

행복 knowhow 실천백서

미래설계를 위한 행복 knowhow

Summer 2020

SPECIAL
좋은 습관으로 만들어가는 ‘건강복리효과’

REAL ESTATE
고령화는 투자 트렌드도 바꾼다

READING TIME
세상이 달라졌다 소비시장을 뒤흔드는 오플세대

HOBBY
다시 돌아온 당구, 아빠들의 가성비 높은 놀이터

HEALING TIME
공짜 지하철로 떠나는 수도권 여행



단순히 오래 사는 것보다 건강하게 삶을 이어가는 것이
보다 중요한 이슈가 되었습니다.
건강관리와 자산관리는 생각보다 닮아 있습니다.
생애주기별로 내게 맞는 자산관리법을 찾듯,
생애주기별 내게 맞는 건강관리법을 찾아 실천해야 할 때입니다.

행복 knowhow 실천해봐요!

1. Second Round

행복한 은퇴를 위해 지금부터 새로운 것들을 배워나가며 인생 2막을 준비해야 할 때입니다.

2. Wealth Management

똑똑한 자산관리가 행복한 인생의 열쇠입니다.

3. Health

99세까지 88한 100세 시대를 위해 건강관리에 늦은 때란 없습니다.



365일 언제나
36.5℃
해피바이러스

하나은행 100년 행복연구센터가
어제보다 더 나은 오늘,
행복 가득한 내일을 응원합니다.





열심히 살아온 은퇴자 모두가 영웅, “수고하셨어요”

서진임



사진 Jphoto

원래부터 내 꿈이 방송인이 되는 것은 아니었다. 어렸을 때는 베트남 파병을 다녀온 아버지처럼 멋진 군인이 되는 것이 꿈이었다. “월남에서 돌아온 새까만 김 상사”가 바로 우리 아버지였다.

지금 생각해보면 가족이 아버지를 따라 서울로 이사를 온 것부터가 내 운명이었던 것 같다. 지난 40여 년간 출근한 MBC에 첫발을 들인 것은 1981년이다. 그 전까지 나는 방송을 하겠다는 생각을 해본 적이 없었다.

대학시절 친구를 따라 간 개그 콘테스트에 덜컥 합격을 해 그때부터 내 직장이 되었다.
데뷔 이후 모든 시간은 참 감사한 일뿐이었다.

돌이켜보면 나는 참 행운아였다. 누구나 인생에 몇 번의 기회가 찾아온다고 하는데, 나의 기회는 <싱글벙글쇼>였다. 33년 동안 나는 방송을 하루도 쉬지 않았다. 결혼식 당일이나 신혼여행을 가서까지, 심지어 투병 중에도 하루도 쉬지 않고 ‘싱글벙글한’ 비결이 뭐냐고 많은 사람이 묻는다. 거창한 건 없었고, 단지 나는 라디오 DJ 일을 무척 좋아했다. 좋아하는 일을 할 수 있는 기회를 잡아서 열심히 살았던 것뿐이다. 좋아하는 일을 하는 것처럼 행복한 삶은 없다는데, 분명 나는 행운아였다.

내가 실수를 해도 청취자들은 이해를 해주었고, 오히려 다독여주었다.
친정처럼 맘 편하고 따스한 곳이 바로 <싱글벙글쇼>였다. 감사한 마음에 더 열심히 했고 좋은 성과도 거뒀다.
방송 처음엔 4개뿐이던 광고가 어느 순간 34개로 꽉 채워졌을 때가 방송 생활 중 가장 기쁜 순간이었다.
'아, 내가 밥값을 했구나'라는 기분. 좋아하는 일을 하면서 인정까지 받아 더 바랄 것이 없었다.

긴 시간 방송에서처럼 내 모든 일상이 싱글벙글했다면 그것은 거짓말일 것이다.
그런데 신기하게도, 힘든 일은 방송국을 가기 위해 현관을 나서는 순간 모두 깨끗하게 잊혀졌다.
부모님이 물려주신 성실한 천성도 있겠지만, 내가 좋아하는 일을 한다는 직업의 성취감이 컼을 것이다.

1997년 발병한 사구체신우염은 내 몸은 물론 마음에도 깊은 상처를 남겼다. 완치는 거의 불가능하고 평생 관리해야 한다고 하니, 아직 젊은 30대 중반 무렵 나에게 닥친 내 인생 최대의 시련이었다. 아픈 몸을 이끌고도 매일 방송을 진행했고 그 성실함에 고맙게도 아무도 그만두라는 말을 하지 않았다. 사실 일도 일이지만 우선 아이들 생각에 밤잠을 이루지 못할 정도로 고민이 많이 됐다. 내게 무슨 일이 생기면 아이들은 어찌나, 다행히 이때 나를 많이 도와준 사람이 남편이다. 투명을 하며 나는 건강의 소중함과 가족의 의미를 다시 한 번 깨달았다.

지금은 일상이 가능할 정도로 호전되었지만 완치가 없는 병이기에 늘 조심한다.
50대 이후로는 운동도 꾸준히 하고 있다. 체육관, 줌바댄스는 물론 매일 같이 집 앞 여의도 공원길 7km 정도를 동네 친구와 걷는다. 마음 운동도 중요하다. 나는 스트레스를 붙잡지 않고 사랑하는 사람들을 만나서 이야기하며 허공으로 날려버린다.

내 에너지의 원천은 ‘사람’이다. 사람으로 인해 가끔 상처도 받지만 가장 큰 에너지 또한 사랑하는 사람을 통해 받는다. 그래서 나는 항상 사람을 진심으로 대하려 한다. 진심을 전달해야 서로 힘을 얻고 진짜 공감을 할 수 있기 때문이다. 라디오를 진행할 때도 정직한 말을 하고 진심을 담으려고 했다. 나는 지금도 내가 지킬 수 없는 말이나 의례적인 말은 하지 않는다.

이제 내가 그동안 하고 싶었지만 못했던 일들을 하나씩 해보고 싶다. 하루하루를 새로운 것들로 채워가는 중이다. 캄보디아에 학교를 짓는 NGO ‘월드 채널’의 활동도 여유가 생긴 만큼 좀 더 돋고 싶다.
내게 좋은 기회가 왔던 것처럼 다른 이들에게도 좋은 기회가 돌아갔으면 좋겠다.

직장처럼 출퇴근했던 곳을 떠나고 나니, 안 보이던 것들이 보인다. 특히 은퇴자의 기분을 전보다 잘 이해할 수 있게 됐다. 자기 자리에서 치열하게 살아왔을 모든 사람들이 ‘영웅’이라는 걸 깨닫는다. 청취자의 정년퇴직 사연도 이제는 더 심분 이해가 간다. 언제 한 번 그런 분을 또 만난다면, 꼭 끌어안고 말씀드리고 싶다.
“우리가 꾸준히 걸어온 길의 끝이 아니라, 새로운 길의 시작점이에요. 정말 수고하셨어요”



김혜영 방송인

1962년 강원도 원주 출생. 1987년 MBC <싱글벙글쇼>의 진행을 맡기 시작했다. 단일 프로그램 진행자 중 여성으로는 국내 최장 기록을 보유한 김혜영은 지난 2020년 5월 10일 <싱글벙글쇼>에서 하차했다. 결혼식과 신혼여행은 물론, 투병 중에도 마이크를 놓지 않은 일화는 유명하다.



하나금융그룹과 함께 '100년 행복' 꿈꾸기

하나금융그룹이 '100년 행복연구센터'를 개소했다. <행복 knowhow>가 박의수 하나금융지주 연금신탁부문장과 조용준 하나금융투자 리서치센터장을 만나 센터의 역할과 앞으로의 계획을 물었다.

글 김현민 기자 사진 임의순 기자

평균수명이 늘어나며 100세 시대라는 말이 더 이상 어색하지 않은 세상이다. 하지만 무작정 오래 사는 것만이 능사는 아니다. 남은 생을 행복하고 가치있게 살아가는 고민이 필요하다. 자산관리의 명가 하나금융그룹은 이런 손님들의 고민을 함께 해결하기 위해 2020년 5월 '100년 행복연구센터'를 개소했다. 센터는 박의수 연금신탁부문장과 조용준 리서치센터장의 지휘 아래 하나은행은 물론 그룹내 관계사들이 협력하는 콜라보 조직이다.

'100년 행복연구센터' 소개 부탁드립니다. 어떤 일을 하나요.

(부문장) 전 세계적으로 고령화 추세가 계속되고 있습니다. 우리나라를 타 선진국에 비해 고령화가 급속히 진행되고 있죠. 이로 인한 사회경제적 충격을 완화하고, 변화하는 손님의 니즈를 잘 대응해 나가는 것이 금융권에서는 새로운 화두가 되고 있습니다. 특히 저금리가 고착화되는 현 시장 분위기는 손님의 생애에 걸쳐 더욱 전문화된 자산관리 역량을 요구하고 있습니다.

100년 행복연구센터는 바로 이런 시대적 흐름에 빌 맞춰 탄생했습니다. 은행은 물론, 그룹 내 관계사와 협업을 통해 그룹 차원의 자산관리 전략을 수립하고 실행하는 것에 초점이 맞춰져 있어요. 은행, 금융투자, 보험, 카드 등 계열사의 역량을 한데 모아, 전 세대를 아우르는 '종합자산관리 플랫폼'을 구축하는데 적극 지원할 예정입니다.

센터의 자랑이 있다면요.

(센터장) 100년 행복연구센터의 최고 장점은 역시, 하나금융그룹의 자산관리 역량이 종합된다는 점입니다. 기존 은퇴 설계가 연금 등에만 초점이 맞춰져 있었다는 것은 아쉬운 일입니다. 노후에도 투자에 대한 니즈는 살아있을 수 있고, 재산을 잘 배분하고 생을 마감하는 것까지, 손님 개별 상황에 맞춤한 니즈는 무척 다양합니다. 하나금융투자는 '한경비즈니스가 주관하는 2020년 상반기 베스트 증권사/애널리스트 조사'에서 대상을 수상하였습니다. 다년간 최고의 평가를 받아온 하나금융투자의 리서치 역량이 100년 행복연구센터와 함께하여 전략수립 및 상품개발 등 최고의 시너지를 낼 것으로 기대합니다. 얼마 전 발간한 <대한민국 퇴직자들이 사는 법>은 센터가 세상에 내놓은 노후준비에 대한 첫 통찰이라고 말할 수 있습니다.

현재 대한민국 퇴직자들이 가진 가장 큰 어려움은 무엇일까요?

(부문장) 베이비붐 세대들의 고령화, 코로나19 등으로 인해 향후 대한민국은 퇴직러시를 맞이할 것입니다. 거주 주택 한 채만 있고, 금융자산이 부족한 은퇴자들은 더욱 더 고민이 깊어질 것입니다. 퇴직 후 고정 수입이 끊긴 이후에도 가계 자산의 대부분이 부동산에 묶여 매월 생활비 마련에 어려움이 있다면 행복한 노후를 생각하기는 어려울 테지요. 실제로 100년 행복연구센터의 조사에 따르면 은퇴자들의 단 8.2% 정도 만이 노후 걱정이 없다고 답했습니다. 이 부분에 있어서 금융계에서는 관련 상품들을 적극적으로 개발해야 할 때라고 생각합니다. 인생에 대한 장기적인 플랜을 가지고 본인의 재산을 잘 키워 나가고, 자녀들 뒷바라지에 본인 노후준비가 미뤄지지 않도록 세대 간에도 균형 잡힌 상품들이 절실하게 필요합니다. 그리고 보다 많은 (예비)퇴직자들이 이러한 상품들을 활용하여 노후에 대한 걱정을 덜 수 있도록 하는 것도 우리의 역할이라고 생각합니다.

은퇴자들에게 가장 시급한 것은 무엇일까요?

(센터장) 우선은 매달 일정한 생활비를 확보하는 것이 가장 중요합니다. 현금흐름을 만들 수 있는 금융상품을 활용하는 것이 가장 손쉬운 방법이지요. 퇴직자들에게 가장 유용한 방법은 퇴직금을 일시금으로 수령하지 말고, IRP를 활용하여 연금으로 수령하는 것입니다. 이는 매월 고정적인 현금흐름을 만들 수 있는 것은 물론 세금을 줄이는 효과도 있습니다. 또한 IRP운용은 물가상승률을 상회할 수 있도록 일정부분 투자자산을 활용하는 것을 추천 드립니다. 마이너스 금리 시대에 안전자산만을 고집하는 것은 좋은 방법이 아닐 것입니다.

행복한 노후란 어떤 것이라고 생각하시나요.

(부문장) 은퇴는 축복이어야 합니다. 진정으로 본인이 원하는 것을 선택해서 두 번째 인생을 살아가는 것이 행복한 노후 아닐까요. 그러기 위해서는 노후에도 현금흐름이 끊이지 않는 '금퇴족'이 되는 것이 중요합니다. 앞으로 100년 행복연구센터는 대한민국 모든 사람이 여유로운 은퇴 생활을 누리는 '금퇴족'이 되기 위해 다방면의 노력을 줄이지 않을 것입니다.



조용준 100년 행복연구센터장

고려대학교 경영학과를 졸업하고 동 대학원 석사 졸업 후 중국 교통대 관리경제대학원을 수료했다. 현재 하나금융투자 리서치센터장으로 재직 중이며, 리서치센터가 수년간 언론사와 기관투자자로부터 최고 평가를 받는데 큰 역할을 해온 것으로 평가받는다. 조 센터장은 <10년의 선택 중국에 투자하라, 한스미디어, 2013> <중국 본토 1등주에 투자하라, 2015> <만화로 배우는 중국 1등주 이야기, 2016> <한국에서 부자되거나-치투자가 최고다, 2007> <한국의 개미들을 위한 워런 버핏 따라하기, 2010> 등을 저술했다.

Contents

SUMMER 2020

Vol. 44

Intro

02 Essay

열심히 살아온 은퇴자 모두가 영웅, “수고하셨어요”

04 Focus

하나금융그룹과 함께 ‘100년 행복’ 꿈꾸기

Special

Health

08 Column

좋은 습관으로 만들어가는 ‘건강복리효과’

10 Survey

몸도 마음도 챙기는 건강한 100세 시대

12 Guide1

평생 지킬 내 몸 연령대별 맞춤형 건강정보

16 Guide2

건강관리의 마지막 한 조각
‘건강기능식품’



미래설계를 위한 행복 knowhow

발행 중앙일보플러스 04517 서울특별시 종로구 통일로 92 KG Tower 4층 발행인 이상언 편집인 홍병기 인쇄 (주)삼화인쇄
디자인 책읽는다락방 편집문의 02-6416-3942 가격 6000원 〈행복 knowhow〉는 한국도서출판위원회의 윤리강령 및
그 실천요강을 준수합니다. 〈행복 knowhow〉에 실린 내용들은 중앙일보플러스의 사전 허락 없이 사용할 수 없습니다.
2020년 7월 29일 발행, 2018년 8월 22일 등록 서울증, 바00204

Asset

20 Insurance

보험으로 준비하는 든든한 재정건강

23 Trust

혹시 나도? 맞춤형 신탁으로 한시름 던 치매걱정

26 Real Estate

고령화는 투자 트렌드도 바꾼다



Trend

28 Hot Issue

코로나19가 연 ‘언택트’ 세상

30 Reading Time

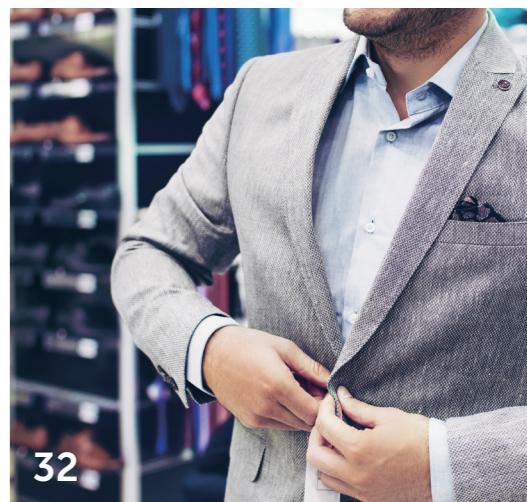
세상이 달라졌다 소비시장을 뒤흔드는 오피셜세대

32 Style

멋 좀 아는 남자의 상황별 스타일링 노하우

34 Food

무더위도 안녕, 집콕족에게 치킨이란?



Life

36 Hobby

다시 돌아온 당구, 아빠들의 가성비 높은 놀이터

38 Now Place

반려동물 1000만 시대 ‘펫비즈니스’에 주목하라

42 Relation Skill

주객이 전도된 세상에서 기본으로 돌아가기

44 Healing Time

공짜 지하철로 떠나는 수도권 여행





Health

좋은 습관으로 만들어가는 ‘건강복리효과’

글 경은진(하나금융그룹 100년 행복연구센터 연구위원)

들어오고 나가는 내 계좌의 숫자는 꼼꼼하게 챙기면서도 그만큼 철저하지 못한 것이 있다. 바로 건강관리다. 한 번 크게 잊으면 다시 모으기 힘든 재산처럼 건강도 잃고 나서의 회복이 쉽지 않다. 내 돈 관리하듯 내 건강도 관리할 수는 없을까.

시간으로 돈을 만드는 ‘복리의 마법’은 건강관리에도 똑같이 적용된다. 젊을 때 갖추어 놓은 건강한 습관이 만성질병의 발생 확률을 낮추고, 노화를 늦추는 기초 자산이 된다. 일찍부터 얼마나 관심을 기울이고, 관리해왔느냐에 따라 인생의 건강 수익률이 달라지는 셈이다. 나의 몸에 대한 투자를 게을리 하지 않고 만기까지 잘 유지한다면 ‘행복한 100세 시대’의 필수조건, ‘건강한 삶’ 부분을 충족시킬 수 있을 것이다.

자산관리와 건강관리가 비슷한 점은 또 있다. 생애주기별로 자산관리 방법이 다르듯, 연령대별 건강관리법도 다르다는 점이다. 신체 노화에 따라 내 몸이 필요로 하는 것들은 달라진다. 2030때는 평생 가져갈 내 몸을 위해 기초체력을 키우고, 좋지 않은 습관을 미리 없애는 것이 중요하다. 중년이 되어서는 근력운동을 생활화하여 표준체형을 유지하여 호르몬의 변화에도 좀 더 신경 써야 한다. 노년기에는 신체가 더 이상 젊지 않는 것을 받아들이고, 몸과 마음 모두 건강하게 나이 드는 요령을 하나씩 깨우쳐야 한다. 생애주기별로 정확한 건강 정보를 통해 지금 내게 필요한 것이 무엇인지 준비하는 자세가 필요하다.

사람은 누구나 태어난 신체가 다르다. 의학이 발달하면서 현대인들이 겪는 다수의 질병들은 어느 정도 예방하고 극복하는 것이 가능한 세상이 되었다. 생애주기별로 필요한 건강관리를 잘 실천해왔다면, 앞으로 찾아올 질병에도 보다 현명하게 맞설 수 있을 것이다.



기대수명이 계속 늘어나고 있지만,
건강한 100세 시대를 위해서는 아직 갈 길이 멀다.
국민 4명 중 1명의 사망원인인 암부터 연령대별
사망원인을 분석해 무엇을 보강하고 또 조심해야
하는지 알아본다. 최근 코로나19가 장기화되면서
국민의 마음 건강에도 적신호가 켜졌다.

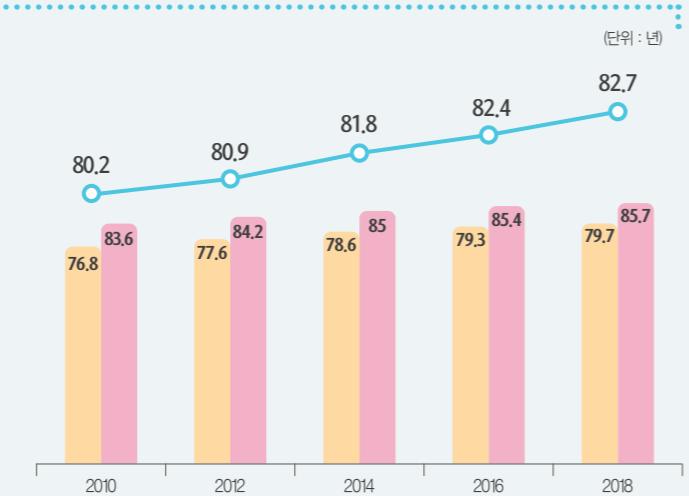
글 김현민 기자 자료 통계청, 질병관리본부

1. 장수시대 엿보기

기대수명
82.7 세

연차별 변하는 기대수명

■ 남성
■ 여성
— 평균

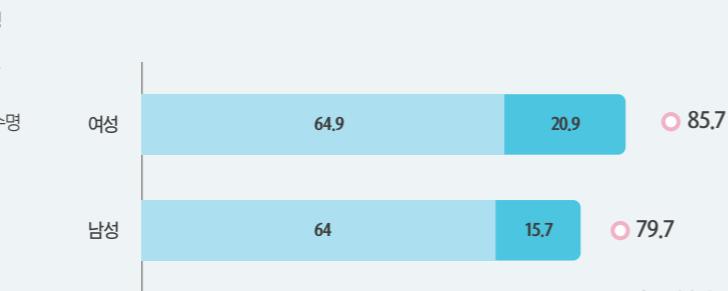


2018년 태어난 신생아의 기대수명은 평균 82.7년으로 나타났다.
남성의 기대수명은 79.7년 여성은 85.7년으로 남녀 기대수명
격차는 매년 조금씩 감소하고 있다. 의료기술 발달로 기대수명은
앞으로도 소폭 증가할 것으로 전망한다.

유병기간
남 **15.7** 년 | 여 **20.9** 년

당신의 건강수명(유병기간 제외 기대수명)

■ 건강수명
■ 유병기간
● 총 기대수명



건강검진 범위가 확대되고 병원 접근성이 용이하여 질병을 조기
발견·관리하는 경향이 늘어나는 추세다. 이 때문에 기대수명은
늘고, 건강수명은 줄어든 것으로 나타났다.

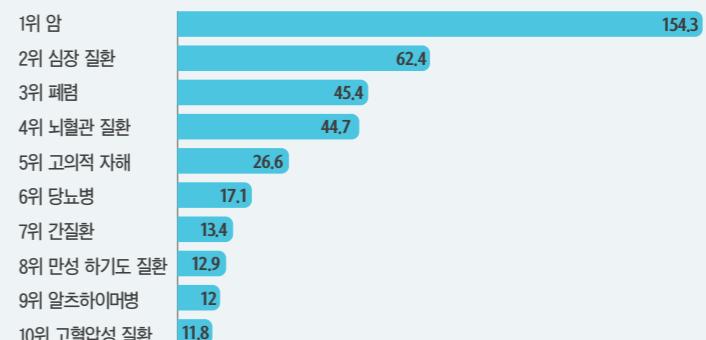
2. 몸의 건강

암·심장질환·폐렴으로
인한 사망률

45%

사망원인 1위, 암으로 인한 사망률이 지속적으로 증가했다.
심장질환과 폐렴으로 인한 사망률도 증가했다. 암, 심장질환,
폐렴이 전체 사망의 45.0%를 차지하며, 국민 4명 중 1명(26.5%)은
암으로 사망하는 것으로 나타났다.

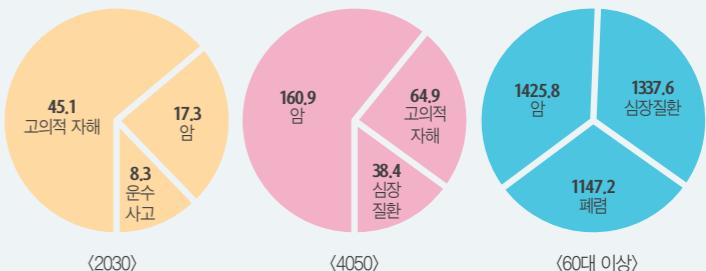
대한민국 10대 사망원인



(단위: 인구 10만명당 명)

자료 : 사망통계원인(2018) 통계청

대한민국 연령대별 사망원인 Top.3



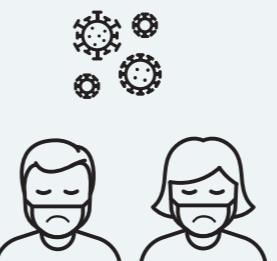
(단위: 인구 10만명당 명)

자료 : 사망통계원인(2018) 통계청

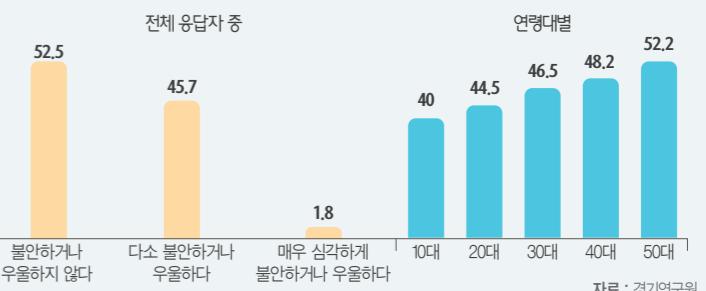


전 연령대별 암으로 인한 사망률이 가장 높거나 차순위이다.
특히 남성의 암 사망률은 여성에 비해 16배 높은 것으로 나타났다.
30대는 위암, 40대는 간암, 60세 이상은 폐암의 사망률이 높았다.

3. 마음의 건강



불안·우울감(코로나 블루) 호소 비율



(단위: %)

자료 : 경기연구원

우리나라는 초기부터 코로나19 사태에 대해 질병관리본부 등이 적극적으로 대처했고, 일상생활에서 전 국민이 사회적 거리두기를 잘 실천한 덕에 타국과 비교해 검진건수 대비 확진률이 월등히 낮은 것으로 나타났다. 시망률 또한 매우 낮아, 방역 선진국이라는 좋은 별명을 얻기도 했다. 그럼에도 코로나19는 국민들의 마음에 깊은 상처를 남겼다. 최근 국민의 절반 가까운 수가 코로나19 장기화로 우울감을 호소 중이다. 직업별로는 전업주부(59.9%), 자영업자(54.3%), 계약직 근로자(53.4%), 중고등학생(46.8%)의 순으로 높았다. 지역별로는 가장 큰 피해를 입었던 대구 시민의 불안·우울감이 전국 평균보다 약 20%나 높은 65.3%에 달했다. 또한 나이가 많을수록 불안·우울감을 호소하는 비율이 높았다. 코로나19가 경제적 손실 못지않게 정신건강에도 영향을 미치고 있는 것이다. 이렇듯 코로나19가 확산되며 일상에 큰 변화가 닥치면서 생긴 우울감이나 무기력증을 '코로나 블루'라고 한다.



평생 지킬 내 몸 연령대별 맞춤형 건강정보



자산관리처럼 건강관리도 이제 계획적으로 해야 하는 시대다. 생애주기별 내게 필요한 건강목표는 무엇이고, 그를 위해 어떤 전략을 취해야 할까. 청년기부터 중년기, 노년기에 이르기까지 생애주기별 필요한 건강관리 방법을 알아보자.

글 김현민 기자 도움말 서울백병원 가정의학과 박현아 교수 자료 국민건강보험공단

2030 건강관리 “평생 가져갈 내 몸 공부하기”

건강목표 Top 3

① 평생건강 습관 만들기	② 안전하게 사랑하기	③ 스트레스 관리하기
---------------	-------------	-------------

평생 갈 생활습관으로 만성질병 예방하기

이 시기 형성된 잘못된 생활습관은 여러 만성질병으로 나타나며, 중년기 이후에 심각한 질병을 초래하게 된다. 과도한 암주는 지방간을 비롯한 만성 간질환의 원인이 되고, 폭식이나 편식 등의 식습관도 장단기적으로 큰 문제를 일으킬 수 있다. 혹시 흡연 중이라면 하루라도 빨리 끊는 것이 좋다. 금연 기간이 오랫수록 암 발생률은 훨씬 낮아진다. 그밖에도 매일 치실을 사용하고, 운동에 재미를 붙이는 것도 이 시기 꼭 만들어야 할 생활습관이다.

사회생활 중 생기는 스트레스를 운동으로 푸는 것을 생활화하는 것이 좋다. 삶의 활기를 위한 근력과 체력을 기본적으로 갖출 수 있도록 운동습관을 꼭 들여야 한다. 암으로 인한 사망률은 40대부터 증가하기 시작한다. 2030부터 만성질병과 암 예방을 위한 건강한 생활습관을 갖추고, 40세 이후에는 만성질병의 조기진단을 위해 정기 건강검진을 받아야 한다.



안전한 성생활과 임신·피임에 대한 공부

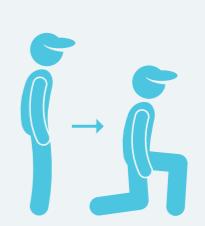
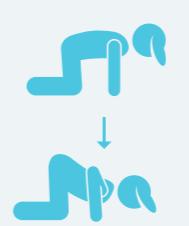
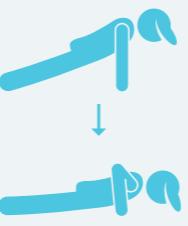


가장 활발한 성생활이 이루어지는 시기이므로, 성병에 노출될 위험이 크다. 위험한 상대자와 성관계를 갖지 않는 것은 성병예방을 위해 가장 바람직한 방법이다. 대부분의 성병은 성관계를 맺는 상대자가 많을수록 걸릴 위험이 증가한다. 성병예방에 대한 정확한 정보를 인지하고 행동해야 한다. 임신하고 아이를 낳기에 가장 건강한 연령대인 이때 현명한 자녀계획을 세우는 것도 물론 중요하다. 전문의를 통해 임신과 피임법에 대해 정확한 정보를 취득하고, 적절한 방법을 선택해야 한다.

근력·심폐지구력 함께 기르는 ‘타바타 운동’



4세트 반복(1라운드, 4분)
*숄더 푸시업(어깨)+덕질이(등), 크런치(복부)+레그 레이즈(복부) 등 다른 맨몸운동 루틴 추가



가슴과 전신운동(근력에 따라 선택)

하체 전 부위 운동

4050 건강관리 “철저한 관리만이 살 길!”

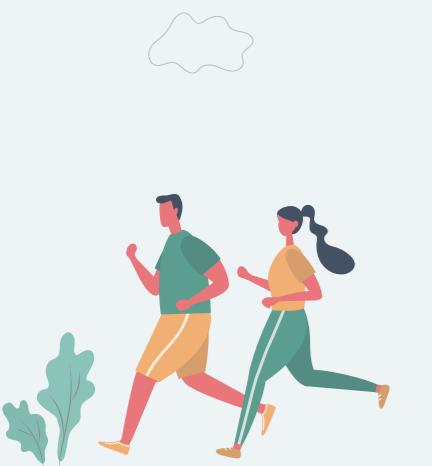
건강목표 Top 3

① 표준 체중 유지	② 균형·유산소운동 균형 맞추기	③ 호르몬을 내 편으로
------------	-------------------	--------------

만성질병 관리

심혈관 질환, 당뇨병, 만성 간질환 등의 만성 퇴행성 질환은 중년기에 급격히 증가한다. 찾아오는 질병을 적절하게 치료하지 못한다면 심각한 합병증을 초래할 수도 있다. 대다수 만성질병의 주요 원인은 비만이므로 이 시기 특히 표준체중을 유지하기 위해 더 노력해야 한다. 복부비만 또한 만성질병에 큰 영향을 끼치므로 남성의 경우 허리둘레 90cm(35.4인치), 여성의 경우 85cm(33.5인치)를 넘지 않도록 관리해야 한다.

당연히 제일 중요한 것은 식이요법과 운동이다. 상겁게 먹는 습관을 들이고, 튀기거나 볶은 것보다는 삶거나 찌고 구운 음식을 먹는 습관을 들여야 한다. 지방 함량이 높은 음식은 가급적 삼가는 것이 좋다. 심폐지구력을 위해 유산소 운동을 일주일에 3일 이상, 한 번에 30분 이상 규칙적으로 하는 것이 좋다. 건강한 생활을 위해 균형유지는 필수, 일주일에 2번 20~30분씩 균형운동도 잊지 말자.



호르몬의 습격

남녀 모두 호르몬의 변화에 대한 대처를 시작해야 한다. 대부분의 여성은 50세를 전후하여 폐경을 맞는다. 폐경 후에는 여성호르몬 감소에 의한 여러 가지 신체적, 정신적 변화가 나타나게 되므로 이를 지혜롭게 받아들일 수 있는 준비가 필요하다. 불면증, 만성피로, 우울증으로 연결될 수 있다. 남성 또한 남성호르몬이 줄어들면서 만성피로, 기억력 감퇴, 체중 증가, 성기능 저하 등이 나타나고 근육량이 줄어드는 등의 갱년기 증상이 나타나기 시작한다. 이러한 갱년기 증상이 심해져 일상생활에 지장을 초래하는 경우라면 전문의와 상담을 통해 단기간 호르몬 치료와 심리상담을 받아보는 것이 도움이 될 수 있다.

이 시기 닥치는 ‘중년의 위기’ 또한 반갑지 않은 손님이다. 앞으로 인생이 제한되어 있다는 것을 깨닫고 자신이 무엇을 할 것인지에 대한 계획을 세워야 한다. 자신을 돌아보고 스스로 계획했던 의미와 목적을 성취했는지를 생각해봐야 한다. 다른 우선순위 때문에 미뤄 놓은 일이 있다면 더 늦기 전에 시작하고, 긍정적인 마음을 가질 때 이 시기를 잘 극복할 수 있을 것이다.

갱년기를 이겨내는 음식



블루베리, 복분자_갱년기 건강증 예방



석류, 자두, 콤_여성 갱년기 특화



굴, 브로콜리_남성 갱년기 특화

항산화 물질인 안토시아닌과 폴리페놀이 풍부해 노화를 늦추는데 도움을 준다. 플라보노이드 성분은 기억력 향상에 효과가 있다고 알려져 있다.

석류 속 엘라그산은 여성호르몬과 유사해 갱년기 증상 완화에 도움을 준다. 콤은 골다공증과 유방암 예방에 효과가 있다. 자두 속 봉소 성분은 여성호르몬을 촉진하고, 폐경기 여성의 뼈 미네랄 밀도 향상에 도움을 준다.

굴에는 아연, 셀레늄, 칼슘을 비롯한 각종 미네랄이 풍부하다. 남성호르몬 분비를 촉진시켜 예로부터 생식기능 활성화에 효과가 있다고 알려져 있다. 브로콜리 속의 항산화 물질인 피토케미컬 성분은 남성호르몬인 테스토스테론 비율을 높이는데 도움을 준다.

60대 이후 건강관리 “진짜 승부는 지금부터!”

건강목표 Top 3

① 단백질·칼슘 보충하기	② 예방접종 실시	③ 사회적 고립 줄이기
---------------	-----------	--------------

노화에 따른 신체의 변화

노화에 의한 신체변화가 나타나는 시기다. 체력이 눈에 띄게 떨어지고 머리는 희어지며, 피부에 주름살과 반점이 생긴다. 또한 노화와 관련된 각종 질병에 걸리기 쉽다. 이러한 질병들을 조기에 발견하고 치료하여 합병증을 최소화하려는 노력이 60대 이후 건강관리의 포인트다. 규칙적인 운동이 가장 좋다. 무리하지 않고 내 몸에 맞는 운동을 찾는 것이 중요하다. 특히 골다공증을 예방하기 위해서는 일상생활 속에서도 꾸준히 몸을 움직이는 활동이 바람직하다. 균형 유지를 위해 적절한 단백질 섭취가 필요하고, 하루 1000mg 이상의 칼슘 섭취와 균형 접힌 식사를 해야 한다. 여러 가지 만성질병의 합병증과 면역기능 저하로 인한 감염성 질환에 대비해야 한다.



우울증과 치매 극복

노년기에는 예전 같지 않은 신체 컨디션과 줄어든 수입, 먼저 떠나가는 주변인 등 예전엔 당연했던 것들이 당연하지 않게 되어간다. 이로 인해 노인성 우울증에 걸리는 빈도가 높아진다. 우울증을 예방하기 위해서는 규칙적인 운동과 대인관계를 유지할 수 있는 사회 활동, 봉사 등 세상일에 적극적으로 참여하는 것이 좋다.

치매의 원인 80%는 알츠하이머병(노인성 치매)과 뇌혈관 질환(혈관성 치매) 두 가지다. 혈관성 치매는 초기 발견과 치료도 가능하다. 혈관질환이 오지 않도록 비만 등에 특히 조심하는 것이 필요하다. 두뇌 활동도 지속해야 한다. 연구에 의하면 학력이 높거나 지역인 사람일수록 노인성 치매 발병률이 낮은 것으로 조사되었다. 따라서 나이가 들어서도 외국어를 배운다든지 자격증을 취득하는 등 적극적인 생활을 하는 것이 치매를 예방하는 데 중요하다.

60대 이후 흔한 질병과 관리예방법

질병	관리 예방법
골다공증	하루 1000mg 이상의 칼슘 섭취, 햇볕 찌기 및 식사를 통한 비타민D 섭취. 부족할 때는 영양제 복용, 단백질 섭취와 운동 병행
퇴행성 관절염	비만과 나쁜 자세 교정. 근육 강화와 유연성 기르는 운동 습관. 관절에 걸리는 부하 줄이기
치매	적극적인 사회활동 통해 두뇌 활성화. 정상 체중 유지와 혈관 건강 관리
치아와 잇몸질환	올바른 칫솔질, 치실 혹은 치간칫솔의 생활화. 정기검진과 주기적 스케일링
감염성 질환	균형 접힌 식사와 운동으로 면역력 증강. 시기별 예방접종과 폐렴구균 예방접종 받기

자료 : 국가건강정보포털 의학정보 | 서울대학교병원 의학정보



건강관리의 마지막 한 조각 ‘건강기능식품’

규칙적인 생활습관과 건강관리의 철칙들을 지켜도 어딘지 모르게 부족함은 생길 수 있다. 개인별로 태고난 체질이 다르기 때문이다. 이때 아쉬운 마지막 한 조각을 채우는데 도움을 주는 것이 바로 건강기능식품이다. 건강기능식품 시장이 매년 성장 중(2016년 3조5600억원→2018년 4조6000억원)이다. 그러나 너무 많은 정보로 인해 정확한 효능이 의심스럽다. 좋은 제품을 고르는 요령, 잘 몰랐던 진실 등에 대해 알아본다.

글 김현민 기자 자료 한국건강기능식품협회



명실상부 대한민국을 대표하는 건강기능식품이다. 홍삼에는 백삼(껍질을 벗기지 않은채 건조한 인삼)에 없는 항산화 작용 성분인 말톨과 다양한 아미노산, 유기지방산 등이 함유되어 있다. 홍삼의 핵심성분은 ‘진세노사이드 사포닌’이다. 이 사포닌이 홍삼의 다양한 효과를 만들어 낸다.

섭취 Tip

전 연령 누구에게나 좋은 것이 홍삼이다. 최근에는 연령별로 맞춤한 다양한 홍삼 제품을 구매할 수 있다. ‘피로회복’ ‘면역력 증진’ ‘혈액 순환’ ‘항산화’ 등의 효능이 있다. 특히, 면역력 강화에 탁월하다.

주의 사항

인삼과 마찬가지로 홍삼 역시 섭취 후에 두통, 불면, 가슴 두근거림, 혈압상승의 부작용이 나타날 수 있다. 누구에게나 좋은 홍삼이지만, 주의해 섭취하는 것이 좋다. 제조법에 따라 홍삼은 유효성분 함량이 다를 수 있다. 수용성 성분만 들어간 물 추출 방식 대신 홍삼을 통째로 갈아만든 ‘전체식’ 제품을 골라 홍삼의 모든 영양분을 섭취하는 것이 좋다.

일상에서 결핍되기 쉬운 영양소나 인체에 유용한 성분을 사용해 제조한 식품을 건강기능식품이라고 한다.

질병을 치료하는 약품과 달리 건강기능식품은 건강유지 및 증진, 생체조절기능에 도움을 주기 위한 보조식품이다. 딱히 아픈 곳 없는 내가 ‘약품’도 아닌 ‘식품’을 구입해야 할 이유가 있을까. 질문에 대한 답은 과학적 연구결과들에서 찾을 수 있다.

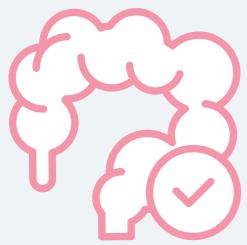
홍삼의 면역력 증진 효과, 루테인 복용자의 안구질환 발병률 저하 등 과학적 사실이 건강기능식품의 유용성을 입증한다. 물론, 건강기능식품은 약품이 아닌 식품이고, 어디까지나 건강을 보조하는 역할에 그친다. 섭취를 시작한다고 바로 큰 효과를 기대할 수는 없다. 매일 해야 하는 운동처럼 내게 필요한 영양분이나 성분을 보충한다는 개념으로 건강기능식품을 대하는 것이 좋다. 동시에 올바른 정보를 바탕으로 꾸준히, 안전하게 섭취하는 것이 중요하다.

건강기능식품 인기 순위 (2019년 시장규모)



면역력 증진과 피로회복의 대명사 ‘홍삼’

체내 유익균을 늘려라 '프로바이오틱스(유산균)'



우리 몸에는 100조개가 넘는 세균이 살고 있다. 몸 전체 세포 수가 약 60조개이니, 세포보다 세균이 더 많은 셈이다. 이 중에는 우리 몸에 안 좋은 세균도 있지만, 이로운 세균도 있다. 그중 대표적인 것이 바로 유산균(프로바이오틱스)이다. 유용한 유산균을 섭취하여 몸 속 균의 균형을 맞추는 것이 목적이다.

섭취 Tip

지금까지 알려진 효능은 '소화기관 장애 개선' '면역력 증가' '피부질환 개선' '비만 억제' 등이다. 때문에 어느 세대나 좋은 것으로 알려져 있다. 유산균을 섭취할 때는 유산균의 먹이가 되는 프리바이오틱스 제품이나 식품을 함께 섭취하는 것이 좋다. 프리바이오틱스 성분은 올리고당, 치커리 뿌리, 돼지감자 등에 많이 들어있으며, 건강기능식품의 형태로도 다양한 제품이 판매 중이다.

주의 사항

유산균은 종류가 다양해 각각의 유산균마다 가진 효능이 다르다. 그렇기 때문에 본인 신체의 약점을 강화해줄 제품을 찾아 섭취하는 것이 유리하다. 해외직구를 통해 구입할 때는 냉장배송 여부를 꼭 확인해야 한다. 면역 치료자나 암, 크론병 장누수증후군 환자는 섭취를 특히 주의해야 한다.



혈행 장애에 특효 '오메가3'

불포화 지방산의 한 종류인 오메가3는 중성지방과 콜레스테롤을 없애주고, 혈액순환을 돋는 기능을 갖춘 것으로 잘 알려져 있다. 그래서 실제 심근경색 등의 치료 약제로도 쓰이고, 심혈관질환을 방지하는 건강기능식품으로도 활용되고 있다.

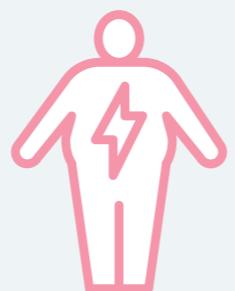
섭취 Tip

오메가3는 우리 몸에 꼭 필요하지만 자체적으로 생산이 불가능한 필수지방산이기 때문에 음식은 물론 보충제로 이를 보충해주는 것이 좋다. 혈행 장애가 본격적으로 나타나는 40대 이후를 주효 섭취 시점으로 보아야 한다. 하루 0.5~2g 정도 양을 보충하며, 캡슐당 EPA, DHA 성분의 합이 500mg 이상인 것을 선택하는 것이 좋다.

주의 사항

산파울을 줄여주기 위해 개별 포장 여부를 살핀다. 산파와 화학물질 사용을 방지하는 '저온초임계 추출법'을 이용했는지도 짚고 넘어가야 한다. 또 동물성 원료보다는 식물성 원료를 쓴 제품이 중금속 중독 등의 위험성이 적어 좋다. 생선류 알레르기 환자는 동물성 원료 제품 복용 시 주의가 필요하다. 고지혈증, 혈액응고 장애, 간부전, 간내 담즙 정체, 신부전 환자 등은 전문의 상담 후 복용을 결정한다.

내게 필요한 비타민은? '비타민 보충제'



중국에서는 비타민을 유생소(維生素)라고 부른다. 생명을 유지하는 데 꼭 필요한 요소라는 뜻이다. 종합 비타민제와 특정 비타민군을 나눠 제품화하기도 한다. 몸 속 부족한 비타민군을 보충하고, 면역력 증진과 항산화 등의 기능이 있다.

섭취 Tip

기본적으로 비타민은 균형 잡힌 식단을 통해 섭취하는 것이 가장 좋으며, 식사 중의 흡수율이 제일 좋은 것으로 알려져 있다. 보충제 섭취도 식사 중, 혹은 식사 직후에 하는 것이 흡수율을 높이는 가장 좋은 방법이다. 연령별로 2030에는 종합비타민 보충제를 섭취해 부족한 비타민을 공급하고, 나이가 들수록 신체에 필요한 특정 비타민군을 추가로 섭취해주는 것이 좋다. '한국인 1일 영양 권장량(식약처 홈페이지→식품 및 식품첨가물공전 <https://www.foodsafetykorea.go.kr>)'을 참고해 각 비타민군마다 100~150% 정도의 비타민 함량을 갖추었는지 확인하는 것이 좋다.

주의 사항

위에 소개한 1일 영양 권장량을 참고해 과다복용을 주의해야 한다. 수용성 비타민은 과잉 상태여도 소변을 통해 쉽게 배출이 되지만, 지용성 비타민은 배출이 쉽지 않다. 특히, 지용성인 비타민A와 D는 과다복용 시 사망이나 간 손상 등 문제가 생길 수 있다. 용법·용량을 숙지해 섭취하는 것이 중요하다.

눈 건강 지킴이 '루테인'



루테인은 눈의 황반과 수정체 등에 집중되어 있는 성분으로 외부의 강한 자외선으로부터 눈을 보호한다. 약 25세부터 눈 속의 루테인 함량이 줄어들기 시작해 60대가 되면 20대의 절반 이하로 루테인 밀도가 낮아진다.

섭취 Tip

나이가 들수록 안구 속 루테인 함량이 줄어들기 때문에 40대 이후에는 필수 건강기능식품으로 인정받고 있다. 최근에는 하루 종일 스마트폰과 모니터를 보는 젊은 세대에도 눈의 피로가 자주 찾아오면서 예방 차원으로 루테인을 섭취하는 2030도 늘고 있다. 식품 섭취를 통해 하루 섭취량을 해결할 수도 있지만, 어렵다면 제품의 도움을 받는 것도 좋다.

주의 사항

과다 복용(식약처 하루 권장량 10~20mg)은 폐암이나 황반변성증상 발병의 위험성이 있다. 흡연자가 루테인을 먹을 경우에는 그 위험성이 더욱 높다. 반드시 금연하고, 눈 상태가 좋지 않아 하루에 한 알 이상의 루테인 섭취는 금물이다. 제조과정에서 혼란과 같은 화학용매를 사용할 경우 잔류 혼란이 검출 될 수 있어 위험하다. 따라서 루테인 제품을 구매할 때는 화학물질을 쓰지 않고 추출했다는 NCS 인증을 꼭 확인하는 것이 좋다. 캡슐 성분 또한 화학물질 사용우려가 적은 식물성 캡슐이 소화와 흡수도 용이해 좋다.

연령별 추천 건강기능식품

연령	건강기능식품	주요 기능
2030	녹차추출물, 식이섬유 보충제	술과 안주 등으로 칼로리 과다 섭취 방지
	철분제, 비타민B6-B12-D-E, 엽산제	생리 증상 원화와 임신 시 도움
4050	아르기닌	남성 호르몬 저하 방지
	프리바이오틱스, 석류추출물	여성 갱년기 질환 방지
60대 이후	비타민D 보충제, 갈증	골절 예방
	비타민C, 셀레늄, 홍삼	활성산소 제거
	루테인	시세포·뇌세포 보호

Tip. 좋은 건강기능식품 고르기



1. 기능성 성분의 함량 확인

제품의 기능성 성분 함량을 확인해야 한다. 중심 성분이 고함량으로 들어있는 제품을 고르는 것이 좋다.



2. 식약처 인증과 성분 표기 확인

'건강기능식품 인증 마크'를 꼭 확인해야 한다. 동시에 원료·성분명, 효능, 섭취량이 명확히 표기 되었는지 확인 한다. 안전성이 보장되지 않는 해외직구 상품 구매 시 주의가 필요하다.



3. 제조 과정에 관심

'NCS(No Chemical Solvent)' 표기가 있는 제품을 고른다. 제조 과정에서 화학 용매를 사용한 제품인지 확인하는 것이 좋다. 캡슐 성분은 식물성 원료로 제조된 것이 질병이나 약물 등으로 인한 오염 우려가 없다.



한국인 사망원인 1위 '암'과 노후 대표 질병 '치매'. 신체의 건강을 지키기 위해 건강관리를 하듯 대표 질병들의 비용을 미리 잘 준비를 하는 것 또한 중요하다. 질병의 위험으로부터 재정상태의 건강 또한 잘 관리했을 때 우리 삶은 비로소 건강해질 수 있을 것이다.

글 권정아(하나생명 영업추진부 과장)

재정건강은 위험관리로부터

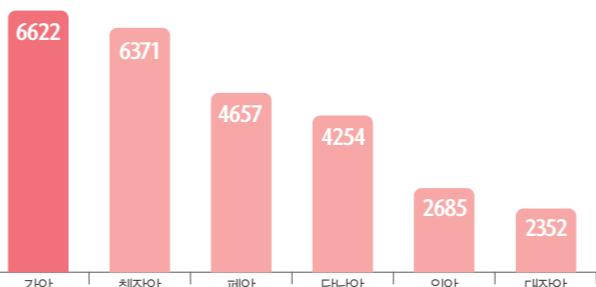
행복한 삶에 필요한 조건은 무엇일까? 건강, 시간, 일, 친구, 취미, 돈 여러 가지가 있겠지만 건강이 가장 중요한 요소 중 하나라는 데는 이견이 없을 것이다. 건강은 과거에는 질병의 부재라는 소극적 의미로 쓰였지만 WHO에 따르면 오늘날 건강은 신체적, 정신적, 사회적으로 완전히 안녕한 상태라고 규정하고 있다. 여기에 재정 상태의 건강까지 포함된다면 나의 건강, 내 가족의 건강이 안전하게 지켜질 가능성은 한결 높아진다.

취업, 혼인, 자녀양육, 퇴직, 노후 등 생애주기에 따라 필요한 자금을 확보하기 위해 우리에게는 적극적인 재무설계와 관리가 필요하다. 재산증식을 위해 주식, 부동산, 저축 등을 구입하기도 하고, 또 절세가 가능한 금융상품에 가입하기도 한다. 하지만 이렇게 힘겹게 늘려온 재산은 한순간 물거품처럼 사라지기도 한다. 예기치 않은 불의의 사고와 질병 등 대규모 지출이 필요한 상황이 갑자기 찾아오기 때문이다. 이런 대규모 지출이 생기는 재무

적 위험 상황에서 대처하는 능력이 바로 내 자산을 지키는 핵심역량이다. 충격을 흡수하고 이겨낼 수 있는 면역력을 키워야만 재정 건강의 안녕을 담보할 수 있고, 우리 삶 또한 지속력과 복원력을 갖추게 될 것이다. 갑작스레 닥치는 이런 재무적 충격에 대처할 수 있는 수단이 바로 보험상품이다. 보험료를 내고 보험을 가입한 후, 혹시라도 보험사고가 발생하면 사고로 인한 손실분에 해당하는 보상액 혹은 약정된 보상금액을 받는다. 보험사고가 발생하면 직간접적 지출이 분명 발생하기 마련이다. 그러나 보험상품 가입자는 보험금 청구라는 권리 행사를 통해 이 때 발생하는 재무적 충격을 상당부분 흡수할 수 있다. 삶이 다시 정상으로 복원되는데 큰 역할을 하는 것이다.

현재 방카슈랑스를 통해서도 갑작스러운 질병 및 사고 시 위험보장과 수입증단에 대비한 생활자금, 심지어 보험사에 의한 보험료 대납까지 혜택을 두루 갖춘 보장성 상품에 가입할 수 있다. 재정상태의 건강을 위해 꼭 알아봐야 할 보험상품 두 가지를 소개한다.

암 종류별 환자 1인당 비용 (단위: 만원)



암 환자의 우려 (%)



자료 : 국민건강보험공단, 2016

이다. 소득이 급감하는 은퇴 이후에는 국민연금 등으로 생활비를 충당하기에도 버겁다. 그렇기 때문에 가능한 젊은 시절 보험으로 의료비를 마련하는 동시에 노후 생활비까지 준비해야 한다. 현재 방카슈랑스를 통해 팔고 있는 페이백(Pay-Back)형태의 건강 보험은 100세 혹은 110세까지 3대 질병의 충분한 보장이 가능한 동시에 페이백 기능으로 필요한 생활자금 용도의 현금흐름까지 마련할 수 있는 상품이다.

더불어 질병 또는 예기치 못했던 사고 등으로 심각한 장해를 입거나 암(소액암 제외) 뇌출혈, 급성심근경색증 확진 판정을 받으면 더 이상 보험료를 내지 않아도 된다. 일반적인 보험은 납입면제 상황에 보험료를 내지 않으면 만기까지 보장은 유지되지만, 해지환급금은 대폭 줄어들거나 받지 못하는 경우가 있다. 그러나 페이백 건강 보험상품은 면제받은 보험료를 회사가 대신 납입해주어 손님은 보험료를 더 이상 내지 않지만 향후 페이백으로 돌려받을 돈은 그대로 유지된다. 납입면제 되는 질병은 건강에 적지 않은 영향을 미치는 중대한 질병들이다. 이런 질병에 걸리면 더 이상 일을 할 수 없게 되는 경우가 많아, 보험료 납입을 하기 어려워진다. 페이백 건강 보험상품은 가입자의 이런 걱정을 덜어주는 상품이다.

납입 기간 중 중대 질병에 걸리면 보장은 물론, 보험사가 대신 납입을 해주고 약정된 생활자금 페이백도 받을 수 있다. 이러한 일석 삼조의 혜택을 누릴 수 있는 페이백 형태 건강 보험상품을 방카슈랑스에서 만날 수 있다.

CI(Critical Illness) 건강 보험

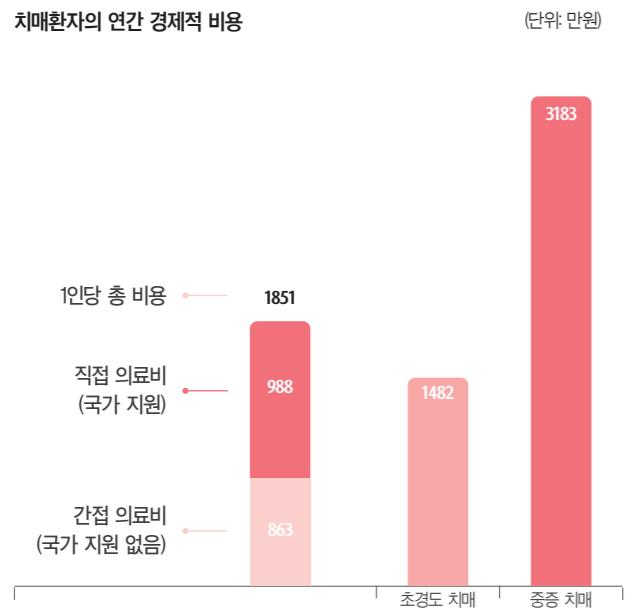
한국인 사망원인 불변의 1위는 암이다. 10만명당 154.3명(2018 통계청, 사망원인통계)이 암으로 사망한다. 2위는 심장 질환(624명)이며 3위는 폐렴(454명)이다. 많은 사람들이 이런 질병에 대비해 보험에 가입한다. 그러나 실제 발생하는 치료비와 향후 받을 수 있는 보장금액을 비교하지는 않는다.

가령 암은 종류에 따라 들어가는 의료비 차이가 크다. 국민건강보험공단 2016년 발표에 따르면 간암 6622만원, 췌장암 6371만원, 폐암 4657만원 등의 비용이 발생했다. 그러나 암보험의 보장금액은 통상 3000만원 미만이다. 요컨대 준비한 보장금액이 실제 발생하는 부담금액보다 현저히 적은 편이다. 이에 손님은 질병에 걸리면 의료비 지출 부담이 커지게 되고 이는 경제적인 어려움으로 이어질 수 있다.

질병은 나이가 들수록 걸릴 확률이 높아진다. 고령자일수록 의료비가 많아지게 되는데 문제는 은퇴 이후



치매환자의 연간 경제적 비용



치매 간병 보험

중앙치매센터에 따르면 국내 치매환자는 15분마다 1명씩 증가하고 있다고 한다. 이미 치매환자는 60만명을 초과했다. 오는 2025년에는 100만명을 초과할 것으로 전망되며, 다시 20년도 채 지나기 전인 2043년에는 200만명이 넘을 것으로 예상된다. 치매는 대표적인 노인성 질환이다. 60세부터 발병률이 급증해 65~69세에는 전체 인구 중 7.2%가 치매 환자다. 이후 연령대에서는 더욱 증가해 70~74세 7.8%, 75~79세 21.3%, 80~84세 26.1%로 불어난다. 심지어 85세 이상 고령자 중 치매환자는 37.6%에 달한다. 요컨대 한 가정의 양가 부모님이 살아 계시면, 부모님 중 한두 분은 치매 환자라는 통계다.

과거 의사들은 치매를 질병이 아닌 노화 과정이라고 받아들였다. 뇌가 노화되는 과정이라는 것이다. 지금은 치매를 질병으로 규정한다. 질병 치매의 치료와 요양 비용 또한 만만치 않다. 치매환자의 경제적 비용은 1인당 연 1851만원이며, 이 중 직접의료비는 총의료비의 약 53%(988만원)에 불과하다. 나머지(863만원)는 간접 비용이다. 치매국가책임제가 활성화되어도 직접의료비의 해당액만 국가가 부담할 뿐이다. 간접비는 개인이 부담해야 한다. 또 경증에서 중증으로 치매가 심화될수록 비

용은 급증한다. 초경도치매의 경제적 비용(2014 국회예산정책처, 치매관리사업의 현황과 개선과제)은 1482만 원이지만 중증 치매는 3183만원이다. 비용 중 간접비용이 차지하는 비중을 감안할 때 치매 환자의 가족은 연 1500만원 가량을 치매환자에게 치료 간접비로 사용한다는 의미다.

과거에는 대부분 대가족 형태여서 치매가 발병하더라도 돌봐줄 가족이 있었다. 그러나 지금은 비혼 등 1인 가구가 증가하고 있다. 향후 치매환자는 더 증가할 것이며, 치매환자도 고칠 병으로 구분될 것이다. 다가올 시대를 대비해야 한다. 안타깝지만 치매만이 문제가 아니다. 신경퇴행성질병으로 구분되는 파킨슨병이나 루게릭병도 있다. 이들 질병은 아직까지는 근본적인 치료법을 찾지 못했지만 연구가 한창이다. 또 주변에서 어렵지 않게 찾아 볼 있는 통풍이나 대상포진 환자도 있다. 통풍은 40대 이후 남성에게 주로 걸리며, 대상포진은 폐경기에 접어든 여성에게 많이 발병한다. 치매만큼은 아니지만 이들 질병도 꾸준히 관리해야 증상이 완화되거나 재발하지 않는다.

결국 질병예방을 위한 관리와 발병 시 적절한 치료와 요양이 답이다. 이를 위해서는 해당 질병치료를 위한 보장자산이 충분해야 한다. 앞서 소개한 페이백형 건강 보험과 마찬가지로 충분한 보장금액을 마련하면서 간병인자금 혹은 생활자금 용도의 페이백을 받을 수 있는 상품이 현재 방카슈랑스에서 판매되고 있다. 해당 상품은 노부모의 치매보장을 대비하면서 자녀의 대학 등록금 혹은 나의 생활비 마련이 가능하다.

치매에 대한 염려는 젊어서보다 나이가 들어서 더 현실적으로 다가오는 경향이 있다. 해당 상품은 미처 치매보장 상품을 준비하지 못했을 때도 도움을 줄 수 있다. 무려 75세에도 상품가입이 가능하기 때문이다.



권정아

서울대 영문과, 이화여대 통역대학원을 졸업하고, 성균관대학교 EMBA와 글로벌연금보험 대학원을 마쳤다.
현재 동대학의 무역학과 보험학 박사과정에 재학 중이다.
하나생명 영업주진부에 재직 중이다.



혹시 나도? 맞춤형 신탁으로 한시름 던 치매걱정

중앙치매센터에 따르면 전체 치매환자수와 유병률은 점점 늘어갈 것이라고 한다. 아쉬운 통계와 분석은 어쩔 수 없다고 치고, 우리는 치매를 현실적으로 얼마나 잘 준비하고 있을까. 치매는 국가 사회적 문제이며 동시에 개인에게 기준에 없던 새로운 준비를 요구하기도 한다.

글 투미주(하나은행 신탁부 차장)

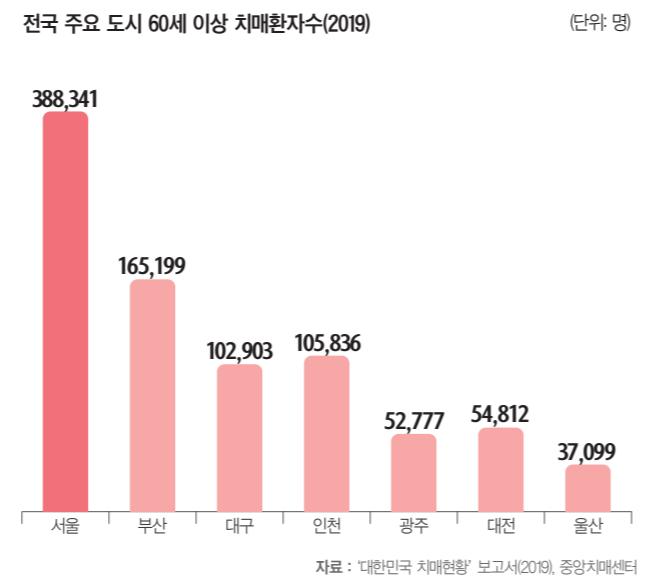
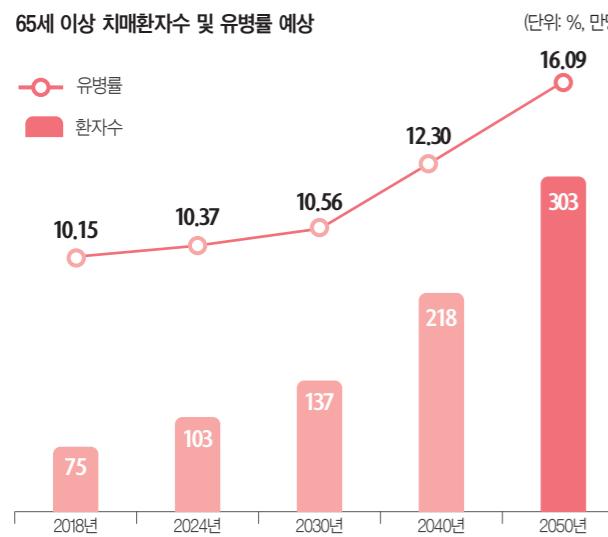
상담을 하다보면 손님들이 공통적으로 가장 두려워하는 리스크는 바로 ‘치매’다. 3040 젊은 사람들은 암에 대한 두려움이 크지만, 5060이 되면서 점점 치매가 걱정이 된다. 아무리 돈이 많고 자녀들도 잘 키워 주변의 부러움을 사는 분들이어도 본인의 치매가 자신의 마지막을 망가뜨릴까 걱정이 된다고 한다.

치매 안심 도우미 신탁을 활용하라

A할머니는 삼남매 중 둘째 딸로 태어났고 당시로는 보기 드물게 대학까지 졸업한 엘리트로 인상도 말씀도 곱다. 그런데 A할머니의 친언니가 현재 치매 증상을 보여 가족들의 걱정이 크다고 한다. A할머니의 친언니도 명문 여대를 나와 사회활동을 활발하게 한 엘리트 여성이다. 여대 동창회에서도 한자리 맡아 활동했는데, 어느 날 동창회 모임에서 이미 몇 해 전에 세상을 뜯 친구를 언급하면서 “그 친구는 왜 오늘 안와? 어제도 통화했는

데”라고 했다고 한다. 주변 친구분들이 “너 무슨 얘기냐” 라며 의아해 하고, 그러면서 본인이 치매라는 사실을 알게 됐다.

지금은 치매가 상당히 진행된 언니의 모습을 보면서 A할머니 자신도 치매에 걸리면 인생의 마지막 모습이 아름답지 못하게 될까봐, 그리고 자식들에게 자신의 간병비 등으로 부담을 줄까봐 걱정이 됐다. A할머니의 뜻과 재산규모에 맞는 맞춤형 신탁을 제안하면서 계약을 진행하였다. 치매가 발병하더라도 미리 지정한 대리인을 통해서 자금 관리 및 본인을 위한 의료비, 간병비 등이 지급될 수 있는 구조의 신탁을 설계했다. 더불어 대리인이 전체 금액을 마음대로 찾게 되는 경우를 막기 위해, 지급 한도를 알맞게 지정하고, 혹여나 급한 병원비 등에만 일부 사용할 수 있도록 안전장치를 걸어 설계했다. A할머니는 마치 치매에 안 걸리는 부적을 받은 것 같다며 기분 좋게 계약을 체결했다.



70대 초반의 B할머니는 딸만 셋을 두었다. 두 딸은 결혼 후 미국에서 살고 있고 막내딸은 B할머니와 함께 생활하고 있다. 막내딸은 이혼 후 혼자 살다가 어머니가 노환으로 쇠약해지자 도움이 되겠다며 B할머니 댁으로 들어왔다고 한다. 막내딸이 들어오고 몇 달이 지난 어느 날, 임대료가 들어오는 통장에 잔고가 바닥난 일이 있었다. B할머니는 제법 큰 상가 하나를 갖고 있었는데, 매달 임대료가 제때 잘 들어오고 평소 알뜰하게 생활하는 터라 통장의 잔고가 바닥날 일은 없었다.

알고 보니 막내딸이 B할머니 카드를 가지고 가서 수시로 수백만 원씩 출금해 사용한 것이다. 그러지 말라고 몇 번이나 주의를 주고 카드를 빼앗아도 막내딸은 또 몰래 통장과 도장을 가져가서 돈을 찾아 쓰거나 명품 가방을 사는 일을 반복했다. B할머니는 막내딸을 불들고 몇 번이나 화를 내기도 했다. 그런데 딸의 대답이 황당하다. “카드도 엄마가 줬고, 통장 비밀번호도 엄마가 알려줬잖아. 명품 가방도 엄마가 같이 들자고 해서 산 거잖아”하고 말한 것이다.

B할머니는 그렇게 한 기억이 없는데, 막내딸은 다른 엄마가 하라고 해서 한 일이라고 한다. B할머니는 두려워졌다. 자신이 치매에 걸린 게 아닌지 걱정되어 검사를 해보니 치매가 맞다고 한다. 본인이 치매라는 사실도 두렵고, 한편으로는 아픈 자신을 이용하는 막내딸도 야속

했다. B할머니의 재산이 이렇게 소진되고 있음을 알게 된 해외에 있는 두 딸은 어머니의 상황이 걱정됐다. 이에 대한 해결책으로 두 딸은 미국에 보편화되어 있는 신탁 제도를 떠올렸다. 한국에서도 그런 제도를 이용할 수 있는 은행을 수소문해, 당행의 신탁부와 미팅을 진행하고 계약을 체결했다. 적정한 생활비를 넘는 금액을 지급하고 자 할 때에는 미국에 있는 두 딸을 포함한 세 딸 모두의 동의가 있어야만 돈을 찾을 수 있도록 지급조건을 걸었다. 본인을 위해 사용하다가 유고가 발생하면 세 딸이 1/3씩 공평하게 나누도록 상속 플랜도 설계했다.

개인의 문제 넘어 사회·국가적 문제로

‘치매국가책임제’를 외쳐야 할 정도로 치매환자의 수가 빠르게 증가하고 있다. 중앙치매센터에 따르면 2018년 국내 치매 환자수는 75만명, 2025년에는 치매 인구가 100만명을 넘어서고, 2050년에는 노인의 16%가 치매를 앓을 것으로 예상된다. 상담 손님들 대다수의 공통 고민이 치매인 것은 어찌보면 당연하다. 치매는 환자 개인의 문제를 넘어 가족, 사회에도 영향을 끼친다. 치매환자 1인당 연간 관리비용은 약 1900만원선으로 알려져 있으며, 전체 관리비용은 GDP의 약 0.8%를 차지하는 것으로 추정된다. 치매로 인한 비용은 단순히 돈으로만 환산할 수도 없다. 지금 추세대로라면 불과 30년 뒤

에는 다섯 집마다 한 명씩 치매 환자가 있고, 그로 인해 가족이 겪을 고통과 사회가 겪게 될 문제들은 시간의 차이만 있을 뿐이지 이미 예견돼 있는 것이다.

국가치매관리비용

65세 이상 추정치매환자수	750,488명
치매환자 총 관리비용 ¹⁾	15조3000억원
국내총생산(명목 GDP)	183조5000억원
GDP 대비 치매환자 총 관리비용 비율 ²⁾	0.81%

산출 1)치매환자 총 관리비용=치매환자 1인당 관리비용*65세 이상 추정치매환자수
2)GDP 대비 치매환자 총 관리비용 비율=치매환자 총 관리비용/국내총생산(명목GDP)×100
자료 : '대한민국 치매현황' 보고서(2019), 중앙치매센터

신탁으로 치매를 막을 수는 없지만, 혹여나 치매가 걸리더라도 내 재산이 나를 위해 온전하게 쓰이고 마지막까지 인간의 존엄성을 잊지 않도록 하기 위해서는 신탁은 큰 역할을 넘어 필수가 되는 시기가 올 것이다.

치매와 같은 ‘고령기 리스크’를 대비한 신탁 설계 시 중점을 두는 부분은 첫째, 본인의 판단 능력이 없어지더라도 재산이 본인을 위해서 제대로 쓰이는 흐름을 설계하는 것이다. 자금이 있음에도 본인이 아니어서 지급하지 못하는 상황을 막되, 함부로 전체 금액이 횡령되는 것을 대비한다. 미리 지급청구대리인을 지정하고, 생활비 한도를 정한다. 지급청구대리인은 지정한 생활비 한도 내에서 자금을 청구 할 수 있다. 급작스러운 병원비, 간병비, 요양비 등이 필요한 경우는 증빙서류를 제출한 경우에 한해서 지급될 수 있도록 해 함부로 전체 금액을 쓰지 못하는 구조를 만든다.

당연히 이런 기능은 무조건 개시되는 것은 아니고, 케어가 필요한 시기, 즉 치매가 시작되어 의사판단 능력이 없거나, 몸이 불편하여 거동이 어려운 상황 등 건강악화시기에 한해서 개시된다. 그 전까지는 지급청구대리인은 아무 권한이 없다. 추가로 혹여나 보이스 피싱 등 노인대상 범죄를 막기 위해 지정한 한도 이상의 금액을 청구하는 경우에는 지급청구대리인이 동의한 경우에만 지급할 수 있는 기능을 넣을 수도 있다.

두 번째로 중점을 두는 부분은 자산의 운용과 관리 부분이다. 케어상태에 접어들었어도 자산이 고이지 않도록 운용하고 관리하는 기능을 넣어 계약한다. 특히 부

동산인 경우에는 더욱 의미가 있다. 효율적으로 관리하는 부동산과 그렇지 못한 부동산은 당장 임대료 수입부터 차이가 난다. 미리 신탁계약을 해두면 당장 본인이 치매에 걸려 더 이상 판단능력이 없어지더라도, 은행은 계약한 대로 최대한 효율적으로 부동산을 관리한다. 부동산도 나이가 들어감에 따라 매입, 리모델링, 처분 등이 필요하고 그에 맞는 다양한 신탁 계약을 추가할 수도 있다.

세 번째는 내 뜻대로 상속할 수 있도록 자산 승계를 설계하는 것이다. 나를 위해 사용하다 남은 재산은 내가 생전에 지정한 사후수익자에게 상속이 이루어진다. 사후수익자는 가족은 물론 제 3자도 가능하다. 한 명이 아닌 여러 명도 가능하여 일괄적인 법정상속이 아닌 고마운 사람에게 원하는 대로 상속을 진행할 수 있다.

이런 다양한 기능을 가미한 신탁을 통해서 ‘나를 위한 신탁 설계’가 가능하다. 이런 맞춤 설계는 과거 소수의 사람들만 이용할 수 있었지만, 최근에는 고령화에 따라 누구나 쉽게 접근할 수 있도록 한 대중형 상품이 출시됐다. 최근 출시된 치매 대비 상품은 지난 10여 년간 당행의 유언대용신탁 맞춤형 사례를 바탕으로 고령기 리스크를 대비하는 다양한 기능을 탑재했다.

지급청구 대리인을 지정하고, 생활비 지급, 안심지급, 케어, 상속 등으로 건강한 때부터 건강 악화 기간과 상속 발생 이후까지 준비할 수 있다. 사회초년생에게 IRP/청약통장이 필수이고 운전자에게는 자동차 보험이 필수이듯, 고령기 리스크를 대비하는 신탁을 통해 건강하고 걱정 없는 노후를 맞이하는 것이 필요하다.



류미주

중국 광저우 화남이공대학원 기업관리 석사를 마치고, 하나은행 종기업부 RM팀을 거쳐 VIP PB 팀장을 자냈다. 현재 하나은행 신탁부에서 신탁컨설턴트로 재직 중이며, ‘가족배려신탁’ 런칭 관련 업무를 진행했다. 금융연수원과 하나은행에서 ‘신탁상속 설계전문가 과정’과 ‘신탁’에 대한 강의를 진행해오고 있다. (신탁의 시대가 온다)(2019)를 저술했다.



고령화는 투자 트랜드도 바꾼다.

부동산 시장도 고령화가 트렌드다. 전 세계 인구의 고령화에 따라 필요한 주거 환경이 변하면서 생기는 현상이다.

글 윤승현(하나금융투자 글로벌리서치 연구원)



보조가 필요한 주거시설(AL) 공용공간(위)과 보조가 필요한 주거시설(AL) 개인실 단면도(아래)

자료 : Celebration Village, 하나금융투자

고령화는 부동산 투자 트렌드도 변화시킨다

고령화는 전세계적으로 나타나고 있는 인구구조의 변화다. 이 중에서도 북미와 유럽 중심의 선진국들은 앞으로 10년 동안 가파른 고령화에 직면할 전망이다. 유엔에서 발표한 〈2019년 세계인구고령화리포트〉에 따르면 북미유럽인구 중 65세 이상 고령인구가 차지하는 비중은 1990년 13%에 불과했으나, 2019년에는 18%로 증가하였고 2050년에는 25%를 넘어설 전망이다. 아시아에서는 한국과 싱가포르의 고령화 진행이 가장 가파를 전망이다. 2019년 한국과 싱가포르의 65세 이상 고령인구 비중은 각각 15%와 12%를 기록했지만 2050년에는 각각 38%와 33%를 기록할 전망이다. 2050년에는 미국과 유럽 인구의 1/4 가량이 65세이상 고령인구가 되며 한국은 전체 인구의 1/3이상이 고령인구인 초고령사회가 된다.

빠르게 증가하는 고령인구에 대비하여 글로벌 리츠시장에서도 다양한 변화가 나타나고 있다. 글로벌 리츠 중에서도 노인요양원(Senior Housing)이나 전문간호시설(Skilled Nursing Facility), 메디컬오피스(Medical Office)와 같은 헬스케어시설에 투자하는 리츠를 헬스케어리츠(Health Care REITs)라고 부른다. 헬스케어리츠

는 미국을 중심으로 활성화 되어있는데 현재까지 17개의 헬스케어리츠가 뉴욕거래소에 상장되어 있다. 미국 헬스케어리츠는 평균적으로 주가의 5%에 달하는 금액을 연간배당으로 지급해왔는데 이는 투자가 주가상승분을 제외하더라도 연 5%이상의 배당수익률을 올릴 수 있다는 것을 의미한다.

헬스케어 부동산의 종류와 특징

헬스케어리츠가 중점적으로 투자하는 노인요양원이나 전문간호시설은 장기요양(Long-Term Care)을 전제로 하는 생활지원시설이다. 장기요양시설은 장애인이나 고령인구를 대상으로 거주자의 건강과 안전, 나아가 삶의 질 개선을 목표로 한다. 기존 병원과 같은 집단요양시설에 거부감을 느끼는 사람들을 위해 가정집과 같이 편안하고 안락한 형태로 내부 환경을 조성한다는 점이 특징이다. 장기요양시설은 거주자의 건강상태나 연령에 따라서 독립적인 주거시설(Independent Living), 보조가 필요한 주거시설(Assisted Living), 전문적인 간호가 필요한 주거시설(Skilled Nursing Facility) 등으로 구분된다. 장기요양시설은 항상 도움을 필요로 하는 상황에

대비해야 하기 때문에 전문인력들이 시설 내에서 24시간 동안 돌아가며 상시 근무하는 형태다. 이러한 이유 때문에 장기요양시설은 일반적으로 전문적인 헬스케어시설 운영업체들이 관리하게 된다.

미국에는 선라이즈시니어리빙(Sunrise Senior Living), 프로메디카(ProMedica), 시에나헬스케어(Ciena Healthcare)와 같은 헬스케어시설 전문운영업체들이 있으며 이들은 장기요양 거주자를 위한 각종 거주서비스와 생활프로그램을 제공한다. 따라서 헬스케어 시설에 입주하는 개인들을 고객으로 삼는 것은 헬스케어리츠가 아닌 헬스케어시설 운영업체들이다. 헬스케어리츠는 운영업체들과 파트너계약을 맺은 뒤 보유 자산을 이들에게 임대하여 꾸준한 임대수입을 얻는 형태다. 결론적으로 헬스케어리츠는 요양시설 거주자 개인들과는 직접적인 비즈니스 관계에 있지 않으며 서비스를 제공하는 운영업체들에게 부동산을 공급해주는 형태라고 볼 수 있다.

장기적인 투자 트렌드에 편승하라

최근 코로나19의 확산으로 미국 헬스케어리츠에

대한 투자심리는 그다지 좋지 못하다. 장기요양시설 특성상 코로나19에 취약한 65세이상 고령인구가 대부분이기 때문에 시설운영에 대한 불안감이 증폭되었기 때문이다. 다만 미국 정부는 코로나19 지원책(CAREs ACT)에 편성된 2조달러의 기금 중 약 1750억 달러(한화 약 217조원)를 헬스케어지원에 사용하고 있으며 지원금은 지난 4월 중순부터 각 헬스케어시설 운영업체들과 시설이 이용자들에게 분배되고 있다.

이렇게 분배되는 보조금은 현재 헬스케어 운영업체들이 각종 시설운영비용을 지불하는데 사용되고 있다. 1750억 달라는 막대한 보조금 규모를 감안 시 올해 가을까지는 운영업체들의 영업환경에 큰 문제가 없을 것으로 보인다. 코로나19는 단기적으로 글로벌 헬스케어 부동산에 대한 수요를 감소시키겠지만 고령인구를 보조할 수 있는 각종 시설에 대한 수요는 글로벌 인구고령화와 함께 장기적으로 증가 할 수밖에 없다.

한국이나 싱가포르와 같은 아시아 국가에서도 고령인구케어에 대한 수요증가는 피할 수 없는 운명과도 같다. 장기적으로 가파른 고령화가 진행 될 것이기 때문이다. 글로벌 헬스케어부동산투자는 아직까지 북미나 유럽국가가 중심이지만 향후 아시아에도 헬스케어부동산에 투자하는 리츠가 대거 늘어날 전망이다.

결론적으로 향후 30년 글로벌 고령화시대를 앞두고 투자전략을 찾는다면 인구구조의 변화에서 수혜가 기대되는 헬스케어리츠가 좋은 투자대안이 될 것이다. 장기적인 투자트렌드에 편승하는 것이야 말로 투자자가 취할 수 있는 현명한 투자전략 중 하나이기 때문이다. 높은 배당수익률을 기대할 수 있는 헬스케어리츠에 관심을 기울일 때다.



윤승현
북경대학교 경제학과를 졸업하고, 하나금융투자
기업분석실에서 건설·부동산, 음식료·담배 보조연구원을
지냈다. 하나UBS글로벌리츠온리원 펀드의 미국리츠 자문을
맡고 있으며, 현 하나금융투자 글로벌리서치 선진국기업
애널리스트로 활동 중이다.

코로나19가 연 '언택트' 세상

우리 앞에 불쑥 나타난 단어가 있다. '언택트', 접촉을 뜻하는 콘택트(contact)에 부정을 뜻하는 언(un)을 붙인 신조어다. 먼 미래의 일이라 생각했던 기술이 코로나19로 인해 전 세계 경제 질서를 바꾸는 단어로 떠올랐다.

글 김영문 기자(중앙일보 포브스코리아팀)



코로나19가 전 세계 경제를 강타했다. 과거 '사스'·'메르스'처럼 조기 종식될 거란 시나리오와 달리 세계보건기구(WHO)까지 나서 팬데믹을 선언할 정도로 최악의 상황이 전개됐다. 백신이 개발돼 코로나19가 지구상에서 사라진다 해도 한동안 세계 경제는 코로나19 이전으로 회복되기 어려울 것이란 전망까지 나왔다.

산업계는 '앞아서 망하기' 대신 '변신'을 택했다. 그 변화의 시작으로 '언택트'가 나왔고, 산업 전 분야에 걸쳐 나타나기 시작했다. 마치 19세기 초반 산업혁명으로 영국에서 전에 없던 새로운 기계들이 발명되었듯 말이다. 전 인류 공통으로 '전염병 감염 예방'이라는 대의명분이 세워졌고, '언택트'가 거의 대다수 산업군에 저항 없이 빠르게 도입됐다. 당연히 대면해야 한다고 생각했던 직장, 교육, 쇼핑, 금융 등의 분야에서도 마찬가지다.

산업 지향 바꿔버린 언택트의 힘

언택트 산업이 당장 극명하게 나타난 건 엔터테인먼트 분야다. 극장과 공연 산업은 그야말로 초토화됐지

만, 넷플릭스와 왓챠플레이 등 온라인동영상(OTT) 업체 매출은 급격하게 늘었다. 특히 1위 OTT 업체인 넷플릭스는 올해 코로나19가 퍼지고 나서 전 세계 신규가입자가 2000만명 가까이 늘었다. 유럽에선 접속자가 너무 늘어 제공하는 동영상의 화질을 낮추는 일까지 벌어졌다.

유통 분야에 미치는 파급력도 상당하다. 한때 적자 1조원을 넘게 기록하며 존폐가 거론됐던 쿠팡은 이제 매출 10조원을 넘었고, 적자 폭도 줄었다. 전문가들은 이러다 쿠팡이 흑자 전환에 이어 국내 유통업계를 장악할 수 있겠다는 전망도 할 정도다. 쿠팡 외에도 대다수 온라인 쇼핑몰 매출이 폭증했다. 한 신용카드사 자료에 따르면 올해 오프라인 유통산업의 대표 격인 백화점과 대형마트 카드 결제 대금이 지난해보다 40% 가까이 떨어졌다. 온라인, 모바일 쇼핑의 편리함을 맛본 소비자는 코로나19 사태가 끝나도 다시 돌아오지 않을 것이라고 업계 생각이다.

실제 '언택트'는 우리의 일상을 바꿨다. 출근 전 '카페인 수혈'을 외치는 직장인들은 삼삼오오 직장 근

처 스타벅스로 모여든다. 하지만 이젠 매장에 가기 전 이미 스마트폰 앱으로 커피를 주문하는 세상이다. 들어가자마자 음료를 핵업해, 대면 시간을 최소화할 수 있다. 점심 시간 식당에서도 스마트폰으로 QR코드를 찍으면 뜯는 메뉴 중에 골라 주문하면 끝이다. 주방 외에는 인력을 추가로 둘 이유가 사라졌다.

직장에서는 대면이 꼭 필요한 직원 외에는 재택근무를 어느 정도 수긍하는 분위기다. 시간 맞춰 온라인 화상회의에 참석해 관련 업무를 정리하고, 회의록을 정리한다. 모든 업무 처리 과정과 진행 상황이 공유된다.

부동산, 채용, 금융, 전시 분야로도 급격히 퍼지고 있다. 부동산 개발업계에서 코로나19 사태로 최근 모델하우스 짓기가 어려워, 울며 겨자 먹기로 도입한 사이버 모델하우스가 큰 반향을 일으키고 있다. 증강현실(AR), 가상현실(VR) 기술을 보완해 온라인상에서 집 구조와 형태를 충분히 간접 체험할 수 있게 만든 것이다. 부동산 정보업체 직방이 앱 이용자를 대상으로 한 조사에 따르면 아파트 청약 계획이 있다고 답한 4138명 중 3835명, 약 92%의 응답자가 앞으로 사이버 모델하우스를 이용할 생각이라고 답했다.

삼성그룹도 채용에 '언택트'를 활용했다. 이른바 '삼성 고시'로 불리는 삼성 직무적성검사(GSAT)가 지난 5월 30, 31일 이를 동안 치러졌다. 올해 GSAT는 코로나19 확산 탓에 사상 처음 온라인으로 치러졌다. 이후 면접도 온라인으로 진행될 예정이며, 다른 대기업도 같은 방식으로 채용을 준비 중이다. 금융업계에서는 연금·은퇴설계 상담에 언택트 생방송 세미나를 진행하고, 관련 펀드를 내놓고 있다.

언택트 시장, 앞으로 얼마나 더 커질까

중장년층이 언택트 서비스를 이용하기 시작했다는 점이 의미가 크다. 소비 여력이 풍부한 이들이 언택트 소비와 생활에 익숙해지면 언택트에 대비하지 못했던 분야에선 피해가 예상된다. 특히 오프라인 매장을 중심으로 한 곳이 그렇다. 지난해 전국 중대형 상가 공실률이 11%를 넘어서며 통계 작성 이후 최악을 기록했는데, 올해 상황은 더욱 심해질 것으로 예상된다.

일자리 문제도 심각하다. 스마트 팩토리 도입을 주저했던 기업들이 너도나도 열을 올리고 있다. 2015년 아디다스가 독일 근교에 스마트 팩토리를 세우며 필요 노동력이 600명에서 10명으로 줄어든 바 있다. 실제 코로나19 사태 이후 증발한 일자리가 102만개다. 금융위기 이후에 줄어든 일자리는 경기가 살아나자 회복했다지만, 언택트 시장이 활성화된 이후는 쉽지 않을 것으로 전문가들은 내다본다.

정부도 이런 변화를 인정하고 관련 전문 인프라와 인력 양성을 투자하겠다고 한다. 코로나19 여파로 전 국민이 익숙해진 언택트, 디지털 전환 현상을 혁신 기회로 삼기 위해 정보통신기술(ICT) 및 과학 분야에 약 9000억 원을 투입한다는 것이다. 과학기술정보통신부는 3차 추경 예산으로 총 27개 사업·기금을 위한 8925억원을 투입 한다. 디지털 뉴딜의 최우선 사업은 데이터(Data)·네트워크(Network)·인공지능(AI) 등 'DNA' 생태계 강화로 사실상 '언택트 경제 굳히기'다.

지금까지 우리가 알던 경제 공식을 새롭게 써야 할 판이다. 생존의 갈림길에 선 경제 산업 주체들은 더 빨리 새로운 전략을 짜고 있다.

언택트로 성장하는 e커머스 기업

기업명	코로나19 후의 변화
쿠팡 coupaNg	2019년 매출액 전년 대비 64.2% 증가. 고질적 적자 규모 4000억원 감량
이베이코리아 ebay	2019년 영업이익 전년 대비 27% 증가
티몬 TMON	2020년 업계 최초 흑자 전환
카카오 kakao	'카카오톡' 기반 선물하기 시장 독식. 시장 규모 3조원 성장
네이버 NAVER	'네이버페이' 무기로 1분기 실적 매출 1조7000억원



세상이 달라졌다 소비시장을 뒤흔드는 오팔세대

2030 못지않게 왕성한 소비력을 자랑하는 오팔세대가 온다. 액티브 시니어들은 화사하게 차려입고서 브이로그(V-log)를 찍으며 드라이브를 즐긴다. “세상, 달라졌다”는 카피를 단 한 자동차 회사의 광고는 중노년층이 소비의 노른자라는 사뭇 달라진 풍경을 보여준다.

글 신관식 기자

오디션 프로그램 ‘내일은 미스트롯’ 방영 이후 대한민국의 모든 것이 뒤바뀌었다는 말은 더 이상 농담이 아니다. ‘진 선미’인 송가인, 정미애, 홍자는 물론 탈락자마저도 전국 투어공연과 여타의 개별 공연으로 트로트열풍을 불러일으켰고, 이내 여느 아이돌 그룹 못지않은 팬덤을 형성했다. 중노년층이 주축이 된 트로트가수 팬클럽은 공연 시 조직적인 응원과 풍성한 조공(선물 보내기), 실시간 스트리밍 24시간 반복으로 가수의 위상을 높이는 것은 기본이고, 가수의 인기 척도를 한눈에 알아볼 수 있는 굿즈 제작도 아이돌 팬클럽과 다를 바 없다. 공연을 위한 응원봉과 피켓은 팬이라면 능히 가져야 할 필수 아이템이고, 가수의 친필 사인이 새겨진 양주잔과 소주잔, 돈보기 목걸이, 수저 세트는 날개 돋친 듯 팔려나갔다. 심지어 송가인의 진도 자택은 이미 유명 관광지가 되었다.

이런 트로트열풍의 중심에는 은퇴 후 안정적인 삶을 목표로 하는 5060 중노년층, 이른바 오팔(Old People with Active Life)세대가 자리하고 있다. 통계청 조사 결과에 따르면 50대와 60대의 연령대별 순자산 보유액이 가장 높은 것으로 조사되었다. 시간과 돈을 가진 막강한 영향력의 소비 집단이 된 오팔세대의 구매력은 2020년 올해, 72조8000억원대 규모로 성장할 것으로 전망된다. 이들 오팔세대는 은퇴 후 무기력하게 적적한 시간을 보내지 않고

좀 더 즐거운 삶을 위해 아낌없이 투자한다. 특히 직장과 가족 뒷바라지를 이유로 젊었을 때 못해본 것에 적극적으로 도전한다.

다양한 세상을 구매하는 오팔세대

시간과 돈을 가진 오팔세대에게 날개를 달아준 것은 바로 스마트폰이다. 카카오톡과 유튜브, IPTV, 모바일 쇼핑에 익숙해진 오팔세대는 이제 20대 밀레니얼세대 못지않은, 어쩌면 더 왕성한 소비력으로 침체된 시장에 새 바람을 불러일으켰다. 그뿐이 아니다. 불경기로 젊은 고객이 감소하고 있는 외식업소에 5060 고객층이 꾸준하게

늘고 있는 실정이며, 사시사철 전국의 각지 산자락에는 유명 메이커 등산복을 입은 중노년층을 안 보려야 안 볼 수 없다.

소비 성향 또한 ‘중노년’이라는 카테고리에 국한되지 않고 더욱 다양해지고 있다. 앞서 언급한 팬덤의 굿즈 구매는 물론이며, 무선청소기와 같은 핫한 아이템 구입은 외려 이들이 더 적극적이다. 자녀 세대의 트렌드를 적극적으로 받아들이다 못해 ‘소비의 대올림’이라는 말까지 나올 정도다. 과거 대물림하듯 부모가 사용하던 가전 제품이나 화장품을 자녀가 따라 사던 것과는 사뭇 다른 행태다.

오늘을 즐기는 5060 위한 필수 아이템

[패션] 더뉴그레이 인스타그램



패션업체 헬로겐틀(hellogentle.com)이 제안하는 중노년층을 위한 메이크오버 서비스다. 일하는데 바빠 멋내기에 무심하게 살았던 중년 남성을 멋진 패션감각으로 꾸미고 이를 비포&애프터로 촬영해 달라진 모습을 보여준다. 이 과정을 통해 잊어버린 멋과 잊어버린 자존감을 되찾아준다. 최근에는 중년 여성 대상 서비스도 시행 중이다.

PLUS+ 패션그룹 세정의 라이프스타일 편집숍 웰메이드도 ‘마이헤이데이’라는 이름으로 메이크오버 서비스를 제공한다.

[공연] 예술의전당 노블화원

70세 이상이면 무료로 가입할 수 있는 멤버십이다. 예술의전당 공연·전시 티켓 예매나 아카데미 수강신청 같은 기본 서비스 외 공연 40% 이상 할인(본인 1장, 지정공연에 한함), 무대미허설 관람 신청, 당일할인 티켓 구입, 음악감상 강좌 30% 할인 등의 특별 서비스를 제공한다. 유료 멤버십인 그린/블루/골드 회원제에 가입하면 좀 더 많은 혜택을 누릴 수 있다.

[영상] 올레tv 룰루낭만



KT의 IPTV 서비스인 올레tv에서 제공하는 5060 전용 라운지다. 크게 문화, 라이프, 식식, 건강으로 카테고리가 구성되며, 카테고리마다 시니어의 관심사에 맞는 콘텐트를 큐레이션해 제공한다. 특히 문화 카테고리에서는 추억의 영화와 드라마, 중화 드라마, 오페라/뮤지컬을 볼 수 있다. 전문 성우의 육성으로 더빙된 외화만 따로 모아놓은 서비스도 이용 가능해 편안하게 영화를 관람할 수 있다. 식식 카테고리에서는 SERCEO 웹사이트에서 연회비 160만원을 내야 이용이 가능했던 패키지 콘텐트 중에서 자신이 원하는 것만 골라 볼 수 있다.

PLUS+ SK브로드밴드의 Btv는 한국고전영화 결작선 메뉴를 통해 1950년대 후반부터 1970년대 초반까지 한국고전영화를 무료로 편성해 서비스한다.

[영화] CGV 노블레스 클럽



50세 이상만 가입할 수 있다. 무료 회원에게는 영화와 매점 할인 쿠폰이 제공되며, 연회비 2만원을 내고 프리미엄 회원으로 가입하면 영화 무료관람권과 매점 할인쿠폰 2매씩을 제공한다.

주중 13시 이전에 상영하는 영화라면 상시 조조 가격으로 볼 수 있다.

[여행] 애놀자 여행대학 ‘시니어 꿈꾸는 여행자’ 과정



애놀자의 여행대학에서 60세 이상의 액티브 시니어를 위해 운영하는 여행 교육 & 커뮤니티 프로그램이다. 전국 8개 지역에서 운영되며 7주간의 체계적인 교육과정을 통해 시니어 여행전문가를 육성한다.

[쇼핑] 봉순이마켓



40-60대 전문 온라인 쇼핑몰로 전용 스마트폰 앱을 이용한다. 40-60대가 가장 관심 있는 분야인 건강, 뷰티 상품이 많으며 공동구매 특가로 저렴하게 주문할 수 있다. 앱을 통한 주문서 작성이 어려우면 카카오톡이나 전화로도 주문이 가능하다.

[쇼핑] 쿠팡 실버스토어



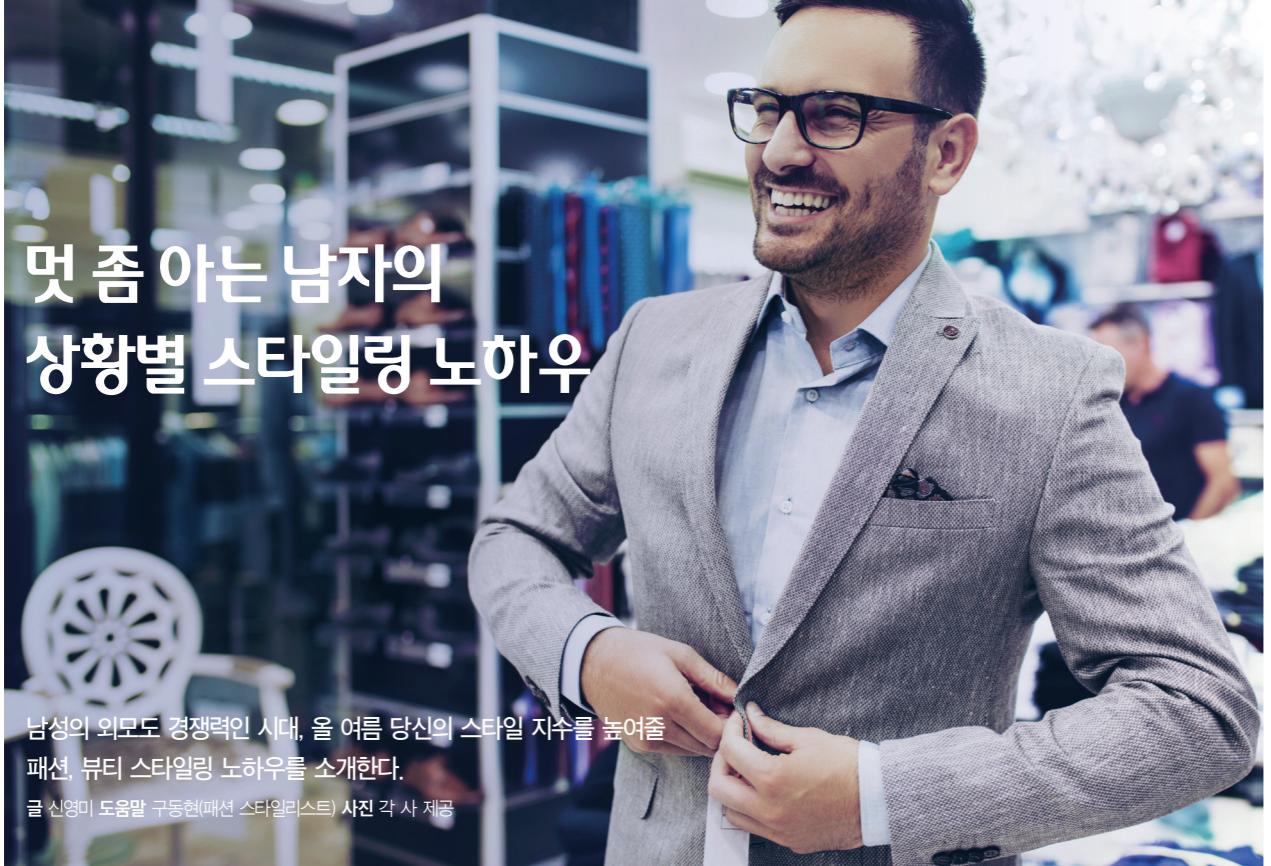
온라인 쇼핑업체 쿠팡이 중노년층을 위해 만든 전문 쇼핑 코너다. 건강과 의료 상품을 중심으로 다양한 상품을 큐레이션했다.

PLUS+ 위메프는 전화 안내를 희망하는 50대 이상 고객에게 메신저나 문자로 20여개 특가 상품 카탈로그를 매주 정기적으로 발송한다.

멋 좀 아는 남자의 상황별 스타일링 노하우

남성의 외모도 경쟁력인 시대, 올 여름 당신의 스타일 자주를 높여줄 패션, 뷰티 스타일링 노하우를 소개한다.

글 신영미 도움말 구동현(패션 스타일리스트) 사진 각 사 제공



패션은 물론 미용까지 외모에 아낌없이 투자하는 남성을 마주하는 건 더 이상 낯선 풍경이 아니다. 일명 '그루밍(grooming)족'이라고 불리는 이들은 화장은 물론 성형수술까지 거리낌 없이 시도한다. 잘 가꾼 외모는 제2의 경쟁력이라고 확신하기 때문이다. 실제로 영국의 사회학자 캐서린 하킴은 경제·사회·문화 자본과 함께 제4의 자산을 매력자본으로 꼽기도 했다. 현대사회에서 아름다운 외모가 사람을 매력적인 존재로 만드는 '조용한 권력'이라고 평한 것이다. 매력자본은 다시 경제자본과 연관된다. 남녀 불문하고 외모지상주의 사회가 되어가는 건 아닌가 하는 씹쓸한 생각이 들기도 하지만 비판적인 시각보다는 시대의 흐름에 맞춰 나를 관리할 필요성에 무게를 둘 보자. 나에 대한 투자는 자신감을 상승시키고 좋은 인상은 대인관계를 좀 더 수월하게 이끌 수 있는 열쇠가 될 테니 말이다. 너무 어렵게 생각할 필요 없다. 패션과 미용에 관한 기본 상식과 실행력만 있으면 된다.

'뉴 테일러링' 스타일이 뜬다

매력적인 변신을 위해 가장 눈 여겨 봐야 할 요소, 패션이다. 베이식한 아이템을 기본으로 트렌드 요소로 포

인트를 준다면 너무 과하지 않으면서도 멋 좀 아는 남자로 변신할 수 있다. 올 2020 S/S(봄/여름) 남성 패션 트렌드 중 눈여겨봐야 할 스타일 중 하나는 클래식에 스포티즘을 더한 '뉴 테일러링'*이다. 패션 스타일리스트 구동현씨는 "격식 있는 옷이라 여겨지던 테일러드 룩이 스트리트 패션을 흡수해 보다 캐주얼해지고 스마트해졌다"고 말한다. 이 밖에도 "시스루나 실크처럼 여자들의 전유물로 여겼던 스타일이 젠더리스라는 트렌드 아래 남성복에도 영향을 주었고, 타이다이* 기법이나 와이드 팬츠 같은 아이템들도 이번 2020 S/S 키 아이템이다"라고 말한다.

*테일러링(Tailoring) : 주어진 대상에 딱 맞게 줄이거나 늘리는 것

*타이다이(Tie-Dye) : 천을 실 따위로 묶어 염색하는 기법으로 실이 묶인 부분만 염색이 되지 않아 독특한 무늬를 만들어 낸다

파스텔 컬러가 대세

2020 S/S 남성 패션에서 주목해야 할 컬러는 파스텔톤이다. 젠더리스 트렌드의 영향으로 여성들이 즐겨 입는 파스텔 컬러들이 패션 무대를 장악했다. 그중에서도 눈에 띠는 건 단연 핑크 컬러. 페일한 로즈, 코럴핑크, 핫핑크까지 남성복으로 들어왔다. 핑크가 부담스럽다면 민



블루 컬러의 톤온톤 매치가 돋보이는 슬로웨어의 보머 재킷과 팬츠



상황별 스타일링 추천

LEVEL 1. 회의와 미팅이 잦은 비즈니스맨
굳이 값비싼 정장을 새로 구입하지 않아도 약간의 센스만 있다면 전혀 다른 이미지의 비즈니스 룩을 완성할 수 있다. 특히 와이셔츠 넥타이를 어떻게 조합하느냐에 따라 이미지는 상당히 달라질 수 있다. 하얀 와이셔츠에 빨간 타이는 강렬한 이미지를, 블루 와이셔츠에 남색 타이는 점잖고 세련된 이미지를 강조한다. 최근 유행하는 무늬가 들어간 와이셔츠에 니트타이 조합은 다소 경박할 수 있어, 예의를 차려야 하는 장소에서는 지양하는 것이 좋다.



LEVEL 2. 동창모임 등을 위한 비즈니스 캐주얼
뉴트럴톤의 면티에, 린넨 재킷을 활용해보자. 내외로 피케셔츠나 티셔츠로 마무리하면 보다 캐주얼한 룩을 완성할 수 있다. 컬러 선택에 있어서는 외투와 내의를 톤온톤으로 매치하거나, 화이트, 라이트 그레이, 아이보리 등을 선택하면 실패 확률이 현저히 낮아진다.



LEVEL 3. 멋쟁이 남편 & 아빠를 위한 자유복 스타일링법

후줄근한 면티 대신 제대로 된 셔츠 한 벌만 갖춰 입어도 멋있는 아빠 완성이다. 가벼운 소재의 차이니즈 칼라 셔츠는 젊은 감성이 묻어나는 요즘 아이템이다. 동시에 나이에 상관없이 전 세대에 잘 어울리는 아이템이기도 하다. 또한 스트라이프 셔츠만으로도 멋스러운 분위기를 연출할 수 있다. 이때 셔츠 안에 티셔츠를 밭쳐 입으면 캐주얼한 느낌을 준다. 일명 '깔맞춤', 색상을 맞춰 입는 것은 좀 더 고수의 영역이다. 실수를 피하기 위해서는 위아래, 안팎으로 비슷한 색상을 매칭하는 것이 좋다.



상황별 향수 추천

비즈니스 맨을 위한 추천
구찌 길티 뿌르 음므 EDP "전통적 남성미"
휴고보스 보스 보틀드 인피니트 "청량한 남성성"

동창모임&나들이용 추천
라코스테 L.12.12 퓨어 블랑 "가볍고 산뜻"
딥티크 '오에도' 오 드 뚜왈렛 "시원하고 상쾌한 무드"

무난한 데일리용 추천
씨케이 에브리원 "청량함과 생동감"

무더위도 안녕, 집콕족에게 치킨이란?



한국인이 가장 많이 ‘시켜먹는’ 배달음식은 무엇일까. 한국농촌경제연구원의 연구에 따르면 치킨인 것으로 나타났다. 언택트 소비 증가에 배달 서비스가 열풍을 일으키며, 최애 배달음식인 치킨 또한 새로운 부흥기를 맞았다.

‘반반무마니’가 나오기 전까지 프라이드나, 양념치킨은 치킨을 주문할 때 떠오르는 큰 고민이었다.

글 김현민 기자

대한민국 대표 양념치킨 프랜차이즈 브랜드

1991) 가맹점 매출 1위 '교촌치킨' 대표 메뉴 '교촌하니시리즈'

교촌은 16년 연속 ‘올해의 브랜드 대상’을 수상, 작년 기준 가맹점 평균 연 매출 1위를 자랑한다. 대표메뉴는 ‘교촌하니시리즈’다. 짭조름한 프라이드치킨에 국내산 아카시아 벌꿀을 사용한 허니소스를 버무려 만든 메뉴다. 2010년 출시된 교촌하니시리즈는 국내 외식시장에 ‘단짠(단맛과 짭조름한 맛의 조합)’ 열풍을 일으켰다. 교촌하니시리즈는 작년에만 1300만개 판매됐다. 이는 우리나라 인구 4명 중 1명이 구매한 셈이며, 23초당 1개가 팔려나간 수치다.

35년 전통의 닭강정 원조 '맥시칸치킨' 대표 메뉴 '순살닭강정'

1985년 대구 효목동 계성통닭으로 시작한 맥시칸치킨. 이곳의 대표메뉴는 ‘닭강정’이다. 뼈 없는 닭다리 살로 만든 순살닭강정이라 아이들 간식 메뉴로도 인기가 좋다. 바삭하게 튀겨낸 치킨에 맥시칸만의 달콤한 소스로 잘 버무려 깨와 땅콩을 솔솔 뿌려준 비주얼이 먹음직스럽다. 닭강정 특유의 꾸덕한 식감과 맛으로 높은 평가를 받는다.

소비자 관심도 1위 'bhc치킨' 대표 메뉴 '뿌링클'

올해 상반기 치킨 브랜드에 대한 빅데이터 분석 결과 소비자 관심도 1위 브랜드로 bhc치킨이 뽑혔다(글로벌빅데이터 연구소). 이곳의 대표메뉴는 ‘뿌링클’이다. 2014년에 출시된 이 메뉴는 자체 개발한 매직 시즈닝 가루를 입혔다. 에멘탈 치즈와 요구르트가 어우러져 새콤달콤한 뿌링뿌링소스에 풍당 찍어 먹도록 개발됐다. 10~20대 여성층을 중심으로 선풍적인 인기를 끌기 시작해 현재 bhc치킨의 대표메뉴로 자리 잡았다.

39년 양념치킨의 원조 '페리카나' 대표 메뉴 '양념치킨'

1981년 프라이드치킨 가맹사업을 시작한 페리카나는 양파, 마늘, 생강, 홍고추 등 20여 가지 재료로 매콤달콤한 양념 소스를 만들어 국내 치킨 시장에 변혁을 일으켰다. 페리카나는 우리가 흔히 아는 빨간 양념치킨 대중화에 최초로 성공했다. 양념치킨하면 떠오르는 클래식한 맛, 매콤달콤의 정식이 바로 페리카나 양념치킨이다.

코로나19로 이른바 ‘집콕’족이 뜨면서 언택트(비대면)가 새로운 라이프스타일로 정착되고 있다. 여름 저녁 시원한 옷차림으로 집 근처 호프집에서 생맥주를 즐기던 시민들이 이제는 안전한 집에서 넷플릭스를 보며, 배달음식을 시킨다. 좋아하는 드라마를 보며, 혹은 도란도란 가족끼리 둘러앉아 이야기를 나눌 때 함께 하는 최애 배달메뉴, 바로 치킨이다.

국내 치킨집 총 수가 전 세계 맥도날드 매장 총 수보다 많다는 건 잘 알려진 사실이다. 앞서 말한 것처럼 부동의 원탑 배달음식인 치킨은 오랫동안 널리 사랑받아 왔다. 왜 하필 치킨이 가장 사랑받는 것인지 궁금하다. 우리나라에는 원래 치킨이 없었을까? 조선 초기 요리책 〈산가요록〉에서는 뒤긴 닭요리인 ‘포계(炮鶴)’를 소개하고 있다. 물론 서양의 프라이드치킨과는 상당히 다른 모습이지만, 간장과 식초 등을 섞어 소스로 낸다는 모습은 사뭇 현대의 양념치킨을 떠올리게 한다.

치킨이 우리 식문화의 한자리를 당당히 차지하기 시작하면서 그 종류도 다양해졌다. 기본형인 프라이드에 여러 맛을 가미한 ‘양념치킨류’가 치킨 프랜차이즈들을 통해 계속 개발되는 중이다. 양념치킨을 떠올릴 때 가장 먼저 생각나는 매콤달콤한 빨간 양념치킨부터 간장맛, 중화풍 등 다양한 범주가 넘쳐난다. 양념치킨은 사실, 자장면처럼 배달문화가 성숙되며 개발된 새로운 한식이다. ‘한국식 양념을 한 프라이드치킨’을 뜻하는 양념치킨은 우리만의 독자적인 요리라고 할 수 있다. 양식의 범주에 속했던 프라이드치킨을 한국화하려는 업자들의 수고가 없었다면, 이 특별한 요리는 세상에 존재할 수 없었을 것이다.

한국인이 치킨을 얼마나 좋아하는지, ‘치킨은 언제나 옳다!’라는 신조어까지 생겼다. 고소한 프라이드, 다양한 맛의 양념치킨, 어떤 치킨을 고르던 자유다. 무더운 열대야를 식혀줄 최고의 배달음식, 치킨과 시원한 맥주를 만나볼 시간이다.

‘림스치킨’부터 치킨한류까지

현대 한국식 프라이드치킨은 한국 전쟁 이후에 유입된 것으로 보는 시선이 일반적이다. 이전의 닭요리는 양을 많게 하기 위한 백숙형태의 요리가 대부분이며, 닭요리 자체도 흔하지 않았다. 전기구이통닭 등 프라이드치킨 전의 치킨도 있었지만, 프라이드치킨이 본격적으로 유행한 것은 70년대에 들어서다. 식용유 가격이 내려가 구입이 쉬워졌고, 양계장이 생겨 닭고기 가격도 저렴해지며 고소한 닭튀김, 즉 프라이드치킨이 소비자의 마음을 사로잡은 것이다. 최초의 프라이드치킨집은 신세계 백화점에 있던 ‘림스치킨’이다. 현재도 전국 곳곳에서 매장을 운영 중이다.

치킨의 첫 전성기는 1988년 서울 올림픽 전후였다. 이 시기 외식과 배달음식 문화가 사회 전반에 자리잡으며, 한국회원 치킨요리가 전국적으로 사랑받기 시작했다. 이후에도 현재에 이르기까지 다양한 치킨 프랜차이즈가 생기고, 각자의 맛을 만들면서 치킨 브랜드는 지금까지 멈추지 않고 이어지고 있다. 최근에는 해외에서도 한국식 치킨이 ‘K-치킨’으로 불리며, 사랑받는다는 소식이다. 미국, 일본, 베트남 등 세계 곳곳에 우리 치킨 프랜차이즈들이 진출해 새로운 한류를 만들고 있다.

‘코로나도 무더위도 안녕’ 특별한 배달음식

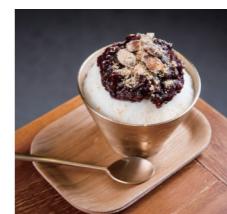
언제 어디서나, 어떤 음식이든 배달되는 우리나라의 배달 문화는 언택트 시대에 더 ‘핫’하다. 방법도 간단하다. 배달앱을 사용하거나, 가까운 음식점에 전화 한 통이면 끝이다. 한여름 무더위를 잊게 해줄 특별한 배달음식을 소개한다.

동남아 음식



가성비가 좋아 부담없이 떠나던 동남아 휴양지가 그리운 시대다. 코로나19로 해외여행이 여의치 않아면서, 그때 먹던 쌀국수, 팟타이, 뜨엉꿍, 나시고렝 등이 그립다. 집에서 동남아 여행의 향수를 달래보자.
툭툭누들타이(태국) / 레호이(베트남) / 반동식당(인도네시아)

빙수



국내 빙수업체 ‘설빙’이 K-빙수로 해외에서 선명적인 인기를 끌고 있다. 국내에서도 여름 한철 빙수집을 가면 줄을 서거나 대기표까지 받아야하는 때가 많다. 사람이 붐비는 곳이 꺼려지는 요즘, 더위를 식혀줄 빙수를 배달로도 만날 수 있다.
설빙(프랜차이즈) / 도쿄빙수(프랜차이즈)



다시 돌아온 당구, 아빠들의 가성비 높은 놀이터

한물간 줄로만 알았던 당구가 알게 모르게 인기를 끌고 있다. 동네 당구장에 지긋한 나이의 중장년층이 눈에 띌 정도로 많아졌다. 그때 그 시절을 추억하는 은퇴자들이 가성비 높은 취미거리를 찾아 당구장으로 모여들고 있는 것이다.

실내흡연 금지를 계기로 예전보다 훨씬 쾌적해진 당구장은 은퇴자들의 마음 편한 '소확행' 공간이 되었다.

글 신관식 기자 사진 각 사 제공

세상에서 제일 맛있는 자장면은 당구장에서 먹는 자장면이라는 이야기가 있었다. 한창 당구에 빠져 있을 때는 녹색 칠판이 당구대로 보이고, 머릿속에는 스리 쿠션을 텡긴 당구공이 경쾌하게 딱 하고 맞닥뜨리는 모습이 절로 그려졌다. 당구장에서 자장면으로 끼니를 해결하며 밤을 불살랐던 게 엊그제 같은데, 직장과 가정에 충실하려 당구 치는 사람은 하나둘 줄어가고 당구장도 PC방에 밀려 문 닫기 시작했다.

역사는 반복된다고 했던가. 뉴트로(New-tro) 열풍이 불면서 은퇴를 한 베이비붐 세대를 중심으로 당구 인기가 다시 솔솔 불고 있다. 물론 그 시절 당구장과는 차원이 다르다. 과거 당구장의 상징이었던 자욱한 담배 연기는 실내흡연 전면금지와 함께 사라졌다. 카페 같은 느낌의 인테리어와 고급 서비스를 제공하는 시설 좋은 당구장이 하나둘 자리 잡으면서 당구장 문화 또한 바뀌고 있다. 그래서 아빠들의 취미공간이자, 온가족 놀이공간으로도 인기다.

여유가 부족할 수도 있는 은퇴자의 주머니 사정을 고려해볼 때도 당구는 바람직한 취미활동이다. 친구들마다 사정은 다 다르겠지만, 그래도 소소한 내기당구 정도는 부담이 덜하다. 그 시절 추억도 떠올리고 치매 예방도

되는 레저 스포츠인 당구가 은퇴자들 사이에서 인기가 많을 수밖에 없다.

함께 즐기는 스포츠 당구의 매력

당구는 수학과 물리학을 알아야 잘 칠 수 있다는 농담이 있을 정도로 머릿속으로 공이 움직이는 방향과 궤적을 계산해야 하는 두뇌 스포츠다. 아울러 1시간 동안 대략 3km 정도를 수시로 걸어야 할 정도로 은근히 운동량이 많다. 큐로 공을 칠 때에는 고도로 정신을 집중해야 하는 만큼 치매예방에도 도움을 준다. 그래서일까? 노인복지관마다 빠짐없이 당구대가 자리하고 당구 강좌가 열리며, 당구대회 또한 종종 개최되고 있다.

은퇴자뿐만 아니라, 가족이나 친구끼리 오붓하게 시간을 보내는 데에도 당구장은 좋은 장소다. 특히 최근 들어 늘어나고 있는 카페 형태의 프리미엄 당구장은 초심자나 고수 모두 함께 찾기 좋다. 다양한 면을거리와 즐길 거리를 제공하고, 전문강사가 당구의 기초부터 차근차근 가르쳐줘 초심자도 어렵지 않게 즐기며 배울 수 있다.

최근에는 은퇴한 아버지가 아들의 퇴근시간에 맞춰 미중을 가 함께 저녁을 먹고 당구를 친다거나, 황혼기 부부가 함께 당구장을 찾는 것을 보는 것도 이제 드문

일이 아니다. 당구의 특성상 다른 취미활동보다 대화를 나누기 좋은 점도 한몫한다. 게임을 하며 더 관계를 돈독히 하고 속에 있던 깊은 이야기도 할 수 있는 것이다.

어떻게 하면 잘 칠 수 있을까?

당구 실력을 끌어올리는 방법은 별 것 없다. 그저 기본기를 단단히 다지고 많이 치면서 잘 치는 사람의 궤적을 잘 봐두어 자기도 따라해보는 것이다. 하지만 친구나 가족과 함께 당구를 칠 때에는 기본기를 익히기는 커녕 좋은 궤적을 보는 것조차 쉽지 않다.

유튜브에는 초심자를 위한 영상부터 상황별로 필요한 기술을 가르쳐주는 영상을 어렵지 않게 찾아볼 수 있다. 23만명의 구독자를 보유한 아이빌리TV 채널은 "눈으로 배우는 당구"라는 타이틀 아래 초급과 중급으로 나누어 400여개의 다양한 영상을 제공한다. 당구 전문 케이블방송 채널인 빌리어즈TV가 주로 대회 중계에 치중해 아쉽다면, KT의 IPTV 서비스인 올레tv의 50-60세대 전용 라운지 '룰루낭만'에서 당구 레슨 콘텐트를 찾아 볼 수 있다.

유튜브와 케이블TV의 동영상보다는 책이나 웹페이지가 익숙하다면, 만화로 당구의 기초부터 응용을 아울러 설명하는 〈아라의 당구홀릭〉과 이 책을 정리한 네이버 포스트를 처음부터 차근차근 읽어봐도 좋다. 당구교실을 운영하는 저자의 블로그에서도 상세한 설명과 영상을 접할 수 있다.

우리말로 배우는 당구용어

당구 대중화를 방해하는 요인 중 하나로 은어마냥 쓰인 일본어식 당구 용어가 손꼽힌다. 대부분 우리말로 치환이 가능하다. 건전한 당구 문화 정착을 위해 우리말을 사용하는 것이 좋겠다.

일본어	우리말	일본어	우리말
다마	공	맞세이	찌어치기(세워치기)
다이	당구대	겐세이	수비(견제)
시네루	회전	캡빼이	복식
가꾸	역회전	빠킹	벌점
오시	밀어치기	가야시	모아치기
시끼	끌어치기(당겨치기)	우라	뒤돌리기

마음 놓고 갈 수 있는 우리동네 당구장



존케이빌리어즈

전국 각지에 21개 가맹점을 둔 프리미엄 당구장 프랜차이즈다. 커피를 무료로 제공하며, 맥주와 간단한 안주도 주문할 수 있다. 터치스크린을 이용한 점수판을 통해 상대전적과 역대 점수를 볼 수 있다. 카메라가 게임 영상을 찍어주기 때문에 홈페이지에서 본인의 플레이 동작을 확인할 수도 있다.

홈페이지 <http://www.johncagebillards.com>

이용료/영업 시간 지점별 상이 아카데미 수강료 초보자 한정 19,900원



컬러오브모니

당구를 소재로 한 영화 제목에서 이름을 따온 컬러오브모니는 포켓볼 전용 당구장이다. 개인 레슨은 물론, 저렴한 가격으로 단체레슨을 받을 수 있다.

주소 경기도 고양시 일산동구 무궁화로 20-11, 일산 라페스타 F동 2층

문의 031-920-9900 이용료 8000원/40분 영업 시간 12:00~24:00

초심자를 위한 당구 배우기 채널&도서



아이빌리TV

유튜브 '아이빌리TV' 검색

네이버 아이빌리TV <http://tv.naver.com/eyebilliard>

페이스북 아이빌리TV <https://www.facebook.com/eyebilly>



〈아라의 당구홀릭〉

(아리&풀드랑, 글로벌콘텐츠, 2017)

저자 블로그에서 동영상 강의 제공

반려동물 1000만 시대, '펫비즈니스'에 주목하라

'반려동물 1000만' 현재 대한민국은 반려동물 전성시대다. 농림축산식품부와 산업연구원에 따르면 올해 반려동물 시장은 5조8000억원에 달하는 규모를 달성할 것으로 예상된다. 반려동물시장이 급격하게 성장함에 따라 다수의 기업들 역시 투자를 확대하고 있다. '펫신탁'과 같은 전용 금융상품이 출시되었으며, 반려동물을 주제로 한 카페와 펜션, 용품점 등이 각광을 받는 중이다. 동물권 또한 이슈다. 반려동물을 배려하는 '펫비즈니스'의 현재를 확인해본다.

글 하상원 기자 사진 각 사 제공



'반려견 VS 반려묘', 내 가족에 맞는 주택은?

(주)반려견주택연구소

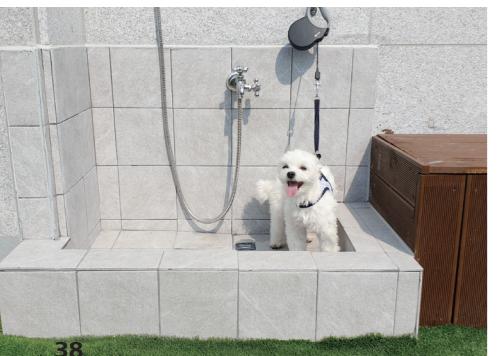
과거 마당에서 강아지를 키우던 때와는 달리 이제는 반려동물을 당당한 가족의 일원으로 받아들이는 경우가 크게 늘어났다. 이에 따라 반려동물을 위한 주택의 필요성도 덩달아 높아지고 있다. 그렇다면 나의 새로운 가족에게 맞는 주택은 어떤 형태일까?

박준영 반려견주택연구소장은 "반려동물의 90%가 실내에서 생활하기 때문에 그들을 위한 최소한의 안전 환경을 조성하는 게 중요하다"라며 "해안가에서는 염분이나 바람 등에 의한 영향을 생각해서 건축을 해야 하듯이, 반려동물의 특성을 충분히 인식한 후 그에 맞는 건축 및 인테리어를 시행해야 한다"고 말한다.

가장 큰 비중을 차지하고 있는 반려견을 위한 주택의 조건으로는 크게 ▲바닥 미끄럼 방지 처리 ▲'충견소음' 차단을 위한 차음재 사용, 이중창 및 중문 설치 등이 꼽힌다. 반려동물의 또 다른 한 축인 반려묘를 위한 주택은 ▲전용 배변 공간 마련 ▲환기시스템 구축 ▲고양이의 특성에 맞는 캣타워, 캣워크, 캣스텝 설치 등이 충족되어야 한다. 반려동물은 이제 단순한 '동물'이 아니라, '가족'이자 '친구'이고 '동반자'이다. 소중한 내 가족과 함께 행복한 시간을 지낼 수 있는 세상 어디에도 없는 공간을 만드는 (주)반려견주택연구소의 가치가 반짝반짝 빛난다.

위치 서울시 강남구 연주로 134길 6 상암빌딩 501호 (주)반려견주택연구소

문의 1833-7215

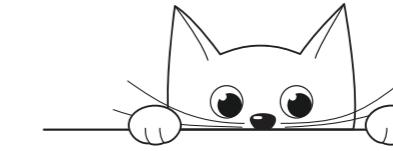


반려동물 카페 이용 '이것만은 지켜주세요'



반려동물들이 한 공간에 모이는 카페를 이용할 때 반려인이 꼭 지켜야 할 에티켓들이 있다. 무책임한 행동은 자칫 다른 반려인과 반려동물에게 불쾌감을 줄 수 있다.

- ① 반려동물 배변 시 바로 치우기
- ② 다른 반려동물 접촉 시 반려인 동의 구하기
- ③ 반려동물의 건강을 위협하는 간식(초콜릿, 어패류, 양파 등) 주지 않기
- ④ 예방접종하기



당신의 두 번째 집

스위트몽

올해로 출범 20주년을 맞이한 반려동물 전문 펜션 '스위트몽'은 이미 반려인들에게는 너무나 유명한 곳이다. 정덕영 씨 부부가 20년 전 입양한 유기견 '초롱이'를 위해 마련한 작은 집 한 채로 시작된 스위트몽은 현재 10여개의 크고 작은 독채가 들어서 있다. 부부가 직접 설계와 건축에 참여할 만큼 스위트몽에 대한 애정이 남다르다.

반려동물을 위한 특화 시설은 감탄을 자아낼 정도다. 반려동물과 함께 물놀이를 즐길 수 있는 넓적한 수영장은 물론 4계절 내내 이용이 가능한 온수수영장, 반려동물 전용 셀프목욕실, 6600m²(약 2000평) 규모의 너른 잔디밭 등 국내 최고 수준의 시설을 갖추고 있다. 스위트몽을 찾는 손님 중 절반 이상은 단골이다. 그들에게 스위트몽은 단순히 하룻밤을 묵어가는 곳이 아닌, 그들의 또 다른 집인 셈이다. 반려인들과 함께 만들어가는 당신의 두 번째 집, 스위트몽에서의 하루가 더욱 특별하게 다가온다.

위치 경기도 가평군 상면 축령로 102

문의 031-585-6155/010-3372-6155 (정덕영 대표)



함께이기에 더 행복해, 반려동물 전문서점

동반북스

경기도 의정부에는 작지만 아주 특별한 서점, '동반북스'가 있다. 동반북스를 운영하고 있는 심선화 대표는 10여년을 함께 지내온 반려견 '달래'가 림프종과 악성종양으로 무지개다리를 건넌 것을 계기로 반려동물 전문서점의 필요성을 깨닫게 됐다. 현재 이곳에서는 국내외 단행본을 비롯해 독립출판물, 해외 전문서적, 다양한 반려동물 전용 서적 등을 판매하고 있다. 반려인과 반려동물의 건강한 일상을 위해 필요한 모든 정보가 한 곳에 모여 있는 것이다. 사랑하는 내 가족을 위한 세상에서 가장 아름다운 공부, 동반북스에서 반려인과 반려동물의 행복한 삶이 아롱아롱 영글어간다.

위치 경기도 의정부시 신촌로6번길 29-22 1층 동반북스 운영시간 13:00~20:00 *월요일 휴무
문의 010-8978-9815(심선화 대표)



유기묘의 두 번째 삶을 응원하다

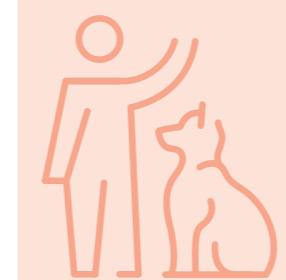
고양이당

지난해 6월 문을 연 '고양이당'은 망원역 2번 출구에서 3분 거리에 있는 유기묘 카페다. 현재 고양이당에서 생활하고 있는 20여 마리의 고양이들은 모두 유기묘로 카페에 오기 전 링웜과 허파스 등 각종 질병을 앓고 있었다. 하지만 '유기묘 전담 집사'의 길을 선택한 최은정 대표의 보호 아래서 건강을 되찾았고, 현재는 고양이당을 찾는 고객들의 사랑을 듬뿍 받고 있다. 고양이당에서는 손님이 유기묘의 입양을 원하는 경우 일정한 검증과정을 거쳐 집사와 고양이를 연결시켜주기도 한다. 소위 '제2의 묘생(고양이의 일생)'이 시작되는 것이다. '집사와 고양이가 함께 소통하는 공간'을 지향하는 고양이당에서 특별한 추억을 만들어보자.

위치 서울 특별시 마포구 망원동 57-371 지하1층 고양이당 운영시간 평일 12:30-21:30 / 주말 12:30-22:00
문의 010-8335-8607(최은정 대표) 이용요금 입장료(음료포함) 9000원

반려동물 입양, '장난감이 아닌 가족을 선택하는 것'

기존의 여러 동물보호소는 물론 입양 희망자와 반려동물을 연결해주는 '냥아지' '꼬리' 등의 앱도 등장하고 있다. 하지만 새로운 가족을 맞이하기 전 충분한 고민을 하지 않는 경우가 많아 재차 유기되는 사례가 늘고 있다. 서울동물복지지원센터는 반려동물 입양 전 반드시 다음 사항을 고민해보고 입양을 결정하라고 조언한다.



- ① 모든 가족 구성원의 동의를 받았는가?
- ② 반려동물을 부양할 경제적 여유가 충분한가?
- ③ 반려동물에 대한 알레르기 반응은 없는가?
- ④ 반려동물의 중성화수술 및 동물등록에 동의하는가?



반려동물을 위한 과자·케이크 전문점

그냥, 점례 & 그냥, 방실

망원동에 위치한 '그냥, 점례'와 '그냥, 방실'은 반려인들 사이에서는 동네사랑방으로 널리 알려져 있다. 이은주 대표와 동고동락하고 있는 점례(웰시코기)와 방실(불독)의 이름을 딴 두 점포는 반려견을 사랑하는 그의 마음이 녹아있다. 이은영 대표는 지난 2015년 유튜브 채널 <점례침구 은쌤>을 운영하던 중 공간의 한계를 극복하고자 '그냥, 점례'의 문을 열었다. '그냥, 점례'에서는 이 대표가 지난 5년 동안 연구한 레시피로 만든 건강간식(과자, 케이크)을 비롯해 디자이너와의 협업으로 제작한 전용 틸취재, 식기 등 다양한 상품들이 준비돼 있다. 지난해 5월 출범한 '그냥, 방실'은 반려동물 동반 카페 겸 디저트숍으로, 저렴한 가격(커피 5000원)에 오붓한 시간을 보낼 수 있어 반려인들의 발길이 끊이지 않는다. 언제든지 마음 편히 '그냥' 들를 수 있는 공간, '그냥, 점례'와 '그냥, 방실'에서의 따뜻한 한때가 진한 여운을 남긴다.

[그냥, 점례]

위치 서울 마포구 포은로 71 운영시간 화~목 12:00-21:00 / 금~일 12:00-22:00 *월요일 휴무

문의 010-9494-7507(이은영 대표)

[그냥, 방실]

위치 서울 마포구 회우정로 20길 71 운영시간 월~화 15:00-22:00 / 수~일 12:00-23:00

문의 070-4196-0123



주객이 전도된 세상에서 기본으로 돌아가기

일을 그만두는 것을 은퇴라고 한다. 우리는 은퇴를 하며 소외감 등을 느끼고 종종 우울해지고는 한다. 하지만 과연 '일'이라는 것이 남의 돈을 받고 하는 것만 해당될까?

글 김선우

은퇴를 하며 느끼는 허망함을 해결할 제일 좋은 방법은 새로운 일을 통해 채워나가는 것이다. 집안 일 등은 그동안 내 우선 순위에서 한참 뒤로 밀어둔 별 것 없는 일로 생각했던 것이기도 하다. 손쉽게 아웃 소싱으로 처리하기도 하던 집안 일을 스스로 찾아 하고, 집중하며 지금까지 몰랐던 인생과 일의 의미를 찾아낼 수도 있다.

인간관계마저 의탁하게 될지 모를 편리함

현대 직장인은 회사 일을 제외한 거의 모든 일을 아웃 소싱한다. 가장 기본적인 청소, 빨래, 요리와 같은 집안 일부터 시작해서 육아까지. 조금만 돈을 들이면 회사 일 외에는 최소한의 집안 일만 하고 살 수 있다. 집안 일에 들어는 시간과 노력을 업무에 쓰면 더 생산성이 높아지고 돈을 더 벌 수도 있다. 형편에 맞게 돈을 지불하고 외부의 도움을 받을 수 있는 가사일의 범위는 갈수록 넓어지고 있다는 것도 이런 계산이 옳다는 방증이다. 집안 일은 효율성 측면에서 전혀 바람직하지 않은 귀찮은 일이

다. '해도 티도 안 나고, 돌아서면 일이 생기는 끝없는 일'이라는 세간의 푸념이 괜한 말이 아니다. 경영의 측면에서 아웃 소싱은 비용 절감과 관련이 깊다. 기업의 가장 핵심적인 부분만 남겨두고 나머지는 다 외부에서 조달하는 것이 아웃 소싱의 기본이다. 주로 전문 기업에 아웃 소싱을 하니 효율성은 높아지고 비용은 줄어든다.

가정은 다르다. 가정 구성원들의 삶은 기업과 달리 돈을 많이 버는 것으로 존재의 이유와 목적이 완전히 실현되지 않기 때문이다. 청소나 요리, 육아가 다른 사람의 손에 맡겨지면 효율적이 될 수 있을지는 모르겠다. 하지만 가정에서 사람의 손길이 줄어들면서 잃는 것이 너무 많다. 가족 간의 인간적인 관계마저 무너지고 있는 모습이 보이기 때문이다. 인간 관계에서 아웃 소싱의 비용절감과 효율성을 찾아서는 안될 것이다. 그런데 요즘의 속도 대로면 슬프게도 인간적인 관계마저 인공지능 로봇에게 아웃 소싱을 하게 되는 날이 그리 멀리 있지 않아 보인다.

대체할 수 없는 일상의 소중함

2000년대 중반 기자로 일할 때 대기업 임원을 오래 하다가 퇴직한 분을 만난 적이 있다. 퇴직한 지 얼마 되지 않았을 시점이었다. 일이 바빠서 운전 면허를 따지 못하는 바람에 운전을 하지 않는 분이었는데, 지하철을 타려고 역에 가서 역무원에게 500원짜리를 내밀었더니 무슨 간첩 쳐다보듯이 보더라는 얘기를 했다. 당시에는 웃고 말았지만, 지금 생각해보면 매우 서글픈 얘기다.

1980년대에 지하철이 처음 생겼을 때 500원을 내고 타본 뒤로는 한번도 지하철을 타본 적이 없다고 했다. 어떤 관점에서 보면 상당히 성공한 사람의 이야기일 수도 있겠다. 하지만 평생을 회사에 바쳐 일하고는 세상을 살아가는 일상의 기술은 터득하지 못했다는 이야기이기도 하다. 이런 일상의 고단함과 치열함을 알지 못하고 평범한 청춘들의 이야기에 쉽게 공감할 수 있을까? 누구든 인정할 만한 부와 명예를 얻었으니 굳이 그런 소통을 하지 않아도 괜찮다고 한다면 반박할 수는 없다. 그러나 삶의 소소한 재미, 같은 시대를 살아가는 사람과의 소통 같은 것들은 당장 돈이 되지도 않지만 그렇다고 돈을 주고 살 수 있는 것도 아니다.

비로소 가장 중요한 것을 찾다

40세에 회사를 그만 둔 이후 집안 일을 매일 하다 보니 처음에는 시시하다는 생각도 들었다. 월급이 나오는 회사 일이 더 중요하다고 생각하는 건 당연하다. 돈의 중요성은 차치하고 나의 가치를 인정받는 것이니까. 그에 비하면 집안일은 하찮게 느껴졌다. 그런데 아이의 빨래를 개면서 아이의 옷에 대해 할 이야기가 생기고, 아이에게 도움을 요청하면서 집안일을 어떻게 나누어야 할지 함께 고민하고, 장을 직접 보면서 아이가 좋아하는 음식을 심각하게 고민하게 됐다. 열심히 돈을 벌어주는 것도 남편이자 아빠로서 보람 있었었지만, 이제는 더 풍성하고 많은 대화를 나누게 됐다. 좀더 가까이 있는 남편이자 아빠가 되어가는 것 같았다. 누구나 행복이라는 단어를 생각하면 떠올리는 장면이 있을 것이다. 내게는 그 장면이 내가 설거지를 하고 아내는 피아노를 치고 첫째는 숙제를 하며 둘째가 놀고 있는 장면이 됐다. 설거지를 하면서 가

족들이 앉아 있는 거실을 볼 수 있는 집의 구조가 고마울 따름이다.

이렇게 설거지를 하고 집안의 고장난 물건을 고치고 있자니 이 일들이 그다지 단순한 일이 아니라는 사실을 깨닫는다. 단순하게 보이지만 나름 창의적인 의사결정이 매 순간 요구되는 이 일 자체를 즐기고 있는 내 자신을 발견하게 됐다. 인터넷과 유튜브를 통해 가정을 더 윤택하게 만들 수 있는 방법들을 더 배우고 나만의 방식을 찾아가면서 즐거워졌다.

덤으로 가정경제에도 예상치 못한 긍정효과가 생겼다. 아웃 소싱으로 처리하던 일들을 내가 직접 하니 돈이 절약이 되는 것이다. 집안에서 즐거운 일들을 하는 습관이 생기면서 스트레스를 해소하기 위해 바깥으로 나가 소비를 하고 싶은 욕구가 놀랄 만큼 줄었다. 쇼핑몰에서 놀고 외식을 하고 돌아올 때 느끼던 피곤함도 완전히 사라졌다.

지금까지 가사일이 하찮게 여겨졌던 이유는 가사 일을 집에서 노는 사람, 주로 여성이 혼자 담당하는 일 정도로 취급했기 때문이다. 하지만 이제 내가 가사노동을 하며 회사 일만큼 열중하고 의미를 느낄 수 있게 된 건 이 일을 가족 모두가 함께하는 소중한 일로 바라보게 된 덕분이다.



김선우 _ <40세에 은퇴하다>(21세기북스)의 저자 김선우 씨는 캐나다 브리티시컬럼비아대학에서 인문 지리학을 전공했고 미국 시애틀 소재 워싱턴대학에서 경영학 석사를 받았다. 12년 동안 <동아일보>에서 기자로 일했다. 그는 '나에게 뜻밖하기보다 남에게 보여주기 바빴던 삶'이라며 돌연 은퇴를 선언했다. 난생 처음 스스로 결정한 마흔 살의 은퇴 후 삶을 연재로 소개한다.

공짜 지하철로 떠나는 수도권 여행

“열심히 일한자여 떠나라”는 광고 슬로건처럼 모처럼 맞이한 주말에는 어디론가 훌쩍 떠나고 싶다. 우리나라에는 65세 이상의 국민 모두에게 전철 등의 도시철도 탑승을 무료로 제공한다. 지하철로 어디까지 갈 수 있을까? 은퇴자들이 활용 가능한 공짜 지하철 여행을 소개한다. 물론, 여전히 코로나19는 조심해야 한다. 마스크 착용 등 지하철 탑승 시 에티켓을 꼭 지키자.

글 하상원 기자 사진 각 사 제공



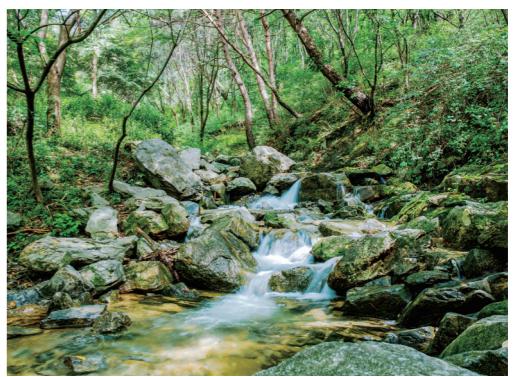
이열치열! 트래킹과 닭백숙으로 건강한 여름나기

남한산성

5호선 마천역 마천역~강이동~옛길, 도보 30분~1시간(2km)→남한산성
8호선 남한산성역 남한산성입구역 하차→도보 5분→상원초교 9번 버스 승차→남한산성
하차(버스비용 1450원)→도보 1분→남한산성

통일신라 시기 축조돼 조선시대 수도었던 한양을 지키던 성곽인 남한산성이 새롭게 태어났다. 오랫동안 나라의 수호를 책임졌던 남한산성이 일상에 지친 이들에게 새로운 활력을 불어넣어주는 최고의 트래킹코스로 탈바꿈한 것이다. 견고하게 쌓아올린 성곽을 따라 걸음을 옮기다보면 어느새 온 몸이 기분 좋은 땀으로 흠뻑 젖게 된다. 자신의 체력 혹은 건강상태가 그리 좋지 않다고 해도 걱정할 것 없다. 초보자도 쉽게 거닐 수 있는 아주 쉬운 코스부터 상급자를 위한 코스까지 완비돼 있다. 따가운 여름햇살을 이겨내고 건강한 땀을 흘렸다면 남한산성의 또 다른 명물인 닭백숙으로 원기를 보충하자. 〈수요미식회〉에 소개된 산성대가에서 닭백숙의 진수를 맛날 수 있다.

산성대가 031-743-6559 경기 광주시 남한산성면 남한산성로792번길 11-12



지하철로 저 바다까지~♪

오이도

4호선 오이도역 오이도역 하차→오이도역 30-2 버스 탑승→오이도종합어시장 하차(버스비용 1450원)→도보 5분→오이도선착장(오이도빨간등대)

지하철4호선 오이도역에서 버스로 30여분 정도 거리에 위치한 오이도는 이름 그대로 과거에는 섬이었던 곳이다. 하지만 일제강점기 시절 이곳의 갯벌을 염전으로 이용하면서 육지와 연결됐고, 국내에서 손꼽히는 공단지역으로 발돋움했다. 현재는 관광산업도 잘 발달해 서해안의 대표적인 낙조 포인트로도 잘 알려져 있다. 오이도는 ‘바다의 보고’로 불리는 갯벌을 품고 있는 까닭에 먹거리가 유독 풍부하다. 특히 이곳 갯벌에서 직접 채취한 조개를 듬뿍 넣고 끓인 ‘해물칼국수’는 단연 오이도 일미로 꼽힌다. 주민이 사정이 여의치 않은 손님들을 위한 해산물전문점 조개브라더스의 무한리필 서비스는 그저 고마울 따름. 상쾌한 바다내음과 신선한 해산물을 만날 수 있는 오이도로의 당일치기 여행을 강력하게 추천한다.

조개브라더스 010-5510-5292 경기 시흥시 오이도로 199





물위를 걷는 아찔한 즐거움

의암호

경춘선 춘천역 하차→춘천역환승센터 12번 버스 탑승→명동입구 5번 버스 환승→대원사 하차(버스비용 1450원)→도보 10분→춘천의암스카이워크
의암호는 1967년 수력 발전을 위해 의암댐이 건설되는 과정에서 북한강과 소양강의 풍부한 수량이 가두어지면서 인공적으로 생성된 호수다. 춘천의 새로운 명소로 떠오른 의암호는 도시는 물론 인근 자연을 두루 아우르는 특별한 풍광을 자랑한다. 투명한 유리바닥으로 지어진 의암호스카이워크는 이곳의 대표 명물로 마치 호수 위를 걷는 듯한 아찔한 기분을 만끽할 수 있다. 호수 주변을 따라 자전거를 타거나 물레길 카누하기 등도 의암호에서 꼭 해야 할 레포츠이다. 최근에는 아름다운 호반에 독특한 콘셉트를 가진 카페나 상점 식당들이 속속 들어서는 중이다. [어반그린](#)은 커피 한 잔 값으로 최고의 감성 사진을 찍기 좋은 곳으로 유명하다.

[어반그린](#) 033-243-1224 강원 춘천시 서면 박사로 732

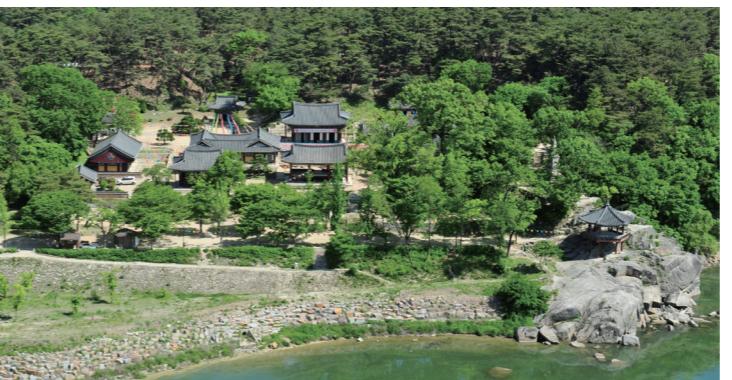


천년고찰에서 세월을 거느라 신륵사

경강선 여주역 여주역 하차→여주역 983-1 버스 승차→신륵사사거리 하차(버스비용 1450원)→도보 15분→신륵사

신라 진평왕때 원효대사가 창건했다고 알려지는 신륵사는 천년고찰로 유명하다. 도도하게 흐르는 여강(남한강)을 끼고 들어선 신륵사는 켜켜이 쌓인 천년의 세월만큼이나 고즈넉한 분위기가 가득하다. 신륵사의 또 다른 별칭인 '벽절'은 깎아지른 듯한 절벽 위에서 여강을 내려다보는 웅장한 규모의 다층전탑에서 비롯됐다. 이외에도 수많은 문화재를 품고 있어 관광객들의 발길이 끊이지 않는 여주 대표 명소로 자리매김했다. 매일 직접 72시간 이상 국물을 우려낸다는 [우정옥](#)의 곰탕 한 그릇이면 올여름 더위를 이겨내기에 충분할 것이다. 신륵사관광단지에서 멀지 않은 곳에 위치해 있다.

[우정옥](#) 010-2764-2900 경기 여주시 여양로233번길 5-34



자연과 예술을 환상적인 조화

김포국제조각공원

5호선 송정역 송정역 하차→송정역 88번 버스 승차→조각공원 하차(버스비용 1950원)→도보 10분→김포국제조각공원

자연과 예술이 아름답게 어우러진 김포국제조각공원은 지난 1998년 평화통일의 메시지를 세계에 전파하기 위해 국내 유명 예술가들이 뜻을 모아 만들어졌다. 김포국제조각공원 곳곳에서는 예술가들의 '배려'를 확인할 수 있다. 공원을 조성함에 있어 최대한 자연을 거스르지 않기 위해 노력한 것이다. 그래서일까. 김포국제조각공원에 전시된 작품들은 마치 처음부터 자연의 한 부분인양 자연스럽다. 걸음걸음 자연이 빚어낸 예술품을 감상하는 특별한 기분을 느낄 수 있는 이유다. 공원 구석구석 각양각색의 테마로 꾸며진 덕분에 남녀노소 누구나 즐겁게 산책을 즐길 수 있다. 강화도 특산물인 장어를 취급하는 [일대교몽돌장어](#)에서 여행의 마침표를 찍는다면 몸과 마음 모두 한가지로 풍성한 최고의 여름휴가가 될 것이다.

[일대교몽돌장어](#) 031-997-6116 경기 김포시 월곶면 김포대로3023번길 83



사박사박 산자락 따라 아름다운 문화유산 나들이 용문산관광단지

경의중앙선 용문역 용문역 하차→용문역 7-4 혹은 7-8 버스 승차→용문산 하차(버스비용 1450원)→도보 30분→용문사

용문산관광단지의 중심인 용문산은 이름과는 달리 꽤나 험준한 코스로 이뤄진 바위산으로, 중급자 이상의 등산객들에게 적합하다고 평가받는다. 그럼에도 불구하고 수많은 사람들이 용문산을 찾는 이유, 바로 1100년 역사를 품은 용문사를 방문하기 위해서다. 용문사 입구에서부터 이어지는 가벼운 산책로를 따라 20~30분 정도 올라가면 수려한 풍광과 어우러진 용문사에 다다를 수 있다. 사찰과 세월을 함께한 1100세의 은행나무는 이곳의 대표 명물이자 포토-스폿으로 관광객들의 셀카소리가 끊이지 않는다. 직접 재배한 보리를 사용한다는 [용문산 보리밥](#)에서 각종 나물을 듬뿍 넣은 비빔밥을 맛보는 것도 놓칠 수 없는 즐거움이다.

[용문산보리밥](#) 031-774-0933 경기 양평군 용문면 조계골길 79-1



<빨간머리 앤>이 당신에게 전하는 말

글 김현민 기자 자료 넷플릭스



#1. “제인에어가 한 말을 기억해야 해.
‘미워하는 마음을 품거나
억울하다고 속상해하면서
세월을 보내기에는 우리 인생이
너무 짧아!’”

‘주근깨 빼빼 마른 빨간머리 앤’이 ‘현실’을 담고 돌아왔다. 익히 알려진 앤의 이야기와는 달리 넷플릭스 오리지널 시리즈의 새로운 <빨간머리 앤>에서는 앤이 학대 당하는 장면이나, 성차별, 인종차별 등의 다소 무거운 현실적 주제도 담았다. 이런 변화에 ‘내가 알던 앤’과는 다른 이야기이며, 방영 초기에는 기존 빨간머리 앤의 골수팬들의 불만이 일기도 했다. 우여곡절 속에 시작한 드라마는 오히려 이런 현실 문제를 담아낸 부분이 큰 점수를 받으며 종영했다. 잘못된 것에 맞서면서도 모든 것에서 가치를 찾는 모습이 바로 가장 ‘안다웠다’는 것이다.

소설의 앤, 80년대 드라마 속의 앤, 애니메이션 속의 앤, 그리고 넷플릭스 오리지널 시리즈를 통해 탄생한 새로운 앤은 모두 같은 앤이다. 종종 실수는 해도 불의에 굽하지 않는 용기를 가졌으며, 지혜롭고 사랑스러운 소녀였다. 앤 역을 맡은 에이미베스 맥널티는 드라마를 마치며 앤에게 편지를 썼다.

“앤과 이별하지만, 앤에게 배운 진정한 용기와 그 어떤 조건 없이 베풀 수 있는 무한한 사랑을 마음에 품고 살아가게 될 거야”

빨간머리 앤을 기억하는 모든 이들 또한 같은 마음일 것이다.



#2. “사랑에 관해서도 배운 게 있어요.
모두가 같은 사랑을 하지 않고
그 형태는 정말로 다양하다고요.
사랑하는 사람과 보내는 삶은
전혀 이상한 게 아니에요.”



#3. “나는 지금 사랑받고 있어.
하지만 사랑받지 못했을 때도
내가 그럴 가치가 없다는 건 아니었어.”

Check List 100세 시대를 위한 건강 습관 만들기		
질문	YES	NO
1. 주 3회 이상 20~30분 이상 땀 흘리는 운동을 하고 있나요?		
2. 매일 5분 이상 스트레칭을 하고 있나요?		
3. 균형잡힌 식단과 올바른 식사 습관(천천히 먹기, 오래 씹기 등)을 실천하고 계신가요?		
4. 눈, 치아, 무릎 등 노후에 악해지기 쉬운 신체 부위를 미리 관리하고 계신가요?		
5. 주기적으로 건강검진을 받고 계신가요?		
6. 가지고 있는 자병에 대해서 잘 공부하고 대처 중이신가요?		
7. 건강에 이상이 생기면 바로 병원에 가는 편인가요?		
8. 금연 약속 잘 지키고 계신가요?		
9. 매일 6~8시간의 평균 수면 시간을 지키고 계신가요?		
10. 생애주기별 내게 맞는 건강관리를 계획하고 실천 중이신가요?		

TALK

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

‘하나행복노하우’를 입력하고 친구 추가해주세요

1. 친구 목록 화면에서 카카오톡 메시지 상단에 있는 친구 검색창에 ‘하나행복노하우’를 입력합니다.

2. 친구 목록 화면에서 친구 검색창에 ‘하나행복노하우’를 입력합니다.

3. 친구 목록 화면에서 친구 검색창에 ‘하나행복노하우’를 입력합니다.

4. 친구 목록 화면에서 친구 검색창에 ‘하나행복노하우’를 입력합니다.

5. 친구 목록 화면에서 친구 검색창에 ‘하나행복노하우’를 입력합니다.

자료 <반퇴의 정석>
도움말 서울백병원 가정의학과 박현아 교수