

시100플랜

내 삶의 힘, 100세 시대 은퇴파트너

2026 SPRING
VOL.53



AGENDA
봄 앞의 설렘과 걱정,
그림에도 깨야할 때

RETIREMENT

일로 이어진 삶, 두 어르신들의 취업 이야기
방치하기 쉬운 수면질환 - 뇌 건강 위한 수면 습관 돌보기

FINANCIAL

유주택 은퇴자도 OK... '세대 공존형' 실버스테이가 온다
비트코인, 다음 10년은? 기관과 반감기가 만드는 슈퍼 사이클

HAPPY

인더부 - 배우 김민중
요리 - 봄철 입맛 돋우는 달래

일상의 시선을
한 뼉 낮춘 자리, 평범함은
비로소 거대한 경이가 된다.

Wander

우리는 늘 같은 길을 걷고,
같은 계절을 지나며 봄을 다 안다고 믿었습니다.
그러나 시선을 조금 옮겨 익숙한 풍경을 다시 바라보는 순간,
평범했던 하루는 낯선 감동으로 겹쳐집니다.
하늘을 가득 채운 꽃의 얼굴과
바람에 흔들리는 작고 느린 시간들
그 사이에는 우리가 미처 알아차리지 못한
경이와 설렘이 조용히 숨겨져 있습니다.
거창하지 않아도 충분히 아름다운 것들,
멈춰 설 때 비로소 선명해지는 순간들.
이 봄은 그렇게, 지나치기 쉬웠던 일상의 풍경을
새롭게 바라보게 합니다.





CONTENTS

2026 SPRING VOL.53

All100 플랜

2026년 봄 통권 53호

발행일 2026년 3월 1일

발행처 NH농협은행

발행인 은행장 강태영

편집책임 유상현

편집위원 허보미, 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

봄 앞의 설렘과 걱정,
그럼에도 깨어날 때

10

세금

가족 간 주택거래, '매매'보다
'시가'가 중요해진다

12

금융

2026년 전력 인프라가
바꾸는 시장 질서

14

부동산

빈집, 자산 가치를 지키는
현명한 세 가지 선택지

16

은퇴전략

영화 '인턴'을 통해 본 멋진 시니어



18

시니어 취업

일로 이어진 삶, 두 어르신들의 취업 이야기

20

골프

하노이·하이퐁·빈엔 여행기
북베트남 골프와 미술랭 맛집

22

건강

방치하기 쉬운 수면질환
뇌 건강 위한 수면 습관 들이기

24

기자가 읽어주는 경제 1

유주택 은퇴자도 OK...
'세대 공존형' 실버스테이가 온다

28

기자가 읽어주는 경제 2

비트코인, 다음 10년은?
기관과 반감기가 만드는 슈퍼 사이클

32

법률 정보

직장 내 괴롭힘 피해자 보호의무와
사용자의 인사 재량권



24



28



34



38

34

여가&조이

모든 것이 잔잔한 바다처럼 흐르는 곳
인도네시아 길리 제도

38

인터뷰

오늘이 가장 젊은 날...
중년의 멈춤은 새로운 시작
-배우 김민중

42

요리

봄철 입맛 돋우는 달래

44

영화

불판에 삶을 굽는다
- 도시 독거 노인들의 삶을 따뜻하게
데워주는 영화 <사람과 고기>



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

2026년 경영목표 달성 실천의지 다져



NH농협은행은 2월 5일 서울시 중구 본사에서 '2026년 경영협약'을 체결했다. 강태영 NH농협은행장을 비롯한 각 부문장이 참석한 가운데 올 한 해 추진할 경영 목표를 공유하고 목표 달성을 위한 실천 의지를 다졌다. 특히 △Agentic AI 전환 가속화 △영업경쟁력 강화 등을 통해 지속가능한 성장 도모

△소소비자권의 우선 경영 실현을 위해 금융소비자 보호 및 내부 통제 강화를 결의했다. 강 은행장은 “디지털·AI 혁신을 통해 고객에게 차별화된 금융서비스를 제공하고 금융소비자보호를 최우선 가치로 삼아야 한다”며 “고객의 신뢰를 기반으로 품격 있는 금융을 실현할 수 있도록 노력해달라”고 당부했다.

해외점포장 신년 화상회의 개최

강태영 NH농협은행장은 1월 28일 해외점포장들과 2026년 신년 화상회의를 열었다. 이날 강 은행장은 글로벌 수익성 강화, AX(인공지능 전환) 기반 경영관리, 원리원칙에 입각한 업무 수행 등 3대 전략을 공유했다.



K-푸드 스타트업 투자 확대

NH농협은행은 2월 9일 서울시 중구 본사에서 'K-푸드 모험자본 투자 활성화 전략회의'를 열고 농식품 스타트업 및 상장기업에 대한 투자 전략 방안을 논의했다. 자금 지원부터 시장 진출까지 함께하는 '동반자형 금융'으로의 역할 전환이 핵심이다.



개인금융부문 사업추진 결의 대회



NH농협은행 박현주 개인금융부문 부행장은 1월 19일 서울시 중구 본사에서 사업추진 결의대회를 열고 2026년 경영목표 목표를 공유했다. 이날 박 부행장은 부서별 핵심 목표를 부여했다. 참석자들은 △개인금융 경쟁력 제고 △개인 고객과의 동반 성장 실현 △사업목표 달성을 다짐했다.

‘2026 WM로드쇼 N.EX.T’ 진행



NH농협은행은 전국 20개 영업본부 현장 직원을 대상으로 ‘2026 WM로드쇼 N.EX.T’를 진행한다. 올해는 상품 판매를 중심으로 한 기존 자산관리에서 고객의 자산·부채를 통합적으로 관리하는 ‘순자산 중심의 종합금융’으로 전환하는 데 집중할 계획이다.

WM사업부 부동산 투자자문업 도입 후 첫 자문수수료 ‘성과’

NH농협은행 WM사업부는 최근 부동산 투자자문업 최초로 계약금액 282억 원에 달하는 자문계약을 성사시켰다. 이번 계약은 해당 사업 도입 후 이뤄낸 첫 성과다. 부동산 투자자문업은 비이자수익을 창출하고 영업점의 수익다변화를 이끄

는 핵심 모델로 주목받고 있다. WM사업부는 “앞으로도 부동산 투자자문업을 중심으로 고객 니즈에 맞춘 종합자산관리 및 금융·부동산 투자자문을 지속적으로 확대해 나가겠다”라고 밝혔다.📈



박현주 개인금융부문 부행장(왼쪽 다섯 번째), 유상현 WM사업부장(왼쪽 세 번째), 그 외 WM사업부 투자자문팀

W W A K

봄 앞의 설렘과 걱정,
그럼에도 깨어날 때



EUP

만물이 겨울잠에서 깨어나는
'경칩'이 지났으니, 봄이 정말
성큼 다가왔음을 실감한다.
선조들은 이 무렵 첫 번째 천둥이 치고,
그 소리에 겨울잠을 자던
벌레들이 밖으로 나온다고 믿었다.
2026년 병오년, 이젠 깨어날 때가 됐다.
우리를 기다리는 것이 천둥번개일지
햇살일지는 알 수 없지만, 이번 봄호가
희망찬 내일을 기대하고 다가올
고난을 준비하는 데 도움이 되길 바란다.

가족 간 주택거래, ‘매매’보다 ‘시가’가 중요해진다



글
이정윤 세무전문위원

Am100 전문센터
SUMMARY

▶ 가족 간 주택거래에 관한 세무

1. 개정 전 취득세
2. 개정 후 취득세
3. 취득세 개편의 취지와 납세자의 과제

자녀가 부모의 주택을 물려받는 방식은 크게 증여와 매매로 나뉜다. 두 방식은 소유권 이전이라는 결과는 같지만, 지방세법상 취득 원인에 따라 적용되는 세율의 기준이 서로 다르다. 그간 시장에서 매매 방식이 선호된 배경에는 이러한 취득 원인별 세율 격차가 작용해 왔다.

일반적인 주택 매매는 낮은 세율이 적용되는 반면, 증여는 기본 세율 자체가 높게 설정되어 있다. 특히 조정대상지역 내 고가주택을 증여할 때(1세대 1주택자 제외) 부과되는 중과세율은 납세자에게 상당한 부담으로 작용한다.

이러한 세제 구조는 가족 간 거래에서 저가 매매 방식이 확산하는 배경이 됐다. 증여 시 무거운 세 부담을 덜기 위해, 상대적으로 세율이 낮은 매매 형식을 주요한 세무적 대안으로 활용해 온 것이다.

개정 전 취득세

2025년까지의 취득세 체계는 부모와 자녀 간 거래라 하더라도 실제 대금이 오가고 매매 사실이 입증된다면 이를 유상 취득으로 분류했다. 2023년 이후부터 과세표준은 이미 ‘시가인정액’을 기준으로 산정해 왔으나, 거래의 성격 자체를 매매 거래로 인정하여 높은 증여 취득세율을 적용하지는 않았던 것이다. 예컨대 시가 10억 원의 아파트를 부모가 자녀에게 7억 원에 매도했다면, 취득세 과세표준은 시가인 10억 원으로 설정된다. 그러나 거래의 성



격이 '유상 매매'로 인정되었기에 1주택자라면 1~3% 수준의 취득세 세율을 적용받을 수 있다. 부모 입장에선 자녀의 부담을 덜어주고자 시세보다 낮은 가격에 거래할 수 있지만, 그 차이가 사회 통념상 범위를 벗어나면 과세당국은 신고 가액을 인정하지 않는다.

다만, 시가로 조정되더라도 부모가 1주택 비과세 요건을 갖췄다면 양도세 부담마저 덜 수 있어 전체적인 세 부담은 낮은 수준에서 통제할 수 있었다.

개정 후 취득세

그러나 올해부터 이러한 거래 구조는 근본적인 변곡점을 맞이하게 된다. 개정 지방세법은 가족 간 부동산 거래 중 시가보다 현저히 낮은 가격으로 취득할 경우, 거래의 형식과 관계없이 이를 '무상 취득(증여)'으로 간주하도록 명문화했다. 구체적으로 시가와 대가 차이가 시가의 30% 이상이거나 3억 원을 초과하면 '현저한 저가 거래'로 규정하여 증여 취득세율을 적용한다.

동일한 사례를 2026년에 적용해보자. 시가 10억 원의 주택을 자녀가 7억 원에 취득했다면, 그 차액이 3억 원에 달해 개정 지방세법상 '증여 의제' 대상이 된다. 이번 개정의 핵심은 배우자나 직계존비속 간의 유상 거래라 할지라도, 대가와 시가의 차이가 기준치(3억 원 또는 30%)를 벗어나면 이를 단순 매매가 아닌 실질



적인 증여 행위로 간주하는 데 있다.

이처럼 거래의 성격이 증여로 간주되면, 적용되는 세율 체계 역시 '매매'에서 '무상 취득'으로 완전히 바뀐다. 이에 따라 시가인정액 10억 원을 기준으로 증여 취득세율이 적용되는 것은 물론, 조정대상지역 내 공시가격 3억 원 이상의 주택을 증여한다면, 증여 취득세 증과세율인 최대 13.4%까지 적용될 수 있다. 결국 자녀가 대금을 지급한 유상 거래임에도 불구하고, '저가 매매'라는 형식이 증여라는 실질에 밀려나면서 과거보다 몇 배에 달하는 무거운 세 부담을 지게 되는 것이다.

취득세 개편의 취지와 납세자의 과제

결국 2026년 이후 가족 간 부동산 거래는 단순히 '증여냐 매매냐'라는 형식을 선택하는 문제를 넘어 '시장 가격에 부합하는 정상 거래인가'를 최우선으로 검토해야 하는 국면에 접어들었다. 납세자에게는 더욱 면밀한 검토와 신중한 접근이 요구되겠지만, 제도적으로는 자산 실질 가치에 부합하는 과세 원칙을 정립하고 부동산 거래의 투명성을 높이는 계기가 될 것이다.

따라서 향후 가족 간 부동산 거래를 계획한다면, 법에서 정한 시가 인정 범위와 증여 의제 기준을 면밀히 파악하는 것이 무엇보다 중요하다. 개정된 규정의 테두리 안에서 객관적인 증빙을 바탕으로 거래 가액을 설정하는 것이 불필요한 조세 마찰을 줄이고 합리적으로 세무 리스크를 관리하는 핵심 전략이 될 것이다. ☞

2026년 전력 인프라가 바꾸는 시장 질서



글
김서희 금융전문위원

Am100 전문센터
SUMMARY

- ▶ 1. 2026년 금융시장 주요 변수는 금리보다 전력 인프라
- 2. AI·데이터센터 확산 속에서 전력은 비용이 아닌 국가 전략 자산으로 이동 중
- 3. 시장은 산업의 성장을 가능하게 하는 전력 인프라에 프리미엄을 부여함

금융시장을 이야기할 때 우리는 가장 먼저 금리부터 떠올린다. 실제로 지난 몇 년간 시장의 방향을 설명하는 데 금리는 가장 강력한 키워드였다. 2026년이 시작된 지금, 투자시장의 관점은 금리를 넘어 인프라로 이동하고 있다.

AI·데이터센터·전기차라는 굵직한 흐름 뒤편에서 조용히 존재감

▣ 주요국의 전력 인프라 전략 방향

국가	전략 초점	전력 인프라 방향
 미국	 AI·데이터센터 주도	 송전망 확충, 민간 투자 유도
 중국	 산업 주도권	 초고압 전력망, 국유 인프라
 유럽	 에너지 안보	 재생에너지+전력망 강화
 중동	 자본 유치	 전력 경쟁력 기반 전력 확보

출처: 미국 에너지부(DOE)·에너지정보청(EIA, 2023~2024), 중국 국가발전개혁위원회(NDRG, 2023), 유럽연합(EU) 집행위원회 및 국제에너지기구(IEA, 2023~2024) 종합

을 키우는 변수, 전력패권이 있기 때문이다.

산업 경쟁력 향상의 기반, 전력 인프라

최근 일론 머스크가 테슬라 이용자 수를 빠르게 늘리고자 가격 할인 마케팅을 하고 있는 것은 시사하는 바가 크다. 수익성만 놓고 보면 부담스러운 선택이지만, 전략의 방향은 명확하다. 테슬라의 가격 인하는 판매량 자체보다 초기 사용자 기반을 선점하려는 전략적 움직임에 가깝다. 전기차 이용자가 늘어나면 충전 인프라, 전력 소비, 소프트웨어 생태계까지 자연스럽게 따라온다. 한 번 판을 잡아두면 이후의 질서는 훨씬 수월하게 설계할 수 있다.

이 흐름은 기업을 넘어 국가 단위에서도 찾아볼 수 있다. AI 경쟁의

본질은 알고리즘보다 전력 공급 능력에 가깝다. 대규모 데이터센터는 안정적인 전력 없이는 존재할 수 없고, 전력망이 취약한 지역에는 자본도 기업도 오래 머물지 않는다. 결국 핵심은 전기를 누가 먼저, 얼마나 안정적으로 확보하느냐에 있다.

미래 산업 성장에는 전력망 확충과 에너지 공급 안정화가 필수 조건이라 볼 수 있다. 실제로 주요국의 전력 인프라 전략은 단기 에너지 정책을 넘어, 산업과 자본을 끌어들이기 위한 기반 경쟁으로 가고 있다. 미국은 AI와 데이터센터 확산을 전제로 송전망 투자와 전력 인프라 현대화에 속도를 내고 있고, 유럽은 재생 에너지 확대와 함께 전력망 병목 해소에 정책 역량을 집중하고 있다. 중국 역시 대규모 초고압 송전망 구축을 통해 지역 간 전력 불균형을 해소하며 산업 경쟁력을 뒷받침하는 구조를 만들고 있다.

성장자산 변동성 파고 속 완충제 역할로

이 지점에서 시장의 시선은 자연스럽게 자산 흐름으로 옮겨간다. 단기 실적 변동이 큰 성장 산업보다, 그 성장을 가능하게 하는 기반 자산에 프리미엄이 붙기 시작한 것이다. 발전 설비, 송·배전망, 데이터센터 인프라처럼 진입 장벽이 높고 현금흐름이 길게 이어지는 자산들이 다시



주목받는 이유다. 화려하지는 않지만, 질서를 바꾸는 힘은 이런 곳에서 나온다.

그렇다면 개인의 자산 배분은 어떻게 달라져야 할까. 답은 의외로 단순하다. 새로운 테마를 쫓기보다, 포트폴리오 안에 전력 인프라와 연결된 자산을 의도적으로 담아두는 것이다. 성장 자산은 성장 자산대로 가져가되, 성장자산의 변동성을 완충해 줄 축으로 전력 인프라 자산을 함께 두는 방식이다. 중요한 것은 단기 유행이 아니라, 앞으로 글로벌 국가들의 인프라 투자는 전력 패권의 승자와 패자가 결정되기 전까지 계속될 것이라는 점이다.

테슬라가 단기 이익을 뒤로 미루고 시장의 초입을 선점하듯, 자산 배분에서도 초반에 방향을 잡아두는 선택은 시간이 지날수록 힘을 발휘한다. 2026년으로 향한 시장은 이제 묻고 있다. 무엇이 성장할 것인가 보다, 무엇이 그 성장을 가능하게 할 것인가를. 2026년, 그 움직임의 중심에는 전력 인프라가 있음을 기억하자. ⚡

빈집, 자산 가치를 지키는 현명한 세 가지 선택지



글
김윤 부동산전문위원

Am100 전문센터

S U M M A R Y

- ▶ 1. 빈집은 자가 상승 여력, 수익성 분석, 관리 가능성을 고려한 종합적인 검토 필요
- 2. 신규 도입된 인구감소지역 내 주택 세제 혜택과 지자체별 빈집 정책 활용

전국 곳곳에 ‘빈집’이 늘고 있다. ‘빈집’이란 1년 이상 아무도 사용하지 않는 주택이다. 한국부동산원에 따르면 2024년 기준 1년 이상 사용하지 않은 주택이 약 13만 호로 집계되었다. 매년 6% 가량씩 늘어나는 독거노인 인구를 감안할 때, 대한민국의 고령화와 인구 축소는 빈집 증가를 가속시킬 전망이다.

빈집이 증가하면서 안전사고, 위생상 유해, 주거환경 및 도시미관 훼손, 범죄 발생 등의 우려도 커지고 있다. 최근 3년간 관련 민원이 매년 30%씩 증가하고 있으며, 방치된 빈집의 담벼락이 쓰러지거나 빈집에 무단으로 쓰레기를 버려 생긴 악취로 인근 주민 피해 사례도 잇따르고 있다. 사회 전반의 고민이 깊어지는 지금, 빈집을 현명하게 해결할 방법을 생각해 보자.

정부와 지자체의 해법: 철거와 활용

이 같은 문제를 해결하기 위해 정부와 지방자치단체는 ① 철거와 ② 빈집(부지) 활용을 추진하고 있다. 2024년 기준 빈집 정비 사례의 약 80%가 철거에 해당한다. 주택 규모와 지자체별 차이는 있지만, 건별 수백만 원의 철거 지원금이 제공된다. 특히 ‘슬레이트 지붕 철거 사업’과 연계할 경우 지원금이 상향되거나 우선 대상이 된다.

빈집(부지) 활용은 정비하여 사용하는 방법과 철거 후 부지를 사용하는 방법, 이렇게 크게 두 가지로 나뉜다.

여기서 말하는 정비는 빈집을 리모델링하는 것으로 수억 원의 비용이 발생할 수 있다. 일부 지자체는 ‘지방 소멸 대응 기금’을 활용하여 리모델링을 지원하는 공모사업을 진행한다. 리모델링 비용을 지원받은 주택은 공사 완료 후 일정 기간 지자체에 무상 임대하여 귀농, 귀촌, 신혼부부 등에게 임대주택으로 활용되기도 한다.

철거된 부지를 활용하는 방법은 철거된 부지에 주차장을 설치하거나 소규모 공원을 조성한다. 이러한 방법은 지역 주민 만족도를 높이는 동시에, 토지의 관리 부담을 줄여주는 장점이 있다.

방치된 빈집을 위한 세 가지 해결 방안

빈집 소유자에게 ① 매각, ② 리모델링 후 활용, ③ 철거 후 보유라는

표1 2024년 정비현황

구분	단순 철거	철거 후 활용				정비 후 활용				기타	합계
		주차장	공원	기타	소계	주거	숙박 시설 등	기타	소계		
주택 수	16,984	221	133	1,489	1,843	1,178	8	264	1,450	1,357	21,634
비율	79%	1%	1%	7%	9%	5%	0%	1%	6%	6%	100%

출처: 한국부동산원 빈집애(愛)

방안이 있다. 매각은 관리 부담이 없고 현금 유동성을 확보할 수 있어서 가장 선호되는 방식이다. 특히 올해는 인구감소 지역 내 세컨드 홈 취득세 감면 등 지방세 개편이 시행되면서, 매수자에게 유리한 환경이 조성된 시기다. 다만 빈집의 상당수는 인구 순유출 지역에 위치해 매수자를 찾기 어렵고, 노후도와 기반 시설 부족 등으로 시세를 알기 어려운 경우가 많다. 실질적 매각을 위해선 장기간 매물 관리와 적극적인 중개 노력, 가격 조정이 필요하다.

리모델링 활용은 기존 골조를 유지하면서 자산 가치를 높일 수 있다는 장점이 있다. 지자체 지원 사업을 활용할 수 있다면 개인 부담을 크게 줄일 수 있다. 그러나 노후도가 심한 빈집은 장기간 관리 부재로 예상보다 리모델링 비용이 크게 증가할 수 있다. 또한 공사 이후 지속적인 관리가 필요하므로 수익성과 관리 가능성에 대해 면밀히 따져보아야 한다.

철거 후 보유는 토지 관리가 어렵지만 장기적으로 가치 상승을 기대하는 경우 선택하는 방법이다. 최근

지방세 개편에서 빈집 철거 시 5년간 재산세를 50% 감면해주고 철거 후 주차장 등 공공시설로 활용할 경우 재산세 감면 기간을 연장해주는 제도를 마련했다. 다만 철거를 진행할 경우 주택 세금을 적용받던 종전과 달리 더 높은 토지 세제를 적용받게 돼 사전에 보유 전략을 세우고 접근해야 한다.

빈집에 대한 의사결정은 '토지 가치 상승 여력, 비용-수익 분석, 지속적인 관리 가능성'을 종합적으로 고려하는 전략적 선택이 필요하다. 각 가정의 상황, 지역 여건, 자금 여력에 따라 선택이 달라질 수밖에 없다. 여러 방향이 있다는 점을 알고, 이번 봄, 한 번쯤은 우리 가족에게 맞는 해법이 무엇인지 차분히 고민해 보는 것은 어떨까. 🏡

표2 빈집 활용 사례

청양군 산정리 빈집정비 활용사업(임대주택 활용)



정비 전



정비 후

강릉시 옥천동 빈집정비 활용사업(주차장 활용)



정비 전



정비 후

출처: 한국부동산원 빈집애(愛)

영화 ‘인턴’을 통해 본 멋진 시니어



글 김훈식 은퇴설계전문위원

Am100 저문센터

SUMMARY

▶ 멋진 시니어의 요건

1. 몸과 마음이 건강한 사람
2. 늘 배우고 적응하는 사람
3. 나누고 배려하는 품격 있는 사람



필자가 생각하는 ‘멋진 시니어’는 단순히 나이가 많은 사람이 아니라 나이를 품격으로 바꾼 사람이다. 누구에게나 동일한 시간이 주어지지만, 그 시간을 어떻게 살아왔는지에 따라 현재의 모습은 전혀 달라진다. 자신만의 방향을 가지고 남과 비교하지 않으며, 과한 행동은 피해야 한다.

셰익스피어는 사람의 품격을 꽃향기에 비유하며 ‘꽃이 싱싱할 때 향기가 신선하듯 사람도 마음이 맑을 때, 품격이 고상하다. 썩은

백합꽃은 잡초보다 그 냄새가 고약하다.’라고 했다.

결국 멋진 시니어는 자신에게 어울리는 삶의 리듬을 받아들이고 하루하루를 행복한 의미로 채우면서 완벽한 사람이 아니라 현재의 나를 인정하고 더 나은 미래를 준비하는 마음이 맑은 사람이 아닐까?

멋진 시니어가 되려면

은퇴를 준비하거나 은퇴한 시니어들에게 추천하는 영화가 있다. 바로 ‘인턴’이다. 이 영화는 은퇴 후 여행을 다니고 명상과 중국어를 배우던 주인공이 무료함을 달래기 위해 인터넷 쇼핑몰 회사의 고령 인턴 모집을 보고 새로운 도전을 하게 되면서 벌어지는 직장 이야기를 그린다. 이 영화를 보면 멋진 시니어가 갖추어야 할 요건을 분명하게 알려준다.

첫째, 몸과 마음이 건강한 사람이다. 나이에 맞게 꾸준히 운동하고 규칙적인 식습관과 수면을 통해 자기관리에 철저하고 불평 대신에 현재를 긍정적으로 바라보며, 스스로 마음을 다독일 줄 알고 단정한 외모를 지향한다.

둘째, 늘 배우고 변화에 적응하는 사람이다. 컴퓨터 등 새로운 디지털 기계를 다루며 메일로 지시를 받고, 젊은 친구의 도움을 부끄러워하지 않는다.

셋째, 나누고 배려하는 품격 있는 사람이다. 말투와 태도에서 가볍지 않고 든든한 품격을 드러낸다. 동료의 고민을 자기 일처럼 이해하고 도와주며 겸손한 말투를 사용한다.

어른의 대화법

2025년 11월 제주도에서 은퇴설계 강의 준비를 하다가 우연히 보게 된 유튜브 쇼츠(shorts)가 아직도 기억에 강렬하게 남아 소개하려고 한다.

16살 딸이 아빠에게 떨리는 목소리로 말한다. “아빠, 저 생리를 안 해요.” 자신의 임신 소식을 듣고 소리지름 줄 알았다는 딸의 말에 아빠는 “아빠가 왜 화를 내겠어? 너는 결정을 했고 계획을 세웠는데 그 계획이 안 된 거잖아. 이제 우리가 할 수 있는 건 앞으로 나아가는 것뿐이야. 너한테 화내는 건 상황을 더 악화시키고 우리 사이를 멀어지게 할 뿐이지. 사랑해, 딸. 그리고 널 지지해.”



**챗GPT가 만들어준
지혜로운 대화를 위한 체크리스트**

CHECKLIST	체크항목	구체적 행동 예시	실천여부
	끝까지 경청하는가	말을 끊지 않고 2초 기다린 후 응답하기	<input type="radio"/> <input type="checkbox"/>
	감정 공감을 먼저 하는가	“수고했어” 감정 언급 후 조언	<input type="radio"/> <input type="checkbox"/>
	겸손한 표현 사용하는가	“내 생각엔, 참고만 해”라고 말하기	<input type="radio"/> <input type="checkbox"/>
	짧고 명료하게 말하는가	한두 문장 말한 후 상대 반응 살피기	<input type="radio"/> <input type="checkbox"/>
	질문으로 마무리하는가	“네 생각은 어때?”로 의견 초대하기	<input type="radio"/> <input type="checkbox"/>
	비언어적 신호를 사용하는가	눈맞춤, 고개 끄덕임 유지, 바른 자세	<input type="radio"/> <input type="checkbox"/>



라며 침착하게 딸을 진정시킨다.

그럼에도 딸이 두려워하자 “무서워하지 마. 왜냐하면 너한테 든든한 지원군이 있거든. 엄마도 아빠도 할머니도 있잖아. 만약 그들 중 아무도 의지할 수 없다면 아빠는 믿어도 돼. 무서워하지 마. 어른스러운 일을 했으니, 어른스럽게 대화도 해야지. 내가 대신 말해줄 수 없어. 네가 말해야 해, 알았지? 사랑한다.”라며 지지를 보낸다.

2분 남짓한 이 영상의 울림이 아직도 저릿하다. 멋진 어른의 대화법에 대한 완성본이다.

모든 시니어는 살아온 세월 속에서 자신만의 노력과 경험으로 만든 단단한 자산이 존재한다. 그 단단한 자산을 무기로 본인과 가족, 주위 사람들에게 멋진 시니어로 인정받기를 바란다. 🌟

일로 이어진 삶, 두 어르신 취업 이야기

시니어에게 취업은 새로운 도전이자 삶의
흐름을 다시 정돈하는 시간이다. 일은 하루의
리듬을 만들고, 사회와 ‘나’를 이어준다.
일터에 선 두 어르신의 이야기를 통해
시니어 취업이 삶에 어떤 의미와 변화를
만들어 가는지 들여다보자.

글 이승민 서울노인복지센터 사회복지사



다시 일을 시작하게 된 계기

곽어르신 공무원으로 퇴직한 뒤에도 계속 일을 해왔어요. 집에만 있는 생활은 맞지 않았고, 사회에서 역할을 하며 하루를 보내야 마음이 편했어요. 일을 하면서 하루의 흐름과 책임감을 유지할 수 있었기 때문에 저는 일을 선택이라기보다 삶의 일부로 여기고 있습니다.

이어르신 우연히 본 구인 공고가 마음에 들어 지원하게 되었고, 저를 채용해 준 ‘탓’에 다시 일을 시작하게 되었어요.

구직 과정에서 어려웠던 점

곽어르신 일을 해야 한다는 생각이 분명했기 때문에 구직활동을 당연한 과정으로 받아들였어요. 감사하게도 서울노인복지센터에서 기회를 주셔서 노인일자리에 참여할 수 있었습니다. 혹시 선발되지 못하면 어쩌나 하는 불안함도 있었지만, 계속 문을 두드리면 새로운 길이 열릴 것이라고 믿으며 이어갔습니다.

이어르신 이른바 ‘어르신 나이’라는 예순다섯을 넘기자, 취업의 문은 좁아지고 스스로 체력이나 순발력 등에서 뒤처진다는 지레 두려움을 갖게 됐습니다.

이 일은 이래서 안 되고, 저 일은 저래서 안 되고, 때론 내가



곽삼덕 어르신(83세) 노인공익활동사업

일은 내 삶의 일부

“저는 일을 선택이라기보다
삶의 일부로 여기고
있습니다.”





해 나가기에 벅찬 것은 아닐까 하고 포기하기도 했습니다.
스스로 위축되는 나의 마음 탓이 큰 것 같아요.

지금 일터에서 가장 행복한 순간

곽 어르신 어르신들께 일자리 알선 전화를 드릴 때예요.
제가 전해 드리는 정보가 누군가에게 도움이 된다고
느껴지면 마음이 참 뿌듯합니다. 취업하셨다는 소식을 들을
때는 정말 기분이 좋습니다.

이 어르신 제가 하는 일은 힘든 도전과 노력을 요구하는
업무는 아니예요. 오시는 고객들을 위하여 조금 더 친절하게
성의껏 일하고, 함께 일하는 분들과 도와주고 도움받아 가며
주어진 일들을 ‘큰 탈 없이’ 묵묵히 해냈다는 기분으로 집으로
돌아가는 시간이 기분 좋습니다.



일을 하며 스스로 달라졌다고 느낀 점

곽 어르신 스스로 더 진취적으로 변했다고 느낍니다.
그런 제 모습을 보면서 자식들이나 손자들에게 좋은
본보기가 되고, 제 삶의 태도가 가족 전체에도 긍정적인
영향을 주고 있다고 느껴져서 더욱 뿌듯합니다.

이 어르신 사회적 대화를 할 수 있게 됐어요. 집에서나
친구들과 만났을 때 하는 대화는 사적이고 자기 속의 생각을
멋대로 풀어놓는 식의 대화였다면, 일할 때는 나의 위치와
상대방의 입장을 생각하며 대화를 이어 나가야 하기에 나를
객관화시켜 생각하게 됩니다.

한 번이라도 더 나를 되돌아보게 되고, 더 신경을 쓰게 되어
예전 회사 다닐 때처럼 정신이 맑아지는 느낌이 듭니다.

‘일을 하는 것’이 어떤 의미인지

곽 어르신 자식한테 기대지 않고 제힘으로 살아가기 위한
거예요. 일을 하다 보면 아직도 사회 안에서 역할을 하고
있다는 생각이 들고 사람들과 계속 연결되어 있다는 느낌도
받습니다. 또 몸을 움직여야 사람이 건강하게 산다는 생각이
있어서, 일은 제 삶을 지탱해 주는 중요한 부분입니다.

이 어르신 ‘돈’이나, ‘보람’이라는 단순한 단어로 의미를
한정 지을 수는 없는 것 같습니다. 쓸모없던 시간을 유용한



이재민 어르신(67세)
T-플랫폼 배송매니저

일로 다시 만난 사회

“낯선 동료들을 만나게 하기도 하고,
한 번도 경험하지 못했던
또 다른 사회를 만나게 합니다.”

시간으로 변모시키기도 하고, 어디론가 나갈
곳을 만들어주기도 합니다. 낯선 동료들을
만나게 하기도 하고, 한 번도 경험하지 못했던
또 다른 사회를 만나게 하고, 세상의 다른
부분을 이해하게 하는 등 많은 것들이 일 속에
반영되어 있다고 생각합니다.

도전을 미루고 있는 다른 어르신들에게 전하고 싶은 말

곽 어르신 늦었다고 느껴질 때가 오히려 가장
빠른 때라고 생각해요. 망설이기보다 자기
자신을 조금만 더 믿고, 지금 이 순간부터 한 번
도전해 보셨으면 좋겠습니다. 막상 시작하면
할 수 있는 일도 많고, 그 과정에서 얻는 보람도
분명히 있습니다.

이 어르신 도전하는 방법이나 길이 다를 뿐
다양한 기회가 있다고 생각합니다. 눈높이를
맞추고 좀 더 많은 정보를 찾는다면 새로운
일자리를 얻으시리라 생각합니다.☎

하노이·하이퐁·빈엔 여행기 북베트남 골프와 미슐랭 맛집

이번 나흘간 이어질 여행의 테마는 골프와 미식, 이름하여 '고술랭(골프+미슐랭) 투어'. 하노이·하이퐁·빈엔 등지를 두루 다니면서 풍광과 가성비 좋은 골프장에서 라운드하고 미슐랭 스타 식당들을 탐방하는 게 목표다.

출처 매경골프 글 제이 김

북베트남 습지의 결을 담아낸 '빈펄 하이퐁CC'

하노이 노이바이 공항을 빠져나와 향한 첫 목적지는 하이퐁. 한국보다 약간 눅눅하지만 포근한 공기, 우기가 지났지만 간헐적으로 비가 스치는 회색빛 하늘이 베트남 특유의 분위기를 드러냈다. 시내로 들어서서 완안응온이라는 베트남식 맛집에서 반썬오·넴·짜조 등으로 베트남에서의 첫 끼를 채웠다.

차량으로 1시간여를 달려 멜리아 빈펄 하이퐁 리베라 호텔에 도착했다. 호텔은 5성급답게 객실 컨디션이 안정적이었다. 스파와 수영장이 잘 정비되어 있어 라운드를 앞두고 몸을 풀기에 좋았다. 저녁 무렵 찾은 반까오 거리 한인타운의 장군집에서 푸짐한 조개찜으로 일행들과 저녁식사를 하며 전초전의 의지를 다졌다. 이튿날 빈펄 하이퐁CC에서의 첫 라운딩. 잔잔한 바람과 싱싱한 잔디 덕분에 필드의 감각은 예상보다 훨씬 생생했다. 습지와 호수를 엮어 만든 코스는 '북부 베트남 습지의 결을 그대로 담아냈다'라고 표현할 만하다.

초반 몇 홀은 비교적 여유로웠지만 물결처럼 이어지는 러프와 바람의 방향이 미묘하게 변하며 긴장감을 자아냈다. 티잉그라운드와 페어웨이 잔디 상태는 예상보다 괜찮았다.

전날 비가 내려 잔디가 눅눅해 보였지만 배수력이 좋은 편이어서 페어웨이가 단단해 볼이 예상보다 덜 박혔고 그린도 빨랐다. 코스 자체는 비교적 무난하게 짜여 인상적이라 하긴 어렵지만 중간 이상의 평점을 줄 만했다.



빈펄 하이퐁CC



탄란CC



탄란CC



극적인 지형미의 압도적 풍경 '레전드밸리CC'

이번 고슬랭 투어의 백미는 레전드밸리CC였다. 자연석이 그대로 드러나는 골짜기와 구릉, 물결치는 듯한 페어웨이가 잘 어우러져 첫 티에 서는 순간 탄성이 절로 터져 나온다. 자연지형을 거의 손대지 않고 설계해서 '구릉·연못·바위산'이 한 화면에 담긴 독특한 장면을 펼쳐 놓았기 때문이다.

하필 이날 라운드를 시작할 때부터 빗방울이 제법 떨어져 아쉬웠다. 그린은 빗속에서도 빠른 편이었다. 바람의 방향도 사뭇 거칠었지만 코스 위의 공기는 고요했고, 비로 적셔진 그린은 오히려 볼의 스핀을 받아들이기 적당한 상태가 된 듯했다. 동반자 모두 날씨가 더 좋았더라면 최고의 라운딩이 되었을 것이라고 입을 모았다.

두 번째 라운드를 끝낸 뒤 차량 편으로 하노이 시내로 이동했다. 기차길 카페에서 울리는 철로의 진동, 호안끼엠 호수의 고요함, 점심과 저녁에 맛본 하노이 미슐랭 레스토랑의 향신료에서 맡은 향은 북베트남의 도시적 매력과 전통적 감성의 공존을 체감케 했다.

자연미 가득한 호수 끼고 몽환적 라운드 '탄란CC'

하노이를 떠나 북쪽으로 올라간 빈엔은 또 다른 매력덩어리였다. 이곳은 특히 라운드를 위해 찾은 탄란CC가 감탄스러웠다. 인위적 조경을 배제해 진한 생명력을 느끼게 만드는 데다 넓은 호수를 끼고 해발 1,000m 높이에 조성한 골프 코스는 이번 고슬랭 투어의 피날레를 장식할 곳으로 딱이었다.

고지대에서 시작된 라운드는 몽환적이기까지 했다. 링크스 스타일에 계곡과 호수가 어우러져 홀마다 분위기가 달랐다. 그래서인지 샷 중간에도 카메라 셔터를 눌러대는 동반자들이 많았다. 단차 큰 스코틀랜드식 벙커는 한 번 들어가면 빠져나오기 힘들었지만 그만큼 도전의식을 불러일으킨다. 호수의 바람을 뚫고 공략해야 하는 파3 아일랜드 홀은 온그린과 무관하게 샷을 날리는 순간부터 자연스레 탄성을 지르게 만든다.

나홀 일정의 골프와 미식을 곁들인 북베트남 '고슬랭 투어'는 도시와 자연, 운동과 음식, 분주함 가운데서의 쉼을 잘 버무린 깊고 담백한, 잊지 못할 경험을 선사했다. 돌아본 골프 코스들은 각기 독특한 표정을 갖고 있었다. '고슬랭 투어' 상품을 내놓은 곳은 대원투어다. 미식에 진심인 골프여행 전문가 소훈섭 대표가 그동안의 여행 경험을 바탕으로 신개념 럭셔리 프로그램으로 야심차게 기획했다. 여행객의 요구에 맞춰 탄력적으로 일정 조정도 가능하다는 게 장점이다.☎



방치하기 쉬운 수면질환 뇌 건강 위한 수면 습관 들이기

한국인의 약 40%만이 스스로의 수면에 만족한다고 한다. 대부분의 사람들은 여러 스트레스와 미디어로부터 오는 자극, 바쁘고 불규칙한 일상 등으로 인해 적절한 잠을 이루지 못한다. 뇌 건강을 위해 잠이 왜 중요한지, 적절한 수면을 이루려면 어떻게 해야 하는지, 어떤 경우에 수면질환을 의심하고 치료를 받아야 하는지 알아본다.

글 이우진 분당서울대학교병원 신경과 교수

누구나 한 번쯤은 잠을 이루지 못해 다음 날 힘겨운 하루를 보내거나 중요한 일을 잘 해내지 못한 경험이 있을 것이다. 잠은 뇌가 스스로의 휴식과 기능 회복을 위해 기획하고 실행하는 프로세스로, 우리 인생의 3분의 1을 차지한다. 따라서 잠은 단순히 각성·집중력·기억력·기분 등 다음 날의 뇌 기능뿐 아니라 뇌를 장기적으로 건강하게 유지하는 데 막대한 영향을 미친다.

수면 중에는 뇌 신경세포의 활성도가 감소하고 신경세포 간의 시냅스 연결이 이완되면서 신경세포의 휴식이 일어난다. 또 자는 동안 뇌는 부교감신경계를 활성화시켜 뇌혈관을 부드럽게 이완시키고, 몸 전체의 휴식과 회복을 유도한다. 꿈을 꾸는 렘수면 중에는 신경세포가 낮 동안 들어온 정보를 기억으로 저장하고 학습된 내용을 공고화하는 작업을 한다.

최근에는 수면이 치매 발생에도 영향을 미치는 것으로 밝혀졌다. 사람의 뇌에 만성적으로 쌓이면서 치매를 일으키는 것이 베타 아밀로이드와 타우 단백질인데, 이들 단백질을 제거하는 시스템인 뇌의 아교

임파계가 깊은 수면 중 2배 이상 활성화돼 이런 나쁜 단백질의 청소가 대부분 이뤄진다는 것이다. 수면 중 아교임파

계가 잘 작동하게 하려면 깊은 수면(서파수면)이 방해받지 않고 충분히 이뤄질 수 있도록 해야 한다. 잠은 단순히 많이 잔다고 좋은 게 아니라, 방해받지 않고 적절한 시간 동안 깊게 자는 것이 중요하다.

규칙적인 수면 패턴 만드는 게 중요

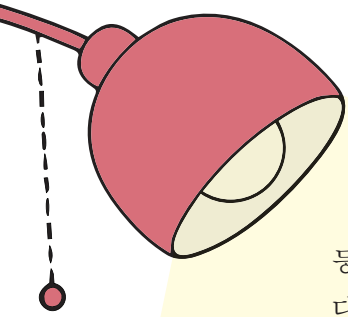
뇌가 건강해지는 수면을 위해서는 다음의 원칙을 따르는 것이 좋다. 첫째, 적절한 수면 시간을 유지한다. 성인은 하루 7~9시간 정도 수면을 하는 것이 권장된다. 그 이상 잠을 자면 오히려 건강에 나쁜 영향을 미칠 수 있다.

둘째, 규칙적인 수면 패턴을 유지해야 한다. 매일 같은 시간에 잠자리에 들고, 주말과 주중 상관없이 일정한 시간에 일어나는 것이 중요하다. 이를 통해 체계적인 수면 습관을 형성할 수 있으며, 뇌의 일주기 리듬을 안정화해 더 깊이 잘 수 있다.

셋째, 디지털 미디어 기기 사용을 줄여야 한다. 수면 전, 특히 침대 안에서 스마트폰·컴퓨터 등을 사용하지 않는 것이 좋다. 이러한 기기들은 뇌를 각성시켜 수면을 방해할 수 있다. 또 깨어 있을 때의 정보들이 침대 안으로 이어져 불면증을 야기할 수 있다.

넷째, 편안한 수면 환경을 조성해야 한다. 침실을 어두운 상태로 유지하고 시끄러운 소리나 밝은 조명





등을 피하는 것이 좋다.

다섯째, 꾸준한 운동이 필요하다. 하루에 30분 정도 유산소운동이나 근력운동을 하는 것이 좋다. 특히 아침에 땀이 날 정도의 운동을 하면 수면에 대한 뇌의 생리적 욕구가 증가해 적절한 수면패턴 형성에 많은 도움이 된다. 그러나 수면 직전에는 과도한 운동을 하면 안 되며, 수면 2~3시간 전에는 운동을 멈춰야 한다.

여섯째, 수면을 방해하는 요인을 피해야 한다. 알코올·니코틴·카페인 등은 수면에 부정적인 영향을 미칠 수 있다. 또 스트레스는 수면을 방해하는 원인 중 하나로 수면 전에 차를 마시거나 명상을 하면서 스트레스를 관리하는 것이 좋다.

수면질환 방치하면 뇌 건강 악화

한국인의 60%는 여러 이유로 수면에 어려움을 겪고 있다. 그러나 이 중 수면 전문 의사를 만나는 경우는 6~10%에 불과해 대부분의 수면질환은 적시에 적절한 치료를 받지 못한 채 방치되고 있다. 수면질환을 방치하면 뇌 건강이 지속적으로 악화할 수 있

으므로 조기 진단과 꾸준한 치료가 필수적이다. 만약 아래와 같은 증상이 있다면 수면 클리닉을 방문해보자.

첫 번째는 만성적인 수면 부족이다. 잠에 들기 어렵거나, 수면 중 자주 깨거나, 충분히 긴 시간 동안 잠을 유지하지 못하고 일찍 깨는 증상이 3개월 이상 지속되는 경우다. 이로 인해 일상생활에 불편이 발생한다면 불면증에 대한 진단과 치료를 받는 것이 좋다.

두 번째는 수면호흡장애다. 반복적 코골이 또는 수면 중 무호흡이 목격되거나 자각된 경우, 낮 동안 지속적으로 피곤하고 운전·회의 등 예상치 못한 상황에서 강한 졸음이 쏟아지는 경우에는 수면무호흡증 등에 대한 평가를 받아볼 필요가 있다.

세 번째는 수면 중 발생하는 이상 증상이다. 불안한 꿈을 자주 꾸거나 잠꼬대가 심해진 경우, 잠들기 전 양다리의 불편감이나 수면 중 팔다리의 비정상적 움직임이 반복되는 경우에도 진료를 받아봐야 한다. 렘수면행동장애·하지불안증후군·주기성사지운동장애 등 만성적으로 수면의 질을 떨어뜨리는 질환을 의심해볼 수 있기 때문이다. ㉞



유주택 은퇴자도 OK... ‘세대 공존형’ 실버스테이가 온다





기 때문에 입주자 보호 장치가 상대적으로 약하다는 고질적인 지적이 있었습니다. 사업자가 갑자기 임대료를 크게 올리거나, 경영난으로 파산했을 때 보증금을 돌려받는 과정에서 입주자가 불리한 위치에 놓이는 경우가 많았습니다. 반면 실버스테이는 민간임대주택법을 적용받는 엄연한 ‘주택’입니다. 따라서 임차인으로서의 법적 권리를 확실히 보장받으며, 임대료 인상률은 연 5% 이내로 엄격히 제한됩니다. 특히 100세대 이상의 대규모 단지의 경우, 임대료를 올리기 30일 전에 반드시 지방자치단체에 신고해야 하는 사전 신고제가 적용됩니다. 이때 지자체는 해당 지역의 주거비 물가지수 등을 검토하여 증액의 적정성을 심사하므로, 사업자가 독단적으로 가격을 올리는 행위가 원천적으로 차단됩니다. 이는 거주 안정성을 최우선으로 하는 중산층 수요자들에게 가장 강력한 법적 안전장치가 된다는 게 정부 설명입니다. 20년이라는 긴 시간 동안 내 집처럼 편안하게 머물

*** 실버스테이**

60세 이상 고령자가 식사·청소 등 서비스를 받으며 20년 이상 안정적으로 거주할 수 있는 공공지원 민간임대주택을 말한다.

*** 자산 유동화**

집을 소유한 은퇴자가 자택을 팔지 않고 임대해, 여기서 발생하는 수익으로 실버스테이 임대료와 생활비를 충당하는 방식이다.

수 있는 법적 근거가 여기에 있다는 것이지요. 비용 측면에서의 합리성 또한 큰 장점입니다. 현재 업계가 추정하는 실버스테이의 입주 비용은 2인 기준 보증금 3억5000만 원 안팎에, 월 이용료는 140만 원~190만 원 수준입니다. 정부는 초기 임대료를 노인복지주택 등 기존 시니어 레지던스 시세의 95% 이하로 산정하고, 임대료 5% 증액 제한을 적용한다는 방침입니다. 보증금 10억 원에 월 500만 원을 내야 하는 고가 실버타운과 비교하면 훨씬 현실적인 가격대라는 평가가 나오는 배경이죠. 이러한 가격 경쟁력은 정부가 민간사업자에게 취득세·재산세 감면, 종합부동산세 합산 배제 등 파격적인 세제 혜택과 주택도시기금의 출자 및 저리 융자 등 금융 지원을 제공하기에 가능한 결과입니다.

**무단차 설계부터 의료 연계까지…
입주자 맞춤형 시설 기준**

여기에 실버스테이는 고령자의 신체 특성을 고려한 ‘맞춤형 시설 기준’을 엄격히 적용합니다. 전용 공간에는 응급 상황에 대비한 비상 연락 장치, 휠체어 이동이 자유로운 문턱 없는 바닥(무단차), 미끄럼 방지 바닥재 등이 설치되어 안전한 환경을 제공합니다. 공용 공간 역시 안전 손잡이 부착 등 안전시설을 확보해야 하며, 식당·여가활동실·체력단련실·의료지원실 등 어르신들에게 꼭 필요한 커뮤니티 시설을 필수적으로 갖추어야 합니다.

여기에 민간사업자의 창의성에 따라 사우나, 수영장, 골프연습장 같은 고급 편의시설이나 자산관리, 법률 자문 서비스 등이 선택적으로 추가되어 거주 만족도를 높일 수 있습니다. 특히 의료지원시설은 보건실 수준을 넘어 인근 대형 병원과 연계된 헬스케어 서비스를 제공함으로써 고령층의 가장 큰 고민인 건강 관리 문제를 해

*** 직계비속**

자기로부터 직선으로 내려가 혈연관계가 있는 아들, 딸, 손자, 손녀 등을 의미하며 실버스테이의 '세대 공존형' 모델의 핵심 대상이다.

*** 사코주**

일본의 '서비스 지원형 고령자 주택' 약칭으로, 독립된 주거 공간과 돌봄 서비스를 결합해 한국형 실버스테이의 모태가 된 제도다.

결하는 데 중점을 두겠다는 계획입니다. 올해 들어 공모가 시작된 2기 사업지들인 경기 파주 와동(858가구)과 강원 원주 무실(487가구) 블록은 이러한 도심 인프라와 의료 접근성을 극대화한 입지로 주목받고 있습니다.

정부는 사업의 지속 가능성을 위해 운영 방식에 유연함을 더했습니다. 최근 시행규칙 개정을 통해 식사 및 생활 지원 서비스 비용을 주택 임대료와 분리하여 청구할 수 있도록 한 것입니다. 국토부 관계자는 “운영 업체가 입주민들의 요구에 맞춰 서비스의 질을 자율적으로 설계할 수 있게 하기 위한 것”이라고 말했습니다. 정부가 가격을 일일이 통제하기보다는 시장의 수요와 공급에 맞게 합리적인 수준에서 서비스가 경쟁적으로 제공되도록 유도하는 전략입니다.

‘프라이버시와 돌봄의 공존’...

한국형 사코주로의 도약

이러한 실버스테이의 모델은 일본의 성공 사례인 '사코주(서비스 지원형 고령자 주택)'를 적극적으로 참고했습니다. 실버스테이가 벤치마킹한 일본의 '사코주'는 서(サ)비스 지원형 고(高)령자 주(住)택의 앞 글자를 딴 약칭입니다. 일본은 우리보다 앞서 고령화 문제를 해결하기 위해 국토교통성이 주도해 사코주 제도를

도입했습니다. 사코주는 요양병원처럼 통제된 공간이 아니라, 자신의 프라이버시가 보장되는 집에서 살면서도 필요할 때마다 돌봄 서비스를 호출할 수 있는 시스템입니다.

일본에서 사코주는 성공적인 모델로 평가받습니다. 고령자들의 고독사 문제가 줄어들고 지역사회 안에서의 통합적 케어가 가능해졌다는 것입니다. 한국형 사코주인 실버스테이 역시 우리 사회 노인 주거 문제의 해결책이 될 수 있을지 기대를 모으고 있습니다. 물론 실버스테이가 이제 막 걸음마를 댄 단계인 만큼 앞으로 해결해야 할 과제도 있습니다. 민간사업자들이 20년이라는 긴 운영 기간 동안 수익성을 유지하면서도 초심을 잃지 않고 양질의 서비스를 제공할 수 있도록 사후 관리 체계를 촘촘히 다져야 한다는 지적입니다.

정부는 이를 위해 운영 성과에 따른 인센티브나 품질 인증 제도를 검토하고 있습니다. 더 나아가 수도권뿐만 아니라 지방 소도시까지 혜택이 골고루 돌아갈 수 있도록 공급 물량을 지속적으로 확대해야 할 것입니다. 국토교통부는 추후 새 공모를 통해 물량을 꾸준히 늘려나갈 계획이며 민간 제안 방식도 활성화해 사유지에서도 실버스테이가 원활하게 지어질 수 있도록 규제를 개선해 나가겠다는 방침입니다. ☎

표 실버스테이와 실버타운 차이

구분	실버스테이	실버타운
법적 지위	주택(민간임대주택법)	노유자시설(건축법)
유주택 입주	허용(2순위)주택	소유 여부 무관
거주 보장	20년 이상 장기 임대	분양형·임대형 따라 상이
임대료 규제	인상률 연 5% 상한	인상 규제 없음
공급 방식	공공택지 개발, 민간 용지 제안(2기 첫 개발)	민간이 용지·시설 직접 개발

자료: 국토교통부, 업계 종합

비트코인, 다음 10년은? 기관과 반감기가 만드는 슈퍼 사이클



비트코인은 이제 투기성 자산에 머물러 있지 않습니다. 지금 이 순간에도 전 세계 금융 질서를 다시 써 내려가며 새로운 중심 자산으로 자리 잡아가고 있습니다.

이번 호에서는 비트코인이 탄생한 배경과 기술, 현재 형성된 생태계, 앞으로 10년간 펼쳐질 변화와 가능성을 살펴보겠습니다.

비트코인의 현재와 가치

블록체인이 만든 새로운 금융 질서

비트코인은 더 이상 단순히 가격이 크게 오르는 가상자산이 아닙니다. 최근 글로벌 금융시장에서 비트코인을 바라보는 관점은 '얼마에 사고파느냐'에서 '어떤 구조의 자산이냐'로 이동하고 있습니다. 주식·채권·금과 나란히 하나의 독립적인 자산으로 분류하려는 움직임이 본격화되고 있다는 뜻입니다.

이 인식 변화의 출발점에는 블록체인 기술이 있습니다. 비트코인은 중앙은행이나 금융회사가 관리하는 장부 위에서 움직이지 않습니다. 대신 블록체인이라는 분산원장기술을 통해 거래 기록을 전 세계 수많은 컴퓨터에 동시에 저장합니다. 새로운 거래가 발생하면 이를 검증해 하나의 블록으로 만들고, 이전 거래 기록과 사슬처럼 연결합니다. 과거 기록을 조작하려면 이 연결된 모든 기록을 동시에 바꿔야 하는데, 현실적으로 불가능에 가깝습니다.

이 구조는 금융 거래의 핵심 요소인 '신뢰'를 제도나 기관이 아니라 수학과 암호 기술에 맡깁니다. 은행이 없어도 거래가 가능한 이유입니다. 누가 누구에게 얼마를 보냈는지 모든 기록은 공개되지만, 개인 정보는 암호화돼 보호됩니다. 투명성과 보안이라는 상반된 조건을 동시에 충족한 시스템이라는 점에서, 블록체인은 기존 금융 인프라와 완전히 다른 접근 방식으로 평가받습니다.

비트코인의 금융 구조 역시 기존 화폐와 근본적으로 다릅니다. 비트코인의 총 발행량은 2100만 개로 처음부터 정해져 있습니다. 이 규칙은 누구도 바꿀 수 없도록 코드에 고정돼 있습니다. 중앙은행이 경기 침체나 위기 상황에 따라 통화량을 늘리는 법정화폐와 달리, 비트코인은 시간이 지날수록 새로 공급되는 양이 줄어드는 구조입니다. 통화 가치가 희석되지 않는다는 점에서, 인플레이션 환경에서는 오히려 상대적인 강점을 갖습니다.

이 때문에 비트코인은 흔히 '디지털 금'으로 불립니다. 금처럼 희소성을 지니면서도 보관과 이동이 쉽고 국경을 넘는 거래에 제약이 없다는 점에서 기존 금이 가지지 못한 특성도 함께 갖고 있습니다. 특히 국가 부채 증가와 통화 신뢰 약화가 반복되는 환경에서 특정 국가나 제도에 의존하지 않는 비트코인의 구조는 대안적 자산으로 주목받고 있습니다.

물론 비트코인은 여전히 변동성이 큼니다. 가격이 짧은 기간에 크게 오르내리며 불안감을 주기도 합니다. 하지만 중요한 변화는 시장의 성격입니다. 과거 개인투자자 중심의 투기적 시장에서 벗어나, 이제는 장기 자금을 운용하는 기관투자자들이 비트코인을 기술 기반 금융 자산으로 바라보기 시작했습니다. 비트코인의 현재 가치는 단기적인 가격 움직임보다는, 블록체인이 만들어낸 새로운 금융 질서 속에서 차지하는 위상의 변화에 있습니다.

클 박연신 SBS Biz 기자

SBS Biz 산업부에서 국토부, 산업부, 건설, 자동차, 중후장대 업계 등을 취재하고 있습니다. 우리나라 산업 이슈를 쉽게 재밌게 전달할 수 있는 기사를 쓰는 것을 목표로 환경을 열심히 다지고 있습니다.



*** 채굴**

컴퓨터 장비를 사용해 블록체인의 거래를 검증하고 보상으로 가상자산을 획득하는 과정.

*** 반감기**

프로그래밍된 공급 측면의 충격. 비트코인 프로토콜에 내장된 통화 정책으로, 약 4년마다 블록 생성 보상이 50%씩 감소하는 이벤트.

**앞으로 10년의 성장 동력
기관 투자와 ‘반감기’**

비트코인이 앞으로 더 성장할 수밖에 없는 가장 큰 이유는 바로 기관투자자들이 본격적으로 비트코인을 사기 시작했다는 점입니다. 최근 미국에서 ‘비트코인 현물 ETF’가 승인됐는데, 이는 큰 회사들이 법을 지키면서 안전하게 비트코인에 투자할 수 있는 길이 열린 것을 의미합니다. 비트코인을 실제로 사용하는 곳도 계속 늘고 있습니다. 테슬라(Tesla)나 페이팔(PayPal) 같은 유명한 기업들이 비트코인을 결제 수

단으로 인정하기 시작했고, 돈의 가치가 불안한 나라들에서는 비트코인을 달러 대신 안전하게 돈을 보관하는 방법으로 쓰기도 합니다. 비트코인 기술을 활용한 다양한 금융 서비스들이 많아지면서 비트코인을 정말로 필요로 하는 사람들도 점점 많아지고 있습니다.

비트코인에는 약 4년마다 새로 나오는 비트코인의 양이 절반으로 줄어드는 ‘반감기’라는 규칙이 있습니다. 다음 반감기로 예정된 2028년에는 시장에 나오는 양은 줄어들는데 사려는 회사는 많아지니 가격이 오를 가능성이 매우 높습니다.

실제로 2012년, 2016년, 2020년에도 반감기 이후에는 비트코인 가격이 크게 올랐습니다. 공급은 줄고 수요는 늘어나는 자연스러운 경제 원리 때문입니다.

세계 경제의 상황도 비트코인에 유리하게 흘러가고 있습니다. 물가가 계속 오르고(인플레이션), 나라의 빚이 많아지며, 돈의 가치가 불안해질수록 사람들은 비트코인을 더 찾게 됩니다. 특히 자기 나라 화폐가 믿음직스럽지 못한 신흥국 사람들에게 비트코인은 안전 자산이 됩니다. 세계적인 자산운용사 비트와이즈(Bitwise)는 이런 자료들을 바탕으로 향후 10년 안에 비트코인 1개 가격이 약 18억 원에 달할 것으로 예상했습니다.

위험 요소와 미래 전망

물론 비트코인에도 해결해야 할 숙제와 위험이 있습니다. 거래 속도가 조금 느리거나 수수료가 비싸질 때도 있고, 비트코인을 만드는 채굴 과정에서 전기를 너무 많이 쓴다는 비판도 받습니다. 또 해킹의 위험이나 각 나라 정부가 비트코인을 규제하려는 움직임도 투자





할 때 꼭 살펴봐야 할 점입니다. 하지만 기술이 계속 발전하면서 이런 문제들을 해결하고 있고, 덕분에 비트코인은 더 편리하고 안전해지고 있습니다.

각 나라의 법이나 규제가 까다로워지는 것도 비트코인 가격에 영향을 줄 수 있습니다. 하지만 이런 규제들은 장기적으로 보면 비트코인이 더 믿을 수 있는 자산으로 인정받는 과정이기도 합니다.

이미 비트코인은 우리나라의 삼성전자보다도 시가총액이 더 클 정도로 엄청나게 성장했습니다. 이제는 큰 기업들도 참여하는 튼튼한 시장이 됐습니다. 비트와이즈는 비트코인이 앞으로 10년 동안 매년 평균 28%씩 수익을 내면서, 2035년에는 가격이 1개당 약 130만 달러, 우리 돈으로 약 18억 원까지 오를 것이라고 내다봤습니다. 비트코인은 기술 발전

*** ETF**

상장지수펀드. 주로 주가지수나 채권지수 등 특정 지수를 추종해 거래소에 상장돼 거래되는 펀드.

과 법적인 안정을 바탕으로 '디지털 금'으로서 자리를 굳히고 있습니다. 단순한 투자 대상을 넘어 전 세계 금융 시스템의 중심적인 역할을 하게 될 가능성이 큼니다.

비트코인은 4년마다 오는 반감기 때문에 가격이 오르락내리락해서 불안해 보일 수 있습니다. 하지만 길게 보면 큰 회사들의 투자, 기술의 발전, 그리고 법적인 인정과 같은 배경을 통해 안정적으로 성장할 가능성이 매우 높은 자산입니다.

디지털 시대를 살아가고 있는 우리에게 비트코인은 이제 단순한 돈 그 이상의 의미를 가집니다. 기술과 정책, 그리고 사람들의 수요가 맞물려 돌아가는 거대한 변화 속에서 비트코인은 앞으로도 투자자들과 기업들이 계속해서 주목해야 할 가장 중요한 자산으로 남을 것입니다.🔗

LEGAL INFORMATION

법률 정보

직장 내 괴롭힘 피해자 보호의무와 사용자의 인사 재량권

근로기준법과 남녀고용평등법은 직장 내 괴롭힘이나 성희롱 피해 신고 근로자를 보호하기 위한 장치를 두고 있지만, 실무에서는 요청이 그대로 수용되기 어려운 경우도 많습니다. 최근 이와 관련해 참고할 만한 기준을 제시한 두 판결례가 있어 소개합니다.

괴롭힘 피해자의 유급휴가 요구

성희롱 피해를 신고한 근로자가 추가적인 유급휴가 부여를 요구했으나, 회사가 이미 상당 기간의 유급휴가와 병가를 제공한 상태에서 이를 더 이상 수용하지 않은 사안을 두고 법원은 해당 조치가 피해자 보호의무 위반에 해당하지 않는다고 판단했습니다. 법령이 정한 유급휴가는 보호조치의 예시에 불과하고, 이미 제공된 휴가와 병가를 통해 피해자 보호가 일정 부분 달성될 수 있다면 추가적인 유급휴가를 부여하지 않았다는 사정만으로 보호 의무를 다하지 않았다고 단정할 수 없다는 취지입니다.

괴롭힘 신고 이후 신고자에 대한 전보조치

직장 내 괴롭힘 신고 이후 조사 결과 괴롭힘이 인정되지 않았고, 신고자와 상급자 간의 갈등으로 조직 내 업무 차질이 계속되던 상황에서 회사가 신고자를 동일 부서 내 다른 팀으로 전보한 사안에 대해, 법원은 이를 정당한 인사권 행사로 보았습니다. 법원은 당사자 간의 갈등으로 부서 전체의 업무 환경이 저해되고 있었고, 해당 전보가 징계나 보복이 아닌 조직 질서 회복과 업무 정상화라는 목적을 위한 조치로 보인다는 점을 근거로 들었습니다. 단순히 신고자에게만 인사조치가 이루어졌다는 사정만으로 신고에 대한 불이익 조치라 할 수 없다는 취지입니다.

근로자를 보호하는 '직장 내 괴롭힘 금지'

근로기준법 제76조의 2에선 '사용자 또는 근로자는 직장에서 지위 또는 관계 등의 우위를 이용하여 업무상 적정범위를 넘어 다른 근로자에게 신체적·정신적 고통을 주거나 근무 환경을 악화시키는 행위'를 '직장 내 괴롭힘'으로 보고 이를 금지하고 있습니다. 근로자가 직장 내 괴롭힘이 없는 업무 환경에서 근무하고, 피해를 당한 경우에는 신속한 조치를 통해 원상회복할 수 있도록 지난 2019년 7월부터 시행되었습니다. 현행 '직장 내 괴롭힘 금지' 제도는 사용자의 조사 및 조치 의무도 규정해 근로자를 효과적으로 보호하고 있습니다. 우리 법은 괴롭힘 신고자와 피해 근로자를 보호하기 위해 단계별로 보호장치를 마련해 두고 있습니다. 그러나 이러한 제도가 기업의 인사권을 과도하게 위축시키거나 무력화하는 방향으로 오해되서는 안 됩니다. 피해자 보호는 중요한 가치이지만, 사용자의 인사권도 여전히 존중되고 있습니다. 기업은 법의 취지를 고려하면서도, 조직 운영의 균형을 잃지 않는 내부적인 판단 기준을 축적해 나갈 필요성이 커지고 있습니다.☎

글 김철웅
법무법인 슈가스퀘어 변호사



Happy

행복이야기

여가&조이

모든 것이 잔잔한 바다처럼 흐르는 곳
인도네시아 길리 제도

인터뷰

오늘이 가장 젊은 날...
중년의 멈춤은 새로운 시작
- 배우 김민중

요리

봄철 입맛 돋우는
달래

영화

불판에 삶을 굽는다
- 도시 독거 노인들의 삶을 따뜻하게
데워주는 영화 <사람과 고기>

HAPPY

행복이야기 - 여가&조이



모든 것이 잔잔한
바다처럼 흐르는 곳

인도네시아 길리 제도





인도네시아 롬복섬 북서쪽 바다 위에는 세 개의 작은 섬이 있다. 길리 트라왕안, 길리 메노, 길리 아이리이며 이 3개의 섬을 통틀어 여행자들은 '길리 제도 (Gili Islands)'라 부른다. 발리에서 보트로 약 두 시간이면 닿는 이 섬들은 지도상으로 보았을 때 작고 소박하지만, 전 세계 여행자들의 로망이 응축된 지역이다. 에메랄드빛 바다와 흰모래 해변, 그리고 자전거 또는 도보 그리고 작은 보트로 움직이며 모든 것을 즐길 수 있는 매력을 가진 곳이 바로 오늘의 '길리 제도(Gili Islands)'다.

글 • 사진 김수연(@suvely07) 여행작가



오늘의 여행은 3개의 섬 중 가장 메인이 되는 길리 트라왕안 섬의 해변 선착장에서 시작된다. 해변 앞에는 수많은 배들과, 이 배를 관할하는 로컬인들이 줄지어 있다. 이곳에서 간단한 금액 협상을 통해 낚시 배를 타고 스노클링 포인트로 유명한 길리 메노 섬으로 이동한다.

TRAVEL TIP 배 사용 금액은 주인마다 상이하며, 적정 가격은 2인 4시간 기준 800,000~900,000IDR(루피아) 이다. 1루피아=0.086원(2월 23일 기준)

길리 메노 동상(Gili Meno Statue)

트라왕안에서 약 10분 이동하면 만날 수 있는 길리 메노의 바닷속에는 48개의 실물크기 동상이 있다. 설치 미술가 제이슨 드케이어 테일러 (Jason deCaires Taylor)의 작품 - 길리 메노 동상(Gili Meno Statue)으로 전 세계 프리 다이버들이 찾는 명소이다. 동상까지의 수심은 약 5미터로 부담 없이 다이빙 또는 스노클링을 즐기기에 좋은 포인트이다.

TRAVEL TIP 여유롭게 동상을 보고 싶다면 아침 8시~9시 방문을 추천한다.

길리 메노 거북이 보호소(Turtle Sanctuary)

길리 메노섬 앞 바다를 넘어 해변으로 들어서면 거북이 보호소가 있다. 이 보호 구역에서는 산란 후 발견된 거북이 알을 안전하게 옮겨 부화시키고, 태어난 아기 거북을 포식자와 인간의 간섭으로부터 보호하며 일정 기간 관리한다. 부화한 거북들은 크기와 생존 가능성이 어느 정도 확보된 뒤 바다로 방류된다. 이 과정 자체가 자연의 순환을 존중하는 방식으로 이뤄지는데, 그렇다 보니 인위적인 접촉이나 체험형 프로그램은 최소화되어 운영되고 있다.

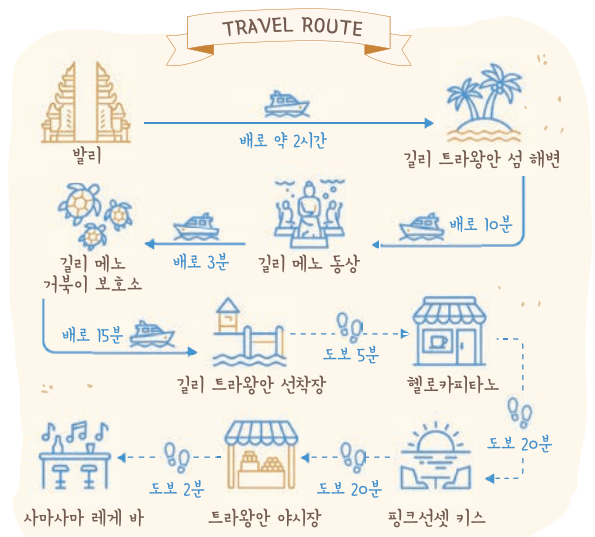
TRAVEL TIP 누구나 자유롭게 보호소 방문이 가능하지만, 플래시 촬영이나 거북을 만지는 행위만 금지된다.

헬로카피타노 라이프스타일 카페 (HelloCapitano Lifestyle Café)

스노클링을 끝낸 후, 다시 길리 메인섬 트라왕안으로 돌아와 가벼운 식사를 즐겨본다. 헬로카피타노는 섬 안에서도 스무디볼 맛집으로 알려진 곳이다. 신선한 과일과 건강한 재료들을 블렌딩해 만든 스무디를 반으로 잘라낸 코코넛 껍질에 담아 제공하는데 그 비주얼이 길리섬의 자연과 미감을 그대로 옮겨놓은 것 같게 느껴진다. 실제 섬에 머물다 보면, 꽤 많은 식당들이 스무디볼 또는 건강한 브런치를 다루고 있기에 헬로카피타노가 아니어도 주변을 천천히 돌아보며 자연스럽게 식당을 찾아보는 것 또한 길리를 즐기는 또 다른 방법이 될 것이다.

INFORMATION 위치 Gili Trawangan, Kabupaten, Gili Indah, Pemenang, North Lombok Regency, West Nusa Tenggara 83352 운영 시간 06:00~19:00
가격 스무디볼 기준 90,000~95,000IDR

TRAVEL TIP 카페는 총 2층 건물로, 2층에선 오션뷰를 눈에 담으며 식사를 즐길 수 있다.





핑크선셋 키스(PinkSunset Kiss) 비치클럽

길리 트라왕안에서 시간을 보내다 보면, 모든 여행자들이 일몰시간에 맞춰 분주해지기 시작한다. 그 시간에 맞춰 가볼 만한 곳이 바로 이 핑크선셋 키스 비치클럽이다. 핑크코코 리조트에서 운영하는 곳으로 투숙객이 아니더라도 입장료 없이 음식 또는 음료 1개만 주문하면 누구나 자유롭게 이용할 수 있다. 섬 안에서도 일몰을 가장 편안하게 감상할 수 있는 곳으로, 포인트가 되는 핑크 빈백이 매력적인 곳이다.

INFORMATION 위치 Jl. Pantai Gili Trawangan, Gili Indah, Kec. Pemenang, Kabupaten Lombok Utara, Nusa Tenggara Bar. 83352 운영 시간 07:00~22:00
가격 빈땅(맥주) 1병 기준 65,000IDR

TRAVEL TIP 오후 4시경 방문하면 해변과 가장 가까운 자리에 앉을 수 있다.



트라왕안 야시장(Trawangan Night Market)

해가 지기 시작하는 저녁 시간부터 본격적으로 활기를 띠는 야시장은, 합리적인 가격으로 현지 음식을 맛볼 수 있는 곳이다. 사테(꼬치구이), 해산물 등을 직접 선택해 바베큐로 맛볼 수 있으며, 나시고랭과 미고랭 같은 인도네시아 대표 음식도 맛볼 수 있다. 가격대는 섬 내 레스토랑보다 비교적 저렴한 편이다.

INFORMATION 위치 J2WV+43V Gili Trawangan, Gili Indah, Kec. Pemenang, Lombok Barat, Nusa Tenggara Bar. 83352 운영 시간 18:30~01:15
가격 그램(g)정찰제 / 1인 200,000~300,000IDR 예산 추천

TRAVEL TIP 음료는 야시장에서 구매하는 것보다 근처 작은 마켓에서 구매해서 마시는 것이 좋다.



사마사마 레게 바(Sama-Sama Reggae Bar)

길리 트라왕안에서 가장 오래된 바 중 하나로, 항구 중심가에 있어 저녁 늦은 시간부터 자연스럽게 사람들로 채워지는 곳이다. 이곳은 클럽보다는 라이브 바로 분류되는 곳으로, 격한 춤을 추는 것보다는 음악과 분위기에 맞춰 가볍게 몸을 흔들며 즐기기에 적합한 곳이다. 음악은 자메이카 레게와 인도네시아식 리듬이 결합된 레게 음악이 라이브로 된다. 공연 자체는 특정 진행 시간이 없고 자연스럽게 운영된다.🎶

INFORMATION 위치 Gili Trawangan, Gili Indah, Kec. Pemenang, Kabupaten Lombok Utara, Nusa Tenggara Bar. 83352 운영 시간 07:00~01:00(토요일은 03:00)
가격 빈땅(맥주) 1병 기준 50,000~70,000IDR

Travel TIP 해피아워(18시~21시)를 이용하면 칵테일 음료는 50% 할인된 가격으로 즐길 수 있다.

2026년을 누구보다 의미 있게 시작한 배우가 있다. 바로 원조 멀티엔터테이너 김민중(53)이다. 1990년대 노래와 연기의 두 마리 토끼를 잡으며 영화, 드라마, 가요계를 휩쓴 화려한 청춘스타였던 그도 어느덧 지천명의 나이에 접어들었다. 한동안 활동이 뜸했던 그는 올 초 영화 '피렌체'로 20년 만에 스크린에 복귀했다. 1998년 데뷔한 그는 수많은 작품에 출연했지만, 예술영화에 출연한 것은 그에게 새로운 도전이었다. 배우로서 의미 있는 인생 2막을 힘차게 열어젖힌 김민중을 만났다.

글 이은주 서울신문 기자 사진 bnt

모든 배우들의 귀감이었던 고 안성기

올해 배우 데뷔 37주년인데 활동하면서 위기도 많았을 텐데 꾸준히 룡련한 비결은?

대한민국에서 배우로 살아가는 것이 어렵게 생각하면 어려운데 결국은 자신과의 싸움인 것 같아요. 그리고 조금 둥글게 살아가려고 스스로 마음 관리도 하는 편이죠. 그런 면에서 평생 '국민 배우'로 사랑받은 안성기 선배님을 존경해요. 선배님이 보여주신 마음의 넓이와 깊이를 과연 누가 따라갈 수

있을까요. 선배님은 모든 배우들의 귀감이 되실 정도로 존경스러운 분이셨어요. 언제 만나도 반가워해 주시고 어떤 후배를 만나도 다독여주시는 인자한 모습이 벌써 그리워요.

고 안성기 배우와 특별한 인연이 있었나요.

선배님과 작품을 같이 한 적은 없었는데 함께 골프 모임을 상당히 오래 했어요. 자주 볼 때는 한 달에 한 번씩 뵈기도 했죠. 2015년 5월에 안성기 선배님과 라운딩을 할 때 제가 첫 홀인원을 기록했는데 상패도 맞춰 주시고 저보다 더 기뻐해 주셨던 모습이 지금도 눈에 선해요.



멀티엔터테이너
◆ 김민중

특히 저를 많이 예뻐해 주셨는데 선배님을 마지막으로 보내드리던 날 눈물이 주체할 수 없을 정도로 많이 나더라고요. 사람을 따뜻하게 품어주시고 누구보다 연기에 열정적이셨던 안성기 선배님을 저도 늘 본받고 싶습니다.

예술영화로 20년 만의 복귀...

노숙자 오해도

배우로서 공백기가 꽤 길었는데 20년 만에 스크린에 복귀하는 소감이 남달랐을 것 같은데.

그동안 '신사의 품격'을 비롯해 여러 편의 드라마에 출연했지만, 영화에 대한 그리움은 늘 있었어요. 영화 '아스팔트 위의 동키호테(1988)'로 데뷔했고 '행복은 성적순이 아니잖아요(1989)' 등의 청소년 영화에 출연해 흥행 성적도 꽤 좋았거든요. '종려나무 숲(2005)' 이후로 영화 현장이 매우 그리웠고 스크린을 통해 관객들을 만날 기회를 항상 기다리고 있었습니다.

상업영화가 아닌 예술영화 '피렌체'로 복귀한 특별한 이유가 있었는지.

처음에 시나리오를 봤을 때는 어려웠지만 두 번 세 번 읽으면서 점점 저도 모르게 빠져들었어요. 특히 중년

이것이

가장

전
포인트

이
포인트

중년의

포인트

새로운

시작

배우 김민중

“멈추야 비로소 보이는 것들이 있잖아요.
중년의 멈춤은 그동안 걸어온 삶의 방향성을
재정비하고 앞으로 나아가는
새로운 시작이라고 생각합니다.”



의 남자가 자기 자신을 돌아보면서 시간 여행을 하는
줄거리가 마치 저의 이야기처럼 느껴졌어요.

영화 때문에 2년 동안 머리를 길렀는데 어느 날 식당
에서 사장님이 “요즘 노숙할 정도로 상황이 어려워졌
냐”고 물어보시더니 음식값을 안 받으시려고 하더라
고요. (웃음)

처음 출연하는 예술영화였는데 삶을 돌아보게 되는
철학적인 대사들을 통해 저도 한층 성숙해질 수 있었
습니다.

영화 주인공이 직장에서 권고사직을 당한 뒤 삶의 방
향을 잃게 되는데 이와 비슷한 상황에 처했던 적이 있
으신가요.

물론이죠. 누구나 다 한 번쯤 그런 경험이 있지 않을
까요? 배우라는 직업 자체가 외로운 싸움이다 보니 항
상 방황하고 과도기를 겪게 되는 것 같아요. 20대 때
청춘스타로 큰 사랑을 받았지만, 영화가 연거푸 흥행
에 실패하면서 상처를 받은 적도 있었고 배우로서 크

고 작은 어려움도 겪었죠. 하지만 그럴 때마다 스스로
성찰하면서 내공을 쌓고 성장하는 계기로 삼으려고
노력했던 것 같아요.

50대 인간관계 자연스럽게 옥석 가려져

혹시 다시 돌아가고 싶거나 후회되는 일은 없나요.

가끔 주변에서 지금껏 결혼하지 않은 것이 후회되지
않냐고 물어보시는데 그렇지 않아요. (웃음) 20~30
대 때 드라마 ‘느낌’, 영화 ‘귀천도’ 등 많은 작품에 출
연하고 ‘더 블루’로 가수 활동을 하면서 빛나는 시기를
보냈고 가족처럼 끈끈한 동반자인 팬들과 자주 만나
면서 소중한 그 때를 추억하기도 하죠.

과거로 다시 돌아갈 수는 없지만 제 삶의 뿌리가 된
시간이니까 늘 감사하게 생각해요. 인생을 펼쳐놓고
보면 후회스러운 순간들이 많겠지만 겸허하게 받아
들이면서 앞으로의 시간을 진정성 있게 보내려고 노
력하는 편입니다.

대표적인 '연예계 마당발'인데 50대의 인간관계는 달라진 것이 있나요.

워낙 사람을 좋아하다 보니 예전에는 밤 늦게까지 어울리는 것을 즐겼어요. 하지만 50대에 접어들니 인간관계도 자연스럽게 옥석이 가려지더라고요. 요즘에는 집에 일찍 들어가는 버릇이 생기고 책과 영화를 가까이 하면서 제 시간을 많이 가지는 데 더 집중하게 되는 것 같아요.

힘들 때마다 어머니 생각하며 마음 다잡아

평소 재테크나 노후 준비는 어떻게 하시는지요.

지금까지 재테크를 잘 해놓지 못해서 지금부터라도 열심히 하려고 생각 중입니다. 이전에 주식으로 사기도 당하고 보증을 잘못 서는 바람에 재산을 잃은 적도 있어서 이제 제대로 금융 공부를 해보려고 해요. 그래서 요즘 은행과 증권사의 금융 상품은 물론 부동산 재테크까지 공부하고 있어요.

연예인들은 사업에 대한 유혹도 많지만, 그쪽에는 일절 손대지 않으려고 합니다. 이제 안전한 노후 준비를 위해 재테크가 절실해지는 시점인 것 같아요. 어머니가 살아계실 때 재테크나 노후 준비를 강조하셨는데 어머니 말씀을 흘려들은 것이 가끔 후회됩니다.

워낙 효자에다 부모님과 각별한 사이였는데.

지금도 집 안 거실에다 부모님 사진을 걸어놓고 자주 인사를 드려요. 두 분 모두 제 마음속에 살아계신다고 생각하거든요. 어머니가 불심이 강하셨는데 제가 지금껏 무탈하게 사는 것도 어머니의 기도 덕분이라고 생각해요.

몇 년 전에 굉장히 날이 서 있고 마음이 힘들었던 적이 있었는데 꿈속에서 어머니가 “아들, 왜 이렇게 화가 났어, 화 풀어! 엄마는 아들이 노래하는 모습이 좋아.” 라고 말씀하신 게 너무 생생해서 다시 마음을 다잡고 심기일전했던 기억이 나요.

인간적인 사람이자 현재진행형 배우로 남고파

올해 이루고 싶은 목표와 앞으로의 꿈이 있다면.

가수 활동 재개도 신중하게 생각하고 있고 가을에 차기작으로 미국 LA 폭동 실화를 바탕으로 한 영화 ‘마마’의 촬영에 들어갈 예정입니다.

저처럼 중년의 시기를 보내고 계신 분들이 지금껏 꾀꿉이 이겨내고 살아온 자신을 격려하고 앞으로 나아가셨으면 좋겠어요. 저도 안성기 선배님처럼 인간적인 사람이자 현재진행형 배우로 기억될 수 있도록 노력하겠습니다. 🎤



봄철 * 입맛 * 돋우는

달래



* RECIPE 01

달래 문어 간장 샐러드 *

준비하기(2인분)

달래 100g, 삶은 문어 다리 3개, 레몬 1과 1/2개,
간장 1작은술, 미림 1작은술, 고춧가루 1작은술

만들기

- 1 흐르는 물에 달래를 세척한 후에 잔뿌리를 제거하고, 체에 받쳐 물기를 뺀다.
- 2 달래의 뿌리를 칼로 누른 다음, 반으로 가르고 4cm 길이로 자른다.
- 3 삶은 문어 다리는 1cm 두께로, 한쪽으로 비스듬하게 썰고, 레몬 1/2개는 반달 모양으로 썬다.
- 4 유리 볼에 레몬 1개의 즙을 짠 후, ②와 간장, 미림, 고춧가루, ③의 손질한 문어를 섞는다.
- 5 접시에 ④를 넣은 후, ③의 레몬을 장식해 완성한다.

달래는 가냘픈 외양과는 달리 강인한 내면을 가진 작물이다.

선들선들 부는 바람에도 몸을 가누지 못하고 맥없이 이리저리 휘청거리는 달래는 처량하게 보인다.

그러나 빈약해 보이는 외양 속에 맵고 알싸한 향과 맛, 약재에 버금가는 효능을 품고 있다. 반전 매력을 가진 달래를 살펴보자.

글 전원생활



춘곤증엔 달래가 안성맞춤

달래는 '봄의 전령사'라고 불릴 만큼 봄나물의 대표 주자로 거론된다. 요즘에야 비닐하우스에서 달래를 주로 재배하는 덕분에 사시사철로 시장에서 달래 만나기가 어렵지 않아졌지만, 그래도 역시 달래는 봄이 제철이다.

예로부터 달래는 '뜰에서 나는 약재'라고 불렸다. 달래의 효능과 활용도는 무궁무진하다. 달래의 잎과 뿌리에는 모두 약효가 있어 불면증을 완화해준다. 달래 100g에는 매운맛을 내는 '알리신'이 들어 있는데, 이 성분이 신진대사를 활발하게 하고 암 예방과 춘곤증 극복에 도움을 준다. 이뿐만 아니라, 혈액순환을 촉진시켜 자양강장 효과를 보이기도 한다. 달래에 들어 있는 다량의 무기질과 비타민 C는 잇몸질환과 몸 강화에 효과적이다. 함유된 철분은 월경불순 등 여성질환에 도움이 된다. 달래는 잎이 진한 녹색을 띠고, 뿌리가 하얀 달래일수록 상품가치가 높고, 뿌리와 잎끝이 싱싱하고 씹었을 때 향이 진한 게 좋다. 달래의 진가를 세세히 살펴보니, 겨우내 사라진 입맛을 되찾아주는 식재료, 그 이상의 가치를 지닌 듯하다. 역시 봄철 최고의 보약임이 틀림없다.🌱

RECIPE 02 ✨

* 달래 버무리

준비하기(2인분)

달래 100g, 멥쌀가루 2와 1/2컵, 설탕 3큰술, 소금 1/2큰술, 물 3큰술

만들기

- 1 흐르는 물에 달래를 씻고 뿌리 부분을 떼낸 다음, 체에 밭쳐 물기를 제거한다.
- 2 멥쌀가루에 물을 섞은 뒤 체에 내린다.
- 3 ②에 설탕과 소금을 넣고 잘 섞는다.
- 4 ①을 멥쌀가루 1컵으로 버무리는다.
- 5 ④를 찜기에 엮고, 그 위에 남은 멥쌀가루를 뿌려 물이 끓는 찜통에 올린다.
- 6 찜기에 김이 오르면 뚜껑을 닫고 5분간 쪄내 완성한다.



RECIPE 03 ✨

* 달래 튀김

준비하기(2인분)

달래 120g, 튀김가루 1/2컵, 물 1/3컵, 얼음 2개, 굵은소금 1작은술

만들기

- 1 달래는 흐르는 물에 씻은 다음 잔뿌리를 떼고, 체에 밭쳐 물기를 제거한다.
- 2 물기를 뺀 달래의 뿌리를 칼로 눌러 으갠 후 2~3개의 매듭을 묶어 준비한다.
- 3 튀김가루·물·얼음·소금을 넣고 반죽을 완성한다.
- 4 ②에 ③을 묻힌 후 180°C에서 2분간 튀겨 완성한다.



불판에 삶을 굽는다

도시 독거 노인들의 삶을
따뜻하게 데워주는 영화
〈사람과 고기〉

나이가 들면 기름진 음식을 멀리하게 된다는 말은 쉽게 믿기 어렵다. 이 영화는 노인과 욕망, 그리고 '먹는다는 것'의 의미를 조용하지만 단단하게 되묻는다. 그들의 식탁에는 사치 대신 삶의 온기가 오르고, 말없는 얼굴에는 생기가 번진다. 고기는 배를 채우는 음식이 아니라, 아직 끝나지 않은 삶의 감각이다.

글 남은주 번역가 사진 ㈜트리플픽처스



● 생의 온기

나이들면 기름진 것이 싫어진다는 말은 순 거짓말. 양중현 감독 영화 <사람과 고기> 속 노인들은 고깃집 불판 앞에 앉아서 입맛을 다신다. 형준(박근형)은 같은 구역에서 폐지를 줍다 마주친 노인 우식(장용)과 드잡이를 벌였고, 화해도 할 겸 그를 자신의 집에 초대한다. 노인들은 같이 밥을 먹는데 반찬이래야 김치, 고추장뿐이고 밥이 잘 넘어가지 않으면 물을 마신다. 그때 형준이 죽은 부인이 끓여주던 소고기뭇국 이야기를 하고, 우식이 호기롭게 외친다. “우리도 먹자, 소고기뭇국!”

폐지 주워서 고기를 사먹는 게 말이 되냐고 면박을 주던 화진(예수정)도 밥상을 차리려니 슬그머니 나타났다. 우식이 어디선가 구해온 양지살을 손가락 두 마디 길이로 썰어서 화진이 팔던 무와 함께 국간장과 참기름 넣고 달달 볶다가 물을 넣고 끓이면 그게 바로 소고기뭇국이다. 세 노인이 말을 잃고 고깃국을 쳐다보다가 한 손가락씩 떠넣는 장면에서는 어떤 탐욕도 느껴지지 않으며 생명의 기운 같은 것이 전해진다. 생명이라니. 우리가 얼마나 노인과 멀리 떼어놓은 말인가. 그깟 고깃국 한번 먹었다고 노인들 얼굴에 단박에 생기가 돈다. 내친 김에 우식이 이번에는 더 호기롭게 외친다. “물에 빠진 고기는 고기가 아니지. 이제 구운 고기 한번 먹자.” 그리하여 노인들은 고깃집 불판에 둘러앉게 된 것이다.

● 고기를 먹어야 힘이 나지

불판에 기름이 끓고 살이 노릇노릇 익어가는 걸 보고 있자니 그간 모른척했던 허기가 튀어나온다. 이들은 얼마나 오랫동안 식사다운 식사를 하지 못했던 걸까.

형준과 우식은 폐지를 주워 기껏해야 하루 몇 천 원을 벌고 큰 가게에서 채소를 사다가 손질해서 길에서 파는 화진도 그쯤 되는 돈으로 살 것이다. 노인들은 삼겹살 한 점이 입에 들어갈 때 황홀하게 눈을 감는다. 말라붙은 줄 알았던 가죽에 기름이 돌고, 달그락거리던 뼈에 힘이 붙는다. 고기는 힘이 세다. 노인들은 오랫동안 그들에게 허락되지 않던 음식을, 삶의 쾌락을 고기 한 점을 씹으며 빨아들인다. 이들과처럼 가난한 독거 노인들이라면 더더욱 삶이 고립되어 있기에 영화 속 고기 먹는 장면들은 ‘먹방’보다는 오랜 결핍 끝에 음식을 받아든 ‘굶주림’의 모습에 가깝다.

폐지 줍는 처지에 어디에서 돈이 나서 양지를 사왔고, 고깃집은 또 어떻게 오자고 했는지 금세 드러난다. 우식은 고기 사줄 돈은 없지만 무전취식의 요령을 알고 있었다. 노인들은 우식이 시킨대로 한 명씩 슬금슬금 식당에서 도망을 친다. 고기의 뒷맛이 영 짹짹하다. 형준과 화진은 우식을 원망한다. 다 늙어서 범죄를 저지르게 만들다니. 거기다 대고 우식이 묻는다. “그런데 맛은 어땠어?”





“맛있지. 고긴데!”

고기는 맛있다. 그런데 그 맛은 아마도 생명의 맛, 다시 돌아온 어떤 시절의 맛이다. 처음 금지된 일을 해보았던 시절 느꼈던 해방과 청춘의 맛이다.

셋은 점점 대담해져서 서울시내 고깃집을 돌면서 무전취식을 일삼는다. 남자 둘에 여자 하나가 일탈적인 범죄를 저지르는 설정은 영화에서 너무나 익숙한 구성이다.

당장 한국영화만 해도 병태(김수철), 민우(안성기), 춘자(이미숙)가 돈도 없이 식당에서 밥을 먹다가 “튀어!” 하며 달아났던 영화 <고래사냥> 이래 얼마나 자주 되풀이되었던 3인조의 무전취식 에피소드인가. 다만 이번에는 그 주인공들이 청춘이 아니라 노인이라는 점만 다르다.

<사람과 고기>는 여러 영화에서 익숙한 클리셰를 가져오기는 했지만 그 주인공들이 청춘이 아니라 노인이 되면서 새로 차린 제철 밥상처럼 모든 것이 신선해 보인다. 고기맛보다 더 맛있는 일탈의 맛에 눈뜬 노인들은 청춘영화 주인공들이 그렇듯 대담하고 뻔뻔해져서 과국을 맞을 때까지 멈추지를 못한다. 이들의 질주는 단순한 소동극이 아니다. 그것은 늙은 몸 안에 여전히 끓고 있는 욕망의 증거이자, 사회가 미처 허락하지 않은 뒤늦은 반항처럼 보인다.

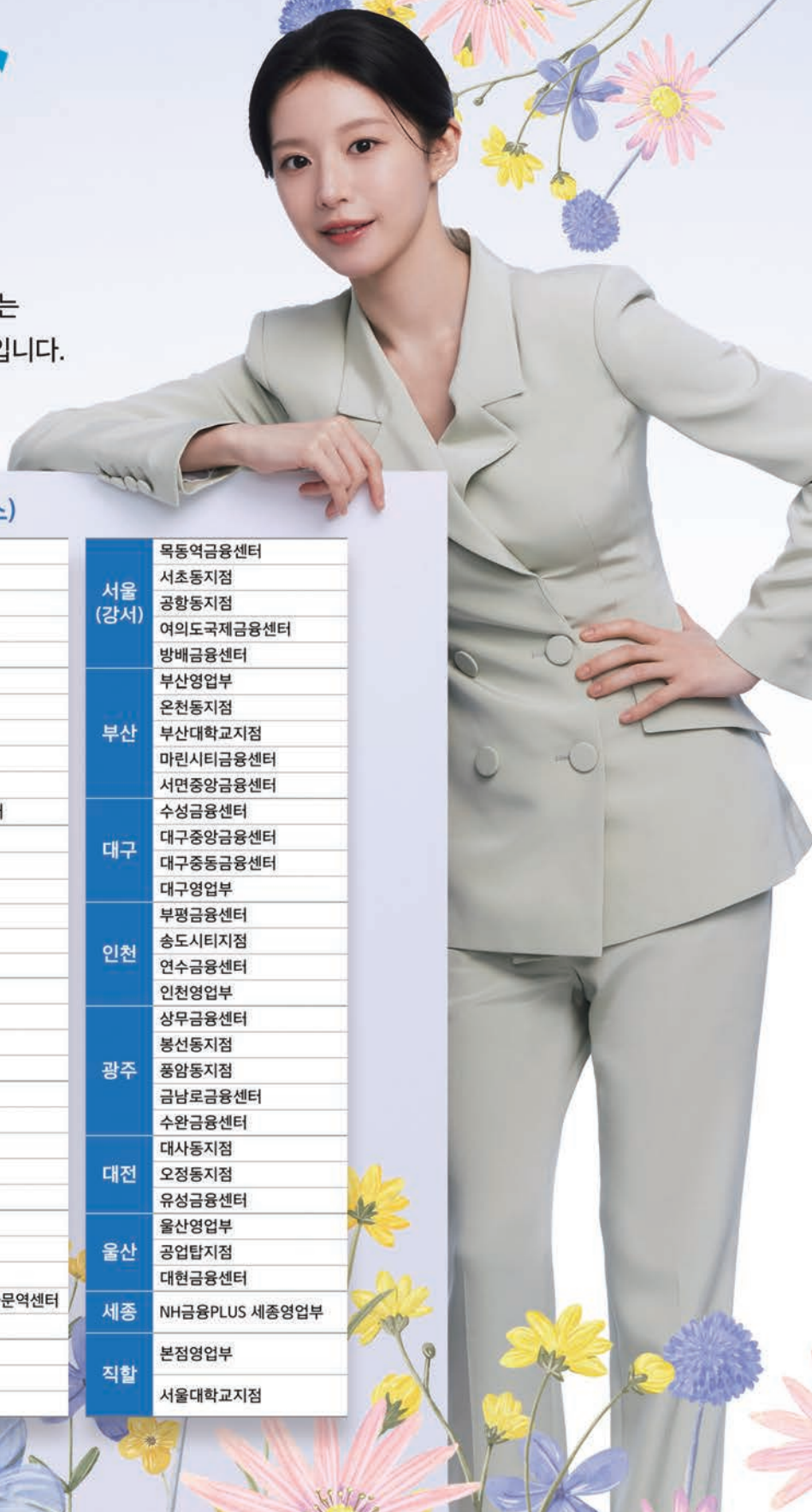
● 내가 먹는 것이 나를 말해준다면

나이 먹어서 부끄러운 줄 알라고, 사회는 고기를 밝히는 노인들을 호되게 나무란다. 형준의 한 친구는 가장 돈이 적게 들고 고통이 없다는 이유로 굶어 죽기를 택했다. 굶어죽는 대신 고기를 탐하는 노인 3인조는 탐욕스러운가. 노욕, 노추, 노망이라는 말에는 노인에 대한 멸시와 혐오가 숨어있다고 퍼뜩 느낀다. 표준국어대사전에서는 노욕이라는 말을 늙은이가 부리는 욕심이라고 중립적으로 설명하지만 그 말을 쓸 때 사람들은 ‘늙은 주제에, 다 늙어서 욕심을 부린다’는 뜻으로 쓴다. 늙은 자체가 부정적이기 때문에 아무것도 원할 자격이 없다는 생각을 전제한다. 사회가 노인에게 바라는 이미지는 늙으면 일체의 욕심없이, 심지어 입맛조차도 없어지고 화초처럼 사는 것이다. 영화 속 노인들은 밥상을 밀어내는 대신 자신들의 식욕을 주장함으로써 다시 삶에 참여한다. 청춘들은 일탈해도 되고 노인은 안되냐고, 청춘은 사랑스럽고 노인만 징그럽냐고 때를 쓰려는 것은 아니다. <사람과 고기>의 잡초같은 노인들은 어쩐지 청춘 캐릭터와 비슷한 구석이 있다. 과거에 대한 회한도, 현재 자기 모습에 대한 연민도, 심지어 미래에 대한 불안도 없다. 다만 이 순간 고기의 맛, 살아있음에 집중한다. 한국영화에서 노인들의 단골자리였던 대가족의 주인 노릇을 벗어난 노인들의 삶은 이렇듯 외롭고 가난하지만 밭걸음은 가볍다. ☺

NH NH100

종합자산관리센터

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



| 2026년 WM특화점포 현황 (총 100개소)

경기	경기영업부	순천시지부	전남	목동역금융센터	서울 (강서)	서초동지점
	안양시지부	전남영업부		서초동지점		
	성남시지부	여수금융센터		공항동지점		
	평택시지부	순천금융센터	여의도국제금융센터	부산		방배금융센터
	의정부시지부	화순군지부	부안영업부			
	안양호계금융센터	상주시지부	온천동지점			
	용인시지부	포항시지부	부산대학교지점	대구		마린시티금융센터
	안산시지부	안동시지부	서면중앙금융센터			
	NH금융PLUS 분당센터	영주시지부	수성금융센터			
	오산시지부	김천시지부	대구중앙금융센터	인천		대구중동금융센터
	김포시지부	구미중앙금융센터	대구영업부			
	과천시지부	창원시지부	부평금융센터			
	강원	부천시지부	경남영업부	광주		송도시가지지점
		분당정자역지점	진주시지부			연수금융센터
광고중앙금융센터		김해시지부	인천영업부			
충북		강원영업부	남양동지점	대전	상무금융센터	
		강릉시지부	사천시지부		봉선동지점	
		원주시지부	제주시지부		풍암동지점	
충남		속초시지부	노형금융센터	울산	금남로금융센터	
		충북영업부	제주금융센터		수완금융센터	
		가경동지점	서귀포시지부		대사동지점	
전북		충북대학교지점	대치동지점	세종	오정동지점	
		제천시지부	서울영업부		유성금융센터	
		동청주금융센터	강남중앙금융센터		울산영업부	
전남		천안시지부	송파금융센터	직할	공업탑지점	
		서산시지부	신사동금융센터		대현금융센터	
	아산시지부	연신내지점	NH금융PLUS 세종영업부			
전북	당진시지부	마포금융센터	서울 (강북)	본점영업부		
	논산시지부	종로금융센터		서울대학교지점		
	삼천동지점	NH금융PLUS 광화문역센터				
전북	전북영업부	광화문금융센터				
	군산시지부	성동금융센터				
	익산시지부	청량리금융센터				
전북	전주시지부	독심지점				

New Happiness

은퇴설계 행복하게

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

세100플랜

NH농협은행



QR코드를 스캔하면 세100플랜 2026 봄호를
e-book으로도 만나실 수 있습니다.