

액티브 시니어를 위한 라이프스타일

SENIOR 조선

JULY
2014
VOL.27
senior.chosun.com

Come Inside

여행 권하는 사람들

체질 완전 정복!
보양식 제대로 알고 먹기

PANERAI.COM



LUMINOR 1950 REGATTA 3 DAYS CHRONO FLYBACK TITANIO (REF. 526)

현대 본점 2F 02-3449-5922 신세계 본점 B1F 02-778-7870 신세계 센텀 2F 051-745-1350 갤러리아 EAST 1F 02-512-6088
파네라이 제품은 위의 공식 매장에서만 만나실 수 있습니다



DESIGN AND **TECHNOLOGY.**

PANERAI
LABORATORIO DI IDEE.





Inside

VOL.27 JULY 2014 액티브 시니어를 위한 라이프스타일, 〈시니어조선〉

06 This Man

강남조은눈안과 김준현 원장
맞춤형 노안 수술로 환자들의 두 번째 인생을
열고 있는 안과 의사. 시니어들의 건강한 눈,
좋은 눈을 책임지고 있는 진취적인 시니어,
김준현 원장을 만났다.

08 Memories

에어컨이 없어도 여름을 시원하게 해준 것들
그 옛날 여름은 시원했다. 에어컨이 없어도 여름을 시원하게
보냈던 그 시절의 추억 속으로 떠나보자.

10 People

여행 권하는 사람들
추천 여행지부터 즐거운 여행 노하우까지!
금쪽 같은 휴가 알차게 활용하기 프로젝트.
3인의 여행 고수를 만나 여행에 대한 그들의
생각을 들어봤다.

12 Fashion

체감 온도 낮추는 패션
장마가 끝나고 본격적으로 찾아오는 무더위.
품위를 잃지 않으면서 입을 사람도, 보는 사람도
시원해지는 멋스러운 스타일링을 추천한다.

13 Car

2014 부산국제모터쇼 生生 리포트
올해 부산국제모터쇼는 간간해진 한국 소비자들을 잡기 위한
국산·수입차들의 구애의 향연이었다.

14 Health

체질 완전 정복! 보양식 제대로 알고 먹기
여름이면 찾게 되는 갖가지 보양식. 모든 사람에게
다 약이 될까? 몸에 좋다는 음식도 알고 먹으면 약,
모르고 먹으면 독이 된다. 체질별 맞춤 보양식을 소개한다.

15 Food

각양각색 호텔 빙수 열전
우열을 가리기 어려울 만큼 날로 발전하는 빙수의 세계.
그 치열한 경쟁의 정점에 있는 호텔 빙수를 맛보다!



16 Travel

꿈의 나라, 캐나다로 떠나는 여행
〈시니어조선〉과 캐나다관광청이 공동 기획한 꽃중년
여행 이벤트 사연 응모에 당첨돼 6~10월 여행을
앞둔 멋진 중년 3팀과 함께 환상의 여행지, 캐나다로
미리 떠나본다.

18 Improvement

내 몸을 위한 10계명
컨설팅 전문가로 유명한 한근태 교수가 최근
〈몸이 먼저다〉를 발간하며 중년 세대의 자기관리법을
설렘했다. 그가 전하는 내 몸 챙기기 노하우.

20 Essay

접붙이기 단상
과일 나무나 텃밭에 줄기를 잘라 붙이면 본래의 성질을
버리고 새로운 열매를 맺는 재미난 일이 벌어진다.
자연이 부리는 요술과도 같은 접붙이기를 보면서
우리의 어제와 오늘을 잠시 돌아켜본다.

21 Notice

액티브 시니어를 위한 업그레이드 전략 3
여름은 바캉스의 계절이기도 하지만 스스로를
업그레이드할 수 있는 기회가 많은 계절이기도 하다.
시니어파트너즈가 7월을 맞아 액티브 시니어를 위해
다채로운 프로그램을 제안한다.

22 Bulletin

이달의 정보
환상적인 무대를 선사할 뮤지컬 '위키드', 삼성전자의
새로운 야심작 '갤럭시 탭S', K2가 선보이는 백패킹
전용 배낭 '그라비티' 등을 만나보자.

PUBLISHER
시니어조선
발행인 양근만 yangkm@chosun.com
발행처 cbang@chosun.com

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

EDITORIAL & ART
편집장 황정원 hjw@chosun.com
선임기자 배은선 bes@chosun.com
객원기자 노준형 jh.roh@yourstage.com
이은표 lep1212@naver.com
C. 영상미디어
사진 장선희 rioba@chosun.com
디자인 정미애 majeong331@hanmail.net
인턴 봉수연 swimmingb@naver.com
미술교정 교열 최귀열 gwiyeol61@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
웹에디터 문형경 elfira@chosun.com

INFORMATION
취재 편집 02-724-7868
광고마케팅 02-724-7849
재무 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
(주)타라티피에스
인쇄 아이앤지프로세스
출력

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

※ 본 매거진은 저작권법에 따라 보호받는 저작물이므로 무단 전재와 무단 복제를 금지하며, 본 자료의 전부 또는 일부를 이용하시려면 반드시 〈시니어조선〉의 서면 동의를 받으셔야 합니다.



〈시니어조선〉은 국내 대표 매거진 포털 APP '탐진'에서 무료로 구독할 수 있습니다.



COVER

1년 중 한국에 체류하는 날을 손에 꼽을 만큼 바쁘게 사는 제이슨여행사 서현석 대표를 만난 건 6월 초, 소나기 예보가 있던 날이다. 전날 입국해 밀린 일을 처리하느라 1시간 반밖에 못 자 말이나 잘할 수 있을지 모르겠다며 불멘소리를 하던 서 대표. 하지만 호텔 레스토랑 테라스에 내리치는 비에도 흔들림 없이 여행에 대한 견해와 추억들에 대해 막힘 없이 풀어놓는 그의 힘있는 목소리에서 여행에 대한 깊은 애정과 여행업에 대한 사명감을 느낄 수 있었다.
PHOTOGRAPHER 박상현 (vivatouch 담)





꿈꾸던 휴가, 그 이상의 행복

Club Med

프리미엄 올-인클루시브 리조트

www.clubmed.co.kr 02-3452-0123



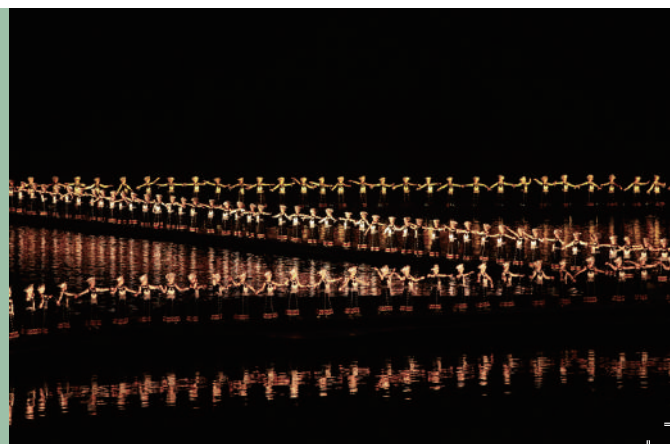
자연, 문화예술, 골프 다양한 즐거움이 있는
산수절경 속 궁극의 휴양

클럽메드 중국 계림

성인 133만원 대부터

에어패키지(공항세, 유류할증료 포함 가격)

* 모든 상품은 한정 수량으로 조기 마감될 수 있습니다.
* 자세한 사항은 클럽메드 예약과 및 홈페이지를 통해 확인 가능합니다.





06 This Man

WRITER 배은선
PHOTOGRAPHER 김중연(C. 영상미디어)

강남조은눈안과 김준헌 원장 노안의 해답을 찾아주는 족집게 의사

맞춤형 노안 수술로 환자들의 두 번째 인생을 열고 있는 안과의사.
시니어들의 건강한 눈, 좋은 눈을 책임지고 있는 진취적인 시니어, 김준헌 원장을 만났다.

별다른 취미 없이 병원과 집을 오가는 생활을 반복하는 의사. 일과 가정, 딱 그 둘뿐이라는 김준헌 원장. 그의 취미는 고전 명작 위주의 독서. 여기까지만 들으면 매우 소극적이고 지나치게 신중한 성격은 아닐지 걱정이 될 만도 하지만 대한민국 안과계에서 김준헌 원장만큼 신기술 도입에 적극적인 사람도 드물다. 일례로 현재 사용하고 있는 2014년형 레이저 기계의 경우 대한민국 1호로 도입해 수술을 시작했다. 모험을 즐길 것 같지 않은 생활패턴과 판판인 그의 행보에 궁금증이 생겼다.

얼굴 생김만큼이나 다양한 환자들의 눈 상태

안과의사가 된 후 그는 환자들의 눈 상태가 생각 이상으로 다양하다는 사실을 알게 됐다. 게다가 환자의 눈 상태뿐 아니라 생활패턴, 직업, 성향 등을 종합적으로 고려해 그 환자에게 가장 적합한 수술을 해야 한다는 것도 배우게 됐다. “의사가 나태해지면 증상이 각각 다른 수많은 환자들의 눈에 정형화된 몇 가지 수술법을 획일적으로 적용하게 될 것 같더라고요. 실제로 그런 병원이 부지기수이기도 하고요.” 간혹 그를 신기술에 지나치게 민감하게 반응하는 의사로 오해하는 사람들도 있지만, 그는 신기술 도입에 적극적이되 반드시 효과가 검증되었는지를 확인한 후에 도입한다. “우리 병원을 찾는 환자에게 더 적합한 수술법이 나왔을 때는 신기술을 멋지게 시술해 보이

겠다는 생각보다는 그 수술 효과가 충분히 검증되었어야만 도입합니다. 환자가 배제된 무분별한 기술 도입은 지양하기 때문이죠”

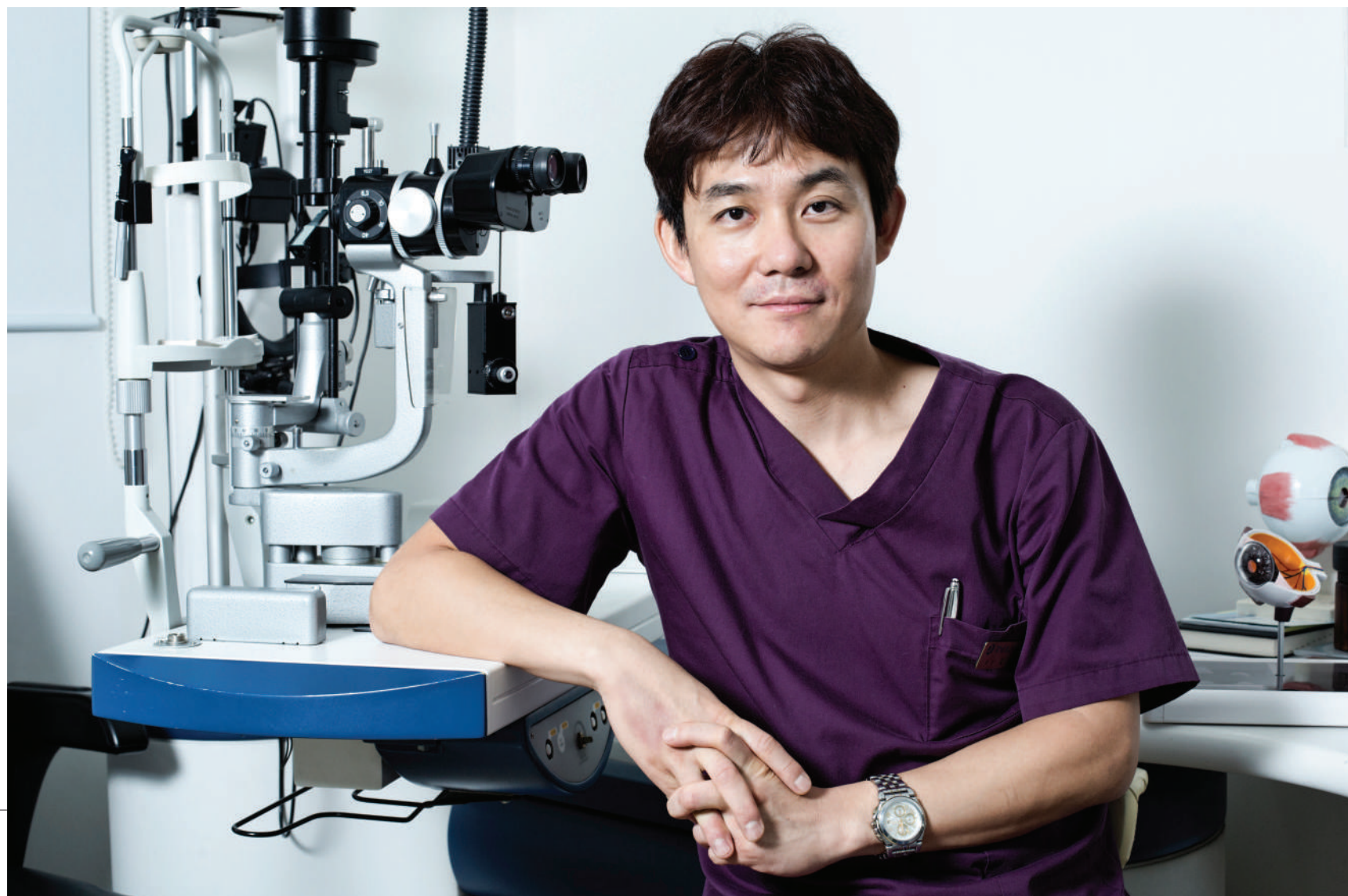
“노안 수술은 위험하고 무용지물”이라는 얘기는 옛말

눈 수술은 깊이 3mm, 폭 1cm의 작은 눈 속 공간을 고배율 현미경으로 보며 진행한다. 90년대 중반 국내에 도입된 라식 수술 기술은 김준헌 원장에게 큰 영향을 주었지만, 처음에는 그 수술이 위험하다는 인식을 갖고 있었다. 그런데 7년 전인 2007년에 직접 라식 수술을 받았다. 이전까지 사람 손에 의지하던 각막 절편 기술이 2000년대 후반에 절편 레이저가 등장함으로써 획기적으로 발전해서 안심하고 수술을 받았던 것. 예전엔 ‘안과의사들은 시력교정술을 안 받는다’는 속설이 있었지만 요즘은 안과 의사들 대부분이 시력교정수술을 받는다고 한다. 기술이 발달하면서 또 달라진 점은 안과의사들이 노안에 급속히 주목하게 됐다는 것이다. 예전 같으면 40대 이상 환자의 경우 수술을 하고도 다시 돋보기를 써야 하는 불편함이 있었기 때문에 노안수술에 대한 거부감이 컸다. 가까운 곳이 보기 편해지면 먼 곳 보기가 불편해지는 식으로 교정 효과가 제한적이었다. 그런데 지금은 노안 증상을 5~6단계 정도 개선해주는 노안 수술이나 노안의 근본 원인인 수정체를 수술하는 노안 교정 렌즈 삽입술 등

수술 수준이 상당히 높아졌다.

결코 이르지 않은 40대 노안 수술

40대에 노안 수술을 하기는 이르다고 생각하는 사람이 많지만 김 원장은 노안 수술은 빨리 하는 게 이득이라고 말한다. “노안 수술은 수술 당시의 시력을 5~6단계 교정하는 수술이므로 50~60대에 수술하면 20대처럼 깨끗한 시력을 갖기 어려울 수 있지요. 그러니 일찍 수술을 받고 20대 때의 시력을 되찾는 게 더 낫지 않겠어요?” 50대 이상에게는 노안 교정 렌즈 삽입술을 권하는데 인공 수정체를 삽입해 노안도 교정하고, 돋보기를 포함한 안경을 완전히 벗을 수 있다는 장점이 있다. 이 수술을 받게 되면 더 이상 수정체의 탄력이 떨어질 일이 없는 데다 백내장도 치료할 수 있다. 노안 수술 후 기쁨의 눈물을 보이던 늦둥이 엄마, 밤 운전에도 끄떡없는 시력을 갖게 된 택시기사, 다른 병원에서 방도가 없다며 수차례 거절당하다 김준헌 원장을 통해 시력을 회복한 심각한 원시 환자 등. 그의 손을 거쳐 새로운 삶을 살게 된 환자들의 웃음은 김준헌 원장에게 그 무엇보다 바꿀 수 없는 기쁨이자 재산이다. “수술을 잘하는 것에 앞서 환자에게 적합한 수술을 찾아내는 것이 가장 중요하죠.” 인생이 총 10막이라고 한다면 아직 3막 정도밖에 못 온 것 같다는 김준헌 원장. 좋은 의사, 좋은 가장이 되고 싶다는 그의 인생 4막 그 이후가 더욱 궁금해진다.





피직스 체어

Physix

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



08 Memories

WRITER <시니어조선> 명예기자

에어컨이 없어도 여름을 시원하게 해준 것들

까치발을 들며 통에서 꺼내 먹던 아이스크키, 대청마루에서 할머니 다리를 베고 누워
받던 은근한 부채질, 우물가에서 받던 뽕속까지 시린 등목,
친구들과 먹감으러 가던 십리길... 그 옛날 여름은 에어컨이 없어도 시원했다.
우리를 시원하게 해준 그 시절의 추억 속으로 떠나보자.

호두나무 꼭대기에 불던 바람

코흘리개 시절, 여름방학이면 가던 천안 광덕산 기슭. 지금도 호
두과자의 명성을 호령하는 호두나무. 그 그늘의 추억에 잠기노라
면, 한여름 찜통더위쯤이야 시원스레 잊고 어린 시절로 되돌아가
버리곤 한다.

반바지 까까머리 아이들이 제
키의 열 배가 넘는 호두나무 꼭
대기를 향해 오르는 건, 나무
타기 실력을 뽐내거나 제 주먹
보다 작은 호두를 따기 위해서
만은 아니었다. 나무 꼭대기에
서 산과 구름이 맞닿은 곳을 바
라보며, 거기 무엇이 있으며 누
가 있을까 생각하는 것이 얼마
나 멋진 일이었던지! 상상의 날
개를 훨훨 펼치노라면, 어느덧 술술 부는 바람결을 타고 꿈나라
도 가곤 했다. 하늘 가까운 꿈속에선 언제나 훌륭한 어른이 되
어 있었고.

단꿈을 깨면, 으레 호두나무 밑 개울가로 풍덩 뛰어들었다. 깔깔
깔 물장난 끝엔, 아이들은 너나없이 갓 영근 시퍼런 호두 알갱이
껍데기를 물속 손돌멩이살에 비벼댔다. 아이들 손톱만큼이나 보
들보들한 호두 알갱이, 하하, 어느새 멋진 간식거리가 되어가고.
'행복함을 잊고 지내는 삶이 아름답다'는 듯, 호두나무 꼭대기에
불던 바람은, 아무리 덥다손, 지금도 이 마음 한켠 미소를 향해
계속 불어대는 것이었다.

김봉길(아산티맨홍그룹 이사·시인)



손목에 얼음 놓고 누가누가 오래 버티나

70년대는 서울도 당나귀나 노새가 수레를 끌고 다니던 시절이다.
동네 가게에서 얼음을 팔았다. 속이 훤히 보이는 큼지막한 직사
각형 얼음은 쳐다만 봐도 시원했다. 그 얼음덩이를 만져보면 손이

상쾌할 정도로 반질반질하게 미끄
러웠다. 얼음을 달라고 하면 가게
아저씨가 슬근슬근 톱질하여 얼음
을 잘라 팔았다.

서울의 동네마다 사람들이 잘 모
이는 나무 탁자는 다 있었다. 저녁
을 먹기 전 아이들은 빗을 따라 날
아다니는 날벌레처럼 그곳에 모였
다. 어느 여름인가 조그만 얼음덩
이를 가지고 손목의 붉은 핏줄 위
에 올려놓고 오래 버티기 경쟁이 벌
어졌다.

얼음은 차갑다. 여름의 한복판에서도 그 기세는 서늘이 퍼졌다.
하얀 팔뚝의 여자애와 대결을 했다. 아직 녹지 않은 말쑥한 모양
의 얼음을 골라 올려놓는다. 애들이 입을 모아 하나, 둘, 셋하
고 시간을 쟀다. 손목의 감각이 얼얼해갔다. 추운 겨울에 찬 물
에 발을 담갔을 때 발이 순간 떨어져나가는 것 같았던 기억이 떠
오른다. 한여름에 팔뚝에 올려놓은 얼음도 못지않게 맵고 차가웠
다. 얼음을 톱툰 털고 보면 얼음에 닿은 피부가 냉랭해졌다. 얼
음이 맑은 물이 다 되도록 하얀 손목 저편의 조그만 주먹은 단단
해져만 갔다.

정종운(번역가)

한밤의 아이스케키 파티



지인의 아들 결혼식에 다녀오는 길이다. 30℃를 오르내리는 불
별 더위에 이마에서 땀이 흐른다. 이제 겨우 유월 초입인데 날씨
도 우리 민족성을 따라가는지 늘 '빨리, 빨리'를 외치는 우릴 닮
아 이미 한여름이다.

집 근처 슈퍼마켓에 들러 멜론 맛 나는 하드를 사서 한입 베어 문
다. 사르르 녹으며 입안 가득 멜론 향과 함께 서늘함이 온몸으로
퍼진다. 참 좋은 세상이다. 예전 같으면 이렇게 먹고 싶다고 냉
큼 사서 먹을 수가 없었으니 참 좋은 세상이라고 할 밖에 없다.
아이스케키! 사카린으로 단맛을 내어 막대를 끼워 얼린 얼음과자
다. 너나없이 가난한 시절, 아이스크키 하나 얻어 먹긴 밤하늘의
별 따기였다. 감히 사달라고 입도 못 벌리던 시절, 손아래 동생이
밤이 늦도록 들어오지 않았다. 곧 들어오겠지 하면서 별 걱정 안
하던 어머니가 밤이 이슬하자 동생을 찾아 나가셨다.

한참 뒤. 엄마 손에 잡혀온 동생은 어께에 하늘색 아이스케키통
을 메고 있었다. 아니 아이스케키통이 4학년짜리 동생을 끌고 오
는 형국이었다. 아버지의 호통에 털어놓은 동생 이야기는 요즘 말
로 아이스케키 아르바이트를 했단다. 100개를 받아 팔러 나섰는
데 판 것은 20여 개. 자기가 몇 개를 먹었는데 그 숫자는 모르겠
다며 평평 울어댄다.

그날 밤. 우리 집에선 때 아닌 아이스케키 파티가 벌어졌다. 이미
녹아내리기 시작한 아이스케키를 동네 사람들까지 불러다 입안이
얼얼하도록 먹었다. 별빛이 쏟아져 내리는 깊은 여름밤, 평상에
둘러앉아 별였던 아이스케키 파티. 이제는 다시는 돌아갈 수 없는
그 아름다웠던 밤이 그림다.

조규옥(초등 교사)



입술이 시퍼래져 덜덜 떨던 한강 물놀이

어릴 때 우리 가족은 한강 광나루나 독섬유원지에서 하는 물놀이가 여름철의 유일한 피서였다. 강변에는 느티나무가 길게 그늘을 만들어주었고, 겁도 없이 푸르고 넓은 한강에 첨벙 뛰어들어 형제들과 물싸움을 벌이고, 마구 뛰던 어린 시절이 내게도 있었다. 하루 종일 물속에서 개구리 헤엄을 치면서 풍덩풍덩, 호호하하 정신 없이 놀다 보면 모두 입술이 시퍼래져서 덜덜 떨던 기억들. 이보다 더한 피서가 어디 있을까?

숨씨 좋은 내 엄마는 물놀이 가는 날이면 층층 찬함에 찹밥과 각종 반찬을 만들어 점심을 준비해주셨던 기억이 난다. 우리에게 시장에서 떠온 예쁜 무늬의 포플린으로 원피스를 해 입히기도 하셨다. 그때는 특별히 수영복이라는 게 없어서 작은 아이들은 팬티를 입고 조금 큰 아이들은 러닝에 팬티를 입었다. 하루 종일 물놀이를 하다가 석양이 서편 하늘에 붉게 물들어야 강을 떠나오곤 했다. 물에서 놀 때는 몰랐는데 집에 오는 길부터는 등짝이 가려운 듯 따가운 듯... 그런 날은 잠도 제대로 못 자고 일어나보면 벌건 등에 물집이 잡혀 있었다. 화상을 입었음에도 그때는 그걸 화상이라고 표현하지 않았다. 햇볕에 살이 익어서 그러니 관찮을 거라고. 지금 아이들은 엄두도 못 낼 일 이리라. 며칠은 고생하지만 그래도 여름날 한강 물놀이만큼 좋은 피서가 없었다.

이옥순(주부)



워터파크보다 아찔했던 뒤로 다이빙

“폭포에서 뒤로 다이빙한 사람 있으면 나와 보라고 해!” 내겐 생애 가장 보물 같은 추억이자 최고의 피서였기에 날이 더워지면 절로 입에서 나오는 말이다.

취학 전 나의 신나는 피서지는 외갓집의 개울이었다. 외갓집 앞 너른 배밭의 발치부터 소달구지 정도 다닐 만한 흙길이나 있고, 그 아래 개울이 흘렀다. 풍성한 흐름을 가로질러 구축해 놓은 턱으로 인해 개울물은 갑자기 90도 아래로 떨어지며 폭포를 이뤘다. 적어도 네댓 살 꼬마에겐 폭포나 다름없었다. 고운 모래가 깔린 폭포 아래는 물이 가슴께나 차올랐을까. 동네 아이들 대여섯 명이 한바탕 놀기에는 요즘의 워터파크 저리 가라였다. 하이лай트는 ‘다이빙’이었다. 먼저 근처 풀에서 하얀 솜털 같은 걸 따서 돌돌 말아 귤속에 넣는다. 그리고 개울 양편의 경사면을 딛고 물 턱 위로 올라서서 한 손으로 코를 쥐고 고개를 젖혀 뒤로 뛰어내렸다. 참빙! 아이들과 번갈아 몇 번 하다 보면 입술이 파래졌다. 그런데도 계속하고 싶어서 밥 먹으라며 나를 찾는 외할머니 소리가 들려오기 무섭게 폭포의 물줄기 속으로 들어가 숨었다. 물의 커튼이 씩아 드리워지던 그때 그곳, 파라다이스 냉장고였나니!

성진선(자유기고가 · 번역가)

돈 버는 재미에 더운 줄도 몰랐던 여름

초등학교 4학년 여름방학이 시작되고 며칠 지나지 않아 아이스케키(얼음과자)를 팔면 김일 레슬링도 볼 수 있고, 아이스케키도 마음껏 먹을 수 있다는 동네 선배의 사탕발림에 꼬여서 공장으로 갔다. 양철판에 스티로폼을 넣어 만든 목직한 통에 아이스케키 20개, 하드(전지우유로 만든 부드러운 얼음과자) 20개, 모나코(쭈쭈바 형태의 얼음과자) 10개를 담아주며 팔다가 더우면 먹으라고 아저씨가 덤으로 아이스케키 3개를 더 준다.

7월 한여름 오전 11시부터 케기통을 들고 길음동 일대를 돌아다니며 “아~이스케키~이! 하드나 석빙고~”를 외치며 시작한 장사는 오후 4시가 넘어서야 끝났다. 다 팔고 나면 얼굴은 벌겋게 타오르고 온몸이 땀으로 범벅되어 있었지만 내 손에 쥐어지는 20~30원을 보면 받아쓰기 100점을 받아 옥수수빵을 받을 때처럼 흥분되고 날아갈 것 같은 기분이 들었다. 그리고 밤에 한 번 더 팔러 나가면 거금 40~50원이 들어왔다.

만화방으로 달려가 10원을 내고 만화를 무제한으로 보면서 김일 레슬링을 기다리는 시간은 나에게서는 꿈만 같은 행복이었다. 그래도 내 주머니에는 40원 정도 남아 있었다. 집에 가는 길에 동생들을 위해 수박 한 통을 사가지고 휘파람을 불며 간다. 어머니가 등목을 시키며 무슨 돈으로 수박을 샀냐? 하루 종일 어디를 그렇게 싸돌아다녔길래 물꿀이 이러냐고 꾸지람을 해도 나는 그냥 웃기만 했다.

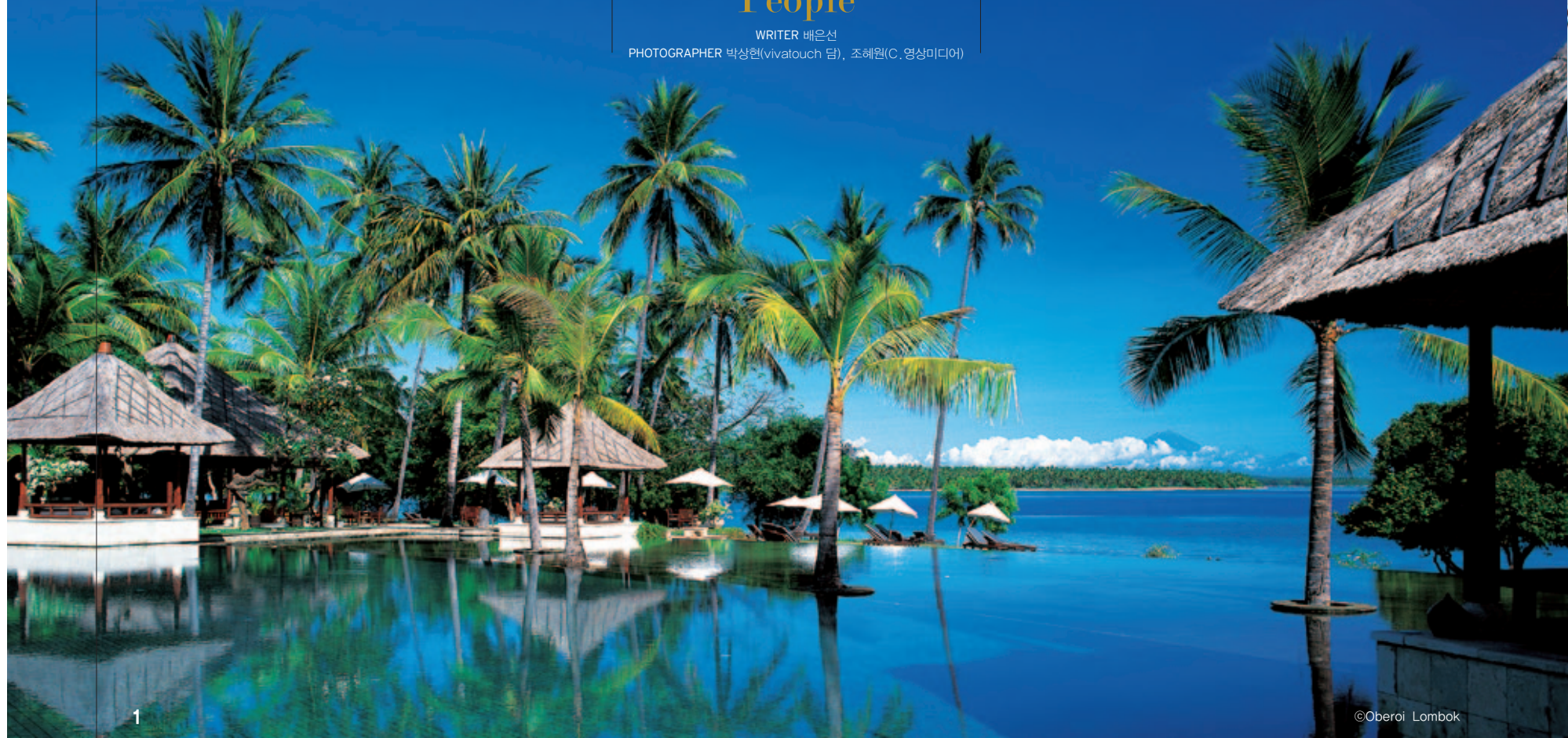
그 여름 방학이 지날 무렵 내 은행 통장에는 거금 천원이 넘게 저축이 되었고, 은행 창구의 예쁜 누나는 “우리 부자 꼬마 아저씨 또 오셨네” 하고 반겨주던 그 여름이 나에게서는 너무나 시원했다.

정은조(자유기고가)



10 People

WRITER 배은선
PHOTOGRAPHER 박상현(vivatouch 담), 조혜원(C. 영상미디어)



1

©Oberoi Lombok

여행 권하는 사람들

추천 여행지부터 즐거운 여행 노하우까지!
금쪽같은 휴가 알차게 활용하기 프로젝트.
3인의 여행 고수를 만나 여행에 대한 그들의 생각을 들어봤다.

“120번 이상 다녀왔지만 여전히 궁금한 여행지,
발리를 여름 휴가지로 추천하고 싶어요!”

서현석 | 제이슨 여행사 대표

특별한 기억 가장 인상에 남는 여행지는 룸복이예요. 룸복은 제가 우리나라 최초로 개발한 여행지이기도 해요. 룸복은 발리섬 옆에 위치하는데, 발리와 룸복 사이에 윌리스션이라는 경계가 있어 흥미롭게도 생태계가 아예 달라요. 98년 5월, 오후 2시경 룸복에 도착해 리조트에 가보니 풀장과 바다가 연결되어 있는 것처럼 보이는 거예요. ‘이게 뭐지?’ 싶어 아무 생각 없이 그 신기한 풍경에 빠져로비에서 바다 쪽으로 걸어갔어요. 그런데 중간에 연못이 있었어요. 얼마나 정신이 팔렸던지 그걸 못보고 빠져버린 거죠. 그때는 정말 ‘이게 지구상에 존재하는 곳인가?’, ‘이게 사람들이 말하는 천국인가?’ 이런 생각을 했던 것 같아요.

여름 여행지 〈시니어조선〉 독자들의 여름 휴가지로는 발리를 추천하고 싶어요. 장마철인 우리나라를 벗어나 습하지 않고 맑은 날씨를 즐길 수 있기 때문이죠. 게다가 골프, 쇼핑, 음식 등 싸고 다양한 즐길거리가 풍부해요. 친절하고 현지인들, 다양한 문화, 제주도 세 배 크기 면적에 분포된 다양한 관광포인트 등 발리의 장점을 꼽자면 끝이 없을 것 같아요. 항공편 역시 하루 4편이나 마련되어 있어 마음껏 골라갈 수 있다는 것도 큰 장점이에요. 출장차 간 게 대부분이긴 하지만 저의 경우 발리를 120번 이상 다녀왔어요. 그런데 아직도 더 알고 싶은 점이 많은 여행지예요.

쉬운 여행 노하우 여행이 어렵나요? 인터넷에 정보가 다 나와 있는데 어려울 게 뭐가 있나 싶어요. 하지만 그것도 귀찮다면 좋은 여행사를 찾아 추천을 받으면 될 것 같아요. 싼 여행 상품만 좇다간 4년마다 한 번씩 폐업과 개업을 반복하며 탈세를 일삼는 무책임한 여행사에 소중한 여름 휴가를 맡기게 될 수도 있죠. 그런 것 말고 알고 싶어요. 여행사기 등의 피해는 그런 신뢰할 수 없는 여행사로 인해 발생하는 경우가 대부분이니까요.

휴가 계획 스페인 이비자, 그리스 미코노스 등을 생각 중이에요. 많은 사람에게 생소한 여행지일 수 있는 곳인데 직업병 때문인지 이왕이면 남들이 가지 않는 곳으로 여행을 가고 싶고 더불어 새로운 인기 여행지로 개척해나가고 싶어요. 그렇게 되면 그야말로 일석이조의 여름 휴가가 되지 않을까 싶네요.

핫한 여행지 꽃할배, 꽃누나라는 프로그램의 영향으로 스페인, 크로아티아 패키지 여행이 뜨고 있어요. 그야말로 대박 행진을 이어가고 있죠. 그런데 전 아무런 마케팅 영향 없이 뜨는 베트남 다낭이 정말 핫한 여행지라고 생각해요. 4시간도 안 걸려 갈 수 있으면서도 여행비도 저렴하고 동남아의 여유로움을 즐기며 풀빌라를 체험해볼 수 있는 곳이죠. 때문에 반짝 인기 여행지가 아닌 장기적으로 사랑받을 여행지라고 생각하고 있어요.

2



©Jason Travel

서현석 대표



1 전 세계 곳곳을 여행하는 그에게 지금까지도 가장 인상 깊은 여행지로 기억되는 룸복.
2 시니어에게 추천하고 싶은 여행지 발리. 자연환경, 레저, 쇼핑, 음식 등 어느 하나 부족함이 없어 언제 가도 새로운 매력을 느낄 수 있다. 특히 가족여행지로 추천한다.



1



여하연 편집장

- 1 캐나다 퀘벡 주 오흐레앙 섬의 그림 같은 집. 친절하고 오픈 마인드인 캐나다 사람들을 닮아 그런지 창문도 문도 많다.
- 2 프랑스 화가 폴 세잔의 고향이기도 한 엑상프로방스. 예술의 도시 속 카페에서 여유로운 시간을 즐기며 화가가 사랑한 도시 풍경을 감상해볼 것을 추천한다.
- 3 이른 봄, 헬싱키 에스플라나드 거리 공원에서 일광욕을 즐기는 젊은이들. 여행지의 공원을 찾아가 쉼터한 책도 읽고 낮잠도 자고, 결국 오래 기억에 남는 것은 이런 소소한 추억이다.



3

©Yeo Ha Yeon



2

©Yeo Ha Yeon

“계획에 대한 강박에서 벗어나 여행지의 서점, 마트, 공원을 누비며 여유롭게 여행해보는 건 어떨까요?”

여하연 | <더 트래블러> 매거진 편집장

나의 베스트 여행지 1 바르셀로나에는 대학생 때 배낭여행으로 한 번, 2009년에 휴가차 한 번 갔었는데 따뜻한 날씨도 좋고 타파스처럼 싸고 맛있는 음식이 많아 정말 좋은 기억으로 남아 있어요. 가우디 성당을 비롯한 건축물들이 주는 도시적 매력 역시 즐길 수 있는 곳이지요.

나의 베스트 여행지 2 남프랑스는 인상파 화가들이 사랑했던 지역이라던데 수많은 올리브나무, 아름다운 산, 목가적인 분위기를 자아내는 집들, 따뜻한 기후와 수려한 풍광을 보고 나니 그 이유를 알 것 같았어요. 화가들의 도시답게 피카소, 샤갈, 마티스 뮤지엄 등의 미술관들이 도시마다 있고 작가들이 생활했던 집과 아틀리에 그리고 작품 속 풍경을 볼 수 있는 매력적인 여행지죠.

여행지 사람들 낙천적이고 유쾌한 성향의 스페인 사람들이 정말 좋았어요. 친절한 사람들 덕에 스페인 말을 배워보고 싶다는 생각이 들 정도였죠. 또 캐나다의 퀘벡 역시 선량한 사람들 덕에 좋은 인상으로 남아 있는 곳인데, 다민족 국가답게 오픈마인드의 사람들이 감동적일 만큼 친절을 베풀어주더라고요. 아무 생각 없이 갔다가 친절한 사람들 덕에 그 여행 자체가 정말 좋아졌어요. 도시라는 게 결국 사람들이 만드는 거니까 그들이 맘에 들면 그들이 만든 문화도 더 매력적으로 느껴지기 마련이죠.

여름 여행지 겨울에는 동남아를 추천하는 편인데 여름에는 바다를 끼고 있는 유럽의 도시를 추천하고 싶어요. 예를 들면 프랑스의 망통과 칸 그리고 크로아티아 드브로브니크 정도? 덥긴 해도 습하지 않아 쾌적하면서도 다양한 도시문화를 즐길 수 있는 여행지들이죠.

쉬운 여행 노하우 여행을 어려워하는 시니어들의 가장 큰 고민은 시간이 없다는 점일 것 같은데 저의 경우를 말씀드리자면 저 역시 휴가를 길게 써본 적이 없어요. 가장 길게 써본 게 10일이에요. 저도 예전에는 10일 동안 많은 것을 보고 싶은 욕심에 빡빡하게 일정을 짜 런던을 비롯해 유럽의 여러 곳을 여행했는데 지금 와 생각해보니 그런 계획들은 큰 의미가 없다는 생각이 들어요. 때문에 일단 계획에 대한 강박에서 벗어나 한 도시의 이곳저곳을 여유롭게 여행해보는 걸 추천해드리고 싶어요. 요즘엔 스마트폰만 있으면 여행지 이곳저곳을 쉽게 찾아다닐 수 있기 때문에 일단 맘 편히 어디든 떠나라고 권하고 싶어요. 휴가라는 게 쉬러 가는 건데 몸이 힘들어서 돌아오는 사람들이 참 많잖아요. 여행지의 서점, 마트에 가서 시간을 보내기도 하고, 공원에 가서 낮잠도 자고 그런 여유로운 여행! 결국 기억에 남는 건 그런 시간들인 것 같아요.

“가진 것에 만족하세요.

욕심내지 않고 즐기면 언제 어디서든 즐거운 여행을 할 수 있죠.”

정보상 | 여행작가<유럽에서 꼭 가봐야 할 여행지 100> 저자

첫 여행 제 첫 여행지는 1988년에 갔던 일본의 아마구치현이에요. 당시 자동차 전문기자로 일하고 있었는데 니시니혼 서킷에서 열린 F3 취재차 나가게 된 거죠. 취재 후 도쿄 등 일본 여러 곳을 여행하게 되었는데 이 여행이 제 인생을 송두리째 바꿔놓았죠. 내가 정말 우울 안 개구리였다는 생각이 들었어요. 이후 1989년 시행된 해외여행 자유화 조치로 여행에 대한 규제가 완화되면서 자동차 전문기자 생활을 접고 아예 여행작가로 전업하게 됐어요.

인생을 바꾼 여행 1988년 이후 정말 많은 곳을 여행했어요. 덕분에 유럽여행서 부문 베스트셀러 작가로도 이름을 알리게 됐는데 지금까지 가본 곳 중 가장 좋았던 여행지 또한 유럽이에요. 지중해를 건너온 유람선들이 접안을 위해 애쓰는 모습이 장관을 이루는 스페인의 발레아레스 제도 마요르카 항구의 아침 풍경, 다양한 매력을 품은 거리와 아름다운 바다가 인상적인 마흔 섬 등이 아직도 눈앞에 아른거려요.

최고가 vs 최저가 여행 지난 3월에 티웨이항공에서 1만6천9백원짜리 티켓을 내놔요. 일본 후쿠오카로 들어가서 사가라는 지역으로 나오는 왕복 티켓이었는데 왕복 요금이 6만9천원이라더라고요. 여기에 규슈 패스 5일권을 곁여 정말 저렴한 여행을 다녀왔죠. 결론적으로 총 여행 금액이 20만원 미만이었어요. 저가항공 이벤트 상품, 얼리버드 상품과 신규취항지 상품에 지속적으로 관심을 가진다면 누구나 저렴한 여행을 할 수 있죠. 가장 호화로운 여행은 아내와 함께 다녀온 지중해 크루즈 여행이었어요. 1만3천 톤급 되는 범선을 타고 갔는데 승객 320명에 승무원 190명이 배치되어 거의 일대일 서비스를 받으며 다녀왔죠. 1인당 약 9백만원의 비용이 들었는데 바르셀로나에서 출발해 로마와 가까운 치비타베키아 항구까지 일주일 여정 그리고 파리까지 경유해 2주 코스로 다녀왔죠. 정말 돈이 하나도 아깝지 않을 만큼 만족스러운 경험이었어요. 크루즈 위에서 즐기던 선셋 디너가 정말 기억에 남네요.

여름 여행지 아름답고 조용한 바다와 많은 이야기가 있는 통영이 떠오르네요. 해외 여행지에 견주어도 결코 부족함이 없는 곳이지요. 열흘쯤 머물러도 지루할 틈 없는 그곳에서 럭셔리한 국내 여행을 즐겨보길 권합니다. 거제도도를 지나 거가대교를 통해 부산 여행까지도 계획해볼 수 있는 좋은 코스예요. <시니어조선> 독자들에게 욕심을 내면 여행의 즐거움은 반으로 줄어든다고 말죠. 시간과 재정의 아쉬움은 누구에게나 있기 마련이지만 가진 것 내에서 욕심내지 않고 즐기면 그곳이 어디든 누구와 함께든 즐거운 여행을 할 수 있을 것 같습니다. 이 글을 읽는 모든 분들이 가진 것에 만족하며 즐거운 여행을 다녀오셨으면 좋겠네요.



정보상 작가

- 1 스페인에서 만난 마요 항구 풍경. 지중해의 좁고 긴 바닷길을 30분 정도 따라 들어가면 나타나는 마요 항구에서 다정하고 포근한 정통 지중해 항구를 경험할 수 있겠다.
- 2 스페인 마요르카 섬으로 들어가는 바다에서 가장 먼저 눈에 들어온 건축물, 알무다이냐 궁전과 대성당. 웅장하고 장엄한 존재감으로 보는 이들을 압도한다.



©Jung Bo Sang



2

©Jung Bo Sang



12 Fashion

WRITER 황정원
PHOTOGRAPHER 김중연(C. 영상미디어)
STYLIST 정소정

체감 온도 낮추는 패션

장마가 끝나고 본격적인 더위가 찾아오는 여름.
품위를 잃지 않으면서 입는 사람도, 보는 사람도 시원해지는 멋스러운 스타일링을 추천한다.



▶ 시원해 보이는 체크무늬 재킷은 보기 밀라노, 1백9만8천원. 속에 입은 베이지색 티셔츠는 비슬로우, 5만8천원. 실크 소재 화이트 팬츠는 에르메네질도 제냐 꾸뛰르 컬렉션 by 스테파노 필라티, 1백97만원대.

1 줄무늬 피케셔츠는 브룩스 브라더스, 가격미정. 2 페이지줄리 무늬의 리넨·코튼 혼방 셔츠는 S.T.듀퐁, 가격미정. 3 라피아 소재가 섞여 있어 더욱 시원한 느낌을 주는 가죽 벨트는 보기 밀라노, 12만9천원. 4 까슬까슬한 마 소재로 여름 멋내기엔 유용한 스카프는 폴로 랄프 로렌, 15만8천원. 5 송아지 가죽 소재의 태슬 장식 브라운 로퍼는 에르메네질도 제냐 꾸뛰르 컬렉션 by 스테파노 필라티, 2백4만원대. 6 가재 모양의 프린트가 재미를 주는 반바지는 타미힐피거, 13만8천원. 7 가벼운 나일론 소재와 가죽이 믹스된 여행용 보스턴백은 랄프 로렌, 1백36만원. 8 파란색 포인트가 경쾌함을 주는 클립형 선글라스는 로버트 타테오시안 by BCD Korea, 28만원. 9 스트랩 겹은 카키색 메시 소재로, 속은 오렌지색 가죽으로 이루어진 캐주얼한 시계는 보스 by 갤러리어클락, 29만7천원. 10 멋스러운 연회색 페도라는 르툼 by 라움에디션, 5만9천원.

문의
갤러리어클락 080-3284-1300
라움에디션 02-544-1350
랄프 로렌 02-6004-0134
보기 밀라노 02-3467-8760
비슬로우 02-3478-7250
브룩스 브라더스 02-547-8883
에르메네질도 제냐 02-511-0285
일비중매 02-548-2992
질 스텐워트 뉴욕 070-7563-3515
타미힐피거 02-752-3572
토즈 02-3448-8105
BCD Korea 070-8249-7987
S.T.듀퐁 02-2106-3436



2014 부산국제모터쇼 生々 리포트

자동차의 바다, 세계를 품다

올해 부산모터쇼는 간간해진 한국 소비자들을 잡기 위한 국산·수입차들의 구애의 향연이었다. 국내 시장 점유율이 날로 높아지고 있는 수입차들의 적극적인 신차 공세와 안방시장을 지키려는 국산차의 맞불이 불거리었다.

2014 부산국제모터쇼는 '자동차의 바다, 세계를 품다'를 주제로 5월 29일부터 6월 8일까지 부산 해운대구 벡스코에서 진행됐다. 이번 부산국제모터쇼는 역대 최대 규모였다. 국내외 22개 브랜드가 211대 차량을 전시했고, 전시장 규모도 2년 전과 달리 벡스코 본관에서 신관까지 넓혔다. 방문객도 역대 최대 규모인 115만 명이 전시장을 찾았다.

간간해진 韓 소비자 잡아라! 국산·수입 신차 공세

가장 눈길을 끈 차량은 현대자동차가 세계 최초로 공개한 준대형 승용차 'AG'였다. 부산국제모터쇼에서 승용차가 세계 최초로 공개된 것은 이번이 처음이다.

AG는 대형세단 제네시스와 준대형 세단 그랜저 사이의 수요층을 공략하기 위해 만들어졌다. 지난해 8346대가 팔리며 수입차 열풍을 이끈 BMW 520d나 메르세데스 벤츠의 E클래스 차량을 견제하기 위한 전략차종이다. 3.0~3.3리터 엔진을 장착했고 그랜저의 그릴과 제네시스의 모습을 함께 담았다. 올해 9월 이후 4천만원대 중반에 판매될 예정이다.

현대차는 이 밖에 국내차 업체 최초로 준대형 승용 디젤 모델인 '그랜저 디젤'도 내놔다. R2.2 E-VGT

디젤 엔진이 장착됐고 연비가 리터당 14km다. 총 202마력의 힘을 낼 수 있다.

수입차의 공세도 만만치 않았다. BMW는 3종의 국내 최초 공개 차량을 비롯해 총 13종의 차량을 선보였다. 중형차 최초의 4도어 쿠페 차량인 '뉴 420d xDrive 그란 쿠페'에 대한 관심이 뜨거웠다. 2리터의 트윈터보 파워엔진을 탑재해 최고 184마력을 내는 고성능 차량이다. 정지 상태에서 시속 10km까지 7.5초 만에 도달할 수 있다. 상시 사륜구동 시스템인 xDrive가 적용된 점도 강점이다.

메르세데스 벤츠는 더욱 신선하고 활동적인 모습을 강조한 'C클래스' 5세대 모델을 7년 만에 선보였다. 2.0L 가솔린 엔진을 단 C200은 차체가 기존보다 6.5cm 길어졌고 연비는 12% 가량 높아진 리터당 12.1~17.4km를 기록한다.

아우디는 국내 최초로 대형 고급 세단 A8의 최상위 모델 'A8 L W12'를 선보였다. 차체 길이를 늘린 롱휠베이스(LWB) 모델로, 최고 출력 500마력의 12기통 엔진을 장착했다.

일본차 중에서는 렉서스가 친환경차와 고성능차로 관람객의 눈길을 사로잡았다. 쿠페 형태의 하이브리드 콘셉트카 LF-CC를 비롯해 고성능 차량 RC F(450마력 5.0L 8기통)도 선보였다. 폭스바겐은 하반기 출시할 7세대 골프 'GTI'와 'GTD'를 전시했다.



▲BMW 420d xDrive Gran Coupe Sport Line



▲Lexus RC F



▲메르세데스 벤츠 The New C-Class

럭셔리는 기본, 실속까지 행기는 차량이 대세

이번 부산국제모터쇼의 특징은 럭셔리 브랜드의 자동차 회사들이 소형·대중화 차량을 선보인 점이다. 이탈리아의 고급차 브랜드 마세라티가 대표적이다. 마세라티 최초로 9천만 원대의 '기블리 디젤'을 아시아 최초로 공개했다. 고급 브랜드 렉서스 역시 10월 출시 예정인 렉서스 최초의 소형 스포츠 유틸리티 차량

(SUV) NX 등을 선보였다. 미국 포드의 고급 라인 브랜드 링컨은 'MKC'를 앞세워 최근 치열해지는 소형 SUV 시장에 뛰어들었다. 닛산은 프리미엄 SUV 모델 '캐시카이'를 전시했다.

친환경 차량 경쟁도 뜨거웠다. 도요타는 왜건형 하이브리드카 '프리우스 V'를 국내에 출시하는 등 원조 기술을 가진 하이브리드카 라인업 확충에 나섰다. 아우디는 또 내년 상반기 출시할 플러그인 하이브리드 차량 'A3 스포트백 e-트론'을 선보였다. 세월호 참사 여파로 올해 부산 국제모터쇼는 비교적 차분한 분위기에서 진행됐다. 140여 명의 레이싱 모델 중 특히 남성 모델의 참여가 많았다. 6개 완성차 브랜드는 20명의 남자모델을 내세워 여성 관객의 호응을 이끌었다. 일부 일본 브랜드를 제외한 대부분 업체의 여성 레이싱 모델들도 과도한 노출을 피한 의상을 착용했다.

▼LEXUS NX



▲링컨 MKC



▲아우디 A3 스포트백 e-트론



체질 완전 정복! 보양식 제대로 알고 먹기

여름이면 찾게 되는 갖가지 보양식.
모든 사람에게 다 약이 될까? 몸에 좋다는 음식도 알고 먹으면 약,
모르고 먹으면 독이 된다. 체질별 맞춤 보양식을 소개한다.

〈동의보감〉에도 언급되었듯 여름철 더위는 기를 상하게 한다. 평소보다 많은 땀을 흘려 자연스럽게 기력이 떨어지게 되는 것이다. 때문에 여름철에는 사소한 생활습관 하나에도 주의를 기울이는 각별한 노력이 요구된다. 우선 덥다는 이유로 움직이지 않는 것보다는 실내에서 할 수 있는 가벼운 운동을 권한다. 뜨거운 햇볕에 장시간 노출되는 운동은 금물이다. 충분한 수면시간 확보와 적정 수준의 업무 강도 유지 역시 중요하다. 또한 에어컨에 장시간 노출되는 것은 체질을 불문하고 모든 사람에게 좋지 않다. 따라서 실내온도는 26℃ 이상으로 설정해두도록 한다.

7월 18일 초복을 시작으로 일 년 365일 중 가장 덥다는 절기, 삼복이 차례로 순서를 기다리고 있다. 더위에 지치고 입맛을 잃은 사람들은 예부터 복날이면 으레 보양음식을 찾곤 했다. 더 이상 더위 앞에 무릎 꿇지 않겠다는 굳은 의지로 유명 보양식 집 앞에 줄을 서는 노력조차 마다하지 않는다. 하지만 아무리 좋은 음식이라도 자신의 체질을 고려하지 않고 섭취하면 독이 될 수 있다. 〈동의수세보원〉을 통해 사상체질학을 정립한 이재마 선생에 따르면 사람은 누구나 네 가지 체질 중 하나의 체질을 타고 태어난다고 한다. 예방의학 차원에서 사상의학이 말하는 체질별 특징과 함께 각 체질이 가진 약점을 보완하고 질병을 피할 수 있는 약이 되는 음식을 추천한다.

14 Health

WRITER 문병하(광동한방병원 대표원장)

소음인

“여름철에도 찬 음식보다 따뜻한 음식!”

특징 위가 약하고 몸이 차며 기가 부족하다.

여름 더위에 쉽게 영향받는 편이다.

질병 급, 만성 위장병, 수족냉증, 멀미, 주하병, 설사 등

건강 지표 소화가 잘되고 있나?

추천 음식 위장을 따뜻하게 하고 소화가 잘되는 보신탕, 삼계탕, 추어탕, 우양구이(보양식), 오렌지, 사과, 복숭아(과일), 인삼차, 생강차, 수정과(차)

해로운 음식 몸을 차게 해 위장 기능을 떨어뜨리는 빙과류, 수박, 참외, 팔, 보리, 돼지고기, 밀가루



소양인

“우리에게 삼계탕은 보양식이 아니에요.”

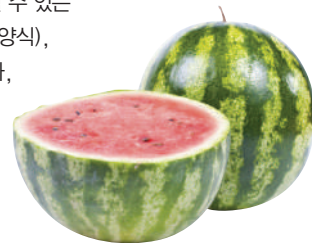
특징 몸에 열이 많아 더위를 먹기 쉬우며 신장과 방광이 약한 편이다.

질병 방광염, 요도염, 정력 감퇴, 요통, 주하병

건강 지표 쾌변하고 있나?

추천 음식 열을 내리는 동시에 기력을 회복할 수 있는 오리고기, 보쌈, 해삼탕, 전복죽, 녹두죽(보양식), 수박, 참외, 멜론(과일), 산수유차, 구기자차, 빙과류, 팔빙수(차 & 디저트)

해로운 음식 위에 열을 발생시키고 쾌변을 막는 삼계탕, 보신탕, 수정과, 꿀



태음인

“콩국수만 먹어도 힘이 나요!”

특징 폐와 기관지대장과 피부, 코가 약해 감기, 알레르기성 비염, 습진, 두드러기, 만성 설사 등의 질병에 걸리기 쉽다. 기가 부족하지 않아 더위를 잘 견디는 편이며 피부가 두꺼워 땀을 적당히 흘려줘 기혈 순환을 원활하게 하는 것이 좋다.

건강 지표 땀을 잘 흘리고 있는가?

추천 음식 콩국수, 육개장, 설령탕, 수육(보양식), 수박, 매실, 배(과일), 맥문동차와 오미자차(차)

해로운 음식 고칼로리 식품



태양인

“담백한 음식이 곧 보양식이죠.”

특징 가장 보기 드문 체질이다. 폐 기능은 좋으나 간과 하체가 약하며 기가 위로 물리는 체질로 간장 질환, 소화불량, 식도 경련증, 하지 무력 등이 나타나기 쉽다. 수분과 전해질이 소실되기 쉬운 체질로 수분을 보충하고 기를 내려주는 담백한 음식을 섭취하는 것이 좋다.

건강 지표 소변을 잘 보고 있는가?

추천 음식 해물탕, 메밀국수, 대합 조개죽(보양식), 포도, 머루, 대래(과일), 솔잎차(차)

해로운 음식 열을 많이 발생시키는 소고기, 닭고기, 돼지고기, 굴비, 무, 설탕



#

16 Travel

WRITER 배은선 RESOURCE 캐나다관광청

온타리오 주 나이아가라 폭포

꿈의 여행지, 캐나다로 떠나는 꽃중년 여행

자연이면 자연, 문화면 문화! 복잡한 도시생활에 지친 현대인들이 힐링할 수 있는 요소를 완벽히 갖춘 여행지, 캐나다로의 여행.
〈시니어조선〉과 캐나다관광청이 공동 기획한 꽃중년 여행 이벤트 사전 응모에 당첨돼 6~10월 여행을 앞둔 멋진 중년 3팀과 함께 환상의 여행지, 캐나다로 미리 떠나본다.

브리티시컬럼비아 주 빅토리아

리마인드 허니문 브리티시컬럼비아 주
대자연이 품은 도시에서
여유로운 삶의 꿈을 이룬다!

캐나다 남서부에 위치한 브리티시컬럼비아(BC) 주는 캐나다에서도 한국과 가장 가까운 거리에 있다. 주도인 빅토리아를 비롯해 톰슨 오키나간, 휘슬러 그리고 2010년 동계올림픽 개최지인 밴쿠버 등이 이곳에 속해 있다. 밴쿠버에서 빼놓을 수 없는 명소는 카필라노 서스펜션 브리지파크의 클리프 워크. 총 길이 213m, 최고 높이 91m에 이르는 클리프 워크의 유리 바닥을 통해 카필라노 서스펜션 브리지파크의 짜릿한 풍광을 즐길 수 있다.

빅토리아는 밴쿠버에서 수상비행기로 45분이면 이동할 수 있다. 빅토리아에 도착하자마자 펼쳐지는 빅토리아 다운타운의 모습은 어디에 대고 셔터를 누르든 화보 컷이 완성될 만큼 웅장하고 낭만적이다. 한편 빅토리아에서 30분 정도 거리에 있는 부차드 가든은 환상적인 정원 왕국이다. 고풍스러운 왕국의 정원을 연상시키는 이곳은 원래 석회암 채굴장이었던 곳을 한 부부가 정원으로 완벽 변신시킨 곳이다. 수려한 자태의 정원을 배경으로 호사스러운 애프터눈 티타임을 즐길 수 있다. 7~8월에는 토요일 밤마다 정원 속 황홀한 불꽃놀이를 구경할 수 있다.

스탠리파크는 전 세계에서 도심을 낀 공원 중 가장 큰 곳으로, 울창한 침엽수림과 눈앞에서 뛰노는 자유분방한 야생동물을 지켜볼 수 있어 이전에는 경험하지 못한 특별한 산책코스를 만끽할 수 있다. 이 밖에도 특별한 쇼핑 공간이 될 그랜빌 섬, 스카미시 지역에 위치한 사냥포, 대자연의 신비를 경험할 수 있는 캐필라노 협곡, 그라우스 산 등도 놓쳐서는 안될 특별한 여행코스다.

브리티시컬럼비아 주 리마인드 허니문 당첨 사전
신용수 · 변해연 부부

30년 교직 생활을 접고 자전거 회사에 취직해 제2의 삶을 살고 있는 신용수 씨. 오랜 꿈을 실현해 기쁘지만 잦은 회식과 야근으로 아내에게 미안한 맘 또한 컸다. 리마인드 허니문을 통해 무뎠던 그간의 모습을 반성하고 로맨틱한 면모도 과시해보고 싶다는 이벤트에 신청했다. 당첨소식을 들은 그는 “설마 했는데 두 번째 도전 끝에 진짜 당첨되고 보니 말문이 막힐 정도로 기뻐다”며 멋진 여행을 만들어갈 것을 다짐했다. 한편 아내 변해연 씨는 “캐나다에서 유학했던 딸의 얘기를 듣고 남편이 캐나다 여행을 꿈꿔왔다”며 이번 기회에 함께 여행을 가게 돼 정말 기쁘다는 소감을 전했다.



알버타 주 레이크루이스



온타리오 주 CN타워

로키 트레킹 알버타 주 환상적인 트레킹 코스, 자연 그 이상의 자연을 만나다!

맑은 공기와 탁 트인 풍광의 자연. 세계에서 두 번째로 큰 영토를 가진 캐나다의 위엄을 제대로 느낄 수 있는 지역은 바로 로키 트레킹으로 유명한 알버타 주다. 북미대륙의 서부에 그림처럼 펼쳐져 있는 로키 산맥. 그중에서도 캐나다 영토에 속한 캐네디언 로키의 중심은 알버타 주의 재스퍼와 밴프다. 밴프는 상주 인구가 채 만 명이 되지 않는 작은 도시지만 연 방문 관광객 수는 무려 20만 명에 이른다. 수많은 관광객을 끌어모으는 주요 요인은 주변을 둘러싼 캐스케이드 산, 설퍼 산, 노키 산이 제공하는 다양한 매력의 트레킹 코스에 있다. 빼어난 경관과 스킨 넘치는 모험, 여기에 편안한 휴식까지 어느 하나 빠질 게 없어 완벽한 트레킹의 재미를 느낄 수 있다. 트레킹 후 설퍼 산에 위치한 야외온천인 '밴프 어퍼 핫스프링스'에 들러 즐기는 온천욕 또한 로키 트레킹에서 빼놓을 수 없는 코스다. 해발 1585m에 자리한 자연유황천으로 멀리 캐스케이드 산과 노키 산 등을 바라보며 온천욕을 즐길 수 있다. 영화 '닥터 지바고'의 배경으로 등장하기도 했던 밴프의 루이스 호수는 세계 10대 절경으로 꼽히는 명소 중의 명소다. 밴프에서 재스퍼로 향하는 길은 알버타 주 내에서도 최고로 꼽히는 드라이브 코스다. 옥(玉)이라는 뜻을 가진 지명, 재스퍼답게 곳곳에 펼쳐진 옥빛 호수와 만년 빙하는 그야말로 엽서에서 보던 풍광을 그대로 옮겨놓은 듯 그림 같은 모습이다. 재스퍼국립공원은 캐네디언 로키의 공원 중 가장 큰 규모의 국립공원으로 멀리 협곡, 휘슬러 산, 마에트 온천 등 다채로운 볼거리를 품고 있다.

알버타 주 로키 트레킹 당첨 사연 한경표 · 김영미 부부, 친구 이광환

3년 전 은퇴 기념으로 캐나다 여행을 다녀온 한경표 · 김영미 씨 부부. 그런데 여행을 다녀온 뒤 경표 씨의 친구가 '죽마고우를 떼놓고 그 좋은 곳에 다녀왔냐'며 시샘을 하기 시작했다고. 난감해진 경표 씨, 다음엔 꼭 함께 가자고 약속했는데 꽃중년 여행 이벤트를 통해 그 약속을 지키게 됐다. 당첨 소식을 들은 경표 씨는 "샹그릴라를 찾아가는 기분이다"며 문학적 표현을 빌려 기쁨을 표현해왔다. 한편 "꿈은 이루어진다!"며 소녀처럼 기뻐한 아내 김영미 씨는 물론이고 "친구 잘 뒤 캐나다에 가게 됐다"며 친구가 자랑스럽다 말한 친구 이광환 씨 역시 경표 씨에게 고마움을 표현했다.



알버타 주 로키 트레킹

리마인드 허니문 온타리오 주 무공해 자연과 풍부한 문화를 통한 완벽한 행복 충전 여행

캐나다에서 두 번째로 큰 규모를 자랑하는 온타리오는 '캐나다의 축소판'이라고 불린다. 그만큼 다양한 매력을 동시에 느낄 수 있다. 5대 호 중 4개의 호수와 맞닿아 있으며 다민족 · 다문화의 다채로운 문화가 어우러져 있다. 온타리오 주의 대표적 관광지는 단연 나이아가라 폭포다. 폭포 옆만 볼 수 있는 미국 쪽 나이아가라 폭포와 달리 캐나다에서는 정면에서 두 갈래로 갈라진 말발굽 모양의 폭포를 감상할 수 있다. 캐나다 원주민들이 '신의 정원'이라 불렀다는 천섬(Thousand Islands) 역시 자연이 빛은 웅장함을 느낄 수 있는 볼거리다. 총면적이 8000km²에 이르는 알곤킨 주립공원은 캐나다에서 가장 넓은 공원이다. 알곤킨 주립공원이 가장 아름다운 때는 색색의 단풍이 공원을 수놓는 9월 말에서 10월 중순경. 나이아가라 폭포에서 토론토, 오타와, 몬트리올로 이어지는 800km의 단풍나무 길을 협곡 관광 열차를 타고 감상하는 것 또한 캐나다의 단풍을 제대로 감상하는 법 중 하나다.

높이 553.33m의 CN타워에는 351m 높이의 전망대가 설치되어 있다. 60초면 도착하는 초고속 엘리베이터를 타고 올라가면 천천히 회전하는 360도 전망대 위에서 토론토의 탁 트인 풍경을 한눈에 볼 수 있다. 이밖에도 온타리오에서는 조각가 헨리 무어 작품을 세계에서 가장 많이 소장하고 있는 온타리오 미술관, 캐나다 최대 박물관인 로열 온타리오 박물관, 1만2천여 켈레의 신발과 그에 관한 이야기를 품고 있는 바타 슈 박물관 등 다양한 문화적 즐거움 또한 충전할 수 있다.

온타리오 주 리마인드 허니문 당첨 사연 김지영 · 송재남 부부

30년을 살며 한 번도 싸운 적이 없다는 다정한 부부 송재남, 김지영 씨. 아들, 딸 무리 없이 건강하게 키워낸 부부 스스로에게 결혼 30주년 선물을 주고 싶어 이번 이벤트에 응모해 당첨의 영광을 안았다. 사연을 직접 작성하고 응모한 아내 김지영 씨는 "인생의 황금 같은 중년의 한때가 캐나다 여행을 통해 예쁘고 화려하게 피어나길 기대해본다"며 꽃중년이라는 단어에 아름다운 의미를 부여했다. 남편 송재남 씨는 "쉽 없이 달리다 한 번쯤은 느리게 천천히 가고 싶을 때 그렇게 할 수 있음이 최고의 행복인 것 같다"며 "꽃중년 파이팅!"을 외치며 기뻐했다.



온타리오 주 오타와

문의

캐나다관광청 02-733-7740

협찬

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



내 몸을 위한 10계명

컨설팅 전문가로 유명한 한근태 교수가 최근 <몸이 먼저다>를 발간하며 중년 세대의 자기관리법을 설파했다. 그가 전하는 내 몸 챙기기 노하우.

소설가 박완서는 노년에 이렇게 말했다. “젊었을 적의 내 몸은 나하고 가장 친하고 만만한 벗이더니 나이 들면서 차차 내 몸은 나에게 빠지기 시작했고, 늘그막의 내 몸은 내가 한평생 모시고 길들여온, 나의 가장 무서운 상전이 되었다”(박완서의 <호미> 중에서).

몸은 당신이 사는 집이다. 지식이나 영혼도 건강한 몸 안에 있을 때 가치가 있다. 이처럼 소중한 몸을 위해 우리는 무엇을 해야 할까? 그동안 강연과 책을 통해 수많은 명사를 만나며 깨달은 몸을 위한 행동 강령 10가지를 소개한다.

1 정신이 먼저라고 생각하지 마라

대부분의 현대인은 머리 쓰는 일에만 많은 시간을 할애한다. 나는 반대가 되어야 한다고 생각한다. 몸을 관리하면 정신과 마음까지 관리할 수 있기 때문이다. 반대로 정신적인 부분만 관리하면 몸이 서서히 망가진다. 기억하자. 몸이 먼저다.

2 일찍 자고 일찍 일어나라

숙면을 취하려면 밝을 때 일어나고 어두우면 자는 것이 좋다. 전문가들은 잠자리에 드는 시간에 따라 잠의 품질이 달라진다고 너무 늦게 자는 것은 피하라고 조언한다. 낮에 몸을 최대한 많이 움직이고, 되도록 11시 이전에 잠자리에 들자.

3 다이어트는 몸무게를 줄이는 게 아니다

몸무게만 빼는 방법은 간단하다. 며칠 굶고 사우나에서 땀을 흘리면 된다. 하지만 이렇게 하면 빠지지 말아야 할 수분과 근육이 빠진다. 장기적으로는 같은 양을 먹어도 살이 더 찌는 ‘불량체질’이 된다. 뺄 것은 빼고, 늘릴 것은 늘리자.

4 바벨수룩 운동하라

분초를 쪼개 살 만큼 바쁘고, 높이 올라간 이들의 공통점은 운동에 일정 시간을 투자한다는 것이다. 사는 게 힘들고 체력이 고갈되어 쓰러질 것 같다면 당장 운동을 시작하라. 그래야 버틸 수 있다. 운동이야말로 최고의 보약이다.

5 의사에게 몸을 맡기지 말고 몸에 대해 공부하라

우리는 몸에 대해 너무 무지할 뿐 아니라 자기의 건강 관리를 의사 등 전문가에게 외주 주고 평소에는 신경을 끄는다. 하지만 이는 권장할만한 방법이 아니다. 건강하고 싶은가? 몸에 대해 공부하라. 그게 정말 나 자신을 사랑하는 길이다.

6 차(茶)를 마셔라

‘차수(茶壽)’라는 말이 있다. 108세를 말한다. 한자의 차는 모양상 十(20)에 八十八(88)을 보태어 108이 되기 때문이다. 평소 기분전환을 하며 곁들일만한 나만의 차를 즐겨보라. 머리도 맑아지고 몸에 좋은 수분도 섭취할 수 있으니 일석이조다.

7 소식(小食)하라

현대인의 질병은 못 먹어서 생기는 게 아니라 너무 많이 먹어서 생긴다. ‘암(癌)’이란 한자를 보면 ‘입 구(口)’가 세 개 있다. 최고의 음식은 적게 먹는 것이다. 전문가들은 배고플 때 나는 꼬르륵 소리가 최고의 건강 비결이자 동안 비결이라고 주장한다.

8 의도적으로 많이, 자주 웃어라

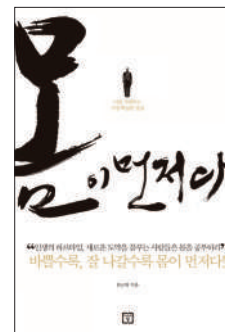
긴장하면 근육이 뭉치고 얼굴 표정이 사라진다. 일을 할 때는 그래도 되지만 계속 긴장해 있으면 건강을 해친다. 긴장을 풀기 위해서는 얼굴 근육을 풀어주어야 한다. 그게 웃음이다. 가능하면 자주, 의도적으로라도 웃는 것이 좋다.

9 쉬는 것도 능력이다

일을 잘하는 건 능력이다. 하지만 쉬는 것 역시 능력이다. 무엇이든 그칠 줄 모르면 문제가 생긴다. 쉬지 않고 일만 하는 것은 몸에 계속 비상을 거는 것과 같아서 결국에는 몸을 망친다. 나를 위해, 회사를 위해 일할 때 일하고, 쉴 때 쉬자.

10 호흡하고 명상하라

음식, 물보다 더 중요한 것이 호흡이다. 명상은 우리의 몸과 마음을 정화시키고 자신을 살피게 한다. 명상을 영어로는 ‘메디테이션(meditation)’이라 하는데 ‘약(medicine)’이라는 단어와 어원이 같다. 명상이 영혼에 약이 될 수 있다는 말이다.



새로운 도약을 꿈꾸는 중년을 위한 지침서
<몸이 먼저다> 한근태 저, 미래의창 | 1만3천원.

실세 없이 일만 하고 쉴 줄 모르는 사람,
하루 종일 자리에 앉아 두뇌 노동을 하는 사람,
점점 불러오는 배를 애써 ‘인격’이라며 두둔하는 사람에게 꼭 추천하고 싶은 책.
수천 번의 강의와 CEO와의 만남, 수많은 명서를 통해 깨달은 바를 자기만의 목소리로 독자들에게 전달하는 컨설팅 전문가 한근태. <일생에 한 번은 고수를 만나라>, <리더가 희망이다>, <중년예찬> 등 다수의 저서에서 금쪽같은 인생의 비밀을 설파해온 그가 이번에는 진정한 성공을 위해서는 몸부터 챙기라고 조언한다.
저자는 자기 분야에서 성공한 사람들, 강도 높은 업무를 소화하며 높은 자리를 지키고 있는 사람들일수록 운동과 명상을 통해 자기관리를 한다는 사실을 발견하고, 스스로 운동이 가져다준 놀라운 변화를 체험한 뒤 독자들에게 제2의 삶을 위한 비법을 전달한다.



The Bed for Life™



DUXIANA®

청담점 | 신세계본점 | 신세계강남점 | 현대무역센터점 | CUSTOMER SERVICE : 02.512.6512~3 | WWW.DUXIANA.COM

SEOUL STOCKHOLM MALMÖ NEW YORK BARCELONA BERLIN COPENHAGEN DUBAI LONDON SAN FRANCISCO BERN BRUSSELS BEIJING HELSINKI DUBLIN



20

Essay

WRITER 조왕래(유어스테이지 시니어리포터)

접붙이기 단상

과일나무나 넝쿨에 줄기를 잘라 붙이면 본래의 성질을 버리고 새로운 열매를 맺는 재미난 일이 벌어진다. 자연이 부리는 요술과도 같은 접붙이기를 보면서 우리의 어제와 오늘을 잠시 돌이켜본다.

바가지를 만드는 박의 뿌리에다 먹는 수박의 줄기를 접붙이면 건강하고 튼튼한 수박 모종이 된다. 수박 속은 붉고 달지만, 박 속은 희고 먹을 수 없다. 그런데 이 둘을 접붙이면 수박이 열린다. 과연 박의 뿌리는 줯대 없이 본래 뿌리가 박인 줄도 모르고 수박 줄기에서 올려달라는 수박 원료만 올려주는가? 아니면 박의 원료만 뿌리에서 올려 주지만 수박 줄기에서 닭 잡아먹고 오리발 내밀듯 요술처럼 박의 재료를 변환시켜 수박을 만들어버리는가?

나는 시골 중학교를 다녀서 농업 과목을 배웠다. 여러 가지 식물의 접붙이는 방법을 배우는 접목법을 공부하고 실습을 했다. 특히 우리 집이 과수원을 해서 실습 재료는 무궁무진했다. 복숭아나무에 자두를 열리게도 했다. 고욤나무에 감도 접붙인다. 나무의 성질에 따라 접목법이 다르고 실패도 하지만 성공 시 기쁨이 있다. 나는 못해봤지만, 뿌리에는 감자가 줄기에는 토마토가 열리고, 뿌리는 무인데 잎은 배추를 만드는 것도 가능한 모양이다.

접을 붙이면 뿌리의 특성이 나타나는 것이 아니라 줄기의 특성이 나타난다. 과연 뿌리는 이런 불편한 진실을 알고 있는가? 만약에 나무가 감사(監査) 기능이 있어서 복숭아 뿌리가 복숭아를 만들어달라고 올린 양분을 자두 만드는 데 써버려서 자두가 열리면 뿌리의 허탈함과 탄식은 오죽할까? 내 새끼 키운 줄 알았는데 남의 새끼 키운 격이다. 정보가 어두운 시골의 부모들이 서울로 유학 간 자식들에게 학비와 생활비를 보내준다. 달라는 대로 보낸다. 책값이 만 원이라면 만 원을 보내고 이 책은 중요하고 두꺼워서 오만 원이라면 오만 원을 보낸다. 부모 입장으로는 보낸 돈이 전부 공부와 관련된 곳에 제대로 쓰이는지 잘 모르기도 하지만 확인하기도 어렵다.

자식을 의심하면 부모가 더 괴롭다. 그저 열심히 공부하겠지! 하는 믿음 하나로 지극정성으로 송금한다. 꼭 접붙인 나무뿌리와 같다. 줄기에서 달라는 영양분을 다 올려보낸다. 간혹 부모를 배반하는 자식이 있다. 부모가 보낸 학비를 탕진하고 엉뚱하게 껴 패가 되어 있는 경우다. 뿌리는 땅속에 있어서 땅 위에서 일어나는 변화를 잘 모른다. 국민은 나무뿌리와 같이 세금이라는 돈을 줄기에서 정해주는 대로, 달라는 대로 이 땅저 땅 뒤져서 찾아 보낸다. 단맛이 필요하다면 단맛을, 쓴맛이 필요하다면 쓴맛을 보낸다. 바위틈을 헤집고라도 찾아 보낸다. 많이 배우고 훌륭한 사람들이 위정자를 하니 오죽 잘 알아서 정치를 해주겠느냐는 믿음 하나로 어제도 보내고 오늘도 보내고 내일도 보낼 것이다.

지난 6월 4일 지방선거에서 당선된 선출직 공무원들은 초심으로 돌아가 국민의 공복을 끝까지 잘해주길 바란다. 복숭아 만들어달라고 올리는 영양분을 자두 만드는 데 쓰지 않기를 바란다. 우리는 접붙이는 나무가 아니다. 국민과 약속한 공약이 자두 만드는 일이라면 뿌리에서 보내주는 원료를 정직하게 자두 만드는 데 써야 한다. 뿌리와 줄기가 한 나무 한통속이 되어 정확히 소통하며, 미래의 바른 열매를 맺기위해 같은 노력을 해야 한다.

시니어리포터를 모집합니다

시니어포털 유어스테이지(www.yourstage.com)는 50세 이상 포털 회원들을 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 드리고, 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 getimages/multibits



액티브 시니어를 위한 업그레이드 전략 3

여름은 바캉스의 계절이기도 하지만 스스로를 업그레이드할 수 있는 기회가 많은 계절이기도 하다. 시니어파트너즈가 7월을 맞아 액티브 시니어를 위해 다채로운 프로그램을 제안한다.

업그레이드 1. 두뇌훈련게임으로 뇌건강 튼튼하게 유어스테이지 신규 가입 회원 전원 ‘해피뉴런’ 1개월권 증정

대한민국을 대표하는 시니어 포털 ‘유어스테이지(www.yourstage.com)’에 신규 가입하시는 분들 모두에게 7월 한 달 동안 두뇌훈련게임 ‘해피뉴런’ 1개월 무료 이용권을 증정한다. 해피뉴런은 두뇌 훈련 및 치매 예방을 위해 프랑스 해피뉴런(HAPPYneuron)사에서 개발한 프로그램으로 기억력과 집중력, 판단력, 시공간감 훈련을 통해 뇌를 자극하여 인지력을 향상시키는 교육용 게임이다. 남녀노소 관계없이 누구나 무언가를 습득하고 새로운 정보에 적응하는 능력을 최대화하여 나이가 들어감에 따라 자연스럽게 나타나는 뇌의 노화 현상을 예방한다. 모든 게임은 프랑스의 유명 신경외과 의사와 신경과 학자로 이뤄진 의료과학 전문팀에 의해 만들어졌다. 개발업체에 따르면, 프로그램 사용자는 비사용자와 비교하여 치매 예방을 위한 두뇌 활동 개선에 상당한 효과를 본 것으로 나타났다. 미국과 영국, 독일, 일본 등 해외 주요 선진국에서 서비스되고 있으며, 한국에서는 유어스테이지가 독점 제공하고 있다. 1개월 4천5백원으로 모든 게임을 무제한 이용 가능하다. 기존 회원은 이벤트 기간 동안 해피뉴런 이벤트 게시판에 기대평을 남기면 신규 회원과 동일하게 해피뉴런 1개월 무료 이용권을 받을 수 있다.

업그레이드 2. 삶에 여유를 더하는 문화생활 총 50분에게 여우樂 Festival 초대권 증정

〈시니어조선〉 독자를 위한 문화공연 초대 이벤트. 유어스테이지 이벤트 게시판을 방문한 뒤, 여우락 페스티벌에 대한 기대평을 남기면 추첨을 통해 총 50분에게 공연 초대권 2장을 증정한다. 이벤트 참가는 오는 7월 6일까지다.

- 7월 11일(금) 오후 8시 달에 사는 고래(두번째달 & 고래야) 10명
- 7월 12일(토) 오후 4시 잡음(雜音)의 미학(NOK유니트 & 서영도 일렉트릭 앙상블) 15명
- 7월 15일(화) 오후 8시 마지막 마스터(강태환(Guest 강권순, 박우재)) 15명
- 7월 16일(수) 오후 8시 제비·여름·민요(장영규 & 이태원 & 이희문 & 정은혜 & 앵비 & 놈) 10명

올해로 5회째를 맞는 ‘여우락 페스티벌’이 오는 7월 4일부터 7월 26일까지 국립극장에서 열린다. 모든 작품은 이전에 선보인 적이 없는 신작으로 구성되며, 아티스트들 간의 콜라보레이션이 주를 이룬다. 양방언이 ‘여우락판타지’로 오프닝 무대를 장식하며 크로스오버, 센세이션, 초이스 등의 주제로 다양한 공연 무대가 펼쳐질 예정이다.

업그레이드 3. 품격 있는 은퇴생활을 위한 교육 프로그램 공기업 및 금융사 출신 은퇴자 대상으로 커리어멘토 강사 양성 과정 개설

시니어 비즈니스 전문기업 시니어파트너즈(대표 박은경)가 중장년층을 대상으로 하는 〈커리어멘토 강사 양성 과정〉을 개설했다. 이 과정은 취업을 준비하고 있는 청년들에게 올바른 기업관과 인재상, 취업 전략을 전수하는 시니어 강사들을 육성하기 위한 교육 프로그램이다. 모집 대상은 공기업 및 금융사 출신이다. 과정 수료자는 시니어파트너즈 커리어 강사로 위촉되는 것은 물론, 시니어파트너즈 제휴기관에서 강의할 수 있도록 다양한 지원을 받는다. 또한 실무에서 바로 활용할 수 있는 강의 매뉴얼이 제공되며, 유어스테이지 및 제휴 매체의 칼럼니스트로 위촉된다. 커리어 멘토 강사의 가장 중요한 첫 임무는 대학생 대상의 취업캠프에서 현업의 경험을 바탕으로 강의하고 진로 지도를 이끄는 멘토가 되는 것이다. 현재 대부분의 취업 캠프에서 진로 지도를 하는 이들은 전문 분야 현장 근무 경험이 풍부하지 않은 컨설턴트로 구성되어 있다는 맹점이 있다. 이를 극복하기 위해 수십 년간의 현장 근무 경험이 있는 커리어 멘토는 취업 준비생에게 더없는 조언자로서 절실하고 전문적인 역할을 하기에 충분할 것으로 예상된다. 이러한 전문가 집단을 필요로 하는 시장의 수요를 바탕으로 운영되는 것인 만큼 활동의 기회도 널리 확대될 것으로 예상된다. 이번 커리어멘토 강사 양성 과정은 7월 1일 까지 접수를 받는다. 피플컨설팅 이승형 대표, 코리아브레인 이진현 이사, 한국성취전략연구소 정윤재 소장, 송앤파트너스 송정희 대표 등 분야별 전문가들이 강의를 맡는다.

기간	제1기 커리어멘토 강사 양성 과정(7월 2일(수) ~ 7월 10일(목))
장소	시니어파트너즈 교육장(서울 강남구 테헤란로 316 메트라이프타워 2층)
수강료	90만원
문의	02-3218-6249





22 Bulletin

WRITER 이은표



TABLET PC

삼성전자, '갤럭시 탭S' 전격 공개

삼성전자가 전략 프리미엄 태블릿 '갤럭시 탭S' 2종을 공개했다. 슈퍼 '아몰레드' 디스플레이를 탑재해 태블릿 디스플레이 기술의 새로운 표준을 제시하며, 삼성전자의 독자적인 디스플레이 기술인 '어댑티브 디스플레이'를 적용해 사용자의 주변 환경, 사용하는 앱에 따라 밝기·채도·선명도를 자동으로 조절할 수 있다. 두께는 6.6mm. 무게는 10.5형과 8.4형 각각 465g, 294g이다. 디지털 인터랙티브 매거진 서비스인 '페어퍼가든'을 통해 세계적인 매거진을 볼 수 있으며 마블사와의 협력을 통해 5천 권 이상의 만화책을 3개월간 무료로 이용할 수 있다. 7월부터 전 세계에서 순차적으로 출시할 예정이다. 문의 1588-3366



Hülsta의 슬리핑 시스템, Mioletto2

가구업계의 기준을 제시하는 최고의 품질과 인지도, 독일 가구 브랜드 홀스타가 슬리핑 시스템에 주목했다. 그리고 고객이 최상의 컨디션에서 숙면을 취할 수 있도록 독일 최고 장인들의 숙련된 기술에 홀스타의 과학적인 시스템을 결합해 신제품 Mioletto2(미오레토 2)를 탄생시켰다. 조화로운 디자인과 다양한 기능의 프레임으로 설계된 Mioletto2는 패널과 콘솔을 이용한 아름다운 헤드보드 방법을 제시하며 이를 통해 특별한 개인 취향을 담은 침실을 디자인할 수 있도록 돕는다. 홀스타는 한국 공식수입 원인 영동가구에서 만날 수 있다.

문의 02-547-7850

BED



COSMETICS

비오템

글로벌 스킨케어 전문 브랜드 비오템이 '원 미닛 모공 마스크', '해초 모공 비누'로 구성된 '비오템 모공 클린 듀오'를 출시했다. 신제품 '원 미닛 모공 마스크'는 1분 만에 각질 제거와 모공 관리의 물론, 딥 클렌징 효과까지 제공하는 2 in 1 마스크 제품이다. 또 다른 세트 구성품인 '해초 모공 비누'는 얼굴에 직접 문지르면서 사용할 수 있는 제품으로 각색 해초 추출 알갱이가 부드럽게 각질을 제거하고 실리실릭산이 모공 속 노폐물을 청소하며 일시적인 모공 축소 효과까지 선사한다. 세트 출시를 기념해 제품 구매 고객에게 '비오템 베스트 아이템 키트'를 제품 소진 시까지 제공한다. 가격은 6만원대. 문의 080-022-3332



LEISURE

대명리조트 거제 '마리나베이 요트클럽'

지난 5월 오픈해 7~8월 성수기를 맞은 대명리조트 거제의 '마리나베이 요트클럽'에 대한 가족관광객의 관심이 뜨겁다. 대규모 계류장과 유렵풍 클럽하우스로 구성된 '마리나베이 요트클럽'의 주요 프로그램으로는 요트 위에서 석양을 감상하며 로맨틱한 시간을 보낼 수 있는 '선셋요팅', 스노클링, 카야킹, 땅콩보트 등을, 동시에 즐길 수 있는 '편 세일링(7~8월 운영)', 선상 낚시 프로그램 '피싱 & 세일링', 개인만을

위한 호화로운 선상 특권 '요트차터', 스릴만점 스피드 체험, '제트크루저' 등이 있다. 전문 항해인력이 항시 대기하고 있어 안전을 보장하며 지세포와 남해의 청정 바다를 더불어 즐길 수 있다. 문의 1588-4888

전문성 강화한 백패킹 전용 배낭, K2 '그라비티'

아웃도어 브랜드 K2는 이번 시즌 백패킹 전용 배낭 '그라비티'를 선보였다. 소형 텐트, 코펠, 의류, 식량 등 많은 짐을 다 넣고도 하중을 덜 느끼도록 무게를 몸 곳곳으로 분산시키는 다양한 기능을 탑재했으며 경량 섬유 소재를 사용했다. 또한 다양한 수납공간을 마련해 필요한 물품을 편리하게 수납할 수 있도록 배려했다. 배낭의 등판 길이를 조절할 수 있어 자신의 체형에 딱 맞는 사용감을 느낄 수 있으며 어깨끈은 어깨 굴곡에 맞춘 엠보싱 소재로 디자인돼 근육의 피로를 줄여준다. 70L는 브라운 컬러로, 50L는 레드와 블루 컬러로 출시된다. 각각 가격은 29만원, 26만 8천원.

문의 1644-7781

OUTDOOR



〈우리의 마지막 순간〉

미국 최고의 종합병원, 뉴욕 프레즈버터리언 병원의 내과 의사, 브렌던 라일리. 의학 정신이 희미해지고 있는 이 시대의 헌신적인 마지막 의사, 우리의 마지막 순간에 따뜻하게 손잡아줄 단 한 명의 의사이야기를 통해 진정한 인간애와 소명 의식, 우리 삶에서 가장 소중히 여겨야 할 것들에 대해 다시 생각해본다. 브렌던 라일리 저, 시공사, 1만3천8백원.



〈핀란드 슬로우 라이프〉

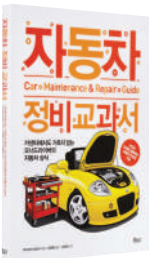
높은 행복지수와 탄탄한 복지시스템을 자랑하는 교육 천국, 핀란드 헬싱키로 유학을 떠난 저자들은 높은 물가와 매서운 추위, 끝없는 어둠, 서먹한 사람들과 맞닥뜨린 후 크게 당황하게 된다. 하지만 서서히 핀란드식 삶에 동화되며 소소함과 여유, 작은 것에서 찾는 행복을 발견하고 행복에 관한 답을 찾아 나서기 시작한다. 나유리, 미셀 램블린 저, 미래의창, 1만5천원.



BOOKS

〈위기의 시대 메르켈의 시대〉

〈포브스〉 선정 '2014년 세계에서 가장 영향력 있는 여성 100인' 중 압도적 1위이자 총 8차례에 걸쳐 1위를 차지한 정치인. 앙겔라 메르켈 독일 총리는 끊임없는 토론과 타협, 논쟁과 투쟁 그리고 소통과 통합의 리더십으로 가장 합리적인 승리의 방식을 추구했다. 위기의 시대, 메르켈의 '자유, 연대, 정의'의 리더십에 주목해본다. 슈테판 코르넬리우스 저, 책담, 1만6천원.



〈자동차 정비 교과서〉

자동차에 대해 잘 아는 사람은 극히 적다. 오로지 카센터에 의존할 뿐. 물론 자동차의 구조와 원리를 줄줄이 꿰고 있을 필요는 없다. 하지만 이 책을 통해 약간의 자동차 구조와 기능, 각 소모품의 교체 방법과 정비과정을 익힌다면 평소 카센터에서 느꼈던 고민과 불안을 눈에 띄게 줄일 수 있을 것이다. 와키모리 히로시 저, 보노스, 1만3천8백원.



올 여름 초록돌풍과 만나다! 블록버스터 뮤지컬 위키드



THE BROADWAY MUSICAL
WICKED
THE UNTOLD STORY OF THE WITCHES OF OZ

뮤지컬 위키드

Good News!

* 여름 방학은 (위키드)와 함께!
초·중·고등학생 30%할인(S/A석 한정)

최고의 자리, 서두르세요! | 샤롯데씨어터 |

김선영 박혜나 김소현 김보경 이지훈 조상웅 남경주 이상준 김영주 조정근 김동현 이예은

제작 CJ E&M SBOL & COMPANY LOTTE ENTERTAINMENT 제작투자 CJ 창업투자 제작지원 KIBO 기술보증기금
제작지원 문화체육관광부 KVIC 한국벤처투자(주) 투자지원 IBK캐피탈 신한캐피탈 주관 CLIPService 협찬 LOUN.G

facebook 에서 Wicked Korea 을 검색해보세요.



The New S-Class의 품위를 더클래스 효성에서 만나보세요



메르세데스-벤츠를 더욱 빛나게 하는 이름, 더클래스 효성
메르세데스-벤츠의 명성에 걸맞는 최상의 프리미엄 서비스까지 생각하신다면
이제, 더클래스 효성을 만나실 때입니다.

- 출고 후 1달, 부르기 전에 먼저 찾아가는 스타모바일 서비스
 - 1시간 빨리 고객과 만나는 얼리버드 서비스
 - 상담과 출고, 정비, 금융서비스를 원스탑으로 해결해주는 진보된 서비스
- 더클래스 효성은 고객을 위해 항상 앞서 나갑니다.



Mercedes-Benz

메르세데스-벤츠 공식딜러

더클래스 효성

| 전시장 | 강남대로 : (02)5757-500 송파 : (02)3434-4000 분당 : (031)786-6000 안양평촌 : (031)689-8900 청주 : (043)299-9000

| 서비스센터 | 강남대로 : (02)570-1111 서초 : (02)3488-2400 송파 : (02)3434-4001 도곡 : (02)5757-340 분당 : (031)786-6100 안양평촌 : (031)689-8989 청주 : (043)299-9090

정부공인 표준 연비 및 등급 • S 350 BlueTEC 2,987cc, 2,095kg, 자동7단, 3등급, 복합연비 12.9km/l(도심 10.8km/l, 고속도로 16.9km/l), CO₂ 배출량 155g/km • S 350 BlueTEC L 2,987cc, 2,180kg, 자동7단, 3등급, 복합연비 13.0km/l(도심 10.9km/l, 고속도로 16.8km/l), CO₂ 배출량 154g/km • S 500 L 4,663cc, 2,170kg, 자동7단, 5등급, 복합연비 8.5km/l(도심 7.2km/l, 고속도로 10.9km/l), CO₂ 배출량 212g/km • S 500 4MATIC L 4,663cc, 2,255kg, 자동7단, 5등급, 복합연비 8.0km/l(도심 6.6km/l, 고속도로 10.5km/l), CO₂ 배출량 226g/km • S 63 AMG 4MATIC L 5,461cc, 2,215kg, AMG SPEEDSHIFT 7단 멀티클러치, 5등급, 복합연비 7.3km/l(도심 6.2km/l, 고속도로 9.4km/l), CO₂ 배출량 246g/km ※ 본 연비는 표준모드에 의한 연비로써 도로상태, 운전방법, 차량적재 및 정비상태 등에 따라 실주행 연비와 차이가 있습니다.

