투데이 칼럼

덜 소비해서 얻는 '개꿀'의 짜릿함

오 상 근
본보 경제부장

"조금만 더 보태면 더 좋은 걸 살 수 있다."

누구나 한 번쯤 들어봤을 말이다. 때로는 판매원의 권유로, 때로는 스스로의 마음속에서 이 말이 속삭인다. 겉으로는 합리적으로 들린다.

약간의 추가 비용으로 더 나은 품질과 성능, 더 큰 만족을 얻을 수 있다면 그 선택은 이성적인 판단처럼 보인다. 그러나 문제는 이 '조금만 더'가 결코 거기서 멈추지 않는다는 데 있다.

냉장고를 살 때, "조금만 더 보태면 더 큰 용량을 살 수 있다"는 말에 마음이 흔들린다. 스마트폰을 고를 때도, "조금만 더"를 외면하기 어렵다.

결국 우리는 처음 계획했던 예산보다 항상 조금 더 쓴다. 그런데 그 '조금'이 반복될수록 지출의 총액은 눈덩이처럼 불어나고, 소비의 기준은 점점 높아진다.

처음에는 합리적이라 여겼던 결정이, 시간이 지나면 불필요한 지출로 돌아오기도 한다. 통장은 가벼워지고, 마음은 묘하게 허전하다.

이 현상은 심리학에서 '업그레이드 효과(Upgrade Effect)' 혹은 '상대적 비교 소비'로 설명된다.

인간은 절대적 만족보다 상대적 우위를 통해 만족감을 느낀다. "지금보다 조금 더 나은 것"을 선택하는 순간 쾌감을 느끼지만, 그 만족은 오래가지 않는다.

주변에 더 나은 선택지가 존재하는 한, 우리는 또다시 '조금만 더'라는 유혹에 흔들린다. 결과적으로 소비자는 자신의 욕망을 충족시키려는 것이 아니라, 비교 속에서 불안을 잠재우려는 소비를 반복하게 된다.

경제적으로도 이 사고방식은 위험하다. 소득이 일정한 상황에서 소비 수준을 끌어올리면, 저축 여력은 줄고 부채는 늘어난다.

"조금만 더"를 반복하는 소비 습관은 결국 재정적 압박으로 이어진다. 소비를 통해 삶의 만족을 얻기보다, 오히려 더 큰 피로감과 후회를 떠안게 된다.

이런 현상은 이른바 '소비 피로(Consumption Fatigue)'로 불린다. 더 나은 것을 가질수록 더 나은 삶을 살 수 있을 것이라는 믿음은, 어느 순간 삶의 질을 떨어뜨리는 역설로 돌아온다.

하지만 우리는 이와 정반대의 경험도 자주 한다.

예상보다 적은 금액으로 만족스러운 결과를 얻었을 때, 우리는 본능적으로 "개꿀!"이라고 말한다.

원래 10만 원을 쓸 생각이었는데 7만 원에 괜찮은 물건을 샀을 때 느끼는 그 짜릿함.

이 짧은 표현에는 단순히 돈을 아꼈다는 의미를 넘어, 스스로 현명한 소비를 했다는 자긍심과 정신적 보상이 담겨 있다. 이때의 만족은 비싸고 좋은 것을 샀을 때보다 훨씬 오래 지속된다.

'예상보다 덜 썼다'는 사실이 주는 뿌듯함, 그것이야말로 진정한 합리적 소비의 시작이다.

합리적 소비는 더 좋은 것을 사는 기술이 아니라, 덜 써도 충분하다는 확신을 가지는 태도에서 출발한다.

더 많이 소비할수록 행복해질 것이라는 신화는 이미 오래전에 깨졌다. 그럼에도 우리는 여전히 '조금만 더'라는 말의 달콤함에 흔들린다.

마케팅은 이 심리를 정확히 이용한다. '프리미엄', '업그레이드', '상위 모델' 같은 단어들이 바로 그 장치다. 소비자는 자신이 선택의 주체라고 생각하지만, 실제로는 시장이 만들어놓은 욕망의 틀 안에서 움직이고 있는 경우가 많다.

진정한 소비의 주체는 필요와 욕망의 경계를 구분할 줄 아는 사람이다.

필요한 것을 충족시키는 소비는 삶을 편안하게 하지만, 욕망을 따라가는 소비는 끝없는 결핍을 낳는다. 지금 가진 것으로도 충분한가를 묻는 순간, 우리는 비로소 소비의 노예가 아니라 주인이 된다.

덜 쓰는 것은 단순히 절약의 문제가 아니다. 그것은 자신이 무엇을 원하고, 무엇이 불필요한지를 명확히 아는 자기 이해의 과정이다.

결국 합리적 소비란 절제의 기술이 아니라 만족의 재발견이다.

"보태기보다는 덜어내는 용기"가 오히려 우리의 삶을 더 풍요롭게 만든다. 조금 덜 써도 괜찮다.

그때 느껴지는 '개꿀'의 순간이야말로 우리가 진짜로 풍요로워지는 순간이다.

사 설

태극권 변금자 선생

태극권(太極拳)은 완만한 동작을 주체로 하는 중국 권법(拳法)의 하나다. 중국에서는 호신용 권법으로 발달하였으며, 건강 증진을 위한 국민적 의료 운동으로 성행하고 있다.

근육의 힘과 속도에 비중을 두지 않고 부드럽고 유연한 동작을 기반으로 구성된다. 신체 조절 훈련을 하는 동안 굳어진 근육과 긴장을 풀도록 고안되어 있다.

태극의 원리, 특히 음(陰)·양(陽)의 조화를 응용했다. 태극권은 물이 흐르듯 유연하고 율동적이며 신중한 동작을 이용한다.

각 동작의 발 자세와 몸자세는 규정되어 있지만, 실제로는 가르치는 사람마다 체계가 다르다.

공격·방어 권법으로서의 태극권은 쿵후와 비슷하며 무술로 여겨진다.

모든 태극권은 3가지 자세, 즉 무게 중심을 앞으로 둔 자세, 무게 중심을 뒷발에 둔 자세, 말타는 자세 또는 비스듬히 기울어진 자세 가운데 하나에서 시작된다.

변금자 선생은 무용과 태극권에 조예가 깊다. 그는 기상과 허리와 등이 꼿꼿하여 당당한 자세는 50~60세 같다. 그의 태극권에 대한 지식과 경륜과 열정은 대단하다.

태극권의 명상과 손동작은 모두 발걸음에서 비롯된다. 하루에 일천보씩 권장한다. 600보는 한 번에 하고 400보는 틈나는 대로 해서 마무리한다. 600보를 하면 40~50분이 걸린다.

몸이 무겁고 마음이 정리되지 않아도 일단 운동을 시작하면 마음 갈무리가 된다. 때와 장소에 상관없이 할 수 있다. 이때 반드시 골반이 열려야 한다. 골반이 열려야 자세를 낮출 수 있다. 태극권도 명상도 제대로 할 수 있다.

전북대 글로컬 대학 축제

전북대학교 가을 축제 '학문체'가 올해는 한 단계 도약한 실험 무대가 됐다. 대학본부와 총학생회가 손을 잡고, 내국인·외국인 학생은 물론 지역 주민까지 끌어안으며 국경과 세대를 넘어선 화합의 장을 만들어낸 것이다.

이번 축제는 전북대 학생지원처와 국제처, 총학생회가 사상 처음으로 공동 주최했다. 축제는 단순한 '학생 잔치'에 머물지 않고, '글로컬 대학'이라는 이름에 걸맞은 사회적 실험으로 확장됐다.

행사장 곳곳에서는 다문화 교류가 자연스럽게 펼쳐졌다. 낮에는 유학생들이 각국 전통 음식과 문화를 소개하는 '다문화 부스'가 열려 오감을 자극했다.

밤에는 세계 전통 의상을 입은 외국인 학생들이 런웨이를 걸으며 캠퍼스에 이국적 활기를 불어넣었다. 개막 무대 역시 중국인 유학생 밴드가 맡아, 축제의 첫 분위기를 이끌었다.

내국인 학생들의 밴드·댄스 공연이 이어지자 분위기는 절정에 달했다. 국적과 언어는 달랐지만 무대 앞에서 함께 환호하고 어깨를 들썩이는 모습은 '학문체'가 단순한 볼거리를 넘어 '우리'를 만들어내는 과정임을 보여줬다.

이번 학문체는 내·외국인 학생과 지역민이 함께 어우러진 다문화 축제였다. 학문체는 대학 울타리를 넘어 내·외국인 학생이 서로를 존중하며 지역사회와 함께 호흡한 자리였다.

지역과 상생하는 플래그십 대학의 지향점을 다시 확인한 계기였다.

전북대가 대학 안팎을 잇는 연결고리로 '축제'를 택한 것은, 지역과 세계를 동시에 품어야 하는 지방거점 국립대의 숙제와도 맞닿아 있다. 올해 학문체가 보여준 실험은 그 답을 찾아가는 모습이었다.

독자제언

농산물 절도, 모두의 눈이 방범등입니다

가을 들녘이 황금빛으로 물드는 수확철, 농민들의 1년 노력이 결실로 맺어지는 시기이지만 그만큼 '농산물 절도' 피해도 함께 늘고 있습니다.

경찰청 자료에 따르면 최근 3년간(2022~2024년) 전국 농수산물 절도 신고 건수는 총 2만5775건에 달했으며, 2024년 한 해 피해액만 약 67억 원에 이르렀습니다. 이러한 범죄는 단순한 생계형 절도를 넘어, 농민의 삶과 지역공동체의 신뢰를 무너뜨리는 심각한 사회문제입니다.

특히 인적이 드문 농촌의 특성상 목격자나 CCTV가 부족해 범행이 은밀히 이루어지는 경우가 많습니다. 경찰은 수확기 집중 순찰, 합동 캠페인, 방범 진단 활동 등의 강화를 통해 범죄예방에 힘쓰고 있지만, 근본적인 해결은 결국 주민과 지역사회 모두의 참여로부터 시작될 것입니다.

농가에서는 수확 후 농산물을 장시간 방치하지 않고, 저장시설 잠금장치에 신경을 쓰고 저장시설 주변 태양광 감시등·간이 CCTV 등을 설치해 야간 시야를 확보해야 할 필요가 있습니다.

또한 이웃 간 연락망을 구축해 수상한 차량이나 낯선 사람을 발견하면 서로 알려주고 즉시 112로 신고해야 합니다. 마을 단위의 공동 순찰조 운영, 출입 차량을 기록하고 창고 주변 조명 개선 등이 실질적인 예방책이 될 것입니다.

지자체는 방범등·CCTV 설치 지원사업을 확대하고, 주민들의 자발적인 참여가 더해진다면 그 효과는 배가 될 것입니다. 농산물은 단순한 재산이 아니라 농민의 땀과 정성, 그리고 한 해의 희망이 담긴 결실입니다.

우리 모두의 관심과 협력이 모일 때, 그 결실은 비로소 안전하게 지켜질 수 있습니다.

고대범 부안경찰서 서림지구대 경사

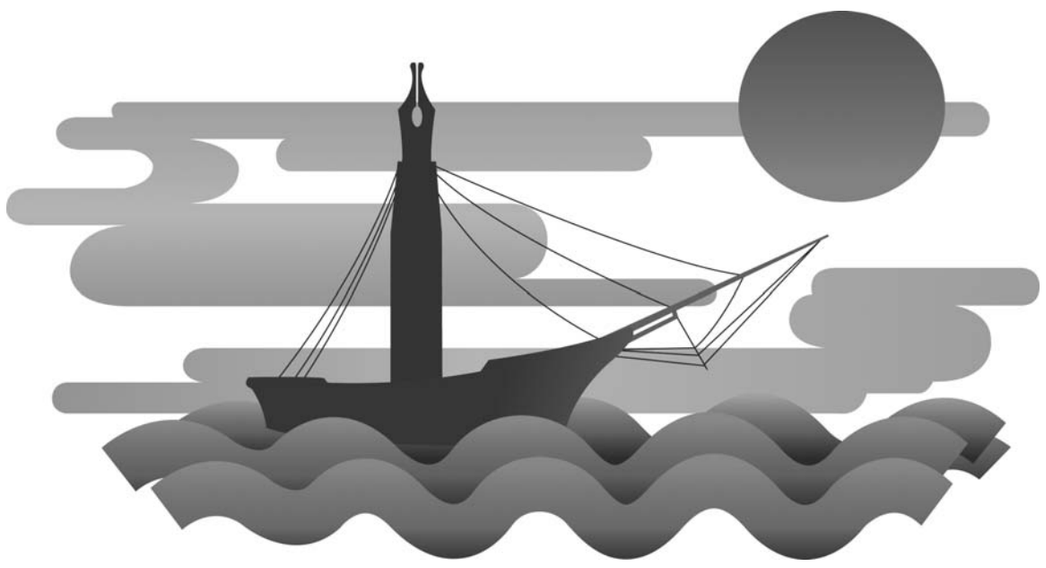
사진으로 보는 지구촌 소식

'평생공로상' 수상 후 연설하는 바이든 美 전 대통령

조 바이든 전 미국 대통령이 26일(현지 시간) 매사추세츠주 보스턴에서 열린 에드워드 M. 케네디 연구소 창립 10주년 기념식에서 평생공로상을 받은 후 연설하고 있다.

구독·광고문의 063-288-9700

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.



용기와 희망을 주는 인간을 위한 정론지

"더 좋은 신문, 더 사랑 받는 신문, 독자와 함께하는 신문"을 위해
전주매일의 전 직원들은
'전북 최고의 신문'을 제작하기 위해 최선을 다하겠습니다.

진정한 지방자치 발전을 위해
중앙지를 답습하는 형태를 벗어나 보다 깊이 있게
내 고장 소식을 빠르고 정확히 독자 여러분들에게 전달하겠습니다.

당신의 가려움을 속 시원하게 긁어 드리기 위해
대안적 비판 기능을 강화하고 있으며
한 단계 더 성숙한 네트워크 구축과 함께
지역발전의 수레바퀴를 힘차게 굴리겠다는 약속을 드립니다.

인간중심 · 도덕중심 · 지역중심 전주매일