

직장인 예찬

이기기 위한 5가지 조건

함께 나누는 가치와 행복

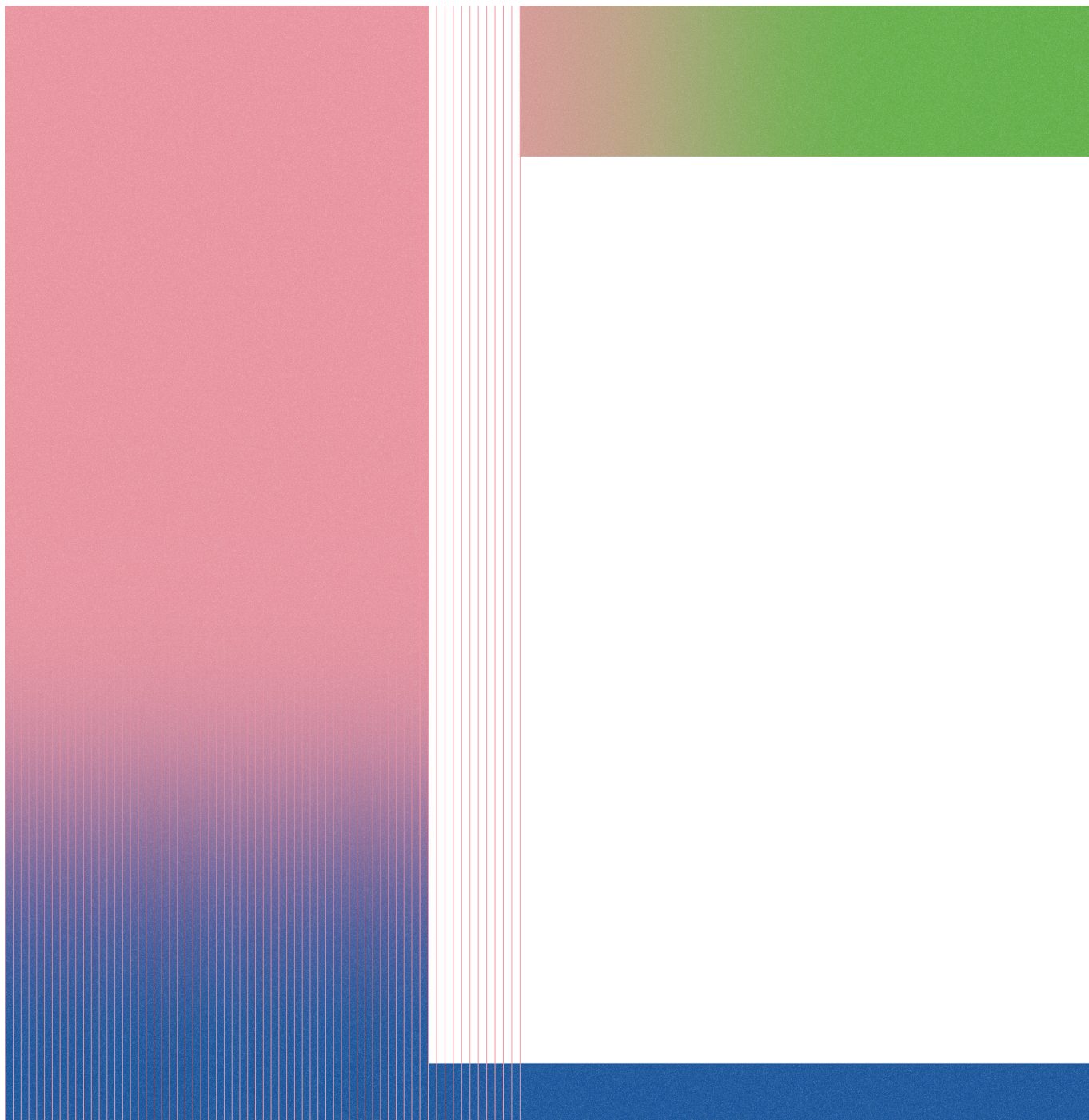
다시, 봄

책 숲을 거닐며

모든 것은 기본에서 시작한다

가보고 싶은 곳

오이도에서 영흥도까지



04

직장인 예찬
이기기 위한 5가지 조건

06

소통 아카데미
화법보다 더 중요한 것은 ‘태도’와 ‘몸짓’

08

우리 땅 우리 삶
싱그러운 봄의 신록을 찾아서… ‘충북 제천’



08



10

12

알기 쉬운 경제
국내외의 위기와 혼돈 속에 출범하는 새 정부

14

언론 스크랩
‘대한제당, 강승우 대표 체제로 전환’ 외
<팍스넷뉴스 2022.03.25>

15

함께 나누는 가치와 행복
다시, 봄

24

사랑방 소식
이러쿵 저러쿵

26

머니 스토리
자산 운용과 형성에 도움이 되는 절세 상품

28

아빠 육아
아이들 싸움, 봐줘야 할까? 말려야 할까?

30

생활의 지혜
‘전자레인지 속 이물질 제거는 베이킹소다’ 외

31

재치문답 · 푸드림 상식



32

32

한방 진료실
제철 음식과 햇볕으로 봄철 만성피로 OUT!

34

치과 이야기
잇몸 치료

35

배워봅시다
엉덩이 근육 강화 운동 5

36

Oh! My Pet
반려동물, 어떻게 놀아줘야 할까?

38

책 숲을 거닐며
모든 것은 기본에서 시작한다

39

TS 뷰파인더

40

집과 사람
차기 정권의 최우선 과제는 ‘부동산 가격 안정’

42

시사용어 10
‘나토 헌장 5조’ 외

43

편집자에게
함께 나누는 이야기

44

가고 싶은 곳
오이도에서 영흥도까지… 봄날 드라이브

48

문화공간
영화, 전시회 안내

50

우리 회사 맛집
잠실 ‘한뭉치기’

51

서로 다른 그림 찾기·낱말 맞추기



44



48



이기기 위한 5가지 조건

얼마 전에 30년간 직장생활을 하다 그만둔 사람이 찾아와 자문을 구했다. “갑자기 그만두게 될지는 몰랐습니다. 작년 성과가 좋고 리더십 점수도 좋아 몇 년은 더 할 줄 알았는데 너무나 갑작스러워 당황스럽습니다. 아직까지 아무런 준비도 못했는데 어떻게 해야 하나요?”

글. 한근태·한스컨설팅 대표 kthan@assist.ac.kr

‘난 언제까지 직장생활을 할 것인가?’

여러분은 위의 사람에게 어떤 조언을 하겠는가? 나는 이렇게 말했다. “언제까지 회사에 다닐 것으로 생각하셨나요? 당신이 없으면 회사가 안 돌아갈 줄 알았나요? 세상 일은 모두 갑자기 일어납니다. 회사를 그만두는 것도 그렇습니다. 갑자기 그만두게 되지, 몇 년 전부터 카운트다운을 하면서 하고 통보하지는 않습니다.”

요즘 여러분의 가장 큰 화두는 무엇인가? 어떤 목표를 갖고 있는가? 여러분을 짓누르는 이슈는 무엇인가? 여러분의 안전지대는 무엇인가? 혹시 거기에 안주하면서 하루하루 시간만 보내면서 안일하게 사는 것은 아닌가? 요즘 어떤 질문을 자신에게 던지는가?

나는 질문을 던져야 한다고 생각한다. 그렇지 않으면 위험하다. 직장인에게 다음 질문을 던지기를 권한다. ‘내게 직장이란 어떤 곳인가? 언제까지 직장생활을 할 것인가? 직장을 언제 떠나야 할까? 직장을 떠난 후 어떻게 생계를 유지할 것인가?’ 이 생각만 하면 갑갑하다고? 그러면 위험하다.

직장은 내 생계유지와 성장을 위해 다니는 곳

결론부터 얘기하면 이렇다. 직장은 내 생계유지를 위해 다니는 곳이지만, 한편으로 나의 성장을 위해 다니는 곳이다. 직장에서의 생활을 통해 주특기를 다듬고, 인격적으로 성숙해지며, 다양한 사람들과 네트워크를 만들고, 혼자서 살 수 있는 발판을 만들어야 한다.

당연히 가장 중요한 것은 하루하루 무언가를 배우고 성장할 수 있어야 한다는 것이다. 이제는 배울 게 없고 성장할 수 없다는 것이 느껴지면 그때가 회사를 떠나는 날이다. 그런데 대부분은 반대로 생각한다.

‘내가 회사에 들어온 이상 회사는 나를 책임져야 한다. 내가 일을 못 하고 성과를 내지 못해도 은퇴 때까지 나를 데리고 있어야 한다. 나는 회사에 다니는 한 출근하고 주어진 일만 하면 된다. 성과와 성장 따위는 내가 알 바 아니다.’

변화하지 못하면 죽은 것과 다름없다

생명의 본질은 변화다. 끊임없이 변화하지 못하면 그건 죽은 것과 다름없다. 가장 큰 것은 시장의 변화이고 고객의 변화이다. 당연히 상품과 서비스를 파는 회사도 변해야 한다. 변화하지 못하면 살아남지 못한다. 회사 안에 있는 구성원 역시 변해야 한다. 근데 무엇을 위해, 어떤 방향으로, 어떻게 변화할 것인가? 가장 필요한 것은 무엇일까?

가장 중요한 것은 위기의식이다. ‘언제라도 내가 속한 회사가 어려워질 수 있다, 내가 회사에서 퇴출당할 수 있다’는 위기의식이다. 한자의 이길 ‘영(嬴)’을 보면 이를 알 수 있다. 우리에게는 낯선 단어지만 중국인들에게 익숙한 단어다.

한국어 발음은 ‘영’, 중국어 발음은 ‘잉’으로 읽는다. 뜻은 ‘이긴다, 번성한다’이다. 이 단어 안에는 이기기 위한 5가지 조건이 들어있다. 파자(𠂔)를 해보면 죽을 ‘망(亡)’, 입 ‘구(口)’, 달 ‘월(月)’, 조개 ‘패(貝)’, 무릇 ‘범(凡)’ 등 5개의 단어다. 바로, 이기기 위한 5가지 조건이다.

언제든 망할 수 있다는 위기의식을 가져야 한다

첫째, 죽을 ‘망(亡)’이다. 언제든 망할 수 있다는 위기의식을 가져야 한다. 이게 정말 중요하다. 리더는 남들이 축배를 들 때 미래를 걱정해야 한다. 몇 대가 먹고살 정도의 부를 축적한 이견희 회장이 늘 미래를 생각하면 잠이 안 온다는 게 바로 그것이다. 위기의식이 있어야만 한다. 개인도 그렇고 조직도 그렇다.

둘째, 입 ‘구(口)’. 소통의 중요성이다. 변화를 위해서는, 성장을 위해서는 끊임없이 소통해야 한다. 가장 먼저 나 자신, 다음은 주변 사람들 및 낯선 사람들과 소통해야 한다. 책을 읽는 것도 게을리하면 안 된다. 소통의 채널이 끊기는 순간 모든 것이 무너진다.

셋째, 달 ‘월(月)’이다. 시간이 중요하다. 뭐든 갑자기 되지 않는다. 시간이 필요하다. 그런데 우리는 너무 급하다. 번갯불에 콩을 구워 먹으려고 한다. 오랜 시간을 투자해야 한다. 몸도 그렇고 지식도 그렇다.

‘성공’은 기회와 준비가 만나는 것

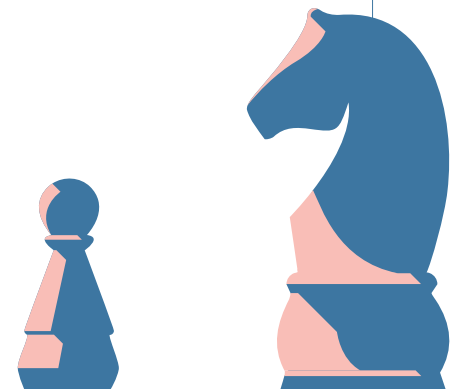
넷째, 조개 ‘패(貝)’. 조개 ‘패’는 ‘돈’을 뜻한다. 무슨 일이든 돈이 필요하다. 변화하고 발전하기 위해서는 돈이 든다. 성장을 위해서도 돈을 써야 한다. 자기 돈으로 책을 사보고, 강연도 듣고, 고수들을 만나 밥을 사야 한다. 돈을 들이지 않고 할 수 있는 일은 거의 없다.

다섯째, 무릇 ‘범(凡)’이다. 평범할 때의 그 범이다. 여기서는 평정심 정도로 해석하는 게 무난하다. 나는 이를 루틴으로 해석한다. 무슨 일이든 갑자기 뭔가를 하는 것은 힘들다. 또 벼락치기로 얻은 것은 벼락처럼 빠져나간다. 이를 습관으로 만들어야 한다. 내 루틴 안에 들어 있어야 한다. 그래야 성과를 낼 수 있다.

뭐든 미리미리 준비해야 한다. 해가 있을 때 건초를 말려야 하고, 비가 오기 전 우산을 준비해야 한다. 성공도 그렇다.

내가 생각하는 ‘성공’은 기회와 준비가 만나는 것이다.

기회가 와도 준비되지 않으면 아무런 소용이 없다.



화법보다 더 중요한 것은 ‘태도’와 ‘몸짓’

우리의 몸은 언제나 말을 하고 있다. 심지어 말을 하고 싶지 않다는 의사 표현을 위해서 무관심한 표정을 짓거나, 창밖으로 시선을 향한다. 잠을 잘 때는 잠자는 모습으로 현재의 상태를 표현하기도 한다. 그러므로 언제나 상대방이 나의 신체 언어를 읽고 있다는 것을 염두에 두어야 한다.

글: 정경호·엔학고레 소통아카데미 대표 sotong153@naver.com



speech

communication

message

voice

Body Language

몸짓으로 표출되는 마음속 생각과 감정

일반적으로 몸짓과 말이 일치하는 사람은 어떤 상황에서 서든 보내는 메시지가 일관적이기 때문에 신뢰할 수 있는 사람으로 평가받는다. 반면, 말의 내용과 신체 언어가 자연스럽게 연결되지 않는 경우가 있다.

특히 부정적인 감정을 숨기려 할 때 신체는 상대적으로 쉽게 조절할 수 있지만, 하체는 그러기가 쉽지 않다. 마음 속으로는 무시하고 있는 사람과 대화를 나누면서 고개를 끄덕이고 미소 짓는 것이 가능하지만, 발은 이미 문 쪽을 향해 있거나 상대방과 조금이라도 먼 쪽으로 몸을 고거나 젖히게 된다. 이렇게 무의식적으로 마음속의 생각과 감정이 몸짓을 통해 표현되는 것이다.

커뮤니케이션에 담긴 3가지 요소

미국 캘리포니아 대학교의 사회심리학과 교수인 앨버트 메라비언 Albert Mehrabian은 스피치 커뮤니케이션에 관하여 일련의 연구를 시행했다. 그는 저서 <침묵의 메시지 Silent Message>를 통해 사람 간 커뮤니케이션에는 반드시 세 가지의 요소가 있다고 결론 내렸다. 그 세 가지는 말하고자 하는 내용, 목소리, 그리고 몸짓 Body Language이다.

위의 세 가지 요소는 스피치 커뮤니케이션에 있어서 영향력이 각기 다른데, 말하는 내용은 7%, 목소리는 38%, 몸짓은 55%다. 즉 우리가 일반적으로 생각하는 것과 달리 말하는 내용 Message의 중요도가 가장 낮았고, 오히려 우리가 의사소통할 때 가볍게 생각하고 무의식적으로 썼던 제스처, 표정, 시선 등 몸짓언어가 가장 중요한 요소로 작용하였다.

‘무위는 의심과 걱정을 키운다.
반면, 행동은 자신감과 용기를 낳는다’

- 데일 카네기 Dale Breckenridge Carnegie



결혼식장을 떠올려보자. 일반적으로 주례자의 주례사는 잘 귀담아듣지 않는다. 주례자가 아무리 훌륭한 이력을 갖추고, 좋은 내용으로 말을 한다고 해도 지루하기만 할 뿐, 어떤 내용인지 귀에 잘 들어오지 않았던 경험은 누구에게나 한 번쯤 있을 것이다.

투박하고 진솔한 표현이 효과적인 이유

설득 스피치도 마찬가지다. 오로지 내용만으로는 상대방에게 메시지를 효과적으로 전달할 수 없다. 아무리 좋은 화법으로 무장을 하고 있다고 한들, 상대방이 관심을 두지 않으면 아무런 소용이 없다. 따라서 화법보다는 태도와 몸짓에 무게를 두어야 한다.

한번 생각해보자. 뻘뻘한 이미지에 현란한 언변만을 늘어놓는 사람이 믿을만한가. 아니면 사람 냄새 나는 진솔한 이미지에 상대에 관한 관심과 애정을 온몸으로 표현하는 사람이 믿을만한가.

실제로 말솜씨가 화려한 사람보다는, 표현은 투박해도 순수하고 진솔해 보이는 사람이 설득 스피치에 있어서도 좋은 성과를 거두는 경우를 많이 보게 된다. 사람의 마음이란 누구나 비슷하기 때문이다.

뉴캐슬대 심리생리학 연구팀의 어떤 실험

영국 뉴캐슬대 심리생리학 연구팀은 몸짓언어와 관련하여 매우 흥미로운 실험을 진행하였다. 음료수 무인 판매대 앞에 ‘꽃 사진’과 ‘사람 눈 사진’을 번갈아 가며 붙여놓고 판매액을 비교해본 것이다.

연구팀은 꽃보다는 사람 눈 사진을 붙였을 때 모이는 금액이 3배 더 많았다고 밝히며, 단순히 사람 눈 사진을 보고도 나를 보고 있다는 착각과 잠재된 무의식이 판단과 행동에 영향을 주었다고 결론을 내렸다.

사람에게는 다른 개체의 특정한 움직임을 관찰할 때 활성화되는 거울신경세포 Mirror Neuron라는 것이 있다. 모방과 언어 습득에 중요한 역할을 하는 거울신경세포는 특정 행동을 직접 수행할 때뿐 아니라, 타인이 어떤 행동을 수행하는 것을 관찰만 해도 똑같이 활성화된다.

즉, 특정 행동에 대한 관찰만으로도 그러한 행동을 수행하는 것과 동일하게 활성화되어, 사진 혹은 영상을 보는 것만으로도 유사한 영향력을 경험하게 되는 것이다. 탁월한 설득 스피치를 위해 항상 기억하자. 나의 몸은 이미 많은 것들을 이야기하고 있으며, 말로써 상대방을 속일 수 있어도 몸은 절대로 속일 수 없다.

싱그러운 봄의 신록을 찾아서 ‘충북 제천’

글과 사진. 김건태 · 르포 사진작가 soft13579@hanmail.net

망월루에서 내려다본 청풍문화재단지 전경과 청풍대교 사이로
봄을 알리는 햇살이 비치고 있다.

충북 제천은 수도권에서 1시간 30분, 전국에서 3시간대 거리에
있는, 천혜의 관광 자원을 두루 갖춘 ‘청풍명월’의 본향이다.

오지에서 이제는 사통팔달의 교통 요지로

전국 사통팔달 도로가 완성된 지금은 교통의 요지가 되었지
만, 20여 년 전만 해도 제천은 그야말로 오지였다. 경상도나
강원도로 여행을 갈 때 그냥 스쳐 지나가는 도시였다. 하지만
제천을 찬찬히 살펴보면 의림지, 청풍문화재단지, 탁사정, 배
론성지 등 여행할 곳이 여간 많은 게 아니다.
북으로는 원주, 영월과 연결되는 제천은 강원도라 해도 어색
하지 않을 정도로 전형적인 산악 지형이다. 산으로 둘러싸여
있다 보니 물이 부족했고, 그래서 신라 진흥왕 때 국내 최초
의 저수지인 의림지 대한민국 명승 제20호를 만들었다.



발아래로 쏟아지는 시원한 폭포를 지켜보며 여유롭게 걸을 수 있는
의림지 유리 전망대.



의림지 인근 보리굴비 전문점 ‘뜰이있는집’043 643 8585. 인기 메뉴는 황금보리굴비 한상 2만6천원과
제주 황게 간장게장 2만 원으로, 주말에는 대기 손
님이 많으므로 예약이 필수다.

제천 시가지에서 3km 떨어진 곳에 있는 의림지는 감제 벽골
지, 밀양 수산지와 함께 삼한시대 3대 수리 시설의 하나였다.
의림지는 기능을 잃은 두 저수지와 달리 현재도 수리 시설의
기능을 하고 있으며, 제천이 내세우는 제천 10경 중 당당히 제
1경이 될 정도로 전국적인 호반 휴양지로 변모했다.

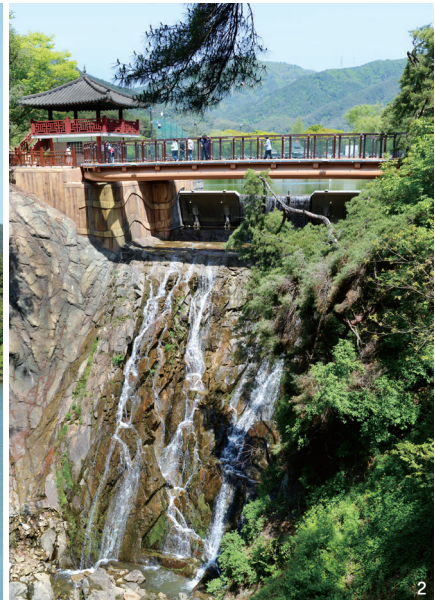
신라시대에 만들어진 국내 최초의 저수지 ‘의림지’

일반적으로 신라 시대에 만들어진 저수지라고 해서 규모가
작을 것으로 생각하기 쉽지만, 무려 4만 평이 넘으며 깊은 곳
은 수심이 11m나 된다. 주변 소백산맥 줄기에서 유입되는 물
도 풍부해 의림지를 찾는 관광객의 대부분은 마치 호수로 착
각할 정도이다.

특히 봄에 찾아가면 저수지를 끼고 제방과 수로를 연결하는
산책로 주변, 그리고 물속에 잠긴 수양버들이 운치 있다. 봄소
식을 알려주는 산들바람과 함께, 신록의 계절을 보여주는 듯
물속에서 연녹색의 잎이 푸릇푸릇 피어나면서 생명의 기운
이 넘쳐난다.



의림지는 산들바람과 함께 물속에서 연녹색의 잎이 푸릇푸릇 피어나면서 생명의 기운이 넘쳐나는 저수지이다.



1 4만 평이 넘는 의림지에는 저수지를 따라 산책로가 연결되어 있다.
2 의림지 인공폭포인 용추폭포. 30m 높이에서 쏟아지는 물줄기가 장관이다.

영호정과 경호루 등의 정자, 주변 환경과 조화가 잘 어우러진 인공폭포인 용추폭포, 발아래 쏟아지는 시원한 폭포를 지켜 보며 걸을 수 있는 유리 전망대, 오리 보트장, 송림제방 등도 있어 연인과 가족이 함께 찾아 한가로이 둘러보기에 더없이 좋은 곳이다.

내륙의 바다 ‘충주호’

충주호는 호수 크기가 거대하여 ‘내륙의 바다’로도 불린다. 충주호를 제천 주민들은 청풍호라 부른다. 청풍명월의 본향이라는 자긍심 때문이다. 또한 충주호에서도 제천 인근 청풍호반의 경관이 으뜸이라고 자랑한다.

그림 같은 청풍호 풍광을 한눈에 담은 최고 조망지로는 해발 531m에 위치한 비봉산을 꼽는다. 관광객들을 위해 제천시에서는 작년 3월 비봉산 정상까지 운행하는 ‘청풍호반 케이블카’를 개통했다. 물태리역에서 9분 만에 올라간다. 내륙에서 산과 호수를 함께 조망하는 국내 유일의 케이블카여서 그런지 1년 만에 100만 명이 넘는 관광객들이 찾았다.

케이블카를 타려면 승용차로 의림지에서 청풍호를 따라 40분 정도 간다. 청풍호반을 따라가는 드라이브 코스는 신록이 우거지는 봄에 찾으면 가장 좋다. 호수에 반쯤 잠긴 산허리를



청풍호반의 케이블카. 내륙에서 산과 호수를 함께 조망할 수 있는 국내 유일의 케이블카이다.

따라 끊임없이 구불거리는 길인데, 주변의 풍광과 정취가 사시사철 다채로워서 충북 제일의 호반 드라이브 코스로 손꼽힌다. 봄철이면 드라이브 차량이 많다.

수몰된 마을의 문화유물을 모은 청풍문화재단지

충북 유일의 사장교로 청풍호 명물 중 하나인 수려한 모습의 청풍대교가 보인다. 다리를 건너면 곧바로 청풍문화재단지다. 충주호가 생기면서 물속에 잠긴 마을들의 풍류 넘치는 문화유물을 한데 모은 곳이다. 망월산 기슭 8만 5천 평의 대지 위에 옛 고을의 모습으로 재현해 놓았다.



청풍문화재단지에는 다양한 볼거리들이 있다. 사진 1번은 망월루로, 철쭉이 활짝 피어 봄의 소식을 알리고 있다. 사진 2번은 보물 제528호 한벽루로, 봄 햇살을 맞아 신록이 푸릇푸릇하다. 사진 3번은 남방식 고인돌이다.



여기에서 1km를 더 가면 ‘청풍호반 케이블카’를 탈 수 있는 물태리역이다. 케이블카를 타고 비봉산 전망대에 올라선 순간, 신록이 넘쳐나는 봄빛 머금은 푸른 호수가 펼쳐진다. 맑고 쾌청한 날씨 덕분에 ‘일망무제-望無際’, 말 그대로 청풍호 풍광이 한눈에 들어왔다. 유난히 추웠던 겨울의 움츠렸던 마음이 서서히 풀리는 것이 느껴진다. 주변에서는 “우와~” 하면서 감탄사가 연신 터져 나오고 사진찍기에 분주하다.

젊은 층이 많이 찾는 비봉산 모노레일

비봉산 전망대까지는 모노레일도 함께 운행된다. 물태리역과는 10리 정도 떨어진 곳 청풍면 청풍명월로 879-17에서 출발해 23분 만에 정상에 닿는다. 속도는 느리지만 가파른 곳을 올라가면서 스릴이 넘쳐 젊은 층이 많이 찾는다. 케이블카와 모노레일은 인터넷 www.cheongpungcablecar.com으로 사전에 예약할 수 있다.

청풍문화재단지는 물태리역과 붙어 있어 자가용으로 2분 거리에 있다. 주차장에서 내려 20분 정도 걷다 보면 전망대인 망월루에 도착한다. 문화재단지 전경과 청풍대교가 한눈에 들어온다. 청풍대교 사이로 봄을 알리는 햇살이 비치면서 반짝이는 호수에 유람선이 긴 자국을 남기며 지나간다. 청풍문화재단지에서는 보물 제528호 한벽루, 보물 제546호 석조여래입상, 고인돌 등이 눈에 띈다. 갖가지 생활 도구들이 놓인 집안의 구석구석을 둘러보고 있노라면 그 집의 주인 되는 이가 어디선가 불쑥 나타나며 인사말을 건넬 것만 같다. 입장료는 어른 3천 원, 어린이 1천 원이다.

비봉산 전망대에서 바라본 청풍호 풍광. 한 관광객이 여유로운 모습으로 신록의 봄을 맞이하고 있다.



국내외의 위기와 혼돈 속에 출범하는 새 정부

이제 1개월 후면 정권 교체가 이루어지면서 윤석열 정부가 탄생한다. 비록 근소한 차이지만 문재인 정부의 부동산 정책을 비롯한 경제정책에 대한 국민의 심판이라고 해석된다. 이런 점에서 윤석열 정부는 변화를 바라는 국민의 열망에 부응할 의무가 있다.

또한 새 정부는 국민경제에서 생산의 축을 담당하는 기업과 근로자가 마음 놓고 일할 수 있도록 경제 환경을 조성해야 한다. 결코 쉽지 않은 일이다. 막중한 책임의 무게가 느껴질 것이다.

글_ 조성봉·숭실대학교 경제학과 교수 sbcho@ssu.ac.kr

최우선 과제는 코로나의 성공적인 방역과 극복

윤석열 정부는 태평성대 속에서 정권을 물려받지 않았다. 그야말로 국내외적 위기와 혼돈 속에 출범하는 정부다. 먼저 위기를 극복하고 국정과 경제를 안정화하는 것이 급선무다. 그중 가장 먼저 해야 할 일은 코로나의 성공적인 방역과 극복이다. 2년 넘게 전 세계와 우리나라를 어렵게 만든 전염병을 성공적으로 퇴치하고, 국민의 삶을 정상으로 되돌려 놓는 것이 가장 시급한 일이다. 또한 소상공인, 자영업자를 비롯해, 그동안 고통당한 여러 계층과 분야를 돌아보고 다시 일어설 수 있도록 돕는 것이 중요하다.

다음으로 우크라이나 전쟁과 러시아 제재에 따른 공급 부문의 쇼크가 불러온 비상 상황을 잘 관리해야 한다. 이미 지난해부터 세계 경제는 공급망 애로와 인플레이션으로 어려움을 겪기 시작했다. 2020년 각국 정부는 코로나 극복을 위해 엄청난 유동성을 풀었다. 그 여파가 2021년에 불어닥쳤다.

한편으로는 멈췄던 세계 경제가 다시 가동되면서 곳곳에서 병목현상이 나타나기 시작했다. 인력과 자원이 모자라고 비용이 솟구치기 시작한 것이다. 2020년에는 주식, 금, 코인, 부동산 등 자산 부문에 쏟았던 돈이, 2021년부터 실물 부문에 몰리기 시작하면서 물가상승이 급류를 탔다.

지금도 오일쇼크 이후 최악의 위기 상황

이런 흐름이 채 가시기 전에 터진 우크라이나 전쟁과 러시아에 대한 경제 제재는 세계 경제에 엄청난 후폭풍을 가져오고 있다. 최근 하락세를 보이고 있지만, 불과 얼마 전까지만 해도 국제유가가 120달러를 돌파하는 등 석유, 천연가스, 석탄 등 에너지원의 국제 가격이 급등하기 시작했다.

니켈, 알루미늄 등 광물자원과 식량 가격, 나아가서 벌크선 운임과 같은 주요 가격지표도 폭발적으로 오르고 있다. 1970~1980년대를 휩쓸었던 1·2차 오일쇼크 이후 공급 부문의 쇼크가 이처럼 현저하게 나타난 것은 이번이 처음이 아닌가 생각된다. 참으로 위중한 상황이다.

윤석열 정부는 이런 비상 상황을 무겁게 받아들이고 국민경제에 미치는 충격을 최소화해야 한다. 공급망을 다변화하며 수요의 과열을 막아 가격을 안정화하는 데 주력해야 한다.

탈원전 정책 폐기는 바람직한 방향

특히 코로나가 극복될 시기에 보복 소비와 같이 수요가 폭발적으로 확장될 수 있음을 유의하여 전반적인 수급 관리에 온 힘을 다해야 할 것이다. 이를 위해 기업과 국민들이 부담하는 비용이 최소화되도록 노력해야 한다.

이런 점에서 윤석열 정부가 내세우고 있는 탈원전 정책 폐기는 바람직한 정책이라고 생각한다. 러시아 제재로 전 세계의 에너지 위기가 가시화되고 있는 시점에서 원전의 확대를 통한 값싼 에너지의 안정적인 확보가 기업과 국민의 부담을 낮출 수 있기 때문이다.

윤석열 정부는 ‘공정과 상식’ 그리고 시장경제, 자유민주주의 및 법치주의를 표방하고 있다. 사실 이러한 내용은 오랫동안 경제계가 정부에 대해 요구해온 것들이다.

기업은 생산을 담당하고 부가가치를 창출하는 역할을 맡지만, 정부의 규제와 입법에 따른 간섭으로 안정적으로 사업을 운영하기가 쉽지 않은 것이 현실이다.

규제개혁으로 국민경제를 되살려야

한국은 마음 놓고 사업하기가 쉽지 않은 나라다. 자고나면 우후죽순으로 생겨나는 각종 규제와 이해당사자들의 개입은 가뜩이나 힘든 우리 기업을 더욱 옥죄이고 있다.

윤석열 정부의 규제개혁을 통한 시장경제 활성화가 우리 기업의 잠재력과 창의력을 크게 높여, 기업이 성장하고 고용이 증진되어 국민경제가 살아나는 계기가 되어야 한다.

윤석열 당선인은 0.73%라는 근소한 차이로 이겼다. 더욱이 국회는 여소야대여서 뜻한 대로 입법을 펼치기 쉽지 않은 상황이다. 야당의 협조가 필수적이다. 자신을 지지하지 않은 국민들의 마음도 헤아려야 한다.

게다가 지자체장 선거가 불과 두 달 앞으로 다가왔다. 국내외 어려운 상황 속에서 행정부가 할 수 있는 일에 최선을 다해야겠지만, 국회의 입법이 필요한 사항에 대해서는 겸손하게 소통과 협치를 통해 하나씩 차근차근 문제를 풀어나가야 한다. 5년은 절대로 짧지 않다.



대한제당, 강승우 대표 체제로 전환

출처 : <팍스넷뉴스> 2022.03.25

강승우 대한제당 부사장이 김기영 대표에 이어 회사를 이끌게 됐다.

대한제당은 25일 정기주주총회 이후 개최한 이사회 결과, 강 부사장을 신임 대표이사로 선임했다고 이날 공시했다. 기존 김기영 대표는 이날 이사회 의장으로서 정기주주총회를 진행한 뒤 임기만료로 사임케 됐다. 1963년생인 강승우 신임 대표는 건국대 응용통계학과를 졸업했으며 대표 선임 전까지 제당 BU장 등을 맡아왔다.

‘사료사업 물적분할’ 대한제당, 경영 효율화 분수령 촉각

사료사업부문 적자 지속… 비수익 사업부문 정리 통한 실적 개선

출처 : <서울파이낸스> 2022.03.02

대한제당이 사료사업 분야를 신설 법인으로 하는 물적분할을 통해 경영효율화 작업을 가속화하고 있다.

대한제당은 1956년 설립된 대동제당을 모태로 한 제당 기업이다. 설탕·사료 등을 제조·판매하는 사업을 주력으로 한다. 제당사업이 성숙기 산업에 진입하며 성장성 확보를 위해 단체·외식사업 등의 사업 다각화도 진행했다.

대한제당은 올해 1월 1일부터 사료 제조·판매를 담당하는 국내 사료 사업 부문을 단순 물적분할했다. 분할 존속 회사인 대한제당이 분할 신설 회사인 티에스사료 지분 100%를 보유하는 방식이다. 이로써 티에스사료에 자산 1403억원, 자본 654억원, 부채 749억원이 이전됐다. 단순 물적분할 방식이기 때문에 연결 기준으로는 분할 이전 대비 변화가 없다.

대한제당은 물적분할 후 제당, 식료품 제조·판매, 축산유통 등 기존 사업 부문을 하게 된다. 티에스사료는 사료·사료첨가물의 제조·가공 및 판매 등 사료 부문에 주력할 계획이다.

계계에서는 이번 대한제당의 물적분할이 사료사업 부문의 영업손실이 주효하게 작용했다고 보고 있다.

금융감독원 전자공시에 따르면 대한제당의 사료부문 매출액은 지난해 3분기 기준 1845억원으로 전년 동기 대비 0.7% 소폭 증가했다. 반면 같은기간 영업손실은 14억원으로 전년 동기(-48억원) 대비 적자폭은 줄었지만 여전히 적자를 벗어나지 못했다.

같은기간 주력 사업인 식품부문의 경우 영업이익이 207억원으로 전년 동기 대비 28.2% 감소세다. 다만 영업이익률은 5%로 안정적인 수준이다. 이 기간 축산유통부문의 영업이익은 125억원으로 전년 동기(8억원) 대비 1384% 폭증했다.

대한제당은 비수익 사업을 정리하면서 경영 효율화를 앞당긴다는 복안이다. 2016년 티에스저축은행(현 키움에스저축은행)을 키움증권에 매각했다. 이후 2019년 바이오의약품 계열사 티케이엠(현 HK바이오이노베이션)의 경영권을 한국콜마홀딩스에 양도하고 티케이엠의 2대 주주로 공동 경영에 참여하고 있다. 같은해 5월에는 울산에 있는 사료공장을 폐쇄했다. 이듬해인 2020년에는 영업손실을 지속하던 파파이스 사업도 철수했다.

이에 대한제당은 외형도 커지고 수익성은 개선됐다. 지난해 3분기 연결기준 누적 매출액은 9195억원로 전년 대비 0.94% 증가했다. 같은기간 영업이익과 당기순이익은 각각 389억원, 204억원으로 전년 대비 33%, 46.1% 늘었다.

대한제당 관계자는 “사료사업 물적분할은 장기적으로 최근 몇 년간 지속적으로 추진해온 경영효율화의 일환”이라며 “이번 물적분할은 사료 사업 부문 분리를 통해 경쟁력 제고를 통한 질적성장을 이루는 전환점이 될 것”이라고 강조했다.

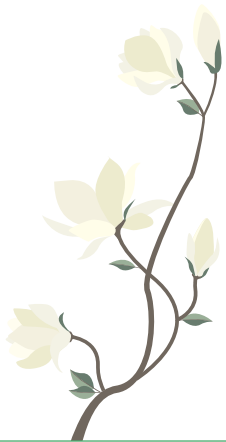
다시, 봄

이파리보다 꽃이 먼저 피는 목련은 꽃봉오리가 막 열릴 무렵에는 꽤 아름답다. 하지만 시들 때면, 특히 가벼운 바람에 봄비라도 훑날리면 눈물처럼 뚝뚝 떨어지는 게 그리도 서글플 수가 없다. 아침 일찍 등교했다가 지난 밤 내린 비에 무참할 정도로 떨어진 백목련을 한참이나 쳐다보았던 기억이 아직도 잊히지 않는다...

<본문 중에서>

80년대 캠퍼스와 비무장지대의 봄

하건호
고객·용인시 수지구 현암로



나는 풍족하지는 않아도 보릿고개의 한은 모르고 살았던, 이른바 '586세대'의 한 사람이다. 지금에야 흠길 한 번 찾아보기 힘든 도시가 서울이지만, 내가 어릴 때만 하더라도 골목길은 으레 흠바닥이었고, 동네 꼬마들이 신나게 뛰어놀았다.

하지만 봄만큼이나 짧았던 유년 시절을 지나면서 봄은 점차 입시의 중압감에 시달려야 하는 시기, 학년이 하나씩 올라갈 때마다 한숨이 늘어가는 시기를 알리는 계절로 전락했다. 조금 더 나이가 들면서는 아예 계절의 변화에 무뎌지기 시작했다.

더위가 이어지면 여름이 왔겠거니 하고, 추위에 절로 주머니에 손을 넣게 되면 겨울이구나 하는 정도랄까. 회사 일이나, 크고 작은 가정사에 시달리다 보면 계절의 변화를 알아챌 호사를 누리기 힘든 것이 직장인의 숙명이다.

그러함에도 봄은 다른 계절과 달리 몇 가지 강렬한 기억으로 내게 존재한다. 우선 80년대의 봄. 신입생의 눈에 비친 대학은 상아탑도 아니었고, 청춘의 희망이 넘치는 캠퍼스도 아니었다.

80년대의 대학은 교정 어디에나 알싸한 최루탄 가스가 뚝뚝 떠다니고 있었고, 교내의 보도블록은 시위를 위한 무기로 전용되어 군데군데 이가 빠져 있기 일쑤였다.

교문 밖에는 전경 버스가 상주하고 있었고, 똑같은 청춘인 전경들이 정문 앞에 주저앉아 무심한 눈으로 학생들을 바라보곤 했다. 학생들은 그런 전경들을 괜히 싸늘한 눈으로 흘기며 학교 안으로 들어섰으며, 해 저물 무렵이면 잔디밭에서 막걸리를 마시며 시국을 논하고, '투쟁, 투쟁' 추임새를 넣어가며 운동가요를 부르곤 했다. 군사정권이라는 현실에 분노해 울음을 터뜨리던 친구도 생각한다.

그 잔디밭의 한편에 백목련 몇 그루가 서 있었다. 이파리보다 꽃이 먼저 피는 목련은 꽃봉오리가 막 열릴 무렵에는 꽤 아름답다. 하지만 시들 때면, 특히 가벼운 바람에 봄비라도 훑날리면 눈물처럼 똑똑 떨어지는 게 그리도 서글플 수가 없다. 아침 일찍 등교했다가 지난 밤 내린 비에 무참할 정도로 떨어진 백목련을 한참이나 쳐다보았던 기억이 아직도 잊히지 않는다.

봄과 관련된 두 번째 강렬한 기억은 군대 시절이다. 88올림픽을 앞두고 입대를 했고, 제대가 가까워지던 90년 봄에는 강원도 최전방의 철책에서 근무했다. 일몰 30분 전에 투입되어 일출 30분 후에 철수하는 야간근무가 일상이었다.

야간근무를 마칠 무렵, 초소에서 바라보는 비무장지대는 신비할 정도로 아름다웠다. 남북이 가장 첨예하게 대립하고 있는 곳, 사방이 지뢰밭이고, 육안으로도 총부리를 겨누고 있는 서로를 알아볼 수 있는 곳. 동틀 무렵이면 이 험악한 곳에, 비무장지대라고 불리면서도 온갖 무기가 서로를 겨누고 있는 곳에 자욱한 안개가 끼고는 했다. 그 눈물 나도록 평화로운 광경이 지금도 눈에 선하다.

봄에 대한 강렬한 기억이 올해 하나 더 생겼다. 밤을 꼬박 새운 끝에야 결과가 나온 초박빙의 대통령 선거. 지지했던 후보의 당락에 따라 희비가 엇갈렸겠지만, 그 미세한 우위가 한쪽으로 기울어지지 않도록 유의해야 할 때가 아닌가 싶다.

좀 더 시간이 지난 뒤에, 2022년의 봄이 우리 모두에게 희망과 생동감을 주었던 봄으로 기억될 수 있기를 희망한다. 여전히 기승을 부리는 코로나도 이 봄을 끝으로 사라지기를 간절히 바란다.

봄 도다리, 여름 민어, 가을 전어, 겨울 넙치

이정은
고객·서울시 서대문구 독립문로



개인적으로 계절마다, 여행가는 지역마다 서울에서 쉽게 찾아볼 수 없는 맛집을 즐겨 다니는 편이다. 계절을 맞는 나만의 의식이라고나 할까. 주로 체질 특미를 찾아 나서는데, 그중 봄이 오면 꼭 먹는 음식이 바로 '도다리썩국'이다.

흔히, 도다리는 봄을 대표하는 생선으로 잘 알려져 있다. '집 나간 며느리를 찾으려면 가을에는 전어를 굽고, 봄에는 도다리썩국을 끓여라.'라는 옛말이 있을 정도다.

도다리썩국에 넣는 도다리는 주로 문치가자미를 사용하는데, 경상남도 통영에서는 문치가자미를 참도다리로 부른다. 진짜 도다리는 토종 도다리, 담배도다리, 담배쟁이 등으로 불린다.

도다리는 단백질 함량이 높고 지방 함량은 적어서, 간이나 장의 질환 예방에 좋다. 또 필수 아미노산인 타우린이 풍부해 피로 회복과 숙취 해소에도 제격이다.

도다리썩국의 메인을 장식하는 재료로 썩을 빼놓을 수 없다. 쫄깃한 도다리의 식감에 알싸한 썩 향이 더해지면 그 맛이 환상이다. 썩에 함유된 비타민B를 섭취하면 피로를 쉽게 풀 수 있다. 체내의 정상적인 에너지 대사에도 중요한 역할을 한다.

그리고 썩에는 면역력 증진에 도움이 되는 비타민C도 많이 함유되어 있다. 체내 세포를 손상하는 활성 산소를 제거하고 면역 기능을 강화하는 데 도움을 준다.

썩이 소화 기능 개선에 좋은 이유는 썩에 들어있는 '시네올' 덕분이다. 시네올은 월계수잎, 로즈메리, 썩 등이 특유의 향을 내는 데 관여하는 휘발성 기름 성분이다. 살균력이 강해서 장내에 있는 유해균을 없애는데 기여한다. 게다가 위액 분비를 촉진해 위 건강을 증진하고 소화 기능을 개선한다.

몇 년 전, 겨울이 끝나가고 봄이 시작하는 이맘때 가족들과 남해안 여행을 간 적이 있다. 그중 통영에 들렀을 때다. 밤늦도록 싱싱한 회를 안주 삼아 마시는 소주 맛이 너무 좋아, 평소와는 다르게 그만 과음을 하고 말았다.

잠을 자고 일어나니, 두통이 찾아오면서 아침부터 속을 달래줄 해장국이 간절했다. 통영 재래시장을 찾아 봄철에 특히 많은 사람들이 찾는 통영의 대표 메뉴를 주문했다. 바로 '도다리썩국'이다.

일단 맑은 국물을 한 숟가락 떠먹으니 특유의 썩 향과 함께, 혀끝에서 봄기운이 고스란히 느껴지는 별미였다. 쫄깃쫄깃한 도다리를 맛나게 씹어먹으며 국물까지 남김없이 마시고 컨디션을 회복했다. 도다리썩국은 싱그러운 봄 내음을 가득 담은 계절 메뉴로, 통영에 오면 꼭 한번 맛봐야 하는 음식이다. 성미가 급한 사람들은 겨울이 채 물러가기도 전에 찾는 별미라고 하는데 그 말이 이해되었다.

맑은 국물에 부들부들한 도다리의 하얀 살과 향긋한 썩의 향이 어우러진 도다리썩국은 기대 이상의 만족감으로 여행길의 허기를 향기롭게 채워 주었다. '봄 도다리, 여름 민어, 가을 전어, 겨울 넙치'라는 말도 있듯이, 통영에서 맛본 도다리썩국은 실로 짜릿하고 즐거운 경험이었다.

이후 매년 봄이 시작될 때마다 향긋한 봄날의 기억을 느끼고 싶어 도다리썩국을 먹는다. 봄에 파릇파릇하게 올라오는 썩과 감칠맛도는 도다리가 어우러진 도다리썩국은 담백하고 깔끔한 맛으로, 봄철 건강식으로도 으뜸이다.

인터벌 러닝으로 여는 하루

강찬하
대한제당 기획실 기획 1팀



2020년 봄, 코로나19의 본격적인 확산이 시작됐다. 당시에는 곧 안정을 찾을 것으로 생각했지만 여전히 코로나19는 현재진행형이다. 그동안 나의 생활 환경은 매우 좁아졌고, 매일같이 똑같은 일상이 반복되고 있다.

2022년 봄, 얼마 전까지만 해도 코로나19 확진자가 급증하다가, 이제는 정점을 지나 내림세에 접어들 예정으로 정부에서는 거리두기 제한을 서서히 완화하고 있다. 그리고 나는 올해 새로운 일상 '루틴'을 계획 중이다.

루틴을 갖는다는 것은 매일 똑같은 일상에 오롯이 나를 위한 시간을 만드는 과정이다. 스스로를 위한 선물 같은 것이다. 하루 동안 어떤 루틴으로 아침을 시작할까? 퇴근 후 어떤 루틴으로 저녁을 보낼까? 어떤 루틴으로 하루를 마무리할까?

나의 하루를 생각해보면 매일 똑같은 일상뿐이었고, 오롯이 나를 위한 루틴은 없었다. 그래서 이 봄에는 운동으로 체력을 증진하는 나만의 루틴을 만들고 이를 실천할 계획이다.

루틴을 계획할 때부터 운동을 통해 체력을 증진하고 싶었다. 그리고 이왕이면 추위가 풀리고 꽃이 피는 계절에 야외에서 따뜻한 날씨를 즐길 생각이었다. 마침 봄이다. 드디어 때가 된 것이다. 고심 끝에 결정한 나의 루틴은 인터벌 러닝이다.

인터벌 러닝은 빠르게 달리기^{고강도}와 걷기 또는 천천히 달리기^{저강도}를 반복하는 것을 일컫는다. 고강도 운동은 분당 심장 박동 수가 130~150회에 도달하도록 하며, 저강도 운동은 분당 심장 박동 수가 110~120회가 되도록 한다.

고강도와 저강도 운동을 여러 차례 반복하여 체력을 단련하므로, 한 번 높게 올랐던 심장 박동 수는 저강도 운동 중에도 높게 유지된다. 이 과정을 반복하다 보면 내 몸이 훈련을 계속한다고 착각해 운동의 지속적인 수행 능력을 높이는 효과가 있다.

평균적으로 심장 박동 수가 높게 유지되기 때문에 심폐 능력 개선, 지구력 단련 및 체지방 연소에 효율적이다. 게다가 운동 후에도 산소 소모량이 많아 대사량 증가 효과가 있다. 주로 운동선수들의 단련을 위해 실시하는 운동 방법으로, 짧은 시간에 많은 칼로리를 소모하여 체력을 빠르게 증진할 수 있다.

다만 강도가 높은 운동이므로 근육이 충분히 단련되지 않은 사람의 경우 발목, 관절 등에 손상을 입기 쉽다. 나의 건강 상태를 파악한 후 알맞은 루틴으로 수행하는 것이 무엇보다 중요하다. 자칫 욕심을 부리다가 병원 신세를 질 수도 있다. 나처럼 고강도 러닝이 익숙하지 않은 초보자는 가벼운 러닝으로 우선 체력을 길러야 한다.

나는 작년 겨울에 늑골을 다쳤다. 그리고 코로나 재확산까지 겹쳐 이를 핑계로 게으른 일상을 보내며 복부 지방을 축적했다. 다행히 따뜻한 봄, 움츠린 몸이 풀어지면서 늑골도 회복했다.

벚꽃, 매화, 진달래 등 봄꽃을 보며 화창한 날씨에 야외 활동을 한다면 지금의 답답함이 풀리지 않을까 싶다. 운동 전 귀찮음도 더욱 수월히 극복할 수 있을 것이다. 운동 후에 오는 근육통에서 성취감을 느낄 수 있도록 노력해야겠다.

부디 이 봄에는 건강을 위한 나만의 루틴을 통해 그동안 쌓인 복부 체지방을 분해하고 활력있는 생활을 하고 싶다. 다시 온 봄, 나만의 루틴을 응원한다.

빼앗긴 들에도 봄은 오는가

여옥형
대한FSS 경영지원팀



매년 해가 바뀌고 봄이 와도 특별한 느낌은 들지 않는다. 그저 '봄이 시작되었구나', '날이 따뜻해지네' 정도의 감상뿐이었다. 다만 올해는 연초부터 안팎으로 나쁜 소식들이 들린 탓인지 한 해의 출발이 영 개운치 않다.

밖으로는 러시아와 우크라이나의 전쟁이 일어났고, 안으로는 큰 산불로 인해 막대한 피해가 발생했으며, 개인적으로는 파란색으로 점철된 주식들 덕분에 안팎으로 비탄에 잠길 따름이다.

하지만 지금 나를 가장 불안하고 답답하게 만드는 것은 코로나다. 지긋지긋하게도 오랫동안 코로나가 계속되면서 사람들에게서 많은 것을 빼앗아 갔다. 자유, 사람과의 관계, 일상, 돈과 시간, 그리고 생명까지...

나 자신을 위해 열심히 개인 방역 수칙을 지키고는 있으나, 시간의 통제, 집합의 금지, 혹시 나도 감염되지 않을까 하는 불안감은 매우 크다. 과장을 조금 보탠다면 일제강점기의 부자유와 일부 유사하지 않을까 싶기도 하다.

일전에 식당에 가서 고기를 구워 먹었다. 고기를 굽는 느낌이 너무나 어색해서 내가 언제 식당에서 고기를 구웠나 생각해보니 코로나 이후로 처음이었다. 그동안 내가 정말 모범 시민이었구나 하는 생각이 들면서 한편으론 서글퍼졌다.

코로나 이후로 친구들과 모여 식사하는 일이 없었다. 간헐적으로 몇 명씩 잠시 얼굴 보고 이야기 나누는 정도였지, 예전처럼 왁자지껄하게 모여 떠들고 놀았던 기억이 수년간 없다는 것이 너무나도 안타까워졌다.

운동을 딱히 좋아하지는 않는다. 사실 매우 싫어한다. 그래도 건강하게 장수하겠다는 목표가 있는 만큼 하지 않을 수 없었다. 스스로 하기가 어려웠기에 시설이나 교습 등에 비용을 지불하고 타의에 의해 강제로 운동하고는 했다.

이 또한 역병이 창궐하면서 발길을 끊었다. 마스크로 인해 숨을 쉬기 힘들고, 남들과 같은 공간을 공유하는 것이 불안했으며, 땀을 많이 흘려도 샤워를 못 한다는 것 등... 운동을 하러 가던 발걸음을 끊을 만한 명분은 충분했다.

물론 모두 핑계다. 갖가지 악조건 속에서도 운동하는 사람은 계속한다. 그저 나처럼 의지가 박약한 사람들만 코로나 핑계로 운동을 멀리했을 따름이다. 덕분에 요즘 나는 그야말로 확찐자가 되어있다. 위기감이 생겨 올해부터는 다양한 방법으로 혼자 관리하고 있지만, 아직 목표 체중까지는 멀기만 하다.

근래에는 오미크론 변이로 코로나가 부쩍 가까워짐을 느낀다. 확진자는 계속 증가하고 있고 회사 동료, 친구, 친척들이 연이어 확진 소식을 알려오며 아예 산속으로 들어가지 않는 한, 안전한 곳은 없다는 불안감이 점점 커지고 있다.

상황이 이렇게 악화되는 가운데 봄이 오고 있다. 다만 봄은 오고 있으나 봄 내음을 맡기 어렵고, 함께하지 못하며, 따뜻한 봄날을 자유로이 즐길 수 없으니, 마치 봄이 오지 않는 것과 같다는 생각마저 든다. 참 아이러니한 상황이다.

하지만 100년 전 오늘을 살아가던 사람들이 광복을 바라고 끝내 이루어냈듯이, 이 또한 지나가리라 믿으며 시의 한 구절을 떠올려 본다. '빼앗긴 들에도 봄은 오는가'. 오긴 오더라.

코타키나발루에서의 3박 4일

송재민(사진 맨 왼쪽)
TS사료 기획마케팅팀



어느덧 겨울은 지나가고 또다시 봄이 찾아왔다. 원래 나에게 봄이란 긴 겨울 동안 움츠려있다가 다시 활기차게 나아갈 수 있는 시간이다. 그런데 코로나19 이후로 나는 항상 겨울인 것 같다. 늘 만나던 친구, 자주 가던 장소나 모임은 좀처럼 만나거나 갖기 어렵고, 그러면서 인간관계도 소원해지는 게 아닐까 싶다.

많은 것들이 하나둘 바뀌었지만, 그중에서 가장 그리운 것은 친구들과과의 여행이다. 봄이 되면 항상 친구들과 같이 여행을 다녔다. 그중 가장 기억에 남는 여행은 나의 첫 해외여행이었던 말레이시아 코타키나발루다.

그곳에서의 3박 4일은 아직도 내 머릿속에 생생하게 기억난다. 한국은 봄이었던 것과 달리 그곳은 아스팔트를 녹일 듯이 강렬한 햇빛을 쏟아내는 여름이었다. 에메랄드빛 맑고 푸른 바다, 크고 무성하게 자라있는 야자수, 길거리의 수많은 외국인은 내가 진짜 외국에 있다는 것을 실감나게 해주었다. 해변을 거니는 이들의 얼굴에는 행복이 가득했다.

그곳의 이국적인 분위기와 풍경은 나를 단번에 사로잡았다. TV나 영화에서만 보던 것들을 실제로 보고 많이 경험할 수 있었다. 누구나 한 번쯤은 상상해 봤을 것이다. 맑고 투명한 바다에서 여유롭게 스노클링을 하며 물고기와 거북이를 구경하고, 물으로 나와서는 나무에 걸려있는 해먹에 누워 바닷바람을 쐬며 달콤한 낮잠을 자는 것. 실제로 그런 시간을 보냈다.

저녁에는 친구들과 함께 해변의 멋진 레스토랑에서 식사하면서 낙조를 보는 것으로 하루를 마무리했다. 그야말로 하루하루가 드라마와도 같았다. 성지라 불리는 리카스 모스크에서는 현지 전통의 상을 입은 채 이곳저곳을 둘러보았다.

밤에는 세계 각국에서 온 사람들로 북적거리는 야시장을 누비기도 했다. 야시장에는 여러 열대 과일들과 향신료 향이 가득한 신기한 음식들이 많이 있었다. 입맛에 잘 안 맞는 것도 있지만 대체로 음식은 만족스러웠다. 다만 과일을 너무 좋아하는 나머지 많이 먹다가 배탈이 나서 고생했던 기억이 난다.

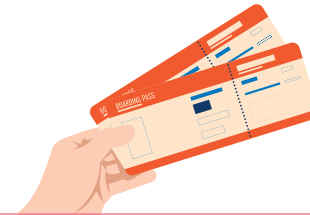
코타키나발루에 가면 필수 여행 코스로 불리는 반딧불이 투어도 했다. 밤에 보트를 타고 반딧불이를 유인하는 플래시를 비추며 강을 누비고 다녔다. 처음에는 주인공 반딧불이는 없고 주변에 온통 모기만 가득했다. 비가 온 뒤라 못 보나 싶은 마음에 살짝 불안했는데, 다행히 잠시 후 반딧불이들이 나타나 우리를 반겨주었다. 밤하늘의 별처럼 주변에서 반짝거리는 반딧불이를 보고 있으니 동심으로 돌아간 듯한 기분이 들었다.

한 편의 꿈같은 여행이 끝나고 다시 한국에 돌아왔을 때는 말레이시아의 그 찌는 듯한 무더위가 아닌, 적당히 따뜻한 봄날씨가 나를 반겨주었다. 맑은 하늘 아래 거리 곳곳에 벚꽃이 아름답게 피어있는 모습을 보니, 우리나라도 해외 유명 휴가지 못지않은, 아주 아름답고 멋진 곳이라는 생각이 들었다.

그렇게 나의 가장 뜨거웠던 봄이 지나갔다. 올해 봄에는 예년처럼 함께 모여 시간을 보낼 수 있는 그런 날이 왔으면 좋겠다. 이 답답한 마스크와도 하루빨리 안녕을 고하고 싶다. 봄에 꽃이 피듯 모두의 마음에 활짝 꽃이 피기를 바란다. 다시 맞이하는 봄, 봄은 또다시 내게 앞날의 희망을 품게 만든다.

해외 여행을 떠나는 3가지 이유

구수빈(사진 오른쪽)
대한제당 제당BU 인천공장 기술팀



2020년 코로나가 발생한 이후 3번째 봄이 다시 우리 곁을 찾아왔다. 거리를 오가는 이들의 복장이 가벼워졌고, 걸음에도 생기가 느껴진다. 이제 잠시 후면 나무는 푸른 옷으로 갈아입고, 꽃들은 아름다운 봉오리를 터뜨릴 것이다.

이 찬란한 봄날에 나에게 가장 하고 싶은 것이 무엇이나 묻는다면 조금의 주저함도 없이 단연코 해외여행이라고 말할 수 있다. 요즘 해외 입국자의 자가격리가 면제되면서 항공권 가격이 천정부지로 치솟고 있는 것을 보면, 나처럼 해외에 나가고 싶은 이들이 주변에 참 많은 것 같다.

해외여행을 좋아하는 이유는 여러 가지가 있다. 첫째는 낯선 장소를 방문하는 것에서 오는 기대와 긴장을 느끼는 것, 둘째는 경험해보지 못했던 그 나라의 음식들을 즐기는 것이다. 그리고 마지막으로 주위 사람들이 대부분 언어가 통하지 않는 외국인이라는 점에서 오는 자유로움이 아닐까 생각한다. 여행지에서만 느낄 수 있는 여유로움도 빼놓을 수 없다.

또한 여행 중에 벌어지는 일들은 일상생활의 기억보다 훨씬 강렬하게 남아, 사진첩을 보지 않아도 문득 생각이 나면서 단조롭고 지루한 일상을 버틸 수 있게 해주는 장치가 된다.

코로나 유행 전, 어느 봄날에 친구와 함께 유럽 여행을 다녀온 적이 있다. 유럽의 여러 곳 중에서도 세계적으로 유명한 포르투와인의 도시이자, 포르투갈 제2의 도시인 포르투를 찾았다. 완벽한 여행을 위해 1년 중 가장 날씨가 좋은 봄에 떠났다.

대개는 2박 일정으로 다녀오는 포르투를 나는 하루를 더 늘려 3박 일정으로 계획했다. 평소 동경하던 도시인지라, 다른 도시들보다 더 오래 머무르고 싶어 가장 많은 시간을 투자한 것이다. 여행을 떠나기 전 포르투의 맑은 하늘과 아름다운 풍경이 담긴 사진들을 보며 기대감을 키웠고, 현지의 모루언덕에 앉아 포르투의 맛있는 현지 음식들을 먹으며 피크닉을 즐기고 있는 나를 상상해보니 저절로 입가에 미소가 지어졌다.

그런데 너무 기대해서였을까? 내가 지내는 3박 4일 내내 포르투에는 봄비가 내렸다. 포르투의 모루언덕에서 일몰을 바라보며 좋아하는 노래를 듣고 맛있는 음식을 먹는 것이 여행의 버킷리스트 중 하나였는데, 완전히 무산되었다. 게다가 우산이 뒤집힐 정도로 강풍까지 불어닥쳐 그야말로 날씨가 최악이었다. 도저히 숙소 밖을 벗어날 엄두가 나지 않았다.

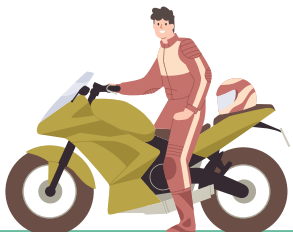
마지막 날, 그래도 아쉬운 마음에 모루언덕이나 눈에 담고 오자고 친구와 길을 나섰는데 오가는 이가 거의 없어 마치 유령 도시 같았다. 관광지 특유의 시끌벅적하고 활기 넘치는 모습은 어디에서도 찾아볼 수 없었다.

당시만 해도 해외여행이라는 것은 돈과 시간, 체력이 있어야 가능한 일이었기 때문에, 언제 다시 올 수 있을까 하는 생각에 더 아쉬움이 컸다. 이후로 코로나 때문에 해외여행이 불가능해지면서, 비록 비구경만 했을망정 그때가 그림자.

얼른 코로나가 종식되어 내 삶의 낙 중 한 부분이었던 해외여행을 자유롭게 다녔으면 좋겠다. 일상에서 마스크를 벗고 친구들과 함께 길을 거닐며 대화를 하고, 길거리 음식도 즐겼던 '다시 봄'이 오기를 기대해본다.

새 마음, 새 뜻을 펼칠 수 있는 계절

어준
TS개발 송추CC F&B팀



새 마음, 새 뜻을 펼칠 수 있는 봄이다. 추운 겨울을 버틴 끝에 봄 햇살을 맞이하며 곧 피어날 푸른빛, 노란빛, 분홍빛이 형형한 꽃들로 만개한 길을 걸을 수 있다고 생각하니 절로 마음이 부풀어 오른다.

겨울 동안 찬바람을 이겨내기 위해 꺼내두었던 두꺼운 옷들을 정리하고, 새로운 계절과 햇살을 맞이할 준비를 하면서 어느새 찾아온 봄에 시간이 참 빠르다는 생각이 든다. 항상 느끼는 것이지만 자연의 섭리가 신비롭고 놀라울 따름이다.

언제나 봄은 우리에게 꿈과 희망을 품게 만드는 활력 가득한 계절인데, 몇 년 동안은 봄을 제대로 느낄 겨를이 없었다. 올해도 마찬가지로 폭발적으로 늘어나는 확진자에다, 전쟁으로 불안해진 국제 정세에 봄을 제대로 만끽할 수 없을 듯하다.

나는 봄을 정말 좋아한다. 취미 생활로 바이크를 즐겨 타면서 항상 날씨와 정면으로 맞닥뜨리는 내게는 더욱 반가울 수밖에 없다.

작년 겨울, 군 생활에서 모은 돈으로 그토록 갖고 싶었던 바이크를 장만했다. 새로 구입한 바이크가 일반적으로 타기는 조금 어려워 처음에는 걱정도 되었지만, 안전 장비를 장만하고 내 마음에 쏙 드는 헬멧까지 구매해서 열심히 연습한 후에 쉬는 날이면 여기저기 다니면서 즐겁게 타고 있다.

다만 바이크는 추운 겨울이 가장 힘들다. 물론 안 타는 방법도 있겠지만 바이크가 취미이자 출퇴근 시 이동 수단인 내게는 아무리 추워도 타야 했기에 지난겨울은 정말 고역이 아닐 수 없었다. 이제 날씨가 따뜻해졌으니 비가 오지 않는 한 바이크를 이용하는 것에 대한 부담이 적어졌다.

코로나 확진자가 연일 최고점을 갱신하는 이 시점에 생각 없이 돌아다니는 게 아닐까 싶을 수도 있지만, 어딜 가는 것이 중요한 게 아니라 바이크 타는 것 자체가 즐거운 나에게는 사람과 접촉하는 경우가 적어 오히려 안전한 측면도 있다. 혼자만의 시간을 가질 수 있어 생각을 정리하는 데도 유용하다.

한낮에 햇살 가득한 풍경 속을 달리거나, 밤에 불빛 가득한 도로를 달리면서 바람을 맞는 그 느낌 자체가 내게는 너무나 즐겁다. 비포장 도로도 다닐 수 있어 이동의 제한이 거의 없다. 바쁘고 반복되는 일상에서 바이크 위에서 스트레스를 해소할 수 있다는 것이 큰 행복이고 행운이라고 생각한다.

이번 봄에는 제주도에서 바이크 라이딩을 하고자 계획 중이다. 유채꽃과 매화가 만개해 꽃내음이 풍성한 길을 천천히 달리며 호젓함을 누리고, 에메랄드빛 푸른 물결이 일렁이는 바다 내음을 느끼며 해안 길도 달려보고 싶고, 한라산의 외곽을 돌며 맑은 공기도 한껏 즐기고 싶다.

일상생활 중에 틈을 내는 것이니 오래 머물 수는 없겠지만, 어렵게 만든 시간이기에 제주도에서의 바이크 라이딩이 더욱 소중하게 느껴질 것이다. 그곳에서 접할 모든 것들이 벌써 기대되고 설렌다.

봄이 왔지만 아직은 자유롭지 않은 봄이다. 언젠간 마스크를 벗고 모두가 편하게 가고 싶은 곳에 가며 봄 내음을 있는 힘껏 들이마실 수 있었으면 한다. 힘들더라도 계절은 가고 봄은 다시 돌아온다. 지금의 평화로운 날씨뿐만이 아닌, 마음으로도 걱정 없고 행복한 봄이 오길 기다리며, 모두 미소를 잃지 않고 행복하고 평안하게 이 봄을 맞이하기를 바란다.

칭다오의 주말 아침 풍경

王立齐 왕리치
중국 청도체흥사료 구매부



차가운 기운이 서서히 가시면서, 작은 호숫가에 버드나무 싹이 움튼다. 숲에서도 파릇파릇 이름 모를 풀과 꽃들이 고개를 내밀고 있다. 봄이 찾아오면서 사람들도 하나둘 집 밖으로 나선다. 공원 한쪽에서는 사람들이 선율에 맞추어 춤을 추고 있으며, 다른 한쪽에서는 왕 씨 아주머니가 동네 사람들과 함께 태극권을 하고 있다.

근처의 농구장에서는 젊은이들이 농구에 한창이다. 어디에선가 은은한 노랫소리가 들려오는데, 청아하면서도 매력적인 음색이라 귀를 기울이게 된다. 계속 듣다 보니 우아하고, 아련하고, 신비하게 얹힌 음률이 겨우내 잠든 내 청각을 일깨운다.

언제나 봄은 약속을 어기지 않는다. 따뜻한 바람을 타고 우리에게 찾아온 봄은 수없이 많은 푸른 잎과 붉은 꽃들을 흩날리며, 가는 곳마다 넉넉한 온기를 선물한다. 봄의 땅은 색채가 풍부해지고 소리가 울리기 시작한다. 열은 초록빛이 짙은 생기를 물들이고, 은은한 꽃향기가 강렬한 시정을 자아내며 아름다움과 희망을 선사한다.

만약 일상이 단조롭고 무의미하다고 생각이 된다면 지금, 이 순간에도 전쟁으로 고통받는 사람을 돌아보자. 굶주린 채 얼어붙은 어린이의 눈가의 얼룩덜룩한 눈물 자국을 바라보자. 우리에게는 평화가 있고, 우리에게는 고요하고 희망찬 봄이 있어 다행이다. 이 시대에 감사하고, 우리를 위해 헌신하는 사람들에게 존경을 표해야 한다. 행복이란 자신이 좋아하는 직업을 갖는 것이다. 건강한 몸, 사랑하는 가정, 믿을 수 있는 친구, 감사하는 마음이 있다면 그것으로 충분하다. 두서너 명의 친구와 봄의 대지에서 붉은 꽃 한 송이, 좋은 술 한 잔이면 힘든 일은 모두 풀어진다. 나는 알고 있다. 곧 찾아와 우리에게 활력과 새로움을 안겨줄 봄이 멀지 않았음을… 그날까지 묵묵히 기다릴 것이다.

周日, 晴, 孩子已经不满一个冬天的蜗居, 抱着球嚷着要出去玩。孩子欢快的拍着球玩闹去了, 平日里行色匆匆, 却不知何时, 风已经悄悄褪去了凌厉, 已在微凉中带着一股暖意, 小湖边萌动的柳芽咬碎了冬天的包裹, 悄悄泛绿, 低头一瞥, 草丛里也有嫩绿的尖牙冒出头来, 春江水暖鸭先知, 不知不觉中, 春天的脚步已踏到身旁。这片公园是我喜欢的地方, 伴随春天来临, 大家开始走出家门, 舒展一下一个冬天被绑住的身体。圆形场地上, 李阿姨带着她的姐妹们, 伴着旋律舞动, 尽情演绎中国独有的活动---广场舞; 那片空地上, 王大爷带着几个好伙计, 在交流太极拳的手势, 怎么打的轻灵圆活、刚柔相济; 一阵喝彩声从小篮球场传来, 几个十几岁的学生正展现三步跨栏、身后传球等篮球动作, 不那么专业的动作并不影响四周观看的小朋友的掌声和羡慕的眼光, 青春的气息迎面冲来。空中传来一阵悠扬婉转的歌声, 清脆而又有穿透力, 扭过头, 是几个青年抱着吉他对着手机屏幕直播, 近两年火起来的直播也终于传播到了身旁, 流动的音符圆润动听, 像个精灵一般在耳旁跳舞, 交织着神奇、优雅、飘渺、性感, 像打开的魔盒, 唤醒了沉睡的听觉。春天不会爽约, 她迈着风情万种的脚步款款走来, 用不了多久, 必会携着数不尽的绿叶, 拂着道不完的红花, 踏着看不腻的绿草, 所过之地, 一拂袖, 玲珑的桃树便如仟仟舞者挥出了崭新的红色长袖; 所过之地, 一挥手, 柔嫩的树苗便若一群孩童般长出了勃勃生机。在春的大地上, 色彩开始丰富, 声音开始争鸣。浅浅的绿意渲染出浓浓的生机, 淡淡的花香装点出烈烈的诗情, 春天带来了美好与希望。如果感到迷茫, 看看战火中的难民脸上绝望的表情; 如果感到无趣, 关注一下挨饿受冻的儿童眼角的斑斑泪痕。庆幸我们有和平, 我们有宁静又充满希望的春天, 感恩这个时代, 感恩背后默默保护我们的人。年年岁岁春相似, 岁岁年年意更浓。幸福就是有一份自己喜欢的工作、有一个健康的身体、有一个深爱你的家庭、有值得信赖的朋友和一颗感恩的心。美好就是春天里三五好友, 在春的大地上, 一抹绿色润眼, 一束红花提神, 一杯好酒解千愁。我与春天有个约会, 现在还是有些许寒冷, 春天还未走近, 最好的做法就是, 等待, 参与。

이런쿵 저런쿵

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

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

코로나19 유감有感

전 국민의 30% 이상이 걸렸을 정도로 지금 대한민국은 코로나19 대유행 시대를 살고 있습니다. 확진자들의 자가격리 후일담 등 지금 이 순간에도 코로나19로 고군분투 중인 사우들의 이야기를 담습니다.

..... 확진자에서 확진자로!

평소 집과 회사만 오가며 별다른 외부 활동이 없는 P사우, 컨디션이 안 좋아 자가진단 키트로 셀프 검사한 결과 '양성'이 나오더니, PCR 검사에서도 같은 결과가 나오면서 그야말로 깜짝 놀라고야 말았습니다. 당최 감염 경로를 알 수 없었기 때문이지요. 어찌 됐건 부모님께 말씀드린 후에 욕실이 있는 안방을 배정받아 1주일의 자가격리에 들어갔는데, 하루 3끼를 꼬박꼬박 챙겨 먹으면서 문밖도 못 나가다 보니 늘어나는 것은 뱃살뿐이었습니다. 결국 1주일 격리에 4kg이 늘어나면서 확진자에서 확진자가 된 P사우. 격리 해제 후 요즘 점심 때면 구내 식당에서 후다닥 밥먹고 회사 인근을 걸으면서 강도 높은 다이어트에 돌입했습니다.

방역 지킴이가 된 K사우

평소 건강에 관해서는 그 누구보다 자신 있는 K사우. 회사 내 다른 사업부 동료들 몇몇이 코로나에 확진이 되는 것을 보고도, '나는 괜찮을 거야'라는 생각으로 대수롭지 않게 넘겼습니다. 그런데 어느 날 옆 부서에서 확진자가 나오더니, 오늘은 바로 옆에서 근무하는 동료까지 확진자가 되면서 큰 충격에 빠지고야 말았습니다. 나만 조심한다고 안심할 것이 아님을 알았기 때문이지요. 이후로는 퇴근 후 사적인 만남 자체는 물론, 수시로 손 소독을 하고, 조금만 컨디션이 안 좋으면 자가 진단 키트를 사용하면서 이제는 철저한 방역 지킴이가 되었습니다.

코로나는 감기가 아닙니다

평소 감기도 거의 걸리지 않던 C사우 역시 코로나를 피할 수는 없었습니다. 아이가 먼저 걸렸는데 한집에서 생활하다 보니 어쩔 수 없었지요. 그렇게 시작된 자가격리 기간 내내 그야말로 힘든 시간을 보내야 했습니다. 처음에는 인후통으로 시작해서 가장 힘든 시기인 2~3일 차에는 오한과 몸살까지 나면서, 감기 정도의 증세라는 정부의 설명이 전혀 사실이 아님을 몸으로 직접 확인했습니다. 다행히 원격 진료로 의사에게 증상을 설명하고 약을 먹으면서 괜찮아졌습니다. 완치된 이후에도 한동안 기침이 많이 나는 등으로 후유증은 제법 갔지만, 건강하게 다시 복귀한 C사우. 격리 4일 차가 넘어가니 회사 생각이 절로 나더랍니다. 집에만 있는 것이 제일 힘들었다며, 이제는 격리라는 말만 들어도 몸이 다시 아파진다고 합니다.

J사우의 눈물겨운 부성애

코로나에 걸리면 본인만이 아니라 가족, 동료 등 주변 사람들에게 미치는 영향이 너무나 크기에 다들 전파 예방을 위해 많은 노력을 하게 됩니다. 특히 요즘처럼 감염자에 대한 체계적인 관리가 없는 경우에는 더욱더 신경을 쓸 수밖에 없습니다. 코로나 양성으로 자가격리에 들어간 J사우도 마찬가지였지요. 가족들, 그중에서도 학교에 다니는 어린 자녀에게 혹시 옮길까 싶어 1주일 동안 방에서 절대로 나오지 않고 재택근무에 돌입하면서 방역 수칙을 110% 철저히 지켰습니다. 마침내 격리가 끝난 시점에 아이와 아내가 함께 검사를 받았는데 결과는 두 사람 다 '음성'으로, J사우는 그제야 안도의 한숨을 내 쉴 수 있었습니다. 눈물겨운 부성애로 아이는 아빠의 격리 해제 다음날부터 씩씩하게 학교에 등교했구요.

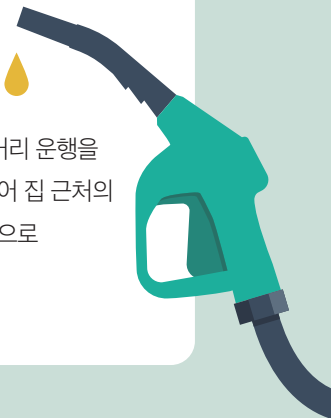
3월 9일 대통령 선거일

지난 3월 9일 대통령 선거일, 마침 휴일인데도 L사우는 친구들과의 약속을 취소하고 오후 6시가 되자마자 TV를 켜습니다. 본인이 뽑은 후보가 과연 당선되는지 확인하고 싶은 마음에 개표 중계방송을 보기로 한 것이지요. 그런데 예전 같으면 자정쯤 되면 당락이 결정되더니 이번에는 자정이 넘어도 당선은커녕, '유력' 표시도 안 뜨는 거예요. 조금만 더 기다려 볼 요량으로 계속 보다 보니 어느덧 새벽 2시를 훌쩍 넘기고 있지 뭘니까. 몇 시간 후면 회사를 가야 한다는 생각에 TV를 끄고 자리에 누웠지만 오히려 정신이 더 말뚱말뚱해진 L사우. 결국 밤을 하얗게 새우고야 말았습니다. 다음날엔 커피를 5잔 이상 마셨다는군요.



고유가 시대의 주말 풍경

추운 겨울이 지나고 드디어 온 세상이 푸릇푸릇한 녹색으로 바뀌는 봄이 되었습니다. 코로나에 추위까지 겹치면서 주말에도 가급적 집에 머물러 있던 H사우에게 드라이브의 계절이 찾아온 것이지요. 평소 주말 드라이브를 즐겨하는 H사우의 나들이 기준은 왕복 100Km, 그래야 바깥바람 쐬 기분이 난다고 합니다. 하지만 복병이 있었으니 바로 유가. 하루가 다르게 폭등하는 주유소의 유가 게시판을 보고 있노라니 당최 시동을 걸 엄두가 안 나는 거예요. 그래서 당분간 장거리 운행을 자제하고 있는 H사우, 나들이 기준을 바꾸어 집 근처의 다녔을 만한 장소를 물색하며, 내비게이션으로 모의 주행만 열심히 하고 있습니다.



아빠가 더 즐거운 놀이공원 가족 나들이

얼마 전 주말에 놀이공원에 다녀온 Y사우. 자신이 학창 시절에 친구들과 종종 갔던 곳인데 20여 년 후에 다시 가보니 감회가 새로웠다고 합니다. 물론 이번에는 Y사우가 아닌, 아이를 위해서였지요. 이제 아이가 어느 정도 커서 놀이공원도 충분히 즐길 수 있을 것이라는 판단에, 모처럼 가족들이 함께 놀이공원을 찾은 것입니다. 물론 아이도 즐거워했지만 정작 더 신난 사람은 바로 Y사우였습니다. 너무나 오랜만에 탄 바이킹은 여전히 스릴이 넘쳤고, 아이와 함께 탄 회전목마도 생각보다 훨씬 재미있더라는군요. 아이를 위해 찾은 놀이공원에서도 정작 자신이 더 즐거웠지만, 역시 나이는 어쩔 수 없는지 집에 돌아오자마자 깊은 잠에 빠져듭니다.



O사우가 주말이면 빨래방을 찾는 이유

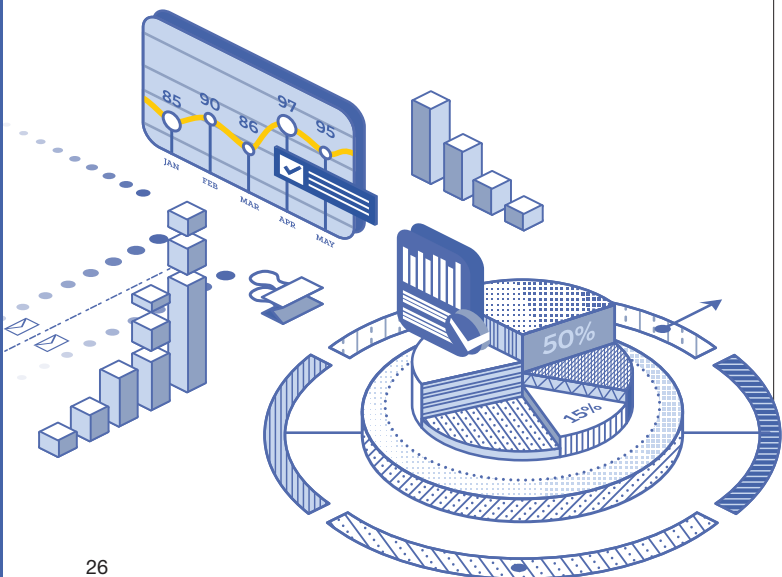
O사우는 같은 동네에 사는 또래 친구들과 만나는 특별한 장소가 있다고 합니다. 바로 빨래방입니다. 집에서 세탁하기 어려운 신발이나 이불 같은 것을 갖고 모이면서, 빨래는 물론 친분까지 쌓을 수 있어 일거양득이라고 합니다. 게다가 모임에 참여하는 구성원들이 각자 컴퓨터, 자전거 등 저마다 한 가지 분야의 전문가들인지라, 모임 때면 각자 점검이 필요한 것들을 집에서 가지고 나와 서로 수리까지 해주면서 가계에 보탬이 되고 있습니다. 이렇게 빨래는 기본에, 살림살이까지 고치다 보니 주말만 되면 빨래방에 가는 게 기다려질 정도입니다.



자산 운용과 형성에 도움이 되는 절세^{節稅} 상품

자산관리 상담을 하다 보면 수익률에 관한 이야기가 주를 이룬다. 지금 전 세계 시장 중에서 어디가 유망한지, 어떤 자산이 더 오를지를 예상하여 적절한 포트폴리오를 제안한다. 그러나 수익률만 생각하다 보면 세후 실질 수익을 놓치기 십상이다.

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



■□□□

2023년부터 신설되는 ‘금융투자소득세’

미국 100달러 지폐에 나온 벤저민 프랭클린 Benjamin Franklin의 “죽음과 세금은 피할 수 없다.”라는 말은 익히 전해오는 격언이다. 코로나 팬데믹으로 인한 경제적 손실을 정부가 일부 보전하는 등으로, 예상치 못한 재정 지출이 있다면 세수가 더 필요할 것이고 이에 대한 절세 노력이 필요하다. 오늘은 금융 관련 세금과 절세 방안을 생각해 보고자 한다.

오는 2023년부터 금융투자소득세가 신설된다. 금융투자상품에서 실현된 모든 소득을 통합해 전면 과세하자는 취지로 신설된 것이다. 여기서 금융투자상품이란 원금 손실 가능성이 있는 상품을 의미한다.

이번 개정에서 가장 관심이 집중되는 것은 본래 세금을 내지 않았던 소액주주의 국내 상장주식 양도차익이나, 채권 매매 차익이 과세 대상에 포함된 점이다. 세율은 소득이 3억 원 미만은 20%, 3억 원 초과는 25%이다.

□■□□

이익과 손해의 상계로 유리한 측면도 있어

금융투자소득세는 이익과 손해를 상계할 수 있고, 손실 발생 시 5년간 이월공제가 가능하다는 점에서는 납세자에게 유리한 측면도 있다.

다시 말해 2023년 S전자 주식에 투자하여 6천만 원을 벌었고 미국 A전자 주식에 투자하여 1억 원 손실을 보았다면, 합계 마이너스 4천만 원으로 세금을 내야 하는 소득은 없다. 5년간 이월공제라는 것은 남아있는 마이너스 4천만 원을 이익 한도에서 차감할 수 있다는 것이다.

은행 등에서 가입하는 원금보장형 상품 정기예금, 정기적금 등은 기존대로 금융소득으로 14% 세금을 원천징수하며, 연간 2천만 원을 초과하는 부분을 종합소득에 합산 과세한다.

또한 주식 투자자들은 대부분 알고 있는 내용이지만, 세제개편으로 인해 ‘동학 개미’로 일컫는 국내 주식 개인 투자자들은 올 연말까지는 양도차익이 비과세되는 반면에, 내년부터는 세금을 내야 한다. 직접 주식 매매뿐 아니라 국내 주식에 투자하는 주식형 펀드의 경우도 마찬가지다.

□□■□

세제개편으로 인한 세금 신고 등의 부담은 없어

따라서 내년부터는 같은 위험이라면 절세 효과 때문에 국내 주식에 투자했던 사람들이 해외 주식 투자로 눈을 돌릴 수도 있다. 한편 국내 주식 금융투자 소득공제가 5천만 원이라, 국내 주식 투자 이익이 5천만 원을 넘지 않는다면 특별히 신경 쓰지 않아도 된다.

만약 펀드, 주식 등의 투자상품을 하는 사람이라면 이익을 보고 있는 국내 주식, 국내 주식형 펀드 상품은 세금이 없는

올해에 이익을 확정하는 편이 유리하다. 또한 손실이 발생하면 종목과 상품은 내년에 손실 확정을 하는 편이 유리하다. 앞서 설명한 결손금 이월공제 때문이다.

세제개편으로 인한 세금 신고 등의 부담은 크게 염려하지 않아도 된다. 금융회사의 반기별 원천징수를 통해 납세의무가 종결되기 때문이다. 즉, 은행, 증권사의 전산망에서 알아서 계산하여 납세한다는 의미다. 다만, 금융투자 소득이 3억 원을 넘는 경우에는 매년 5월 확정신고를 따로 해야 한다.

□□□■

신입사원이라면 청년희망적금 가입이 유리

일반적으로 금융소득 절세상품은 여유 자금이 많은 부자들이나 하는 것으로 생각하기 쉬운데, 일반 직장인들도 현재 시중에 나와 있는 절세상품을 자세히 알아보고 잘 이용한다면 경제적으로 많은 도움이 된다.

만약 신입사원이라면 청년희망적금 가입을 통해서 연 5% 이자 및 비과세 효과를 볼 수 있으며, 급여 생활자들의 경우에는 연금저축, IRP, ISA 등의 맞춤형 상품을 통해 연간 1백만 원 이상의 소득세를 절세할 수도 있다. 목돈이 있다면 1인당 1억 원까지 비과세인 저축성 보험에 가입해 연간 1백만 원의 절세 효과를 거둘 수 있다.

물컵을 10초간 들고 있는 것은 쉽지만, 온종일 들고 있으면 너무나 괴롭다는 강의 영상을 본 적이 있다. 작은 일이라도 오랫동안 한다면 효과가 커진다는 내용인데, 절세 습관은 자산 형성과 운영에 큰 도움이 된다.



아이들 싸움, 놔둬야 할까? 말려야 할까?

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

아이들을 키우다 보면 다양한 사건 사고가 일어난다. 그중에서 가장 어려운 것 중 하나는 아이들이 싸울 때이다. 세 아이를 키우는 필자의 경우도 하루에도 여러 번 싸우는 아이들 때문에 가끔은 노이로제에 걸릴 것 같았다. 아이들은 싸우면서 크다지만 밥 먹듯이 싸우는 모습을 볼 때면 옆에서 지켜보는 아빠는 참을성의 한계에 다다른다.

싸우지 않는 아이는 없다

우리 집 아이들만 유독 많이 싸우는 것 같지만 사실은 다른 아이들도 자주 싸운다. 싸움의 횟수와 강도가 다를 뿐이지, 이세상에 싸우지 않는 아이들은 없다. 싸움이 무조건 나쁜 것은 아니다. 형제 자매간에 싸우고 경쟁하면서 갈등에 대처하고 해결하는 과정을 경험할 수 있다. 그러면서 사회성도 발전시키며 성장할 수 있는 것이다.



싸움의 긍정적인 면도 있으나 서로의 마음에 상처를 주거나 폭력적으로 발전하면 문제가 생길 수 있다. 중요한 것은 아빠가 아이들의 싸움에 '어떻게 대처하는가'이다. 아이들이 싸울 때 아빠가 해서는 안 되는 말이 있다.

책임을 추궁하는 식의 말은 피해야

첫째, **“누가 먼저 그랬어?”**, **“뭐 때문에 그랬어?”** 아이들은 싸우면서 아빠에게 자기 편을 들어달라고 끊임없이 요구한다. 그러나 책임을 추궁하는 식의 말은 금지다. 이런 식의 잘잘못을 따지는 태도는 아이가 모든 문제를 남 탓으로만 돌리려고 할 수 있기 때문이다. 모든 아이는 자신이 피해자라고 생각한다. 억울하기만 할 뿐이다.

둘째, **“너네도 똑같이 맞아볼래?”**, **“내가 못 살아. 지켜워!”** 아이들이 싸우고 울고 있으면 아빠도 신경이 날카로워지고 과격해진다.



그러나 아이들에게 폭력을 무기 삼아 말하는 것은 개선에 전혀 도움이 되지 않는다. 아빠의 권위와 힘으로 제압하는 것은 아이들에게 잘못된 힘의 논리를 심어줄 수 있다. 공포 분위기에 억눌린 아이들은 아빠가 없을 때 일관된 행동을 보이지 않기 때문이다.

서열로 상황을 정리하는 것도 금물

셋째, **“네가 참아. 동생은 어리잖아”**, **“왜 누나(형, 언니, 오빠)한테 대들어!”** 누나는 동생이 귀찮고, 자신의 물건을 함부로 만지는 존재로 여긴다. 동생은 누나에게 항상 말과 힘으로 밀리는 억울함을 가지고 있다. 서로 불만을 가진 아이들에게 서열로 상황을 정리하려고 해서는 안 된다. 누나라고 무조건 양보해야 하는 것은 아니고, 동생이라고 무조건 누나의 말을 들어야 하는 것도 아니다. 양보를 강요받으면 서로가 더 미워질 뿐이다.

넷째, **“둘이 얼른 화해해.”** 아빠가 빨리 상황을 끝내고 싶은 조급함에 화해를 강요하는 경우가 종종 있다. 아이에게는 아직 좋지 않은 감정이 남아있는데 이것을 해결하지 않고 무조건 화해하라는 것은 도움이 되지 않는다. 강요에 의한 화해는 진정한 화해가 아니다.

아이들끼리 해결하는 것이 최고의 방법

그렇다면 아빠가 아이들의 싸움에 현명하게 대처하는 방법은 무엇일까? 첫째, **다투는 아이들을 관찰한다.** 아이들은 다투고 문제를 해결하는 과정을 통해 성숙해진다. 아빠가 일일이 간섭하는 것은 아이들이 성장할 기회를 뺏는 행동이다. 아빠의 간섭 없이 아이들끼리 해결하는 것이 최고의 방법이다. 다소 불안하더라도 일단 관찰하는 연습이 필요하다.

둘째, **안전에 문제가 되거나 폭력적인 행동을 하면 아이들을 분리한다.** 싸우는 아이를 다른 방으로 데려가서 1:1로 이야기를 나눠보자. 아빠가 온전히 아이에게 집중해서 이야기하는 것만으로도 아

이는 관심받고 있음을 느낀다. 분리해서 각각 이야기하면 아이와 아빠 마음이 조금은 너그러워진다.

충분한 사랑 표현이 필요하다

셋째, **아이의 입장을 이해해 준다.** “화가 많이 났네. 왜 그랬을까?”라고 물어보면 아이는 자신의 억울함을 토해낼 것이다. 아이의 이야기를 들을 때 주의할 점은 아이의 말을 끊지 말고 끝까지 참을성 있게 듣는 것이다. 중간에 의견이나 잘잘못을 따지면 안 된다. 지금 중요한 것은 아이 자신의 억울함을 아빠가 경청하고 있다는 것이다. 이야기를 다 들은 다음에 안아주고, “그래서 속상했구나. 아빠도 화가 났을 것 같아.”라며 마음을 이해해 주자. 이것만으로도 아이의 불만과 억울함은 스스로 녹아내릴 것이다.

아빠가 너무 바쁘고 애정 표현에 소홀해지면

아이들은 위기를 느낀다.

부족한 사랑을 형제, 자매와

나눠야 한다는 위기의식을 느끼고

더 자주 싸우기 때문이다.

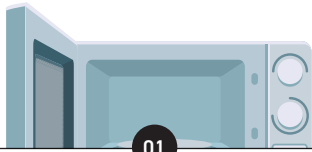


넷째, **해결 방법을 함께 찾아본다.** 부모는 물고기를 주는 존재가 아닌 물고기 잡는 방법을 알려줘야 한다. “앞으로는 이렇게 해.”라고 답을 알려주기보다는 “그러면 어떻게 하면 좋을까?”라는 질문을 던져보자. 아이들 스스로 생각할 수 있도록 시간을 주고 방법을 찾게 도와주는 것이다. 그러면 아이가 찾아낸 방법을 앞으로 잘 지킬 가능성이 훨씬 커진다.

다섯째, **사랑 표현을 충분히 한다.** 아이를 안아주고 뽀뽀해주며 사랑한다고 말해주자. 아빠가 너무 바쁘고 애정 표현에 소홀해지면 아이들은 위기를 느낀다. 부족한 사랑을 형제, 자매와 나눠야 한다는 위기의식을 느끼고 더 자주 싸우기 때문이다. 모두 사랑한다는 메시지를 지속적으로 일관되게 하는 것이 중요하다.



똑! 소리나는 생활 속 꿀팁



01

전자레인지 속 이물질 제거는 베이킹소다

전자레인지 내부에 묻은 이물질은 베이킹소다로 제거할 수 있다. 먼저 내열 그릇에 물 약 500mL와 베이킹소다 한 큰술을 넣어 잘 섞은 다음, 전자레인지에 넣고 4분 정도 돌린다. 이후에 전자레인지를 열고 물기를 꼭 짰 행주로 내부를 구석구석 닦아주면 된다. 내열 그릇은 입구가 넓고 낮은 게 효과적이며, 뜨거운 수증기가 식을 때까지 30초 정도는 기다렸다가 닦는 게 좋다. 오랜 시간 배어 있던 음식 냄새도 함께 사라져 더 효과적이다.



04

병뚜껑이 안 열릴 때는 숟가락

간혹 새로 구입한 제품의 병뚜껑이 열리지 않아 고생하는 경우가 있다. 아무리 힘을 줘도 병뚜껑이 열리지 않을 때는 대부분 고무장갑을 끼고 병뚜껑을 돌리거나, 뜨거운 물을 부어서 병뚜껑을 열고는 한다. 하지만 이것보다 더 쉽고 간단한 방법이 있다. 수저를 병뚜껑 아랫부분에 끼우고 들어 올리면 된다. 그러면 “뽕” 소리가 나면서 병뚜껑을 쉽게 돌릴 수 있다. 힘을 가장 적게 들이면서 병뚜껑을 딸 수 있는 효과적인 방법이다.



02

텀블러와 찻솥 씻을 때는 식초

가정에서 즐겨 사용하는 텀블러를 씻을 때 식초를 활용하면 위생적이다. 산성의 식초는 단백질, 지방 성분 등을 응고시켜 물 때와 찌든 때를 제거한다. 살균과 탈취에도 도움이 된다. 우선 물과 식초를 9:1로 섞어 텀블러에 넣고, 30분 정도 후에 깨끗이 행구면 된다. 찻솥 또한 식초로 살균하면 깨끗한 상태를 더 오래 유지할 수 있다. 약국에서 판매하는 증류수에 식초를 희석한 뒤, 찻솥을 5분간 담가놓으면 된다. 살균은 주 1회 정도 하는 게 좋다.



05

고양이털 제거에는 물티슈

가정에서 고양이를 키우는 집사들은 항상 털 문제로 골머리를 앓는다. 고양이 털이 날리는 것을 일상으로 여기다가도, 가끔 외출하려다가 옷에 붙어있는 털 문지들을 보면 짜증이 날 때도 있다. 그럴 때마다 테이프 클리너를 사용하지만, 손이 많이 가고 번거롭다. 앞으로는 물티슈를 이용해보자. 세탁기에 의류를 넣어 세탁할 때 오염되지 않은 물티슈 2장을 넣으면 된다. 세탁이 끝나면 물티슈에 고양이 털이 묻은 것을 확인할 수 있다.



03

아이스팩으로 만드는 모기 퇴치제

더운 여름날 아이스팩은 음식을 상하지 않게 하는 고마운 물건이다. 하지만 아이스팩만큼 버릴 때 처리하기 어려운 것도 없다. 아이스팩을 모기 퇴치제로 활용할 수 있는 방법이 있다. 먼저 아이스팩의 내용물을 빈 유리병에 고르게 담은 후에 모기가 싫어하는 라벤더오일을 향이 적당히 날 만큼만 뿌린다. 마지막으로 통풍이 잘 되도록 한지나 유산지를 병 입구에 올리고, 내용물이 새어 나가지 않게 고무줄로 막아 놓으면 된다.



06

오래된 숟가락과 젓가락 세척에는 소다

집에서 매일 사용하는 숟가락, 젓가락, 국자 등은 오랜 세월 쓰게 되면 색이 바래져 세월의 흔적을 여실히 느낄 수 있다. 빛도 나지 않고 우중충해서 버려야 하나 고민하고는 한다. 이를 복원하여 새것처럼 쓸 수 있다. 먼저 뜨거운 물 1L에 소다 3 큰 술을 타서 잘 섞어준 다음, 오래된 수저, 젓가락, 국자 등을 푹 담가둔다. 하루 정도 지나서 꺼내어 보면 담가두었던 수저, 젓가락, 국자 등이 반짝반짝 윤이 나는 것을 확인할 수 있다.



만약 나라면...?

글과 그림 · 이민주 semi-minju@hanmail.net

이번 호 상황 오늘은 여자친구의 생일입니다. 그래서 약속 장소인 레스토랑에 먼저 도착해서 종업원에게 생일 케이크와 샴페인을 준비해 달라고 부탁했습니다. 여자친구가 기뻐할 모습을 상상하면서 말이지요. 드디어 도착한 여자친구와 메뉴를 고르고 기다리는 사이, 미리 약속한 대로 종업원이 나타나 ‘생일 축하합니다’라는 말과 함께 케이크와 샴페인을 전달했습니다. 그런데 여자친구가 깜짝 놀라면서, “오늘 내 생일 아닌데?” 하는 것이 아니겠어요. 아뿔싸! 예전에 사귀던 전 여자친구의 생일을 착각했지 뭘니까. 여자친구에게 뭐라고 변명해야 할까요?

지난 호 상황 - 우리 팀은 평소 점심값을 터치페이로 계산하는데 어느 날 팀장님이 카드를 안 가져왔다고 제게 대신 계산을 부탁했습니다. 그런데 이후로 밥값을 안 주는 거예요. 마침 오늘 점심때 팀장님과 식사를 하게 되었는데, 본인 것만 계산할 듯하네요. 뭐라고 얘기해야 좋을까요?

축하합니다! 아래의 다섯 분께는 문화상품권을 보내드립니다

* **조한석 의정부시 오목로** - 일부러 한도 초과한 카드를 가지고 다니다가 이럴 때 써먹는다. “어라~ 카드가 안 되네요 팀장님. 대신 계산 좀 부탁드립니다.” * **조민성 전남 화순군 화순읍 광덕로** - 후식은 제가 사겠습니다. 지난번 밥값 계산해주세요. * **이병화 서울시 노원구 광운로** - 아차! 카드를 안 가지고 왔네요. 전에 팀장님처럼 말이지요. * **정근봉 공주개발 프린세스GC 경영기획팀** - 팀장님, 마침 카드가 없는데 점심값 좀 내주시겠어요? * **최성열 청주시 서원구 청남로** - 팀장님이 사줘서 그렇지, 오늘 점심이 저번에 제가 살 때보다 훨씬 더 맛있네요.

▶ **김해지 전북 진안군 정천면 진용로** - 저희 부모님이 고깃집 하시는 것 아니죠? 조만간 모시겠습니다. 우선 밀린 밥값부터 부탁드립니다. ▶ **정연수 여수시 대치 1길** - 요즘 인사고과 작성 기간인데 이번에도 제가 모실게요. ▶ **유승민 서울시 구로구 부일로** - 저번에는 제가 썼으니 오늘은 팀장님이 한턱내실 거죠? ▶ **한보련 부산시 북구 화명신도시로** - 팀장님. 지난번에 제가 점심값을 냈으니 까 오늘 사시면 부채 제로입니다. ▶ **송희동 서울시 도봉구 우이천로** - 카드를 잊어버리고 그냥 왔네요. 사무실에 가서 드릴게요. ▶ **김정미 전남 보성군 조성면 조성로** - 카드를 분실했어요. 나중에 입금해 드릴 테니 계산 좀 부탁드립니다. ▶ **김희용 수원시 장안구 천천로** - 오늘 점심은 최고로 맛있게 잘 먹었습니다. 사주셔서 감사합니다. ▶ **도성열 대구시 달서구 죽전 1길** - 지난번에 이어 오늘 점심값도 제가 내겠습니다. 다음에 소고기 사주세요. ▶ **강은경 동해시 평릉동** - 감사합니다. 오늘 제 생일이라고 점심 사주시려는 거죠? 역시 팀장님이십니다. ▶ **안종성 전남 화순군 능주면 죽수길** - 팀장님. 오늘도 제가 계산할까요? ▶ **김혜린 시흥시 능곡중앙로** - 지난번에는 팀장님이, 오늘은 제가 카드를 안 가

지고 와서 빈손이네요. ▶ **이희문 서울시 영등포구 국제금융로** - 지난번 점심은 제가 샀습니다. 오늘은 팀장님이 사시지요. ▶ **이금희 청주시 상당구 종고개로** - 오늘 제가 카드를 깜빡하고 안 갖고 왔어요. 지난번에 팀장님이 그랬던 것처럼요. ▶ **이성환 경기도 수원시 영통구 매영로** - 팀장님. 부자 되십시오. 저도 일조한 겁니다. ▶ **김인숙 고양시 덕양구 화정동** - 앗, 카드를 안 갖고 왔네요. 지난번 안 준 밥값으로 계산하시면 되겠네요. ▶ **강주찬 부산시 기장군 정관읍 산단 4로** - 오늘은 제 것도 같이 계산해 주세요. 저번에 제가 낸 것은 기억나시죠? ▶ **장우익 동해시 부곡 2길** - 지갑을 사무실에 두고 왔네요. 죄송합니다. 하하하~ ▶ **박태규 인천시 연수구 한나루로** - 팀장님. 혹시 ‘내로남불’이란 단어를 아시나요? ▶ **김정화 군산시 금동안길** - 까마귀 고기 좋아하시죠? 언제나 잊고 사는 행복을 누리소서. ▶ **황인규 인천시 부평구 경원대로** - 요즘 기억력 관찮으세요? 지난번 밥값을 아직도 안 주시기에... 팀장님이 그럴 분이 아니신데. ▶ **소성광 서울시 영등포구 당산로 2길** - 혹시 제 얼굴 보면 생각나는 것 없으세요? 저도 기억은 잘 안 나는데 뭔가 팀장님과 안 끝난 계산이 있는 것 같은데...

푸드림 상식



설탕은 단맛을 내는 조미료의 역할뿐 아니라, 수분을 흡수해 보존성을 높이는 역할도 합니다. 먹다 남은 과자가 습기로 인해 눅눅해지지 않도록 하는 데도 설탕이 단단히 한몫합니다. 과자를 밀폐용기나 지퍼백에 옮겨 담고 각설탕 2개 정도를 함께 넣어 밀봉하면 끝! 이렇게 하면 각설탕이 수분을 흡수해 과자의 바삭함을 오래 유지시켜 줍니다.

제철 음식과 햇볕으로 봄철 만성피로 OUT!

춘곤증의 대표 증상인 ‘피로’는 일상적인 활동 이후에 비정상적으로 지치거나, 원기가 부족하여 전반적인 활동 능력이 감소한 상태를 말한다. 이 피로가 특별한 원인 없이 6개월 이상 심하게 지속되고, 휴식을 취했음에도 회복되지 않으며, 50% 이상의 활동력 감소를 초래하면 ‘만성피로’라고 부른다.

글. 박광은·박광은한의원 원장 dgprny@unitel.co.kr



1천 명 중 1명꼴로 발생하는 만성피로

피로와 만성피로의 차이점은 무엇일까? 피로는 육체적 과로와 강한 스트레스가 원인이 되며, 몸에 기운이 없고 단순히 졸음이 느껴지지만 충분한 휴식을 취하면 완화할 수 있다.

그러나 만성피로는 특별한 이유 없이 피로감이 지속해서 나타나며, 충분한 휴식에도 피로가 회복되지 않고, 50% 이상의 활동력 감소를 초래하는 질환이다.

만성피로는 20대에서 40대의 젊은 층에서 주로 관찰되고, 약 1,000명 중 1명꼴로 발생하며, 여자가 남자보다 2배 더 흔하게 나타난다. 만성피로 시에는 기억력과 집중력이 떨어지고, 두통이 생기며, 그로 인해 권태감이나 우울감이 생겨나기도 한다. 또한 관절에 영향을 주어 관절통을 앓기도 한다.

간 기능을 강화시키는 ‘냉이’

만성피로로 대표되는 춘곤증에 좋은 음식으로는 봄기운을 가득 머금은 냉이가 적격이다. 냉이는 나물 중에서 단백질 함량이 높고, 비타민A와 C, 칼슘과 철분 등 미네랄도 풍부하다. 콜라겐 합성을 돕는 비타민C의 경우, 냉이 100g당 74mg이 들어 있다.

냉이는 간 기능을 강화시키므로 봄 타는 증상을 예방하고, 특히 콜린이라는 성분이 함유되어 있어서 간장에 지방이 축적되는 것을 막아주어 지방간의 예방과 치료에 효과가 있으며, 눈을 밝게 해주는 효과까지 있다. 냉이를 제철에 많이 사서 잘 다듬은 후 말려서 보관했다가 피로할 때마다 차처럼 끓여 마셔도 좋다.



감기 예방에는 ‘취나물’, 피로 해소에는 ‘두릅’

취나물 또한 씹살한 맛과 독특한 향이 일품인 봄나물로서, 단백질·칼슘·비타민 등 영양분을 풍부하게 함유하고 있다. 특히 칼륨 성분을 많이 함유하고 있어서 염분 배출에 유용하다. 감기 예방과 기침, 가래 등의 기관지 증상에도 유효하다. 섬유질이 많아 장도 깨끗하게 해준다. 그래서 변비에 좋다.

두릅 역시 춘곤증에 효과적인 나물이다. 두릅의 사포닌 성분이 혈액순환에 도움을 주고 피로를 풀어준다. ‘봄 두릅은 금’이라는 말도 그 같은 효능에서 나왔다. 두릅에는 면역력을 향상시키는 비타민C와 신진대사를 돕는 비타민B2 등이 들어 있다. 신경 안정에 좋은 칼슘도 풍부하다. 두릅은 날로 먹기보다 끓는 물에 살짝 데쳐야 쓴맛과 떼은맛이 제거되고, 초고추장에 찍어 먹으면 나물 고유의 향과 씹는 맛을 즐길 수 있다.

입맛 살릴 때는 ‘오미자차’, 어지럼증 예방에는 ‘당귀차’

오미자차도 좋다. 간 기능을 강화하고 대뇌피질을 각성시키며 성욕을 증진시키는데, 오미자 8g을 물 1컵 반에 넣고 끓여 반으로 줄어들면 마시거나, 오미자 국물에 녹두 국수를 말아 꿀을 섞어 잣을 띄워 먹으면 봄 타느라 잃은 입맛을 쉽게 되찾는다.

당귀차도 좋는데 봄을 타느라 얼굴이 검게 그을리면서 거칠어지고, 어지럼증이 심할 때 유용하다. 승검초라 불리는 당귀는 혈액을 만드는 약초이다. 그래서 보혈제의 으뜸으로 꼽히는데, 하루에 당귀 8g을 물 2컵 반에 넣고 끓여 반으로 줄어들면 하루 동안 여러 차례에 나누어 복용하면 된다.

걷기, 수영 등 유산소운동도 효과적

예전에는 만성피로의 경우, 운동이 오히려 증상을 악화시키는 것으로 생각하여 운동을 권유하지 않았지만, 최근에는 점진적으로 유산소성 운동량을 늘려나가는 운동 요법이 만성피로 증상 개선에 도움이 된다는 연구 결과들이 발표되고 있다.

걷기, 자전거 타기, 수영 등을 포함한 점진적인 유산소성 운동이, 유연성 운동, 스트레칭, 그리고 이완 요법만을 시행한 경우에 비해서 더 효과적이다. 일반적으로 알려진 만성피로 환자를 위한 운동 처방은 주 5일간 최소 12주 동안 운동을 하고, 매번 5~15분 정도 지속하는 것이다.



비타민D 생성을 위해 햇볕을 많이 쬐어야

햇볕을 쬐는 것도 중요하다. 비타민D는 햇빛을 받아 피부에서 대부분 합성되며, 음식을 통해서만 적은 양만이 생성된다. 우리나라에서는 피부 미용을 위한 자외선 차단이 지나치게 강조되면서 일조량이 적은 북유럽 스웨덴 35.1ng/ml, 네덜란드 32.6ng/ml 여성보다 오히려 비타민D 결핍이 더 심각한 것으로 조사되었다.

또한 평균적으로 아시아권이 다른 지역보다 비타민D 수치가 낮고, 특히 우리나라 사람들이 한·중·일 3국 중에서도 제일 낮다. 최근 미국 위스콘신 의과대학 연구팀은 비타민D가 면역력을 높여 신종플루 예방에 효과적이라는 내용의 연구 결과를 발표했다.

“이가 욱신거리고 흔들려요.” 잇몸 치료

잇몸에서 피가 계속 나서 치과에 방문한다면 스케일링부터 한다. 스케일링 치료 이후에는 대부분 잇몸 치료^{치주 치료}를 이어서 진행한다. 치주는 치아 주위 지지 조직을 의미한다. 즉, 잇몸^{치은}과 잇몸뼈^{치조골}를 합쳐서 의미하는 것이다. 잇몸병이 가볍게 온다면 치은염이라고 부른다. 이 상태는 잇몸뼈까지 염증이 진행된 상태가 아니다. 치료는 대부분 스케일링만 시행하고 마무리한다.

글. 임종원·베스트치과 원장 wonie66@hanmail.net

잇몸병이 더 진행되면 치과에서는 치주염이라고 부른다. 잇몸뼈까지 염증이 진행된 상태이며, 스케일링 이후에 잇몸 치료가 진행된다. 상태에 따라서 국소 마취가 동반될 수도 있고, 동반되지 않을 수도 있다. 잇몸 깊숙이 숨겨져 있는 염증을 제거하는 것이기에, 치료 후에 1주일 이상 욱신거리고 아픈 증상이 나타날 수도 있다. 시간이 지나면 이런 증상들은 잇몸이 아물면서 대부분 없어진다.

잇몸병이 아주 많이 진행된다면 반드시 국소 마취 후에 잇몸 수술^{치주 수술}을 한다. 잇몸을 열어 염증이 진행된 잇몸뼈를 정리하고, 다듬고, 치과용 실로 꿰맨 후에는 때에 따라서 치주포대라고 불리는



것으로 잇몸을 덮어주기도 한다. 치료 후에는 대부분 욱신거리고 아픈 증상이 나타나지만, 잇몸이 아물면서 대부분 없어진다.

우리는 매일 칫솔질로 양치한다. 치과에서 플라그^{치면세균막}라고 불리는 것을 제거하는 것이다. 하지만 아무리 열심히 닦아도 입속 세균이 모두 제거되는 것은 아니어서 염증이 진행되고 치석이 형성된다. 그래서 치과에서 1년에 1번 스케일링만 받거나, 1년에 2번 정도 스케일링과 잇몸 치료를 받는다. 잇몸 위의 치면세균막은 칫솔질로 상당수 제거가 되지만, 잇몸 속의 치면세균막은 제거하기가 어렵다. 그래서 적당한 시기가 되면 치과에서 확인 후 스케일링 또는 잇몸 치료를 받는 것을 추천한다.

필자가 치과대학생이던 28년 전, 잇몸 치료가 대중화되면 입안에 이가 없어서 끼게 되는 틀니가 없어질 것이라는 이야기를 들은 적이 있다. 스케일링 및 잇몸 치료가 감기보다 흔하게 치료하는 지금의 시점에서 다시 생각해보니 앞으로 틀니는 점점 없어질 것이 분명해 보인다. 잇몸에서 피가 나거나, 이가 많이 시리거나, 이가 욱신거리고 흔들리는 증상이 있다면 참거나 방치하지 말고 치과에 가서 검진받고 치료 받으시기를 바란다. 그냥 놔두면 치아를 뽑는 치료가 진행될 수도 있다.



튼튼한 허리를 위한 엉덩이 근육 강화 운동 5

엉덩이 근육이 무너지면 상체는 허리, 하체는 무릎과 발목에 영향을 미친다. 또한 하체는 큰 근육으로, 하체운동을 할 시에 근육량 증가로 신진대사율이 높아진다. 가정에서 쉽게 따라 할 수 있는 엉덩이 근육 강화 운동을 소개한다.

자료 제공 및 모델. 육민성·TS개발 로제우스레포츠허스 필라테스 강사



STEP 1. 힙 브릿지 Hip bridge

- 천장을 바라보며 누운 후 발을 골반 넓이로 벌린다. 턱을 당겨 경추의 중립을 맞춘 후 괄약근을 조이며, 허리가 꺾이지 않는 선까지 골반과 엉덩이를 천장으로 밀어 올려준다.



STEP 2. 라잉 레그 시리즈 Lying leg series

- 팔꿈치를 세워 몸 측면이 바닥에 닿게 누운 후에, 옆구리와 가슴이 바닥에 떨어지지 않게 주의하고 다리가 엉덩이로부터 멀어지는 느낌을 유지한 채 옆으로 들어 올린다.



STEP 3. 힙 익스텐션 Hip extension

- 바닥을 보고 엎드린 후에 허리가 꺾이지 않게 꼬리뼈를 낮추며, 허리가 길어지고 정수리와 다리가 멀어지는 느낌으로 다리를 천천히 들어 올린다.



STEP 4. 클램 셸 Clam shell

- 옆으로 누워 두 다리를 포갠 후에, 발은 고정되어있는 상태에서 무릎을 뒤로 열어준다. 이때 골반이 뒤로 빠지지 않도록 손으로 엉덩이를 앞으로 밀어준다.



STEP 5. 힙 스퀴즈 Hip squeeze

- 바닥에 엎드려 무릎을 접고 뒤꿈치를 붙인 상태에서 발바닥이 천장을 향해 하고, 뒤꿈치와 엉덩이를 동시에 조여 발바닥을 천장 쪽으로 밀어준다. 이때 엉덩이 조이는 느낌에 집중하고, 뒤꿈치가 떨어지지 않도록 한다.

반려동물, 어떻게 놀아줘야 할까?

개와 고양이는 성체가 되었을 때도 놀이를 하는 상당히 예외적인 동물들이다. 많은 야생동물의 경우, 놀이 행동은 대부분 어린 시절에 국한되어 있으며, 사냥, 도주나 탈출, 사회적 관계 결정 등에 대한 일종의 선행 학습으로써 놀이가 이루어지는 경우가 많다.

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

놀이 행동의 핵심은 사냥 행동

개와 고양이는 사람과 함께 살기 시작하면서 나이와 관계없이 사람과 놀이로써 관계를 맺고 싶은 동물로 진화해 왔다. 따라서 반려 가족들은 개와 고양이에게 적절한 놀이를 제공함으로써 보다 친밀한 관계를 유지할 수 있다.

올바른 놀이는 서로가 다치지 않는다는 전제하에 동물들에게 에너지를 발산할 수 있게 할 뿐 아니라, 스트레스를 줄여주고, 무력해지기 쉬운 실내 환경에서 행동에 대한 결정권을 제공함으로써 동물들의 자신감을 높여줄 수도 있다. 개와 고양이는 사냥 행동이 곧 놀이 행동이 되는 동물들로, 이 행동들을 충족시켜 주는 방향으로 놀이를 제공하는 것이 핵심이다.

개와 놀아주기

1. 실내 곳곳에 간식을 숨기고 찾게 한다

개는 늑대와 같은 선조를 공유하는 동물로써 여러 마리가 먹이 동물을 오랫동안 추적하여 사냥하고, 그 고기를 무리와 나누어 먹던 역사를 갖고 있다. 따라서 개에게 있어서 놀이란 먹이 대상의 동물을 탐색하고, 추적하여 잡아서, 고기를 뜯는 일련의 행동들을 포함하는 것이다.

첫 번째, 탐색하는 행동은 실내 곳곳에 간식을 숨기고 발달한 후각을 이용해 찾게 하는 방식을 이용한다. 간식을 숨겨 놓을 때는 다양한 장소와 도구를 이용하는데, 쉽게는 구겨진 종이나 박스, 양말, 페트병 등에 간식을 넣어놓고 찾아서 꺼내 먹는 방식을 이용한다.

잘 알려진 코담요나 콩 장난감 등과 같이 시판되는 다양한 상호작용 장난감^{Interactive Toy}들을 이용할 수도 있다. 혹은 숨어있는 보호자를 찾는 등의 놀이도 제공한다. “기다려.”라고 말한 후 보호자가 몸을 숨기고, 개가 보호자를 찾으면 칭찬과 간식으로 보상한다.



2. 공, 원반을 던져서 쫓아가 잡게 한다

두 번째, 추적하는 행동은 공이나 원반 등을 던져서 그것을 쫓아가서 잡는 형식을 놀이로 제공할 수 있다. 어떤 개들은 사람의 뒤꿈치나 손을 쫓아가서 무는 행동을 보이는데 이것은 개가 생각하는 일반적인 추적 및 사냥 행동이다.

만약 이러한 놀이가 절제되지 않을 경우, 사람에게 심각한 상처를 입힐 수 있으므로 직접적으로 사람의 신체를 이용해 놀아주며 개의 욕구를 해소하는 것은 추천되지 않는다.

그 대신 공이나 원반을 던져서 가져오게 하는 놀이를 통해 사냥감에 대한 추적 욕구를 어느 정도 해소할 수 있다. 공이나 원반 등을 물어서 다시 가져왔을 경우 간식을 주거나, 빠르게 공을 다시 던져주는 것으로 행동에 대한 보상을 할 수 있다.

3. 수건, 인형을 잡아당기게 한다

세 번째, 고기를 뜯는 행동을 놀이로 바꿀 경우, 수건이나 인형 등을 물어서 서로 잡아당기게 하는 놀이가 추천된다. ‘터그Tug 놀이’로 알려진 이 놀이는 개들이 고기를 뜯는 욕구를 효과적으로 해소할 수 있다.

간혹 이 놀이에 과하게 몰입하여 공격성을 보이거나, 대상에 집착하는 등의 행동을 보일 수 있는데, 이럴 때는 놀이를 중단한다. 보호자가 더 이상 당기지 않은 수건이나 인형은 개에게 매력적인 놀잇감이 되지 않기 때문에, 개도 놀이를 포기한다.

또한 적절한 비율로 개가 놀잇감을 보호자에게서 뺏을 수 있도록 유도한다. 상대가 터그를 포기하는 것은 개에게 있어 승리의 의미가 되므로, 보호자가 적당한 확률로 놀잇감을 빼앗기는 것이 개의 자신감을 충족시켜 줄 수 있다.

4. 적절한 산책으로 자극을 준다

이 외에도 개에게 가장 중요한 놀이는 산책이다. 적절한 산책은 에너지를 긍정적으로 소모하게 할 뿐 아니라, 보호자가 일부를 제공하지 않아도 개에게 다양한 시각적, 후각적, 청각적 자극들을 접하게 할 수 있다.

간혹 ‘산책로를 다양하게 해야 하는가?’에 대한 질문을 받는데, 개들에게 있어서 같은 공간일지라도 매일 다양한 자극들로 인해 변화하는 유동적인 공간이므로 산책로를 일부러 다양하게 할 필요는 없다. 물론 개들도 새로운 경험을 즐기므로 필요한 경우, 다양한 산책로를 이용할 수도 있다. 또한 산책 시간은 개의 컨디션과 보호자의 상황에 따라 얼마든지 가감할 수 있다.

고양이와 놀아주기

다양한 낚시대 장난감을 이용한다

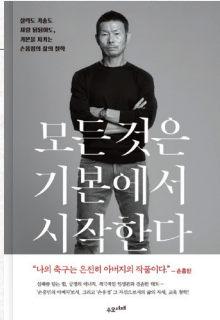
고양이는 혼자 사냥하는 동물로 쥐나 새 같은 작은 동물들을 잠복하고 있다가 덮쳐서 한번에 잡는 사냥 방식을 취하고 있다. 또한 작은 동물들이 빠르게 움직이는 것에 시각적으로 예민하게 자극받는 동물이다.

따라서 고양이는 잠복했다가 튀어나올 수 있는 공간을 제공할 경우, 그 공간에서 충분히 놀이 욕구를 해소할 수 있다. 터널이나 상자 등을 제공하면, 고양이는 그 안에 숨어있다가 튀어나오는 놀이를 스스로 하게 된다.

또한 작은 사냥감을 모방한 다양한 낚시대 장난감을 이용한다. 깃털이나 털로 만들어진 장난감들을 사냥감처럼 빠르게 움직여 주어야 하는데, 이는 고양이가 이 장난감을 진짜 사냥감으로 인식해야만 사냥 행동을 개시할 것이기 때문이다.



모든 것은
기본에서
시작한다



손웅정 지음 | 수오서재 펴냄
286쪽 | 16,000원

144쪽 아홉 번째 줄부터.

아무리 좋고 옳은 말로 가르치고 훈육한다 해도 부모가 그런 삶을 살고 있지 않으면 아무 소용이 없다. 대들보가 휘면 기둥이 휘다. 부모가 올바른데 자식이 휘겠는가.

축구를 가르치면서 나는 아이들보다 몸을 적게 쓴 적이 없다. 아이들이 뛰는 만큼 뛰었고 아이들이 흘리는 땀만큼 흘렸다. 아니 그보다 더 뛰고 더 많은 땀을 흘렸다. 내가 입으로만 시키고 말로만 지도한다면, 아이들도 지칠 텐데 그것을 참고 견딜 수 있겠는가. 같이 뛰고 같이 힘들면 서로 의지할 수 있고 함께 즐길 수 있다.

홍윤이 홍민이를 가르칠 때도, 지금 아카데미 아이들을 가르칠 때도 아이들이 어느 순간 안주하고 발전할 생각이 보이지 않으면 나는 아이들의 운동을 멈추게 한다. 운동도 중요하지만 마음이 먼저 바로 서지 않으면 안 된다.

운동장에서든 인문학은 필요하다. 이 세상이라는 전쟁터에서 쫓기는 산양의 무리가 될 것인가, 쫓는 사냥꾼이 될 것인가. 나는 아이들에게 묻는다. 이왕이면 쫓는 사냥꾼으로 살라고 말해준다. 누군가를 공격하는 삶을 의미하는 것이 아니다. 내 삶의 주도권을 쥐고 살라는, 누군가에게 좌지우지되며 조종당하지 않는 삶을 살라는 이야기다. 하지만 이렇게 안주하고 있으면 언제나 쫓아오

는 상대방에게 쫓기는 삶을 살고 만다. 누군가의 의지에 의해 휘돌리는 삶을 살고 만다.

아이들은 높은 하늘에 떠 있는 새처럼 세상을 조감할 수 없다. 막막하고 불투명하고 불확실성에 놓여 있다. 그건 어른들도 마찬가지이지만 책과 선인의 말씀을 늘 곁에 둔다면 그 안에서 조금의 답은 찾을 수 있다. 그리고 가능하다면 부모가 그 역할을 해주면 더 없이 좋을 것이다.

부모들은 아이들에게 최고의 교육과 최고의 환경을 만들어주고 싶어 한다. ‘이런’ 조건들을 갖추어주고 ‘어떤’ 과정을 겪으면 행복하고 안정된 생활, 궁핍하지 않고 남들이 보기에 좋아 보이는 삶을 살 수 있다고 어느 정도 답을 정해놓고 살고 있다. 그것이 사회적으로 인정받는 주류가 되는 방법이라고, 그것이 중산층이 되는 방법이라고들 한다. 하지만 그 방법론 안에서 진짜 중요한 걸 놓치고 있다. 이 몇 가지 정형화된 길 안에 과연 내 자식의 행복도 있는지 깊이 고민해봐야 한다...

‘부모라면 끝없이 고민해야 한다. 나는 내 아이가 축구선수로서가 아니라 한 명의 인간으로서 가장 행복한 순간이 언제인지 생각한다.’

행복이란 가치는 사람마다 다르다. 성공의 기준도 사람마다 다르다. 하지만 그것을 발견하려는 노력조차 하지 않고 부모의 짧은 생각으로 정한 길을 아이들에게 강요하는 건 아닌지 돌아봐야 한다. ‘한 사람의 인간으로서 나는 무엇을 할 때 가장 행복한가?’ 이 질문을 염두에 두면 인생의 많은 선택지 앞에서 조금은 수월하게 길을 택할 수 있다.

아들들에게 말한다. “어떤 결정을 내릴 때, 지금 가장 중요한 게 뭔지만 생각해봐. 그것이 뭔지 알면 결정은 바로 내릴 수 있다. 네가 원하는 걸로 결정을 해라. 사람은 항상 자신이 원하는 방향으로 살아야 한다. 네가 보기에 지금 가장 중요한 것이 이거라고 생각했다면 망설이지 말고 곧장 그것을 해라.”

147쪽 마지막 줄까지.

본문 차례 04 | 금빛나무를

TS 뷰파인더



비록 매일같이 수십만 명의 확진자가 쏟아지고 있지만, 그래도 조금씩 코로나의 위세가 잦아들고 있습니다. PCR 검사장마다 끝을 모를 정도로 길게 서 있던 인파도 이제는 거의 보이지 않습니다.



어느새 우리 곁으로 성큼 다가온 이 찬란하고 눈부신 계절처럼, 올해는 부디 우리 마음속에도 진정한 봄이 찾아오기를 바랍니다.



사진_ 최현철·대한제당 기획실 홍보팀

차기 정권의 최우선 정책 과제는 ‘부동산 가격 안정’

이번 정권 교체의 주요 원인으로, 현 정권의 부동산 정책 실패를 꼽는 것은 누구도 이견이 없다. 세는 것이 무의미할 정도로 많은 부동산 정책을 쏟아냈건만 그 어느 정책도 유의미한 성과를 거두지 못하고 참담하게 실패했다. 성난 부동산 민심이 결국 정권 교체로 이어졌다.

글. 하재광·<월간 RE매거진> 편집국장 kjkha@daum.net

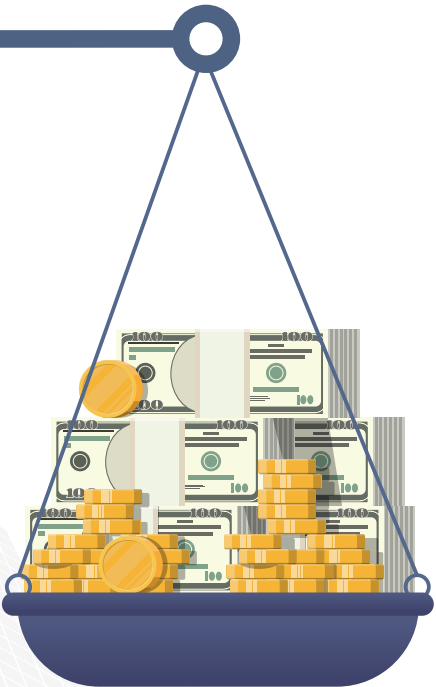


부동산 민심이 불러온 정권교체

경제정의실천시민연합에 따르면 문재인 정부가 출범한 2017년 5월부터 지난해 5월까지 서울 30평형대 아파트 평균 가격은 6억 2천만 원에서 11억 9천만 원으로 93% 급등했다. 서울 전체 아파트 가격 상승률도 79%에 달했다. 세입자를 보호하겠다던 임대차 3법은 전세난 가중과 임대 물량의 급격한 월세화를 불러오면서 서민들의 주거 불안을 가중시켰고, 주택담보대출비율 LTV 등 금융 규제는 그나마 서민들의 집 살 기회마저 앗아가 버렸다. 실제로 대선 직전에 실시된 각종 여론조사에서 차기 정권의 최우선 정책 과제로 '부동산 가격 안정'이 가장 높았고, 현 정부의 주요 정책 중 가장 낮은 지지율을 보인 것도 부동산 정책이었다. 이처럼 부글부글 끓어오른 부동산 민심은 0.73%라는 초박빙 접전에서 여당에 등을 돌리는 결과로 나타났다.

차기 정부의 주택 공급 정책은 '민간 중심'

이제 끓어오른 부동산 민심을 가라앉히고, 집값을 잡는 것은 5월에 출범하는 윤석열 정부의 몫이 됐다. 과연 윤석열 대통령 당선인은 급등한 집값을 잡을 수 있을까? 대선 가도를 달리면서 윤석열 후보와 이재명 후보 모두 '주택공급 확대'를 공약으로 내세웠다. 다만 확대의 주체를 놓고는 윤석열 후보는 '민간' 중심, 이재명 후보는 '공공' 중심으로 결을 달리했다. 이재명 후보가 공급을 확대한다면서도 시장에 반하는 정책을 고집했던 문재인 정부와 결을 같이 한 반면에, 윤석열 후보는 시장친화적인 공급을 약속했다. 윤석열 당선인의 주요 부동산 정책 공약을 통해 차기 정부의 부동산 정책을 잠시 가늠해보자. 일단 전체 공급은 총 250만 호 규모이다. 이 가운데 서울이 50만 호, 수도권이 130만~150만 호를 차지한다.



공급 방법을 보면 공공택지지구가 142만 호로 절반이 넘지만, 역으로 재건축·재개발 47만 호, 소규모 정비사업 10만 호, 도심 및 역세권 복합개발 20만 호 등 사실상 정비사업이 나머지 공급을 차지하고 있다.

해법은 재개발·재건축 규제 완화

부동산에 조금이라도 관심이 있는 사람이라면 누구나 알겠지만, 서울 등 주요 도시의 경우 개발제한구역을 해제하지 않는 한, 주택 공급의 거의 유일한 수단은 재건축·재개발 정비사업이다. 결론적으로 윤석열 정부가 출범한 이후 서울에서만 1년에 10만 호를 공급하기 위해서는 재건축·재개발 규제 완화를 통한 공급 외에는 특별한 방법이 없다. 실제로 윤석열 당선인의 부동산 공약 중에는 용적률 완화, 재건축 초과이익 환수제 완화, 민간부문 분양가 상한제 완화, 안전진단 기준 완화 등 그동안 재건축·재개발을

가로막아왔던 각종 규제에 대한 대폭적인 개선책이 대거 포함되어 있다.

공급 확대는 역대 어느 정권이나 전가의 보도처럼 내세웠던 공약이다. 문제는 공급 확대가 어느 지역에서 어떤 시점에 이루어지느냐다. 문재인 정부의 부동산 정책이 실패한 것도 단순히 공급이 부족해서가 아니다. 소비자들이 살고 싶어 하는 곳에 제때 공급이 이루어지지 않았기 때문에 주택 가격이 급등했다.

직장과 집이 가까운것을 의미하는 직주근접(職住近接)의 원칙을 무시, 서울의 주 공급 수단인 재건축·재개발을 공공 묶어놓은 채 외곽으로 외곽으로 서울의 외연만 넓히는 주택 공급이 오히려 서울의 주택 가격만 상승시켰고, 이것이 다시 수도권의 집값을 끌어올렸다.

‘주거 안정’이라는 큰 틀에서 여야가 협조해야

그런 점에서 민간 중심의 주택 공급, 재건축·재개발 활성화를 통한 주택 공급 확대를 내세운 윤석열 당선인의 공약은 현실적인 공급 대책이라고 할 수 있다. 물론 정비사업에 대한 규제 완화가 오히려 이들 지역의 집값 상승을 초래할 위험성도 있다.

결국 정비사업 활성화를 통한 주택 공급 확대를 도모하면 서도 주택 시장이 과열되지 않도록 균형을 잡는 것이 무엇보다 중요하다. 이 균형을 잡는 데 있어 가장 효과적인 수단이 금융 및 세제 대책이다. 자금이 부족한 서민으로서 '대출'이 실행되지 않으면 내 집 마련은 언감생심이다. 다행히 윤석열 당선인은 청년 등 생애 최초 주택 구입자에게는 LTV를 80%까지 완화해 실수요자 금융 규제를 완화하고, 다른 구입자들도 지역에 관계없이 70%로 단일화하겠다고 공약한 바 있다.

모든 정책이 다 그렇지만, 특히 부동산 정책은 중장기적인 계획으로 묵심 있게 밀고 나가야 않으면 실패하기 십상이다. 앞으로 출범할 윤석열 정부에서 서민들의 삶과 가장 밀접하게 맞닿아 있는 부동산 정책만큼은 여야가 '주거 안정'이라는 큰 틀에서 서로 발맞춰 가기를 기대해본다.

알면 득되는 상식



방 안의 코끼리

누구나 알고 있지만, 그 누구도 먼저 이야기를 꺼내지 못하는 크고 무거운 문제를 비유하는 표현이다. 즉, 방 안에 코끼리가 있는 평범하지 않거나 위험한 상황에서, 어느 누구도 코끼리를 보지 않은 척하며 이를 이야기하지 않는 것을 가리킨다. 이와 같은 현상이 벌어지는 이유는 명백한 문제 또는 위험으로 다수가 반대할 것 같은 상황에서 괜히 먼저 말을 꺼냈다가 오히려 부정적인 결과를 일으킬 것 같은 불안감 때문이다.

엔데믹 Endemic

종식되지 않고 주기적으로 발생하거나 풍토병으로 고착화된 감염병을 말한다. 이에 해당하는 질병으로 말라리아, Dengue 등이 있다. 백신이나 치료약 등이 나와 질병에 대한 다양한 대책이 마련되면 발병 예상이 가능하고, 발병 지역이 좁은 엔데믹이 된다. 한편, 전 세계적으로 감염병이 크게 유행하는 것은 팬데믹(Pandemic, 동일 권역에서 팬데믹으로 접어드는 상태로서 팬데믹 전 단계는 에피데믹(Epidemic)이라고 한다.

기축통화

수많은 나라가 거래하는 세계시장에서 토대나 중심이 되는 통화. 기축통화는 국가 간 무역 결제에 사용되고, 환율 평가 때 기준이 되며, 대외준비자산으로 보유되는 등 국제 상품과 금융거래에서 중심적인 역할을 한다. 한 나라의 통화가 기축통화가 되려면 국제 무역 시장과 금융시장에서 원활히 유통될 수 있을 정도로 '유동성'이 풍부해야 하고, 거래 당사자들이 믿고 사용할 수 있을 정도의 '신뢰성'이 있어야 한다.

나토 현장 5조

나토는 1949년 조인된 북대서양조약을 기초로 미국, 캐나다, 유럽 10개국 등 12개국이 참가해 발족시킨 집단방위기구이다. 이 조약 중에 특히 '나토 현장 5조'는 집단방위기구로서의 군사적 협력을 강조하고 있다. 즉 '나토'에 가입된 동맹에 대한 공격에 공동 대응 원칙을 명시한 조항이다. '한 나라에 대한 군사 공격은 회원국 전체에 대한 침공으로 간주해 즉각 개별 회원국 또는 집단으로 대응한다'라는 것이 나토 현장 5조의 골자다.

노시보 효과 Nocebo Effect

1961년 미국의 의사 월터 케네디(Walter Kennedy)에 의해 소개된 용어로, '해를 입게 되다'라는 라틴어에서 유래하였다. 아무런 효과가 없는 약을 복용하더라도 약이 효과가 있다는 긍정적인 믿음을 가지면 치료 효과를 볼 수 있음을 의미하는 플라시보 효과(Placebo Effect)와 정반대되는 개념으로, **약효를 의심하거나 부작용이 있다고 믿는 부정적 신념이 약효가 제대로 발휘되지 않거나 건강을 해치는 결과로 이어지는 현상**을 의미한다.

대통령직 인수위원회

대통령 당선인을 보좌하여 대통령직의 인수와 관련한 업무를 담당하기 위하여 설치하는 기구. 인수위원회는 대통령의 임기 개시일 이후 30일의 범위까지 존속할 수 있으며, 정부의 조직·기능 및 예산 현황의 파악, 새 정부의 정책 기조를 설정하기 위한 준비, 대통령의 취임 행사 등 관련 업무의 준비, 그 밖에 대통령직 인수에 필요한 사항 등에 관한 업무를 담당한다. 위원장 1인, 부위원장 1인 및 24인 이내의 위원으로 구성된다.

페미니즘 Feminism

'여성의 특징을 갖추고 있는 것'이라는 뜻의 라틴어 '페미니(femina)'에서 유래한 말로 오래전부터 이어져 왔던 남성 중심의 이데올로기에 대항하며, **사회 각 분야에서 여성의 권리와 주체성을 확장하고 강화해야 한다는 이론 및 운동**을 가리킨다. 즉, 남성 중심적인 사회에서 차별적인 대우를 받은 여성들이 사회가 정해놓은 여성에 대한 고정관념을 탈피하는 등 '성에서 기인하는 차별과 억압으로부터의 해방'을 주장한다.

스태그플레이션 Stagflation

경기침체와 함께 물가가 상승하는 현상. 정체를 뜻하는 Stagnation과 물가상승을 의미하는 Inflation이 합쳐져 만들어진 말로, 국민소득이 감소하는 경기침체와 전반적인 물가 수준이 지속해서 상승하는 인플레이션이 동시에 발생하는 현상을 말한다. 스태그플레이션이 발생하게 되면 실업률과 물가상승률이 모두 상승하므로 국민들의 경제적 고통이 증가하게 된다. 영국의 정치가 매클러드 Ian Macleod가 1965년 처음 사용했다.

올리가르히 Oligarch

고대 그리스에 존재했던 소수자에 의한 정치 지배를 뜻하는 '올리가키'의 러시아어다. 현재는 러시아의 신흥 재벌들을 말한다. 올리가르히는 소련이 붕괴한 후 부와 권력을 얻은 신흥 재벌과 관료들로, 푸틴 러시아 대통령의 기반이기도 하다. 푸틴 대통령의 이너서클에 있는 인사나 오랜 동지 등 푸틴 대통령과의 관계에서 이익을 본 사람도 있기 때문이다. 또 소련 붕괴 과정에서 민영화된 자산을 축적해 혜택을 본 이들도 있다.

핵우산 Nuclear Umbrella

핵무기를 가지지 않은 국가가 핵보유국인 동맹국으로부터 유사시 핵전력을 받아 안전을 보장받는 것을 의미한다. 핵무기 개발을 제한하는 조건에서 동맹이 제공하는 핵우산 아래에 든다. 동맹국 사이의 신뢰가 바탕이 되며, 핵 미보유국이 핵공격을 받으면 핵보유 동맹국이 적국에 핵공격을 실시할 의무가 생긴다. 한국은 일본, NATO 회원국들과 함께 미국의 핵우산 아래로 들어가 있다. 이는 정치적·심리적 위협에 대처하는 효과도 있다.

함께 나누는 이야기

독자 여러분께서 <TS대한제당>에 보내주신 소중한 이야기입니다



강주찬 부산시 기장군 정관읍 산단 4로 가족들과 얼마 전 울산 대왕암과 출렁다리, 간절곶 여행을 다녀왔는데, '우리 땅 우리 삶'을 통해 지면으로 다시 만나니 반갑습니다. 웬지 올해는 모든 일이 잘 풀릴 것 같은 기분 좋은 느낌이 듭니다.

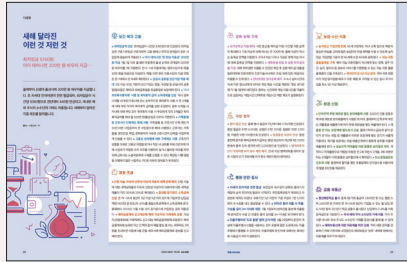
김정미 전남 보성군 조성면 조성로 항상 일상에 필요한 상식이나 가보고 싶은 여행지 정보가 담겨 있어, 읽고 보는 즐거움이 참 큼니다. 앞으로도 좋은 내용을 부탁드립니다.

민배근 성남시 분당구 정자일로 대한제당의 활기찬 모습을 보게 되어 반갑습니다. 임인년 새해에 더욱 발전하기를 기원합니다. 또한 <TS대한제당>을 보내주어 고맙습니다.



한보련 부산시 북구 화명신도시로 '집과 사람'을 읽고 나니 부동산 오르고 내림은 귀신도 모르듯이, 전문가들의 견해나 전망도 예측일 뿐 직접 본인이 발품 팔아 정보를 찾고 구하는 것이 정당임을 알게 되었습니다.

유승민 서울시 구로구 부일로 중간중간 짝이 날 때마다 읽기에 좋아요. 특히 '생활의 지혜'는 일상생활 속에서 활용할 수 있는 정보들이라 유용합니다. 다음 호도 기대가 되네요.



최성열 청주시 서원구 청남로 '새해에 달라진 이런 것 저런 것'과 '생활의 지혜' 등 <TS대한제당>은 정말 유익합니다.

장우익 동해시 부곡 2길 '새해 달라진 이런 것 저런 것'은 올해 정부의 정책을 한눈에 볼 수 있게 정리해놓아 좋네요.

안중성 전남 화순군 능주면 죽수길 다양한 기사와 흥미로운 코너들이 많아 읽는 재미가 쏠쏠합니다.



이병화 서울시 노원구 광운로 '한방 진료실'을 유익하게 읽었습니다. 해마다 추운 겨울이 되면 건강관리가 쉽지 않은데 올해는 개인 위생 준수, 실외 운동 시 충분한 준비운동 등과 함께, 겨울철에 도움이 되는 한방차 등을 즐겨 마시면서 건강하게 보내리라 다짐해 봅니다.

박태규 인천 연수구 한나루로 코로나 때문에 면역력을 높이는 게 얼마나 중요한지 느끼는 요즘입니다. 덕분에 '한방 진료실'이 더 와닿네요. 특히 아이들이 겨울철이면 감기를 안고 사는데 시중에서 쉽게 구할 수 있는 재료인 생강으로 만든 생강차 레시피 덕분에 온 가족들이 건강하게 겨울을 보냈습니다.



도성열 대구시 달서구 죽전 1길 '머니 스토리'가 좋습니다. 소득은 일정한데 지출은 늘어나고 게다가 물가까지 올라 살기가 빠듯한 상황에서, 불필요한 지출을 줄이는 것은 물론, 재테크로 알뜰하게 관리해야 함을 깨닫게 되었습니다.



김희용 수원시 장안구 천천로 '가보고 싶은 곳'의 낙조가 아름다운 공평항 사진이 마음에 듭니다. 집이 수원인지라 낮에는 자주 갔었는데 야경도 참 멋지군요. 사진들을 보며 집콕의 답답함과 무료함을 저 멀리 날려 보냈습니다.

이수빈 고양시 덕양구 푸른마일로 유익한 정보에 휴머니즘까지 곁들여져 사람 사는 이야기가 가득 담긴 이번 호도 즐겁게 읽었습니다. 코로나에 건강 유의하시고 다음 호도 기대합니다.

조한석 의정부시 오목로 매호 '푸드림 상식'을 유익하게 보고 있습니다. 음식 재료로만 알았던 설탕의 다양한 쓰임새를 보며, 설탕의 소중한 가치를 새삼 깨닫게 됩니다.

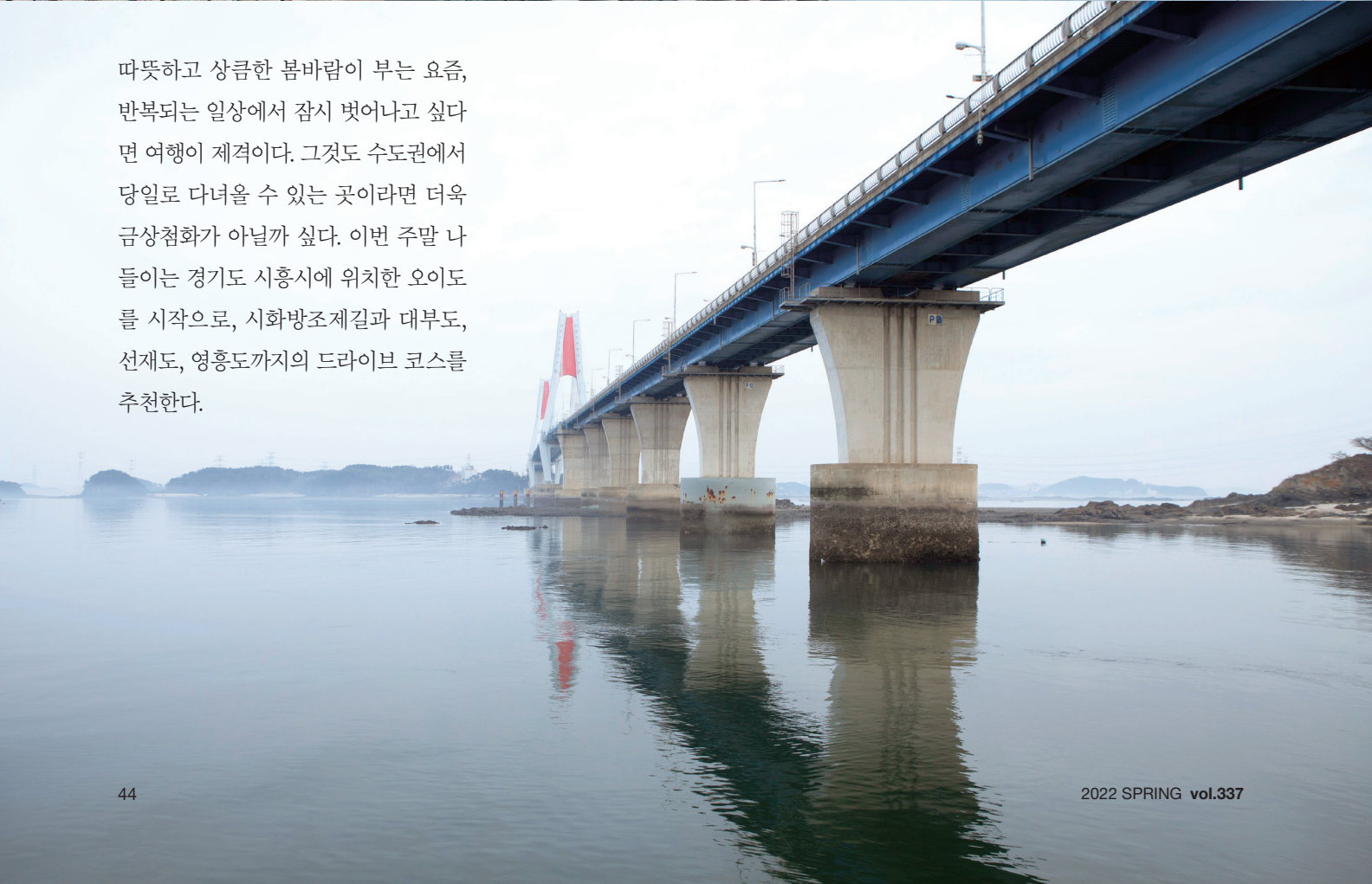
김해지 전북 진안군 정천면 진용로 '시사용어 10'을 공부하듯 정독했습니다. 요즘은 시사용어를 잘 모르면 다른 사람과 대화할 때 못 알아 듣는 경우가 많답니다.

오이도에서 영흥도까지... 봄날 드라이브

글과 사진_서민호·여행 작가 seominho9192@naver.com

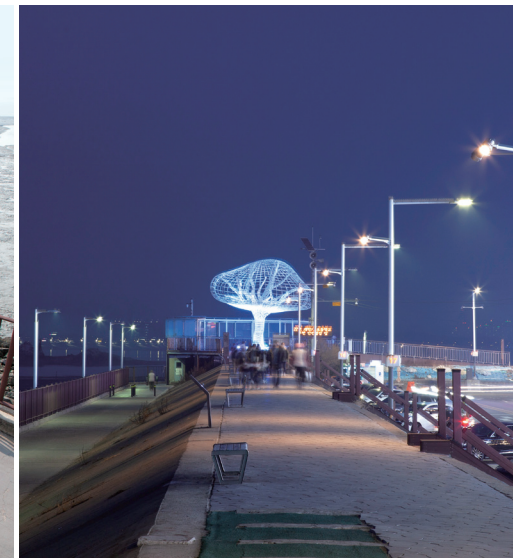


따뜻하고 상큼한 봄바람이 부는 요즘, 반복되는 일상에서 잠시 벗어나고 싶다면 여행이 제격이다. 그것도 수도권에서 당일로 다녀올 수 있는 곳이라면 더욱 금상첨화가 아닐까 싶다. 이번 주말 나들이는 경기도 시흥시에 위치한 오이도를 시작으로, 시화방조제길과 대부도, 선재도, 영흥도까지의 드라이브 코스를 추천한다.



오이도는 서울 합정역에서 차량으로 50분 내외면 도착할 수 있다. 서부간선도로를 거쳐 경인고속도로나 서울외곽순환도로를 이용해 월곶 소래포구를 지나면 바로 오이도에 닿는다. 오이도는 원래 육지에서 4km 떨어진 섬이었으나 일제 강점기 때 갯벌을 염전으로 이용하면서 육지와 연결되었다. 1448년 ‘오질이도 吾叱耳島’라는 이름으로 <세종실록>에 처음 등장했고, 이후 오질애도 吾叱哀島에서 오이도 烏耳島로 바뀌었다.

주말이면 연인과 가족 단위로 바닷가 해변의 산책길을 걷는 사람들로 붐빈다. 해변을 따라 만나는 ‘생명의 나무 전망대’에서 인천시 송도 신도시와 월곶을 볼 수 있으며, 넓게 펼쳐진 갯벌 위로는 자유롭게 비상하는 갈매기들이 지천이다. 인근의 시화방조제가 시작되는 곳에 2016년 건립된 오이도 박물관에서는 오이도 부근에서 출토된 선사시대의 유적 유물들을 감상할 수 있어, 특히 가족 방문객들에게 제격이다.





본격적인 드라이브는 이제부터 시작이다. 1994년 완공된 총 길이 11.2km의 시화방조제는 바닷가와 시화호를 가로질러 대 부도 방아머리 선착장까지, 그야말로 시원하게 뚫린 바다 위의 아우토파이라고 해도 과언이 아니다.

방조제길 중간에는 시화호 휴게소와 함께 2011년 8월 세워진 세계 최대 규모의 시화호 조력발전소가 있다. 연간 발전량이 5억 5,200kW로 소양강댐의 1.56배다. 또한 조력발전소 공원의 '시화 이루나타워'에 오르면 바다와 시화호 사이로 길게 뻗어 있는 시화방조제길과, 멀게는 인천공항과 인천광역시가 한눈에 펼쳐진다.



시화방조제를 지나면 대부도 방아머리 선착장과 선재도, 영흥도까지 이어진다. 예전에는 영흥도를 잇는 다리가 없어 방아머리 선착장에서 배편으로 가야 했지만, 2000년과 2001년에 선재대교와 영흥대교가 차례로 완공되어 지금은 차량 이동이 가능하다.

선재도와 영흥도는 자연경관이 아름답기로 유명하다. 특히 선재도의 목섬은 썰물 때 섬까지 걸어서 갈 수 있는데 해변에 멋진 카페들이 즐비하며, 영흥도는 진두 선착장과 하늘고래 전망대에서 바라보는 영흥대교의 장대한 조형미와 아름다움을 감상할 수 있는 곳으로 많이 알려져 있다. 서해안으로 출조하는 배낚시로 유명한 곳이기도 하다.



MOVIE

정의와 복수... 무엇을 선택할 것인가
‘더 배트맨’

글_황성권·TS사로 인천공장 생산팀



감독 맷 리브스
출연 로버트 패틴슨, 폴 다노 등
상영 시간 176분
등급 15세 관람가
나만의 평점 ★★★★★

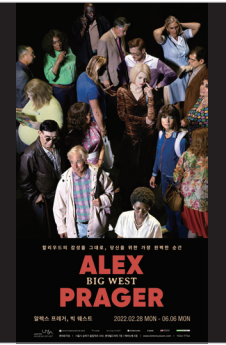
개인적으로 히어로물 영화의 팬으로서, 마블과 DC 영화사의 경쟁 구도를 흥미롭게 지켜보고 있기에 영화 ‘더 배트맨’은 개봉 전부터 큰 기대를 한 작품이다. 감상 결론부터 얘기하면 이 영화는 기존에 우리가 익히 알고 있는 히어로물이 아닌, 부정부패와 범죄 등의 어두운 그늘 속에서 배트맨이 어떻게 행동하고 사회에 어떤 영향력을 끼치는지 담아낸 심리 스릴러물에 가깝다. ‘더 배트맨’은 배트맨이 빌런 리들러의 테러 계획을 추적해가는 추리 과정이 큰 비중을 차지하고 있으며, 고담시의 마피아들과 결탁한 경찰, 검찰, 정치 세력의 복잡한 패권 다툼을 그려내면서 누아르 장르의 색깔도 짙게 나타난다. 주인공 브루스 웨인은 배트맨으로서 활동한 지 2년 차에 접어드는 시기로, 부모님을 범죄자들에게 잃고 불행한 유년 시절을 겪으면서 히어로가 아닌, 분노로 가득 찬 복수자에 가깝다. 특히 아버지 토마스 웨인이 살아생전에 아내인 마사의 비밀을 폭로하려는 기자의 입을 막기 위해 팔코네를 고용해 살해했다는 말을 팔코네에게 직접 전해 듣고는 지금까지 배트맨으로서 활약한 모든 것들에 대해서 회의감을 갖기도 한다. 불확실한 정의감으로 범죄자들에게 집착해 병적으로 쫓기만 했던 배트맨은 리들러를 선망하는 수많은 악당과 맞서 싸우면서

복수자로서의 모습을 조금씩 탈피한다. 그리고 악당을 때려잡는 것보다 곤경에 처한 시민들을 구하는 것을 더 중요시하게 된다. 리들러의 테러로 인해 전 시장인 미첼이 죽었고 마피아 수장 팔코네 또한 암살당해 격변에 휩싸일 것을 예고하지만, 자신이 추구하는 정의로 인해 고담시가 다시금 긍정적으로 변화할 것을 기대하면서 고담의 수호자로 성장한 브루스 웨인의 모습을 보여주고 영화는 마무리된다. ‘더 배트맨’은 기존에 큰 흥행 성공을 거둔 크리스토퍼 놀란의 배트맨 3부작을 넘어서거나 그와는 다른 매력을 보여줘야 한다는 어려운 상황에 직면했지만, 나름 성공적으로 극복했다. 놀란의 배트맨 시리즈보다 더 어두운, 마치 추리소설에 나올법한 상황과 심리적 묘사들 속에서 새로운 장르의 히어로물이 탄생한 것이다. 액션 장면도 히어로의 현란하고 능숙한 모습이 아니라 거칠게 치고받고 상대를 제압하는 원초적인 모습들을 보여준다. 3시간이나 되는 상영 시간과 후반부에는 영화를 끌고 가는 힘이 약해지면서 지루하게 느껴질 수 있기는 하지만, 기존 히어로물에 대한 기대감을 버리고 새로운 추리 누아르 장르의 히어로물이라는 열린 마음으로 접하는 관객들이라면 ‘더 배트맨’을 통해 많은 재미와 흥미를 느낄 수 있을 것으로 생각한다.

EXHIBITION

알렉스 프레거 :
빅 웨스트

글과 사진_최현철·대한제당 기획실 홍보팀



전시 장소 서울 롯데월드타워 롯데뮤지엄
전시 기간 2022년 6월 6일까지
관람 시간 월~일 10:30부터 19:00까지
관람 요금 성인 15,000원, 청소년 13,000원,
 어린이 10,000원
문의 전화 1544-7744



‘알렉스 프레거’는 2007년 첫 개인전을 시작으로 2010년 뉴욕 현대미술관에서의 전시로 미술계의 주목을 받게 된 작가다. 대중문화와 영화산업의 본거지인 로스앤젤레스에서 태어나고 자라면서 사진뿐 아니라, 영화 제작 분야에 도전해 자신만의 예술 세계를 구축했다. 작품에 이런 배경이 그대로 녹아나면서 마치 할리우드 영화 같은 느낌이 난다. 이는 알렉스 프레거의 표현 방식이다. 작품 안에 다양한 인물들이 보이는데 현대 사회에서 느낄 수 있는 감정을 각 상황별로 표현한 것이라 할 수 있다.



작품에 활용했던 소품들은 할리우드 영화배우였던 할머니의 친구로부터 선물 받은 50~60년대 촬영용 의상과 가발을 활용했다고 한다. 이런 장치들이 현실과 판타지가 혼재하는 영화 같은 분위기를 연출하며 알렉스 프레거 작품의 특징으로 자리 잡는다. 전시의 마지막 공간에 들어서면 배우의 자리인 무대에 서게 되고 사망에서 관람객인 나를 향해 박수를 보내는 영상이 나온다. ‘인생이라는 한 편의 시나리오에서 나 자신이 진정한 주인공’임을 깨닫게 하며 전시는 끝이 난다.

옛 정취가 배어나는 잠실 장미상가의
‘한뭉티기’

글 권영지·대한제당 회계팀

주소 서울시 송파구 올림픽로 35길 124 장미A상가 지하 1층
문의 0507-1316-2203
영업시간 10:00~22:00(일요일 휴무)
주차 상가 주차장 이용



서울 잠실에 위치한 장미상가는 유명한 맛집과 다양한 가게들로 가득한 곳이다. 잠실에서 근무한 지 10년이 다 되어가는 지금도, 장미상가에 들어가면 헤맬 정도로 여러 식당과 가게들이 다닥다닥 붙어있어 볼거리가 많은 곳이기도 하다. 물론 수시로 생기고 없어지는 곳도 있지만, 40여 년의 장미상가 역사만큼 오래된 전통 있는 식당들도 자리하고 있다. 이곳의 식당들은 근처에서 근무하는 수많은 직장인의 식사를 책임지고 있는 곳으로, 잠실에 온다면 한 번쯤 꼭 들러볼 만한 명소이기도 하다.



그 중 장미상가 A동 지하에 있는 한뭉티기는 육회비빔밥, 소고기국밥이 유명한 맛집이다. 남녀노소를 불문하고 사람들에게 사랑받는 소고기를 재료로, 탕, 찜, 전골, 전, 육회 등의 다양한 메뉴를 선보이고 있다. 육회비빔밥은 달짝지근한 양념에 육회, 부추, 배, 파 등의 채소들이 들어있는데, 고추장 양념이 아니라 간장 베이스의 양념이라서 자극적이지 않고 깔끔한 맛이다. 소고기국밥이 같이 나오는데 버섯과 토마늘이 들어있고 오랫동안 끓여서인지 진한 맛이 나면서 육회비빔밥과 조화를 잘 이룬다.

소고기국밥도 먹어보았는데 진한 국물에 소고기와 채소들이 듬뿍 들어있다. 빨간 국물이지만 담백하고 뜨끈해서 해장용으로도 좋을 것 같다. 기본 반찬으로는 백김치, 깍두기, 오징어젓갈이 나왔는데 하나같이 맛있었다.

저녁에는 안주 메뉴로 육사시미가 유명한데, 한뭉티기에서 판매하는 육사시미는 허벅살 ^{한뭉티기} 부위로 지방이 거의 없는 단백질 덩어리다. 원기 회복, 당뇨, 다이어트에 매우 좋은 부위라고 한다. 당뇨가 있는 경우, 탄수화물을 줄이고 근육량을 늘리는 효과가 탁월해 당 수치 감소 효과가 있다.

이 밖에도 다양한 메뉴가 있고, 양도 적당해서 점심과 저녁 등 언제 방문해도 제격이다. 한우인자라 가격대가 좀 높은 것이 아쉽지만, 여럿이 찾아 1/n로 계산한다면 충분히 감당할 만하다. 입맛이 없거나 뜨끈한 국물이 먹고 싶을 때, 장미상가 A동 지하의 한뭉티기를 추천한다.

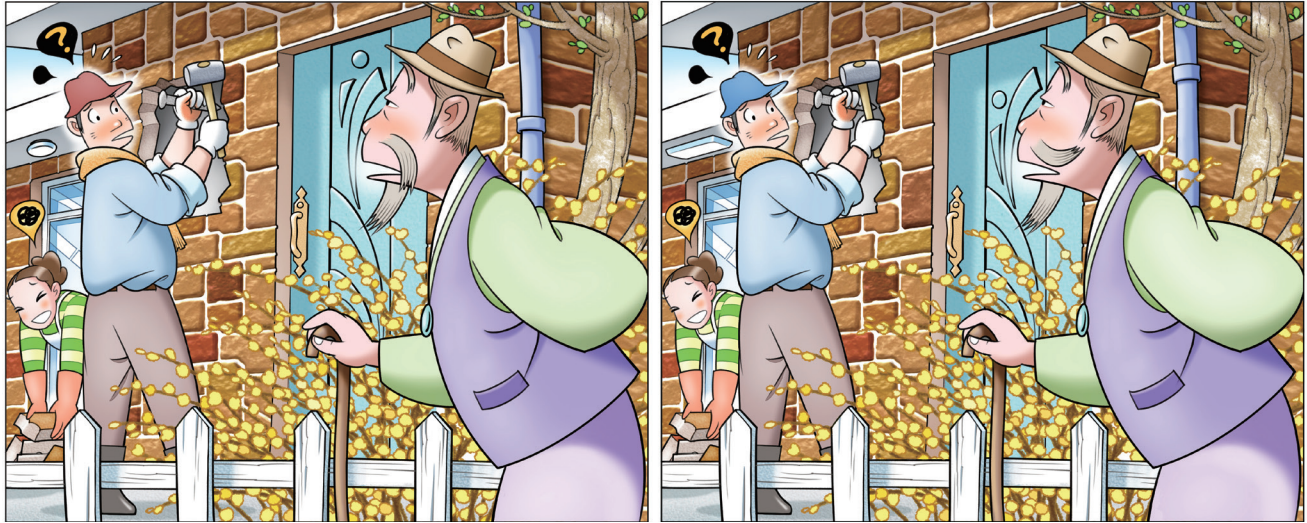
<TS대한제당>은 사우와 독자 여러분의 참여로 만들어집니다. 추천하고 싶은 새 코너나 <TS대한제당>에 대한 의견은 독자 엽서를 통해 보내주세요.

서로 다른 그림 찾기

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

시골의 단독주택으로 이사를 온 한 남자가 아내와 상의한 끝에 주방의 채광을 위해 창문을 하나 새로 내기로 했다. 그는 원래 건축 관련 일을 했던 터라 그 작업을 직접 하기로 하고는, 우선 창문을 낼 자리를 정하고 외벽을 헐어내기 시작했다. 그가 망치를 가지고 마지막 남은 벽돌 몇 개를 두드리고 있는데 마침 그곳을 지나가던 동네 노인이 말했다. “저런~ 열쇠를 잃어버린 모양이구려.”

글과 그림·임종우 삽화가



날말 맞추기

가로 열쇠 1. 불완전한 시력을 조정하거나 바람, 먼지, 센 빛 따위를 막아 눈을 보호하기 위해 눈에 쓰는 물건. 4. 물건의 무거운 정도. 5. 문서, 사진, 계산서 및 각종 자료나 도서를 복사하는 데 쓰는 기계. 7. 온갖 출판물이나 기록물들을 모아서 보관해 두고 사람들이 이용할 수 있도록 한 시설. 8. 서양식으로 만든 활. 또는 그 활로 겨루는 경기. 9. 미리 녹음하거나 녹화한 것을 재생하지 아니하고, 프로그램의 제작과 방송이 동시에 이루어지는 방송. 10. 온당하지 아니하게 고집을 부리는 마음. 12. 괴로운 심정이나 사정. 18. 강한 힘으로 내리누름. 20. 미루어 생각하여 판정함. 22. 같은 시대에 살면서 공통의 의식을 가지는 비슷한 연령층의 사람 전체. MZ〇〇. 24. 학생의 아버지나 어머니라는 뜻으로, 학생의 보호자를 이르는 말. 25. 여러 가지 상품을 사고파는 일정한 장소. 26. 탄산수에 당분과 향료를 넣어 만든 청량음료. 27. 동물체의 주 영양소가 아니면서 동물의 정상적인 발육과 생리 작용을 유지하는 데 없어서는 안 되는 유기 화합물을 통틀어 이르는 말. 28. 어떤 행위를 오랫동안 되풀이하는 과정에서 저절로 익혀진 행동 방식. 29. 양손에 글러브를 끼고 상대방의 허리띠 위의 상체를 치고받아 승부를 겨루는 경기.

세로 열쇠 2. 서 울특별시 종로구 세종로에 있는 조선 시대의 궁전. 3. 한 꼭지에 달린 포도알의 덩이. 4. 관심이 나 흥미가 없음. 6. 다른 동물체에 붙어서 양분을 빨아 먹고 사는 벌레. Parasite. 8. 실이나 섬유로 짜서 맨발에 신도록 만든 물건. 11. 술래잡기 놀이에서, 숨은 아이들을 찾아내는 아이. 12. 혈압이 정상 수치보다 높은 증상. 14. 따뜻한 사랑이나 인정. 17. 다달이 내는 집세. 19. 학식이 넓고 아는 것이 많음. 20. 죽은 사람을 그리며 생각하기 위하여 세운 비. 21. 장성 계급의 하나. 원수의 아래, 중장의 위이다. 23. 대사가 주재국에서 공무를 처리하는 기관. 25. 일반 국민이나 주민이 누리고 가지는 권리.

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

지난 호 정답



날말 맞추기

이	사				에	테	너
	춘	곤	중		어	금	니
감	기		순	난	로		스
염		경	주		빅		객
	추		조			정	
석	유		사	과	낙	원	센
	모	탁	불		업	로	드
주	차		급				폰
							트

지난 호 당첨자

다른 그림 찾기

김민호 하남시 위례대로

날말 맞추기

유승민 서울시 구로구 부일로
정태호 여주시 청심로
서동훈 김천시 황금시장 4길
김예진 파주시 법원읍 자운서원으로
이수빈 고양시 덕양구 푸른마을로

Sweet Color

꿈꾸세요
자연과 함께 FOODREAM

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

TS 대한제당

