

# NH **을**인더풀

내 삶의 힘, 100세 시대 은퇴파트너

2026 SUMMER  
VOL.54



AGENDA  
한 해의 한가운데에서



무더운 여름날엔  
즐거운 상상 속으로,  
우리의 몸과 마음에  
찬란한 심을 선물하세요.

 NH농협은행

## RETIREMENT

‘은퇴’는 마침표가 아니다... 열하는 중장년 2천 만 시대  
신혈관 질환 - 중장년의 심장을 지키는 가장 중요한 습관

## FINANCIAL

치매머니 예방하는 유언대용신탁  
이란 전쟁에 치솟는 유가... 국내 경제 영향과 대응

## HAPPY

인터뷰 - 배우 유희준  
오리, 더위 달래는 다디단 수박





## 뜨거운 여름, 당신의 꿈이 찬란하게 영글 시간

햇살이 기분 좋게 어깨를 감싸는 여름입니다.  
싱그러운 풀 내음과 뜨거운 공기는  
우리 안의 열정을 깨우는 따뜻한 온기로 다가옵니다.  
지금 당장 성과가 보이지 않아도 괜찮습니다.  
묵묵히 내린 뿌리가 울창한 숲이 되듯,  
당신의 땀방울은 머지않아 눈부신 결실을 맺을 것입니다.

저 높은 파란 하늘처럼 우리 앞엔  
무한한 가능성이 열려 있습니다.  
찬란한 태양 아래 고개를 들고 당당히 걸어가 보세요.  
당신의 진심 어린 발걸음마다 희망의 싹이 트고 있습니다.  
당신의 꿈이 뜨겁게 영글어갈 이 계절을 진심으로 응원합니다.  
당신은 생각보다 더 높이 날아오를 준비가 됐습니다.

# CONTENTS

2026 SUMMER VOL.54



2026년 여름 통권 54호

발행일 2026년 6월 5일

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

NH올원더풀 NEWS

08

한 해의 한가운데에서

10

세금

은퇴 기업인의 마지막 사명 :  
'백 년 가업'을 위한 승계의 기술

12

금융

안정적인 노후생활을 위한 은퇴자산 관리법

14

부동산

노년기 주거 선택의 새로운 대안, 노인복지주택

16

은퇴전략

예의 바른 시대의 마지막 흔적 '손수건'



10



12

18

시니어 취업

‘은퇴’는 마침표가 아니다...  
‘일하는 중장년’ 2천 만 시대

20

골프

필리핀 클락 하나투어 골프챌린지

22

건강

심혈관 질환  
중장년의 심장을 지키는 가장 중요한 습관

24

기자가 읽어주는 경제 1

치매머니 예방하는 유엔대용신탁

28

기자가 읽어주는 경제 2

이란 전쟁에 치솟는 유가...국내 경제 영향과 대응

32

법률 정보

“모르는 돈이 입금됐는데 그냥 뒀더니  
계좌가 정지 됐어요.”



24



28



38



42

34

여가&조이

이토록 다채로운 여행지... 베트남 나트랑

38

인터뷰

"사람이 나의 원동력... 고향 응원에 힘냈죠."  
- 배우 위하준

42

요리

더위 달래는 다디단 수박

44

영화

멤돌면서 점점 안으로  
- 홍상수 <그녀가 돌아온 날>이 보여주는  
반복과 차이



QR코드를 스캔하면 NH농협은행 사보

NH 읍원더풀을 e-book으로 만나실 수 있습니다.

## OCI와 5천억 원 규모 금융협력 업무협약 체결



NH농협은행은 4월 28일 서울시 중구 NH농협은행 본사에서 화학소재기업 OCI와 ‘미래전략산업(첨단소재산업) 육성 과 생산적 금융 확대를 위한 금융협력 업무협약’을 체결했다. OCI는 반도체용 폴리실리콘, 과산화수소 등 기초화학파 반도체 첨단소재 제품을 생산한다. 농협은행은 향후 3년간 총 5천억 원 규모의 생산적 금융을

지원할 계획이다. 기술개발·시설투자·해외수출 등 기업의 니즈에 따라 금융지원을 제공할 방침이다. 강태영 NH농협은행장은 “글로벌 핵심소재기업으로 우뚝 선 OCI의 지속성장을 위해 든든한 금융동반자 역할에 최선을 다하겠다”며 “생산적 금융지원으로 국가 경제의 지속가능한 성장에 기여하겠다”고 밝혔다.

## 한·베 대표 농업금융기관, 맞손

NH농협은행은 4월 22일 베트남 하노이에서 베트남 1위 농업계 상업은행인 아그리뱅크(Agribank)와 ‘디지털 농업금융 전략적 협업’ MOU를 체결했다. 2013년 첫 업무협약 체결에 이어 기존 협력 관계를 한층 고도화한 전략적 파트너십 강화 차원이다. 주요 협력 내용은 △영농·금융 통합 플랫폼 구축 협력 △카드 기반 해외송금 서비스 출시 △K-콘텐츠 연계 카드상품 출시 △아그리뱅크 민영화 협력 등이다. 농협은행은 ‘NH오늘농사’를 벤치마킹해 아그리뱅크 자체 금융 앱에 탑재할 수 있도록 공동 개발한다. 아울러 비대면 농업금융과 농축산물 공동구매 등 생활밀착형 서비스 운영 경험도 전수할 예정이다. 강태영 은행장은 “아그리뱅크와의 협력을 통해 농업·농촌 발전에 기여하는 글로벌 경쟁력을 강화할 것”이라고 말했다.



## 개인금융부문 사업추진 전략회의



박현주 개인금융부문 부행장(왼쪽)이 사업추진 전략회의를 주재하고 있다.

NH농협은행 박현주 개인금융부문 부행장은 4월 14일 서울시 중구 NH농협은행 신관에서 전략회의를 열어 2026년 1분기 사업 추진 현황을 공유하고 2분기 사업 전략을 수립했다. 이날 박 부행장은 2분기 개인금융부문 핵심 세 가지 키워드로 '고객·현장·연결'을 강조하며, 사고예방과 리스크 관리에 주의를 당부했다.

## 'NH올원더풀행복동행에·적금' 출시



5월 11일 'NH올원더풀행복동행에·적금'에 1호 가입한 NH농협금융지주 이찬우 회장(가운데)이 박현주 개인금융부문 부행장을 비롯한 임직원과 기념촬영을 하고 있다.

NH농협은행은 노후 준비 지원 특화상품인 'NH올원더풀행복동행예금'과 'NH올원더풀행복동행적금'을 5월 11일 출시했다. 또한, 예금의 연 평균잔액 0.1%에 대해 은행 재원을 출연하여 2028년까지 연간 3억 원 한도로 공익기금을 조성할 계획이다. 공익기금은 미래세대 교육 및 농촌지역 청년 자립 등을 위한 포용금융의 일환으로 사용할 예정이다.

## '보이스피싱 보상보험 무료 가입' 안내



박현주 부행장과 유상현 WM사업부장, WM사업부 직원들이 캠페인을 진행하고 있다.

NH농협은행은 3월 31일 서울 종로구 일대에서 '보이스피싱 보상보험 무료 가입'을 알리는 캠페인을 실시했다. 농협은행은 금융사기 취약계층 보호를 위해 만 60세 이상 전국민 100만 명을 대상으로 가입을 지원하고 있다. 이번 캠페인에선 어려움을 겪는 화훼농가를 지원하기 위해 꽃 화분을 나누며 고객에게 친근하게 다가갔다.

## '올원더풀 라이프 클래스' 개최



NH농협은행 WM사업부는 5월 12일 서울시 중구 농협은행 본사에 마련된 프리미엄 자산관리 공간 'NH로얄챔버'에 시니어 우수고객을 초청해 '올원더풀 라이프 클래스' 세미나를 개최했다. 이번 행사에선 은퇴세미나와 함께 전통주 클래스·시음회를 진행하며 농협만의 차별화된 콘텐츠를 선보였다는 점에서 의미를 더했다.

# IN THE



# MIDDLE

## 한 해의 한가운데에서

새해의 설렘과 봄의 두근거림이 지나고  
벌써 여름, 6월이다.

지난 시간을 돌아보니 남은 시간을 더욱  
알차게 보내야겠다는 다짐이 고개를 드는 계절이다.

‘망종’때의 농가는 보리를 베라, 모내기를 하라  
일 년 중 가장 바쁘다.

바빠 움직일 수밖에 없는 이유는  
가을에 얻을 수확의 기쁨 덕분일 것이다.

이번 NH올원더풀 여름호와 함께  
미래를 위한 씨뿌리기를 준비하자.

세금

# 은퇴 기업인의 마지막 사명 : ‘백 년 가업’을 위한 승계의 기술

글

문현준 세무전문위원



NH인원더플

## SUMMARY

### ▶ 가업승계와 세금

1. 가업승계 증여세 과세특례
2. 가업승계 증여와 연계된 가업상속공제
3. 승계 시 유의해야 할 점

수만 명에 달하는 고령의 기업인들은 은퇴의 기로에 서 있고, 그들이 일궈온 기업은 이제 다음 세대로의 전환점을 맞이하고 있다. 하지만 경영자들의 마음은 무겁다. 장기적인 경기 불황 속에서 평생을 바친 기업을 자녀에게 온전히 물려주고 싶지만, 적지 않은 상속·증여세의 장벽이 앞을 가로막고 있기 때문이다.

국가는 이러한 고민에 대한 해답으로 두 가지 강력한 카드를 제시한다. 바로 ‘가업승계 증여세 과세특례’와 ‘가업상속공제’다. 이 두 제도는 별개의 것이 아니라, 가업의 영속성을 위해 정교하게 설계된 일차선도로와 같다.

### 증여 시점 가치로 적용하는 ‘증여세 특례’

부모가 건강하게 경영권을 행사하고 있을 때 활용해야 하는 것이 증여세 과세특례다. 이 제도의 백미는 ‘가치 고정’에 있다. 증여 시점의 주식 가액으로 세금을 매기고 이를 나중에 상속 시점에 합산하기 때문에, 기업이 성장할수록 절세 효과는 기하급수적으로 커진다.



#### [사례] 자동차 부품사

(주)OO의 문 회장 이야기

35년 전 문 회장이 창업한 기업의 가치는 현재 300억 원이다. 향후 자녀의 경영 참여로 10년 뒤 기업 가치가 600억 원으로 될 것으로 예상된다.

**추후 상속:** 10년 후 문 회장 사망 시, 600억 원에 대한 상속세를 계산해 보면 5억 원의 기본공제를 제외한 과세표준 595억 원에 대해 최대 292억 9,000만 원이라는 막대한 상속세가 발생한다.

**가업승계 증여세 특례 적용:** 현재 가업승계 후 300억 원에 대해 특례를 신청한다. 10억 원을 공제 받고, 나머지 290억 원에 대해 10%(120억까지는 10%, 120억 초과분은 20%)의 낮은 세율을 적용하여 46억 원의 증여세를 낸다. 10년 뒤 기업 가치가 600억 원이 돼도, 상속 시점에는 과거의 300억 원만 합산된다. 즉, 상승분 300억 원에 대한 세금은 사실상 '0원'이 된다.

### 마지막 세금 장벽을 허무는

#### '가업상속공제'

생전에 주식을 증여했다라도 부모님이 보유한 잔여 지분은 상속의 과정을 거친다. 이때 마지막 방어막이 돼주는 것이 가업상속공제다. 가업

영위 기간이 30년을 넘었다면 최대 600억 원까지 상속 재산에서 공제해 준다. 가업승계 증여세 특례로 주가 상승분을 방어했다면, 상속공제는 남아 있는 본체에 대한 세금을 지워버리는 역할을 한다. 따라서 300억 원의 상속재산가액이 가업상속공제를 통해 0원이 된다.

### 승계 설계 시 반드시 기억해야 할 것

이 혜택은 모든 기업에 적용되지 않는다. 가업승계 증여세 과세특례는 법인 사업자에 한해 적용되며, 대기업은 대상에서 제외된다. 중소기업의 경우 자산총액이 5천억 원 미만이면 '조세특례제한법 시행령'상 업종별 매출액과 독립성 요건을 만족시켜야 한다. 중견기업의 경우 더 엄격한 요건을 요구한다. 이와 더불어 혜택을 유지하기 위해서는 '사후관리'라는 중대한 책임이 따른다. 승계 후 5년간 업종을 유지하고 지분이나 고용 인원이 기준 이하로 줄어들어서 안 된다. 또한, 기업 가치가 상승하지 않거나 가업 자산 중 사업과 무관한 자산(현금, 유휴 부동산 등)이 많으면 공제 혜택이 줄어들 수 있으므로 전문가와 함께 사전에 구조를 정비하는 과정이 필수다. 기준이 엄격하지만 혜택은 파격적이다. 요건과 사후관리를 지켜 혜택을 반드시 얻어내자.

최근 정부의 기조는 더욱 단호해지고 있다. 대통령은 올해 국무회의에서 "현행 가업승계 공제 제도를 최초 취지에 맞게 정비해 악용을 확실히 차단하라"라고 지시했다. "업종을 일률적으로 적용해 장난치지 못하도록 꼭 필요한 곳을 꼭 집어 지원하라"는 대통령의 방침과 일반 시민이 참여하는 '심의위원회'를 통한 엄격한 절차 도입 예고는 시사하는 바가 크다. 이는 앞으로의 승계가 단순히 '세금을 줄이는 기술'을 넘어, 국가 경제에 기여하는 '투명한 책임 경영'임을 입증해야 하는 과정이 될 것을 의미한다.

승계는 어느 날 갑자기 이루어지는 이벤트가 아니라, 치밀하게 계산된 시나리오여야 한다. 백 년 가업으로 가는 유일한 길은 증여세 특례로 '성장의 과실'을 선점하고, 상속공제로 '가업의 뿌리'를 지키고, 강화될 정부 방침에 맞춰 사회적 책임까지 고려한 이중·삼중의 설계 마련에서 시작된다.

# 안정적인 노후생활을 위한 은퇴자산 관리법

NH인원더플

SUMMARY

글 최경민 WM전문위원



- ▶ 1. 은퇴를 대비하는 우리의 자세
- 2. 은퇴자산 운용 전략 tip
- 3. 은퇴자산 인출 전략 tip

은퇴를 준비할 때 우리는 흔히 ‘얼마를 모아야 하는가?’에 집중한다. 그러나 목표 금액만큼 중요한 것은 ‘그 자산을 어떻게 운용하고 사용할 것인가’이다. 이제는 단순한 축적을 넘어 전략적인 관점에서 은퇴를 바라볼 필요가 있다.

## 자산을 ‘모으는 것’에서 ‘굴리는 것’으로

은퇴 준비의 출발점은 자산을 꾸준히 불리는 것이다. 다만, 단순한 저축만으로는 충분하지 않다. 기대수명의 증가와 물가 상승을 고려하면 자산은 반드시 ‘일하게’ 만들어야 한다.

이 과정에서 핵심은 ‘복리’다. 투자 수익이 재투자로 이어지며 시간이 지날수록 자산이 기하급수적으로 증가하는 것이다. 따라서 가능한 한 이른 시점부터 은퇴자산 형성을 시작하는 것이 중요하다.

또한 ‘운용 방식’ 역시 중요한 변수다. 단순한 축적을 넘어 자산을 어떤 구조로 운용하는지에 따라 결과는 크게 달라진다. 그러나 모든 자산을 공격적으로 또는 안정적으로 운용하는 것이 바람직한 것은 아니다. 연령과 상황에 따른 적절한 리스크 조절이 필수다.

대표적인 기준이 ‘100 - 나이’ 법칙이다. 예를 들어 30세라면 전체

자산의 약 70%를 위험자산에, 나머지는 안전자산에 배분하는 방식이다. 은퇴까지 남은 기간이 길수록 손실 위험에서 회복할 수 있는 여력이 크기 때문에, 초기에는 위험자산 비중을 높여 수익률을 추구하고 이후 점진적으로 리스크를 줄여가는 전략이 유효하다. 이러한 전략은 은퇴자산의 변동성을 완화하고 안정적인 인출 기반을 마련하는 데에도 도움이 된다.

이러한 자산 배분을 자동으로 구현해주는 상품이 타깃데이트펀드(TDF)다. 투자자의 은퇴 시점에 맞춰 자산 비중을 조정해주는 상품으로, 자산배분 관리가 어려운 은퇴 준비자라면 이와 같은 상품을 활용하는 것을 추천한다.

### 은퇴자산, 끝까지 지키는 방법

열심히 모으고 불린 은퇴자산은 규모의 확대만으로 완성되지 않는다. 은퇴 이후에는 자산을 안정적으로 운용하는 것과 함께, 이를 어떻게 찾아 사용할 것인지까지 고려해야 비로소 완전한 은퇴 준비가 된다.

이때 핵심은 인출 방식과 속도다. 은퇴 직후 과도한 인출은 자산 회복의 기회를 제한하고, 예상보다 빠른 자금 고갈로 이어질 수 있다. 반대로 일정한 기준에 따라 나누어 인출하면 자산의 지속 가능성을 높이고 장수 리스크에도 효과적으로 대응할 수 있다.

이러한 구조를 제도적으로 뒷받침하는 것이 바로 연금계좌다. 우리나라 연금계좌의 세제 혜택은 자산을 일시에 인출하기보다 연금으로 수령할 때 더 유리하도록 설계돼 있다.

일례로, 퇴직금을 일시금으로 수령할 경우 퇴직소득세가 전액 부과되지만, IRP로 전액 이전하여 10년간 연금으로 수령 시(DB/DC 가입일이 2013년 2월 28일 이전인 경우 5년) 퇴직소득세를 30% 절세할 수 있고, 11년 차 이상 수령 시엔 40%(21년 차부터는 50%)까지 절세할 수 있다.

또한 세액공제를 받은 납입금과 운용수익 역시 연금으로 수령할 경우



3.3%~5.5%(연령별 차등 적용)의 낮은 세율이 되지만, 연금 외 수령 시에는 16.5%의 기타소득세가 부과된다. 이러한 제도적 장치로 은퇴자산은 가능한 한 오랫동안 연금으로 수령함으로써 자산의 지속 가능성과 절세 효과를 동시에 확보하는 것이 바람직하다.

은퇴자산은 단순히 쌓는 것에서 끝나지 않는다. 자산을 어떻게 운용해 불려 나갈 것인지, 그리고 어떻게 꺼내 쓰며 유지할 것인지까지 함께 설계될 때 비로소 완성된다. 이러한 관점에서 각자의 상황에 맞는 전략을 마련해 보다 안정적이고 지속 가능한 노후를 준비할 수 있기를 바란다.

소득 자원	수령방법에 따른 연금계좌 원천징수세율		
	연금 수령	연금 외 수령	
퇴직금	퇴직소득세 × 70% (수령 연차 10년 초과 : 60% 수령 연차 20년 초과 : 50%)	퇴직소득세 × 100%	
세액공제 받은 가입자부담금, 운용수익	연 1,500만 원 이하 (타 사적연금 포함)	연 1,500만 원 초과 (타 사적연금 포함)	기타소득세(16.5%) 분리과세
	연금소득세 (3.3%~5.5%) 분리과세	연금소득세(16.5%) 분리과세 또는 종합과세 선택	

\* 지방소득세 포함

# 노년기 주거 선택의 새로운 대안, 노인복지주택



글  
조수지 부동산전문위원

NH임원더플

## SUMMARY

- ▶ 1. 초고령사회에 따른 노후 주거방식의 변화
- 2. 노인복지주택의 정의와 입소 대상자 요건
- 3. 사례로 살펴보는 공공지원형 노인복지주택과 민간형 노인복지주택의 주요 특징

2026년 기준 우리나라의 65세 이상 고령인구 비중은 약 21.2%로 초고령사회에 진입했다. 1인 고령가구 증가와 가족 중심 돌봄 기능의 약화로 인해 노년기 주거 방식의 변화가 요구되고 있다. 이에 따라 단순한 주거 제공을 넘어 주거·돌봄·여가 기능을 결합한 노인 복지주택이 노년층을 위한 새로운 주거 대안으로 주목받고 있다.

### 노인복지주택의 개념과 특징

‘노인복지법’에 따르면 노인복지주택은 노인에게 주거시설을 분양·임대하여 주거 편의, 생활지도, 상담 및 안전관리 등 일상생활에 필요한 편의를 제공하는 시설이다. 입소(이용) 대상자는 원칙적으로 단독취사 등 독립적인 주거생활 수행이 가능한 60세 이상이며, 부부의 경우 한 사람만 60세 이상인 경우에도 입주할 수 있다.

노인복지주택은 노인요양시설과는 기능적으로 구분된다. 노인복지주택이 독립적인 일상생활 수행을 전제로 생활 편의를 지원하는 시설이라면, 노인요양시설은 노인의료복지시설로서 일상생활 수행이 곤란한 노인을 대상으로 장기 요양 및 보호 서비스를 제공하는 시설이다. 참고로 노인요양시설은 국민건강보험공단에서 인정한 장기요양등급을 받아야 입주가 가능하므로 노인복지주택을 대체할 수 있는 주거 형태로 보기는 어렵다.

### 노인복지주택 유형에 따른

#### 체크리스트

노인복지주택은 운영 주체에 따라 공공지원형과 민간형으로 구분된다. 공공지원형 노인복지주택은 국가 또는 지방자치단체가 재정을 지원하거나 공공기관이 직접 공급하는 형태로, ‘공공주택 특별법’에 따른 공공임대주택 방식으로 운영되는 경우가 일반적이다. 일정 소득 및 자산 기준을 충족하는 무주택 고령자를 대상으로 입주자 모집공고를 통해 입주자를 선정하는 만큼 사전에 소득·자산 기준, 무주택 여부 등 자격요건을 확인하는 것이 중요하다. 대표적인 사례로는 한국토지주택공사가 공급하는 고령자복지주택 사업이 있다. 2025년 10월에 입주한 평택고덕 A-58블록의 경우 일반입주자 기준으로 월 평균소

득 235만 원(1인 가구 기준)과 총자산은 2억 5,500만 원 이하의 신청 요건이 적용됐다. 전용면적 26.25㎡형(약 8평) 기준으로 임대보증금은 약 1,573만 원, 월 임대료는 약 13만 원, 월 관리비는 약 10만 원 내외로 책정된다. 민간형의 평균 임대료가 약 150만 원인 점을 고려했을 때, 공공지원형 임대료는 민간형의 약 10분의 1 수준으로 저렴하다.

민간형 노인복지주택은 민간사업자가 설치·운영하는 시설로 과거에는 분양형과 임대형이 함께 운영됐다. 하지만 불법 분양 및 양도 등 개발 이익과 관련한 악용 사례로 인해 현재는 임대형으로 운영되고 있다. 민간형은 공공지원형에 비해 다양한 생활지원 및 편의서비스가 제공되기 때문에 상대적으로 가격이 높다. 서울시 광진구에 있는 초고급형 노인복지주택인 'T'시설의 경우 입주보증금 10억 원, 월 임대료 175만 원, 월 생활비(공동관리비, 세대관리비, 식대)는 기본 약 330만 원으로 상당히 비싸다. 따라서 입주 전에는 비용 부담 수준과 서비스 제공 범위를 충분히 확인하는 것이 중요하다. 추가로 임대보증금 반환 조건, 이용료 인상 기준, 중도 퇴거 시 환급 규정 등 주요 계약 조건을 사전에 검토해 해당 시설이 개인의 경제적 여건과 이용 계획에 적합한지 판단해야 한다.

구 분	공공지원형	민간형
운영 주체	국가, 지방자치단체 및 공공기관	민간 사업자
입주 자격	소득·자산 기준 및 무주택요건 적용	없음
입주자 선정방식	모집공고를 통한 자격 심사 후 선정	입주 대기 신청 후 계약 체결
주요 서비스	기본적인 주거지원 및 안전관리, 생활편의 중심	의료 연계, 식사, 문화·여가 등 다양한 생활지원 서비스 제공
비용 구조	시세 대비 저렴한 보증금 및 임대료 수준	고가의 보증금 및 월 이용료
특 징	높은 경쟁률 및 긴 입주 대기 기간	재정 여건에 따른 선택의 유연성 확보

### 노인복지주택 선택 시 고려해야 할 핵심사항

공공지원형 노인복지주택은 민간형에 비해 저렴한 가격이 장점이다. 이에 따라 평균 입주 경쟁률은 약 4:1 수준으로 장기간 대기해야 하는 경우가 많다. 여기에 소득·자산 요건을 충족하기 어렵다면 단순히 공공지원형 입주만을 기다리기보다는 개인의 재정 여건과 필요 서비스 수준을 고려해 부담할 수 있는 범위의 민간형 노인복지주택을 조기에 선택하는 전략도 현실적인 대안이 될 수 있다. 아울러 정부가 2028년까지 중산층을 위한 고령자 주거 약 2만 8,500 가구 공급을 목표로 추진하고 있는 만큼, 향후 공급 계획과 제도 변화를 지속적으로 확인해 개인에게 적합한 노후 주거 대안을 선택해야 한다.



# 예의 바른 시대의 마지막 흔적 ‘손수건’



글 김훈식 은퇴설계전문위원

NH인원더플

## SUMMARY

- ▶ 영화 속 멋진 시니어의 요건
  1. 손수건은 내가 쓰는 것이 아니라 빌려주는 것이다.
  2. 경험은 결코 늙지 않는다.
  3. 음악가들이 은퇴하지 않는 이유?

영화 ‘인턴’이 알려주는 멋진 시니어의 두 번째 이야기를 시작하려고 한다.

영화에서 살 곳이 필요한 동료들 위해 자신의 집에서 임시 동거를 허락하고, 집 구경을 시켜주던 중 손수건이 왜 필요한지 모르겠던 동료에게 로버트 드 니로는 이렇게 말한다. ‘손수건을 갖고 다니는 가장 큰 이유는 눈물을 흘리는 사람을 위해 빌려주기 위해서’라고 말이다. 진심으로 남을 배려하는 태도가 세상을 좀 더 아름답게 만드는 것이 아닐까?

### 앞서간 이들이 있어 우리가 살아간다

필자가 어렸을 때 하얀 손수건을 가슴에 달고 엄마 손을 꼭 잡으며 초등학교 입학식에 갔던 기억이 있다. 하도 개구쟁이 짓을 많이 하다 보니 항상 손과 얼굴은 흙과 땀으로 범벅이 돼 있었고, 그때마다 엄마는 손수건을 물에 적서 닦아주며 혼쫌을 내셨다. 조금 더 자랐을 땐 옷을 다리고 남은 열로 반듯하게 접힌 손수건을 가지고 다니며 매우 흡족했던 기억도 있다.

‘인턴’에서 나온 명대사 중 다른 하나는 ‘경험은 결코 늙지 않는다’는 것이다. 세대가 달라도 쌓인 인생 경험은 절대 시대에 뒤떨어지지 않고 오히려 젊은 직원들 사이에서 존중받고 문제를 해결하는

**손수건을 선물할 때의 상황별 의미**

상황	의미	추천이유
졸업식	새로운 출발과 응원	감동적인 작별과 응원의 상징
군입대	눈물의 작별을 따뜻하게	아쉬움과 위로를 함께 전함
이직, 이사	새로운 인연을 기원	변화의 순간
어르신께	감사와 정중함 표현	실용성과 따뜻한 마음 전달

출처 : <https://wise-saying.com/> 「손수건 선물 의미 유래와 상징 이야기」



조언자 또는 조정자의 역할을 충분히 수행할 수 있다는 것이다. 금융권도 퇴직한 지점장들을 다시 채용해 금융교육 강사, 금융소비자보호 오피서(소비자 보호를 위한 별도 인력) 등 과거 경험을 살려 제2의 인생을 시작할 수 있도록 지원하고 있다.

### 세월이 흐른다, 삶이 깊어진다

영화 ‘인턴’에서는 은퇴 후 재취업을 고민하는 이들에게 다양한 팁을 알려주고 있으니 여러분도 활용하길 바란다.

영화에서 재취업을 위해 자기소개 영상을 녹화하는 장면이 나오는데 그 대사가 인상적이다. “음악가들은 은퇴하지 않는다는 글을 읽은 적이 있습니다. 그들은 자신 안에 더 이상 음악이 없을 때 그만둔다고 합니다. 나는 아직 내 안에 음악이 있다는 것을 확신합니다.”

어떤 때는 100마디의 말보다 한 문장이 더 큰 의미를 정확하게 전달하기도 한다. 그래서 많은 이야기나 의미를 함축해 담아내는 시인이나 작가들이 너무 부럽다.

2015년 9월에 개봉한 이 영화가 가진 명대사를 하나하나 곱씹으며 지금 다시 봐도 세련되며 멋진 영화라는 걸 느낀다. 70세 인턴과 30대 CEO가 함께 생활하면서 벌어지는 일들을 슬기롭게 극복해 나가는 과정에서 보여준 로버트 드 니로의 소통 방법과 조용한 충고들이 나이는 전혀 문제가 아니며, 지금까지 살아온 삶의 태도와 경험이 무엇보다 중요하다는 것을 알려준다.

나이가 든다는 것은 세월이 흐르는 것이 아니라 삶의 깊이가 더해지는 과정이라고 한다. 멋진 시니어란 단순히 건강하거나 경제적으로 안정된 사람을 넘어 자신의 삶을 주체적으로 살아가며 타인에게 긍정적인 영향을 주는 사람이다. 특별한 조건을 갖춘 사람이 아니라, 매일매일 성실하고 따뜻한 삶을 살아가는 사람이다. “나이가 들면 입은 닫고 지갑을 열어야 한다”라는 말이 크게 와닿는다.

마지막으로 로버트 드 니로가 ‘인턴’ 촬영을 마치고 앤 해서웨이가 진행한 인터뷰에서 절대 잊지 못하는 문장이 있다고 해서 소개할까 한다.

“If I only knew then what I know now”

(지금 아는 걸 그때도 알았더라면 좋았을 텐데)

# ‘은퇴’는 마침표가 아니다... ‘일하는 중장년’ 2천만 시대

은퇴. 한때는 긴 여정의 마침표처럼 느껴지던 단어다.  
그런데 요즘은 조금 다르게 읽힌다.  
침표, 혹은 새로운 문장의 시작.  
우리 사회의 중장년이 달라지고 있기 때문이다.

글 강소랑 서울시50플러스재단 정책연구팀장



국가데이터처에 따르면 우리나라 40~64세 중장년은 2025년 12월 기준 약 2,051만 명. 전체 인구의 40%를 넘는다. 국민 10명 중 4명이 중장년이다. 여기에 2029년이면 1980년대생까지 합류한다. 이 거대한 세대가 도시 노동시장의 한가운데로 걸어 들어오고 있다.

## 일하고 싶은 마음, 생각보다 훨씬 많다

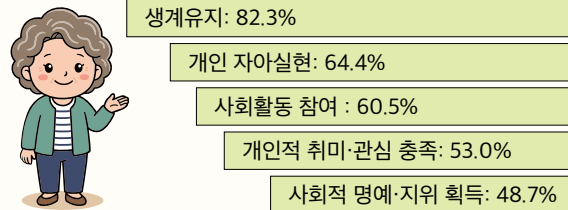
현장에서 느끼는 중장년의 목소리는 뜨겁다. 지난해 서울시50플러스재단이 서울 시민 중장년 1만 명을 대상으로 조사한 결과, 53.7%가 향후 5년 이내 재취업이나 이직을 준비하거나 계획하고 있다고 답했다.

이들에게 일은 단순히 돈을 버는 수단이 아니다. 누군가와 연결되고, 자신이 여전히 쓸모 있다는 것을 확인하는 통로다. 기업으로서도 마찬가지다. 생산가능인구가 빠르게 줄어드는 지금, 수십 년의 경험과 책임감을 갖춘 중장년은 조직을 지탱하는 힘이다. 중장년에게는 일이 필요하고, 노동시장에는 중장년이 필요하다.

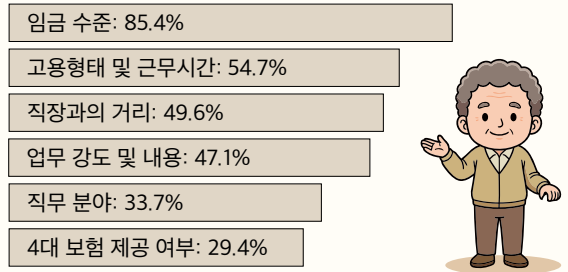
### 서울시 중장년 잠재적 구직자

- 서울시 중장년 인구: 약 350만 명
- 향후 5년 이내 재취업·이직 준비/계획: 53.7% (약 187만 명)  
→ “중장년 2명 중 1명, 다시 일 준비 중”

#### 일자리를 찾는 가장 큰 이유 (단위: %, 복수응답)



#### 일자리 조건 우선순위 (단위: %, 복수응답)



출처: 서울시50플러스재단 ‘2025 서울시 중장년 일자리 수요조사’ (2025.9.)

### ‘무조건 풀타임’은 옛말, 나에게 맞는 방식을 찾아보자

중장년이 원하는 일의 모습도 달라지고 있다. 예전처럼 무조건 전일제를 고집하지 않는다. 지난 10년 사이 시간제 일자리를 선호하는 비중이 14.2%p나 늘었다. 자신의 속도에 맞게 일하고 싶다는 바람이 커진 것이다.

전문성을 살려 프로젝트 단위로 일하거나 파트타임과 강의를 병행하는 모습도 이제는 낯설지 않다. ‘괜찮은 일자리’의 기준이 달라지고 있다. 중요한 건 많이 버는 것이 아니라, 나답게 일할 수 있느냐다.

### 기업도 중장년을 원한다, 단 한 가지 숙제만 빼면

중장년을 바라보는 기업의 시선은 어떨까. 재단이 지난해 기업 450여 곳을 조사한 결과, 중장년을 채용한 경험이 있는 기업의 84.6%가 업무 성과에 만족한다고 답했다. 책임감, 실무 경험, 문제 해결 능력. 오랜 시간 쌓아온 것들이 현장에서 빛을 발하고 있다는 뜻이다.

다만 한 가지 숙제가 있다. 디지털 역량이다. 기업의 40.7%가 디지털 활용 능력을 요구하고 있다. 업무에 필요한 기본적인 디지털 도구를 익히는 것만으로도 기회는 훨씬 넓어진다. 경험에 기술 하나를 더하는 것, 지금이 딱 좋은 타이밍이다.

### 평생 쓸 수 있는 ‘나만의 직업’을 만들어보자

일의 개념도 바뀌고 있다. ‘평생직장’보다, 내 역량을 다

양한 방식으로 펼치는 ‘평생 직업’이 주목받는 시대다.

30년 경력의 영업 전문가가 여러 기업을 오가며 컨설팅하거나, 파트타임과 강의를 병행하는 모습. 이른바 ‘N잡’과 ‘포트폴리오 커리어’다. 특정 조직에 속하지 않아도 내가 가진 경험과 전문성으로 새로운 기회를 만들 수 있다. 새로운 기술을 배우고, 다른 일로 옮겨가는 길을 열어두는 것. 지금 중장년에게 필요한 준비다.

### 혼자 고민하지 말고, 공공서비스를 두드려보자

경력 전환을 준비하고 있다면 혼자 막막해하지 말자. 생각보다 가까운 곳에서 도움을 구할 수 있다.

고용노동부의 ‘중장년내일센터’는 전국 어디서나 상담과 교육을 통해 재취업을 준비할 수 있는 공간이다. 온라인 플랫폼 ‘고용24’나 가까운 센터를 방문하면 대부분 무료로 이용할 수 있다.

서울 시민이라면 서울시50플러스재단도 좋은 선택지다. 올해 2월 출범한 ‘중장년취업사관학교’는 서울 5개 권역 캠퍼스(은평구·마포구·구로구·도봉구·광진구)를 거점으로, 취업 컨설팅부터 직무훈련, 인재 매칭까지 단계별로 지원한다. 통합 일자리 플랫폼 ‘일자리몽땅(50plus.or.kr)’에서 관련 정보와 프로그램을 확인할 수 있고, 40~64세 서울 시민이라면 누구나 무료로 참여할 수 있다.

### 나이는 숫자일 뿐, 진짜 경쟁력은 ‘경험’이다

나이가 더 이상 장벽이 되지 않는 사회, 경험과 기술이 만나 새로운 가치를 만들어내는 사회, 이른바 ‘에이지 프리(Age-Free)’ 사회는 이미 시작되고 있다.

2,000만 중장년은 우리 경제를 지탱하고, 앞으로의 변화를 이끌어갈 주체다. 자신의 경험을 바탕으로 새로운 역할을 찾아가는 이들이 이미 곳곳에서 움직이고 있다.

더 많은 이들이 다시 일하고 연결되며, 각자의 자리에서 새로운 가능성을 이어가길 바란다. 그 시작은 생각보다 가까이 있다.



중장년 AI 역량교육. 출처: 서울시50플러스재단



# 필리핀 클락 하나투어 골프챌린지

## 타이거 우즈가 극찬한 미모사에서 프라테라까지

필리핀 클락에서 열린 제80회 하나투어 글로벌 골프챌린지는 단순한 아마추어 대회가 아니었다. 명문 골프 코스와 여행, 사람을 함께 묶는 하나투어 골프챌린지의 상품성이 더 또렷하게 다가왔다.

출처 매경골프 글 노현주 기자



클락에 도착해 가장 먼저 든 생각은 예상보다 훨씬 정돈된 도시라는 점이였다. 과거 미군기지였던 클락 에어베이스를 중심으로 형성된 이 지역은 현재 프리포트와 경제특구로 전환돼 공항과 산업, 관광 기능이 함께 움직이는 도시로 자리 잡았다. 묵었던 로이스 호텔 카지노 역시 라운드 후 돌아와 쉬기에도 좋았고 다음 날 일정을 준비하기에도 부족함 없었다. 전반적인 분위기가 깔끔했다.

하나투어 골프챌린지는 2009년부터 이어져 온 시리즈다. 올해도 필리핀 클락을 시작으로 일본 홋카이도와 중국 웨이하이 등에서 분기별로 이어질 예정이라고 소개됐다. 클락 대회 본선은 3월 6일 미모사CC에서 열렸고, 전후로 미모사 연습 라운드와 프라테라 친선 라운드가 각각 18홀씩 배치됐다. 총 54홀이다. 일정만 보면 짹짹 할 법하지만, 체감은 달랐다. 대회의 긴장감과 여행의 여유가 적절히 섞여 있었다.



미모사 골프 & 컨트리클럽

### 150년 고목 아래 걷는 미모사의 시간

일정의 중심은 단연 미모사 골프 & 컨트리클럽이었다. 타이거 우즈가 극찬했다는 설명이 괜한 수식이 아니라 건 금세 알게 된다. 미모사는 총 36홀 규모의 골프장으로 18홀의 마운틴 코스와 9홀의 아카시아 코스, 9홀의 레이크뷰 코스로 이뤄져 있다. 이곳의 진짜 매력은 오래된 수목이 만드는 깊이에 있다. 특히 150년 된 큰 나무 아래를 걷는 순간에는 이 골프장이 세월을 품은 필드라는 사실이 또렷하게 전해졌다.

직접 36홀을 플레이해 보니 장점은 풍광과 관리가 함께 간다는 데 있었다. 조경과 페어웨이 컨디션이 안정적이었고 홀마다 전략적인 맛도 분명했다. 과하게 위협적이지는 않지만 방심하면 실수를 유도하는 흐름이 있었다. 퀘스트 플러스 컨퍼런스 센터 호텔 옆에 있어 이동 동선까지 편한 점도 장점이다.

미모사는 플레이와 체류의 리듬이 모두 좋은 골프장이었다. 대회 무대로서도 적절했다. 이번 챌린지는 핸디캡을 적용하는 신페리오 방식으로 진행돼 초급 골퍼부터 상급 골퍼까지 모두 참가할 수 있도록 설계됐다. 싱글 핸디캐퍼처럼 보이는 골퍼도 있었고 해외 골프 여행 자체를 즐기는 참가자도 있었다. 경쟁은 있었지만, 표정은 대체로 부드러웠다. 순위표를 의식하면서도 지나치게 날카롭지 않았고 서로의 샷을 응원하는 분위기였다.



### 프라데라 18홀이 보여준 또 다른 클럽의 맛

프라데라 베르데 골프클럽은 미모사와는 전혀 다른 결의 라운드를 선물했다. 2016년 12월 정식 오픈한 비교적 젊은 코스답게 인상은 산뜻하고 실용적이다. 클럽에서 약 50분 정도 이동해야 하지만 최상의 버뮤다 잔디와 철저한 코스 관리, 12분 간격으로 운영되는 티타임 덕분에 라운드 흐름이 쾌적했다. 미모사에 비해 수목이 적고 그늘이 많지 않다. 대신 카트가 페어웨이 사이로 들어가 이동 피로를 덜어줬다. 플레이 감각도 다르다. 미모사가 오래된 나무와 깊은 풍경 속에서 집중을 요구하는 코스라면 프라데라



프라데라 베르데 골프클럽

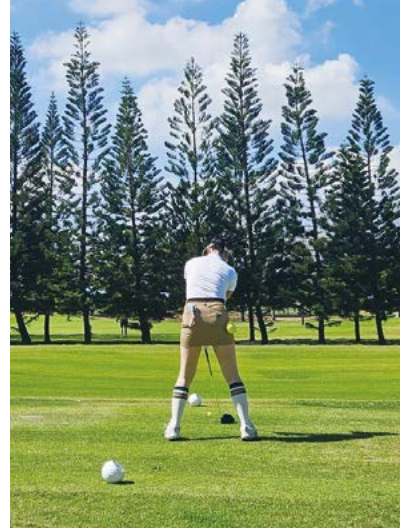
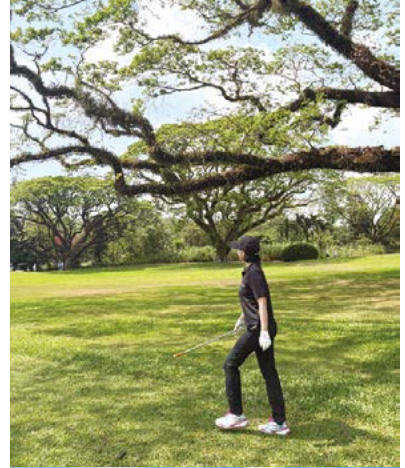


는 보다 경쾌한 템포로 18홀의 리듬을 만든다. 홀 구성이 독특하고 난도 변화도 적절해 전략성을 놓치지 않으면서 초심자에게는 생각보다 좋은 스코어를 안겨줄 수 있는 타입이다. 54홀 일정의 마지막 18홀이었지만 지친다는 느낌보다 또 다른 코스의 개성을 만났다는 만족감이 먼저 남았다.

### 사람을 다시 오게 만드는 하나투어 골프챌린지

이번 대회에서 특히 인상적이었던 것은 참가자들의 구성이다. 부부끼리 함께 온 팀도 있었고 시부모님을 모시고 가족 여행처럼 참가한 이들도 있었다. 여성 네 명이 계모임 분위기로 온 팀도 눈에 띄었다. 골프 대회라고 하면 구력이 오래된 남성 골퍼 중심의 장면을 떠올리기 쉽지만, 현장은 훨씬 열려 있었다.

반복 참가자들이 만들어내는 분위기도 좋았다. 분기별 골프챌린지에 꾸준히 참가한 이들은 어느새 서로를 형님, 동생이라 부르며 작은 커



(위) 150년 세월을 품은 거목 아래 미모사 골프장의 이국적인 풍경이 라운드의 여운을 더했다. (아래) 미모사와는 또 다른 리듬, 프라데라에서는 여유로운 흐름 속에 라운드의 재미가 살아난다.

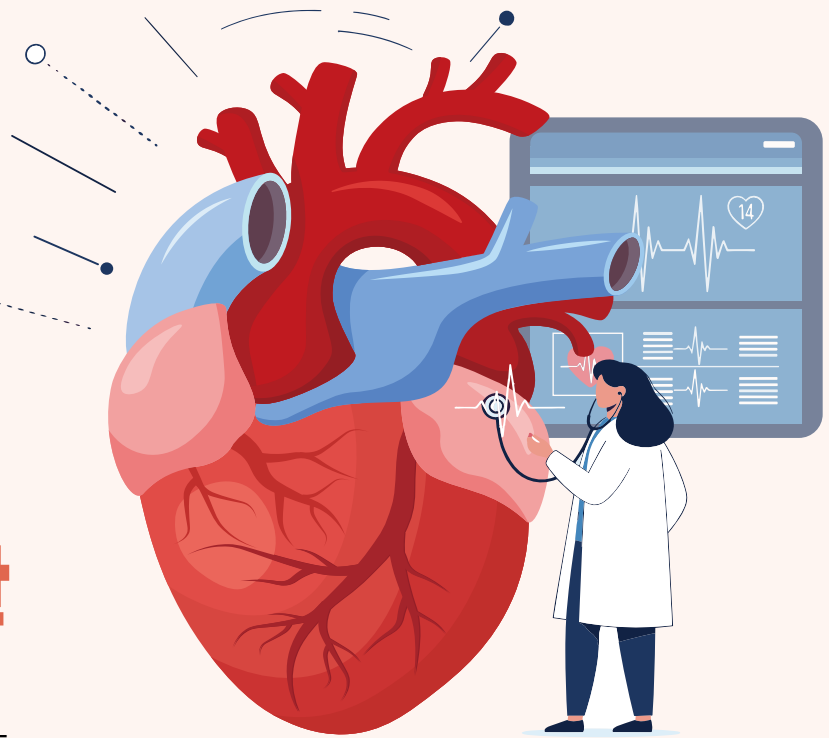
뮤니티를 만들고 있었다. 처음 온 사람에게는 금세 말을 걸고 저너 자리에서는 같은 조가 아니어도 인사를 나눴다. 골프를 치러 갔다가 사람을 만나고 그 인연 때문에 다음 대회를 다시 예약하게 되는 구조다. 하나투어 골프챌린지가 오래 이어질 수 있는 힘도 바로 여기에 있어 보였다.

이 흐름은 다음 일정으로도 이어진다. 하나투어의 다음 골프챌린지는 6월 18일 출발하는 중국 웨이하이 편으로 19일 위고온천GC 본선과 20일 스톤베이GC 친선 라운드로 진행된다.

# 심혈관 질환 중장년의 심장을 지키는 가장 중요한 습관

심혈관 질환은 어느 날 갑자기 찾아오는 병처럼 느껴지지만, 실제로는 오랜 시간에 걸쳐 서서히 진행되는 경우가 대부분이다. 특히 40~60대 이후에는 몸의 변화가 자연스러운 노화로 여겨지면서 심장이 보내는 신호를 놓치기 쉬워 더욱 주의해야 한다. 바쁘게 살아온 시간만큼 쉬지 않고 일해온 심장. 지금 내 심장은 안녕한지 함께 확인해보고 중장년기에 꼭 필요한 심혈관 관리법을 짚어보자.

글 최창휴 가천대 길병원 심장혈관흉부외과 교수



심장은 하루 약 10만 번, 평생 단 한순간도 쉬지 않고 뛰는 장기다. 우리가 밭일을 하든, 트랙터를 몰든, 잠을 자든 심장은 묵묵히 온몸에 혈액을 보내며 생명을 유지한다.

그러나 나이가 들수록 혈관은 점점 탄력을 잃고 딱딱해진다. 여기에 고혈압, 당뇨병, 고지혈증 같은 질환이 더해지면 심장은 이전보다 훨씬 큰 부담을 안고 일하게 된다. 겉으로는 특별한 증상이 없어 보여도, 심장은 이미 지쳐가고 있는 경우가 적지 않다.

평생 쉽 없이 일해온 중장년층에게, 조용히 다가와 어느 순간 심각해지는 질환이 바로 심혈관 질환이다.

## 중장년 심혈관 질환, 참는 습관이 문제

중장년층에게 심혈관 질환이 특히 위험한 이유는 ‘참는 습관’에 있다.

“조금 쉬면 괜찮겠지.”

“나이 들면 다 그렇지.”

“일하다 보니 잠깐 가슴이 답답한 것뿐이야.”

이렇게 몸의 이상 신호를 대수롭지 않게 넘기다 병원을 찾는 시기가 늦어지는 경우가 매우 많다. 실제로 심근경색 환자 중 상당수는 만성으로 진행해, 심장 기능이 정상 이하로 떨어지는 심부전 상태가 돼서야 병원을 찾는다. 결국 적절한 치료의 시기를 놓치는 경우도 생긴다.



심장은 시간이 생명인 장기다. 혈관이 막힌 뒤 치료받기 까지 시간이 길어질수록 심장 근육 손상은 커지고, 이후 정상적인 일상 생활로 복귀하는 데도 부정적인 영향을 미칠 수 있다. 그래서 평소 자기 몸이 보내는 신호를 놓치지 않고 제때 대응하는 것이 중요하다.

실례로 다음과 같은 증상이 반복되거나 몸이 이전과 다르게 느껴진다면 시간을 지체하지 말고 반드시 진료를 받아야 한다. 가슴이 조이거나 눌리는 듯한 통증, 왼쪽 가슴에서 어깨, 팔, 목, 턱으로 퍼지는 통증, 예전보다 쉽게 숨이 차는 경우, 이유 없이 식은땀이 나거나 심한 피로감이 생기는 경우, 농사일을 하거나 계단을 오를 때 유난히 가슴이 답답한 느낌 등이다. 특히 이런 증상들이 일할 때 나타났다가 쉬면 좋아지는 경우가 심장이 보내는 대표적인 경고 신호일 수 있다.

### 운동 강도보다 꾸준함이 중요

심장 건강을 지키기 위해서 노동과 운동은 다르다는 점을 명확하게 인식해야 한다. 농촌에서는 “농사일이 곧 운동 아니냐”고 말하는 사람들이 적지 않다. 몸을 움직인다는 점에서 농사일도 일종의 운동이라고 보는 것이다. 하지만 심혈관의 관점에서 보면 농사일과 운동은 근본적으로 다른 활동이다.

농사일은 특정 근육을 반복적으로 사용하는 노동에 가깝고, 심박수를 일정하게 올려주는 유산소 운동과는 차이가 있다. 또한 농사일을 하다 보면 무거운 짐을 갑자기 들어올리는 등 순간적으로 큰 힘을 쓰는 일이 많은데 이런 동작은 심장에 부담을 줄 수 있다.

심장을 튼튼하게 만드는 데는 빠르게 걷기, 가벼운 조깅, 자전거 타기처럼 숨이 약간 차되 대화가 가능한 정도의 규칙적인 유산소 운동이 도움이 된다. 하루 30분, 일주일에 4~5회만 꾸준히 실천해도 심혈관 질환 위험은 크게 낮아진다. 무엇보다 이러한 운동이 즐거워야 한다. 억지로 하는 운동은 부상을 초래하기 쉽고 오히려 역효과가 나타난다.


심장을 건강하게 하기 위한 운동에서 가장 중요한 것은 ‘무리하지 않는 지속성’이다. 처음부터 욕심을 내기보다는 짧은 시간이라도 꾸준히 하는 것이 좋다. 갑작스러운 고강도 운동은 피하고, 특히 기온이 낮은 겨울철에는 새벽 운동보다 해가 뜨고 기온이 어느 정도 오른 뒤 운동하는 것이 안전하다. 운동 전후에는 충분한 준비운동과 스트레칭을 해주고, 가슴 통증이나 심한 숨참, 어지럼증이 느껴질 경우에는 즉시 운동을 중단해야 한다.

### 가장 확실한 대비는 정기검진

심혈관 질환은 조기에 발견하면 충분히 관리가 가능하다. 정기적인 건강검진을 통해 혈압·혈당·콜레스테롤 수치만 확인해도 심장 위험도를 상당 부분 예측해 적절히 대응할 수 있다. 40대 이후라면 2~3년에 한 번, 고혈압·당뇨병·흡연력 등이 있는 경우에는 매년 정기검진을 받는 것이 바람직하다. “아프면 병원에 간다”가 아니라 “아프기 전에 확인한다”는 인식이 무엇보다 중요하다.

중장년의 심장은 긴 시간 성실하게 일해왔다. 그만큼 심장을 잘 관리해줘야 하는 나이대이기도 하다. 오늘 하루, 내 심장이 괜찮은지 한 번쯤 돌아보는 것만으로도 건강의 방향은 달라질 수 있다. 잠깐의 산책, 규칙적인 운동, 정기검진 같은 작은 습관이 앞으로의 10년, 20년을 지켜주는 가장 든든한 버팀목이 된다. 가족을 위해서, 그리고 무엇보다 나 자신을 위해 지금부터라도 심장 건강에 조금 더 관심을 가져보자.

심혈관 질환 의심 증상 체크리스트



- 가슴이 조이거나 눌리는 듯한 통증이 있다.
- 왼쪽 가슴에서 어깨, 팔, 목, 턱으로 퍼지는 통증이 있다.
- 예전보다 쉽게 숨이 찬다.
- 이유 없이 식은땀이 나거나 심한 피로감이 생긴다.
- 농사일을 하거나 계단을 오를 때 유난히 가슴이 답답한 느낌이 든다.
- 위 증상들이 일할 때 나타났다가 쉬면 좋아진다.



# 치매머니 예방하는 유언대용신탁

활발한 소비와 사회 활동을 즐기는 액티브 시니어들이 한국 사회의 새로운 경제 주체로 떠오르고 있습니다. 이들은 평생 모은 자산을 잃지 않고 관리하다 가족들에게 물려주고 싶어합니다. 갑작스러운 질병이나 사고, 치매 등으로 자산을 통제하기 어려워지거나 가족 간 상속 분쟁이 발생하는 것에 두려움을 가진 시니어들은 금융사에서 유산 운용, 관리 계획을 미리 세워 두는 유언대용신탁을 적극 활용하고 있습니다.



## 고객 지시에 따라 관리되는 신탁

‘신탁(信託)’은 한자 뜻 그대로 ‘믿고 맡긴다’라는 뜻으로 소비자가 재산을 은행·증권·보험 등의 금융 전문가에게 맡겨 관리·운용·처분하는 상품을 뜻합니다. 미리 상속이나 증여 계획을 세울 때, 전문적인 자산관리를 맡기고 싶을 때 주로 사용합니다. 금융회사들은 신탁 상품을 관리·운용·처분해주는 대가로 일정 수준의 수수료를 소비자에게 징수합니다. 신탁 계약자와 금융회사가 맺는 ‘운용·관리 약속’이라 볼 수 있습니다. 신탁의 장점은 상품의 투자처나 운용 방식을 계약자가 주도적으로 정해 금융회사에 지시한다는 겁니다. 상속, 증여, 자녀 학자금 마련, 노후 대비 등 소비자의 구체적인 목적에 맞춰 신탁을 설계·활용할 수 있습니다.

그중에서도 유언대용신탁은 생전에 재산을 금융사에 맡기고, 사후에 미리 지정한 수익자에게 재산을 안정적으로 상속하고자 할 때 가입하는 상품입니다. 많은 분들이 알고 계시다시피 사망 후 재산 분배 등의 법적 효력을 지니는 가장 강력한 수단은 유언장입니다. 하지만 유언장은 법적 효력을 발생시키기 위한 조건이 꽤 까다롭고 분실이나 위조 가능성도 높습니다. 반면 유언대용신탁은 계약을 통해 맞춤형으로 자산 운용 계획을 미리 설계할 수 있다는 점에서 유언장보다 절차가 간소합니다. 유언장과 비슷한 법적 효력을 갖지만, 금융사가 대신 자산관리를 해주고, 각종 조건을 변경할 때 계약서만 수정하면 돼 편리하다는 장점도 있습니다.

예를 들어 설명해 보겠습니다. 70대 여성 민 모 씨는 시중은행에 방문해 유언대용신탁에 가입하며 다음과 같은 조건으로 신탁 계약을 맺었

습니다. 생전에는 치매 병원비, 간병비 등 특정 목적에 맞게 자금을 운용하도록 설정하고, 사망 시에는 지정된 사람에게 상속될 수 있도록 세부 조건도 넣었습니다. 생전에는 기존처럼 재산을 자유롭게 사용하고 처분하되, 간병기에는 금융 업무를 대신 수행할 ‘지급 청구 대리인’까지 지정한 것입니다. 액티브 시니어들은 이런 방식으로 판단 능력이 떨어지는 시점에 대한 의사결정을 미리 대비하고 있습니다.

## 172兆 치매머니, 유언대용신탁으로 해결

올해 치매 인구가 100만 명을 넘을 것으로 예상되는 가운데, 치매 환자들의 자금이 동결돼 묶이는 이른바 ‘치매머니’의 관리법에 대한 관심도 높아지고 있습니다. 저출산고령사회위원회 조사에 따르면 지난해 기준 만 65세 이상 치매 환자가 보유한 자산이 172조 원에 달하며, 2050년에는 그 규모가 488조 원까지 불어날 것으로 전망됩니다. 저출산고령사회위원회는 국내 치매 환자 수가 올해 146만5000명에서 2050년에는 396만7000명까지 늘어날 것으로 전망하기도 했습니다.

중증 치매 증세가 발생하면 자신의 재산을 병원비나 간병비로 활용하려 해도 돈을 인출하고 결제하는 것이 사실상 불가능해집니다. 가족 등이 그 절차를 대신하려면 당사자가 성년후견인으로 지정이 돼야 합니다. 하지만 정해진 일련의 절차를 거쳐야 해 시간이 오래 걸리는 편입니다. 이런 상황에서 유언대용신탁은 곤란해질 미래 상황을 대비하는 데 효과적이란 평가를 받고 있습니다. 인지 능력이 정상일 때 미리 ‘치매나 중증 질환으로 판단력을 잃으면 자산 중 일부를 병원비와 간병비로 집행하라’고

신탁 계약서에 명시할 수 있기 때문입니다. 이렇게 해두면 금융사가 미리 약속된 계약 내용대로 돈을 관리하고 운용하게 됩니다. 신탁에 가입할 때 본인이 신뢰하는 가족을 신탁 운용 지시권자로 지정할 수도 있습니다. 지시권자는 신탁 재산의 운용 방법을 정하고 자금 집행이 올바르게 이뤄지는지 감독하는 역할을 맡습니다. 이런 식으로 배우자나 자녀들에게 경제적으로 의존하지 않고도 자신이 가진 자산으로 안정적으로 치료와 요양 서비스를 받을 수 있는 겁니다.

**\*액티브 시니어 (Active Senior)**

은퇴 이후에도 경제력과 건강을 바탕으로 사회 활동, 소비, 여가 등을 적극적으로 즐기는 50~70대를 뜻한다.

**\*치매머니 (Dementia Money)**

만 65세 이상 고령 치매 환자가 보유한 예적금·부동산 등 금융 자산을 뜻함. 인지 능력 저하로 인해 쓰이지 못하고 묶여 있는 돈을 의미한다.

**가족 간 상속 분쟁도 막는다**

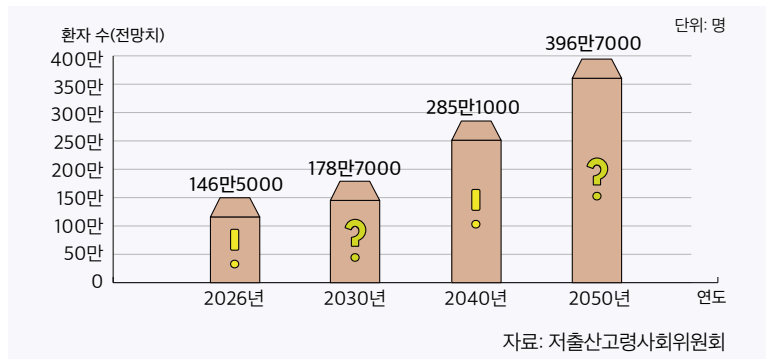
유언대용신탁은 가족 사이의 상속 분쟁을 예방하는 수단으로도 활용할 수 있습니다. 유언대용신탁 계약을 진행하면서 배우자의 노후 생활비를 보장하는 동시에, 자녀들에게 매달 일정

한 생활비 형태로 상속하겠다는 내용을 계약서에 담으면 됩니다. 실제로 최근에는 이혼과 재혼 등으로 가족 구성이 복잡해지면서 가족 간의 분쟁을 줄이기 위한 용도로 유언대용신탁에 가입하는 분들이 많다고 합니다. 대법원 사법연감에 따르면 법원에 접수된 상속재산분할 소송 건수는 2020년 2,095건에서 2024년 3,075건으로 46.8% 증가했습니다. 자녀들은 주로 부모의 부양 기간, 비용 등을 이유로 더 많은 상속 지분을 요구하며 법적 분쟁에 나서는 경향이 있습니다.

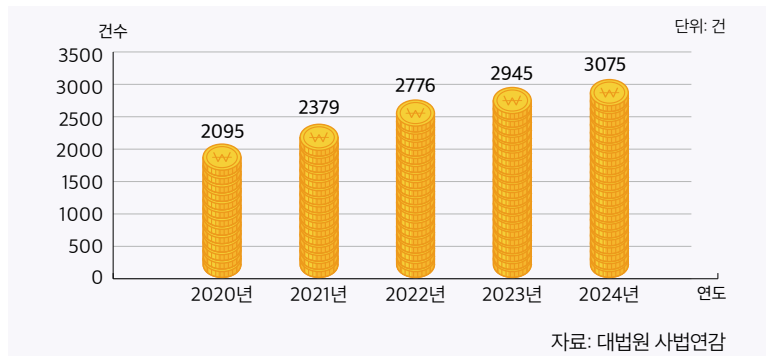
이런 상황에서 유언대용신탁을 활용하면 계약자가 미리 배우자와 자녀의 경제적 상황을 직접 고려해 상속 설계를 할 수 있습니다. 계약자의 인지 능력이 정상일 때 금융회사에 속한 상속 전문가가 세무·법률 검토를 거쳐 계약 내용을 구체적으로 설계하는 만큼, 상속 재산분할 등의 법적 분쟁 가능성을 낮출 수 있습니다. 예를 들어 계약자가 살아 있는 동안에는 신탁한 부동산의 임대료를 생활비로 쓰다 사망 후에는 배우자에게 상속되도록 하고, 만약 배우자도 사망하면 자녀에게 이를 넘겨주는 ‘연속 상속’의 구조도 설계할 수 있지요. 이런 방식은 민법상 유언장을 통한 상속으로는 불가능합니다. 유언대용신탁이란 금융 상품만이 가능한 방식입니다.

소득이 상대적으로 낮은 자녀에게 목돈을 한꺼번에 상속하는 대신, 매달 일정액의 생활비 형태로만 지급되도록 설정할 수도 있습니다. 자립하기 힘든 장애인나 중증 질환을 앓고 있는 자녀에게는 의료비와 간병비 중심으로 지급되도록 하는 것도 가능합니다. 요즘 들어서는 계약

그래프1 치매 환자 증가 추이



그래프2 상속 재산 둘러싼 법적 분쟁은 증가





**\*성년후견인**

고령·질병·장애·노령 등으로 정신적인 제약이 있는 성인을 위해 가정법원이 선임한 사람. 당사자 대신 재산 관리, 신상 보호 등을 돕는 역할을 맡는다.

**\*유류분**

상속 재산 중 법정 상속인을 위해 법적으로 보장된 최소한의 상속 금액. 유언이나 증여로 특정인에게만 재산이 몰릴 때, 나머지 가족이 몫을 찾을 수 있는 제도다.

자가 사회단체나 기관에 자산 일부를 기부하는 방식으로 설계하는 사례도 늘어나는 추세라고 합니다. 삶을 의미있게 마무리하길 원하는 시니어들의 의지가 담긴 행보일 것입니다. 이런 방식으로 신탁에 가입하면서도 기부 뒤에 남은 가족들의 생계가 걱정된다면 계약 구조에 조금의 변화를 주면 됩니다. 일부 자산에 대해 상속인들의 생활비를 보장하는 방식으로 설계하면 되는 겁니다.

**유류분은 보장해야, 세금 절약엔 도움 안 돼**

물론 유언대용신탁에 가입하기에 앞서 주의해야 할 점도 있습니다. 우선 민법에 명시돼 있는 배우자·자녀·부모의 최소 상속 몫을 보장하는 ‘유류분’을 지켜야 한다는 것입니다. 그동안의 법원 판례들은 ‘유류분은 유언대용신탁 계약서나 유언장보다 우선한다’라는 점을 지지해 왔

습니다. 유언대용신탁으로 정해둔 내용도 유류분을 침해하면 반환 청구의 대상이 될 수 있는 것입니다. 민법상 배우자와 자녀에 대한 유류분은 법정 상속분의 절반(50%), 부모는 3분의 1입니다. 결국 유언대용신탁 계약서를 작성할 때 특정 가족에게 자산을 온전히 몰아주는 것은 어렵다는 결론이 주어집니다. 유류분을 고려해 분쟁이 발생하지 않도록 적정 수준의 배분 비율을 정할 필요가 있습니다.

유언대용신탁이 세금을 절약하는 절세 측면에서 특별히 유리한 점이 없다는 점도 고려해야 합니다. 신탁 계약을 했더라도 상속세 자체가 감면되는 것은 아니기 때문입니다. 다만 신탁을 통해 자산 평가 시점을 조절하거나 장기적인 배분 계획을 세움으로써 상속세를 한 번에 내야 하는 부담은 덜 수 있습니다.

# 이란 전쟁에 치솟는 유가... 국내 경제 영향과 대응



글로벌 한상헌 매일경제신문 기자  
 매일경제 금융부·사회부·경제부를 거쳐 글로벌경제부에서 근무.  
 장에인먼저실천운동본부 이사, 제2회 대한민국 언론대상 특별상 등을 수상.  
 경제 부처를 출입하며 어려운 경제 소식을 알기 쉽게 전달하기 위해 노력.



미국·이스라엘의 이란 공습으로 전쟁이 시작됐습니다. 전쟁이 장기화되면서 인명 피해뿐만 아니라 세계 경제에도 악영향을 미치고 있습니다. 대표적으로 전 세계 원유 해상 공급량의 약 20%가 지나가는 호르무즈 해협이 봉쇄되면서 원유 수송이 막히자 석유 가격이 크게 오른 것입니다. 이번 전쟁이 우리 경제에 미치는 파급 효과와 영향을 알아보겠습니다.

### 이란 전쟁 개시로 혼란에 빠진 글로벌 정세

지난 2월 28일 미국과 이스라엘이 대(對)이란 군사작전을 개시했습니다. 미국은 이란 최고지도자 아야톨라 알리 하메네이를 제거하고 주요 군사시설과 에너지 시설 등에 대한 공습을 이어갔습니다. 이스라엘은 이란 사우스 파르스 가스전과 아살루에 에너지 허브를 공격하는 기반시설 파괴전도 병행했습니다.

이란은 차기 지도자로 아야톨라 알리 하메네이의 차남 모즈타바 하메네이를 내세웠습니다. 이어 호르무즈 해협을 사실상 봉쇄하고 결사항전에 나섰습니다. 이 과정에서 국제유가가 급등하며 세계 경제에도 타격이 이어졌습니다. 또, 이란 이슬람혁명수비대(IRGC)는 아랍에미리트(UAE)·사우디아라비아·카타르 등의 정유 시설에 무차별적인 드론과 미사일 보복으로 맞서며 시설 중단 등을 불러일으키며 전 세계 에너지 대란을 초래했습니다. 이란이 제시한 종전안을 미국이 수용하는 조건으로 지난 4월 7일 휴전이 극적 타결되면서 양국의 긴장상태가 일시적으로 완화되기도 했습니다.

### 호르무즈 해협 봉쇄에 출렁거리는

#### 석유 가격과 주식시장

이번 전쟁으로 전 세계가 가장 주목하게 된 곳은 바로 호르무즈 해협입니다. 이란 이슬람혁명수비대가 호르무즈 해협 봉쇄에 나서면서 원유 수급을 중동에 의존해 온 아시아 각국이 경제·물류에 큰 타격을 받았습니다. 이 해협은 전

세계 원유 해상 수송량의 약 20%를 차지하는 에너지 요충지입니다. 이 해협을 통과한 원유의 80%는 한국·중국·일본 등 아시아로 향하는 중요한 길목입니다.

호르무즈 봉쇄로 원유 수송이 막히고, 이란의 미사일과 드론 등으로 정유시설이 타격을 입자 주요 산유국은 감산에 들어갔습니다. 카타르 국영 에너지 기업인 카타르에너지는 지난 3월 말 미사일 공격에 따른 생산 시설 파괴를 이유로 한국을 포함한 주요 수입국에 대한 액화천연가스(LNG) 장기 공급 계약에 대해 '불가항력'(Force Majeure)을 선언했습니다. 대상 국가는 한국·이탈리아·벨기에·중국 등으로, LNG 장기 공급 계약 이행을 일시 중단한다고 언급하기도 했습니다.

'불가항력'이란 전쟁이나 천재지변 등 계약당사자의 의도와는 관계없이 통제할 수 없는 사유로 인해 계약을 이행할 수 없거나 지연될 때 계약당사자의 책임을 면하게 해주는 계약 조항을 뜻합니다.

이란 전쟁이 장기화되며 호르무즈 해협 봉쇄로 이어지자, 국제유가는 급등했습니다. 런던 ICE 선물거래소에 따르면 5월 인도분 브렌트유 선물 증가는 이란 전쟁 개시 전까지만 해도 70달러선이었지만, 전쟁 이후 100달러대까지 치솟았습니다. 비슷한 시기에 뉴욕상업거래소에서 5월 인도분 서부텍사스산원유(WTI) 가격도 배럴당 102.88달러까지 치솟았는데 증가 기준으로 지난 2022년 7월 중순 이후 가장 높았습니다.

예멘의 친이란 무장 정파 ‘후티’가 이란 전쟁의 참전을 선언한 지난 3월 31일엔 브렌트유 선물 가격이 118달러까지 급등했습니다. 후티의 참전으로 세계 물류의 동맥인 홍해 항로마저 봉쇄될 수 있다는 우려가 제기됐기 때문입니다. 후티는 2023년 가자지구 전쟁이 발발하자 팔레스타인 하마스를 지원한다는 명분으로 홍해 입구 바브엘만데브 해협을 지나는 상선을 수십 차례 공격한 바 있습니다. 바브엘만데브 해협은 해상 원유 물동량의 10% 이상이 통과하기 때문에 호르무즈 해협 봉쇄에 이어 이곳까지 추가로 막힌다면 에너지 대란이 더 심각해질 수 있다는 분석이 나오면서 유가는 치솟았습니다. 국내 증시를 비롯한 금융시장도 요동쳤습니다. 지정학적 긴장이 커지면서 지난 2월 말 인공 지능(AI) 메모리 반도체 수요 확대와 방산 관련 업종이 강세를 보이면서 6000선을 돌파하며 강세를 기록했던 코스피는 이란 전쟁 직후 5000선 초반까지 떨어졌습니다. 결국 지난 3월 3~4일 이틀 연속 2008년 금융위기 이후 역대 최대 낙폭을 기록하기도 했습니다. 다음날인 5일엔 국제유가 가격이 다시 진정되고 있다



바브엘만데브 해협(좌) / 호르무즈 해협(우)

\*자료=구글 지도

**\*호르무즈 해협**

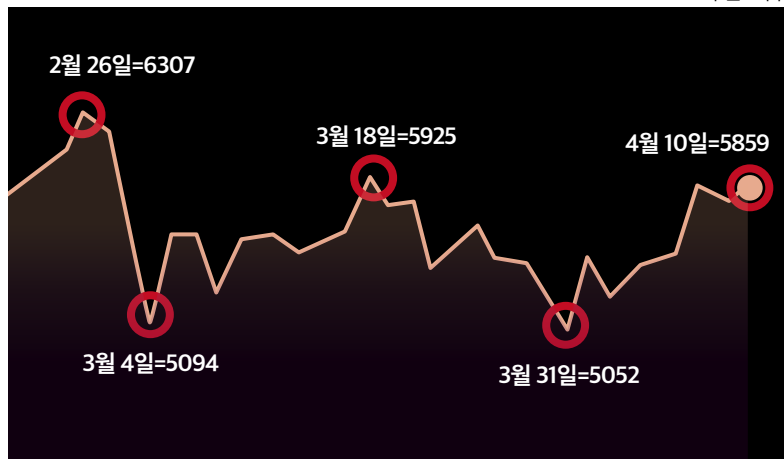
이란과 아라비아반도 사이에 페르시아만과 오만만을 잇는 좁은 해협으로 너비는 약 50km에 달한다. 사우디아라비아-이란-쿠웨이트의 중요한 석유 운송로로 세계 해상 원유 물동량의 20% 정도를 차지하는 곳이다.

는 분석이 나오자, 코스피는 9.6%로 반등하는 ‘물러코스터’ 장세도 연출했습니다. 이후 중동 정세가 긴장이 고조되고 완화됨에 따라 증시는 요동쳤습니다.

해외 증시도 마찬가지로입니다. 나스닥 종합주가 지수도 2만2700선에서 긴장이 최고조에 이른 지난 3월 31일 2만800선까지 밀린 뒤, 점차 회복하는 모습을 보였습니다. 환율도 상황은 비슷했습니다. 이란 전쟁 직전 1430원대이던 원달러 환율은 1510원대까지 급등하기도 했습니다. 투자자들의 위험 회피 심리로 원화 대신 달러로 수요가 대거 몰린 탓입니다.

그래프1 이란전쟁 이후 코스피 추이

구분=지수

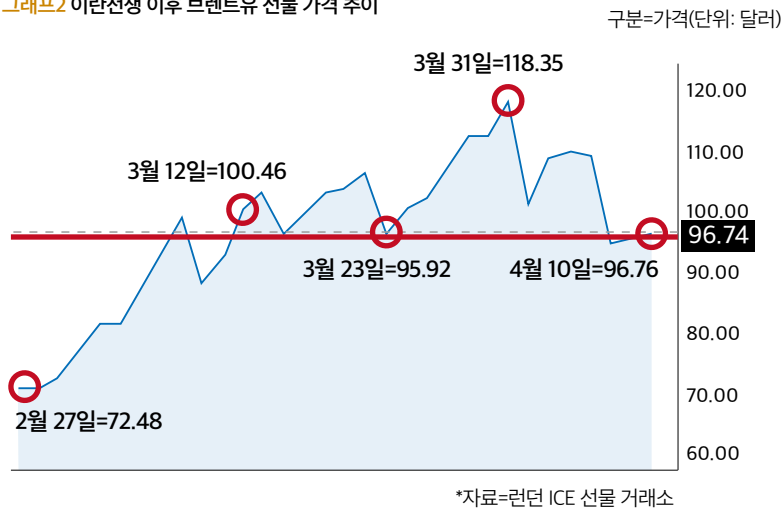


\*자료=한국거래소

**시장 안정화 조치 나선 정부**

정부는 전쟁 여파로 고공 행진 중인 국내 기름값을 잡기 위해 1997년 유가 자유화 이후 처음으로 ‘석유 최고가격제’를 전격 시행했습니다. 유가정보시스템 오피넷에 따르면 서울 평균 휘발유탈은 지난 4월 7일 2000원을 넘으며 러시아-우크라이나 전쟁 여파로 고유가가 지속됐던 2022년 7월 이후 3년 8개월 만에 높은 수준을 기록하기도 했습니다.

그래프2 이란전쟁 이후 브렌트유 선물 가격 추이



**\*바브엘만데브 해협**  
아라비아 반도와 아프리카 대륙 사이의 홍해 남쪽에 있는 해협. 해상 원유 물동량의 10% 이상이 통과하며 유럽으로 가는 해상로의 요충지다.

**\*나프타**  
원유를 정제해 만드는 석유화학 산업의 필수 기초 원료. '산업의 쌀'로 불린다. 에틸렌 등 기초유분이 생산되며 플라스틱·섬유·고무 등 다양한 산업의 출발점이 된다.

정부는 지난 3월 13일 1차 최고가격으로 리터당 보통휘발유 1724원, 자동차용 경유 1713원, 등유 1320원으로 설정했습니다. 지난 3월 27일에 발표된 2차 최고가격에선 국제 유가 상승을 반영해 보통휘발유 1934원, 자동차용 경유는 1923원, 실내 등유는 1530원으로 각각 210원씩 올랐습니다.

석유 최고가격은 기준가격에 변동률을 곱한 뒤 제세금을 더하는 산식을 통해 도출됩니다. 1차 최고가격 설정 당시 기준가격은 전쟁으로 국내 유가가 급등하기 전인 2월 마지막 주, 정유사 세전 공급가격으로 정했습니다. 이어 아시아 시장의 벤치마크인 싱가포르 국제 석유제품 가격(MOPS)의 2주간 등락률을 평균 내어 변동률을 산출했습니다. 마지막으로 교통·에너지·환경세와 부가가치세 등 제세금을 더해 최종적인 상한선을 정했습니다.

정부는 가격 통제에 따른 정유사의 손실을 보전하기 위해 '사후 정산' 체계도 마련했습니다. 정유사가 손실을 본 경우 분기별로 손실액을 보전할 계획입니다. 또, 이번 조치로 시중 물량이 줄어들 가능성을 대비해 매점매석 금지 고

시도 병행하기로 했습니다.

### 석유화학 산업 기초 원료 '나프타' 대란까지

이란 전쟁 장기화는 중동발 원료 수급 차질을 불러오며 국내 산업 전반에 타격을 입히고 있습니다. 호르무즈 해협 봉쇄 여파로 인한 국제 유가 상승으로 석유화학 산업의 핵심 원료인 나프타 수급에 차질이 생기고 있기 때문입니다. 산업계에 따르면 나프타 거래 가격은 이란 전쟁 발발 전인 지난 2월 27일 톤(t)당 633달러에서 전쟁 발발 약 한 달 이후 약 72% 급등한 1089달러를 기록했습니다.

중동은 전 세계 원유와 나프타 수송의 핵심 통로로, 국내 나프타 수입 물량의 절반 이상이 이 지역을 통과하는 것으로 알려져 있습니다.

석유화학은 기초 소재를 공급하는 핵심 산업이기 때문에 이에 따른 파급력도 클 것으로 보입니다. 에틸렌 등 기초유분 생산이 줄어들 경우 플라스틱·합성수지·섬유·고무 등 후방 산업으로 영향이 빠르게 확산할 수밖에 없습니다. 실제 폴리에틸렌(PE)·폴리프로필렌(PP) 등을 사용하는 플라스틱 가공업체들은 원료를 구하는데 어려움을 겪고 있는 것으로 나타났습니다. 또, 플라스틱은 비닐과 포장재 등 일상에 널리 쓰이는 만큼 생산 차질이 이어질 경우 큰 불편을 초래한다는 지적입니다.

나프타 수급 불안은 비용 상승으로도 이어지고 있습니다. 원료 가격 급등은 제품 가격 인상으로 전이될 수 있습니다.

한편, 자동차·조선·전자·건설 등 주요 산업 대부분이 석유화학 제품을 원재료로 사용하기 때문에 공급 차질이 길어질 경우 생산 일정과 수출에도 영향을 줄 수 있다는 전망이 곳곳에서 나오고 있습니다.

# LEGAL INFORMATION

## 법률 정보

“모르는 돈이 입금됐는데 그냥 뒀더니 계좌가 정지됐어요.”

본인 명의 계좌가 의도치 않게 사기이용계좌로 등록되면 즉시 은행에 이의제기하고, 경찰 신고 및 증빙자료 제출을 통해 계좌 정지 해제를 요청해야 합니다. 2개월 이내에 대응하지 않으면 채권소멸절차가 진행돼 회복이 어려워질 수 있습니다.

### 악용되는 보이스피싱 피해자 보호 법률

‘전기통신금융사기 피해 방지 및 피해금 환급에 관한 특별법’은 전기통신금융사기를 예방하고 피해자의 재산상 피해를 신속하게 회복하기 위해 제정됐습니다. 해당 법률에 따라 피해자는 신고만으로도 전기통신금융사기(이른바 보이스피싱)가 있었다는 사실의 증명이나 경찰 조사 없이도 피해금이라 주장하는 금액 전액을 반환받을 수 있습니다. 최근에는 이를 악용하여 개인 간 직거래 사이트에서 물건을 구매하고 대금을 이체한 후 보이스피싱을 당했다고 허위 신고하여 물품 대금을 반환받는 사례가 발생하고 있습니다.

### 최초 안내 후 적극 소명이 중요

가장 좋은 건 은행에서 최초로 지급정지 안내를 받자마자 해당 자금을 적극 소명하여 지급정지를 해지하는 것입니다. 또한 금융감독원을 통한 민원 제기, 은행을 상대로 예금약관에 따른 위탁금 반환 청구 소송 등을 통해 적극적으로 대응하여야 추후 사기이용계좌로 등록되지 않습니다.

누구든 보이스피싱 피해를 입었다고 금융기관에 신고를 하게 되면 피해를 주장하는 금액 전체에 대하여 ‘채권소멸절차’라는 것이 개시됩니다. 통상 은행으로부터 연락 받은 날로부터 2개월 내 절차가 진행되며 발생 원인과 발신자를 따지지 않고 이체를 거듭하여, 입금된 최종 통장에 있는 돈이

일부라 할지라도 전액 반환됩니다. 해당 채권소멸절차 공고 기간 동안 적극적으로 증빙자료를 제출하여 금융기관에 소명하고 이를 해결하는 것이 가장 좋은 방법입니다.

### 사기이용계좌 등록을 막는 방법

해당 공고 기간이 지나치게 짧아 반환을 막기 어려운 경우에는 법원에 ‘채무부존재확인 소송’을 진행하여 공고 기간을 연장하는 방법도 있습니다. 채무부존재확인 소송이란 채무관계가 존재하지 않음에도 불구하고, 상대방이 채무 이행을 주장하며 분쟁이 현실화된 경우 제기하는 소송입니다. 보이스피싱의 피해금이 입금돼 계좌에 문제가 생기는 경우, 이를 통해 해결하는 것도 방법입니다.

시기를 놓치고 사기이용계좌 등록이 되면 출금·이체 등 모든 비대면 거래가 제한되고 다른 금융기관의 계좌까지 전부 정지됩니다. 이때 ‘부당이득반환 청구’를 통해 사기이용계좌 등록을 삭제하도록 금융기관에 요청할 수 있습니다. 부당이득반환 청구는 채권소멸절차에 따라 돈이 반환됐지만, 적극적으로 대응하지 못하여 사기이용계좌에 등록된 경우 진행할 수 있습니다.

글 | 김철웅  
법무법인 류경 변호사



# Happy

## 행복이야기

---

### 여가&조이

이토록 다채로운 여행지…  
베트남 나트랑

### 인터뷰

"사람이 나의 원동력…  
고향 응원에 힘냈죠."  
- 배우 위하준

### 요리

더위 달래는 다디단  
수박

### 영화

멤돌면서 점점 안으로  
- 홍상수 <그녀가 돌아온 날>이  
보여주는 반복과 차이

# Alpha Tran



## 이토록 다채로운 여행지 베트남 나트랑

글·사진 김민서 여행크리에이터(@colorny)

베트남의 대표 휴양지 '나트랑(Nha Trang)'은 탁 트인 해변과 이국적인 휴양 분위기를 동시에 느낄 수 있는 인기 여행지다. 휴양지라기엔 보고 즐길 것이 많아 관광지 같고, 관광지라기엔 바다를 따라 펼쳐진 리조트 덕분에 휴양지 같다. 다양한 해양 액티비티는 물론 시내 곳곳에 자리한 카페와 마사지, 그리고 합리적인 물가까지 더해져 누구와 떠나도 만족스러운 여행을 완성할 수 있는 곳. 이번 호에서는 휴식과 즐거움이 모두 공존하는 나트랑 대표 여행 스폿을 소개한다.

## 1 포나가르 사원 (Po Nagar Cham Towers)



**INFORMATION** 주소 61 Hai Thằng Tư, Vĩnh Phước, Nha Trang, Khánh Hòa, Vietnam **운영시간** 매일 오전 6:00 ~ 오후 5:30 **입장료** 30,000VND(동) (한화 약 1,700원) **복장규정** 노출이 심한 끈나시, 크롭탑 등 입장 불가

나트랑 여행에서 빼놓을 수 없는 가장 대표적인 여행지는 바로 '포나가르 사원(Po Nagar Cham Towers)'이다. 포나가르 사원은 고대 참파 왕국의 흔적을 간직한 유적지로, 나트랑 시내에서 멀지 않은 곳에 있어 이동이 편리하고, 짧은 시간 안에도 충분히 둘러볼 수 있다.

별도의 접착제 없이 붉은 벽돌을 맞물리듯 쌓아올린 독특한 건축 양식은 특히 인상적이다.

또한 나트랑 시내와 강을 한눈에 내려다볼 수 있는 전망 포인트로도 유명하다. 탁 트인 풍경과 함께 이국적인 사원 건축물이 어우러져, 특히 해 질 무렵에 더욱 분위기 있는 장면을 만들어낸다. 오전에는 관광객들이 많아 오후 4시 전후로 방문하는 것이 좋다. 이곳은 현지인들이 기도를 드리는 신성한 공간으로 사용되고 있다. 방문 시에는 복장 규정을 지키고, 지나친 소음이나 행동을 자제하는 등 기본적인 예절을 지키는 것이 중요하니 참고하자.

**INFORMATION** 주소 Thôn Tuấn Tú, An Hải, Ninh Phước, Ninh Thuận, Vietnam **체험료** 보통 원데이투어로 진행돼 샌드보딩이나 지프 ATV는 투어 가격에 포함되었다.

베트남 나트랑 남부에 있는 이곳은 시내에서 차량으로 약 1~2시간 이동하면 도착하는 '판랑 사막(Phan Rang Sand Dunes)'이다. 푸른 바다와 끝없이 펼쳐진 모래사막을 동시에 감상할 수 있다. 바람의 방향에 따라 시시각각 모양이 변하는 사구 덕분에 같은 장소에서도 매번 다른 풍경을 마주할 수 있으며, 특히 일출·일몰 시간대에는 더욱 드라마틱한 장면이 펼쳐지니 투어 시간을 조정해 방문하는 것이 좋다.

또한 ATV 체험이나 샌드보드 같은 액티비티도 즐길 수 있다. 넓게 펼쳐진 모래 언덕 위에서 사진을 남기기 좋아 다양한 감성의 여행을 원하는 이들에게도 인기가 높다.

짧은 시간 안에 베트남의 또 다른 매력을 느껴보고 싶다면 꼭 한번 방문해 볼만하다.



## 2 판랑 사막 (Phan Rang Sand Dunes)



### 3 포클롱 가라이 사원 (Po Klong Garai Temple)



**INFORMATION** 주소 Đồi Trầu, Đô Vinh, Phan Rang-Tháp Chàm, Ninh Thuận, Vietnam **운영시간** 매일 오전 6:00 ~ 오후 5:30 **입장료** 20,000VND (한화 약 1,100원)

나트랑 남부 판랑 지역에 위치한 '포클롱 가라이 사원(Po Klong Garai Temple)'은 고대 참파 왕국의 역사와 문화를 엿볼 수 있는 대표적인 유적이다. 판랑 사막과 가까운 위치에 있어 사막과 함께 묶어 둘러보기 좋은 코스다. 이 사원은 13세기 후반 참파 왕국의 왕을 기리기 위해 세워졌다. 건축 양식이 비슷한 탓에 얼핏 보면 포나가르 사원과 닮았다.

사원 규모가 크지 않아 비교적 한적한 분위기 속에서 여유로운 시간을 보내기 좋다. 시내에서 어느 정도 떨어져 있어 관광객이 붐비지 않는 편이라 고요한 공간 속에서 천천히 풍경을 감상하거나 사진을 남기기에 적당하다. 언덕 위에 자리한 지형 덕분에 주변 풍경을 함께 감상할 수 있는 점도 이곳의 매력 중 하나다. 포클롱 가라이 사원은 화려함보다는 차분한 분위기와 디테일의 아름다움을 느끼고 싶은 여행자들에게 어울리는 장소로, 잠시 쉬어가듯 방문하기 좋은 명소다.

**INFORMATION** 주소 01 Thái Nguyên, Phước Tân, Nha Trang, Khánh Hòa, Vietnam **운영시간** 매일 오전 7:00 ~ 11:00, 오후 2:00 ~ 5:00 **입장료** 없음 **복장규정** 노출이 심한 끈나시, 크롭탑 등 입장 불가.

나트랑 중심부에 자리한 '나트랑 대성당(Nha Trang Cathedral)'은 프랑스 식민지 시대의 흔적을 간직한 대표적인 건축물이다. 도심 언덕 위에 자리 잡고 있어 멀리서도 눈에 띄며, 시내 어디에서든 쉽게 찾아갈 수 있는 접근성 또한 장점이다. 짧은 시간 안에 도 가볍게 들르기 좋아 나트랑 시내 관광 코스에 빠지지 않고 포함된다.

1930년대에 건축된 이 성당은 고딕 양식의 석조 건물로, 뾰족하게 솟은 종탑과 아치형 구조, 그리고 섬세한 디테일이 어우러져 웅장하면서도 우아한 분위기를 만들어낸다. 내부로 들어서면 스테인드글라스를 통해 들어오는 다채로운 빛이 공간을 채우며 한층 더 신비로운 분위기를 연출한다.

여행 중 잠시 쉬어가는 공간으로도 적합해 많은 여행객이 여유롭게 둘러보며 휴식을 취하기도 한다. 지금도 미사가 진행되는 만큼 방문 시에는 복장과 예절을 지키는 것을 잊지 말자.



### 4 나트랑 대성당 (Nha Trang Cathedral)



## 5 빈원더스 나트랑 (VinWonders Nha Trang)



**INFORMATION** 위치 Đảo Hòn Tre, Nha Trang, Khánh Hòa, Vietnam **운영시간** 매일 오전 8:00 ~ 오후 8:00 **입장료** 1일 자유이용권 성인 660,000VND (한화 약 37,000원) / 어린이 500,000VND (한화 약 28,000원)

나트랑의 대표 테마파크 '빈원더스 나트랑(VinWonders Nha Trang)'에선 휴양과 놀이를 동시에 즐길 수 있다. 나트랑 앞바다에 있는 혼째섬(Hon Tre Island) 전체가 테마파크로 조성돼 있어 하루를 온전히 보내기 좋은 일정으로 계획하는 것이 일반적이다. 나트랑 본섬에서 케이블카를 타고 이동하는 과정부터 특별한 경험을 선사한다. 바다 위를 가로지르며 이동하는 동안 펼쳐지는 탁 트인 풍경은 그 자체로 하나의 즐길 거리이며 여행의 설렘을 한층 더 끌어올려 준다. 케이블카 외에도 보트를 이용해 이동할 수 있어 색다른 방식으로 섬에 접근하는 재미도 느낄 수 있다. 도착하면 다양한 테마로 구성된 공간들이 이어지며, 놀이기구부터 워터파크, 아쿠아리움까지 다채로운 시설이 한데 모여 있다. 저녁이 되면 화려한 분수쇼와 공연이 이어져 낮과는 또 다른 분위기를 경험할 수 있다.

**INFORMATION** 위치 438 Ngô Đền, Ngọc Hiệp, Nha Trang, Khánh Hòa, Vietnam **운영시간** 매일 오전 7:30 ~ 오후 5:00 **이용료** 1인 260,000VND ~ 350,000VND (한화 약 14,500원~19,600원)

색다른 힐링을 경험하고 싶다면 '탑바 머드온천(Thap Ba Mud Bath)'을 빼놓을 수 없다. 자연 속에 조성된 이곳은 머드 스파와 온천을 함께 즐길 수 있는 시설로, 여행 중 쌓인 피로를 풀기에 제격이다. 나트랑 시내에서 차량으로 약 10~15분 정도면 도착해 접근성도 뛰어나다.

탑바 머드온천의 가장 큰 특징은 미네랄이 풍부한 머드탕이다. 머드 스파 이후에는 온천수로 몸을 씻어내며 마무리할 수 있어, 전체적인 힐링 코스가 체계적으로 구성돼 있다.

야외에 마련된 온천 풀과 폭포 형태의 수압 마사지 시설도 함께 이용할 수 있어 다양한 방식으로 휴식을 즐길 수 있다. 가격대가 비교적 합리적이거나 부담 없이 방문하기 좋으며, 현지인과 여행객 모두에게 꾸준히 사랑받는 곳이다.



## 6 탑바 머드온천 (Thap Ba Mud Bath)



배우  
위하준

“사람이 나의 원동력...  
고향 응원에 힘냈죠.”

고등학교 3학년 때 연예인의 꿈을 안고 전남 완도에서 무작정 상경한 소년은 넷플릭스 시리즈 ‘오징어 게임’으로 월드 스타 반열에 올랐다. 이 한편의 영화 같은 이야기의 주인공은 바로 배우 위하준이다.

단역부터 주연 배우까지 한 계단씩 차근차근 성장해온 그는 선악이 공존하는 얼굴답게 다채로운 필모그래피의 소유자이기도 하다. 시리즈 ‘오징어 게임’과 ‘최악의 악’, 영화 ‘샤크: 더 비기닝’ 등 장르물에서 카리스마 있는 연기와 액션을 선보였고 드라마 ‘로맨스는 별책부록’, ‘18 어게인’, ‘졸업’ 등에서는 로맨틱한 매력과 섬세한 감정 연기로 여심을 사로잡았다. 로맨스와 스릴러가 결합된 드라마 ‘세이렌’에서는 보험 조사관 차우석 역을 맡아 색다른 매력을 뽐냈다. 따스한 햇살이 가득한 날, 배우 위하준을 만났다.

글 이은주 서울신문 기자 사진 엠에스엠엔터테인먼트

### 차근차근 성장한 대기만성형 배우

올해 데뷔 11년 차를 맞았는데 배우 위하준의 지난 10년은 어땠나요.

시간이 너무 빨리 지나갔어요. 데뷔 초 학생 단편 영화에 출연한 적도 있고 보조 출연부터 단역, 조연을 거쳐 주연까지 정말 차근차근 밟아 온 것 같아요. 남들은 돌이간 길이라고 할 수도 있겠지만, 조금씩 성장할 수 있었다는 것이 다행이고 감사해요. 그래서 ‘오징어 게임’이라는 큰 선물을 받은 것 같아요. 지금은 한 단계 도약해야 하는 과정에 있다고 생각해요.

긴 무명 시절에도 포기하지 않은 원동력은 어디에 있었나요?

얼굴이 알려지기 전에 백화점 화장품 프로모션, PC방, 치킨집, 상하차, 건설 현장까지 다양한 아르바이트를 하면서 연기의 꿈을 놓지 않았어요. 저는 인복(人福)이 참 많은 사람이에요. 항상 저를 믿어주고 응원해준 사람들이 많아서 포기하지 않을 수 있었어요. “분명히 가능성이 있다, 포기하지 마라”라는 말에 용기를 얻어 계속 부딪혔던 것 같아요.

### 편지 한 장 남기고 꿈을 위해 상경

배우의 꿈을 꾸게 된 특별한 계기가 있었나요.

춤추는 것을 좋아해서 학창 시절에 댄스 동아리 활동을 했었는데 무대에 서는 것에 희열이 느껴져서 연예인이 되고 싶다는 꿈을 가지게 됐어요. 부모님은 대

학에 가서 연예 활동을 하기를 바라셨는데 더 늦으면 안 될 것 같아서 고3 때 집에 편지 한 장을 남기고 혼자 상경했어요. 그때 저는 새카만 얼굴에 악에 받친 눈만 있었던 아이였던 것 같아요. 2PM 같은 아이돌 그룹이 되고 싶어서 서울에 오자마자 몇 차례 기획사의 오디션을 봤지만 낙방했고 이후 연기학원을 다니면서 연기의 매력에 푹 빠진 뒤로 지금까지 연기를 하고 있네요.

작품을 할 때마다 고향에서 현수막을 걸어주실 정도로 응원해 주신다고요.

고향인 전남 완도군 소안면의 사무소에서 드라마를 할 때마다 도롯가나 항구, 집 앞에 현수막을 걸어주세요. 지난 설에 고향에 가서 면사무소 당직자분들께 사진을 찍어드리면서 감사를 전했어요. 고향에 갈 때마다 너무 반겨주시고 마치 금의환향한 것 같기도 하고 좋은 기운을 받고 와요. 부모님께서 ‘오징어 게임’이 흥행하면서 주변에 자랑을 많이 하셨는데 제가 ‘자식 자랑은 팔불출’이라고 말렸어요. 돌아보니 그게 좀 후회가 돼요.

### ‘오징어 게임’으로 스타덤...“당시에는 인기 못 즐겨”

‘오징어 게임’으로 스타덤에 올랐는데 당시 인기를 잘 즐기지 못했나 봐요.

요즘은 트렌드가 정말 빠르게 바뀌다 보니 한순간에 잊혀서 상처받고 싶지 않은 마음이 컸어요. 충분히 인기를 인정하고 칭찬을 받아들여도 됐는데 너무 절제했던 것 같아요. 부모님이 그때 좀 즐기시게 둘 걸 그랬나 봐요. 언제 또 그런 기회가 온다고(웃음). 가족과 나 자신에게 좀 미안해요.



‘오징어 게임’ 전 시즌에 출연하며 스타덤에 올랐는데, 이 작품이 넘어야 할 산으로 느껴지지는 않나요.

‘오징어 게임’은 위하준이라는 배우를 제대로 알려준 소중한 작품이죠. 덕분에 화보도 찍어봤고 무엇보다 대본도 장르물에만 국한되지 않고 로맨스 등 다양한 장르가 들어왔어요.

하지만 ‘오징어 게임’이 제가 넘어야 할 산이라는 부담감은 한 번도 가져본 적이 없어요. 전 세계 시청자가 좋아하는 작품이고, 거기에 조금 일조한 것 뿐이라고 생각해요. 앞으로 ‘오징어 게임’에서 표현하지 못한 것들을 다른 영화나 드라마에서 보여드리고 싶은 마음이 더 큼니다.

실제 본인의 모습과 가장 닮은 캐릭터를 꼽는다면.

디즈니플러스 시리즈 ‘최악의 악’의 정기철과 비슷한 점이 많아요. 저도 어릴 때부터 남자들 집단에서 리더 역할을 많이 했거든요. 학교에서는 반장이나 학생회장을 항상 했었고 군대나 학원에서도 리더를 했어요. 남자들이 모인 집단에서 형이나 동생들이 잘 믿어주고 따르는 타입이었어요. 물론 드라마에서는 조폭이라 악의 집단이었지만 좋아하는 사람 앞에서는 순박하고 다정한 모습이 저와 많이 닮았다고 생각합니다.

## 다양성과 양면성이 매력적인 배우

배우로서 장단점이 무엇이라고 생각하시나요.

다양성과 이중성이요. 겉으로는 거칠고 강해 보이지만 속은 아주 여리거든요. 겁도 많고, 보이는 것보다 훨씬 인간적인 모습이 많아요. 드라마 ‘세이렌’에서 연기한 차우석이라는 인물도 냉철하고 카리스마 있는 사람이지만 굉장히 따뜻한 면모가 많아요. 앞으로도 이런 양면성을 연기로 잘 살리고 싶습니다.

촬영 현장에서 긴장을 푸는 특별한 방법이 있다고요.

긴장이 높아지면 그 자리에서 새도복싱을 하곤 해요. 말없이 있으면 차갑다는 오해를 많이 받아서 밝은 에너지를 주고 싶은데 제 자리에서 할 수 있는 게 그것밖에 없더라고요. 그러면 텐션이 좀 올라오거든요. 드라마 ‘세이렌’을 촬영하면서 모든 스태프에게 하루에 하나씩 칭찬을 건넸는데 처음엔 어색하지만 점점 편해지고, 좋은 기운이 오가고 살아있는 느낌이 들더라고요. 앞으로도 계속 그렇게 해보려고요.

배우들은 ‘고무줄 몸무게’라는데 평소 체력관리는 어떻게 하시나요.

드라마 ‘세이렌’을 준비하면서 한 달에 7kg 정도를 감량했어요. 아침을 꼭 챙겨 먹고 당을 줄이면서 저강도 운동을 열심히 했죠. 건강하게 살을 빼니



유지도 잘되더라고요. 원래 술, 야식은 잘 하지 않는데 디저트를 좋아하는 편이라 특히 조심했죠. 체력관리를 위해 격투기 계속하고 있어요. 전처럼 몸에 대한 강박은 버리고 현재 몸무게를 유지하려고 노력하고 있습니다.

### 기본을 중시하는 바른생활 사나이

평소 채테크는 어떻게 하시나요.

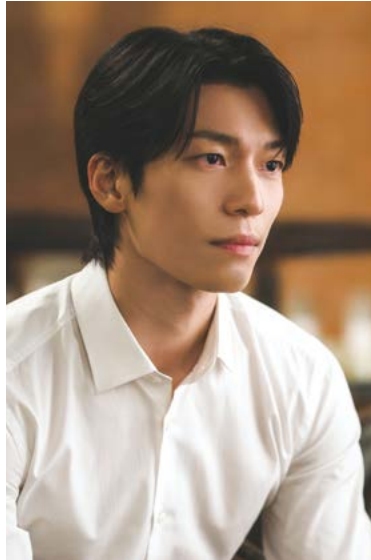
다행히 제가 명품이나 슈퍼카 등에는 크게 관심이 없어요. ‘오징어 게임’ 이후로 수입이 좀 생겼을 때 무리해서 쓰기보다는 돈을 모아서 집을 마련했어요. 지금은 주택마련을 하면서 생긴 대출금을 갚아 나가는 중이지만 그래도 뿌듯해요. 채테크는 우량주에 투자하거나 은행 예·적금을 활용하고 있어요.

배우로서 신조나 좌우명이 있다면요.

촬영장에 늦지 않기, 대사 숙지, 사람들에게 인사하기 등 기본이 제일 중요하다고 생각하거든요. 어떻게 보면 소박하지만, 기본을 지키는 것이 결국 사람들에게 폐를 안 끼치는 것이라고 생각해요.

쉬는 때는 어떻게 보내는 편인가요.

드라마 ‘졸업’과 ‘오징어 게임’ 시즌 2, 3을 연달아 찍고 ‘세이렌’ 찍기 전에 딱 1년을 쉬었어요. 외형도 바꿔보고 없었던 감성을 찾으러 전시도 다녔어요. 팬미팅으로 팬들도 만나보고 노래도 해봤더니 다들 좋아해 줘서 보컬도 배워봤죠. 저만의 시간을 보내면서 작품에 대한 소중함이 더 커지더라고요.



“

촬영장에 늦지 않기,  
대사 숙지,  
사람들에게 인사하기 등  
기본이 제일  
중요하다고 생각하거든요.  
어떻게 보면 소박하지만,  
기본을 지키는 것이  
결국 사람들에게  
폐를 안 끼치는 것이라고  
생각해요.



대중들에게 어떤 배우로 기억되고 싶으신가요.

브래드 피트가 제 롤모델이에요. 남성미와 카리스마가 있지만 한편으로는 부드럽고 따뜻한 그런 모습이 멋있는 배우이자 제작자로 새로운 것을 시도하는 모습이 강인한 사람이라는 생각



이 들어요. 저도 멜로, 액션, 코미디 등이 모두 가능한 팔색조처럼 색깔이 많은 배우가 되고 싶어요. 40대엔 그런 배우가 될 수 있지 않을까요. 아직 4년의 시간이 남았으니깐요. (웃음)

# 더위 달래는 다디단 수박

수박은 초록빛에 검은 줄무늬 옷을 입고 있다. 반으로 가르면 촉촉한 선홍빛 과육이 드러난다. 한 입 베어 먹으면 아삭한 식감과 단맛, 풍부한 과즙이 밀려온다. 수박의 외모는 독특하고 매력적이다. 일단 풍채가 남다르다. 더운 여름날을 시원하게 만들어줄 청량함 가득한 수박을 소개한다.

글 전원생활



## 수박 디저트 카나페

Recipe

### 준비하기(2인분)

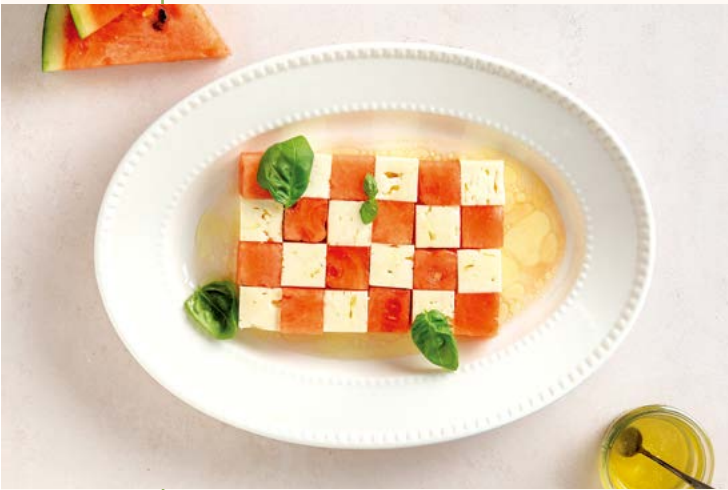
수박 2조각, 크림치즈 2큰술,  
꿀 1작은술, 블루베리 14알,  
애플민트 2줄기

### 만들기

- 1 수박은 껍질과 씨를 제거한 뒤, 두께 7cm로 자른 후, 지름 5cm 원형 틀로 찍어낸다.
- 2 블루베리 10알은 잘게 다지고, 나머지 4알은 남겨둔다.
- 3 실온에 둔 크림치즈에 꿀, ②의 다진 블루베리를 넣고 부드럽게 섞어 블루베리 크림치즈를 만든다.
- 4 접시에 담은 ① 위에 ③을 보기 좋게 올린다.
- 5 남은 블루베리 4알과 애플민트를 ④에 얹어 완성한다.



## 수박 큐브 샐러드



### 준비하기(2인분)

수박 200g, 페타치즈 200g, 올리브오일 3큰술, 화이트와인 식초 2큰술, 레몬즙 1큰술, 소금 ½작은술, 베이비 바질 2g

### 만들기

- 1 수박의 껍질을 제거하고, 가로세로 각 2cm 크기의 정육면체로 썬다.
- 2 페타치즈도 ①과 같은 모양과 크기로 썰어 준비한다.
- 3 유리 볼에 화이트와인 식초와 올리브오일·레몬즙·소금을 넣고 잘 섞어 드레싱소스를 만든다.
- 4 접시에 ①과 ②를 담고 ③을 고루 뿌린다.
- 5 ④에 베이비 바질을 올려 완성한다.

## 목마르고 피로할 땐 수박이 딱!

뜨거운 햇볕이 내리쬐고 숨이 턱 턱 막히는 여름이 되면 수박이 저절로 생각난다. 계곡에서 물놀이를 할 때, 운동이나 일을 하다 지쳤을 때도 마찬가지다. 일년생 호온성식품인 수박은 과일로 알고 있는 사람이 많지만, 사실은 박과채소로 참외·멜론 등과 같은 부류다.

수박은 90% 이상이 수분으로 이뤄져 있고, 비타민 A·B1·B2·C와 칼슘·칼륨 등 무기질과 글루탐산과 같은 아미노산도 함유돼 있다. 일단 수분 함량이 높아 수분 보충과 갈증 해소에 효과적이다. 혈압 강하와 이노 작용 효과도 탁월하다. 수박의 붉은 색을 내는 색소인 리코펜은 강력한 항산화 물질이다. 노화를 방지하고, 유전자를 손상시키는 물질을 차단해 전립선암 등을 예방해준다.

일단 같은 크기라면 더 무거운 것이 과육이 실하고, 겉에 줄무늬 색이 선명하면서 간격이 일정한 게 싱싱하고 맛있을 확률이 높다. 수박 꼭지 주변은 움푹 들어가고, 밑동(배꼽) 크기는 작은 수박이 당도가 높은 좋은 수박이다.

매력적인 외모에 걸맞게 피로 해소, 노화 방지 등 효능도 다양한 수박. 시각적인 멋과 함께 맛까지 두루 갖춘, 여름철 신이 내려준 선물 같은 작물이다.

## 수박 껍질 브루스케타



### 준비하기(2인분)

수박 껍질(흰 부분) 300g, 수박 과육 100g, 호밀빵 4조각, 올리브오일 3큰술, 레몬즙 2큰술, 꿀 1작은술, 레몬 제스트 ½작은술, 소금 ½작은술, 후추 약간

### 만들기

- 1 수박 과육은 숟가락으로 동그랗게 파내고, 수박 껍질 흰 부분은 채소 필러로 얇게 깎는다.
- 2 유리 볼에 ①의 수박 껍질, 레몬즙, 꿀, 올리브오일, 레몬 제스트, 소금을 넣고 잘 섞어 숙성시킨다.
- 3 기름 없이 달군 프라이팬에 호밀빵을 노릇하게 굽는다.
- 4 접시에 ③을 올리고, 그 위에 ①의 수박 과육과 ②를 얹은 뒤 후추를 뿌려 완성한다.

\*브루스케타는 1cm 정도 두께의 빵을 구워 그 위에 올리브유·마늘을 바르고 각종 재료를 올려 먹는 이탈리아 요리다.

# 멤돌면서 점점 안으로



홍상수  
〈그녀가 돌아온 날〉이  
보여주는  
반복과 차이

배우 배정수(송선미)는 12년 만에 영화계에 복귀했다. 영화 개봉을 앞두고 기자들과 인터뷰를 하는데 배우도 기자들도 비슷한 말을 반복한다. 홍상수 감독 영화에서 익숙한 구조다. 홍상수 감독 34번째 영화 〈그녀가 돌아온 날〉은 비슷한 상황을 반복하면서 미세한 차이를 들여다보도록 하는 그의 '반복의 영화학'을 반복하지만 이 전의 작품들과는 다르다. 무언가가 크게 달라졌다.

글 남은주 번역가 사진 베를리날레 2026



### 늘 비슷한 기사가 되는 이유

영화와 비슷한 경험을 해봤다. 홍상수의 다른 영화들처럼 영화와 완전히 같지도, 많이 다르지도 않았다. 영화담당 기자들의 주된 근무지는 서울 삼청동 카페거리다. 개봉을 앞둔 영화 감독과 배우들은 보통 카페 하나를 정해 배우는 아침 10시부터 저녁 6시까지 거기에 앉아 1시간마다 기사를 바꿔가면서 종일 인터뷰를 한다. 영화 담당기사의 하루는 다른 매체 기자 6-7명과 함께 배우나 감독에게 비슷한 질문들을 하고 그것을 받아 적는 일로 채워진다. 끝나면 근처 다른 카페로 가서 또 다른 배우에게 아까와 비슷한 질문을 던진다. 내 기사는 다른 기사와 어떻게 다를까 고민하다가 결국 엇비슷한 기사라도 보낼 수 있는 것에 안도하면서 하루가 끝난다. 해외 영화제에 가면 장소가 카페가 호텔 로비로 바뀔 뿐 하는 일은 크게 다

르지 않다. 영화 기사에서 배우들의 그 많은 사진과 말들이 결국 거의 다 비슷한 것은 개봉을 앞둔 영화에 대한 인터뷰가 대부분 이런 식으로만 가능하기 때문이다. 배우도 기자도 쉬지 않고 알을 낳아야 하는 양계장 같지만 사람이 하는 일이라서 가끔은 양계장 컨베이어 벨트에 이상이 생기기도 한다. 성격 나쁜 혹은 호기로운 기자가 공격적인 질문을 던지기도 하고, 늦은 시간까지 이어진 인터뷰 끝에, 지친 배우가 문득 속마음을 털어놓기도 한다. 그러나 집에 가는 길에 반드시 영화사나 배우에게서 전화를 받게 될 것이다. “그런 말은 쓰지 말아주세요. 아시죠?” ‘잡음 없이’ 일하기 위해 인터뷰이와 인터뷰어에게는 어떤 선이 그어진다. 영화는 선을 넘을수록 칭찬을 받지만 영화 기사는, 특히 인터뷰 기사는 선을 넘어서는 안된다.

### 선 넘지 않는 대화의 비밀

영화 <그녀가 돌아온 날>에선 배우는 카페 대신 한 독일식 레스토랑에 앉아 기자들을 맞는다. 영화는 기자 한 명마다 30분씩 돌아가면서 개별 인터뷰하는 장면을 3번 반복한다. 인터뷰가 거듭되면서 기자도 배우도 할 말을 다듬고 점점 진화하는 것처럼 보인다. 첫 번째 기자는 배우가 자신의 이상형이라며 무작정 팬심을 표현하고 자신의 이야기를 털어놓는 것으로 질문을 대신하고, 배우는 술 마시고 싶은 마음을 감추고 우아하게 웃는다. 두 번째 기자를 맞아 맥주를 한 잔 시키고 나서야 그들은 조금 솔직해진다. 그렇다고 한들 저래서 무슨 기사를 쓸까 싶을 만큼 내용 없는 인터뷰들이다. 실은 배우가 이혼하게 된 사정이 가장 궁금할 텐데 절대 묻지 않고, 대신 요즘 젊은이들에게 하고 싶은 말이 없냐는 질문을 되풀이한다. 누가



그런 것을 궁금해하겠는가. 기자들은 의례적인 질문을 반복하고 배우는 정해진 답변을 한다. 배우는 이혼 뒤 힘들었던 이야기를 잠깐 하고서 후회하는 척을 한다. “제가 너무 말이 많았나 봐요. 아까 그 이야기는 쓰지 말아주세요. 아시죠?” 대단한 말도 아니면서 큰 비밀이라도 말했다는 투다. 배우는 인터뷰 사이사이 몰래 수풀에 숨어서 전자담배를 피운다. 배우는 카메라 앞에서만 연기하는 것이 아니다. 자신의 이미지를 지키기 위해 늘 연기 중이다. 기자들도 마찬가지다. 이런 소통은 영화계에서만도 아니다. ‘사회생활’을 위해 우리는 무익한 말을 역할에 충실하게 주고 받는다. 그래서 남는 한 가지 질문은 말이 결

코 진심을 드러내지 않는다면, 반복되는 이 대화들이 대체 무슨 의미가 있는지는 아니다.

### 되풀이해야 보이는 것들

영화 마지막쯤 배우는 연기 선생님을 만나 연기 연습을 한다. 배우는 자신이 오늘 대체 무슨 말을 했는지 하나도 기억이 나지 않는다고 고백한다. 그토록 많은 말을 했지만 의미 있는 이야기는 아무 것도 없었다. 하지만 그랬기 때문에 비로소 자신이 영화는 물론, 자신에 대해서도 아는 게 없다는 것을 깨닫고 깜짝 놀란다. 그 깨달음만이 솔직하고 빛난다. <그녀가 돌아온 날>은 홍상수적인 구조를 취하면서도 가장 덜 홍상수적

인 영화다. 송선미가 자신의 배우 경험을 역할에 많이 투영했기 때문일 거라고 추측한다. 찌질한 남자도, 남녀가 추근거리는 장면도 없고, 허튼소리 코미디도 많지 않다. 게다가 식당과 연습실 두 곳을 주로 비추면서 움직임도 공간도 최소화했다. 그래서 2026년 2월 베를리날레 영화제에서 처음 선보였을 때 “소품에 불과하다”거나 “영화의 동력을 소실했다”라는 비평도 있었다. 반대로 어떤 비평가는 이 영화를 “홍상수 영화의 가장 깊은 점”이라고 했다. 미니멀리즘을 극단까지 밀어붙여 주제를 단순하게 반복할 때 영화의 메시지가 빛나보였기 때문이다. 가장 단순한 방식으로 반복하면서 영화는 깊어진다.

# NH NH100

## 종합자산관리센터

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



### | 2026년 WM특화점포 현황 (총 100개소)

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

# New Happiness

## 은퇴설계 행복하게

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

NH 원더풀

 NH농협은행



QR코드를 스캔하면 NH 원더풀 2026 여름호를  
e-book으로 만나실 수 있습니다.