 해당 자산에 대한 관심이 대중적으로 확산되기 시작했습니다. 특히 스테이블코인은 일상생활에서 결제, 송금, 정산 등을 보다 간편하게 할 수 있는 수단으로 주목받고 있습니다. 이미 2024년 한 해 동안 스테이블코인으로 거래된 금액만 28조 달러(약 3경9400조 원)에 달하며 이는 마스터카드와 비자카드의 연간 거래액을 합친 것보다 큰 규모입니다. 올 3월 말 기준 전 세계 스테이블

코인 시장 규모는 2373억 달러(약 330조 원) 정도로 추산됩니다. 영국 스탠다드차타드그룹은 2028년 말까지 해당 시장이 2조 달러(약 2816조 원), 미국 씨티그룹은 2030년까지 1조6000억 달러(약 2253조 원) 규모로 성장할 것이라 각각 전망했습니다.

### 일상 속 침투한 스테이블코인

평범한 소비자들이 결제 과정에서 일반 화폐나 카드 대신 스테이블코인을 쓰게 하는 유인 동기는 무엇일까요. 가장 큰 이점은 수수료 없이 몇 분 만에 국경을 넘나드는 결제와 송금을 할 수 있다는 것입니다. 신용카드를 쓸 때 발생하는 환전 수수료도 발생하지 않습니다. 즉, 은행 거래보다 송금 시간은 더 짧고, 수수료 비용 부담도 적은 '일석이조'의 효과가 있는 겁니다.

이렇다 보니 기업들은 수출입 대금, 콘텐츠 계약금 등의 외화 정산 과정에서 은행 대신 스테이블코인을 활용해 거래하고 있습니다. 미국 스트라이프(Stripe), 비자(Visa), 페이팔(Paypal) 등 글로벌 핀테크들은 스테이블코인을 단순 보유 목적이 아닌 '지급 결제 수단'으로 활용 중입니다. 특히 페이팔의 경우 자체 스테이블코인을 발행해 결제 시스템에 통합하기도 했습니다. JP모건,뱅크오브아메리카, 씨티그룹 등의 금융기관들도 스테이블코인을 공동 발행하는 방안을

**\* 블록체인 (Block Chain)**

거래 정보를 담은 장부를 한 곳의 중앙서버에 저장하지 않고, 네트워크로 연결된 여러 컴퓨터에 저장 및 보관하는 기술. 비트코인, 이더리움 등의 가상자산이 블록체인에 기반해 만들어짐.

**\* 테더(Tether)**

전 세계에서 약 60%의 점유율을 차지하는 달러 스테이블코인 1위 사업자. 미국 달러 가치와 1:1로 대응되는 USDT를 발행하고 있음.

검토 중입니다. 이는 스테이블코인이 기업 간 업무를 넘어 소비자들의 일상에 스며들 가능성이 높다고 판단한다는 의미입니다.

국가 단위 차원에서 스테이블코인을 사용하는 움직임도 있습니다. 특히 자국 화폐 가치가 불안정한 튀르키예, 아르헨티나 등은 스테이블코인을 적극 활용하는 분위기입니다. 스테이블코인으로 급여를 지급하는 기업들도 등장했는데, 블록체인 및 가상자산 업계 종사자, 프리랜서, 외국인 근로자 등 국경을 넘나드는 고용 형태를 지닌 이들 중에서 이 같은 사례가 늘어나는 추세입니다.

소비자 입장에서 스테이블코인은 투자 자산으로서의 가치도 상당합니다. 은행권 예·적금 상품보다 소비자에게 높은 금리를 지급하고 있기 때문입니다. 현재 바이낸스에 테더를 예치하면 최대 연 8% 수준의 이자를 받을 수 있습니다. 크라켄, 코인베이스 등에서도 달러 기반 스테이블코인을 예치하면 연 4~5%대의 금리를

줍니다. 가상자산 거래소에 넣어두는 것만으로 시중은행보다 높은 이자를 받을 수 있는 겁니다. 다만 가상자산 거래소가 파산하면 투자자들이 원금을 돌려받을 수 없다는 점은 기억해야 합니다. 국내외 가상자산 거래소에 넣어둔 예치금은 국내 예금자보호법의 적용을 받지 않습니다.

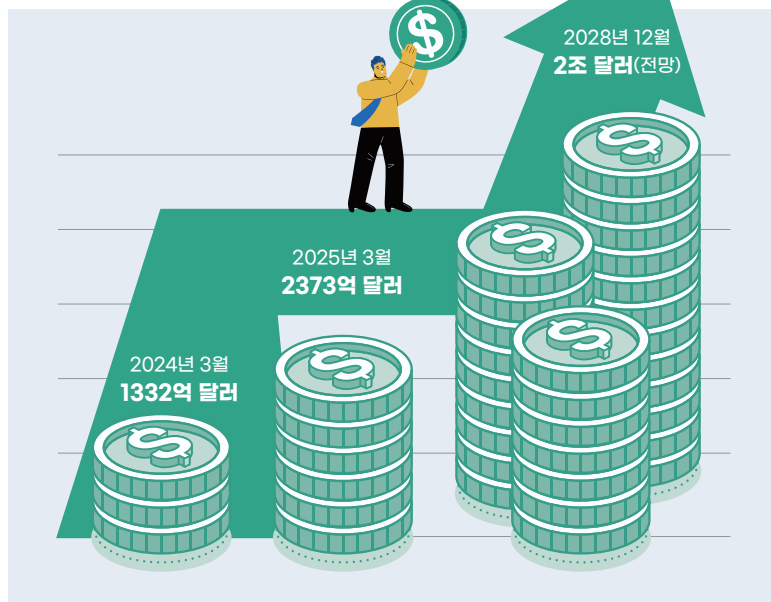
**美, 스테이블코인 통해 달러패권 유지**

전문가들 사이에서는 스테이블코인을 정치경제학적인 맥락으로 해석하는 분위기도 감지됩니다. 미국이 스테이블코인 시장을 성장시키는 방식으로 달러 패권을 유지하려 하기 때문입니다. 미 국무부에 따르면 올 5월 말 기준 테더와 서클은 미국 국채를 1282억 달러(약 182조 원) 어치 보유해 한국(1242억 달러)의 보유량을 뛰어넘었습니다. 미국 정부 입장에서 테더와 서클을 발행한 기업이 한국(미 국채 보유 17위), 사우디아라비아(18위), 아랍에미리트(19위), 독일(20위) 등의 국가보다 ‘중요한 채권 고객’으로 떠올랐다는 의미입니다.

미국 정부는 미 국채의 전통적인 고객이었던 각국 중앙은행들이 예전만큼 국채를 사지 않는 상황을 우려하고 있습니다. 실제로 데이터 분석업체 CEIC는 중국의 미 국채 보유액이 2013년 11월 1조3167억 달러에서 올 5월 기준 7563억 달러로 40% 넘게 줄어들었다고 추산하기도 했습니다. 미국 정부 입장에서는 코인 발행과 함께 미 국채 보유량을 늘려야 하는 달러 스테이블코인 발행사들이 ‘천군만마’와 다름없는 겁니다.

미국이 스테이블코인을 제도화하려는 움직임도 이 같은 맥락과 맞닿아 있습니다. 올 7월 미 국하원은 스테이블코인 법안으로 불리는 ‘지니어스 액트’(Genius Act)를 통과시켰습니다. 테

그래프 스테이블코인 시장 규모



자료: 코인게코, 스탠다드차타드

더와 서클 등의 회사들을 규율할 법규를 마련한 겁니다. 세부 내용 중에서는 스테이블코인 발행 기업에 준비금을 100% 달러와 미국 국채로 보유하도록 규정한 점이 눈에 띕니다. 스테이블코인의 제도화로 미국 국채 수요의 기반을 만들고, 이를 통해 미국이 기축 통화 보유국으로서 '달러 패권'을 공고히 하겠다는 의도로 풀이됩니다.

### 원화 스테이블코인 도입 초읽기

한국에서도 이재명 정부 출범 이후 당정을 중심으로 '디지털자산기본법'이 여러 차례 발의되는 등 '원화 스테이블코인' 도입 시기와 발행 주체 등을 놓고 활발한 논의가 이뤄지고 있습니다.

전문가들은 스테이블코인이 거스르기 힘든 추세라는 점에 대체적으로 동의합니다. 다만 원화 스테이블코인을 조속히 도입하고 다양한 기업이 참여하도록 해야 한다는 '속도론'과, 여러 불확실성을 충분히 고려해 도입 여부를 결정하고 발행 주체도 까다롭게 규제해야 한다는 '신중론'이 팽팽하게 맞서고 있습니다.

원화 스테이블코인의 조속한 도입이 필요하다는 이들은 스테이블코인이 미래 금융의 '인프라'라는 점에 주목합니다. 스테이블코인이 결제 효율화, 거래 비용 절감 등의 이점을 넘어 블록체인의 생태계를 확산시키는 밑바탕이 된다는 겁니다. 달러 스테이블코인이 전 세계를 휩쓰는 상황에서 '통화 주권' 강화를 위해 원화 코인을 활성화시켜야 한다는 주장도 있습니다.

이와 반대로 원화 스테이블코인의 도입에 앞서 다양한 변수를 꼼꼼히 점검해야 한다는 의견도 만만치 않습니다. 특히 원화 스테이블코인이 통화 주권을 강화시킬 수 있다는 주장에 동의하지 않는 전문가들이 많습니다. 달러와 달러

표 주요 국가별 미국 국채 보유 현황

(2025년 5월 말 기준)

1위	일본	1조 1350억 달러
2위	영국	8094억 달러
3위	중국(본토 기준)	7563억 달러
4위	케이먼군도	4430억 달러
5위	벨기에	4155억 달러
6위	룩셈부르크	4126억 달러
7위	프랑스	3751억 달러
	<b>테더+서클</b>	<b>1282억 달러</b>
.....		
17위	한국	1242억 달러
18위	사우디아라비아	1277억 달러
19위	아랍에미리트(UAE)	1036억 달러
20위	독일	1019억 달러

자료: 미국 재무부, 테더, 서클인터넷그룹

#### \* 서클 (Circle Internet Group)

약 24%의 점유율을 보유한 달러 스테이블코인 USDC를 발행하는 기업. 올 6월 5일 뉴욕증권거래소(NYSE)에 상장함.

#### \* 코인런(Coin-run)

투자자들이 코인을 대량 매도하는 현상.

원화는 전 세계에서 통용되는 기축통화가 아닌 만큼, 원화 스테이블코인의 범용성도 떨어질 수밖에 없다는 설명입니다.

중장기적으로 원화 스테이블코인의 발행이 늘어나는 것이 금융시장의 잠재 위험 요인이 될 수 있다는 우려도 있습니다. 스테이블코인 발행사는 안정성을 높이기 위해 국채, 예금 등 안전자산을 준비금으로 보유해야 하는데 향후 이것이 불확실성을 증폭시키는 기폭제가 될 것으로 봅니다. 특히 '코인런'이 펼쳐지면, 코인 발행사가 채권을 대거 내다팔게 돼 국채 금리가 급등(채권 가격 폭락)하고 이것이 금융 시스템 전반에 타격을 줄 수 있다는 지적이 나옵니다. 채테크를 고민하는 모든 이들에게 가상자산은 어느새 제외할 수 없는 투자처로 자리 잡았습니다. 비트코인, 이더리움 같은 일반 코인을 넘어 스테이블코인이 우리 일상에 어떻게 정착하는지 살펴보는 것도 흥미로운 것입니다.🔗



**“얼굴 있으면 결제 OK”**  
**얼굴 인식 결제까지 등장한**  
**간편결제 시장 경쟁 치열**

스마트폰만 있으면 언제, 어디서나 손쉽게 결제할 수 있는 세상입니다. 카카오페이, 네이버페이, 토스 등이 금융사 앱 등을 통해 언제 어디서나 편리하게 결제할 수 있습니다. 스마트폰에 등록된 신용카드, 계좌, 충전금 등에서 돈이 바로 빠져나갑니다. 스마트폰 기반의 대표적인 간편결제는 삼성페이와 애플페이 등이 있습니다. 여기에 최근엔 '얼굴'까지 결제 수단으로 등장했습니다. 얼굴 인식 결제도 빠르게 보편화되면서 간편결제 시장 경쟁이 한층 더 치열해질 전망입니다.

### 편리성·각종 혜택에 간편결제 시장 지속 확대

은행 계좌와 신용카드 등을 등록만 하면 앱을 통해 결제할 수 있는 간편결제 시장이 커지고 있습니다. 온라인을 주 대상으로 공략하던 네이버페이, 카카오페이, 토스페이 등 결제 업체들은 오프라인까지 영토를 확장하고 있습니다. 간편결제의 경우 앱을 열고 바코드나 QR을 생성해야 하는 과정을 거쳐야 합니다. 간편결제 회사들은 오프라인 시장에서도 점유율을 잡기 위해 노력하고 있습니다. 각종 브랜드 할인과 적립 등 그 이상을 주면서 자신들의 앱을 통한 결제를 유도 중입니다.

간편결제 이용은 계속 증가하는 추세입니다. 한국은행에 따르면 2025년 상반기 기준 간편결제 서비스 일평균 이용 실적은 3,378만 건, 1조464억 원으로 집계됐습니다. 이는 전년보다 각각 13.7%, 11.4% 증가한 수치입니다. 간편결제 서비스 이용 금액을 제공업자별로 보면 네이버페이, 카카오페이, 토스페이먼츠 등 41개 사가 속한 전자금융업자 비중이 55.1%로 절반 이상의 비중을 차지했습니다. 삼성페이와 애플페이 등 핸드폰 제조사는 23.9%, 신한·KB국민·삼성·현대 등 16개사 금융회사는 21.0%로 조사됐습니다. 전자금융업자의 비중은 2022년 전체의 절반 비중에서 올해 상반기 55%까지 확대됐는데 카카오페이, 네이버페이, 토스 등을 위주로 주요 간편결제 앱 사용이 크게 늘었기 때문입니다. 카드 결제도 스마트폰에 탑재한 페이 앱 등을

통해 주로 결제되는 것으로 나타났습니다. 올해 상반기 모바일 기기 등을 통한 카드 사용 규모는 1년 전보다 6% 이상 증가한 것으로 집계됐습니다. 한은 '국내 지급 결제 동향' 자료에 따르면 상반기 중 개인·법인의 신용·체크카드 하루 이용액은 3조5110억 원으로 작년 상반기보다 3.7% 증가했습니다. 이 가운데 실물 카드가 아닌 모바일 기기 등을 통한 지급은 1조6000억 원으로 같은 기간 6.3% 불었습니다. 이 지급 방식에는 온라인 쇼핑 등에서 이뤄지는 비대면 방식 지급과 현장에서 모바일기기를 카드단말기·QR코드 리더기 등 단말기에 접촉해 지급하는 것도 모두 포함됩니다.

스마트폰 등을 활용한 간편결제 이용도 활발히 되는 것으로 나타났습니다. 모바일 기기 등이 전체 결제에서 차지하는 비중도 작년 상반기 52.1%에서 올해 상반기 53.8%로 1.7%포인트 커졌습니다. 모바일기기 등을 활용한 지급 중 카드 기반 '간편 지급' 서비스의 비중도 51.4%로 작년 같은 기간보다 소폭 늘었습니다. 여기서 간편 지급은 지문·얼굴 등 생체 정보, 비밀번호를 비롯한 간편 인증 수단만으로 지급과 송금을 할 수 있는 서비스를 일컫습니다.

### 네·카·토에 삼성페이까지 경쟁 치열...

#### 얼굴 결제 인식도 확산

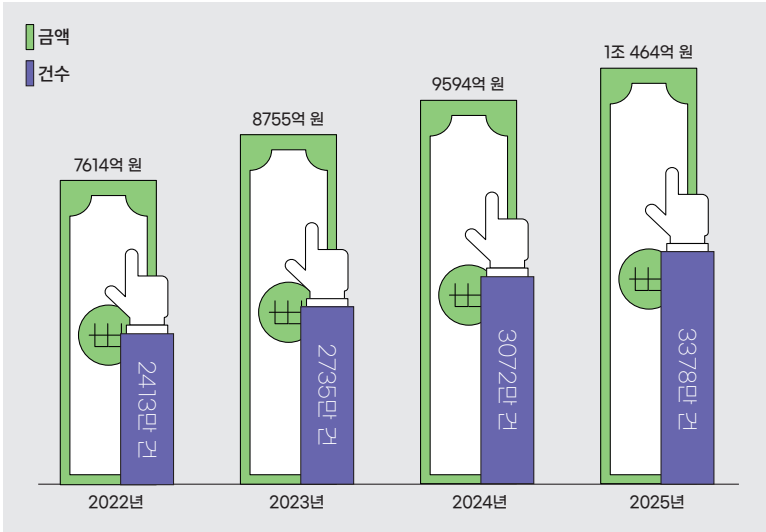
'네·카·토'로 잘 알려진 핀테크 회사 간 간편결제의 주도권을 차지하기 위한 경쟁이 치열합니

글 한상현 매일경제신문 기자  
 매일경제 금융부, 사회부, 경제부를 거쳐 글로벌경제부에서 근무.  
 장에인먼저실천운동본부 이철의 좋은 기사, 제2회 대한민국 언론대상 특별상을 수상.  
 경제 부처를 돌입하며 어려운 경제 소식을 알기 쉽게 전달하기 위해 노력.



그래프 간편결제 일평균 이용 실적

단위: 억 원, 만 건



자료: 한국은행, 2025년은 상반기 기준

다. 국내 고객을 대상으로 얼굴 인식 결제를 도입하고, 해외 관광객을 위한 서비스도 준비한 곳도 있습니다.

모바일 금융 플랫폼 ‘토스’를 운영하는 비바리퍼블리카는 ‘페이스페이’로 얼굴 인식 결제 시장 선점에 나섰습니다. 특히, 토스가 지난 3월부터 선보인 ‘페이스페이’는 결제할 수 있는 곳이 사람들이 주로 찾는 주요 편의점이라는 점에서 주목받았습니다. 편의점을 시작으로 카페, 음식점, 영화관, 가전매장 등 여러 기업과 협업을 통해 결제처를 넓히고 있습니다.

토스는 가맹점 수를 올해 말 30만 개까지 확보하고, 내년 말에는 100만 개 점포에서 얼굴 인식 결제가 가능하게 만들겠다는 목표도 세웠습니다. 결제를 넘어 신분 인증, 스포츠 경기나 콘서트장 예매 확인 등에도 페이스페이를 활용하겠다는 계획입니다. 예를 들어, 축구 경기를 보러 가서 얼굴만 단말기에 대면 실물 티켓 제시 없이 입장이 가능합니다. 토스는 은행 등 기존 금융기관과도 협업을 넓혀가고 있습니다. 최근엔 NH농협은행과 제휴를 통해 올윈×페이스페이를

**\* 모바일카드**

실물카드 정보를 모바일 기기에 설치된 카드사 앱이나 간편결제 앱에 등록해두고 결제하는 지급수단

**\* 간편결제 서비스**

온라인과 오프라인에서 빠르고 간편하게 결제하는 전자 결제 서비스. 스마트폰 등의 기기에 저장된 생체정보, 신용카드 정보 등을 이용해 결제함

이를 선보였는데, NH올원뱅크 페이스페이 메뉴를 통해 토스 앱으로 접속해 얼굴과 결제 수단을 등록하면, 카페·음식점 등에서 카드나 핸드폰 없이도 얼굴만으로 결제할 수 있습니다. 또한, 위치 정보 기반으로 페이스페이를 이용할 수 있는 주변 매장도 확인할 수 있습니다. 네이버페이도 안면인식결제인 ‘페이스사인’을 지원하는 ‘네이버페이 커넥트’를 공개하며 토스에 맞불을 놓은 상황입니다. 커넥트는 현금, 카드, 삼성페이 등에 더해 안면인식결제 페이스사인까지 모든 방식의 결제 수단을 쓸 수 있는 것이 특징입니다. 또, 네이버 리뷰, 쿠폰, 주문, 포인트 적립 등 네이버 검색과 지도·페이 앱에서 제공하는 오프라인 서비스를 커넥트에서도 사용할 수 있습니다. 네이버페이는 수도권과 제주에서 커넥트 베타 서비스를 진행하고 연내 정식 서비스를 오픈할 방침입니다.

카카오페이는 해외 간편결제 업체인페이페이, 알리페이플러스와 손잡고 일본 관광객이 한국에서 카카오페이를 이용할 수 있도록 지원하고 있습니다. 베트남 ‘잘로페이’, 파키스탄 ‘나야페이’, 우즈베키스탄 ‘후모’ 등 현지 간편결제와도 연결해 방한 여행객이 카카오페이를 이용할 수 있도록 확대했습니다. 근거리 무선 통신(NFC) 결제도 도입해 미국·유럽·오세아니아에서도 카카오페이를 사용해 결제할 수 있도록 했습니다.

**10주년 맞는 삼성페이…**

**누적 결제금액만 430조 원**

삼성페이가 대표적인 스마트폰 기반 간편결제 수단으로 자리 잡았습니다. 현재 애플페이가 현대카드만 지원하고 있는데, 다른 카드사로 확산되면 스마트폰 기반 간편결제 업체의 경쟁도 치열해질 전망입니다.

**\* 얼굴 인식 결제**

얼굴 인식 결제를 지원하는 금융사 앱에 결제수단을 등록하면 전용 단말기에서 결제할 수 있는 서비스

**\* NFC**

근거리무선통신, 비접촉식 무선통신 기술. 스마트폰 등에 내장되어 교통카드, 신용카드, 멤버십카드, 신분증 등 다양한 분야에서 활용될 수 있음

올해로 출시 10주년을 맞은 삼성전자의 통합 디지털 지갑 서비스 ‘삼성월렛(삼성페이)’은 결제와 다양한 편의 기능 서비스를 지원하며 대표적인 간편결제로, 일상생활 전반을 연결하는 통합 디지털 월렛 플랫폼으로 진화하고 있습니다. 교통카드, 멤버십, 계좌 관리·이체, 항공권·티켓, 모바일 쿠폰 등 다양한 서비스를 제공하고 있습니다. 이외에도 모바일 주민등록증과 운전면허증, 국가보훈등록증과 모바일 학생증, 전자 증명서 조회·제출 등 디지털 신원 확인 기능까지 지원하고 있습니다.

삼성월렛 가입자 수와 결제금액도 10년 사이에 급증했습니다. 국내에서 삼성월렛의 가입자 수는 2015년 160만 명에서 2025년 최근 1,866만 명으로 10년간 약 11배 증가했습니다. 삼성페이의 연간 결제 금액은 2016년 3조6000억 원에서 2024년 88조6000억 원으로 약 24배 증가했습니다. 총 누적 결제금액은 약 430조 원으로 집계됩니다.

제휴 국가도 확대해 나가고 있습니다. 삼성전자는 현재 미국, 영국, 사우디아라비아, 브라

표 제공업자별 간편 지급 서비스 이용 현황 단위: %

구분	전자금융업자	휴대폰 제조사	금융회사
2022년	49.9	24.3	25.8
2023년	48.9	25.6	25.6
2024년	50.2	25.5	24.4
2025년	55.1	23.9	21.0

자료: 한국은행, 2025년은 상반기 기준

질, 싱가포르 등 전 세계 61개국에서 다양한 파트너사와의 협력을 통해 모바일 월렛 서비스를 제공하고 있습니다. 글로벌 결제 네트워크 플랫폼인 GLN 제휴 국가에서는 현지 가맹점의 QR 코드를 스캔해 삼성월렛 내 GLN 계좌로 결제할 수 있습니다.

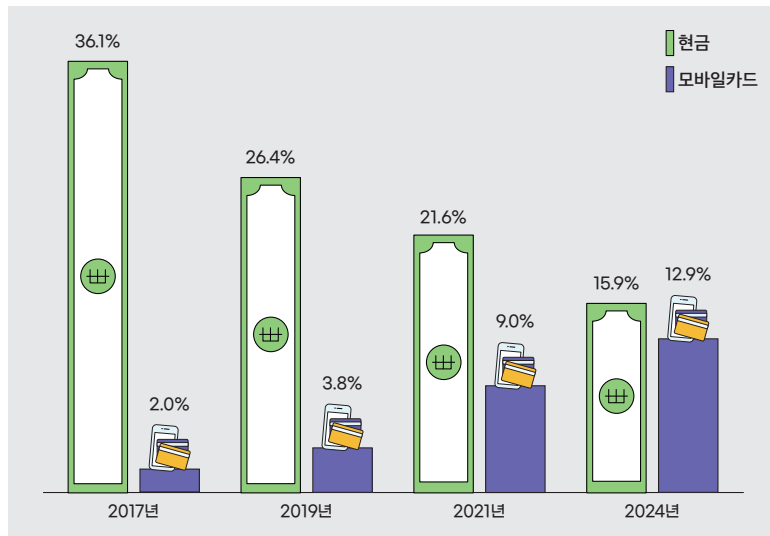
**QR코드만 보여주면 OK...**

**QR결제, 동남아 등 해외여행 때 ‘쓸쓸’**

QR결제 방식도 새로운 결제 수단으로 주목받고 있습니다. 현금이 주로 거래됐던 중국과 동남아 등에서 신용카드를 뛰어넘고 널리 확산하는 추세입니다. 스마트폰의 보급 확대로 QR결제 방식도 신용카드만큼 간편하고 빠르게 사용할 수 있기 때문입니다. 현금과 달리 돈을 가지고 다니지 않아도 결제할 수 있고, 거래 기록 등이 스마트폰에 남는다는 점이 강점으로 언급됩니다.

은행권이 스마트폰으로 QR코드를 스캔해 결제하는 QR결제 사업에 적극 나서면서 거래액이 늘고 있습니다. 은행권에선 동남아 QR결제 사업을 새로운 수익 모델로 보고 있습니다. 동남아를 여행하는 국내 관광객뿐만 아니라 7억 명에 달하는 동남아 현지 고객을 확보할 수 있기 때문입니다. 결제 수단에 현금을 충전해야 하는데 은행으로선 저원가성 자금을 조달할 수 있어 경쟁도 치열해질 전망입니다.📌

그래프2 현금 이용 줄고, 간편결제 이용 증가



자료: 한국은행

# LEGAL INFORMATION

## 법률 정보

### 택배 분실·파손·도난 시 대처법

연말을 앞두고 택배가 많이 오고 가는데, 이 택배가 분실되거나 파손되는 등의 일이 있다면 어떻게 해야 하는지 살펴보려고 한다. 아래의 세 경우 모두 배송 후 14일이 지나면 택배회사의 손해배상 의무가 사라지기 때문에, 손해를 입었다면 최대한 신속하게 신고하는 것이 중요하다. 또한, 전화로만 통보하면 추후 입증이 어려울 수 있으므로 이메일이나 내용증명우편으로 통보하는 것이 안전하다.

#### 택배 분실 시 대처법

택배가 분실되는 경우 우선 택배사 고객센터에 송장 번호와 함께 분실 사실을 접수하고 동시에 구매처 또는 판매자에게 병행하여 택배 분실 사실을 알려야 한다. 만약 출장 등으로 집을 비워 택배의 분실 여부를 몰랐을 때도 동일하게 14일이 지나면 택배회사의 손해배상 의무가 사라지므로, 이 경우 택배를 사전에 안전하게 받을 수 있는 조치를 직접 취해야 한다. 나아가 택배사의 배송 기록, 집착 CCTV 영상, 배송 기사 진술 녹음 등을 통해 미리 택배 배송 과정을 파악하는 것도 필요하다.

#### 택배 파손 시 대처법

만약 제품 수령 후 택배가 파손되었다면, 사진으로 찍어서 증거를 남기는 것이 중요하다. 내용을 확인하기 전 포장 상태부터 찍어둬야 택배회사 과실인지, 소비자 과실인지 확실히 구분할 수 있기 때문이다. 보상액은 물품 가액을 기준으로 결정되는데, 물품 가액이란 택배를 접수할 때 기재된 물품 가액으로 실제 가격과는 다르다. 물품 가액을 기재하지 않았을 경우 배상은 택배 표준약관 기준에 따라 배상 금액이 책정된다. 하지만, 이 약관에선 일반 수하물 손해배상은 최대 50만 원으로 규정하고 있기 때문에, 통상 50만 원 한도로 보상될 확률이 높다.

#### 택배 도난 시 대처법

만약 택배가 도난당한 경우라면 택배사의 과실이 있는지가 중요하다. 택배사가 배송지에 배송했는데도 도난당한 경우라면 택배사에 분실의 책임을 물을 수 없고 도난에 대해서만 절도죄로 신고하고 해결해야 한다. 보통 전화로 신고하는 때도 많은데, 경찰서 민원실에 방문하여 절도 사실에 대한 증거자료와 함께 직접 신고하는 것도 좋은 방법이다. 이때 경찰이 절도범을 잡는 경우 절도범에게 합의금을 받아 마무리하는 방법도 있고, 절도범의 신원을 확인하여 별도 민사소송을 제기해야 하는 경우도 있다. 경찰 수사 결과 절도범이 기소유어나 벌금을 받게 되는 경우라 하더라도 민사소송을 제기하여 택배 물품 가액을 보상받을 수 있는데, 택배 파손과 달리 이 경우에는 물품 가액에 대한 증명만 잘하면 물품 가액 전액을 배상받을 수 있다.👉

글 김철웅  
법무법인 영 변호사



# Happy

## 행복이야기

### 여가&조이

하루만에 만나는 지구의 심장  
아이슬란드 골든서클 & 블루라군 코스

### 인터뷰

늘 곁에서 친구같이 늙어가고파  
- 기다림을 아는 배우 박지환

### 요리

때로는 아삭하게 때로는 부드럽게  
무궁무진 무

### 영화

손을 잡아야 해 바다에 빠지지 않도록  
- 끝까지 곁에 머무는  
사랑에 대한 영화 <봄밤>

## 하루만에 만나는 지구의 심장 아이슬란드 골든서클 & 블루라군 코스

이번 호에서는 화산의 나라, 불의 나라, 얼음의 나라, 대자연의 나라 등 다양한 수식어를 가진 아이슬란드로 떠나볼까 한다. 아이슬란드 여행의 첫 시작에서 가장 자주 언급되는 단어가 있다.

바로 '골든서클(Golden Circle)'이다. 수도인 레이캬비크(Reykjavik)에서 차로 단 하루면 다녀올 수 있는 이 루트는, 짧은 일정으로 아이슬란드를 찾는 여행자들에게 꼭 추천하는 코스이다.

글 · 사진 김수연(@suvely07) 여행작가



- 싱벨리어 국립공원 ▼
- 게이시르 차로 50분 ▼
- 골포스 차로 10분 ▼
- 블루라군 차로 2시간 ●

대륙이 갈라지는 '싱벨리어(Thingvellir) 협곡', 하늘로 솟는 '게이시르(Geysir) 간헐천', 황금빛으로 웅장하게 흐르는 '굴포스(Gullfoss) 폭포'까지 세 곳을 둘러본 후, 여행의 피로를 풀어주는 '블루라군(Blue Lagoon) 천연 온천'과 해가 진 후, 북유럽이 보여주는 오로라로 하루를 마무리한다면 아이슬란드가 얼마나 자연 그 자체로 '숨 쉬고' 있는지를 느낄 수 있을 것이다.

이때 레이카비크에서 출발해 싱벨리어-게이시르-굴포스를 거쳐 다시 돌아오는 길이 하나의 원(서클)을 그리는데 여행자가 하루 안에 손쉽게 완주할 수 있어 더욱 '서클'이라는 이름이 어울린다. 이 세 코스를 엮어 우리는 '골든서클(Golden Circle)'이라고 부르며 실제 지리적으로 원형의 루트를 이루고 있기도 하다. 여담으로 '골든

서클'은 굴포스에서 시작된 별칭이라고도 한다. 굴포스는 아이슬란드어로 '황금 폭포'라는 뜻인데 이는 햇빛을 받은 물안개가 무지개와 함께 금빛으로 빛나는 모습을 보여주기 때문이다.

### 싱벨리어(Thingvellir) 국립공원 대륙판이 갈라지는 협곡

골든서클의 첫 번째 관문, 싱벨리어 국립공원은 단순한 자연공원이 아니다. 이곳은 아이슬란드의 역사와 지질학적 가치가 동시에 담겨있는 특별한 공간으로 유네스코 세계문화유산으로 지정되어 있는데 아메리카판과 유라시아판이 갈라지는 경계 지점에 위치하고 있어, 실제 지구의 움직임을 눈으로 확인할 수 있다. 놀랍게도 판이 갈라짐으로써 아이슬란드 전체 섬의 크기가 매년 2cm 늘어나고 있으

며, 이러한 지형 특성으로 인하여 국립공원 내에서는 아래의 지질학적 포인트를 만날 수 있다.



#### 알만나جا(ALMANNAGJÁ) 협곡

두 개의 대륙판 사이를 따라 걷는 협곡 트레일로, 길이가 8km에 달하며, 지각판이 산처럼 솟아오르는 모습을 볼 수 있다.

#### 옥사라르포스(ÖXARÁRFOSS) 폭포

협곡을 따라 흐르는 폭포로, 자연의 힘과 경관의 아름다움을 동시에 느낄 수 있다.

#### 씽발라바트(THINGVALLAVATN) 호수

아이슬란드 최대의 자연 호수로, 맑은 물과 주변 풍경이 조화를 이루며 930년에 설립된 세계 최초의 의회 알þing(Althing)이 열린 곳이기도 하다.

#### INFORMATION

위치 806 Selfoss, Iceland **운영 시간** 연중무휴  
**입장료** 무료(주차비 별도)

#### TRAVEL TIP

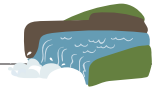
- 여유롭게 둘러보기 위해서는 최소 1시간 30분 이상을 할당하는 것이 좋음
- 바람이 많이 부는 곳으로, 방한에 신경 쓰는 것이 좋음





### 굴포스(Gullfoss) - 황금빛 폭포

골든서클(Golden Circle)의 마지막 여정은 굴포스(Gullfoss)다. ‘굴포스’는 앞서 언급했듯, ‘황금 폭포’라는 뜻이며 햇빛이 물안개에 부딪혀 무지개를 만들어 빛날 때 그 장관이 마치 황금빛 보석을 흩뿌려 놓은 듯하여 붙여진 이름이다. 높이는 총 낙차 32m로 실재 눈으로 담으면 엄청난 규모를 자랑하고 폭포에는 랑요쿨(Langjökull) 빙하에서 녹은 빙하수가 흐르고 있다. 가까이 다가섰을 때, 굉음을 동반한 물안개와 빨려 들어갈 듯한 압도적인 기운은 절로 놀라움을 준다.



#### INFORMATION

위치 35, 846 Iceland

운영 시간 연중무휴 입장료 무료(주차비 별도)

#### TRAVEL TIP

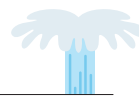
• 바람이 많이 부는 곳으로, 얼굴과 귀를 가릴 수 있는 모자나 워머를 챙겨가는 것이 좋음 • 폭포 위/아래 전망 포인트가 있으며, 각자 분위기가 다르기 때문에 모두 보는 것을 추천(계단 이동)

### 게이시르(Geysir)

#### 하늘로 솟는 간헐천

골든서클의 두 번째 포인트는 바로 게이시르(Geysir) 지열 지대다. 이곳은 단순히 온천 지역이 아니며, 땅에서 피어오르는 김과 뜨거운 웅덩이를 지나, 약 5~10분마다 물기둥을 쏘아 올리는, 아이슬란드의 에너지를 마주할 수 있는 곳이다. ‘Geysir’라는 이름은 아이슬란드어로 ‘강하게 분출하다’라는 뜻으로 게이시르 지열 지대는 실제 물기둥이 평균

15~20m, 최대 30m 이상 하늘로 솟아 오르는 힘을 보여준다. 현장에는 그 힘을 보기 위해 집중하고 둥글게 모여 있는 전 세계 여행자들을 만날 수 있다.



#### INFORMATION

위치 333, 806 Iceland 운영 시간 연중무휴

입장료 무료(주차비 별도)

#### TRAVEL TIP

• 물줄기가 솟는 타이밍을 잡기가 생각보다 쉽지 않아 집중이 필요함 • 분출 시 뜨거운 열기가 느껴질 수 있음

### 블루라군 - 지열이 만든 온천

골든서클(Golden Circle)의 여정을 마무리 후, 피로를 풀기 위해 전 세계 여행자들의 온천 버킷리스트로 손꼽히는 블루라군으로 떠나본다. ‘블루라군’은 아이슬란드 여행에 있어 처음이자 끝을 장식하는 여행 포인트이다. 블루라군의 온천수는 다른 온천들과는 좀 다르다.

블루라군의 온천수에는 약간의 염분 그리고 실리카 성분이 함유되어 있는데, 풍부한 실리카와 미네랄이 빛



을 반사해 푸른 파스텔 톤을 띄고 있어 아름다운 모습을 볼 수 있다. 검은 화산암 사이로 피어오른 푸른 온천수는 마치 다른 행성에 와있는 것 같은 분위기를 연상케 한다. 블루라군에서는 이색 체험을 제공하는데, 온천을 즐기며 '실리카 머드 마스크'도 즐길 수 있도록 하고 있다.

#### INFORMATION

**위치** 241, Iceland **운영 시간** 매일 08:00 ~ 22:00

**입장료** Premium(만 14세 이상) 14490 ISK~

Comfort(만 14세 이상) 11490 ISK~

\*입장료는 입장 시기, 볼륨 정도에 따라 상이

#### TRAVEL TIP

- 인기가 많은 온천으로 현장 구매 불가
- 실리카 성분은 피부에는 좋아도, 머리카락에는 좋지 않아 주의

골든서클(Golden Circle)부터, 블루라군까지 아이슬란드 여행의 기본을 경험했다면 마지막은 북유럽 자연이 보여주는 오로라를 만날 순서이다. 아이슬란드는 북극권 근처의 오로라 벨트에 위치하고 있어 기상 이변이

없다면 오로라 관측 확률이 높은 곳이다.

칠혹 같은 하늘에 초록빛, 보랏빛, 때로는 붉은빛이 춤추듯 물결치는 순간은 마치 지구가 살아 숨 쉬고 있는 듯한 진한 충격을 줄 것이다.🌌



늘  
결  
에  
서  
친  
구  
가  
들  
이  
늘  
어  
가  
고  
과

기  
다  
레  
에  
아  
그  
배  
우  
박  
지  
환



‘박차고 태어나서 겁날 게 뭐가 있냐/깨지고 박살 나도 제대로 한 판 붙어봐/딱 한 번 인생인데 기죽고 살지 마라/가슴을 활짝 펴고 멋있게 사는 거야(영화 ‘범죄도시4’ OST <대찬 인생>)

배우 박지환(45)이 영화 ‘범죄도시4’의 엔딩곡에서 직접 부른 ‘대찬 인생’은 그의 인생과 꼭 닮은 노래다.

오직 긍정적인 사고와 패기 하나로 18년의 무명 생활을 견뎌 내고 마침내 배우로서 만개했기 때문이다.

글 이은주 서울신문 기자 사진 하이브미디어코프

### 오랜 무명 딛고 영화 ‘범죄도시’로 스타덤

20대 연극배우로 연기를 시작한 그는 2006년 영화 ‘짜패’를 통해 스크린에 데뷔했고, 수많은 단역을 거치며 출연하는 작품마다 인상 깊은 연기를 선보이는 신스틸러로 주목받았다.

천만 관객을 돌파한 영화 ‘범죄도시2’의 장이수 역으로 스타덤에 오른 박지환은 ‘범죄도시4’로 쌍천만 배우라는 타이틀을 달았다. 이후 그는 tvN 드라마 ‘우리들의 블루스’에서 첫 주연을 꿰찬 뒤 영화 ‘보스’와 디즈니 시리즈 ‘타류’ 등에서 주연으로 맹활약하고 있다.

명실상부 대세 배우로 많은 작품에 출연하고 있는데.

올해 3주 정도밖에 못 쉬고 연달아 작품에 출연했는데 제가 ‘힘들다’라는 말을 입 밖으로 잘 안 꺼내는 편이에요. 사람들이 나를 믿어준 만큼 최선을 다하자는 생각으로 매 작품에 임합니다. 배우로서 기회가 주어질 때 최선을 다하자고 늘 다짐하죠.

### 자신을 내려놓을 줄 아는 코미디 연기의 일인자

국내 코미디 연기의 일인자로 불리고 계시는데 작품마다 자신을 내려놓고 연기하는 비결은?

제가 뭐든지 할 거면 확실하게 하자는 주의거



진짜 하고 싶은 일을 찾기 위해 무작정 전국 일주 여행을 떠났어요. 그러다가 강화도 마니산에 올랐는데 문득 연극을 하면 사람에게 대해서 알 수 있을 것 같다는 생각이 들었어요.

든요. 한 편의 영화를 만들 때 수많은 자본이 투입되는데 현장에서 ‘난 못 해요’라고 교양 떨고 있을 시간이 없잖아요. 그 시간에 작품에 몸을 던지는 거죠.

20대 때 창문 너머의 산을 멍하니 바라보는 것이 취미였는데 어느 날 지나가는 횡집 배달차에 ‘주어진 일에 최선을 다하고 깨끗한 시체를 남기자’라고 쓰여 있더라고요. (웃음) 그 말이 재밌어서 한참을 웃었는데 그 안에서 큰 깨달음을 얻었어요.

코미디 장르는 상당히 연기하기 까다로운 장르로 유명한데.

코미디는 배우끼리 호흡이 중요하긴 한데 다른 연기와 크게 다르지는 않아요. 마치 산을 오르기 전에는 높아 보이는데 오르다 보면 ‘정상에 왔네’라는 생각이 드는 것처럼 연기도 하다 보면 어느 순간 되는 경우가 많아요.

그만큼 코미디는 감독님과 동료 배우들이 만들어주는 분위기가 중요하죠. 어차피 영화는 사람이 하는 일이니까요. 배우에게 ‘모든 것을 내가 했다’라는 오관이 가장 무서운 것 같아요. 저 역시 카메라가 생동하지 않으면 제 연기는 아무것도 아니라는 것을 깨달았어요.

### 자신을 찾고 싶어 떠난 여행서 연기 결심

처음에 어떻게 연기자의 꿈을 키웠나요.

진짜 하고 싶은 일을 찾기 위해 무작정 전국 일주 여행을 떠났어요. 4개월 동안 돈 떨어지면 그 지역에서 막노동하고 여비를 벌면서 여행을 다녔죠. 그러다가 강화도 마니산에 올랐는데 문득 연극을 하면 사람에게 대해서 알 수 있을 것 같다는 생각이 들었어요. 어머니도 흔쾌히 허락해 주신 덕분에 행복하게 연기를 시작했어요.

이후 지하실에서 먹고 자고 했는데도 연기를 한다는 생각에 그렇게 행복할 수 없었어요. 생활고보다 어떤 세계를 표현하는 것이 더 힘들고 괴로웠지만 고통 끝에 얻는 결실이 너무 매력적이었어요. 좋아서 하는 일이니까 연기를 그만두고 싶다고 생각한 적도 한 번도 없었어요.

**안 해본 아르바이트가 없을 정도로 다양한 사회 경험을 한 것으로 유명한데,**

음악이 듣고 싶어서 오케스트라 음향 팀 아르바이트를 한 적도 있고 김덕수 선생님의 사물놀이가 궁금해서 무대 아르바이트를 찾아서 지원했는데 덕분에 전국 8도를 다 다녔죠. 관심 있는 분야라서 힘든 줄 모르고 즐기면서 일했던 것 같아요.

대한민국에서 자신이 원하는 일을 하는 사람이 5% 남짓이라고 하던데 배우들도 마찬가지예요. 연기자도 직업이니까 하기 싫은 역할을 해야 할 때도 있죠.

하지만 저는 단역으로 출연할 때도 '나의 쓰임새가 있으면 어디든 가겠다'라는 각오로 연기했고 어떤 역할이든지 무언가 얻어갈 것들이 있다고 생각했어요.



지하실에서 먹고 자고 했는데도 연기를 한다는 생각에 그렇게 행복할 수 없었어요. 생활고보다 어떤 세계를 표현하는 것이 더 힘들고 괴로웠지만 고통 끝에 얻는 결실이 너무 매력적이었어요.

## 주연 맡으니 책임감 더 커져... 늘 공부하며 준비

노희경 작가의 드라마 '우리들의 블루스'로 첫 주연을 맡았을 때 기분이 어떠셨나요.

특히 주인공을 맡아서 기쁘다는 생각보다는 '대가의 작품이 왔으니 열심히 해야겠다'라는 생각밖에 없었던 것 같아요. 주연급이 되니 더 큰 책임감과 헌신이 필요하더라고요. 그래서 부족한 제 실력을 목격하는 순간 더 좋은 배우가 되기 위해 공부를 열심히 해야겠다는 생각이 더 컸습니다.

**공부를 많이 하는 배우로도 유명하신데,**

좋은 책이나 음악, 그림 등을 많이 보면서 세상을 깊이 있고 아름답게 바라보는 일에 관한 공부가 필요하다고 항상 느껴요. 제가 워낙 가진 것이 없어서 주변 동료들이 부족함을 채워줄 때 다행이라는 생각이 들지만, 다음을 준비하려고 많이 노력합니다. 30대가 되고 보니 40대를 준비해야 한다는 생각이 많이 들었고, 40대 중반이 되고 보니 50대는 '정말 진짜 구나'라는 생각이 드는 것 같아요.

**평소 즐겨하는 취미는.**

제일 좋아하는 것은 산책과 등산, 러닝이에요.





“  
 일상에서 느끼는 모든  
 것들을 '배우 노트'에  
 기록해 둡니다.  
 배우는 기본적으로  
 다른 사람을 많이  
 관찰해야 하는  
 직업이라고 생각해요.

해가 진 뒤 야간에 등산도 많이 하고요. 아침저  
 녘 상관없이 뛰는 것을 즐기고 산책은 언제든  
 할 수 있으니까 좋아요. 많이 걸으면 평정심  
 을 찾게 되는 것 같아요. 뜨겁지도 차갑지도 않  
 은 나 자신의 온도를 찾는 것 같아서 좋아요.  
 시집, 인문학 서적 등 책도 가리지 않고 읽은  
 편이에요. 연극을 할 때 훌륭한 선배들이 책과  
 음악을 많이 권해주신 덕분에 감수성을 생긴  
 것 같아 항상 감사하게 생각합니다.

**지난해 늦깎이 결혼…  
 2세는 자연과 살아갔으면**

연기로 관객들을 설득하는 작업이 쉽지 않을  
 것 같은데 특별한 연기 비결이 있나요.  
 저는 일상에서 느끼는 모든 것들을 '배우 노트'  
 에 기록해 둡니다. 배우는 기본적으로 다른 사  
 람을 많이 관찰해야 하는 직업이라고 생각해  
 요. 어떤 작품에서 절묘한 연기를 봤을 때도

끊임없이 기록하면서 자연스럽게 제 연기에  
 스며들기를 바라죠.

지난해 결혼식을 올리셨는데 2세도 배우로 키  
 우실 생각이신지.

소개로 만난 아내와 연애를 꽤 오래 했고 원래  
 결혼식을 안 하기로 했어요. 아이를 낳고 산지  
 는 꽤 됐는데 아내가 갑자기 결혼식을 하고 싶  
 다고 해서 뒤늦게 식을 올리게 됐어요. 아들이  
 배우를 할지는 잘 모르겠어요. 그냥 자연에서  
 하는 일을 했으면 좋겠어요. (웃음)

앞으로 어떤 배우가 되겠다는 꿈을 갖고 있으  
 신지.

20대 때는 뭔가 심으면 내일 바로 성장하면 좋  
 겠다는 욕망이 있었는데 40대가 되고 보니 기  
 다림의 의미를 알겠어요. 열심히 공부하면서  
 기다리다 만나는 역할을 잘 해내고 싶어요. 김  
 혜자 선생님처럼 일평생 관객들과 친구처럼  
 함께 늙어가는 배우가 되고 싶습니다.🎭

## 때로는 아삭하게 때로는 부드럽게 무궁무진 무

무는 반전 있는 작물이다. 고집스러운 외양치곤 변화에 너그럽다. 생무를 베어 먹으니 시원 아삭, 몽근히 끓여내니 달콤 부들. 얇게 썰어 벌레 말리니 오독 꼬들. 무의 맛은 무궁무진하다.

글 전원생활



### Recipe 01 무완자전골

#### 준비하기(4인분)

무 ½개, 당근 ¼개, 돼지 다짐육 400g, 쇠갓 10g, 표고버섯 2개, 데친 쪽파 8대, 대파 1대, 양파 ½개, 찹유 2큰술, 물 1ℓ, 고기 양념(간장 1큰술, 맛술 2큰술, 참기름 2큰술, 깨소금 1작은술, 후추 1작은술, 소금 1작은술), 간장소스(간장 2큰술, 식초 1작은술, 고춧가루 1작은술, 물 1큰술, 쪽파 1대)

#### 만들기

1 무는 5cm x 2cm 크기로 8조각으로, 당근은 0.5cm 두께로 반달 모양으로 썬다. 양파는 1cm크기로, 대파는 5cm 크기로 길게 썰고, 표고 버섯에는 칼집 낸다. 2 돼지 다짐육은 고기 양념을 한 후 11등분으로 나눈 후 8개는 ①의 무 위에 올린 후 데친 쪽파로 묶는다. 3 ②의 남은 고기는 각각 동그랗게 반죽한 후 팬에 노릇하게 굽는다. 4 ①에서 쓰고 남은 무를 냄비에 깔고, ①의 양파·대파·당근·표고버섯, ②, 쇠갓, 찹유, 물을 넣고 30분간 끓여 완성한다. 5 간장소스 재료를 섞어 소스를 만든 후 전골 내용물을 찍어 먹는다.

## 겨울에 무를 먹으면 의사를 볼 필요가 없다

유독 겨울 무를 예찬하는 말들이 많다. 그러니 당장 마트에 가 무를 잔뜩 사 올 일이다. 이 많은 무를 어디에 쓸지 걱정할 필요는 없다. 활용 방법은 무궁무진. 흐르는 물에 씻은 후 툭툭 썰어 먹으니, 배처럼 아삭하고 달다. 무는 동치미, 나박김치, 파김치, 무말랭이, 나물, 국거리에도 활용된다. 배추·고추·마늘과 함께 우리나라 사람들이 즐겨 먹는 4대 채소 중 하나로 꼽힐 만하다. 무의 칼로리는 100g당 20kcal로 낮으며 성분의 94%가 수분이다. 식이섬유가 많고 칼슘·칼륨과 같은 무기질이 풍부하다. 특히 주목할 만한 영양소는 비타민 C이다(특히 무 껍질은 무 속보다 비타민 C가 2.5배나 더 들어 있다). 그래서인지 선조들은 예부터 무를 ‘동삼(冬蔘)’이라 불렀다. 겨울에 나는 산삼이라는 뜻으로 무가 산삼보다 구하기 쉬우면서도 그만큼 효능이 있다고 믿었다. 실제로 무는 먹거리가 적던 겨울철 선조들의 주요한 비타민 C 공급원으로 기능했다.

잘 익은 무는 잎이 푸르고 단단하며 잔뿌리가 많지 않다. 특히 뿌리 쪽이 통통하며 잎 쪽이 파란 무가 맛있다. 무는 부위에 따라 맛이 다르므로 조리할 음식 특성에 맞게 적절한 부위를 이용하자. 무의 윗부분은 단맛이 강해 샐러드·무채·동치미 등에 적합하다. 조직이 단단한 가운데 부분은 묵국·전골·조림 등에 이용하며 매운맛이 강한 끝부분은 열을 가하거나 발효시키는 볶음이나 나물에 사용하는 게 적합하다. 사용하고 남은 무는 흠이 묻어 있는 채로 신문지에 싸 후, 바람이 잘 통하고 햇볕이 들지 않는 곳에 둔다. 온도는 4~5℃ 정도일 때 오랫동안 저장할 수 있다.🍷



## Recipe 02 무 스테이크

Recipe



### 준비하기(2인분)

2cm 두께의 무 2조각, 샐러드 야채 2줌, 방울토마토 2개, 스테이크 양념(국간장 1큰술, 가쓰오부시 1큰술, 새우젓 1작은술, 맛술 2큰술, 들기름 3큰술, 물 1컵)

### 만들기

1 무의 앞뒤에 0.5cm 간격으로 칼집 낸다. 2 팬에 ①과 스테이크 양념을 넣고 20분간 앞뒤로 뒤집어 가면서 굽는다. 3 방울토마토를 반으로 잘라 올린 샐러드와 ②를 접시에 올려 완성한다.

## Recipe 03 무 샐러드



### 준비하기(2인분)

무 1/5개, 새우 5마리, 어린잎 10장, 방울토마토 2개, 미소 2큰술, 유자청 1큰술, 참치액젓 1작은술, 소금 1작은술, 후추 1작은술

### 만들기

1 무는 동그랗게 1cm 두께로 썬 후 반으로 썰어 반달 모양으로 만든다. 2 ①을 찜기에 15분간 찜 후 20분간 실온에서 식힌다. 3 새우는 유자청·참치액젓·소금·후추를 넣고 양념한다. 4 ② 위에 미소를 발라준 후 어린잎을 올리고, ③과 반으로 썬 방울토마토를 올려 완성한다.

# 손을 잡아야 해 바다에 빠지지 않도록

끝까지 곁에 머무는  
사랑에 대한 영화 <봄밤>

강미자 감독 영화 <봄밤>을 보면서  
사랑이란 것이 얼마나 힘이 센지, 동시에  
얼마나 무력한지 생각한다. 진창에 빠진  
사람도 끌어안을 수 있는 것이 사랑이지만,  
그를 건져낼 수는 없다는 사실을 상기한다.  
그럼에도 우리는 계속 사랑할 수밖에  
없다는 것도.

글 남은주 번역가 사진 ㈜시네마달





### 아주 확실한 사랑의 시작

그러한 사랑은 어떻게 시작되는가. 사랑은 이것이 사랑인 줄 못 알아보고 지나치기라도 할까 봐 발을 걸어 넘어뜨리고 먹살을 잡는다. 영화 <봄밤>에서 영경(한예리)과 수환(김설진)은 친구의 결혼식 뒤풀이에서 처음 만난다. 둘이 눈이 마주칠 수밖에 없었던 것은 다른 하객들이 모두 취해 쓰러졌을 때, 술이 늘 부족한 영경과 병으로 술을 마실 수 없는 수환만 깨어 있었기 때문이다.

수환이 취해서 몸을 가누지 못하는 영경을 집까지 업어서 데려다줄 때 영경은 수환의 등에서 김수영의 시 <봄밤>을 읊는다. “애타도록 마음에 서둘지 말라/강물 위에 떨어진 불빛처럼/헉헉한 업적을 바라지 말라/개가 울고 종이 들리고 달이 떠도/너는 조금도 당황하지 말라/술에서 깨어난 무거운 몸이여/오오 봄이여” 수환은 이 기이한 술주정을 주의 깊게 듣고 수환의 등 위에서 영경은 아기처럼 편안한 얼굴로 잠이 든다. 술에 젖은 배와 뼈가 튀어나온 등이 맞닿는 것, 그것이 이들에게는 사랑의 시작이었다.

영경은 이십 년을 국어 교사로 일하다 두 달 전에 그만뒀다. 이유는 술이 없으면 잠도 일도 아무것도 할 수 없어서였다. 수환은 병이 깊어 일할 수가 없다. 그가 하던 작은 공업사가 거래처 때문에 부도를 맞고 아내는 재산을 챙겨서 사라졌다.

“살아날 길이 없네.” “죽을 길은 있지.”

둘은 이 말을 주고받으면서 마치 장래를 약속한 사람들처럼 환하게 웃는다.

### 봄이지만, 밤이라서

90분 영화의 첫 20분은 영경과 수환이 사랑하는 사이로 관계 맺게 되는 이야기이다. 이 시간 동안 술자리가 세 번 반복되는데 이 반복되는 술자리 장면 때문에 <봄밤>이 2024년 베를린국제영화제에서 상영됐을 때 외국 영화비평가들이 <봄밤>을 홍상수 감독의 영화와 비교했다. 홍상수 영화에서 인물들은 늘 비슷한 상황에서 비슷한 말들을 반복한다. 같은 장면이 되풀이되면서 차이를 드러내고 관객들은 누가 진심인지, 무엇이 진실인지 의문을 품게 된다.

하지만 <봄밤>은 정반대다. 알코올중독자인 여자와 가난하고 병든 남자는 술자리를 거둬하며 서로의 차이를 없앤다. 캄캄한 어둠 속에서 서로를 발견했고 익숙해졌고, 사랑을 확실한다. 이때의 반복은 사랑을 향해가는 확실한 걸음일 뿐 어떤 냉소나 의심이 끼어들 여지가 없다.

영화 <봄밤>의 줄거리는 권여선 단편소설 <봄밤>을 원작으로 했다. 소설은 그들이 처음 만났던 봄밤 이후 15년이 흐른 뒤 요양원 같은 방에서 동거하는 장면으로 시작한다. 술



에 취한 영경을 업어주던 수환은 이제 걸을 수조차 없다. 수환을 따라 요양원에 들어왔지만, 중증 알코올중독자인 영경은 술을 마시지 못하면 금단증상에 시달리다 요양원을 뛰쳐나가곤 한다. 몇 날 며칠 밖에서 술을 진탕 마시고 돌아온다. 그래도 영경은 반드시 수환 곁으로 돌아오고 수환은 기꺼이 보내준다. 술자리를 반복하는 장면으로 시작한 영화는 다시 그들이 만났다가 헤어지는 장면을 여러 번 반복한다. 어떤 사랑은 지루하고 똑같은 날들의 반복 속에서 시들지만, 영경과 수환은 상대의 질병과 가난과 중독을 인정하고 수용하기를 반복하며 더 사랑한다.

**“애타도록 마음에 서들지 말라”**

권여선 작가는 김수영의 시 <봄밤>을 보고 소설을 썼다. “애타도록 마음에 서들지 말라.” 시인 김수영은 아직 아무

것도 피워내지 못했다는 생각에 자꾸 조금해지는 마음을 다스리려 이 시를 썼다고 한다. 권여선 소설 속 주인공은 정반대로 술잔을 빨리 비워 버리고 싶은 마음을 달래며 이 구절을 읊는다.

꿈을 이루고 싶은 마음(시)과 자신을 파괴하고 싶은 마음(소설)은 사뭇 다른데 어떻게 똑같은 구절로 그 마음을 표현하려 했을까. 영화를 보면 그 이유를 펄쩍 깨닫게 된다. 영경이 서들러 마시지 말아야 하는 것은 수환이 영경 없는 세상에 살지 않도록 하기 위해서다. 그의 고통을 막을 수는 없지만 고통받는 그의 옆을 지킬 수는 있다.

<봄밤>은 봄밤에 피는 목련꽃 장면 말고는 어떤 화사한 사랑의 기미도 없지만 보는 사람마저 그 사랑으로 끌어당기는 이야기다. 사랑은 아무도 구원할 수 없지만, 그러한 사랑이 세상에 존재한다고 믿는 것은 구원이다. ♡



# NH 100

## 종합자산관리센터

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

### 2025년 WM특화점포 (총 68개소)

경기	경기영업부	031-230-3800	제주	제주시지부	064-746-1117
	안양시지부	031-380-0800		노형금융센터	064-746-6111
	성남시지부	031-751-0161		제주금융센터	064-751-5747
	평택시지부	031-653-7100	서울 (강남)	대치동지점	02-567-0654
	의정부시지부	031-878-0100		서울영업부	02-483-2711
	안양호계금융센터	031-451-2680		강남중앙금융센터	02-538-8151
	용인시지부	031-332-2181	서울 (중앙)	연신내지점	02-359-4601
	안산시지부	031-401-0640		마포금융센터	02-715-4491
	NH금융PLUS 분당센터	031-703-8600		종로금융센터	02-733-7001
	오산시지부	031-372-1101	서울 (강북)	성동금융센터	02-2293-4171
김포시지부	031-982-1921	서울 (강서)		목동역금융센터	02-2699-1701
과천시지부	02-507-2131			서초동지점	02-584-0117
강원	강원영업부		033-254-5071	공항동지점	02-2664-2711
	강릉시지부	033-641-3801	부산	부산영업부	051-802-5206
	원주시지부	033-730-8000		온천동지점	051-553-5363
충북	충북영업부	043-252-6579		부산대학교지점	051-512-0715
	가경동지점	043-233-4211	마린시티금융센터	051-744-5601	
	충북대학교지점	043-265-5101	수성동지점	053-754-9531	
충남	천안시지부	041-561-3611	대구	대구중앙금융센터	053-256-2516
	서산시지부	041-669-3530		대구중동금융센터	053-761-3380
	아산시지부	041-544-2134		부평금융센터	032-510-8600
전북	삼천동지점	063-221-4744	인천	송도시티지점	032-851-9130
	전북영업부	063-237-5090		연수금융센터	032-818-3674
	군산시지부	063-452-9600		광주	상무금융센터
순천시지부	061-723-6300	봉선동지점	062-653-2185		
전남	전남영업부	061-289-7801	풍암동지점		062-682-8152
경북	여수금융센터	061-682-5151	대전	대사동지점	042-229-6560
	순천금융센터	061-752-3134		오정동지점	042-625-4282
	상주시지부	054-537-2200		울산	울산영업부
	포항시지부	054-247-2941	세종		NH금융PLUS 세종영업부
	안동시지부	054-854-3311		본점영업부	02-2014-1428
경남	영주시지부	054-635-3021	직할	서울대학교지점	02-889-8174
	창원시지부	055-263-6270			
	경남영업부	055-284-9526			
	진주시지부	055-830-3333			
	김해시지부	055-334-5111			

# New Happiness

## 은퇴설계 행복하게

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

새100플랜

NH농협은행



QR코드를 스캔하면 새100플랜 2025 겨울호를  
e-book으로도 만나실 수 있습니다.