

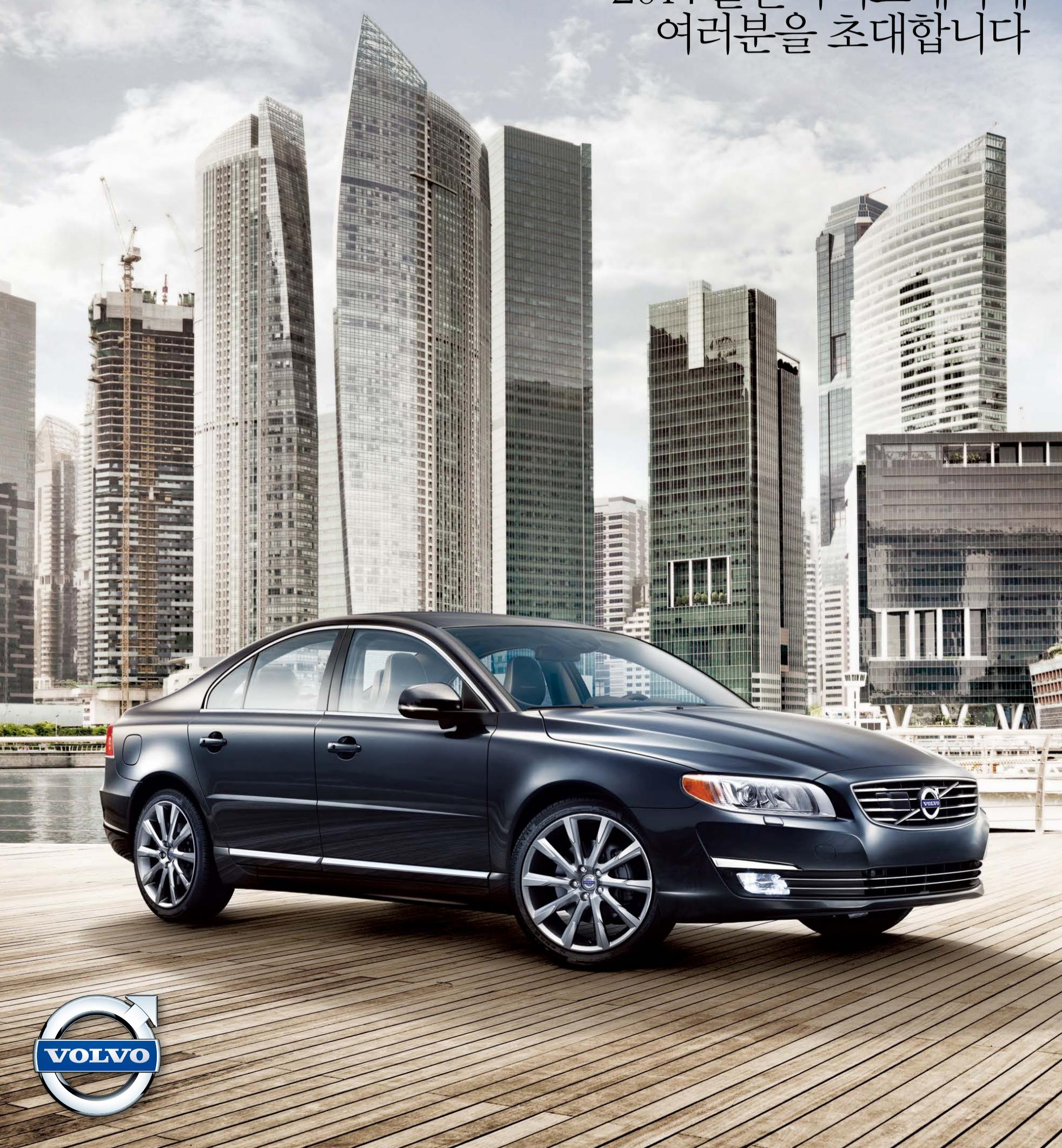
액티브 시니어를 위한 라이프스타일

SENIOR 조선

MAY
2014
VOL.25
senior.chosun.com

Come Inside

당신의 가방 속이 궁금하다
2014 골든라이프페어에
여러분을 초대합니다





HISTORY AND HEROES.

LUMINOR MARINA 8 DAYS (REF. 510)
AVAILABLE IN STEEL AND RED GOLD



꿈꾸던 휴가, 그 이상의 행복

Club Med 
프리미엄 올-인클루시브 리조트

산수절경과 문화가 살아 숨쉬는 곳!
클럽메드 중국 계림

에어패키지 성인 128만원대부터
(공항세, 유류할증료 포함)

출발일 : 2014년 4월 29일 ~ 10월 29일

예약마감 : 2014년 5월 31일

02 3452 0123

www.clubmed.co.kr

 /clubmedkorea

꿈꾸던 휴가, 그 모든 것!
클럽메드 프리미엄 올-인클루시브 휴가

↳ 왕복 항공권 및 공항 클럽메드간 교통편

↳ 안락한 객실

↳ 일간 프로그램이 가득한 연령대별 키즈클럽

↳ 나이트 엔터테인먼트 & 파티

↳ 고급식 식사 및 종일 제공되는 음료, 주류 및 간식 서비스

↳ 다양한 스포츠, 액티비티 및 강습



〈시니어조선〉·캐나다와 함께하는 '꽃중년 여행' 이벤트

마음속 버킷리스트 더 이상 미루지 마세요!

미래는 아직 오지 않은 게 아니라 아직 만들지 못한 것이라던가요. 가까운 미래인 2014년, 이루고 싶거나 체험하고 싶은 것은 무엇인가요? 변변치 못했던 신혼여행을 보상해줄 만한 리마인드 허니문 혹은 인생의 오랜 기들과 함께 떠나는 트레킹을 꿈꾸고 계신 건 아닌가요? 그렇다면 구체적으로 계획하고, 응모해서 〈시니어조선〉·캐나다관광청과 함께 그 바람을 이뤄보세요.

다양한 지리적 환경과 인종, 문화가 어우러진 캐나다는 오염되지 않은 수려한 대자연과 그 안에서 즐길 수 있는 체험 거리가 무궁무진한 곳입니다. 여유롭고 품격 있는 낭만 여행지로서 많은 이들이 죽기 전 꼭 다녀와야 할 버킷리스트로 여기고 있습니다. 세계에서 손꼽히는 미항 도시 벤쿠버가 있는 브리티시컬럼비아 주, 설명이 필요 없는 황홀한 대자연의 파노라마를 간직한 로키의 본고장 알버타 주, 경이로운 나이아가라 폭포와 캐나다 제1의 도시 토론토가 자리한 온타리오 주로 떠나는 **꽃중년 여행**의 기회를 잡으세요. 사연 공모를 통해 세 팀에게 캐나다 리마인드 허니문 또는 로키 트레킹을 경험할 수 있는 기회를 드립니다.

대상 만 44세 이상의 건강한 심신을 지닌 한국 국적의 액티브 시니어로 해외여행에 결격사유가 없어야 함

신청 방법 〈시니어조선〉 홈페이지(<http://senior.chosun.com/event>)에서 지원 양식을 다운로드하여 작성 후 이메일 접수 enewskorea@ctic-cct.ca
우편 접수 서울 종로 세종대로 21길 30 조선일보사 구관 3층 (시니어조선) 편집부 (우 100-756)
(우편물 하단에 '꽃중년 여행 응모' 표기)

여행 지역 리마인드 허니문 (두 지역 중 택일)

브리티시컬럼비아 주

온타리오 주

로키 트레킹

알버타 주

여행시기 2014년 6월 ~ 10월 중

신청기간 2014년 4월 1일 ~ 5월 5일

당첨자 발표 2014년 5월 20일 〈시니어조선〉 홈페이지 및 개별통지

지원내역 왕복항공권, 호텔, 식사(부분적으로 제공) 및 액티비티 체험의 기회를 제공하며, 여행기는 〈시니어조선〉에 게재됩니다.

기타사항 리마인드 허니문은 커플로 응모 가능하며, 로키 트레킹은 지원자 포함 최대 3명의 꽃중년까지 동반 여행 가능.
리마인드 허니문과 로키 트레킹 중복 지원 가능

문의 캐나다관광청 02-733-7740 여행상품 문의 02-728-8610
협찬 브리티시컬럼비아 관광청(www.helloBC.co.kr), 알버타 관광청(www.travelalberta.kr), 온타리오 관광청(www.ontariotravel.net.kr)



Inside

VOL.25 MAY 2014 액티브 시니어를 위한 라이프스타일, 〈시니어조선〉

10 Active Life

씨케이스월드 대표 낸시 쇠

영원한 현역 낸시 쇠. 지칠 줄 모르는 열정과 넘치는 아이디어로 일하는 즐거움을 최고 즐거움으로 꼽는 이 시대 진정한 워킹우먼, 그녀를 만났다.

12 Memories

포크송을 추억하다

통기타 한 대만으로도 청중을 입도하고 마음속에 둉친 음악리를 풀어 공감대를 끌어낼 수 있는 것. 우리가 흔히 포크라고 말하는 이 장르의 음악에 대하여.

14 People

당신의 가방 속이 궁금하다

그 사람이 가지고 다니는 물건을 자세히 보면 그의 취향은 물론이고 성격이나 취미, 사고 및 생활 방식을 짐작할 수 있다. 그래서 물었다. 당신의 가방 속엔 무엇이 들어 있나요?

16 Food

안주 예찬

집에서 술을 즐길 때 어떤 안주를 곁들이면 좋을까. 주중에 어울리는 안주를 제안한 신간 〈안주 예찬〉에서 그 힌트를 얻을 수 있다.

17 Travel

클럽메드 계립 리조트

가족 구성원 모두가 좋아할 만한 여행지를 선택하기란 쉽지 않은 일. 단연컨대, 프리미엄 온클럽리조트 클럽메드는 연로하신 부모님부터 어린 자녀들까지 즐거운 시간을 보낼 수 있는 곳이다.

18 Global

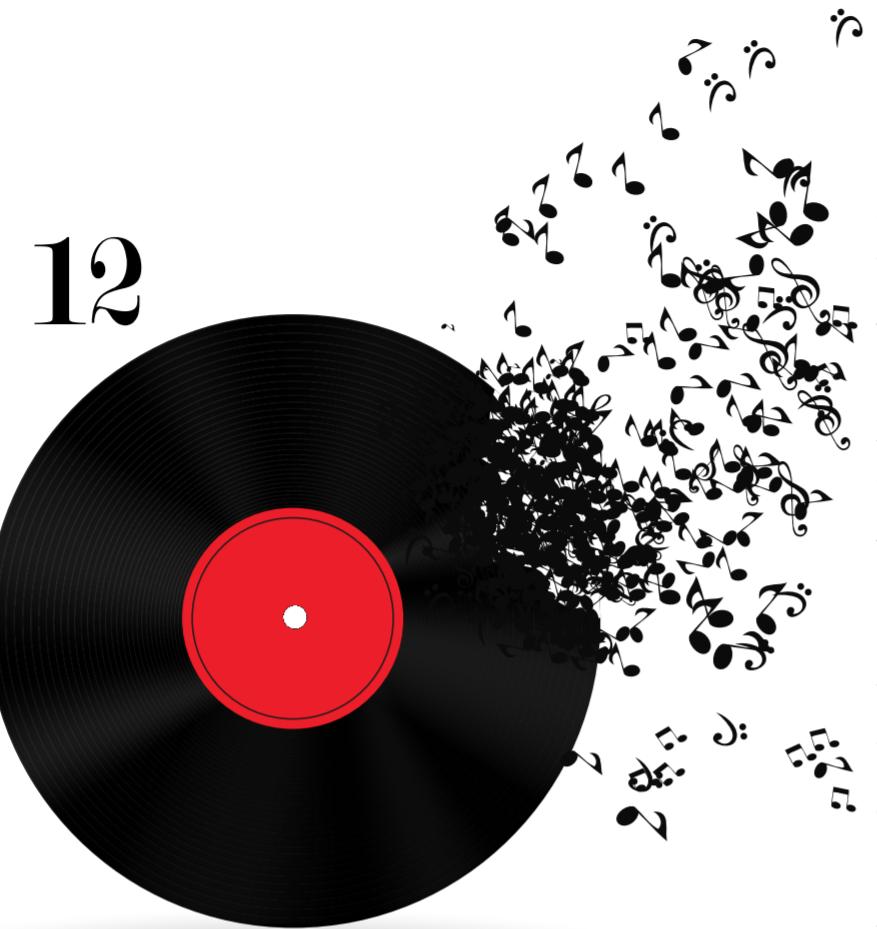
지구촌 시니어 이모저모

세상은 넓고 시니어는 많다. 최근 세계 각지에서 화제가 된 시니어들의 놀라운 소식과 시니어의 흥미를 둘을 만한 몇 가지 이야기.

19 Car

불보자동차 'S80 D5 인스크립션'

천연 가죽 등 고급 소재를 써서 내·외관을 더욱 고급스럽게 변경한 'S80 D5 인스크립션'은 불보자동차의 자부심이 집약된 에디션이다.



PUBLISHER

시니어조선
발행인 양근만 yangkm@chosun.com
방정오 cbang@chosun.com

CO-PUBLISHER

시니어파트너즈
대표 박은경 maypark@yourstage.com
상무 김형원 hr.kim@yourstage.com
이사 전영선 ys.chun@yourstage.com

EDITORIAL & ART

편집장 정지현 toctoc@chosun.com
선임기자 박소희 psr@chosun.com
객원기자 노준형 jroh@yourstage.com
사진 C.영상디자인
디자인 벨트지인
미술교정 유통연 swimningb@naver.com
교열 유지숙 yujisuk@hanmail.net

ADVERTISING & MARKETING

팀장 양훈식 huns@chosun.com
과장 이진섭 realfire@chosun.com

ONLINE

부장 이재훈 jacopas@chosun.com
기자 박준현 pjh81@chosun.com
웹마이터 문형경 ellira@chosun.com

INFORMATION

취재 편집 02-724-7868
광고마케팅 02-724-7849
제작 02-724-7864
대표 메일 senior@chosun.com
트위터 @seniorchosun
페이스북 www.facebook.com/seniorchosun
창간일 2012년 4월 25일
발행일 매월 넷째 주 수요일

등록번호

서울 다10391
등록일자 2012년 3월 19일
발행소 서울특별시 중구 세종대로21길 30
인쇄 (주)타리미피에스
출판 아이엔지프로세스

※

〈시니어조선〉은 서울 강남구, 서초구, 송파구, 목동, 여의도, 한남동, 동부이촌동, 유흥로, 한강로, 명동, 남대문로, 무교동, 광복동, 시교동, 디지털단지, 경기 분당 등 수도권 프리미엄 지역 및 오피스 밀집 지역 독자들에게 조선일보와 함께 배포됩니다.

※

본 매거진은 자작권법에 따라 보호받는 저작물이므로 무단전재와 무단복제를 금지하며, 본 저작의 전부 또는 일부를 이용하시려면 반드시 〈시니어조선〉의 서면 동의를 받아야 합니다.

〈시니어조선〉
국내 대표 매거진 포털 APP
‘탑진’에서 무료로
구독할 수 있습니다.

COVER

스웨덴의 장인정신과 천연 가죽의 고급 소재를 써서 내·외관을 더욱 고급스럽게 변경한 'S80 D5 인스크립션'은 불보자동차의 자부심이 집약된 에디션이다. 천연 가죽을 활용한 고급스러운 내부 공간, 동급 최고 수준의 피포먼스, 운전자의 피로감을 줄여주는 어댑티브 크루즈 컨트롤 등 미감과 기능을 모두 갖춘 모델로 손색없다. 또한 첨단 기술력을 바탕으로 사고를 미연에 방지하는 '인텔리 세이프'는 안전 시스템의 정수를 보여준다.



Hello, Dr.
The intelligent chair. Developed by Vitra in Switzerland. Design: Mario Bellini and Claudio Bellini

<< The infinitely adjustable resistance between the entire backrest and the spine makes sitting on the HeadLine a pleasantly contrasting experience: Dynamic sitting with optimal static support. >>

Dr. Caimi



vitra.

소공동 일대 웬만한 식당 주인들과 친분이 있는 것은 물론 거리를 지나다 마주치는 우편배달부마저 그녀에게 인사를 건넨다? 직장인 43년차 낸시 최에게 소공동은 각별한 의미가 있다. 그녀의 삶과 더불어 존재하는 공간이기 때문이다.

“나는 사회적 성공이나 부에 대한 야망 같은 건 없는 사람이다. 반도호텔 1층의 환전 부스에서 근무하는 대학 선배의 모습이 근사해 보여 반도호텔에 있는 항공사에서 일하게 되었고, 유니폼이 멋져서 KLM네덜란드항공으로 옮겼다. 고급 호텔에서의 아침 식사가 좋아서 외국 출장을 에타게 기다렸고….”

현역으로 여전히 활발하게 일하는 그녀에게서 기대한 답변은 아니었다. 그리고 뒤이은 몇 마디. “대학 졸업 후 취직 했을 때 뭐가 되고 싶다는 생각을 한 적도 없고, 미래 계획 같은 건 세우지 않는다. 그리고 지금까지 일을 하면서 힘들고 어려웠던 적도 없다.” 일하는 여성의 흔치 않던 시절에 취직을 하고, 결혼과 출산 후에도 직장 생활을 계속 하지 않았던가! 예상했던 방향과 다른 말을 하는 그녀, 의자에 당겨 앉아 귀를 기울이게 했다.

20년 된 낡은 가방은 최고의 애장품

1968년 출장을 계기로 해외를 제집 드나들듯 하는 최 대표지만 낯선 문화 속에서 실수를 하기도 했다. 그 가운데 일화 하나, 호텔 메뉴판에 ‘콘플레이크와 우유’가 눈에 띠더라고. 베이컨이나 햄, 계란 프라이는 들어봤지만 콘플레이크는 들어본 적이 없었다. 새로운 것에 도전하는 것을 즐기는 그녀에게 음식이라고 예외일 수 없다. 먹어 보

지 않은 것을 먹어봐야겠다 싶어 주문했지만, 서빙된 것은 오목한 그릇에 담긴 과자와 떨기, 우유 한 잔이 전부였다. 실망하며 콘플레이크를 한 숟가락 입에 떠 넣고 와삭와삭 씹다보니, 옆 테이블 외국인은 그릇에 우유를 부어 먹고 있더라고.

“1960년대 후반인데 우리나라에 콘플레이크 같은 게 있었을리 없잖아요. 그런데, 이미 우유를 마시고 난 후라 당황스럽고 민망하더라고요(웃음). 요즘도 작은 실수를 할 때가 있는데, 해외여행을 다니다보면 어쩔 수 없는 일인 것 같아요. 우리와 다른 문화를 가진 곳이니까.”

어디서나 당당한 최 대표의 든든한 응원군은 다름 아닌 아들이다. 다니던 직장을 그만둔 최 대표가 마케팅 PR 전문 회사를 차려 새로운 도전을 시작할 때였다. 당시 미국 유학 중이던 아들은 학생에게는 부담이 되는 명품 서류 가방을 사서 보냈다. ‘이 가방을 들고 더 커진 엄마의 모습을 보고 싶습니다’라고 적은 카드와 함께. 이 한 마디는 최 대표의 마음 한 곳에 들 자리하고 있다. 그리고 20년이 지나 소 낡았지만 아들이 선물한 서류 가방은 그녀가 꿈을 최고의 애장품이다.

씨제이스월드 대표 낸시 최 나는 오늘도 소공동으로 출근한다

영원한 현역 낸시 최. 반도호텔 안에 자리한 항공사에서 사회생활을

시작한 그녀는 여전히 소공동을 베이스캠프 삼아 일하고 있다.

자칠 줄 모르는 열정과 넘치는 아이디어로 일하는 즐거움을 최고로 꼽는
이 시대 진정한 워킹우먼, 그녀를 만났다.

내일은 오늘같이, 오늘은 어제같이

누군가는 ‘어느 날 잠에서 깨어나니 유명해져 있더라고’ 했지만, 사실 자고 일어나 성공을 거두는 데에는 오랜 시간의 노력이 축적되어야 하는 법. 항공사 직원, 관광청 마케팅 PR 기업 대표로 세계 곳곳을 누비는 최 대표가 살아온 방식도 이와 다르지 않다. 독일, 노르웨이, 멕시코, 포르투갈, 그리스, 헝가리, 덴마크, 스웨덴 등 그녀와 함께 한 나라를 모두 헤아리기도 쉽지 않다. 지금까지 세계 각국의 출국과 경유, 입국 스탬프 수가 700여 개에 달하고, 스템프 찢을 곳이 있어서 기한 만료 전 여권을 몇 번이나 간신히 했다고 하니 그녀가 얼마나 부지런하게 살아왔는지 짐작 가능하다.

“제 나이에 대다수 사람들은 퇴직하는 경우가 많다보니 아직까지 일한다는 것에 놀라는 경우가 많아요. 정작 저 자신은 그런 의식을 전혀 못하는 데 말이죠. 지금까지 무엇을, 어떻게 하겠다는 생각을 갖고 일해 본 적은 없습니다. ‘내일은 오늘같이 오늘은 어제같이’가 제 삶의 모토죠. 그렇게 꾸준히 살아온 결과가 바로 지금입니다.” 최 대표는 말한다. 인생에는 수천의 순간이 있지만 어느 한 순간 때문에 능력 있어 보이거나 유명해지는 것 같다고. 늘 똘똘이 일하고 늘 똑같이 생활하다보면 열정과 노력이 빛을 발하는 순간이 오게 마련이다.



낸시 최는 마케팅 PR 전문 기업 (주)씨제이스월드의 대표로 투어리즘에 기초를 둔 PR업계의 베이킹이며 이 분야에서 선구자적인 역할을 하고 있다. 오스트리아 관광청, 스칸디나비안 관광청, 독일 관광청 대표를 역임하며 우리나라에 외국의 매력을 알리기도 했고, 평창 동계 올림픽(2003~2007)과 한국 방문의 해(2001)를 홍보하며 해외에 우리나라를 알리는 데 큰 역할을 담당하기도 했다.

정장 차림에 하이힐을
고수하는 최 대표는
패션 스타일은 그 사람을
대변하는 요소라고 역설한다.
들고 있는 가방은 20여년 전
아들이 선물한 것이다.

진도 여객선 사고 희생자와 유가족에게 삼가 애도를 표합니다.

2014 에어캐나다 한국취항 20주년

국내에서 유일하게 인천-밴쿠버 노선을 매일 직항으로 운행하고 있는 에어캐나다는 취항 20주년을 맞아 고객 중심의 항공사로 한 걸음 더 나아가도록 하겠습니다.



취항 20주년 기념 비즈니스 클래스 최대 20% 할인

파격적인 비즈니스 클래스 특가를 이용해 에어캐나다의 특급 서비스를 경험해보세요.

밴쿠버, LA 282만원~

토론토 291만원~

뉴욕 307만원~

* 왕복 기준, 할인 적용 이후 가격. 유류할증료, TAX 불포함.

* 비즈니스 클래스 특가는 6월 30일 발권까지 적용됩니다.

* 기타 도시 요금은 에어캐나다 예약센터로 문의해주세요.

AIR CANADA

AIR CANADA
20th ANNIVERSARY 2014
한국 캐나다 취항 20주년

↑ 어느 해 늦은 밤 인사동에서

송년회. 나는 뒤늦게 술자리로 향하고 있었다. 저녁이 깊어지자 비는 눈으로 변했다. 젖은 바닥에 엉겨붙은 눈은 땅에 닿자마자 녹아 시커먼 구정물이 되었다. 자정이 멀었는데 사람들은 비틀거렸다. 그 속을 한기를 느끼며 한참 걸었다.

외투에 묻은 눈을 털며 술자리에

합류했을 때 이미 몇몇은 취해 있었

다. 술자리의 분위기는 침울했다. 이런

분위기였다면 일을 평계로 합류하지 않

는 게 좋았다. 지난간 시대와 당대의 어두운

주제들이 화제였다. 짧지만 날카로운 대화가 오

갔다. 전혀 대화라고 할 수 없었다. 각자 자기가 할 말

만 내뱉고 있었다. 듣는 사람은 없었다. 누군가는 술자리

에 머리를 대고 졸기 시작했고, 아래에 시비조로 상대를 공격

하기도 했다. 나는 옆 테이블에 이 소란스러움이 전해지는

게 부끄러웠다. 눈치가 보였다. '이제 좀 그만하지'라는 말

이 목젖까지 차올랐다. 그때 기적 같은 일이 벌어졌다. 잠

에서 일어난 일행 중 하나가 어디서 기타를 들고 와서 노래

를 불렀다. 처음에는 '도대체 무슨 수작인가'며 자리를

털고 일어설 뻔했다.

"긴 밤 지새우고 풀잎마다 맷한 진주보다 더 고운 아침이

슬처럼.." 김민기가 만들고 양희은이 불렀던 노래를 기타

반주에 맞춰 부르기 시작했다. 두음정쯤 낮은 목소리였다.

노래는 금방 술집을 채웠다. 산대질이 오갔던 친구들이나,

나를 염려하게 만들었던 옆 테이블에 앉았던 초면의 사람

들, 어디선가 등장한 술집 사장까지 모두 함께 부르고 있었

다. 지난간 일에 대한 과장벽인지 몰라도 크리스마스 기적

같은 사건이 벌어졌다. 노래는 몇 곡 더 불려졌다. 기타나

노래 솜씨는 형편없었다. 하지만 상관없이 모두 함께 불렀

다. 누구도 학창을 권하거나 강요하지 않았다. 이윽고 불

편했던 자리는 사라졌고 언제 그랬느냐는 듯이 모두들 밤그

래한 얼굴로 정겨운 이야기꽃을 피웠다. 노래는 그랬다.

■ 2000년대 중반 대학가 뒷골목에서

골목만 들어서면 10m라고 했지만 구불거리는 변두리 뒷

골목은 도무지 목적지를 찾기 힘들었다. 전화를 몇 번 하

고 겨우 지하에 있는 카페를 찾았다. 왜 이렇게 길을 설명

하지 못하냐고 푸념하며 자리에 앉았다. 내부의 음악 소

리는 시끄러웠다. 테이블은 대략 7개, 별로 춥지 않았는데

부탄가스를 사용하는 난로 2개 중 하나가 켜져 있었다. 음

반이 진뜩 진열된 바에는 한 남자가 레코드를 뒤집 턴테

이블에 올려놓고 있었다.

두서없는 이야기를 한참 했다. 누군가는 집을 샀고, 대기

업에서 광속으로 승진했다고 했다. 광속으로 승진한 친구

는 실력이 전혀 없지만 알고 보니 오너의 집안이다. 뭐 그

런 식이었다. 누군가의 눈빛엔 부러움이 묻어났다. 흥보는

것도 한계에 이르자 지난간 이야기를 시작했다. "우리가

만난 그때가 제일 힘들다고 생각했는데 바로 IMF가 왔다"

고 하자 친구들은 "그랬지" 하며 실없이 웃었다. 그때 이렇게

사느니 죽는 게 낫겠다던 녀석들은 IMF가 터자마을을

해가며 악착같이 살아 있었다. 얼마나 순배가 돌았을까.

시커멓고 젖은 녀석들이 몰려와 지하 카페를 채웠다. 훼방

포크송을 추억하다

소리는 눈에보이지 않지만 공간을 채우고 장악하는 힘이 있다.
통기타 한 대만으로도 청중을 압도하고 마음속에 둉친
응어리를 풀어 공감대를 끌어낼 수 있는 것.
우리가 흔히 포크라고 말하는 이 장르의 음악은
사람과 악기가 한정어리 되어 인간을
설득하고 보살핀다.

글쓴이 김영훈은
'생각의나무', '오픈하우스' 편집주
간을 지냈다. 문학과 예술 분야의
책을 기획 출판하였으며, 현재
출판사 안나푸르나의 대표다.

국내 포크 명반 5



트원풀리오
축제의 노래·고별(1970)

트원풀리오는 국내 남성 포크
듀엣의 출발점이다. 한국
포크사에 트원풀리오의 존재감은
뚜렷하다. 송창식과 윤형주의
감미로운 화음이 폭발적 반응을 불러일으키며 포크송의 대중화에
기폭제 역할을 한 것. 1969년 12월, 절정의 인기를 누렸던

트원풀리오는 느닷없이 팀 해체를 선언했다. 지구레코드는 1970년
1월 번안곡 12곡이 수록된 〈원·풀리오 리사이틀〉 앨범을 발매했다.



양희은 1집
고운 노래 모음(1971)

'아침 이슬'의 최초 버전이 수록된
양희은 1집은 한국 포크 클래식
명반이다. 그녀가 다운타운
최고의 여성 노래꾼으로 떠오른

1971년 6월, 김민기가 멜로디 파트를 맡고 시작장애인 가수
이용복이 12줄 스틸기타로 리듬을 맡아 대뷔 앨범 녹음에 들어갔다.
그리고 3개월 후 역사적인 음반이 세상에 나왔다. 당시 청년들에게
이 음반은 필수 소장 아이템이었다.



박인희 솔로 1집
모닥불(1972)

박인희는 인생과 사랑을 고운
멜로디와 시적 감상으로 노래한
대표적인 여성 포크싱이다. 출성
듀엣 뛰어난 무대의 젊은 활동
후 라디오방송 DJ로 활약하던 중 착작가 박건호로부터 '모닥불'과
'돌밥'의 가사를 받았다. 박건호가 그녀를 위해 작사한 노래들이었다.
그녀가 곡을 불어 발표한 솔로 1집은 '모닥불'을 비롯해 '얼굴' 등
10곡의 수록곡 중 여우 노래가 인기를 모았다.



이장희 3집
그건 너!(1973)

이장희 3집은 1973년 가요
음반 판매 베스트 5를 기록한
히트 음반이다. 1970년대 도시
젊은이의 생활을 솔직하고 정감
어리게 표현한 노래들은 파격적이었다. 특히 대학체의 적설적
어법의 가사를 담은 '그건 너'는 당시 젊은 세대의 마음을 대변했다.
발표 초기엔 별 반응이 없었지만 몇 달 후 큰 인기를 모은 이음반은
대중적으로 가장 각광받은 한국 포크록의 명반이다.



현대수 1집
멀고 먼 길(1974)

1968년 귀국한 한국 모던포크의
창시자 현대수는 치렁치렁한
장발 때문에 공식 무대 활동이
금지되었다. 그러나 귀국 6년 만에
독립제작 기회를 얻었다. 계약금 50만 원을 받고 발표한 멀고 먼
길의 오리지널 초반 재킷은 흑백사진 속에 표출된 빠득한 자화상.
이는 유신시대에 불온해 보였고, 같은 해 10월 허락한 기법을
둘러메고 시골길을 걷는 뒷모습 사진으로 바꿔서 재발매했다.

자료 제공 | 대중음악 | LP 가이드북(안나푸르나)

어깨 : 3.18Kg

각 영역에 독립적으로 반응하는 포켓
스프링 케어 메트리스가 편안함을 제공합니다.

몸통 : 32.53Kg

세계최고의 내구성과 유연성을 갖는
베이스슬랫과 상박자질 포인트가 척추에
편안함을 제공합니다.

팔뚝, 손 : 2.85Kg

분리형 트위드가 작은 면적에도 공기
순환으로 편안한 수면을 보장합니다.

머리 : 3.05Kg

오래 사용해도 패임현상이 없는 HR*콜드폼
메트리스가 변형 없는 쿠션을 제공합니다.

hülsta는
당신의 몸 하나하나를 기억합니다

독일 기술이 선사하는 품격있는 수면 개별 맞춤 Sleeping System



전기보

열린사이버대학교 부설 행복한은퇴연구소장

전기보(57) 소장은 '빨간 구두 은퇴설계전문가'로 유명하다. 멋들어진 외모와 특유의 달변으로 그는 '은퇴계'의 스타로 통한다. 일 외에도 그는 이것저것 관심이 많다. 색소폰을 불고, 전통주를 담그며, 사진을 찍는다. 특히 사진은 수준급이다. 은퇴 후 본격적으로 사진을 찍기 시작한 그는 총 네 번의 개인전과 일곱 번의 단체전을 치렀다. 지난 4월 중순 서울 종로 57번지 갤러리에서 전기보 소장의 네 번째 개인전이 열렸다. '월 하독작(月下獨作)'이란 제목으로 열린 이 전시에서 전 소장은 지난해 초부터 3월까지 중국 티베트, 페루 마추픽추 그리고 대만, 노고단 등지를 오가며 찍은 작품을 선보였다. 뿐만 아니라 전시장에 직접 담근 전통주 15종을 등이째 갖다 두고 전시장을 찾은 이들과 함께 나누었다.

2006년 마흔이하의 나이에 교보생명 상무이사로 퇴임하고, 이듬해부터 열린사이버대학교 부설 행복한은퇴연구소장으로 활동하고 있는 전 소장은 은퇴 문제에 대해 구체적으로 관심을 갖게 된 것은 2003년 국제공인재무설계사(CFP) 자격증을 딴 즈음이었다. "고객들께 '노후를 위



당신의 가방 속이 궁금하다

그 사람이 가지고 다니는 물건을 자세히 들여다보면 그의 취향은 물론이고 직업이나 취미, 성격, 사고 및 생활 방식 등을 짐작할 수 있다. 그래서 물었다. 당신은 어떤 사람인가요? 아니, 당신의 가방 속에는 무엇이 들어 있나요?

럼 어떤가. 내가 좋으면 그걸로 충분하다." 그런 전 소장은 인생 후반부 가장 중요한 것은 다름 아닌 '여유'라고 강조한다. 마음의 여유, 태도의 여유. "나의 은퇴 전 지난 생활에는 여유가 없었다. 회사의 모범적 일원으로 24년을 살았지만 인생은 한 기자만 보고 정해진 대로 살 수 없다는 것을 알게 됐다." 늘 '영혼이 자유로운 사람'으로 살기 위해 애쓴다는 전 소장은 스스로가 멋진 시니어의 롤모델이 되길 원하는 동시에, 많은 이들이 스스로 롤모델이 될 수 있도록 계획이다.

취미도 많고 재주도 많은 전 소장이 최근 가장 몰두하는 것은 전통주를 빚는 일. 손이 많이 가는 작업임에도 "예전부터 관심이 있었는데 그 방법을 배워 직접 빚어보니 무척 재밌다"는 그는 "저녁이면 아내와 마주 앉아 술잔을 비우는 재미가 쓸쓸하다"며 웃는다. 아울러 "이 술을 은퇴 설계와 관련해 어떻게 연계해볼 수 있을까를 고민하고 있다. 주막을 하나 열면 어떨까 싶다. 주막에서 은퇴 설계 세미나를 연다면 딱딱한 분위기와는 한걸 유연해질 것이다."

끝으로 그에게 물었다. 과연 몇 살까지 활동할 수 있겠는가, 하고. 그는 대답한다. "나는 '신발을 신고 죽고 싶다'. 마지막 순간까지 한역으로 일하는 생을 마감하기 원한다. 좋은 은퇴란 결국 영원히 은퇴하지 않는 것일 테니까."



전인자

갤러리아미주 대표

2009년 문을 연 갤러리아미주(서울 강남구 역삼동)는 젊고 실험적인 작품을 전시하는 공간으로, 미술 애호가들 사이 소리씨 입소문을 타고 있다. 이 공간을 직접 구상·설계한 전인자(62) 대표는 오랜 시간 이 건물 한쪽을 작업실로 쓰다 갤러리로의 탈바꿈을 결심했다고. 아는 사람은 알지만 그는 뒤늦게 그림을 시작한 늦깍이 화가이기도 하다. "남편을 따라 미국에서 생활하던 30대 초반 오일 페인팅을 접했다. 우연히 워싱턴의 스미스소니언 박물관에서 16세기의 사실적인 정물화를 봤는데, 나도 꼭 그렇게 그릴 수 있을 것 같았다." 한국에 가면 그림을 배우리라 생각한 전 대표는 서른여덟 살에 홍대 미술디자인교육원을 거쳐 신실이 돼서야 대학원에 들어갔다.

대학원 졸업 후 2007년까지 작가 생활을 이어간 전 소장은 그림에 몰두하며 개인전만 여섯 번을 치렀다. "작가 생활을 할 때 나이로 인한 벽을 많이 느꼈다. 포트폴리오를 보고는 전시를 하고 했다가 나중에 나이가 많다는 사실을 알고는 전시를 무산시키는 갤러리도 여러 군데 있었다. 당시엔 힘들었지만 그런 경험이 직접 갤러리를 운영하는 데 적잖은 도움이 되는 것 같아. 포용력을 갖게 됐다고 할까."



1 최근 딸에게 선물받은 가방, 2 특이한 모양의 명함첩, 누군가와의 릴리는 첫 만남에서 전 대표는 이 명함첩을 열며 여유를 찾는다. 김각적인 디자인의 명함첩은 종이부터 전 대표가 손수 꼴라 완성했다. 3 헬입약, 폴스테를약 등이 든 휴대용 약통. 4 여름, 겨울 할 것 없이 늘 전 대표의 가방을 떠나지 않는 부채. 그의 열정(?)을 짐작할 수 있다.

5 화려한 큐빅이 수놓인 휴대전화 케이스, 친분이 있는 회가기 직접 만들어준 작품이다.



이용해 어떻게 발전할 것인가?'라는 논문을 쓰기도 했다. 영상 IT 분야에서 성장하기 위한 발판을 차근히 다진 셈이다.

그에 따르면, '영상 커뮤니케이션 솔루션' 하면 흔히 '화상회의' 정도를 떠올리지만 이는 매우 다양한 분야에서 활용된다. 모바일 게임(화상채팅)에서 원격 진료에 이르기까지 여러 프로그램으로의 변형이 가능한 것. "어려운 일이지만 보람은 있다. 고객사의 업무 흐름에 맞춰 개발한 프로그램이 잘 작동해 만족스러운 결과를 창출하도록 하는 게 우리의 일이다. 프로젝트가 성공적으로 마무리됐을 때는 기쁨이 크다."

앞으로 심지사장이 궁극적으로 하고자 하는 일은 "우리가 갖고 있는 영상통신 기술 및 제품을 국내 브랜드로 해외에 판매하는 것". 지난 7년 간 외국계 기업의 한국지사를 충실히 운영해온 노하우 있다면 중요한 것은 먼 곳이 아닌 가까운 곳에 있는 현실 그 자체다."

1 최근 미국 출장길에 이동했을 때 구매한 새 가방, 심지사장은 평소 캐럴색을 선호하는 편. 2 프레젠테이션용 스마트 포인터, 3 휴대에도 휴대전화와 함께 반복하는 노트북과 휴대전화, 이를 통해 화상회의를 주제로 진행한다.

4 모바일 배터리와 태블릿 PC 배터리, 늘 4~5개의 배터리를 들고 다닌다.

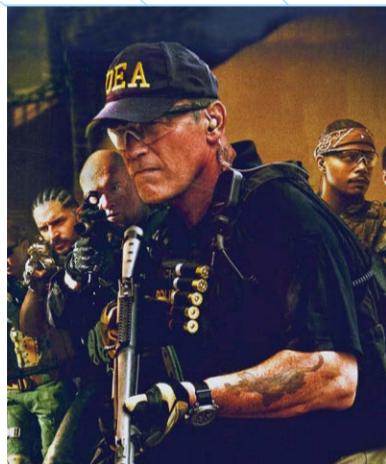
5 펜과 다이어리, 이어서 시인용으로 가끔 쓸 정도로 아끼는 물건. 아들에게 정말 필요한 게 웬지 고심해서 고르신 듯한 아버지의 선물이 더없이 소중하다는 심지사장.



지구촌 시니어 이모저모

세상은 넓고 시니어는 많다.

최근 세계 각지에서 화제가 된 시니어들의 놀라운 소식과
시니어의 흥미를 둘러 만한 몇 가지 이야기.



'터미네이터'의 비밀

전 캘리포니아 주지사이어 '터미네이터'의 전설적인 액션 배우 아널드 슈워제네거. 그이엔 지금까지 '액션 배우'란 타이틀을 잃지 않은 비결이 있다는데...

최근 그는 한 인터뷰에서 68세의 나이임에도 하루도 빠짐없이 체육관에서 시간을 보내고 있다고 밝혔다. 그가 몸을 단련하는 시간은 하루 평균 2시간. "아침에는 심폐지구력을 기르는 데 1시간 정도 투자하고, 저녁에는 45분에서 1시간 정도 역기나 아령을 듣는다." 그는 최근 출연한 영화 '사보타지'에서 자신에게 할당된 액션 신을 대역 없이 직접 소화해 화제를 모으기도 했다.

'사보타지'는 미약 단속반 특수요원들이 미약 일매꾼과 맞대응하는 내용을 담은 강도 높은 범죄 액션물이다. 아널드 슈워제네거는 말한다. "나는 여전히 작품에 발탁되길 원하고, 그러기 위해 필사적으로 몸부림친다. 방법은 단지 그것뿐이니까. 당신은 이 정도로 노력하지 않나? 그렇다면 그건 당신의 엄청난 과실이다."



90년 된 웨딩 케이크

사람은 누구나 자신의 웨딩 케이크가 오랫동안 유지되길 원한다지만, 아무리 그래도 이렇게나 오랜 시간을 버틸 줄이야 상상이나 했을까. 지난 3월 미국 노스캐롤라이나 주 애슈빌에서 1924년에 만든 웨딩 케이크 조각이 발견됐다. 케이크의 주인은 90년 전 결혼한 빌트모어 호텔 상속녀와 영국 귀족 부부. 이 케이크는 현재 빌트모어 재단 차원에서 유물로 관리하고 있다고. 이 시연 많은 케이크 조각은 고작 '짭(Juicy Fruit Gum)' 포장을 2개 정도 합친 듯한 크기야 불과하다. 발견 당시 여러 정의 종이와 한 장의 은박지로 싸여 있었다. 포장을 벗기자 마치 오래된 '치즈' 조각 같은 케이크 덩어리가 모습을 드러냈다. 이 케이크를 발견한 이는 애슈빌에서 그리 멀지 않은 캔들러의 96세 주민. 그는 우연히 돌아가신 이모의 트렁크에서 작은 산을 상자를 발견했고, 그 안에 담긴 케이크를 보게 됐다고 한다. 상자에는 '빌트모어 저택'이라는 선명한 문구와 함께 주인공 부부의 이름을 짐작할 수 있는 알파벳 모노그램이 남아 있었다고. 그들의 결혼 날짜인 '1924년 4월 29일'도. 참고로, 그의 이모는 1924~1935년 빌트모어 저택에서 요리사로 일했다고 한다. 상황은 대략 짐작이 가능하다.



은퇴 후 화장실을 만든 남자

은퇴 후 당신은 어떤 의미 있는 활동을 하며 시간을 보낼 생각인가? 최근 카시벨(Kaithivel)이란 이름의 65세 인도 남성은 자신의 마을에 200개 이상 화장실을 지어 화제가 됐다. 은퇴 후 황금 같은 시간을 다른 평범한 이들과 다르게 보내고 싶었던 그는 벽돌에 대한 자신의 전문 지식을 활용, 화장실 짓기에 나섰다.

200여 개의 화장실은 모두 지닌 한 해 동안 지은 것이다.

전 세계 낙후된 나라들은 깨끗한 물에 대한 접근성이 여의치 않다. 그리고 그것은 건강과도 밀접한 관련이 있다. 인도도 마찬가지. 그곳에서 나타나는 전염병의 21%가량은 비위생적인 물 때문이라고 한다. 카시벨의 목표는 다른 이 아닌 위생적인 환경을 제공함으로써 이 비율을 낮추는 것. 이번 카시벨의 작업은 'Water.org'라는 웹사이트에서 진행하는 'Water Credit' 프로그램의 일환. 이 프로그램은 각국 금융기관에서 기탁한 기금으로 깨끗한 물에 접근할 수 있는 시스템을 개발하는 것이다. 카시벨의 작업을 비롯한 보다 자세한 사항은 'Water.org'에서 확인할 수 있다.



착하게 살자

어릴 적 읽은 동화책에 등장하는 내용처럼 타인에게 마음을 베푸는 착한 사람이 오래도록 행복하게 산다고 믿나? 정말 그럴 수도 있다.

최근 미국 캘리포니아 대학 연구팀은 50세 이상 시니어 1006명을 대상으로 동정심(혹은 자비심)과 수명의 상관관계에 대해 연구했다. 그 결과 나이, 건강 상태, 수입 등 여타 조건을 떠나 여성이나 남성보다 평균적으로 동정심이 많은 것으로 드러났다. 나이 많은 여성, 특히 사업 실패 등 개인적인 손실이나 이들을 경험한 이는 타인에게 더 자비로울 수 있다는 것. 남성은 여성에 비해 동정심의 정도가 적지만, 남성 역시 사적인 이들을 겪은 사람일수록 타인에게 정을 베푸려는 경향이 있는 것으로 파악됐다. 즉 '아파본 사람'이 아픈 사람의 마음을 안다는 말 그대로인 셈.

중요한 것은 이 같은 이타적 동정심과 수명의 관계다. 연구팀은 '사회적 관계는 건강에 매우 중요하고, 다른 사람에게 친절한 사람들에게 더 큰 사회적 지원을 얻는다는 사실은 잘 알려져 있다'며 "타인을 죽은하게 여기는 착한 마음이 사회적 관계를 틈틈히 만들도록 더 나은 삶과 더 건강한 심신을 가능케 한다. 이는 넓게 보아 수명 연장에도 영향을 미칠 수 있다"고 설명했다. 반면 "타인에게 인색한 이들은 외로운 노년을 보낼 확률이 높다"고 덧붙였다. 노년의 고립된 삶이 수명을 줄일 수 있다는 결론이다.

품격을 완성하는 스칸디나비안 럭셔리 S80 D5 인스크립션

인스크립션(Inscription)이란 책이나 금석에 새기는 표식을 뜻하는 말로, 모델명에 인스크립션을 붙였다는 것은 그만큼 특별하다는 것을 의미한다. 스웨덴의 장인정신과 천연 가죽 등의 고급 소재를 써서 내·외관을 더욱 고급스럽게 변형한 'S80 D5 인스크립션'은 불보자동차의 자부심이 집약된 에디션이다.

운전자의 피로감을 줄여주는 어댑티브 크루즈 컨트롤

안전하고 편안한 주행을 지원하는 '어댑티브 크루즈 컨트롤(Adaptive Cruise Control)' 시스템을 탑재했다. 시속 30km부터 200km/시간의 속도 구간에서 운전자가 원하는 속도와 앞차와의 거리를 설정하면, 차량 그릴에 위치한 레이더 센서가 전방을 지속적으로 모니터링, 앞차와의 간격을 일정하게 유지하며 주행한다. 시속 30km 이하에서는 '큐 어시스트' 기능이 자동으로 작동한다. 가다 서다를 반복하는 정체 구간에서 앞차가 멈출 경우 차량을 자동으로 정지시키며 3초 이내에 앞차가 다시 출발할 경우 차량을 움직이게 한다.



동급 최고 수준의 퍼포먼스	
배기량	2401cc
엔진	직렬 5기통 트윈 터보 디젤엔진
최고출력	215마력
최대토크	44.9kg·m
연비	14.2km/ℓ (고속도로 연비 17.3km/ℓ)
CO ₂ 배출량	139/km
휠	19인치 인스크립션 전용 휠



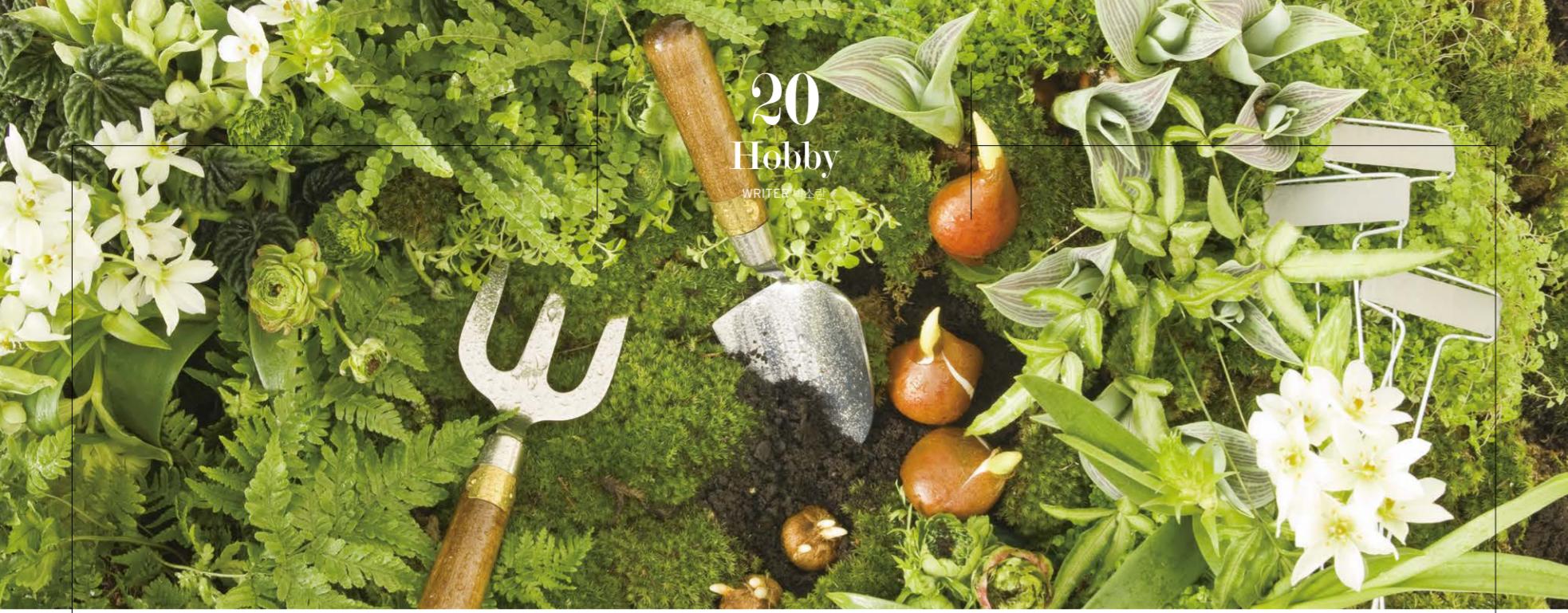
3 천연 가죽을 활용한 고급스러운 내부 공간
S80 D5 인스크립션에서 가장 둘보이는 부분은 아끼지 않고 사용한 가죽 소재다. 인스트루먼트 패널 및 프런트업 홀스터리 전체를 블랙 스티치의 최고급 천연 가죽으로 마감해 고급감과 러聩을 극대화했고, 천연 가죽의 인스크립션 전용 통풍 시트는 최상의 안락함을 제공한다. 여기에 원목의 느낌을 살린 클래식 우드 데코 인레이를 적용해 복유럽 분위기를 더했고, 헤드레스트와 키링 플레이트에 새겨 넣은 인스크립션 글자는 차량을 이용할 때마다 특별한 자부심을 느끼게 한다.



첨단 안전 시스템 인텔리 세이프

불보자동차의 안전은 두꺼운 철판 때문이 아니라 안전을 위한 확고한 철학과 시대를 앞서가는 첨단 기술력을 갖췄기 때문이다. 이러한 첨단 기술력을 바탕으로 사고를 미연에 방지하는 첨단 안전 시스템을 일컬어 인텔리 세이프(Intelli Safe)라고 한다. 불보자동차가 세계 최초로 적용한 '시티 세이프티(City Safety)'를 비롯해 보행자와 자전거 이용자까지 감지해 자동으로 브레이크를 작동시키는 '보행자 및 자전거 추돌 방지 시스템(Pedestrian & Cyclist Detection with Full Auto-brake)' 등이 인텔리 세이프에 포함된다. 보행자 추돌 방지 시스템은 차량 전방에 보행자가 근접해 사고가 예측되면 운전자에게 경고음과 경고등으로 1차 경고를 하고, 만약 적절한 시간 내 운전자가 반응하지 못하면 시스템이 차량을 자동 정지시키는 기능이다. 자전거 이용자 감지 시스템 역시 차량 전방에 위치한 자전거 이용자에게 예상되는데도 운전자가 반응을 보이지 않으면 시스템은 제어장치로 신호를 보내 브레이크를 작동시킨다. 이 모든 첨단 안전 시스템은 S80 D5 인스크립션에서도 적용됐다.

(보행자 및 자전거 추돌 방지 시스템은 날씨, 도로 상태 및 운전 조건에 따라 작동이 제한적일 수 있음)



나만의 자연이 필요하다

우리에겐 자연이 필요하다. 자신만의 꽃과 나무가. 어쩌면 식물을 가꾸는 일은
비쁜 일상에서 여유와 행복을 찾을 수 있는 가장 손쉬운 방법일지 모른다.
우왕좌왕하는 초보 가드너를 위한 솔깃한 제안.

식물을 가꾸는 일이 체력을 단련하는 것은 물론 심리적으로 안정을 준다는 사실은 익히 알려져 있다. 하지만 직접 몸을 움직이지 않는 이상 그 진짜 매력을 짐작하기란 힘들다. “싹이 나서 자라고 열매 맺는 신비로운 창조 과정을 지켜보는 것만으로 힐링이 된다. 다른 어느 곳에서도 찾을 수 없는 기쁨이다. 더욱이 직접 내 손으로 이 같은 창조의 과정을 이뤄냈다는 성취감은 이루 말할 수 없이 크다.” 가든 디자이너(아이디얼가든) 임춘화 대표의 말이다.

가드닝의 핵심은 기초 설계

가드닝(gardening)이란 식물을 가꾸고 다듬고 즐기는 모든 활동을 말한다. 야외든, 실내든 혹은 정원이든, 베란다든 상관없다. 조그만 화분 하나를 가꾸는 일일지라도 이는 엄연히 가드닝에 속한다. 말하자면 우리는 모두 어느 정도 가드닝 경험이 있는 가드너다. 하지만 제대로 된, 보다 멋진 가드닝을 위해선 약간의 기술이 필요하다. 어떤 기술이? 임 대표는 “가드닝에 대한 책이나 자료는 매우 많다. 그러나 대체로 정원 관리에만 치중하고 있다. 50대 이상 중·장년층의 경우 어떤 꽃에 어느 정도의 물과 비료를 줘야 하는지는 어림짐작으로라도 알고 있다. 가드닝에서 가장 중요한 건 처음 정원을 계획하는 기초 작업이다. 이에 대해선 배울 수 있는 통로가 사실상 거의 없다”고 전한다.

그렇다. 이 나무, 이 꽃을 어떻게 심고 관리하는가의 문제 이전에 어떤 화단에 어떤 나무와 꽃을 매치해 멋진 정원을 만들었을 것인가 하는 문제가 먼저다. 그러므로 우리는 먼저 정원에 들일 식물의 색상, 크기, 개화 시기 등을 꼼꼼히 생각해봐야 한다. “이 과정을 체계적으로 거치지 않으면 자신이 원하는 정원을 완성할 수 없다. 초심자들이 꾸민 정원이 산만하고 어색해 보이는 건 바로 이 때 때문이다.” 전문가에게 의뢰하는 경우도 마찬가지. 구체적 계획 없이 단지 ‘알아서 해달라’는식이면 결과물에 대한 기대는 접는 편이 좋다.

하나의 정원을 만든다고 가정해보자. 이 백지 상태에 어떻게 대처하면 좋을까. 임 대표는 먼저, 자신이 무엇을 할 것인지 분명히 알아야 한다고 강조한다. ‘가든 리스트’를 작성해 원하는 수종 및 화종, 잔디, 정자, 야치, 산책로 등을 꼽는 작업이 필요하다. 그다음 단계는 보다 구체적인 공간

디자인과 플랜팅 디자인, 공간 디자인이라는 말 그대로, 방향을 배치하는 일이다. 어디에 어떤 식물을 심을 것인지, 경사진 지형은 어떻게 활용할 것인지 등을 결정한다. 그리고 플랜팅 디자인 단계에서 구체적으로 무엇을 심고, 어떤 스타일의 혹은 어떤 자재의 정자나 야치 등 시설물을 갖출 것인지 결정하면 된다. 모든 것을 꼼꼼히 결정한 이후에는 정원 가꾸기 대로 심고 만들어 관리하는 일만 남는다.

한 개의 화분으로 시작하는 가드닝

처음부터 넓은 정원을 가꾸는 작업이 부담스럽다면 옥상이나 베란다에서부터 시작해보는 것도 방법이다. 좁은 옥상이나 베란다에 자신만의 색다른 정원을 꾸밀 때는 화분을 이용하자. 새 화분을 사도 좋고, 남은 화분을 활용해도 무방하다. 임 대표는 “여러 화분을 조화롭게 배치하거나, 혹은 화분 하나만으로 충분히 멋진 가든을 완성할 수 있다”고 강조한다.

한 개의 화분으로 정원 효과를 만끽할 수 있다고? 커다랗고 넓적한 화분을 선택해 한 화분에 여러 가지 화종을 섞어서 심어보자. “우리나라에서는 보통 한 개의 화분에 한 가지 화종만 심는데, 그러지 말고 꽃꽂이를 하듯 여러 화종을 조화롭게 심을 것을 권한다. 가령, 화분 가득 무스카리만 심을 게 아니라 히아신스나 틀립, 아이비 등을 들판처럼 섞어 심는 식이다.” ‘믹스 매치’도 과감히 시도해볼 수 있다. 허브와 가지, 해바라기와 강낭콩 또는 틀립과 펜지, 상추를 한 화분에 심어도 아주 멋스럽다.

이때는 물론 가드너의 감각이 필요하다. “단시간에 감각을 기르는 일은 쉽지 않다. 어렵게 생각 말고 처음에는 색상 매치부터 시작해보자. 색상 테마를 정리해서 심는 것이다. 노랑, 빨강 같은 강렬한 색상의 식물을 한데 모은거나 블루, 핑크, 바이올렛 같은 로맨틱한 색상을 한데 모으는 것. 색상 테마를 정하면 어수선해 보이는 것을 막을 수 있다”고 임 대표는 조언한다. 일정한 테마 없이 마구잡이 식으로 갖다 심는 것은 초보 가드너들이 가장 범하기 쉬운 실수라는 사실.

임 대표는 화려한 색상을 즐기는 중·장년층 가드너를 위해 접시꽃, 매발톱꽃, 초롱꽃, 독일붓꽃, 꼬리풀, 폭스글로브, 애기네시아 등을 권한다. 쉽게 구할 수 있는 화종일 뿐 아니라 다년생이라 관리하기도 매우 수월하다.

INTERVIEW



이런 기쁨, 어디서 맛볼 수 있을까요?
동화작가 박명희 씨

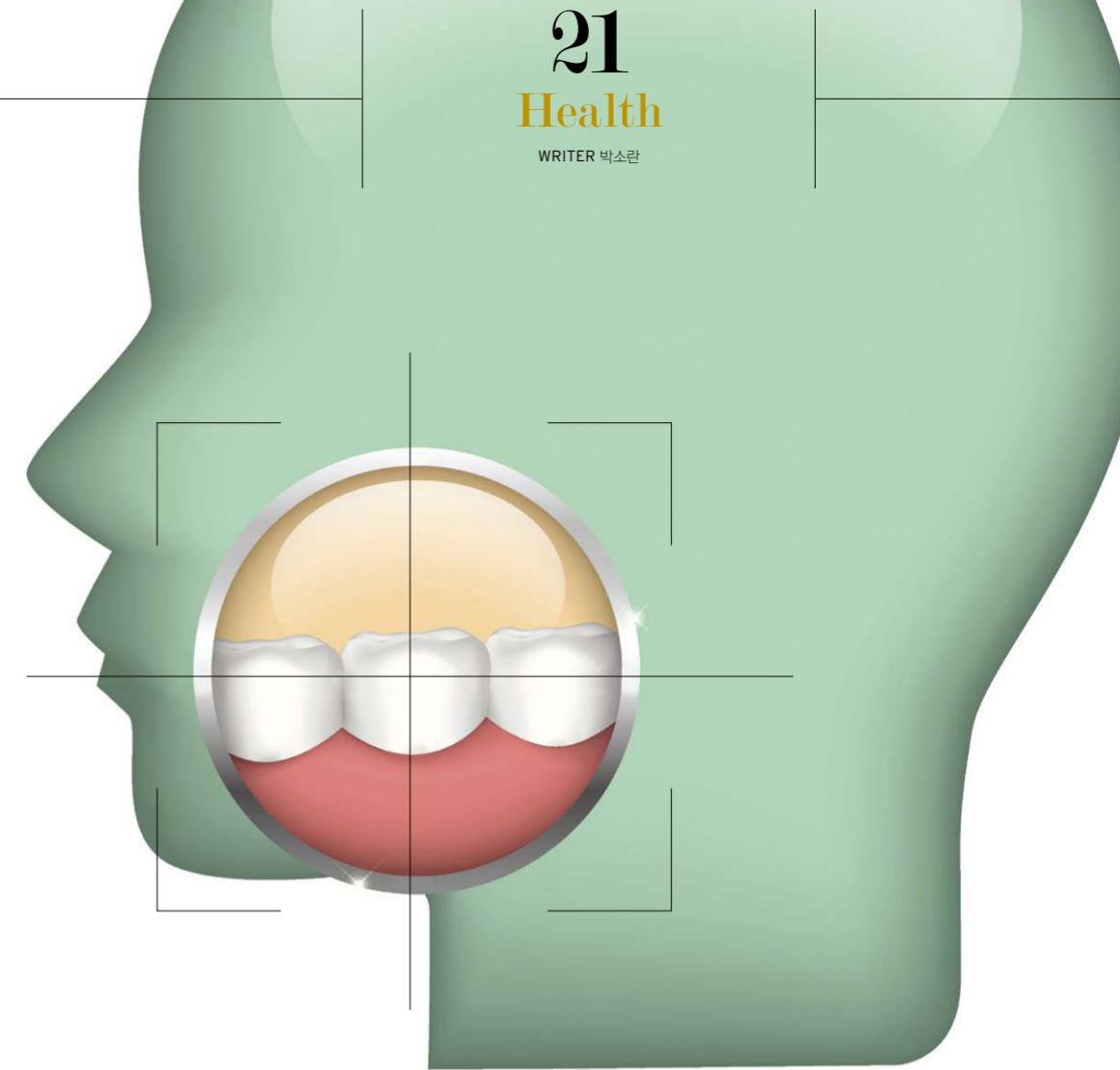
중견 동화작가 박명희(66) 씨는 안성시 보개면에서 13년째 거주하고 있다. 초등학교 교사로 일하다 11년 전 퇴직한 그는 그곳 진원주택에서 남편과 함께 150평 정원과 400평 빛 밭을 가꾸며 지낸다. 13년 전 나무 한 그루 없는 빈터에 짐을 지은 박 씨 부부는 잔디는 물론이고 나무와 꽃을 손수 심어 현재 정원에는 200여 종의 수종 및 화종이 자리 잡고 있다. 정원 가운데는 잔디밭을 꾸몄고 담장 쪽 가장자리에는 모과나무, 자두나무, 보리수 등 과실수와 목련, 서부해당화, 라일락 등 꽃나무가 늘어서 있다. 그리고 그 중간중간 깽깽이, 금낭화, 구슬봉이, 빠자리, 은방울꽃 등 아생화와 은단초, 디모르포테카, 펜자, 비둘리, 아네모네, 꽃양개비, 약자, 모란 등 원예종이 빼곡히 자리를 차지한다.

박 씨는 원래 식물을 관심이 많던 사람. 어릴 적부터 화분을 전뜩 기르는 어머니의 모습을 보고 자란 까닭이다. “어머니는 이사갈 때 이웃이 버린 화분을 다 거둬들여셨다. 덕분에 우리 집 베란다에는 늘 화분이 한가득이었다. 아마도 내가 어머니를 닮은 모양이다.” 별도로 가드닝 관련 교육을 받은 경험은 없지만, 자신이 일자 못하는 식물을 그냥 지나치지 못하는 성미의 박 씨는 식물도감을 끼고 사는 ‘학구파’. “해당 식물의 생리적 특성이나 기르는 방법 등을 다 알아내야 직성이 풀린다. 그런 박 씨가 꼽는 가드닝의 가장 큰 비결은 관심과 사랑이다. 식물에게 말을 불이기고, 관심과 사랑을 쏟아 보면 식물이 더 잘 자란다는 것.” 몇 년 전에는 왕보리수가 온 가지가 넘치도록 열매를 맺었더라. 그래서 나무를 보며 ‘몸도 가누지 못하고 이게 뭐냐’고 판斷을 쳤더니 그다음 해엔 정말 거짓말처럼 3분의 1도 안 되는 열매를 매달았다. 펜스레 미안한 마음에 다시 ‘보리수야 미안하다 맘 놓고 열매 매달아도 돼라고 했더니, 그다음 해에는 종전처럼 많은 열매가 맺혔다(웃음).”

아침이면 커피 한 잔을 들고 정원을 산책한다는 박 씨. 그럴 때마다 그는 자연의 아름다움에 취해 “내가 이런 기쁨을 어디서 맛볼 수 있을까” 감사한다. 더욱이 식물은 그에게 긴요한 삶의 지혜까지 가르친다. “깽깽이나 치오노도사 같은 꽃은 워낙 조그마해 몸을 낮춰 자세히 들여다보지 않으면 지나치기 쉽다. 그 아름다움을 놓치고 마는 것이다. 사람도 마찬가지 아닐까. 그 사람의 좋은 점을 발견하기 위해선 겸손하게 몸을 낮춰야겠구나 싶다.”

그래도 아직은 ‘선농부’라 실수가 많다는 박 씨는 고된 노동도 미다하지 않는다. 아침 식사 후에는 작업복을 갖춰 입고 정원으로 나가 조초도 뽑고 물도 준다. “매일같이 일을 한다는 게 때론 힘들게 느껴지기도 하지만, 잠시 숨을 고르고 생각해보면 내 나이의 사람들이 가장 선망하는 게 정원이나 텃밭 가꾸며 사는 것 아닌가. 나의 이런 생활을 감사하게 된다. 한편으로도 닦는 것 같기도 하다. 잡풀을 뽑는 작업이 마치 내 안의 나쁜 것을 숙여내는 것 같아 즐거운 기분이다.”

사진 giphy/images/multibis
일러스트 giphy/images/multibis



중·장년층 괴롭히는 치주 질환

치주 질환으로 고통받는 이들이 늘고 있다. 그중 대다수는 중·장년층이다.
지난해 건강보험심사평가원은 5년간(2008~2012년) 치주 질환에 대해 분석한 결과,
환자 수가 843만 명(2012년)으로 5년 사이 약 25% 이상 증가했다고 밝혔다.
환자 비율은 50대가 23.1%로 가장 높고, 10명 중 7명은 40세 이상인 것으로 나타났다.

치주 질환은 치아와 잇몸 사이에 염증이 생겨 조직이 손상되고, 치주골이 소실되는 병이다. 비교적 병의 심각도가 낮은 치은염(잇몸 염증)부터 심각한 치주염(잇몸뼈 염증 및 파괴)으로 나뉜다. 염증이 진행되면 기본적인 통증은 물론, ‘붓고 피나고 시리고~’의 증상이 나타난다. 심한 경우 구취 및 치아와 잇몸 사이에 고름을 동반할 수도 있다. 전문가들은 나아가 많을수록 치주 질환을 않을 확률이 높지만, 이는 단순 ‘노화의 문제’가 아니라 ‘관리의 문제’라고 역설한다.

스케일링 치료만 제때 해도…

치주 질환의 주원인은 치석이다. 치아 표면에 지속적으로 생성된 플라크(치태), 즉 구강 내 세균 덩어리가 제때 제거되지 않고 굳으면 치석이 되는데, 이것이 쌓여 치아와 잇몸 사이에 염증을 유발한다. 그러므로 치주 질환을 예방하기 위한 지름길은 치석 제거에 있다.

경희대 치과병원 최병준 교수는 “치석은 양치질로 결코 제거되지 않는다. 스케일링 치료를 받아야 한다”며 “치석이 쌓이는 정도는 개인마다 차이가 있지만 보통 스케일링은 6개월에서 1년에 한 번꼴로 받는 것이 적당하다. 아무리 어렵더라도 최소 1년에 한 번은 반드시 받아야 한다”고 말한다. 스케일링은 지난해 7월부터 연 1회에 한해 건강보험에 적용되고 있다. 간혹 스케일링 치료 후 이가 시리고 잇몸에 피가 나는 등의 증상을 호소하며 스케일링 자체를 꺼리는 이들도 있다. 이에 대해 최 교수는 “그 같은 반응은 일시적으로 나타나는 것일 뿐, 결코 치아나 잇몸이 손상된 것이 아니다”며 “스케일링은 잇몸뼈는 치아와 공동운명체, 치아를 뺀 후 빈 치아를 그대로 방치하면 잇몸뼈가 자연히 소실되기도 한다.”

정기적인 스케일링 치료로 치아를 관리하지 못한 경우 대부분은 치주 질환으로 이어지며, 이때 치료법은 크게 두 가지다. 첫째, 치주소파술, 마취를 한 후 잇몸 깊숙이 기구를 주입해 기존 스케일링으로는 제거하기 어려운 잇몸 하방의 치석과 세균을 제거하는 것. 치료 부위가 쉽게 아물어 치가지, 혈액이 굳지 않도록 하는 항응고제를 복용하므로 치료 후 출혈이 쉽게 멎지지 않을 수도 있다.

골다공증 환자의 경우, 비스포스포네이트 계열의 약물을 복용하고 있다면 임플란트 시술에 주의해야 한다. 뼈의 생장을 유도하는 해당 약물을 오랫동안 복용한 환자가 임플란트 시술을 받으면 시술 부위가 아물지 않고 염증이 계속돼 잇몸뼈, 턱뼈가 괴사하는 증상이 나타날 수도 있다. 이 때 젊은 환자들과 달리 나이 든 환자는 치료가 쉽지 않다. 실제 의사로 까지 이어질 확률은 그리 높지 않은 것으로 알려져 있지만, 그럼에도 최 교수는 신중한 결정을 당부한다. “내과의와 상의해 복용하는 약물을 바꾸는 등 조치를 취한 다음 임플란트 시술을 하는 게 안전하다.”

조기 검진, 조기 치료가 정답

결국, 치주 질환 역시 여타 질병과 마찬가지로 조기 검진, 조기 치료만이 답이다. 최 교수는 “치과 치료는 뭐니 뭐니 해도 초기에 받는 게 현명하다. 참을 수 없는 지경에 이르러서야 병원을 찾으면 그때는 일이 커진다. 1년에 한두 번은 정기검진을 통해 자신의 치아와 잇몸 상태를 체크하는 도의 관리가 요구된다. 말초혈관 질환이 당뇨병을 앓고 있다면? “잇몸 치료라는 것이 출혈을 동반할 수밖에 없는데, 당뇨병 환자의 경우 기본적으로 출혈이 잘 멎추지 않는다. 정상인에 비해 치료 효과도 크지 않을 수 있다. 입안 세균이 나타나기도 한다”고 덧붙인다.



편강한의원 서효석 대표원장 편도선염앓던 소년은 한의사가 되었네

'숨 박사'라는 닉네임으로 알려진 서효석 원장. 그는 편도선염과 아토피피부염·비염·천식이 모두 오장육부의 중심인 폐와 밀접한 관련이 있다는 새로운 치료 이론을 제시하며 한의학계의 스타가 됐다. 그가 연구·개발한 텅약은 이제 그보다 더 유명한 상황. 하지만 여전히 그는 진료실에서 환자들과 함께 대부분의 시간을 보낸다. 예순아홉의 나이가 무색하다.

처음부터 한의사가 될 요량은 아니었다. 서효석(69) 원장의 시작은 부친의 남다른 취향에서 비롯됐다. 〈한의학통신강의록〉을 구해 수십 번 반복해 읽을 정도로 '한의학 팬'이던 서 원장의 부친은 어릴 적부터 아들에게 늘 한의사가 돼라고 말씀하셨다. "그런데 정작 나는 별로 마음이 없었다. 한의대를 갈 바에야 의대를 가는 게 낫겠다고 생각했다. 의대 시험에 떨어지자 '이때다' 싶으셨는지 부친은 저 인인 한의대 교수님과 내 모교 선생님을 동원해 나를 설득하셨다. 결국 그 설득에 넘어갔다. 지금 생각하면 의대 떨어진 게 얼마나 다행인지(웃음)."

부모님의 뜻에 따라 걷게 된 길이지만 서 원장은 이내 한의학에 남다른 집념을 보였다. 여기에는 사사롭지만 특별한 이유가 숨어 있다. "어려서부터 편도선이 약했다. 1년에 몇 차례 편도선염으로 이비인후과를 찾아야 했는데, 한의사가 되면서는 이비인후과가 기가 불편해졌다. 병원 신상기록서에 '한의사'라고 쓰는 것도 부끄러웠고, 진료를 기다리면서 아는 환자를 만날까 두렵기도 했다." 그때 이 자존심 강한 청년 한의사는 결심했다. '내 손으로 편도선염을 고쳐봐야겠다고.'

따지고 보면 편도선염은 작은 병이다. 그러나 '작은 병도 못 고치면서 큰 병을 어떻게 고치겠나' 하는 생각이 서 원

일까. 이에 대해 서 원장은 "열쇠는 바로 폐"라고 말한다. "편도선염·아토피피부염·비염·천식은 뿌리가 같은 한 가지 병이다. 뿌리인 폐가 건강하면 이들 질병은 절로 치료된다"는 것. "호흡기의 중심인 폐가 건강하면 면역 체계의 중심인 편도선이 튼튼하고, 편도선이 바로 서면 면역 체계가 바로잡혀 아토피·비염·천식이 치료"되는 이치다. 서 원장에 따르면, 편강탕은 만성질환에는 천천히 효과를 보이는 반면, 폐가 위기 상황에 처했을 때는 굉장히 빠른 효과를 보이는 게 특징이다. 이와 관련한 드라마틱한 사례가 많아 주변을 놀라게 하기도 했다고.

서 원장의 역작 편강탕은 2006년 미국 FDA 유관기관에서 '무독성 식이제품'임을 판명. 국내는 물론 해외에서도 반향을 일으켰다. 전 세계 31개국 환자들이 편강탕으로 효과를 봤다고 한다. 편강한의원 자체 집계에 따르면, 2000년 이후 편강탕을 복용하고 효과를 본 환자는 편도선염 3만 명, 비염 5만 명, 아토피 4만 명, 천식 3만 3000 명에 이른다.

'한의학의 세계화' 위해 힘쓸 것

현재 서 원장이 가장 주력하는 일은 '한의학의 세계화'다. 이미 일본 오사카의 '아토피 편강탕 한약연구소', 미국 LA의 '스텐톤 한의과대학 부속 편강한방병원'을 운영하고 있는 서 원장은 동양의술의 중심인 중국에서도 한의학의 우수성을 널리 알리고자 노력하고 있다.

이와 관련해 그는 지난해 3월부터 올 초 2월까지 중국 NTD TV에서 방영하는 52부작 의학 프로그램에 출연했다. 중국 명의와 대결을 펼치거나(1~7부) 주요 질병에 대해 자문하는(8~52부) 방식으로 진행된 이 프로그램을 통해 그는 자신의 의술은 물론 한의학의 우수성을 널리 알릴 수 있었다. "아토피피부염을 주제로 한 회가 특히 인상적이다. 아토피피부염 치료를 받다 스테로이드에 중독된 20대 젊은 여성이 출연했는데, 함께 출연한 상대 중국 명의는 '스테로이드에 중독된 환자는 고칠 수 없다'며 항복했다. 하지만 나는 그 환자를 1년 이내에 완치시키겠다고 장담했다. 그리고 실제로 그는 지금까지 편강탕으로 치료를 이어가고 있다. 스테로이드로 인해 녹아내린 끝반뼈가 아파는 등 많이 회복된 상태다." 방송 덕분인지 지난해를 기점으로 중국인 환자 수는 점차 증가하고 있다고.

앞으로 서 원장의 계획이라면 '편강 100세 탐험대' 프로젝트를 진행하는 것. 90세 이상의 시니어 33명을 모집, 그들이 건강한 100세를 맞을 수 있도록 폐를 관리해주는 프로젝트다. "지금 말로는 '100세 시대'라고 하지만, 막상 내 주변에서 100세 이상 산 사람을 본 일이 없다"며 안타까움을 표하는 서 원장은 직접 이번 프로젝트를 구상했다. "폐를 깨끗이 유지하는 게 관건이다. 폐만 깨끗하다면 100세 이상 사는 건 아무 문제없다." 서 원장은 이 프로젝트가 성공한다면 대중이 진정한 100세 시대를 실감하게 될 것으로 기대한다.

이 밖에도 여러 대외 활동을 계획 중인 서 원장은 "나야말로 한 200세쯤 살이야 할 것 같다. 계획한 일을 다 하려면"이라며 웃는다. 40년이란 시간 동안 '인류의 건강'이라는 의사로서의 신념을 차근차근 실천해온 서 원장은 말한다. "몇 년 전까지만 해도 나는 휴일도 없이 일했다. 주말이나 공휴일 다 반납했다. 지금은 일요일에는 쉰다. 그게 요새 내 큰 자랑이다." 그런 그의 사전에 '은퇴'는 없는 말이나 다름없다.

장의의지를 자극했다. 이것이 그가 편도선염을 비롯한 폐관련 질환을 치료할 수 있는 '편강탕'이란 텅약을 연구·개발한 계기다.

스스로를 실험 대상으로 텅약 완성

한의원을 개원한 이듬해인 1973년, 서 원장은 곧바로 연구에 착수했고 1년여 후 최초 형태의 편강탕이 탄생한다.

이를 위해 밤낮 몸을 사리지 않고 연구에 매달렸다는 그다. "독성이 강한 반하(半夏)를 생으로 깨물어 먹다 입안이 완전히 허여 사흘 동안 아무것도 입에 대지 못한 일도 있고, 한겨울에 방 안에서 자리를 봄아 가루를 내려다 냄새가 너무 독해 출행량을 친 일도 있다."

자신의 몸을 대상으로 수차례 임상시험을 거친 결과 탄생한 편강탕은 이후 지속적인 연구를 거듭한 끝에 편도선염뿐 아니라 아토피피부염·비염·천식 치료에 탁월한 효능을 보이게 된다. 완성 형태의 편강탕이 탄생한 것이 2008년이니, 35년 이상 연구가 지속된 셈이다. 편강탕에는 더덕, 금온화 같은 청폐 작용이 뛰어난 약재들이 배합돼 있다고 서 원장은 귀띔한다.

그런데 전혀 다른 질병으로 보이는 편도선염·아토피피부염·비염·천식을 어떻게 한 가지 약으로 치료한다는 것

자동차에 개성을 허하라

자동차 튜닝? 20~30대 젊은 애들이나 하는 것 아니냐고? 아니다. 자동차 튜닝의 세계는 우리가 생각하는 것보다 훨씬 다채롭다. 보다 즐겁고 안락한 자동차 생활을 누리고 싶다면 도전해보자.

"과거의 자동차가 A에서 B로 이동하는 수단이었다면 지금의 자동차는 A에서 B로 '더 즐겁게' 이동하는 수단이다. 미국이나 영국, 독일에서는 중·장년층이 최상급 투닝 모델인 컵플리트 카를 타고 다니는 모습을 자주 볼 수 있다. 감각적인 튜닝 카는 그들을 훨씬 세련되고 젊어 보이게 한다." 유럽의 전문 튜닝 기업 아승오토모티브그룹 서지훈 이사의 말이다.

오늘날 자동차 튜닝은 하나의 새로운 라이프스타일로 자리 잡았다. 해외는 물론이고 국내 명사들 중에서도 자동차 튜닝에 공들이는 이들이 많다. 서 이사는 "삼성 이건희 회장을 비롯한 재계 인사들도 자동차 튜닝을 즐긴다"고 귀띔한다.

오늘날 국내 투닝 카 비율은 1% 정도. 자동차 튜닝 산업이 발달한 독일의 경우 15%가량이나(1인당 튜닝 비용 지출 의향은 한국이 250만 원, 독일이 600만 원 선).

우리는 아직 걸음마 단계다. 자동차 튜닝을 가장 즐기는 연령대는 예상대로 30대. 아승오토모티브그룹이 고객층을 연령대별로 분석한 결과 20대가 15%, 30대가 40%, 40대가 25%, 50대가 15%, 60대가 5% 정도 된다. 50~60대는 총 20% 정도 차지하는 셈이다. 젊은 층에 비해 선 그 수가 덜한 게 사실이지만 튜닝에 관심을 보이는 중·장년층도 결코 적지 않다는 사실을 확인할 수 있다.

보다 젊은 자동차를 위하여

튜닝의 목적은 크게 두 가지다. 첫 번째는 개성 추구. 서지훈 이사는 튜닝의 가장 큰 매력으로 '나만의 자동차'를 만

들 수 있다는 점을 꼽는다. 개성 추구 튜닝은 외관 튜닝과 내관 튜닝으로 구분된다. 보디킷, 휠, 데카레이션 등 외관을 튜닝하거나 시트, 매트, 핸들, 기어봉 등 내관을 튜닝할 수 있다. 서 이사는 "우리나라 사람들과의 자동차 교체 주기는 3~5년으로 비교적 짧은 편이지만 남들과 다른 자동차라면 아무래도 오래 타게 된다"고 덧붙인다. 특히 그는 "순정차에 에어로다이나믹 보디킷과 고급스러운 휠을 장착하면 훨씬 세련되고 젊어 보이는 효과를 줄 수 있다"며 중·장년층에게 개성 추구를 위한 튜닝을 적극 권한다.

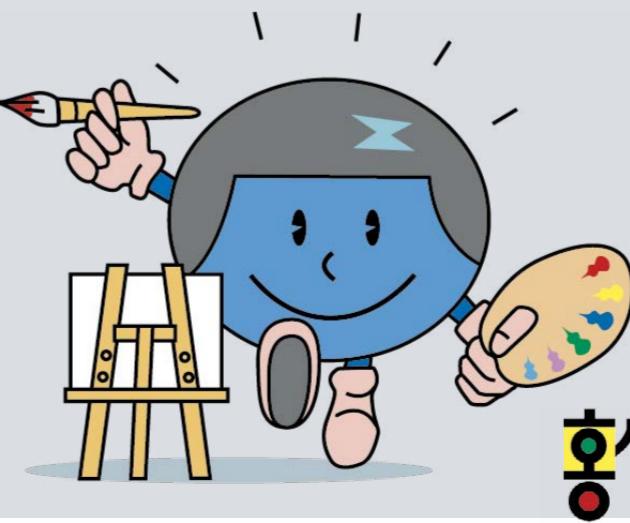
성능 개선을 목적으로 튜닝을 택하는 이들도 많다. 우리나라의 경우 자동차 튜닝의 가장 큰 목적이 바로 성능 개선이다. 전체 튜닝의 61%를 차지한다. 개성 추구는 15%에 불과하다. 이는 유럽의 국가들과는 대조적이다. 독일의 경우 개성 추구의 목적이 59%, 성능 개선이 34%로 나타났다.

성능 개선과 관련해서는 브레이크나 서스펜션을 튜닝해 차량의 제동 능력과 주행 성능을 향상시키거나 엔진, 배기통을 튜닝해 마력, 토크를 향상시키는 방법이 있다. 연비 개선을 위해서는 차량의 ECU(속도에 중요 한 영향을 미치는 전자제어장치)를 튜닝하기도 한다. "성능 투닝을 하면 보다 저렴한 비용으로 높은 성능의 자동차를 탈 수 있다. 합리적인 소비를 하게 되는 셈이다. 가령 자동차 구매 4000만 원에 성능 개선 튜닝 500만 원을 더해 4500만 원의 비용으로 5000만 원짜리 자동차의 성능을 느낄 수 있다"고 서 이사는 설명한다.



가정의 달 5월, 내가 그린 장미꽃 엽서에 사랑을 담아 보내세요!

싱그러운 봄과 함께 5월 가정의 달이 다가옵니다. 비쁜 직장생활 속에서 잠시 시간을 이용해 잠깐의 여유를 갖는 것은 어떨까요? 초보자도 수채화 물감으로 직접 장미꽃을 그려 엽서를 만들 수 있습니다. 내가 그린 장미꽃 엽서에 사랑을 담아 부모님, 스승, 배우자, 연인에게 보내세요.



머리에 그리는
홍선생미술
수채화 아크릴화



똑똑하게 운동하자

보다 똑똑한 건강관리, '웨어러블(wearable) 기기'에 맡겨보자. 웨어러블 기기는 손목 밴드나 시계, 안경, 이어폰, 발찌처럼 몸에 일체화되어 자유로운 활동을 보장하는 전자 아이템을 말한다. 최근 몇 년 사이 국내외 주요 기업에서는 웨어러블 기기를 잇따라 선보이며 빠른 확산을 이끌고 있다. 중요한 것은 이 제품 대부분이 '헬스&피트니스' 측면에 많은 이점이 있다는 사실. 운동하는 시니어들에게 반기운 소식이 아닐 수 없다.

'헬스&피트니스' 개별의 웨어러블 기기 가운데 현재 주류를 차지하는 것은 손목에 착용하는 밴드나 시계다. 대표적인 모델로는 삼성전자의 '기어 패트'와 LG전자의 '라이프 밴드 터치', 소니의 '스마트 밴드', 조폰의 '조폰 앱', 빙글의 '팹플렉스', 그리고 나이키의 '퓨얼 밴드', 아디다스의 '미아코치' 등이 있다(이 중 일부 제품은 국제전자제품박람회(CES)를 통해 선보였으나 아직 공식 출시 전인 상태다).

스마트폰 최초로 심박 센서를 탑재한 '갤럭시 S5'와 '갤럭시 기어'를 필두로 총 4종의 웨어러블 기기를 선보이며 시장을 선점한 삼성의 최신작 '기어 패트'를 보자. 대부분의 밴드나 시계는 스마트폰과 연결해야 작동되는 데 비해 기어 패트는 스마트폰과의 연동 없이도 사용할 수 있는 게 특징이다. 우선 심박 센서 기능을 통해 심장박동 수를 측정하는데, 얼마나 걸었는지 알 수 있고 소비한 칼로리량을 계산해준다.

이 밖에 다양한 실시간 피트니스 코칭 기능을 통해 운동량을 관리한다. 수면 시 착용하면 수면 시간이나 움직이는 정도를 수치로 나타내준다. 스마트폰과 연동해 사용할 때 같은 개인의 '피트니스 이력'을 보다 체계적으로 관리할 수 있다.

참고로 메일, 문자, 일정, 일람 등의 기능을 활용하거나 전화 수신 여부도 체크 가능하다.

스포츠 마니아라면 'GPS 스포츠 위치'도 눈여겨볼 만하다. 레포츠용 시계 브랜드 순토의 '암비트2'는 신약인이나 수영 선수 등을 위한 GPS 시계로 거리, 속도, 심장박동 수, 고도, 기상 조건을 측정하는 것은 물론 러닝, 사이클링, 수영 등의 스포츠를 위한 고급 기능까지 갖췄다. 내비게이션 전문 회사 팀팀의 'Runner Cardio GPS Watch' 역시 심장박동 수를 실시간으로 체크하고 GPS 위치 추적 기술을 이용해 러너들의 이동 경로를 모니터링한다.

① 내용 흥선생미술 교사가 직장으로 방문해 장미꽃 그리기 지도(60분)

② 신청기간 2014년 5월 1일(목) ~ 25일(금)

③ 신청방법 직장동료 5~8인 팀을 구성해 이메일(webmaster@eduhong.com)로 신청.

신청동기, 직장명, 직장위치, 참가인원 기재 요망.

④ 무료 이벤트 선정대상 개별 연락

*무료 이벤트에 필요한 물감, 종이, 봇, 일자마 등 일제 충전물은 흥선생미술에서 준비하여, 해당 기업체에서는 장소를 제공하면 됩니다.(일정은 이후 협의)

머리에 그리는
수채화 아크릴화

시니어 전문 포털 사이트 '유어스테이지(www.yourstage.com)'에서 활동하는 한 시니어리포터의 글을 소개한다. 여러 독자를 가슴 뭉클하게 한 글이다.



립스틱이나를 울렸다

즐겨 바르던 립스틱이 떨어졌다. 친구가 안 쓰는 거라며 준 립스틱이었다. 생각해보니 내 돈 주고 립스틱을 사본 적이 한 번도 없는 것 같다. 전부 시누이들이나 친구들에게 물려받거나 선물받아 썼으니 말이다. 여태까지 내게 어울리는 색깔이 뭔지조차 모르고 있다 드디어 마음에 드는 색을 발견한 것이 이 녀석이다. 하지만 이제 뜯어졌다. 혹시 어디 안 쓰는 립스틱이 없는지 주변을 뒤졌다. 다행히 화장대 서랍에서 립스틱 한 개가 나왔다. 그런데 하필 검은색이다. 검정 립스틱이 있었나? 잘 기억은 안 나지만 바르고 몇 초 있으면 붉은 색으로 변할 것으로 생각했다. 하지만 순진한 생각이었을까. 검은 입술은 시간이 지나도 아무 변화가 없었다. 끝끝내 검은색 그대로였다. 나는 항상 바쁘게 화장을 하는 편이다. 색깔이 변할 때까지 참지 못하고 그 위에 다른 색을 덧입혀 바르곤 한다. 그래서 내가 검정 립스틱을 가지고 있다는 사실을 모르고 있었겠다 싶었다. 유행에 둔한 내가 미처 모르는 사이 검정 립스틱이 널리 퍼진 게 아닐까. 그래서 나도 하나 가지고 있는 것이라, 그렇게 믿고 싶었다.

어느 날 저녁이었다. 기운도 없고 노곤해서 보리밥이나 먹을까 하고 외출을 하려는데 희끗희끗한 내 머리가 눈에 띠었다. 모자를 쓰면 감쪽같겠지만 식구들끼리 밥 먹으려 가면서까지 거추장스럽게 그럴 필요가 있나 싶었다. 언젠가 이럴 때 쓰려고 산 게 하나 있었는데… 아무리 생각해도 어디에 떫었는지 기억이 나질 않았다. 대신 그 검정 립스틱이 또 눈에 띠었다. 모처럼 시간 여유도 있으니 멋쟁이 검정 립스틱이나 빨라볼까 하는 생각이 들었다. 이번에는 붉은 색깔로 변할지 모른다는 기대로 그 검정 립스틱을 다시 빨라보았다. 오래 바르고 있으면 어떻게 되는지 확인하고 싶어진 것이다. 하지만 요지부동인 검정 립스틱. 아무리 기다려도 붉은색으로 변하지 않는다는 걸 확인하고 기대를 접었다. 검게 물든 입술을 터슈로 닦아내는데, 이 불길한 예감. 너무 쉽게 지워지는 게 립스틱 질감이 아니었다. 문득 생각났다. 이게 립스틱이 아닌, 내가 좀 전까지도 그토록 찾던 새치 커버용이라는 걸. 저가 생활용품점에서 산 기억까지 불현듯 떠올랐다. 그때 갑자기 튜브형 염모제를 차지으로 알고 칫솔에 듬뿍 발라 양치질을 하던 엄마가 생각났다. 아흔 살 엄마가 했던 실수를 내가….

내가 고스란히 엄마의 뒤를 밟고 있다고 생각하니 기분이 묘했다. 그런 엄마를 그렇게 구박했던 과거가 떠오르니 회한이 솟구친 것이다. 염색으로 양치질했어도 아무렇지 않은 걸로 그 약의 안전성을 입증했던 엄마. 싸구려 새치 커버용 스틱을 입술에 발랐어도 역시 아무렇지 않은 나. 나도 모르게 "엄마" 하며 눈물이 나왔다. 앞으로 얼마나 더 이런 식으로 엄마의 전철을 밟게 될까. 사무쳐서 한참이나 배개를 적셨다. 그래서였을까. 모처럼 꿈에서 엄마를 만났다. 엄마는 10년쯤 전에 거금을 들여 장만해준 모직 점퍼를 입고 싱크대에서 설거지를 하고 있었다. 그런 엄마를 내가 뒤에서 껴안았다. 짙은 연인들처럼 백허그를 한 것이다. 엄마는 돌아서서 점퍼를 벗었다. 점퍼 속에는 허름한 한복을 입고 있었는데 저고리 밑에는 흰 러닝셔츠가 빠져나와 있고 치마도 깅총해서 속바지가 다 보였다. 웃고름은 꽤 아무지개 맨 채였다.

난 엄마에게 검정 립스틱 사건을 설명하며 열심히 웃었고, 그런 나를 보며 엄마도 즐거워했다. '이제 너도 내 속 알겠지야?' 하는 표정이었다. 별다른 스토리 전개 없이 그냥 한두 장면만 있는 꿈이었는데 엄마를 만난 여운은 오래갔다. 엄마가 아흔 살 넘어 했던 실수를 어느새 따라하고 있는 내가 무섭고 끔찍하지만 그렇게라도 엄마의 딸인 걸 증명할 수 있어 좋다. 그렇게 생각하려면. 영락없이 립스틱 모양인 새치 커버용 스틱. 이걸 쓰는 여자를 대부분이 내 또래일 텐데. 같은 실수를 나 말고도 여럿 했을 것 같다. 고로 이 디자인은 실패다!

시니어리포터를 모집합니다

시니어 전문 포털 유어스테이지(www.yourstage.com)는 50세 이상 포털 회원을 대상으로 시니어리포터를 모집하고 있습니다. 시니어리포터는 자신의 생각이나 에피소드 등을 자유롭게 작성할 수 있으며, 유어스테이지 편집부 검토를 거쳐 포털 등록 여부를 결정합니다. 시니어리포터는 자신의 글이 정식 채택되면 소정의 원고료를 받을 수 있습니다. 또 매일 한 편의 글을 선정해 시니어조선 매거진에 기재으로 게재되며 관심 있는 분들의 많은 신청 부탁드립니다.

시니어리포터는 유어스테이지 회원으로서 50세 이상이면 누구나 신청할 수 있습니다. 문의 02-3218-6234

일러스트 gettyimages/multibis



2014. 3.7(Fri) – 6.1(Sun) 대학로 아트원씨어터 2관

평일 8시 | 주말, 공휴일 3시, 7시 | 월 휴 *3월 18일부터 화 / 목 8시 | 수 / 금 4시, 8시 | 주말 / 공휴일 3시, 7시

| 티켓 | 페터 한트케 | 번역 | 양혜숙 | 연출 | 기국서 | 출연 | 기주봉 정재진 주진모 전수환 고수민 김낙형 김태훈 김형석 김동박 성이름 안창환 윤박

| 제작 | 극단 76단 | OICD | 주이디엔터테인먼트 | 전화 예매 및 문의 | 오픈리뷰 1588-5212 | 예매 | 인터파크 티켓 1544-1555

시니어 시장, '팔레토 법칙'에서 해답 찾자

20%의 고객이 전체 매출의 80%를 차지한다는 '팔레토 법칙'. 시니어 시장에서도 이 법칙이 지켜질까?

핵심 시니어 고객은 누구이고, 이들에겐 어떤 특성이 있을까?

50세 이상 시니어 고객에 대한 기업들의 관심이 점점 끄려워지고 있다. 시니어 고객을 주 타깃으로 삼은 제품이나 서비스가 전에 비해 크게 늘고 있는 것을 보면 이를 실감할 수 있다. 하지만 아직 많은 기업들이 시니어 시장에 대해 어려움을 느낀다고 털어놓는다. 이는 고객의 특성을 정확히 파악하지 못했거나 막연한 예측으로 시장에 다가설 때 생기는 당연한 현상이다.

지난해 9~10월 시니어파트너즈와 교보생명은 공동으로 만 20~69세 남녀 1000명을 대상으로 '시니어리포트·트렌드·조사'를 실시했다. 이 결과를 자세히 살펴보면 기업들의 고민은 어느 정도 해결될 수 있을 것이다.

20%의 시니어에 주목하라

나이가 들수록 '젊음'에 대한 소망은 간질해진다. 하지만

대부분 "젊어지고 싶다"는 말뿐이다. 5060세대의 절반 이상이 젊어지기 위해 노력한다고 응답했지만 실제 행동으로 옮긴 경우는 많지 않다. 외모를 가꾸거나(50대 36.7%, 60대 27.7%) 젊은 사람의 패션을 따라 하고(50대 31.1%, 60대 19.1%) 젊은 춤과 어울리는(50대 11.1%, 60대 10.6%) 이들의 수는 많지 않다. 조사 결과, 시니어들은 젊어지기 위해 한 달 평균 12만 4000원을 쓴다.

하지만 이는 평균치일 뿐, 조사 대상의 대부분은 5만 원이 하의 소액만 지출한다고 응답했다. 월평균 20만 원 이상을 지출하는 50대와 60대는 각각 21.9%와 20.8%에 불과하다. 시니어 시장에 관심이 있다면 바로 이 20%에 주목해야 한다. 팔레토 법칙에 따르면 이들 20%가 시니어 시장의 대부분을 차지한다고 볼 수 있기 때문이다.

전체적으로 시니어들의 구매력은 젊은 고객보다 높은 편

이다. 원하는 것을 다 살 수 있다는 응답은 5060세대(50대 12.5%, 60대 10.1%)가 전체 평균(7.8%)을 크게 앞지른다. 경제적 스트레스가 없다는 응답(50대 12.8%, 60대 15.6%, 전체 평균 9.8%) 역시 마찬가지다. 하지만 젊은 세대에 비해 소비 지향적이라고 할 수는 없다. 본인들이 관심을 가지는 영역에는 큰돈을 선뜻 내놓지만 그렇지 않은 영역에서는 주저하는 모습을 보인다.

그렇다면 이들은 무엇에 관심이 많을까? 시니어들의 일반적인 관심사는 여행상품이나 건강식품이다. 50대는 여행상품(19.0%), 60대는 건강식품(15.6%)을 가장 선호하는 것으로 조사됐다.

주지하듯, 시니어는 나이 들어 보이는 것을 싫어한다. 조사에 따르면 자신의 실제 나이와 심리적 나이는 최대 10년까지 차이가 난다. 누가 자신을 '노인'이라고 부르는 것에 큰 거부감을 느낄 수밖에 없다. 노년층에 대한 적절한 표현으로는 시니어(60.8%)를 꼽았다. 반면 노인이라는 응답은 2.9%에 불과했다. 제품 전면에 '노인'을 내세우는 것이 어떠한 결과를 가져올지는 얘기하지 않아도 알 것이다. '실버 전용 제품'이라는 표현도 큰 차이는 없다.

나이가 많아질수록 친구나 모임에 큰 의미를 두는 비율(60대 20.7%, 전체 평균 14.8%)이 높아지는 것도 주목할 만하다. 최근 시니어 세대에 스마트폰 보급이 크게 늘어난 점을 감안하면 사람들과 쉽게 교류할 수 있는 소셜미디어에 대한 중요성이 더 커지리라는 예측이 가능하다.

재테크에서 5060세대는 젊은 충과 다른 모습을 보인다. 이들은 2040세대와 달리 부동산 자산보다는 금융자산을 선호(50대 31.8%, 60대 34.6%, 전체 평균 25.9%)한다. 투자 방식에는 직접투자보다는 간접투자를 선호하고, 자산 운용 역시 고수익보다는 안정적 운용을 선호한다. 특이한 것은 자산 관리 결정을 배우자와 긴밀히 상의해 결정한다는 점이다. 시니어 고객과의 커뮤니케이션에서 고객 본인만을 타깃으로 설정해서는 안 된다는 것을 확인할 수 있는 대목이다.

시니어 시장 주도하는 주인공은 누구?

백화점은 시니어들이 가장 선호하는 쇼핑 장소다. 백화점에서 혼자 쇼핑하는 경우는 많지 않다. 친구 혹은 가족과 함께 쇼핑을 즐긴다. 단순히 물건을 구매하는 장소가 아니라, 커뮤니티 역할을 하는 곳이 바로 백화점이다. 아울러 구매력 높은 20%의 소비자들을 한자리에서 볼 수 있는 곳이 바로 백화점이다. 오는 5월 8일부터 11일까지 현대백화점 무역센터점 10층과 11층 행사장에서 '2014 골든라이프페어'가 열린다. 행사의 테마는 프리미엄 라이프스타일 컬렉션이다. 시장을 주도하는 핵심 시니어 고객들이 시니어들의 라이프스타일을 선도한다는 의미를 담고 있다. '골든라이프페어'에는 시니어들이 주로 관심을 가지고 있는 분야의 60여 개 기업 및 브랜드가 참가할 예정이다. 시니어 시장을 실제 주도할 이들의 모습이 궁금하다면 이날 현장을 찾아보기를 추천한다.

사진: gettyimages/stockphotos

Premium Lifestyle Collection

G Life Fair 2014

2014 골든라이프페어

5월 8일(목) ~ 11일(일) 10:30 ~ 20:30

현대백화점 무역센터점 (10층 에메랄드홀 · 11층 하늘정원)

| 상품 · 서비스 |

골든라이프 특별 상품전(의류, 패션잡화, 화장품, 생활용품 등)

골든라이프 상담관(여가, 금융, 건강, 주거 등)

| 전시 · 행사 |

한눈에 보는 비틀즈 소장품 전시회

스마트 시니어를 위한 IT 제품 체험존

가족 초청 자서전 출간기념회

골든라이프 클럽 & 멘토링 Day

| 강연 · 강좌 |

골든라이프 렛츠런 특강(자기계발, 힐링, 부동산, 건강)

DIY 신규강좌 맛보기(나만의 책 만들기, 종이박스로 공기청정기 만들기)

| 온라인페어 (4월 23일~5월 11일) |

하루 한 가지 [오늘의 특가상품] 판매

다양한 혜택이 제공되는 [모바일 쿠폰] 발급

사전 상담신청 고객에게 [웰컴팩] 증정

| 주최 |

HYUNDAI
DEPARTMENT STORE

SENIOR
PARTNERS

ChosunMedia
시니어조선

| 문의 | 2014 골든라이프페어 운영사무국 02-3218-6242 glife@glifefair.com

2014 골든라이프페어에 여러분을 초대합니다!

어버이날인 5월 8일부터 11일까지 현대백화점 무역센터점 10, 11층 행사장에서

4060 액티비 시니어를 위한 2014 골든라이프페어가 열립니다.

프리미엄 라이프스타일 컬렉션의 의미를 담아 개최하는 이번 행사에 많은 관심과 참여 부탁드립니다.

Life Fair 2014

| 행사 개요 |

테마 프리미엄 라이프스타일 컬렉션
주최 현대백화점, 시니어파트너즈, 시니어조선
기간 2014년 5월 8일(목) ~ 11일(일) 10:30 ~ 20:30
장소 현대백화점 무역센터점
 (10층 에메랄드홀 / 11층 하늘정원, 문화센터)
홈페이지 www.glfefair.com
 (검색창에 골든라이프페어를 입력하세요)
문의 2014 골든라이프페어 사무국
 (02-3218-6242, glife@glfefair.com)

| 하루 한 가지 특가상품 |

골든라이프페어는 온라인으로도 참여할 수 있습니다. 5월 11일까지
 골든라이프페어 홈페이지에서 매일 한 가지의 제품을 파격적인
 가격으로 선보이는 특가판매 행사가 열립니다. 시니어들에게 가장
 필요한 제품을 엄선해 최대 75%의 할인 가격으로 제공합니다.

| 프로그램 안내 |

<상품·서비스>

- 골든라이프 특별 상품전
 - 장소 10층 에메랄드홀
 - 참여기업 및 브랜드 바이오스페이스, 월드라이즈호텔, 푸르덴셜생명, 교보생명, 편강한의원, EPOSMODA, 마리아니, 보령메디앙스, 이새, 실라, 플리즈미, 라이카나, 지멘스, 짜임, 앤드류앤슬리, 로열마일, 라두슈, 클래식케인즈, 돌체비타

<전시·행사>

- 한눈에 보는 비틀즈
 - 소장품 전시회
 - 장소 10층 에메랄드홀 무대 전시 품목 비틀즈 사진, LP, CD, 소품, 티셔츠, 캐릭터 등 희귀본

<강연·강좌>

- 골든라이프 렛츠런 특강 (장소 11층 문화센터 대강의실)

일시	강의주제	강사
5월 8일(목) 16:30	자기계발 특강 - 100세 시대의 나	김종석(개그맨)
5월 10일(토) 13:00	힐링 특강 - 안에서만 열리는 문, 마음	김미라(서강대학교 평생교육원 심리아카데미 교수)
5월 10일(토) 15:00	부동산 특강 - 2014 부동산 전망	고종완(한국자산관리연구원 원장)
5월 11일(일) 14:00	건강 특강 - 고통의 병 알레르기	서효석(편강한의원 원장)

- DIY 신규 강좌 맛보기 (장소 11층 문화센터 소강의실)

5월 10일(토) 14:00	나만의 책 만들기	김현수(한국독서교육신문 국정)
5월 11일(일) 14:00	종이박스로 공기청정기 만들기	김광일(러닝사이언스코리아 대표)

| 2014 골든라이프페어 이벤트 |

1

2

3

4

5

경품 이벤트에 응모하세요!

골든라이프페어 홈페이지에서 열리는
 이벤트에 참여하세요. 추첨을 통해
 120만원 상당의 독일 명문 가전 브랜드
 블루브로크 인덕션, 채성분 분식기
 인바디 다이얼, 한방보습크림 편강수
 백년크림 등을 드립니다.

모든 분께 커피를 드립니다!

골든라이프페어 홈페이지에서 모바일
 쿠폰을 발급받은 후 행사장
 11층 하늘정원 깨비아트리어를
 방문하시는 모든 분께 커피 무료 시음
 기회를 드립니다(커피 소진 시,
 조기 마감될 수 있습니다).

전문 상담받으시고 선물 받아가세요!

골든라이프 상담관
 (11층 하늘정원)에서 상담을 받으신
 분들께 특별한 선물을 드립니다.
 상담은 사전 예약제로 운영되며,
 골든라이프 홈페이지에서
 접수할 수 있습니다.

20만 원 이상 구입 시

월컴팩을 드립니다!
 골든라이프 특별 상품전
 (10층 에메랄드홀)에서 20만 원 이상
 구입하신 분들에게 월컴팩을 선착순
 증정합니다(월컴팩 소진 시,
 조기 마감될 수 있습니다).

렛츠런 특강 사전 등록하시면

기념품을 드립니다!
 골든라이프 렛츠런 특강
 (11층 문화센터 대강의실)을
 수강하시는 분들께 기념품을
 드립니다. 특강 수강을 원하시는
 분들은 홈페이지에서 사전 등록을
 해주시기 바랍니다.

2014 골든라이프페어 참여기업



COMFORT WALKER



InBody Dial



한경희생활과학



Smart Service Robot Global Leading Company



Audio Visual Applications



주)아바비전

아비비전
 주소 경기 안양시 동안구 관양동 810
 금강밸리리움 IT타워 B동 1122호
 전화 031-463-1166
 홈페이지 www.avavision.co.kr

릴라릴라
 주소 서울 송파구 중대로 56, 502
 전화 070-8680-3188
 홈페이지 www.rilarila.co.kr

바이오스페이스
 주소 서울 강남구 논현로2길 54
 바이오스페이스 빌딩
 전화 02-501-3939
 홈페이지 www.inbody.com

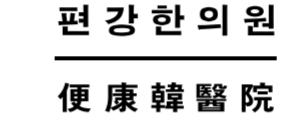
한경희생활과학
 주소 서울 금천구 가산디지털로 70
 유스페이스 1B동 901호
 전화 1577-3555
 홈페이지 www.ihaan.com

퓨처로봇
 주소 경기 성남시 분당구 대왕판교로 660
 유스페이스 1B동 901호
 전화 031-252-6860
 홈페이지 www.futuremarketing.co.kr

아비비전
 주소 경기 안양시 동안구 관양동 810
 금강밸리리움 IT타워 B동 1122호
 전화 031-463-1166
 홈페이지 www.avavision.co.kr



Palace Yacht Club



편강한의원



강남조은눈안과



Days Hotel

팔리스요트클럽
 주소 인천 중구 응우서로 466
 전화 1577-1850
 홈페이지 www.palaceyacht.co.kr

편강한의원
 주소 서울 서초구 서운로 1길 21
 미디타워 9층
 전화 02-518-7777
 홈페이지 www.wwdoctor.com

강남조은눈안과
 주소 서울 강남구 응암동 822-2
 미디타워 9층
 전화 02-565-8558(서울),
 051-744-8224(부산)
 홈페이지 www.visionclinic.co.kr

원덤데이즈호텔
 주소 서울 강남구 테헤란로 322 1611
 전화 02-565-8558(서울),
 051-744-8224(부산)
 홈페이지 www.dayshoteljeju.com



Prudential



㈜에스디파마텍



SWANKI

푸르덴셜생명
 주소 서울 강남구 강남대로 298
 7(지동) 2층
 전화 1588-3374
 홈페이지 www.prudential.co.kr

SD파마텍
 주소 경기도 수원시 팔달구 경수대로 609-7
 7(지동) 2층
 전화 070-8229-7842
 홈페이지 www.stonedew.co.kr

스완키
 주소 서울 강남구 삼성로 14 443동 506호
 전화 02-443-9338
 홈페이지 www.swanki.net

더하우스
 주소 서울 종로구 내수동 95 파크팰리스
 111호
 전화 02-1600-5918
 홈페이지 www.the-hu.co.kr



HANSSEM



LetsRun CCC GANGNAM



ZoIT

한샘인테리어
 주소 경기 안산시 성곡동 665
 전화 1588-0900
 홈페이지 interior.hanssem.com

렛츠런 CCC 강남
 주소 서울 강남구 도산대로 529
 24(정우빌딩 3층)
 전화 02-606-5205
 홈페이지 www.kra.co.kr

(주)지오아이티
 주소 대전광역시 서구 계룡로 491번길
 24(정우빌딩 3층)
 전화 042-471-2777
 홈페이지 www.zoit.co.kr

EPOSMODA
 주소 서울시 강남구 역삼동 683-26
 신頓빌딩 204호
 전화 070-8866-0141



THE ORGANIC



isae



Pleatsme



LAIKANI

보령메디앙스
 주소 서울특별시 종로구 청경궁로
 136 보령빌딩
 홈페이지 www.medicine.co.kr

이새
 주소 서울 종로구 운현동 98-78
 136 보령빌딩
 홈페이지 www.isae.co.kr

풀리조미
 주소 본사 부산광역시 동구
 정동 551-10
 지사 서울특별시 성동구
 용답동 235-3
 홈페이지 www.pleatsme.com

라이카니
 주소 서울특별시 강남구 종곡동
 150-100 삼일빌딩 2층
 전화 02-454-1431

Shilla

Shilla

Shilla

SIEMENS

시리

시리

시리

시리

지멘스

지멘스

지멘스

지멘스

전화 02-3450-73



LEXUS HYBRID ZERO

세상을 놀라게 할 제로가 시작된다
LEXUS HYBRID ZERO

럭셔리 하이브리드의 기원이자
가장 진보된 하이브리드를 당신께 선보일
렉서스 하이브리드 제로.
이제 당신과 세상을 놀라게 할 제로가 시작됩니다

- ◎ ZERO FUEL : 비효율 연료소비 제로를 추구
- ◎ ZERO NOISE : 드라이빙 소음 제로를 추구
- ◎ ZERO CO₂ : 이산화탄소 배출 제로를 추구
- ◎ ZERO WEAKNESS : 차량결점 제로를 추구

LEXUS HYBRID ZERO 란?

하이브리드의 시작이며 모든 하이브리드를 암도하는 정점의
기술력을 말합니다. 또한 가장 완전한 에너지의 흐름을 만들기
위해 끊임없이 진화하는 렉서스의 의지를 표현한 것입니다