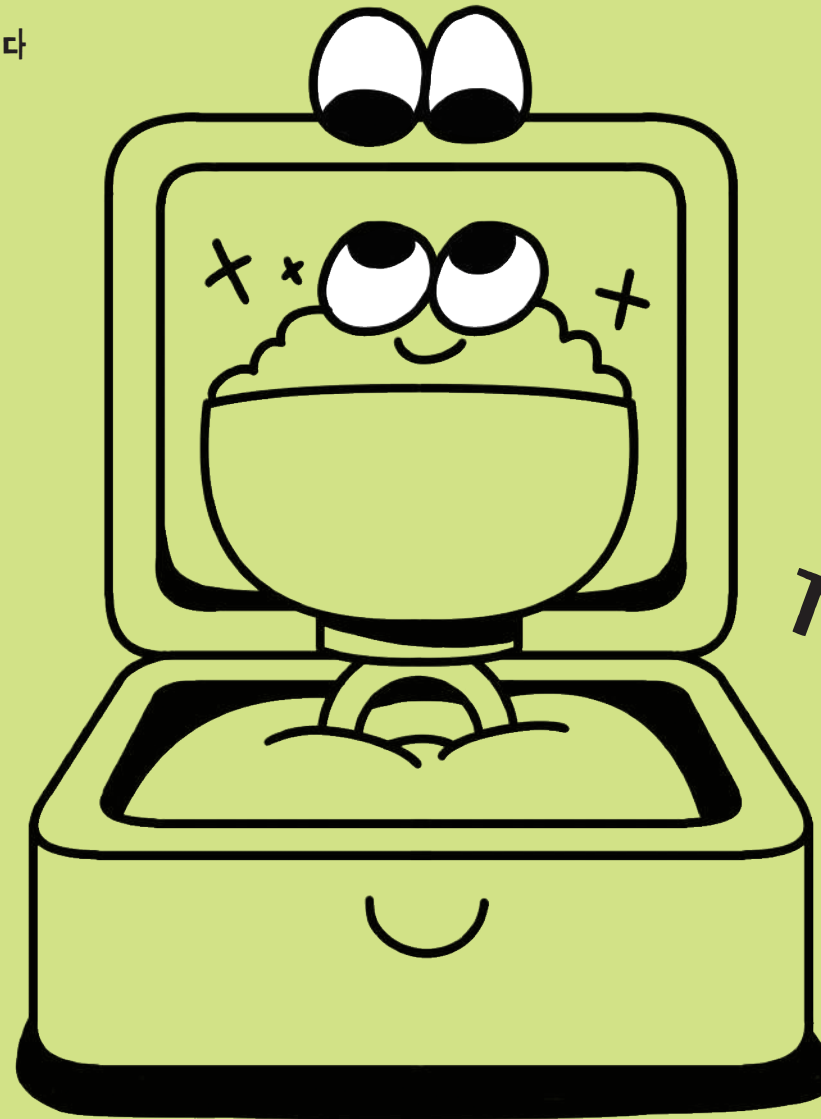


2024.  
March  
vol.463

—  
변하지 않는  
참된 마음이  
세상을  
움직입니다

03  
진심



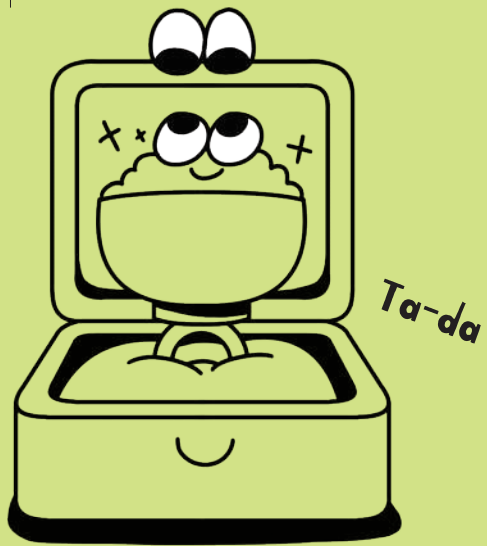
Ta-da



IBK MAGAZINE

with IBK | with WM | with 은퇴

# Truthful



가슴 깊이  
묻어둔 진심,

세상의 밀도를 높이는  
첫걸음





마음을 다해,

당신에게 닿을 수 있도록

IBK가 존재하는 이유

# Contents

2024. March  
vol.463

내면의 힘(력力)을 더하고  
서로의 마음(심心)을 나누는  
IBK 시너지, 세 번째

## 진심



IBK사보를  
웹진으로 만나보세요

**with IBK**  
IBK MAGAZINE

발행일 | 2024년 3월 4일  
발행인 | 은행장 김성태  
편집인 | 조민정, 김태경  
편집위원 | 이명환, 정누리  
발행처 | 브랜드전략부  
편집·디자인 | 데이에치(주)

\* 외부 필자의 원고는 <with IBK>의 편집 방향과 일치하지 않을 수 있습니다.  
\* <with IBK>에 실린 모든 글과 그림, 사진은 무단으로 사용할 수 없습니다.

10

### 에세이

이름을 부르는 것은 인간이 타인을 꺼안는 첫 번째 방법임을

14

### IBK 양케이트

눈물이 주르르! 감동이 우르릉 광광! 상대방에게 감동받은 진심의 한마디는?

22

### 타인의 생각

‘나’에게 집중할 때 비로소 보이는 진심의 답

28

### IBK가 만나다

진심이 닿으면 모든 것이 아름다워져요 입짧은 햇님\_김미경

34

### 체크리스트

나는 사람을 대할 때 어떤 가면을 쓸까?

36

### IBK뜨끼

마! 부산 왔음 회 한 사리 해야제!  
③ 부산·울산 편 영변 횡집

42

### 그곳에 가면(국내)

울릉도와 제주도를 합친 절경 완도 금당도

48

### 그곳에 가면(해외)

섬 전체가 유네스코 세계문화유산 크로아티아 트로기르



54

### IBK산 ③

함께 오르는 대둔산, 평야에 우뚝한 금강의 기운!

62

### IBK버킷리스트

빛과 바람이 불려온 감성! 라탄과 자개가 만난 선택처

68

### IBK동호동락

좋은 사람 만날 때까지 우리가 함께할게! IBK동호회 ‘행복하게’

74

### 그때 그날 한 컷

3월에 일어난 이야기

76

### 헬스 케어

운동에 +α를 더하는 꿀조합!

78

### 요즘, 시선

휴식에서 여유를 잡아 ‘갯생(Get生)시대’

82

### IBK 히어로

봄처럼 따뜻한 향기를 품은 남동2단지지점

92

### 히든챔피언

품질에 대한 우직함으로 대형철강 가공시장 선도! (주)우진이엔지 서정범 대표이사



98

### 당신의 품격

DIY를 넘어서 발명과 창의의 세계로 (주)아인텍코퍼레이션 박도준 대표

104

### 창공, 날다

끊임없이 성장하는 IBK창공 기업 허그랩, 라이클컴퍼니, 링스업, 우리아이들플러스

188

### 잡학 사전

나만 몰랐던 이야기 프랜차이즈의 숨은 서비스

190

### 우리말 한 걸음

맞춤법이 ‘밥’ 먹여준다! 전문성 강화하는 맞춤법

192

### IBK뉴스

IBK기업은행 주요 소식

194

### 이달의 이벤트

다른 그림 찾기 표지 캐릭터를 찾아라

197

### 부록

배이- 따로 먹으면 맛있지만 같이 먹으면 상극인 음식 조합!



# Contents

## with WM

**112**  
**ISSUE BRIEFING 1**  
모빌리티 시장의 뜨거운 감자  
SDV(소프트웨어 정의 차량)

**118**  
**ISSUE BRIEFING 2**  
'싱글 대세'가 경제에  
미치는 영향은?

**124**  
**GLOBAL TOPIC**  
홍해에 이어 호르무즈해협까지  
세계 경제 공포 확산 막아야

**128**  
**TAX GUIDE**  
5월을 대비하는  
종합소득세 기초지식

**132**  
**CHANGING SYSTEM**  
도심 공급 확대를 위한  
'두 개의 화살'

**136**  
**CLASSIC CLOUD**  
무하, 시대를 초월한  
세련된 우아함



# Contents

## with 은퇴

**142**  
**느림의 미학**  
시간의 효율을 따지게 된 심리  
영화 대신 쇼츠가 뜨는 '시성비'의 시대

**148**  
**마켓 이슈**  
시간의 가치를 매기다  
시성비, 제대로 사용하는 법

**154**  
**건강코칭 닥터**  
건강한 장수를 완성하는  
소식좌의 건강법

**160**  
**글로벌 트렌드**  
편리함을 필두로 영양까지 챙기는  
가공식품의 빛나는 진화

**166**  
**은퇴 다이어리**  
베이비부머의 은퇴와  
적립형 퇴직연금의 필요성

**172**  
**재무설계 플랜**  
100세 시대,  
행복한 노후 보장하는 IRP

**176**  
**슬기로운 취미 생활**  
요즘, 악기 하나쯤 하고 싶다면  
우쿨렐레, 칼림바 연주

**182**  
**컬처 스토리**  
'웨이팅 앱'이 가져온 새로운 문화  
디지털 줄서기로 똑똑하게 기다리는 법



“이름을 부르는 것은  
인간이 타인을 껴안는 첫 번째 방법임을”  
- 『단순한 진심』 中 -

단짝 친구, 오래된 연인은  
그 존재만으로도 우리에게 큰 힘이 됩니다.

그래서 마음속 진심을 표현하기에  
사랑한다는 말도 부족할 때가 있죠.







고맙다는 말로도, 사랑한다는 말로도  
여러분의 마음을 전달할 수 없다면

상대방의 이름을 살며시 불러보세요.  
사랑할수록 작은 뉘앙스에 흔들리는 법이니까요.



# 눈물이 주르륵! 감동이 우르릉 쿵쿵!

## 상대방에게 감동받은 진심의 한마디는?

가족, 부부, 친구, 직장 동료 등 우리 인생 속 다양한 관계에서 말 한마디가 주는 영향력은 매우 크다. 말 한마디에 울고, 웃고, 힘이 빠지고, 힘을 얻고 있으니 말이다. 따뜻한 말 한마디는 한 사람의 인생을 바꾸기도 하는데, IBK인들의 세상을 확장시킨 진심의 한마디는 무엇일까? 그 한마디를 IBK인들에게 물었다.



**1위**  
괜찮아, 아무것도 아니야 **36.5%**

지금 이 문제를 감당할 수 있을지 근심, 걱정이 앞설 때, 업무 중에 실수해 마음이 무거울 때 누군가가 건넨 ‘괜찮아’ 이 한마디는 고민의 무게를 조금은 가볍게 해주는 마법 같은 말인 것 같다. ‘괜찮아, 다 잘될 거야, 잘하고 있어’ 등과 같은 위로의 한마디가 1위를 차지했다. 오늘 고민이 많아 보이는 동료에게 괜찮다는 말로 마음을 토닥여주자.

#괜찮아 #다잘될거야 #잘하고있어 #걱정하지마



**2위**  
언제나 난 네 편이야 **26.2%**

어떤 상황에서든지 내 편이 있다는 사실만으로 우리의 삶은 든든해진다. ‘넌 혼자가 아니야’, ‘어떤 선택을 하든 난 네 편이야’, ‘언제나 너를 응원해’ 등과 같은 든든한 한마디는 많은 IBK인들의 세상을 확장시켜 주었다. 소중한 이들에게 언제나 네 편이라고 표현해보자. 덕분에 외롭지 않은 하루를, 용기 있는 선택을, 긍정적인 생각을 할 수 있는 힘을 얻을 것이다.

#난항상네편 #넌혼자가아니야 #내가옆에있잖아



**3위**  
네가 있어서 행복해 **25.2%**

나의 존재 자체만으로 행복하다고 말해주는 사람이 있다면 그것만으로도 감동의 눈물이 글썽여지는 삶이 아닐까. 무조건으로 나의 행복을 빌어주는, 네가 있어서 기쁘다는 종류의 한마디가 3위를 차지했다. ‘나에게는 네가 최고야’, ‘나는 너로 인해 달라졌어’, ‘함께 일하는 동안 네 덕분에 견딜 수 있었어’라는 말을 들었다면, 그들에게 본인은 좋은 영향력을 끼치고 있다는 증거다.

#함께라서행복해 #존재만으로도고마워 #참좋은사람

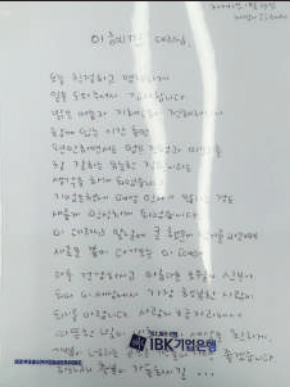


**4위**  
네가 못하면 누가 잘해? **12.1%**

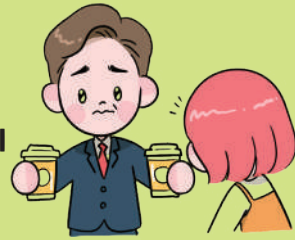
4위는 ‘네가 열심히 하니깐 그만큼 힘든 거야’, ‘버텨라. 무조건 버텨’ 등의 촌데레 같은 한마디가 차지했다. 차가워 보여도 속은 따뜻한 이 한마디가 때론 문제를 해결할 힘을, 깊은 울림을 주기도 한다. 잘하고 있는지 자신 없어 하는 동료에게 촌데레 같은 한마디를 건넨다면 당신은 동료의 자존감 지키기로 거듭날 수 있을 것이다.

#버텨라 #이또한지나가리 #1등이있으면\_꿀등도있는법

함께 있는 시간 동안  
편안하면서도 업무  
진행과 마무리를  
참 잘하는 유능한  
직원이라는 말을  
들었을 때!  
#김포지점 이혜민



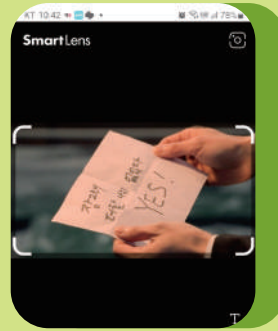
실수를 크게 해서 팀장님과  
팀원들한테 말씀드리고, 사후 관리  
방법을 물어봤는데 “그런 결론  
기죽지 마!” 라고 유현주 팀장님이  
말해주셨어요ㅠㅠㅠ  
#시화공단지점 정윤경



어떤 풍파가 와도 버려라!  
개인적으로 힘들 때  
이 한마디로 잘 견뎌했습니다.  
#양재동지점 한완수



더할 나위 없었다!  
YES!  
#문래중앙지점 이미혜



괜찮아.  
아무것도 아니야  
#산본역지점 이민영



우린 각자의 자리에서  
최선을 다했잖아  
by. KHJ  
#녹산공단기업금융지점 강동희



난 너로 인해  
달라졌어  
#프로세스혁신부 안미라

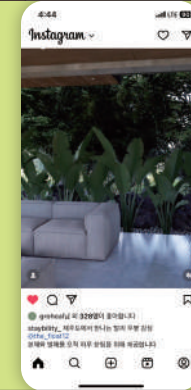
바라보는 것도 아까운  
떨인데, 늘 행복했으면  
좋겠다  
- 애버지 말씀 -  
#충청지역본부 김설화



네가  
열심히 하니깐  
그만큼  
힘든 거야  
#서전주지점 국예진



대리님이  
우리 부서에 와서  
저는 너무너무  
좋아요><!  
#투자금융부 이인경



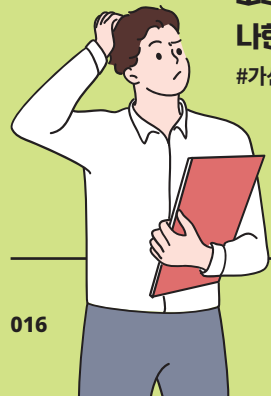
어떤 선택을 하든  
난 네 편이야  
#천안아산역지점 기은혜



나에게는  
너가 최고야~  
앞으로도  
다 잘될 거야!  
#수원고색지점 홍연경



병직아  
모르는 일 있으면  
나한테 물어봐  
#가산디지털중앙지점 김병직



“엄마 꽃 좋아하잖아” 하면서 퇴근 시간에 꽃 한 다발을  
안겨준 우리 둘째 아들의 한마디에 감동의 눈물이 주르르..  
#프로세스혁신부 김서연



괜찮아~ 지금 충분히 잘하고 있어 ^^  
#남양주지점 김유민



저의 소중한 홍아름 차장님! 늘 저에게 감동이 되는 거  
아시는지... 늘 이렇게 따뜻한 지지를 받고 있어요. 1팀 이소연  
팀장님, 아름 차장님, 하영  
대리님 모두 정말 소중한데요!  
제가 많이 추할게요!  
제가 더 잘할게요! 정말  
감사합니다!  
#강남기업금융센터 박민선



**잘 해왔고, 잘 알거고, 잘될 거야**

#평촌IT지점 윤찬영



**참 좋은 사람인데  
그동안 몰랐네요~**

#강남구청지점 민순기



고객님이 건넨 "우리 딸 생각나네~" 입니다.  
이런 다정한 말 한마디로 위로가 되고,  
감동받아 코끝이 찡해집니다 ㅠ ㅠ  
#남대문지점 고인실



**네가 있어서  
듣듣해**

#조치원지점 이재운

**괜찮아,  
다 잘될 거야.**

#과천지점 이양희



**나 언니한테 사랑받고  
있는 느낌이라 너무  
행복해.**

**나도 더 많이 사랑 해줄게.  
같이 IBK  
오래오래 다니자!  
#서초남지점 김예슬**



**넌 언제나  
특별하고 소중한~  
고마워!!!!  
#역삼WM센터 신은혜**



"함께 일하는 동안 너 덕분에  
견딜 수 있었어" 이 한마디를  
듣는 순간 내가 잘살고 있구나  
앞으로도 최소한  
이 정도는 하고 살아야지 하고  
다짐했습니다 ㅎㅎ  
#프로세스혁신부 이미애



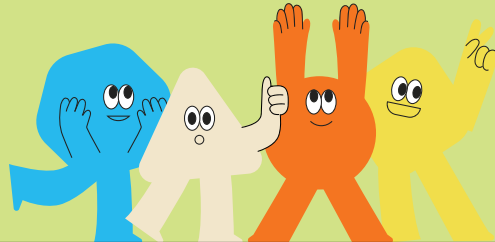
**(대리 시절  
들은 한마디)  
넌 이미 책임자야**

#제천지점 김진혁



**걱정마~~ 잘될 거야~~!**

#성서4차단지점 이정미



**넌 지금 충분히 잘하고 있어~**

**걱정하지 마**

#창원상남지점 장혜경



**넌 혼자  
아니야**

#수지동천역지점 김민정

**내 눈을 바라봐 넌 행복해지고~  
내 눈을 바라봐 넌 일을 많이 하고~  
스름하다 친구야!**

#남동2단지점 장수정



**우리는 서로가  
꼭 필요한  
한 팀이야!**

#IBK컨설팅센터 윤정원



**네가 어떤 생각과  
행동 안에 있어도  
나는 너를  
응원할 것이다.**

#서여의도지점 정재웅

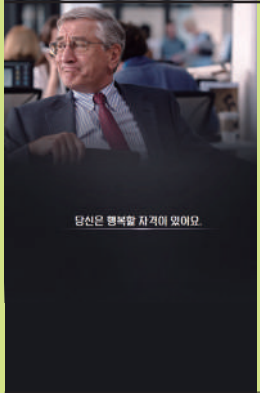


**넌 너의 말이  
맞는 거  
같은데?**

#검사부 조현희

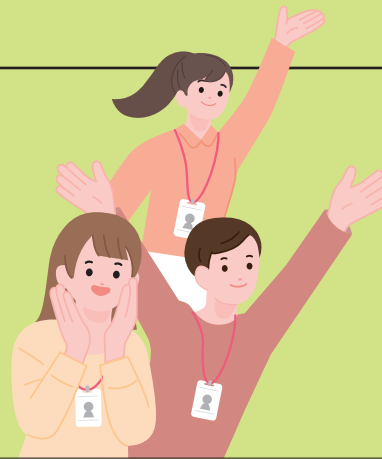






넌 정말  
좋은 사람이니  
행복했으면  
좋겠어!  
#삼성동지점 송주은

아빠 보고 싶었어.  
회식 때문에 조금 늦게  
집에 갔는데 딸이 손 편지를  
써두고 잠들었습니다.  
그 한마디... 끝.....  
자동눈물샘 방출..  
#상무지점 박준



너무 잘하러  
애쓰지 않아도 돼!  
넌 존재만으로도  
소중하니까~  
#아산탕정지점 김은주



다 잘될 거야!!  
#죽전지점 정영미

1등이 있으면  
꼴등도 있는 거예요.  
자격자심, 자괴감, 자학  
삼자에 빠진 나에게  
1등인 친구가 해준 말  
#여신기획부 여신지원팀 박한호



밥 안 먹었지?  
이거 먹고 일해~  
#워커힐지점 정소영



송금했다~  
#사상지점 권창모



잘하고 있어~~괜찮아^^  
'괜찮아'라는 말은  
여러 가지 의미가 있지만  
저에게 긍정적으로  
다가오더라고요.  
#광고지점 정은례



나 하나만 먹을게  
니가 두 개 먹어  
(김밥)  
#서전주지점 박문수



언젠가 나아지는 날이 있을 거예요.  
시간선택제로 처음 들어와서  
하루하루가 심장 터지도록  
떨리는 나날들이었을 때,  
선배 계장이 말해주셨습니다.  
#청주지점 김하정



“먹고 힘내라” 실수도 많이 하고,  
혼나기도 하고, 유독 힘든 하루에  
책임자가 퇴근길에 보내준  
메시지와 기프트콘... 퇴근길 눈물  
와르르... TTT  
#기업디지털사업부 황재웅

첫술에 어떻게 배부르겠어,  
실수해도 괜찮아. 다시 해보자.

#광주지점 조서현



잘 해왔고  
잘 하고 있고  
잘 할 거예요

잘해 왔고,  
잘하고 있고,  
잘할 거예요.  
#명학지점 정수경

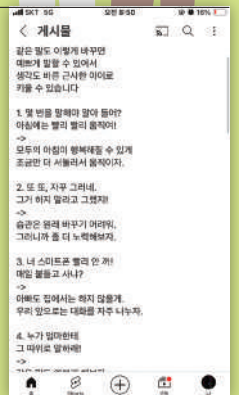
니가 괜찮다고 하니깐 안심이 돼.  
#서전주지점 이정욱



삼겹살 사들게  
가자~!  
#당진지점 고힘찬



점점 더  
나아지고 있습니다.  
어려운 경험은  
성장의 씨앗이 됩니다.  
#호계중앙지점 홍미란



# ‘나’에게 집중할 때 비로소 보이는

## 진심의 답



사람의 매력은 ‘솔직함’에서 나온다. 하지만 ‘솔직’의 경계는 모호하다. 솔직함이라는 단어에 기대어 무례를 범해선 안 된다. 그렇다면 우리는 이 진정성을 어떻게 발현시켜야 할까.



### 소통에서 시작하는 신뢰

우리가 인간관계를 맺을 때 생각해 보아야 하는 것 중 하나가 ‘저 사람 믿을 만한가?’이다. 회사에서 인재를 뽑을 때 면접관들은 생각한다. ‘이 사람이 우리 회사를 성장시킬 만한 사람인가?’ 이뿐만 아니라 결혼할 때도 우리는 고심한다. ‘이 사람을 내가 평생 믿고 살아갈 수 있을까?’

이처럼 누군가를 믿는다는 건 인간관계에 있어 가장 중요한 전제 조건이다. 그렇다면 우리는 어떤 사람을 믿어야 할까? 사람을 믿고 의지하는 데에는 여러 가지 요소가 필요하지만 우리는 진실한 사람에게 가장 큰 신뢰를 느낀다.

먹는 것을 좋아하는 나에게 친구들이 자주 하는 말이 있다. “성훈이는 먹는 것에 참 진심이야!”라는 말이다. 여기서 말하는 ‘진심’은 무엇을 의미할까? 우리는 보통 음식을 너무나 좋아하고 맛있는 음식을 찾아다니고, 또 그 음식에 대해 솔직하게 평가하는 사람들을 향해 “저 사람은 먹는 것에 진심이야!”라고 말한다. 이런 이야기를 듣는 사람들이 추천해주는 음식에는 이상하게 더 큰 신뢰가 간다.

신뢰란 무엇이기에 우리는 진실한 사람을 믿고 따르게 되는 걸까. 반대로 진정성이 없는 사람에게 우리는 신뢰를 느끼지 못하고 외면하려는 걸까. 이유는 간단하다. 사람들은 자신을 진심으로 대해주는 사람을 원하기 때문이다. 진심으로 나를 대한다는 것은 나를 존중하고 중요하게 여긴다는 것을 말한다. 그럼 어떻게 하면 조금 더 신뢰받는 사람이 될 수 있을까. 여기서 필요한 것은 대화다. 우리의 관계는 대화를 통해 이루어지기 때문에 진심으로 소통하는 연습을 해보는 것이 중요하다.

**신뢰란 무엇이기에 우리는 진실한 사람을 좋아하고 따르는 걸까. 이유는 간단하다. 사람들은 자신을 진심으로 대해주는 사람을 원하기 때문이다.**



Communication

진심으로 대화한다는 것은 마음에 숨김없이 내가 느끼는 것을 솔직하게 이야기하는 것을 말한다.



# Consideration

## 마음속 모든 것이 진심은 아니다

‘진심’의 사전적 정의를 살펴보면 ‘거짓이 없는 참된 마음’이다. 즉, 진심으로 대화한다는 것은 숨김없이 내가 느끼는 것을 솔직하게 이야기하는 것을 말한다. 그런데 여기서부터 어려움이 시작된다. “우리가 느끼고 생각하는 것을 상대방에게 솔직하게 말하는 것이 과연 좋은 것일까?”라는 의문이 드는 순간이 많기 때문이다. 예를 들어 오랜만에 만난 직장 동기가 살이 많이 찘다고 가정해보자. “대리님, 살 많이 찜셨네요. 예전 모습이 더 보기 좋았어요. 그러니까 살 꼭 빼셔야 해요.”라고 말한다면 이 말을 듣는 상대방의 감정은 어떨까. 본인은 진심으로 말했지만, 배려와 이해, 존중이라는 관점으로 봤을 때 이 사람은 진실한 사람이 아닌 무례한 사람이다. 진심은 반드시 상대방에 대한 배려와 존중이 수반된 상태에서 진행되어야 하며, 배려와 존중이 없는 솔직함은 상대방을 불편하게 만들 뿐이다. 그런데 조직 안에서는 이렇게 무례하게 말하는 사람보다 훨씬 더 많은 다수가 자신의 마음을 솔직하게 표현하지 못하고 있다. 진심으로 누군가에게 고맙다고 표현하는 것, 실수 앞에서 본인의 잘못을 인정하고 사과하는 것, 누군가 성과를 냈을 때 참 멋지게 해냈다고 칭찬하고 격려하는 것, 고생 많은 동료에게 고생이



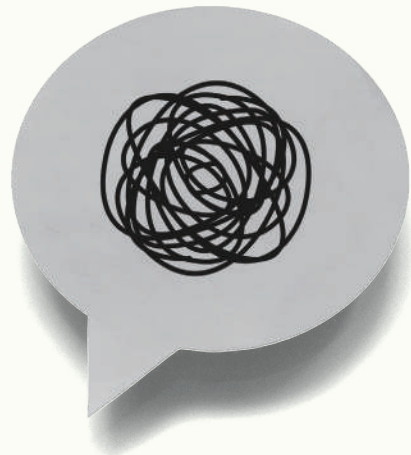
많다고 인정하는 말을 건네는 것, 일하다 누군가가 나를 불편하게 했을 때 불편하다고 나의 진심을 표현하는 것 등. 우리는 우리의 마음을 솔직하게 표현하는 것에 큰 어려움을 느낀다. 그 원인은 바로 ‘익숙하지 않아서’다. 우리의 뇌는 옳고 그른 대로 행동하기보다 익숙한 대로 행동하는 것을 선호한다. 우리나라는 자신의 마음을 숨기는 것이 훨씬 더 익숙한 문화를 가지고 있다. 그래서 앞에서는 이야기하지 못하고 마음속에 꼭 담아놓다가 화병(火病)이 생기는 사람들을 쉽게 발견한다.

## 오랜 관계는 진심에서 시작

자신의 진심을 잘 표현해야 하는 여러 가지 상황 중 단 한 순간만이라도 마음을 표현하는 시간을 가져보자. 그것은 누군가가 나를 불편하게 했을 때 진심으로 자신의 마음을 표현하는 것에서 출발한다. 과거, 한 시트콤에서 “호박 고구마”라며 불같이 화내는 장면이 방송된 적 있다. 이 장면은 오랜 시간이 흘렀음에도 여전히 남녀노소를 불문하고 많은 이들에게 웃음을 안겨준다. 이 영상은 가족 간의 식사 장면에서 시작된다. 불같은 남편, 바보 같은 아들, 할 말은 하는 며느리. 이런 가족 사이에서 참기만 하던 시어머니가 “호박 고구마!”라고 그동안 쌓아놓은 감정을 폭발하는 순간이 이 영상의 하이라이트로, 문득 이 영상이 왜 그렇게 많은 사람에게 인기를 얻은 건지 궁금해졌다. 시어머니가 폭발하고 가족들이 당황스러워하는 장면이 코믹하게 그려진 것이 이유였겠지만 이 영상이 인기 있었던 숨겨진 이유는 참다 참다 폭발하는 모습이 우리가 자주 겪는 모습과 닮아있기 때문으로 해석된다. 실제로 한 성격 연구에 의하면 우리나라는 화가 나는 상황에서 상대방에게 그것을 표현하지 못하고 참기만 하는 유형이 가장 많은 것으로 나타났다.

사람의 감정은 사라지지 않고 커져이 쌓이는 특징이 있고 부정적인 감정이 쌓이면 결국 작은 일에도 쉽게 짜증이 난다.

# Expression





인생을 살다 보면 참아야 할 때가 많다. 하지만 불편하고 억울하고 화가 나는 상황마다 늘 참고 넘어가다 보면 우리 마음에 많은 고름이 생길 수밖에 없다. 사람의 감정은 사라지지 않고 켜켜이 쌓이는 특징이 있고 부정적인 감정이 쌓이면 결국 작은 일에도 쉽게 짜증이 난다. 쌓여있는 부정적 감정은 이성적인 영역에 문제를 일으켜 중요한 문제를 판단하고 결정할 때 실수를 저지르게 만든다. 또한 부정적 감정은 하지 말아야 할 말과 행동을 하게 만드는 힘을 갖고 있어 결국 후회할 일을 만들게 한다.

**무례하지 않게 진심을 말하는 법**

누군가가 나를 불편하게 만드는 갈등의 상황을 마음속에서 꺼내 콧 집어 이야기하는 것은 때에 따라 큰 에너지가 필요하다. 그래서 그렇게 큰 에너지를 쓰느니 차라리 표현하지 않고 지나가는 것을 선택하는 사람들이 많다. 하지만 우리를 지속적으로 불편하게 만드는 일이라면 그 에너지를 사용해서라도 자신의 마음을 표현해야 한다. 그렇다면 무례하지 않고 정중하게 자신의 진심을 표현하기 위해선 어떻게 해야 할까. 먼저, 자신의 감정을 상하게 한 상대방의 행동이나 표현을 비난 없이 서술해야 한다. 다른 사람들 앞에서 나에게 무례하게 말하는 친구에게 불편한 나의 마음을 표현하는 상황이라면 이렇게 시작하는 것이 좋다. “친구야 네가 많은 사람 앞에서 나를 놀릴 때 있잖아.” 여기서 중요한 것은 차분하고

**자신의 마음을 표현하다 보면 가볍고 편안한 마음으로 사회생활을 할 수 있을 것이다.**



부드러운 어투로 이야기하는 것이다. 나의 진심을 표현하는 과정에서 나의 표정과 말투가 상대방의 감정을 건드려선 안 된다. 만약 나의 표정과 말투가 상대방을 기분 나쁘게 만든다면 나의 진심이 왜곡될 확률이 높기 때문이다. 사람은 감정이 상하면 상대방이 나에게 전하는 메시지가 아닌 나를 기분 나쁘게 하는 그 사람 자체에만 집중하게 되므로 최대한 감정을 누르고 말해야 한다.

두 번째는 상대방의 행동으로부터 받은 구체적인 영향을 이야기하는 것이다. “그때 나는 무시당한다고 느껴어.” 여기서 중요한 건 주어를 ‘나’로 이야기해야 한다는 것이다. ‘너’를 강조하면 상대방이 공격당한다고 느낄 수 있기 때문이다.

마지막은 정중하게 요청하는 것이다. “혹시 네가 나한테 할 말이 있다면 1:1로 이야기해주면 좋을 것 같아.”라고 말이다.

위 3단계를 잘 적용해서 불편한 상황에서 정중하게 자신의 진심을 표현해 보길 바란다. 물론 처음부터 쉽진 않겠지만 이렇게 자신의 마음을 표현하다 보면 우리는 훨씬 덜 감정적으로, 가볍고 편안한 마음으로 사회생활을 할 수 있을 것이다. 많은 사람과 인간관계를 맺으면서 진심으로 상대방을 대하고 표현하는 건 결코 쉬운 일이 아니다. 하지만 우리가 서로를 진심으로 대하고 소통하게 될 때 서로를 더 신뢰하고 어려움을 극복하는 큰 힘을 얻을 수 있다는 걸 잊지 말아야 한다.



# Honest



글. 정성훈 작가

심리학을 기반으로 수많은 기업과 공공기관에서 연간 200회 이상의 강의를 진행하고 있다. 현재 긍정커뮤니케이션 대표이자 멀티캠퍼스 심리학 리더십 공개 과정 전임교수 겸 한국능률협회 파트너 교수로 활동 중이다. 저서로는 <상대방의 마음을 읽는 심리학>, 공저 <청춘아 매력을 잡아라>가 있다.



Kim Miyoung



## 진심이 닿으면 모든 것이 아름다워져요

### 입짧은 햇님\_김미경

‘사랑은 가슴이 시킨다’라는 노래 제목처럼 누군가를 응원하는 마음은 진심에서 시작된다. 작은 진심이 모이고 모여 한 사람을 성장시켰다.

#### Q. 안녕하세요. 간단한 자기소개 부탁드립니다.

안녕하세요. 크리에이터 겸 방송인 입짧은 햇님입니다. IBK 독자 여러분에게 인사드릴 수 있어 무척 영광입니다. 올해로 방송을 시작한 지 벌써 10년 차가 됐어요. 시작 당시에는 ‘방송으로 성과를 내야겠다’라는 목표가 아닌 단순 취미로 시작한 일이라 지금 이렇게 인터뷰하는 순간도 너무 감사하고 신기하네요.

#### Q. 평범한 직장인에서 크리에이터가 되셨죠. 일상이 180도 바뀌셨을 텐데 유튜브를 하기 전과 후, 달라진 점이 있을까요?

삶을 대하는 방식이 많이 달라진 것 같아요. 방송을 하기 전엔 굉장히 어두운 사람이었던데요. 콤플렉스도 많았구요. 그때는 키 크고, 덩치 크고, 잘 먹는 것을 숨기는 데 급급했던 것 같아요. 그런데 먹방을 한 뒤로 저의 이런

모습들을 좋아해 주시는 거예요. 그때 ‘나의 단점이 장점이 될 수 있구나’라는 생각이 들었어요. 자신감이 생기니 자존감도 자연스럽게 올라가더라고요. 덕분에 지금은 작은 것 하나에도 감사하며 세상을 조금 더 긍정적으로 바라보게 됐어요.

#### Q. 좋아하는 일을 하고 계시지만 업무 내외적으로 스트레스를 받으실 땐 어떻게 해소하시나요?

스트레스가 아예 없다면 거짓말이겠죠. 그런데 먹방으로 받는 스트레스보단 인간관계에서 받는 스트레스가 더 큰 것 같아요. 스트레스를 받으면 일단 좋아하는 사람을 만나 대화를 해요. 솔직히 대화한다고 해서 문제가 해결되는 건 아니지만 해답은 살짝 나오거든요. 나와 다른 생각을 가진 친구들의 말 덕분에 상대방을 이해하고 인정하게 되더라고요.





**Q. IBK 매거진에 <IBK 트끼>라는 코너가 있어요. 이 코너에 대해 어떻게 생각하세요?**

정말 재미있는 코너라고 생각해요. 밥만 먹어도 즐거운 일인데 거기에 추억이 하나 더 쌓이는 거니깐요. 밥이 곁들여진 추억은 그 기억이 더 오래가는 것 같아요. 음식을 볼 때, 그 음식 냄새를 맡을 때 반사적으로 추억이 재생되니깐요. 너무 재미있고 유익한 코너인 것 같습니다. 저도 꼭 챙겨볼게요!

**Q. 먹방을 통해 구독자분들과 소통하고 계십니다. 구독자분의 진심을 느꼈던 순간이 있을까요?**

저에게 방송은 일이다 보니 구독자와 저와의 관계가 갑을 관계처럼 보일 수 있잖아요. 제가 ‘햇싸리(구독자들을 부르는 애칭)’들 덕분에 유튜브를 할 수 있는 거니깐요. 그런데 가끔은 가족보다 더 저를 걱정해주고 위로해주실 때

가 있어요. 지인이 말하면 으레 하는 말이구나 넘어가게 되는데 저를 대면한 적 없는 분들이 걱정하고 칭찬해주는 모습을 보면 그 진심이 더 크게 느껴지는 것 같아요.

**Q. 팬분들을 이야기할 때 가장 행복한 표정이 시네요. 사랑은 진심에서 시작된다고 생각하는데 입짧은 햇님님이 느끼신 사랑의 힘에 대해 이야기 해주실래요?**

제가 최근에 팬미팅을 했어요. 처음 해보는 팬미팅이라 ‘많이 와주실까?’ 걱정했는데 팬분들이 자리를 꽉 채워주셔서 정말 놀랐어요. 특히 저를 무조건적으로 사랑해주는 그 무해한 표정을 보며 정말 큰 힘을 얻었습니다. 그런 장면 하나하나를 떠올려보면 사랑은 실체가 없는데 사람의 인생을 바꾸는 힘을 가진 것 같아요. 방송을 하기 전엔 ‘팬들의 사랑 덕분에 삽니다’라는 연예인분들의 말이 잘 이해

되지 않았어요. 하지만 그 입장이 되어 보니 정말 말도 안 되는 힘이 있더라고요. 저는 유난히 힘들 때 팬분들의 편지를 읽는데, 부정적인 생각도 금세 ‘그래, 나 이렇게 괜찮은 사람이야’라는 생각으로 바뀌더라고요.

**Q. 사람마다 각자의 소중한 존재가 있습니다. 입짧은 햇님님에겐 그 존재가 밥이지 않을까 싶어요. 입짧은 햇님님에게 밥이란 어떤 존재 인가요?**

예전이랑 지금이랑 밥을 대하는 태도가 달라졌어요. 예전에는 그냥 먹기 위해 사는 사람처럼 밥을 대했어요. 그런데 지금은 햇싸리들과 연결해 주는 소통 통로가 됐죠. 밥 덕분에 햇싸리들을 만났으니깐요. 그 만남 덕분에 인생을 대하는 태도까지 바뀐 걸 보면 밥은 저를 변화시킨 뿌리 같아요.

**입짧은 햇님이 <with IBK> 독자들에게 전하는 메시지**

벌써 2024년 봄의 시작을 알리는 3월이 됐습니다. 새싹이 움트는 것처럼 저도 다른 새로움을 찾아 계속 도전할 생각입니다. 그러기 위해 저 자신을 갈고닦으며 다른 사람의 의견을 잘 받아들이고, 제 마음을 잘 표현하는 사람이 되려 합니다. 여러분의 봄도 도전 가득한 생기있는 날들로 가득 채워지길 바랍니다.





**Q. 앞으로의 계획이 어떻게 되시나요?**

저는 먼 미래의 계획을 짜는 사람이 아니에요. 목표를 정해놓으면 알게 모르게 스트레스를 받거든요. 그래서 먼 미래보다 가까운 미래의 계획을 많이 세우는 편이에요. 하지만 이번 연도 처음으로 조금 장기적인 목표를 세웠어요. 바로 책 읽기인데요. 제가 지금 토크쇼를 준비 중이어서 스피치 학원을 등록했는데 선생님께서 그러시더라고요. 사람을 설득하려면 근거가 있어야 한다고요. 그래서 다양한 사람들의 생각을 습득하기 위해 많은 책을 섭렵하려 노력 중입니다. 그리고 저의 변하지 않는 계획은 지금처럼 방송을 통해 구독자분들과 진심 가득한 대화를 나누는 것입니다.

**입짧은 햇님 크리에이터**

대한민국의 먹방 유튜버다. 2015년 아프리카TV로 데뷔했다. 현재 유튜브 <입짧은 햇님>을 운영 중이며 구독자 179만 명을 기록하고 있다. <놀라운 토요일>, <술 서는 식당 시즌2> 등에 출연하며 많은 사람과 소통하고 있다.



**IBK가 간다!**



삼성동지점  
**김영은 VM팀장과**  
천안청수지점  
**최한나 대리가**  
입짧은 햇님에게  
물었습니다.

**Q. 많은 분들의 사랑을 받으시지만, 악플은 피할 수 없는 존재인 것 같아요. 악플엔 어떻게 대처하시나요?**

A. 방송 초반에는 악플에 매일 무너져 내렸던 것 같아요. 그런데 방송을 하다 보니 저도 노하우가 생기더라고요. ‘모든 사람에게 맞춰줄 필요가 없구나’를 깨닫게 된 거죠. 제가 무슨 행동을 해도 부정적인 시선으로 바라볼 테니 스스로에게만 부끄럽지 않으면 흔들리지 않을 수 있는 것 같아요. 이젠 방송을 하는 저에게도, 직장을 다니는 분들에게도 필요한 마음가짐인 것 같아요.

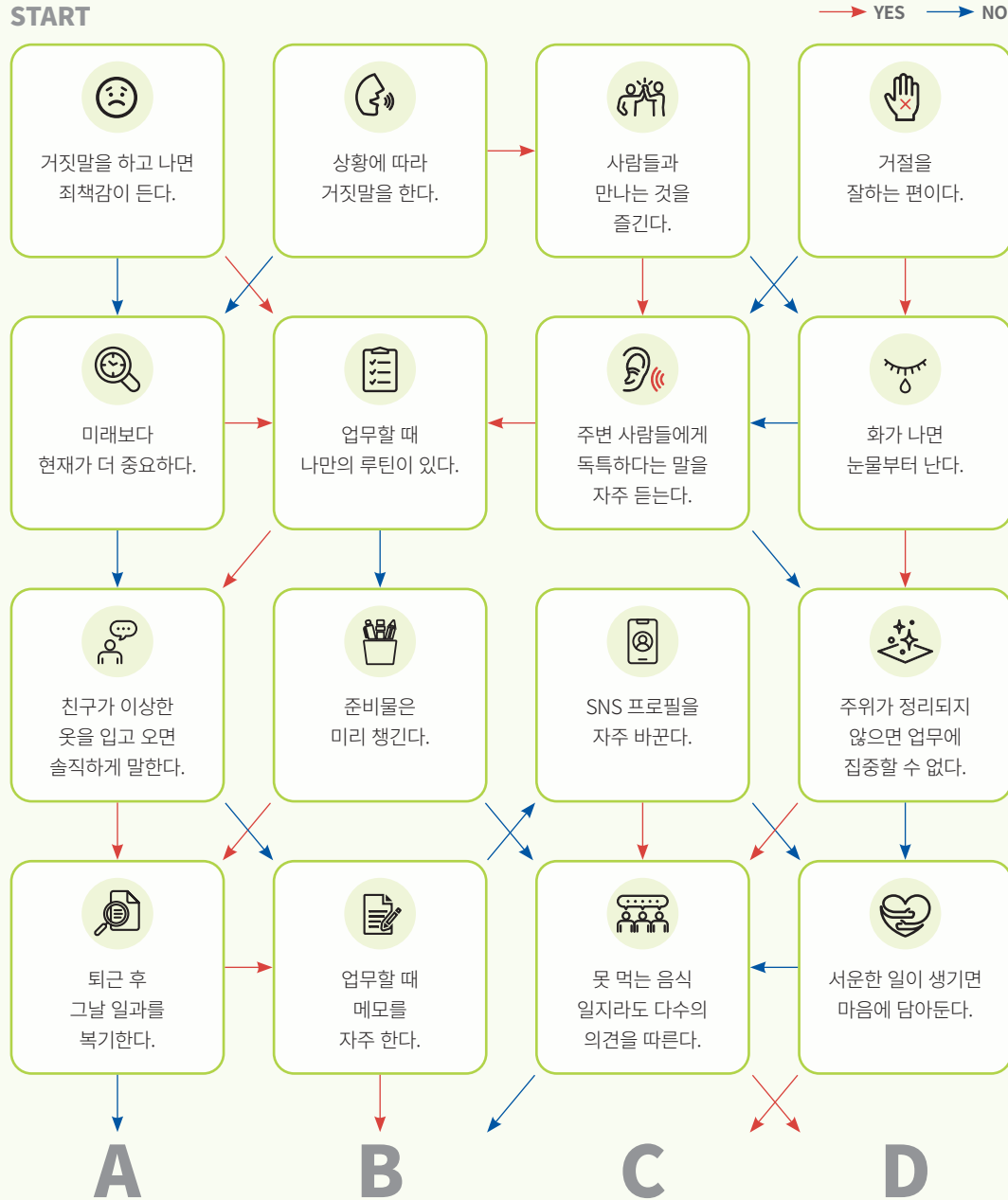
**Q. 무편집으로 1시간 넘게 먹방을 하며 소통하고 계세요. 단순 먹방이 아닌 소통에 중점을 두는 이유를 알려주세요.**

A. 요즘 시대가 많이 변해 챗GPT가 글을 만들어주는 시대가 됐어요. 하지만 결국 사람의 손이 필요하다고 생각해요. 챗GPT도 결국은 사람을 통해 시작하잖아요. 그리고 문자보다 전화를 더 좋아하는 제 성향도 반영된 것 같아요. 저를 좋아하는 사람들과의 대화를 통해 시야는 물론 감정까지 확장시킬 수 있어 소통을 중요하게 여기고 있어요.



# 나는 사람을 대할 때 어떤 가면을 쓸까?

START



여러분은 '나'라는 존재에 대해 얼마나 잘 알고 있나요? 회사에서의 나, 친구를 만났을 때의 나, 집에 혼자 있을 때의 나. '나'라는 존재는 상황에 따라 다양한 모습을 보입니다. 진짜 '내 모습'이 궁금한 분들을 위해 나의 진정성 지수를 알아보는 테스트를 준비했습니다.



### 가면 따위 NO!, 거짓말도 가끔은 필요해

혼자서 돌아다니는 게 제일 편하고 독립심이 강한 편이다. 좋아하는 사람과 싫어하는 사람을 확실하게 구분한다. 자신의 마음을 표현하는 것이 제일 재밌다. 남들이 나를 어떻게 생각하던 마이웨이 스타일을 고수! 얼굴에 모든 것이 드러날 정도로 거짓말을 못 하는 것이 단점 중 하나! 진실한 표현도 좋지만, 가끔은 눈에 보이는 착한 거짓말 필요하다.



### 가면은 쓰지만 착한 가면만!, 진정성 한 스푼에 감동을

자신의 감정을 누구보다 잘 알지만, 감정에만 치우쳐 말하지 않는다. 본인의 감정보다 상대방의 세밀한 표정 변화에 더 마음을 쓴다. 때문에 말로 사람을 움직이는 능력이 탁월하다. 착한 거짓말을 자주하기 때문에 본인은 미안함에 속앓이하지만, 주변에선 센스 만점이라는 소리를 자주 듣는다.



### 가면? 필요할 때만, 하고 싶은 대로 드러낼래

상황에 따라 자신의 모습을 자유자재로 변화시킨다. 그래서 '나조차 나를 잘 몰라'라는 말을 입에 달고 산다. 다른 사람의 감정을 잘 파악하고 공감도 잘하지만, 억지스러운 감동은 싫어한다. 상황에 따라 다양한 모습을 보이기에 거짓된 사람 같기도 하지만 변화된 순간에도 항상 진실만을 말한다.



### 상황별 가면 준비 완료, 조금 힘들지만 내가 참지

답답한 상황을 보면 자신이 나서서 처리하는 타입이다. 끈기와 책임감이 뛰어나 맡은 일에 최선을 다한다. 불합리한 일을 당해도, 상대방을 위한 일이라면 일단 참는다. 빠른 판단만큼 상대방의 작은 한숨 소리도 그냥 지나치지 못한다. 하지만 가끔은 자신의 진심에 귀 기울일 필요도 있다.



마! 부산 왔음

회 한 사리  
해야제!

③ 부산·울산편\_영변횃집



QR코드를 스캔하면  
<with IBK>를 영상으로  
만날 수 있습니다.



전국 맛집을 찾아 떠나는 IBK트끼가 부산을 찾았다. 이를 위해 양산과 울산에서 달려온 IBK인들. 부산의 핫플 송정해수욕장에서 맛있는 회와 즐거운 수다를 떨다 보니 그 자체로 힐링이 따로 없다. 덕분에 부산이 '각별한 맛'으로 기억에 남았다.





### 한 사바리 아니고요 한 사리입니다

최근 서핑을 즐기는 서퍼들로 북적이는 송정해수욕장에 웅상공단지점 최병원 팀장, 빈나리 팀장, 이한도 차장과 울산무거동지점 임수환 차장이 모였다. 이번 IBK쓰끼에 참가하게 된 계기가 조금은 특별하다고 하는데?

“IBK쓰끼 부산·울산편 참가자를 모집하는데, 솔직하게 말하면 문구가 ‘마! 부산 왔음 회 한 사바리 해야지’라고 되어있었는데 부산에서는 ‘회 한 사리’라고 말하지 ‘회 한 사바리’라고 안 하거든요. ‘사바리’는 행동을 표현할 때 쓴다고 할까요? ‘마! 목욕 한 사바리 해야지!’ 이렇게요. 부산 사람으로서 바로 잡고 싶어 댓글을 달았는데, 그 댓글을 단 게 계기가 돼서 이렇게 참여까지 하게 됐네요.”

최근 울산무거동지점으로 옮긴 임수환 차장이 민망한 듯 멋쩍은 웃음을 지으며 이야기했지만, ‘회 한 사바리’를 정정하는 찐 부산인의 눈빛과 목소리는 단호했다. 덕분에 ‘회 한 사리’는 절대 잊지 못할 것 같다.

“송정은 종종 놀러 오는 곳이에요. 그런데 이렇게 동료들과 함께 나오니까 색다르네요!”

“영변횃집은 이미 여러 번 와본 찐맛집입니다. 세꼬시도 유명하고, 회 맛이 아주 훌륭합니다.”

바다를 배경 삼아 이런저런 이야기를 나누다 보니 어느새 오늘의 맛집, 영변횃집이 저 앞에 보이기 시작했다.



## 우아한 씹~ 한입만~~

### 회 맛 아주 싸라있네!

「IBK가 만드는 맛있는 지도」에도 소개된 이 영변횃집은 45년 전통의 세꼬시 맛집으로 오늘의 IBK인들도 인정한 찐 로컬 맛집이다. 아는 맛이 더 무서운 법. 영변횃집이 선사하는 감칠맛을 알고 있는 IBK인들의 기대하는 눈빛이 느껴진다.

“스페셜모듬회 나왔습니다!”

꼬르륵 소리가 커지기 직전, 기다리던 사장님의 반가운 소리와 함께 방금 막 잡아 올린 자연산 스페셜모듬회가 식탁 위에 올려졌다. 고소한 기름장 냄새가 코끝에 머무르고, 보기만 해도 목구멍이 칼칼해지는 매운탕이 눈길을 끈다. IBK쓰끼 부산·울산 편도 완벽한 한상이 차려졌다.

“정말 맛있는 것을 먹었을 때 나오는 사투리 감탄사가 있을까요?”

“마! 싸라있네!”

사실 이런 표현은 미디어 영향이 크다면, 부산 사람들도 이렇게 잘 안 쓴다고 하지만 회 한 점을 야무지게 먹으며 시범만큼은 제대로 보여준 임수환 차장. 함

께 시범을 보인 최병원 팀장은 촬영이 긴장되는 듯 사투리도, 서울말도 어색한 말투로 동료들의 웃음을 자아냈다. 직장 동료의 축의금 액수, 부산·울산에 왔다면 꼭 먹어야 할 음식, 꼭 가봐야 할 장소, 올해의 목표 등 다양한 주제와 재밌는 이야기로 웃음꽃을 피운 IBK인들. 최병원 팀장이 축의금 20만 원은 할 수 있는 각별한 사이라고 말했지만, 단호하게 식사하고 5만 원이라고 답하는 이한도 차장의 장난으로 웃음은 끊이질 않았다. 촬영 전, 어색하고 긴장한 분위기는 온데간데없이 재치 있는 입담과 센스있는 리액션으로 업무뿐만 아니라 촬영에서도 프로다운 모습을 보여주었다.

### 오늘은 삼끼 덕분에 스근한 날!

탄산음료를 걸고 사투리 게임에 참여한 IBK인들. 노래 제목을 사투리로 바꾸어 본래 제목과 가수를 맞추는 게임이다. 올해 각자의 목표를 구호로 외치며 정답을 말하기로 했다. 최병원 팀장은 자격증, 빈나리 팀장은





## ‘IBK트끼’에 함께 한 소감 한마디!

### 웅상공단지점 빈나리 팀장

좋은 동료들과 맛있는 음식을 먹을 수 있는 기회를 준 IBK트끼 너무 감사합니다! 오랜만에 바다도 보고, 직원들과 재밌는 이야기도 나눠서 좋은 추억을 쌓고 갑니다!

### 웅상공단지점 최병원 팀장

사실 회만 먹으면 되는 줄 알았는데 생각보다 다양한 촬영을 해서 개인적으로 색다른 경험이었습니다. 그래도 마음 맞고 친한 동료들과 함께 맛있는 회를 먹어서 기분 좋았습니다!

### 울산무거동지점 임수환 차장

회가! 마! 싸라있네~! 회 정말 맛있었고, 이 시간대에 이렇게 맛있는 회를 즐길 수 있는 사실 자체가 행복했습니다.

### 웅상공단지점 이한도 차장

오늘 동료들과 맛있는 회를 먹으면서 담소도 나누고 퀴즈도 풀고! 마! 오늘 참말로 즐거운 시간이었습니다!

골프, 이한도 차장은 프리덤, 임수환 차장은 악기!

“자, 첫 번째 문제입니다! ‘강북칼롱쟁이’”

“프리덤! 싸이의 강남스타일!”

누가 봐도 강북인데 강남스타일로 당당하게 외친 이한도 차장. 압구정 날라리, 이태원 프리덤, GD의 강북 멋쟁이까지 오답 릴레이가 이어진 후 최병원 팀장이 점수를 얻었다. 치열한 접전 끝에 임수환 차장이 최후의 승자가 되었다.

“오늘 이렇게 좋은 동료들과 함께 맛있는 음식을 먹을 수 있어서 너무 좋았어요! 부산 날들이 나온 것 같고 행복합니다.”

촬영 내내 가장 큰 리액션과 환한 웃음을 보여준 빈나리 팀장. 좋아하는 횡집에서 좋은 동료들과 함께하니 웃음이 절로 난다고 한다. 어느덧 추적추적 내리던 비가 그치면서 흐렸던 하늘이 화창해졌다. 날씨도 개고, 배도 부르고, 앞엔 드넓은 바다가 있고. 덕분에 오늘은 참 스근한 날이다!(좋은 날이다!)



영변횡집

사진 왼쪽부터 빈나리 팀장, 최병원 팀장, 임수환 차장, 이한도 차장

☪ 스페셜모듬회(자연산)

☎ 부산 해운대구 송정강변로 15

☎ 051-703-7590



# 울릉도와 제주도를 합친 절경

완도 금당도

# 金塘島

우리 땅에 아직도 오지와 비경이 남아 있다면 그곳은 남녘에 흩뿌려진 섬이다. 완도의 250여 개 섬 가운데 하나인 금당도는 2021년 전남의 '가고 싶은 섬' 사업에 선정되면서 비로소 사람들에게 알려졌다. '완도 8경' 중 마지막 8경인 '금당의 기암상구(奇岩翔鷗)'가 금당도의 기암 위를 나는 갈매기를 말할 정도로 금당도는 자연경관이 빼어나다. 수려한 기암절벽과 풍요로운 들판을 품은 보물섬으로 떠나보자.





### 위세직의 금당별곡과 금당팔경

금당도는 면적 12.487km<sup>2</sup>, 해안선 길이 37.4km인 크지도 작지도 않은 섬이다. 면적에 비해 해안선 길이가 긴 건, 전형적인 리아스식 해안인 까닭이다. 구불구불한 해안은 침식을 받아 형성된 절벽과 해식애가 발달해 절경을 이룬다.

금당도는 완도에 속하지만, 정작 완도와는 거리가 멀고 가는 배도 없다. 고흥과 장흥 사이에 있기에 고흥의 녹동항과 우두항, 장흥의 회진항에서 여객선이 다닌다. 녹동항에서 오전 5시 50분에 출발한 여객선은 금빛으로 반짝이는 거금대교 아래를 지나 미술관으로 유명한 연흥도를 스쳐 금당도 울포항에 닿았다.

“여그가 절경인디 어찌 알고 오셨소. 요래 먼저 가보고 담은 여길 가시쇼. 근데 짬뽕은 꼭 먹어야 해. 해물이 엄청 많아 육지랑 비교가 안 되지. 짬뽕을 안 먹으면 금당도에 갔다고 할 수 없지. 암~” 울포항 매표소 사장

님의 구수한 사투리를 들으며 여행 코스를 확정했다.

금당팔경은 조선 후기 송시열의 제자 위세직(1607-1689)이 노래한 ‘금당별곡’ 가사에서 유래한다. ‘수색도 기이하다 다시금 살펴보니/호산에 피는 꽃이 물아래 비칠세라...’ 위세직은 금당도를 유람하고 감회를 남겼는데, 우리나라에서는 보기 드문 해양 기행가사다.

금당별곡에 나오는 8개의 절경은 지금의 금당팔경과 다르다. 현재는 1경 울포귀범(울포항), 2경 교암청풍(가마바위 일대), 3경 공산제월(공산에 뜬 달), 4경 각암목적(코끼리바위), 5경 성산효종(스님바위), 6경 사봉세우(금당적벽), 7경 학령낙조(가학리 일몰), 8경 화도모운(초가바위)이다. 대개 해안에 있어 유람선을 타야 제대로 볼 수 있다. 그중 교암청풍과 금당적벽은 트레킹으로 둘러볼 수 있다.

01 가마바위 가는 길. 본래 썰물 때에 바다에 잠기는 곳을 바위로 메워 언제든 갈 수 있게 했다.



수색도 기이하다  
다시금 살펴보니  
호산에 피는 꽃이  
물아래 비칠세라...



02 가마바위 위쪽 봉우리 정상 풍경. 미역과 다시마 양식장으로 사용하는 바다 건너 비경도, 그 너머는 거금도다.

### 금당도 최고 절경, 교암청풍

세포마을 안쪽, 작은 포구에 차를 세웠다. 교암청풍을 찾아가는 트레킹 코스는 세포마을 포구~가마바위~봉우리~세포마을 포구, 원점 회귀로 거리는 약 3km, 1시간 30분쯤 걸린다. 길은 포구 앞의 정자 왼쪽의 대숲으로 나 있고 ‘교암청풍 해안 전망 좋은 곳’이란 이정표가 자리를 지키고 있다. 숲으로 들자 호젓한 오솔길이

이어진다. 고사리 같은 풀들이 원시적 분위기를 물씬 풍긴다.

20분쯤 걸어 가마바위 앞에 닿았다. 본래 가마바위는 썰물 때만 건너갈 수 있는데, 바다를 돌로 채워 아무 때나 건너갈 수 있게 됐다. 이 가마바위 일대가 교암이고, 여기서 부는 시원한 바람을 ‘교암청풍’이라고 한다. 가마바위에 서자 건너편 세포전망대 아래의 해안 절벽이 시원하게 펼쳐진다. 절경에서 절경을 바라보는 맛이 일품이다.

가마바위에서 세포마을로 돌아올 때는 작은 봉우리를 넘는다. 오르막길이 시작되는 지점에 ‘해안 전망 좋은 곳’이란 안내판이 보인다. 이곳은 꼭 봐야 한다. 해안으로 내려서자 입이 떡 벌어진다. 처음에는 울릉도 동해안 산책로 같은 해안 절벽이 나오더니, 갈수록 제주 용머리해안 같은 풍경이 펼쳐진다. 시루떡처럼 첩첩 쌓인 바위는 과거 금당도에 화산 폭발이 있었음을 알려 준다. 이런 절경이 알려지지 않은 게 신기하기만 하다.

03 세포전망대 가는 길의 작은 덕 전망대. 가마바위와 거금도 일대가 시원하게 펼쳐진다.







04 마을 청소 나온 차우리마을 할머니들이 정경다.  
05 차우리마을의 연못에 마을과 공산이 담겼다. 예전에는 민물고기 양식장으로 사용했다.

다시 돌아와 봉우리에 오르면 시원한 조망이 펼쳐진다. 고작 65m 정도 높이지만, 조망은 육지의 1,000m 급이다. 동쪽으로 손을 뻗으면 당을 것 같은 비견도 너머로 고흥의 거금도가 거대한 덩치를 자랑한다. 북쪽으로는 금당도의 평화로운 들판과 최고봉 삼랑산(220m)이 아스라하다. 봉우리에서 내려와 휘파람이 절로 나는 능선길을 따르면 세포마을로 돌아온다.



### 세포전망대와 적벽청풍

세포마을 포구에서 장문재까지 차로 이동해 금당적벽을 찾아 나선다. 안내판에는 금당적벽이 적벽청풍으로 적혀있다. 금당적벽 코스는 장문재~세포전망대~노을전망대~노을적벽~장문재로 길이는 2.5km, 시간은 1시간 30분쯤 소요된다. 장문재에서 출발해 작은 봉우리를 넘으면 텐트 한 동이 들어갈 만한 작은 덕 전망대가 나온다. 여기는 백패커의 단골 사이트로 곱힐 정도

로 아름다운 조망을 자랑한다. 앞서 들렀던 가마바위 일대와 비견도 등이 시원하게 펼쳐진다. 길이 끝나는 지점에 세포전망대가 자리한다. 뛰어놀아도 될 정도로 널찍한 덕 전망대다. 여기서 본 바다는 크고 작은 부표가 가득하다. 미역과 다시마 양식장으로 마치 바다가 육지의 논밭 같다. 금당도는 섬 안에 너른 들판이 있고, 바다에도 기름진 들판이 있는 섬이다.



06

세포전망대에 당기 전의 갈림길이 금당적벽 가는 길이다. 한동안 내리막길을 따르면 나뭇가지 사이로 절벽이 나타난다. 이름은 적벽이지만 흰빛이 돈다. 형체가 기묘묘한데, 곳곳에 구멍이 뚫린 곳도 있다. 절벽을 구경하며 계속 길을 따르면 폐양식장이 나온다. 여기서 시멘트 포장도로를 조금 가면 출발했던 장문재가 모습을 드러낸다.

트레킹을 마치고 차우리마을을 둘러본다. “어디서 왔소” 웅기종기 모여 있는 할머니들이 말을 붙인다. 이야기는 금세 금당도 자랑으로 이어진다. 인심 좋고 살기 좋은 섬이니 자주 놀러 오라고 하신다.

차우리마을에는 동백나무가 둘러싼 작은 연못이 있다. 이 연못은 본래 민물고기를 기르던 양식장이었다. 섬에서 민물고기를 길렀다는 게 재미있다. 양식장은 세월이 지나 연못으로 변했다. 수초가 물을 깨끗하게 정화한 연못에는 마을과 산이 담긴 그윽한 풍경을 만날 수 있다.

기암이 우뚝한 공산 아래 웅기종기 모인 정겨운 마을을 둘러보고, 식당을 찾았다. 짬뽕을 먹기 위해서다. 푸짐한 해물에 고기까지 푸짐하게 들어간 짬뽕을 맛보며 금당도 여행을 마무리한다.

### Tip 금당도 가이드

금당팔경은 유람선을 타야 제대로 볼 수 있지만, 관광객이 많은 휴가철에만 운행한다. 교암청풍과 금당적벽의 절경은 트레킹으로 즐길 수 있다. 시간 여유가 있으면 3시간쯤 걸리는 공산 산행을 추천한다. 기암과 바다가 어우러진 멋진 풍경을 감상할 수 있다.

### 교통

고흥 녹동항과 거금도 우두항, 장흥 회진항에서 배가 다닌다. 고흥 쪽을 이용하는 게 편리하다. 1일 4~5회 운행. 차를 실을 수 있는 카페리호가 운행한다.

문의 평화해운 061-843-2300, 금당도 매표소 010-5053-9451

### 맛집과 숙소

면사무소 맞은편의 중국집 남해루(063-843-0073)는 풍성한 해물과 고기를 넣은 매콤한 짬뽕이 일품이다. 숙소 사정은 그다지 좋지 않지만 최근에 문을 연 하안민박(010-6692-0073)이 가장 깔끔하다.

06 드론으로 본 금당도 전경. 섬은 기름진 들판과 바다를 끼안고 있다.

07 금당도의 별미인 짬뽕



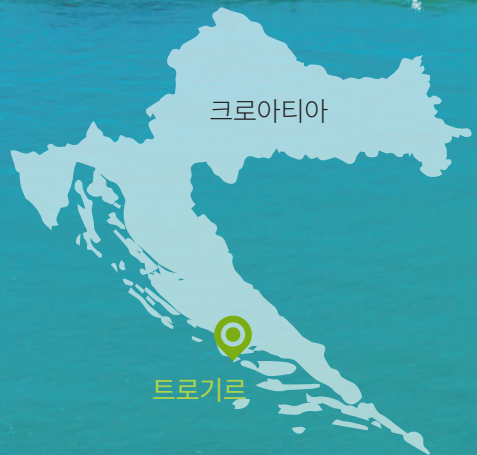
07



# 섬 전체가 유네스코 세계문화유산

## 크로아티아 트로기르

크로아티아 트로기르는 서성거림이 즐겁다.  
트로기르는 섬 전체가 유네스코 세계문화유산이다.  
세월이 겹겹이 쌓인 중세의 건축물과 투박하고 빛바랜 돌길이  
골목을 채운다. 아드리아해의 순풍은 성당 종탑과 요새,  
붉은 지붕의 섬마을을 푸르게 스쳐 지난다.



# Croatia Trogir



트로기르는 1997년  
세계문화유산에 등재했다.  
'도시의 연속성'이 등재  
이유다.



01

01 트로기르 섬 해안에 드리워진 중세 건축물과 요새

**세월이 겹겹이 쌓인 중세 건축물**

트로기르는 크로아티아 본토와 큰 섬 치오보 사이의 작은 섬이다. 크로아티아 '제2도시' 스플리트에서 버스로 40여 분이면 섬 입구에 닿는다. 좁은 다리와 아치형 문 너머에 중세의 섬은 고즈넉하게 들어서 있다. 섬 초입에는 소소한 아침 시장이 열린다. 과일과 채소, 기념품이 뒤섞인 좌판을 지나면 섬의 상징인 이바나 파블라 광장과 빠르게 맞닥뜨린다.

육지에서 중세의 구도심 중심에 들어서는 데 불과 5분. 아담한 섬은 걸어서 둘러보는 데 서너 시간이면 족하다. 유네스코는 이 작은 중세의 섬을 1997년 세계문화유산에 등재했다. '도시의 연속성'은 유네스코가 등재 사유로 기록한 첫 번째 이유였다.

트로기르는 기원전 3세기 그리스인이 정착하며 도시가 처음 형성됐다. 염소를 뜻하는 '트라구리온'이 도시의 옛 이름이다. 아드리아해의 길목에 위치해 전략적 요충지였던 섬의 과거는 유구한 세월 속 파란만장했다. 헝가리 왕국에 편입됐다 15~18세기에는 다른 달

마티아 지역과 함께 베네치아의 지배를 받았으며 오스트리아 제국에 속하기도 했다. 1차 대전 이후에는 세르비아, 크로아티아, 슬로베니아 왕국의 일부였고 2차 세계 대전 때는 다시 이탈리아에 점령되는 질곡의 시절을 겪었다.

요동치는 너울 속에서도 도시는 온전히 옛 모습을 지켜냈다. 로마네스크 양식의 건축물들은 베네치아 시기를 겪으며 르네상스, 바로크 양식들이 덧씌워졌다. 성 로렌스 대성당은 도시의 깊이를 반증하는 대표 유적이다. 이바나 파블라 광장 중앙에 우뚝 선 성당은 13세기 로마네스크 양식으로 세워졌으며, 종탑은 14~16세기에 고딕, 르네상스 양식이 혼재돼 완성됐다. 성당 내 성 요한 예배당은 달마티아 최고의 르네상스 양식이며, 대성당 초입의 사자 조각과 달마티아에서 가장 오래된 아담과 이브 조각상은 명물로 사랑받는다. 종탑에 오르면 붉은 지붕의 섬마을과 골목, 푸른 아드리아해가 아슬라이 내려다보인다.



02

02 시계탑 뒤로 펼쳐진 구도심의 붉은 지붕들  
03 중세의 양식이 혼재된 성 로렌스 성당  
04 이바나 파블라 광장의 여행자들



03

광장 주변은 15세기 로마네스크 양식의 시계탑, 시청사가 에워싸고 있다. 대성당 맞은편의 치피코 궁전은 15세기 마을 귀족의 거주지였다. 광장에는 이방인과 거주민이 뒤섞인 평화로운 오후가 녹아든다. 여행자들은 노천카페에 앉아 중세의 건축물을 감상하며 햇살을 만끽한다.



04





05 세월의 흔적이 묻어나는 구시가 골목  
06 해안 따라 이어지는 부디슬라체바 거리

### 헬레니즘 시대의 호흠 서린 골목길

트로기르는 ‘달마티아의 보석’으로 불리는 섬이다. 섬의 가치는 굳건하고 오래된 중세 건축물들을 감상하는데 머무르지 않는다. 트로기르는 걸어서, 혹은 건물을 오르내리며 향유하는 섬이다. 섬 동쪽이 카이로스의 부조를 간직한 성 니콜라 수도원과 대성당 등 유적으로 채워진다면 섬 서쪽은 주민들이 머무는 일상의 골목들이 흐른다.

헬레니즘의 흔적이 깃든 직각 형태의 골목길은 트로기르의 또 다른 보물이다. 두 개의 고대 주요 거리인 ‘카르도 막시무스’와 ‘데쿠마누스’는 옛 모습의 돌길 그대로 사용되고 있다. 유네스코는 중세와 근대사를 겪으며 묵묵히 도시를 지켜온 이 골목들을 세계 유산 등재의 또 다른 사유로 적고 있다.

트로기르의 구시가 골목은 차들이 다니지 못한다. 사람 두세 명이 어깨를 맞대고 지나가는 좁은 길은 빛바랜 돌들이 청아한 빛을 뿜어낸다. 진흙으로 다져진 벽, 개성 넘치는 문양과 창틀까지 어우러져 낯선 미로여행이

흥미롭다. 훗날리는 흰 빨래조차 골목을 음미하는 정겨운 소재가 된다.

골목의 흠과 장식, 문양에는 옛 장인들의 손길과 흔적이 닿아 있다. 초승달, 꽃, 나뭇잎 등 장식들은 건축물이 마무리된 표시나 거장들의 서명으로 사용됐다. 현지 트로기르 여행안내서는 이 작은 오브제들을 숨은 그림 찾듯 발견하기를 권유한다. 도시의 예술미는 골목 속 작은 문양과 소품들이 전하는 사연에서 더욱 보석처럼 빛난다.

### 푸른 바다와 만나는 요새와 삶터

어느 골목을 서성이든 길 끝은 푸른 바다와 연결된다. 거주지와 해변 사이에는 루치 궁전, 세가 궁전 등 귀족들의 궁전들이 늘어서 있다. 13~14세기 형성된 궁전의 벽들은 도시를 지키는 요새 역할을 했다. 레스토랑과 야자수, 요트들이 들어선 부디슬라체바 거리는 성 도미니크 수도원을 지나 육중한 카메를렌고 요새에서 마침표를 채운다. 베네치아인이 축성한 공과 군사기지로 활용했던 굳건한 요새는 최근에는 콘서트 공연이 열리는 평화로운 공간으로 변신했다. 카메를렌고 요새에 오르면 섬의 구시가와 해변, 운하 건너편 치오보 섬의 윤곽이 한눈에 담긴다.

섬을 거닐며 만나는 작은 상점과 붉은 모자를 쓴 크로아티아 소년들이 정겹다. 섬에 사는 주민은 1만 명 정도. 규모에 비하면 비좁은 트로기르 섬은 다채로운 풍광을 지녔다. 카메를렌고 요새와 성 마르크 탑 사이에는 축구장이 들어서 있다. 트로기르는 크로아티아 축구 3부리그 소속인 ‘HNK 트로기르’를 보유하고 있던 섬이다. 홈구장이었던 축구장은 주민들이 거주하는 섬 서쪽 세계유산들 사이에 들어서 있다.

트로기르에서 개폐교로 연결되는 치오보 섬은 제법 듬직한 모습이다. 치오보섬은 중세의 세월을 거뒀내고 섬 주민들의 일상이 차분하게 담긴다. 치오보 섬을 잇는 바다에는 요트들이 정박해 있고, 오붓한 해변들도 숨어 있다. 트로기르 포구에서는 스플리트까지 아드리아해의 순풍을 맞으며 유람선이 오간다.

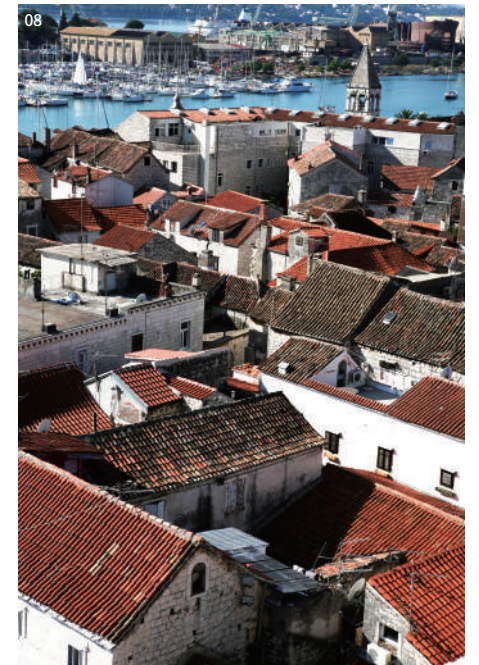
### Tip 트로기르 가이드

트로기르는 스플리트 공항에서 3km 떨어져 있으며, 스플리트 도심에서 섬까지 수시로 버스가 다닌다. 대도시 스플리트에 묵으며 트로기르까지 당일치기 여행이 가능하다. 스플리트, 두브로브니크에서 유람선으로도 닿을 수 있다. 여행자들은 구시가 북문에서 투어를 시작해 이바나 파블로 광장의 대성당과 옛 골목길을 둘러본 뒤, 산책로를 따라 카메를렌고 요새까지 걸어서 이동하는 게 일반적이다.

트로기르 구시가에는 ‘sobe’로 불리는 민박집 숙소들이 다수 있다. 트로기르의 식당들은 해산물과 달마티아 요리가 주를 이룬다. 해변 산책로에 맛집 명소로 등록된 이탈리아 피자 식당들도 운영 중이다. 트로기르의 3월 기온은 섭씨 15~20도로 한국보다 따뜻한 편이다.

07 트로기르와 치오보섬을 연결하는 개폐교

08 성 로렌스 성당에서 조망한 트로기르





함께 오르는 대둔산,

평야에 우뚝한 금강의 기운!

# 大鼈山

QR코드를 스캔하면  
<with IBK>를 영상으로  
만날 수 있습니다.



충청남도과 전라북도를 가르는 대둔산은 악산과 육산의 두 모습을 모두 갖췄다. 이번에는 악산의 품모를 감상할 수 있는 전라북도 완주 쪽으로 올랐다. 날은 흐리고 바람은 셋지만 거대한 암괴가 빚어낸 풍경은 아름다웠다. 설이 지났으니 본격적인 용의 해인데, 용처럼 꿈틀거리는 바위 능선처럼 아름다운 일들이 많기를.



※ IBK산은 등산 안전 수칙을 준수하며 진행하였습니다.





01

### 대둔산에 다시 모인 리틀계룡

대둔산은 특이하다. 우선 생김새. 사람들은 산의 모습에 따라 산을 육산과 약산으로 나눈다. 지리산과 설악산이 육산과 약산의 대표격일 텐데, 대둔산은 두 가지 면모를 모두 갖췄다. 금산에서 본 산의 북쪽은 부드러운 육산이지만, 전북 완주에서 바라본 남쪽은 암괴가 우뚝한 약산의 모습이다. 그도 그럴 것이 대둔산의 원래 이름은 ‘한듬산’이었다고 한다. ‘듬’은 두메, 덩이, 더미의 뜻으로, 해석하면 ‘큰 두메의 산’, ‘큰 바윗덩이의 산’을 의미한다.

대둔산이라는 이름은 일제강점기에 붙여진 이름인데, 이름을 한자화하여 ‘한’은 대(大)로, ‘듬’을 둔(菴)으로 고쳐 대둔산이라 부르게 됐다.

한편 이날 채권관리팀 박종욱 팀장, 조한별 차장, 이재균 과장과 영업지원팀 이대용 차장, 이에녹 대리, 손태원 대리는 약산의 길을 오르기로 했다. 특히 손태원

대리는 얼마 전 화재로 큰 피해를 입은 서천특화시장에 나가 금융지원을 하고 돌아왔다. 수산물동과 일반동 등에서 영업하던 소상공인들의 고통에 조금이라도 보탬이 되었으면 좋겠다고 했다. 손태원 대리뿐일까, 우리 모두의 마음이다.

날이 풀렸다고 하지만 그래도 2월이면 겨울, 산행을 시작하기 전에 몸을 충분히 푸는 것이 중요하다. 주차장 한쪽에 모여 근육을 충분히 이완시키고 몸을 데운다. 그래야 겨울 산행이 안전하다. 몸을 다 풀고 케이블카를 탔다. 걸어 오르면 40분 정도 걸리는 거리를 케이블카로 오르며 조감(鳥瞰)의 시선을 즐긴다.

대둔산의 두 번째 특이한 점은 도립공원이라는 거다. 도립공원은 국립공원에 준하는 자연풍경을 지닌 공원이데, 대둔산이 특이한 건 전라북도(1977년)한 도립공원이자 충청남도(1980년)한 도립공원

이라는 점이다. 어느 지자체의 도립공원인지와 상관 없이, 대둔산의 능선은 능름하기만 하다.

케이블카로 6~7분 정도 오르면 상부 정류장에 도착한다. 상부 정류장이 곧 정상은 아니어서, 정상인 마천대까지는 700m 정도 올라야 한다. 이 700m 구간에 대둔산의 상징 금강구름다리와 삼선계단이 있다. 혹 체력이 약하다거나 눈이 왔을 때 아이젠이 준비되지 않았다면 금강구름다리 정도까지 가는 게 맞다.

### 하늘이 손에 닿을 듯한 마천대

상부 정류장에서 철계단을 따라 조금 오르면 나오는 금강구름다리는 임금바위와 입석대를 잇는다. 1977년에 처음 만들어져 전국적으로 유명한 출렁다리로 이름을 떨쳤다. 지금의 구름다리는 2021년에 다시 만든 것이다. 이름처럼 출렁거리긴 하나 걱정할 정도는 아니다.



02



03

- 01 대둔산에 오르기 전 목적지를 확인하는 IBK인들!
- 02 케이블카를 타고 정상에 조금 더 가까이~
- 03 완벽한 산행을 위해 준비운동
- 04 바람을 마주할 수 있는 금강구름다리



04



삼선계단은 구름다리를 건널 때 저 멀리 높은 곳에 작게 보인다. ‘저길 오르다고?’ 싶기도 한데, 돌계단을 따라 오르다 보면 휴게소(약수정휴게소) 하나 지나 금방 나온다. 경사도가 51도라 하는데, 코재가 따로 없다. 이름만 코재인 다른 곳과 달리 진짜 코가 닿기 직전이다. 폭도 좁아서 한 사람이 겨우 통과할 수 있다. 오를 때만 사용할 수 있고 내려올 땐 다른 길로 와야 한다. 일방통행인 건 금강구름다리도 마찬가지다. 삼선계단이 끝나면 정상이 가깝다. 가깝다고 반드시 쉬운 건 아니어서 가파른 돌계단이 이어진다. 오랜 산행의 경력이 쌓인 박종욱 팀장은 괜찮으나 산행이 거의 처음인 조한별 차장은 낮은 산행으로 인한 고통이 힘들다. IBK 산행의 캐치프레이즈는 ‘나는 나의 산을 오른다, 안전하게 즐겁게’다. 내가 오를 수 있는 산, 내가 도전하고 싶은 한계, 내가 감내할 수 있는 고통, 곧

‘나의 속도로 나의 산을 오른다’는 것. 힘들면 쉬면 되고, 근육에 통증이 올라오면 풀면 되고, 힘든 동료 있으면 함께 걸거나 기다리면 된다. 드디어 정상. 봉우리가 거대한 암석이기 때문일까, 가파른 길을 올라왔기 때문일까, 하늘이 손에 잡힐 듯하다. 이름도 마천대(摩天臺). 하늘[天]을 문지른다[摩]는 뜻이다. 자그마치 원호대사가 지은 이름이다. 마천대에는 여느 산의 정상과 달리 커다란 개척탑이 있는데, 초석에 보면 ‘1970년 11월에 완주군민의 정성을 모아 군민이 자재를 직접 운반하여 콘크리트탑을 건립했고, 1989년 콘트리트탑 위에 스테인레스 판으로 정비했다’는 내용이 적혀 있다. 1970년 11월이라... 케이블카(1990년 운행 개시)는 물론이고 금강구름다리나 삼선계단도 없던 시절이다. 그 정성이란 어떤 것이었을까.



05

058



06

- 05 마천대가 코 앞!
- 06 함께라면 무섭지 않은 삼선계단
- 07 동료의 아픔을 함께 나누자
- 08 서로의 모습을 찍어주며 추억을 만드는 IBK인들

**힘들면 쉬면 되고, 근육에 통증이 올라오면 풀면 되고, 힘든 동료가 있으면 함께 걸거나 기다리면 된다.**



07



08



### 춘삼월의 꽃산행은 어떨까

“팀장님, 진수성찬을 마련해오신 건 아니죠?”

“네네, 그때는 긴 능선을 걸어야 했고, 이번에는 정상만 찍고 오는 거니까요. 그리고 그때는 더운 여름이었는데 지금은 겨울이라 가볍게 빨리 움직이고 내려와서 먹는 게 낫습니다.”

촬영을 해가며 산행을 하다 보면 계획했던 혹은 이정표에 나온 시간보다 한두 시간이 더 걸리기 마련이다. 그래도 모두들 건각(健脚)이었던 덕에 출발지였던 완주군탐방지원센터에 내려왔을 때 점심시간이 조금 지난 수준이었다. 아마도 최근 1~2년 사이에 있었던 산행 중에서는 가장 빨리 하산한 듯하다.

“다음 산행은 어디로 갈까?”

“어휴, 산은 무슨 산요.”

“좋지 않아? 이렇게 맑은 공기 마시며 멋진 자연을 감상하고, 건강은 덤으로 챙기고.”

“물론 좋죠, 근데 이렇게 힘들 줄 몰랐어요.”

“꽃 필 때 오면 더 좋아. 산이 정말 이쁘거든.”



10

식사를 마치고 우스갯소리로 나온 ‘얼마를 준다면 꼭 대기 다시 찍고 올래’ 질문에 100만 원 이하로는 절대 안 간다며 손사래를 쳤지만(조한별 차장) 벚꽃 만개한 금산 월영산이라면 가겠다고 모두들 의견을 모았다. 출렁다리의 스릴과 금산어죽, 도리뱅뱅이의 맛이라면 충분히 매력적이니까.



09

### 대둔산 INFO

**주소** 전라북도 완주군 운주면 산북리 611-34

**입산 시간** 연중무휴 24시간 운영

**코스** 케이블카 주차장 - 마천대(정상) - 용문골삼거리 - 칠성봉 전망대 - 하산(약 6km)

**문의** 대둔산 관리사무소 063-290-2743

### 등산로 구간별 난이도



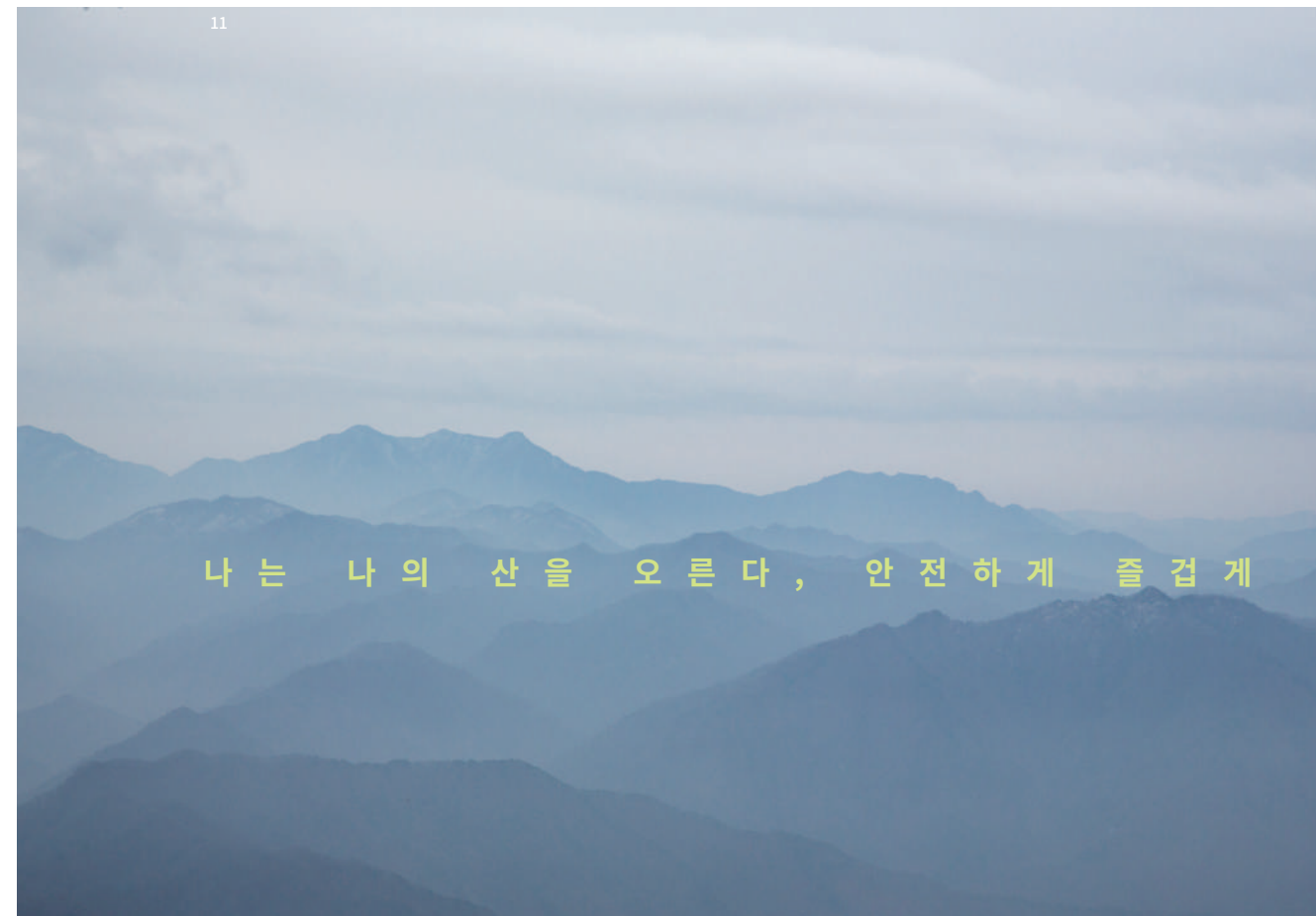
※ 케이블카 주차장에서 상류 정류장까지 도보로 이동할 경우 약 30분이 소요된다.

09 암석 절경을 배경으로 찰~각~

10 아직 녹지 않은 눈 위에서 추억을 남겼다.

11 멋진 운해를 품은 대둔산 능선

11



나는 나의 산을 오른다, 안전하게 즐겁게

061





빛과 바람이  
불러온 감성!

라탄과  
자개가 만난 선캐처

기억에 남을 추억 하나를 만들고 싶었던 네 사람이 공방으로 모였다. 라탄이라고 불리는 등나무를 한 땀 한 땀 엮고, 다 엮인 등나무에 자개를 이어서 선캐처를 만들기로 한 것. 10년이란 세월을 함께 보내온 이들의 인연도 좋은 기억과 추억으로 촘촘히 엮여 있다. 그래서일까. 즐거운 대화와 유쾌한 분위기로 채워졌던 두 시간여의 작업은 '시간 순삭'되었다.

# Sun Catcher





### 라탄의 감성에 매료되다

자연이 선사하는 평온함이란 이런 것일까. 공방은 바라보는 것만으로도 힐링이 되는 공간이었다. 어둠이 내린 저녁, 늦겨울의 쌀쌀한 바람을 맞으며 공방에 도착한 네 사람의 얼굴엔 금세 환한 미소가 어렸다. 조명이 선사하는 감성과 따뜻한 공기가 어우러진 공방의 포근하고 안락한 분위기 덕분이었다. 오늘 네 사람은 등나무와 자개를 이용해 선크처를 만들기로 했다. 네 사람 모두 라탄 공예는 처음이란다.

라탄은 동남아 지역에서 재배되는 등나무 줄기로, 부드럽고 견고한 소재를 자랑한다. 본드나 접착제 등의 화학적인 재료를 쓰지 않고 오직 물을 이용해 형태를 만들고 건조 시켜 사용하기 때문에 친환경적이라는 장점이 있다.

테이블 위에는 강사가 미리 모양을 잡아 놓은 등나무가 준비돼 있었다. 네 사람의 얼굴에는 ‘과연 잘 만들 수 있을까?’ 하는 걱정이 물어났다.

“설명을 듣고 따라 하면 전혀 어렵지 않을 거예요. 등

나무 공예는 집 짓기와 비슷하다고 생각하면 됩니다. 집을 지을 때 먼저 바닥을 다진 후 그 위에 기둥을 세우고 그 사이사이에 벽돌을 쌓아 올린 다음 지붕을 얹잖아요. 등나무 공예도 마찬가지입니다. 바닥 다지기와 기둥 세우기는 시간 관계상 제가 미리 해놓았으니 여러분은 두 가닥의 기다란 등나무 줄기를 엮어가면서 모양을 만들어 나갈 거예요. 오늘 우리가 하는 작업을 ‘두 줄 꼬아 엮기’라고 하는데 초보자에게는 어려운 작업입니다. 작업을 할 때는 중간중간 분무기로 물을 뿌려주세요. 등나무 줄기는 습기를 머금고 있어야 부드러워지니까요.”

강사가 시범을 보였다. 긴 등나무가 강사의 손놀림을 따라 기둥 사이를 왔다 갔다 하니 공간이 메워지기 시작했다. 작업은 등나무가 앞으로, 뒤로 왔다 갔다 교차하는 작업이라 네 사람은 신경을 곤두세워야 했다. 강사가 “모두 잘하고 있습니다”라며 기운을 북돋웠다.

### 10년 우정을 기념하고 싶은 마음으로

작업을 시작한 지 10분 정도 지나자 서툴렀던 손들이 속도를 내기 시작했다. 시간이 흐를수록 온 신경은 손끝에 집중되고 말수도 서서히 줄어들었다. “등나무를 엮어가다 보니 잡념이 사라지고 마음이 평온해지는 것 같아요!” 잠시의 침묵을 깬 건 중 막내인 박소연 대리였다. 그의 말에 나머지 세 사람은 공감한다는 듯 고개를 끄덕였다. 네 사람이 오늘 이 자리에 모인 계기가 무엇일까 궁금했다. 클래스를 신청한 이어진 대리가 답했다.

“저희 네 명은 2013년 7월 처음 만났어요. 유머 코드가 비슷하고 성격도 잘 맞아서 빨리 친해졌어요. 그리고 지금까지 10년 우정을 이어오고 있습니다. 선크처를 만든다는 클래스 공고를 보고 ‘이거다!’ 싶었어요. 앞으로 더 좋은 기운을 우리 모두에게 불러오고 싶었다고 할까요? 시간의 흐름만큼 가족만큼 애듯한 것 같아요.”



**서로를 아끼고 사랑하는 네 사람의 마음이 선크처에 오롯이 담기는 듯하다.**



이어진 대리의 말에 “와~”하는 감탄이 쏟아졌다. 쑥스러운 표정을 지었지만, ‘가족 같은 존재’라는 말은 세 사람도 똑같이 느끼고 있는 감정이었다. 채정연 대리가 말을 이었다.

“결혼 전에는 함께 여행을 다니면서 즐거운 추억을 많이 쌓았어요. 이제는 넷 다 결혼하고 아이 낳고 직장 다니면서 육아에 전념하느라 예전처럼 자주 볼 수가 없어요. 하지만 이제는 서로의 존재만으로도 든든함을 느낄 수 있습니다.”

이야기를 듣다 보니 정성 들여 손수 만드는 선크처가 네 사람에게 좋은 선물이 되리라는 생각이 들었다. 선크처는 아메리카 원주민들이 좋은 기운을 집안으로 불러오기 위해 사용하던 풍수 아이템이다. 창가에 선크처를 걸어두면 밝은 태양 빛을 통해 좋은 기운을 받는다는 부적의 의미가 담겨 있다. 서로를 아끼고 사랑하는 마음으로 오래오래 변치 않을 우정을 다짐하는 네 사람의 마음이 선크처에 오롯이 담기는 듯했다.



### 등나무를 엮듯이 우리의 추억을 엮다!

화기애애한 대화를 마치고 네 사람은 다시 작업에 집중하기 시작했다. 어느새 작업이 막바지에 이르고 있었다. 강사의 설명대로 차근차근 전 작업을 이어 나가던 네 사람이 뿌듯한 표정을 지었다. 어렵게 보이던 작업이 생각보다는 손조로웠던 모양이다. 가장 먼저 작업을 끝낸 박소연 대리는 핸드폰 카메라로 사진을 찍으며 추억을 남겼다.

이제는 자개를 골라 낚시줄로 이어줄 차례다. 자개는 장신구나 공예품의 재료로 가공한 조개껍데기로 선캐쳐 모빌로 많이 활용된다. 특히 자개가 바람에 부딪혀 내는 소리는 청아하고 맑아서 듣고 있노라면 절로 감성이 충만해진다.



“자개 여섯 장짜리 한 줄, 다섯 장짜리 두 줄, 네 장짜리 두 줄 해서 총 다섯 줄을 만들어 줄 거예요. 총 스물네 장의 자개를 골라주면 됩니다. 자개를 자세히 보면 두 개의 작은 구멍이 뚫려 있어요. 낚시줄을 구멍에 넣고 서로 이어주면 됩니다.”

형형색색의 자개는 곱디고왔다. 자개의 색을 하나하나 비교해가면서 조합해보는 네 사람의 표정이 자못 신중해졌다. 오윤경 대리가 다른 직원들의 표정을 보고 흐뭇한 미소를 지었다.

“육아휴직을 마치고 3월에 드디어 복귀합니다. 설레는 마음 반, 긴장의 마음 반이었는데, 오늘 이 시간 덕분에 에너지를 받은 것 같습니다.”

현재 육아휴직 중인 오윤경 대리와 채정연 대리는 각각 올 3월과 7월에 복귀를 앞두고 있다. 두 사람은 “그간의 육아 스트레스를 마음껏 풀 수 있는 자리였다”며 환하게 웃었다.

네 사람은 정성스럽게 이은 자개 줄을 등나무에 걸어 선캐쳐를 완성했다. 그리고 물개 박수로 서로의 수고를 칭찬했다. 두 시간여의 작업 끝에 얻은 선캐쳐는 네 사람에게 큰 행복이었다.

밤 9시가 훌쩍 넘은 시간, 밖은 어둠이 점점 더 짙어지고 있었다. 네 사람이 서둘러 공방을 나섰다. 발걸음이 경쾌하기 그지없었다. 오늘 어렵게 시간을 내 정성껏 등나무를 엮고 자개를 이은 것처럼, 앞으로 네 사람의 우정이 더 곱고 아름답게 엮여나가길 바라본다.



## IBK버킷리스트 미니인터뷰

제가 초록색을 좋아해서 자개를 초록 빛깔로 선택했는데, 라탄과 자개가 무척 잘 어울리는 것 같아요. 자개가 부딪히면서 내는 소리가 생각보다 무척 맑아서 놀랐습니다. 결과물이 멋지고 예뻐서 보람이 큼니다. 내 손으로 직접 만든 첫 라탄 작품인 만큼 애정이 많이 갈 듯합니다.



등촌역지점 박소연 대리

사랑하는 직원들과 함께한 시간이라 오늘 하루가 특별한 추억으로 남을 것 같아요. 그리고 너무나 멋진 선캐쳐가 완성되어 보람이 큼니다. 아이 방에 걸어둘 생각으로 민트 컬러 자개로 꾸몄습니다. 육아휴직을 마치고 3월 복귀를 앞두고 있는데, 앞으로 직원들과 멋진 회사 생활을 이어 나가고 싶습니다!



경수지역본부 오윤경 대리

좋은 기회로 라탄 공예를 접하게 돼 행복하고 즐거웠습니다. 새로운 경험은 항상 기분을 살리게 하는 듯합니다. 그동안 육아에 전념하다가 오늘 낮선 공간에서 새로운 작업에 몰두하다 보니 힐링이 정말 많이 됐습니다. 무엇보다 직원들과 멋진 추억을 쌓은 것 같습니다.



인사부 채정연 대리

처음에는 조금 막막하기도 했는데, 강사님의 친절함 덕분에 멋진 작품 하나를 완성한 듯합니다. 아이가 좋아하는 핑크톤의 자개를 골랐는데, 다 만들고 보니 무척 마음에 듭니다. 얼른 따뜻한 봄이 와서 창문을 열고 자개를 통해 햇빛과 바람을 느끼고 싶네요!



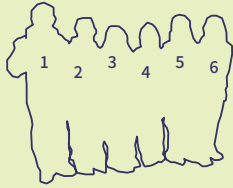
동탄중앙지점 이여진 대리



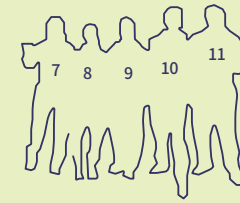
# 좋은 사람 만날 때까지 우리가 함께할게!

## 유기견봉사동호회 행복하개

- 1. 정보보호부 정현준 대리
- 2. 카드마케팅부 강보영 대리
- 3. 개인신용정보관리팀 최연우 대리
- 4. 안산중앙지점 이화경 대리
- 5. 동대문지점 조문경 대리
- 6. 이천기업성장지점 이해원 대리



사람의 손에 자라던 강아지들은 주인에게서 버려지면  
하염없이 그 자리에서 주인만을 기다린다. 그런 강아지들을  
보호하고 새로운 주인을 찾아주는 동물보호소는 일손이  
부족해 항상 어려움을 겪고 있다. 봉사동호회 '행복하개'는  
그런 동물보호소를 찾아가 힘든 일을 마다 않고 척척 해내는  
천사들의 모임이다.



- 7. 데이터센터 권정행 대리
- 8. WM사업부 이주홍 대리
- 9. 자금운용부 황현영 과장
- 10. IT시스템운영부 선도엽 대리
- 11. 반월MTV지점 최원민 대리



QR코드를 스캔하면  
<with IBK>를 영상으로  
만날 수 있습니다.







**Q. 동호회 소개를 부탁드립니다.**

**A.** 저희는 유기동물보호소에서 봉사하는 동호회 ‘행복하개’입니다. 2022년 8월, 10명의 회원이 모여 시작한 동호회가 약 1년 반만에 60여 명의 회원으로 늘어났습니다. 행복하개의 시작은 평소 유기동물보호소 봉사에 관심은 많지만, 혼자 찾아보고 참석하기 어려웠던 직원들이 모여 만들어진 동호회입니다. 사회공헌부의 봉사동호회 지원이 실천으로 옮겨진 동호회이기에 그 의미가 더욱 큰 모임입니다.

**Q. 직장인이라 함께 활동하는 게 쉽지 않을 텐데, 어떻게 활동하고 계시나요?**

**A.** 봉사활동 날짜는 단체 메신저 방에서 투표를 통해 정하고 있습니다. 다음 달 주말 중 각자 봉사활동 가능한 날짜에 투표하고, 가장 참석자가 많은 날에 봉사를 가고 있습니다. 참석자가 많을 때는 20명 이상 모이기도 해서 그럴 경우에는 인원을 나눠 여러 곳을 방문하고 있습니다. 그래서 저희의 봉사활동 지역은 매우 다양합니다.



**Q. 너무 의미있는 동호회입니다. 유기견을 위한 동호회인만큼 가입 조건도 까다로울 것 같습니다.**

**A.** 아니에요. 행복하개의 가입 조건은 절대 까다롭지 않습니다. 강아지를 사랑하는 마음만 있다면 어느 분이든 환영합니다. 다만 정회원이 되시기 위해서는 최소 1회 이상의 봉사에 참여하셔야 합니다. 봉사가 워낙 체력적으로 고되다 보니 지속적인 활동을 위해 만든 조건입니다.

행복하개의 최대 강점이 많은 인원, 정기적인 봉사활동인 만큼 그 점을 살려 일손이 많이 부족한 경기 외곽 지역의 보호소를 주로 찾고 있습니다.

유기동물보호소에 방문하면 견사에 방치되어 있는 오물을 치우고, 설거지, 산책 봉사 등을 주로 진행합니다. 보호소에 따라, 또는 계절에 따라 조금 특별한 활동도 종종 하고 있어요. 여름에는 강아지들의 시원함을 위해 선풍기 청소를, 겨울에는 따뜻한 겨울나기를 위해 난방에 필요한 장작 패기 등을 하고 있습니다.



**행복하개는 평소 유기동물보호소 봉사에 관심이 많은 직원들이 모여 만들어진 동호회입니다.**

**Q. 재미있거나 감동적이었던 에피소드가 있을까요?**

**A.** 위에 말씀드린 것처럼 여름에는 보호소에 설치되어 있는 여러 대의 선풍기를 청소하기도 하는데요. 뜨거운 열정만으로 무질서하게 선풍기를 해체해서 청소하다 보니 조립에 한참 시간이 걸려 보호소 소장님께서 툴을 혼났던 기억이 납니다. 조립하던 직원분은 이제 제조사 별로 모든 선풍기를 조립할 수 있는 능력자가 되었습니다. 또 한 보호소에 아주 어린 강아지가 들어온 적이 있었는데요. 보호소에는 워낙 많은 강아지가

있다 보니 어린 강아지는 상대적으로 위협을 당하기도 하고, 건강하게 자라기는 어려운 환경입니다. 그래서 저희 회원 중 한 분이 임시 보호를 해주셨고, 임시 보호 기간이 끝나고 직접 입양까지 해서 감사했던 기억이 있습니다. 그 강아지는 가운(가을에 온 아이)이라는 이름으로 무럭무럭 자라고 있습니다.





**Q. 동호회 활동을 하면서 가장 보람을 느꼈던 순간은 언제일까요?**

**A.** 이상하게 들릴 수도 있겠지만, 저희가 온다는 소식에 걱정하고 힘든 일을 맡겨주실 때 큰 보람을 느낍니다. 시간과 인력이 없어서 정리하지 못했던 창고나 주변 정리 등을 도울 때면 보호소에 봉사 온 건지, 그냥 인력사무소에 끌려온 건지 헷갈릴 때도 있지만요. 그럼에도 저희를 정말 필요로 하는 곳에 왔다는 생각도 들어 매우 뿌듯합니다.

그리고 무엇보다 좋은 직원분들을 많이 알게 됐다는 점이 가장 큰 위안이자 행복한 것 같습니다. 봉사로 만난 분들이지만, 직장에서 종종 서로 도움을 주고받기도 하다 보니 든든한 지원군을 얻게 된 것 같아 너무 든든합니다.

**Q. 가장 기억에 남았던 활동에는 무엇이 있나요?**

**A.** 한 보호소에 방문한 적이 있는데 그날따라 어린 강아지들이 유독 눈에 밝히고 어수선했던 적이 있었어요. 관계자분께 여쭙보니 전날 불법 번식장에서 구조

활동이 있었다고 하셨습니다. 너무 예쁘고 귀여운 아이들이긴 했지만, 소위 ‘잘 팔리는’ 견종만 가득하고, 번식장의 열악한 상황에서 자라다 보니 걷지도 못하는 강아지들을 보며 마음이 아팠던 기억이 납니다. 언젠가는 비인간적인 행태의 불법 번식장과 그곳에서 강아지를 데려오는 펫샵까지 사람들에게 외면받고 제재당하는 날이 왔으면 좋겠습니다.

**Q. 일반적인 유기동물보호소 봉사활동 말고 행복하게만의 특별한 행사나 프로그램도 있나요?**

**A.** 직장 내에서 운영하는 활동이다 보니 불필요한 사모임은 지양하려고 하지만, 그래도 연 2회씩 전 회원이 모이는 행사를 진행하는데요. 바로 저희끼리의 창립기념일과 연말모임입니다.

모임에서 그간 우리의 활동을 돌아보며 앞으로의 다짐도 외치고, 가장 많이 참석한 직원에게 소소한 포상을 하기도 합니다. 모임을 통해 동물들을 사랑하는 마음을 키우고 책임감도 더 굳게 다지는 자리를 가지고 있습니다.



**Q. 2024년 활동 목표는 어떻게 되나요?**

**A.** 2024년에는 더 많은 회원분들을 모집하여 더 다양한 보호소에 방문하는 것이 목표입니다. 많은 분들이 이번 <with IBK> 인터뷰를 보시고 유기동물보호에 관심 가져주신다면 정말 좋을 것 같습니다. 사실, 행복하게의 바램은 크지 않습니다. 회원들이 모두 건강한 몸과 마음으로 꾸준하게 봉사를 이어가는 것. 그것이 저희의 가장 큰 목표입니다.

행복하게에 오시기만 하면 어떻게 봉사하는지 친절하고 상세하게 설명해 드릴 테니, 언제든지 문을 두드려주세요! 여러분과 함께 강아지에게 행복을 선물하는 순간을 기다리고 있겠습니다!

**Q. 마지막으로 유기견이나 동물보호센터에 관심이 있는 IBK인들에게 한 말씀 부탁드립니다.**

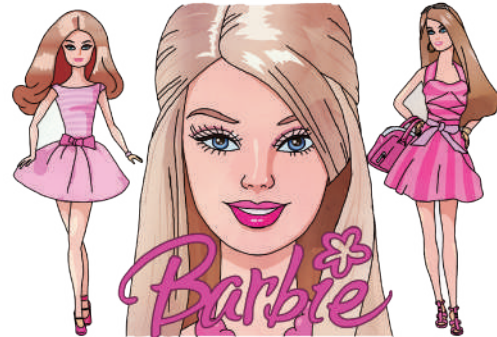
**A.** 제가 첫 유기견 봉사활동을 갔을 때가 떠오르는데요. 늘 관심은 있었지만, 도대체 어떻게 시작해야 할지 몰라서 고민하던 차에 ‘행복하게’를 통해 강아지들을 돌보고 봉사할 수 있어서 무척 감사하고 행복했습니다.





# March in History

## 3월에 일어난 이야기



### 06day

#### 고종이 태극기를 조선의 정식 국기로 선포

태극기는 대한민국의 국기로, 1882년 조미수호통상조약 조인식에서 역관 이응준이 최초로 사용했다. 당시만 해도 조선은 국기에 대한 개념이 없었다. 강화도조약 체결 후 국기 제정에 대한 문제가 지속 논의되자 통리기무아문의 김홍집이 역관 이응준에게 국기를 그리게 했고, 이후 고종이 직접 제작에 관여해 도안을 확정, 이듬해 태극기를 조선의 국기로 정식 공포했다.

### 09day

#### 바비인형, 장난감박람회 첫선

바비인형은 미국 완구 회사인 마텔이 제작한 인형이다. 부부는 인형을 가지고 어른 흉내를 내는 딸의 모습에서 아이디어를 얻어 성인 인형을 만들었고, 이후 1959년 뉴욕 세계 장난감 박람회에서 금발, 수영복, 하이힐 차림의 바비인형을 선보였다. 당시 '장난감 세계의 실수'라는 혹평이 쏟아졌지만, 바비인형은 발매 첫 해 약 35만 개의 판매를 기록했다.

### 29day

#### 진시황릉의 발견

진시황릉은 역산이라 불리는 아산에 자리하고 있다. 진시황제의 묘지는 오랫동안 세상에 드러나지 않았는데 한 마을의 주민들이 우물을 파다가 우연히 진흙으로 만들어진 토옹과 화살촉을 발견하면서 세상에 드러났다. 이에 한 유압 기술자가 발견된 유물을 문화재 관리국에 팔 것을 제안, 본격적인 발굴이 시작되면서 당시 의복과 무기 등이 출토됐다.

### 31day

#### 에펠탑 준공

파리의 상징인 에펠탑은 프랑스 혁명 100주년을 기념하기 위해 세워진 건축물이다. 격자 구조로 이루어져 있으며 324m의 높이로 파리에서 가장 높은 건축물에 속한다. 현재의 평가와 달리 착공 초기, 도시미관을 훼손한다는 이유로 비난받았으나 통신 시설물을 설치하여 활용 가능하다는 사실을 증명해 해체 위기를 넘겼다. 1991년 유네스코 세계문화유산으로 지정됐다.

#### 이날 러시아에선?

1869년 드미트리 멘델레예프가 러시아 화학회에서 주기율표에 대한 논문을 발표했다.

#### 이날 영국에선?

1776년 정치경제학자이자 윤리철학자인 애덤 스미스가 <국부론>의 초판을 간행했다.

#### 이날 대한민국에서는?

2001년 대한민국 최대 규모를 자랑하는 인천국제공항이 개항했다.

#### 이날 미국에선?

1992년 미국 해군의 전함인 USS 미주리가 퇴역했다. 현재 박물관용 선박으로 사용 중이다.

## Big Issue

3월, 세계 각국에선  
또 어떤 일이?  
한 줄로 보는  
그날의 이슈

- 1일 1919년 전국 각지에서 3.1운동 전개
- 3일 1923년 미국의 시사주간지 <타임> 창간
- 5일 1936년 영국의 전투기 슈퍼마린 스피트파이어 첫 비행
- 12일 1930년 마하트마 간디 시민 불복종 행진 진행
- 13일 1781년 윌리엄 허셜 천왕성 발견
- 18일 1988년 일본 최초의 돔 구장인 도쿄 돔 완공
- 19일 1932년 시드니 하버 브리지 정식 개통
- 20일 1602년 네덜란드 동인도 회사 설립



# 운동에 +α를 더하는 꿀조합!

따사로운 햇볕이 고개를 드는 3월이다.  
가벼워진 옷차림에 앞서  
몸과 마음을 정비하는 사람들이 늘어나고 있다.  
이와 관련, 운동의 효과를 배로 올려주는 음식을 소개한다.



### ☑ 피로회복에 도움이 되는 ‘바나나’

아침 식사 대응으로 제격인 바나나는 탄수화물과 포도당이 풍부해 운동 전에 필요한 에너지를 생성하는 데 도움이 된다. 특히, 칼륨 함량이 높아 운동 시 발생하는 근육 경련 예방에도 효과적이다.



### ☑ 유산소 운동할 땐 ‘비트’

아삭한 식감을 자랑하는 비트에는 근력과 지구력 향상에 도움을 주는 베타인이 함유돼 있다. 베타인은 근력 및 지구력 향상뿐만 아니라 염증 예방에도 좋으며 혈압을 낮추고 콜레스테롤을 낮추는 데 도움을 준다.



### ☑ 근육몬이 되고 싶다면 ‘우유’

강도 높은 근력 운동을 하면 간혹 근육에 손상이 가해진다. 그래서 근력 운동을 마친 후엔 항상 단백질을 섭취해야 한다. 단백질 셰이크나 닭가슴살도 좋지만, 너무 물린다면 가끔은 우유를 마셔보자. 되도록 운동 후 1시간 안에 마시는 것이 좋다.



### ☑ 맛있는데 다이어트까지 ‘연어’

홈파티에 많이 사용되는 연어는 오메가3지방산이 풍부하다. 해당 성분은 호르몬을 조절해 식욕을 억제해주는 효과를 가지고 있다. 뿐만 아니라 연어에 함유된 비타민D가 근육을 더욱 튼튼하게 만들어준다.



### ☑ 시리얼 또는 요거트와 함께 ‘귀리’

통곡물은 혈당 수치를 천천히 높여주므로 인슐린 수치를 일정하게 유지시킨다. 덕분에 포만감을 지속시켜 간식을 찾지 않게 한다. 대표적 통곡물인 귀리를 운동 전 섭취하면 운동 시 혈당과 에너지 수준을 안정적으로 유지할 수 있다.



### 운동 후 이 음식은 꼭 피하세요!

**가공 에너지바**: 설탕은 지방 연소 과정을 늦추거나 중단시키므로 설탕 없는 에너지바를 추천한다.

**짠 음식**: 운동 후 짠 음식을 먹으면 몸에 붓기를 일으키므로 피하는 것이 좋다.

**튀긴 음식**: 트랜스 지방을 함유할 뿐만 아니라 지방이 소화 과정을 지연시켜 영양소 전달에 피해를 준다.



## 휴식에서 여유를 잡다 '갯생(Get生)시대'



앞만 보고 달리다 보면 쉽게 지치기 마련이다.  
쓰러지고 또 쓰러지기를 반복하다 보면  
우린 앞으로 나아갈 방법을 잊어버린다.  
멀리 그리고 오래 달리기 위해서는 쉬는 것도 잘해야 하는 법.  
이에 우리의 삶의 자그마한 쉼표를 찍어보자.



나를 더 소중히  
여기는 갯생

올로를 시작으로 미라클 모닝까지. 현대인을 대변하는 키워드는 계속해서 진화하고 있다. 올로와 미라클 모닝은 매우 상반된 단어로, 올로는 현재 자신의 행복을 가장 중시하는 태도를 뜻하며, 미라클 모닝은 이른 아침 일어나 독서·운동 등 자기계발에 몰두하는 것을 의미한다. 여기서 올로는 갯생과, 미라클 모닝은 갯생과 닮아있다.

먼저, 갯생은 영어의 갯(God)과 한자의 생(生)을 합친 말로 '갯'에는 위대하다는 의미보다 모범적이라는 뜻이 더 크게 내포되어 있다. 즉, 업무 등과 같은 실생활에 집중해 성실하게 일상을 살아가는 것을 말한다. 하지만 갯생을 좇기 위해 업무에 지나치게 몰두하다 보면 몸과 마음이 소진되는 일종의 번아웃 증상을 겪게 된다.

이에 갯생에서 한 단계 발전된 갯생 트렌드가 새롭게 등장했다. **갯생은 영어 갯(Get)과 한자 생(生)의 합성어로 바쁘게만 살아가는 갯생에 충분한 휴식을 취 삶의 조화를 추구한다는 단어다. 여기에는 바쁜 일상 속 업무와 삶의 간극을 넓혀 여유를 찾으려는 현대인들의 욕망이 담겨있다.**

언뜻 보면 갯생과 갯생은 비슷한 단어처럼 보인다. 하지만 둘의 가장 큰 차이점은 주어가 어디에 맞춰져 있느냐다. 갯생은 나의 발전에 초점이 맞춰져 있는 듯하나 타인의 인정 욕구가 바탕에 깔려있다. 갯생은 이와 반대로 남의 시선은 신경 쓰지 않고 쉼을 원할 때 휴식을 취하는 등 오롯이 나를 위한 삶을 추구하는데 무게가 더 실려있는 것이 특징이다.





### 갯생을 부르는 휴식 트렌드

**갯생은 분주한 일상으로 쌓인 몸과 마음의 피로를 푸는 등 번아웃을 극복하기 위해 휴식을 취하는 데 의의를 둔다. 이에 갯생과 관련된 휴식 트렌드가 급성장 중이다.** 먼저, 갯생과 함께 오직 휴식에만 집중하는 휴가라는 뜻의 신조어 ‘낫싱케이션

(nothing+vacation)’이 새롭게 주목받고 있다. 낫싱케이션은 호캉스와 비슷한 말로 업무는 물론, 노는 것에서도 벗어나 오로지 침에만 몰두한다는 뜻의 단어다.

이외에도 아로마 테라피, 티 테라피 등을 통해 마음을 다스리거나 피톤치드를 맡으며 자연에서 여유를 즐기는 캠핑도 인기를 끌고 있다. 이뿐만 아니라 심리 안정을 위한 정신 건강 상담 서비스도 주목받고 있다. 전문가 상담을 통해 현재 자신의 심리 상태를 짚어 조금 더 질 높은 생활을 영위하는 데 도움을 받는 것이다. 이와 관련 비대면 상담을 도와주는 애플리케이션도 늘어나고 있다. 특히 메타버스를 이용한 상담이 인기인데 전문 자격증을 소지한 심리 상담가들이 상담을 직접 진행해 언제 어디서든 심도 있는 상담 서비스를 받을 수 있는 것이 가장 큰 장점이다.

다양한 플랫폼만큼이나 갯생 향유에 도움이 되는 아이템들도 속속 나타나고 있다. 그중 대표적인 아이템이 ‘멍때리기’ 상품으로 진자운동 밸런스볼, 샌드아트 무드등 등이 인기 아이템으로 떠오르고 있다. 실제로 카카오톡 선물하기에 멍때리기에 도움을 주는 상품이 약 600개 이상 입점해 있는 것으로 집계됐다.



### 잠간의 침으로 되찾는 자신만의 삶

열심히 사는 것이 건강한 생활 습관을 만드는 필수조건이지만, 무엇이든 의식적으로 행하려 하면 삶은 점점 고단해진다. 생산적인 삶도 일상이 아닌 속제가 되어버리면 본인을 집어삼키는 번아웃으로 뿌리내리기 마련이다.

갯생을 외치던 현대인들이 갯생을 추구하며 자신의 마음을 챙기게 된 이유는 무엇일까? 직장인들이 갯생에 주목하는 이유는 소화행과 같은 작은 즐거움과 자기 관리를 중시하는 MZ세대의 성향, 미래에 대한 불안, 사회생활로 쌓인 피로감 등 여러 가지 원인이 혼합되어 있어 간단하면서도 복잡해 보이지만 그 목적만큼은 뚜렷하다.

사람이라면 응당 어렵고 힘든 순간을 외면하고 싶다. 하지만 갯생은 이 순간을 멍때리기, 심리 상담 등과 같은 방법으로 직시한다. 이처럼 **갯생은 복잡다단한 자신의 상황을 정밀하게 들여다보며 본인이 원하는 바를 파악해 나다운 일상을 조립해나가는 데 목표를 둔다.**

우리는 성과만을 바라보며 침 없이 달려오는 것에 익숙해져 있다. 하지만 침이 없다면 365일 내내 업무에 얽매어 나아갈 힘을 잃게 된다. 때문에 일과 삶을 이분법적으로 분리하는 마음가짐을 가져야 한다. 회사 또는 타인에게 헌신하는 것이 아닌 오로지 나를 위한 삶에 무게를 실어 보면 어떨까? 갯생 트렌드에 발맞춰 사소하지만 본인이 좋아하는 확실한 행복으로 몸과 마음의 에너지를 충전한다면 쳇바퀴 굴러가듯 흘러가는 세상에 나다운 것이라는 방지턱이 생겨 주변을 둘러볼 여유가 생길 것이다.



# 봄처럼 따뜻한 향기를 품은

## 남동2단지지점

공장 건물 사이를 비집고 들어가야 만날 수 있는 남동2단지지점은 투박해 보이는 건물 외관과 달리 가족의 품처럼 아늑한 내부를 자랑한다. 바쁜 틈 사이에서도 미소를 잃지 않는 건 고객을 향한 남동2단지지점 직원들의 애정이 녹아있기 때문이다.



QR코드를 스캔하면  
<with IBK>를 영상으로  
만날 수 있습니다.







### 고객의 물음표에 느낌표를 더하다

인천광역시는 대한민국 산업화의 주요 역할을 담당하는 지역 중 하나다. 그중 남동국가산업단지는 수도권 정비는 물론 공업의 재배치를 위해 1992년 준공된 산업단지로서 현재 인천에서 가장 큰 규모를 자랑하고 있다. 한국수출산업국가산업단지의 제7단지 성격을 띠고 있는 남동국가산업단지 내에 자리한 남동2단지지점은 남동국가산업단지 준공 7년 후인 1999년에 개설된 지점으로, 중소기업의 성장을 지원하며 25년째 고객들과 함께 걸어가고 있다.

4차 산업혁명을 시작으로 코로나19, 경제 여건의 다변화 등 산업시스템에 변화의 물결이 일면서 기업 또한 변화의 요구에 직면해 있다. 이에 정부와 인천광역시는 남동산업단지를 스마트 산업단지로 탈바꿈하기 위해 노후화되고 부족한 기반 시설 및 지원실 확충·정비,

뿌리산업과 첨단산업의 융복합을 통한 구조고도화, 문화 산단 및 스마트 산단으로의 이미지 개선 등을 추진 중이다. 25년 동안 중소기업들의 든든한 버팀목이 되어주고 있는 남동2단지지점 또한 다양한 업체에 맞춤형 정보를 제공함과 동시에 알맞은 정책자금을 연결해 서로가 상생할 수 있는 윈윈 전략을 구축 중이다. 남동2단지지점은 공단 내에 있어 대중교통이 원활하지 않은 것이 단점이나, 많은 단골 수를 보유하고 있어 내점 고객들과 가족 같은 분위기를 형성한다. 현재 남동2단지지점을 지키고 있는 20명의 직원은 고객의 질문에 항상 '나라면 어떤 것이 제일 궁금할까?'라는 물음표를 던지며 세세한 부분까지 짚어 설명해주고 있다. 그래서일까? 남동2단지지점은 사람 냄새 나는 지점으로 계속해서 성장 중이다.



*Growth*



### ‘3GO’를 모토로 더 발전된 지점을

고객의 모든 문의 사항에 응답하고 있는 남동2단지지점은 2023년 중기 대출 1,285억 원을 순증했으며 소상공인에 정책금융상품 171억 원 지원이라는 성과를 도출해냈다. 남동2단지지점의 성과는 여기서 끝나지 않는다. 경제 상황 악화로 금리에 관한 기업들의 관심이 자연스레 높아지면서 남동2단지지점은 이탈고객 방지를 위해 꾸준히 노력했고, 그 결과 연간 경영평가 A등급을 달성했다. 이러한 성과에 안주하지 않는 남동2단지지점의 모토는 ‘3GO!’로 기존 거래 기업의 니즈를 파악하여 우량

기업의 이탈을 방지하는 ‘지키GO’, 부실 예상 기업 현황을 매일 체크하고 사업장 매각을 통한 경영정상화를 지원하는 ‘살리GO’, 당행만의 여러 지원 프로그램 소개를 통한 타행 우량기업 성장 동력 확보 등의 ‘올리GO’에 온 힘을 기울이고 있다. 이번만 아니라 올해 역시 중소대출 최대 순증을 위해 전 직원이 중지를 모으고 있다. 이에 업체 방문 및 고객별 전담 직원을 배분해 업체들과 긴밀한 관계를 유지, 거래 심화 및 고객 이탈 방지에도 힘쓰고 있다.

# Fellowship



남동2단지지점의 모토는 ‘3GO!’로 업체들과 긴밀한 관계를 유지해 거래 심화 및 고객 이탈 방지에 힘쓰고 있다.





### Mini Interview



남동2단지지점  
왕현철 지점장님

#### 인천지역본부 NO.1 지점이 목표

직접 발로 뛰는 솔선수범의 자세로 직원들과 소통해 직원들의 역량을 강화해 나갈 계획입니다. 본인의 업무만 잘하는 것이 아닌 동료와 함께 나아갈 수 있는 분위기를 조성하고 현장에서 얻은 영업 노하우를 적극 공유해 직원 성장 또한 도모할 예정입니다. 아울러, 즉각적인 보고가 되어야 사고 및 민원을 사전에 방지할 수 있는 만큼 신속한 보고 체계를 강조하고 있습니다. 앞으로 남동2단지지점을 인천지역본부 NO.1 지점으로 만들기 위해 직원들과 함께 화합하고 끊임없이 노력하겠습니다. 고객과 함께 성장할 남동2단지지점을 지켜봐주세요.

### 차별화된 자부심으로 지속적인 성장 추구

남동2단지지점의 가장 큰 특징은 바로 인천 최대 규모 산업단지에서 일하고 있다는 자부심이다. 직원들 모두 이 자부심 덕분에 남동2단지지점이 많은 것을 이뤄냈다고 말한다. 실제로 직원들은 남동산업단지 내 굵직한 업체들이 모여 있는 만큼 전문성을 높이기 위해 업체에 도움이 될 만한 상품을 다각도로 공부 중이다.

앞서 말했듯 남동2단지지점은 교통이 불편한 공단 내에 자리하고 있어 신규고객보다 장기거래 고객의 수가 더 많다. 그만큼 자주 보고, 소통하기 때문일까? 직원과 마주한 고객들의 표정엔 긴장보단 편안함이 가득하다. 남동2단지지점이 이처럼 고객을 편안하게 응대할 수 있는 이유는 직원들끼리 언제나 마음을 모으기 때문이다. 어려운 일이 발생하면 서로에게 손을

내밀고, 새로운 업무가 할당되면 합심해 영업 노하우를 공유한다. 아울러, 직무 아카데미 신청을 독려해 직원 업무 역량을 강화한다.

직원과 직원, 직원과 고객. 어떤 관계에서든 서로의 목소리에 귀를 기울이겠다고 약속한 남동2단지지점의 지속적인 성장을 기대해본다.

**남동2단지지점의 가장 큰 특징은 바로 인천 최대 규모 산업단지에서 일하고 있다는 자부심이다.**

### Mini Interview



남동2단지지점  
하수정 지점장님

#### 다정함이 가득한 남동2단지지점

동료와 고객의 소중함을 알고 존중하는 태도가 가장 중요하다고 생각합니다. 다정함과 실력을 갖춘 우리 직원들이 존중과 배려를 통해 자부심을 느끼며 근무할 수 있는 지점, 고객에게 신뢰받고 밝은 에너지가 넘치는 남동2단지지점을 만들고 싶습니다.



# Distinction



생기있는  
봄을 위해  
나는

□□□□□ 한다.

황헌철 지점장



지리산여행

하수정 지점장



여행재고색

장지연 팀장



봄신상쇼핑

장수정 대리



둘레길걷기

전민우 대리



여행배낭준비

남동2단지  
個

김형남 팀장

남동2단지  
企



인연만들기

송임헌 팀장



골프라운딩

김란 차장



캠핑장예약

김호진 대리



옷장대청소

김영옥 대리



일판보내기

남동2단지  
VM

박명수 팀장



가족과등산

전서영 차장



집안대청소

하병철 차장



고객과함께

현상엽 과장



포켓몬GO

황일두 대리



주말베를린

남동2단지  
기업성장  
지점

김수향 차장



봄꽃나들이

김현진 대리



식물키우기

홍승기 경비원



가족과여행

유성희 대리



유리창청소

윤경진 대리



꽃화분사기

김세정 대리



볼티비타민



# 남동2단지지점 화이팅!





# 품질에 대한 우직한 고집으로 대형철강 가공시장을 선도하다

(주)우진이엔지 서정범 대표이사  
남동인더스파크지점 거래 기업



도면 하나 볼 줄 모르던 대표가 설립한 1인 기업은 어떻게 플랜트 분야를 선도하는 대기업의 파트너사로 성장할 수 있었을까?  
(주)우진이엔지는 대형철강 프레임을 제작·공급하는 기업으로, 설립 이후 꾸준히 ‘고품질’을 지향하며 성장해 왔다. ‘품질’, 그리고 제품을 만드는 직원의 ‘성장’을 위해 우직하게 노력한 결과 지금의 자리에 올 수 있었다는 서정범 대표를 만나보았다.

- 2012. 11 ○ 군산공장 추가 신축 준공
- 2012. 08 ○ 현대스틸산업(주) 거래등록
- 2009. 11 ○ 군산국가산업단지 내 군산공장 준공
- 2009. 04 ○ 부품, 소재전문기업 등록
- 1999. 04 ○ (주)우진이엔지 상호변경
- 1998. 12 ○ ISO 9001 인증획득
- 1997. 01 ○ 대우중합기계(주) 최우수 협력업체상 수상
- 1992. 04 ○ 남동공단 내 공장 준공
- 1989. 10 ○ 대우중합기계(주) 거래등록
- 1989. 03 ○ (주)우진 법인전환
- 1984. 09 ○ 범우기업 설립





### 1인 기업에서 플랜트 분야를 선도하는 파트너 기업으로 성장하다



(주)우진엔지니어는 대형철강 프레임 제작·공급하는 기업이다. 1984년 창립 후 40여 년간의 끊임없는 기술개발로 축적된 기술력과 노하우를 바탕으로 최상의 제품과 신뢰성 높은 품질의 제품을 공급하고 있으며, 지속적인 연구개발과 생산성 혁신을 통해 고객만족을 실현하고 있다.

“(주)우진엔지니어는 ‘정직과 근면’이라는 사훈 아래 기술과 품질을 최대의 자본으로 성장하여 1989년도에 대우중공업(주)의 1차 협력업체로 등록되었으며, ISO 9001을 기반으로 한 엄격한 품질관리를 통해 휠로더 프레임 및 지게차 프레임, 굴삭기 CENTER 프레임 등 각종 중장비의 용접 제관부품을 생산, 공급하고 있습니다.”

또한 최신 특수장비인 PLASMA 절단기, NC 산소절단기, LASER 절단기, CNC레디알 MVC 등과 국내 최대급인 3000TON/2000TON CNC 절곡기 등을 보유하고 대형철강 가공시장의 일익을 담당하고 있다.

(주)우진엔지니어는 1984년 서정범 대표가 1인 기업으로 창업한 회사였다. 식품 대기업에서 13년 근속한 그는 자동차 부품업체를 차리기 위해 회사를 나왔지만 계약이 었어지며 제조업으로 눈을 돌리게 되었다. 당시 식품회사 경력만 있던 그는 도면도 볼 줄 몰랐고, 혼자 철판을 사다가 잘라서 납품하면 “뺨뺨뺨해서 못 쓰겠다”며 타박을 받기 일쑤였다. 하지만 현재 (주)우진엔지니어는 플랜트 분야를 선도하는 대기업의 1차 협력업체로서 다양한 형태의 초대형 절곡 및 제관 등 플랜트 분야에서 선도적인 역할을 하고 있다.



### 40년간 이어온 ‘고품질’에 대한 고집



(주)우진엔지니어에서 생산하는 품목은 휠로더, 굴삭기 등의 ‘건설기계’, 지게차 등의 ‘산업차량’, 현수교, 거푸집, 고소작업차 등의 ‘플랜트’ 등 다양하다. 특히 불량률이 낮기로 유명한데, 이 부분은 출렁다리의 플랜트 제작 현황을 보면 알 수 있다. (주)우진엔지니어는 국내 출렁다리에 들어가는 플랜트 공급의 90%를 담당하는 기업이기 때문이다.

“불량률은 어느 제품에서도 중요하겠지만 특히 출렁다리를 만들 때 중요합니다. 생명과 직결되는 요소니까요. 회사를 설립하면서부터 ‘불량률 제로’를 만들기 위해 노력해 왔고, 그 기조는 지금까지 이어지고 있습니다.”

품질에 대한 (주)우진엔지니어의 고집은 서정범 대표가 회사를 설립한 순간부터 시작되었다. 철판가공에 대한 사전지식 없이 창업했기에 처음에는 제품의 품질이 좋지 못했다. 하지만 그는 철판을 절단한 뒤 용접 등 후작업을 거쳐 표면을 매끈하게 정리해 완성된 ‘제품’을 납품했다. 만족스러운 제품이 만들어지기 전까지는 집에 들어가지도 않았다. 대표인 그가 우직하게

‘고품질’을 고집하자 그 신념이 직원들 사이에 퍼져나갔다.

물론 대표 한 사람의 고집으로 고품질 제품을 만들 수 있는 것은 아니다. 직원이 늘어나면서부터 서정범 대표는 불량률을 낮추기 위한 유기적인 시스템을 완성하는 데 주력했다. 팀별로 불량률을 집계하거나 불량률을 줄였을 때 인센티브를 지급하는 등 여러 가지 방식을 도입했는데, 가능한 직원들을 격려하는 방식으로 제도를 만들고 있다. 무엇보다 ‘열심히 하는 만큼 보답받는 회사’를 만들기 위해 노력하고 있다. 이를 위해 동종업체에 비해 15% 정도 높은 급여를 지급하고 있다.

“애사심은 월급에서 나오는 것 아닙니까(하하)? 직원들이 열심히 하는 만큼 보답하는 데 월급만큼 좋은 것은 없다고 생각합니다. 당장 눈에 보이는 이익이 늘어나는 것은 아니지만 직원들이 애사심을 갖고 고품질의 제품을 만들게 되니까요. 급여 시스템 덕분에 회사가 장기적으로 성장할 수 있는 발판을 만들었다고 생각합니다.”



#### (주)우진엔지니어의 특징

- Step. 1**  
고품질로 신뢰받는 기업  
ISO 9001을 기반으로 한 엄격한 품질관리를 통한 경쟁력 확보
- Step. 2**  
직원 독려를 위한 급여 시스템 구축  
동종업체에 비해 15% 정도 높은 급여를 지급하고, 각종 인센티브 제도 운영
- Step. 3**  
훌륭한 복지제도  
전 직원 대상으로 하는 주택구입, 전세자금 지원 운영





**직원이 우리의 경쟁력이다**



(주)우진이엔지에는 30년 이상 근속한 직원이 많다. 회사를 나간 직원 중에서도 독립한 뒤 협력업체로 관계를 유지하거나 계약직 형태로 업무를 지속하는 경우가 많다. 그래서 서정범 대표는 당당히 이야기할 수 있다고 한다. (주)우진이엔지는 ‘직원이 키운 회사’라고. 직원복지도 적극적으로 실천하고 있는데, 가장 대표적인 복지가 ‘전세자금 지원’이다. “전세자금을 지원하게 된 계기가 따로 있어요. 회사가 문래동에 있다가 1988년도에 인천으로 내려오면서 법인을 설립했어요. 당시 저는 사업자금을 마련하느라 집을 팔고 전세 살이를 하고 있었는데 우리 직원들은 모두 월세를 살고 있더라고요. 그때 직원이 7명이었는데, 함께 고생하는 직원들을 ‘그냥 둘 순 없겠다’는 생각으로 다 전세로 바꿔줬어요. 일단 돈을 빌려주고 월급에서 공제하는 방식이었죠.”

이때 생긴 전세대출 제도는 지금까지 유지되고 있다. (주)우진이엔지의 직원이라면 누구나 집을 구입하거나 전세자금이 필요할 때 별다른 조건 없이 대출이 가능하다.

‘품질’에서 부가가치를 확보해 성장한 기업답게 (주)우진이엔지는 언제나 ‘경쟁력 확보’를 회사의 첫 번째 미션으로 여기고 있다.

“지금은 무한경쟁 시대죠. 철강가공 분야도 마찬가지로입니다. 현재 중국에서 철강 제품이 많이 들어오고 있거든요. 하지만 우리만의 경쟁력이 확보되어 있다면 걱정할 필요가 없습니다. 저는 안정적인 회사를 만들어 나가고 싶어요. 기업이 안정적으로 운영되기 위해서는 적자가 나지 않고 이익을 내야 합니다. 이를 위해 지금까지 해 온 것처럼 고품질을 지향하고, 제품을 만드는 직원들 존중하며 우리만의 경쟁력을 만들어 나갈 것입니다.”

‘가장 어려운 것이 도리고 기본이다’라는 말이 있다. 실제로 서정범 대표가 고집해 온 ‘품질’을 지키고 ‘사람’을 존중하는 길은 가장 쉬우면서도 어려운 길 아닐까. 중요한 것이 무엇인지 알고, 그것을 행동으로 옮길 줄 아는 (주)우진이엔지의 미래를 응원한다.

**IBK는 신의를 잘 지키는 파트너. 앞으로도 소중한 인연을 이어나가고 싶습니다.**



**Q. 대표이사님의 경영 철학은 무엇인가요?**

A. 사업자등록도 없이 일을 시작해서 현재의 우진이엔지를 만들기까지, 40년이라는 세월 동안 기업을 운영하면서 많은 일이 있었습니다. 그동안 ‘경쟁력을 확보’해야 업계에서 살아남을 수 있다는 점을 배웠습니다. 처음 회사가 성장할 수 있었던 것도 누구보다 ‘품질’에 가치를 두었기 때문이었습니다. 주어진 역할에 최선을 다할 때 회사가 성장할 수 있다는 생각으로 직원 한 명 한 명을 존중하며 회사를 운영했습니다. 그래서 (주)우진이엔지의 가장 큰 보물은 ‘직원’이고, 이 직원들이 만드는 제품의 ‘품질’이라고 생각합니다. 앞으로도 최고의 품질을 확보해 경쟁력 있는 회사를 만들어 나가겠습니다.

**Q. IBK기업은행과의 인연은 어떻게 시작되었나요?**

A. 남동인더스파크지점이 개점하면서부터 인연을 맺어왔습니다. 원래 IBK기업은행과 거래하고 있었는데, 남동인더스파크지점이 개점하면서 이곳의 1호 고객이 되었습니다. IBK기업은행은 한마디로 표현하자면 ‘신의를 잘 지키는 파트너’라고 할 수 있습니다. 제가 돈에 있어서는 약속을 철저히 지키고 좀 보수적으로 운용하는 편이어서 그런 신의 있는 IBK기업은행의 성향과 잘 맞는 것 같습니다. 실제로도 IBK기업은행과 거래를 시작한 이후로는 다른 곳으로 눈을 돌리지 않고 있습니다. 첫 번째라는 것이 참 소중한 인연만큼 앞으로도 이런 신뢰 관계를 이어나가고 싶습니다.



(주)우진이엔지  
서정범 대표이사

**구성원과 함께 성장하는 (주)우진이엔지의 내일을 응원합니다.**



**Q. 남동인더스파크지점을 소개해주세요.**

A. 남동공단의 중심에 있는 남동인더스파크지점은 남동산단WM센터와 남동중견기업센터, 심사센터, 인천지역본부와 함께 있어 서로 협업하기 좋은 조건을 갖고 있습니다. 무엇보다 남동인더스파크지점은 가족적인 분위기를 자랑하는 곳입니다. 동료로서 서로를 믿고 의지하는 동시에 따뜻한 분위기에서 고객과 함께 동반성장해 온 지점입니다. 남동인더스파크지점 1호 고객인 (주)우진이엔지와도 끈끈한 사이를 자랑하는데, 주기적으로 전 직원이 대표님과 함께 식사하는 자리를 갖고 있는 것은 물론이고, 행사가 있을 때마다 자발적으로 전 직원이 참여할 정도로 돈독한 인연을 맺고 있습니다.

**Q. (주)우진이엔지의 비전과 강점은 무엇일까요?**

A. (주)우진이엔지는 우리 경제의 기반을 담당하는 경쟁력 있는 회사입니다. 사실 회사의 경쟁력은 구성원 하나하나가 자기 자리에서 자신의 역할을 소화할 때 나오는 거라고 생각하거든요. 그런데 대표님이 그 시스템을 탄탄하게 구축해 놓으셨어요. 그래서 구성원들이 끊임없이 성장하고, 이를 통해서 회사가 발전하는 선순환이 완성되는 것 같습니다. 누군가 뛰어난 한 사람의 역량이 아니라 유기적인 시스템 안에서 모두의 시너지를 통해 탄탄한 경쟁력을 만들어 나가는 것이 지속 성장의 비결이자 (주)우진이엔지의 경쟁력이라고 생각합니다.



남동인더스파크지점  
이현수 지점장



## DIY를 넘어서

### 발명과 창의의 세계로

(주)아인텍코퍼레이션 박도준 대표  
노원역지점 고객



DIY는 전문 업자나 업체에 맡기지 않고 스스로 직접 생활공간을 더욱 쾌적하게 만들고 수리하는 개념을 말한다. 그런데 본격적으로 DIY 작업을 시작한 지 1년도 되지 않아 작업자들 사이에서 유명해진 DIY 유튜버가 있다. DIY 공구 리뷰 채널로 시작해 창의적인 DIY 제작 영상으로 국내뿐 아니라 해외에서 주목받고 있는 DIY 유튜버 ‘카이노시스’를 만나보았다.



# DIY 유튜버 카이노시스





### 한 아이디어에서 시작된 문구회사, 아인텍

DIY 유튜버 카이노시스로 활동하고 있는 박도준 대표는 20년 넘게 발명을 하면서 10건 이상의 특허 등록을 한 ‘발명가’이자, 문구회사인 (주)아인텍퍼레이션(이하 ‘아인텍’)의 대표다. 문구회사 대표이면서 동시에 DIY 유튜버로 활동하고 있는 이력은 그의 ‘발명과 창의’에 대한 열정에서 비롯된 것이다.

“제조업에 몸담고 회사를 운영한 지 20여 년이 되었지만 제가 예전에는 공무원 생활도 잠시 하고 출판사도 운영했었습니다. 그런데, 시중에 없던 ‘부동산 파일’이라는 것을 만들기 위해서 아인텍을 설립하게 된 것이죠. 예전에는 부동산 계약을 할 때 전용 파일이 없었어요. 보통 부동산 계약은 가족의 꿈을 이루는 생애 가장 중요한 계약이잖아요. 간단한 보험 하나만 들어도 멋지게 디자인된 튼튼한 파일에 넣어주는데, 부동산 계약 전용 파일이 없다는 사실이 이상하더라고요. 그렇게 부동산 파일을 만들면서 문구회사 아인텍이 시작되었습니다.”

PP파일, 맞춤형 가족파일 등을 제작하는 문구회사 아인텍은 지금도 시중의 부동산 파일 시장에서 70~80%의 점유율을 가지고 있다. 나머지는 대부분 후발주자다. 부동산 파일이라는 아이템 덕분에 회사는 설립 후 급격하게 성장할 수 있었고, 그 과정에서 IBK기업은행과의 인연도 시작됐다.

DIY 활동은 회사를 운영하면서 자연스럽게 접하게 되었다. 공장을 운영하다 보니 장비를 수리하거나 공사를 진행해야 할 일이 자주 있었고, 가능한 경우에는 외주업체를 부르지 않고 직접 필요한 장비를 마련해 스스로 작업했다. 그렇게 하나둘 공구가 모이게 되었다.

“이왕 공구가 모이기 시작했으니 제대로 작업실을 만들어야겠다고 생각했어요. 그래서 남양주에 있는 회사 공장 옆에 목공 작업실을 만들었죠. 이곳은 유튜버 카이노시스의 작업장이자, 회사의 개발실이에요. 회사의 신제품도 개발하고 제가 만들고 싶은 것을 제작하는 장소가 된 것이죠.”

### <Kynosys Tools & Review> & <Kynosys>

카이노시스의 DIY 작업장은 목공 작업장 40평에 금속 작업장 20평으로 총 60평의 규모를 자랑한다. 현재는 목공 작업장의 정리가 완성된 상태고 새롭게 금속 작업장을 정리 중이다. 유튜브 활동은 작업장을 본격적으로 준비한 3년 전부터 시작했다. 처음 연 채널은 <Kynosys Tools & Review>. 그가 직접 사용해 본 공구나 부품의 장단점과 특징을 소개하는 채널이다. 실제 DIY 작업을 올리는 <Kynosys> 채널을 오픈한 것은 2023년 3월. 이제 막 1주년을 맞았다.

“작업실을 세팅하는 데 2년이라는 시간이 걸렸어요. 필요한 부품과 공구를 갖춰놓은 상태로 작업을 시작하고 싶었는데, 생각보다 시간이 오래 걸리더라고요. 물론 제가 수집욕도 있고요(웃음). 이 작업실을 완성하는 과정 자체가 콘텐츠가 될 수 있다는 생각이 들어서 <Kynosys Tools & Review> 채널을 먼저 개설한 거죠.”



### 작업장은 아이디어를 현실로 구현하는 공간

카이노시스 작업실에 들어서면 다른 곳과는 확연히 차별화되는 특징이 있다. 바로 먼지 하나 없는 깨끗한 작업 환경이다. 목재를 사용하는 목공 작업실이 이토록 깨끗한 환경을 유지할 수 있는 것은 환기를 신경 쓴 초반 세팅 덕분이다. 그래서 DIY 작업자들 사이에서 그는 ‘집진의 신’이라는 별명을 갖고 있기도 하다. 단순히 먼지가 없는 것뿐 아니라 모든 공구가 오와 열을 맞춰서 정리되어 있고 갖가지 크기의 수납장에 착착 수납되어 있다.

카이노시스 작업장 곳곳에 자리잡고 있는 서랍장은 그의 작품이기도 하다. 발명은 물론이고 목공, 전기, 기계, 용접 등 다양한 분야에 관심이 많은 만큼 그의 작업물은 뭐 하나 평범한 것이 없다. 부재를 고정할 수 있는 워크테이블부터 리모컨으로 열 수 있는 자동 서랍장, 톱날을 보관하는 사선 서랍장 등 기존 서랍장에 박도준 대표만의 아이디어와 기술을 더했다. 작업실을 만드는 과정에서 실제 아이디어를 구현해



제품화한 작품도 있다. BSTS(Battery Shape Tool Stand)라는 툴 스탠드다.

“BSTS는 제가 사용하기 위해 만든 제품이에요. 요즘 배터리만 교체해 호환해 사용할 수 있는 ‘베어툴’ 제품을 많이 사용하는데, 보통 배터리 하나에 여러 공구를 사용하거든요. 그런데 배터리가 빠진 상태로 공구를 보관하면 단자가 손상될 수 있어요. 그래서 배터리 모양의 툴 스탠드를 개발했죠. 이렇게 기존의 것을 개선하거나 새로운 아이디어를 실현하는 것을 좋아해요. 발명가로서 활동하는 만큼 10건 이상의 특허를 갖고 있기도 해요. 작업실은 그런 생각들을 현실화시키는 공간입니다. 유튜브 활동을 시작한 것도 서양뿐 아니라 국내에도 새로운 것을 만들어내는 DIY 작업자가 있다는 사실을 알리고 싶어서였거든요.”

그래서 DIY 작업을 올리는 <Kynosys> 채널은 영어 채널로 오픈했다. 현재 14개의 다국어 자막을 지원하는 데, 구독자의 90% 이상이 외국인이다.



**언젠가는 각 분야의 스페셜리스트에게까지 인정받을 수 있는 결과물을 만들고 싶습니다.**



**언젠가 완성할 자동화 작업실**

물론 유튜버 카이노시스로서 해결해야 할 과제는 있다. 바로 ‘대중성’이다.

“사실 그동안 트렌드에 별 관심이 없었어요. TV도 잘 보지 않았고요. 그런데 유튜버로서 활동하다 보니 이런 부분이 걸림돌이 되더라고요. 제 채널을 DIY에 관심 있는 분뿐만 아니라 많은 분들이 봐주셨으면 하거든요. 그래서 유튜브 작업을 함께하는 직원들의 조언을 열심히 들어보고 있습니다. 최근에 유명 캐릭터를 활용한 작업을 제안받았는데, 곧 실현해 볼 생각입니다.”

직접 작업실을 채워 넣다 보니 공방 자동화에도 관심을 두게 되었다. 현재 상태가 반자동 작업실이라면 여러 기술을 결합한 자동화 작업실을 만들어 보고 싶다고.

“제가 만든 제품은 목공, 금속, 공기압력어어, 전기전자 등 여러 기술을 결합한 형태죠. 그런데 관련 전공은

커녕 뭐 하나 제대로 배워본 적이 없어요. 자신이 있어서 안 배운 게 아니라 이런 기술 결합 방식을 알려주는 곳이 없더라고요. 만들고자 하는 제품이 여러 기술이 필요하다 보니 독학으로 배워가면서 여기까지 오게 되었습니다. 계속 기존 제품보다 개선되고 새로운 아이디어를 반영한 작업을 지속해 나가면서, 언젠가는 각 분야의 스페셜리스트에게까지 인정받을 수 있는 결과물을 만들고 싶다는 포부가 있습니다.”

남들과는 ‘한끝’이 다른 아이디어에 다양한 기술을 결합한 제작 실력까지 갖춘 박도준 대표. 기존의 것을 개선하고 새로운 아이디어를 현실화시키는 카이노시스의 작업장에서, 그는 앞으로 어떤 아이디어를 담은 작업물로 지켜보는 사람들을 놀라게 해줄까?



끊임없이  
성장하는



## IBK항공 기업



생성형AI 솔루션



허그랩

그래프 데이터베이스 기술과 초거대언어모델 (LLM)을 결합하여 실시간 변화하는 정보를 고 해상도로 제공하는 생성형AI 서비스



hugraph.com



No.1 자전거 커머스 플랫폼



라이클컴퍼니

자전거 시승부터 48개월 금융솔루션까지 제공하는 누적 앱 다운로드 30만 건, 가입자 약 20만명의 자전거 커머스 플랫폼



lycle.kr



전 세계 수산물을 쉽고 안전하게



링스업

세계 각지의 수산 관련 정보를 한눈에 확인하고 거래할 수 있는 데이터기반 All-in-One 아웃소싱 수산물 유통 플랫폼



linksup.co.kr

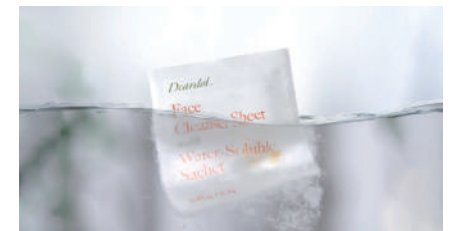


차세대 클린뷰티 마켓 리더



우리아이들플러스

50조 규모 클린뷰티 시장에서 글로벌 top 코스메틱사들로부터 주목받으며 성장 중인 친환경 화장품 솔루션(제형, 패키징)



woorikidsplus.com

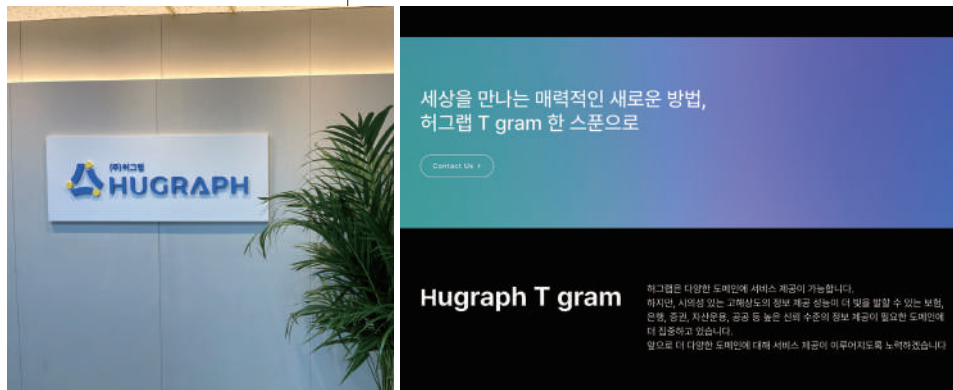




## 생성형AI 서비스 T gram



허그랩의 생성형AI 서비스 T gram은 누군가 질문하기만을 수동적으로 기다리는 단순 질의응답 서비스에 머무르지 않고, 자동화된 마케팅 채널로서 작동한다. 사용자의 관심사를 파악하고 그에 맞는 콘텐츠 랜딩페이지를 생성시켜 상품 제안을 하기도 하고, 질의나 검색을 하지 않는 사람에게 먼저 말을 걸기도 하고, 퀴즈를 내기도 한다. 이를 통해 자연스럽게 고객사의 상품 페이지로 유도하고, 더 상세한 정보가 궁금하다면 고해상도의 질의응답 솔루션에 질문을 통해 탐색할 수 있다. 질문은 상품정보에 국한되지 않고 재고, 배송, 결제 문의까지 이루어지며, 마케터의 역할에 국한되지 않고 사후관리 콜센터로서 역할을 하기도 한다. 허그랩은 범용적인 모든 질문에 답하지는 못하지만, 고객사의 상품, 서비스에 대해서는 현존하는 어떤 서비스보다 높은 정확도와 해상도로 고객을 응대하고, 고객이 원하는 상품, 원하는 서비스 지점으로 도달시킬 수 있다. 허그랩의 솔루션 T gram 한 스펀으로 당신의 고객들은 넓고 깊은 세상을 만날 수 있다.



## 자전거 유통시장의 새물결



라이클컴퍼니는 자전거의 오프라인 중심 유통구조를 디지털 전환하여 소비 패러다임을 변화시킨 자전거 커머스 플랫폼이다. 글로벌 자전거 시장은 연평균 6% 이상 성장하며 2023년 약 88조 원 규모의 시장을 형성하고 있다. 하지만 온라인 거래 비율이 14%도 되지 않아 국내 유통시장 규모는 연간 150만대, 약 1조 원에 머무르고 있다. 이에 라이클컴퍼니는 차별화된 애플리케이션을 통해 조건별 상품 검색, 가격 및 배송형태 등의 정보 확인, 시승, 렌탈 및 할부 등 결제방식의 선택 등 다양한 소비자 편의 서비스를 제공하면서 디지털 전환을 가속화하고 있다. 2020년 이후 연평균 약 400%의 성장을 통해 자전거 유통시장의 온라인화를 선도하고 있는 라이클컴퍼니는 평균객단가 또한 약 500% 성장함으로써 2024년 매출이익률도 20%까지 증가할 것으로 예상하고 있다. 또한 현금 및 카드결제만 가능했던 오프라인 결제방식에서 벗어나 KG이니시스, 토스, 네이버페이 등을 통해 다양한 금융솔루션도 제공하고 있다. 라이클컴퍼니는 향후 12조 원 규모의 레저/아웃도어 유통시장으로 사업을 확장해나갈 예정이다.



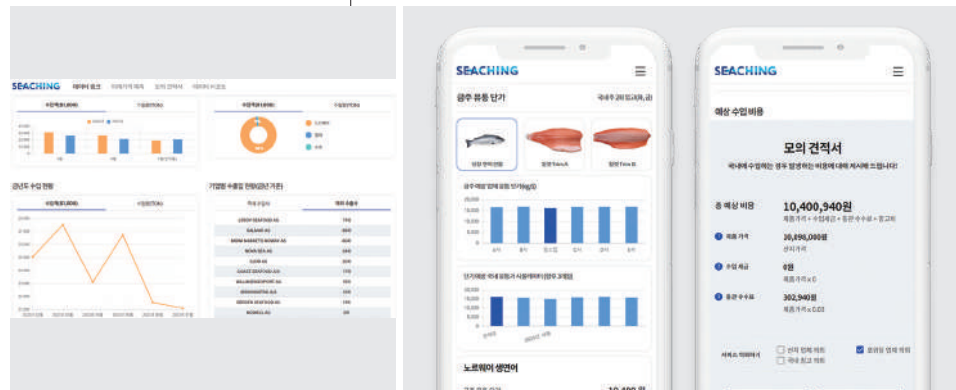


# IBK항공 부산

## 수산인을 위한 B2B 아웃소싱 서비스



링스업은 전 세계 수산물에 대한 유통 아웃소싱 서비스를 제공한다. 수산업 실무자의 편익을 극대화하기 위해 **가격 동향, 업체 정보 등의 데이터를 제공 및 분석하며, 수출입 및 유통 프로세스 등을 책임진다. 아울러 발주 및 시즌/대체상품 제안으로 의사결정 시간을 절약하고 구매 영업 조직 운영의 효율화를 통해 고객사 편익을 극대화하고 있다.** 특히, 수산업계의 고질적인 병폐인 비대칭적이고 폐쇄적인 정보 공개로 유통상에서 발생할 수 있는 문제를 최소화하기 위해, 수입 및 산지 오퍼가 프로세스를 투명하게 공유하며 거래 전 과정을 링스업이 책임진다. 또 기존 업체 컨택부터 계약서 작성, 수입신고 및 검역 통관, 포워딩사 컨택, 물류 창고 협의 등 13단계에 걸쳐 진행되는 수출입 프로세스를 4단계로 감소시켜 고객 업무량을 최소화하는 데 기여하고 있다. 이를 통해 고객은 구매·무역·영업 조직을 효율화하고 최대 20%의 잠재 마진을 확보할 수 있다. 링스업은 전 세계의 수산물을 가장 쉽고 편리하게 접근할 수 있는 유통 플랫폼으로서 지속가능한 유통 생태계를 구축해나가고자 노력하고 있다.

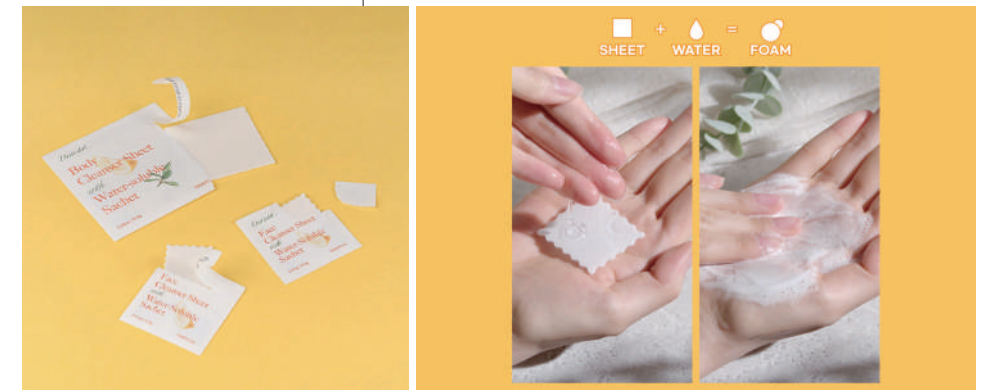


# IBK항공 대전


## 지속가능한 차세대 친환경 소재



우리아이들플러스는 차세대 친환경 소재 CellulleTM을 적용한 친환경 클린뷰티 솔루션을 통해 글로벌 코스메틱 시장을 선도해나갈 기업이다. 현재 다수의 글로벌 top 코스메틱사 유럽 본사로부터 러브콜을 받아 글로벌 출시를 위한 협업을 진행 중에 있다. **우리아이들플러스의 친환경 뷰티 솔루션이 유럽에서 높은 관심을 받는 이유는 유럽의 본격적인 플라스틱 규제 때문이다.** 2022년 플라스틱 패키징 규제, 2023년 화장품 제형에 들어가는 미세플라스틱 성분 규제가 시행되면서 플라스틱을 사용하지 않는 화장품 솔루션에 대한 관심이 급격히 높아지고 있다. **우리아이들플러스의 클린뷰티 솔루션은 플라스틱이 전혀 들어가지 않으며, 무수분 제형, 종이 패키징 등 탄소배출을 최소화할 수 있어 더욱 각광받고 있다.** **2022년 유럽의 주요 화장품 박람회 ‘Cosmetic 360’에서 아시아 업체 최초 노미네이트뿐만 아니라 수상까지 받으며 글로벌 코스메틱 기업으로 성장할 수 있는 발판을 마련했으며, 국내에서 유일하게 ‘시드볼트’와의 협력을 통해 희귀 야생식물을 신규 소재로 개발할 수 있는 권리를 보유함에 따라 지속적인 친환경 소재 발굴도 가능하다.**





An aerial photograph showing a two-lane asphalt road that curves through a dense, lush green forest. The road is bordered by a dark, calm body of water on one side. Several cars are visible on the road, including a red car on the left side and several dark-colored cars on the right side. The forest is thick with trees, and the lighting suggests a bright, sunny day.

진심은 세상을 번하게 만드는 출발점입니다.  
더 나은 세상, 더 편리한 하루를 위한 다양한 기술이 쏟아지는 이때,  
우리를 원하는 곳으로 데려다주는 자동차는 어떤 발전을 보이고 있을까요?





## 모빌리티 시장의 뜨거운 감자

### SDV(소프트웨어 정의 차량)

CES(The International Consumer Electronics Show, 세계가전전시회) 2024를 뒤흔든 올해의 기술, SDV는 ‘소프트웨어 정의 자동차’로 해석되며, 국내에서는 ‘소프트웨어 정의 모빌리티’라고도 불린다. 이는 ‘엔진’과 ‘기계’ 중심에서 ‘애플리케이션’과 ‘전자’ 중심으로 핵심 기술이 바뀌는 것을 의미한다. 이미 현대차그룹의 글로벌 소프트웨어센터인 포티투닷과 삼성전자는 이를 위해 손을 맞잡았다. SDV란 무엇이고 이것에서 파생될 자동차 시장의 흐름은 어떻게 될까?





출처: 현대자동차그룹

**자동차의 다양성을 위한 핵심 기술, SDV**

자동차는 하드웨어와 소프트웨어를 통해 정밀제어와 편리성을 추구하기 위해 만들어지고 있으나, 이제는 기계적 장치인 하드웨어의 중요성보다는 소프트웨어의 중요성이 강조되고 있는 실정이며 이러한 흐름에 따라 다양한 기능의 적용이 가능하게 되었다. 이에 SDV(Software Defined Vehicle)는 자동차가 시스템 다양성을 갖추기 위해서 없어서는 안 될 핵심 기술로 자리잡았다. 모든 시스템의 성능 향상을 위해 소프트웨어로 데이터를 신속하게 업데이트하는가 하면, 새로운 기능을 자동차에 적용시키기 위해서 반드시 필요한 요소가 된 것이다. 스마트폰의 업데이트와 같은 개념으로 이해하면 좀 더 쉽다.

SDx(Software Defined Everything)는 자동차에 관련한 모든 소프트웨어를 말한다. 과거의 자동차는 기계 장치만으로 작동되었지만, 1970년대를 거치면서 자동차용 컴퓨터가 적용되어 좀 더 정밀하게 자동차를 제어하기에 이르렀으며 현재는 컴퓨터(ECU: Electronic

Control Unit)가 없으면 작동이 멈추게 된다. SDV는 소프트웨어가 자동차의 주행 성능은 물론 편의 기능, 안전 기능, 차량의 감성 품질 및 브랜드의 아이덴티티까지 규정한다. 크게 OTA(Over The Air) 업데이트와 통합 ECU, 차량용 소프트웨어 및 클라우드 등으로 구성되는 전자 아키텍처, 모빌리티 및 커넥티비티 서비스를 통합하는 서비스 플랫폼 등으로 구성되어 있다.

**새로운 자동차를 위한 소프트웨어의 개발**

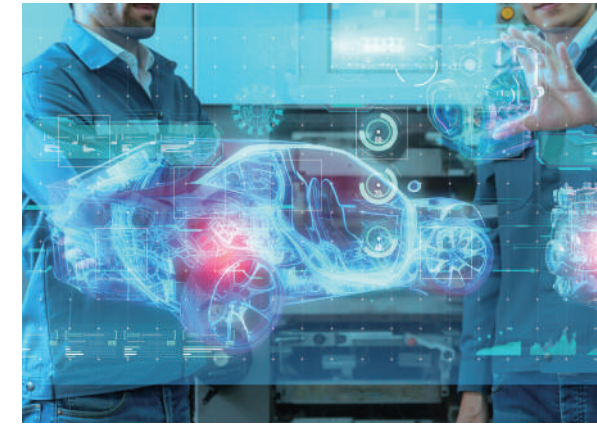
자동차 제조사들은 SDV를 통해 ECU의 공용화와 소프트웨어 내재화로 차량 개발비 절감 및 전자 아키텍처 기반의 고성능 컴퓨터와 네트워크를 통한 자율주행기술 고도화가 가능해졌다. 또한, OTA 업데이트를 활용해 운전자에게 신규 서비스 및 차량 성능 향상 효과를 제공하기도 한다.

그렇다면 소프트웨어가 초고속으로 실행되기 위해서는 어떤 것들이 필요할까. 중앙연산처리장치

(Central Processing Unit), 그래픽 처리장치(Graphic-Processing Unit), 신경망처리장치(Neural Processing Unit) 등이 탑재된 시스템온칩(SoC: System on Chip)이 유기적으로 잘 작동하게 하는 것과 제조사별로 모빌리티 중심의 고성능 프로세서를 위한 소프트웨어 플랫폼 개발이 필요하다. 현대차그룹의 ‘포티투닷’은 2025년까지 인공지능(AI)을 지원하는 SDV, ‘SDx 플랫폼’을 개발한다고 밝혔다.

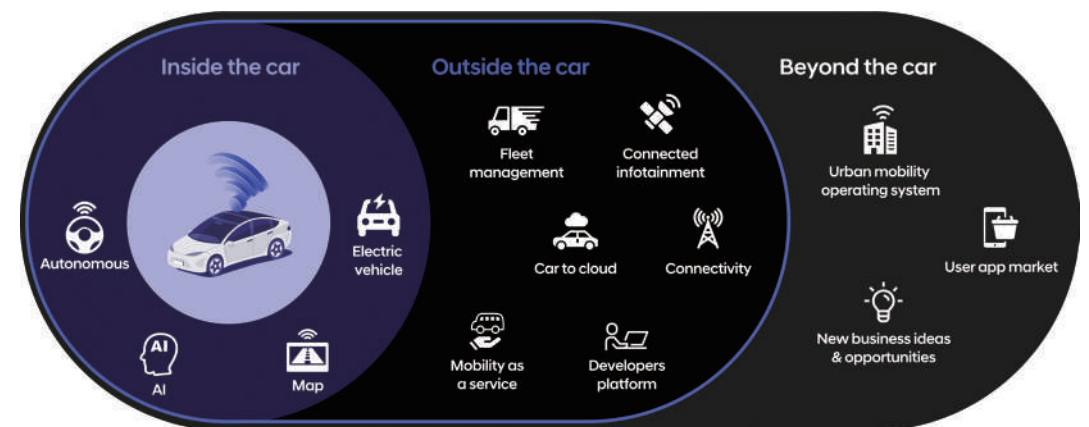
사람과 로봇을 비교해보자. 사람이 눈, 코, 입, 귀를 통해 외부의 것을 인지해 뇌를 통해 기억하고 학습하며 그것을 통해 팔이나 다리, 눈 등을 움직이는 것처럼 로봇이나 SDV 자동차는 각종 센서를 통해 다양한 외부 요소를 감지하고 이렇게 추출된 데이터를 중앙연산장치인 CPU, GPU, NPU에 저장하여 필요에 의해 기계적 장치인 액추에이터와 구동모터 등을 통해 작동되는데, 이 과정에서 인간의 뇌에 해당하는 중앙연산장치가 바로 소프트웨어로 구동된다. 이렇듯 다양한 시스템이 유기적으로 작동되기 위해서 소프트웨어의 중요성이 강조되고 있는 실정이다.

SDV 시대를 맞이하여 ‘클라우드’ 역시 중요해졌다. 클라우드는 인터넷을 통해 액세스할 수 있는 서버와 이러한 서버에서 작동하는 소프트웨어, 데이터베이스를



**SDV 시대를 맞이하여 ‘클라우드’ 역시 중요해졌다. 클라우드는 인터넷을 통해 액세스할 수 있는 서버와 이러한 서버에서 작동하는 소프트웨어, 데이터베이스를 의미한다.**

출처: 현대자동차그룹







의미한다. 자동차 회사들 역시 핸드폰 업데이트와 같은 방법으로 자율주행과 인포테인먼트에 사용될 소프트웨어 데이터를 관리하기 위해 데이터센터를 구축·관리에 나섰다. 서버 임대라고 하는 클라우드를 통해 SDV를 실현하고자 한 것인데, ‘사스(SaaS: Software as a Service)’를 활용해 데이터를 외부에서 관리하고 있다. 이는 서비스형 소프트웨어로 소프트웨어의 여러 기능 중에서 사용자가 필요로 하는 서비스만 이용 가능하도록 한 소프트웨어를 말한다. 자동차 제작사와 기업은 클라우드 컴퓨팅을 활용함으로써 직접 물리적으로 서버를 관리하거나 자체 서버에서 소프트웨어 응용 프로그램을 실행하지 않아도 된다.

**SDV의 업그레이드 ‘소프트웨어 보안’도 중요한 문제로 떠오를 것**

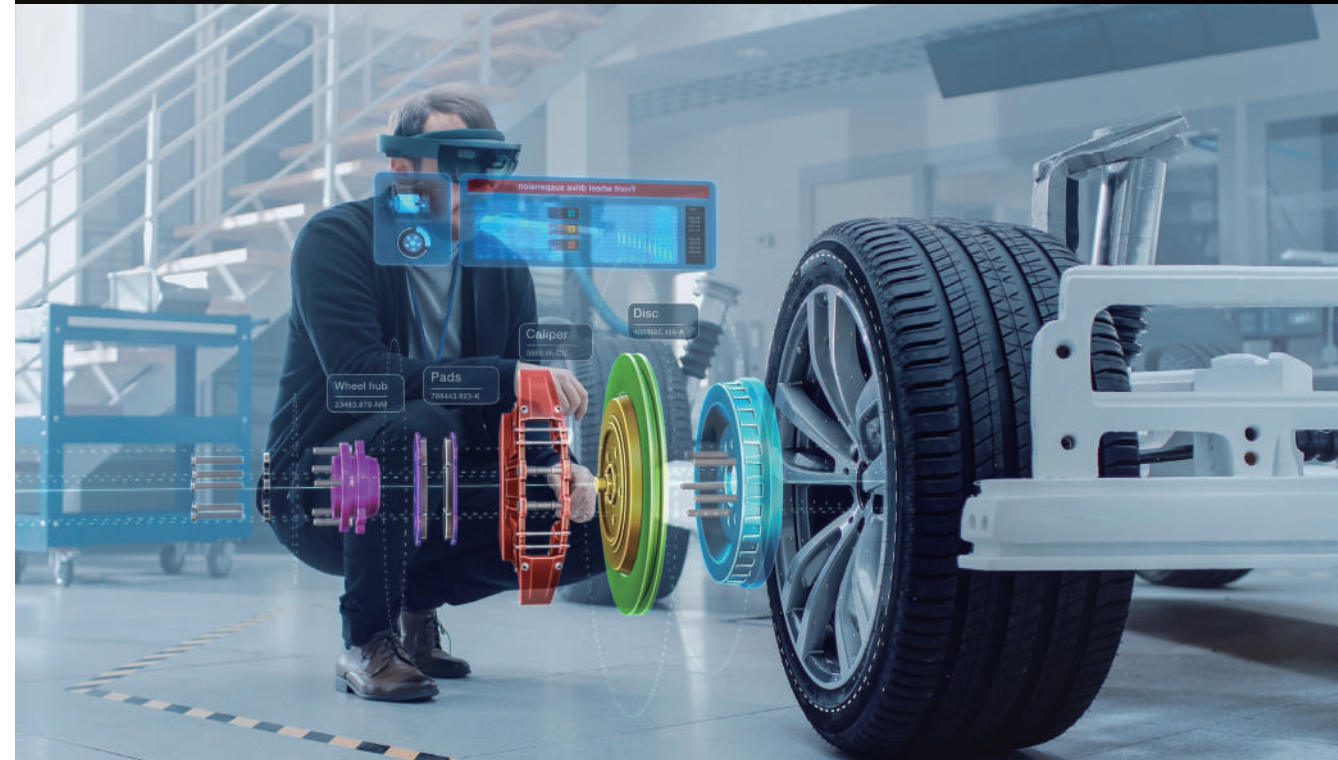
커넥티드 카(Connected Car, 인터넷이 연결된 자동차로 차량 안에서 다양한 콘텐츠와 서비스의 사용이 가능한 차)의 등장이 현실화되면서 자율주행이나 모빌리티 서비스의 차량 내 소프트웨어가 OTA를 통해 성능 및 동작 기능 향상이 가능하게 되었다. 이는 끊임 없는 진화가 가능함을 의미하며, 자동차 간 플랫폼의 상호 운용성을 통해 비용 절감, 생산성 향상, 출시 기간 단축 등을 실현할 수 있음을 시사한다.

하지만 그만큼 차량의 소프트웨어를 통한 외부 공격 위험이 커질 수도 있다는 우려도 있다. 제품의 설계 및 개발과정 초기 단계에서 보안 관련 문제를 해결하는 ‘시프트 레프트(Shift Left)’ 접근방식을 도입하거나 자동차의 폐기 등 자동차의 라이프 사이클 전반에 걸친 소프트웨어 보안 관리의 필요성도 대두되었다.

이러한 문제가 발생하는 첫 번째 요인은 자동차 소프트웨어는 하드웨어적 취약점과는 달리, 사이버 공격을 받게 되면 건초더미에서 바늘을 찾는 것처럼 그 요인을 찾기 어려울 수 있다는 점이다. 두 번째는 자동차 개발 시점으로부터 10년 이상이 되면 노후화된 소프트웨어로 인해 최신 상태로 유지·관리가 되지 않아 운영상 심각한 문제를 야기할 수 있다는 점이다. 세 번째는 다양한 메모리 관리와 관련된 오류로 인해 소프트웨어 문제가 발생할 수 있다는 점이다.

SDV는 자동차를 빠르게 업데이트해 성능을 향상시키는 데는 유용할 수 있으나, 자동차 소프트웨어 보안도 개발 시점부터 폐차 시까지 그 성능을 확보할 수 있어야 하기 때문에 관련 개발 기업들의 행보 역시 주시할 필요가 있다.

**SDV는 자동차를 빠르게 업데이트해 성능을 향상시키는 데는 유용할 수 있으나, 자동차 소프트웨어 보안도 개발 시점부터 폐차 시까지 그 성능을 확보할 수 있어야 하기 때문에 관련 개발 기업들의 행보 역시 주시할 필요가 있다.**





# ‘싱글 대세’가

## 경제에 미치는 영향은?

남성은 33.7세, 여성은 31.3세. 2022년 기준 평균 초혼연령이다.

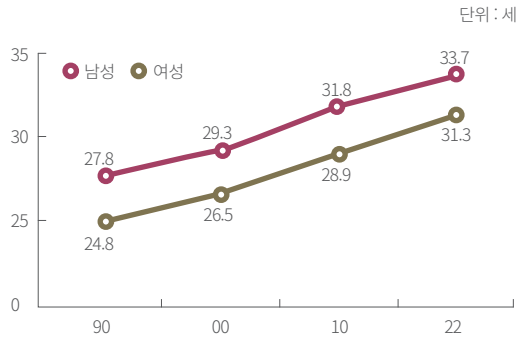
2000년(남성 29.3세, 여성 26.5세)과 비교하면 결혼 시기가 4~5년이나 미뤄졌다. 만혼·비혼은 되돌리기 어려운 구조적 흐름. 그 결과 노동공급이 빠르게 줄어들고 있다는 연구 결과가 나왔다.

저출산 이야기가 아니다. 결혼을 하지 않는 것, 그 자체가 경제엔 큰 마이너스 요인이란 분석이다.

### 남성의 ‘결혼 프리미엄’ 현상

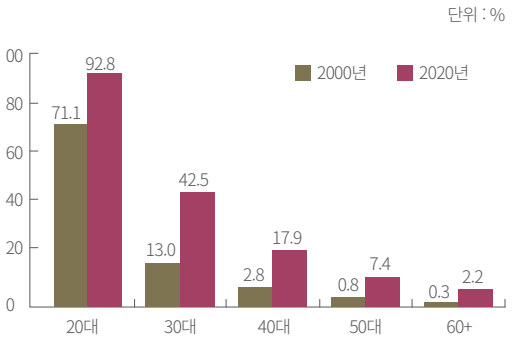
‘남자는 결혼을 해야 가장으로서 책임감이 생겨서 일도 더 열심히 한다.’ 이런 주장을 보면 어떤 생각이 들까. ‘맞아. 그러니까 결혼은 해야지’라며 동의하는 이도 있겠지만, ‘요즘 시대에 무슨 끈대 같은 소리?’라며 반대하는 이들도 적지 않을 것이다. 우리나라 만 30~54세 인구 4명 중 1명이 미혼(2020년 기준)이다. 특히 30대 남성 미혼율이 42.5%나 되는 상황에서 이런 소리를 잘못했다가는 뺨 맞을지 모른다.

초혼 연령 추이



자료 : 인구동향조사

연령대별 미혼율 변화



자료 : 인구동향조사

하지만 경제학에서는 이런 주장이 꽤 진지하게 받아들여진 지 오래다. 이른바 ‘남성 결혼 프리미엄’이라고 부르는 현상 때문이다. 1970년대부터 경제학계는 ‘왜 기혼 남성이 미혼 남성보다 더 높은 임금을 받을까’를 다각도



로 연구해왔다. 연구에 따라 다르지만 미국에선 기혼 남성은 미혼 남성보다 임금을 10%가량 더 받는 것으로 나타났다. 한국에서도 남성 근로자는 결혼 후 임금이 약 6% 오르는 프리미엄이 있다고 확인됐다(박철성 한양대 경제금융학부 교수, 2019년).

왜 결혼한 남자는 임금이 높을까. 이렇게 물으면 아마 ‘그야 돈 잘 버는 남자가 결혼을 많이 하니깐’이라는 답이 가장 많이 나올 것이다. 결혼해서 임금이 높아진 게 아니라 임금이 높아서 결혼할 수 있다는, 즉 거꾸로 인과관계를 해석해야 한다고 생각하기 쉽다. 요즘엔 ‘무전불혼’이란 한탄까지 나오니 말이다.

그런데 경제학은 이런 상식에 도전한다. 2003년 케이트 안토노비치 UC샌디에고 교수가 2003년 연구한 일란성 쌍둥이 데이터를 분석한 연구를 참고할 만하다. 일란성 쌍둥이는 신체적·정신적 특성이 비슷하다. 즉 소득 잠재력이 거의 같다. 그런데도 결혼한 쌍둥이 남성은 미혼인 쌍둥이보다 27% 더 많은 소득을 올렸다. 결혼 자체가 남성 임금을 상승시키는 요인이 될 수 있다는 걸 보여준다.

**결혼해서 임금이 높아진 게 아니라 임금이 높아서 결혼할 수 있다는, 즉 거꾸로 인과관계를 해석해야 한다고 생각하기 쉽다. 요즘엔 ‘무전불혼’이란 한탄까지 나오니 말이다.**

**미혼 남성은 일을 덜 한다**

결혼 프리미엄은 왜 생기는 걸까. 여러 경제학 연구가 밝혀낸 이유는 크게 두 가지이다. 하나는 생산성. 결혼한 남자는 가족을 부양해야 한다는 부담 때문에 더 높은 임금을 받는 직업을 구하고, 더 많이 일하게 된다. 불쾌하고 힘든 일도 기꺼이 맡거나, 이직할 때 더 높은 임금을 좇게 되는 식이다. 또 다른 이유는 고용주의 선택이다. 고용주는 기혼 남성이 안정성과 책임감이 높다고 믿기 때문에 결혼한 사람을 선택하는 경향이 나타난다는 것이다. 결혼한 남자가 노동시장에서 ‘결혼 프리미엄’을 누리다는 건, 거꾸로 말해 미혼 남성은 노동시장에서 열위에 있다는 뜻이다. 이는 통계로도 확인된다. 한국은행은 1월 발표한 ‘미혼인구 증가와 노동공급 장기추세’ 보고서에서 이 문제를 다뤘다. 미혼 남성은 경제활동 참가율이 낮고(기혼 96%, 미혼 83%), 주당근로시간도 적고(기혼 44시간, 미혼 43시간), 시간제 근로 비중은 높았다(미혼 10%, 기혼 6%). 한국은행은 이렇게 분석한다. “혼인율 하락으로 남성 미혼인구 비중이 증가하면, 남성의 고용률과 평균 근로시간이 모두 줄어들어 경제 전체의 노동공급 총량을 줄이는 요인으로 작용하게 된다.”

눈에 띄는 건 학력 차이보다 결혼 여부에 따라 더 유의미한 차이를 보이더라는 점이다. 남성이 대졸이나, 고졸이나는 경제활동 참가율에 별 영향을 끼치지 않았지만(2.2%p 격차) 기혼이나, 미혼이나의 차이는 꽤 컸다(12.1%p 격차).

한국은행 결론은 이렇다. “미혼인구 증가는 현재와 미래의 노동공급을 모두 감소시킨다. 따라서 혼인율을 높이는 것은 미래 노동공급뿐만 아니라 현재 시점의 안정적인 노동공급을 확보하기 위해서도 중요하다.” 청년이 결혼할 수 있고, 결혼하고 싶게 만드는 정책이 필요하단 뜻이다. 일자리 안정성을 높이고 주택 구입·임대비용을 지원해서 경제적으로 자립하게 도와주는 정책이 그런 예다.

**결혼 페널티와 여성 노동력**

이쯤에서 문제 제기가 나올 만하다. 아니, 왜 미혼 여성 얘기는 하지 않느냐고. 혼인율의 노동시장 영향을 한마디로 말하기 어려운 것이 성별에 따라 정반대이기 때문이다. 즉 남성과 달리 여성은 기혼보다 미혼이 더 많이 일한다. 왜 그런지는 자명하다. 경제학 용어로 ‘결혼 페널티’ 탓이다. 출산



**눈에 띄는 건 학력 차이보다 결혼 여부에 따라 더 유의미한 차이를 보이더라는 점이다.**

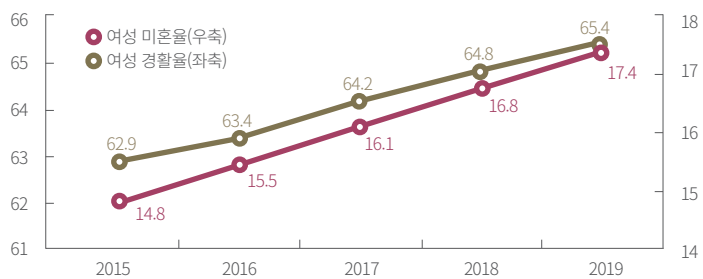






과 육아, 전통적인 남녀 역할관 탓에 기혼 남성과 반대로 기혼 여성의 노동 공급은 미혼 때보다 오히려 줄어든다.

여성 미혼율과 경제활동참가율(30~54세 기준) 단위: %



자료: 인구동향조사

문제는 '여성은 미혼이 더 일을 많이 하니까 노동공급을 늘리기 위해 미혼을 장려하자'라고 할 수는 없다는 점이다. '혼인율 하락→출산율 저하→미래 노동공급 여력 제한'으로 이어질 게 뻔하기 때문이다. 여성 고용률(현재의 노동공급)과 출산율(미래의 노동공급)이 충돌하는 것이 문제다. 어떻게 하면 이 둘을 양의 상관관계로 바꿔놓을 수 있을까. 여성 미혼인구 증가와



관련해서는 바로 이 점을 고민해야 한다. 결혼하고 아이를 낳아도 경제활동을 포기할 필요 없는 기업 문화와 사회 분위기가 그 해답이다. 물론 말처럼 쉽게 이를 수 있는 게 아니라는 게 문제이지만.

**결혼 안 하면 독신세?**

답답한 마음이 들 수도 있다. 젊은이들이 결혼하기 싫다는데, 무슨 수로 마음을 돌릴까. 이런저런 당근책을 준다 한들 과연 혼인율을 끌어올리는 효과가 과연 얼마나 있을까.

그래서 급한 마음에 좀 더 화끈한(?) 정책을 주장하는 이들도 있다. 예컨대 미혼자에 '독신세'를 부과하자는 식이다. 당근 대신 채찍을 휘두르자는 거다. 역사적으로 독신세는 실제로 도입된 적 있다. 기원전 1세기 고대 로마의 아우구스투스 황제는 독신세를 만들고, 싱글인 자녀는 재산 상속에서 제외했다. 이탈리아의 파시즘 리더 무솔리니는 순수혈통 보존을 위해 1927년 독신세를 만들었고, 독일 나치즘의 히틀러도 이를 따라 했다.

그래서 그 결과는? 모두 실패했다. '결혼 안 하면 불이익'이란 협박과 다그침은 역사적으로 성공한 사례가 없다. 효과가 눈에 보이기까지 시간이 좀 걸리겠지만 인내심을 가지고 지원정책을 펼쳐야 하는 이유다.

이와 함께 노동시장도 바뀌어야 한다. 미혼은 기혼자보다 가족부양 책임이 덜한 대신 일하는 시간과 장소를 더 자유롭게 선택할 수 있다는 장점이 있다. 노동시장에서 미혼 근로자가 크게 늘어난다면 기업 업무환경도 그에 맞춰 더 유연해지는 게 맞다. 재택근무나 하이브리드 근무, 근무시간을 선택할 수 있는 유연근무제 등 기업이 쓸 수 있는 수단도 많다. 근로자를 결혼하게 만들 수 없다면, 미혼인 근로자가 기꺼이 즐겁게 노동력을 제공하고 싶은 일자리를 늘리는 게 답 아닐까. 그리고 그렇게 일자리에 대한 만족도가 높아지고 그 결과 임금도 늘어나고 생활이 안정된다면, 어쩌면 결혼하고 싶은 마음이 들게 될지 모른다. 그런 선순환 구조를 만드는 것이 '싱글 대세' 대한민국에 놓인 과제다.



고대 로마의 아우구스투스 황제 동상

**'결혼 안 하면 불이익'이란 협박과 다그침은 역사적으로 성공한 사례가 없다. 효과가 눈에 보이기까지 시간이 좀 걸리겠지만 인내심을 가지고 지원정책을 펼쳐야 하는 이유다.**

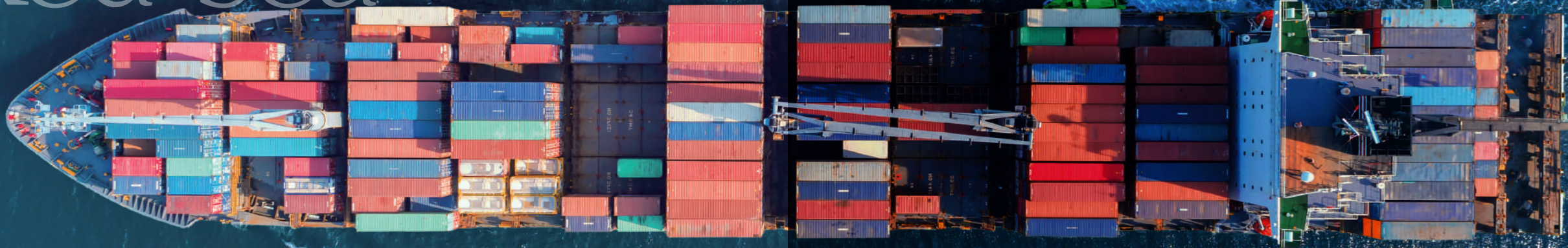




# 홍해에 이어 호르무즈해협까지

# 세계 경제 공포 확산 막아야

# Red sea



지난해 10월 발발한 이스라엘과 하마스 간 전쟁이 홍해로 확산했다. 하마스를 지지하는 친이란을 표방하는 예멘의 후티 반군이 미군함에 이어 민간선박까지 공격했다. 이후 코로나 엔데믹 이후 정상화했던 해상물류비용이 치솟았다. 이들 반군은 이스라엘을 상대로 수차례 미사일을 발사한 데 이어 11월부터는 홍해를 지나는 민간선박으로 공격 대상을 확대했다. 나아가 후티 반군은 이스라엘이 가자지구 공격을 중단할 때까지 공격을 이어갈 것을 공언했다. 올해 들어 미국과 영국은 홍해에서 무력 도발을 계속해온 후티 반군에 대응해 예멘 내 반군 본거지를 공습하며 본격적인 군사대응에 나섰다. 전쟁이 확산되는 양상이 펼쳐져 물류, 에너지 대란, 인플레이션 공포가 확산하고 있다.

## 세계적 기업들의 물류 대란 불가피

우선, 컨테이너선들이 홍해와 수에즈 운하를 통과하지 못하고 아프리카 주변으로 돌아서 항해하고 있는 것을 예의주시해야 한다. 수에즈 운하가 있는 중동의 해상 요충로인 홍해는 아시아와 유럽을 잇는 최단 거리 항로이다. 지중해와 인도양을 갈라놓는 이곳은 북쪽으로는 수에즈 운하와 남쪽으로는 아덴만을 연결하는 바브엘만데브해협을 경계로 한다. 석유와 천연가스 등 주요 자원의 국제적 수송로로 유명하다. 미국 에너지정보청(EIA)에 따르면 지난해 상반기 전체 해상 석유 교역의 12%, 전 세계 액화천연가스(LNG) 교

역의 8%가 홍해를 거쳤다. 전 세계 해상 컨테이너 물동량의 30%, 상품 무역량의 12%를 차지하는 것으로







추정한다. 홍해 항로를 지키기 위해 미국 주도의 다국적 함대가 창설됐지만, 홍해 안전을 보장하지 못하고 있다. 예멘 반군의 무차별 선박 공격으로 우리 국적 선사 HMM도 홍해항로 이용을 중단했다. 덴마크 선사 머스크 같은 주요 해운사는 12월 단행한 운항 중단을 재개했으나 반군의 공습으로 다시 중단했다. 1월 17일 일본 3대 해운사인 닛폰유선과 미쓰이상선, 가와사키 기선이 모든 선박의 홍해 운항 중단을 발표했다. 이렇게 글로벌 해운사와 정유사들이 수에즈 운하 운항을 중단하고 아프리카 희망봉을 우회하는 경로를 택하는 사례가 생기면서 무역 차질, 물류비용 증가와 마주하고 있다. 글로벌 해상운임은 3~4배 폭등했다. 중국에서 영국으로 가는 컨테이너 운송비 역시 4배 이상 뛰었다. 수에즈 운하를 포기하고 희망봉으로 우회 운항하는 경우 기존보다 약 7~10일 정도의 시간이 더 소요된다. 게다가 연료 보급 문제도 생기자 보니 운임이 상승할 수밖에 없다. 상하이컨테이너운임지수(SCFI)는 2022년 9월 이후 올해 1월 처음으로 2,000선을 돌파했다. SCFI는 중국 상하이항에서 출항하는 컨테이너선 15개 항로의 단기 운임을 종합한 글로벌 운임지수다. 지난해 1,000 안팎을 오가던 SCFI는 지난해 12월 말부터 반등하기 시작해 올해 1월 불과 한 달 사이에 70% 이상 상승했다. 이케아 등 글로벌 유통기업들도 물류 차질로 인한 배송 지연을 예고했다. 해상운임 급

등 여파로 항공·육상운임도 연쇄적으로 오르고 있다. 홍해 위기가 길어질수록 물류비 급등이 전반적인 제품 가격 상승 압박으로 이어져 인플레이션을 다시 심화시킬 수 있다는 우려가 나온다. 주요 자동차 기업들의 경우 유럽 공장이 멈추며 직접적인 타격을 받고 있다. 테슬라는 독일 베를린 그린하이드 공장 운영의 일시 중단을 발표했다. 이처럼 부품 조달에 차질이 생겨 공장을 중단한 것은 볼보자동차도 마찬가지였다. 스웨덴 가구업체 이케아, 미국 신발 브랜드 크록스, 영국 의류업체 넥스트 등 글로벌 소매 기업들도 소비자들에게 2주 이상의 배송 지연 가능성을 통보하며 물류 대란을 경고했다.

**호르무즈해협 봉쇄와 유가 상승 우려**

반군과의 충돌로 국제유가의 최근 3개월래 최고치가 연출되었다. 지정학적 위험이 장기화하면서 원유 공급에 차질이 생길 것이라는 우려를 주목해야 한다. 미국의 원유 재고 감소, 중국의 경기부양책에 따른 원유 수요 증가 예측도 유가 상승의 원인이 된다. 지난해 4/4분기 미국 경제성장률이 높게 발표된 것도 유가 상승에 한몫했다. 지정학적 긴장이 확대하는 가운데 주요국의 경제지표나 정책에 따라 유가가 움직이고 있

으나, 우려할 수준은 아닌 것으로 판단된다. 미국과 달리 유럽, 중국 등 전 세계적으로 경기가 둔화하고 있는 양상이다.



문제는 호르무즈해협이다. 이란 해군이 1월 호르무즈해협에서 미국 유조선 세인트 니콜라스호를 나포했다. 긴장감이 홍해를 넘어 호르무즈해협까지 한층 더 고조되는 상황이 연출된 것이다. 걸프해와 오만만을 잇는 호르무즈해협은 사우디아라비아, 쿠웨이트 등 주요 산유국의 해상 진출로다. 지역 내 긴장이 고조되면서 이란이 중동 원유의 중요한 반출로인 호르무즈해협을 봉쇄할 수도 있다는 우려가 나오고 있다. 이란과 사우디아라비아, 아랍에미리트(UAE) 사이에 있는 호르무즈해협은 페르시아만 연안 국가에서 생산되는 석유의 중요한 수로다. 호르무즈해협에 차질이 생기면 홍해 긴장보다 더 큰 타격이 에너지 시장에 올 수 있다. 충돌이 현실화돼 이 해협이 막힐 경우 중동으로부터 원유 수입 의존도가 높은 한국은 타격이 불가피하다. 세계 원유 수송량의 30%가 이 해협을 지나 세계 각국으로 운송된다. 우리도 수입 원유의 70%가량이 이곳을 통과한다. 투자은행 골드만삭스는 호르무즈해협이 긴장에 휘말릴 경우 국제유가가 두 배로 될 수 있다고 전망했다. 호르무즈해협이 한 달간 차질을 빚으면 유가는 20% 오를 것이며 차질이 장기화할 시 결국 유가는 두 배로 될 것으로 예상한다. 호르무즈해협에는 홍해의 아프리카 희망봉 같은 우회로가 없는 게 문제다. 유조선이 지나갈 수 있는 수로가 국제법상 이란의 영해에 속해있다. 해협의 북쪽과 서쪽은 이란,

남쪽은 오만과 아랍에미리트의 영해인데, 남쪽 해로는 평균 수심이 얕아 대형 유조선은 통행이 불가능해 이란 영해를 지나야 한다. 국제법상으로 영해는 외국 선박이라도 연안국의 안전에 해가 되지 않는다면 주권국의 허가를 받지 않고도 이동할 수 있다. 호르무즈해협을 지나는 전 세계 유조선은 이 무해통항(無害通航) 원칙에 따라 항해한다. 상대국이 이란에 적대적인 행동을 할 경우 이란은 자국 영해에 대한 통제권을 강화하는 주권을 행사할 수 있지만, 현재로서는 이란이 참전하는 전면전 시나리오는 발생하지 않을 것으로 보인다.

그간 미국을 비롯해 많은 국가가 인플레이션을 잡기 위해 노력해 왔다. 현재의 전쟁 리스크가 빨리 끝나야 물가안정에 따른 금리인하 기조로 넘어갈 수 있는데 상황이 지연되어 안타까운 심정이다. 미국 경제가 침체를 피하면서 물가도 안정되는 시나리오가 펼쳐질 것으로 예상되는 가운데, 세계 경제의 불확실성 해소를 위해서 지정학적 불안요인이 하루빨리 해결되어야 할 것이다. 세계 주요국의 물가상승률은 추세적으로 낮아지고 있지만, 러시아와 중동 등 지정학적 위험이 이를 다시 높일 가능성은 여전하다.





## 5월을 대비하는 종합소득세 기초지식

매년 5월은 종합소득세 신고 및 납부의 달이다. 근로소득은 연말정산으로 사업주가 정산해주지만, 그 이외의 소득이 발생하면 이는 본인이 직접 신고해야 한다는 점을 놓치고 종합소득세 신고를 누락하는 경우가 많다. 종합소득세 계산구조를 간단히 살펴보면 절세할 수 있는 부분을 잘 챙기도록 하자.



종합소득세 계산구조

총 수입금액 (비과세, 분리과제 제외)	이자소득	배당소득	사업소득	근로소득	연금소득	기타소득
-필요경비		+귀속법인세	-필요경비	-근로소득공제	-연금소득공제	-필요경비
=종합소득금액	이자소득금액	배당소득금액	사업소득금액	근로소득금액	연금소득금액	기타소득금액
-소득공제	인적, 특별소득, 연금보험료, 신용카드 등					
=과세표준 ×세율	6~45% 누진세율					
-산출세액 -세액감면 -세액공제	중소기업 취업자 소득세 감면 등					
=결정세액 +가산세	자녀, 특별, 연금계좌, 배당, 기장, 월세, 근로소득세액공제 등					
=총결정세액 -기납부세액 =차감납부할 세액						

### 1

#### 종합소득세의 이해

종합소득세는 매년 1. 1.~12. 31.까지 1년간 개인이 벌어들인 이자·배당, 사업, 근로, 연금, 기타소득까지 6가지의 각 소득에서 개별적으로 필요경비 및 공제를 제한 ‘소득금액’을 총합하여 소득공제 및 세액감면·공제를 적용 후 세액을 산출하는 구조로 되어 있다.

용어의 정의를 명확히 이해해야 개념도 잘 잡힌다. 이자소득을 제외한 모든 소득은 관련 경비를 제한 이후에는 ‘소득금액’으로 정의된다. 이렇게 1년간 벌어들인 6가지 소득금액의 합계액이 ‘종합소득금액’이 되는 것이다.

그 후 관련 소득금액에 적용되는 소득공제를 적용한다. 소득공제는 소득액에 대해 세율을 곱하여 세금을 매기기 전에 일정액을 공제하는 것으로, 납세자의 세금 부담을 덜어주고 최저생계비를 보장하는 데 목적이 있다. 대표적인 소득공제로는 근로소득공제, 인적공제, 특별공제, 「조세특례제한법」상 공제 등이 있다.

인적공제는 사업자 개인과 가구 구성원에 대해 일정액을 과세소득에서 제하는 것으로 모든 납세자에게 적용되는 최저생계비적인 공제이며, 근로소득공제는 근로자들이 소득을 얻는 과정에서 필수적으로 들어가는 경비를 세금 부과 대상에서 제외하는 것이다. 특별공제는 정책적으로 지원이 필요한 부분을 공제해주는 것으로 연금보험료, 건강·고용 보험료, 소기업·소상공인 공제부금 등을 소득에서 빼주는 방식이다.





2

과세표준과 실 납부세액의 이해

종합소득세를 이해하면서 중요한 것은 세금은 누진적으로 증가한다는 점이다. 이는 일정 과세표준 기준, 세율이 계단식으로 적용된다고 생각하면 이해하기 쉽다. 만약, 과세표준에서 세율을 곱하여 세금을 계산할 때 과세표준이 작년보다 2배 늘었다고 해서 세금도 단순히 2배만 늘었다고 생각하여 납부세액을 준비한다면 납부자금이 부족해질 수 있다. 과세표준을 5천만 원 단위로 나누어 산출세액을 계산하면 다음과 같다.

단위 : 원, %

과세표준	산출세액(국세)	평균세율	누진세율 구간
5천만	624만	12.48	15
1억	1,956만	19.56	35
1억 5천만	3,706만	24.70	
2억	5,606만	28.03	38
2억 5천만	7,506만	30.02	
3억	9,406만	31.35	

과세표준이 5천만 원인 경우와 1억 원인 경우를 비교해보면 평균세율은 7.08% 증가, 실제 납부금액은 거의 3배 정도 증가된다. 납부세액을 준비할 때 꼭 이런 세액 상승폭에 대해서 숙지해야 한다.

산출세액을 구한 후에는 일정 요건 충족 시 세액감면과 세액공제를 적용받을 수 있다. 세액감면은 납세의무의 감소, 일부가 면제되는 부분감면에서 납세의무가 완전히 면제되는 완전감면 등에 이르기까지 다양하며, 대표적으로 중소기업에 대한 특별세액감면 등이 있다.

세액공제는 납세의무자가 부담하는 세액 중에서 세금을 제하는 것을 말한다. 고용을 증대시킨 기업에 대한 세액공제, 근로소득 세액공제, 배당 세액공제, 기장 세액공제, 특별 세액공제인 의료비·교육비·기부금 세액공제와 성실신고확인비용에 대한 세액공제 등이 대표적이다.

이렇게 세액감면과 세액공제를 차감한 후 종합소득세 관련 가산세는 더하고, 기납부 하였던 중간예납세액 및 원천징수세액을 차감하면 최종 납부할 종합소득세액을 구할 수 있다.

마지막으로 5월 종합소득세 신고 시 국세청 홈택스에서 종합소득세 신고도움 서비스를 통해 기존 본인의 소득에 대한 정보가 잘 분석되어 있음을 확인할 수 있다. 이를 통해 나의 과거 소득에 대한 반성과 내년의 종합소득세 절세를 위해서는 어떻게 소득관리를 해야 할지에 대해서 고민하는 시간을 꼭 가지도록 하자. 종합소득세는 결국 1년간 벌어들인 나의 소득에 지출을 차감한 소득금액에 부과되는 세금이므로 신경 쓴 만큼 나에게 더 큰 자산으로 돌아오는 법이다.





## 도심 공급 확대를 위한 ‘두 개의 화살’

정부가 도심 공급 확대를 위해 팔을 걷어붙인 모양새다. 연초 ‘주택공급 확대 방안’을 담은 1.10대책 발표를 통해 30년 이상 사용한 아파트는 안전진단 없이도 정비사업이 가능하도록 법을 개정할 계획이다. 뿐만 아니라 4월 시행을 앞둔 ‘노후계획도시정비특별법’, 이른바 1기 신도시 특별법을 통해서도 택지조성 후 20년 이상 경과한 100만㎡ 이상 택지라면 특별정비구역 지정을 통해 정부와 지자체가 지원사격에 나선다.

지난해 정부의 다양한 공급 활성화 의지에도 불구하고 자금조달 여건이 악화되며 인허가에서 착공으로 이어지는 주택 공급량이 과거 대비 반토막 수준으로 급감한 상황이다. 이처럼 중장기 공급량 확보에 문제가 커지는 가운데, 정부가 공급 확대를 위해 두 개의 화살을 쏘았다고 평가되는 상황이다. 원하는 대로 중심부에 화살이 맞을지, 혹은 주변부에 빗맞을지 여부는 재고 주택 현황을 통해 어느 정도 살펴볼 수 있다.

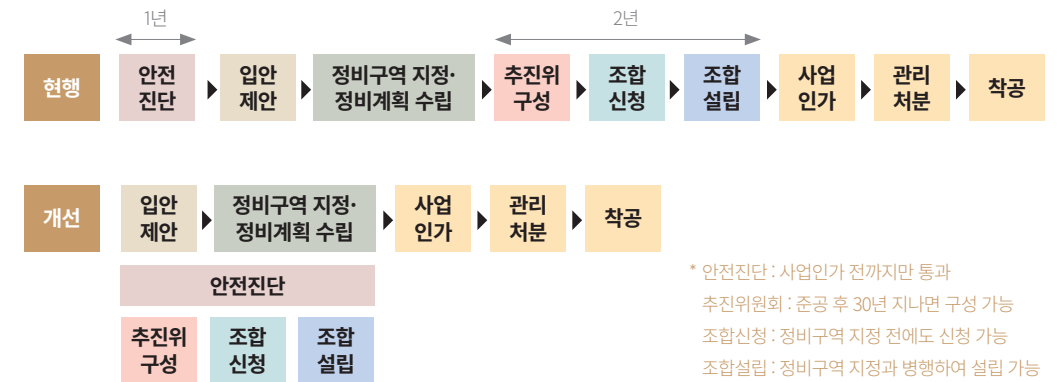
### 1.10대책의 대상. 전국 25~30년 이상 노후아파트 재고물량 460만 가구

1.10대책의 핵심은 30년 이상 사용한 노후아파트라면 안전진단 사업절차를 배제하고(면제는 아니고 사업인가 전 통과 조건) 사업추진이 가능하다는 점이다. 또한, 재건축 패스트트랙을 통해 구역지정과 안전진단, 추진위, 조합설립 등을 동시 추진하여 사업기간을 최대 3년 단축할 수 있다. 이 때문에 현재 25년이 초과된(1999년 이전 준공 물량) 물량과 이미 30년이 초과된 물량 모두 현 정부 임기 중 본격적인 재건축 추진 시도가 가능한 대상으로 평가된다. 부동산R114 통계를 통해 정책 수혜 물량을 추정해 보면 전국 아파트 총 1,235만 가구 중 30년 초과 물량이 261만 가구(21% 비중), 25년 초과 30년 미만 물량이 199만 가구(16% 비중)로 약 460만 가구가 정비사업 추진에 본격적으로 나설 수 있다. 즉 재고아파트 10채 중 4채가량이 1.10대책에 따라 재건축 추진 절차가 크게 개선됐다고 볼 수 있다.



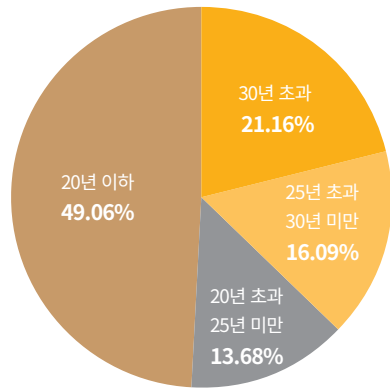
재건축 패스트트랙 절차

자료 : 국토교통부





전국 연식 별 재고아파트 비중



자료 : 부동산R114

노후계획도시정비특별법. 전국 20년 된 노후아파트 재고물량 169만 가구

1기 신도시 특별법으로 불리는 ‘노후계획도시정비특별법’ 대상은 전국에 위치한 20년 이상의 100만㎡ 규모 택지개발지구로 1기 신도시 5곳 29만 가구가 대표적이다. 서울에서는 개포, 신내, 고덕, 상계, 중계, 목동, 수서 등이 주요 대상이다. 여기에 1.10대책에서 특별법 시행령 개정이 예고돼 추가되는 지역을 포함하

면 서울 가양 등 전국 108개 택지지구 약 215만 가구가 수혜 대상으로 예측된다. 현재 전국적으로 20년 초과 25년 미만 노후아파트 재고물량이 169만 가구(14% 비중) 수준이므로 수혜 대상 물량이 더 확대됐다고 볼 수 있다. 노후도시에 대한 요건을 충족할 경우 용적률을 법정 상한보다 150% 더 높일 수 있고, 통합재건축을 추진할 경우 안전진단이 면제되는 다양한 혜택들이 부여된다.

2개의 정비사업 법안. 20년 이상 노후아파트 대상물량이 전국 절반

전국 아파트 재고물량 총 1,235만 가구 중 새롭게 추진될 2개 정비사업법을 통해 사업추진이 빨라지거나 완화된 규제를 적용받는 대상은 20년 이상의 노후아파트다. 이를 모두 합산해 보면 약 630만 가구(50% 비중)를 커버하는 것으로 확인된다. 쉽게 말하면 전국 아파트 2가구 중 1가구가 정부의 정비사업 활성화 대상이라는 의미다. 시장 환경이 우호적이었다면 상당한 파급력이 예상되는 대책으로 평가된다.

공급 활성화 대책. 정부 의지 확인했지만...활성화의 키는 다른 곳에

현 정부 들어 재건축 3대 대못으로 불리는 분양가상한제, 안전진단, 재건축부담금 등이 모두 완화됐지만 서울 등 도심에서의 공급량은 작년부터 크게 축소됐다. 서울 기준 장기평균치(10년) 대비 2023년 주택 인허가는 65% 감소했으며 착공은 72% 급감했다. 일반적으로 착공부터 입주까지 2~3년의 시간이 소요되는 만큼 이러한 움직임이 2024년에도 계속될 경우 중장기 수급불균형 가능성이 매우 높아졌다고 볼 수 있다. 다만 이러한 문제가 발생한 원인에는 물가 급등에 따른 건설사와 조합의 공사비 갈등, 높은 조달금리와 PF 시

장 위축 및 자금경색 등이 자리한다. 즉 공급이 어려워진 이유는 다른 원인들에 기인함에도 불구하고 정부가 발표한 공급 활성화 대책은 제도 개선 사항들에 치우친 한계점이 드러난다. 예를 들어 안전진단 통과를 뒤늦게 하거나 면제한다고 하여도 전체 사업 수익 개선에 기여하는 효과는 미미하다. 바꾸어 말하면 안전진단 절차를 뒤로 미루어도 조합원들의 추가분담금에 대한 불만 사항은 크게 달라지지 않는다는 의미다.

규제 낮춘 나비 효과. 올해는 아니더라도 1년 뒤에는 태풍급 발전 가능

1.10대책으로 정비사업에 대한 규제 허들이 전반적으로 낮아진 만큼 향후 주택사업 분위기가 개선(분양가 상승, 자금경색 완화)될 경우 잠재됐던 불씨가 타오를 가능성도 있다. 즉 전체 아파트의 절반 이상을 커버하는 규제 완화 효과가 당장은 사업환경 악화로 인해 나비 날갯짓처럼 미미해 보이지만 태풍급으로 발전할 가능성도 동시에 품고 있다는 의미다. 따라서 중장기 관점에서 조합원 입주권을 노린다면 알짜 정비사업 단지들에 대한 관심의 끈을 놓을 필요는 없다. 게다가



가 ‘노후계획도시정비특별법’에서 적극적으로 지원하는 선도지역이나 특별정비구역 선정에는 지금 시점부터 관심을 가질 필요가 있다. 그 이유는 안전진단이 면제되는 다소 파격적인 혜택이 부여될 뿐만 아니라 종상향(주거→준주거)과 용적률 상향 및 역세권 고층(밀)개발, 금융지원 등을 통해 실제 사업성이 큰 쪽으로 개선될 여지가 있기 때문이다. 용적률 상향 등을 통해 일반분양 물량이 늘어나고 저리 자금 지원을 통해 사업비 부담이 줄어들 경우 사업속도가 빨라지는 선순환이 가능하다. 이 경우 과거와 동일한 분양가에서도 조합의 전반적인 사업 수익성이 높아지는 긍정적 효과가 예상된다.

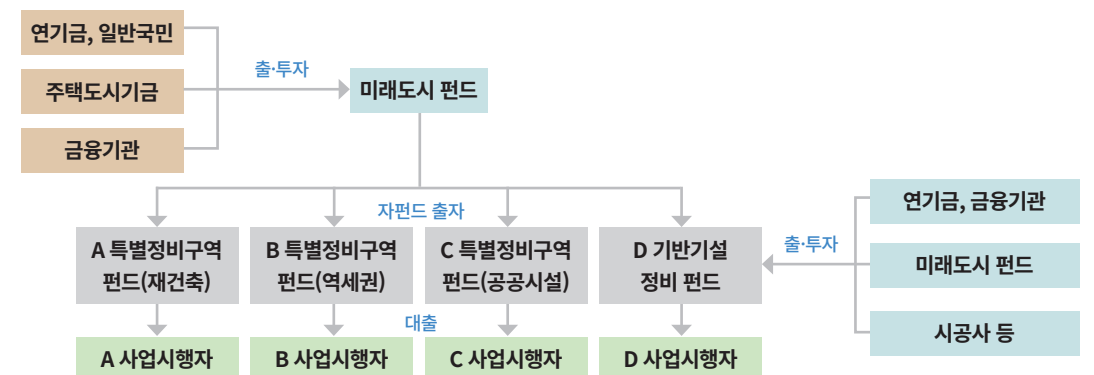
1기 신도시 및 서울 주요 노후계획도시

자료 : 국토교통부

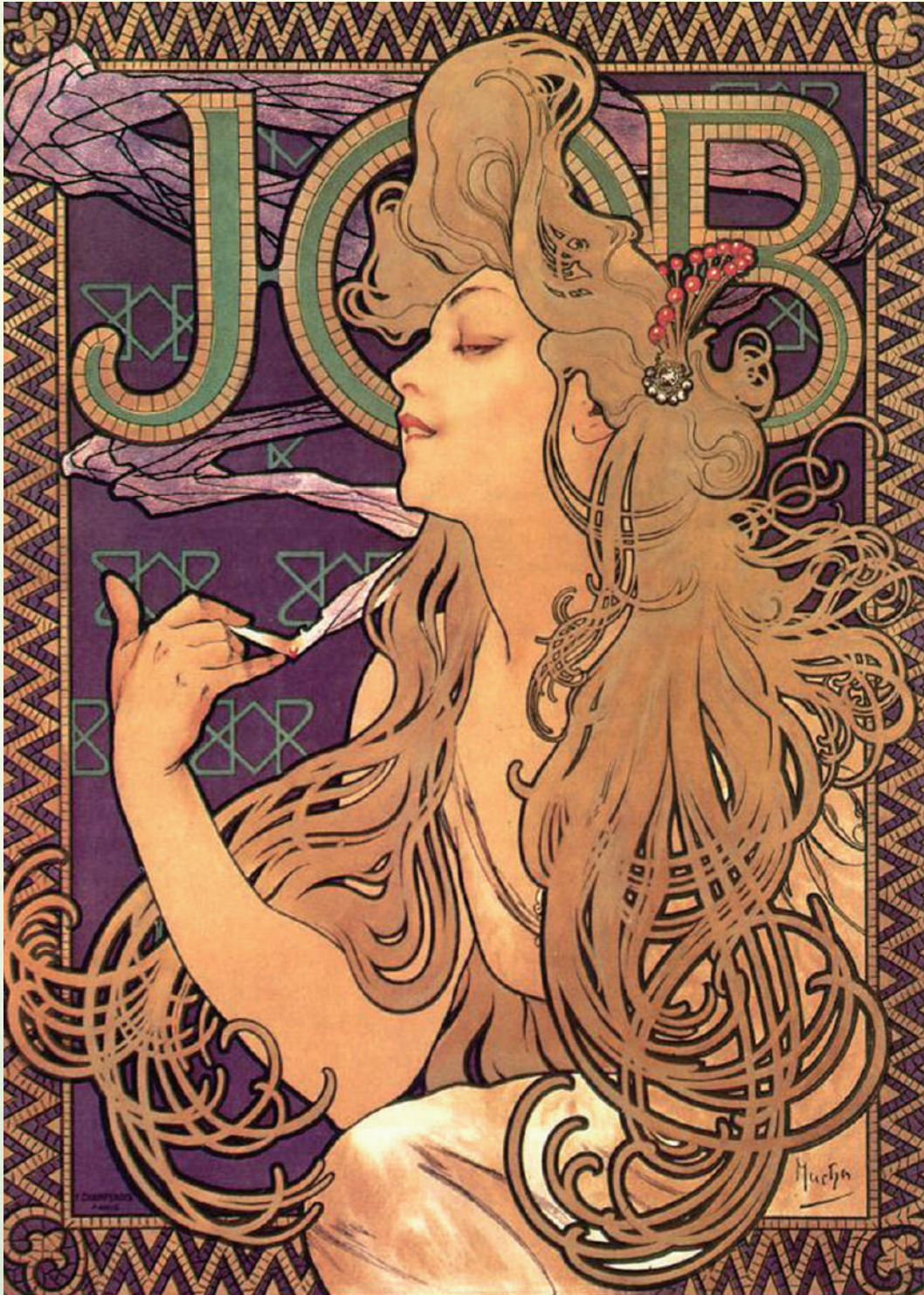
구분	지구명	시도	면적(㎡)	사업주체	근거법
1	서울개포	서울	6,618,274	공공	택지개발 촉진법
2	서울신내	서울	1,247,726		
3	서울고덕	서울	3,347,795		
4	서울상계	서울	3,308,270		
5	서울중계	서울	1,592,617		
6	서울목동	서울	4,375,416		
7	서울수서	서울	1,335,246		
8	서울중계2	서울	1,344,918		
9	성남분당	경기	19,639,219		
10	고양일산	경기	15,735,711		
11	안양평촌	경기	5,105,904		
12	군포산본	경기	4,203,187		
13	부천중동	경기	5,455,778		

미래도시 펀드 개요(예시)

자료 : 국토교통부







<음> 담배 광고 포스터, 39.8 x 29cm, 1898년

# Alphonse

무하, 시대를 초월한  
세련된 우아함

# Mucha

파리에 피카소가 있고 빈에 클림트가 있듯이, 프라하에는 알폰소 무하(Alphonse Mucha, 1860~1939)가 있다. 무하의 우아하고 정교한 작품들은 무려 백삼십 년 전에 창작되었다는 사실이 믿기지 않을 정도로 현대적이다. 무하가 작품 활동을 한 지 이미 한 세기 이상의 시간이 흘렀지만 여전히 많은 화가와 디자이너, 일러스트레이터, 만화가들은 자신에게 가장 큰 영향을 미친 작가로 무하를 꼽는다.



아르누보 스타일의 인기와  
알폰소 무하

예나 지금이나 굳건한 무하의 인기는 19세기 말부터 20세기 초까지, 20여 년간 유럽에서 유행한 ‘아르누보’와 떼놓고 이야기할 수 없다. 여성적인 곡선과 식물의 넝쿨, 선을 강조하는 드로잉 등 곡선과 장식을 많이 이용한 아르누보 스타일은 프랑스, 독일, 스코틀랜드, 보헤미아, 스페인 등 전 유럽에서 활발하게 등장한 20세기 초반의 장식 미학이었다. 아르누보는 회화가 아니라 장식에서 나타난 경향이었기 때문에 보석이나 가구디자인, 실내장식, 건축, 일러스트 등 다양한 분야에 응용될 수 있었다. 지금 보기에는 과이할 정도로 장식 과잉인 이 스타일에 왜 20세기 초의 유럽은 열렬한 호응을 보냈을까? 세기말과 세기초를 관통하던 긴장감에서 해방된 대중은 어떤 파격적인 새로움을 원하고 있었다. 신흥 부르주아들은 아르누보 스타일의 가구와 실내장식에 둘러싸여서 구시대의 귀족이 된 듯한 느낌을 받곤 했다.

아르누보는 파리, 빈, 바르셀로나 등지에서 가장 번성했다. 파리의 아르누보를 이끈 이가 바로 알폰소 무하다. 그 이름에서 짐작할 수 있듯이 무하는 프랑스가 아니라 모라비아, 현재 체코 공화국 출신이다. 무하는 20대 후반인 1887년, 화가를 꿈꾸며 빈과 뮌헨을 거쳐 파리 유학길에 오른 시골 젊은이였다. 그는 파리에서 공부하는 틈틈이 일러스트를 그려서 조금씩 이름을 알렸다. 1894년, 크리스마스이브에도 무하는 일을 하고 있었다. 동료들은 모두 크리스마스를 보내러 파리나 시골의 집으로 돌아갔지만 먼 동유럽에서 온 무하는 따로 갈 데가 없었다. 그런 무하에게 인쇄소에서 다급히 연락이 왔다. 새해 첫날 파리에 불일 르네상스 극장의 연극 ‘지스몽다’ 포스터가 필요하다는 전언이었다. 연극의 주연은 당대 최고 여배우 사라 베르나르였다.

운명처럼 찾아온  
사라 베르나르와의 조우

당시 무하를 둘러싼 상황은 이러했다. 19세기 후반부터 석판화 인쇄 기술의 발달로 새로운 공연이나 신제품, 가게 등을 홍보하기 위한 포스터 제작이 활발히 이루어지고 있었다. 1889년 문을 연 카바레 ‘물랭 루즈’는 툴루즈-로트렉의 감각적인 포스터에 힘입어 단숨에 파리를 대표하는 카바레로 부상했다. 당시의 기술로는 다섯 가지 컬러의 포스터를 시간당 1만 매의 속도로 인쇄할 수 있었다고 한다. 파리 중심가에는 담배와 술, 자전거 등 다양한 신제품과 발레, 연극 홍보 포스터들이 날마다 나뒀었다. 이런 와중에 새 연극의 포스터가 급히 필요해서 무명의 일러스트레이터 무하에게 그 의뢰가 들어온 것이다. 무하는 ‘지스몽다’의 주인공인 사라 베르나르를 돋보이게 하기 위한 포스터를 그렸다.



연극 <지스몽다> 포스터, 21.5x76cm, 1895년

그는 비잔티움 모자이크를 연상시키는 화려한 무늬를 꼼꼼하게 그리고 베르나르의 머리 타래를 그림 가장자리의 장식으로 이용하기도 했다. 그리스 정교의 전통이 남아 있는 모라비아에서 자란 무하에게 비잔틴식 의상과 머리 모양은 그리 낯설지 않은 것이었다. 인쇄업자는 너무 낮선 그림이라며 베르나르가 이 포스터를 거절할 게 분명하다고 말했다. 무하는 낙담했지만 정작 극장에서 온 소식은 예상과는 완전히 달랐다. 베르나르가 이 그림을 그린 화가와 전속 계약을 맺고 싶다고 요청해 온 것이었다. 당시 베르나르는 50대로 접어들며 여배우로서 사양 세에 들어선 상황이었다. 포스터든, 파격적인 연극이든 간에 그녀에게는 자신의 이미지를 일신할 계기가 필요했다. 베르나르는 무하의 그림을 통해 영원히 늙지 않는 여신, 또는 동방의 이국적인 요정으로 거듭날 수 있다는 사실을 알아차렸다. 무하는 6년간 베르나르의 신작 포스터를 독점적으로 그리는 계약을 맺었다. 이 계약기간 동안 ‘카멜리아’, ‘토스카’, ‘사마리탄의 여인’, ‘햄릿’ 등 베르나르가 주연한 포스터들이 무하의 그림으로 잇따라 제작되었다. 나뒀는 포스터마다 큰 화제가 되면서 무하는 파리의 대표적 일러스트레이터로 발돋움하게 된다.

상업성과 예술성의  
적절한 조화

무하의 여성들이 살로메 스타일의 ‘땀 파탈’, 즉 남성을 위협하는 무서운 여성들이 아니라 점도 광고주들이 무하를 환영한 중요한 요인이었다. 무하의 일러스트 속 여성들은 하나같이 아름답지만 정숙해 보이는 여인들이다. 이 때문에 무하의 광고디자인은 술과 담배처럼 남성 소비자들에게 어필해야 하는 상품에서 특히 각광받았다. 한 마디로 상업성과 예술이 절묘하게 결합하는 지점에 무하의 일러스트가 있었다. 이러한 복합적인 스타일은 변방에서 태어나 예술의 중심으로 진입한 무하의 삶과 분명 밀접한 관계를 가지고 있었다. 파리와 미국에서 큰 인기를 얻었던 무하는 인생의 만년을 막 독립한 체코슬로바키아로 돌아와 보냈다. 그는 신생 국가인 체코슬로바키아의 우표와 군복을 디자인하고 보헤미아의 탄생 설화를 그림으로 표현한 대규모 연작 ‘슬라브 서사시’를 그리기도 했다. 프라하에는 무하의 천장화로 장식된 프라하 시청사 등 그의 흔적을 찾아볼 수 있는 건물들이 여럿 남아 있다. 그림이나 일러스트, 실내디자인 등 장르를 막론하고 무하의 작품은 화려하고 풍요로운 장식으로 가득 차 있다. 그 이국적인 작품들에서 우리는 1차 대전 이전의 유럽, 고상하고 우아하며 기쁨이 넘치던 시대인 ‘벨 에포크(Belle Epoque)’의 추억을 자연스럽게 떠올리게 된다.





## 바쁘게 살면 살수록 우리가 살아 있다는 것을 더 느끼게 되고, 그를 통해서 우리는 우리의 삶을 더 많이 자각하게 된다.

임마누엘 칸트(1724~1804)

독일 철학자 칸트는 매일 같은 시간에 대학교 교정을 걸었다. 그를 보고 사람들은 시계를 보지 않고도 오후 6시 15분임을 알 수 있었다고 한다. 정해진 시간에 정해진 일을 하는 것. 그것만큼 시간을 제대로 활용하는 방법은 없다. 이처럼 누구에게나 똑같이 주어지는 24시간이지만, 그 시간을 어떻게 활용하느냐에 따라 그날의 기분, 한 달, 1년 뒤의 결과가 달라진다. 시간의 빈틈에 또 다른 순간을 집어넣어 조금 더 새로워진 나를 만들어보면 어떨까. 그동안 알고 있던 세계보다 더 확장된 세상이 우리를 기다리고 있을 것이다.

---

2024년 <아름다운 은퇴>는 다양한 세대를 아우르는 테마를 선정해 함께 이야기 나누고자 합니다. 봄호의 테마는 시성비로 시간의 가치를 온전하게 활용할 수 있는 방법에 대해 전합니다.



가격 대비 성능을 일컫는 ‘가성비’. 십수 년 전부터 널리 쓰여 이제 익숙한 신조어다. 그럼 ‘시(時)성비’는 어떤가. 시간 대비 성능을 추구하는 시성비 현상이 어느새 우리 일상으로 자리잡고 있다.

## 시간의 효율을 따지게 된 심리 영화 대신 쇼츠가 뜨는 ‘시성비’의 시대

**영화를  
빨리 감기로 보는  
사람들**

넷플릭스나 유튜브 콘텐츠를 1.2배속, 1.5배속으로 시청한 적이 있나? 보다가 중간 부분을 건너뛴 경험은? 아마 ‘그렇다’라는 답이 많을 것이다. 지난해 엠베레인 설문조사에 따르면 응답자 69.9%가 ‘영상 콘텐츠를 빨리 감기로 시청한 경험이 있다’고 답했다. 사람들은 왜 빨리 감기를 할까. 일본 칼럼니스트 ‘이나다도요시’는 2022년 낸 저서 「영화를 빨리 감기로 보는 사람들」에서 이를 ‘타이파’ 트렌드로 설명했다. 타임 퍼포먼스(Time Performance)의 일본식 줄임말로, 우리말로 번역하자면 ‘시성비’이다. 유튜브와 넷플릭스의 등장으로 우리가 추가 비용 없이 볼 수 있는 콘텐츠 양은 폭발적으로 늘어났다. 남들과 대화에 끼려면 인기 콘텐츠 내용쯤은 파악해둬야 하지만, 이를 챙겨볼 시간이 모자란다. 세상에 콘텐츠가 넘치는데 가능한 한 효율적으로 많은 걸 보고 싶다는 생각, 즉 시성비를 추구하게 된 이유이다.

디지털화는 소비자에게 유연한 시성비 소비 능력을 선사했다. 음악을 예로 들면, LP판 시절엔 한 앨범에서 곡을 뛰어넘는 것도 어려웠다. CD가 나오면서 곡 건너뛰기는 쉬워졌지만, 앨범을 바꾸려면 CD를 갈아 끼워야 했다. 그런데 이제 스트리밍 서비스를 이용하면 곡도, 앨범도, 아티스트도 간단한 터치로 한순간에 바꿀 수 있다.





**결말 알고  
볼지 말지 정한다**

시성비를 추구하는 사람은 크게 둘로 구분된다. 하나는 시간이 정말 없어서, 즉 육아나 직장생활로 너무 바빠서 시간을 효율적으로 쓰려는 사람. 다른 하나는 시간에 쫓기진 않지만 '일정 시간 안에 더 많은 것을 소비하고 즐기고 싶은' 사람이다. 전자의 경우, 과거부터 늘 있었고, 새롭지 않다. 주목해야 할 건 후자, 즉 시간이 있는데도 시성비를 추구하는 소비자가 엄청나게 늘고 있는 현상이다. 이런 시성비 소비의 전형은 유튜브에 넘쳐나는 영화드라마 리뷰 영상이다. 보통 영상의 하이라이트 부분만 따서 자막과 내레이션을 붙여 10분 정도로 정리해 올린다. 특히 '결말 포함'이라고 밝힌 리뷰 영상이 꽤 높은 조회수를 올리는 걸 종종 볼 수 있다. 사람들은 리뷰 영상으로 스토리를 파악한 뒤, 재미있겠다는 확신이 들면 드라마를 정주행하기도 한다.

유튜브에서 1분 이내의 짤막한 '쇼츠'가 인기를 끄는 것도 비슷한 현상이다. 보통 쇼츠는 일반 동영상의 흥미로운 포인트만 잘라놓은 게 많다. 사람들은 쇼츠가 마음에 들면 그제야 원본 영상까지 클릭해 본다.

이를 달리 표현하면 '스포일러 소비'이다. 스토리의 중요 사항이나 결말을 미리 알려주는 스포일러는 소비자들이 피하는 게 일반적이었다. 감상의 재미를 해친다고 여겨서다. 하지만 시성비를 추구하는 이들은 이런 스포일러를 오히려 찾아본다.



**보통 쇼츠는 일반 동영상의 흥미로운 포인트만 잘라놓은 게 많다. 사람들은 쇼츠가 마음에 들면 그제야 원본 영상까지 클릭해 본다.**

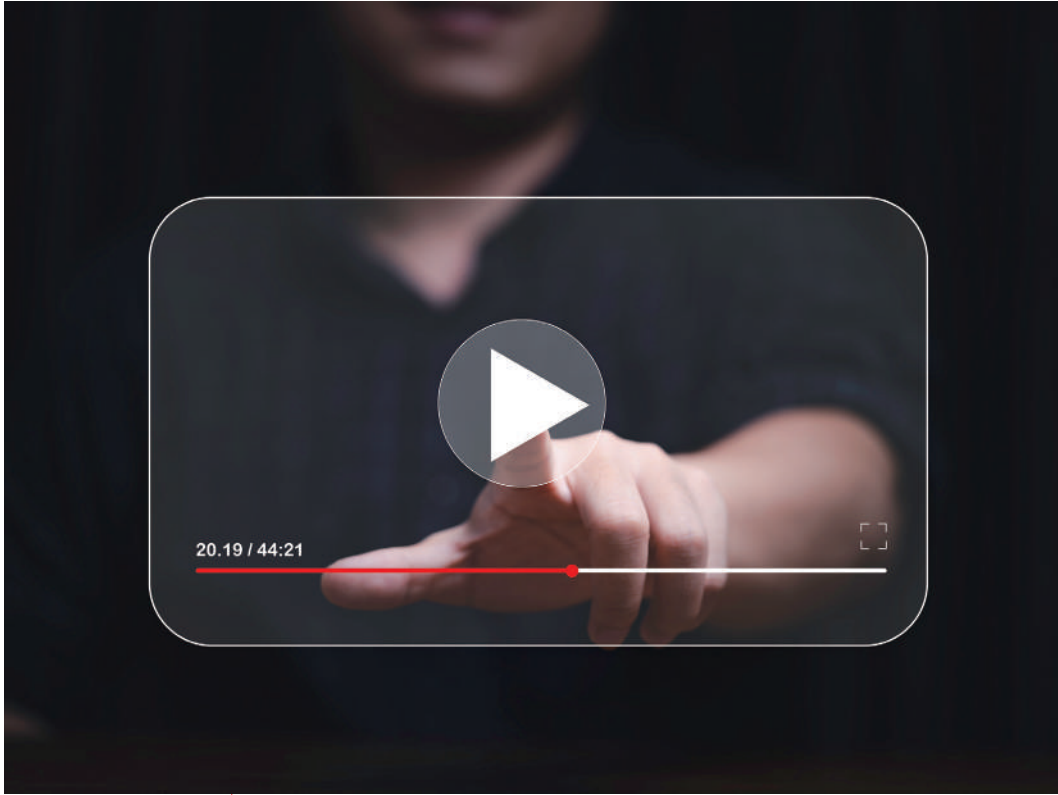
**손해 보지  
않고 싶은 심리**

스포일러를 일부러 찾아보는 시성비 소비. 그 알 듯 말 듯한 세계를 이해하려면 일단 가성비와 시성비가 완전히 다른 개념이라는 걸 알아둬야 한다.

가성비는 돈에 여유가 없어서, 한정된 돈을 유익하게 쓰려고 추구하는 것이다. 끼니는 편의점 도시락으로 때우면서 돈을 모아 명품백을 사거나 해외여행을 가는 식이다. 이와 달리 시성비는 시간이 없어서도 아니고, 절약한 시간을 유용하게 쓰기 위한 것도 아니다. 그럼 도대체 무슨 심리일까. 닛세이 기초 연구소의 '히로세 료' 연구원의 저서 「타이파의 경제학」은 이를 아래와 같이 분석했다. 먼저 돈도, 시간도 손해 보지 않으려는 심리이다. 소비자들은 기껏 시간을 들였는데 지루하고 도움이 되지 않는다면 그 시간에 다른 재미있는 걸 소비할 기회를 잃었으니 손해라고 여긴다. 바로 이 점에서 영화를 영화관에서 보는 건 리스크가 매우 큰 일이다. 재미가 있을지 없을지 모르는 영화에 시간과 돈을 모두 걸어야 하기 때문이다. 특히 영화를 보면서 다른 일(스마트폰 검색 등)을 할 수 없는 데다, 예기치 않은 감정의 기복을 겪어야 한다는 점도 스트레스 요인이다. 그래서 요즘엔 미리 리뷰영상으로 줄거리를 다 알아본 뒤 영화를 볼지 말지를 정한다. 사전 정보 없이 작품을 처음 접하면서 받게 될 감동 따위는 포기하고 말이다. 콘텐츠는 감상의 대상이 아닌 소비의 대상이 되었다.

시성비의 대표 사례로 꼽히는 일본 모바일 독서 앱 '플라이어(Flier)'에서도 이런 심리를 엿볼 수 있다. 플라이어는 '6시간 걸릴 독서 시간을 10분으로 줄여준다'는 컨셉으로 책을 요약해서 텍스트와 음성으로 제공해준다. 주로 경제·경영 관련 서적이나 직장인을 위한 교양서적을 다루는데, 누적 구독자 수가 110만 명에 달한다. 앱 구독자들은 요약본으로 책 전체 내용을 파악한 뒤 마음에 들면 실제 책을 구입한다. 관촬을지 아닐지 모르는 책에 굳이 6시간이나 들이지 않아도 되니, 후회의 가능성을 크게 줄일 수 있다.





**소비는  
목적 아닌 수단**

시성비를 추구하는 또 다른 이유는 소비 자체가 목적이 아니기 때문이다. 영화를 1.5배속으로, 중간을 건너뛰면서 보는 진짜 목적은 이를 소비(시청)함으로써 즐거움과 감동을 얻으려는 게 아니다. 바로 주위와의 커뮤니케이션, 즉 대화에 질 수 있도록 ‘영화를 본 상태’가 되기 위해서다. 이들에게 소비는 도구일 뿐이고 ‘소비한 상태가 되는 것’이 목적이다.

결국 ‘남에게 ~한 상태로 인식되고 싶다’는 욕망이 본질이다. 「타이파의 경제학」은 이를 숙제로 비유해 설명한다. 우리가 숙제를 하는 목적은 크게 두 가지이다. 하나는 숙제로 학력을 높이는 것, 다른 하나는 숙제를 끝낸 상태로 만들어서 선생님에게 혼나지 않는 것. 첫 번째 목적이라면 숙제에 시간이 오래 걸려도 괜찮다. 오히려 오래 걸려야 효과가 좋을 수도 있다. 하지만 후자, 즉 ‘숙제를 끝낸 상태’가 되기 위해서라면, 숙제를 붙잡고 공공달 필요가 없다. 할 수만 있다면 답을 베끼든, 다른 사람이 대신해주든 빨리 끝내는 게 최고다. 바로 이 심리-○○한 상태가 되고 싶다 때문에 소비자들은 시간 대비 효율을 추구한다.

인생은 결국 자신의 주의를 돌리고 시간을 쏟은 것들의 총합이란 뜻이다.  
혹시 남들 기준에 얽매어 이리저리 기웃거리느라 시성비를 추구하며  
괜히 바쁜 것은 아닌지, 가끔 돌아보면 어떨까.

**시성비에  
지배되지 않으려면**

친구들과의 대화에 끼고 싶어서, SNS에서 지금 핫한 유행을 뒤쫓고 싶어서. 이런 이유로 요즘 사람들은 너무 많은 것을 열심히 소비해야 한다. 게다가 각종 광고와 미디어의 정보들은 더 많은 콘텐츠를 소비하라고 부추긴다. 이것도 봐야 하고, 저것도 해야 하고. 마치 주어진 미션을 달성하듯 바쁘다. 그래서 더욱더 시성비를 추구하지 않을 수 없다.

이는 분명 2024년의 현실을 보여주는 트렌드이다. 기업이나 콘텐츠 창작자라면 이를 받아들이고 맞춰나가는 수밖에 없다. 소비자가 가진 시간을 두고 쟁탈전을 벌여야만 하는 운명이기 때문이다. 예를 들면 기업들은 고객마다 생각하는 ‘시간의 가치’가 다를 수 있다는 점을 제품과 서비스에 반영해야 한다. 같은 콘텐츠라도 시간을 최소로만 쓰고 싶어 하는 사람도 있고, 차분히 마주하는 시간에서 가치를 얻는 사람도 있기 때문이다. 재생속도를 8단계(0.25배속부터 2배속까지)로 나눈 유튜브가 바로 그런 사례다.

하지만 동시에 이런 생각이 든다. 다른 사람을 의식해 바쁘게 소비하고는 있는데, 과연 그것이 정말 꼭 필요한 소비일까. 정작 타인은 고민할 필요 없는, 본인을 위한 주체적인 소비를 할 시간은 잃어가고 있는 건 아닐까. SNS에 자랑하거나 대화 소재로 삼을 수 없는 소비라도, 자신이 거기서 가치를 찾아낸다면 사실 그것만으로도 충분하다. 남들은 시간 낭비라고 생각할지 몰라도, 자신에겐 큰 정신적 만족감을 줄 수도 있다. 영국 가디언 기자인 ‘올리버 버크먼’은 저서 「4000주」에서 인생이 겨우 4000주 정도밖에 되지 않는다면 그 시간 동안 ‘무엇에 주의를 기울이냐에 따라 그 사람 인생이 정해진다’고 말한다. 인생은 결국 자신의 주의를 돌리고 시간을 쏟은 것들의 총합이란 뜻이다. 혹시 남들 기준에 얽매어 이리저리 기웃거리느라 시성비를 추구하며 괜히 바쁜 것은 아닌지, 가끔 돌아보면 어떨까.

**Profile.**

글. 한애란  
22년 차 기자. 동아일보에서 글로벌 경제·산업 트렌드를 다루는 ‘딥다이브’ 뉴스레터를 발행한다.



## 시간의 가치를 매기다 시성비, 제대로 사용하는 법



---

2024년을 이끄는 트렌드 키워드로 분초사회가 선정됐다. 분초사회는 분초(分秒)를 다투며 산다는 의미다. 이처럼 현대인들은 시간의 가성비를 좇고 있다. 기사 한 편 진득하게 볼 시간이 없어지면서 책과 영화에 시간을 쓰는 사람들이 점점 사라지고 있다. 그럼에도 최신 트렌드와 각종 인사이트는 놓칠 수 없는 법! 이런 사람들을 위한 맞춤형 콘텐츠를 소개한다.



### 드라마도 뉴스도 이젠 가볍게

대중교통을 타고 주변을 둘러보자. 승객 대부분이 이어폰을 낀 채 핸드폰만 바라보고 있다. 출퇴근 시간을 이용해 전날 못 본 드라마와 예능 프로그램, 경제 뉴스를 챙겨보는 이들이 대부분으로 이들의 공통점은 드라마와 예능 프로그램, 뉴스 등을 요약본 또는 1.5배속으로 시청한다는 것이다.

넷플릭스와 티빙 등 OTT 이용자 수가 기하급수적으로 늘어나면서 우리는 언제 어디서든 원하는 콘텐츠를 시청할 수 있게 됐다. 이러한 환경적 요인으로 영화관을 찾는 사람, 분방 사수에 진심인 사람들이 줄어들었다. 언제 어디서든 자신이 원하는 것을 시청할 수 있게 되는 등 콘텐츠에 있어 시간적 제약이 사라지자 유튜브에선 ‘드라마 30분 만에 정주행 하기’ 등의 제목으로 수많은 콘텐츠 요약 영상이 업로드되고 있다. MBC 드라마 ‘옷소매 붉은 끝동’ 전편 요약본은 조회수 230만 회(2024. 2월 기준)에 육박하고 있으며, 시즌제로 사랑받는 SBS 드라마 ‘모범택시 시즌1’ 요약 영상 역시 업로드 1년 만에 조회수 500만 회를 돌파했다. 요약 영상 대부분이 조회수 100만 회를 기록하는 것으로 미뤄보아 많은 사람이 하루 24시간을 다 새로운 활동으로 채우고 있는 것으로 분석된다.



시성비를 따지는 사람들이 시청하는 요약 콘텐츠는 영화와 드라마에 그치지 않는다. 스토리와 서사를 파악할 수 있는 드라마와 영화 요약본은 물론, 관련 주제를 본격적으로 분석하는 뉴스, 전체적인 줄거리 또는 감상평을 전달해주는 책 등 다방면의 요약본을 섭렵한다.

### 이젠 읽지 않고 보고 듣는다 ‘도서’

문화체육관광부가 발표한 ‘2021년 독서 실태 조사’에 따르면 19세 이상 성인 가운데 한 해 한 권이라도 종이책을 읽는 성인 비율은 2021년 40.7%를 기록했다. 2013년 71.4% 기록한 것과 비교해 8년 만에 약 30%가 빠진 수치다. 독서를 여가가 아닌 하나의 업무처럼 여기는 사람이 늘면서 독서율은 점점 줄어드는 추세다. 영화나 드라마와 달리 독서는 한자리에 진득하게 앉아 있어야 하기에 시작에 부담을 느끼는 사람들이 많다. 이에 출퇴근 시간을 이용해 책 요약본을 보는 사람들이 생겨나기 시작했다. 이들의 니즈를 맞추기 위해 등장한 것이 바로 북튜버다. ‘겨울서점’은 북튜버 중에서도 가장 유명한 유튜버로 오랫동안 대중에게 사랑받은 베스트셀러나 신간 도서를 소개한다. 책 소개와 분석 및 한 줄 평으로 책에 대한 지식을 쌓아준다. 읽고 싶으나 다가가기 어려운 과학 도서를 짚어주는 유튜브 채널 ‘북툰’은 ‘외계인의 지구 침략이 불가능한 이유 7가지’, ‘시간여행은 가능할까?’ 등 궁금증을 자극하는 제목으로 시선을 끈 뒤, 책 정보를 제공한다. 웅장한 BGM과 내레이션 등을 사용해 꼭 과학 다큐멘터리를 보는 듯하다. 고전을 알기 쉽게 소개해주는 교보문고 유튜브 채널의 ‘6분 클래식’도 시성비를 챙길 수 있는 콘텐츠다. ‘6분 클래식’은 세계고전문학 속 주요 지문과 대사를 발췌해 6분짜리 오디오북으로 만든 것으로 전문 성우들이 대사를 읊어줘 수백 페이지에 달하는 고전 문학의 이해도를 높여준다.





### 뉴스의 기승전결이 담기다 '뉴스&경제 상식'

과거, 8시 뉴스를 꼬박 챙겨보던 우리지만 볼거리가 넘쳐나는 지금 우리는 뉴스를 인터넷 기사로 대체하고 있다. 이 인터넷 기사마저도 글이 길어지면 댓글만 간단하게 읽고 나가기 버튼을 누른다. 누구에게나 똑같이 주어지는 24시간이지만 업무로 인해, 가족과의 시간 때문에 이 24시간은 언제나 턱없이 부족하다. 이런 사람들에게 필요한 것이 바로 뉴스 요약본이다.

뉴스 요약본은 콘텐츠의 길이를 잘라 맥락을 이어 붙이는 드라마, 영화 등과 달리한 사안에 대해 모든 뉴스를 모아 하나의 콘텐츠로 제작하는 방식으로 제공된다. 시의성에 따라 파편적으로 정보를 전달하는 뉴스의 특성을 유튜브 요약 영상을 통해 기승전결을 만들어주는 셈이다.

대표적인 채널이 MBC NEWS 채널의 시리즈 '뉴스.zip'와 스브스뉴스의 '스브스뉴스 Pick'이다. 스브스뉴스는 특히 사회 이슈를 딱딱하지 않고 재미있게 풀어내 남녀노소의 인기를 끌고 있다.

이외에도 경제 이슈를 쉽게 설명해주는 경제 유튜브도 있다. 유튜버 '슈카월드'는 자칭 채권 트레이더 아재로 시사는 물론 주식과 부동산, 기업, 경기, 세계정세 등 경제분석을 주로 진행한다. '비진튜브'는 저성장 시대, 투자로 성공하는 방법을 알려주는 채널이다. 수백 장에 달하는 경제 서적을 읽을 시간이 부족하다면, 바쁜 업무에 치여 뉴스 볼 시간이 사라졌다면 트렌디한 영상미와 재치 있는 입담을 자랑하는 유튜브 영상을 찾아 사회 흐름을 파악해보는 건 어떨까.

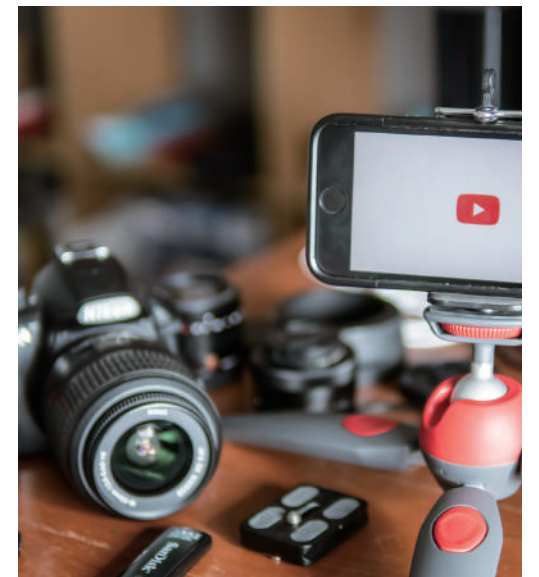
### 후기도 설명서도 필요없다 'IT'

스마트폰과 DSLR, 노트북과 같은 IT 제품이나 TV, 청소기, 에어컨과 같은 가전제품 등을 리뷰하는 크리에이터도 인기다. 매년 새로운 시리즈의 스마트폰과 노트북, 태블릿PC 등이 나오지만 어떤 제품이 좋은 제품인지 고민하다 보면 또 구매 시기를 놓치게 된다. 공식 홈페이지 내 제품 설명서를 읽어도 이해가 가질 않고, 블로그 후기도 마뜩찮다. 읽고 또 읽는 과정에서 중복 정보가 생김으로 인해 버려지는 시간만 자꾸 늘어난다. 시간을 금처럼 여기는 현대인들에게 매우 불필요한 순간들이다. 이에 알맞은 유튜버들이 등장했다. 바로 IT 리뷰 유튜버다. 그중 가장 유명한 유튜버는 'UNDERkg(언더케이지)'로 이름처럼 1kg 이하의 가벼운 스마트 기기 등의 사용 리뷰를 보여준다.

'잇섭(ITSub)' 역시 유명한 리뷰어다. 테크에 관한 것이라면 무엇이든 리뷰한다. 솔직하고 재미있는 입담으로 사용자들의 공감대를 끌어모으고 있으며, 사용자들이 궁금해할 제품의 장단점을 명확하게 비교해준다.

전직 아나운서 출신 유튜버 '가전주부(GJJB)'는 차분하고 신뢰 있는 톤으로 가전제품을 리뷰한다. 실제 가정주부이기 때문에 우리가 실생활에서 사용하는 가전, 전자제품에 대한 리뷰를 주로 하고 있다. 특히 제품 비교를 꼼꼼히 하는데 예를 들어 액션캠 3종을 동시에 비교해 제품을 세세하게 분석 및 판단할 기회를 제공한다. 이처럼 시청비에 가치를 두는 콘텐츠들이 늘어나면서 의미 없이 버려지는 시간들이 점점 줄어들고 있다.

경제 서적을 읽을 시간이 부족하다면, 바쁜 업무에 치여 뉴스 볼 시간이 사라졌다면 트렌디한 영상미와 재치 있는 입담을 자랑하는 유튜브 영상을 찾아 사회 흐름을 파악해보는 건 어떨까.





장민욱뇌비게이션  
장민욱 원장



## 건강한 장수를 완성하는 소식자의 건강법

소식을 하면 노화를 일으키는 활성산소의 생산이 줄어든다. 중년기에는 평소 식사량의 20%를 줄이면 유방암과 대장암 같은 대표적인 대사질환을 예방하는 것은 물론이고, 혈관 건강까지 지킬 수 있다.

**평소 신경과 전문의로서 소식과 장수의 연관관계를 자주 언급하셨는데요. 소식이 장수에 어떤 영향을 미치는지 알고 싶습니다.**

그동안 ‘오래 사는 데 어떤 조건이 필요한가’에 대한 연구는 다양하게 진행되어 왔습니다. 그런데 이러한 연구는 항상 식생활 문제로 귀결됩니다. 오래 살기 위해서는 어떻게 먹어야 할까요? 90~100세까지 사는 분들을 관찰하면 비만인 사람도 없습니다. 평생 상시에 식습관을 절제하고 있는 사람들이 대부분이죠. 그리고 이런 연구를 통해 활성산소에 대해 알게 되었죠. 우리가 음식을 먹으면 에너지가 대사되면서 세포마다 전달됩니다. 이 에너지가 세포 안에 있는 미토콘드리아에서 대사되면서 세포가 활동하거든요. 이 대사 과정에서 활성산소가 나타나게 되는데, 이것이 적절하게 결합하지 않고 남아둘게 되면 우리 몸을 돌아다니면서 DNA를 파괴하게 됩니다. 그러면 세포 분열 과정에서의 한계가 빨라집니다. 이 활성산소의 발생을 억제하기 위해서는 에너지의 대사량을 줄이는 게 관건이고, 그 방법이 바로 적게 먹는 것, 소식입니다. 적게 먹고 적게 써야 장수할 수 있는 것이죠. 장수와 소식의 관계에 대한 연구가 인간과

같은 포유류인 쥐나 유인원인 원숭이를 대상으로 진행된 바 있는데요. 20~30년씩 오랜 세월을 걸쳐 연구가 진행됐고, 그 결과가 2010년대에 들어서며 발표됐어요. 결과를 보면, 식이를 제한했을 때 더 오래 살고, 노화도 느리고 암 발생률도 줄어듭니다. 혈관 질환의 발병률도 줄어들고요. 그래서 2010년대 이후, 그러니까 최근 15년 사이, 소식에 관한 이야기가 많이 나온 거고요. 결론적으로 장년기에서 노년기로 넘어가는 시기에 소식을 하는 것이 장수의 비결이라고 보고 있습니다. 평생 소식을 해야 한다는 이야기는 아니고요. 최근에는 45세 이전까지를 청년기, 45세부터 65세까지를 중년기, 65세 이후를 장년기, 85세 이후를 노년기라고 보고 있거든요. 청년기까지는 활발하게 에너지 대사를 만들어서 근육량을 확보하고 골밀도를 높이고 기초적인 체력을 확보하는 과정이 필요합니다. 그리고 청년기를 지나서 중년기를 거쳐 장년기로 접어들게 되면, 에너지 사이클의 크기를 줄여야 합니다. 적게 먹고 적게 쓰는 거죠. 젊었을 때는 많이 먹고 많이 쓰는 사이클이었다면 점점 이 사이클의 원을 줄여가면서 장수할 수 있는 기본틀을 갖춰가는 거죠.





**소식이라고 무조건 적게 먹는 게 좋은 건 아닐 것 같은데요. 건강한 소식을 하려면 식사량을 어느 정도 줄이면 좋을까요?**

성인 남성은 평균적으로 2,500kcal 정도 섭취합니다. 여성은 2,000kcal 정도 섭취하고요. 그런데 지금 내가 먹고 있는 양에서 약 20% 정도를 줄이게 되면 한 6개월 정도 만에 10% 정도는 체중감량을하실 수 있거든요. 그렇게 다이어트에 성공한 상태에서 체중과 식사량을 유지하는 것을 전문가들이 권하는 건강한 식생활 습관이라고 할 수 있습니다. 비만인 상태라면 20%보다 더 줄여야 하고요. 평균적인 상태라면 장년기에 칼로리 섭취를 20% 정도 줄이는 것이 좋습니다.

**소식을 하게 되면 구체적으로 어떤 질환의 발병률이 낮아지는지 궁금합니다.**

현대인들은 대부분 에너지 과잉 상태입니다. 이럴 때 문제가 되는 것이 비만이고, 비만 때문에 생기는 대표적인 질병이 유방암과 대장암입니다. 남녀의 사망률을 높이는 질환이죠. 소식을 하면 대사성 암의 발생 빈도를 상당히 낮출 수 있습니다.

또 비만인 상태일 때는 혈관 질환도 발생하기 쉽습니다. 이 또한 수명을 줄이는 대표적인 질환 중 하나고요. 60대에서 80대까지 사망 원인의 1위가 혈관성 질환이거든요. 현재 혈관 질환을 예방하기 위한 방법으로 콜레스테롤 조절이나 당 조절을 많이 꼽습니다. 혈압을 조절해야 한다는 사실은 널리 알려져서

이제 대부분 잘 실천하고 계시거든요. 콜레스테롤이나 당은 결국 비만 문제로 연결됩니다. 결국 소식을 하는 것이 혈관 질환과 암 발생 비율을 낮추고 장수를 할 수 있는 기반을 닦아주는 것이죠. 60~80대에 암이나 혈관 질환을 겪지 않고 넘어가게 되면 결국 90세, 100세까지 장수할 수 있는 가능성이 높아집니다. 이때부터는 뇌와의 전쟁입니다. 치매가 발생하는 시기거든요. 실제로 100세까지 장수하신 분들은 치매 발생 비율이 일반인의 절반도 되지 않습니다. 아무래도 식생활이나 위생 상태 등을 스스로 잘 가꿔나갈 수 있으니까요. 종합적으로 생각해 보면 젊은 시절에는 근육과 관절의 건강을 보강하고, 중장년 시기에는 혈관에 대한 건강을 챙기고, 노년기에는 뇌 건강을 챙겨야 합니다. 이렇게 삼박자가 갖춰지면 결국 장수할 수 있다고 생각합니다. 그런데 중장년 시기에 암을 예방하고 혈관 건강을 지키기 위해서는 결국 소식이 필요한 것이죠.

**건강하게 장수하기 위해서는 소식(小食) 이외에도 서식(徐食), 정식(定食), 천천히 먹고, 정한 시간에 정해진 양을 먹는 것도 중요하다고 하는데요. 서식, 정식과 장수와의 연관성도 궁금합니다.**

천천히 먹고 정해진 시간에 정해진 양을 먹으면 소식할 확률이 높아집니다. 식품첨가물은 간에서 대사하는 과정에서 부담이 되는데, 현대인의 섭취량이 매우 많거든요. 그런데 정해진 대로 먹기 위해서는 인스턴트를 적게 먹게 되겠죠. 더불어 인슐린 분비와 관련해서 당을 이겨낼 수 있는 능력을 보유하는 것이 상당히 중요한데요. 당뇨에 걸리며 염증반응이 심해져서 노화가 촉진되기 때문입니다. 결국 불규칙하게 식사하게 되면 췌장에서 인슐린이 불규칙하게 분비됩니다. 특히 적게 먹어도 자주 드시는 분들은 문제가 될 수 있습니다. 췌장이 쉴 시간이 부족해지니까요. 하루에 두 끼든 세 끼든 정해진 시간에 하는 것이 좋습니다. 사람들이 식사할 때 렉틴이라는 호

르몬이 나오면 ‘배부르구나, 그만 먹어야겠다’고 느끼거든요. 그런데 보통 10~20분 정도 시간이 걸립니다. 그래서 천천히 식사하면 포만감을 빨리 느낄 수 있죠. 그래서 식사 시간을 늘리는 건 혈당이 급격히 오르는 ‘혈당 스파이크’를 막는 데도 도움이 됩니다.

**평균 수명과 건강 상태 등 우리나라의 장수 관련 현황은 어떻게 되는지 궁금합니다.**

2022년 말 UN에서 세계 장수 현황에 대한 보고서를 발표했는데, 여기서 한국이 10위를 차지했습니다. 결과를 조금 자세히 살펴보면 세계 최고의 부자 국가인 모나코나 도시 규모의 국가인 홍콩, 싱가포르 등을 제외하고 어느 정도 규모를 갖춘 국가들끼리 비교하면 일본, 이탈리아, 스위스 정도가 우리보다 앞선 나라입니다. 게다가 평균 수명이 84.2세~84.3세 정도로 비슷하고요. 한국처럼 급격한 고도성장을 하면서 스트레스 지수가 상당히 높은 국가가 세계 최고 수준의 수명을 유지한다는 건 굉장히 긍정적인 부분이라고 볼 수 있죠. 1950년대까지만 해도 우리나라 평균 수명이 50세를 채 넘기지 못했는데 그 사이에 장족의 발전이 있었던 거죠.

**결국 소식을 하는 것이 혈관 질환과 암 발생 비율을 낮추고 장수를 할 수 있는 기반을 닦아주는 것이죠.**





무조건적인 소식이 아닌 근육과 뼈 건강을 챙길 수 있는 소식이 중요합니다.

**신경전문의로 장수에 대해 갖고 있는 의견, 경험에 대해 들어보고 싶습니다.**

단순히 오래 사는 장수가 아닌, 건강 수명이 높아져야 한다고 생각합니다. 실제로 우리나라 85세 이상의 노인 중 40%가 치매입니다. 오래 살아도 건강한 장수라고 볼 수 없죠. 그래서 우리나라의 건강 수명은 70세가 안 됩니다. 건강수명은 나의 일상생활에 영향을 줄 정도의 병에 걸리지 않는 것을 뜻합니다. 아예 병이 없는 것을 뜻하는 건 아닙니다. 실제로 65세 이상의 80%가 고혈압을 앓고 있는데, 약을 먹으면서 일상생활을 영위한다면 건강한 상태로 보는 거죠. 그런데 그 정도로 건강을 유지하는 수준이 아직 70세가 안 돼서 문제가 되는 것입니다. 건강수명을 80세 이상까지 올려야 평균수명도 90세 근처까지 근접할 수 있을 겁니다. 지금은 과도기에 있는 상태고요. 실제로 노화를 늦추는 연구는 꾸준히 진행되고 있습니다. 언젠가는 노화를 늦추는 새로운 치료제가 개발되겠죠. 미래의 신약, 의학적 혜택을 누리기 위해서는 건강관리가 중요합니다. 영양소가 골고루 갖춰진 식사를 하고, 뼈와 혈관 건강을 지키고, 뇌운동을 해서 최대한 건강 수명을 지켜야 나와 가족의 행복을 지킬 수 있다고 당부하고 싶습니다.

**Profile.**

장민욱 신경과 전문의  
 현 장민욱 뇌비게이션 신경과의원 원장  
 전 한림대학교 동탄성심병원 수련교육부장  
 전 한림대학교 동탄성심병원 뇌신경센터 임상부 교수  
 전 한림대학교 동탄성심병원 신경과 임상부 교수  
 시립서울의료원 신경과 수료  
 강원대학교 의과대학 대학원 졸업  
 경희대학교 의과대학 졸업

**건강하게 소식하는 법이 궁금합니다. 장수하기 위해서 어떤 음식을 피하고 또 어떤 음식을 가까이하면 좋을까요?**

아주 오래전부터 장수마을로 유명한 오키나와를 살펴보면, 이들은 절대로 포만감을 느낄 때까지 식사하지 않습니다. 항상 식사량의 80% 정도를 유지하려고 노력하고 동시에 견과류와 생선 등 불포화지방산을 많이 먹더군요. 해산물 같은 오메가3의 비율이 높은 불포화지방산을 많이 먹어야 합니다. 육식을 할 경우에는 닭이나 오리 같은 가금류가 좋고요. 견과류를 소량 섭취하는 것도 좋습니다. 반대로 건강하다고 알려진 치즈나 우유 등은 칼로리와 지방의 함량이 높아서 유의해야 합니다. 알코올 섭취는 자제하는 것이 장수에 도움이 되고요. 또 소식을 하는 것만큼 영양소가 골고루 갖춰진 식사를 하는 것도 중요합니다. 영양소가 불규칙한 상태에서 소식을 하면 골다공증이 생길 수 있거든요. 그래서 소식을 하되,

Check list.

**건강하게 장수하는 것이  
 제일 중요한 법!**

**장민욱 원장이 알려주는 치매 자가 진단**

주관적 기억 감퇴 설문  
 (SMCQ, Subjective Memory Complaints Questionnaire)  
 출처: 중앙 치매센터

- 1 자신의 기억력에 문제가 있다고 생각하십니까? ..... ( 예 / 아니오 )
- 2 자신의 기억력이 10년 전보다 나빠졌다고 생각하십니까? ..... ( 예 / 아니오 )
- 3 자신의 기억력이 같은 또래의 다른 사람들에 비해 나쁘다고 생각하십니까? ..... ( 예 / 아니오 )
- 4 기억력 저하로 인해 일상생활에 불편을 느끼십니까? ..... ( 예 / 아니오 )
- 5 최근에 일어난 일을 기억하는 것이 어렵습니까? ..... ( 예 / 아니오 )
- 6 며칠 전에 나는 대화 내용을 기억하기 어렵습니까? ..... ( 예 / 아니오 )
- 7 며칠 전에 한 약속을 기억하기 어렵습니까? ..... ( 예 / 아니오 )
- 8 친한 사람의 이름을 기억하기 어렵습니까? ..... ( 예 / 아니오 )
- 9 물건 둔 곳을 기억하기 어렵습니까? ..... ( 예 / 아니오 )
- 10 이전에 비해 물건을 자주 잃어버리십니까? ..... ( 예 / 아니오 )
- 11 집 근처에서 길을 잃은 적이 있습니까? ..... ( 예 / 아니오 )
- 12 가게에서 2-3가지 물건을 사려고 할 때 물건이름을 기억하기 어렵습니까? ..... ( 예 / 아니오 )
- 13 가스 불이나 전깃불 끄는 것을 기억하기 어렵습니까? ..... ( 예 / 아니오 )
- 14 자주 사용하는 전화번호(자신 혹은 자녀의 집)를 기억하기 어렵습니까? ..... ( 예 / 아니오 )

\* 해당되는 항목이 6개 이상이라면, 경도인지장애 또는 치매일 가능성이 있으므로 신경과 전문의의 진료를 받아야 합니다.

<p><b>미니 자가 진단법</b></p>	<p>의자에 앉았다 일어났다 4번 연속으로                  20초 이상 걸린다면 건강 이상 신호!</p>	<p>건강한 장수를 위한                  '뇌로빅' 운동</p>
-------------------------	--	---



## 편리함을 필두로 영양까지 챙기는 가공식품의 빛나는 진화

# Healthy Processed Foods

시간이 흐를수록 건강에 관한 관심은 높아져만 간다. 이러한 '건강'에 대한 관심은 '가공식품' 시장에도 지대한 영향을 미치고 있는 법. 건강까지 챙기는 똑똑한 가공식품들의 빛나는 진화가 시작되고 있다. 2024년 글로벌 식음료 시장을 이끄는 가공식품 트렌드에 대해 살펴보자.



### 코로나19 팬데믹 이후로 급부상한 가공식품 시장

지난 몇 년간 엄격한 거리두기를 실시하면서 외식은 줄이고 집에서 식사하는 경우가 많아졌다. 선택이 아니라 의무 사항이었던 만큼 모두가 철저히 ‘집밥’을 먹을 수밖에 없었다. 그러나 어디 세 끼를 직접 해 먹기란 쉬운 일이던가. 그러면서 편리하게 먹을 수 있는 가공식품에 관심이 쏟아지기 시작했다.

이제 일만 하며 몸을 혹사시키는 시대는 지났다. 많은 사람들이 ‘워라밸’을 삶의 최우선 요소로 두는 만큼 꼼꼼하게 건강을 챙긴다. 그렇기에 가공식품도 더 이상 편리하기만 해서는 소비자의 선택을 받을 수 없다. 아이러니하게도 이제 소비자들은 기왕이면 ‘덜 가공된’ 식품을 찾는다.

### ‘덜’ 가공해야 주목받는 최신 트렌드

가공식품이 주는 거부감의 가장 큰 원인은 무엇일까. 아마 몸에 이로운 영양성분이 손실되는 무분별한 가공 과정일 것이다. 그렇다면 가공의 정도를 조절할 수 있다면 문제는 해결된다. 기업들이 가공의 정도를 단계별로 분류하여 판매한다면 소비자들은 개인의 기호에 따라서 선택할 수 있지 않을까.



가공식품도 더 이상 편리하기만 해서는 소비자의 선택을 받을 수 없다. 아이러니하게도 이제 소비자들은 기왕이면 ‘덜 가공된’ 식품을 찾는다.



브라질 상파울루대 연구진들이 개발한 ‘노바 식품 분류법(NOVA Food Classification)’에 따르면 식품의 가공 정도에 따라 4개의 그룹으로 구분할 수 있다. ‘1그룹’은 가공을 거의 거치지 않은 신선식품, ‘2그룹’은 설탕, 소금과 같이 신선식품이나 자연에서 추출한 원료, ‘3그룹’은 1그룹 식품에 2그룹 원료를 첨가한 단순 가공식품을 말한다. 마지막 ‘4그룹’이 초가공식품(Ultra-Processed Food)으로 방부제, 착색료, 인공 감미료 및 향료와 같은 화학적 첨가물이 첨가된 식품이다. 우리가 흔히 과다 섭취를 주의하는 음식들로 탄산음료, 사탕, 쿠키, 햄버거, 피자, 아이스크림 등이 있다. 이러한 초가공식품을 많이 섭취하면 비만, 심장병 등 심각한 질병을 유발하는 것으로 알려져 있다. 하지만 현실적으로 이러한 음식을 우리 삶에서 완벽히 배제하기란 어려운 일이다. 이에 소비자들은 그나마 ‘덜 가공된’ 식품을 찾으며 음식을

먹는 만족과 건강의 밸런스를 잡아가려 한다. 이에 대한 해결책으로 식품업계에서는 가공 과정에서 손실되는 영양성분을 최소화하기 위한 다양한 방법을 개발 중이다. 첫 번째는, 말 그대로 가공 과정을 최소한으로 줄이고 첨가물의 개수를 최소화하는 방법이다. 이를 통해 영양성분을 지키면서도 원재료 본연의 맛과 풍미를 그대로 살리는 효과를 누릴 수 있다. 또한 폐기물이 적게 나와 자연환경 보호에도 이롭다는 것은 덤이다. 두 번째는, 가공 과정에서 급속 냉동을 하여 영양 손실을 막는 방법이다. 특히 채소의 경우 신선한 상태에서 수확 후 급속 냉동시키면 천연 미네랄과 영양소가 그대로 보존되는 효과가 있다. 이 외에도 식품에 따라 차이는 있지만 낮은 온도, 짧은 가공 시간, 공기와 빛에 대한 최소한의 노출 등 전반적인 부분에서 영양소 손실을 최소화하려는 방법을 연구 중이다.





**버려진 음식물에 새로운 가치를 입히는  
‘업사이클링 푸드’**

상처 때문에 상품성이 떨어지는 과일이나 양조 후에 남은 곡물 찌꺼기 등 버려진 음식들이 주목받고 있다. 음식을 만드는 과정에서 발생한 부산물들을 맛 있고 영양가 높은 식품으로 바꾸는 ‘푸드 업사이클링’ 트렌드는 최근 글로벌 식품 시장의 뜨거운 화두로 떠오르고 있다. 업계에 따르면 2022년 약 520억 달러였던 글로벌 푸드 업사이클링 시장이 2032년에는 800억 달러 규모에 이를 것으로 전망하고 있다. 특히 ‘환경 보호’가 중요한 가치로 떠오르면서 많은 기업들이 ESG 경영 활동을 강조하고 동시에 친환경 사회를 만들기 위해 노력하고 있다. 이에 업사이클링 푸드 또한 식품 시장에서 각광받으며 다양한 형태로 출시되고 있다. 일명 못난이 채소는 형태가 크게 중요하지 않은 바삭한 칩으로 만들고, 못난이 과일은 수제 잼이나 마멀레이드로 만들어 디저트에 날개를 달아준다. 해외의 한 기업은 콩으로 두부를 만드는 과정에서 나오는 부산물 오카라(Okara)를 넣어 만든 두부 스क्रम

블 제품을 생산했다. 또한 요구르트 제조과정에서 나오는 유청을 활용한 음료를 개발하여 소비자로 하여금 건강뿐 아니라 환경 보호를 통한 심리적 만족까지 챙기고 있다.

**‘정밀발효’ 기술과 ‘개인별 맞춤’ 서비스**

‘정밀발효’ 기술은 미생물을 임의로 조정하여 특정 화합물을 만드는 것을 뜻한다. 최근 가공식품 분야에서 떠오르고 있는 트렌드이다. 정밀발효 기술을 적용한 신상품들이 하나둘씩 세상 밖으로 나오고 있다. 아직 소비자들에게 익숙하지 않은 분야이기에 생소한 영역이라고 여길 수 있으나, 미국의 소비자들을 대상으로 조사를 한 결과 정밀 발효를 이용해 만든 식품에 우호적인 태도를 가지고 있는 것으로 나타났다. 하트만 그룹(Hartman Group)이 미국 식품기업인 카길 (Cargill) 및 미국 생명공학기업인 퍼펙트 데이(Perfect Day)와 협력하여 수행한 연구에 따르면, 정밀 발효 기술을 잘 모르는 상태더라도 41%는 제품을 구매할 의향을 보였다. 또한 기술에 대해 구체적으로 설명을 접한 뒤에는 80%가 구

매 의향을 나타냈다고 한다. 이를 보면 앞으로의 가공식품 시장에서 정밀발효 기술이 차지할 영역이 상당할 것이란 결과를 추측할 수 있다.

‘퍼펙트데이(Perfect Day)’는 정밀발효 기술을 보유한 미국의 대표적인 기업이다. 최근에는 정밀발효 기술을 통해 젓소를 키우는 과정 없이 우유 단백질을 만들어 내는 데 성공했다. 원래 우유를 얻기 위해서는 반드시 젓소를 키워야 하고, 이 과정에서 엄청난 양의 온실가스가 필연적으로 발생한다. 하지만 정밀발효 기술을 활용한 무동물성 유제품 성분을 사용하면 기후 변화와 같은 환경 문제에 도움이 된다. 더 나아가 대체 식품으로서의 퀄리티가 아니라 그 자체로서 정확히 동일한 제품을 만들 수 있는 것이 가장 큰 특징이다. 정밀발효 기술을 통해 만들어진 계란, 유제품 또는 감미료와 같은 제품은 일반 제품과 동일한 단백질, 물질로 이루어져 있다. 이제 고도의 기술 발달이 적용된 가공식품은 맛과 건강을 넘어서 환경 윤리 부분까지 긍정적인 영향을 줄 수 있다는 메시지를 전해주고 있다.

이 외에도 가까운 미래에는 개인의 영양상태에 따라 적절한 가공식품을 골라주는 서비스가 등장할 예정이다. 영국에서는 개인별 유전자(DNA)를 분석하고 적합한 식품을 추천해주는 유전자 분석 기업이 등장했다. 식료품 시장에서 판매하는 약 50만 개의 식품들의 데이터베이스를 구축한 뒤에 개인의 유전자를 분석하여 건강 상태에 적합한 상품을 추천해준다. 소비자가 가정용 키트를 통해 DNA 검사를 받으면 모바일 앱에 당뇨나 심장병 등의 질환 위험도가 분석된다. 식품을 구매할 때 이 앱이나 손목 밴드를 이용해 상품 바코드를 스캔하면 소비자의 건강 상태를 분석하여 ‘적합’ 또는 ‘부적합’ 표시가 뜬다. 이를 통해 개인별로 맞춤 식품을 구매할 수 있기 때문에 마음 편히 가공식품을 섭취할 수 있다. 가공식품이 건강에 좋지 않다는 발상은 이제 구시대의 산물이 되

어가는 중이다. 시대별 요구에 맞게 끊임없이 진화하는 최근의 가공식품을 보면 그야말로 ‘완전체’에 가까워지고 있지 않나 생각한다.

2024년 글로벌 식품산업에 형성할 3가지 트렌드로 Trust Process, Age Reframed, Eating, Optimised 세 가지 이슈가 거론됐다고 한다. ‘Trust Process’는 가공 과정과 성분 표시를 포함한 생산 과정의 투명성을 의미한다. 생산자와 소비자의 투명한 의사소통은 소비자가 본인에게 적합한 가공식품을 구매할 때 꼭 필요한 고려 사항이 될 것이다. ‘Age Reframed’는 나이에 대한 재정의로 건강한 노화를 위한 총체적인 개념이 이전과는 달라질 것을 의미한다. 특히 40세 이상의 소비자는 전 세계적으로 많은 시장의 식품 지출에서 가장 큰 비중을 차지한다. 이는 식품 기업이 판매 전략을 세울 때 기성세대를 배제할 수 없음을 의미한다. 마지막으로 ‘Eating, Optimised’는 AI와 같은 기술 적용으로 요리를 간소화 시키고, 편리하게 만드는 것을 의미한다. 여러 분야에서 인간의 본능과 함께 ‘편의성’은 항상 진화하는 개념이었다. 하지만 코로나19 팬데믹으로 인해 건강한 음식을 향한 지름길을 찾고자 하는 소비자의 욕구는 가속화되고 있다. 그렇기에 가공식품의 시장 또한 첨단 기술의 영향을 받아 더욱 편리하고 고도로 똑똑한 시대가 도래할 것으로 예상된다.

**Profile.**

글. 이주현  
푸드 칼럼니스트이자 요리 강사, 요리 연구가로서 기고자, 심사위원, 강사 등 다양한 활동을 하고 있으며, 한국일보 <이주현의 맛있는 음식 인문학>을 연재하고 있다.



# 베이비부머의 은퇴와 적립형 퇴직연금의 필요성

베이비부머들의 은퇴가 시작됐다. 이들의 은퇴와 함께 현재 인구 고령화 문제를 직면하고 있는 우리의 상황을 봤을 때 연금 시장에도 새로운 변화의 바람이 불어올 필요가 있다. 은퇴 생활을 시작하는 이들을 위해, 감당해야 하는 젊은 세대를 위해.



## 은퇴가 시작된 베이비붐 세대

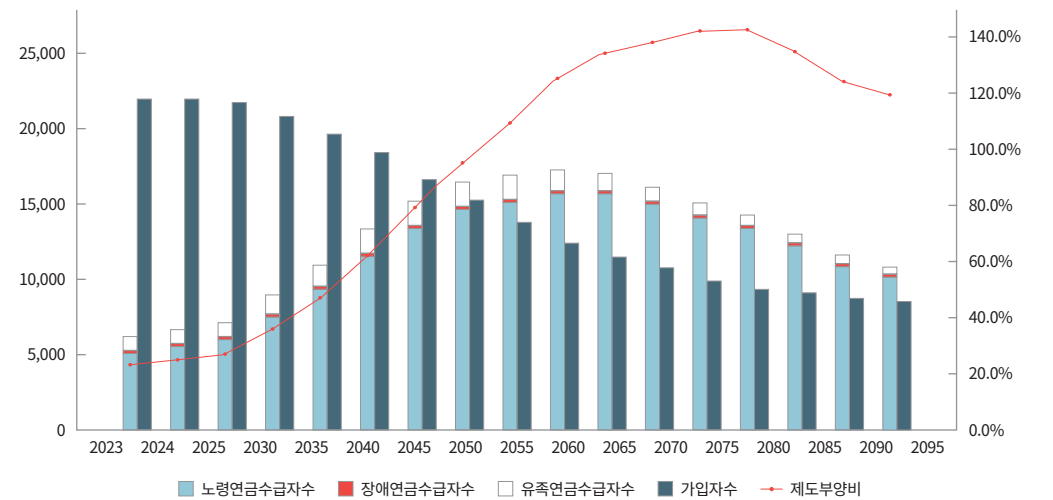
한국의 베이비붐 세대(baby boom generation)를 어디까지로 보는지 여러 시각이 존재한다. 넓게 보면, 한국전쟁이 끝나고 출생아 수가 급증한 1955년부터 1974년생을 일컬을 수 있다. 1960년대 초반까지만 해도 경제발전이 이루어지기 전이라, 일자리가 없어 실업자가 넘쳐났다. 이에 정부는 강력한 출산 억제 정책을 펼쳤고 1964년부터 출생아 급증이 꺾였다. 그래도 1968년 이후 다시 출생아 수가 증가하고 1971년에 정점에 달했다. 1971년에 태어난 아이가 무려 102만 명이다. 2022년 출생아 24만 9천 명의 4배가 넘는다. 1974년부터 점차 출생아 수가 감소하였지만, 1955년부터 1974년까지 출생아는 매년 줄곧 90만 명을 넘었다. 1955년부터 1974년까지 20년 동안 태어난 아이 수를 합하면 총 2,002만 명이다. 1955년에 한국의 총인구는 2,100만 명에 불과했다. 이 2,100만 명이 20년 동안 아이 2,002만 명을 만들어 낸 것이다. 현재 대한민국 인구 5,200만 명이

아기 울음소리도 듣기 힘든 요즘에는 상상하기 쉽지 않은 일이다. 그런데 1955년부터 1974년 사이에 태어난 이 2,002만 명이 이제 노인이 되어 가고 있다. 1955년에 태어난 아기는 벌써 69세, 1959년생은 65세가 되었다. 베이비부머의 은퇴가 시작되었다. 앞으로 15년이 지나면 이 거대한 2,002만 명이 모두 65세 이상 노인이 된다. 이 노인들을 한 해 30만 명 이하로 태어난 젊은 세대가 부양해야 한다.

## 인구 고령화에 취약한 연금 부과방식

인구 고령화 문제는 피할 수 없는 미래다. 그런데 설상가상으로 한국의 공적연금(국민연금, 기초연금, 공무원연금 같은 특수직역연금)은 모두 인구 고령화에 취약한 부과방식에 기반을 두고 있다. 부과방식(PAYG, pay-as-you-go)은 현 노동 세대가 납부하는 보험료와 세금으로 은퇴자들에게 노령연금을 지급하는 방식이다. 세대 간 소득 이전 방식이라고도 할 수 있다.

<그림 1> 국민연금 보험료 납부자와 연금수급자 수 추이



출처: 국민연금 재정추계전문위원회, 2023. “제5차 국민연금 재정계산 재정추계 시산 결과”



다행히 국민연금에는 베이비부머들이 축적해 놓은 기금이 존재한다. 2022년 말 현재, 1,000조 원이 쌓여 있다. 그러나 베이비붐 세대 은퇴자들에게 지급해야 할 연금을 다 쌓아 놓은 것은 아니다. 따라서 베이비부머들이 연금을 받기 시작하면 2041년에 정점을 찍은 기금은 불과 14년 만인 2055년에 눈 녹듯이 사라지게 된다. 기금이 존재할 때는 보험료 수입과 기금에서 인출한 돈을 더해 연금을 지급한다. 그러나 기금이 없어진 다음에는 보험료 수입만으로 약속한 연금을 지급해야 한다. 이때 필요한 보험료율을 부과방식비용률 혹은 필요보험율이라 부른다. 이 필요보험율이 2080년에는 35%가 되어야 할 것으로 추정된다. 일반 세금은 차지하고 인구 고령화 때문에 기초연금과 건강보험료도 오를 수밖에 없는데, 국민연금 보험료만으로 35%를 낼 수 있을까?

**일찌감치 대처한 서구의 연금 제도**

사실 국민연금이나 기초연금 같은 부과방식 연금제도는 서구에서 생산인구가 늘고 경제성장률이 높았던 시절에 도입된 제도다. 보험료나 세금을 납부하는 인구가 증가할 때는 제도 부양비가 줄어든다. 보험료 내줄 사람이 연금 받는 사람보다 점점 더 많아지는 것이다. 여기에 소득 증가가 동반되면, 같은 보험료율이라도 보험료 납부액은 늘어난다. 국가의 보험료 수입이 덩달아 늘어나는 것이다. 과거처럼 1년에 신생아가 100만 명씩 태어나고 경제성장률이 10%에 달하는 시대라면, 세대 간 소득 이전의 부과방식 연금은 멋진 제도다. 낮은 보험료율로 넉넉한 연금을 지급해 줄 수 있기 때문이다. 서구 복지국가들은 우리보다 10년 앞선 1945년 2차 세계대전의 종전과 함께 베이비붐을 겪었다. 따라서



서구 복지국가들은, 현재 우리가 고민하는 연금 재정문제를 일찌감치 경험하고 나름 개혁을 통해 성공적으로 대처하고 있다. 서구에서도 근로 세대가 감당해야 하는 연금 보험료가 계속 올랐다. 그리고 그 끝을 모르고 계속 인상되어야 하는 것으로 추산되자, ‘보험료 폭탄’에 대한 젊은이들의 반발이 확산되었다. 정치적 반발이 아니더라도, 너무 높은 연금보험료는 근로의욕에도 또 투자에도 부정적인 영향을 준다. 따라서 각국 정부는 연금 보험료 인상에 상한을 두기 시작했다. 1999년 스웨덴이 소득의 18.5%로 연금 보험료에 상한을 두었다. 독일은 22% 그리고 일본은 18.3%로 그 뒤를 따랐다.

연금 수급자는 늘어만 가는 데, 보험료율에 상한을 설정해 버리면, 보험료 수입이 지출을 감당할 수 없게 된다. 연금 급여액을 삭감하여 지출을 통제하는 수밖에 없다. 따라서 많은 나라들이 노인인구가 늘어나면 그만큼 연금액이 자동 삭감되도록 연금 개혁을 하고 있다. 이를 자동안정화 장치의 도입이라 한다. 고령화율에 따라 자동으로 소득대체율을 낮추는 것이 아니라 연금개시연령을 인상하는 것이다. 그렇다면 평균수명 증가로 은퇴 이후 삶은 늘어만 가는 데, 연금을 깎아 버리면 노인들은 도대체 어찌 살아가란 말인가?

**인구 구조에 영향을 받지 않는 적립형 연금**

이에 대해서는 인구 고령화에 직접적인 영향을 받지 않는 ‘적립형’ 연금을 키워서 대처하고 있다. 스웨덴은 프리미엄 연금이라는 적립형 연금을 국가에서 직접 관리·운영한다. 독일은 보조금을 지급해 리스터 연금이라는 적립형 연금 가입을 유인하고 있다. 또 호주, 네덜란드, 스위스, 영국 같은 나라들은 우리의 퇴직연금 같은 기업연금을 의무화해 대부분 근로자가 적립형 연금을 갖도록 만들고 있다. 한마디로 감소하는 부과방식 연금액을 늘여가는 적립형 연금을 통해 상쇄하도록 하는 것이다.

**평균 수명 증가로 은퇴 이후 삶은 늘어만 가는 데, 연금을 깎아 버리면 노인들은 도대체 어찌 살아가란 말인가?**

적립형 연금은 개인연금이나 퇴직연금 같은 것을 생각하면 된다. 각자 보험료를 내면 자기 연금 계좌에 돈이 차곡차곡 쌓인다. 여기에 이자가 붙는다. 은퇴 시 납입한 원금과 이자를 매달 연금으로 나눠 받는다. 각자 소득 활동을 할 때, 미래에 자기가 받을 연금을 저축하고 투자해 수익을 더해 놓는 것이다. 따라서 후세대가 보험료를 내든 말든 아무 상관이 없다. 적립형은 인구구조 변화에 영향을 받지 않는 연금 제도인 것이다. 우리도 스웨덴이나 독일 같은 복지선진국처럼 해야 한다. 기초연금도 문제지만, 국민연금 보험료를 계속해서 인상할 수는 없다. 인상이 불가피하겠지만 그렇더라도 13~15% 수준에서 동결해야 할 것이다. 현재 국민연금 보험료율이 9%로 근로자와 사용자





가 반씩 부담하나, 사용자는 퇴직(연금) 보험료를 의무적으로 전액 부담한다. 이것이 월 8.33%이다. 따라서 현재 실질적인 총연금 보험료율은 17.33%이다. 국민연금 보험료율을 13%까지 올리면, 총보험료율은 20.33%가 되고, 국민연금 보험료율을 15%까지 올리면 22.33%가 된다. 서구 복지국가 수준이다. 정치적으로나 경제적으로 이를 넘어서긴 힘들다고 본다.

국민연금의 보험료율이 다소 올라 수입이 늘어난다 해도 베이비붐 세대 은퇴자에 대한 연금 지출을 감당하기는 어렵다. 따라서 국민연금의 소득대체율을 현행 40%에서 30% 정도로 낮출 필요가 있다. 아니면 복지선진국처럼 자동안정화 장치를 넣어야 한다. 어찌 됐든 미래에 약속된 연금액보다 낮아지거나 늦게 받기 시작해야 하는 것은 불가피하다. 따라서 서구처럼 적립형 연금을 활성화해 국민연금을 보완해야 한다. 이때 개인연금과 퇴직연금이 중요한 역할을 할 수 있다. 이 중에 법정 연금제도이며 막대한 보험료가 이미 투입되고 있는 퇴직연금이 제 기능을 발휘할 수 있게 개혁해야 한다.

**퇴직연금이 제대로 된 역할을 할 수 있도록**

위에서 언급했듯이, 한국의 고용주는 근로기준법과 근로자퇴직급여보장법에 따라 퇴직연금 보험료를 책임지고 있다(혹은 퇴직금을 주어야 한다). 이 보험료 규모가 막대하다. 2021년 한 해만 해도, 사용자가 납부한 퇴직연금 보험료가 총 49.9조 원이다(같은 해 사용자와 전 국민이 납부한 국민연금 보험료는 51.3조 원). 엄청난 보험료가 투입되는데, 실제 퇴직 연금을 받는 사람은 얼마 안 된다. 95% 정도가 연금 대신에 일시금으로 받는다. 일시금으로 받는 돈도 얼마 되지 않는다. 평균 1,000만 원대다. 왜 그런가? 직장을 옮길 때 퇴직연금을 IRP(개인형퇴직연금)로 옮겼다가 해지해서 생활비로 사용하거나, 주택 구매 등 중도 인출해서 사용해 버리기 때문이다. 이러다

**불가피하게 낮아질 수밖에 없는 국민연금 수령액을 보완하게 하려면, 퇴직연금이 연금 역할을 제대로 할 수 있게 만들어야 한다.**

보니, 은퇴 시에 보면 연금화할 돈이 얼마 남아 있지 않다. 대부분 일시금으로 받고 마는 이유다. 불가피하게 낮아질 수밖에 없는 국민연금 수령액을 보완하게 하려면, 퇴직연금이 연금 역할을 제대로 할 수 있게 만들어야 한다. 서구 선진국들처럼 중도 인출과 일시금 수령을 제한할 필요가 있다. 스웨덴의 프리미엄 연금은 중도 인출도, 중도해지도 불가하고 연금으로만 수령해야 한다. 네덜란드의 기업연금도 중도 인출이 사실상 불가능하다. 은퇴 후, 소액을 제외하고 연금 형태로만 수령이 가능하다. 스위스도 연금 자산의 25%까지만 일시금으로 인출할 수 있다. 나머지는 모두 연금으로 수령해야 한다. 보험료를 내는 생산인구가 줄어들고 있다. 세대 간 소득 이전 방식인 국민연금이 장기간 유지될 수는

없다. 국민연금은 조금 줄여 받고, 그 대신에 개인연금이나 퇴직연금 같은 적립형 연금이 모자란 노후 소득을 보완해야 한다. 올해 총선이 끝나면 미뤄놓았던 국민연금 개혁을 재개할 것이라고 한다. 이때 퇴직연금 개혁도 동반되어야 한다고 생각한다. 은퇴 후 퇴직연금이 연금으로서 이름값을 하려면, 연금 자산이 충분히 축적되어 있어야 한다. 이를 위해서는 중도해지나 중도 인출에 제한을 가해야 할 필요가 있다. 그리고 퇴직연금사업자는 수익률을 높이고, 수수료는 낮춰 가입자의 연금 자산이 크게 불어날 수 있게 해야 한다. 베이비붐 세대의 은퇴가 시작되었지만, 아직 대부분의 베이비부머가 생산활동에 종사하고 있다. 지금부터라도 적립이 시작될 수 있게 빠른 개혁 조치가 단행되어야 할 것이다.





# 100세 시대, 행복한 노후 보장하는 IRP

현재 우리는 100세 시대에 살고 있다. 100세 시대에 맞게 은퇴 후 길어진 삶에 대한 준비는 필수적이다. 은퇴를 위한 준비는 '지금'이 가장 중요하지 않을까. 이에 따라 요즘 세금 절약과 투자 수익을 동시에 챙길 수 있는 개인형 퇴직연금이 은퇴 후 노후를 준비하는 대표적인 재테크 수단으로 자리를 잡고 있다.



## 개인형 퇴직연금, IRP (Individual Retirement Pension)

2012년 근로자퇴직급여 보장법이 개정되면서 새롭게 도입된 개인형 퇴직연금. 기존 퇴직연금 제도를 보완해 퇴직하지 않아도 개설할 수 있으며, 일시금 또는 연금으로 선택해 퇴직금을 받을 수도 있다. 각자가 원하는 금융상품에 투자하고, 55세 이후 연금으로 수령할 수 있는 IRP는 직장인, 자영업자, 프리랜서 등 소득자라면 연간 최대 1,800만 원까지 납입과 운용이 자유롭다. 비대면으로 개설하는 IRP의 수수료는 면제된다. 내국인의 경우, 55세 이상 또는 300만 원 이하인 경우에만 예외적으로 퇴직금을 입출식 계좌로 입금할 수 있고, 이외의 경우 퇴직금의 IRP계좌 입금은 의무사항이다. 일시금으로 받으려면 IRP 계좌를 해지하면 되고, 연금 수령을 선택했다면 퇴직금에 부과되는 소득세의 30%를 감면받을 수 있다.

## 손쉬운 IRP 세액공제 방법

매년 12월 31일(휴일인 경우 마지막 영업일) 전까지 납입한 금액에서의 세액공제가 가능하다. 은행·증권사·보험사 등 금융기관을 선택한 뒤, 영업 점포를 직접 찾거나 앱이나 웹사이트 등 비대면으로도 IRP 계좌를 간편하게 개설한다. 납입한 금액은 연 900만 원까지 소득세 공제를 받는다. 월별로 일정한 금액을 납입하거나, 여윌 돈 납입이 자유롭다. 납입한 금액은 예금, 이율보증형보험(GIC) 등 원리금이 보장되거나 펀드, 보험 상품 등 수익률이 높은 상품에 투자할 수 있다. 별도의 투자 운용을 하지 않아도 IRP 계좌에 납입액은 연말정산 때 세액공제 대상으로 자동 계산된다.



### IRP 수령 방법

IRP 계좌는 55세가 되면 매월 연금을 받을 수 있다. 연금을 받으려면 ‘연금 수령 한도’ 범위 내에서 인출해야 한다. IRP에 퇴직금이 포함되어 있으면 퇴직소득세를 내야 하고, 개인 납입금이나 운용수익은 연금소득세(3.3~5.5%)를 내야 한다. 단 연금 수령액이 1,500만 원을 초과하면 종합과세 또는 분리과세(16.5%)를 선택해야 하니 연금 수령 한도 내에서 수령하면 좋다.

다만 돈이 묶인다. IRP는 55세까지 인출이 제한된다. 무주택자의 주택구입, 요양, 파산선고 등 몇 가지 사유에 해당할 때만 중도 인출이 가능하다. 돈을 빼려면 계좌 자체를 해지해야 한다. 중도해지 시 세금과 운용수익에 대해 16.5% 기타 소득세가 부과된다. 연금저축은 중도 인출이 자유롭지만, 해지하면 16.5% 기타 소득세 부담을 감당해야 한다.

IRP는 금융기관별로 1계좌씩 분산 운용이 요구된다. 만약 IRP 계좌에 퇴직금을 넣고 세액공제를 받은 경우 세액공제를 받지 않은 부분, 퇴직금 원금, 세액공제를 받은 부분, 운용 수익 순으로 인출된다.

천재지변, 사망, 파산, 개인회생, 본인 또는 가족 요양, 해외 이주, 무주택자의 주택구입, 전세금 및 임차보증금 부담 등 사정에 따라 IRP 계좌 중도해지가 가능해진다. 다만 중도해지 시 관련 세법에 따라 퇴직소득세와 기타 소득세가 부과된다.



IRP의 주요 혜택은 ‘세액공제’다. 은퇴 후 ‘노후 안전판’의 마중물이 될 수 있는 IRP 운용의 골든타임은 바로 지금이다.



### 연말정산 세액공제·과세이연·투자 선택 ‘선물 3총사’

IRP에 납입한 금액은 연말정산 과정에서 세액공제의 혜택으로 돌려받는다. 연간 최대 900만 원까지 세액공제가 가능하며, 총급여가 5,500만 원 이하면 16.5%, 그 이상이면 13.2%의 세액공제율이 적용된다.

가령 연 900만 원을 IRP에 납입하고, 총급여가 5,500만 원 이하면 148만 5,000원, 5,500만 원 초과하면 118만 8,000원의 세액이 공제된다. 총급여액은 근로자가 연간 받는 총수입에서 식대비, 자가운전 보조금, 자녀보육수당과 같은 비과세 소득을 제외한 금액이다.

IRP 납입 금액은 적립 기간에는 소득세가 면제된다. 즉 투자 수익이 발생해도 세금은 없고, 더 많은 금액으로 투자가 가능해진다. 연금을 수령할 때는 적립금과 운용 수익에 대한 저율 과세(3.3~5.5%)가 적용된다. IRP는 은행 예금, 보험사의 이율 보증보험, 증권사의 ELB, 주식형 펀드, 채권형 펀드, 국내 ETF, MMF 등 다양한 금융상품에 투자할 수 있다. 단, 주식과 같은 위험자산에는 70%까지 투자할 수 있다(TDF는 100% 투자 가능). IRP의 주요 혜택은 뭐니 뭐니 해도 ‘세액공제’다. 연말정산 때 세액에서 차감되는 형태의 환급금은 세액이 더 크면 지급되지 않는다. 은퇴 후 ‘노후 안전판’의 마중물이 될 수 있는 IRP 운용의 골든타임은 바로 지금이다.





**요즘,  
악기 하나쯤 하고 싶다면  
우쿨렐레, 칼림바 연주**



누구나 악기 하나쯤은 멋지게 다루고 싶은 로망이 있다. 하지만 악기를 능숙하게 다루는 것은 많은 시간과 꾸준한 노력이 필요하다. 그래서일까, 마음이 있어도 선불리 악기에 취미를 들이기에 부담이 있기도 마련이다. 세상엔 배우기 어려운 악기들도 많지만, 손쉽게 다룰 수 있는 악기도 존재하는 법. 여기 소개하는 악기들이라면 집에서도 손쉽게 멋진 연주가 될 수 있을 것이다.



과거 학교에서 배우는 악기를 생각하면 리코더, 단소가 떠오를 것이다. 하지만 코로나19를 겪으면서 마스크를 벗지 못하는 상황에서 입을 대고 불어야 하는 악기를 사용할 수 없자 학교에서는 손을 튕기며 사용하는 악기인 우쿨렐레와 칼림바를 활용하기 시작했다. 자신이 좋아하는 노래를 쉽게 연주할 수 있다는 성취감은 학생들을 비롯한 젊은 세대와 50~60대의 마음마저 사로잡았다.

**하와이가 사랑한 악기, 우쿨렐레**

우쿨렐레(Ukulele)의 시작은 19세기로 거슬러 올라 간다. 19세기 포르투갈 이민자들이 하와이에 공급한 민속악기 마체테(Mechete)는 하와이 왕가의 사랑과 지지에 힘입어 하와이 사람들에게 폭발적인 인기를 얻게 됐다. 연주하는 손 모양에 빗대어 하와이어로 ‘벼룩’을 의미하는 ‘uku’, ‘톡톡 튕다’를 뜻하는 ‘lele’가 결합된 ‘Ukelele’, 우쿨렐레로 명칭이 바뀌면서 자연스럽게 하와이의 악기로 자리 잡기 시작했다. 20세기에 들어서 미국을 시작으로 전 세계에 알려지기 시작했고, 오늘날 누구나 쉽게 접할 수 있는 악기로 자리 잡았다.

우쿨렐레는 열핏 기타처럼 보이지만, 양증맞은 크기로 4개의 줄을 갖고 있는 현악기다. 기타와 달리 스탠더드, 파인애플, 벨, 등 다양한 형태의 몸통을 갖고 있으며, 몸통 모양에 따라 음색에도 차이가 있다. 적당한 사이즈로 휴대하기에 편하고, 코드 운지법이 간단해 쉽게 배울 수 있는 장점이 있다. 줄을 튕기는 순간 매력적인 소리로 주변을 휴양지로 만들어버리는 우쿨렐레. 하와이어 동음이의어로 ‘하와이에서 온(lele) 선물(uke)’이라는 뜻이 있는 만큼 마음속에 힐링을 선물하는 악기다.

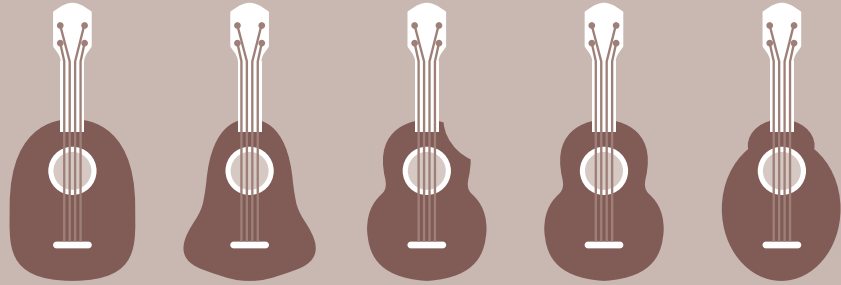


짐바브웨, 모잠비크 등 아프리카 여러 지역에서 수천 년 동안 연주되어 온 아프리카 민속악기 칼림바(Kalimba). 칼림바 초기에는 건반을 대나무 등의 나무로 만들었는데, 점차 발전되어 쇠로 제작하면서 더욱 풍부한 음색을 내는 형태로 갖춰졌다. 마치 오르골에서 나오는 소리와 같이 맑고 고운, 영롱한 음색을 들려주는데 이것이 많은 이들이 칼림바를 찾는 이유 중 하나다.

‘손가락 피아노’라고 불리는 칼림바는 몸통을 양손에 쥐고 구멍이 뚫린 나무통 위에 공중에 떠 있는 가느다란 철판들을 손가락으로 튕겨서 연주하며, 손가락을 자유롭게 이용해서 단음 연주는 물론 화음 연주도 가능해 다른 사람들과 합주할 수 있는 재미가 더해진 악기다. 우쿨렐레와 마찬가지로 휴대성이 뛰어나 어디서든 쉽게 꺼내 연주할 수 있으며, 쉬운 연주법에 독학으로 배우기에 좋다. 최근 칼림바는 ‘셀프 케어(Self care)’ 악기로 불리며, 정신적, 감정적, 육체적 스트레스 해소에 도움이 되고, 치매 예방에도 도움이 되어 시니어 취미로도 주목을 받고 있다. 아프리카 민족어로 ‘작은 음악’이라는 뜻을 가진 칼림바. 평범한 일상에 트렌디한 칼림바 연주가 곁들여진다면, ‘작은 음악’이 만들어 내는 아름다운 하모니를 풍성히 즐길 수 있을 것이다.

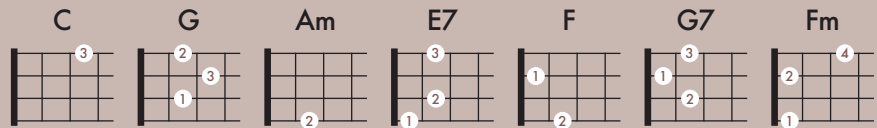


### 우쿨렐레 종류



- |  |                                       |  |   |   |
|--|---------------------------------------|--|---|---|
| <b>파인애플형</b><br>파인애플 모양처럼 생겨 스탠더드형에 비해 부드럽고 풍부한 음색을 갖고 있다. | <b>벨형</b><br>벨 모양으로, 베이스 음색에 특화되어 있다. | <b>컷어웨이형</b><br>몸통이 비스듬하게 잘려 있는 것이 특징이며, 더욱 편하게 코드를 잡을 수 있다. | <b>스탠더드형</b><br>기본적으로 많이 사용하는 우쿨렐레 모양으로, 울림이 좋고, 차분한 음색을 갖고 있다. | <b>바이타형</b><br>서구 과일 배 모양으로, 몸통이 넓어서 큰소리를 낸다. |
|--|---------------------------------------|--|---|---|

### 우쿨렐레 연주하기



- 스트럼(손가락이나 피크를 사용해서 현을 동시에 치는 것), 핑거피킹(손가락으로 현을 튕기는 것) 등의 주법을 사용해 연주
- 코드 위에 쓰여있는 번호는 손가락 번호로, 왼손 검지손가락부터 새끼손가락 순으로 ① ② ③ ④

**Tip!**  
위 코드만 알아도 기본적인 우쿨렐레 연주는 가능하다.

### 칼림바 종류



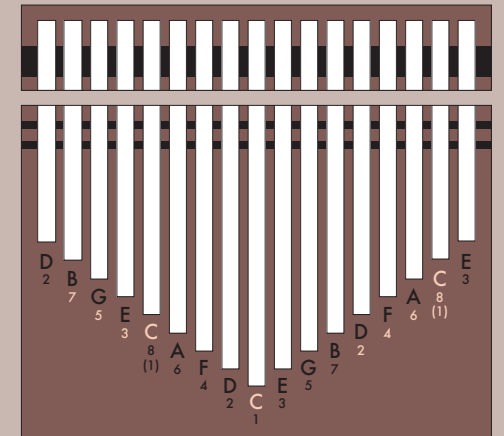
이미지 출처© 안찬영(알찬칼림바), 「오늘은 칼림바를 연주해볼게요」

- |   |   |   |
|---|---|---|
| <b>어쿠스틱 칼림바</b><br>앞면 가운데 사운드 홀이 있고, 뒷면에 두 개의 작은 사운드 홀이 있는 칼림바. 가장 보편적으로 사용되며, 양면에 홀이 있어 울림이 풍부하고, 음량이 가장 크다. | <b>할로우 칼림바</b><br>어쿠스틱 칼림바와 다르게 사운드 홀이 밑 부분에 있는 칼림바. 깊은 울림과 적당한 음량이 특징이다. | <b>플레이트 칼림바</b><br>사운드 홀이 없고, 안이 꽉 찬 형태의 칼림바. 사운드 홀이 없어서 일관성 있는 톤과 작은 음량으로 실내 연주가 적합하다. |
|---|---|---|

**Tip!**  
홀 유무 외에도 바디 소재(마호가니, 아카시아, 메이플 로즈우드, 아크릴), 건반 개수에 따라서도 종류가 다양하다.

### 칼림바 기초 강의

- 가운데 철판 '도 = 1 = C'를 시작으로 지그재그로 올라가는 형태를 갖추고 있으며, 양손을 번갈아 가면서 연주 (1~7 = 코드 C~B = 게이름 도~시)
- 가장 보편적인 칼림바는 17 건반 제품으로, 종류에 따라 6~34 건반까지 있다.





Digital Waiting

## ‘웨이팅 앱’이 가져온 새로운 문화

### 디지털 줄서기로 똑똑하게 기다리는 법

원하는 곳을 방문하려는데 사람이 많아 대기해야 할 때. 줄을 서지 않고 똑똑하게 기다릴 수 있다. 유명한 맛집, 인기 많은 팝업 스토어, 사람 많은 놀이동산 그리고 은행까지.





### 웬만한 곳에는 ‘원격 웨이팅 앱’

오랜만에 나온 나들이, 유명한 맛집에 가봤더니 얼핏 봐도 몇 시간을 기다려야 하는 대기 줄에 포기한 경험이 한 번쯤은 있을 것이다. 지루하게 내 차례가 오기만을 기다리는 것은 생각보다 쉬운 일이 아니기에. 이러한 불편함을 없애고자 효율적인 줄서기를 가능하게 하는 스마트폰 앱이 우리 일상에 자연스럽게 녹아졌다. 일명 ‘원격 웨이팅’ 앱으로 식당, 백화점, 팝업 스토어 등 요즘 웬만한 곳에서는 줄을 서지 않고, 앱을 통해 원격으로 줄서기를 할 수 있는 서비스를 제공하고 있다. 스마트폰에 ‘원격 웨이팅’ 앱을 설치하고, 자신의 휴대폰 번호와 이용 인원을 입력하면 자신의 차례가 왔을 때 안내를 해준다. 덕분에 식당 문 앞에서, 입구 앞에서 직접 기다릴 필요 없이 본인이 있는 곳에서 스마트폰으로 ‘디지털 줄서기’, ‘똑똑한 줄서기’를 할 수 있게 된 것이다.

### 똑똑한 줄서기의 보상

웨이팅 앱의 선두 주자라고 할 수 있는 ‘캐치테이블’ 앱은 월간 순 이용자 200만을 돌파, 같은 종류의 웨이팅 앱인 ‘테이블링’ 또한 115만을 기록하는 등 소비자들이 활발하게 앱을 사용하고 있음이 보였다. 이러한 똑똑한 줄서기에 사람들이 반응하는 이유는 무엇일까? 똑똑한 줄서기를 통해 얻는 보상, 바로 ‘시간은 곧 금’이라는 소비자들의 가치관을 충족시켜준 것이다.



웨이팅 앱이 없던 시절, 서비스 이용을 원하는 곳의 식당, 매장 등에 대기 줄이 있다면 그 자리에서 하염없이 기다릴 수밖에 없었다. 조금이라도 줄을 이탈하면 자리를 뺏길 수도 있기에 공간적 제약은 물론 대기하는 시간만큼 시간적 제약도 존재했다. 이렇듯 줄 서는 기다림은 체력적으로, 감정적으로도 힘든 일이었다. 하지만 ‘원격 웨이팅’ 앱을 통해 그 자리에서 꼼짝없이 기다리는 줄서기가 아닌 ‘디지털 줄서기’가 가능해지자 이용자들은 대기하는 시간 동안 다른 곳을 방문하거나, 다른 활동을 할 수 있게 됐다. 즉, 시간적·공간적 제약이 없어지면서 지루하기만 했던 대기 시간이 자신이 자유롭게 쓸 수 있는 행복한 시간으로 바뀌게 된 것이다.

또한 무한 기다림 대비 이용한 서비스가 만족스럽지 못할 경우, 소비자들은 심리적으로 불만을 느끼게 되는 경향이 있다. ‘이만큼이나 기다렸는데...’라는 원망의 소리를 줄이기 위한 스스로의 방안으로 ‘웨이팅 앱’을 누르게 되는 것. 바쁜 현대사회에서 시간을 허투루 소비하고 싶지 않은 심리, ‘시간은 곧 금’이라는 소비자들의 가치관, 시간 대비 성능이 중요한 ‘시성비’의 일환으로 소비자들은 ‘원격 웨이팅’ 앱에 긍정적으로 반응하게 됐다.

### 고객도 좋고, 사장님도 좋은

소비자들의 심리를 파악하여 욕구를 충족시켜준 ‘원격 웨이팅’ 서비스. 이러한 서비스는 소비자뿐만 아니라 서비스를 활용하는 곳에서도 좋은 평가를 받고 있다. ‘원격 웨이팅’ 앱을 통해 예약받은 식당에서는 예약금을 사전에 받아 ‘노쇼’를 방지할 수 있기에 원활한 예약관리를 할 수 있는 장점이 있다. 또한 백화점에서는 ‘원격 웨이팅’ 앱이 ‘효자’ 노릇을 하고 있었는데, 백화점 내 인기 많은 식당 혹은 팝업 스토어를 가기 위해 ‘원격 웨이팅’ 앱을 이용해 대기를 걸어 놓고, 자신의 차례가 올





때까지 대기를 하는 동안 백화점 곳곳을 돌아다닐 수 있기에 인근 매장 매출이 함께 상승하는 효과가 일어난 것이다. 현대백화점에 따르면 실제로 고객들이 웨이팅을 걸어 놓은 매장과 인접한 곳의 매출이 최대 7배까지 상승했고, 웨이팅 후 이동하는 과정에서 인근 층 매출이 발생하는 효과가 있었다고 한다. 앱을 통해 입장 시간을 원격으로 알려주니 고객이 더 많은 시간을 쇼핑에 할애하게 되고, ‘아이 쇼핑’이 실구매로 이어지는 효과를 톡톡히 보게 된 것이다.

### 들어봤나, ‘0차’ 문화

이러한 웨이팅 앱 확산에 따라 MZ세대들 사이에서는 이른바 ‘0차’ 공간이라는 새로운 문화 트렌드가 빠르게 퍼지고 있다. 방문하려는 식당, 백화점, 팝업 스토어, 카페 등 핫플레이스에 웨이팅 앱을 통해 대기를 걸어 놓고, 다른 곳에서 시간을 보내는 것이다. 원래 주목적이었던 핫플레이스를 1차 약속으로 정해놓고, 대기를 하면서 어느 곳에서 어떻게 시간을 보낼지, ‘0차’ 공간을 미리 찾아보는 것. 실제로 웨이팅 앱을 활용한 가게에서는 인근 매장과 협업을 통해 대기 시간 동안 어디서 시간

# Waiting

을 보낼지 ‘0차’ 공간을 제공하기도 한다. 이러한 ‘0차’ 공간으로 인해 백화점 매출이 상승하는 것과 같은 맥락으로 인근 매장의 매출이 올라가는 효과가 나타나게 되는 것이고, 핫플레이스 주변 상권을 더욱 활발하게 하여 지역 상생 효과까지 기대가 되는 현상이다.

### 점점 더 넓어지는 ‘원격 웨이팅’ 앱 시장

식당, 백화점뿐만 아니라 오랜 줄 서기가 기본인 놀이동산에서도 일찌감치 ‘원격 웨이팅’ 시스템을 도입해 인기 놀이기구를 타기 위해 장시간을 허비해야 하는 이용자들의 불편을 줄였고, 은행에서도 영업점 방문 예약 서비스를 도입하여, 고객이 모바일 앱이나 인터넷으로 은행 지점별 대기 인원을 확인하고, 번호표를 미리 뽑아 실시간으로 대기를 확인해 기다림 없이 은행을 방문할 수 있게 하였다.

여러 장점과 효율성이 있음이 증명된 ‘원격 웨이팅’ 앱 시장은 식당 예약, 웨이팅 서비스뿐만 아니라 주변 맛집 제공, 커스텀 케이크 주문, 와인 배송 등 다양한 방면으로 서비스 영역을 넓히는 모습을 보여주며, ‘디지털 줄서기’에 큰 호응이 있는 만큼 관련 IT를 기반한 웨이팅 문화는 점점 더 다양하고 빠르게 확산하는 추세다.

웨이팅 문화는 젊은 세대들만이 누리고 있는 문화가 아니다. 시니어 소셜벤처 ‘임팩트피플스’가 조사한 신중년의 웨이팅 앱 이용 트렌드 조사에 따르면, 62.7%가 ‘웨이팅 앱 경험이 있다’고 응답했으며, 웨이팅 앱 사용 이유 및 만족하는 요인으로 56.2%가 ‘예상 대기 시간/순서를 알 수 있다’라고 답했다. 내일 저녁 약속이 있다면, 스마트폰을 꺼내 ‘원격 웨이팅’ 앱을 통해 맛집을 찾아보고, 앱을 이용해 웨이팅을 걸어보자. 그리고 대기 시간 동안 근처에서 여유롭게 시간을 보내다가 차례가 됐다는 알림이 오면 바로 입장을 하자. 앞으로 똑똑한 줄서기는 필수일지도 모른다.

### 참고

- ‘선착순 줄서기 그만’...웨이팅앱으로 유명 맛집도 편하게 이용, 조세일보, 2023.02.05.
- Z세대가 ‘웨이팅 앱’을 똑똑하게 사용하는 법, 대학내일, 2023.03.17.
- 4060신중년 10명 중 6명 “웨이팅 앱 경험 있어”...‘나우웨이팅’ 가장 많이 이용, 서울경제, 2023.03.21.
- 웨이팅의 시대, 기다림은 어떻게 문화가 됐나, 성대신문, 2023.05.30.
- “줄서지 말고 쇼핑하세요”...‘이 앱’ 썼더니 매출 20%나 늘었다는데, 매일경제, 2023.10.22.
- ‘웨이팅 앱’으로 아낀 시간, 어디에 쓰려는 걸까?, MADTIMES, 2023.12.03
- 영역 넓히는 ‘웨이팅 앱’ 캐치테이블...이제 ‘와인 배송’까지, 매일경제, 2023.12.11.





# 나만 몰랐던 이야기 프랜차이즈의 숨은 서비스

2023년 한국인 1인당 연간 커피 소비량\*은 405잔으로 전 세계 1인당 연간 커피 소비량인 152잔보다 두 배 이상 많은 수치다. 유난히 커피를 사랑하는 한국인들. 그런 그들이 커피를 조금 더 알차고 맛있게 마실 수 있는 정보를 준비했다.

\* 출처 : 한국농수산식품유통공사의 식품산업 통계자료



## 만인의 카페, 스타벅스

스타벅스는 주문한 메뉴 외에 별도의 우유가 필요할 경우, 최대 100ml까지 무료로 받을 수 있다. 원두를 갈아주는 서비스도 제공 중이다. 타사 원두도 가능하며 분쇄 강도도 설정할 수 있다. 하지만 미개봉 상태의 원두여야 하며, 유통기한이 지났거나 향이 강하면 서비스를 제공받을 수 없다.

## 갑(甲)성비의 시초, 이디야

이디야는 차별화된 쿠폰 제도를 실시한다. 쿠폰 10~12개를 모아야 서비스를 제공하는 타사들과 달리 이디야는 스탬프 3개부터 혜택을 받을 수 있다. 3개 기준, 아메리카노(L)를 800원 할인받는다. 이외에도 이디야멤버스 앱 내에서 ‘미지근하게’ 옵션을 마련하는 등 음료의 온도를 직접 설정할 수 있다.

## 데일리로 제격, 메가커피

중저가 프랜차이즈로 유명한 메가커피는 스탬프 10장을 모으면 아메리카노 한 잔 교환은 물론, 커피가 아닌 다른 음료 2,000원 할인 혜택을 제공한다. 휘핑이 올라가는 프라페 주문 시, 휘핑크림 대신 아이스크림으로 무료 대체가 가능하다. 다만, 아이스크림 기계가 있는 매장에서만 가능한 서비스다.

## 디저트 맛집, 투썸플레이스

디저트가 맛있는 투썸플레이스에서는 친환경과 관련된 서비스를 제공 중이다. 대다수 카페에서 텀블러 할인을 진행하고 있지만, 투썸플레이스는 에스프레소 여러 잔 구매 후 텀블러를 내밀면 주문한 에스프레소 잔에 비례해 할인을 적용한다. 1잔이면 300원이고 3잔이면 900원을 할인받을 수 있다.

# Coffee



# 맞춤법이 ‘**밥**’ 먹여준다! 전문성 강화하는 맞춤법

보고서는 업무효율을 높여주는 수단 중 하나입니다.  
그런 보고서에 오타가 나온다면, 전문성이 확! 떨어져 보이죠.  
이에 프로일잘러가 될 수 있는 맞춤법을 알려드립니다.

## <프로젝트 **결제**문>

**당해** **년도** 프로젝트 진행 시,  
대면 보고는 **일체** 금합니다.  
모두 온라인으로 진행 예정이며  
프로젝트 시 발생하는 비용은  
각 부서 성과에 따라 **각출**합니다.



**결제**  
**VS**  
**결제**

결제와 결재를 혼동하여 사용하는 사람들이 많다. 결제의 사전적 의미는 ‘증권 또는 대금을 주고받아 매매 당사자 사이의 거래 관계를 끝맺는 일’이며 결재는 ‘결정 권한이 있는 상관이 부하가 제출한 안건을 검토해 허가 및 승인하는 것’을 말한다. 사전적 의미를 알아도 두 가지 쓰임이 헷갈린다면 결제 단어 관련, “제가 이걸 샀다고요?”라고 외우면 쓰임이 헷갈리지 않을 것이다.

예시. 손님, 주문하신 음식 **결제** 부탁드립니다.  
예시. 부장님, 기안서 **결제** 부탁드립니다.

**당해** **년도**  
**VS**  
**당해** **연도**

당해 연도는 보고서 작성 시, 가장 초반에 나오는 단어로 당해 년도로 쓰거나 당해연도로 붙여 쓰는 경우가 많다. 하지만 이 둘 다 틀린 표현이다. 먼저, 년도는 ‘일정한 기간 단위로서의 그해’를 의미함으로 ‘2023년도 결산안’, ‘2024년도 출생자’ 등으로 쓰인다. 연도는 ‘사무나 회계 결산 따위의 처리를 위해 편의상 구분하는 일 년 동안의 기간’을 의미해 ‘시행 연도’, ‘당해 연도’로 쓰인다.

예시. **2002년도** 출생자들이 사회로 진출하고 있다.  
예시. **당해 연도**에 실시된 프로그램은 모두 성공적이었다.

**일체**  
**VS**  
**일절**

일체와 일절은 모두 표준어이기 때문에 쓰임에 따라 올바르게 사용해야 한다. 사전을 찾아보면 두 단어 모두 같은 한자인 ‘一切’로 표기되어 있지만, 일체일 때는 ‘온통 체’로, 일절일 때는 ‘궁을 절’로 사용된다. 이처럼 일체는 ‘모든 것, 전부’를 뜻하며, 일절은 ‘아주, 전혀, 절대’로 부정적 의미에 사용된다는 것을 잊지 말자.

예시. 그는 재산 **일체**를 적금으로 돌렸다.  
예시. 사용을 **일절** 금합니다.

**각출**  
**VS**  
**각출**

각출에 대해서는 많이들 알고 있지만, 각출이란 단어는 처음 보는 사람도 많을 것이다. 각출은 ‘각자 나눔, 각각 내놓음’을 뜻하는 단어로 식사 후 각자 돈을 낼 때 사용하는데 영어로 ‘더치페이’를 생각하면 이해가 쉽다. 각출은 목적을 위해 여러 사람이 돈을 나누어 낼 때 사용하는 말로 어떤 행사에 드는 비용이나 성금을 거둘 때 사용한다.

예시. 오늘 점심값은 **각출**하기로 했다.  
예시. 불우이웃 기부를 위해 직급에 맞게 돈을 **각출**하자!



### 01

#### 김성태 IBK기업은행장, '전국 영업점장 회의' 개최

김성태 은행장이 임기 2년 차 '전국 영업점장 회의'를 총주연수원에서 개최하고 2024년 주요 전략 방향과 추진과제를 공유했다. 이번 회의는 지난해 12월 새로 출범한 'IBK벤처투자'를 비롯한 그룹사 사장단과 국내외 영업점장 등 900여 명이 모인 가운데 진행됐다. 이날 김성태 은행장은 올해 경영슬로건을 '가능성에 도전하고, 끊임없이 혁신하는 IBK'로 정하고 고객 가치 제고를 향한 실질적인 성과 창출을 위해 ▲고객신뢰 기반 견실한 성장 ▲담대한 도전 ▲전사적 혁신을 3대 전략방향으로 제시했다. 이후 외부 강연을 통해 생성형AI 등 신기술의 금융 분야 활용 방법에 대해 논의하는 시간을 가졌다.



### 02

#### 2023년 경영실적 발표

2024년 2월 7일, 경영실적 발표를 통해 2023년 말 중소기업대출 잔액이 전년 말 대비 13.1조 원 (5.9%) 증가한 233.8조 원을 기록한 것으로 나타났다. 시장점유율 또한 23.2%를 기록해 중소기업금융 리더십을 공고히 했다. 이는 우리 경제의 미래 성장 동력 확보를 위해 우량 중소기업뿐만 아니라 어려움에 부딪친 소상공인을 적극적으로 지원하는 등 정책금융기관의 역할을 충실히 수행한 결과다. 기업은행은 향후, 부동산 PF 등 불확실한 시장 상황에 선제적으로 대비하기 위해 4분기 2,663억 원의 추가충당금을 적립, 미래 손실 흡수능력을 강화하는 등 건전성 관리에도 만전을 다할 계획이다.



### 03

#### 설 명절맞이, 쪽방촌에 식료품 전달

2024년 2월 설 명절을 맞이해 최근 한파와 고물가로 힘겨운 겨울을 나고 있는 남대문 쪽방촌 거주민에게 간편 조리식품과 간식으로 구성된 식료품 세트를 전달했다. 현재 남대문 쪽방촌에는 350여 가구가 거주하고 있으며, 대부분이 홀몸 어르신 등의 취약계층으로 정부보조금을 통해 월세 등을 충당하고 있어 사회적 지원이 절실한 상황이다. 기업은행 관계자는 "민족의 대명절 설을 맞이해 지역사회 내 어려움을 겪는 이웃에게 도움을 드리고자 후원을 결정했다"고 말했다. 한편, 기업은행은 2021년부터 설맞이 사회공헌 활동으로 방한·위생용품, 김치, 과일 세트를 전달하는 등 쪽방촌 주민들을 지속 후원해오고 있다.



### 04

#### 89개 거래기업, 'CES 2024' 혁신상 수상

89개 거래 중소기업이 'CES 2024'에서 최고 혁신상 7개를 포함해 총 106개의 혁신상을 받았다. CES 혁신상을 받은 중소기업 가운데 기업은행이 직접 투자하거나 'IBK창공'을 통해 육성한 기업은 총 20개 사(社)다. 이 중 마이크로시스템, 브이터치, 알고케어, 세이프웨어, 와따, 지에스에프시스템 등 6개 기업이 연속 수상을 기록했다. 한편, 김성태 은행장은 "신기술 트렌드를 반영해 유망 벤처스타업을 적극 발굴하고, 모험자본 공급 확대 및 후속 액셀러레이팅 지원을 더욱 강화할 계획"이라고 말했다. 한편, 'CES 2024' 국내 수상 중소기업 중 67.4%가 기업은행 거래기업인 것으로 나타났다.



### 05

#### 김성태 IBK기업은행장, 현장 소통 강화

김성태 은행장이 반월·시화산단 지역 현장 방문에 이어 지난 2월 인천지역 중소기업을 방문해 애로사항을 청취하고, 인근 영업점 직원들과 소통하는 시간을 갖는 등 현장 소통 행보를 이어 나가고 있다. 이날 김성태 은행장은 남동국가산업단지에 소재한 중장비 차량 부품 제조업체 우진이엔지를 방문해 기업경영 현장 의견을 청취한 후, "기업역량을 충분히 펼칠 수 있도록 중소기업을 위한 금융·비금융 지원을 아끼지 않겠다"라고 말했다. 이뿐만 아니라 인근 영업점과 인천전략영업센터를 방문해 성장 가능성이 높은 우량 중소기업을 적극 발굴해 기업에 필요한 금융서비스를 신속하게 지원할 것을 직원들에게 당부했다.



### 06

#### '성장유망 중소기업 금융지원 특례프로그램' 시행

정책금융 지원이 필요한 분야를 영위하고 있는 중소기업에 대한 금융지원을 확대하기 위해 총 1조 원 규모의 '성장유망 중소기업 금융지원 특례 프로그램'을 시행했다. 지원 대상은 ▲혁신가치 보유기업(혁신품목 영위기업, 기술력 우수기업 등), ▲산업가치 보유기업(소재·부품·장비 산업기업, 뿌리 산업 육성기업 등), ▲사회가치 보유기업(ESG 우수기업, 신규 설비 투자 기업), ▲성장가치 보유기업(혁신기업 국가대표 1000, 한국강소기업협회 인증 강소기업 등) 등이다. 기업은행은 이번 프로그램을 통해 최대 1.5%p의 대출금리를 감면해 저리의 자금을 공급하는 것은 물론 신규 설비투자도 지원한다.





# 다른 그림 찾기

기억력과 집중력을 높이는 다른 그림 찾기!  
우리의 뇌를 깨워볼까요?



위의 두 이미지에서 서로 다른 5곳을 찾아보세요.  
랜덤 추첨을 통해 선정된 5분께는 스타벅스 아메리카노를 드려요!



**참여 기간** 2024년 3월1일~3월 20일  
**참여 방법** QR코드로 로그인해 다른 곳을 표시한 사진과 개인 정보 전송 혹은 제일 뒷장에 있는 엽서에 적어서 발송  
**당첨자 발표** 2024년3월 25일

## 다른 그림 찾기 당첨자 발표!



김○윤(5\*\*7) 전○홍(1\*\*4) 정○진(6\*\*1)  
최○경(9\*\*1) 김○정(8\*\*8)

**당첨되신 분들  
축하합니다!**





# <with IBK> '포지 캐릭터'를 찾아라!

다른 그림 찾기보다 숨은 그림 찾기에 자신 있는 분은  
아래 QR코드를 통해 이벤트에 응모해주세요.



참여 기간 : 2024년 3월 1일~3월 20일

참여 방법 : 왼쪽 QR코드로 촬영 사진 전송

당첨자 발표 : 2024년 3월 25일

**<with IBK> 에서  
'포지 캐릭터'를 찾아라!**

IBK기업은행의 매거진 <with IBK>는  
호별 다양한 이야기로 독자분들을 찾아갑니다.  
올해는 표지에 개성 넘치는 독특한 캐릭터들로 이야기를 꾸몄습니다.  
<with IBK> 3월호 속에 숨어 있는 '포지 캐릭터'를 발견해보세요!  
추첨을 통해 10분에게 스타벅스 아메리카노를 드립니다.  
**(힌트: 정답 4곳\_표지 및 해당 페이지 제외)**

**참여방법**  
STEP1. <with IBK>에 숨어 있는 포지 캐릭터를 찾아주세요!  
(총 4곳, 표지 및 해당 페이지 제외)  
STEP2. 캐릭터를 찾은 후 카메라로 촬영해주세요.  
STEP3. 상단 QR코드 접속 후, 사진을 업로드해주세요.

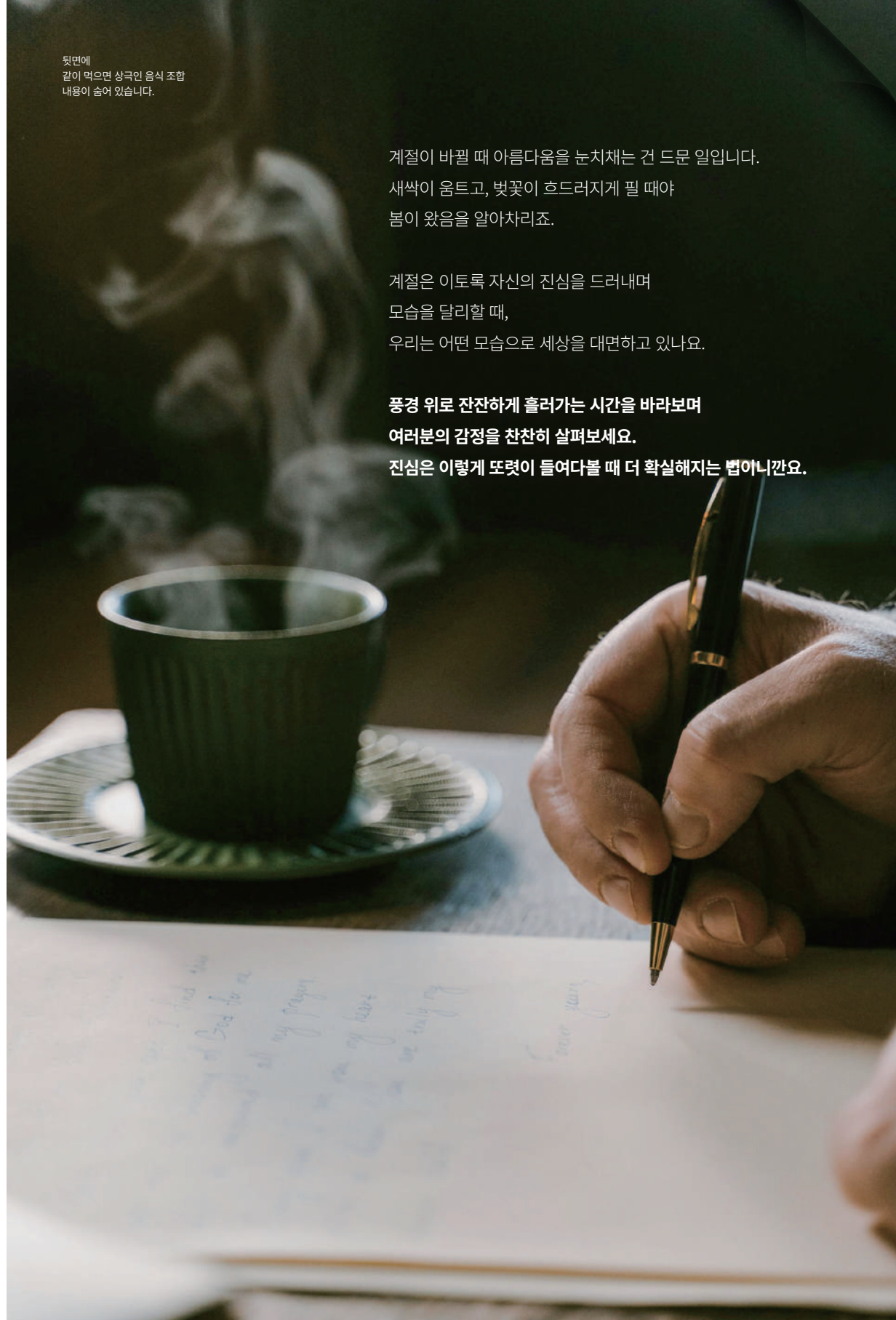


뒷면에  
같이 먹으면 상극인 음식 조합  
내용이 숨어 있습니다.

계절이 바뀔 때 아름다움을 눈치채는 건 드문 일입니다.  
새싹이 움트고, 벚꽃이 흐드러지게 필 때야  
봄이 왔음을 알아차리죠.

계절은 이토록 자신의 진심을 드러내며  
모습을 달리할 때,  
우리는 어떤 모습으로 세상을 대면하고 있나요.

**풍경 위로 잔잔하게 흘러가는 시간을 바라보며  
여러분의 감정을 찬찬히 살펴보세요.  
진심은 이렇게 또렷이 들여다볼 때 더 확실해지는 법이니깐요.**







빠이-

# 따로 먹으면 맛있지만

# 같이 먹으면 **상극인 음식 조합!**



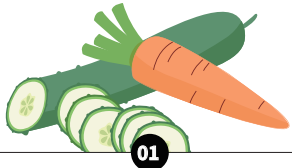
먹으면 안돼!

맛있는 거+맛있는 거는 언제나 자명한 진리다. 하지만 때론 역효과를 부르는 음식 조합이 있으니 같이 먹으면 안 되는 음식 조합을 소개한다.

정리. 편집실 자료출처 : '함께 먹으면 나쁜 음식', aTkamis



웁.. 왜 이래?

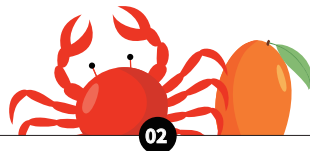


01

## 당근과 오이

고기를 먹을 때 꼭 나오는 당근과 오이. 쌈장에 찍어 먹으면 고기의 느끼함을 산뜻하게 내려주지만, 당근과 오이는 비타민 C를 파괴하는 아스코르비나제를 포함하고 있어 함께 섭취할 경우, 오히려 영양소가 파괴될 수 있다.

같이 먹으면 좋은 조합  
당근+샐러리, 오이+사과



02

## 게와 감

가을이면 제철을 맞는 꽃게와 감. 특히, 꽃게는 단백질 함량이 높고 아미노산 성분이 풍부한 건강 식재료다. 밥도둑으로도 유명한 음식이지만 가을 대표 과일인 감과 함께 먹을 경우, 소화불량은 물론 식중독 위험까지 생길 수 있다.

같이 먹으면 좋은 조합  
게+배추, 감+견과류

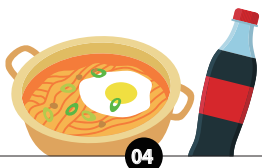


03

## 장어와 복숭아

여름철 기력 회복에 도움이 되는 장어와 여름의 대표 과일 복숭아는 각각 먹었을 때 가장 큰 효과를 내지만 함께 먹었을 땐 그 효과가 반감된다. 복숭아가 장어의 소화를 방해해 복통 및 설사를 유발하기 때문이다.

같이 먹으면 좋은 조합  
장어+생강, 복숭아+석류



04

## 라면과 콜라

분식집에 가면 빼놓을 수 없는 메뉴 라면! 여기에 특 쓰는 콜라를 섭취하면 그곳이 바로 지상낙원이다. 하지만 둘을 같이 먹으면 체내 인 수치가 올라가고, 칼슘은 적어져 영양 불균형을 초래할 수 있다. 라면과 꼭 무언가를 마셔야 한다면 물이나 우유를 추천한다.

같이 먹으면 좋은 조합  
라면+해조류



05

## 맥주와 땅콩

일과를 마치고 마시는 맥주는 고단한 피로를 풀어주는 데 탁월하다. 여기에 감칠맛 나는 안주 땅콩은 인스턴트 음식에 비해 건강까지 챙기는 느낌이다. 하지만 고온다습한 환경에서 잘못 보관된 땅콩을 섭취할 경우, 간에 더 큰 위험을 가할 수 있으므로 조심해야 한다.

같이 먹으면 좋은 조합  
땅콩+우유



06

## 토마토와 설탕

어릴 적, 설탕을 뿌려 먹었던 토마토는 추억의 음식이었다. 종종 그때를 추억하고 싶어 토마토에 설탕을 뿌려 먹지만 설탕이 토마토가 가지고 있는 비타민 B를 파괴하는 것은 물론 체내 신진대사를 방해하므로 토마토는 그 자체로 섭취하는 것이 좋다.

같이 먹으면 좋은 조합  
토마토+아보카도



07

## 문어와 고사리

한식집이나 잔치집에 가면 문어숙회와 고사리를 쉽게 만날 수 있다. 문어는 고단백 식품이나 질긴 특성상 소화 부담을 준다. 고사리도 섬유질이 3% 이상 함유되어 있어 위장이 약한 사람이 이 둘을 함께 섭취하면 소화불량에 걸리기 쉽다.

같이 먹으면 좋은 조합  
문어+무, 고사리+마늘



음식에도 궁합이 중요해요~~







