Market Talks
교육 센터

주식 · 초급 · 15강 중 12강

강세장과 약세장

강세장, 약세장, 조정이 무엇인지, 역사 속에서 얼마나 길고 깊었는지, 무엇이 원인인지, 그리고 투자자와 트레이더가 이 시기를 어떻게 견뎌 내는지 살펴봅니다

읽는 시간 12분 퀴즈 8문항, 정답 포함

주식 · 초급 · 15강 중 12강

강세장과 약세장

한 문장 요약

강세장은 고점과 저점이 계속 높아지는 긴 상승 추세입니다. 약세장은 고점과 저점이 계속 낮아지는 긴 하락 추세입니다. 조정은 주된 추세와 반대 방향의 움직임이며, 그 크기는 시간 단위에 따라 달라집니다. 1928년 이후 S&P 500에는 27번의 약세장이 있었고 평균 약 9개월 반 동안 이어졌으며, 강세장은 훨씬 오래 지속되고 훨씬 많이 올랐습니다. 지난 모든 약세장 뒤에는 결국 새로운 고점이 왔지만, 어떤 회복은 몇 년이 걸렸습니다.

황소, 곰, 그리고 조정

이 이름은 두 동물이 공격하는 방식에서 왔습니다. 황소는 뿔을 **위로** 치켜올리고, 곰은 앞발을 **아래로** 내리칩니다. 시장에서는 이렇게 씁니다.

- **강세장**(bull market)은 긴 상승 추세입니다. 가격이 **더 높은 고점과 더 높은 저점**을 계속 만들고, 투자자들은 대체로 자신감이 있습니다.
- **약세장**(bear market)은 긴 하락 추세입니다. 가격이 **더 낮은 고점과 더 낮은 저점**을 계속 만들고, 자신감이 약해집니다.
- **조정**(correction)은 주된 추세와 반대 방향의 움직임으로, 그 뒤에 추세가 이어지는 경우가 많습니다. 상승 추세에서는 하락이고, 하락 추세에서는 상승입니다.

어떤 추세도 일직선으로 움직이지 않습니다. 가격은 물결처럼 움직이고 모든 시간 단위에서 조정이 일어나므로, 조정에는 정해진 크기가 없습니다. 1시간 차트에서는 1%나 2% 하락도 조정일 수 있지만, 주간 차트의 조정은 보통 훨씬 큰 움직임입니다.

중요한 것은 가격 구조입니다. 상승 추세가 더 높은 저점을 계속 만드는 동안에는 하락도 여전히 조정입니다. 가격이 직전 저점 아래로 내려가고 다음 반등이 더 낮은 고점에서 멈추면, 추세가 바뀌고 있을 수 있습니다. 이것은 지나고 나서야 확실히 알 수 있습니다. 약세장의 가장 낮은 지점은 새 강세장의 첫날이기도 하지만, 그날 바로 그것이 저점이라는 것을 아는 사람은 없습니다.

예를 들어 2025년 미국이 대규모 새 관세를 발표한 뒤, S&P 500은 2월 19일부터 4월 8일까지 종가 기준으로 **18.9%** 떨어졌습니다. 그 뒤 가격은 회복해 새 고점을 기록했으므로, 장기 차트에서 이 하락은 2022년 10월에 시작된 강세장 안의 깊은 조정이었습니다.

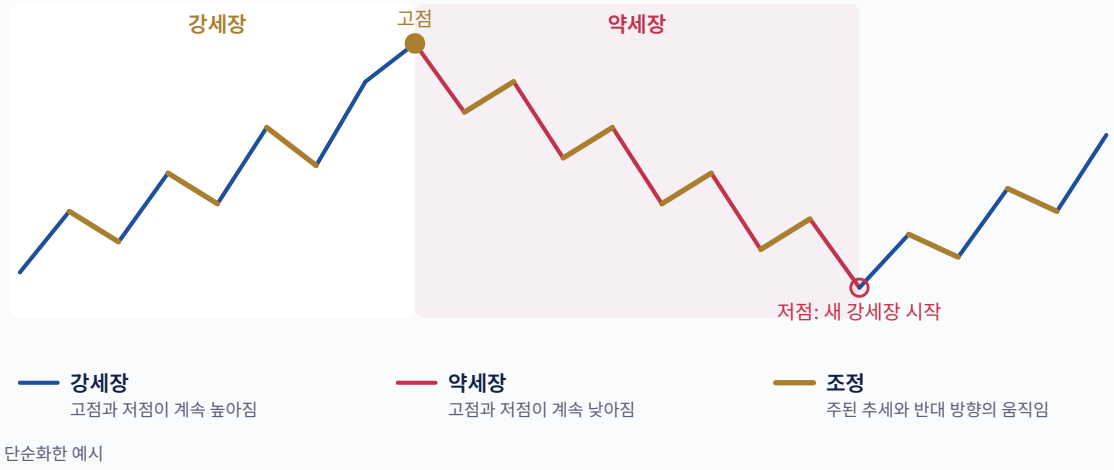


그림 1. 강세장은 고점과 저점이 계속 높아지고, 약세장은 고점과 저점이 계속 낮아집니다. 금색 구간은 주된 추세와 반대 방향의 움직임, 즉 조정으로, 두 추세 모두에서 나타납니다.

역사가 보여 주는 것

약세장은 드문 재앙이 아니라 투자의 정상적인 일부입니다. 거의 한 세기 동안의 약세장을 세려면 정해진 규칙이 필요합니다. Hartford Funds는 Ned Davis Research의 데이터를 바탕으로, 종가 기준으로 S&P 500이 20% 이상 떨어진 경우를 약세장으로 셉니다. 이는 기록을 위한 규칙이지 시장의 법칙이 아닙니다. 이 기준으로 1928년 이후 이 지수에는 **27번의 약세장**과 **28번의 강세장**이 있었습니다.

- 평균적인 약세장은 약 **289일**, 대략 9개월 반 동안 이어졌고, 지수는 평균 약 **35%** 떨어졌습니다.
- 평균적인 강세장은 약 **988일**, 대략 2.7년 동안 이어졌고, 지수는 평균 약 **112%** 올랐습니다.
- 약세장은 평균 약 3.5년마다 찾아왔고, 제2차 세계대전 이후에는 대략 5년마다로 빈도가 줄었습니다.
- 지난 95년 동안 주식이 약세장에 있었던 기간은 약 21년뿐입니다. 나머지 약 **78%**의 기간에는 주가가 올랐습니다.

핵심은 비대칭입니다. 강세장은 약세장보다 훨씬 오래 지속되었고, 약세장이 잃은 것보다 훨씬 많이 올랐습니다. 하지만 평균은 넓은 편차를 감춥니다. 다음 절에서 보듯이 어떤 약세장은 평균보다 훨씬 나빴습니다.



그림 2. 평균적으로 강세장은 약세장보다 세 배 넘게 오래 이어졌고, 약세장이 잃은 것보다 훨씬 많이 올랐습니다.

기억할 만한 다섯 번의 약세장

약세장마다 저마다의 사연이 있습니다. S&P 500의 종가 기준 고점에서 종가 기준 저점까지 잰 다음 다섯 번의 약세장은 그 모습이 얼마나 다를 수 있는지 보여 줍니다.

- **1929~1932년, 대공황:** 3년 가까이 약 **–86%**. 은행들이 무너지고 실업이 치솟았으며, 주가가 회복하기까지 1950년대까지 걸렸습니다.
- **2000~2002년, 닷컴 버블 붕괴:** 인터넷과 기술주의 거품이 꺼진 뒤 2년 반 동안 약 **–49%**. Nasdaq Composite는 약 78%로 훨씬 더 많이 떨어졌습니다.
- **2007~2009년, 글로벌 금융위기:** 17개월 동안 약 **–57%**. 주택 시장 붕괴와 은행 시스템이 무너지기 직전까지 간 상황이 원인이었습니다.
- **2020년, 코로나19 폭락:** 한 달 남짓 만에 약 **–34%**. 역사상 가장 빠르게 약세장에 들어선 하락이었고, 9강에서 보았듯이 가장 빠른 회복 가운데 하나가 뒤따랐습니다.
- **2022년, 인플레이션과 금리 상승:** 9개월 동안 약 **–25%**. 40년 만에 가장 높은 인플레이션에 맞서 연준이 금리를 빠르게 올렸습니다.

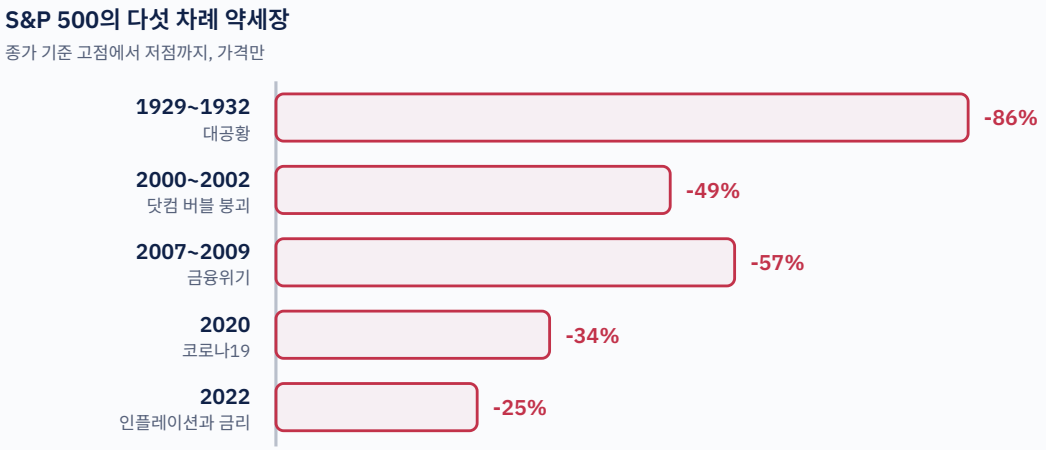


그림 3. 깊이와 원인이 매우 다른 다섯 번의 약세장입니다.

약세장의 원인

약세장은 보통 9강에서 본 것처럼 미래 이익에 대한 투자자들의 기대가 크게 낮아질 때 시작됩니다. 흔한 계기는 다음과 같습니다.

- **경기 침체.** 경제가 위축되면 기업 이익이 줄고, 주가는 대개 경기 침체가 공식적으로 인정되기 전에 떨어집니다.
- **금리 상승.** 인플레이션에 맞서는 중앙은행은 돈을 빌리는 비용을 높이고 채권의 매력을 키웁니다. 2022년이 그랬습니다.
- **거품 붕괴.** 2000년처럼 가격이 이익으로 설명할 수 있는 수준보다 훨씬 높이 오르면, 낙관론이 사그라질 때 크게 떨어질 수 있습니다.
- **금융위기.** 2008년처럼 은행과 신용 시장의 문제가 경제 전체로 번질 수 있습니다.
- **갑작스러운 충격.** 2020년 코로나19 폭락처럼 팬데믹, 전쟁, 큰 정책 변화는 급격한 하락을 일으킬 수 있습니다.

모든 약세장에 경기 침체가 따르는 것은 아니고, 모든 경기 침체가 약세장을 부르는 것도 아닙니다. 그래서 약세장은 전문가에게도 예측하기가 매우 어렵습니다. "다음 약세장을 피하려고" 파는 투자자 대부분은 오히려 다음 강세장의 일부를 놓치고 맙니다.

2022년 이후의 강세장

가장 최근의 약세장은 **2022년 10월 12일**에 끝났습니다. 이날 S&P 500은 2022년 1월 고점보다 약 25% 낮은 **3,577.03**에 마감했습니다. 그 저점에서 새로운 강세장이 시작되었습니다. 지수는 2024년 1월 사상 최고치를 되찾았고, 2025년 4월 깊은 조정을 겪은 뒤 다시 올랐습니다.

2026년 10월 6일 S&P 500은 사상 최고치인 **7,818.93**에 마감했습니다. 2022년 저점에서 약 **119%** 오른 것으로, 이 강세장은 막 네 돌을 넘긴 참이었습니다. 대형 기술 기업, 특히 인공지능과 관련된 기업들의 강한 이익이 큰 역할을 했습니다.

이 강세장이 얼마나 이어질지는 아무도 모릅니다. 강세장은 오래되었다고 끝나는 것이 아니라, 이익, 금리, 투자 심리의 전망을 바꾸는 무언가가 생길 때 끝납니다. 약세장이 오기 전에 약세장을 이해해 두는 것이 중요한 이유가 바로 이것입니다.

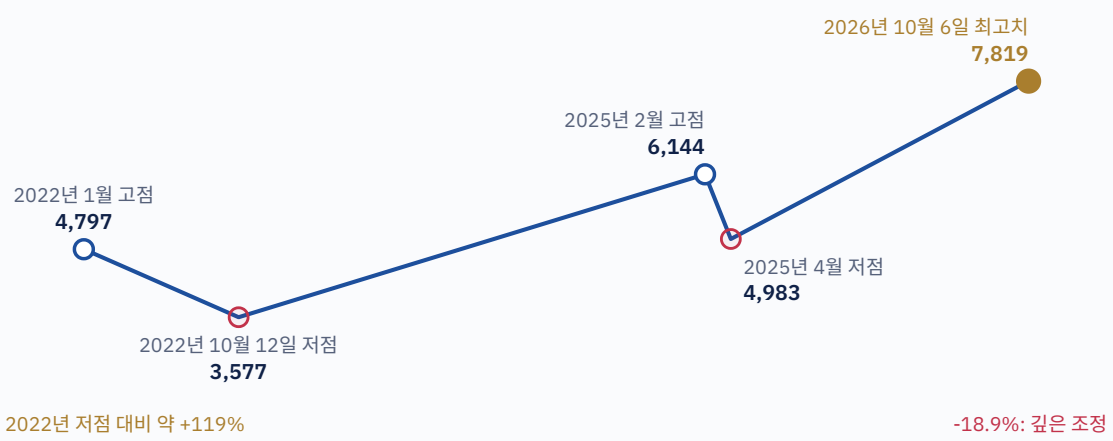


그림 4. 2022년 10월에 시작된 강세장은 2025년의 18.9% 하락을 견디고 2026년 10월까지 두 배 넘게 올랐습니다.

시장 순환과 감정

시장의 순환을 움직이는 것은 사람이고, 사람의 감정은 익숙한 패턴을 따릅니다. 그림 5는 이를 단순하게 보여줍니다.

- 하락 뒤 강세장 초기에는 대부분의 투자자가 아직 **의심**합니다. 흔히 가격이 가장 싼 때입니다.
- 가격이 오르면서 의심은 **낙관**으로 바뀌고, 꼭대기 근처에서는 **흥분**, 나아가 **도취**로 바뀝니다. 모두가 돈을 버는 것처럼 보이고 위험은 무시되는 때입니다.
- 가격이 떨어지기 시작하면 투자자들은 먼저 **불안**을 느끼며 일시적이기를 바라고, 이어 **공포**, 마지막으로 **패닉**에 빠집니다. 많은 사람이 어떤 가격에든 팔아 버리는 때로, 흔히 바닥 근처입니다.
- 그리고 **희망**과 **안도**와 함께 순환이 다시 시작됩니다.

위험은 분명합니다. 사기에 가장 편안한 순간은 흔히 꼭대기 근처이고, 버티기에 가장 고통스러운 순간은 흔히 바닥 근처입니다. 이 패턴을 안다고 감정이 사라지지는 않지만, 내 안의 그런 감정을 알아차리는 데는 도움이 될 수 있습니다.

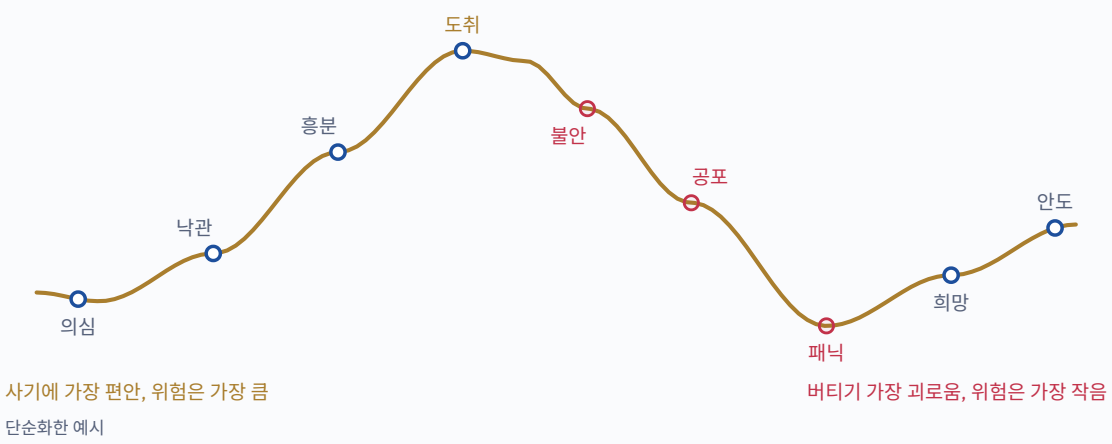


그림 5. 투자자의 감정은 시장을 따라 오르내리며, 흔히 꼭대기 근처에서 사는 것이 가장 쉽게 느껴집니다.

회복에 걸리는 시간

지금까지 S&P 500은 언제나 약세장에서 회복해 새로운 고점에 이르렀습니다. 하지만 가격만으로 이전 고점에서 새 고점으로 돌아오기까지 걸린 시간은 엄청나게 달랐습니다.

- **2020년** 폭락 뒤: 약 **6개월**(2020년 2월~8월).
- **2022년** 약세장 뒤: 약 **2년**(2022년 1월~2024년 1월).
- **2007~2009년** 위기 뒤: 약 **5년 반**(2007년 10월~2013년 3월).
- **2000~2002년** 폭락 뒤: 약 **7년**(2000년 3월~2007년 5월). Nasdaq Composite는 약 15년이 걸렸습니다.

재투자한 배당금이 이 기간을 조금 줄여 주었지만, 교훈은 그대로입니다. 고점에서 모든 돈을 투자한 사람은 본전을 찾기까지 여러 해를 기다려야 할 수 있고, 개별 종목은 끝내 회복하지 못할 수도 있습니다. 그래서 분산 투자, 여러 번에 나눠 투자하기, 곧 쓸 돈을 주식에 넣지 않기가 그토록 중요하며, 이는 14강과 15강에서 다룹니다.



그림 6. 지난 S&P 500 약세장 뒤에는 모두 새 고점이 왔지만, 기다린 시간은 몇 달에서 몇 년까지 다양했습니다.

강세장과 약세장을 견디는 법

투자자와 트레이더는 시장 순환에 서로 다른 방식으로 대처합니다.

- **장기 투자자**는 대개 투자를 유지합니다. 새 강세장 초기에 흔히 찾아오는 강한 반등을 놓치는 것이 약세장 자체보다 더 큰 손해가 될 수 있기 때문입니다. 많은 사람이 하락기에도 정기적으로 일정 금액을 계속 투자해, 더 낮은 가격에 더 많은 주식을 삽니다.
- **트레이더**는 추세에 맞춥니다. 강세장에서는 하락할 때 사는 방식(눌림목 매수)이 잘 통하는 경향이 있습니다. 약세장에서는 10% 이상의 급반등이 흔하지만 실패하는 경우가 많은데, 이를 **약세장 랠리(bear market rally)**라고 합니다. 일부 트레이더는 공매도로 가격 하락에서 이익을 내기도 하는데, 이는 중급 과정에서 다루는 어렵고 위험한 기법입니다.
- **누구에게나** 평온한 시기에 세운 계획이 도움이 됩니다. 위험을 얼마나 질지, 언제 늘리거나 줄일지, 현금을 얼마나 둘지 정해 두는 것입니다.

강세장과 약세장은 같은 순환의 일부입니다. 목표는 아무도 할 수 없는 일, 즉 모든 하락을 피하는 것이 아니라, 어떤 하락도 최악의 순간에 나를 시장 밖으로 밀어내지 못하게 하는 것입니다.

트레이더에게 왜 중요한가

- **주된 추세를 따라 거래합니다.** 눌림목 매수처럼 강세장에서 통하는 전략은 약세장에서 실패하는 경우가 많고, 그 반대도 마찬가지입니다.
- **약세장 랠리는 가파릅니다.** 역사상 가장 큰 하루 상승 가운데 일부는 약세장 중에 나왔습니다. 하루 강하게 올랐다고 해서 그것만으로 약세장이 끝났다고 볼 수는 없습니다.
- **약세장에서는 변동성이 커집니다.** 하루 등락이 커지고, 스프레드가 넓어지며, 갭이 더 자주 생기므로, 포지션 크기는 대개 줄이게 됩니다.
- **추세는 구조로 판단합니다.** 조정은 모든 시간 단위에서 일어납니다. 고점과 저점이 계속 높아지는 한, 하락은 상승 추세 안의 조정입니다. 추세가 바뀌었다고 알려 주는 정해진 비율은 없습니다.

핵심 용어

강세장(bull market)	고점과 저점이 계속 높아지는 긴 상승 추세로, 투자자들은 대체로 자신감을 보입니다.
약세장(bear market)	고점과 저점이 계속 낮아지는 긴 하락 추세로, 투자자들의 자신감이 약해집니다.
조정(correction)	주된 추세와 반대 방향의 움직임으로, 그 뒤에 추세가 이어지는 경우가 많습니다. 크기는 시간 단위에 따라 달라집니다.
사상 최고치(all-time high)	지수나 주식이 지금까지 기록한 가장 높은 종가입니다.
드로다운(drawdown)	고점에서 이후 저점까지의 하락으로, 보통 퍼센트로 나타냅니다. 고점 대비 낙폭이라고도 합니다.
거품(버블)	흔히 열광에 이끌려, 가격이 이익이나 펀더멘털로 설명할 수 있는 수준보다 훨씬 높이 오르는 시기입니다.
경기 침체(recession)	경제 활동이 크게 줄어드는 것으로, 흔히 생산이 적어도 두 분기 연속 줄어드는 것으로 정의합니다.
약세장 랠리(bear market rally)	약세장 중에 나타나는 가파르지만 일시적인 가격 상승입니다.
회복 기간	가격이 약세장에서 이전 고점까지 다시 오르는 데 걸리는 시간입니다.

핵심 정리

1. 강세장은 고점과 저점이 계속 높아지는 긴 상승 추세입니다. 약세장은 고점과 저점이 계속 낮아지는 긴 하락 추세입니다. 조정은 주된 추세와 반대 방향의 움직임이며, 그 크기는 시간 단위에 따라 달라집니다.
2. 1928년 이후 S&P 500에는 27번의 약세장이 있었고, 평균 약 289일 동안 약 35% 떨어졌습니다. 강세장은 평균 약 988일 동안 약 112% 올랐습니다.
3. 유명한 약세장의 하락 폭은 약 −86%(1929~1932년)부터 약 −25%(2022년)까지 다양했고, 원인도 매우 달랐습니다.
4. 2022년 10월 12일에 시작된 강세장은 2025년의 18.9% 하락에도 불구하고 2026년 10월 6일 사상 최고 종가까지 약 119% 올랐습니다.
5. 회복에는 약 6개월에서 약 7년이 걸렸습니다. 평온한 시기에 세운 계획은 최악의 순간에 파는 일을 피하는 데 도움이 됩니다.

실력 점검

각 문제에 답을 하나씩 표시하세요. 해설이 포함된 정답은 다음 페이지에 있습니다. markettalks.info에서 온라인으로 퀴즈를 풀고 바로 점수를 확인할 수도 있습니다.

1. 약세장이란 무엇인가요?

- A 시장이 떨어지는 모든 날
- B 몇 퍼센트의 짧은 하락
- C 고점과 저점이 계속 낮아지는 긴 하락 추세
- D 배당금이 없는 해

2. 2025년 S&P 500은 2월 19일부터 4월 8일까지 18.9% 떨어진 뒤 새 고점을 기록했습니다. 이 하락은 무엇이었나요?

- A 약세장
- B 강세장 안의 깊은 조정
- C 강세장
- D 경기 침체

3. Hartford Funds와 Ned Davis Research에 따르면, 1928년 이후 S&P 500의 평균 약세장은 얼마나 이어졌나요?

A 약 289일
B 약 2주
C 약 5년
D 약 10년

4. 지난 95년 동안 주식이 약세장에 있지 않았던 기간은 대략 어느 정도인가요?

A 약 22%
B 약 50%
C 약 78%
D 약 99%

5. 다음 중 가장 깊었던 약세장은?

A 2020년, 코로나19
B 2022년, 인플레이션과 금리
C 2007~2009년, 금융위기
D 1929~1932년, 대공황

6. 지금의 강세장은 언제 시작되었나요?

A 2009년 3월 9일
B 2020년 3월 23일
C 2022년 10월 12일
D 2025년 4월 8일

7. 전형적인 감정 순환에서 많은 투자자가 사기에 가장 편안하다고 느끼는 때는?

A 바닥 근처, 패닉에 빠졌을 때
B 꼭대기 근처, 흥분과 도취에 빠졌을 때
C 휴일에만
D 투자자는 언제나 똑같이 느낍니다

8. 2000~2002년 폭락 뒤, 가격만으로 S&P 500이 2000년 3월 고점을 되찾기까지 얼마나 걸렸나요?

A 약 6개월

B 약 2년

C 약 7년

D 끝내 회복하지 못했습니다

정답 및 해설

1 C

고점과 저점이 계속 낮아지는 긴 하락 추세

약세장은 가격이 오랫동안 내리는 시기로, 고점과 저점이 매번 직전보다 낮아집니다. 주된 추세와 반대 방향의 짧은 움직임은 조정입니다.

2 B

강세장 안의 깊은 조정

이 하락은 주된 상승 추세와 반대 방향이었고, 그 뒤 가격이 새 고점을 기록해 상승 추세가 이어졌습니다. 그래서 2022년에 시작된 강세장 안의 깊은 조정입니다.

3 A

약 289일

평균 약세장은 약 289일, 대략 9개월 반 동안 이어졌습니다. 평균 강세장은 약 988일 동안 이어졌습니다.

4 C

약 78%

약세장은 지난 95년 중 약 21년이었으므로, 주가는 약 78%의 기간 동안 올랐습니다.

5 D

1929~1932년, 대공황

S&P 500은 1929년부터 1932년까지 약 86% 떨어졌습니다. 2007~2009년 위기 때는 약 57% 떨어졌습니다.

6 C

2022년 10월 12일

S&P 500의 약세장 저점은 2022년 10월 12일의 3,577.03이었습니다. 2025년의 18.9% 하락 뒤 지수는 새 고점을 기록했고, 강세장은 이어졌습니다.

7 B

꼭대기 근처, 흥분과 도취에 빠졌을 때

가격이 오르면 사는 것이 안전하게 느껴지므로, 많은 투자자가 꼭대기 근처에서 사고 바닥 근처에서 패닉에 빠져 팝니다. 효과적인 방식과 정반대입니다.

8 C

약 7년

지수는 약 7년 뒤인 2007년 5월에 2000년 3월 고점을 되찾았습니다. 2020년 폭락 뒤에는 회복에 약 6개월 밖에 걸리지 않았습니다.

출처

- Hartford Funds, 약세장에 대해 알아 둘 10가지: https://hartfordfunds.com/practice-management/client-conversations/managing-volatility/bear-markets.html
- Motley Fool via Mitrade, 네 돌을 맞은 S&P 500 강세장은 역사적으로 모두 이어졌다(2026년 10월): https://www.mitrade.com/insights/news/live-news/article-8-2149172-20261009

- Reuters via Yahoo Finance, S&P 500, 2년 만에 첫 사상 최고 종가(2024년 1월 19일): https://finance.yahoo.com/news/us-stocks-p-500-notches-234311632.html
- Reuters via Investing.com, S&P 500, 거의 1년 만의 최저 종가(2025년 4월 8일): https://www.investing.com/news/economy-news/futures-rise-after-heavy-losses-on-hopes-of-talks-over-tariffs-3972893
- Reuters via Investing.com, S&P 500 역사상 가장 짧은 약세장과의 작별(2020년 8월): https://www.investing.com/news/stock-market-news/say-goodbye-to-the-shortest-bear-market-in-sp-500-history-2270085

Market Talks

계속 학습하기

다음: 13강
ETF와 인덱스 펀드

이 강의는 MARKET TALKS 교육 센터의 주식 과정에 속합니다. 초급 강의는 무료이며 강의마다 퀴즈와 다운로드 가능한 PDF가 제공됩니다. 중급과 고급 강의는 회원 전용입니다.

교육 센터
기초 원리부터 고급 주제까지 다루는 강의

시장 분석
주요 시장에 대한 기술적 분석과 기본적 분석

리포트
비트코인, 금, 은, SPX 등

markettalks.info

텔레그램 @MARKET_TALKS

교육 목적으로만 제공됩니다. 이 문서의 어떤 내용도 투자 조언이 아닙니다. © 2026 MARKET TALKS. 이 PDF는 수정 없이 자유롭게 공유하실 수 있습니다.