

K팝 굿즈·디저트랩... 편의점으로 놀러갈까



(왼쪽부터 시계 방향) 이마트24 K-푸드랩 2층 ‘라면 아카이브 월’, 디저트 특화 매장 ‘디저트랩’, 요즘 트렌드로 채운 ‘트렌드랩 성수점’.

Cover Story 확 달라진 편의점... 특별한 경험을 위한 공간으로

관련기사 3면

편의점, 단순 상품판매 넘어 170여종의 라면 진열대부터 디저트 DIY체험존까지 마련 韓 찾는 외국인 관광 명소로

이커머스 시장 급성장하며 오프라인서 ‘체험중심’ 변화 테마 강조 특화매장 늘어나

“여기 편의점 맞아?”

편의점들이 최근 판매 상품, 공간 구성, 그리고 디자인까지 복합적으로 고려하며 ‘새롭고 차별화된 경험’을 선사하는 곳으로 변하고 있어요.

명동역 근처, 유난히 붐비는 ‘이마트24 K-푸드랩’에 들어서면 예상치 못한 광경이 펼쳐져요. 편의점 진열대에 K팝 아이돌의 앨범과 공식 응원봉이 놓여 있고, 한쪽에는 인기를 끌고 있는 메이크업 브랜드 투에이엔(2a N) 제품이 판매되고 있죠.

2층에 올라가면 무려 170여 종의 라면이 벽 한쪽에 빼곡히 진열된 ‘라면 아카이브 월’을 볼 수 있어요. 일반 편의점과는 다른 낯선 모습에 연신 인증샷을 찍는 사람들의 모습도 보이죠. 매장 곳곳에 외국인 관광객을 위해 한국어는 물론 중국어, 일본어, 영어로 상품 설명이 적혀 있었고, 맵기 단계별로 라면이 분류돼 있었어요. 궁금했던 라면을 골라서 바로 먹어볼 수 있도록 반대쪽에는 조리 기계와 다이닝 테이블도 마련돼 있었어요.

성수동으로 발걸음을 옮기자 새로운 풍경이 펼쳐져요. 이번엔 라면이 아니라 디저트로 가득한 공간이에요. ‘이마트24 K-디저트랩’은 유명 디저트 브랜드 ‘치플레’와의 단독 협업 상품을 선보였고, 테라스감성의 포토존을 배치해 인테리어에 개성을 더했어요. 이곳을 찾은 외국인 관광객 A씨는 “유명한 디저트를 한번에 경험할 수 있어 인상적이었다”며 “다른 친구들이 한국에 방문한다면 꼭 추천하고 싶다”고 말했죠.

조금 더 이동해 방문한 ‘CU 성수디저트파크점’은 벽면과 중앙에 연세우유 크림빵, 베이크하우스 405

등 핵심 상품군을 모아둔 구역을 배치해 원하는 제품을 빠르게 찾을 수 있도록 돕고, 디저트 콘셉트를 강조했어요. 입구에 있는 DIY 체험존은 자신의 취향에 맞게 디저트를 만들어보고 매장 내 테이블에서 바로 즐길 수 있다는 점에서 매력적이었죠. CU 관계자는 해당 점포에서 두바이 쫄떡 찹쌀떡, 연세우유 크림빵, 연세우유 명장 메론크림빵 등이 특히 인기를 끌고 있다고 전했어요.

이런 변화가 일어나는 이유는 무엇일까요?

그동안 편의점은 필요한 상품을 빠르게 사는 곳이었어요. 급하게 필요하거나, 간단하게 구매할 것이 있어야 방문하는 장소로 여겨졌죠. 그러나 이커머스 시장이 빠르게 성장하며 대부분의 구매 활동이 온라인을 통해 이뤄지게 됐고, 오프라인 장소는 팝업스토어와 같이 ‘특별한 경험’을 위한 공간으로 재편되는 경향이 나타났어요. 공간이 하나의 콘텐츠로 소비됨에 따라 편의점 업계도 단순히 상품을 파는 것을 넘어 디저트, 라면, 러닝 등 특정 테마를 강조한 특화 매장을 잇달아 열게 된 거예요.

공간에 긍정적인 서사를 부여함으로써 소비자의 관심을 끌고 오래 머물도록 유도하는 전략은 브랜드의 이미지 또한 변화시킬 뿐만 아니라 신규 소비자를 유입시키고 소비를 촉진할 수 있는 셈이죠.

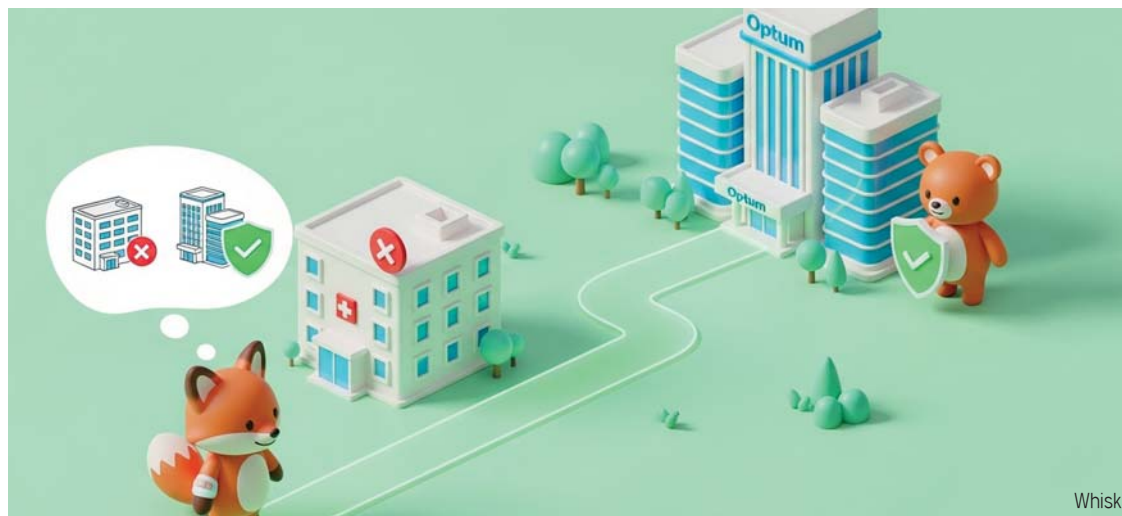
이러한 편의점의 변신은 앞으로도 계속될 예정이에요. 특히 MZ세대와 외국인 관광객이 많이 찾는 지역을 중심으로 테마형 매장이 더욱 늘어날 것으로 보여요. 구경하고 체험하며 색다른 경험을 즐기는 편의점, 여러분도 궁금하신가요? 박연수 인턴기자



美 보험사들이 병원·약국을 통째로 사들이는 이유



기업보고서 쉽게 읽기



“보험금 받으려면 보험사 제휴 병원 가라고요?”

2024년 12월 미국 최대 건강보험사 유니티드헬스케어 최고경영자(CEO)인 브라이언 톰프슨이 뉴욕 도심 한 북판에서 총에 맞아 사망했어요. 사건 현장에서 발견된 총알에는 보험금 지급 거부를 떠올리는 단어가 적혀 있었죠. 왜 이런 사건이 벌어졌을지 유니티드헬스그룹(UNH) 연례 사업보고서를 통해 알아봐요.

먼저 비즈니스 항목을 보면 UNH는 건강보험(유니티드헬스케어)과 의료 서비스(옵тім) 두 개 사업부로 나뉘어요. 옵тім은 환자를 진료하는 병원(옵тім 헬스), 처방전을 관리하는 약국(옵тім Rx), 의료 데이터를 분석하는 IT 기업(옵тім 인사이트)으로 쪼개져 있죠.

UNH는 2011년부터 병원과 약국을 공격적으로 인수하며 ‘수직계열화’에 나섰어요. 진료부터 처방, 보험까지 회사 안에서 전부 해결하니 돈이 바깥으로 나갈 일이 없어졌죠. 이를 지켜보던 여러 보험사가 UNH를 따라하기 시작했고 미국에서는 회사 소속 병원에 가지 않으면 보험금을 받지 못하는 게 당연해졌어요.

이러다 보니 ‘많은 병원과 약국을 가지고 있는지’가 보험사 선택의 중요한 기준이 됐습니다. 선두 주자였던 UNH는 빠르게 우위를 점했고 ‘가치 기반 치료(VBC)’ 모델을 만들 수 있었죠. 고객에게 받은 보험료로 건강한 고객을 만들어 큰 병을 막는 방식이에요. 선제적인 건강 관리로 큰 병을 막으면 아낀 병원비가 보험사 수익이 되죠. 환자가 자주 와야 돈을 버는 전통적인 병원과 정반대예요.

풍부한 의료 서비스에도 불구하고 UNH의 악명은 나날이 늘어갔어요. 보험금을 제대로 지급하지 않았기 때문이죠. 보통 건강보험사는 고객에게 받은 보험료에서 병원비를 빼고 남은 돈을 가져가요. 수익을 늘리려면 보험금 지급 비율을 적절하게 유지하며 고객 규모를 키워야 하죠. 하지만 UNH가 선택한 방식은 달랐어요. 보험금 지급 비

율 자체를 낮춰 기업 이익을 극대화하기 시작했죠. 보험 연구 업체 ‘밸류펄링’에 따르면 UNH 보험금 청구 거부율은 33%로 업계에서 가장 높아요. 많은 가입자가 보험금이 없어 치료받을 기회를 놓쳤고, 결국 CEO 피격 사건으로 이어졌죠. 2025년 초 500달러 부근에 머물던 UNH 주가 역시 250달러 선까지 크게 떨어졌어요.

하지만 충격 사건만으로 반 토막 난 주가를 설명하긴 어려워요. 사업보고서를 보면 2025년 내내 회사 이익도 심하게 줄어들었죠. 원인이 무엇일까요? 우선 가파르게 상승한 의료 서비스 비율(MCR)이 눈에 띄어요. MCR은 보험사가 받은 보험료 중 얼마를 환자 병원비로 지출했는지 보여주는 지표예요. 작년 UNH의 MCR은 89.1%로, 보험료로 100원을 받아서 89원 넘게 병원비로 지출한 꼴이죠. 문제는 이 수치가 몇 년간 꾸준히 상승했다는 점이에요.

의료비가 치솟은 원인은 다양해요. 우선 사람들이 병원을 찾는 횟수 자체가 늘었고 진료비 단가도 올랐어요. 여기에 한 번 진료를 받을 때 더 복잡하고 정밀한 검사를 받는 경우가 많아진 것도 한몫했죠.

더불어 핵심 사업인 약국 서비스(옵тім Rx)까지 어려움을 겪고 있어요. 미국 약값 시스템에는 ‘리베이트’라는 구조가 있어요. 제약사가 약을 팔기 위해 ‘약국 급여 관리(PBM)’ 회사에 할인(리베이트)을 해주면 PBM은 그 약을 추천 리스트 맨 위에 올려주죠.

최근 미국 정부는 “리베이트 때문에 약값이 비싸진다”며 규제를 강화하고 있어요. 올 초 통과된 CAA 2026 법안에 따르면 PBM은 제약사로부터 받은 리베이트를 전부 고객에게 환원해야 해요. 이외에도 반독점 수사, 사이버 공격 등 다양한 압박으로 UNH의 2025년 영업이익은 전년보다 41.3% 줄어든 189억6400만달러를 기록했어요.

이에 스티븐 험슬리 UNH 회장은 3월 실적 발표에서 AI 기반 생산성 혁신과 사업 구조 재편을 통해 시장 압박을 돌파하겠다고 밝혔습니다. 방예별 인터넷자

경제공부 필수품
온·오프라인
서점서 만나세요



회장
발행·편집·인쇄인

장대한
장승준

등록번호 : 서울.다50736
발행간격 : 주간
발행소 : 04627 서울 중구 퇴계로 190 매경미디어센터

매일경제아카데미 이메일
구독 문의
광고 문의

teen@mk.co.kr
(02) 2000-2383
(02) 2000-2200

매경·금융저축정보센터 기획 후원 신한은행 KYOBO 우정사업본부 MERITZ 한국투자증권



“튀어야 산다”... 무한 변신 나선 편의점



CU 편의점이 러너들을 위해 여의도에 만든 ‘러닝 스테이션’ 콘셉트의 특화 매장. 짐을 보관할 수 있는 물품 보관함, 스포츠 브랜드와 협업한 체험존 등을 갖추고 있다. BGF리테일

요즘 편의점, 왜 이렇게 바뀌고 있는지 궁금하신가요? 더 이상 점포를 늘려 손님을 끌어오는 방식이 통하지 않게 되자 편의점은 전략을 바꿨어요. 이제는 한 명의 고객이 오더라도 장바구니가 얼마나 더 채워지느냐가 핵심이 됐죠. 그래서 등장한 게 바로 특화 매장이예요.

특화 매장을 앞세우는 현상은 ‘객단가’ 상승 전략과 맞닿아 있어요. 객단가는 고객 1명이 한 번 방문할 때 지출하는 평균 금액으로, 총매출을 구매 고객 수로 나눈 값이에요. 즉, 매출이 증가할수록 객단가도 함께 증가하는 구조를 가지고 있죠.

24시간 운영되는 편의점의 특성상 인건비와 관리비 등 고정 비용 부담이 큰 편이에요. 따라서 수익성을 높이기 위해서는 고객 수를 확대하거나 객단가를 끌어올리는 전략이 필수적이죠. 과거에는 점포 수를 늘리면서 고객을 확보하는 방식이 효과적이었지만, 최근에는 상황이 달라졌습니다.

편의점 시장이 포화 상태에 진입하며 더 이상 양적 성장의 방식이 통하지 않게 되었어요. 산업통상부에 따르면 2025년 말 기준 국내 편의점의 총점포 수는 5만3266개로, 전년(5만4852개) 대비 1586개 감소했어요. 36년 만에 처음으로 역성장 국면에 접어들게 된 것이죠.

고객 수를 확대하는 전략이 한계에 이르자 업계는 ‘한 번 방문할 때 얼마나 더 소비하게 만드느냐’에 집중하기 시작했어요. 양적 성장에서 질적 성장으로 무게를 옮기게 됐죠. 이 과정에서 사회관계망서비스(SNS)를 통해 소비를 결정하는 경향이 강한 MZ세대가 핵심 타겟으로 떠올랐어요. 공유하고 싶은 공간을 만들어 제공함으로써 이들이 촬영한 콘텐츠가 SNS를 통해 확산되도록 유도했죠. 이를 본 다른 소비자가 다시 방문하며 자연스럽게 바이럴 효과로 이어지는 메커니즘이 형성돼요.

특화 매장은 바로 이러한 지점들을 공략했어요. 핵심은 ‘왜 이 매장에 가야 하는가’에 대한 이유를 만드는 것이죠. 가장 눈에 띄는 방식은 ‘조닝(zoning)’입니다. 하나의 매장 안에서도 특정 테마를 중심으로 공간을 나눠 소비자가 자연스럽게 특정 상품군에 집중하도록 유도해요. 라면 진열대를 한 벽면 전체에 배치한 ‘K라면 특화 존’, 러너들을 위한 단백질바, 비타민 등이 배치된 ‘러닝 특화 존’, 디지털을 한곳에 모아 큐레이션하는 ‘큐레이션 존’ 등이 대표적이예요. 새로운 상품 전략도 등장하고 있어요. 가격 경쟁력과 품질을 모두 갖춘 자체브랜드(PB) 상품을 강화하거나, 유명 세프와의 협업을 통해 차별화된 제품을 선보이는 방식으로요.

상품과 공간이 결합되면서 특정 매장에서만 구매할 수 있는 상품이나 독특한 진열 방식, 포토존은 SNS로 퍼져나갔어요. 인스타그램에서는 ‘편의점 방문’이 하나의 경험 콘텐츠로 소비되고 있죠.

이와 같은 노력은 성과로도 이어져요. BGF리테일의 ‘CU러닝스테이션’은 시범 운영 당시 러닝 관련 품목의 매출이 20% 상승한 성과를 보였어요. 더하여 오픈서베이의 ‘2026 편의점 트렌드 리포트’에 따르면 2022년 대비 2026년 편의점 이용률은 소폭 감소했지만, 객단가는 꾸준히 상승한 것으로 나타났죠. 방문 빈도는 감소했지만, 한 번 방문 시의 지출은 늘어난 것이예요.

편의점은 이제 객단가 상승을 위해 어떤 경험을 제공하느냐를 고민하는 단계에 들어섰어요. 온라인 쇼핑이 일상화되며 단순 구매를 위한 오프라인 매장 방문은 줄어드는 반면, 공간에서의 경험 가치는 더욱 중요해지고 있죠.

앞으로 편의점의 경쟁력은 소비자가 느끼는 경험과 공간의 가치에서 결정될 가능성이 커요. 여러분은 편의점에서 어떤 새로운 경험을 기대하시나요? 박연수 인턴기자

확 달라진 편의점 이유는
점포 늘리는 전략 안통해
콘텐츠 질 높이는데 집중
러닝족 위한 편의점 등
특정 테마로 공간 꾸며

이색 경험 가능해 입소문
매출도 늘며 변신 ‘속도’

이공계 박사과정 땀 정부 장학금 받을 수 있어요



꼭 알아야 할
최신 뉴스



게티이미지뱅크

이공계 박사과정 연 750만원 장학 지원

정부가 이공계 박사과정 학생을 대상으로 한 장학 지원을 새롭게 시행합니다.

과학기술정보통신부와 한국장학재단에 따르면 2026년도 이공계 박사우수장학금 사업이 올해 처음으로 도입돼요. 이에 따라 국내 이공계 대학원에서 공부하는 전일제 박사과정 학생 1000명에게 연간 750만원씩 지급됩니다.

장학금은 학기당 375만원씩 나눠서 줘요. 지역 인재를 키우기 위해 전체 선발 인원의 약 60%인 600명을 비수도권 대학에 우선 배정했습니다. 지원 대상은 2026년 1학기 기준 자연과학·공학 계열 박사과정에 재학 중이거나 입학

▶ NIE 준비하기

1. 이공계 박사과정 장학금이 필요한 이유는 무엇일까요?
2. 비수도권 대학에 장학생을 우선 배정하는 정책은 어떤 효과를 낼 수 있을까요?

한 학생으로, 일정 성적 기준을 충족해야 해요.

선발은 대학원 추천과 재단 심사를 거쳐 이뤄집니다. 각 대학원이 학업 성취도, 연구 계획, 연구 활동, 사회 기여도, 경제적 상황 등을 종합적으로 평가해 후보를 추천하면 한국장학재단이 대상자를 확정합니다.

뜨는 K과자·아이스크림...해외 공략 박차

국내 간식 시장이 침체된 가운데 제과·빙과 업체들이 해외로 눈을 돌리고 있어요. K컬처 인기를 바탕으로 과자와 아이스크림 수출이 빠르게 확대되는 모습이에요.

한국농수산물유통공사에 따르면 제과와 아이스크림 수출액은 2022년 8710억원에서 2023년 9820억원, 2024년 1조1550억원으로 꾸준히 증가했어요. 지난해엔 1조3500억원을 기록했고, 올해엔 2000억원가량 늘어나 1조5000억원을 넘어설 것으로 예상돼요. 최근 3년간 연평균 15.7%의 성장률을 보였어요.

반면 국내 시장은 정체된 흐름을 보이고 있어요. 아이스

▶ NIE 준비하기

1. 국내 간식 시장이 정체된 이유는 무엇일까요?
2. 만약 식품 기업의 담당자라면 해외 시장을 공략하기 위해 어떤 전략을 세워볼 수 있을까요?

크림 시장 규모는 2024년 1조4864억원에서 지난해 1조4100억원으로 약 5% 줄어들었어요. 제과 시장도 같은 기간 4조1000억원에서 4조2312억원으로 증가폭이 해외에 비해 크지 않았어요. 업계는 해외 시장을 새로운 돌파구로 보고 현지 맞춤형 제품을 선보이거나 생산 거점을 다양화하는 방식으로 경쟁력을 높이고 있습니다.

BTS 효과에 1분기 외국인 관광객 역대 최대

한류 인기에 힘입어 한국을 찾는 외국인 관광객이 크게 늘었어요. 문화체육관광부에 따르면 올해 1분기(1~3월) 한국을 방문한 외국인 관광객 수는 약 476만명으로 집계됐어요. 이는 지난해 같은 기간보다 23% 증가한 수치로, 1분기 기준 가장 높은 기록이에요. 지난달 방문객도 206만명으로 월별 기준 최고치를 새로 썼어요. 방탄소년단의 광화문 공연 등 K콘텐츠 영향을 비롯해 정부와 민간의 유치 노력이 맞물린 결과로 보여요.

국가별로 보면 중국 관광객이 145만명으로 가장 많았고 일본 94만명, 대만 54만명 순으로 나타났어요. 미국과

▶ NIE 준비하기

1. 제시된 통계를 활용해 외국인 관광객 증가 특징을 정리해 보세요.
2. 외국인 관광객을 더 유치하기 위해 추가로 필요한 정책이나 아이디어를 생각해 보세요.

유럽 등 장거리 지역 방문객도 69만명으로 늘어 관광 시장이 점차 확대되고 있어요.

관광 소비와 만족도 역시 개선돼 외국인의 카드 사용액은 3조2128억원으로 23% 증가했고, 여행 만족도는 90.8점을 기록했어요.

배윤경 기자



연 750만원

박사과정 정부 장학금

연 1조5000억원

과자·아이스크림
수출 전망치

206만명

월간 역대 최대
외국인 관광객 수

발밑의 거대한 호흡... 지하철 환기구 속 숨은 과학

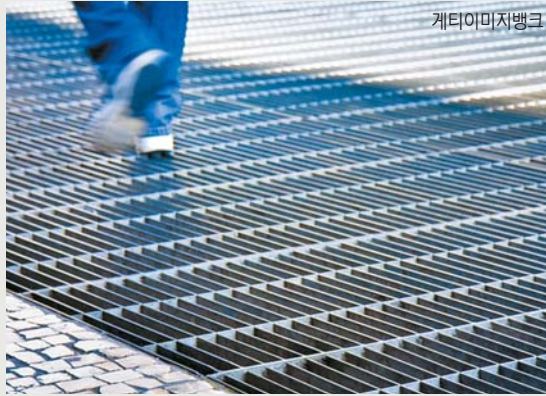
How the Subway Breathes

Have you ever felt a sudden wind from a metal grate on the sidewalk? You might see them all over the city, but what do they actually do?

These familiar structures are subway ventilation shafts. They bring fresh air into the underground and let out internal heat and carbon dioxide. While they may look like simple passages, these shafts are **equipped with** advanced purification technology. Seoul Metro has embedded bi-directional electrostatic precipitators within these shafts, filtering out over 90% of **ultrafine** dust and even microscopic iron powder.

Also, AI sensors monitor air quality in real-time to **autonomously** adjust the operation of the purification systems. These systems ensure that both the air entering the station and the air being exhausted to the street remain clean.

Moreover, these shafts utilize a scientific **principle** known as the "Piston Effect". Much like a piston in a syringe, a fast-moving train pushes the air forward within the narrow tunnel while creating low pressure behind it that draws fresh air in. The ventilation shafts serve as the perfect pathway for this airflow, allowing the subway to circulate air naturally without consuming extra energy.



게티이미지뱅크



NIE/영문뉴스 돋보기

한눈에 보는 기사 요약

길을 걷다 발밑으로 바람을 훑 내뿜는 철제 창살판을 본 적 있나요? 도심 어디에서나 볼 수 있지만 정확히 무슨 일을 하는지 궁금해지곤 합니다. 이 낯익은 시설물은 지하철의 공기 순환을 담당하는 '환기구'로, 폐쇄된 지하 공간에 신선한 외부 공기를 공급하고 내부의 열기와 이산화탄소를 밖으로 내보내는 역할을 합니다.

단순한 통로처럼 보이지만 그 내부에는 첨단 정화 기술이 숨어 있습니다. 서울교통공사는 환기구 통로 마디마디에 초미세먼지를 90% 이상 걸러내는 양방향 전기 집진기를 매립하여 미세 쇳가루까지 차단합니다. 여기에 인공지능(AI) 센서가 공기질을 실시간으로 감지해 정화 설비의 가동률을 스스로 조절합니다. 덕분에 지하로 유입되는 공기는 물론 지상으로 배출되는 공기까지 깨끗하게 관리됩니다.

또한 환기구는 '피스톤 효과(Piston Effect)'라는 과학 원리를 활용합니다. 마치 주사기 피스톤을 밀 때 액체가 뿜어져 나오듯, 열차가 좁은 터널을 빠르게 달리면 앞쪽의 공기를 강하게 밀어내고 뒤쪽에는 저기압을 형성하며 외부 공기를 빨아들입니다. 이때 환기구는 거대한 공기 통로가 되어 별도 동력 없이도 지하 공간의 공기를 자연스럽게 순환시킵니다.

유용한 단어 및 표현

Equipped with: '~을 갖춘, 완비한'이라는 뜻이에요. 본문의 'equipped with advanced technology'는 '첨단 기술을 갖춘'이라는 의미죠. 단순히 가지고 있다는 뜻보다 전문적인 장비나 기능을 갖췄을 때 주로 쓰여요.

Ultrafine: '초미세'라는 의미예요. 'Fine'이 가늘고 고운 것을 의미하는데, 여기에 'Ultra'가 붙어 눈에 보이지 않을 정도로 아주 작은 것을 말하죠. 따라서 'Ultrafine dust'라고 하면 우리가 흔히 걱정하는 '초미세먼지'를 뜻해요.

Autonomously: '자율적으로, 스스로'라는 의미예요. 예시로 'Tesla can drive autonomously'라고 하면 '테슬라는 자율 주행을 할 수 있어'라는 의미가 돼요.

Principle: '원칙, 원리'라는 뜻이에요. 예시로 'We learned the principle that heat rises in today's class'라고 하면 '우리는 오늘 수업에서 더운 기운은 위로 올라간다는 법칙을 배웠어'라는 말이에요.

기사 이해도 체크!

Q. According to the article, which of the following is NOT true?

- ① Subway ventilation shafts bring fresh air and let out heat and carbon dioxide.
- ② Bi-directional electrostatic precipitators filter out 9% of ultrafine dust.
- ③ AI sensors monitor air quality to adjust the operation of the purification systems.
- ④ The ventilation shafts utilize Piston Effect.
- ⑤ The ventilation shafts allow the subway to circulate air naturally without using extra energy.

해설: ①·③·④·⑤번은 본문 내용과 일치합니다. ②번은 양방향 전기 집진기는 초미세먼지의 9%를 걸러낸다고 하지만 본문을 자세히 읽어보면 9%가 아니라 90%죠. 따라서 답은 ②번입니다. 형세미 연구원

예금·주식·채권... 기대 수익이 다른 이유

‘금융(金融)’은 ‘돈’을 뜻하는 금(金)과 ‘빌려주고 빌리는 것’을 뜻하는 융(融)이 합쳐진 말입니다. 금융이란 돈이 남는 사람과 돈이 필요한 사람 사이에서 돈이 유통되는 과정, 즉 자금이 오고 가는 흐름을 의미합니다. 현실에서는 자금이 남는 사람과 자금이 필요한 사람이 서로를 직접 찾아 거래하기 어렵습니다. 그래서 금융회사와 금융시장은 자금 수요자와 공급자를 연결해주는 중개 역할을 합니다. 은행·증권사·보험회사 등 금융회사를 통해 자금이 이전되는 시장을 ‘간접금융시장’, 금융회사를 거치지 않고 금융시장을 통해 투자자와 기업이 직접 자금을 거래하는 시장을 ‘직접금융시장’이라고 합니다.

간접금융시장의 대표적인 금융기관은 은행입니다. 개인이 은행에 여유 자금을 저축하고, 은행은 그 대가로 이자를 지급합니다. 이자는 빌려준 돈의 액수와 기간을 기준으로 결정되며, 예금처럼 돈을 맡겨 직접 사용할 수 없는 불편과 돈을 돌려받지 못할 위험에 대한 보상도 포함합니다. 예금자보호제도에 따라 금융기관별로 원금과 이자를 합해 최대 1억원까지 보호받을 수 있기 때문에 이 범위 내에서는 예금이 주식·채권보다 훨씬 안정적이라고 볼 수 있습니다.

직접금융시장은 금융회사를 통하지 않고 금융시장을 통해 자금을 공급하는 사람(투자자)과 자금이 필요한 사람(기업·정부 등)이 유가증권을 매개로 직접 거래하는 시장입니다. 이 시장에서 기업은 자금을 조달하기 위해 주식이나 채권과 같은 증권을 발행합니다. 이 가운데 주식(지분증권)은 기업 입장에서 값을 의무가 없는 자금으므로 ‘자기자본’이라고 부릅니다. 주주는 기업의 일부를 소유한 사람이며, 자신이 보유한 지분 비율에 따라 주주총회에서 의결권을 행사할 수 있습니다. 기업이 이익을 배당하기로 결정하면, 주주는 이익의 일부를 분배받는 현금흐름인 배당금을 받을 수 있습니다. 다만 배당은 기업의 의무가 아니라 선택 사항입니다. 이처럼 주식은 예금처럼 고정된 수익이 보장되지 않는 자산입니다. 투자자는 기업의 실적, 성장 전망, 시장 환경, 금리 수준 등 다양한 요인을 고려해 기대수익률을 판단하고, 이 기대가 매수·매도 행동으로 이어집니다.

기업이 직접금융시장에서 자본을 조달하는 또 다른 주요 수단은 채권입니다. ‘채무증권’이라고 부르는 채권은 기업 입장에서 ‘반드시 갚아야 하는 남의 돈’이므로 ‘타인자본’에 해당합니다. 투자자 입장에서 채권은 정해진 조건에 따라 이자를 받는 고정수익증권입니다. 일반적으로 채권은 발행자가 만기 이전에는 약정된 시점마다 채권 보유자에게 이자를 지급하고, 만기일에 원금을 상환하는 구조를 가집니다.

금융자산에 투자할 때 중요한 점은 위험 대비 수익률을 꼼꼼히 따져보는 것입니다. 금융시장에서는 기대수익률이 높을수록 대체로 위험도 함께 높아지기 때문에 위험·수익의 비례 원칙을 잘 고려해 자산을 선택해야 합니다.



수능 1등급 만들기



경제용어 CHECK

위험·수익 비례의 원칙 (risk-return tradeoff)

금융에서는 일반적으로 동일한 조건에서 더 큰 손실 가능성을 감수하는 투자자에게는 그만큼 더 높은 기대수익(보상)이 주어져야 합리적이라고 봅니다. 위험은 높는데 기대수익이 낮다면, 합리적인 투자자는 그러한 선택을 피하고 다른 곳에 자원을 배분하게 됩니다. 반대로 위험이 매우 낮는데 수익이 높은 기회가 있다면, 많은 자금이 몰리면서 가격이 조정되고, 그 과정에서 수익률은 빠르게 낮아지게 됩니다.

문제

아래 표의 A~C는 금융자산의 특징을 나타낸다. 다음 중 이에 대한 올바른 설명을 <보기>에서 모두 고르면? (단, A~C는 각각 수익성, 안전성, 유동성 중 하나이다.)

질문	A	B	C
투자한 자산의 가치가 보전될 수 있는 정도입니까?	예	아니요	아니요
투자한 자산을 쉽고 빠르게 현금화할 수 있는 정도입니까?	아니요	아니요	예

▶ 보기

- ㉠ 주식은 예금에 비해 A가 높다. ㉡ 주식은 채권에 비해 B가 높다.
 ㉢ 채권은 예금에 비해 A가 높다. ㉣ 예금은 채권에 비해 C가 높다.

- ① ㉠, ㉡ ② ㉠, ㉢ ③ ㉡, ㉣ ④ ㉡, ㉣ ⑤ ㉢, ㉣

▶ 해설

A는 안전성, B는 수익성, C는 유동성이다.

㉠: |X| 주식 가격은 기업 실적·경기·투자심리에 따라 크게 변동해 원금 손실 가능성이 크지만, 예금은 원금과 이자가 약정되고 예금자보호제도까지 있어 원금 손실 위험이 상대적으로 작습니다. 따라서 주식은 예금에 비해 안전성이 낮습니다.

㉡: |O| 채권은 정해진 이자만 받는 구조라 수익이 비교적 제한적인 반면, 주식은 배당뿐 아니라 주가 상승에 따른 시세 차익까지 얻을 수 있어 장기적으로 더 높은 수익을 기대할 수 있기 때문입니다. 따라서 주식은 채권에 비해 수익성이 높습니다.

㉢: |X| 예금은 일정 금액까지 국가가 보호해주지만, 채권은 발행 주체(국가·기업 등)의 부도 위험과 금리 변동에 따른 가격 하락 위험을 투자자가 직접 부담해야 하기 때문입니다. 따라서 채권은 예금에 비해 안전성이 낮습니다.

㉣: |O| 정기예금·요구불예금은 해지나 인출이 비교적 쉽고 바로 현금화할 수 있지만, 채권은 시장 상황에 따라 원하는 시점에 적절한 가격으로 팔기 어렵거나 거래 자체가 잘 안 될 수 있기 때문입니다. 따라서 예금은 채권에 비해 유동성이 높습니다.

정답은 ④번.

김부식 연구원

반값 생리대와 990원 소주의 비밀

Q. 요즘 이란 전쟁으로 석유 가격이 비싸지다 보니 관련된 물가가 다 오르고 있잖아요. 그런데 반값 생리대가 나오고, 990원짜리 소주도 나왔다는 뉴스가 있더라고요? 이거 혹시 마법인가요, 아니면 가짜 뉴스인가요?



이콘샘의 쉬운 경제

맞아요. 최근 대부분의 물가가 오르고 있죠. 편의점 삼각김밥 가격도 오르는 마당에 반값이라는 단어는 마치 다른 세상 이야기처럼 들립니다. 하지만 이건 마법이 아니라, 기업의 전략과 정부의 노력이 만난 민생 안정 프로젝트의 결과물이에요. 오늘은 이 신기한 가격 역주행의 비밀을 함께 파헤쳐 볼까요?

우리나라 생리대, 왜 이렇게 비쌌을까?

먼저 반값 생리대 이야기부터 해볼게요. 사실 우리나라는 생리대 가격이 비싸기로 유명합니다. 2024년 영국 기관의 조사에 따르면, 조사 대상 30개국 중 한국의 생리대 가격은 무려 7위예요. 개당 가격이 약 153원인데, 이웃 나라 일본과 비교하면 거의 2배나 비싼 수준이죠. 여성들에게 생리대는 선택이 아닌 필수품인데, 가격이 너무 높으면 경제적으로 어려운 청소년이나 가정에 큰 부담이 됩니다. 이런 높은 가격 문턱 때문에 벌어진 안타까운 일도 있었죠. 대표적인 게 2016년에 알려진 '깔창 생리대' 사건입니다. 당시 한 사회관계망서비스(SNS)를 통해 경제적으로 어려운 형편의 한 여중생 이야기가 전해졌어요. 생리대 살 돈이 없어서 일주일 내내 학교에 가지 못하고 방안에 누워 있거나, 신발 깔창을 생리대 대신 사용했다는 충격적인 사연이었지요. 이 사건은 우리 사회에 큰 충격을 주었어요. 생리대는 여성들에게 선택이 아닌 필수품인데, 가격이 너무 비싸면 누군가에게는 감당할 수 없는 벽이 된다는 걸 깨닫게 된 겁니다. 왜 유독 우리나라 생리대 가격이 높았던 걸까요? 그 이유는 여러 가지가 있어요. 우선 향기, 유기농 순면, 특수 흡수체 등 화려한 기능을 추가하면서 가격이 계속 올랐어요. 또 공장에서 소비자에게 오기까지 여러 단계를 거치며 수수료가 붙었고요. 몇몇 대기업이 시장을 주도하다 보니 가격 경쟁이 치열하지 않았던 면도 있었습니니다.

반값의 마법: 거품은 빼고, 실속은 채우고!

갑자기 어떻게 가격을 절반으로 뚝 떨어뜨릴 수 있었을까요? 비밀은 실속형 제품에 있습니다. 첫째, 포장을 다

어트했어요. 화려한 무늬나 향기, 프리미엄 기능을 과감히 뺐죠. 생리대 본연의 기능인 흡수력에만 집중한 거예요. 둘째, 유통비용을 줄였어요. LG유니트, 유한킴벌리 같은 제조사가 쿠팡이나 다이소 같은 대형 유통업체와 손잡고 복잡한 중간 유통 단계를 줄인 겁니다. 셋째, 조금 남기더라도 많이 팔겠다는 전략을 택했어요. 고물가 시대에 지갑을 닫은 소비자들을 다시 불러모으기 위한 기업들의 생존 전략이기도 하죠.

990원 소주, 동네 슈퍼를 살리는 구원투수

이번엔 아빠들이 깜짝 놀랄 990원 소주 이야기입니다. 이번엔 아빠들이 깜짝 놀랄 990원 소주 이야기입니다. 요즘 식당에서 소주 한 병에 5000~6000원씩 하는 걸 보면 마트에서 990원에 파는 건 거의 10년 전 가격으로 돌아간 셈이에요. 이 가격 역주행 뒤에는 소상공인시장진흥공단(SEMAS)이라는 정부 기관의 숨은 노력이 있었어요. 대형마트에 손님을 뺏겨 힘들어하는 동네 슈퍼마켓을 돕기 위해 정부와 공단이 협업해 초저가 소주를 공급한 겁니다. “우리 동네 슈퍼에 가면 소주가 990원이라!”란 소문을 듣고 사람들이 동네 슈퍼를 찾게 되면, 소주만 사는 게 아니라 과자도 사고 계란도 사겠죠? 990원 소주는 손님을 끌어모으는 미끼 상품(Loss Leader) 역할을 하며 골목 상권을 살리는 마중물이 되길 기대하는 겁니다.

정부는 왜 가격에 간섭할까? (보조금과 지원의 이유)

여기서 기업이 손해 보고 파는 걸 왜 정부가 도와주는지 궁금증이 생길 거예요. 정부가 보조금을 주거나 유통을 지원하는 이유는 크게 두 가지예요. 첫째는 사람들의 기본권을 보호하기 위해서예요. 생리대 같은 필수재는 소득에 상관없이 누구나 적절한 가격에 이용할 수 있어야 하죠. 이를 보편적 복지 관점에서 접근하여 정부가 기업에 “가격을 낮춰주면 유통 경로를 지원해 줄게”라고 제안하는 거예요. 두 번째는 물가 상승의 공포에 사람들은 소비를 멈출 수 있고, 이는 경제를 악화시켜요. 이때 상징적인 제품들의 가격을 낮춤으로써 물가를 잡으려는 노력이 계속되고 있다는 신호를 보내는 겁니다. 이콘샘·중학교 교사 겸 작가



경제상식 CHECK

반값 생리대

반값 생리대는 고물가라는 거대한 파도를 넘기 위해 정부와 기업, 유통업체가 힘을 합쳐 만든 경제적 구명보트. 필요한 물건만큼은 누구나 부담 없이 살 수 있어야 한다는 경제정책의 가늠이 있는 정책.

‘삼국사기’ 집필한 김부식… 묘청의 난도 진압

……이 전역에서 묘청 등이 패하고 김부식이 승리함으로써 조선의 역사는 사대적, 보수적, 속박적 사상, 즉 유교 사상에 정복되고 말았다. 만일 이와 반대로 김부식이 패하고 묘청 등이 이겼다면 조선사는 독립적, 진취적 방향으로 나아갔을 것이니 이 전역을 어찌 1000년 동안의 제일 대사건이라 하지 않겠는가?…… ‘조선사연구초(신채호)’



조인 강사의
한국사 탐방



김부식.

전통문화포털



삼국사기.

국기유산포털

구한말의 독립운동가이자 역사학자였던 신채호는 묘청의 서경전도운동이 실패하고 김부식 세력이 승리하면서 우리 역사가 사대주의에 빠졌다고 비판했습니다. 신채호가 비판한 김부식은 어떤 인물이었을까요?

4명이나 과거에 합격한 김부식의 형제들

1075년 김부식은 경주 출신 관리 ‘김근’의 셋째 아들로 태어났습니다. 송나라에 이름을 떨칠 정도로 글을 잘 썼다는 김근은 송나라 문장가 소식(蘇軾) 형제의 이름을 따 김부식 형제들의 이름을 지었다고 합니다. 이름의 효과였을까요? 김부식 형제들(부필, 부일, 부식, 부철)은 모두 고려 최고의 문장가로 이름을 날렸고, 그 어렵다는 고려의 과거 시험에 모두 합격했습니다. 당시 고려의 국법에 아들 3명을 과거에 합격시킨 어머니는 매년 30석의 곡식을 내려준다는 조항이 있었습니다. 김부식의 어머니는 무려 4명의 아들을 합격시켜 당시 임금(예종)이 10석을 추가해 매년 40석을 내려줬다고 합니다. 특히 김부식 형제들은 과거 합격자 중에서도 고득점자 몇 명에게만 허용되던 한림원의 관직을 받을 정도로 뛰어난 능력을 보여줬습니다.

김부식은 글만 잘 쓰는 것이 아니라 유교 경전에도 깊은 소양을 지니고 있었습니다. 고려에 왔던 송나라 사신 서금은 김부식의 학문을 ‘박학강식하여 글을 잘 짓고 고금을 잘 알아 학사의 신복을 받고 있고 능히 그보다 위에 설 사람이 없었다’라고 표현할 정도였습니다(고려도경).

묘청의 난을 진압한 김부식

당시 대표적인 문벌귀족 ‘경원 이씨’ 집안의 이자겸은 자신의 딸을 왕에게 시집보내며 왕실의 외척으로 왕보다 더 강력한 권력을 가졌습니다. 심지어 자신의 생일을 국경일로 정하려고 할 때 김부식이 예외에 어긋난다며 겨우막을 정도였습니다. 왕권을 능가하는 힘을 가졌던 이자겸은 결국 반란을 일으켰으나 부하 척준경의 배신으로 제거됐습니다(이자겸의 난).

이자겸의 난을 겪으며 문벌귀족 세력을 견제할 필요성을 더 강하게 느낀 왕(인종)은 묘청, 정지상 등 서경(지금의 평양) 세력의 주장에 따라 서경으로 수도를 옮길 계획을 추진합니다. 인종은 서경에 ‘대화궁’이라는 궁궐을 짓고 서경에서 자주 큰 행사를 열었습니다. 하지만 서경 세력이 당시 강대국으로 성장한 금나라(여진)를 정벌하자는 주장을 내세우자, 왕은 자신의 왕권 안정을 위해 서경 세력과 거리를 두기 시작했습니다.

급해진 묘청이 서경에서 반란을 일으키자, 김부식은 왕명을 받아 진압군의 총사령관이 돼 출정했습니다. 인종은 반역과 직접적인 관계가 없는 사람을 죽이지 말라고 당부했으나, 김부식은 개경을 출발하기 전 자신의 학문적 라이벌로 잘 알려진 정지상을 궁궐로 불러들여 죽였습니다. 묘청의 반란을 진압한 김부식은 최고의 관직 ‘문하시중’까지 오르며 최고의 권력을 누렸습니다.

옛 기록을 충실하게 전하려는 김부식

1140년 인종이 종묘에 나아가 사면령을 반포하자, 김부식은 조만간 자신이 반대했던 윤언이(윤관의 아들) 세력이 다시 중앙 정계로 돌아올 것을 직감했습니다. 김부식은 자신의 세력을 모아 반대 상소를 올렸으나 거절당했고, 그 뒤로 정치적 입지는 점점 약해졌습니다. 2년 뒤 김부식은 ‘…혹시 부귀에 연연하여 물러가지 않으면 반드시 물러가 낙숫밥을 탐내다 결국 죽게 되는 것이니…’라는 상소문을 남기고 모든 공직에서 물러납니다.

인종은 스스로 물러나는 김부식을 위로할 방법을 찾았습니다. 김부식의 아들 김돈중이 과거에서 2등으로 평가됐으나 1등으로 고쳐 높여주었고, 그에게 삼국시대의 역사를 재정리할 기회를 마련해줬습니다. 왕은 임시 관청을 만들고 8명의 젊은 관리를 보내 김부식이 자기 집에서 4년에 걸쳐 역사서를 편찬하도록 도왔습니다. 이렇게 해서 완성된 책이 현존하는 가장 오래된 역사서 ‘삼국사기’입니다.

강남대성학원 강사·전 이화여고 역사교사



한국사용어 CHECK

금나라

여진족이 세운 나라로, 송나라를 공격하고 고려의 사대를 받다가 몽골에게 멸망당함.

삼국사기

현재 남아 있는 가장 오래된 역사서로, 삼국시대의 역사를 정리함.

“돈 없으면 탱크로”...북방외교·불곰사업의 드라마



김창현 선생님의
국제관계 톺아보기

최근 중동의 화약고가 다시 타오르며 전 세계의 긴장감이 극도로 높아지고 있습니다. 특히 이란과 이스라엘의 충돌 과정에서 인접국인 아랍에미리트(UAE)를 향해 미사일과 드론 공격이 쏟아졌는데요. 이 때문에 우리나라의 무기가 주목받고 있습니다. UAE가 한국에서 수입한 방어용 무기 ‘천궁’이 무려 90%가 넘는 성공률로 미사일을 요격하며 UAE의 하늘을 지켰기 때문이죠. 지금까지 미사일을 막는 ‘방공’ 분야의 베스트셀러는 미국의 패트리엇이었는데, 천궁은 미국 패트리엇보다 저렴하지만 그에 못지않은 성능을 발휘한 것입니다. 그런데 이 천궁의 개발사를 거슬러 올라가면 의외의 국가인 러시아가 나옵니다.

88올림픽이 열어준 금단의 문, 북방외교

1980년대까지 소련(지금의 러시아)이나 중국 같은 공산권 국가는 대한민국의 ‘적대국’이었습니다. 6·25전쟁의 상흔이 남아 있던 시절, 공산권 국가와의 접촉은 상상조차 할 수 없는 일이었죠. 하지만 1988년 서울 올림픽에 공산권 국가가 여럿 참여하면서 약간의 틈이 생겼습니다. 당시 한국 정부는 이 기회를 놓치지 않고 ‘북방외교’라는 이름으로 공산권 국가들과 전격적으로 손을 잡는 파격적 외교 정책을 펼칩니다. “적(북한)의 친구와 먼저 친구가 된다”는 이 실용적인 전략은 우리나라의 외교 영토를 획기적으로 넓혀줬습니다. 그리고 공산권 적대국의 핵심 중 핵심인 소련과 1990년 역사적인 수교에 성공합니다.

돈 없으면 탱크로?

우리나라는 당시 심각한 경제 위기에 처해 있던 소련에 약 14억7000만달러(당시 가치로 조 단위의 거액)라는 거액을 빌려줬습니다. 그런데 예상치 못한 대사건이 터집니다. 1991년 거대 국가였던 소련이 하루아침에 해체돼버린 것입니다.

물론 소련을 대신해 새로 들어선 러시아 정부는 소련이 한 국제적 약속을 이행하겠다고 선언했습니다. 문제는 러시아에는 돈을 갚을 여력이 없었다는 점입니다. 빌려준 돈을 고스란히 떼일 위기에 처하자, 우리 외교관들과 국방 전문가들은 무릎을 ‘탁’ 치는 기발한 아이디어를 던집니

다. “현금이 없으면 당신들이 가진 세계 최고 수준의 최첨단 무기로라도 갚으시오!” 이것이 바로 우리 국방사의 전설로 남은 ‘불곰사업’의 시작입니다.

부산항에 나타난 붉은 별 탱크, K방산의 스승이 되다

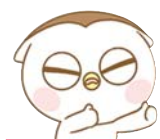
1996년 부산항에는 묘한 풍경이 펼쳐졌습니다. 평생 미군 장비에만 익숙했던 우리 군인들 앞에 소련의 상징인 ‘붉은 별’이 선명하게 그려진 T-80U 탱크와 BMP-3 장갑차들이 쏟아져 내려온 것입니다. 적(소련)의 무기라며 경계했던 것도 잠시, 우리 기술자들은 이 무기들을 나사 하나하나까지 낱알이 뜯어보며 러시아의 독창적이고 강력한 기술력을 연구하기 시작했습니다.

이것은 하늘에서 특 떨어진 벼락같은 기회라고 할 수 있었습니다. 무기 기술은 아무리 동맹국이라도 쉽사리 내어주지 않는 한 국가의 핵심 자산이기 때문입니다. 미국이 우리나라와 피로 맺은 동맹, 즉 혈맹이라 불릴 정도로 돈독하지만 최신 무기 기술만큼은 우리에게 함부로 내어주지 않으며, 이는 프랑스나 영국 같은 군사 강국들도 마찬가지입니다. 러시아의 미사일 제어 기술과 엔진 설계 능력은 당시 우리에게 충격적일 만큼 앞서 있었습니다. 우리 기술진은 이 ‘불곰’들이 전해준 원천기술을 흡수한 뒤, 거기에 대한민국의 강점인 정밀 정보기술(IT)과 대량 생산 노하우를 접목했습니다. 중동의 하늘을 지키는 ‘천무’나 ‘천궁’ 같은 세계적인 명품 무기들은 사실 이때 ‘빛 대신 받은’ 러시아의 기술적 유산이 든든한 밑거름이 돼 탄생한 결과물입니다.

영원한 적도, 영원한 친구도 없다

불곰사업은 이념이 달라도 국가의 이익을 위해서라면 어제의 적과 손을 잡을 수 있다는 ‘실용 외교’의 정점을 보여줬습니다. 하지만 30년이 지난 오늘의 상황은 다릅니다. 러시아·우크라이나 전쟁 이후 한국과 러시아의 관계는 예전 같지 않습니다. 우리는 이 드라마틱한 역사를 통해 중요한 교훈을 얻습니다. 국제 관계는 고정된 것이 아니라, 국가의 생존과 이익에 따라 끊임없이 변화하는 생물과 같다는 사실 말입니다.

과천외교 영어교사



핵심용어 CHECK

북방외교

냉전시대 금기시되던 공산권 국가와 새로운 외교 관계를 정립하려 한 정책.

불곰사업

냉전의 벽을 허문 실용 외교의 결실로, 러시아에 빌려준 차관을 현금 대신 최첨단 무기로 돌려받은 사업.

‘좋아요’가 적으면 내가 별로인 사람일까?



류승민 선생님의
마음톡톡(Talk Talk)



밤에 잠들기 전까지 스마트폰을 보다가 머리맡에 두고 잠들고, 아침에 눈을 뜨자마자 다시 스마트폰을 들어 사회관계망서비스(SNS)를 확인합니다. 친구들의 사진과 영상을 넘기다 보면 문득 이런 생각이 들기도 해요.

“나는 왜 이렇게 평범하지?”

우리는 지금 스마트폰과 SNS로 인해 비교가 일상이 된 시대에 살고 있습니다. 심리학자 레온 페스팅거는 인간이 타인과의 비교를 통해 자신을 이해한다고 말했어요. 비교 자체는 자연스러운 일입니다. 문제는 그 방식입니다.

SNS에는 가장 잘 나온 순간, 가장 행복해 보이는 장면만 올라옵니다. 하지만 우리는 그런 장면들과 나의 평범한 일상을 나란히 놓고 비교해요. 그 결과 SNS 속 사람들은 점점 더 완벽해 보이고, 현실의 나는 상대적으로 부족하게 느껴집니다.

“나는 왜 저 사람처럼 살지 못할까?”

“나는 왜 저 친구처럼 행복하지 않을까?”

SNS가 없던 시절에는 비교 대상이 주변 몇몇 사람에 불과했습니다. 그러나 지금은 전 세계 사람들이 비교 대상이 됩니다. 게다가 알고리즘은 더 멋지고 더 완벽해 보이는 장면을 계속해서 보여줍니다. 이런 환경에서는 누구라도 스스로를 부족하게 느끼기 쉽습니다.

비교는 우리의 감정을 쉽게 바꿔 놓습니다. 시험에서 80점을 받고 ‘괜찮다’고 생각했다더라도 친구가 95점을 받으면 ‘망했다’고 느끼게 됩니다. 반대로 친구가 60점을 받으면 같은 점수인데도 ‘잘했다’고 느껴집니다. 점수는 그 대로지만 비교 대상에 따라 감정은 완전히 달라집니다. 결국 우리를 흐드는 것은 비교 자체보다는 그 방향과 방식일 지도 모릅니다.

상담실에서 만난 학생들은 이런 이야기를 자주 합니다.

“‘좋아요’가 많으면 내가 괜찮은 사람 같고, 적으면 별로인 것 같아요.”

“사진을 올리고 나면 계속 반응을 확인하게 돼요.”

이 현상은 단순한 기분 문제가 아니라 뇌의 ‘보상 시스템’과 관련이 있습니다. 우리는 보상을 받을 때 ‘도파민’이라는 물질이 분비되며 즐거움을 느끼는데요. 게임에서 레벨이 오르거나 보상을 얻었을 때 기분이 좋아지는 것과 같은 원리입니다.

SNS의 ‘좋아요’도 비슷하게 작동합니다. 알림이 뜨는 순간 뇌는 이를 보상으로 인식하고 도파민을 분비합니다. 그래서 짧지만 분명한 즐거움을 느끼게 됩니다. 그런데 여기에는 중요한 특징이 있습니다. 보상이 언제, 얼마나 주어질지 알 수 없다는 점입니다. 이런 예측 불가능성은 SNS를 더 자주 확인하는 사람으로 만듭니다. 결국 ‘좋아요’는 단순한 숫자가 아니라 반복적인 확인을 유도하는 강한 신호가 됩니다.

문제는 이때부터 시작됩니다. 내 기분이 ‘내가 무엇을 했는가’가 아니라 ‘얼마나 많은 좋아요를 받았는가’에 따라 달라지기 시작합니다. 우리는 어느새 ‘내가 좋아서 올리는 것’이 아니라 ‘좋아요를 받기 위해 올리는 것’에 익숙해집니다.

그렇다면 어떻게 해야 할까요? SNS를 완전히 끊을 필요는 없습니다. 대신 ‘거리’ 조절이 중요합니다. 알림 설정을 최소화하고 방해 금지 모드를 활용해 보세요. 푸시 알림은 뇌의 보상 회로를 계속 자극하기 때문입니다. 또한 스마트폰을 사용하지 않는 시간이나 공간을 정하는 것도 도움이 됩니다. 예를 들어 식사 시간이나 잠들기 전에는 스마트폰을 멀리 두는 것입니다.

즉각적인 보상 대신 시간이 쌓이며 결과가 나타나는 활동을 해보는 것도 좋습니다. 운동이나 악기 연주, 요리처럼 점진적인 성취를 느낄 수 있는 활동은 뇌의 균형을 회복하는 데 도움이 됩니다. 친구들과 ‘밤 10시 이후에는 연락하지 않기’ ‘만났을 때는 폰을 한곳에 모아두기’ 같은 작은 약속을 만들어보는 것도 좋은 방법입니다.

그리고 한 가지 더 기억했으면 합니다. 친밀하고 깊은 관계는 빠르게 만들어지지 않습니다. ‘좋아요’와 댓글만으로는 충분하지 않아요. 때로는 스마트폰을 내려놓고 직접 만나 대화하며 솔직한 감정을 나누는 시간이 필요합니다.

상담을 하며 많은 학생이 공통적으로 깨닫는 것이 있습니다. ‘나는 생각보다 괜찮은 사람’이라는 사실입니다. 그 깨달음은 ‘좋아요’ 개수가 아니라 자신의 경험과 감정을 천천히 돌아볼 때 찾아옵니다. 진짜 나는 편집되지 않은 삶 속에 있습니다. ‘좋아요’의 숫자가 아니라 오늘 어떤 하루를 보냈는지가 나를 더 잘 설명해줍니다.

원광아동상담센터 선임상담연구원

스스로 움직이는 피아노... 도서관이 공연장?



의정부 음악도서관 전경.



LP를 감상하는 시민.



힙합과 솔 문화의 도시
의정부 음악도서관

문을 열자 강렬한 피아노 선율이 귓가를 채웠어요. 도서관은 늘 조용해야 한다는 편견을 깨트린 이곳은 바로 의정부 음악도서관입니다.

의정부는 60년 넘게 미군이 주둔하며 힙합과 솔 문화가 뿌리내린 도시예요. 이런 지역 특색인 ‘블랙 뮤직’을 바탕으로 2021년 의정부 음악도서관이 개관했죠. 음악도서관답게 책 외에도 LP, 악보, DVD 같은 다양한 자료를 만날 수 있어요. 장르도 클래식부터 뮤지컬, 대중음악까지 폭 넓게 아우르고 있죠.

좋은 자료뿐만 아니라 좋은 프로그램으로도 꾸준히 사랑받고 있어요. LP 구독, 오페라 해설, 음악 강연 등 다채로운 매력 덕분에 시민의 발길이 끊이지 않아요. 2025년에는 훌륭한 문화 공간으로 인정받아 ‘한국문화공간상’과 ‘국립중앙도서관장상’을 수상하기도 했죠.

1층은 누구나 편하게 예술에 다가가는 공간이에요. 1980년대 향수를 부르는 ‘브로드웨이 42번가’부터 2000년대 ‘위키드’까지 유명 뮤지컬이 놓인 사서 컬렉션이 준비돼 있어요. 작품 배경을 알려주는 가벼운 설명도 함께 적혀 있어 처음 접하는 사람도 쉽게 흥미를 느낄 수 있어요.

도서관 풍경도 여느 곳과 달라요. 오픈 스테이지에는 폭신한 소파에 기대어 음악을 듣는 사람 곁에서 한 청년이 재즈 잡지를 넘겨봐요. 한쪽에는 공부에 열을 올리는 학생도 눈에 띄죠. 저마다 취향에 맞춰 자유롭게 여유를 즐기고 있어요.

한 층 올라가면 악보 코너가 먼저 눈에 띄어요. 오케스트라부터 오페라, 재즈, 보컬, 뮤지컬까지 다양한 장르의 종이 악보가 준비돼 있죠. 명화와 음악을 짝지어 소개하는 공간도 있어요. 산드로 보티첼리가 남긴 ‘비너스 탄생’ 곁에 오토리노 레스피기가 작곡한 ‘세 보티첼리 그림’ 음반을 나란히 두었어요. 화가 생애를 담은 책도 함께 놓여 있죠. 램브란트가 그린 ‘야경’에는 킹 크림슨이 연주한 ‘The Night Watch’를 더했어요. 아이와 함께 도서관을 찾은 한

시민은 “음악과 미술이 이렇게 이어질 줄 몰랐다”며 감탄했어요.

3층에 도착하면 건물 전체에 울려 퍼지던 음악이 어디서 시작되었는지 단번에 알 수 있어요. 누가 앉아 있지 않는데도 피아노 건반이 스스로 움직이며 ‘보헤미안 랩소디’를 연주하자 사람들이 가만히 발걸음을 멈추고 귀를 기울였어요. 피아노를 유심히 바라보던 한 시민은 “진짜 사람이 치는 줄 알았다”며 깜짝 놀랐다고 웃음 지었어요.

음악을 깊이 파고들고 싶은 사람에게도 3층은 매력적이에요. 악보를 직접 넘겨보며 라흐마니노프 피아노 협주곡을 감상하거나 유명한 작곡가의 악보를 한손에 들고 볼 수 있는 미니어처 악보 코너도 있죠. 미니어처 악보를 넘기던 한 음대생은 “비싼 가격 탓에 종이 악보를 전부 사기 부담스럽다”며 “여기가 보물창고”라고 말했어요. 누구나 음악을 누리도록 시각장애인을 위한 점자 악보까지 놓여 있었죠.

즐길거리도 다양해요. 오디오룸에서는 베르디가 작곡한 오페라 ‘오베르토’가 절정을 향해 달려가고 있어요. 오디오룸 건너편 턴테이블 코너에서는 직접 LP판을 재생해 볼 수 있어요. 애니메이션, 뮤지컬, 영화·드라마 음악 등 장르가 다양할 뿐 아니라 피아노, 플루트, 호른 같은 다양한 독주곡 음반까지 빼곡하게 준비돼 취향대로 골라 듣는 재미가 쏠쏠해요.

평소 힙합을 즐겨 듣는다면 블랙 뮤직 컬렉션 코너를 놓칠 수 없어요. 켄드릭 라마를 비롯해 스눕독, 닥터 드레 등 유명 힙합 뮤지션이 남긴 발자취가 한자리에 전시돼 있죠. 감상을 넘어 직접 음악을 만들어보는 전용 스튜디오도 활짝 열려 있어요. 컴퓨터에 설치된 전문 작곡 프로그램을 다루며 나만의 비트를 제작할 수 있죠.

음악도서관은 기존 도서관과 다른 특별한 공간이 됐어요. 음악도서관에서 자주 공부한다는 한 대학생은 “앞에 종량천이 있고 음악도 좋아 오래 공부하기 좋다”며 “이런 공간이 더 많아지면 좋겠다”고 말했어요. 방예별 인턴기자

“많이 아는 것보다 제대로 아는 게 더 중요하지”



하미와 동이들의
꼬불꼬불 지식모험 ③

마음이 안정이 안 됐어요. 숨소리도 뽕뽕해졌지요. 숨이 가빠 와 제대로 걸을 수조차 없었어요. 겨우 한두 걸음을 떼고는 헐떡이며 쉬어야 했고, 다시 한두 걸음을 옮기다 멈춰 서기를 반복했지요. 거친 숨을 잠시 멈춰 섰을 때였어요. 뚱뚱한 자신의 그림자가 눈에 들어왔어요. 그 순간 그 자리에 얼어붙고 말았어요. 커다란 풍선을 통째로 품고 있는 모습이었거든요.

“어머나! 이게 뭐야? 내 그림자가 왜 이래? 정오에는 그림자가 짧아지는데 그래서 그런가?”

알렉스는 씩룩거리고 종종거리며 집으로 갔어요. 집에 도착하자마자 거울 앞으로 갔어요. 알렉스는 거울에 비친 자신을 보고 비명을 질렀어요. “에구머니나! 그림자가 내 모습이었어? 언제 이렇게 배쟁이가 된 거지? 날씬한 몸매는 어디로 가버린 거야? 내 갈기는 또 뭐야? 엉망진창이잖아! 털은 왜 이렇게 됐고, 사방에 오물이 덕지덕지 묻어 있잖아.”

계속 이어 한탄을 했어요. “내 멋졌던 슈트는 어디 간 거야? 단추들도 다 도망가 버리고, 얼룩이 사방에 묻어 있고, 왜 이 오렌지빛 넥타이는 꼬죄죄한 끈만 있는 거야? 안경은 또 어디로 가버린 거지?”

자신의 모습을 보고 충격을 받아 손끝 하나 움직일 수가 없었어요. 뉘이 나가 힘없이 주저앉았어요.

해님이 창문 사이로 비스듬히 인사를 했어요. 햇살이 온방 안을 비춰 금빛으로 물들게 했지요. 알렉스의 마음이 어둡고 무거워서 그랬는지 햇살이 평소보다 더 눈부시게 느껴졌어요.

금빛 줄기가 거울 표면에 닿는 순간, 반사된 불빛이 마치 ‘번쩍’ 소리를 내듯 강렬하게 튀어올랐어요. 해님이 땅으로 나지막이 내려가자 강렬했던 섬광도 천천히 사그라졌어요. 방 안은 다시 고요해졌지요. 바로 그때, 아주 맑고 나지막한 목소리가 들려왔어요. “알렉스! 힘들지?”

알렉스가 어디서 소리가 나는지 이곳저곳을 살펴보았어요. “빛이 말을 거는 걸까? 그런데 빛은 사라졌잖아?”

“그럼 거울에서 나는 소리인가? 거울이 말을 할 수는 없잖아!”

다시 소리가 났어요. “알렉스! 네가 힘든 거 다 알아. 네가 힘들 때마다 내게 와서 말했잖아. 나는 다 듣고 있었어.” 거울에서 나는 소리였어요. 항상 자기방에 있던 물건이라는 것에 마음이 놓여 경계를 허물게 했어요.

“응! 많이! 그것도 아주 많이! 사람들은 잠 변덕스러워. 얼마 전까지만 해도 믿는다고 난리더니 이제는 엉터리라고 또 난리야. 난 그냥 그들이 원하는 대로 했을 뿐인데. 너무 억울해.”

거울이 말을 했어요. “그랬구나.”

알렉스가 계속 말을 이었어요. “사람들이 내 모습을 이렇게 엉망으로 만들었어. 사람들이 책임을 져야 한다고. 그래야 공정한 거잖아.”

거울이 공감을 해주었어요. “정말 힘들었겠구나?”

그 말에 알렉스는 한참 동안 흐느꼈어요. 거울은 알렉스가 다 울 때까지 기다려주었어요. 그리고 천천히 말을 이었어요. “복잡하게 생각하지 말고 숨을 깊게 들이마셨다가 내쉬었다가 해봐. 그러면 둥근 호흡이 될 거야.”

알렉스는 거울이 시키는 대로 긴 호흡을 여러 번 했어요. 거울이 물었어요.



NanoBanana2

“어때 마음이 좀 가라앉지 않았어? 생각도?”

알렉스가 대답했어요. “응, 조금.”

거울이 말을 했어요. “그렇지? 네 기억을 거슬러 올라가봐. 그러면 네 문제가 보이게 될 거야. 네가 깨달아야 진정한 네 것이 되는 거거든.”

알렉스는 고개를 떨궜어요. 모기만 한 목소리로 말을 했어요. “혼자 있고 싶어.”

그 후 알렉스가 밤낮 쉬지 않고 깊은 호흡을 계속한 어느 날 자신이 한 것이 보이기 시작했어요. “깨끗한 기사만 골라 먹었어야지! 어찌자고 앞뒤 분간도 못하고 길가에 버려진 쓰레기 같은 것들을 게걸스럽게 삼켜버렸던 걸까? 많이 먹는 것보다 제대로 아는 것이 중요한데 말이야. 내 중심 없이 다른 사람들의 생각에 휘둘려 결국 이렇게 됐구나. 다 내 잘못인데 남을 원망하다니.”

다시 한 번 거울을 보았어요. 말이 없었어요. 알렉스가 말을 이었어요. “내가 ‘느리다’는 속도 자체에 얽매어 있었구나. 빨리빨리 병에 걸린 사람들과 다를 바가 없었어. ‘빠르게 해야 한다’, 또는 ‘느리게 해야 한다’라는 생각조차도 없이 해야 생각이 패턴화되지 않는 건데... 다시 시작하는 거야. 알았어? 알렉스!”

알렉스는 예전으로 돌아왔어요. 그렇지만 이번에는 ‘느리게’ 해야 한다는 생각을 내려놓았어요. 틀에 박히지 않은 느낌의 달인으로 거듭났지요. 다시 달빛수다가판대로 가서 수많은 사람들이 고민하면서 정성껏 만든 달빛소식을 샀어요. 그리고 공원으로 가서 느티나무 그늘이 있는 벤치에 앉아 달빛소식을 읽고 먹었어요. 바람 소리에 고개를 들어 방긋 웃는 해님과 구름을 보았어요.

주변 사람들이 어서 빨리 소식을 알려달라며 보냈지만, 알렉스는 더 이상 타인의 속도에 휘둘리지 않았어요. 오히려 오래된 보물지도의 숨겨진 길을 하나씩 찾아가듯 꼼꼼하게 읽었지요. 그리고 알렉스의 모습도 하루하루 달라졌어요. 알렉스는 아무 말도 하지 않는 거울을 보고 말을 했어요. “이제 알았어. 많이 아는 것보다 단 한 줄이라도 제대로 아는 것이 훨씬 더 중요하다는 사실을... 고마워.”

나뭇잎들이 속삭였어요. “제대로 읽는다는 건 그냥 글자를 눈으로 보는 게 아니야. 멈추고 생각하는 거야. 세상이 어떻게 꺼안고 있는지 찾아내는 거야. 그렇게 나만의 보물지도가 조금씩 완성되는 거지.”

〈꼬불꼬불 지식모험 편 끝〉

“자꾸 손이 가네”... 겉바속쫄 ‘버터떡’ 몸엔 좋을까?



게티이미지뱅크



김보람 기자의
보람찬 건강이야기

올해 초 전국을 강타한 ‘두쫄쿠(두바이 쫄득 쿠키)’의 뒤를 이어 ‘버터떡’이 인기 디저트로 급부상했습니다. 최근 사회관계망서비스(SNS)를 타고 빠르게 확산하고 있는데요. 가게별 버터떡 재고를 알려주는 ‘버터떡맵’이 등장하기도 했고, 인스타그램에선 버터떡 해시태그 관련 게시물에 약 5만건에 육박하고 있습니다. 버터떡은 겉은 바삭하고 속은 떡처럼 쫄득한 식감으로 우리의 식탐을 자극하고 있는데요. 과연 건강엔 어떨까요?

중국 전통 간식에서 유래

버터떡은 중국 상하이 지역의 전통 간식인 ‘황유넨가오(黃油年糕)’에서 유래한 것으로 알려집니다. ‘넨가오(年糕)’는 중국에서 설(춘제)에 먹는 대표적인 떡으로, ‘해가 갈수록 더 나아진다(年年高升)’라는 의미를 담았습니다. 본래 찹쌀을 써서 만든 넨가오는 국이나 볶음 요리 등으로 활용됐지만, 현대에 와서는 버터를 더해 구워내는 방식으로 변형되며 디저트 형태로 발전했습니다.

상하이 버터떡은 찹쌀가루에 타피오카 전분을 더해 쫄득함을 강조하고 우유와 설탕을 넣어 달콤한 풍미를 높인 것이 특징입니다. 일부 제품은 오븐에 구워 케이크처럼 부풀린 형태로 만들거나 겉면을 더욱 바삭하게 구현해 완성도를 높이기도 합니다. 최근 ‘쫄득함’과 ‘바삭함’ 등 식감을 중시하는 국내 소비 트렌드와 맞물려 유행한 것으로 분석됩니다.

주재료들, 기력 유지에 도움

버터떡의 주재료인 찹쌀은 빠르게 에너지를 공급하는 탄수화물로, 체력 보충에 도움을 줄 수 있습니다. 또 찹쌀에는 비타민E 등 항산화 성분이 함유돼 노화를 촉진하는 몸속 활성산소를 제거하는 데 도움을 줄 수 있습니다. 고서에도 찹쌀 효능이 기록됐는데요. 동의보감에는 찹쌀이 ‘성질이 따뜻하고 기운을 보한다’고 서술했고, 본초강목에는 ‘기력을 보하고 위장을 따뜻하게 한다’고 쓰여 있습니다.

버터떡에 들어가는 우유 역시 단백질과 칼슘이 풍부해 근육 형성과 회복을 돕고, 뼈와 치아 건강을 유지하는 데 기여할 수 있습니다. 우유 속 비타민 A·B군, 아연 등은 면

역 기능 강화와 세포 건강 유지에 긍정적인 영향을 미칩니다. 특히 트립토판 성분은 신경 안정과 수면 유도에 관여해 숙면에도 도움을 줄 수 있습니다. 한의학적으로도 우유는 기혈 생성을 보조하는 식품으로, 허약하거나 회복기 환자에게 적합한 것으로 알려져 있습니다.

또 버터에는 ‘부티르산’이라는 지방산이 풍부하게 함유돼 있습니다. 이 성분은 장 점막을 보호하고 유익균 증식을 도와 장을 건강하게 가꿔줍니다. 비타민 A·D·E·K 등 지용성 비타민이 포함되어 있어 면역 기능과 뼈 건강 유지를 돕습니다.

과다 섭취는 비만·근골격계 질환까지

단 버터떡은 고탄수화물·고포화지방 식품에 해당하는 만큼 섭취 시 주의가 필요합니다. 버터떡 한 조각(약 100g)의 열량은 약 260~330kcal로, 성인 기준 한끼 식사 열량의 절반 수준에 해당합니다. 여기에 연유나 커스터드 크림이 더해지면 당분과 지방 함량이 높아져 체중 증가와 혈당 상승을 유발할 수 있습니다.

이처럼 고열량·고당류 식품을 반복적으로 섭취하면 혈당 변동이 커지고 인슐린 저항성이 증가해 당뇨병과 같은 대사질환 위험을 높일 수 있습니다. 실제 연구에 따르면 당뇨병 환자의 무릎 관절염 유병률은 일반인보다 높은 것으로 나타났습니다. 이는 혈류 순환 저하로 인해 연골 조직에 필요한 산소와 영양 공급이 원활하지 않기 때문으로 분석됩니다.

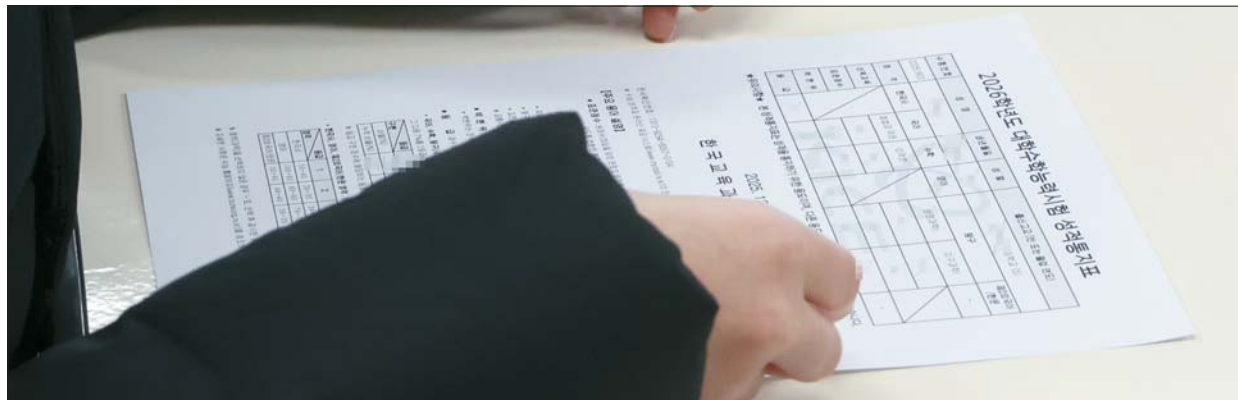
또 체중 증가로 복부 지방이 늘어나면 척추와 주변 근육에 부담이 가해져 허리 통증이 발생할 수 있으며 이를 방지할 경우 디스크 질환으로 이어질 가능성도 있습니다. 아울러 위장 기능이 약한 경우에도 주의가 필요합니다. 찹쌀은 점성이 높아 소화 속도가 느린 식품으로, 과다 섭취 시 복부 팽만감이나 소화 불편을 유발할 수 있습니다.

전문가들은 버터떡 섭취 시 적정량을 지키는 것이 중요하다고 강조합니다. 이남우 자생한방병원 원장은 “버터떡은 적은 양으로도 빠르게 열량을 보충할 수 있는 간식이지만, 과도한 섭취는 열량 과잉과 혈당 상승을 유발할 수 있다”며 “근골격계 질환 위험까지 높일 수 있는 만큼 적절한 섭취가 필요하다”고 조언했습니다. 매경헬스 기자

좋은 성적에도 원하는 학과 못가... 수시 납치 논쟁



찬반토론
수시 납치 논쟁



수능 성적표 확인.

연합뉴스

대입 선발 전형은 크게 수시와 정시로 나뉩니다. 수시는 수능 전인 9월, 정시는 수능 이후인 12월에 지원하죠. 수시에는 총 6회의 지원 기회가 주어지며, 이 중 한 곳이라도 합격하면 ‘고등교육법 시행령 제42조’에 따라 정시 모집 및 추가 모집에 지원할 수 없어요. 이때 최초 합격자 이외에 추가 합격자, 등록 포기자도 수시 합격자로 간주 돼요. 그래서 수시에서 합격한 대학보다 합격선이 높은 대학에 지원할 만한 수능 성적을 받아도 정시에 지원할 수 없다 보니 이를 ‘수시 납치’라 불러요.

한편 지난 4월 9일 중앙대는 2027학년도 입시에서 수시 합격자가 수능 이후 더 높은 성적을 받을 경우 정시 지원을 허용하는 ‘수능 케어’ 제도를 도입하겠다고 밝혔어요. 그러나 교육부가 시행령 위반 소지가 있다고 판단을 내려 나흘 만에 철회됐죠. 이를 계기로 온라인에서는 ‘수시 납치 완화’를 둘러싼 찬반 논쟁이 이어지고 있습니다.



저는 찬성해요!

▶ 학생 선택권을 제한하는 구조예요.

현재 제도는 수시 합격 여부가 확정되는 순간, 이후 수능 성적과 관계없이 진학 선택이 제한돼 있어요. 하지만 상당수의 수험생은 수시와 정시를 병행하여 준비하고 있고, 실제로 수능 결과에 따라 진학 전략이 달라질 수 있죠. 성취 수준이 달라졌음에도 선택 기회가 봉쇄되는 것은 결과 중심의 공정성 측면에서 한계가 있어요.

▶ 대학 중심 운영의 비효율이 드러나요.

수시 합격자의 정시 지원 제한은 대학의 모집 안정성을 보장하곤 해요. 이에 학생의 선택권보다 대학의 충원 편의가 우선된다는 비판이 제기되죠. 입시 제도는 대학이 학생을 선점하기 위한 수단인 아닌, 학생이 본인에게 맞는 곳을 선택하도록 돕는 체계여야 해요.

▶ 입시 환경 변화에 맞춘 제도 개선이 필요해요.

최근에는 N수생 증가, 의대 정원 확대 등으로 정시 변수가 커졌어요. 동시에 상위권 수험생일수록 수시·정시를 함께 준비하는 경향도 강해졌죠. 이런 변화 속에서 기존 제도를 그대로 유지하면 특정 학생 집단에 불리하게 작용할 수 있어, 일정 범위 내에서 선택권을 확대하는 방향도 검토할 필요가 있어요.



저는 반대해요!

▶ 입시 전반의 예측 가능성이 낮아질 수 있어요.

수시 합격자가 정시로 이동하게 되면 대학은 추가 합격자를 계속 선발해야 하고, 이 과정에서 연쇄적인 충원 이동이 발생해요. 이는 대학별 모집 인원 관리뿐만 아니라 수험생의 합격 예측에도 혼란을 줄 수 있어 제도 안정성이 흔들릴 수 있다는 우려가 있어요.

▶ 수시·정시 이원화 체계가 약화될 수 있어요.

수시는 학생부, 비교과 활동 등 학교 교육 중심 평가를 강화하기 위해 도입된 전형이에요. 반면 정시는 수능 중심 선발이죠. 만약 수시 합격 이후에도 정시 지원이 가능해지면, 수시의 의미가 약화되고 결과적으로 정시 중심 구조로 수렴될 가능성이 있어요. 이는 공교육 중심 평가라는 제도의 취지와 충돌할 수 있어요.

▶ 지원 책임 원칙과 형평성 문제가 제기돼요.

수시와 정시는 준비 방식이 달라 모든 수험생이 두 전형을 함께 준비하기는 쉽지 않아요. 이런 상황에서 수시 합격자에게 정시 지원까지 허용되면, 일부 상위권 학생은 두 번의 기회를 갖게 되는 반면 정시에 집중된 학생은 한 번의 기회만 갖게 됩니다. 그 결과 기회의 불균형이 생기고, 입시 공정성이 흔들릴 수 있어요. 윤성아 인터넷기자

더 생각해보기

Q. ‘수시 납치’ 문제는 단순한 개인 선택의 문제일까요?

A. 일각에서는 이를 학생 개인의 불만을 넘어, 대학 교육의 효율성과도 연결된 문제로 봅니다. 원치 않는 진학으로 전공 몰입도가 낮아지고, 반수·재수로 이어지면서 막대한 시간과 비용이 반복적으로 투입된다는 지적이 나오죠. 결국 입시 제도는 대학의 선발 안정성뿐 아니라, 학생의 학업 지속성과 사회적 비용까지 함께 고려해 설계될 필요가 있다는 점을 생각해 볼 수 있습니다.

1년에 4만건...10대부터 80대까지 외로운 사연 들어주죠

서울시의 '외로움안녕120' 박지현(가명) 상담사

지금 이 시간에도 쉬지 않고 누군가의 무거운 감정을 온몸으로 받아내는 곳이 있다는 사실을 아셨나요? 바로 서울시의 '외로움안녕120'입니다. 서비스를 시작한 지 1년 만에 누적 4만건의 상담을 기록하며, 하루 평균 120여 명의 시민이 마음을 기대고 있죠. 이곳에서 매일 수화기 너머의 외로운 시민들과 대화하고 있는 박지현(가명) 상담사를 만나 그의 내밀한 이야기를 들어봤습니다.

박 상담사는 금융권에서 일하다 퇴직을 한 뒤 이 일에 뛰어들었어요. 오랫동안 대출 관련 여신 업무를 담당했던 그녀는 “경제적으로 소외된 계층에게 실질적인 위로를 건네고 싶다는 오랜 꿈을 간직해 왔었다”고 회고했어요. 평소 공감 능력이 뛰어나고 따뜻한 말을 잘 건넬 수 있다는 작은 소명감 하나로 시작한 일이었지만, 매일 쏟아지는 타인의 고통을 마주하는 일은 결코 쉽지 않았습다.

박 상담사는 8시간의 근무 시간 동안 보통 14통 남짓한 전화를 받고 있어요. 한 번 통화가 30분 안팎 이어지다 보니, 전화를 끊고 쉴 새도 없이 다른 전화를 받는 것이죠.

박 상담사는 이 중 “순수하게 외로움을 토로하는 전화만 12~13건에 달한다”고 설명해요. 전화를 거는 이들의 연령대는 10대부터 80대까지 다양하지만, 그중에서도 40대에서 60대에 이르는 중장년층 남성의 비율이 유독 높아요. 은퇴나 실직, 혹은 가족과의 단절 등으로 사회적 설 자리를 잃고 고립감을 느끼는 이들이 익명이라는 안전한 울타리 안에서 속마음을 털어놓는 것입니다.

어린 청소년들이 교우 관계나 학업 문제로 전화를 걸어 오는 경우도 있어요. 다만 박 상담사는 “청소년들의 경우 청소년 전용 상담 채널인 '1388'로 전화해야 보다 적합하고 전문적인 도움을 받을 수 있다”고 덧붙였습니다.

상담을 진행하며 박 상담사가 가장 중요하게 여기는 것은 ‘첫 마디’입니다. 전화를 받자마자 용건을 재촉하기보다 “전화 주셔서 너무 반갑습니다”라고 먼저 말하고, 때로는 “오늘 날씨가 참 좋네요”처럼 친근하게 대화를 여는 것이죠. 박 상담사는 “그 짧은 문장들이 상대의 마음을 활짝 열게 한다”고 전합니다.

또한 박 상담사는 “해결책 제시보다 온전한 경청과 지지가 더 중요하다”고 강조해요. “많이 힘드셨죠?”라는 짧은 한마디를 건넬 때도 어미를 부드럽게 끌어주며 미묘한 말투의 차이로 진심을 전달하려 애쓰죠. 그는 “말투 하나가 실제로 대화의 온도를 크게 바꾼다”고 설명해요. 누군가에게는 식상한 위로일지 몰라도, 온전히 자신에게 집중해 주는 상담사의 목소리 자체만으로 내담자들은 닫혔던 마음의 문을 열게 되는 것입니다.

물론 누군가의 어두운 감정을 오롯이 받아내는 일은 엄청난 감정 소모를 동반해요. 박 상담사는 “전화를 걸자마자 세상에 대한 분노와 거친 욕설을 쏟아내는 사람, 혹은 극단적인 선택을 암시하는 사람도 있다”고 말합니다.

박 상담사는 “그런 통화는 한마디 한마디가 조심스럽고, 상담이 끝난 뒤에는 입이 바짝 마르고 온몸의 힘이 빠져나가곤 한다”고 털어놓아요.

그럴 때면 그는 5분 남짓한 시간 동안 창밖의 탁 트인 풍경을 바라보며 깊은 심호흡으로 감정을 흘려보내요. 잠깐이라도 감정을 흘려보내지 않으면 다음 전화를 제대로 받을 수 없기 때문입니다.

퇴근 후에 박 상담사는 사무실에서의 모든 감정을 서랍 속에 넣어두고 ‘로그아웃’을 선언해요. 헬스와 러닝 같은 땀 흘리는 운동을 하고, 록 밴드 퀸(Queen)의 음악이나 클래식을 들으며 스스로의 마음을 정화하는 것이 그만의 철저한 생존 방식이죠.

박 상담사는 “상담사 일은 결국 체력과 집중력, 그리고 감정을 다루는 힘을 동시에 요구하기 때문에 자기 관리가 필수적”이라고 설명해요. 다음 날 누군가의 외로움을 안아주기 위한 충전인 셈입니다.

박 상담사는 매일 타인의 삶을 간접적으로 경험하며 “오히려 자신의 삶



지난달 30일 KT CS 서울사무소 옆창 사옥에서 만난 박지현(가명) 상담사가 내담자와 상담을 하고 있다. 서울특별시재단 외로움예방팀

이 얼마나 소중한지 뼈저리게 배우고 있다”고 고백해요. 그는 “노년의 부모님과 소통하지 못해 후회하는 내담자들을 보며 연로하신 부모님께 더 다가가게 됐다”며 “인간관계에서 무심코 던진 말이 얼마나 큰 상처가 될 수 있는지 깨달으며 주변 사람들을 더욱 부드럽게 대하고 있다”고 말합니다. 남의 외로움을 듣는 일이 역설적으로 자기 결의 사람들을 더 소중히 보게 만든 셈입니다.

통계청의 2025년 사회조사에 따르면 13세 이상 인구 중 38.2%가 평소 외로움을 느끼고 있어요. 더 이상 외로움은 소수의 고충이 아니라는 점을 알 수 있죠. 이에 대해 박 상담사는 수화기를 들까 말까 망설이는 이들을 향한 조언의 메시지를 남기며 인터뷰를 마무리했어요.

“외로움은 특별한 병이 아니라 감기처럼 누구에게나 불쑥 찾아오는 자연스러운 감정입니다. 이를 부끄러워하거나 억지로 밀어내지 마세요. 전화를 거는 순간 여러분은 절대 혼자가 아니고, 저희는 365일 24시간 언제나 이 자리에서 당신의 이야기를 들을 준비가 돼 있습니다.” 김준영 인턴기자

공인번호 : 재정경제부 제 2024-254호
등록번호 : 2012-0277호

(매일경제 아카데미)



*공식 인스타그램
@mk.feenz



*공식 유튜브
매테나

53회

경제·금융이해력인증시험



시험일

2026년
5월 30일(토)

접수기간

2026년
4월 20일(월)
~5월 18일(월)

틴매일
TEST

자격명 : 경제금융이해력인증시험(틴매일TEST) | 자격의 종류 : 국가공인민간자격(A+,A,B) / 등록민간자격(C,D)
응시료 : 2만원 | 환불규정 : 정기접수 마감일까지 환불 신청시 응시료 전액 환불(송금수수료 제외)정기접수 마감일 이후 환불 불가
발급기관 : 매일경제신문사 | 대표자 : 장대환, 장승준, 위정환 | 소재지 : 서울특별시 중구 퇴계로 190(매경미디어센터)
연락처 : 02-2000-2469 | 홈페이지 : <http://mktest.org> | 이메일 : mktest@mk.co.kr