

# CHAIRPERSON NOTE

## 경제 이슈

- 인플레이션행지표인 원재료 및 중간재 물가 상승 지속
- 美, 정책 금리인 연방기금금리 동결

## 경영 노트

- 톰 피터스의 상상경영

## 사회 트렌드

- 자살률, OECD 국가 중 1위
- 婚테크

## 저널 브리프

- 세계 경제 위기 정말 다가오는가

## 洗心錄

- 건강하게 오래 사는 30가지 방법

## □ 인플레이션 선행 지표인 원재료 및 중간재 물가 상승 지속

- 국내 인플레이션 선행 지표의 성격을 지니고 있는 원재료 및 중간재 물가가 수입 광산품, 농산품, 석유 화학 제품 가격이 크게 올라, 8월에 전월대비 1.3% (전년동월대비 7.1%)의 높은 상승률을 기록함
  - 이는 최근 국제 유가가 하락세 (두비유 현물 가격은 7월 배럴당 69.2달러에서 8월 68.9달러로 하락) 를 나타내고 있으나, 상반기중의 유가 및 원자재가 상승효과가 시차를 두고 국내 물가에 파급되고 있기 때문으로 판단됨
  - 한편 재화 부문의 종합적인 인플레이션 측정 지표인 최종재는 집중 호우 및 폭염과 같은 일시적 요인의 영향으로 농산물 가격이 급등하여, 7월에 전월대비 0.6%에서 8월에 1.0%로 상승세가 확대됨
- 현재의 국내 물가는 이러한 원재료 및 중간재 상승 효과가 반영되지 않고 있으나, 하반기 이후 기업들이 비용 상승분을 소비자 물가에 전가시키는 것이 불가피하여 국내 물가 불안이 예상됨

## □ 美, 정책 금리인 연방기금금리 동결

- 지난 9월 20일 美 FOMC (연방공개시장위원회, Federal Open Market Committee)는 미국의 정책 금리인 연방기금금리를 현행 5.25%에서 동결하기로 결정함
  - 이는 최근 국제 유가와 같은 에너지 가격 안정 등으로 미국 내 인플레이션 기대 심리가 다소 완화되고, 주택 경기 하락 등의 영향으로 미국 경제 성장세가 둔화되고 있기 때문으로 분석됨
  - 한편 美 연방기금 금리가 동결되고 일본과 유럽중앙은행의 금리 인상세가 지속됨에 따라, 미국 채권에 대한 수요가 감소하여 지난 7월 미국으로의 순자본 유입액은 6월의 751억 달러에서 329억 달러로 급감함
- 향후에도 美 금리 인상 가능성이 높지 않아 달러화의 글로벌 약세가 예상되고, 이에 따라 원/달러 환율도 하락 압력을 받을 것으로 전망됨

□ 톰 피터스의 상상경영\*

- (개요) 톰 피터스는 지난 9월 14일 한국을 방문하여 ‘상상을 경영하라’라는 주제로 상상경영의 필요성과 미래시장, 기업의 대응방안에 대해 강연
  - 톰 피터스는 피터 드러커, 마이클 포터와 함께 세계 3대 경영 석학 중 한 명으로 ‘초우량 기업의 조건’과 ‘미래를 경영하라’의 저자임
  
- (상상 경영) 사고의 전환을 통한 상상력으로 새로운 생각 및 가치를 습득하고 이를 통해 새로운 비즈니스를 창출하는 상상 경영을 제시함
  - 거대기업의 몰락과 산업 패러다임 변화는 과거 경영법칙이었던 M&A와 선점효과의 효율성을 감소시켜 기업 영속성에 대한 확률을 떨어뜨림
  - 현대와 미래에는 제품보다 멋진 경험을 제공할 수 있는 솔루션과 인재, 브랜드와 같은 소프트한 지적 자본이 기업의 핵심역량으로 제시됨
  - 신 핵심역량 구축을 위해서는 상상력을 기반으로 관료주의적인 조직을 파괴시키고 새로운 비즈니스를 개발하는 상상경영의 필요성을 강조함
  
- (미래 시장) 미래시장의 중요한 고려대상을 여성과 노인이라고 지적
  - (여성) 주택, 자동차 구입 등에서의 여성의 영향력을 지적하면서 여성 시장의 중요성을 강조하고 여성인력의 적극적 활용을 주장
  - (노인) 베이비 붐 세대의 은퇴 시기가 도래하였음에도 불구하고 노인을 위한 제품을 만드는 기업체가 부재함을 지적
  
- (기업 대응) 생각의 전환을 통해 기업 혁신과 미래 시장의 대응을 강조함
  - (변화 감지) 변화에 적응하기 위해선 점심시간을 이용, 많은 사람들과 이야기를 나누는 과정이 필요하다고 제언함
  - (변화 대처) 성공신화에 빠져 변화를 거부하는 관료주의적 기업문화를 과감하게 탈피하여 빠르게 변화시킬 수 있는 리더십이 필요함
  - (인재 발굴) 자신과 비슷한 사람과 일하면 혁신이 이루어질 수 없으므로 열정적이고 창의적인 괴짜들을 발굴, 열정적인 조직 구성을 제안

\* 이 글은 조선일보(2006.9.17), 중앙일보(2006.9.15) 등 주요 일간지에 게재된 내용과 톰 피터스의 저서인 ‘미래를 경영하라’(2003)를 요약·재구성한 것임

## □ 자살율, OECD 국가 중 1위

- 생활고와 구직 실패에 좌절한 20~30대 자살이 급증하면서, 우리나라 자살률이 OECD 회원국 중 1위를 기록
  - 인구 10만 명당 자살인구수는 우리나라가 24.7명으로서 가장 높고, 다음으로 헝가리(22.6명), 일본(20.3명), 핀란드(18.4명), 프랑스(15.1명), 스웨덴(11.4명), 독일(10.3명), 미국(10.2명)의 순이었음
  - 사망 원인별로는 암, 뇌혈관 질환, 심장 질환에 이어 4위를 기록했는데, 지난해 하루 평균 33명이 자살한 것으로 나타남
  
- 특히 실업, 빈곤 등으로 20~30대 자살이 크게 증가
  - 10년 전 20대와 30대 자살률은 인구 10만 명당 각각 12.2명(사망원인 2위)과 12.5명(사망원인 4위)에 그쳤지만, 작년에는 17.7명, 21.8명으로 늘어 이 연령대 사망원인 1위를 기록했음
  
- 우리 사회에서 자살률이 높아져 가는 것은 경제적 곤란, 가치관 변화 등에 원인이 있지만, 궁극적으로는 ‘사회적 유대감’이 부족한 데 근본 원인이 있다고 할 수 있음
  - 사회학자 에밀 뒤르켐은 현대사회에서 자살의 원인을 ‘사회적 유대감’(social solidarity), 즉 가족 간의 유대관계, 친구와의 친밀감, 사회적 통합력의 결여 등에서 찾고 있음

## □婚테크

- 2534세대(25~34세 미혼남녀)들은 ‘결혼은 투자’라고 생각하고 있음
  - 제일기획 조사에 의하면, 응답자의 62.1%가 “결혼도 일종의 투자”라고 응답했고, 결혼이 노후 준비의 시작이라는 응답자도 84.4%나 됐음
  - 즉 결혼 자체를 목적으로 보는 이전 세대와 달리 2534세대는 결혼을 수단으로 여기고 있는 것으로 나타남
  
- 외환 위기와 실업, 지속적인 불경기에 대한 사람들의 불안감이 결혼에 대한 인식까지 바꾼 것으로 분석됨

□ 세계 경제 위기 정말 다가오는가\*

- (다가오는 세계 경제 위기) 미국 내수시장의 과잉 투자, 세계적 자산 가치 하락, 달러 가치 하락 등으로 세계 경제의 위기가 초래될 수 있음
  - (미국 내수시장의 과잉 투자) 최근 미국 내수시장에서는 과잉 투자 현상이 일어나고 있는데 이는 향후 세계경제에 큰 타격을 줄 것임
    - 과잉 투자 현상: 최근 소비 및 건설 투자가 둔화되고 있는데 반해 기업 설비투자가 증가하고 있어 내수시장의 과잉 투자가 우려되고 있음
    - 과잉 투자 해소에 따르는 세계경제 침체: 지난 IT 붐 때와 마찬가지로 과잉 투자가 발생하면 필연적으로 이를 해소하기 위한 기간이 필요한데, 이 기간 동안 미국 내수는 크게 위축될 것이며 이로 인해 세계경제가 침체될 가능성이 큼
  - (자산 가치 하락) 베이비부머들의 은퇴와 이에 따르는 각종 비용 발생에 의해 세계적인 자산 가치 하락 현상이 일어날 가능성이 큼
    - 베이비부머 은퇴의 영향: 베이비부머가 은퇴해 연금생활자가 되면 주식, 부동산 등의 위험자산 투자를 줄일 것이며, 전세계 주식, 부동산, 채권의 가장 큰 투자자인 연기금들은 자산 매각을 통해 연금을 지급해야 하는데 이는 결국 전세계 자산 가치 하락을 불러올 것임
    - 자산 시장 전망: 매킨지는 향후 20년 동안 전세계 금융자산이 현재보다 31조 달러가량 감소할 것이라고 전망하고 있음
  - (달러 가치 하락) 세계경제에서 미국 경제 및 시장이 차지하는 위상이 점차 축소됨에 따라 달러가치가 지속적으로 하락할 가능성이 커지고 있으며, 이로 인해 오는 2010~2015년 사이에 아시아 외환위기에 못잖은 경제적 급변동이 일어날 가능성이 있음
    - 달러 가치 하락이 지속될 경우, 한국, 일본, 중국 등 달러 자산 보유 비율이 높은 아시아국가들의 달러 자산 매각이 가속화될 것이며, 이로 인해 국제금융시장이 큰 혼란을 겪을 수 있음
- (전망) 최대 인구 보유국인 중국과 인도의 경제 성장이 지속되어 이들 국가가 미국을 대체하는 세계의 소비 주체로 부상하지 않는다면 세계경제는 장기 침체의 늪에 빠질 가능성이 큼

\* 이 글은 『Economist』 (2006.9.26)에 실린 글을 요약, 정리한 것임.

## □ 건강하게 오래 사는 30가지 방법

재물을 잃으면 조금 잃는 것이고, 명예를 잃으면 많이 잃는 것이고, 건강을 잃으면 모든 것을 잃는다는 말이 있다. 누구든 나름대로의 건강 비법을 가지고 있겠지만, 그래도 객관적인 건강법을 따르는 것이 효과적일 것이다. 다음은 지난 2003년 새해를 맞아 영국 일간지 인디펜던트가 소개한 <건강하게, 오래 사는 방법 서른 가지>이다. 오래 전의 기사지만, 지금 다시 한번 흥미한다고 해서 손해볼 일은 전혀 아니다.

**1. 마늘을 하루 1~2알 정도 섭취하라** : 하루에 5ml의 마늘을 섭취하면 각종 질병을 유발하는 체내 유해 화학물질을 48%까지 감소시킬 수 있고 암이나 면역체계 이상, 관절염 등을 예방할 수 있다. 기억력 감소나 뇌 기능 저하로 인한 치매 예방에도 효과가 있는 것으로 알려져 있다.

**2. 적당한 운동을 꾸준히 하라** : 매일 일정 거리를 산책하거나 주 3회 정도 적당한 운동을 하면 뼈가 튼튼해지는 것은 물론 심장질환 발병 위험이 줄어든다. 산책을 할 때는 적당한 긴장감이 느껴질 정도로 빠른 걸음으로 하는 것이 좋다.

**3. 정제하지 않은 곡물 섭취를 늘려라** : 정제하지 않은 곡물로 만든 음식을 주 4회 정도 섭취하면 암 발생 위험을 40% 줄일 수 있다.

**4. 야채와 과일을 많이 먹어라** : 야채나 과일을 하루 5차례 먹어주면 뇌졸중이나, 심장병, 암, 당뇨병 등의 예방에 효과가 있고 여성의 경우 유방암 위험을 절반으로 줄일 수 있다. 특히 토마토나 포도, 브로콜리 등을 많이 섭취하는 것이 좋다.

**5. 패스트푸드 섭취를 줄여라** : 햄버거나 감자 튀김 등의 패스트푸드는 칼로리가 높은 데다 영양 불균형을 초래할 위험이 크다. 이런 음식을 많이 먹을 경우 관상동맥 질환이나 뇌졸중, 심장병 발병 위험이 커진다.

**6. 생선을 많이 먹어라** : 연어나 참치, 정어리 등의 생선에 많이 함유된 오메가-3 지방산은 혈전 생성을 방지하고 생선 기름은 면역체계를 강화한다. 한 달에 한 번 정도만 생선을 먹어도 심장병 예방에 탁월한 효과가 있다는 사실이 이미 연구를 통해 밝혀진 바 있다.

**7. 소금을 적게 먹어라** : 세계보건기구(WHO)가 내놓은 1일 염분 섭취 권장량은 5mg이하로 돼 있다. 음식을 지나치게 짜게 먹을 경우 심장병이나 뇌졸중의 위험이 높아지므로 각별히 유의해야 한다.

**8. 적당량의 와인을 마셔라** : 하루 2잔 정도의 와인은 감기를 예방하고 암이나 치매 예방에도 효과가 있다. 건강을 생각한다면 맥주보다는 와인을 마시는 편이 낫다. 그러나 와인도 1주일에 30잔 이상을 마실 경우 오히려 각종 질병의 원인인 될 수 있음을 알아야 한다. 무엇이든 지나쳐서 좋은 것은 없다.

**9. 하루 2잔 정도 커피를 마셔라** : 하루에 커피를 2잔 정도 마시는 사람은 결장암 발생 위험이 25% 줄어들고, 담석은 45%, 간경변은 80%, 천식은 25%, 파킨슨병 발병 위험은 50~80%까지 줄어든다는 연구 결과가 나와 있다. 임신한 여성 중 고혈압으로 고생하는 사람이라면 혈압을 낮추는 데 커피가 좋다. 그러나 역시 하루 11잔 이상 커피를 마시는 것은 금물이다.

**10. 차를 많이 마셔라** : 차를 많이 마시는 사람은 그렇지 않은 사람에 비해 심장병 발병 위험이 절반으로 줄어든다.

**11. 체중을 줄여라** : 과체중인 사람은 표준 체중에서 1kg 초과할 때마다 수명이 20주씩 단축된다는 연구 결과가 나온 바 있다. 체질량지수(BMI, 몸무게<kg>를 신장<m>의 제곱으로 나눈 값)가 25를 넘는 사람이라면 체중을 줄이기 위한 노력을 하는 것이 좋다.

**12. 무리한 체중 감량은 피하라** : 살이 찼다고 해서 한꺼번에, 무리하게 감량을 하겠다는 생각은 버려라. 쉽고 편하게 살을 빼는 방법 같은 건 없다. 장기적인 계획을 세워 열량 섭취를 줄이고 꾸준히 운동을 하는 것이 좋다.

**13. 콜레스테롤 수치를 낮춰라** : 심장병이나 뇌졸중을 예방하는데 이보다 좋은 방법은 없다. 포화지방이나 콜레스테롤이 적게 함유된 음식 위주로 식단을 짜고 지방 섭취를 줄이는 것이 좋다.

**14. 아스피린을 복용해 보라** : 진통제로만 알고 있는 아스피린이 실제로 결장암이나 위암, 직장암, 전립선암 등을 예방하는 데 효과가 있음이 각종 연구를 통해 밝혀지고 있다. 그러나 아스피린을 복용하기 전에 반드시 담당 의사와의 상담을 거쳐야 한다는 사실을 기억해야 한다.

**15. 자주 성관계를 가져라** : 미국의 한 연구팀이 발표한 자료에 의하면 1주일에 2차례 이상 성관계를 갖는 사람은 체내 면역체계가 강화 돼 감기에 덜 걸리는 것으로 나타났다. 또 일주일에 3차례 이상 성관계를 갖는 사람은 그렇지 않은 사람에 비해 10년 정도 젊어 보인다는 연구 자료도 있다.

**16. 자신만의 스트레스 해소법을 개발하라** : 스트레스는 만병의 근원이다. 과도한 긴장이나 스트레스가 장기간 축적되면 정신분열이나 불안장애, 우울증 등 정신 질환을 유발할 가능성이 높아지고 알레르기성 질환이나 류머티스성 질환, 심장혈관계 질환을 앓을 가능성도 커진다. 1주일에 3차례 정도 격렬한 운동을 하면 스트레스 해소에 도움이 된다.

**17. 담배를 끊어라** : 건강하게 살고 싶다면 어떤 수단을 동원해서라도 담배를 끊어야 한다.

**18. 입냄새를 없애라** : 입냄새는 입 속의 박테리아로 인해 생기는 경우가 대부분이다. 식사 후 반드시 양치질을 하고, 양치질을 할 때 칫솔로 혀바닥을 문질러 주면 입냄새 제거에 도움이 된다. 정기적으로 치과를 찾아 검진을 받는 것도 필요하다.

**19. 노래를 즐겨라** : 사람들과 어울려 노래를 부르면 스트레스 해소는 물론 우울증이나 대인공포증, 불안 장애치료에 도움이 된다. 물론 악기 연주를 함께 한다면 금상첨화.

**20. 콧노래를 흥얼거리라** : 콧노래를 흥얼거리면 기도는 물론 콧속의 공기 흐름이 빨라져 축농증 예방에 효과가 있다. 감기로 코가 막힌 경우에도 콧노래를 부르면 효과를 볼 수 있다는 것이 전문가들의 조언이다.

**21. 충분한 수면을 취하라** : 잠은 체내 면역체계를 유지하는 데 필수 요건이다. 미국 피츠버그대학 연구팀의 연구에 의하면 수면 시간이 짧은 사람은 충분한 수면을 취한 사람에 비해 특정한 일이나 사물에 집착하는 증상을 보이는 경우가 많은 것으로 조사됐다. 적당한 수면 시간에 대해서는 의견이 분분하지만 사람마다 조금씩 차이가 있다. 아침에 일어났을 때 잘 잤다는 느낌이 들 정도, 낮 시간에 졸리지 않을 정도로 자는 것이 자신에게 가장 알맞은 수면 시간이다.

**22. 비타민을 충분히 섭취하라** : 복합비타민제를 매일 복용하면 심장병 발병 위험이 줄어들고 결장암의 경우 발병 위험을 85%까지 줄일 수 있다. 또 치매 예방에도 효과가 있다. 특히 임신한 여성이 비타민 B 복합체인 엽산을 충분히 섭취할 경우 임신 중독이나 출산시 발생할 수 있는 각종 위험을 크게 줄일 수 있다. 그러나 전립선암 환자라면 과도한 비타민 섭취가 오히려 해로울 수 있으므로 유의하는 것이 좋다.

**23. 피부 관리에 신경 써라** : 강한 햇빛이나 차가운 공기에 피부를 무방비로 노출시키는 것은 각종 질병의 원인이 된다. 피부가 건조해 지는 것 역시 피부 질환의 원인이 된다. 이를 막기 위해 자외선 차단제나 보습제를 사용, 피부를 보호하는 것이 좋다.

**24. 치아 건강에 유의하라** : 입 속 박테리아나 치석 제거를 통해 잇몸 질환을 예방해야 한다. 사과나 오렌지, 당근 등 섬유질이 풍부한 과일이나 야채를 씹어 먹으면 얼룩을 형성하는 입 속 박테리아를 예방해 치아를 하얗게 유지할 수 있다. 스낵이나 당분 함량이 높은 채소는 충치의 원인이 될 수 있으므로 가능하면 섭취를 줄이는 것이 좋다.

**25. 배우자를 신중히 선택하라** : 50대 남성을 대상으로 한 조사 결과를 보면 아내가 건강하지 않은 사람은 아내가 건강한 사람에 비해 건강에 이상이 있을 가능성이 6배나 높은 것으로 나타났다. 배우자의 건강이 곧 나의 건강임을 인식해야 한다.

**26. 물을 많이 마셔라** : 하루에 물을 6잔 이상 마시는 사람은 2잔 이하의 물을 마시는 사람에 비해 결장암에 걸릴 위험이 절반으로 줄어든다는 연구 결과가 있다. 성인 남성의 경우 하루 2.9리터(약 12잔), 여성은 2.2리터의 수분을 섭취해야 한다. 소변이 지나치게 노란색을 띠는 경우 물을 많이 마셔야 한다.

**27. 침대 사용에 주의하라** : 침대를 사용하는 사람 중에 요통을 호소하는 사람이 많다. 침대에 누워 지내는 시간을 가능한 줄이고 운동을 꾸준히 해야 요통을 막을 수 있다.

**28. 셀레늄(Selenium)을 많이 섭취하라** : 무기물의 일종인 셀레늄을 많이 섭취하는 것이 좋다. 갈치, 연어, 참치, 굴, 새우 등에 많이 들어 있는 셀레늄은 노화방지 물질로 항암 효과도 있는 것으로 알려져 있다.

**29. 친구와 많은 시간을 보내라** : 65세 이상 노인의 경우 친구들과 이야기를 많이 하거나 사회 활동을 함께 할 경우 치매에 걸릴 위험이 크게 줄어든다.

**30. 직업을 바꿔라** : 모든 것 이외에 직업을 한 번 바꿔 보는 것도 좋겠다. 지금 하고 있는 일에 흥미를 느끼지 못하거나 스트레스가 심하다면 좀 더 활동적인 일을 찾아보는 것도 좋다.

“운동은 하루를 짧게 하지만, 인생을 길게 해 준다.”

- 조스틴 (1870~1962) : 미국의 당뇨병 전문의