

미래설계를 위한

행복 knowhow

Spring 2020



SPECIAL

행복한 100세 시대를 위한
자산관리 knowhow

MONEY STRATEGY

Next 30년,
당신의 money 전략은?

HOBBY

나도 한번 해볼까?
성인 발레

WELLNESS

봄이면 찾아오는 피로감
혹시 내 몸에 누수가?

HEALING TIME

마음으로 떠나는 봄, '기차여행'

행복 knowhow 실천백서

평균수명이 늘어남에 따라 돈을 버는 시간보다
쓰면서 살아갈 날이 더 많아지고 있습니다.
은퇴 이전의 탄탄한 노후준비만큼
은퇴 이후 자산관리도 중요해졌습니다.
똑똑한 자산관리가 행복한 인생의 열쇠입니다.

행복 knowhow 실천해봐요!

1. Second Round

행복한 은퇴를 위해 지금부터 새로운 것들을 배우나가며 인생 2막을 준비해야 할 때입니다.

2. Wealth Management

똑똑한 자산관리가 행복한 인생의 열쇠입니다.



3. Health 99세까지 88한 100세 시대를 위해 건강관리에 늦은 때란 없습니다.

4. Relation 가족과 내 주변 친구들을 돌볼 수 있는 마음의 여유까지 챙겨보세요.

365일 언제나
36.5℃
해피바이러스

하나는행이
어제보다 더 나은 오늘,
행복 가득한 내일을 응원합니다.





차민정 ©

“60년 받은 사랑, 이웃과 함께 나눌래요”

“제가 하춘화예요. 금년에 일곱 살입니다.

노래란 것은 우리생활에 있어서 슬플 때나 즐거울 때나 꼭 있어야만 한다고 생각해요.

하지만 나이 어린 제가 여러분의 생활에 도움이 될 수 있는

노래를 부를 수 있을까 걱정이 됩니다. 아무튼 한번 불러 보겠어요.”

열성적인 아버지의 뒷바라지 덕분에, 나는 일찌감치 가수의 길을 걷게 됐다. 1961년 일곱 살의 어린 나이에, 나는 천부적인 꼬마가수란 별칭과 함께 데뷔했다. 그 당시 ‘어린이 가수’란 ‘장르’는 따로 없었다. 사람들은 내게 이 장르를 개척한 것과 다름없다고 말했다.

가수의 길을 걸어온 지, 내년이면 벌써 60년이다. 나는 민요, 트로트, 가요 가릴 것 없이 장르를 넘나들며 노래를 불렀고 그 사이 여러 번 기네스북에 올랐다. 최연소 나이에 가수가 된 것도, 데뷔 이후 2500여 곡을 발표하고 9000여 회 공연을 했다는 점도 모두 기록으로 남았다.

내겐 ‘영원한 디바’란 별명과 함께 국내 최초 박사 가수란 타이틀이 따라다닌다. 이 모든 것은 아버지 덕분이다. 사람들은 딸 넷을 둔 아버지에게 아들은 있어야 한다고 수군거렸다. 그때마다 아버지는 ‘아들딸 관계없는 시대가 온다’고 자랑스레 말을 했다. 부모님이 우리 딸 넷을 정성스레 키워주신 덕분에 우리는 모두 박사 학위를 취득했다. 둘째 딸인 나 역시 2003년 성균관대 일반대학원 박사과정 입학전형에 합격해, 2006년 8월 예술철학 박사 학위를 취득했다. 사람들은 박사 딸 넷을 뒀다며 아버지를 부러워했다. 박사 학위를 취득하며 배움의 즐거움도 큰 기쁨이라는 것을 깨달았다.

물론 내 인생도 상승 곡선만 있었던 것은 아니다. 어려운 일에 부딪히면 심호흡을 하면서 ‘올 것이 왔구나’라고 생각한다. 하루 자고 나면 생각이 달라지고, 하루 더 자고 나면 생각이 또 달라져 조금 더 완숙한 내가 된다. 여러 차례 삶의 고비를 넘기며, 남은 삶은 덤이라고 생각했다. 이럴수록 더욱 열심히 노래해야겠다고 다짐했다. 사람들은 내게 가수 생활과 함께 배움을 이어갈 수 있었던 비결을 묻는다. 그럴 때면 나는 인생철학이 ‘인내’라고 답한다. 내 60년 가수인생을 관통하는 키워드는 인내·성실이다. 나는 나이 먹고 철이 들면서 한 분야에서 묵묵히 일하는 사람들을 존경한다. 또한 10년, 20년, 30년 건다 보면 자기만의 역사가 완성된다고 믿는다.

가수에겐 직장인들과 같은 은퇴란 개념이 없다. 다만 나에게 아직까지 해야 할 일과 가야할 길이 남아있다. 평소 아버지는 “대중에게 받은 사랑을 보답하는 마음으로 항상 어려운 사람과 나눠라”는 말씀을 많이 하셨다. 이런 아버지의 말씀을 새기며 나는 지속적으로 어려운 이웃을 위한 기부나 자선공연을 이어가고 있다. 아버지의 고향인 영암에 사재를 털어 남주고등학교를 설립한 것도 비슷한 이유다. 더 많은 사람들과 아버지의 좋은 뜻을 나누고 싶었다. 1976년에 학교 운동장에 무대를 설치하고 개교식을 하기도 했다. 지역 주민들은 이 학교를 ‘하춘화 고등학교’라고 부른다.

그리고 후배 양성을 위해 노력하고 싶다.

작년 10월에는 국내 최초로 영암에 ‘한국트로트가요센터’를 개관했다. 전시관, 한국 가요의 역사관, 300석의 소극장, 그리고 ‘하춘화 전시관’도 들어섰다. 한국트로트가요센터의 첫 번째 목표는 교육이다. 지금은 트로트 열풍으로 트로트가 젊은 친구들부터 어르신까지 전 세대가 좋아하는 음악이 되었지만, 얼마 전까지만 해도 한국의 전통가요인 트로트는 외롭고 쓸쓸하게 자리를 지켰다.

나는 트로트야말로 우리의 것이라고 생각한다. 젊은 친구들이 트로트를 기억하고 지키며 발전·계승하길 바란다. 앞으로 한국트로트가요센터에서는 가수의 꿈을 가진 트로트 꿈나무들을 훈련할 예정이다. 이들은 이곳에서 무대에 서고 앨범도 낼 것이다.

나는 한국트로트가요센터 명예센터장인 만큼, 이들이 자랑스러운 우리의 문화유산인 트로트를 지키고 발전, 계승할 수 있도록 아낌없는 지원을 할 생각이다.



사진 Jphoto



하춘화 가수

1955년생 하춘화는 만 6세이던 1961년 12월, 독집 앨범을 발매했다. 당시 최연소 가수였던 하춘화는 2021년에 데뷔 60주년을 맞는다. 동국대학교 문화예술대학원 공연예술 석사 학위, 성균관대학교 대학원 예술철학 박사 학위를 취득했다.

Intro

02 Essay
“60년 받은 사랑,
이웃과 함께 나눌래요”

Special

Wealth Management

06 Column
행복한 100세 시대를 위한
자산관리 knowhow

08 Interview
인생 전반전,
당신의 은퇴준비 전략은?

12 Guide
인생 후반전, 챙겨야 할 소득보장 정책과
주목받는 신탁 활용법



06



미래설계를 위한 행복 knowhow

발행 중앙일보플러스 04517 서울특별시 중구 통일로 92 KG Tower 4층 발행인 이상언 편집인 홍병기 인쇄 (주)삼화인쇄
디자인 책임은다락방 편집문의 02-6416-3942 가격 6000원 <행복 knowhow>는 한국도사잡지윤리위원회의 윤리강령 및
그 실천요강을 준수합니다. <행복 knowhow>에 실린 내용물은 중앙일보플러스의 사전 허락 없이 사용할 수 없습니다.
2020년 4월 23일 발행, 2018년 8월 22일 등록 서울중, 바00204

Asset

16 Happy Pension
노후 걱정? NO! ‘금퇴족’이 당당하게 퇴직하는 법

19 Real Estate
부동산 팔까? 증여할까?

22 Money Strategy
Next 30년, 당신의 money 전략은?

24 Market Trend
여름이 오기 전에 투자의 씨를 뿌리자



19

Trend

26 Hot Issue
‘노바디’ ‘원 오브 뎀’ 꿈꾸는 2030의 행복찾기

28 Reading Time
사지 말고 구독해요, 천차만별 구독경제 서비스

30 Style
행운과 재복(財福) 불러들이는 인상 가꾸기

32 Food
지하철 2호선 따라 만나는 내공 깊은 맛집들



26

Life

34 Hobby
나도 한번 해볼까? 성인 발레

36 Now Place
지친 그대, 힐링카페에서 몸도 마음도 힐링

40 Wellness
봄이면 찾아오는 피로감 혹시 내 몸에 누수가?

42 Relation Skill
내버려둘 때 비로소 완벽해진다

44 Healing Time
마음으로 떠나는 봄, ‘기차여행’



44

Wealth Management



행복한 100세 시대를 위한 자산관리 knowhow

글 경은진(하나은행 신탁부 은퇴설계센터 차장)

개인마다 은퇴 이후 꿈꾸는 삶은 다르다. 누군가는 전원생활을 꿈꾸고 누군가는 좋아하는 악기를 배우며 또 다른 누군가는 평소 좋아하던 지역에서 한 달 살기 등을 계획한다. 하지만 은퇴자 모두가 자신이 꿈꿔오던 삶을 이루게 되는 것은 아니다. 내가 꿈꾸던 삶을 실현할지, 단지 희망으로만 그칠지는 현재를 어떻게 준비하느냐에 따라 달라진다. 그렇다고 돈을 버는 시기에 오롯이 은퇴준비에만 몰두할 수는 없는 노릇이다. 20~30대는 결혼과 출산, 40대는 내 집 마련과 자녀 교육, 50~60대는 자녀 결혼 등 우리 삶은 연령별로 크고 작은 이벤트의 연속이기 때문이다.

은퇴 이후를 준비할 수 있는 가장 현실적인 방법은 사회생활을 시작함과 동시에 생애목표자금을 설정하고 수입과 지출을 계획적으로 관리하는 것이다. 특히 생애목표자금에 '노후준비'를 반드시 포함시켜, 꾸준히 준비해 나가는 노력이 필요하다. 은퇴자산을 효과적으로 준비할 수 있는 대표 상품으로 '연금'이 있다. 당장 불입하는 금액이 적더라도 장시간 쌓아가다 보면, 어느 순간 자식보다 든든한 버팀목이 될 것이다.

최근에는 평균수명이 증가하면서 은퇴 이후 자산관리의 중요성도 덩달아 커지고 있다. 연금으로 꾸준히 은퇴자산을 모았다면, 은퇴 이후에는 안전하게 자산을 관리하면서 꼭 필요할 때 활용할 수 있는 방안을 마련해야 한다. 특히 은퇴 이후의 자산관리는 나이가 들면서 발생할 수 있는 치매, 인지능력 저하 등에 따른 리스크 관리도 고려되어야 한다. 이때 활용할 수 있는 안전장치가 바로 '신탁'이다. 신탁을 활용하면 생활자금 용통, 간병비 지급, 금융사기 방지뿐 아니라 재산승계와 같은 고령자에 맞춤형 종합자산관리가 가능하다.

100세 인생의 큰 가치 중 하나는 '행복'이다. 그리고 행복하기 위해서는 일정 수준 이상의 자금이 준비되어야 하고, 고령화에 따른 리스크에도 안정적으로 자산을 관리할 수 있는 방안도 마련되어야 한다. 이번호에서는 연금의 '시간의 가치' 법칙과 신탁을 활용한 '리스크 관리' 방법을 소개한다.

인생 후반전을 행복하게 영위하기 위해서는 성공적인 은퇴 전략이 필요하다.
그리고 그 전략은 생애주기별 소비와 저축여력을 감안한 실현가능한 방법이어야 한다.
30~60대 4인 인터뷰를 통해 연령대별 현명한 은퇴준비 방법을 알아보자.
글 경은진(하나은행 신탁부 은퇴설계센터 차장)

연령대별 4인 인터뷰

인생 전반전, 당신의 은퇴준비 전략은?

30대 지원혜 씨(서울 거주)

“소액이라도 열심히 모아서 50대 이전에 은퇴할래요”

3년차 직장인입니다. 아직 직장새내기라 월급이 적어요. 은퇴하신 부모님을 보며 노후 자금을 대한 걱정도 늘었어요. 그래서 'Fire족'으로 살고 있어요. 먹고 싶은 것, 사고 싶은 것도 많지만 악착같이 모아서 50대 이전에 화려하게 은퇴하려고요. 다짐은 했지만, 막상 채테크에 신경 쓸 여유도 없고 무엇보다 투자에 관한 지식이 부족하다보니 고민이 많았어요. 마음 편히 은행 예·적금을 활용할까 했는데, 금리가 너무 낮아서 안 되겠다더라고요. 그러던 차에 로보어드바이저 서비스를 알게 되었습니다. 로보어드바이저 활용 투자는 무엇보다 소액투자가 가능하던 점이 큰 장점이예요. 저처럼 투자할 돈이 아직 많지 않은 사회초년생에게 딱 맞춤형 것 같아요. 또 투자를 잘 모르는 초보 투자자들을 위해 자동으로 리밸런싱 해준다는 점도 안심이 됐습니다. 인공지능이 제 돈을 대신해서 굴러준다고 생각하면 아직도 신기해요. 투자 초보자라 모르는 게 많지만 로보어드바이저 덕분에 투자를 어떻게 해야 하는지, 이제 좀 감이 잡혀요. 시장에 관심이 가고 계속 공부하게 되더라고요. 나중에는 스스로 투자도 해보고 싶습니다. 적은 금액이어도 꾸준히 모은다는 것에 의의를 두고 결혼자금을 모으기 위한 펀드, 노후를 대비한 연금 펀드에도 가입했어요. 이렇게 저축에 재미를 붙이다보면, 저도 언젠가 넉넉한 노후를 맞이할 수 있겠죠?



로보어드바이저란?

- 1_ 로봇(robot)과 어드바이저(adviser)의 합성어로 알고리즘(로봇)이 자산을 관리하는 서비스
- 2_ 로보어드바이저의 장점
 - 저렴한 비용
인건비가 들지 않아 훨씬 저렴한 비용으로 자산관리 가능
 - 합리적 자산운용
인공지능 관리로 객관적 평가
 - 시간 제약 없음
클릭 몇 번으로 상담과 투자까지 완료
 - 개인 맞춤 고품질 서비스
일반 투자자도 전문적 자산관리 서비스 수혜



40대 유호연 씨(서울 거주)

“세테크가 우선! 연말정산 때 활용 가능한 상품을 활용해요”

맞벌이여서 아내와 각자 지출관리를 했더니 가계부 관리가 잘 안 되더라고요. 서로의 자산을 과감히 오픈하고 입출금 내용을 점검하다 보니, 생각보다 세금을 많이 내고 있는 걸 발견했습니다. 그래서 세테크가 가능한 금융상품을 알아보게 되었어요. 여러 상품 중에 세액공제 혜택이 큰 연금저축이 가장 눈에 띄었습니다. 아내와 상의 후 가입했는데 현재는 대만족 중입니다. 사실 은퇴준비가 필요하다는 것은 알지만 따로 준비하는 게 쉽지 않잖아요. 그런데 연금저축은 은퇴 준비도 되고 절세 혜택도 볼 수 있으니, 1석2조이죠.

연금저축 외에도 저희 부부는 여러 연금 상품에 가입했어요. 아내가 결혼하기 전부터 모은 개인연금도 있고, 지인의 권유로 몇 년 전엔 개인형 IRP(퇴직연금)도 가입했어요. 별 생각 없이 가입했는데, 이게 이렇게 채테크에도 유용할 거라 예상을 못했어요. 예·적금 금리가 1%대인데 비교하면 훨씬 매력적인 것 같습니다.

또 당장 필요한 것은 아니지만, 전세보증금이나 주택 구입을 위한 중도 인출도 가능하다고 해서 마음의 부담을 덜었어요. 다만, 중도 해지하면 그동안 세액공제 받은 것에 이자까지 포함해서 세금을 내야 한다고 하니, 조심해야 해요.

여유롭기 어려운 직장인의 지갑, 연말정산으로 환급받는 13월의 월급도 참 소중한죠. 새로 들어오는 신입 직원에게도 퇴직연금과 연금저축의 세액공제 혜택을 적극적으로 알려줄 생각이에요.



세테크&은퇴준비 : 연금계좌 세액공제

- 1_ 연금계좌의 종류
 - 연금저축계좌(보험, 신탁, 펀드)
 - 퇴직연금계좌(개인형 IRP)
- 2_ 종합소득자(근로소득자 포함) 세액공제한도 최대 연 700만원
- 3_ 연간 총급여액 5500만원 초과 혹은 연간 종합소득 4000만원 초과시 세액공제율 13.2%
연간 총급여액 5500만원 이하 혹은 연간 종합소득 4000만원 이하시 세액공제율 16.5%
- 4_ 만 55세 이후 그리고 가입일로부터 5년 경과 후 연금 수령 가능
- 5_ 중도해지 시 세액공제 받은 금액(원금+총운용수익)에 대해 기타소득세 16.5% 과세



50대 최상득 씨(대전 거주)

“퇴직 후 소득공백기, 준비가 제일 중요해요”

작년에 퇴직했어요. 아침에 일어나 출근준비를 하지 않는 제 모습이 아직도 어색합니다. 퇴직 전부터 아내와 은퇴 이후의 삶을 어떻게 살아야 하나 많은 고민을 했습니다. 특히 생활비가 제일 걱정이었죠. 국민연금을 받을 수 있는 만 62세가 되기까지 아직도 5년 넘게 남아있거든요. 당장 퇴직금을 받았는데, 거기서 또 세금을 떼어가더라고요. 그 세금이 어찌나 아깝던지... 필요 없는 지출은 줄이고, 매월 고정적으로 생활비가 나올 수 있는 상품을 알아보았어요. 5년이나 되는 소득공백기를 잘 버틸 수 있는 방법이 필요했습니다. 은행에 가서 물어보니 퇴직금을 개인형 IRP(퇴직연금)계좌로 받아서 연금으로 수령하면 퇴직소득세를 줄일 수 있다는 얘기를 들었어요. 조금이라도 아껴야 한다는 생각에 퇴직금을 일시로 찾지 않고 연금으로 받고 있어요. 부족한 생활비를 마련하기 위해 예금으로 예치해 두었던 돈도 즉시연금으로 바꿨습니다. 요즘 금리가 낮아서 매월 지급되는 연금이 충분하지는 않지만, 그래도 고정수입원이 생긴 셈이니 마음이 편하더라고요.

소득공백기를 미리 준비하지 못했었다면, 저랑 아내는 지금쯤 밤낮으로 생활비 때문에 허덕였을 거예요. 스스로 현금흐름을 만든 덕에 국민연금의 연기연금제도를 활용할 여유도 생겼습니다. 퇴직해보니 왜 사람들이 목돈보다 연금이 효자라고 하는지 알 것 같아요. 좋은 집에 살라도 생활비 걱정을 해야 한다면 행복하지 않은 것 같습니다.



IRP를 활용한 퇴직금 지키기

- 1 _ 소득공백기란?
직장에서 퇴직하여 국민연금을 받을 때까지 고정소득이 없는 기간
- 2 _ IRP의 절세 혜택
 - 퇴직소득세 과세이연 통해 세전 금액으로 운용 가능
 - 연금 수령 시 퇴직소득세 30% 절감
(2020년 세법개정으로 연금수령 시점 11년차 이후는 40% 세금 절감)
 - 퇴직금 재원으로 연금 수령 시 분리과세(퇴직소득세 70% 과세로 종결)
 - 연금 수령 시 운용 수익 3.3~5.5% 저율 과세
 - 연금 수령 시 수수료 할인

60대 김미희 씨(서울 거주)

“주택연금이 효자 노릇을 하네요”

평생 내 집 하나 갖는 게 소원이었어요. 날이 가면 치솟는 전세금에 벌벌 떨며, 돈이 없는 설움에 이사도 여러 번 했습니다. 서울 시내 아파트를 볼 때마다 남편과 ‘우리 가족 발 뺀고 편히 잘 수 있는 집 한 채가 없을까’라고 이야기하며 서로를 다독였어요. ‘내 집 마련’이란 꿈을 실현하기 위해 열심히 살았어요. 36년을 악착같이 모았더니, 남편이 별어다 준 월급만으로 이제 겨우 서울 시내 집 한 채가 생겼습니다. 그마저도 일부는 은행 대출이지만, 엄연히 ‘우리 가족을 위한 집’입니다.

하지만 막상 남편이 은퇴하고 나니, 생활비 부족으로 어려움을 겪게 됐습니다. ‘노후자금을 왜 마련하지 않았을까’하는 후회만 남았죠. 아들딸 다 시집·장가보냈는데, 이제 와서 생활비를 보태달라고 말하기도 민망하고요. 그러던 중 지인의 추천으로 주택연금을 알게 됐습니다.

남편과 오랜 상의 끝에 주택연금을 신청하기로 했습니다. 아이들에게 물려줄 재산이 없다고 생각하니 미안한 마음도 들었지만, 아이들이 우리 부부가 주택연금 받는 걸 대찬성해서 마음은 한결 가벼웠어요. 그때 참 자식들에게 고마웠습니다. 지금은 주택연금 덕분에 노후를 여유 있게 보내고 있습니다. 남편과 아침 산책을 하고 돌아와서 소박한 밥상을 차려 먹는 일상이 제게는 큰 기쁨입니다.



주택연금 알뜰하게 활용하기

- 1 _ 2020년 4월 1일부터 문턱 낮춘 주택연금
 - 주택연금 가입 연령 ‘60세 → 55세’
 - 주택 상환선 기준 ‘시가 기준 9억원 → 공시가 기준 9억원’
 - 단독다가구 주택 및 주거용 오피스텔 임대인도 가입 가능
 - 취약 고령층 지급액 확대 - 배우자 연금 자동 연계
- 2 _ 국민연금, 퇴직연금과 기타 개인연금을 함께 활용해 시너지 효과
- 3 _ 종신방식, 확정기간방식, 대출상환방식, 우대방식 등 본인에게 맞는 지급방식 활용
지급방식은 주택금융공사 홈페이지(www.hf.go.kr)에서 확인
- 4 _ 지급방식 간 변경 가능. ‘종신지급’ ↔ ‘종신혼합’ ‘우대지급’ ↔ ‘우대혼합’



인생 후반전, 챙겨야 할 소득보장 정책과 주목받는 신탁 활용법



인생 전반전을 마치고, 후반전을 맞이한 은퇴자. 고령자 소득보장을 위한 정부 정책을 잘 활용하고, 열심히 쌓아놓은 나의 자산을 잘 관리하는 일이 중요한 때다. 하지만 기초연금, 국민연금, 개인연금... 여전히 어렵기만 하다. Q&A를 통해 연금에 대한 궁금증을 해결해보자.

글 경은진(하나은행 신탁부 은퇴설계센터 차장) 자료 보건복지부, 국민연금공단

Why? 연금

풍족한 노후 생활은 '연금'에서 시작된다고 해도 과언이 아니다. 연금은 일정 기간에 걸쳐 규칙적으로 지급되는 돈이자 자신의 직업, 경제력 등 개인별 상황에 따라 매우 다양한 종류에 가입해 활용할 수 있는 자산이다. 연금의 중요성은 세계은행이 발간한 보고서에 잘 나와있다. 세계은행은 1994년부터 '3층 연금 체계'에 대해 언급하고 있는데, 1층은 정부가 강제 적용하는 기초연금·국민연금, 2층은 퇴직연금 또는 기업연금, 3층은 민간이 운영하는 개인연금으로 정의한다. 즉 노후소득 보장을 위해 공적연금과 사적연금을 동시에 활용하는 것이 중요하다. 하지만 3층 연금 구조를 다시 생각해보면, 가장 근간이 되는 1층 기초연금, 국민연금이 부실할 경우 2층과 3층의 연금만으로 버티기엔 어려울 수 있다. 다시 말해, 1층의 공적연금에 주목하고 이를 더 잘 활용할 수 있는 방법을 알아야 한다. 연금의 기본부터 탄탄히 살펴봐야 하는 이유다.

기초연금과 국민연금에 관한 궁금증 Q&A

Q. 나도 기초연금을 받을 수 있을까? 기초연금은 국가와 자녀를 위해 열심히 살아오신 우리 어르신들의 어려움을 덜어드리기 위한 제도다. 만 65세 이상, 대한민국 국적으로 국내에 거주하는 어르신 중 상대적으로 형편이 어려운 소득하위 70%의 어르신에게만 지급한다. 이때 소득인정액이 선정기준액 이하인가, 아닌가를 확인해야 한다.

선정기준액 2020년 기준

구분	단독가구	부부가구
일반수급자	1,480,000원	2,368,000원
저소득수급자	380,000원	608,000원

(*단, 공무원연금, 사립학교교직원연금, 군인연금, 별정우체국연금 수급권자 및 그 배우자는 원칙적으로 기초연금 수급대상에서 제외된다.)

소득인정액 = 소득평가액* + 재산의 소득환산액
 *소득평가액 = (0.7 x (근로소득 - 96만원)) + 기타소득**
 **기타소득은 사업소득, 재산소득, 공적이전소득, 무류임차소득 등

소득평가액 계산 사례

사례 1) 단독가구 월 200만원의 근로소득이 있고, 매달 국민연금 30만원을 수급하는 경우
 월 소득평가액 = (0.7 × (200만원 - 96만원)) + 30만원 = 102만8000원
 사례 2) 부부가구 본인 200만원 및 국민연금 30만원, 배우자 150만원의 근로소득이 있는 경우
 월 소득평가액 = 본인 소득 분(0.7 × (200만원 - 96만원)) + 30만원 + 배우자 소득 분(0.7 × (150만원 - 96만원)) = 140만6000원

Q. 기초연금과 국민연금 중복 수령이 가능할까? 가능하다. 단 기초연금은 만 65세 이상의 어르신들 중 소득인정액이 선정기준액 이하인 분들이 일괄 지급액(일반수급자 25만3750원, 저소득 수급자 30만원)으로 받는다. 국민연금은 만 60세 되기 직전까지 납부할 수 있다. 최소 10년 이상 가입했을 때 본인의 국민연금 가입기간 중 평균소득액에 따라 연금수령액을 받으며, 출생연도별로 만 61세부터 만 65세 사이에 연금 신청을 할 수 있다.

Q. 국민연금만으로 충분할까? 안타깝게도 국민연금이 모든 노후 생활을 보장해 줄 순 없다. 국민연금은 18세 이상 60세 미만 국민이면 가입대상이 되고, 최소 가입기간 10년을 채웠을 때 수급 연령이 되면 받을 수 있다. 이때 받는 금액은 본인의 가입기간 및 가입 중 평균소득액, 전체 가입자의 평균소득액을 기초로 계산된다. 참고로 2019년 9월 기준으로 20년 이상 가입자들의 평균 수령액은 월 92만4000원이다. 이는 최소 노후생활비 개인기준 108만700원(국민연금연구원, 2018)에도 못 미치는 수준이다. 그러므로 국민연금과 함께 다른 연금에 가입해 자신의 노후 준비를 해야 한다.

Q. 국민연금과 개인연금 어떻게 다를까? 국민연금과 개인연금은 매일 일정액을 납부하여 노후에 연금으로 받는다는 원리는 같다. 하지만 국민연금은 국민 전체를 대상으로 의무적으로 실시하고 개인연금은 개인의 선택에 의해 가입한다는 것이 가장 큰 차이다. 국민연금은 물가상승률을 반영해 지급하는 반면 개인연금은 약정금액 기준으로 지급한다. 국민연금은 과거 납부했던 보험료를 받는 시점의 가치로 환산해 연금액을 산정하기 때문이다. 하지만 개인연금은 물가가 상승되어도 실질가치가 보전되지 않아 받는 연금액은 증가하지 않는다. 따라서 납부한 금액 대비 실제 수령액을 보면 국민연금이 일반 개인연금보다 훨씬 많다. 단, 개인연금은 중도해지가 가능하나 국민연금은 불가능하다. 국민연금은 노령, 장애, 사망에 대비해 사회구성원 모두가 다 같이 참여하는 사회보장제도이기 때문이다.

은퇴 이후에는 자산의 크기를 키우는 것에서 안정적인 현금흐름을 유지하는 것으로 재무설계의 방향 전환이 필요하다. 또 100세 시대가 현실화된 지금, 은퇴 후 남은 30~40년을 행복하게 살기 위해 다양한 고민을 해결해줄 수 있는 안전장치를 마련하는 것도 중요하다. 신탁은 이런 문제를 해결해줄 해법이다. 은퇴를 준비 중이거나, 이미 은퇴를 한 은퇴자들이 활용할 수 있는 신탁 활용의 예를 살펴보자.

자료 <신탁의 시대가 온다>(터커스)

What? 신탁

2026년이면 대한민국은 초고령 사회(65세 이상의 인구 비율이 20% 이상인 사회)에 진입한다. 고령 사회에 들어서면서 고령자의 자산관리 중요성은 부각되었지만, 우리나라의 고령자는 대부분 부동산이나 연금에 의존하는 경향이 크다. 이런 상황에서 새로운 패러다임이 제시되었는데, 바로 '신탁'이다. 신탁은 여러 가지 사유로 재산을 관리할 수 없는 경우가 발생했을 때, 믿을 수 있는 사람에게 재산을 이전해 일정 목적에 따라 관리 및 처분하도록 하는 것이다. 재산을 보유한 고령자는 저마다 처한 상황으로 골머리를 썩는 일이 많은데, 상당수 신탁으로 해결 가능하다. 다음 사례를 통해 신탁의 활용법을 알아보자.

은퇴자의 신탁활용 사례



사례 1 '잘돼도' '안돼도' 문제, 개인사업 꿈꾸는 A씨

얼마 전 퇴직한 A씨는 오랫동안 꿈꿔온 개인사업을 준비 중이다. 그러나 함부로 창업을 했다가 큰 손실을 입을까 두려움이 크다. 그렇다고 남은 30년 인생을 아무것도 안 하고 놀 수는 없다는 생각이다. 마음의 부담을 덜기 위해서라도, 일정 자산을 안전하게 보관하고 싶다. 또한 세금이 늘어나는 것도 걱정이다. 주식에서 매년 일정한 배당금을 받고 있는데, 추가적인 사업소득이 발생하면 금융소득과 합산되어 내야 할 세금이 늘 것이기 때문이다.

A씨의 고민

- 사업이 안되면? 퇴직금을 포함한 보유자산을 탕진할까 걱정된다.
- 사업이 잘되면? 금융소득종합과세 대상이 되어 세금과 건보료가 많이 나올까 염려된다.

안정적인 자산관리 및 절세의 도구, 신탁

A씨는 사업이 안정기에 접어들 때까지 5년이라는 시간을 두고 스스로를 통제하기로 했다. 지금 살고 있는 아파트와 퇴직금의 반을 신탁으로 맡기고, 해지나 중도인출을 할 경우 아내의 지급동의를 구하는 조건을 달았다. 또 신탁에 맡긴 현금에 매월 이자를 지급받을 수 있는 상품으로 운용하여 일정 수입을 얻는 구조를 만들었다. 동시에 종합소득을 줄이기 위해, A씨가 보유한 주식을 신탁하고 주식배당금을 아내와 아들에게 귀속되도록 설계했다. 배당금을 수령한 배우자와 아들에게는 증여세가 발생될 것이나, 증여비과세 한도를 활용할 수 있을 것이다. 또 부부 각각 절세효과가 있는 신탁상품에 가입하여 세금을 줄이는 도구로 활용할 수 있게 되었다.



사례 2 내 뜻대로 상속을 설계하고 싶은 B씨

오랫동안 장학재단에 후원을 해온 70대 B씨. 10년 전 남편과 사별하고, 근처에 사는 아들의 돌봄을 받고 있다. 아들은 데려다 키운 자식이나 법적 양자로 들이지 않았다. 법률상의 유일한 가족은 해외에 거주하며 현재 양라가 없는 여동생과 조카뿐이다. 최근 건강상태가 나빠진 B씨는 자신이 세상을 뜨고 나면 법적 상속인인 여동생에게 모든 재산이 돌아갈 것 같아 겁이 난다.

B씨의 고민

- 후원사업 지속 사후에도 지속적으로 장학재단에 후원하고 싶다.
- 원하는 상속인에게 재산상속 법적 양자는 아니지만, 자신을 돌봐주는 아들에게도 재산을 상속하고 싶다. 사후에 전 재산이 여동생과 조카에서 상속되는 것을 피하고 싶다.

유언대용신탁으로 상속설계

유언대용신탁은 사후수익자에 대한 제한이 없으며, 제3자나 법인도 가능하다. B씨는 유언대용신탁을 통해 보유한 건물의 사후수익자를 아들로 설계했다. 생전에는 임대수익을 직접 수령하다가 사후에는 아들에게 이전된다. 보유 중인 현금도 일부는 장학재단으로 넘어갈 수 있도록 설계해, 사후에도 B씨의 뜻이 전달되도록 하였다. 동시에 일부 재산은 법정상속절차대로 처리되도록 계획해 혹시 모를 상속분쟁 또한 대비했다.

소개한 사례들 외에도 신탁에는 부동산관리신탁이나 기업승계지원신탁, 기부신탁, 미성년자나 장애인을 위한 신탁 등 신탁자의 상황과 목적에 부합하는 다양한 신탁이 있다. 최근에는 고령자의 다양한 문제를 해결할 해법을 담은 종합자산관리 상품이 출시되어 화제다. 상품은 안전한 생활비 지급이 보장되고, 정상적인 생활이 어려울 때는 미리 정한 한도 내에서 사전에 지정한 대리인을 통해 생활비를 청구할 수 있다. 또한 증빙서류를 제출하면 생활비 외에 병원비, 간병비, 요양비 등 긴급자금을 지급받을 수 있다. 사후 수익자를 본인 뜻대로 지정할 수 있는 상속설계 기능도 갖추고 있다. 그 밖에도 지정 한도 이상의 금액을 인출하거나 중도해지할 경우, 지급청구대리인의 동의를 받는 '안심지급기능'을 선택할 수 있다. 이는 급증하는 노인 대상의 금융사기 피해를 예방하기 위함이다. 개별맞춤형으로 제공되었던 자산관리 기능과 대중보급형으로 제공되었던 상속기능까지 포괄적으로 묶은, 그야말로 행복한 100세 시대를 위한 종합자산관리 신탁인 것이다.

한눈에 보는 신탁의 장점

- 상속 문제 해결** 유언과 동일한 효력으로 상속 가능
- 미성년자·장애인 자립** 중여 시 절세혜택, 교육비 등 목적에 맞게 지급
- 은퇴 전후의 자산관리** 은퇴 후 안정적인 현금흐름을 만드는 도구
- 케어 기능** 지급청구대리인 통해 안전하게 생활비 지급
- 부동산 관리** '부동산관리신탁' 통해 부동산관리를 더욱 쉽게
- 공익기부 활동** '공익신탁' 통해 신탁재산 관리와 운용, 공익사업 대행까지

노후 걱정? NO! '금퇴족'이 당당하게 퇴직하는 법



하나은행 신탁부 은퇴설계센터는 인생의 변곡점에 놓인 50대 이상 1000명을 대상으로 설문을 진행했다. 이들은 과거 직장생활을 하다가 퇴직한 50대 도시생활자로, 아직 국민연금을 받을 시기에는 이르지 못했다. 한마디로 '퇴직'과 '은퇴' 사이에 끼인 사람들인 셈이다. 이들 중에는 당장 생활비가 걱정인 경우가 있는가 하면, 직장생활 동안 탄탄하게 준비한 덕에 노후가 끔찍 없다는 사람도 있다. 하나은행은 퇴직과 동시에 노후준비가 완성된 사람들에게 주목하여, 이들을 금(金)퇴족이라고 정의했다. 그리고 금퇴족은 과거 경제활동이나 자산관리에서 다른 이들과 어떻게 차별화 됐는지, 그들의 모범 사례에서 우리가 배워야 할 점은 무엇인지 살펴보았다.

글 김혜령(하나은행 신탁부 은퇴설계센터 차장)

노후걱정 없다는 금퇴족은 어떤 사람?

금퇴족은 매일 쓰는 생활비가 다른 50대 이상 퇴직자보다 많다. 이들은 평균적으로 매달 308만원을 지출하는데, 조사대상자 평균 252만원보다 56만원이나 더 많은 금액이다. 이들 중 상당수(67%)는 당장 생활비를 마련하는 데에 지장이 없다고 답한다. 금퇴족도 다른 퇴직자들과 마찬가지로 재취업이나 자영업 창업처럼 경제활동이 주요한 생활비 원천이다. 그러나 금퇴족은 금융자산에서 나오는 현금흐름이 생활비에서 가장 큰 비중을 차지한다. 부동산 임대소득을 활용하는 경우도 많다.

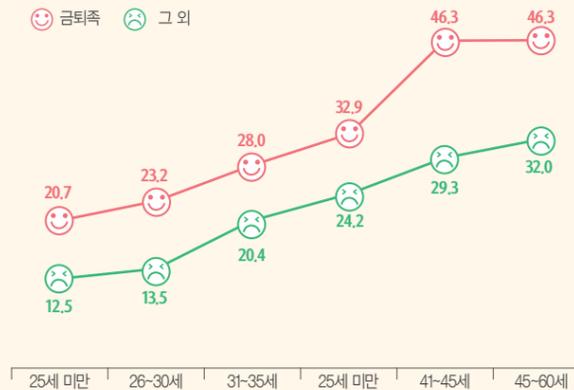
연금활용에 일찍 눈떴다

금퇴족은 노후자금 마련을 일찍 시작했다. 금퇴족 3명 중 1명(34%)은 35세 이전에 이미 노후자금을 모으기 시작했다. 거기다 연금상품을 더 일찍부터, 더 많이 활용했다는 게 금퇴족만의 두드러진 특징이다.

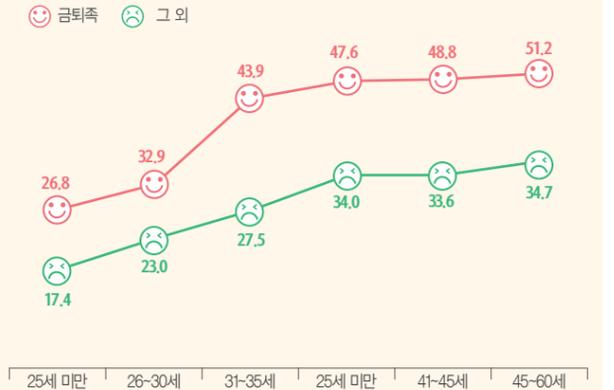
50대 이상 퇴직자에게 과거 젊었을 때부터 50세가 될 때까지 자산을 모으기 위해 어떤 금융상품을 주로 활용했는지 물어봤다. 그 결과 금퇴족은 25세 이전에 이미 연금을 활용한 경우가 21%나 됐고, 나이가 들수록 점차 늘어나 40대에서는 절반 가까이(47%)가 연금을 활용했다. 그에 비해 다른 퇴직자들은 25세 이전에 13%, 40대에 이르러서도 30% 수준에 불과해 금퇴족과 차이를 보였다. 연금활용 면에서 금퇴족은 다른 동료 퇴직자에 비해 10년 정도 앞서 있었던 셈이다.

그 결과 금퇴족은 당장 생활비를 마련하는 데 연금 덕을 톡톡히 보고 있다. 금퇴족에 가까울수록 생활비 가운데 연금이 차지하는 비중이 높아지는 것이다. 이 밖에도 금퇴족은 연금의 달인이라 할만큼 연금제도를 활용할 줄 안다. 금퇴족 중 63%는 앞으로 국민연금을 받을 것을 고려해 지금 하고 있는 일과 자산관리에 대해 계획해 두었다고 답했다.

과거 연령대별 연금활용 비중 (단위: %)

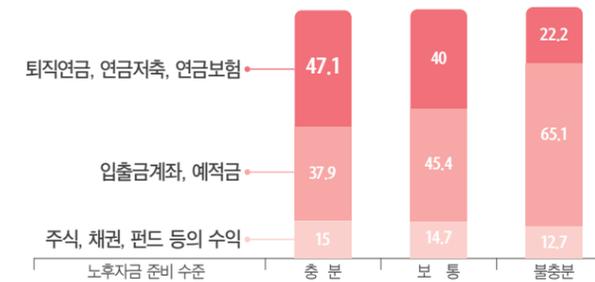


과거 연령대별 투자상품 활용 여부 (단위: %)



※ 50대 이상 퇴직자를 대상으로 과거 시점별로 자산축적에 활용한 금융상품을 3순위까지 질문(투자상품: MMF를 제외한 펀드, 주식, 파생상품 등)
※ 조사 대상 1,000명

생활비 마련에 기여하는 비중 (단위: %)



※ 조사 대상 1,000명

공부하는 꾸준한 투자자였다

금퇴족은 투자금융상품으로 자산을 축적한다. 금퇴족은 다른 퇴직자에 비해 과거 펀드나 주식, 파생상품을 더 많이 활용한 것으로 나타났다. 특히 금퇴족 중 절반 가까이(44%)는 30대 초반에 이미 투자금융상품을 활용했고, 그 이후 50세까지 투자경험이 조금씩 늘었다. 세부적인 투자상품별로 보면, 금퇴자는 과거 대체로 '주식' > '펀드' > '파생상품'의 순으로 투자경험이 많다.

금퇴족은 자산관리에 관한 정보를 지속적으로 수집한다. 그 덕에 이들 4명 중 1명(26%)은 투자 지식이나 정보 수준에서 자신감을 가진 것으로 나타났다. 나머지 퇴직자의 경우 7%만이 자신있다고 한 점과 대비된

어디서 투자정보를 얻나

지인
"친구 따라 강남 간다고, 관심은 있었는데 엄두가 안 났거든요. 좋은 친구 만난 거죠. 계산해 주고 하나까."

검색
"제2금융권에 이름 높은 한정판매 상품들... 컴퓨터로 수시로 정보 수집해요."

금융사
"00은행에 거래 하나까 제 담당이 펀드를 해 보는 게 어때냐. 이렇게 해서 한 달에 한 번씩 그런 좌담회 같은 것, 투자 설명회, 그런 것도 해 주더라고요."

도서
"00문고, 시간이 나면 가져거든요. 거기에 부동산, 요즘에 정보가 많이 나오더라고요. 질세법, 그런 거 보고."

다. 특히 금퇴족은 다른 퇴직자에 비해 금융회사의 자산관리(운용) 전문가를 활용해본 경험이 많았다.

일찍 내 집을 마련했다

금퇴족 대부분(93%)은 본인이나 배우자의 명의로 된 주택이 있다. 그뿐만이 아니다. 금퇴족 중 72%는 40세가 되기 전에 이미 생애 첫 주택을 마련했다. 20대 때 첫 주택을 보유한 경우도 17%나 됐다. 주거 안정이 중요한 만큼 다른 퇴직자들 역시 40세 전에 첫 주택을 가진 경우가 절반 이상(61%)이나 되나, 금퇴족에는 미치지 못했다. 20대 때 첫 집을 산 경우도 7%에 그쳤다.

금퇴족은 거주 주택 이외에 부동산을 지닌 경우도 많았다. 10명 중 7명(72%)은 주택 이외에 부동산을 가지고 있었는데, 다른 퇴직자도 주택 이외의 부동산을 보유한 경우가 10명 중 4명(37%)은 되었다. 부동산의 유형별 선호도는 금퇴족과 다른 퇴직자가 비슷하다. '주택(1가구 2주택 이상) > 토지 > 상가 > 오피스텔'의 순이었다.

부동산에서 현금흐름을 만든다

금퇴족은 경제활동을 계속하고, 금융자산을 활용하는 것뿐만 아니라 부동산에서도 현금흐름을 만들고 있다. 주택, 상가, 창고 등의 임대소득을 얻는다는 비중이 42%나 되었고, 토지 같은 그 외 부동산 임대소득이 있다는 경우(9%)도 있다. 생활비 마련 방법이 어느 한 곳에 집중되지 않는 '소득원의 분산'을 이룬 것이다. 소득원의 분산 역시 분산투자처럼 리스크를 줄이는 역할을 한다. 예기치 못하게 잠시 일을 못하게 되는 상황처럼, 어디에서 소득이 잠시 끊기더라도 다른 소득원으로 어느 만큼 충당할 수 있는 셈이다.

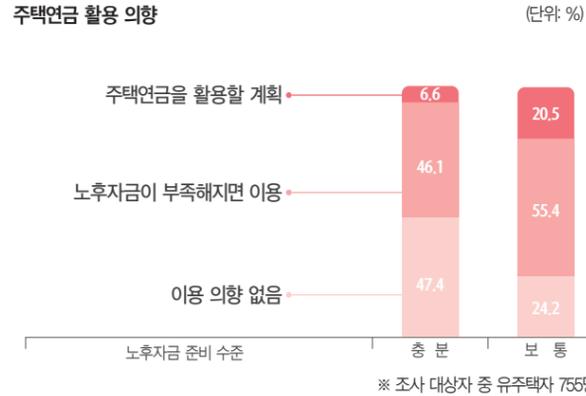
임대소득이 있는 일부 금퇴족 이외 다른 퇴직자들은 어떻게 소득원의 분산을 이룰까? 그 해법 중 하나는 바로 주택연금이다. 금퇴족을 제외한 퇴직자 5명 중 1명(21%)은 이미 주택연금을 활용할 계획이 있었다. 이들은 평균적으로 66세부터 월 133만원씩 주택연금을 받을 계획이다. 금퇴족은 처음부터 주택연금에 가입하기보다 노후자금이 부족해지면 활용하는(46%) 비상수단으로 생각한다. 이 경우 평균 72세부터 월 172만원씩 받을 수 있을 거라 예상하고 있었다.

생활비 마련에 기여하는 비중(복수응답) (단위: %)

구분	노후자금 준비 수준		
	충분	보통	불충분
모아놓은 금융상품	81.7	60.1	48.3
배우자의 경제활동	54.9	56.6	53.2
나(가장)의 경제활동	42.7	56.2	51.7
주택/상가/창고 등의 임대소득	41.5	24	10.2
그외 부동산의 임대소득	8.5	6.2	1.8
대출을 받아서	1.2	7	22.3
부모나 자녀가 주는 돈	7.3	11.2	16.2
정부 또는 지역사회의 지원	3.7	5.8	9.4

※ 조사 대상 1,000명

주택연금 활용 의향



금퇴족에게도 걱정거리는 있다

노후준비 걱정 없이 당당하게 퇴직한 금퇴족, 아무런 근심이 없을 것 같지만 그들에게도 걱정거리가 남아있기 마련이다. 그 핵심은 바로 건강과 가족이다. 금퇴족 역시 앞으로 늘어날 의료비가 가장 큰 걱정이다. 결혼 시켜야 할 자식, 아직 학업을 마치지 못한 자식을 뒷바라지 해야 하는 것, 거기다 노부모 봉양문제가 남은 것은 누구에게나 마찬가지다. 금퇴족의 경우 여전히 투자자산도 많은 만큼 다른 퇴직자에 비해 투자관리에 대한 니즈, 투자사기에 대한 우려도 있는 편이다.

노인이라고 뒤편으로 물러서기에는 아직 몸도 마음도 젊은 퇴직자들이다. 더구나 길어진 인생 덕에 책임지고 해결할 거리가 여전히 많이 남았다. 노후 준비에 자신 있다는 금퇴족이라 하더라도 퇴직 후에 '일'도 '자산 관리'도 놓지않는 이유다.



김혜령
교보생명과 미래에셋대우에서 근무했고, 현재는 하나은행 신탁부 은퇴설계센터 차장으로 재직 중이다. 보험, 증권, 은행 등 영역을 넘나들며 금융계에서 경력을 쌓아온 전문가이다. <Hana하나 실천해보는 행복노하우>(2019)를 저술했으며, <팬션앤서> 등 전문가들을 위한 매체에 기고 중이다. CFA(국제재무분석사)와 CIM(투자자산운용사)의 자격을 보유하고 있다.



부동산 팔까? 증여할까?

수차례에 걸쳐 제도와 규제 개편이 이루어지며 최근 부동산 시장은 살아있는 생물처럼 기민하게 반응하고 있다. 특히 시장에 진입하고자 하는 수요와 이탈하고자 하는 공급이 서로 눈치싸움을 이어감에 따라 규제를 피하기 위한 목적으로 다양한 전략이 구사되고 있다.

글 김윤희(하나은행 PB사업지원부 부동산자문센터 전문위원)

현재 부동산 시장 규제의 핵심은 주택시장이라고 할 수 있다. 실수요자에게는 주택을 원활하게 공급하기 위해 방안을 모색하고, 투자 목적의 다주택자들은 보유 주택을 매도 또는 임대의 방식을 통해 시장에 내놓을 수 있도록 규제를 강화하고 있다. 이러한 일환으로 보다 장기화된 임대사업 등록을 장려하거나 양도세 중과 및 대출 규제를 통해 신규 투자자의 시장진입을 막고, 보유세를 강화하는 등 어떤 방식으로든 다주택자들의 '결정'을 촉구하고 있다.

'양도' 대신 '증여'로 중과 부담 덜기

강한 정책의지와 보유 부담 가중에 따라 합리적인 판단하에서의 다주택자라면 시장에 매물을 털어내는 방식을 결정할 것처럼 보였으나, 실상 시장 참여자들의 반응은 의도와 달랐다. 비교적 장기적인 관점에서 보유 및 이용가치가 크지 않다고 판단되거나 관리가 불편한

도심 외곽지역의 못난이 물량은 털어내는 움직임이 나타났다. 하지만 정작 공급이 이루어져야 하는 도심 물량의 경우, '그럼에도 불구하고' 보유로 결정을 내리면서 소위 '준비' 전략을 취하려는 이들이 많았다. 이들은 규제를 피하기 위한 방법으로 조건에 부합하는 주택은 임대주택으로 등록하거나, 자녀에게 증여하는 방법을 선택했다. 매매 방식을 취하는 양도는 중과를 피하기 어려운 탓에 중과 부담이 없는 증여를 통해 자녀에게 미리 부를 이전하는 작업을 한 셈이다.

미래의 잠재 성장가치, 즉 보유가치가 있다고 판단되는 자산을 자녀에게 미리 주는 부의 이전 작업은 부동산 시장에서는 특히 중요하다. 다른 자산과 달리 부동산은 보유 기간에 '월세'라는 현금흐름이 발생하고, 처분 시점에는 통상 자본이득이 발생하기 때문에 자녀에게 매달 일정 금액의 소득을 만들어주고 미래의 어느 시점에는 목돈을 쥐어줌으로써 당초 주었던 가치 이상의 자산으로



갈아탈 수 있는 재원 마련이 가능해진다. 만일 시장 상황이 받쳐주지 못할 경우에는 해당 부동산을 매각하는 대신 그대로 활용하면 되니 어찌됐든 '미리 주는' 행위 자체가 중요한 것이다.

게다가 아파트나 오피스텔과 같이 시세가 드러나는 부동산 유형이 아니라면 증여 가액을 시세보다 낮출 수 있으니 증여세 절감에도 유리하다. 원칙적으로 증여의 경우 증여 당시의 '시가(시장가격)'를 기준으로 과세가 이루어지지만, 시가를 산정하기 어려운 경우 '보충적 평가 방법'을 통해 가액을 산정한다. 보충적 평가방법은 감정 평가 이력이 있다면 해당 평가액을 이용하고 그조차도

없다면 개별공시지가(토지)와 같은 공시(고시)가격을 기준으로 평가한다. 시장이 극단적으로 얼어붙는 등의 상황이 아니라면 공시지가나 공시가격은 당연히 시세보다 낮아진다. '좋아질' 자산을 보다 '싸게' 줄 수 있다니 '존버'가 '증여'로 연결되는 게 너무나 당연하다.

바뀌는 상속·증여세 제도 이해하기

그러나 이러한 틈새 전략에 대응하기 위한 목적으로 새로운 제도를 도입하면서 올해부터 바뀐 제도가 적용된다는 점은 유의해야 한다. 앞으로는 국세청이 '꼬마 빌딩' 등 소규모 비주거용 부동산에 대하여 상속·증여세

부동산 가격 공시(고시) 제도

구분	평가·공시기관	활용목적
토지(5월 말)	-표준지공시지가:국토교통부 장관 -개별공시지가:지자체장	국세·지방세
주택	공동주택(4월 말) -공동주택가격(토지 포함):국토교통부 장관	
	개별주택(4월 말) -표준주택가격(토지 포함):국토교통부 장관 -개별주택가격(토지 포함):지자체장	
비주거용 건물	상업용 건물 수도권, 광역시, 세종시 소재 오피스텔과 연면적 3,000㎡ 또는 100호 이상 오피스텔(12월 말) 상업용 건물 가격(토지 포함):국세청장	상속·증여세 양도소득세
	고시되지 않은 건물 (12월 말) 건물 기준시가 계산방법 고시 (토지는 개별공시지가 활용):국세청장	

를 매길 때 외부 감정평가기관을 동원하여 시가를 꼼꼼히 따지게 된다. 비주거용 부동산의 공시(고시) 가격에 따라 제대로 신고가 이루어졌다 하더라도, 국세청이 시가와 차이가 크다고 판단하는 경우 공신력을 갖춘 둘 이상의 감정기관에 평가를 의뢰하고, 이들이 제시한 감정가액을 기준으로 상속·증여세를 평가하여 세금을 부과하게 된다. 이러한 평가방법의 대상이 되는 부동산은 '부동산 가격공시에 관한 법률' 제2조에 따른 비주거용 부동산(국세청장이 고시한 오피스텔 및 일정 규모 이상 상업용 건물 제외)과 지상에 건축물이 없는 토지(나대지)이며, 감정 평가가 끝나면 재산평가심의위원회는 이를 시가로 인정할지 여부를 심의하게 된다.

바뀐 기준은 지난 2019년 2월 12일 이후 상속·증여가 이루어진 부동산 중 세금이 법으로 확정되는 '법정 결정기한'에 아직 이르지 않은 물건이 대상이 되며, 기한 기준은 다음과 같다.

구분	신고기한	법정결정기한
상속세	상속개시일이 속하는 달의 말일부터 6개월 이내	신고기한부터 9개월
증여세	증여받은 날이 속하는 달의 말일부터 3개월 이내	신고기한부터 6개월

더이상 '유리한 수단'을 활용하기에 만만치 않은 상황이 되어버린 것은 사실이나, 이번에 바뀐 제도는 비주거용 부동산만을 대상으로 하고 있기 때문에 단독·다가구 등의 주거용 부동산의 경우라면 기존과 동일한 방법을 활용할 수 있다.

비용 부담 최소화하는 독특한 자산 증식

'주택'이라는 범주 안에 속해 있어 결국 주택시장을 중심으로 한 규제 완화의 화살을 피할 수는 없을 것이다. 하지만 독립가구 형성이 가능한 자녀 등에 장기 전망이 양호한 단독·다가구 주택을 증여하는 방법은 비용 부담을 최소화하면서 자산을 효율적으로 보유하는 방안이다. 증여 당시에는 단독·다가구 주택이었다고 입지적 환경의 변화에 따라, 자녀가 활용 가능한 시점에는 수익형부동산 등으로 신축하거나 용도를 변경하여 활용될

수도 있다. 인프라 노후도가 높은 지역이라면 재개발이나 재건축 이슈가 생길 수도 있다. 이러한 경우 증여의 효과는 극대화 될 수 있다.

증여받은 자산을 5년 내 매매각한다면, 제반 비용을 감안할 때 오히려 손해이기 때문에 좋은 선택은 증여 받은 자는 해당 물건을 5년 이상 보유하는 것이 일반적이다. 증여 대상 자산이 중장기적인 시장변화에 노출이 되는 만큼 입지적인 강점을 지닌 물건이라면 충분히 시도할 만하지 않을까.





김은희
건국대학교 부동산대학원 금융투자학 석사를 마치고, 美CCIM(미 상업용부동산 투자분석 전문가) 한국협회 대위원을 지냈다. 현 하나은행 PB사업지원부 부동산자문센터 전문위원으로 PB손님 상담 및 다수의 부동산 박람회에서의 자문의 역할을 맡고 있다. 국민연금공단 등 다양한 매체에 기고 중이다.

Next 30년, 당신의 money 전략은?

“태어나면 주민세, 피땀 흘려 일하면 갑근세, 복한 때문에 방위세, 배 아파서 화장실 가면 환경세, 돈 있는 양반들은 탈세, 죽으면 만세, 그러니까 노세”
요새 온라인에서 세금과 관련해 유행하는 시쳇말이다. 일단 태어나면 죽을 때까지 피할 수 없다는 세금, 실제로 우리가 내는 세금은 얼마나 되며, 앞으로 얼마나 더 내야 할까? 이를 위해 우리는 어떤 전략을 펼쳐야 할까?

글 경은진(하나은행 신탁부 은퇴설계센터 차장)



2019년 처음으로 '1인당 국민부담액'이 1000만원을 넘어섰다. 1인당 국민부담액은 국민이 1년 동안 세금을 얼마나 부담했는지를 나타내는 지표로, '조세'와 '사회보장기여금'을 포함한다. 사회보장기여금이란 세금은 아니지만 사회보험이나 이에 준하는 정책으로 4대 공적연금 즉 건강보험료, 고용보험료, 산재보험료, 장기요양보험료 등을 말한다.

1인당 국민부담액이 1000만원을 넘었다고 놀라기엔 아직 이르다. 왜냐하면 최근 국회예산정책처의 전망치에 따르면 20년 뒤 국민부담금은 현재의 세 배, 30년 뒤엔 다섯 배까지 오를 것으로 예상되기 때문이다. 이는 세계 최저출산율로 세금 낼 사람은 줄어드는 반면 고령화에 따른 복지 지출은 급격히 늘어나는 데에 따른 현상이다. 전망치가 현실화되지 않더라도 1인당 국민부담액이

늘어나는 방향은 거스를 수 없어 보인다.

과거 고금리·고성장의 시대에 '더 받는 재테크 전략'에 주력했다면, 이제는 조세뿐 아니라 준조세에 해당하는 사회보장기여금까지 고려한 '덜 떼이는 전략'이 필요하다. 국민부담금 증가내역을 살펴보면 2019년 대비 2028년까지 조세부담액이 36% 증가할 때 사회보장기여금은 무려 67%로 증가할 전망이다.

덜 떼이기 knowhow

바뀐 세법, 연금 등 노후 상품에 유리

최근 우리사회의 중요한 이슈인 '고령화'에 발맞춰 정부에서는 스스로 노후준비를 하는 상품들에 대해서 세금혜택을 강화하고 있다. 이러한 정부의 조세 방향은 2020년부터 개정 적용되는 세법에도 잘 드러난다.

새로운 세법에 따르면 만기된 ISA계좌의 자금을 연금계좌로 이전 시, 납입한 금액의 10%를 300만원 한도 내에서 세액공제해준다. 또 2020년 1월부터 50세 이상자가 연금 계좌에 납입하는 자금을 대해 세금혜택을 강화했다. 현행 400만원인 연금저축 세액공제한도를 600만원으로 상향 조정해 퇴직연금 합산 시 1년 최대 900만원까지 세액공제를 받을 수 있게 한 것이다. 이 혜택은 한 시적으로 3년간 시행하기 때문에 특히 주목할 만하다. 이 밖에도 퇴직금을 연금으로 수령할 때 퇴직소득세의 70%를 과세하였던 것을 연금수령 10년 초과 시 퇴직소득세의 60%로 하향 조정했다. 연금을 장기로 수령하도록 유도하는 정부의 방침이다.

연금에 대한 소득세율도 매우 낮다. 일반적인 금융상품에서 발생하는 이자소득에 대해서는 14%의 이자소득세와 이자소득세의 14%가 농특세로 부과된다. 세금을 떼지 않는 비과세 상품은 가입요건이 엄격하고 가입금액 한도가 제한되어 활용하는데 한계가 있지만, 연금저축상품은 연간 1800만원 한도 내에서 누구나 활용 가능하다. 소득이 있는 자라면 경제생활 중에는 연금저축계좌에 불입하면서 본인 소득에 따라 13.2%, 혹은 16.5%의 세액공제 혜택을 누리고, 만 55세 이후에는 연금으로 수령하여 상대적으로 낮은 소득세율을 적용받는 것은 훌륭한 절세방법이다.

연금상품을 통해 연금을 수령할 때에는 나이에 따라 세율이 정해진다. 70세 미만인 자는 농특세 포함 5.5%, 80세 미만은 44%, 80세 이상인 경우 33%로 이자소득세보다 상대적으로 낮은 세율을 적용받을 수 있다는 점도 장점이다.

건강보험료 절감을 위한 장기대책 마련

사회보장기여금 중 은퇴자들이 퇴직 후 가장 부담스러워 하는 것은 건강보험료이다. 본인이 납부해야 하는 건강보험료에 따라 장기요양보험료도 결정된다. 직장에 다닐 땐 건강보험납부액의 50%만 부담하면 되었지만, 퇴직을 하게 되면 납부액의 100%를 본인이 내야 한다. 게다가 건강보험료 개정으로 인해 일정 이상의 소득과 재산이 있다면 피부양자등록이 어려워졌다. 퇴직 후 건강보

험료가 오르는 것을 방지하기 위해 '직장가입자 임의계속 가입'을 신청할 수 있으나, 이 역시 최대 36개월이라는 기간제한이 있다. 만 60세까지 납부기한이 있는 국민연금과 달리 건강보험료는 평생 납부해야 하기 때문에 좀 더 장기적인 대책이 필요하다.

퇴직 후 연금자산의 비율을 높이면 지역가입자 건강보험료 산출 시 유리하다. 지역가입자의 건강보험료를 산출할 때에 소득, 재산, 승용차 등을 합산하여 책정하게 되는데, 다른 소득에 대해서는 소득 전체에 대해 건강보험료를 부과하지만 근로소득과 연금소득은 30%만 부과하기 때문이다. 게다가 스스로 준비한 개인연금과 퇴직연금은 건강보험료 소득 산출 시 부과대상에서 제외된다. 예를 들어 퇴직금을 일시금으로 수령한 후 정기에금을 가입하여 받은 이자에 대한 금액은 '이자소득'으로, 100% 건강보험료 부과대상이다. 반면 퇴직금을 연금으로 수령하며 받는 금액은 '연금소득'으로 분류되어 건강보험료를 부과하지 않는 것이다.

평균 퇴직 나이 54세, 기대수명이 82.7세인 것을 감안하면, 퇴직 이후에도 30년이란 시간이 남았다. '다음 (Next) 30년'을 위한 나의 'money 전략'을 점검해야 하며, 반드시 사회보장기여금을 포함한 조세지출에 대한 절세 방법이 검토되어야 할 것이다. 프랑스 루이14세 시절 재무장관은 "세금 징수 기술은 거위가 비명을 덜 지르게 하면서 최대한 많은 깃털을 뽑는 것과 같다"고 했다. 혹시 나의 모습이 깃털이 뽑혀 나가지만 아픔을 느끼지 못하는 거위의 모습은 아닐까? 지금은 더 적극적인 전략이 필요할 때다.



경은진

은행영업 현장에서 15년 이상 근무하며, 직장초년생부터 Wealth Management Center 고객자산가의 자산관리 등 다양한 경험을 가지고 있다. 연세대학교 경영전문대학원을 졸업하고, CFP®(국제공인재무설계사), AFPK®(재무설계사), 자산관리사 FP, 은퇴설계 master, 외환관리사 등의 자격을 보유하고 있다. 현재는 하나은행 신탁부 은퇴설계센터 차장으로 재직 중이며, 기업체의 재무교육, 은퇴설계세미나 등을 진행하고, 한국금융연수원에서 은퇴설계와 자산관리를 강의하고 있다.

여름이 오기 전에 투자의 씨를 뿌리자

코로나바이러스감염증-19(이하 코로나19)로 인해 투자자의 마음은 연일 좌불안석이다. 코로나19사태가 얼마나 더 이어질지, 시장은 어떻게 변할지, 어느 하나 확실한 것이 없다. 위기는 기회라고 하지만 선뜻 어디에 어떻게 투자해야 할지도 난감하다.

글 김훈길(하나금융투자 자산분석실 부장)

코로나19의 위세가 시간이 지날수록 더욱 강해지고 있다. 우리나라는 초기부터 적극적인 방역에 나선 덕에 확산세가 어느 정도 진정되었지만 글로벌 전체로 보면 여전히 상황은 어렵다. 당연히 글로벌 경제와 금융시장도 엄청난 타격을 받고 있다. 금년 초 IMF(국제통화기금)는 2020년 세계 GDP 성장률을 3.3%로 전망한 바 있다. 지난 해 2.9% 대비 상승한 수치로 올해를 기점으로 경기가 반등할 것이라는 희망적인 전망이었다. 하지만 불과 3개월 만에 코로나19가 모든 것을 바꾸어 놓았다. 게오르기 에바 IMF 총재는 최근 “세계경제는 경기침체에 진입했다. 2009년 금융위기만큼 나쁘거나 혹은 더 나쁠 수도 있다”라고 발언하며 연초 전망을 완전히 뒤집었다.

투자자들에게도 금년은 유례를 찾기 힘든 어려운 시기이다. 미국 증시 S&P 500지수의 금년 수익률은 3월 한때 최저 -32%를 하회하기도 했다. 연간 수익률 기준으로 S&P 500지수가 30%이상 하락한 해는 지난 100년을 통틀어 단 세 번뿐이었다. 그중 대공황 시기였던 1930년대의 두 번을 제외한다면 오직 리먼 사태가 있었던 2008년만이 금년과 비견될 수 있다.

지구촌 양적완화로 하반기 자산가격 상승 전망

시장을 두 가지 관점에서 판단해보자. 첫 번째, 코로나19 사태는 언제 종결되고 얼마나 더 시장에 충격을 주게 될까? 두 번째, 그렇다면 주요국 정부와 중앙은행들은 이번 사태에 대해 얼마나 충분히 대응하고 있을까?

첫 번째 질문에 답변하기란 쉽지 않다. 전대미문의 사태의 미래를 짐작하기란 어렵기 때문이다. 하지만 노련한 투자자라면 바로 이 극도의 ‘불확실함’에 주목해야만 한다. 흔히 사람들은 투자 후 발생하는 손실을 리스크라고 생각하지만, 실상 확정된 손실은 리스크라 할 수 없다. 리스크가 의미하는 본질은 투자손실이 아닌 바로 불확실성 그 자체인 것이다. 여기서 중요한 점은 리스크와 수익이 비례한다는 사실이다. ‘하이 리스크, 하이 리턴(High risk, high return)’이라는 말은 그래서 나온 표현이다. 그렇다면 현재 극대화된 불확실성은 어쩌면, 최고의 투자 기회가 될 수도 있지 않을까.

두 번째 질문에 답하는 것은 조금 쉽다. 미국 중앙은행인 연방준비위원회는 지난 3월 잇따라 긴급회의를 통해 기준금리를 1.5%나 인하했고 또한 한도를 두지 않

고 채권을 매입할 것을 선언했다. 5년 만에 다시 제로금리로 복귀하는 동시에 4차 양적완화의 시대로 들어선 것이다. 미 연준은 대규모 감염병에 맞서기 위해 지난 수 년 동안 쌓은 기준금리를 단 한 달 사이에 모두 소모해버리는 결단력을 보여줬다. 이걸로도 모자라 연준은 2008년 금융위기 이후 처음으로 회사채와 담보부채권에 대해 직접 매입에 나서기로 결정했다.

엄청나게 투입된 이 유동성은 시간이 지날수록 자산시장을 움직이는 거대한 에너지로 작용하게 될 것이다. 분명 금년 세계경제는 침체에 빠져들 것이다. 하지만 자산시장의 사정은 다르다. 금년 하반기 우리는 주요국 중앙은행들의 빠르면서도 강한 대응이 자산가격 상승으로 이어지는 현장을 목격하게 될 것이다.

‘선진-신흥 증시’ 고른 투자하며, ‘4차산업혁명’ 주목

그렇다면 자산배분 관점에서 우리는 어느 시장, 어떤 자산에 투자하는 것이 좋을까? 앞서 말했듯 지금은 리스크를 두려워할 시점이 아니다. 이미 시장의 변동성이 정점에 도달한 상황에서 우리는 적극적으로 이 리스크를 수용해 높은 수익을 추구하는 전략을 선택하는 것이 옳다. 주식에 대한 투자비중을 높이는 관점으로 접근하자는 의미이다. 일반적으로 변동성 국면에서는 안정성이 높은 선진 증시가 선호되는 경향이 있다. 하지만 금년은 선진 증시와 신흥 증시에 고르게 투자하는 전략을 권유한다.

금년 미국 증시 S&P 500지수가 4월 초까지 23% 하락하는 동안 중국 상해종합지수는 불과 9% 하락하며, 예년과 다른 안정적 모습을 보여주었다. 중국은 이번 코로나19 사태의 진원지였지만 역설적으로 그렇기 때문에 가장 먼저 감염병에서 벗어나는 중이다. 향후 중국 정부의 강한 부양책이 추가로 나올 것이고, 이는 하반기 중국을 비롯 신흥 증시의 반등을 이끌 것이다. 선진 증시 역시 전망은 밝다. 3월까지 과도한 낙폭을 보이며 코로나19의 충격을 미리 반영했다는 점에서 추가하락의 여지는 크지 않고 대신 정책효과와 기대감이 전면 부각될 것이다. 일단 반등을 시작하면 풍부한 유동성 위에서 선진 증시와 신흥 증시는 동반 상승하는 모습을 보이게 될 것이다.

증시 자체를 매수하는 전략도 좋지만 IT섹터, 특

히 4차산업혁명 관련주를 매수한다면 이번 반등장은 물론 장기적으로도 우수한 성과를 기대할 수 있을 것이다. 4차산업혁명은 말 그대로 글로벌 경제에 혁명 같은 변화를 불러올 테마이다. 인공지능, 사물인터넷, 3D프린터, 로봇산업 같은 4차산업혁명의 주요 분야들은 향후 수십년에 걸쳐 시장의 주류로 자리잡게 될 것이다. 장기적 관점에서 이들 종목들의 비중을 늘려가는 지혜로운 투자가 필요하다.

유동성의 시대, ‘안전자산’도 중요

지금쯤 적극적으로 리스크를 받아들여야 할 시점이지만 그렇다고 안전자산을 배제해야 한다는 의미는 아니다. 자산배분 관점에서 가장 이상적인 포트폴리오는 위험자산과 안전자산의 최적 조합이기 때문이다. 지금이 다시 시작된 ‘유동성의 시대’라는 점도 반드시 기억해야 한다. 중앙은행이 채권을 사들이고 시중에 돈이 넘쳐나는 유동성 장세의 가장 큰 특징은 안전자산과 위험자산이 동반상승한다는 점이다. 시장금리는 이미 사상최저치로 내려왔지만 양적완화로 인해 금리가 반등하기는 어려울 것이다. 금년은 주식과 마찬가지로 대표적인 안전자산인 채권과 금도 긍정적으로 전망할 수 있는 시기이다. 안전자산의 가치는 시장변동성이 예상치 못하게 커질 때 포트폴리오를 지켜줄 수 있다는 점에서도 찾을 수 있다.

투자자의 미덕은 리스크를 대하는 적극적 태도에 있다. 불확실한 미래를 두려워하면서 만족스러운 수익을 기대할 수는 없다. 극도로 불확실하지만 그렇기 때문에 큰 성과를 기대할 수 있는 시기가 바로 지금이다. 이번 여름이 오기 전에 투자의 씨를 뿌려 연말에는 풍성한 결실을 수확할 수 있기를 기원한다.



김훈길

대신경제연구소와 대신증권에서 근무했고, 현재 하나금융투자 리서치센터에서 애널리스트로 재직 중이다. 글로벌 자산배분전략 및 ETF전략 담당이며 자산 시장 상황에 따른 최적의 투자 포트폴리오를 제공하는 역할을 맡고 있다. 현재 서울경제신문에 정기적으로 기고하고 있으며 단행본(ETF 트렌드)을 발간했다. 금융투자분석사 및 투자자산운용사 자격을 보유하고 있다.

‘노바디’ ‘원 오브 뎀’ 꿈꾸는 2030의 행복찾기



요즘 젊은 층은 물질적 가치보다 자신의 만족과 안정에서 인생의 목표를 찾으려는 경향이 강하다. ‘온리 원(Only One)’보다 ‘노바디(Nobody)’ ‘원 오브 뎀(One of Them)’일 때 편안하다. 선호하는 콘텐츠나 소비 성향도 자극적인 것에서 벗어나 보통의 존재에 눈을 돌린다. 이런 현상을 ‘노멀크러시(Normal Crush)’라는 신조어로 일컫기도 한다. 일반적인 것에 빠진다는 뜻이다.

글 김유경 기자(중앙일보 이코노미스트팀)

크러시(Crush)는 동사로는 무언가를 으깨거나 부순다는 의미지만, 명사로는 잔뜩 몰려든 군중이나 강렬한 사랑, 흠뻑 반한 상태를 의미한다. 노멀크러시는 범접하기 어려운 ‘특별함’보다 평범한 것에 천착하고 의미를 부여하며 매력을 느끼는 행태다.

“7급 하지 그랬냐는 말 150번은 들은 것 같아요. 세어봤거든요. 지난해 말부터 며칠 전까지.” 바늘 구멍보다도 좁다는 9급 공무원 시험에 합격한 K씨(29). 2017년 한 방송에 출연해 기쁨보다도 서운함이 더 큰 듯 머리를 부여잡으며 말했다.

고려대학교 출신인 K씨는 평생 피 마르는 진급 경쟁을 벌여야 하는 5·7급 공무원을 포기하고 9급 시험에 응시해 당당히 합격했다. 고용 안전성과 급여 수준 등을 고려한 최적의 선택이었다. 대기업 입사를 포기할 정도로 9급 공무원이 되고 싶었고, 그만큼 합격의 기쁨도 컸다.

그러나 주변 사람들은 축하와 기쁨을 나누긴커녕 “더 잘 될 수 있을 텐데”라며 설령한 반응을 보였다. 취업 이후 K씨에게는 가장 큰 서운함이자 스트레스였다. 명문대 출신은 야망을 갖고 가열차게 뛰어야 한다는 기성 세대와 자신의 안정과 행복이 최고인 젊은 세대의 가치관이 충돌한 셈이다.

일상 속 소박한 즐거움을 즐긴다

최근 시청·강남역의 화려한 빌딩 숲보다 소박한 골목길을 주목하는 트렌드도 노멀크러시의 한 단면이다. 서울 연남동 젊은이의 거리나 성수동 창업거리, 을지로3가 노가리 골목 등이 대표적이다. 고급 프랜차이즈 식당과 화려한 간판이 압도하는 변화가보다는 아가자기한 거리와 트렌드를 자유롭게 반영한 가게들, 개성 있는 카페에 발길을 뺀다. 유튜브 방송에도 이런 기류가 잘 드러

난다. 지상과 방송에서만 볼 수 있었던 일류 연예인보다 평범한 유튜버들이 먹고, 노는 지극히 일상적 콘텐츠가 더 큰 인기를 끈다.

2017년 대학내일 연구소가 수도권 거주 20대 남녀 600명을 대상으로 설문조사한 결과 응답자의 587%가 ‘인생역전 성공스토리보다 일상의 소소한 즐거움을 담은 콘텐츠를 선호한다’고 답한 바 있다. 유명인보다 일반인 인터뷰와 강연에 공감과 동기부여를 느낀다는 응답도 407%나 됐다. 액체 괴물, 자연, 소곤소곤하는 ‘자율감각 쾌락반응(ASMR)’ 영상의 인기도 이런 트렌드가 반영된 결과다. 국내에서 2014년 처음 열린 ‘명때리기 대회(Space out Contest)’ 역시 무념무상을 지향하는 현대인의 욕망을 자극했다.

‘지금의 행복’ 찾는 그들

“뭘 훌륭한 사람이 돼. 하고 싶은 대로 그냥 아무나 돼” 연예인 이효리가 2018년 JTBC에 출연해 남긴 한마디에 시청자들은 격한 공감을 드러냈다. 이런 문화가 등장한 배경에는 극심한 경쟁이 자리잡고 있다. 누구나 같은 성공 사다리를 오르지만, 사회적 성공 레벨에 오려면 100대 1, 1000대 1의 경쟁을 뚫어야 한다. 남을 짓밟고 올라선 꼭대기. 끝인 줄 알았던 곳은 또 다른 라운드 의 시작점이며, 새로운 사다리를 놓고 경쟁해야 한다. 피 튀기는 경쟁은 남뿐만 아니라 나 자신을 상처 입히고 황폐하게 만든다.

나는 과연 행복할까. 학창 시절 때부터 치열한 경쟁 속에 살아온 2030세대에게는 불확실한 미래에 인생을 던지기보다 지금의 행복과 소소한 즐거움에 투자하는 게 더 가치 있는 일이다. 이에 40대 이후 경제적 자유를 꿈꾸며 20~30대 때 열심히 돈을 버는 젊은이들도 등장하고 있다. 작가 겸 영상제작자 스콧 리킨스는 이런 세대를 ‘파이어(FIRE: Financial Independence Retire Early)족’이라고 표현하기도 한다.

노멀크러시의 궁극적 지향점은 지금의 행복이다. 남이 정한 가치를 따르거나 시선을 거부하고 자신만의 행복을 추구하는 능동적인 삶을 꿈꾼다. 남보다는 스스로를 위로하고, 모두 사이에서 특별해지기보다 자신 안

에서 편안함을 지향한다. 노멀크러시를 사는 2030세대를 다른 말로 ‘무민세대’라고 부르기도 한다. 없다는 뜻의 ‘무(無)’와 의미를 가리키는 ‘민(Mean)’에 ‘세대’를 더한 신조어다. 항상 의미 있는 일을 해야 한다는 강박에서 벗어나 무의미한 것들에 눈을 돌리며, 홀가분한 일상을 살겠다는 것이다.

노멀크러시에 의미를 부여하자면, 무자극·무맥락·무위휴식, 즉 지친 현대인들이 ‘무위(無爲)’로 돌아가려는 작은 발버둥인 셈이다.

무민세대 들여다보기



특징1 집에 천착하다 제테크가 아닌, 숨거나 쉴 수 있는 수단으로서의 집을 그들은 필요로 한다. 아무것도 하지 않거나, 자기 만족을 느낄 수 있는 무언가를 하려면 공간은 필수 요소다. 자신만의 공간이 없다면 무언가를 계속 해야 하는 역설에 빠진다.

특징2 나만의 공간 꾸미기 자신만의 공간에 대한 애착은 공간 꾸미기로 연결된다. 인테리어 노하우와 소품을 소개하는 ‘오늘의 집’ 같은 앱이 인기다. 최근에는 시험공부나 휴식처를 ‘아늑자’ 같은 숙박 앱에서 찾는 경우도 적지 않다.

특징3 그들만의 소비패턴 코리빙(Co-Living)으로 집단의 네트워크를 넓히거나, 안락한 휴식을 위해 뛰어난 성능의 미디어 기기나 소품을 구입하는 경우도 많다. ASMR을 보다 제대로 듣기 위해 고성능 헤드폰이 보편화되고 있다. 패션 브랜드도 명품보다는 안락하고 편안한 브랜드, 개성 강한 소품 등이 인기를 끈다.

특징4 일상 is FUN 연예인의 가식보다는 ‘윤식당’ ‘나혼자산다’ ‘호리네민박’처럼 일상을 여과 없이 보여주는 프로그램을 선호한다. 연예인의 삶도 실제 나와 다르지 않다는 점에서 대리만족과 공감대를 형성한다. 출판 시장에서도 <무례한 사람에게 웃으며 대처하는 법> 같은 일상에 대한 이야기들이 인기를 끈다. 단순명료한 자아성찰, 공감을 위한 콘텐츠가 이들에게 주효하다.

특징5 세상에서 제일 중요한 ‘나 자신’ 자기 안위를 위해 회사를 그만두고 ‘갭이어(Gap Year)’를 선택하는 경우도 많다. 1~2년간 해외를 돌며 식견을 넓히고 해외 친구를 사귀며 봉사·취업·창업 등의 활동을 하는 노마드적 생활을 펼친다.

사지 말고 구독해요, 천차만별 구독경제 서비스



내게 필요한 모든 것을 이제는 '사지 말고 구독해서' 받아보는 시대가 되었다. 다양한 상품을 실시간, 주기적으로 받아볼 수 있는 '구독경제 서비스'가 폭발적으로 성장 중이다. 성장의 배경은 무엇인지, 또 내게 맞춤형 구독 서비스는 없는지 알아보자.

글 신관식 기자

지난 일요일 밤 '피플독'에서 보내온 와인을 마시며 '넷플릭스'로 미드를 보느라 밤잠을 설친 정구독 씨는 가족들이 아직 잠든 새벽에 일어나 밤사이 현관문 앞으로 배달된 생수를 비롯한 물건들을 집안으로 들여놓는다. '라이브오랄스'에서 보내온 칫솔 하나를 꺼내 물론 '맨스캐비닛'에서 보내온 와이셔츠, 넥타이와 양말을 신으며 출근 준비를 한다. 주말에 게으름을 부린 나머지 '현대 셀렉션'의 '펠리세이드'를 평소에 타는 '쏘나타'로 미쳐 바꾸지 못해 회사 내 주차가 걱정인 하지만 어떻게든 되겠지 하는 마음으로 '더 메나주리'에서 보내준 빵 하나를 입에 물고 '멜론'에서 재생되는 음악을 들으며 출근길에 나선다.

몇 달 전부터 정구독 씨는 웬만한 물건을 따로 사지 않는다. 그저 필요한 물품이 있으면 정기구독을 신청할 뿐이다. 일주일이든 한 달이든 일정 기간 동안 일정량을 쓴다면 굳이 번거롭게 매번 물품을 구입할 필요가 없기 때문이다. 외려 신선 식품을 매일 아침 배송받아 먹을 수 있으며 옷가지나 침구는 더 이상 세탁 걱정을 할 필요가 없다.

대세가 된 구독경제

2020년 들어 가장 '핫'한 키워드를 꼽아 보면 구독경제(Subscription Economy)를 빼놓을 수 없다. 2020년 전 세계 구독경제의 시장 규모는 5300억 달러(약

594조원)에 이를 것으로 추산되어 대세 중 대세가 되었다. 구독경제는 예전에 신문이나 우유를 받아보았듯 매달 일정 금액을 내면 자신이 원하는 상품을 정기적으로 제공받는 회원제 서비스를 뜻한다. 처음에는 렌터카나 정수기 같은 렌탈 방식에서 그 기원을 찾을 수 있는 구독경제는 OTT(Over-The-Top) 영상 콘텐츠 '넷플릭스'나 전자책 '밀리의 서재' 같은 미디어의 스트리밍 방식에 국한되던 것을 넘어, 이제는 의(依)·식(食)을 막론하고 생필품 전반에 걸쳐 다양한 상품을 정기적으로 현관문 앞까지 배송해준다.

구독경제의 최고 장점은 구매 결정을 위해 수없이 고민해야 할 시간과 구입에 들이는 수고를 줄였다는 것이다. 한번 정기구독 신청을 하면 미리 지정한 물품이 배송되거나 업체의 큐레이션을 통해 이용자의 취향에 맞는 물품을 알아서 보내준다. 생각지도 못한 다양한 구독 서비스가 속속들이 등장하면서 어떤 물품이 구독되지 않는지 세어 보는 게 더 빠르겠다는 말까지도 나오고 있다. 쿠팡과 같은 온라인 쇼핑물 또한 정기구독 서비스를 통해 유아용품은 비롯해 화장품, 식품, 생활용품, 건강기능식품, 반려동물용품 등 총 17가지 카테고리의 다양한 상품을 정기적으로 배송해주고 있다.

이용을 고려해볼 만한 구독 서비스

홈솔닷컴 HOMESOOL.COM **막걸리** 프리미엄 막걸리 '느린마을'로 유명한 배상면주가는 온라인쇼핑몰 '홈솔닷컴'을 론칭하면서 막걸리 정기구독 서비스를 내놓았다. 막걸리뿐만 아니라 가정간편식(HMR) 모듬전 등의 안주류까지 설정된 주기에 맞춰 정기적으로 배송해 주는데, 구독자에게는 우선 출고 서비스와 10% 할인 혜택을 준다. 맛이 만족스럽지 않으면 제품을 교환해 주는 품질보증 서비스도 제공한다.

OPEN GALLERY **그림** '오픈갤러리'의 그림 렌탈은 국내 인기 작가의 원화를 원하는 공간에 전시할 수 있는 서비스다. 3개월에 한 번씩 설치팀과 큐레이터가 그림을 가지고 방문해 공간 분위기를 바꾸어주어 예술작품을 보다 쉽게 접하고 즐기도록 이끌어준다.

BURGER KING **커피** 버거킹이 아메리카노 구독 서비스를 선보였다. 월 4900원을 결제하면 30일간 매일 버거킹 매장에서 아메리카노 1잔씩을 마실 수 있다. OK캐쉬백 앱으로 이용 가능하다.

THE MÉNAGERIE **빵** 빵도 구독 서비스를 받을 수 있다. 신세계백화점 더 메나주리 매장에서는 베이커리 월 정액권(5만원)을 사면 빵 5종(피자 바게트, 크리스피 갈릭 바게트, 우유식빵, 모카빵, 굿모닝빵) 중 1개를 매일 가져갈 수 있다. 30일간 해당 제품의 정가 1/3 가격에 먹는 셈이다.

LIVE ORALS. **칫솔** 구강제품 전문 브랜드인 '라이브오랄스'는 칫솔의 적정 교체 주기인 3개월마다 새 칫솔을 보내 준다. 일반 칫솔은 물론 전동칫솔의 헤드나 교정칫솔 같은 기능성 칫솔은 물론, 1인 세트부터 패밀리 세트에 이르는 다양한 가구 세대의 니즈를 고려한 맞춤형 서비스를 제공한다.



대표적인 구독 서비스

배상면주가 홈솔닷컴	막걸리	맨스캐비닛	와이셔츠, 넥타이, 양말
피플독	와인	이노셰이프	면도용품
술담화	전통주	월간가슴	여성 속옷
제주삼다수	생수	29Box	생리용품
아모레퍼시픽 다다일상	녹차	LG생활건강 그루밍박스	화장품
신세계백화점 더 메나주리	빵	꾸까	꽃
그린바스켓	국, 반찬	넷플릭스	영상 콘텐츠
스넥트립	간식	밀리의 서재	전자책
베베룩	이유식	플라이북	(종이)책
필리	영양제	북저널리즘	글로벌, 정치, 경제 이슈
클린베딩	이불	현대 셀렉션	승용차
라이브오랄스	칫솔	오픈갤러리	그림



행운과 재복(財福) 불러들이는 인상 가꾸기

‘마흔 이후의 얼굴은 스스로 책임져야 한다’는 말이 있다. 어떤 마음가짐으로, 어떻게 살아왔는지 얼굴에 고스란히 드러나기 때문이다. 우리 조상들이 인상 또는 관상을 중요하게 생각한 것도 그 때문이다.

글 박세나 기자 사진 임익순 기자 도움말 주선희 교수(원광대디지털대학 얼굴경영학과)



인상은 변한다. 긍정적으로 밝게 살면 근육운동으로 얼굴 형태가 변하면서 인상이 바뀌고 운기도 변한다. 타고난 뼈대는 고치기 힘들지만 얼굴의 색이나 분위기는 자신이 어떻게 마음 먹고 얼마나 노력하느냐에 따라 얼마든지 달라질 수 있다. 국내 인상학박사 1호인 주선희 원광대디지털대학 얼굴경영학과 교수는 “마음먹기에 따라 얼마든지 변화할 수 있는 것이 인상”이며 “행운과 재복이 붙는 얼굴은 타고나는 것이 아니라 만드는 것”이라고 말한다.

부자들의 얼굴, 어떤 공통점이 있을까?

부자들에게는 인상학적인 공통점이 있다. 국내외를 막론하고 얼굴과 언행에 ‘궁상’이 흐르면 안 된다는 것이다. 아무리 힘들어도 궁상맞게 행동하거나 궁상표정을 지어서는 부자가 될 수 없다. 우리가 농담 반 진담 반으로

내뱉는 “아이고, 힘들어 죽겠다” 같은 말이 전형적인 궁상 언행이다.

얼굴빛(찰색)을 보면, 재벌은 얼굴색이 전체적으로 빛난다. 뺨도 뽕뽕할 때 운기가 더해진다. 턱 부분은 뽕뽕하지 않고 둥글면서 두텁다. 코는 전체적으로 모양이 좋아야 하는데, 현대 인상학에서는 코의 전체 모양보다 콧방울을 더 중요하게 여긴다. 코의 형태가 뽕뽕하든 둥글든 콧방울이 뽕뽕해야 인상학적으로 더 좋다고 여긴다.

이마와 턱도 중요하다. 재벌1세는 대체로 자수성가 타입이 많다. 반면 재벌2세나 3세는 기업을 물려받아 잘 유지하고 확장해 명망을 잇는다. 재미있는 것은 재벌1세는 이마가 좋은 경우가 거의 없고, 재벌2~3세는 이마가 못난 경우가 거의 없다. 또 다른 공통점은 재벌 중에 턱(말년) 모양이 나쁜 사람이 없고 눈빛이 희미한 사람이 없다.



마음을 보여주는 통로, 눈

인상학적으로 볼 때 한쪽 귀에서 다른 쪽 귀까지 일직선으로 총 7개의 눈이 들어가야 조화로운 인상이다. 눈과 눈썹 사이에도 눈이 하나 정도 들어갈 만큼 떨어져 있어야 균형이 맞다. 대체적으로 쌍꺼풀이 있고 큰 눈은 편안한 느낌을 준다. 포도알처럼 큰 눈동자의 사람은 감정이 풍부한데, 연예인들에게서 이런 눈이 많이 보인다. 반면 찢어지고 올라간 듯한 눈을 지닌 사람은 승부욕이 많다. 또 옆으로 긴 눈의 사람은 거시적인 안목의 소유자로 멀리 내다보기 때문에 관리자가 될 만하다. 반면 가로 길이가 짧으면 결눈질하지 않는 성격으로 한 우물을 판다. 눈이 툭 볼거져 나온 사람도 있다. 이 눈은 에너지가 강한 눈으로 추진력이 강하다.



유년 시절을 알려주는 자기소개서, 귀

귀를 통해 14세까지의 유년 시절을 알 수 있다. 잘생긴 귀를 가졌다면 가정교육을 잘 받고 자랐다는 뜻이다. 성인이 돼서도 비틀어진 성격을 지니지 않아 결혼 생활이 원만하고 조직에도 순응하는 타입이다. 귀의 높이는 눈꼬리와 비슷한 게 좋다. 색이 맑고 윤기가 있어야 건강하다. 만약 중년 이후 콧볼에 주름이 생겼다면, 신장이 약해졌다는 신호다. 또 노년에 콧볼 주름이 생겼다면 치매를 의심해볼 만하다. 잘생긴 귀는 귀테가 둥글게 귀를 감싸고, 얼굴이 그 안에서 반듯하게 형성돼 있다. 또 콧볼에 살이 도통하게 달라붙어 있다.



재물을 모으는 공간, 코

코는 건강의 척도가 된다. 코의 뼈대가 굵고 뚜렷하면 에너지가 강해 신체의 다른 부위도 튼튼하다. 강한 에너지는 부(富)를 부른다. 그래서 코가 재물복을 상징하는 것이다. 인상학에서 잘생긴 코는 코가 시작되는 눈썹 사이부터 콧날까지 두껍게 쪽 뻗어 내려온 코다. 코는 자신의 위상을 나타낸다. 그래서 코가 높으면 고집이 세고 자기주장이 강해 학자나 연구원 등이 많다. 콧대가 길면 보수적인 성향을 갖기 쉽다. 콧대만 분명하다고 좋은 코가 아니다. 콧방울이 잘 받쳐줘야 좋은 코다. 콧방울은 뉘싹바늘처럼 동그랗고 탄력이 있어야 한다. 좌우 콧방울과 코끝의 비율은 1:2:1이 되어야 적당하다. 이런 비율의 코가 돈을 모으는 코로, 코끝이 둥근 코를 ‘돈코’라고 한다.



에너지와 관능을 담당하는 출입구, 입

입술은 붉고 도통하면서 윤기가 흐르는 입술이 좋다. 입술 선이 뚜렷하고 끝이 약간 올라가며 붉은 기운이 도는 입술이라면 최상이다. 입의 크기는 양쪽 동공에서 아래로 직선을 그었을 때 양 입꼬리와 만나면 적당하다. 입꼬리가 짧으면 소심하고 내성적인 성격일 가능성이 높다. 자신이 감당할 만한 일만 하기 때문에 실수는 적은 편이지만 계획에 차질이 생기면 말없이 잠수할 확률이 높다. 반면 입꼬리가 길면 통이 큰 사람이다. 대담한 추진력을 지닌 사람에게 이런 입술이 많이 보인다. 단, 일을 크게 벌이는 스타일이어서 주의가 필요하다.

내 얼굴형에 안성맞춤, 눈썹 그리기



사각형 얼굴 - 부드럽고 둥근 커브형 눈썹

헤어라인과 턱선의 너비가 비슷한 사각형 얼굴에는 인상이 부드러워 보일 수 있도록 눈썹산을 둥글게 굴러듯 그려준다.



긴 타원형 얼굴 - 도통한 일자형 눈썹

눈썹산을 낮춰 수평으로 가로지르듯 일자형으로 그려준다. 눈썹이 이마와 볼 부분을 양분해 얼굴이 짧아 보이는 효과가 있다.



다이아몬드형·아치형 얼굴 - 부드러운 아치형 눈썹

광대가 헤어라인보다 넓고 뾰족한 V라인 턱이 특징인 얼굴형에는 눈썹산을 둥글게 굴러 부드러운 아치형 눈썹이 어울린다.



둥근형 얼굴 - 눈썹산 강조한 각진 눈썹

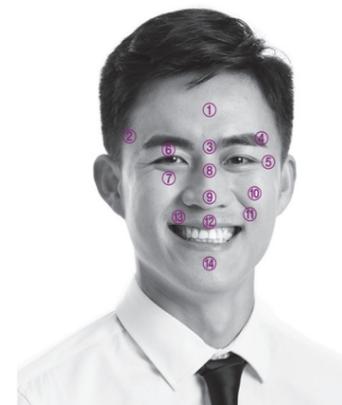
턱이 둥글고 전체적으로 둥글둥글한 느낌을 주는 둥근 얼굴형에 눈썹산이 높고 각진 눈썹을 그려주면 인상이 또렷해 보이는 효과가 있다.



달걀형 얼굴 - 높은 아치형 눈썹

달걀형 얼굴은 모든 눈썹 모양이 다 잘 어울린다. 그중 휘어 올라간 아치형 눈썹이 가장 잘 어울린다

얼굴 부위 명칭과 윤기



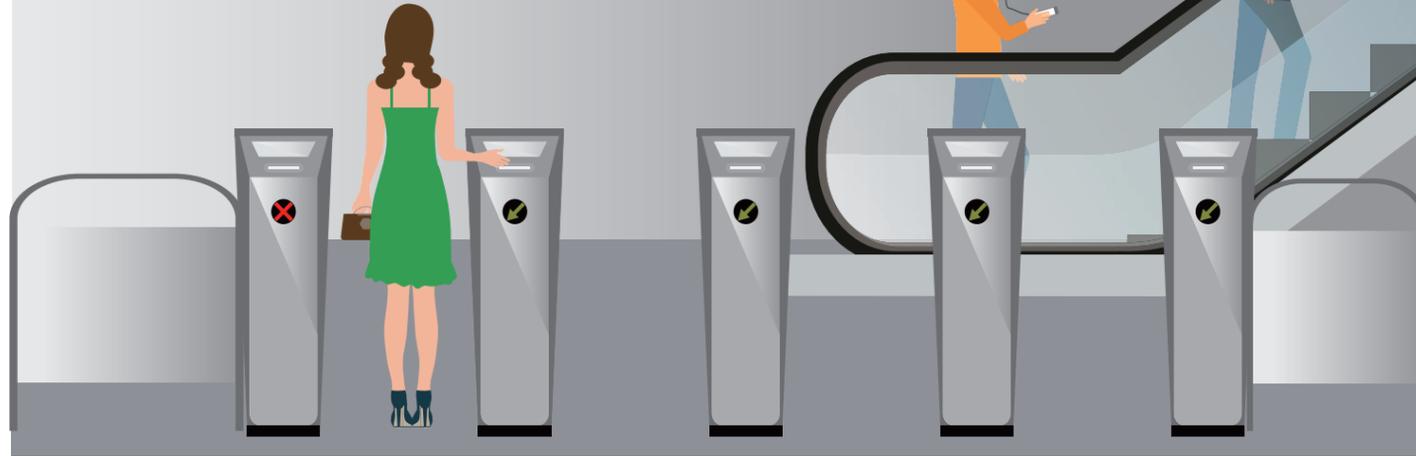
귀(1~14세) 집안 환경, 조직력, 신장·방광 기능(귀의 색)
이마(15~34세) 부모, 국가, 뒷사람과의 인연
눈(35~40세) 건강, 성격, 감정, 정신 상태
코(41~50세) 재물 유무, 위상, 성취 의지
입(60~65세) 금전 관계, 정서 생활, 감정 변화
턱(70~100세) 지구력, 자녀, 부하, 만년 운

1. 이마 정중앙 관록, 총명
2. 번지락(이마의 양쪽 끝) 해외 운, 이동성
3. 인타(미간) 일의 성사, 희망
4. 눈썹 형제, 동료, 대인 관계
5. 눈꼬리 옆 부분 인연
6. 전택(눈두덩) 부동산, 애정 운
7. 외삼(애긋살) 스타미나, 자녀 운
8. 산근(눈과 눈 사이 코 부분) 절명, 4대 초반의 운기
9. 콧방울 정보 교환 능력, 다른 환경에 대한 적응성
10. 관골(광대뼈) 명예, 자존심, 활동력, 관철을 위한 저항 의지
11. 법령(입가 미소 선) 준법정신, 안정권
12. 인중 가로, 자손, 자신의 흥미 표현
13. 식록(인중의 양 옆) 현재의 경제적 상태
14. 승정(입술 아래 오목한 부분) 바위장, 약물 중독

지하철 2호선 따라 만나는 내공 깊은 맛집들

정글 같은 도심 속에서도 손맛을 지키며 30년 또는 50년 이상 사랑 받아온 맛집이 있다. '양미옥' '중림장' '상진다방' '삼우치킨센터' 등 서울 지하철 순환선인 2호선 라인을 따라, 가 볼 만한 노포(오래가게)들을 소개한다.

글 여경미, 류상미 기자 사진 임익순 기자, 각 사 제공



203 을지로3가

대통령의 맛집 '양미옥'

서울식 양-대창구이를 선보이는 양미옥에서는 비법 양념으로 맛을 낸 양-대창을 손님상에 마련된 숯불화로에서 직접 초벌-두벌구이를 한다. 그러면 양-대창 본연의 맛을 더 잘 느낄 수 있는데, 특히 짭조름하면서도 달콤한 양념 맛과 쫄깃한 식감이 일품이다. 양미옥은 1992년 오막집이란 이름으로 을지로에 처음 문을 열었다. 탁승호 대표의 친구 부모님이 부산에서 운영하던 동명의 양-대창구이집을 모티브로 했다. 그러다 2000년 1월, 좋을 양(良), 맛 미(味), 집 옥(屋)을 써 '맛으로 제일가는 집'을 의미하는 새 간판을 올렸다. '대통령이 올만큼 제일가는 맛집'이 되겠다는 탁 대표의 포부가 담긴 이름이었다. 그렇게 새 간판을 건지 5년만에 그의 포부는 현실이 됐다. 2005년 5월, 미식이었던 김대중 전대통령이 비서실장, 주미대사 등과 부부 동반으로 양미옥을 찾아온 것이다. 이후 양미옥은 '대통령의 맛집'이라는 새로운 별명이 생겼다. 좋은 재료로 한결 같은 맛을 지키는 것, 바로 양미옥의 음식 철학이다.

위치 을지로3가역 6번 출구에서 도보 약 3분

주소 서울 중구 충무로 62 영업시간 매일 11:00~22:00

문의 02-2275-8838



235 문래

오리지널 레트로 감성 카페 '상진다방'

금형가공, 프레스, 건재, 철물, 정밀... 철공소가 밀집한 문래철강단지 골목길에 이질적인 하얀 간판이 눈에 띈다. 바로 상진다방이다. 뉴트로(New+Retro) 열풍이 불면서 복고스타일 흥내내기가 유행일 때, 일명 '찐 레트로 감성 뽐뽐'하는 곳으로 입소문난 곳이기도 하다. 상진다방은 1970년대 초반 문을 열었다. 아쉽게도 주인장의 기억에만 의존해야 하다 보니 정확한 영업 시작 연도를 알 수는 없었다. 하지만 그때나 지금이나 한 가지 철칙만은 변함없이 지켜오고 있다. 손님에게 제공되는 커피나 차가 식지 않도록 찻잔을 따뜻하게 데워 놓는다는 것이다.

상진다방에 간다면 달걀 노른자를 동동 띄운 쌍화차를 꼭 마셔볼 것을 권한다. 50년 역사를 지닌 다방의 오랜 내공을 느낄 수 있을 것이다.

위치 문래역 6번 출구에서 도보 약 8분

주소 서울시 영등포구 도림로 133길 9 영업시간 매일 07:30~18:00

문의 02-2677-2554



243 충정로

입술이 짹짹 붙는 진한 국물 맛 '중림장'

골목을 가득 채운 꼬릿한 고깃국 냄새를 따라 들어가면 오래된 설렁탕집이 나온다. 미끌거리는 바닥과 낡은 테이블, 바로 1972년 문을 연 중림장이다. 이곳의 국물은 유난히 녹진한 냄새를 풍긴다. 양지와 사골 외에 소머리를 함께 삶기 때문이다. 김경호 사장은 중림장의 1대 사장인 안영자 씨의 맏아들이다. 아침마다 파 수십 단을 손질하고 써는 것을 1년간 하고 나서야 김 사장은 어머니의 주방 보조를 할 수 있었다. 그렇게 2년간 주방 보조 생활을 한 후 드디어 직접 칼을 잡고 고기 손질을 시작 했다. 재료의 밀손질부터 차근차근 배운 덕에 김 사장이 이끄는 중림장은 변화하는 식문화와 조리 방식에 발빠르게 대처할 수 있었다. 요즘엔 꼬릿한 냄새는 좋고 진한 맛은 그대로인 국물 맛으로 젊은 세대도 즐겨 찾는 곳이 되고 있다.

위치 충정로역 4번출구에서 도보 약 6분

주소 서울 중구 청파로 459-1 영업시간 매일 08:00~22:00(휴식시간 15:30~17:00)

문의 02-392-7743



231 신대방

추억을 남기는 치킨집 '삼우치킨센터'

누런 종이봉투에 담긴 바삭한 옛날식 통닭에 대한 향수를 간직하고 있다면 꼭 한번 들러봐야 할 맛집이 있다. 45년간 한 자리를 지켜온 치킨집, 삼우치킨센터다. 1977년 삼우치킨이라는 상호명으로 문을 연 삼우치킨센터는 현재 아들인 이정재 사장이 물려받아 2대째 운영하고 있다. 매일 닭을 직접 염지해서 쓸만큼 하는 팔지 않고, 정직하게 한결 같은 손맛을 지켜오고 있는 것이다. 삼우치킨센터의 대표 메뉴는 바삭한 후라이드치킨과 담백한 전기구이 통닭 두 가지다. 삼삼오오 또는 단체 회식으로 오는 손님 못지 않게 포장해 가기 위해 줄을 서는 손님도 많다. 이곳의 트레이드마크와 같은 복고풍 종이봉투에 담긴 뜨끈한 통닭 한 마리는 세대를 아우르는 훌륭한 음식이 돼준다.

위치 신대방역 4번 출구에서 도보 약 13분

주소 서울 영등포구 시흥대로 671 영업시간 매일 07:30~18:00

문의 02-2677-2554

나도 한번 해볼까? 성인 발레

연극이나 뮤지컬 같은 공연예술에 비해 대중적이지 않고, 소수만을 위한 고급문화라는 인식이 있다. 이런 발레가 문턱을 낮춰 대중을 위한 취미활동으로 변신했다. 나이와 성별 관계없이 모두가 발레를 즐기는 시대가 됐다.

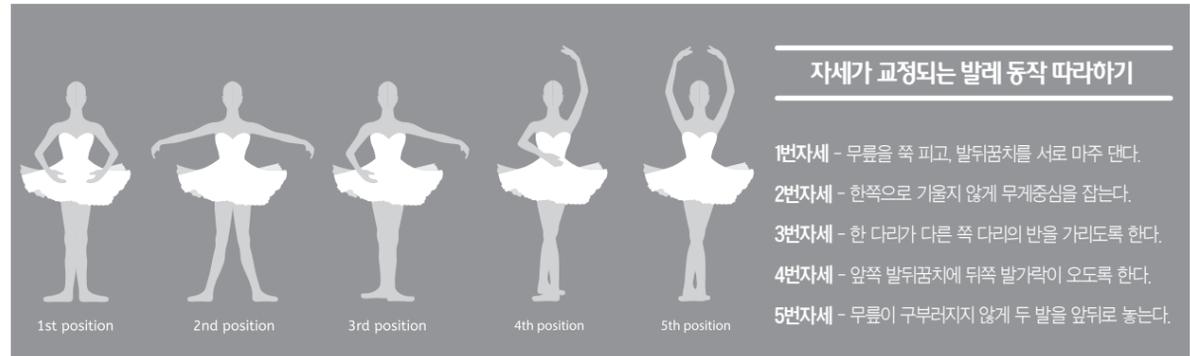
글 원지연 기자 도움말 마장국민체육센터 조남수 주무관

대중에게 익숙하지 않던 발레, 그나마 있는 발레교습소의 원생들도 주로 어린 유아들뿐이었다. '그들만의 리그'이던 발레의 다른 장점들이 알려지며, 이제는 더 이상 유아들만의 취미활동이 아니게 됐다. 근래 들어 2030부터 5060까지 다양한 연령대의 여성들이 발레교습소를 찾고 있다. 발레를 하려는 목적도 다양하다. '소식적 몸매를 다시 찾고 싶다' '어릴 때 배우고 싶었는데 지금이라도 시작하고 싶다' '재미난 운동을 경험하고 싶다' 등 많은 기대를 안고 찾아온다. 뻣뻣한 몸치도 6개월 정도 꾸준히 발레 스트레칭을 하면 금세 유연한 몸으로 변하는 놀라움을 경험한다.

'숨은 키' 찾아주는 발레의 힘

우아한 이미지와는 달리, 발레는 생각보다 힘든 운동이다. 개인 체력 상태에 따라 다르겠지만 처음 시작하면 심중팔구 근육통이 찾아온다. 발레의 기본적 동작들이 평상시 쓰지 않는 근육들을 자극하기 때문이다. 그래서 발레 전후에 꼭 스트레칭을 해야 한다. 고통을 참고 열심히 동작들을 따라 하다 보면, 살들에 탄력이 붙고 볼록했던 뱃살 라인이 제법 갈끔하게 정돈된다.

특히 발레 동작들은 몸을 곧게 펴고 발끝에 힘을 줘야 하는 자세가 많다. 이 덕분에 허벅지와 엉덩이에 붙은 군살이 빠지고 척추가 곧게 펴져 자세 교정 효과까지



준다. 스마트폰과 PC 때문에 거북목과 굽은 어깨로 고생하는 이들이 많다. 발레를 배우면서 비틀어졌던 몸이 바르게 섰고, 뭉쳐있던 어깨가 풀리면서 혈액순환이 원활해져 피로감까지 줄어들었다는 증언들이 곳곳에서 들려 온다. 실제로 1년 넘게 발레를 배웠던 50대 여성은 얼마 전 건강검진을 받으러 가서 키가 2cm 가량 커진 사실을 알게 됐다. 굽은 등이 펴지며 숨은 키가 나온 것이다. 몰랐던 내 몸의 잠재력을 끌어내는 것이 발레의 힘이다. 이처럼 긍정적인 몸의 변화를 경험하고자 자신 그대로의 모습도 사랑할 수 있게 됐다고 고백하는 발레 수강생들이 많다.

가장 중요한 준비물 '자신감'

발레엔 발레슈즈가 필수다. 일반 운동화를 신고 하는 운동이 아니기 때문에 자신의 발 사이즈에 맞는 발레슈즈를 찾아야 한다. 온라인과 오프라인에서 구입할 수 있는데, 초보자라면 직접 가서 신어보고 고르는 것을 추천한다. 그리고 또 다른 준비물로 발레복이 있다. 초보자들에게 화려한 의상까지는 아니더라도 몸에 맞는 운동복은 꼭 필요하다. 발레는 디테일이 중요한 운동이기 때문에 타이트한 운동복을 입어야 잘못된 자세를 바

로 교정할 수 있다.

이런 기본적인 준비물을 제외 하고도 꼭 필요한 것이 또 있다. 마장구체육센터 조남수 주무관은 발레를 배울 때 제일 중요한 것은 바로 '자신감'이라고 강조한다. 발레는 수영처럼 자신의 몸매를 그대로 드러낸 채 해야 하는 운동이기 때문에 자신감을 가지고 임한다면 무척 재미있게 배울 수 있는 운동이라 말한다. 남의 시선에 신경쓰기 보다 온전히 나의 몸에 집중해서 하나하나 동작을 따라 하다 보면 어느샌가 건강하고 아름다운 발레리나의 모습을 갖춘 나를 만나게 될 것이다.

우리 동네 성인발레 교습소

마장국민체육센터
수업 1개월 과정(주3회) 수강료 6만원
주소 서울시 성동구 마장동 마조로11길 6
문의 02-2204-7640 홈페이지 sports.happysd.or.kr

관악구민종합체육센터
수업 1개월 과정(주2회) 수강료 4만원
주소 서울시 관악구 봉천동 낙성대로3길 37
문의 02-875-1188 홈페이지 www.gwanakgongdan.or.kr

용산구문화체육센터
수업 1개월 과정(주2회) 수강료 9만원
주소 서울시 용산구 문배동 19-2
문의 02-707-2492 홈페이지 www.yong-san.or.kr

동대문구민체육센터
수업 1개월 과정(주2회) 수강료 4만4000원
주소 서울특별시 동대문구 장안동 356
문의 02-2247-9772 홈페이지 www.dfmckr

발레용품 사려면

윤블랑 _ 발레를 배우기 시작하면서 디자인이었던 경력을 살려 자신이 직접 발레 옷부터 휴대폰 케이스, 손거울, 파우치 등 디자인 상품들을 제작 판매하고 있다. 홈페이지 yoonblanc.com 문의 010-9189-9240

시손느 _ 베이직한 디자인을 지키면서 남다른 색을 지닌 무용복을 만들어 판매하는 곳. 레오타드, 발레 스커트 등 다양한 발레 의상 디자인을 골라 볼 수 있다. 홈페이지 sissonewear.com 문의 010-2726-6371



지친 그대, 힐링카페에서 몸도 마음도 힐링

겨우내 움츠리고만 있다가 따스한 봄별을
찌니 잠만 꾸벅꾸벅 온다. 찌뿌둥한 어깨를
풀려고 팔을 뻗어 보지만 이내 들리는 것은
나도 모르게 나오는 '어억' 하는 외마디 탄식뿐.
춘곤증도 쫓고 건강도 챙기고자 열심히 운동도
해 보고 매일같이 영양제를 챙겨 먹어도 온몸
곳곳에 쌓인 피로는 좀체 나를 떠날 줄 모른다.

이럴 때 도심 속 힐링카페를 찾아 음료를
마시면서 족욕이나 안마를 즐겨 보는 것은
어떨까?

글 신관식 기자 사진 임익순 기자·각 사 제공

카페조곡

cafe jogyok

- coffee -
- dessert -
- brunch -
- foot bath -

open : am 11:00
close : pm 10:00



족욕과 발 마사지로 피로를 푼다

카페조곡

흔히 '엔트럴파크'라고 불리는 경의선숲길에서 머지않은 곳에 자리한 '카페조곡'은
이름에서 단번에 드러나듯 족욕 전문 카페다. 카페 입구의 온천 마크와 새하얀 타일 위주의
인테리어는 옛날 목욕탕을 연상시키면서도 모던한 느낌을 준다.

별도의 족욕 비용을 지불하면 카페조곡에서 직접 만든 입욕제와 셀프 마사지 도구, 수건,
바디로션을 제공한다. 입욕제는 라벤더, 페퍼민트, 로즈 우드, 스위트오렌지, 일랑일랑 오일
등 다섯 가지 중 원하는 향과 효능에 따라 하나를 택할 수 있다. 족욕은 별도의 족욕 코너
없이 카페 내에서 개인별로 제공되는 족욕 바스켓을 사용하면 되는데, 25분간 가능하며
지압 마사지 안내문에 따라 마사지 도구를 활용해 발 마사지도 할 수 있다. 다만 족욕은
사전에 인스타그램(www.instagram.com/cafe_jogyok)을 통해 예약해야 한다.

위치 서울 마포구 월드컵북로6길 92 운영시간 11:00~22:00
문의 010-3371-1716



도심 속 작은 휴식공간

작은휴가

지하철 신촌역 7번 출구에서 5분가량 떨어진 건물 지하에
자리한 마사지 카페 '작은휴가'. 깔끔하면서도 아기자기한
인테리어가 눈길을 끈다. 1만원 정도(음료의 종류와 안마의자
사용 시간에 따라 소액 추가)면 다양한 음료와 함께 독립된
공간에서 안마의자 이용이 가능하다.

위치 서울 마포구 서강로 111, 지하1층 운영시간 10:00~22:00
문의 02-2688-8170 smallhuga.co.kr



산책과 함께 즐기는 족욕과 반신욕

일영허브랜드 숲길

지하철 3호선 구파발역에서 장흥유원지 방향으로 차로 10분 정도 가면 나오는 '일영허브랜드'는 허브를 테마로 하는 복합문화공간이다. 향긋한 허브와 함께 족욕과 반신욕을 할 수 있는 곳으로 최근 이름값을 올리고 있다. 주차장 바로 앞에 자리한 힐링카페 '숲길'은 채광 좋은 창가에서 페퍼민트 오일을 바른 뒤 차를 마시며 허브어깨찜질과 함께 족욕이 가능하며, 추가 요금을 지불 후 건식 반신욕도 할 수 있다. 라벤더 오일로 족욕을 하고 난 뒤에는 아로마 미용소금으로 스크러빙하면서 발을 주무르면 피로가 금세 사라지게 마련이다. 루프탑 좌석도 있어 날씨 좋은 날에는 주변 풍경을 관람하며 차 한잔 하기에 딱 좋다.

일영허브랜드의 가장 큰 장점은 도심에서는 볼 수 없는 5000평 규모의 너른 공간에 자리한 숲속 산책길이다. 산책길 주변에는 허브샵과 베이커피 카페도 곳곳에 있고 작은 동물원이 있어 가족들과 함께 나들이하기에 제격이다.

산책길을 따라 안쪽으로 들어가면 허브식물원이 나오는데 이곳에서도 족욕과 반신욕이 가능하다. 허브식물원 내 족욕카페는 좌훈형 건식 반신욕이 포함되어 있다. 가우스 찜질이라는 원적외선을 이용한 건식 사우나로 땀을 짖 빼거나, 경혈 발마사지와 전신마사지를 통해 온몸의 피로를 남김없이 날려 버릴 수도 있다. 이미 아래에서 족욕을 했다면 무료로 허브식물원을 구경할 수 있다.

위치 경기도 양주시 정흥면 일영로 346-26 운영시간 10:00-20:00 문의 031-871-5043



전국 각지에서 전신안마 서비스 가능

미스터힐링

'쉬어가는 신개념 프리미엄 힐링카페'를 표방하는 안마이자 카페 '미스터힐링'. 이곳의 가장 큰 장점은 거의 모든 전국 주요 상권에 대부분 입지해 있어, 멀리 가지 않아도 어디서든 손쉽게 전신안마 서비스를 받을 수 있다는 것이다. 30분(9000원) 또는 50분(1만3000원) 이용권을 구매하면 전신안마 서비스와 음료가 제공되며, 안마를 더 받고 싶으면 추가요금을 지불하면 된다. 공기청정기와 산소발생기를 통한 쾌적한 환경의 1인실 또는 커플룸에서 전신안마 서비스를 받을 수 있는데, 자신의 몸 상태에 따라 세팅된 공통/미스터힐링/스트레칭/활력/상체집중/하체집중의 여섯 가지 모드 중 원하는 하나를 선택하면 된다. 많은 사람이 이용하는 시설이지만, VOCs, 바이러스, 곰팡이균, 세균 같은 유해물질을 차단하는 NASA 개발 무필터 공기청정기가 힐링룸을 청결하게 해주며 손세정제와 덧신 및 헤어커버 사용 또한 필수인 만큼 위생 문제는 안심해도 좋다. 전신안마 서비스를 마치면 카페로 나와 제공되는 음료(아메리카노, 카페라테, 아이스티, 허브티, 과일주스 등)를 마시며 티타임을 가지며 느긋하게 쉬어갈 수 있는데, 매장에 따라 보드게임 등을 제공해 휴식과 함께 소소한 오락을 즐길 수도 있다.

* 전국 109개 매장의 주소 및 연락처는 미스터힐링 웹사이트(www.misterhealing.com)에 접속해 '매장안내' 메뉴에서 확인할 수 있다.



한방차와 족욕을 함께 즐기 좋은 곳

티테라피

삼청동과 북촌한옥마을 중간쯤, 정독도서관 가까이 자리한 '티테라피'는 전통 한방차와 족욕을 함께 즐길 수 있는 곳으로 유명하다. 한옥 기와지붕에 낮은 붉은색 외장 벽돌, 반면 모던한 내부의 인테리어는 전통과 현대가 잘 어우러진 모습이다. 티테라피는 현대인들을 위해 우리네 전통 차문화를 요즘 감성으로 재구하고 있다.

'차'를 통한 '치유'라는 이름답게 한의사 이상재 교수가 300여 종의 한약재로 개발한 다양한 한방차를 직접 우려 제공한다. 특히 개인 체질에 대한 자가진단표를 통해 네 가지 성향으로 나누어 그에 맞는 한방차와 전통음료 20여 가지를 안내하고 있다. 예를 들어 몸이 무겁고 잘 부으면 울무와 메밀 베이스의 감비차를, 늘 소화가 안 되고 몸이 무거우면 보신차를 추천해준다. 판매하는 한방차를 소포장해 판매하니 추가 구매해 집에서 즐길 수도 있다. 티테라피를 유명하게 만든 데에는 가게 외부에 자리한 족욕장도 있다. 5000원을 추가하면 박하(스트레스, 눈과 어깨 등의 피로)와 계피(순발이 차고 몸이 부음)를 베이스로 한 두 가지 한방 액상 입욕제와 함께 20분 가량 족욕을 즐길 수 있다. 다만 족욕기가 많지 않아 사람이 많은 시간은 피하는 게 좋다.

한방차 외에도 여는 카페처럼 아메리카노와 카페라떼 등도 판매해 한방차가 마뜩치 않은 사람들도 배려하고 있으며, 토스트와 샐러드, 구운 찰떡 같은 주전부리도 제공한다. 아울러 점심시간에는 좋은 식재료로 만든 토마토 샐러드나 두부샐러드와 날치알덮밥 같은 건강식 런치도 판매한다. 오늘의 차(샐프)도 포함되어 있어 가볍게 점심을 즐기기에 좋다.

위치 서울 종로구 윤보선길 74 운영시간 10:00-20:00(하절기는 21:00까지, 런치 10:30-14:00) 문의 02-730-7507

봄이면 찾아오는 피로감 혹시 내 몸에 누수가?

만물이 소생하는 봄이 왔건만 몸은 무겁고 피로감을 호소하는 사람들이 많다. 주말에 잠을 자고 휴식을 취해도 피곤이 사라지지는커녕 식욕부진과 현기증, 드물게는 불면증과 무기력 증상을 겪기도 한다. 이런 피로는 단순한 춘곤증일까? 아니면 만성피로나 만성피로증후군은 아닐지 걱정된다. 알쏭달쏭한 봄철 피로에 대한 궁금증과 대처법을 알아본다.

글 이강욱(대한만성피로학회 회장) 에디터 신영미 기자



다양한 피로 유발 원인부터 찾아라

피로는 병원을 방문하는 환자가 가장 많이 호소하는 증상 중 하나이다. 피로는 잘못된 개인의 생활습관(불규칙한 식사와 수면, 자주 먹는 인스턴트식품, 반복되는 회식과 폭식, 과로와 충분한 휴식, 운동부족, 흡연, 과도한 음주)과 기저질환의 시작(갑상선질환, 당뇨, 빈혈, 심장질환, 우울증, 자가면역성질환, 암) 아직 원인이 명확히 밝혀지지 않은 만성피로증후군이 그 원인일 수 있으며 앞서 언급한 경우에도 속하지 않은 만성피로일 수도 있다. 이외에도 특이한 음식과 약물도 피로를 유발할 수 있다. 최근에 복용을 시작한 것이 있다면 피로의 원인으로 의심해 볼 수도 있다. 특히 피로가 수개월 이상 지속된다면 반드시 기저질환이 있는지 병원에서 검사를 받아 보는 것이 좋다. 이러한 질환들은 수주 또는 수개월이 지나도 회복되지 않는 피로증상 외에도 체중의 급격한 변화, 조급한 움직임도 숨이 차는 증상, 통증 등 각 질환의 특징적인 증상이 동반되는 경우가 많다.

실제로 일반인들이 걱정하는 신체적 질환들이 피로의 원인일 경우는 그렇게 많지는 않다. 최근 들어서 피로를 호소하는 사람들이 많이 늘어나고 있으며 이들의 걱정은 본인이 만성피로증후군이 아닐까 하는 걱정을 하는

경우가 많다. 하지만 이 병은 매우 드문 질환이다. 직장생활이나 취미활동을 못할 정도의 피로가 누적되어 수면을 취해도 피로감이 6개월 이상 지속된다면 만성피로증후군을 의심해 봐야 한다. 더구나 우리나라에서는 외국보다 더욱 희귀해 피로로 병원을 방문하는 사람 중 100명 중에 1명도 되지 않는다.

만성피로증후군의 진단기준	
1단계	<ul style="list-style-type: none"> · 6개월 이상 지속되거나 반복되는 만성적인 피로 · 병원에서 진찰을 받고 검사를 해보아도 특별한 원인 없음 · 충분히 휴식을 취하고 일을 줄여도 피로증상 지속 · 피로증상 때문에 이전에 비해서 업무능력이 현저히 저하 <p>*위에 해당되는 경우 일단 만성피로증후군을 의심해야 한다.</p>
2단계	<p>*1단계에 해당되는 사람들 중</p> <ul style="list-style-type: none"> · 기억력이나 집중력의 감소 · 인두통 · 목이나 겨드랑이 림프선 비대 및 통증 · 근육통 · 관절통(관절부위가 붓거나 발적 증상이 없는) · 평소와 다른 새로운 두통 · 잠을 자고 일어나도 상쾌하지 않은 증상 · 운동 후 24시간 동안 지속되는 피로감

앞의 여덟 가지 증상 중 네 가지 이상을 6개월 이상 지속적으로 가지고 있거나 반복적으로 느낄 때 만성 피로증후군으로 진단을 할 수 있다. 만일 원인을 밝힐 수 없는 만성피로를 가지고 있는 환자가 위와 같은 기준에 맞지 않다면 특발성 만성피로로 분류한다.

우리 몸의 에너지 누수를 막아라

지금까지 밝혀진 바 우리 몸에는 '7core 임상균형'이 있다. 이 7가지 core 균형의 하나가 무너지면 서서히 증상이 생기기 시작하고 이 무너진 하나의 균형이 오랜 기간 지속되면 다른 균형들이 동반되어 무너지면서 다양한 증상이 생기고 나중에 질환으로 진행되게 된다.

다시 말해 만성피로는 '7core 임상불균형' 즉 호르몬과 신경전달물질의 불균형, 에너지 불균형과 사립체 병변, 해독과 생체변환의 불균형, 면역과 염증의 불균형, 소화와 흡수 그리고 미생물학적 불균형, 구조적 불균형(세포막기능에서 근골격계의 구조), 마음-신체-영성 통합의 불균형 등으로부터 초래된다. 따라서 이러한 불균형을 찾아내어 교정하면 질환으로 발전하기 전에 정상적인 몸으로 회복하게 된다.

최근에는 에너지의 누수가 만성피로의 대표적인 원인으로 주목받기 시작했는데 내 몸에서 만들어내는 에너지보다 불필요하게 소모되는 에너지가 많다면 내 몸은 만성적인 피로에 빠져들게 된다. 만성피로의 원인이 되는 에너지 소모는 다음과 같은 경우에 일어난다.

첫째, 근골격계 밸런스 불균형이 있다면 중력 영향 하에 살 수밖에 없는 인간은 신체를 정위치로 유지하기 위해 끊임없이 밸런스를 조율해 에너지를 소모한다. 둘째, 장누수증후군과 같이 손상된 장, 간 해독 시스템의 문제로 장내 염증 대사물질, 독소 등으로 우리 몸이 병드는 것을 막기 위해서 끊임없이 에너지를 소모한다. 또한 장기능이 저하되면 필요한 영양분의 분해 및 흡수에도 악영향을 미친다. 셋째, 얇은 호흡, 짧은 호흡, 코골이, 수면무호흡과 기능적인 저산소 상황이 지속되면 결국 만성피로가 발생하게 된다. 에너지는 산소가 없는 거의 만들어지지 않는다. 넷째, 현대 사회는 물질적 정신적으로 스트레스가 많은 시대이다. 현대를 살아가면서 이러한 스트레스에

저항하고 극복하기 위해 호르몬과 신경전달물질을 많이 소모하게 되는데 스트레스가 줄어들지 않으면 호르몬과 신경전달물질의 고갈로 인해 우리 몸의 신호체계가 망가지게 되어 우리 몸의 작동은 비정상적으로 작동해 만성적인 피로를 만들게 된다. 따라서 만성피로는 이러한 원인을 제거해 줌으로써 극복할 수 있다.

결국 이러한 7core가 망가지기 전에 올바른 생활 습관을 잘 유지한다면 만성피로로 넘어가지 않을 수 있고 또한 극복도 잘 할 수 있을 것이다. 그러므로 봄날을 맞아 피로를 더욱 더 느끼기 시작한다면 가장 먼저 해야 할 일은 자신의 생활방식을 먼저 정비하는 것이다.

피로 극복을 위한 일상 체크 리스트

- ① 스트레스 대처방식, 나는 좋은 자세를 가지고 있는가?
- ② 무리를 했다면 난 충분한 휴식을 취하고 있는가?
- ③ 규칙적으로 잠을 자고 일어나는 시간이 일정한가?
- ④ 몸이 견딜 만한 적당한 운동의 운동을 하고 있는가?
- ⑤ 식사는 신선한 음식을 규칙적으로 먹는가?
- ⑥ 인스턴트 음식은 너무 많이 먹고 있지 않은가?
- ⑦ 업무량이 많다면 일의 중요도를 평가하여 시간을 잘 분배하여 일을 하고 있는가?
- ⑧ 긍정적인 마음을 가지고 일을 대하고 사람을 대하는가?
- ⑨ 정신적 스트레스가 많거나 마음이 힘들 때는 자신만을 위한 시간을 마련하고 있는가? 아니면 정신안위를 위해 명상 등의 방법을 하고 있는가?

위와 같은 여러 노력들을 시행했는데도 불구하고 피로가 계속되면 의사를 찾아야 한다. 앞서서도 이야기 했지만 오래 가는 피로는 숨어 있는 기저질환이 있을 수도 있고 아니면 질환 이전의 7core가 무너져 가는 현상일 수 있기 때문에 빠른 시간 안에 7core를 교정하는 것이 가래로 막을 일을 호미로 간단하게 막아 나의 건강을 일찍 지키는 것이 현명하고 지혜로운 일이 아닐까 생각한다.

이강욱 _ 내과전문의로 현재 대한만성피로학회 회장, 대한자율신경과학연구회 회장 등을 맡고 있다. 기능의학과 영양의학에 관심 있는 의사들로 구성된 대한만성피로학회는 강의, 학술연구, 방송, 책 출간 등 다양한 분야에서 전국민의 만성피로 및 만성질환 치료를 위해 힘쓰고 있다.

내버려둘 때 비로소 완벽해진다

은퇴는 자식들이 자립을 해야 가능하다. 그래서 필자는 아이들을 어려서부터 강하게 키우겠다고 마음 먹었다. 물론 부모에게 경제적으로 의존하는 20~30대를 이르는 '캥거루족'도 많은 요즘 세상에 쉽지만은 않은 일이다.

글 김선우

자식 농사는 마음먹은 대로 되지 않는다. 평화로운 은퇴를 위해 우선 아이에 대한 두 가지 질문의 답을 찾는 데서 만족하기로 했다.

첫 번째 질문은 강하다는 것의 의미가 무엇인가에 대한 답이다. 1번 선택지는 소위 말하는 '스펙'이 화려하고 남과의 경쟁에서 이기는 아이다. 학교 공부도 잘하고, 예체능 하나 정도는 완벽하게 해내며, 일류 대학을 졸업해 높은 연봉을 받는 직장에 취직하는 사람이다. 2번 선택지는 정해진 무엇이 되지 않고, 환경의 변화에 반응하면서 가장 자기 자신다운 모습을 찾아가는 사람이다. 나는 2번을 선택했다.

개성이 실력인 시대

2번을 한 마디로 표현하자면 유연성이다. 사회적·

자연적 환경이든, 타인과의 관계든 인간은 자신을 둘러싼 환경과 관계를 맺으면서 살아간다. 지금까지 환경이란 고정 불변에 가까웠다. 자연은 정복의 대상이었고, 인간으로서의 경쟁력은 내가 남보다 더 뛰어나다는 데서 나왔다.

그런데 현 세대는 갑자기 이상한 상황에 직면했다. 인간은 별로 변한 게 없는데, 막상 우리가 정복하거나 도달해야 할 기준들이 사라지고 있다. 자연은 더 이상 정복의 대상이 아니다. 우리는 계절을 무시하고 추위와 더위를 마음대로 조절할 수 있게 됐고, 산도 없앨 수 있고, 바다를 메워 땅을 만들 수도 있게 됐다. 개인으로서의 경쟁력 역시 쌓아봤자 필요 없는 세상을 코앞에 두고 있다. 인공지능(AI)은 바둑을 두고, 기사를 작성하고, 작곡을 하고, 수술을 한다. 아무리 똑똑한 인간보다 더 빠르고

훌륭하게, 무엇을 목표로 삼아도 그 목표가 되는 환경이 급속하게 무너지고 있는 셈이다.

그런 의미에서 대학 입시에서 엄청난 경쟁률을 보이는 의학이나 컴퓨터 공학으로도 우리 아이의 미래를 준비해 줄 수 있을 것 같지 않게 돼 버렸다. 대신 아이가 세상에 하나 밖에 없는 자신만의 독특성, 자신만의 이야기를 가진 사람이 되길 바랐다. 자신의 이야기를 가진 사람은 변화하는 환경에서 자신을 쉽게 변화시킬 수 있기 때문이다.

그러기 위해선 두 번째 질문에 답을 해야 한다. 아이를 내버려 둔다는 것이 무엇인지에 대한 답이다. 수십 년 전만 해도 아이들은 특별한 관리 없이 컸다. 해가 질 때까지 동네를 쏘다니고, 변변한 참고서도 없었으며, 고민이 있어도 부모와 대화를 나눌 생각 따위는 하지 못했다. 옛날이 더 좋았다는 건 아니다. 옛날이라 낭만적으로 기억될 뿐, 그때 역시 획일적이고 비슷한 인생의 시간표와 목표를 가질 수밖에 없었다. 정작 내 자신의 독특한 개성에 대한 연구를 할 기회도, 필요도 없었으니까.

아무 것도 하지 않는 힘

요즘 세상에서 아이를 내버려두는 건 어려우면서도 단순하다. 심심하게 만들어 줘야 한다. 풀어야 할 학습지를 없애고, 학원을 보내지 않으며, 끊임없는 자극을 제공하는 게임이나 스마트폰으로 직행하지 못하도록 하는 것이 부모인 내가 선택한 '내버려두기' 방법이다. 나 자신만의 이야기를 하기 위해, 또 그런 가능성을 테스트하기 위해 누구에게나 필요한 것은 진정으로 홀로 있는 시간이다. 말이 홀로 있는 것이지, 어찌면 자기 자신과 함께하는 내밀한 시간일지도 모른다.

둘째 아이는 어려서부터 사회성이 부족해 보였다. 학교 쉬는 시간에도 아무와도 놀지 않고 혼자서 아이들을 구경한다고 했다. 불안했지만 그냥 됐다. '사회성 부족' 또한 부모인 나의 기준일 뿐이니까. 그러다가 초등학교 3학년 때 아이가 혼자서 인형을 꾸미고 캐릭터 연기를 했는데, 이 놀이를 반 아이들이 하나 둘씩 따라 하기 시작했다. 집에 TV도, 인터넷도 없는 아이는 게임이나 TV 속

에서보다 더 생생한 캐릭터를 만들어냈다. 저절로 친구가 늘어났다. 아이는 친구들이 캐릭터 만드는 것을 도와주며 또 다른 즐거움을 만들어 나갔다. 사회성이라는 정해진 기준에 맞추어 인기 있는 아이가 된 것이 아니라, 자신만의 본성을 지키면서 사회성의 기준 자체를 아이 스스로 만들어 낸 셈이다. 부모로서 친구들과 어떻게 행동해야 한다고 가르쳤다면, 아이는 독특한 캐릭터를 만들어 낼 수 있었던 원동력이 된 혼자만의 시간을 갖지 못했을 것이다.

현대 사회는 어느 무엇도, 어느 누구도 있는 그대로 두지 않는다. 회사에서는 한 가지 일이 끝나면 바로 다음 프로젝트로 넘어간다. 아이들은 쉴 새 없이 학원을 다니며 집 안에 빈 자리가 생기면 가구든 화분이든 뭐가로 채우고 싶어한다. 음식조차 조미료를 너무 많이 넣어서 조미료 맛만 나는 경우가 많다. 공백이나 여백이 허용되지 않는다. 하지만 어느 조직이든 적당히 노는 사람이 있어야 더 잘 돌아가고, 아이들은 지루함을 견디는 훈련을 통해 성장을 하며, 적당히 비어 있는 집이 살기도 편하고 보기도 좋다. 조미료를 최소화하면 재료 고유의 맛도 살아난다.

그런데 왜 뭐든 내버려 두질 못하는 걸까. 불안하기 때문이다. 뭔가를 해야만 할 것 같은 불안함이 항상 마음 한 구석에 자리잡고 있기 때문이다. 이젠 그 불안함을 버릴 때가 온 건 아닐까. 아무 것도 하지 않아도 괜찮다는, 오히려 아무 것도 하지 않을 때 더 강해질 수 있다는 믿음이 필요한 때다.

김선우 _ (40세에 은퇴하다)(21세기북스의 저자 김선우 씨는 캐나다 브리티시컬럼비아대에서 인문 지리학을 전공했고 미국 시애틀 소재 워싱턴대에서 경영학 석사를 받았다. 12년 동안 <동아일보>에서 기자로 일했다. 그는 '나에게 땀땀하기보다 남에게 보여주기 바빴던 삶'이라며 돌연 은퇴를 선언했다. 난생 처음 스스로 결정한 마흔 살의 은퇴 후 삶을 연재로 소개한다.

마음으로 떠나는 봄, '기차여행'

설렘의 계절 '봄'이 왔지만, 최근 '사회적 거리두기'가 권장되는 분위기에 어딘가로 떠나기가 쉽지 않다. 차창 밖 풍경마저 근사한 봄 기차여행을 그리워 할 독자들을 위해 <행복knowhow>가 대신 나섰다. 상황이 좋아지면 언제든지 바로 떠날 수 있는 힐링 코스이다. '봄' 기차 '여행' 모두 설레는 단어들이다.

글 김현민 기자 자료 각 사 제공



섬진강 따라 슬로 힐링 섬진강은 느리게 흐른다. 빠른 것에 지쳐있던 누군들 느리다 못해 여유 넘치는 이 강물의 여유에 반하지 않을 수 없다. 봄꽃을 보러 봄에 오는 것은 더욱 좋다. 호젓한 강변 산책로를 일부러 걸어보는 것은 이 여유 넘치는 강의 자세를 배우는 가장 좋은 방법이다.

서울 출발

남원

남원역에서 추어탕 거리까지 택시로 5분이면 도착한다. 산초가루를 듬뿍 뿌린 남원식 추어탕 한 그릇으로 빈속을 든든하게 채운 후, 요천변을 걸으며 소화시키자. 남원 시내에는 섬진강 지류인 요천이 흐른다. 춘향이 그네 타는 모습에 이몽룡이 애를 태우던 광한루가 바로 이 요천 앞에 있다. 광한루원을 먼저 가도 좋지만, 벚꽃이 필 시기라면 사람이 적은 오전에 요천 벚꽃길을 미리 갈 필요가 있다.



느긋하게 산책을 즐기다, 지근거리의 **명문제과**에서 점심거리로 꿀아몬드빵과 곁들일 음료를 미리 사두도록 한다. 이제 발길을 '호남 제일루' 광한루로 옮긴다. 광한루와 연못, 오작교, 안월정 등을 모아 광한루원이라 부른다. 꼭 춘향이 아니어도 역사적 요소들이 가득한 광한루원은 볼거리가 가득하다. 은하수를 상징하는 연못 벤치에서 달콤 고소한 꿀아몬드빵을 한입 베어물면, 아침 일찍 부지런을 떤 것이 썩 잘한 결정이라는 생각이 들 것이다.

명문제과 063-632-0333 전북 남원시 용성로 56

곡성

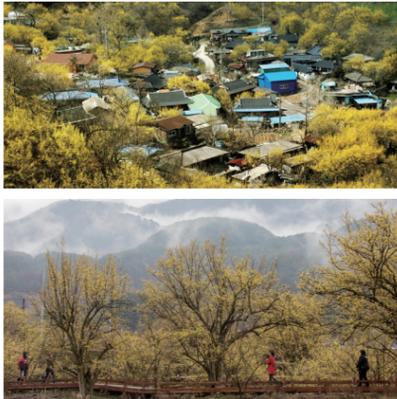


곡성역에 내리면 바로 앞 섬진강기차마을이 반긴다. 기차마을역(구 곡성역)에서 가정역까지 10km 구간을 하루 다섯 번, 정겨운 증기기관차(디젤 엔진)를 타고 이동할 수 있다. 천천히 달리는 기차는 봄에 특히 더 고운 섬진강을 만끽하기에 제격이다. 2시간여 기차여행 후에 곡성 특방마켓을 꼭 둘러보자. 매주 토요일 열리는 **특방마켓**에서는 개인이 만든 공예품부터 호두파이나 초청 같은 식품류까지 다양한 상품을 판매한다. 남원에 춘향이 있다면, 곡성에는 심청이 있다. 곡성 관음사에 오래 내려오던 이야기를 재구성해 우리가 아는 '심청전'이 탄생했다. 이야기의 시작인 관음사부터 심청한옥마을과 심청 호행길 등 다양한 콘텐츠가 있어 심청이 테마만으로도 하루를 즐겁게 보낼 수 있다. 심청한옥마을에서는 한옥에서 하루를 묵어가는 것도 가능하다.

특방마켓 061-362-2753 전남 곡성군 곡성읍 곡성로 898

구례

구례에 왔다면 화엄사에 먼저 들러야 한다. 산짐승들의 득도를 바라는 새벽 범종소리를 들으며 구례 여행을 시작한다. 새벽 찬 공기가 부담스럽다면 느지막이 일어나, 목월빙집 우리밀빵을 뜯어먹으며 화엄사에 탈레탈레 걸어 가보는 것도 좋다. 봄철 각황전 옆의 흥매가 흐드러지게 필 때는 전국의 사진작가들이 그 모습을 찍기 위해 달려온다. 각황전 등 경내 4점의 국보들을 차례로 둘러보고, 구충암에 마지막으로 방문한다.



대숲길을 조금 걸어 올라, 깎지 않은 모과나무 기둥이 특별한 이 건물을 마주한다. 잠시 앉아 있으면 스님이 내어주시는 차도 한잔 얻어먹을 수 있다. 같은 지리산자락에 위치한 산수유마을도 제철이라면 꼭 가야한다. 셋노란 꽃이 어디든 가득하다. 산수유마을에 있는 **중동구판장**에 꼭 들러 주인할머니가 바로 튀겨주시는 토종닭 프라이드 치킨의 위력을 꼭 맛보자. 섬진강은 구례에서 크게 돌아나간다. 물이 쉬어가는 고장은 사람도 쉬어가기 좋다.

중동구판장 061-783-1333 전남 구례군 산동면 상관길



남녘에서 가장 먼저 맞는 봄내음 남녘에서 누구보다 먼저 봄 소식을 전해 듣는다. 따뜻한 봄날의 별을 한 줍도 놓치지 않고 고스란히 모아 몸과 마음을 새롭게 정비하는 여행코스이다. 호남과 영남을 연결하는 경전선을 타고 주요 고장을 거치며, 봄의 맛과 멋을 탐한다. 코레일은 '남도해양열차'라는 이름으로 이 구간을 운행하는 관광열차를 운영하고 있다. 문의 1544-7788 <http://www.letskorail.com>

순천

아침 일찍 순천에 도착하는 대로 조계산부터 가야 한다. 선암사 가는 길에 진일기사식당 김치찌개 백반을 먹기 위해서다. 남도 밥상을 알차게 비우고 조계산 선암사에 오른다. 조계산 선암사와 송광사 일원을 모두 둘러보는 것이 좋겠지만, 하루로는 힘들기에 일정에 따라 조율해야 할 것이다. 산자락에 펼쳐지듯 자리한 선암사는 들어가는 입구부터 남다르다. 아름다운 돌다리 승선교를 건너가면 경내는 꽃잔치가 벌어진다. 명물인 겹벚꽃과 매화부터 개나리, 목련, 갖꽃까지 나지막한 선암사 특유의 건물들과 어우러져 어디서도 보기 힘든 이곳의 풍경을 만든다.



재촉한 일정에 심표를 찍기 위해 이동할 차례다. 동화 같은 찻집 연우당에 들른다. 살림집 같기도, 갤러리 같기도 한 찻집에 들어서면 화가인 주인장이 차를 내어준다. 일부러 일몰 2시간 전에 순천만습지에 도착하도록 하자. 생태공원을 돌아보고 용산전망대에 오르는 것은 물론, 꼭 그날의 마지막 생태체험선을 타자. 갯골과 뽕에 일렁이는 황금빛, 새떼들이 날아가는 광경 앞에 꼭 다시 이곳에 오겠다는 생각을 안 하기가 어렵다.

연우당 061-745-0077 전남 순천시 상사면 응령길 7



진주

진주는 예부터 물자와 인구가 몰리는 곳이었다. '남 진주 북 평양'이라는 말이 있을 정도로 진주의 위세는 대단했다. 진주 냉면은 이런 진주의 음식 문화를 대표하는 음식이다. **하연옥**의 진주 냉면을 한 그릇 먹고 남강을 따라 유유히 걸어보는 것은 진주 여행의 출발로 제격이다. 남강은 논개를 품고 흐른다. 따뜻한 별 아래 논개가 낙화한 축석루와 진주성곽을 따라 걷다보면 중앙시장이 지척이다. 시장 부근의 수북빵집에서 꿀빵과 팥빙수를 먹으며 당을 보충하자. 날짜를 잘 맞춰 갔다면 진주소싸움경기도 볼 수 있다. 진주는 우리 전통 소싸움의 발원지인 곳이다. 진양호공원에 위치한 진주소싸움경기장은 봄부터 가을 사이 매주 토요일마다 상설 소싸움대회를 연다. 격렬한 소싸움이 부담스럽다면, 진주의 벚꽃 명소 진양호를 거니는 것도 좋은 선택이 될 것이다.

하연옥 055-746-0525 경남 진주시 진주대로 1317-2



하동

하동의 시작은 화개장터다. 섬진강은 철마다 먹어야 할 것이 다른데, 봄은 벚꽃의 계절이다. 화개장터에는 벚꽃을 파는 식당들이 많다. 벚꽃로 꼭 한끼를 해결하자. 화개장터 구석에는 강변을 따라 걸을 수 있게 마련된 산책로의 출입구가 있다. 이곳부터

약양면까지는 약 7km 정도의 평지길로 운동화를 신고 무리하지 않는다면 충분히 걸어서 갈 수 있다. 걷다 힘들다면 산책로와 바로 붙어있는 국도 어디서나 버스를 타고 행선지로 이동할 수 있다. 그러나 최대한 걸을 수 있을 만큼은 걸어보길 권한다. 발이 빠져도 볼래하지 않은 강변 은모래를 꼭 밟아보고, 잠시 강물에 발을 담가보아도 좋다. 약양은 만석꾼의 땅이다. 박경리 토지의 주 배경무대가 바로 이곳 약양이다. 드라마를 찍을 때 썼던 세트장과 박경리 문화관 등은 토지를 기억하는 독자라면 꼭 한번 가볼만 하다. 최참판댁에서 약양을 한 바퀴 둘러보고, 하동군 선정 아름다운 다원 **매암제다원**으로 간다. 하동에서 생산하는 우리 전통 홍차 '작살차' 한잔과 포근한 풍경에 빠져 봄철 남도 여행을 마무리하자.

매암제다원 055-883-3500 경남 하동군 약양면 약양사로 346-1



금빛이 넘쳐나는 서해 일몰 때의 서해 풍경을 매일 곁에 두고 살 수는 없을까. '금빛이 넘쳐나는' 말 그대로 황금 같은 풍경이다. 봄날의 서해는 더욱 특별하다. 갯내음 가득한 먹거리부터 온 가족 즐거운 체험거리, 풍성한 볼거리들이 하루를 알차게 채워준다. 코레일은 '서해금빛열차'라는 이름으로 이 구간을 운행하는 관광열차를 운영하고 있다. 문의 1544-7788 <http://www.letskorail.com>

보령

봄철 서해가 준비하는 밥상은 푸짐하다. 바지락도 키조개도 주꾸미도 제철이다. 보령에서는 신선한 제철 해산물을 먹는 것뿐만 아니라, 직접 채취하는 재미도 즐길 수 있다. 전국 해루질의 성지 **무창포 해수욕장**은 사철 해루질을 하러 오는 이들로 북비는 곳이다. 박하지, 굴, 소라 따위가 지천이지만 살이 바짝 오른 바지락을 공략하는 것이 좋다. 뽕을 조금 캐다보면 툭툭 걸리는 것이 모두 바지락이다. 주변 상점에서 장비를 팔기 때문에 가벼운 차림으로 가도 어렵지 않게 경험할 수 있다. 봄철 오전항에서는 오천항키조개축제가 열린다. 키조개 사부사부부터 꼬치, 회 등 다양한 키조개를 맛보는 것은 물론, 저렴한 가격에 지역 특산품을 구매할 수 있다. 또 하나 오전항은 주꾸미 선상낚시의 메카다. 새벽 일찍 배를 타고 나가 종일 주꾸미를 잡아오면 모두 내 것이 된다. 주꾸미 대신 올라오는 갑오징어는 보령의 바다가 주는 이벤트 선물이다.

무창포 해수욕장 041-3936-3561 충남 보령시 웅천읍 열린바다길 10



군산

'쌀의 군산'이라고 부르던 때가 있었다. 드넓은 김제평야에서 나오는 쌀이 군산항을 통해 수탈되던 당시를 떠올리게 하는 아픈 별명이다. 100년이 되어가는 오랜 기억이지만, 도시는 아직도 생생히 기억하고 있다. 바로 오래된 근대-일본식 건물을 통해서다. 조선은행, 동국사, 군산세관, 적산가옥 등은 근대 시기의 레트로한 감성을 갖고 있어 천천히 둘러볼 가치가 있다. 적산가옥이 군산의 과거를 상징한다면, 미래는 새만금에 있다. 방조제의 중심인 고군산군도 신시도에는 전망대가 있다. 이곳은 특이하게도 서해안의 해돋이 명소이자, 동시에 일몰의 명소이다. 신시배수갑문을 배경으로 금빛 물결이 칠랑이는 것을 본다면, 서해가 갑자기 고맙다는 생각이 든다. 군산은 한편 '짬뽕의 도시'이기도 하다. **빈해원**, 흥영장, 쌍용반점 등 노포 짬뽕집들의 맛을 비교하는 재미도 있다. 하루를 묵을 수 있다면, 이성당은 꼭 아침에 가도록 하자. 이성당의 모닝 메뉴(토마토야채스프 등 구성)는 아는 사람만 먹을 수 있는 군산의 특별한 한끼다.

빈해원 063-445-2429 전북 군산시 동령길 57

자유여행이 부담스럽다면

코레일 임시 기차 등을 이용해 떠나는 기차여행 상품도 준비되어 있다. 합리적인 가격에 알찬 일정으로 봄철 놓치면 아쉬울 전국의 명소로 떠나는 여행상품들이다. (문의 1544-7755 <http://www.korailtravel.com>)

정동진·삼척·동해 완전 정복(당일)		정동진 레일바이크·강릉(당일)		청산도·보길도·두륜산(1박2일)	
출발일	5월-(KTX)	출발일	5월-(KTX)	출발일	5월-(KTX)
상품가	아동 9만9000원 / 성인 10만9000원	상품가	아동 / 성인 9만2000원	상품가	아아동 23만9000원 / 성인 25만9000원
일정	서울역-바다부채길-삼척중앙시장or동해북평시장-환선굴-목호항-서울역	일정	청량리역-정동진해변-정동진레일바이크-솔향수목원-바우길5구간-강릉성남시장-청량리역	일정	용산역-강진-보길도-(2일차)청산도-두륜산-용산역
포함내역	왕복 열차비, 연계 차량비, 입장료, 은누리상품권 5000원	포함내역	왕복 열차비, 연계 차량비, 입장료, 은누리상품권 5000원	포함내역	왕복 열차비, 연계 차량비, 1박2식, 입장료, 선별비
불포함내역	전 일정 식사, 여행자보험	불포함내역	전 일정 식사비, 여행자보험	불포함내역	제공 외 식사비, 여행자보험

※ 2, 7일에는 삼척중앙시장 / 3, 8일에는 동해북평시장

드라마 <눈이 부시게>



#1. 내 삶은
때론 불행했고
때론 행복했습니다.
삶이 한낱 꿈에 불과하다 하지만
그럼에도 살아서 좋았습니다.



#2. 늙는 거 한 순간이야. 이것들이!
나도 몰랐어. 내가 이렇게 늙어 버릴 줄...
늙는다는 것은 다시 어린아이가 되는 거 같아.
하지만 어린아이는 귀엽기라도 하지.



#3. 인생은 살 가치가 있습니다.
후회만 가득한 과거와
불안하기만 한 미래 때문에
지금 망치지 마세요.

혜자는 스물다섯과 70대의 시간을 동시에 살고 있다. 스물다섯 살의 혜자는 시계바늘을 돌리며 자신에게는 특별한 능력, 즉 시간 여행을 하는 능력이 있다고 믿는다. 하지만 그것은 시간 여행이 아닌 70대 혜자의 알츠하이머 투병이었다. 목숨보다 귀하게 여긴 아들도 몰라보고 주변의 사랑했던 사람들도 알아보지 못한다. 소중한 인생만큼이나 아픔도 한 순간에 찾아온다.

드라마 <눈이 부시게>는 한번뿐인 인생을 어떻게 살아야 하는지 의문을 던진다. 젊을 때는 모든 것이 가능

하다고 믿는다. 그리고 나는 늙지 않을 것이라고 착각한다. 그런 이들에게 알츠하이머를 앓고 있는 혜자는 일침을 놓는다.

“나이를 먹는다는 건, 그 나이만큼 약을 먹는 것”
“잘 걷고, 잘 숨 쉬는 거 당연한 거 아니야!” “하루가 다르게 이런 거구나. 얼마나 더 나빠지는 건가” “나도 하루 24시간 똑같아”

드라마 <눈이 부시게>는 막을 내렸지만 명대사들은 여전히 긴 여운으로 남아있다.

Check List **가난하지 않은 노후 만들기**

질문	YES	NO
1. 마흔이 되기 전, 은퇴 이후에 대한 고민을 시작했습니까?		
2. 퇴직 후의 삶을 미리 생각해 봤습니까?		
3. 퇴직 후 재취업에 대해 진지하게 고민하고 있습니까?		
4. 현재의 자산, 빚, 앞으로의 수익 등 자기가 가진 것에 대해서 정확히 파악하고 관리 중입니까?		
5. 자신의 전문성을 퇴직 후에도 발휘하기가 어렵다면, 소득을 낼 수 있는 완전히 새로운 기술을 배울 의향이 있습니까?		
6. 돈만 있고, 친구가 없는 삶은 고독합니다. 소속할 수 있는 커뮤니티가 있습니까?		
7. 건강을 잃으면 모든 것을 잃는다는 것을 알고 있습니까?		
8. 나이 들수록 집에서 시간을 보내는 것은 신체와 정신 건강에 좋지 않습니다. 여행과 취미생활을 게을리 하고 있습니까?		

(반퇴의 정석) 중에서
반퇴의 정석
김동호 지음 | 중앙books

TALK
독자 의견을 기다립니다!

<행복 knowhow> 매거진은 독자의 소중한 의견을 담아 제작됩니다. 이번 호를 읽고 좋았던 점, 아쉬웠던 점, 다음 호에 다루면 좋은 내용을 카카오톡으로 보내주세요. 참여하신 독자를 대상으로 추첨을 통해 소정의 선물을 드립니다.

카카오톡 메인창을 열어주세요

1. 친구 목록에서 '행복 knowhow'를 검색하고 친구 추가해주세요

2. 상단의 검색칸을 눌러주세요

3. '하나행복노하우'를 입력하고 친구 추가해주세요

4. 채팅하기를 눌러주세요

5. 독자 의견을 적어주세요