

# 보는 것 넘어 느끼는 여행... “실버세대도 반했죠”

# 구독자 30만 명인 인기 유튜브 오마르는 최근 채널 공지에서 색다른 도전을 발표했다. 5월부터 태국 치앙마이에서 ‘한달살기’에 도전하겠다는 것. 그는 “한 달간 일상을 떠나 낯선 곳에서 어떤 경험을 하고 어떤 영감을 받을지 확실한 것은 없지만 그래서 더 재미있을 것 같다”고 기대감을 밝혔다.

# 여행사에 근무하는 A씨는 요즘 주위 5,60대로부터 “한 달 정도 외국 조용한 동네에서 지내고 싶은데 좋은 곳을 추천해달라”는 요청을 자주 받는다. 그는 “‘한달살기’가 젊은이들만의 트렌드인줄 알았는데 해외여행이 대중화되면서 장년층과 실버세대도 관심이 높다”고 소개했다.

생활비 저렴한 동남아 지역 인기  
방콕 인기 1위...치앙마이 입소문  
장년층은 홋카이도·티롤 등 선호

자유여행, 혼행(혼자여행), 테마여행에 이어 요즘 해외여행에서 ‘한달살기’가 붐이다. ‘한달살기’는 내용 그대로 여러 곳을 돌아다니지 않고 외국의 특정 지역에서 한달 정도 머무는 것이다. 익숙한 환경과 일상에서 벗어나 낯선 곳에서 휴식과 체험을 추구하는 자유여행 방식이다.

인터파크투어가 최근 자사를 통해 예약한 해외항공권 데이터를 조사한 자료에 따르면 한 도시에서 한 달 체류하는 형태의 해외여행을 즐기는 이른바 ‘한달살기’ 수요가 3년(2016년~2018년) 사이에 무려 198%나 증가했다.

‘한달살기’ 붐은 여행의 목표가 ‘보는 것’에서 ‘느끼고 경험하는 것’으로 옮겨가는 경



해외 한달살기의 대표 지역인 태국 북부지방에 있는 제2의 도시 치앙마이의 보상 우산마을. 치앙마이는 온화한 날씨와 저렴한 물가, 상대적으로 좋은 인터넷 환경과 여유로운 일상 등이 SNS에서 입소문이 나면서 한달살기의 성지로 떠오르고 있다. 치앙마이 외에 베트남 하노이, 캄보디아 프놈펜, 필리핀 클락 등 동남아 도시들이 한달살기를 꿈꾸는 여행객들의 주목을 받는 명소들이다. 사진제공 | 인터파크투어

향을 반영하고 있다. 또한 일과 여가의 균형인 워라벨과 작고 소소한 즐거움에서 행복을 느끼는 소확행과도 맞아떨어 있다. 실제로 개인 SNS나 블로그에 올라온 ‘한달살기’ 경험담을 보면 대부분 식사준비하고, 산책하고, 장보고, 동네 카페에서 맥주 한 잔하는 것과 같은 평범한 현지일상이 대부분이다.

베테랑 여행전문기자 출신인 조성하가 나투어 상임고문은 이런 현상을 “지금까지 우리가 여행이라 했던 것은 일시적으로 보고 즐기는 관광(sightseeing)이었지만, 이제 사람들이 낯선 곳에 머물며 새로운 것을 느끼고 배우는 진정한 여행(journey)의 재미를 알게 된 것”이라고 정의했다. 조성입고문은 이어 “해외여행이 대중화 되면서 젊은 세대들은 워킹홀리데이나 배낭여행 등을 통해 해외 장기체류와 장거리 여

행에 대한 두려움이 없다”며 “그래서 일단 떠나서 좋은지 안좋은지 판단하는 ‘시행착오’의 여행 보다 핀 포인트로 좋아하는 곳을 꼭 집어 즐기는 ‘선택과 집중’의 여행을 즐기는 것”이라고 설명했다.

●생활비 저렴한 동남아 인기, 선호 1위 방콕 하지만 세대에 따라 한달살기의 선호 지역은 차이가 있었다. 현재 ‘한달살기’ 붐을 이끄는 젊은 세대들은 생활비가 저렴한 동남아 지역을 선호했다. 인터파크투어가 조사한 선호지역 순위를 보면 1위 방콕을 비롯해 마닐라 호치민, 클락 하노이 프놈펜 등 10위 안에 동남아 지역이 압도적으로 많았다.

방콕은 물가가 적당해 가성비 좋은 숙소를 구할 수 있고, 볼거리·즐거거리 등 여행 인프라와 치안도 좋다는 점이 장점으로 꼽

| 한달 살기 여행지 인기 순위 |       |        |
|-----------------|-------|--------|
| 순위              | 나라    | 도시     |
| 1               | 태국    | 방콕     |
| 2               | 필리핀   | 마닐라    |
| 3               | 베트남   | 호치민    |
| 4               | 필리핀   | 클락     |
| 5               | 베트남   | 하노이    |
| 6               | 캐나다   | 밴쿠버    |
| 7               | 미국    | 로스앤젤레스 |
| 8               | 캄보디아  | 프놈펜    |
| 9               | 태국    | 치앙마이   |
| 10              | 말레이시아 | 쿠알라룸푸르 |

※ 인터파크투어 해외항공권 구매 DB기반  
인&아웃 동일도시 29~31일 체류 기준

했다. 다른 동남아 지역들도 대체로 저렴한 물가가 장점으로 부각됐다. 특히 태국 치앙마이는 조용한 분위기에 여유로운 현지인의 일상을 체험하기 좋은 환경이 SNS를 통해 소문이 나면서 요즘 인기가 급상승하고 있다. 동남아가 아닌 곳 중에 순위 에 오른 밴쿠버나 로스앤젤레스는 교민사회 등 한국인이 생활하기 좋은 인프라가 장점으로 꼽혔다.

반면, 한달살기를 희망하는 장년이나 실버세대의 경우는 동남아 지역도 좋아하지만 그 외에 뉴질랜드, 남아프리카공화국, 호주, 일본 홋카이도, 오스트리아 등 유럽이나 일본, 영연방 국가들도 선호했다. 조성하 상임고문은 “50대 이상 세대들은 다양한 교류나 액티비티 보다는 책 한 권 누기기 읽을 수 있는 조용한 환경을 선호한다”며 “현지적응에 크게 무리없으면서 의료체계가 잘 갖춰진 영연방 국가들이나 일본 홋카이도, 오스트리아 티롤 등의 지역이 일상에서 잠시 벗어나 쉬고 싶은 그들의 취향에 맞는다”고 설명했다.

김재범 기자 oldfield@donga.com

## 3월 방한관광객 전년대비 12.4% 증가

3월 방한관광객이 중국과 일본인 방문객의 증가에 힘입어 두자리수의 성장세를 보였다. 한국관광공사의 ‘2019년 3월 한국관광통계 공표’에 따르면 3월 한국을 찾은 외국인 방문객은 전년 같은 기간 대비 12.4% 증가한 153만5641명이었다. 방한시장의 양대 축인 중국과 일본의 방한관광객 증가가 성장세를 주도했다. 중국의 경우 개별관광객(FIT)과 포상단체관광(인센티브 투어)을 치 노력으로 전년보다 20.9% 늘어났다. 일본 역시 30세 이하 젊은 층의 한국 여행이 크게 늘었고 방한항공권 수요가 좋아지면서 전년보다 27.4%나 증가했다. 그 외 지역에서는 최근 동남아 한류의 새로운 핵심 지역이자 정부 남방정책의 전략국가로 꼽히는 베트남(24.8%), 인도네시아(26.8%)가 큰 폭으로 증가했다. 반면 홍콩은 -26.1%라는 비교적 큰 폭의 감소세를 보여 눈길을 끌었다. 한편 3월 한달 동안 해외로 나간 국민은 총 233만4153명으로 전년 대비 3.6% 증가했다.

김재범 기자

## 라이즈호텔, 美 스타셰프 스페셜 디너

서울 서교동 라이즈 오토그래프 컬렉션(이하 라이즈 호텔)이 미국 스타 셰프와 컬래버레이션 디너를 진행한다. 라이즈 호텔은 개관 1주년을 맞아 5월 9일 오후 7시30분부터 미국 ‘미션 차이나이즈 푸드’의 오너 셰프인 대니 보원을 초청, 호텔 타이 레스토랑 ‘롱침’에서 스페셜 디너를 실시한다. 스페셜 디너의 주제는 <Danny X David (Mission Chinese Food X Long Chim)>으로 중식과 타이 음식의 만남을 선보인다. 오후 10시까지 진행하며 음료 가격은 별도, 웰컴 드링크를 무료로 제공한다.

김재범 기자

## 28일 광주 ‘슈퍼콘서트’...한류팬 1만명 모인다

2019광주세계수영선수권 성공기원  
관광공사, 공연 연계 여행상품 준비

이번 주말 광주에는 전 세계에서 모인 글로벌 한류관광객 1만여 명이 모인다. 한국관광공사(사장 안영배)에 따르면 28일 광주월드컵경기장에서 열리는 ‘2019광주PTINA세계수영선수권대회 성공기원 - S

BS슈퍼콘서트’(이하 슈퍼 콘서트)에 65개국 한류팬과 주한외국인 등 외국인 관광객 1만 명이 참가한다.

슈퍼 콘서트는 방탄소년단(BTS), 트와이스, 아이즈원, 엔플라잉, 더보이즈, 투모로우바이투게더(TXT), 모모랜드, 홍진영 등 K-팝 스타들이 참가하면서 최근 진행한 국내1차분 예매가 1분 24초 만에 매진될 정도로 열기가 뜨겁다.

한국관광공사는 콘서트를 앞두고 22개국 32개 해외지사 및 사무소 네트워크를 통해 현지 여행사·항공사와 공동으로 방한여행상품을 마케팅했다. 그 결과 일본에서는 도쿄, 나고야 등지에서 1200여 명이 입국한다. 광주와 자매결연을 맺은 중국 광저우에서는 방탄소년단(BTS) 팬클럽 1200여 명이 방한한다. 몽골에서는 울란바토르와 무안공항을 잇는 특별전세기를 타고 150여 명의 관광객이 3박4일 일정으로 한국에 온다. 독일에서 SNS로 활발한 한류팬클럽 활동을 하는 30명과 러시아 K-pop

오디션 프로그램 우승자 5명이 입국해 방탄소년단(BTS) 멤버 제이홉이 유년시절 춤을 배운 광주시내 댄스학원을 방문한다. 이밖에도 광주우를 제외한 중국 각지에서 800여 명, 홍콩 500여 명, 싱가포르 150여 명 등 콘서트 관람을 위해 65개 국, 8000여 명이 온다. 여기에 국내거주 외국인 1300여 명도 가세한다. 한국관광공사는 광주·전남지역 다문화가정 400여 명 및 외국인근로자 300여 명도 콘서트에 초대할 예정이다.

김재범 기자

편집 | 김대건 기자 bong82@donga.com

## 목, 어깨 근육통증 완화되는 의료기기 목걸이 화제~

◆ ‘운동선수들에게 확인된 의료기기’  
어깨질환은 10~20대에 생기는 스포츠 외상성 손상도 있지만 대부분은 40대 이상에서 발생하는 퇴행성 병변이다. 나이 들면 생기는 어쩔 수 없는 노화과정이라는 것인데, 잘못된 자세, 야근과 회식 식으로 인한 피로축적, 하루종일 모니터를 보면서 일하거나, 반복적인 목·어깨 근육 사용으로 거북목, 일자목, 목디스크 등 통증을 호소하는 환자들이 증가되고 있어 건강 목걸이의 관심 또한 높아지고 있다.

그 중에서도 미국 메이저리그 LA다저스 류현진 선수가 착용하고 팀 동료들에게 선물해 유명세를 탔던 ‘로박엘6경추형 목걸이’가 있다.

로박엘6경추형 목걸이는 알루미늄(알루미늄의 산화물)과 갈륨성분으로 만든 의료기기로서 목 주변, 어깨와 근육통증 완화에 효과가 있다. 단순 건강이나 패션용이 아닌 현재 미국 식품의약국(FDA) 승인과 한국 식약처에서도 인증을 받은 의료기기(의료기 품목허가 제04-784호)이다. 통증완화에 뛰어난 효과는 물론이거니와 가벼운 소재와 세련된



로박엘  
블랙, 블루, 레드

디자인으로 젊은층부터 노년층까지 인기를 얻고 있다.

건강에서 디자인까지 잡은 로박엘6목걸이, 팔찌 등 다양한 상품은 전문적인 스포츠 운동선수는 물론 일반인들 사이에서도 부모님을 위한 효도선물, 부부 및 연인의 커플 목걸이, 모니터와 씨름하는 직장인들, 오랜 가사일로 어깨결린 목 어깨통증을 호소하는 여성들에게도 많이 사용되고 있다고 한다.

‘로박엘6경추형목걸이’는 실제 사용해

본 분들이 주변에 추천할 만큼 목, 어깨 등 근육통증 완화에 도움이 되는 제품이라고 알려져 있다. 특히 이번에는 300점 한정으로 구매자 전원에게 로박 반지를 특별 사은품으로 제공하며, 목걸이 색상에는 블랙(검정)/레드(빨강)/블루(파랑) 구성되어 있으며, 남녀 사이즈는 20인치(50.8cm)와 22인치(55.8cm)로 선택하면 된다.

문의전화 070-4914-5205

## 다리의 뭉침, 쥐가 난다면 발목펌프운동 추천~

◆ ‘누구나 쉽게 누워서 하는 이어뎀’  
혈액순환 발목펌프 자동운동기 ‘이어뎀’은 우리 몸 혈관의 80% 이상이 모여 있는 발목을 자극해 혈액이 원활하게 돌 수 있도록 도와주는 기구다. ‘이어뎀’이란 ‘막힘없이 이어져 도는 순환’의 순 우리말이다. 발목펌프 운동의 시작은 신장병과 당뇨병으로 고통을 앓던 일본인 이나기키씨가 수십 미터 높이의 나무가 물을 빨아올리는 힘을 관찰했다고 전해 낸 것으로 알려졌다. 발목펌프 운동은 발목의 혈관을 두드려줌으로써 혈관의 수축/이완을 도와 아래쪽에 모여 있는 노폐물과 정맥혈을 심장쪽으로 운반시켜 혈액이 순환되는 원리로 몸 속에 고여 있던 노폐물을 정화하고 피로를 풀어준다. 특히, 발저림으로 잠 자다가 갑자기 쥐가 나서 고생하는 분이나, 저녁에만 발이 시리거나, 기동이 불편하여 운동이 부족한 분들이 사용하여 각종 성인병까지 치유가 된 사례가 있는 책이 출판 되기도 했다.

이를 기반으로 혈액순환 발목펌프 자동운동기 ‘이어뎀’이 출시되었다.

관계자는 “타제품과는 다르게 리모컨이 내장되어 편하게 누워서도 사용 할 수 있다는 장점과 저소음, 저진동으로 바닥 울림이나 증간 소음의 문제를 해결했다. 또한 7가지 운동 패턴을 선택할 수 있으며 강도 조절이 가능하다”고 전했다. ‘이어뎀’을 바르게 사용하는 방법에 대해서는 “발목펌프 운동은 하루 중 아침 공복시 및 취침 전 2~3회 정도



7단계 자동운동기능 발목펌프운동기

무릎을 펴고하면 효과적이다. 초보자는 시작할때 강약 조절 버튼으로 처음에는 약으로 놓고 며칠간 사용하다가 점차 강도를 높여 가는 것이 좋다”고 전했다. 마지막으로 ‘이어뎀’ 관계자는 “2주년 출시기념으로 3일간 무료체험을 실시하고 있으며 사용 후 불만족시 100% 전액 환불을 실시한다”고 한다.

문의전화 070-4914-5205