



미래설계를 위한

행복 knowhow



04

APRIL 2016
vol.16
MONTHLY MAGAZINE



표지 작품 '이토'

'이토'는 선물이라는 순 우리말이다. 세상에서 가장 소중한 선물(Present)은 현재(Present)라는 가장 평범한 선물이 아닐까.

무심히 흘러보낸 '오늘' 속에 행복의 비밀이 담겨있다.

캘리그래피스트 이상현 작가

〈해를 품은 달〉 〈타짜〉 〈국순당 우국생, 백세주〉 〈교촌치킨BI〉

2015. 한글날 기념 Google 한글로고 제작

2015. 한국브랜드 대상 수상 (한국CPI협회)

사. 한국시각정보디자인협회 부회장, 한국캘리그래피디자인협회 상임이사, 한국미술협회 이사,

자세히
보아야
예쁘다
오래 보아야
사랑스럽다
너도 그렇다

이정신숙덕
사육살이 나태주 '꽃' 중에서
새터 이상현씨

당신은 진한 감동을 느껴 본 적이 있나요?



Have you
ever felt
deeply moved?

느낌표와 감탄사가 있는 삶

물음표와 느낌표. 어린아이들은 하루 종일 물음표와 느낌표를 달고 산다.

“이건 뭐예요?”, “왜 그런 거예요?” 뭐가 그리 궁금한 게 많은지

대화의 반이 아마도 물음표로 이뤄져 있을 것이다.

대화의 나머지 반은 아마도 느낌표가 아닐까.

‘이야! 멋지다!’, ‘아싸!’, ‘끝내준다!’, ‘야호! 신난다!’ 등등 아이들의 대화를

가만히 듣고 있으면 하루의 시작과 끝이 느낌표로 이뤄지는 것 같다.

아이에서 어른이 된다는 것은 물음표와 느낌표가 점점 없어진다는 것의 다음 아니다.

특히 감동이 있는 느낌표, 감탄사가 절로 나오는 느낌표는 잊어버린 지 오래다.

참 씩씩한 일이다. 그래서일까. 어른이 된 ‘나이 많은 아이들’은 어린 시절

느낌표와 감탄사를 새삼 발견하게 되면 더 뜨겁게 빠져든다.

‘나는 가수다’와 같은 프로그램이 한동안 큰 인기를 끌었던 것은

음악과 노래를 통해 잊어버렸던 감동을 되찾을 수 있었기 때문은 아니었을까.



무대 위에서 열정을 다해 노래를 부르는 가수를 보고
눈물짓는 것은 마음속 한 칸에 묻어 두었던 떨림과 설렘,
깊은 울림을 다시 찾을 수 있었기 때문이리라.



진정한 감동의 눈물이 아쉬운 시대

그러나 한편으로 그 '감동'이라는 감정을 TV 프로그램에서 찾는다는 것도 씁쓸한 일이다. 메마르고 건조해진 삶을 살아가는 우리는 겨우 드라마나 영화 속에서 억지로 감동을 찾아 목은 눈물을 쏟아낸다. 진정한 감동의 눈물이 아쉬운 이유다. 타인과의 치열한 경쟁과 성공이라는 신기루를 쫓아가다 우리는 어느새 감동이 있는 삶으로부터 멀어져 왔다.

타인에게 따뜻한 말 한마디를 건네주기보다 타인의 일에 신경 쓰지 않는 쪽을 택했고, 함께 가는 길을 택하기보다 내가 먼저 가는 길을 선택해 왔다.

분주하고 바쁘게 걸어가는 길 위에서 우리는 길옆에 핀 작은 풀꽃을 보고 감동하지 못했고, 파란 하늘과 반짝이는 별들을 보고서도 감탄사를 내뱉지 못했다. 아이들의 해맑은 웃음소리에 감동하기 보다는 아이들이 내민 성적표 따위에 감탄사를 연발하는 어른이 된 것은 아닌지 스스로 되돌아볼 일이다.

불후의 명작 '기도하는 손'이 주는 감동

'기도하는 손'. 바로 독일의 화가이며 조각가인 알브레히트 뒤러의 그림이다. 이 그림에는 감동적인 이야기가 숨어 있다. 세공사의 아들로 태어난 뒤러 형제는 각각 미술과 피아노에 뜻을 두었으나 집이 가난해 공부를 계속할 수 없었다. 그래서 형제는 한 명이 공부를 먼저 하는 동안 나머지 한 명이 뒷바라지를 해주기로 했다. 형인 알브레히트 뒤러가 먼저 미술 공부를 시작하게 되었고, 동생 엘버트는 형의 학비를 대기 위해 석탄광산에서 일하기 시작했다.



그 후 형인 알브레히트가 화가로서 명성을 얻게 되자 이번에는 동생의 공부 뒷바라지를 해주기 위해 광산으로 엘버트를 찾아갔다.

그때 마침 동생은 두 손을 모아 간절히 기도를 하고 있는 중이었다. "하나님, 저는 심한 노동으로 손이 굳어져서 더 이상 피아노를 칠 수 없게 되었습니다. 그러니 내 형만은 화가로서 성공하게 해주옵소서."

기도를 하고 있는 동생의 손은 피아노를 칠 수 없을 만큼 망가져 있었다. 뒤러는 흐르는 눈물을 닦을 생각도 하지 않은 채 그 자리에서 연필을 꺼내 동생의 기도하는 손을 스케치했다. 이것이 불후의 명작 '기도하는 손'이다.



감동은 일상의 기적을 깨달을 때 밀려온다

우리가 삶에서 깊은 감동을 받을 때는 뒤러 형제처럼 인간적인 유대로 묶여 있을 때다. 이러한 삶의 감동을 경험한 사람은 어떤 경우라도 자신을 포기하지 않는다. 그리고 이러한 감동 경험은 삶 전체에 행복이라는 값진 선물을 선사해준다. 함께 손을 잡고 오솔길을 걸어갈 때 우리는 길가의 풀꽃을 보고 서로 감탄하기도 하며, 함께 있기에 고마운 순간들을 공유할 수 있다. 그리고 보면 어쩌면 감동은 가장 가까운 곳에서 발견할 수 있는 것인지도 모른다. 모든 사물과 모든 일에 3초의 여유를 갖고 그 의미를 곱씹어 본다면 말이다.

지금 바로 내 곁에 있는 사람은 얼마나 소중한가! 지금 내가 있는 바로 이곳은 얼마나 좋은 곳인가! 내가 살아 있음은 또 얼마나 감사한 일인가!

기적은 우리의 일상 어느 곳이든 존재한다. 감동은 바로 그것을 깨닫는 순간 밀려 올 것이다.



CONTENTS

미래설계를 위한 행복 knowhow 2016년 04월호 vol.16
MONTHLY MAGAZINE. APRIL 2016



08 행복을 주는 사람 | 유승일 서울문화관광해설사

“노년의 가장 적절한 무기는 덕(德)을 갖는 것이며, 덕이 인생의 모든 시기에 걸쳐 연마된다면 오랜 시간이 흐른 후에는 놀랄만한 열매를 맺게 될 것이다.” 키케로는 그의 저서인 ‘노년에 관하여’에서 이렇게 밝히고 있다. 유승일 문화관광해설사를 만난 후 ‘인생의 모든 시기에 연마되는 덕’이라는 키케로의 이 말이 더욱 확실히 다가온다.



14 행복메신저 | 정윤경 KEB하나은행 광화문지점 차장

KEB하나은행 광화문지점 행복파트너 정윤경 차장의 하루 24시간은 유난히 짧다. 새벽부터 퇴근 전까지 ‘성실’과 ‘최선’의 두 바퀴로 쉬지 않고 전진하기 때문이다. 힘들 법도 한데, 시종 일관 즐겁다며 함박웃음이다. 즐거움은 쉬지 않고 달릴 에너지를 충전하고 있는 듯하다. 충전된 에너지는 고스란히 손님을 향한 미소로 발현되고 있었다.



26 Anti aging | 만성피로에 작별을 고하는 ‘긴급 솔루션’

최근 직장인들이 점심시간을 이용해 피로회복을 위한 ‘영양주사’를 맞는 사람들이 늘고 있다. 비타민주사, 마늘주사, 신데렐라주사, 숙취해소주사 등 이름도 다양한 주사들을 맞는 이유는 바로 ‘피로’ 때문이다. 노화의 주범, 피로를 잘 관리할 수 있는 방법을 알아보자.



36 경제 이슈 | 중국 구조조정, 중앙은행 정책여력 약화로 글로벌 금융 ‘흔들’

최근 미국, 중국 등 주요국 정책당국의 적극적인 대응전략이 효력을 발휘하면서 글로벌 금융시장에 ‘흔들’이 불고 있다. 하지만 현실은 사소한 충격에도 영향을 받을 수 있는 매우 불안정한 균형 상태이다. 중국의 구조조정, 주요국 중앙은행의 정책여력 약화 등이 원인으로 작용하고 있다. 아슬아슬한 글로벌 금융시장을 들여다보고 대응방향을 짚어본다.

OPENING



- 02 **행복을 위한 질문**
당신은 진한 감동을 느껴 본 적이 있나요?

INTERVIEW



- 08 **행복을 주는 사람**
“존경받는 노년, 평생의 시간 투자해야 가능”

INFO GRAPHY



- 12 **한눈에 보는 연금 세상**
노인 의료비 상황

행복미래설계



- 14 **행복메신저**
‘성실한 미소’로 손님을 사로잡다
- 16 **H씨의 행복설계**
실물자산 유동화와 ‘안정형’ 금융자산 운용으로 안정적 노후 준비
- 20 **지식 플라자 - 법률**
신탁제도 활용해 본인·배우자·자녀의 부양을 동시에!
- 22 **지식 플라자 - 상품소개**
노인성 질환 중 치매 보장보험
- 24 **Do! Dream**
경험을 발판으로 인생2막을 열다
- 26 **Anti aging**
만성피로에 작별을 고하는 ‘긴급 솔루션’
- 28 **Alone, together**
어쩌다 마주핀 예술, 홀로 그리고 함께

연금이슈포커스



- 30 **연금 포커스**
은퇴설계 시 고려해야 할 4대 포인트

경제 TREND



- 36 **경제 이슈**
중국 구조조정, 중앙은행 정책여력 약화로 글로벌 금융 ‘흔들’
- 40 **부동산 이슈**
딜레마에 빠진 집단대출 무엇이 문제길래?

GLOBAL



- 44 **지구인 이야기**
‘창업·재취업 교육’으로 시니어 지원

FUTURE

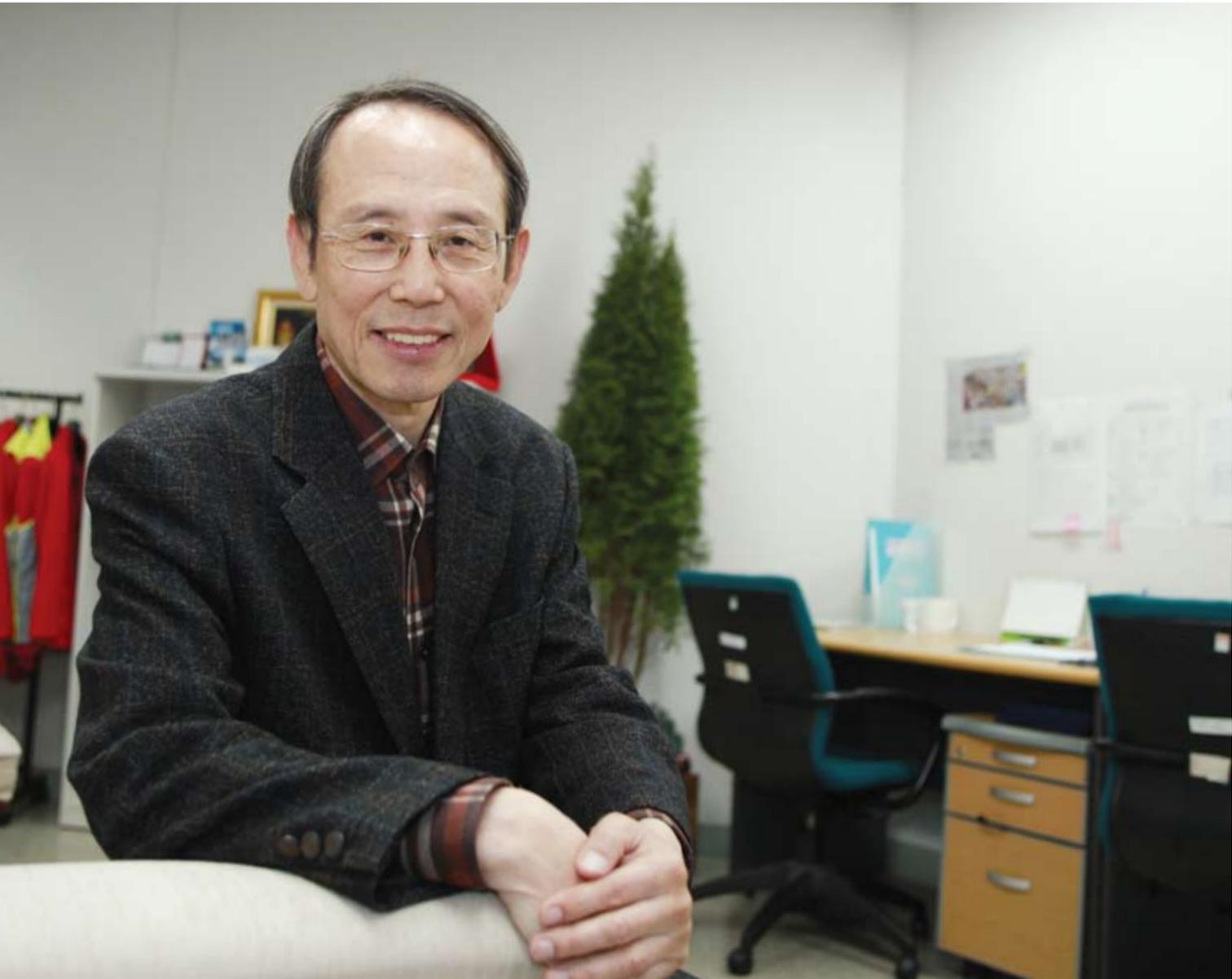


- 46 **은퇴, 버킷리스트**
아름다운 삶의 기억, 감성사진

하나금융경영연구소 월간 미래설계를 위한 행복 knowhow

2016년 04월호 vol.16 (통권 16호)

발행처 하나금융경영연구소 등록번호 영등포, 리00424 등록일 2015.01.27 제호 행복Knowhow 간행 월간 발행인 배현기 편집인 김대익 발행소 서울특별시 영등포구 27-3 하나금융투자빌딩 12층 발행일 2016년 04월 7일 전화 02-2002-2200 팩스 02-2002-2610 홈페이지 www.hanaif.re.kr 편집위원 하나금융경영연구소 | 박지홍 연구원, KEB하나은행 | 이종면 팀장, 최호재 팀장, 하나금융투자 | 이정철 부장, 하나생명 | 최춘석 차장 제작 및 기획 토크커뮤니케이션즈 전화 02-3452-3789 홈페이지 www.teum.co.kr



유승일 • 서울문화관광해설사

“존경받는 노년, 평생의 시간 투자해야 가능”

“노년의 가장 적절한 무기는 덕(德)을 갖추는 것이며, 덕이 인생의 모든 시기에 걸쳐 연마된다면 오랜 시간이 흐른 후에는 놀랄만한 열매를 맺게 될 것이다.” 키케로는 그의 저서인 ‘노년에 관하여’에서 이렇게 밝히고 있다. 유승일 문화관광해설사를 만난 후 ‘인생의 모든 시기에 연마되는 덕’이라는 키케로의 이 말이 더욱 확신처럼 다가온다.

평생을 성실, 정직하게 살기 위해 노력했다는 유승일 문화관광해설사. 그동안의 삶을 증명이라도 하듯이 얼굴 곳곳의 ‘품위 있는 주름살’이 인상적이다. 프랑스의 작가 빅토르 위고는 ‘레 미제라블’에서 “주름살과 함께 품위가 갖춰지면 존경받을 수 있다”라는 말을 했던가. 그의 삶 또한 존경받는 노년의 품위를 고스란히 지켜나가고 있었다. 그와의 만남은 ‘노년의 존경과 행복은 평생의 시간을 투자해야 하는 일’임을 깨닫게 되는 의미 있는 시간이었다.

인생 2막, 사회에서 받은 혜택을 다시 환원하는 삶 살고 싶어

유승일 문화관광해설사는 한진그룹인(주)한진에서 평생을 일했다. 이곳에서만 30여년을 근무하고 지난 2005년에 은퇴했다.

“한 직장에서 별 탈 없이 30여년을 몸담으며 지금까지 올 수 있었던 것은 사회의 혜택이 있었기에 가능한 일이라고 생각해요. 그동안 사회의 혜택을 받아왔으니 앞으로는 사회에 환원하는 삶을 살고 싶습니다.”

은퇴 후 그는 “가진 재능을 사회에 나누며 보람 있게 살 수 있는 방법에 대한 고민이 깊었다”며 고민 끝에 내린 선택이 바로 문화관광해설사라는 가슴 설레는 도전이었다고 한다.

역사, 세계사가 좋아 영어로 한국문화 알리는 문화관광해설사 선택

문화관광해설사는 서울을 방문하는 국내외 관광객에게 서울의 대표적인 25곳의 도보관광지를 함께 다니면서 관광지에 대한 설명이나 재미있는 이야기를 들려주는 역할을 한다.

“평소 세계사, 역사에 관심이 많았어요. 문화관광해설사는 제가 관심 있고 재미있어하는 분야와 관련이 깊어 더욱 마음이 갔죠. 또 업무 상 해외 수출입 업무를 오랫동안 담당하며 익힌 영어를 활용할 수 있어 다행이다 싶었죠.”

은퇴 후 얼마 동안 그는 세계사와 역사 등 평소 좋아하던 공부를 하기 위해 강연, 학회 등에 참석해 강의를 들으며 남은 시간을 보냈다고 한다.

“그러던 중 한 학회에서 진행되는 역사공부 3개월 코스에 참여하게 됐고, 우연히 그곳에서 만난 지인이 문화관광해설사에 지원해볼 것을 추천해 도전했다”며 문화관광해설사와의 첫 만남을 얘기했다. 좋아하는 것에 발을 들여놓으니 자연스럽게 기회가 온 것이다.

사실 문화관광해설사는 하고 싶다고 해서 모두 가능한 것은 아니다. 엄격한 테스트 과정을 통과해야만 문화관광해설사라는 타이틀을 얻을 수 있다.

“1차로 서류심사를 하고, 2차로 면접을 봐요. 면접에서는 역사문화에 대한 일반적인 소양과 함께 봉사정신, 언어시험을 보죠. 선발된 후에는 서울시에서 실시하는 역사, 문화, 예술, 현장 실습 등 100여 시간의 교육을 받습니다. 수료가 가까워지면 필기와 실습 시험을 봐서 통과해야 합격이 가능합니다.”

그는 어렵게 선정된 만큼 일의 보람이 큰 것이 문화관광해설사의 삶이라고 말한다.

“해설을 하면서 자연스럽게 세계의 많은 다양한 사람들을 만나고 있습니다. 배우는 것도 참 많아요. 한 사람 한 사람과의 만남도 소중하고요. 특히 저의 해설에 만족해할 때는 보람이 큼니다.”

은퇴 후 노년으로 갈수록 ‘인간관계’의 범위는 좁아지기 마련이다. 하지만 유 해설사는 반대로 관계의 폭이 더 넓어졌다고 말한다. 오히려 젊을 때보다도 친구가 더 많아졌다고. 해설을 하면서 만난 세계 곳곳에 살고 있는 친구들과 이메일이나 편지로 안부를 주고받으며 우정을 쌓아가고 있기 때문이다.

“몇 년 전에 만난 프랑스 중년 남성과의 만남을 잊을 수가 없어요. 눈이 많이 오는 한 겨울 단 둘이 남산 투어를 갔죠. 2시간가량 눈 오는 남산을 함께 걸으며 얘기를 나누다보니 어느새 친구가 되더군요. 지금까지 연락을 주고받으며 서로의 안부를 묻고 있어요.”

‘하고 싶은 일’을 하고 사는 것이 열정적인 삶의 비결

문화관광해설사의 삶은 그 안에 잠재된 열정을 불러일으키는 원동력이다. 더 공부하고, 더 건강해야 하는 이유가 되기 때문이다.

“관광이라는 것 자체가 굉장히 광범위합니다. 역사뿐 아니라 문화, 예술, 자연이 모두 다뤄져야 해요. 관광객의 관심 또한 역사에만 국한된 것이 아니라 분야가 다양하기 때문에 해설사는 많은 지식을 갖고 있어야 해요. 그래서 시간이 지날수록 부족함이 느껴지고 공부의 범위도 넓어지는 것 같습니다.”

그는 이를 극복하기 위해서 책을 보거나 박물관에 가서 수업을 듣는다고 한다. 한 달에 한 번은 지방으로 답사를 하며 공부하고, 문화관광해설사들과의 외국어와 역사, 자연동아리 활동으로 부족한 부분을 채워가고 있다.



“

“행복한 삶이란
자기가 하고 싶은 일을 하며,
건강하게 사는 것이라고 생각해요.

행복의 조건은 큰 것이 아닙니다.
작고 평범한 일상에서 발견해
나가는 것이 행복입니다.”

”

작고 평범한 일상에서 발견해 나가는 것이 ‘행복’

“행복한 노년을 맞이하기 위해서는 어떻게 하면 스스로 작은 소득으로 보람 있는 생활을 할 것인지에 대한 고민과 연구가 필요한 것 같아요. 특히 자기가 살아오면서 쌓은 지식, 재능, 경험을 활용할 수 있는 분야, 평소에 관심과 흥미를 느끼는 영역에서 공헌할 수 있는 일이 없는지 찾아보는 것이 좋을 것 같습니다.”

인생 2막의 주파수를 제대로 맞춘 덕분에 그의 하루하루는 경험을 살리는 일과 좋아하는 일로 가득 차 있다. 문화관광해설사 활동은 일주일에 평균 3~4일 정도 진행한다. 그 외의 시간에는 관련 책을 읽거나, 규장각, 박물관 대학에서 역사 공부에 매진하며 시간을 보낸다고 한다.

“행복한 삶이란 자기가 하고 싶은 일을 하며, 건강하게 사는 것이라고 생각해요. 행복의 조건은 큰 것이 아닙니다. 작고 평범한 일상에서 발견해 나가는 것이 행복입니다.”

문화관광해설사의 일은 하면 할수록 부족함을 느끼는 일이라 앞으로도 공부는 지속할 계획이라고 한다. 또 그는 지금까지 해설한 400여 명의 사람들과 함께한 그간의 이야기를 담은 책을 내고 싶은 계획도 갖고 있다.

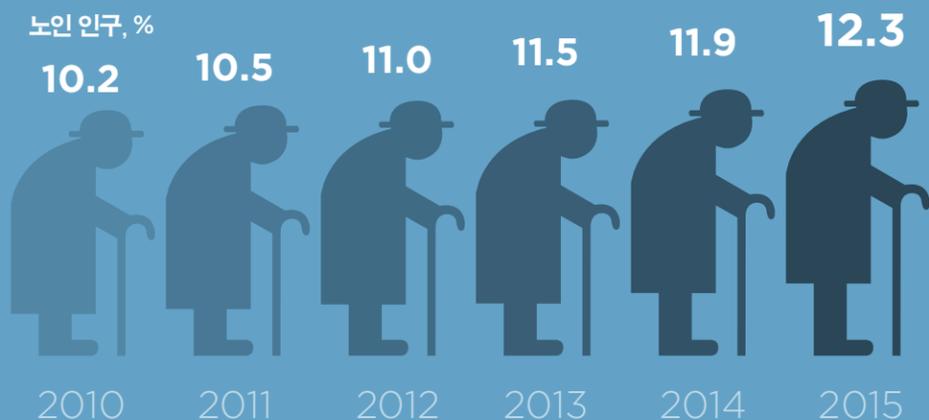
언제까지 문화관광해설사를 할 계획이냐는 질문에 그는 “다음 세대를 위해 내·외국인에게 올바른 서울의 문화와 역사를 알리는 게 기존 세대인 우리가 해줄 수 있는 일이라고 생각한다”며 “앞으로도 건강이 허락하는 한 활동을 지속할 계획”이라고 힘찬 포부를 밝혔다.

노인 의료비 상황

노인(65세 이상) 인구가 기대수명의 향상으로 최근 노인 의료비가 연 10%의 높은 증가

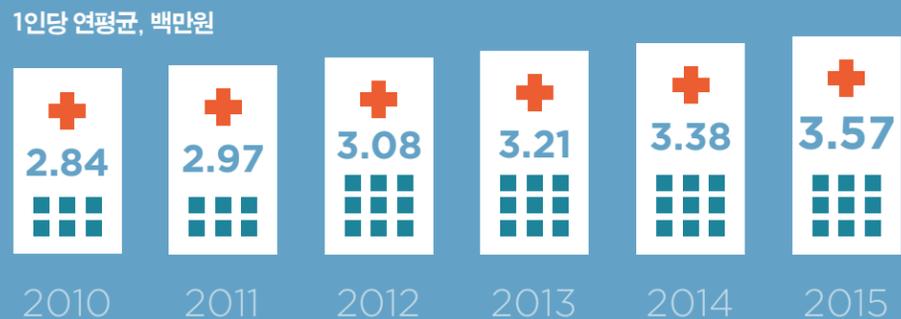
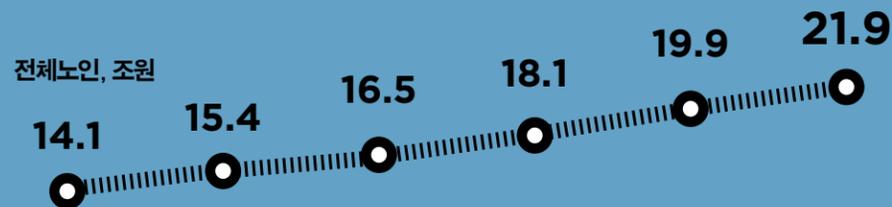
전체 국민 대비 노인 인구 및 노인 의료비 비중

자료 : 국민건강보험공단



노인 진료비 규모

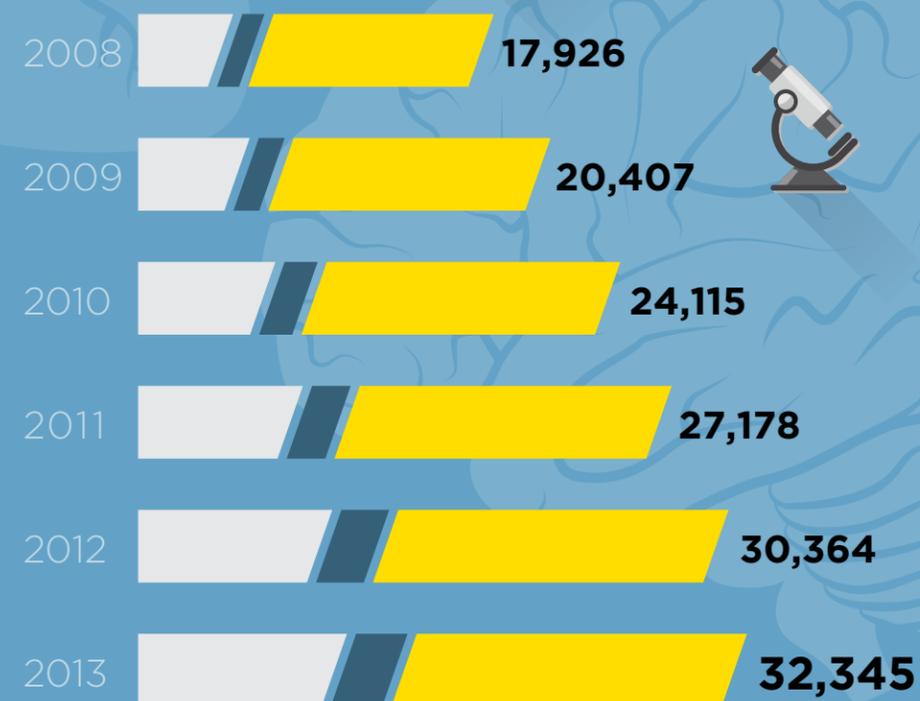
자료 : 국민건강보험공단



노인성 질환 의료비

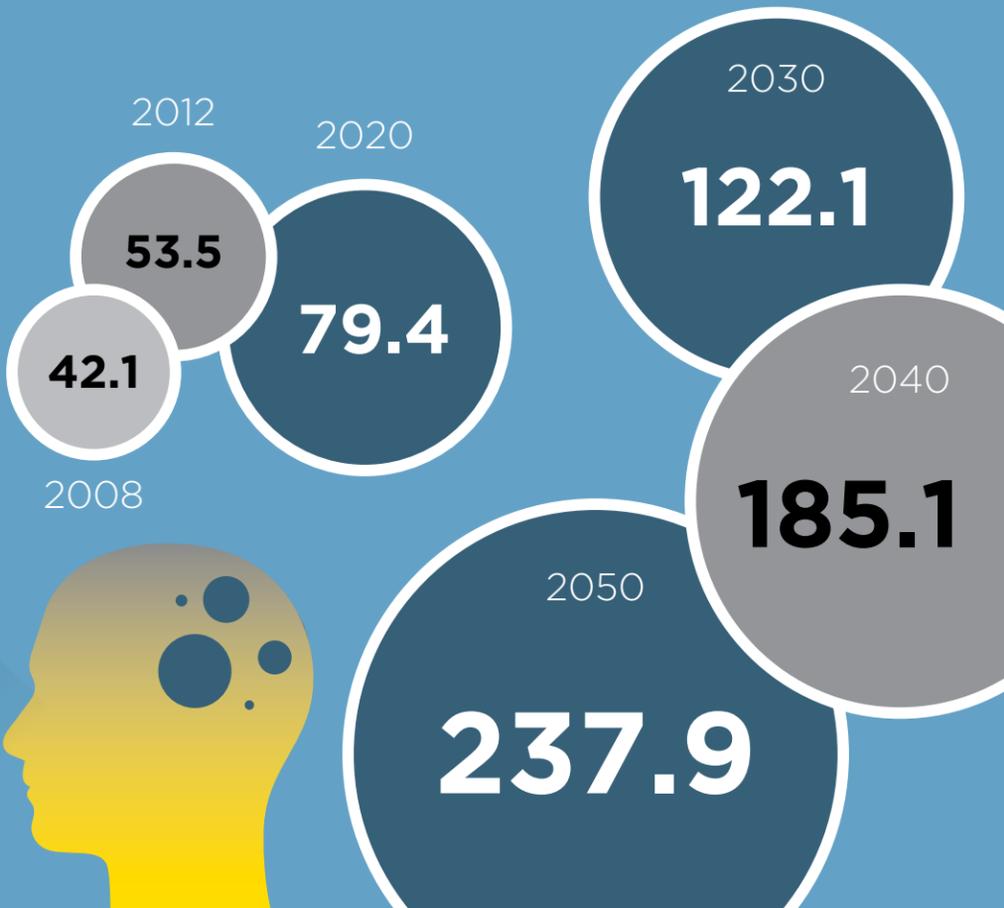
주 : 건강보험 급여실적 기준
자료 : 국민건강보험공단
단위 : 억원

치매
파킨슨
뇌혈관질환



치매노인 증가 추이

자료 : 보건복지부(2012년)
단위 : 만명





‘성실한 미소’로 손님을 사로잡다

정윤경 행복파트너
KEB하나은행 광화문지점 차장

KEB하나은행 광화문지점 행복파트너 정윤경 차장의 하루 24시간은 유난히 짧다. 새벽부터 퇴근 전까지 ‘성실’과 ‘최선’의 두 바퀴로 쉬지 않고 전진하기 때문이다. 힘들 법도 한데, 시종일관 즐겁다며 함박웃음이다. 즐거움은 쉬지 않고 달릴 에너지를 충전하고 있는 듯하다. 충전된 에너지는 고스란히 손님을 향한 미소로 발현되고 있었다.

정윤경 차장은 행원 때부터 VIP실 업무 담당을 시작으로 영등포, 여의도지점을 두루 거친 수신책임자 9년 차의 베테랑이다. 경력, 열정적인 노력에 의한 성과를 인정받아 진급도 연차에 비해 빠른 편에 속한다고. 이러한 성장 과정에서도 알 수 있듯이, 정 차장의 입사에서부터 행복파트너로 선정되기까지의 과정은 물 흐르듯 자연스럽다. 정 차장은 각종 자격증을 취득하기 위한 노력은 물론 새벽부터 틈날 때마다 증시 동향, 경제 뉴스를 꼼꼼히 따져서 체크하는 일을 게을리 하지 않는다. 이것이 행복파트너로의 가장 기본적인 역할이라고 믿고 있기 때문이다. 행복파트너의 가장 중요한 역량에 대해 정 차장은 “손님의 성향에 맞는 상품을 권유하는 능력이 가장 중요하다”며 “그렇게 되기 위해서는 시장을 보는 관점, 상품 하나하나의 장단점을 꿰뚫는 능력은 물론 다양한 분야에 대한 공부가 필요하다”고 강조한다. 행복파트너라는 이름에 전문성이 더해지니 손님들의 만족과 신뢰는 어찌먼 당연한 결과가 아닐까.

“행복파트너라는 예쁜 직함 덕분에 상담할 때마다 손님 분들이 더욱 전문가로 인정해주시는 것 같다”며 “저의 상품설계, 은퇴설계에 대한 설명을 듣고 인식의 변화를 보일 때에는 큰 보람을 느낀다”고 말한다. 또 “최근 정기예금만을 고집하던 손님에게 펀드를 권유했고, 수익률이 높아지자 기뻐하는 손님의 모습을 옆에 지켜보는 것은 어떤 것에도 견줄 수 없는 보람”이라고 함박웃음을 짓는다.

직원인 스스로에게 유리한 상품이 아닌 진정으로 손님에게 유리한 상품을 권유할 것과 긍정적인 마인드로 웃음을 잃지 말자는 원칙으로 손님과의 약속은 물론 자신과의 약속을 지켜나가고 있는 정 차장.

그는 “앞으로 KEB하나은행하면 생각나는 사람이 바로 제가 될 수 있도록 손님의 소소한 이야기까지 놓치지 않는 진정한 행복파트너가 되겠다”고 힘찬 포부를 밝혔다.

행복메신저 에피소드

입사 2년 차의 직장인 손님을 응대할 적이 있었습니다. 앞으로 받게 될 급여를 어떻게 운용하면 좋을까라는 고민을 안고 점심시간 짬을 내어 저희 은행을 방문해 주셨습니다. 적금이나 가입할 계획으로 잠깐 방문하셨던 손님께 자산 운용에 대한 전체적인 컨설팅을 해드렸습니다. 컨설팅 후 연금저축펀드, IRP, 청약, 그리고 적금 상품까지 풀세트(Full Set)로 가입하셨습니다. ‘뭔가 혼이다 빠졌다’라며 웃으며 돌아가셨던 손님을 잊을 수 없습니다.

행복메신저 팁

- 노후 준비 TIP**
- 1. 연금을 활용한 안정적인 수입원을 마련하라.** 은퇴 후에는 국민연금 등 공적연금을 제외한 월 소득이 중요하다. 별도의 연금 상품에 가입해 안정적인 수입원을 확보하는 것이 중요하다.
 - 2. 은퇴 이전에 부채를 줄여라.** 노후에 갚아야 할 부채가 있을 경우에는 월 소득에 영향을 줄 수밖에 없다. 이자, 원금 상환의 부담이 생길뿐 아니라 감당해야 할 부채관리비용으로 인해 안정적인 노후 생활이 힘들어질 수밖에 없다.
 - 3. 가장 효율적인 재테크 수단인 건강을 잘 지켜라.** 안정적인 수입원을 확보했다고 하더라도 건강관리를 소홀히 할 경우 병원비 등 별도의 지출이 생기게 된다. 실손보험, 생명보험 등의 안전장치를 마련하는 것도 방법이다.

실물자산 유동화와 '안정형' 금융자산 운용으로 안정적 노후 준비

회사원인 H씨(만 48세)는 가정주부인 부인과 자녀 1명을 두고 있다. H씨는 근로소득이 높은 편이며, 보유하고 있는 자산도 많아 현재 생활은 물론 노후에도 안정적인 생활이 가능할 것으로 보인다. 그러나 향후 자녀의 교육비, 결혼비용, 자녀 상속, 다소 부족하다고 느껴지는 노후 준비 등을 생각하면 걱정이 앞선다. 60세 은퇴 예정인 H씨, 안정적인 노후생활을 위한 탁월한 자산 포트폴리오 운용 방안은 무엇일까?

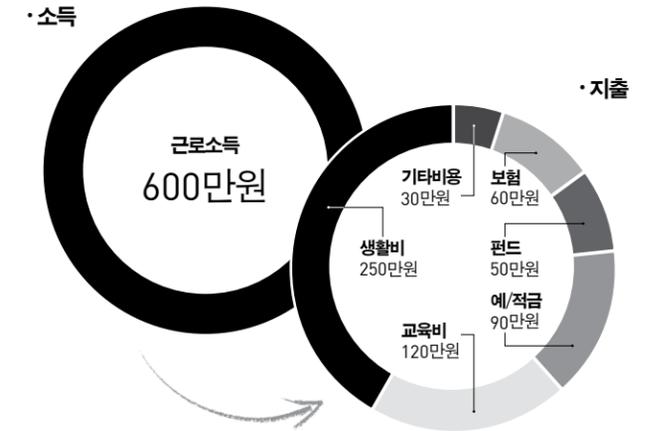


소득이 높고 자산을 어느 정도 보유하고 있으나, 향후 자녀에게 들어갈 비용으로 고민

회사원인 H씨(만 48세)는 가정주부인 부인과 슬하에 고등학교 1학년생 자녀 1명을 두고 있다. 현재 H씨는 부동산자산으로 약 5억원 상당의 아파트와 1.2억원 상당의 부동산을 각각 보유하고 있으며, 금융자산으로는 예금 6,000만원, 펀드 5,000만원, 주식 1억원을 보유하고 있다. 부채로는 주택담보대출 1억원, 신용대출 2,000만원이 있다. 현금흐름을 살펴보면 근로소득으로 월 600만원 가량의 수입이 있는 반면 지출은 생활비 250만원, 교육비 120만원, 예/적금 90만원, 펀드 50만원, 보험 60만원, 기타 비용 30만원이 있다. H씨는 근로소득이 높은 편이며, 보유하고 있는 자산도 많아 현재 생활은 물론 노후에도 안정적인 생활이 가능할 것으로 보인다. 그러나 향후 자녀의 교육비(1억원 예상)와 결혼비용(2억원 예상), 자녀 상속, 다소 부족하다고 느껴지는 노후 준비 등을 생각하면 현재 자산 포트폴리오의 운용에 고민이 생긴다.

현재 재산 및 소득흐름

· 자산	아파트	5억 원
	부동산	1억 2,000만 원
	예/적금	6,000만 원
	펀드 등	5,000만 원
	주식	1억 원
· 부채	주택담보대출	1억 원
	신용대출	2,000만 원
· 순자산		7억 1,000만 원



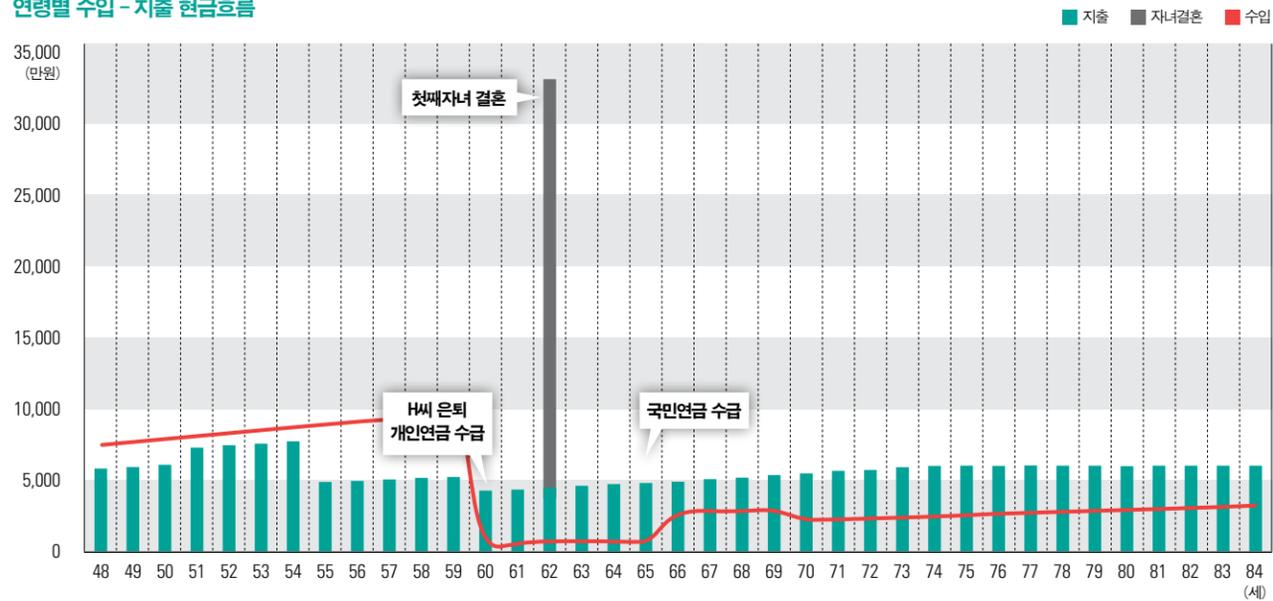
60세에 은퇴할 예정이며 노후 생활비로 월 250만원을 희망

H씨는 은퇴시기를 60세 정도로 생각하고 있고 85세까지의 미래설계를 원한다. 현재 H씨 부부는 생활비로 250만원을 지출하고 있으며, 노후에도 현재 수준과 같은 생활비가 필요할 것으로 예상하고 있다. 이를 위해 H씨 부부는 국민연금과 개인연금을 준비하고 있다. 국민연금의 경우 65세부터 매월 약 100만원을 수령할 것으로 예상하고 있다. 개인연금의 경우 은퇴 직후인 60세부터 10년간 매월 50만원을 수령할 계획이다. 퇴직연금의 경우 중간정산으로 인해 수령할 것이 없다. H씨 부부의 은퇴 준비 상태 파악을 위해 연령별 수입-지출 현금흐름¹⁾을 살펴보면, 은퇴 직전인 59세까지는 지출 대비 수입

규모가 커서 지속적인 여유자금이 발생하는 것을 알 수 있다. 이후 국민연금 지급 전인 65세까지 개인연금 외에 별도의 소득이 없어 소득절벽구간이 발생하게 되며, 국민연금만 지급하게 되는 70세부터도 지속적인 자금 부족 현상이 발생하게 된다. 따라서 자금 부족이 발생하는 구간에 기존에 확보해 둔 금융자산을 활용해야 함을 알 수 있다. 연령별 수입·지출 현금흐름을 종합해보면, 현재부터 은퇴 전인 59세까지 약 49억원의 금융자산이 확보되는 반면, 지출은 약 10.7억원이 예상된다. 따라서 총 5.8억원 규모의 추가적인 자금 확보가 요구된다.

1) 물가상승률은 2.5%를 가정하고 수입은 근로소득과 연금이 포함되며, 지출은 생활비, 교육비, 보험료 등이 포함. 그리고 불필요한 이자비용을 상쇄하기 위해 부동산자산을 현재 시점에서 매각하는 것을 가정. 한편 고령으로 접어들수록 필요 생활비가 적게 소요됨을 감안해 75세부터 발생하는 노후생활비는 물가상승분을 추가적으로 반영하지 않음.

연령별 수입-지출 현금흐름



실물자산의 금융자산화와 금융자산의 '안정추구형' 운용으로 안정적인 노후설계 가능

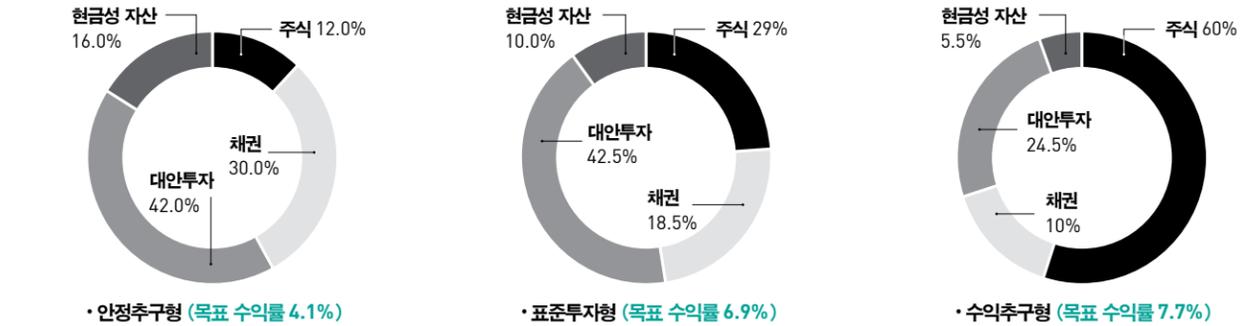
H씨는 아파트와 부동산을 모두 보유하고 있으며, 부동산자산 비중이 전체 자산의 75%이다. 부동산자산의 경우 유동성이 떨어지기 때문에 부동산자산 비중이 과다할 경우 안정적인 노후 준비에 부정적인 영향을 줄 수 있다. 또한 예/적금, 펀드 등 금융자산을 2.1억원 보유하고 있음에도 1.2억원의 대출도 동시에 보유하고 있어 불필요한 이자 지출이 발생하고 있는 상황이다. 따라서 안정적인 노후 준비를 위해 유동성이 떨어지는 1.2억원의 비거주용 부동산자산을 매각하고 매각대금으로 부채를 상환한다.

자산포트폴리오 조정 후 H씨가 해야 할 일은 금융자산을 어떻게 운용할지 선택하는 것이다. 현재 H씨가 운용할 수 있는 금융자산은 예/적금 6,000만원과 펀드 5,000만원, 주식 1억원을 합친 2.1억원이며, 향후 여유자금이 발생할 때마다 금융자산으로 편입시킬 예정이다. 이 금융자산을 4.76%의 수익률로 운용한다면 추가적인 수단을 확보하지 않더라도 금융자산만으로 노후 생활이 가능하게 된다. 4.76%의 수익률은 안정성을 추구하는 안정추구형 포트폴리오의 수익률(4.1%)과 유사한 수준이므로 충분히 실현가능할 것으로 보인다.

현재 하나금융투자에서는 안정추구형 포트폴리오로 주식 12.0%, 채권 30.0%, 대안투자 42.0%, 현금성 자산 16.0%를 제시하고 있다. H씨의 요구수익률은 안정추구형 포트폴리오의 수익률과 유사하기 때문에 위에서 제시하고 있는 포트폴리오 형태로 금융자산을 운용할 것을 추천한다. 현재 H씨의 금융자산 중 주식 비중이 48%로 다소 높은 편이다. 아직까지 글로벌 금융시장이 여전히 불안정하며 미(美) 금리인상에 대한 연준의견들 간 의견차이도 나타난 바 있어 무리하게 주식 비중을 확대하기보다는 시장 상황에 맞는 유연한 운용이 필요할 것으로 보인다.

한편 위와 같은 금융자산 운용이 이뤄질 경우 현재 거주하고 있는 아파트는 그대로 보존할 수 있기 때문에 향후 이를 자녀에게 상속해주는 것이 가능하다. 다만, 부모가 보유한 자산을 자녀에게 상속하거나 증여할 경우 적지 않은 금액이 과세가 되는 점을 감안하면 최대한 절세를 할 수 있는 방법을 통해 자녀에게 상속 또는 증여할 수 있는 방법을 찾아보는 것도 안정적인 노후 준비를 위한 현명한 선택이 될 수 있다.

투자 성향별 포트폴리오



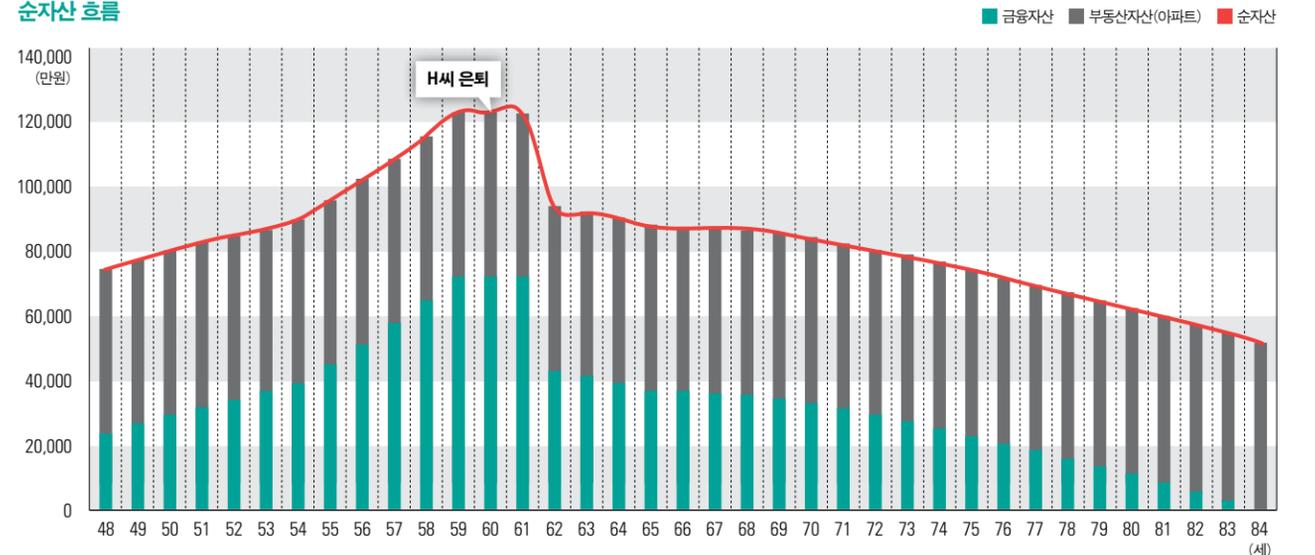
• 주 : 하나금융투자에서는 '머니TALK'를 통해 매월 투자성향에 따라 '안정추구형', '표준투자형', '수익추구형' 포트폴리오 제시 • 자료 : 하나금융투자, '머니TALK', 2016.04

원활한 노후 준비를 위해서는 균형 있는 자산 포트폴리오 구성이 필요

H씨는 그동안 아파트, 부동산 등 실물자산뿐 아니라 예/적금, 펀드 등을 통해 적지 않은 규모의 자산을 확보했다. 다만, 노후 준비를 하는 과정에서 별도의 퇴직연금이 없고 국민연금 및 개인연금 수급만으로 생활하는 것이 다소 어려운 상황이다. 따라서 금융자산을 최대한 활용해야 하는데 현재 다소 불필요해 보이는 부채를 일부 가지고 있어 안정적인 노후 생활을 위해서는 실물자산과 금융부채를 상쇄시키는 것이 바람직할 것으로 생각된다. 자산포트폴리오만 재조정이 이뤄질 경우 금융자산의 안정추구형 운용을 통해 안정적인 노후 생활이

가능할 것으로 보인다. H씨의 사례에서 볼 수 있듯이 노후 준비에 있어서 중요한 것 중 하나는 균형 있는 자산포트폴리오를 구성하는 것이다. 금융자산으로 편중될 경우 거주지에 대한 불확실성으로 인해 노후에 예상치 못한 추가적인 비용이 발생할 수 있으며, 반대로 실물자산으로 편중될 경우 낮은 유동성으로 인해 자산 운용에 차질을 빚을 수 있다. 따라서 현재 자신의 자산 포트폴리오를 점검해보고 한쪽으로 치우쳐져있지 않은지 확인해 볼 필요가 있다.

순자산 흐름



신탁제도 활용해 본인·배우자·자녀의 부양을 동시에!



재산을 물려준 후 '자식이 나를 홀대하지 않을까?' 걱정하는 이들이 생각보다 많다. 이 때문에 최근에는 신탁을 이용하는 경우가 있다. 신탁의 장점은 자신과 배우자의 노후는 물론 자녀의 부양도 한번에 해결할 수 있다는 점과 스스로 조건을 정할 수 있다는 점이다. 증여보다 알찬 신탁제도 활용의 팁을 알아보자.

국세청이 발표한 2015 통계연보를 보면 재산의 대물림 방식이 상속에서 증여로 바뀌고 있다. 상속증여 파트를 살펴보면, 2014년 한 해 동안 증여재산 가액이 사상 처음으로 18조원을 돌파했으며, 증여세를 신고한 사람은 8만 8,900여 명, 증여세 신고세액도 1조 9,000억원에 달했다. 반면 상속세 신고세액은 2012년 이후 1조 6,000여 억원 수준으로 정체될 보이고 있는 상황이다.

그러나 한편으로는 부모가 자식에게 재산을 증여한 후, 자식이 부모를 홀대하는 경우도 적잖이 보게 된다. 이를 대비하기 위해 효도계약서를 작성하는 방법도 있으나 효도를 계약으로 담보하는 것이 우리나라 정서에는 맞지 않는다는 점 때문에 계약서 작성을 꺼리는 사람들도 많다.

신탁자의 요구에 따라 '맞춤형 계약'도 가능



대개 증여는 자녀가 받는 경우가 많다. 이 경우의 문제점은 자녀의 노후는 보장되는 반면 증여를 해준 부모의 노후는 보장이 안 된다는 것이다. 한정된 재산을 가지고 자신의 노후뿐 아니라 배우자의 노후도 보장하고, 더 나아가 자녀의 부양도 해결할 수 있는 제도는 없을까? 최근 활성화되고 있는 신탁제도가 그 답이 될 수 있다. 이를 반영하듯 은행의 법률상담센터에도 신탁계약 관련 상담이 늘고 있다.

- 신탁은 금전, 부동산 등 재산의 소유자가 특정한 목적을 위해 그 재산의 관리를 다른 사람에게 맡기는 것
금전, 부동산 등 재산의 소유자가 특정한 목적을 위해 그 재산의 관리를 다른 사람에게 맡기는 것을 '신탁'이라고 한다. 재산을 맡기는 사람을 '신탁자', 맡겨진 재산을 관리해 수익을 내는 사람을 '수탁자', 재산관리로부터 나오는 수익을 받을 수 있는 사람을 '수익자'라고 한다.

- 신탁계약은 신탁자의 요구에 따른 이른바 '맞춤형 계약'이 가능
신탁계약은 신탁자의 요구에 따른 이른바 '맞춤형 계약'이 가능하다는 장점이 있다. 자신의 노후를 대비하기 위해 은행 등 금융기관에 재산을 맡길 수도 있다. 예를 들어 자신이 치매에 걸릴 경우, 병원비를 신탁재산에서 지출한다는 조항을 삽입하면 치매에 대비할 수 있다. 은행 등 금융기관인 수탁자가 신탁계약에 따라 병원비를 지급하기 때문이다.

배우자의 노후를 대비하기 위해서는 배우자를 수익자로 추가하면 된다. 예를 들어, 월세가 나오는 건물을 신탁한 경우 '신탁자의 사망 시 수익자를 배우자로 변경하며, 그 기한은 배우자의 사망 시까지로 한다'는 조항을 삽입하면 자신의 사망에도 불구하고 배우자의 사망 시까지 그 노후를 보장할 수 있다.

또한 치매에 걸린 후 자녀들이 자신의 노후대비 재산을 팔아버릴까 봐 걱정하는 경우도 종종 있는데, 신탁을 이용하면 이를 원천적으로 방지할 수 있다. 예를 들어, 부모가 치매에 걸린 것을 안 다음 자녀가 재산을 돌려받기 원하더라도 수탁자는 자녀의 요구를 거절하고 계속해 병원비를 지출할 수 있다. 수탁자가 신탁계약 내용대로 그 등기명의를 관리하기 때문이다.

- 유언신탁제도를 활용한다면 상속발생 후에도 자녀들의 생활비 지원 가능
상속 발생 후 자녀의 부양이 걱정되는 경우도 있다. 이 경우 유언신탁제도를 활용하면 자녀들의 생활비를 지원할 수도 있다. 유언신탁은 유언과 신탁의 장점을 합친 제도다. 예를 들어 자녀가 미성년자인 경우 자신의 사망 후 자녀의 부양이 걱정된다면, '자신의 사망 시부터 자녀가 결혼할 때까지는 수익자로 자녀를 지정해 생활비를 부양하고, 이후 자녀가 결혼하면 신탁계약을 해지하고 자녀에게 재산을 물려준다'는 내용의 조항을 삽입한다면 자녀의 부양과 상속문제를 동시에 해결할 수 있다.



노인성 질환 중 치매 보장보험

의료기술 발달 등으로 100세 시대가 현실화되는 가운데 건강수명과 기대수명 간에 간격이 발생하면서 고령층 의료비용이 크게 증가하고 있다. 고령층의 의료비용은 치매, 파킨슨, 뇌혈관 질환 등 노인성 질환에 기인하고 있다. 특히 치매는 보건복지부 자료에 의하면 2012년 53만 명을 넘어섰고, 2030년 122만 명에 이르는 등 이로 인한 사회적 비용이 기하급수적으로 증가될 것으로 전망되고 있다. 물론 치매 등으로 인한 비용은 노인장기요양보험을 통해 정부가 80%내외를 부담하지만 가족도 20%내외를 부담해야 하기 때문에 치매환자가 있는 가족의 의료비도 만만치 않다. 이에 하나생명을 비롯한 보험사들은 최근 치매를 포함해 노인성 질환으로 인한 비용을 지원하기 위해 관련한 다양한 보장성 보험을 출시하고 있다.

치매 등 노인성 질환 보장보험은 보험사에 따라 차이는 있지만 대부분 20세 이상 65~75세까지 가입이 가능하다. 그리고 가입자는 치매 등 노인성 질환 진단 시 관련한 진단비, 간병비 등을 지급받을 수 있다. 또한 치매 등의 진단 시 매월 5~10년간 생활자금 형태로 생활비를 지급받을 수 있다. 반면 대부분 보험사들은 보험료 납입기간에 보험료를 올리지 않고, 100세까지 보장을 제공하고 있다. 더 나아가 일부 보험사들은 배우자 등이 보험을 가입할 경우 보험료를 할인해 주기도 한다. 보험료의 납입은 월납이나 일시납의 형태로 가능하고, 월납의 경우는 최소 5년에서 최대 20~30년까지 5년 단위로 선택하는 것이 가능하다.

따라서 최근 고령화 추세를 감안한다면 노후를 대비해 치매를 포함한 노인성 질환을 보장해주는 보험의 가입을 고려해 볼 필요가 있다. 그리고 가입하고자 한다면 보험 상품은 장기상품이기 때문에 각 보험사마다 제공하는 상품의 유형에 따라 보장범위, 가입금액, 납입기간, 보험료율, 보험기간, 적용이율 등의 측면에서 차이가 발생할 수 있으니 보험약관을 꼼꼼하게 챙겨보고 자신에게 적합한 보험을 선택해 가입해야 한다.

주요 상품 내용

구분	상품명	주요특징
하나생명	(무)행복Knowhow Top3 플러스 간병보험 (건강관리자금형, 기본형, 실속형)	· 치매, 파킨슨, 루게릭 등 노인성 질환 보장 · 납입 종료 후 돌려받은 보험료로 생활자금 활용 (5, 10년 거치기간 선택가능) · 100세까지 진단보장 및 65세 이상도 가입 가능
동부생명	행복한 노후를 위한 생활비 보장보험 (치매보장형, 질병보장형)	· 보험기간 중 치매 등 진단 시 매월 5년간 생활자금 지급 · 경증치매보장, 100세까지 보장, 보험료 비갱신 · 연금활용 가능 등
NH손보	골드라이프 간병보험 (일반형, 실속형, 고급형)	· 치매 등 노인성 질환 보장 · 배우자 가입 시 등의 경우 보험료 할인 · 최대 75세까지 가입가능, 비갱신 등

나를 위한 보장, 가족을 위한 Top3+

노후보장을 위한 하나생명 Top3+! 가족 생활자금을 위한 Top3+!

건강관리자금

- 보험료 내고
- 가입
- 거치기간
- 건강관리자금 총액
- 보장은 100세까지
- 보험료 납입종료
- 건강관리자금 돌려받고

거치기간 선택 가능

- ▶ 즉시지급형
- ▶ 5년거치지급형
- ▶ 10년거치지급형

보험료 납입 종료 후, 지정된 통장으로 다시 매월 돌려 받는다.

Top3+ 종합보험

- 고액암 최대 8,000만 원
- 암 (1차/2차) 보장 및 진단비 지급 최대 4,000만 원
- 중대한 화상/부식 최대 8,000만 원
- 뇌출혈 최대 8,000만 원
- 재해성 장애 최대 8,000만 원 + 개인자금
- 급성심근 경색증 최대 8,000만 원

질병 진단 및 재해장해시 충분한 치료비 지급

Top3+ 간병자금

내 기억과의 싸움 [치매], 가족을 위해서 간병자금 마련

가입시 알아두실 사항

- 계약자 또는 피보험자는 보험계약 중의 임의사항에 필요한 사항에 대한 사실과정을 알려 주어야 하며 보험계약자 및 피보험자는 합법적인 자발 서명인에 반드시 본인인 자필서명을 하셔야 합니다.
- 가입시 받은 경우 보험금의 지급이 거절되거나 계약이 무효로 처리될 수 있습니다.
- 이 보험계약은 해금자보호법에 따라 해금보험공사가 보증하며, 보호 권리는 본 보험회사에 있는 계약의 모든 예금보장 대상 금융상품의 해지환급금(보험사 시 보험금이나 사고보험금에 거치자금을 합하여 연당 '최고 50만원' 이내).
- 5년차부터는 내역지 금액은 보험회사의 승인이 필요합니다. 다만, 보험계약의 계약자 및 납입자가 법적인 경우의 제외대상(예: 해금보험공사의 전화: 1588-0037)
- 보험계약자가 기존에 체결했던 보험계약을 해지하고 다른 보험계약을 체결하면 보험인수가 거절되거나, 보험료가 인상되거나 보험내용이 달라질 수 있습니다.
- 상세한 내용은 보험계약 체결 전 반드시 보험약관 및 상품설명서를 참조하시기 바랍니다.

하나생명 고객센터 080-3488-7000

경험을 발판으로 인생 2막을 열다

로버트 드니로가 70세 인턴 사원이 됐다?

지난해 개봉한 영화 '인턴'에 관한 이야기다.

영화임에도 불구하고 허구로 들리지 않은 것은 우리

사회가 이미 액티브 시니어 시대로 접어들었기 때문이다.

나이 든다고 해서 열정이 없어지는 것이 아니다.

열정을 발휘할 수 있는 기회가 없어지는 것이다.

경험을 발판으로 새롭게 열정을 발휘할 수 있는

기회를 찾아보자.

양질의 일자리 '시니어 인턴십'

최근 은퇴 후 '시니어 인턴십'을 통해 새롭게 열정을 발휘하는 이들이 늘고 있다. 어르신들의 제2의 생산 활동 기반을 마련한다는 취지에서 시작된 시니어 인턴십은 노년층에게는 삶의 활력을, 기업에게는 다양한 경험의 지혜를 활용할 수 있는 기회를 제공한다는 점에서 호응을 얻고 있다. 시니어 인턴십은 기업 또는 사업장에서 시니어인턴십에 참가 신청을 한 후, 만 60세 이상을 채용할 경우 인턴 기간 동안 인건비의 50%(최대 45만원 한도)를 3개월간 지원 받는다. 인턴 종료 후 6개월 이상의 근로계약체결 시 추가로 3개월을 지원 받게 돼 최대 6개월간 최고 270만원을 지원 받을 수 있다. 현재 맥도날드, 피자헛, CU, 세븐일레븐, GS 25, GS수퍼마켓 등의 대기업 및 중소기업들이 참여해 인건비 절감과 고용 유연성의 혜택을 받고 있다. 노인일자리창출이 이뤄지면서 노년층에서도 긍정적인 의견이 많다.

구분	인턴형	연수형
지원내용 (1인당)	3개월간, 월 임금의 50% (최대 45만원) 지원 인턴활동 종료 후, 6개월 이상의 계속 근로계약시 3개월간, 월 임금의(최대 45만원) 추가지원	3개월간, 월 임금 30만원 지원
참가 자격	참여노인: 만 60세 이상, 무직인 노인 참여기업: 만 60세 이상 노인을 고용할 의사가 있는 4대 보험 가입 사업장 중 근로자 보호 규정을 준수하는 기업 및 비영리 민간단체	

시니어 인턴십

참여대상: 만 60세 이상 노인과 4대 보험에 가입한 기업과 비영리민간단체
신청방법: 100세누리 포털(www.100senuri.go.kr) 또는 시니어 인턴십 콜센터(1577-1923)로 등록

인턴형

기업과 근로계약을 통해 단기계약직근로자로서 일하는 시니어 인턴사업

연수형

기업과 연수약정을 통해 연수생으로서 업무를 체험하는 시니어 인턴십 사업

50세 이상 장년층을 위한 '일자리센터'

대기업 출신 50세 이상 성인이라면 현장에서 쌓아온 경험과 지식을 무기로 중소·중견 기업으로의 재취업을 노려볼 수 있다. 전경련 중소기업협력센터는 대기업 퇴직자들의 인재정보를 주요 그룹별로 제공하는 '중장년일자리희망센터'를 운영 중이다. 인재 정보 등록을 원할 경우, 전경련 중장년 일자리 희망센터를 통해 등록 절차를 밟아야 한다.

중장년일자리희망넷

중장년일자리희망넷
www.4060job.or.kr
장년일자리희망넷
www.newjob.or.kr
장년인턴취업지원 워크넷
www.work.go.kr/seniorintern

창업을 준비한다면 '시니어 CEO 맞춤형 창업지원 사업'

중소기업청은 퇴직자의 전문성과 경력을 활용한 시니어 창업을 지원하기 위해 '시니어 CEO 맞춤형 창업지원 사업'을 추진하고 있다. 이 사업은 시니어 적합 창업 분야에서 창업을 준비하는 40세 이상의 예비창업자 또는 창업 1년 미만의 창업초기 기업이 신청할 수 있다. 사업성 평가를 거쳐 선정된 시니어에게는 창업 준비 공간 및 창업교육제공, 창업·경영 컨설팅, 창업네트워킹, 사업화 자금(2,000만원) 지원으로 이어지는 4단계 창업 준비 패키지가 제공된다. 시니어 예비 CEO들이 맞춤형 창업지원을 쉽게 받을 수 있도록 한 전국의 '시니어비즈플라자'도 주목할 만하다. 시니어비즈플라자는 지방자치단체 등이 보유한 유휴공간과 네트워크를 활용, 창업을 준비 중인 시니어를 위해 전문 컨설팅, 입주 공간, 회의실, 비즈카페 등을 제공하는 오프라인 원스톱 창업지원 공간이다.

만성피로에 작별을 고하는 ‘긴급 솔루션’

최근 직장인들이 점심시간을 이용해 피로회복을 위한 ‘영양주사’를 맞는 사람들이 늘고 있다고 한다. 비타민주사, 마늘주사, 신데렐라주사, 숙취해소주사 등 이름도 다양한 주사들을 맞는 이유는 바로 ‘피로’ 때문이다. 노화의 주범, 피로를 잘 관리할 수 있는 방법을 알아보자.



혹시 당신도 잠을 자고 일어나도 개운해지지 않고, 눈빛은 생기를 잃어가고 있지는 않은가. 필자의 주변에도 ‘피로하다’는 말을 입에 달고 다니는 사람들이 많다. 평일에는 회사를 다니느라 바쁘고, 주말에는 밀린 집안 일과, 육아, 각종 경조사와 가족 행사로 편안하게 휴식할 틈이 없는 사람들이 많다. 아무리 쉬어도 몸이 개운해지지 않고, 6개월 이상 피로감이 가시지 않는다면 만성피로를 의심해보자. 사실 피로감은 누구나 겪는 증상이지만, 만성피로는 원인을 모를 피로가 지속되고, 휴식을 취해도 호전되지 않는 것을 말한다. 하지만 피로는 무기력증과 두통, 우울증 등을 유발할 수 있고, 노화의 주범이 되기도 하므로 주의 깊은 관리가 필요하다. 운동요법, 식이요법, 약물요법 등 3가지 측면에서 알아보자.

노화의 주범, 피로관리법

아침 5분 스트레칭으로 하루를 시작하라



아침에 하는 스트레칭은 밤새 굳은 몸을 풀어주는 효과뿐 아니라 몸의 컨디션을 빠르게 정상으로 만드는 효과가 있다. 침대 위에서는 눈을 뜨자마자 쭈욱 기지개를 편 후, 요가에서 주로 하는 양쪽 몸비틀기를 통해 가슴과 허리, 엉덩이와 다리를 쭉 늘어준다. 침대에서 일어나 앉은 채로 두 손을 깎지 끼고 천정으로 쭉 늘어준다. 욕실로 이동해 거울을 보고, 목과 어깨를 풀어준 후 세수를 할 때는 양손으로 귀를 앞뒤로 20~30회 정도 마사지 해주면 빠르게 피로가 가신다. 동양의학에서는 귀가 인체의 축소판으로 보는데 귀를 마사지 하면 전신운동과 비슷한 효과를 얻을 수 있고, 몸의 부기도 빠진다.

바지락, 썩, 주꾸미 등 제철 음식으로 피로 OUT!



어떤 사람은 피곤할 때는 매운 음식을 먹고 땀을 흘리고 나면 개운해진다는 사람들이 있다. 또 홍삼이나 인삼이 체질에 맞는 사람은 탁월한 효과를 보기도 한다. 음식도 보약이다. 자신만의 피로회복 레시피를 적극 활용해보자. 특히 봄철에 어울리는 제철음식으로 피로를 풀어보자. 4월은 조개 중에서도 진한 국물맛이 일품인 바지락이 한창 살이 오르는 시기다. 바지락의 국물은 피로회복과 숙취해소에 탁월하다. 청양고추를 썰어 넣은 바지락조개탕으로 원기를 회복해보자. 또한 봄철의 대표적인 나물인 썩을 활용해보자. 썩은 비타민 A,C는 물론 칼슘과 철분이 풍부해 피로회복과 감기에방에 도움을 준다. 주꾸미도 철분이 많고, 타우린 성분과 DHA가 다량 함유돼 피로회복과 두뇌발달에 좋다.

만성 피로를 이기는 보약과 약물요법



2014 소치 올림픽 스피드스케이팅 여자 500m에서 금메달을 딴 빙속여왕 이상화 선수는 체력 증진과 피로를 풀기 위해 홍삼을 먹는다고 말한다. 한국인삼연초연구원 연구팀이 23명의 축구선수를 대상으로 홍삼엑기스를 한 그룹만 섭취하게 한 결과, 홍삼을 섭취한 그룹이 피로도나 근육통증 등이 59%나 낮았고, 혈중 젖산 농도도 38%나 낮아졌다고 한다. 홍삼은 혈액순환을 개선해 몸에 쌓인 각종 피로물질을 해소시켜주는 데 효과적이다. 잘 알려진대로 비타민C를 복용하면 만성피로를 완화시키고 노화를 막는데 도움이 된다. 이 외에도 비타민이나 미네랄이 함유된 영양제와 오메가3 지방산도 피로 회복에 도움을 준다. 박준오 성남자유신경외과 원장은 “만성피로증후군은 다양한 약물치료나 항산화 치료를 통해 증상을 호전시킬 수 있다”며 “특히 충분한 수액과 함께 공급해주는 항산화 주사요법을 시행할 경우 만성피로를 호전시킬 수 있다”고 말한다.

어쩌다 마주친 예술, 홀로 그리고 함께

속도를 늦추면, 비로소 보이는 것들이 있다. 차를 타고 다닐 때 보이지 않던 것들이,
자전거를 타면 보이게 되고, 자전거를 탈 때는 몰랐던 것들이, 천천히 걷다 보면 보이게 된다.
봄, 어쩌다 마주친 예술에 내 마음을 빼앗겨도 좋은 계절이다.

길거리로 나온 예술, 삶의 일부가 되다

유럽에서는 지하철역이나 길거리에서 음악가들을 쉽게 만날 수 있다. 우연히 길을 걷거나 지하철에서 맞이하는 이런 길거리 음악가들의 연주는 여행객들의 피로를 풀어주는, 유럽여행의 묘미라고도 할 수 있다. 길거리에서 행복한 표정으로 음악을 연주하는 예술가들을 보면 그만큼 삶의 여유가 있는 나라라는 것을 느끼게 된다. 비단 유럽에서의 풍경만이 아니다. 요즘 우리나라에서도 흥대나 혜화동이 아니더라도 길거리 예술문화를 자주 목격할 수 있다. 대구시 중구 대봉동에는 김광석 다시그리기길이 조성돼 있다. 대구 중구청은 거리와 문화가 어우러진 머물고 싶은 거리를 만들기 위해 '거리 큐레이터'를 채용해 길거리 문화활동을 펼쳐나가고 있다. 한 달에 평균 50여회의 길거리 문화 행사가 열리고 있을 만큼 활성화돼 있다. 경기도 고양시도 거리공연문화를 혁신해가며 '예술을 품은 거리' 조성을 목표로 하고 있다. 관광객 유치를 통한 지역경제 활성화에서 한발 더 나아가 시민과 예술인이 마음껏 끼를 발산하는 유럽형 거리 공연문화를 키워나가겠다는 것이다. 특히 올해부터 K-컬처벨리가 본격적으로 조성될 예정인 만큼 고양시는 고양 신한류문화 관광벨트 구축 등 국제적 문화예술도시로 성장해나간다는 포부다.



김광석 다시그리기길에서 펼쳐지는 문화공연
자료: 대구 중구청

지하철에서 만나는 거리미술관

지하철 4호선 정부과천청사역 9번과 10번 출구 지하보도에는 총 200m길이의 벽면에 시민을 위한 미술관이 마련돼 있다. 과천시시는 시민들이 자주 이용하는 통로 공간을 거리미술관으로 활용해 다양한 장르의 볼거리를 제공하고 있으며, 현재는 '다시 보는 2015 과천누리마 축제'라는 테마로 전시 중이다. 거리미술관은 3~6개월 단위로 과천의 아름다운 풍경이나 시민들의 그림을 전시하고 있다. 과천시시는 거리미술관 전시 작품을 온라인으로도 감상할 수 있도록 과천시 문화관광 홈페이지에 온라인 거리미술관도 운영하고 있다.

예술, 맛있게 만나다



서울시립미술관에서는 점심을 먹으며 예술가와 대화를 나누고 예술 퍼포먼스에 참여하는 등 다양한 활동을 통해 예술과 가까워질 수 있는 프로그램인 '예술가의 런치박스'를 운영하고 있다. 직장인들도 점심시간을 이용해 예술을 만끽할 수 있는 프로그램인 만큼 큰 인기를 끌고 있다. 참가를 위해서는 미리 서울시공공예약서비스 홈페이지나 서울시립미술관 홈페이지에 신청을 해야 한다. 12시 점심 시간의 시작인 예약시간에 맞춰 서울시립미술관 1층 로비에 찾아가면, 테이블에 음식들이 미리 세팅이 되어 있다. 참석자들이 자리를 잡고 앉으면 음료와 커피도 준비해준다. 매달 새로운 작가와의 맛있는 한 끼가 준비돼 있다. 식사를 하며 예술가의 퍼포먼스를 관람하거나 참여할 수 있다. 식사를 끝내고 시간이 된다면 갤러리에서 전시를 관람해도 좋다.

<예술가의 런치박스>

일정: 매달 두 번째, 네 번째 화요일 12~13시

장소: 서울시립미술관 서소문 본관 1층 로비

참가신청: 서울시공공예약서비스(yeyak.seoul.go.kr)홈페이지, 서울시립미술관 홈페이지(sema.seoul.go.kr)에서 예약

참가비: 1만원

문의: 교육홍보과 02)2124-8917, 8929

은퇴설계 시 고려해야 할 4대 포인트

국내 노인들의 기대수명 증가와 더불어 빠르게 고령화가 진행되면서 노후의 안정적인 생활에 대한 관심이 그 어느 때보다 커지고 있다. 특히 국내 고령자들의 빈곤율이 OECD 국가 중 가장 높을 뿐 아니라 최근에는 노인파산도 증가하는 추세다. 노후의 안정적인 생활을 위해서는 은퇴설계를 통한 체계적인 노후 준비가 필수인 시대. 은퇴설계코너의 운영과정에서 접하게 된 다양한 은퇴설계 사례분석을 토대로 은퇴설계 시 고려해야 할 중요한 4대 포인트를 살펴본다.

자산포트폴리오의 적절한 재조정

은퇴설계 사례분석 결과 가장 많은 솔루션으로 제시됐던 것 중 하나는 자산포트폴리오의 재조정이다. 자산포트폴리오 재조정의 핵심은 실물자산과 금융자산의 균형을 찾는 것이다. 국내 가계는 부동산과 같은 실물자산을 많이 보유하고 있는 경우가 많다. 이는 부동산을 선호하는 국내 정서에 따른 것으로 보이며, 그동안 부동산 불패신화가 계속되었기 때문인 것으로 보인다. 그러나 과도한 부동산자산의 보유는 부동산 특성상 상대적으로 유동성이 낮기 때문에 적시에 필요한 자금을 확보하는 데 있어서 어려움을 겪을 수 있다. 특히, 자녀 교육 비용 및 결혼비용 등 대규모 자금을 사전에 준비함에 있어서 유동성이 높은 금융자산을 활용해야 함은 자명하다. 따라서 현재 자산포트폴리오의 비중을 확인해보고 부동산자산으로 치우친 것은 아닌지 확인할 필요가 있다.

만약 부동산자산 쏠림 현상이 심하다고 판단될 경우 이를 완화하기 위한 방법으로 2가지를 고려해 볼 수 있다.

첫째, 단순하게 부동산자산을 매각해 현금을 확보하는 방법이다. 우선 주택 이외의 부동산자산을 보유하고 있다면 미래 수익성을 확인해야 한다. 만약 상가와 같이 지속적인 현금흐름이 어느 정도 유지되는 수익형 부동산을 보유하고 있을 경우에는 당장 매각하기 보다는 추후 상황을 봐야하겠지만, 토지와 같이 비수익형 부동산을 보유하고 있다면 매각 후 금융자산을 확보하는 것이 바람직할 수 있다. 또한, 과도한 부채를 가지고 규모가 큰 주택을 구입했을 경우 부채 상환 차원에서 규모를 줄이는 것도 고려해야 한다.

둘째, 거주 주택을 주택연금으로 활용하는 방법이다. 비거주형 부동산의 경우 필요에 따라 매각하는 것이 가능하지만 주택과 같이 현재 거주하고 있는 부동산의 경우 규모를 축소하는 것 외에 매각하는 것이 쉽지만은 않다. 따라서 주택연금을 활용할 경우 기존 주택에서 계속 거주가 가능함과 동시에 안정적인 연금수급이 가능하며 급한 자금이 필요할 경우 중도인출도 가능하기 때문에 주택연금을 적절하게 활용하는 것을 생각해 봐야 한다.

마지막으로 불필요한 부채를 상환하는 것이다. 그동안의 사례를 보면 일정 규모 이상의 금융자산을 보유하고 있음에도 같은 규모의 대출을 보유하고 있는 경우가 많았다. 물론 저금리 상황이 지속되고 있어 금융자산을 잘 운용해 대출 금리 이상의 수익률을 확보할 경우 큰 문제가 되진 않을 수 있다. 그러나 예금, 채권과 같은 안전자산인 경우 대출금리보다 더 낮은 수익률을 제시하고 있는 상황이며, 노후 준비 자금을 주식 등 위험자산에 적극적으로 투자해 대출금리보다 높은 수익을 얻는 것은 사실상 쉽지 않다. 따라서 현재 예금, 펀드 등 금융자산과 대출 등 금융부채를 동시에 보유하고 있는 경우라면 부채를 미리 상환하는 것을 적극적으로 고려해 봐야 한다.



3층 연금준비, 빠르면 빠를수록 유리

어쩌면 당연한 것일 수 있으나 많은 사람들이 적극적인 관심을 두고 있지 않은 것이 바로 선제적인 연금 준비이다. 해외 선진국과 같이 국내도 3층 연금 구조를 가지고 있지만 실제 적립을 통한 연금화는 매우 낮은 수준이다. 국민연금의 경우 제도적으로 강제하고 있어 노후에 어느 정도 보장되는 측면이 있다. 그러나 퇴직연금의 경우 대부분 퇴직과 동시에 일시금 형태로 받는 경우가 많으며, 개인연금의 경우 자율적으로 준비해야 하기 때문에 사전에 준비하지 않으면 노후에 안정적으로 수급 받기 어렵다. 그동안의 사례분석 결과, 어느 정도 편차는 있지만 대다수의 사례에서 개인연금을 적극적으로 준비하고 있는 경우는 많지 않았다.

특히, 개인연금의 경우 소득절벽구간에서 적절하게 활용할 경우 큰 도움이 될 수 있다. 퇴직연금 또한 안정적인 현금 흐름을 위해서는 퇴직과 동시에 일시금 형태로 받는 것보다는 연금 형태로 수급하는 것이 세제 등 여러 가지 측면에서 유리하다. 국민연금이 만 65세부터 수급이 가능한 반면, 일반적으로 퇴직 연령이 만 55세에서 60세임을 감안할 때 이 구간에서 개인 연금과 퇴직연금을 수령한다면 안정적인 노후 생활을 가능하게 한다는 점은 자명하다. 따라서 젊었을 때부터 자신의 연금 구조를 확인하고 불필요한 지출을 줄이고 연금에 불입하는 것이 필요할 것으로 생각된다.

소득절벽구간을 대비하라

국내의 경우 정상적인 은퇴연령보다 일찍 은퇴하는 경우가 많아 55세부터 64세까지 국민연금이 없는 소득절벽구간을 대비하는 것이 안정적인 노후 생활을 영위하는 데 매우 중요하다. 이를 대비하기 위해서는 무엇보다 소득절벽구간을 발생하지 않게 하게 하는 것이 필요하다. 즉, 은퇴시기를 최대한 늦추는 것이 필요한데 만약 퇴직 시기를 늦추는 것이 어려울 경우 재취업을 생각할 수 있다. 최근에는 유사한 업종으로 재취업을 하기 보다는 은퇴 후 소득 절벽 구간을 극복하기 위해 소위 말하는 '치킨가게' 등 쉽게 접근할 수 있는 음식업 등을 창업하는 사례가 많다. 하지만 결과는 성공하는 경우보다는 퇴직금까지 날리게 되는 경우가 많은 것이 사실이다. 물론 사전에 충분한 준비를 통해 창업을 할 경우 성공할 확률이 높아질 수 있겠지만

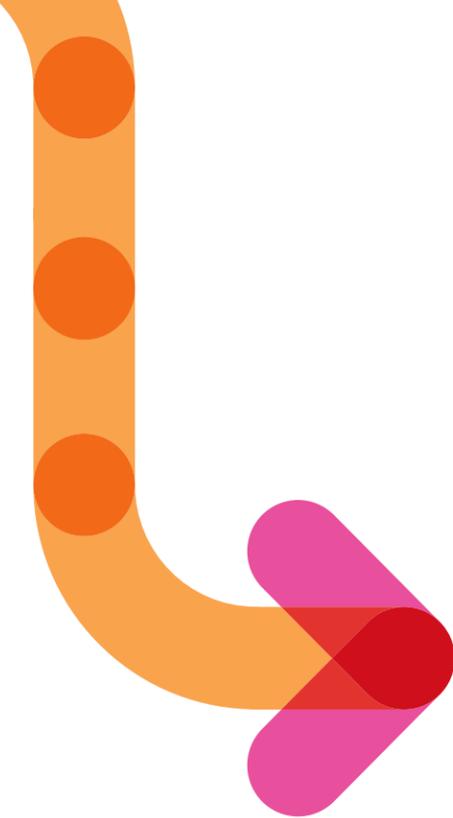
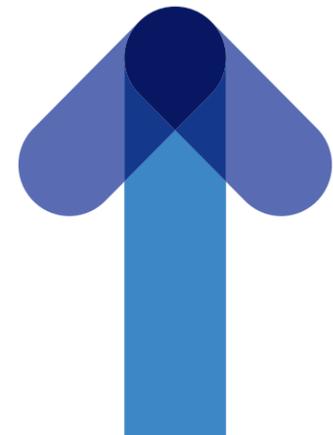
금융자산 운용에 대한 지속적인 관심

다른 한편으로 금융자산 운용에 대한 지속적인 관심이 필요하다. 이는 노후 생활 대비를 위해 현재 보유하고 있는 자산 이외에 금융자산으로 마련해야 할 금액을 선정하고 목표수익률을 산정해 그에 맞는 포트폴리오로 운영하는 것을 말한다. 그동안 'H씨의 행복설계'에서는 사례별로 현재 나이와 기대 수명 나이(85세)를 설정하고 수입 및 지출 현황과 물가상승률 등 몇 가지 경제 변수 가정을 통해 금융자산의 목표수익률을 산출해 제시해왔다. 물론 본지에서 제시하는 목표수익률은 현재 기준에서 산출된 것을 의미하며, 알 수 없는 미래에 대해서는 가정을 사용하기 때문에 정기적으로 이를 다시 점검하고 새로운 목표수익률을 산정해 운용하는 것이 필요하다.

다만, 목표수익률을 산출해보는 것이 단순해 보일 수 있어도 직접 하기에는 어려운 부분이 있어 금융회사의 도움을 받는 것이 유용할 수 있다. 현재 금융감독원이 통합연금포털 내에서 노후 재무설계 서비스를 제공하고 있으며, 각 은행, 증권사 등 금융회사들도 유사한 서비스를 제공하고 있다. 따라서 금융감독원 통합연금포털을 통해 현재 노후 준비 상황을 알아보고 자세한 분석을 위해 각 금융회사 지점을 방문해 상담을 받아 보는 것이 유용하다.

만 무작정 창업만 해놓고 전전긍긍하는 것보다는 다른 대안을 찾는 것이 바람직할 것으로 보인다. 물론 현재 국내 상황 상 재취업 일자리 창출이 어려운 것이 사실이지만 조금이라도 미리 은퇴 후 재취업에 대한 관심을 가지고 적극적으로 준비를 한다면 '치킨가게' 창업 후 실패하는 경우보단 나은 결과를 줄 것이다.

만약 재취업이 쉽지 않아 소득절벽구간이 발생할 경우 기존에 축적된 금융자산을 활용해 생활해야 하는데, 이 구간에서 자녀 결혼 등 목돈이 들어가는 이벤트가 발생하는 경우가 많다. 따라서 이 구간을 사전에 충분히 대비하지 않을 경우 노후에 안정적인 생활이 어렵게 될 수밖에 없다. 특히, 만 60세 이전에 은퇴를 하는 경우도 대부분의 상황에서 이러한 문제는 더욱 심각하게 다가올 수 있다. 따라서 개인연금 및 퇴직연금을 이 구간에서 적극적으로 활용해야 한다. 결국 앞서 젊을 때부터 연금에 관심을 갖고 준비를 한다면 훗날 뜻하지 않게 빠른 퇴직으로 인해 소득절벽구간이 발생하더라도 적절한 대응이 가능할 수 있다.



안정적인 노후 준비를 위해서는
기초 뼈대부터 튼튼히 준비할 필요

앞서 소개한 은퇴설계시 중요 포인트들은 우리가 익히 알고 있는 것들이며, 특별할 것이 없어 보일 수 있다. 균형 있는 자산포트폴리오를 보유하고, 젊을 때부터 연금을 준비하며, 소득 절벽 구간을 대비하고, 금융자산 운용에 대한 관심을 지속하는 것이 어려운 일은 아닐 수 있다. 그러나 충분한 시간을 두고 차근차근 준비해야 하기 때문에 먼 미래의 일이라 생각해서 평소에 관심을 가지고 준비하지 않는다면 미래에 곤란함을 겪을 수 있다. 따라서 귀찮다고 미루기보다는 잠깐의 시간을 투자해 현재 노후 준비 상황을 진단해보고 부족한 점을 채우기 위해 어떠한 노력을 해야 할지 생각해볼 필요가 있다. 시작이 반이라는 말이 있다. 지금 당장 은퇴설계를 시작해보자.

은퇴설계 시 고려해야 할

4대 포인트

자료: 하나금융경영연구소

Point 02.
선제적인 연금
준비

- 개인연금은 꼭 선제적으로 준비하기
- 퇴직연금은 정말 필요한 경우가 아니라면 일시금보다는 연금형태로 수령하기

Point 04.
금융자산 운용에
대한 지속적인 관심

- 금융자산에 대한 목표수익률을 산정하고 이를 정기적으로 점검하기
- 금융회사가 제공하는 노후재무설계서비스 이용하기

Point 01.
자산 포트폴리오의
재조정

- 유동성이 떨어지는 부동산자산 (특히, 비수익형)에 과도한 비중을 실지 않기
- 보유 주택을 주택연금으로 활용하기

Point 03.
소득절벽구간
대비

- 퇴직시기를 최대한 늦춰보거나 재취업을 준비해보기
- 3층 연금 구조 확립을 통해 소득절벽구간을 헤쳐 나가기

더 행복한 생활을 위한 하나의 생각, 하나멤버스



하나멤버스와 함께하면 당신의 생활이 달라집니다.
가입하면 혜택이 쏟아지는 행복한 멤버십과 만나보세요.

HANA MEMBERS 하나멤버스

하나금융그룹 6개 관계사의 통합 멤버십 서비스. 저축부터 보험 가입, 카드 사용, 투자에 이르기까지 다양한 금융거래를 통해 쌓인 하나머니와 제휴사 포인트를 합산하여 언제 어디서든 쉽고 간편하게 사용할 수 있는 국내 최초의 금융 멤버십 서비스입니다. 하나멤버스 회원이 되어 다양한 일상 속 행복을 누리보세요.

하나머니란?

연금처럼 사용이 가능한 하나멤버스의 통합 멤버십 포인트입니다. 하나멤버스 가입 고객은 누구나 하나금융그룹금융 거래 및 일반 가맹점에서 하나머니를 적립하고 연금처럼 사용할 수 있습니다.



하나로 적립해 편리하게 사용한다!
상상하는 모든 게 가능한 하나머니

- 연금처럼 ATM출금도 자유롭게!
- 내 계좌로 입금도 안전하게!
- '보내요'와 '주세요'로 친구와 주고받기도 다정하게!
- 가맹점에서 바코드 결제로 간편하게!
- 부족하면 내 계좌에서 충전도 빠르게!
- 다른 포인트와 교환하여 한꺼번에!
- 교통카드 충전도 손쉽게!

Hana Money 1 Click



어디서든
(어디서 써야 하는지 몰라도)
그냥 결제만 하고
(하나머니를 사용한다는 말 없이)
Cashier가
일반 결제 처리만 하면
하나멤버스 앱이
Push로 알려주니까

모바일 Push 팝업에서
하나머니 '사용하기' 클릭!

'사용하기' 탭 클릭하면
하나머니로 결제할 수 있습니다!

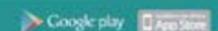
* 하나머니 잔액 천원 이상 & 매출금액의 20%까지 하나머니 사용이 가능합니다.

쉽고 빠르게 하나멤버스에 가입하세요



www.hanamembership.com

하나멤버스 를 검색해 보세요



중국 구조조정, 중앙은행 정책여력 약화로

글로벌 금융 '흔들'

최근 미국, 중국 등 주요국 정책당국의 적극적인 대응전략이 효력을 발휘하면서 글로벌 금융시장에 '흔들'이 불고 있다. 하지만 현실은 사소한 충격에도 영향을 받을 수 있는 매우 불안정한 균형 상태이다. 중국의 구조조정, 주요국 중앙은행의 정책여력 약화 등이 원인으로 작용하고 있다. 아슬아슬한 글로벌 금융시장을 들여다보고 대응방향을 짚어본다.



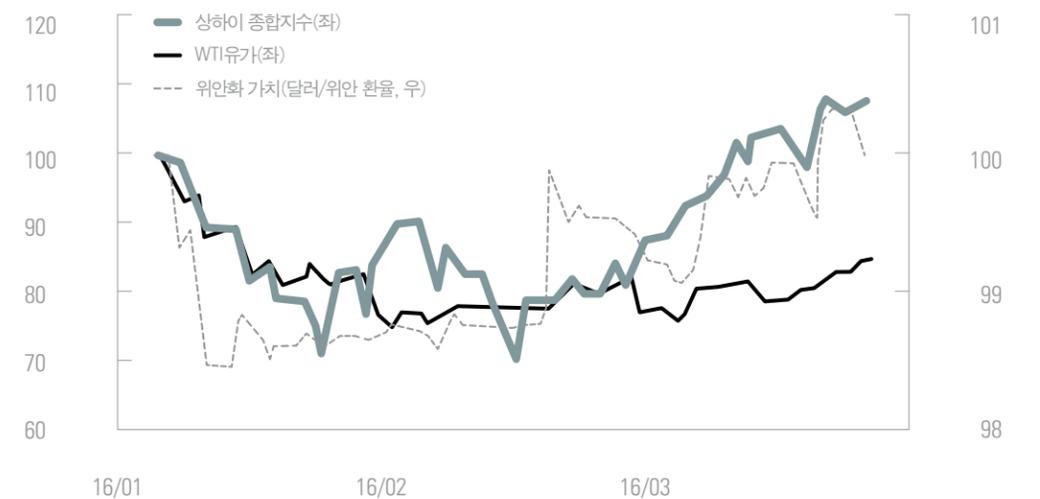
주요국 정책당국의 적극적인 대응으로 글로벌 금융시장 불안 완화

2월 중순 이후 글로벌 금융시장의 불안이 완화되는 모습이다. 중국증시가 폭락세를 멈췄고 위안화도 강세로 반전되면서 달러/위안 환율은 6.46위안까지 하락했다. 국제유가는 저점대비 50% 이상 반등했으며, 엔/달러 환율도 회복 중이다. 글로벌 증시는 2월 중순 이후 7주 연속 상승세를 기록했으며, 2월 초 28까지 치솟았던 변동성지수(VIX)도 절반수준(12.9)으로 떨어졌다.

이와 같은 글로벌 금융시장의 안정세는 주요국 정책당국의 적극적인 대응이 효력을 발휘한 것이라고 볼 수 있다. 실제로 미(美) 연준은 금리인상 스케줄을 조정하며 달러화 유동성 위축 우려를 감소시켰으며, 중국은 자본유출 통제 등으로 헤지펀드의 공격을 막아낸 이후 지급준비율 인하와 재정투입 확대(재정적자 GDP 대비 3%로 확대) 등으로 경기부양 정책에 시동을 걸었다. ECB 역시 자산매입 규모 증액(월 600억 유로 → 800억 유로), 회사채 등 자산 매입범위 확대와 같은 공격적인 추가완화 정책을 발표하면서 시장의 불안 심리를 잠재웠다. 석유수출국기구(OPEC)의 감산합의는 실패했지만, 석유 매장량 1,2위인 러시아와 사우디아라비아가 산유량 동결에 합의하면서 수급상황이 악화되는 최악의 상황은 피했다.

당분간 주요국의 경기부양적 스탠스가 유지될 것이라는 점에서 금융시장의 혼풍은 조금 더 이어질 것으로 예상된다. 그러나 현재의 글로벌 금융시장은 사소한 충격에도 영향을 받을 수 있는 매우 불안정한 균형(Unstable Equilibrium)에 불과하다. 새해 글로벌 금융시장을 강타했던 중국의 실물경기 침체 또는 금융 불안 우려가 가시지 않고 있으며, 주요국 중앙은행의 정책여력이 갈수록 약화되고 있기 때문이다.

2월 이후 글로벌 금융시장 불안 완화(15년말=100)



자료: 블룸버그

중국, 성장과 구조조정 사이의 조율이 쉽지 않아

먼저 중국의 상황을 살펴보자. 연초 중국증시 급락과 위안화 약세는 IPO 재개, 자본유출 및 실물경기 둔화 우려 등이 1차적 원인이다. 하지만 시각을 조금 더 확장하면 중국경제가 직면하고 있는 성장과 구조조정, 또는 시장경제(단기적인 경기부양)와 공산당 집권(장기적인 안정유지) 사이의 조율이 쉽지 않다는 불안이 자리하고 있다. 실제로 중국정부는 과잉산업 구조조정과 신(新)성장 산업 및 서비스 부문 육성 그리고 완화적 통화정책을 통한 연착륙 유도를 꾀하고 있다. 하지만 구조조정 성과는 미흡한 반면 높은 대출증가세에도 불구하고 경제성장률은 지속적으로 하락하고 있다. 금융시장의 혼란에 대한 정부의 과민반응으로 정책 신뢰성도 훼손되고 있다. '국유기업 · 국유은행 · 자본통제 시스템' 등 중국정부가 활용할 수 있는 이른바 3대 대응능력이 여전히 유효하다는 점에서 중국경제의 연착륙이 우리의 베이스라인(Baseline) 시나리오이다. 하지만 구조조정이 지연될 경우 점차 경착륙의 가능성은 높아질 수밖에 없는 상황이다. 또한 그 과정에서 위안화 약세와 증시 변동성 확대와 같은 금융시장의 혼란은 상당기간 불가피할 전망이다.

통화정책 효과 크지 않고, 부정적 효과가 부각되는 상황

다음으로 고려해야 할 것은 주요국 중앙은행의 정책여력이다. 2008년 글로벌 금융위기 이후 주요국 중앙은행은 금리인하라는 전통적인 통화정책뿐만 아니라 양적완화(QE)나 마이너스 금리(NIRP)와 같은 비전통적인 통화정책을 사용해 경기침체를 억제해 왔다. 하지만 금리의 실물경제로의 과급경로가 모호해진 상황에서 통화정책만으로는 금융위기 이후 장기간 지연되고 있는 총수요 회복에 한계가 뚜렷하다. 또한 최근 들어서는 금융업 수익구조 악화와 부채확대와 같은 통화정책의 부정적 효과가 더욱 부각되고 있다. 이에 대한 대응으로는 첫째, 헬리콥터에서 돈을 뿌려대듯이 가계에 직접 현금을 지급하는 대규모 통화증발(Helicopter Money)과 같이 더욱 급진적인 통화정책을 도입하거나, 둘째, 통화정책의 한계를 인식하고 재정정책을 보다 과감하게 사용하는 것을 고려해 볼 수 있다. 하지만 주요국 정부부채가 확대되는 상황에서 재정확대 정책을 사용하기는 무리가 있으며, 비전통적 통화정책에 대한 시장의 평가도 제대로 이뤄지지 않은 상태에서 통화증발과 같은 급진적인 정책을 사용하기도 쉽지 않은 상황인 것이다.

CT를 기반으로 한 제조업의 서비스화 필요

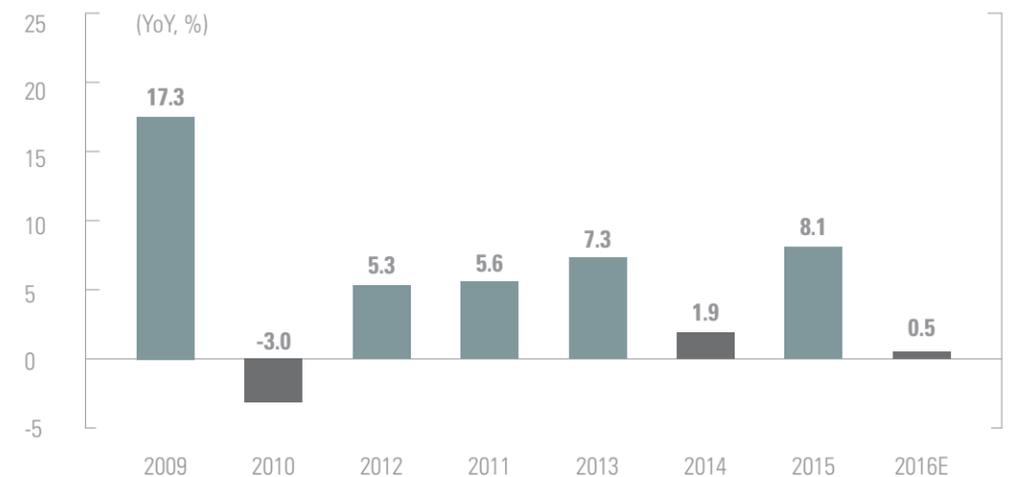
중국경제 불안과 주요국의 통화정책 여력 약화와 같은 대외환경은 우리나라에도 많은 시사점을 제공한다. 먼저 중국경제의 불안은 최근 우리경제의 부진, 특히 제조업과 수출의 부진이 순환적 요인보다는 구조적인 문제일 가능성이 높다는 점을 시사한다. 실제로 우리나라의 수출은 14개월 연속 감소행진 중이며, 제조업 평균 가동률(72.6%)도 2009년 5월 이후 최저수준으로 추락했다. 이와 같은 현상은 첫째, 우리경제의 대중국 의존도가 높아졌고, 둘째, 무역의존도가 높은 소규모 개방경제의 특성을 갖고 있으며, 셋째, IT, 자동차, 조선 등 소수의 기술추격형 제조업군에 의존하고 있기 때문이다. 따라서 중국경제의 구조적인 둔화와 중국 제조업의 급격한 성장이라는 글로벌 산업질서의 변화로 인해 국내 제조업의 경쟁력이 저하되고 제조업의 경기 견인력이 약화되고 있는 것이다. 이

와 같은 한계를 극복하기 위해서 제조업의 변신은 불가피한 선택이다. ICT를 기반으로 핵심 사업에 제품, 서비스, 지식 등의 가치를 더하는 제조업의 서비스화와 전통산업과 ICT 산업 간의 융합 등을 통해서 서비스, 디자인, R&D와 같은 가치사슬 내 고부가 영역에서의 경쟁력 제고를 적극적으로 추진해야 할 것이다.

신성장 분야에 대한 재정지원 확대 필요

한편 주요국 통화정책의 여력약화는 경기부양책으로 재정정책이 다시 선호될 가능성이 높아짐을 시사한다. 실제로 지난달 G20회의에서도 재정정책의 과감한 사용이 논의됐다. 우리나라 역시 정책 금리가 하한에 근접하고 가계부채 확대와 자본유출 우려 등으로 한은의 추가 금리인하 여력이 제한됨에 따라 재정정책의 역할이 보다 중요해질 전망이다. 지금까지 우리 정부는 빠른 인구고령화 등으로 향후 재정건전성이 악화될 수 있다는 우려로 재정확대에 소극적인 모습을 보여 왔다. 금융위기 이후 세 차례(2009, 2013, 2015) 추경이 편성되기도 했지만, 2009년을 제외할 경우 세입결손 보전용의 소극적 편성이 많았으며 추경편성 다음 해에는 재정건전성을 이유로 긴축적인 재정이 편성되곤 했다. 사실 정부의 타이트한 재정건전성 관리는 한국의 신용등급에 긍정적으로 작용한 것도 사실이다. 하지만 소극적인 정책운용으로 성장잠재력이 훼손될 경우 장기적으로 재정건전성을 유지하기 어려울 수 있다. 구조적으로도 저성장 장기화 및 상시 구조조정 등으로 민간부문의 부진이 계속됨에 따라 정부의 역할이 확대될 수밖에 없는 상황이다. 따라서 성장잠재력을 높일 수 있는 신성장 분야에 대한 적극적인 재정의 확대를 고려해 볼 필요가 있다. 바이오, 부품소재, 고부가·첨단 기술 산업에 대한 세제지원 확대, 국가차원의 R&D 프로젝트 발굴로 기업의 혁신과 투자를 유도할 수도 있을 것이다. 또한 기업 구조조정이 촉발할 수 있는 경기둔화 압력을 완충할 수 있는 총수요 진작용 재정확대도 고려해야 할 것으로 판단된다.

한국 재정지출 증가율 추이



자료: 한국은행



딜레마에 빠진 집단대출 무엇이 문제길래?

'집단대출'이 주택시장의 뜨거운 감자로 떠올랐다. 최근 분양시장 호황을 타고,

신규아파트분양이 역대최대 규모로 확대되면서 중도금대출 또한 급속도로 증가하고 있기 때문이다.

특히 건설사·수분양자·보증기관 등 다양한 이해관계가 얽혀져 당분간 집단대출 논란은 계속될 전망이다.

주택시장의 중요한 화두로 떠오른 집단대출, 그 정체는

집단대출 관련 기사가 연일 지면을 장식하고 있다. 과거 이름조차 생소했던 '집단대출'이 누구나 한 번쯤은 들어보직한 주택시장의 주요 화두로 떠오른 것이다. 통상 가계의 주택구입자금 조달 목적의 대출은 주택소유권을 담보로 은행이 근저당권을 설정하는 방식이다. 그러나 아파트분양 계약에 의해 중도금을 납부해야 하는 경우(중도금대출), 재개발·재건축 사업에서 이주자금이 필요한 경우(이주비대출), 아파트준공 이후 보존등기가 마무리되지 않아 근저당권 설정이 불가능한 경우(잔금대출) 등과 같이 주택과 관련한 자금이라도 주택소유권을 담보로 활용할 수 없는 경우가 심심찮게 발생한다. 이럴 때 건설사가 나서서 차입자의 신용을 보증함으로써, 주택수요자가 소유권 담보를 활용할 수 없더라도 보다 낮은 금리(즉, 차입자의 일반 신용대출보다 낮으면서 주택담보대출 금리에 가깝도록)로 차입할 수 있도록 도와주게 된다. 이때, 차입자에 대한 개별 심사 없이, 시공사의 보증을 믿고 일괄 승인에 의해 취급하게 된다는 의미에서 이러한 대출이 '집단대출'로 불리게 되었다.

가파른 가계부채 증가의 주범으로 물리면서 대출조이기에 나서

최근 집단대출 문제가 불거진 배경에는 분양시장 호황을 타고, 신규아파트분양이 역대 최대 규모에 이를 만큼 늘면서 중도금대출 또한 급속도로 증가한데 있다. 이미 알려졌다시피 2015년 아파트분양물량은 52만호로 예년(2000~2013년 연평균 26만호)의 2배를 훌쩍 넘어섰다. 2014년 분양물량까지 감안하면 최근 2년 동안에만 전국에서 총 82만호의 신규분양이 이뤄진 셈이다. 아파트분양이 증가하면 수분양자의 중도금대출 또한 증가하는 것이 당연한 수순이다. 게다가 시중 저금리가 지속되면서 중도금대출금리가 2%대로 낮아지게 되자 수분양자들의 대출차입이 더욱 빠르게 늘었다. 실제로 예년 7% 내외를 기록했던 은행권 중도금대출 증가율은 지난 9월 36%(한국은행)로 치솟았고, 그 결과 전체 주택담보대출 증가액 가운데 집단대출이 차지하는 비중이 2014년 2.5%에서 2016년 2월 52%까지 확대되었다(금융위원회). 급기야 중도금대출이 가파른 가계부채 증가의 원인으로 부각되면서, 감독당국의 리스크 점검 권고 속에 시중은행들이 중도금대출 심사강화에 나섰다.

중도금대출은 일반 주택담보대출에 비해 단기간 주택가격 변동성에 더 취약

일반 주택담보대출과 달리 중도금대출은 DTI 규제가 적용되지 않는다. 일괄승인에 의한 대출 인 까닭에 차입자의 신용이나 상환능력 심사가 비교적 느슨한 편이다. 즉, 개인의 주택구입자금을 조달하기 위한 대출임에도 불구하고, 실제 상환의무가 있는 차입자에 대한 심사가 거의 없으며, 현실적으로 주택금융규제가 적용되기 어려워 관리가 쉽지 않다는 점은 중도금대출 상품구조가 갖는 모순이자, 한계로 꼽힌다. 실제로, 집단대출은 올해 2월 수도권에 적용되기 시작한 여신심사 가이드라인의 적용대상에서 제외되었다. 특히 중도금대출은 2년 내외의 비교적 단기간의 주택시장 변동성에 취약하다는 점에서 더 큰 우려를 낳는다. 통상 중도금대출은 입주시점에서 일반 주택담보대출로 전환되는 경우가 대부분인데, 만약 준공시점에 주택가격이 하락하게 되면 대출 전환이 어려워지면서 차입자의 상환부담이 일시에 몰리거나, 혹은 수분양자의 분양취소, 미입주 등 다양한 분쟁으로 이어질 가능성이 높다.

건설사·수분양자·보증기관 등 다양한 이해관계가 얽혀 논란 계속될 듯

실제로 2012년 당시 수도권 일부 아파트가격이 분양가 이하로 하락하게 되자 수분양자의 분양계약 해제 및 채무부존재 소송 등이 급증하면서 집단대출 연체율이 1.9%로 상승한 바 있다 (당시 일반 주택담보대출 연체율 0.4%). 이러한 중도금대출의 건설성 저하는 취급은행이나 주택금융공사 등 공적 보증기관에 부담이 될 뿐 아니라 건설사의 재무사정을 악화시킬 수 있다. 물론 집단대출 심사강화를 두고, 분양을 앞둔 건설사나 잠재수요자 입장에서는 불만을 토로하는 목소리가 높다. 당장 시중은행이나 보증기관이 심사요건을 엄격하게 요구하면서, 건설사들이 지방은행이나 제2금융권으로 발을 돌리면서 중도금대출금리가 점차 높아지고 있기 때문이다. 그러나 이미 승인된 대출과 현재 예정된 분양물량만으로도 대출규모가 월평균 3~4조원씩 증가할 것을 감안하면 손놓고, 방관할 수만은 없는 노릇이다. 한국은행에 따르면 중도금대출은 최초 승인 이후 입주 시점까지 약 2년에 걸쳐 순차적으로 발생(분할기표)하기 때문에 실제 과거 분양물량과 분양 예정 물량만으로도 2017년까지 월평균 3~4조원씩 증가할 것으로 추정된다. 국내에서 주택 선분양제도가 유지되는 한, 집단대출을 둘러싼 뜨거운 논란이 계속될 수밖에 없는 이유이다.

개인형퇴직연금계좌(IRP)



700만원

※ 연금저축 불입액과 퇴직연금 불입액을 합산 (연금저축은 400만원까지 세액공제대상)

세액공제대상 퇴직연금 납입한도 확대

(2015년부터 적용)

400만원

대폭 확대된 퇴직연금 세제혜택! 개인형퇴직연금계좌로 연말정산시 최대 115만 5천원* 세액공제 받으세요

*연간 납입액 700만원, 16.5% 세액공제인 경우
- 13.2% 세액공제 적용시, 최대 92만 4천원 세액공제

세제혜택 포인트

✓ 납입원금 연 700만원까지 세액공제

연간 700만원 한도 x [13.2% / 16.5%] (지방소득세 포함) 세액공제

※ 16.5%는 연소득 4000만원 이하(근로소득만 있는 경우 5500만원 이하)

✓ 퇴직금 및 추가불입한 적립금에 대한 운용 중 과세이연 효과

✓ 퇴직연금전용펀드로 낮은 펀드 수수료로 자산 증대 효과

수수료 * 가입 후 1년 경과시 10% 할인 적용

운용관리 수수료 자산관리 수수료

- 1억 이하 0.20% - 1억 이하 0.20%
- 1억 초과 0.175% - 1억 초과 0.175%

가입조건

*납입한도 : 연간 1,800만원 한도 / 연금저축, DC가입자 추가부담금 합산 기준 / 모든 금융기관 합산 적용함

- 퇴직연금 DB, DC, 기업형IRP 가입자
- 퇴직연금에 퇴직급여를 적립한 자

※당사는 금융투자상품 및 서비스에 대하여 충분한 설명할 의무가 있으며, 투자자는 충분한 설명을 듣고 투자결정을 내리시기 바랍니다. *가입하시기 전에 투자대상, 원리형법 및 보수 등에 관하여 (간이)투자설명서를 반드시 읽어 보시기 바랍니다. ※ 금융투자상품은 예금자보호법에 따라 예금보험공사가 보호하지 않으며, 운용결과에 따른 이익 또는 손실이 투자자에게 귀속됩니다. ※퇴직연금은 예금보호 대상 금융상품으로 운용되는 확정기여형 또는 개인형퇴직연금제도의 적립금에 인하여 예금자보호법에 따라 예금보험공사가 보호합니다. ※ 다만 이 퇴직연금은 예금보호 대상 금융상품으로 운용되는 적립금에 인하여 예금자보호법에 따라 예금보험공사가 보호하지, 보호 한도는 귀하의 다른 예금보호 대상 금융상품과 별도로 1인당 '최고 5천만원'이며, 5천만원을 초과하는 나머지 금액은 보호하지 않습니다. 단, 2개 이상 퇴직연금에 가입한 경우 합하여 5천만원까지 보호합니다. ※본 자료 기재된 집합투자증권은 근로자퇴직급여보장법 제 2 조에 의한 적립금을 납입하는 퇴직연금 전용상품입니다. ※ 과세 기준 및 방법등은 향후 세법개정 등에 따라 달라질 수 있습니다. 금융투자협회 심사필 제 16-00004호(2016.02.01 ~ 2016.03.31)

1588-3111
www.hanaw.com

하나금융투자

‘창업·재취업 교육’으로 시니어 지원



해외에서는 이미 생애 주기에 따라 각 세대별로 필요한 노동지원제도를 일원화해 고령화 사회에 대해 철저한 대비를 해오고 있다. 특히 미국, 일본, 영국 등은 일찍부터 정부, 비영리단체, 지역사회, 대학, 기업이 연계돼 다양한 시니어 퇴직지원 프로그램으로 은퇴 후 시니어들의 삶을 응원한다.

미국은 민간비영리단체와 정부기관이 긴밀하게 공조 시스템을 이뤄 퇴직자에게 취업 정보와 일자리를 제공하고 있다. 특히 미국지역사회대학연합회(AACC)는 2008년부터 사립재단 디어브룩 체리터블 트러스트(Deerbrook Charitable Trust)의 자금을 지원받아 50세 이상 베이비부머를 대상으로 ‘플러스50이니셔티브(Plus 50 Initiative)’ 프로그램을 실시하고 있다. 이 프로그램은 퇴직자에게 기술 전수나 관련 학위 및 자격증 취득을 도와 인력이 부족한 곳에 재취업을 매칭해주는 것. 약 100여 개의 지역대학이 산학협력 형태로 참여하고 있다. 특히 참가 대학들은 재가 요양사, 약사, 초음파검사기사, 의학용어 전문가, 초중등 교원 양성 등 사회가 요구하는 업종을 중심으로 시니어의 재취업을 지원한다. 또 미국 연방정부의 퇴직 공무원들의 재취업을 유도하는 ‘공직경력 파일럿(FedExperience Pilot)’이나 55세 이상 퇴직자들을 학교나 청소년기관의 청소년 멘토로, 요양 기관 및 재가 노인봉사자로 활용하는 유급 자원봉사 프로그램 ‘시니어단(Senior Corps)’도 눈길을 끈다.

영국, 일본의 시니어 지원 프로그램

영국의 시니어 퇴직지원 제도는 ‘창업’에 초점이 맞춰져 있다. 찰스 황세자가 설립한비영리단체 중 하나인 ‘프라임 이니셔티브(Prime Initiative)’를 통해 50세 이상 퇴직자를 대상으로 정보제공, 멘토링과 코칭, 4주간 집중실습 등 3단계 창업지원을 제공한다. 자금 여력이 없는 시니어를 대상으로 대출펀드(Zopa-Prime) 혜택도 제공한다.

일본은 자립형 인재양성 등을 통한 사전적 퇴직관리에 주력하고 있다. 특히 고령화 문제에 종합적으로 대응하기

위해 ‘일본 고령장애인 구직자고용지원기구(JEED)’를 설립해 막대한 데이터를 바탕으로 전문적인 정책을 추진하고 있다. 또 일본 후생노동성은 실버인재센터를 중심으로 40세 이상 관리자, 기술자 등을 대상으로 한 구직상담, 취업알선 등을 무료로 지원하고 있다. 전국 1,300여 개 실버인재센터에서 약 80만 명 회원들이 지방공공단체 및 기관과 연계해 보육·환경 사업 등을 지원하고, 시니어들은 공동취업 및 창업 관련 도움을 받는다. 민간단체로는 지자체와 기업으로부터 업무를 위탁 받아 시니어에게 일거리를 제공하는 ‘액티브 에이징(오사카지역 비영리단체)’과 ‘릿쿄대 세컨드스태이지 칼리지(RSSC)’가 있다.

기업 내 퇴직 프로그램

기업에서도 자체적인 퇴직지원 프로그램을 운영하는 기업들이 늘어나고 있다. 미국 목재회사인 와이어하우저의 ‘헬시 웰시 와이즈(HWW: Healthy Wealthy Wise)’는 50세 이상 근로자에게 재무·부동산·기업복지·공적연금·의료보험 등 종합생애설계 교육을 실시하고 있다. 특히 은퇴자 강사 초빙, 교육생의 배우자 동반참여 등으로 교육 효과를 극대화한다. 일본의 미쓰비시중공업도 퇴직지원 프로그램을 운영하고 있다. 특징은 노조와 공동으로 운영한다는 점이다. 미쓰비시는 퇴직 1년을 앞둔 직원에게 하루 동안 재고용 노동조건, 퇴직금과 퇴직연금 등을 설명하고, 노동조합은 55세 전후 노조원에게 1박 2일에 걸쳐 노후생애설계 준비 지원하고, 사회봉사활동 등을 교육한다. 이처럼 우리보다 일찍 고령화 사회에 진입한 선진국들은 시니어들의 안정적인 노후 생활을 위해 정책적으로 지원하는 것은 물론 다양한 기관과 연계하는 등 사회 시스템적으로 준비를 철저히 하고 있다. 전문가들은 “선진국의 퇴직자 지원 정책의 핵심은 고용 연장으로 고용시장에 가능한 오래 머물게 하고, 이를 통해 연금수급 개시를 늦춰서 재정건전성을 확보하는 목적도 있다”며 “장기 실업 상태에 있는 중장년층의 노동시장 복귀를 촉진하는 건 사회적 비용 절감 면에서도 효과가 매우 크다”고 설명한다. 또 “특히 선진국들은 은퇴 후 ‘재취업은 꼭 필요한 것’이라는 사회적 분위기를 형성하는데 많은 투자를 아끼지 않고 있다”고 강조한다.

국가별 주요 50+ 정책

자료: 서울시

국가	주요 정책 및 프로그램	내용
독일	이니셔티브 50플러스 (Initiative 50Plus)	50세 이상 작기실업자의 고용시장 재진을 촉진하기 위한 재정지원정책
	전망 50플러스 (Perspektive 50Plus)	직업능력개발교육을 통한 고용촉진정책으로 지역협력네트워크 구축
영국	뉴딜 50플러스 (New Deal 50Plus)	6개월 이상 실업 상태인 50세 이상 근로자대상 취업 지원 정책
	에이지 포지티브 (Age Positive) 프로그램	장년층 고용의 이점을 홍보하는 프로그램으로 근로조건 등에 관한 지원 제공
미국	인력투자 프로그램 (WIA Program)	수요자 중심 원칙의 고용 촉진 프로그램으로 거주 지역 내에서 원스톱 서비스 제공
	시니어지역사회고용서비스 (SCSEP) 프로그램	실직 상태 또는 취업 어려운 55세 이상 근로자 대상 고용 훈련 프로그램
	미국 일자리센터 (American Job Center)	2012년 기준 고용서비스, 고용 훈련 과정을 통합해 만든 프로그램
	앙코르닷오르그 (Encore.org)	1997년 설립된 비영리단체, 베이비 부머의 사회공헌 일자리 취업을 장려
일본	미국은퇴자협회 (AARP)	50+ 시니어의 권리를 보호하는 단체, 취업 지원부터 여가 활동까지 폭넓은 지원책
	직업안정대책기본계획	고령사회대책기본법에 의거한 대책, 연령에 관계없이 일하는 ‘생애현역사회’가 목표
	실버인재센터	1975년 설립된 고령층 일자리기관, 퇴직자 노후우 활용해 지역사회 부흥
	릿쿄대 세컨드스태이지 칼리지 (RSSC)	2008년 설립된 50세 이상의 평생학습기관, 배움에 대한 욕구를 충족시키는 협력 모델

아름다운 삶의 기억, 감성사진



찰칵! 시각의 틀 안에
감성 담은 기법 SKILL

자연, 사람, 일상의 작은 소품까지 삶을 아름답게 기억하는 감성사진에 도전해보는 건 어떨까. 누구에게는 그냥 낙엽, 바람, 웃음이지만 나의 렌즈에 들어오는 순간, 세상에서 단 하나
뿐인 의미가 된다.

한 장의 사진에 가슴 뭉클해 본 적이 있는가. 사진 한 장에 마음이 설레거나 입가에 작은 미소가 저절로 지어진다면 당신은 감성사진을 만난 것이다. 삶의 희로애락을 느낄 수 있는 사진, 상처 입은 내 마음을 위로하는 사진, 휴식 같은 힐링을 선물하는 사진, 바로 감성사진의 매력이다. 때마침 봄. 내 안의 감성지수를 최대한으로 끌어올릴 수 있는 절호의 기회. 지금 당장 집안에 묵혀있던 카메라 렌즈로 삶의 곳곳을 들여다보자.

사진작가 레이는 “카메라 렌즈, 기술도 중요하지만 감성사진에서 가장 중요한 것은 나만의 이야기를 만들어가는 것”이라며 “누구에게는 그냥 낙엽, 바람, 웃음일지라도 나의 렌즈에 비치면 색깔이 되고, 소리가 되고, 의미가 된다”고 조언한다.

01. 역광으로 감성 자극

감성을 자극하는 빛은 ‘역광’이다. 카메라가 이성적으로 지시하는 노출 값보다는 자기 주관대로 노출 값을 +, -로 조정해보자. 오히려 극단적인 과다노출, 노출부족이 감성을 표현하기에는 좋다. 피사체가 새까맣게 나오는 실루엣으로 표현하고 싶다면 조리개는 조이고 (F8~11 정도), 노출은 어둡게(-1~2스톱 정도) 찍는다. 반대로 빛 번짐 현상을 표현하려면 조리개는 최대한 개방하고, 노출은 카메라보다 더 밝게(+1~+2)하는 것이 좋다.

02. 아웃포커스로 감성 표현

배경이 날아가거나 특정 부분만 초점이 맞는 아웃포커스는 감성적인 촬영을 가능하게 한다. 카메라 렌즈의 조리개 값을 최대한 개방하고, 특정 지점에 초점을 맞춰 배경을 날리는 것이 좋다.

03. 화이트 밸런스는 흐림이나 그늘로

화이트밸런스를 흐림(구름 아이콘, 6000k)이나 그늘(집 아이콘, 7000k)로 바꿔 찍어보자. 차갑게 느껴졌던 색깔이 보다 따뜻하고 노랗게 느껴지는 사진 촬영이 가능하다.

04. ‘비네팅 효과’로 감성 한 스펀

의도적으로 색상을 왜곡시키고, 채도를 낮춰 주변부가 어두워지는 비네팅 효과는 빈티지 효과라고도 한다. 보다 사진을 감성적으로 만드는 데 효과적인 기술이다.



Trust & Global
하나금융그룹 New Vision!
신뢰받고 앞서가는 글로벌 금융그룹

행복한 은퇴를 위해 하나금융그룹이 발벗고 나섰습니다

행복 knowhow

행복 미래 설계

하나금융그룹의
은퇴설계 통합 솔루션
행복 knowhow

통합 솔루션으로 완벽하게

- 어디서나 준비된 상품을 만날 수 있고, 동일한 은퇴설계 서비스를 제공

전문 시스템으로 탄탄하게

- 은퇴설계 전용 인프라 구축
- 일대일 맞춤 컨설팅 전문인력 제도 운영

다양한 상품 및 서비스로 든든하게

- 은퇴 전용 상품 운영
- 비재무 설계 서비스 통합제공

※하나금융그룹 관계사들은 상호 채무를 보증하지 않습니다. ※하나은행, 외환은행, 하나대투증권, 하나생명 은 예금자보호법상 부보금융기관이며, 하나 S&카드사는 부보금융기관이 아닙니다. ※금융회사는 금융투자상품에 관해 충분히 설명할 의무가 있으며, 투자자는 가입 전 충분한 설명을 들으시기 바랍니다. ※금융투자상품은 예금자보호법에 따라 예금보험공사가 보호하지 않으며, 투자 결과에 따라 투자원금의 손실이 발생할 수 있으며 그 손실은 투자자에게 귀속됩니다. 금융투자협회 심사필 제14-06798호 2014.10.13~2015.09.28)

미래설계를 위한

행복 knowhow



 하나금융경영연구소

서울특별시 영등포구 27-3 하나금융투자빌딩 12층 | TEL. 02-2002-2200 | FAX. 02-2002-2610

KEB하나은행, 하나금융투자, 하나생명, 하나카드