

미래설계를 위한
행복 knowhow

winter 2020

SPECIAL

탄탄한 배움이
건강한 백세시대를 만든다

HAPPY PENSION

눈여겨볼 만한
은퇴준비 트렌드 다섯 가지

STYLE

2020 팬톤 올해의 컬러
클래식 블루

NOW PLACE

북카페가 선사하는 책 한 권의 즐거움

WELLNESS

매서운 칼바람 아랑곳 않는 홈트족



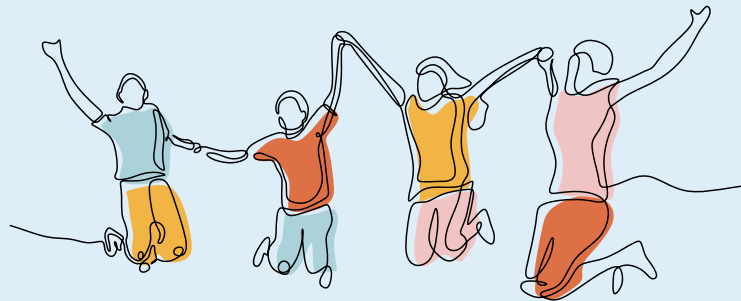
행복 knowhow 실천백서

100세 시대란 말이 더 이상 낫설지 않습니다.
의학기술의 발달로 인간 수명은 80세에서 100세로,
최근에는 120세까지 연장되고 있습니다.
늘어난 수명만큼 은퇴 후 삶도 길어졌습니다.
학교에서 배운 지식만으로 평생을 살 순 없습니다.
은퇴 후 삶이 길어진 만큼, 평생교육이 필요한 때입니다.

행복 knowhow 실천해봐요!

1. Second Round

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



- 2. **Pension** 연금 재테크가 행복한 노후로 가는 첫걸음입니다.
- 3. **Health** 지금부터 건강 관리를 해야 활기찬 노후를 맞이할 수 있습니다.
- 4. **Relation** 가족과 내 주변 친구들을 돌볼 수 있는 마음의 여유까지 챙겨보세요.

365일 언제나
36.5°C
해피바이러스

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

세상에 진 빛, 빛으로 돌려주다



“평생 이대로 골프만 치고 살았으면 좋겠다”

30~40대 당시, 골프에 푹 빠져 살던 내가 입에 달고 살던 이야기다.
 실제로 많은 은퇴자가 꿈꾸는 삶이기도 하다. 그러던 내가 지금으로부터 12년 전,
 45세라는 조금 이른 나이에 은퇴를 했다. 그리고 은퇴 후 3년 만에 골프와 이별했다.
 IT 벤처 열풍이 한창이던 30대 후반 외국계 IT 회사 지사장 자리에 올라 소위 ‘성공’이라는 기분을 만끽하며
 살았다. 성격에 딱 맞는 일과 적지 않은 연봉까지 받으니 돈과 재미라는 두 마리 토끼를 한꺼번에
 안을 수 있었다. 벤처 열풍이 사그라지고 경제시장이 어려워지면서 일에 대한 재미는 스트레스로 변했지만,
 그 보상으로 연봉은 점점 더 올랐다. 돈과 재미란 균형에서 한 축이 완전히 무너진 상황이 됐다.

“돈을 안 벌면 어떻게 되는데?”

그 당시 나는 스스로에게 이런 질문을 던졌다. 평소 간소한 소비성향으로 판단했을 때
 나와 아내의 답은 ‘괜찮을 것 같은 데’였다. 그렇게 나는 회사를 그만두었다.
 회사를 그만두고 2년 동안은 골프를 실컷 치며 신나게 보냈다. 하지만 놀거리도, 노는 재미도 딱 거기까지였다.

“무엇을 하면 행복할까?”

다시 한 번 내게 질문을 했다.
 의외로 답이 쉽게 나왔다. 사진이었다.
 사진을 배우는 것과 동시에 인생 이모작에 대한 교육도 받았다. 두 가지 교육을 통해
 나의 재주와 사회공헌이 연결될 수 있다는 사실을 알게 되었다.
 사진으로 여기저기 재능기부를 다니던 어느 날,
 장애인 행사장에서 만난 한 어머니 말씀이 내 가슴을 찡하게 울렸다.
 “우리도 가족사진을 찍고 싶는데 애를 데리고 동네 사진관에 가려니 웬지 위축되고 편치 않아서 갈 수가 없네요.”

나는 한 번도 그들의 시각에서 사진관에 대해 생각을 해본 적이 없었다.
 엘리베이터가 없는 건물 2·3층에 있는 사진관, 비장애인보다 2~3배 더 걸리는 촬영시간 등이 장애인들에게는

큰 장벽이었다. 이 장벽을 허물기 위해 2012년 1월에 서울 성북구 한성대와 성신여대 사이, 어느 골목길 1층에 '바라봄사진관'이란 간판을 걸고 사진을 찍기 시작했다. 그 간판은 단순히 사진관을 알리는 역할만이 아니라, 내가 직장을 버리고 평생 직업을 선택했다는 징표이기도 했다. 또한 내 인생에서 힘든 고비를 넘겼다는 훈장이기도 했다.

8년이 지난 지금 사진관은 비영리 사단법인이 되었고, 대한민국 젊음의 명소 홍대 앞으로 옮겨 4명의 직원과 함께 지내고 있다. 정체성, 규모, 장소의 변화뿐 아니라, 대상에서도 장애인의 범주를 넘어 사회 모든 약자를 위한 사진관이 되었다.

지난 8년간 내 사진은 수많은 분에게 기쁨과 감동을 선물했고 나 또한 그들의 행복한 모습을 통해 충분한 보상을 받았다.

어디 그뿐인가. 촬영했던 희귀병 환아가 돼지저금통을 기부하겠다고 들고 찾아온 적도 있고 라디오에서 사진관 얘기를 듣고 100만 원을 기부 받은 적도 있다. 또 200여 명의 후원자가 매달 정기후원을 하고 있으며 10여 명의 사진봉사자가 나를 돕고 있다.

사람이 행복을 느낄 수 있는 방법이 두 가지가 있다고 한다. 하나는 내가 원하는 것을 이뤘을 때이고 또 다른 하나는 타인에게 도움을 주거나 친절을 베풀 때이다. 과거의 나는 첫 번째 방법으로 행복을 쫓았다면 인생 2막의 나는 두 번째 방법으로 행복을 누리며 살고 있다.

'386세대', '깁 세대' 등 우리 또래에 대한 여러 가지 정의가 있다. 1980년대 경제적 부흥기에 취업해 그에 대한 관문도 쉬웠고 열심히 저축하고 살면 어느 정도의 부의 축적도 가능한 혜택 받은 세대였다. 이런 우리의 특혜는 세상과 이웃의 도움이 있었기에 가능했고, 우리에게 이것은 언젠가는 갚아야 할 빚이라 생각한다. 나는 그 빚을 빚으로 그리는 그림이란 사진을 통해 갚아가며 살아가고 있다.

골프를 잘 쳤던 나는 필드에서 "나이스 샷"이란 소리를 많이 들었다. 골프를 그만둔 지금도 나는 사진기 셔터를 누를 때마다 "나이스 샷"을 외친다.



나종민 바라봄사진관 사진작가

1963년생. 역대 연봉을 받던 외국계 기업 CEO가 다르게 살아보고 싶어 사진을 배웠다. 현재 국내 첫 장애인전용 사진관인 바라봄사진관을 운영하고 있다. 장애인을 직접 찾아가서 촬영하며 그동안 자신이 받았던 혜택을 이웃과 나누고자 한다.

Contents

WINTER 2020

Vol. 42

Special

Second Round

06 Column

탄탄한 배움이
건강한 백세시대를 만든다

08 Survey

행복을 전하는 평생교육

10 Guide1

행복하고 풍요로운
노후를 원한다면?

14 Guide2

새로운 시작을 위한
재취업을 원한다면?



08



미래설계를 위한 행복 knowhow

발행 중앙일보플러스 04517 서울특별시 중구 통일로 92 KG Tower 4층 발행인 이상언 편집인 홍병기 인쇄 (주)삼화인쇄
디자인 땅콩프레스(yellowwwwbird@naver.com) 편집문의 02-6416-3944 가격 6000원 <행복 knowhow>는 한국도서잡지윤리위원회의 윤리강령 및
그 실천요강을 준수합니다. <행복 knowhow>에 실린 내용물은 중앙일보플러스의 사전 허락 없이 사용할 수 없습니다.
2019년 12월 20일 발행, 2018년 8월 22일 등록 서울중, 바00204

Asset

- 18 **Happy Pension**
눈여겨볼 만한 은퇴준비 트렌드 다섯 가지
- 21 **Real Estate**
2020년 달라지는 부동산 제도와 주택시장 전망
- 24 **Investment**
2020년 글로벌 경제와 금융시장 전망



Trend

- 26 **Hot Issue**
술집 대신 체육관, 정신·신체적 웰빙 열풍에 활짝 피다
- 28 **Reading Time**
이젠 스마트폰으로 명상하세요
- 30 **Style**
2020 팬톤 올해의 컬러 클래식 블루
- 32 **Food**
따뜻한 블렌딩 티, 한잔 하실래요?



Life

- 34 **Hobby**
어른도 즐기는 모바일 게임
- 36 **Now Place**
북카페가 선사하는 책 한 권의 즐거움
- 40 **Wellness**
매서운 칼바람 아랑곳 않는 홈트족
- 42 **Relation Skill**
끓으면 죽을 것 같아도 죽지는 않더라
- 44 **Healing Time**
2020년 서울 근교 해돋이 명소



Second Round



탄탄한 배움이 건강한 백세시대를 만든다

글 신영미 기자

100세의 삶이 보편화되는 호모 헨드레드(Homo Hundred) 시대를 맞았다. 의학기술의 발달로 인해 인간의 수명은 80세에서 100세로, 최근에는 120세까지 연장되고 있다. 노년기에 대한 장기적이고 체계적인 준비가 필요한 시기다. 늘어난 수명만큼 은퇴 후 삶도 길어졌다. 이미 몇몇 선진국의 은퇴자협회에서는 하루 24시간 중 13시간을 개인 시간으로 산정하고 그 시간을 어떻게 유용하게 활용할 수 있는지를 지도하고 있다.

이 시간을 어떻게 활용하고 보내느냐에 따라 노후 삶의 질이 달라진다. 행복하고 풍요로운 노후를 보내기 위해서는 건강과 경제적 여유가 뒷받침되어야 하겠지만, 이보다 더 중요한 건 평생교육이다. 빠르게 변하는 사회에 적응하기 위해서는 학교에서 배운 지식만으로 평생을 살 수 없게 되었기 때문이다. 세상의 변화에 맞춰 지속적으로 배워야 하는 평생학습 시대를 맞이한 것이다. 은퇴 후 많은 이들이 '배움'을 원하는 이유이기도 하다. 지금도 생계를 위해 나를 소비하고 있지만, 행복한 은퇴를 위해서 나를 찾고 채우기 위한 배움의 시간도 필요하다. 배움을 통해 미처 몰랐던 나의 능력을 깨우고 진정 좋아하는 취미와 새로운 일을 찾을 수도 있다. 배움의 열정은 단순한 교육을 넘어 삶에 활력이 되고 제2의 인생을 향한 삶의 가치를 높여주며 건강한 노후 생활을 이끌어 준다. 이제 먼 이야기가 아니다. 내가 조금만 관심을 가지면 가까운 곳에서 행복한 여가생활이나 재취업과 관련한 각종 교육과 프로그램을 얼마든지 경험할 수 있다.

은퇴 준비를 누군가는 40세부터, 누군가는 50세부터 하라고 조언한다. 시기에만 차이가 있을 뿐 전문가 모두의 의견은 같다. '은퇴 전에 은퇴준비를 하라'는 것. 조금이라도 젊을 때 남은 생을 준비한다면 더 빠르고 속 시원한 해결책을 얻을 수 있다. 그 첫걸음은 배움이다.

고령화 사회에 접어들수록 미래를 준비해야 한다. 미래를 준비하는 첫걸음은 교육이다. 다만 여기서의 '교육'이 학창시절에 강요됐던 주입식 방법은 아니다. 더 풍요롭게 사는 방법을 알려주는 교육을 의미한다. 설문조사를 살펴보면 필요성을 인지하면서도 자신에게 맞는 프로그램을 찾지 못해, 여가활동 위주의 교육 프로그램을 수강하는 현상이 보인다.

글 여경미 기자



행복을 전하는 평생교육

1. 평생교육이 필요하다고 생각하나요?

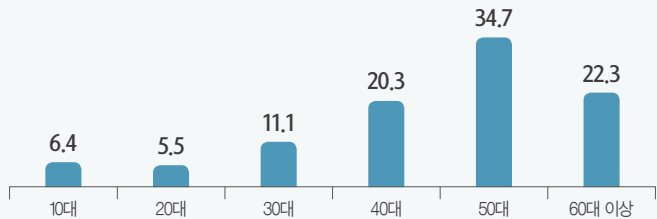
(전체 단위 : %)

연령별

연령대별 평생교육의 중요성



Tip. 연령대별 평생교육의 중요성은 '50대'가 34.7%로 가장 높았고, 다음으로 60대 이상 22.3% 등의 순으로 높았다. 고연령층 대상 평생교육이 중요하다고 응답한 비율이 절반 이상으로 나타났다.



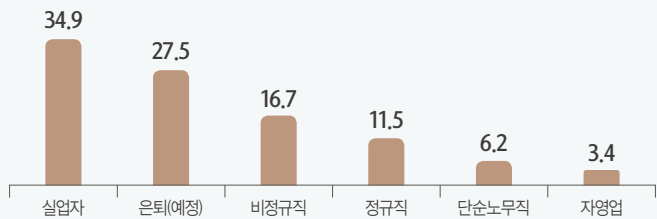
자료 : 평생교육정책 수요 및 만족도 조사 결과보고서(2016) 국가평생교육진흥원

형태별

고용형태별 평생교육의 중요성



Tip. 고용형태별 평생교육의 중요성은 '실업자'가 34.9%로 가장 높았고, 다음으로 '은퇴(예정)'가 27.5% 등의 순으로 나타났다. 미고용상태 대상 평생교육이 중요하다고 응답한 비율이 절반 이상으로 나타났다.



자료 : 평생교육정책 수요 및 만족도 조사 결과보고서(2016) 국가평생교육진흥원

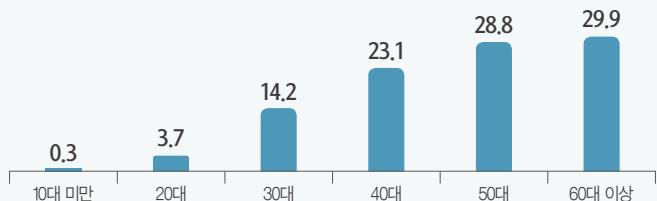
2. 평생교육 프로그램을 수강하고 계신가요?

(전체 단위 : %)



교육 프로그램 수강 여부

Tip. 평생교육에 참여하는 성인학습자의 연령 분포는 30대부터 10%대 이상으로 높아졌다. 60대 이상이 29.9%로 가장 높았고, 그 다음이 50대, 40대 순이었다.



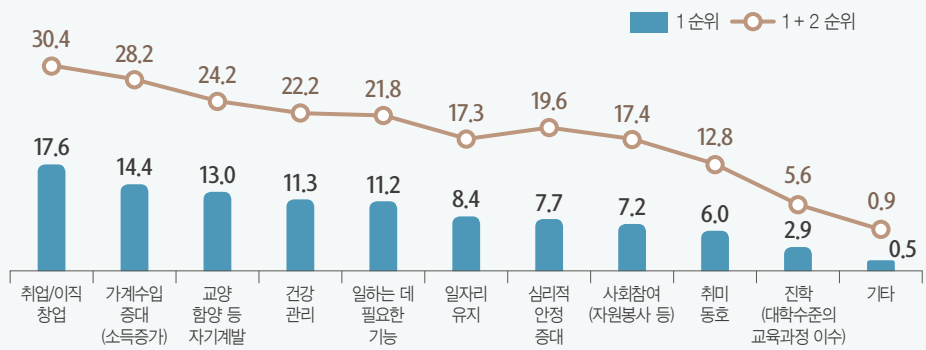
자료 : 성인의 평생교육 수요 조사 분석 연구(2014) 교육부

3. 교육 프로그램에 참여하는 이유는 무엇인가요?

(전체 단위 : %)



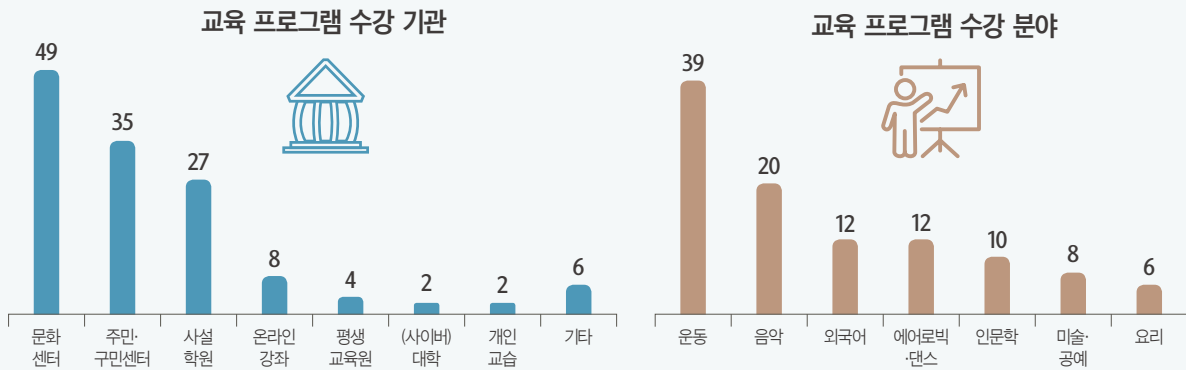
Tip. 평생교육 프로그램 참여 목적은 취업·이직·창업이 17.6%로 가장 높았으며, 다음으로 가계수입 증대(14.4%) 등의 순이었다.



자료 : 평생교육정책 수요 및 만족도 조사 결과보고서(2016) 국가평생교육진흥원

4. 교육 프로그램을 수강 중이라면 어느 기관이고 어떤 분야인가요?

(복수응답, 전체 단위 : %)

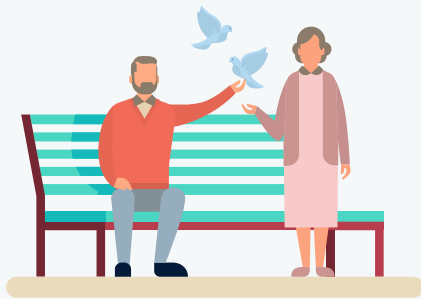


Tip. 응답자들이 가장 많이 이용하는 교육 프로그램 수강 기관은 문화센터였고, 다음은 주민·구민센터였다. 응답자들이 가장 선호하는 분야는 운동(39%), 음악(20%), 외국어와 에어로빅·댄스(12% 동률) 순이었다.

자료 : 액티브 시니어(2015) kobako

5. 향후 배우고 싶은 분야는 있으신가요?

(복수응답, 전체 단위 : %)



Tip. 여자는 음악, 요리, 커피·와인 분야를 배우고 싶다는 응답이 남자보다 많았으며, 남자는 운동, 금융·투자, 외국어, 인문학에 대한 수요가 많았다.

항목	액티브시니어 전체	
	남자	여자
음악/노래/악기	24	36
운동	26	21
요리/베이킹	10	22
금융/투자	19	10
외국어	16	10
서예/캘리그래피/팬아트	14	11
커피/와인	7	17
인문학(문학, 철학 등)	14	7

자료 : 액티브 시니어(2015) kobako

올해는 경자년 흰 쥐띠 해다. 십이지신 중 가장 첫 번째 동물인 쥐를 떠올리면 재치있고 민첩한 모습을 그리기 쉽다. 쥐띠는 근검절약하며, 부지런한 성향을 보인다. 이는 우리의 은퇴준비에도 필요한 태도다. 은퇴를 준비해야 할 30대 쥐띠부터 은퇴를 경험한 60대 쥐띠에게 필요한 평생교육 학습을 소개하고자 한다. 3040은 익숙한 IT기술을 이용하거나 트렌드에 맞춰 다양한 분야의 배움을 준비해보자. 5060은 앞으로 맞이할 노년에도 활용 가능한 평생교육 수업을 듣는 편이 좋다. 연령대별 쥐띠에게 필요한 맞춤형 평생교육에 대해 알아보자.

글 신영미 기자 자료 제공 각 학교 제공

쥐띠를 위한 연령대별 평생교육 

행복하고 풍요로운 노후를 원한다면?



1960년생 따라면



아름다운인생학교 추천 강좌

1. 나를 알아가는 수업 : 심리학(주제에 관한 토론식 수업)
2. 함께 즐기고 배우는 수업 : 클래식 기타반(중급 이상), 인문학독서(토론식 수업), 돌레길 문화산책(문화답사를 통해 배우는 역사 강좌)
3. 서로의 재능을 나누는 수업 : 영어소설, 교양한문과 한시
4. 새로운 것에 도전하는 수업 : 포토에세이(사진과 짝게 된 동기를 이야기로 엮는 수업, 책 출판이 목표) 아이리쉬휘슬(만원대로 저렴하고 배우기 쉬운 아일랜드의 피리 연주 수업)

가르치고 배우는 시니어 학교, 아름다운인생학교

“노인이 돌아가시면 도서관 하나가 불타는 것과 같다는 속담이 있습니다. 인생을 살며 경험을 통해 터득한 지혜나 지식이 그만큼 많다는 의미이지요. 나이든 분들은 이런 지혜를 주위에 나누어 주고 싶어합니다. 만약 이런 지혜가 그냥 사장이 된다면 사회적으로도 큰 손실입니다. 또 직장이나 육아의 부담에서 벗어나 그동안 미루었던 자기개발도 하고 싶어 합니다. 배움을 통해 다시 한번 비상할 수 있는 기회가 인생 2막에서 주어지는 것이지요.” 백만기 교장은 이런 두 욕구를 연결시켜 준 것이 지금의 아름다운인생학교라고 말한다. “영국에는 이런 시니어 학교(U3A: University of the 3rd Age)가 1000개가 넘습니다. 우리 사회에도 꼭 필요한 커뮤니티라고 생각해 2013년 3월 분당에 개교했습니다.” 아름다운인생학교 수업은 크게 인문학, 어학, 예술, 건강 강좌 등 네 가지 분야로 나뉜다. 인문학에는 영화인문학, 심리학 등이 있고 어학에는 일어, 스페인어, 영어소설 등이 있다. 수업형태는 선생이 일방적으로 학생을 가르치는 1way 방식이 아니고 선생과 학생이 함께 만들어가는 2way 방식이다. 내가 아는 것은 가르치고 모르는 것은 남들에게 배운다는 것이 아름다운인생학교의 교육 원리다. 학생이 직접 수업에 참여하기 때문에 교육효과가 높다. 간혹 선생이 부재중일 때도 수업은 이루어진다. 학생들이 스스로 이끌어 가기 때문이다. 수강료나 강사료도 없다. 모든 강좌는 재능 나눔으로 이루어진다. 백만기 교장은 “초창기에는 회원들이 자기 자신에 집중했다면 지금은 지역사회로 시야를 넓히고 있습니다. 회원들끼리 지역사회를 위해 할 수 있는 일들을 여러 가지 모색 중입니다”라고 말한다. 현재 아름다운인생학교는 경기도 성남시 분당구에 위치한 AK플라자 백화점 문화센터에서 공간을 지원받아 운영되고 있다. 가입대상은 45세 이상인데 60대가 주류를 이룬다.

문의 031-779-3828 홈페이지 cafe.naver.com/u3a

1972년생 띠라면

— 이제 직접 만들어보는 막걸리학교

술을 즐겨 마셔도 막상 술에 대해 학습해 본 이들은 적다. 2009년 문을 연 막걸리학교는 술을 배우는 학교이다. 술을 만드는 방법과 마시는 법을 세세하게 알려준다. 막걸리 만드는 과정만 배우는 것은 아니다. 막걸리학교 안에는 명주학교, 청주학교, 소주학교, 누룩학교, 맥주학교, 양조장학교 등 다양한 강좌가 있다. '막걸리학교'란 이름 때문에 막걸리에 대해서만 배우는 것 아니냐고 오해하는 이들도 있지만, '막걸리학교'는 대표 강좌의 이름일 뿐이다.

오랜 역사와 전통만큼 막걸리 학교장이자 술평론가인 허시명 교장을 비롯해 화려한 강사진을 보유하고 있는 점이 막걸리학교의 자랑이다. 수업은 인문학을 바탕으로 실습과 체험이 함께 이뤄진다. 좋은 술을 알기 위해서는 그 술에 담긴 역사와 문화에 대한 이해가 필수이기 때문. 교육과정은 초급 인문학 과정, 중급 술빚기 Life 과정, 상급 상업 양조 과정으로 나뉜다. 상급과정에서는 하우스막걸리 창업 노하우를 전수받을 수 있다. 사계절 내내 운영되는 막걸리학교는 각 분기별로 개강한다. 한 기수당 모집인원은 선착순 40명(유료)이다.

문의 02-722-3337 홈페이지 www.soolschool.com



— 우리 모두가 주인공인 뭐라도학교

수원에 위치한 뭐라도학교는 서로 배우고 가르치는 '시니어의', '시니어를 위한', '시니어에 의해' 운영되는 새로운 개념의 배움터다. 마흔 이후 수십 년을 어떻게 보낼지 학습하고 실천하고자 한다. 학생으로 시작해서 강의 기획자가 되고 운영 주체가 되어 본다는 점이 다른 교육기관과 다르다. '은퇴 후 어떻게 살 것인가'란 철학적 질문에 대한 해답, 재무·건강관리 같은 생활 밀접한 정보, '영상앨범 제작교실', '정리수납', '사진과 함께하는 세계여행' 등 실생활에 도움이 되는 지식 등이 주요 수업 콘텐츠다.

이 외에도 '우리끼리 모여 즐거운 터를 다지자'는 의미에서 동아리 사업도 활발히 진행 중이다. '봉사 활동형', '취미 활동형', 카페 운영을 통한 '수익추구형' 등을 운영하고 있다.

문의 070-4477-5557 홈페이지 cafe.daum.net/3rd-Age



1984년생 따라면

나도 유튜버가 되어 볼까, 유튜브 아카데미

지난 12월 10일 교육부와 한국직업능력개발원이 발표한 '2019년 초·중·고 진로교육 현황조사' 결과에 따르면 초·중·고 학생 희망 직업 조사에서 유튜버 등 크리에이터가 3위인 것으로 조사됐다. 이는 초·중·고 학생만의 일이 아니다. 교사, 변호사, 기자 등 전문직에 종사하는 사람들까지도 유튜버가 되고자 한다. 누구나 자신이 즐겨온 취미나 쌓아온 노하우를 유튜브로 표출할 수 있다면 유튜버 크리에이터로 자격이 충분하다. 유튜버가 되고 싶다면 웹사이트와 블로그에 '유튜버 시작하기', '유튜버 되는 법', '유튜버 강좌' 등을 입력해 보자. 유튜브에서 직접 제공하는 크리에이터 온라인 양성 과정인 '유튜브 제작자 아카데미'는 'YouTube 퀵스타트 가이드'를 비롯해 '멋진 콘텐츠 제작' '저작권' '광고 이외 수익 창출 방법' '오래도록 성공 유지하기' 등 30여 종의 다양한 동영상 강의를 제공한다. 온라인 교육 업체 퇴사학교에서 제공하는 '왕초보 유튜브 크리에이터 스쿨'은 유튜브 채널의 개설부터 콘텐츠 기획과 제작 그리고 채널 운영 전략까지 알려준다.

유튜브 제작자 아카데미

홈페이지 creatoracademy.youtube.com

왕초보 유튜브 크리에이터 스쿨

문의 02-6384-3220 홈페이지 t-school.kr



사랑한다면 배워보자, 반려동물아카데미

반려동물에 대한 사랑이 깊어질수록 더 알고 싶고 잘해주고 싶은 마음이 커져만 간다. 잘못된 행동을 하면 내 반려동물이 왜 이런 행동을 했는지 궁금해진다. 반려동물 관련 자격증을 취득하면 자신의 반려동물과 더 잘 지낼 수 있음은 물론이고, 다양한 반려동물을 만나는 직업까지 얻는 일석이조의 효과를 누릴 수 있다.

반려동물 관련 자격증은 반려동물관리사, 반려동물행동교정사, 반려동물장례지도사, 반려동물식품관리사, 반려동물매개심리상담사, 펫케어상담사 등이 있다. 만 18세 이상이라면 누구나 소정의 교육과정을 거친 후 취득할 수 있다. 최근에 인기를 얻고 있는 반려동물 관련 훈련과정은 반려동물을 셸럽펫으로 만드는 행동교정과 미용관리 노하우를 알려주는 펫테이너 전문과정, 보호자 대신 반려견의 산책과 건강을 관리하는 도그워커(Dog-walker) 등이다. 자격증을 취득할 때 알아둘 것이 있다. 아직까지 관련 자격증이 비공인 민간 자격증이다. 여러 기관에서 자격시험을 주관하는 만큼, 교육과정과 비용, 취득 조건 등을 고려해 자신에게 적당한 곳을 찾아 준비하는 것이 바람직하다.

한국반려동물아카데미

문의 1644-5919 홈페이지 www.petmanageracademy.com

EBS펫에듀

문의 02-6215-7045 홈페이지 www.ebspetedu.co.kr



**평생학습의 시작,
국가평생학습포털 늘배움**



오프라인보다 온라인 강의를 통해 배움을 얻고 싶다면 국가평생학습포털 '늘배움'에 접속해보자. 늘배움은 전국에 흩어져 있는 평생교육정보를 일일이 찾는 번거로움과 시간·지리적 제약으로 인한 평생학습참여의 불편함을 해소하고자 2014년 오픈했다. 전국 시도 민·관·학의 우수한 공개 평생교육정보를 연계해 누구나 평생학습을 쉽고 편리하게 배울 수 있도록 했다. 강좌는 늘배움 홈페이지에서 강좌명을 검색하면 된다. 외국어, 인문교양, 직업능력 등 국내 동영상 강의를 비롯해 TED 같은 해외 강의도 무료로 들을 수 있다. 특히 늘배움 사이트를 통해 개인이 학습한 이력을 관리할 수 있다. 온라인 콘텐츠를 열람하고 '학습하기'를 클릭 후 학습을 완료하면 학습한 정보가 학습기록으로 관리된다.

문의 everyday@nile.or.kr 홈페이지 www.lifelongedu.go.kr



국가평생학습포털이란?

평생학습포털은 시도 평생교육진흥원에서 운영하는 국민 평생교육 학습장이다. 서울은 서울시 평생학습포털, 경기도는 지식(GSEEK) 등 현재 17개 시도에서 운영 중이다. 평생학습 기회의 장인만큼 생애주기별로 강좌가 마련되어 있다. 지자체마다 인문학, 어학, 문화예술, 라이프스타일, 자격증 등 100여 가지가 넘는 다양한 온라인 강좌를 운영 중이다. 무료로 양질의 강좌를 들을 수 있으며 일자리 연계 프로그램도 진행한다.

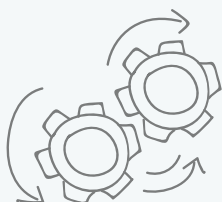
**집에서 무료로 듣는 명문대학 강의,
한국형 온라인 공개강좌
케이무크(K-MOOC)**



보다 전문적인 강의로 배움의 깊이를 더하고 싶다면 한국형 온라인 공개강좌 케이무크(K-MOOC)에 주목해보자. 케이무크는 언제, 어디서나, 누구나 무료로 이용할 수 있는 고품격 고등·평생교육 온라인 지식학습 플랫폼이다. 무크(MOOC)란 매시브 오픈 온라인 코스(Massive Open Online Course)의 약자로 대규모 오픈형 온라인 공개강좌를 의미한다. 최고 수준의 강의 공개를 통한 대학 수업의 혁신, 고등교육의 실질적 기회 균형 실현, 고등교육에 대한 평생학습 기반 조성을 목표로 한다. 듣기만 하는 온라인 강좌가 아니라 대학교수, 조교가 직접 질의응답, 과제제출, 퀴즈 등을 통해 피드백을 주는 양방향 학습이 가능하다. 실제 대학처럼 중간, 기말고사를 치르는 강좌도 있다.

문의 02-3780-9909 홈페이지 www.kmooc.kr

케이무크(K-MOOC) 인기강좌



- 1_ **나를 알아가는 수업** 논어와 현대사화-리더를 위한 논어 읽기(동아시아 최고의 고전인 <논어>를 현대사화에 맞게 읽어보는 것으로 군자를 현대의 리더로 상정해 재읽기 강좌)
- 2_ **함께 즐기고 배우는 수업** 문학이란 무엇인가(문학의 기본 개념을 습득하고 지성인으로서 문학을 이해하고자 하는 강좌), 우주와 생명(우주의 기원과 진화, 생명의 탄생과 진화에 관련된 과학의 핵심 원리 학습), 건축으로 읽는 사회문화사(고대 오리엔트에서 바로크 시대까지 서양건축사)
- 3_ **새로운 것에 도전하는 수업** 창업의 첫걸음(창업에 필요한 기본 사항을 알려주고 실제 창업 성공 확률을 높여주는 강좌), 경제학 들어가기(미시경제이론과 거시경제이론을 통해 평소 어렵게만 느껴졌던 경제학에 대해 좋은 길라잡이 강좌)



새로운 시작을 위한 재취업을 원한다면?

수십 년간 앞만 보고 달려오던 인생에 퇴직이라는 급브레이크가 걸린다면 그 관성의 힘에
삶은 궤도를 이탈할 수 있다. 이럴 때 재취업이라는 엔진 브레이크를 먼저 밟아보면 어떨까.
글 신관식 기자



하나

재취업도 일단 배워야 한다

퇴직 이후의 재취업은 그간 자신이 해왔던 일과 다른 일을 택해야 하는 일이 다반사다. 그런데 막상 재취업을 하려고 하니 그간 직장에서 배워왔던 것은 재취업에 의외로 도움이 안 된다. 새 부대에 새 술을 담아야 하듯 새 직업에는 새로운 능력을 준비해야 한다. 당장 무언가를 배우기 위해 사설 학원을 찾을 수도 있지만, 일단 국가에서 지원하는 다양한 취업교육과 기술연수를 찾아보자.

1 _ 대한상공회의소 인력개발원 HRD 포털

서울기술교육센터를 비롯해 경기, 인천, 강원, 충남, 충북, 광주, 전북, 부산 소재 인력개발원에서 시행 중인 기술 교육과정을 안내하고 있다. 주로 기계·장비, 전기, 전자, 정보·통신, 산업응용, 공예, 사무관리 등의 분야를 교육하고 있으며, 최근 급성장 중인 무인항공(드론)을 전문적으로 교육하는 무인항공교육센터(drone.korchamhrd.net)도 안내 받을 수 있다. 교육기간은 보통 6~11개월이며, 국가 지원으로 교육비 전액 무료로 약정업체 취업도 알선해 준다.

문의 02-6050-3916 홈페이지 www.korchamhrd.net

2 _ 한국폴리텍대학·대학부설평생학습원

퇴직 후 당장 생계가 급하지 않고 본격적으로 커리어를 전환하고 싶다면, 폴리텍대학이나 대학부설평생학습원에 입학해 실용 중심의 기술을 배우는 것도 인생 이모작을 준비할 수 있는 길이다. 특히 폴리텍대학은 고용노동부 산하 기능대학으로 전국 8개 권역에 34개 캠퍼스가 있다. 특히 만 50세 이상을 위한 신중년특화과정과 중장년재취업과정을 진행 중이다. 한편, 각 대학에는 평가인정 교육훈련기관으로 주로 평생학습원이라는 이름으로 다양한 사회적 교육시설을 운영하고 있다. 일반적인 학위취득과정이 아닌 전문가과정에서는 인생 2막을 위한 특별 교육과정을 찾아볼 수 있다.

한국폴리텍대학 전문과정

신중년특화과정 시니어헬스케어, CAM&3D 프린팅, 패션제품생산, 전기설비기술, 자동차튜닝엔지니어, 공조냉동 등

중장년재취업과정 전기설비시공관리, 공동주택설비전문가, 실버관리실무, 인터넷쇼핑몰 제작 및 창업 등

문의 032-650-6780 홈페이지 www.kopo.ac.kr

대학부설평생교육원 전문과정

건국대학교미래직식교육원	부동산경매전문가, 뷰티라이너 등
경기대학교평생교육원	재난심리상담전문가, 글로벌 매너·스피치
경희대학교글로벌미래교육원	실버케어지도자, 시낭송지도자
동국대학교부설미래융합교육원	실전부동산, 동양철학 등
송실대학교부설글로벌미래교육원	40+시니어연기예술, 라이프Re디자인코칭 등
이화여자대학교부설글로벌미래평생교육원	모던한복제작, 웰에이징뷰티 등

둘

재취업 정보는 어디에서 찾을까

취업을 위한 구인·구직 웹사이트는 많다. 고용노동부의 워크넷(www.work.go.kr)을 비롯한 잡코리아, 사람인, 인크루트 같은 일반 구인·구직 웹사이트, 피플앤잡이나 인디드 같은 외국계 웹사이트, 미디어잡, 아카운팅피플, 관광인, 아이티앤잡, 푸드잡24 같은 전문 분야 웹사이트까지 너무 많아서 어디를 택해야 할지 머뭇거리게 된다. 많고 많은 선택지 중에서 재취업에 좀 더 친화적인 곳은 어디일까? 일단은 정부에서 운영하는 기관부터 살펴보자.



1 _ 고용복지플러스센터

정부의 고용창출과 복지 증진 정책에 힘입어 만들어진 온라인 고용센터로, 여성새로일하기센터, 중장년일자리희망센터 같은 다양한 고용, 복지, 시민금융 서비스를 한데 모아 원스톱으로 제공하는 일종의 포털이다. 시·군·구 1~5곳을 관할하는 권역별 센터마다 웹사이트를 운영하고 있으며, 각 웹사이트에서는 관할지역 채용정보와 각종 서식 자료실 등을 제공하고 있다. 지역별 센터를 직접 방문하면 자신에게 필요한 고용과 복지 서비스를 상담 받고 이력서 작성부터 일자리 정보 안내, 면접 준비 등의 다양한 재취업 교육을 받을 수 있다.

문의 02-2004-7301 홈페이지 workplus.go.kr

2 _ 서울일자리포털

서울 소재 중소기업 구인·구직 정보는 물론, 서울시와 투자출연기관의 일자리 정보와 공공근로 일자리도 한곳에서 확인할 수 있다. 아울러 서울일자리플러스센터와 여성능력개발원 같은 산하기관을 통해 맞춤형 취업교육이 가능하며, 창업 지원도 하고 있다.

문의 1588-9142 홈페이지 job.seoul.go.kr

3 _ 장년워크넷

40대 이상에게 특화된 온라인 구인·구직 사이트다. 만 40세 이상의 근로자에게 이직을 지원해주는데, 금융권 근로자(은행, 증권, 보험업 등의 경력자)에게 특화된 무료 이직 지원서비스가 별도로 마련돼 있다. 근로자가 재직 중일 때부터 퇴직 전, 퇴직 후까지 단계별로 나눠 각 시기에 맞는 재취업 프로그램을 구체적으로 소개한다. 이 외에도 사회적 기업 및 비영리 단체 등에서 사회공헌 활동을 할 수 있도록 일자리 안내를 돕고 있다. 또한, 생애경력설계 서비스라 하여 40대, 50대, 60대 이상 연령별에 필요한 경력준비 가이드라인을 맞춤형으로 제공하고 있어 중장년의 재취업을 적극적으로 장려하고 있다.

문의 1577-7114 홈페이지 www.work.go.kr/senior



셋 해외로 고개를 돌려보자



경제적 여유가 있고 외국어 구사가 된다면 생활 여건과 교육, 사회복지 등의 인프라가 잘 갖춰진 해외에서 재취업의 길을 찾아보는 것도 나쁘지 않다. 해외에서의 재취업 일자리를 찾는다면, 한국산업인력공단의 해외통합정보망인 월드잡(www.worldjob.or.kr)을 이용하는 것이 좋다. 기본적인 해외 구인·구직 정보를 비롯해 국가별·직종별 해외취업 가이드와 상담 서비스를 제공한다.

단순히 해외 일자리를 찾는 게 아니라 삶의 터전을 옮겨 본격적인 인생 2막을 생각한다면 기술이민 또는 투자이민을 생각해볼 수 있다. 사실 우리가 흔히 이민국 하면 떠오르는 캐나다, 오스트레일리아, 뉴질랜드는 국토 면적에 비해 인구가 적어 자국 내 부족한 기술인력의 이주를 선호하는 곳이다.

기술이민 자격을 얻기 위해서는 관련 직종 근무기간 증명과 영어 성적이 필수다. 뉴질랜드는 만 55세, 오스트레일리아는 그보다 더 적은 만 45세 미만만 신청 가능한데, 나이가 젊을수록 근무경력이 길수록 가산점을 높게 받아 이민 허가 가능성이 커진다. 한편, 해당 국가가 요구하는 기술 직종은 나라마다 다르지만 대체로 의료보건 및 사회복지, 건축·전기 관련 인력을 선호한다.



뉴질랜드 추천 직종 : 건설프로젝트 관리자, 측량사, 토목 기사, 구조공학자, 전기·전자·기계·화학공학 엔지니어, 임상 심리사, 일반 의사, 물리치료사, 수의사, 외과 의사, 간호사, IT 개발자, 웹디자이너 등

오스트레일리아 추천 직종 : 보육교사, 간호사, 복지센터관리자, 회계사, 건설프로젝트 관리자, 엔지니어, 건축가, 목수, 프로그래머, 요리사 등

캐나다 추천 직종 : 재무관리자, 인적자원관리자, 금융중개인, 투자관리자, 의사, 건축가, 웹디자이너, 엔지니어, 물리치료사, 간호사, 배관공 등

자기소개서 작성하는 요령



잘 썼다고 판단되는 자기소개서는 짧으면 30초, 길면 2분 사이에 인사담당자가 지원자의 역량을 확인하고 관심을 끌 수 있어야 한다. 수십수백의 자기소개서를 읽는 입장에서는 뻔한 자기소개서보다는 자신을 진솔하게 잘 표현한, 사람을 끌어당기는 자기소개서에 눈이 더 가기 때문이다.

하나

인상적인 첫 문장 : 자기소개서의 첫 문장에서 선택한 단어, 비유, 인용문의 수준만으로 지원자의 커뮤니케이션, 문서작성, 핵심요약 능력 등 다양한 역량을 평가할 수 있다.

둘

소제목 설정과 두괄식 문장 : 주요 단락마다 단락을 요약한 소제목을 달아주고, 단락의 앞부분에 주요 내용을 한 문장으로 제시한 후 그것에 대해 육하원칙을 이용해 후속 서술한다. 소제목과 첫 문장만으로 무슨 내용인지 예측할 수 있어 글을 읽는 수고를 덜어주며 자신의 매력을 인상적으로 강조할 수 있다.

셋

구체적 경험 기술 : 자신의 경력, 특히 프로젝트에서 맡았던 역할과 시행 과정 그리고 최종 성과에 대해 구체적으로 작성하되 최대한 간결하게 기술한다. 특히 성과는 구체적인 수치와 단위를 사용(예: 매출액 10% 증가)해 자신의 경력을 돋보이도록 한다.

넷

회사에 기여할 점 작성 : 자신의 경험이 지원하는 회사에서 추구하는 전략과 요구하는 역량에 어떻게 연결되는지 그리고 어떻게 기여할 수 있는지를 강조한다.

다섯

오타자와 비문은 금물 : 사소한 오타 하나만으로도 인사담당자의 미간을 구길 수 있으며, 난잡한 문장은 더 이상 자기소개서를 읽지 않게 할 수 있다.



이력서 제출 전 체크리스트

잘 쓴 자기소개서 샘플은
중소벤처기업진흥공단에서 운영하는
기업인력애로센터(job.kosmes.or.kr)의
'자소서 무료 컨설팅' 메뉴와
인크루트(incruit.com)의 '자료실'에서
찾아볼 수 있다.

	점검사항	Yes	No
1	기본 정보(이름, 연락처, 이메일주소 등)는 정확히 썼는가?		
2	깔끔하면서도 관심을 끌 만한 레이아웃과 글꼴을 사용했는가?		
3	오타자나 문법적 실수는 없는가?		
4	파일 형식은 PDF로 만들거나 별도로 첨부했는가?		
5	파일명은 기업명/지원분야명/본인명이 들어갔는가?		
6	프로젝트 참여 기간을 적었는가?		
7	경력과 학력, 자격 취득은 최신순으로 정리했는가?		
8	프로젝트의 개요 및 자신의 역할과 성과를 잘 표현했는가?		
9	프로젝트에서 얻은 성과는 숫자나 단위로 수량화했는가?		
10	외국어 성적이 취득일을 적었는가?		
11	이력서와 자기소개서에 담긴 정보는 거짓과 과장됨 없이 작성했는가?		
12	이력서와 자기소개서는 3장 이내로 간결하게 썼는가?		
13	자기소개서의 주요 내용을 정리해 소제목을 썼는가?		
14	자기소개서는 지원 분야와 연관된 내용을 썼는가?		
15	지원 분야와 관련 없는 경력은 간략히 요약하거나 생략했는가?		

눈여겨볼 만한 은퇴준비 트렌드 다섯 가지



중국이 세계 소비를 쥐락펴락하고 있다. 이들을 넘어서는 소비파워가 있으니, 바로 은퇴자들이다. 글로벌 컨설팅기업 맥킨지앤컴퍼니(Mckinsey&Company)는 2030년까지 선진국에 사는 은퇴자들이 중국인보다 글로벌 소비에 더 큰 기여를 할 것이란 전망을 내놓았다. 은퇴자들의 막강한 소비파워는 연금을 비롯해 그동안 쌓아 올린 자산이 든든하게 떠받치고 있어 가능하다. 우리나라 역시 은퇴를 목전에 둔 사람들이 늘고 있다. 그에 따라 은퇴준비에 대한 관심이 한 해 한 해 뜨거워지고 있다. 최근 우리나라 은퇴준비 모습은 어떻게 변하고 있을까? 2020년을 맞이하면서 앞으로 눈여겨볼 만한 은퇴준비의 이슈를 다섯 가지로 정리해 보았다.



김혜령

KEB하나은행 은퇴설계센터 선임연구원
CFA(국제재무분석사)

- 교보생명보험 다국적기업 Specialist(2003~2007)
- 미래에셋퇴직연금연구소 선임연구원(2008~2013)
- 미래에셋은퇴연구소 수석연구원(2013~2018)
- KEB하나은행 은퇴설계센터 선임연구원(2018~)

1. '국민연금 더 받기의 기술'에 주목

2019년 6월 기준 국민연금을 월 100만원 이상 받는 사람이 24만명이다. 2018년 같은 시기에 비하면 4만명 이상 늘었다. 국민연금을 20년 이상 가입한 경우 평균 월 93만원을 받았으며, 최고 연금액은 월 211만원에 달했다. 국민연금이 도입된 지 30년이 지났다. 국민연금이 용돈 수준을 벗어나 생활에 큰 보탬이 되고 있는 사례가 늘고 있다.

최근에는 국민연금을 은퇴준비에 적극적으로 활용하겠다는 움직임이 뚜렷해지고 있다. 내지 않아도 되

는 보험료를 일부러 내는 임의가입자도 늘고 있다. 2019년 6월 기준, 전업주부처럼 국민연금 가입대상은 아니지만 보험료를 낸 임의가입이 33만명, 60세 이후에도 보험료를 계속 내는 임의계속가입자는 49만명으로 집계됐다. 이들 10명 중 7명은 여성으로, 가입기간을 연장해서 국민연금 받을 자격을 채우거나 연금액을 늘리려는 사람들이다.

국민연금 받기를 나중으로 미루는 연기연금 신청도 증가하는 추세다. 연기연금이란 연금수급 시기를 미루는 대신 나중에 연금을 더 받는 제도로, 1년 늦출 때마다 7.2%씩 연금이 늘어나 최장 5년 연기하면 연금을 36%정도 키울 수 있다. 연기연금 신청은 2014년 9000건에서 해마다 늘어 2017년 2만건을 넘었다. 2018년 국민연금 수급연령이 62세로 1년 늦춰져 신규 신청이 2000건으로 줄었지만, 2019년 들어서는 두 달 만에 연기연금 신청이 4000건에 육박했다.

내 집·내 땅으로 연금 받는 방법 3종 세트 비교

구분	주택연금	연금형 희망나눔 주택	농지연금
가입연령	60세(부부 중 1명 이상)	60세(부부 중 1명 이상)	65세, 영농경력 5년 이상
대상	주택·노인복지주택	다가구주택·단독주택	농지(전·답·과수원)
요건	시가 9억원 이하 1주택 합산 9억원 이하 다주택	사용 10년 이내 다가구 15년 이상 빈집(다가구·단독)	경작 가능 건축물이 없을 것
부동산 매각	부부 모두 사망한 때	계약 체결할 때	부부 모두 사망한 때
지급유형	기간형(10~30년)·부부 종신형	기간형(10~30년)	기간형(5~15년)·부부 종신형
지급액(3억원 기준)	월 89만5000원(70세, 부부 종신 지급)	월 101만8000원(30년 지급 기준)	월 129만4000원(70세, 부부 종신 지급)
주거	본인 집에서 계속 거주	매각 후 무주택이 되면 임대주택 지원	담보 농지 경작·임대 가능

자료 : 주택금융공사, 한국토지주택공사, 한국농어촌공사

2. 내 집·내 땅으로 연금 받자, 자산 유동화 방법 확대

주택연금은 내 집에 계속 살면서 집을 담보로 맡기고 연금을 받는 제도다. 주택연금 신청자는 2016년 이후 매년 만명 이상 늘어나는 추세다. 하지만 원칙적으로 1주택자가 활용하는 제도다 보니, 90% 이상이 주택가격이 높은 수도권과 광역시 거주자로 집중되어 있다. 그렇다면 그 외 지역 은퇴자들은 무엇을 활용해야 할까?

농지연금에 집중해 보자. 농지연금은 65세 이상인 농업인이 소유 농지를 담보로 맡기고 연금을 받는 제도다. 2011년 처음 소개된 농지연금 역시 가입이 꾸준히 늘면서 2019년 6월 기준으로 누적가입이 1만3000건을 훌쩍 넘었다.

거기다 2019년은 주택으로 연금 받는 또 다른 방법이 생겼다. 바로 한국토지주택공사가 추진하는 ‘연금형 희망나눔 주택’ 제도다. 이 제도는 보유주택을 공사에 매각하고 그 대금과 이자를 장기간 매월 나누어 받는 방식이다. 대신 주택연금이나 농지연금처럼 부부 모두 사망할 때까지 연금을 보장받지는 못하고, 최장 30년까지 연금처럼 매월 받을 수 있다. 매각 대상은 다가구주택이나 노후된 단독주택이다. 점점 관리가 어려워지는 주택 처분과 함께 연금을 확보할 수 있어 은퇴자들에게는 일석이조인 셈이다.

부동산으로 연금을 확보하는 방법이 늘면서 은퇴자들의 선택지도 확대됐다. 세 가지 제도를 비교해서 더 나은 것을 택해도 되지만, 두 가지 제도를 함께 활용하는

방법도 생각해볼 수 있다. 예를 들어 주택연금과 농지연금, 또는 주택연금과 연금형 희망나눔 주택을 같이 이용하는 전략이다.

3. 연금자산의 성장속도를 높일 투자대안으로 TDF에 눈길

“포트폴리오 자산배분을 개선해서 연금의 성장속도를 높여라” 이는 2019년 멜버른 머서 글로벌 연금 인덱스(Melbourne Mercer Global Pension Index)에서 제시한 것으로, 우리나라 연금시스템 개선방향 중 하나다. 10년 넘게 전 세계 연금시스템을 비교 분석한 이 보고서에서 2019년 한국은 37개국 가운데 중위권 수준을 보였다. 우리나라 퇴직연금 수익률은 2018년 기준 최근 5년간 평균 연 1.88%에 불과했다. 보험, 예금, ELB처럼 원리금을 보장하는 상품이 자금의 90%를 차지하니, 저금리 상황인 지금 당연한 결과다.

금리 수준 이상으로 수익률을 높이려면 투자는 필수다. 하지만 퇴직연금에 넣는 돈을 투자하고 싶어도 어떤 펀드를 고를지, 자산배분은 어떻게 해야 할지 몰라 어려움을 겪는 경우가 허다하다. 이런 상황에서 최근 활용할 만한 상품이 바로 TDF(타깃데이트펀드)다. TDF는 운용사가 알아서 자산배분과 리밸런싱을 해줄 뿐만 아니라 은퇴시점(예: 2035년)에 가까워질수록 점차 안정적으로 자산배분을 변경해준다. 연금 투자자 입장에서 수백 가지 펀드 가운데 무엇을 고를지, 투자대상과 투자지역 등 자산배분은 어떻게 할지, 시간이 흐르면서 투자성과에 따라



투자비용을 어떻게 조정할지, 펀드 하나를 선택하면 해결 되는 원스톱(One-Stop) 투자상품이다.

덕분에 2019년 10월 국내 TDF 설정액은 2조3000억 원을 넘겼다. 지난 1년 만에 1조원 이상 늘어난 셈이다. 더불어 전체 TDF 설정액 가운데 80%는 퇴직연금과 연금저축이다. TDF는 연금투자의 대표주자로 부상할 조짐이다.

4. 새는 연금자산 막고 연금재원 늘리고

누구나 노후자금을 잘 쌓고 은퇴까지 잘 관리하도록 연금 인프라를 보완하는 움직임도 계속되고 있다. 먼저 장기요양을 이유로 한 퇴직연금 중도인출 요건이 강화됐다. 종전에는 가입자 본인이나 부양가족이 3개월 이상 요양이 필요하다는 진단만 있으면 퇴직연금을 전액 찾아 쓸 수 있었다. 그러나 지난 10월부터는 의료비가 가입자 본인 소득의 12.5% 이상일 때 퇴직연금을 찾을 수 있도록 했다. 예를 들어 소득이 5500만원이면 의료비가 688만원(=5500만원 × 12.5%) 이상 들어야 한다.

이렇게 변화된 이유는 장기요양을 이유로 퇴직연금이 줄줄 새고 있기 때문이다. 2017년 한 해 동안 1조 7000억원이 중도인출 되었는데, 이중 장기요양을 이유로 6000억원 이상이 빠져나갔다. 무주택자가 내 집 마련을 이유로 7000억원을 인출한 것과 맞먹는 수준이다. 의료비 지출액과 함께 빠져나간 퇴직연금은 자산축적에 쓰이지 못하고 사라질 수 있다. 그 때문에 3개월 이상 요양요건 뿐만 아니라 지출액도 어느 정도 커야 퇴직연금 인출 사유로 인정해 주는 것이다.

2020년부터 연금재원을 늘리는 것에 대한 세제혜택도 늘어난다. 먼저 만기가 된 ISA계좌 적립금을 IRP나 연금저축에 불입할 수 있게 된다. 이렇게 해서 불입되는 돈 가운데 연 300만원까지는 10%의 세액공제 혜택이 별도로 주어진다. 더불어 50세 이상 장년층이라면 연금저축 세액공제가 400만원에서 600만원으로 늘어난다. 그에 따라 IRP와 연금저축을 합산한 세액공제 한도도 연 700만원에서 900만원으로 커진다. 다만 50세 이상이라도 총급여가 1억2000만원(종합소득 1억원)을 넘거나 금융소득종합과세 대상자라면 여기에서 제외된다.

5. 밀레니얼 세대의 은퇴는 다르다? 하루 빨리 은퇴하기 프로젝트

밀레니얼 세대를 중심으로 60대에 은퇴한다는 통념에서 벗어나 그보다 먼저 ‘언제든지 은퇴할 수 있다’는 새로운 은퇴 개념이 나타나고 있다. 일과 거리를 두고 유유자적 살자는 말처럼 들릴 수도 있지만 실제로는 그와 정반대다. 일찍 은퇴준비를 마치기 위해 생활비를 아껴 소득의 상당부분을 저축하고, 투자하는 것은 기본이다. 더불어 본업에서 경쟁력을 다지고 가능하다면 수익을 만드는 부업으로 영역을 확장한다. 경제적 자유를 목표로 누구보다 일찍부터 치열하게 사는 것이다. ‘일찍 은퇴하자’는 구호는 젊을 때 일을 그만두자는 것보다 진정 자신이 원하고 재미있는 일에 몰두할 수 있는 자유를 얻자는 외침이다.

우리나라에서는 적어도 55세 퇴직이 두렵지 않도록 준비하는 사람들이라 할 수 있다. 예를 들어 “퇴직 후 월 500만원”이라는 목표를 세우고 일찍부터 대비하는 경우다. 이들이 가장 먼저 챙기는 방법은 뭐니 뭐니 해도, 퇴직연금과 연금저축과 같이 세제혜택이 있는 제도다. 내가 돈을 넣기만 해도 나중에 세금을 돌려받는 제도가 있는데 안 쓰면 손해라는 식이다. 이렇게 어느 것 하나 놓치지 않는 꼼꼼한 은퇴준비, 밀레니얼 세대의 똑똑한 은퇴준비가 떠오르고 있다.

빨리 은퇴하는 돈 관리 법

1. 나에게 행복을 주는 소비수준을 찾자.
2. 저축할 목표금액을 설정하자. 연간, 월간, 주단위로 목표를 쫓자.
3. 저축할 때 퇴직연금, 연금저축, ISA 등 세제혜택 계좌부터 꼭꼭 채우자.
4. 일찍부터 그리고 자주 돈을 투자하자.
5. 투자 포트폴리오의 핵심은 주식과 채권, 부동산을 고루 가지는 것이다.

자료: (파이낸셜 프리덤)번니, 그랜드 사비티어 저, 박선영 역, 2019년 내용중 일부 발췌

2020년 달라지는 부동산 제도와 주택시장 전망



현 정부는 주택시장 안정을 목표로 다양한 부동산 정책을 내놓았다. 2020년에는 부동산 정책이 어떻게 달라지는지와 주택시장의 전망을 살펴보자.



김용

KEB하나은행WM사업단 부동산자문센터 부동산전문위원
공인중개사, 부동산자산운용전문인력

- 조선일보 자산관리 컨설팅
- 동아일보 자산관리 컨설팅
- 경·공매 전문교육과정 이수
- 건국대 부동산자산관리과정 이수
- 학력 : 건국대학교 부동산대학원 석사

현 정부에서는 서민주거와 주택시장 안정을 목표로 2017년도 6·19 대책부터 2019년 12·16 '주택시장 안정화 방안' 까지 총 18개의 부동산 정책을 발표했다. 발표된 부동산 정책 중에는 3기 신도시 등 공급대책도 있지만 대체로 투기수요 차단이라는 전제하에 규제 위주의 정책들이 추진되었다. 이를 요약하면 1)주택담보대출 규제, 2)다주택자 세금 증가, 3)분양가격통제(분양가상한제)로 살펴볼 수 있다.

이러한 정책들의 영향으로 일시적인 시장 안정화 효과를 거두기도 하였다. 하지만 다주택자들의 버티기에 따른 매물 품귀현상과 분양가상한제 시행으로 공급이 감소할 것이라는 기대심리 등으로 서울지역의 주택가격은 상승세를 유지하고 있다. 그렇다면 2020년 달라지는 부동산 정책과 주택가격은 어떻게 될까?

2020년 달라지는 부동산 제도는?

고가주택 장기특별공제 2년 거주 의무 : 2020년부터 실거래가액 기준 9억원이 넘는 고가주택을 가진 1주택자가 양도할 경우 양도세에 대한 장기보유특별공제(최대 10년, 최대 80%)를 적용 받기 위해서는 2년 이상 거주해야 하며 만약 2년 미만으로 거주했다면 15년 이상 보유해야 최대 30%를 감면해주는 일반 장기보유공제가 적용된다. 또한 고가주택 1주택자에게 적용되던 연 8%의 공제율을 보유기간 연 4%와 거주기간 연 4%로 구분하

고가주택 장기보유 특별공제율

보유기간		3~4년	4~5년	5~6년	6~7년	7~8년	8~9년	9~10년	10년 이상
주택	합계	24%	32%	40%	48%	56%	64%	72%	80%
	보유	12%	16%	20%	24%	28%	32%	36%	40%
	거주	12%	16%	20%	24%	28%	32%	36%	40%
다주택		6%	8%	10%	12%	14%	16%	18%	20~30%*

* 다주택자는 기존과 동일하게 15년 이상 보유시 최대 30% 공제 가능

여 공제해 준다.

다주택자 양도소득세 중과 한시적 배제 : 다주택자가 조정대상지역 내 10년 이상 보유한 주택을 2020년 6월 말까지 양도하는 경우 양도소득세 중과 배제 및 장기보유특별공제를 적용받을 수 있다.

주택 취득세 구간 세분화 : 과거 취득세율은 6억원 이하 1%, 6억원 초과~9억원 이하 2%, 9억원 초과 3% 등이 적용되다 보니 5억9000만원이나 8억9000만원 등 세율 변동구간 직전 가격에 거래가 집중되는 경향을 보였다. 이를 개선하기 위해 2020년부터는 6억원 초과~9억원 이하 주택의 취득세율을 100만원 단위로 적용한다.

주택임대소득의 분리과세 : 과거 2000만원 이하의 주택임대소득에 대해서는 비과세였으나 2019년 발생한 주택임대소득은 2020년 5월 소득세를 신고해야 한다. 이때 주택임대소득이 2000만원 초과할 경우 종합과세, 2000만원 이하일 경우 종합과세와 분리과세 중 선택할 수 있다.

주택 임대사업자 등록 필수 : 정부는 임대주택 등록 시 취득세나 재산세, 종합부동산세 감면 등 각종 혜택을 부여하여 사업자 등록을 권장하였으나 2020년부터는 사업자 등록이 필수화 된다. 2019년 12월 31일 이전에 주택임대사업을 개시한 경우라면 2020년 1월 21일까지 관할 세무서에 사업자 등록을 필히 신청해야 하며 미등록 시 주택임대 수입금액의 0.2%가 가산세로 부과된다.

부동산 실거래신고 기간 단축(60일→30일) : 정부는 주택의 인위적인 가격상승을 위해 매도자가 높은 가격으로 허위 계약을 체결한 후 취소하는 행위인 자전거래와 집값담합을 막으려 부동산거래신고법과 공인중개사법을 개정하였다. 이에 2020년 2월 21일 이후 최초 거

래계약이 체결되는 건부터 거래 신고기한을 60일에서 30일로 단축하고, 거래 신고 후 계약이 해제된 경우에도 이를 신고해야 한다. 또한 허위계약 신고 시 3000만원 이하 과태료 부과 및 신고포상금 규정도 마련하였다.

2020년 주택시장의 주요 변수

주택가격은 다양한 변수에 의해 결정되어 왔다. 이러한 변수는 시장 상황에 따라 변화되는데 2020년 주택가격에 영향을 미칠 주요 변수는 크게 ①경제 여건, ②정부 정책, ③공급량, ④수요, ⑤금리로 요약된다.

경제 여건 : 미·중 무역분쟁과 한·일 통상마찰이 맞물려 2020년 국내 경제성장률은 2.5%(KDI, 한은) 수준으로 전망되며, 이는 2019년 전망치 대비 낮아진 수치로 2020년도에도 국내 경기부진이 지속될 것으로 전망된다. 이렇듯 경제여건이 좋지 못한 상황에서 주택가격만 급상승하기에는 다소 어려울 것으로 분석된다.

정부 정책 : 정부는 부동산에 대한 각종 규제책과 3기 신도시 등의 공급책, GTX와 신안산선 등의 교통정책들을 발표, 시행하고 있다. 규제책으로는 분양가상한제 지역 지정(서울 13개구 전지역과 5개구 37개동, 과천, 하남, 광명 등) 및 보유세 인상, 대출규제 등 특정지역과 다주택자를 겨냥한 핀셋 규제정책을 일관적으로 시행하고 있다. 특히 12·16 부동산대책으로 고가주택의 대출규제와 보유세 상향이 예고되어 있다. 이는 주택가격 하락에 영향을 미칠 것으로 분석된다. 3기 신도시 등의 공급책은 단기적으로 효과를 발휘하기에는 한계가 있어 보이며 GTX와 신안산선, 신분당선 2단계 연장 등 교통인프라가 확충되는 수도권 지역은 주택가격 상승에 영향을 미칠 것으로 보인다.

주택 공급량 : 2020년 주택 분양(승인)물량은 민간 주택 분양가상한제 유예기간인 4월 28일 이전까지 밀어 내기 물량이 있겠지만 본격적인 분양가상한제 시행 및 재건축 안전진단 강화 등의 영향으로 2019년(약 30만 호) 대비 감소한 약 27만 호 수준으로 전망된다. 공급량은 정책적인 영향으로 당분간 감소세가 유지될 것으로 예상되며 이는 공급부족에 따른 주택가격 상승 변수로 작용할 것으로 분석된다.

주택 수요 : 한국은행이 2019년 6월 말 기준으로 발표한 부동산자금의 규모는 약 989조원에 이른다. 2020년에는 3기 신도시 보상금으로 인한 유동성 증가가 예상되며 분양가상한제에 따른 신규 청약시장의 과열 및 20~30대의 적극적인 주택 매입 등 주택시장에 대한 수요는 풍부할 것으로 전망된다. 서울지역내 주택시장의 진입 장벽이 높아진 만큼 주택 수요자들은 비규제지역의 수도권이나 지방으로 수요가 확산될 것으로 보인다.

금리 : 한국은행은 기준금리를 2019년 10월 기준 1.50%에서 1.25%로 인하했다. 역대 최저 수준이지만 저성장이 고착화되어 있어 2020년에도 기준금리 추가 인하 가능성이 있다. 저금리 상황은 통상적으로 주택이나 수익형 부동산에 대한 수요를 증가시켜 주택가격 상승에 영향을 미치게 된다.

2020년 주택시장의 전망

2019년 주택시장은 상반기에는 9·13 정책에 따른 다주택자의 수요위축으로 주택가격 하락이나 매매거래량 감소세를 유지하였으나 하반기부터 실수요자 중심의 수요 증가와 풍부한 유동성, 매물 품귀 현상 등의 영향으로 서울지역 중심으로 주택가격이 상승하였다.

2020년에는 저금리 기조와 유동성의 영향으로 주택수요는 유지되겠지만 서울지역내 정책적인 진입장벽이 높아 주택 수요자들은 비규제지역의 수도권이나 지방으로 분산될 것으로 전망된다. 강력한 정부정책의 효과와 경기부진 등의 이유로 주택가격은 서울지역의 경우 2019년만큼의 상승이 어려운 보합세를 유지할 것으로 예상되며 수도권 및 지방내 핵심지역은 정책적인 반사이익과 수요층 유입 등의 영향으로 주택가격 상승이 전망된다.

시가 15억원 초과 아파트 주택담보대출 금지

(2019년 12월 17일부터 적용)

가계·개인사업자·법인 등 모든 차주에 대해
투기지역·투기과열지구 시가 15억원 초과
아파트를 담보로 한 주택구입용 주택담보대출 금지

시가 9억원 초과 주택 담보대출 LTV(담보인정비율)강화

(2019년 12월 23일부터 적용)

(현행) 투기지역 투기과열지구 주택담보대출 LTV40% 적용 중

개선

주택가격 구간	대상
9억원 이하	LTV 40% 적용
9억원 초과	LTV 20% 적용

※ 시가 14억원 주택 매입 시 주택담보 대출 한도 예시
(현행) 14억원 x 40% + 5억6000만원 / (개선) 9억원 x 40% + 5억원 x 20% = 4억6000만원

DSR(총부채원리금상환비율) 관리 강화

(2019년 12월 23일부터 적용)

(현행) DSR은 업권별 평균 목표 이내로 각 금융회사별 관리

개선

투기지역·투기과열지구 시가 9억원 초과 주택에 대한
담보대출 차주에 대해서는 차주 단위로 DSR규제 적용

※ DSR 한도 [은행권] 40%
[비은행권] 60% (-단계적으로 2021년 말까지 40%로 하향조정)
(*Debt Service Ratio = 모든 가계대출 원리금상환액 / 연간소득)

전세대출을 이용한 갭투자 방지

(2020년 1월부터 적용)

- 1) 전세대출보증 규제를 공적보증 수준으로 강화
시가 9억원 초과 주택 구입·보유 시 전세대출
공적보증(주택금융공사·HUG 보증), 사적보증(서울보증보험) 모두 제한
- 2) 전세자금대출 후 신규주택 매입 제한
전세대출 받은 후 시가 9억원 초과 주택을 매입하거나
2주택 이상 보유할 경우 전세대출 회수

출처 : 금융위원회

2020년 글로벌 경제와 금융시장 전망

경기 회복을 위한 휴지기

(A pause for recovery)



글로벌 경제가 경기확장 후반부에 진입했다. 가장 주목할 만한 사건으로 미·중 무역분쟁 휴지기를 꼽을 수 있다. 여기에 완만한 경기 회복에 대한 기대가 높아지고 있는 점도 주목할 만하다. 국내외 금융시장을 비롯한 2020년의 글로벌 경제를 전망해본다.



나 중혁

하나금융투자 리서치센터 자산전략팀
팀장(Economist/자산배분)

- 대신증권/경제연구소 Economist(2003~2011)
- IBK투자증권 Economist(2011~2014)
- KB증권 Economist(2014~2017)
- 과학기술인공제회 주석/재권 운용총괄(2018~2019)
- 학력 : Essex 경제학 학사, 서강대학교 경제학 석사 수료
- 수상 : 2013~2019년 매경/한경 베스트 애널리스트

상반기 중 완만한 경기 회복이 예상되는

2020년 글로벌 경제

지난 2018년 하반기를 기점으로 글로벌 경제는 확장국면의 정점을 지나 경기확장 후반부(late cycle)에 진입했다. 미·중 무역전쟁이 전면적으로 치닫기 시작한 2019년 하반기에 침체국면 진입 여부를 심각하게 고민해야 하는 단계에 이른 것으로 분석된다.

다만 지난 3분기에 걸쳐 경험한 실질적인 공멸의

위협이 G2(미국과 중국)의 스몰딜 및 국제 정책 공조 강화 움직임을 이끌어내면서 세계 경제는 다시 공생의 길로 들어서고 있는 것으로 판단된다. 이에 늦어도 미국의 중국 수입품에 대한 추가 관세가 예정되어 있는 2020년 1월에 미·중 무역협상이 1단계 합의에 서명하고 사실상 휴지기에 접어들 것으로 예상된다. 미·중 무역전쟁이 휴지기에 접어들게 된다면 이를 바탕으로 크게 위축됐던 세계 교역량이 살아나는 가운데 주요국들을 중심으로 국제 통화정책 공조가 지속되면서 2020년 상반기 중에는 완만한 경기 회복 과정을 이끌어낼 수 있을 것으로 전망된다.

실물경기에 약 3분기 가량 선행하는 OECD 경기선행지수가 지난 1분기를 저점으로 완만한 상승세를 보이고 있다. 이로 인해 2020년 1분기 전후로 글로벌 경기 역시 완만하지만 회복세를 나타낼 개연성이 높아졌다. 또 미국 경기선행지수 역시 지난 9~10월 중 바닥을 형성하

고 있는 것으로 추정된다. 그만큼 빠르면 미국 경제 역시 2020년 1분기 말 또는 2분기 중 경기 회복세를 나타낼 것으로 예상된다.

상반기 완만한 경기 회복 여부를 좌우할 주요 매크로 변수 점검

2020년 상반기 중 글로벌 경제의 완만한 회복 과정을 견인할 주요 변수는 다음과 같다. 첫째, 미국 대선 이벤트가 무역분쟁 불확실성을 낮추는 동시에 미국 내수를 부양하면서 중국 경제의 연착륙을 도울 것이다. 둘째, 3차례 연속 기준금리 인하에 나선 미 연준은 통화 정책 공조의 든든한 버팀목이 될 것으로 예상된다. 주요국들의 감세 움직임과 ECB의 유로존 주요국에 대한 확대 재정 권고 등 재정 정책에 따른 시너지도 기대해볼 만하다. 이에 미국과 중국 경제성장률은 2020년 각각 2.0%와 6.0%라는 연착륙을 이끌어내면서 금융시장 안정에 기여할 것으로 판단된다.

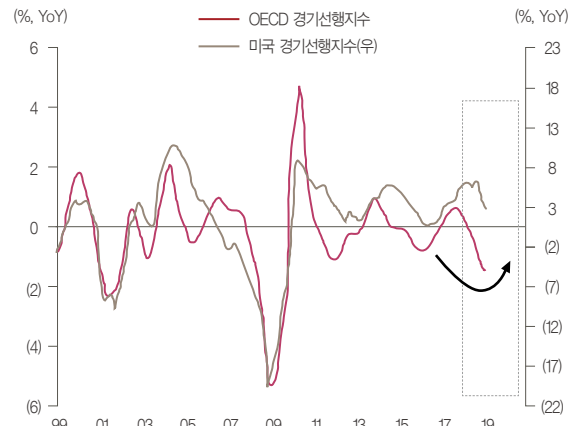
다만, 2020년에도 글로벌 리스크 요인들이 부담스럽다. 특히 G2의 무역분쟁이 악화될 경우 글로벌 경기 침체를 피하기 어려울 것이다. 또 미·중 무역분쟁이 휴지기에 접어들더라도 트럼프 대통령이 중국 용인하에 보호 무역 차원에서 미 달러 약세(근린공핍화 전략)를 다시 추구할 개연성도 염두에 둘 필요가 있다.

지난 2010년 하반기 이후 약 4년에 걸쳐 미국이 약달러 정책을 펴면서 세계 교역량이 위축되고, 유럽을 중심으로 주요국들의 경기 부진이 심화된 사례가 있었다. 이를 비추어 볼 때 2020년에도 세계 경제의 회복세가 상당히 제한될 우려가 상존한다. 이 외에 영국 브렉시트, 이탈리아 자국 우선주의, 그리고 유로존 주요국이 재정 공조에 동참하지 않을 가능성 등 유럽 발 정치 불확실성이 2020년 경기 회복을 제한할 변수로 작용할 소지가 있다.

자산배분전략 : 바벨 전략¹⁾을 잠시 뒤로 하고 위험자산 비중 확대

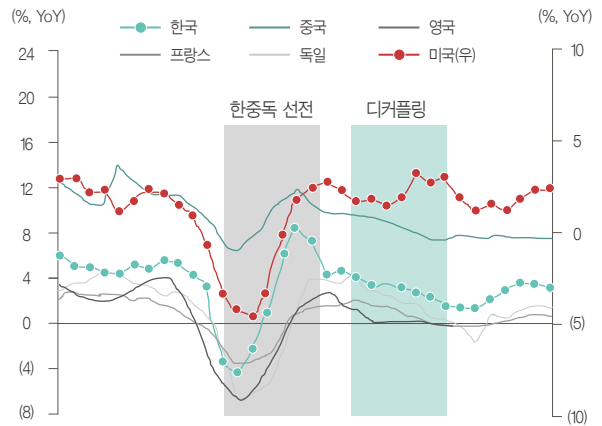
미·중 무역분쟁 휴지기와 완만한 경기 회복에 대한 기대가 높아지고 있다. 이는 동시에 정책 기대가 동반된 경기 회복 과정에서는 채권시장으로의 자금 유입이 정

OECD 및 미국 경기선행지수에서는 경기 회복 시그널 감지



자료: Bloomberg, 하나금융투자

그 당시 미국과 주요국간 디커플링 현상 심화



자료: Bloomberg, 하나금융투자

체되고, 주식시장 등 위험자산군으로의 자금 유입이 나타날 개연성이 커지고 있음을 시사한다. 그러나 정치 변수가 가지는 높은 불확실성을 감안할 때 안전자산 비중은 중립수준을 유지해야 한다. 이 가운데 위험자산군 내에서 탄력적으로 비중을 확대하는 전략이 유효할 것으로 사료된다. 특히 세계 교역량 증대와 함께 내년 성장을 견인할 것으로 예상되는 신흥아시아시장에 주목할 필요가 있다는 판단이다. 이에 자산군의 포트폴리오 구성은 한국주식을 포함한 신흥국주식, 선진국주식, 리츠 등을 최선호로 권고한다.

1) 바벨 전략(barbell strategy)

중간은 제외하고 극단적인 선택을 하는 것. 중간위험은 제외하고 안정적이거나 고위험 고수익 자산에 편입하는 전략.



덤벨경제

술집 대신 체육관, 정신·신체적 웰빙 열풍에 활짝 피다

최근 나이와 상관없이 건강을 챙기려는 이들의 소비가 늘고 있다. 이를 덤벨경제(Dumbbell Economy)라고 하는데, 덤벨경제란 아령(Dumbbell)과 경제(Economy)를 합친 용어다. 이런 현상은 건강이나 체력 관리를 위한 지출 증가와 같은 경제적 효과로 이어지며 헬스장과 같은 스포츠시설은 물론, 스포츠용품, 건강식품 관련 사업 등도 성장세를 보이고 있다.

글 김유경 기자(중앙일보 이코노미스트팀)

“건강이 곧 신(新)부유함이다(Health is the new wealth).” 미주 지역의 고급 피트니스 브랜드 ‘에퀴 녹스’의 하비 스페박 최고경영자(CEO)의 말처럼 운동을 통한 건강과 아름다움은 자신의 가치를 높이는 방법이다. 최근 자신의 가치 증대와 건강·체력을 지키려는 사람들이 늘면서, 헬스장과 건강 관련 상품 판매가 증가하는 등의 경제적 변화를 ‘덤벨경제(Dumbbell Economy)’라 한다.

페이스북·인스타그램 등 소셜네트워크서비스(SNS)의 사용자가 늘어난 것도 덤벨경제를 폭발적으로 성장시켰다. 해외 여행지나 고급 레스토랑에서 즐긴 음식 사진을 게재해 과시 욕을 충족시키는 것처럼 자신의 신체적 미(美)를 과시하는 성향이 강해졌다. 대중들에게 SNS를 통해 운동하는 사진을 실시간 공개하고, 팔로우를 늘려간다. 운동은 외롭고 괴롭다. 같은 동작을 수십수백 번 반복해야 하는 단순 근력 노동이다. 여기에 항상 내 요구

를 들어주고 언제, 어디서든 영화·게임을 즐길 수 있는 스마트폰이라는 든든한 친구가 생겼다. 이 때문에 운동을 혼자라도 외롭지 않게 즐길 수 있다.

덤벨경제의 최대 수혜자는 스포츠시설이다. 국제청에 따르면 전국 헬스장과 스포츠시설 수는 2014년 6728개에서 2017년 1만1619개로 두 배 가까이로 늘었다. 피트니스센터 업종의 2019년 1~9월 신용카드 사용액이 전년 동기 대비 23.3% 늘어나는 등 소비 증가도 뚜렷하다. 영국의 민간 체육관 수는 2012년 3000개 수준에서 2017년 4000개를 넘어서는가 하면, 미국인들의 피트니스센터 지출이 190억 달러를 넘어서는 등 이는 세계적 현상이다.

스포츠 붐은 단지 헬스에 그치지 않는다. 요가·수영·탁구 등 가볍게 즐길 수 있는 스포츠부터 사이클·골프·승마 등 고가 스포츠 인구도 꾸준히 증가하고 있다.

최근에는 NBA·슬램덩크 등 농구 열풍이 일던 1990년대 학창 시절을 보낸 3040세대를 중심으로 농구 인구도 크게 늘었다. 스킨스쿠버·서핑·복싱·조정·피겨스케이팅·폴댄싱 등 비주류 스포츠를 즐기는 젊은 층도 적지 않다.

신체적 미(美)를 과시하는 성향이 강한 밀레니얼 세대가 주도

덤벨경제를 주도하는 것은 ‘밀레니얼 세대’다. 1981~96년에 태어난 ‘밀레니얼 세대’는 흔히 이종(異種) 세대로 분류된다. 그들은 주로 집단보다는 개인, 성공보다는 안락, 자기계발보다는 자아성찰을 추구한다. 이들에게 취업문은 나날이 좁아지고 있고 아무리 돈을 많이 벌어도 사회적 부(富)로 이전되지 않으며 직장에서의 노력도 성공을 담보하지 않는다. 이에 사람들은 물질보다는 심미적 가치에, ‘사회에서의 나’보다는 ‘자기 내면의 나’에 더욱 집중하기 시작했다. 저축보다는 소비를, 가격보다는 디자인을 먼저 생각하는 현세주의적 ‘올로(You Only Live Once·YOLO)’ 문화도 자연스럽게 나타났다. 개인의 삶과 가치관이 중요한 시대를 맞이한 것이다.

이런 풍조는 중장년 세대로도 널리 퍼져 사회·문화 현상으로도 나타나고 있다. 밀레니얼 세대가 사회로 진출하며 이들의 사고와 행동이 주류 문화로 정착하기 시작한 것이다. 특히 정보통신기술(ICT)의 발달이 세대 간 격벽을 허문 것도 이런 변화에 속도를 붙였다.

스포츠용품, 건강식품 관련 사업 등도 성장세

이런 변화 속에 스포츠 관련 상품 판매도 늘고 있다. 국내 스포츠용품 판매액은 2015년 32조6170억원에서 2017년 34조110억원으로 불어났다. 온라인마켓 강세에도 스포츠용품을 다루는 소매점 수도 같은 기간 3만4559개에서 3만5845개로 증가했다. 여성 스포츠 인구가 증가한 것도 특징이다. 글로벌 시장조사 기관 유로모니터 인터내셔널에 따르면 세계 여성 스포츠 의류 시장 규모는 268억 달러(약 32조원)로 나타났다. 전체 시장 규모(801억달러)의 3분의 1을 차지한다. 여성 스포츠용품 시장은 2026년까지 매년 7% 이상 성장할 것으로 보인다.

덤벨경제는 식품 산업에도 적지 않은 파장을 일으

키고 있다. 헬스를 통해 몸을 더 크게 만들려는 사람들의 단백질 섭취가 늘면서다. 과거 운동 마니아 사이에서 단백질 파우더와 닭가슴살 등이 인기를 끌었지만, 이제는 맛과 편의성이 더해진 단백질바 등이 등장해 시장에 불을 지폈다. 매일유업이나 오리온 등 식품 메이저들도 팔을 걷어 부쳤다. 글로벌인사이트리포트에 따르면 글로벌 단백질 식품 시장은 2017년 약 13조원에서 2025년 32조8800억원으로 연 평균 12.3% 성장할 것으로 보인다.

덤벨경제는 신기술도 자극하고 있다. 운동하는 사람들은 성적표처럼 매일 지표로 노력의 결과를 확인받고 싶어 한다. 이에 스마트워치 형태의 웨어러블 디바이스를 통해 맥박수나 혈당, 혈압 수치를 측정하는 기술도 등장했다. 향후에는 개인의 건강 데이터를 모아 건강관리나 의료 기술 개발에도 활용할 수 있을 전망이다.

덤벨경제는 사회적으로는 건강한 변화지만 요식업체들은 슬프다. 술자리가 줄고 회식자리도 1차에서 끝나는 문화가 정착돼서다. 2014년 4만1796개이던 전국 호프집 수는 2017년 3만7543개로, 간이주점 수는 같은 기간 1만9849개에서 1만6733개로 감소했다. 40대 직장인 박재용(가명)씨는 “평소 친구나 직장 동료들과 술자리를 많이 했는데, 주변에 술을 함께 마실 사람이 없어요. 그래서 저도 운동을 시작할까 해요”라고 말했다. 이처럼 개인의 삶을 중시하는 풍토가 정착되면서 덤벨경제가 단순 트렌드에 그치지 않고 앞으로 경제 지형의 적지 않은 변화를 불러올 것으로 보인다.



명상이 더는 종교의 전유물이 아니게 됐다. 스마트폰 덕분에 명상에 대한 개념이 달라지고 있다. 이전 언제든, 어디서든 명상이 가능한 '디지털 명상 시대'다. 이 개념이 미국을 중심으로 퍼지면서, 국내에도 여러 명상 콘텐츠가 유행 중이다. 스마트폰을 활용한 다양한 명상 방법을 알아보자.

글 원지연 기자

이젠 스마트폰으로 명상하세요

최근 바쁘고 힘든 삶 때문에 내면의 안정을 원하는 현대인들이 명상을 찾고 있다. 미국 뉴욕에는 '명상버스(Meditation Bus)'라 하여 시내를 이동하는 시간을 아껴 명상 수업을 받는 직장인들이 늘고 있다. 이런 식으로 일상 깊숙이 스며든 명상 산업의 규모는 갈수록 커진다. 미국에선 2022년까지 20억달러(약 2조3200억원) 규모로 성장할 것으로 본다. 이는 먼 다른 나라 이야기만이 아니다. LG디스플레이, 삼성전자, HDC 현대산업개발, SK그룹 등도 임직원들을 위한 힐링센터를 개설하거나 명상 교육 프로그램을 운영하고 있다.

명상이 주목받기 시작한 것은 1979년 미국 매사추

세츠대 의학부 명예교수 존 카밧진 박사가 의료 명상으로 'MBSR'을 창안하면서부터다. MBSR은 'Mindfulness Based Stress Reduction(마음 챙김에 근거한 스트레스 완화)'의 약자로, 마음 챙김을 통해 인간의 고통, 즉 스트레스를 줄일 수 있다는 뜻이다. 8주간의 훈련 프로그램을 표준화시키면서 명상에 대한 다양한 과학적 연구결과들이 나오기 시작했다. 최근 많은 연구를 통해 명상이 우울장애나 불안장애, 스트레스, 만성 통증, 중독 등 다양한 질병에 효과가 있다는 사실이 보고되고 있다. 명상을 하면 부교감신경계가 활성화되어 몸이 이완되고 스트레스가 줄어든다는 결과다. 또한 행복감을 느끼는 뇌의 특정

부분이 반응해 내면의 감정 다스리기에도 도움이 된다고 알려졌다.

이러한 명상의 장점을 디지털 기기로 접할 수 있다. 디지털 명상은 시간과 장소에 구애받지 않고 언제든지 명상에 들어갈 수 있는 게 특징이다. 자신에게 명상이 필요한 때라면, 그곳이 사무실 책상 앞이든 길거리에서든 지하철이나 버스 안에서든 이어폰을 꽂고 명상 콘텐츠를 켜면 된다. 주변의 소음과 번뇌 속에서도 이어폰을 꽂고 있는 순간, 나의 귀에 내 마음을 차분하게 가라앉히는 노래와 함께 위로와 공감을 건네는 명상강사의 목소리가 들린다. 내가 듣고 싶었던 위로의 말들에 어느새인가 차분해진 자신을 발견하게 된다.

인기 만점인 유튜브 명상

디지털 명상은 특히 주머니는 가볍고, IT기기와 친숙한 젊은 세대 사이에서 인기가. 사회에서 ‘힐링’이란 단어가 주목받기 시작하면서 이들에게 ‘자신의 마음 안정’이 중요해졌다. 유튜브에 ‘명상’을 치자 조회 수가 100만을 넘는 영상과 여러 유튜버가 등장했다. 이는 젊은 세대에겐 명상이 얼마나 유행하는지 알 수 있는 지표다. 최근 유튜브의 명상 콘텐츠를 ‘마인 튜브(Mind+Youtube)’로 줄여서 말한다. 마인 튜브의 대표적인 유튜브 채널로 ‘Higher Self Korea’와 ‘긱전 명상 채환 TV’가 있다. 이들은 각자 20만명, 10만명 이상의 구독자를 보유하고 있다. Higher Self Korea는 독일인 알렉스 룡구가 한국어로 명상과 자기계발에 대한 콘텐츠를 제공하는 채널이다. 현재 그는 한국에 자아실현학교를 설립하여 자아실현 워크숍, 인생 코칭에 대한 강의를 하고 있다. 긱전 명상 채환 TV는 말 그대로 긱전에 틀어놓기만 하면 되는 세상에서 가장 쉬운 명상이다. 그 역시 일주일에 두 번 유튜브 온라인 강의를 통해 명상과 마음공부에 대한 이야기를 나누고 다양한 콘텐츠를 무료로 제공한다.

요즘 잘나가는 명상 앱

이런 명상 콘텐츠를 전문적으로 제공하는 앱도 큰 인기다. 국내 250여 개의 명상 앱이 존재하는데 이들 중

유료가 상당수임에도 전문성이 높은 콘텐츠가 제공되어 끊임없이 이용자들에게 인기가 좋다. 2016년 국내에서 첫 선을 보인 명상 앱 ‘마보’ 가입자 수는 현재까지 10만명 이상이고, 2019년 8월 중순 출시된 ‘코끼리’ 앱은 헤민스님이 직접 제작자로 참여하면서 큰 인기를 끌어 출시 석 달도 안 돼 11만명의 가입자를 확보했다. 이 외에 미국 명상 앱인 ‘캄(Calm)’도 삼성헬스와 파트너십을 맺고 한국어 서비스를 개시하면서 인기를 끌고 있다. 이 외에도 ‘마음 챙김’ ‘Relax Meditation’과 같은 앱들이 다수 존재하여 이용자가 자신에게 맞는 명상 앱을 선택해 들어볼 수 있다.

명상의 효과

1. 부교감신경계의 활성화로 스트레스 감소
2. 삶에 대한 긍정적 사고를 높임
3. 노화로 인한 기억력 감퇴를 막아줌
4. 이완요법으로 불면증 해소

국내 명상 앱 소개



1. 코끼리 헤민 스님과 영국 기자 출신 다니엘튜더 대표가 함께 뜻을 모아 제작한 명상 앱이다. 광정은 작가, 장재열 청춘상담소 소장, 이해인 수녀 등이 직접 제작에 참여해 다양한 주제로 강연 콘텐츠를 제공하고 있다. 최근 인기가 가장 좋은 명상 앱이다.
요금 7일간 무료, 1개월 4900원, 1년 2만9000원



2. 마보 구글 엔지니어인 차드 멩 탄이 개발한 명상 훈련 프로그램 등에서 아이디어를 얻어 개발한 국내 최초의 명상 앱이다. 사용자가 혼자서 명상할 수 있게 대표가 직접 녹음한 가이드라인을 제공한다. 자신의 기분과 상황에 따라 명상주제를 선택할 수 있다.
요금 7일간 무료, 1개월 3700원, 1년 2만6400원



3. 캄x삼성헬스 캄은 본래 미국에 ‘명상 인기’를 전파한 앱이다. 전 세계 4000만명 이상의 회원을 보유하고 있는데, 최근 한국어로까지 서비스가 제공되고 있다. 원데이 클래스 프로그램을 제공하여 갤럭시 워치와 연동해서 사용할 수 있는 것이 특징이다.
요금 7일간 무료, 1년 49,99달러



4. Relax Meditation ASMR 뇌파 자극 주파수, 자연 소리 등 다양한 명상 음악 콘텐츠가 있다. 여러 소리를 자신의 취향에 맞게 섞을 수 있으며, 명상 콘텐츠를 주제별로 집중, 관계, 자존감, 창의성, 성공, 통근, Life Coach 등으로 세분화해서 제공한다.
요금 일부 콘텐츠 무료, 1개월 1만2000원, 1년 2만5000원



팬톤(Pantone)이 2020년을 대표할 색상으로 시대를 초월하는 푸른 빛을 지닌 '클래식 블루(색채번호 19-4052 Classic Blue)'를 선정했다. 클래식 블루는 밝고 옅은 계열의 하늘색이 아니다. 오히려 깊고 진한 느낌의 파란색이다. 바라볼수록 잔잔하고 고요한 파란색은 마치 해저물녘의 어둡해진 모습과 유사하다. 낮도 아니고 밤도 아닌 경계의 오묘한 하늘빛을 담고 있다.

이런 맥락에서 팬톤은 "클래식 블루가 새로운 시대에 안정적인 토대를 만들려는 현대인들의 욕망을 담고 있어 선정했다"고 밝혔다. 또한 "클래식 블루는 차분하면서도 자신감 넘치는 느낌의 색으로, 평화롭고 안정감을 준다. 믿음과 신뢰가 필요한 시대에, 광활하고 무한히 넓은 저녁 하늘을 연상케 하며 영감과 용기를 북돋아 준다"라고 덧붙였다. 팬톤은 2019년 '올해의 컬러'로 바닷속 살아 있는 산호초에서 영감을 받은 '리빙 코랄(Living Coral)'

을 선정했다. 2019년 한 해 동안 의류, 뷰티, 인테리어, 디자인 등에서 리빙 코랄로 다양한 제품들이 출시돼 유행을 주도했다.

우리 주변에서 만날 수 있는 클래식 블루

올해의 컬러가 발표되자 디자인, 의류, 화장품, 인테리어 업계 등에선 말 빠르게 클래식 블루를 담은 여러 상품군을 출시하고 있다. 명품 브랜드부터 일상에서 우리가 쉽게 접할 수 있는 소품까지 그 종류도 다양하다.

라이프 스타일 유명 티 브랜드 티리브스(TEALEAVES)에서 팬톤 올해의 컬러를 이용해 달콤한 과일 향과 시트러스 향이 어우러진 블렌딩 티 제품을 선보였다. 스킨잔투스, 레몬그라스, 레몬버베나, 장미꽃 향 등이 원료로 쓰여 풍부한 맛과 향을 자랑한다. 그리고 여행 가방 전문업체 어웨

이(Away)에서도 제품에 클래식 블루를 접목했다. 이 가방은 폴리카보네이트 소재로 만들어 견고하면서도 가볍다. 수납공간이 똑똑하게 나뉘어 있어 일반 가방보다 더 많은 양의 짐을 용도별로 편리하게 보관할 수 있다. 또 올해의 컬러로 팬톤 자체에서도 한정판 데스크 용품을 출시했다. 깊고 진한 클래식 블루의 겉표지를 담은 노트로, 내지는 자유롭게 기록할 수 있게 만들었다.



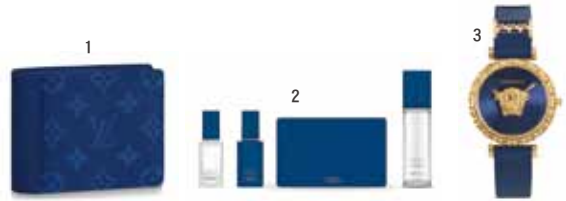
1. 아웨이(Away) 여행가방 2. 팬톤(Pantone) 노트 3. 티라브스(TEALEAVES) 블렌딩 티

인테리어 트렌디한 가구 소품으로 유명한 크라벳(Kravet)은 클래식 블루를 활용한 인테리어 소품을 내놓았다. 쿠션에서부터 화병, 액세서리 보관함, 식기류까지 여러 소품에 클래식 블루와 화이트의 조합을 이루어 디자인했다. 아르네 야콥센(Arne Jacobsen) 디자이너의 시리즈(Series 7™) 의자는 세계에서 제일 많이 복제된 제품으로 유명하다. 앉았을 때 편안하고 세련된 곡선미로 인기가 많은데, 가죽이 클래식 블루여서 청량감을 안겨준다. 모비 패브릭(Moby Fabric)에서는 클래식 블루 색을 담은 뿔뿔(Ploum) 소파를 만들었다. 영국 브랜드의 이 소파는 비교적 낮은 다리를 가지고 있어, 앉았을 때 포근함을 선사한다. 색감이 튀어서 어느 공간에 놓건 주목받는 인테리어 가구로 활용할 수 있다.



1. 아르네 야콥센(Arne Jacobsen) 디자이너 시리즈(Series 7™) 의자 2, 3. 크라벳(Kravet) 쿠션 4, 6. 크라벳(Kravet) 화병 5. 모비 패브릭(Moby Fabric)의 뿔뿔(Ploum) 소파

패션&뷰티 로카이(LOKAI) 브랜드에서 한정판으로 클래식 블루 팔찌를 선보이고 있다. 차분하면서도 자신감 넘치는 색의 이미지를 잘 전달한다. 뷰티 브랜드 VDL은 팬톤과 협업해 클래식 블루를 주제로 제품 7종과 미니 브러시 5종을 선보였다. 클래식 블루가 지닌 상징성에 주목해 내면의 아름다움을 표현할 수 있는 메이크업 제품을 제안했다. 명품 브랜드 루이비통(Louisvuitton)에서는 클래식 블루색을 가득 담아낸 가죽 반지갑을 선보였다. 모노그램 패턴과 함께 짙은 파랑이 군더더기 없이 깔끔한 느낌이다. 내부에는 지폐 수납공간 두 곳과 신용카드, 명함 슬롯 등이 있어 실용성과 아름다움을 모두 갖췄다. 또 다른 명품 브랜드 베르사체(Versace)에서는 클래식 블루를 액세서리 시계에 담아냈다. 클래식 블루와 골드의 조합이 우아함을 자아낸다. 베르사체의 대표 아이콘인 메두사의 머리가 시계판 가운데 자리 잡고 있고, 시계판과 가죽 끈 모두 클래식 블루로 꾸며져 있어 멋스러움을 더한다.



1. 루이비통(Louisvuitton) 반지갑 2. VDL 화장품 3. 베르사체(Versace) 손목시계

클래식 블루와 어울리는 컬러 조합

1. 차분한 느낌의 조합으로 차가운 파란색 계열과 따뜻한 느낌의 살구색 계열이 있다. 클래식 블루와 두 계열의 색상 조합은 부드럽고 차분한 감수성을 불러 일으킨다.



2. 이국적인 느낌을 풍기는 도전적인 색조합군도 있다. 행복한 열대 낙원을 연상시키는 라인색과 연둣빛, 코코넛 밀크색 등이 클래식 블루와 조화를 이룬다. 따뜻하고 밝은 색채 계열과 함께 어두운 검은색이 중간중간 대비를 이루어 강렬한 인상을 주는 색조합이다.





향긋함에 몸과 마음을 녹이는

따뜻한 블렌딩 티, 한잔 하실래요?

가만히 있어도 불이 빨개지는 겨울, 따뜻한 차(茶) 한잔이 생각나는 계절이다. “후후~”하고 입감을 붙고 조심스럽게 한입 꿀꺽하면 얼어붙었던 몸이 사르르 녹는다. 하지만 요즘에 마시는 차는 예전 차와는 다른 모습이다. 자신의 기분과 건강상태에 맞춰 차 성분을 직접 고르고 만들 수 있다. 차 한 종류에서 벗어나 두세 가지 차를 섞으며 ‘세상에 하나뿐인 나만의 차’를 완성하기도 한다. 이들이 바로 ‘블렌딩 티’를 즐기는 사람들이다.

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

블렌딩 티를 즐기거나 직접 블렌딩 티를 만드는 이들이 늘고 있다. 여러 종류의 블렌딩 티를 내놓는 카페가 늘어났고, 차 전문 브랜드는 앞다퉈 새로운 블렌딩 티 제품을 선보이고 있다. 정승호 한국티소블리에연구원장은 “불규칙한 일과와 식생활로 지친 현대인들이 자신의 기분과 건강상태에 맞는 향과 맛의 차를 찾고자 한다”며 “차 종류, 특징 등을 전문적으로 배우기 위해 전문기관이나 대학의 평생교육원 등을 찾는 사람이 많아졌다. 특히 블렌딩 티 관련 수업에 대한 문의가 많다”라고 말한다.

블렌딩 티의 가장 큰 장점은 싱글 티(한 가지 종류의 차)로 마시기엔 부담스러운 차를 여러 재료와 섞어 편하게 마실 수 있다는 것이다. 싱글 티는 자기 색, 즉 맛과 향이 강하다. 반면 블렌딩 티는 맛과 향을 마시는 사람의 취향에 맞게 조절할 수 있어 싱글 티에 익숙지 않았던 사람들도 쉽게 접근할 수 있다.

블렌딩 티의 또 다른 장점은 재료가 지닌 효능을

상승시킨다는 점이다. 정 원장은 “허브차를 두세 가지 블렌딩하면 각각의 허브가 지닌 성분이 상호작용을 일으켜 효능이 더 강해진다”라며 “수면장애를 겪는 경우 소화·진통·진정 작용이 있는 캐모마일만 마시는 것보다 진정·정신안정 작용이 있는 시계초를 조합해 마시면 수면하는데 도움이 된다”라고 덧붙였다.

블렌딩 앞서 재료 성질 꼼꼼히 살펴봐야

블렌딩하는 데 특별한 법칙은 없다. 차로 마시는 모든 재료를 섞을 수 있기 때문에 자신의 취향대로 만들면 된다. 자신에게 맞는 블렌딩 비율을 찾는 것이 중요하다. 두 가지 이상의 재료를 섞을 때는 먼저 각각의 차를 우려내 맛본 후 1:1, 1:3 등 비율을 달리해 섞으면서 자신의 입맛에 맞는 비율을 찾는다. 찾은 비율대로 잎차를 섞어 우려내면 자기만의 블렌딩 티가 완성된다.

처음 시도할 경우 자신의 취향에 맞는 재료를 찾



나만의 블렌딩 티,
만들어보세요!

감기예방

히비스커스 2 + 로즈힙 1

1. 히비스커스는 신진대사를 촉진시켜 몸의 피로를 풀어줌
2. 로즈힙에 비타민C 함유량이 높아 피로회복에 좋음
3. 염증이나 발열로 인해 소모되는 체내 비타민C 보충 역할
4. 체내 노폐물 배출을 촉진시켜 감기 예방에 효과적

피부보습

백차 3 + 로즈힙 1

1. 백차는 해열작용에 탁월
2. 피부의 열을 내려 피부색을 맑게 함
3. 피부재생까지 도와 '미용차'로 불림
4. 로즈힙이 섞여 감칠맛이 더해짐

다이어트

우롱차 4 + 레몬그라스 1

1. 혈중 콜레스테롤과 중성지방을 줄이는 데 효과
2. 레몬의 상쾌한 향과 시원한 풀 맛이 특징
3. 장내에 쌓인 가스를 배출시키는 구풍 작용
4. 위장 속을 정돈하고 소화를 촉진시킴

디카페인

레몬그라스 3 + 허니부시 2

1. 카페인 성분이 없고 무기질 성분이 풍부
2. 달콤한 꿀 향이 나서 거부감 낮음
3. 과일주스와 같이 마시거나 꿀을 첨가하면 완성

는 것이 쉽지 않다. 이럴 땐 가장 일반적인 블렌딩 레시피를 따라 해보는 것을 권한다. 대표적인 것이 바로 녹차와 페퍼민트, 루이보스와 바닐라, 히비스커스와 로즈힙의 조합이다. 이 세 가지는 시판용 블렌딩 티 제품 중에서도 판매율이 높은 편이다.

블렌딩할 때 주의할 점은 있다. 허브는 재료마다 효능이 다르다. 진정 효과와 흥분 효과처럼 상충하는 성질의 것들이 있다. 그 때문에 같은 효능을 지닌 것끼리 섞는 것이 좋다. 특히 오랫동안 마시는 경우 건강상태나 체질에 따라 부작용을 일으킬 수 있으니 구입 전 각 재료의 성질을 잘 알아봐야 한다. 예를 들어 생강과 계피가 들어간 차는 혈액순환을 돕고 몸을 따뜻하게 하기 때문에 평소 몸이 찬 사람에게 적합하지만 몸이 뜨겁고 열이 많이 나는 임신부는 피하는 게 좋다. 카페인을 함유한 마테차·녹차·우롱차 등을 마실 때도 주의해야 한다. 잠든 몸을 깨워 주고 에너지를 보충해 주지만 하루에 1ℓ 이상 마시면 불면증·혈압상승 같은 부작용이 나타날 수 있다. 수유 중에는 감초를 피해야 한다. 모유 분비를 억제할 수 있다. 송미연 강동경희대한방병원 교수는 “차는 의약품이 아닌 건강에 도움을 줄 수 있는 식품으로, 과잉 섭취하면 이뇨작용으로 탈진할 수 있어 주의해야 한다”고 말했다.

블렌딩 티, 여기서 맛보세요!

1. **오설록 티하우스** _ 제대로 우려낸 녹차를 맛볼 수 있는 녹차 전문 카페다. 제주의 오설록 다원에서 유기농으로 재배한 녹차 잎을 발효시켜 만든 '삼다연'에 꿀향을 섞은 '제주 삼다연 제주영굴'이 대표적인 블렌딩 티 메뉴. **위치** 서울시 중구 명동7길 12(명동점) **문의** 02-774-5460
2. **TWG Tea** _ 싱가포르의 프리미엄 티 브랜드 'TWG Tea'가 서울에 문을 열었다. 전 세계 36개국의 다원에서 직접 가져온 최고의 품질을 자랑하는 차잎과 독자적인 티 블렌딩으로 구성된 800여 종의 티를 고르는 재미도 쏠쏠하다. 시향·시음을 거쳐 원하는 양만큼 덜어 블렌딩 티를 구입할 수 있다. **위치** 서울시 송파구 올림픽로 300 **문의** 02-3213-2640
3. **로네펠트 티하우스** _ 독일의 세계적인 명품 티 브랜드 로네펠트의 한국지사가 운영하는 티하우스. 유럽의 고급스러운 대저택 느낌이 나는 이곳에선 홍차·우롱차·허브차·과일차를 비롯해 400여 종의 로네펠트 차를 맛보고 구입할 수 있다. **위치** 서울시 강남구 봉은사로 524(코엑스점) **문의** 02-551-1823
4. **무심헌 티하우스** _ 종묘 근처에 위치한 한국 카페. 시즌제로 운영되는 티 샵으로 분기별로 10~20종류의 제품을 판매하며, 시음 후 구매 가능하다. 특히나 이곳에서 판매하는 다도구들은 여러 아티스트와 콜라보 작업을 한 것들로 특색있다. 다도를 처음 경험하는 이들에게 다도구 사용하는 방법도 간단히 알려주고 있다. **위치** 서울시 종로구 율곡로10길 85-9 **문의** 010-3055-4326
5. **포담 티하우스** _ 홍대 주변에서 대만차를 즐겨 마실 수 있는 곳. 대만에서 직수입한 여러 차잎과 함께 현지 다구들을 만날 수 있다. '차 클래스'를 정기적으로 열며, 6회 정도의 수업을 통해 차 문화에 대한 이해를 넓힐 수 있다. 시향이나 시음으로 티를 즐길 수 있는 곳이다. **위치** 서울시 마포구 월드컵북로1길 26-13 **문의** 02-3144-6680

어른도 즐기는 모바일 게임

게임은 아이들만 좋아한다는 편견을 버리자. 지하철, 길거리 등에서 스마트폰으로 게임하는 어른들의 모습을 심심치 않게 볼 수 있다. 이제 나이 불문, 성별 불문 모두가 즐기는 시대가 된 것이다. 요즘 잘나가는 모바일 게임을 소개한다.

글 원지연 기자



국내 모바일 게임 산업 규모는 작년 6조원을 넘어섰다. 모바일 게임 시장은 PC게임, 콘솔게임(TV에 연결해서 즐기는 비디오 게임) 등의 분야를 제치고 압도적인 성장을 하고 있다. 2018년 한국콘텐츠진흥원이 조사한 결과에 따르면, 성인 남녀 3명 중 2명은 모바일 게임을 즐기는 것으로 나타났다. 모바일 게임 이용자는 주중 하루 평균 90분 이상, 주말은 평균 114분 이상으로 조사됐다. 특히 출퇴근길 이동 중에 가장 많은 시간을 할애하고 퇴근 후 혹은 주말에 스트레스 해소용으로 게임을 즐긴다는 이들이 다수다. 이런 상황에서는 더 이상 게임이 나쁘다고만 할 수는 없다. 게임을 통해 스트레스 해소와 함께 이동시간의 지루함을 덜어낼 수 있는 이득도 크다.

게임 이용자가 늘면서 다양한 장르의 게임들도 등장했다. 롤플레이팅, 스포츠, 시뮬레이션, 액션, 어드벤처, 전략, 카드, 퀴즈, 퍼즐 등 다양하다. 이 중 우리나라에서 가장 인기 있는 게임 장르는 역시 롤플레이팅 게임(Role

Playing Game, RPG)이다. 이는 게임 속 캐릭터들을 연기하며 즐기는 역할 수행게임으로 1990년대 말 PC 기술 발전과 인터넷 속도 개선으로 다양한 RPG 게임들이 등장하며 유행했다.

이후 지금처럼 인터넷 속도가 더 빨라지면서 다수의 이용자들이 동시 접속해서 게임을 즐기는 멀티 RPG 게임이 등장했고, 이를 ‘다중접속역할수행게임(Massively Multiplayer Online Role Playing Game, MMORPG)’이라고 부른다. 현재는 모바일 MMORPG 게임들이 대체로 인기차트 상위권을 꾸준히 석권하고 있다. 이 외에도 액션, 전략, 퍼즐 장르는 성별, 연령 불문하고 어른들에게 인기가 좋다.

모바일 운영 체제인 구글과 애플에서 게임 인기 차트 순위는 하루에도 수십 번씩 엇치락뒤치락 바뀌는데, 그중에서 꾸준히 인기를 얻고 있는 게임 장르와 종류들이 있다. 인기차트 게임 순위의 고정 멤버들이다.

소소한 재미가 있는 퀴즈, 블록 게임



Brain Out _ 2019년 하반기 무료게임 인기순위 상위권에 꾸준히 올랐다. 다소 난센스적인 퀴즈 문제로 이용자들의 눈길을 사로잡았다. 처음엔 문제가 매우 쉬워 보이지만, 막상 풀다 보면 답이 매우 낯설어서 이용자들을 당황하게 한다. 게임하면서 우리가 평소에 당연하다고 여겼던 생각의 틀이 깨지는걸 경험하게 된다.



BlockuDoku _ 세계적으로 유명한 퍼즐 게임 <테트리스>와 유사하다. 다만 테트리스처럼 블록 도형을 뒤집거나 세워서 변형시킬 수 없다. 주어진 모양 그대로를 활용해서 빈틈없이 채워야 이기는 게임이다. 언제 어디서든 게임하며, 두뇌 단련과 함께 스트레스를 해소할 수 있어 중독성 강한 게임이라는 평이 많다.

독보적인 인기 롤플레이팅(RPG) 게임



리니지 _ 만화가 신일숙의 장편만화 <리니지>를 원작으로 엔씨소프트에서 온라인 게임으로 개발했다. 1998년 게임 서비스를 시작한 이래 전 세계적인 인기를 얻고 있다. 최근 <리니지2M>이 새롭게 등장하면서, 인기차트 상위권을 차지하고 있다. 초반 도입부 영상은 반지의 제왕 할리우드 영화를 연상케 하는 대규모 전투장면이 등장하며 보는 이를 압도한다.



기적의 검 _ 스마트폰에 최적화된 게임으로, 화면이 세로형에 맞춰진 시스템이다. 한 손으로도 충분히 플레이가 가능한 단순하면서도 직관적인 조작방식이 특징이다. 게다가 캐릭터를 성장시키는 속도도 빨라 처음 게임하는 유저들도 쉽게 적응해 즐길 수 있다. 레벨이 올라감에 따라 새로운 콘텐츠를 만날 수 있어 지루할 틈을 주지 않는다.

어떤 게임을 해야 할지 모를 땐 추천 받자

무슨 게임을 해야 할지 모를 때 유튜브 게임 채널을 살펴보자. 다양한 유튜버들이 자신들이 하는 게임을 직접 소개하거나, 게임 전략을 알려주며 재미있게 게임하는 방법들을 소개하고 있다.



대도서관TV(buzzbean11)
구독자 180만명 · 동영상 8000개

대도서관TV

국내 대표 게임 크리에이터답게 유튜브 구독자 180만 명을 보유하고 있다. 비교적 알려지지 않은 게임들을 주로 방송한다. 전략, 전술을 활용한 게임보다는 시청자와 스토리텔링을 할 수 있는 게임을 더 선호한다. 자극적인 영상과 욕설 없이 예능감 넘치는 게임 방송으로 팬을 확보했다.



김성희의 G식백과
구독자 42만명 · 동영상 98개

김성희의 G식백과

10년 넘게 중소 게임사부터 스마일게이트, 넷마블 등 중견 게임사에서 개발자와 게임 방송의 MC로 활약하며 쌓아온 경험과 입담을 무기 삼아 유튜브 게임 채널을 개설했다. 구독자 42만 명을 보유하고 있으며 다양하고 깊은 주제로 게임의 특장점과 업계에 대한 이야기를 한다.



김재원의 즐거운 게임 세상
구독자 154만명 · 동영상 1171개

김재원의 즐거운 게임 세상

유튜브 구독자 154만 명을 거느리며, 오버워치라는 인기 높은 게임 해설을 재미있게 하는 유튜버다. 요즘에는 종합 게임으로 영역을 넓히려 하고 있다. 오버워치 게임 이후 슈퍼 마리오 게임을 선보이고 있다. 이 게임 영상은 한국과 일본에서 큰 인기를 끌면서 조회수 600만 넘는 기록을 세웠다.



우학군의 게임방송
구독자 78만명 · 동영상 6616개

우학군의 게임 세상

게임에 특화된 동영상 방송 플랫폼 서비스인 '트위치'와 유튜버에서 게임 영상 콘텐츠로 맹활약을 펼치고 있는 크리에이터다. 2005년부터 인터넷 방송을 해온 그는 대표적으로 리그오브 레전드, GTA, 피파(FFA) 시리즈 등의 다양한 게임 콘텐츠를 다룬다.

현대인들은 정보의 홍수 속에
살아간다. 온라인 공간에서
클릭 한 번이면 자신이
원하는 책과 자료를 얻을
수 있지만 막상 자신에게
필요한 책과 좋아하는 책이
무엇인지 모를 때가 허다하다.
이럴 때 북카페에서 커피 한
잔과 큐레이션된 책을 함께
즐겨보는 것은 어떨까.

글 여경미 기자 사진 각 사 제공, jphoto

북카페가 선사하는 책 한 권의 즐거움



당인리책발전소

당인리책발전소

2017년 가을, 마포구 상수동의 옛 당인리 화력발전소 인근에 동네서점 '당인리책발전소'가 문을 열었다. 김소영, 오상진 아나운서가 운영하는 이곳은 이들이 직접 큐레이션을 하며 화제를 모았다. 작은 서가지만 밀도 있는 도서 큐레이션을 통해 동네 서점의 가치를 재정립하며 새로운 문화 공간의 가능성을 전달하고 있다. 더불어 차별화된 심도 있는 북 토크를 개최해 책 애호가들에게 큰 사랑을 받고 있다.

2019년 가을, 마포구 서교동의 2층 건물로 확장 이전하면서 서울 강북 지역에서 손꼽히는 문화 공간으로 자리 잡았다. 마포구 서교동 외에 우레, 광교에도 책발전소를 운영 중이다.

위치 서울시 마포구 월드컵로14길 10-8
 운영시간 매일 10:00 - 22:00
 문의 02-8702-1022 홈페이지 www.bookplant.co.kr



정원이 있는 국민책방

'정원이 있는 국민책방' 대표는 국내 조경가 1세대다. 그는 무분별하게 개발되는 도심에 녹지공간이 부족하다는 생각이 들었다. 카페에도 녹색공간은 필요하다고 판단해, 자신의 전공을 살려 누구나 쉽게 다가갈 수 있는 정원 카페를 만들었다. '정원이 있는 국민책방'은 아날로그 감성, 느낌의 정취를 맞출 수 있는 곳이다. 책과 정원, 빈티지 찻잔, 타자기, LP음반이 공간을 멋스럽게 채우고 있다. 이곳만의 특징은 카페의 주된 서비스인 음료와 함께 다양한 수제 샌드위치와 수플레 팬케이크 등 다양한 브런치 메뉴를 선보인다는 점이다. 대표의 책도 읽고 정원으로 즐길 수 있는 복합문화공간으로 만들 생각이다.

위치 서울시 송파구 가락로21길 8 운영시간 매일 08:00 - 22:00 문의 02-2202-1313



땡쓰북스

홍대 앞에 자리한 큐레이션 서점 땡쓰북스는 2011년 3월 오픈했다. '좋아하는 책을 읽는 기쁨도 크지만, 좋아하는 책을 편안한 공간에서 고르는 기쁨도 크다'는 마음에서 착안한 땡쓰북스는 홍대 앞이라는 지역적 특성을 고려해 각 분야별 주목할 만한 책들을 선보인다. 한 달에 한 번 출판사와 함께 주제가 있는 기획 전시도 하고 <금주의 책>, <땡스, 초이스> 등 다양한 코너를 통해 겉과 속이 같은 책, 디자인과 콘텐츠가 잘 어우러지는 책 등을 소개한다. 땡쓰북스는 이곳을 방문한 사람들이 책과 우연한 만남을 통해 일상 속 작은 기쁨을 누릴 수 있길 희망한다. 또한 홍대 앞을 좋아하는 이들을 위해 사랑방 역할을 자처하며 동네 사람들과 함께 성장하겠다는 생각이다.

위치 서울시 마포구 양화료6길 57-6 운영시간 매일 12:00 - 21:00
문의 02-325-0321 홈페이지 www.thanksbooks.com



고래책방

GO(가다), Re(다시) '다시 가보자!'란 뜻으로 이름 지어진 고래책방은 단순히 책을 파는 공간이 아니다. 강릉 출신 문인들의 책을 언제든지 만나볼 수 있도록 133명의 강릉 출신 작가의 작품을 모아두는 등 '강릉'이란 도시의 이미지를 담아낸 공간이다. 고래책방은 총매다 월별로 주제별 책을 엄선해 전시 중이다. 지하 공간은 강릉의 문화와 강릉 출신 문인들의 작품을 선보이고 있다. 고래빵집이 자리한 1층에는 커피와 빵을 함께 즐길 수 있다. 이 공간에는 여행 관련 책을 전시 중이다. 2층에서는 삶을 주제로 한 책을 볼 수 있다. 강연이나 포럼 등 각종 문화행사를 위한 세미나실도 마련돼 있고 소규모 독서모임이 가능한 독립 공간도 준비돼 있다. 이 외에도 강릉에서 활동하는 지역 공예작가들의 작품을 전시해 방문객들에게 지역 공예품을 소개하며 지역주민들과 함께 호흡할 수 있는 문화공간으로 자리매김 중이다.

위치 강원도 강릉시 울곡로 2848 운영시간 매일 09:00-21:00 문의 033-641-0700





북바이북



퇴근길 책한잔



카페 성수

요즘 대세는 독립서점

- 북바이북** _ 가볍게 음료를 마시며 책을 읽을 수 있는 곳이다. 먼저 읽은 사람이 손 글씨로 적어둔 감상평도 볼 수 있다. 작가와 독자가 만나는 '작가 번개 행사'도 종종 열린다.
위치 서울시 마포구 월드컵북로 44길 26-2 문의 02-308-0831
- 퇴근길 책한잔** _ 개인이 만든 책이나 사진집 등을 판매하는 소규모 책방이다. 정기적으로 '책 듣는 밤'이라는 낭독회가 열리고 독립 영화 상영회도 진행된다. 와인과 맥주를 판매한다.
위치 서울시 마포구 승문길 206 문의 010-9454-7964
- 카페 성수** _ 20년 넘게 금형 공장으로 사용된 낡은 주택의 내부를 개조한 카페이다. 다양한 독립 서적이 구비돼 있다. 카페 1층에서는 낭독회, 음악회 등이 열린다.
위치 서울시 성동구 서울숲 4길 13 문의 02-465-1077

요즘 우리가 좋아하는 책

1. 여행의 이유

김영하 | 문학동네

작가 김영하가 여행 산문집을 냈다. 여행지에서 겪은 경험을 풀어낸 여행담이 아니라 처음 여행을 떠났던 순간부터 최근의 여행까지, 오랜 시간 여행을 하면서 느끼고 생각했던 것들을 아홉 개의 주제로 풀어낸 산문이다. 이 책을 읽다보면 여행을 중심으로 인간과 글쓰기, 타자와 삶의 의미로 주제로 확장되어가는 사유의 여행에 빠져들게 된다.

2. 지쳤거나 좋아하는 게 없거나

글베우 | 강한별

가끔 무기력해질 때가 있다. 아무것도 하고 싶지 않을 만큼, 지쳤거나 좋아하는 게 없을 때도 있다. 이럴 때 필요한 건 무엇일까. 바로 휴식이다. 모두가 아는 이야기지만 막상 실천하기가 어려운 것도 사실이다. 항상 잘해야 된다는 생각으로 지친 우리가 이 책을 읽으며 혼자만의 시간을 갖고 잃어버린 나를 찾을 수 있다.

3. 트렌드 코리아 2020

김난도, 전미영, 최지혜, 이항은, 이준영 외 지음 | 미래야청

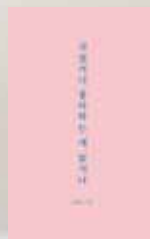
김난도 교수와 서울대 소비트렌드분석센터가 매해 트렌드 키워드를 발표해 한국 소비문화의 흐름을 예상하고 있다. 2020년 키워드는 멀티 페르소나, 특화, 라스트핏, 스트리밍, 초개인화 기술, 편리미엄, 업글인간, 팬슈머, 오파세대, 페어 플레이어다. 갈수록 어려워지는 시장 상황에서 새로운 돌파구를 찾으려면 무엇보다 이들의 욕망을 간파해야 한다.

4. 1일 1페이지, 세상에서 가장 짧은 교양 수업 365

데이비드 S. 키더(David S. Kidder), 노아 D. 오펜하임(Noah D. Oppenheim) 지음 | 하성심 역 | 위즈덤하우스
세상의 다양한 지식을 탐험하는 365일간의 짧은 교양 수업을 모아놓았다. 역사, 문학, 미술, 과학, 음악, 철학, 종교 총 일곱 분야의 지식을 각 분야의 최고 전문가 7인이 엄선하고 감수한 내용으로 월요일부터 일요일까지, 하루 한 페이지씩 읽을 수 있도록 구성되어 있다. 이 책은 핵심만 콕콕 짚어주는 새로운 지식서적으로 읽는 이의 지적 성장을 도울 것이다.



1



2



3



4

매서운 칼바람 아랑곳 않는 홈트족

‘살을 에는 듯한 칼바람에 집을 나서기가 두렵다’ ‘헬스장이 집에서 너무 멀다’ ‘새로 옮긴 헬스장의 공간이 협소해 매트 운동을 할 수 없다’ 등 운동을 계획하다 뜻하지 않은 장애물이 생겼다고 해서 걱정할 필요가 없다. 집에서 얼마든지 피트니스센터처럼 운동을 즐길 수 있다. 날씨, 시간, 장소, 시선에 구애 받지 않는 ‘홈트(홈 트레이닝) 시대’가 열렸다.

글 김두용 기자(중앙일보 라이프트렌드팀) 사진 각 사 제공, 조정은, Jphoto

미세먼지 탓에 겨울 날씨를 ‘삼한사온(三寒四溫)’이 아닌 ‘삼한사미(三寒四微)’라 부르는 요즘. 추운 날씨와 미세먼지를 피하고 싶은 집돌이·집순이가 증가하고 있다. 이들과 달리 ‘집 밖은 위험하고, 집 안이 가장 안전하다’는 게 틀린 말이 아니다. 기술의 발달과 사회의 변화로 집에서 머무는 시간도 충분히 즐거워졌다. 주거공간 안에서 모든 것을 즐기는 이들을 홈루덴스족이라고 부른다. 홈루덴스는 집을 뜻하는 홈(Home)과 유희를 뜻하는 루덴스(Ludens)를 합친 신조어다.

집에 ‘미니 피트니스센터’를 구축한 홈트족이 홈루덴스족의 대표적인 유형. 홈트 운동기구나 종목은 본인의 취향에 따라 다르다. 피트니스센터에서 어느 정도 운동을 해본 뒤 자신에게 적합한 운동을 찾아야 한다.

홈트를 어렵게 생각할 필요는 없다. 생활 속 운동을 집 안에서 실천하면 된다. 홈트는 자신의 체중을 활용한 운동법이다. 장비가 없다면 500ml 빈 생수병에 물을 넣어서 아령처럼 활용해도 좋다. 균형 잡힌 몸을 만드는

데 초점을 맞추는 4050 중년층이라면 홈트로 충분히 효과를 얻을 수 있다.

운동기구를 들여놓을 공간이 충분하다면 철봉이나 평행봉으로 할 수 있는 ‘치닝디깅’을 설치해도 좋다. 피트니스센터처럼 도르래를 갖춘 중량 기구까지 구매하는 홈트족도 제법 있다. 공간이 여의치 않다면 문틀에 고정하는 문틀 철봉으로 몸을 단련할 수 있다. 덩치 있는 운동기구가 부담스럽다면 매트, 아령, 케틀벨만으로도 세팅 완료다.

버드 독 스트레칭, 코어와 밸런스 운동 핵심

필라테스, 요가 등은 비교적 쉽게 할 수 있는 홈트족 맞춤형 운동이라 볼 수 있다. 40~50대는 허리 강화에 신경 써야 하는 시기다. 필라테스는 원래 ‘필라테스’라는 이름을 가진 남성이 만든 운동이라 성별 관계없이 효과를 볼 수 있다. 체조 선수와 무용수들의 재활을 돕기 위해 고안된 운동이라 코어와 밸런스 운동에 적합하다. 조정은

호텔신라 필라테스 강사는 “요즘 필라테스를 배우는 비율이 6대 4 정도로 남성들도 늘어나고 있다”고 설명했다.

네발기기 자세에서 손과 다리를 들어 올리는 ‘버드 독(bird dog) 스트레칭’은 강사들이 추천하는 동작이다. 누구나 따라할 수 있는 동작인데 효과는 만점. 무릎 꿇고, 양손을 땅에 짚은 네발기기 자세에서 왼손과 오른 다리를 크로스로 들어주면 된다. 손과 다리를 든 상태에서 10~30초 정도 멈췄다가 방향을 바꿔서 하는 방식이다. 조정은 강사는 “디스크 있는 분에게 추천하는 안전한 운동이다. 핵심은 팔과 다리를 등과 일직선이 되도록 곧게 펴는 것이다. 여기서 허리가 아래로 꺾이면 안 된다”고 설명했다. 이때 세트와 횟수는 크게 상관이 없다.

브릿지 운동으로 둔부 근육과 허리 강화

누워서도 쉽게 할 수 있는 운동인 브릿지 운동은 바르게 곧게 누워 시선을 천장에 응시하는 자세에 출발한다. 무릎을 구부리면서 천천히 상체를 들어 올리면 된다. 발은 무릎 밑에 위치하고 엉덩이와 배에 힘을 쥐야 한다. 골반이 너무 위로 올라가지 않게 한 뒤 30초가량 고정 상태를 유지하는 게 핵심. 안원빈 강남초이스병원 도수치료실 실장은 “브릿지 운동은 둔부 근육 강화에 좋다. 또 다양한 효과가 있는데 허리 통증 완화와 허리 강화에 좋고, 코어 운동에도 큰 도움이 된다”며 “브릿지 운동을 꾸준히 한다면 요통과 무릎 관절에도 효과를 낼 수 있을 것”이라고 설명했다. 장시간 앉아서 근무하거나 서있는 시간이 많은 분들에게 적극 추천한다.

하지만 홈트레이닝의 단점도 있다. 전문가들은



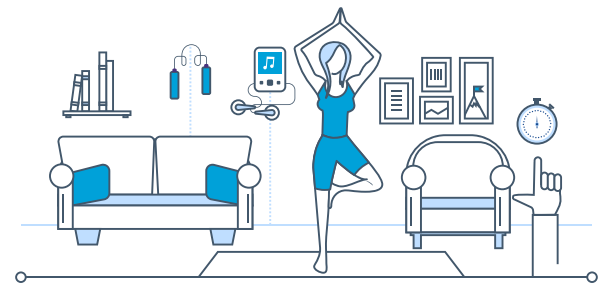
“잘못된 동작과 습관 때문에 운동을 하더라도 통증이 악화되는 경우가 있다. 그럴 땐 운동을 중단하고 가까운 병원을 찾는 게 좋다”고 조언했다.

홈루덴스족을 위한 홈트 아이템

‘홈집 인테리어’라고 할 정도로 아이템도 중요하다.

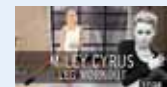


1. **보스 웨이브 사운드터치 뮤직시스템IV** : 컴팩트한 사이즈에 풍성한 사운드를 즐길 수 있는 올인원 홈오디오
2. **샤오미 런닝머신 워킹패드** : 접어 보관할 수 있어 공간 효율성이 뛰어나 실내에서 가볍게 운동하는 사람들에게 인기
3. **트라텍 폼롤러** : 특화된 굴곡 패턴으로 근육이완 운동 시 깊은 자극을 줄 수 있어 스트레칭 효과 극대화
4. **에어텍스 코로나 필라테스 매트** : 매트 위에서 맨발로 동작을 취할 때 미끄러움 방지에 탁월한 효과



홈트레이닝 유튜브

1. **강하나 스트레칭** : 29만명 구독자가 있는 채널. 하체 스트레칭 시 참고하면 골반을 바로 잡아준다.
2. **마일리 사이러스** : 미국의 유명가수의 통통한 체형을 마른 체형으로 바꿔놓은 운동 영상. 조회 수가 10억이 넘는다.
3. **티파니 허리운동** : 뱃살과 허릿살이 고민이라면 꼭 봐야 할 영상. 영상 조회수 1000만을 기록할 만큼 인기가.



끊으면 죽을 것 같아도 죽지는 않더라



은퇴 후 남들이 정해놓은 굴레에서 벗어나고자 노력했다. 그 첫 번째는 꾸준히 해오던 행동을 하지 않기로 마음 먹은 것. 스마트폰을 폴더 폰으로 바꿨고 집에서 사용하던 인터넷을 끊었다. 끊으면 죽을 줄 알았지만 그렇지 않았다. 오히려 행복이 찾아왔다.

글 김선우

나는 은퇴를 하며 새로운 나를 선택하기로 했다. 은퇴 후 어찌다 보니 살면서 끊게 된 것들이 있다. TV, 담배, 커피, 인터넷, 술... 완전히 끊은 것도 있고 집에서만 끊은 것도 있다. 이렇게 담담하게 쓰니까 쉬워 보일지도 모르겠지만 사실 그리 쉽지는 않았다. 삶에 변화를 준다는 건 정말이지 어려운 일이다.

TV는 2004년 첫째 아이가 태어나면서 없었다. 케이블만 끊고 가끔씩 꼭 필요한 지상파 방송만 보겠다고 하는 사람도 많다. 하지만 TV를 보지 않기 위해서는 TV 자체를 없애야 한다. 다락방에 갖다 놓으면 온 가족이 다락방에 모이게 될 뿐이다. TV를 없앴더니 멍하니 거실에 널 부러져 있는 시간이 줄었다. 멍 때리는 건 정신건강상 좋다고 하는데, TV를 보는 시간은 멍 때리는 시간도 아니고 그렇다고 적극적으로 생각을 하는 시간도 아니다.

물론 월드컵 축구 본선 경기가 있는 날은 본가나 친가에 가서 경기를 본 적이 있기는 하다.

익숙한 것을 끊기로 결심하다

담배 끊을 때는 고생 좀 했다. 결혼한 지 5년쯤 됐을 때였다. 첫째 딸 아이가 4살이 다 돼 가는데 아내는 도무지 둘째를 낳을 생각이 없는 듯 보였다. “둘째 갖자”고 했더니 “담배 끊으면”이라는 답이 돌아왔다. 당시 하루 거의 두 갑을 피울 때였다. 바로 금연을 검색해 봤다. 몸에 붙이는 니코틴 패치가 있고 먹는 약이 나온 지 얼마 되지 않았을 때였다. 바로 패치를 사서 붙여봤다. 별 효과는 없었다. 패치 붙인 채로 못 참겠어서 한 대 피웠다가 죽는 줄 알았다. 둘째를 낳아야 하나 걱정스러운 얼굴을 하고 있던 아내의 얼굴에 미소가 번졌다. 그러면 그렇지. 이렇

게 몇 번의 실패를 거쳐 약 2년 뒤 난 금연에 성공했다. 절대로 성공하지 못할 것이라고 생각했던 아내는 계속 끊는 상태를 유지하나 보자면서 둘째 갖기를 보류했다. 하지만 금연은 금연이고 약속은 약속인 법. 2019년 현재 우리 집 둘째는 아홉 살이다. 살이 좀 찰진 했지만 금연은 여러 모로 가장 잘 한 일 중 하나라고 자부한다.

커피를 끊은 건 40세에 일을 그만두고 미국의 시골로 이사를 온 뒤다. 은퇴를 하고 단순하게 살기로 했는데 커피를 계속해서 내려 먹는 건 경제적으로나 생활 습관적으로나 적절치 않았다. 원래 큰 사이즈로 하루 서너잔은 보통으로 마시는 커피 마니아였지만 결단을 내렸다. 커피 내려 먹는 원두 그라인더와 드리퍼, 모카팟, 남은 종이 필터를 중고 가게에 가져다주고 왔다. 커피 용품을 치우니 좁아터진 부엌이 조금 넓어 보여서 좋았다. 이후 5일 동안 머리가 깨질 듯한 두통과 하루 종일 지속되는 졸음을 참아내고 나는 다시 태어났다. 원래 카페인에 대한 생각이 별로 없었는데 금단 증상이 이 정도라면 뭇가 분명히 몸에 좋지 않은 물질일 거라고 확신하게 됐다. 매달 아끼는 커피값도 만만치 않다.

인터넷은 집에서만 끊었다(스마트폰도 없다) 이제 2년이 넘었다. 실험적으로 인터넷 모뎀 전원을 끄고 산지 약 한 달 만에 인터넷을 해지했다. 약간 슬프긴 했지만 사실 시원섭섭했다는 게 더 맞을 것 같다. 집에서 거의 하루 종일 지내는 은퇴자라 허비하는 시간이 너무 많았다.

인터넷을 끊고 하루 동안 이용을 하지 않다가 동네 도서관에 가서 실컷 이용을 해보니, 한 시간이면 충분했다. 하지만 집에서는 틈만 나면 화면을 쳐다보는 게 일상이었다. 이제 인터넷은 도서관이나 카페에 가서 한다. e-메일도 쓰고 페이스북도 하고 뉴스도 보고 따지고 보면 하지 않아도 사는 데 아무런 지장이 없는 일들이다. 물론 인터넷 끊기는 은퇴하고 시골에서 사니까 가능한 일인 것이다. 웬만한 결단 없이는 함부로 따라 하지 마시길.

그리고 마지막으로 술. 전직 기자로서 술은 삶의 일부였다. 술자리가 있는 날이 없는 날보다 많았고 없는 날도 집에 와서 맥주를 적어도 두 캔씩 마셨다. 은퇴한 뒤에는 5000원짜리 와인을 사다가 아내와 나눠 마셨다(미

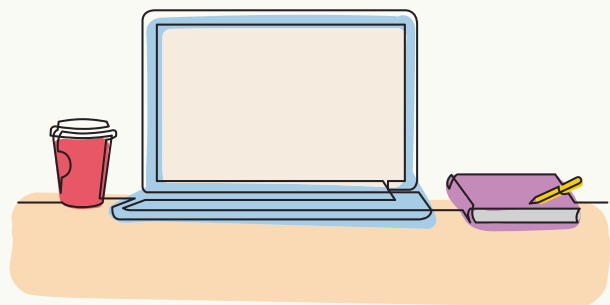
국엔 싼 와인이 많다!). 그러다가 2018년 겨울 거의 한 달을 감기로 고생했는데 이 한 달 동안 자동으로 술을 끊게 됐다. 이 기회에 술을 끊어 보자고 아내와 의기투합했다. 이전 친구네 집에 놀러 갔을 때만 맥주 한두 병정도 마신다. 안 마셔 버릇하니 많이 마시지도 못하게 됐다.

은퇴와 함께 바뀔 나를 환영하고 받아들여야

삶의 패턴을 바꾸는 것은 엄청난 용기가 필요하다. 실제로 뭇가를 끊는 건 내가 가진 정체성 중 하나를 버리는 일이기도 하다. 이 때문에 많은 사람이 “그냥 이대로 살다가 죽을래”라고 말하기도 한다.

하지만 새로운 나를 환영하고 설렘으로 받아들이는 건 멋진 일이다. 끊는다는 건 내 자신의 일부가 없어지는 게 아니다. 뭇가에 의존하는 느낌이 사라지면서 삶에 대한 자신감이 충만해지는 일이다. 끊으면 죽을 것 같은 것도 끊었더니 죽지는 않는다는 진리를 터득했다. 그래서 뭇가를 끊은 이후엔 항상 이걸 왜 진작 끊지 않았을까 하는 후회 비슷한 걸 했던 것 같다.

변화를 두려워하는 마음은 누구에게나 있다. 하지만 그 두려움을 꼭 참고 변화를 온 몸으로 받아들여 보면 세상이 바뀔지도 모를 일이다. 2020년 새해에는 주변에 없어도 괜찮은 거 하나 정해서 끊어 보면 어떨까.



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

매일 아침마다 뜨는 해도 조금 다르게 특별한 날이 있다. 바로 새해 아침이다. 첫날의 해를 맞이하며, 한 해가 건강하고 행복하길 기원하는 우리의 모습은 언제나 비슷할 것이다. 2020년 첫 아침 해는 어디서 볼까 고민이라면, 해돋이 장소가 멀고 사람 많아 복잡한 게 싫다면, 서울 및 근교의 해돋이 장소를 가자. '해돋이 = 정동진'이란 공식을 깨고, 수도권 근처의 해돋이 명소 여섯 곳을 소개한다. 거리도 가깝고 대중교통으로도 쉽게 이동할 수 있어 부담 없이 해돋이를 감상할 수 있는 곳들이다.

글 원지연 기자 자료 각 사 제공

2020년 서울 근교 해돋이 명소



서울시 서대문구 안산 봉수대

안산이라 하면 경기도 안산을 떠올리는 이들이 대다수일 것이다. 서울시 서대문구에 위치한 안산은 인왕산에서 서쪽으로 비스듬히 솟은 산이다. 산 둘레 길은 약 7km로 전국 최초 무장애 자락길로 유명하다. 계단이나 높은 경사가 없어 장애인, 노약자, 어린이 등 보행약자가 휠체어, 유모차를 이용해 쉽게 숲을 즐길 수 있는 숲길이다. 안산을 중심으로 동서남북 방향에 따라 한강, 인왕산, 북한산 등 다양한 조망을 감상할 수 있다. 안산의 봉수대 끝자락까지 오르면, 아름다운 일출과 함께 서울 시내 전체가 한눈에 펼쳐진다.

위치 서울시 서대문구 통일로 279-22

일출시간 07:47 문의 02-330-1550

교통정보 3호선 무악재역 3번출구에서 도보로 20분(약 1.6km)



경기도 광주 ②



남한산성 수어장대

서울의 중심부에서 동남쪽으로 25km 떨어져 있다. 지형적으로 평균 고도 해발 480m 이상의 험준한 산세를 지닌 곳으로, 이곳은 1626년 조선시대 인조왕 때 구축된 산성이다. 지금까지도 그 모습이 잘 보존되어 있어 역사적, 문화적으로 가치를 인정받아 2014년 6월 유네스코 세계문화유산으로 등재됐다. 이곳에서는 산등성이로 붉은 해가 솟아오르는 모습을 볼 수 있다. 남한산성 해맞이 축제는 깊은 산속 한 가운데에서 열려 특히 더 춥다. 따뜻한 방한복과 등산화는 필수다.

위치 경기도 광주시 남한산성면 남한산성로 731

일출시간 07:45 문의 031-8008-5155

교통정보 8호선 모란역 2번출구에서 9, 52번 버스 이용(약 8.9km) 평균 45분 소요

③ 서울시 광진구



아차산 해맞이 광장

서울의 가장 동쪽에 자리하고 있어, 서울에서 가장 먼저 해를 볼 수 있는 곳이다. 가파른 경사길이 없어 등산을 힘들어하는 사람들도 쉽게 올라갈 수 있는 지형이다. 아차산에서는 2000년 1월 1일부터 꾸준히 해맞이 축제를 열고 있다. 매년 4만명 이상의 시민들이 모여들만큼 서울시의 대표적인 해맞이 장소다. 특히 아차산 입구에서부터 해맞이 광장까지 1.1km에 달하는 산길에 청사초롱이 길을 환하게 비추고 있어 어두컴컴한 산길이 운치 있게 느껴진다. 해맞이 축제에 다양한 문화공연이 준비되어 있어 보는 재미까지 더해지는 곳이다.

위치 서울시 광진구 워커힐로 127

일출시간 07:47 문의 02-450-1395

교통정보 3,7호선 군자역 3번 출구에서 광진02번 버스 이용(약 2.19km) 평균 15분 소요

서울시 성동구

4

응봉산 팔각정

응봉산은 한강, 독섬나루, 강남의 압구정이 한눈에 시원하게 내려다보이는 곳이다. 탁 트인 서울 야경을 볼 수 있는 곳으로 유명하며, 봄철 개나리 군락지로 유명해 '개나리산'으로도 불린다. 이곳의 일출은 서울 전경과 함께 한강 위로 떠오르는 붉은 해를 볼 수 있어 인기다. 해맞이 축제 당일에는 차량이동이 제한되어 대중교통과 도보만으로 이동할 수 있다. 해맞이 축제에 풍물패, 성악, 소원지 작성 등 다채로운 행사도 함께 마련되어 있다.

위치 서울시 성동구 독서당로 60길 13-1

일출시간 07:47 문의 02-2286-5203

교통정보 경의중앙선 응봉역 1번출구에서 성동08번 버스 이용(약 1km) 평균 10분 소요



5

서울시 마포구

월드컵공원 하늘공원 동측 정상

예전의 난지도는 난초와 지초가 풍요롭고 온갖 꽃들이 만발하여 철새가 찾아오는 땅이었지만, 1978년부터 서울시 쓰레기 매립지 역할을 해오며 쓰레기 섬으로 불렸다. 그러다 안정화 사업이 추진되면서 2002년 5월 월드컵공원으로 거듭났다. 월드컵공원은 '평화공원' '하늘공원' '노을공원' '난지천공원' 등 총 네 구역으로 분리돼 있다. 그 중 하늘공원은 주변에 높은 건물이 없어 하늘의 넓은 지평선을 볼 수 있는 훌륭한 조망 조건을 갖췄다. 특히 하늘공원 동쪽 전망의 데크 방향이 일출을 보기 좋아 해맞이 명소로 알려져 있다. 지하철 이용 시 도보로 20~30분 정도 걸어야 하니 여유롭게 출발하는 것이 좋다.

위치 서울시 마포구 하늘공원로 95

일출시간 07:47 문의 02-3153-8354

교통정보 6호선 월드컵경기장역에서 도보로 30분(약 2km)



인천시 중구 6

월미공원 전망대

월미도는 섬의 생김새가 반달의 꼬리를 닮았다 하여 붙여진 이름이다. 작은 섬으로 해발 108m의 월미산을 중심으로 남북으로 긴 삼각형 형태의 모양을 이루고 있다. 월미도가 인천과 육지로 연결된 것은 1906년의 일이다. 일제강점기 최대 관광지로 발달했다가 해방 후 월미공원은 50여 년간 군기지로 시민 출입이 제한됐다. 그러다 2001년 인천시가 국방부로부터 인수받아 공원으로 조성됐다. 공원 안 전망대에서 인천 전경을 조망할 수 있어 인기다. 해안 부둣가의 모습과 함께 인천 도시의 모습이 한눈에 들어온다. 서해바다 위로 붉게 솟아오르는 해를 보는 것이 장관이다. 새벽 5시부터 공원 이용이 가능하다. 전망대부근까지 10~20분정도 오르면 된다.

주소 인천시 중구 월미로 131-22

일출시간 07:48 문의 032-765-4133

교통정보 1호선 인천역 1번출구에서 2, 10, 23, 45번 버스 이용(약 1.5km) 평균 10분 소요





예약 서두르세요~ 전국 해돋이 호텔 추천



‘이불 밖은 위험해’ 따뜻한 방 안에서 해돋이를 볼 수는 없을까? 바다전망이 보이는 해돋이 호텔에서 일출을 맞이하는 것도 방법이다. 여기에 합리적인 가격까지 갖춘 곳들로 엄선했다. 사랑하는 사람과 함께 편한 침대 안에서 해맞이를 볼 수 있다면 그곳이 바로 지상낙원이다.



1 _ 여수 히든베이 호텔

여수의 아름다운 바다 ‘가막만’ 사이로 떠오르는 일출을 볼 수 있는 곳. 히든베이 호텔은 전 객실 오션뷰를 가지는 독특한 설계로 이미 건축물 자체가 하나의 예술품이다. 여수 세계 박람회 숙박시설로 지정될 만큼 깨끗한 시설과 친절한 서비스를 갖춘 곳이다.

위치 전라남도 여수시 신월로 496-25 히든베이 호텔
일출시간 07:36 가격 디럭스룸 1박 153,000원~
문의 061-680-3000 홈페이지 www.hiddenbay.co.kr



2 _ 부산 호텔1

부산 광안리 대교 사이로 솟아오르는 일출을 멋지게 볼 수 있는 곳. 이곳에 머물다 보면 부산의 노을, 야경까지도 한눈에 볼 수 있다. 일반 호텔과 다르게 1인 캡슐룸을 갖추고 있어 합리적인 가격에 오션뷰를 즐길 수 있다.

위치 부산시 수영구 광안해변로 203
일출시간 07:32 가격 캡슐 오션뷰 1인 60,000원~
문의 051-759-1011 홈페이지 www.hotel1.me



3 _ 제주 더쇼어 호텔

서귀포시의 중문관광단지 내 바다 바로 앞에 위치한 더쇼어호텔(옛 하얏트리젠시)은 모든 객실에 전용 발코니가 있어 탁 트인 자연 경치를 감상할 수 있는 곳이다. 바닷길을 따라 조성된 산책로가 유명하다. 실내외 어디서든 제주의 일출을 만끽할 수 있다.

위치 제주도 서귀포시 중문관광로 72번길 114
일출시간 07:37 가격 스탠다드 1박 224,000원~
문의 064-733-1234 홈페이지 www.theshorejeju.com



4 _ 속초 롯데 리조트

지난 드라마 ‘남자친구’의 배경이 되어 유명세를 탄 롯데리조트는 강원도 속초시 외옹치항 인근 곳 위에 자리 잡고 있다. 전 객실 오션뷰를 자랑하며 인피니티풀에서 일출을 만나볼 수 있어 해돋이 장소로 인기몰이 중이다. 로맨틱 연말 패키지 상품을 선보이고 있어 이용해볼 만하다.

위치 강원도 속초시 대포항길 186
일출시간 07:43 가격 2020 sunrise 2박 전용 패키지 852,000원~
문의 1588-4355 홈페이지 www.lotteresort.com

책 <내가 무슨 부귀영화를 누리겠다고>



내가 무슨 부귀영화를 누리겠다고(지나친 열정과
생각으로 사서 고생하는 당신을 위한 번아웃 방지 가이드)
진민영 지음 | 문학테라피

#1. 관계가 나를 힘들게 할 때 우리는 상대방과 상황에서 원인을 찾는다. 하지만 자세히 들여다보면 문제가 피어오른 출발점은 내 안에 있다. 내성적인 나의 성격, 독특한 취향과 관심사보다는 내성적이고 독특하기에 어울릴 수 없고 이해받지 못할 것이라 생각하고 처음부터 문을 닫고 관계를 마주하기에 인간관계가 그토록 어려워진다.

「어디에서도 소속감을 느끼지 못할 때」 중에서

#2. 회사가 싫다는 이유만으로 사직서를 쓴다면 당신은 불행한 백수밖에 더 되지 않는다. 머지않아 더 큰 불안을 안고 초조하게 이직처를 알아보게 될 것이다. (...) 퇴사의 동기가 도망치고 싶은 마음이 되어서는 안 된다. 하고자 하는 일이 분명해 재직의 공백을 알차게 쓸 수 있을 때가 사표를 써야 할 알맞은 때다. 주어진 자유를 책임감 있게 쓸 자신이 없다면 괜한 호기를 부리지 않기 바란다.

「퇴사하고 싶을 때」 중에서

#3. 자신의 행복 유지비를 알아야 한다. 운택하고 행복한 삶을 지속하는데 필요한 비용은 모두가 다르다. 이 행복 유지비가 명확해야 얼마나 일을 하고, 언제 일을 멈추고, 노동을 통해 얼마큼의 돈을 벌지도 주도적으로 정한다. 일하며 괴로움을 느낀다면 자신의 행복 유지비를 모르거나 이를 초과해 일을 하고 있는 것이다.

「얼마만큼 있어야 행복한지 모를 때」 중에서

가족, 직장, 자식, 노후 등을 생각하면 걱정은 끝이 없고, 막상 내가 할 수 있는 일은 한정됐다는 것을 깨달았을 때 무기력함을 느낀다. 매일매일 반복되는 일상에서 나의 열정과 생각이 조절되지 못하면 우린 몸과 마음이 지쳐버리곤 한다. 이럴 때 나도 모르게 툭 튀어나오는 마음의 소리. “내가 무슨 부귀영화를 누리겠다고 이 고생이냐...” 이런 말을 중얼거리고 있다면 이 책을 한번 펼쳐 보자.

이 책의 부제는 ‘지나친 열정과 생각으로 사서 고생하는 당신을 위한 번아웃 방지 가이드’다. 저자도 과거에는 잡념이 끊이지 않은 마음 탓에 노곤한 몸을 침대에 눕히고도 날밤을 지새운 적이 많았다고 한다. 그때 한 생각이 ‘잡념이 나를 괴롭힌다면 끝까지 파고들어 깊숙한 곳까지 가 보고자’ 했는데, 잡념의 밑바닥에 이르니 ‘온전

한 나’의 모습이 보였다고 고백했다. 저자는 이런 경험을 통해 그동안 이유 없이 짜증난 것도, 퇴사하고 싶었던 것도, 부탁을 거절하기 어려웠던 것도, 공허하고 무기력했던 것도 나에 대해서 잘 몰랐기 때문임을 깨달았다. 이 책은 사람들에게 취할 것은 취하고, 버릴 것은 버리며 가늘고 길게, 있는 자리에서 힘껏 행복해질 수 있는 방법에 대해 말한다.

또한 은퇴를 앞두고 있는 우리에게 막연한 걱정과 불안보다 현실적인 조언과 지혜로움을 선사한다. 이 책을 다 읽고 난 뒤, 가벼워져 있을 내 마음과 알찬 계획으로 가득차 있을 은퇴 이후의 삶에 대해 생각해보자. 일상에 지쳐있을 당신에게 이 책 한 권은 소중한 지침서가 될 수 있다.

Check List **당신의 재무 상태는?**

- **재무 목표** 당신은 적어도 하나 이상의 재무 목표가 있고 그것을 달성하기 위해 노력 중입니다.
- **지출 상태** 당신은 자신의 재무 상황을 잘 파악하고 있고, 돈이 어디에 얼마나 지출되고 있는지 알고 있습니다.
- **저축** 당신은 매번 들어오는 소득에서 일정 금액을 저축하고 있습니다.
- **비상금** 당신은 예측하지 못한 비상 상황이 발생한다면 대출을 받거나 가족 또는 친구에게 도움을 요청해야 할 것입니다.
- **상해 질병** 당신은 본인 및 가족들이 다치거나 병에 걸린 경우에 대한 대비가 충분한 수준인지 확실치 않습니다.
- **재산 손해** 당신은 자동차, 주택 등 보유하고 있는 재산에 손해가 발생할 경우가 대한 대비가 충분합니다.
- **연금** 당신은 국민연금과 퇴직연금(또는 공적연금)에 가입되어 있으며 개인연금을 따로 들고 있습니다.

*6개 이상 양호, 3개 이하 주의, 1개 이하 위험
(반퇴의 정석) 중에서

반퇴의 정석
김동호 지음 | 중앙books



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

1

2 상단의 검색칸을 눌러주세요

3 '하나행복노하우'를 입력하고 친구 추가해주세요

4 채팅하기를 눌러주세요

5 독자 의견을 적어주세요