



contents



04 **직장인 예찬**
언어 공부를 해야 하는 이유

06 **소통 아카데미**
숫자를 통한 리더의 설득 스피치

08 **우리 땅 우리 삶**
남설악 주전골

12 **알기 쉬운 경제**
시장을 부정하는 정책은 필패

14 **한방 진료실**
건강한 가을나기

16 **언론 스크랩**
대한제당, '사료·바이오' 합리화...
<더벨 2021.09.10.>

17 **함께 나누는 가치와 행복**
나의 징크스

26 **사랑방 소식**
이러쿵 저러쿵

28 **시사용어 10**
'위드 코로나' 외

29 **편집자에게**

30 **머니 스토리**
제4의 연금 제도, 주택연금

32 **아빠 육아**
부모의 '협박성 육아'

34 **생활의 지혜**
'커피 찌꺼기로 만드는 비료' 외

35 **재치문답·푸드림 상식**

36 **책 숲을 거닐며**
<별은 어둠 속에서 빛나고 나는 슬픔 속에서 빛나>

37 **배워봅시다**
기초 대사량 증가에 효과적인 전신 운동 5

38 **Oh! My Pet**
편식하는 우리 강아지

40 **집과 사람**
재건축·재개발 규제 완화가 해법

42 **치과 이야기**
구강 질환과 유산균

43 **TS 뷰파인더**

44 **가보고 싶은 곳**
오두산 통일전망대

48 **문화공간**
영화, 전시회 안내

50 **우리 회사 맛집**
잠실 '팀호완'

51 **서로 다른 그림 찾기·낱말 맞추기**



우리가 언어 공부를 해야 하는 이유

글_한근태·한스컨설팅 대표 kthan@assist.ac.kr



얼마 전 <조선일보>에 방송인 홍진경 관련 특집 기사가 실렸다. 그녀는 학창 시절 공부와 담을 쌓고 지낸 것 같은데, 타고난 재능이 있어 모델 일과 김치 사업을 통해 경제적으로는 부유한 삶을 살았다.

방송인 홍진경이 뒤늦게 공부를 시작한 사연

홍진경이 결혼해 아이를 키우면서 문제가 생긴다. 아이에게 공부를 가르쳐주고 싶는데 아는 게 없으니 제대로 가르쳐줄 수 없는 것이다.

그래서 자신이 직접 공부하기로 결심하고, 공부해 나 한다는 사람들에게 실제 공부를 배우면서 그 과정을 유튜브로 만들었는데 구독자가 90만 명 가까이 된다. 대단한 일이다.

공부 잘하는 사람 중에 누가 가장 인상적이었는지 질문하자, 그는 메가스터디를 만든 손주는 회장 얘기를 꺼냈다. 손주는 회장이 직접 한 말이다.

“공부는 개념입니다. 개념을 이해하는 것이 가장 중요합니다. 개념을 이해하지 못한 채 무언가를 외우는 건 소용이 없습니다. 그런데 개념은 용어 안에 있고 용어의 70%는 한자로 되어 있습니다. 따라서 한자를 알아야 개념을 알 수 있고, 개념을 알아야 공부를 잘할 수 있습니다.”

공부가 힘든 이유는 이유를 모르기 때문

공부는 개념Concept이다. 영어로는 콘셉트라고 하는데, 어원은 ‘전체를 본다’라는 뜻이다. 전체를 보고, 전체가 무슨 뜻이며, 어떤 효용성이 있는지 아는 것이 공부에서 가장 중요하다. 이걸 왜 하는지 모르는 것은 전체 개념을 파악하지 못했기 때문이다.

공부가 힘든 이유도 이유를 모르기 때문이다.

만약 대다수의 사람이 싫어하는 수학이 통계와 연결되며, 통계 공부가 주식시장 분석에 큰 도움을 주고, 부자가 되게 만들어준다면 그래도 수학이 싫을까?

공부는 개념이고 개념을 이해하는 게 바로 생각이다. 근데 인간은 어떻게 생각을 할까? 바로 언어를 갖고 생각을 한다. 언어를 모르면 생각을 못 한다.

그러므로 어학 공부를 부지런히 해야 한다.

단어 하나하나를 뜯어서 생각할 수 있어야 한다. 어학 공부만큼 중요한 공부는 없다. 어휘력을 높이는 것, 그 단어의 뜻을 정확히 아는 것, 그 말의 어원이나 유래를 아는 것이 정말 중요하고 재미있는 공부다. 언어는 단순한 의사전달의 수단을 넘어선다.

언어는 단순한 의사전달의 수단을 넘어선다.

“언어의 한계가 사고의 한계다. 아는 언어만큼 생각할 수 있다. 언어의 역할 중 하나는 지식을 담는 그릇의 역할이다.”

우리가 자주 사용하는 단어인 양은과 양철도 서양에서 온 은과 서양에서 온 철을 뜻한다. 양복, 양파, 양옥, 양배추 모두 비슷한 의미다. 모두 서양에서 왔다는 말이다.

그런데 언어는 시대가 지나면서 달라진다. 양파와 양상추는 더이상 서양 것이 아니다. 우리나라에서 거의 토착 농산물이 됐다.

가장 극적인 변화는 양재기다. 양재기는 서양의 자기鑒란 뜻이다. 양자기가 세월이 흐르면 서 양재기가 된 것이다.

셋째, 우리 언어 중 가장 많은 것은 한자어다. 가족, 친구, 책, 갑부 같은 말은 중국어의 모습 그대로 사용한다. 일본어도 많다. 오타쿠, 무대뽕, 노가다 등등... 왜 이렇게 일본어를 많이 쓸까? 일본이 서양 문물의 통로였기 때문이다.

언어에 담긴 역사와 시대상

언어가 중요한 이유를 몇 가지 소개한다. 첫째, 언어에는 역사가 들어있다. 언어를 보면 당시 시대상을 알 수 있다. ‘적산 가옥’이란 말은 ‘적의 재산’이란 뜻이다. 일본인들이 해방 후 자기 나라로 돌아갈 때 그들이 쓰던 집을 일컫는 말이다.

‘궁금하다’라는 뜻을 알고 있는가? ‘궁금’은 한자로 ‘宮禁’이다. 임금이 사는 ‘궁’ 더하기 금지하다의 ‘금’이다. 궁 안에서 일어나는 일을 알려고 하지 말라는 것이다.

이처럼 언어에는 역사가 숨어 있다. 대표적인 것이 몽골 지배 때 생긴 말이다. 호로자식, 호떡, 호주머니, 호밀 등등이다. 모두 몽골 지배를 받았던 흔적이다. ‘호로자식’은 ‘몽골인의 자식’이란 말이고, ‘호떡’은 ‘몽골 사람이 먹는 떡’이다. ‘청국장’은 ‘청나라 사람들이 먹는 된장’을 말한다.

양말, 양은, 양철, 양복, 양파의 공통점

둘째, 서양에서 유래한 말이다. 양말이 왜 양말인지 아는가? 양말襪은 큰 바다 ‘양’ 더하기 버선 ‘말’이다. ‘서양 사람들이 신는 버선’이란 뜻이다. 한글 같지만, 원래는 한자다.

인간은 언어로 생각한다

여러분의 첫 기억은 언제인가? 대부분 4~5세다. 왜 더 어릴 적 일은 생각할 수 없을까? 말을 하지 못했기 때문이다. 인간은 언어로 생각한다. 언어를 모른다는 것은 곧 생각하지 못한다는 의미다.

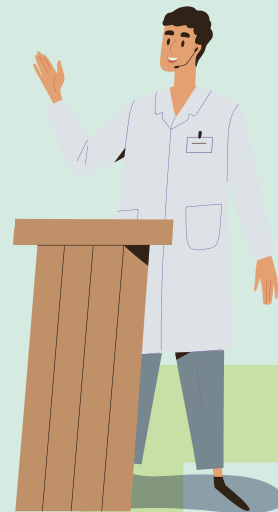
그만큼 언어는 중요하다. 언어의 한계가 사고의 한계다. 아는 언어만큼 생각할 수 있다. 현실적으로 언어의 역할 중 하나는 지식을 담는 그릇의 역할이다. 그래서 배운 사람과 그렇지 못한 사람은 쓰는 언어가 다르다.

사실 대부분의 사람은 학교 다닐 때 공부해야 하는 이유를 알지 못한다. 나도 그랬다. 부모님이 원하니까 하기 싫어도 억지로 공부했다. 특히 영어, 한자, 국어 등이 그랬다. 의사소통하는데 지장이 없는데 왜 우리 말을 따로 공부해야 하는지 도대체 이해할 수 없었다.

지금은 생각이 다르다. 만약 그때 한자를 배우지 않았다면 어떨까? 영어를 몰랐다면 어땠을까? 공부에는 여러 종류가 있지만 그중 으뜸은 언어 교육이다. 죽을 때까지 모국어와 외국어를 공부하는 게 내 소망이다.

“견^見하지 말고 관^觀하라!”

숫자를 통한 리더의 설득 스피치



가까운 지인의 추천으로 리더의 설득과 스피치에 관하여, 귀한 깨달음을 주는 드라마를 보게 되었다. ‘스토브리그’라는 제목의 16부작 드라마로, 프로야구팀 대표와 단장 그리고 스텝들 사이에서 일어나는, 설득과 소통에 관한 내용이다.

글. 정경호·엔하고래 소통아카데미 대표
sotong153@naver.com

TV 드라마 ‘스토브리그’ 속 설득과 소통

드라마의 핵심 배경과 스토리는 만년 꼴찌팀 ‘드림즈 야구단’에서 시작된다. 새로 부임한 백승수 단장은 제일 먼저, 팀의 에이스인 임동규 선수를 퇴출시키려고 하면서 야구단 스텝과 구성원들로부터 엄청난 반대에 부딪힌다.

하지만 매우 객관적인 데이터와 뛰어난 프레젠테이션으로 그들을 서서히 설득해 나가는 데, 핵심은 감정을 배제한 철저한 숫자 중심의 명확한 근거들과 놀라운 해석력이다.

사실 백승수 단장이 퇴출시키려는 ‘임동규’라는 인물은 팀에 없어서는 안 되는 국가대표급 타자로, 구단에서 가장 고연봉의 중요한 선수로 평가받는 상황이었다. 그런데 그런 최고의 타자를 방출하려고 하니 당연히 반대가 엄청났다.

팀 내 최고 타자의 방출 이유 3가지

새로 부임한 드림즈 야구단의 백승수 단장은 임동규 선수가 조직에 해를 끼치면서, 납득하기 어려운 고평가를 받고 있다고 판단하고, 다음과 같은 객관적인 숫자와 근거들로 구성원들을 설득해 나갔다.

첫째, 최고의 평가를 받는 임동규 선수가 개인적인 타율은 3할 7리로 높은 것이 사실이나, 결정적인 시기에 팀 승리에 전혀 도움이 되지 않는다고 판단하였다. 즉, 팀이 순위 경쟁을 해야 하는 중요한 봄 시즌에는 힘 한번 제대로 못 쓰다가, 팀이 꼴찌가 확정된 가을 시즌에 홈런을 집중적으로 터뜨리는 등 팀 성적에 전혀 도움이 안 되는 매우 무의미한 강점이 있음을 데이터를 통해 강조하였다.

둘째, 구단에서 가장 많은 연봉을 가져갈 만큼 거포형 타자가 아니라는 것이다. 계량화된 수치만 보면 대단한 홈런 타자 같지만 그저 중장거리형 타자로, 야구장의 펜스가 연장되는 경우에는 홈런이 나오지 않고 있음을 시각적인 그래프로 보여 주며 주지시킨다.

셋째, 가장 중요한 방출 요인이다. 자기중심적 성격으로, 팀의 에이스였던 강직한 성격의 ‘강두기’ 선수를 강제적으로 나가게 한 것을 지적하였다. 즉 선수 선발과 선수 기용에 있어 선수단을 막후에서 조종하며 팀을 사유화한다는 명백한 사실을 다년간의 사례들을 통해 입증하였다.

백승수 단장이 보여준 탁월한 리더의 조건

사실 소개한 드라마를 통해 우리가 벤치마킹해야 하는 리더의 설득과 스피치에 대한 핵심 요소는, 단순히 숫자로만 이야기하는 것이 아니다. 중요한 통계치들을 완벽하게 분석하여 수치로만 판단할 수 없는 다양한 정성적인 요인들을 구성원들이 입체적으로 보게 하였다는 것이다.

즉, 야구단 단장이라는 권력만을 믿고 막연하게 큰 자금이 소요되는 대형 타자를 방출하는 것이 아니라, 스텝들과 구성원들의 냉철한 상황 파악과 인식 전환을 매우 구체적인 수치와 사례 준비를 통해 체계적으로 도모하였다는 것이다.

리더로서 구성원을 설득하기 위해 숫자를 만들고 제시하는 것은 매우 중요하지만, 숫자만을 보고 그 이면에 숨겨진 다양한 의미들을 분석하고 찾아내지 못한다면 오히려 리더십에 큰 손상을 입게 된다. 구성원 모두가 인정할 수 있는 유의미한 숫자들을 읽어내고, 타당한 해석에 따른 설득 전략을 갖춰야 탁월한 리더의 설득 스피치라고 할 수 있다.

숫자 이면의 해석과 통찰이 필요하다

지인을 통해 추천을 받아 처음 이 드라마를 접했을 때는, 리더십과 조직 커뮤니케이션을 연구하고 강의하는 사람으로서 주인공 백단장이 계량화된 숫자로만 설득하려고 한다는 선입관이 있었다.

하지만 회를 거듭할수록 무릎을 치게 만드는 놀라운 점이 발견됐다. 반드시 숫자를 통해 탁월한 해석, 즉 중요한 포인트를 짚어낸다는 것이고, 그것으로 상대방의 고착화된 생각들을 자극하고 변화시켰다는 것이다.

물론 나중에 알게 된 사실이지만 외국에서 드라마의 모티브를 가져왔다고 하니 한국적 실정과는 조금 맞지 않을 수도 있다. 하지만 분명한 것은 숫자 이면의 해석과 통찰이 리더에게 얼마만큼 큰 설득의 힘이 되는지 깨닫게 하는 좋은 드라마라는 것이다. 너무 홍보하는 것 같지만 직장인이자라면 누구나 꼭 시청을 추천하는 바이다.

‘빛나는 것이 모두 황금은 아니다’

인문학에는 ‘견^見하지 말고 관^觀하라’는 말이 있다. 단순히 겉으로 드러난 것을 보지 말고, 드러나지 않은 것을 잘 들여다보아야 한다는 것이다. 늘 그렇듯 진짜 중요한 것은 잘 보이지 않기 때문이다.

조직의 리더는 숫자 이면의 정성적인 부분, 즉 드러난 현상을 통해 잘 드러나지 않는 중요한 본질을 들여다볼 수 있는 자세가 필요할 것이다. 그리고 제대로 들여다보는 노력이야말로 탁월한 리더의 설득 스피치를 위해 가장 중요한 요소라고 할 수 있을 것이다. 영국 격언 중에 이런 말이 있다. ‘빛나는 것이 모두 황금은 아니다’

형형색색의 단풍이 이어지는 남설악 주전골

글과 사진 김건태 · 르포 사진작가 soft13579@hanmail.net

설악산은 대청봉 1,707m을 중심으로 천불동계곡, 가야동계곡, 백담계곡, 수렴동계곡, 주전골 십이선녀탕 등 계곡을 따라서 등반 코스가 다양하다.

천불동계곡의 축소판

그중에서도 주전골은 설악산 계곡 중 가장 인기 있는 ‘천불동계곡의 축소판’으로 불린다. 계곡을 따라 잘 연결된 10여 개의 출렁다리를 천천히 걸으면서 울긋불긋한 단풍을 벗 삼아 편안한 탐방을 하기에 제격이다. 설악산의 웅장한 기암괴석과 그 사이를 흐르는 시원한 계곡물을 갖춘 주전골이지만, 의외로 계곡물은 점봉산에서 흘러내린다.

언뜻 주전골(?)이라는 이름이 낯설다. ‘옛날에 화폐인 엽전을 몰래 찍어내던 곳’이라는 전설이 전해져 내려온다. 주전골보다는 오색약수로 더 많이 알려져 있다. 약간 비릿하고 철분을 함유해서 톱 쏘는 탄산수로, 약수로도 국내에서 처음으로 천연기념물에 지정됐다.

입구에 들어서면서부터 시원한 계곡 길이 시작된다. 마치 천불동계곡과 흡사한 계곡 길을 따라 크고 작은 출렁다리들이 연결되어 있다. 다리를 건널 때마다 사방으로 보이는 기암괴석, 소궐와 담궐, 그리고 시원스러운 폭포에, 가을이면 화려한 단풍들이 빛을 발한다.

천불동계곡, 백담계곡과 함께 '설악 3미' 중 하나

탐방로는 오색약수-오색석사-독주암-선녀탕-용소폭포-용소폭포탐방지원센터까지 연결되는 3.2km 거리. 험한 산으로 알려진 설악산이지만 잘 다듬어진 길이어서인지 왕복 3시간이면 충분히 다녀올 수 있다.

탐방 시간은 짧지만, 풍광은 설악 그 자체이다. 곳곳의 기암괴석 사이로 맑은 물이 어우러져 절경을 연출한다. 가을에는 단풍이 곱고 아름답다. 외설악 천불동계곡, 내설악 백담계곡과 함께 '설악 3미'로 꼽힌다.

15분 정도 올라가니 작은 사찰이 보인다. 오색석사 또는 성국사로 불린다. 신라시대 사찰이었는데 오랫동안 방치되었다가 최근 중창된 사찰이다. 마당에는 보물 제497호인 신라시대 삼층석탑이 자리를 지키고 있어 고찰이었음을 보여준다.



- 1 오색약수는 철분을 함유한 탄산수로 약수 중에서 국내에서 처음으로 천연기념물로 지정됐다. 최근 수량이 많이 줄어들고 있다.
- 2 신라시대 사찰로 오랫동안 방치되었다가 최근에 중창된 성국사. 사찰 마당에는 보물 제497호 신라시대 삼층석탑이 자리를 지키고 있어 고찰이었음을 보여준다.



주전골 명물 중의 하나로 우뚝 선 독주암. 정상부가 한 사람이 겨우 앉을 정도로 좁다고 하여 독좌암이라 부르다가 현재는 독주암으로 불리고 있다.

성국사를 뒤로 하고 가다 보면 유난히 눈에 띄는 기암이 보인다. 우뚝 선 독주암으로, 그 모습이 장관이다. 정상부가 한 사람이 겨우 앉을 정도로 좁다고 하여 독주암으로 불리고 있다. 계곡 양편으로는 웅장하고 수려한 기암괴석들이 연이어진다. 눈길과 걸음이 닿는 곳마다 비경과 절경이다. 붉은 바위의 색과 형태가 화려하다.

단풍과 어우러져 한 폭의 수채화 같은 '선녀탕'

설악 특유의 멋진 협곡을 따라 올라간다. 이내 바위 문을 여는 듯한 풍경이 나오고 계곡물이 보인다. '선녀들의 목욕탕'이라고 전해 내려오는 선녀탕이다. 맑은 물이 암벽을 곱게 닦아 청류로 흐르다 아담한 소를 이루었다. 주변에 피어난 곱게 물든 단풍들이 한 폭의 수채화를 그려낸다. 탐방객들은 연달아 이어지는 아름다움에 탄성을 자아낸다.

선녀교를 뒤로 하고 길을 따라 걷다 보면 출렁다리와 함께 폭포가 보인다. 높이 10미터쯤 되는 용소폭포이다. 폭포 위에서 보면 설악산 특유의 웅장한 폭포 모습을 감상할 수 있다. 흘러지는 물보라가 시원함을 전하고 바닥은 에메랄드빛이다. 기암절벽에 피어난 단풍들이 역광을 받아 화사하다.

주전골 탐방로는 평소 개방된 탐방로이다. 하지만 만경대까지 연결되는 2km의 만경대 임시 탐방로는 미리 국립공원관리공단 홈페이지에서 예약해야 입장할 수 있다. 예약을 못 했다면 용소폭포에서 다시 하산하면 된다.

만 가지 경관을 바라볼 수 있는 '만경대'

형형색색 단풍이 이어지는 주전골에 이어서 만경대 탐방은 덩이다. 만경대는 '만 가지 경관을 바라볼 수 있는 전망대'라는 뜻이다. 자타가 공인하는 국내 최고의 빼어난 경관을 자랑하는 설악산에는 화채능선 만경대, 오세암 만경대, 남설악 만경대 등 3개의 만경대가 있다.

그중 남설악 만경대는 자연보호를 이유로 46년 동안 폐쇄되었다가 2016년 개방됐다. 첫해부터 20여만 명의 탐방객이 몰릴 정도로 큰 인기를 끌었는데, 다른 만경대와 달리 남녀노소 누구나 쉽게 탐방할 수 있는 코스이기 때문이다. 단풍철에만 예약제를 통해 한시적으로 개방된다.

11월 중순까지는 평일 2,000명, 주말 공휴일 5,000명으로 탐방객을 제한한다. 90%는 '국립공원예약시스템 reservation.knps.or.kr'에서 '탐방로 예약하기'를 통해서 사전 예약을 받고, 나머지 10%는 현장에서 선착순으로 신청받는다.

파노라마처럼 펼쳐지는 설악산 서북 능선

다소 험한 코스인 만경대 탐방이 목적이 아니라면 여유 있게 단풍 구경을 벗 삼아 하산하는 것을 추천한다. 만경대로 오르는 1.1km는 가파른 길로 연결된 오르막길이다.

고개 들어 경치 구경할 여유 없이 헉헉거리며 40분 정도 오르면 만경대다. 야생화 천국으로 유명한 점봉산을 비롯해 만물상, 별바위, 한계령 등 설악산 서북 능선이 파노라마처럼 시원스럽게 펼쳐진다. 만경대에서는 지정된 하산 코스를 따라 하산한다. 탐방객들이 몰리는 것을 방지하기 위해서이다. 내려가는 길은 주전골 탐방로와 달리 가파른 계단들이 연이어진다. 오로지 하산을 위한 코스로 1시간 정도면 오색약수에 도착할 수 있다.



- 1 예전 주전골은 계곡 길을 따라 등반하는 험한 코스의 등산로였다. 하지만 지금은 걷기에 좋은 탐방로로 바뀌었다.
- 2 계곡과 단풍이 조화를 이뤄 더욱 아름다운 풍광을 배경으로 용소출렁교를 건너는 탐방객들.



오색지구에는 '산채음식촌'이 형성돼 있다. 그 중 공취식당 033 672 2250의 능이토종닭백숙은 오색약수를 사용하고, 설악의 정기가 그대로 배어든 능이를 채취해서 국물이 진하며 능이 향이 은은히 피어난다. 7만 원으로 가격이 다소 비싸지만 3~4인이 먹을 수 있다. 곤드레돌솥밥, 공취영양정식 그리고 가을에는 송이돌솥밥이 메뉴로 추가된다. 목이버섯, 고사리, 표고버섯, 참나물, 공취 등 계절에 따라 산에서 나는 나물들이 곁들이 반찬으로 나온다.

시장을 부정하는 정책은 필패

글. 조성봉 · 숭실대학교 경제학과 교수 sbcho@ssu.ac.kr

현 정부를 포함하여 역대 정부가 집값을 잡겠다고 부동산 정책을 발표할 때마다 “부동산 투기를 근절하겠다.”라고 말한다. 그러면서 높은 집값의 근본적인 원인은 부동산 투기라고 비난한다. 그러나 과연 부동산 투기가 높은 집값의 원인이며, 또 한 그렇다고 하더라도 부동산 투기를 근절할 수 있을까?

돈 버는 것의 본질적 속성

투기란 가격에 대한 예측을 전제로 상품 또는 재화를 사고파는 것을 말한다. 예를 들어 내일 어떤 회사 주가가 오른다고 예측될 때 미리 그 주식을 사두는 것이 대표적인 투기이다. 경제학 교과서에 많이 등장하는 ‘가수요 假需要’라는 용어도 영어식으로 번역하자면 ‘투기적 수요 Speculative Demand’라고 해야 한다. 즉, 내일부터 휘발유 가격이 오른다면 미리 주유소에 가서 자동차에 휘발유를 가득 채워놓는 경제활동을 가수요라고 할 수 있다.

투기는 사실 돈 버는 것의 본질적 속성이다. 장사할 때 돈은 어떻게 버는가? 싸게 사서 비싸게 파는 것이다. 장사가 아닌 제조업의 본질적 원리도 마찬가지다. 원료비와 공장 건물, 기계 등 고정비 그리고 인건비를 고려한 평균비용보다 물건을 더 비싸게 팔 수 있다면 돈을 버는 것이다.

경제활동의 기본적인 유인 誘因

우리가 일해서 돈을 버는 것도 마찬가지 이유에서다. 일할 때 필요한 생활비, 교통비, 식비 등 온갖 비용보다도 일하면서 버는 돈이 크기 때문에 일하는 것이다. 이는 경제활동의 기본적 유인이다.

이처럼 들어간 돈보다 추가적인 수입이 생기는 것은 부가가치가 생겼다는 것이다. 결국 투기를 부정하는 것은 돈을 벌고 싶은 인간 경제활동의 인센티브를 부정하는 것과 다르지 않다.



우리는 언뜻 생산활동이나 추가적인 경제활동이 없었는데 값이 오르면 무슨 부가가치가 생겼냐고 반문할 수 있다. 그러나 경제학에서 가치란 수요와 공급에 의해서 결정되는 가격으로 평가받는다.

예를 들어 동일한 원유도 전 세계의 재고 상태나, 수요 수준에 의해 그 가치가 매일매일 달라진다. 원유의 가치가 올라갈 것으로 전망하여 이를 저장 탱크에 보관하는 것도 하나의 훌륭한 경제활동으로 볼 수 있다.

부가가치의 생성은 시장에서 결정

경제학에서 부가가치는 우리의 느낌이나 노력으로 생성되는 것이 아니다. 부가가치의 생성은 시장에서 결정된다. 노동가치설과 마르크스의 사회주의 경제학은 인간의 노동활동이 전제되어야 가치가 형성되는 것이라고 믿어왔다.

이런 사고의 연장은 불로소득처럼 보이는 부동산이나 주식의 가격 상승을 부정적으로 보게 된다. 그러나 노동이 투입된다고 해서 부가가치가 생기는 것은 아니다. 오히려 노동이 제대로 투입되지 않을 수 있으며, 노동의 숙련도에 따라 부가가치가 천차만별로 나타날 수 있다.

심지어 노동보다 기계가 투입되는 것이 오히려 적절한 경우도 많이 있다. 따라서 가치의 생성은 겉으로 드러나는 것으로 평가해서는 안 된다. 시장에서의 평가가 가장 정확하며 이를 기준으로 삼아야 한다.

시장에서 결정되는 가격은 우리의 경제활동을 유도하는 좋은 시그널이 된다. 마이클 샌델 Michael Sandel은 <정의란 무엇인가>라는 책에서, 플로리다에 불어닥친 허리케인으로 사람들이 고통을 당하고 있는데 생수 값이 치솟아 오르는 것을 ‘정의’라고 할 수 있냐고 묻고 있다.

그러나 비싼 생수 값으로 인해 미국 전역에서 많은 사람이 컨테이너 트럭에 생수를 싣고 허리케인이 불어닥치는 플로리다로 진입하게 된다. 군대를 동원해서도 어려운 일을 가격 시스템이 해내는 것이다.

공급을 증가시키는 것이 해법

투기 행위로 가격이 오를 수는 있다. 여러 사람이 투기를 목적으로 부동산이나 특정 상품을 구입하면 당연히 가격은 오른다. 그러나 이에 따른 일시적 가격 상승은 실수요의 상승이 뒷받침되거나, 공급이 충분할 때는 오래 지속될 수 없다. 단기적 가격 상승은 가능하되, 장기적이고 구조적인 가격 인상은 불가능하다. 부동산 가격의 상승은 대부분 실수요가 증가하거나 공급이 부족해서 나타난다. 이런 이유로 부동산 가격에 대한 가장 좋은 대책은 공급을 증가시키는 것이다. 그리고 공급량의 증가는 부동산 가격 인상에 따라 자연적으로 나타나는 경우가 많다.

정부가 지나치게 가격 인상을 규제하려고 하거나 부동산 공급을 억제하려고 할 때 오히려 부동산 가격 인상은 잡기 힘들다. 시장을 부정하는 정책은 성공하기 어렵다.

건강한 가을나기를 위한 제언

수확의 계절인 가을이다. 가을은 무더운 여름을 뒤로 한 채 다가오는 상쾌한 계절이기도 하지만, 동시에 심한 일교차로 인해 인체의 적응력이 떨어지는 계절이기에 환절기 질환을 특히 주의해야 한다.

글. 박광은·박광은한의원 원장 dgpony@unitel.co.kr

환절기 질환의 대표 증상 '감기'

우리나라 환절기의 특징 중 하나가 낮과 밤의 일교차가 크다는 것이다. 일교차가 커지면 신체가 적절한 체온 유지를 하는데 어려움을 겪고, 감기와 같은 환절기 질환에 쉽게 노출된다. 그러므로 계절이 바뀌는 시기에는 건강관리에 더 신경을 써야 한다. 이 무렵에 가장 조심해야 할 증상이 감기다. 기침, 콧물, 열, 가래, 설사 등의 증상이 나타나는 감기는 주로 찬 공기로 인해 걸리기 쉽다. 아침, 저녁으로 서늘한 공기에 노출되는 것을 피하고 밤에 잘 때는 문을 닫고 자야 한다.

또 과격한 운동을 피하고 과로하지 않도록 하면서 피로는 바로 풀어줘야 한다. 체온의 급격한 변화를 가져올 수 있는 뜨거운 물 샤워는 피하고 미지근한 물로 씻는 것이 좋다. 평소 수분과 단백질, 비타민이 많은 음식 등으로 영양 공급을 충분히 하는 게 감기 예방에 도움이 된다.

이런 예방에도 불구하고 감기에 걸리게 되면 소청룡탕, 연교패독산, 삼소음 등과 같은 한방 감기약을 복용하면 이른 시간 안에 큰 어려움 없이 감기를 극복할 수 있다. 물론 한의사의 진료를 받아 복용해야 한다.

외부 환경 변화에 대한 적응력이 필요한 '비염'

가을에 또 조심해야 할 질환은 비염이다. 아침에 일어나 방에서 거실로 나올 때 콧물이 나오고 재채기를 한다면 심중팔구 비염에 걸려 있는 것이다. 체질적으로 비염은 냉한 사람에게 많이 발생하기 때문에 몸을 따뜻하게 하고, 전신의 혈액순환을 도와 코 점막을 부드럽게 해주는 것이 필요하다.

특히 비염 환자들은 단순히 콧물을 멈추게 하는 치료보다는 외부 환경 변화에 대한 적응력을 키우는 것이 중요하다. 규칙적인 운동으로 심폐 기능을 강화시키고, 환절기에는 무리하지 않는 생활로 체력이 급격히 떨어지는 것을 막아야 한다.

항상 집안을 청결히 유지하고 실내 습도를 40% 이상으로 유지하는 것도 중요하다. 소금물을 이용한 지속적인 비강 세척도 효과적인 치료법 중 하나다. 비염 예방에 좋은 음식으로는 생강과 계피차가 있다. 잘 달여 아침과 잠자기 전에 수시로 마시면 증상을 크게 완화시킬 수 있다.

호흡기 질환 예방과 개선에 좋은 '은행'

건강한 가을나기를 위해 가을에 나는 제철 음식과 과일을 몇 가지 소개한다. 환절기 건강에 좋은 가을 제철 음식에는 전복, 고등어, 감자, 은행, 감, 굴, 대추 등이 있다.

전복에는 단백질과 비타민이 풍부해서 피부에 좋을 뿐만 아니라, 면역력을 높여주는 다당류가 있어 환절기 질환 예방에 좋다. 고등어에 풍부한 오메가-3는 환절기 염증성 질환에 효과적이며, 비타민C가 풍부한 감자는 감기 예방에 도움이 된다. 은행은 혈관의 흐름을 원활하게 만들어주고 폐를 따뜻하게 해주어, 호흡기 관련 질환 예방이나 개선에 탁월한 효과가 있다.

굴과 감도 가을철 보약인데 굴은 비타민C가 풍부해 감기 예방에 효과적이며, 신진대사를 원활히 하고 피부를 가꾸어주는 효과가 있으며, 칼로리가 낮아 다이어트에도 제격이다.

굴의 껍질을 '굴피'라 하는데, 오래 묵은 것은 약효가 좋기 때문에 '진피(陳皮)'라고 한다. <동의보감>에는 진피가 '개위(開胃)' 작용을 한다고 했는데 이는 위장을 열어준다, 혹은 위장 기능을 활발하게 해준다는 뜻이다. 또한 소화작용이 뛰어난 것이 굴껍질이다. 그래서 천고마비의 계절인 가을에 식욕을 증진하기 위해서 굴껍질을 먹는다. <동의보감>에 의하면 '달여 먹어도 좋고 가루로 만들어 먹어도 좋다'고 한다.



강정·강장·보양 효과가 뛰어난 '대추'

감은 흡수가 빠른 당 형태로 이루어져 있어 빠르게 피로를 해소하는 데 도움을 주고, 비타민A가 다량 함유되어 있어 시력 증진과 보호에 도움이 되며, 야맹증에 효과적이다.

또한 감도 '개위' 작용을 하면서 위 기능을 활발하게 도와주고, 장 기능도 튼튼하게 해준다. 감 1개를 먹시에 갈아 우유 1컵을 붓고 꿀을 타서 공복에 먹으면 좋다. 콧감은 신경을 진정시키는 효과가 있는데, <동의보감>에서는 '콧감을 쌀가루와 함께 죽을 쑂어 먹으면 좋다'고 이야기한다.

대추도 가을 보약이다. 당류, 유기산류, 칼슘, 비타민C 등이 함유된 대추는 소화기 기능을 보하고, 마음과 의지를 견고하게 하여 흔들리지 않게 하며, 기운을 더해주어 몸에 힘을 가져다준다. 오래 먹으면 허기가 없어지기도 한다.

대추는 음양을 조화시키는 식품이다. 체내 영양물질과 방위 능력을 조절하며, 체내의 영양물질과 체액을 생성시킨다. 전자를 한의학적 용어로 '영위(營衛)'라 하며, 후자를 '진액(津液)'이라고 하는데, 이 때문에 대추는 강정·강장·보정·보양 효과가 뛰어난 식품으로 인정받고 있다.



대한제당, '사료·바이오' 합리화... 되살아난 현금흐름

‘울산공장 폐쇄·파파이스’ 비수익 정리, 원가 절감 ‘수익·재무건전성’ 제고

비수익사업 정리를 통한 대한제당의 경영 정상화가 성과를 내고 있다. 매출채권과 재고자산이 줄면서 영업활동현금흐름이 크게 개선됐다. 안정적인 현금흐름과 수익성 제고에 힘입어 차입금 부담도 줄고 있다.

제당사업이 주력인 대한제당은 오랜 기간 식품과 사료, 축산유통, 임대업 등으로 영역을 넓혔다. CJ제일제당과 삼양사 등과 함께 ‘빅3’체제를 유지하며 안정적인 수익 구조를 구축했지만 성장성 한계를 극복하기 위한 다각화를 추진했다.

하지만 2012년 이후 주력 사업의 부진으로 매출이 줄자 경영 전략을 확장에서 내실 제고로 선회했다. 본격적인 다운사이징이 시작된 시기는 지난 2016년으로 당시 지분 100%를 보유했던 (주)티에스저축은행을 885억원에 매각해 차입금 상환 등에 투입했다. 이어 2019년부터 비수익부문 개선이 본격화했다. 바이오사업을 담당했던 계열사 에이치케이바이오이노베이션(옛 TKM(주))의 경영권을 한국콜마홀딩스에 양도했다. 그해 5월에는 울산 사료공장을 폐쇄했다.

지난해 말에는 지분 95.29%를 보유한 TS푸드엔시시스템을 통해 운영했던 ‘파파이스’ 사업 철수를 결정했다. 파파이스의 저조한 실적으로 TS푸드엔시시스템은 2014년 이후 실적 부진을 겪었다. 2019년 매출은 125억 7800만원, 영업손실은 12억 9400만 원에 달했다.

이러한 사업 효율화 계획은 대한제당의 영업현금흐름 개선으로 이어졌다. 순이익 증가 효과도 영향을 미쳤지만 중단사업에 따른 매출채권과 재고자산의 감소가 주효했다. 올 반기 대한제당의 영업현금흐름은 245억원이다. 작년 반기 마이너스(-)104억원 대비 크게 증가한 수치다.

같은 기간 매출채권은 마이너스(-)28억원에서 95억원으로 늘었고 재고자산은 -261억원에서 -127억원으로 개선됐다. 울산공장 폐쇄에 따른 사료사업 합리화 영향이 컸다. 반기 순이익은 1년 새 200% 증가한 135억원을 기록했다.

수익성 제고와 재고자산 변동 등으로 영업현금흐름이 개선되면서 차입 부담도 축소됐다. 2015년 4241억원에 달했던 순차입금은 지난해 말 2254억원까지 감소했다. 부채비율도 효율화 이전에는 260% 수준이었지만 지난해 말 139%까지 하락했다.

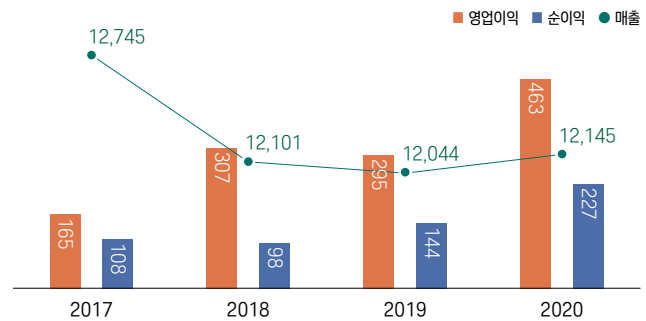
대한제당은 앞으로도 지속적인 원가 절감 등에 따른 비용 감축을 통해 수익성과 재무건전성 제고에 노력할 방침이다. 구체적인 계획은 공개되지 않았지만 지속적인 비수익사업 정리 등을 통한 효율성 제고에 집중할 예정인 것으로 알려졌다.

대한제당 관계자는 “지속적인 사업 구조조정으로 매출채권과 재고자산이 줄면서 영업현금흐름도 증가했다”며 “사료사업 합리화와 파파이스 등 비수익사업 정리 효과로 순이익이 늘었고 후속 작업이 당분간 계속될 것”이라고 말했다.

<박규석 기자>

대한제당 경영실적 현황

(단위 : 억원)



대한제당 연결현금흐름표 요약

(단위 : 억원)

항목	2020년 상반기	2021년 상반기
영업활동현금흐름	-104	245
영업에서 창출된 현금흐름	-32	336
반기순이익	45	135
자산·부채증감	-228	29
매출채권감소(증가)	-28	95
재고자산감소(증가)	-261	-127

나의 징크스

“나는 어려서부터 잠에 무척이나 예민한 아이였다. 주변 환경이 시끄럽거나 부산스러우면 잠들지 못하거나, 잠들더라도 쉽게 깬다.”

<본문 중에서>



잠에 예민한 아이에서 잠순이가 되기까지...

이미연
인천시 부평구 길주남로



나는 어려서부터 잠에 무척이나 예민한 아이였다. 주변 환경이 시끄럽거나 부산스러우면 잠들지 못하거나, 잠들더라도 쉽게 깬다. 예민했던 유년기를 거쳐 청소년기에는 잠자리에 누워서 10분 안에 잠이 들지 못하면, 이후로 2시간 이상 잠을 설치다가 종종 뜯는 것으로 지새우는 징크스가 생겼다.

원래 잠자리에 든 후 10분 안에 내면의 모든 생각과 감각을 잠재웠는데, 점점 그 시간이 길어지더니 징크스로 발전한 것이다. 이 징크스를 파악한 후, 나름대로 잠자리에서 최적의 숙면을 할 수 있는 여러 가지 노력을 했다.

우선 다양한 미디어에서 숙면에 대한 방법을 찾아보았으며, 주변 친구들에게 묻거나, 스스로 테스트하면서 궁리한 끝에 잠자리 전에는 항상 3가지를 지켜 나갔다.

먼저 잠자리에 들기 1시간 전에 온수로 샤워하기, 다음으로 30분 전부터는 차분한 명상 음악 듣기, 마지막으로 격한 행동이나 오빠 또는 가족과 언성을 높이는 등으로 싸우지 않기. 이렇게 3가지를 반드시 지키기 위해 노력했다.

사실 잠자기 전 준비 중에 가장 힘든 부분은 정작 위의 3가지가 아닌 야식의 유혹이었다. 그래서 야식을 먹지 않거나, 조금만 먹기 위해 노력했으며, 다행히 그때의 노력과 습관 덕분에 지금까지도 정상 체중을 유지하고 있다.

이러한 노력은 숙면에 상당한 효과를 거두었지만, 고등학교 진학 후 고학년이 될수록 어쩔 수 없이 숙면 취하는 비율이 줄어들었다. 여느 친구들처럼 공부에 대한 압박과, 좋아하는 연예인들이 생기면서 잠자리에서도 들뜨고 복잡한 생각으로 가득했다. 당연히 잠을 제대로 잘 수 없었다.

그러다 보니 학교 교실 거울에 비친 내 모습은 잠을 제대로 자지 못해 피곤함이 항상 가득했다. 이후로 대학 생활과 직장 생활을 하면서도 잠에 대한 징크스는 깨지지 않았고, 항상 숙면을 못 하면서 스트레스를 받았다.

학창 시절에는 그렇다 치더라도 직장 생활에서도 업무에 부담이 되고, 스트레스로 작용해 능률이 오르지 않자 더는 이대로 살면 안 되겠다는 생각이 들었다. 다시금 학창 시절처럼 잠을 잘 잘 수 있도록 노력해야겠다고 결심했다.

성인이 되어 자신을 컨트롤 할 수 있는 능력이 예전보다는 커졌음을 자각하면서 숙면을 위한 예전의 노력을 다시금 반복했다. 이후로 완벽하지는 않지만, 잠자리에서 비교적 빨리 숙면을 할 수 있었다.

그러는 사이에 결혼을 하고, 아이가 생기면서 어느덧 한 가정의 아내와 엄마가 되었다. 새로운 역할을 맡게 되면서 여러 가지로 변화가 많았는데, 그중에서도 잠자리 징크스가 완벽하게 깨진 것이 가장 큰 변화다.

전업주부로 아이를 키우면서 집안일을 하고, 틈틈이 재택 아르바이트까지 하면서 바쁘게 살다보니 예전처럼 잠자리 전 숙면을 위한 준비 과정이 없어도 베개에 머리만 대면 금세 잠이 들어버리는 잠순이로 바뀐 것이다.

가끔은 남편이 자신의 얘기를 안 들어주고 내가 너무 빨리 잔다고 불만을 토로하지만, 지금 잠자리 징크스가 깨진 나의 모습이 너무 행복하다. 나의 징크스가 깨진 것은 사랑하는 우리 가족 때문이 아닐까 싶기도 하다.

7년 만에 테니스 라켓을 다시 잡은 이후

박수인 (사진 왼쪽)
대한제당 사료BU 경기·강원영업지구



징크스, 혹은 자신만의 작은 미신은 때로 일상에서 안도감을 주기도 한다. 작은 행동으로 큰 불행이 비껴가리라는 믿음이 불필요한 불안감을 해소하고, 오히려 스스로의 자신감을 높여주는 효과도 있다. 살면서 징크스에 대해 별다른 의식이 없었고 나는 그런 것에 연연치 않는다고 가볍게 생각했었는데, 돌아보니 내게도 소소한 징크스가 있다.

끝나지 않을 것 같았던 긴 여름 끝에 가을이 찾아왔다. 그야말로 쏠살같이 지나가는 게 시간이다. 그런데 나는 다음 달이 시작되기 전에 미리 달력을 넘겨놓아야 마음이 편안해지는 징크스가 있다. 새로운 달이 시작되기 전에 미리 달력을 넘겨야 새로운 달도 잘 풀릴 거라는 믿음 때문이다.

월말이 다가오면 회사뿐 아니라, 집에서도 주위에 보이는 모든 달력을 다음 달로 넘겨 버린다. 거래처 사무실이나, 음식점 또는 상점에서 어쩌다 지난달 달력이 보이면 찝찝한 생각이 든다. 앞으로도 달력을 넘기는 나만의 징크스를 쉽게 버릴 수 있을 것 같지는 않다. 딱히 남에게 해를 끼치는 것도 아니다.

지난 과거를 빨리 잊고 새로운 시간에 매진함으로써 더 나은 달을 만들 수 있기를 바라는 나의 소망이 이런 행동을 이끄는 것이라면, 매월 말 신경을 곤두세우고 여기저기 걸려 있는 달력을 얼른 넘기는 작은 수고쯤은 기꺼이 계속할 수 있지 않을까 싶다.

중요한 시합을 앞둔 운동선수들은 자신만의 루틴을 만들고 미신처럼 집착한다. 세계적인 운동선수도 마찬가지다. 예를 들어 세계 남자 테니스 랭킹 1위 노박 조코비치는 경기 중 같은 수건을 두 번 이상 사용하지 않는다. 로저 페더러는 경기를 치를 때 8개의 라켓, 물병, 수건이 있어야 한다.

대학교 때 테니스 동아리 활동을 했던 나는 2년 전 친구의 소개로 동호회에 가입해 7년 만에 다시 테니스를 시작했다. 기본 실력이 있기에 나름 동호회에서 상위권일 것이라는 자신감은 내 전성기 시절보다 실력이 떨어지는 사람들에게 계속 패하면서 자만심이었다는 것을 알게 되었다.

처음에는 아직 몸이 돌아오지 않았다는 합리화를 하다가, 후에는 원인을 다른 것에서 찾았다. 새로운 장비에 대한 갈구가 심해졌다. '고수는 장비를 탓하지 않는다'라는 생각은 약 1년 동안 라켓 5개, 신발 3개, 각종 보호대 및 라켓 스트링 등을 사게 되면서 이른바 '현질이 최고다'로 바뀌었다.

그러다 동료가 매번 라켓 손잡이 그립을 바꾸는 것을 보고 나도 똑같이 따라 했는데, 내심 라이벌이라 생각했던 사람들을 연거푸 이기게 되었다. 내 컨디션과 운이 좋았기 때문이겠지만 그때부터 나만의 징크스가 생긴 것 같다.

그 뒤로 나는 테니스 코트에 갈 때마다 손잡이 그립을 새것으로 바꾼다. 하나에 1천 원 정도 하는 그립으로 인해 실력과 자신감이 상승하는 느낌이다. 물론 얼마 지나지 않아 이기고 지기를 다시 반복하지만, 이제는 그립을 새로 갈지 않으면 불안하다.

한 단계 위로 올라가기 위해서는 돈을 내고 프로 출신 코치에게 지도받는 것이 최선이지만, 혼자서 할 수 있다는 생각에 유튜브로 레슨 동영상을 보거나 내 자세를 찍어 분석한다. 미세하지만 조금씩 느는 듯한 느낌이 들면 그날은 기분이 너무 좋다. 이 정도의 징크스는 별 문제가 없을 것 같아 앞으로도 계속 하려고 한다.

어쩌다 맞혀진 우연

최선희

용인시 처인구 백옥대로



상담 업무를 시작한 지 얼마 되지 않았을 때다. 문의 전화가 왔는데 내가 잘 모르는 내용이었다. 확인하고 알려드리겠다고 답변했다. 그런데 상대방은 내 말이 만족스럽지 않았는지 화를 내며 언성을 높이기 시작했다.

“담당자가 왜 나보다 더 모르냐? 그러면서 어떻게 그 자리에 앉아있느냐?”로 시작해 계속되는 불만에 정신이 멍해졌다. 죄송하다고 말 씌드리고는, 그 고객의 또 다른 문의 사항에 답변한 후 겨우 끝났다. 그런데 정작 문제는, 고객의 문의에 대한 내 답변 내용이 잘못된 것이었다. 돈과 관련된 부분이라서 더욱 민감했다. 이후로 하루가 어떻게 갔는지 모를 정도였다. 식욕이 떨어지고, 퇴근해서 잠도 오지 않았다. 그분이 내게 소리 지르며 했던 말들이 온종일 귓가에 맴돌았다. 그야말로 하룻밤이 며칠 같았다.

다음날 출근해서 동료에게 고민을 털어놓은 후, 내 실수를 인정하고 사과해야겠다는 결론을 내렸다. 용기를 내서 그날 오후에 전화했다. 그런데 예상 밖으로 어제와는 전혀 다른 태도로 고객이 전화를 받는 것이다.

떨리는 마음으로 먼저 안내를 잘못했다고 사과한 후 그분이 혜택을 못 받는 이유를 자세하게 설명해 드리자, 전혀 예상치 못한 답변이 돌아왔다. 어제 심한 말을 해서 미안하다며 순순히 수긍하시는 것이다. 그야말로 가장 이상적인 상황으로 순조롭게 마무리 됐다. 고객의 말을 듣는 순간, 10년 묵은 체증이 싹 내려가는 기분이었다. 날아갈 것 같았다. 이렇게 솔직하게 대처하면 쉽게 풀릴 일인데 왜 그리 걱정을 했는지...

어떤 문제가 생겼을 때 별 문제 아니라는 생각이 들고, 쉽게 해결될 거라는 마음이 들면 의외로 일이 크게 벌어진다. 반면에 마음에 걸리고 실수한 일이 생각나서 자꾸 불안해지고, 걱정되면 오히려 일이 수월하게 풀리는 경우가 많다. 미리 준비하고 대비하는 데서 오는 차이가 아닐까 싶기도 하다.

어쩌면 마음에 걸리는 걱정의 정도에 따라 징크스를 만드는 것이 아닐까 하는 생각도 든다. 그렇다고 문제가 생길 때마다 해결을 위해 걱정을 안고 살 수는 없었다. 그래서 일단 걱정을 덜어내는 나만의 방법을 찾기로 했다.

일단 문제가 생기면 큰일 작은 일 가리지 않고 잘못된 부분을 차곡 차곡 정리한다. 또 혼자 떠안고 고민하기 보다는 동료나 지인에게 털어놓기도 한다. 굳이 해답이 나오지 않더라도 그러면 심각하게 여겼던 일이 조금은 가볍게 느껴진다.

주변인들에게 말하는 게 힘들 경우에는 집이든 바깥이든 조용한 곳에서 글을 쓴다. 사실, 글이라기보다는 메모에 가깝다. 머릿속에 있던 생각을 글로 쓰면 걱정이 덜어지고, 다양한 대응 방법도 생각 나면서 마음이 홀가분해진다.

이렇게 미리 준비하면 결국 걱정하는 만큼의 큰일로 확대되지 않고 쉽게 해결된다. 아마도 앞으로 일어날 일을 예상하고 나름대로 준비해서가 아닐까 한다.

무엇보다도 생활하면서 징크스를 만들려고 하지 않는다. 그래도 징크스가 생긴다면 마음이 생각을 부르고 생각이 현실이 된다고 하니, 징크스에 대해 긍정적인 마음을 가지려고 한다. 그런데도 징크스가 맞아떨어질 때는 이렇게 생각한다. “그건 징크스가 아니라, 어쩌다 맞혀진 우연이라고”.

2019년 그해 여름

최현철

대한제당 기획실 홍보팀



코로나 사태가 터지기 직전, 그러니까 2019년의 일이다. 올해까지만 놓고 보면 해외여행을 자유롭게 다녀올 수 있었던 마지막 해다. 그때 어디로 여름 휴가를 갈지 인터넷으로 알아보고 주변의 추천도 받으며 고민의 시간을 가졌다. 그렇게 선택하게 된 곳은 바로 필리핀 보라카이다.

모든 것을 결정한 후 비행기와 숙소를 예약했다. 어떤 후기에 보라카이 섬까지 들어가기 위해서는 공항에서 2시간 정도 소요된다는 글이 있었지만, 어차피 관광지에서는 이동하는 것조차 즐거울 것이라는 생각에 아내 그리고 4살짜리 아이와의 여행이 기다려졌다. 그때까지만 해도 특별한 여행 징크스가 없었기에 출국 날짜를 손꼽아 기다렸다.

여행을 10일 정도 앞두고 있을 무렵부터 필리핀의 기상을 유심히 살피기 시작했다. 왜냐하면 남태평양 바다에 태풍이 생성되었다는 TV 뉴스를 접했기 때문이었다. 그런데 그게 끝이 아니었다. 하다가 나타나더니 두 개, 그리고 또 하나까지... 총 3개의 태풍이 남태평양에 생성된 것이다.

더욱이 그 태풍들이 모두 필리핀을 향해 가고 있었다. 그때부터 걱정이 밀려오기 시작했다. 차라리 안 가느니만 못한 것은 아닌지, 아 이와 함께 가서 고생만 하는 것은 아닌지... 그렇지만 취소 시 부담해야 할 환불 수수료 때문에 어쩔 수 없었다.

그렇게 불안한 여행은 시작되었다. 여행 당일 아침, 집에서 출발해 인천공항으로 가는 길은 매우 설레었다. 무덤지만 내리찍는 찬란한 햇빛이 여행 분위기를 더해주었다. 역시 공항 가는 길은 언제나 즐겁다. 필리핀 칼리보공항에 도착했을 때는 밤이었는데 다행히 비가 내리지 않았다. 그러나 그날 하룻밤 머물기로 한 호텔에 도착하자 비가 내리기 시작했다.

다음날, 보라카이 섬에 들어가는 선착장까지 2시간 동안 택시를 타는 내내 씬 없이 비가 쏟아졌다. 선착장에서 배를 타고 섬에 들어갈 때도 비바람이 심해 간신히 보라카이에 도착했다. 선착장에서 숙소까지는 3발 오토바이를 타고 20분을 이동했다. 온통 땅이 물바다다. 이렇게까지 악천후일지는 정말 몰랐다.

마침내 호텔에 도착했지만, 이후로 집에 갈 때까지 단 하루도 비는 멈추지 않았다. 해변을 따라 서 있는 야자나무는 바람에 뺨힐 것 같았으며, 거세게 몰아치는 바닷속으로 들어가는 것은 목숨을 내놓는 것이나 마찬가지처럼 보였다. 하지만 나를 닮아 유독 물을 좋아하는 아이를 위해 매일 호텔 야외 수영장에서 수영했다. 비바람이 몰아치는데도 아이는 마냥 좋아했고, 온몸을 오돌오돌 떨어가면서 수영했다. 그 집념이 대단해 보였다.

집에 돌아가는 날까지 제대로 된 해를 보지 못했고, 올 때와 마찬가지로 두세 시간에 걸쳐 이동한 끝에 공항에 도착했다. 그제야 안도의 한숨이 나왔다. 밤 비행기를 타고 새벽녘 한국에 도착하니 일출이 너무나 멋졌다. 집으로 가는 차 안에서 필리핀에서의 날들을 곱씹어 보았다. 남들에게는 선호 여행지인 보라카에서 비만 실컷 구경하다가 오다니...

이때부터 여행에 대한 징크스가 생긴 것 같다. 이후에도 날씨가 맑고 쾌청하다가도, 우리 가족이 여행을 떠나는 날은 꼭 비 예보가 있다. 얼마 전 여름 휴가 때 갔던 야영장에서도 비바람이 몰아치면서, 2019년 여름 보라카에서의 기억을 떠올리게 했다.

해마다 생일날이 되면...

장민경
대한FSS 총괄운영팀



지금까지 생일날에 좋았던 기억이 별로 없다. 남들처럼 무난하게 지나가면 정말 행복한 시간이었을 텐데, 생일날만 되면 항상 좋지 않은 일들이 벌어지면서 안 좋은 기억으로 남아 있다.

어릴 때부터 그랬다. 내 생일은 엄마 생신 다음 날이어서 늘 묻혀버리기 일쑤였다. 내 생일도 아닌 엄마 생신날에 덩으로 축하를 받는 것도 화가 났지만, 전날 남은 음식으로 차려지는 내 생일상은 더 불만족스러웠다.

부모님이 들으시면 크게 꾸중하실 이야기이지만, 얼마나 생일날이 우울했으면 어릴때는 그렇게 된 원인을 다른 것에서 찾은 적도 있다. '나는 태어날 때부터 환영받지 못했던 아이가 아니었을까?' 하는 생각이 그렇다.

나는 딸만 많은 딸부잣집의 넷째로 태어났다. 원래 부모님의 계획은 셋째까지만 낳는 것이었으나, 아마 이번이 마지막이라는 생각으로 희망을 걸고 나를 낳지 않았을까? 그런데 그렇게 낳은 아이가 또 딸이었으니 얼마나 하늘을 원망하셨을까 싶었다. 그래서 생일날이 우울한 게 아닐까 진지하게 고민한 적도 있다.

말도 안되는 생각이기도 하지만, 어린 나이에 생일날이 얼마나 섭섭하고 원통했으면 그런 생각까지 했을까 싶기도 하다. 그때 가장 부러웠던 것은 온 가족이 둘러앉은 가운데 생일 케이크의 촛불을 끄는 친구들이었다.

아무튼 그렇게 유년기를 보내고, 청소년기가 되었을 무렵부터는 가족들이 아닌, 친구들과 밖에서 생일을 보낼 수 있다는 사실이 기뻐졌다. 앞으로는 엄마와 합동 생일 파티를 하지 않아도 된다는 사실이 즐거웠다.

그러나 정해진 우연인 듯 이후로도 생일 징크스를 결코 피하지는 못했다. 1년에 한 번뿐인 생일에 꼭 친구들과 다툼이 있거나, 우발적으로 예기치 못하게 공사다망한 일이 생기면서 우울하게 보냈기 때문이다.

직장을 다니면서도 생일날은 항상 무사히 지나가는 법이 없었다. 한번은 생일날 오후 근무까지 아무 일도 일어나지 않길래 올해는 평탄하게 지나가나 했는데, 퇴근 직전 담당하고 있는 지점에서 사건이 터져 수습하느라 밤을 새웠다.

작년에는 가족들이 나의 생일 징크스를 깨주고자 제주도 여행을 계획했다. 온 가족이 일정을 짜느라 분주한 가운데, 나 또한 드디어 징크스가 사라진다는 기대를 안고 즐거운 하루하루를 보냈다. 그런데, 생일 며칠 전부터 컨디션이 좋지 않고, 신경 쓰이는 일들이 연달아 생기더니 아니나 다를까, 전혀 계획에 없던 비상 상황이 발생하고야 말았다.

갑자기 열이 나고 배가 아프더니 생일 전날에 심한 구토와 고열로 응급실에 가게 된 것이다. 결국 다음날인 생일에는 장염으로 입원까지 했다. 제주도 여행은 당연히 물 건너갔고, 병실에서 생일을 보내면서 평소보다 더 우울하게 보냈다.

징크스라는 것이 막연히 알 수 없이 해결이 안 되며, 불가능한 것쯤으로 생각되는 심리적 강박이라면, 나의 생일 징크스 또한 어찌 생각하면 그저 일상을 살아가면서 다소 불편한 문제일 수도 있다. 그렇지만 이 또한 의식적으로 느끼는 습관적 편견이라고 생각한다. 앞으로는 마음의 변화를 통해 나만의 긍정 법칙을 만들어 가야겠다. 그러다 보면 언젠가는 이 우울한 생일 징크스를 극복할 수 있는 날이 찾아올 것이다.

시험 전 지켜야 할 5가지

이재용
대한제당 제당BU 인천공장 생산팀



사실 '나의 징크스'라는 주제를 받아보았을 때, 고민을 할 수밖에 없었다. '징크스'라는 것이 어떤 사람에게는 성공과 연결된 긍정적 요소로 작용할 수도 있겠지만, 적어도 내게는 아니었기 때문이다. 내게 징크스는 부정적인 의미가 더 크다.

나는 가정환경으로 인해 다른 일을 하다가 늦은 나이인 30살에 대학에 입학했다. 게다가 전혀 생각해보는 적도 없는 전기과에 들어갔는데, 낯선 과목이 주는 생경함에도 나보다 10살은 어린 과 동기들과의 생활이 생각보다 쉽지 않았다.

그래도 '어떻게 시작한 대학 생활인데...' 싶은 마음에 주어진 환경에서 최선을 다했다. 특히 어린 동기들에게 실력으로 뒤처지고 싶지 않아 매일같이 열심히 공부했다. 아마 태어나서 그때가 제일 공부를 많이 한 시기가 아닌가 싶다.

복습과 예습은 물론, 과제도 꼼꼼하게 준비했다. 10년만에 시작한 학업 생활에서 나 자신은 물론 주위 사람들에게도 실력으로 인정받고 싶었다. 인간관계도 잘 쌓고 싶은 마음에 학과 회장을 맡아 동기들과 친분을 다지는 것도 게을리하지 않았다.

하지만 1학년 첫 중간고사를 치르는 날, 내가 잊고 있던 징크스 때문에 시험을 잘 치르지 못했다. 몇 개월의 노력이 모두 물거품으로 돌아간 것이다. 사실 나는 학창 시절부터 시험을 앞두고 변함없이 지켜온 5가지가 있다.

1. 일찍 등교해 항상 맨 앞자리에서 시험을 본다. 2. 문제를 풀 때는 귀마개를 끼고 주위 잡음과 소음을 차단한다. 3. 시험을 보기 전날에는 목욕탕에 다녀온다. 4. 시험 당일에는 깨끗한 옷을 입는다. 5. 시험 전날에 밤을 새우지 않는다.

내가 정해놓은 법칙들을 완벽하게 지키지 않으면 집중을 못 하기 때문에, 항상 시험 당일에는 평소보다 2시간 빨리 움직였고, 나머지 상황들도 꼼꼼하게 잘 지켜서 준비했다. 당시 시험을 치를 때도 5가지의 사항을 지켜나갔다.

하지만 그날따라 강의실이 작다는 이유로 시험장이 변경되면서부터 느낌이 안 좋았다. 무엇보다도 이동하다 보니 앞자리를 놓쳤다. 결국 시험을 보는 동안 이유 모를 불안감과 집중력 저하로 인해 아는 문제도 답이 떠오르지 않아 시험을 망치는 쓰디쓴 결과를 맛봐야 했다. 암담했다.

그 시험 이후 내 징크스를 깨야 할 순간이 왔음을 깨달았다. 앞으로 무수히 많은 도전과 시험이 찾아올 텐데, 그때마다 이렇게 징크스를 핑계로 망치고 우울해질 수는 없는 노릇이 아닌가. 언제까지 탓만 하고 살기에는 아직 많은 삶이 남아 있다.

마인드 컨트롤 및 다양한 시도와 도전 끝에 징크스를 하나씩 줄여가기 시작했고, 결국 1학년 2학기에는 만반의 준비로 중간고사와 기말고사에서 만점이라는 점수와 함께, 전기과 1등이라는 쾌거를 이루어낼 수 있었다. 이를 통해 자신감을 얻어 전기산업기사 자격증도 취득했다.

이렇듯 '징크스'란 어떤 이에게는 단순히 세 글자이지만, 어떤 이에게는 인생의 갈림길이 될 수도 있는 무거운 단어이다. 예전의 내게 징크스는 불확실한 미래를 상징하는 단어였지만, 징크스를 털어내면서 지금의 자랑스러운 대한제당인이 될 수 있었다. 앞으로도 '인화, 창의, 성실'의 사훈을 토대로, 회사와 함께 지속적으로 성장할 수 있도록 노력할 것이다.

화장실 가기와 물 마시기

함성조 (사진 오른쪽)
TS개발 송추CC F&B팀



징크스란 '어떤 사물이나 현상 또는 사람과 연관 지어 불길한 예감을 먼저 가지는 심리 현상'이라는 뜻이다. 대부분의 사람이 갖고 있는 것으로, 특히 운동선수들이라면 한두 개쯤은 꼭 있다.

나 또한 마찬가지로 징크스가 있다. 내 징크스는 시험이나 대회, 경기 같은 중요한 일이 있을 때면 무조건 30분 전에는 화장실에서 볼 일을 보고 물을 마시는 것이다. 그래야 심리적으로 마음이 안정되고 불안한 마음이 사라진다. 항상 중요한 일이 있을 때면 화장실을 다녀오고 물을 마셨다.

내게 이러한 징크스가 있다는 것을 처음 알게 된 것은 초등학교 때다. 당시 운동을 했는데 시험 당일이면 잠자리에서 일어나자마자 떨리기 시작했고 긴장이 되면서 땀을 많이 흘렸다. 당연히 마음도 불안했다.

그런 불안감을 달래보고자 화장실에서 볼 일을 본 후에 찬물을 마셨더니, 경기에 나가서도 전혀 떨리지 않고 마음이 차분하게 안정되는 것을 느꼈다. 또한 경기 결과도 만족스러웠다. 이후부터는 계속 그렇게 해왔던 것 같다.

대학교에 다닐 때도 마찬가지다. 내가 만든 자료를 설명해야 하는 과제 발표날이었는데 아침에 일어나면서부터 긴장되었다. 그래서 예전 초등학교 때 겪었던 경험을 토대로 화장실을 다녀오고 물을 마시니까 긴장하던 게 조금씩 사라지면서, 여러 사람 앞에서의 과제 발표를 성공적으로 마칠 수 있었다.

항상 이런 징크스 때문에 시험이나 학교 시험, 자격증 시험 등 중요한 일이 있을 때는 아무리 바쁘고 정신없더라도 화장실을 다녀오고 물을 마셨다. 그렇게 나만의 의식을 치르고 나면 잘 마무리하면서 결과도 나쁘지 않았다.

하지만 계속 이러한 상황이 반복되면서 긴장할 때나 중요한 일이 있을 때마다 이런 과정들을 반복해나가야 한다는 것에 대해서 회의감이 들었다. 앞으로도 평생 이렇게 살 수는 없지 않은가. 어차피 징크스라는 것도 내가 만든 것인 바에는 내가 깨야 하는 것이 아닐까 싶기도 했다.

그래서 이 징크스를 극복하기 위해 중요한 상황을 앞둔 때는 마음을 단단히 부여잡고 화장실 가는 것과 물 마시는 것을 줄여나갔다. 처음에는 조금 힘들었지만, 막상 해보니 별로 어렵지 않았다. 결과도 나쁘지 않았다. 그러면서 극복할 수 있었고, 지금은 이런 징크스가 전혀 없다.

누구나 징크스가 있을 테고 징크스를 극복하기 위해 나름대로 많이 노력하리라고 생각한다. 내 생각에 징크스는 사람들의 불안한 마음이 제일 큰 이유인 것 같고, 사람의 심리상 그렇게 느끼는 것이라는 생각이 든다.

일상을 살아가는 데 크게 불편하지 않은 징크스라면 굳이 없애려고 노력할 필요가 없을지도 모르겠다. 또한 매사 당당하고 자신있게 살아간다면 굳이 징크스를 신경 쓰지 않아도 되지 않을까 싶다. 때로 약간의 징크스는 삶의 활력이 될 수도 있다.

징크스는 마치 최면에 걸리듯 일종의 착각이 아닐까 싶기도 하다. 스스로 징크스라 생각하지 말고 집중해서 마무리하면 누구나 잘 극복할 수 있다. 사우들 중에도 징크스를 갖고 있는 경우가 많을 텐데, 앞으로 열심히 노력해서 당당하게 자신의 징크스를 극복했으면 좋겠다.

모든 것은 마음먹기 나름이다

王伟豪 왕웨이하오
중국 청도채홍사료 영업지원부



30년도 채 안 되는 짧은 시간을 살아왔지만 내게 징크스는 늘 함께하는 동반자와도 같다. 초등학교 시절, 담임 선생님은 종종 "이번 문제는 여러분 중에서 한 명에게 물어보겠습니다."라는 말과 함께 우리에게 질문했다.

선생님이 지목하는 학생들은 대부분 장난꾸러기이거나, 뒷줄에 앉아있는 학생이었다. 물론 그 중에는 나도 있었다. 선생님의 그 말이 떨어짐과 동시에 머리를 푹 파묻고 선생님과 시선을 안 마주쳤지만 결코 피해갈 수가 없었다.

대학에 들어가서도 마찬가지였다. 당시 영어 4, 6급은 내게 악몽과도 같은 과목이었는데, 담당 교수님이 출석을 무척 중요하게 생각한 분이기 때문이다. 어느 정도였냐면, 시험 성적에 관계없이 3번 결석하면 무조건 F학점을 받았다.

그때 나를 포함해 함께 기숙사 생활하던 친구들은 게임 하느라 강의 를 빠지는 경우가 종종 있었는데, 그 과목 또한 어쩌다 내 감을 믿고 한 번 빠지면 꼭 출석 체크를 하고, 이상하게도 참석하면 절반 이상은 체크를 하지 않는 것이다. 그때 이후로 내 감을 믿지 않게 되었다.

다행히 학사 경고 없이 졸업했고 손조롭게 채용사료에 입사했는데 대학 시절 이후로 하나의 습관이 생겼다. 즉 모든 일에 대해서 조심하고, 업무 진행 전에는 여러 번 확인하면서 신중하게 처리하는 것이다. 징크스가 가져다준 전화위복이 아닐까 싶다.

지금의 나는 올바른 가치관과 인생관을 갖게 되었으며, 작년에는 예쁘고 착한 아내와 결혼해 가정을 꾸리면서 모든 일에 대하여 더욱 여유롭게 대처하게 되었다. 징크스는 스스로 마음먹기에 달려 있다. 내가 정신력이 강하고 자신에게 믿음이 있다면 징크스 또한 존재치 않는다. 앞으로 온갖 어려움이 닥쳐도 신중하고 씩씩하게 극복해나갈 것이다.

这世上有一种奇妙的感应, 它可以带来希望, 同时它也可以带来失望. 你可以称它为第六感, 也可以说成直觉, 它有些类似于预见, 相当于能看到未来将要发生的事. 它就是心里暗示.

在我接触这个世界的短短30载不到的时间, 这种“魔咒”好像好像一直陪伴着我.

记得还是小学的时候, 那时候的老师好像格外喜欢提问问题然后让学生起立回答, 每当老师说出问题的时候, 下一句总会说“下面这个问题我们找个同学来回答”, 这个时候, 一般老师叫起来回答的对象都是调皮捣蛋或者坐在后排的同学, 当然作为学渣的我肯定在其中, 这个时候我会把头埋得很低, 祈祷老师看不见我, 可越是害怕, 就越容易被叫起来……果然还是逃不过.

伴随着这种“魔咒”, 我竟然“顺利”的考上了大学, 我相信大学中最让人头疼的就是期末考试还有英语四六级, 对我这种学渣而言, 简直就是噩梦般的存在. 而且我们大学专业课老师特别喜欢点名, 变态到什么程度, 如果这学期只要有三次点名没点到的, 无论期末考试成绩怎样全都挂科. 那时候我们宿舍的同学都贪玩, 不去上课在宿舍打游戏, 存在侥幸心理觉得这节课不会点名, 但是每次, 只要是我不去的课, 肯定点名, 但凡我去的课, 有一半的课时都没有点名, 简直了……

然后我就这么磕磕绊绊的毕业了, 毕业之后, 顺利的应聘到我们公司, 刚开始的时候本以为这种“魔咒”就结束了吧, 但不幸的是它总是那么喜欢跟我纠缠, 工作中对于领导安排的工作, 我总是小心翼翼的, 我有点轻微的强迫症, 一件事一件工作我总是要反复的确认好多遍, 但是我越是确认越是感觉心中不安, 有好多工作都是确定好多次的出问题了, 反而一遍就完成不再去关注的完成的很出色, 这一度让我怀疑人生, 好在公司领导不耐烦的教导跟同事的热心帮助下, 我一点点的克服了这些困难.

现在的我马上而立之年, 伴随着这种“魔咒”, 渐渐的有了正确的价值观人生观, 去年我与美丽善良的媳妇结婚, 组成了家庭, 工作也慢慢的变得游刃有余, 从容应对. 最后我想说, 只有自己慢慢变得更好, 更加强大, 这种“魔咒”才能离我而去. 修心方能不惑, 任世间万难, 我自坦然处之.

이런글 저런글

사내 미담이나 재미있는 이야기들을 언제든지 편집실로 보내주세요. 사연이 채택되신 사우에게는 문화상품권을 드립니다.
담당_ 기획실 홍보팀 · 최현철 sweetpr@ts.co.kr

다시 내년 추석 명절을 기다립니다

지난해에 이어 올해 추석도 코로나19를 피하지 못 했습니다. 가족과 친지들이 함께 만나 따뜻한 정을 쌓는 추석은 내년으로 또 미뤄졌지요. 다만 올해는 백신 접종률이 오르면서 방역 지침이 완화되어 고향을 찾은 사우들도 있습니다.
K사우 또한 2년 만에 가족들과 함께 할머니가 계신 큰집을 방문하기로 하고, 사전에 친척분들과 날짜를 조정해 각자 다른 시간을 잡아 찾아뵈었습니다. 가족들이 모두 백신 접종을 완료한 덕분에 그나마 가능한 일이었지요.
비록 식사도 못하고 짧은 시간 머물다 일어섰지만, 오랜만에 할머니를 뵈 수 있어서 좋았다는 K사우. 너무나 반가워하시는 할머니를 자주 못 찾아뵈게 만든 코로나가 야속할 따름입니다.



나이가 든다는 것은...

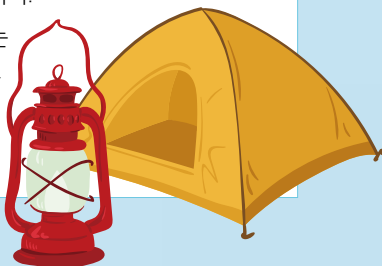
요즘 어린아이들 사이에서 스케이트보드가 유행입니다. H사우도 아이가 스케이트보드를 배워보고 싶다고 하자, 함께 동네 공터로 나섰습니다. 먼저 본인이 배운 후 직접 가르쳐줄 요량이었지요. 그런데 아무래도 나이가 나이인지라 마음먹은 만큼 쉽게 몸이 잘 따라주지 않더라는 군요.
땀만 뻘뻘 흘리고 있노라니 옆에서 스케이트보드를 능숙하게 타던 20대 청년이 도와주겠다는 거예요. 그런데 마음만 앞섰던 탓일까요. 청년이 알려준 대로 스텝을 밟으며 앞으로 나아가는 순간, 발목이 꺾이면서 접질리고야 맙니다.
아이에게 실망을 주기 싫어 애써 관찮은 척은 했지만, 이제는 나이에 맞는 운동을 해야 한다는 현실이 슬프더라고요.

L사우의 동그랑땡 도전기

어릴 때부터 동그랑땡을 매우 좋아하는 L사우. 지금까지는 어머니가 만드신 것만 먹었는데, “이제는 너도 만들 줄 알아야 나중에 색시에게 예뻐 받는다.”라는 어머니 말씀에 지난 추석 때 생전 처음 동그랑땡 만들기에 도전했습니다.
각종 재료를 직접 구매하는 것부터 시작해 다지고 간 맞추느라 정신없었는데, 특히 반죽을 치밀 때는 팔이 너무 아파서 나중에는 제대로 팔을 들 수 없을 정도였다는 군요. 불 조절도 어려워, 처음에는 걸만 태우는 등 시행착오 끝에 힘겹게 동그랑땡을 완성한 K사우, 자신이 만들어서인지 더욱 맛이 좋더라고요.
“앞으로는 그냥 사서 먹으려고요.” 매년 명절 때마다 동그랑땡을 만드는 어머니께 죄송함과 감사함을 느꼈다는 L사우의 동그랑땡 도전 소감입니다.

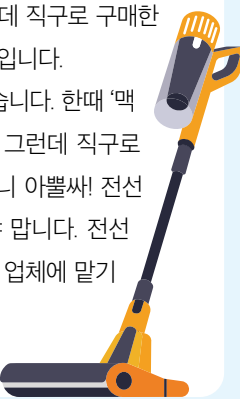
고민은 시기만 늦출 뿐!

바야흐로 선선한 바람이 부는 캠핑의 계절이 돌아왔습니다. 여름에는 너무 더워서 야외 활동을 꺼리다가, 날씨가 시원해지면서 캠핑 장비를 꺼내는 사람들이 요즘 부쩍 많아졌습니다.
그런데 각자 성향에 따라 캠핑을 떠나는 사연도 천차만별입니다. 밖에서 고기를 구워 먹는 것이 좋아서, 그저 모닥불을 피우는 것이 좋아서 등 캠핑하는 이유가 다양합니다.
G사우는 야영장에서 랜턴 켜놓고 불멍하는 것에 꽂혀 캠핑을 하는 경우로, 집에 랜턴만 7개인데도, 올해 출시된 신상 랜턴에 꽂혀 스마트폰으로 매일 검색했지만, 가격이 만만치 않아 고민이었습니다.
결국 G사우는 “고민은 시기만 늦출 뿐!”이라는 한 마디와 함께, 결국 또 하나의 랜턴을 추가하고야 맙니다.



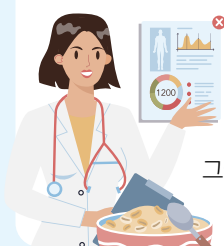
소 잃고 외양간 고치기

요즘 해외 직구도 쉽게 할 수 있게 되면서 합리적인 소비를 하는 사람들이 많아지고 있습니다. 잘만 찾는다면 국내에 서보다 저렴한 가격으로 살 수도 있어 더욱 인기이지요.
지난해 해외 직구를 통해 청소기를 산 B사우. 국내 판매가의 반값에 구매해 편리하게 잘 사용했는데 얼마 전부터 갑자기 모터가 안 돌아가지 뭡니까. 그런데 직구로 구매한 제품이라 정식 AS를 받을 수 없어 고민입니다.
고심 끝에 부품을 구입해 직접 수리했습니다. 한때 ‘맥가이버’로 불리던 시절이 있었거든요. 그런데 직구로 구한 부품으로 교체한 후 전원을 켜더니 아뿔싸! 전선에 불꽃이 튀며 완전히 작동이 멎고야 맙니다. 전선 연결을 반대로 한 것이었죠. 결국 사실 업체에 맡기면서 수리비로 큰돈을 지불했습니다.



대장내시경과 낙지덮밥

대한제당의 임직원들이 9월 중 종합건강검진을 받았습다. 각자 자신이 받기 편한 병원을 선택해 다양한 검사를 받으며, 건강의 중요성을 다시금 실감했구요.
건강검진을 받게 되면 빠질 수 없는 것이 대장내시경으로, 미리 준비해야 할 사항이 참 많습니다. 3일 전부터 식단 조절은 기본에, 하루 전에는 흰죽까지 먹어야 하니 검사 당일 이 되면 눈이 핑핑 돌 지경입니다.
L사우도 얼마 전 대장내시경 검사를 받았는데, 다 끝나고 병원 문을 나서려니 매콤한 것이 간절하게 먹고 싶더라는군요. 그래서 인근 낙지집에서 낙지덮밥을 먹고는, 그날 저녁부터 다음날까지 화장실 다니느라 그야말로 생고생했습니다.



가을은 독서의 계절

왕복 2시간 여 지하철을 이용해 출퇴근하는 P사우. 지하철 자리에만 앉으면 밀린 잠을 보충하고 있습니다. 얼마 전에도 한참을 자다가 문득 눈을 떴는데, 맞은 편에 앉아있는 젊은 여성에게 눈길이 가더라고요.
외모도 예쁘지만, 그것보다는, 그 여성이 책 한 권을 꺼내 들고는 독서 삼매경에 빠져있었기 때문이지요. 요즘 다들 지하철을 타면 핸드폰으로 동영상을 보거나 잠자기에 바쁜데, 독서에 몰두하는 모습이 근사해 보이더라고요.
다음날부터 P사우도 따끈따끈한 신간 한 권을 사들고는 열심히 독서에 돌입했는데 이상하게도 한 페이지를 채 넘기기도 전에 눈이 스르르 감기지 뭡니까. 2주 동안 읽은 페이지가 5페이지가 채 안 돼 고민인 P사우입니다.





탈레반 Taliban
1994년 **아프가니스탄 칸다하르에서 결성된 이슬람 수니파 무장 정치조직**으로, 1996년부터 2001년까지 아프가니스탄을 지배했다. 하지만 엄격한 이슬람 율법통치와 인권침해로 국제사회의 비난을 받았고, 2001년 9·11테러의 배후자로 지목된 오사마 빈 라덴에 대한 미국의 신병 요구를 거부하면서 보복 공격을 받아 그해 11월 붕괴됐다. 올해 8월 15일 수도 카불을 장악하면서 20년 만에 정권을 재장악했다.

구글갑질방지법
구글, 애플 등 **앱마켓 사업자가 거래 안전 등 불가피한 사유 이외에는 앱마켓 운영사에 특정한 결제 방식을 강제할 수 없도록 한 전기통신사업법 개정안**을 일컫는다. ‘구글인앱결제 방지법’, ‘인앱결제 강제 방지법’이라고도 부른다. 이 법률은 2021년 8월 31일 국회를 통과했으며, 앱마켓 사업자의 수수료 징수 행태를 법으로 규제하는 세계 첫 사례라는 점에서 그 의미가 크다. 해외 언론에서 주요 기사와 속보로 다루면서 큰 주목을 받았다.

가스라이팅 Gas-lighting
타인의 심리나 상황을 교묘하게 조작해 그 사람이 스스로를 의심하게 만들으로써 타인에 대한 지배력을 강화하는 행위로, 1938년 초연한 ‘가스등’이란 연극에서 유래한 용어이다. 가스라이팅은 가정, 학교, 연인 등 주로 밀접하거나 친밀한 관계에서 이뤄지는 경우가 많은데, 보통 수평적이기보다 비대칭적 권력으로 누군가를 통제하고 억압하려 할 때 이뤄지게 된다. 정신적 학대의 한 유형이다.

위드 코로나 With Corona
강력한 변이 바이러스 출현, 돌파 감염 등으로 **코로나19 팬데믹이 장기화되면서 대두되고 있는 개념**이다. 코로나19의 완전 퇴치는 힘들다는 것을 인정한 뒤 오랜 봉쇄에 지친 국민들의 일상과 침체에 빠진 경제 회복, 사회적 거리두기에 따른 막대한 비용 및 의료비 부담 등을 줄이기 위해서, 확진자 수 억제보다 치명률을 낮추는 새로운 방역 체계로의 전환이 필요하다는 개념이다.

중앙은행 디지털화폐 CBDC
중앙은행을 뜻하는 ‘Central Bank’와 디지털 화폐 Digital Currency를 합친 용어로, **실물 명목화폐를 대체하거나 보완하기 위해 각국 중앙은행이 발행한 디지털화폐를 뜻한다**. 여기서 디지털화폐는 내장된 칩 속에 돈의 액수가 기록돼 있어, 물품이나 서비스 구매 시 사용액만큼 차감되는 전자화폐를 가리킨다. 중앙은행이 보증한다는 점에서 비트코인 등의 민간 암호화폐보다 안정성이 높다. 또한 이자 지급과 보유 한도 설정도 가능하다.

탄소국경세
이산화탄소 배출 규제가 약한 국가가 강한 국가에 상품·서비스를 수출할 때 적용받는 무역 관세로, 탄소의 이동에 관세를 부과하는 조치를 말한다. 즉, 수입품을 대상으로 해당 상품을 생산하는 과정에서 배출된 탄소량을 따져 비용을 부과하는 것으로, 사실상의 추가 관세라고 할 수 있다. 이는 미국과 EU가 추진하는 새로운 관세 형태이다. EU는 2025년까지 과도기를 두고, 2026년부터 단계적으로 관세를 확대할 예정이다.

촉법소년
만 10세 이상~14세 미만으로 형벌을 받을 범법행위를 한 형사미성년자. 촉법소년은 범법행위를 저질렀으나 형사책임능력이 없기 때문에 형벌 처벌을 받지 않는다. 대신 가정법원 등에서 감호위탁, 사회봉사, 소년원 송치 등 보호처분을 받게 된다. 나라별 형법 적용 개시 연령은 일본의 경우, 우리 나라와 마찬가지로 14세이다. 피해자들은 보호자를 상대로 민사상 책임을 요구할 수 있다.

대대익선 大々益善
‘크면 클수록 좋다’는 뜻으로, **사자성이 ‘다다익선 多多益善’에서 파생된 신조어**이다. 이는 주로 대용량 식품로 제품을 일컬을 때 사용되는데, 코로나19 확산으로 집에서 장시간을 보내는 집콕족이 늘어나면서 주목받고 있다. 대용량 제품의 경우, 양이 넉넉해 장을 자주 봐야 하는 번거로움을 덜어줄 뿐만 아니라, 하나의 용기에 담겨있어 불필요한 쓰레기 배출량을 줄일 수 있다는 장점이 있다. 최근 식품업계의 새로운 트렌드이다.

백신 스와프 Vaccine Swap
백신 공급이 넉넉한 국가로부터 백신을 우선 빌려온 후 나중에 이를 갚는다는 개념으로, 경제 위기 시 외화를 확보할 수 있는 통화 스와프에 빗댄 개념이다. 즉, 백신 공급이 충분한 나라로부터 긴급한 백신 물량을 먼저 지원받고, 이후 확보하거나 생산하는 백신으로 갚는 것이다. 지난해 말부터 일부 국가에서 코로나19 백신 접종이 시작되고, 일부 백신 선진국들이 자국 인구 접종분보다 더 많은 백신 물량을 확보하면서 거론되기 시작했다.

밀키트 Meal Kit
손질된 식재료와 딱 맞는 양의 양념, 조리법을 세트로 구성해 제공하는 제품이다. 쿠팡 박스, 레시피 박스라고도 불린다. 조리 전 냉장 상태의 신선 식재료를 배송하며, 소비자가 동봉된 조리법대로 직접 요리하면 된다. 외식보다 저렴하면서도 건강한 식사를 할 수 있고, 재료를 구입하고 손질하는 시간이 절약돼 1인 가구나 맞벌이 가구로부터 특히 인기를 끌고 있다.

함께 나누는 이야기



무더위 속에서 **<TS대한제당>** 읽는 재미가 쏠쏠합니다. 여름호에서 소개해준 덕분에 지난 주말에는 증도를 다녀왔습니다. 드넓은 염전이며 갯벌 풍경이 압권이더군요. 독자들도 증도에서 의미 있는 시간을 보냈으면 좋겠습니다.
고동석 군산시 번영로

올해 계속해서 고공행진을 이어온 집값! 이제 ‘집’이라는 단어만 들어도 스트레스가 몰려옵니다. **‘집과 사람’**에서 이야기한 것처럼, ‘집’에 대한 의미를 새롭게 부여해 투자가 아닌 생활의 일부가 될 수 있었으면 좋겠습니다.
백귀혜 전남 장성군 삼계면 부연수남길

‘재치문답’을 통해 일상 속 소소한 상상력의 즐거움을 맛보게 되네요. 함께 그려진 삽화 속 주인공의 표정이 너무 재미나서 미소 짓게 됩니다. **‘푸드림 상식’**도 항상 생활 속 유용한 정보로 잘 활용하고 있어요.
엄선영 서울시 서대문구 통일로

‘함께 나누는 가치와 행복’에서 휴가에 얽힌 다양한 에피소드를 흥미롭게 읽었습니다. 코로나 시대로 제대로 된 휴가를 즐길 수 없지만, 재미있는 휴가 이야기를 간접적으로나마 경험해보면서 살짝 위안이 됩니다.
김수운 대전시 중구 태평로

무더위가 기승을 부리는 여름철에는 어떻게 건강관리를 할까 고민했었는데 **‘한방진료실’**에서 소개한 대로, 찬 음식을 조심하고, 미지근한 물 마시며, 스트레스를 잘 극복해 건강한 여름을 보내리라 다짐합니다.
박명애 시흥시 연성로

코로나 시국이지만 가족, 지인들과 함께 하는 여행은 늘 즐겁습니다. 이번 호에 소개된 두 곳의 여행지 모두 마음에 듭니다. 연일 계속되는 폭염에 모두 건강하시고, 늘 유익한 사보를 위해 애써주셔서 고맙습니다.
안준우 부산시 해운대구 해운대로

‘오! 마이 팻’을 읽고 나니 갈수록 반려동물 인구가 늘어남에 따라, 입양 후 중성화 수술 여부가 매우 중요함을 알게 되었습니다.
곽경애 부산시 북구 화명신도시로

언제나 기다려지는 **<TS대한제당>**입니다. 하나같이 유익한 기사들이 독자들에게 큰 기쁨을 줍니다. **‘우리 땅 우리 삶’** 속 전국의 수많은 명소는 대한민국 국토의 큰 자랑이요, 자산입니다.
송최동 서울시 도봉구 우이천로

‘생활의 지혜’와 **‘사랑방 소식’** 등 유용하면서도 실속있는 코너가 많아 읽는 재미와 실용성까지 챙길 수 있어 좋습니다.
전현주 서울시 중랑구 용마산로

‘대화의 기술’, ‘알기 쉬운 경제’ 등 다양한 정보들에 많은 도움을 얻었습니다. ‘호흡을 맞추다’라는 것이 상대방의 마음에 접속하는 첫 단계라는 **‘대화의 기술’**에 공감하게 됩니다. **‘언론스크랩’**은 2분기 실적이 올라를 시점에서 1분기 실적 분석 기사가 게재되어 아쉬웠습니다.
백현정 하남시 풍산로

평소 가보고 싶은 장소들을 사진으로나마 볼 수 있어서 눈으로 힐링하고 있습니다. 중간중간 유익한 정보와 꿀팁도 좋네요.
장미선 대한제당 제당BU 인천공장 기술팀

<TS대한제당>을 통해 만나는 **‘생활의 지혜’**는 스크랩해서 가까운 지인들에게 알려주고 있으며, 일상 속에서도 잘 실천하고 있습니다. 여러 가지로 참 유용한 사보입니다.
강휘빈 부산시 해운대구 아랫반송로

코로나19 예방을 위해 주로 집콕하며 지내고 있습니다. **‘가보고 싶은 곳’**에서 소개한 인왕산 둘레길 기사를 읽으며 집콕의 무료함과 답답함을 달래봅니다. 사진만 보고 있는데도 답답한 마음이 어느 정도 풀리는 듯합니다.
김희용 수원시 장안구 천천로

늘 느끼는 점이지만 다른 간행물들에 비해 쉽게 읽히고, 편하게 접할 수 있는 주제들로 잘 구성된 것 같아요. 요즘 화두가 되는 시사·경제 용어를 알기 쉽게 정리해 준 **‘시사용어 10’**이 많은 도움 되었습니다.
김미경 춘천시 공지로

‘우리 땅 우리 삶’에서 소개한 신안 증도에 반했어요. 세계 어느 갯벌보다 아름답고 남다른 보전 가치를 지닌 증도 갯벌을 보노라니 그 멋진 풍경에 흠뻑 빠지게 됩니다.
강예숙 인천시 연수구 함박외로

코로나 시대의 여름 휴가는 남과 만나는 대신, 나를 만나는 시간으로 만들어보자는 **‘직장인 예찬’**이 좋았습니다. 다음 호에도 유용한 정보를 많이 전해 주세요.
한다혜 인천시 미추홀구 인하로

매번 **‘푸드림 상식’**을 통해 설탕의 다양한 효능을 배울 수 있어 참 좋습니다. 특히나 이번 호에 실린, 설탕물을 이용한 화분 영양제 상식은 그 어떤 곳에서도 접할 수 없었던 최고의 꿀팁입니다. 다음 호에서는 또 어떤 설탕의 효능이 소개될까 벌써부터 궁금해지네요.
조향원 의정부시 민락동

‘함께 나누는 가치와 행복’은 다음 달의 소재를 미리 공지하여 일반인에게도 참가 기회를 주었으면 합니다. 참여하고 싶습니다.
이성환 원주시 행구로

제4의 연금 제도 주/택/연/금

몇 해 전 <정의란 무엇인가>라는 책으로 우리 사회에 큰 화두를 던진 하버드대 마이클 샌델 Michael Sandel 교수가 이번에는 <공정하다는 착각>이라는 제목의 책을 발표했다. 주요 내용은 우리가 노력해서 얻은 결과조차도 결국은 행운 좋은 부모를 만났든지, 사회가 내 재능을 알아주는 구조에 따라 성공과 실패가 정해진다는 것이다. 따라서 성공한 사람이 지나치게 우쭐할 필요도, 그렇지 못한 이가 수치심을 가질 필요도 없다는 이야기다.

글_ 박진석·하나은행 한남동 Club1 PB센터 New Biz PB센터장 jspark777@hanafn.com

“누가 그러던데...” “내 생각에는 그럴 것이다.”

우리의 자산관리 결과는 어떤가? 내가 열심히 경기 동향 및 시장을 연구하여 펀드 또는 주식을 사면 떨어지고, 반면 아무런 생각 없이 강남 인근에 집을 사두었던 동료는 몇 년 새 연봉의 몇 배 수익을 얻는 현실을 살고 있다.

“누가 그러던데...” 또는 “내 생각에는 그럴 것이다.”라는 입장에서 강력한 자기 확신에 도달했을 때 우리는 흔히 신화에 빠져있다고 한다. 유사과학 **혈액형별 성격 진단** 등을 신봉하는 경우가 그렇다. 앞서 언급한 내 사례와 친구의 사례를 대비하면서 자산관리를 할 필요가 없다는 결론을 갖게 되면 신화에 빠졌다고 볼 수 있다.

20세기 들어 많은 경제학자는 경제 현상을 과학적으로 풀어 입증하려는 노력을 해왔다. 1990년 노벨 경제학상을 받은 마코위츠 Harry Max Markowitz 박사는 우리가 시장에서 마주치는 위험들은 분

산 투자를 통해 분산할 수 있다고 말했다. 즉 상관관계가 적은 자산으로 나눠서 자산을 배분하라는 의미다. 유명한 캐치프레이즈인 “달걀을 한 바구니에 담지 말라.”라는 말은 바로 마코위츠 박사의 이론을 단순화한 것이다.

“달걀을 한 바구니에 담지 말라.”

가장 간단히 분류하기 쉬운 자산의 종류부터 적용해 보자. 대부분은 부동산과 금융자산으로 분류할 수 있다. 부동산은 다시 주거용과 상업용으로 나뉘고, 금융자산은 크게 주식과 채권으로 분류한다.

이렇게 배분해 보면 우리나라 국민의 평균 자산 중 70%는 부동산에 있다. 특히 부동산 중에서도 아파트로 대변되는 주택이 가장 많다. 그런데 주택은 내가 주거하는 경우가 대부분이므로 추가로 수익을 얻기 어렵다.

주식과 채권의 두 자산은 각각 선진국과 이머징 후진국으로 범위를 정할 수 있다. 선진국 채권 미국 국채, 선진국 주식 애플, GE와 같은 회사 주식, 이머징 채권 멕시코 국채, 이머징 주식 중국 주식으로 분류한 후, 자산 배분의 비율을 정하여 투자하는 것이 정석이다. 즉, 5:2:2:1 이런 식으로 비중을 정하여 분산하면 각 자산과의 상관관계가 정확하게 1이 아니기 때문에 위험이 분산된다는 것은 과학적으로 증명된 내용이다. 다만, 배분의 문제는 개인이 판단하기 어려우므로 각 금융회사 홈페이지 또는 PB센터에서 상담을 통해 자신의 투자 성향에 맞게 비중을 조정할 것을 추천한다.

국민연금, 퇴직연금, 개인연금의 ‘3층 연금 구조’ + 1

자산 분배, 관리 등의 종착역은 행복한 노후가 아닐까 싶다. 일하는 동안은 일정한 급여 또는 사업 소득으로 일상생활에 큰 영향이 없으나 은퇴 이후에는 적잖은 경제적 염려가 되기 때문이다. 자산관리 또는 재무 상담을 받아본 사람이라면 3층 연금 구조에 대해 들어보셨을 것이다. 국민연금, 퇴직연금, 개인연금을 일컫는다. 근로자들의 경우 국민연금과 퇴직연금을 통해 일정한 노후 생계를 보장받을 수 있다.

자영업 및 기타 소득이 없이 노후를 맞이하는 경우를 대비하여 주택연금이라는 또 하나의 대안이 제도화되었다. 주택금융공사에서 운용 중인 주택연금은 자기가 소유하고 있는 집을 담보로 연금처럼 생활비를 매월 받을 수 있는 좋은 제도다. 좀 더 내용을 살펴보자면 부부 중 1명이 55세 이상이고, 대상 주택은 공시가격이 9억원 이하여야 한다.

공시가격 기준이므로 아파트 기준 대략 12억 원 내외가 기준 가격 이 된다. 대상 주택은 일반 주택, 노인복지주택, 주거용 오피스텔도 포함된다. 다만, 해당 주택에 꼭 거주해야 한다. 주택연금을 받으면서 해당 주택을 임대하고 이사 가거나, 특별한 사유 없이 1년 이상 집을 비우면 주택연금이 중단될 수 있어 주의해야 한다.

주식, 채권 등에 분산 투자해 관리해야

주택연금은 상품 명에서 알 수 있듯이 연금이기 때문에 매월 일정한 금액을 받게 되고, 부부가 둘 다 사망 시 주택 가격이 올랐다면 일정 금액을 자녀 등 상속인들에게 지급할 수 있다. 반면 부부가 장수하여 연금 수령액이 주택 가격보다 더 많더라도 추가 금액을 돌려줄 의무는 없다.

연금을 받는 수령 방식이 다양해 사정에 맞게 선택할 수 있는 점이 장점으로, 국민연금을 수령하는 65세 이후 별다른 소득이 없다면 종신 지급 방식 중 초기증액형을 선택하는 편이 좋다. 초기증액형은 연금수령 초기에 가입자가 지정한 기간 3년, 5년, 7년, 10년 중 선택만큼 더 받을 수 있는 방식이다.

자산을 운용하는 과정에서 어느 정도는 행운이 따라야 하고 주변의 좋은 여건이 조성되어야 하는 것은 맞다. 그러나 카지노처럼 무작정 행운을 기대하는 것보다는, 주어진 여건하에 주식, 채권 등의 전통적인 자산군에 분산 투자하면서 적절한 위험을 체계적으로 관리하는 것이 현명하다. 아울러 지금까지 모은 부의 규모가 좀 부족하다면 제4의 연금 제도인 주택연금을 활용해서 더 나은 미래를 준비할 수 있다.

“자꾸 말 안 들으면 안 놀아준다!” 부모의 ‘협박성 육아’

글. 양현진·좋은아빠 육아연구소 대표 lufang3@naver.com

주말이 되면 부모 마음은 급해진다. 아이와 빨리 밥 먹고 외출해야 하는데 아이가 밥알을 세고 있으니 답답하다. 밥을 먹으라고 입에 넣어주면 씹지는 않고 입에 물고만 있다. 겨우 식사를 마친 뒤에는 양치를 시켜야 하는데 장난감만 가지고 놀면서 전혀 양치할 생각이 없다. 시간이 늦어 옷을 입혀주려니 돌아다니며 딴짓만 한다.

어르고 달래도 안 들을 때 사용하는 극약 처방

아이가 부모 마음처럼 잘 움직이지 않을 때면 부모는 답답한 마음에 결국 협박을 하게 된다.

“말 안 들으면 경찰 아저씨가 잡아간다.” “도깨비가 잡으러 온다.” “옆집 아저씨가 이놈 한다.” “지금 양치 안 하면 간식 안 준다.” “옷 안 입으면 집에 너 혼자 있어야 하는데?” “엄마 아빠는 먼저 나간다. 혼자 집 잘 보고 있어. 안녕.”

길거리에서 누워 큰 소리로 울며 떼쓰는 아이를 한두 번은 본 적이 있을 것이다. 부모는 아무리 어르고 달래도 말을 듣지 않으니 위와 같이 극약 처방을 쓰게 되고, 아이는 겁을 먹고 행동을 멈춘다.

그러면 부모는 일종의 무기를 얻은 것처럼 이런 방법을 자주 이용하게 된다. 당장 상황이 해결되었기에 부모는 만족스럽겠지만 해결된 것이 아니다. 문제만 더 키웠을 따름이다.

아이의 자존감을 떨어뜨리고 불안감을 조성

협박당하는 아이는 자존심이 상하고, 공포를 앞세운 육아 방식은 아이의 낮은 자존감을 형성한다. 또한 이 때 아이는 정서적으로 극도의 불안감을 경험하게 된다.

아이 스스로 ‘이렇게 행동해야겠구나.’라고 생각하고 멈추는 것이 아니라, ‘무서우니 일단 피하고 조심해야겠다.’라고 받아들이게 된다. 그러니 이후로 비슷한 상황이 왔을 때 말을 안 듣고, 떼쓰는 행동이 반복되는 것이다.

이런 협박은 장기적으로도 아이에게 좋지 않다. 아이에게 ‘내성’이 생기기 때문이다. 협박에 내성이 생긴 아이는 부모가 차근차근 설명하는 말은 전혀 듣지 않게 된다. 결국 협박의 강도를 높이고 나면 그제야 말을 듣는다. 결론적으로 협박하며 키운 아이는 오히려 더 심한 ‘떼쟁이’로 만드는 꼴이 되는 것이다.

세상에 말 잘 듣는 아이는 없다

다른 한편으로는 부모가 경찰 아저씨, 도깨비, 옆집 아저씨를 들먹였지만 아이 입장에서는 아무도 나타나지 않는다. 이것이 반복될수록 부모를 ‘거짓말쟁이’로 인식하게 된다. 부모가 자신의 말을 실천하지 못 한다는 것을 깨닫게 되는 시점이 오기 때문이다.

결국 부모의 협박은 ‘별것 아닌 것’이라고 학습하게 되어 무감각해진다. 이 단계에 가면 협박의 강도를 아무리 높여도 아이의 행동을 통제할 수단이 없어져 버린다. 더 이상 부모의 말은 신뢰를 못 얻고 무시당하게 되는 것이다.

세상에 말 잘 듣는 아이는 없다. 말을 잘 듣는다면 오히려 이상하게 생각해야 할 정도다. 게다가 협박이 지금 당장은 통할 수 있지만, 그것에 익숙해진 아이는 더 많은 에너지와 시간이 필요하다. 아이가 떼를 쓸 때는 개선할 수 있는 절호의 기회라고 생각해보자.

평소 아래의 방법을 숙지해 놓고, 아이가 떼를 쓰면 ‘때가 왔군’이라고 생각한 후에 적용해 보기를 바란다.

선택 권한을 주고, 해야 할 일은 놀이처럼...

첫째, ‘해야 할 일’을 ‘놀이’처럼 해보자. “누가 양치하러 빨리 가는지 내기하자.”, “누가 먼저 옷 입는지 시합하자. 준비, 시~작!” 하며 즐거운 분위기를 만들어주는 것이다. 아이들은 대부분 1등을 하고 싶어 하고, 지는 것을 싫어한다. 양치하기, 옷 입기, 장난감 정리하기 등 해야 할 일을 놀이처럼 진행한다면 아이는 신이 나서 잘 따라올 것이다.

둘째, 아이에게 선택 권한을 준다. “양치하고 놀까? 양치 안 하고 안 놀까?” 하며 아이에게 선택할 수 있는 권한을 주는 것이다. 이미 부모의 의도대로 끝아놓은 판이지만 아이는 그 판 안에서 스스로 선택했다고 느끼게 된다. 스스로 선택한 일은 강압적인 것보다 더 잘 따라올 확률이 높다.

힘들지만 ‘어려운 길’이 결국 ‘쉬운 길’

셋째, 서두르지 말아야 한다. 서두를수록 아이는 도망간다. 부모의 마음이 바쁠수록 아이에게 협박하기 때문이다. 특히 엄마는 평소 많은 시간을 아이와 보내기 때문에 에너지가 방전되어 있다. 대신에 아빠는 새로운 시각으로 아이에게 접근할 수 있다. 아빠 특유의 유머와 장난스러운 행동으로 아이를 원하는 방향으로 유도할 수 있다.

정말 급한 일이 있다면 조금 일찍 서두르면 된다. 또한 부모가 편해지기 위해서 준비되지 않은 아이를 협박하며 너무 몰아세운 것은 아닌지 자문해볼 필요가 있다.

넷째, 무조건 금지하는 것 대신 대안을 제시한다. 여기에 밥 먹기 전 과자를 먹고 싶다는 아이가 있다. 부모가 밥 먹고 과자를 먹자고 하면 아이는 “지금! 지금!” 하면서 더 떼를 쓰게 된다. 아이는 ‘싫은 것’과 ‘좋은 것’만 있다. 부모가 왜 안 되는지에 대한 논리만 내세우면 아이는 받아들이기 어렵다. “밥 잘 먹고 과자로 얼굴 만들어서 놀자.” “밥 먹고 키 얼마나 컸는지 재보자.” 등 아이가 즐거워할 만한 대안을 제시해 보자.

부모는 쉬운 길보다 조금은 시간이 걸리고 어려운 길로 가야 한다. 힘들지만 ‘어려운 길’이 장기적으로는 ‘쉬운 길’이기 때문이다. 지금 당장 티가 나지 않더라도 정공법으로 도전해 보자. 이것이야말로 아이의 자존감과 정서적 안정을 유지하고, 아이에게 지속적인 신뢰를 얻는 방법이다.

기억하기

1. ‘해야 할 일’을 ‘놀이’처럼 해보자!
2. 아이에게 선택 권한을 주자!
3. 서두르지 말자!
4. 무조건 금지하는 것 대신 대안을 제시하자!

독! 소리나는 생활 속 꿀팁



커피 찌꺼기로 만드는 비료

커피 찌꺼기에는 질소, 칼륨, 마그네슘, 인 등 다양한 영양소가 들어 있어 텃밭이나 화분에 식물을 키울 때 비료로 쓸 수 있다. 단, 막 커피를 내린 찌꺼기를 바로 뿌려서는 안 된다. 흙과 낙엽, 톱밥 등과 혼합해 발효를 시켜서 사용해야 한다. 계절에 따라 2주~2달 정도 숙성하면 지렁이 등 유익한 생물이 살기 좋은 흙이 된다. 커피 찌꺼기는 약산성을 띠고 있어서 수국, 진달래, 장미 등 산성 토양에서 잘 자라는 식물에 뿌려주는 게 효과적이다.



한라봉 껍질을 이용한 전자레인지 청소

전자레인지 내부 청소에는 한라봉 껍질이 제격이다. 한라봉 껍질을 전자레인지에 넣고 2분 정도 돌려준 후 다시 2분 놔둔 후에 전자레인지를 열어보면 수증기가 전자레인지 안에 가득 차 있다. 이때 안 쓰는 천이나 행주로 전자레인지 구석구석을 닦아주면 된다. 오랫동안 쌓여있는 더러운 얼룩과 찌든 때까지 손쉽게 제거할 수 있다. 또 내부에 배어있던 음식 냄새가 사라지면서 한라봉의 향긋한 향이 나서 더 좋다.



소주로 만드는 탈취제와 세척제

마시다 남은 소주는 분무기에 담아 명절 음식을 만들고 나서 기름때가 잔뜩 낀 가스레인지, 싱크대 상·하부의 장, 주방 벽 등에 뿌려주면 효과적이다. 뿌린 후 2~3분 정도 놔뒀다가 수세미로 문지르면 깨끗해진다. 또는 소주 병 뚜껑을 연 상태로 냉장고에 넣어두면 알코올 성분이 냉장고 속 냄새를 분해한다. 음식 조리 후 프라이팬에 소주를 붓고 깨끗한 키친타월로 닦으면 따로 물로 닦을 필요 없이 기름때가 말끔하게 제거된다.



오래된 가위 날을 새것처럼 만드는 방법

가정이나 사무실에서 스키테이프를 많이 자른 가위 날에는 끈끈한 것이 남아서 나중에는 종이도 잘 안 잘리게 된다. 이럴 때는 선크림을 사용하면 된다. 유통 기한이 지난 선크림을 적당히 덜어서 가위 날에 바른 후 30분 정도 지난 후에 휴지로 닦아내면 끈적이는 부분이 말끔히 사라진다. 또는 쿠궁포일을 몇 겹 겹친 후에 가위 날로 여러 차례 자르는 것도 좋다. 날이 예리해져서 이전보다 훨씬 잘 잘리는 가위로 바뀐다.



양파는 통풍이 잘되는 서늘한 곳에 보관

양파는 껍질을 벗기지 않은 상태에서 통풍이 잘 드는 서늘한 곳에 보관해야 한다. 양파를 냉장 보관해야 하는 경우는 껍질을 벗기고 다 썰어놓은 상태일 때다. 또 양파의 맛을 더 달 짝지근하게 만들고 싶거나, 수분 함량이 높은 품종의 유효 기간을 더 오래 유지하고 싶을 때도 냉장 보관을 할 수 있다. 하지만 이때는 습도를 낮게 유지해야 한다. 썰어놓은 양파는 용기에 담아 뚜껑을 덮은 상태에서 최대 7일까지 보관할 수 있다.



남은 정종을 활용한 고기 보관

차레를 지낼 때 많이 사용하는 술인 정종은 뒷병 크기로 차레가 끝나도 거의 한 병 가까이 남아있기 일쑤다. 남은 정종은 고기를 보관할 때 사용해보자. 고기 표면에 정종을 살짝 바르면 신선하게 보관할 수 있고, 조리 시에도 고기의 누린내를 제거해줘 요리를 더욱 맛있게 만든다. 육질도 부드럽게 하면서 소화에도 도움을 준다. 또는 정종에 레몬 슬라이스를 더해 1주일 동안 냉장 보관한 후에 화장수로 사용해도 좋다.

만약 나라면...?

글과 그림·이민주 semi-minju@hanmail.net

이번 호 상황 평소 꾸준히 같고 닦은 헬스로 우람한 체격, 그리고 그에 걸맞은 카리스마까지... 여자친구가 저를 좋아하는 이유입니다. 여자친구는 제가 어떤 돌발 상황에서도 자신을 지켜줄 것 같아 든든하다는 말을 자주 합니다. 그런데 지난 주말에 야외로 데이트하러 갔는데, 갑자기 벌레 한 마리가 날아와 여자친구 앞에 툭 하니 앉지 뭘니까. 놀란 여자친구가 얼른 치위달라며 소리치는데, 순간 얼어붙어 꼼짝도 못 했습니다. 사실 제가 귀신보다 더 무서워하는 게 바로 벌레거든요. 어떻게 해야 제 자존심을 지킬 수 있을까요?

지난 호 상황 - 연애할 때는 깔끔 그 자체였던 남편이, 결혼 후에는 양치질은 물론 잘 씻지도 않지 뭐예요. 조금 전에도 식당에서 각자 음식을 먹는데 남편이 내 메뉴가 맛있게 보인다고 금방이라도 자신의 숟가락을 담글 기세입니다. 평소 지저분한 남편 모습이 떠올라 정말 싫은데 이를 어쩌죠?



축하합니다! 아래의 다섯 분께는 문화상품권을 보내드립니다

* **전현주 서울시 중랑구 용마산로** - 내 입맛에는 별로네. 자기가 내 것까지 다 먹어. 나는 다른 메뉴 하나 더 시킬게. * **백현정 하남시 풍산로** - 잠깐만 기다려봐. (폭풍 흡입 후) 자, 이제 먹어. 난 식사 끝. * **장미선 대한제당 제당BU 인천공장 기술팀** - 앞접시 줘~ 내가 덜어줄게. * **김미경 춘천시 공지로** - 미안. 나 요즘 먹어도 먹어도 배고파! 먹고 싶으면 더 시켜. * **한다혜 인천시 미추홀구 인화로** - 당신 백신 접종했지? 난 아직 미접종인데 괜찮겠어?

▶ **백귀혜 전남 장성군 삼계면 부연수남길** - 요즘 음식 나눠 먹는 것은 눈치 보여. 그냥 자기 먹고 싶은 걸로 하나 더 시키자. ▶ **엄선영 서울시 서대문구 통일로** - 여기요! 제 메뉴는 포장해주시겠어요? 속이 좀 그러네. ▶ **권금옥 서울시 종로구 성균관로** - 요즘 들어 예전 연애할 때 깔끔했던 당신 모습이 정말 그리워. ▶ **김수운 대전시 중구 태평로** - 내가 먹어봤더니 너무 맛있어. 괜히 입만 버리니까 자기는 먹지 마. 제발~ ▶ **도성열 대구시 달서구 죽전동** - 앞으로 깨끗하게 생활하겠다고 약속하면 내 음식 먹게 해줄게. ▶ **곽경애 부산시 북구 화명신도시로** - 음식을 먹는 건 좋은데 다른 숟가락을 이용해줘. ▶ **송희동 서울시 도봉구 우이천로** - 미안해. 조금 전에 내 컵물이 떨어졌어. 그래도 먹을 거야? ▶ **강휘빈 부산시 해운대구 아랫반송로** - 자기야. 사회적 거리두기 알지? 접근 금지! ▶ **김희용 수원시 장안구 천천로** - 난 당신은 사랑하지만, 당신의 숟가락은 사랑하지 않아. 미안해. ▶ **최성열 청주시 서원구 청남로** - 맛있어 보이면 하나 더 시

켜서 먹어. ▶ **강예숙 인천시 연수구 함박외로** - 자기야! 나 속이 더부룩한 게 좀 이상하네. 혹시... ▶ **이성환 원주시 행구로** - 나도 그러고 싶은데 오늘 아침부터 일어나고, 기침까지 하는 게 감기 걸린 게 아닌가 싶어서 찜찜해. ▶ **장우익 동해시 부곡 2리** - 잠깐만! 내가 덜어줄게. 조금만 기다려. ▶ **이금희 청주시 상당구 종고개로** - 오늘은 나도 식욕 폭발이야. 같은 걸로 하나 더 시켜줄게. ▶ **고동석 군산시 변영로** - 다 먹어. 내 입맛에는 전혀 안 맞네. ▶ **김선화 화성시 광역환승로** - 당신은 코로나 시대의 식당 에티켓도 몰라? 상대방 음식에 손대지 않기! ▶ **박명애 시흥시 연성로** - 내가 먼저 먹고 난 후에 남겨줄게. ▶ **조향원 의정부시 민락동** - 코로나 방역수칙 위반 시 과태료가 10만 원이야. 오늘 외식 값보다 더 나오니까 조심해. ▶ **최은순 남원시 아영면 구상길** - 어제부터 열이 나는 게 감기 기운이 있는데 그래도 먹을 거야? ▶ **최선희 용인시 처인구 백옥대로** - 여보, 이거 상했나 봐. 맛이 이상해. 요즘 식중독이 유행이라는데 조심하자.

푸드림 상식

매운맛 진정시키는 데도
설탕!



자신이 즐길 수 있는 수준의 매운 강도를 넘어선 음식은 먹을 때 고통처럼 느껴집니다. 우유가 이처럼 불이 난 헛바닥을 달래는 역할을 하는데, 설탕도 이런 기능을 합니다. 혀 위에 숟가락으로 집은 양만큼의 설탕을 올리면 됩니다. 미국 캘리포니아대학교 연구팀에 따르면 설탕물은 우유만큼이나 매운맛을 누그러뜨리는 효과가 있습니다. 고추의 맵기를 측정할 때도, 설탕물이 얼마나 들어가야 매운맛이 사라지는지 확인하는 방법으로 테스트합니다.

별은 어둠 속에서 빛나고 나는 슬픔 속에서 빛나



백정미 지음 | 모모박스 펴냄
266쪽 | 14,800원

84쪽 16번째 줄부터.

나는 바람보다 더 자유로운 존재이다. 그대와 나는 그 어떤 바람보다 더 자유롭게 이 세계를 누비고 다닐 자격이 있는 존재다. 그러므로 자기 생각의 방에 갇혀서 고통받지 말라. 우리의 자유의지는 우리가 겪는 이 세상의 고민과 역경으로부터 벗어나게 해줄 것이다. 육체는 비록 회사에 출근해야 하고 상사에게 잔소리를 들어야 하고 가족들과 얹혀서 살아야 하고 그 가족들로부터 스트레스를 받는다고 해도 그대의 생각과 정신은 얼마든지 그 구속의 틀에서 벗어나 자유롭게 살아갈 수 있다.

직장에서의 문제, 가족 간의 갈등이나 친구 간의 갈등, 그것들을 대하는 자세를 바꾸면 억압받고 있다 생각했던 것들이 잘못된 생각임을 깨닫게 될 것이다. 우리는 바람처럼 자유롭게 생각해야 한다.

“왜 이렇게 막혀? 어디서 사고라도 난 거 아냐?”

꼭 막힌 도로 가운데 갇힌 채 이런 말을 하면서 답답해 본 적이 있는가. 나도 여러 번 그런 경험을 했다. 명절 전후나 주말이면 고속도로가 막혀서 차 안에서 오도 가도 못하고 갇힌 채 한숨만 내쉬는 적이 있었다...

일상에서 발생하는 인간관계의 갈등도 이처럼 꼭 막힌 도로 가운데 고립된 자동차라고 생각하면 된다. 사방으로 소통이 안 되고 막힌 도로 가운데 갇힌 자동차처럼 바람 한 점 없이 밀폐된 공간에서 있는 기분이 인간관계의 갈등에서 오는 감정이다. 그것들을 해소하는 것은 역시 내 안에 있는 바람이다. 나는 바람이고 바람보다 더 자유로운 존재라는 사실을 확인하는 시간을 가져라.

그대는 바람이고 바람보다 더 자유로운 존재다. 그러니까 어떤 답답한 상황에서도 당황하지 말고 여유를 가져라. 우리는 바람이므로 생각만으로도 순식간에 화성에도 다녀올 수 있고 지구를 몇 바퀴 돌 수도 있다. 우리는 바람이므로 설악산에 가서 단풍잎을 만지고 올 수도 있고 파란 하늘 하얀 뭉게구름 위에도 살며시 누워 쉬었다가 올 수도 있다. 우리는 바람이니까 누구도 우리를 고통의 상자에 가둘 수 없다. 그러니 자신이 지금 어떤 힘든 상황에 있다면 전혀 괴로워할 필요가 없는 것이다. 내가 바람처럼 자유로운 존재인데 누가 나를 붙잡아서 괴롭게 할 수 있겠는가. 아무도 그럴 사람은 없다.

싱그럽게 불어오는 가을바람처럼 그대는 싱그러운 생각의 바람으로 자신을 힘들게 하는 인간관계의 갈등을 풀 수 있다. 고립된 생각은 썩는다. 고립된 물이 썩어가듯이. 그러므로 우리는 내가 하는 생각이 한곳에 머물지 않도록 늘 생각에 바람을 불어넣어야 한다.

생각의 집착을 버려라. 미워하지 말고 원망하지도 말고 서운해하지도 말고 슬퍼하지도 마라. 생각이 부정적인 집착에 갇히면 그 생각은 부패한다. 부패한 음식에서 독소가 발생해 식중독을 일으키듯이 부정적인 집착의 생각은 한 인간의 일생을 망치게 될 것이다. 바람보다 더 자유로운 존재가 되는 길은 내 생각이 부정적인 생각에 사로잡히지 않고 긍정적인 생각으로 이동할 수 있도록 생각의 바람을 매일 불어넣는 일이다.

87쪽 마지막 줄까지.



STEP 1. 런지 앤 니킥

- 허리를 곧게 펴고 한 다리를 뒤로 보내 무릎을 90도로 구부립니다.
- 이어서 뒤에 있는 다리를 배꼽까지 가져오며 양손을 힘차게 위로 뻗습니다.
- 반대쪽 다리도 똑같이 실시합니다



STEP 2. 스쿼트 앤 사이드 킥

- 양다리를 골반 넓이만큼 벌려 엉덩이를 무릎 위치까지 내려앉습니다.
- 이어서 만세 자세로 한쪽 다리를 앞으로 치면서 쪽 일어납니다.
- 다시 첫 번째 동작으로 돌아가 다른 쪽 다리도 실시합니다.



STEP 4. 스케이터 홀스

- 스쿼트 자세에서 한쪽 다리를 뒤쪽 사선 방향에 놓습니다.
- 한쪽 팔을 옆으로 뻗어 중심을 잡고 한쪽 손은 상체를 숙여 앞에 놓은 발의 안쪽을 터치합니다.
- 다시 양팔과 다리를 교차하여 실시합니다.

기초 대사량 증가에 효과적인 전신 운동 5

천고마비의 계절인 가을, 거기에 민족 명절인 추석을 지내면서 점점 쌓이는 우리의 체지방과 늘어난 몸무게를 탈탈 털어 버릴 수 있는 효과 만점의 전신 운동을 소개합니다. 건강한 가을을 보내기 위해 지금 바로 따라 해보시기를 바랍니다.

자료 제공 및 모델: 정한희·전 TS개발 로제우스레포츠텐터 PT



STEP 3. 스케이트 스텝

- 양다리를 넓게 벌리고 발끝이 몸의 바깥쪽을 향하게 합니다.
- 한쪽 무릎을 발끝 방향으로 구부리며 내려갑니다.
- 무릎의 힘이 아닌 구부린 허벅지의 힘으로 올라가며 반대쪽도 실시합니다.



STEP 5. 와이드 서클

- 양다리를 넓게 벌리고 엉덩이를 내려앉습니다.
- 한 손을 올려 반대 손 방향으로 옆구리를 늘리며 내려갑니다.
- 옆구리에 힘을 주어 천천히 올라와 반대쪽 팔을 교차하여 내려갑니다.

“편식하는 우리 강아지, 어쩌죠?”

동물들의 입맛은 보통 사회화 시기에 형성이 된다고 한다. 강아지의 경우는 생후 3~12주 정도의 기간을 사회화 시기라고 하는데, 이 시기의 강아지들은 척수의 ‘수초’라고 하는 부분이 형성되고 성장하고 있어 많은 자극을 빠르게 받아들이는 능력을 갖추게 된다.

글. 신윤주·다산숲동물메디컬센터 원장 taeng416@snu.ac.kr

강아지가 편식하는 이유

음식에 대해서도 마찬가지로, 사회화 시기에 맛있게 먹어본 음식들에 대해서 강아지들은 익숙하게 느끼게 될 가능성이 커지는데, 보통 엄마 개가 먹던 음식이나 이 시기에 사람이 주었던 음식들로 이후의 입맛이 한정되게 된다.

따라서 이 시기에 다양한 음식들을 접해보지 않았던 강아지라면 이후 다른 많은 음식에 대해 낯설어하거나, 거부감을 느끼는 등 편식을 하게 될 가능성이 커지게 된다.

많은 보호자가 강아지들의 편식 문제로 고민하고 있다. 사료를 먹지 않아서 맛있는 간식을 섞어 주어야 한다거나, 특정 종류의 사료나 음식, 간식만을 요구하는 경우들도 있는데, 대부분 이러한 ‘특식’들은 강아지의 건강에 그다지 좋은 영향을 주지 않는다.

‘사회화 시기’에 다양한 음식을 접하게 해야

특히 반려견이 질병으로 인해 처방식만을 먹어야 할 경우에는 더 문제가 심각해진다. 대부분의 처방식은 질병 상황에 대한 특수한 목적으로 만들어졌기 때문에 상대적으로 기호성이 떨어지는 데다가, 질병으로 인해 반려견들 역시 식욕이 감소했을 가능성이 크기 때문이다.

이러한 문제를 예방하기 위해서 사회화 시기에 다양한 음식을 먹어보게 하는 것이 좋다. 특히 언젠가 먹을 가능성이 있는 처방식들을 조금씩 구해서 교육 중에 간식으로 활용하거나, 간식이 나오게 하는 장난감을 이용해 공급하거나, 기존 식사에 섞어 주거나, 아예 한 끼의 식사로 제공해 주는 등 여러 방법과 종류들을 이용해야 한다.



사료 역시 한 종류만 주는 것이 아니라, 여러 회사에서 나온 다양한 원료와 성상의 사료들을 조금씩 골고루 공급해 주는 것이 추천된다.

시간과 양을 정하는 제한급식도 효과적인 방법

그런데 우리 강아지는 이미 사회화 시기가 끝났는데, 여전히 편식으로 인한 문제가 있다. 그렇다면 이때는 문제를 어떻게 해결해야 할까.

첫 번째는 반려견의 취향을 파악해야 한다. 사료로 식사를 유지하겠다고 결정했다면 다양한 사료들을 최대한 공급해, 어떤 것을 먹고 어떤 것을 안 먹는지 파악해볼 필요가 있다. 건사료 자체에 흥미가 없다면 다른 성상의 사료들 역시 기호성을 확인해야 한다.

두 번째는 반려견의 식욕을 끌어 올리고, 음식에 대한 흥미를 자극하는 방법들을 이용해 볼 수 있다. 식사를 이제껏 자율급식으로 유지했다면 제한급식으로 시간과 양을 정해 공급하는 것이 추천된다. 항상 식사를 할 수 있는 상황이라면 반려견은 음식에 대한 흥미가 떨어져 식욕이 없는 상태가 유지된다. 또한 간식을 보상으로 하는 다양한 교육에서도 음식에 대한 욕구가 낮아져 교육에 대한 동기가 떨어지므로 추천되는 식사 방식이 아니다.

그러나 식사 시에 시간과 양을 정해서 먹을 수 있다면 개들은 식사 시간을 하나의 즐거운 시간으로 인식하게 될 뿐 아니라, 공복으로 인해 상대적으로 식욕이 증가할 수 있다.

역지로 먹여주는 것은 금물

시간을 정해서 그때 음식을 먹지 않으면 음식을 수거해가는 방법도 때에 따라서는 추천된다. 간혹 공복 토를 하거나, 끝까지 먹지 않는 개들도 종종 있지만, 대부분은 3~4일 정도 이러한 식사 패턴이 반복되고, 식사 사이에 일체의 음식도 먹을 수 없다는 것을 배우게 되면 식사를 그 시간에 맞춰서 하는 것이 좋다고 인식하게 할 수 있다.

물론 이러한 방법은 비교적 건강한 반려견에서만 추천되며, 질병이 있거나, 노령이거나, 허약한 상태의 개라면 그 정도를 감안하고 시행해야 한다. 또한 이 방법을 이용할 경우, 보호자의 단호함이 요구되는데 결국 간식을 식간에 제공하는 등의 행동으로 개의 나쁜 식습관만 강화되기 때문이다.

세 번째로는 많은 놀이와 운동, 산책을 통해 식욕을 증가시키는 것이다. 식사를 간식이 나오게 하는 다양한 장난감들을 통해 공급하는 방법 역시 추천되는데, 많은 개가 이 놀이 자체에서 음식에 대한 동기를 부여받을 수 있으므로, 단순히 식기에 담아 주었을 때 먹지 않던 음식들을 잘 먹기도 한다. 또한 산책을 통해 에너지를 소모하게 할 경우, 당연히 식욕은 증가하게 되며 이럴 때 먹지 않던 음식들을 잘 먹게 되는 경우도 있다.

어떠한 방법을 이용하든지 편식을 해결하는 핵심은 음식에 대한 기호를 파악하고 음식에 대한 동기를 유발하는 것이다. 간혹 직접 보호자가 역지로 먹여주는 경우들을 보는데, 이는 반려견에게 잘못된 식습관을 가르쳐주는 셈이 되므로 지양해야 할 행동 중의 하나이다.





주택 가격 안정, 재건축·재개발 규제 완화가 해법

1992년, 미국 대통령 선거에서 빌 클린턴 후보는 “It's the economy, stupid!”라는 말 한마디로 대통령 선거에서 승기를 잡았다. “바보야, 문제는 경제야!”라는 말은 그 후 다양하게 변주됐는데, 헛발질만 하는 현 정부의 주택 정책에는 “바보야, 문제는 공급이야!”라고 말하고 싶다.

글. 하재광 · <월간 RE매거진> 편집국장 kjkha@daum.net

대선 후보들의 실현 불가능한 주택 정책 공약

선거철이 점점 가까워지면서 유력 정당들의 대통령 후보 경선도 본격적으로 진행되기 시작했다. 그리고 항상 주요 공약의 하나이던 주택 문제 역시 이번에도 빠지지 않는다. 다들 주택 공급을 획기적으로 늘려 집값을 안정시키겠다고 열변을 토하고 있다.

학교 위에 짓겠다는 아파트, 공항을 옮기고 짓겠다는 아파트, 그린벨트를 없애고 짓겠다는 아파트 등등 어디에든지 아파트를 짓겠다고 하는데, 정말로 실현 가능하다고 생각해서 공약으로 내세운 것인지 답답하기만 하다. 어쨌든 레임덕이 진행되는 것을 반영하듯, 여권에서도 현 정부의 부동산 정책 실패에 대한 목소리가 점점 높아지고 있는 것은 분명한 사실이다.

국책 연구기관들의 강도 높은 자아 비판

최근 국토연구원 등 국책 연구기관들이 국무총리실 산하 경제·인문사회연구회에 제출한 <부동산 시장질서 확립을 위한 중점 대응전략> 보고서를 인용한다.

‘2017년 5월 10일 현 정부가 출범한 이후 8.2대책, 12.16대책, 9.13대책, 2.4대책 등 20차례가 넘는 부동산 종합대책을 지속적으로 발표·시행했지만, 친정부 매체라고 비난받아온 여론조사 전문기관인 리얼미터의 2019년 여론조사에서조차 응답자의 57.6%가 현 정부의 부동산 정책을 신뢰하지 않는다는 결과가 나왔을 정도로 국민의 지지를 얻지 못했다...’

이 보고서는 또 ‘실정^{實情}의 책임을 일반 국민의 탓으로 전가하고, 부동산을 통한 개인의 불로소득부터 바로 잡겠다고 국민들을 향해 징벌적 과세^{課稅} 수준의 애먼 칼을 빼든 것이다. 순서가 이미 잘못되었고, 퇴로 없는 정책은 저항만 낳을 뿐’이라고 강하게 비판하고 있다. 집값이 아무리 뛰어도, 전·월세 가격이 서민들의 주거 불안을 심각하게 위협하고 있어도, 정책이 제대로 작동하고 있다고 곳곳하게 강변하던 정부와 여당의 기존 입장을 생각해보면 격세지감을 느낄 만큼 강하게 자아 비판을 한 셈이다.

비정상적인 집값 상승의 원인

그동안 수많은 전문가가 ‘주택 가격이 안정되기 위해서는 공급 시그널이 끊어져서는 안 된다’고 지적해왔다. 그리고 주택 공급의 상당 부분을 책임지는 재건축·재개발에 대한 규제를 완화해야 한다고 충고했다.

애써 이를 무시했던 것이 비정상적 집값 상승을 불러왔음은 누구도 부인하기 힘들다. 재건축·재개발을 하면 해당 지역의 집값이 상승하니 이를 막겠다고 강하게 규제했지만, 이로 인해 주택 공급이 막히게 되니 희귀성이 높아진 신축 아파트의 가격이 가파르게 상승했다. 그 여파로 기존 아파트 역시 함께 뛰었다.

전·월세 가격 안정화를 꾀한다면서 임대차3법을 강행한 결과는 또 어떤가. 전·월세 가격은 천정부지로 뛰어 올랐고, 여기에 대출 규제까지 이어지면서 주거 불안은 더욱 심각해졌다.

공급이 많아지면 가격은 내려간다

집값을 잡기 위한 가장 첫 번째 정책은 ‘공급’이다. 재화의 가격은 수요와 공급에 의해서 결정된다. 공급이 많아지면 가격이 내려가는 것은 당연하다. 그리고, 대도시에서 공급을 촉진할 수 있는 유일한 방법은 재건축·재개발밖에 없다.

재건축·재개발을 옥죄는 한 주택 공급이 제대로 이루어질 리 없고, 당연히 주택 가격 안정도 요원하다.

최근 재건축을 완료한 단지들은 수천만 원에서 수억 원에 달하는 ‘초과이익환수’로 전전공공하고 있다.

반면 재건축을 추진하고 있는 단지들은 ‘재건축 안전진단’을 통과하지 못해 사업을 제대로 진행하지 못하고 있다. 재건축을 위한 첫 번째 단계가 안전진단 통과인데, 현 안전진단 기준으로는 그 어떤 단지도 통과를 자신할 수 없다. 실제로 건축 40년에 가까워진 단지들 역시 안전진단을 통과하지 못하는 게 현실이다.

실현 가능한 주택 정책이 필요

재건축은 구조에 문제가 있어서 진행되는 사업이 아니다. 주거환경 개선 등 삶의 질 향상에 대한 욕구가 강하게 반영되면서 진행된다. 만약 구조적 문제점이 있는 아파트라면 자치단체장이 주민들의 안전을 위해 직권으로 재건축을 강행할 수도 있다.

주택 공급 활성화를 위해서는 재건축 안전진단 기준 완화가 전제되어야 한다. 그러나 실현 불가능한, 혹시라도 실현 가능하더라도 효과가 미미한 정책을 공약으로 내세우기 전에, 가장 현실적인 방안의 하나로 재건축 안전진단 기준 완화를 내세우는 대통령 후보들이 없다는 게 ‘앞으로의 주택 정책도 기대할 것이 없겠구나’ 하는 실망감만 준다.

각 정당의 후보들끼리 이진투구를 하던, 여야 후보들이 힘겨루기하던, 관심 없지만 민생의 가장 중요한 축인 주택 문제에 대해서만큼은 모든 후보가 공통된 인식을 가졌으면 하는 아쉬움이 갈수록 커지고 있다.

구강 질환과 유산균

글. 임종원·베스트치과 원장 wonie66@hanmail.net



요즘 유산균이 뜨고 있다. 원활한 배변 활동을 위해서 유산균을 먹으면 도움이 된다는 것이다. 이에 출시된 지 50년이 넘는 야쿠르트도 지난달에 유산균 제품으로 식약처에서 인증을 받았다.

과거에는 유산균이 균이라는 인식이 강해서 제품에 부정적인 이미지를 줄까봐 공식 인증을 받지 않았다. 그러나 유산균이 프로바이오틱스라는 이름으로 주목을 받게 되자 식약처의 공식 인증을 받은 것이다.

그러면, 이러한 유산균이 구강 질환과는 어떠한 관련이 있을까? 치아우식증^{충치}이나 치주질환^{잇몸병}은 구강 미생물, 그중에서도 세균들이 공동체를 만들어서 생존력을 높인 '바이오 필름'이란 것에서 출발한다.

일반적으로 세균성 질환은 주로 항생제 복용으로 치료를 하지만, 치과에서는 치아우식증 제거나 스케일링 및 치주 치료가 우선이다. 잘 낫지 않는 치주 질환이나 심한 염증이 동반되는 경우는 추가로 항생제를 처방하기도 한다.

수백만 마리 이상의 세균들이 뭉쳐있는 '바이오 필름'은 특정 유해 세균들이 독소를 내뿜어 치아를 상하게 하여 치아우식증을 일으키거나, 치주 질환을 발생시킨다.

이러한 바이오 필름을 관리하는 첫 단추는 양치질이다. 칫솔모의 기계적인 효과와 치약의 화학적인 효과가 더해져서 바이오 필름이 매일 양치질로 제거되는 것이다.

그렇지만 양치질로 바이오 필름이 모두 관리되지 않기 때문에 구강 질환이 발생한다. 치아우식증은 치과에서 해당 부위를 제거하고 치과 재료로 메워주는 치료를 하며, 치주 질환은 스케일링, 치근활택, 치주소파술 및 치주수술로 치료한다.

치아우식증은 기계적인 제거가 쉬워 추가로 항생제 처방이 필요 없지만, 치주 질환은 매일 섭취하는 음식물을 세균들이 영양분으로 삼아서 질환을 더 심하게 만드는 경우가 있다. 이런 경우, 추가로 항생제를 처방하기도 하지만 다른 치료 방법이 있지는 않은지 고민하게 만드는 것도 사실이다.

바이오 필름이란 사실 입안에만 있는 것이 아니다. 우리가 매일 사용하는 하수관에도 존재한다. 더러운 하수관은 청소가 필요한 것처럼, 치아와 잇몸 주변의 바이오 필름도 정기적으로 깨끗이 청소해야 한다. 질환은 바이오 필름 내의 유익균과 유해균의 균형 관계가 깨져 우리 몸속의 면역 기능이 적절히 대응하지 못할 때 발생한다.

요즘 많이 복용하기 시작한 유산균 제품들은 대장 속의 바이오 필름을 조절하여 원활한 배변 활동 등을 도와준다. 하지만, 대장 속의 바이오 필름 조절에 유리한 유산균과 구강 내 바이오 필름 조절에 유리한 유산균은 다른 종류로 알려져 있다.

최근의 연구에서는 유산균 음료를 먹었더니 치아우식증을 일으키는 세균들의 수가 감소한다고 발표하였고, 스케일링 및 치주 치료와 함께 유산균을 보조적으로 추가 투여한다면 유해균이 일관되게 감소한다는 발표도 있다.

유럽에서는 잘 낫지 않는 치주 질환에 유산균을 보조적으로 사용한다. 최근 국내에서도 구강유산균의 활용이 다양하게 이뤄지고 있는데, 알약 형태의 경구용은 물론, 액상 형태의 구강유산균을 환부에 직접 떨어뜨려서 사용하는 경우도 있다.

어느덧 선선한 공기가 불어오더니 가을이 찾아왔습니다.

고개 들어 청명한 하늘과 구름만 보고 있어도 기분 좋아지는 계절.

점점 여름과 겨울이 길어지면서 이 가을이 더욱 소중한합니다.



글과 사진. 최현철·대한제당 기획실 홍보팀



파주 '오두산 통일전망대'

글과 사진_서민호·여행 작가 seominho9192@naver.com



아침저녁으로 시원함이 느껴지는 요즘, 피부에 와 닿는 공기의 촉감이 더없이 상쾌하다. 들녘에는 노랗게 벼가 무르익어가고, 산에는 형형색색의 나뭇잎들이 그림 같은 풍경을 자아내며, 길가에는 코스모스 군락이 바람에 휘날려 휘청이며 춤을 추는 아름다운 계절, 가을이다.

이 가을에 가족들과 함께 다녀올 수 있는 경기도 파주시 탄현면에 위치한 오두산 통일전망대를 소개한다. 수도권에 있는 우리나라의 대표적인 통일안보 관광지로, 1992년 지상 5층, 지하 1층 건물로 건립되었다.

오두산 통일전망대가 위치한 파주시 탄현면은 삼국시대 때 고구려와 백제가 각축을 벌였던 지역으로, 현재는 남과 북이 갈라져 있는 분단의 아픈 현실을 생생하게 느낄 수 있는 곳이다. 아이들과 함께 찾으면 더욱 유익하다.

서부전선 최북단에 속해 있고, 북한과 가장 가까이 접해 있는 임진강과 한강 그리고 서해가 합류하는 곳으로 자연 지형적으로도 특별한 곳이다. 겨울철에는 북쪽 시베리아에서 수많은 새들이 날아 들어오는 철새 도래지로, 맑은 날에는 건너편 북한의 황해도를 육안 및 망원경을 통해 쉽게 볼 수 있다.





전망대에는 각 층마다 통일 정책과 염원을 담은 기록물과 북한의 실상을 알기 쉽도록 설명한 전시실을 운영하고 있으며, 정문 입구에는 독립운동가 고당 조만식 선생(1883~1950)의 동상과 실향민들을 위한 망배단, 통일을 염원하는 통일 기원 북 등이 설치되어 있다.

특히 1층 전시실 내부에는 연중 다양한 주제의 특별기획전시사가 이루어지고 있으며, 분단의 역사를 짚어보고 통일의 미래를 설계해 볼 수 있는 상설전시실도 운영하고 있다. 3, 4층 전망대 라운지에서는 북쪽으로 넓게 펼쳐져 있는 임진강과 황해도가 한눈에 보이는데, 조선간만의 차로 인해 간조^{干潮} 시에는 넓은 평야처럼 펼쳐 드러나면서 마치 육지를 연상하게 한다.



현재 코로나19로 인해 예약제로 운영하고 있으므로, 방문 시 오두산 통일전망대 홈페이지 www.jmd.co.kr에서 최소한 하루 전에 예약해야 한다. 입장료는 성인 3,000원이며, 매주 월요일은 휴무다. 운영시간은 평일 09시~17시, 주말 및 공휴일은 09시~18시까지다.

통일전망대 인근에는 헤이리 예술마을과 성동리 프로방스마을이 있는데, 다양한 맛집들과 분위기 좋은 카페들이 즐비하다. 가족들과 함께 식사한 후 다양한 볼거리들을 즐기며, 가을색이

질어가는 파란 하늘의 상쾌함과 선선한 바람을 만끽해보는 것을 추천한다. 크고 작은 출판사들이 모여 있는 인근의 파주출판도시에 들러 온 가족이 각자 원하는 책을 펼쳐들고 책장을 넘기는 즐거움을 누려볼 수도 있다.

오두산 통일전망대는 차량으로 이동 시, 서울지하철 2호선 합정역 출발 기준으로 40여 분이 소요된다. 한때 ‘한국의 아우토반’이라고 불리던 자유로를 타면 된다. 대중교통도 있다. 합정역 버스 정류장에서 광역버스 2200번을 이용하면 된다.



내전 속에서 꽃피운 동포애 ‘모가디슈’

글. 민지혜·대한제당 사료BU 인천공장 생산팀

감독 류승완
출연 김윤석, 조인성, 허준호, 구교환 등
상영 시간 121분
등급 15세 관람가
나만의 평점 ★★★★★



영화 ‘모가디슈’는 대한민국이 UN 가입을 위해 동분서주하던 시기인 1991년, 소말리아 내전 당시를 시대 배경으로 하고 있다. 당시 소말리아 수도 모가디슈에 고립된 남북한 대사관 사람들의 이야기가 주된 내용으로, 1994년 1월 9일부터 4일간의 실화를 바탕으로 하여 관객들의 몰입감을 높였다.

영화는 당시 소말리아의 모습을 재현하기 위해 모로코에서 옴케이션을 진행해 이국적인 배경이 영화에 잘 녹아들어 있으며, 액션 장면도 담백하고 긴장감 있게 곳곳에 잘 배치되어 있다. 빗발치는 탄환을 피해 살아남으려는 사람들의 긴장감 넘치는 모습과 반군을 피해 목숨을 걸고 차량을 운전해 나가는 씬 등은 이전의 한국 영화에서 쉽게 볼 수 없는 장면으로 흥미로운 볼거리를 선사한다. 김윤석, 조인성, 허준호 등 배우들의 열연도 훌륭하다.

또한 영화에서 보여주는 남북의 기묘한 협력 관계가 무척 신선한 소재로 다가온다. 예기치 못한 소말리아의 쿠데타로 인해 자신들의 생명을 지키기 위해 동포인 남과 북이 협력하여 그 상황을 헤쳐가는 모습 속에서, 여전히 남과 북으로 나뉘어 갈등과 대립이 고착화된 지금의 한반도 모습이 오버랩된다.

영화 속에서 남북의 대사관 직원들이 모가디슈를 탈출하기 위해 서로 갈등이 심화되는 장면은 분명 한민족이지만 한민족이 아닌, 당시의 냉혹한 시대 상황을 여실히 보여주고 있다.

이 영화에서 가장 마음에 들었던 부분은 분단의 현실을 소재로 사용하면서도 신파라는 극적인 요소를 전혀 사용하지 않은 점이다. 즉, 남과 북이라는 특수한 관계에 연연하거나, 의도적으로 이슈화시키지 않는다. 영화에서는 남북한 사람들의 소말리아 탈출에만 집중한다. 그저 스릴과 액션만 강조할 뿐, 영화 외적인 부분에 관한 판단은 관객들에게 맡긴다.

단지, 마지막 장면에서 남북 대사관 직원들의 얼굴과 아이들의 모습, 창문에 담긴 풍경을 교차해 대비시킬 따름이다. 많은 것을 생각하게 만드는 인상적인 엔딩이었다.

이 영화는 웰메이드 영화임을 반증하듯 코로나 시국에서도 손익분기점을 넘기면서 개봉 56일만인 지난 9월 21일 현재 누적 관객 수 350만 명을 돌파했다. 코로나 여파로 인해 개봉작이 많지 않아 영화에 대한 갈증이 높아진 시기에, 재미와 큰 감동을 선사해주는 모가디슈를 적극적으로 추천한다.

발굴 100주년 기념 특별전 - ‘투탕카멘 : 파라오의 비밀’

글과 사진. 최현철·대한제당 기획실 홍보팀

전시 장소 용산 전쟁기념관 특별전시관
전시 기간 2022년 4월 24일까지
관람 시간 화~일 10:00부터 18:00까지
(월요일 휴관)
관람 요금 성인 19,000원, 청소년 16,000원,
어린이 13,000원
문의 전화 02 6952 8071



‘이 유물들이 정말로 3,000년 전 물건인가?’ 전시를 보는 내내 이 물음이 머릿속에서 떠나지 않았다. 관 속에 누워있는 미라가 갑자기 벌떡 일어날 것만 같은 상상에 더해, 이 무덤을 발견했을 당시 어떤 기분이었는지, 마치 내가 그 현장에 있었던 것만 같은 착각까지 들었다. 이번 전시는 이집트 문화 속 환상과 신비의 세계로 시간여행을 떠난 듯한 기분을 갖게 하기에 충분했다.

‘투탕카멘 : 파라오의 비밀’전은 20세기 최고의 발견이라 불리는 투탕카멘 무덤 발굴 100주년을 기념해 열리는 전시다. 투탕카멘은 BC 1336년 전후 9살에 즉위해 18세 나이로 죽은 왕이다. 이집트 고대 문화를 이야기할 때 빠짐없이 등장하는 황금 마스크가 투탕카멘 무덤에서 나온 유물로, 이집트 문화를 대표한다.

다른 무덤들은 대부분 도굴되어 안에 남아있는 물건이 거의 없지만, 투탕카멘의 무덤은 거의 온전한 상태로 미라와 함께 약 4,000여 점 이상의 부장품들이 쏟아졌다. 이후 부장품들은 해외로 뿔뿔이 흩어졌고, 이번 전시회에서는 당시 출토된 유물들을 그대로 재현한 것으로, 유물 하나하나가 모두 이집트 정부의 공식 허가 아래 철저한 고증을 거쳐 복제되었다고 한다.

투탕카멘 무덤의 발견은 1922년 11월 4일, 왕의 무덤들이 모여있는 왕가의 계곡에서 하워드 카터가 유적의 첫 실마리를 발견함으로써 시작된다. 전시는 하워드 카터가 무덤을 발견하게 되는 과정을 보여주며 시작하는데, 스토리텔링 방식으로 설명해놓아 관객들이 쉽게 이해할 수 있다. 입장할 때 나눠주는 오디오 가이드로 각 전시품의 설명을 듣다보면 유물을 실제로 내가 발견한 것 같은 착각이 든다. 영원불멸을 꿈꾸었던 이집트인들은 시신을 미라 상태로 만들고 그와 함께 내세에서 살아갈 수 있도록 생전에 사용했던 물건과 식량, 그리고 수많은 장식품을 함께 넣어두었다. 황금관 안에 들어있는 미라, 보석 장신구들, 화장품 용기, 수레, 무기, 그리고 왕의 사후 세계에서 시종을 드는 하인 모형인 우샤브티 등 수많은 부장품을 보면서 찬란한 고대 이집트 역사를 실감하게 된다.

1시간 반으로 안내된 관람 시간이 훌쩍 지나 3시간 동안 작품 앞에서 오디오 가이드를 듣고 있다 보니 술술 다리가 아파졌다. 그만큼 전시에 빠져들면서, 이집트 문화에 대해 더 알고보고 싶은 마음이 생긴다. 오후 3시 전에 입장하고, 개인 유선 이어폰을 들고 가면 좀 더 편하게 관람할 수 있다.

잠실에서 만나는 딤섬 맛집 ‘팀호완’

글 박가현·대한제당 관리팀

- ☞ 서울시 송파구 올림픽로 240 롯데백화점 잠실점 2층
- ☎ 0507 1311 3082
- 🕒 매일 11:30~21:30 / 백화점 휴점일 휴무
- 📍 롯데백화점 주차장 이용

잠실에 대만 음식을 제대로 즐길 수 있는 식당이 있다. 바로 롯데백화점 잠실점 2층에 위치한 식당 ‘팀호완’이다. 이곳에는 딤섬, 완탕면, 연잎밥 등 다양한 대만 음식들이 준비되어 있으며, 방문 시에는 차슈바오번, 하가우, 새우라이스롤, 사천식 완탕비빔면, 연잎밥, 투유티롤, 홍콩식 무케이크를 먹었다.

대체로 음식들이 담백한데, 내가 먹은 음식 중에서 추천하고 싶은 메뉴는 ‘차슈바오번’이다. ‘차슈바오번’은 겉은 빵으로 되어 있으며 안은 달콤하고 짭짤한 돼지고기가 들어있어 맛이 좋았다. 겉이 빵이라 잘못 먹으면 기침이 나올 수 있으므로, 처음 먹을 때는 꼭 숨을 참고 먹는 것이 꿀팁이다.

음식을 주문할 때 주의할 점은 대만 음식의 특성상 향신료가 들어있는 음식이 대부분이라 입맛에 잘 맞지 않는 사람도 있을 수 있다는 것이다. 게다가 대체로 면 종류는 짜고 향이 다소 강해서 조금 아쉬웠다. 가격대는 6~9천 원대이며 양이 적어 두 명이 식사할 때는 여러 가지를 시키는 것이 좋다.



이 식당의 특이점은 ‘잠실’ 하면 연상 되는 ‘롯데월드’의 실내를 볼 수 있다는 것이다. 음식 나오기를 기다리면서 롯데월드를 구경하다 보면 어느 순간 주문한 음식이 모두 나와 있다. 식당 내 모든 자리가 그런 전망은 아닌지라, 창가에서 롯데월드를 내다보며 식사하기를 원한다면 점심시간에는 조금 서둘러 가야 한다.

오늘 점심에는 예전 학창 시절에 자주 갔던 롯데월드에서의 추억도 되새길 겸, ‘팀호완’에서 맛있는 대만 음식과 함께 즐거운 마음으로 식사를 하는 것은 어떨까 싶다.



사보 <TS대한제당>은 사우와 독자 여러분의 참여로 만들어집니다. 추천하고 싶은 새 코너나 사보에 대한 의견은 독자엽서를 통해 보내주세요.

서로 다른 그림 찾기

왼쪽 그림과 비교하여 오른쪽 그림을 꼼꼼하게 살펴보면 다른 부분이 일곱 군데 있습니다. 다른 부분들을 모두 찾아 보내주세요. 정답자 중에 한 분을 추첨하여 문화상품권을 보내드립니다.

글과 그림·임종우 삽화가

술에 취한 한 남자가 철길을 건너려다 발을 잘못 디더 한쪽 발이 철로 침묵에 끼었다. 그는 발을 빼려고 안간힘을 썼지만 그럴수록 발은 더 깊이 끼었다. 그때 저쪽에서 기차가 굉음을 내며 달려오자 공포에 질린 남자는 기도하기 시작했다. “하느님, 저를 살려주십시오. 그러면 술도 끊고 욕지거리도 하지 않고, 또 가진 돈을 전부 가난한 사람들에게 나누어주겠습니다!” 그 순간 발이 빠지면서 그가 급히 피하자 기차가 요란한 소리를 내며 지나갔다. 그는 안도의 한숨을 쉬며 말했다. “하느님, 좌우간 감사합니다. 내 힘으로 빠져나오긴 했습니다만.”



날말 맞추기

가로 열쇠 1. 동심을 바탕으로 하여, 어린이를 위해 쓴 산문 문학의 한 갈래 4. 아무것도 쓰거나 그리지 않은 종이 5. 아이들이 가지고 노는 여러 가지 물건 7. 국가나 사회에서 정하여 다 함께 쉬는 날 8. 뛰어나거나 이름난 물건. 또는 그런 작품 9. 이산화탄소가 물에 녹아 생성되는 액체 10. 손을 보호하거나, 추위를 막기 위하여 손에 끼는 물건 12. 가곡이나 오페라 등에서, 노래의 내용이 되는 글 18. 운동 따위의 목적으로 산에 오름 20. 서로 비슷함. 또는 인류 문명의 역사가 시작됨. ~이래로 22. 오는 사람을 나가서 맞이함 24. 봉화를 올릴 수 있게 만들어 놓은 곳 25. 말로 전하여 내려옴. 또는 말로 전함 26. 어떤 일을 오래 함에 따라 자연스럽게 터득한 방법이나 요령. 영어 단어 27. 찹쌀을 찌서 떡메로 치거나 절구에 찧은 후, 네모진 꼴로 적당히 모나게 썰어 고물을 묻힌 떡 28. 사람이 몸을 단련하거나 건강을 위하여 몸을 움직이는 일 29. 좋은 재료 또는 증권 거래에서, 시세 상승의 요인이 되는 조건

세로 열쇠 2. 얼굴을 꾸미는 데 쓰는 크림, 분, 향수 따위를 통틀어 이르는 말 3. 인위적으로 채취한 수컷의 정액을 암컷의 생식기 안에 주입하여 수정시키는 일 4. 국가나 단체에서, 글짓기를 장려하기 위하여 실시하는 글짓기 대회 6. 갑탄이나 놀람, 부름, 명령 등 강한 느낌을 나타내는 말 8. 매우 잘 쓴 글씨 11. 싸움할 때 적의 창검이나 화살을 막기 위하여 입던 옷 12. 거리의 조명이나 교통의 안전 따위를 위하여 길가를 따라 설치해 놓은 등 14. 공적인 일과 사적인 일을 아울러 이르는 말 17. 여름철에 여러 날을 계속해서 비가 내리는 현상이나 날씨. 또는 그 비 19. 산에서 뽕죽하게 높이 솟은 부분 20. 히브리어를 쓰고 유대교를 믿는 민족 21. 전쟁이 끝남 23. 육체적으로 힘이 많이 드는 노동 25. 우리나라의 구전 동화에 나오는, 꼬리가 아홉이나 된다는 천년 묵은 여우

1	2				3		4		
		5		6		7			
8			9				10	11	
		12							
						14			
17		18	19		20			21	
22	23		24				25		
	26				27				
28							29		

지난 호 정답

다른 그림 찾기



날말 맞추기

신	하				공		무	를
	반	도	체		황	무	지	
감	기		육	개	장		개	명
압		습	관		애			소
		득				촉		
금		물	레		물	감	관	
연	휴		스	케	출		복	습
	지	점	토		기	숙	사	
소	통		랑				기	회

지난 호 당첨자

다른 그림 찾기

박명애 시흥시 연성로

날말 맞추기

권금옥 서울시 종로구 성균관로
김선화 화성시 광역환승로
고동석 군산시 번영로
최은순 남원시 아영면 구상길
이민성 강원도 화천군 사내면 김수증길

Sweet Color

꿈꾸세요
자연과 함께 FOODREAM

행복한 식탁을 준비하는 사랑의 손길처럼
푸드림의 모든 제품에는 정성과 배려가
담겨 있습니다 - 푸드림

TS 대한제당

