

“돌연사 예방하자” 韓 영양제 찾는 中 청년들

주당 평균 노동 시간이 48시간인 중국은 최근 야근으로 인해 숨진 청년들이 증가하고 있다. 젊은 층들 사이에서 야근으로 인한 과로사를 걱정하는 분위기가 확산되자, 이른바 ‘한국식 돌연사 예방 영양제 세트’가 각광받고 있다. 한국인들은 잠이 없고, 비교적 늦은 시간까지 여가를 즐기는 편인데, 그 이유가 바로 꾸준히 챙겨 먹는 영양제 덕분이라는 인식이 확산된 것이다.



[사진=#돌연사예방세트에 대한 검색 결과 (출처: 샤오홍슈)]

한국인들이 체력 보충을 위해 즐겨 먹는다는 이른바 한국식 돌연사 예방 영양제 세트는 기본적으로 코엔자임 Q10, 루테인, 정제 어유, 비타민D 등으로 구성된다. 코엔자임 Q10은 심근 회복에 도움을 주는 보조 영양제이며, 정제 어유 또한 심장 관련 돌연사를 예방할 수 있는 성분이 들어있기 때문에 각광받는다. 그리고 루테인은 현대인들의 과도한 모니터 사용으로 인한 시각적 피로를 개선하고, 비타민D는 운동이 부족한 사람들에게 칼슘을 보충해 준다는 이유로 함께 돌연사 예방 영양제 세트에 포함된다. 처음 돌연사 예방 영양제 세트가 유행하게 된 배경으로는 중국 소셜 플랫폼에서 ‘한국인들은 바쁜 현대 사회에서 잠을 적게 자면서도 건강을 챙긴다’라는 인식이 퍼지면서부터이다. 주당 평균 노동 시간

이 38시간인 한국은 OECD 4위 수준의 과로 국가에 해당되지만, 중국은 주당 평균 노동 시간이 48시간에 달한다. 이렇게 입시부터 취업, 직장 생활까지 치열한 경쟁에 내몰린 청년 세대의 상황이 한국식 영양제 조합의 인기 배경이 되었다고도 할 수 있다. 특히 한국에서 생활하거나 유학하는 중국인들이 한국 건강 제품들을 소개하고, 복용 후기를 담은 게시글이나 브이로그를 공유하면서 이는 하나의 유행으로 자리 잡게 되었다.



[사진=돌연사 예방 영양제 세트 후기를 공유하는 중국인들(출처: 샤오홍슈)]

하지만 의학 전문가들은 돌연사의 원인은 다양하며, 이는 질병이나 선천적 원인으로 인해 발생하는 경우가 많으므로 돌연사 예방 영양제 세트에 과도하게 의존하는 것은 부적절하다고 주장한다. 또한 사람마다 체내에 부족한 성분이 다르기 때문에, 무조건적으로 영양제를 먹는 것보다, 자신에게 맞는 건강식품을 섭취하는 것이 더 중요하다고 말한다. 또한 무엇보다 가장 효과적인 것은, 균형 잡힌 식사와 충분한 수면임을 강조한다.

() 4

안나의 상하이 이야기 11

‘테알’ 독이 든 사과

상하이 교민이 바라 본 테무·알리 열풍



사과는 맛있다. 백설공주는 계모가 준 독이 든 사과를 먹고 쓰러졌다. 우리나라를 휩쓸고 있는 테무, 알리 익스프레스 열풍을 보니 우리나라 사람들이 독이 든 사과를 받았다는 느낌이다. 알리 익스프레스, 핀테무가 우리나라 온라인 쇼핑계를 흔들고 있다. 테무, 알리에서 사는 물건들은 엄청난 물건들이 아니다. 있으면 조금 더 편하고 없어도 살 수 있는 것들이다. 있으면 편하고 유용할 것 같고 지금까지 생각하지 못했던 신선함을 톡톡 던지다. 13,000원을 채워야하니 당장 필요하지 않지만 필요할 것 같은 물건으로 채우게 된다. 처음에는 못 보던 물건, 이런 것도 있었네 하는 호기심에 몇 번 써보지만 원래 없어도 되었던 물건들이니 사용 빈도가 떨어진다. 저렴하게 만들다 보니 디자인, 퀄리티가 부족하고 싸게 구입했고 고만하지 않고 산 물건에 대한 애정도 없다. 결국 흐지부지 어디 뒀는지도 모르다가 분리수거함 어디에 넣어야 할 지 모르는 쓰레기가 된다. 드롱기 커피 머신은 예쁜 쓰레기라는 소리라도 듣는데 테무에서 산 물건들은 미운 쓰레기가 된다. 미운 쓰레기도 데리고 오려면 돈이 든다. 알리, 테무 열풍으로 정작 돈 버는 것은 페덱스FEDEX다. 해운은 중국 해운사들이 한국 해운사들보다 저렴한 운임을 제시하기 때문에 해운도 대부분 중국선사들 몫이다. 포장한 비닐, 보충제, 상자는 우리나라에서 처리해야 하는 몫이다.

테무의 가장 큰 장점은 가격 경쟁력이다. 매 주마다 업체 단가를 낮춘다. 생산자를 쥐어짠다. 가격을 낮추다 보니 재료, 제조과정 혁신도 하지만 연구, 개발, 디자인을 할 수가 없고 할 시간도 없다. 당장은 물건을 만들어 낼 수 있지만 지속하긴 어렵다.

테무는 산타클로스 할아버지처럼 각종 신기하고 재밌는 물건들을 커다란 보따리에 가지고 와 우리나라에 풀어놓았다. 우리는 신기해하며 보따리 속에서 이 물건 저 물건 만져보고 뭘 가질까 고민하는 사이 제대로 세금 내고 운임 내고 안전, 위생 검사받고 물건 수입해 온 기존 판매상과 플랫폼들에게 날벼락이 떨어졌다. 평온하던 한국 온라인 생태계에 알리와 테무는 큰 자극이다. 새로운 것은 언제나 좋다. 새로운 것이 있어야 변화가 있고 발전이 있다. 기존 온라인 쇼핑 플랫폼에게 혁신과 개선이 필요했다. 알리, 테무가 주는 새롭고 신기한 물건들에 빠지다 보면 우리나라 온라인 쇼핑, 제조업은 고사될 것이다.

중국 온라인 플랫폼들은 신규 앱 마케팅 비용으로 평균 50위안 정도 생각한다고 한다. 우리나라에서 실제 앱을 사용하고 소비할 수 있는 인구를 4000만 명으로 추산하면 2억 위안이다. 중국 1선 도시 마케팅 비용 수준이다. 중국에서는 초창기에 마케팅, 광고비로 돈을 쓰는 것을 돈을 태운다고 한다. 중국이 공격적으로 우리나라 온라인 쇼핑 시장 점유 확대를 위해 돈을 태우는 불길에 우리나라 온라인 플랫폼, 중소 제조업자를 포함한 자생력도 타고 있다.

내가 마실 우물 다 마셔버리면, 남의 우물 가서 물 사와야 한다. 우리나라 우물에 물 없으면 알리, 테무가 주는 물 마셔야 한다. 그들이 제시하는 가격대로. 아무리 우리나라 쌀 값이 비싸도 농사를 지어 어느 정도 식량을 자급할 수 있어야 하듯이 우리나라 온라인 쇼핑물과 제조업 기반도 유지해야 한다. 아니면 우리 진짜 나중에 먹고 살 게 없다. 독이 든 사과를 먹은 백설공주는 멋진 왕자가 나타나 달콤한 키스로 깨워줬지만 우리에게 멋진 왕자는 없으니까.

< >
< >

-blog.naver.com/na173515



東華大學 中國·上海

중국 교육부 직속 75개소 중점대학교



ACCREDITED
Eaquals
Excellence in Language Education

본교 중국어 프로그램은 중국 대학교들 중 최초로 어학연수 퀄리티 평가인증조직 EAQUALS(유럽 비영리 국제조직)의 인정을 받았습니다.

접수비 무료 쿠폰

※ 쿠폰은 접수시 보여주세요!



어학연수	학습기간	개설비율	수업시간과 비용	신청마감	특점
종합 중국어 프로그램	2024.9.9 ~ 2025.1.10 (18주)	입문~고급	월~금 9:00~12:15 10200위안	2024년 2월4일까지 온라인 신청 제출	종합 언어 능력 향상시킬 최선의 선택으로 중국어의 일상 생활활동과 HSK 시험준비에 모두 도움 될 수 있음.
여름 방학 코스	2024.7.8 ~ 2023.8.9(5주) 2024.7.8 ~ 2024.7.26(3주)	입문~고급	월~금 9:00~12:15 6000위안(5주 과정) 3600위안(3주 과정)	2024년 5월15일까지 온라인 신청 제출	언어 공부에 다양한 문화 강좌와 활동을 통해 다문화 의식과 커뮤니케이션 능력 향상 가능.

중국어 학부 과정 (9월 입학)

커리큘럼 특색: 중국어 기초수업, 문화 교양 수업, 비즈니스 전공 수업 등

융통성 있는 편입학 제도:

HSK 4급 180 점 이상 소지할 경우, 4년 이내 졸업가능

동화대학교 국제문화교류학원 유학생 입학처

주소 上海市延安西路1882号

근무시간 월-금 08:30~17:00

전화 021 62378595 / 62379115

사이트 http://korean.dhu.edu.cn



동화대학교

지하철 3, 4호선 延安西路역에서 도보로 5분 소요



위챗공식계정