

미래설계를 위한
행복 knowhow

SPRING 2019

SPECIAL

건강 지킴이(HEALTH KEEPER)

HAPPY PENSION

연금으로 '평생월급' 만드세요

HOT ISSUE

아는 만큼 혜택받는 기초연금

WELLNESS

미세먼지 현명하게 물리치기

HEALING TIME

나만 알고 싶은 '봄날의 명소'



행복 knowhow 탐구생활

- 건강 편 -



반평생 공부하랴, 일하랴 빠빠하게 굴려온 우리 몸.

이맘때쯤 되면 '마이 써먹었다 아이가'라며 적신호가 켜지기 마련입니다.

잃고 난 사람들은 말합니다. 건강을 잃으니 다 소용없다고.

건강해야 맛있는 음식도 먹고, 즐겁게 여행도 다니고, 넉넉한 여유도 부릴 수 있습니다.

몸과 마음이 편안해야 인생의 풍요로움을 오롯이 느낄 수 있습니다.

미리미리 건강도 체크하고, 보험을 활용한 대비책도 마련해두어야 합니다.

건강을 잊으면 전부를 잊는 것, 건강이 우선입니다

행복 knowhow 탐구생활 <종합 편>

- 인생계획이 빠를수록 삶의 완성도와 행복감이 높아집니다
- 똑똑한 재테크가 100세까지 든든한 통장을 만들어줍니다
- 금융전문가를 만나면 인생 목표를 더 빨리 이룰 수 있습니다
- 사람들과 어울려 살아가는 노후는 마음을 부자로 만들어줍니다
- 여가생활은 나를 채우고, 행복을 업(up)시키는 비타민입니다

KEB하나은행이 가족처럼 친구처럼

당신의 든든한 인생동반자가 되어드립니다

‘진짜 나’를 위한 인생 후반전을 준비하세요!

당신의 인생 전반전은
어떤 모습인가요?

떳떳한 성인으로 자리 잡기 위한 수많은 노력

한 가정의 든든한 울타리가 되기 위한 오랜 희생

가족의 온전한 일상을 위해 베푼 꾸준한 뒷바라지

자녀를 올바르게 키워내기 위한 끝없는 인내

화목한 가정을 이루기 위한 보살핌과 배려

이 시간을 거쳐 당신의 인생 후반전은 큰 설렘으로 다가올 겁니다.



인생 후반전에 접어든 이 시기… 우리 마음속에 드는 생각이 있습니다.
‘열심히 앞만 보고 달려왔는데 나는 그동안 무엇을 위해 살아온 걸까?’

단란한 가정도 이루고, 훌쩍 큰 자녀도 있고, 온기를 채울 따뜻한 집도 있고, 평생 친구인 배우자도 있어 부족함이 없어 보이지만 허전함 또한 드는 것이 사실입니다. 그 이유는 온전히 나를 위한 시간, 나를 위한 노력이 부족했기 때문입니다.

그렇다고 ‘자기 우선주의’로 살라는 뜻은 아닙니다. 지금까지 나보다 가족을 위해 살아왔다며 인생 후반전에 접어든 지금은 좀 더 ‘나’를 위한 시간과 투자를 늘리라는 것입니다. 가족의 생계를 책임지기 위해 일터에서 고군분투했던 아버지, 매일 반복되는 가족 뒷바라지를 묵묵히 도맡았던 어머니에서 벗어나 ‘내가 재미있게 할 수 있는 일’ ‘나를 즐겁게 해주는 취미’ ‘만나면 기분 좋은 사람들’을 찾아야 합니다.

물론 아무런 준비 없이 저절로 되는 건 아닙니다. 후회 없는 인생 후반전을 보내려면 탄탄한 준비가 필요합니다. 평균수명이 길어지고 고령화사회에 접어들면서 이제 그 준비는 선택이 아닌 필수가 됐습니다. 50대 이전만큼이나 50대 이후가 중요해진 것입니다.

준비에도 계획이 있어야 합니다. 그래야 훗날 ‘인생 후반전만큼은 내 뜻대로 살아서 행복했다’고 느낄 수 있습니다. 건강, 자산, 취미, 관계 등 노후 필수 요소에 대한 체계적인 준비가 마련되어야 합니다. 그 준비는 젊은이 못지않은 팔팔한 체력, 소득이 줄어드는 시기를 대비하는 자금 관리, 일상의 행복감을 높여주는 취미, 허전함을 채워주는 관계를 모두 아우를 수 있어야 합니다. 빨리, 구체적으로, 절실히 준비할수록 따뜻하고 행복한 인생 후반전을 맞이할 수 있습니다.

스포츠도 전반전보다 후반전이 더 흥미진진하듯 우리 인생도 후반전이 더 즐거워야합니다. 내 삶의 주체가 되어 ‘진짜 나’를 위한 인생 후반전을 준비하세요.

365일 언제나
36.5 °C
애피바이러스

KEB하나은행 은퇴설계센터가
든든한 지원군, 믿음직한 버팀목이
되어드리겠습니다.

곱고 아름답게 나이 들어가는 삶



재주가 뛰어나고 천재에 가까웠으나 보통 사람임에 틀림없던 다산 정약용. 그는 ‘노인의 삶이 서럽지 않고 아주 유쾌한 때가 있다’면서 노인들만이 향유할 수 있는 유쾌한 일 여섯 가지를 거론하여 시로 지었습니다.

첫 번째 유쾌함은 나이 들면 머리가 빠지고 가늘어져서 끝내는 민동머리가 되는데, 머리를 감고 빗질하며 손질하는 수고로움이 없으니 그 얼마나 유쾌한 일인가고 옮았습니다. 두 번째는 치아가 빠지고 없어져 양치질이나 치통의 고통에서 벗어나는 유쾌함이 있다고 했습니다. 지금이야 임플란트 시술 등 다양한 치료법이 등장해 불편함이 없으나 다산의 시절에는 아예 이가 없으니 얼마나 편하고 좋은 일인가는 것입니다. 세 번째는 시력이 약해져 잘고 가는 글씨를 통째로 보지 않아도 되니 그 또한 얼마나 기쁜 일인가고 적었습니다. 네 번째는 청력이 약해져 세상의 시끄럽고 더러운 소리를 듣지 않으니 얼마나 유쾌하고 즐거운 일인가고 옮았습니다. 다섯 번째는 한시를 지으며 글자의 운을 따지고 고저를 따지는 괴로움에서 벗어나 멋대로 시를 지어도 탓할 사람 없으니 그 또한 얼마나 편한 일인가고 말했습니다. 여기에 더해 까다로운 한시 짓는 법에서 벗어나 조선 사람이니 조선 시를 멋대로 짓는 일이 즐겁고 유쾌하다면서 나이 들을 핑계로 민족의 자존을 추구할 수 있어서 즐겁다고 했습니다. 마지막 여섯 번째는 바둑이나 장기를 둘 때 고수는 피하고 하수들만 상대하기에 패하는 불쾌감에서 벗어날 수 있는 것도 얼마나 기쁘냐고 적었습니다.

다산처럼 신체적 변화에서 오는 각각의 처지를 불리하거나 어렵게 여기지 않고 나이가 들면서 수월하게 살아가는 기쁨으로 생각한다면, 나이 들이 그렇게 두렵거나 외로운 게 아닐 수 있다는 생각이 듭니다. 세월은 멈추지 않은 채 흘러가고, 인간은 늙어갈 수밖에 없습니다. 피할 수 없다는 뜻입니다. 늙음을 서럽거나 외롭게 여기지 않을 지혜를 찾아내야만 노년의 삶이 풍부해집니다. 세상에 돌아다니는 말 중에 하루의 행복은 목욕이나 이발에 있고, 일주일의 행복은 새 옷이나 새 신을 신는 데 있으며, 한 달의 행복은 결혼에 있고, 평생의 행복은 진리 탐구에 있다는 말이 있습니다.

조선 최고의 성리학자 중 한 분인 노사 기정진(奇正鎭:1798~1879)에겐 대표적인 논문이 두 편 있습니다. 40대에 「납양사의(納涼私意)」라는 탁월한 논문을 썼고, 세상을 떠나기 1년 전인 81세에 「외필(猥筆)」이라는 불후의 논문을 완성했습니다. 이 두 편의 논문으로 조선 성리학자 6대가의 한 사람으로 추앙받았으니, 쉬지 않고 연구하는 학문 활동을 통해 늙음을 극복하는 지혜를 알아낸 셈입니다.

자신이 하고 있는 일에 가치와 행복을 느낀다면 나이와 상관없이 최선을 다해 일하면 됩니다. 하지만 그렇지 않다면 새로운 가치를 찾아 나서야 합니다. 새롭게 영어·일어·독어·중국어 등 어학에 빠져 살아가고, 음악·미술·사진을 통해 새로운 즐거움을 찾고, 다양하게 열리는 강좌나 포럼에 참여해 지식을 넓히는 길이 바로 그것입니다. 운동이나 음악, 미술 등 실제 행위와 연결되는 일이 아니고서는 모든 가치 추구가 결국 독서를 수반하지 않으면 안 됩니다.

지금은 의술의 발달로 다산의 여섯 가지 유쾌함 같은 궁색한 즐거움에서 얼마든지 벗어날 수 있습니다. 건강만 허락한다면 100세가 가까워진다 해도 그런 사실을 잊고 「외필」 같은 탁월한 논문을 써내는 또는 그러한 책을 마음껏 볼 수 있는 행복이 노년에 누리는 최고의 행복임을 알아갑시다. 그렇다면 나이 들에 대한 근심과 걱정이 훨씬 줄어들 것입니다. 새로운 가치 하나를 추구해가는 진짜 어른이 되기를 나 스스로에게 먼저 요구해봅니다.



글 박석무

다산연구소 이사장이자 우석대 석좌교수로 〈다산 정약용 평전〉 〈다산 정약용 유배지에서 만나다〉 〈다산 기행〉 〈다산 정약용의 일일수행〉을 저술한, 자타가 인정하는 다산 전문가이자 학자이다. 한국학술진흥재단 이사장, 명지대 객원교수, 동국대 겸임교수, 전남대 초빙교수, 단국대 이사장, 한국고전번역원 원장, 성균관대 석좌초빙교수 등을 역임했다. 지난 2004년 사단법인 다산연구소를 설립, 이사장으로 재직하고 있다.

Contents



10

Spring 2019

Vol. 39

Special

스페셜 테마

08 Intro

당신의 건강을 응원합니다

10 Zoom in

중장년층 건강 패러다임의 변화
감당하실 수 있겠습니까?

12 Point

똑똑한 보험으로 ‘건강’ ‘노후’
두 마리 토끼 잡기

16 Guide

‘건강 지킴이’ 혜택 들여다보기

Asset

자산 노하우

18 Happy pension

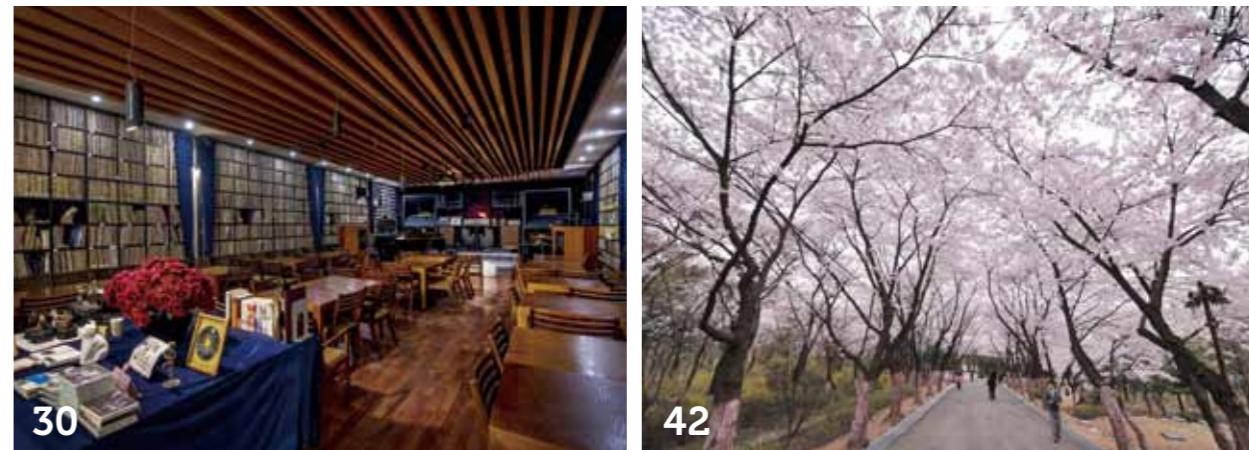
연금으로 ‘평생월급’ 만드세요

22 Real estate

‘스타벅스는 왜 잘 팔릴까?’
부동산에 부는 공유경제 바람

25 Money strategy

알수록 이득인 ‘청약제도 개편’
무주택 실수요자 당첨 기회 UP!



Trend

트렌드 노하우

26 Hot issue

노후의 든든한 밑거름
기초연금, 아는 만큼 혜택받아요!

28 Reading time

데우기만 하면 한 끼 식사 완성!
손님상도 부담 없이 차려요

30 Now place

소리의 울림을 가슴에 담고
LP 음반의 옛 감성을 느끼다

30

Life

라이프 노하우

34 Relation skill

방심하면 ‘꼰대’ 된다고?
‘요즘 것들’과 잘 지내려면

36 Wellness

미세먼지 현명하게 물리치기

38 Hobby

‘홈트레이닝’의 대표주자 요가
집 근처에서 배워보자

41 Looks

옷 좀 입는다는 중년, 화려한 ‘패턴’에 주목한다

42 Healing time

나만 알고 싶은 ‘봄날의 명소’
지금은 봄꽃 보러 출발할 때

46 Food therapy

‘맛’ ‘향’ ‘영양’ 가득 담은 봄의 전령사, 봄나물



미래설계를 위한 행복 knowhow

발행 중앙일보플러스 04517 서울특별시 종로구 통일로 92 KG Tower 4층 발행인 이상언 편집인 홍병기 인쇄 (주)삼화인쇄
디자인 땅콩프레스(yellowwwbird@naver.com) 편집문의 02-6416-3946 가격 6000원 〈행복 knowhow〉는 한국도서잡지윤리위원회의 윤리강령 및
그 실천요강을 준수합니다. 〈행복 knowhow〉에 실린 내용들은 중앙일보플러스의 사전 허락 없이 사용할 수 없습니다.
4월 5일 발행, 2018년 8월 22일 등록 서울종, 바00204

health keeper

건강 지킴이

당신의 건강을 응원합니다



진나라를 세운 시황제, 진시황은 드넓은 중국 대륙을 통일하며 대업을 이뤄냈다. 막강한 권력을 지닌 그였지만 굴할 수밖에 없었던 한 가지는 바로 불로장생이었다. 영원한 삶을 꿈꾸며 불로초를 구하기 위해 우리나라에까지 신하를 보냈지만 불사(不死)는 이루지 못한 꿈으로 남았다. 반백 살에도 못 미치는 49세가 한계였다.

진시황이 현시대에 태어났으면 덩실덩실 춤을 췄을지 모른다. 100세 시대가 현실화됐기 때문이다. 예전이었으면 휴먼다큐 프로그램이나 소개됐을 법한 사연이 공공연히 주변에서 목격된다. 80세가 넘어도 노인정에선 ‘막내야~’란 애칭으로 불리고, 100세는 가까워야 노인정 회장 자리에 오를 수 있는 게 요즘 현실이다. 여든을 넘긴 자식이 100세 부모를 모시는 풍경도 더 이상 뉴스거리가 아니다.

불과 7년 후인 2026년, 대한민국은 65세 이상 인구가 전체 인구의 20% 이상을 차지하는 초고령사회로 진입하게 된다. 끝이 정해져 있는 인간의 삶에서 그 한계가 늘어난다는 건 축복이다. 하지만 전제조건이 있다. 최우선은 건강한 몸과 마음이다. 한번 크게 앓아본 사람들은 말한다. ‘안 아픈 게 최고’라고.

하지만 안타깝게도 몸은 정직하다. 나이가 들면서 자연스레 찾아오는 노화는 몸 이곳저곳을 약하게 만들고 만성질환에 걸릴 가능성도 높아만 진다. 평상시에 건강관리를 철저히 했어도 유병장수시대에서 벗어나기란 쉽지 않다. 더군다나 전체 1인 가구의 1/3 이상이 독거노인인 한국 사회에서라면 이런 환경에 대응할 수 있는 준비가 필수다.

성큼 다가온 100세 시대, 우리 사회는 노인 진료비 증가와 노인 돌봄 문제, 고독사 등 새로운 문제들에 직면해 있다. 내 몸은 내가 잘 아는 만큼 나 자신이 든든한 ‘건강 지킴이’ 역할을 해야 한다. 생활습관 개선, 맞춤형 운동, 정기 건강검진은 물론이고 유병기간에 유용하게 활용할 보험도 미리 준비해야 당황하지 않는다. 내 몸의 건강, 내 노후의 행복은 나 자신이 제일 잘 만들어갈 수 있음을 잊지 말자.



중장년층 건강 패러다임의 변화 감당하실 수 있겠습니까?

평균수명이 늘어나면서 중장년층 건강을 바라보는 시선도 바뀌고 있다. 발병 후 치료가 아닌 '발병 전 예방', 건강한 어르신이 병든 어르신을 돌보는 '노노(老老)케어'에 대한 대비가 대표적이다. 건강하지 않은 노후는 불행할 수밖에 없다. 현 실태를 파악해 건강검진 등의 기본적인 대응책을 마련해둬야 한다.

글 최경원 기자

어르신 절반은

3개 이상 만성질환자



- 2개 이상 중복 만성질환자 <  > 
- 어르신 14.5%가 인지저하자 <  > 
- 어르신 8.7%는 일상생활수행능력(ADL)에 제한

치료에서 예방으로

한국 어르신의 절반(51%)은 3개 이상의 만성질환을 가진 것으로 나타났다. 2개의 만성질환을 가진 어르신 비율은 22%였다. 결국 어르신의 73%는 2개 이상의 중복 만성질환을 가진 셈이다. 만성질환이 전혀 없는 비율은 10.5%에 그쳤다. 인지 기능에 선 조사 대상 어르신의 14.5%가 인지저하자로 나타났다. 여자(12.9%)보다 남자(16.7%) 비율이 높았고, 연령대가 올라갈수록 그 비율도 증가했다. 또한 옷 입기·세수·차려놓은 음식 먹기·화장실 출입 등의 일상생활수행능력(ADL)에 제한이 있는 어르신도 8.7%로 나타났다.

돌봄 필요한 어르신 중

71.4%가 돌봄 중



- 돌봄 어르신 중 **89.4%**는 가족 돌봄
- 배우자가 돌보는 확률 높아
- 장기요양보험 or 노인돌봄서비스 이용 23.2%

'노노(老老)케어' 대비

거동이 불편한 어르신 중 71.4%가 돌봄을 받는 것으로 나타났다. 이중 상당수(89.4%)가 가족 돌봄을 받고 있었다. 고려해야 할 사항은 어르신 가구 형태가 자녀 동거(23.7%)보다는 어르신 부부(48.4%) 형태가 많은 점을 볼 때 동년배인 배우자가 돌봄 확률이 높을 거란 점이다. 가족 이외에 장기요양보험이나 노인돌봄서비스 등의 공공서비스를 받는 비율은 23.2%였다.

(※ 2017년 보건복지부&한국보건사회연구원 '2017년 노인실태조사', 어르신 1만73명 대상)

건강검진, 아프기 전에 미리미리 하세요!

질병 예방법 1순위는 건강검진이다. 자가 진단만으로는 대처하기 어려운 질환이 많기 때문이다. 특히 사망률이 높은 암의 경우 자각증상이 느껴질 정도라면 말기에 가까운 경우가 대부분이다. 최근엔 무료로 시행하는 국가검진부터 고가의 건강검진까지 선택의 폭이 다양해졌다. 연령대별로 꼭 시행해야 할 건강검진에 대해 알아보자.

Check 1

건강검진은 평생보험
건강해도 2년에 한 번씩

건강하다라도 2년에 한 번씩은 기본 건강검진을 받아야 한다. 20대에는 혈압, 체중과 기록 등을 통한 비만도, 혈액검사(A형B형 간염 및 간 기능 검사, 고지혈증, 당뇨, 빈혈), 매독, 에이즈, 소변검사, 결핵 등을 발견할 수 있는 흉부 X선 검사 등이 필요하다. 여성은 1년에 한 번씩 자궁경부암 검진을 받는 것이 좋다.

Check 2

20~30대엔 갑상샘 관련
검사 추가

30대에는 기본검사에 갑상샘 기능 검사와 갑상샘 암 검사를 추가하는 것이 좋다. 갑상샘 호르몬 조절에 문제가 생기는 갑상샘 관련 질환은 30대 발병률이 높다. 여성은 유방암 검사를 추가로 받아야 한다. 30대의 유방조직은 치밀해 유방 촬영만으로 질환을 발견하기 힘든 경우가 있다. 정기적인 검진과 자가 진단을 병행하는 것이 효과적이다.

Check 3

30~40대 필수항목은
암 관련 검진

40대 중년에 들어서면 위암·대장암·유방암·자궁경부암·간암 등 한국인 5대 암 검진을 포함한 정밀검진이 필수다. 한국인은 위암 발병률이 높은 편이라 연 1회 내시경 검사를 하는 것이 안전하다. 여성은 폐경 전후로 골밀도 검사를 비롯한 유방암, 자궁경부암, 골반초음파 등의 검진을 2년에 한 번씩 받는 것이 바람직하다.

Check 4

심혈관계 질환에
적극 방어해야 하는 50대

중년 남성과 폐경 후 여성은 심혈관계 질환 위험도가 급증한다. 고위험 요인을 가지고 있다면 심장이나 뇌혈관 관련 정밀검사, 경동맥 초음파 등을 받는 것이 좋다. 대장암 검사도 필수다. 매년 대변 탐혈반응 검사를 통해 대장암 여부를 확인해야 한다. 대장내시경은 일반적인 경우 5년 간격으로 시행한다.

Check 5

50~60대부터는 치매 등
노인성 질환 검진 필요

60대는 노인성 난청, 백내장 등의 질환을 알아내기 위해 시력검사, 청력검사 외에 치매 진료가 요구되는 시기다. 뇌 기능이 떨어지는 만큼 뇌졸중, 알츠하이머, 파킨슨병 등의 뇌신경계 질환이나 심혈관계 질환 등 노인성 질환 검사도 필요하다. 골다공증 검사 등 근골격계 질환 검사 외에 사회문제로 이슈화 되고 있는 우울증 검사도 시행한다.



노후 질환은 장수시대의 최대 복병이자 적이다. '아프면 답 없다'는 말처럼 여유로워야 할 인생 황혼기를 순식간에 불행하게 만든다. 병원비가 많이 드는 경우라면 더욱 그렇다. 건강을 지키면서 노후를 잘 보내는 대비책이 필요한 이유다.

글 최경원 기자 도움말 최정국 하나생명 영업추진부 차장 참고 자료 금융감독원 '금감원이야기'

노후빈곤의 최대 적, 노후 의료비 똑똑한 보험으로 '건강' '노후' 두 마리 토끼 잡기

한국인의 사망원인 1위는 암, 2위는 심장질환, 3위는 뇌혈관질환이다. 암, 심장질환, 뇌혈관질환은 2016년 통계청의 사망원인 통계상 사망원인 46.7%에 달할 정도로 압도적인 위협요인이다. 국립암센터는 간암·췌장암은 약 6000만원, 폐암은 약 5000만원의 치료비가 든다고 발표한 바 있다.

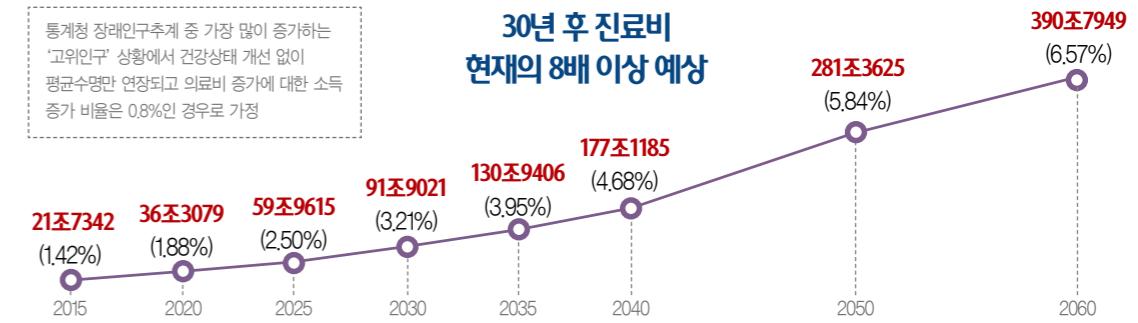
노후 의료비가 노후빈곤의 가장 큰 원인

생명보험사회공헌위원회는 2016년 진료비 통계지표와 2015년 생명표 등을 토대로 65세 이후 총 진료비를 추산한 결과 1인당 약 8100만원이 필요한 것으로 파악하고 있다. 그러나 현실은 이와 동떨어져 있다. 국민들이 예상하는 노후 의료비는 평균 2538만원으로, 추산치의 1/3에도 미치지 못하는 실정이다.

세계에서 가장 빠르게 고령화를 겪고 있는 일본의 경우, 생애 의료비 가운데 절반을 70세 이후 쓴다. 때문에 노후빈곤을 심화시키는 가장 큰 원인으로 노후 의료비가 꼽힌다. 일본 못지않게 빠른 고령화를 겪고 있는 우리나라는 공적 사회 안전망이 취약한 점이 불안감

(65세 이상 노인의 진료비 지출 예상)

통계청 장래인구추계 중 가장 많이 증가하는 '고위인구' 상황에서 건강상태 개선 없이 평균수명만 연장되고 의료비 증가에 대한 소득 증가 비율은 0.8%인 경우로 가정



을 더 키운다. 생애 의료비의 절반을 쏟아붓는 연령도 65세 이후로 더 빨리 시작된다. 우리나라 역시 일본처럼 노후 의료비가 삶의 질을 결정할 가능성이 상당히 높음을 알 수 있다.

실손보험으로 실속을 챙겨라

실손보험이 필요한 이유는 병원 진료비 가운데 건강보험 적용을 받지 못하는 부분을 채우기 위해서다. 병원에서 받은 의료비 영수증 중 '비급여' 부분은 건강보험에 적용되지 않기에 이 부분을 보완하는 용도의 민영 의료보험이라 할 수 있다. 실손보험이 부부가 동시에 같은 보험사에 가입하면 보험료를 절약할 수 있다. 또 2017년 4월 이후 판매된 신규 실손보험 가입자가 2년간 비급여 의료비를 청구하지 않았다면 이듬해 보험료를 10% 이상 할인 받을 수 있다.

간병보험으로 나와 가족을 보호하라

장기요양상황이란 질병 등으로 신체가 쇠약해져 스스로 일상생활이 어려운 경우를 말한다. 치매 등 인지장애로 인해 남의 도움을 필요로 하는 경우가 대부분이다. 보건복지부와 중앙치매센터는 국내 치매 환자 현황에 대해 15분마다 1명씩 치매 환자가 발생한다고 밝혔다. 간병 상황이 되면 간병서비스뿐 아니라 관련 질병 치료비가 동시에 증가해 막대한 비용을 감당해야 한다. 따라서 요양상황이 발생했을 때 보험금을 지급받을 수 있는 간병보험을 추가로 준비하는 것이 안전하다. 최근 출시된 간병보험은 치료를 위한 진단자금 외에 가족 생활자금까지 정기적으로 지급한다는 게 장점이다.

노인장기요양보험이란?



치매·중풍 등으로 거동이 불편한 65세 이상 어르신 또는 65세 미만이나 노인성 질환을 가진 사람들을 요양시설에 모시거나 집으로 찾아가 돌보는 사회보험서비스다. 신체 중심형 서비스(배설·목욕·식사·이동)는 요양원으로 불리는 요양시설에 들어가 받을 수 있다. 일상 가사 중심형 서비스(조리·세탁·청소 등)는 자택에서 받는다. 의료 중심형 서비스는 요양에 필요한 간호 진료의 보조 또는 요양 상담을 포함한다. 필요한 비용은 현재 직장인이 지불하는 건강보험 가입자 부담(60%)과 정부 지원(20%), 본인 부담(20%)으로 마련된다. 즉, 수혜자 입장에서 80%는 무상이고, 본인은 전체 비용의 20%만 부담하면 된다.

간병보험, 똑똑하게 선택하려면?



'최악의 상황'이라는 이유로 외면하는 상품 중 대표적인 것이 간병보험이다. 하지만 치매는 본인뿐 아니라 부양자조차 고통으로 몰아넣기 때문에 더 탄탄한 준비가 필요하다. 현명하게 간병보험을 선택하는 법에 대해 알아보자.

Knowhow 1 경증치매도 보장되는지 확인하세요

중증치매뿐만 아니라 경증치매까지 보장되는 상품이어야 한다. 중증치매는 누군가의 도움 없이는 생활이 어렵고 하루 종일 누워서 생활하며 대부분의 기억이 상실된 상태로, 전체 치매환자의 2.1%밖에 되지 않을 만큼 그 비중이 낮다. 따라서 중증치매만 보장하는 상품에 가입하면 치매가 발생하더라도 필요한 보장을 받지 못할 수 있다. 그러므로 간병보험을가입할 때 중증치매 외에 경증치매도 보장되는지, 치매 경증에 따른 보장금액은 얼마인지 확인해야 한다.

(중증치매: CDR척도 3~5점 / 경증치매: CDR척도 1~2점)

| 구분 | 점수 | 기억력, 인지능력 등 주요 상태 |
|------------|-----|---|
| 중증 치매상태 | 말기 | 의미있는 기억력이 없음. 주변상황 및 문제인식 불가. 스스로 먹지 못함 |
| | 심각함 | 단편적 기억 상실. 자신의 이름에만 가끔 반응. 도움 없이는 보행 불가 |
| | 중증 | 단편적 기억 보유. 문제 해결이나 판단 불가. 개인관리에 많은 도움 필요 |
| 경증 치매상태 | 중등도 | 고도의 숙련된 기억만 유지. 사회적 판단엔 장애. 개인관리에 도움 필요 |
| | 경도 | 최근 사건에 대한 기억 장애. 사회적 판단은 유지. 겉으로는 정상처럼 보임 |

※ CDR척도(Clinical Dementia Ratingscale) 요약

Knowhow 2 80세 이후에도 보장되는지 확인하세요

보험 가입 시 반드시 확인해야 할 사항 중 하나가 만기 시점이다. 보장 범위나 보장 금액, 납입 보험료만큼이나 중요한 요소다. 치매는 80세 이후 발병 확률이 높다. 따라서 간병보험을 80세 만기로 가입하면 80세 이후에는 혜택을 받을 수 없다. 치매 보장이 간병보험 가입의 주된 이유라면 80세 이후에도 보장되는 상품인지 확인하고, 가능하면 100세 만기 상품으로 선택하는 게 좋다.

Knowhow 3 보험금 대리청구인을 미리 지정해두세요

치매보장상품은 보장내용 특성상 치매로 진단받은 본인이 스스로 보험금을 청구하기가 현실적으로 어렵다. 그럼에도 불구하고 보험 계약자와 피보험자, 수의자가 모두 부모님으로 돼있으면 보험금 신청이 어렵다. 이런 상황을 미연에 방지하기 위해 마련된 제도가 바로 지정대리청구인제도다. 지정대리청구인제도란 치매 등으로 보험금을 직접 청구할 수 없는 사정에 대비해 가족 등이 보험금을 대신 청구할 수 있도록 보험계약자가 미리 '대리청구인'을 지정하는 제도다.

〈지정대리청구인제도〉

| 적용 대상 | 계약자 = 피보험자 = 수의자 |
|----------|--|
| 대리청구인 대상 | ① 피보험자와 동거하거나 생계를 같이하는 피보험자의 가족관계등록부상 또는 주민등록상의 배우자 ② 피보험자와 동거하거나 생계를 같이하는 피보험자의 3촌 이내 친족 |

'라이프사이클' '재정상황'에 맞게 보험 골라라!



하나생명이 연령대별로 필수 가입해야 할 보험상품과 선택법을 소개했다. 보험 역시 금융상품인 만큼 특성을 잘 이해해 자신의 라이프사이클과 재정상황에 맞게 고르는 것이 중요하다. 그래야 내게 꼭 맞는 위험 관리를 할 수 있다.

1 도전과 열정 20~30대를 위한 보험

사회생활을 시작하는 20대의 경우 먼 미래의 보장보다는 곧 닥칠 결혼에 대한 준비를 먼저 해야 할 시기다. 따라서 사망보장은 가급적 줄이고 질병이나 사고로 인해 병원 치료를 받을 경우 실제 병원비를 보상해주는 민영의료실비보험에 가입하는 것이 필수다. 또한 결혼이나 내 집 마련이라는 큰 이벤트에 맞춰 목돈 마련용의 저축보험도 추천할 만하다. 가정을 형성해가는 30대는 본인뿐 아니라 '사랑하는 가족'을 위해 적극적으로 보험을 활용해야 하는 시기다. 40대 이후 발생률이 급격히 증가하는 각종 성인병, 암 등의 질병에 대비하는 암보험과 건강보험도 미리미리 챙겨야 한다. 가장의 예기치 못한 사고나 질병으로 인해 남아있는 가족들이 경제적인 위험에 처하는 것을 막기 위한 종신보험도 필수 상품이다.

2 진정한 삶 40~50대를 위한 보험

40대를 넘어서면 잦은 음주와 흡연·스트레스 등으로 인해 암, 뇌질환, 심장질환과 각종 성인병에 걸릴 확률이 매우 높아진다. 때문에 이러한 질병에 대비한 보장 여부를 꼼꼼히 살펴봐야 한다. 여기서 간과하지 말아야 할 부분은 최근 들어 의료기술과 관련 통계의 발달로 보장 기간이 긴 상품(100세 만기, 종신 등)이 자리 잡아가는 추세라는 점이다. 가입한 보험의 의료비 보장 기간이 너무 짧다면, 부담 없는 범위 안에서 보험 리모델링을 고려할 만하다.

3 제2의 청춘 60대 이후를 위한 보험

우리나라는 현재 세계에서 가장 급속한 고령화를 겪고 있으며 기대수명 또한 해마다 늘고 있다. 노후에 대한 관심도 어느 때보다 높은 상황이다. 하지만 보장성보험의 경우 60세가 넘으면 여러 가지 제약조건 때문에 가입이 쉽지 않다. 그러나 최근 들어 실버세대를 위해 건강검진 없이 고지만으로 간편하게 가입 가능한 '간편심사/무심사보험'이 활성화되고 있다. 치매를 포함한 노인성 질환으로 인해 타인의 간병이 필요한 상황에서 요긴하게 활용할 수 있는 간병보험 수요도 꾸준히 늘고 있다.

[보험 가입 팁]

- ▣ 꼭 필요한 보험은 일찍 가입하자 젊을 때 보험에 가입하면 같은 보험료로 더 많은 보장을 받을 수 있다. 암보험의 경우 20대 중반에 가입하면 보험료가 40대에 가입할 때의 40% 수준이다.
- ▣ 집중 보장하는 상품을 고르자 일부 보험 상품은 특약이 50개에 이른다. 그러나 이런 특약을 다 가입하면 보험료가 지나치게 비싸진다. 특약 중 사소한 보장 내용은 빼는 게 좋다.
- ▣ 월 보험료는 월급의 10% 이내로 하자 월 보험료는 가급적 월급의 10%를 넘지 않아야 한다. 보장성보험은 한 번 가입하면 장기간 유지할 수 있어야하는데 보험료 부담이 많으면 보험을 장기간 유지할 수 없다.
- ▣ 실손보험은 1개면 충분하다 실손보험은 2개 이상의 상품에 가입해도 실제 발생한 의료비 한도 내에서 보험금이 지급되는 비례보상원칙을 적용하고 있다. 따라서 2개 이상의 실손보험을 가입할 필요는 없다.
- ▣ 암보험 가입은 이제 필수다 암보험은 보장 기간이 길면 길수록 좋다. 암은 나이가 들수록 발병률이 높아 보장 기간이 어느 정도 지난 다음에는 가입하기도 어렵고, 보험료도 비싸진다. 가입 시엔 진단금이 큰 상품을 선택하는 것이 좋다.



걱정은 낮아지고 든든함은 높아지고! ‘건강 지킴이’ 혜택 들여다보기

어르신 건강정책은 기대수명과 건강수명 간 차이를 줄이는 건강관리 위주로 이뤄져야 한다. 신체적 돌봄 이외에 주거와 생활지원 서비스, 지역 의료서비스 통합도 필요하다. 정부는 ‘건강보험 보장성 강화 대책’을 내세워 국민 건강증진을 다방면으로 돋고 있다.

글 최경원 기자 참고 자료 기획재정부 ‘2019년부터 이렇게 달라집니다’

Change 1 초음파·MRI 검사 건강보험 적용 확대

그동안 초음파 검사는 비용 대비 높은 효과성에도 불구하고 재정 부담을 이유로 4대 중증 질환자(암, 심장, 뇌혈관, 희귀난치)의 경우에만 건강보험에 적용됐다. 앞으로는 의사의 의학적 판단 하에 비뇨기나 하복부에 질환(신낭종, 요로결석, 맹장염, 장중첩증, 치질 등)이 있거나 질환이 의심돼 검사가 필요한 경우, 누구에게나 건강보험에 확대 적용된다. 우선 지난해 4월 상복부(간, 담낭 등) 검사에 적용됐고, 올해 상반기부터는 하복부(소장·대장, 항문 등)와 비뇨기(신장 등)까지 적용 부위가 넓어졌다.

MRI(자기공명 영상장치) 검사도 비슷한 경우다. 과거엔 4대 중증질환자만 건강보험 혜택을 받았지만 이제부턴 두부나 경부 질환과 관련해서도

혜택이 주어진다. MRI 검사 역시 우선적으로 지난 해 10월 뇌와 뇌혈관 검사에 적용됐고, 올해 상반기엔 두부(안면, 부비동 등)와 경부(목)도 포함된다.

Change 2 지역사회 통합 돌봄 서비스 시범사업 시행

돌봄이 필요한 어르신 또는 장애인이 평소 살던 집에서 살아갈 수 있도록 지역사회 중심의 주거·의료·요양·돌봄 서비스가 통합 제공된다. 일명 ‘지역사회 통합 돌봄(커뮤니티케어) 시범사업’이 시행되면 맞춤형 주거 지원, 방문 의료·방문 건강관리 서비스 연계, 식사·이동 지원 등의 돌봄 관련 서비스가 보다 체계적으로 이뤄지게 된다. 보건복지부는 돌봄 수요자가 지역사회에서 가족·이웃과 함께 어울려 살 수 있도록 지역사회 통합 돌봄 모델을 마련한다는 계획이다.

Change 3 치매안심병원 지정 및 치매안심병동 확대

‘치매를 국가 돌봄 차원으로 해결하겠다’는 치매국가책임제가 시행되면서 ▲치매 조기검진 ▲가족과 함께 이용하는 ‘치매 쉼터’ ▲치매환자 가족교실&힐링 프로그램 운영 ▲맞춤형 사례관리를 통한 지원 등이 이뤄졌다. 여기에 가정에서 돌보기 어려운 이상행동증상(BPSD) 환자들의 전문치료를 위한 치매안심병동 확충 사업이 본격 실시됨에 따라 올해부터는 ‘치매안심병원 지정기준’을 마련, 전국 79개소 공립요양병원을 중심으로 치매안심병원을 지정한다. 2020년부터는 치매안심병원이 민간 병원으로까지 확대될 전망이다.

Change 5

2019년 7월부터는 장애등급이 폐지되고, 개인의 욕구와 특성을 고려한 수요자 중심 맞춤형 지원체계가 구축된다. 장애등급(1급~6급)은 폐지하되 ‘장애의 정도가 심한 장애인(종전 1~3급)’과 ‘장애의 정도가 심하지 아니한 장애인(종전 4~6급)’으로 구분하고, 기존 수급자에 대한 혜택과 서비스 신청의 편의성은 현행대로 유지한다. 활동지원, 거주시설, 보조기기, 응급안전 등 돌봄서비스는 장애등급이 아닌, 서비스 지원 종합조사를 통해 대상자를 선정한다. 서비스 신청은 장애등급에 관계없이 가능하다.

보건소에 가면 득본다? 우리 동네 보건소 100% 활용법

- ① 침 시술까지 가능한 물리치료실 보건소 초진을 통해 물리치료 처방을 받은 경우, 물리치료와 재활치료를 자렴한 비용으로 이용할 수 있다. 침 시술 등의 한방진료도 가능하다.
- ② 맞춤형 금연클리닉 일산화탄소 농도 측정 및 니코틴 의존도 검사 시행 후 니코틴 패치, 껌 등의 금연보조제를 지원한다. 심각한 경우 약물처방도 내려진다. 일대일 상담과 교육은 물론이고 금연 성공 시 기념품도 제공된다.
- ③ 비만 예방하는 다이어트 대사증후군, 비만도, 체력 측정 등 전문검사를 받을 수 있다. 맞춤형 운동 처방, 영양 상담, 그룹별 운동 프로그램 등도 진행되고 있다.
- ④ 정신건강 관리 프로그램 보건소 내 정신건강복지센터에서는 정신건강 관리, 치ال예방과 관련해 통합적이면서도 지속적인 서비스를 제공한다. 등록관리, 사례관리, 주간재활, 교육·훈련 등이 이뤄진다.

[‘건강 지킴이’ 혜택 관련 자세한 정보는?]

- ‘이렇게 달라집니다’ 홈페이지(whatsnew.moef.go.kr)
- 공공보건포털(www.g-health.kr)

장애인등급제 폐지 및 맞춤형 지원체계 구축

금융권 최초 노인요양복지시설 ‘하나케어센터’

2009년 3월 개원한 하나케어센터는 하나금융공익재단에서 운영하는 장기 요양 시설이다. 치매, 중풍 등 누군가의 도움이 필요한 노인성 만성질환을 앓고 있는 어르신들을 전문간호사가 돌본다. 서울에서 1시간 거리인 축령산 자락에 위치해 자연환경이 수려하며 최고의 설비시설을 갖추고 있어 요양하기에 더없이 편리하다. 어르신 15명을 간호 단위로 하는 새로운 개념의 유니트케어(Unit Care = 단위 내에서 모든 생활 가능) 시스템을 도입해 보다 풍족 있는 생활이 가능하도록 돋고 있다.

입소 문의: 031-590-9090, 입소 대상자: 정기요양 1~2등급(시설급여) 등





경은진

KEB하나은행 은퇴설계센터 차장
eunjin2@hanafn.com

온퇴가 두렵지 않으려면? 연금으로 '평생월급' 만드세요!

노후생활비에 대한 고민은 누구에게나 있다. 하지만 고민만 하고 있느냐, 적극적으로 실천하느냐에 따라 은퇴 이후의 삶은 달라진다. 노후생활비의 핵심은 연금이다. 노후 삶의 질을 높여줄 '국민연금 - 퇴직연금 - 개인연금' 200% 활용법을 알아보자.



최근 직장인 625명을 대상으로 '자녀의 미래 희망 직업 선호도'를 조사한 결과, 압도적인 차이로 '공무원(314%, 복수응답)'이 1위를 차지했다. 게다가 (자료 제공: 구인구직매칭 플랫폼 사람인, 직장인 625명 대상 설문조사)

현직 공무원들의 60% 이상이 자녀에게도 현직업을 대물림하고 싶다는 결과를 보면, 직장으로 공무원 선호도가 어느 정도인지 짐작할 수 있다.

노후 삶의 질, 매월 현금흐름 여부로 결정

공무원을 선호하는 가장 큰 이유는 은퇴 이후에도 '평생월급이 보장된다'는 사실 때문이다. 노후준비의 핵심이 '가능한 오랜 기간 정기적인 수입을 창출하는 것'임을 감안하면, 우리가 생각하는 이상적인 노후준비와 가장 가깝다 해도 과언이 아닐 것이다.

은퇴 이후의 삶을 결정하는 가장 큰 요소는 지속적인 소득창출 여부다. 은퇴 이후에도 소비수준은 크게 변하지 않지만, 정기적인 소득은 사라지거나 줄어들기 때문이다. 즉, 매월 발생하는 현금흐름을 통해 은퇴 이전과 비슷한 생활수준을 유지할 수 있는가에 따라 노후 삶의 질이 달라진다. 따라서 소득창출 시기에 최대한 자금을 불려 은퇴 이후 매월 생활비가 나오는 시스템을 마련해놓는 전략이 무엇보다 급선무다.

노후준비의 기본이자 1순위는 국민연금

이를 위해 가장 쉽게 시작할 수 있는 방법은 '연금제도를 200% 활용'하는 것이다. 기본적이면서도 1순위로 뽑히는 노후준비는 국민연금이다. 내가 국민연금을 받을 수 있는지, 몇 살부터 얼마를 받을 수 있는지 체크하자. 국민연금은 최소 10년 이상 가입해야 연금이 지급된다. 따라서 본인의 가입 여부와 가입 기간을 확인하고 부족한 기간이 있다면 '추후납부/임의계속가입' 등을 통해 채워야 한다. 과거 국민연금을 일시금으로 수령했다면 '일시금 반환제도'를 통해 연금수급권을 부활시킬 수 있다. 또한 소득이 없는 전업주부라도 '임의가입'으로 연금수급자가 될 수 있고, 크레딧 제도를 활용해 추가 가입 기간을 인정받을 수 있으니 반드시 확인해보자.

소득 공백기의 베풀목, 퇴직연금과 개인연금

퇴직 후 국민연금을 수급하기까지 소득 공백 기간이 없는지도 살펴야 한다. 노령연금 수급

연령이 순차적으로 늦춰져 1969년생 이후 출생자는 65세에 연금이 개시된다. 평균 55세에 퇴직하는 것을 감안하면 약 10년간의 소득 공백기가 생기는 셈이다. 이때 소득 공백기를 잘 헤쳐 나갈 수 있도록 정검다리 역할을 해주는 것이 퇴직연금과 개인연금이다.

퇴직연금은 회사가 운용지시를 하는 확정급여형(DB형)과 근로자가 직접 운용지시를 하는 확정기여형(DC형)으로 구분된다. 또한 연금을 자유롭게 불입하고, 일정 납입금액을 기준으로 절세혜택을 주는 개인형 퇴직연금(IPR)이 있다. 최근 DC형과 IPR 가입자가 급증하고 있지만 안타깝게도 연금 수익률은 매우 저조한 상황이다. 그 이유는 회사나 근로자(가입자)가 연금 수익률에 무관심하거나 어떻게 운용해야 할지 모르기 때문이다.

퇴직연금, 복리효과 고려해 투자 상품 선택해야

연금은 나의 노후생활비를 담보로 하는 장

국민연금 200% 활용법

1. 추납하라

실직이나 군 입대 등으로 납부예외를 신청한 가입자가 추후 소득신고 또는 임의가입을 통해 연금보험료를 납부함으로써 국민연금 가입 기간을 회복하는 제도다.

2. 선납하라

납부기한으로부터 1개월 전에 연금보험료를 미리 납부하는 제도다. 50세 이상의 경우 최대 5년치를 선납할 수 있다.

3. 반납하라

과거 퇴직 등의 이유로 반환받았던 국민연금 일시금을 소정의 이자와 함께 다시 납부해 소멸된 가입 기간을 회복함으로써 연금액을 올리는 방법이다.

4. 임의연장하라

국민연금은 만 60세까지 보험료를 내는 것이 원칙이다. 하지만 65세로 가입 기간을 연장하면 늘어난 기간만큼 추후 받을 수 있는 연금액이 늘어난다.

5. 임의가입하라

의무가입대상이 아닌 사람도 본인이 희망하면 국민연금에 가입할 수 있다. 퇴직연금 등 수급권자, 타 공적연금 가입자의 무소득 배우자, 18세 이상 27세 미만의 무소득 학생 또는 군인이 대상이다.



매년 연말정산을 통해 한 해의 세금을 정산하는 것처럼, 주기적으로 본인의 연금을 점검하고 수익률을 높이기 위한 적극적인 노력이 필요하다.

기상품이다. 따라서 연 1~2%에 그치는 안정형 상품보다는 투자 상품을 선택하는 것이 합리적이다. 펀드 등의 투자자산은 운용기간이 길수록 수익 가능성은 높아지고 손실 가능성은 낮아진다. DC형과 IRP는 근로자(가입자)가 선택한 상품의 운용 성과에 따라 연금 수급액이 결정되기 때문에 시간에 대한 투자와 복리효과가 시너지를 낼 수 있어야 한다. 지금의 1% 수익률 차이가 쌓이고 쌓여 향후 연금자산 규모에 큰 차이를 가져올 수 있음을 잊지 말자.

수익률 높이려면? 글로벌 투자, 꾸준한 리밸런싱

분산투자의 기본 원칙을 지키고, 글로벌 자산을 연금 포트폴리오에 포함하는 것도 중요하다. 흔히 익숙한 것에 대한 선호 현상으로 국내 주식(채권)만을 염두에 두고 자산을 분산하는 실수를 범하게 된다. 하지만 우리나라 시장은 전체 글로벌 주식시장의 단 2%를 차지할 뿐이다. 국내 투자에만 머무르면 글로벌 기업에 투자할 수 있는 기회를 놓칠 수 있음을 기억하고 해외시장에도 관심을 기울여야 한다. 이는 더 많은 투자기회를 갖기 위한 방법이다.

포트폴리오를 선택하는 것만큼 중요한 것이 수익률 관리다. 연금이 노후생계자금인 것을 감안하면 다른 어떤 상품보다도 수익률 관리에 공들여야 할 것이다. 이를 위해 꾸준한 리밸런싱이 필요하다. 매년 연말정산을 통해 한 해의 세금을 정산하는 것처럼, 주기적으로 본인의 연금을 점검하고 수익률을 높이기 위한 적극적인 노력이 필요하다.

수익률 혹은 편입비중을 기준으로 또는 일정 날짜(연말, 연초, 연 2회)를 기준으로 정기적인 리밸런싱 규칙을 만들자. 리밸런싱 주기에 따라 전문가와 적극적으로 커뮤니케이션하고, 시장 상황에 적합한 포트폴리오를 추천 받아 연금을 돌보는 노력이 필요하다.

TDF와 로보어드바이저로 알아서 자산 배분

연금도 이미 가입했고, 리밸런싱을 통한 수익률 관리의 중요성도 알겠으나 스스로 시간을 내 관리하는 게 어렵다면? 맞춤식 자산관리를 제공하는 타깃테이트펀드(TDF)와 로보어드바이저(Robo Advisor)를 활용하자.

TDF는 'Target Date Fund'의 약어로 본인의 은퇴시점에 맞춰 상품을 선택할 수 있다. TDF가 스스로 주식 비중을 줄여나가며 자산을 배분하는 상품이라면, 컴퓨터 알고리즘을 활용해 자동으로 투자자문 서비스를 제공하는 것이 로보어드바이저다. 이 두 상품은 펀드 스스로 자산 배분을 실행함으로써 리밸런싱에 소홀하기 쉬운 바쁜 직장인에게 적합하다고 할 수 있다.

연금은 '황금알을 낳는 거위'다. 우리가 공무원을 선호하는 이유 중 하나는, 그들은 죽을 때까지 나만의 황금거위를 하나씩 갖고 있기 때문이다. 그렇다면 우리는 거위를 키우자. 그리고 중간에 거위의 배를 가르는 과정을 범하지 말고 계속해서 황금알을 낳을 수 있도록 잘 보살피자. 그것이 행복하고 넉넉한 노후를 위해 우리가 해야 할 일이다.

다시 봄이 오고
이렇게 둑이 눈부신 것은
파릇파릇 새잎이 눈뜨기 때문이지
저렇게 언덕이 듬직한 것은
쑥쑥 새싹들이 키 커가기 때문이지

다시 봄이 오고
이렇게 도랑물이 생기를 찾는 것은
갓 깨어난 올챙이, 송사리들이
졸래졸래 물 속에 놀고 있기 때문이지
저렇게 농삿집 뜨락이 따뜻한 것은
갓 태어난 송아지, 강아지들이
올망졸망 봄볕에 몸 부비고 있기 때문이지

다시 봄이 오고
이렇게 세상이 아름다운 것은
새잎 같은 너희들이 있기 때문이지
새싹 같은 너희들이 있기 때문이지

다시 오월이 찾아오고
이렇게 세상이 사랑스러운 것은
올챙이 같은, 송사리 같은 너희들이 있기 때문이지
송아지 같은, 강아지 같은 너희들이 있기 때문이지

<이렇게 세상이 아름다운 것은> -오인태-

작가 이야기

오인태(1962~), 1991년 문예지 〈녹두꽃〉 추천으로 시인이 된 뒤 〈그곳인들 바람 불지 않겠나〉 〈혼자 먹는 밥〉 〈등뒤의 사랑〉 등의 시집과 동시집 〈돌멩이가 따뜻해졌다〉를 폐냈다. 교육 전문직으로 일하며 틈틈이 시와 동시, 문학평론, 시사 글 등 다방면의 글쓰기 활동을 하고 있다.

주요작품 〈아버지의 집〉 〈시가 있는 밤상〉 〈별을 의심하다〉 등



‘스타벅스는 왜 잘 팔릴까?’ 부동산에 부는 공유경제 바람

스타벅스가 입점해 있는 상가 건물을 여러 채 매입한 유명 연예인 이야기가 인터넷을 뜨겁게 달군 적이 있다. 이 뉴스는 유명 연예인이라 뜨거웠던 걸까? 스타벅스라 뜨거웠던 걸까? 부동산 관련 업무를 하는 입장에서 스타벅스는 핫플레이스를 직접 만들어 낼 수 있는 셀럽마저 선택하는 키 테넌트(Key Tenant)라고 해석된다. 키 테넌트 등 향후 부동산시장의 주요 트렌드를 살펴본다.

키 테넌트(Key Tenant)란 고객을 유입할만한 열쇠 가 되는 핵심 점포(대형 프랜차이즈, 대형마트, 영화관 등)로 건물 내 다른 점포들과 시너지를 이뤄 뛰어 난 집객효과를 발휘하는 장점을 가진 테넌트를 지칭하는 말이다. 앵커 테넌트(Anchor Tenant)라 부르기도 한다. 즉 그 건물의 간판스타 또는 그 지역의

약속 장소가 될 수 있는 유명 브랜드를 뜻한다. 과거 유명 브랜드나 프랜차이즈 브랜드가 희소했을 당시 명동성당과 같은 랜드마크, 집객효과가 커던 극장 등이 비슷한 역할을 했다면 최근엔 인지도가 높은 리테일 브랜드들이 그 역할을 하고 있다.

불황기일수록 커지는 키 테넌트의 힘



가장 대표적인 브랜드로는 스타벅스를 꼽을 수 있다. ‘스세권’이라는 신조어를 만들어 낼 정도로 강력한 스타벅스의 집객력은 임대인이 가장 선호하는 키 테넌트로 부족함이 없다. 유명 연예인들이 스타벅스 입점 상가를 매입하거나, 본인 빌딩에 스타벅스를 입점시키기 위해 공들이는 것도 키 테넌트의 중요성을 보여주는 대표적인 사례라 할 수 있다.

최근 스타벅스 못지않게 키 테넌트로 성장한 브랜드가 있다. 아이러니하게 스타벅스와는 상반된 이미지를 가진 저가형 상품 매장 ‘다이소’다. 사회 양극화가 리테일(소매)시장의 대표적인 키 테넌트로 표출된 모습이라 할 수 있다. 다이소 매장의 경우 과거에는 불황기를 대표하는 브랜드였다. 하지만 스타벅스 못지않게 많은 매장을 출점한 현재(2018년 말 기준 약 1300개 출점)는 뛰어난 집객력을 바탕으로 마스터 리스(Master Lease)*를 통해 재임대업까지 가능한 키 테넌트로 성장했다. 이와 같은 키 테넌트는 공실률이 점점 높아지는 앞으로의 부동산시장을 고려했을 때 지속적으로 관심 가져야 할 주요 트렌드 중 하나임이 분명하다.



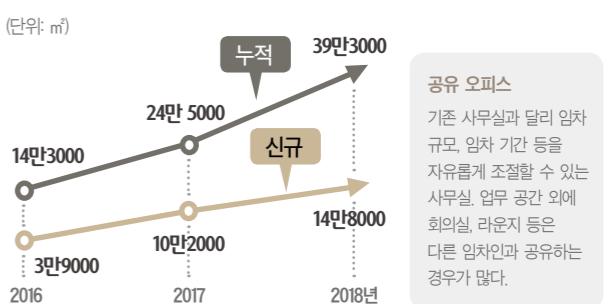
택시만 공유? 부동산에도 공유경제 바람 불어

승차 공유 서비스인 ‘카카오 카풀’은 지난 1월 택시업계의 강한 반발에 결국 서비스를 연기했다. 이후 3월 초 정부·여당·택시·카카오가 카풀 사회적 대타협을 발표했지만 합의안을 둘러싼 찬반양론은 여전히 팽팽하다.

우리에게 미국의 ‘우버 택시’로 널리 알려진 공유경제 개념은 사회 전반에 많은 영향을 미치고 있다. 부동산시장 또한 예외일 수 없다. 부동산시장에 공유경제 개념을 접목한 사례는 공유 오피스와 셰어하우스(Share House) 등이 대표적이다.

시장분석기관들은 2018년 을지로 등 서울 주요 업무지역의 공실률이 하락한 주요 원인으로 공유 오피스 업체인 ‘위워크(wework)’의 임차 면적 확대를 꼽고 있다. 이들이 부동산 임대시장의 큰 손으로 등장한 것이다.

〈서울 공유 오피스 사용면적 증가 추이〉



〈국내 공유 오피스 업체별 면적 및 지점 수〉(전부 서울에 있음)

| 업체 | 임차면적(m ²) | 지점 수(개) | 지점당 평균면적(m ²) |
|--------|-----------------------|---------|---------------------------|
| 위워크 | 11만8290 | 10 | 1만1829 |
| 파스트파이브 | 6만1742 | 16 | 3859 |
| 르호봇 | 3만3821 | 38 | 890 |
| 리저스 | 2만1449 | 13 | 1650 |
| 시티큐브 | 1만4386 | 6 | 2398 |

(자료: 코람코자산신탁)

* 마스터 리스(Master Lease) 장기적으로 건물을 통째로 빌린 후 이를 재임대해 수익을 얻는 사업방식 (출처: 한경경제용어사전)



은퇴 수익용 등으로 주거용(다가구) 임대를 고려하고 있다면 직접 관리에 대한 부담이 적고, 시장 성장 가능성이 큰 셰어하우스에 관심을 가져보는 것도 좋을 것이다

최근에는 워크플렉스(롯데자산개발), 스튜디오블랙(현대카드), 플래그원(LG서브원), 스파크플러스(아주그룹) 등 국내 대기업까지 공격적으로 시장에 진입하면서 규모가 급성장하는 추세다.

은퇴 수익용 임대를 고려하고 있다면? 셰어하우스

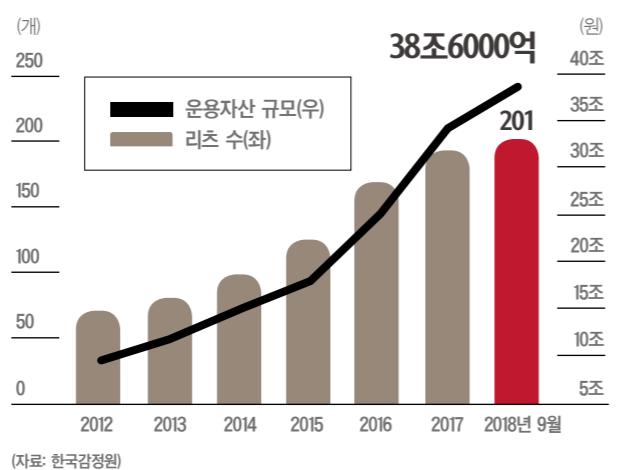
오피스시장에서 공유 오피스가 부동산시장의 공유경제를 대표하고 있다면 주거시장은 셰어하우스와 도시형 민박이 대표적이다. 셰어하우스는 기숙사 생활 경험으로 공동생활에 거부감이 없고 거주비용(월세) 지출을 줄이려는 대학생들 니즈와 결합해 대학가 중심으로 성장하고 있다. 다만 일반적인 원룸 임대와 다르게 공인중개사를 통하지 않는 모객 시스템과 공동사용에 따른 별도 관리 부담으로 직접 운영하기가 쉽진 않다. 대신 전문 업체에 위탁할 수 있다. 은퇴 수익용 등으로 주거용(다가구) 임대를 고려하고 있다면 직접 관리에 대한 부담이 적고, 시장 성장 가능성이 큰 셰어하우스에 관심을 가져보는 것도 좋을 것이다. 또한 에어비엔비로 잘 알려진 공유형 숙박업은 정부가 외국인에게만 허용했던 도시민박업을 내국인에게도 허용(연 180일 이내)하는 내용을 골자로 한 관광진흥법 개정을 추진하고 있어 귀추가 주목된다. 이런 다양한 이슈를 바

탕으로 올해 부동산시장에서도 공유경제가 뜨거운 화두로 떠오를 예정이다.

부동산 간접투자 대중화 바람을 일으킬 리츠

부동산 간접투자라면 부동산펀드를 제일 먼저 떠올리게 된다. 이는 부동산 간접투자의 대표 상품인 '리츠(REITs)'가 2001년 도입됐음에도 불구하고 초창기 발생한 부실 리츠에 따른 부정적 인식과 기관 중심의 사모리츠 위주로 운용돼 대중화가 늦어졌기 때문이다. 그러나 2018년 '신한알파리츠'가 4.32:1의 높은 경쟁률로 공모에 성공하면서 변화의 바람이 불고 있다. 성공 사례에 힘입어 많은 금융기관과 자산운용사들이 리츠 전문 운용사를 경쟁적으로 설립하면서 리츠시장의 대중화가 빠르게 진행되고 있는 것이다.

〈국내 리츠시장 성장세〉



리츠가 부동산펀드와 가장 크게 다른 점은 거래소에 상장돼 주식처럼 매매할 수 있다는 점이다. 부동산펀드가 대부분 중도 환매가 불가능했던 점을 감안하면 리츠 활용 시 소액 부동산 투자도 언제든지 현금화 할 수 있는 환금성을 갖추게 되는 것이다. 따라서 향후 부동산 간접투자시장은 리츠 중심으로 재편될 가능성이 높다. 소액 투자로 안정적인 배당 수익과 투자 수익을 얻고 싶다면 리츠는 빠뜨려서는 안될 중요한 투자처이자 트렌드임을 잊지 말자.



신동석
KEB하나은행 리테일상품부 차장
shinds1@hanafn.com



알수록 이득인 '청약제도 개편' 무주택 실수요자 당첨 기회 UP!

정부는 지난해 12월 청약제도를 실수요자 중심으로 개편했다. '내 집 마련'을 꿈꾸는 이들에게 도움이 될 청약제도의 핵심 개정 내용을 살펴보자.

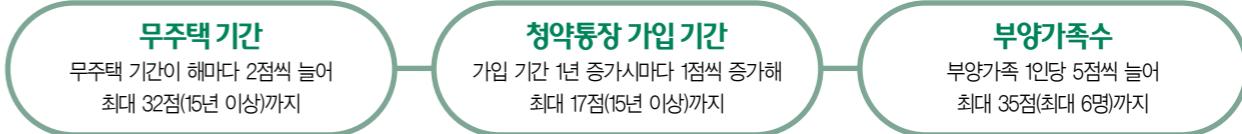
이번 청약제도 개편으로 무주택 실수요자들의 청약 문턱이 상당 부분 낮아졌다. 우선 서울 등 수도권과 광역시에서는 민영주택 추첨제 물량의 75%가 무주택자에게 우선 배정된다. 나머지 물량도 무주택자와 1주택 실수요자(기존 주택 처분 조건)에게 돌아간다. 이후 남는 주택이 있으면 유주택자에게 돌아간다.

공급되는 식이다. 분양권을 1주택으로 따지고, 전매제한과 의무거주 요건이 강화되면서 분양권 프리미엄을 노린 투자수요 진입도 사실상 차단된다. 올해부터 달라지는 주택청약 핵심 사항과 1순위를 위한 가점제 꿀팁, 소득공제 혜택까지 알기 쉽게 정리해봤다.

올해부터 달라지는 주택청약 관련 핵심 8가지 사항

| 구분 | 변경사항 |
|-----------------------------|--|
| 무주택 우선공급 확대 | 유주택자 1순위 가능 → 추첨제 물량 75% 이상 무주택자 우선 공급 |
| 분양권 소유자도 유주택자 간주 | 분양권 및 입주권 소유자도 유주택자 간주 → 무주택 자격으로 청약 불가 |
| 유주택자인 직계존속 부양 시 청약가점 배제 | 유주택자인 60세 이상 직계존속과 3년 이상 동거 시에도 청약가점 배제 |
| 신혼부부 특별공급 | 신혼 기간(결혼 후 7년) 중 주택 소유 이력이 있는 경우 신혼부부 특별공급 대상에서 제외 |
| 미계약분 발생 시 청약시스템 통해 사전 공급 신청 | 미계약분 발생 시 청약시스템으로 사전 공급 신청을 받아 미계약분 공급 |
| 무주택 기간 산정기준 강화 | 분양권, 입주권 소유자도 주택 소유로 간주해 무주택 기간 산정 시 배제 |
| 분양가 상한제주택 전매 제한 기간 강화 | 분양가격과 인근 주택가격 시세 차이에 따라 공공택지는 최대 8년, 민간택지는 최대 4년까지 전매 제한 |
| 공공분양주택 의무거주 기간 강화 | 공공분양주택 가격과 인근주택가격 시세 차이에 따라 최대 5년까지 의무거주 기간 강화 |

주택청약 1순위! 가점제 꿀팁은?



주택청약저축 소득공제 혜택 알아보기

연간 납입액(최고 240만원)의 40% → 최대 공제한도 96만원

조건 근로소득 7000만원 이하 무주택세대 세대주
(가)은행에 무주택 확인서 제출 후 소득공제 대상등록을 한 해부터 적용되며, 5년 이내 일반해지시 소득공제 받은 전액이 추징됨



노후의 든든한 밑거름 기초연금, 아는 만큼 혜택받아요!

원래 한국 사회보장제도의 큰 축은 낸 만큼 돌려 받는 국민연금이었다. 국민이 낸 일정 보험료를 국가가 운영해 정년 이후 소득이 줄거나 끊겼을 때 연금으로 돌려주는 방식이다. 하지만 출산율이 급격하게 줄고, 노령화가 가속화되면서 국민연금은 '용돈 연금'이란 별명을 얻었다.

실제 국민연금관리공단이 지난해 5월 기준으로 집계한 자료에 따르면 월평균 국민연금 지급액은 37만7895원에 불과했다. 이는 경제협력개발기구(OECD) 35개국의 공적연금 소득대체율(52.9%)에 한참 못 미치는 수준(39.3%)이다.

이에 정부는 질병·빈곤·장애·부양 등 예전에는 가족과 개인이 전적으로 감당했던 부담을 사회가 책임져야 한다고 봤다. 그래서 국민연금만으로는 부족한 노후생활비를 일부 보전한다는 계획을 세웠고, 2008년 1월부터 시행해 온 기초노령연금 제

도를 대폭 손질해 2014년 7월부터 기초연금 제도를 전격 시행했다. 현재는 만 65세 이상 노인 중 일부를 대상으로 최대 월 25만원을 지급하며, 매년 물가상승률을 반영해 기준 연금액을 올리고 있다. 그렇다면 기초연금은 누가, 어떻게 받는 것일까? 아는 만큼 혜택받는 기초연금을 정리해봤다.

Q. 누가 받을 수 있나요?

A. 대한민국 국적을 가진 만 65세 이상 국내 거주자 중 가구의 소득 인정액이 선정 기준액 이하인 분들에게 지급된다.

소득 인정액 = *소득 평가액 + *재산의 소득 환산액

*소득 평가액 = $(0.7 \times [\text{근로소득} - 94\text{만원}]) + \text{기타소득}$
 *재산의 소득 환산액 = $[\text{일반재산} - \text{기본재산 공제}] + [\text{금융재산} - 2000\text{만원}] - \text{부채}] \times 0.04 \div 12\text{개월} + \text{고급자동차 및 회원권 기액}$
 (1 기본재산 공제: 대도시 1억3500만원 / 중소도시 8500만원 / 농어촌 7250만원)

요즘 어르신들 사이에선 '이것'을 두고 용돈을 받네 안 받네 말들이 오간다. 한 달 용돈으로 꽤나 든든한 기초연금 이야기다. 소득 인정액은 내려가고 월별 지급액이 늘어나면서 든든함은 더해지고 있다.

글 김영문 기자(중앙일보 포브스팀)

기초연금 지급 대상자 선정 기준액이 단독 가구 기준 2018년 131만원에서 2019년 137만원(부부가구 209만6000원 → 219만2000원)으로 인상됐다. 소득 인정액 131만원 초과 137만원 이하(부부가구 209만6000원 초과 219만2000원 이하)에 포함된 분들도 올해부터는 기초연금을 받을 수 있다는 얘기다. 소득 인정액 평가에 쓰이는 근로소득 공제액도 84만원에서 94만원으로 높아지고, 기타 증여재산에서 제외하는 자연적 소비금액도 배우자가 없는 어르신 가구는 188만16원, 배우자가 있는 어르신 가구는 230만6768원으로 결정돼 혜택 범위가 넓어졌다. 소득 인정액은 보건복지부 홈페이지(www.bokjiro.go.kr) 내 '복지서비스 모의계산'을 이용해 미리 계산해볼 수 있다.

Q. 혹시 사례는 없나요?

A. 혼자 사는 73세 어르신은 노인 일자리 사업으로 월 60만원 정도를 벌고, 국민연금도 30만원을 받고 있다. 집은 아들에게 증여한 상태다. 이런 경우 기초연금을 받을 수 있을까?

→ 받을 수 있다. 노인 일자리 사업 소득은 근로소득 기준에 적용되지 않는다. 이런 경우 국민연금 30만원만 인정된다. 어르신 단독가구 기준이 적용돼 137만원 이하이니 수급대상자가 될 수 있다.

Q. 2019년부터 오른다는 데 맞나요?

A. 맞다. 하지만 전부 오르는 건 아니다. 4월부터 소득 하위 20% 어르신(약 150만 명)에게 최대 30만원으로 인상된 기초연금이 지급된다. 하지만 일부는 전액을 못 받을 수도 있다. 국민연금 수령액과 배우자 기초연금 수급 여부, 소득 수준 등에 따라 일부 줄어들기도 하니 상담을 권한다.

Q. 기초연금 대상에서 제외되는 경우도 있나요?

A. 직역연금(공무원연금, 사립학교교직원연금, 군인연금, 별정우체국연금) 수급권자거나 그 배우자는 기초연금 수급자격에서 제외된다. 단, 예



외는 있다. 공무원, 사립학교교직원, 군인, 별정우체국직원 중 재직기간이 10년 미만이고, 연계퇴직연금 또는 연계퇴직유족연금 수급권자 및 그 배우자는 기초연금을 받을 수 있다. 장해보상금, 유족연금일시금, 유족연금 대신 유족일시금을 받은 경우, 수령 후 5년이 지났다면 수급권자 및 배우자가 기초연금 대상에 포함된다. 공적연금 연계제도는 국민연금과 직역연금의 가입기간을 합해서 20년이 넘으면 연금을 받을 수 있도록 한 제도다.

Q. 어떻게 신청하나요?

A. 기초연금 수급자격이 된다면 주소지 담당의 읍면동 주민센터, 주소지와 상관없이 전국 국민연금공단 지사에 방문하면 된다. 배우자, 자녀, 형제자매 등 대리인도 신청할 수 있다.

[기초연금 신청 시 방문이 어렵다면?]

전화 신청 국민연금관리공단 콜센터(☎1355), 보건복지부 콜센터(☎129), 주소지 담당 주민센터로 연락
온라인 신청 복지로 홈페이지(online.bokjiro.go.kr) 접속 후 '복지서비스 신청하기' 클릭

Q. 필요한 서류는 뭐가요?

| 준비서류 | 참고사항 |
|-----------|--|
| 신분증 | 주민등록증, 자동차운전면허증, 여권, 장애인등록증 등 |
| 통장사본 | 기초연금을 지급받을 본인 계좌의 통장사본 |
| 동의서 | 배우자의 금융정보 등 제공동의서 |
| 전·월세 계약서 | 해당자에 한함 - 기초연금 신청서 - 금융정보 등 제공동의서 - 소득·재산 신고서 - 수급희망 이력 관리 신청서 |
| 방문 후 작성서류 | |



반계탕·짜글이·밀푀유나베… 10개 안팎의 재료를 썻고, 다듬고, 조리해야 하는 까다로운 메뉴다. 하지만 요즘이라면 부담을 덜 수 있다. 전자레인지에 돌리거나 간단한 조리만으로 요리를 완성할 수 있어서다. 바로 ‘가정식 대체식품(HMR·Home Meal Replacement)’ 덕분이다. 직장생활로 바쁜 3040세대는 물론이고 요리가 귀차니즘이 돼버린 중장년층에게도 환영받는 아이템이다.

글 정심교 기자(중앙일보 라이프트렌드팀) 사진 제공 각 업체 참고 서적 『트렌드 코리아 2019(김난도 외 6명 저)』 『2019 트렌드 노트(김정구 외 3명 저)』

데우기만 하면 한 끼 식사 완성! 손님상도 부담 없이 차려요

-가정식 대체식품(HMR)-

단순 조리만 거치면 끝

50세 중반의 김현숙 씨는 폐경기 후 우울증에 시달렸다. 말로만 들었던 갱년기가 시작된 것이었다. 감정의 기복이 잦아지면서 사소한 일에도 짜증이 늘기 시작했다. 무엇보다 밥 차리는 게 귀찮아졌다. 집 밥에 익숙한 가족들의 끼니를 어떻게 챙겨야 하나 고민하던 차, 집 밥만큼이나 맛있다는 가정식 대체식품을 마트에서 만났다. 3분만 데우면 뚝딱 만들어지는 김치찌개·갈비찜 등 한 끼 요리에 몸이 편하고, 밥 한 공기를 뚝딱 비워내는 가족들을 보며 마음도 편안하다. 김씨는 “예전엔 퇴근 후 집에 와서 식재료를 다듬고 요리하느라 쉴 틈이 없었는데 가정식 대체식품을 구입한 이후로는 주중 저녁이나 주말에 가족과 얘기를 나누거나 영화 한 편 볼 정도의 여유가 생겨서 좋다”고 말했다.

지난 10년간 가정식 대체식품 소매시장은 연 평균 19.1%씩 성장했다. 이마트의 가정식 대체식품 브랜드 ‘피코크’의 2017년 매출액은 전년 대비 20% 가량 증가했다. 지난해 9월엔 1000개 이상 상품을 갖춘 피코크 전문매장도 문을 열었다. 롯데마트와 현대백화점 등 유통사들도 연이어 가정식 대체식품 시장에 뛰어들고 있다.

배송 서비스 날개 달고 확장 중

가정식 대체식품은 최근 ‘배송 서비스’라는 날개를 달고 확장 중이다. 한국아쿠르트는 전국 1만3000여 명에 달하는 아줌마 유통망을 활용해 신선간편식 정기배송 서비스 ‘잇츠온’을 출시했다. 이 서비스는 1년 만에 345만 개를 팔았다. ‘잠들기 전 주문해도 아침이면 문 앞에’란 문구를 내세운 스타트업 ‘마켓컬리(www.kurly.com)’도 오전 7시 전까지 배달해주는 새벽 배송으로 유명세를 타고 있다.

농촌진흥청의 ‘2018 농식품 소비 트렌드’에 따르면 최근 8년간 온라인 농식품 구매액은 354.6% 늘어난 반면 오프라인에서의 구매액은 6.5% 늘어나는 데 그쳤다. 그 대신 가정식 대체식품 시장이 2017년 3조원 규모로 커졌고, 새벽 배송 시장은 2015년 100억원에서 2018년 4000억원 대로 급성장했다.

직접 사러 가지 않아도 모바일로 주문

모바일에서 신선식품을 주문하는 문화도 확산되고 있다. ‘신선식품만큼은 직접 보고 고른 후 사야 한다’는 기존 공식이 깨지고 있는 것. 모바일 쇼핑몰 티몬은 2015년 6월 ‘슈퍼마트(www2.tmon.co.kr/mart)’라는 모바일 장보기 카테고리를 개설했다. 3년 만인 지난해 상반기 누적 구매 고객이 3000만 명을 넘었고, 누적 상품 판매량은 1억 개를 돌파했다. 매출은 전년 동기 대비 80% 이상 성장했다. 이러한 성장세에는 2017년 1월 슈퍼마트에 도입한 신선식품 모바일 배송 시스템이 큰 역할을 했다. 제일 인기 있는 품목은 쌀·잡곡이었고, 과일·채소와 수산·축산물도 소비자들이 꾸준히 즐겨 찾았다.

경쟁사인 쿠팡은 지난해 10월 신선식품의 새벽 배송 서비스인 ‘로켓프레시(www.coupang.com)’를 선보였다. 우유·달걀·과일·정육·수산물 같은 신선식품을 자정까지 주문하면 다음날 오전 7시까지 받아볼 수 있는 시스템이다. 쿠팡의 유료 멤버십 서비스인 ‘로켓와우클럽’을 통해 이용할 수



있다. 상품 가격이 단 몇백 원이어도 무료로 배송받을 수 있고, 아침에 주문해서 그날 저녁에 받아볼 수도 있다. 로켓와우클럽 가입자 수는 론칭 일주일 만에 15만 명, 지난 1월 말엔 100만 명을 넘어섰다.

식재료 통째로 담은 밀키트 인기

원하는 메뉴에 필요한 식재료를 통째로 담은 ‘밀키트(Meal kit)’도 모바일 쇼핑몰에서 큰 호응을 얻고 있다. 밀키트는 1~2인 가구가 집에서 한끼를 먹을 때 여러 식재료를 따로따로 구매해 손질 해야 하는 수고로움을 덜어준다. 한 끼에 필요한 양만큼 담겨 있는 게 특징이다. ‘귀차니즘’이 심한 사람뿐 아니라 요리 초보자에게도 요리를 쉽게 만들 수 있게 도와주는 식품 아이템이다.

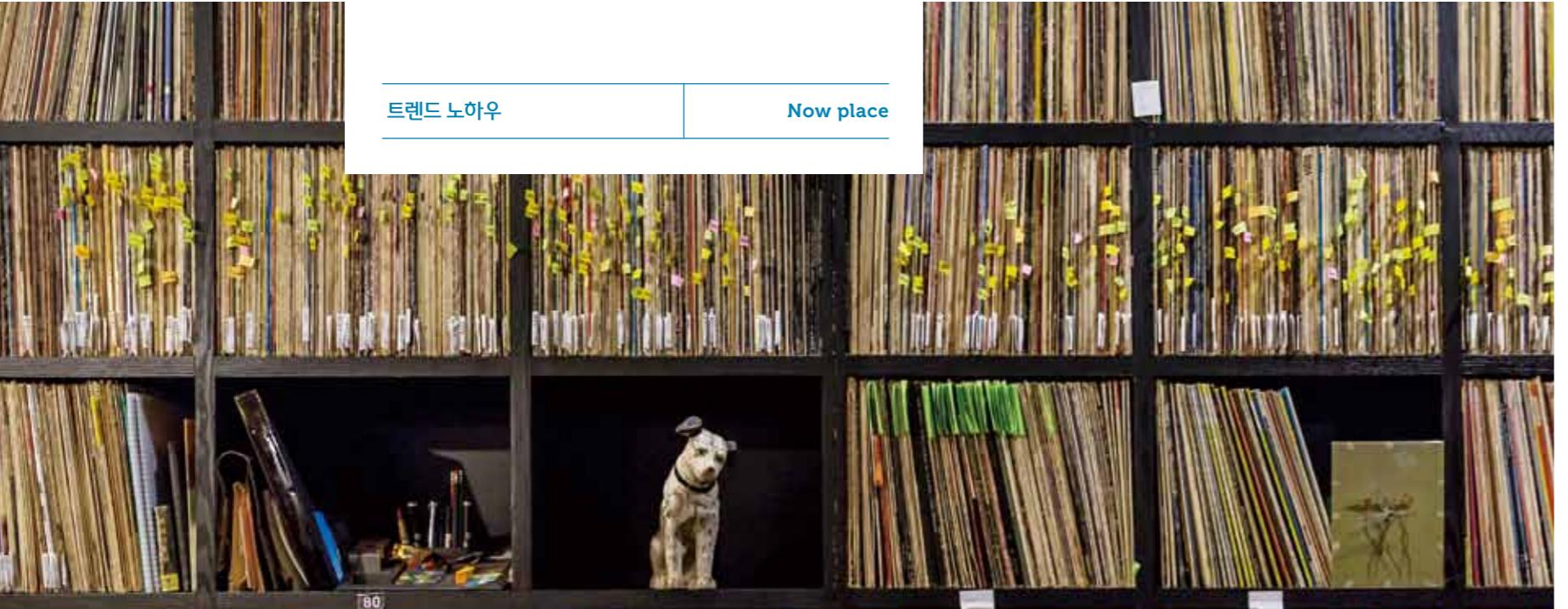
반조리 상태로 배송되는 새벽 배송

동원몰_밴드프레시 (www.dongwonmall.com)

- 수도권 고객 대상으로 전날 오후 5시까지 주문하면 다음날 오전 7시까지 배송
- 3만원 이상 주문 건에 한해 무료 배송 혜택
- ‘덴마크’ 브랜드의 프리미엄 유제품들과 양반죽, 개성 왕만두 등 동원F&B 제품들을 비롯해 간편한 아침 대용식인 시리얼, 스프, 닭가슴살 등 200여 종의 다양한 식품으로 구성

신선식품 전문 쇼핑몰_마켓컬리 (www.kurly.com)

- 수도권 고객 대상으로 전날 오후 11까지 주문하면 다음날 오전 7시까지 배송
- 4만원 이상 주문 건에 한해 무료 배송 혜택
- 수도권 고객 대상으로 유기농·해외 식료품 등 프리미엄 제품 날개 단위 판매
- 메뉴에 들어가는 식재료를 취향에 따라 골라 담는 ‘레시피 골라 담기’ 기능도 인기몰이



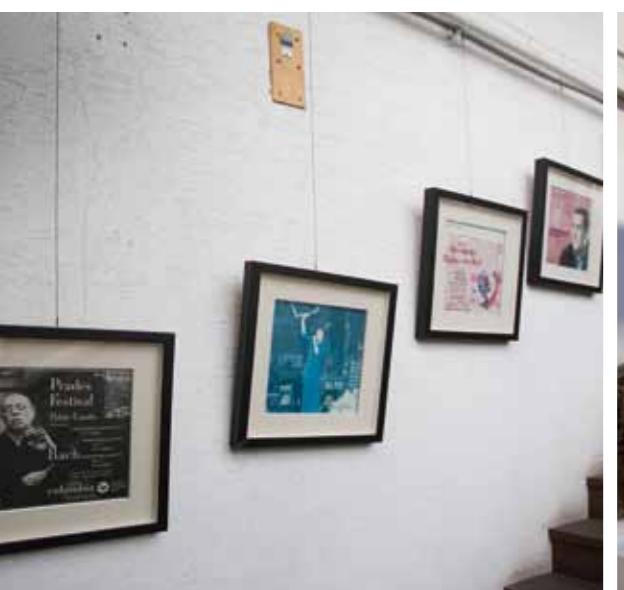
트렌드 노하우

Now place

소리의 울림을 가슴에 담고 LP 음반의 옛 감성을 느끼다

오디오는 밤을 들어선 안 되는 취미로 꼽힌다. 소리의 맛을 알아보리면 여간해선 만족하기 어려운 텁이다. 소리에 취미가 있는 아니든 소리의 맛이 그리울 때가 있다. 가슴까지 차오르는 소리의 맛이 그리울 때 LP 카페를 찾아보자.

글 류상미 기자 사진 송상섭 기자, 카페 감성 및 각 업체 제공



LP 음악의 진수를 느낄 수 있는 곳 리홀뮤직갤러리

위치 서울 성북구 성북로 31길 9
가는 방법 4호선 한성대입구역 6번 출구 버스정류장에서
111번, 211번 버스 승차 후 서울다원학교 정류장에서 하차
운영 12:00~21:30 (입장 및 신청곡은 20:30까지)
문의 02-745-0202
입장료 1만원 (차 및 음료 제공)

리홀뮤직갤러리에 들어서면 멈짓 몸이 굳는 순간이 있다. 웅장한 오디오 세팅과 벽을 채운 LP 컬렉션의 규모가 찾는 이를 압도하기 때문이다. 오디오의 면면을 잘 아는 이든, 그렇지 않든 대단한 것이 눈 앞에 펼쳐져 있음을 직감하게 된다. 리홀뮤직갤러리 (이하 리홀)는 리우식 대표가 자신만을 위한 음악 감상실로 꾸린 곳이다. 음악을 들으려 가도 되겠냐는 지인들의 부탁이 늘어나면서 일반인에게도 개방하게 됐다.

7만 장이 넘는 LP는 리 대표가 17세부터 50여년간 모은 것이다. 리 대표는 LP 한 장의 경제력과 예술적 가치를 높게 여긴다. 국내에서 손꼽히는 인쇄업체를 운영하며 뒤늦게 미술사 박사과정을 밟는 것도 자신의 컬렉션, LP가 담은 시대적 가치를 제대로 분석하고 알리고 싶은 까닭에서다. 리 대표는 LP의 음악적 가치와 함께 커버 디자인에 담긴 미술 사학적 가치도 놓쳐서는 안 된다고 말한다.

리홀이 음악감상실로 인정받는 가장 큰 이유는 사운드 역사를 아우르는 오디오 시스템이다. LP

는 그것 자체만으로도 충분한 가치가 있지만, 어떤 오디오로 듣느냐에 따라 차이가 확연하다. ‘빈티지 오디오 웨스턴 일렉트릭 15A, 25A흔, 알텍 A2, 클랑 필름 유로딘 빈티지 진공관 오디오, 판 노이’로 전해지는 섬세한 음악은 온몸을 전율케 한다.

그래서일까? 리홀 의자는 유난히 스피커를 향해 돌려진 것이 많다. 소리를 제대로 느끼기 위한 혼적이다. 사실 리홀은 조용히 대화를 나누기에 적합한 곳은 아니다. 일반 카페와 달리 리홀의 음량이 크기도 하지만, 숨을 쉬듯 소리의 울림을 온몸으로 음미하는 이들의 그 순간을 해칠 수 없어서다. 리홀을 찾는다면 평소 아끼는 내 인생곡을 신청해서 들어보길 권한다. 애정을 가진 곡이라면 누구나 소리의 다름, 질감의 차이를 분명히 느끼게 될 테니 말이다.

리홀은 음악감상실 이상을 꿈꾼다. 리우식 대표는 세계 LP와 사운드 역사를 아우르는 박물관을 만들 계획이다. 언젠가 역사가 될 이곳에서 소리의 울림을 가슴에 담고 옛 감성에 폭 빼져보자.

분위기에 빠지고, 음악에 취하는 곳 카페 감성



위치 인천 강화군 길상면 초지로 562-26
가는 방법 자가용 이용 추천 강화도 전동사 남문 근처 위치 주차 가능
운영 11:00~22:00 (화요일 휴무)
문의 032-937-0739
가격 아메리카노 5000원~

봄철 강화도는 나들이 코스로 사랑받는 수도권 명소 중 하나다. 자연과 문화유적을 벗 삼아 걷는 트래킹 코스도 여럿 있고, 인삼 고구마 순무 등 특산 물도 다양하다. 배를 타고 조금만 들어가면 석모도에서 낭만 가득한 섬 여행도 즐길 수 있고, 봄이면 분홍빛 진달래꽃 물결이 춤을 추는 고려산 나들이도 인기 만점이다.

많은 관광객 덕분에 최근 강화도에는 메마드급 카페가 들어서기도 했다. 하지만 북적거리는 넓은 공간은 솔직히 휴식이 목적인 여행객들의 취향은 아니다. 카페 감성은 전등사가 멀지 않은 낮은 산등성이를 등지고 자리 잡아 호젓하게 풍경을 즐기며 음악을 귀에 담을 수 있는 곳이다. 그렇기에 듣보인다. 여기에 LP라는 매력을 장착했다. 카페 감성은 쉬 발들이면 안 된다는 LP와 오디오에 취미를 가진 주인장이 퇴직 후 꾸린 공간으로 지난해 문을 연 새내기 카페라 인테리어도 잘 정돈돼있다.

카페를 운영하는 박창우 씨는 첫 월급으로 성능이 괜찮다는 오디오를 들이고 턴테이블에 핑크 플로이드의 'The dark side of the moon'을 올렸다. 그날의 감동이 아직까지 이어져 음반을 모으고 악기를 배우며 음악을 벗 삼아 지냈다. 음악을 듣고 연주하는 취미를 고루 가진 주인장의 결은 카페 운영에 그대로 반영된다. LP 음악을 신청하고 듣는 것은 물론 생일이나 기념일에 방문하면 작은 연주 이벤트도 진행된다. 평소에도 통기타 레슨, 작은 음악회가 정기적으로 운영되는 곳이다. 악기 연주가 가능한 이라면 이곳에서 연주를 즐길 수도 있다. 은퇴 후 악기를 배우고 즐기지만 연주할 공간이 마땅치 않은 사정을 잘 아는 만큼 그분들을 배려한 무대를 별도로 만들어 놓았다.

강화도의 설렘과 LP의 빈티지 분위기, 음악 회의 묘한 분위기를 두루 느끼고 싶다면 카페 감성을 방문해보자.



함께 둘러보면 좋은 LP 카페



황인용 뮤직스페이스 카메라타

방송인 황인용 씨가 운영하는 음악감상실. 천고가 높아 스피커의 음질을 충만히 누릴 수 있다.
위치 경기 파주시 탄현면 헤이리 마을길 83
운영 11:00~22:00
문의 031-957-3369
입장료 1만원 (차 및 음료 제공)



학림다방

1956년에 문을 연 서울에서 가장 오래된 다방. 우유 크림을 올린 비엔나카페는 학림다방의 시그니처 메뉴다.
위치 서울 종로구 대학로 19
운영 10:00~23:00
문의 02-742-2877
가격 비엔나카페 6000원~



까르페 더 뮤직

이름처럼 조용히 음악을 즐기기 좋은 곳. 입장료를 내면 음료 한 잔과 함께 음악을 즐길 수 있다.
위치 경기 양평군 서중면 상산현길 6
운영 10:00~19:00 (일요일 휴무)
문의 031-771-2261
입장료 1만원 (차 및 음료 제공)



북은 LP와 턴테이블 다시 듣기

LP 점검 노하우

LP는 정전기로 인해 자연히 먼지가 끼기 마련이다. 먼지가 끼면 음질이 좋지 않은 것은 물론 카트리지 피업까지 손상될 수 있다. 오래된 레코드판을 다시 들으려면 표면 청소가 우선이다. 벨벳브러쉬나 카본브러쉬에 클리닝액을 살짝 묻혀 레코드판의 소리볼 형태를 따라 닦아준다. 오염도가 심하다면 고운 면 수건에 물을 적셔 닦은 후 마른 수건으로 마무리하고 이후 클리닝 작업을 권한다. 브러쉬와 클리닝액은 온라인몰에서 쉽게 구할 수 있다.

턴테이블 점검 노하우

몇 번의 이사에도 턴테이블을 버리지 않았다면, 그것만으로도 음악에 대한 열정은 인정받아야 한다. 일단 턴테이블의 전원부터 체크하자. 전원이 잘 들어오고 작동에 큰 문제가 없다면 모델에 맞는 카트리지 바늘만 교체한 후 사용할 수 있다. 턴테이블 증폭앰프(포노앰프)가 없는 오디오라면 별도의 포노앰프를 구입해야 한다. 최근 레트로 열풍에 맞춰 턴테이블과 관련 오디오 장비가 비교적 저렴한 가격에 출시되고 있으니 새 장비를 들이는 것도 괜찮은 방법이다.

- 야마하(Yamaha) TF-S303 입문자에게 적합한 턴테이블. 포노앰프가 내장돼 있어 앰프나 애프터 스피커 등에 바로 연결할 수 있다.
- 데논(Denon) DP-450USB 음질 재현에 충실하고자 기존 모델에 있었던 풀오토메카니즘을 제거했다. USB 단자가 있어 아날로그 사운드를 MP3나 윈도 미디어 비디오(WMV)로 저장할 수 있다.



방심하면 '꼰대' 된다고? '요즘 것들'과 잘 지내려면

세대 간 갈등은 어느 곳에나 존재한다. 보고 듣는 것들이 계속 바뀌는 상황에서 모든 세대가 공통된 생각을 하는 것은 불가능한 일이다. 디지털 세대를 맞아 변화의 속도가 빨라진 요즘엔 더욱 그렇다. 자칭 '꼰대'가 되지 않으려면 '요즘 것들'의 관심거리와 심리를 알아둘 필요가 있다. 자녀, 신입직원과 잘 지내는 방법은 무엇일까?

글 김숙기 나우미가족문화연구원장

얼마 전, 방송국으로 ‘부장 승진한 남성’이라고 쓴 한 통의 사연이 도착했다. 청취자의 사연을 통해 고민을 해결해보는 프로그램에 출연 중인 나는 그가 쓴 사연을 자세히 읽어보았다. 요즘 젊은애들을 이해할 수 없어 너무 힘들다는 것이 주된 내용이었다. 20대 후반의 팀원들은 이제 들어온 지 얼마 안 된 햇병아리들인데도 자기가 원하는 걸 정확히 요구하고 조금이라도 불합리하다 싶으면 바로 사내 게시판에 올려 일이 커지기 일쑤라고 했다. 같이 차라도 마실 때면 그들이 하는 말을 못 알아듣겠다면서 어떻게 이해하면 좋겠냐는 절절한 사연이었다.

지금 이 글을 읽는 사람 중에도 ‘스압이 뭔

뜻이지?’ 의아해할 수 있을 것이다. ‘스크롤 압박’의 줄임말로 ‘너무 길어서 글 못 읽겠으니 줄임 요망’이라는 의미를 갖고 있다. 지금 기성세대들은 ‘문화충격’을 경험하고 있는 중이다. 20대 후반 팀원들, 일명 90년대생들은 정해진 시간에만 일하려 하고, 회식을 싫어하는 등 조직보단 자기를 먼저 챙기는 모습을 보인다. 기성세대가 젊은 시절 조직을 위해 충성했다면, 그들은 조금의 망설임도 없이 ‘회사에 대한 충성이 곧 나의 미래’라는 공식에 반문한다. 자연히 사내 관계보다는 자기 자신과 본인의 미래에 시간을 쓰고 싶어 한다. 효율성이 중요하다고 여기며 살아온 90년대생들에게 보여주기식 업무

나 야근, 형식을 중시하는 조직의 모습은 비효율적으로 비춰질 뿐이다. 그래서 그들은 오늘도 ‘칼퇴’를 실천한다.

조직관리의 문제도 있지만 우리들은 이 세대를 얼마만큼 이해하고 있는지 생각해볼 필요가 있다. 1980년대 후반~90년대 중반에 태어난 밀레니얼 세대는 인터넷과 모바일 기기 사용에 능하다. 이들이 대학에 입학할 무렵엔 대부분 경기 침체 상황이었고, 취업이 어렵다는 소리를 귀에 끼이 박히도록 듣고 자랐다. 이 때문에 여타 세대에 비해 경쟁구도에 익숙하고, 학력이나 어학 능력 등 스펙이 좋은 편이다. 이 세대가 결국 4차 산업혁명 시대를 이끌 우리나라의 주역들이다. 그렇다면 우리 세대가 90년대생과 잘 지내려면 무엇을 어떻게 해야 할까?

첫째 가정에서부터 세대 소통을 적극적으로 하라. 평소 가정에서 자녀, 손자녀 세대와 소통을 제대로 하고 있는지 점검할 필요가 있다. 베이비부머 세대 자녀들이 ‘90년대생’ ‘밀레니얼 세대’라고 할 수 있다. 평소 자녀와 소통을 잘하고 있다면 그들이 하는 말을 못 알아듣거나, 신조어에 부정적으로 반응해 당황할 이유가 없어진다. 이미 ‘인싸(인사이더)의 줄임말·잘 어울리는 사람’ ‘갑분싸(갑자기 분위기 싸해짐)’ ‘TMI(Too Much Information의 약자·과하게 말이 많다)’ ‘마상(마음의 상처)’ 등의 단어들이 일상 대화에도 자주 쓰이는 것처럼 소통 공유에 적극적으로 대응하자.

둘째 세대공감 문화현장에 동참하라. 최근 인기리에 상영된 영화 <보헤미안 랩소디>가 세대 간 문화 공유를 확장한 좋은 예다. 30년도 넘은 영국의 록밴드 열풍으로 각 공연장마다 1981년 몬트리올 공연 실황과 프레디 머큐리 추모공연 실황을 마련했는데 ‘90년대생’ ‘밀레니얼 세대’가 더 적극적이었다. 영화, 노래 등 다양한 문화콘텐츠를 매개로 세대를 뛰어넘는 문화 공유에 능동적으로 동참하자.

셋째 신선한 감각과 센스를 인정하라. 능력이 뛰어나거나 솔직하게 반론을 제기하는 ‘요즘 것

들’의 능력을 쿨하게 인정해야 한다. 그들에게 기다림의 미학은 없다. 커오면서 기다릴 필요 없이 즉각적으로 만족하는 습관에 익숙해졌기 때문이다. 그들에게 필요한 것은 목소리를 내고, 주목을 받고, 성과를 낼 수 있는 기회다. 그들이 마음껏 실력을 발휘하고 성과를 확인할 수 있도록 도와주는 것, 그것이 기성세대의 역할이다.

넷째 소통하는 전달 체계를 바꿔라. 늘 평정심을 가질 수 있도록 노력해야 한다. 물론 정말 화를 내야할 때는 화를 내도 좋다. 화를 낼 때는 단호한 말투로 요구사항을 명확하게 전달하는 게 중요하다. 그렇게 하기 위해서는 “너의 문제는 이러이러한 것이다” 대신 “그건 이렇게 해주면 좋겠다”라고 방식을 바꾸어서 말하는 게 더 효과적이다.

무엇보다 “요즘 애들 왜 그러냐? 알 수가 없어”라는 말만은 하지 말자. 아무렇지도 않게 하는 이 말을 듣는 요즘 애들은 어떤 생각을 할까. 우선 그 말이 나오는 순간 상호 세대 간 단단한 벽으로 가로 막히게 된다. 자기도 모르게 입버릇처럼 나올 수 있으니 항상 주의하시라.

90년대생이 뽑은 꼰대 유형 4

1. **젠틀맨형** 같은 젠틀맨, 속은 능구렁이. “나 때는 말이야!”란 말을 자주 내뱉는다. 처음에는 속내를 파악하기 어렵다. 독심술도 연마하게 하는 매우 훌륭한(?) 상사다.

2. **노양심형** 대놓고 꼰대. 터무니없는 걸 부탁하는 노(no)양심형이다. “이것 좀 해봐”라며 자신의 일을 당연하게 미룬다. 주말에 쓸데없는 일로 연락하는 노답형이다.

3. **잔머리형** 강자에겐 악하고 약자에겐 강함. 잔머리를 잘 쓰고 다른 직원이 한 일을 가로채는데 일가견이 있다. 성과를 부풀려 말하는데도 탁월하다. 두뇌 회전이 남다른 편이다.

4. **생색형** 후배에게 생색내기를 좋아함. 자기가 꼰대인 줄 절대 모른다는 게 합정이다. “내가 아까 그 일 처리 해줬다”라며 대접받기를 대놓고(?) 바란다.

김숙기
‘가족상담 및 부부갈등조정’ ‘부부코칭·부부리더십’ 전문가로 나우미가족문화연구원장을 맡고 있다. 다수의 언론매체에 고정컬럼을 연재하고 있으며, TV 프로그램에서 상담전문가이자 솔루션위원으로 활동하고 있다. 저서로는 2008년작 <결혼 3년이 평생을 결정한다>, 2020년작 <부부솔루션>이 있다.

맑은 공기가 그리워요! 미세먼지 현명하게 물리치기

'삼한사미(三寒四微)'라는 말이 생겨났다. 3일간 추우면 4일간은 미세먼지, 초미세먼지로 가득한 요즘 날씨를 풍자한 말이다. 엎친 데 덮친 격으로 '봄철의 불청객' 황사까지 불어올 예정이다. 과연 미세먼지는 우리에게 얼마나 해로울까. 미세먼지로 인한 다양한 증상과 미세먼지를 걸러내는 마스크는 어떤 걸 골라야 할지에 대해 알아본다.

글 정심교 기자(중앙일보 라이프랜드팀)

미세먼지는 우리 몸에 직접 닿는 호흡기와 눈에 손상을 입히는 것은 물론이고, 몸속에 차츰 쌓이면서 대사증후군과 암의 원인이 되기도 한다. 구체적으로 어떤 질환을 일으킬까?

첫째 호흡기질환이다. 국민건강보험공단에 따르면 전국적으로 초미세먼지 농도가 '나쁨'을 기록한 지난해 10월 전국적으로 413만 명이 호흡기 질환으로 병원을 찾았다. 이는 전년 같은 기간보다 2.8% 증가한 수치다. 호흡기질환의 가장 흔한 증상은 기침이다. 3주 이상 기침이 이어진다면 아급성 기침(급성과 만성의 중간단계로 상기도 감염으로 발달하는 감염 후 증상)을 의심해야 한다. 아급성 기침은 만성기침으로 넘어갈 수 있어 원인 검사가 필요하다. 8주 이상 지속되는 만성기침은 폐·심혈관 질환 등이 원인일 수 있다.

둘째 눈질환이다. 눈은 공기 속 오염물질에 닿는 부위다. 실험동물을 이용한 최근 연구에 따르면 미세먼지(이산화타이타늄)에 노출된 그룹에서 눈 표면(각막·결막) 손상이 더 심했다. 반복 노출될 수록 눈 표면 보호물질(뮤신)의 분비량이 줄어들었다. 염증을 증가시키는 물질이 눈과 목 림프절에서도 증가했다. 미세먼지가 눈에 염증을 유발하고 눈 손상을 증가시키는 것이 확인된 것이다.

셋째 대사증후군이다. 미세먼지 속에서 흔히 발견되는 중금속이 대사증후군 발생 위험을 높이는 것으로 밝혀졌다. 특히 카드뮴은 고혈압, 수은은 복부비만 발병 위험을 높였다. 혈중 수은 농도가 높은 사람(상위 50%)은 낮은 사람(하위 50%)보다 복부비만 위험이 1.6배, 대사증후군 위험이 14배 높았다. 대사증후군은 복부비만, 고(高)중성지방혈증, 저(低)HDL콜레스테롤혈증, 고혈압, 고혈당 중 3개 이상을 가진 상태를 가리킨다.

넷째 암이다. 암 환자가 미세먼지에 많이 노출되면 사망 위험이 높아지는 것으로 밝혀졌다. BHS 한서병원 가정의학과팀이 미세먼지 농도와 11종 암 사망률 간의 상관성을 분석한 결과, 16개 시도 중 미세먼지 농도가 증가할수록 악성 신생암(모든 종류의 암) 사망률이 높아지는 것으로 확인된 곳은 7곳, 폐암은 3곳, 위암은 8곳, 대장암은 3곳, 간암은 4곳이었다. 이는 폐암·위암·대장암·간암 환자는 특히 미세먼지에 노출되지 않도록 주의해야 한다는 의미다.

이외에도 미세먼지 노출 정도와 심근경색, 당뇨병 등의 발병 여부는 상당히 관련 있는 것으로 밝혀졌다. 미세먼지 농도가 $10\mu\text{g}/\text{m}^3$ 증가할 때마다 심근경색 환자의 사망률은 2.7배, 당뇨병 환자의 사망률은 2배 높아지는 것으로 나타났다.

미세먼지 막는 보건용 마스크

먼지의 지름이 $10\mu\text{m}$ 이하면 미세먼지(PM10), $2.5\mu\text{m}$ 이하면 초미세먼지(PM2.5)라 한다. 미세먼지·초미세먼지로부터 호흡기를 보호하려면 마스크 중에서도 '보건용 마스크'를 착용하는 것이 좋다. 보건용 마스크는 미세먼지·황사 등 입자성 유해물질 또는 감염원으로부터 호흡기를 보호하는 '의약외품'이다. 보건용 마스크는 추위로부터 얼굴을 보호하는 방한용 마스크와 달리 미세먼지 입자를 걸러낼 수 있다. 보건용 마스크는 세탁하면 모양이 변형돼 기능을 유지할 수 없다. 또한 한 차례 사용한 제품은 먼지·세균에 오염됐을 가능성이 높아 재사용하지 않는 게 좋다. 착용 후엔 마스크 걸면을 만지지 말아야 한다. 보건용 마스크 품목허가 현황은 식약처 홈페이지(www.mfds.go.kr) → 분야별 정보 → 바이오(한약/화장품/의약외품) → 의약외품 정보 → 의약외품 자료실에서 확인할 수 있다.

보건용 마스크 살 때 이것만은!



① KF 뒤 숫자가 몇인지

허가된 보건용 마스크엔 포장지 걸면에 입자 차단 성능을 나타내는 'KF80' 'KF94' 'KF99'가 표시돼 있다. KF(Korea Filter)는 입자 차단 성능을 뜻한다. KF 뒤에 붙은 숫자가 클수록 미세입자 차단 효과가 큰 대신 호흡이 불편할 수 있다. 'KF80'은 평균 $0.6\mu\text{m}$ 크기의 미세입자를 80% 이상 걸러낼 수 있다. 'KF94' 'KF99'는 평균 $0.4\mu\text{m}$ 크기의 입자를 각각 94%, 99% 이상 걸러낼 수 있다. 미세먼지 발생 수준, 시름별 호흡량 등을 고려해 자신에게 맞는 제품을 선택하면 된다.

② 의약외품인지

입자 차단 성능이 없는 방한대나 의약외품으로 허가받지 않은 무허가 마스크는 미세먼지 차단 효과가 거의 없다. 보건용 마스크를 구입할 땐 제품 포장에서 KF 표시 이외에도 '의약외품'이라는 문구를 반드시 확인해야 한다.

미세먼지 비켜! '이것' 먹으면 미세먼지 배출돼요

대표적인 알칼리성 식품 도라지

도라지는 가래, 기침, 천식 완화에 도움을 주며 섬유질이 많고 비타민과 무기질이 풍부해 면역력 강화에도 좋다. 특히 쓴맛을 내는 주요 성분인 사포닌은 기관지 및 호흡기 건강에 좋은 것으로 알려져 있다. 칼슘도 다량 함유해 성장기 어린이의 뼈 건강에도 좋다.

염증을 가라앉혀주는 유자

유자에 들어있는 리모넨 성분은 목의 염증과 기침을 완화시켜준다. 비타민 C와 구연산이 풍부해 스트레스 해소에도 좋고, 소화액 분비를 도와 피로도 덜어준다. 칼슘 함유량도 높아 성장기 어린이의 골격 형성과 성인의 골다공증 예방에도 효과적이다.

중금속 흡착 기능이 있는 미역

미역은 중금속을 흡착해 몸 밖으로 배출하는 알간산을 다량 함유하고 있어 미세먼지가 심한 날 먹으면 좋다. 또한 시금치의 25배, 우유의 13배에 달하는 칼슘이 들어있고, 몸의 부종 증상도 억제해준다. 혈압 및 콜레스테롤 수치 상승 억제 효과도 상당하다.

항산화 작용까지 겸비한 녹차

최근 녹차의 '케레이트 작용'이 중금속을 몸 밖으로 배출시킨다는 연구결과가 나왔다. 카테킨이라 불리는 탄닌 성분은 미세먼지나 중금속을 분자 상태에서 감싸 배출하는 작용으로 체내 중금속이 쌓이는 것을 억제한다. 또한 활성산소를 제거하는 항산화 작용도 해준다.





‘홈트레이닝’의 대표주자 요가 집 근처에서 배워보자

봄이 왔다. 겨우내 웅크렸던 몸을 풀기 위해 기지개를 켜야 하는 시기다. 굳은 몸을 유연하게 스트레칭할 수 있는 운동에는 뭐가 있을까. 올봄엔 집 근처 공공기관에서 몸과 마음을 단련할 수 있는 요가에 도전해보자.

글 흥혜주 기자 사진 임익순 기자 협조 광진노인종합복지관

최근 집에서 가볍게 운동할 수 있는 이른바 ‘홈트레이닝’이 뜨고 있다. 다이어트나 건강 증진을 위해 2~15분 정도의 짧은 시간만 투자하면 되기 때문에 젊은 층은 물론 중장년층에게도 두루 인기가 높다.

홈트레이닝의 대표주자로 손꼽히는 운동 중 하나는 바로 ‘요가(yoga)’다. 요가는 명상과 호흡, 스트레칭 등이 결합된 복합적인 운동으로 국내에

이미 활발히 보급되고 있다. 과거 주로 20~30대 여성층을 중심으로 유행하던 요가는 최근 각종 학원과 공공기관 프로그램 보급으로 연령이나 성별에 관계없이 누구나 즐길 수 있는 운동으로 보편화되고 있다. 특히 야외스포츠와 달리 격한 동작이 없어 부상 위험이 크지 않으면서도 운동효과가 높다는 점에서 시니어에게 적합한 운동으로 꼽힌다.

실내운동인 요가는 몸을 뻗을 수 있는 공간

과 매트만 있으면 어디서든 시작할 수 있다. 복잡한 규칙이나 도구가 필요 없다. 오로지 동작과 호흡, 명상으로 구성된다. 요가 동작을 유지만 해도 몸의 균형을 잡고 평소 잘 쓰지 않는 근육을 사용할 수 있어 유연성과 근력 향상에 탁월한 효과가 있다. 또한 복식호흡을 통해 자율신경을 안정시키며 체지방도 태워준다. 명상운동인만큼 심신을 안정시키기에도 좋다. 차분한 분위기에서 동작을 수행하다 보면 집중력, 기억력이 좋아질뿐 아니라 신체 조절능력 향상에도 도움이 된다.

매주 1시간 명상음악과 함께하는 요가수업

이러한 장점 덕분에 최근 시니어들에게도 요가 수업이 인기다. 수업도 일반 학원부터 공공기관에서 운영하는 프로그램까지 다양하다. 특히 복지관이나 주민센터에서 진행하는 수업은 등록비가 저렴해 수강신청을 받기가 무섭게 정원이 마감된다.

서울 광진구에 위치한 광진노인종합복지관에서도 요가 프로그램을 활발히 진행하고 있다. 매주 화, 목요일 요가 수업시간이 되면 3층 사회체육실 앞은 대기하는 수강생들로 가득 찬다. 광진노인종합복지관에서 건강증진 프로그램을 담당하는 정재오 팀장은 “지난 2003년 처음 요가 프로그램을

시작했는데 반응이 뜨거워 1년에 2번씩 접수를 받고 있다”며 “매년 신청인원을 초과해서 올해는 수업을 하나 더 늘릴 계획”이라고 밝혔다.

수업은 30여 명의 수강생이 모이면 적당한 조명 아래 차분한 명상음악을 배경으로 시작한다. 전면 거울을 앞에 두고 요가매트 위에 앉으면 전문강사가 몸을 푸는 동작부터 차근차근 설명한다. 요가매트는 복지관에서 무상으로 제공하고 있다.

요가 동작은 강사의 시범과 지도로 안전하게 진행된다. 시니어 대상 수업이기 때문에 동작도 일반 요가보다 나이도가 낮고 무리하지 않는 선에서 진행된다. 3~4가지 동작 뒤에는 몸을 푸는 과정을 꼭 거친다. 중간에 동작이 힘들 땐 쉬어갈 수도 있다.

동작의 나이도가 높은 편은 아니지만 운동 효과는 꽤 있다. 수업이 마무리될 때쯤 수강생들은 운동 강도가 보통이 아니라며 혀를 내두른다. 그래도 운동을 마치고 개운한 표정을 지으며 일어난다. 성동구에 거주 중인 김양자(79) 씨는 “아들이 구청에 문의해 수업을 알고 신청하게 됐다”며 “복지시설이 잘 돼 있어서 운동하기에 좋고 친구들도 만날 수 있어서 즐겁게 운동하고 있다”고 전했다.

학기마다 꼬박꼬박 수강하는 사람도 많다.



자양구에 사는 김복례(75) 씨는 “처음엔 친구 따라서 수업을 왔다가 재미있어서 이번 학기에도 신청 했다”며 “운동을 하니까 확실히 기분이 좋고 운동 효과도 상당하다”고 말했다.

가벼운 동작부터 차근차근 ‘시니어 요가’

다양한 장점이 있는 요가지만 주의사항은 몇 가지 있다. 시니어들은 관절이나 연골이 약하고 유연성과 근력이 충분하지 못하기 때문에 보통 앉아서 하는 동작 위주로 진행해야 한다. 자칫 잘못 하다가는 부상을 입을 수 있어 무리한 동작은 금물이다. 수업 시작과 끝에 충분한 준비운동도 반드시 수반되어야 한다.

요가 수업은 보통 ‘기-승-전-결’로 구성되어 점진적으로 동작의 단계나 강도가 달라진다. 이때 무리하게 모든 동작을 다 따라하지 말고 가능한 동작만 하되 강사의 지도하에 점차 강도를 늘리는 것이 좋다. 본 동작을 10~15분 정도 따라하면 30초간 전신을 털어주는 휴식 시간을 갖는 것도 좋다.

광진노인종합복지관 요가 수업 담당강사는 “수업을 하다보면 운동 10년차부터 처음 요가를 접해본 사람, 수술 이력이 있는 사람 등 수강생들 몸 상태가 다 제각각”이라며 “몸 푸는 시간을 수업 중 간마다 배치하고 누구나 부담 없는 단순한 동작으로 구성해야 한다”고 말했다.



지역 주민들을 위한 요가 수업

1. 어디서 들을까?

노인종합복지관이나 주민센터에서 건강증진 프로그램으로 요가 수업을 운영하는 곳이 많다. 서울의 경우 사단법인 서울시노인종합복지관협회 홈페이지(www.saswc.or.kr) 내 협회소개 ▷ 회원기관을 들어가면 지역별 노인종합복지관 정보가 나온다. 거주지 근처 복지관을 찾아 연락해보자. 수강신청 기간이나 방식은 각 센터별로 다르니 미리 전화로 확인해야 한다.

2. 강습비는 얼마?

보통 공공기관 수업은 주 1시간으로 월 2~3만원에 수강이 가능하다.



집에서 따라 해보는 요가 동작

- ① 양손과 두 발을 각각 어깨 너비로 벌려 바닥을 짚고 골반을 위로 올린다. 이때 무릎을 곧게 꺼고 발바닥 전체가 땅에 닿아야 한다.
- ② 바닥과 자신의 몸이 삼각형이 되게 만든 후 한쪽 다리를 상체와 일직선이 되도록 곧게 올리고 지탱한다.
- ③ 고개는 어깨 안쪽으로 밀어 넣어 사선이 복부를 향하게 한다.



- ① 앉은 상태에서 양다리를 최대한 벌리고 발뒤꿈치를 편다.
- ② 상체를 바닥에 밀착시킨다는 느낌으로 팔을 앞으로 뻗는다.
- ③ 손이 뻗은 위치에서 한 뼘 더 간다는 느낌으로 이완시킨다.



- ① 바르게 누워서 척추를 바닥에 밀착시키고 양손은 손등을 위로 향하게 해서 골반 옆 바닥에 가자면히 붙인다.
- ② 무릎을 편 상태에서 양다리를 상체 쪽으로 들어올린다.
- ③ 척추가 바닥에서 뜨지 않도록 유지시킨다.

“옷을 입는다는 건 나이가 아닌 태도의 문제다.” 1960년대 패션 아이콘으로 불리던 영국 모델 레슬리 혼비(69)가 중년에 한 말이다. 그녀는 톡톡 튀는 색상과 패턴(Pattern)이 그려진 옷·스타킹의 ‘트위기(Twiggy)룩’으로 전 세계를 사로잡았다. 올봄에는 중년 패션에서 트위기룩의 진화를 볼 수 있다. 위아래 무늬와 색상을 맞추고, 단색이고 금스럽다는 고정관념을 깬 믹스매치(Mix match·서로 다른 패턴을 조화롭게 연출한 스타일) 패션이다.

글 라예진 기자(중앙일보 라이프랜드팀) 사진 제공 중앙포토

옷 좀 입는다는 중년, 화려한 ‘패턴’에 주목한다

STYLE 1 줄무늬

줄무늬는 셔츠나 자켓, 바지·치마 등 모든 옷과 잘 어우러진다. 일정한 굵기와 모양의 줄무늬에서 벗어나 다양한 형태의 줄무늬가 활용된 옷을 선택한다. 블라우스나 치마의 경우 단조로운 줄무늬에 분홍·오렌지·하늘색 등 포인트 컬러가 있는 옷을 고르면 세련된 느낌이 난다. 회색·검정 바탕에 제각기 다른 줄무늬가 들어간 재킷도 깔끔한 느낌을 준다. 올봄엔 얇은 세로 줄무늬(핀 스트라이프) 의상이 유행할 것으로 보인다. 가로 줄무늬보다 날씬해 보여 부담 없이 입을 수 있다.



STYLE 2 시스루

피부와 속옷이 살짝살짝 보이는 시스루 소재는 여성스러움과 우아한 분위기를 극대화한다. 처음 시스루 패션에 도전한다면 어깨나 팔 등 일부분만 보이는 디자인을 선택해보자. 이때 자신의 신체 부위 중 얇은 부위가 비치도록 입으면 더 날씬해 보일 수 있다. 세련되고 강인한 인상을 주려면 호피 패턴의 시스루 의상이 제격이다. 시폰 소재의 카디건을 활용해도 좋다. 청바지 위에 흰 티를 입고 발목까지 오는 시스루 카디건을 걸치면 빌랄한 분위기를 연출해 한층 젊어 보인다.



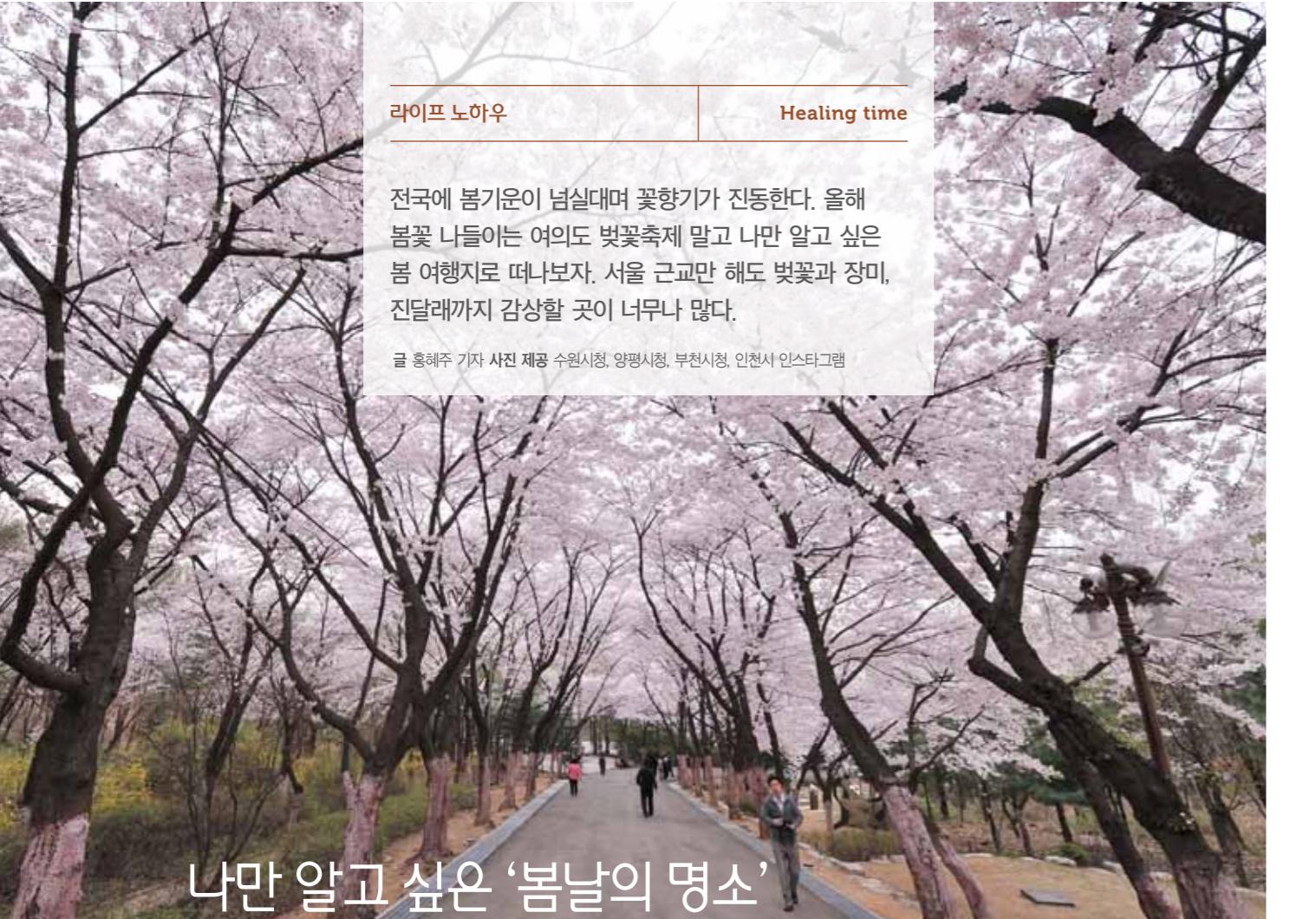
STYLE 3 플라워

하늘하늘한 블라우스 아래 화사한 파스텔 색상 바지를 입으면 여성스러운 분위기를 내고 활동하기에도 좋다. 이때 하의는 장식이 없고 단조로운 디자인이 좋다. 하의까지 복잡한 그림이 그려져 있으면 시선이 분산돼 전체적인 패션 균형이 깨지기 쉽다. 여러 색상이 섞인 상의일 경우 그중 한 색상을 선택해 하의와 맞추면 통일감을 줄 수 있다. 우아한 멋을 내고 싶다면 가슴이나 어깨 부분에 주름이 더해진 블라우스를 입고, 자신의 차수보다 한 차수 큰 재킷을 걸치면 된다.



꽃중년
최적한 등산복 벗고
분홍 니트 어때요?

패션 센스 있는 중년으로 거듭나고 싶다면 칙칙한 등산복을 벗고 산뜻한 ‘분홍’ 색상 의상에 도전해보자. 밝고 경쾌한 분위기는 기본, 부드럽고 자상한 이미지까지 나타낼 수 있다. 분홍색 남성복을 선택할 때는 옷이 몸에 붙는 정도를 나타내는 ‘핏(Fit)’을 가장 먼저 확인하자. 분홍색은 밝은 컬러이기 때문에 신체 사이즈보다 두세 배 큰 오버핏을 입을 경우 다른 컬러보다 부피가 커 보일 수 있다. 때문에 깔끔하게 떨어지는 슬림핏을 선택하는 것이 좋다. 이때 신체에 딱 달라붙는 타이트핏은 피해야 한다. 신체 라인이 여성스럽게 비춰질 수 있기 때문이다. 컬러 매치도 신경 써야 한다. 상의부터 하의까지 의상 전체를 분홍색으로 연출하면 자칫 촌스러워 보일 수 있기 때문에 분홍색 의상은 한 가지로 제한하는 것이 좋다. 분홍색이 부담스럽다면 소매 끝이나 옷깃 부분에만 분홍색이 포인트 디자인으로 들어간 옷을 선택해보자. 정장을 즐겨 입는 남성이라면 무채색 정장에 연한 파스텔톤의 분홍색 넥타이를 매치해 봄철 산뜻한 분위기를 낼 수 있다.



나만 알고 싶은 ‘봄날의 명소’ 지금은 봄꽃 보려 출발할 때

벚꽃이 흐드러지게 피는 계절이 도래했다. 올해는 예년보다 따뜻한 날씨에 봄꽃들도 개화시기가 조금씩 빨라졌다. 남부 지역은 이미 매화가 만개해 봄을 알렸고, 야생 진달래와 개나리도 평소보다 일찍 꽂다. 전국 화훼농원들은 일찌감치 봄꽃 출하 준비를 마친 모습이다.

나들이에 최적인 올봄, 여행지를 아직 못 정했다면 이번 주말 서울 근교로 떠나보자. 차로 1시간만 이동해도 봄꽃이 가득한 풍경을 만끽할 수 있다. 인천이나 경기도 수원·부천 등 수도권은 4월 초부터 중순까지가 벚꽃을 볼 수 있는 최적의 시기다. 이 시기는 축제도 많고 교통편도 좋아 가족단위 여행을 떠나기에도 적합하다. 강원 지역에서 벚꽃을 보고 싶다면 4월 초에 방문해야 한다. 특히 강릉은 KTX 개통으로 1시간 40분이면 도착해 당일치기

나들이도 가능하다. 제주나 경남 지역은 3월 말 일찌감치 벚꽃이 만개해 봄기운이 가득하다.

봄꽃 사진 잘 찍는 법

정면보다 뒷모습이나 옆모습, 신체 일부만 나오게 찍어보자

틀에 박힌 정면 샷을 탈피하고 손을 봄꽃에 기대거나 맞잡은 두 손에 초점을 맞춰보자. 배경의 꽃을 흐릿하게 날리면 색다른 느낌을 줄 수 있다.

앉아서 로우 앵글로 찍어보자

보통 나들이를 가면 서서 찍기에 급급하다. 다양한 구도의 사진을 찍고 싶다면 앉아서 피사체를 촬영해보자. 평소 찍지 않았던 각도에서 감성적인 분위기를 연출해볼 수 있다.

배경을 잘 활용하자

주변의 문화유적이나 건축물, 하늘을 배경으로 활용하면 멋진 풍경사진이 된다. 앞쪽의 꽃을 흐릿하게 하고 배경에 선명하게 초점을 맞춰 보면 전문 사진작가 못지 않은 작품도 가능하다.

라이프 노하우

Healing time

전국에 봄기운이 넘실대며 꽃향기가 진동한다. 올해 봄꽃 나들이는 여의도 벚꽃축제 말고 나만 알고 싶은 봄 여행지로 떠나보자. 서울 근교만 해도 벚꽃과 장미, 진달래까지 감상할 곳이 너무나 많다.

글 흥혜주 기자 사진 제공 수원시청, 양평시청, 부천시청, 인천시 인스타그램



벚꽃 따라 걷는
나만의 봄 여행지

3.6km의 벚꽃길
수원 광교마루

청벚꽃 피는
충남 서산

경기도 수원은 서울에서 차로 1시간 거리인데다 벚꽃명소가 많아서 가족이나 연인들의 나들이 장소로 인기가 높다. 그중 광교마루는 대표적인 수원의 벚꽃명소다. 봄이 되면 3.6km의 거리가 벚꽃으로 물드는 장관을 감상할 수 있다. 특히 야간에는 거리가 색색의 조명으로 물들어 더욱 아름답다.

수원화성, 서호공원, 팔달산 등에서는 벚꽃과 함께 정조가 남긴 아름다운 문화유산도 감상할 수 있다. 정조가 화성과 함께 조성한 인공저수지 ‘죽만재(서호공원)’와 ‘만석거(만석공원)’에 가면 호수 둘레에 벚꽃이 만발해 있다. 그 외 황구지천, 성균관대학교, 경기도청도 수원의 유명한 벚꽃명소다.

이때 가면 절정 4월 중순
대중교통 1호선 수원역 버스정류장에서 13번 버스 승차 후 광교저수지 입구 정류장에서 하차
주차 광교공영주차장(3시간 당 1000원, 일 주차 5000원)



충남 서산은 두툼한 왕벚꽃으로 유명하다. 네다섯 겹 솔사탕처럼 겹겹이 뭉쳐서 피는 왕벚꽃은 만개하면 더욱 풍성해진다. 특히 서산에 위치한 사찰 개심사는 전국에서 유일하게 청벚꽃이 핀다고 알려져며 숨은 명소로 떠오르고 있다. 연녹색 빛깔로 신비로움을 자아내는 청벚꽃은 80~90년 전 이곳 스님들이 묘목을 구해 심었다고 전해진다. 개심사로 가는 길에 자리한 드넓은 삼화목장을 둘러싸고 있는 벚꽃길도 장관이다. 조용한 초원에 벚꽃이 휘날리는 이국적인 장면들이 두 눈을 사로잡는다.

이때 가면 절정 4월 중순
개심사 충청남도 서산시 운산면
개심사로 321-86 (자가용 주차)
서산 당일치기 여행코스 삼화목장
벚꽃길-개심사-해미읍성





로맨틱의 대명사

5월의 장미

아름다운 장미꽃 물결로 가득한 인천

사람이 봄비지 않는 곳에서 아기자기하게 꽃구경을 하고 싶다면 인천으로 출발하자. 서곶근린공원, 계양산 장미원, 인천대공원, 문학장미공원, 해돋이공원 등 도심 곳곳에 장미공원이 조성되어 있다. 장미원 내부에는 각종 장미 묘목뿐 아니라 포토존, 장미티어, 석조상 등으로 사진 찍기 좋게 아기자기하게 꾸며져 있으며 다른 야생화들도 구경할 수 있다. 특히 연수구 문학장미공원이나 송도 해돋이공원은 인근에 테크노파크나 아웃렛 등 볼거리도 많아 주말 여행지로 최적이다.

이때 가면 절정 6월 초~중순
인천대공원 인천 남동구 무네미로 236
주차 일 주차 3000~4000원



부천에 만발한 백만 송이 장미꽃

경기도 부천 도당 균린공원에 위치한 '백만송이장미원'은 1만4270㎡의 면적에 161종의 다양한 장미품종을 볼 수 있어 단일 장미공원으로는 국내 최대 규모를 자랑한다. 연분홍 빛깔, 노란 빛깔의 장미들과 큰 나무들이 너른 정원에 펼쳐져 있어서 이국적인 풍경을 자아내며 향기로운 꽃향기가 진동한다. 수목원이라 산책하기에도 편리하고 사진 찍기에도 좋아 가족단위 관람객들이 자주 찾는 명소다. 아름다운 장미들로 눈을 힐링하고 싶다면 부천의 백만송이장미원으로 떠나보자.

이때 가면 절정 6월 초~중순

백만송이장미원 경기 부천시 성곡로 63번길 99, 도당공원
대중교통 1호선 춘의역 버스정류장에서 661번, 12번, 120번,
23-1번, 50번, 60번, 70-2번 버스 승차 후 도당동장미원 입구
정류장에서 하차

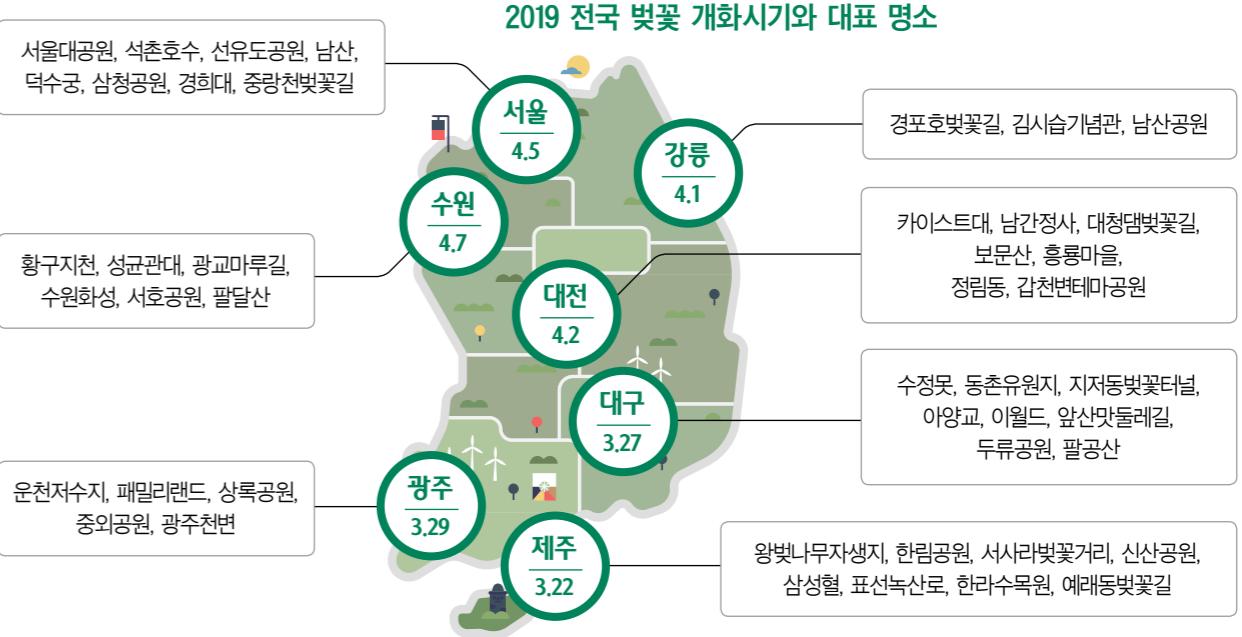
꽃의 도시 부천은 벚꽃, 장미뿐 아니라 진달래로도 유명하다. 1910~20년생 진달래 약 15만 그루가 군락을 이루는 원미산은 진달래와 벚꽃이 물결을 이룬다. 다양한 산책로를 보유하고 있어 걷기에도 좋으며, 둑자리를 펴고 앉을 곳도 많다. 매년 개화시기에 맞춰 축제도 열고 있어 다양한 행사를 경험하고 싶다면 축제 일정에 맞춰 방문해보자.

이때 가면 절정 4월 초순

진달래동산 경기 부천시 소사로 482
대중교통 7호선 부천종합운동장역 2번 출구에서 도보 300m



봄내음 가득 원미산 진달래 축제



지금 눈앞의 꽃 이름이 궁금하다면?



[다음_꽃검색] # [네이버_스마트렌즈]

tvN <알쓸신잡>에서 소설가 김영하는 강원도 춘천을 여행하다가 길가에 핀 꽃을 보고 '다음(Daum)'의 '꽃 검색' 기능으로 꽃 이름을 알아낸다. 이름 모를 꽃 이름이 궁금하다면 지금 바로 다음 앱이나 네이버 앱을 열어 '이미지 검색' 기능을 활용하자.

1. 다음 검색창 오른쪽 'マイク 모양' 아이콘을 누르면 나오는 '꽃검색'을 클릭한다. 화면에 꽃의 정면이 들어오게 맞추고 촬영하면 가장 유사한 꽃의 정보가 나온다.
2. 네이버 검색창 오른쪽 '카메라 모양' 아이콘을 누르면 '스마트렌즈(Smart Lens)'가 실행된다. 꽃을 촬영하면 스마트렌즈가 이미지를 분석해 상세 정보를 알려준다.

경칩(驚蟄)이 지나고 날씨가 풀리면 봄나물이 새순을 보인다. 올봄엔 비타민과 무기질이 가득한 봄나물로 겨우내 잃었던 입맛과 영양 두 가지를 모두 잡아보자. 식탁에 올라온 향긋한 봄나물만으로도 봄이 가득 느껴진다.

글 흥해주 기자



‘맛’ ‘향’ ‘영양’ 가득 담은 봄의 전령사, 봄나물

어느새 봄이 성큼 다가왔다. 추운 겨울을 이겨내고 자란 향긋한 제철 봄나물이 식탁에 오르면 본격적으로 봄이 왔다는 신호다.

예부터 봄의 시작을 알리는 입춘에는 겨울 동안 부족했던 영양을 보충하기 위해 봄나물을 먹었다. 조선 후기 세시풍속집인 〈경도잡지〉와 〈동국 세시기〉에 따르면 궁중에서는 입춘 때 경기도 산골에서 진상한 햇나물로 ‘오신반(五辛盤)’을 만들어 수라상에 올렸다고 전해진다. 오신반은 웜파, 산갓, 당귀싹, 미나리싹, 무싹 등의 나물을 겨자와 함께 무치는 요리로 겨울 동안 결핍된 영양소를 공급해 준다. 민간에서도 이를 본떠 눈(雪) 밑에 돋아난 햇나물을 무쳐먹는 풍속이 생겨났다. 선조들이 그랬던 것처럼 요즘도 봄나물은 영양과 효능 면에서 주목받으며 봄철 밥상에 빠지지 않고 올라오는 대표 반찬으로 꼽힌다.

대표적인 봄나물로는 냉이, 달래, 씀바귀, 돌나물 등이 꼽힌다. 봄나물은 추운 겨울을 이겨내고 돋아나 향이 진하고 맛도 씹쓸한 편이다. 특유의 자극적인 향은 입맛을 돋우는 데에 탁월하며 비타민과 무기질이 많아 영양학적으로도 우수하다. 먹는 방법도 간단하다. 양념장에 무치거나 된장국에 살짝 데친 조리법이 대중적이다. 아무리 몸에 좋은 봄나물이라도 주의할 점은 있다. 때문에 성질과 효능을 잘 확인해서 적절한 조리법으로 요리해야 영양을 100% 채울 수 있다.

춘곤증에 제격, 따뜻한 성질의 달래와 쑥

한의학적으로 몸을 따뜻하게 해주는 효능을 지닌 봄나물로는 달래와 쑥이 대표적이다. 춘곤증에 좋다고 알려진 달래는 매운 맛과 상큼한 맛을 동시에 느낄 수 있다. 비타민 A와 B1, B2, C가 골고루 들어있고 철분도 많아 영양학적으로 부족함이 없다. 특히 생달래 100g에는 하루에 필요한 철분 섭취량의 6배가 들어있다. 피로회복은 물론 면역력 강화, 스트레스 해소, 불면증 개선, 빈혈 개선,



소화 기능 향상 등에도 효과가 있다. 달래는 주로 된장찌개나 무침으로 섭취하며, 영양소 파괴를 방지하려면 생으로 먹는 것도 좋다.

단군신화에 등장하는 등 오래전부터 우리에게 친숙한 식재료인 쑥은 비타민 A, C와 칼슘, 인, 철분 등의 무기질이 풍부한 대표 알칼리성 식품이다. 특히 베타카로틴으로 항암효과를 기대할 수 있으며, 혈액순환 개선, 냉증치료, 간 기능 개선, 당뇨병 개선, 해독작용 등에도 효능이 있다. 3월경 연한 쑥을 캐서 손질한 후 말리거나 데쳐 물기를 짜내 냉동실에 보관하면 필요할 때마다 쉽게 조리해 먹을 수 있다.

찬 성질의 냉이·돌나물·씀바귀

봄나물의 대표주자인 냉이와 돌나물, 씀바귀 등은 영양이 풍부하지만 한의학적으로 성질이 차다고 알려져 몸이 찬 사람보다 활동적이고 열이 많은 사람에게 좋다. 그중 봄의 전령사로 꼽히는 냉이는 봄나물 중에서도 단백질 함량이 가장 높고 칼슘·철분 등 무기질과 비타민 B1, C가 풍부해 원기회복에 으뜸이다. 특히 간에 쌓인 독을 풀어주고 눈을 맑게 하는 효능이 있다. 냉이를 고를 땐 잎의 색이 짙은 녹색이고 잎과 줄기가 작으며 향이 진한 것을 골라야 한다. 뿌리째 먹는 것이 좋고, 독성분이 있어 살짝 데쳐 먹어야 안전하다. 데칠 땐 소금을 살짝 넣고 데쳐야 씹쓸한 맛이 사라진다.

돈나물이라고도 불리는 돌나물은 조선 숙종 때부터 기록이 전해질 정도로 역사가 오래된 우리 고유의 식재료다. 아삭아삭한 식감이 특징이며 칼슘과 인, 비타민 C 등이 풍부하고 피를 맑게 하며 콜레스테롤 수치도 낮춰줘 성인병 예방에 좋다. 돌나물은 그냥 먹어야 아삭한 식감을 제대로 느낄 수 있다. 때문에 곁절이로 많이 활용되고 어린 순은 물김치를 담글 때 사용된다.

봄나물 중 가장 쓴 맛을 지닌 씽바귀는 비타민 C와 당질, 칼륨, 칼슘, 섬유질이 풍부해 위장을 튼튼하게 만들고 소화기능을 촉진시킨다. 이외에도 항산화 작용을 하며 간 기능 개선, 면역력 강화 등에도 효능을 보인다. 뿌리와 잎 모두 식재료로 활용 가능하며, 어린잎은 주로 무쳐서 나물로 먹고, 자란 것은 말려서 차로 마시거나 효소로 만들어 먹는다.



tvN <집밥 백선생>에 소개된 만능 곁절이 양념장 만들기

재료 : 국간장, 액젓, 고춧가루, 간마늘, 설탕, 깨소금, 대파, 참기름 등
갖은 양념

- 국간장 1/3컵, 액젓 1/3컵, 고춧가루 1/3컵을 준비한다. (1:1:1 비율)
- 깨소금 2스푼, 설탕 1스푼, 간마늘 1스푼을 준비한다.
- 1과 2를 섞고 잘게 썬 대파를 1컵 넣은 후 비벼주면 양념장이 완성된다.
- 깨끗이 씻은 봄나물을 완성된 양념장에 무친다. 기호에 따라 참기름을 넣어주면 김칠맛이 살아난다.

서울시내 맛있는 봄나물집을 찾아라!

1. 춘삼월

트렌디한 곳에서 한식을 맛보고 싶다면 홍대 '춘삼월'을 추천한다. 오색나물 비빔밥과 매주 제철 식재료를 활용한 신메뉴가 특징이다. 올봄에는 쑥연근전과 냉이비자락전, 봄나물꼬막샐러드 등이 포함된 상차림이 제공될 예정이다.

위치 서울 마포구 와우산로 29, 2층 영업시간 매일 11:30~22:00 (Break time 15:00~17:00)
일요일 휴무 대표메뉴 이주의 한식차(1인) 1만7000원, 오색나물 비빔밥 7000원
문의 02-323-2125

2. 발우공양

대한불교조계종에서 운영하는 사찰 음식 전문점으로 미쉐린가이드 2018, 2019에 선정된 건강한 맛집이다. 재래식 장과 신선한 유기농 채소들을 사찰 전통 조리법으로 정갈하게 만들었다. 부모님이나 외국인 손님을 모시고 가기에도 좋다.

위치 서울 종로구 우정국로 56, 5층 영업시간 매일 11:30~21:30 (Break time 15:00~18:00)
일요일·1월 1일·설날·추석 휴무 대표메뉴 선식(점심 한정) 3만원, 원식(願食) 4만5000원
문의 02-733-2081

3. 이밥

'이로운 밥'이라는 뜻의 '이밥'은 담백한 연잎주먹밥이 인기인 아담한 한식 레스토랑이다. 연잎 외에 촉나물건과류 주먹밥이나 바섯톳주먹밥 등 건강하게 만든 메뉴들이 눈에 띈다. 아기자기한 음식들은 집들이나 모임 음식으로 포장 주문도 가능하다.

위치 서울 종로구 창덕궁1길 29 영업시간 평일 08:30~21:00 (Break time 15:00~17:30)
수·토요일 08:30~16:00 (매월 2째 주 토요일 11:00 오픈), 일요일 휴무
대표메뉴 연잎주먹밥 8000원 문의 02-744-2325



있는 그대로 참 소중한
당신에게 전하는
진심 가득한



위로의 말

있는 그대로 <참 소중한 나라사>

- 책 속으로 -

진짜 힘들 때 네가 기댈 수 있는 곳이 영원하지 않은 타인의 품이 아니라 너 스스로 영원한 품이 될 수 있도록 지금부터 너 자신을 위로해주는 거야.

난 말이야.

나를 허물없이 사랑해주는 사람

내 실수나 결점도 인간적이기에 이해하고 존중해주는 사람

바라고 기대는 것보다 지금 결에 서로가 함께 있다는 그 아름다운 사실 하나에 행복한 그런 사람이고 싶고 그런 사람을 만나고 싶어.



독자 의견을 기다립니다!

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

카카오톡 메인창을 열어주세요

