

미래설계를 위한

행복 knowhow

08



MONTHLY MAGAZINE
AUGUST 2017 VOL.32



침표와 물음표

삶의 침표를 그린 날.
그때야 비로소 땅을 밟고, 숨 쉬는 자연을 발견한다.
하루에 한 번도 땅을 딛지 않고, 한 번도 나무, 숲, 하늘, 태양을 보지 않은 채
보냈던 나날들을 되돌아본다.
그러다 문득 뭔가 중요한 것을 잊고 사는 것은 아닌가 물음표를 그린다.



한발 한발 따라가보니
벌써 한여름 속

contents

06



행복+Money

인포그래픽 04

자영업자의 노후준비

연금포커스 06

개인형 IRP,
소득이 있는 모든 취업자로 가입대상 확대

지식프라자 10

꼭 알아야 하는 생활 세금

행복+People

전문가의 행복코칭 12

아프니까, 중년이다

행복PEOPLE 16

르완다 커피가 준 또 다른 행복



16

미래설계를 위한

행복
knowhow

하나금융경영연구소 월간 행복 knowhow 2017년 08월호 vol.32 (통권 32호) 발행처 하나금융경영연구소 등록번호 영등포, 라00424 등록일 2015.01.27 제호 행복Knowhow 간별 월간 발행인 배현기 편집인 김대익 발행소 서울시 영등포구 27-3 하나금융투자빌딩 12층 발행일 2017년 08월 3일 전화 02-2002-2200 팩스 02-2002-2610 홈페이지 www.hanaif.re.kr 편집위원 하나금융경영연구소_박지홍 연구원, KEB하나은행_최호재 팀장, 흥두산 차장, 하나금융투자_이정철 부장, 하나생명_최춘석 차장 제작 및 기획 특커뮤니케이션즈 전화 02-3452-3789 홈페이지 www.teum.co.kr



20

행복+Experience

함께하는 기쁨 20

같이 사는 법을 배우다, 귀농귀촌수업

배움의 공간 24

지적인 수다, 독서공동체

32



행복+Happiness

농치기 쉬운 건강 정보 28

성격 좋은 당신, 알고 보면 위궤양?

TRAVEL 32

세계의 폭포

48



행복+Money+

행복메신저 36

‘신중의 법칙’으로 손님과 신뢰 쌓아

H씨의 행복설계 38

부채 조정, 실물자산의 금융자산화로
안정적인 노후 생활 영위 가능

상품소개 42

연금보험의 세금우대 요건 변경

경제이슈 44

하반기 주목해야 할
세계 경제의 세 가지 Watching Point

부동산 이슈 48

해외 부동산의 틈새 투자처로
도쿄 주택시장 부상

자영업자의 노후준비

자영업자는 '시급히 돈 쓸데가 많아' 등의 이유로

공적 및 사적연금의 가입이 크게 저조한 가운데 노후준비도 크게 미흡



2. 공적 및 사적연금 가입

단위: %

주: 1) 공적연금은 국민연금+4대 직역연금

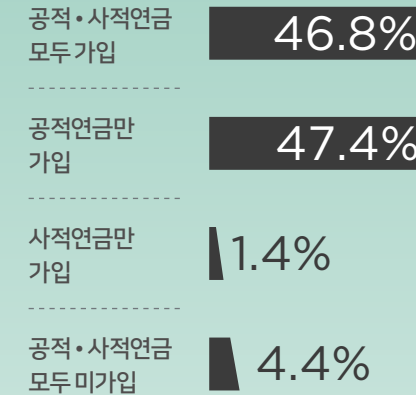
2) 사적연금 가입은 퇴직연금 또는 연금저축 가입자

자료: 한국복지패널조사 10차 자료를

활용하여 추정한 보험연구원의 자료 인용(2017.3)



상용근로자



자영업자

공적·사적연금 모두 가입

5.4%

공적연금만 가입

43.9%

사적연금만 가입

1.3%

공적·사적연금 모두 미가입

49.3%

3. 노후대책이 불충분한 이유

단위: %

자료: 류건식외 2인, "자영업자를 위한
사적소득보장체계 개선방안",
보험연구원, 2017.3

시급히 돈 쓸데가 많아
63.2%

소득이 너무 낮아서
18.4%

부채상환 때문에
2.6%

아직 젊어서
2.6%

관심이 부족해서
7.9%

투자실패로 자금부족
5.3%

개인형 IRP, 소득이 있는 모든 취업자로 가입대상 확대

최근 개인형 IRP의 가입대상이 확대되었다.

근로자들의 은퇴 후 연금소득원으로서 보다

역할을 다할 수 있도록 자영업자 등 소득이 있는

취업자라면 누구나 가입할 수 있도록

가입대상을 추가로 확대한 것이다.

가입대상 확대에 따른 주요내용을 살펴본다.

개인형 퇴직연금(IRP)의 가입대상이 2017년 7월 26일부터 확대되었다. 개인형 IRP는 근로자가 직장이동 또는 퇴직 시 지급 받은 퇴직급여를 적립하거나 더 나아가 퇴직연금 가입기간 중 자기부담으로 추가 납입하여 은퇴 후 연금소득으로 활용할 수 있는 제도이다. 그렇지만 개인형 IRP는 그 동안 퇴직연금 가입자 및 퇴직근로자만으로 가입대상이 한정되고, 개인형 IRP로 이

전된 퇴직급여의 대부분이 연금보다는 일시금으로 인출되면서 본래의 취지인 은퇴 후 연금소득원으로서의 역할이 크게 퇴색되었다. 이에 당국은 개인형 IRP가 근로자들의 은퇴 후 연금소득원으로서 보다 역할을 다할 수 있도록 자영업자 등 소득이 있는 취업자라면 누구나 가입할 수 있도록 가입대상을 추가로 확대하였다.



개인형 IRP는 자기책임하에 운용되지만

세제혜택 매력적

퇴직연금은 기업이 향후 퇴직하는 근로자를 위하여 근로자가 재직하는 기간 동안 퇴직금을 금융사에 적립한 후 퇴직 시 근로자들이 노후 소득으로 활용할 수 있도록 연금의 형태로 지급하는 것이다. 퇴직연금에는 근로자가 퇴직할 때 받게 되는 급여수준이 사전에 결정되는 확정급여형(DB)과 사후에 결정되는 확정기여형(DC), 개인형 퇴직연금(IRP)이 있다. 특히 확정기여형과 개인형 IRP는 확정급여형과는 달리 적립금의 운용이 근로자 자신의 책임하에 운용되기 때문에 적립금의 성과에 따라 받게 되는 급여수준도 달라지게 되는 특징이 있다. 또한 개인형 IRP는 근로자가 직장을 퇴직하거나 휴직 때 받은 퇴직금을 계속하여 적립한 후 노후에 연금소득 등으로 활용할 수 있는 연금상품이다. 그리고 여기에 더하여 근로자가 재직하는 동안 자기부담금으로 부금을 추가로 납입할 수 있고, 세제혜택도 받을 수 있다.

개인형 IRP와 유사한 상품으로는 같은 사적연금에 속하는 연금저축 상품이 있다. 개인형 IRP가 자기부담금으로 연간 1,800만원까지 납입하고, 연금수령 시 세제가 동일하게 적용되는 점에서는 연금저축 상품과 별반 다르지 않다. 그렇지만 개인형 IRP는 연금저축 상품에 비하여 적립금 납입시 보다 큰 세제혜택을 받을 수 있는 이점이 있다. 개인형 IRP는 연금저축과 통합으로 400만원까지 12%의 세액공제 혜택을 받을 수 있고, 더 나아가 단독으로 추가하여 300만원까지 세액공제 혜택을 누릴 수 있다. 또한 퇴직시 개인형 IRP에 이전한 후 55세 이후에 연금소득화 하여 받을 경우 퇴직소득세의 30%를 경감 받을 수 있다. 그리고 보다 탄력적인 연금수급 조건의 적용, 연금자산의 예금자보호 적용 등의 측면에서 연금저축에 비하여 상대적으로 유리하다.

개인형 IRP와 연금저축의 주요내용

구분	개인형 IRP	연금저축
가입대상	- DB, DC, 기업형 IRP 가입자 - 퇴직(일시금)금 수령한 퇴직근로자 - 4대 직역 가입자, 자영업자, 퇴직금제도 적용자, 퇴직급여제도 미설정 근로자	- 국내거주자
납입금	- 자기부담 적립, 연 1,800만원 한도	
세액공제	- 400만원 한도의 12%(연금저축포함) - 추가로 300만원 한도의 12%	- 400만원 한도의 12%(개인형 IRP 등 퇴직연금 포함)
중도인출	- 가능하나 퇴직소득세, 기타소득세 부과	- 가능하나 기타소득세 부과
연금수급조건	- 연령 55세 이상 - 연금 : 수급기간 5년 이상 - 일시금 : 연령 55세 이상	- 연령 55세 이상, 가입기간 5년 이상 - 10년 이상 연금수급
연금수령 시 세제	연금소득세 5%(55세 이후), 4%(70세 이상), 3%(80세 이상)부과	
취급 운용사	- 은행, 보험, 투자회사(증권), 농협, 수협, 근로복지공단	- 은행, 보험, 투자회사(증권), 우체국, 농협, 수협, 신협, 새마을금고
운용대상자산	- 위험자산 최대 70%까지 편입 가능	- 위험자산 편입 제한 없음
수급권보호	- 5,000만원 한도 보장(DC, IRP)	- 5,000만원 한도 보장(연금저축신탁, 보험)

자영업자 등 천만명 정도가 추가로
개인형 IRP에 가입할 수 있을 듯

근로자퇴직급여보장법(근퇴법) 시행령의 개정으로 개인형 IRP의 가입대상자가 소득이 있는 전 국민으로 확대되었다. 기존에는 확정급여형 퇴직연금제도, 확정기여형 퇴직연금제도 및 기업형 IRP에 가입한 근로자 중 자기부담으로 개인형 IRP에 추가로 가입하려는 근로자나 퇴직급여제도의 일시금을 수령한 사람만이 가입할 수 있었다. 즉 DB 등 퇴직연금가입자가 퇴직금을 수령하는 경우는 의무적으로 개인형 IRP에 가입해야 했다. 그리고 퇴직금제도에서 퇴직자가 수령한 퇴직금, DB 등 퇴직연금 가입자 또는 퇴직금 수령자가 자기부담으로 추가 납입하는 경우에만 개인형 IRP에 선택적으로 가입할 수 있었다.

그러던 것이 이번 근퇴법 시행령의 개정으로 인하여 **가입대상자가 공무원 등 4대 직역 연금가입자, 자영업자, 퇴직금제도 적용을 받고 있는 재직 근로자, 근속기간 1년 미만으로 퇴직급여제도가 설정되지 않은 근로자로 추가 확대되었다.** 그 결과 소득이

없는 전업주부 등을 제외한 취업자라면 누구나 개인형 IRP에 가입할 수 있게 되었고, 이를 통하여 2층 연금의 충실화를 통해 노후준비를 보다 적극적으로 할 수 있게 되었다.

개인형 IRP의 가입대상자 확대로 인해 가입대상자는 명목상 2015년 기준 1,922만명 정도가 추가로 가입할 수 있을 것으로 추정되었다. 세부적으로는 퇴직금제도 가입자 512만명, 퇴직급여제도 미설정자 664만명, 자영업자 590만명, 4대 직역연금 가입자 156만명으로 추정된다. **그 중 낮은 소득수준 등으로 개인형 IRP에 가입하여도 세액공제 등 세제상의 혜택을 받을 수 없는 대상자를 제외하면 실질적 추가가입 대상자는 986만명 수준인 것으로 추정된다.** 그리고 현재 DB 등 퇴직연금에 가입한 재직 근로자 중 아직 개인형 IRP에 가입하고 있지 않아 향후 가입이 기대되는 명목 대상자도 352만명에 이르고 있는 것으로 추정된다.



개인형 IRP와 가입대상 확대

구분		근로소득자			자영업자	4대직역	전업주부 등
		1년 이상		1년 미만			
		퇴직연금제도	퇴직금제도				
3층		개인연금(연금저축, 연금보험)					
2층	개인형 IRP	개인형 IRP	개인형 IRP 가입대상 확대 영역				
	퇴직형 연금	DB, DC, 기업형 IRP	퇴직금		노랑우산공제	4대 직역연금 (공무원, 사학, 군인, 별정직 우체국 등)	
1층		국민연금				국민연금	
		기초연금(기초생활보장)					

주 : 1년 미만 근로소득자에는 1주 근로시간이 15시간 미만인 단시간 근로자도 포함

새롭게 가입 대상자가 되는 소득자는
노후 준비를 위해 적극적으로 가입을 고려해야

개인형 IRP 가입대상 확대로 이번에 가입할 수 있게 된 취업자들은 개인형 IRP의 가입을 통한 노후준비에 적극적으로 관심을 가져 볼 필요가 있다. **우선 국내 공적연금만으로는 안정된 노후 준비를 하는데 한계가 있기 때문이다.** 현재 공적연금의 소득대체율은 30%내외로 추정되고 있어 OECD의 은퇴후 소득대체율 75%에는 크게 부족하다. 따라서 개인형 IRP 등과 같은 사적연금을 통하여 부족한 소득대체율을 보완할 필요가 있다. **다른 한편으로 개인형 IRP가 제공하는 세제혜택을 십분 이용할 필요가 있기 때문이다.** 개인형 IRP를 가입할 경우 적립시점에서 납입액의 700만원까지 12%의 세액공제 혜택을 누릴 수 있다. 또한 연

금수령 시까지 적립액에서 발생하는 이자소득 등의 과세를 이연하는 효과를 얻을 수 있을 뿐만 아니라 낮은 연금소득세율이 적용되는 이점이 있다. 그리고 퇴직시점에 퇴직금을 가입된 IRP에 이전하여 연금으로 수령을 하게 되면 추가로 퇴직소득세를 30% 경감 받을 수 있다. **그렇지만 개인형 IRP에 가입하고자 할 경우 자신의 위험에 대한 태도 등이 반영된 노후설계를 고려하여 금융사의 상품을 선정하여야 한다.** 금융사별로 제공되는 개인형 IRP가 포트폴리오의 위험수준, 연금기간 선택 옵션 등 다양한 특성들로 차별화 되어 제공되고 있기 때문이다.

각각의 가입 대상이 모두 IRP를 가입해 노후를 준비할 수 있도록
세제지원의 차별화 등을 통해 적절한
가입 동인을 제공할 수 있도록 할 필요가 있다.

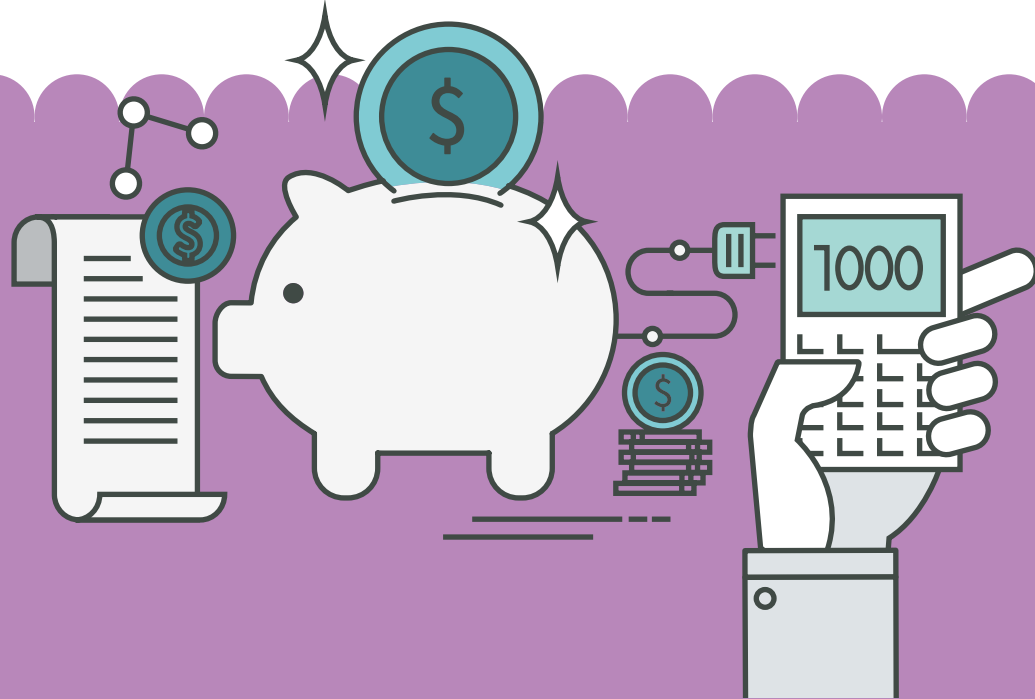
세제지원 제도의 차별화 등을 통해
모든 대상자에게 노후준비 기회 줘야

금융사들의 경우 개인형 IRP 가입자들의 노후 안정적인 생활을 지원할 수 있도록 다양한 금융상품의 개발을 통해 가입자들의 운용수익을 제고에 기여할 수 있도록 노력하여야 한다. 그리고 연금가입자들이 자신의 성향 및 목적에 맞게 상품을 선택하여 운용할 수 있도록 다양한 채널을 통하여 자산운용에 관한 자문 서비스를 제공하는 것도 고려해 봐야 한다. 또한 적립자산의 운용성과에 대한 위험상황, 수익률 변동 등에 대한 입체적인 분석을 통해 고객이 포트폴리오의 재조정시 활용할 수 있도록 적절한 사후관리 서비스를 제공하는 노력도 할 필요가 있다.

한편 정책 당국은 취업자들이 개인형 IRP를 통하여 은퇴 후 노후

를 보다 체계적으로 준비할 수 있도록 하기 위해서는 세제지원의 확대 등을 통해 유인책을 보다 강화하는 것을 고려해 봐야 한다. 이번 가입대상자 확대에서 퇴직급여제도가 미설정 된 근로자, 즉 근속기간이 1년 미만인 근로자나 단시간 근로자의 경우 개인형 IRP에 가입은 가능하게 되었지만 대체로 소득이 낮아 현재와 같은 세제혜택 구조하에서는 개인형 IRP 가입을 통한 세액공제 혜택을 거의 받을 수 없다. 이들에게 현 세제지원제도는 실질적으로 가입 유인이 되지 못하는 것이다. **그러므로 각 대상이 모두 IRP를 가입해 노후를 준비할 수 있도록 세제지원의 차별화 등을 통해 적절한 가입 동인을 제공할 수 있도록 할 필요가 있다.**

꼭 알아야 하는 생활 세금!



서울 강남에 거주하는 홍길동씨는 최근에 아주 기쁜 일이 있다. 40대 초반의 아들이 결혼을 한 것이다. 결혼 축의금이 많이 들어 왔는데 축의금을 아들에게 주는 것이 증여일까? 결혼 축의금은 신랑, 신부의 손님도 있지만 대부분 그들의 부모 손님이 많을 것이다. 결혼 당사자 명의로 들어온 축의금은 증여 문제가 없지만 부모님 명의로 들어온 축의금을 자녀에게 주는 것은 증여에 해당한다. 이처럼 결혼축의금 뿐만 아니라 일상생활에서 다양한 세금 문제가 발생할 수 있는데, 사례별로 살펴보자.

1. 증여시점이 중요하다.

증여세는 증여 당시의 가치로 재산을 평가하여 계산한다. 따라서 자녀에게 증여할 경우 가치 상승이 클 것으로 예상되는 재산부터 증여하는 것이 절세에 도움이 된다. 저평가된 재산을 증여하고 세금을 납부하면 재산 가치 상승은 자녀의 소유이다. 가령, 경제 환경 등으로 손실이 발생했지만 향후 오를 것으로 예상되는 펀드, 주위 시세보다 낮게 가치가 형성되었지만 가격이 오를 것 같은 부동산 등이 있다.

2. 부모님의 부동산 재산을 담보로 자녀가 대출 받아 재산을 취득하면 증여일까?

자녀가 투자수익률이 좋을 것으로 예상되는 부동산을 구입하려고 하는데 자금이 부족할 경우에는 어떻게 할까. 여러 방법이 있다. 가장 쉬운 방법은 현금 증여를 하고 증여세를 납부하는 것이다. 다른 방법은 부모님의 부동산을 담보로 하여 자녀 명의로 대출을 받는 것이다. 세법상 타인의 부동산을 무상으로 담보로 이용하여 금전을 차입함에 따라 이익을 얻는 경우에는 증여로 보아 증여세를 부과할 수 있다. 다만, 일정이익 이상이 되어야 하는데, “차입금 X 4.6% - 금융기관에 실제 지급한 이자”로 계산한 이익이 연간 1,000만원 이상이 되어야 한다. 만약 자녀가 은행에 지급한 연간 이자가 3.5%이고 대출금액이 5억원 이라면 상가 산식의 이익이 연간 1,000만원을 넘지 않기 때문에 증여 문제는 없다. 따라서 자금이 부족할 경우 부모님의 담보를 적절히 이용하여 절세 할 수 있다.

3. 축의금, 부의금은 증여세 과세대상일까?

기념품, 축하금, 부의금 기타 이와 유사한 금품으로서 통상 필요하다고 인정되는 금품은 증여세가 비과세 된다. 따라서 부모님이 본인 명의로 받은 축의금은 증여세 비과세 대상이 된다. 그러나 축의금을 받아 자녀에게 지급하는 경우에는 별도의 증여에 해당된다. 만약 부모가 축의금을 받았지만 실제로 결혼당사자인 아들에게 귀속되는 축의금으로 입증할 수 있는 자료(방명록 등)가 있으면 이 부분에 대해서는 증여세가 과세되지 않는다. 부의금도 상기와 동일하다고 보면 된다.

4. 가족간에도 자금 대여가 인정될까?

자녀가 아파트를 사려는데, 부족 자금을 부모님이 빌려주면 어떨까? 가족 간의 자금 대여가 인정되느냐는 문의가 많다. 결론적으로 차용증이 있고 이자 지급 기록이 있으면 인정된다. 그렇다면 이자는 얼마나 지급을 해야 할까? 세법에서는 타인으로부터 금전을 저리로 대여한 경우 증여세를 부과할 수 있다. 다만, 일정이익 이상이 되어야 하는데 “차입금 X 4.6% - 실제 부모님에게 지급한 이자”가 연간 1천만원 이상이 되어야 한다. 가령, 3억원을 빌려주고 연간 이자를 1.5% 받으면 상가 이익이 1,000만원을 넘지 않기 때문에 증여에 해당하지 않는다. 따라서 차입금에 따른 적정 이자율이 절세의 포인트이다.

5. 부모님이 혼수용품을 사주는 것은 증여일까?

혼수용품으로서 통상 필요하다고 인정되는 금품은 증여세가 비과세된다. 그러나 혼수용품은 일상생활에 필요한 가사용품에 한하며, 호화 사치용품이나 주택, 차량, 전세자금 등은 증여세가 과세된다.

6. 자녀의 생활비를 지원하는 것은 증여세 대상일까?

대부분 사람들이 생활비는 증여에 해당하지 않는다고 알고 있다. 사회통념상 인정되는 피부양자의 생활비는 증여세가 비과세된다. 다만, 경제적인 능력이 있는 자녀의 생활비를 부모님이 지원해 주는 것은 증여에 해당한다. 또한 생활비의 일부를 아껴 금융자산에 투자하거나 부동산 등을 구입하는 것은 증여에 해당한다. 즉, 세법에서 생활비는 사용해 소비하는 것을 의미하는 것이다.

7. 자녀의 교육비를 지원하는 것은 증여세 대상일까?

사회통념상 인정되는 피부양자의 교육비에 직접 지출된 것은 증여세가 비과세된다. 그러나 교육비의 명목으로 받은 후 당해 재산을 금융자산에 투자하거나 부동산 등을 구입하는 것은 증여에 해당한다. 즉, 세법에서 교육비는 학교 등 교육기관에 지출하는 것을 의미한다. 또한 자녀가 건물을 보유 하고 있어 임대수입의 소득이 있거나 개인 사업을 하여 경제적 능력이 있는 경우 학자금을 지원하면 증여세 과세대상이 된다.

8. 손자의 유학비를 할아버지가 지원해 주는 경우 증여세 과세대상일까?

부모의 부양능력이 있음에도 조부모가 손 자녀를 위해 지출한 생활비 또는 교육비는 증여에 해당한다.

9. 1살된 아기에게 예금을 가입하여 주고 증여신고를 꼭 해야 할까?

증여신고를 하지 않으면 1살된 아기의 재산으로 간주하지 않아 나중에 아기가 성장하여 이 자금을 인출하여 사용할 때 증여세가 과세될 수 있다. 다만, 증여신고를 하는 경우 비록 의사결정을 할 수 없는 나이이지만 본인의 재산으로 인정된다. 따라서 가치상승이 예상되는 경우 증여신고를 하여 기록을 남기는 것이 중요하다. 

아프니까, 중년이다



한성열 고려대 명예교수

중년 발달심리학자, 긍정심리학계의 최고권위자로 꼽히는
한성열 고려대 명예교수(만남과풀림 원장)가 아파도 아프다고
말 못 하는 중년 세대를 위해 외친다. “아프니까, 중년이다!”
한 교수는 정년 퇴임 이후 아내 서송희 교수와 함께
심리상담 교육 전문기업 ‘만남과 풀림’을 이끌고 있다.
특히 중년에 관심과 애정을 쏟고 있는 한 교수는
아픈 중년세대를 위해 다양한 활동을 펼치고 있다.

점점 더 멀어져 간다
머물러 있는 청춘인 줄 알았는데
비어가는 내 가슴 속엔
더 아무 것도 찾을 수 없네

김광석, 서른즈음에 중에서



중년이여! 상처받은 마음, 그대로 둘 것인가?
내면의 깊은 상처가 드러난 순간, 살아갈 힘이 생긴다

중년이 아프다. 아픈 건 당연하다. 짊어지고 가야 하는 책임감에
힘들고 이때쯤 인생의 의미를 다시 생각하게 되기에 더 힘들다.
중년은 젊음과 늙음의 사이에 위치한다. 직장에선 은퇴를 준비
해야 하지만 어깨를 짓누르는 삶의 무게는 여전히 힘겹다. 최근
‘부모를 부양하는 마지막 세대이자 자식으로부터 부양받지 못하
는 첫 세대’라는 의미의 ‘막처세대’라는 말까지 등장했다.

발달심리학에서는 우리의 성장 과정을 아동기, 청소년기, 중년
기, 노년기로 분류한다. 중년기는 발달 과정에서 갈등을 겪을 수
밖에 없는 시기다. 아이를 벗어나 어른이 되기 전 겪게 되는 청
소년기의 방황처럼 말이다. 더 이상 젊지도, 그렇다고 늙지도 않
은 중년의 시기에 갈등이 생기는 것은 당연하다. 문제는 힘들다
는 것을 인정하지 않는데 있다. 사회적인 분위기도 그렇고, 나
스스로도 혼자서 속앓이만 한다. “나 힘들어”라고 말해야 하고,
그 힘들음을 인정해주는 사회적 분위기가 중요하다.

“나 힘들어!”라고 당당히 말하자. 가장 가까운 사람들에게 속내
를 털어놔야 한다. 서로 알아야 인정하고 받아들이고 해결방법
을 찾을 수 있다. 예를 들어 보통 남자는 50세 무렵에 직장의 위
기를 겪는다. 실직이라도 하면 자기 스스로를 실패자로 간주한
다. 이때 중요한 것은 “내 잘못이 아니다”라고 생각하는 것이다.
중년이 되면 아무리 능력이 있어도 사회구조상 물러날 때가 된
다. 인간의 발달 단계상 자연스러운 현상이다. 현실을 인정할 때
다시 일어설 수 있는 에너지가 생긴다.

갱년기의 ‘갱(更)’이라는 한자어는 ‘다시’라는 뜻과 ‘고치다’, ‘개
선하다’, ‘새로워지다’라는 뜻을 가진다. ‘다시 새로워지는 시기’
라는 의미이다. 생물학적으로는 자녀의 생산과 양육에 맞추어져
있던 청년기를 마감하고, 어머니와 아버지로서의 삶에서 벗어나
는 시기이다. 이제는 자신이 진정으로 하고 싶었지만 양육의 의
무를 다하기 위해 잠시 유보했던 삶을 다시 새롭게 시작할 수 있
는 시기이다. 심리적으로는 자신의 정체성을 새롭게 정립하여
‘제2의 인생’을 멋지게 시작할 수 있는 준비의 시기이기도 하다.
자녀의 생산과 양육을 중심으로 형성되었던 정체성을 이제는 한
인간으로서의 정체성으로 확대해야 한다.

성장은 자신의 잠재력을 실현해 나가는 과정이다. 그리고 살아
있다는 것은 지속해서 자신의 잠재력을 실현하고 있다는 것을
의미한다. 나이 들어가면서 생물학적인 잠재력만 실현할 것이
아니라 심리적·사회적 그리고 영(靈)적인 잠재력도 실현해 나
가야 한다.

이 때 중요한 것은 시각의 전환이다. 지금까지 우리의 삶을 바라
보는 시각은 20세기에 걸맞은 생물학적인 측면을 중심으로 형
성된 것이다. 이제 100세 시대를 내다보는 21세기에는 우리 삶
을 심리적·사회적·영적인 면까지 확장해서 재정립할 수 있는
총체적 시각이 필요하다.





중년을 위한 심리처방전

감정 나누는

‘심정대화’

중년에겐 관계가 중요해지는 시기다. 좋은 관계는 원활한 대화가 뒤따른다. 대화를 통해 소통하기 위해서는 감정을 잘 나눠야 한다. 사람은 감정의 동물이기 때문에 자신의 감정을 잘 표현하고, 또한 상대방의 감정을 잘 이해하는 것이 친밀한 인간관계를 맺는 지름길이다. 나의 감정을 잘 헤아려줄 때 우리는 상대방이 나를 잘 이해해 준다고 여기며, 상대방에게 마음을 연다. 이 과정이 되풀이되면, 더욱 더 상대방을 신뢰하게 되고 더 깊은 속마음을 털어놓게 된다. 이처럼 감정을 주고받는 대화인 심정대화(心情對話)를 잘해야 한다.

과거로부터

자유로워져라

나이 들면서 과거의 일이 자주 생각나고 느닷없이 감정이 올라오는 것은 부정적 과거로부터 해방되어 더 밝은 미래로 나아가려는 마음의 작용이다. 우리 마음이 속삭이고 있는 것이다. “더 이상 부정적인 과거의 짐을 마음속에 가지고 살아가지 말고, 이제는 그것을 풀고 자유롭게 살아가라”는 마음의 명령이다. 이 마음의 명령을 따르면 된다. 과거로부터 진정으로 자유스러워지기 위해 용서하고 화해해야 한다.

중년의 방향은 우리 삶에서 꼭 필요한 것이다.
방향은 지금까지 정리하지 않고 쌓아두기만 했던 불필요한 것들을 버리려는 시도이다.
그리고 보다 정리된 마음으로 새롭게 다가오는 노년의 시기를 맞이하려는 준비이다.

삶의 무게 중심은

아래로

무게의 중심은 자신감의 원천이 어디인지에 따라 그 위치가 결정된다. 무게의 중심이 아래에 있다는 것은 자신감의 원천이 자신 내부에서 나온다는 것이다. 다른 사람이 인정해주지 않아도 스스로 자신이 유능하다는 것을 알고 느낀다는 것이다. 반면에 무게 중심이 위에 있다는 것은 자신감의 원천이 외부에서 오는 것이다. 이런 사람들은 남들의 인정을 통해서 자신감이 생긴다. 중년은 삶의 절정에 있는 시기이다. 그만큼 많은 자원을 가지고 있다. 하지만 이 자원에 지나치게 의존하거나 혹은 그 자원들이 외적인 것이라면 위험해진다. 내 삶의 무게 중심은 어디에 있는지 잘 살펴볼 일이다.

아쉽지만,

정상에서 내려와야

중년은 위기의 시기이다. 이 위기의 중심에는 떠나는 젊음을 필사적으로 붙잡고, 다가오는 늙음을 한사코 막으려는 처절한 몸부림이 있다. 하지만 아무리 몸부림쳐도 세월을 이길 장사는 없다. 어느 누구도 인정해주지 않으려는 중년의 방향은 우리 삶에서 꼭 필요한 것이다. 방향은 지금까지 정리하지 않고 쌓아두기만 했던 불필요한 것들을 버리려는 시도이다. 그리고 보다 정리된 마음으로 새롭게 다가오는 노년의 시기를 맞이하려는 준비이다. ‘위기’는 위험(危險)과 기회(機會)가 혼재하는 것이다. 중년은 버릴 것은 버리는 용기, 지킬 것은 지키는 평온함, 그리고 이 두 가지를 구별할 수 있는 지혜가 필요하다.

중년의 기억력 저하,

걱정할 필요 없다

아무리 기억력이 좋아 많은 정보를 머릿속에 저장하고 있는 사람도 한 포털 사이트의 ‘지식인’을 이길 사람은 없다. 이제 정말 중요한 것은 주어진 정보를 이용한 ‘문제해결력’이다. 문제해결 능력은 중년에 절정에 달한다. 중년이 되면 기억력이 떨어지는 것은 일반적인 현상이다. 더이상 기억력 저하를 걱정하지 말자. 중년이 되면 상승하는 문제해결능력에 뿌듯해하자.

중년은 원래 힘들다!



중년의 시기, 왜 힘든 건가요.

더 이상 젊지도, 그렇다고 늙지도 않은 중간에 낀 시기가 중년기입니다. 이 시기에는 마음은 아직 생생한데 몸은 예전 같지 않아요. 문제는 밖으로 드러낼 수 없다는 데 있습니다. 그래서 중년들이 더 힘든 거예요. 청소년 시기의 방향은 당연하지만 중년의 시기에 방향은 인생 실패, 부도덕함으로 치부하죠. 힘들다고 표현하지 못하고 속으로 앓기만 합니다. 그래서 더욱 힘든 겁니다.

중년에게 지워진 무게가 무겁네요.

사회적으로 중년도 많이 힘들다는 것을 인정해주는 분위기가 되어야 합니다. 우리 사회에 중년의 시기가 등장한 건 얼마 되지 않아요. 그래서 아직 준비가 부족한 거죠. 우리나라 중년들은 더욱 힘들어요. 아직 경제적으로 가장 비용이 많이 들어가는 시기임에도 불구하고 직장에서는 은퇴를 해야 하죠. 이럴 때일수록 마음훈련이 중요합니다. 나 혼자만 불행한 게 아니고, 그렇다고 실패한 것도 아닌 상황인데 스스로를 그렇게 몰아가죠. 중년의 아픔을 알아주고, 공감해주는 사회적 분위기가 뒷받침되어야 합니다. 그래서 우리 사회에 중년교육이 필요합니다. “너만 그런 것이 아니다, 중년은 원래 힘들다”고 함께 말해야 합니다.

이 시기를 잘 넘기려면 어떻게 해야 할까요.

모든 심리적 갈등을 푸는 기본은 내가 그렇다는 것을 인정하는 데서 출발합니다. 몸의 변화, 상황의 변화를 자연스럽게 받아들이어야 합니다. 이 때 주변의 역할도 중요합니다. 예전과 다르다고 해서 “그럼 쉬세요!”, “그럼 회사를 나가세요!”라며 한물간 사람 취급해서는 안 됩니다. 그들이 그 시기를 스스로 해결할 수 있다고 믿고 기다려주는 분위기가 되어야 합니다.



존경받는 어른이 되기 위한 방법은 무엇입니까.

내가 갖고 있는 지혜를 나눠야 합니다. 나보다 젊은 사람들에게 전달해주는 거죠. 나보다 젊은 사람을 향한 배려가 몸에 베일 때 존경받는 어른이 됩니다. 지혜의 히브리어 어원을 보면 ‘듣는 마음’이라고 합니다. 말하기 전에 상대방의 마음을 받아주는 일이 선행되어야 합니다.

끈대가 되지 않으려면 어떻게 해야 할까요.

능력을 키워야 합니다. 신체적으로는 젊은 사람들을 따라갈 수 없어요. 대신 그들이 절대 따라올 수 없는, 삶의 경험이라는 훌륭한 무기가 있어요. 각자가 쌓아온 경험에서 자기 능력을 키우면 됩니다. 여기서 중요한 것은 전달하는 방식입니다. 끈대는 젊은 사람들을 간섭하는 사람들입니다. 자기 인생이 실패했다고 생각하는 사람들이 참견하고 끈대 짓을 해요. 좋은 의미에서 조언을 해주어야 합니다. 조언은 나이 든 사람들이 가진 지혜를 젊은이들에게 전하는 것입니다. 이때 중요한 건 시기입니다. 상대방이 필요로 할 때 도움을 주는 것이 조언이고, 상대방의 의사를 무시한 채 일방적으로 참견하는 것은 끈대 짓입니다.

중년에 행복하려면 어떤 노력이 필요할까요.

중년이 되면 자녀와의 관계가 최고 이슈입니다. 관계는 “지금부터 관계를 좋게 해야지”라고 해서 좋아지는 게 아니예요. 지난 시간들의 결과이죠. 중년은 마음 나누기를 잘해야 행복해집니다. 젊은 시절 일 중심의 삶이다 보니 관계에 소홀해요. 앞으로는 관계가 일 중심에서 마음 중심으로 가야 합니다. 이제는 아주 사소한 감정을 나눌 수 있는 사람이 장수해요. 배우자, 친구가 있는 사람이 오래 삽니다. 가족과의 원활한 관계, 친구 등 주위의 가까운 사람들과의 관계를 돈독히 하는 것이 중요한 노후 준비 중 하나입니다. 



르완다 커피가 준 또 다른 행복

권영동 한국커피문화연구협회 사무총장

대기업 출신 바리스타 권영동 씨. 인생 2막을 열어갈 단서를 아프리카 르완다에서 찾았다. 르완다의 커피에 매료되어 커피공부에 도전했고, 현재 한국커피문화연구협회 사무총장을 맡아 '건강한 커피문화 확산'을 위해 발 벗고 나섰다. 정성스럽게 커피를 우려내듯 하루하루를 농밀하게 우려내고 있는 그의 열정은 여름 태양만큼이나 뜨겁다.

전북 전주 혁신도시 인근에 자리 잡은 권영동 씨의 자택을 찾았다. 건물 1층에 들어서자 자그마한 화분들이 눈길을 끈다. 커피 나무들이다. 아프리카 르완다에서 가져온 씨앗을 심어 키운 커피나무의 이파리들이 윤이 난다. 취미로 키운 커피나무 100여 그루를 지인들에게 나눠준 그다. 그에게 커피는 단순한 취향이 아니다. 또 다른 세상이자 삶이다.

그의 손에 이끌려 주택 2층에 올라서니 말 그대로 아프리카가 펼쳐진다. 아프리카 르완다에서 직접 사 온 커피 원두가 종류별로 수납장에 가득했다. 커피를 내리는 도구인 이브릭, 모카포트, 싸이폰도 방 한편에 정갈하게 놓여 있다.



건강한 커피문화에 앞장서다

권 씨의 커피와의 인연은 퇴직 즈음으로 거슬러 올라간다. 28년 동안 일했던 KT에서 퇴직 후 정보통신산업진흥원(NIPA)의 퇴직자 자문관 제도를 이용해 1년 동안 아프리카 르완다를 찾았다. 커피와의 인연도 그때부터다. 인생 2막을 열어가길 단서를 르완다에서 찾은 것이다.

“르완다 커피는 어머니의 눈물로 불려요. 내전에서 남편을 잃은 수많은 여성이 자식을 위해 커피 농사를 지어 생계를 유지했기 때문이죠.” 어머니의 강한 생활력으로 밭을 일군 탓에 르완다 커피는 뛰어난 맛과 품질로 유명하다. “커피 한잔에는 아프리카 오지의 농가에 사는 어린아이의 고사리손부터 내란으로 남편을 잃고 10남매를 키우는 과부, 그리고 하루 1달러도 안 되는 일당을 아끼려 점심을 바나나 하나로 때우며 커피콩을 고르는 이들의 애환이 담겨 있더군요. 르완다 커피공장에서의 경험은 그야말로 충격이었죠.”

권 씨는 그윽한 르완다 커피 향, 커피에 담긴 애환에 매료돼 커피에 마음을 줬다. 마침 르완다를 방문한 유승민 한국커피문화연구협회 대표와의 인연으로 커피에 대한 애정은 더욱 진해졌다. 귀국 후 본격적으로 커피에 입문했고, 그가 발견한 건강한 커피문화에 대해 주위 사람들에게 나누고 싶어졌다. 이것이 한국커피문화연구협회 사무총장으로 새로운 도전을 감행하게 된 이유다.

“예전에는 커피를 마실 때마다 배가 더부룩하고 위장에 불편을 많이 느꼈어요. 그러나 지금은 직접 드립해 건강한 커피를 마시기 때문에 체질적으로 전혀 부담감이 없어요. 좋은 커피를 제대로 마시는 건강한 커피문화를 사람들에게 알려주고 싶다는 생각이 큼니다.”

실제로 그는 국내에서 MCS(My Coffee Society)와 함께 건강한 커피 문화 확산 활동을 하고 있고, 태국에 우리나라의 커피 기술 문화를 전수하는 활동도 흥미롭게 진행하고 있다.

오늘의 긍정적 자세가 밀도 있는 내일 만들어

권 씨는 “직장에서 나와 별판으로 나갈 생각에 막막하기도 했지만, 울타리 밖 세상은 더욱 넓었다”며 “승진과 부 축적 등의 욕심을 버리니 나만의 꿈이 생겼고 희망이 움텄다”고 강조한다. 그는 커피 외에도 사회교육사업과 컨설팅, 강의 등의 왕성한 활동으로 2막의 일상을 채우고 있다. 긍정적인 자세로 차근차근 준비한 덕이다. 은퇴라는 말 대신 ‘이동’이라는 단어를 언급한다. 은퇴준비는 또 다른 활동 영역으로 이동하기 위한 준비라는 것이다.

“직장을 나오더라도 또 다른 곳에서 제 삶은 계속되어야 한다고 생각해요. 그런 생각 덕분에 회사에서 일어나는 모든 일을 다음 터전을 위한 훈련이라는 생각을 하니 모든 게 긍정적이고 주관적이 되는 겁니다. 예를 들어 현장에서 불만 고객을 만나 해결하는 과정이 힘들고 때로는 짜증나지만 지금 생각해보면 그 또한 요즘 제가 살아가는데 갈등조정 능력을 기르는데 훌륭한 경험이 되었죠.”

자격증 준비, 어학 공부도 게을리 하지 않는다. 미리 따두었던 ‘경영지도사’ 자격증 덕분에 현재 전북경제통상진흥원과 창조경제센터의 컨설턴트로 활동하고 있고, 한국외식업조합의 고객만족분야 전임강사로도 뛴다. 중국어 실력도 수준급. 독학으로 시작해 방송통신대학 중문과를 수료할 정도로 열정을 쏟아부었고, 중국어는 동양고전을 공부하는 데 도움을 주기도 했다. 덕분에 그는 현재 인문학 강사로도 활동하고 있다.

...

하고 싶은 일이 있으면

지금부터 하십시오.

퇴직 후에 하겠다,

직장 옮긴 뒤에 하겠다고 생각하면

오산입니다.

현실과 이상은 괴리가 있기 마련입니다.

그 괴리를 좁히는 일을

지금 시작하십시오.



욕심은 버리고, 꿈은 키우자

꿈을 실행해 가는 밀도 있는 일상과 함께 그는 마음의 근육을 단련하는 것에도 게을리하지 않는다. 난득호도(難得糊塗)는 그의 좌우명. 중국 청나라 화가 겸 서예가인 ‘정십’의 글인 난득호도는 어리숙해 보이는 게 더 어렵다는 뜻으로 겸손을 강조하는 말이다. “성공을 쫓아 자신을 드러내기보다 내면의 삶을 더 성찰하는데 삶의 비중을 두고 싶다”고 강조한다.

그는 ‘right now’도 강조한다. “하고 싶은 일이 있으면 지금부터 하십시오. 퇴직 후에 하겠다, 직장 옮긴 뒤에 하겠다고 생각하면 오산입니다. 현실과 이상은 괴리가 있기 마련입니다. 그 괴리를 좁히는 일을 지금 시작하십시오.” 욕심은 버리되 꿈과 희망은 절대 버리지 말라는 얘기다. 그는 또 행복에 대해 “내가 하고 싶은 일을 나 스스로 했을 때 느끼는 만족이나 즐거운 상태가 행복”이라며 “지나친 욕심이 문제이지 은퇴 후에도 꿈과 희망은 절대 놓치지 말아야 한다”고 강조한다.

아프리카 파크, 커피 책 출간이 목표

권 씨의 꿈은 누가 뭐래도 아프리카와 커피다. 그는 서재에 소박하게 꾸며놓은 아프리카를 외부로 옮겨 ‘아프리카 파크’를 조성할 꿈을 꾸다. 고향인 임실군에 아프리카 미니 박물관과 카페를 만들어 찾아오는 손님에게 이색적인 행복을 선사하고 싶다고 했다. “지금까지 책을 두 권 냈습니다. ‘중년내공’과 ‘공자 아프리카에 가다’입니다. 올해에도 커피 관련 책을 준비하고 있어요. 책 제목은 아.내.커(아내에게 내려주는 커피 이야기)입니다.” 올해 말 아프리카에 갈 계획도 갖고 있다. 제대로 커피 공부를 해 보고 싶은 마음에서다.

“퇴직 후에 인생 그래프가 바닥을 칠 줄 알았습니다. 그런데 커피를 접하고 또 다른 세상이 열렸죠. 건강한 커피문화를 조성하려고 애쓰는 순수한 사람들과 많은 시간 함께하고 싶습니다.” 오늘도 주어진 일상을 향한 순례를 준비하는 커피마니아의 미소에서 진한 커피 향이 묻어났다. 더없이 행복한 모습이다. 

같이 사는 법을 배우다, 귀농귀촌수업

빠곡한 도시에서의 삶을 뒤로하고

다시 자연으로 돌아가고 싶은 이들이 늘어나는 시대.

모두가 자연을 이야기하지만 어떻게 해야 하는지에 대해서는

막막하기만 하다. 귀농귀촌 교육에서부터 재능기부까지

자연에서 인생의 새로운 행복을 디자인하고 싶은 이들을 위한

귀농귀촌수업 이야기.

그저 자연이 좋아서 결심한 이들이 대부분이다. 귀농귀촌하는 사람들의 속내를 들여다보면 말이다.

바쁘게 흘러가던 도시에서의 삶을 뒤로하고 자연과 함께 행복해질 수 있는

새로운 삶을 꿈꾸는 이들이 귀농귀촌에 나서고 있다. 결국 자연에서 또 다른 행복을 찾으려는 것이다.

그 행복의 근간은 인간 위주가 아닌 우리를 품고 있는 자연과 함께 하며 살아가 수 있는

공동체 마인드에서 시작된다. 자연과 함께 하는 삶에 대한 자세,

자연친화적인 삶의 방식이 진짜 귀농귀촌 수업의 핵심이다.

정착의 성공은 공부와 발품에 달려

생활 터전과 방식을 바꾸는 일은 생각보다 쉽지 않다. 어떻게, 얼마나 준비하느냐가 정착의 관건이다. 우선 자연을 이해하는 것에서부터 시작하는 게 좋다. 숲, 나무, 밭, 농사 등 자연에 대해 알아가는 노력이 있을 때 이해도 따라 온다. 그 다음 생활 방식, 생존의 수단을 찾아 나서자. 발품을 팔아 직접 체험도 해보고 다양한 귀농귀촌수업에 참여해볼 것을 전문가들은 조언한다. 일단 부딪혀보는 게 중요하다. 요즘에는 여러 기관에서 귀농귀촌수업을 진행한다. 귀농귀촌학교, 체류형 농촌 마을에서부터 귀농 컨설팅, 농가에서의 숙박 교육, 별장 개념의 가족 농원까지 귀농귀촌을 위한 다양한 시스템을 적극적으로 활용하자. 체험형 패키지 프로그램도 인기다. 귀농귀촌에 대한 확신이 서지 않은 사람들이라면 2~3일 과정으로 진행되는 캠프 프로그램을 통해 '맛보기'를 해보는 것도 좋다. 짜임새 있는 프로그램으로 교육을 받고, 비슷한 관심사를 가진 사람들과 정보를 공유하고 싶다면 귀농귀촌학교로 향하는 것도 좋다. 지역별 지원센터를 적극적으로 활용하는 것도 방법이다.

얼마 전 퇴직한 전주혁 씨는 본격적인 귀촌을 앞두고 현재 농업 교육기관이 주관하는 귀농귀촌학교에서 구슬땀을 흘리며 수업에 참여하고 있다. 이미 2년 전부터 시골을 왔다 갔다 하며 귀촌생활의 매력을 만끽하고 있다.

"주말에 내려와 주변 텃밭을 가꾸며 보내는 시간은 더없이 행복하다"며 "앞으로 현대적이면서도 토속적인 농산물을 생산할 계획을 갖고 있다"고 설명했다.

강원과 충북이 인기

어떤 지역이 인기일까. 보통 시골에 내려가서 본격적인 농사보다는 텃밭 가꾸기 등에 초점을 맞추고 있는 경우엔 기존에 살던 집을 그대로 두고 세컨드하우스를 시골에 마련하는 경우가 많다. 이럴 경우 교통이 편리한 곳을 선호한다. 광역교통망이 발달해 있거나 서울과 비교적 가까운 지역을 선택하는 것이다. 이런 기준으로 강원과 충북이 인기 지역으로 꼽힌다. 반면 농사를 본격적으로 짓고 싶은 경우엔 중부권보다 상대적으로 땅값이 싼 경상·전라 등 남부권이 유망 지역으로 분류된다.

건강한 농촌 만들기에 재능기부

귀농귀촌은 농사짓는 것에만 국한되지 않는다. 농사 대신 각자의 소질을 살려서 살아가는 이들과 전문가들이 함께 모여 다양한 대안을 논의하기도 한다. 최근 농림축산식품부는 '마을코디서비스' 프로그램을 운영해 재능 기부자와 수혜자를 연결하고 있다. 전문가들이 사전에 직접 농촌마을을 답사하고 가장 필요한 재능 기부자를 연결해 효율을 높인다. 이처럼 정부, 협동조합, 민간단체 등에서 진행하는 농촌재능 나눔 활동은 농촌에 활력을 불어넣고 주민 삶의 질을 높이는 데 역할을 담당한다.

한국웰니스사회적협동조합에서 재능기부 활동을 펼치고 있는 박공희 씨는 "건강한 삶, 건강한 사회는 건강한 먹거리, 건강한 농촌에서 나온다"며 "생명의 고향인 농촌을 살리는 일에 재능을 기부하는 일은 삶의 또 다른 삶의 기쁨과 의미가 된다"고 전했다.



농촌에 재능을 나눈다

현장을가다 : 한국웰니스사회적협동조합

한국웰니스사회적협동조합은 건강한 농촌을 만드는 데 다양한 사업을 진행하고 있다. '건강한 삶, 건강한 사회는 건강한 먹거리, 건강한 농촌에서 나온다'는 믿음아래 '농촌을 살리는 생활을 하자'고 외치는 생활운동 단체라고 조합원들은 입을 모은다. 주로 조합원은 재능 나눔으로 농촌 지원, 마을 홍보마케팅, 지역사회봉사 프로그램을 지원하며 농촌과 건강한 관계를 맺으며 활동한다. 현재 60여 명의 조합원들은 주로 도시민의 재능을 농촌마을과 연계해서 마을 개발 컨설팅이나 치유농업, 한방치료 지원, 이미용 봉사 등의 재능 나눔을 실천해오고 있다. 도농을 연계해 직거래 장터나 김장 시장 혹은 바자회 같은 테마 시장 개발에도 힘쓰고 있다. 참여하고 있는 박공희 한국웰니스사회적협동조합 사무총장은 건강한 생태계를 강조한다. "저희 꿈은 도시에서 지친 삶을 농촌에서 치유하는 건강한 농촌 마을을 만드는 것이예요. 최종적으로 도시민은 농촌을 살리는 소비를 하고 농촌은 도시민에게 건강과 여유를 제공해 선순환하는 건강한 생태계를 조성하는 것입니다."



귀농귀촌 정보는 이곳에서

• 귀농귀촌종합센터

귀농·귀촌 관련 상담과 컨설팅 서비스를 제공하며, 주·야간 과정, 원데이 과정, 온라인 교육 등 다양한 형태의 귀농 귀촌 교육 과정을 운영한다.

www.returnfarm.com | 1899-9097

- 남해군 귀농귀촌지원센터 refarm.namhae.go.kr

- 하동군 귀농지원센터 refarm.hadong.go.kr

- 봉화군 농업기술센터 farm.bonghwa.go.kr

- 곡성군 도시민정착지원센터 city.gokseong.go.kr

- 양양군 도시민유치지원센터 welcomeyangyang.go.kr

• 농촌인적자원개발센터

귀농현장실습교육에서부터 농기계교육, 농업인대학, 정보화교육, 사이버 교육까지 다양한 교육을 선택해 수강할 수 있다. 서울, 부산, 강릉, 광주, 대구, 대전 등 6개 지역에 있다.

hrd.rda.go.kr | 063-238-1800

• 팜스테이

농협이 진행하는 팜스테이는 전국 각지의 팜스테이 마을을 홈페이지에서 보고 프로그램을 선택할 수 있다. 다만 팜스테이의 경우 농촌체험은 그야말로 '맛보기' 정도.

www.farmstay.co.kr | 02-2080-5114

• 부산귀농학교

귀농학교, 도시농부학교, 도시농업전문가 등 관심사와 단계별로 수강이 가능한 다양한 프로그램을 진행 중이다. 수료 후 동기들끼리 커뮤니티를 구축해 정보를 교환할 수 있다는 장점이 있다.

www.busanrefarm.org | 051-462-7333

• 웰촌

전국의 농촌체험휴양마을이 등록되어 있어 원하는 마을에 대한 다양한 정보를 제공한다.

www.welchon.com | 02-1577-1417

• 옥답4.0

농림축산식품부 산하 16개 기관의 123개 사이트와 농촌진흥

청, 산림청에서 개별적으로 제공되던 농림축산식품 관련 정보들이 한데 모여 있다. www.okdab.kr

• 농업인력포털

농림수산식품교육문화정보원에서 운영하는 사이트로 귀농귀촌 정보는 물론 농식품분야 일자리 정보, 농업교육 등을 온라인으로 제공한다. www.agriedu.net

• 전국귀농운동본부

귀농교육, 귀농뉴스를 제공하고 있으며 부산, 화천, 경남 등 지역별로 귀농학교를 운영한다.

www.refarm.org | 031-408-4080

재능기부는 이곳에서

• 스마일재능뱅크

농림축산식품부가 운영하고 있으며, 도시의 재능기부자와 농촌 수혜마을, 농가 등을 연결하여 농촌에서 상대적으로 서비스 이용이 어려운 의료, 보건복지, 경영, 마케팅, 이미용 등 전문성이 필요한 영역의 재능기부 서비스를 실시한다.

smilebank.kr | 1577-7820

• Hup지원센터

주말농장을 통한 도농교류, 재능기부, 농촌체험 등 마을기업을 위한 맞춤형 현장경영지원을 서비스하는 사회적 기업이다.

blog.naver.com/hup2014 | 041-577-2014

• 한국웰니스사회적협동조합

도시민의 재능을 농촌마을과 연계해서 마을 개발 컨설팅이나 치유농업, 한방치료 지원, 이미용 봉사 등의 재능 나눔을 실천하는 협동조합이다.

wellness.ne.kr | 02-830-7804

산촌에서 행복을 디자인하라

귀농귀촌을 준비하는 사람들이 숲과 함께하는 삶에 대한 철학적 사고를 키우고, 지역 친화적으로 정착할 수 있도록 지원하는 곳이 시니어 산촌학교다. 이곳은 국립산림과학원과 생명의숲 그리고 유한컴벌리가 합작해서 만든 학교다. 지난 4월에 모집한 시니어 산촌학교 3기 경쟁률이 11대1이 될 정도로 인기다. 수업은 입문과 심화로 나뉘는데 입문에서는 '우리 숲의 이해'라는 주제로 진행된다. 기후변화로 인한 산림생태계 변화와 우리 삶, 우리 숲의 이해와 문화로서의 자연 등 도시를 벗어난 삶에서 자연을 어떻게 바라봐야 하는 지를 교육한다. 심화에서는 숲과 함께하는 삶, 행복을 찾아가는 15인 귀농열전, 현장탐방 등이 있다. 분기별로 수강생을 모집하고 있다. 홈페이지를 참조해 모집에 참여해보자.

시니어 산촌학교 4기

- 대상 은퇴 후 삶을 고민하거나 산촌에서 인생 이모작을 준비하는 분
- 일정 8월 22일~9월 23일(매주 화, 목)
- 문의 생명의숲 공존의숲팀(02-499-6214)
- 비용 10만원(교육비 60만원 중 50만원은 우리강산 푸르게 푸르게 기금으로 50만원 지원)
- 홈페이지 생명의 숲(forest.or.kr), 우푸푸(woopoopoo.net)

현장을가다 : 시니어 산촌학교



INTERVIEW

안동으로 귀농한 김기일 씨

4년 전 교직에서 은퇴했다. 50대가 되면서 자연에 대한 마음이 부쩍 커지기 시작했다. 직장생활 틈틈이 시골을 방문해 정착할 곳을 탐색하고, 귀촌수업에 성실히 참여하며 귀농을 준비했다. 오래 전부터 마음에 담아 두었던 안동으로 귀농해 풍성한 삶을 누리고 있다.

귀농을 선택하게 된 이유는?

40년 교직 생활을 마무리하고 남은 삶은 의미 있게 보내기 위한 계획을 세웠습니다. 어릴 적부터 나무 가꾸기와 농사짓기 조경 등 자연과의 어울림을 좋아했기 때문에 자연스럽게 농촌에서의 삶을 결심하게 되었습니다. 무엇보다도 아내의 전폭적인 지지가 있었기에 가능했던 꿈이었습니다.

안정적인 정착을 위한 노력은?

직장생활 틈틈이 시골을 방문해 주변을 탐색하고, 다양한 정보를 수집했습니다. 기관에서 운영하는 귀농학교에도 적극적으로 참여하는 등 발품을 팔았죠. 중요한 정보 수집은 현장 방문이었습니다. 미리 동네 주민들, 농협, 지자체 등을 돌아다니며 인맥을 쌓고 정보를 수집했던 것이 결국 많은 도움이 되었습니다. 인터넷 카페, 도서관도 적극적으로 활용하며 전문지식도 확보했고요. 결국 얼마나 뛰어다니며 정보를 수집하느냐가 중요한 것 같습니다.

귀농이 주는 기쁨은?

주어진 여건 아래 좋은 품질의 쌀, 감자, 고구마, 들깨 등을 재배하니 내 삶도 행복해지고 일부 도시민들에게도 좋은 선물을 줄 수 있어 보람 있어요. 농촌에서의 시간은 함께 사는 법을 배우는 시간입니다. 자연 가까이 있다 보니 때론 친구가 되고, 때론 스승이 되기도 합니다. 함부로 농약을 사용하거나 기계로 헤집지 않아요. 내가 정성을 드린 만큼 자연은 좋은 수확물로 보답하죠. 이렇게 하나하나 배워가며 자연과 삶을 일깨우고 싶어요. 또 저의 전문 분야를 지역공동체에 기여하고 싶은 마음이 있어 계획을 세우고 있습니다. 



귀농은 자연에 대한
깊은 애정이 우선이며
지역, 지역민, 내 자신과
어떻게 관계 맺고
교류해야 하는지
고민하는 것

지적인 수다, 독서공동체

얼마 전 종영한 tvN '알아두면 쓸데없는 신비한 잡학사전(알쓸신잡)'이

인기다. 이 프로그램의 인기는 그동안 지적인 대화, 지적인 즐거움을

함께 나눌 수 있는 친구에 대한 욕망이 투영된다.

'성장하는 삶'을 갈망하는 성인이 많아지고 있다는 증거다.

독서공동체가 이러한 지적 욕구실현의 장으로 주목받고 있다.

도서관 독서모임에서 기업형 단체까지

요즘 중년들은 일보다 더 바쁜 게 모임 참석이라고 말할 정도로 모임을 즐긴다. 그중에서도 독서모임이 단연 인기다. 책에 관심이 높은 이들은 평균 2~3개의 독서, 글쓰기 모임에 참여하는 이들도 있다. 그동안 소홀했던 관계도 맺고, 지적인 즐거움을 독서모임에서 나눈다. 삶의 활력소는 덤이다. 독서, 글쓰기 공동체를 찾는 이들이 늘어나면서 다양한 곳에서 모임을 진행한다. 비교적 접근이 쉬운 지역별 공공도서관의 독서모임이 대표적. 대부분 다양한 독서모임 동아리를 진행, 지원한다. 특히 인문학에 관심이 있다면 전국 도서관의 '인문독서아카데미'도 유익하다. 문화체육관광부와 한국출판문화산업진흥원이 매년 인문독서아카데미 수행기관을 선정해 관련 아카데미를 운영한다. 체계적인 모임을 원

한다면 기업형 독서단체를 추천한다. 대표적인 곳은 송례문학당. 전문가들이 개발한 독서프로그램으로 체계적인 독서모임이 가능하다. 좀 더 다양한 스펙트럼의 사람들을 만날 수 있다는 것도 장점 중 하나다. 이밖에도 출판사, 서점이 독서모임을 주도하고 있고, 최근에는 자발적인 독서, 글쓰기 동호회도 늘어나는 추세다. 독서모임이 늘어나면서 모임 방식에서도 진화를 거듭하고 있다. 장소에 제한이 없는 온라인 독서모임에서부터 함께 소리 내어 읽는 낭독, 서평, 필사, 그림책, 글쓰기, 연극모임까지 취향에 따라 선택할 수 있다. 신기수 송례문학당 대표는 "소통과 단절이 공존하는 '단속사회'를 살면서 각자 소통 없이 꾸념만 한다"면서 "모여서 읽고 토론하는 것이야말로 나와 나의 문제를 함께 해결할 수 있는 최고의 방안"이라고 강조했다.



독서모임, 이런 곳은 어떨까?



송례문학당

'송례문에 있는 학당' 송례문학당은 대표적인 독서모임 공동체다. 학습놀이공동체를 지향한다. 기업형 독서모임으로는 국내 최초다. 독서토론, 글쓰기, 낭독, 필사를 시작으로 건강, 문화, 강좌 등을 아우르는 다양한 형식의 모임을 운영한다. 현재 50여 개의 소모임이 마련되어 있다. 특히 자체 개발한 독서토론 프로그램인 RWS 독서토론 모델은 도서관 등에서 독서모임 교육 프로그램으로도 활용된다. 특히 송례문학당은 몇몇 운영진에 의해 만들어진 고정적이고 폐쇄적인 정형체가 아니라, 학당에 모인 사람들이 '함께' 고민하고 제안해서 만들어가는 형식이 독특하다. 몸을 닦는 수행처, 마음을 치유하는 해방구, 인생을 즐기는 놀이터, 우정과 현대의 공동체를 지향한다. 독서 교육 사업에도 적극적이다. 도서관, 지자체 독서동아리 활성화, 기업·단체 독서토론 경영 등 다양한 사업도 진행한다.

서울시 중구 세종대로27 전망타워 3층

02-318-2032

www.shdang.kr

과학독서아카데미

과학을 읽고 나누고 싶다면 과학독서아카데미를 추천한다. 과학자와 시민이 모여 과학책을 읽고 이야기 나누는 독서 모임이다. 모임은 매달 셋째 주 화요일 저녁 서울 광화문에 위치한 교보문고에서 열린다. 입회 원서와 연회비를 내면 회원 자격이 주어진다.

서울시 종로구 종로 1

1544-1900 | sciencebook.or.kr



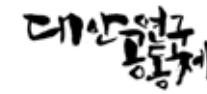
트레바리

독서모임 기반 커뮤니티 서비스인 트레바리는 참여하는 연령층이 좀 더 젊은 독서모임이다. ~4월, 5~8월, 9~12월 4개월 단위로 멤버십 서비스를 운영한다. 독서모임뿐 아니라 매주 금요일 저녁마다 음악살롱, 무비토크 등 다양한 이벤트도 이색적이다.

서울시 강남구 신사동 576-1 동아빌딩 | 070-7799-9708 | trevari.co.kr

인문학공동체

인문학적이고 싶다면 고전평론가 고미숙 씨가 진행하는 감이당은 어떨까. 인문학연구소 수유너머에서 갈려져 나온 감이당은 '몸, 삶, 글'이라는 키워드를 가지고 '인문의 역학'을 탐구하는 인문의역학연구소를 표방한다.



•대안연구공동체

인문학을 중심으로 언어, 문화, 예술을 아우르는 강좌, 세미나, 모임이 구성되어 있다.

서울시 마포구 동교로 136 서강빌딩 2층

02-777-0616 | cafe.naver.com/paideia21



•감이당

서울시 중구 필동 3가 79-66 개봉빌딩 2층

010-5046-5662 | gamidang.com

•수유너머104

서울시 서대문구 연희동 435 수유너머 104

070-8270-0910 | www.nomadist.org



북티크 클럽

북티크 클럽은 서울 강남구 논현동에 위치한 서점 북티크에서 열리는 독서 모임이다. 다른 독서 모임과 달리 참석자들이 책을 읽지 않고 모여 눈길을 끈다. 북티크 도서 모임에 참석하면 모임 당일 현장에서 책을 받으며, 그 자리에서 작가와 에디터가 전하는 책에 관한 이야기를 들을 수 있다.

서울시 강남구 학동로 105 지하1층

02-6204-4774

booktique.kr



길담서원

서울시 종로구 통인동 골목길 한 칸에 자리잡은 길담서원은 책방 겸 카페이다. 이곳에서는 인문학 위주의 독서모임을 주로 운영한다. 참여하는 연령층은 청소년부터 중년, 노년까지 다양하다. 시민과학공부모임, 낭독모임, 어른인문학교실, 니체와함께월초를 등 다채로운 모임이 인상적이다.

서울시 종로구 옥인동 19-17

02-730-9949

cafe.naver.com/gildam

독서공동체 리더들에게 묻다

내가 독서공동체에 참여하는 이유 • **신기수** 숭례문학당 대표

시니어들에게 독서모임은 왜 필요한가?

시니어들이 제2의 인생을 제대로 설계하기 위해서는 '자기자신을 탐색'하는 과정이 선행되어야 합니다. 나를 발견하기 위한 가장 좋은 방법은 '책'이에요. 독서모임을 통해 여러 사람들이 모여 다양한 이야기를 듣다보면 내가 누군지 스스로 깨닫게 되는 경험을 하게 되죠.

또, 여럿이 함께하는 일기기에 자연스럽게 '관계 맺는 법'도 배울 수 있습니다. 독서하면서 관계에서 틀렸던 사람들이 가족, 친구들과 마음과 마음을 나누는 대화가 가능해졌다는 얘기도 많이 합니다. 이제 창의력이 필요한 시대입니다. 창의력은 애매모호한 것을 건딜 수 있는, 참아낼 수 있는 능력이 중요합니다. 인문학 등 고전을 함께 읽다보면 자연스럽게 창의력이 단련됩니다.

독서모임 참여는 어떤 유익이 있을까?

책을 읽고 함께 나누는 과정에서 '나를 찾아가는 경험'을 하게 됩니다. 자연스럽게 상처가 치유되고, 진정한 성장과 성숙이 이뤄지기도 합니다. 독서가 조용한 관조의 세계라면, 다른 생각을 듣고 그 차이를 경험하는 독서토론은 실천의 현장이라 할 수 있습니다. 다른 삶의 문맥에 놓인 타자를 체험하고, 또 경험하는 자리입니다.

어떻게 독서모임에 참여하면 좋을까요?

가장 쉬운 접근은 가까운 도서관, 평생학습관에서 운영하는 독서모임입니다. 다양한 사람들을 만나고 싶다면 저희와 같은 기업형 단체도 추천합니다. 저희 숭례문학당은 50여개의 프로그램을 운영하고 있습니다. 취향에 따라 선택의 폭이 넓습니다. 요즘은 서점, 출판사, 카페 등에서도 만날 수 있습니다.

어떤 모임이 좋은 독서모임인가요?

무엇보다도 진행하는 사회자의 자질과 참여하는 멤버가 중요하겠죠. 연령, 직업, 성별 등 다양한 사람들이 모이는 모임을 추천합니다. 나와는 다른 사람들의 다른 생각들을 듣고 읽어내는 것은 굉장히 중요한 경험이 될 것입니다. 또, 토론이 발산의 과정이라면 글쓰기는 수렴의 단계입니다. 독서모임에서 글쓰기도 함께하면 좋습니다.

신기수
숭례문학당 대표

사람은 누구나 두 마리의 개를 키웁니다. 편견과 선입견이죠. 나이가 들어갈수록 강해집니다. 독서모임에서 다양한 사람들의 이야기를 듣다보면 내 생각이 전부가 아니라 하나의 생각일 뿐이라는 것을 깨닫게 됩니다. 경청능력이 회복되는 것이죠. 사고가 말랑말랑해집니다. 또 독서모임은 취향공동체입니다. 경쟁이 없는 조직이죠. 만나서 얘기하다보면 즐거워요. 지적인 즐거움과 관계의 기쁨을 동시에 누릴 수 있습니다. 입체적인 공부가 됩니다. 혼자서 책을 읽을 때는 불가능한일이죠. 저는 독서모임에 참여하면서 삶이 바뀌었습니다. 지금은 독서모임 리더, 강사로 도전해 활발한 노후 생활을 즐기고 있습니다.

윤석윤 씨

내가 독서공동체에 참여하는 이유 • **배경완** 서귀포인문학클럽지기

서귀포인문학클럽은?

대한민국 최남단 제주도 서귀포에서 진행되는 독서클럽으로 느리지만 꾸준한 걸음으로 진짜 인문학의 길을 걷고 있습니다. 서귀포인문학클럽은 소크라테스에서 사르트르, 서양고대사에서 한국현대사, 최근에는 알쓸신잡 덕분에 엄청 핫하다는 유시민의 향소이유서에 이르기까지 삶의 지평을 넓혀가는 다양한 책을 읽고 생각을 나누는 클럽입니다.

독서모임의 유익은?

세상은 돈과 명예 등 온갖 유혹으로 우리를 흔들어대지만 인문학의 도정을 함께 하는 도반들이 있어 흔들림 없이 살아가고 있습니다. 저희 서귀포인문학클럽은 중장년층이 주도를 하고 있지만 멤버는 20대부터 60대까지 다양한 연령층이 한 자리에 모여 생각을 나누고 있습니다. 서로를 이해하는 세대통합의 자리가 되고 있다는 점도 독서모임의 유익입니다

중장년층이 독서모임을 해야 하는 이유는?

현실은 갖은 유혹으로 우리 삶을 매순간 흔들어댑니다. 특히나 사회생활이 왕성한 중장년층은 유혹에 가장 많이 노출될 뿐더러 제일 취약하기도 하죠. 투기판에 뛰어들었다 강통 찔다는 비유는 우리 일상의 비극을 단적으로 드러내주는 표현일 겁니다. 흔들림 없는 일상이나 심지 굳은 생활은 어렵겠지만 그나마 자신의 삶을 후회 없이 주체적으로 살려면 독서는 최소한의 필요조건이 아닐까 합니다.

추천하는 책은?

누구의 엄마 아빠, 누군가의 아내나 남편으로만 사는 게 가끔 버겁다면, 또한 지난 젊은 날의 열정이 사무치게 그림다면, 그때 사르트르의 '실존주의는 휴머니즘이다'를 추천합니다. know how

배경완
서귀포인문학클럽지기

인문학
人文學
Humanities
Sciences humaines
Geisteswissenschaften
라틴어 humanitas

book

성격 좋은 당신, 알고 보면 위.케.양?

성격을 알면 건강이 보인다.

남들에게 '성격이 참 좋다'는 말을 듣는 사람이,

속으로는 위.케.양으로 고생하는 경우가 많다.

'심신일체(心身一切)'라는 말이 있듯 우리의 몸과 마음은

유기적으로 연결돼 있어서 어느 한 쪽에 문제가

생기면 다른 쪽에도 나쁜 영향을 주게 된다.

건강관리를 위해서는 보약을 챙겨먹는

것도 좋지만 자신의 성격부터

체크해봐야 한다.

화를 잘 내는 사람일수록

폐 기능이 빨리 노화된다?

미국 하버드대학에서 670명의 노인들을 대상으로 약 8년 간에 걸쳐 연구한 결과, 급하고 쉽게 화를 내는 성격의 소유자들은 느긋한 성격을 가진 사람들에 비해 폐 기능 감소 현상이 심한 것으로 나타났다. 만성적인 분노와 적개심이 심한 스트레스와 마찬가지로 신경, 호르몬 시스템 등에 나쁜 영향을 주어 호흡기가 손상된다는 것이다.

정수경 리미지한의원 원장은 사상체질 관점에서도 성격과 건강은 밀접한 관련이 있다고 말한다. "활기차고 경쟁심이 많으며 성격이 급하고 화를 잘 내는 사람은

고혈압, 심근경색, 뇌졸중 등의 관상성 심장질환의 위험률이 높다고 알려져 있습니다. 이에 반해 소심하고 내성적이고 잔걱정이 많으며 완벽주의 성향의 사람은 화병, 우울증, 공황장애 등의 신경성 질환이나 위궤양 등의 위험률이 높습니다. 한의학의 사상체질 관점에서도 칠정을 잘 다스려 이를 항상 절제하고 안정적인 마음을 가져야 모든 장부상태가 건강을 유지할 수 있다고 보고 있습니다."

사람들과의 관계 속에 마음의 평정을 유지하기는 쉽지 않지만 스트레스를 풀 수 있는 자신만의 해소법을 찾는 것이 중요하다. 운동이나 명상요법, 음악요법, 호흡법 등을 통해서 심신을 안정시키는 방법도 도움이 된다.

성격별 건강체크포인트

자주 '욱'하는 당신이라면

성격이 급하고 쉽게 화를 내는 사람은 고혈압, 심근경색, 뇌졸중과 같은 질환이 찾아오기 쉽다. 자기중심적인 사고를 많이 하는 사람일수록 '욱'하는 경우가 많다. 요즘처럼 욕해서 생기는 사건 사고가 많은 시대, 욕하는 당신은 정신적뿐 아니라 신체적인 질병도 가져올 수 있다.

tip 분노조절장애는 화를 나게 만든 타인이 아니라 자신의 해결되지 않은 감정 때문이라는 점을 명심하자. 화가 날 때는 3번 심호흡을 하고 말을 하는 등의 습관을 들여보자. 명상법과 요가 등 몸과 마음을 릴렉스시킬 수 있는 운동으로 도움을 얻자.

'No!'를 못하는 당신이라면

남에게 안 좋은 얘기를 듣거나 하지 못하는 사람들이 많다. 다른 사람들의 평판이나 시선을 많이 신경 쓰고, 자신의 욕구보다는 다른 사람들의 기대에 집중한다. 이런 사람들은 소심하고 내성적인 성격일 확률이 높는데, 화병이나 우울증, 위염 등으로 고생할 가능성이 크며, 편두통 등으로 고생할 확률도 높다.

tip 평소 다른 사람에 대한 과잉배려를 하는 것은 아닌지 점검해보자. 자신의 욕구보다 다른 사람의 상황을 먼저 배려하는 착한 당신은 남모름 고통을 키우는 것일 수도 있다. 자신이 원하는 것인지, 타인의 요구인지를 구별해내는 습관을 들이자.

완벽주의 성격의 당신이라면

실수를 할까 두려워 강박적으로 일을 하거나, 완벽주의적인 성격이라면 자기 스스로에 대한 스트레스를 많이 받는 타입이다. 업무나 과제도 완벽하게 하려고 노력하고, 완벽하다고 생각되지 않으면 안하느니 못하느니 생각하는 타입이다. 이런 성격의 사람은 우울증이나 공황장애와 같은 범불안장애, 신경성 질환이 생기기 쉽다.

tip 어느 정도의 완벽주의는 가정과 사회에서 좋은 성과를 내는데 도움이 된다. 하지만 완벽하지 못하면 불안하거나, 두려움을 느낀다면 완벽하지 않은 상황을 회피하는 상황이 반복돼 일상생활과 사회생활에 어려움을 줄 수 있다. 완벽주의를 고치는데 가장 좋은 것은 유머다. 코미디 프로그램이나 유쾌한 영화를 보며 마음의 여유를 갖는 것이 필요하다.

성격, 체질과 질병에 영향... 항상심과 느긋한 성향 길러야

정수경 리미지한의원 원장
동국대 한의학과, 동 대학원 석·박사, 하버드대 메디컬 사이언스 코스 수료,
현. 리미지 한의원 원장



Q
성격과 특정 건강질환과는 얼마나
관련이 있다고 생각하십니까.

성격이 질병과 관련이 있다는 것은 스트레스와 질병관계 연구에서 많이 언급되었고 일부 통계학적으로 입증된 부분이 있으며, 특히 한의학적인 관점에서는 인간을 심신일체로 보아 성격과 관련된 성정, 기질 등이 실제로 체질과 질병에 많은 영향을 끼친다고 보고 있습니다.

Q
실제로 그러한 환자분들이
많이 찾아오시는지요.

저희 한의원에 실제로 자율신경 실조증과 관련된 환자분들이 많이 오시는데, 특히 성격이 급하거나 화를 잘 내시는 분들이 내부에 화가 많으신 편이라 두통, 고혈압, 탈모, 심장질환, 호흡기 질환과 관련된 증상들이 많은 경우를 볼 수 있었습니다. 예민하고 소심하고 생각이 많거나 완벽주의 성향의 환자분들은 타인에 대한 배려가 지나쳐 위장장애나 불면증, 두근거림, 수족다한증 환자분들이 특히 많은 것 같습니다. 치료과정 중에도 불안이나 긴장감이 크신 분들이 질문도 많으시고 치료가 더디게 되는 경우를 볼 수 있는데, 이는 치료 자체 대해서도 불안감이 크고 오히려 치료에 대한 집착과 생각이 너무 많아서 그런 것 같습니다.

Q
성격도 치료로
개선이 가능한지요.
어떠한 치료 효과가 있습니까.

타고난 성격을 치료로 개선하기는 힘들지만, 몸의 밸런스가 깨어지거나 좋지 않아서 생긴 편향된 성격의 상태는 치료로 개선되는 것을 임상에서 종종 볼 수 있습니다. 화병을 치료하게 되면, 짜증이나 예민도 및 공격적인 부분이 많이 가라앉게 되는 것을 볼 수 있습니다. 또 기혈이 너무 저하되어 있거나 몸 순환이 제대로 되지 않아 우울감이나 긴장감, 불안감을 많이 느끼는 환자분들의 경우 기혈상태를 끌어올리고 소화기능이나 순환을 개선시키게 되면 이러한 부분들이 어느 정도는 완화되는 것을 볼 수 있습니다. 이에 대한 치료는 한의원에서는 대부분 침 치료와 한약치료가 기본이 되며, 필요에 따라 약침, 부항요법, 이침 등이 병행되기도 하고, 한방명상요법을 간단하게 소개하여 환자분들이 생활 속에서 실천하도록 알려드리고 있습니다.

Q
건강을 유지하기 위해서는
어떠한 성격과 마음가짐이
필요하다고 보십니까.

실제로 치료를 해보면 건강한 성격들의 사람들은 질병에 걸려도 잘 극복하는 편이고, 치료 시에도 빨리 치료되는 경우가 많습니다. 건강을 유지하기 위해서는 가장 중요한 것이 스트레스에 대한 반응인데, 기본적으로 스트레스에 대해 민감하지 않고 긍정적으로 받아들이는 것이 중요합니다. 본인뿐 아니라 남들에 대해서도 이해도나 포용력을 키우고 원만한 인간관계를 잘 유지하면서 항상심과 느긋한 성향을 가지도록 노력하는 것이 건강유지에 가장 중요한 부분이라고 생각합니다.

개인형 IRP 가입자격 확대

받자, 누리자, 세액공제



소득이 있는 모든 취업자 누구나 OK!

가입자격 확대일, 2017년 7월 26일

자영업자, 직역연금가입자 (공무원, 사립학교 교직원, 군인, 별정우체국 직원 등),
모든 근로자 (1주 소정근로시간 15시간 미만 근로자, 계속근로기간 1년 미만 근로자 포함)

연간 납입한도
 1,800만원 | 최대 1,155,000원 까지 절세

* 총급여 5,500만원이하 또는 종합소득 4천만원이하, 세액공제한도 연간 납입액 700만원까지

* 이 퇴직연금에 예금보험 대상 금융상품으로 운용되는 적립금에 한하여 예금저축보험에 따라 예금보험공사가 보충하고, 보충한도는 구하의 다른 예금보험 대상 금융상품과는 별도로 1인당 최고 5천만원이며, 5천만원을 초과하는 나머지 금액은 보호하지 않습니다. 단 2배이상 퇴직연금에 가입한 경우 합하여 5천만원까지 보호합니다.
* 소득공제의 기한 및 금액은 납세자의 상황 등에 따라 다르며, 향후 관련 법률 변경에 따라 변경될 수 있습니다.
* 자세한 내용은 KEB하나은행 퇴직연금 홈페이지 또는 가까운 영업점에 문의해 주세요. (KEB하나은행 퇴직연금 홈페이지 <http://pension.kebhana.com>)
* 본 홍보물은 2018년 5월 31일까지 유효합니다. 권역별 문의 센터: 서울 3071-8000, 부산 3071-8000, 대구 3071-8000, 광주 3071-8000, 대전 3071-8000, 울산 3071-8000, 제주 3071-8000

눈도 마음도
시원해지는

세계의 폭포

더운 여름날은 뭐니 뭐니 해도
시원한 물가가 최고다.
그 중 소리만으로도 시원해지는 폭포는
단연 최고의 여름 명소다.
더위를 싹 잊게 만들어주는 압도적인
폭포에서부터 피톤치드 가득한 계곡 속
비밀스런 폭포까지.
폭포를 찾아가는 여행은 막힌 가슴을 뽐
뚫어주는 묘한 매력이 있다.
눈도 마음도 시원해지는 세계의 폭포를
찾아 여행을 떠나보자.



사진으로는 그 규모를 상상할 수 없는 나이아가라 폭포 Niagara Falls

나이아가라 폭포는 이과수 폭포, 빅토리아 폭포와 함께 세계 3대 폭포로 불리며, 세계에서 두 번째로 큰 폭포다. 원주민 말로 '천둥소리를 내는 물기둥'이라는 뜻을 지닌 이 폭포는 1분에 육조 100만 개를 채울 수 있는 3,000톤의 물을 쏟아낸다고 한다.

사실 감히 그 규모를 상상하기 힘들다. 캐나다와 미국 국경 사이에 있는 나이아가라 폭포는 고트섬에 의해 두 부분으로 나뉜다. 동쪽은 미국의 아메리칸 폭포(American Falls)이며 왼쪽은 캐나다의 호스슈 폭포(Horseshoe Falls)이다. 캐나다 쪽에서 보는 호스슈 폭포가 더 장관이라 인기가 많다. 호텔들도 캐나다 쪽에 더 많이 위치해 있다.

사진으로 봐서는 그 규모를 상상하기 힘들지만 막상 눈앞에 펼쳐진 절경은 일단 엄청난 폭포 소리로 압도된다. 폭포는 높이 52m, 길이 약 1.2km 정도다. 그 높이에서 떨어지는 물이 바닥에 떨어지면서 엄청난 물안개를 형성하는데 우비를 입지 않으면 옷이 흠뻑 젖는다. 날씨가 맑은 날에는 무지개를 감상할 수도 있는데, 무지개 빛깔이 유난히 또렷하다. 나이아가라 폭포는 밤이 화려하다. 폭포를 향해 오색빛깔의 레이저쇼가 진행돼 보는 이들로 하여금 감탄사를 자아내게 한다. 나이아가라 폭포를 즐기는 방법은 크게 네 가지다. 유람선 투어, 헬리콥터 투어, 폭포 뒤쪽을 걷는 저니 비하인드 폭포, 나이아가라 하류를 질주하는 월풀 제트 보트 투어가 그것이다

— NIAGARA FALLS —

TIP 1분만 서 있어도 물보라로 흠뻑 샤워가 되니 카메라는 우비 안에 꼭 챙겨 둔다. 스마트폰으로 사진을 찍을 요량이라면 방수팩을 꼭 준비한다. 우비를 입고 있어도 옷이 흠뻑 젖으니 꼭 여벌의 옷을 챙겨 간다.

아프리카 태초의 신비로움 빅토리아 폭포 Victoria Fall

빅토리아 폭포는 남부 아프리카 잠비아와 짐바브웨에 걸쳐 위치하는 세계에서 가장 긴 폭포이다. 스코틀랜드 출신 탐험가인 데이비드 리빙스턴이 이 폭포를 기록한 최초의 유럽인이 다. 리빙스턴은 당시 영국 빅토리아 여왕의 이름을 따서 빅토리아 폭포라 명명했다. 반면 멀리서는 치솟는 물보라만 보이고 굉음밖에 들리지 않기 때문에 원주민들은 ‘천둥 치는 연기’라는 의미로 ‘모사-오아툰야’라고 불렀다. 폭포는 강물의 폭 전체가 한 번에 쭉 떨어지는 형태를 이루며 그 폭은 1708m, 최대 낙차 108m를 이룬다. 9월부터 12월까지의 물의 흐름과 과하지 않아서 폭포 끝 쪽으로 헤엄쳐서 접근할 수도 있다. 빅토리아 폭포에서 서쪽으로 약 40km 떨어진 곳에 있는 카중굴라(Kazungula)라는 작은 마을은 세계에서 유일하게 4개 국가(보츠와나 잠비아, 짐바브웨, 나미비아)의 국경이 한 점에서 만나는 곳으로도 유명하다.



— VICTORIA FALL —

TIP 빅토리아 폭포가 있는 잠베지 강은 아프리카 남부 최대의 강이다. 짐바브웨는 아프리카에서도 도로 사정, 호텔과 관광 시설이 잘 갖춰져 있고, 특히 빅토리아 폭포 인근은 유럽의 휴양지 같은 분위기를 풍긴다.



신비로운 청량감이 가득한 황귀수 폭포 Huangguoshu Falls

황귀수 폭포로 가는 길은 깊은 자연의 내밀한 속살을 만지는 기분이다. 중국 서부의 중심 관광도시인 안순(安順)에서 45km 떨어져 있는 황귀수의 계곡은 깊고 아름답기로 유명하다. 울창한 숲은 굵은 대나무로 덮여 있는데, 대나무가 뿜어내는 음이온으로 몸과 마음이 상쾌해지는 느낌이다. 황귀수는 평균 해발 900미터에 이르는 첩첩산중에서 물이 쏟아져 내리며, 황귀수 안에는 18개의 크고 작은 폭포가 있다. 그 중 제일 큰 황귀수 대폭포는 높이 77m, 높이 101m에 달한다. 폭포 주위를 황귀수 나무가 덮고 있어 황귀수 폭포라고 불린다. 폭포는 주변 경관과 어우러져 아름답기 그지없다. 특히 물이 쏟아져 내리는 풍경은 한 폭의 동양화를 그려 놓은 듯하다. 황귀수 폭포의 입장권으로 3개 구간을 관람할 수 있는데, 이 지역이 워낙 넓어 하루 만에 돌아보는 것은 불가능하다. 입장권은 2일간 사용할 수 있으니 적어도 이틀 정도는 이곳에 머무른다는 생각으로 여유 있게 시간을 뒤야 한다. 황귀수 폭포를 제대로 보려면 물이 많은 여름에 와야 하지만 성수기에는 워낙 많은 관광객들이 몰려 제대로 감상하기 어렵다. 바가지요금도 기승을 부린다. 하지만 사람들이 그렇게 많이 몰리는 데에는 분명한 이유가 있는 법. 여름의 황귀수 폭포는 신비로운 청량감을 안겨주기에 충분하다.

— HUANGGUOSHU FALLS —

TIP 다리가 아픈 노년층 여행자들에게 이곳은 친절하다. 에스컬레이터나 케이블카가 설치되어 있어 이동에 큰 불편함이 없기 때문. 다만 가는 여정 중 황귀수 폭포까지 운행하는 ‘뽕차’를 조심해야 한다. 급격한 전문 여행을 통해 여행하길 추천한다. 특히 성수기에는 워낙 많은 관광객들이 몰려 제대로 감상하기 어렵다.

에메랄드빛의 물이 아름답게 흐르는 광시 폭포 Kuang Si Waterfall

이름도 낭만적인 라오스의 루앙프라방. 광시 폭포는 루앙프라방에서 약 25km 정도 떨어져 있는 폭포로 여행객들에게는 손꼽히는 명소다. 석회물이 흘러 건기 때는 에메랄드빛의 물이 흐르는 광시 폭포. 크고 화려하지는 않지만 마치 낙원에 온 듯한 착각을 불러일으킬 만큼 아름다운 곳이다. 기암괴석도 멋지지만 계단식 폭포로 되어 있어 군데군데 수영을 할 수 있다는 점도 광시 폭포의 매력 포인트. 폭포 입구에는 다양한 기념품 가게들이 있어 볼거리가 가득하다. 만약 수영복을 깜빡 잊고 행거오지 않아도 기념품 가게에서 구입할 수 있으니 문제없다. 폭포 주변 곳곳에 탈의실이 있어 수영복을 갈아입을 수 있다. 탈의실은 천정이 없어 하늘을 보며 탈의할 수 있는 즐거움(?)을 만끽할 수 있다. 폭포에 당도하면 곳곳에서 수영을 즐기는 사람들을 볼 수 있는데 점프대도 있어 누구나 타잔이 될 수 있다. 광시 폭포 계곡물의 깊이는 약 2미터 정도로 비교적 안전하지만 그래도 물가이니만큼 안전이 중요하다. 놀기에는 환상적인 곳이지만 안전시설이 없다는 점이 단점. 수영을 못해도 아쉬울 것 없다. 경치가 아름다워 물에 발만 담그고 있어도 행복감이 밀려온다. 폭포를 즐기고 내려오는 길에 작은 공공원이 있다. 이곳은 밀렵되었던 곰들을 치료하고 자연으로 다시 돌려보내기 위한 곳이다. 소박하지만 재미있는 포토존이 있으니 기념사진도 한 컷 찍어보자.



— KUANG SI WATERFALL —

TIP 우기의 광시 폭포는 수량이 풍부하나 계곡물은 흙탕물 색깔을 띤다. 대신 바위의 틈새마다 여러 갈래로 폭포수가 쏟아져 장관을 이룬다. 건기에는 에메랄드 물빛을 볼 수 있지만 폭포에서 떨어지는 물살은 조금 약하다. 우기는 5월초부터 9월말까지, 건기는 10월부터 다음해 4월경까지 계속된다. 입장료는 1인 2만길. 우리나라 돈으로 약 2,800원 정도다.

수국꽃과 어우러져 절경을 자랑하는 미카에리 폭포 Mikaeri Falls

일본 사가현에 있는 미카에리 폭포는 다카가에리 계곡을 대표하는 폭포다. 이 폭포가 유명한 이유는 계곡 주위에 아름답게 피어 있는 수국 때문. 폭포를 보기 위해서는 아지사이 다리(あじさい橋)를 건너야 하는데 아지사이가 수국꽃을 의미한다. 미카에리 폭포를 따라 하류에 핀 수국의 풍경은 그야말로 절경이다. 50종류 약 4만개의 꽃이 핀다니 그 양만 해도 어마어마하다. 수국은 여름을 알리는 꽃이어서 6월초부터 7월 중순까지 볼 수 있는데, 8월의 미카에리 폭포에서는 꽃이 저서 볼 수는 없다. 계곡 입구에서 도보30분, 산책로를 걸어가면 바위 터널이 나온다. 터널을 지나면 바로 폭포가 나오며, 폭포 낙차는 30m다. 폭포 주변은 푸르른 나무들과 어우러져 멋진 절경을 자랑한다. 미카에리 폭포는 일본의 폭포 100선에 선정된 곳이라고도 하니, 올 여름 가까운 일본을 방문할 때 꼭 한번 들르면 좋을 명소다. 

— MIKAERI FALLS —

TIP 폭포의 앞쪽으로 길이 있지만 통행이 금지되어 있다. 낙석과 나무가 쓰러질 위험이 있어서 폐쇄했다고 하니 괜한 모험은 하지 말길.



‘신중의 법칙’으로 손님과 신뢰 쌓아

김지혜
 KEB하나은행 대전금융센터 차장

손님을 맞이하는 일은 늘 신중함이 필요하다. 맞이한 손님에게 가장 필요한 것이 무엇인지 정확히 감지하기 위해서다. KEB하나은행 대전금융센터 김지혜 차장은 한 번 더 생각하고, 한 번 더 체크하는 신중의 법칙으로 손님과의 신뢰를 단단히 한다.

입행 18년차, 다양한 부서를 거쳐 현재 개인 VIP 고객 관리와 지점의 주요 고객관리를 지원하는 김지혜 차장. 경험이 짙은 베테랑 김 차장의 업무시간은 밀도 있게 흘러간다. 늘 한 번 더 생각하고, 한 번 더 듣고, 한 번 더 체크하는 그의 신중함 덕분이다. “역지사지(易地思之)라고 늘 손님의 입장에서 생각하려고 합니다. ‘내가 손님이라면?’이라는 관점으로 이야기를 듣고, 가장 적합한 결과를 드리기 위해서죠.” 손님의 입장에서 이야기를 경청하고 공감하려는 노력이 손님 만족의 시작이라고 믿는 그녀다. 결국 이러한 노력은 ‘보람’이라는 이름의 보상이 따라온다. 김 차장은 내가 곧 은행이라는 마음가짐도 중요하다고 강조한다. 업(業)에 대한 이러한 자세는 손님의 마음속에 신뢰를 깊게 뿌리내리는 데 중요한 역할을 한다는 것을 지난 경험으로 터득했기 때문이다. 신뢰를 주는 전문가로 한 단계 성장을 설계하고 있는 김 차장은 “다양한 금융상품에 대한 정확한 분석과 경제 환경의 변화를 읽을 수 있는 실력을 키울 수 있도록 최선을 다할 것”이라며, “여러 매체를 통해 정확한 정보를 잘 빠르게 파악하고, 스스로의 역량을 키우는 노력도 지속할 것”이라고 힘찬 포부를 밝혔다.



EPISODE

3년 전 군인연금을 받는 손님의 단순 출금 거래를 도와드렸습니다. 손님의 연금 수령에 대한 단순한 관심 표현을 시작으로, 내점하실 때마다 이야기를 들어드렸습니다. 사별 후 힘든 마음을 자녀 입장에서 진심으로 안타까워했고, 재혼을 응원하기도 했습니다. 노후에는 부동산보다는 금융자산의 형태로 보유해야 한다는 조언도 드렸어요. 얼마 후부터 보유하셨던 수도권 부동산 매각자금을 관리해 달라며 제게 맡겨 주셨고, 재혼하신 분과 재혼을 반대했던 자녀들도 소개해 주셔서 현재까지도 돈독한 거래 관계를 지속하고 있습니다.

노후준비를 위한 TIP

1 노후준비, 시작은 신속하고 유지는 길게 하라.
 노후 준비의 시작점을 앞당겨라. 20~30대 연금 상품에 가입해 적은 금액이라도 빨리 시작해 지속하는 것이 중요하다. 어린 자녀에게 주는 용돈을 연금상품으로 적립해 주면 내 아이의 노후 안정지수가 또래 친구들보다 월등히 올라간다.

2 노후의 자산관리는 종합적으로 관리하라.
 노후 자산관리는 인생 후반의 종합적 관리를 목표로 한다. 부동산과 금융자산의 적정한 비중 유지, 저금리시대를 대비한 투자 상품에 분산 투자, 노후 건강에 대비한 보험상품 가입 등 종합적인 관리가 필요하다.

연금수급자 대상 빅팟카드 출시이벤트



* 빅팟 연회비
 국내전용 4,000원 / 국내외겸용(VISA) 5,000원

연금받고, 버스타고, 월 최대 6천원 할인받고!

- 기간 : 2017. 8. 1 ~ 2017. 8. 31
- 내용 : 연금수급자 대상 빅팟카드로 대중교통 요금 결제 고객
 월 최대 6천원 청구할인(이벤트 기간 내 대중교통 첫 이용 후 2년간 제공)
- ※ 대중교통 요금 6천원 미만 시 청구금액만 할인
- ※ 시내버스, 마을버스, 광역버스, 공항버스, 지하철, 공항철도(시외버스, 고속버스 제외)
- ※ 이벤트 대상 : 국민연금, 공무원연금, 사학연금, 군인연금을 KEB하나은행으로 수급 받으시는 손님

연금수급자 대상 빅팟카드에서 만날 수 있는 특별한 혜택



국내 전 가맹점 2~3개월 무이자 할부
 (5만원 이상 결제 건에 한함)



에버랜드, 캐리비안베이, 롯데월드 50% 현장할인
 본인에 한해 현장할인(월 1회 / 연 4회)



커피빈 10% 할인
 (월 4회 / 5천원 한도 내)
 * 대형마트, 백화점 입점점포 및 상품권 구매 시 할인제외



영화 최대 4,000원 할인
 OGV, 메가박스, 롯데시네마, 인터파크 할인
 (통합 월 2회 / 8천원 초과 시 4천원, 8천원 이하 시 2천원 할인)



파리바게트, 아웃백, TGIF 10% 할인
 (통합 월 2회 / 1만원 한도 내)
 * 대형마트, 백화점 입점점포 및 상품권 구매 시 할인제외
 * 통신사카드와 중복할인 가능
 (통신사 사정에 의해 변동될 수 있음)



철도승차권(KTX포함) 5% 할인
 (월 2회 / 1회 1만원 한도 내 할인, 2천원 이상 결제 시 할인)
 * 철도청 현장 및 코레일 사이트(www.korail.com)
 * 승차권 판매대리점(여행사, 편의점 등)을 통한 결제 시 할인 제외



SK주유소 리터당 50원 할인
 (1일 2회 / 월 6회 / 1회 주유금액 20만원까지)



이동통신요금 자동이체 시 2% 할인
 SKT, KT, LG U+ 자동이체 시
 (월 1회 / 5천원 한도 내)

서비스 제공조건

- 지난달 일시불/할부 이용금액 20만원 이상 시 제공
- 카드 사용 등록 후 다음달 말일까지는 이용금액 관계없이 제공

* 2개 이상 카드사의 신용카드를 소지하실 경우, 회원님의 복수카드 정보가 종합신용정보집중기관을 통해 카드사간 공유되어 신용등급이나 이용한도 등에 영향을 미칠 수 있습니다.
 * 자세한 내용은 하나카드 홈페이지(www.hanacard.co.kr)를 참고하시거나 고객센터(1800-1111)로 문의 바랍니다.
 * 상해보험 및 이용조건은 카드 발급 신청 시 상품설명서 및 상품약관 또는 하나카드 홈페이지를 반드시 확인하시기 바랍니다.
 * 신용카드 남용은 가계경제에 위협이 됩니다.
 * 연체이자율(24.0~27.9%)은 정상이자율 및 연체일수에 따라 차등 적용됩니다.

하나카드 고객센터 1800-1111

연신금융협회 승인필 제 2017-C19-067548(2017.05.11~2017.12.31) / 준법감리 제 05882017.05.11~2017.12.31 / 11 12154-71

부채 조정, 실물자산의 금융자산화로 안정적인 노후 생활 영위 가능

중견기업에 재직하고 있는 H씨는 가정주부인 부인과 슬하에 초등학생 자녀가 있다.

현재 H씨는 근로소득 외 월세 수입을 통해 추가적인 소득을 창출하고 있으나

대출원리금의 상환이 지속적으로 이뤄지고 있으며,

그 외에도 소득 대비 지출 규모가 커 저축 금액이 적은 상황이다.

과연 은퇴 후 여유로운 노후 생활이 가능할까?

소득 대비 큰 지출로 인해 금융자산 축적이 어려워 중견기업에 재직하고 있는 H씨(만 44세)는 가정주부인 부인(만 44세)과 슬하에 초등학교 3학년생 자녀가 있다. 현재 아파트를 2채 보유하고 있는데, 4억원 상당의 아파트에서 H씨 가족이 거주하고 있으며, 5.1억원 상당의 아파트는 월세(보증금 5,000만원, 월세 100만원)를 주고 있다. 금융자산으로는 예금 5,000만원, 연금저축펀드 4,000만원이 있으며, 부채는 주택담보대출 1억원, 월세보증금 1억원, 마이너스통장 3,000만원이 있다.

현금흐름을 살펴보면 수입으로는 근로소득 월 350만원과 월세 수입 100만원이 있으며, 지출은 생활비 250만원, 대출원리금 51만원, 교육비 83만원, 연금펀드/보험 34만원, 적립식펀드/적금 32만원 등이 있다.

현재 H씨는 근로소득 외 월세 수입을 통해 추가적인 소득을 창출하고 있으나 대출원리금¹⁾의 상환이 지속적으로 이루어지고 있으며, 그 외에도 소득 대비 지출 규모가 커 저축 금액이 적은 상황이다. 또한 자녀교육(5천만원) 및 결혼비용(2억원) 등을 감안할때 은퇴 후 여유로운 노후 생활을 할 수 있을지 고민이다.

은퇴 후 전기간에 걸쳐 발생하는 생활비 부족분에 대한 대책 필요 H씨는 55세 정도에 은퇴할 것으로 예상하고 있다. 현재 H씨는 생활비로 월 250만원을 지출하고 있는데 은퇴 후에는 여가생활 등을 즐기기 위해서 이보다 더 많은 월 300만원의 생활비가 필요할 것으로 보고 있다.

현금흐름 파악을 위해 미래 수입 구조를 살펴보자. 우선 만 65세부터는 월 136만원 규모의 국민연금을 수령하며, 퇴직연금의 경우 은퇴 직후인 만 55세부터 20년간 월 70만원을 수령할 예정이다. 현재 연금저축펀드로 불입하고 있는 개인연금도 만 55세부터 20년간 월 52만원을 수령할 계획이다.

다음으로 구체적인 은퇴 준비 상태 파악을 위해 연령별 수입-지출 현금흐름²⁾을 살펴보자. 은퇴 전인 54세까지 현금 흐름을 보면 지출과 수입이 비슷한 수준으로 여유자금이 발생하지 않으며, 은퇴 직후인 만 55세부터는 지속적인 적자가 발생함을 알 수 있다. 특히 국민연금, 퇴직연금, 개인연금을 모두 수령하는 만 65세부터 만 74세까지는 적자폭이 적은 편이지만 나머지 구간에서는 적자폭이 커서 이 구간에 대한 해결책이 필요한 상황이다.

종합적으로 볼 때 기존의 노후 준비로는 안정적인 노후 생활을 보내기 어려운 것이 사실이며, 은퇴 후 발생하는 생활비 부족분에 대한 대책이 필요하다. 따라서 기존에 보유하고 있는 자산의 재조정 및 지출 조정이 필요함을 알 수 있다.

H씨의 현재 자산 및 소득흐름

	아파트	9.1억원
	예/적금	1억원
	연금저축펀드	0.4억원

자산

	주택담보대출	1억원
	월세보증금	0.5억원
	마이너스통장	0.3억원

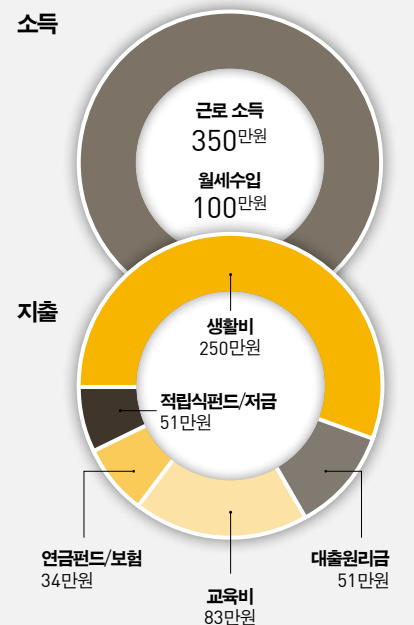
부채

	순자산	8억7,000만원
---	-----	-----------

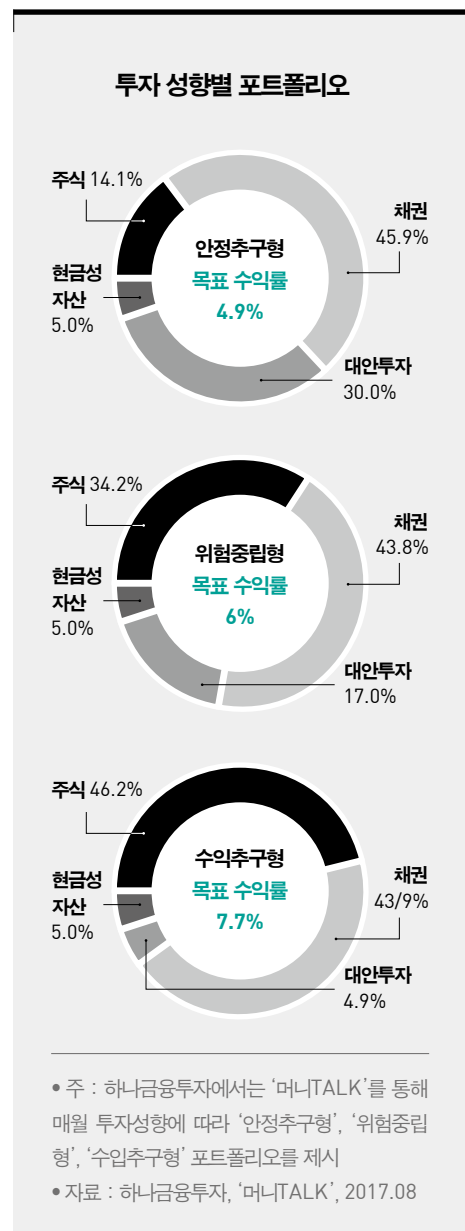
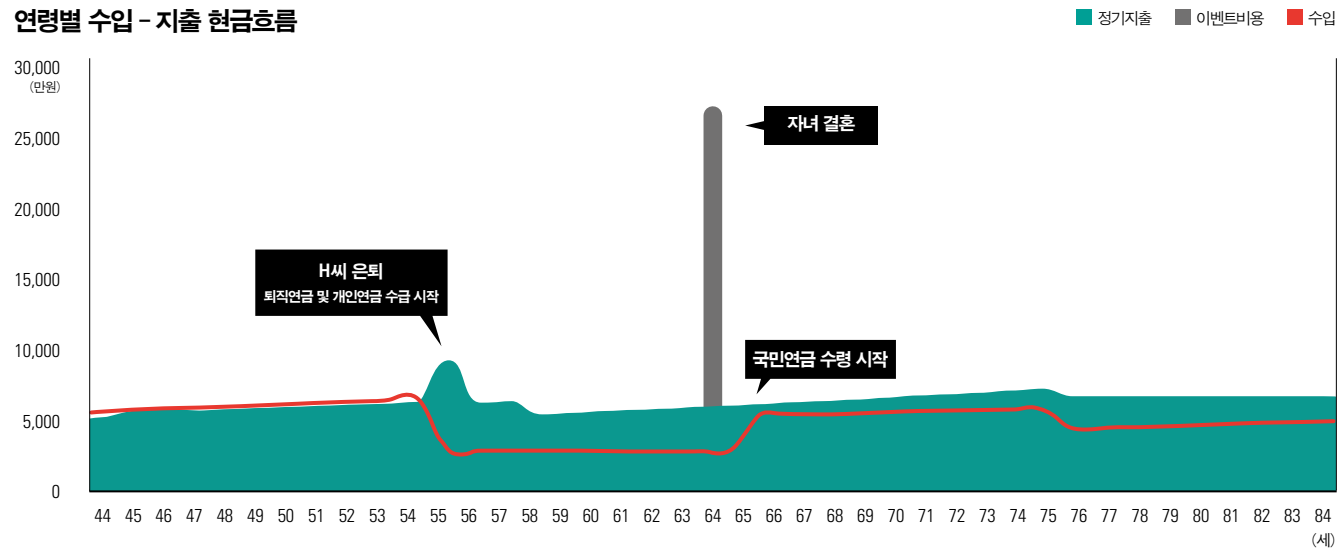
순자산

소득

지출



연령별 수입 - 지출 현금흐름



부채의 상황, 보유하고 있는 실물자산의 금융자산화 등이 필요

H씨가 현재 상황을 유지한 채 만 55세에 은퇴하게 된다면 보유하고 있는 자산의 활용은 필수이다. 은퇴 후 각종 연금을 수령하더라도 노후 생활비에 미치지 못하며, 자녀결혼 등과 같은 이벤트 비용을 감당하기 어렵기 때문이다. 실제로 H씨가 현재 계획대로 지출한다고 가정할 경우 은퇴 후에 부족자금의 현재 가치는 약 6억원 정도다. 즉, 현재 시점에서 보유하고 있는 금융자산이 6억원이 되어야 하며, 현재 현금성 금융자산이 예금 1억원밖에 없음을 감안할 때 금융자산 외에 부동산 자산도 활용해야함을 의미한다.

이러한 점을 감안해서 H씨의 노후를 설계해보자. 우선 첫 번째로 해야 하는 것은 불필요한 부채를 없애는 것이다. 부채를 가지고 있다는 것은 이자와 같은 부채비용이 발생함을 의미하며, 이로 인해 금융자산을 축적하기 어려워지기 때문이다. 물론 부채비용 이상의 수익률을 추구해 이를 상쇄하고도 추가적인 이익을 얻을 수 있으나 노후 자금융이라는 측면을 고려할 때 적절하지 않다. 현재 H씨는 주택담보대출로 1억원을, 마이너스통장으로 3,000만원을 보유하고 있다. 반면 1억원 규모의 예금을 보유하고 있으므로 우선 주택담보대출 1억원을 예금으로 상환한다. 그리고 마이너스통장은 은퇴시기에 상환하는 것을 가정한다.

두 번째로 실물자산을 금융자산화한다. 현재 H씨는 가족이 거주하는 아파트 외 월세 수익을 창출하고 있는 아파트를 추가로 보유 중이다. 현재 보증금 5,000만원에 월세 100만원의 수익을 창출하고 있으나 수익률로 보면 연 2.7%³⁾ 정도로 하나금융투자에서 제시하는 안정 추구형 포트폴리오의 수익률 4.9%에 비하면 낮은 편이다. 즉, 아파트를 매각하고 안정 추구형으로 운용할 경우 현 상황보다 더 많은 금융자산을 축적할 수 있으므로 사실상 빠른 시일 내에 매각하는 것이 최선인 셈이다. 다만, 아파트를 매각하기 위해서는 시장 및 경제 상황 등 다양한 변수들을 고려해야 한다. 따라서 금융자산에 대한 적정 수익률을 담보할 수 있는 매각 시기가 필요하다. 금융자산의 요구 수익률, 전세보증금 운용⁴⁾, 매각 시 전체 수입 감소 등을 종합적으로 고려할 때 만 52세 전에는 매각하는 것이 가장 좋을 것으로 생각된다. 만 52세에 매각할 경우 금융자산의 필요 수익률은

6.0%이다. 위험 중립형 포트폴리오의 수익률이 6.0%임을 감안할 때 충분히 달성 가능할 것으로 보인다. 만약 만 52세 이전에 매각한다면 동 수익률은 더욱 낮아질 것이다.

위의 두 가지 방법을 사용할 경우 금융자산 운용에 대한 위험 부담을 크게 가져가지 않고도 노후 준비를 할 수 있다. 다만, 아파트 자산의 매각 시기에 따라서 금융자산의 운용 방식이 달라질 수 있으므로 상황 변화에 맞는 재설계가 필요할 것이다.

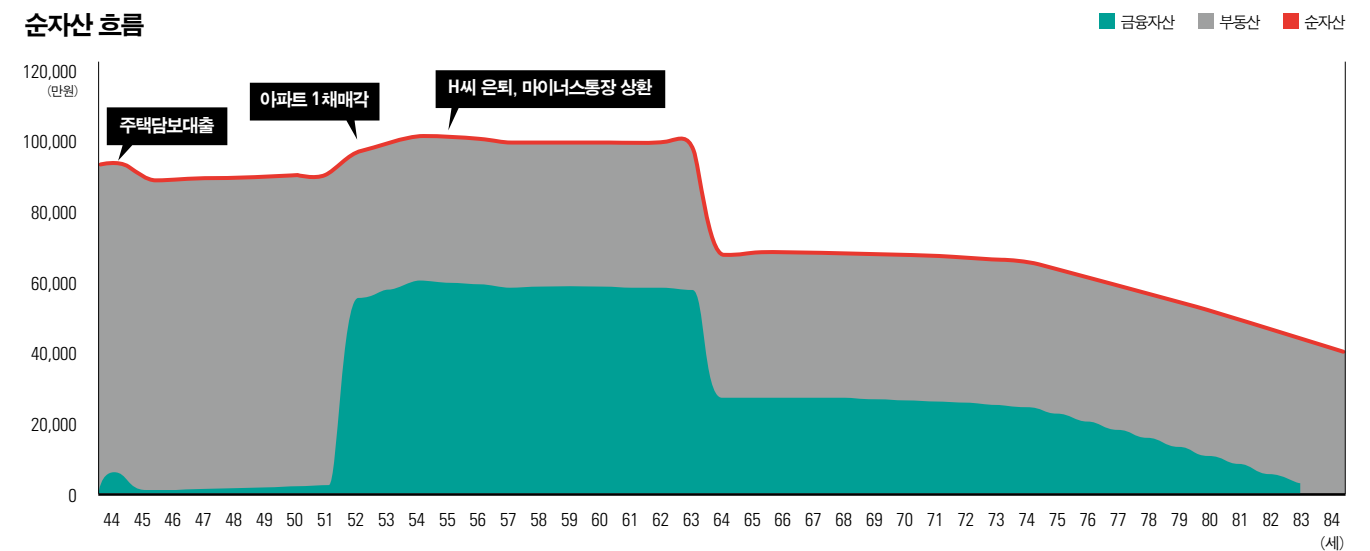
한편 앞에서 제시한 시나리오대로 할 경우 현재 거주하고 있는 아파트(4억원 상당)는 자녀에게 상속해주는 것이 가능하다. 다만, 부모가 보유한 자산을 자녀에게 상속하거나 증여할 경우 적지 않은 금액이 과세가 되는 점을 감안하면 최대한 절세를 할 수 있는 방법을 통해 자녀에게 상속 또는 증여할 수 있는 방법을 찾아보는 것이 필요하다. 부동산의 경우 현금화가 어렵기 때문에 기존에 보유하고 있는 금융자산을 과세가 되지 않는 한도 내에서 정기적으로 증여하거나 은행의 신탁상품 등을 활용하는 것도 한 방법이 될 수 있다. 상속/증여와 관련한 자세한 내용은 전문가 상담 등을 통해서 알 수 있으므로 이를 활용해보는 것을 추천한다.

안정적인 현금파이프라인을 구축하는 것이 노후 생활의 관건

H씨는 기존 근로소득 외에도 월세 수입을 창출하는 등 적지 않은 규모의 자산을 축적했다. 그러나 월세 수입의 절반 정도가 대출원리금으로 상환되고 있으며, 그로 인해 은퇴 전까지 금융자산을 추가적으로 확보하기 어려운 것도 사실이다. 따라서 부채를 상환하고 적절한 시기에 부동산자산을 매각하여 안정적인 노후 생활이 가능하도록 노후 설계를 수행했다.

이 글을 읽는 독자 중에서도 H씨의 사례와 유사한 사례가 있으리라 생각된다. 부동산 자산의 경우 유동성이 떨어지기 때문에 노후 준비를 할 때 주의가 필요하다. 잘 활용할 경우 안정적인 현금파이프라인 역할과 동시에 시세차익도 노려볼 수 있으나 그렇지 않을 경우 애물단지가 될 수 있기 때문이다. 따라서 현재 보유하고 있는 자산 포트폴리오를 재점검해보고 조정하는 것이 필요하다. 

순자산 흐름



- 1) 1억원 상당의 주택담보대출은 30년 만기에 금리는 3.0%이며, 금리가 3.5%인 마이너스통장은 당분간 상환 계획이 없어 은퇴 시기인 만 55세에 상환하는 것을 가정
- 2) 물가상승률은 2.0%를 가정하고 수입은 소득에 연금 수급액이 포함되어, 지출은 생활비, 보험료, 교육비 등이 포함. 한편 고령으로 접어들수록 필요 생활비가 적게 소요됨을 감안하여 75세부터 발생하는 노후생활비는 물가상승분을 추가적으로 반영하지 않음
- 3) 보증금 5천만원을 제외한 아파트의 가치 4.5억원 대비 월세 수익률을 의미
- 4) 전세보증금의 특성을 감안해 안정 추구형 포트폴리오 수익률(4.9%)로만 운용하는 것을 가정



연금보험의 세금우대 요건 변경

정부는 세법 개정을 통하여 지난 4월부터 저축성 연금보험의 이자에 대해 부과하는 세금을 받지 않는 비과세 혜택 조건을 강화하였다. 연금보험은 연금저축신탁 등 세제적격 연금저축과 더불어 노후를 준비하는 계층의 은퇴 후 연금소득 마련을 지원하기 위한 상품으로 한축을 담당하고 있다. 연금보험은 우리에게 즉시연금, 변액연금 등의 상품으로 잘 알려져 있고, 일시납 또는 월 적립의 형태로 보험료를 납입하는데 최근에는 다양한 옵션이 부가된 상품들이 출시되고 있다. 이에 본고에서는 4월부터 적용되기 시작한 저축성 연금보험의 변화된 세금우대 요건에 대하여 살펴보고자 한다.

정책당국은 세법의 개정을 통하여 저축성 연금보험(세제 비적격 보험)의 세금우대 요건을 종전에 비하여 축소하였다. 우선 즉시연금 등이 해당되는 월적립식의 연금보험은 비과세가 적용되는 계약자 1인당 납입보험료 합계액이 종전 2억원에서 1억원으로 낮아졌다. 그렇지만 최소 보험유지기간은 10년 이상으로 동일하다. 월적

립식 연금보험은 기존에는 기본보험료, 추가납입 보험료, 추가상품의 가입 등에 있어서 한도가 없었으나 이번 요건변경으로 계약자 1인당 추가납입 보험료 등을 포함하여 매월 납입하는 보험료의 합계액이 150만원 이내로 제한되었다. 최소 납입기간 5년과 최소 보험유지기간 10년 이상은 종전과 동일하다. 종신행 연금보험의 경우는 종전과 같이 납입기간 만료 후 55세 이후부터 사망시까지 매년 연금수령이 가능한 한도 이내로 연금을 수령할 경우 비과세가 가능하다.

따라서 노후를 대비해 비과세 혜택이 주어지는 저축성 연금보험 상품을 이용하고자 하는 가입자는 상품별 세금우대 조건 등을 잘 분석해 보고 가입하여야 한다. 저축성 연금보험의 경우 상품별로 비과세 혜택이 주어지는 가입기간의 차이가 크고, 금융사별로 최저보증 이자율, 유지기간 이후 수령하는 옵션에 차이가 클 뿐만 아니라 납입기간 초기에 해지할 경우 높은 수수료가 부과될 수 있기 때문이다.



연금보험의 세금우대 요건 내용

구분	주요내용
월적립식 연금보험	- 최소 보험유지기간이 10년 이상이고, 최소 납입기간 5년 이상 - 기본보험료가 균등하고, 선납기간이 6개월 이내 - 계약자 1인당 매월 납입하는 보험료 합계액이 150만원 이내
월적립식의 연금보험	- 최소 보험유지기간 10년 이상 - 10년이 경과하기 전에 확정된 기간 동안 연금형태로 분할하여 지급 - 계약자 1인당 납입보험료 합계액이 1억원 이하
종신행 연금보험	- 납입기간 만료 후 55세 이후부터 사망 시까지 연금지급 - 연금형태로만 보험금 및 수익 등을 매년 연금수령액 한도 이내로 지급 - 계약자 · 피보험자 · 수익자가 일치 등

무배당

행복 knowhow
 행복 미래 설계

연금보험

무사망급부형



해지환급금예시

* 기준 : 40세 여성, 월납 79만원, 10년납, 65세 연금개시, 개인형/정액형, 연금보증기간 10년, 무사망급부형(할인형), 2017년 7월 공시이율 2.44% (단위: 원)

경과기간	실납입보험료	Min(평균공시이율, 공시이율) 적용시		최저보증이율 적용 시 (10년 이내 1.5%, 10년 초과 1.0%)	
		해지환급금	환급율	해지환급금	환급율
1년	9,469,560	8,133,046	85.89%	8,088,977	85.42%
3년	28,408,680	26,531,491	93.39%	26,146,741	92.04%
5년	47,347,800	46,749,063	98.74%	45,643,010	96.40%
7년	66,286,920	67,033,999	101.13%	64,823,019	97.79%
10년	94,695,600	100,399,714	106.02%	95,701,428	101.06%

* 상기 해지환급금 예시의 환급률은 고액할인 적용 후 실납입보험료 기준입니다.
 * 상기 해지환급금 예시금액은 계약해당일 전일 기준의 해지환급금에 장기유지보너스가 발생하는 해당년도와 장기유지보너스 해당금액(계약해당일 기준)을 포함한 금액이며, 계약해당일 경과 이전 해지시에는 금액이 달라질 수 있습니다.
 * 이 보험계약을 중도 해지할 경우 해지환급금은 납입한 보험료에서 경과된 기간의 위험보장을 위한 보험료, 계약체결비용(적립금에서 이미 지출한 계약체결비용 해당액 포함) 및 계약관리비용 등이 차감되므로, 납입한 보험료보다 적거나 없을 수도 있습니다.
 * 상기 예시금액은 최저보증이율, 평균공시이율(3.0%)과 공시이율 중 낮은 이율을 기준으로 계산한 금액입니다. 실제 해지환급금은 공시이율을 적용하여 계산되며, 향후 공시이율 변동시 해지환급금도 변동됩니다.
 * 공시이율은 매 1개월마다 변동될 수 있으며 최저보증이율은 가입 후 10년 이내에는 연복리 1.5%, 10년을 초과하는 경우에는 연복리 1.0%를 적용합니다.
 * 상기 환급률은 최저보증이율 및 현재 적용이율이 경과기간동안 유지된다고 가정하였을 때 계약자가 납입한 보험료 대비 해지환급금의 비율입니다.
 * 상기 예시된 금액 및 환급률 등이 미래의 수익을 보장하는 것은 아닙니다.

* 본 전단의 예시금액은 향후 공시이율 변동시 해지환급금도 변동되며, 예시된 금액 및 환급률 등이 미래의 수익을 보장하는 것은 아닙니다.
 * 본 전단은 이해를 돕기 위해 제작되었으며, 가입시 상품설명서 및 약관을 수령·설명 받으시기 바랍니다.
 * 이 보험계약은 예금자보호법에 따라 예금보험공사가 보호하되, 보호 한도는 본 보험회사에 있는 귀하의 모든 예금보호 대상 금융상품의 해지환급금(또는 만기 시 보험금이나 사고보험금)에 기타지급금을 합하여 1인당 "최고 5천만원"이며, 5천만원을 초과하는 나머지 금액은 보호하지 않습니다. 다만, 보험계약의 계약자 및 납부자가 법인인 경우는 제외됩니다.

보험 가입시 알아두실 사항

- 계약자 또는 피보험자께서는 보험계약 청약서에 보험상품명, 보험기간, 보험료, 보험료납입기간, 피보험자등을 반드시 확인하시고 보험상품 내용을 설명 받으시기 바랍니다.
- 계약자 또는 피보험자는 보험계약 청약서에 질문한 사항 (계약전 알릴사항)에 대하여 사실대로 알려야 하며 보험계약자 및 피보험자는 청약서상의 자필서명란에 반드시 본인이 자필서명을 하셔야 합니다. 그렇지 않은 경우 보험금의 지급이 거절되거나 계약이 무효로 처리될 수 있습니다.
- 보험계약자는 보험증권을 받은 날부터 15일 이내에 청약을 철회할 수 있으며, 이 경우 3일 이내에 보험료를 돌려드립니다. 다만, 진단계약, 전문보험계약자가 체결한 계약, 보험기간이 1년 미만인 계약 및 청약을 한 날부터 30일을 초과하는 경우에는 청약을 철회할 수 없습니다.
- 보험계약 체결시 약관과 계약자보관용 청약서를 전달받지 못하였거나 약관의 중요한 내용을 설명받지 못한 때 또는 청약서에 자필서명을 하지 아니한 때에는 계약자는 계약이 성립한 날로부터 3개월 이내에 계약을 취소할 수 있습니다.
- 해지환급금이 납입보험료보다 적은 이유는 다음과 같습니다.계약자가 납입한 보험료는 불의의 사고를 당한 다른 가입자에게 보험금으로 지급되고 보험회사 운영에 필요한 경비로 사용되므로 중도해지시 지급되는 해지환급금은 납입한 보험료보다 적거나 없을 수 있습니다.
- 보험금이 지급되지 않고 이 계약이 해지되거나 소멸 될 수 있습니다. 피보험자가 고의로 자신을 해친 경우, 보험수익자가 고의로 피보험자를 해친 경우, 계약자가 고의로 피보험자를 해친 경우, 또는 피보험자가 2년 이내 자살 시, 회사는 보험금을 지급하지 아니합니다. 또한 회사는 이 계약을 해지할 수 있습니다.
- 보험계약자가 기존에 체결했던 보험계약을 해지하고 다른 보험계약을 체결하면 보험인수가거절되거나 보험료가 인상 또는 보장내용이 달라질 수 있습니다.
- 생명보험에 대해 궁금하시거나 당사에 불만사항이 있으시면 보험상담 및 분쟁조정을 신청하실 수 있습니다.
 - 당사 보험상담안내 : 고객센터 (전화 : 080-3488-7000)
 - 금융감독원 소비자보호센터 : 국번없이 1332 (이동전화 : 지역번호-1332)

하반기 주목해야 할 세계 경제의 세 가지 Watching Point

2017년 하반기에 주목해야 할 세계 경제 이슈는 무엇일까?

미(美) 연준 자산 축소 시기 및 규모, 미국의 정치적 불안 및 재정정책 지연 가능성,

원자재 가격 반락 가능성 등 주목해야 할

세계 경제의 와칭 포인트(Watching Point)를 살펴본다.

세계 경제의 추가 성장 모멘텀이 제한적인 가운데 시장을 둘러싼 불확실성도 계속

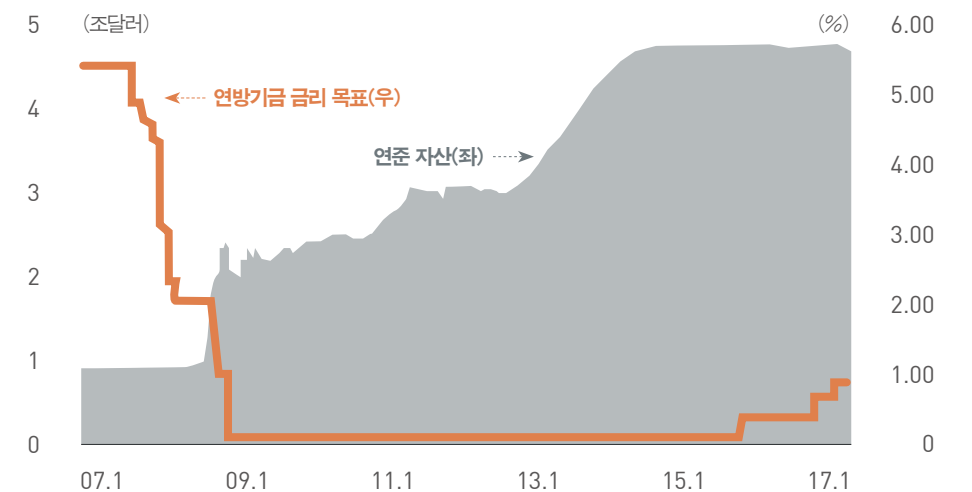
2017년 하반기 세계 경제는 소비와 투자개선을 바탕으로 한 선진국의 수요증가와 원자재 가격 반등 등에 힘입은 신흥국의 수출확대로 양호한 성장세를 유지할 전망이다. 다만 추가적인 경기상승 모멘텀은 크지 않을 것으로 보인다. 선진국의 추가적인 경기모멘텀이 제한적인 가운데 중국 유동성 조절 등으로 신흥국 성장여력이 약화될 수 있다는 점이 하반기 세계 경제의 성장 모멘텀을 제약할 요인이다.

실물경기의 추가적인 상승 모멘텀이 크지 않은 가운데 시장을 둘러싼 불확실성도 계속될 전망이다. 이와 관련하여 첫째, 미(美) 연준 자산 축소 시기 및 규모, 둘째, 미국의 정치적 불안 및 재정정책 지연 가능성, 그리고 셋째, 원자재 가격 반락 가능성 등이 우리가 주목해야 할 와칭 포인트(Watching Point)가 될 것으로 판단된다.

美 연준의 자산 축소와 금리인상이 병행될 경우 신흥시장 자금유출이 심화될 우려

첫 번째로 주목해야 할 와칭포인트(Watching Point)는 미(美) 연준의 자산 축소 개시와 관련된 리스크이다. 자산 축소의 시기 및 규모에 따라 달러화 강세나 신흥시장 자금유출 등의 금융시장 변동성 위험이 부각될 가능성이 높기 때문이다. 미(美) 연준이 2015년 말 제로금리에서 탈피한 이후 금리인상을 순조롭게 진행 중인 가운데, 시장의 관심은 출구전략의 제2단계인 자산 축소로 이동하고 있다. 실제로 미(美) 연준의 6월 금리인상으로 기준금리가 1.125%(중위값)로 올라선 가운데, 연준은 연내 자산 축소 개시의향을 강력하게 시사하고 나섰다.

美 연준 보유자산 및 기준금리



자료 : FRB

연준은 5년 내외의 장기간에 걸쳐 만기자산 재투자 중단을 통하여 연준 보유자산을 현재 4.5조 달러 수준에서 3조 달러 내외로 점진적으로 축소할 예정이다. 그동안 연준의 양적완화(QE)는 주로 기간 프리미엄(Term Premium, 장기채 수익률-단기채 수익률) 하락을 통한 시장금리 하락을 유도해왔다. 따라서 연준의 자산축소 역시 주로 기간 프리미엄(Term Premium) 확대를 통해 장기금리 상승과 장단기 금리 차 확대를 유도할 것으로 예상된다. 엘런 연준의장은 올해 재투자 중단근접 및 만기축소만으로도 10년 미(美) 국채금리 15bp 상승의 효과가 있을 것이라고 진단한 바 있다. 따라서 연준의 자산축소가 금리인상과 병행하여 진행될 경우 달러 강세나 신흥시장 자금유출이 심화될 우려가 있기 때문에 **9월경 재투자 중단 결정 및 단계적 시행이 유력하며, 연내 추가 금리인상은 억제될 가능성이 높다.** 다만 미(美) 경제나 재정정책의 구체화 정도, 그리고 연준의 정책 정상화 의지 등에 따라서 하반기에 금리인상이 자산축소와 함께 병행될 가능성도 배제할 수는 없다. 이러한 경우에는 미(美) 달러화 강세의 재개와 글로벌 자금의 미국으로의 환류 등으로 시장 변동성이 확대될 가능성이 높을 것이다.

트럼프 행정부의 정책 추진력이 약화될 경우 美 경기 모멘텀이 둔화될 우려

두 번째 와칭포인트(Watching Point)는 미(美) 트럼프 행정부의 정책 관련 불확실성이다. 보호무역주의적인 정책이 강화되는 가운데, 감세 및 규제완화 등에 대한 기대가 하락하고 행정부의 정책 추진력이 약화될 경우 미(美) 경기 모멘텀이 둔화되고 정치적 불확실성이 높아질 우려가 있기 때문이다.

트럼프 행정부는 메디케이드(Medicaid), 푸드스탬프(Food-stamp) 등 저소득층 복지예산 축소를 통하여 향후 10년에 걸쳐 연방지출을 3.6조 달러 감축하는 등의 내용을 담은 2018 회계연도 예산안을 의회에 제출했다. 하지만 대선 당시 공약(1조 달러: 민관 합동)을 크게 밑도는 수준의 인프라 투자(향후 10년간 2,000억 달러) 편성으로 시장에 실망을 안겼으며, 사회안전망 축소, 정부부채 확대 등의 논란으로 예산안 통과가 타결기한(9.30)을 넘길 우려가 높은 상황이다. 트럼프 행정부는 또한 법인세 최고세율 인하(35.0%→15%), 개인 소득세 최고세율 인하(39.6%→35%.0) 및 과세구간 간소화, 자본소득세 및 배당세 인하(23.8%→20.0%) 등의 세제 개편안을 제시했으나, 부자감세 등의 논란으로 의회에서 원안통과가 쉽지 않은 상황으로 관련 논란이 내년 11월 하원 중간선거까지 지속될 가능성이 높다.

통상정책의 경우, 공화당 주류와의 입장차이와 국가 간 갈등가능성 등으로 고율관세 부과, 환율조작국 지정 등은 쉽지 않을 것으로 판단된다. **다만, 트럼프의 반(反)자유주의적 성향과 보호무역을 지지하는 여론 등을 감안할 때 향후 트럼프 행정부의 통상정책은 반덤핑·상계 관세 등 무역구제조치가 빈번해지면서 규제의 강도도 강화될 전망이다.** 특히 '러시아 스캔들'이 확대되고 예산 및 세제개편안 국회통과가 난항을 겪을 경우 지지층의 결집을 위해 보다 강경한 보호무역 정책을 추진할 가능성을 배제하지 못할 것이다.



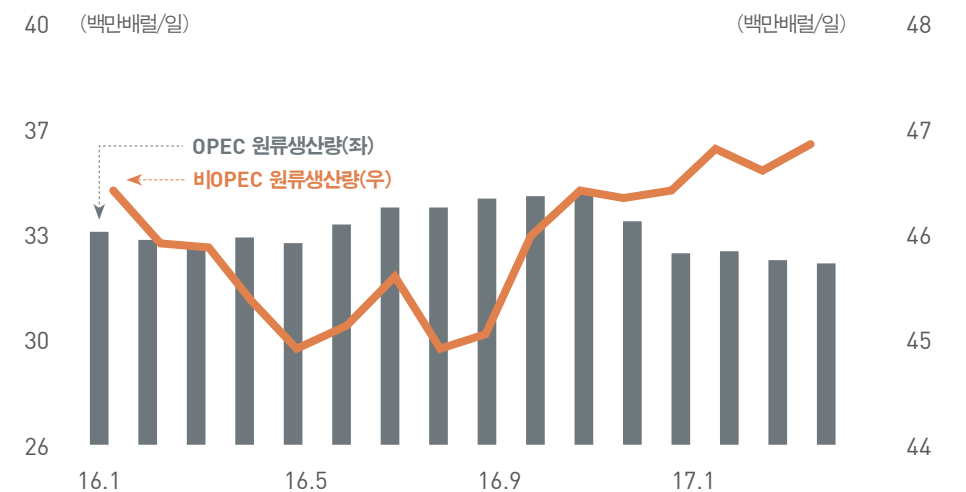
국제유가의 회복이 제한되거나 하락세로 돌아설 경우 원자재 수출국의 경기개선에 한계가 예상되며, 이는 글로벌 경제의 회복세에도 부정적으로 작용할 것으로 판단

감산기간 연장에도 불구하고, 非 OPEC의 증산으로 국제유가 회복이 제한될 전망

세 번째 와칭포인트(Watching Point)는 국제유가를 비롯한 원자재 가격의 흐름이다. 원자재 가격반등에 힘입은 신흥국의 수출회복이 상반기 세계 경제의 성장에 기여했기 때문에 하반기 세계 경제의 방향성도 원자재 가격의 흐름에 좌우될 전망이기 때문이다. 지난 6월 OPEC의 감산 연장과 글로벌 경기회복에 따른 수요증가 등으로 수급상 원유 수요우위 환경이 하반기에도 지속될 것으로 예상됨에 따라 국제유가의 회복세가 예상된다.

다만, 미국 등 非 OPEC의 원유생산 증가, 감산 장기화에 따른 잉여생산능력 확대 및 OPEC 회원국의 감산이행 불확실성 등이 국제유가 회복을 제한할 가능성을 배제할 수 없을 것이다. 실제로 2분기 미국 등 비 OPEC의 원유생산량은 일평균 5,760만 배럴로 전년동기대비 90만 배럴이 증가했으며, OPEC의 잉여생산능력(생산여력-생산량)은 430만 배럴까지 확대되었다. 국제유가의 회복이 제한되거나 하락세로 돌아설 경우 원자재 수출국의 경기개선에 한계가 예상되며, 이는 글로벌 경제의 회복세에도 부정적으로 작용할 것으로 판단된다. 또한 비용측면의 인플레이션 압력을 악화시켜서 유로존 등의 디플레이션 우려를 높일 가능성도 있다. 한편 중동지역 지정학적 리스크, OPEC 추가감산(11월) 여부 등에 따른 변동성 위험에도 유의해야 할 것이다. 

OPEC 및 비OPEC 원유생산량 비교



자료 : Bloomberg

해외 부동산의 틈새 투자처로 도쿄 주택시장 부상

최근 도쿄 주택시장에 관심이 쏠리고 있다. 해외 부동산 투자가 급격하게 늘어나는 가운데

투자자들은 미국 외 다른 지역으로 투자를 넓혀가려 하고 있다.

일본 도쿄 주택시장도 대안중 하나다.

해외 부동산 투자 붐 지속

해외 부동산 투자가 급격하게 늘고 있다. 연기금, 보험사 등 기관투자자들은 물론이고 개인들도 해외 투자에 적극적이다. 미래에셋, 하나 등 주요 자산운용사가 올해 해외부동산을 대상으로 내 놓은 공모펀드는 투자가 몰리며 완판 행진을 이어가고 있다. 다만 투자지역은 아직 미국에 편중되어 있다. 2016년 해외 부동산펀드 투자자산의 60%가 미국이고, 올해 상반기에는 70%를 넘었다. 현재 1.25%인 미국 기준금리가 2019년 3%까지 오를 수 있음을 감안하면 지나친 미국 쏠림 현상은 부담스럽다. **미국 외 다른 지역에서 투자할만한 자산을 발굴하려는 시도가 이어지고 있는데, 일본 특히, 도쿄 주택시장도 그 중 하나이다.**

도쿄 주택시장, 인구 유입과 공급 제한으로 수급기반이 탄탄

도쿄 주택시장이 관심을 모으고 있는 것은 수급기반이 탄탄하기 때문이다. 2008년 이후 2017년까지 일본 전체 인구는 150만명이나 줄어든 반면, 도쿄, 오사카, 나고야, 후쿠오카 등 대도시권은 꾸준히 인구가 늘고 있다. **특히 도쿄23구는 매년 1% 가까운 인구증가세를 보이고 있고, 10대와 20대 청년층 인구 유입도 뚜렷하다.** 반면 신축 주택의 90%를 원룸이 차지할 정도로 주택공급이 늘고 있지만 여전히 수요에 비해 공급이 부족하다. 수급이 탄탄하다보니 임대료도 계속 오르고 있다. 도쿄23구 아파트의 월세는 2012년 하반기 이후 연평균 2.5%씩 상승중이다. 상승률로는 오사카 다음이지만, 비싼 월세를 감안하면 가격 상승폭이 뚜렷하다. 지가도 2014년 이후 오르고 있다. 도쿄23구 표준지의 감정가격은 2014년 이후 매년 4~5% 가량 오르고 있다. 집 지을 땅이 부족하다는 증거면서, 주택가격 상승으로 매각차익을 얻을 수 있다는 기대감을 안겨주는 이유다.

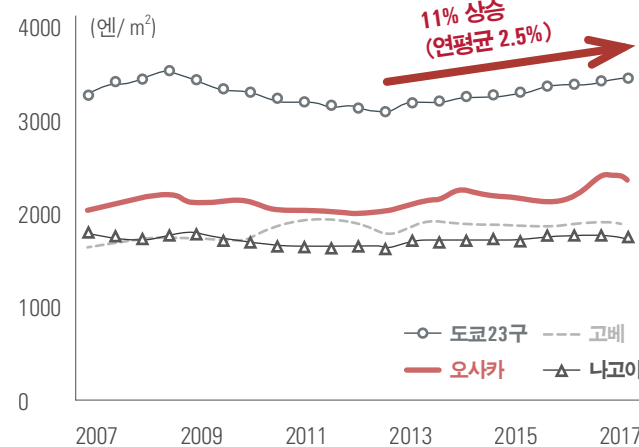
일본 리츠를 중심으로 투자수요 풍부, 국내 투자자도 최근 투자 확대 추세

투자수요도 풍부하다. 일본 기관투자자들은 저금리로 부동산 투자를 늘리고 있다. 시중 대출금리가 1% 미만이며 서 자금조달이 쉬운 반면, 부동산 투자 수익률은 매각차익을 제외해도 4%에 이른다. 일본 정부와 중앙은행이 저금리 기조를 이어갈 가능성이 높다는 점도 긍정적이다. 한편 임대주택은 오피스, 상가, 물류와 함께 주요 투자자산에 포함된다. **특히 리츠시장이 발달해 수 조원의 자산을 보유한 대형 리츠들이 임대주택에 전문적으로 투자하고 있다.** 일본 내 최대 주택투자 리츠인 Advance Residence는 4조원이 넘는 주택에 투자했는데 이 중 70%가 도쿄에 소재하고 있다. **최근 국내 투자자들도 도쿄를 포함한 일본 주택시장 투자를 확대하고 있다.** 일례로, 하나자산운용은 최근 3채의 도쿄 아파트에 투자하는 펀드를 출시했는데, 국내 생명보험사 등 기관투자자들이 약 300억원을 투자했다. 목표수익률이 연 7~8%에 이르는 등 상품성도 비교적 양호하다.

개인이 투자할 수 있는 채널은 제한적이나 향후 확대 예상

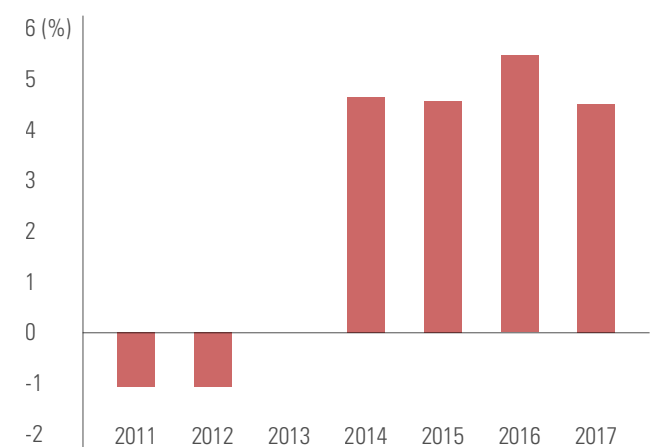
개인 투자자가 일본 주택시장에 투자할 수 있는 방법은 아직 제한적이다. 하나자산운용이 출시한 펀드는 기관투자자를 대상으로 자금을 모집했다. 일본 리츠에 재간접 투자하는 국내 펀드도 있지만, 주택 리츠에만 투자하지는 않는다. 전체 투자액의 10% 이하만 주택에 할애되는 경우가 대부분이다. 다만, 하나자산운용에서 도쿄 아파트 펀드 출시에 성공하면서 개인을 대상으로 하는 유사 펀드를 출시하는 방안도 고려중이다. 일본 주택이 미국 부동산의 대안이 될 정도로 투자의 중심이 될 가능성은 낮다. 다만, **해외 투자에 관심이 있으면서 지나친 미국 쏠림 현상이 부담스러운 투자자에게는 괜찮은 틈새 투자처가 될 수도 있다.** 

일본 주요도시 아파트 월세



주 : 연면적 30㎡ 이상의 공동주택 대상
자료: Tokyo Kantei

도쿄23구 표준지 감정가격 상승률



주 : 매년 75~101 개의 표준지를 대상으로 평가
자료: 일본 국토교통성

미래설계를 위한

행복 knowhow



 **KEB 하나은행** 하나금융경영연구소

서울특별시 영등포구 여의도동 27-3 하나금융투자빌딩 12층

TEL 02-2002-2200 FAX 02-2002-2610

KEB하나은행, 하나금융투자, 하나생명, 하나카드