

# POBA LIFE

POBA MAGAZINE VOL.16



만나고 싶었습니다  
울산광역시청  
태화강국가정원과

POBA 인터뷰  
허장 사업이사

테마  
#오하운

머니 트렌드  
덕업일치로 이루는  
경제적 자유

POBA 인베스트먼트  
국내외 투자자산

POBA NEWS

# POBA LIFE

POBA MAGAZINE VOL. 16

## CONTENTS

### 동행

- 03 만나고 싶었습니다 태화강 국가정원의 아름다움에 물들어보세요
- 08 찾아라 로컬푸드 울산의 상징, 언양불고기
- 13 아름다운 동행 산행과 라이딩의 즐거움을 나눕니다
- 17 취향의 발견 꿈을 보살피는 거미줄, 드림캐처
- 20 머니 트렌드 덕업일치로 이루는 경제적 자유
- 24 라이프스타일 문화예술로 재충전하는 올여름을 위해
- 27 제철 레시피 장어가 말하노니 여름 피로야 가라!

### 테마 #오하운

- 31 반짝반짝 인문학 나의 #오하운
- 37 스페셜 라이프 탁구로 더 즐거워지는 삶
- 40 센스 아이템 어서 와, 뉴 스포츠는 처음이지?
- 44 공감 정보 유튜브로 만나는 무궁무진 홈트의 세계

### POBA 광장

- 50 POBA 인터뷰 불확실한 시장상황, 안정적 수익성으로 대응하겠습니다
- 54 POBA 인베스트먼트 안정과 성장을 겸비한 강남 P타워, CBRE IM 펀드에 투자
- 59 공제제도 알아보기 퇴직급여, 무엇이든 물어보세요
- 61 POBA 뉴스 POBA 뉴스 Vol. 16

## 태화강 국가정원의 아름다움에 물들어보세요

### 울산광역시 태화강국가정원과

울산 중심을 가로지르는 태화강 일대는 2019년 국가정원으로 지정되면서 새로운 국면을 맞았다.

울산 시민의 휴식처를 넘어 국민 모두가 즐기는 핫플레이스로 인정받은 것.

울산광역시청의 태화강국가정원과 구성원들은 태화강 국가정원을 찾는 모든 방문객이 나무와 숲, 강, 꽃, 돌, 바람, 새소리 등 풍요로운 자연에 느긋하게 스며들기를 바란다고 입을 모았다.



길을 따라 울창한 숲과 맑은 강이 이어지고 수풀이 끊이지 않는다. 녹지가 잘 정비된 도시의 평범한 풍경일 수 있지만 지금 발 디딘 곳이 ‘울산’이라는 사실은 특별하게 다가왔다. 대한민국 근대화를 이끌어온 상징적인 산업 도시인데다 여전히 대표적인 중화학공업 도시가 아닌가. 밤새불이 꺼지지 않는 대규모 공업단지와 우뚝 선 공장 굴뚝은 한동안 울산을 대표하던 풍경이었다. 1960~1970년대 규모의 경제 발전이 우선시되던 시절 울산은 ‘공해 도시’라는 오명을 써야 했고, 생태계가 파괴된 태화강은 ‘죽음의 강’이라 불렸다. 태화강으로 흘러들어온 오·폐수와 강가에 쌓이는 쓰레기 때문에 떼죽음을 당한 토종 물고기 이야기가 신문에 실리기도 했다. 해안가를 제외하면 울산을 여행지로 선택 못했는지 몰랐던 것도 사실이다.



하늘에서 바라본 태화강국가정원(사진 제공/ 울산광역시)

하지만 울산은 달라졌다. 1990년대 뒤늦게나마 환경 문제가 대두됐고, 2004년 울산광역시는 ‘에코폴리스’ 선언과 함께 본격적인 정비 작업에 나섰던 것이다. 하수관 공사로 생활오수가 강으로 유입되는 것을 막고, 강바닥에 쌓여 있던 오염된 모래를 파내고 강둑의 콘크리트도 걷어냈다. 시민들까지 적극 참여한 덕분에 2007년에 이르러 태화강 수질은 1급수로 개선됐다. 택지 개발 허가가 나 있던 대규모 하천 부지엔 태화강대공원이 조성됐으며, 어느새 연어와 은어, 황어가 돌아오더니 새들도 날아들었다. 태화강 숲에 천연 기념물 수달이 나타났고, 너구리도 목격됐다.



수원시 관광과 김지아 관광정책 팀장

## 마침내 ‘국가정원’으로 인정받은 태화강

울산 시민의 휴식처로 공고히 자리매김하던 태화강 일대는 2019년 7월 마침내 ‘국가정원’이라는 타이틀을 거머쥐었다. 매년 여름마다 8천여 마리에 달하는 백로가 찾아오고, 가을과 겨울에는 10만 마리가 넘는 떼까마귀와 갈까마귀 무리가 상공을 수놓으며 장관을 이루는 태화강 일대에 더욱 체계적인 관리가 필요해진 것은 당연했다.

2020년 신설된 울산광역시청 태화강국가정원과는 현재 장태훈 과장을 중심으로 정원운영, 미래정원, 정원시설 등 3개 담당 체제 아래 일반직 16명, 공무원 4명 등 공무원 20명이 함께 일하고 있다. “태화강 국가정원 운영에 필요한 신규 정책을 발굴하고 시행하며, 동시에 시설 유지 관리 등 국가정원 전반에 대한 업무를 수행하고 있습니다. 대외적인 성과로는 2020년 UN 해비타트가 선정하는 아시아 도시경관상을 수상했고, 2021년 세계조경가협회(IFLA)에서 문화도시경관 부분 우수상을 받았습니다. 올해는 직원들의 노력과 열정에 힘입어 우리 시 예산 절감 및 적극 행정 우수 부서로 선정되기도 했죠.” 태화강 국가정원 안내센터에서 만난 장태훈 과장의 표정에선 뿌듯한 자부심이 느껴졌다.



울산광역시청 태화강국가정원과 최현용 농촌지도사, 강혜림 주무관, 김병도 주무관, 장태훈 태화강국가정원과장, 하길상 정원운영담당, 조지숙 정원시설담당(왼쪽부터)

## 대한민국 최고의 수변형 자연주의 정원

“한때 ‘죽음의 강’으로 불렸던 태화강이 시민의 힘 덕분에 ‘생명의 강’으로 되살아난 성공 스토리와 우수한 입지 여건을 정부로부터 인정받아 대한민국 제2호 국가정원으로 지정된 것에 대한 기쁨과 동시에 무한한 책임감을 느끼고 있습니다. 태화강이 품고 있는 장엄하고 아름다운 자연의 모습을 극대화하면서, 도심 속 최고의 평안과 휴식을 경험하는 장소로서, 한 번 찾으면 반드시 다시 찾고 싶어지는 대한민국 최고의 수변형 자연주의 정원을 표방해나갈 계획입니다.”

장태훈 과장이 보탠 설명처럼 태화강 국가정원을 둘러싼 울산광역시의 노력은 꾸준하고, 더 공고해지고 있다. 2019년 ‘태화강 국가정원 진흥계획’을 수립한 이래, 2020년부터 울산형 뉴딜 사업인 ‘큰평화 태화강 국가정원 프로젝트’를 통해 다양한 세부사업을 추진해오고 있으며, 올해 3월에도 ‘태화강 국가정원 비전 II -태화강 국가정원, 시민의 문화요람으로’를 발표했다.

태화강 국가정원을 울산의 미래 친환경 문화·관광 신성장 동력으로 확고히 다지고, 태화강 일대를 관광 명소로 발전시켜 나간다는 계획은 차곡차곡 진행 중이다. 국가정원 구역을 확장해 태화강 주변 자원을 활용한 관광시설 인프라를 구축하면서, 인근 지역까지 태화강 문화관광 특구로 개발하며 상권 활성화를 유도하고 있다. 울산을 찾는 이들에게 더욱 다채로운 재미와 즐길 거리를 제공할 개성 있는 체험 프로그램 개발에도 힘쓰고 있다.



태화강국가정원의 십리대숲과 초화원(사진 제공/ 울산광역시)

## 울산정원지원센터 건립도 본격화

올해만 하더라도 11월에 ‘자연주의 정원’의 거장 피트 아우돌프(Piet Oudolf)가 디자인한 정원 작품이 아시아 최초로 태화강 국가정원에서 선보일 예정이다. 미국 뉴욕의 하이라인파크 등 랜드마크가 된 자연주의 명소를 개발한 아우돌프는 식물이 태어나서 죽고 사라지는 모든 과정이 아름답다는 것을 일깨우기 위해 여러해살이풀 위주로 자연에 가까운 정원을 조성하는 것으로 명성이 자자하다. “정원 기술 개발과 인력 양성, 정원 관련 재료와 자재를 전시·판매하는 등 미래의 정원문화 확산을 위한 거점 시설인 울산정원지원센터 건립도 본격화하고 있습니다.” 태화강국가정원과 박용환 미래정원담당은 중장기적으로 실내 식물원을 포함한 울산정원복합단지 조성, 대나무 숲 위를 걷는 하늘길인 백리대숲 스카이워크, 태화강 위의 교량형 공중정원인 태화강 가든 브리지 등도 구상하고 있다고 귀띔했다.



부드러운 리더십으로 팀을 이끄는 장태훈 태화강국가정원과장.



조지숙 정원시설담당에게는 태화강 국가정원이 더 좋아졌다는 반응이 최고의 보람이다.

국가정원을 운영하는 업무에 고단함이 없었던 것은 아니다. 태화강 국가정원은 강변에 위치하고 있어 집중호우 시 침수 피해가 잦은 곳이라 관리에 많은 제약이 따른다. 국가정원 지정 이후 전국에서 관람객이 몰려들면서 주차난이 심해져 둔차 주차장을 어렵게 조성했는데, 현재는 차량 침수 피해를 막기 위해 차량 소유주에게 위험 상황을 자동으로 발송하는 ‘차량 침수 위험 신속 알림 시스템’까지 운영하고 있다. 지난해 여름에는 코로나19로 야간 영업 제한이 이뤄지자 늦은 밤 태화강 국가정원에서 음주, 쓰레기 방치 등이 문제로 부각되기도 했다. 이에 울산광역시는 오후 10시부터 이튿날 오전 6시까지 태화강 국가정원 내에서 음주취식 행위를 금지하는 ‘태화강 국가정원 이용제한 의무화 조치’를 2021년 6월 발령했고, 시민단체와 함께 계도 활동을 펼쳐 바른 정원문화 정착을 위해 계속 노력하고 있다. 태화강 국가정원에서 죽순을 몰래 캐가는 일도 빈번히 발생했는데, 지금은 ‘죽순지킴이 봉사단’이 십리대숲을 보전하는 데 큰 역할을 하고 있다.

## K-정원의 가능성을 보여준 태화강 국가정원

태화강국가정원과는 국가정원을 찾는 노약자, 임산부 등 교통약자를 배려해서 좀 더 편안하게 국가정원을 둘러볼 수 있는 친환경 관람차 운영을 준비하고 있다. 제도적으로도 국가정원을 보다 체계적으로 운영해나가기 위해 ‘태화강 국가정원 운영 및 관리 조례’도 제정해 시행에 들어간다.

“정원은 한번 조성하고 끝나는 것이 아니라, 시간이 지날수록 그 가치가 올라가는 특성이 있습니다. 계절이 바뀔수록 각 정원마다 꽃과 나무가 다채로운 아름다움을 자랑하죠. 토속적인 아름다움 말고도, 해외 유명 조경 디자이너들의 작품을 통해 색다른 문화와 예

술의 감동을 느낄 수 있습니다. 참여 작가들도 지속적으로 작품을 관리해서 시민들에게 계절마다 새로운 감동을 선사하고 있어요.” 하길상 정원운영담당이 담담하게 풀어내는 얘기처럼 태화강 국가정원은 보이지 않는 곳에서 땀 흘리며 일하는 이들의 꾸준한 노력 덕분에 조금씩, 분명히 나아지고 있는 듯 했다. 태화강 국가정원이 전 세계인을 불러들이며 K-정원 문화를 확산시키는 그날도 머지 않은 것이 아닐까.

“태화강 국가정원이 최근 들어 더욱 좋아졌다는 은근한 반응을 들으면 보람이 느껴지더라고요.” 조지숙 정원시설담당은 대단한 이벤트나 프로그램 진행보다 깔끔해진 산책로와 주변 환경을 소소히 즐기는 방문객을 만나는 즐거움이 가장 크다고 했다. 그녀의 말처럼 태화강 국가정원 곳곳은 특색 있는 산책로로 가득했다. 수변산책로를 따라 자전거를 타는 연인들과 정자 만회정에서 담소를 나누는 어르신들 모두 여유로워 보였다. 약 4.3킬로미터에 이르는 십리대숲은 자연스럽게 그늘을 만들고 있었다. 대나무 숲 사이를 걷는 동안에는 살랑이는 바람마저 푸르게 느껴졌다.



사용하지 않던 취수탑을 리모델링해 만든 태화강전망대에 오르자 태화강 국가정원이 한눈에 들어왔다. “화려한 축제가 벌어지거나 오락거리가 넘치는 장소는 아닙니다. 하지만 도심에서 평온한 산책을 즐기며 자연에 스며들 수 있는 시간을 제공하죠. 모두에게 이 맑고 아름다운 자연에 천천히 물들어보라고 권하고 싶습니다.”

장태훈 과장의 바람대로 태화강 국가정원에 발을 들여놓는 순간, 누구나 계절의 변화에 휩싸일 수 있다. 푸른 잎과 붉은 꽃이 지고 난 뒤에도 은색과 갈색으로 아름답게 물드는 계절의 움직임을 느긋하게 마주할 수 있는 것이다.

글 정명호 사진 김재형

## 울산의 상징, 언양불고기

울산시청 태화강국가정원과의 회원들을 만나기 위해 울산을 찾은 <POBA 라이프> 취재팀은 울산의 상징, ‘언양불고기’를 맛보고 왔다. 태화강국가정원이나 신화예술인촌을 산책하거나 간절곶이나 장생포를 마주하더라도 누구든 한 끼 식사쯤은 언양불고기를 찾는다. 언양불고기는 언제 어디서 유래한 것일까? 직접 확인한 언양불고기 맛집 2곳도 소개한다.



불고기는 우리나라 곳곳에서 지역 특색에 따라 변형되어 사람들의 입맛을 만족시켜 왔다. 크게는 석쇠로 구운 석쇠 불고기와 육수를 자작하게 부어 익혀 먹는 육수 불고기로 나뉘는데, 석쇠 불고기에는 언양불고기와 광양불고기, 육수 불고기에는 사리원 불고기와 서울식 불고기가 있다. 언양불고기는 쇠고기를 얇게 썰어 양념한 뒤 석쇠에 구워내는데, 고기 본연의 맛을 살리기 위해 양념을 많이 하지는 않는 것이 특징이다. 울산에 도착해 택시를 잡아탔을 때 “볼 것 없는 울산에서도 태화강 국가정원은 가볼 만하고, 먹을 것 없는 경상도에서도 언양불고기는 먹을 만하다”라며 구수한 사투리를 들려주었다.

### 경부고속도로를 타고 전국으로 퍼진 명성

행정구역 상 울산시 울주군 언양읍에 속하는 언양은 1914년 울산에 통합되기 전까지는 울산 도심과 멀찌감치 떨어진 작은 마을에 불과했다. 지명은 이곳이 항상 양지바른 곳이라는 데서 유래한 이름이었는데, 신라 때는 경주 남부의 외곽 지대로 경주의 방어선 구실을 톡톡히 했다(삼국시대 지어진 언양읍성이 현재도 남아 있다). 언양불고기는 일제강점기 시절부터 이 일대에 있었던 도축장과 푸줏간에서 쉽게 구할 수 있는 소고기로 지역 주민들이 만들어 먹던 음식이었다. 그런데 1960년대 경부고속도로 건설을 위해 모여 들었던 외지 근로자들의 입소문을 타고 그 명성이 고속주행을 하듯 전국으로 퍼져나갔다.

익숙한 기존의 불고기처럼 양념에 장시간 재워져 먹지 않고, 석쇠 사이에 다지듯이 칼집을 내어 양념한 고기를 넣고 숯불에 뒤집어 가며 바삭 구워내며, 조리가 끝난 상태로 테이블에 올라와 바로 먹을 수 있는 언양불고기 맛은 남녀노소 누구에게나 호불호가 없을 별미다. 달콤하면서도 감칠맛이 도는 그 고소함은 어느덧 언양이라는 작은 동네를 서부 울산의 중심으로 만들어놓았다.



### 달콤하면서도 감칠맛 도는 고소함!

언양불고기만의 특징을 보다 구체적으로 들여다보면 먼저 한두 마리의 새끼를 낳은 암소만을 도축한 지 24시간 이내에 싱싱한 상태로 조리한다는 사실이 눈에 들어온다. 또 고기를 굽는 동안 일정한 온도를 유지하면서 일산화탄소 발생을 억제하기 위해 숯가마에서 빨강계 불기가 남은 나무토막을 꺼내어 흠을 덮어 만든 백탄을 사용한다. 석쇠에 놓은 양념한 고기가 타지 않도록 굽는 것이 중요하며, 양념 맛이 고기의 맛을 덮어 버리는 것을 막기 위해 생고기나 소금구이로 내놓기도 한다. 떡갈비나 너비아니처럼 고기를 빗은 게 아니라 잘게 썬 고기를 뭉치기만 한 것이므로 손님들도 테이블에 올라온 언양불고기를 평범하게 고기 굽듯이 뒤적였다가는 죄다 풀어져 버리거나 태울 수 있으므로 조금의 주의가 필요할 수 있다.

---

## 울산의 언양불고기 맛집을 소개합니다

### 한옥의 품위에 푸근한 인심은 덤 언양기와집불고기



울산 서쪽 KTX 울산역과 가까운 언양에는 ‘언양불고기 거리’가 조성되어 있다. 커다란 간판의 안내가 아니더라도 이 일대에는 내로라하는 언양불고기 맛집이 즐비하다. 어느 식당에 들어가도 기본 이상의 맛을 상 위에 올리니 선택에 조바심을 낼 필요는 없다. 언양기와집불고기는 100년이 넘는 천석지기의 가옥을 그대로 개조해 지은 기와집부터 인상적인 식당이다. 입구부터 꽃과 소나무와 돌의 배치가 아름다운 조경이 그럴싸한 분위기를 자아낸다. 이곳은 1986년 간판을 내건 이래 최상급 한우 암소만을 고집하며 언양불고기로 손님맛이를 이어가고 있다. tvN 〈수요미식회〉는 물론 넷플릭스의 〈한우랩소디〉에도 소개될 정도이니, 그 맛은 의심할 여지가 없다.

완전히 구워진 상태로 나오는 언양불고기를 맛보는 순간 달달한 풍미가 입안 가득 퍼진다. 예약해둔 KTX 열차 시각 탓에 불고기만 서둘러 먹고 일어섰더니, 후식으로 제공되는 식혜도 꼭 맛봐야 한다며 직원 아주머니가 팔을 붙잡았다. 10분 거리인 울산역까지 편히 가라며 콜택시 번호까지 귀띔해 주는 직원의 인심까지 기분 좋아지는 식당이다.



### 언양기와집불고기

주소 울산시 울주군 언양읍 현양길 86

전화 052-262-4884

영업시간 11:00~20:50

메뉴 언양불고기 180g 22,000원, 등심 120g 26000원,

육회 200g 28,000원

## 맛과 질, 가성비까지 울산언양불고기



언양불고기를 맛보기 위해 울산 서쪽의 언양읍까지 달려갈 필요는 없다. 울산 도심 곳곳에도 맛으로 소문자자한 언양불고기 식당이 여럿이다. 남구 삼산동에 위치해 접근성이 좋은 울산언양불고기는 널찍한 주차장으로 둘러싸인 쾌적한 식당 건물부터 시선을 사로잡는다. 1층과 2층에는 100석이 훌쩍 넘는 테이블이 도열해 손님을 맞는다. 입구에 들어서자마자 웬만한 정육점 규모를 방불케 하는 정육 코너가 눈에 띈다. 정육코너에서는 부채살과 살치살, 양념구이, 소금구이 등 생고기를 직접 골라 테이블에서 맛볼 수 있다 (상차림 비용 6000원).



사실 울산언양불고기는 1983년 언양읍 동부리에서 시작해 2016년 삼산동에 문을 연 전통 있는 언양불고기 맛집이다. 이곳의 언양 불고기는 1+ 한우 암소 특등육만을 사용해 전통 방식 그대로 석쇠에 올려 참숯에 구워내는 것이 특징. 다른 식당들에 비해 상대적으로 저렴한 가격대를 확인하곤 가성비만 좋은 줄 알았는데, 많이 달지 않은 두툼한 언양불고기 맛과 먹음직한 반찬들까지, 곧 다시 울산을 찾고 싶어질 정도로 감탄을 자아냈다.



### 울산언양불고기

주소 울산 남구 월평로 205

전화 052-267-2645

영업시간 11:00~22:00 (평일 15:00~17:00 브레이크타임)

메뉴 언양불고기(1인분) 1만 9000원, 육회비빔밥 1만

2000원, 언양불고기 돌솥정식(점심) 2만 1000원

---

글 정명호 사진 김재형

## 산행과 라이딩의 즐거움을 나눕니다

서울도서관 공무원으로 정년 퇴직 후 현재 서울시티투어버스에 근무하고 있는 이동근 이사는 자전거 라이딩과 산행에 진심인 사람이다. 전국 방방곡곡을 돌아다니며 블로그(고독한 소피스트)에 산행을 기록하고, 해파랑길 자전거 종주기 < 파도와 바람의 길을 따라서 > 를 전자책으로 출간한 그와 여름 서울 도심을 달려 여유로운 남산 정상까지 동행했다.



**서울도서관 행정지원과장 재직 시절 서울도서관이 개관한 것으로 알고 있습니다. 공무원으로 근무하실 때 가장 기억에 남는 사건이 있다면 무엇인가요?**

2002년 서울월드컵경기장 홍보관장으로 근무하며 경기장에서 치러진 축구 경기를 모두 관전했던 것이 우선 떠오르네요.(웃음)  
2013년 2월엔 버스정책과 노선 팀장으로 발령받아 ‘심야 전용 심야버스 노선 운행 계획’을 수립해 시행한 것이 뜻깊은 기억으로 남아 있습니다. 2013년 4월부터 운영을 시작했는데, 2013년부터 매해 연말 시민 투표로 결정되는 ‘서울시 10대 뉴스’ 가운데 1위에 올라 우수 행정 대상을 받기도 했습니다.

시민에게 도움이 되는 심야 전용 버스 사업을 준비하고 진행하면서 보람을 많이 느껴서 공직 생활 중에 가장 기억에 남습니다.

**서울시에서 정년퇴직 후, 현재는 서울시티투어 운영을 담당하고 계십니다. 이전과 다르게, 업무에서는 어떤 즐거움을 찾고 계시나요?**

공직에서 벗어나 국내외 여행객을 상대로 서울시티투어버스를 통해 대한민국 수도 서울의 아름다움을 알려주는 메신저 역할을 하고 있습니다. 지난 몇 년 동안 코로나19 사태로 힘들어한 국민들이 뺑 뚕린 2층 버스를 타고 남산이나 경복궁, 청와대 등을 관람하면서 힐링하는 모습을 볼때면 가슴이 뿌듯해지기도 합니다.



**서울시티투어버스에 탑승하면 서울이라는 도시의 명소를 속속들이 둘러볼 수 있습니다. 잘 모르고 있는 독자를 위해 서울시티투어 버스의 장점을 소개해 주세요**

2000년 운영을 시작한 서울시티투어 버스가 올해로 스물세 살이 됐습니다. 도심 고궁, 야경 코스 등 4개 코스가 있으나 코로나19 여파로 2022년 6월 현재는 도심 고궁 코스와 야경 코스만 운영하고 있습니다. 도심 고궁 코스는 명동을 비롯해 남산골 한옥마을, 남산 서울타워, 창덕궁, 경복궁, 청와대 등 서울 4대문 안에 자리한 주요 관광지 15개소를 1시간 간격으로 운행하고 있으며, 상대적으로 덜 알려진 야경 코스는 한강변과 남산 서울타워 구간을 매일 운행하고 있습니다. 2층 버스를 타고 도심의 아름다운 야경과 함께 별빛을 바라보며 시원한 강바람도 즐겨보셨으면 합니다. 조만간 파노라마 코스와 강남 순환 코스도 운행할 예정이니, 관심 부탁드립니다. 참고로 1일권 티켓 한 장(성인 기준 1만 8천 원)으로 하루 종일 서울을 대표하는 모든 관광지를 한 번에 둘러볼 수 있으니 엄청 매력적이지 않나요?

**자전거 라이딩과 산행은 언제부터, 어떤 계기로 즐기게 되셨나요?**

자전거 라이딩은 서울시 수도권교통본부에서 함께 근무했던 부장님께서 퇴직 후 전국 해안선 1만 리 길을 자전거를 달려 보겠다는 포부를 밝히시는 것을 듣고 흥미로움을 느껴서 2020년부터 시작했습니다. 산행은 평소 즐기던 취미였어요. 2017년 4월 서울시 제3기 백두대간 종주단에 입문해 2019년 11월까지 백두대간 종주를 마치기도 했습니다. 그 후 서울시 산악회 50주년을 기념해 서울시 제3기 종주단 명의로 <백두대간 달빛에 길을 묻다(공저)> 를 출간했죠.



**네이버 블로그 ‘고독한 소피스트’을 통해 전국의 산행을 기록하고 또 안내하고 계신데, 어떤 의미를 두고, 보람을 찾고 계시나요?**

산에서 우연히 산객을 만나 이야기를 나누었는데 제 블로그 글을 읽고 백두대간을 둘러보고 있다고 하시더라고요, 역시 우연찮게 제 블로그를 보고 해남 ‘전망 좋은 길’ 라이딩을 하던 자전거 마니아도 만난 적이 있습니다. 블로그 운영이 쉽지만은 않지만 그럴 때면 보람이 밀려오더라고요. 지인이 운영하는 부안 펜션의 경우, 제 블로그 포스팅 덕분에 코로나19 사회적 거리두기 시기에도 만실이 되었다는 말을 들어서 기분이 좋았습니다. 직접 다녀와 보고 좋았던 산과 길, 장소 등을 블로그에 공유하면서 나누는 기쁨이 커지는 것 같습니다. 이런 공유의 활동이야말로 ‘아름다운 동행’이 아닌가 싶습니다.

**스스로를 ‘고독한 소피스트’라고 칭하는 이유는 무엇인가요?**

고등학교 2학년 사춘기 시절에 제가 소설을 많이 읽고 엉뚱한 상상하기를 좋아하던 모습을 보고, 급우들이 붙여준 별명이에요. 저와 잘 어울리는 애칭인 것 같아서 사용하고 있습니다.

**지난해 해파랑길 트래킹 종주기 <파도와 바람의 길을 따라서>를 전자책으로 출간하셨는데, 어떤 주변의 반응이 가장 반가우셨나요?**

제 전자책이 계기가 돼서 종주에 도전한 사람이 제법 생겼다는 말을 전해 들었습니다. 실제로 알고 지내던 몇몇 지인도 제 책을 보고 종주한 사람이 있어 아주 뿌듯했습니다.



## **코로나19 탓에 라이딩과 산행도 이전처럼 쉽지 않았습니다. 이제 조금 여유로워진 분위기를 타고 가장 먼저 달려가고픈 곳은 어디인가요?**

가장 먼저 2020년 10월 31일 개통한 남해안 남파랑길(부산 오륙도~전남 해남군 땅끝)까지 이어지는 1,463km를 종주하고 싶습니다. 이곳 종주를 마치면 2020년 서해랑(강화대교~해남군 땅끝)과 2019년 종주했던 해파랑(부산 오륙도~고성 통일전망대) 4,200km를 올해 중에 마치게 됩니다.

## **서울의 자전거 라이딩 명소로 남산을 추천해 주셨는데, 그 이유가 궁금합니다**

남산은 공기도 좋고 라이딩 할 수 있는 길도 잘 닦여 있습니다. 정상에 오르면 경치가 좋아서 서울의 독보적인 라이딩 장소로 꼽히죠. 남산에 오는 자전거 동호회원들로부터 라이딩 정보를 교환할 수 있어서 더욱 좋습니다.

## **자전거 라이딩 혹은 산행을 즐기실 때, 늘 혼자 다니신다고 들었습니다. 특별한 이유가 있나요?**

해파랑길과 경기옛길, 서울둘레길 등을 혼자 종주했습니다. 혼자 '멍' 때리면서 걷는 걸 즐겨요. 현재 업무 특성상 매주 주말마다 근무하는데, 주로 쉬는 월요일을 이용해 산행이나 라이딩을 즐기기 때문에 어렵게 동행자를 찾기보단 한적한 자연 속으로 홀로 다가는 편입니다. 번잡한 주말을 피해 산에 오르면 더욱 여유로운 자연을 즐길 수 있어요. 산과 길에서 우연히 만나는 사람과 악수하는 즐거움도 있죠. 앞으로도 제가 존경하는 여행작가 황안나 선생님처럼 혼자만의 시간을 즐기며 계속 트래킹과 라이딩을 이어가려 합니다.

## **벌써 올해도 절반이 넘었습니다. 남은 2022년 동안 이루시고 싶은 일이 있나요?**

올해 목표는 경기둘레길 860km와 전남 완도에서 부산 송정해수욕장까지 종주하고 나서 전자책을 발간하는 것입니다. 경기둘레길은 9월 중으로 마무리할 계획이고요. 전남 해남에서 시작하는 남파랑길은 9월 이후 시작해 연말 안에 다녀올 생각입니다. 부산 송정해수욕장까지 라이딩을 마치면 전국 해안선 4,200km 종주를 마치는 셈이어서 다시금 책을 발간해 공유하고픈 마음입니다.

글 정명호 사진 김재형 영상 승일미디어



## 꿈을 보살피는 거미줄, 드림캐처

드림캐처는 아메리카 원주민이 악몽을 걸러주고 좋은 꿈만 꾸게 해준다는 의미로 만든 장식물에서 유래해 지금은 개성 있는 인테리어 소품으로 활용되고 있다. ‘좋은 꿈을 꾸게 해준다’는 드림캐처의 기원과 드림캐처 만드는 방법을 소개한다.



옛날 옛적, 어느 할머니가 바느질을 하다 침대에 들 준비를 하고 있었다. 그녀의 침대 위에는 며칠 전부터 거미 한 마리가 집을 짓고 있었는데, 마침 음식을 나누려 잠시 들른 손자의 눈에 띄었다. 긴 나무 막대기로 거미줄을 끊으려는 순간, 할머니가 외쳤다. “멈춰!” 손자가 투덜거리며 돌아간 후, 거미는 자기 목숨을 구해준 할머니에게 감사의 의미로 선물을 주겠다고 이렇게 말했다. “마법 거미줄을 짜드릴게요. 달과 침대 사이에 걸어 두면 나쁜 꿈은 모두 거미줄에 걸리고, 좋은 생각만 머릿속에 들어올 거예요.”

전래동화 ‘은혜 값은 까치’가 떠오르는 이 이야기는 오랜 세월 미국과 캐나다에 걸친 광대한 영토에서 살아온 오지브와(Ojibwe) 부족 사람들에게 전해져 온 민담이다. 이 이야기는 최근 국내에도 침대 근처에 걸어 놓으면 악몽을 꾸지 않는 것으로 알려지며 독특한 인테리어 소품으로 유행하고 있는 수제 장신구 ‘드림캐처(Dream Catcher)’의 기원이기도 하다.



## 나쁜 꿈은 모두 거미줄에 걸릴 거예요

오지브와족 원주민들은 버드나무 가지를 둥글게 구부려 만든 고리에 실을 엮어 마치 그물처럼 만들고, 색색의 구슬과 깃털로 장식한 드림 캐처를 침대 위나 침실 창문에 걸어 놓으면 아이들이 악몽으로부터 보호받는다고 믿었다. 오지브와족 언어로 드림캐처는 아사베이키쉬(asabikeshiinh), 거미줄이라는 뜻이다. 오지브와 전통문화에서 꿈은 큰 의미를 지닌다. 이들은 꿈을 통해 자신이 해결해야 하는 문제에 관한 통찰력을 얻을 수 있다고 믿는다. 오지브와족에게 꿈은 자아의 깊은 곳에서 들려오는 영혼의 목소리이자 공동체가 나아가야 할 방향을 알려주는 지침이기도 하다. 지난밤 서로의 꿈을 공유하고 해석하는 일은 오지브와 부족 공동체를 연결하고, 자신의 경험과 관점을 모두와 나누는 교육의 한 가지 형태이기도 하다.



## 작은 고리는 좋은 꿈이 통과하는 통로

오랜 역사를 지닌 만큼, 드림캐처를 구성하는 각 부분은 모두 고유한 의미를 지니고 있다. 버드나무를 둥글게 구부려서 원 또는 물방울 모양으로 만드는 고리 부분은 생명의 순환과 너그러운 대자연, 둥근 지구의 형태를 의미하고, 실로 엮어 완성하는 그물은 앞서 소개한 오지브와족 민담처럼 나쁜 꿈을 막아준다. 일반적으로 드림캐처에는 가운데 작은 고리가 하나 더 있는데, 좋은 꿈이 통과하는 통로로 만들어 놓은 것. 드림캐처를 색색으로 장식하는 구슬과 깃털은 비교적 최근에 더해진 것으로 알려져 있다. 보통 그물 부분에 큰 구슬 하나와 작은 구슬 여러 개를 매다는데 큰 구슬은 거미줄을 짜는 거미를, 작은 구슬들은 거미줄에 붙잡힌 나쁜 꿈을 상징한다. 고리에 매달아 아래쪽으로 늘어뜨린 깃털은 드림캐처를 통과한 좋은 꿈이 침대에서 자고 있는 아이들의 머릿속으로 부드럽게 들어가도록 돕는 역할이다. 새들의 깃털을 구하기 어려운 지역에서는 대신 보석이나 색색의 작은 돌을 매달기도 한다.



## 친근한 드림캐처로 좋은 꿈 꾸세요

드림캐처의 기원으로 전해지는 이야기는 하나뿐이 아니다. 오지브와족에는 마치 우리의 삼신할머니처럼 아이부터 어른까지 모든 부족의 구성원을 따뜻하게 보살피는 ‘거미 여인’이라는 여신이 있었다. 그런데 오지브와족이 북미 대륙 전역으로 세력을 넓혀 나가자 그 넓은 지역에 사는 사람들을 모두 돌볼 수 없게 된 여신이 대신 거미줄을 짜서 만든 부적으로 오지브와 부족 아이들이 어디에 살든 악몽과 흑시 있을지 모르는 나쁜 일로부터 보호해주었다는 것. 오지브와족의 전통 부적이던 드림캐처와 그에 얽힌 여러 이야기는 20세기 중반 아메리카 원주민들이 스스로의 문화와 정체성을 긍정하기 위한 범 인디언 운동의 결과로 미국은 물론 전 세계로 퍼져나갔다. 작은 생명과 어린아이를 보살피는 따스한 마음이 담긴 드림캐처의 기원 설화는 우리 옛이야기를 연상시켜 더욱 친근하게 느껴진다. 게다가 만들기도 어렵지 않다! 간단한 재료와 도구를 통해 손쉽게 완성할 수 있는 드림캐처와 함께, 부디 좋은 꿈 꾸시기를.

## 드림캐처, 이렇게 만들어보세요!



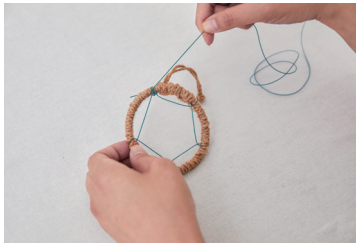
**00** 온라인 쇼핑을 등에서 쉽게 구입할 수 있는 드림캐처 재료.



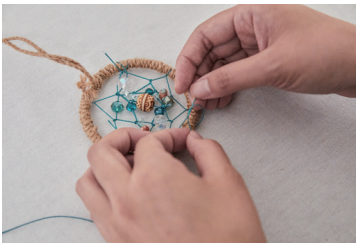
**01** 점착제나 양면테이프를 사용해 링에 마 끈을 붙여줍니다. 최대한 빈틈없이 링 전체를 감아줍니다.



**02** 링 크기에 맞게 칸을 나눈 뒤 엮는 끈을 묶어줍니다. 끈을 동그랗게 한 후 그 사이로 끈을 넣어줍니다.



**03** 끈을 팽팽하게 당기면서 반복해서 엮어줍니다. 첫 번째 그물 한 바퀴가 완성됩니다.



**04** 두 번째 끈은 매듭과 매듭 사이에 묶어줍니다. 매듭과 매듭 사이 그물을 한 칸 한 칸 엮어줍니다. 기호에 따라 구슬을 끼우면서 매듭과 매듭 사이 매듭을 지어주세요.



**05** 원하는 만큼 같은 방법으로 엮어주고, 가운데 구슬이나 펜던트를 달아준 뒤, 깃털로 장식해주면 완성!



## 덕업일치로 이루는 경제적 자유

MZ세대의 덕질 문화는 단순한 취미로 그치지 않고 이제 재테크로 이어지고 있다. 경제 블로거 썬바라미가 덕질 재테크에는 어떤 것들이 있는지 소개하고, 구체적인 세 가지 덕질 재테크 방법을 소개한다.



요즘 MZ세대에게는 아주 특별한 문화가 있다. 바로 '덕질 문화'다. '덕후'란 일본 애니메이션에 마니아 이상으로 심취한 사람을 일컫는 단어인 '오타쿠'를 한국식으로 발음한 '오덕후'를 줄인 단어다. 덕후처럼 자기가 좋아하는 한 분야를 열성적으로 파고드는 일이 바로 '덕질'이다. 덕질은 기성세대의 눈에는 하릴없는 행동처럼 보일 수 있지만 MZ세대에게는 한 분야의 전문가이자 주관이 뚜렷한 사람으로 통한다. 기성세대들은 일과 취미의 경계가 분명하다. 그러나 요즘 세대의 생각은 다르다. 좋아하는 일을 하면서도 돈을 벌 수 있다고 생각하는 사람이 늘어나고 있으며 실제로 그런 사람들이 심심찮게 등장한다.

대표적인 덕질 성공 사례는 넷플릭스의 CCO(최고 콘텐츠 총괄자) 테드 서랜도스다. 그는 10대 때 애리조나의 한 비디오 대여점에서 아르바이트를 했다. 비디오 대여점의 특성상 한가한 시간이 많았던 그는 가게에 있는 영화들을 하나씩 보기 시작했다. 영화를 덕질하는 데 흥미를 느낀 그는 영화를 단순히 시청만 하는 데서 그치지 않았다. 그는 '영화광의 추천 리스트'를 만들어 단골손님에게 나눠 주었다. 단골손님들은 그의 추천을 받으려고 일부러 그 비디오 가게를 들르게 되었다. 그는 콘텐츠를 집요하게 덕질했다. 그 결과 넷플릭스 CEO 리드 헤이스팅스에게 발탁 되어 넷플릭스 콘텐츠 총괄까지 오르게 되었다.



## 게임은 가장 대표적인 덕질 재테크

테드 서랜드스의 사례뿐만 아니라 우리 주변에도 이미 덕질로 재테크를 하는 청년들이 늘고 있다. 잘 키운 덕질 하나가 열 직업 안 부러운 시대가 되고 있는 셈이다. 오늘 소개해 드릴 첫 번째 덕질 재테크는 바로 '게임'이다. 게임으로 돈을 벌 수 있는 방법은 크게 두 가지다. 고전적으로는 <디아블로 2>나 <리니지> 같은 게임의 인기 아이템을 얻고 그 아이템을 아이템매니아 같은 사이트에 판매하는 것이다. 게임 아이템이라고 마냥 무시할 일이 아니다. <리니지> 진명항의 집행검+9의 경우 집 한 채 가격을 우습게 상회한다. 두 번째 게임 재테크는 게임 캐릭터를 보유한 계정 자체를 판매하는 것이다. 아이디팜 등의 사이트를 통해 높은 레벨의 게임 계정을 판매할 수 있다. 게임을 별로 즐기지 않는 필자도 한때 레벨 50을 넘기기 힘든 <아스가르드>라는 게임의 계정을 구입해 본 적이 있다. 넘기 어려운 레벨의 계정으로 하고 싶었던 퀘스트에 도전할 수 있게 되어 게임이 더욱 흥미진진했다. 이처럼 게임 아이디를 사고 파는 시장은 충분한 수요가 있기 때문에 게임 덕후들이 그리 어렵지 않게 돈을 벌 수 있다.



## 최근 부상하는 반려식물 재테크

두 번째 덕질 재테크는 반려식물 재테크다. 코로나19가 확산되면서 집과 업무공간의 구분이 모호해졌다. 그에 따라 집에 대한 관심이 커지면서 플랜테리어(식물을 이용한 인테리어)에 대한 수요가 크게 늘어났다. 내 공간에 다른 집에는 없는 아름다운 식물을 놓고 싶다는 사람들의 마음을 반영하듯 반려식물을 길러 파는 재테크도 흥하게 되었다. 일례로 반덩굴성 식물인 몬스테라 알보 중 일부 품종은 최대 2백만 원에 이르는 엄청난 가격에 거래되고 있다. 반려식물 재테크의 매력은 이론적으로 무한 증식이 가능하다는 것이다. 가장 대표적인 식테크인 몬스테라는 줄기만 잘라 심으면 무한 번식이 가능해 수익률이 좋다.

반려식물 재테크를 하려면 우선 사람들이 많이 찾는 품종의 반려식물을 길러야 한다. 요즘 가장 인기 있는 식물은 단연 몬스테라다. 몬스테라는 관리하기가 쉽고 키우기도 용이하기 때문에 반려식물 재테크 초보자에게 아주 적합하다. 알록달록한 무늬가 매력적인 베고니아 역시 반려식물 재테크에 적합한 품종이다. 가격이 저렴하고 번식을 잘 하기 때문에 박리다매로 판매하는 방식이 좋다. 한 건으로 큰돈을 벌고 싶다면 '몬스테라 보르시지아나 알보 바리에가타(줄여서 무늬 몬스테라)' 키우기에 도전해 보자. 잎의 생김새나 싱싱함, 흰색 무늬가 얼마나 있는지에 따라 값은 천차만별이지만 잎 한 장에 50만 원까지도 거래되는 몸값 비싼 녀석이다. 이렇게 정성껏 기른 식물은 제인스가든 또는 조인폴리아 등의 사이트에 판매하면 된다. 가격은 조금 낮게 받겠지만 빠른 거래를 원하는 분이라면 '당근마켓'에서 판매를 해보는 것도 좋다.



## 귀여운 캐릭터도 재테크의 중요한 수단

세 번째 덕질 재테크는 카카오톡 이모티콘 만들기다. MZ세대에게 가장 어필할 수 있는 가치 중 하나는 바로 '귀여움'이다. 카카오톡이 처음 세상에 등장했을 때 카카오톡 체크카드 판매량이 높은 이유는 어이없게도 '귀여운 캐릭터' 때문이었다고 한다. 이렇듯 귀여움은 신세대의 지갑을 열 수 있는 중요한 포인트다. 카카오톡은 2020년 기준 월 5,200만 명이 쓰는 우리나라 최대의 메신저 플랫폼이다. 이 '국민 앱' 카카오톡에서는 귀여움과 차별화를 무기로 돈을 벌 수 있다. 바로 카카오톡 이모티콘 판매다.

올해로 카카오톡 이모티콘은 10주년을 맞았다. 2017년 이모티콘으로 돈을 벌 수 있는 오픈 마켓이 열린 이후 이모티콘 시장은 성장을 거듭했다. 현재 1억 원 이상 매출을 달성한 이모티콘은 1,300개가 넘으며 10억 원 이상 매출을 달성한 슈퍼 이모티콘도 92개에 이른다. 이모티콘은 반드시 잘 그린 그림만 팔리는 것은 아니다. 누구나 그릴 수 있을법한 '편안한' 그림도 자신만의 감성과 유머로 승부를 볼 수 있다. 그림 덕후의 센스에 따라 얼마든지 고수익을 노릴 수 있는, 꽤 매력적인 재테크다.

이모티콘 판매 방법은 간단하다. 우선 이모티콘의 규격을 정한다. 멈춰있는 이모티콘인지, 움직이는 이모티콘인지, 크기가 큰 이모티콘인지 정한 후 규격에 맞게 편집해야 한다. 규격에 맞는 이모티콘을 만들었으면 카카오톡 이모티콘 스튜디오 제안자로 가입 후 '제안하기'를 눌러 이모티콘을 심사 받는다. 심사 승인이 나면 상품화 작업을 거쳐 판매가 이뤄진다.



지금까지 덕질로 돈을 벌 수 있는 다양한 방법을 소개해 드렸다. 덕업일치의 삶은 현대인이 꿈꾸는 삶 중 하나다. 덕질을 할 만큼 좋아하는 일을 해서 돈까지 버는 삶이란 얼마나 멋진 것일까. 다만 '덕업일치'에서 주의할 점이 하나 있다. 바로 꾸준함과 책임감이다. 좋아하는 일이지만 재테크로 발전시키기 위해서는 성과가 나올 때까지 꾸준히 시도해야 한다. 또한 돈을 버는 만큼 책임감을 갖고 임해야 한다.

당신이 가장 열정적으로 덕질 할 수 있는 것은 무엇인가? 종이에 한번 옮겨보자. 좋아하는 일이 업이 되면 스트레스가 될 수 있으니 내가 가장 열정을 쏟을 수 있는 덕질을 택하는 것이 좋다. 종이 위에 써 내려간 모든 덕질이 당신의 미래 경쟁력이 될 수 있을 것이다.

글 씬바라미(경제 블로거)

## 문화예술로 재충전하는 올여름을 위해

이번 여름에는 문화예술을 즐기며 재충전의 시간을 가져보는 건 어떨까요?  
 <에바 알머슨 특별전> 등의 전시 소식과 영화 <한산: 용의 출현>, <비상선언> 그리고 뮤지컬 <아이다>까지  
 우리에게 재미와 감동을 줄 다양한 문화 소식을 소개합니다.



### 01

#### <에바 알머슨 특별전: 에바 알머슨, Andando>

4년 전 한국에서 처음 전시를 연 에바 알머슨은 스페인 작가로 '행복을 그리는 화가'로 잘 알려져 있습니다. 그녀는 일상에서 존재하는 소중한 것들을 그려 많은 이의 사랑을 받고 있습니다. 에바 알머슨의 이번 전시는 국내에서 세 번째로 열리며 한국에서 최초 공개되는 다양한 작품들을 만날 수 있습니다. 인간에 대한 애정이 느껴지고 사람을 따뜻하게 품어주는 그녀의 그림에서 행복감을 느낄 수 있을 것입니다. 12월 4일까지 서울 용산 전쟁기념관 특별전시실에서 만날 수 있습니다.

기간 | 2022년 5월 13일(금) ~ 2022년 12월 4일(일)

장소 | 서울 용산구 이태원로 29 전쟁기념관

관람료 | 성인 20,000원, 청소년 15,000원 어린이 13,000원



### 02

#### <일본 불교조각의 세계>

일본 도쿄국립박물관이 소장한 불교 조각품을 특별 공개하는 전시입니다. 일본 불교미술은 6세기 이후 다양한 모습으로 발전했습니다. 초기에는 한국과 중국의 영향을 받은 불상을 만들었으나, 9세기부터는 본격적으로 일본의 독자적인 불교 문화가 나타납니다. 대표적으로 대일여래를 중심으로 한 밀교와 아미타여래를 중심으로 한 정토교가 있습니다. 또한 일본 고유의 신앙과 불교가 합해진 '신불습합(神佛習合)' 또한 한국과 중국에서는 찾아보기 힘든 일본의 독특한 불교문화입니다. 이번 전시에서는 목조대일여래좌상, 목조아미타여래입상 등 5점의 조각품을 선보입니다.

기간 | 2022년 4월 5일(화) ~ 2023년 10월 9일(월)

장소 | 서울 용산구 서빙고로 137 국립중앙박물관

관람료 | 무료





03

### <유에민준: 한 시대를 웃다!> in 광주

‘중국 현대미술의 거장’이라 불리는 유에민준은 특유의 풍자가 느껴지는 ‘웃음 시리즈’로 세계적 작가의 반열에 오른 작가입니다. 유에민준이 웃음이라는 주제를 통해 현시대를 살고 있는 세계인 모두를 표현했습니다. 유에민준은 “내 작품 속 인물은 모두 바보 같다. 그들은 웃고 있지만 그 웃음 속에는 강요된 부자유와 허무가 숨어있다”라며 “이들은 나 자신의 초상이자 친구의 모습이며 동시에 이 시대의 슬픈 자화상이기도 하다”라고 말했습니다. 한중수교 30주년 기념으로 진행되는 이번 전시에서는 유에민준의 신작을 포함해 국내에서는 한 번도 공개되지 않은 초대형 청동 작품도 만나볼 수 있습니다.

기간 | 2022년 5월 13일(금) ~ 2022년 8월 28일(일)

장소 | 광주 동구 문화전당로 38 국립아시아문화전당

관람료 | 성인 15,000원, 청소년 12,000원, 어린이 9,000원



04

### 영화 <한산: 용의 출현>, <비상선언>

영화 <한산: 용의 출현>은 2014년 개봉해 1,760만 명의 관객을 동원한 ‘천만 영화’ <명량>의 후속작으로, 김한민 감독의 이순신 3부작 중 하나입니다. 명량 해전 5년 전, 1592년 이순신 장군이 이끄는 조선 수군이 학익진 전법으로 왜군을 크게 무찔렀던 한산해전을 그린 대작입니다. 배우 박해일이 이순신 장군 역할을 맡았으며, 한산도 대첩 430주년 기념으로 7월 말 개봉 예정입니다.

<비상선언>은 8월 개봉 예정인 작품으로 <관상> <더 킹>을 연출한 한재림 감독이 연출을 맡았습니다. 사상 초유의 항공 테러로 무조건적 착륙을 선포한 비행기 안에서 벌어지는 항공 재난 영화입니다. 송강호, 이병헌, 전도연, 김남길, 임시완, 김소진 등 내로라하는 배우들이 대거 출연했고, 제74회 칸 영화제 비경쟁 부문에 초청받은 작품이라 울림 기대작으로 꼽히는 작품입니다.





05

## 오페라 <람메르무어의 루치아>

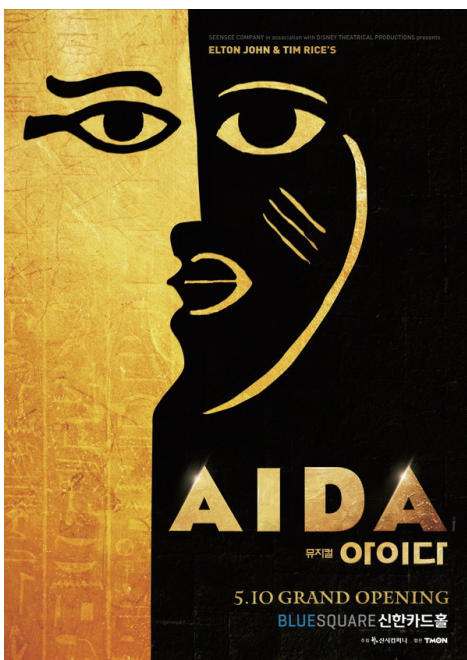
벨칸토 오페라의 정수, 도니제티의 걸작으로 꼽히는 오페라 <람메르무어의 루치아>가 8월 대구오페라하우스 무대에 오릅니다. 실화를 바탕으로 한 비극 오페라로 20분간 이어지는 소프라노의 초절기교 아리아가 특징입니다. 연출은 브루너 베르거 고르스키가 맡았고, 전 원주시립교향악단 음악감독 겸 상임 지휘자였던 김광현 지휘자가 지휘봉을 잡았습니다.

월터 스콧의 소설 <람메르무어의 신부>을 원작으로 원수 가문의 아들 ‘에드가르도’를 사랑한 람메르무어 가의 ‘루치아’가 두 사람을 갈라놓기 위한 오빠 ‘엔리코’의 강압을 견디지 못하고 결국 죽음에 이르게 되는 비극적인 사랑을 애절하게 보여줄 예정입니다.

기간 | 2022년 8월 26일(금)~2022년 9월 4일(일)

장소 | 대구 북구 호암로 15 대구오페라하우스

관람료 | VIP석 100,000원, R석 70,000원, S석 50,000원, A석 30,000원, B석 10,000원



06

## 뮤지컬 <아이다>

‘가장 아름다운 사랑 이야기’로 꼽히는 뮤지컬 <아이다>가 2019년에 이어 다시 무대에 오릅니다. 현대 박물관의 이집트관. 고대 왕국의 여왕이었던 암네리스가 이집트와 그 이웃 나라였던 누비아 사이의 전쟁이 최고조에 달했던 시대의 투쟁과 그 안에서 꽃피운 사랑 이야기를 선보입니다. 배우 윤공주와 전나영, 김수하가 용감한 누비아 공주 아이다 역을 맡았고, 아이다와 이루어질 수 없는 사랑에 빠지는 이집트 장군 라다메스역은 배우 김우형과 최재림이 맡아 완성도 높은 공연을 펼치고 있습니다.

기간 | 2022년 5월 10일(화)~2022년 8월 7일(일)

장소 | 서울 용산구 이태원로 294 블루스퀘어 신한카드홀

관람료 | VIP석 150,000원, R석 130,000원, S석 100,000원, A석 70,000원

글 김성식

## 장어가 말하노니 여름 피로야 가라!

비타민A와 단백질이 풍부하고, 눈 건강과 피로 회복뿐 아니라 빈혈 예방에도 탁월한 효과를 가진 장어는 대표적인 여름철 보양식으로 꼽힌다. 공무로 지치기 쉬운 여름, 집 나간 입맛을 돌아오게 하고 체력까지 보충할 수 있는 장어 덮밥과 장어 샐러드 요리법을 소개한다.



장어는 단백질이 풍부해 기력 회복에 좋은 것은 물론, 오메가-3 지방산(EPA, DHA)이 풍부해 심혈관계 질환이나 치매 같은 신경 퇴행성 질환 예방에 효과가 있다. 장어에 많이 들어 있는 불포화지방산은 혈관에 콜레스테롤이 쌓이는 것을 막아주기 때문에 동맥경화와 뇌졸중 예방도 도와준다. 또한 장어에 가득한 비타민A(레티놀)는 눈 건강과 피부 탄력 유지에 좋으며, 타우린 성분은 피로 회복에 분명한 효과를 보이기도 한다. 덕분에 일본에서는 우리나라의 삼계탕만큼이나 당연한 여름 보양식으로 통하며, 프랑스와 네덜란드 같은 서구권에서도 고급 식재료로 대접받는다. 장어는 여름이 제철인 덕분에 5~6월부터 가격이 좋아진다. 요즘 마트에서도 제법 살이 오른 장어를 만날 수 있다. 손질이 만만한 것은 아니지만, 요즘은 가정에서 먹기 쉽도록 손질된 형태로도 판매하므로 충분히 요리에 도전해 볼 만하다.



장어는 비타민A가 풍부해 피부 탄력 유지와 피로 회복에 탁월한 여름 보양식으로 통한다.

## 장어는 최고의 보양식이자 고급 식재료

장어는 여러 종류가 있다. 우리가 흔히 ‘장어’라 부르는 경우는 민물장어라고도 부르는 뱀장어를 가리킨다. 뱀을 닮았다고 해서 이름 붙여진 뱀장어는 등 쪽이 짙은 갈색이나 흑갈색을 띠며 배 쪽은 은갈색을 보이는 것이 특징이다. 아래턱이 위턱보다 앞으로 나와 있는 것을 보면 쉽게 구별할 수 있다. 뱀장어는 주로 민물에 살지만, 육지와 멀지 않은 바다에서도 낚을 수 있다. 바다로 나가 알을 낳고 다시 바다를 넘어 되돌아오는 일생을 살기 때문이다. 바다에 살다가 알을 낳기 위해 강으로 거슬러 오르는 연어와는 정반대인 셈. 우리나라에선 전북 고창을 중심으로 하는 ‘풍천 장어’가 유명하다. 여기서 ‘풍천’은 고창의 지역명이 아니라 서해와 주진천 민물이 만나는 지점을 뜻한다. 바다와 강이 교차하는 지역에서 강과 바다를 오르내리는 삶을 사는 튼실한 장어를 잡는 것은 당연한 일이었는지도 모른다.

## 뱀장어는 구이로, 붕장어는 회로, 먹장어는 안주로

뱀장어 외에도 붕장어와 갯장어, 먹장어 등 다른 장어들도 여름이 제철이다. 붕장어는 일본어인 ‘아나고’로 익숙하다. 바다에 사는 붕장어는 낮에는 구멍을 뚫고 바닥에 들어가 있다가 밤에 생활하는 야행성 생물이다. 몸통에 가로로 흰색 점이 이어져 있으며, 주로 회로 먹는다. 역시 일본어인 ‘하모’로 불리기도 하는 갯장어도 바다에 산다. 날카로운 이빨과 입 옆의 수염, 기다란 주둥이가 특징. 주로 맑은 국물에 살짝 데쳐 사부사부로 먹는다. 부산 자갈치 시장의 명물이자 친근한 술안주인 먹장어(곰장어, 꿈장어)는 사실 장어과가 아니다. 이름에 ‘장어’가 들어가지만 다른 장어와 달리 턱과 지느러미가 아예 없이 빨판 구조의 입만 있다. 바다의 깊고 어두운 바닥에서 생활하면서 눈이 퇴화돼 먹장어라고 불린다. 소금구이나 각종 채소와 양념장을 더해 볶아먹는 볶음 요리에 제격이다.



장어를 준비하거나 먹을 때는 유의 사항이 하나 있다. 뱀장어와 붕장어의 피에 구토나 혈변을 유발하는 독성 물질 ‘이크티오톡신’이 있다는 사실이다. 붕장어 회가 수분기 없이 나오는 이유도 수분에 남아 있을 약간의 피까지 제거하기 때문이다. 뱀장어의 독성은 보다 강하기 때문에 회로 먹으면 안 된다. 다만 이 독성 물질은 고온으로 조리하면 완전히 사라지므로 뱀장어는 보통 구이로 즐기곤 한다.

## 장어 덮밥과 장어 샐러드 요리에 도전!

### 장어 덮밥



건강한 여름 나기를 위해 제철을 맞은 장어를 양념구이로 얹은 장어 덮밥을 요리해 보자. 양념구이는 미각과 후각을 자극하며 요리의 풍미를 한층 다채롭게 해준다. 장어는 앞뒤로 노릇하게 굽고 난 뒤 양념을 발라야 양념이 타거나 눌지 않는다는 사실을 염두에 두자.



**주재료** 장어 400g, 밥 한 공기

**소스 재료** 양파 1/2개, 생강 2쪽, 진간장 45ml, 청주 45ml, 맛술 2T, 설탕 3T, 물 150ml



**01** 소스 재료를 냄비에 모두 넣고, 중약불로 멎근히 졸인다.



**02** 장어는 청주를 뿌려 잠시 두었다가 물기를 제거하고 팬에 굽는다.



**03** (01)의 소스를 노릇하게 구운 장어와 함께 팬에서 졸인다. 중간중간 장어에 소스를 끼얹어 준다.



**04** 흰 쌀밥 위에 소스를 뿌리고 구운 장어를 올리면 완성! 기호에 따라 얇게 썬 계란 지단이나 쪽파를 곁들여도 좋다.

## 장어 샐러드



단백질과 비타민A가 풍부한 장어에 보다 풍성한 영양소를 더해 건강한 다이어트식으로 즐기고 싶다면 장어 샐러드를 추천할 만하다. 샐러드용 채소는 기호에 따라 다양하게 준비하면 된다. 단, 허브 종류인 딜을 한 움큼 준비해 다져 넣으면 샐러드의 풍미를 더 잘 살릴 수 있다.



**주재료** 장어 1/2, 샐러드 채소, 딜 1줄기, 올리브유 1T, 소금 2꼬집

**드레싱 재료** 진간장 2T, 설탕 1T, 레몬즙 2 1/2T, 다진 양파 2T, 올리브유 1T



**01** 샐러드 채소는 깨끗이 씻어 먹기 좋은 크기로 잘라 준비하고, 딜은 다진다.



**02** 다진 딜, 소금, 올리브유를 섞어 준비하고, 장어는 데쳐 한 입 크기로 썰어 함께 마리네이드한다.



**03** 다진 양파와 올리브유, 진간장, 설탕, 레몬즙 등 준비된 드레싱 재료를 모두 섞어 오리엔탈 드레싱을 만들어 둔다.



**04** 준비된 샐러드 채소 위에 데친 장어를 올리고, 드레싱은 따로 담아 완성한다.

## 나의 #오하운

코로나19 사태로 모두가 운동에 관심을 갖게 되면서 ‘오늘 하루 운동’이라는 뜻의 #오하운이 트렌드 키워드로 자리 잡았다. 모든 현상에 의미를 갖고 다가서는 문화예술인들은 #오하운을 어떻게 느끼고, 어떤 방식으로 실천하고 있을까?



### 햇살, 풋살, 몸살

웹투니스트 홍인혜

친구가 풋살 동호회 활동을 하고 있다. 활동 의무나 회식 강요 같은 것이 일절 없는 느슨한 모임이라며, 나에게도 참여를 권했다. 최근 TV에서 본 축구 예능 <골 때리는 그녀들>을 떠올렸다. 필드를 달리며 공을 차는 여성들이 얼마나 내 가슴을 뛰게 했는지를. 풋살은 내 인생에 끼어들줄 몰랐던 낯선 운동이지만 그녀들을 떠올리며 모임에 동참하겠다고 말했다.

햇살의 기세가 대단했던 어느 날, 풋살 경기장에 열댓 명이 모였다. 축구 경기장을 축소시킨 듯한 필드를 준비운동 삼아 두 바퀴 돌았는데 벌써 숨이 차고 주저앉고 싶었다. 뒤이어 오렌지색 고깔들을 세워둔 곳에서 드리블 연습을 하고, 들쭉 짝을 지어 패스 연습과 슈트 연습을 했다. 이제는 온몸이 무겁고 눕고 싶었다. 하지만 연습 다음은 실전이었다. 바로 경기에 투입됐다.

나는 하얀 조끼 팀이었다. 우리는 둘러서서 서로의 이름을 익혔다. 굳이 왜 이런 사교활동을 하나 했더니 경기가 시작되고 이유를 알게 되었다. 누군가 내 이름을 외치며 패스했고, 내 이름을 외치며 방향을 지시했다. 나는 이미 집에 가고 싶은 상태였지만 팀의 멤버인 이상 그럴 수는 없었다. 사령탑이 나를 호령하면 그쪽으로 뛰어야 했다. 내가 슬슬 걸으면 어딘가가 뚫리니까. 내가 멍하니 서 있으면 찬스가 날아가니까.



땀방울을 휘날리며 들소처럼 내달리다 생각했다. 이렇게 햇살 아래 전력 질주한 게 얼마 만이지? 누군가의 발에 걸려 잔디밭을 뒹굴며 생각했다. 달리다 넘어진 건 얼마 만이지? 팀 동료의 이름을 외치며 생각했다. 목청껏 소리를 질러본 건 얼마 만이지? 몰아치는 낮은 감각들이 나를 드리블했다. 어느덧 상대편 골대 앞까지 달려간 나에게 공이 날아왔다. 나는 골대를 향해 발을 내질렀고 볼은 상대 수비수의 다리 사이를 지나 골키퍼 오른쪽으로 굴러갔다. 골인!

나는 무아의 상태로 춤을 췄다. 오늘 처음 만난 사람들을 끌어안았다. ‘어떻게 그 틈을 노릴 생각을 했어요?’라는 질문에 씨익 웃었다. 실은 노리지 않았기 때문이다. 나는 공을 위로 힘껏 걷어찬 것인데 거의 허공을 찔고 뒤꿈치에 걸린 공이 멋대로 굴러갔던 모양이다. 우리 팀의 승리와 나의 첫 골을 곱씹으며 잠자리에 들었다. 아침에 일어나니 온몸이 아팠다. 나의 첫 풋살은 몸살을 남겼다. 기분 좋은 고통이었다. 운동은 육체를 실감하는 행위라는 생각이 들었다. 책상에 앉아 일에 골몰하고 있으면 나는 정신의 세계에 빠져 몸을 잊는다. 내가 어떤 표정인지, 내 팔이 어디에 있는지, 내 자세가 어떤지를 잊는다. 하지만 운동을 하는 순간은 지금의 내 몸에 몰입한다. 내 허리의 각도, 내 다리의 에너지, 나 자신의 무게감, 내 이마의 땀방울, 나의 피로, 나의 목마름을 실감한다. 그것은 ‘지금’을 사는 행위다. 과거를 후회하지도 않고 미래를 염려하지도 않고 오직 현재에 집중하는 일이다. 내 육체를 감각으로 느끼며 당장에 몰입하는 사건이다. 어쩌면 운동은 육체의 명상이 아닐까. 풋살 풋내기는 이런 생각을 했다.



### 홍인혜

카피라이터, 웹툰 작가, 시인. 2018년 시인으로 등단했다. <고르고 고른 말>, <혼자일 것 행복할 것>, <루나파크 옷걸이 통신>, <지금 아니면 안 될 것 같아서> 등의 저자다.



## 하루에 딱 15분만

<멘즈헬스> 발행인 백승관

하루 24시간 중 15분은 어느 정도의 가치가 있을까요? 하루 24시간, 1,440분에서 15분은 대략 1%에 해당됩니다. 적은 시간을 들여 가치 있는 무언가를 만들어내는 상징적인 숫자가 아닐 수 없습니다. 그래서인지 ‘15분’을 강조하는 활동이 많습니다. 15분 명상이 있고, 15분 연설도 있죠. 15분을 앞세운 스트레칭도 있고, 필라테스 운동법도 있더군요. 어떤 저자는 하루 1%인 15분만 꾸준히 투자하고 노력하면 모든 것이 이뤄질 수 있다고까지 주장합니다.

제가 ‘15분’을 언급한 까닭은 최근 ‘홈트’에 대한 관심이 높아지면서 ‘긴 시간 들이지 않고 효율적인 운동법은 없냐’는 질문을 여러 번 받아서입니다. ‘15분 운동법’이 한때 유행했는데, 최근 ‘홈트’ 바람이 일면서 맨몸 운동과 1분 운동에 대한 관심이 커진 듯했습니다. 알다시피 15분 운동은 ‘타바타’나 ‘고강도 서킷운동’ 등도 아우른다고 할 수 있습니다. 타바타 운동의 원리는 짧은 시간에 강도가 높은 운동을 해서 우리 몸이 계속 운동하고 있다는 착각을 하게 만드는 원리입니다. 그래서 운동을 끝낸 뒤에도 칼로리를 소비하게 만드는 것이죠. 인터벌 트레이닝 또한 운동 중간에 피로가 회복되기 전 다시 운동하는 방법입니다. 보통 5가지 동작을 각각 3분씩 15분이면 어깨, 등, 허리, 복부, 허벅지 등 전신 근력을 키울 수 있다는 게 핵심입니다. 물론 푸시업 100개, 에어 스쿼트 100개, 버피 100개 등으로 15분을 채우는 경우도 있습니다. 무엇보다 자신의 한계치까지 밀어붙이는 게 이 운동법의 요령이라면 요령입니다.



세계보건기구에서는 중강도의 유산소운동을 일주일에 150분 이상 하라고 하고, 2번 이상은 근육 강화 운동을 하라고 권합니다. 하루 최소 30분 이상 운동하라는 뜻입니다. 반대로 90분 이상의 운동은 몸의 회복 능력에 문제를 일으키죠. 운동 뒤 심한 피로감이 생기고 관절과 근육의 통증을 유발할 수도 있기 때문입니다. 이것이 지속되면 운동을 하지 않느니만 못합니다. 고강도 인터벌 트레이닝을 권하는 까닭입니다. 그 어떤 운동 방법보다 심폐력을 극적으로 향상시키고 인슐린 민감도를 증가시킵니다. 장시간의 걷기나 조깅보다 체지방 감량 효과 또한 뛰어나다고 할 수 있습니다. 아직 논란의 여지가 있지만, 장시간 유산소운동을 해서 지방을 태울수록 오히려 우리 몸은 지방을 오랫동안 저장한다고 합니다. 그리고 될 수 있는 한 천천히 소모하는 몸으로 적응한다고 하죠. 동일한 동작으로만 운동하면 몸이 적응하여 그 효과가 떨어지는 것과 비슷합니다. 반면, 고강도 운동은 지방보다 단시간에 에너지로 바로 쓸 수 있는 당을 저장하는 몸으로 바뀐다는 주장입니다. 체중효과가 좋아질 수 밖에 없죠.

의학전문지 <랜싯(The Lancet)>은 ‘15분 운동’ 효과를 제시합니다. 다만 타이베이에 사는 41만 6천여 명을 대상으로 8년 동안 추적 관찰한 결과입니다. 운동을 전혀 하지 않은 사람들과 비교할 때 하루에 단 15분 중강도로 운동한 사람들의 사망률이 14% 낮았다고 합니다. 기대수명이 3년 더 연장된 셈입니다. 세계보건기구가 권고하는 30분이 아니라, 15분만 해도 유의미한 결과를 끌어낼 수 있다는 것입니다.

최소 15분의 운동이라도 확보하는 게 필요합니다. 아니, 충분합니다. 숨이 턱까지 차거나 운동 부위가 후들거리거나 할 정도의 강도가 있어야 하는 것은 변함이 없습니다. 그래서 오늘의 운동이 단순하게 완료에 그칠 게 아니라 내일도 가능하고 모래도 즐겁게 지속되는 습관이 만들어져야 합니다. 생색내기보다는 생존에 중요하다는 것을 체득하는 게 필요하죠. 그 어느 때보다 어려운 시기를 보내고 있지만, 15분의 가치를 운동으로 경험해보기를 새삼 권합니다.



#### **백승관**

매거진 <맨즈헬스>의 편집장을 거쳐 현재 <맨즈헬스>를 발행하는 피트니스 콘텐츠 메커니즘의 대표를 맡고 있다.

## 달려가서 옆에 있어야지

시인 이우성

집에서 석계역까지 2킬로미터다. 요즘 밤마다 달려간다. 주머니에 500원 동전 두 개를 넣고. 코인 노래방으로. 옛그제는 4분 20초 페이스로 달렸다. 평소 가볍게 달릴 때 페이스가 5분인 걸 감안하면 아주 빨랐다. 숨차면 천천히 뛰어야지, 생각했는데, 힘들지 않았다. 종종 그런 날이 있다. 컨디션이 좋은 것도 아닌데. 바람이 기분 좋게 불 때, 순풍이든 역풍이든 상관없이, 도시의 풍경이 선명하게 아름다울 때, 하늘을 나는 것처럼 훨훨 될 수 있다. 그리고 부르고 싶은 노래가 있었다. 나에게 달리기를 사랑하는 재능이 있다는 사실이 행복하다. 2킬로미터쯤 가볍게 달려가서 노래 부를 수 있으니까. 노래는 최악으로 별로였다. 중학생 때 별명을 ‘발라드의 황제’라고 나 스스로 붙였는데. 하긴 25년 전이지... 만, 이 정도로 못 부르다니. 유난히 잘 달리는 날이 있는 것처럼 유난히 노래를 못 부르는 날도 있는 건가 생각했는데, 별로 의식을 못 했을 뿐 전날에도 그 전날에도 노래를 매우 못 불렀던 것 같기도. 그래서, 사랑하는 사람에게 노래 녹음 파일을 메시지로 보내려는 계획은 며칠째 실패. 내일 또 와야지.

노래방 계단을 걸어서 올라간 후, 다시 달리기 시작한다. 갈 때는 멀리 돌아간다. 운동하러 나왔는데 4킬로미터만 뛰고 들어가면 아쉬우니까. 언제든 10킬로미터 정도는 가볍게 뛸 수 있다. 그냥 그렇게 되고 싶었던 때도 있었다. 거듭, 그냥. 아, 아주 ‘그냥’은 아니고, 10킬로미터를 가볍게 뛰면, 20킬로미터도 30킬로미터도 가볍게 뛸 수 있을 것 같고, 언제든 풀코스 마라톤도 준비 없이 뛸 수 있을 것 같아서. 하지만 몸이 ‘그냥’ 그렇게 되지는 않는다. 그래서 달리기가 즐거운 거겠지. 달린다는 건, 나에겐, 매일 하는 도전이니까. 요즘은 매일 부르는 노래!



10킬로미터를 아무렇지 않게 달린다는 것이 나를 자부심 느끼게 하긴 한다. 이 정도 거리는 보통 차를 타고 다니니까. 하지만 차 없이도, 언제든 달려서 갈 수 있다고 생각하면, 두려움이 사라진다. 무엇에 대한 두려움인지 모르겠지만, 사라진다. 용감해진 이우성을 느낀다. 자신감이 생기고 기분도 좋다. 누구도 무엇도 나를 막을 수 없을 것 같다. 한 줄 위에 ‘모르겠다’고 적었지만, 알게 되었다. 이 건 정말 처음 말하는 건데, 내안의 두려움의 원천은, 그러니까 나라는 사람에게 두려움이 시작되는 지점은, 사랑하는 사람 곁으로 갈

수 없다는 느낌이었다. 그냥, 내가 그런 사람이었다. 달리는 이유는 여러 가지겠지만, 나도 몰랐던 이유 중 하나는 아마도 이것이었을까? 이 글을 쓰면서도 생각해보았는데, 역시 그런 것 같다.

사랑하는 사람에게 가고 싶다. 나는 갈 수 있다. 비가 오나 눈이 오나, 차가 없고, 몸이 아파도, 달려서 갈 수 있다. 얼마나 다행이야! 그런데 사랑하는 사람이... 지금은, 없네. 달리기에 대한 글이 갑자기 외로운 드라마가 되어버렸다. 하지만 뭐 '지금'이라고 했으니까. 달려서 다시 찾아갈거고, 도망쳐도 다시 달려서 옆에 있어야지! 꼭 붙들고 있어야지.



### 이우성

시인. 2009년 한국일보 신춘문예로 등단했으며 2012년 시집 <나는 미남이 사는 나라에서 왔어>를 출간했다. 콘텐츠에이전시 '미남 컴퍼니'를 운영한다. 그리고 매일 달린다.

## 탁구로 더 즐거워지는 삶 종로구청 탁구단

종로구청 탁구단은 탁구 실력에 관한 한 둘째가라면 서러울 실력을 갖춘 팀이다.  
솔한 경기에서 우승을 차지하며 지역 주민과 종로구청의 자랑이 된 지 오래된 종로구청 탁구단!  
탁구로 더 건강하고 즐거운 인생을 만끽하며 #오하운을 실천하는 종로구청 탁구단을 만났다.



교남동 주민센터 지하 탁구연습장. 마스크를 단단히 쓴 채 실재 없이 상대의 공을 받아치는 종로구청 탁구단 회원들의 이마에는 땀방울이 송골송골 맺혀있다. 스피드와 순발력, 순간 반응까지 일단 경기가 시작되면 잠시도 눈을 뗄 수 없는 탁구 특유의 에너지가 152.5cm X 27.4m 크기의 탁구대를 뚫고 나온다. 종로구청 탁구단이 처음 생긴 건 1996년이다. 50명의 회원들은 매주 2번씩 종로구청 내에 위치한 종로가족관에서 꾸준히 운동을 하며 실력을 키워왔다. 그 성실한 이력은 종로구청 탁구단의 화려한 전적을 만들어왔다. 노동부장관기, 국민생활체육전국연합회장기, 서울특별시장기 등 유수의 각종 대회에서 손에 꼽기 힘들만큼 솔한 우승을 차지해 온 것이다. 지난 2019년 9월 서울특별시장기 대회에서는 강팀인 서울시청팀, 소방재단본부, 교통공사를 이기고 2년 연속 단체전 우승을 차지해 세간을 다시 한번 놀라게 하기도 했다.



## 실력과 단합으로 전국을 호령하다

“탁구는 잘 치기만 해서는 이기기 어려운 운동입니다. 특히 단체전에서는 심리전의 중요성이 아주 커요. 개인 기량만 보면 우리 팀보다 훨씬 잘하는 팀이 많은데 단체전 시합에만 들어가면 우리 팀이 뛰어난 기량을 보여주거든요. 그래서 저희 팀이 다른 팀원들에 비해 집중력과 응집력이 더 강하다는 얘기를 많이 듣습니다.” 유재일 전(前) 회장의 설명이다.

수많은 대회 중에서 2008년에 열렸던 제16회 국민생활체육연합회장기 전국탁구대회 40대부 단체전 우승은 회원들의 기억에 가장 짜릿하게 남아있는 경기다. 전국 시·도별 연합팀이 참가하는 이 대회에서 단일 직장팀으로 처음 참가한 종로구청팀이 광주광역시연합팀, 충청북도연합팀, 전년도 우승팀인 울산광역시연합팀 등 기라성 같은 팀을 차례로 꺾고 우승을 차지해 모든 관계자는 물론, 선수들과 관중들에게까지 기립박수를 받았던 것이다.



이일환 회장, 이광수 전 총무(아랫줄 왼쪽부터)  
김혜성 회원, 유종일 전 회장, 유재일 전 회장, 임창구 부회장, 노미애 회원, 박명현 총무(윗줄 왼쪽부터)

“2010년 10월부터 탁구단 직원들이 생활탁구 나눔봉사회를 조직했습니다. 매월 2, 4주 토요일에 종로구 주민과 학생들에게 탁구를 지도했어요. 코로나19 때문에 중단됐지만 굉장히 호응이 좋았죠. 상황이 좀 더 안정되면 다시 시작할 계획입니다.” 이일환 회장이 활짝 미소를 짓는다.

종로구청 탁구단 직원들에게 탁구는 자신들의 삶을 바꿔놓은 ‘인생 운동’이다. 퇴직을 하고 나서도 변함없이 후배들과 함께 운동할 정도로 몸에 무리가 가지 않고, 스트레스 해소와 활력 충전에 이 이상 좋을 수 없기 때문이다. 이일환 회장 역시 “탁구 덕분에 지방에서 올라온 제가 직장 생활에 쉽게 적응했고 업무 스트레스도 해소할 수 있었다”라고 엄지손가락을 치켜든다. 김혜성 회원도 “탁구를 1년 정도 선 적이 있었는데 그때 바로 목 디스크, 허리 디스크가 오더라”라며 “건강을 위해서라도 탁구는 꼭 필요한 운동”이라고 노미애 회원과 입을 모았다.



OB와 YB가 한데 어울려 나이와 직급을 뛰어넘는 우정을 나누고 종로구청의 이름을 전국적으로 알리는 데 일조하고 있는 종로구청 탁구단. 조만간 종로구청 청사가 완공되면 탁구 활성화를 위해 회원 모두가 다시금 힘을 모을 것이라고 다짐하는 이광수 전 총무의 말에서 2.7g의 무게로 전국을 들었다 놓는 이들의 에너지와 열정이 고스란히 느껴졌다.

“종로구청 탁구단! 파이팅!”

글 이경희 사진 김재형

## 어서 와, 뉴 스포츠는 처음이지?

최근 운동 트렌드가 바뀌고 있다. 두 가지 스포츠가 결합하기도 하고, 완전히 새로운 스포츠가 생겨나기도 한다.  
새로워서 더 재미있는 신종 운동들. 올려름엔 신선한 뉴 스포츠 하나쯤 시작해 보면 어떨까?







## 시니어에게 좋은 평생 스포츠, 피클볼 **Pickleball**

피클볼은 미국에서 시작된 라켓 스포츠로 뉴 스포츠의 대표 종목으로 손꼽힌다. 배드민턴, 탁구, 테니스를 결합한 피클볼은 1965년 미국 워싱턴주의 한 정치인이 가족들과 배드민턴을 치려다 셔틀콕을 찾을 수 없어 멀리 날지 못하는 구멍 뚫린 플라스틱 공과 합판으로 된 패들을 즉석에서 만들어 즐겼던 공놀이에서 시작했다.

규칙이 간단할 뿐만 아니라 배드민턴 코트 규격의 장소만 있으면 어디서든 할 수 있고 공의 속도가 빠르지 않아 진입 장벽이 낮다는 장점이 있다. 특히 신체의 무리가 적어 시니어들의 건강을 지키는 평생 스포츠로도 급부상하고 있다. 테니스는 시작하기 부담스럽고, 배드민턴은 체력이 달린다면 피클볼을 시작하는 것도 좋다. 규칙을 동영상으로 습득한 뒤 장비만 갖추면 배드민턴 코트에서도 즐길 수 있다. 대한피클볼협회나 피클볼코리아에 문의하면 더 자세한 내용을 알 수 있다.



## 간단하지만 기초 체력이 필요한 스파이크볼 Spikeball

2 대 2로 진행되는 네트 없는 배구 경기인 스파이크볼은 2008년 크리스 루더가 발명한 뉴 스포츠다. 전 세계 400만 명이 넘는 선수가 활동하고 매년 150회의 대회가 열릴 만큼 인기가 있다. 2015년, 창업 아이디어를 소개해 투자를 받는 미국 TV 프로그램 <Shark Tank>에 소개된 이후 이용자가 폭발적으로 늘었다.

손으로 공을 터치해 바닥에 눕혀진 네트에 조준하고 공을 튕겨 상대 팀에게 넘기는 경기다. 네트를 중심으로 자유롭게 움직이며 공격과 수비를 진행할 수 있고 터치는 3번 이내로 해야 한다. 그동안 공을 네트 위로 올리지 못하거나 림에 맞았을 때는 실점한다.

장비가 간단하고 조립 형태라 캠핑에서 즐길 수도 있고, 모래사장이나 얇은 물 위에서 할 수 있어서 해변 스포츠로도 활용도가 뛰어나다. 비교적 움직임이 많아 꽤 체력이 필요하고 정교함까지 갖춰야 해서 학교 수업에 많이 이용된다. 기본 룰은 2 대 2지만 1 대 1 혹은 3 대 3 등 적은 인원이 유연하게 팀을 짤 수 있어 레저용으로든 주목받는다.



## 손으로 하는 육상경기, 스포츠스태킹

### Sport Stacking

컵을 쌓고 내리며 기록을 측정하는 스포츠로 비교적 알려진 종목이다. ‘컵 쌓기’ 혹은 ‘손으로 하는 육상 경기’라고 불릴 만큼 박진감 넘치고 인기 있는 뉴 스포츠다. 9~12개의 컵을 쌓고 내리는 스포츠스태킹 경기의 한 팀은 4~6인으로 구성되며 3-3-3 스태킹, 3-6-3 스태킹, 사이클(Cycle) 스태킹, 더블(Doubles) 스태킹, 팀 3-6-3 시간 릴레이 스태킹, 팀 대항 릴레이 스태킹 등 6가지 종목에서 기록을 단축해 나가는 방식으로 이뤄진다.

1980년대 초 시작된 스포츠스태킹은 현 세계스포츠스태킹협회 회장 밥 팩스가 체육 교육 프로그램으로 고안해 큰 인기를 얻어 지금까지 왔다. 현재 전 세계 54개국에서 스포츠스태킹을 즐기며 체육 교육 프로그램으로 활용하고 있다. 우리나라는 세계 대회에서 3개 이상 종목에서 꾸준히 우승하고 있으며 세계신기록까지 보유하고 있어 ‘스포츠스태킹 강국’으로 꼽힌다.

글 이지혜

## 유튜브로 만나는 무궁무진 홈트의 세계

코로나19는 수많은 생활의 변화를 가져왔다. ‘홈트’로 불리는 홈트레이닝은 ‘집콕족’, ‘확찐자’와 같은 팬데믹 신조어와 함께 하나의 대명사로 자리 잡았다. 집에서 편리하게 운동할 수 있게 도와주는 이 10개의 유튜브 채널을 보며 효율적인 홈트를 즐겨보자.



### #1 메루치양식장

키 188cm, 몸무게 55kg에 지나지 않았던 운영자가 10여 년의 노력 끝에 ‘몸짱’이 되기까지 몸소 배우고 익힌 노하우를 알려주는 채널이다. 다양한 시행착오를 겪은 만큼 올바른 체중 증량에 관한 정보를 제공한다. 마른 몸이 콤플렉스이거나 건강하게 체중 증량을 하고 싶다면 구독해야 할 채널이다.



## #2 지기TV

예능 프로그램 <진짜사나이 2>에 출연해 얼굴을 알린 유튜버 지기가 운영하는 채널이다. 집에서 할 수 있는 부위별 맨몸 운동이나 살 빼는 꿀팁, 홈짐 꾸미기 리뷰 등 다양한 피트니스 관련 콘텐츠를 올린다. 운동 후 올리는 치팅 먹방 콘텐츠도 인기다. 특히 지기의 귀여운 딸, 가끔 보이는 ‘떼아블리’는 채널의 유산소 같은 존재.



## #3 김성환헬스유튜브

운동 좀 하는 남자라면 한 번쯤 들어봤을 채널이다. 한국 선수 중 유일하게 세계선수권의 -80kg 부문에서 우승했고 전국체전 금메달 6개, 은메달 2개, 동메달 2개를 거머쥔 프로 보디빌더 김성환이 운영한다. 부위별 올바른 운동법이나 근육 성장을 위한 팁, 2화 분할 운동 TOP5, 보충제우선 순위 TOP5 등 심도 있는 정보를 제공한다.



#### #4 땅크부부

혼자 하는 홈트가 지루하고 심심하다면 재미있는 입담으로 무장한 땅크부부를 추천한다. 초보자도 쉽게 따라 할 수 있는 대중화된 채널로 특히 유산소 운동이 필요할 때 좋다. 단시간에 하는 강도 있는 운동이 많이 소개돼 지루할 틈이 없다. 아래 뱃살 빼기, 허리살과 옆구리살 쉽게 빼기 등 초보자나 다이어트에 좋은 콘텐츠가 많다.



#### #5 줘바코리아TV

쉬어갈 틈 없는 흥겹고 화려한 줘바댄스의 세계에 폭 빠지고 싶다면 줘바코리아TV를 찾으면 된다. 줘바 안무가 정은미가 운영하는 채널로 스트레스를 날리는 줘바댄스 콘텐츠가 가득하다. 따라 하기 쉬운 안무가 많고, 친숙한 팝송이 많이 등장해 외국인 구독자의 비율도 무척 높다.



## #6 엄마TV

한 번이라도 다이어트를 위해 유튜브 채널을 뒤적인 적이 있다면, 엄마TV를 모를 순 없다. 이 채널에 소개된 다이어트 댄스 영상은 재미있으면서도 따라 하기 쉬워 큰 인기를 끌었다. 에어로빅 댄스나 살이 쪽쪽 빠지는 만보 걷기 다이어트 등 다이어트에 특화된 콘텐츠가 많다. 이왕 하는 운동, 흥겹고 신나게 몸을 흔들고 싶다면 추천한다.



## #7 제이제이살롱드핏

여성 보디 크리에이터 제이제이가 운영하는 채널로 다이어트와 예쁜 몸매 만드는 꿀팁 등의 정보가 많다. 왕초보, 고강도 등 개인별 운동 능력에 맞춘 콘텐츠로 꾸며져 있다. 생리통과 운동의 연관성, 장기 다이어트의 단점 등 알짜배기 정보도 제공한다.



## #8 강하나 스트레칭

한 번도 안 해 본 사람은 있어도 한 번만 해본 사람은 없다는 전설의 강하나 스트레칭. 뛰어난 효과로 많은 구독자를 보유한 채널이다. 조곤조곤 체계적으로 동작을 배워 예쁜 보디라인 만들기를 원한다면 추천한다. 무엇보다 라이브 방송이 활성화되어 있어 홈트지만 함께 운동하는 느낌이 든다.



## #9 비타민신지니

2020년부터 급속도로 성장하고 있는 유튜브 채널로 필라테스 강사 신지니이 운영한다. 부위별 필라테스 루틴을 세세하게 소개해 준다. 강도가 꽤 높은 운동도 많지만 그만큼 효과도 좋다. 신지니이 필라테스 자격증 교육 마스터로 활동하는 만큼 체형 교정과 다이어트를 한 번에 할 수 있는 콘텐츠가 많다. 키즈 운동 채널도 함께 운영하고 있으니 아이들과 함께 홈트를 즐겨보는 것도 좋다.





## #10 선시티 5스타

한 번도 안체질과 몸, 다이어트의 이론과 지식을 전달하는 유익한 채널이다. 운영자는 키토제닉과 마이크로바이옴의 합성어로 한식을 기반으로 한 키토제닉 식이요법인 '키토바이옴'의 창시자다. 덕분에 식단과 다이어트의 연관성, 키토에 최적화된 레시피 제안, 음식별 장단점 등의 정보가 충분히 제공된다.



글 이지혜

## 불확실한 시장상황, 안정적 수익성으로 대응하겠습니다

### 허장 사업이사

지난 2월, 대한지방행정공제회에 ‘뉴페이스’가 등장했다. 최고투자책임자(CIO)로 허장 이사가 새롭게 부임한 것이다. 허장 신임 사업이사는 취임 후 “금융시장 상황이 불투명하고 금리가 많이 오르고 있어 행정공제회가 그동안 상대적으로 비중을 낮게 가져갔던 채권이나 금리부 자산, 즉 이자를 주는 자산에 대한 투자 비중을 높여 나가겠다”라는 계획을 밝혔다. 보험사, 자산운용사, 증권사에서 30년이 넘는 경력을 쌓으며 손꼽히는 자산운용 전문가로 인정받아온 허장 이사를 만나 그의 비전을 들어보았다.



#### Q 조금 늦었지만 행정공제회 사업이사 취임을 축하드립니다. 2월에 취임하시고 4개월 정도가 지났는데 그간의 소회가 궁금합니다

행정공제회에 와 보니 밖에서 생각했던 것보다 기관투자자로서의 위상이 훨씬 높다는 사실을 알았습니다. 국내 금융시장이나 투자 업계에서 행정공제회가 가지는 명성이나 지명도가 상당히 높아서 자부심을 느끼고 있어요. 그러나 동시에 올해부터 금융시장 환경이 굉장히 어려워졌습니다. 몇 년 동안 크게 호황을 누리다 갑자기 힘들어지면서 미래도 불확실해졌는데 행정공제회는 최근 몇 년 동안 자산운용면에서 상당히 우수한 성과를 거두어 왔기 때문에 실적에 대한 기대감은 여전히 큰 상황이에요. 앞으로도 그런 성과를 내주기를 기대하는 회원님들과 우리 직원들의 기대치도 높기 때문에 큰 책임감을 느끼고 있습니다. 향후 리스크 관리나 안정적으로 성과를 낼 수 있는 토대를 마련하는 데 있어 투자책임자로서 지금 상황을 상당히 무겁게 받아들이고 있습니다.

**Q 부임 후 행정공제회의 시스템이나 분위기 등을 다각도로 파악하셨으리라 생각합니다. 어떤 평가를 내리셨는지요?**

저는 지난 33년간 금융시장 안에 있었습니다. 대부분을 민간 회사에서 보냈고 그중 보험사에서 18년 정도 근무했는데 금융업은 분야에 따라 운용환경이 굉장히 다릅니다. 행정공제회는 운용대상이 넓고 운용 유연성이 높다는 강점을 가지고 있습니다. 또한 조직 자체가 민간기업에 비해 매우 안정화되어 있으며 직원들의 조직 충성도도 높다는 것이 특히 인상적이었습니다. 무엇보다 직원들이 착하고 순수하고 예의 바르며 인성까지 좋은 점이 저를 놀라게 했지요.(웃음)



**Q 당연히 행정공제회의 자산 포트폴리오도 연구하셨을 텐데요. 이사님의 평가와 향후 운용방향에 대한 이야기를 듣고 싶습니다**

부임을 해서 보니까 최근 수년 동안 자산포트폴리오의 변화 폭이 컸더라고요. 과거에는 국내 상장주식 위주의 운용, 부동산 중심의 운용을 해왔다면 최근 수년 동안은 국내 상장주식의 비중을 줄이고 대체투자 중심, 해외투자쪽으로 투자대상의 범위를 상당히 다양화했어요. 전반적으로 사모자산(private asset)으로 많이 이동해 온 것이 눈에 띄었습니다. 현재 행정공제회는 국내주식 비중은 줄고, 사모주식, 사모신용 그리고 해외부동산, 인프라 같은 실물자산의 비중이 커진 상태입니다. 이게 의미하는 바는 위험이 상당히 분산되어 있다는 거예요. 한마디로 주가나 금리가 크게 움직이는 요즘 시장상황에서 자산가치의 변동성이 낮아짐에 따라 수익의 안정성은 상대적으로 높아졌다는 거지요. 다양한 분야에서 수익원천이 생기도록 씨앗을 뿌린 건 상당히 잘했고 자산의 건전성도 꽤 좋아졌습니다. 신용위험도도 낮아졌고요. 다만 그러다 보니까 상대적으로 유동성이 낮은 자산들의 비중이 높고 채권처럼 이자를 주는 자산보다는 지분에 투자한 규모가 늘어났어요. 또 부동산 같은 실물자산 비중도 상당히 높아진 상태입니다. 신속히 매각하거나 유동화 할 수 있는 자산의 유동성 측면은 좀 낮아진 부분이 있는 거죠. 저는 현재 상당히 불확실한 금융시장 여건이지만 금리가 많이 오르고 있어서 상대적으로 그동안 우리가 투자비중을 좀 낮게 가져왔던 채권을 포함해서 이자를 받는 금리부 자산에 대한 투자비중을 높여 나갈 계획입니다. 저희가 회원분들께 드리는 이자가 있는데, 급여율보다 높은 금리를 주는 자산을 많이 갖고 있으면 이자를 주고도 수익이 남기 때문에 상당히 안정적으로 자산을 운용할 수 있지요. 또 금융시장이 크게 흔들리더라도 이자수입에서 오는 현금흐름이 있기 때문에 수익의 안전성과 지속가능성이 높아질 것입니다.



**“공제회 자산은 33만 회원님의 소중한 자금이기 때문에 큰 책임감을 느껴야 한다고  
생각해요. 무엇보다 금융시장과 자산운용환경이 바뀌더라도 회원님들로부터  
공제회의 자산운용역량에 대한 신뢰감을 얻는 게 중요하다고 봐요.  
기복 없는 운용과 안정적 수익으로 보답할 수 있도록 최선을 다하겠습니다.”**

**Q 자산운용전문가로서 스스로의 장점을 무엇이라고 생각하시는지 궁금합니다**

저는 지난 33년간 증권회사부터 생명보험사, 손해보험사, 자산운용사 등 은행을 제외한 민간부문의 다수 금융기관에서 근무했습니다. 덕분에 다양한 문화나 조직을 경험할 수 있었고, 자산운용만 30년을 넘게 하면서 주식뿐만 아니고 채권, 대체투자, 해외투자 등 여러 분야의 투자대상을 직접 운용해 본, 연륜이라고 스스로 말하기는 좀 부끄럽지만, 경험과 지식을 많이 쌓아온 것 같습니다. 특히 저의 강점이라고 할 수 있는 부분은 보험사에서의 자산운용입니다. 보험사 자산운용에서 가장 중요한 점은 먼저 운용대상 자금의 특성을 정확히 이해해야 한다는 것입니다. 즉, 운용자금의 속성에 맞는 위험과 수익의 조합(risk-return profile)을 구성하는 위험관리 능력, 한쪽에 치우치지 않는 균형감이 상당히 중요한데 보험사에서 근무한 덕분에 그런 경험을 많이 쌓을 수 있었습니다. 우리 행정공제회도 기본적인 성격에 있어서는 보험사적인 특성을 일부 갖고 있어요. 무엇보다 회원님들에게 돌려 드려야 할 원금과 이자가 정해져 있어요. 때문에 안정적이어야 하고 그러려면 변동성이 크고 위험 요소가 너무 높은 것들은 많이 투자해선 안됩니다. 자산운용에 있어 시장이나 환경변화에 휩쓸리지 않는 균형감각면에서 저의 강점이 있다고 생각해요. 또 개인적으로는 친화력, 배려, 부드러운 리더십 등을 추구해 왔기 때문에 행정공제회의 조직문화나 직원들의 특성과도 잘 맞을 것 같다고 생각하고 있습니다.



### **Q 오랜 시간 금융 전문가로서 활동해 오신 이사님의 투자 철학이 궁금합니다**

제 투자 철학을 한마디로 말씀드리면 ‘시장예측에 기반한 투자를 하면 안 된다’라는 것입니다. 시장 분위기에 기반해서 투자하는 것은 불확실하고 실패 확률이 높습니다. 투자성공률을 높이려면 철저하게 가치투자에 기초해야 한다는 거죠. 투자대상이 투자할 만한 가치가 있는지 평가하는 데 우선순위를 두지 않고 시장방향이나 마켓타이밍, 대중심리에 휩쓸려 다니면 투자에 성공하기가 어렵다는 게 제 생각이예요. 주식투자도 시장전망에 기초하기보다 개별투자대상을 심층적으로 정확하게 분석하고 그에 기초해서 판단할 때 가장 성공 확률이 높습니다.

### **마지막으로 행정공제회 회원분들께 한 말씀 부탁드립니다**

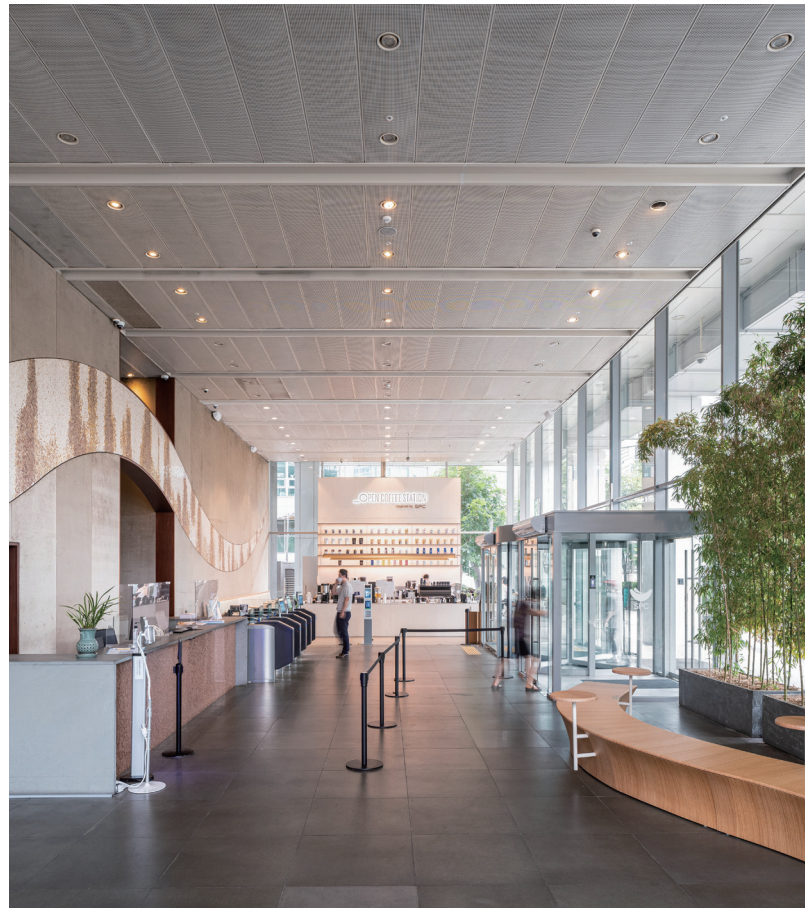
공제회의 자산은 33만 회원님들의 생활안정, 노후자금입니다. 회원 한 분 한 분께 굉장히 소중한 자금이기 때문에 결국 그것을 위탁 받아서 운영하는 저희가 더 큰 책임감을 느껴야 한다고 생각합니다. 무엇보다도 금융시장이 급변하거나 자산운용환경이 바뀌더라도 회원님들로부터 “내가 맡긴 자금은 크게 흔들리지 않는다” “믿음이 간다”라는 안정감과 신뢰감을 얻는 것이 중요하다고 봐요. 기복 없는 운용을 가장 중요하게 여기고 또 미래수익의 잠재력을 높여서 더 큰 수익으로 보답할 수 있도록 최선을 다할 예정입니다. 늘 변함없는 믿음으로 지켜봐 주시는 회원님들께 감사드리면서 앞으로도 지속적으로 믿고 응원해 주시길 부탁드립니다. 더 큰 사명감과 책임감으로 보답하겠습니다.

글 이경희 사진 배주영

## 안정과 성장을 겸비한 강남 P타워, CBRE IM 펀드에 투자

대한지방행정공제회는 안정적인 수익을 낼 수 있는 우량 자산 투자를 진행하고 있다.  
최근 공제회가 국내에 투자한 강남 P타워와 해외에 투자한 CBRE IM 펀드를 소개한다.

### 국내 투자 강남 P타워 매입 진행



행정공제회는 양재역 인근 GBD권역 내 희소성 있는 물리적 스펙을 갖춘 우량 자산인 강남 P타워를 매입했다. 지하철 3호선 및 신분당선 양재역에서 도보 3분 거리 이내에 위치한 더블역세권 자산으로, 왕복 8차선의 남부순환로를 접하고 있다. 연면적 약 13,000평, 기준층 전용면적 약320평의 쾌적한 업무 환경을 보유한 오피스 자산이다.

강남 P타워는 SPC그룹이 2028년 8월(추가 10년 연장 옵션 보유)까지 장기 임차하는 사옥으로 SPC의 기존 계약 종료 시점 임대료 현실화를 통해 수익성이 추가로 상승할 여력이 높다. 지난 5월 판교-양재-강남으로 이어지는 신분당선 라인을 기반으로 한 양재권역 업무지구 형성 및 확장 수요 흡수가 기대되는 자산이다.

## 해외 투자 CBRE IM 플래그십 펀드 투자 진행

행정공제회는 2021년 미국 최대 상업용 부동산 운용사 중 하나인 CBRE 글로벌 인베스트먼트 매니지먼트(이하 CBRE IM)에서 운용하는 플래그십 펀드에 투자를 진행했다. CBRE IM은 10년 연속 전 세계 상업용 부동산 투자 자문 분야 1위를 차지한 대표적인 운용사 중 하나로, 지난해 모든 영역의 자산 거래에서 24.2%의 시장점유율을 보이는 등 적극적인 사업 활동을 하고 있다. 본 건의 투자 전략은 자산 매입 후 리모델링 혹은 개보수 등을 통해 자산 가치를 제고하고 자본이익을 추구하는 밸류 애드(Value-add) 전략이다. 해당 펀드에서 투자한 주요 자산을 소개한다.



### 1717 아파트 1717 Apartments (multifamily)

미국 일리노이주 에번스턴 지역 소재 A급 mid-rise 멀티패밀리로, 임대료 성장률이 시카고 내 평균 수치를 상회하는 우량 자산이다. 또한 경전철 역, 에번스턴 시가지 및 노스웨스턴 대학에서 도보로 이용 가능한 정도의 뛰어난 접근성을 보유하고 있다. 향후 인테리어 및 편의시설 개선등의 밸류 애드(Value-Add) 전략을 통해 자산 가치를 제고할 계획이다. 본 건 자산이 위치한 에번스턴 지역의 임금 수준은 시카고 내 경쟁지역 평균 임금을 크게 상회하여 임대료 제고 여력이 충분하다.



## 캐피탈 로지스틱스 센터 Capital Logistics Center (logistics)

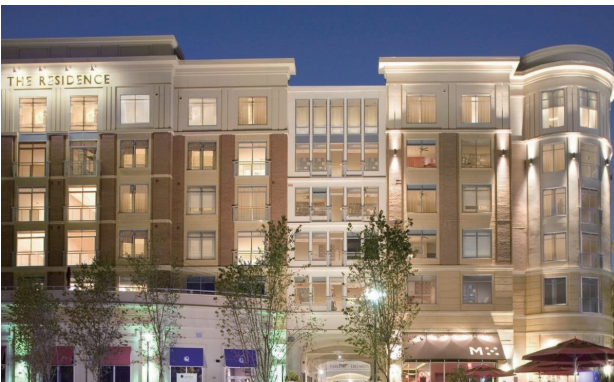
미국 펜실베이니아주 미들타운 지역 소재 A급 물류시설 포트폴리오에 대한 투자 건으로, 이 자산은 글로벌 물류 업체 UPS의 슈퍼-허브(약 2만5천평 규모)와 3마일 이내에 위치한다. 캐피탈 로지스틱스 센터가 위치한 이스트쇼어 해리스버그 지역은 차량으로 세 시간 이내에 미국 뉴욕, 필라델피아, 볼티모어에 닿을 수 있으며, 하루 안에 차량으로 미국 및 캐나다 인구의 각각 48%, 60%에 접근할 수 있는 물류거점 지역이다. 본 투자는 단 건 매입이 아닌 포트폴리오 매입을 통해 시장 대비 저렴한 가격에 매입했다.





## 메म्피스 글로벌 크로싱 로지스틱스 Memphis Global Crossing Logistics (logistics)

미국 테네시주 멤피스 지역 소재 A급 물류시설에 대한 투자 건으로, 세계 최대 규모의 물류택배업체인 DHL과의 네트워크를 통해 매입하였다. 이 자산은 멤피스 남동부 물류 거점지역에 위치한다. 글로벌 물동량 기준 2위의 멤피스 국제공항 내 페덱스 월드 허브에 인접한 이곳은 최상의 물류 입지 중 하나다. 이 건은 총면적의 62%에 대해 DHL이 10년간의 임대차 계약을 체결하였으며, 현재 자산의 임대율은 100%이다.



## 더 레지던스 사우스 파크 The Residence at Southpark (multifamily)

미국 노스캐롤라이나주 샬럿 소재 럭셔리 멀티패밀리이다. 샬럿의 멀티패밀리 시장은 팬데믹 중에도 견고한 흐름을 보인 곳으로, 팬데믹 이후에도 경쟁 시장 대비 빠른 회복이 전망되는 우수한 시장이다. 또한, 본 건 자산의 레지던스 아래층에는 세계 최대의 리테일 소유 및 개발 회사인 사이먼 프로퍼티(Simon Property) 그룹이 소유한 고급 리테일과 레스토랑이 자리하고 있으며, 인근에는 총 12만 평 규모의 사우스파크 오피스 마켓이 위치하여 임차인을 유인하기에 용이하다.



## 실번 서플라이 Sylvan Supply (creative office/retail)


미국 테네시주 내쉬빌 소재 A급 오피스/리테일 자산으로, 내쉬빌 내 주요 성장 거점 중 하나인 샬럿 애비뉴(Charlotte Avenue)에 위치하고 있다. 이곳은 전통적인 도심지의 외곽 지역으로 충분한 주차 공간이 확보되어 있고, 통근이 용이하여 쾌적하고 편리한 입지의 사무실을 찾는 이용자들에게 매력적인 지역이다. 따라서 젊은 세대 및 신생기업들을 위한 다양한 리테일 업체를 임차하여 이용자의 수요에 부응할 계획이다.

글 김미현


## 퇴직급여, 무엇이든 물어보세요

행정공제회의 대표 상품인 퇴직급여는 퇴직에 맞춰 재정설계가 가능한 최장기 저축상품으로 높은 부가율을 자랑하는 연복리식 상품입니다. 풍요로운 노후를 돕는 퇴직급여, 궁금하신 것들을 확인해보세요.


**1. 특징** : 안정성, 높은 부가율(이율), 세제 혜택, 금융소득종합과세 대상 제외



안정성



높은 부가율(이율)



세제혜택

금융소득종합과세  
대상 제외

대한지방행정공제회법  
제17조에 의거

연 **3.85%**  
(세전, 변동금리,  
2022.7.1~)

**0~3.62%**  
과세

**2. 가입 대상** : 지방자치단체/ 행정안전부 소속 공무원

**3. 저축 금액** : 월 1만원~150만원에서 만원 단위로 선택하며, 매월 급여에서 원천징수되어 관리가 편합니다. 월 저축액은 홈페이지(www.poba.or.kr) - [마이페이지] - [공제회비]에서 손쉽게 변경이 가능합니다.

**4. 만기 지급방법** : 저축액은 퇴직 시 지급받게 됩니다. 회원 여러분의 필요에 따라 아래 3가지 방법 선택하실수 있습니다.

퇴직시 선택		
<b>만기 지급방법</b>	일시에 받기	원리금 일시지급
	연금처럼 나눠 받기	원리금 분할지급 (분할지급퇴직급여 가입)
	목돈으로 저축하기	한아름목돈예탁 가입

**5. 행정공제회 [퇴직급여]가 좋은 이유?** 복리·저율과세 효과

**6. 자주 하는 질문**

**Q 퇴직급여금의 일부만 해약하여 찾을 수 있나요?**

**A** 현재 일부 해약이 불가능하며, 탈퇴 신청하여야 합니다. 탈퇴급여금을 수령하면 즉시 회원자격이 상실되며, 이후 재가입할 경우 첫 회비 불입일로 가입일이 변경됩니다.

**Q 중도 해약(탈퇴)시 어떤 불이익이 있나요?**

**A** 탈퇴급여금 지급기준 부가금(이자) 차등 지급으로 인한 불이익을 당할 수 있으니 본회 및 지분회 담당자와 먼저 상의하여 선의의 손실을 방지하시기 바랍니다.


회원 가입기간	부가금 지급기준
1년미만 회원	납입원금만 기준
1년이상~5년미만 회원	퇴직부가금으로 산출된 금액의 40%
5년이상~10년미만 회원	퇴직부가금으로 산출된 금액의 50%
10년이상~15년미만 회원	퇴직부가금으로 산출된 금액의 60%
15년이상~20년미만 회원	퇴직부가금으로 산출된 금액의 70%
20년이상	퇴직부가금으로 산출된 금액의 100%

**지급액  
예시표**

**복리·저율과세 효과!!!**

공제회 : 복리, 저율과세 0~3.62%

시중은행 : 단리, 일반과세 15.4%



예) 매월 같은 금액을, 같은 금리로 저축해도 공제회 가입이 이득!!  
매월 150만원을 3.85%로 저축한 경우 공제회와 금융기관 비교

$$\begin{array}{c} \text{부담금(원금)} \\ \text{부가금(이자)} \end{array} - \text{세금} = \text{세후 수령액}$$

(단위 : 백만원)

저축 기간	부담금 (원금)	부가금(이자)		부가금 (이자) 혜택	세금		세금 혜택	세후 수령액		총혜택
		공제회	금융기관		공제회	금융기관		공제회	금융기관	
10년	180	39	35	4	1	5	4	218	210	8
20년	360	179	139	40	6	21	15	533	478	55
30년	540	465	313	152	17	48	31	988	805	183

※실수령액은 이율, 세율 등의 변동에 따라 향후 변경될 수 있습니다.

**Q 공제회비 가상(미래) 퇴직급여금 산출금액을 알고 싶어요**

**A** 공제회비 가상(미래) 불입 내역 확인은 「마이페이지」 → 「가상계산기」 → 「퇴직예정금 계산 또는 가상급 여금 계산」을 이용해서 퇴직 예정 급여금 및 가상퇴직 급여금을 조회하실 수 있습니다.

## POBA 뉴스 Vol. 16

대한지방행정공제회는 성공적인 자산 운용과 양질의 회원 서비스를 위해 노력하고 있습니다.  
행정공제회의 최근 소식을 만나보세요.

### 1. 제주 7일 살기 2차 이벤트에 응모하세요!



행정공제회 회원만을 위한  
2022년 마지막, 단 한번의 여행

# 제주 7일 살아보기

행정공제회가 지원하는 2022 힐링 여행 프로젝트!  
응모자 중 추첨을 통해 450명에게 숙박비 전액을 지원합니다!

**대상**  
행정공제회 회원 누구나 응모 가능

**제공내용**  
제주 7일 살아보기 숙박비 전액

<b>1차 신청기간</b>	05.30(월) 14:00 ~ 06.10(금) 16:00	<b>2차 신청기간</b>	07.18(월) 14:00 ~ 08.12(금) 16:00
<b>1차 숙박기간</b>	7월 ~ 8월 숙박	<b>2차 숙박기간</b>	9월 ~ 12월 숙박
<b>발표일정</b>	06.15(수) 오전 10시	<b>발표일정</b>	08.17(수) 오전 10시
<b>당첨인원</b>	150명	<b>당첨인원</b>	300명

6월 15일, 행정공제회 회원을 위한 제주 7일 살아보기 1차 이벤트 당첨자 150명을 발표했습니다. 제주 7일 살아보기 2차 신청은 행정공제회 홈페이지에서 신청할 수 있습니다. 2차 신청 기간은 7월 18일 월요일 오후 2시부터 8월 12일 금요일 오후 4시까지로 9월 ~12월 숙박 기간에 한해 신청 가능합니다.

신청할 수 있는 숙박 시설은 에코그린 리조트, 서귀포 컨싱턴 리조트, 금호리조트, 씨사이드 아덴, 휘닉스 아일랜드, 라마다 프라자 호텔입니다. 제주 7일 살아보기 이벤트 당첨자에 한해 웰컴 기프트로 정관장 홍삼지감 50ml(30포)도 지급될 예정이니 행정공제회 회원들의 많은 관심과 응모 바랍니다.

## 2. 여행 지원 복지 프로그램, 회원의 높은 만족도를 얻다



행정공제회는 4월 25일부터 5월 6일까지 코로나19 사태로 고생한 회원들의 숙박비 20만 원을 지원하는 이벤트를 열었습니다. 지난해 대비 이벤트 규모를 6배 확대해 총 6억 원의 비용을 집행했습니다.

이 프로그램에 당첨된 3천 명을 대상으로 설문 조사한 결과(1,246명 참여) 기존 여행 지원 프로그램 대비 지원금액 및 선정 규모를 대폭 확대하여 진행한 이번 프로그램에 대한 회원 만족도가 95.2%를 기록했습니다. 행정공제회 관계자는 “앞으로도 회원들의 복지를 위해 다양한 이벤트를 제공할 것”이라고 밝혔습니다.

## 3. ‘찾아가는 행정공제회’를 진행합니다

행정공제회가 전국의 회원들을 찾아갑니다. 코로나19 사태로 인해 그동안 고생한 회원들에 대한 감사와 응원, 소통의 장을 마련하기 위한 차원입니다. 7월 충청북도 괴산군을 시작으로, 2022년 하반기에 3개 지자체를 찾아뵙고 회원의 목소리를 들겠습니다.

찾아가는 행정공제회는 3가지 행사로 구성됩니다

### ① 든든조식차 지원서비스입니다

찾아가는 행정공제회가 아침 7시 30분부터 9시까지 괴산군청 회원들의 출근 아침 식사를 책임집니다. 커피&음료, 뉴욕핫도그 및 행정공제회 홍보책자 등을 지원하는 서비스입니다.



## ② 행정공제회 설명회입니다

본회 전반에 대해 회원님들께 소개하는 자리입니다. 본회 서비스 등 일반적인 설명과 퇴직회원의 경험담을 후배 회원님들에게 전하는 코너입니다.

## ③ 회원 맞춤형 상담서비스입니다

1:1 맞춤으로 공제상품 컨설팅, 복지서비스, 공제회에 바란다 등의 주제별로 상담서비스를 진행하는 코너입니다. 찾아가는 공제회 서비스는 올해 처음 도입되는 프로그램으로 향후 선제적이고 능동적으로 회원님들이 계신 곳을 직접 찾아가는 서비스 제공을 통해 차별화된 서비스를 제공할 예정입니다.

# 4. 공제회 유튜브 채널 구독하면 쓸쓸한 정보와 선물이



대한지방행정공제회는 회원이 가입할 수 있는 상품을 상세히 안내하고, 회원으로서 누릴 수 있는 복지서비스도 알리기 위해 유튜브 채널([www.youtube.com/user/pobakr](http://www.youtube.com/user/pobakr))을 운영하고 있습니다. 영상을 올릴 때마다 감상평 이벤트를 진행할 예정이니 행정공제회 유튜브 채널을 구독하셔서 공제회 상품안내 등의 다양한 정보도 얻고 이벤트(커피 쿠폰 증정 등)에도 참여해보세요.

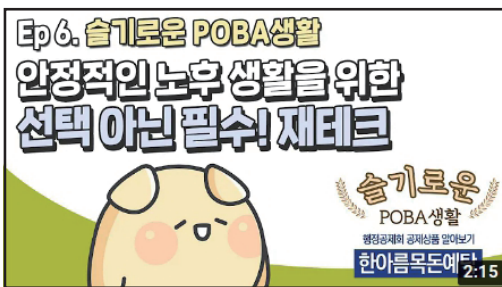
## 행정공제회 유튜브 채널 내 공제회 상품 안내



퇴직급여



분할지급 퇴직급여



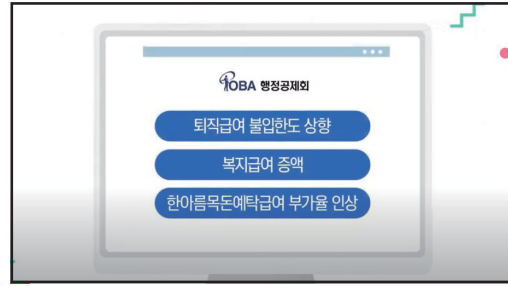
한아름목돈예탁



복지급여



대여 제도



2022년 공제제도 개선사항

행정공제회 유튜브 채널 내 공제회 상품 안내



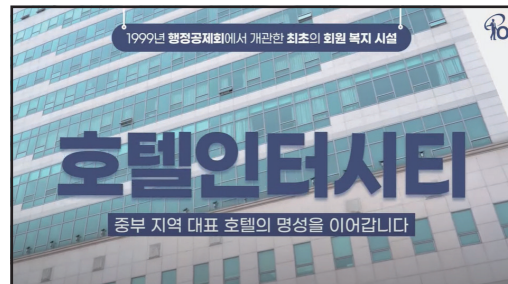
‘POBA누리 1탄 POBA전용관’ 편



‘POBA누리 2탄 생활밀착형서비스’편



중원골프클럽



호텔인터시티



공무원 중고 직거래는?  
POBA누리 ‘공씨네 알뜰장터’에서 저렴하게!



## 5. 퇴직급여·한아름목돈예탁급여 급여율 인상

행정공제회는 회원님들의 적극적인 관심 속에 안정적으로 자산을 운용하고 있으며, 아래와 같이 급여율을 인상하게 되었음을 알려드립니다.

### 1. 조정현황

구분		현행	조정
퇴직급여		연 3.55%	연 3.85%
한아름목돈 예탁급여	만기지급식 부가금 연지급식	1년	연 3.20%
		6개월	연 2.70%
	부가금 월지급식 원리금지급식	1년	연 3.15%
		6개월	연 2.67%

### 2. 생활안정자금대여

연 4.15%, 한아름목돈담보대여 : 연 3.45%(만기지급식 1년 기준)

### 3. 시행일

2022년 7월 1일부터 ※ 현재 가입(또는 대여 이용)중인 회원은 금리 조정일부터 조정된 금리를 적용받습니다.

상담전화 ☎ 1577-7590