

미래설계를 위한 행복 knowhow

AUTUMN 2019

SPECIAL

나를 찾다(FIND ME)

HAPPY PENSION

개인형 IRP로
연금과 절세, 두 마리 토끼 잡는 법

HOT ISSUE

일상을 더욱 여유롭게
생활 곳곳에 파고든 O2O 서비스

WELLNESS

남자도 갱년기가 오나요?

HEALING TIME

짧지만 알차게 즐기는
오감만족 대만 자유여행

행복 knowhow 탐구생활

- 여가생활 편 -



늦은 밤, 잠드는 시간을 미루는 나를 발견합니다.
잠깐이라도 나를 위해 시간을 써야 할 것 같은 마음에서입니다.
챗바퀴 돌 듯 반복되는 일상. 나다움을 찾아줄 무언가가 절실하다면,
낮선 장소, 낯선 상황에 빠져보는 것은 어떨까요?
새로운 여가 활동은 익숙한 일상을 낯선 설렘으로 채워줍니다.
낯선 설렘은 나이 들며 작아진 열정을 되살리는 활력소가 되어줄 것입니다.

여가 생활은 나를 채우고 행복을 업(up)시키는 비타민입니다

함께 만들어가요^^ 「행복 knowhow 탐구생활」

- 인생계획이 빠를수록 삶의 완성도와 행복감이 높아집니다
- 똑똑한 재테크가 100세까지 든든한 통장을 만들어줍니다
- 금융전문가를 만나면 인생 목표를 더 빨리 이룰 수 있습니다
- 건강을 잃으면 전부를 잃는 것, 건강이 우선입니다
- 사람들과 어울려 살아가는 노후는 마음을 부자로 만들어줍니다

KEB하나은행이 가족처럼 친구처럼

당신의 든든한 인생동반자가 되어드립니다



내 삶을 풍요롭게 채우는 '여가'

어떻게 보내고 계신가요?

사람의 마음을 연구하며 내가 통찰한 것은,
 변화란 타인이 부여해준 거짓 자기를 하나씩 벗고
 참자기를 찾아가는 과정이라는 것이다.
 요즘 자기계발서 시장에서는 '나다운 삶', '나답게 사는 것' 이 화두이다.
 하지만 나다운 삶은 결국 자신을 제대로 이해하는 데서 시작해야 하는데
 개인의 감정이나 욕구가 억압되어온 사회에서는 쉽지 않은 일이다.
 <너도 나도 상처받지 않는 적당한 거리> 中

상담심리사로 활동 중인 김소원의 책 <너도 나도 상처받지 않는 적당한 거리>에서는
 삶, 관계, 감정에 서툰 당신을 위한 안전한 경계를 만들라고 조언합니다.
 이것이 '나는 나를 지키며 사는' 한 방법인 셈이죠.
 적당한 거리 두기에는 '일과 여가와의 거리 두기'도 포함됩니다.

누구나 기다려지는 주말, 공휴일, 그리고 휴가...
 자유로운 시간이 주어지면 무슨 일을 즐겨 하시나요?

아이부터 어른까지 저마다 자유시간을 알차고 의미 있게 보내기 위해
 가족이나 친구와 여행을 계획하고 건강을 위해 운동하기도 하며
 좋아하는 TV 프로그램을 시청하는 등 다양한 방법을 모색합니다.

사전에서는 '여가'를 이렇게 정의합니다.
 "일이나 공부로부터 벗어나 자유로운 시간에 취미 활동, 운동 등
 여러 가지 활동을 하는 것."

여가를 말할 때 가장 친숙한 단어는 단연 '취미'입니다.
 취미는 나를 잘 표현해주는 단어이기도 합니다.
 하지만 막상 누군가로부터 '취미가 뭐예요?'라는 질문을 받을 때면
 어떻게 대답해야 할지 몰라 주저하게 됩니다.
 뭔가 거창한 것을 이야기해야 한다는 부담감을 느끼기 때문입니다.
 혹시 남들 보기에 나의 취미가 하찮게 느껴질 수도 있다는 불안감도 있습니다.

그러나 '취미'를 좀 더 확장시켜 '여가'라는 큰 시각에서 접근한다면
 취미가 반드시 특별하거나 색달라야 한다는 부담감이 조금은 덜어지지 않을까요.
 그렇다고 해서 취미 활동을 아예 하지 않아도 된다고
 자신을 위한 노력을 하지 않아도 된다는 의미는 아닙니다.
 새로운 취미를 찾아 학원이나 동호회에 가입하고, 친구를 만나 차를 마시거나,
 누군가를 향한 따뜻한 마음가짐으로 실천하는 '봉사'를 하는 것도 좋은 방법입니다.
 연구에 따르면 여가 활동에 시간을 투자하는 것이 기분 좋은 도파민을 방출시키며
 우리를 더 건강하고 영리하게 만든다고 합니다.

소소하게 좋아하는 드라마 보기, 독서, 노래 부르기, 주말마다 가족의 브런치 준비하기 등
 일상 속 나를 행복하게 하는 것이 무엇인지 찾아가는 것도 진정한 여가입니다.
 이 시대의 어른인 이어령 선생은 말합니다.
 "나이를 먹고 세월이 흐르면 시간이 없으니 자기가 좋아하는 일부터 먼저 하라"
 그러니 내가 진짜 좋아하는 일이 무엇인지부터 생각해 보세요.

이번 호를 통해 우리는 일상에서 여가가 왜 중요한지에 대해 말해보고자 합니다.
 무엇보다 여가 시간을 거창하게 잘 보내야 한다는 강박에서 벗어나
 내가 진짜 좋아하는 소소한 일부터 먼저 시작해보세요.
 진정으로 나를 행복하게 하는 것이 무엇인지 천천히 생각해 보세요.

365일 언제나
 36.5°C
 해피바이러스

KEB하나은행 은퇴설계센터가
 어제보다 더 나은 오늘, 행복 가득한
 내일을 응원합니다.

나는 문이 되고 싶다



나이에 맞는 삶의 속도와 방향이 있다.
젊은 시절 뜨거운 열정으로 몽친 삶은 그대로 좋았고,
지금의 단순하고 느린 삶도 그만의 가치가 있다.
지난 시간을 받아들이며 찾아올 삶을 그대로 받아들이는 것도 또 다른 꿈의 실현이다.

연극쟁이로 살아 낸 45년 시간이 어느새 지나고 내 나이 60이 훌쩍 넘어가 버렸다.
나는 배우라는 이름의 살아 숨 쉬는 악기다.
숨이 멎고 나면, 고쳐 쓸 수도 없는 대체 불가한 악기라고 생각한다.
배우라는 악기는 다름 아닌 삶을 연주한다.

역사라는 과거를 통해 오늘이라는 현실을 마주하며 내일이라는 미래를,
다른 세상 그리고 다양한 삶을 연주하여 관객과 '소통'하는 것이다.
연극배우 10년이 지나 '신의 아그네스'로 많은 관객들의 사랑과 관심을 받게 되었다.
배우로서의 고난도 그때부터 시작이 되었고 배우로서의 자각 역시 그때부터 깨닫게 되었다.
연극이라는 허구의 무대, 그러나 가장 진실한 세상에서 '소통'을 하는 것의 의미와 가치를!

나에게 무대란, 연기관, 대답되어 질 수 없는 질문이다.
그 질문을 끊임없이 모색하는 과정들은 쓰레기 더미 속에서 보석을 찾아 헤매는 것 같은 어리석고 미련한 일이기도 하지만, 찰나에 불과할지도 모를 관객과의 '소통'이 이루어졌다고 느낄 때,

때로는 그 '소통'을 통해 관객의 삶 자체가 변화하는 것을 보게 될 때,
배우라는 악기가 실로 신통하고 멋지다고 스스로를 응원하며 45년이 되었다.
이제는 '소통'을 할 수 있는 무대도 줄어들고 연주를 할 수 있는 구색도 좁아지고 있지만
비로소 나는 자유를 누리게 되었다.
내게 주어진 것 이상의 최선으로 살아 내었다는 자긍심이, 나에게 자유를 선물한 것이다.

앞으로의 삶을 생각해 본다.
모든 것을 스스로 털어내며, 좀 더 단순하게 좀 더 느리게 그리고 좀 더 나눌 수 있는 삶.
나이는 숫자에 불과하다는 사람도 있지만, 나는 나이에 맞는 속도의 조절과 사랑의 방향으로,
소리조차 내지 않고 유유히 흐르는 강물의 자태를 배우며 살고 싶다.
'배우'에게는 월급이 없었기에 당연히 퇴직금도 없고 연금도 없다.
그러나 대답되어질 수 없는 질문을 찾아 배우고 또 배웠다. 관객과의 '소통'을 통해 터득했다.
그것이 내게 주어진 퇴직금이며 연금이고, 다행인 것은 배우에게는 정년이 없다는 것이다.
낮아지고 단순하고 느린 것이 꿈을 잃는 것은 아니다.
오히려 지금부터의 꿈이야말로, 살아내 온 삶을 토대로 제대로 살아내는 꿈일지도 모르겠다.
내 어릴 적의 꿈은 배우가 아니라 예쁜 할머니였으니까.
내게 재물의 공간은 없어도, 45년 저축한 '소통'할 수 있는 예술의 공간은 제법 크고 넓다.
나이가 들어가면서 그 공간의 문을 활짝 열고 살고 싶다. 그 문은 무대가 아닐 수도 있다.
늦어도 70에는 자연으로 들어가고 싶은 꿈이 있다. 아주 가끔은 관객들과 '소통'도 하면서
정직한 나이테를 두른 나무들과 동무하며 그림을 그리고 싶다. 바쁘다는 핑계로 못다 쓴 손편지를 쓰고,
걸어서 우체국을 갈 것이다.
'예술이 무엇인가'를 스스로에게 물어볼 때마다
슈베르트의 가곡 '음악에 붙임'을 들으며 쇼버의 시를 되새김질했듯이!

"거룩한 예술이여, 얼마나 많은 어두운 시간 속에서 나의 마음을 뜨겁게 해 주었던가!
예술이여, 그대에게 감사하오."

그 노래를 한가하게 들으며 관객들과 '소통'했던 시간에 감사하고 또 감사할 것이다.

들꽃들이 흐드러진 꽃밭에는 제비꽃, 채송화, 백일홍, 과꽃, 작약, 맨드라미, 라벤더, 수국,
할미꽃 같은 서로 어울릴 것 같지 않은 꽃들도 기어이 '소통'을 하는 꽃밭을 만들고 싶다.
그리고 그곳을 찾아오는 사람들에게 마음을 활짝 열어 '소통'하는 문이 되고 싶다.
거기, 여전히 보조개를 지으며 온화하게 웃고 있는 예쁜 할머니가 보인다.



글 윤석화

순우리말로 들꽃을 뜻하는 자유로운 이름을 가졌다. 이름 덕분이었을까? 연기를 시작했고 연극, 뮤지컬, 영화를 통해 다양한 인생을 대신 살았다. 쌀을 찜듯 예술의 향기를 피우겠다는 뜻으로 극장 '정미소'를 운영하며 좋은 작품이 세상에 나오는 일을 도왔다. 인생에 영원한 것은 없다 믿지만, 무대에서 관객과 소통했던 열정만큼은 그녀의 영혼에 새겨져 영원할 것이다.

Contents



Autumn 2019

Vol. 41

Special

스페셜 테마 _ 나를 찾다(Find Me)

- 08 **Intro**
내가 원하는
진짜 나를 찾는 시간
- 10 **Zoom in**
우리가 요즘, 여가를 즐기는 방법
- 12 **Guide**
4050 신중년 여가 가이드
이런 여가 활동 어때요?
- 16 **Survey**
특별하지 않아도 괜찮아
소박하지만 알찬 여가 활동

Asset

자산 노하우

- 18 **Happy pension**
개인형 IRP로
연금과 절세, 두 마리 토끼 잡는 법
- 22 **Real estate**
수도권광역급행철도(GTX)
新수도권 교통지도 완성
- 24 **Money strategy**
연말정산,
준비된 자가 더 많이 돌려받는다!



Trend

트렌드 노하우

- 26 **Hot issue**
일상을 더욱 여유롭게
생활 곳곳에 파고든 O2O 서비스
- 28 **Reading time**
만화 · 소설 · 드라마,
이제는 스마트폰으로!
- 30 **Now place**
도심 속 낭만
퇴근 후 즐기는 캠핑&바비큐



Life

라이프 노하우

- 34 **Relation skill**
“나는 나로 살기로 했다”
- 36 **Hobby**
음~ 빵 굽는 냄새, 향긋한 베이킹의 세계
- 38 **Wellness**
남자도 갱년기가 오나요?
- 40 **Looks**
얼굴 피부 관리의 첫걸음, ‘두피에이징’부터
- 42 **Healing time**
짧지만 알차게 즐기는 오감만족 대만 자유여행
- 46 **Food therapy**
오늘 식사, 샐러드 한 그릇 어때요?



미래설계를 위한 행복 knowhow

발행 중앙일보플러스 04517 서울특별시 중구 통일로 92 KG Tower 4층 발행인 이상인 편집인 홍병기 인쇄 (주)삼화인쇄
디자인 땅콩프레스(yellowwwbird@naver.com) 편집문의 02-6416-3946 가격 6000원 (행복 knowhow)는 한국도서잡지윤리위원회의 윤리강령 및
그 실천요강을 준수합니다. (행복 knowhow)에 실린 내용물은 중앙일보플러스의 사전 허락 없이 사용할 수 없습니다.
10월 11일 발행, 2018년 8월 22일 등록 서울증, 바00204

find me

나를 찾다

내가 원하는
진짜 나를 찾는 시간

“당신은 누구십니까?”

누군가 당신에게 이 질문을 던졌다고 생각해보자. 당신은 어떤 답을 하게 될까?

이름 석 자와 나이. 누구의 남편, 누구의 아내, 누구의 부모 또는 자식, 어떤 일을 하며, 무엇을 좋아하는지 나를 둘러싼 환경을 하나씩 나열하게 될 것이다. 나를 설명하는 방법은 여럿이지만, 이런 설명이 나를 온전히 정의할 수 있는지는 의문이다.

나와 같은 이름은 수천수만 명이고 심지어 개명하면 다른 이름을 가질 수도 있다. 하지만 이름을 바꾼다고 내가 다른 사람이 되는 것은 아니다. 이름은 온전히 나를 설명하는 기준이 될 수 없기 때문이다. 가족 관계를 통한 설명은 어떨까? 이 역시 불완전하긴 마찬가지다. 직업과 회사 역시 삶을 위한 수단인 경우가 많다. 직업을 바꾸기도 했고, 회사를 옮긴 것도 여러 번이다. 그때마다 내가 다른 사람이 되진 않았다. 나와 내 삶을 정의한다고 생각했던 많은 것들이 막상 하나씩 따지고 보면 이렇게 불완전하다.

그렇게 문득 진정한 내가 궁금해지는 순간이 온다. 내가 원하는 삶은 아직 완성되지 않았다. 그렇다고 지난 삶을 부정하거나 후회하진 않는다. 인생의 고비마다 선택의 갈림길에 섰을 때, 최선을 다했다. 인생의 후반전 앞에 선 지금, ‘조금 더 해볼 걸...’ ‘다른 선택을 했었다면...’ 하는 묘한 아쉬움도 남는다.

‘나는 누구인가?’ ‘누굴 위해 살아왔나?’ 어느 날 밀어닥친 이러한 고민은 전반전 종료를 알리는 휘슬과 같다. 후반전을 앞둔 지금 이 순간은, 온전히 나에게 집중하며 새로운 답을 찾을 기회이기도 하다. 나를 돌아보며 나의 지난 선택에 칭찬과 위로를 보내자. 긴 고민 끝에 하지 못했던 많은 일을 가볍게 시작하며 후반전을 맞는 것도 좋겠다. 마음 가는 대로 일단 해보면 내가 좋아하는 것, 내가 원하는 것이 점차 선명하게 모습을 드러낼 것이다. 현재에 집중하고 이 순간을 즐기는 내가 진짜 나일 가능성이 크다.

일단 지금 나에게 즐거움을 주는 일을 찾아보자. 인생의 선물 같은 여가 시간을 갖는 것도 좋다. 나를 찾는 첫걸음은 지금의 즐거움에서 시작한다.

워라벨(Work and Life Balance를 뜻하는 신조어) 문화가 퍼지면서 여가 생활에 대한 사람들의 관심이 뜨겁다. 정해진 방식이나 규칙 같은 건 없다. 각자 원하는 대로 즐기면 되는 것. 사람들은 관심사가 같은 사람들과의 모임을 통해 진정한 나를 발견하기도 하고, 혼자서 자유롭게 소확행(小確幸)을 실천하기도 한다.

글 신영미 기자 사진 각 사 제공

우리가 요즘, 여가를 즐기는 방법



자기계발 위한 자유로운 취향 공유 모임

패션 회사 디자이너 이모씨(45세)는 최근 스마트폰에 설치한 취향 공유 애플리케이션을 통해 '회원제 유료 독서모임'에 가입했다. 한 달에 두세 번 모임 회원들과 압구정동 아파트에 모여 투표로 선정한 책을 읽고 토론하며 독후감을 쓴다. 독후감을 제출하지 못하면 정기모임에 참석하지 못하는 규칙 때문에 부담감도 있다. 하지만 혼자서는 쉽지 않았을 책을 함께 완독하며 지적 성취감을 느낀다. 이것이 그녀에게는 소소한 행복이 되고 있다.

일과 삶의 균형을 찾는 워라벨 문화 확산과 주 52시간 근무제가 맞물리면서 이전보다 여유로워

진 덕분에 이 시간을 활용해 자기계발을 하고 소소한 행복을 추구하는 라이프 트렌드가 주목받고 있다. 그중 가장 핫한 화두는 취향 공유 모임이다. 젊은 세대는 물론 4050 중장년층에 이르는 다양한 사람들이 비슷한 취향을 가진 사람들과 만나 생각과 지식을 나눈다.

읽고 쓰며 대화하는 독서모임 '트레바리', 직장인들을 위한 취미 배움터 '2교시', 같은 관심사를 가진 사람들과 프로젝트를 진행하는 '오픈 컬리지', 글쓰기 및 영화 등 취향이 통하는 사람들의 모임 '문토', 사교 커뮤니티 '취향관'과 인문예술공유지 '문래당' 등 각기 다른 개성과 형태를 띤 다양한 취향 공

유 플랫폼을 통해 사람들은 네트워크를 형성한다. 앞선 이모씨의 사례에서 알 수 있듯이 최근 취향 공유 모임은 온라인을 매개체로 인연을 맺지만 활동 기반은 직접 대면하는 오프라인을 중심으로 이루어진다. 공유 공간을 중심으로 취향을 교류하는 이러한 현상은 17~18세기 프랑스에서 귀족과 문화예술계 인사들이 중심이 되어 자유롭게 모여 대화하고 토론하던 사교 모임 '살롱 문화'를 연상시킨다.

최근 유행하는 여가의 특징 중 하나는 '참여자들끼리 느슨하게 묶여 있다'는 점이다. 요리 모임에 참여하는 회사원 정모씨(48세)는 시간이 맞는 회원끼리 부담 없이 만나 요리하며 경험을 나누지만 직업과 나이는 묻지 않는다. 그는 "서로에 대한 선입견 없이 좋아하는 일에만 몰입할 수 있는 가벼운 만남이 편하다"고 말한다.

나홀로 자유롭게 즐기는 소확행

반면 혼자만의 여가 생활을 즐기는 '나홀로족'도 증가하고 있다. 광고회사 AE로 활동 중인 싱글남 김모씨(41세)는 얼마 전부터 퇴근 후 혼자 영화 보는 재미에 푹 빠졌다. 집에서 혼자 보는 영화가 아니라 영화관 대형 스크린 앞에서 편안한 의자에 앉아 시원한 맥주 한 캔과 안주를 음미한다. 친구와 시간을 조율하고 영화를 고르느라 고민하지 않아도 된다. 좌석마다 양옆으로 높은 칸막이가 있어 옆 사람을 의식할 일도 없다. 혼자 영화를 보는 이들을 위한 '혼영관'이 생겼기에 가능한 일이다.

지난 8월 하나금융연구소가 발표한 '서울시 직장인 출퇴근 트렌드 변화'에 따르면 2018년 직장인 가운데 '혼자 여가를 즐긴다'고 응답한 비중은 2008년 35%에서 2018년 62%로 10년 사이 두 배 가까이 늘었다. 1인 가구가 증가하면서 혼술(혼자 먹는 술), 혼밥(혼자 먹는 밥), 혼행(혼자 가는 여행), 혼영(혼자 보는 영화) 등 나홀로 여가를 즐기는 이들이 늘고 있는 것이다.

이러한 추세를 반영하듯 홀로 다양한 취미생

활을 즐길 수 있도록 취미 관련 물품들을 집으로 배달해주는 취미 배달 서비스도 등장했다.

공연계에서도 1인 관객을 위한 '혼공석'을 마련하고 이들을 위한 이벤트 선물을 증정하는 등 적극적인 마케팅을 펼치고 있다. 홀로 공연 보기를 즐긴다는 중국어 강사 최모씨(47세)는 "좋아하는 공연은 두세 번 재관람하기도 하는데 공연 티켓 가격이 만만치 않은 만큼 함께 갈 친구 찾기도 쉽지 않아 혼자 보는 편이다"라고 말한다. 취향대로 원하는 작품을 자신이 원하는 시간에 자유롭게 볼 수 있으며 작품 자체에만 몰입할 수 있다는 점에서 나홀로 여가를 즐기는 이들은 점점 더 증가할 전망이다.

일상을 문화로 바꾸는 공간

1. 회원제로 운영되는 사교 공간- 취향관



서울시 마포구 합정동에 위치한 유료 회원제 기반 사교 클럽이다. 1980년대 건축된 2층 양옥집을 개조해 모임 공간을 만들고 유럽의 '살롱 문화'를 재해석해

2018년 4월 문을 열었다. 드라마 낭독과 소설, 드로잉, 여행 등 다양한 프로그램과 시즌 프로젝트가 진행되며 회원들은 정해진 기간 동안 자유롭게 출입할 수 있다. 서로의 이름이나 나이, 직업 등을 전혀 공개하지 않는다.

주소 서울시 마포구 월드컵로5길 20

문의 02-332-3181 홈페이지 project-chwhiyang.com

2. '혼영족'을 위한 최적의 환경- 씨네Q 신도림점 프리미엄 7관



서울 영등포구 신도림역 인근에 위치한 씨네Q 신도림점의 프리미엄 7관은 혼영족을 위한 특별 상영관이다. 상영관 전체 좌석은 30석으로 영화에만 집중할

수 있도록 편안한 리클라이너 의자를 비치하고 있다. 또한 각 좌석 사이에 높은 파티션이 있고 간격도 넓은 편이며, 성인엔겐 혼맥세트(맥주와 가벼운 안주)를 판매하고 별도의 전용 라운지도 있다. 3만~5만원대 프리미엄 영화관에 뒤지지 않는 시설을 자랑하면서도 가격은 성인 기준 1만3000원이어서 가성비 좋은 영화관으로 꼽힌다.

주소 서울시 구로구 새말로 97 신도림테크노마트 12층

문의 1544-1533 홈페이지 www.cineq.co.kr

4050 신중년에게 여가 생활은 쉽지가 않았을 일상에서 균형을 찾는 시간이자 은퇴 후 행복한 삶을 찾기 위한 준비 과정이다. 일이 중심이던 일상에서 벗어나 진정한 나를 찾아, 행복을 찾아 여가 생활을 시작해보는 것은 어떨까. 혼자 즐겨도 좋고 부부와 가족, 동년배들과 함께 어울려도 좋다. 자, 이제부터는 오로지 행복만을 위한 시간이다.

글 신영미 기자

4050 신중년 여가 가이드 이런 여가 활동 어때요?

워라벨, 소확행, 율로, 케렌시아... 뜻은 각기 다르지만 최근 등장한 신조어에는 공통적인 특징이 있다. 일에만 매몰돼 있던 삶에서 벗어나 충분한 휴식을 통해 행복을 추구한다는 것. 그러려면 여가 생활을 통해 자신만의 즐거움을 찾아야 한다. 여가를 통해 몸과 마음을 재충전해야 다시 일에도 집중할 수 있다.

이는 은퇴 이후의 삶을 고민하게 되는 4050 신중년에게 꼭 필요한 시간이기도 하다. 여가 생활을 어떻게 보내느냐에 따라 삶의 행복감이 달라진다. 보다 적극적이고 진지하게 몰입할 수 있는 여가 생활을 찾아보자.

Guide 1

나만의 시간이 필요해

가족이나 친구와 함께 즐거운 시간을 보냈지만 여전히 채워지지 않는 공허감을 느낄 때가 있다. 그럴 때 필요한 것은 혼자만의 시간이 아닐까. 복잡한 인간관계를 떠나 오롯이 나를 위한 시간에 집중하다 보면 스트레스는 멀리 달아나고, 내 안에 있던 열정과 가능성을 발견할 수 있다.

혼자서 즐기는 여가 생활은 기왕이면 자신이 가장 좋아하는 분야를 선정해 오감으로 탐독하는 시간을 가져보는 것이 좋다. 예를 들어 와인 마니아라면 와인 서적과 관련 유튜브 동영상으로 지식을 찾고, 개성 있는 와인집을 찾아다니며 기록으로 남겨보는 것이다. 독서 마니아라면 이색 도서관을 찾아 책 여행을 떠나는 것도 좋겠다. 아직 자신의 취향을 발견하지 못했다면 성향에 맞는 취미를 추천해주는 온라인 서비스를 찾아보자. 모든 준비물을 집으로 배달해주는 온라인 취미 강좌를 활용한다면 좀 더 쉽게 자신만의 여가 시간을 즐길 수 있다.

📍 **경복궁 집옥재 작은도서관** 고종의 서재 겸 외국 사신 접견 장소로 사용되던 경복궁 집옥재를 개조한 작은 도서관. 중국풍의



서양식 건물을 최대한 보존했다. 조선시대 역사와 인물 관련 도서, 왕실 자료 등을 읽을 수 있다.

주소 서울시 종로구 사직로 161 경복궁 **운영시간** 10:00~16:00(화요일 휴무) 문의 02-3700-3900 **홈페이지** www.royalpalace.go.kr

📍 **지혜의 숲 파주출판단지 아시아출판문화정보센터** 내 1층에 위치. 가치 있는 책을 한데 모아 보존하고 관리하며 함께 보는 공동의 서재다. 수많은 기증 도서를 볼 수 있다.

주소 경기도 파주시 회동길 145 아시아출판문화정보센터 **운영시간** 매일 10:00~20:00 문의 031-955-0082 **홈페이지** forestofwisdom.or.kr

📍 **청운문학도서관** 국내 최초 한옥으로 만들어진 공공 도서관이다. 서울시 종로구에 위치해 있으며 문학 작품과 인문학 강연, 어린이인형극 등의 행사도 진행된다.

주소 서울시 종로구 자하문로 36길 40 **운영시간** 화~토 10:00~22:00, 일 10:00~19:00(월요일 휴무) 문의 070-4680-4032 **홈페이지** www.jfac.or.kr

📍 **하비박스** 취미가 분명하지 않거나, 새로운 취미를 고민하고 있다면 이곳에서 답을 찾을 수 있다. 다양한 취미분석 테스트를 진행하고 분석한 결과를 바탕으로 큐레이션된 취미 상자를 정기적으로 배달받을 수 있다.

문의 070-4060-8222 **홈페이지** hobbybox.life

📍 **클래스 101** 300여 개의 다양한 강좌 중 내게 맞는 강좌를 선택할 수 있는 것은 물론, 준비물까지 판매한다. **홈페이지** class101.net

Guide 2

배우자와 함께 즐기고 싶다면

여가를 함께 즐기는 부부가 그렇지 않은 경우보다 배우자나 결혼에 대한 만족도는 물론 일상에서 느끼는 행복감이 높다고 한다. 하지만 부부 공통의 관심사와 취향을 찾는 일이 그리 쉬운 일은 아니니 우선 서로가 원하는 취미 활동 리스트를 구체적으로 작성해보자. 어느 한쪽이 양

보해 시작한 여가 활동은 오래가기 힘들다. 서로의 리스트를 살피며 대화를 나누다 보면 둘 모두에게 득이 되는 것을 찾을 수 있다.

부부에게 특히 추천할 만한 여가 활동은 운동이다. 부부가 함께 운동하면 건강과 부부관계 개선에 모두 효과적이다. 부부 스포츠로는 배드민턴과 테니스, 탁구가 인기를 끌고 있고 사이클, 스포츠댄스, 마라톤도 증가하는 추세다. 선호하는 운동을 못 찾았다면 일단 함께 걸어보는 건 어떨까. 걷기 예찬론자로 알려진 배우 하정우는 자신을 관리하고 아끼는 최고의 투자로 걷기를 손꼽으며 동료들과 '걷기 학교'라는 모임을 만들었을 정도다.

부부가 봉사활동을 함께하는 것도 의미 있는 여가 활동이다. 최근에는 재능을 기부하는 봉사 단체가 확산 추세에 있으며 가까운 지역 주민센터나 종교단체를 통해서도 진행할 수 있다.



📍 **한국재능기부봉사단** 자신의 재능을 나눔으로 어려운 이웃을 도울 수 있는 봉사 단체. 독도 플래시몹 등 나라사랑캠페인도 진행 중이다.

문의 02-529-1804 **홈페이지** www.ktdc2012.org

📍 **1365자원봉사포털** 지역, 분야 등 자신의 조건에 맞는 자원봉사를 조회해 신청할 수 있다.

문의 1522-3658 **홈페이지** www.1365.go.kr

📍 **신나는 도보여행** 도보여행을 좋아하는 사람들끼리 모여서 만든 다음(Daum)카페의 걷기 동호회다. 거의 매일 소모임이 열린다. 이 동호회는 저렴한 경비로 다니기 좋은 곳을 소개한다. 휴양림을 비롯한 유명한 전국 곳곳의 도보 길을 걷는다.

홈페이지 cafe.daum.net/happy4trekking

Guide 3

온 가족이 함께 나누는 시간

가족과 함께하는 소중한 시간을 더 이상 TV나 스마트폰으로 소비하지 말자. 가족과 취향을 공유하는 여가는 그동안 소원했던 가족 관계를 자연스럽게 회복시켜주고 결속력과 친밀감도 높여준다. 또한 이러한 활동을 통해 가족 간에 주고받는 선한 영향력은 사회생활에서 오는 스트레스를 줄여주고 개인이 성장할 수 있는 원동력이 된다.

다. 볼링, 당구, 탁구 등 가벼운 스포츠를 함께해도 좋고 관심 있는 악기를 하나씩 배워 가족 음악단을 만들어보는 것도 좋다. 건강과 텃밭 가꾸는 일에 흥미 있는 가족이라면 주말 농장을, 여행을 좋아하는 가족이라면 캠핑을 기획하는 것도 방법이다. 실제로 농촌진흥청 연구 결과에 따르면 텃밭 체험을 통해 스트레스 지수가 56.6% 감소되고, 우울감이 20.9% 감소된다고 한다.

📍 **함께서울 친환경농장** 서울시민과 서울시 소재 단체가 서울 근교에서 작물을 키울 수 있는 주말 농장을 선착순 분양한다.

2020년 농장 예약을 내년 2월부터 접수 받는다.

문의 02-2133-5398 **홈페이지** www.seoul.go.kr/farm

📍 **365용인누리팜** 경기도 용인시 다누리골 테마파크 내에 조성된 체류형 주말농장. 임대 받은 주택 바로 앞에 개별 텃밭이 제공되며 별도의 예약 없이 1년간 사용할 수 있다.

주소 경기도 용인시 처인구 이동면 묘봉로277번길 41

문의 031-307-9030 **홈페이지** www.danurigol.com

📍 **고캠핑** 관광사업자에 등록된 2386개의 캠핑장 정보는 물론 다양한 캠핑 정보를 알 수 있다.

문의 02-6450-0909 **홈페이지** www.gocamping.or.kr

Guide 4

동년배 벗들과 해피 투게더

동년배 벗들과 함께 여가를 즐겨본 사람들은 안다. 마치 타임머신을 타고 그 때 그 시절로 되돌아간 듯 활력 넘치는 시간을 보낼 수 있다는 것을. 동년배와의 만남은 동시대 문화와 사회적 변화를 경험했으니 대화 소재도 풍부하고 공감하는 부분도 많아 소통하는 즐거움이 크다. 취향이 통하는 동년배와 당구, 테니스 같은 운동이나 독서 등의 모임을 할 수 있다면 좋겠지만 사는 곳과 직업이 제각각이라면 정기 모임을 즐기는 자체가 쉽지 않은 일. 이럴 땐 지역과 연령대에 맞춰 모임을 주선해주는 취미 활동 애플리케이션이나 각 지역단체에서 신중년 세대를 위해 개설 중인 다양한 프로그램에 참여하는 것도 좋은 방법이다.

📍 **50플러스캠퍼스**: 서울시50플러스재단에서 50세 이후 신중년 세대를 위한 교육을 비롯해 일자리 및 창업, 사회참여, 여가와 일상 등의 활동을 지원하고 운영한다. 요리, 춤, 공예, 사진 등 다양한 여가 프로그램은 물론 나만의 여가 설계법 강좌도 있다. 현재 서부·중부·남부 캠퍼스와 도심권·동작·영등포·노원·서대문·성북 캠퍼스를 운영 중이다.

문의 1661-5516 **홈페이지** 50plus.or.kr

📍 **일라-일상이상**: 댄스, 도자기공예, 요가, 댄스 등 다양한 자기만의 취미를 발견하도록 도와주는 애플리케이션. 친구, 연인, 가족과 함께 즐길 수 있는 수업이 많다. **홈페이지** illa.kr

📍 **숨씨당**: 관심지역을 설정하면 그 지역 내에 위치한 클래스나 공방을 소개해주는 애플리케이션. 개인은 물론 단체 신청이 가능해 취미가 비슷한 친구와 함께 취미생활을 할 수 있다.

주소 서울시 마포구 성미산로 190-33 3-4층

문의 02-6929-2831 **홈페이지** sssd.co.kr

여가 생활을 위한 신 보물창고, 유튜브 채널



21세기 정보화 시대, 여가에서도 발 빠른 정보는 빼놓을 수 없는 키워드다. 과거 글자 위주였던 정보 검색은 이미지 위주의 블로그를 거쳐 최근 유튜브로 대표되는 동영상 중심으로 변화하고 있다. 특히 신중년층인 40-60대 유튜브 이용자들의 이용 시간이 큰 폭으로 증가하고 있다. 음악, 요리, 뷰티, 영화 등 다양한 취미 및 여가 활동에 관한 하우투(how to) 정보나 트렌드 정보 채널이 인기다.

1. **원지의하루** _ 20대부터 60대까지 폭넓은 구독자를 자랑하는 여행 정보 유튜브. 여행 정보를 담은 체험후기형과 현장감을 살린 브이로그형 콘텐츠 등을 다양하게 선보인다.

2. **심방골주부** _ 구독자수 31만 명이 넘는 인기 채널. 충남 부여에서 농사짓는 39년차 주부가 집에서 해먹는 반찬 요리, 김치 담그는 법 등을 소개한다.

3. **땅꼬부부** _ 구독자수 165만 명으로 부부가 진행하는 홈트레이닝 채널. 부위별 다이어트 운동과 스트레칭, 식단 소개 영상이 주요 콘텐츠다.

4. **부동산 읽어주는 남자** _ 30대에 아파트 30채 주인이 된 정태익 대표가 초보도 쉽게 접근할 수 있는 부동산 재테크, 경제, 투자 마인드 강좌 등을 교육하는 채널.

나들이 삼아 가보기 좋은 가을 여행 축제



별고꼬막축제

정정갯벌의 1등 꼬막을 널리 알리기 위해 마련한 지역축제다. 꼬막 시식체험과 그림 그리기 대회, 지역 특산물 직판장, 꼬막 조형 향초 만들기, 바퀴달린 널베타기 체험 및 경연 등 다양한 체험 행사를 즐길 수 있다.

주소 전라남도 보성군 별고읍 별고천길 19 **일정** 10월 31일 ~ 11월 3일

파주북소리

대한민국을 넘어서 세계의 출판문화를 선도하는 파주출판도시에서 열리는 북 페스티벌이다. 아시아 최대 규모로 100여 곳의 출판사와 국내 유수의 독서, 교육, 문화 기관이 힘을 합쳐 격조 있는 지식축제로 프로그램을 꾸민다.

주소 경기도 파주시 회동길 145 **일정** 11월 2일 ~ 11월 6일

지난해 문화체육관광부에서는 전국 만 15세 이상 1만498명을 대상으로 여가 시간을 어떻게 보내고 있는지 물어봤다. TV를 보고 쇼핑과 외식 등 특별한 것 없는 소박한 것이 대부분이다. 이렇듯 우리는 작은 휴식에서도 행복을 얻는다. 나와 내 이웃의 여가 활동은 어떤 모습인지 함께 살펴보자.

정리 류상미 기자



Q0 최근 가장 많이 참여한 여가 활동 유형은?

휴식 활동 (54.7%)

- 취미 오락 활동 (27.4%)
- 스포츠 참여 활동 (7.5%)
- 사회 활동 (6.6%)
- 스포츠 관람 활동 (1.5%)
- 문화 예술 관람 활동 (1.1%)
- 문화 예술 참여 활동 (0.8%)



TIP 여가 활동은 연령대가 어릴수록, 학력이 높을수록 다양한 활동에 참여하는 것으로 나타났다. 여가활동 비율은 휴식 활동이 압도적인 1위를 차지했고, 이후는 각종 취미 활동과 친구 만남 등 사회적 활동이 차지했다.

Q1 가장 만족도가 높은 여가 활동은?

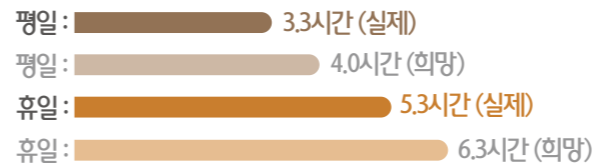
TV 시청 (19.2%)

- 쇼핑 & 외식 (18.5%)
- 영화관람 (18.1%)
- 친구 만남 & 동호회 활동 (17.7%)
- 산책 및 걷기 (14.7%)
- 등산 (10.8%)
- 음주 (10.5%)



TIP TV 시청은 여가 활동의 가장 많은 비율을 차지하면서 동시에 가장 만족스러운 활동으로 꼽혔다. 영화관람, 친구와의 만남도 만족스러운 활동으로 조사됐다. 쇼핑과 외식은 2014년 7위, 2016년 4위에 이어 지난해는 2위로 해가 갈수록 순위가 높아지고 있다.

Q2 여가 시간은 충분한가?



TIP 휴일은 평일보다 2시간 정도 여가 시간을 더 즐기고 있지만, 실제 여가 시간은 희망하는 것 보다 평일은 0.7시간, 휴일은 0.9 시간 정도 부족한 것으로 나타났다.

Q3 여가 활동에 투자하는 비용은?

월 평균 여가비용 : 15만 1000원 (실제)
적절하다고 생각하는 여가비용 : 19만 2000원 (희망)

TIP 2018년 여가 비용은 2016년 13만6000원에 비해 1만5000원이 증가했다. 여가 비용이 충분하다는 답은 36.2%으로 평균적으로 4만원 정도 여가 활동에 투자하길 바라는 것으로 나타났다. 여가 활동 희망 비용이 가장 높은 연령은 30대로 23만원을 희망했다.

Q4 여가 시간을 보내고 싶은 장소는?

식당 (17.3%)

- 산 (15.9%)
- 쇼핑몰 (13.9%)
- 생활권 공원 (13.5%)
- 영화관 (12.5%)
- 카페 (11.8%)
- 헬스클럽 (10.4%)



TIP 남성은 여성에 비해 식당, 산, 헬스클럽이 높았고, 여성은 쇼핑몰, 카페의 비율이 높게 나타났다. 연령별로 희망하는 여가 공간에 차이가 있었는데, 40-60대에는 산, 30대는 식당이 높은 선호도를 보였다.

Q5 여가 활동의 목적은 무엇인가요?

개인의 즐거움 (32.5%)

- 마음의 안정과 휴식 (18.2%)
- 스트레스 해소 (14.7%)
- 건강을 위해 (10.1%)
- 자기 만족 (8.8%)
- 대인관계 유지 (5.1%)

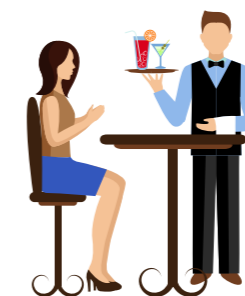


TIP 개인의 즐거움을 위해 여가 활동을 한다는 응답이 높았지만 2014년 41.4%, 2016년 37.1%에 비해서는 다소 감소했다. 반면 '마음의 안정과 휴식'은 2014년 14.4%, 2016년 16.9%로 꾸준히 증가하고 있다.

Q6 여가 활동을 함께하는 사람은?

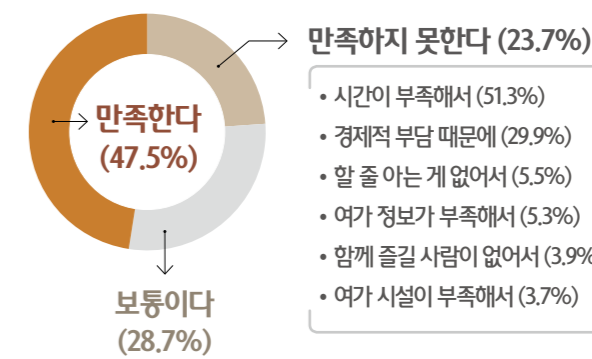
혼자서 (59.5%)

- 가족과 함께 (29.7%)
- 친구와 함께 (8.7%)
- 동호회 회원과 함께 (1.0%)
- 직장 동료 (1.0%)



TIP 전체적으로는 혼자 여가 시간을 즐긴다는 사람이 많았지만, 30대 이상에서는 가족과 함께하는 경우가 상대적으로 많았다.

Q7 여가 생활 만족도와 불만족 이유는?



- 시간이 부족해서 (51.3%)
- 경제적 부담 때문에 (29.9%)
- 할 줄 아는 게 없어서 (5.5%)
- 여가 정보가 부족해서 (5.3%)
- 함께 즐길 사람이 없어서 (3.9%)
- 여가 시설이 부족해서 (3.7%)

TIP 여가 활동 만족도는 2016년 57%에서 9.5% 감소한 47.5%로 나타났다. 불만족 이유는 시간 부족과 경제적인 이유가 대부분을 차지했다.



최은미
KEB하나은행 연금사업부 연금포드폴리오 매니저
emchoi@hanafn.com

개인형 IRP로 연금과 절세, 두 마리 토끼 잡는 법

요즘 같은 100세 시대, 저금리 시대에 가장 주목 받는 은퇴자산 형성 상품을 꼽으라면 단연 개인형 IRP가 아닐까. 노후 대비를 위한 연금 상품이면서 절세 혜택까지 누릴 수 있는 세테크 상품이기에 때문이다. 특히 2020년부터 3년간 한시적으로 50세 이상 가입자의 세액공제가 900만원으로 확대될 예정이어서 더욱 기대를 모으고 있다. 개인형 IRP의 특징점과 활용법을 알아본다.



대한민국 근로자라면 이직 또는 퇴직할 때 받게 되는 퇴직금을 연금으로 받을지 혹은 현금으로 찾을지를 선택해야 한다. 이때 개인형 IRP 제도를 활용하면 절세효과를 누리면서도 든든한 은퇴자산을 형성하는 데 큰 도움을 받을 수 있다.

최근 개인형 IRP는 퇴직금을 운용하는 용도 외에 가입자가 스스로 연금 자산을 형성하기 위해 납입하는 목적으로 널리 활용되고 있다. 개인형 IRP의 세제혜택을 알아보고 어떠한 상품으로 운용할 수 있는지, 어떻게 자산을 효율적으로 관리할 수 있는지 살펴보자.



1. 개인형 IRP의 세제혜택

개인형 IRP는 퇴직연금의 한 종류로 소득이 있는 누구나 가입해 연금자산을 형성할 수 있는 금융상품이다. 납입한 금액에 대해서 세액공제, 납입기간 중 발생한 수익에 대해서는 과세이연, 연금 지급 시 저율 분리과세의 세제혜택이 있어 은퇴자산 형성을 위한 최상의 상품이라 할 수 있다.

세액공제 : 가입기간 중 연간 700만원 한도의 세액공제는 단일 금융상품으로는 최대이다. 특히 올해 7월 기획재정부에서 발표한 세제개편안에 따르면 은퇴가 가까워지는 50세 이상 가입자의 세액공제가 900만원으로 2020년부터 3년간 한시적으로 확대된다. 단, 종합소득금액 1억원 및 근로소득 1억2000만원이 초과되는 고소득자는 기존 700만원이 유지된다. 이렇듯 개인형 IRP는 국민의 노후생활을 지원하기 위해 만들어진 금융상품으로 대표적인 절세상품이다.

과세이연 : 과세이연이란 개인형 IRP에서 자금이 인출되기 전까지 발생한 수익금에 대해 과세하지 않는 것을 말한다. 개인형 IRP는 가입자의 자발적인 납입 외에 퇴직 시 이연퇴직소득¹⁾을 운용할 수 있다. 본인 납입금과 이연퇴직소득을 운용함에 있어 과세이연이 이루어진다. 일반적인 금융상품이 연간 단위로 과세 후 재투자되는 것을 감안하면 수익금이 매년 100% 재투자되므로 자산 증식에 기여할 수 있다. 또한, 납입기간이 최소 5년인 초

장기 상품임을 감안할 때 납입기간이 길어지면 길어질수록 그 효과는 극대화될 수 있다.

저율 분리과세 : 납입기간 5년과 연령 만 55세가 충족되면 개인형 IRP 가입자는 연금 개시를 할 수 있다. 이 때 연금은 5.5%(만 70세 이상 4.4%, 만 80세 이상 3.3%)의 연금소득세로 분리과세²⁾ 된다. 다만, 연간 연금소득이 1200만원을 초과하게 되면 다른 종합소득과 합산하여 신고해야 한다. 또한 이연퇴직소득을 개인형 IRP에서 운용한 후 연금으로 수령하게 되면 기존 퇴직소득세의 30%를 감면 받게 된다.

2. 원리금 보장 vs 투자상품

은퇴준비를 위해 필수인 개인형 IRP는 다양한 투자대상이 있다. 크게 원리금 보장상품과 투자상품으로 구분할 수 있다. 가입자의 투자성향에 따라 원리금 보장상품과 투자상품을 적절히 분산하여 투자할 필요가 있다.

원리금 보장상품 : 만기 시에 원금과 처치기간에 상응하는 이자를 지급하는 상품이다. 대표적으로 정기에금을 들 수 있는데, 시중은행 정기에금과 저축은행 정기에금이 있다. 정기에금은 은행의 조달금리이기 때문에 시중금리와 연동하는 특징이 있다. 현재와 같이 경제 성장

1) 퇴직금을 연금계좌에 이체해 바로 과세되지 않고 퇴직금 인출시점까지 퇴직소득세 과세 이연받은 퇴직소득.
2) 소득 중 특정한 소득을 종합소득에 합산하지 않고 분리해 과세하는 것. 종합세에 대응하는 개념.

를 둔화, 기준금리 인하 가능성 등을 반영해 시중금리가 하락하는 구간에는 만기가 긴 정기예금을 가입, 향후 하락할 정기예금 금리에 대비할 필요가 있다. 무엇보다 정기예금은 예금자보호법에 따라 원리금의 보장을 받는 상품으로 안정성이 매우 높다. 기존 예·적금과 별도로 개인형 IRP 내 은행별 정기예금은 5000만원 한도로 보호 받을 수 있다. 다만, 저축은행은 시중은행에 비해 신용도가 떨어지기 때문에 반드시 예금자 보호한도인 5000만원 내에서 가입할 필요가 있다.

투자상품 : 흔히 원리금 비보장으로 불리는 투자 상품은 투자대상의 실적에 따라 수익률이 결정되기 때문에 실적배당형 상품이라고 한다. 개인형 IRP에서는 대표적으로 펀드(수익증권)를 들 수 있다. 펀드는 다수 투자자의 자금을 모아 해당 펀드가 사전에 정한 투자대상 및 운용전략에 따라 운용하여 그 수익을 평등하게 배분하는 구조를 갖는다. 개인형 IRP는 가입 후 5년 이상 납입한 후 만 55세 이후에 10년 이상의 기간 동안 연금으로 지급 받는 장기 상품이다. 투자기간이 장기라면 투자대상의 단기적인 변동성을 감내할 수 있는 충분한 시간적 여유가 있다. 저금리 시대에 연금자산의 효과적인 증식을 위해서는 예금 대비 플러스 알파를 추구할 수 있는 펀드 투자가 필수다. 펀드 투자에 따른 단기적인 수익률의 변동성은 개인형 IRP가 갖는 장기투자를 통해 충분히 극복할 수 있다.

3. 은퇴자산, 똑똑하게 투자하고 관리하는 팁

가입자의 생애주기를 아우르는 개인형 IRP는 어떻게 자산관리를 해야 할까? 은퇴까지 남은 기간, 즉 생애주기를 고려해 투자해야 한다. 특히 포트폴리오 투자를 통해 변동성을 줄여 장기적으로 안정적인 수익을 쌓아나가도록 해야 한다. 소액 적립식으로 시작해 연금자산을 형성하는 과정이므로 목돈과 적립식 자금을 분리해 관리하는 것도 개인형 IRP 자산관리의 훌륭한 팁이 될 수 있다.

포트폴리오 투자 : 개인형 IRP 자산관리에 있어서 가장 염두에 두어야 하는 것은 분산 투자다. 가능한 다

양한 자산에 투자하면, 전체 자산의 변동성을 낮출 수 있다. 장기투자일수록 포트폴리오의 변동성이 중요한데, 동일한 수익률을 내더라도 변동성이 크면 오히려 수익률이 하락하는 결과를 초래하기 때문이다. 따라서 개인형 IRP의 자산은 포트폴리오 투자를 통해 변동성을 낮춰 매년 안정적으로 수익을 쌓아나가는 전략을 수립해야 한다. 장기 투자 시 작은 수익이라도 안정적으로 쌓아나가는 것이 수익률 진폭이 큰 투자보다 우월하다는 것을 기억하자.

생애주기 투자 : 개인형 IRP는 사회초년생부터 은퇴를 앞둔 중장년층까지 다양한 연령대가 보유할 수 있는 상품이다. 핵심은 투자기간으로 은퇴, 즉 연금 개시까지 남은 기간이 연금자산을 운용할 수 있는 투자 기간이 된다는 것이다. 은퇴까지 남은 기간이 길다면 주식 비중을 높은 포트폴리오를 구성하여 공격적으로 수익을 추구해야 한다. 투자대상의 변동성이 큰 펀드는 투자기간으로 리스크를 낮출 수 있기 때문이다. 반대로 투자기간이 짧다면 채권 비중을 높여 안정적인 포트폴리오를 통해 발생한 수익을 지켜나가는 운용전략을 짜야 한다. 이러한 전략을 펀드에 담은 것이 바로 TDF(Target Date Fund)이다. TDF는 생애주기를 감안하여 펀드 내에서 포트폴리오 조정을 이루어나가는 상품이다. 시간 경과에 따라 주식의 비중을 줄이고, 채권의 비중을 높여 발생한 수익을 실현시키고 지켜나가는 투자를 하게 된다. 가입자가 스스로 포트폴리오를 구성하여 리밸런싱하기 어려운 점을 감안한다면 하나의 상품으로 자산관리를 해결할 수 있다는 장점이 있다.

목돈과 적립식 자금의 분리 투자 : 개인형 IRP는 소액 적립식으로 시작해 은퇴 시까지 연금자산을 형성하는 금융상품이다. 따라서 시간경과에 따라 점차 연금자산의 규모가 커지게 되는데, 이때 목돈과 적립식 자금의 분리 투자를 고려해 볼 수 있다. 목돈은 전체 자산의 수익률을 결정짓게 되므로 안정적으로 자금을 지켜나가는 투자를 할 필요가 있다. 반면 적립식 자금의 경우 평균매입단가 인하효과를 최대한 누릴 수 있도록 공격적인 투자를 고려할 수 있다.



가
을

가을입니다
 해질녘 먼 들 어스름 들길에
 내 눈 안에 들어섰습니다
 윗녘 아랫녘 온 들녘이
 모두 셋노랑게 눈물겹습니다
 말로 글로 다할 수 없는
 내 가슴속의 눈물겨운 인정과
 사랑의 정감들을 당신은 아시는지요

해지는 풀밭에서 우는
 풀벌레들 울음소리 따라
 길이 살아나고
 먼 들 끝에서 살아나는
 불빛을 찾았습니다
 내가 가고 해가 가고 꽃이 피는
 작은 흙길에서
 저녁 이슬들이 내 발등을 적시는
 이 아름다운 가을 서정을
 당신께 드립니다.

- 김용택 -

작가 이야기

전북 임실 출신의 김용택(1948년 9월-) 시인은 삼진강변 분교에서 초등학교 교사로 재직하며 창작활동을 해왔다. 전형적인 농촌시를 제시하며 자연을 노래하고, 농촌의 삶을 정겹게 표현했다. 1986년 제6회 김수영문학상, 1997년 제12회 소월시문학상, 2012년 제7회 운동주 문학대상 등을 수상했다. 주요작품 <삼진강> <사람들은 왜 모를까> <그리운 꽃 편지> 등



최지유

KEB하나은행WM사업단 부동산자문센터 차장
jiyooc77@hanafn.com

수도권광역급행철도(GTX) 新수도권 교통지도 완성



지난 8월 21일 국토교통부는 수도권광역급행철도 GTX-B노선(송도~마석)의 예비타당성조사 통과로 사업추진이 확정됐음을 보도했다. 이에 따라 GTX-A, GTX-C 노선과의 시너지 효과와 함께 '新수도권 교통지도'에 대한 기대감이 증폭되고 있다.

수도권광역급행철도 GTX(Great Train Express)는 최고속도 180km/h, 표정속도 100km/h의 고속철도다. 지하 40미터 이하 대심도(大深度)에 건설되며, 수도권 외곽으로부터 서울 도심까지 20분대에 접근이 가능하도록 고안된 새로운 철도 교통수단이다.

이러한 빠른 도심 접근성 효과를 통해 수도권 생활패턴의 변화가 예상된다. 부동산 시장에 미치는 파급력도 상당할 것으로 기대돼 관심이 증대되고 있는데, 우리나라 최초로 건설되는 대심도 철도 사업이다 보니 기대만큼 우려의 시선도 클 수밖에 없다.

수도권광역급행철도(GTX), 어느 정도 진행됐나?

A노선(운정~동탄)은 가장 먼저 사업이 확정되어 진행 중이다. A노선은 재정사업(삼성~동탄)과 신한은행 컨소시엄을 통한 민간투자사업(운정~삼성)으로 나뉘어 건설될 예정이다. 지난 6월 민간투자사업에 해당되는 토지보상계획이 공고됐다. 2023년 말 개통을 목표로 진행 중이며, 지난 8월 보도된 2020년 국토교통부 정부예산 안에 본격 추진을 위한 사업비를 반영해 1350억원이 편성된 것으로 발표했다.

A노선(운정~동탄)은 북서권역인 파주시 운정을

출발해 일산 킨텍스, 고양시 대곡역을 지나 은평구 연신내에서 도심권역 서울역(북부역세권개발사업) 강남권역 삼성역(국제교류복합지구) 수서로부터 남동권역인 성남, 용인, 동탄으로 이어지는 노선이다.

B노선(송도~마석)은 지난 8월 예비타당성조사를 통과하고, 사업추진 방식(재정/민자) 결정을 위한 민자 적격성 검토가 한국개발연구원(KDI)을 통해 진행될 예정이다. 후속 절차가 차질 없이 추진될 경우, 이르면 2022년 말 공사에 착수할 수 있을 것으로 발표했다.

B노선(송도~마석)은 남서권역인 송도를 출발하여 인천시청, 부평, 부천종합운동장, 신도림, 여의도를 지나 용산, 서울역, 청량리역, 망우로부터 북동권역인 별내, 평내, 호평, 마석으로 이어진다. 계획된 3기 신도시 중 가장 큰 규모인 남양주 왕숙지구(6만6000호) 내에 역사 신선이 계획돼 있다. 또 지난 8월 신안산선(안산~여의도) 복선전철 실시계획 승인과 맞물려 수도권 서남부 권역 교통개선 등의 시너지 효과가 예상된다.

C노선(덕정~수원)은 A노선에 이어 작년 12월 예비타당성조사를 통과하고 기본계획 수립에 착수했으며, 이르면 2021년 말 착공 예정이다. C노선(덕정~수원)은 북부권역인 양주시 덕정을 출발하여 의정부, 창동, 광운대를 지나 청량리역, 삼성역, 양재로부터 남부권역인 과천, 금정, 수원으로 이어진다.

GTX가 가져올 수도권 라이프의 변화

GTX의 A, B, C노선이 이중으로 교차하는 권역

인 ①서울역(A·B노선 환승), ②청량리역(B·C노선 환승), ③삼성역(C·A노선 환승) 일대는 트라이앵글을 형성하여 업무·상업지구 및 인근 주거지역 개발 등 도심지 중심축을 형성할 것으로 보여 관심이 집중되고 있다.

이중 각종 인프라 및 업무지구가 형성되어 있는 강남권역 삼성역까지는 A노선을 이용하면 일산에서 20분, 동탄에서 22분만에 도달할 수 있다. C노선을 이용하면 수원에서 22분, 의정부에서는 16분만에 도달하게 된다. 이에 따라 유동인구 및 소비층은 도심, 강남 등 중심메인 권역으로 더 집중될 수 있게 된다.

GTX 개통 즈음에는 도심, 강남권역 등 업무 중심지로 30분 이내로 접근이 가능하기 때문에 이용요금 수준 등을 고려하여 주거비를 줄이고자 하는 가구의 경우는 수도권 외곽으로 이동함에 따라 도심에서 수도권으로 주택의 수요가 분산될 수도 있다.

단, 주택을 사용가치뿐 아니라 자산가치까지 고려할 경우 도심, 강남에 집중되어 있는 대기업 종사자, 전문직종, R&D 기술자 등 소득수준이 높은 가구들은 오히려 인프라가 집중되어 있는 도심, 강남권역으로 더 집중될 수도 있어 양극화 시장 수요 패턴이 예상된다.

또 구간별·지역별 기대 효과에 대한 시장 반응은 입지별로 다양하게 관측되고 있으며, 제2차 국가철도망

구축계획(2011~2020)에 포함된 이후 개발 기대 심리가 부동산 가격에 일부 선반영 될 수 있기 때문에 이러한 점을 종합적으로 고려해 자산관리 플랜을 세워야 한다.

사업지연, 분쟁 리스크 등 남겨진 과제들

GTX A, B, C 노선의 전체 총 사업비는 약 13조원으로 재정 사업뿐 아니라 민자 투자 적격성 결과에 따른 자금 조달 결과에 따라 개통 시기에 영향을 미칠 수 있다. 게다가 앞으로 공사 난이도 문제로 사업 지연, 분쟁 리스크 등 앞으로 수 많은 능선을 넘어야 하기 때문에 GTX-B 노선의 사업 확정으로 수도권광역급행철도 사업에 대한 불확실성이 일부 해소된 점에 의미가 있을 뿐이다.

또한 향후 부동산에 미치는 중요한 키포인트로서 GTX 노선과 연결되는 신설 철도와의 시너지 효과, 배후 주거단지의 규모 등에 따라 모이고 흩어지거나 단순히 지나가는 등의 다양한 효과가 나타날 것이라는 점이다.

따라서 앞으로 수도권의 새로운 지도가 그려지는 모습을 긴 호흡으로 지켜보게 되겠지만, 선부른 투자는 주의해야 한다. 그럼에도 불구하고 혁신적인 교통수단을 통해 수도권뿐 아니라 전국, 더 나아가 유라시아 대륙으로의 빠른 이동 혁명이 우리의 생활을 얼마나 변화시킬지 사뭇 기대가 된다.

수도권광역급행철도 GTX 노선도



수도권광역급행철도 GTX 한눈에 살펴보기

노선	A노선(운정 ~ 동탄)	C노선(덕정 ~ 수원)	B노선(송도 ~ 마석)
절차	예비타당성 조사 - 민자적격성 조사 - 기본계획수립 - 보상 - 착공 - 준공		
단계	민간투자사업 토지보상계획 공고	기본계획수립 착수	예비타당성조사 통과
비용	2조9017억원	4조3088억원	5조7351억원
착공	'18.12 착공식 ('23년 개통 목표)	이르면 '21년 말 착공 예정	이르면 '22년 말 착공 예정
노선	운정-킨텍스-대곡-연신내-서울역-삼성역-수서-성남-용인-동탄	덕정-의정부-창동-광운대-청량리역-삼성역-양재-과천-금정-수원	송도-인천시청-부평-부천종합운동장-신도림-여의도-용산-서울역-청량리역-망우-별내-평내호평-마석
예산	'20년 국토교통부 예산안 편성(1350억원)	'20년 국토교통부 예산안 편성(10억원)	-
효과	일산(20분)/동탄(22분) ⇒ 삼성역	수원(22분)/의정부(16분) ⇒ 삼성역	송도 ⇒ 서울역(27분)/마석(50분)
유의	총사업비 규모(약 13조원) 및 공사 난이도(지하 40-50미터 대심도 고속 철도) 등에 따른 사업 지연·분쟁 '리스크'		



임경진
KEB하나은행 상속증여센터 세무전문위원
kjim@hanafn.com



연말정산, 준비된 자가 더 많이 돌려받는다!

한 발 빠르게, 2019년의 소득을 결산하는 연말정산 기간에 아쉬움을 남기지 않기 위해 미리 연말정산을 준비해 보자. 연말정산과 관련하여 꼭 짚어봐야 할 세법 개정안도 함께 살펴본다. 두드러진 13월의 월급봉투를 받아보기 위해 지금부터 똑똑하게 준비해 보자.

근로소득자가 받을 수 있는 소득 및 세액공제 항목은 실로 다양하다. 소득세 신고서를 들여다보면 보험료, 의료비, 교육비, 연금계좌, 신용카드 공제 등 여러 항목이 빼곡히 적혀 있지만, 연말정산을 위해 자의적으로 조정할 수 있는 항목이 아닌 경우가 많다. 신용카드 소득공제는 다른 세액공제와 달리 소득에서 차감해 주는 형태의 공제이다. 따라서 소득이 높을수록 세액절감 효과가 커지고, 어떤 카드를 사용하느냐에 따라 공제액이 달라진다. 필요한 비용이라면 소득세 절감 효과를 최대한 볼 수 있도록 똑똑하게 사용할 필요가 있다.

신용카드 등 소득공제 똑똑하게 챙겨받기

신용카드 등 소득공제는 기본적으로 신용카드 사용액이 급여의 25%를 넘어야 적용받을 수 있다. 따라서 급여의 25% 이상을 소비하지 않는 사람의 경우는 고민 없이 혜택이 좋은 신용카드를 사용하면 된다. 소득공제 대상이 되는 사람도 급여의 25%까지는 신용카드를 사용하고, 넘어가는 금액에 대해서는 공제율이 높은 체크카드 등을 사용하는 것이 유리하다. 공제율 40%를 적용받을 수 있는 항목으로 전통시장과 제로페이, 대중교통 사용분이 있는데 선불식 교통카드의 경우 카드 홈페이지

에 실명등록을 한 이후 사용분에 대해서만 소득공제가 가능하므로 되도록 빨리 등록하는 것이 유리하다.

신용카드 등으로 사용하더라도 공제 대상에 포함되지 않는 금액이 있는데, 대표적으로 세금 납부액, 자동차 등 취득세가 부과되는 재산의 구입비, 상품권 구입비, 해외사용액 등이 있다. 주로 금액이 큰 비용들이므로 이를 신용카드 사용액으로 계산할 경우 공제액이 생각보다 적어 실망할 수 있다.

급여 7000만원을 받는 근로소득자를 가정하여 최대의 소득공제를 위한 신용카드 등 사용액을 계산해 보자. 급여 7000만원을 받는 자는 급여의 25%인 1750만원까지 신용카드를 사용하고 추가로 1000만원을 체크카드로 사용할 경우 소득공제 한도인 300만원을 채울 수 있다. 추가공제 한도를 활용하기 위해서 대중교통, 전통시장 및 제로페이 사용분으로 각각 250만원, 그리고 도서공연비로 330만원을 사용하면 최대 공제액인 600만원의 소득공제를 적용받을 수 있다.

제로페이 사용분 40% 소득공제는 연말정산 혜택과 더불어 공공주차장, 문화시설 등 공공시설 이용요금 할인혜택도 가능해 챙겨볼 만하다.

신용카드 소득공제를 위해 과소비를 할 필요는 없지만, 어차피 사용하는 금액이라면 최대의 소득공제가 가능한 금액을 한 번쯤 살펴볼 필요가 있겠다.

신용카드 사용액 등 소득공제의 법칙

- ① **소득공제액** = (신용카드 등 사용액 - (급여 × 25%)) × 15%(30%*, 40%**)
- * 30% 적용 : 체크카드, 현금영수증 사용분, 총급여 7000만원 이하인 자가 도서, 공연, 박물관, 미술관에 사용한 분
- **40% 적용 : 전통시장, 대중교통, 제로페이 사용분
- ② **소득공제 한도액** = 300만원(총급여 7000만원 이하)
- * 총급여 7000만원 초과 - 1억2000만원 이하 : 250만원
- * 총급여 1억2000만원 초과 : 200만원
- ③ **소득공제 추가한도액** = 전통시장(제로페이 포함)사용분 100만원 + 대중교통 사용분 100만원 + 도서, 공연, 박물관, 미술관 사용분 100만원*
- * 총급여 7000만원 이하인 자가 도서공연에 사용한 분

zero 제로페이 사용처	구분	업체명	구분	업체명	구분	업체명
	편의점		CU	할인마트	이마트24	카페
		세븐일레븐	하나로마트		투썬플레이스	
		GS25	하모니마트		이디야커피	

연금계좌 세액공제 세법 개정안 체크하기

'100세 시대'를 맞아 이번 세법 개정안에는 50세 이상 국민의 노후준비를 위해 연금계좌 세액공제 한도를 높이는 방안이 포함되어 있다. 기존 연금계좌 세액공제는 연금저축 불입액의 13.2%(종합소득 4000만원 이하, 총급여 5500만원 이하인 자 16.5%)를 불입액 기준 400만원을 한도로 세액에서 공제해주었다. 연금저축 외 퇴직연금계좌(이하 IRP) 불입액이 있다면 연금저축과 IRP 불입액을 합쳐 700만원을 한도로 한다.

이번 개정안에 따르면 50세 이상 국민에 한해 연금계좌 세액공제 한도는 600만원으로, IRP불입액을 포함한 연금계좌 세액공제 한도는 900만원으로 확대된다. 늘어난 세액공제 한도 900만원까지 연금계좌에 불입할 경우 최대 약 150만원을 13월의 월급봉투에 담을 수 있다. 다만, 50세 이상 연금계좌 추가납입의 경우 금융소득 종합과세 대상자나 종합소득 1억 원 또는 총 급여 1억 2000만원 초과인 자는 개정 전과 동일한 한도를 적용받으므로 연금계좌에 추가불입을 하더라도 세액공제를 추가로 적용 받을 수 없다.

체크해야 하는 개정사항은 한 가지 더 있다. 기존 불입 중이던 ISA 계좌를 만기 시 연금계좌로 전환할 경우 전환된 금액의 10%를 최대 300만원 한도로 세액에서 추가로 공제받을 수 있다. 최대 3000만원의 ISA 계좌를 연금계좌로 전환 시 약 50만원 정도의 세액공제 효과를 추가로 볼 수 있다.

연금계좌 불입액은 세액공제 혜택뿐만 아니라 추후 수령 시점에도 낮은 세율로 과세되는 절세효과가 있어 잘만 활용하면 고령화 시대를 맞아 노후준비가 미흡하다고 생각되는 50세 이상 개인에게 유용할 수 있다.

연금계좌 세액공제 개정내용은 2020년 이후 불입분부터 적용되므로 지금부터 꼼꼼하게 자금계획을 마련하여 노후준비와 세액공제라는 두 마리 토끼를 잡도록 하자.

일상을 더욱 여유롭게 생활 곳곳에 파고든 O2O 서비스



주중 내내 야근과 회식으로 피곤한 구보 씨. 주말이지만 집에서 할 일은 산더미다. 세탁소에 양복 세탁을 맡겨야 하고 이불 빨래는 미뤄놓았으며, 창틀에는 먼지가 가득하다. 당장 숙취를 해소할 해장국부터 먹어야겠지만 침대에서 일어나기조차 싫다. 하지만 스마트폰을 꺼내든 구보 씨는 씨익 웃는다. '애가 다 해주는데, 뭐가 걱정?'

글 신관식 기자

PC와 모바일을 통해 인터넷이 생활에 밀착되면서 오프라인에서만 일어나던 다양한 활동이 온라인 플랫폼에서 이루어지고 있다. 이른바 O2O(Online to Offline)라고 불리는 서비스가 스마트폰 애플리케이션과 만나 더욱 활성화됐다. 스마트폰으로 택시를 부르고 대리운전을 요청하는가 하면, 음식배달과 청소, 시시콜콜한 심부름까지 가사노동의 부담을 덜어주는 다양한 생활밀착형 서비스가 속속 등장하고 있다.

번만 터치하면 주문과 함께 결제까지 끝난다. 배달 음식 후기도 볼 수 있으며 주변 맛집에 메뉴까지 추천해준다. 주문 때마다 마일리지와 쿠폰을 이용하면 저렴하게 주문할 수도 있다. '요기요'와 함께 배달앱 시장을 사실상 양분하는 '배달의민족'은 음식배달 플랫폼을 활용해 프리미엄 외식배달 서비스 '배민라이더스'와 반찬배달 서비스 '배민찬'을 론칭할 정도로 성장했다.

스마트폰으로 똑딱 주문, 음식배달
음식배달 대행 애플리케이션(이하 배달앱)은 이제 생활 그 자체로 자리 잡았다. 전단지 뒤적이거나 직접 전화를 걸지 않아도 스마트폰 몇

세탁기가 없어도, 언제든지 빨래 가능
세탁 대행 애플리케이션(이하 세탁앱) 역시 '자꾸만 손이 가는' 마성의 힘이 있다. 일반적인 생활 빨래는 기본이고 이불 빨래나 겨울 코트처럼 쉽게 염두가 나지 않는 세탁물도 가능하기 때문이다. 스

마트폰으로 서비스를 요청하면 직접 세탁물을 수거해 세탁과 건조는 물론 정리까지 알아서 완료한 다음 집으로 가져다준다. 어떤 세탁물을 맡겼고 어느 곳을 특히 주목해야 하는지 하나하나 검수하며 알려주고 영상까지 찍어 보내준다.

세탁 앱 '던드리고'는 스마트폰과 블루투스로 연동되는 수거함이 있어 분실과 배송 중 오염 걱정을 덜 수 있다. '세탁특공대'는 수거 시간과 수령 시간 및 장소를 지정할 수 있으며 동영상으로 세탁물의 상태를 보여준다. '리화이트'는 동네에서 잘한다고 정평이 난 세탁소와 연계해 진행되는 덕분에 믿고 맡길 수 있는데, GS25 편의점에서 24시간 방문 접수 및 수령이 가능하다.

청소, 수납, 정리... 어떤 집안일도 척척
옷(衣)과 음식(食)에 이어 집(住) 관련 애플리케이션은? 물론 있다. 그중 청소 대행 애플리케이션(이하 청소앱)이 대표적이다. 가사도우미가 방문해 거실, 주방은 물론 화장실과 베란다 청소를 하고 세탁과 침구류 정리까지 다양한 집안 청소 및 정리를 대신해준다. 대부분 업체가 살림 파손에 대비한 보험에 가입되어 있으므로 안심하고 맡길 수 있다.

'청소연구소'는 표준화된 청소가이드가 있어 체계적이다. 미리 매칭한 가사도우미에 대한 사전 정보를 제공하고 한 번 온 도우미를 다시 선택할 수 있게 하는 등 사용자 위주 서비스를 진행하는 덕분에 재등록률 80%를 자랑한다. '대리주부'는 음식 도우미, 정리수납 도우미, 욕실만 청소 등 요청 가능한 집안일이 다양하면서도 세분화돼 있다. '홈마스터'는 일반과 안심 두 종류의 가사도우미를 선택할 수 있는데, 안심의 경우 숙련도 높은 가사도우미가 파견된다.

뭐든지 시켜만 주세요, 심부름 대행
인간의 욕심은 끝이 없다고 했던가. 집에서 꼼짝도 안 하고 싶거나, 야근과 승진 준비에 좀처럼 짬을 낼 수 없을 때 누군가 내 일을 대신해줄 길 바라는 생각 안 해본 사람 몇이나 될까? 이런 이들을

위한 심부름 대행 애플리케이션(이하 심부름앱)도 있다. 서류 배달과 물건 맡기기, 장보기, 티켓 구매, 반려동물 돌보기, 세차, 이사, 가구 조립은 물론 집 청소와 음식 배달 등 거의 모든 일을 대신해준다.

'도와줘'는 배달, 쇼핑, 청소, 집안일, 전문서비스, 반려동물, 역할대행 등의 세분화된 카테고리를 통해 다양한 심부름 요청이 가능하다. '키다리아저씨'는 SNS 계정으로 로그인을 한 번만 하면 이후부터는 음성 인식만으로 심부름 요청이 가능하다. '김집사'는 아파트상가 내 '집사스테이션'에 대기하던 직원이 20분 내로 출동해 쓰레기 버리기나 간식 사기 같은 소소한 집안일을 해결해주는 심부름앱이다.

다양한 O2O 서비스 세계

음식 배달		요기요 편의점 음식과 디저트류 배달 제공
		배달의민족 생생한 리뷰와 배민페이 도입
		배달통 실감나는 메뉴판 제공
세탁 대행		던드리고 스마트폰과 블루투스로 연동되는 수거함이 별도로 운영
		세탁특공대 수거 시간과 장소 지정 가능, 세탁물 동영상으로 확인 가능
		리화이트 동네 세탁소와 연동하여 세탁 가능
청소 대행		청소연구소 표준화된 청소 가이드가 있어 체계적인 정리 가능
		대리주부 요리, 정리수납, 화장실 청소 등 다양한 집안일 요청 가능
		홈마스터 도우미의 숙련도를 보고 결정 가능
심부름 대행		도와줘 쇼핑, 청소, 집안일 등 세분화된 카테고리 심부름 요청 가능
		키다리아저씨 최초 로그인 후 음성 인식만으로 심부름 요청 가능
		김집사 아파트 상가 내에서 대기하던 직원을 호출해 심부름 요청 가능

지루하기 십상인 출근길 혹은 한가로운 주말 오후, 요즘 사람들은 습관적으로 스마트폰을 들여다본다. 특별히 할 일이 없을 때 스마트폰만큼 즐거움을 주는 도구도 없으니 말이다. 터치 몇 번이면 볼 수 있는 웹툰과 웹소설, 웹드라마가 사람들의 무료함을 달래준다.

글 신관식 기자

만화·소설·드라마, 이제는 스마트폰으로!

최근 영상 콘텐츠의 주요 소스는 웹툰과 웹소설이다. TV 드라마 <조선로코-녹두전> <동네변호사 조들호 2: 죄와 벌> <아이템> <타인은 지옥이다> 등은 웹툰이 원작이며 <저스티스> <그녀의 사생활> <진심이 닿다> <김비서가 왜 그럴까> 등은 웹소설이 원작이다. 요즘 시대와 감성을 반영한 새로운 소재의 이야기이기도 하지만, 웹툰과 웹소설 자체가 이미 대세인 이유도 크다. 웹과 모바일을 기반으로 한 웹드라마도 몇 년 전부터 인기가 뜨겁다. 웹툰과 웹소설, 웹드라마는 왜 인기를 끌고 있는 걸까?

1. 디지털 콘텐츠의 선두주자, 웹툰

웹툰은 2000년대 초반부터 주요 포털 사이트에 정기 연재하며 큰 인기를 누리기 시작했다. 초기에는 일상을 소재로 하는 옴니버스물이 대다수였으나 강풀의 <순정만화>를 비롯한 서사적인 작품이 인기를 끌면서 장르와 소재가 점차 다양해졌다. 최근에는 만화가 지망생들의 작품도 대중 평가를 통해 정식으로 연재되는 등 기회의 문이 넓어졌고, 작품들의 질도 높아졌다고 평가받는다.

웹툰은 기존의 출판 만화와는 여러 가지 면에서 다르다. 종이책과 달리 위에서 아래로 내려가면서 본다는 점이 그렇고, 댓글을 통해 독자와 적극적으로 소통할 수 있다는 점 역시 그렇다. 음향과 음악, 애니메이션 등 종이책에서 구현할 수 없는 다양한 효과를 통해 입체적인 경험을 주는 작품들도 있다. 스마트폰 사용이 일상화되면서 언제 어디서든 쉽게 접근할 수 있는 웹툰은 비약적으로 성장했고, 이제는 영화와 드라마, 게임 등으로 미디어 믹스(Media Mix, 한 매체를 여러 매체로 활용하여 파급효과를 노리는 마케팅 전략)가 이루어지면서 대중문화의 총아로 자리 잡았다.

주목할 만한 웹툰 원작 영화/드라마

주호민	신과 함께
강풀	그대를 사랑합니다, 26년, 이웃사람
윤태호	미생, 이끼, 내부자들
양우석/제피가루	강철비(스틸레인)
hun	은밀하게 위대하게
최규석	송곳
순끼	치즈인더트랩
해출링	동네변호사 조들호

2. 잠깐 주목해 빠르게 읽는다, 웹소설

1990년대 초중반 PC통신 시절부터 아마추어 작가들은 <퇴마록> 같은 판타지물과 <엽기적인 그녀> 등의 유머물, 그리고 인기 연예인이 주인공으로 등장하는 팬픽(Fanfic) 등을 전자게시판에 올려 큰 인기를 누렸다. 이는 2000년대 들어서 <그놈은 멋있었다> <늑대의 유혹> 같은 로맨스 위주 인터넷 소설의 유행으로 이어졌다. 2000년대 후반에는 박범신, 황석영, 공지영 같은 문학 작가들이 포털 사이트의 웹 서비스를 활용해 작품을 발표하면서 웹소설이 주목받기 시작했다. 특히 네이버 웹소설, 카카오페이지, 문피아, 조아라 같은 웹 서비스에서 공개된 무협, 로맨스, 판타지 등 대중 취향의 장르물이 큰 인기를 얻었다. 웹툰이 그랬듯 예비 작가들의 작품도 정식 연재 기회를 얻으며 작품의 폭이 넓어졌다.

웹소설 또한 모바일 플랫폼에서 주로 서비스되다 보니 '읽는다'라기보다는 '본다' 내지는 '훑는다'라는 표현이 적확할 정도로 빠르게 읽고 소비되는 측면이 강하다. 또한 대중 선호도에 따라 로맨스, 판타지와 같은 장르물이 절대 다수를 이룬다.

주목할 만한 웹소설 원작 영화/드라마

김유리	옥탑방 고양이
정은결	해를 품은 달, 성균관 유생들의 날
윤아수	구르미 그린 달빛
정경윤	김비서가 왜 그럴까
장호	저스티스
남희성	달빛 조각사

3. 가장 주목해야 할 온라인 콘텐츠, 웹드라마

웹드라마는 TV가 아닌 웹이나 모바일 사용자를 위해 제작한 드라마를 뜻한다. SNS드라마, 모바일드라마, 스낵드라마 등으로 불리며 네이버TV나 스토리볼, 유튜브 같은 동영상 스트리밍 사이트에서 볼 수 있다. 분량은 대개 회당 3~30분 정도로 TV 드라마에 비해 짧다. 웹과 모바일이라는 환경 특성상 표현 가능한 주제가 다양하고 방영 시간이 짧으며 이야기 전개가 빠르다. 표현 방법도 TV 드라마보다 훨씬 기발하고 다채롭다. 제작 문턱이 낮은 데다 제작비 대비 홍보 효과가 크기 때

문에 몇 년 전부터 방송사뿐 아니라 기업체에서도 웹드라마를 제작하고 있다. 인기 있는 웹드라마는 텔레비전 방송으로 편성되기도 하고, 애초에 양쪽 모두 방영하는 것을 염두에 두고 제작되기도 한다.

주목할 만한 웹드라마

고결한 그대	네이버TV
풍당풍당 LOVE	MBC, 네이버TV
연애플레이리스트	V LIVE, 네이버TV, 유튜브, 페이스북
에이틴	V LIVE, 네이버TV, 유튜브, 페이스북
한입만	V LIVE, 네이버TV, 유튜브, 페이스북
고래연지	네이버TV, 유튜브
고흐의 별이 빛나는 밤에	중국 소후TV

독특한 서울 만화카페

인기 있는 웹툰이나 웹소설은 종이책으로 출간되기도 한다. 요즘 다시 부흥하는 만화카페에서 저렴하게 시간당 비용을 지불하면 다양한 작품을 마음껏 볼 수 있다. 요즘 인기 있는 서울 소재 만화카페를 살펴보자.

[홍대] 청춘문화싸롱

넓찍한 통유리 앞에 누워 만화 볼 수 있는 테라스석을 비롯한 전체적인 분위기가 쾌적하다. 토크쇼, 밴드 공연, 강연, 영화상영도 정기적으로 열리는 등 즐길 거리가 많다.

주소 서울 마포구 와우산로29빌딩 19 상이빌딩 **영업시간** 11:00-23:30

문의 070-4106-4223 **홈페이지** blog.naver.com/cornhsalon

[강남역] 섬

그리스 산토리니를 연상케 하는 파란색과 흰색의 대비가 시원한 느낌을 준다. 폭신한 인형 소파에 푹 잠기거나 그물망에 누워 만화책을 보고 싶다면 굳이 산토리니 섬까지 가지 않더라도 충분히 힐링하게 된다.

주소 서울 강남구 강남대로98길 25 **영업시간** 11:00-23:00 **문의** 02-538-3756

[신촌] 피망과 토마토

만화카페가 아니라 만화바(Bar)다. 맥주에 만화가 있는 것처럼 보이지만, 벽을 가득 채우는 3만5000여 권의 만화책은 웬만한 만화카페를 능가하는 수준이다. 그래픽 노블이나 인디 만화 등 마니아 층을 위한 만화책도 다양하게 구비하고 있다.

주소 서울 서대문구 명물길 27-21 **영업시간** 17:00-02:00 **문의** 070-8884-9031

[영등포역] 통통

분야별로 많은 책과 만화책을 보기 좋은 편안한 의자는 기본이다. 깨끗하게 정돈된 담요와 무료로 즐길 수 있는 보드게임, 다양한 간식류가 준비되어 있다. 통통에서는 일행과 함께 게임도 하고 간식도 먹으며 즐거운 시간을 보낼 수 있다.

주소 서울시 영등포구 영중로6길 12 포레스트힐시티 B1 **영업시간** 10:00-24:00

문의 02-2633-3121

살랑 불어오는 가을바람을 맞으며 캠핑 텐트 안에서 음악 듣고 책 읽기. 그러다 저녁으로 바비큐 해먹기. 이 모든 캠핑의 낭만을 퇴근 후에도 즐길 수 있다면? 캠핑 마니아부터 초보까지 만족시킬 도심 속 캠핑&바비큐 맛집을 소개한다. 별다른 준비물이 필요 없으며, 퇴근 후 지친 몸만 있으면 된다는 것이 큰 장점이다.

글 원지연 기자 사진 각 사 제공

도심 속 낭만 퇴근 후 즐기는 캠핑&바비큐



서울 도심 한복판 루프탑 캠핑 공간 인디에이

루프탑 캠핑 공간 인디에이는 정면으로 남산타워가 보이는 이태원동에 위치해 있다. 서울 도심의 야경을 한눈에 내려다볼 수 있어 특별한 날을 기념하기에도 안성맞춤이다. 이태원에 위치해 교통 접근이 용이하고 노을 지는 남산과 서울 야경을 바라보며 로맨틱한 분위기 속에서 캠핑을 즐길 수 있다. 원래 이곳은 캠핑 장비를 판매하는 가게다. 실제 가게에서 판매하는 장비들을 활용해 옥상에 디스플레이 겸 캠핑장을 꾸며놓았던 것이 도심 속 캠핑 명소가 된 셈이다. 루프탑이라는 공간과 캠핑 텐트가 자아내는 분위기가 워낙 좋다 보니, 이미 방송에도 여러 번 나올 만큼 인기다. 야외 스크린에서 영화를 보거나, 프리포즈 이벤트를 하기에 적절한 곳이다. 루프탑 텐트 안에는 에어컨과 난로, 전기장판 등이 구비되어 있어 날씨에 구애 받지 않고 연중 야외 캠핑을 즐길 수 있다. 바비큐 그릴을 비롯해 모든 캠핑용 조리도구가 종류별로 구비되어 있어 편하게 야외에서 요리해 먹는 재미를 느낄 수 있다. 다만, 식음료를 판매하고 있지 않으므로 음식은 직접 챙겨와야 한다. 따로 장을 봐오거나 온라인으로 음식 재료를 이곳으로 배달시키는 것도 방법이다.



주소 서울시 용산구 이태원로 54길 78
운영시간 09:00-24:00
요금 4시간 2인 기준 평일 12만원 / 주말 23만원부터
문의 02-790-8571



i 주소 경기도 남양주시 화도읍 금남리 105-1
 운영시간 09:00-21:00
 요금 캐러밴 4시간 4인 기준 4만9000원(바비큐 요금 별도)
 문의 031-595-2345

레포츠와 캠핑을 한꺼번에 즐기는 곳 더드림핑

서울 중심가에서 살짝 벗어나 북한강 자락에 자리 잡은 캠핑 공간이다. 캠핑뿐 아니라 서핑, 웨이크보드, 수영, 낚시, 클라이밍 등 다양한 레저 스포츠를 한 공간에서 체험하도록 꾸민 것이 큰 특징. 퇴근 후 머리를 식히고 싶을 때, 활력 넘치는 주말을 보내고 싶을 때 나들이 가기 좋은 장소다. 평일 저녁이나 주말 당일치기로 가볍게 놀러 가서 캠핑 분위기를 내며 바비큐 먹고, 여러 레포츠 활동까지 덤으로 즐길 수 있다. 숙박이 가능한 글램핑과 캐러밴, 카바나가 있으며 4시간 이용권으로 당일치기를 할 수도 있다. 선선한 날씨에는 따뜻한 불판 앞에서 바비큐를 먹으며 가족들과 혹은 친구들과 기분 좋은 오후 시간을 보내기 적합하다. 캐러밴 안쪽은 아기자기한 소품들로 꾸며두고 침낭과 에어컨, 히터, 냉장고까지 구비되어 있어 편하게 식사를 즐길 수 있다. 캠핑 이용 시 바비큐 주문을 선택하면 그릴과 고기가 함께 제공되며, 개인적으로 음식을 더 챙겨올 수도 있다. 바쁜 일상에서 잠시 벗어나 자연을 만끽하며 시간을 보내고 싶을 때, 멋진 음식과 함께하기 좋은 곳이다.



야외 수영장을 갖춘 캠핑 맛집 설맥바베큐

서울 근교인 남한산성 가는 길에 위치한 설맥바베큐는 숲 속 정취를 느낄 수 있는 글램핑 공간이다. 실제 숙박 시설을 운영하고 있으며, 숙박 고객이 아니더라도 글램핑에서 만나질 바비큐 식사만도 가능하다. 텐트 안에 의자와 테이블을 갖추고 있어 편히 음식을 먹을 수 있고, 주변 산책길을 따라 걷기에도 좋다. 야외 수영장까지 갖추고 있어 여름에는 유아를 동반한 손님들에게 인기가. 주말에 가벼운 나들이 코스로 야외에서 바비큐를 즐기고 바람 쐬며 놀기 좋은 장소다. 이곳은 반려견 동반이 가능한 글램핑장으로도 이미 유명한데, 반려견 산책을 위한 공간과 함께 텐트마다 펜스를 설치하는 세심함까지 갖췄다. 비 오는 날 빗소리를 들으며 가족끼리 텐트 안에 모여 앉아 식사하기에도 운치 있는 곳이다. 이곳의 대표 메뉴는 역시 바비큐다. 특히 시그니처 메뉴로 혼연한 등갈비 토마호크가 유명하다. 여러 시간 혼연해 고기의 기름을 짝 빼고 매콤한 양념에 졸여 만들었다. 기름지지 않고 담백한 고기 맛을 즐길 수 있다. 캠핑장 안에는 카페도 있어 식사 후 커피를 마시거나 디저트를 먹으며 시간을 보낼 수도 있다.

캠핑 마니아들의 아지트 캠프그릴

캠핑 마니아인 사장이 일 년 내내 캠핑 분위기를 만끽하고 싶어 차린 가게다. 캠핑을 좋아하거나 도전해보고 싶지만, 준비과정이 귀찮고 야외에서 음식 차리고 정리하는 게 힘들 것 같아 포기했다면 꼭 방문해야 할 곳이다. 전직 건축설계사였던 사장이 현장에서 익혔던 기술을 살려 직접 가게 도면을 그려가며 설계했다. 특히 실내장식은 야외 캠핑장 느낌이 물씬 나도록 디테일 하나하나 신경을 썼다. 인조잔디를 깔고, 낮은 캠핑 의자와 바비큐 그릴을 설치하고, 스테인리스 식기를 활용해 야외에서 식사하는 분위기를 한껏 자아낸다. 대형 스크린까지 갖추고 있어 스포츠 경기나 영화를 볼 수 있어 더욱 매력적이다. 이곳의 대표 메뉴는 목살-삼겹살구이다. 캠핑 분위기뿐 아니라 숙성된 고기 맛이 좋아 단골손님들이 많기로 유명하다. 고기와 함께 곁들여 먹는 파리고추와 베이컨말이도 일품이다. 특히 불판에 구워 알싸한 맛은 좋고 달달함이 배가 된 파리고추가 별미인데, 고기의 느끼함을 잡아 준다. 양은냄비에 끓여 먹는 라면 또한 빠질 수 없는 인기 메뉴다. 가족 동반으로 캠핑 분위기를 내며 식사하기 좋아 주부들이 오히려 더 좋아한다고, 반려견 동반도 가능하다.



i 주소 서울 중랑구 동일로 929
 운영시간 17:00-24:00
 대표 메뉴 목살-삼겹살구이 1만2000원부터
 문의 02-6677-0043

i 주소 경기 광주시 남한산성면
 회안대로1583번길 41
 운영시간 11:00-23:00
 대표 메뉴 토마호크 2만2000원
 문의 010-9855-7720



대한민국 마음 보고서 / 타인의 시선 편

사회적 동물인 인간은 혼자가 아닌, 항상 다른 누군가와 함께 살아간다. 그러다 보니 타인의 시선을 늘 신경 쓸 수밖에 없다. 심할 경우, 진정한 나 자신을 위한 삶이 아닌 타인의 눈높이에 맞춘 불행한 삶을 살기도 한다. 타인의 시선으로부터 자유롭게 살아가기 위해선 어떤 마음가짐이 필요할까?

글 김숙기 나우미가족문화연구원장

“나는 나로 살기로 했다”



사람은 누구나 가면을 쓰고 살고 있다. 우리는 항상 누군가와 함께 있고 늘 타인의 시선을 신경 쓰며 살아야만 한다. 자신의 본 모습을 그대로 드러내지 않고 다른 사람에게 보여주기 위한 가면이다. 그 가면을 심리학에서는 페르소나(Persona)라고 한다. 페르소나 없이 본 모습 그대로 솔직하게 살 수 있으면 좋겠지만 인간은 사회적 동물이기 때문에 타인의 시선에 신경 쓰지 않고 살아간다는 것은 사실 불가능한 일이다. 사람들은 어느 순간 자기도 모르게 자신을 포장하고 숨기며 살고 있다.

타인으로부터 인정받지 않아도 되는 자유로운 삶

우리는 타인의 기대를 충족시키기 위해 살고 있다고 해도 과언이 아니다. 타인에게 인정받기 위해 온 에너지를 쏟으며 산다. 연인, 가족, 친구 혹은 직장이나 사회... 내면의 욕구나 하고 싶은 말을 자제하고, 남에게 잘 보이기 위한 모습으로 살다 보니 정작 자신을 돌아볼 시간이 없다.

그렇게 타인에게 인정받고 싶은 삶을 선택한다면, 자신이 진정 원하는 것을 추구할 수 없다. 내면의 자

기 소리를 들을 수 없고 온전한 '나'로 살아갈 수 없다. 타인의 평가에 온 신경을 기울이다 보면 진짜 자신의 속마음, 내면의 소리를 듣는 일은 점점 더 어려워지기 때문이다. 특히 타인에게 인정을 받고 살아온 사람들은 인정 욕구가 높아 타인의 인정에 더 목말라하는 자기 모습을 발견하게 될 것이다.

조금만 생각을 달리해 보자. 한 번 사는 인생이다. 인생에 중요한 것은 자신의 욕구를 충족시켜야 하는 일이다. 타인에게 의존하고 기대하고 요구함으로써 타인을 탓하고 상처받는 것이 아니다. 내가 나를 사랑한다면, 상대방의 반응이 무엇이든 간에 자신의 행동을 스스로 '선택'할 수 있어야 한다. 그동안 타인의 시선에 갇혀 어울리지 않는 옷으로 나를 포장해왔다면, 이제 자유로운 삶의 목소리에 귀를 기울여야 한다.

남의 이목에 신경 쓰지 않고 자신만의 인생 살기

타인의 시선에서 자유로워지면 진정한 자신을 만날 수 있다. 진정한 자신으로 산다는 것은 다른 사람의 일에 깊이 관여하여 서로 의존하고 통제하는 것에서 벗어나 자기 자신을 돌보며, 자신에게 집중하고 삶에 대한 책임을 스스로 지는 것을 의미한다. 자신에게 일어난 일에 대하여 남을 탓하지 않고, 자신에게 초점을 맞추어 내 인생을 '진정한 나'답게 살아보겠다고 결단하는 것이다.

먼저 자신의 욕구를 파악해 스스로에게 베풀어주며 자신을 돌보면서 욕구가 채워질 때 비로소 우리는 타인과 행복을 나눌 수 있다. 타인에게 의존하지 않고 자유롭게 자신의 삶을 살아갈 수 있는 것이다.

또한 배우자, 가족을 포함하여 나 이외의 사람에게도 그들 스스로의 삶을 돌볼 수 있게 권리를 인정해 주어야 한다. 그러기 위해 타인의 상황에 대해 과도한 관심, 참견과 개입, 강요하는 삶을 내려놓아야 한다. 그들의 삶의 방식을 존중해주고 서로 침범하지 않고 경계를 지켜줌으로써 스스로의 삶에 집중할 수 있도록 해야 한다. 그들 스스로의 삶을 살 수 있도록 허용해줌으로써 타인을 있는 그대로 수용해주는 것까지가 자유로운 삶의 범위이다.

내면의 감정과 욕구를 돌보고 민감하게 반응하기

온전히 자신의 삶을 만들어 가기 위해서는 스스로에게 건네는 몇 가지 질문과 답이 필요하다. 자신이 무엇을 좋아하고 어떤 것에 흥미가 있는지, 어떤 방식으로 즐겁게 만들어갈 수 있는지, 어떤 것에 가치 있고 의미를 느끼고 있는지, 어떻게 살고 싶은지... 자기 내면의 소리에 귀를 기울여야 한다. 자기 자신을 돌보고 자신과 협력해 풍성한 자신의 삶을 만들어 갈 수 있게 된다.

“나는 나를 사랑한다. 타인의 시선에 나를 가두지 않아도 괜찮다. 나는 내 존재가 소중하니까”

날개를 활짝 펼치고 자유롭게 날아갈 수 있도록 자신에게 에너지를 집중하라. 삶에서 가장 중요한 것은 '나'를 존중하고 사랑하는 일이다.



진정한 내 인생을 살기 위한 질문들

1. 나는 나를 있는 그대로 받아들일 수 있는가?
2. 나는 타인보다 자신의 욕구에 귀를 기울이는가?
3. 나는 나의 욕구를 제대로 알고 표현할 수 있는 존재인가?
4. 나는 타인과 다른 방식으로 생각하고 느끼고 행동하는 자신을 사랑하는가?
5. 나는 나의 약하고 부족한 면까지도 있는 그대로 받아주고 있는가?
6. 나는 스스로를 충분히 끌어안아줄 만큼 자기 보호 능력이 있는가?
7. 나는 나 자신을 깊이 사랑하고 존중해주고 있는가?
8. 나는 상대방에게 당당하게 "NO"라고 말할 수 있는가?
9. 나는 상대방의 미움을 받아들일 용기를 가진 존재인가?

김숙기

가족상담 및 부부갈등조정 '부부코칭·부부리더십' 전문가로 나우미가족문화연구원 원장을 맡고 있다. 다수의 언론매체에 고정칼럼을 연재하고 있으며, TV프로그램에서 상담전문가이자 솔루션위원으로 활동하고 있다. 저서로는 <결혼 3년이 평생을 결정한다>(2008), <부부술루션>(2010), <연애와 결혼>(2018) 등이 있다.



음~ 빵 굽는 냄새 향긋한 베이킹의 세계

길을 걷다 발길을 멈추게 하는 고소한 빵 굽는 향기를 우리 집 주방에서도 맡을 수 있다면 얼마나 좋을까. 요즘은 남자도 베이킹이 취미인 시대다. 베이킹을 본격적으로 시작하려면 어떻게 해야 할까. 베이킹 재료 비용부터 수업 정보까지 자세히 살펴본다.

글 원지연 기자 자료 제공 양재·중계·북부 종합사회복지관 도용말 김영자 제과기능장

어디선가 풍겨오는 갓 구운 빵 냄새에 고개를 두리번거린 기억이 한두 번쯤은 있을 것이다. 그럴 때면 저절로 발걸음이 느려지고, 코를 킁킁거리며 빵 냄새가 어디서 나는 것인지 자꾸 확인하게 된다. 이렇게 온몸의 감각을 집중시키는 달콤한 빵 굽는 냄새를 우리 집에서도 충분히 즐길 수 있게 됐다. 최근 동네마다 다양한 베이킹 클래스가 열리고 있기 때문이다.

베이킹, 어디서 배워요?

내가 먹고 싶을 때마다 갓 구운 따끈한 빵을 직접 만들어 먹는다면 일상의 행복이 될 것이다. 이런 생각들로 베이킹을 배우고 싶지만 막상 어디로 가야 하는지 막연하기만 하다. 또 주변에서 베이킹을 하다 보면 돈이 많이 든다는 소리가 들려오는 데다, 오븐이나 빵틀 등 준비해야 하는 도구들이 만만찮아서 섣뜻 시작하기가 쉽지

않다. 이런저런 이유로 베이킹 도전에 주저해왔다면, 동네에서 쉽게 접근할 수 있는 종합사회복지관을 방문해보자. 동네 주민들을 위해 베이킹 클래스를 운영 중이기 때문이다.

최근 베이킹을 취미로 배울 수 있는 곳들이 많이 생겨났다. 베이커리나 문화센터에서 하는 원데이 클래스도 있고, 제과제빵 자격증 취득을 목적으로 하는 요리 학원 수업들도 많다. 이런 곳들은 일회성 수업으로 약 7만원에서 10만원 정도 비용이 들고, 전문 학원 수업의 경우 약 25회 수업에 수강료 50만원 이상, 재료비 10만원이 추가로 붙는다. 전문적으로 배울 수 있어 좋지만, 단순 취미활동으로 시간과 비용을 투자하기가 부담스러운 것도 사실이다.

이럴 때 동네종합사회복지관에 있는 교육문화 프로그램 찾아본다면 안성맞춤이다. 교육 기간은 주 1회

수업으로 짧게는 2개월부터 길게는 6개월 과정까지 있으며, 수강료는 월평균 4만원 정도다. 수강료 외에 재료비를 별도로 월 6만원 정도 부담해야 하지만 베이킹 수업 후에 직접 구운 빵을 갖고 갈 수 있어서 재료비가 아깝지 않다.

어떤 걸 만드나요?

베이킹 클래스를 통해 식빵, 크림빵, 소보로빵 등 빵류를 비롯해 호두파이, 쿠키, 시폰케이크 등 실제 베이커리에서 판매하는 제품들을 만들어 볼 수 있다. 평소 사서 먹던 빵을 내 손으로 직접 만들어 먹는 일은 무척이나 신기한 일이다. 이렇게 만든 빵을 가족이나 지인들과 나눠 먹는 재미 역시 쏠쏠하다.

수업 과정 중에는 케이크 만들기가 특히 인기가 높다. 특별한 날에만 사서 먹는 케이크를 직접 굽고 꾸며서 들고 갈 때면 아이들이 좋아해서 뿌듯하다는 수강생들 후기가 많다. 직접 만든 케이크 덕분에 평범한 일상이 갑자기 특별해지는 느낌을 경험해보길 권한다.

홈베이킹의 시작, '이것' 부터

수업을 통해 베이킹 기술을 익혔다면, 홈베이킹에 도전해보자. 베이킹 초보도 손쉽게 도전해볼 수 있는 것으로 수플레 치즈케이크가 있다. 집에 오븐이 없어도, 전기밥솥만으로 손쉽게 만들 수 있어 가장 좋다. 카스텔라처럼 폭신평신했던 식감이 크림치즈가 들어가 담백하다. 커피와도 잘 어울려 집에 손님이 왔을 때 내놓기 좋은 빵이다.

만드는 과정 또한 간단하다. 먼저 큰 믹싱볼에 달걀 노른자와 크림치즈, 요플레, 버터, 설탕을 골고루 섞어준 뒤 박력분까지 넣고 휘저어준다. 여기에 달걀 흰자를 생크림 거품처럼 보이도록 빠르게 저은 후 모든 걸 섞으면 치즈케이크 반죽이 끝난다. 전기밥솥 내솥에 버터를 살짝 바르고, 그 위에 반죽을 부어준다. 전기밥솥의 만능찜 기능으로 50분 구우면 수플레 치즈케이크 완성이다.

베이킹 재료와 도구, 어디서 살까?

베이킹을 처음 시작할 때는 재료를 어디서 사야 하는지 막막하다. 요즘은 온라인에서 제과제빵 재료를 쉽게 접할 수 있어 필요한 양만큼 구매하면 좋다. 만약 무엇을 사야 할지조차 모르겠다면, 직접 가게를 찾아 재료와 도구를 눈으로 보고 만지며 구매할 것을 추천한다. 서울의 대표적인 베이킹 재료 상점 3곳을 소개한다.

- 1) 방산시장** 을지로4가역 6번 출구에 위치한 방산시장은 베이킹 식재료부터 포장지까지 전부 판매한다. 단, 여러 골목을 돌아다니며 발품을 팔아야 하니 편한 신발은 필수다.
- 2) 대치종합시장상가** '리치몬드 제과제빵종합상가'로도 불리는 베이킹 재료 도매상가다. 여러 매장이 한 건물에 모여 있어 쇼핑이 편하다. 오븐이나 반죽기, 빵틀 등이 한곳에 모여 있어 조리도구를 직접 눈으로 보고 원하는 사이즈를 살 수 있다는 장점이 있다.
- 3) 고속버스터미널 상가** 고속버스터미널역 부속상가 2층에 제과제빵 도매상가가 있다. 이곳에는 베이킹 초보자를 위한 믹스 키트가 종류별로 다양하게 구비돼 있는데, 키트를 활용하면 맛에 실패할 확률이 낮아 인기가 높다. 온라인 몰도 운영 중이다.

우리 동네 종합사회복지관 베이킹 클래스



● 양재종합사회복지관

수업 3개월 과정(주 1회)
수강료 10만5000원
재료비 20만원
주소 서울시 서초구 남부순환로 2610
홈페이지 yangjaewc.or.kr
문의 02-579-4782

● 중계종합사회복지관

수업 2개월 과정(주 1회)
수강료 4만5000원
재료비 7만원
주소 서울시 노원구 덕릉로 662 주공3단지
사회복지법인 한국봉사회
홈페이지 junggye.or.kr
문의 02-952-0333

● 북부종합사회복지관

수업 6개월 과정(주 1회)
수강료 월 4만원 × 6회
재료비 월 3만원 × 6회
주소 서울시 노원구 동일로245길 56(상계1동 1257번지)
홈페이지 bookboo.or.kr
문의 02-934-7711

남성에게도 갱년기가 온다. 주 원인은 성호르몬인 테스토스테론 감소에 있다. 남성을 지배한다고 해도 과언이 아닌 테스토스테론은 태아 6주 때부터 만들어져 생식기를 만드는 데 큰 역할을 한다. 청소년기에는 목소리를 굵게 하고 뼈와 근육을 단단하게 키운다. 탐험과 모험을 즐기고 남을 지배하려는 성격 또한 테스토스테론의 영향이다.

테스토스테론의 수치가 낮아지면 남성성 또한 줄어들는다. 성적 관심이 사라지고 근육량과 근력, 골밀도가 감소한다. 스스로 감정을 제어하지 못해 작은 일에도 쉽게 화를 내는 등 감정변화가 찾아진다.

몸과 마음으로 나타나는 남성 갱년기 증상

건강한 남성의 몸은 테스토스테론을 하루에 보

통 5~7mg씩 생산한다. 30대 초반에 남성 호르몬 수치가 정점에 도달했다가 30대 후반부터는 줄어들기 시작한다. 해마다 1~2%씩 줄어든다고 알려져 있으며 40대 후반이나 50대가 되면 서서히 갱년기 증상을 느낀다.

2011년 대한남성과학회 조사에 따르면 40대 남성의 27.4%, 50대의 31.2%, 60대의 30.2%, 70대의 42.0%, 80대 이상의 78.8%가 정상치(350ng/dl)보다 낮은 남성호르몬 수치를 보였다. 또 50대 이상부터는 절반 이상이 갱년기 증상을 느꼈다.

남성 갱년기 증상은 정신적·육체적·성적 영역에 걸쳐 총체적으로 나타난다. 우선 정신적으로 여성 갱년기와 마찬가지로 우울감을 느낀다. 호르몬 분비가 줄어들면 수면장애, 감정기복, 신경과민 같은 증상이 나타나기 때문이다. 또 인생의 전성기가 지났다는 생각에서 오

남자도 갱년기가 오나요?



나이가 들수록 남성은 '아줌마'가, 여성은 '아저씨'가 된다는 우스갯소리가 있다. '뉴스·스포츠 채널을 고집하던 남편이 드라마를 손꼽아 기다리고, 작은 일에도 눈을 흘리던 아내가 누구보다 씩씩해진다' 이 속설을 가볍게 여기지 말자. 40~50대가 되면 찾아오는 생물학적인 변화, 즉 '갱년기' 현상일 수 있다. 최근 몇 년 사이에 남성 갱년기가 화두로 떠오르고 있다. 갱년기에 접어든 남성은 몸 전체 활력이 가랑비에 옷 젖듯 천천히 떨어지고 뱃살이 서서히 나온다. 남성 갱년기의 A to Z를 소개한다.

글 신윤애 기자(중앙일보 라이프트렌드팀) 도움말 아주대병원 김광민 가정의학과 교수

는 무력감, 자괴감도 동반한다.

육체적인 변화도 만만찮다. 체모 감소와 피부 변화는 물론 기초대사량이 줄고 지방을 분해하는 효소의 활성도가 떨어지며 쉽게 살이 찐다. 왕년에 근육질을 자랑하던 남성의 몸도 방심하면 한 순간에 지방으로 들어찬다. 예전보다 적게 먹어도 뱃살이 불룩 나온다. 인슐린 저항성 증가로 인한 당뇨, 골밀도 감소로 인한 골다공증과 골절, 동맥경화 및 혈관계 약화 등도 올 수 있다. 성적 능력 저하도 중요한 변화 중 하나다.

날이 갈수록 빨라지는 테스토스테론 감소

최근엔 남성들을 더욱 '철렁'하게 할 연구결과가 속속 발표되고 있다. 테스토스테론 감소 속도가 이전보다 빨라졌다는 내용이다. 미국의 매사추세츠 남성 노화연구소(MMAS)에 따르면 1916년부터 1945년 사이에 출생한 남성 1709명을 대상으로 행동·생리적 특성을 추적 조사했다니 최근 출생한 남성일수록 테스토스테론 수치가 현저하게 낮다는 통계가 나왔다. 2003년에 60세 인 남성은 1988년의 60세 남성과 비교해 테스토스테론의 수치가 15% 정도 낮았다.

또 영국 의학잡지 <브리티시 메디컬 저널(British Medical Journal)>에 의하면 1940년에 1억1300만 개/ml 이던 남성의 정자 수는 1990년대 들어서 6600만 개/ml로 무려 45%나 감소했다. 이외에도 정액량은 25%가, 유효 정자 수는 절반가량 줄었다고 보고됐다.

갱년기 증상을 진단하고 치료하기까지

남성 갱년기에 접어들었다는 것은 어떻게 알 수 있을까. 병원을 방문하면 문진과 증상설문지, 혈액검사 등을 통해 진단 받을 수 있다. 흔히 테스토스테론 수치가 L당 8나노몰(nmol) 이하라면 치료가 필요하다고 한다. 하지만 테스토스테론 수치는 개인차가 있는 데다 계절이나 환경적인 요인에 많은 영향을 받는다. 또한 진단 기준에 따라 정상치도 각기 다르므로 최소 2회는 측정해야 정확한 결과를 얻을 수 있다. 더불어 정확한 결과를 위해선 진단을 받기 전 과도한 음주, 흡연, 스트레스

를 피하는 것이 좋다.

남성 갱년기라는 진단을 받으면 남성호르몬 보충요법 등의 치료와 함께 경구제·경피제·패치·주사제·피하삽입형제제 등의 치료제를 처방 받을 수 있다. 치료 이후에는 피로감, 무력감 등의 우울 증상이 좋아진다. 다만 적혈구증가증, 전립샘비대증 등의 치료 부작용이 생길 수 있다. 때문에 효과가 있더라도 6~12개월마다 부작용과 안전성을 평가하며 치료하는 것이 좋다.

평소 예방하고 대비하는 자세가 중요

갱년기는 평소 생활습관만으로도 예방하거나 늦출 수 있다. 규칙적인 운동은 필수다. 매주 30분씩 3회 이상 등산이나 조깅 등 땀 흘리는 유산소운동, 근력운동 등을 꾸준히 하면 호르몬 분비가 촉진되고 신진대사 기능이 좋아진다. 식사를 할 때는 고지방식과 과식은 줄이고 충분한 수면과 휴식을 취하는 것이 중요하다. 부부가 비슷한 시기에 갱년기를 겪고 있다면 함께 치료받는 것이 좋다. 심리적, 신체적 변화에 맞춰 부부가 함께 식습관, 운동습관을 바꾼다면 공감대를 키우고 유대감도 높아질 것이다.

갱년기가 왔다고 당장 수명이 단축되진 않지만 삶의 질은 떨어지고 수명에도 영향을 미칠 수 있다. 그러니 신체 건강한 남성이더라도 갱년기를 남의 일로 생각하기보다는 미리 대비하는 자세가 필요하겠다.

남성 갱년기 자가진단법

- 1. 기력이 몹시 떨어졌다
- 2. 근력이나 지구력이 떨어졌다
- 3. 키가 줄었다
- 4. 삶의 즐거움을 잃었다
- 5. 슬프거나 불안감이 있다
- 6. 최근 운동할 때 민첩성이 떨어졌다
- 7. 저녁식사 후 바로 졸립다
- 8. 최근 일의 능률이 떨어졌다

※ 8개 문항 중 3개 이상 해당되면 남성 갱년기가 의심되니 전문의와 상담을 권한다.

자료: 대한남성과학회



얼굴 피부 관리의 첫걸음 ‘두피에이징’부터

안티에이징 크림을 바르며 얼굴 주름에만 신경 쓰는 사이, 방치된 두피는 하루하루 늙어간다. 두피가 탄력을 잃고 처지면 얼굴 피부에도 좋지 않은 영향을 미친다. 풍성한 머리카락도 보장할 수 없다. 거울을 보며 한숨짓는 날이 늘었다면, 이제 ‘두피에이징(두피+안티에이징)’을 통해 머릿속 두피부터 건강하고 탄탄하게 관리할 때라는 뜻이다.

글 신윤애 기자(중앙일보 라이프트렌드팀)

‘안티에이징’ 하면 대부분 얼굴에만 집중하기 쉽다. 그래서 관리도 얼굴 피부의 주름·탄력 개선에 초점을 맞춘다. 하지만 두피도 피부 조직이기 때문에 얼굴처럼 자연노화와 자외선에 의한 광노화가 동시에 진행된다는 사실을 기억해야 한다.

얼굴 피부에도 영양 미치는 두피 노화

두피 노화는 얼굴 피부 노화에도 영향을 미친다. 두피가 노화하면 탄력이 떨어지고, 중력 방향으로 축 쳐져 내려오려는 힘이 강해진다. 이 과정에서 두피 아래 이마가 함께 처지면서 주름이 생긴다. 또 이마 양쪽의 측두근(관자놀이)도 함께 처져 눈가 주름까지 생길 수 있다.

나이가 어리다고 방심할 순 없다. 강한 자외선에 무방비로 노출되면 정수리 부근을 비롯한 두피 표면이 손상되고 노화가 촉진되기 때문이다. 뿐만 아니라 덥고

습한 날씨, 미세먼지 같은 환경유해물질에 노출되도 두피의 모양이 늘어지고 각질층이 두꺼워진다. 그러면 모양을 이루는 세포의 활성은 떨어지고 영양을 공급해주는 혈관이 줄어들어 건강했던 모발이 점점 가늘어지고 윤기가 줄어드는 때가 오는데, 이를 방지할 경우 탈모로 이어질 수도 있다.

두피 노화시계를 늦추는 방법

전문가들은 두피 관리에서 가장 중요한 것으로 ‘세정’을 꼽는다. 평소 제대로 씻어내지 않아 차곡차곡 각질이 쌓인 두피에는 아무리 고기능성 제품을 사용해도 효과를 내기 어렵기 때문이다. 손으로 만졌을 때 두피가 딱딱하게 굳어 있거나 붉은 기, 가려움 등의 문제가 있다면 두피 노화를 의심해봐야 한다.

두피 노화가 의심된다면 우선 두피에 자극을 주

는 폼과 염색부터 멈추자. 그 다음 일주일에 두 번 정도 샴푸하기 전에 두피 스케일링을 하는 것이 좋다. 시중에 다양한 성분의 두피 스케일링 제품이 나와 있어 취향대로, 두피 상태와 증상대로 선택하면 된다. 두꺼운 각질을 시원하게 벗겨내고 싶다면 시슬트, 부드럽게 씻어내고 싶다면 살리실릭에씨드(각질제거, 여드름 완화 등의 효과가 있는 화장품 성분)와 같은 산성 물질이 들어간 제품을 추천한다.

주기적으로 두피를 스케일링하면 두피의 흡수력이 높아진다. 이 시기에는 두피에 필요한 수분·영양성분을 보충해주면 효율적이다. 시중에 나와 있는 두피 전용 팩을 구매해 사용하는 것도 좋은 방법이다.

지성 두피라면 가벼운 스프레이 타입을 사용하고, 건성 두피에는 유분이 많이 든 세럼이나 앰플 형태가 좋다. 단, 이런 제품들은 샴푸나 린스처럼 헹구지 않기 때

문에 두피 건강과 직결될 수 있다. 때문에 구매에 앞서 제품 성분표시를 꼼꼼히 살펴보자. 모공을 막는 실리콘, 예민한 두피에 자극을 주는 합성계면활성제 등의 함유 여부를 중심으로 확인하면 된다. 또 미네랄·비타민·케라틴처럼 두피 활성화에 좋은 성분이 주 성분으로 담겨 있다면 더욱 좋다(성분표는 대부분 함유 성분의 함량에 따른 순서대로 배열된다).

두피 마사지에도 순서가 있다. 기능성 팩을 두피에 도포한 다음 손으로 마사지하면 혈액순환과 탄력 개선에 도움이 된다. 마사지는 이마 라인에서 정수리 쪽으로 끌어올리듯 진행하며 손가락으로 원을 그리면서 근육과 피부를 부드럽게 문질러준다. 이러한 방법으로 꾸준히 관리한다면 두피는 탄력을 회복하고 건강한 모발이 자랄 수 있는 훌륭한 토양이 된다.

두피 타입별 관리 노하우

지성 두피라면?

지성 두피는 피지가 과도하게 분비되는 특징이 있다. 머리카락이 끈적거리고 습해서 매일 아침 머리를 감아도 번들거린다. 각질과 비듬이 피지와 뭉치면서 모공을 막아 탈모를 유발하기 쉽다. 또 세균 번식이 쉬워 지루성 두피염에 노출될 가능성이 높다.

지성 두피 관리법

- ① 살리실산과 같은 각질 제거 성분이 함유된 샴푸를 사용한다.
- ② 두피를 제외한 머리카락 부분에만 린스를 사용한다.
- ③ 샴푸 후 완전히 건조하면 세균 번식을 막을 수 있다.
- ④ 두피 케어 토닉을 사용하면 영양 공급과 각질 제거에 도움이 된다.

건성 두피라면?

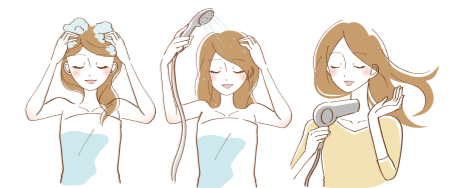
건성 두피는 피지 분비가 적은 반면 건조해 각질이 많고 쉽게 붉어진다. 두피가 예민한 경우가 많기 때문에 자극적이지 않은 제품을 쓰는 것이 중요하다. 또한 보습작용이 있는 판테놀 성분이 있는 제품을 추천한다.

건성 두피 관리법

- ① 천연계면활성제(식물) 성분 샴푸를 사용한다.
- ② 주 1~2회 약한 강도로 두피를 스케일링한다.
- ③ 두피에 수분을 주는 토닉을 사용하면 두피의 유·수분 균형을 맞추는데 도움이 된다.

건강한 두피를 위한 올바른 홈 케어 습관

1. 두피 타입과 모발 타입이 다른 사람도 있다. 가령 두피는 지성인 반면 모발은 건성인 경우에는 두피와 모발을 각기 다른 제품으로 관리하는 것이 좋다. 예를 들어 두피용 샴푸로 머리를 감되, 모발에만 사용하는 린스나 트리트먼트는 모발 타입에 따라 선택해 두피에 닿지 않도록 사용하면 된다.
2. 아침보다 밤에 머리를 감는 것이 건강한 두피를 위한 지름길이다. 하루 종일 분비된 피지와 먼지 등의 노폐물을 깨끗하게 씻어내야 하기 때문이다.
3. 샴푸 전에 머리 빗기를 꾸준히 실천하면 두피가 건강해진다. 모발의 엉킨 부분을 가볍게 풀어준 뒤 샴푸하면 혈액순환에 좋고 탈모도 방지할 수 있다.
4. 마사지가 끝나면 깨끗이 헹군 뒤 두피부터 말린다. 두피를 습한 상태로 방치하면 비듬균을 비롯한 두피 속균이 활성화돼 각종 트러블에 노출된다. 또 냄새가 심하게 날 수 있다. 두피 세정 후 타입에 맞는 에센스 제품으로 마무리한다면 탄력 있는 ‘동안 두피’를 완성할 수 있다.



휴가 시즌이 아니라도 주말을 꺼서 2박 3일 짧게 해외여행을 계획한다면 대만으로 떠나보자. 볼거리와 먹을거리가 가득한 대만은 근거리 여행지답게 저렴한 항공편도 많다. 물가도 높지 않아 부담 없는 해외 여행지로 그만이다.

글 원지연 기자 자료 제공 하나투어(www.hanatour.com 1577-1233)



짧지만 알차게 즐기는 오감만족 대만 자유여행

단조로운 일상을 벗어나 색다른 주말을 보내고 싶은 이들에게 대만의 수도 타이베이
최고의 관광지다. 타이베이의 길거리를 걷다 보면 음식 익어가는 냄새에 코와 입이 즐겁고, 예술가의 공연을 보며 눈과 귀가 즐거워진다. 어느새 일상을 잠시 잊고 타이베이의 매력에 흠뻑 빠져있는 자신의 모습을 발견하게 된다.



타이베이를 제대로 느낄 장소들

1
DAY



타이베이 101빌딩

대만 최고의 마천루 101빌딩. 숫자 8은 중화권에서 성장과 번영, 발전 등을 의미하는데, 대만을 대표하는 건축물답게 101빌딩은 8층씩 8단으로 묶어 올린 형상이다. 101빌딩에선 기네스북에 등재된 세계에서 가장 빠른 엘리베이터를 탈 수 있다. 이 엘리베이터를 타고 89층 전망대에 오르면 낮에는 탁 트인 전망을, 밤에는 황홀한 야경을 구경할 수 있다. 날씨가 좋을 때는 91층 실외 전망대까지 경험할 수 있다. 전망대 티켓의 현장 구입은 생각보다 길게 대기해야 하는 경우가 많으니, 한국에서 미리 구입해가자. 101빌딩에서 대만을 즐기는 또 다른 방법으로는 35층 스타벅스 카페를 이용하는 것이다. 1인당 최소 주문금액(TWD 200)과 이용시간 제한(90분)이 있어 예약제로만 운영된다.

운영시간 09:00-22:00 연중무휴
요금 전망대 입장료 TWD 600(5층 매표소)

먹거리의 보고 스린 야시장

대만 여행객들의 필수 코스는 야시장이다. 연평균 온화한 날씨 덕분에 밤거리 문화가 많이 발달돼 있는 만큼, 각 지역마다 크고 작은 야시장이 형성돼있다. 타이베이의 대표 야시장으로 스린 야시장이 있는데, MRT 지에탄역 1번 출구에서 가깝다. 쇼핑 구역과 먹거리 구역으로 나뉘진 스린 야시장은 골목골목마다 볼거리와 먹을거리가 풍성하다. 특히 이곳엔 닭튀김인 지파이와 치즈감자가 맛있기로 소문났다. 다양한 과일과 현지 음식들은 한끼 식사로도 제격이다.

운영시간 18:00-24:00



2 DAY

국립고궁박물관

국립고궁박물관은 런던의 대영박물관, 파리의 루브르박물관, 뉴욕의 메트로폴리탄박물관, 러시아의 에르미타주박물관과 함께 세계 5대 박물관으로 꼽힌다. 중국은 1933년 일본군의 침략을 피해 주요 유물을 대만으로 옮겨왔다. 이것을 모아둔 곳이 바로 국립고궁박물관이다. 중국 5000년의 역사와 문화 예술의 집합체라 불린다. 이곳에 모인 유물만 대략 70만 점인데, 이를 모두 보려면 10년이 걸린다고 한다. 녹음이 우거진 산록에 자리잡은 박물관은 옛 문인들의 정취를 느낄 수 있는 정원과 호수도 조성돼 있다.

운영시간 08:30-18:30 (금·토 21:00까지 연장개방) 요금 입장료 TWD 350

용산사

용산사는 대만에서 가장 오래된 동시에 아름다운 사찰로 손꼽힌다. 불교, 도교, 토속신앙 등이 어우러져 있는데 앞쪽 사찰엔 불교의 관세음보살이, 뒤쪽 사찰에는 도교의 신이 모셔져 있다. 기둥부터 처마 아래 천장까지 어느 곳 하나 빠지지 않고 섬세한 조각들로 장식되어 있다. 오후에 용산사에 들렀다가 근처 야시장 화시지에예스와 함께 둘러볼 것을 추천한다.

운영시간 06:00-22:00 요금 입장료 무료

3 DAY

중정기념당

대만의 랜드마크로 불리는 곳으로, 대만의 총통이었던 장제스를 기념하기 위해 조성된 광장이다. 이곳은 미국 워싱턴의 링컨기념관을 본떠 만든 곳으로, 링컨 대통령처럼 의자에 앉은 장제스의 거대한 좌상이 있다. 그 좌상 앞에서 매일 아침 9시부터 오후 5시까지 정시마다 근위병 교대식이 열린다. 장제스의 기념당 외부에는 잘 조성된 공원과 산책로가 있어 관광객들 외에 타이베이 시민들에게 좋은 쉼터가 되고 있다.

운영시간 09:00-18:00 요금 입장료 무료

시먼딩

대만의 명동으로 불리는 곳으로 젊은이들이 가장 많이 찾는 변화가다. 의류, 가방, 신발, 액세서리 등을 판매하는 상점으로 둘러싸인 쇼핑 특별구역으로 유명하다. 한국, 홍콩, 일본 등지에서 직수입된 상품과 현지 디자이너 상품들이 즐비해 있다. 이곳에 먹을거리도 빠질 수 없다. 사람들이 길게 줄을 서서 기다리는 음식점들이 많다. 저녁이면 곳곳에서 공연을 펼치는 거리 예술가가 등장하고, 노점과 먹거리 좌판까지 합세해 흥겨움이 배가 된다. 늦은 밤까지 골목 구석구석 누비다 보면 대만 도심의 젊고 활기찬 기운을 느낄 수 있다.

타이베이보다 더 기억에 남을 근교 추천지

여행 일정이 여유롭다면, 타이베이에서 1시간 정도 떨어진 근교 나들이를 떠나보자. 버스타 택시, 그랩(Grab), 현지 여행사 투어 상품 등 다양한 방법으로 즐길 수 있으니 각자 여행스타일에 맞춰 선택하면 좋다.

지우펀 _ 영화나 드라마 촬영지로 유명한 지우펀은 석양질 무렵 노스텔지어 분위기가 짙게 묻어나는 운치 있는 곳이다. 관광객들 사이에서 인생 사진을 건질 수 있다고 알려져 있다. 가파른 계단을 따라 상점들이 빼곡히 들어서 있고, 거리마다 흥동이 너울거리는 모습은 영화 촬영지를 연상케 한다. 영화 <비정성사>와 애니메이션 <선과 치히로의 행방불명>, 드라마 <온에어> 촬영 배경지로 유명하다. 이곳은 금광마을로 한때 부흥했던 동네였지만, 지금은 과거 100년 전 모습을 그대로 간직한 관광지 됐다. 흥동이 시작되는 골목인 슈치루를 따라 근사한 전통 찻집들이 즐비해 있다. 고즈넉한 분위기 속에서 차 한잔 마시는 것이 지우펀 매력을 제대로 느끼는 방법이다.

예류 해양국립공원 _ 타이베이 북부 해안의 파도와 바람이 빚은 해양공원이다. 오랜 세월 침식작용과 풍화작용이 반복되면서 해안을 따라 흩어져 있는 기묘묘한 암석은 자연의 위대함을 넘어 장엄하고 초현실적인 느낌마저 들게 한다. 예류 해양공원의 바위는 석회질로 수천 만 년 전부터 파도의 침식과 풍화작용으로 독특한 모양을 생성했다. 왕관을 쓰고 있는 듯한 여왕바위, 달걀바위, 목욕하는 미녀바위 등 파도의 조각 솜씨를 심분 즐길 수 있는 곳이다.

대만 먹을거리 탐방



대만하면 식도락부터 떠올리는 사람들이 많을 정도로 먹을거리가 풍부하다. 대만은 아열대 기후를 바탕으로 한 전통 식재료와 중국 대륙의 식문화가 결합되면서 다양한 요리를 선보이고 있다.

딤섬 _ 만두와 닮았지만 맛은 전혀 다르다. 샤오롱바오 딤섬이 인기인데, 타질듯 얇고 부드러운 만두피에 다진 돼지고기와 새우, 채소 등의 재료를 넣었다. 샤오롱바오의 별미는 바로 육즙이다. 대나무 찜통에서 막 쪄내 뜨거운 김과 딤섬 가득 머물고 있는 육즙을 터뜨려 먹으면 세상 행복감이 올라온다. 식당이나 야시장 어딜 가도 쉽게 접할 수 있는 메뉴라 한 번쯤 먹어보면 좋다.

곱창국수 _ 이름은 국수지만, 숟가락으로 먹는 국수 요리다. 대표 음식점으로 시먼딩역 근처에 '아종면선' 본점이 있다. 걸쭉한 곱창국수 국물에 중간중간 씹히는 곱창의 쫄깃함은 먹는 재미를 더한다. 소스를 추가해 먹으면 느끼함을 잡아 국물까지 들이켜게 된다. 가볍게 한끼 먹기에 좋다.

우육면 _ 대만의 국민 메뉴로 꼽힐 만큼 우육면을 파는 상점은 길거리에 많다. 우리말로 '소고기탕면'쯤 될 텐데, 큼직한 소고기와 얼큰한 국물 혹은 담백한 국물에 면과 채소를 넣고 끓여낸 국수다. 특유의 향신료가 들어가 호불호가 나뉘지만, 향신료를 좋아한다면 우육면에 도전해보자. 중독성 강한 맛에 금방 매료될 것이다.

빙수 _ 타이완의 대표 디저트로 꼽히는 과일 빙수다. 제철 과일과 눈처럼 고운 얼음을 넣어 서걱서걱 비벼 시원하게 먹는다. 가장 유명한 것은 망고빙수다.

버블티 _ 우레변 홍차에 타피오카 알갱이를 넣은 밀크티다. 흑당과 얼음은 입맛에 따라 추가할 수 있다. 당 충전을 해주는 음료로 버블티의 본고장 대만에서 맛보기를 추천한다.

GLN 추천 맛집

- 1) 천하삼절 [天下三絕]**
대표 메뉴 우육면, 대만식 돈가스 등
주소 No. 3, Lane 27, Section 4, Ren'ai Road, Da'an District, Taipei City
전화 +886-02-2741-6299 영업시간 11:30-14:30 / 17:30-20:30
- 2) 복천하 [福天下]**
대표 메뉴 푸젠 지역 요리
주소 No. 8, Lane 232, Section 1, Dunhua South Road, Da'an District, Taipei City
전화 +886-02-8772-2729 영업시간 11:30-14:30 / 17:30-20:30
- 3) 항주 소롱포 [杭州小籠湯包]**
대표 메뉴 샤오롱바오 딤섬 요리
주소 No.118, Section 3, Minsheng East Road, Songshan District, Taipei City
전화 +886-02-6613-0666 영업시간 11:00-21:30
- 4) 세가명점방 [世家名點坊 (西門店)]**
대표 메뉴 파인애플 잼 핑리수, 초코잼 핑리수 등
주소 No. 5, Wuchang St, Section 2, Wanhua District, Taipei City
전화 +886-02-2331-8883 영업시간 12:00-23:00
- 5) 삼형매설화빙 [三兄弟雪花冰]**
대표 메뉴 망고빙수, 딸기빙수, 딸빙수 등
주소 No. 23, Hanzhong Street, Wanhua District, Taipei City
전화 +886-02-2381-2650 영업시간 10:00-23:00

이동하기에 편리한 역 근처 가성비 호텔

1. 인 큐브		
역명	타이베이 기차역	특징
		캡슐호텔로 다락방 같은 느낌이 드는 곳으로 혼자 여행할 때 이용하기 편하다.
홈페이지 www.incube.com.tw 문의 +886-02-2311-4511 요금 TWD 950-		
2. 저스트 슬립		
역명	시먼딩역	특징
		트윈베드가 서로 머리를 맞대고 누울 수 있는 구조라 친구와 여행하는 투숙객들이 선호한다.
홈페이지 www.justsleep.com.tw 문의 +886-02-2370-9000 요금 TWD 3050-		
3. 폴리오 따안 타이베이		
역명	통취역	특징
		부티크 호텔로 로비, 복도, 객실, 식당 등에 실제 미술관처럼 예술가의 작품을 걸어둔다.
홈페이지 www.folio-hotels.com/daan 문의 +886-02-6626-0658 요금 TWD 3465-		

하나멤버스 하나머니 고객은 주목하자 (해의 결제서비스 GLN)

하나멤버스 꿀팁! 모바일결제 20~30% 리워드 혜택

하나카드를 보유한 회원이라면 휴대폰에 '하나멤버스 애플리케이션'을 다운받아 가입하고 가지. 여행을 떠나기 전에 하나머니를 충전해가면, 별다른 환전없이 현지에서 현금처럼 사용할 수 있다. 결제할 때 '하나페이' 혹은 'GLN'이라고 말하면 모바일로 바코드 결제가 가능하다. 수수료와 잔돈 없이 편리한 대만 여행을 할 수 있다. GLN 결제서비스는 대만 면세점, 백화점, 마트, 편의점, 맛집, 관광지, 택시(예정) 등 다양한 곳에서 가능하며, 20~30% 리워드 혜택을 2019년 12월 31일까지 받을 수 있다.



양배추는 아삭아삭 씹으면 씹을수록 단맛을 내고 방울토마토는 툭툭 입안에서 굴러다닌다. 곧이어 블루베리의 상큼한 맛과 향이 퍼진다. 몸에도 좋고 맛도 좋은 '샐러드' 이야기다. 최근 샐러드가 건강한 한 끼 식사로 주목 받고 있다. 과거 본 식사 전, 가볍게 즐기는 애피타이저로 여겼다면 요즘에는 제철 채소와 과일뿐 아니라 곡물, 견과류, 해산물, 닭고기 등이 더해져 영양가는 높이고 지방 함량은 낮은 든든한 식사 메뉴로 거듭났다.

글 라에진 기자(중앙일보 라이프트렌드팀) 사진 중앙DB, 각 사 제공

오늘 식사, 샐러드 한 그릇 어때요?



웰빙 바람을 타고 '샐러드'가 한 끼 식사로 주목 받고 있다. 특히 식생활 변화와 함께 건강과 다이어트를 위해 채식, 저칼로리 식단을 챙겨 먹는 사람들이 늘고 있어서다. 바쁜 일상에서 한 끼 식사를 가볍고 맛있게 해결할 수 있다는 점도 인기를 끄는 이유다.

특이한 채소로 구성된 샐러드의 등장

최근 양상추·양배추·파프리카 등 샐러드용 채소 소비가 늘고 있는 추세다. 국내에서 흔히 접할 수 없었던 로메인·루콜라 등 새로운 샐러드 채소도 백화점·마트 등에서 잘 팔린다. 통계에 따르면 2012년 203억원에 불과했던 가정용 샐러드 채소 시장규모가 지속적으로 증가해 최근엔 400억원 중반대로 성장했다. 덩달아 샐러드 드레싱 시장 규모도 커졌다. 농림축산식품부에 따르면 샐러드 드레싱 시장은 2013년 534억원에서 2015년 587억원으로 3년 새 9.9% 증가했다.

이색 샐러드 레시피도 풍성해졌다. 리코타치즈나 연어를 곁들여 한끼 식사로 손색없는 샐러드부터 딸기나 아보카도를 넣어 맛과 영양을 살린 샐러드, 구운 오징어나 버섯, 고기 등이 들어간 따뜻한 샐러드까지 다양하다. 노화방지에 효과가 있다고 알려진 병아리콩이나 혈중 콜레스테롤 수치를 낮춰준다는 보리 등의 곡물을 넣어 포만감을 높인 샐러드도 등장했다.

해독 효과가 뛰어난 채소를 활용한 샐러드 레시피도 인기다. 사용되는 식재료로는 미나리·밀싹과 같이 해독작용과 면역력을 높이는 데 도움을 주는 채소가 대표적이다. '슈퍼푸드'로 불리는 귀리·퀴노아와 같은 곡물을 샐러드 식재료로 활용하는 것도 좋은 방법이다. 예를 들어 혈액을 맑게 해주는 미나리에 감자·두부를 더하고 고단백 곡물인 퀴노아를 곁들이면 각 채소들의 영양소를 그대로 섭취하면서 식사 대응으로도 먹기 좋은 샐러드를 완성할 수 있다.

샐러드 먹을 때 주의해야 할 사항

건강해지기 위해 먹는 샐러드가 오히려 건강을

해치게 되는 경우도 있다. 바로 영양 불균형이다. 샐러드 주재료로 쓰이는 채소는 미네랄과 비타민, 식이섬유가 풍부해 노화 방지, 성인병 예방, 면역력 증강 등에 효과적이다. 그러나 오랫동안 채소만 먹으면 단백질·철·칼슘·아연 등의 공급이 부족해질 수 있다. 샐러드를 만들 때 균형 잡힌 영양을 고려해야 하는 것도 이 때문이다.

고단백질, 저탄수화물 식재료를 함께 곁들여야 균형 잡힌 한 끼 식사로 적당하다. 이 때문에 채소 샐러드만 먹을 경우 손실되기 쉬운 필수 지방산, 단백질 등의 영양분을 채워줄 수 있는 닭가슴살, 연어, 현미 등을 곁들이는 것이 좋다.

이것, 생으로 샐러드에 넣지 마세요!

1 마늘 _ 마늘은 센 불에 재빨리 익혀 먹거나 지방산 오메가3가 풍부한 올리브 오일에 볶아내면 영양소 파괴가 거의 없으면서 오히려 체내 흡수율이 증가한다. 하지만 평소 위가 약한 사람은 절대 생으로 먹지 말아야 할 식재료 중 하나다.

2 당근 _ 당근의 주요 영양소 중 하나인 항산화 물질 베타카로틴은 생으로 먹으면 체내에 10% 밖에 흡수되지 않는다. 그러나 삶아 먹을 때는 20~30%, 기름에 볶아 먹으면 체내 흡수율이 60% 이상 높아진다.

3 가지 _ 항암식단전문가들에 따르면 가지는 100℃에서 20분 정도 가열해도 발암물질 억제 성분이 82% 정도나 남아 있을 정도로 영양 손실이 많지 않다. 가지가 지니고 있는 항산화 물질 안토시아닌은 가열해도 잘 파괴되지 않기 때문에 다양한 방법으로 조리해 먹어도 좋다.



영양만점 샐러드 레시피

주꾸미 해초 샐러드

재료 _ 주꾸미 5마리, 양상추 80g, 로메인 40g, 롤라로사(이탈리아 상추) 10g, 톳 50g, 다시마 30g, 다진 마늘 약간, 청주 2큰술, 올리브오일 50g **드레싱 재료** 올리브오일 30g, 사과식초 45g, 올리브고당 30g, 사과-양파 각 20g, 다진 마늘 40g, 레몬즙-소금-후추 약간

방법 ① 손질한 주꾸미는 한 입 크기로 자른 뒤 올리브오일·청주·다진 마늘을 넣어 버무린다. ② 양상추·로메인·롤라로사는 깨끗이 씻어 한 입 크기로 자른다. ③ 톳과 다시마는 소금을 넣은 끓는 물에 데쳐 찬물에 행군다. ④ 드레싱 재료를 넣어 고르게 섞고 사과·양파를 믹서에서 갈아 섞는다. ⑤ 주꾸미를 센 불에서 1분 정도 볶은 뒤 접시에 담고 올리브오일 드레싱을 뿌려준다.

딸기 오이 샐러드

재료 _ 딸기 10개, 오이 1개, 달래 100g, 고추 1개, 통깨 약간, 발사믹 소스(올리브오일 1큰술, 발사믹 식초 1큰술, 레몬즙 1/2큰술, 소금, 후추 약간)

방법 ① 딸기는 반으로 썰고 오이와 고추는 어슷썰기를 한다. ② 달래는 깨끗이 씻어 한 입에 먹기 좋게 썰어 놓는다. ③ 준비해 놓은 딸기, 오이, 고추, 달래를 발사믹 소스를 섞어 버무린다. ④ 접시에 담아 통깨를 뿌려 완성한다.

버섯구이 샐러드

재료 _ 느타리버섯 1팩(100g), 팽이버섯 75g, 새송이버섯 80g, 어린잎 채소 1팩(40g), 마늘 5쪽(25g), 올리브오일 1작은술, 소금 약간

방법 ① 느타리버섯·새송이버섯은 밑동을 떼 후 적당한 크기로 썬다. ② 팽이버섯은 밑동을 떼 후 적당한 크기로 찢는다. ③ 어린잎 채소는 흐르는 물에 행군 뒤 물기를 제거한다. ④ 달군 팬에 올리브오일을 두르고 마늘을 넣어 약한 불에서 2분간 볶다가 버섯·소금을 넣고 중간 불로 올려 3분간 볶는다. ⑤ 그릇에 ④를 담고 어린잎 채소를 올린 뒤 드레싱을 뿌린다.



서울 시내 샐러드 맛집은?

샐러드브라더스

대표 메뉴 오이 메가 볼 1만900원, 브로 볼 1만900원
 영업시간 11:30~21:00(일요일 휴무)
 위치 서울 마포구 양화로21길 15
 문의 02-337-2298

라페름

대표 메뉴 그린 아보카도 샐러드 1만5800원, 병아리콩샐러드 1만4500원
 영업시간 11:30~21:00(주문 마감 8시), 쉬는 시간 15:00~16:00
 위치 서울 용산구 이태원로54길 32
 문의 02-790-6685

알로하포케

대표 메뉴 하와이안 클래식 참치 9000원, 유자폰즈 연어 9000원
 영업시간 11:00~22:00(주문 마감 평일 21:20, 주말 20:20), 쉬는 시간 15:30~17:00
 위치 서울 서초구 강남대로79길 22
 문의 02-540-4864

힐사이드테이블

대표 메뉴 도쿄샐러드 9800원, 살몬샐러드 1만3500원
 영업시간 11:30~21:30(일요일 휴무), 쉬는 시간 15:30~17:00
 위치 서울 종로구 경희궁2길 7
 문의 02-720-5757



우리가 몰랐던

부동산 부자들의



투자 이야기

<한국의 부동산 부자들>
 세상에 투자한 이들이 부를 얻는다

- 책 속으로 -

#1. 2019년 현재, 그녀는 4채의 다가구주택을 보유하고 있다. 그녀의 자산규모는 거주하고 있는 목동신시가지 아파트 1채를 제외해도 무려 65억 원에 달한다. 전업주부였던 10여 년 전과 비교해보면 그야말로 청출어람, 상전벽해. 그녀를 부자대열로 이끈 일등공신은 매월 꾸준히 나오는 월세였다. 매입한 부동산 모두가 월세가 나오는 자산이었기에 양호한 현금흐름을 확보할 수 있었고, 그 덕분에 대출을 활용한 부동산 추가 매입도 비교적 수월하게 진행할 수 있었다.

#2. 노후준비는 한살이라도 젊을 때 하는 것이 좋습니다. 얼마 안 남은 은퇴를 고려해 매월 월세가 꼬박꼬박 나오는 수익형부동산에 투자해볼 생각입니다.



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

