TS대한제당

정보간행물

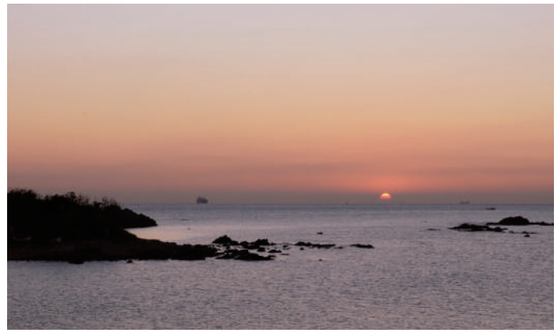
2022 신년호 vol.336



사보 TS 대한제당
2022년 신년호·통권 336호·계간·비매품

등록번호 인천중 바00009
발행일 2022년 1월 14일
발행소 인천시 중구 월미로 116
편집실 서울시 송파구 올림픽로 299 대한제당 홍보팀 02 410 6019
디자인 디자인집 02 521 1474

contents



04 **직장인 예찬**
연말연시는 칩거의 시간

06 **소통 아카데미**
리더의 설득 스피치

08 **우리 땅 우리 삶**
울산의 해금강 '대왕암'

12 **알기 쉬운 경제**
2022년 글로벌 경제… '시계 제로'

14 **언론 스크랩**
주주들이 좋아할 물적분할도 있다?
<비즈니스워치 2021.11.19>

16 **시사용어 10**
'민주주의 정상회의' 외

17 **함께 나누는 가치와 행복**
내가 꿈꾸는 새해 새날

26 **사랑방 소식**
이러쿵 저러쿵

28 **TS광장**
새해 달라진 이런 것 저런 것

30 **머니 스토리**
소소하지만 꼭 필요한… '짠테크'

32 **아빠 육아**
엄마는 혼내고 아빠는 달래는 훈육

34 **생활의 지혜**
'아이들 장난감 청소는 치약 활용' 외

35 **재치문답 · 푸드림 상식**

36 **치과 이야기**
스케일링

37 **배워봅시다**
몸의 중심을 잡아주는 코어 운동 5

38 **Oh! My Pet**
반려동물의 체중 관리

40 **집과 사람**
새해 부동산 시장 전망의 허와 실

42 **한방 진료실**
겨울철 건강관리와 한방차

44 **가보고 싶은 곳**
낙조가 아름다운 '궁평항'

48 **문화공간**
영화, 전시회 안내

50 **우리 회사 맛집**
인천 '신흥부대고기'

51 **서로 다른 그림 찾기·낱말 맞히기**





직장인의 연말연시는 칩거의 시간

글_ 한근태·한스컨설팅 대표 kthan@assist.ac.kr



피로와 피곤의 차이를 아시는지. 둘 다 비슷해 보이지만 한자를 보면 차이를 알 수 있다. 피로疲勞의 '로'는 일할 '로'다. 일의 결과로 일어나는 게 피로다. 피곤疲困의 '곤'은 상자 안에 나무 목이 있다. 갇혀 있으니 답답하고 괴로운 것이다. 따라서 정신적 피로함을 뜻한다. 즉, 육체적인 것은 피로, 정신적인 것은 피곤으로 이해하면 좋을 것 같다.

피로와 피곤의 해소법

회사에서의 일은 피로도 있지만, 피곤이 많다. 그런데 피로와 피곤은 해소법이 다르다. 아니, 달라야 한다. 피로는 쉬어야 한다. 잠을 자거나, 혼자 앉아 가만히 있어야 한다. 반면에 피곤할 때는 운동을 하거나, 걷거나 뛰는 것이 효과적이다. 정신적인 피곤은 육체적인 것으로 풀어야 하기 때문이다.

직장인의 연말연시는 타임오프의 시간이다. 타임오프를 잘해야 창의적으로 일할 수 있다. 수학자 앙리 푸앵카레Henri Poincare는 오전 10시부터 정오까지 1차 작업을 한 뒤, 오후 5시부터 7시까지 2차 작업을 했다. 고작 하루에 4시간만 일을 했다. 찰스 다윈Charles Darwin은 하루 세 번 90분씩 일했고, 나머지 시간에는 긴 산책을 하거나, 낮잠을 자거나, 상념에 잠겼다.

창의성의 핵심은 여유 시간의 확보

대부분의 거장들은 일하는 시간보다는 몰입에 중점을 두었다. 몰입은 하루 4시간이 최대치이며, 너무 많은 일은 생산성에 방해가 된다는 연구 결과가 있다.

창의성의 핵심은 여유 시간의 확보다. 축구의 타임오프처럼 중간중간 쉬어야 한다. 단, 거창하면 안 된다. 단순해야 한다. 큰 행동은 작은 행동으로 나누고 실천해야 한다. 전자기기를 끄고 자기, 걸으면서 회의하기, 낯선 길로 출근하기, 재충전을 위해 오늘 할 일을 못 해도 일정이 끝났음을 선포하기 등등…



그레이엄 월러스의 '창의성 4단계'

타임오프는 창의성과 밀접한 관계가 있는데 이를 최초로 발견한 사람이 그레이엄 월러스Graham Wallas다. 이른바 창의성의 4단계다.

첫째, 준비 단계다. 열심히 일하는 것이다. 둘째, 부화 단계다. 하던 일을 멈추고 다른 일을 하는 것이다. 다른 일을 하는 동안에 아이디어가 부화한다. 셋째, 발현 단계다. 간절히 찾던 깨달음이 오는 순간이다. 마지막은 검증 단계다. 깨달음이 타당한지 확인하는 시간이다.

연말연시 하면 보통 송년회와 신년회로 분주하고 피곤한 시간을 떠올리는데 앞으로는 방법을 바꿔볼 것을 제안한다. 분주함에서 벗어나 제대로 된 타임오프를 갖는 것, 그동안 하던 일이며 사람과 거리를 두는 것이 그것이다. 이를 위해 아래의 세 가지를 제안한다.

잘 쉬고 잘 자는 것이 중요하다

첫째, 잘 쉬는 것이다. 그런데 그냥 아무 것도 안 하는 게 잘 쉬는 것은 아니다. 최상의 쉼은 지금 행위와는 다른 행위를 하는 것이다. 좋은 쉼은 단순히 긴장 풀기를 넘어 활동적이며, 도전적이고, 주의를 필요로 한다. 심신의 긴장을 푸는 이완을 넘어 몰입이 필요하다.

까다로운 일에 도전하고 집중할 수 있어야 한다. 한 곳에 집중해야 다른 곳에 관한 생각을 멈출 수 있다. 그게 거리두기다. 다른 곳에 열중할 수 있어야 지금 하는 일과 거리를 둘 수 있다.

특히 수면이 중요하다. 수면의 중요성은 아무리 강조해도 지나치지 않다. 수면 부족 상태에서 일하는 것은 낮은 온도에서 냄비 물을 끓이는 것과 같다. 뭔가 하는 것 같지만 사실은 아무 것도 하지 않는 것과도 같다. 수면을 줄이는 것은 생명을 단축하는 행위다.

낮은 강도의 운동을 꾸준하게 한다

둘째, 운동이다. 지식 근로자에게는 운동이 좋은 휴식이다. 그냥 퍼져 있는 것보다 몸을 움직이는 것이 나으며,



운동에서의 핵심은 꾸준함이다. 치열함보다 꾸준함이 중요하다. 가끔 세게 운동하고 몇 달씩 운동을 안 하는 것보다는, 매일 낮은 강도의 운동을 꾸준히 해야 한다.

무리해서 최대치에 도달하는 운동에는 대가가 따른다. 매일 전력 질주를 할 수 없고 그럴 필요도 없다. 좋은 컨디션을 유지할 수 있을 정도의 강도로 매일 운동하는 것이 운동의 핵심이다.

활력을 얻으려면 일을 내려놓고 달리기, 자전거 타기, 스트레칭, 근력 훈련 등 체력을 키울 방법을 고민해야 한다. 운동은 시간이 남아서 하는 게 아니다. 시간을 내서 하는 것이다.

혼자 있는 시간을 확보한다

셋째, 고독해야 한다. 우리가 피곤한 이유는 너무 연결되어 있기 때문이고, 그래서 연말연시에 혼자 있는 시간을 확보해야 한다. 고독할 때 성찰할 수 있는데, 성찰의 핵심은 질문이다. 내가 잘 살고 있나? 정말 해야 하지만 하지 못하고 있는 일은 없나? 만약 1년 후 내가 죽는다고 해도 지금의 일을 할 것인가? 등등 원초적 질문을 던질 수 있어야 한다.

사람은 언제 성장할까? 사람은 혼자 있을 때 성장한다. 바둑에서는 복기할 때 공부가 된다. 연말은 그런 시간이 되어야 한다. 사람들과 어울리는 것도 좋지만, 혼자만의 시간을 확보하면서 많은 질문을 던지는 것이다.

계획대로 된 것은 무엇인가? 계획을 세웠지만 이루지 못한 일은? 그 이유는 무엇일까? 새해에 꼭 하고 싶은 목표는 무엇인가? 타임오프를 하면서 조용히 성장하는 시간을 갖기를 기원한다.

사람의 마음을 움직이는 리더의 설득 스피치

Speech

글_ 정경호·엔학고레 소통아카데미 대표 sotong153@naver.com



우연히 영화 '미나리'를 보게 되었다.
한국인 이민 가정의 미국 정착 과정을 다룬 영화로
지난해 상반기에 큰 화제가 되었는데, 평소 팬으로서 좋아하는
배우 윤여정 씨는 이 영화의 흥행에 한국인 최초로 아카데미
여우조연상을 수상했다.

영화 '미나리'의 흥행 요인 2가지

사실 영화의 스토리는 특별한 것이 없다. 1970년대 한국의 젊은 남녀가 서로를 구원(?)해 주겠다는 순진한 생각으로 시작한 미국에서의 결혼 생활과 이민 이야기일 뿐이다.

그런데 그저 낯선 땅 미국에서의 고단한 삶의 이야기들을 녹여낸, 매우 평범한 소재의 독립영화가 왜 많은 이들의 마음을 사로잡을 수 있었을까?

개인적인 생각이지만 그 이유는 2가지로 정리할 수 있다. 첫째, 영화 스토리의 보편성이다. 둘째, 표현의 진정성이다. 즉, 우리 주변의 매우 일상적인 스토리를 큰 자극 없이 솔직하고 정직한 감정으로 영화 속에서 풀어낸 것이 관객들에게 깊은 공감을 끌어낸 것이다.

내가 원하는 것을 얻어내는 '설득'

리더의 설득 스피치도 이와 마찬가지의 맥락으로 이해해야 한다고 생각한다. 누구라도 공감할 수 있는 말과 신뢰할 수 있는 정직함이 최고의 비법인 것이다.

'설득說得'은 한자어로 말씀 '설', 얻을 '득'이다. 즉 상대방이 내가 전하는 메시지를 듣고 따르도록 말하는 것으로, 말로 달래어 변화시킴으로써 원하는 것을 얻어내는 것이다. 영어로는 'Persuation'인데 어원으로 풀어보면 'per'는 '철저하다', 그리고 'suadere'는 '충고하다', 혹은 '조언하다'라는 뜻으로 철저하게 자신의 견해를 제시한다는 의미다.

고대 그리스 철학자 플라톤Plato은 '설득은 언어를 통하여 사람들의 마음에 영향을 미치는 기술'이라 하였고, 영국의 대법관이자 철학자 베이컨Francis Bacon은 '설득이란 다른 사람의 의지를 유발하기 위하여 감성에 이성을 결부시키는 수단'이라고 정의하기도 했다.

수용자의 감성과 행동을 변화시키는 행위

설득이란 커뮤니케이터가 다양한 채널을 통해 메시지를 전달함으로써 수용자의 지식, 감성, 행동을 변화시키는 행위라고 정의를 내릴 수 있다. 오늘날 이러한 설득의 행위들은 작게는 일상에서, 크게는 정치, 외교, 경제, 군사, 종교 등 사회에서 일어나는 모든 영역에서 중요한 기능을 담당하고 있다.

사실, 교과서적인 설득의 개념들을 잘 이해하는 것도 중요하지만, 설득을 통해 얻고자 하는 궁극적인 희열은 상대방이 나를 통해 새로운 가치를 깨닫고, 그것을 향해서 한 발짝 나아갈 때 설득하는 자로서 가장 큰 기쁨과 보람이 있다고 할 수 있다.

가령 교회 목사님이 설교한다고 하자. 성도들을 향해 열정적으로 신의 존재와 믿음의 중요성을 이야기했을 때, 성도들이 단지 좋은 기분으로 감동하는 선에서만 끝난다면 설득 스피치의 목적을 달성했다고 볼 수 없을 것이다.

성도에게 신앙인으로서 적극적인 의식의 변화와 더불어, 삶의 현장에서 전도와 나눔 등 실체적 행동으로 나아갈 수 있는 직접적 깨우침이 있어야 한다. 목사님의 설교 내용이 '좋았다' 혹은 '왠지 뭉클하다'라는 등 감정의 변화와 내면적 진화만 있다면, 설득의 궁극적인 목적을 달성했다고 할 수 없다.

일본인 법관들도 탄복한 안중근 의사의 법정 연설

내적 변화와 외적 행동의 실체적이고 구체적인 변화가 이어지는 과정, 그것이 곧 설득의 과정이며 그래서 리더의 설득은 상대방을 깨우치며 변화를 도모하는 멋진 과정이라고 할 수 있다.

지금까지 우리나라에는 역사적으로 위대한 설득의 리더들이 많이 존재했다. 그러한 인물 중 가장 탁월한 한 분이 바로 안중근 의사라고 생각한다. 안중근 의사께서 이토 히로부미를 저격한 후 재판장에서 부르짖은 법정 연설을 보면, 전혀 막힘이 없고 논리가 매우 정연하여 일본인 법관들도 탄복하며 경청하였다.

"나는 한국의 독립을 회복하고 동양 평화를 유지하기 위해서는 제일 먼저 민족의 큰 적이며 만고의 역적인 이토 히로부미를 없애야 한다고 확신했다. (중략) 이번의 의거는 한국의 군 참모중장의 자격으로 하얼빈에서 적장 이토 히로부미를 쳐서 그 흰머리를 아군에 바치려고 한 것이었지, 결코 개인의 자격으로 취한 행동이 아니었다. 한국의 군 참모중장이 적과 싸우다가 불행히 포로가 되었는데, 여기서 나를 형사 피고인으로 다루는 것은 말도 안 되는 부당한 처사다. 마땅히 만국공법에 따라서 처리하도록 하라."

리더 스스로의 치열한 사색과 이해 과정이 전제

실제 당시 재판정에서의 기록들에 의하면 안중근 의사가 법정에서 연설하는 동안, 일본 판사와 검사 그리고 변호사 등은 그의 연설을 숨죽여 경청했다고 한다.

애초 그들은 안중근 의사를 사격의 명수이며, 그저 단순한 수구적 애국자라고만 생각했다. 그러나 그의 탁월한 설득 스피치, 즉 정치, 경제, 역사 및 시국관에 대한 논리 정연하고 깊은 식견이 그들의 마음에서 존경심이 일게 했다.

감정적이지 않고, 그렇다고 너무 이성적이지도 않은 매우 타당한 근거와 사례, 그리고 인품과 절개가 느껴지는 용어들로 인해 사람들의 마음을 움직인 것이다. 명확한 사실과 역사 인식에 근거하는 훌륭한 연설이라고 평가할 수 있다.

리더의 설득 스피치는 단순한 정보 전달이 아닌, 신념과 확신으로 상대방을 깨우치고 변화시키는 매우 중요한 과정이다. 따라서 누군가를 설득하기 이전에 리더 스스로 치열한 사색과 이해의 과정이 반드시 필요하다. 그래야만 사람의 마음을 움직일 수 있는 설득이 가능하다.

'리더십은 리더 자신의 도덕성과 정의,
책임감 없이는 그 시작조차 꿈꿀 수 없는 것이다'

마이클 센델 Michael Sandel / **미국 하버드대 교수**

울산의 해금강 ‘대왕암’

글과 사진_ 김건태 · 르포 사진작가 soft13579@hanmail.net



현대자동차와 현대중공업, 그리고 국내 굴지의 석유화학단지가 자리 잡은 울산은 ‘한국 경제의 쇼윈도’라고 불린다. 하지만 울산이 ‘울산의 해금강’이라 불리는 대왕암과 울기등대, 진하해수욕장, 간절곶 등 천혜의 관광자원들을 보유하고 있는 관광도시라는 사실을 아는 사람은 드물다.

한국 경제의 쇼윈도 겸 천혜의 관광지

대왕암은 우리나라 동남단에서 동해 쪽으로 가장 뾰족하게 나온 부분의 끝 지점에 자리 잡고 있다. 신라 문무왕의 왕비가 ‘죽어서도 호국용이 되어 나라를 지키겠다’는 서원에 따라 바위섬 아래 묻혔다는 전설이 서린 곳이다.

일부 관광객들은 ‘울산 대왕암과 경주 대왕암의 차이가 무엇일까?’하고 궁금증을 갖는다. 경주 대왕암은 문무왕이 묻힌 곳이고, 울산 대왕암은 문무왕의 왕비가 묻힌 곳이다.

주변 경관도 매우 다르다. 경주 대왕암은 해수욕장 앞의 낮고 작은 바위섬으로 접근이 불가하다. 반면, 다리를 건너 접근이 가능한 울산 대왕암은 감탄이 절로 나올 정도로 웅장한 해안 절벽에 위치해 전국적인 관광지로 변모하였다.





1 대왕암의 거대한 바위 군락지. 하나하나 조각한 것처럼 그 모양이 신비롭다. 철제 교량인 대왕교와 어우러져 멋진 풍경을 보여준다.
2 1백여 년 동안 곱게 자란 1만 5천여 그루의 대왕암공원 해송 군락지.

완공 5개월여 만에 100만 명이 찾은 대왕암 출렁다리

대왕암을 기념해 인근에 지어진 대왕암공원은 입구부터 1백여 년 동안 곱게 자란 1만 5천여 그루의 해송 덕분에 아늑함이 느껴진다. 해송에서 뿜어나오는 피톤치드를 느끼면서 산책로를 10여 분 남짓 가다 보면 출렁다리가 보인다.

작년 6월 완공된 길이 303m의 출렁다리로, 완공 5개월여 만에 100만 명의 관광객이 찾았을 정도로 인기를 끌고 있다. 관광객들은 위아래, 좌우로 흔들리는 아찔함을 느끼면서 조심스럽게 한 발자국씩 내디딘다. 수십 미터 길이 다리 아래에서는 동해의 거센 물결이 일렁인다. 옆을 바라보니 바다 건너 저편에 공업도시인 울산 시내 전경이 한눈에 들어온다.

출렁다리를 지나면 용궁, 할미바위, 탕건암, 울기등대, 대왕암을 거쳐 슬도까지 1시간 30분 거리의 해변 산책로인 솔바람길이 연결된다. 해안을 따라 불그스레한 바위 색의 기암절벽들이 매력적이다.

노을 사진 명소로 유명한 '슬도등대'

15분 정도 걷다 보니 어느새 울기등대. 1906년에 설치되었으나 주변 해송들이 자라면서 등댓불이 보이지 않게 되자 1987년에 새로운 등대를 건립하고 현재는 등대 문화유산으로 보존하고 있다.

전방 바다에 시야가 확 트이면서 대왕암의 거대한 바위들이 고개를 내민다. 바위를 하나하나 조각한 것처럼 그 모양새가 제각각 신비롭다. 마치 용의 척추처럼 바다로 뻗어 있는 모습으로 에메랄드색 바다와 대비되면서 인상적이다.

'파도가 바위에 부딪칠 때 나는 소리가 거문고 연주처럼 들린다'라고 하여 이름 붙여진 슬도까지 해안 산책로가 연결되어 있지만 등반이 목적이 아니라면 차량으로 이동한다. 입구에는 '소리'를 소재로 국내에서 처음 만들어진 소리 체험관이 자리 잡고 있다. 슬도 방파제를 건너면 동해안에서는 드물게 노을 사진 명소로 알려진 슬도등대가 바다 위에 우뚝 서 있다.

2021년 6월 완공된 길이 303m의 출렁다리. 관광객들이 아찔함을 느끼면서 한 발자국씩 내디디고 있다. 바다 건너로 울산 시내 전경이 보인다.







1 간절곶 '바람의 정원' 한가운데 파란 하늘과 어울리는 파란 풍차가 천천히 돌아가고 있다.
2 1906년에 설치된 울기등대. 주변 해송들이 자라면서 등댓불이 보이지 않게 되자 현재는 등대 문화유산으로 보존되고 있다.

국내에서 해가 가장 먼저 뜨는 '간절곶'

울산 시내를 돌아 남쪽으로 40분 정도 드라이브하다 보면 작은 항구 강양항이 나온다. 인근에 진하해수욕장이 있고, 남쪽으로 더 내려가면 국내에서 해가 가장 먼저 떠오른다는 간절곶이다. 강양항은 잘 알려지지 않은 곳이다. 그러나 겨울철이 되면 사진 동호인들에게는 앞바다에 있는 작은 섬 명선도를 배경으로 일출 사진을 찍는 명소로 유명하다.

강양항에서 국내 첫 해맞이 장소로 알려진 간절곶까지 동해안 둘레길인 해파랑길 4코스가 이어진다. 자동차로는 10분 정도 걸린다. 간절곶은 정동진보다 5분, 호미곶보다 1분 더 빨리 일출이 시작되는 곳이다.

우체통 높이가 무려 4m로, 간절곶 마스코트로 알려진 소망우체통에서 연인들이 줄을 서서 사진을 찍고 있다. 인근 '바람의 정원' 한가운데에는 파란 하늘과 어울리는 파란 풍차가 천천히 돌아가고 있다. 그 한편으로는 차가운 바닷바람이 귓가를 스치고 살을 에는 강추위에도 1920년에 건립된 간절곶등대가 외롭게 자리를 지키고 있다.

신선하고 탱글탱글한 식감이 일품인 아구찜으로 유명한 대왕암아구찜 052 235 4606이 유명하다. 당일 잡은 살아있는 활아귀를 사용한다.





3 '파도가 바위에 부딪칠 때 나는 소리가 거문고 연주처럼 들린다'라고 하여 이름 붙여진 슬도의 소리 체험관 전경. '소리'를 소재로 국내에서 처음 만들어진 곳이다.
4 우체통 높이가 무려 4m로, 간절곶 마스코트로 알려진 소망우체통에서 관광객들이 사진을 찍고 있다.



2022년 글로벌 경제…
‘시계 제로’

글_ 조성봉·숭실대학교 경제학과 교수 sbcho@ssu.ac.kr

2020년 글로벌 경제 성장률은 세계를 강타한 코로나 전염병으로 인해 -3.1%로 마이너스 성장을 기록했지만, 2021년에는 6% 이상 크게 반등하였고 그 성장세는 새해에도 지속될 것으로 보인다. 그러나 최근 다시 번지고 있는 코로나와 오미크론 변종으로 인하여 성장률은 2021년보다 둔화한 4% 내외가 될 것으로, 국내외 기관들은 전망하고 있다.

인력 수급난이 가져온 공급망 쇼크

멈춰 섰던 세계 경제가 2021년에 재가동되면서 곳곳에서 공급망 쇼크와 병목현상이 발생했다. 와이어링, 하네스 등 차량 부품에서 시작된 부품 공급난이 차량용 반도체로 번졌고 급기야 신차 출시가 지연되기에 이르렀다.

에너지 수요가 급감하여 투자가 줄어든 결과, 석유와 천연가스의 생산 비용이 매우 증가했으며, 구리, 알루미늄, 니켈, 리튬, 코발트 등 광물 원자재 가격도 급등했다. 중국의 석탄 부족으로 발생한 전력난이 중국산 소재 생산의 급감으로 이어져, 요소수 및 주요 중국산 부품의 공급 대란으로 나타나게 되었다.

코로나에 따른 입국 금지로 각국에서는 농업 인력난이 발생하는 등 인력 수급에도 어려움을 겪고 있다. 영국에서는 트럭 운전 인력의 부족으로 석유류 공급에 차질이 발생했고, 미국에서는 롱비치 등 주요 하역항에서 인력 및 육상 운송 트럭의 부족으로 물류비가 급증하는 상황이다.



2~5배 이상 급등한 유가 등 에너지 가격

지난해에는 에너지 수요가 회복되면서 각국에서 에너지 부족 사태가 발생하였고 가격도 급등했다. 2021년 10월 국제 에너지 가격은 전년과 비교해 석탄이 톤당 56달러에서 162달러로, 국제 유가서부 텍사스유가 배럴당 41.1달러에서 83.6달러로, 천연가스 현물 가격 일본 JKM은 MMBTU당 5.1달러에서 26.9달러로 2~5배 이상 올랐다.

미국의 셰일오일 및 셰일가스 생산의 확대로 약화되었던 OPEC와 러시아의 입지는 에너지 가격의 급등으로 유리한 공급자의 지위를 다시 회복했다.

한편 코로나 불경기에 대응하는 각국의 경기확장 정책으로 2020년에 전 세계 유동성이 폭발적으로 증가했는데 그 후유증이 점차 나타나고 있다. 미국, 유럽, 일본, 한국 등에서 풀린 돈만 M2광의 통화 기준으로 약 7,350조 원에 달한다.

이에 더하여 미국은 GDP의 25%를 초과하는 막대한 재정지출을 시행했으며, 주요 선진국들도 GDP의 17.3%에 달하는 추가적 정부지출을 사용했다.

미국의 금리 인상과 전 세계적인 긴축 통화정책

2020년에는 돈이 돌지 않아 물가는 많이 오르지 않고, 부동산, 주식 등의 자산 가격이 크게 올랐다. 반면에 2021년에는 경제가 살아나고 교역이 회복되면서 돈이 급속도로 회전하기 시작했고, 그 결과 높은 인플레이션이 발생하기에 이르렀다.

2021년 10월 기준으로 미국의 소비자물가 상승률은 30년 만에 6%를 돌파했고, 유로존 사용 국가의 물가상승률은 4.1%, 중국은 26년 만에 13.5%의 생산자물가 상승률을 보였으며, 한국도 9년 만에 최고치인 3.2%의 소비자물가 상승률을 기록했다.

2020년에 큰 폭으로 풀렸던 돈이 높은 인플레이션이란 부메랑으로 되돌아오기 시작하자 각국의 중앙은행은 통화를 줄이고, 금리를 인상하는 긴축 통화정책을 펴기 시작했다.

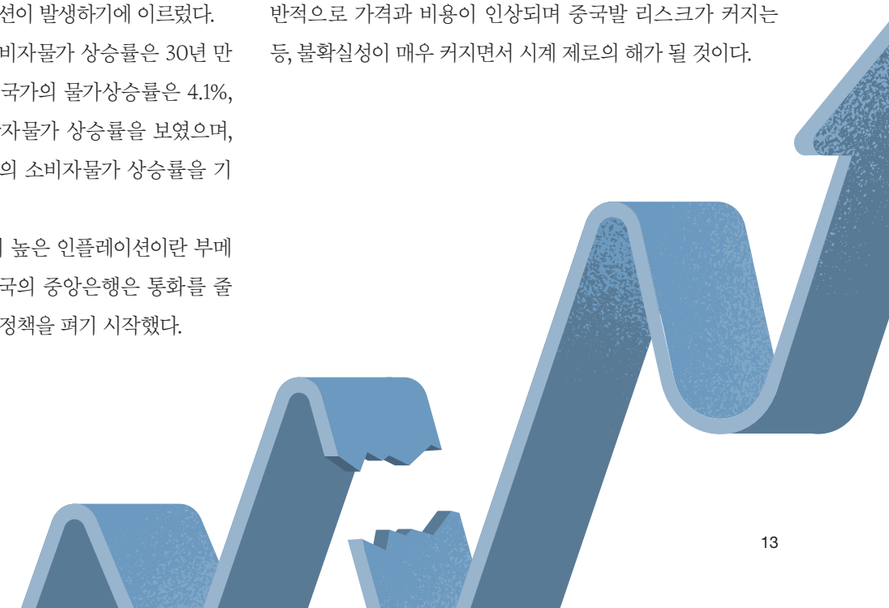
미국의 연방준비은행은 양적완화 정책 기조를 바꾸면서 자산매입을 축소하는 테이퍼링에 돌입하였고, 새해에는 금리를 인상하기로 결정했다. 2021년 가을부터 우리나라도 금융당국이 시중은행의 가계대출 규모를 크게 줄여나가고 있으며, 한국은행은 지난해 11월 금융통화위원회에서 기준금리를 0.25%P 인상했다.

점점 커지는 중국 경제 리스크

미·중 갈등과 함께 중국 경제의 리스크도 점차 커지고 있다. SOC에 대한 과잉 투자, 지방 부동산 개발 침체와 고령화에 따른 연금 급증 등으로 중국 지방정부의 부채가 크게 증가하는 등 정부 부채, 기업 부채 및 가계 부채에 따른 위험이 고조되고 있다.

특히 중국 헝다그룹의 파산이 가시권에 들어왔다. 1천 개가 넘는 계열사의 연쇄 도산과 직원 25만 명의 실직이 우려될 뿐만 아니라, 수많은 사람의 분양 자금이 증발되어 부동산 위기와 함께 사회안정 및 정치적 위기로 이어질 가능성을 배제할 수 없는 상황이다.

2022년은 아직 끝나지 않은 코로나 전염병과 함께, 공급망 쇼크, 에너지 및 원자재 가격의 상승을 위시한 인플레이션이 지속될 것으로 보인다. 또한 이에 따른 각국의 금리 인상으로 전반적으로 가격과 비용이 인상되며 중국발 리스크가 커지는 등, 불확실성이 매우 커지면서 시계 제로의 해가 될 것이다.



출처 : <비즈니스워치> 2021.11.19

주주들이 좋아할 물적분할도 있다?(feat.대한제당)

적자 내는 사료사업 물적분할, LG화학·SK이노베이션과 달라

설탕제조로 유명한 대한제당이 회사를 쪼개겠다는 내용의 공시를 발표했어요. 사료제조 사업부문을 떼서 새로운 회사를 설립하기로 한다는 내용인데요.

분할은 인적분할과 물적분할 두 가지로 나뉘죠. 인적분할은 회사를 쪼개 두 개 이상의 기업으로 만들면서 주주들의 주식도 기존회사 지분율대로 나누는 방식.

물적분할은 회사를 쪼개 두 개 이상의 기업으로 만드는데 쪼개진 두 개의 회사 중 하나의 회사(존속회사)가 쪼개진 다른 회사(신설회사)의 지분을 100% 소유하는 방식이에요. 따라서 물적분할은 기존 주주에게 신설회사의 지분을 나눠주지 않아요. 대한제당이 하는 이번 분할은 물적분할이에요. 즉 대한제당의 사업 중 하나인 사료제조부문을 떼어내 새로운 회사로 만들고 대한제당이 새로운 회사의 지분을 100% 가지는 방식.

주주들이 박수치는 분할?

사실 분할이라는 단어만 들어도 분노를 표출하는 주주들도 있는데요. 바로 LG화학과 SK이노베이션 등 주요 기업들의 분할 때문. 지난해 LG화학은 배터리사업부문을 분할해 LG에너지솔루션이라는 새로운 기업을 만들었죠. SK이노베이션은 올해 배터리사업부문과 석유개발사업(E&P사업)부문을 떼어내 두 개의 회사를 신설하는 분할을 진행했어요. 두 회사 모두 물적분할이었죠. 문제는 미래가치의 핵심으로 불리는 사업을 떼어내 비상장사로 만들면서 기존 LG화학과 SK이노베이션 주주들의 분노 버튼을 마구 누른 모양새가 됐어요.

최근 기업들의 분할은 단순히 잘나가는 사업을 떼어낸 것을 넘어 소액주주의 주주가치 훼손이나 다름없다는 비판도 있어요. 기존 사업을 떼어내 100% 완전자회사로 만들고 추후 회사가 상장을 하면 들어오는 자금을 기존 상장사가 가져오고 주주들은 회사가 배당을 해주길 마냥 기다려야만 하는 상황. 아울러 일반주주들은 분할회사의 주식을 가지고 있지 않아서 신주인수권과 관련 권리도 확보하지 못하죠.

그런데 이번 대한제당의 분할은 오히려 주주들이 박수칠 분할이라는 점. 성장성 좋은 사업을 괜히 떼어내는 것이 아니라 실적이 부진한 사업을 떼어내는 분할이기 때문이죠.

적자 면치 못하는 사료사업

대한제당은 설탕제조 등 식품(매출비중 45.4%)을 판매해 먹고 사는 비중이 가장 높은 곳이에요. 그 다음으로 돼지고기 등 축산물 유통이 전체 매출비중의 30.9%를 차지. 마지막으로 사료사업부문이 매출의 19.5%를 차지해요.

사료사업은 대한제당이 1979년 무지개사료라는 브랜드로 처음 진출했는데요. 돼지, 닭, 소 등이 먹을 사료를 만들어 판매하는데 문제는 사료의 원자재인 옥수수, 대두, 소맥 등을 90%이상 해외에서 수입해와 만들고 있다는 점. 이렇다보니 국제 곡물가격과 유가, 환율에 따라 대한제당의 사료사업 실적도 영향을 받을 수밖에 없어요.

대한제당의 최근 4년간 사업부문별 실적추이 (단위: 억 원)

구분		식품	사료	축산유통
2018년	영업이익	348	-124	53
	당기순이익	209	-166	44
2019년	영업이익	330	-108	16
	당기순이익	268	-138	-29
2020년	영업이익	396	-23	29
	당기순이익	240	-26	-4
2021년 1~3분기	영업이익	208	-15	125
	당기순이익	129	-40	84

또 국내 사료사업 경쟁이 워낙 치열하다는 점. 국내 사료제조업체들은 한국사료협회에 회원사로 등록하게 되어 있는데 현재 한국사료협회에 등록한 업체는 총 46곳(정회원, 준회원 기준). 여기에 특별회원(32곳)을 포함하면 사료관련 업체는 78곳에 달해요.

이렇다보니 대한제당의 국내 사료시장 점유율은 매해 떨어지고 있어요. 2018년 2.8%였던 점유율은 2019년 2.3%, 2020년 2.1%, 2021년 2.1%를 기록 중.

회사분할 결정

1. 분할방법		1) 분할존속회사 상호: 대한제당 주식회사 사업부문: 분할대상 사업부문을 제외한 사업부문 2) 분할신설회사 상호: 티에스사료 주식회사 사업부문: 사료 및 사료첨가물의 제조가공 및 판매사업부문
2. 분할목적		분할을 통해 사업부문별로 핵심역량에 집중하여 사업 전문성을 고도화하고 시장환경 및 제도 변화에 신속하고 유연하게 대응하는 한편, 독립적이고 신속한 의사결정을 가능하게 하여 경영 효율성을 제고함으로써 궁극적으로 재무구조 개선, 수익성 증대, 기업가치와 주주가치 극대화를 달성한다.
3. 분할의 중요 영향 및 효과		분할 전·후 분할되는 회사의 최대주주 소유주식 및 지분율의 변동은 없음. 또 이번 분할은 단순·물적분할 방식으로 진행되므로 분할 자체로는 연결재무제표 상에 미치는 영향이 없음.
4. 분할 비율		분할되는 회사가 분할신설회사 발행주식의 100%를 배정받는 단순·물적분할 방식이므로 분할비율을 산정하지 않음.
6. 분할 후 존속회사	회사명	대한제당 주식회사(TS Corporation)
	주요사업	- 제당 정당 제과 및 전분소맥분의 제조 및 판매 - 식료품 및 식품첨가물의 제조가공 및 판매 - 농산물, 축산물, 수산물의 재배, 사육, 양식, 가공판매
	분할 후 상장유지 여부	예
7. 분할설립회사	회사명	티에스사료 주식회사 (TS Feed CO., LTD.)
	주요사업	사료 및 사료첨가물의 제조가공 및 판매
	재상장신청 여부	아니오
9. 주주총회 예정일		2021년 12월 29일
11. 분할기일		2022년 01월 01일
12. 분할등기 예정일		2022년 01월 04일
13. 이사회결의일(결정일)		2021년 11월 21일
15. 증권신고서 제출대상 여부		아니오
- 제출을 면제받은 경우 그 사유		물적분할

사료사업분야 매출도 적자를 면치 못하고 있는데요. 2017년 사료사업부문은 영업손실 79억원, 당기순손실 49억원을 기록했고요. 2019년에는 영업손실 108억원, 당기순손실 138억원을 기록했어요. 지난해와 올해 1~3분기에도 적자는 이어지고 있는 상황이에요.

티에스사료의 홀로서기

적자를 면치 못했던 사료사업을 떼어내는 만큼 대한제당 주주들 입장에서는 환호할 만한 일. 대한제당 관계자는 "사료사업을 떼어내 100% 완전자회사로 만들고 대한제당은 기존 식품업과 축산유통업에 더 집중해 역량을 키워나갈 계획"이라고 밝혔어요.

대한제당은 존속회사로 기존 설탕 등 식품업과 축산유통업을 중심으로 사업을 해나갈 예정. 대한제당 밑으로 100% 자회사가 되는 사료사업분야는 '티에스사료 주식회사'로 탈바꿈하는데요. 대한제당 관계자는 "분할 이후에도 적자가 나는 사료사업 영역을 계속 축소해 독자생존을 모색해 나갈 것"이라고 밝혔어요.

이번 분할은 대한제당이 티에스사료를 100% 소유하는 형태이기 때문에 기존 대한제당 주주들에게 별도의 티에스사료 주식을 나눠주지 않아요.

사료사업이 대한제당에서 빠지는 만큼 추후 대한제당의 별도 재무제표에서 사료사업으로 인한 적자는 줄어요. 다만 여전히 티에스사료가 대한제당의 100% 완전자회사이기 때문에 대한제당 연결재무제표에는 사료사업의 적자는 계속 반영된다는 점.

참고로 단순 물적분할은 주식매수청구권이 인정되지 않아요. LG화학과 SK이노베이션도 마찬가지였는데요. 대한제당은 사업개선을 위한 분할인만큼 LG화학과 SK이노베이션 주주들과 달리 대한제당 주주들은 주식매수청구권이 없는 조건에 대한 아쉬움은 적겠죠.

알면 득되는 상식



민주주의 정상회의

조 바이든 미국 대통령의 주도 하에 2021년 12월 9~10일 개최된 비대면 화상 국제회의로, 도전받고 있는 세계 민주주의를 미국이 주축이 돼 함께 되살리자는 취지로 열린 것이다. 회의는 반권위주의, 부패 척결, 인권 증진을 의제로 하여, 약 110개국의 정부와 시민사회, 민간 분야의 관계자들이 참석한 가운데 이뤄졌다. 바이든 대통령이 2020년 대선 전부터 내세우던 공약이다.

프로틴플레이션 Proteinflation

고기, 생선, 달걀, 유제품 등 단백질류를 가리키는 '프로틴Protein'과 '인플레이션Inflation'을 합친 말로, 단백질 주공급원의 가격이 급등하는 현상을 가리킨다. 실제로 2020년 코로나19 발생 이후, 세계 주요 국가에서 육류, 달걀, 우유 등의 가격이 급등하는 현상이 나타나고 있다. 프로틴플레이션은 코로나19 사태로 인한 공급망 마비와 육류 수요 증가, 육가공업체의 인력 공백 등이 복합적으로 작용하면서 발생한 것이다.

바른생활 루틴이

김난도 서울대 소비자학과 교수가 꼽은 2022년을 이끌 10대 트렌드 중의 하나로, 루틴Routine, 매일 수행하는 습관이나 절차을 통해 자기 관리에 철저한 사람들을 가리키는 말이다. 이들은 자기만의 의미 있는 일상을 설계하고, 스스로 바른생활을 추구하며 정해진 생활 루틴을 지키려고 노력한다. 주 52시간 근무제 등 근로 시간의 축소, 코로나19에 따른 재택근무 확산 등으로 자기 관리에 대한 욕구가 커지면서 등장한 것이라고 할 수 있다.

글로벌 메탄서약

교토의정서에서 정의한 6대 온실가스 중 하나인 메탄을 감축하기 위해 국제사회가 추진하는 서약으로, 2030년까지 전 세계에서 배출되는 메탄을 2020년 대비 최소 30% 감축하자는 내용을 담고 있다. 2021년 9월에 미국은 EU와 함께 글로벌 메탄서약 추진계획을 공동으로 발표했는데, 세계 100여 개국의 참여를 이끌어 냈다. 한국도 이에 동참하면서 2030년까지 2018년 대비 30% 감축하기로 선언했다.

플로팅 세대 Floating Generation

하나의 콘텐츠에 길게 집중하지 못하고 여러 가지 정보를 동시다발적으로 수용하는 세대이다. 2시간의 영화 감상이 힘들 정도로 진득하게 집중하는 것에 어려움을 느끼지만, 기성세대들과는 달리 한 번에 여러 가지 작업을 수행하는 멀티태스킹에 강하고, 새로운 것들을 받아들이는 데 큰 어려움을 겪지 않는다. 또한 책이나 TV 보다는 유튜브 방송을 더 많이 본다. 1995년부터 2010년 출생한 세대를 일컫는데 'Z세대'라고 한다.

파노플리 효과 Panopile Effect

사람들이 특정 제품을 소비하면서 유사하거나 같은 급의 제품을 소비하는 소비자와 같은 집단, 같은 부류라고 여기는 환상을 가지는 현상을 말하는 용어다. 파노플리Panopile는 프랑스어로 '집단'을 의미한다. 본래 기사의 갑옷과 투구 한 세트를 가리키는 말이었으나, 소비 중심 사회에서는 사람들이 어떤 특정 집단과 연대감을 과시하기 위해 소비하는 특정 제품, 특히 명품 브랜드 제품의 쇼핑 목록을 의미하는 용어로 사용된다.

나노 사회 Nano Society

김난도 서울대 소비자학과 교수가 2022년을 이끌 10대 트렌드로 제시한 키워드 중 하나로, 우리 사회가 하나의 공동체적인 유대를 이루지 못하고 개개인, 즉 나노 단위로 조각난다는 뜻을 갖고 있다. 여기서 '나노Nano'는 10억분의 1을 나타내는 단위로, 초미세의 원자 세계를 일컫는 용어다. 즉, 나노 사회에서 공동체는 개인으로, 개인은 더 미세한 존재로 분해되면서 개개인이 오롯이 스스로 살아남아야 하는 환경에 처하게 된다.

돈쭐

'돈'과 '혼쭐내다'가 결합된 합성어로, 혼을 내어 강하게 꾸짖음을 뜻하는 '혼쭐'의 원래 의미와는 달리, 선한 영향력을 행사한 기업들의 제품을 팔아주자는 역설적 의미로 사용되는 말이다. 즉, '선한 기업들은 돈으로 혼을 내줘야 한다'라는 뜻으로, 선행을 베푼 기업이나 가게의 물건 구매를 통해 그 선행에 보답한다는 취지로 이뤄지고 있다. 주로 자영업자들이 대상이며, 그 사람이 운영하는 가게에 주문을 폭주시키고 매출을 올려준다.

요소수

요소를 물에 녹인 수용액으로, 디젤 차량에서 발생하는 질소산화물NOx을 정화시키기 위해 디젤 차량에 탑재된 SCR선택적 촉매 감소기술에 사용되는 물질을 말한다. 질소와 산소가 결합된 화합물인 질소산화물은 미세먼지를 유발하는 것은 물론, 비에 섞여 내리면 토양을 오염시킨다. 따라서 촉매를 통해 질소산화물을 화학 분해하는 SCR이 반드시 필요한데, 이 SCR의 핵심이 '요소수'다. 무색, 무취, 무미의 수용성 액체다.

딥페이크 Deepfakes

AI 기술을 활용해 특정 인물의 얼굴, 신체 등을 원하는 영상에 합성한 편집물이다. 미국에서 '딥페이크'라는 네티즌이 미국 온라인 커뮤니티 레딧에 할리우드 배우의 얼굴과 포르노를 합성한 편집물을 올리면서 시작됐다. 이후 유명인은 물론 일반인까지 대상이 되면서 사회적 문제가 됐다. 딥페이크는 온라인에 공개된 무료 소스 코드와 머신러닝 알고리즘으로 손쉽게 제작이 가능하며, 진위 여부를 가리기 어려울 만큼 정교하다.

함께 나누는 가치와 행복

내가 꿈꾸는 새해 새날

나는 지금 '모히토'에서 '몰디브'를 한잔하고 있다. 남국의 비췻빛 바다를 보며 사랑하는 사람과 칵테일을 마시고, 휴양을 즐기는 것은 모두의 로망일 것이다. 앞에는 그동안 고생했던 아내가 해변을 달리는 아이들을 보면서 밝게 웃고 있다…

<본문 중에서>

‘모히토’에서 ‘몰디브’ 한 잔

김진성
고객·미르커뮤니케이션 대표





쥐꼬리 같은 월급에 직장 상사의 터무니없는 강짜가 싫어 턱 하니 사표를 던지고, 대학 시절부터의 로망이었던 출판 및 홍보 기획사를 덜컥 차린 지 벌써 10년. ‘네 시작은 미미했으나 끝은 창대하리라’라는 기대를 품고 호기롭게 출발했지만, 현실은 바닥 밑에 지하실이 있음을 깨닫게 해주었다.

제법 번 것 같은데 통장 잔고는 언제나 바닥이고, 돈 들어가야 할 곳은 줄을 지어 기다리고 있다. 적더라도 또박또박 통장에 급여가 이체되던 월급쟁이 시절에는 수입과 지출이 가늠됐다. 그런데 막상 내 사업을 시작하고 나니 전체적으로는 더 버는 것 같은데, 워낙 수입이 들쑥날쑥이라서 오히려 마이너스가 되기 십상이다.

그러는 사이에 뭘 해도 자신이 있었던 30대를 지나 이젠 뭘 하는 것이 슬슬 두려워지는 40대로 접어들었다. 하루가 다르게 쑥쑥 크는 두 아이를 볼 때마다 뿌듯함에 절로 미소가 지어지면서도, 어깨에 얹어진 책임감이라는 무게가 버겁게 느껴지기도 했다.

한동안 잊고 살았던 로또를 다시 사기 시작했다. 발매 초기만 하더라도 로또는 1등 당첨금이 ‘인생 역전’이라 할 만큼 높았다.

나도 ‘한 방’을 노리며 꾸준히 로또를 샀다. 그러나 극악의 1등 당첨 확률인 데다가, 유독 내가 느끼는 체감 확률은 이보다 몇 배는 더 낮았기에 언제부터인가는 아예 구입 자체를 하지 않았다.

그러다가 각박한 세상살이에서 한 줄기 희망이라 생각하며 올해 들어서 다시 1주일에 1만 원의 돈을 기꺼이 투자하기로 했다. 늘어난 1등 당첨자의 수가 ‘혹시 내게도 행운이?’라는 기대를 품게 했던 것도 이런 결심을 굳히게 해주었다.

매주 월요일 오전에는 지난주에 산 로또를 어플에서 당첨 확인하고, 오후 퇴근길에는 집앞 복권방에서 로또를 산다. 주말에 확인하지 않는 것은 혹시라도 1등에 당첨되었을 경우, 이틀 동안 참을 수 없을 것 같아서였다.

그날도 그랬다. 오전에 맞춰본 로또는 ‘꽝’ 소리만 난 채 끝났고, ‘이번 주 희망도 이렇게 막을 내리는구나’ 낙담하며 퇴근길에 술 한잔 걸친 후 습관처럼 집 앞 복권방에 들렀다. 다른 손님이 복권을 사며 주인과 이야기 중이었다. “여기서 지난주에 연금복권 1등이 나왔다면서요?”라는 손님의 말에 주인이 “네.”라고 대답한다. 부러운 마음으로 복권을 사서 집으로 돌아왔다.

씻고 나니 취기가 다소 가셨다. 불현듯 복권방에서의 대화와 함께 지난주 술김에 로또를 사면서 연금복권도 함께 구매했다는 생각이 떠올랐다. ‘혹시’ 하는 마음에 지난주에 입었던 양복 주머니를 뒤져보니 연금복권이 빛나고 있었다…

나는 지금 ‘모히토’에서 ‘몰디브’를 한잔하고 있다. 남국의 비췻빛 바다를 보며 사랑하는 사람과 칵테일을 마시고 휴양을 즐기는 것은 모두의 로망일 것이다. 앞에는 그동안 고생했던 아내가 해변을 달리는 아이들을 보면서 밝게 웃고 있다.

코로나 사태가 진정됐고, 경제적으로도 부담이 없다. 이제 어딘들 못 가랴. 아내와 아이들을 보는 내 입가에도 미소가 지어지던 순간… “일어나요.” 아내의 목소리가 들린다. 월요일 아침이다.

고군분투했던 하루를 마감하고 다시 집으로 향한다. 퇴근길 북적이는 지하철도 어쩐지 활기차 보인다. 나는 지금 복권 사러 간다. 희망을 사러 간다. 위의 내용은 실제 꾸었던 꿈이다. 여전히 로또는 5등도 당첨 안 되지만, 매주 1만 원으로 행복한 일주일을 보내고 있다.

“행복하자~ 아프지 말고.”

김영배 (사진 가운데)
TS사료 양주영업소





115kg. 2021년에 내가 달성한 최고 몸무게이다. 친구들과 농담처럼 “살면서 세 자리대 몸무게도 한 번 찍어 봐야지.” 했던 말을 초과 달성해냈다. 스트레스성 폭식이 습관이 된 데다, 자취하면서 식습관이 불규칙해진 게 원인인 듯하다.

살이 틀 정도로 급격하게 체중이 증가하면서 몸 건강도 함께 안 좋아졌다. 원래부터 좋지 않았던 허리와 무릎이 더욱 아팠다. 이러다 정말 되돌릴 수 없겠다 싶어서 조금씩이나마 운동을 시작했다. 그러다가 허리를 다쳤다. 군대에서 다친 부위가 재발한 듯했다.

다친 계기도 어처구니가 없다. 자꾸 영업소로 무단 침입하는 옆집 개를 들어 데려다주다가 다쳤다. 제대로 걷지도 못할 정도로 아팠고, 나중에는 앉아있는 시간보다 누워있는 시간이 더 길어지면서 소위 ‘뼈주사’로 불리는 진통 주사까지 맞았다.

허리를 다친 첫날, 침대에 누워있다 자려고 불을 끄기 위해 일어서려는데 움직일 수조차 없었다. 기어가서 불을 끈 후에 다시 기어서 침대로 돌아왔다. 10평도 안 되는 원룸을 기어다니는 짧은 순간, 참 많은 생각이 들었다. 서럽기도 하고, 우울하기도 하고…

꾸준한 치료를 받아 이제 좀 걸어 다닐 만해지니까 이번에는 눈앞에 이상한 게 떠다니기 시작했다. 대수롭지 않게 생각했다가 일상에 지장을 초래할 정도가 되자 안과에 가서 검사를 받았다. 포도막염이라고 한다. 시력에 직접적으로 영향을 끼치지는 않지만, 완치가 어렵고 꾸준히 약을 먹으며 치료해야 하는 병이다.

안과에서 의사 선생님이 정상적인 왼쪽 눈과 포도막염이 생긴 오른쪽 눈 사진을 비교해 보여줬는데, 안경을 안 쓰고 봐도 선명하게 보일 정도로 오른쪽 눈에 염증이 빼곡했다.

허리에 이어 눈까지 아프다는 자식의 말에 어머니가 꽤 큰 충격을 받으신 듯하다. 내게 본가로 돌아오라는 얘기를 넌지시 건네셨다. 잔병치레는 있어도 입원 한 번 해본 적 없던 아들의 병에, 내색은 안 하셨지만 많이 놀라셨나 보다.

결국 본가로 돌아왔고 지금은 서울에서 양주로 역방향 출퇴근을 하고 있다. 출퇴근 시간이 배로 늘어났지만 이러한 고생이 무색할 만큼 건강은 상당히 좋아졌다. 자취할 때 비해서는 불편한 점이 많아졌지만, 아파보니 ‘그래도 집이 최고다’라고 하는 말에 공감이 가기 시작했다.

우선 어머니가 정성껏 차려주시는 집밥을 먹다 보니 식단 조절이 용이해졌고, 퇴근 후 허리에 무리가 가지 않는 선까지 꾸준히 운동하면서 현재는 몸무게가 80kg대를 바라보고 있다.

체중이 줄어들면서 반대로 친구들과의 만남은 늘어나고 있다. 지나치게 살이 쪘을 때는 움츠러들면서 사람들과 만나는 자리를 꺼렸는데, 이제야 다시 제자리로 돌아왔다는 느낌이 든다.

2021년을 어떻게 보냈는지 기억도 잘 나지 않는다. 다만 한 가지 확실히 느낀 점이 있다면 당연하게도 건강이 최우선이라는 것이다. 그동안은 주변과 각종 매체에서 귀가 닳도록 강조해왔던 ‘건강이 최고’라는 말에 전혀 공감하지 못했다. 남의 이야기로만 생각했다. 그런데 내가 아프고 나니 세상 어떤 것보다도 중요한 것이 건강임을 뼈저리게 느끼고 있다.

새해에는 나도, 주변 사람들도 모두 아프지 않고 하고 건강했으면 한다. 또한 싶은 일 마음껏 할 수 있는 한 해가 되었으면 좋겠다. 모두가 즐겁고 행복하기를 기원한다.

가족이 함께 떠나는 제주도 캠핑

이찬규
고객·서울시 노원구 중계동 노원로



새해가 시작됐지만, 여전히 코로나로 인해 나뿐만 아니라, 모든 사람이 힘들고 지친 시간을 보내고 있다. 끈질기게 우리 곁을 떠나지 않고 있는 코로나로 인해 우리네 일상은 많은 부분에서 큰 변화가 생겼다. 취미 생활도 바뀌었다.

그중 하나가 캠핑하는 사람들이 많이 늘어난 것이 아닌가 싶다. 캠핑용품 구하기가 어려워졌고, 심지어 인기 있는 캠핑용품들은 중고 카페에서 웃돈을 주고 구매하는 기현상까지 발생할 정도다. 나 또한 요즘 최고의 관심사는 단연 '캠핑'이다.

우리 가족은 아내와 6살 이쁜 딸, 그리고 3살 장난꾸러기 아들까지 4식구다. 다들 물놀이를 좋아해서 최대한 호젓하게 즐길 수 있는 수영장이 있는 캠핑장이나, 계곡과 바다를 자주 찾는 편이다. 주말 나들이 계획 짜느라 퇴근 후에도 나름 바쁘다.

한 주 동안의 지치고 바쁜 일상을 잠시 내려놓고, 주말마다 자연 속에서 한가로운 시간을 보내는 캠핑이야말로 내게 가장 큰 힐링이다. 캠핑하는 동안은 복잡하고 힘든 일을 모두 잊을 수 있다. 사랑하는 가족들과 함께이기에 더욱 의미 있다.

캠핑을 자주 하면서 더 큰 욕심이 생겼다. 아름다운 풍경의 제주도에서 캠핑하는 것이다. 흔히 제주도로 여행 간다고 하면 캐리어 들고 공항으로 가서 비행기를 이용하고, 도착해서는 호텔에서 숙박하는 것을 떠올릴 것이다.

하지만 내가 꿈꾸는 제주도 여행은 조금 다르다. 일단, 집에서 출발해 목적 없이 서해안 해변을 따라 내려가다가, 경치 좋은 곳이나 물놀이하기 괜찮은 곳을 발견하면 텐트 치고 캠프파이어를 하면서 하룻밤을 보낸다. 그리고 다음 날에 남쪽으로 다시 떠난다.

그렇게 목적지나 시간에 구애받지 않고 이동하면서 마지막에는 전남 땅끝마을에서 1박을 한 후에, 다음날 고흥 녹동항에 가서 큰 여객선에 차량을 싣고 제주도로 떠나는 것이다. 제주도에 도착하면 일주 후에 한라산 백록담을 가족들과 등반하고 싶다.

'엘 찰텐'이라는 곳이 있다. 아르헨티나에서 가장 유명한 트레킹 성지로 잘 알려진 곳이다. 산과 자연을 사랑하는 사람이라면 반하지 않을 수 없는 곳이라고들 한다. 엘 찰텐의 작은 마을 뒤로 우뚝 서 있는 '피츠로이 봉우리'가 절경이다.

트레킹을 위해 엘 찰텐을 찾는 사람들은 피츠로이 봉우리뿐만 아니라, '라구나 데 로스뜨레스', '라구나 또레' 등을 보기 위해 며칠씩 캠핑을 하면서 머물다 간다고 한다. 유튜브나 블로그에서 그곳 풍경을 보면 당장이라도 떠나고 싶은 충동을 느끼지만, 매여 있는 직장인이기에 당분간은 '그림의 떡'이다.

대신해서 우리나라에도 아르헨티나의 엘 찰텐에 버금가는 멋진 곳이 있다. 바로 제주도다. 우리나라에서 가장 높고 웅장한 한라산 백록담을 가족들과 등반한 후, 에메랄드빛 푸른 물결이 끝없이 펼쳐진 아름다운 제주도 바다에서 스노클링을 하고 싶다.

'밤이 깊을수록 새벽은 가까워져 온다.'라는 말이 있다. 일상으로의 회복이 요원해진 지금의 힘든 시기일망정, 우리 모두 힘을 합쳐 참고 견뎌낸다면 밝은 미래가 펼쳐질 것으로 생각한다.

나 또한 새해에는 가족들과 더욱 많은 캠핑을 통해 힐링하며, 내일을 향해 발돋움할 수 있는 에너지를 얻을 수 있는 계기를 마련할 생각이다. 우리 모두 슬기롭게 이 어려운 시대를 잘 헤쳐나갈 수 있기를 간절히 바란다.

여기는 인천국제공항 출국장

김동현
대한제당 제당BU 영업 2팀 경인영업소



연말연시의 흥겹고 즐거운 기억이 이제 가물가물하다. 소중한 사람들과 좋은 시간을 보낼 수 있는 소중한 시간이 모두 사라졌다. 다들 마스크를 쓴 채 무표정한 모습으로 거리를 바삐 오갈 뿐이다.

여전히 코로나 시대인데다 오미크론 등 변이 바이러스까지 기승을 부리면서 조만간 끝날 기미가 없어 더욱 우울하다. 그래도 희망찬 새해를 그려보려고 한다.

사실, 30대 이전까지만 해도 해외여행, 아니 여행 자체에 큰 흥미가 없었다. 하지만 어느 순간을 계기로 1년에 한 번 있는 휴가철을 아무런 추억 없이 그냥 넘기지 말자는, 지금은 아내가 된 당시 여자친구의 의견으로 매년 여행을 다니기 시작했다.

막상 여행을 다녀보니 내게 큰 활력소가 되었다. 여행을 준비하는 시간조차 소중하게 생각되었다. 그런데 코로나 이후 2년 동안 여행을 꿈도 꾸지 못하게 되면서 스트레스를 많이 받고 있는데, 새해부터는 상황이 조금 달라지지 않을까 싶다.

지금의 오미크론이 감염률은 높지만, 중증은 아니라는 연구 결과가 속속 발표되면서 새해 1분기에는 많은 국가들이 다시금 위드 코로나를 시행하게 될 것이다. 우리 부부 또한 2년 전에 계획해두었던 여행지를 가기 위해 항공권을 예약하지 않을까 싶다.

결혼 후에 여행을 위해 우리 부부가 함께 개설하고 꾸준히 예금을 해온 통장이 하나 있는데, 그동안 한 푼도 쓰지 않고 차곡차곡 모아두었으니, 아마 당초에 계획했던 곳보다 조금 더 좋은 여행지를 선택할 수도 있을 것 같다.

2분기가 되면 위드 코로나 상황에 어느 정도 적응하게 되면서 많은 사람들이 여행을 다니며 다시 일상을 회복하는 시기가 될 것이다. 이 시점에서는 그동안 자주 보지 못했던 친구들과 국내 여행을 다니며 오랜만에 봄을 오롯이 즐기는 시간을 가져볼 생각이다. 함께 술잔을 기울이며 돈독한 우정도 쌓을 것이다. 제주도, 강원도 등 여러 곳을 다니며, 좋아하는 등산도 하고자 한다.

3분기, 드디어 본격적인 휴가철이다. 다행히 별다른 변수 없이 일상생활이 잘 이어져갈 것이기에 우리의 해외여행 계획을 실천에 옮길 때다. 꼼꼼하게 짐을 챙겨 인천국제공항 출국장으로 나선다. 공항에는 떠나는 사람들로 인산인해이지만 불평하는 이는 찾아보기 힘들다. 다들 싱글벙글이다. 벌써부터 공항에서 마주칠 사람들의 환한 표정이 눈에 보이는 듯하다.

휴가지에 도착해서는 몇 년 전부터 꿈꿔왔던 곳이기에 더욱 알차게 시간을 보낸다. 현지인들도 다들 반가운 표정이다. 이렇듯 며칠간의 휴가를 보낸 후에는 여행에서 받은 긍정적인 효과를 만끽하며 일상에서 열심히 근무하고 있을 것이다.

이렇게 행복한 시간을 보내다 보면 어느새 다시 한 해를 마무리할 시점이 되고, 1년을 되돌아보지 않을까 싶다. 물론 모두 나의 바람일 뿐이다. 코로나가 또 어떤 변이를 일으켜 우리를 힘들게 할지는 누구도 알 수 없다.

연말이 되면 1년 동안 어떤 일들이 있었는지, 나 스스로는 무슨 발전을 했는지를 생각하는 시간을 가진다. 아마 서울로 올라와 혼자 생활하게 된 후, 스스로 발전하는 사람이 되자고 다짐하면서부터 생겨난 습관인 듯하다. 지난 연말에는 최근 몇 년 동안 조금 나태해진 게 아닐까 하는 반성과 아울러, 새해를 조금 더 멋지게 보낼 수 있는 계획을 세우면서 의미 있는 시간을 보냈다.

친구들과 함께 등산하는 날을 꿈꾸며…

이호현
대한제당 제당BU 인천공장 생산팀





나는 평소 잡생각이 많아질 때는 등산을 한다. 열심히 산을 오르다 보면 목적지인 정상에만 집중하게 되면서 걱정이나 근심을 떨쳐버릴 수 있다. 혼자서 하는 등산도 좋아하지만, 평소에는 다른 친구들과 함께 등산하는 것을 즐기는 편이다. 물론 코로나가 발생하기 이전까지의 이야기다.

3년 전부터 우리나라는 물론 전 세계인들의 일상에 큰 영향을 준 코로나로 인해 삶이 정체된 것처럼 느껴진다. 예전에는 친구들과 주말이면 산을 오르며 시간을 보내고는 했다. 한 주 동안의 근심과 걱정을, 오르는 내내 대화로 풀어가면서 스트레스를 해소하면 다시 한 주를 시작할 힘을 얻고는 했다. 언제나 변함없는 자연의 모습도 빼놓을 수 없다. 그 모습에 위안을 받았다.

그러나 이제는 혼자 산을 찾는 게 자연스러워졌다. 예전에는 정상에서 여럿이 함께 사진을 찍고는 했는데, 요즈음 정상에서 찍은 사진 속에는 늘 나 혼자만 담겨있다. 아무리 멋진 풍경도 혼자만 감상하면 즐거움이 덜하다.

그나마 다행인 것은 등산 후 단체 카톡방에 사진을 올리면 친구들의 화답이 이어진다는 것이다. 코로나가 끝나면 같이 등산을 가자, 어느 산이 좋다더라 등의 이야기가 흘러나온다. 그런 친구들의 긍정적인 반응에 흐뭇해지다가도, 이렇게 얼굴 보지 않고 이야기를 나누는 것이 아닌, 서로의 얼굴을 보면서 근황을 묻던 시절이 언제였는지 아득하게 느껴진다.

또 혼자 등산을 하다 보니, 이전과 비교해서 산을 찾는 횟수도 점차 줄어드는 것 같다. 평소에는 내가 먼저 제안하기도 하고, 어떨 때는 친구들이 먼저 등산을 하자고 제안하면서 자연스럽게 등산 횟수가 늘어났다.

하지만 이제는 다른 사람에게 등산을 가자고 할 수 있는 상황이 아닌지라, 나만 마음을 먹으면 그만이다. 그러다 보니 예전보다 등산하는 기분이 나지 않아 등산 횟수가 줄어든 것인지도 모르겠다.

코로나 이전과 비교해서 체력이 떨어졌다는 이유도 한몫하는 것 같다. 아무래도 헬스장 등의 사용이 제한되면서 운동할 수 있는 환경이나, 여건이 안 좋아졌다.

혼자서 할 수 있는 일들은 많지만 함께일 때 느끼는 즐거움에는 결코 미치지 못한다는 것을 실감하는 요즈음이다. 그래서 코로나 상황 속에서도 나는 지인들과 거리는 멀지만, 마음은 가깝게 유지하기 위해 노력하고 있다. 직접 만나서 나눌 수 없는 일상을 사진으로 찍어 공유하면서, 마음 건강을 챙기려고 한다.

그렇더라도 시끌벅적하게 같이 모여 이야기를 나누는 흥겨운 기분을 느낄 수 없어 아쉽다. 특히 연말연시에 더욱 그런 감정이 들었다. 인파로 가득 차던 도심이 텅 비어 차가운 겨울바람만 몰아치는 모습이 낯설게 느껴진다.

친구들과 평범하게 일상을 보내는 일. 너무나도 현실적이고 당연한 일들이 어느 새부터 비현실적인 일이 되었음에 조금은 서글퍼진다. 언젠가는 종식되겠지만 기다리는 시간이 지루하고 힘들다. 모두가 공통으로 느끼는 감정이 아닐까 싶다.

사보에 게재한 사진은 오랜만에 홀로 산에 올라서 찍은 사진이다. 앞으로 찍을 사진에는 친구들과 함께일 수 있기를 바란다. 다들 마스크 벗고 함박웃음으로 사진 촬영하는 날이 속히 왔으면 좋겠다. 새해에는 코로나가 종식되어, 다른 사람들과 즐겁게 마음을 나눌 수 있는 한 해가 되었으면 한다.

필리핀 보라카이에서 즐기는 스노클링

최성유
TS우인 잠실사무소 기계과





코로나로 떠들썩한 2021년이 지나고 새해가 밝았다. 지난해에는 사회적 거리두기로 인한 인원 및 시간 제한 등으로 주변 지인과 가족들을 잘 만나지 못하고, 여행도 하지 못했던 한 해다.

걱정스러운 것은 지난해 연말부터 코로나 확진자 수가 폭발적으로 증가하고 있다는 것이다. 하루에 1천 명도 많다고 생각했는데, 위드 코로나 시행 이후에는 하루 7천 명 이상이 확진되는 충격적인 결과가 나왔다. 근무하고 있는 회사 인근의 송파보건소에 마련된 검사소에는 연일 검사를 기다리는 인파로 장사진이다.

또한 오미크론이라는 새로운 변이 바이러스가 생기면서 코로나의 조기 종식이 물 건너간 상황이다. 이런 가운데 새해는 다시 밝았다. 그러나 아무리 현실이 암울하더라도 꿈과 희망을 품고, 코로나가 물러갈 그 날을 기다리며 열심히 일상을 살아내는 것이 우리네 생활인들이 해야 할 일이다.

무엇보다도 올해는 자유롭게 해외여행을 다녀올 수 있기를 바란다. 3년 전 첫 해외여행으로 일본 도쿄를 다녀온 게 엊그제 일인 것 같다. 당시 처음으로 접한 도쿄 디즈니랜드는 아직도 잊히지 않는다. 들어서자마자 웅장한 연출과 화려한 음악에 압도당하는 기분이었다. 규모며 모든 게 내가 생각했던 것보다 기대 그 이상이어서 감동이 벅차올랐다. 마치 꿈을 꾸는 것만 같았다. 그곳에서의 시간이 어찌 지나갔는지 모를 정도다.

첫 해외여행의 감동이 아직도 생생하기에 코로나가 끝나면 누구보다 먼저 해외로 떠날 생각이다. 우선은 지리적으로 가깝고 물가도 상대적으로 저렴한 동남아 여행을 생각하고 있다.

그중에서도 필리핀의 보라카이를 찾을 것이다. 야자수가 늘어선 해변에서 새하얀 모래, 에메랄드빛 같은 투명한 바다를 배경으로, 칵테일 한 잔의 여유를 가지며 휴양을 즐기고 있는 나를 생각하면 벌써 설렘이 가득하다.

투명한 바다에 몸을 맡겨 스노클링이나 다이빙을 하면서 물고기들과 반갑게 인사하는 내 모습을 떠올리노라니 생각만으로도 흐뭇하다. 이런 것이 진정한 힐링이 아닐까 싶다.

수영장과 넓은 정원이 펼쳐진 호텔에서의 하룻밤도 너무나 낭만적일 것만 같다. 룸서비스를 이용하여 한 번 정도는 호화롭게 식사를 즐기고, 아름다운 풍경을 감상하면서 여유롭게 산책하거나, 에메랄드빛 같은 투명한 바다 저편 너머로 해가 지는 모습을 배경으로 사진을 찍는 나를 상상해본다.

새해에는 이렇듯 하고 싶은 것과 이루고 싶은 것들이 많다. 바람대로 다 된다면야 금상첨화이겠지만, 상황을 보니 새해에도 코로나가 계속될 것 같다. 하지만 낙심한다고 달라질 것이 없는 바에야 마음만이라도 긍정적으로 가지려고 한다.

사실 새해의 가장 큰 소망은 주식이 대박 나거나 로또가 당첨되는 것이지만, 이는 즐거운 상상에 불과하다는 것을 잘 알고 있다. 그래도 생각만으로 기분 좋은 일이기에 올해도 여전히 꿈꾸려고 한다. 또한 새해에는 자격증을 따고, 체중 관리 등으로 자기 관리에도 더욱 신경을 쓸 것이다.

아무쪼록 마스크가 일상화된 이 비정상적인 상황이 하루빨리 종료되어 부디 올해에는 코로나가 완전히 사라지기를 기원한다. 모두가 하고 싶은 것을 마음껏 하면서 예전처럼 자유롭게 일상을 살아갈 수 있기를 꿈꾼다.

별이 쏟아지는 몽골의 밤하늘 아래에서

김시연
공주개발 프린세스GC 경영기획팀



고등학교 졸업을 한 후 성인이 되자마자 중, 고등학교 시절을 함께 보낸 친구들과 여행을 다니기 시작했다. 각자 다른 지역에서 대학을 다니며 서로의 일상에 집중하다가도, 방학이 되면 다들 시간을 쪼개어 함께 여행을 다녔다.

1년에 단 며칠뿐이었지만, 우리는 떨어져 있던 시간 동안의 이야기를 나누면서 우정을 확인했고, 전국 각지의 맛있는 음식들을 먹으면서 즐거운 시간을 보냈다. 일상이 힘들 때면 함께 여행했던 추억을 떠올리며 버텨내기도 했다. 단톡방에는 항상 지난 여행 이야기로 시끌벅적했으며, 다음 여행 계획을 세우느라 분주했다.

그 친구들과 제주도를 시작으로 여수, 통영, 부산, 김해에 이어 필리핀까지… 국내외를 가리지 않고, 많은 곳을 여행했다. 지난 2020년 초에는 제주도 여행을 계획했다가 코로나가 터지면서 예약했던 비행기와 숙소를 모두 취소해야 했다. 당시에는 곧 다시 갈 수 있을 것이라는 생각으로 만나서 식사하며 아쉬움을 달랬지만 이후로는 현재까지 여행을 못 하고 있다. 다들 몇 년째 아쉬움의 통화와 문자만 오갈 따름이다.

코로나 이후, 지금 우리는 저마다 많이 달라졌다. 대학을 졸업해 직업을 가진 친구도 있고 시험을 준비하는 친구도, 아직 졸업하지 못한 친구도 있다. 항상 뚜벅이로 다니던 우리가 어쩌다 주말에 교외나들이를 갈 때면 차를 이용하기도 한다. 또한, 다들 뿔뿔이 흩어지면서 사는 지역도 다양해졌다.

올해에 코로나가 종식된다면 친구들과 새로운 여행을 떠나보고 싶다. 함께 가고 싶은 곳이 참 많이 생겼다. 단양에 가서 패러글라이딩에 도전하고 싶고, 강릉에서 시원한 바다를 바라보며 여유로운 호캉스도 즐기고 싶다.

하지만 그중에서도 최우선 여행지는 최근 4년 동안 가자고 말만 했던 몽골이다. 스케줄이나 상황이 잘 맞지 않아 가지 못했는데, 코로나 종식 후 첫 여행으로 몽골을 간다면 더욱 뜻깊을 것 같다.

한 친구는 나에게 몽골의 별이 빛나는 밤하늘 아래에서 별을 보며 서로의 고민을 나누고 싶다고 얘기한 적이 있다. 나 또한 그때의 고민과 지금의 고민이 다르겠지만 친구들과 마음속 이야기를 하고 싶은 마음이 가득하다.

몽골에서는 한국의 일상과는 전혀 다른 시간을 보내고 싶다. 게르에서 생활하며 전자기기들과 멀어지고, 하늘과 맞닿은 지평선을 바라보며 멍 때리는 생활을 해보고 싶다. 광활한 초원에서 맞닥뜨릴 대자연의 여유와 호젓함을 누리고자 한다.

유명 관광지가 많은 것도 아니고, 관광객들로 인산인해도 아니지만, 몽골에서의 시간들은 조금은 다르게 흘러가지 않을까 싶다. 물론 불편하고 번거로운 일도 많겠지만, 작은 것에도 감사하는 마음을 가질 수 있지 않을까 싶다. 여행 후에는 정신적으로 한 뼘 이상 자란 나를 상상해본다.

또한 몽골의 공기는 차갑고 맑다는데 내 피부로 직접 느껴보면 어떤 기분일까 기대된다. 그곳에서 부는 바람은 또 얼마나 시원할지 가슴이 설렌다. 사막에서 샌드 보드도 타보고 싶다. 썰매 같은 느낌이라는데 모래 위에서 타면 근사할 것 같다.

몽골에서의 이 모든 경험을 친구들과 함께한다면 여행의 재미는 두 배가 될 것이다. 친구들과 함께 우정을 쌓은 지 벌써 10년이 되었는데, 앞으로도 계속 여행을 다니면서 행복하게 지내고 싶다.

베이징 유니버셜스튜디오로 온 가족이 GO!

柴华 차이화
중국 천진채홍사료 인사총무부





시간은 강물과도 같아서 흘러가면 다시 돌아오지 않는다. 어느덧 새해다. 아직 지난해를 보낼 준비도 되지 않았는데 순식간에 한 해가 또 지나갔다. 늘 반복되는 일상이지만 쏜살같은 시간의 흐름에 매번 놀라게 되는 것이 인지상정이다.

올해는 실패에 대해 가슴을 치며 괴로워하지 말고 스스로에게 감사해야 한다. 잘 안된 일 하나 때문에 온종일 속상해하지 말고, 실패해도 다시 일어설 수 있도록 자신을 위로하고 격려해야 한다. 나를 아끼고 사랑하는 것이 첫 번째다.

유쾌하지 않은 모든 일은 잊어버리자. 노력으로 조금씩 앞으로 나아가서 내가 세운 목표를 하나하나 이루면 된다. 거창한 목표가 아니어도 상관없다. 다만 살아가면서 반드시 목표는 필요하다. 그래야 흔들리지 않고 앞으로 나아갈 수 있다.

몇 년 동안 전 세계에 무차별적으로 확산되고 있는 코로나로 힘든 새해를 맞았다. 올해에는 한층 업그레이드된 백신과 치료약의 개발로 모든 이들이 고통받지 않았으면 좋겠다. 마스크 없이 활짝 웃으며 서로를 마주했으면 좋겠다.

올해에는 아들이 다양한 지식을 배우고, 자기 관리 능력을 가질 수 있기를 바란다. 학교에 입학하는 데 부족함이 없도록 좀 더 노력했으면 한다. 그리고 가족과 회사의 모든 분이 새해에는 건강한 신체와 정신, 행복한 마음을 가질 수 있기를 기원한다.

특히 올해에는 베이징의 유니버셜스튜디오에 갈 수 있기를 바란다. 영화 '트랜스포머'는 어린 시절 내내 나와 함께 했다. 유니버셜스튜디오에서 메가트론과 옵티머스 프라임을 직접 눈으로 볼 수 있다면 내 꿈 하나가 이루어진 것이다.

마지막으로, 예전에 살던 집이 올해에는 꼭 철거되었으면 한다. 보상금을 받아 지금 계획하고 있는 일에 보탤 수 있다면 2022년은 내게 더욱 완벽한 한 해가 될 것이다.

时光，如同一条小溪，缓缓流过2021年的森林。不知不觉中，我们迎来了2021年的12月。不管是否准备好，都只能措不及防地接受来自12月的问候。

面对现实生活中的失败，不要捶胸顿足，懊恼不已，应该感谢自己："谢谢你，为了一件不成功的事暗自难过一整天，而后重新振作，你辛苦了。"把一切不愉快忘掉吧!你只需努力往前迸发，实现自己的小目标。人活着一定要有目标万一实现了呢!

新冠病毒这两年在全球肆意蔓延,但是我相信通过中国政府的正确应对决策以及中国老百姓的共同努力,我们一定可以是世界上最安全的国家之一。中国很可能在2022年成功研制出针对新冠病毒的特效药物，到时全世界的人民都会因此而欢呼雀跃。

在即将到来的2022年，我希望我儿子能学习到更多的知识，掌握更多的技能和生活自理的能力，为他即将步入的小学生活做一个完美的铺垫，更希望我的父母，家人及我认识的每一个人在2022年都拥有健康的体魄，愉快的心情。

说到我自己呀，我希望能在2022年去一趟北京环球影城，变形金刚这部动画片伴随了我的整个童年，如果能去亲眼看一看、摸一摸擎天柱和威震天真的叫做梦想成真了，随便说一句我家的平房要是能在2022年实现拆迁的梦想，那可能是我心中最完美的2022了!

이러쿵 저러쿵

사내 미담이나 재미있는 이야기들을 언제든지 편집실로 보내주세요. 사연이 채택되신 사우에게는 문화상품권을 드립니다.

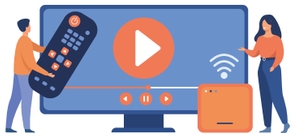
담당_ 대한제당 기획실 홍보팀 · 최현철 sweetpr@ts.co.kr

P사우가 인터넷 TV를 구입한 이후

15년 이상 애용하던 TV가 사운드에 이어 얼마 전에는 화면까지 문제가 생기면서 큰마음 먹고 인터넷 TV를 구입한 P사우. 요즘 그야말로 신세계를 사는 것 같다고 합니다.

주말이면 아침부터 저녁까지 유튜브에서 여행 전문 유튜버들의 영상을 감상하느라, 하루가 어찌 가는지 모를 정도라는군요. 중간에는 틈틈이 먹방 영상까지 관람하면서 공중파는 아예 들여다보지도 않고 있습니다.

다만 이렇게 주말을 보내다 보니 시간이 너무 쏜살같이 지나가서 문제입니다. 게다가 가족들의 눈총까지 더해지는 통에, 앞으로는 시청 시간을 줄여야 하는 게 아닌가 진지하게 고민 중입니다.



코로나 시국의 결혼식

몇 달 전, 코로나가 잠시 소강 상태일 때 결혼식을 치른 J사우, 확진자가 연일 사상 최대를 기록한 지난해 연말에 연신 가슴을 쓸어내렸습니다. 자신의 결혼식 때 아찔한 순간이 있었기 때문이지요. 바로 지인들과의 단체 촬영 순간이었습니다.

신랑, 신부의 친구들이 모두 모여 사진을 찍으려는데, 갑자기 사진 기사 분이 마스크를 벗고 찍자고 하는 거예요. 다들 이 시국에 무슨 말이냐며 거부감을 보인 통에, 마스크 쓴 채로 촬영하면서 자칫 아찔한 순간을 모면할 수 있었습니다.

다만, 당시 사진 기사의 말에 몇몇 신부 친구들은 다른 이유로 당황해했습니다. 식장에서 마스크를 벗지 않을 요량으로 얼굴 아랫부분은 아예 화장하지 않았기 때문이지요.



골프와 고스톱의 공통점

최근 골프 인구가 폭발적으로 증가할 정도로 골프에 관한 관심이 부쩍 높아졌습니다. H사우도 골프에 관심이 생겨 레슨까지 받으며 차곡차곡 실력을 쌓은 끝에 친구들과 필드로 라운딩에 나섰습니다.

H사우를 포함한 골린이 2명에, 다른 2명은 중급 이상의 실력인지라, H사우는 그저 운동한다는 데 의의를 둘 요량이었지요. 그런데 중급 친구들이 공을 치는 족족 옆으로 나가는 데 반해, H사우만 앞으로 쭉쭉 잘 나가지 뭡니까.

며칠 후 H사우에게 그날의 승전보를 전해 듣던 한 친구가 나지막한 음성으로 이렇게 말했습니다. "골프와 고스톱의 공통점이 뭔지 아니? 바로 초보가 잘한다는 거야. 처음에만…"



아빠들만의 강화도 자전거 여행

동네 친구들과 강화도 자전거 여행을 계획한 C사우. 이것저것 알차게 계획을 세웠는데 가장 중요한 문제인 아내의 승인이 관건이었지요. 며칠간 퇴근 후 집안 살림을 도운 끝에, 여행날 오후 5시 전에 귀가해 아이 돌보는 조건으로 간신히 허락을 받았습니다.

당일 아침 일찍 강화로 출발한 C사우와 친구들. 먼 길일망정 오랜만에 힘차게 페달을 밟는 기분이 너무나 상쾌합니다. 드디어 강화도에 도착해서는 애초 계획대로 루지를 타기 위해 모 리조트를 찾았지요.

그런데 온통 주위에 엄마와 아빠 따라온 아이들만 가득한 거예요. 그래도 마치 가족이 함께 온 양, 그 자리에 있지도 않는 아이 이름까지 불러가면서 아저씨들끼리 신나게 즐겼습니다.



Y사우의 생애 첫 김장 도전기

코로나로 인해 주말 내내 집에서 시간을 보내는 Y사우. 지난 주말에는 어머니가 김장하신다기에 미리 신랑 수업도 할 겸해서 팔을 걷어붙였습니다. 늘 고생하시는 어머니를 도와드리고자 하는 마음도 컸구요.

그런데 김장 먹을 때는 몰랐는데 배추, 무 등 각종 재료 준비부터 다듬기까지 너무너무 손이 많이 가지 뭡니까. 특히 양념 속을 만들 때는 어깨와 허리 통증에, 눈까지 매워 뜨거운 눈물을 흘려야 했습니다.

하지만 완성된 김장이 가득 쌓여 있는 모습이 너무 뿌듯했고 그 맛도 무척 훌륭했답니다. 이번 경험을 바탕으로 앞으로는 종종 요리에도 도전해, 준비된 신랑의 모습을 갖추겠노라 다짐하는 Y사우입니다.



내 차에서 발견한 낯선 버튼

오너 드라이버 3년 차인 L사우, 나름 차에 대해서는 모르는 게 없다고 자부할 정도입니다. 자신의 차량에 대해서도 대체로 만족하고 있는데, 다만 핸들 열선과 통풍 시트가 없어 조금 아쉽답니다.

며칠 전에는 볼일이 있어 차를 타고 나섰다가, 운전석 바닥에 물건을 떨어뜨려 몸을 수그렸는데 핸들 안쪽에 지금까지 못 보던 버튼 한 개가 있더랍니다. 어디에 쓰는 물건인지 몰라 고심하던 끝에 버튼을 눌렀더니, 계기판에 '핸들 열선 켜짐'이라는 문구가 나오지 뭡니까.

내 차에도 핸들 열선 기능이 있었다는 생각에 너무나 기뻐하던 L사우, 혹시 통풍 시트 버튼도 따로 있는 게 아닐까 싶어 며칠째 차량 내부를 샅샅이 수색하고 있습니다.



'오징어 게임'이 O사우에게 끼친 영향

회사에서 집까지 출퇴근 시간이 왕복으로 2시간 걸리는 O사우. 오고 가는 동안 지하철 안에서 무료하게 보내기가 아까워 얼마 전 넷플릭스에 가입해 다양한 영화를 시청 중이랍니다. 물론 그중에는 세계적인 화제작 '오징어 게임'을 빼놓을 수 없지요.

원래 지하철 안에서 뭔가에 몰두해있더라도 내릴 정거장이 다가오면 본능적으로 고개를 들게 마련인데, '오징어 게임'을 보는 동안은 얼마나 열중했는지 영화에 푹 빠지면서 두 정거장이나 지나치고 말았을 정도입니다.

마침내 시리즈 전작을 감상한 O사우, 왜 글로벌 1등을 차지했는지 공감할 수밖에 없었다며 동료들에게 오징어 게임에 대한 감상평에 열을 올리고 있습니다.



K사우가 살이 찐 이유

해마다 연초가 되면 금연, 다이어트, 외국어 공부 등 새롭게 계획을 세우지만 대부분 작심삼일이 되면서 연말이면 우울해지는 것이 인지상정입니다.

K사우 또한, 2021년 계획으로 다이어트를 정하고는 연초부터 열심히 운동에 매진했습니다. 아무리 바빠도 퇴근 후에는 많이 걷고 뛰면서 초반에는 계획대로 잘 풀려갔습니다. 체중계 눈금을 지켜보는 재미도 쏠쏠했구요.

그러나 중반 이후 다시금 살이 찌기 시작했는데, 원인은 바로 배달앱 때문이라는군요. 정부에서 소비 촉진을 위해 배달 시 외식 쿠폰까지 주는 통에 퇴근 후와 주말에 열심히 배달 음식을 시켜 먹었기 때문이지요. 자연스럽게 새해 목표도 다시 다이어트가 되었습니다.



새해 달라진 이런 것 저런 것

최저임금 9,160원, 아이 태어나면 200만 원 바우처 지급…

올해부터 신생아 출산시에 200만 원 바우처를 지급합니다. 또 차세대 전자여권이 전면 발급되며, 최저임금이 시간당 9,160원으로 전년대비 440원 인상되고, 국내와 해외 주식의 소수단위 거래도 허용됩니다. 새해부터 달라진 각종 제도를 알아봅니다.

출처_ <서울신문> 외



보건·복지·고용

▲최저임금액 인상 최저임금이 시간당 9,160원으로 인상된다. 최저임금은 근로기준법상 근로자라면 고용 형태나 국적과 관계없이 모든 사업장에 동일하게 적용된다. **▲아이 태어나면 '첫 만남 이용권' 200만 원 지급** 1월 1일 이후 출생한 아동에게 출생 순위와 관계없이 200만 원 바우처를 1회 지원한다. 만 0~1세 아동에게는 영아수당으로 매월 30만 원을 현금으로 지급한다. 매월 10만 원인 아동수당의 지급 연령은 만 7세에서 만 8세로 확대한다. **▲관공서 공휴일 민간기업 적용 확대** 5인 이상 30인 미만의 민간기업도 명절, 국경일 등 관공서의 공휴일(일요일은 제외)과 대체공휴일을 유급휴일로 보장해야 한다. **▲'3+3 부모육아휴직제' 시행 및 육아휴직 급여 소득대체율 인상** 자녀 생후 12개월 내 부모가 동시에 또는 순차적으로 육아휴직 사용 시 첫 3개월에 대해 부모 각각의 육아휴직 급여를 상향 조정한다. 생후 12개월 내 자녀에 대해 부모 모두 육아휴직 사용 시 부모에게 각각 3개월간 육아휴직급여를 최대 월 300만 원(통상임금 100%) 지원한다. **▲가족돌봄 등 근로시간 단축제도 확대 시행** 가족돌봄 등 근로시간 단축 제도가 30인 미만 사업장까지 전 사업장으로 확대 시행된다. 근로자는 가족돌봄, 본인건강, 학업, 은퇴준비의 사유로 근로시간의 단축을 사업주에게 신청할 수 있다. **▲고용상 성차별에 대한 구제제도 시행** 근로자가 성별을 이유로 고용상 차별을 받거나 직장 내 성희롱 피해 근로자에 대해 사업자가 적절한 조치 의무를 이행하지 않거나 불리한 처우를 하면 피해 근로자는 노동위원회에 구제를 신청할 수 있다. 확정된 시행 명령을 이행하지 않은 사업주는 1억 원 이하의 과태료가 부과된다.

재정·조세

▲난임 시술, 미숙아·선천성 이상아 의료비 세액 공제 확대 난임 시술에 대한 세액공제율과 미숙아·선천성 이상아의 의료비에 대한 세액공제율이 각각 30%와 20%로 확대된다. **▲청년형 장기펀드 소득공제 신설** 만 19~34세 청년이 3년 이상 5년 이하 펀드에 가입하면 납입금액(연 600만 원 한도)의 40%를 종합소득금액에서 소득공제해 준다. 올해부터 2023년 12월 31일 사이 장기펀드에 가입하는 경우 적용된다. **▲해외금융계좌 신고대상에 해외 가상자산 거래계좌 포함** 가상자산(암호화폐) 거래계좌도 신고 대상 해외금융계좌에 포함된다. 해외금융계좌에 보유한 자산 잔액의 합이 매월 말일 중 어느 하루라도 5억 원을 초과하면 이듬해 6월 관할 세무서에 해외금융계좌 정보를 신고해야 한다.

교육·보육·가족

▲국가장학금 지원 확대 서민·중산층 학자금 지원 구간별 지원 금액이 확대된다. 기초·차상위 첫째 자녀는 연 700만 원, 둘째 이상인 자녀는 등록금 전액을 지원한다. 3자녀 이상 다자녀 가정은 셋째 이상 자녀에 대해 등록금 전액을 지원한다. **▲대학원생 취업 후 상환 학자금 대출 지원** 대학 학부생만 이용할 수 있었던 취업 후 상환 학자금 대출을 일반대학원·전문대학의 전문기술석사학위 과정 재학·입학 예정자도 이용할 수 있게 된다. **▲인터넷게임 셧다운제 폐지** 0~6시 심야시간대 16세 미만 청소년에게 인터넷 게임 제공 시간을 제한한 '게임 셧다운제'가 1월 1일부터 폐지된다. 원하는 시간대에 게임 이용시간을 자율적으로 설정하는 '게임시간 선택제'로 게임시간 제한 제도가 일원화된다.

국방·병무

▲병사 봉급 인상 올해 병사 봉급이 지난해 대비 11.1%가량 인상된다. 병장 월급은 67만 6,100원, 상병은 61만 200원, 일병은 55만 2,100원, 이병은 51만 100원으로 인상된다. **▲동원훈련 보상비 인상** 동원훈련에 참가한 예비군에게 지급하는 훈련 보상비가 지난해 4만 7,000원에서 올해 32% 증가한 6만 2,000원으로 인상된다. **▲병역의무자 단기 국외여행 허가 횟수 제한 폐지** 25세 이상 병역의무를 마치지 않은 사람의 단기 국외여행 허가 횟수 제한(5회)이 폐지된다.

행정·안전·질서

▲차세대 전자여권 전면 발급 보안성과 내구성이 강화된 플라스틱 재질의 남색 전자여권 발급이 시작된다. 주민등록번호가 제외되고 여권번호 체계도 바뀐다. 유효기간 5년 미만의 기존 여권도 1만 5,000원의 수수료를 내고 발급받을 수 있다. **▲반려견 동반 외출 시 목줄·가슴줄 길이 2m 이내로 제한** 2월 11일부터 반려견을 동반해 외출할 때 반려견과 사람 간 연결된 줄의 길이를 2m 이내로 유지해야 한다. **▲자율주행차의 '도로 통행' 법적 근거 마련** 4월 20일부터 운전의 개념에 자율주행시스템을 사용하는 것이 포함돼 일반 도로에서도 자율주행차가 통행할 수 있게 된다. 자율주행차 운전자에 대해서는 휴대전화 사용금지 의무가 완화된다.

농림·수산·식품

▲농지연금 가입연령 완화 65세 이전에도 자녀 교육 등으로 목돈이 필요한 현실을 고려해 많은 농업인이 연금 혜택을 누릴 수 있도록 농지연금 가입연령 기준이 만 65세에서 만 60세로 완화된다. **▲귀농·귀촌 통합플랫폼 구축** 예비 귀농·귀촌인들이 자신에게 맞는 정책, 정주 여건, 농지, 일자리 등 정보와 서비스를 지원받을 수 있는 귀농·귀촌 통합 플랫폼이 12월 구축된다. **▲귀어인의 집 1년 이상 임대** 귀어·귀촌 희망자가 어업·양식업을 배우고 어촌 체험 후 귀어할 수 있는 임시 주거시설을 최소 1년 이상 제공한다.

환경·산업

▲단독주택 투명 페트병 별도 분리배출제 시행 2020년 12월 공동주택 투명 페트병 분리배출제가 시행된 데 이어, 올해부터 단독주택 주민도 재활용품 배출방식에 따라 투명 페트병을 별도 배출해야 한다. **▲재활용 안 되는 포장재에 별도표기 신설** 플라스틱이나 금속과 같이 분리가 안 되는 재질 등 재활용이 어려운 포장재에 별도 표기가 새롭게 적용된다. 폐기물 포장재는 처음 배출단계부터 종량제 봉투를 이용해 배출해야 한다. **▲상습과적·적재불량 차량 통행료 심야할인 제외** 과적이나 적재불량으로 적발된 차량은 연 2회 위반시 3개월, 3회 위반부터는 6개월씩 더해 통행료 심야할인에서 제외된다. **▲탄소중립실천포인트제 시행** 환경부와 협약을 맺은 유통업체의 전자영수증 이용자에게 월별 포인트를 제공한다.

금융·부동산

▲청년희망적금 출시 올해 1분기에 총급여 3,600만 원 또는 종합 소득 2,600만 원 이하인 만 19~34세 청년이 가입할 수 있는 월 납입 한도 50만 원씩 2년 만기 적금 상품이 출시된다. 납입액의 2~4%를 저축장려금으로 지원한다. **▲국내·해외 주식 소수단위 거래 허용** 미국 주식뿐 아니라 국내 주식도 소수단위 거래를 증권사를 통해 할 수 있게 된다. **▲해외부동산에 대한 자료제출 의무 강화** 역외 세원 관리를 강화하기 위해 거주자와 내국법인의 해외부동산 '보유' 내역에 대해서도 자료제출 의무가 부과된다.

소소하지만 꼭 필요한…
‘짠테크’

해마다 새해가 되면 되풀이하면서 이제는 기시감마저 느껴지는 두 가지 목표가 있다. 바로 저축과 다이어트다. 이 두 가지의 공통점은 쉬운 결정과 어려운 실천이라는 점이다. 12월에 연말 선물로 자신에게 두둑한 통장 잔고를 선물하고 싶다면, 올해는 꼭 실천해야 할 짠테크 몇 가지를 알아본다.

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



돈의 흐름을 알 수 있는 가계부 작성

어차피 저축은 소비와의 싸움이다. 직장인의 경우에는 특별한 부가 수입이 발생하지 않기 때문이다. 따라서 실현하기에는 조금 어렵겠지만, 목돈이 들어가는 굵직한 소비는 연초에 미리 계획을 세워두는 것이 필요하다.

나는 재테크와 관계된 기고문이나, 강연 시마다 가계부 사용을 장려하고는 한다. 가계부는 수입 지출을 기록하는 것 외에도 작은 예산 결산 기능이 있다. 따라서 매년 가계부를 쓴다면 돈의 흐름 외에도 내 인생의 여정을 알 수 있다.

고정 지출용, 비상용 등으로 통장 쪼개기

통장을 쪼개는 것도 고려해보자. 저축의 궁극적인 목적은 소비다. 그냥 1년에 얼마를 모은다고 생각하기보다는, ‘내년 여름에 친구들과 일본 여행을 가겠다’라는 식으로 구체적인 계획을 세워 통장을 개설하는 것이 좋다.

굳이 금융사를 직접 방문하지 않아도 된다. 인터넷으로 개설 가능한 상품이 은행, 증권사 등에 매우 많다. 통장에 부기 명을 자기가 직접 달아도 되니까 여러 통장을 만들어 보는 것을 추천한다.

통장을 쪼갠다는 의미는 통장의 숫자뿐만 아니라 기간, 투자의 종류도 쪼갠다는 의미다. 통장 쪼개기는 월급 및 관리비와 같은 고정 지출 통장, 비고정 지출, 비상금 통장, 저축통장 등으로 나누는 것이 정석이다.



높은 금리의 2금융권 적금 가입 추천

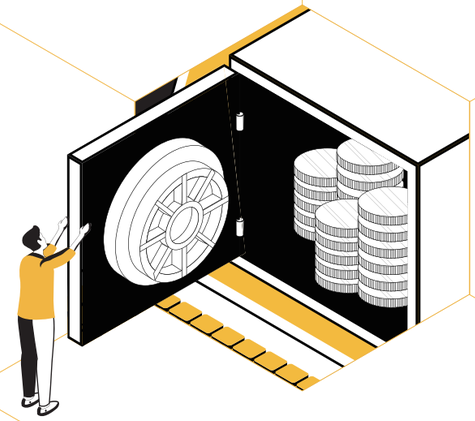
저축에 대해 알아보자. 예를 들어 1년에 모을 목표 금액을 2천만 원이라고 한다면, 시중 은행의 상품보다는 저축은행이나 상호신용금고 같은 2금융권의 적금에 가입할 것을 권유하고 싶다. 2금융권의 가장 큰 메리트는 높은 금리다. 금융회사가 부실화되어도 1인당 5천만 원까지는 예금자 보호가 되므로 안심하고 가입할 수 있다. 2021년 11월 30일 현재 최고 6%대 적금상품도 있다.

또한 매월 저축하는 금액은 중간에 어떤 일이 있어도 부을 수 있을 정도의 금액에 가입하는 것이 좋다. 생각보다 많은 사람이 중간에 목돈이 필요해 해지하면서 손실을 보고 있기 때문이다.

저축성 보험을 이용하는 것도 방법

만약 자신이 끈기가 다소 부족하다고 생각한다면 저축성 보험을 이용하는 것도 방법이다. 기간이 3년~10년으로 다소 긴 편이나, 중도해지에 따른 페널티가 크기 때문에 강제 저축의 효과를 낼 수 있다. 보험도 마찬가지다. 온라인 보험 슈퍼마켓을 통해 상품을 알아보면 더 유리한 조건에 가입할 수 있다.

펀드, 주식 같은 투자 상품으로 좀 더 공격적인 투자를 한다면 IRP 개인퇴직연금, ISA 개인종합저축 등 세제 혜택이 있는 상품에 가입하여 상품 내 여러 가지 자산을 한꺼번에 운용하는 것도 방법이다. 다만 이런 상품들은 3년~퇴직 시까지 해지하는데 일부 제한을 받을 수 있다는 점이 단점이다.



결론은 ‘소비 통제’에 있다

상담 또는 강연을 준비하면서 여러 자료를 찾다 보면 결국 소비 지출의 통제가 목돈 마련의 열쇠임을 확인하게 된다. 흔히 ‘짠테크’라고 하는 것이다.

흔한 예이지만 스타벅스에서 매일 아메리카노 1잔을 먹는 사람이 사무실에 비치되어 있는 스틱 커피를 이용한다고 가정해보자. 1잔 5천 원 X 월 20잔 X 10년 치를 매년 5% 복리로 투자했을 때 10년 뒤 약 1천5백6십만 원이 된다.

커피 전문점 이용을 자제한 비용이 생각보다 적다고 생각하는 분이 있을지도 모르겠다. 그러나 배달 음식 줄이기, 신용카드 자르기, 알뜰폰 사용, 음료 대신 물, 금주, 금연, 자동차 대신 지하철 등 대중교통 이용하기 등으로 확대한다면 10년이라는 시간 동안 1억 원 이상의 큰 차이가 발생할 수도 있다.

물론 짠테크 때문에 자존감이 많이 낮아질 수는 있다. 성냥팔이 소녀가 거리를 지나가는 행인들의 행복한 연말, 연초 풍경을 보며 슬퍼하듯 말이다. 그러나 몇 년 후를 생각한다면 현재의 자존감 하락은 크게 문제 되지 않을 듯하다.

한 가지 사족을 달자면 풍부한 독서와 운동은 자산관리와 매우 밀접한 관련이 있다. 자존감이 낮은 사람이 충동 구매 확률이 높고 불필요한 소비에 노출된다는 연구도 있다. 독서와 운동을 통해 자신감이 배가되고 건강을 증진한다면, 재무적인 위험에 노출될 확률이 그만큼 줄어들기 때문이다.

엄마는 혼내고 아빠는 달래는 훈육



"장난 그만치고 똑바로 안 할래?" 아이를 키우다 보면 부모의 말을 안 들을 때가 자주 있다. 먹으라는 밥은 안 먹고 장난치다가 다 쏟아버리고, 손 닦으며 장난치다가 옷이 다 젖어버리기도 한다.

글_ 양현진 · 좋은아빠 육아연구소 대표 lufang3@naver.com

부모의 일관된 훈육이 중요하다

부모에게 다양한 일감을 안겨주며 장난을 좋아하는 아이를 바라보면 속이 끓기 마련이다. 특히 아들 키우는 집의 엄마는 득음을 할 정도로 큰소리가 자주 나오게 된다. 좋은 말로 타이르고, 몇 번 경고해도 통제가 되지 않을 때는 결국 훈육에 돌입할 수밖에 없다.

아내가 아이를 혼내고 있을 때 아빠는 마음이 복잡해진다. 아직 어린아이일 뿐인데 너무 심하게 다그치는 것은 아닌지, 반대로 더 호되게 혼내야 해야 하는 것은 아닐지 헷갈린다.

부부의 훈육 방향이 서로 다를 경우, 아이의 정서 발달에 좋지 않은 영향을 미치게 되는 것은 당연하다. 엄마와 아빠의 일관된 훈육이 무엇보다 중요하다. 특히 엄마가 아이를 혼낼 때 아빠가 하지 말아야 할 행동이 있다.

엄마의 훈육을 막거나 방해하는 것은 금물

첫째, 아빠가 엄마를 가로막거나 방해하면 안 된다. 그 자리에서 바로 아이를 두둔하고 엄마를 비난해서는 안 되는 것이다. 아이 입장에서는 부모의 서로 모순적인 입장이 혼란스러울 수밖에 없기 때문이다.

엄마에게 혼나는 아이를 아빠가 그 자리에서 괜찮다고 감싸주거나, 혼내는 엄마를 나무란다면 아이는 무엇이 옳은 것인지 알 수 없다. 특히 부모 중 한 명이 흥분하거나 서로 다투게 되면 지금까지의 훈육이 모두 소용없어진다.

또한 아이는 자신 때문에 부모가 싸우는 것으로 생각하면서 죄책감에 시달리게 된다. 따라서 배우자가 아이를 혼내는 모습이 마음에 들지 않더라도 아이 앞에서는 내색하지 말아야 한다.

부모가 같이 혼내면 안 되는 이유

둘째, 아빠가 옆에서 엄마와 같이 혼내면 안 된다. 아이는 엄마에게 혼나고 있어 심리적으로 많이 위축되어 있다. 그 상황에서 아빠가 옆에서 함께 야단친다면 그 말이 옳든 그르든 상관없이 서러워질 수밖에 없다.

부모 중 아무도 자기 편이 없다고 생각하는 아이는 큰 충격을 받기 마련이다. '내 행동이 잘못되었으니 고쳐야겠다'라는 생각보다는, 감정적인 서러움과 외로움의 기억만 남게 된다.

엄마가 아이를 혼낼 때 아빠는 한 발 물러서서 바라보는 것이 가장 좋다. 그렇다고 손 놓고 있으라는 말은 아니다. 엄마의 훈육이 끝난 시점부터 아빠의 역할이 매우 중요하다. 그 시점부터 아빠가 무엇을 해야 할지 알아본다.

아빠의 훈육은 엄마의 꾸지람이 끝난 후부터

먼저, 아이를 따로 불러 마음을 어루만져 준다. 아이는 엄마에게 혼난 뒤 화가 나고, 속상하고, 서러움 등 복잡한 마음에 사로잡혀 있을 것이다. 이때 아이 마음을 위로해 주는 역할을 해야 한다.

"많이 속상했지? 아빠가 네 마음 다 알아."라며 마음을 읽어주고, 놀이나 산책으로 기분 전환을 시켜주면 좋다. 아이는 금세 마음을 회복하고 밝은 모습으로 돌아올 것이다.

다음으로, 엄마의 메시지를 다시 한번 아빠가 전해준다. 아이 기분이 어느 정도 가라앉고 나면 엄마가 왜 야단을 쳤는지, 앞으로 어떻게 하면 좋을지 짧게 설명해 준다. 엄마와 아빠의 생각이 같다는 것을 아이에게 알려줄 필요가 있기 때문이다.

"엄마가 너를 혼내는 것은 네가 다칠까 봐 그랬던 거야. 너를 사랑해서 그런 거니까 다음부터는 조심하자." 길게 말하면 잔소리밖에 되지 않으니 짧게 이야기하고 지나가는 것이 중요하다.

마지막으로, 아내의 훈육 방식이 마음에 들지 않았다면 따로 대화한다. 부부끼리 훈육 방식이나 아이가 꼭 지켜야 할 선을 분명히 정해둬야 하기 때문이다. 사전에 모든 것을 다 정할 수는 없으니 지속해서 서로 조율할 필요가 있다. 부부간 조율을 할 때 혹시라도 언성이 높아지게 될 경우, 아이 앞에서는 절대 서로 비난하면 안 된다. 이 부분은 꼭 명심해야 한다.

착한 부모가 아닌, 현명한 부모가 되자

부모 중 한쪽이 혼내기만 하는 악역을 맡은 부부가 종종 있다. 엄마는 혼내고, 평소에 많은 시간을 함께 보내지 못하는 아빠는 달래주는 역할을 맡는 것이다. 이런 환경에서 자란 아이는 악역을 맡은 부모에 대해 부정적인 이미지를 안고 성장하게 된다.

부모 입장에서는 아이가 올바르게 자라게 하려고 했을 뿐인데 미움만 받게 되고, 애착 관계 형성에 문제가 발생한다. 따라서 부부가 서로 역할을 나누지 말고, 아이의 문제 행동을 발견한 사람이 바로 훈육을 하면 된다. 그러면 엄마와 아빠가 골고루 훈육자의 역할을 맡게 되니 일관성을 유지할 수 있다.

모든 부모는 당연히 자신의 아이를 사랑한다. 그러나 그 사랑만으로 아이를 잘 이끌 수 있는 것은 아니다. 사랑하는 방법을 알아야 한다. 특히 육아는 연습 없이 바로 실전에 들어가야 하는 종목이다. 그래서 부모가 시행착오를 줄이기 위해서는 공부하고 서로 간에 많은 대화가 필요하다. 착한 부모가 되려고 하지 말고, 현명한 부모가 되기 위해 노력해야 한다.



똑! 소리나는 생활 속 꿀팁



아이들 장난감 청소는 치약 활용

아이들이 즐겨 갖고 노는 플라스틱 장난감은 오래 사용하다 보면 때가 끼고 지저분해진다. 이렇게 지저분한 이물질이 많이 묻은 장난감은 일반 세제를 사용해 세척할 수 없어 고민인데, 이럴 때는 치약을 활용하면 된다. 치약을 장난감에 묻혀 꼼꼼하게 닦으면 찌든 때 제거는 물론이고, 새것처럼 깨끗해진다. 치약의 연마제가 플라스틱 장난감 표면을 깨끗하게 청소해주는 역할을 하면서 장난감을 깔끔하고 위생적으로 관리할 수 있다.



찌개 맛있게 끓이는 요령

찌개를 맛있게 끓이려면 우선 센 불로 물만 팔팔 끓인다. 그런 다음에 재료를 넣고 재차 끓여 거품이 일기 시작하면 불을 약하게 줄여 자글자글 끓인다. 뚜껑을 꼭 덮고 끓이는 것도 중요한 요령이다. 된장찌개와 김치찌개 등을 끓일 때는 맹물보다 쌀뜨물을 사용하면 찌개에 윗물이 생기지 않고, 매끄러운 감촉과 맛이 더해져 한결 맛있다. 생선찌개를 끓일 때는 국물이 팔팔 끓을 때 생선을 넣어야 살이 부서지지 않는다.



미역과 다시마에 곰팡이가 생겼을 때

가정에서 미역과 다시마를 보관하다가 곰팡이가 생겼을 때는 소금물을 활용해 보자. 진한 소금물에 담가 곰팡이를 깨끗이 씻어낸 뒤 바삭바삭해질 때까지 그늘에서 말리면 맛을 되살릴 수 있다. 미역과 다시마의 색깔을 푸르게 하려면 뜨거운 물에 살짝 데친 다음, 즉시 찬물로 헹궈내면 된다. 마른 다시마는 식초 물에 담가두면 깨끗해지고 본래 모양으로 돌아온다. 다만 너무 오래 담가두면 맛이 다 빠지면서 제맛을 잃으니까 주의한다.



유리와 안경의 김 서림 방지에는 비누

코로나로 일상에서 마스크가 생활화된 데다, 날씨까지 추운 요즘 같은 겨울철에는 유리나 안경에 김이 자주 서린다. 특히 안경을 쓰는 사람들이라면 활동하기에 더욱 불편하다. 이럴 때는 마른 비누를 유리, 안경에 직접 문질러준 다음에 헝겊으로 닦으면 비누 성분이 김 서림을 방지해준다. 헝겊에 샴푸를 묻혀 닦아도 같은 효과를 볼 수 있다. 만약 유리나 거울에 결로 현상이 심한 경우에는 린스를 이용해 닦아주면 깨끗해진다.



표백제 냄새 제거에는 식초

욕실이나 주방 등 물을 자주 사용하는 곳에는 물때가 끼기 마련이다. 이를 청소할 때 대부분 표백제를 이용하는데 특유의 냄새가 나면서 상당 시간 동안 불쾌하다. 이럴 경우에는 표백제 냄새가 나는 곳에 식초 몇 방울을 떨어뜨린 다음에, 5분 정도 지난 후 헝겊으로 식초가 떨어진 부분을 닦아주면 된다. 표백제 냄새가 사라지는 것은 물론, 식초가 살균 소독까지 해주기 때문에 더욱 위생적인 주방과 욕실로 탈바꿈시킬 수 있다.



녹을 제거할 때는 커피 찌꺼기

일반적으로 그냥 버리는 커피 찌꺼기에는 유지방이 많이 있어서 녹이 슬기 쉬운 칼과 가위 등을 보관하면 녹이 쉽게 슬지 않는다. 이미 가위와 칼 등에 녹이 슬었을 때도 커피 찌꺼기를 헝겊에 묻힌 다음에 문질러주면 말끔하게 녹을 제거할 수 있다. 그릇에 묻은 기름때를 없앨 때도 수세미에 커피 찌꺼기를 묻혀 닦으면 쉽게 없앨 수 있어 편리하다. 또한 쓰레기통 근처나 하수구 등에 커피 찌꺼기를 뿌려주면 벌레를 퇴치하는 데 효과적이다.

만약 나라면…?

글과 그림 · 이민주 semi-minju@hanmail.net



이번 호 상황 우리 팀은 평소 점심값을 더치페이로 각자 계산합니다. 그런데 어느 날 팀장님이 카드를 가져오지 않았다며 제게 대신 계산을 부탁하지 뭡니까. 사무실에 들어가면 바로 준다면서 말입니다. 그런데 이후로 지금까지 아무 말이 없는 거예요. 얼마 안 되는 돈이라서 달라는 말도 하지 못하고 있었는데, 오늘 점심때 팀장님과 단둘이 식사하게 되었습니다. 이번 기회에 이야기해야지 벼르다가 식사 후 계산대로 향했는데, 당연한 듯 본인 것만 계산하네요. 이 타이밍에 얘기해야 할 텐데… 뭐라고 얘기해야 할까요?

지난 호 상황 - 지난 주말, 야외 데이트 중에 벌레 한 마리가 그녀 앞에 딱하니 앉지 뭡니까. 그녀는 얼른 치워달라고 성화인데, 사실 제가 세상에서 가장 무서워하는 게 벌레랍니다. 어떻게 해야 이 난감한 상황을 극복할 수 있을까요?

축하합니다! 아래의 다섯 분께는 문화상품권을 보내드립니다

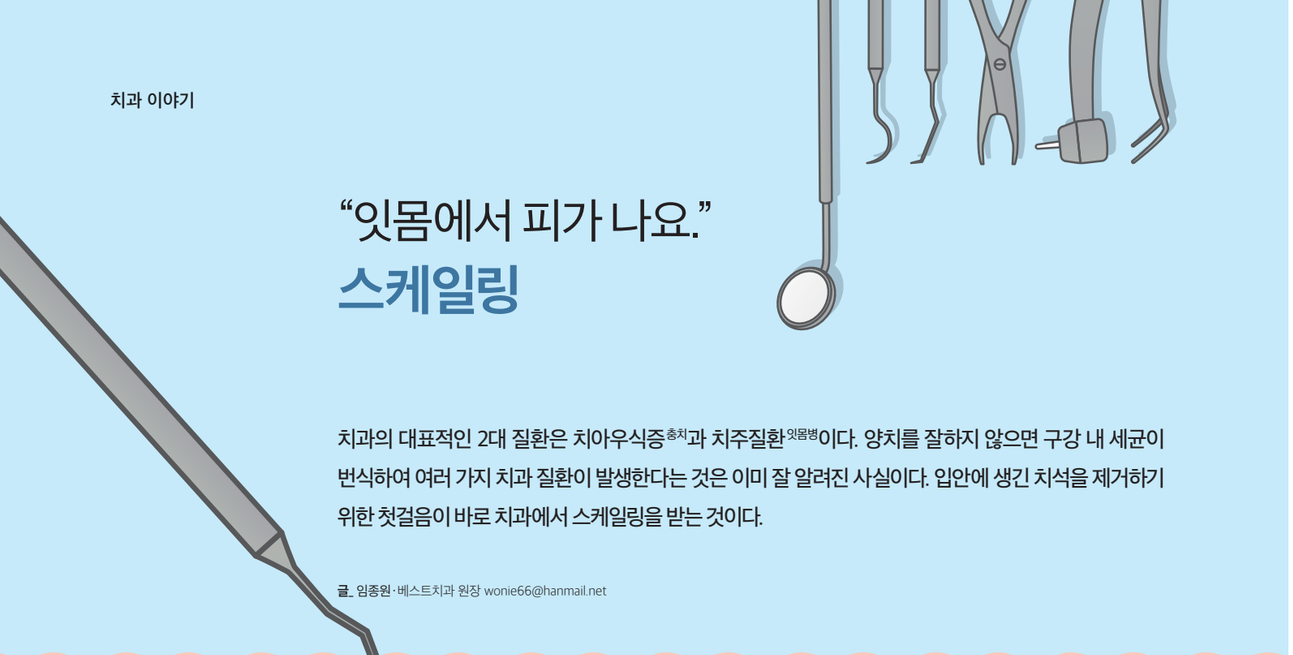
✻ **안재필** 서울시 용산구 장문로 - 벌레도 놀랐을 거야. 우리가 다른 자리로 옮기자. ✻ **이춘임** 포천시 광릉수목원로 - "나무아미타불 관세음보살~" 나는 독실한 불교도라서 살생을 하지 않는다네. ✻ **오승현** 군산시 서당골 - 모든 생명은 소중하고 신비한 것이야. 비록 처음 보는 흉측한 벌레이지만 보호해주는 것이 어떨까 싶은데… ✻ **정단비** 전주시 완산구 화산천변로 - 텔레비전 드라마에서 암세포도 생명이라잖아. 우리도 살아있는 생명은 건드리지 말자. ✻ **강예숙** 인천시 연수구 함박뫼로 - 자기야! 벌레와의 동행이라는 작은 불편함으로 지구를 지킬 수 있어.

▶ **이성환** 원주시 행구로 - 자기의 달콤한 향기에 취했나 봐. 얼른 일어나 털어버려~ ▶ **이병화** 서울시 노원구 광운로 - 우리가 자리를 옮기자. 똥이 더러워서 피하지, 무서워서 피하니? ▶ **강미경** 제천시 용두대로 - 역시 벌레는 꽃을 찾아 다니는 거야. 그냥 가만히 있으면 날아갈 테니 조금만 참자. ▶ **김지윤** 양산시 양주로 - 내가 벌레 알레르기가 있어서 벌레만 보면 몸에 두드러기가 생겨. 자기가 대신 쫓아줘. ▶ **김희용** 수원시 장안구 천천로 - 하찮은 벌레조차 미인을 알아보는구나. ▶ **송산리** 서울시 도봉구 우이천로 - 내가 곤충 채집이 취미인데 잠시만 기다려줘. 집에서 채집망 갖고 올게. 아마 한두 시간이면 될 거야. ▶ **곽경애** 부산시 북구 화명신도시로 - 이런 벌레는 처음 보는데? 일단 동영상으로 찍은 후에 처리할게. ▶ **최영도** 대구시 달서구 죽전 1길 - 잠깐 눈 감고 있어. 얼른 처리할게.(그리고는 종업원에게 벌레를 잡아달라고 부탁한다) ▶ **김정미** 전남 보성군 조성면 조성로 - 우리가 괴롭히지 않으면 스스로 날아갈 거야. 기다려봐. 생명은 소중하니까… ▶ **김혜린** 시흥시 능곡중앙로 - 100세까지 살려면 이런 벌레쯤이야 하고 날려 보내야지. 너무 흥분하는 것도 정신 건강에 안 좋아. ▶ **손정연** 용인시 기흥구 예련로 - 사실 내가 벌레 알레르기가 있거든. 대신 부탁해도 될까? ▶ **김남일** 강릉시 토성로 - 이 친구도 우리와 같은 생명이야. 함께 지켜주는 게 어떨까 싶네. ▶ **강태균** 부산시 해운대구 아랫반송로 - 그냥 살려주자. 눈에 거슬리면 자기가 처리해도 좋고. ▶ **김용권** 서울시 강서구 공항대로 - 움직이면 벌레가 도망가니까 그대로 있어. 가게에 가서 파리채 빌려올게. ▶ **이금희** 청주시 상당구 중고개로 - 어쩌지. 우리 집이 불교라서 살생을 금하고 있어. ▶ **권금선** 서울시 종로구 명륜 2가 - 내가 워낙 힘이 세서 벌레 잡으려다 자칫 테이블 부서질까 봐 걱정되네. 자기가 잡아봐. ▶ **장우익** 동해시 부곡 2길 - 벌레에게 정중하게 부탁한다. "우리는 지금 데이트 중이니까 다른 곳으로 가줬으면 좋겠어." ▶ **이희문** 서울 영등포구 국제금융로 - 이깟 벌레쯤이야 아무 문제 없지. 다만 지금 손에 피를 묻히기가 좀 그러니까 자기가 입김으로 불어봐. ▶ **이현정** 인천시 남동구 구월로 - 저 벌레도 자기 미모에 반한 것 같은데, 한번 봐주자. ▶ **황인규** 인천시 부평구 경원대로 - 벌레도 소중한 생명이거늘… 얘가 살면 얼마나 살겠니? 그냥 놔두면 날아갈 거야.

푸드림 상식



집에서 직접 만드는 바디 스크럽제의 필수 재료 중 하나가 바로 설탕입니다. 설탕은 죽은 피부 세포를 벗겨내고 새로운 세포가 재생할 수 있도록 돕는 박리 기능을 한답니다. 설탕으로 피부를 문지르고 나면 표면이 매끄러워지고, 로션과 크림의 영양 성분이 피부 속으로 스며드는데 한결 수월해집니다. 설탕으로 각질 제거제를 만드는 방법은 간단합니다. 코코넛오일과 설탕을 1대2 비율로 섞기만 하면 됩니다.



“잇몸에서 피가 나요.”
스케일링

치과의 대표적인 2대 질환은 치아우식증충치과 치주질환잇몸병이다. 양치를 잘하지 않으면 구강 내 세균이 번식하여 여러 가지 치과 질환이 발생한다는 것은 이미 잘 알려진 사실이다. 입안에 생긴 치석을 제거하기 위한 첫걸음이 바로 치과에서 스케일링을 받는 것이다.

글_ 임종원 · 베스트치과 원장 wonie66@hanmail.net

‘스케일링’이란 단어를 국어사전에서 찾아보면 다음과 같다. **스케일링**scaling **[명사] ① 금속 표면에 있는 더러운 이물질을 제거하는 일. ② 이에서 치석을 제거하는 일.** 즉, 스케일링은 표면에 있는 이물질을 제거하는 일을 의미한다. 그래서 미용실에서는 두피 스케일링, 피부과에서는 피부 스케일링을 받으라고 한다.

스케일링 시술이 국민건강보험으로 적용된 이후에 많은 분이 치과를 찾아와 받으면서 이제는 대중화가 되었다. 하지만 스케일링을 받는다고 해서 구강 내의 모든 치석이 다 제거되지는 않는다. 스케일링은 눈에 보이는 치석을 제거하는 개념이다. 이를 치과의사들은 ‘치은연상 치석제거’라고 한다. 그리고 눈에 보이지 않는 치석 및 염증을 제거하는 것은 ‘치주치료잇몸치료’라고 하며, 치과의사들은 ‘치은연하 치석제거’라고 한다.

칫솔질을 열심히 해도 치석은 구강 내 세균들에 의해서 입안에 생성된다. 치석은 잇몸 상부의 치아에 붙어 있거나 잇몸 하부의 치아에 붙어 있다. 가벼운 염증은 눈에 보이는 치석에 의해서 생기고, 중간 이상의 염증은 눈에 보이지 않는 치석에 의해서 생긴다.

사람들이 이러한 염증을 느끼게 되는 첫 단추가 잇몸에서 피가 나는 것이다. 아주 가벼운 염증은 양치질을 열심히 하면 없어질 수 있다. 즉 양치 시에 피가 나다가 어느 순간부터는 안 나게 되는 것이다. 하지만 양치를 열심히 해도 피가 계속 난다면 치과를 찾아 다른 질환은 아닌지 검사한 후에 스케일링 치료를 받아야 한다.

최근 통계에 의하면 20세 이상의 성인에게는 과반수, 35세 이후에는 4명당 3명꼴, 40세 이상에서는 거의 90% 이상 치주질환이 나타나기 때문에, 성인이라면 치과에서 스케일링을 받는 것이 필수 코스가 되어가고 있다.

국민건강보험으로 연속해서 치료가 필요한 치주질환이 있는 사람은 6개월에 한 번씩, 만 19세 이상의 성인은 1년에 한 번씩 보험적용을 하여 치주치료가 가능해 경제적인 부담도 덜하다.

잇몸에서 피가 나거나, 치아가 욱신욱신 아프거나, 찬물을 마셨을 때 시리다면 스케일링이 필요한 것은 아닌지 치과에서 검진받아 보시기를 추천한다.

몸의 중심을 잡아주는 코어 운동 5

코어는 몸의 중심부에 위치하고 있으며, 인간의 모든 움직임에 영향을 준다고 할 수 있을 정도로 중요한 부위다. 평상시 허리에 불편함을 느끼거나, 허리를 자주 삐끗해서 고생한 적이 있다면, 어떤 운동이든 하기 전에 먼저 코어 운동부터 하는 것이 좋다.

자료 제공 및 모델_ 육민성 · TS개발 로제우스레포츠센터 필라테스 강사



STEP 1. 데드 버그 Dead bug
- 무릎과 팔을 든 상태에서 배꼽을 척추 쪽으로 당겨 허리가 뜨지 않게 하고, 갈비뼈를 닫은 후에 팔과 다리를 허리가 뜨지 않는 선까지 교차로 움직인다.



STEP 2. 마운틴 클라이머 Mountain Climber
- 두 팔을 펴고 엎드린 자세에서 허리가 꺾이지 않게 복부와 괄약근에 힘을 주고 상체를 고정한 후, 무릎을 안으로 밀어 넣듯 빠르게 당겨준다.



STEP 3. 얼터네이트 슈퍼맨 Alternate Superman
- 엎드린 자세에서 팔과 다리를 교차해, 허리를 꺾는 느낌이 아닌 지면으로부터 코어의 힘으로 들어 올렸다가 내려준다.



STEP 4. 플랭크 Plank
- 팔꿈치를 어깨너비로 벌린 후에 양손을 깍지 껴 발볼과 함께 지면을 밀어내며 들어 올린다. 허벅지 안쪽 선부터 정수리까지 센터 라인에 집중한 후, 팔의 힘으로만 버티지 말고 다리 근육도 함께 사용한다.



STEP 5. 브이 싯업V Sit-up
- 누워서 무릎을 가슴 쪽으로 당긴 상태에서 손과 발을 45도 방향으로 뻗으며 올라와 버텨준다. 이때 허벅지 뒤를 잡아도 되지만 손에 강한 힘이 들어가지 않도록 한다는 것에 주의한다.



반려동물의 체중 관리

사람과 마찬가지로 반려동물의 비만은 다양한 건강상의 문제를 불러올 수 있는 질환이다. 야생동물처럼 생존에 필요한 먹이의 탐색, 추적, 사냥 등의 복잡한 과정 없이 먹이를 언제든지 쉽게 먹을 수 있는 반려동물에게 비만은 아주 흔한 것으로, 적절한 체중을 유지하는 것이 건강한 생활을 위한 중요한 요소다.

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

'BCS'로 판단하는 반려동물의 비만도

흔히 수의학계에서는 반려동물의 비만 정도를 BCS Body Condition Score로 5단계, 혹은 9단계 정도까지 나누어 판단하고 있다. 5단계의 BCS로 반려동물에서의 비만 정도를 판단할 때, 1단계는 갈비뼈가 도드라지게 보이고 만져지며, 배가 위로 바싹 붙은 정도로 마른 상태를 의미한다.

보통 정상적인 체형을 2~3단계 수준으로 보는데 갈비뼈가 어느 정도는 만져지고 배가 위로 살짝 올라 붙은 정도이다. 4단계부터는 비만의 범주에 속하게 되고, 5단계의 경우 심각한 수준의 비만으로 갈비뼈가 만져지지 않고 배는 아래로 완전히 처져 있는 상태다.

또한 5단계는 위에서 동물을 내려다보았을 때 몸통의 굴곡이 바깥쪽으로 휘어져 거의 동물의 형태가 둥글게 보일 수 있다. 이 정도의 비만한 체형은 엑스레이를 촬영했을 때 내장 장기가 거의 보이지 않기 때문에 다른 질병의 진단에 지장을 줄 정도이다.

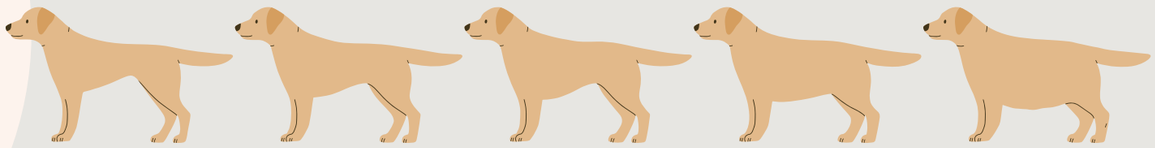
품종에도 어느 정도 소인이 있는데, 개 중에서 레트리버, 시츄 등 식성이 좋은 종들이 살이 찔 가능성이 크고, 고양이는 믹스일 경우가 비만일 가능성이 크다. 일반적으로 중성화를 한 이후에 식욕이 증가하며 살이 찌는 경우들이 있으며, 수컷보다 암컷에게 비만이 더 흔한 것으로 연구된 바 있다.

당뇨, 고혈압, 호흡 부전 등을 유발

일반적으로 성인병으로 일컬어지는 사람의 다양한 질환이 비만에서 비롯되듯이, 동물도 사람과 마찬가지이다. 당뇨 등의 각종 내분비계 질환은 물론이고, 체중을 지탱하기 위해 관절에 부담을 주게 된다. 특히 다리가 짧고 허리가 길게 개량된 웰시코기나 닥스훈트 같은 품종, 그리고 레트리버 등 관절이 약한 대형견들은 그 위험이 더 증가하므로 주의해야 한다.

또한 시츄나 불독, 퍼그 등 코가 짧게 개량된 품종들이나, 말티즈나 치와와, 포메라니안 같은 품종들은 살이 찌면 심장이나 기관지에 무리를 주어 다양한 호흡 관련 문제를 유발하게 된다. 고혈압, 호흡부전, 무호흡 등 전신적으로 치명적인 영향을 끼치는 건강 문제를 초래할 수 있다. 개와 마찬가지로 고양이에게도 비만은 다양한 질병의 원인이 되고 있다.

반려동물의 BCS 5단계



1단계 Very Thin　2단계 Underweight　3단계 Ideal　4단계 Overweight　5단계 Obese



행동학적으로도 비만은 동물의 활동량을 감소시키고, 그에 따라 잔여 에너지를 다른 문제 행동으로 발산하게 된다. 따라서 반려동물이 적절한 체중과 활력을 유지하는 것이야말로 삶의 질을 높일 수 있는 중요한 요소이다.

개, 섭취하는 칼로리와 간식을 제한해야

대부분의 비만 반려동물은 움직이기 싫어하는 데다, 이미 늘어난 체중으로 인해 호흡기나 관절 등에 무리가 가고 있으므로 더 움직이게 하기가 어렵다. 따라서 개의 경우에는 섭취하는 칼로리를 제한하는 것이 다이어트의 첫걸음이 된다.

다이어트용으로 나온 처방 사료나 항산화제 등이 포함된 저칼로리의 노령견 사료를 급여하고 간식은 제한하는 것이 좋으며, 짧더라도 꾸준한 산책을 통해 무리하지 않는 선에서 조금씩 운동량을 늘리는 것도 필요하다.

흥미로운 사실 중 하나는 비만인 개들을 둔 가정 대부분이 식단 제한을 하고 있다고 생각한다는 것이다. 그러나 실제로 관찰해보면 여전히 많은 양의 음식을 제공하는 경우가 대부분이다. 동영상 촬영을 통해 가족들이 얼마나 개에게 음식을 제공하는지 실제로 확인하는 것이 도움 된다.

고양이, 제한 급식보다는 활동량을 늘려줘야

고양이는 약간 다른 방향의 접근이 필요한데, 첫 번째로 고양이는 제한 급식이 개와 비교해 상대적으로 어려운 동물이며, 두 번째로 대사 과정상 식이를 과도하게 제한하면 지방간증Lipidosis 등으로 인한 황달 등 심각한 건강상의 문제가 발생하기 때문이다.

고양이의 경우에는 식이를 급격하게 제한하는 방법은 그다지 추천되지 않으며, 대신 활동량을 늘려주는 쪽으로 체중 관리를 진행하는 것이 효과적이다.

또한 고양이와의 산책은 다소 어려운 부분이 있으므로, 대신해서 다양한 장난감을 제공하고 보호자가 운동량을 채워주기 위해 많이 놀아주는 것이 필요하다. 개와 마찬가지로 고양이도 관절 등에 무리가 가지 않도록 조심해야 한다.

어릴 때부터 체중 관리 필요

모든 반려동물에게 있어 간식의 급여는 반드시 제한되어야 하며, 교육 등의 과정에서만 사용하는 것이 간식의 가치를 높이기 때문에 체중 관리에는 물론이고, 다양한 행동의 학습에 도움이 된다.

나이를 먹을수록 장난감이나 산책 등에 대한 호기심이 줄어들고 퇴행성 변화들에 따라 활동량이 감소하지만, 식욕은 그대로 유지되거나 오히려 증가하는 경우가 많다. 따라서 더욱 비만이 될 가능성이 커지면서 살을 빼기가 어려워진다. 반려동물이 어릴 때부터 체중 관리에 주의를 기울일 필요가 있다.





새해 부동산 시장 전망의 허와 실

해마다 연말연시가 되면 '전문가'들이나 부동산 관련 기관 및 단체에서 새해 '부동산 시장 전망'을 쏟아내고는 한다. 이들이 '전문적 식견'을 내세우며 내놓는 전망은 곧장 매체들이 받아 기사화되고, 이런 기사들이 유튜브나 블로그 등을 통해 그럴싸하게 포장돼 일반에 퍼지고는 한다.

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

집값 하락 : '고점을 찍고 하락세 진입 직전'

2021년 말부터 새해 들어서까지 '2022년 부동산 전망'이 넘쳐나고 있다. 일단 대부분은 '상승'을 예측하지만, 일부 전문가와 정부는 '하락'을 말한다. 희망 고문이 아닐까 싶지만, 하락 주장을 먼저 살펴보자.

모 전문가는 '가격 상승 원인으로 공급 부족을 얘기하는 경우가 많은데, 2019~2020년 서울의 경우, 지난 10년 평균치보다 많은 아파트가 공급됐기 때문에 공급 부족은 이슈가 안 된다'라면서 '서울의 아파트 가격이 지금까지 크게 올랐기 때문에 떨어질 수밖에 없으며, 특히 한국은행이 11월에 기준금리를 1%로 올리면서 변곡점에 돌입했다. 기준금리가 1.5%로 높아지면 한층 더 떨어질 것'이라고 주장한다.

수를 세는 것이 미안할 정도로 많은 '부동산 대책'을 내놓고도 집값 상승만 부채질했던 정부도 여전히 '집값 안정'이라는 주장을 되풀이하고 있다.

홍남기 부총리는 "일부 서울 아파트값은 하락 직전 수준까지 왔다. 주택 시장이 안정되고 있다."라고 말했고, 노형욱 국토교통부 장관도 지난해 10월 "주택 시장이 안정화 초기 국면에 진입했다."라고 주장하는 등 주요 당국자들이 "집값이 고점을 찍었다, 하락세 진입 직전이다." 등의 발언을 연신 내놓고 있다.

집값 상승 : '거래 물량 및 공급 감소로 상승세 유지'

반면 80~90%의 전문가들은 '여전히 상승'이라는 전망에 방점을 찍는다. 물가 상승과 맞물려 서민층과 실수요자들의 주택 마련 및 임대 부담이 새해에는 더 커질 수 있다는 것이다.

주요 건설·부동산 연구기관들의 예측도 이와 크게 다르지 않다. 주택산업연구원은 <2022년 주택시장 전망> 보고서를 통해서 '2022년 전국 주택 매매 가격은 2.5%, 전세 가격은 3.5% 상승할 것'이라고 밝혔다.

경제성장률, 기준금리, 주택수급지수 등을 고려한 결과, 작년보다는 상승률이 낮아지더라도 인천, 대구 등 일부 공급 과잉 지역과 단기 급등 지역을 제외하고는 집값이 하락세로 돌아서지 않을 것이라고 내다봤다.

대한건설정책연구원도 2022년 전국 아파트 매매 가격이 5%, 전세 가격은 4% 상승할 것이라면서, '양도세 강화로 인해 증여 물량이 증가하면서 거래 물량 및 공급이 감소해 결국 수요 위축에도 가격 상승세는 유지될 것'이라고 전망했다.

전세 가격은 새해 들어 더 불안해질 전망이다. 한국건설산업연구원은 '2020년 7월 31일부터 시행된 임대차 3법으로 인해, 전세 2년 연장 계약 시 5% 이상 집값을 올리지 못했던 집주인이 연장 계약기간이 만료되는 새해 8월부터 본격적으로 대폭 상향된 가격에 전세 매물을 내놓을 것'이라고 분석했다.

부동산 시장의 전망은 '예측'에 불과

물론 전문가들의 전망은 그저 부동산 시장의 온갖 데이터라는 '팩트'에 추후 부동산 가격에 영향을 주는 시장 환경의 변화를 '예상'해서 내놓은 불확실한 결과물일 뿐이다. 같은 데이터라도 전문가마다 해석하는 것이 다르고, 변화 방향에 대한 예측도 다르다. 데이터와 시장 환경의 변화 방향을 비슷하게 보면서도 전혀 다르게 전망하기도 한다.

한 마디로 전망은 그저 예측에 불과하다. 고액의 '족집게 과외'를 받고 '일타강사'의 강의를 듣는다고 하더라도, 학생 스스로가 열심히 공부하지 않으면 명문대는커녕 일반 대학조차 갈 수 없는 것처럼, 전문가들의 전망을 100% 그대로 믿는 것은 어리석은 일이다.

슈퍼컴퓨터가 예측하는 기상예보조차 수시로 엇나가는데 전문가들의 자의적인 해석이 반영된 부동산 전망을 어떻게 그대로 받아들일 수 있겠는가.

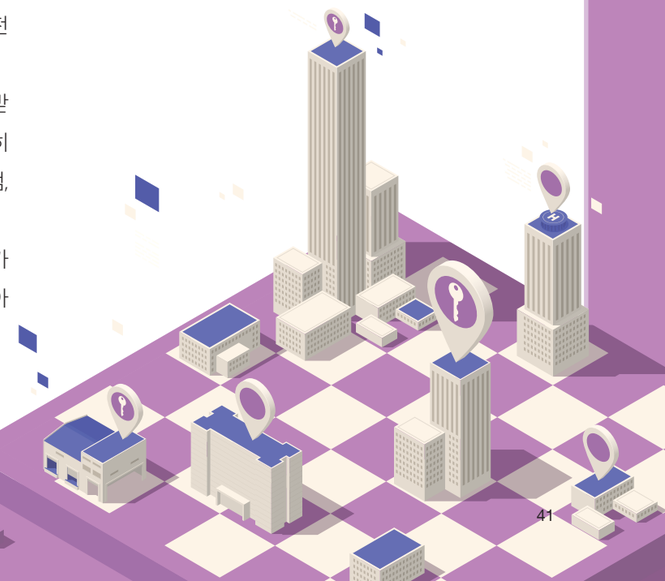
발품 팔아 직접 정보를 구하는 것이 기본 자세

재건축·재개발 전망도 마찬가지다. 관련된 일을 20년 넘게 해오다 보니 주변에서 이런저런 조언을 구해오는 경우가 종종 있다. 이럴 때마다 꽤 난감해지고는 한다.

대부분의 경우, 정비사업을 추진하는 지역은 재건축·재개발에 대한 기대감이 가격에 반영돼 이미 꽤 오른 상태이다. 이런 지역에 섣불리 진입했다가는 자칫 오랜 기간 목돈이 묶이게 된다. 그래서 자칭 타칭 전문가라 불리는 사람들도 재건축·재개발에 대한 투자는 가능하면 하지 않는다.

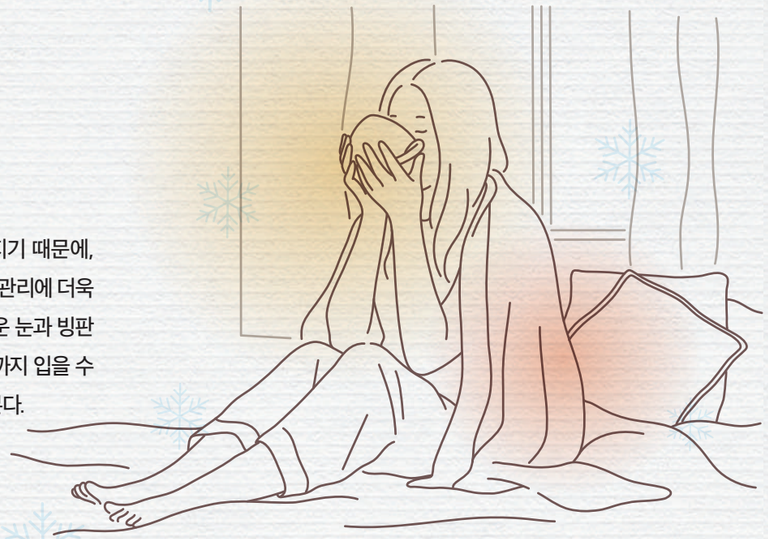
정치를 흔히 살아있는 생물이라고 하는데, 부동산 시장 역시 그렇다. 부동산 가격을 움직이는 변수들이 너무도 많고, 다양하기에 더욱 그렇다. 공급과 수요, 거래량, 금리, 경기 변동, 시중 자금의 유동성, 세제, 개발 이슈, 교통이나 편의시설 등의 호재, 정부 정책의 변화 등등 온갖 변수들이 부동산 가격 형성에 큰 영향을 끼친다. 이렇게 많은 변수 중 한두 개만 예상과 달라져도 부동산 시장은 전망과 동떨어진 방향으로 움직인다.

이처럼 부동산 전망은 근본적으로 불확실성이 강하니 전문가들의 '전망'은 그저 참고만 하는 것이 좋다. 그리고 내 집 마련이든 투자든 자신의 금융 사정과 필요성 등을 꼼꼼히 살핀 후 발품 팔아가면서 직접 정보를 구하는 것이, 우리네 소시민들이 부동산을 대하는 기본 자세라는 것을 잊지 말자.



겨울철 건강관리와 한방차

겨울은 날씨가 차가워지면서 대기가 무척 건조해지기 때문에, 평소 관절이나 기관지가 좋지 않은 사람이라면 건강관리에 더욱 유의해야 한다. 추위로 움츠러든 몸이 자칫 미끄러운 눈과 빙판길을 만나 넘어지기라도 하면 골절로 인해 큰 부상까지 입을 수 있다. 겨울철 건강관리 요령과 한방차에 대해 알아본다.



글_ 박광은 · 박광은한의원 원장 dgpny@unitel.co.kr

실외 운동 시에는 충분한 준비 운동부터

겨울이라고 실내에서 몸을 움츠리고 있는 것보다는, 몸을 움직이며 활동량을 늘리는 것이 체온 유지와 관절 건강에도 좋다. 하지만 실외 운동 시에는 충분한 준비 운동으로 몸을 유연하게 풀어주고, 몸에 열이 나면서 워밍업이 된 상태에서 시작해야 한다.

관절이나 인대는 기온에 민감하므로 추운 날씨에 노출되면 경직되고 뻣뻣해진다. 이럴 때 갑자기 운동하면 급성 관절 통증이 생기거나, 담痰이 올 수도 있으므로 주의가 필요하다.

겨울에도 멋을 내기 위해 젊은 사람 중에는 얇거나 짧은 옷을 입는 경우가 많은데, 보온이 제대로 되지 않아 근육이 움츠러들고, 과도하게 움직이면 관절과 인대에 무리가 갈 수 있다.

눈길과 빙판길 걸을 때는 조심, 또 조심

겨울에는 크고 작은 상해 사고가 자주 일어나는데 그중에서 가장 큰 비중을 차지하는 것이 낙상이다. 젊은 사람들에게 낙상은 손목이나 발목이 삐는 것으로 그치지만, 뼈 노화가 빠르게 진행되는 50대 이상 여성이나 골다공증 환자들에게는 치명적일 수 있다.

낙상으로 골절 시에는 극심한 통증을 동반하는 데다가 회복에도 오랜 시간이 걸린다. 노년층 외에 최근에는 하이힐을 즐겨 신는 여성들이 겨울철 빙판 낙상으로 병원을 찾는 경우도 늘고 있다. 굽이 낮고 바닥이 미끄럽지 않은 신발을 신고 외출하며, 주머니 속에 손을 넣고 다니지 않도록 주의한다.

외출 후에는 손 씻기 등 개인위생을 준수해야

겨울철에 가장 흔한 질환은 감기다. 기침과 콧물, 가벼운 몸살 증세로 시작해, 심할 경우는 고열과 인후통으로 인해 고생하기도 한다. 감기나 기관지 질환으로 인해 기침을 심하게 할 경우, 복압腹壓 상승으로 인해 허리 디스크 등 디스크 질환이 악화될 수도 있다.

감기는 공기 중으로 전파되는 바이러스가 원인이라고 알려졌지만, 손이나 물건을 통해서도 전파되기 때문에 개인위생을 지켜야 한다. 외출 후에 춥다고 손 씻는 것을 거른다든지, 기온 차 때문에 환기를 게을리하면 공기와 물건 등에 퍼진 바이러스로 인해 호흡기 질환에 걸리기 쉽다. 요즘 같은 코로나 시대에는 더 철저하게 개인위생에 신경써야 한다.

겨울철에 도움 되는 한방차

신장 기능을 개선시키는 **구기자차**

불로장생의 명약이라고도 불리는 구기자는 신장 기능을 개선하고, 신체의 조혈 기능을 좋게 하며, 체액을 증가시키는 효과가 있다. 또한 지방을 연소시키는 작용을 한다. 특히 혈액의 흐름을 원활하게 만드는 베타인이라는 성분이 들어 있으며, 강장 효과가 좋아서 장이 약한 사람에게도 효과가 있다. 말린 구기자잎 7~20g 정도를 달여 물 대신 마시면 된다.

혈액순환에 좋은 **당귀當歸차**

여성들에게 추운 날씨에 자주 발생하는 냉증의 또 다른 원인은 혈액순환 장애다. 혈액순환이 원활하지 못하면 체온이 몸 구석구석까지 전달되지 않아 냉증이 생기게 되어, 손발이 차갑고 내장까지 차게 된다. 계지桂枝, 당귀, 천궁 등의 차로 혈액순환을 도와주면 냉증이 개선될 수 있다. 당귀는 토당귀와 일당귀가 있는데 차로 마시기에는 일당귀가 맛과 향이 낫다. 일당귀를 20분 정도 센 불에서 끓여 물처럼 수시로 마신다.









수족냉증에 유용한 **백출白朮차**

영양분이 체내에서 대사되어 열을 생산하게 되는데 이것이 체온이다. 체온은 혈류를 타고 몸 전체에 옮겨진다. 그러므로 소화 기능이 약하면 먹는 양이 비슷하다고 해도 몸이 차가워지기 쉽다. 백출, 건강 등 몸을 따뜻하게 해주는 기능이 있는 차로 위장 기능을 향상시키면 냉증을 쉽게 극복할 수 있다. 백출을 노릇노릇하게 볶아 차로 만들어 마신다.

근육을 부드럽게 풀어주는 **모과차**

모과를 얇게 썰어 씨를 도려낸 후 용기에 담고 설탕을 켜켜이 뿌려서 뚜껑을 닫아 1~2개월 정도 보관했다가, 모과즙이 우러나오면 건더기와 함께 뜨거운 물에 타서 복용한다.

감기 예방에 효과적인 **생강차**

생강은 땀을 내어 풍한사기風寒邪氣를 없애주면서 감기 예방과 치료에 효과가 있으며, 비위脾胃를 데워주고, 구토를 멈추게 하며, 혈중 콜레스테롤 농도를 떨어뜨린다. 혈전 형성을 억제하는 데도 일정한 효과가 있어 각종 혈관 질환을 예방한다. 깨끗하게 씻어 물기를 뺀 생강 30g에 물 500~700ml를 부어 20여 분 정도 센 불로 끓인 다음, 약한 불로 은근하게 10분 정도 달이면 된다.

낙조가 아름다운 궁평항

글과 사진_ 서민호·여행 작가 seominho9192@naver.com

서울에서 가까운 바닷가를 찾는다면 인천 앞바다를 떠올리게 되는데, 이번에 소개하는 곳은 인천보다는 작고 소박하지만 나름의 운치가 있는 곳으로, 특히 낙조가 아름다운 화성시 궁평항이다. 아울러 인근의 화성방조제와 매향리 평화역사관, 평화생태공원, 그리고 고온항도 함께 소개한다.

서울에서 차량으로 이동하면 서해안고속도로를 거쳐 팔탄JC - 마도JC - 궁평항까지 1시간 15분여 걸리며, 거리는 70km 정도로 가족 나들이에 부담이 없다. 단, 주말에는 서해안고속도로의 엄청난 정체를 감안해야 한다.

궁평항은 2008년 국가 어항으로 지정되었으며, 제부도 가까이 위치해 주말이면 가족 단위 및 연인들이 멋진 풍경과 더불어 낙조 감상은 물론, 각종 갯벌 체험 및 방파제 낚시를 즐기기 위해 찾는 곳이다.

궁평항이 위치한 서해안은 조수간만의 차로 인해 밀물과 썰물의 시차가 있어 사전에 물때 시간을 체크하고 방문한다면 멋진 서해 바다의 풍경을 감상할 수 있다. 주차는 궁평항 수산시장 앞 주차장을 이용하면 된다. 또한 항구 전체의 풍경을 감상하려면 궁평항 전망대카페가 제격이다.









궁평항로를 따라 매향리 방면으로 301번 국도를 달리다 보면 9.8km가량 시원하게 일직선으로 펼쳐지는 화성방조제를 접하게 된다. 1991년부터 시작된 화성시의 와우지구 간척사업을 통해 건립한 방조제로, 2003년 물막음 공사가 끝난 이후 2007년 4월에 4차선 도로가 개통되어 매향리까지 15분 정도면 갈 수 있는 방조제 도로이다.

드라이브 내내 방조제 옆으로 시원하게 펼쳐진 서해 앞바다를 감상할 수 있으며, 방조제가 길다 보니 중간에 쉬어갈 수 있는 주차 공간이 있다. 이 주차 공간에서 차박을 하는 사람들도 있으며, 물때만 맞으면 포구에서 낚시도 가능하니 시간적인 여유를 두고 천천히 구경하면서 지나가는 것이 좋다.



방조제를 지나면 바로 접하는 곳이 화성시 우정읍 매향리다. 매향리는 한국전쟁 이후에 미군이 공군 사격장인 쿠니사격장을 설치하면서 사회적 문제가 되기도 했다.

쿠니사격장은 미군 폭격기가 1951년 8월 매향리 앞바다에 있는 농섬을 표적으로 사격 훈련을 하면서 생겨났으며, 쿠니koo-Ni라는 명칭은 매향리 지역의 옛 지명인 고온리를 영어식으로 발음한 것에서 유래되었다.

1954년부터 매향리에 주둔한 미군은 농섬과 육지를 포함한 여러 곳을 사격장으로 활용했는데, 주민들이 오폭으로 인한 피해와 소음 등을 호소하면서 미군과 갈등을 빚은 끝에 2005년 8월 사격장은 폐쇄되었고, 지금은 아름다운 자연경관 속에 철새들이 자유로이 오가는 평화로운 곳으로 변모했다. 이곳에는 매향리 평화역사관과 평화생태공원이 들어서 있다.







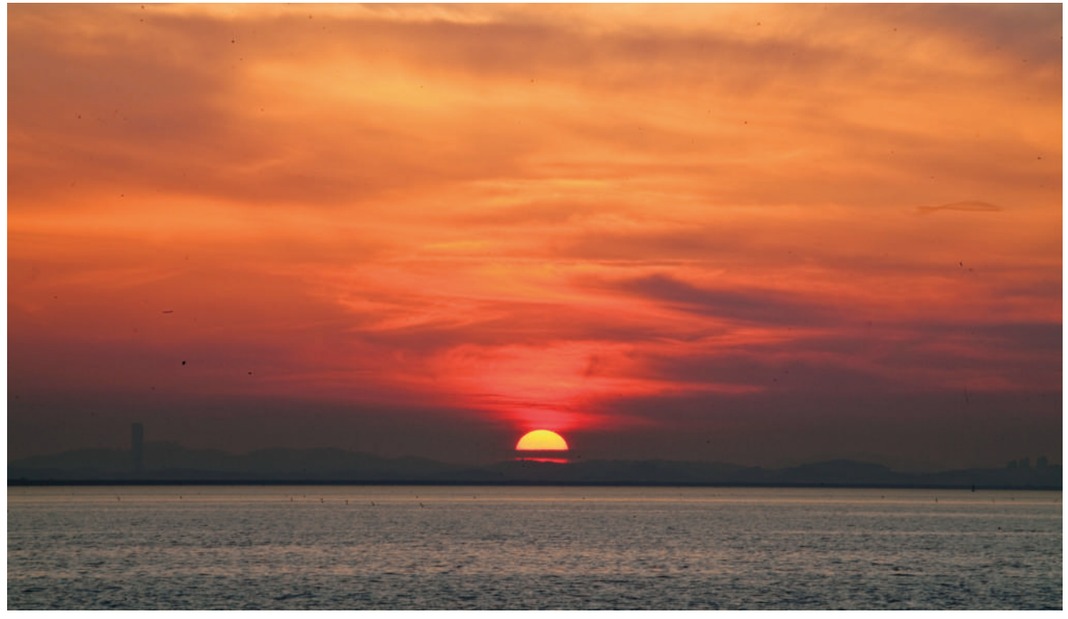






마지막으로 소개할 곳은 매향리 선착장인 고온항이다. 1983년에 만들어진 작은 항구로, 매향리평화생태공원에서 3분이면 도착할 수 있다. 항구에 들어서면 따뜻하고 포근한 느낌으로 시골의 작은 마을을 연상하게 한다. 원래 봄, 여름, 가을이면 차박지로 유명한 곳이었는데, 지금은 캠퍼들의 무분별한 사용으로 차박이 금지되었다.

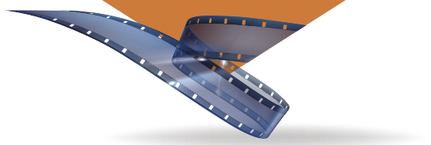
고온항 우측으로는 농섬, 응도, 구비섬이 조그맣게 깎인 머리를 들어내는 가운데, 항구 건너편으로는 충남 당진의 석문 방조제와 동부제철소가 보인다. 제철소 높은 굴뚝에서 뿜어져 나오는 거대한 증기 실루엣과 낙조의 어우러짐이 한 편의 그림과도 같아, 낙조가 시작될 무렵에는 솟아오르는 증기를 배경으로 삼아 근사한 사진도 남길 수 있다.



MOVIE

시즌 2가 기다려지는 '지옥'

글_ 정주영·대한제당 제당BU 해외업무팀







감독 연상호
출연 유아인, 김현주, 박정민, 송소현 등
등급 청소년 관람 불가
나만의 평점 ★★★★

넷플릭스 드라마 '지옥'은 영화 '부산행'과 '반도'를 연출한 연상호 감독의 6부작이다. 2019년 웹툰 '지옥'이 원작인데, 연상호 감독의 스토리에 최규석 만화가가 그림을 그렸다. 그런데 웹툰이 완결되기도 전에 드라마 제작이 결정될 만큼, 원작 자체가 대단한 흡입력을 갖고 있다. 누군가에게 지옥행이 예고되고, 거대한 저승사자들이 들이닥쳐 그를 죽인다. 이런 설정의 기원은 2003년으로 올라가는데, 연상호 감독이 대학 졸업 작품으로 만든 10분짜리 단편 애니메이션 <지옥 : part 01>이다.

서울 시내 한복판에서 알 수 없는 괴생명체들에 의해 한 남자가 죽임을 당하는 사건이 벌어진 후, 지옥행을 고지받은 사람들이 하나 둘 생겨남에 따라 세상은 일대 혼란에 빠진다. 그 와중에 '새진리회'라는 종교가 세력을 떨치고, 폭력을 일삼는 조직의 '화살촉'이 신의 이름 아래 법의 테두리에서 벗어나 활개를 친다. 하지만 갓난아이가 지옥행을 예고 받는 상황이 벌어지면서 인간 죄의 응징이 신의 의도라는 믿음에 금이 간다. 넷플릭스에 공개되자마자 1위를 차지하면서 '오징어 게임'과 비교되지만, '지옥'의 스토리 자체가 훨씬 무겁고 사회적이며, 철학적 메시지도 담고 있다.

'오징어 게임'이 몰입의 재미가 컸다면, '지옥'은 스토리의 신선함과 깊이가 한몫한다고 볼 수 있을 것 같다. 개인적으로 두 작품의 차이를 보면 '오징어 게임'이 인물 한 명 한 명마다 색다른 매력으로 상황에 몰입도를 높여 매력적이었다면, '지옥'은 유아인의 조용하고 압도적으로 강한 신념에 의해 주변 인물들이 빨려 들어가는 분위기라는 점이 차이가 아닐까 싶다.

단순히 지옥행을 선고하는 신의 심판에 반응하는 인간들을 다루는 것뿐만이 아니라, 신의 심판이라는 명목하에 서로를 이용하는 인간 사회에 집중한다는 점도 주목할만했다. 신의 대리인이라며 인간 사회를 지배하려는 새진리회, 그들은 종교 집단이기 전에 현대 사회에 만연한 탐욕스러운 욕망체의 복사판이다.

실제로 괴물, 혹은 초자연적 현상은 그 소재가 가진 특별함 때문에 정작 스토리는 평범하거나 그에 묻히는 경향이 있는데, 지옥은 그 함정을 능숙하게 비껴가면서 드라마가 던지는 새로운 메시지와 이야기가 주는 신선함을 매회 이어간다. 신의 의도를 빙자한 지배와 폭력이 이어질지, 또는 무분별한 지옥행으로 인간 사회의 멸망이 찾아올지, 연상호 감독이 그려낼 시즌 2가 무척 기대된다.

EXHIBITION

살바도르 달리 : Imagination and Reality

글과 사진_ 최현철·대한제당 기획실 홍보팀







전시 장소 서울시 동대문디자인플라자 디자인 전시관
전시 기간 2022년 3월 20일까지
관람 시간 월~일 10:00부터 20:00까지(휴관일 없음)
관람 요금 성인 20,000원, 청소년 15,000원, 어린이 13,000원
문의 전화 02 325 1077

전시회에서 만난 도슨트가 '살바도르 달리는 우리가 어릴 때부터 함께 해왔다'라고 해서 무슨 말인가 했는데, 츄파춥스를 주머니에서 꺼내며 이 사탕의 로고를 달리가 디자인했다고 한다. 흔히 초현실주의 예술가라고만 알려져 있던 달리의 다른 모습을 알 수 있었다.

대부분이 그렇듯 살바도르 달리의 그림은 한 번 보면 잊히지 않을 정도로 충격적이면서 독특하다. 이번 달리 전시는 서울 동대문디자인플라자에서 전시되고 있다. 달리 전시가 전 세계적으로 인기가 많아서 전시가 쉽지 않은데 달리재단과 7년여간 협업을 통해 성사됐으며, 국내 최초의 대규모 원화전이라는 점에서 의미가 있다.

그림을 보고 있노라면 달리의 정신세계가 궁금해지는 것은 당연하지 않을까 싶다. 그의 어린 시절을 살펴보면 조금은 그 이유를 알 수 있다. 달리는 스페인의 소도시 피게레스에서 태어났는데, 어린 나이에 세상을 떠난 형으로 인해 상심하던 부모는 달리를 죽은 형의 환생으로 여기며 키웠다. 이는 달리에게 정신적인 상처를 안겼고, 죄책감과 강박증, 편집증, 정신 분열 증상인 다중성을 갖게 했다. 달리는 온전한 자신으로 인정받기를 원했으며, 그 열망을 온갖 기행과 일탈로 표출해 평생 괴짜 취급을 받으며 지냈다.

이번 전시는 총 9개의 섹션으로, 달리가 초현실주의에 들어서기 전 당시 유행하던 미술 사조를 학습하고 다양한 실험을 통해 자신만의 스타일을 찾아가는 과정으로 시작된다. 섹션 2에서는 초현실주의 그룹에서 활동하던 시기의 작품을 볼 수 있고, 달리와 그의 아내 갈라의 러브 스토리가 담긴 작품도 전시된다. 달리의 작품과 인생 이야기를 할 때 아내 갈라를 빼놓을 수 없는데 작품을 보면서 어떤 스토리가 담겨 있는지 살펴보는 것도 흥미롭다.

달리는 영화, 사진, 연극, 패션 등 상업적인 분야에서도 활발하게 활동했다. 로고를 디자인하고, 광고에 등장하며, 예술과 상업 경계를 무너트린 팝아트 탄생의 기반을 마련하기도 했는데 이와 관련한 작품들도 전시된다. 작품을 감상하는 것과 별개로 도슨트로부터 뜻밖의 이야기를 들을 수 있었다. 달리가 밀레의 '만종'을 보고 해석한 이야기로, 듣자마자 소름이 쫙 끼치는 경험을 했다. 직접 방문해 도슨트의 설명을 듣거나, 혹은 인터넷에서 검색하면 알 수 있다. 마지막으로 도슨트가 들려준 달리의 명언으로 마무리 짓고자 한다. 사람들이 달리에게 마약을 한 것이 아니냐고 묻자 그는 이렇게 말했다. "나는 마약을 하지 않는다. 내가 곧 마약이기 때문이다."

Sweet Color

꿈꾸세요
자연과 함께 FOODREAM

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



TS 대한제당

Foodream 푸드림



40년 전통의 부대찌개 맛집

인천 '신흥부대고기'

인천시 중구 서해대로449번길 10
032 884 8858
10:00~22:00(설, 추석 당일 휴무)
가게 앞 주차장 이용

글_ 황성권 · TS사료 생산팀

따끈한 국물이 생각나는 겨울에 어울리는 수많은 찌개 종류가 있지만, 그중에서도 남녀노소를 불문하고 사람들에게 사랑받는 메뉴가 부대찌개다. 인천 중구에 오랜 전통을 지닌 부대찌개 맛집이 있다. 바로 '신흥부대고기'로, 인천시 중구 신흥동에 위치한 이곳은 1980년에 개업하여 3대째 내려오는 노포다. 40년이 넘도록 한 자리에서 꾸준하게 영업을 할 수 있었던 가장 큰 이유는 무엇보다 '맛' 때문이 아닐까 싶다.

가게 입구의 간판이며 실내 분위기가 그동안 쌓인 세월만큼이나 친숙하고 정겨운 느낌이다. 메인 메뉴는 부대찌개와 부대모듬전골이 있는데 가격 차이가 크지 않다. 다만 민찌, 소시지, 햄, 두부, 대파, 콩나물, 쑥갓, 떡, 베이크드빈, 김치로, 구성이 조금 더 다양한 부대모듬전골을 시키는 것을 추천한다. 기본 찬은 배추김치와 깍두기, 시원한 동치미가 나오는데 국내산 재료로 직접 담근 김치라서 그런지 매우 맛있고, 부대찌개와도 잘 어울린다.

주문 후 무쇠로 만든 큰 철판 한가득 부대모듬전골이 나오는데 다른 부대찌개 식당들과는 달리 일단 찌개가 푹 끓을 때까지 국자를 제공하지 않는다. 찌개가 푹 끓여지기 전에 뒤적이면 콩나물 풋내가 올라와서 맛이 덜하기 때문이다. 사장님이 직접 찌개를 뒤적이며 다 끓었으니 드셔도 된다는 얘기가 떨어져야 수저를 들 수 있다.





신흥부대고기와 다른 부대찌개집과의 가장 큰 차이는 일반 냄비가 아닌 두꺼운 무쇠 판에 부대찌개를 내어주는 것이다. 주물 버너의 강력한 화력으로 무쇠 판에 끓이면서 맛이 배가된다. 또한 마늘이 많이 들어가서 칼칼하며, 부대찌개에 들어가는 고기의 퀄리티가 좋다는 것도 특징이다. 햄 등의 건더기를 어느 정도 덜어 먹은 후 육수를 추가하고 면 사리를 넣는 것이 깔끔하게 면을 즐길 수 있는 팁이다. 처음부터 찌개에 면을 넣으면 국물이 면의 전분 성분으로 인하여 탁해지기 때문에 중간 이후에 면을 넣는 것이 좋다. 메뉴 중 하나인 모듬 스테이크는 5만 원으로 단가가 제법 있지만, 여럿이 찾는다면 술안주로 제격이다.

일반적인 프랜차이즈 부대찌개집과는 다르게 알싸하고 깊은 맛의 부대찌개를 맛보고 싶다면, 인천 최초의 부대찌개집 신흥부대고기를 추천한다. 요즘 같은 고물가 시대에도 1인분에 8천 원이라는 부담 없는 가격으로 즐길 수 있다.

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

서로 다른 그림 찾기

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

올해는 임인년壬寅年입니다. '임인'은 육십갑자 중 39번째로 임壬이 흑색, 인寅은 호랑이를 의미하므로, 올해는 검은 호랑이의 해입니다. 호랑이는 힘이 넘치고, 속임수와는 거리가 멀며, 정직하게 인생을 살아갑니다. 또 솔직하고 낙천적이며, 무엇이든 과감하게 도전하기를 좋아하는 특징을 가지고 있습니다. 검은 호랑이의 힘차고 강인한 기운을 받아 건강하고 활기찬 한 해가 되시길 바랍니다.

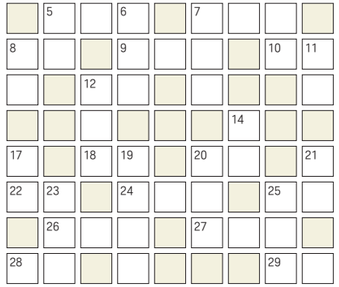
글과 그림 · **임종우** 삽화가



낱말 맞히기

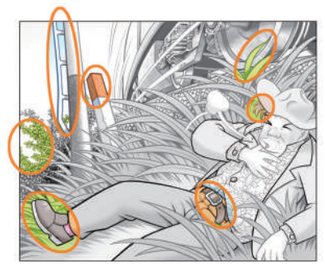
가로 열쇠 1. 사는 곳을 다른 데로 옮김. 4. 남성의 가장 높은 음역. 또는 그 음역의 가수. 5. 봄철에 나른하고 피로를 쉽게 느끼는 증상. 7. 송곳니의 안쪽에 있는 큰 이. 가운데가 오목하고 음식물을 잘게 부수는 역할을 한다. 8. 주로 바이러스로 말미암아 걸리는 호흡 계통의 병. 보통 코가 막히고 열이 나며 머리가 아프다. 9. 겨울철 주머니 속에 넣고 다닐 수 있는 손바닥 크기의 휴대용 난로. 10. 자기를 가르쳐서 인도하는 사람. 12. 사람, 동물, 차량 따위가 일정한 거리를 달려 빠르기를 겨루는 일. 또는 그런 경기. 18. 자기의 잘못을 인정하고 용서를 빎. 20. 아무런 괴로움이나 고통이 없이 안락하게 살 수 있는 즐거운 곳. 22. 땅속에서 천연으로 나는, 탄화수소를 주성분으로 하는 가연성 기름. 24. 화학 비료나 농약을 쓰지 아니하고 유기물을 이용하는 농업 방식. 25. 기계나 기구, 자동차, 선박 따위를 운전하거나 작동하는 손잡이. 26. 장작이나 나뭇가지, 검불 등을 쌓아 놓고 피우는 불. 27. 컴퓨터 통신망을 통하여 다른 컴퓨터 시스템에 파일이나 자료를 전송하는 일. 28. 자동차를 일정한 곳에 세워 둠. 29. 컴퓨터에서 사용되는 글자의 모양. 영어 단어.

세로 열쇠 2. 인간 발달 단계의 한 시기로, 신체적으로는 이차 성징이 나타나며 정신적으로는 자아의식이 높아지면서 심신 양면으로 성숙기에 접어드는 시기. 3. 경쾌한 음악에 맞추어 춤을 춤으로써 심폐 기능을 강화하고, 근육에 힘과 신축성을 주어 신체 조직의 전반적인 기능을 원활하게 유지시켜 주는 운동. 4. 코트에 네트를 치고 양측에서 라켓으로 고무공을 받고 치고 하는 운동. 6. 손주의 자녀. 또는 자녀의 손주. 8. 병균이나 병이 사람이나 동식물의 몸 안에 침입하여 증식하거나 퍼짐. 11. 차, 배, 비행기 따위의 탈것을 타는 손님. 12. 경사스러운 일과 불행한 일. 14. 집 안에 있는 뜰이나 꽃밭. 17. 우리나라 명절의 하나. 음력 팔월 보름날. 19. 정도를 지나침은 미치지 못함과 같다는 뜻으로, 중용(中庸)이 중요함을 이르는 말. 20. 젓소나 염소 따위를 기르고 그 젖을 이용하는 산업. 21. 가죽이나 비닐 따위로 만든 신의 바닥에 끈을 연결하고 이를 발등에 매어 신는 신발. 23. 어린아이를 태워서 밀고 다니는 수레. 25. 손에 들거나 몸에 지니고 다니면서 걸고 받을 수 있는 소형 무선 전화기.



지난 호 정답

다른 그림 찾기



낱말 맞히기

동	화				인		백	지
	장	난	감		공	휴	일	
명	품		탄	산	수		장	갑
소		가	사		정			옷
		로				공		
장		등	산		유	사		종
마	중		봉	수	대		구	전
	노	하	우		인	절	미	
운	동		리				호	재

지난 호 당첨자

다른 그림찾기

이미진 광명시 안현로

낱말 맞히기

이미경 전남 고흥군 동강면 운동길
정호준 경남 하동군 금남면 동서길
김정미 전남 보성군 조성면 조성로
김재형 양산시 상북면 반회서 5길
강미경 제천시 용두대로