

액티브 시니어를 위한 라이프스타일

# SENIOR 조선

JUNE  
2014  
VOL.26  
[senior.chosun.com](http://senior.chosun.com)

탭댄스를 추는 남자는 멋지다  
나이 든 탐미주의자의  
섬세한 취향



## ROGER DUBUIS

HORLOGER GENEVOIS



HISTORY AND HEROES.

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



## 〈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](mailto: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 ~ 6월 5일

**당첨자 발표** 2014년 6월 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](http://www.helloBC.co.kr)), 알버타 관광청([www.travelalberta.kr](http://www.travelalberta.kr)), 온타리오 관광청([www.ontariotravel.net.kr](http://www.ontariotravel.net.kr))



# Inside

VOL.26 JUNE 2014 액티브 시니어를 위한 라이프스타일, 〈시니어조선〉

## 08 This Man

동양복스 김태웅 대표

고교 중퇴 후 구두닦이, 경찰이 생활을 전전하다  
40대 초반 출판사 대표로 극적 변신에 성공한 남자.  
그는 이 모든 성공을 이런 건 다른 아닌  
‘태도’라고 말한다.

## 10 Hobby

Shall We Tap-Dance?

탭댄스란 얼마나 매혹적인 춤인가. 춤추는 남자란  
원래 멋진 법이지만, 탭댄스를 추는 남자는 그보다  
훨씬 더 멋진다.

## 12 People

인생의 가치를 아는 사람이 진짜다

인생의 참다운 가치를 발견한 이아말로 성공한  
중년이라 할 만하다. 사는 게 행복하다는 남자들에게  
물었다. 당신 인생 최고의 가치는 무엇인가.

## 14 Art & Life

나이 든 탐미주의자의 섬세한 추향  
'금강산도', '인왕제색도' 등 남성적인 그림을 선보인  
김재정선은 밀년에 이르러 '초충도'와 같은 섬세한  
작업에 몰두했다. 나이가 들면 사소한 사물에  
주목하게 되는 까닭은 무엇일까.

## 16 Liquor

내 손으로 직접 담그는 약술

피로에 지친 몸을 살뜰히 달래는 데 술만 한 게 없다.  
내 손으로 직접 빚은 특별한 약술 한 잔으로 몸과  
마음을 치유해보자.

## 18 Infopack

설탕은 왜 독인가? 외

설탕이 몸에 그다지 이롭지 않다는 사실은 잘 알려져  
있다. 그러나 설탕은 우리가 생각하는 것보다  
훨씬 더 많이 해로울 수 있다.

## 19 Living

전통 기술로 완성한 혁신적인 가구  
트렌드에 치우치지 않고 언제나 그들만의 독창적인  
스타일을 선보이는 롤프 벤츠. 반세기 동안  
진화해온 롤프 벤츠의 장점을 모두 조합한  
'롤프 벤츠50' 소파에 대하여.



20

## 20 Leisure

요트의 대중화를 선도한다

멀게만 느껴졌던 요트가 생활 속으로 성큼 다가왔다.  
요트의 대중화를 이끄는 팰리스 요트 클럽이 고가의  
요트를 저렴하게 즐길 수 있는 방법을 소개한다.

## 21 Finance

내 몸에 맞는 개인연금 고르는 법

넘쳐나는 수많은 연금 상품 중 어떤 것을 선택해야  
할까. 노후준비를 위한 개인연금 가입 시 어떤 점을  
고려하는 것이 좋을지 알아본다.

## 22 Essay

눈이 구백 낭

시니어 전문 포털 사이트 '유어스테이지'에서 활동하는  
한 시니어 리포터가 나이 들어가는 것에 대해,  
자꾸만 빠걱거리는 몸과 마음에 대해 썼다.

## 23 Joy of Life

배움은 인생을 행복하게 만든다

시니어 비즈니스 전문기업 시니어파트너즈가  
액티브 시니어를 위한 교육 프로그램을 제안한다.  
즐거운 인생을 위한 '양코르 스쿨' 6월 강좌.

## 24 Event

2014 골든라이프페어

지난 5월 중순 4060 액티브 시니어를 위한  
'2014 골든라이프페어'가 열렸다. 많은 시니어의  
주목을 받은 행사 이모저모.

## 25 Relaxation

일상의 휴식과 즐거움을 주는 호텔 패키지  
이 계절을 즐길 만한 특별한 곳? 바다를 바라보며  
편안함을 만끽할 수 있는 엠블호텔 여수, 도심 속에서  
기죽과 오붓한 시간을 보낼 수 있는 엠블호텔  
컨텍스의 시즌 패키지에 주목하자.

## 26 Bulletin

이달의 정보

클럽메드 발리 리조트에서 성인을 위한 공간  
'전통'을 새로 단장했고, 인피니가 침대개의  
롤스로이스라 불리는 바이스포팅의 팝업 스토어를  
오픈했다. 이 밖에 알아두면 유익한 소식들.

### PUBLISHER

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

### CO-PUBLISHER

시니어파트너즈  
대표 박은경 maypark@yourstage.com  
이사 조규숙 ks.cho@yourstage.com

### EDITORIAL & ART

편집장 정지현 teococ@chosun.com  
편집기자 박소란 psr@chosun.com  
객원기자 노준현 jh.roh@yourstage.com  
사진 박철진 swincook49@naver.com  
디자인 미술교정 C.영상미디어  
교열 봉수연 swimingb@naver.com  
최귀열 gwiyeo16@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 종구 세종대로21길 30

### 인쇄

(주)타리티피에스

### 출판

아이엔지프로세스

### ※ (시니어조선)은 서울 강남구, 서초구, 송파구, 목동, 여의도, 한남동, 동부이촌동, 원효로, 한강로, 명동, 남대문로, 무교동, 공덕동, 시교동, 디지털단지, 경기 분당 등 수도권 프리미엄 지역 및 오피스 밀집 지역 독자들에게 조선일보와 함께 배포됩니다.

※ 본 매거진은 저작권법에 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  
'탭진'에서 무료로  
구독할 수 있습니다.



### COVER

로저드뷔(Roger Dubuis)의 엑스칼리버  
컬렉션은 전사의 세계에서 영감을 받은  
로저드뷔의 대표적인 모델이다. 아더 왕의  
명검인 엑스칼리버를 나타내는 검(劍)형 시침과  
분침, 트리플 리그, 플루티드(Fluted) 베젤,  
강렬한 로만 인덱스는 엑스칼리버 컬렉션만의  
특징. 특히 표지에 소개된 '엑스칼리버 스클레톤  
더블 플리잉 투리비옹(DBEXO395)'은 독특한  
기하학적 구조 위에 스클레톤 무브먼트를  
디자인함으로써 새로운 차원의 투리비옹을  
선보인다. 미학적 아름다움이 돋보일 뿐 아니라  
로저드뷔 매뉴팩처의 뛰어난 기술력을 증명한다.  
문의 02-3449-5914

SEOUL GALLERIA - GALLERIA EAST 4F. APGUJUNG-KANGNAM - TEL. 02-547-1895  
SEOUL CHUNG DAM - 99-21 CHUNG DAM-KANGNAM - TEL. 02-3446-1895



Berluti  
Paris

Bottier depuis 1895

## 08 This Man

WRITER 박소린  
PHOTOGRAPHER 정은구/O·영상미디어



# 동양북스 김태웅 대표 운명을 움직인 집념의 사나이

한동안 김태웅 대표의 SNS 상태메시지 칸에는 '위기는 기회의 시작'이란 문구가 적혀 있었다.

이 흔한 말은 그러나 삶을 대하는 그의 태도를 충분히 짐작케 했다.

10대 시절 구두닦이, 껌팔이 생활을 전전하다 40대 초반 출판사 대표로 극적 변신에 성공한 남자.

그런 다음엔 고등학생으로 돌아가 독하게 공부한 남자.

전교 1등을 거머쥐더니 이후 보란듯 명문대 졸업장을 따낸 남자.

그는 이 모든 성공을 이끈 건 다른 아닌 '태도'라고 말한다.

"왜 그렇게 고생을 사서 하세요?" 사람들이

김태웅(58) 대표에게 가장 많이 한다는 질문

이다. 그럴 때마다 김 대표는 "내 능력의 한계를 시험하고 싶었다"고 대답한다. 그렇다면, 성공한 출판사 대표로 안정적인 생활을 영위하던 무렵 학력이 고교 중퇴라는 것 을 알리며 다시 학교로 돌아가기 어디 쉬웠을까. "그동안 남들은 내가 당연히 대학을 나온 줄 알았지. 외국에 서적 전문 출판사를 경영하고 있으니 더욱이... 케팅이웃하기가 무척 힘들었다. 주변에서 많이 놀라더라."

하지만 그는 잠깐의 부끄러움보다 자신의 목표에 집중했다. 마흔여덟의 나이에 고3 으로 돌아가는 일에 오히려 설렘을 느꼈다는 그. "할리데이비슨의 엔진 소리 같은 게 자꾸만 가슴에서 나오려는 것 같았다"고.

### 고교 중퇴생이 출판사 사장이 되기까지

가정형편이 여의치 않았던 열여덟 소년. 그 는 억울한 사건에 연루되어 고교 중퇴의 고배를 마시기 전까지 부지런히 하루하루를 살았다. 지하철 껌팔이, 구두닦이는 물론이고 학교 앞에서 토스트를 구워 팔기도 했다. 하지만 워낙 성격이 낙천적인 그는 단 한 번도 자신의 처지를 부끄럽게 여기지 않았다 고. "지금은 내 외모가 예뻐보일지 모르지만 (웃음), 예전엔 싸움꾼이었다. 건강했고, 힘

에 대한 자신감이 넘쳤고, 계다가 친구도 많

았으니 별로 걱정할 게 없었다."

그러나 철이 들면서 상황은 달려졌다. 중졸 학력으로는 취직조차 쉽지 않았으니. "결국 한들, 성공한 출판사 대표로 안정적인 생활

을 영위하던 무렵 학력이 고교 중퇴라는 것 을 알리며 다시 학교로 돌아가기 어디 쉬

웠을까. "그동안 남들은 내가 당연히 대학을 나온 줄 알았지. 외국에 서적 전문 출판사를 경영하고 있으니 더욱이... 케팅이웃하기가 무척 힘들었다. 주변에서 많이 놀라더라."

에 대한 자신감이 넘쳤고, 계다가 친구도 많

았으니 별로 걱정할 게 없었다."

그리고 마침내 기회가 왔다. "연말 회식 때였다. 직원들이 돌아가면서 한마디씩 하는 데, 이례적으로 알바생인 내게도 발언 기회

가 주어졌다. 자존심이 있어 '정직원이 되고 싶다'는 말은 차마 못하고, 그 말을 돌려 '주

말 당직을 서고 싶다'고 했다. 내 딴엔 용기 를 내 어립사리 한 말이었는데, 당시 상관 이 '뭐라고? 다시 말해봐' 하더라. 그때 어찌 나 얼굴이 화끈거리던지, 그간 자신감 하나

적도 여러 번이다.

그리고 마침내 기회가 왔다. "연말 회식 때

였다. 직원들이 돌아가면서 한마디씩 하는 데, 이례적으로 알바생인 내게도 발언 기회

가 주어졌다. 자존심이 있어 '정직원이 되고 싶다'는 말은 차마 못하고, 그 말을 돌려 '주

말 당직을 서고 싶다'고 했다. 내 딴엔 용기 를 내 어립사리 한 말이었는데, 당시 상관 이 '뭐라고? 다시 말해봐' 하더라. 그때 어찌 나 얼굴이 화끈거리던지, 그간 자신감 하나

로 베티던 내가 그 순간 모든 자신감을 다

잃었다. 그게 너무 창피했다."

다시 '주말 당직을 서고 싶다'고 말했을 땐 눈물이 다 났

다는 그다. 고교 졸업장이 없는 한을 그때 새삼 절감했다고. 그러나 이 순간은 그에게 확실한 기회가 됐다. 아르바이트 1년여 만

에 정직원으로 승격한 것이다.

"이 회사가 아니면 안 되겠다고 생각했다.

다른 곳에 취직할 수 없겠다 싶었다. '그래, 견뎌보자. 뿌리부터 다 배워 나중에 기필코 출판사 사장이 되겠다'고 다짐했다." 그곳에

서 7년간 일하며 도서 제작 및 관리, 영업 등

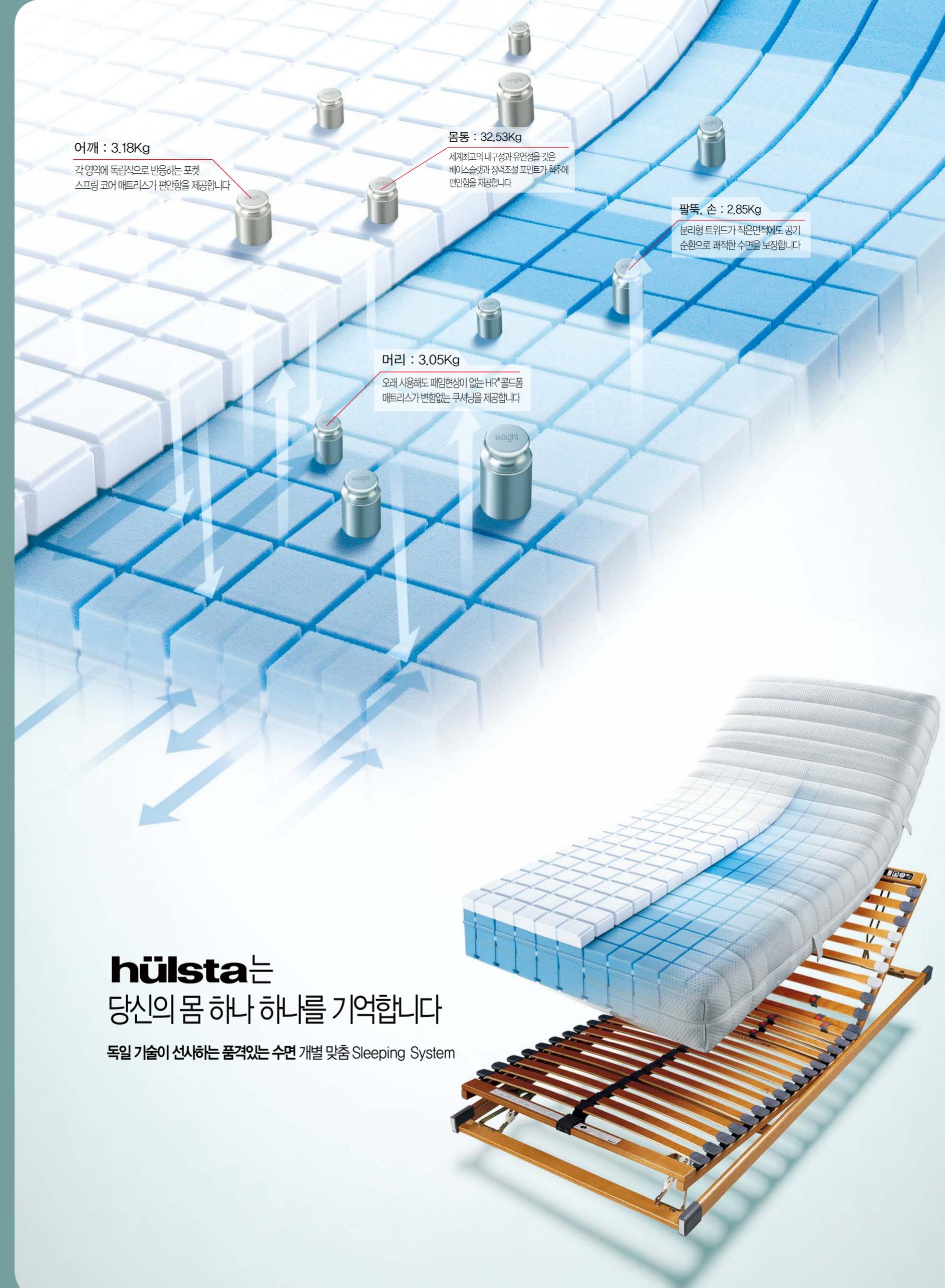
을 막론 김 대표. 일하는 과정에서도 그의 집

념은 빛을 발했다. "영업 당시 내 별명이 '휘

장갑'이었다. 하얀 장갑을 끼고 서점에 있는 책을 다 드는다고. '하루 이를 저려다 말겠

지 했지만, 계속 꾸준한 모습을 보이자 서점

자신감이다."



**hülsta는  
당신의 몸 하나 하나를 기억합니다**

**독일 기술이 선사하는 품격있는 수면 개별 맞춤 Sleeping System**

# 10

## Hobby

 WRITER 박소란  
 PHOTOGRAPHER 김종연(C.영상미디어)

밀창에 쇠붙이를 붙인 구두를 신고 바닥을 경쾌하게 두드리며 추는 춤, 텁댄스(tap dance)는 아일랜드 민속춤이 미국으로 전해진 뒤 흑인들의 춤과 섞여 탄생한 텁댄스는 1920년대 재즈의 유행과 함께 성황기를 맞는다. 텁댄스는 쇼에서 빠질 수 없는 요소가 됐고, 그 활동 범위는 더욱 넓어졌다.

템던스가 국내에 유입된 것은 1940년대, 그러나 당시 텁댄스는 극소수 전문가들의 소유였다. 그러나 10여년 전부터 대중적으로 조금씩 붐이 일기 시작했다. 현재 우리나라 텁댄스 인구는 3000~4000명 수준, 이 중 40대 이상의 중장년은 20% 미만인 것으로 추정된다. 텁댄스를 추는 사람이 아직 그만큼 귀한 셈. 이 같은 '희소성'은 텁댄스의 주요 가치기도 하다. '블루노트 텁댄스 스튜디오'의 장광석 대표는 말한다. "국내는 물론이고 외국에서도 텁댄스는 대중적인 춤 장르는 아니다. 에어로빅이나 재즈댄스와는 다르다. 텁댄스를 잘 추는 이는 그만큼 유니크한 멋을 풍긴다."



내 삶의 가치는 가족에 있다.  
사소한 무엇이든 가족과 함께하는 게  
중요하다. ‘가화만사성’이라는 말대로  
집안의 화목이 없다면 바깥에서의  
어떤 일도 행복하지 않을 것이다.”

### 이광우 링크커뮤니케이션 대표이사

이벤트·프로모션 전문 대행사 링크커뮤니케이션즈를 이끌고 있는 이광우(55) 대표이사. 그가 운영하는 블로그(oksenior.blog.me)에는 여행·스포츠·방송·영화·이벤트 등 소소한 콘텐츠가 즐비하다. 그만큼 관심사가 다양하다는 얘기. 하지만 정작 중요한 것은 그 자체보다 이 대표이사가 다양한 관심사를 즐기는 방식이다. “내 삶의 가치는 가족에 있다. 사소한 무엇이든 가족과 함께하는 게 중요하다. ‘가화만사성’이라는 말대로 집안의 화목이 없다면 바깥에서의 어떤 일도 행복하지 않을 것이다.” 이 대표이사의 가족은 아내와 아들 그리고 슈나우저 강아지 한 마리로 비교적 단출한 편. 아내는 한국무용 전공의 대학 외래교수이고, 아들은 영어교육을 전공하는 대학생이다. 이 평범하지만 단란한 가족은 영화감상이나 여행, 수영 같은 공통의 취미로 오랫동안 뜨뜻뭉쳐왔다. “도심에서 생활할수록 가족 간 소통이 쉽지 않다. 그러므로 공통의 취미는 반드시 필요하다고 본다”는 이 대표이사는 한 주에 한 번은 가족과 함께 극장 나들이를 한다. “아들이 어릴 때부터 ‘해리포터’나 ‘스

파이더멘’ 같은 영화를 보러 다녔다. 요새는 여자친구가 생겨 바쁜 아들 덕택에 아내와 둘만의 데이트를 즐긴다. 지난 주에는 ‘여린’을 봤다.”

시간이 날 때면 가족여행을 떠난다. 일년에 4차례 정도는 국내여행, 몇 년에 한 번은 해외여행에 나선다. “가장 즐겨 향하는 곳은 인천 대이작도다. 여름이면 한 해에 도 몇 번씩 찾곤하는데, 지금까지 한 서른 번은 갔을 거다. 아들은 중1 때부터 다닌 그곳을 ‘우리 집 별장 같다’고 한다. 가족 모두 물과 수영을 좋아하니 제격이다. 낚시나 보트, 조개 캐기 등 체험 거리도 많아 재미있거니와 자연 그대로의 환경 때문에 힐링이 많이 된다.”

뿐만 아니다. 이 대표이사는 토요일이면 아내를 위해 요리와 청소를 서슴지 않는다고 그리고 슈나우저 강아지 한 마리로 비교적 정다감한 남편이다. 회를 좋아하는 아내를 위해 회칼로 직접 회도 뜯는다. 또, 아들에게는 특별한 선물을 준비한 센스 만점 아빠다. 아들이 4살 때부터 ‘아빠일기’를 쓰고 있다니. “어릴 때 같이 놀려 다니면서 쓰기 시작했는데 녀석이 대학 들어가면서는 그대로 보여주었다는 점에서 큰 보람을 느꼈다”고 밝혔다.

그런 심 대표의 인생 최고 가치는 바로 방송이다. 말하자면 일에 미친 사나이. “방송은 내 인생에서 거의 100%를 차지한다. 14

## 인생의 가치를 아는 사람이 진짜다

인생의 참다운 가치를 발견한 이들이야말로 성공한 중년이라 할 만하다.  
지금 이 순간을 살아가는 게 행복하다는 남자들에게 물었다.  
당신이 생각하는 인생 최고의 가치는 무엇인가?

지만, 그는 “어려운 게 아니다”며 손사래를 친다. 연습만 하면 누구나 할 수 있다는 얘기. “아이가 성인이 되면서 앞으로 함께하는 시간은 줄겠지만, 그래도 우리는 연습이 돼 있으니 걱정 않는다. 변함없이 오래도록 함께 좋아하는 것들을 나눌 것이다.” 한편, 그는 가족과 함께할 수 있는 취미만큼 개인적인 취미도 중요하다고 말한다. “혼자만의 시간을 갖고 스트레스를 해소하는 과정이 필요하다”는 것. 그는 일요일 아침 없이 축구와 함께한다. 회사 오너답게 팀워크를 중요시하는 그의 축구 경력은 자그마치 42년. 지금은 지역의 조기축구회장직까지 맡고 있다고.

일을 할 때도, 가족과 함께할 때도, 또 혼자만의 취미에 몰두할 때도 최선을 다한다는 이 대표이사는 최근 나름대로 ‘행복에 대한 정의’를 내렸다. “행복이란 뭘까, 행복에도 물만난 고기처럼 세상 밖으로 헤엄쳐 나왔다. 소리만 전하는 라디오에서 벗어나 영상으로, 본격적인 방송자기 생활에 뛰어든 것이다. 캠핑카를 사서 전국 곳곳을 누볐다. 6개월간 알음알음으로 방송 기초를 배워 40~50대를 위한 음악방송을 시작한 심 대표. 재미로 한 것이기에 1~2년 하다 끝낼 줄 알았다. 그러나 웬걸.

2002년 무선인터넷이 보급되자 심 대표는 물만난 고기처럼 세상 밖으로 헤엄쳐 나왔다. 소리만 전하는 라디오에서 벗어나 영상으로, 본격적인 방송자기 생활에 뛰어든 것이다. 캠핑카를 사서 전국 곳곳을 누볐다. 2003년 대구에서 ‘슈퍼마켓 가족의 소소한 일상을 담은 것을 시작으로 평창송어축제, 불평네밀꽃축제 등을 찾아 현장의 생생한 모습을 전했다.

사람들이 사는 이야기나 문화·예술, 축제 등에 특히 관심을 두고 있다는 그는 현재 실시간 중계방송 사이트 ‘유스트림’의 방송자기 유스트리머로 방송생활의 전성기를 맞은 상태. “기존에는 일방적으로 방송을 보는 입장, 소비만 하는 입장이었다면 어느 순간부터는 내가 직접 생산하는 입장이 된 것이다. 나만의 독자적인 브랜드가 생긴 것 같아 뿌듯하다.”

지난 14년간의 방송이역 중 가장 자랑스러운 것은 바로 ‘동창회 생방송’. 그는 7년 전부터 자신의 동창회 현장을 생중계하고 있다. “봄, 가을이면 초등학교 동창회를 한다. 전국 각지, 심지어 해외로 흩어져 있는 50년 지기들의 얼굴을 보기 쉽지 않아 친구들이 늘 아쉬워했는데, 내 방송을 통해 회화를 풀 것이다. 방송을 보고 반가움에 사무친 친구들은 서로 울고불고… 이후 말할 수 없이 큰 보람을 느꼈다.”

하지만 처음부터 그의 길이 순탄했던 건 아

절실한 마음이 나를 여기까지 이끌었다.  
술하게 많은 이들이  
꿈에 대해 이야기한다.  
그러나 실행하는 것은 결국 소수다.  
절박감을 가진 소수 말이다.”



### 심현용 도전365 대표

인터넷·모바일 방송 제작 업체 도전365의 심현용(63) 대표는 국내 1세대 개인 인터넷 방송자기로 잘 알려져 있다. 최근에는 진도실내체육관에서 세월호 사고 후의 상황을 생방송으로 진행해 화제를 모았다. 동시접속 7만 명, 일주일 누계 접속 2000만 명의 기록을 세웠다. 심 대표는 “편파보도 가활개치는 속에서 24시간 생생한 현장을 그대로 보여주었다는 점에서 큰 보람을 느꼈다”고 밝혔다.

그런 심 대표의 인생 최고 가치는 바로 방송이다. 말하자면 일에 미친 사나이. “방송은 내 인생에서 거의 100%를 차지한다. 14

년째 방송을 해왔고, 앞으로 죽는 순간까

니다. “방송 시작하고 5~6년간은 ‘별난 놈’ 소리 많이 들었다. ‘돈도 안 되는데 저걸 왜 해?’ ‘캠핑카나 몰고 다니면서 뭐하는 것 이야?’ 같은 얘깃 말이다.” 하지만 지금은 모두들 부러워한다고. 그의 열정이 마침내 빛을 발한 것일까. “부족하다는 생각이 나를 여기까지 끌고 온 것 같다. 미래가 불안했기에 내가 하고자 하는 일에 대해 진지하게 고민하고 절실했던 마음으로 뭔가를 찾을 수 있었다. 상황이 너너했다면? 안 했겠지(웃음). 술하게 많은 이들이 꿈에 대해 이야기한다. 그러나 실행하는 것은 결국 소수다. 절박감을 가진 소수 말이다.”

요새는 부쩍 동년배들과의 대화가 쉽지 않다는 심 대표. 그들에게 한 가지 메시지를 전한다. “친구들 만나면 늘 손주 얘기, 부동산 얘기밖에 안 한다. 어떤 일이 가치 있는지, 즐거운지에 대해선 관심이 없다. 나 이들었다고 현실에 안주할 것이 아니라 젊은이들에게서 새로운 창조적 사고를 배워야 한다. 환경의 틀을 깨는 게 쉽진 않겠지만 만들 노력해야만 한다.”

우리는 도시에서 형성된 인간관계에  
지나치게 연연한다.  
제2의 인생을 설계할 시기가 오면,  
그런 것을 떨치고 진정한 자아찾기에  
대해 고민할 필요가 있다.”

아직 낯선 개념인 전원주택을 취재하느라 바쁜 나날을 보내던 1995년, 당시 기사를 묶어 출간한 책이 베스트셀러가 되며 갑자기 유명세를 타게 된 이 대표는 사람들로부터 ‘그렇다면 당신은 대체 어디 사느냐?’는 질문을 수도 없이 듣게 된다. 분위기에 떠밀리듯(?) 양평에서 전원생활을 시작한 게 바로 그 이듬해. 꼬불꼬불한 국도를 따라 양평에서 서소문까지 출퇴근하기가 결코 만만치 않았지만, 그럼에도 그는 새로운 환경이 만족스러웠다.

“전원생활을 하다 보니 자연히 가족 간의 스킨십이 많아졌다. 잡초 뽑거나 쓰레기 버리기 등 함께하지 않으면 안 되는 일이 많으니까. 이제 우리 가족은 그렇게 함께 하는데 20년간 숙달이 됐다.” 8년 전 이천으로 이주한 그는 “내 집은 그림에 나오는 것처럼 예쁘게 꾸민 집은 아니다. 시골은 시골다워야 한다는 생각이라, 투박하게 텃밭에 상추나 고추, 가지, 토마토 등을 기르며 산다”고 자랑 아닌 자랑을 늘어놓는다.

이 대표는 전원생활을 통해 그 같은 가치를 공고히 했다고 믿는다. “나이에 예순쯤 되고 보니 남들 사는 게 보인다. 저 나이에도 왜 저렇게 집착할까’ 하는 생각이 드는 경우 많다. 그런 모습 보면 그저 안타깝다. 진정한 자아를 찾지 못하고 허상에 매달린 탓일 게다. 아마도 나는 복잡한 사회에서 한발 떨어져 살아온 덕분에 지금의 이런 마음을 가질 수 있는 게 아닐까 생각한다.”

## 나이 든 탐미주의자의 사소함 혹은 섬세함에 대한 취향

조선시대 진경산수화의 대가 겸재 정선, '금강산도', '인왕제색도' 등 남성적인 그림을 선보인 그였지만 말년에는 '초충도'와 같은 섬세한 작업에 몰두했다. 나이가 들면 아주 사소하거나 시시할 수도 있는 사물에 주목하게 되는 까닭은 무엇일까.

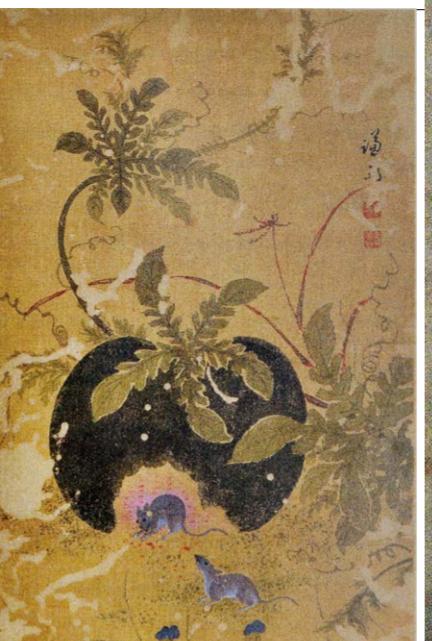
### 말년의 겸재가 사랑한 초충도

남성 예술가로 한정해볼 때, 나이들면서 여성호르몬의 분비가 많아져서 그런 게 아닌가 싶기도 하다. 그러나 그것만으로는 충분하지 않다. 피카소가 모든 남성 예술가는 '페미닌(feminine)'하다고 말한 것을 보면, 분명 예술가는 남성과 여성의 경계에서 느끼고 시유하는 사람임에 틀림 없다. 뒤상이 모피코트를 두르고 찍은 사진을 보면 더욱 확연히 느낄 수 있다. 확실히 예술가는 성(性)이 없다!

겸재 정선(1676~1759)은 여든의 나이에 초충도, 즉 꽃과 풀과 곤충을 그렸다. '금강산도'와 '인왕제색도' 같은 남성적인 그림을 그리다가 신사임당만큼 섬세하고 더 유머러스한 초충도를 그렸던 것이다. 겸재의 대표작인 '독서여가도'(1740~1741)는 유유자적하게 살아가고 있는 자신의 모습을 그린 그림이다. 영조의 부름으로 양천 현감으로 지내던 시기, 만년의 자화상에 속하는 이 그림은 그가 왜 그런 작고 사소한 사물을 천착할 수밖에 없었는지에 대한 단서를 제공해준다. 방안의 서가에 쌓인 책, 서가 인쪽에 그려진 판폭도, 그림부채, 방 뒤쪽의 푸른 잣나무 등은 모두 선비 화가로서의 자의식과 자부심을 나타내는 상징물이다. 이는 책 읽기를 일삼고, 서화에 뛰어나며, 자연과 풍류를 즐기던 조선시대 선비의 전형적인 모습이기도 하다. 특히 단정하게 옷을 차려입고 뒷마루에 앉아 망중한에 빠져 있는 겸재의 모습은 사물을 완상하는 그의 취미를 한껏 보여준다. 겸재는 자기 앞에 놓인 꽃과 화분의 디테일에 폭 빠져 있는 것처럼 보인다. 그렇게 깊이 집중해서 보았던 꽃과 나비와 벌을 독립적으로 그리게 된 것도 아마 이런 완상의 기쁨을 누린 연후에 나온 것이라.

그래서 말년의 겸재는 시력이 악화되어 안경을 쓰면서까지 아기자기한 초충도 그리기에 몰입했던 것 같다. 그의 그림 속에는 패랭이, 맨드라미, 여뀌, 국화 같은 식물과 벌, 나비, 파리 등 작은 벌레들이 짹을 이루어 결합되어 있다. 예컨대 쇠똥구리와 도라지꽃, 두꺼비와 가지, 오이 밭의 개구리, 맨드라미와 병아리, 파리와 수탉, 수박을 파먹는 쥐의 결합은 얼마나 위트와 유머가 있는지. 보는 재미가 쏙쏙하다. 특히 고슴도치가 오이를 훔쳐가는 장면은 압권이다. 고슴도치가 자기 몸을 뒤집어 오이를 꽉 등에 꽂고 가는 모습은 얼마나 귀엽고 앙증맞은지 절로 웃음이 터져 나온다. 겸재가 세세한 것에 관심을 갖고 지켜보면서 그것을 얼마나 사랑스럽게 여겼는지를 보여주는 그림이 아니고 무엇이겠는가.

이처럼 겸재의 초충도는 말년의 화가가 얼마나 작고 사소



정선, '수박 파먹는 쥐', 간송미술관 소장



정선, '초충도', 호림박물관 소장

하고 섬세한 취향에 몰입하고 즐겼는지를 보여준다. 이를 두고 누가 겸재를 소심하고 체계하다 할 것인가? 누구인가를 섬세함에 관심을 갖고 몰두하는 노대가를 사랑하지 않을 수 있겠는가!

### 작고 사소한 사물에 대한 친착

거미 조각으로 유명한 루이스 부르주아(1911~2010)는 86세인 1997년부터 작업실에서 나오지 않기로 결심한다. 그녀가 만든 조각 '거미'가 제작되어 세계 곳곳에 세워지기 시작한 지 3~4년이 흐른 뒤였다. 사실 부르주아는 40세가 넘어 본격적인 작업을 시작했고, 70세가 되어 명성을 얻기 시작했으며, 죽을 때까지 현역으로 살다 간 친란한 명성의 예술가였다. 90세를 앞둔 그녀가 작업실에 틀어박혀 작업만 하겠다니 참으로 알 수 없는 노릇이었다. 그런데 웬걸! 남성성기와 거세도구 혹은 여성의 자궁을 연상시키는 그로테스크한 작업을 하던 그녀가 손바느질만으로 아주 작은 인형을 만들어내기 시작한 것이다. 그것도 더 이상 값나가는 무겁고 딱딱한 재료가 아닌, 입던 잠옷이나 사용하던 이불시트 같은 폐품이나 잡동사니를 재료로 사용한 것. 이를 통해 그녀는 유년시절 태피스트리를 복원하는 가게를 운영하던 부모를 도운 기억을 되살려내기 시작했다. 그 인형들은 비로소 그녀의 유년시절에 받은 상처와 트라우마를 치유하는 행위로서 마감된 작품들

이라고 할 수 있다. 바느질로 세상의 모든 상처를 훠매려는 노력이 시작된 것이다. 부르주아의 인형작품은 이전 작품보다 훨씬 작아졌지만, 그 아우라는 큰 거미 조각을 암도할 정도다. 그녀는 나이 아흔이 가까워져서야 비로소 삶과 화해를 시작할 수 있었고, 아주 작고 사소한 사물에 대한 친착은 유년의 기억을 되살리는 도구였던 것이다.

그런 부르주아는 100세까지 장수했다. 그녀는 나이 들면서 진정 자기가 하고 싶은 일을 할 수 있는 자유를 얻었다. 거대담론에 대한 관심보다는 더욱더 자기다운 일에 집중했다. 그런 의미에서 인형과 꽃은 만년에 그녀가 이룩한 가장 미시적인 이미지인 동시에 가장 거대한 생명력을 담보한 예술이 되었다. 그녀는 꽃을 통해 환생했고, 그것으로 살아남은 우리들에게 누구도 줄 수 없었던 '노년의 황홀'이라는 선물을 주었다.

### 본능으로의 회귀

나이 드는 것을 신의 섭리를 깨달아가는 적나라한 과정으로 본다면, 노대가들은 신의 섭리가 아주 미세한 것에도 미치며 따라서 모든 존재는 평등하고, 살아 있는 생명을 존중해야 한다는 사실을 몸소 깨달았을지도 모른다. 그 사소한 깨달음은 그로 하여금 아주 작은 사물과 디테일을 즐기고 탐미하고 기뻐하는 방향으로 선회하게 했을 것이다. 게다가 살아오면서 산전수전을 겪고 나면 비판이든 간섭이든 타인의 시선을 무시할 수 있는, 그래서 자유로울 수 있는 관록이 생겼을 것이라고 추측해볼 수 있다. "잔말 마라! 나는 이제 누가 뭐라 해도 내가 하고픈 걸 한다!" 마치 나이 들면 소심해지는 한편, 더욱더 용감해지는 것처럼 말이다.

겸재 정선의 초충도와 루이스 부르주아의 인형과 꽃은 예술가의 말년이 얼마나 축복이고 풍요로운지를 보여준다. 눈에 보이지 않은 사물에 시선을 던지자 그 작고 시시한 사물이 그들에게 엄청난 은총을 안겨주었던 것이다. 사소한 사물이 주는 은총! 앞으로 다가올 육체적 늙음이여, 우리를 축복할지어다!



정선, '초충도'

**유경희는** 대학에서 국문학, 대학원에서는 미학을 전공한 후 시각예술과 정신분석학에 관한 논문으로 박사학위를 받았다. 흥의대 미술대학원 현대미술 최고위 과정을 비롯해 국립현대미술관, 유명 사립미술관 기네미, CEO를 위한 특강 등 대중 강좌를 진행하고 있다. 저서로 『예술기의 탄생』, 『10개의 테마로 만나는 아트슬론』 등이 있다. 현재 『유경희예술처방연구소』를 운영, 예술과 인문학을 통한 코칭과 멘토링 등 맞춤교육 서비스를 진행하고 있다.

국내 유명 원로 작가 한 분이 목가구, 도자기 같은 고미술을 수집해오다가 최근에는 자수를 모은다고 한다. 노대가와 자수. 어딘지 어울리지 않아 보이는 이 결합. 아주 매혹적이라는 생각이 들었다. 나이가 들면 레이스가 눈에 들어온다. 심지어 그 아름다움에 새롭게 눈이 트인다. 내 경험에 의하면 그렇다. 레이스 달린 옷이나 수가 놓인 장식물을 혼오하기까지 했던 때를 생각하면 놀라운 일이 아닐 수 없다.

사실, '섬세한 취향'은 귀족적인 것이다. 동서양을 막론하고 왕족과 귀족은 옷과 실내장식, 장식물, 건축 등의 분야에서 경쟁이라도 하듯 섬세하고 화려함의 극치를 보여주는 물건을 만들어냈다. 이런 이유로 선조의 유산을 많이 접하고 느끼며 살아왔던 왕족과 귀족은 섬세함에 대한 극

단적인 취향을 키워왔다. 로코코 양식이 유행할 때는 사치가 극에 달했고, 그 사치스러움은 프랑스 혁명을 끝으로 좀 더 고졸하고 단아한 분위기로 바뀐다.

디테일(detail)이란 무엇인가? 원래 디테일은 작고 덜 중요하다고 생각하는 세부 사항을 말한다. 여기서 '작고 덜 중요하다'는 테 방점을 찍어야 한다. 그것은 보통 사람들은 관심과 시선을 두지 않는 영역으로, 생존을 위한 싸움에서 벗어난 귀족과 예술가들만이 이런 분야에 골몰한다고 볼 수 있다. 특히 예술가들은 더욱 그렇다. 그렇다면 나이가 들면 왜 젊은 시절에는 관심조차 두지 않던 사소하거나 시시할 수 있는 사물에 주목하게 되는 것일까? 나이와 디테일은 무슨 상관이 있는 것일까?

# 내 손으로 직접 담그는 약술

모름지기 '술잔을 기울이면 시름은 오지 않는다' 했다.  
어디 마음뿐이겠는가. 피로에 지친 몸을 살뜰히 달래는 데에도 술만 한 게 없다.  
내 손으로 직접 빚은 특별한 약술 한 잔으로 몸도 마음도 치유해보자.  
누구나 쉽게 담글 수 있는 침출주를 소개한다.

예부터 조상들은 술의 약 기능을 맛과 향만큼 중시했다. 술에 약재를 넣어 그 약용 성분을 우려낸 약주가 성행한 것. 맛과 향도 즐기면서 건강까지 챙길 수 있는 술이라면 누가 마다할까. 영양소는 전혀 없고 열량만 높은 화학주에 지쳤다면, 두말 않고 팔을 걷어붙일 만하다. 더욱 이내 손으로 직접 만든 술은 나만의 기호에 맞는 특별한 술로, 애주가의 마음을 설레게 하기에 충분하다.

우리의 전통주는 대체로 주원료인 쌀이나 찹쌀을 물, 누룩과 발효시켜 만드는 양조곡주(釀造穀酒)다. 그러나 이는 적잖이 손이 가는 작업으로, 선뜻 시도하기가 쉽지 않다. 하지만 침출주(浸出酒)라면 다르다. 침출주는 소주, 위스키, 브랜디, 런, 보드카 등의 종류주에 열매나 잎, 뿌리 등의 각종 재료를 넣어 담그는 술을 말한다. 알코올의 추출작용에 의해 재료에서 여러 가지 유효한 성분이 우리나라와 양질의 술을 얻을 수 있다.

한번쯤 침출주를 담근 경험이 있다면 잘 알겠지만, 담그는 방법도 매우 간단하다. 재료를 깨끗이 씻어 물기를 말린 다음 적당한 양을 증류주에 넣어 밀봉하기만 하면 된다. 저장기간도 보통 1~3개월로 그리 깁지 않다.

맛과 향, 효능을 겸비한 재료는 무엇이든 침출주의 재료가 될 수 있다. 가장 대중적인 재료는 아무래도 열매나 과일류다. 포도주, 복분자주, 매실주, 대추주, 다래주 같은 것이 대표적이다. 침출주 재료로 사람들은 가장 선호하는 과일인 포도의 경우 단맛이 강할뿐더러 비타민C와 강력한 항산화력을 지닌 레스베라트롤 성분이 들어 있다. 복분자는 강장효과가 높고, 매실은 미네랄이 풍부한 알칼리성 과일로서 피로 회복, 식욕 증진, 노화 방지 등에 탁월하다. 오장을 보한다고 알려진 대추와 피로 회복에 좋은 다래는 신경을 이완시켜 불면증 치료에 효과적이다.

인삼주, 너덕주, 숙수 같은 식물의 뿌리를 재료로 한 침출수도 중상년 애주가들이 선호하는 술이다. 더덕은 폐 질환에, 칡은 위장 질환에 뛰어난 효과를 보이는 것으로 잘 알려져 있다. 참고로 뿌리로 만든 침출주는 향과 맛이 텁텁한 게 흠인데, 이 경우 향료 식물을 가미하면 도움이 된다.

## 술 맛있게 담그는 법

- ✓ **산소와 빛을 차단하라** 재료와 종류주를 병에 가득 채워 공기와 접촉하는 빈 공간을 최소화하고, 완벽한 밀봉으로 공기를 차단할 것. 그리고 그늘에 보관할 것. 산소나 햇빛은 술빛을 퇴색시키고 향과 맛을 떨어뜨린다.

✓ **숙성기간을 지켜라** 꽃, 잎, 그리고 무른 과일은 성분이 잘 우러나와 1~3개월 정도만 숙성시켜도 충분하지만, 단단한 과일이나 약재는 6~12개월 정도 숙성시키면 향과 맛이 더욱 풍부해진다.

✓ **덜 익은 과일을 선택하라** 완숙 과일보다 조금 덜 익은 과일이 오히려 좋다. 완숙되지 않은 과일에는 신맛을 내는 유기산이 풍부해 술맛을 더 조화롭게 하고, 숙성 도중 항균한 향기를 돋운다. 많이 익어 물려진 과일로 담그면 술의 향과 맛이 변질되기 쉽고 술빛이 탁해진다.

✓ **핵과류는 3개월만 담가라** 매실, 살구, 자두 등의 핵과류 과실은 오래 담가두면 씨에서 나쁜 성분이 우리나라와 건강에 악영향을 미친다. 3개월 후 열매를 제거하고 술만 걸러 다시 밀봉한 뒤 숙성시키는 게 좋다.

✓ **수분이 많은 재료에는 독한 술을 써라** 종류주로는 알코올 도수 25~35%의 술을 주로 쓰는데, 도수가 높을수록 침출 또는 숙성 효과가 뛰어나다. 그러나 도수가 높은 술만 고집했다간 완성한 술의 도수가 너무 높아져 물이나 얼음으로 희석시켜 마셔야 하는 번거로움이 있다. 그러므로 재료의 수분 함량이 높으면 도수 높은 술을 쓰고, 그렇지 않으면 도수 낮은 술을 쓰면 된다. 과즙이나 수분이 많은 재료는 술을 희석시켜 알코올 도수를 떨어뜨리기 때문이다.

✓ **설탕 사용량을 줄여라** 대부분의 담금술 재료에는 당분이 적당히 가미되어 있기 마련. 술을 담글 때 이런 점을 감안하지 않고 설탕을 많이 넣으면 술이 지나치게 달달해진다.

✓ **맑게 여과하라** 많은 사람은 술을 담고 숙성이 끝나면 여과하지 않고 그대로 마신다. 그러나 이럴 경우 찌꺼기와 이물질이 남아 입안에서 느껴지는 감촉과 목넘김이 좋지 않다. 여과지나 한지, 커피필터 등으로 이물질을 간단히 걸러내면 훨씬 흘륭한 술로 재탄생한다.

## 조호철 <100가지 술 담그기> 中

**참고 도서** 〈100가지 술 담그기〉(그리고체), 〈명주보감〉(서해문집), 〈술 만들기>(미진씨), 〈이종기 교수의 술 이야기〉(다힐미디어)

## Writer's Pick 나만의 약술 5

1 마늘생강주	2 죽순주	3 딸기주	4 가시오가피주	5 도라지주
<p>마늘에 포함된 알리신, 생강의 진개롤은 혈액 순환을 촉진한다. 또한 마늘과 생강은 위장을 보하고, 불면증과 저혈압에 효과적이다.</p> <p><b>재료</b> 마늘 400~500g, 생강 40g, 레몬 1개, 설탕 100~150g, 소주 2ℓ</p> <p><b>담그기</b> ① 마늘을 깨끗이 손질해 찜통에 5분간 찐다. ② 깨끗이 씻은 생강은 얇게 저미고, 레몬은 8등분한다. ③ 식힌 마늘과 저민 생강, 레몬을 넣고 설탕을 커커이 뿌린다. ④ 소주를 붓고 1개월 정도 우려낸 다음 걸러서 보관한다.</p>	<p>죽순은 풍습과 신경통을 다스리고 중풍, 고혈압을 예방한다. 식사 전후에 죽순주를 한 잔씩 장복하면 좋다.</p> <p><b>재료</b> 생죽순 600g, 소주 1.8ℓ</p> <p><b>담그기</b> ① 껌질을 벗긴 죽순을 2~4등분 한다. ② 용기에 죽순을 넣고 소주를 부어 밀봉한다(당분은 일절 넣지 말 것). ③ 4~5일간 1일 1회 가볍게 훔들어준다 ④ 3개월 후 죽순을 건져내고, 서늘한 곳에서 6~8개월 숙성하면 죽순향이 은은한 붉은빛 술이 완성된다.</p>	<p>딸기는 비타민C와 유기산을 다양으로 함유, 피로 회복과 식욕 증진에 효과가 높다. 피부를 매끄럽게 가꿔주는 미용효과도 있다.</p> <p><b>재료</b> 딸기 600g, 설탕 150g, 소주 1.8ℓ</p> <p><b>담그기</b> ① 딸기를 씻어 물기를 완전히 뺀다. ② 용기에 넣어 설탕을 재워 밀봉한다. 하루가 지난 후 소주를 붓는다. ③ 보름 후 맑은 술만 걸러 따로 용기에 넣어 보관(한 달간)한다. 딸기는 수분이 많아 쉽게 부패할 수 있으므로 보관에 유의할 것.</p>	<p>가시오가피는 술로 침출할 시 약효가 더욱 높다. 강장효과는 물론 근육 강화와 풍차 예방에 좋다.</p> <p><b>재료</b> 가시오가피 20g, 오미자 60g, 감초 2g, 레몬 1개, 설탕 20g, 소주 1.8ℓ</p> <p><b>담그기</b> ① 모든 재료는 깨끗이 씻어 물기를 제거한다. ② 레몬은 껌질을 벗겨 4등분한다. ③ 용기에 모든 재료와 설탕을 넣고, 소주를 붓는다.</p> <p>④ 일주일 후 레몬을 건져낸다.</p> <p>⑤ 3개월 후 거름망에 걸러 씨꺼기는 제거하고 숙성시켜 마신다.</p>	<p>사포닌 성분이 풍부한 도라지는 기침, 담식, 천식, 기관지염, 편도선염에 특효다. 도라지주는 아침 식전 반주용으로 적당하다.</p> <p><b>재료</b> 도라지 600g, 대추 10개, 소주 1.8ℓ</p> <p><b>담그기</b> ① 도라지를 씻어 물기를 빼고 3cm 정도로 자른다. 이때 물에 오래 담가두거나 껌질을 벗기면 효능이 떨어진다. ② 용기에 넣어 소주를 붓고, 설탕이나 꿀을 첨가한다. ③ 3개월 후부터 마실 수 있지만 6개월 정도 돼야 숙성돼 제맛을 낸다.</p>



# 뮤지컬의 여왕이 온다!

**7.8 Grand Opening! LG 아트센터**

조성하·고영빈·김다현·마이클리·이지훈·이주광·조권·김호영·유승엽·장대웅·진주외



## 설탕은 왜 독인가?

설탕이 몸에 그다지 이롭지 않다는 사실은 잘 알려져 있다.  
그러나 그것은 우리가 생각하는 것보다 훨씬 더 많이 해로울 수 있다.

설탕의 유해성과 관련해 왕성한 연구활동을 해온 낸시 애풀턴은 저서 <설탕중독>에서 자신이 설탕중독자였음을 고백한다. “설탕중독으로 수년 동안 몸 상태가 좋지 않고 병치례가 잦아 고생하던 중, 몸을 살리기 위한 방법으로 식단에서 설탕을 과감히 퇴출시켰다. 당시 나의 몸은 그 어떤 치료도 소용없는 상태였는데, 평소 설탕을 많이 먹는 사람이 자주 아프다는 소리를 듣고는 귀가 번쩍 뜨었다. 설탕을 끊기 전까지 그 무엇도 효과가 없었기 때문에 멀찌야본전이라는 생각으로 시도해본 셈이다. 하지만 설탕을 끊은 뒤 생애 처음으로 상쾌한 몸 상태를 경험하기 시작했다. 설탕을 줄이면 확실히 인생은 달라진다.”

설탕을 끊은 뒤 건강한 노후를 보내고 있다는 70대 낸시 애풀턴뿐 아니라, 최근 설탕의 유해성을 주장하는 이들은 부쩍 늘고 있다. 설탕, 과연 무엇이 문제인가.

비만, 당뇨뿐 아니라 암까지 설탕은 자당(sucrose)을 주 성분으로 하는 감미료다. 자당은 두 개의 탄소원자가 포함된 이탄당으로 단순당인 포도당(glucose)과 과당(fructose)이 결합된 형태다. 분해효소에 의해 각각 포도당과 과당으로 흡수된다. 여기서 포도당은 인슐린 분비를 자극하고, 과당은 중성지방과 콜레스테롤로 합성되는 데(!!) 습관이 있다.

인제대학교 서울백병원 가정의학과 김경우 교수는 “설탕을 과다 섭취하면 혈당이 급격히 오르고, 혈당을 조절하기 위해 인슐린이 과다분비된다. 과다분비된 인슐린은 오히려 혈당을 떨어뜨려 기운이 없어지고 또다시 단것을 찾게 되는 악순환을 가져온다”고 설명한다. 적절히 소비되지 못한 잉여 포도당 역시 지방으로 축적되어 우리 몸을 괴롭

히는 것은 두말할 나위가 없다.

이런 뒷에 설탕은 비만과 당뇨 발병에 큰 영향을 미친다.

심장질환이나 골다공증 위험도 높인다. 김경우 교수는 “당뇨병, 고혈압, 고지혈증, 심장병 등 대사성 질환을 앓고 있는 경우 설탕은 특히 위험하다”며 “건강한 사람이라도 고혈압 발병 위험이 70% 이상 높아진다”고 말한다. 게다가 “설탕처럼 당지수가 높은 식사를 하는 경우 각종 암 발생 위험도 증가한다”는 사실.

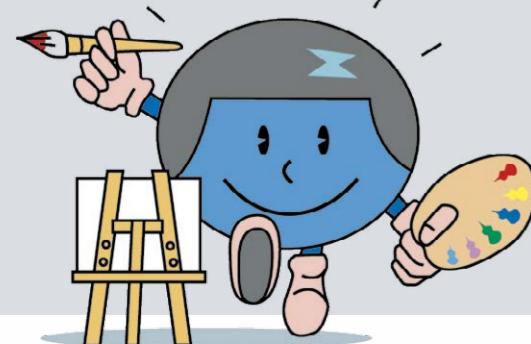
현재 설탕 섭취량의 권고기준은 기관마다 조금씩 차이가 있다. 세계보건기구(WHO)의 권고안에 따르면, 설탕은 1일 필요 열량의 5% 미만으로 섭취하는 게 적절하다. 남성의 경우 140kcal(약 35g), 여성의 경우 100kcal(약 25g)에 해당하는 양이다. 참고로, 250ml 짜리 콜라에는 26g의 당류가 들어 있다. 여성은 콜라 한 캔만 섭취해도 1일 제한량을 초과하게 되는 셈. 이처럼 우리가 미처 인식하지 못하고 먹는 많은 음식 속에 설탕은 단단히 자리 잡고 있다. 탄산음료, 과일주스, 과당시럽, 말린 과일 등에 특히 많은 양의 설탕이 들어 있다. 갖가지 가공식품류도 각별히 조심해야 한다.

그렇다면 건강하게 단맛을 섭취하는 방법은 없을까. 이에 대해 김 교수는 말한다. “단맛에 익숙한 입맛과 식습관을 바꾸는 게 가장 현명하다”고 낸시 애풀턴 역시 “우선 설탕 먹는 습관을 버리는 게 중요하다”고 강조한다. 그리고 한 가지, 그녀는 설탕을 대신할 수 있는 감미료로 스테비아(stevia)를 추천한다. 스테비아는 중남미 지역에서 주로 서식하는 식물에서 추출한 천연 감미료로, 열량이 없고 설탕보다 단맛이 약 300배나 강하다. 액체, 가루 등의 형태로 시중에 나와 있다.

설탕은 당뇨뿐 아니라 암까지 설탕은 자당(sucrose)을 주 성분으로 하는 감미료다. 자당은 두 개의 탄소원자가 포함된 이탄당으로 단순당인 포도당(glucose)과 과당(fructose)이 결합된 형태다. 분해효소에 의해 각각 포도당과 과당으로 흡수된다. 여기서 포도당은 인슐린 분비를 자극하고, 과당은 중성지방과 콜레스테롤로 합성되는 데(!!) 습관이 있다.

인제대학교 서울백병원 가정의학과 김경우 교수는 “설탕을 과다 섭취하면 혈당이 급격히 오르고, 혈당을 조절하기 위해 인슐린이 과다분비된다. 과다분비된 인슐린은 오히려 혈당을 떨어뜨려 기운이 없어지고 또다시 단것을 찾게 되는 악순환을 가져온다”고 설명한다. 적절히 소비되지 못한 잉여 포도당 역시 지방으로 축적되어 우리 몸을 괴롭

## 홍선생미술



### 홍선생미술, 그림 그리며 행복을 찾으세요!

100세 시대, 나만의 취미생활을 즐기며 행복한 노후를 보내고 싶으신가요? 그림 그리고 싶은 꿈을 마음속에 평생 간직만 해오셨나요? 조선에듀케이션과 홍선생미술이 그림에 대한 열망을 지닌 시니어를 위해 미술 강좌를 개설합니다. 붓을 톡톡 찍으면 나무가 되고 꽃이 피어나는 쉽고 재미있는 그림 그리기의 세계. 홍선생미술 교사가 길잡이가 되어드립니다. △기업체 내 동호회 △초중고 교사 △기업체 CEO 모임 △금융기관 고객 대상 문화 마케팅 △취미로 그림 그리기를 시작하고 싶은 개인 등 누구나 신청 가능합니다. 문의 1588-0088(misul.edu.hong.com)



사진 shutterstock

## 지금 공부하러 갑니다

이맘때 한번쯤 들어볼 만한 강연·강좌들.

### ▣ 한시 속 역사 이야기

역사 속 치열하게 살다 간 인물들의 눈물과 고뇌가 고스란히 담긴 한시. <삼국지 인물전>의 저자인 한문학자 김재욱이 두목의 '제오강성', 동방규의 '소군원', 이제현의 '회음표모분', 박언량의 '오자서묘' 등의 작품을 통해 당대의 역사적 사건과 인물에 대해 풀어낸다.

일시 6월 9일 개강(총 4회), 매주 월요일 오후 7시 30분~9시 30분 수강료 6만 원 문의 100miin(02-6959-4888, www.100miin.com)

### ▣ 스마트폰으로 사진 잘 찍기

손 안의 작은 카메라 스마트폰과 관련 앱 사용법을 익히고, 구도와 빛을 보는 방법을 알게 된다면 스마트폰으로도 얼마든지 예쁘고 멋진 사진을 찍을 수 있다.

스마트폰에 내장된 카메라 사용법부터 스마트폰으로 초점 맞추고 노출 조정하기, SNS(페이스북, 인스타그램)를 활용한 전시공간 만들기까지.

일시 6월 12일 개강(총 8회), 매주 목요일 오후 4~6시(주간)/ 오후 7시 40분~9시 40분(야간) 수강료 32만 원 문의 내셔널지오그래픽 사진아카데미(02-322-0768, www.ngpa.co.kr)

### ▣ 재미있는 클래식 음악의 세계

클래식 음악의 매력을 파악함으로써 그와 좀 더 친해질 수 있는 기회. 연주회 에티켓부터 오케스트라 구성, 여러 악기와 기악곡·변주곡·성악곡 등 음악 형식,

그리고 서양음악사 전반에 대한 이해를 망라한다.

일시 6월 11일 개강(총 12회), 매주 수요일 오전 10시~오후 12시

30분 수강료 6만 원 문의 강남구청 평생학습원아카데미(02-3423-5287, www.longlearn.go.kr)

### ▣ 수상한 독서클럽

글은 생각의 표현이고, 표현 능력은 사고 능력과 맞닿아 있으며, 사고 능력은 독서량과 수준에 의해 결정된다.

그러므로 책 읽기를 통해 글쓰기를 익히자. 책을 읽고 느낀 점을 어떻게 글로 옮길 것인가를 살펴보고, 나아가 여겼이 함께 이야기를 나누며 글을 쓰는 과정과 방법을 연습한다.

일시 6월 9일 개강(총 10주), 매주 월요일 오후 7시 30분~9시 30분 수강료 25만 원 문의 상상마당 아카데미(02-330-6257, www.sangsangmadang.com/academy)

### ▣ 6월의 두발로 학교

자연의 매력이 깊은 동강 감상법, 걷기애호가 전영일과 함께 천지의 생동감으로 빛나는 조여름의 동강을 만난다. 이정 6시 30분 서울을 출발해 동강을 걷고, 동강 중에서도 그 비경이 절정인 어려운 강변에서 자연을 벗 삼아 점심식사를 할 수 있는, 이 개발의 아주 특별한 공부 겸 나들이.

일시 6월 21일(토) 하루 수강료 10만 원 문의 인문학습원(050-5609-5609, www.huschool.com)



## 전통 기술로 완성한 혁신적인 가구, 롤프 벤츠 50

‘2014년 밀라노 국제가구박람회’에서 트렌드에 차우치지 않는, 그들만의 앞서가는 스타일을 선보인 롤프 벤츠.

롤프 벤츠50 소파는 반세기 동안 진화해온 롤프 벤츠의 장점을 모두 조합한 모델로, 전통적인 제작 기술을 근간으로 최상의 인락함을 선사한다.

지난 4월 이탈리아 밀라노에서 열린 ‘2014년 밀라노 국제가구박람회’. 이곳에 출시한 롤프 벤츠50 소파는 창립 50주년을 기념한 모델로 ‘과거의 눈으로 미래를 바라본다’는 컨셉트로 제작되었다. 반세기 동안 진화해온 롤프 벤츠의 장점을 모두 조합한 롤프 벤츠50 소파는 전통적인 제작 기술을 근간으로 최상의 인락함을 완성한 제품이다.

롤프 벤츠의 역사는 1959년, 숲이 울창한 독일 남부의 나골드 지역에서 처음으로 소파를 만들면서 시작된다. 1964년에는 오늘날 흔히 볼 수 있는 코너형 소파인 애디폼(Addiform)을 세계 최초로 제작하기도 했다. 이후 소파 제작에 필수적인 패브릭, 가죽, 우드프레임을 제작하는 공장을 독일 빅강겐 팔츠그라벤바일러, 라이트온에 설립했고, 이는 최고급 프리미엄 소파를 만들기 위한 기반으로 작용했다. 현재 롤프 벤츠는 ‘세계 3대 소파’로 꼽히는 것은 물론, 전 세계 350여개 매장을 가진 명실상부한 최고 브랜드로 성장했다.

롤프 벤츠의 철학은 최고의 디자인, 최상의 인락함, 100% 독일산 품질이 세 가지다. 특히, 롤프 벤츠의 특화된 가치는 하이모던 디자인에서 찾을 수 있다. 롤프 벤츠는 모든 제품을 자체 디자인으로 만드는 것을 모토로 삼는다. 이 같은 모토 아래 지금껏 세계 유수의 디자이너들이 롤프 벤츠와 콜라보레이션을 진행해왔다. 그 결과 언제나 새로운 트렌드를 제시하며 혁신적인 디자인을 선보일 수 있었다.



창립 50주년을 기념해 노르베르트 베크(Norbert Beck)가 디자인한 롤프 벤츠50 소파는 지난 시간 동안 진화해온 롤프 벤츠 소파의 집약체라 할 수 있다. 최상급 가죽과 패브릭으로 마감해 고급스러울 뿐만 아니라 편안한 착석감을 제공하는 것은 기본. 소파의 크기와 구성 선택을 가능하게 함으로써 사용자의 취향과 제품이 놓일 공간에 맞춰 최적화할 수 있다는 것도 장점이다.

지속 가능한 콘셉트를 유지하는 한편 변화를 추구한 롤프 벤츠50 소파를 디자인하면서 중점을 둔 것은 최대한 지역성을 살리면서 환경 친화적인 요소를 담아내는 것이다. 프레임에 사용한 목재(beech, 너도밤나무)는 나골드 지역에서 별목한 것이다. 그리고 최상급 천연 가죽은 여러 분야에서 수상하며 가치를 인정받은 독일 헬레 데리(Heller Leder) 사의 제품이다. 한편, 선택 가능한 발걸이가 있어 편안한 50 암체어 또한 롤프 벤츠의 진가를 경험할 수 있는 제품이다.

독일이 만들고 세계인의 사랑을 받는 롤프 벤츠. 롤프 벤츠 소파에는 형태의 아름다움은 물론 사용자의 편안함까지 소중하게 생각하는 독일인의 성실함이 고스란히 배어 있다. 롤프 벤츠는 한국 공식 수입원이자 독일 브랜드 수입을 전문으로 하는 영동가구에서 만날 수 있다.

문의 02-547-7850, www.youngdonggagu.com

## 팰리스 요트 클럽 요트의 대중화를 선도한다

해양 레저 스포츠 산업의 발달과 더불어 멀게만 느껴졌던 요트가 우리 생활 속으로 성큼 다가왔다.

특히, 팰리스 요트 클럽은 회원제를 통해 요트 문화의 대중화를 이끄는 대표적 업체.

고가의 요트를 비교적 저렴하게 즐길 수 있는 방법을 소개한다.

요트는 자산가만이 누릴 수 있는 호화 레저 스포츠일까? 수억 원대를 호가하는 가격을 고려한다면 누구나 쉽게 즐길 수 없는 레포츠임에는 틀림없다. 그러나 최근 들어 요트 인구가 증가하는 양상을 보이고 있다. 공동 구매나 임대 등을 통해 요트를 즐길 수 있는 기회가 많아졌기 때문이다. 뿐만 아니라 정부에서도 해양 레저 스포츠 활성화를 위한 마리나 시설 확충 계획을 밟함에 따라 요트는 새로운 레저 문화로 점차 확산되고 있다.

인천 왕산에 위치한 회원제 요트 클럽 '팰리스 요트 클럽'은 요트 문화의 대중화를 이끄는 대표적 업체. 현재 요트를 정박할 수 있는 경기 화성 전곡, 전북 부안 격포, 경남 통영, 전남 여수, 부산, 강원 양양, 인천 왕산 등에 요트를 보유하고 있다. 문종철 대표는 취미로 즐기던 요트의 매력에 빠져 사업까지 하게 되었다고 한다. "더 많은 사람과 즐거움을 공유하고 싶었다. 요트가 대중화되고 있긴 하지만 아직 부자들의 취미라는 인식이 강한 게 사실이다. 그러나 회원제 서비스를 활용하면 요트를 소유하지 않아도 훨씬 저렴한 비용에 손쉽게 요트를 이용할 수 있다"고 문 대표는 말한다.

팰리스 요트 클럽의 회원제 요트 클럽은 문 대표가 직접 소유하거나 빌린 요트 12척으로 전국 회원을 모집해 운영하는 시스템이다. 회원은 연회원, 프리미엄 정회원, 법인회원 등으로 구분되는데, 연회원의 경우 연간 가입비는 500만 원이며 1년에 20회 사용할 수 있다. 프리미엄 회원은 연간 3000만 원을 내면 5년 동안 1년에 30회, 1200만 원을 내면 1년 동안 30회 요트를 즐길 수 있다. 회원권을 구매하면 연회원은 4인까지 그 외에는 5인까지 무료 동반 가능하며, 요트 출항 시 와인과 음료를 제공한다. 운항 면허가 없는 회원을 위해서 무료로 운항 대행 서비스도 제공한다. 그리고 팰리스 요트 클럽 회원이 되면 국내에서뿐만 아니라 세부, 푸껫, 빌리 등 해외여행지에서도 회원권에 부여된 횟수 내에서 무료로 이용할 수 있다.

요트 문화를 선도하는 팰리스 요트 클럽은 대당 4~5억 원을 호가하는 세계 명품 요트를 다양하게 보유하고 있다. 바다 세일링의 스릴감을 마음껏 즐길 수 있는 아파하, 바비큐 파티를 즐기며 세일링하기 좋은 카타마라, 침대·화장실·조리 공간은 물론 외부 공간이 넓은 헌터... 해양 레저 스포츠를 즐기기 좋은 요즘, 가족이나 친구들과 요트 투어를 계획해보는 것은 어떨까.

문의 1577-1850, www.palaceyacht.co.kr



사진 Gettyimages/multibis

## 내 몸에 맞는 개인연금 고르는 법

노후에는 자식보다 연금이 효자라고 하듯 연금이 필수인 시대가 도래했다.

그렇다면 넘쳐나는 수많은 연금 상품 중 어떤 연금을 선택해야 할까.

노후준비를 위한 개인연금 가입 시 어떤 점을 고려하는 것이 좋을지 알아보자.



은 매년 납입금액의 400만 원까지는 저축금액의 13.2%, 즉 최대 52만 8000원을 세액공제 해준다. 또한 투자기간 동안에는 이득에 대해서 세금을 전혀 내지 않는다. 연금보험도 계약 기간이 10년 이상이면 투자기간 동안 세금을 내지 않는다는 점은 비슷하지만 세액공제 같은 혜택은 없다. 이처럼 투자기간의 세제혜택에서는 연금저축계좌의 압승인 반면, 연금수령 시

언제부터인가 '연금'이라는 명칭이 붙은 상품이 많아졌다. 대부분의 직장인이 가입하고 있는 국민연금, 퇴직연금은 물론이고 연금보험, 연금저축계좌, 주택연금 등 연금 상품이 넘쳐난다. 심지어 복권조차 연금복권이 있을 정도니, 이제 한국은 연금사회라고 불러도 좋을 듯싶다. 그러나 이렇게 연금상품이 많이질수록 개인투자자의 고민은 더욱 깊어진다. 어떤 연금상품에 가입하는 것이 좋은지 알기 힘들기 때문이다.

그러나 한편으로 개인들이 자율적으로 가입하는 연금상품은 많지 않다. 일단 국민연금과 퇴직연금은 제외한다. 이 두 연금은 국가 혹은 회사에 의해서 반강제적으로 가입하는 연금이기 때문이다. 주택연금도 제외한다. 이름은 연금이지만 실제로는 대출이다. 살고 있는 집을 담보로 매달 일정한 연금을 받는 상품이기 때문이다. 이렇게 보면 실제로 개인이 자율 의사에 따라 가입할 수 있는 연금상품은 연금저축계좌와 연금보험 정도 만이 남는다. 그리고 이 두 가지를 합쳐서 개인연금이라고 한다. 그렇다면 노후준비를 위해 개인연금에 가입하려는 사람들은 어떤 기준으로 상품을 골라야 할까?

### ▣ 세제혜택을 따져보아라

우선적으로 생각해봐야 하는 것은 세제혜택이다. 세제혜택은 크게 투자기간 동안 누릴 수 있는 것과 연금 수령 시에 받을 수 있는 혜택으로 구분할 수 있다. 투자기간의 세제혜택만 따지면 단연 연금저축계좌가 유리하다. 연금저축

소 떨어진다. 일반적인 연금보험은 주로 채권에 투자하고, 변액연금보험의 경우 주식에 일부 투자하지만 대개 그 비중은 50%를 넘지 않는다. 즉 투자자의 선택 폭이 제한된다. 그러나 연금보험은 일반적으로 주식에 투자하는 경우에도 원금보장옵션이 있는 경우가 많아서 안정성은 더 뛰어나다고 할 수 있다.

결국 판단은 투자자의 뜻으로 돌아온다. 일반적인 경우라면 연금저축계좌와 연금보험의 세제혜택은 크게 차이 나지 않는다. 그러나 투자금액과 본인의 투자성향에 따라서 판단을 내리는 것이 맞다. 리스크를 부담하더라도 높은 수익률을 원한다면 연금저축계좌, 그중에서도 주식형 (혹은 해외 주식형) 또는 해외채권형 펀드를 선택하면 된다. 반면 안정성이 더 중요하다고 생각하는 투자자라면 연금보험이나 다른 선택일 수 있다. 투자금액으로 봤을 때는 연간 1800만 원 이내로 투자하려는 사람은 두 가지 상품이 크게 차이 나지 않고, 그 이상을 투자하려는 사람은 연금보험에 적합하다.

### ▣ 투자대상을 선별하라

개인연금상품을 고를 때 가장 우선시해야 하는 것이 세제혜택이기는 하지만 그에 못지않게 중요한 것이 투자대상이다. 연금저축계좌의 경우 예금부터 주식형 펀드까지 투자 가능한 상품이 매우 다양하다. 즉 주식에 100% 투자할 수도 있고, 해외채권에 100% 투자할 수도 있으며, 원금보장이 되는 상품에 전액 넣어둘 수도 있다는 뜻이다. 반면 연금보험은 상품의 다양성이 다

윤치선은 은퇴설계 전문가이자 미래에셋은퇴연구소 연구위원이다. 삼성증권 마케팅팀과 미래에셋자산운용 투자교육팀을 거쳤다. 현재는 투자를 위한 사람들을 대상으로 다양한 연금과 금융상품을 활용해 은퇴 후 소득원을 창출하는 방안에 대해 강연 및 기고를 하고 있다. 저서로는 『인생 100세 시대의 투자경제학』(공저), 『고령화시대 평생 질세 통장』, 『연금저축계좌』(공저)가 있다. chisun.yoon@miraeasset.com

### ▣ 연금저축계좌 vs 연금보험

구분	연금저축계좌	연금보험
가입 연령	제한 없음	만 15세 이상
납입 금액	연 1800만 원	한도 없음
최소 가입 기간	5년 이상	보험사별 상이
연금 수령 시점	55세 이후 10년 이상	45세 이후
세액 공제	연 400만 원 한도로 세액공제 (납입금액의 13.2% 흡급)	없음
투자 기간 과세	없음	없음
연금 수령 시 과세	연금소득세 과세 · 55~69세 : 5.5% · 70~79세 : 4.4%	계약기간 10년 이상, 월납 5년 이상 불입한 경우 비과세 단 거치식은 2억 원까지만 비과세
중도 해지 시	기타소득세 16.5% 과세 (부득이한 경우 13.2%) 단, 이연퇴직소득은 투자소득세 부과	10년 이내 계약 해지 시 이득에 대해 이자소득세 과세



## 눈이 구백 낭

다른 곳도 마찬가지지만 내 몸 중에서 가장 먼저 '나 늙었소' 하고 알려준 것이 바로 눈이다. 돋보기를 쓰기 시작한 것이 꽤 오래전 일이다. 돋보기가 없으면 글씨가 뭉쳐 보이는 템에 블로 그의 글을 스마트폰으로 읽고서도 댓글은 반드시 PC를 이용해 써야 한다. 내 스스로가 불편해서 내 블로그의 글씨도 크게 키우고 글의 행도 보기 편하게 널찍한 간격을 두곤 했었다. 조금 나아지긴 했어도 돋보기를 쓰고도 눈이 자꾸 불편하니 괜히 속이 상했다. 하긴 돋보기를 끼기도 바늘귀를 꿰는 것이 어려워서 바느질이며 뜨개질은 생각도 못한 것도 꽤 오래전부터다.

제작년에는 오른쪽 눈에서 날파리 같은 게 한 마리 휙 날곤 했다. 건강하시던 어머니는 백내장 수술과 초자체 절제 수술을 받기 위해 병원 신세를 진 적이 있다. 그때 어머니는 눈앞에 파리가 있다면서 손으로 파리를 잡는 시늉을 하시는 증상을 보였다. 나에게 어머니와 똑같은 증상이 나타나니 얼마나 걱정되던지… 어머니는 그냥 두면 실명한다고 해서 수술을 받으셨는데 나도 수술을 하게 되면 어찌나 하는 마음에 병원 예약을 잡아놓고도 마음이 착잡했다.

내가 몹시 걱정한 그 증상은 바로 비문증이라고 했다. 눈앞에 날파리가 한 마리 날아다닌다고 하자 노화 증상이라며 여러 마리가 날아다니지 않으면 괜찮단다. 시야 검사며 눈내장 검사도 이상 없고 전체적으로 괜찮지만 조심하라고 했다.

며칠 전에는 부엌에서 일을 하는데 화장실 쪽에서 누가 휙 지나가는 것이 보였다. 아무도 없는데 싶어 오싹한 마음에 돌아보니 눈이 부리는 조화였다. 엎드리거나 책을 읽으면 위쪽 눈 아래쪽에 반달 모양의 동그란 반원이 보였다. 눈동자가 움직이는 방향을 따라서 왔다갔다하는데 반달 모양이 아주 선명했다. 평소 다니는 병원에 예약하려니 나를 봐주는 선생님에게 진료

### 시니어리포터를 모집합니다

시니어포털 유어스테이지 ([www.yourstage.com](http://www.yourstage.com))는 50세 이상 포털 회원을 대상으로 시니어리포터를 모집하고 있습니다. 시니어리포터는 자신의 생각이나 에피소드 등을 자유롭게 글로 쓰고, 작성한 원고는 유어스테이지 편집부 검토를 거쳐 포털 등록 여부를 결정합니다. 글이 정식 채택되면 소정의 원고료를 드리며, 매달 한 편의 글을 선정해 〈시니어조선〉에 기명으로 게재하오니 관심 있는 분들의 많은 신청 부탁드립니다. 시니어리포터는 유어스테이지 회원으로서 50세 이상이면 누구나 신청할 수 있습니다. 문의 02-3218-6234

사진 Gettyimages/multibus

## 액티브 시니어를 위한 교육 프로그램 배움은 인생을 행복하게 만든다

남들과 똑같은 무료한 삶은 이제 그만! 시니어 비즈니스 전문기업 시니어파트너즈가 액티브 시니어를 위한 교육 프로그램 '양코로 스쿨'을 제안한다. 더욱 즐겁고 뜻깊은 인생을 원한다면 '양코로 스쿨' 6월 강좌를 눈여겨보자.

시니어파트너즈의 대표적인 교육 프로그램으로 '나의 책 출간(라이프지널) 과정'과 '리스타트 전문강사 양성과정'이 있다. '나의 책 출간 과정'은 제목 그대로 자신이 직접 책을 출간해내기는 방법을 배우는 교육 프로그램으로, 모든 과정을 이수하면 실제 자신의 이름으로 책을 낼 수 있다. 지금까지 총 5기의 수료생을 배출했으며, 이 중 많은 수강생이 자신의 이름을 내건 책을 냈다. 수강생들의 책은 교보문고를 통해 정식 출간되며, 일반 독자를 대상으로 판매도 가능하다.

'시니어 리스타트 전문강사 양성과정'은 시니어들의 성공적인 창업과

재취업, 귀농·귀촌을 돋는 전문강사 양성 프로그램이다. 우수한 성

적을 가진 수강생들은 시니어파트너즈 소속의 전문강사 활동 기회를

얻을 수 있다. 또한 전문성 확보를 위해 강사 보수교육이 지속적으로

제공된다. 인기 있는 전문강사가 되고 싶다면? Jumping! 강사역

량과정'에서 큰 도움을 받을 수 있다.

시니어 보석 디자인 컨설턴트 과정도 주목할 만하다. 보석에 대한 이해, 결혼 예물 디자인, 주얼리 디자인과 컬러 이미지 컨설팅 등 보석과 관련한 다양한 지식을 쌓을 수 있다. 평소 보석과 주얼리 디자인에 관심이 많았거나 결혼을 앞둔 자녀가 있는 이, 그리고 보석 디자인 컨설턴트로 취업을 원하는 이들에게 유용한 과정이다. 4주 과정으로 박소현 글로리치 대표가 강단에 선다.

은퇴 후 집에 있는 시간이 늘어나면서 배우자나 자녀, 손주들과 친밀한

관계 맺기는 선택이 아닌 필수다. 좀 더 화목한 가정을 만들고 싶다면

시니어파트너즈의 가족 관계 증진 프로그램이 좋은 선택이 될 것이다.

'좋은 할머니 할아버지 학교'는 바람직한 조부모의 역할을 배우고 실

생활에 적용할 수 있는 다양한 사례를 살펴보는 과정이다. 10주 과정

으로, 박성희 한국지역사회교육협의회(KACE) 부모교육 수석강사

가 강의를 맡는다. 손주들에게 인기 있는 할머니, 할아버지가 되고 싶

다면 5월 30일 공개특강으로 열리는 조부모 교육 프로그램 애들이,

애들 걱정은 이제 그만'이 좋은 기회가 될 것이다. 1~3세대 연령에

따른 문화 차이 극복 및 대화법을 배울 수 있는 교육 프로그램이다.

중년기 이후 부부관계 및 자녀관계 증진법을 배울 수 있는 '고품격 가

족관계 프로젝트'도 추천 프로그램 중 하나다. 가족과의 소통 트리를

해결하고 싶거나, 인생 후반기 가족 구성원으로서 자신의 역할과

태도를 재정립하고자 하는 이들은 꼭 들어야 할 교육 프로그램이다.

6월 11일 예정돼 있는 정규 과정 개강에 앞서 5월 30일 '나의 작은 범

화가 행복한 기정을 만든다'는 제목으로 공개 특강을 준비했다.

이 밖에 김용관 국전심사위원이 강사를 맡은 서예 강좌 '지필묵(紙筆墨)과 고전여행', '김동이 있는 영어독해 강좌' 등 교양, 자기계발 교

육 프로그램도 준비돼 있다.

### 양코로 스쿨 5~6월 개강 강좌

강좌명	기간	시간	정원	강사	수강료
제6기 나의 책 출간(라이프지널)과정	6/24~7/24	매주(화, 목) 10:00~13:00	20명	라이프지널 전문강사	40만 원
제2기 시니어 리스타트(창업/재취업/귀농귀촌) 전문강사 양성과정	6/28~7/26	매주(토) 09:00~18:00	20명	양코로스쿨 전문강사	50만 원
Jumping! 강사역량 – 강의기법 노하우	6/5~6/19	매주(목) 14:00~18:00	20명	김광일 러닝사이언스코리아 대표	20만 원
시니어 보석 디자인 컨설턴트 (입문)과정	5/29~6/19	매주(목) 10:00~12:00	20명	박소현 글로리치 대표	20만 원
[공개 특강] 양코로 인생 '나의 작은 변화가 행복한 기정을 만든다'	5/30	17:00~18:00	30명	박성희 KACE 부모교육 수석강사	1만 원
양코로 인생 – 고품격 가족관계 프로젝트	6/11~8/13	매주(수) 16:00~18:00	20명	박성희 KACE 부모교육 수석강사	40만 원
[공개 특강] 더 멋진 할머니, 할아버지 위한 내비게이션 애들이, 애들 걱정은 이제 그만	5/30	16:00~17:00	30명	박성희 KACE 부모교육 수석강사	1만 원
좋은 할머니 할아버지 학교	6/11~8/13	매주(수) 14:00~16:00	20명	박성희 KACE 부모교육 수석강사	40만 원
지필묵(紙筆墨)과 고전여행	5/29~8/14	매주(화, 목) 15:00~17:00	20명	김용관 국전심사위원	30만 원
김동이 있는 영어독해 강좌 '목적이 이끄는 삶 (The Purpose Driven Life)'	5/28 6/11~7/30	10:30~11:30 매주(수) 10:30~12:00	20명	장종원 열린교회 통번역위원회 위원	무료 60만 원

\* 교재비와 재료비는 별도

문의 02-3218-6246, [edu@yourstage.com](mailto:edu@yourstage.com)



## 2014 골든라이프페어 액티브 시니어를 위한 축제

지난달, 4060 액티브 시니어를 위한 '2014 골든라이프페어'가 열렸다. 이번 행사는 시니어를 위한 특별 상품전, 전문가 상담 및 특강, 전시 등 다채로운 프로그램으로 많은 이들의 주목을 끌었다. 나흘간 열린 행사 이모저모.

지난달 8일부터 '2014 골든라이프페어'가 현대백화점 무역센터점에서 열렸다. 4060 액티브 시니어를 위한 이번 행사는 조선일보 섹션 매거진 <시니어조선>과 현대백화점, 시니어비즈니스 전문기업 시니어파트너즈가 가정의 달을 맞아 공동 주최한 것으로 시니어를 위한 특별 상품전, 전문가 상담과 특강, 전시 등 다채로운 프로그램이 마련됐다.

10층 에메랄드홀에서 열린 골든라이프 특별 상품전에는 의류, 패션잡화, 화장품, 생활용품 등 시니어를 위한 프리미엄 제품이 선보였다. 천연 면 소재 제품, 안마의자, 건강 신발 등 생활의 편의를 제공할 뿐만 아니라 멋스러운 감각도 연출할 수 있는 제품들은 방문객들로부터 많은 호응을 얻었다. 20만 원 이상 구입할 경우 선착순으로 사은품을 증정하기도 했다. 11층 하늘 정원에는 건강 및 금융 전문가와 1대1 상담이 가능한 '골든라이프 상담관'을 열어 여유롭게 쇼핑을 즐기며, 평소 궁금했던 정보도 얻을 수 있는 기회를 제공했다. '골든라이프 렛츠런 특강'의 경우 개그맨 김종석(자기계발 특강-100세 시대의 나)을 시작으로 서강대학교 김미라 교수(안에서만 열리는 문, 마음), 한국자산관리연구원 고종원 원장(2014 부동산 전망), 편강한의원 서효석 원장(고통의 병 알레르기) 등의 강의가 이어졌다. 서강대학교 평생교육원 김미라 교수는 '65세 이상은 노인'이라는 선입관을 없애는 인식의 전환을 강조했고, <부동산 투자는 과학이다> 저자로 잘 알려진 고종완 한국자산관리연구원장은 부동산 시장에 대한 전망과 자산으로서의 기본 이해 및 관리 전략 등에 대해 이야기했다. '멋진 노후'를 꿈꾸는 액티브 시니어를 대상으로 한 만큼 특강에 대한 방문객들의 관심이 높았다.

한편, 네이버의 카페 '한국 비틀즈 매니아' 주관으로 열린 '한눈에 보는 비틀즈 소장품전'은 세대를 아우르는 팝그룹 비틀즈를 주제로 한 전시였다. 총 3개의 섹션으로 구분해 비틀즈의 활동 시기, 이후 비틀즈가 해체된 뒤 멤버들이 각자 활동했던 솔로 시기, 그리고 비틀즈의 현재를 보여주었다. 사진과 LP, 소품, 도서, 티셔츠, 캐릭터 등 팬들의 다양한 소장품을 통해 시대별 흐름을 살펴볼 수 있었다. 특히, 60년

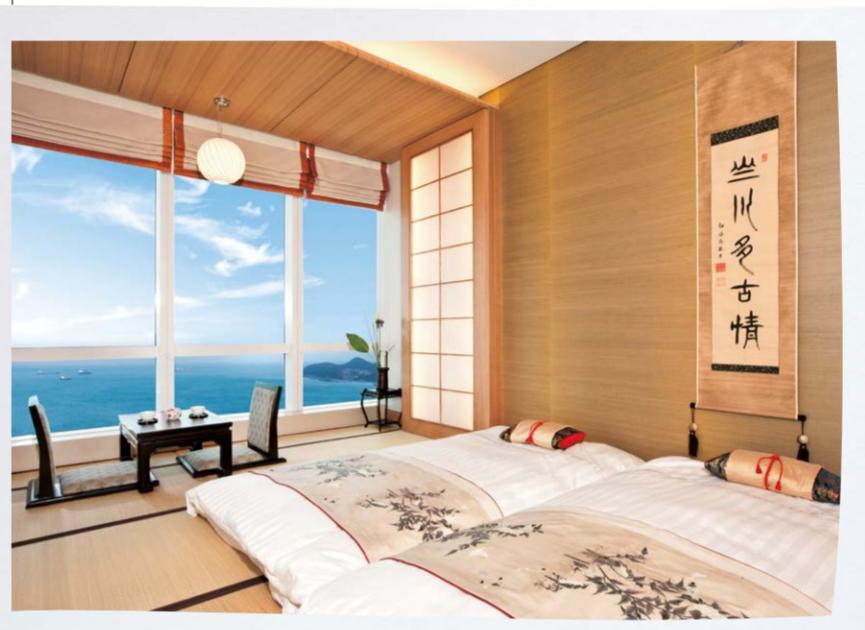


**① 이번 행사 일원으로 열린 자사전 출간기념회. 시니어파트너즈의 '라이프趴趴과정'을 통해 자사전을 출간한 이들이 가족 초청 자사전 출간기념회를 열었다. ② ④ 10층 에메랄드홀에서는 특별 상품전을 통해 시니어들에게 유용한 다양한 제품을 선보였다. ③ 11층 하늘정원 상담관에서는 건강 및 금융정보를 제공했다.**



## 다채로운 호텔 패키지로 일상의 휴식과 즐거움을!

이 계절을 즐길 만한 특별한 곳 없을까? 엠블호텔이 그 해법을 제안한다. 남해바다를 바라보며 편안한 시간을 보낼 수 있는 엠블호텔 여수, 도심 속에서 가족이 함께 오붓한 시간을 보낼 수 있는 엠블호텔 킨텍스의 시즌 패키지가 바로 그것.



### 엠블호텔 여수 '사국사색 패키지'

2012 여수세계박람회장에 위치한 엠블호텔 여수는 다양한 라이프스타일을 제공하는 고급 호텔이다. 남해안의 랜드마크로 자리매김한 엠블호텔은 세계 4대 미항 중 하나로 꼽히는 여수의 오동도를 모방하며 해양도시의 아름다운 낭만을 즐길 수 있는 곳. 호텔 내 레스토랑에서는 상상한 해산물로 만든 다양한 요리를 선보여 미각의 즐거움도 선사한다.

1층에 있는 '아드리아'는 오리엔탈 퓨전요리 전문 레스토랑으로, 총주방장이 엄선한 남도의 특색 있는 메뉴로 색다른 요리를 경험할 수 있다. 최고층에 위치한 '마리첼로'는 명칭 그대로 하늘과 바다가 공존하는 레스토랑 & 바로, 한려수도의 에메랄드빛 바다를 바라보며 스테이크를 맛볼 수 있다. 저녁에는 클래식한 분위기 속에서 프리미엄 위스키와 와인을 마시기에 제격이다. 6층 아외에 자리한 바비큐 레스토랑 '타불라 타불라'에서는 남해안 청정 해역의 신선한 해산물과 포도주와 허브로 속성한 육류를 바비큐로 즐길 수 있다.

무엇보다 엠블호텔 여수의 특징은 26층 건물 중 4개 층을 차지하는 테마객실이다. 한국, 일본, 아랍, 스페인 등을 테마로 인테리어부터



객실과 호텔의 작은 소품까지 그 지역 특색을 잘 살려 꾸몄다. 한국의 온돌방에 간결한 선과 여백의 미를 담은 사랑채, 일본 고유의 정취를 느낄 수 있는 타타미, 화려한 아랍 스타일로 꾸민 세라자데, 유럽과 이슬람 문화가 공존하는 스페인의 문화를 담은 씨에스타 등은 색다른 매력을 선사한다.

이번 시즌 엠블호텔 여수에서는 호텔의 자랑거리 중 하나인 나라별 테마객실을 베이스로 '사국사색 패키지를 선보인다. 이를 통해 남도길 끝에서 이국적인 라이프스타일의 감성과 추억을 경험할 수 있을 듯하다. 패키지에는 각 나라의 테마객실 1박(2인 기준), 테마조식(룸서비스), 그 나라별 와인(전통주) 1병이 포함된다. 패키지 판매기간은 6월 30일까지, 가격은 주중(일~목)에는 27만5000원이며 주말(금,토)은 30만5000원이다.

문의 061-660-5800  
[www.mvlhotel.com/yeosu](http://www.mvlhotel.com/yeosu)



### 엠블호텔 킨텍스 '뽀로로테마객실 패키지'

고품격 있는 인테리어도 눈길을 끈다.

어린 손주에게 추억을 선사하고자 한다면 엠블호텔 킨텍스의 '뽀로로테마객실 패키지를 주목할 만하다. 아이들의 대통령 뽀로로와 친구들을 만날 수 있는 이번 패키지는 슈페리어 또

는 디럭스 테마객실 중 선택 가능하다. 쿠치나미 조식뷔페 이용권(성인2명, 어린이 1명)과 뽀로로파크 이용권(성인 2명·어린이 1명, 주차권 3시간 포함), 아이들이 선호하는 파비카스텔 색연필세트, 색칠공부노트, 엠블필통 등을 제공한다. 추가적으로 아외수영장 오픈 기간



에는 수영장과 피트니스 클럽을 무료로 이용할 수 있다. 사우나 이용 시 50% 할인과 F&B 10% 할인 혜택도 받을 수 있다. 슈페리어 트윈 31만 원, 디럭스 트윈 34만 6300원이며, 가격은 주중·주말 모두 동일하다. 패키지 판매기간은 8월 30일까지. 문의 031-927-7800  
[www.mvlhotel.com/kintex](http://www.mvlhotel.com/kintex)



## BEVERAGE

프리미엄 칵테일 스타일  
스파클링, 슈웹스  
코스모폴리탄  
1783년 탄생한 프리미엄  
스파클링 슈웹스는 230여  
년이 지난 지금까지도 전  
세계적으로 사랑 받고 있는  
드링크. 레몬토닉, 진저에일,  
그레이프 토닉에 이어 네  
번째로 출시된 '슈웹스  
코스모폴리탄'은 브리티시

스타일의 품격에 코스모폴리탄 칵테일  
향에서 풍기는 뉴요커의 자유분방한  
감성을 담아 무알코올 칵테일  
스타일 스파클링이라는 새로운  
세계를 선보인다. 삼파인 버블의  
고급스러움과 상쾌함을 느낄 수 있다.



### 클럽메드 발리 리조트, 'zen풀' 오픈

프리미엄 온 인클루시브 리조트 클럽메드 발리  
리조트에서 성인을 위한 공간인 젠풀(Zen  
Pool)을 새롭게 오픈했다. 현재 발리 리조트는  
하모니(Harmony)를 테마로 리노베이션을 진행  
중으로, 젠풀은 공사의 총책임을 맡은  
디자이너 마크 허트리치가 처음 선보인  
공간이다. 웅장한 계단식 입구에 들어서면  
바다 전경이 한눈에 들어오는 건축  
디자인이 돋보인다. 또한 이곳은 클럽메드

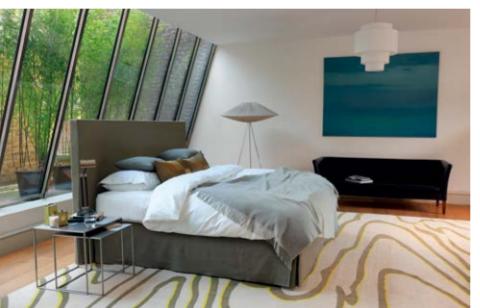
리조트 내에서 성인만 이용할 수 있는 전용 공간으로, 부부나 연인 혹은 친구들끼리 오붓하게 휴식을 취할 수 있다. 참고로, 인도네시아 남동쪽 누사두아 해변에 위치한 클럽메드 발리 리조트는 고유의 전통 양식과 현대  
문명이 조화를 이루고 있는 것이 특징이다. 문의 02-3452-0123

### 바이스프링, 팝업 스토어 오픈

매트리스, 침대 브랜드의 '풀스 로이스'로 불리는  
바이스프링(VI-Spring)은 100% 최고급 천연소재를  
사용하고, 빗틈없는 스프링 밀도로 최상의 안락함을  
선사하는 제품이다. 국내 수입 업체인 인피니(infini)가  
영국에서 탄생한 최고급 침대 브랜드 바이스프링의  
팝업 스토어를 오픈한다. 신세계백화점 강남점에서  
5월 30일부터 6월 10일까지 열흘간 진행되는 팝업  
스토어에서는 바이스프링 앤트리·미디엄 모델인  
리갈 슈퍼브 베드, 비로넷 슈퍼브 베드, 트리셔널  
매트리스를 특별한 가격으로 구입할 수 있다.  
문의 02-3447-6000



## BED



### 독일 최고의 침대 브랜드, 훌스타

훌스타(Hüsta)는 1940년 일로이스 훌스가 회사를  
설립한 이후 첨단기술과 장인정신을 통합시켜 세계에서  
가장 유명한 슬리핑 시스템 제조사 중 하나로 인정받고  
있다. 독일산 제품의 품질을 대표하는 프리미엄 기구로  
독일 오토슈타인, 슈타프론 지역에서 최고 장인들이  
수작업으로 제작한다. 훌스타의 ELUMO 2는 혁신적인  
기능을 갖춘 침대 프레임으로 헤드보드의 각도를 조정할  
수 있는 것이 특징. 편안한 휴식을 제공하는 것은 물론  
현대적인 디자인으로 세련되고 고급스러운 느낌을 준다.  
이름다움, 기능, 조화, 편안함을 제공하는 ELUMO 2는  
영동가구에서 만날 수 있다. 문의 02-547-7850

## GLASSES



### 빈티지 아이웨어 브랜드, 레트로스펙스

해외 유명인들이 선호하는  
레트로스펙스(RetroSpecs &

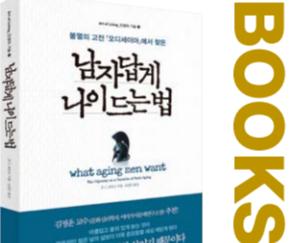
Co.)는 1870년대부터 1970년대  
예술가들의 안목과 손길로 탄생한  
아이웨어 프레임의 컬렉터이자  
세계 최고의 아이웨어 브랜드다.

이런 레트로스펙스는 국내에서도  
만날 수 있다는 사실, 성북동에  
위치한 국내 매장을 LA에 이어  
세계에서 두 번째로 오픈한 단독  
플래그십 스토어로, 희소가치가  
높은 스페셜티와 뮤지엄,

1950~1960년대의 피얼럿,

물소뿔로 만든 버팔로 훈 컬렉션 등  
특별한 아이웨어를 판매한다.

문의 02-518-8872

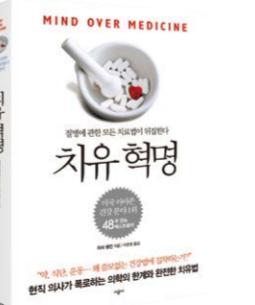


## BOOKS

### 남자답게 나이 드는 법

트로이 전쟁 영웅 오디세우스가 겪은  
수많은 역경을 오늘날 베이비붐  
세대의 삶에 반영해 서술한다. 오직  
성공을 위해 전쟁 같은 삶을 보낸 뒤  
제2의 인생을 준비하며 '다시 어떻게 살  
것인가'를 고민하는 베이비부머들은 이  
책을 통해 젊은 날의 자신을 돌아보고  
앞으로의 삶을 그려볼 수 있을 듯.

존 C.로빈슨 저, 아날로그



### 치유 혁명

인체의 자연치유 능력을 극대화시켜  
질병을 치유할 수 있다는 주장을  
담고 있다. 인간관계, 성생활, 직업,  
재정 상태, 청조성의 정도, 여가생활  
등을 포함한 생활 방식이 어떻게  
완전한 치유를 가져오는지 설명한 후,  
어디서나 활용 가능하고, 목숨을 구할  
수도 있는 귀중한 도구를 알려준다.  
리사 랭킨 저, 시공사



피직스 체어

Physix

Physix / Developed by Vitra in Switzerland, Design: Alberto Meda



꿈꾸던 휴가, 그 이상의 행복 **Club Med**   
프리미엄 올-인클루시브 리조트

[www.clubmed.co.kr](http://www.clubmed.co.kr) 02-3452-0123



자연, 문화예술, 골프 다양한 즐거움이 있는  
산수절경 속 궁극의 휴양

**클럽메드 중국 계림**

성인 128만원 대부터

에어파키지(공항세, 유류할증료 포함 가격)

\* 모든 상품은 한정 수량으로 조기 마감될 수 있습니다.

\* 자세한 사항은 클럽메드 예약과 및 홈페이지를 통해 확인 가능합니다.

