All100플랜

내 삶의 힘, 100세 시대 은퇴파트너

2023 AUTUMN
VOL.43

AGENDA
다시 돌아보는 성실의 계절
반추(反芻·反秋)를 통해
세우는 현명한 은퇴 전략

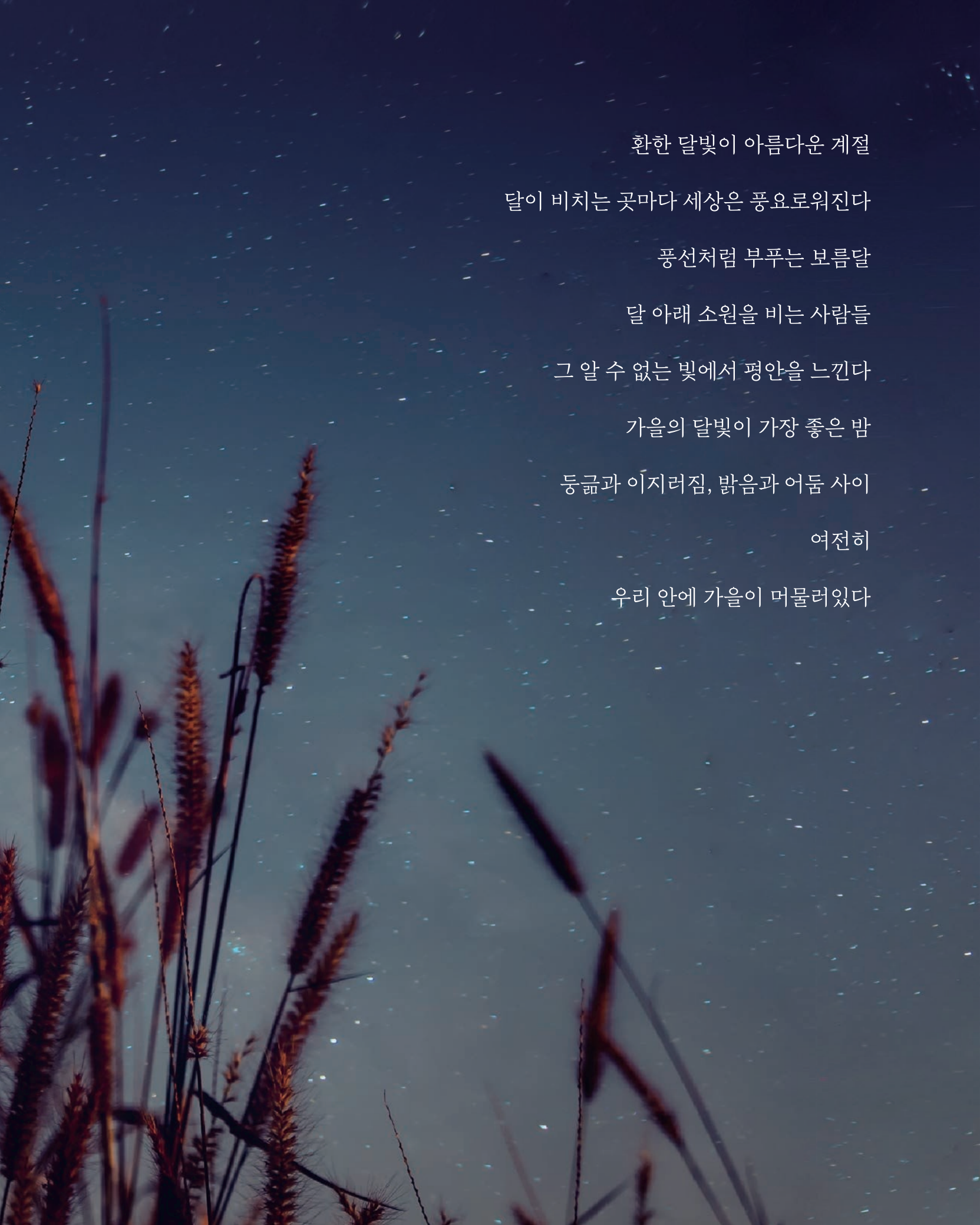
RETIREMENT
나이를 잊게 해주는 동안을 위한 주름개선 성형
오십견이라 방치하지 말고 정확한 진단을

FINANCIAL
채권투자 전성시대… 내년 나온다는 개인투자용 국채, 뭐길래?
세계 경제의 나침반, '미국 기준금리'는 어떻게 결정될까

HAPPY
여가&조이 _ 태국 '치앙마이'
인터뷰 _ 가수 진성

보름달

NH농협은행



환한 달빛이 아름다운 계절

달이 비치는 곳마다 세상은 풍요로워진다

풍선처럼 부푸는 보름달

달 아래 소원을 비는 사람들

그 알 수 없는 빛에서 평안을 느낀다

가을의 달빛이 가장 좋은 밤

둥글과 이지러짐, 밝음과 어둠 사이

여전히

우리 안에 가을이 머물러있다

CONTENTS

2023 AUTUMN VOL.43

New Happiness 은퇴설계 행복하게

06
All 100 NEWS

AGENDA

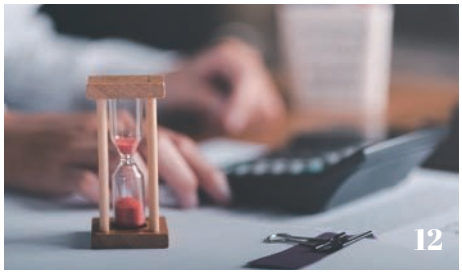
08
다시 돌아보는 성실의 계절
반추(反芻:反秋)를 통해 세우는 현명한 은퇴 전략

10
경제시황
거인의 어깨에서 배워보는 투자전략

12
세금
연말정산, 지금이라도 늦지 않았다

14
부동산
경매 입찰 전 확인해야 할 필수사항 3가지

16
은퇴전략
선택이 아닌 필수 실손의료보험



All100 플랜
2023년 가을 통권 43호

발행일 2023년 10월 10일
발행처 NH농협은행
발행인 은행장 이석용
편집책임 이민경
편집위원 이정은, 김훈식

제작 농민신문사
신고일 2012년 10월 19일
등록번호 서울중 바 00139

아트웍 지오커뮤니케이션

RETIREMENT 은퇴이야기

18
시니어 취업
시니어 취업 구직자들이 참고할 수 있는
취업 지원 기관은?

20
아름다운 얼굴
나이를 잊게 해주는 동안을 위한 주름개선 성형

22
건강
중년 이후 발생하는 어깨 질환
오십견이라 방치하지 말고 정확한 진단을

FINANCIAL 재무이야기

24
기자가 읽어주는 경제 1
채권투자 전성시대…
내년 나온다는 개인투자용 국채, 뭐길래?

28
기자가 읽어주는 경제 2
세계 경제의 나침반,
'미국 기준금리'는 어떻게 결정될까

32
법률 정보
부모님이 위중한 상태에서의 유언 효력,
어떻게 될까

24

34

HAPPY 행복이야기

38

42

34
여가&조이
한 달 살이 여행지로 사랑받는 태국 '치앙마이'
- 소원하기를 멈추고, 실행하기를 시작하라

38
인터뷰
욕심 내려놓고 인생의 진정한 쉼표를
찍고 싶어요
- 가수 진성

42
요리
입안 가득 퍼지는 고소함, 호두

44
영화
나이 든 자가 세상을 구할 때
- 공동체를 지키는 손길들을 그린 영화
〈이로도리 인생2막〉과 〈캘린더 걸즈〉

이석용 은행장
"자산관리는 인공지능이 대체할 수 없는 금융"

NH농협은행은 지난 9월 NH농협은행 본사 아트홀에서 개최된 제3회 'WM 자산관리 대회'를 성황리에 종료했다. 'WM 자산관리 대회'는 올해 3회째로, 고객의 자산을 극대화할 수 있는 효과적인 포트폴리오를 제시한 후 가장 우수한 내용을 발표한 직원에게 회장표창과 은행장 표창을 수여한다.

이 자리에서 이석용 은행장은 "교육 과정을 통해 축적한 지식과 노하우를 일선에서 적극적으로 활용해 달라"며 "WM이야 말로 인공지능(AI)이 대체할 수 없는 금융"이라고 의미를 부여했다.

1등(회장 표창)은 박수란 전북 효자동지점 계장보가, 2등(은행장 표창)은 윤연희 대구 수성동지점 계장보가 수상의 영예를 안았다. 3등에는 심지웅 방배지점 계장, 공동 4위에는 최솔아 원주시청(출) 과장보, 이민지 감사원지점 과장보가 이름을 올렸다.

미래경쟁력은 WM이다
WM자산관리 경연대회

WM자산관리
경연대회

다시 돌아보는 성실의 계절 반추(反芻:反秋)를 통해 세우는 현명한 은퇴 전략

THE TIME TO PLAN

뜨거운 여름을 지나 공기가 차가워지는 가을이 다가왔다.
상반기의 경험으로부터 배울 것은 배우고, 남은 한 해를 후회 없이 보낼 수 있는
계획을 세울 시점이다. 은퇴를 앞둔 이들도 인생 전체로 보면
가을에 도달하지 않았을까. 나에게 남아있는 것과 다시 취할 수 있는 것을 비교해보는 전략을
분야별로 탐색하는 기회를 소개한다. 어떻게 해야 풍요로운 미래를
보낼 수 있을지 그 방법을 확인해본다.

경제시황

거인의 어깨에서 배워보는 투자전략

글
김정열 WM전문위원

All100 자문센터

SUMMARY

▶ 13F 분기 보고서란? 연간 운용자산 규모가 1억 달러 이상 되는 기관투자자들의 포트폴리오!
▶ '23년 2분기, 주요 기관들은 경기침체를 염두에 둔 포트폴리오를 구성하고 있다. 동시에 AI섹터는 침체여부를 떠나 대부분의 기관에서 담고 있다.
▶ 자신의 투자 철학과 비슷한 거물들의 전략을 활용해 보자.

격랑의 금융환경, 투자 포트폴리오는 어떻게

지난해 말, 많은 경제기관은 2023년 세계 경제는 통화긴축 후유증이 본격화되면서 침체에 돌입하고, 국제금융시장도 부진을 면치 못할 것이라 예상했다. 그러나 이와는 달리 주요국 인플레이션의 정점 통과에 따른 통화긴축 완화 기대, 경제전망 개선 등의 이유로 올해 초 주가는 회복세를 보였다. 하지만 이후 실리콘밸리은행 파산, 크레디트스위스 사태와 같은 금융시스템 위기를 겪고 미국의 부채한도 협상과 같은 문제에 노출이 되면서 시장은 조정을 겪었으며 현재는 高인플레이션 재연, 중국 내수 위축, 신용위험 등의 주요 위험 요인들이 남아있는 상황이다.

이처럼 여러 가지 위험이 상존했던 금융환경에서 주식시장은 어땠을까? IMF는 작년 말에 올해 글로벌 경제의 상반기 부진, 하반기 반등을 예상했는데 현실은 주요 경제기관들의 예상과는 다른 주가흐름을 보여주고 있다. AI를 필두로 한 주식시장은 꾸준하게 상승했으며 주요 IB들은 경기침체에서 연착륙으로 의견을 수정하는 추세이다. 상황이 바뀌고 투자 의견이 변경되는 지금, 우리는 투자 포트폴리오를 어떻게 조정해야 할까?

'거인'을 통해 보는 투자 방향

'거인의 어깨에 올라타라', 그 분야 최고에 있는 사람들의 의견을 참고하고 활용하라는 표현이다. 그렇다면 워렌버핏, 드러켄밀러, 켄피셔 등 이 시대 투자의 거물들은 2023년에 어떤 종목들을 담았을까? 연간 운용자산의 규모가 1억 달러 이상이 되는 기관투자자들은 매분기 종료후 45일 이내에 분기 말의 포트폴리오를 SEC(미국증권거래위원회)에 제출할 의무가 있다. 이를 13F 분기보고서라 하는데 공개된 매수, 매도, 보유종목 등에 대한 정보를 바탕으로 개인투자자들은 자신의 포트폴리오를 점검해보고 전략을 세울 수 있다. 가장 최근의 자료인 2분기 보고서에서 눈여겨봐야 할 부분은 주요 기관들 역시 경기침체를 염두에 두고 각기 다른 포트폴리오로 대응했다는 점이다. 또 침체 여부를 떠나 AI관련 종목들을 담았다는 것도 주목할 만하다. 상반기 S&P500지수가 16% 상승했는데 빅테크 10개 기업의 주가가 80%나 급등하며 지수를 이끌었다는 점이 투

자 거물들의 선택이 적중했음을 결과로 보여준다.

최근 워렌버핏은 미국의 신용등급 하락의 이슈가 있음에도 미국 단기 국채를 대량 매입했다. 단기물채권은 금리상승에 둔감하며 상대적으로 높은 이자를 제공하기 때문에 안정적인 수익확보가 가능한데 요즘과 같은 시기에 적극 활용할 만하다.

향후 포트폴리오 구성 시 유의할 점

그렇다면 주요 기관들이 매수한 AI섹터 중심으로 포트폴리오를 구성하는 것이 좋은 방법일까? 고금리 부담에도 향후 미국 경제가 경기침체를 회피하고 연착륙할 가능성이 높은 쪽으로 시장의 시각이 바뀌고 있는 점은 긍정적이다. 하지만 역사적으로 중앙은행의 긴축정책은 경기침체로 이어졌으며 은행들의 대출기준 강화 등이 과거 경기침체기와 유사하다는 점은 경계해야 할 부분이다.

AI 관련 빅테크의 주가가 고평가 되어있는 부분도 포트폴리오 구성 시 유의해야 한다. 물론 이런 우려 속에서도 엔비디아로 대표되는 AI 산업은 높은 기업실적으로 관련 섹터의 이익성장 전망치가 높아지고 있다. 해당 산업 전망도 긍정적이기 때문에 꾸준한 투자는 일정 부분 필요해 보인다.

변동성에도 주의를 기울여야 하는데, 양호한 주식시장과는 달리 채권시장은 장단기 금리차 역전으로 경기침체를 예상하는바 지금처럼 주식과 채권이 각기 다른 신호를 보내고 있는 상황에선 어느 하나의 신호가 틀렸을 경우를 철저하게 준비할 필요가 있다.

나와 철학이 맞는 거물의 포트폴리오 참고해야

마지막으로 거물들의 투자전략을 천천히 살펴보고 그들의 철학이 나와 비슷하다면 은퇴 포트폴리오에 활용해 볼 것을 제안한다. 워렌버핏의 13F 분기보고서를 보면 버크셔해서웨이가 2016년부터 매수한 애플은 그 비중이 점점 높아져 현재 전체 포트폴리오의 약 51%를 차지하고 있으며 막대한 수익을 기록 중이다. 이처럼 핵심자산 선택에 있어서 거물들의 포트폴리오를 참고한다면 조금 더 편안한 투자가 되지 않을까? 스스로가 준비된 상태에서 거인의 어깨에 올라탄다면 안정적인 노후를 기대해 볼 수 있을 것이다.

세금

연말정산, 지금이라도 늦지 않았다

글
한소은 세무 전문위원

All100 자문센터

SUMMARY

▶ 결정세액을 줄이기 위해 본인에게 맞는 소득·세액공제를 확인하는 건 어떨까? 세금을 줄이기 위해 연말정산 때 적용받을 수 있는 신용카드 등 사용금액에 관한 소득공제, 연금계좌 세액공제, 장기주택저당차입금 이자상환액 소득공제, 주택청약종합저축 납입액 소득공제에 대해 알아보자.

근로소득만 있는 직장인의 경우 매년 2월에 근로소득에 대한 연말정산을 하여 최종세금이 결정된다. 최종세금을 세법상 용어로 결정세액이라고 하는데, 본인이 적용받을 수 있는 각종 공제를 차감한 것으로 1년 치 근로소득에 대해 최종적으로 내야하는 세금이다. 매월 급여에서 징수된 세금이 결정세액보다 많은 경우 환급을 받으며 적은 경우 추가로 납부한다. 결국 결정세액을 줄이기 위해 본인에게 해당되는 소득공제와 세액공제를 꼼꼼하게 챙기는 것이 절세의 지름길이다.

조세특례제한법 제126조의2 【신용카드 등 사용금액에 대한 소득공제】

근로소득이 있는 거주자가 총급여액의 25%(이하 '최저사용금액'이라 한다)를 초과하여 신용카드, 체크카드, 현금을 사용한 경우 초과액의 일정비율만큼 소득공제를 받는다. 총급여액이란 실수령액이 아닌 근로소득원천징수영수증 상의 세전 금액을 의미한다.

최저사용금액은 신용카드→직불카드→도서 등→대중교통→전통시장 사용분 순으로 사용한 것으로 본다. 사용금액에서 최저사용금액을 차감한 금액이 공제대상 사용액이며, 전통시장 사용분은 40%, 대중교통 이용분은 80%, 도서 등 사용분은 30%, 체크카드, 현금영수증은 30%, 신용카드는 15%가 공제된다. 소득공제금액에 본인의 종합소득세율을 곱한 금액만큼 세금이 줄어드는 효과가 있다. 도서 등 사용분은 연봉이 7천만 원 이하인 경우에만 적용되며 도서, 신문, 공연, 박물관, 미술관, 영화관에 사용한 금액을 말한다. 영화관 사용분은 올해 새로 들어온 항목으로 23년 7월 1일 이후 지급액부터 적용이 된다.

최저사용금액까지는 어떤 결제수단을 사용해도 세금에 미치는 영향이 없다. 그러나 최저사용금액을 초과하는 금액에 대해서는 체크카드와 현금영수증 위주로 사용하는 것이 절세에 유리하다. 카드사 홈페이지에서 현재까지 사용한 신용카드 금액을 확인해 보고, 지출액이 최저사용금액을 이미 넘었다면 연말까지는 체크카드를 사용하는 것을 추천한다.

2 소득세법 제59조의3 【연금계좌세액공제】

종합소득이 있는 자가 연금저축계좌와 퇴직연금계좌에 납입하면 납입액의 12%(15%)가 세액공제 된다. 총급여 5,500만 원(종합소득 4,500만 원) 이하인 경우 15% 세율이 적용된다. 세액공제대상 납입한도는 연금저축 600만 원이고 퇴직연금 합산시 900만 원까지 가능하다. 정부에서 연금을 장려하기 위해 주는 세제 혜택으로 노후 준비를 하며 세금도 줄일 수 있어 일석이조이다.

연말에 국세청 홈택스에서 제공하는 연말정산 미리보기를 통해 본인의 결정세액 및 추가납부세액 등을 계산해보고 얼마를 납입해야 하는지 역산하여 그 금액만큼 납입하는 것도 좋은 방법이다.

3 소득세법 제52조 제5항 【장기주택저당차입금 이자상환액 소득공제】

근로자가 주택담보대출을 받아 주택을 취득하는 경우에 일정 요건을 갖춘 경우 소득공제를 받을 수 있다. 근로소득이 있어야 하며 취득 당시 기준시가 5억 원 이하인 주택을 취득했어야 한다. 또한 무주택이거나 1주택을 보유한 세대의 세대주여야 하며 세대주 여부의 판정은 12월 31일의 상황에 따른다. 소득공제 한도는 상환기간과 상환방식에 따라 다르게 적용이 되는데 고정금리이면서 비거치식인 경우 한도는 연 1,800만 원이

다. 주택을 취득할 계획이 있다면 기준시가가 5억 원 이하의 주택인지, 소득공제를 받고자 하는 근로자가 세대주로 등록이 되어있는지 검토해보도록 하자.

4 조세특례제한법 제87조 제2항 【주택청약종합저축 납입액 소득공제】

총급여액이 7천만 원 이하인 무주택 세대의 세대주인 근로자가 주택청약종합저축에 가입한 경우 납입금액의 40%(연 240만 원 한도)를 공제한다. 다만 저축 가입일부터 5년 이내에 계약을 해지하는 경우 등에는 공제받은 금액을 추징당하므로 주의해야한다. 특히 사회초년생의 경우 무주택 세대주로 등록이 되어있으면 청약저축에 넣는 금액에 대해 세제혜택이 있다는 것을 알고 있으면 좋겠다. 많은 소득·세액공제 항목들 중 주로 적용받을 수 있는 항목 위주로 기술했으니 23년 귀속 종합소득세 연말정산시 세금을 추가납부하게 될 것 같다면 위의 내용 중 추가로 적용받을 것이 있는지 점검을 해보자.

표 상환기간과 상환방식에 따른 공제한도

상환기간 15년 이상			상환기간 10년 이상
고정금리 +비거치식	고정금리 또는 비거치식	기타	고정금리 또는 비거치식
1,800만원	1,500만원	500만원	300만원

부동산

경매 입찰 전 확인해야 할 필수사항 3가지

글
조수지 부동산 전문위원

All100 자문센터

SUMMARY

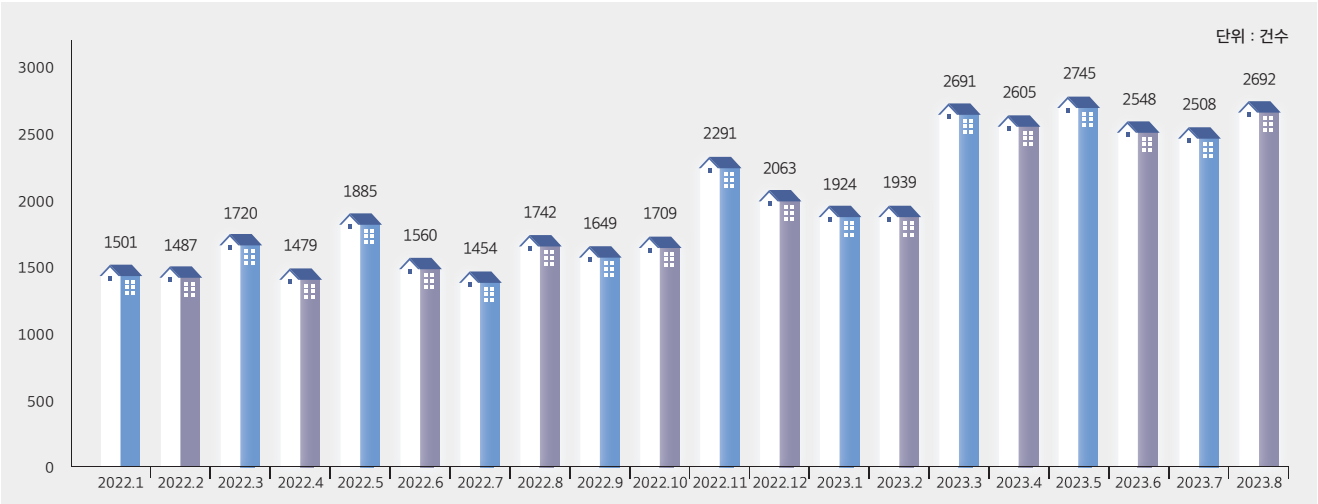
▶ 경매는 시세보다 저렴한 가격에 부동산 물건을 취득할 수 있는 대표적인 방법 중 하나로, 다음과 같은 3가지 필수사항을 고려하여 낙찰 후 발생할 수 있는 위험요소를 사전에 예방해야 한다.
❶ 매각 물건에 대한 기본적인 내용을 확인할 수 있는 매각물건명세서 ❷ 매각으로 인수 · 소멸되는 권리 여부를 확인할 수 있는 부동산 등기기록 ❸ 입찰금액 산정 시 반드시 고려되어야 하는 경락잔금대출

부동산 경기침체로 증가하는 경매 건수

올해 8월 전국 아파트 경매건수는 작년 동기 대비 155% 증가한 총 2,692건으로 집계됐다. 이는 작년 하반기부터 지속된 고금리에 따라 부동산 시장이 침체하면서 신규 경매 물건 수가 가파르게 증가한 것으로 판단된다. 경매 물건이 접수되고 진행되기까지 일반적으로 6개월에서 1년이라는 시간이 소요된다는 점을 고려했을 때, 올해 하반기에도 경매 건수는 우상향 곡선을 유지할 것으로 예상된다.

성공적인 경매를 위해서 반드시 확인해야 하는 것은 무엇인지 살펴보자. 가장 기본적인 필수 사항 3가지는 매각물건명세서 및 부동산 등기기록, 경락잔금대출 여부 확인이다. 이를 확인하는 이유는 해당 물건의 기본적인 매각 정보와 매각 후 인수되는 권리 여부를 확인하고

표1 전국 아파트 경매건수



출처 : 대한민국 법원 매각통계

적정한 입찰 금액을 책정해야 하기 때문이다.

경매 실패하지 않기 위한 체크사항 세 가지

가장 기본은 매각물건명세서를 확인하는 것이다. 매각물건명세서란 법원에서 매각 물건에 관한 권리관계와 문제점 등을 공지하기 위한 기본 서류이다. 여기에는 매각 물건의 사건번호, 감정평가액, 배당요구 종기일, 임차내역 등이 기술되어 있다. 특히, 경매 대상지에 임차인이 점유하고 있는 경우에는 낙찰자가 낙찰대금 이외에도 인수해야 하는 금액이 있을 수 있기 때문에 임차인의 대항력과 배당신청 여부를 확인하는 것이 중요하다.

두 번째는 부동산 등기기록을 확인하는 것이다. 경매 입찰 전, 수요자는 부동산 등기기록에서 말소기준권리를 확인하여 매각으로 소멸되는 권리를 판단해야 한다. 말소기준권리를 반드시 확인해야 하는 이유는 말소기준권리 이후 설정된 일부 권리들은 매각 시 소멸하여 낙찰자에게 인수되지 않지만 매각으로 소멸되지 않고 낙찰자가 인수해야 하는 권리들도 존재하기 때문이다.

이때, 말소되는 권리는 (가)압류, (근)저당권, 담보가등기, 경매기입등기, 배당요구를 완료한 선순위전세권이 있다. 그러나 매각으로 소멸되지 않고 낙찰자가 인수해야 하는 권리로는 유치권, 분묘기지권, 법정지상권, 가처분(건물철거 및 토지인도청구), 배당요구를 하지 않은 선순위 전세권 등이 있다. 이때, 유치권과 분묘기지권 등 부동산등기기록에 드러나지 않는 권리는 반드시 현장조사를 통해 확인해야 한다.

표2 말소·인수되는 권리

말소되는 권리	인수되는 권리
• (가)압류, (근)저당권 • 담보가등기, 경매기입등기 • 배당요구 완료한 선순위 전세권 • 말소기준권리 후 설정된 다음 권리들 (지상권, 지역권, 가등기, 가처분)	• 유치권, 분묘기지권, 법정지상권 • 가처분(건물철거 및 토지인도청구) • 배당요구 하지 않은 전세권 • 말소기준권리 이전 설정된 다음 권리들 (지상권, 지역권, 가등기, 가처분)

마지막으로 입찰금액을 산정할 땐 경락잔금대출을 고려해야 한다. 경락잔금대출이란 입찰보증금(최저입찰가격의 10~20%)을 제외한 나머지 잔금 납부 시 금융기관에서 낙찰받은 부동산을 담보로 대출해주는 것을 말한다.

경락자금대출은 일반 대출보다 대출 가능한 비율이 높다는 특징을 가진다. 이는 경매 매각절차에서 특수한 경우를 제외하고 모든 권리가 말소되어 은행 근저당권이 최우선 순위가 될 수 있기 때문이다. 경락잔금대출의 한도는 일반적으로 입찰한 물건의 법원 경매감정가의 70%, KB시세의 60%, 매각가의 80% 중 가장 낮은 금액을 기준으로 평가된다.

표3 경락잔금대출 한도 예시 : 인천 부평구 A아파트 단위 : 만 원

매각가	감정가의 70%	KB시세의 60%	매각가의 80%
33,800 (감정가 40,100) (KB시세 38,500)	28,070	23,100	27,040
대출 한도 기준	23,100		

철저한 사전 준비로 위험 요소 최소화해야

경매는 좋은 물건을 시세대비 저렴한 가격에 낙찰받을 수도 있어 내 집 마련의 기회가 될 수 있지만, 기본적인 사항과 자금계획을 고려하지 않고 무턱대고 입찰했다가 큰 손실을 발생시키는 위험성도 동반된다. 위에서 언급한 3가지 필수사항 외에도 각종 대장 및 토지이용계획 확인서 등 관련서류를 확인하고 철저한 현장조사를 통해 낙찰 후 위험요소를 최소화해야 할 것이다.

선택이 아닌 필수 실손의료보험

글
김훈식 은퇴설계전문위원

Allfit100 자문센터
SUMMARY

▶ 행복한 은퇴의 기본은 건강, 하지만 바람과 달리 노후에 따른 의료비 지출 비중이 점점 확대 되고 있다. 이런 리스크를 줄이기 위해 하나의 실손의료보험은 평생 가져가는 것이 좋다.

▶ 기존 실손의료보험에서 4세대로 전환이 무조건 좋은 것은 아니기 때문에 반드시 전문가의 상담과 보장 분석을 한 후 결정을 해야한다.

표1 세대별 실손의료보험 비교

구분	시기	갱신 주기	재가입 주기	자기부담금	상품특징
1세대	~2009.9	1/3/5년	없음	손해보험 0% 생명보험 20%	보험사마다 상품 상이
2세대	2009.10 ~2015.8	3년	없음	10~20%	보험 표준약관 도입 상품 표준화
	2013.1 ~2017.3	1년	15년		
	2015.9 ~2017.3	1년	15년		
3세대	2017.4 ~2021.6	1년	15년	10~20% (비급여특약 30%)	기본형, 특약 (비급여 도수, 주사, MRI) ※ 3대 비급여 특약 도입
4세대	2021.7~	1년	5년	주계약(급여) 20% 특약(비급여) 30%	기본형(급여), 특약 (비급여+3대 비급여) ※ 비급여 특약 보험료 차등제(2024.7 이후 적용)

출처 : 금융위원회

좋은 실손의료보험을 고르는 기준

실손의료보험 이란 질병 혹은 상해로 치료 시 보험가입자에게 발생한 실제 의료비(공단부담분 제외)를 보상하는 보험을 말한다.

당연히 좋은 실손의료보험은 보장의 폭이 넓고 보험료가 저렴한 상품이다. 하지만 소비자 입장에서 이러한 상품을 바로 알아차리기란 쉽지 않다. 특히 2021년 7월부터 4세대 실손의료보험이 등장하며 기존 실손의료보험의 갱신을 앞둔 가입자들이 4세대 전환에 대한 궁금증이 상당할 것으로 예상된다.

이에 다음과 같은 기준을 제시한다.

첫째. 보장의 범위가 넓고 다양해야 한다.

둘째. 적정보험료는 생활비의 10%를 초과해서는 안 된다.

2022년 말 기준 실손의료보험 가입자 수는 3,997만명으로 전 국민(5,169만명)의 77.3%가 가입되어있다.

실손의료보험은 정부 정책, 판매 시기, 보장 구조 등에 따라 1~4세대로 나뉜다. 현재 가입 가능한 4세대 실손의료보험은 기존 상품의 보장 내용과 금액이 상이하기 때문에 전문가와의 상담을 통해 꼼꼼히 살펴보는 것이 필요하다.

1~4세대 실손의료보험의 차이점은 표1와 같다

1세대 실손의료보험

질병이나 상해로 치료받은 대부분의 치료비를 전액 보장 받는다. 자기부담금이 거의 없고 3년 또는 5년 갱신형에 만기는 80세나 100세다.

2세대 실손의료보험

표준약관의 도입으로 모든 보험사의 약관이 동일하게 적용된다. 2013년 1월, 자기부담금 10% 기준으로 갱신주기는 1년, 재가입 주기는 15년이다.

3세대 실손의료보험

1~2세대를 거치며 발생한 손해율을 안정화시키기 위해 3대 비급여특약(비급여 도수치료, 주사제, MRI)을 도입했다. 또 자기부담금을 30%로 확대해 무분별한 의료 쇼핑 방지했다. 1년마다 갱신할 수 있으며 15년 주기로 재가입이 가능하다.

4세대 실손의료보험

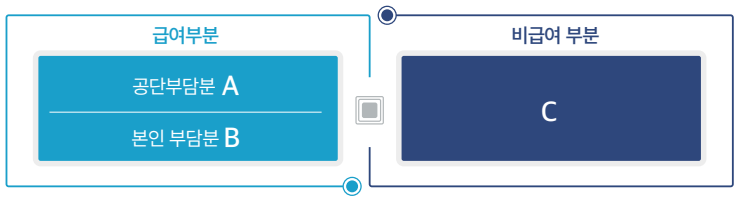
갈수록 높아지는 손해율을 개선 하고자 급여·비급여로 보장의 틀을 변경했다. 비급여 특약에 대해선 '보험료 차등제'를 적용한다. 1년마다 갱신이 가능하며 5년 주기로 재가입이 가능하다. 또한 비급여 의료이용량에 따른 보험료 할인, 할증 구간을 적용한다(표3).

4세대 실손의료보험은 1~3세대 실손의료보험 가입자가 4세대 상품으로 쉽게 전환할 수 있도록 무심사원칙 기준을 도입했다. 기존상품으로 되돌아가는 계약전환 철회기간은 현행 15일에서 6개월로 연장된다.(단 보장종목 확대, 보험료 미납 계약자, 직전 1년간 정신질환 치료 이력이 있는 경우 별도의 심사를 거쳐 진행)

모든 것이 다 좋은 완벽한 보험은 없다

4세대 실손의료보험의 장점은 보험료가 저렴하고 직전 1년간 비급여 지급보험금이 없다면 추가 5% 할인이 된다는 점이다. 반대로 지급보험금이 클수록 보험료가 최대 300% 할증되기 때문에 가족력이 있거나 자주 병원 치료를 받는 사람은 기존보험을 유지하는 것이 유리하다. 또 자기부담금이 20%~30%로, 은퇴시기에 큰 병에 걸려 많은 의료비가 발생할 경우 목돈이 지출될 수 있어 전문가와 충분한 상담과 비교분석을 통해 가입하는 것이 권장된다.

표2 실손의료보험 보장 대상



※ 실손의료보험 보장금액 = 본인부담금(B) + 비급여부분(C) - 자기부담금(자기부담금은 개별 계약별로 상이)
※ 출처 : 금융위원회

표3 의료이용량에 따른 보험료 할인·할증

구간	1등급(할인)	2등급(유지)	3등급(할증)	4등급(할증)	5등급(할증)
할인·할증률	-5%	0%	+100%	+200%	+300%
직전 1년간 비급여 지급보험금	없음	100만원 미만	150만원 미만	300만원 미만	300만원 이상
가입자 비중	72.9%	25.3%	0.8%	0.7%	0.3%

시니어 취업 구직자들이 참고할 수 있는 취업 지원 기관은?

취업 준비를 위한 첫 단계는 관련 정보를 수집하는 것이다. 그러나 많은 시니어 구직자들은 당장 어디서, 어떻게, 어떤 정보를 얻어야 할지 모르는 경우가 많다. 시니어 구직자들을 위한 '정보 얻기 지름길'을 소개한다.

글 김슬기 서울시어르신취업지원센터 대리

나이를 먹는다는 것, 은퇴한다는 것, 시니어로 살아간다는 것은 누구에게나 처음이다. 그렇기에 은퇴 후 일자리를 다시 찾는 과정은 험난하기만 하다. 기존에 해왔던 일을 계속 이어 나가면 좋겠지만, 대다수의 시니어는 구직활동을 통해 두 번째 직업을 찾고 새로운 환경에 적응하는 노력이 필요하다. 서툰 구직활동은 시작부터 막막하다. 나에게 맞는 일자리가 무엇인지, 어디에 있는지, 어떻게 찾는지…. 도통 알 수가 없다. 이러한 어려움을 해결할 수 있는 구직활동 방법 두 가지를 추천한다.

가까운 취업 지원 기관에 직접 방문할 것을 추천한다.

정부와 지자체에서는 중장년층·고령층의 고용 기반 확대를 위한 다양한 취업 지원 기관을 운영하고 있다. 각 기관은 지원 대상 맞춤 무료 취업 상담과 취업 교육 프로그램을 운영하고 있다. 재취업 전문가와 상담을 통해 자기 탐색의 시간을 가져보고, 취업 교육에 참여하여 취업 시장의 현황을 파악해 보라. 그리고 은퇴를 경험한 동년배와 교류하며 구직활동을 지속해 보길 바란다.

OFFLINE

취업지원기관

전국 중장년 내일센터

중장년층 은퇴 시기별 특화 종합고용서비스를 무료로 제공한다.

운영기관 전국 31개소
지원대상 만 40세 이상 중장년 재직자, 퇴직예정자, 구직자
주요 서비스 생애경력설계 프로그램, 재도약 프로그램, 전직스쿨 프로그램

전국 지역별 일자리센터

관내 시민/주민의 취업 활동을 지원하고자 각 지자체 및 자치구에서 운영하고 있다.

운영기관 포털사이트에 거주하는 지역명+일자리센터를 검색
지원대상 관내 구직자 및 구인기업
주요 서비스 맞춤형 일자리 상담 및 알선, 역량강화 지원 취업교육

전국 노인일자리 및 사회활동지원사업 수행기관

보건복지부 주관 노인일자리 사업은 각 지역의 특성에 맞추어 수행기관을 선정하여 운영한다.

운영기관 지역별 복지관, 시니어클럽, 대한노인회, 실버인력뱅크 등
지원 대상 만 60세 또는 만 65세 이상(사업별 상이)
주요 사업 공익활동, 사회서비스형, 시장형사업단, 취업알선형, 고령자친화기업, 시니어인턴십

서울 서울시어르신취업지원센터

민간일자리시장에서 서울 시니어의 사회참여와 취업을 지원한다.

지원 대상 만 50세 이상 서울시민
주요 사업 온·오프라인 취업교육, 민간일자리 모델 일자리 발굴 및 연계
링크 서울시어르신취업지원센터 http://www.goldenjob.or.kr/
온라인 취업교육포털 http://lms.goldenjob.or.kr/

서울 서울시노인종합복지관 고령자취업알선센터

서울시 노인복지사업 특화사업으로 취업상담/알선 서비스를 제공한다.

운영기관 서울시노인종합복지관 25개소
지원대상 만 55세 이상 서울시민
주요 서비스 맞춤형 일자리 상담 및 알선, 역량강화 지원 취업교육

온라인 취업 정보 사이트를 탐색해 볼 것을 추천한다.

다양하고 새로운 정보가 실시간으로 올라오고 있다. 빠른 취업을 원한다면 취업 정보 사이트 즐겨찾기 추가와 정기적인 탐색은 필수이다. 컴퓨터, 스마트 기기 활용은 구직활동뿐만 아니라 직업 활동에서도 필수 역량으로 꼽힌다. 마음의 준비는 되었지만, 기술적인 문제에 걸리면 일자리 선택폭이 적어지니 꼭 컴퓨터, 스마트기기 활용법을 꼭 익혀 놓기를 바란다. 초고령 사회를 앞두고 시니어의 재취업에 대한 인식이 변화하고 있다. 시니어가 참여할 수 있는 일자리의 양이나 종류도 다양해지고 있다. 시니어 구직자가 정보력을 갖추고 취업시장에 눈높이를 맞춘다면 성공적인 취업의 기회를 잡을 수 있을 것이다.

온라인 취업정보 사이트

ONLINE

공공 중장년 워크넷

고용노동부 산하 한국고용정보원이 운영하는 일자리 포털이다. 채용정보 상세검색을 통해 고령자 채용 정보만 확인할 수 있다.

링크 https://www.work.go.kr/senior/

공공 공공기관 취업정보 사이트 - 잡알리오, 나라일터

공공기관의 모든 채용정보를 확인할 수 있는 웹사이트이다. 채용분야, 근무지, 고용형태 등을 통해 채용정보를 분류, 검색할 수 있다.

링크 잡알리오 https://job.alio.go.kr/recruit.do
나라일터 https://www.gojobs.go.kr/mainIndex.do

공공 서울일자리포털

서울시에서 제공하는 일자리관련 서비스를 통합 제공한다. 채용정보 중 지역별, 공공일자리, 파트타임일자리를 확인할 수 있다.

링크 https://job.seoul.go.kr/

공공 서울50플러스포털

서울시 중장년 대상 생애설계, 일자리, 직업교육 등의 정보를 한곳에 모아두었다. 보람일자리도 여기서 모집 운영하니, 만 40세~67세 서울시민에게 추천한다.

링크 https://www.50plus.or.kr/

민간 워크위즈

신중년 특화 취업포털이다. 단순노무직을 제외한 고연봉, 사무직 채용 공고를 선별하여 제공한다.

링크 https://workwiz.co.kr/

민간 알바천국 중장년 채용관

알바천국은 우대 조건별 채용정보를 확인할 수 있다. 테마별, 직종별 상세검색이 가능하다.

링크 https://www.alba.co.kr/job/professional/Senior

참고 | 디지털 역량강화

공공 디지털배움터

일상생활 속 디지털 격차와 불평등을 줄이고자 한국지능정보사회진흥원이 운영하는 통합 플랫폼이다. 지역별 디지털 교육기관과 운영과정을 확인할 수 있으며, 디지털 활용의 어려움을 해결하는 상담도 지원받을 수 있다.

링크 https://www.디지털배움터.kr/

나이를 잊게 해주는
동안을 위한 주름개선 성형

노화가 진행되며 생기는 주름과 처짐은 얼굴 전체의 실루엣에 영향을 미쳐 고민거리가 된다. 얼굴 중안면의 볼륨은 살리고 하안면의 볼륨은 줄이면 동안에 가까워질 수 있다.

글 안태주 수아이 성형외과 원장

다른 몸 부위보다 피부가 얇은 얼굴에서는 노화에 따른 처짐이 더 빠르게 일어난다. 대표적으로 주름이 잘 생기는 곳은 눈가다. 타인을 볼 때 가장 먼저 눈에 들어오는 얼굴, 얼굴의 주름은 어떻게 개선할 수 있을까?

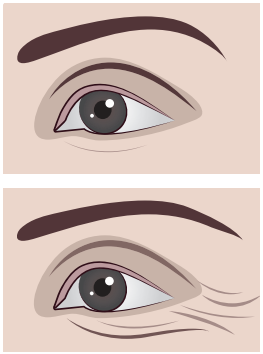
중력·햇빛은 주름을 유발하는 원인

주름이 생기는 원인은 크게 네 가지로 요약할 수 있다.
첫째는 중력이다. 중력이 피부를 아래로 당기면서 피부가 처져 주름이 생긴다. 주름의 방향은 피부와 뼈 사이에 연결된 인대에 의해 정해진다.
두 번째는 근육이 움직이면서 생기는 주름이다. 이 경우엔 피부가 모이는 방향의 수직으로 주름이 생기게 된다.
세 번째는 햇빛이다. 햇빛은 피부의 노화를 가속한다. 나이가 들며 생기는 피지선 분비의 감소나 탄성섬유, 콜라겐의 퇴화가 햇빛을 받으면 더 빠르게 진행된다.
네 번째는 나이가 들며 생기는 지방조직의 분포 변화와 뼈 구조의 변화다. 지방조직의 분포 변화로 볼 수 있는 가장 대표적인 주름은 턱 끝에서 발견할 수 있다. 나이가 들면 턱 끝 하방에 이중턱 형태로 볼록한 형태의 지방이 축적되면서 주름이 생기기도 한다. 볼이 처지는 현상의 원인을 중력이나 근육 움직임에서 찾을 수도 있지만, 지방 조직의 분포 변화도 처짐을 유발하는 원인 중 하나다.

필러·지방이식 등 방법은 다양

주름을 개선하기 위한 치료 방법은 원인에 따라 다르다. 중력에 의해 생긴 처짐의 경우 중력이 당기는 방향과 같은 모양이라면 반대 방향으로 당겨 올리면 된다. 근육의 움직임으로 생긴 주름은 보툴리눔 톡신이나 필러를 이용하는 방법이 권장된다. 지방의 분포로 인한 주름은 지방을 이식하거나 흡입하는 방법이 있다. 주요한 원인을 개선하되 다른 치료와 병행하면 더 큰 효과를 볼 수 있다.

중력으로 생긴 처짐은 한 번에 처진 것이 아니라 러플 커튼처럼 중간중간 주름이 잡힌 모양으로 처지게 된다. 피부와 뼈를 연결하는 유지인대에 의해 중간에 잡힌 부분이 있는 형태로 주름이 생기게 되기 때문이다. 대표적인 예는 턱선이다. 턱 부분의 처짐을 보면 턱선 전체가 일괄적으로 처지는 것이 아니라, 마치 불도그의 턱선처럼 입 아래 부분은 걸리면서 그 위로는 튀어나오는 형태로 나타난다. 턱 끝으로 오면서 피부가 유지인대에 잡혀있고 이 유지인대 전의 부분까지는 처진 부분이 불룩해지기 때문이다.



눈썹이 처질 땐 주로 바깥쪽이 처지며 이에 따라 눈 바깥의 주름이 심해지게 된다

이마의 경우엔 바깥쪽부터 처짐이 시작된다. 이는 눈썹 바깥 부분의 지지구조가 적기 때문이다. 미간과 관자놀이 부분도 근육의 지지가 약해 처짐이 나타난다(그림). 눈썹의 바깥 부분 근육이 내려오는 모습은 산신령 분장을 생각하면 이해가 쉽다. 산신령 분장을 할 땐 눈썹 바깥쪽이 아래로 떨어지게 분장 하는데 이것이 대표적인 처짐의 증상이라고 할 수 있다. 눈꼬리 부분의 피부가 처지면 흔히 늘어진 피부를 절제하는 방식으로 해결을 도모한다. 그러나 단순 절제만으로는 원하는 효과를 얻기 힘들며 이마 거상술을 병행해야 만족스러운 결과를 볼 수 있다.

동안의 조건은 얼굴 전체의 비율

어려 보이는 얼굴의 특징 중 하나는 얼굴의 상안면과 중안면은 볼륨감이 있되 하안면은 크지 않은 것이다. 그러나 나이가 들면 상안면, 중안면의 볼륨이 줄어들고 하안면의 볼륨은 증가한다. 주름을 완화하고 보다 어려 보이는 얼굴을 위해서는 이를 고려해 수술 및 시술을 받아야 한다.

상안면의 볼륨은 이마를 보완하는 데서 시작한다. 대표적인 방법으로는 이마 필러나 지방이식이 있다. 눈썹과 속눈썹이 가깝고 두터운 경우엔 이마거상술을 시행한다. 쌍꺼풀이 없거나 눈 피부가 많이 처진 환자는 상안검 성형술을 한다.

중안면을 보완할 때도 볼륨이 중요하다. 볼륨감은 팔자 주름 윗부분보다는 눈 바로 아래쪽에 가까운 볼에 있어야 한다. 팔자주름 바로 위쪽의 살이 통통하면 처져 보이기 때문이다. 필러나 지방이식을 통해 중안면 위쪽 부분의 볼륨을 채우고, 중안면 아랫부분에 살이 있다면 지방흡입이나 중안면 거상술로 볼륨감이 위쪽으로 이동할 수 있게 만든다.

나이가 들면 처짐이 생기며 하안면 볼륨이 증가한다. 전체적으로 처짐이 심하다면 안면거상술을 시행한다. 처짐이 적다면 지방흡입을 통해 처짐을 개선할 수 있다.

중년 이후 발생하는 어깨 질환

오십견이라 방치하지 말고 정확한 진단을

五十肩

나이가 들어 어깨가 아프면 오십견이라 생각하고 대수롭지 않게 여기는 사람들이 많다. 하지만 중년 이후에 발생하는 어깨 질환은 원인이 다양해 정확한 진단과 치료가 필요하다.

글 정현장 분당서울대학교병원 정형외과 교수

오십 대쯤에 어깨가 아픈 증상을 보통 '오십견'이라 부른다. 그러나 오십견이라는 단어로 인해 이런 증상을 심각하게 생각하지 않고 방치하는 사람들이 많다. 나이가 들면 어깨가 아픈 것이 당연하다고 생각하거나, 시간이 지나면 저절로 나을 거라고 믿는 것이다. 하지만 중년 이후 발생하는 어깨 질환의 원인은 다양하며, 이에 따른 질환의 명칭도 각기 다르다. 오십견은 특정한 질환이라기보다는 오십 전후로 나이가 든 사람들의 관절 통증을 포괄하는 개념 정도로 보는 것이 적절하다.

십견의 의학적 명칭은 '동결견'

어깨의 움직임이 제한되지만 부상을 입거나 파열된 부위가 없으면 '동결견(frozen shoulder)'이라 한다. 보다 어려운 용어로는 '유착성 관절낭염'이라 부르는데, 오십견을 좁은 의미로 엄밀하게 따진다면 여기에 해당한다.

동결견이 있으면 팔을 앞뒤 또는 옆으로 들거나 돌리는 모든 동작에서 통증이 발생한다. 또 이미 어깨 주변부가 단단하게 굳어져 다른 사람의 도움을 받아도 잘 움직이지 않는 경우가 많다.

동결견은 그대로 둬도 시간이 지나면 좋아질 거라고 생

각하는 사람들이 많은데, 경우에 따라 수년간 증상이 지속될 수 있다. 또 드물게는 어깨를 움직이는 데 영구적으로 어려움을 겪기도 한다. 따라서 스트레칭을 비롯한 지속적인 재활치료를 통해 가능한 한 빨리 운동 범위를 완전히 회복시켜야 한다.

다만 재활 중 통증이 일시적으로 악화할 수 있어 약물치료나 물리치료 등을 병행해 통증을 줄이는 것이 좋다. 먹는 약으로 통증이 호전되지 않는다면 어깨 안쪽에 직접 스테로이드를 투여하는 주사치료가 가능하다.

이처럼 약물치료나 물리치료 같은 비수술적 치료를 꾸준히 하면 대부분 호전될 수 있지만, 수개월 이상 치료에도 호전되지 않는다면 수술이 필요할 수 있다.

외상 없이도 생길 수 있는 '회전근개파열'

동결견 외에 흔한 질환으로는 어깨를 움직이는 작은 근육들이 파열돼 어깨가 움직이지 않는 '회전근개파열'이 있다. 회전근개는 반복적인 사용으로 인해 마모되며 본인도 모르는 사이에 파열되는 경우가 많다. 다치지 않더라도 생길 수 있어 동결견과 혼동하기 쉽다.

회전근개파열은 팔을 특정한 각도로 움직일 때 통증이 발생하는 것이 특징이다. 어깨가 굳은 것은 아니기 때문에 다른 사람이 팔을 들어주면 쉽게 올라간다. 그러나 회전근개파열도 오래 두면 점차 어깨의 움직임이 제한돼 동결견과 분간이 힘들어진다. 따라서 초음파나 MRI 등을 통한 정확한 진단이 중요하다.

초기의 경미한 파열은 약물치료나 재활치료 등으로 증상을 조절하면서 경과를 관찰해도 된다. 그러나 회전근개는 한번 파열되면 저절로 회복되지 않고 시간이 지날수록 파열된 부분이 점점 커지기 때문에 수술이 필요한 경우가 많다.

회전근개파열은 조기에 발견하면 비교적 간단한 방법으로 완치할 수 있는 질환이다. 하지만 방치할 경우 인공관절까지 고려해야 하는 만큼, 장기간 지속되는 통증과 운동의 어려움을 겪는다면 가까운 정형외과에 방문해 정확한 진단을 받는 것이 좋다.

채권투자 전성시대…
내년 나온다는 개인투자용 국채, 뭐길래?

개인투자자들 사이에서 채권 투자 열풍이 불고 있습니다.
올해 들어 개인들의 채권 순매수액은 25조 원에 육박하며 연간 기준 역대 최고치를 8개월 만에 경신했습니다. 채권 인기가 부쩍 높아진 이유는 앞으로 금리 상승세가 약해지면서 채권 가격이 오르리란 기대 때문입니다.
'채권개미'들이 늘어난 가운데 내년에는 개인투자용 국채라는 새로운 투자처가 첫선을 보입니다. 어떤 상품이고, 장단점은 뭔지 따져봅니다.

글 홍혜진 매일경제신문 기자
2017년 기자 생활을 시작. 국제부, 증권부, 사회부 법조팀을 거쳐 경제부에서 세종시 정부부처를 출입하며 나라 정책을 취재하고 있음. 쉽게 읽히는 기사, 읽으면 도움이 되는 기사를 쓰는 데 집중하고 있음.

개인투자자 사이에 떠오른 투자처, 채권

개인투자자들 사이에서 채권 투자 열풍이 불고 있습니다. 금융투자협회에 따르면 개인투자자가 올들어 순매수한 채권은 8월 말 기준으로 총 25조 1548억 원에 달합니다. 연간 기준 역대 최대 순매수액입니다. 작년 한 해 순매수액 20조 6113억 원을 8개월 만에 훌쩍 넘어섰습니다. 이러한 순매수액은 2021년의 5배, 2020년의 6배가 넘는 큰 규모입니다.

개인투자자들이 채권을 사들이는 것은 금리 인상이 막바지에 다다랐다는 인식에 따른 것입니다. 채권은 금리와 반대 방향으로 움직입니다. 금리가 떨어지면 채권 가격이 올라갑니다. 반대로 금리가 오르면 채권 가격이 떨어지고요. 지난 1년 내내 상승곡선을 그렸던 금리가 연말부터는 떨어지기 시작할 것이라는 분석이 나오고 있습니다. 이에 따라 채권 가격이 앞으로 올라갈 것으로 내다본 투자자들이 채권을 담고 있는 것입니다.

그러나 실제로 글로벌 금리 인상 기조가 조만간 종료될지는 불확실합니다. 전 세계 금리에 가장 큰 영향을 미치는 미국 연방준비제도의 긴축이 예상보다 장기화할 거란 관측도 있습니다. 일부 투자은행들은 미국 긴축 기조가 내년 2분기까지 이어질 거란 분석을 내놓기도 했습니다. 채권은 투자 시 금리 타이밍을 잘 잡는 게 중요한 만큼 확실한 금리 하락 시그널이 보일 때 투자해도 늦지 않다는 조언도 나옵니다. 만기까지 보유하는 게 아니라면 중간에 매각할 경우 손실에 대한 리스크도 충분히 고려해야 합니다.

채권 매매차익에는 세금이 붙지 않는 점도 투자가 몰리는 이유입니다. 채권 투자로 얻는 수익은 크게 이자수익과 매매차익(자본이익) 두 종류가 있습니다. 먼저 이자수익은 채권 발행자가 주기로 약정한 이자로, 채권증서에 적시되어 있다고 해서 표면이자로 불리기도 하는데요. 표면이자에는 이자소득세 혹은 (2000만 원 초과 시) 종합소득세가 부과되지만 시장이자율 변동으로 인한 매매차익은 개인투자자의 경우 비과세 대상입니다.

개인투자용 국채, 내년 상반기 출시

채권 투자 관심이 이렇게 부쩍 높아졌는데요. 마침 노후 대비나 자녀 학자금 마련 등을 위해 10년 이상 장기로 자금을 넣어둘 곳을 찾는 투자자가 주목할 만한 채권 상품이 내년 나와 주목됩니다. 정부가 내년 상반기 판매를 개시하는 개인투자용 국채입니다.

정부가 내년 상반기 중 첫선을 보이는 개인투자용 국채는 기본적으로 은행 예금과 비슷한 성격입니다. 일정 금액을 개인 투자용 국채에 투자하고 만기 뒤 이자와 함께 수령하는 방식입니다. 일반 이표채가 6개월마다 이자를 지급하는 것과 달리 개인투자용 국채는 복리채로 발행돼 중간에 이자를 받는 것이 불가능하며 만기 때 원금과 이자를 일괄 받아 가게 됩니다. 만기는 10년에서 20년으로 깁니다. 최소 투자 금액은 10만 원, 연 최대 투자 금액은 1억 원입니다. 정부는 특정 금융사를 대행사로 선정할 전망인데, 이 대행사를 통해 매입이 가능합니다.

개인투자용 국채는 매입 자격을 개인으로 한정한 국채입니다. 쉽게 말해 은행, 보험사 등 기관투자자를 중심으로 거래되는 일반 국고채에서 일정 물량을 떼서 개인투자자들에게만 팔겠다는 것입니다. 개인투자자들이 안심하고 장기간 투자할 만한 투자처가 별로 없는 상황이라, 개인투자자들의 국채 접근성을 높여 장기 자산 형성을 돕겠다는 취지에서 출시

*
채권
일정 기간 후 원금상환 및 이자지급조건이 발행 시 확정되어 있는 차용증서를 말한다.

를 계획했다는 설명입니다.

개인투자용 국채 금리는 시중금리 수준으로 결정될 예정입니다. 정부는 개인투자용 국채 표면금리에 대해 "전월 발행한 동일 연물 국고채 낙찰금리를 적용한다"고 설명합니다. 가령 내년 7월 발행하는 개인투자용 국채 20년물은 6월 낙찰된 국고채 20년물 금리를 적용한다는 것이죠. 사실상 국고채 시중금리로 표면금리가 정해지는 셈입니다.

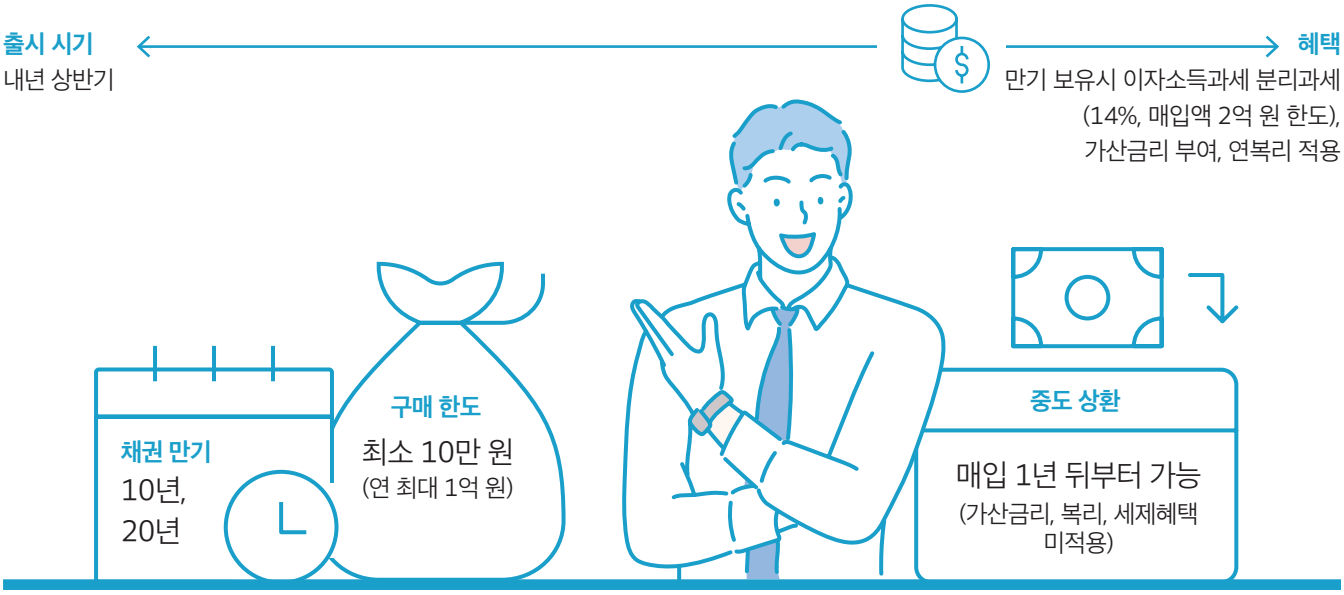
국채는 나라가 부도나지 않는 이상 원리금을 떼일 염려가 없어 안정성은 은행 예금보다 높습니다. 그러면서 금리는 예금보다 높은 수준이라 개인투자용 국채의 리스크 대비 수익률은 괜찮은 수준으로 평가할 수 있습니다.

금리보다 더 주목되는 혜택은 분리과세와 가산금리입니다. 개인투자용 국채를 만기까지 보유하면 금융소득종합과세를 피할 수 있도록 매입액 2억 원까지 이자소득에 대해 14% 세율로 분리과세 해줍니다. 최고 세율이 49.5%에 달하는 종합과세 누진세제에 따라 높은 세율을 적용받는 투자자일수록 만기 보유에 따른 절세 효과가 큰 것입니다. 또 만기 보유 투자자에 대해서는 기본 표면금리에 가산금리를 얹은 금리를 기준으로 복리를 적용해 이자를 지급합니다.

정부는 개인 투자용 국채 20년물 금리를 연 3.5%로 가정한다면 20년간 이 상품을 매달 50만 원씩 매입했을 때 20년 뒤부터 20년간 매월 약 세전 100만 원을 수령할 수 있다는 계산을 내놨습니다. 가령 40세부터 60세까지 매달 50만 원씩 개인 투자용 국채 20년물에 투자하면 60세부터 80세까지 매달 투자액의 두 배인 100만 원을 받아 노후에 활용할 수 있는 것입니다. 세후 기준으로는 92만 원이 됩니다. 만기 보유에 따른 가산금리를 적용하면 수익률은 더 올라가게 됩니다.

단점은 오랜 기간 돈이 묶인다는 것입니다. 아무리 장기 투자를 계획했다고 해도 살다 보면 예상치 못하게 목돈이 필요한 일이 생길 수 있습니다. 현금이 필요할 경우 일반 국채

표1 개인투자용 국채 개요



처럼 개인투자용 국채를 시장에서 팔면 되지 않겠느냐고 생각할 수 있겠습니다. 개인투자용 국채가 일반 국채와 다른 점은 시장에서 사고파는 게 불가능하다는 것입니다. 일반 국채는 만기 전이라도 시장에서 팔아 현금화할 수 있습니다. 그러나 개인투자용 국채는 시장 매매가 막혀 있습니다. 급전이 필요한 경우 정부가 채권을 다시 매입하는 식의 중도환매해야 합니다.

아무 때나 중도환매가 가능한 것은 아니고 매입 후 1년 뒤부터 중도환매가 가능합니다. 다만 중도환매를 할 경우 개인투자용 국채만의 장점인 세제 혜택, 가산금리 등 인센티브가 적용되지 않습니다. 중도 환매 시 원금은 보장되지만 표면금리에 단리를 적용한 이자가 환매 시 반영됩니다. 장기간 쓰지 않을 여윳돈만을 투자해야 하는 셈입니다.

개인투자용 국채는 원칙적으로 매매를 통한 소유권 이전이 불가능하지만 다만 개인 간 상속이나 유증, 강제 집행의 경우 소유권 이전을 예외적으로 허용했습니다. 만기 전 사망하더라도 배우자나 자녀에게 상속할 수 있는 것입니다.

선진국에선 이미 도입된 개인투자용 국채

국채 발행 잔액이 1,100조 원을 돌파하면서 기관투자자 위주의 현재 국채 시장 구조로는 잔액을 더 이상 받아내기 어렵다는 위기감도 개인 투자용 국채의 출시 배경으로 작용했습니다. 수요 기반이 약해지면 국채 금리가 상승해 국가 이자 부담이 가중될 뿐 아니라 회사채 시장으로 상승세가 옮겨붙어 기업 자금 조달 시장까지 막힐 우려가 있습니다. 정부는 개인 투자용 국채 발행으로 국채 수요가 두꺼워지고 국고채 조달 금리가 줄어드는 효과가 있을 것으로 예상하고 있습니다.

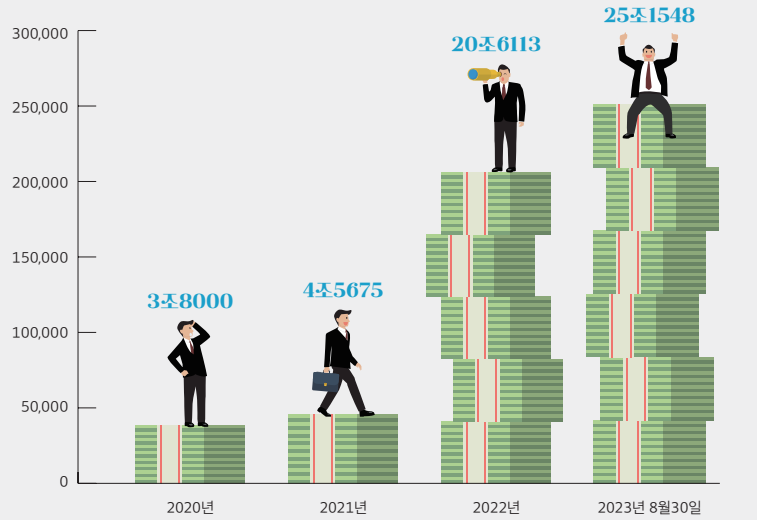
국채 발행량 한도 내에서 개인 투자용 국채를 발행하기 때문에 일반 국고채 발행량이 줄고 이에 따라 국고채 금리가 낮아지는 원리입니다. 조세연구원에 따르면 개인 투자용 국채 1조원 발행으로 국고채 발행량이 1조 원 줄어들면 발행(조달) 금리는 1.0~1.2bp 하락하는 효과가 예상됩니다.

개인투자용 국채는 이미 해외 여러 나라에서 운용하고 있는 제도입니다. 미국, 일본, 싱가포르 등 여러 나라에서도 개인 투자용 국채 상품을 운용하고 있습니다.

가장 혜택이 큰 나라 중 하나인 미국은 20년 보유 시 원금 2배를 보장해주고, 주(州) 및 지방소득세(2.9~13.3%)를 비과세해줍니다. 싱가포르는 3.26~3.58% 금리에서 10년간 단계적으로 수익률을 올려주고요. 이자수익에 대해 소득세를 비과세해줍니다. 일본은 개인 투자용 국채에 대해 최저 수익률 0.05%를 보장해줍니다.

표2 채권 쓸어모으는 개인투자자들

개인투자자 채권 순매수액 / 단위 : 억 원



자료 : 금융투자협회.

* **분리과세**
특정한 소득을 종합소득에 합산하지 않고 분리하여 과세하는 것을 말한다.

* **가산금리**
기준금리에 신용도 등의 조건에 따라 덧붙이는 금리를 말한다.

세계 경제의 나침반, '미국 기준금리'는 어떻게 결정될까

최근 세계 경제는 위기의 소용돌이 속에 있습니다.
코로나19에 이어 러시아와 우크라이나의 대립이 격화하는 상황이기 때문입니다.
이는 바로 경제 직격탄으로 이어지며 인플레이션이 빠르게 진행되고 있습니다.
특히 위기 상황에선 통화 정책이 중요합니다.

글 박연신 SBS Biz 기자
SBS Biz 금융부에서 금융위, 금융지주, 시중은행 등을 취재하고 있음.
금융소비자들에게 도움을 줄 수 있는 기사를 쓰는 것을 목표로
현장을 열심히 뛰고 있음.

통화 정책을 논할 때 기준금리라는 지표를 빼놓을 수 없는데, 유독 한 국가의 기준금리에 이목이 집중됩니다.

바로 미국입니다. 심지어 우리나라 기준금리를 논할 때도 빠지지 않죠. 그렇다면 미국 기준금리란 무엇이고, 또 우리나라와 어떤 연관성이 있기에 우리는 미국 기준금리에 주목할까요?

미국 기준금리는 어떻게 결정되나

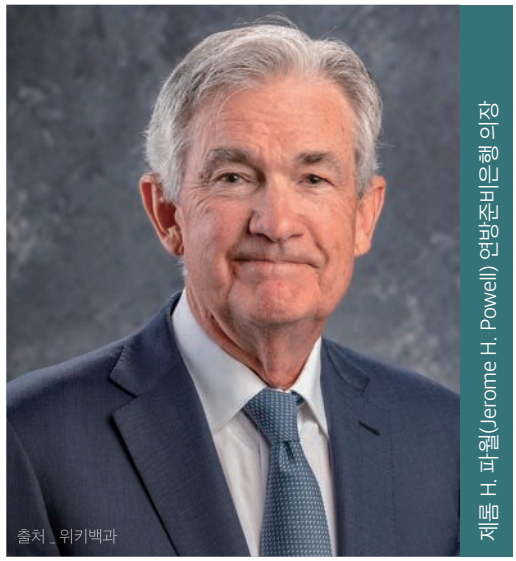
우선 미국 기준금리를 결정하는 과정을 살펴보기 전에 알아야 할 개념이 있습니다. 미국의 중앙은행입니다.

우리나라에 한국은행이 존재하는 것처럼, 미국에도 중앙은행이 있습니다. 미국 연방준비제도(Federal Reserve System, FED)입니다. 줄여서 '미 연준'이라고 부릅니다.

미 연준에서는 한 해에 여덟 차례에 걸쳐 기준금리를 결정하는 회의를 진행합니다. 마치 한국은행이 통화정책회의를 진행하는 것과 같습니다. 이 회의를 미국 연방공개시장위원회(FOMC)라고 부릅니다. FOMC는 미국 기준금리 수준을 결정하는 가장 중요한 회의체입니다.

FOMC 구성원은 총 18명으로 이뤄지며 회의에는 12명이 참석합니다. 미국 대통령이 지명한 뒤 미 상원의 승인을 받은 이사 7명과, 미국 12개 지역 연방준비은행 가운데 선정된 5명의 지역 연방은행 총재들로 구성됩니다.

또 우리가 주목해야 할 사람은 '연준 의장'입니다. 의장은 이사 가운데 정해지는데, 미국 대통령의 지명에 따릅니다. 임기는 4년이고 연임이 가능합니다. 현재 미 연준의장은 제롬 파월입니다. 제롬 파월은 지난 2018년 2월에 임명돼 2021년 연임이 결정된 바 있습니다.



제롬 H. 파월(Jerome H. Powell) 연방준비은행 의장

출처 _ 위키백과

앞으로 남은 임기는 3년입니다.

이렇게 구성된 회의체에서 표결을 통해 미국의 기준금리가 결정됩니다. 정족수는 7명, 과반수로 정해집니다.

미국 기준금리와 한국 기준금리의 상관관계

언론에서는 우리나라 기준금리를 볼 때 미국 기준금리와의 격차를 고려하곤 합니다. 자금 유출을 우려해서죠.

미국의 기준금리가 우리나라의 기준금리보다 높아지게 되는 것을 '금리 역전' 현상이라고 부르는데, 통상 금리가 오르면 이자를 더 많이 받을 수 있어 금리가 높은 곳으로 돈이 쏠립니다.

따라서 금리역전 현상으로 미국의 기준금리가 우리나라의 기준금리보다 높아지면 우리나라 외화 자본이 유출될 가능성이 큽니다. 외국인 투자자들이 우리나라 금융시장을 이탈하게 된다는 뜻입니다. 우리나라 원화보다 기축통화인 달러에 투자하는 게 더 낫기 때문입니다.

금리 역전은 환율에도 영향을 미칩니다. 우

출처 : 한국은행, 미국연방준비제도

리나라 원화 가치가 하락하기 때문에 자연스레 달러 가치는 상승하게 되며 달러를 가지고 미국에 투자하려는 자본 움직임이 늘어납니다. 금리역전 현상은 곧 달러의 강세로 이어집니다.

다행스러운 점은 강달러 기조가 이어지는 상황에서도 우리나라 금융시장이 안정적이라는 것입니다. 우리나라가 기준금리를 올린다고 하더라도 환율에 대응하는 것에 한계가 있다는 목소리도 나옵니다. 또 우리나라는 막대한 가계부채 등으로 인해 기준금리를 마냥 올릴 수 없는 상황입니다.

미국 FOMC 회의에서는 어떤 얘기가 나올까?

FOMC를 논할 때 빼놓을 수 없는 표현은 '매파', '비둘기파'입니다. 이는 FOMC 위원이 금리 인상을 주장하는지, 인하를 주장하는지에 따라 나뉩니다.

'매파'는 물가 안정을 위해 긴축정책과 함께 금리 인상을 주장하는 강경파 세력을 일컫습니다. 이들은 통화정책의 최우선 순위로 인플레이션을 낮게 유지하는 것을 꼽습니다. 양적완화는 자산시장의 왜곡이라고 보기 때문에 반대합니다.

미래 인플레이션을 더 높게 예측하는 경향이 있어 인플레이션으로 인한 위험과 긴축 통화정책이 더 필요하다고 보는 겁니다.

반대로 '비둘기파'는 경제 부양을 위해 양적완화와 금리 인하를 주장하는 온건파 세력입니다. 비둘기파는 낮은 실업률을 강조하고, 저금리 등 확장적 통화정책을 옹호하는 경향이 있습니다. 양적완화는 경기부양책으로 여겨 선호합니다. 비둘기파들은 미래의 인플레이션을 더 낮게 예측합니다.

*** 기준금리**

한 나라의 금리를 대표하는 정책금리로 각종 금리의 기준이 된다.

*** FOMC**

미국 기준금리 수준을 결정하는 가장 중요한 회의체로 구성원은 총 18명으로 이뤄지며 회의에는 12명이 참석한다.

*
양적완화

금리 인하를 통한 경기 부양 효과가 한계에 봉착했을 때, 중앙은행이 국채 매입 등을 통해 유동성을 시중에 직접 공급함으로써 신용경색을 해소하고 경기를 부양시키는 통화 정책.

*
긴축통화정책

시장에서 유통되는 통화량을 줄이는 정책.

FOMC 위원을 구분할 때 매파와 비둘기파로 나누는 이유는 이들의 성향이 통화 정책 결정과 직결되기 때문입니다. 다만 FOMC 위원들의 성향이 항상 같지는 않습니다. 현 FOMC 의장인 파월도 비둘기파로 불렸지만 최근 들어선 매파적 발언을 이어가고 있습니다.

FOMC에서 참고하는 지표도 있습니다. 바로 소비자물가지수(CPI)와 생산자물가지수(PPI)입니다.

CPI는 미국 소비자가 지불하는 가격의 월별 변화를 측정한 수치입니다. 미국 노동통계국(BLS)은 미국 소비자 지출을 대표하는 상품과 서비스를 기반으로 소비자 가격의 전반적인 변화를 측정합니다. 이 때문에 CPI는 인플레이션 척도로 가장 많이 활용됩니다. FOMC는 CPI를 통해 시장 성장이 둔화했다거나 너무 빠른 성장이 이뤄졌다는 판단 할 수 있습니다.

PPI는 제조업자가 판매한 상품의 가격 변동을 측정하는 수치입니다. 소비자 물가 인플레이션의 선행지표라고 볼 수 있습니다. 지수가 높으면 제조업자가 판매한 상품 가격이 높아졌다는 뜻으로 인상분이 소비자에게 전가될 수 있기 때문입니다. PPI 수치가 예상치보다 높은 경우 달러화 가치와 전망이 긍정적, 낮은 경우 부정적이라고 해석합니다.

이외에도 FOMC에서는 주간 실업보험 청구자 수, 비농업 부문 고용보고서, 구인·구직 보고서, 민간 고용보고서 등을 참고합니다.

미국 FOMC 회의에서 나온 이야기는 의사록을 통해 대중에게 공개됩니다. 다만 공개가 바로 되진 않고, 회의가 열린 후 3주 뒤 이뤄집니다. 이 회의록을 통해 향후 금리 결정에 대한 움직임을 예측해 볼 수 있습니다.

파월의 입에 주목…'잭슨홀 미팅'이란?

현지 시각으로 지난 8월 24~26일 미국에서는 '잭슨홀 미팅'이 열렸습니다. 잭슨홀 미팅은 미국 와이오밍주의 휴양지 잭슨홀에서 개최하는 행사로, 공식 명칭은 '잭슨홀 경제 심포지엄'입니다. 매년 각국 중앙은행 총재와 재무장관, 노벨경제학상 수상자, 경제학자 등이 참여합니다. 세계의 중앙은행이 어떤 정책을 펼치는지 알 수 있기 때문에 세계 통화정책 기조를 판단하는 가늠자로 활용할 수 있습니다.

이때 파월 연준의장의 잭슨홀 미팅 연설을 주목할 수밖에 없습니다. 파월은 이날 "연준은 시장이 필요로 하면 금리를 인상할 준비가 돼 있다, 목표로 잡고 있던 연준 인플레이션 목표인 2%대 수치에 근접할 때까지 긴축을 유지하겠다"고 말했습니다. 2%의 인플레이션 목표치에 다다르기 전까지는 지금과 같은 고금리 기조를 이어 나가겠다는 겁니다. 발언에 따른 향후 전 세계 경제 수장의 판단에 귀추가 주목됩니다.

법률 정보

부모님이 위중한 상태에서의 유언 효력, 어떻게 될까

유언의 효력이 문제되는 상속 분쟁은 유언자가 치매 등의 이유로 의사능력이 온전하지 못한 경우가 많다. 대부분 유언자를 사실상 지배하고 있는 자녀 측과 그렇지 못한 나머지 자녀들이 서로 대립하는 구도를 보인다. 법원은 이런 경우에 어떻게 판단할까?

A씨는 2016년경 치매 진단을 받았고, A씨의 장남 甲은 2016년 10월경 A씨에 대한 성년후견개시심판을 청구해 법원의 사전처분을 받았다. A씨는 2017년 3월경 장남 甲에게 재산을 물려준다는 취지의 유언장을 작성했다. 법원은 2018년 2월경, A씨에 대한 성년후견을 개시하고 성년후견인을 선임하는 심판을 내렸다. A씨가 2020년 7월 사망하자 장녀 乙은 유언이 무효라고 주장했다.

유언의 효력은 어떻게 발생하나

우리 민법상 유언은 자필증서, 녹음, 공정증서, 비밀증서와 구수증서의 5종으로 제한되고, 엄격한 요건을 갖춰야 한다. 한편 질병, 장애 등 정신적 제약으로 사무를 처리할 능력이 결여되거나 부족한 사람은 배우자, 4촌 이내의 친족 등 일정한 사람이 법원에 후견개시심판을 청구할 수 있다.

나머지 공동상속인들 측에서 후견개시심판을 청구하기도 전에 유언이 이루어졌다면 해당 유언의 효력이 인정될 가능성이 클 것이고, 후견개시심판이 내려진 후에 유언이 이루어졌다면 해당 유언의 효력은 부정될 가능성이 크다. 임시후견인이 선임된 이후에 유언이 이루어진 경우는 어떨까?

법원, 유언 효력 엄격히 해석

이러한 쟁점이 문제 된 사안에서, 제1심 법원은 유언의 효력이 없다고 봤다. 피성년후견인은 의사능력이 회복된 때에만 유언을 할 수 있고(민법 제1063조 제1항), 이때에는 의사가 심신 회복의 상태를 유언서에 부기하고 서명날인해야 한다(민법 제1063조 제2항). 법원은 이 사안에서는 그러한 요건을 갖추지 못했다고 봤다.

그러나 항소심과 대법원의 판단은 달랐다. 민법 제1063조에 의해 유언능력이 제한되는 '피성년후견인'은 말 그대로 성년후견이 개시된 피성년후견인을 말하는 것이고, '사전처분으로 임시후견인이 선임된 사람'이 아니라는 것이다. 후견심판 사건에서 사전처분으로 임시후견인이 선임된 경우에도 의사능력이 있는 한 임시후견인의 동의가 없이도 유언을 할 수 있다고 봐야 한다고 항소심은 판단했다.

다만 이때에도 유언자에게 유언능력(의사능력)이 있어야 하고, 그렇지 않다면 그 유언의 효력은 부정될 수 있다. 유언은 당시의 판단 능력, 질병의 상태, 유언의 내용 등을 종합적으로 고려해 판단한다.

글 강민성 법무법인 율촌 변호사

Happy

행복이야기

여가&조이
한 달 살이 여행지로 사랑받는
태국 '치앙마이'
- 소원하기를 멈추고, 실행하기를
시작하라

인터뷰
욕심 내려놓고 인생의 진정한
쉼표를 찍고 싶어요
- 가수 진성

요리
입안 가득 퍼지는 고소함, 호두

영화
나이 든 자가 세상을 구할 때
- 공동체를 지키는 손길들을 그린 영화
〈이로도리 인생2막〉과 〈캘린더 걸즈〉

한 달 살이 여행지로 사랑받는 태국 '치앙마이'

소원하기를 멈추고, 실행하기를 시작하라 (stop wishing. and start doing)

치앙마이를 설명하는 두 개의 말은 '사바이 사바이(천천히 천천히)'와 '마이 밴 라이(괜찮아요)'다. 겨울에 힘 빼고 살 수 있는 곳이 얼마나 될까. 겨우내 추위와 미세먼지로 움츠렸던 어깨와 관절이 다 아파오는 것 같다. 맹세코 다음 겨울엔 따뜻한 나라로 피신 해야겠다고 생각한다면 시니어에게 최적의 체류 여행지로 주목받는 태국 북방의 장미 '치앙마이'를 소개한다.

글·사진 이화자('비긴어게인여행', '여행처방전', '여행에 미치다' 저자), 브라보마이라이프, 게티이미지, 셔터스톡

사방 어디에 눈을 둬도 초록이어서 저절로 힐링이 되는 곳. 특히 건기인 12월에서 2월은 한국의 강추위와 미세먼지를 피해 최고의 쾌적함을 누리기에 더할 나위 없이 좋은 곳이다. 아침엔 20℃, 낮엔 30℃까지 올라가는 일교차가 큰 날씨이지만 건기라서 습하지 않다. 오히려 아침저녁으로는 약간 쌀쌀하기까지 한 쾌적한 날씨다. 골프를 즐기는 사람들에겐 한두 차례 방문 경험이 있는 겨울 휴양지이기도 하다. 치앙마이에 한 달에서 석 달 혹은 일 년 이상 머무는 장기투숙객이 많은 이유는 장기 투숙을 할수록 저렴해지는 숙박비와 한식 생각이 안 날 만큼 입맛에 맞는 음식, 맨발로 화장실을 들어가도 될 만큼의 청결한 숙박 시설, 그리고 긴장을 놓고 있어도 소매치기당할 걱정을 안 해도 되는 안전함 때문이다.

사바이 사바이, 슬로 라이프!

어떤 상황에서도 차분한 목소리와 미소로 응대하는 태국인들은 길을 막고 선 차가 비켜주면 오히려 고맙다고 인사하는 사람들이다. 스쿠터나 오토바이 소음이 거슬리기는 하지만 아무리 길이 막히고 답답해도 경적을 울리는 일은 거의 없다. 인도나 횡단보도도 제대로 없고 오토바이 소음이 심해 처음엔 다소 불편함이 있었지만 시간이 갈수록 순한 사람들로 인해 마음에 여유가 생기고 평화로워진다. 치앙마이에서는 빈부의 격차가 있는데도 남의 것을 탐하는 사람을 볼 수

없다. 욕망이 뿜어내는 독소가 안 느껴져 평화롭다. 영어가 잘 통하지 않아 답답한 면도 있지만 부족하면 부족한 대로 정성을 다하는 마음, 예의 바름과 친절함은 치앙마이에서의 생활을 내 집처럼 편하게 느끼도록 해줬다. 다른 사람과 비교하지 않고 워라밸을 실천하는 사람들. 아무리 바쁜 마사지사도 연말 대목은 가족과 함께 보내느라 일을 쉰다.

'한 달 살기'를 작정해도 가자마자 어찌 현지인 코스프레(?)가 가능하겠는가. 한국에서 딴 동네로 이사를 가도 주변 파악에 한 달은 족히 걸린다. 그러니 과욕은 금물이다. 이곳 레지던스 대여 단위대로 석 달이나 일 년 이상 산다면 모를까. 한 달을 살기에는 여전히 여행자의 마음이라 해야 맞을 것 같다. 다만 지내는 동네가 산티탐처럼 좀 더 주택답거나 아파트형 레지던스처럼 한국에서 살던 구조와 비슷하다면 빨리 안정을 찾을 수도 있겠다. 소소한 골목 탐험이나 카페 탐험, 뒷골목 산책을 좋아하는 사람이라면 올드시티에 집을 얻는 게 좋다. 한 달 살기는 어떤 조건으로 사느냐에 따라 그 내용이 달라질 수 있다. 한 달 기준 장기 렌트 시 30만 원에서 60만 원이면 부부가 살기에 괜찮은 숙소를 구할 수

01. 부처님께 꽃을 올리는 마음처럼 늘 친절한 치앙마이 사람들

02. 어디서든 초록의 풍경과 수만 가지 꽃을 볼 수 있는 곳

03. 팟타이, 스프링롤, 치킨그린커리, 망고디저트 등 타이 음식을 배워보는 타이 쿠킹 클래스

04. 동네 목욕탕 같은 정겨운 치앙다오 온천 풍경

05. 태국의 대표 교통수단인 색색의 썽태우

라오스 국경에 있는 우돈타니에서는 세상 어디에서도 볼 수 없는 연꽃 바다를 볼 수 있다. 걷다가 피곤하면 타이 마사지를 받고 아름다운 카페에서 재충전하기 좋은 곳. 머물수록 점점 더 있고 싶어지는 쉼터 같은 곳이 치앙마이다.
언제나 양손을 가지런히 모으고 "사와디카(안녕하세요)", "코쿤카(감사합니다)"라고 인사하는 친절한 사람들이 있는 곳, 극성스럽게 살지 않아도 충분히 잘 지낼 수 있음을 알게 해주는 곳. 그래서 치앙마이에 처음 오는 사람은 있어도 한 번만 오는 사람은 없는 건지도 모르겠다. "한 달만 있어 보려고 왔는데 몇 달째 있네요"라거나 "치앙마이만 다섯 번째예요"라고 말하는 사람을 쉽게 만날 수 있으니 말이다.

도 있다. 저렴한 생활비로 따뜻한 남쪽 나라에서 살아보는 기회를 얻는 셈이다. 교통은 한국처럼 지하철이 있거나 버스 노선이 다양하지 않아 처음엔 적응이 안 되고 불편하지만 조금만 익숙해지면 썽태우(합승택시)나 그랩(일명 태국판 카카오택시)으로 목적지까지 쉽게 이동할 수 있다. 렌터카는 우리와 반대쪽 핸들인 데다 일방통행이 많아 활용하는 사람이 흔치 않다. 가장 저렴할 것처럼 보이는 툭툭은 바가지가 심하므로 권하고 싶지 않다.

05

요가 학교에서 투어 프로그램까지

장기 체류자들은 각자의 취향에 따라 요가나 태국 마사지를 배우기도 하고 쿠킹 클래스에서 팟타이나 양꿍 같은 태국 요리를 만들어 보기도 한다. 올드시티의 토요시장, 일요시장을 비롯해 왓(wat)이라 불리는 수많은 아름다운 사원만 방문해도 다 못 볼 만큼 볼거리가 충분하다. 가는 곳마다 산재한 여행사에서 치앙라이, 치앙다오, 빠이 등으로 가는 근교 여행 프로그램은 물론 무아이타이, 카약, 집라인, 자전거, 에코 트레킹 같은 체험 프로그램을 제공해 심심할 틈이 없다. 태국 북쪽

한달살이 TIP

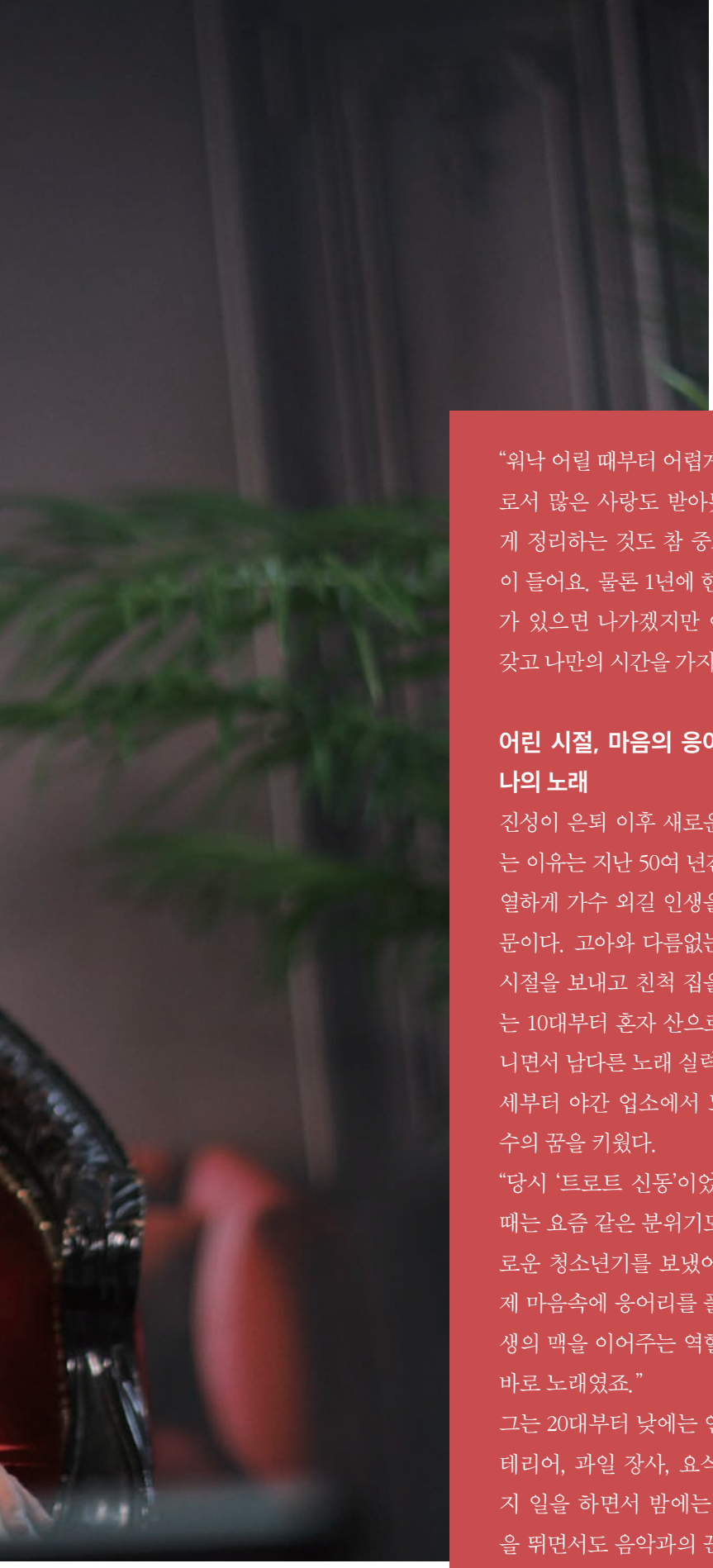
숙소의 선택
인터넷만으로는 주변 환경(소음이나 분위기. 교통편의)을 알 수 없기 때문에 직접 가서 보고 고르길 추천한다. 장기 입주의 경우 협상에 따라 할인 폭이 크다.

교통
택시인 툭툭, 합승택시인 썽태우, 최근엔 버스도 생겼지만 가장 합리적이고 저렴한 가격에 이동하는 수단은 그랩(grap, 동남아의 우버)이다. 렌트카는 오른쪽 핸들이니 참고할 것. 스쿠터도 외국인의 경우 오토바이 면허가 있어야 대여 가능하다.

욕심 내려놓고 인생의 진정한 쉼표를 찍고 싶어요

가수 **진성**

글 이은주 서울신문 기자
사진 토탈셋 제공



"어떤 분야든 박수칠 때 떠나는 것이 제일 명예롭다고 생각해요."
'안동역에서', '태클을 걸지마' 등 숱한 히트곡을 발표해 '트로트계의 BTS'로 불리는 가수 진성(63)은 요즘 누구보다 건강한 '인생 2막'에 대한 기대가 누구보다 크다.

"워낙 어릴 때부터 어렵게 살았고, 가수로서 많은 사랑도 받아봤으니 아름답게 정리하는 것도 참 중요하다는 생각이 들어요. 물론 1년에 한두 번 큰 무대가 있으면 나가겠지만 이제는 여유를 갖고 나만의 시간을 가지고 싶어요."

어린 시절, 마음의 응어리를 풀어준 나의 노래

진성이 은퇴 이후 새로운 인생을 꿈꾸는 이유는 지난 50여 년간 누구보다 치열하게 가수 외길 인생을 걸어왔기 때문이다. 고아와 다름없는 불우한 어린 시절을 보내고 친척 집을 전전하던 그는 10대부터 혼자 산으로 들로 놀러다니면서 남다른 노래 실력을 뽐냈다. 17세부터 야간 업소에서 노래하면서 가수의 꿈을 키웠다.

"당시 '트로트 신동'이었던 셈인데 그때는 요즘 같은 분위기도 아니었고 외로운 청소년기를 보냈어요. 그때부터 제 마음속에 응어리를 풀어주고 내 인생의 맥을 이어주는 역할을 하는 것이 바로 노래였죠."

그는 20대부터 낮에는 인력사무소, 인테리어, 과일 장사, 요식업 등 여러가지 일을 하면서 밤에는 가수로 '투잡'을 뛰면서도 음악과의 끈은 놓치 않았다. 노래를 놓치면 자신의 인생도 끊어질 것 같았기 때문이다. 하지만 무명 생활이 길어지고, 나이 마흔이 넘어가자 불안감이 슬금슬금 올라오기 시작했다.

"어린 시절에 이 바닥에 뛰어들었는데, 이대로 그냥 종지부를 찍고 이직을 할 것이냐 아니면 끝까지 승부수를 띄워볼 것인가 하는 갈림길에 서게 되더라고요."

고민의 시기에 그에게 일생일대의 기회가 찾아왔다. 2000년대 들어 '님의 등불', '내가 바보야', '태클을 걸지마'가 인기를 얻으며 유명세를 타던 그는 2012년 발매한 '안동역에서'가 인터넷에서 역주행하면서 일약 스타덤에 올랐다. 진성의 구수하고 맛깔나는 목소리와 애절한 멜로디는 트로트 팬들의 귀를 사로잡았다.

'안동역에서'는 내 인생의 동반자

"'안동역에서'는 원래 안동 지역을 사랑하는 애향가 모음집에 들어있던 곡으로 제가 용돈을 조금 받고 불렀던 곡이에요. 그런데 유튜브에서 입소문을 타면서 알려지게 됐고 분위기가 심상치 않아서 편곡해서 재녹음을 해 앨범을 냈죠."

인성도, 노래도
괜찮았던 가수라는
평가를 듣는다면
충분히 만족할 것
같아요.
욕심을 내려놓고
자기 삶에
만족하는 것이
진정한 행복이니까요

가수 **진성**

'바람에 날려버린 허무한 맹세였나/첫눈이 내리는 날 안동역 앞에서/만나자고 약속한 사람'으로 시작하는 '안동역에서'의 가사 자체는 상당히 서정적이다. 진성은 이 곡의 인기 비결에 대해 "인생은 추억을 먹고 사는 것인데, 어린 시절의 가슴 시린 추억을 되새김질할 수 있는 곡"이라면서 "이 곡을 히트시키려고 그동안 노래를 해왔다는 생각이 들 정도로 '내 인생의 동반자' 같은 노래"라고 말했다. 그즈음은 트로트계는 오승근의 '내 나이가 어때서'와 이애란의 '백세 인생' 등 다양한 히트곡이 쏟아져 나왔다. '안동역에서'는 8~9년이 지난 지금까지도 노래방 인기 순위 상위권을 유지하며 꾸준히 사랑받고 있다.

영호남의 작은 가교 역할을 했다는 생각에 뿌듯

이 노래가 워낙 유명해지면서 그의 고향을 경북 안동으로 착각하는 이도 적지 않다. 진성의 고향은 전북 부안이다. 그는 "사실 호남의 가수들이 경북에 가서 노래하는 데 부담을 느끼는 경우가 있는데, 저는 '안동역에서'를 부른 주인공이라는 이유로 경상도에서도 전라도 사투리를 쓰면서 노래해도 늘 환영받았다"고 말했다. 진성은 "영호남의 작은 가교 역할을 했다는 생각에 참 뿌듯하다"면서 활짝 웃었다.

하지만 전국 무대에서 활발하게 활동하며 '역주행의 신화'를 쓰던 그의 인생에 갑자기 '태클'이 들어왔다. 어느 날 극심한 피로감에 병원을 찾았는데 림프종 혈액암과 심장판막증이라는 진단을 받은 것. 청천벽력과 같은 소식의 그의 마음도 무너졌다.

"여기저기 신세 갚을 사람도 많고, 인사다닐 데도 많은데 암에 걸리니까 인생이 참 덧없다는 생각이 들더라고요. 왜 하필 나한테 이런 일이 생기는지 억울한 생각도 들고요."

항암치료에 도움이 된 큰 '농사짓기'

독한 항암 치료 받기에 앞서 심장을 먼저 치료하는 상황이었지만, 그는 오히

려 마음을 비우고 상황을 받아들이자는 자세로 치료에 임했다. 텃밭을 가꾸고 농사를 짓는 취미도 그때 생겼다.

"지금 저희 집 텃밭에는 과실은 물론 고구마, 상추, 고추 등 다양한 농작물이 심겨져 있어요. 하루하루 커나가는 모습이 마치 갓난아기가 자라는 것과 비슷해요. 사람처럼 농작물들도 물을 안 주면 힘들어하기 때문에 아무리 힘들어도 정성스레 보살폈죠. 체력 증진 등 여러모로 항암치료 때 큰 도움을 받았어요."

그의 '인생 2막'의 가장 큰 버킷리스트는 농사짓기다. 건강도 챙기고 부인과 함께 텃밭을 일구다 보니 부부 사이의 금슬도 좋아졌다. 우연히 그의 노래를 듣고 매력적인 목소리에 팬이 된 아내는 자주 가던 식당 사장이 다리를 놓아주는 인연이 겹쳐 부부의 연을 맺게 됐다.

그의 또 다른 가수 인생의 파트너는 바로 팬들이다. 그는 최근 인터넷 팬카페 '진성역에서'를 오픈했다. 팬카페에는 진성의 스케줄 등 모든 활동 정보를 한눈에 볼 수 있다.

"가수와 팬도 서로 믿음을 갖고 인생사를 살면서 서로 교류한다는 측면에서 인생의 동반자 같은 관계라고 생각해요. 현장에 오셔서 격려도 해주시고 격려 속에서 깊은 인간관계가 형성되는 것이죠. 앞으로 팬카페를 통해서 더 많은 팬들과 돈독하게 지내고 싶어요."

'태클을 걸지마'는 내 인생의 자서전

트로트에는 인생의 희로애락이 들어있고 특히 가사에는 서민들의 애환이 녹아있다. 그런 의미에서 진성이 직접 작사한 '태클을 걸지마'는 그가 가장 아끼는 노래다. '어떻게 살았냐고 묻지를 마라/이리저리 살았을 거라 착각도 마라'로 시작되는 이 노래에는 그의 인생이 담겨있다.

"이 곡은 저의 자서전이자 인생의 길라잡이 같은 노래예요. 10대 때부터 사실상 객지에 나와서 이끌어 주는 사람 하나 없이 홀로 잡초처럼 살아온 제 인생의 뒤안길을 표현한 곡이에요."

'태클을 걸지마'는 '미스터트롯' 경연에서 가수 김호중이 불러 다시 한번 화제를 모았다. 진성은 "김호중이나 임영웅, 이찬원, 장민호 등 젊은 인재들이 많이 나와서 트로트가 질적으로 발전되고 젊은 팬들도 늘어나 참 좋다"면서 "앞으로도 그런 친구들이 더 많이 나왔으면 좋겠다"고 말했다.

그는 올가을에 신곡 '미안한 사람'과 '소금 꽃'으로 활발하게 활동할 예정이다. '미안한 사람'은 나를 위해 평생 헌신한 사람에게 애틋한 사랑을 담은 곡이고 '소금꽃'은 아버지가 흘리는 땀방울을 하얀 소금꽃으로 표현하며 무거운 짐을 지고 가는 가장의 애환을 노래했다.

노후를 위한 재태크는 저축과 연금 등 보수적으로 운용하고 있다는 그는 "가장 중요한 노후 준비는 건강"이라고 강조했다. 그는 아침 일찍 일어나고 매일 배드민턴을 치면서 체력을 다진다. 직접 김치와 된장을 담가 먹을 정도로 요리에도 일가견이 있다.

욕심 내려놓고 초야에 묻히고 싶어

70~80세까지 욕심내서 일을 하기보다는 나름대로 인생을 돌아보며 진정한 쉼표를 찍어보고 싶다는 진성. 초야에 묻히고 싶다는 그의 꿈은 의외로 소박하고 담백했다.

"시골 촌놈이 서울에 와서 '안동역에서'라는 히트곡을 내고 큰 사랑을 받은 것만으로도 꿈을 다 이뤘다고 생각해요. 후일 많은 사람에게 인성도, 노래도 괜찮았던 가수라는 평가를 듣는다면 충분히 만족할 것 같아요. 욕심을 내려놓고 자기 삶에 만족하는 것이 진정한 행복이니까요."

입안 가득 퍼지는 고소함, 호두

한 해 동안 부스럼이 생기지 않기를 기원하며 깨어 먹는 부럼. 예로부터 우리나라는 음력 정월 대보름날에 땅콩·호두·잣·밤과 같은 딱딱한 열매를 깨물어 먹었다. 이 중 가장 크고 고소한 것을 고르자면 단연 호두다. 단단한 호두 껍데기를 깨니 먹음직스러운 알맹이가 나온다. 진득한 고소함이 입안 가득 퍼진다.

자료제공 전원생활
글 서효상 기자 **사진** 박진주 기자
요리&스타일링 원혜민(미식공방)

뇌와 심장에 좋은 호두

뇌와 생김새가 닮은 호두는 실제로도 뇌 건강에 이롭다. 뇌세포 구성 물질 중 하나인 ALA(알파리놀레산)가 풍부해서다. 또 칼슘·레시틴이 많아 불면증과 신경증 완화에 좋다. 호두는 심장 건강에도 좋다. 호두에 풍부한 아미노산인 아르기닌은 체내에서 산화질소의 생성을 돕는데, 이 기체가 혈관을 확장시켜 동맥경화를 막는다.

호두는 껍데기를 까는 순간 산화가 시작된다. 가능한 한 껍데기를 까지 않은 상태로 밀폐 용기에 담아 냉장 혹은 냉동 보관하는 것이 좋다. 호두 껍데기를 쉽게 까려면 찜기에 넣고 15~20분 정도 살짝 찐다. 그럼 껍데기가 유연해져 손으로 눌러도 쉽게 까진다.

Recipe

호두찹쌀파이

Walnut sticky rice pie

준비하기 타르트 틀 4호(24cm) 1개, 찹쌀가루 300 g, 우유 350g, 달걀 1개, 소금 2g, 베이킹파우더 3g, 설탕 30g, 크랜베리 등 건과일 70g, 장식용 호두 약 30g, 호두조림(호두 150g, 설탕 40g, 올리고당 40g, 물 100㎖, 계핏가루 1작은술, 소금 1~2꼬집)

만들기 **1** 볼에 달걀과 설탕을 넣고 설탕이 녹을 때까지 잘 풀어준다. **2** ①에 찹쌀가루·베이킹파우더·우유·소금을 넣고 뭉치지 않도록 잘 섞는다. **3** 호두조림을 만들기 위해 팬에 호두를 넣고 나머지 호두조림 재료를 넣는다. 설탕이 녹을때까지 젓지 않고 끓이다가, 호두를 마저 넣고 졸아들 때까지 잘 저어 완성한다. 완성된 호두조림에 크랜베리와 건과일을 넣고 섞는다. **4** ②의 반죽에 ③을 섞는다. 5 타르트 틀에 버터를 바르고 ④의 반죽을 넣은 다음, 장식용 호두를 올리고 오븐에서 180℃로 35~40분간 굽는다.

호두페스토 닭가슴살구이

Grilled chicken breast with walnut pesto

준비하기(2~3인분) 호두페스토(깻잎 90g, 파르메산 치즈 50g,올리브유 150g, 호두 60g, 마늘 3~4쪽,소금 ½작은술), 닭 가슴살 2~3조각(약 300g), 닭 가슴살 양념(다진 마늘 1작은술,소금 ¼작은술, 후춧가루 약간, 올리브유 1큰술), 파프리카 ½, 파르메산 치즈 약간, 구운 호두 약간

만들기 **1** 볼에 닭 가슴살과 닭 가슴살 양념 재료를 넣고 버무린 다음 약 30분간 냉장실에 둬 양념이 배게 한다. **2** 호두페스토를 만들기 위해 깻잎을 씻어 줄기를 제거한다. 호두는 마른 팬에 노릇하게 구워둔다. **3** 믹서에 마늘과 구운 호두를 넣고 올리브유의 반을 넣고 간다. **4** ③에 깻잎·소금과 나머지 올리브유를 넣고 갈아준다. **5** ④에 파르메산 치즈를 넣고 재료가 섞일 정도로만 살짝 갈면 호두페스토는 완성이다. **6** 팬에 기름을 두르고 ①의 닭 가슴살을 앞뒤로 노릇하게 구워준다. **7** 구운 닭 가슴살 위에 호두페스토를 바르고 잘게 썬 파프리카와, 구운 호두, 파르메산 치즈를 올린다.

나이 든 자가 세상을 구할 때

Senior

공동체를 지키는 손길들을 그린 영화
〈이로도리 인생2막〉과 〈캘린더 걸즈〉

'나이 든 사람은 안 된다'는 생각을 연령 차별, 에이지즘이라고 부른다. 노인에 대한 편견이 차별로 발전하고 있지만, 영화 〈이로도리 인생2막〉과 〈캘린더 걸즈〉에는 친구들의 손을 잡고 사회적 편견을 훌쩍 넘어서는 사람들이 있다. 두 영화 모두 실제 있었던 이야기를 담은 것이다.

글 남은주 번역가, 자유기고가 **사진** ㈜추억을 파는 극장, 배급 사터치스톤 픽처스

낙엽을 금화로 바꾸는 법

노랗게 물든 낙엽이 금으로 변하는 광경은 사람들의 오래된 상상이다. 러시아의 민담에서는 악마들이 주문을 외우며 낙엽을 비비면 금화로 바뀐다. 프랑스에선 반대로 금화를 주워 지갑에 넣었더니 전부 낙엽으로 바뀌어 버렸다는 이야기가 있다. 그런데 일본 도쿠시마현 산간지방 가미카쓰 마을에선 동화 속 이야기가 실제로 이루어졌다. 이곳은 원래는 젊은 사람은 떠나고 65세 이상 고령자가 절반을 넘는, 가난하고 힘든 전형적인 고령화 시대의 농촌 마을이었다. 미노리카와 오사무 감독 영화 〈이로도리 인생2막〉의 전반부는 어둡고 느릿하다.

어느 날 한 농협직원이 우연히 초밥집의 나뭇잎 장식이 귀한 대접을 받는 것을 보고 음식점에 나뭇잎을 납품하면 좋겠다고 생각하게 된다. 나중에 '잎사귀 비즈니스'라고 불리게 된 사회적 기업의 시작이다. 노인들은 그 생각에 바로 호응했다. 음식점에 찾아가 주문받고 상품을 만들고 급기야는 사회적 기업을 중심으로 마을을 살리는 일은 평균연령 70살 할머니들에게 불가능한 일처럼 보였을지도 모르겠다. 가족을 잃거나 반대에 부닥치면서 포기하고 싶은 순간은 여러 번 찾아왔다. 그러나 평생 씨를 뿌리고 생명을 키워온 농부들은 의연하다. 할머니들은 "후회하면서 죽고 싶지 않다면 포기하지 말라"며 서로를 격려하고 일으켜 세운다. 자세히 들여다보면 마을 전체가 무기력에 잠겨갈 때도 이들 노인은 언제나 부지런히 일하고 마을과 집을 지켜나가는 일을 결코 포기하지 않았던, 마을의 단단한 지반 같은 존재들이었다. 지금 가미카쓰 마을은 사회적 경제의 모범 사례로 불린다.

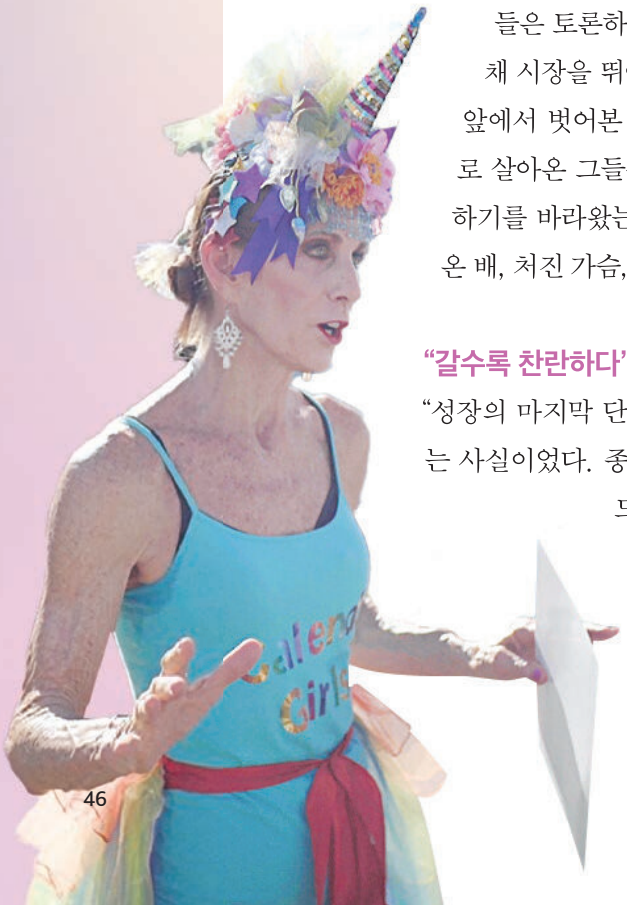
처음 만나는 세상

영화 〈캘린더 걸즈〉에서는 상실 앞에서 꿋꿋하게 인생의 기쁨을 노래하는 법을 가르쳐주는데 그 방법이 자못 기발하다.

영국 라일스톤 여성협회는 해마다 지역마다 달력을 만들어 팔아 그 돈을 기부해왔는데 요크서 북쪽의 작은 마을, 트레시필드의 라일스톤 회원들도 특산물이며 지역 풍경을 담은 달력을 만들어왔다. 그런데 1999년은 달랐다. 협회원인 안젤라 베이커의 남편 존 베이커가 54살의 나이로 백혈병의 나이로 죽자, 안젤라는 병원에 무언가를 기부해 남편을 기리고 싶

다는 이야기했지만 아무도 999파운드짜리 가죽 소파를 기부할 돈이 없었기에 그저 해보는 이야기에 지나지 않았다. 그때 누군가 누드 캘린더를 만들어서 팔아보자는 아이디어를 꺼낸다. 2003년 나이젤 콜 감독 영화 〈캘린더 걸즈〉는 영국에서 실제로 있었던 트레시필드 여자들의 이야기를 바탕으로 만든 것이다. 헬렌 미렌, 줄리 월터스 같은 세계적 배우들이 마을 여자들 역을 맡았다.

나체와 누드의 차이는 무엇인가. 영화에서 마을 여자들은 어려운 질문에 부닥친다. 홀딱 벗은 사진을 심지어 달력으로 만들어 영국에 뿌린다는 말도 안 되는 아이디어에 다들 질색하자 누군가 "이것은 나체가 아니라 (예술을 담은) 누드"라고 우겼기 때문이다. 여자들은 토론하고 싸우고 화해하다 결국 "암을 이길 수만 있다면 자두잼을 온몸에 바른 채 시장을 뛰어다닐 수도 있다"는 친구의 소원에 져주기로 한다. 어쩌면 "한평생 누구 앞에서 벗어본 적이 없고 남편 앞에선 더더욱 그랬다"는 목사, 사진사, 농부의 부인으로 살아온 그들은 한 번도 해보지 못한 일에 도전함으로써 자신의 새로운 모습을 발견하기를 바라왔는지도 모른다. 그 결과 45~60살 11명의 여성이 하얗게 센 머리, 튀어나온 배, 처진 가슴, 앙상한 팔다리를 부끄러워하지 않고 카메라 앞에 섰다.



"갈수록 찬란하다"

"성장의 마지막 단계가 언제나 가장 찬란하다"는 영화 속 달력에 쓰여 있던 진부한 경구는 사실이었다. 종묘 가게와 맥주 회사 후원을 받아 만든 이 달력은 그 해 28만 6천 파운드를 벌었고 지금까지 600만 파운드를 모금했다. 그들의 달력은 세계로 팔려나갔고 영화와 뮤지컬로도 제작됐다. 나이 든 몸을 부끄러워하지 않는 태도, 스스로 한계를 짓지 않으려는 마음 그리고 무엇보다도 용기를 주는 친구들은 세계 공통 모두가 갖고 싶어 하는 것이기 때문일 것이다.

금융의 모든 순간

NH농협금융

NH All100자문센터

고객님의 소중한 자산,
100세까지 『NH All100자문센터』와 함께 하세요!

금융 · 세무 · 부동산 · 은퇴설계 전문가로 구성된 「NH All100자문센터」는
고객님의 자산을 체계적으로 관리해드리는 자산관리(Wealth Management) 동반자가 되겠습니다.

자산관리(WM)전문가와의 상담을 통해 고객님의 자산현황을 진단하고
최적의 솔루션을 제공받으세요!

NH농협은행

New
Happiness

은퇴설계
행복하게

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

All100플랜

NH농협은행