

## 성인남녀 하루 평균 1.6개 루틴 실천



▲ 사진=shutterstock

MZ세대를 중심으로 '루틴 열풍'이 일고 있는 가운데, 한국 성인 10명 중 8명은 개인적인 루틴이 있고, 하루 평균 1.6개의 루틴을 실천 중인 것으로 나타났다.

19일 '파이낸셜뉴스'에 따르면 성장관리 앱 '그로우'는 최근 오픈서베이와 함께 성인남녀 1,000명을 대상으로 '루틴' 관련 설문조사를 실시, 그 결과를 발표했다. 루틴은 매일 수행하는 습관이나 절차를 의미한다. 이와 같은 '루틴'에 대해 알고 있다는 물음에는 전체 응답자의 94.3%가 그 의미를 알고 있는 것으로 나타났다.

77.9%의 응답자가 평소 실천하는 루틴이 있다고 응답했다. 하루에 실천하는 루틴의 개수는 2개(32.7%), 1개(25.1%), 0개(16.4%), 3개(12.8%), 5개 이상(5.8%), 모름(5.7%), 4개(1.5%) 순으로 하루 평균 1.6개의 루틴을 실천하고 있었다.

루틴을 실천하는 분야(중복 응답)는 생활습관 루틴이 48.6%로 가장 많았고, 운동 루틴(40.5%), 모닝 루틴(26.4%), 취미 루틴(24.0%), 업무 루틴(21.0%), 공부 루틴(19.6%), 힐링 루틴(16.1%), 저녁 루틴(15.0%)이 그 뒤를 이었다. 성별에서는 여성의 '생활습관 루틴(54.4%)', 연령대에서는 50대의 '운동 루틴(46.8%)'이 평균 대비 높은 응답률을 보였다.

루틴을 실천하는 이유(중복 응답)로는 '자기 관리를 위해(36.7%)'를 택한 이들이 가장 높은 비중을 차지했다. 이외 '효율적인 시간 활용을 위해(42.0%)', '건강을 위해(41.4%)', '소소한 행복을 찾자(33.1%)', '일상의 무기력을 극복하고자(25.7%)', '자신감/자존감 향상을 위해(22.5%)' 등을 이유로 꼽았다.

## 지난해 복권 판매액 '역대 최대'

지난해 복권 판매액이 6조 원에 육박하며 역대 최대 기록을 경신했다. 경제가 어려워지며 복권 창출을 노리는 심리가 커진 것으로 분석된다.

19일 '더팩트'가 기획재정부 복권위원회의 자료를 인용해 전한 바에 따르면 지난해 복권 판매액은 5조 9,755억 원으로 집계됐다. 2020년 5조 4,152억 원에 대비 10.3% 증가한 수치다. 복권 판매액이 6조 원 수준까지 육박한 것은 이번이 처음이다.

종류별로는 로또 등 온라인복권, 인쇄복권, 연금복권, 전자복권 등의 판매가 일제히 증가했다.

복권 당첨금을 지급한 후 복권기금에 적립되는 수익금은 2조 4,291억 원으로 집계됐다. 1년 전에 대비 약 2,000억 원가량 늘었다.

복권판매 증가는 경기 불황의 영향이 크게 작용했다는 시각이 많다. 코로나19로 경제가 악화됨에 따라 복권 등 사행산업에 기대 심리가 커졌다는 것이다. 그러나 정부는 경기불황과 복권 판매액 간 상관관계가 크지 않은 것으로 해석했다. 코로나19 이후 경매장과 카지노 이용이 제한되는 등 다른 사행산업 판매



▲ 지난해 복권 판매액이 역대 최대 기록을 경신했다. 사진=더팩트

액이 줄어들면서 상대적 호황을 누렸다는 설명이다. 실제로 사행산업 매출액 중 복권 판매액 비중은 지난해 2017년 19.1%에서 2020년 42.1%로 크게 확대됐다.

복권위원회가 지난해 10월부터 국민 1,000여명을 대상으로 진행한 '복권을 구입하는 이유'에 대한 설문 결과에서 26.5%는 '좋은 일·공익사업에 사용돼서 좋다'고 응답했다. 39.2%는 '기대와 희망을 가질 수 있어서 좋다'고 답했다.

## 위조지폐 적발 23년래 최저

지난해 발권된 위조지폐 개수가 관련 통계를 작성한 1998년 이후 가장 적은 것으로 나타났다. 코로나19 확산 등으로 대면 상거래 목적의 현금 사용이 줄어들 결과로 풀이된다.

19일 '머니투데이'에 따르면 한국은행은 이날 '2021년 중 위조지폐 발견 현황'을 발표했다. 이에 따르면 지난해 한은 화폐를 취급하는 과정에서 발견했거나 금융기관 또는 개인이 발견해 한은에 신고한 위조지폐는 총 176장으로 집계됐다.

이는 전년(272장) 대비 96장(35.3%) 감소한 것으로 한은이 통계를 작성하기 시작한 이래 23년 만에 가장 적다.

지난해 적발된 위조지폐는 권종별로 1만원권과 5,000원권에서 주로 감소했다. 발견 장수를 나눠보면 5,000원권(97장), 1만원권(39장), 5만원권(22장), 1,000원권(28장) 순이었다. 특히 1만원권은 2020년보

다 66.1%나 감소했다. 지난해 발권된 위조지폐 액면 금액 합계도 1999년 3,000원으로 전년(304만 5,000원) 대비 34.5% 감소했다.

발견자별로 나눠보면 한은이 37장, 금융기관 131장, 개인 8장으로 주로 금융기관에서 화폐를 취급하다 발견하는 경우가 많았다. 금융기관에서 적발한 위조지폐를 발견지역별로 보면 서울·경기·인천 등에서 101장으로 77.1%를 차지했다.

지난해 한국의 유통 은행권 백만장 당 위조지폐 발견장수는 0.03장으로 전년(0.05장) 대비 0.02장 감소했다. 멕시코(44.4장), 영국(43.7장), 유로존(18.5장) 등 여타 국가와 비교했을 때 낮은 수준에 속한다.

한은 관계자는 "코로나19 장기화로 대면 상거래가 위축되면서 위조지폐 발견 장수가 전년 대비 감소했다"고 밝혔다.

SC FOOT AND ANKLE CENTER

YouTube "건강한발TV"를 검색, 구독/좋아요/알림 설정으로 더 많은 정보를 받아 보세요!

### 강현국 김상엽 발&발목 전문센터

Southern California Foot and Ankle Center [scfootnankle.com](http://scfootnankle.com)

**당뇨 신발**  
보험 적용 & 문의 환영

**Medi-Cal**  
0세부터 20세까지

**- 전문 발&발목 질환 진료과목 -**

- 발 통증 (Plantar Fasciitis)
- 평발 (Flat Feet)
- 무지외반증 (Bunion)
- 작은발가락 기형 (Hammer toe)
- 당뇨병성 질환 (Diabetic Ulcer, Neuropathy)
- 내성 발톱질환 (Ingrown Toenail, Fungal Toenail)
- 신경종 (Neuroma)

- 발통풍 (Gout Attack)
- 발·발목 골절 (Foot and Ankle Fracture)
- 사마귀 (Plantar Warts)
- 무좀 (Athlete's Foot)
- 아킬레스 건염 (Achilles Tendonitis)
- 발 성형수술 (Foot Plastic Surgery)
- 소아 안짱다리 교정 (Intoe gait)

**김상엽**  
Sang Kim DPM  
University of California, Irvine BS  
Medical Education: School of Arizona Podiatric Medicine at Midwestern University  
Residency: Bridgeport Hospital Yale New Haven Health  
Hospital Affiliation: La Palma Intercommunity Hospital, West Anaheim Medical Center

**강현국**  
Hyun Kang DPM  
University of California, Irvine BS  
Medical Education: School of Podiatric Medicine at Barry University  
Residency: Kendall Regional Medical Center, Trauma Surgery Center  
Hospital Affiliation: La Palma Intercommunity Hospital, West Anaheim Medical Center

★ 레이저 곰팡이 발톱 치료 Special ★

각종 보험 PPO, HMO, Medicare, 저렴한 Cash Plan

LA 월~금 9am-1pm/ 2pm-6pm 토 9am-2pm  
OC 월~금 9am-12pm/ 1pm-5pm 토 9am-2pm  
Torrance 월~금 9am-12pm/ 1pm-5pm

**LA Office**  
213) 352-1090  
520 S. Virgil Ave. #105  
Los Angeles CA 90020

**OC Office**  
714) 735-8588  
5451 La Palma Ave. #26  
La Palma, CA 90623

**Torrance**  
424) 305-4417  
3400 Lomita Blvd. #305  
Torrance, CA 90505

FAX 562)249-8443  
ID : scfoot  
scfootnankle@gmail.com