

액티브 시니어를 위한 라이프스타일

SENIOR 조선

APRIL
2015
VOL.36
senior.chosun.com



Come Inside

행복한 거장 한대수의

삶과 음악

캐나다로 떠나는 두 번째 신혼여행

PANERAI
LABORATORIO DI IDEE.



〈시니어조선〉·캐나다관광청·대한항공이 함께하는 ‘리마인드 허니문’ 이벤트

꿈의 여행지, 캐나다로 떠나는 두 번째 신혼여행!

오늘 아침, 옆에 있는 그분께 사랑한다고 말하셨나요? 아니면 수십 년째 마음속에만 간직하고 계신가요?

더 늦기 전에 용기 내어 말해주세요. 사랑한다고, 옆에 있어주어 고맙다고요. 시니어라면 누구나 긴 세월 동고동락한 배우자에게 고마운 마음과 미안한 마음을 갖고 있을 거예요. 그리고, 멋진 곳으로 여행을 떠나 그간의 고생을 보상해주고 싶은 마음도 품고 있을 겁니다. 그런 당신을 위해 〈시니어조선〉, 캐나다관광청과 대한항공이 깜짝 여행을 선물할 기회를 드립니다. 많은 이들이 죽기 전에 꼭 다녀와야 하는 곳으로 꼽는 꿈의 여행지 캐나다!

아름다운 자연과 다양한 문화, 다채로운 액티비티가 가득한 캐나다로 두 번째 신혼여행을 떠나세요.

세계 7대 자연경관으로 유명한 나이아가라 폭포, 캐나다 제1의 도시 토론토 등 평생 잊지 못할 추억거리가 당신을 기다립니다. 사랑하는 사람에게 꿈의 여행을 선물하고 싶다면 지금 즉시 ‘리마인드 허니문’ 이벤트에 응모하세요. 사연 공모를 통해 뽑힌 한 커플에게 캐나다 여행의 기회를 드립니다.





신청 자격 만 44세 이상의 건강한 심신을 지닌 한국 국적의 액티브 시니어 커플로 해외여행에 결격사유가 없어야 함

〈시니어조선〉 홈페이지(<http://senior.chosun.com/event>)에서 지원 양식을 다운로드하여 작성 후
이메일, 또는 우편으로 접수

신청 방법 이메일 접수 remindhoneymoon@gmail.com

우편 서울 중구 세종대로 21길 30 조선일보사 구관 3층 〈시니어조선〉 편집부 (우 100-756)
(우편물 하단에 '리마인드 허니문 여행 응모' 표기)

여행 지역 캐나다

여행 시기 2015년 6월 말 ~ 7월 초

신청 기간 2015년 3월 30일(월) ~ 6월 15일(금)

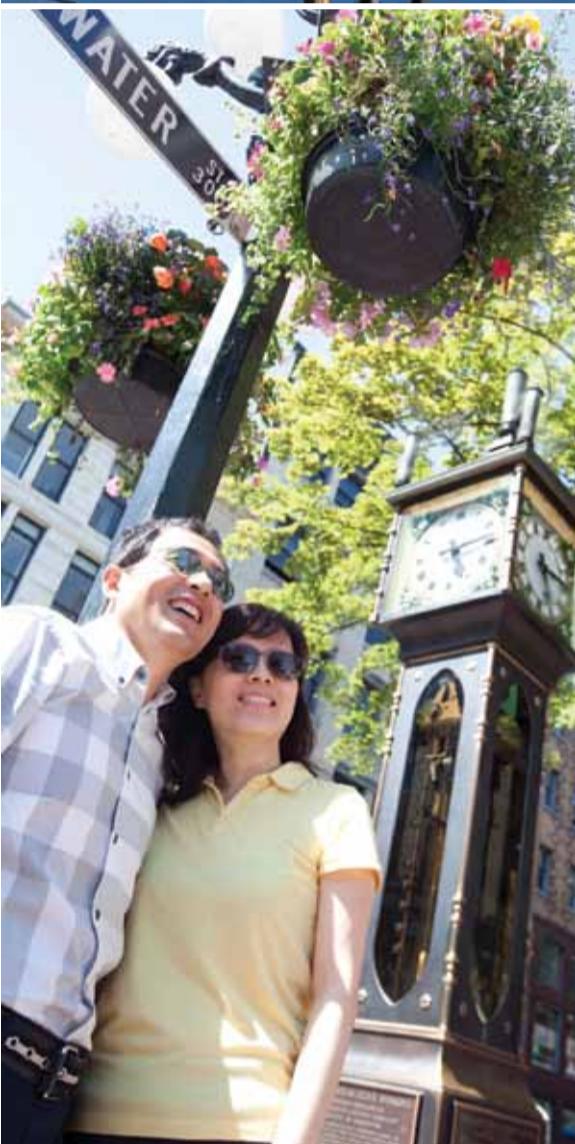
당첨자 발표 2015년 6월 24일(수) 〈시니어조선〉 7월호 및 senior.chosun.com 홈페이지 개재, 개별통지

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

기타사항 여행 중 촬영한 사진과 기사의 초상권 및 저작권은 〈시니어조선〉 · 캐나다관광청이 갖습니다.

이벤트 문의 캐나다관광청 02-733-7708 홈페이지 www.keepexploring.kr 여행상품 문의 02-733-7790

협찬 대한항공(kr.koreanair.com), 브리티시컬럼비아 관광청(www.helloBC.co.kr), 온타리오 관광청(www.ontariotravel.net/kr)



KOREAN AIR

SUPER NATURAL
BRITISH COLUMBIA
+ CANADA

ONTARIO
CANADA

Canada
keep exploring







세계에서 가장 편안한 침대

The Bed for LifeTM

1926년 스웨덴 창업자인 Mr. Efraim Ljung에 의해 시작된 DUX bed는
4대 가문에 걸쳐 최상의 스프링과 최고급 자재를 사용한
북유럽 수공업 장인정신에 의해 만들어져 왔습니다.
침대는 일상의 쌓인 피로를 풀고 스트레스를 해소하여 재충전하는 곳이며
인생의 1/3을 보내는 곳이기 때문에 Dux bed와 함께 하는 것은
인생에서 가장 중요하고 가치 있는 일이 될 것입니다.

DUXIANA[®]
WWW.DUXIANA.COM

청담점 | 신세계본점 | 신세계강남점 | 현대무역센터점 | CUSTOMER SERVICE : 02.512.6512~3
SEOUL STOCKHOLM MALMÖ NEW YORK BARCELONA BERLIN COPENHAGEN
DUBAI LONDON SAN FRANCISCO BERN BRUSSELS BEIJING HELSINKI DUBLIN

Inside

VOL.36 APRIL 2015 액티브 시니어를 위한 라이프스타일, <시니어조선>

08

Nouveau

액티브 시니어라면 주목해야 할
최신 트렌드와 브랜드 소식들.

10

Simple Clutch Bags

옷차림도 발걸음도 가벼워지는 계절, 당신의 패션에
포인트가 되어줄 멋스러운 클러치백을 엄선했다.

12

패턴의 향연

잘 고른 패턴 소품 하나면 열 명품가구 안 부러운
인테리어 효과를 누릴 수 있다. 깃털처럼 집 안 분위기에
한 줄기 빛이 돼줄 스마트한 아이디어 제안.

14

슬로우 라이프를 꿈꾸는 최경애 르네휘테르 한국지사장

올해 1월 한국 직진출을 선언한 프랑스
두피 케어 1위 브랜드 르네휘테르 최경애 한국지사장의
일과 꿈에 대해 들어봤다.

16

삶은 음악이 되고, 음악은 삶이 된다. 행복한 거장, 한대수

한국 1호 히피, 한국 최초의 싱어송라이터 등의
수식어로 불리며 시대를 앞서간 거장은 어느새 칠순을 바라보는
나이가 됐다. 삶과 음악의 경계를 허문 거장을 만나 특별한
40년 음악 인생에 대해 들어봤다.

18

<시니어조선>·캐나다관광청 대한항공과 함께하는 리마인드 허니문

시니어라면 누구나 마음속 버킷리스트로 품고 있을
캐나다 여행! 경이로운 자연과 다양한 문화가 함께 어우러진
캐나다의 대표적인 여행지를 소개한다.



20

전문가 추천! 당일 여행지로 적합한 수도권 꽃놀이 명소

누구나 아는 그곳을 선택하는 순간, 벚꽃승이 뜻지 않게 많은 사람에게 치이는 고생을 감수해야
한다는 사실이 마음을 무겁게 한다. 올봄에는 조금 다른 선택을 해보면 어떨까.

23

즐겁고 안전한 여행을 위한 자전거 여행 체크리스트

자전거 여행자들의 안전하고 즐거운 여행을 위해,
여행 전 반드시 점검해야 할 체크리스트를 소개한다.

24

Cleansing Oil & Water

피부에 흡착된 먼지와 피부 속 노폐물은 물론 마음속까지
씻어주는 물과 기름에 주목하라.

26

오디오의 금의환향

오디오 시장에 다시 봄바람이 불고 있다. 미모 또한 업그레이드해
인테리어 소품으로도 손색없는 면모를 구축해가고 있는 오디오의 화려한 귀환.
그 특별한 변화에 주목해보자.

28

행복한 고령사회를 위한 新직업, 노년플래너

(주)시니어파트너스에서 가장 먼저 시작해 성공리에 운영 중인
'제1기 라이프모델링 기반 노년플래너 양성 아카데미'를 찾아가 그 전망과 포부를 들어봤다.

30

장수와 노화에 관한 재미있는 연구 발표들

해마다 뉴스를 통해 건강에 관한 다양한 연구 결과가 앞다투어 발표되고 있다.
최근 화제가 된 연구 중 장수와 노화에 관한 상식을 뒤집는 재미있는 결과를 모아보았다.

31

이달의 정보

산뜻한 화이트 앤리게이터 스트랩의 룬진 쌍띠미에 컬렉션,
제87회 아카데미 시상식을 빛낸 피아제 하이주얼리, 4월 개장하는 서울신라호텔의
야외 온수 수영장 '어번 아일랜드', 클럽메드의 4~6월 계림 지정일
특가 프로모션 소식 등을 만나보자.



루미노르 1950 3 데이즈 크로노 플라이백
오토매틱 세라믹카 - 44mm

산화지르코늄 기반의 블랙 매트 세라믹으로 만들
어진 자동 캘리버 P.9100이 장착된 파네리아 플
라이백 크로노그래프 신모델. 오피치네 파네라
이가 새롭게 선보이는 루미노르 1950 3 데이즈
크로노 플라이백 오토매틱 세라믹카(Luminor
1950 3 Days Chrono Flyback Automatic
Ceramic)는 정교한 무브먼트가 블랙 세라믹 케
이스에 멋지게 결합되어 탄생한 명작이다. 파네라
이의 정체성을 그대로 드러내주는 케이스와 다이
얼은 클래식하면서도 품격이 넘치며, 케이스 뒷면
의 커다란 사파이어 글래스를 통해 P.9100 인하
우스 무브먼트를 그대로 볼 수 있다.

문의 02-3449-5922

PUBLISHER 시니어조선

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

CO-PUBLISHER 시니어파트너스

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

EDITORIAL & ART

편집장 황정원 hhw@chosun.com
선임기자 배은선 bes@chosun.com
객원기자 김성호 sh.kim@yourstage.com
이은표 lep1212@naver.com
사진 C.영상미디어
디자이너 장선희 rioba@chosun.com
교열 최귀열 gwiyeol61@hanmail.net

ADVERTISING & MARKETING

팀장 양훈식 huns@chosun.com

ONLINE

부장 이재훈 jacopas@chosun.com
기자 박준현 pjh81@chosun.com
웹에디터 문형경 elflira@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

장간일 2012년 4월 25일
발행일 매월 넷째 주 수요일

등록번호 서울 다10391
등록일자 2012년 3월 19일
발행소 서울특별시 종구 세종대로21길 30
인쇄 (주)교학사
출력 앤디프로세스

* <시니어조선>은 서울 강남구, 서초구, 송파구,
영등포구, 용산구, 경기 분당 등 수도권 프리미엄 지역
및 오피스 밀집 지역의 조선일보 독자들에게 무료로
배포되며 서울 강남, 신사, 임곡정, 청담, 잠실, 송파,
이태원, 삼청 및 경기 분당의 변화가 커피, 레스토랑,
병원, 은행, 호텔, 스포츠센터, 수입자동차 매장에서도
만날 수 있습니다.

* 본 매거진은 저작권법에 따라 보호받는
저작물이므로 무단전재와 무단복제를 금지하며,
본 자료의 전부 또는 일부를 이용하시려면 반드시
<시니어조선>의 서면 동의를 받으셔야 합니다.



<시니어조선>은 국내 대표 매거진
포털 APP '톱진'에서 무료로
구독할 수 있습니다.





MARSHAL
PREMIUM GOLD EDITION V5



勝者로 기억될 것이다!
名品 그 이상의 가치
MARSHAL!

Nouveau

액티브 시니어라면 주목해야 할 최신 트렌드와 브랜드 소식.



LIVING

프랑스 감성의 리빙 브랜드 '잘라' 국내 론칭

프랑스 침구 전문 브랜드 '잘라(JALLA)'가 3월 국내에 론칭했다. 잘리는 프랑스 남동부 특유의 프로방스 정취와 스타일을 '컬러풀, 모던 컨템파리리' 콘셉트의 디자인으로 풀어낸 브랜드로, 1881년 유럽 최초로 테리 직물 생산을 시작한 아래 오랜 역사와 노하우를 바탕으로 고품질의 제품을 생산하고 있다. 특히 컬러 감각이 뛰어난 것으로 유명한 디자이너 프림로즈 보르디에(Primrose Bordier)의 독특한 컬러감을 고스란히 반영한 제품이 인기를 끌고 있는데, 아프리카, 인도의 컬러와 아시아, 러시아의 패턴 등 글로벌한 감각을 도입한 창의적인 컬렉션이 눈을 즐겁게 한다. 모던하면서도 이국적인 패턴과 함께 트렌디하고 감각적인 인테리어를 추구한다면 한 번쯤 들러볼 만하다. **Writer** 이은표



ART

오묘한 수묵추상의 세계, 국립현대미술관 <정탁영>

국립현대미술관이 기증작가 특별전으로 <정탁영>전을 선보인다. 정탁영은 우리나라의 대표적인 수묵추상 화가이자 교육자로, 1960년 대부터 40년간 꾸준히 작품 활동을 해온 작가다. 그는 문인화, 서예, 시, 전각 등 다양한 영역을 넘나들며 다재다능함을 과시했는데, 동양적 기법인 수묵과 서양적 장르인 추상의 결합을 실험적이면서도 가장 적절히 구사한 작가로 평가받고 있다. 이번 전시에서는 그의 시기별 대표작과 함께 드로잉과 스케치, 전각, 한시, 공예 등 그의 예술 세계를 입체적으로 체험할 수 있는 다양한 분야의 작품을 만날 수 있다. 3월 25일부터 6월 28일까지, 관람료 무료, 국립현대미술관 덕수궁관. 문의 02-2022-0600 **Writer** 황정원

HOTEL

더 플라자 2015 봄 패키지 'Color Your Spring'

더 플라자에서는 다가오는 봄을 맞아 '컬러 유어 스프링(Color Your Spring)' 패키지를 선보인다. 패키지는 비비드(Vivid), 프레쉬(Fresh) 총 2가지 타입으로 구성됐다. 비비드 타입은 편안한 휴식과 봄나들이를 함께 즐기고 싶은 고객을 위해 준비했다. 서울광장의 푸른 잔디와 도심의 활기찬 모습이 한눈에 보이는 디럭스룸에서의 1박은 물론 에릭케제르의 수석 파티시에가 준비한 피크닉 세트와 수석 세프들이 제철 식재료를 활용해 만든 세븐스퀘어 조식(2인) 중 하나를 선택해 제공받을 수 있다. 또한 봄나들이에 어울리는 원글라스 와인 4종 세트와 휴대용 와인 글라스 2개도 함께 제공된다. 객실에서 편안한 휴식을 원하는 고객을 위해 준비한 프레쉬 타입은 디럭스룸 1박과 함께 레드와 화이트로 구성된 원글라스 와인 4종 세트와 와인 글라스 2개가 함께 제공된다. 두 가지 타입의 패키지 모두 도심의 전경이 한눈에 내려다보이는 더 플라자 피트니스 클럽의 수영장, 체련장 무료 이용, 레스토랑 10% 할인, 호텔 제휴 항공사 마일리지 적립 등이 제공된다. 패키지 이용 가격은 비비드 타입 25만원부터, 프레쉬 타입 22만원부터(상기 금액 세금 및 봉사료 별도)이며, 이용 기간은 3월 1일부터 5월 31일까지. 문의 02-310-7710 **Writer** 배은선



BEAUTY

불가리가 선보이는 지중해의 향기, 아쿠아 디비나

따사로운 햇빛과 신비로운 바다 향기가 가득한 지중해. 보티첼리의 <비너스의 탄생>을 낳은 지중해의 따뜻함과 향을 그대로 담은 듯한 향수가 탄생했다. 불가리가 새롭게 출시한 향수 '아쿠아 디비나(AQVA DIVINA)'는 조개 속 진주처럼 영롱한 아름다움을 뿜어낸다. 지중해의 파도 속에서 탄생한 비너스를 재현한 이 향수는 여성성을 상징하는 원형의 보틀 속에 바닷물에서 막 져나와 햇볕에 잘 그을린 여성의 피부처럼 소금기를 머금은 꽃을 형상화한 관능적인 향기가 들어 있다. 톰 노트는 솔티 베르가모트와 핑크 진저로 톡 쏘는 시트러스 노트와 함께 그윽한 향기가 파도처럼 밀려온다. 그 다음으로 아련한 목련향과 마르멜로가 부드러우면서도 우아한 분위기를 조성하며, 마지막으로 비즈 왁스와 앤버가 관능미를 한껏 풍기며 마무리된다. 아쿠아 디비나는 주얼리 컬렉션은 물론, 맨 컬렉션인 아쿠아 뿐 브브, 아쿠아 아마리와 함께 선보인다. 오 드 뚜왈렛 65ml, 13만원. 문의 02-2240-7350 **Writer** 황정원



MOVIE

70대 연애 초보들의 달달한 첫 데이트, 영화 <장수상회>

첫사랑보다 서툴고, 첫 고백보다 설레고, 첫 데이트보다 떨리는 특별한 러브스토리를 그린 영화 <장수상회>는 70세 연애 초보 '성칠'(박근형)과 그의 마음을 뒤흔든 꽂집 여인 '금님'(윤여정), 그리고 그들의 마지막 연애를 응원하는 사람들의 이야기이다. 강제규 감독은 10~20대의 사랑처럼 뜻뜻한 70대 연애 초보 커플의 특별한 첫사랑을 통해 관객들을 설레는 첫 연애의 기억 속으로 초대한다. 특히 영화는 tvN '꽃보다 할배' 시리즈에서 로맨티시스트의 면모로 시청자들을 사로잡은 배우 박근형과 대한민국 대표 감독들의 영원한 뮤즈인 여배우 윤여정의 색다른 만남으로 기대를 모이고 있다. 충무로 최고의 연기파 배우 조진웅, 순수하고 당찬 매력의 여배우 한지민을 비롯해 황우슬혜, 문가영, EXO 친열까지 성칠과 금님의 사랑을 적극 응원하는 '연애 응원단'의 가세 또한 빼놓을 수 없는 특별한 관람 포인트가 될 듯하다. **Writer** 배은선



365일 피부 지킴이
도심 속 따가운
자외선을 산뜻하게 차단하라



닥터코스메틱 이지함화장품

판매처 : 이지함화장품 쇼핑몰(www.ljhmall.com), 드럭스토어(GS와인스)
이지함피부과 : 강남, 강북, 구리, 구미, 분당, 부산, 이대, 일산, 여의도, 청담, 천호
소비자상담실 : 080-700-1544

심플한 디자인의 디카블루 톤 클러치백은 가격미정, 코치.

골드 버클이 포인트인 그린 톤의 포켓 클러치백은 가격미정, 유틸리티.
주디.

Simple Clutch Bags

웃자림도 발걸음도 가벼워지는 계절, 당신의 패션에
포인트가 되어줄 멋스러운 클러치백을 엄선했다.

Writer 황정원 · Photographer 이경호(C.영상미디어) · Stylist 정소정 · Styling Assistant 유다해

봄 의상에 매치하기 좋은 스카이블루 색상의 클러치백은
49만5천원, 로사케이.

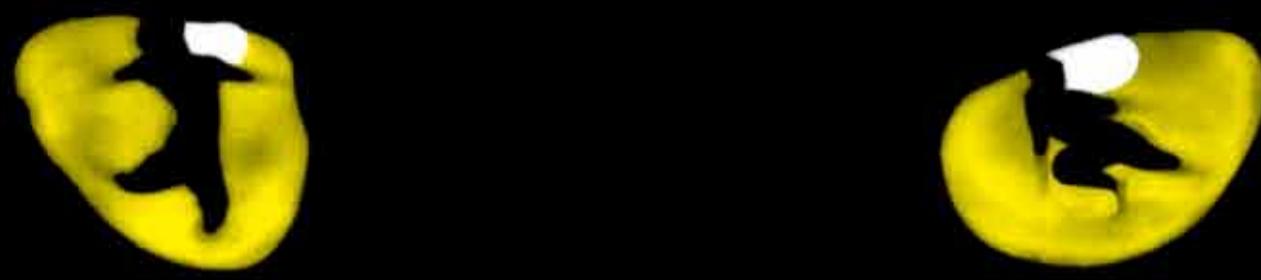
문의
로사케이 02-540-4723
투미 02-546-8864
콜롬보코리아 070-7130-9205
알란스 02-516-7950
로에베 02-3447-7701
브루넬로 쿠치넬리, 아페쎄 02-3446-7725
코치 02-546-7764

사이드 지퍼 디테일이 시크한 검은색 송아지가죽 클러치백은
38만8천원, 아페쎄.

송아지가죽 클러치백은 94만원, 로에베.
브라운 톤의 스텝라이프 패턴이 클래식한 멋을 느끼게 하는

토다운된 블루 색상이 화사함을 더하는 친환경
소재의 클러치백은 6백68만원, 콜롬보코리아.

R&D WORKS, SEOL&COMPANY in association with THE REALLY USEFUL GROUP
Present



CATSTM

Music by ANDREW LLOYD WEBBER

Based on 'Old Possum's Book of Practical Cats' by T.S. Eliot

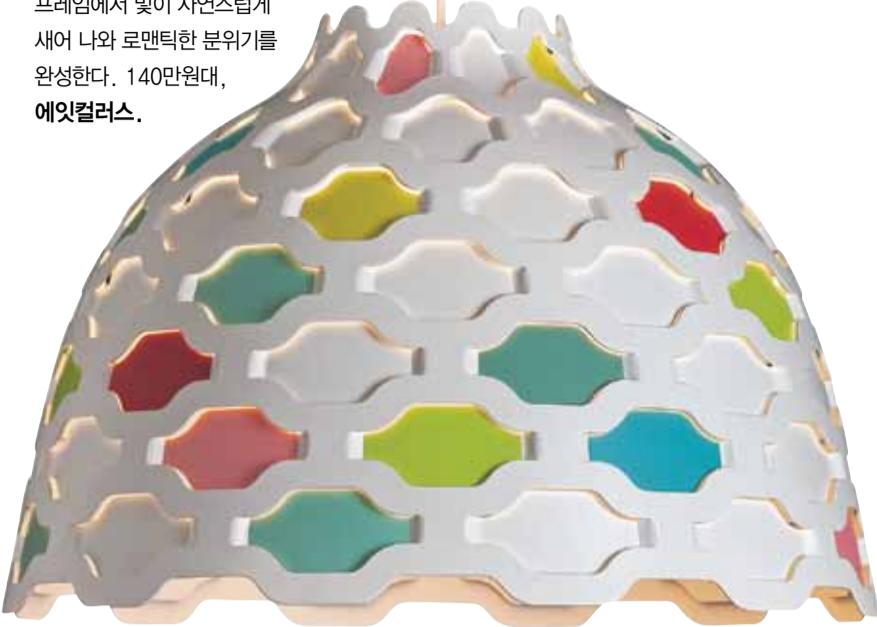
단 4주간의 앙코르 캣츠 내한공연

4.10 ~ 5.10 세종문화회관 대극장



뮤지컬 캣츠는 비씨카드와 함께합니다.

▶ 덴마크 디자이너 루이스 캠벨이 디자인한 펜던트 조명. 겹겹의 꽃잎을 연상케 하는 프레임에서 빛이 자연스럽게 새어 나와 로맨틱한 분위기를 완성한다. 140만원대, 에잇컬러스.



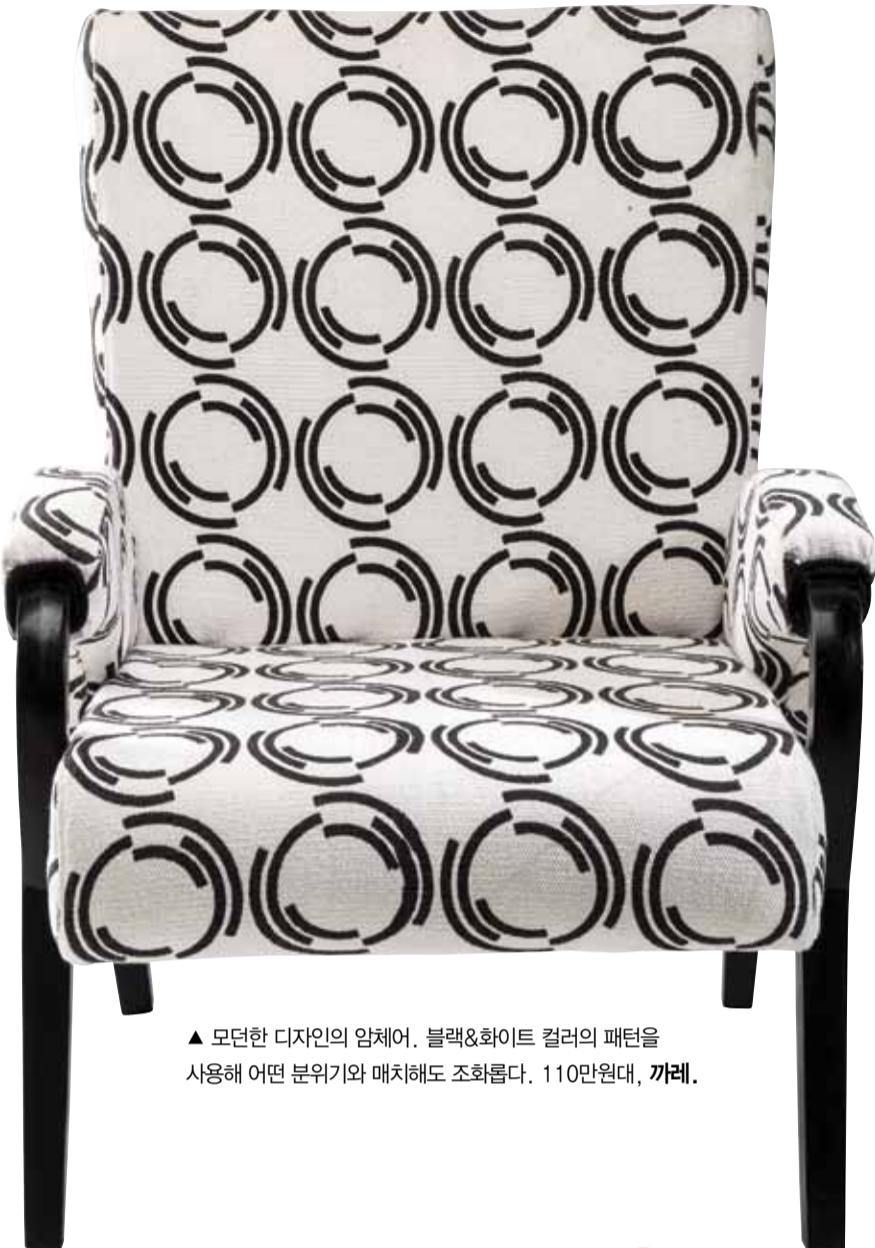
패턴의 향연

잘 고른 패턴 소품 하나면 열 명품가구 안 부러운 인테리어 효과를 누릴 수 있다. 멋진 집 안 분위기에 한 줄기 빛이 돼줄 스마트한 아이디어 제안. 봄기운을 가득 머금은 패턴 소품을 만나보자.

Writer 배은선



◀ 스웨덴에서 수작업으로 제작한 은은한 패턴의 플라스틱 러그. 중금속이나 유해물질로부터 안전한 특수 플라스틱 포일로 만들어졌다. 20만원대, 이노메싸.



▶ 모던한 디자인의 암체어. 블랙&화이트 컬러의 패턴을 사용해 어떤 분위기와 매치해도 조화롭다. 110만원대, 까레.



▶ 금방이라도 맑은 소리로 지저귈 것 같은 아름다운 새와 꽃나무가 자수 처리된 순면 100% 쿠션. 빈티지하게 표현된 오선지 패턴이 자수 그림과 잘 어우러진다. 7만원대, 까레.



▶ 유니크한 스타일의 2단 나눔접시로 반찬은 물론 디저트를 담기에도 좋다. 아기자기한 꽃 패턴이 사랑스럽다. 폴란드 아티스티나 제품. 4만원대, 워너비하우스.



◀ 티스푼이나 아이스크림 스푼으로 사용하기에 적합한 아담한 사이즈의 도자기 소재 스푼. 폴란드 아티스티나 제품. 1만6천원, 워너비하우스.



◀ 화려하면서도 은은한 매력을 갖춘 봄빛 머금은 에스프레소 잔 세트. 폴란드 아티스티나 제품. 3만원대, 워너비하우스.



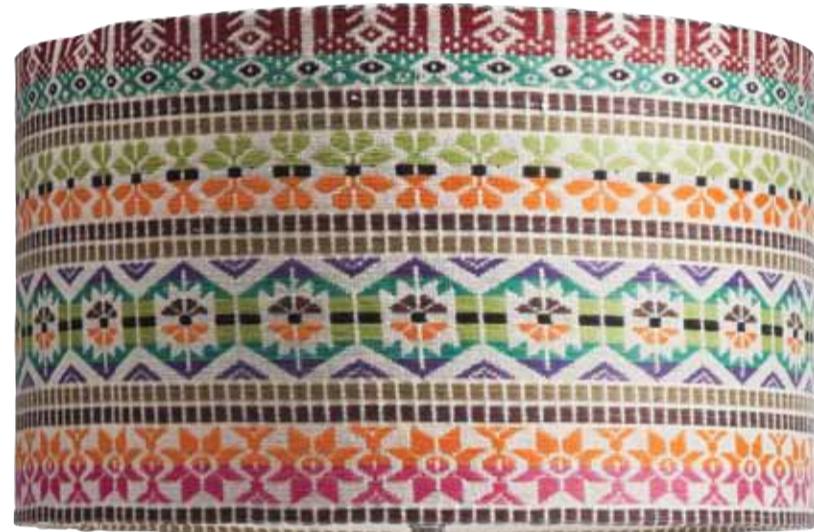
▲ 빈티지한 민트색 바탕에 이국적 느낌의 일러스트가 그려진 레시피 박스. 주제별 인덱스 12장과 레시피 카드 24장이 들어 있다. 4만원대, **다노앤친**.



◀ 100% 순면 제품으로 육실용 수건으로 활용하기 좋다. 담요 혹은 소파, 침실 인테리어용 패브릭 소품으로도 사용할 수 있다. 8만원대, **챕터원**.

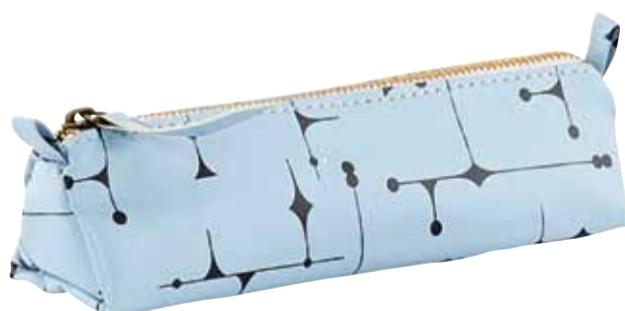


▲ 티포트, 찻잔, 소서가 함께 구성돼 있어 고급스러우면서도 실용적이다. 깔끔하게 세트로 정돈돼 인테리어 효과 역시 기대해볼 만하다. 폴란드 아티스티나 제품. 7만원대, **워너비하우스**.

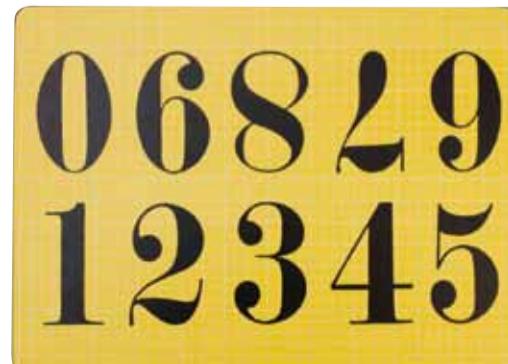


◀ 컬러풀한 패턴을 덧입은 테이블 램프. 너비 23cm, 높이 70cm 정도로 서재, 침실, 거실 등 다양한 장소에서 활용할 수 있다. 30만원대, **끼레**.

▶ 기하학적 패턴의 필통으로
가볍고 내구성이 좋아
부담 없이 사용할 수 있다.
폴리우레탄 코팅으로
견고하게 마무리한
스플릿 소가죽으로 제작했다.
1만8천원, **에잇컬러스**.



▶ 근엄하고 따분한
분위기의 테이블에 생동감과
유머를 선물할 컬러풀한
테이블 매트. 방수 가공돼
내구성이 높은 제품이다.
8만원대(4매 세트 구성),
에잇컬러스.



문의
에잇컬러스 8colors.co.kr
끼레 kare-korea.com
이노메싸 innometsa.com
챕터원 chapterone.kr
다노앤친 danoandchin.com
워너비하우스 wannab-house.com



CEO's Bucket List 슬로우 라이프를 꿈꾸는 최경애 르네휘테르 한국지사장

느림의 미학을 꿈꾸며 오늘도 누구보다 바쁜 삶을 사는 파워우먼, 올해 1월 한국 직진출을 선언한 프랑스 두피 케어 1위 브랜드 르네휘테르 최경애 한국지사장의 일과 꿈에 대해 들어봤다. 예술과 소통에 대한 애정이 가득 담긴 그녀의 버킷리스트를 공개한다.

Writer 배은선

치열한 리더의 삶

성공을 논하기에는 아직은 젊은 나이죠. 미약하지만 치열한 세계에서 지금껏 살아남은 것은 끊임없는 열정과 유연한 사고 방식, 그리고 실패를 해도 다시 일어나는 끈기 덕분인 것 같아요. 1992년 대학 졸업과 동시에 직장생활을 시작했는데 당시에는 여대생들이 대기업에 취직할 수 있는 기회가 거의 없었어요. 운 좋게 현대그룹 공채 1기에 합격해 입사했는데 '여직원'이라는 프레임이 번번이 나를 가로막는 듯한 느낌을 받았죠. 그런 환경에서는 내 미래를 생각할 수 없어 많은 좌절감을 느껴야 했고요. 그러던 중 외국계 기업으로 이직하게 됐는데, 여성에게도 고른 기회가 부여된다 는 점이 무척 만족스러웠죠. 리바이스 코리아 본부장직을 거쳐 2007년 아베다코리아 지사장으로 스카우트된 이후부터는 쭉 뷰티업계에서 일하고 있어요. 뷰티업계는 여자가 더 잘할 수 있는 분야라 더욱 많은 기회가 주어지는 것 같아요. 올해로 24년 차가 되는데 돌이켜보니 참 치열하게 보낸 시간이네요.

“

버킷리스트에 대해 거창하게 생각하시는 분이 많은데 저처럼 소소한 것부터라도 실행해보시면 행복이 멀리 있는 게 아니라는 걸 느끼실 수 있지 않을까요?

”

미술사 공부 후 재도전하고픈 유럽 여행

대학 졸업 이후부터 지금까지 정말 쉼 없이 달려왔기 때문인지 여유로운 삶에 대한 로망을 갖고 있어요. 아침에 일어나 책 읽고 강아지 산책시키고 친구들 만나서 수도로 떨고 운동도 하고 그런 삶을 살아보고 싶어요. 하지만 성격상 마냥 슬로우 라이프만 즐기며 살 수는 없을 것 같아서 은퇴 후 새로운 분야를 찾아 공부해보고 싶은 마음도 있어요. 원래 역사나 여행에 관심이 많은 편인데, 유럽을 비롯한 세계 각국을 여행하면서도 예술적 소양이 깊지 않아 충분히 즐기지 못하는 것이 아쉬웠거든요. 추상표현주의 거장 마크 로스코의 작품을 좋아하는데, 사물과 정신세계를 원색의 면 분할로 표현한 그의 작품은 무척 강렬해요. 어떤 일이 됐든 최고의 고기는 복잡함을 단순화하는 것이라 생각하는데, 그런 제 사고와 비슷한 면이 많은 것 같아 좋아해요. 시간 여유가 생기면 꼭 마크 로스코의 작품 세계를 비롯해 미술사나 미학을 공부한 후 박물관, 갤러리 등에서 교육 봉사를 하며 살고 싶습니다. 또 노르웨이로 오로라 여행을 떠나보고 싶기도 하고, 저개발 국가에 학교를 짓는 일에 힘을 보태고 싶은 마음도 있어요. 처음 버킷리스트에 관해 질문을 받았을 땐 별 게 없다고 생각했는데 하나하나 나열해보니 하고 싶은 일이 참 많네요.

스스로 만들어나가는 행복

좋아하는 게 있으면 하면 되는데 그게 참 쉽지만은 않은 것 같아요. 강아지를 좋아해서 블랙 래브라도를 당장이라도 키우고 싶지만 빌라에서 키우면 강아지가 너무 답답해할 것 같아 후일을 기약하고 있죠. 제가 좋아하는 일 중 하나는 좋아하는 사람들을 초대해 음식을 만들어 같이 나누는 거예요. 워낙 먹는 걸 즐기는 편이라 한식, 양식 가리지 않고 도전하죠. 따로 체계적으로 배운 건 아니지만 요즘 인터넷에 올라온 요리 정보의 수준이 상당하거든요. 인터넷을 요리 선생님 삼아 이것저것 시도해보는 편이에요. 최근에는 세퍼드 파이를 만들었는데 가족 모두가 좋아해서 참 뿌듯했어요. 좋아하는 사람들과 음식이 함께 어우러진 풍경이 정말 좋고 행복한데 최근에는 출장이 잦아 자주 시도하지 못했어요. 소통과 여유를 동시에 즐길 수 있고 더불어 칭찬도 많이 받을 수 있는 정말 멋진 시간이죠. 버킷리스트에 대해 거창하게 생각하시는 분이 많은데 저처럼 이런 소소한 것부터라도 실행해보시면 행복이 멀리 있는 게 아니라는 걸 느끼실 수 있지 않을까요?

많은 가능성은 지닌 두피 케어 시장

오랜 시간 사회생활을 하다 보니 기업이 추구하는 가치에 대해 살피게 됐어요. 무조건 돈 많이 주는 회사, 네임밸류가 높은 회사에 가는 것이 결코 좋은 선택이 아니라는 사례를 너무도 많이 봤거든요. 올 1월부터 한국에 직진출한 르네휘테르는 인간 존중의 가치를 중요하게 생각하는 회사예요. 비영리재단인 피에르 파브르가 소유한 기업인데 훌륭한 기업 가치에 매력을 느껴 입사하게 됐어요. 뷰티업계의 경영인으로서 최종 목표는 피부나 두피 문제로 고민하는 고객에게 안전하면서도 효과적인 제품과 서비스를 제공해 그들의 삶의 만족도를 높여주는 것이에요. 더불어 회사의 장기적인 비전을 제시하고 직원들의 역량과 커리어 개발에도 도움을 주고 싶고요. 그런데 이 회사라면 그런 꿈을 펼칠 수 있을 것 같았죠. 프랑스 두피 케어 1위 브랜드인 르네휘테르는 제가 이곳에 입사하기 전에도 제품을 꾸준히 사용한 브랜드예요. 늦은 출산과 바쁜 생활로 인해 찾아온 탈모 고민으로부터 저를 해방시켜줬죠. 1년간 꾸준히 사용해서 효과를 보게 된 건데, 바로 그 브랜드를 내가 책임지게 됐다는 생각에 무척 행복해요. 한국에서는 스킨케어와 메이크업 시장에 비해 두피 케어 시장의 발달이 더딘 편이지만, 앞으로 많은 성장 가능성을 지닌 시장이라고 생각해요. 유기농 원료를 이용해 모기업인 피에르 파브르의 까다로운 검증을 거쳐 만들어지는 뛰어난 르네휘테르의 제품력을 많은 분에게 알릴 수 있도록 앞으로도 열심히 달려보겠습니다.

KOREAN RED GINSENG

天蔘元

紅蔘



천삼원



고려인삼제조(주) T.02-2267-6769
www.okinsam.com



자연이 빚어낸 천상의 **명작**
45년 천삼원의 역사
언제나 당신과 함께 해왔습니다.





20
10
0
-10
-20

삶은 음악이 되고, 음악은 삶이 된다 행복한 거장, 한대수

모두가 번안곡을 부르던 시절,
자신의 인생을 담담히 노래하는
장발의 청년이 있었다.
한국 1호 히피, 한국 최초의
싱어송라이터 등의 수식어로 불리며
시대를 앞서간 거장은 어느새
칠순을 바라보는 나이가 됐다.
하지만 그의 삶은 오늘도 음악이
되어 오선지 위를 수놓고 있다.
삶과 음악의 경계를 허문 거장을
만나 특별한 40년 음악 인생에
대해 들어봤다.

Writer 배은선

2층 커피숍에서 진행된 인터뷰. 거친 숨소리를 내며 거창한 텔모자 를 쓴 한대수 선생이 계단을 걸어 올라왔다. 숨을 고르길 기다린 뒤 인터뷰를 진행해야겠다고 생각하는 순간 힘찬 목소리로 악수를 청한 뒤 “액션!”을 외치는 그. 곧바로 인터뷰를 시작하자는 거였다. 인터뷰 시작에 앞서 차 주문을 권하자 예상을 깨고 쓰디쓴 커피가 아닌 캐마일 티를 주문한다. 그러곤 또다시 “액션!”이라 말하고는 “허허허” 너털웃음을 지어 보였다. 그렇게 체면 차리기로 시작해 조금 어색함이 사라질 만하면 끝을 맺는 보통의 인터뷰와는 차원이 다른 허심탄회한 인터뷰가 시작됐다. 준비해온 질문 대신 무척이나 기분 좋아 보이는 그에게 대체 무엇이 그렇게 즐거운지부터 물었다. 그리고 뜻밖의 대답이 돌아왔다.

고통은 음악 인생을 지탱해준 힘

왜 내가 계속 웃는가 하면 되는 게 하나도 없으니까. 하하하하. 비극이 심해지면 웃을 수밖에 없다니까요. 저는 항상 괴로워요. 왜냐하면 처음 20년 살던 여자와 헤어지고 굉장히 헤매다가 미국에서 만나 사랑에 빠진 지금의 아내와 결혼했는데, 문화적인 차이라는 게 극복하기가 쉽지 않아요. 일례로 제가 하루 세 끼 음식을 도맡아 하는데 음식을 세 종류로 따로 준비해요. 한국 음식을 못 먹는 아내를 위한 식사, 딸 양호를 위한 식사 그리고 내가 먹을 된장찌개. 이런 식이죠. 얼마나 힘든지 몰라요. 그리고 아내에게는 유전성 알코올 중독이라는 병이 있어서 고생을 밀도 못하게 하고 있어요. 그러니까 아직도 고독하냐고 하면 두말할 것 없이 엄청 고독하죠. 매일 아침 출근해서 돈도 벌어야 하고 가족도 돌봐야 하고, 공연 준비도 하려니 힘들어 죽겠네요. 그런데 작곡도 그렇고 모든 작품 활동이라는 게 고통이 없으면 작업이 불가능하다고 생각해요. 기뻐서 작곡하는 경우는 많지 않거든요. 부인도 양호하고, 아이도 잘 크고, 돈도 많고 그런데 노래가 쉽게 나오겠어요? 반 고흐처럼 어려운 상황, 모자란 상황 그런 데에서 훌륭한 음악과 그림이 나오는 것 같아요. 재작년엔가 베토벤에 관한 영화를 봤는데 그분도 굉장히 고통 속에 살았더라고요. 모차르트도 마찬가지고. 그래서 제 많은 곡도 제 삶의 슬픔 속에서 탄생할 수 있었죠.

나이 들어감에 대하여

나이 들어가면서 좋은 점이 있나고요? 없어요. 하하하하. 옛날에는 양호한 여인에게 “안녕~” 하면 “어! 안녕~” 이런 반응이 돌아왔는데, 지금은 “안녕!” 하면 “어? 저 할배 왜 이래?” 이러겠죠. 그리고 노화라는 게 굉장히 무서워요. 매일같이 기능을 자꾸 잃어가거든. 눈도 그렇고 귀도 어두워지고, 감각도 무뎌지고. 머리도 자꾸만 빠져요. 키도 2cm 줄었고, 어깨도 2cm 줄었어요. 옷 사이즈가 달라져서 친구들에게 옷을 나눠주는 상황이에요. 창의력도 떨어지고 너무 오래 살아서 어떤 경험에 대해 감동을 받기도 어려워요. 어떤 사람들은 죽음에 대해 어떻게 생각하느냐고 묻는데, 저는 솔직히 굉장히 무섭다고 말해요. 무섭죠. 모르는 세계로 가는 건데 얼마나 무서워요. 그래서 사실상 나이 든다는 게 정말 어려운 상황인데, 그러한 과정에 대해 노래를 쓸 순 있겠죠. 같이 그 어려움을 나누는 거예요. “너도 무서우나? 나도 무섭다” 하고요. 그렇게 쓴 곡 중에 ‘실수’라는 곡이 있어요. 가사가 아래요. ‘우리 친구 전은 강물에 빠지고’. 여기서 전은 유명한 조각가예요, 실제로 강물에 빠져서 죽었어요. 또 ‘우리 친구 정은 술독에 빠지고.’ 이 친구는 알코올 중독으로 죽었고. 그리고 또 사랑에 빠진 친구도 있고. 뭐 이런 식의 가사인데, 현황이 어떠냐하면 결혼식만큼 장례식도 자주 가는 상황이에요. 얼마 전에도 장례식에 다녀왔는데 보통 일이 아니에요. 저도 술을 많이 했는데 요즘에는 몸이 잘 안 받아서 자제하고 있어요. 딸을 위해서라도 건강을 지켜야 해요.

60대 남자를 철들게 한 딸, 양호

요즘 가장 큰 고민은 애 키우는 거예요. 학교 숙제가 너무 어려워요. 저는 초등학교 때 ABCD만 배우고 끝났거든요. 근데 양호는 1학년부터 ‘숲 속에는 부엉이가 울어요.’ 이런 걸 받아 적어야 해요. 얼마나 어렵겠어요. 다른 부모님이랑 얘기해보면 중고등학생은 저녁 11시까지 공부를 한다요. 미리부터 정말 겁나요. 허허. 제가 생각하는 게 이렇게 아이 낳기 전과 완전히 달라졌어요. 아이 낳기 전에는 아무 데나 가서 살고 돈 있으면 파티하고 돈 없으면 라면 먹고. 그렇게 살았거든요. 그럭저럭. 오래 살 필요도 없었고. 음악이나 하다 가자 그랬는데. 애를 낳은 뒤로 ‘자유는 책임이구나, 사랑은 희생이구나’ 이런 걸 배우고 있어요. 갑자기 뒤틱하게 나이 70 다 돼서 한 방 맞았어요. 딸이 굉장한 가르침을 주는 거죠. 딸과는 친구처럼 지내는 편이에요. 저를 아주 편하게 대하죠. 저는 그게 참 좋더라고요. 또 딸을 키우면서 여자들에 대한 생각과 태도가 많이 달라졌어요. 여자가 겪게 될 일이 남자보다 훨씬 많다는 걸 느끼고, 주의해야 할 점도 너무 많더라고요. 그걸 빼저리게 느끼면서 과거에 제가 여자들에게 실수를 많이 했다는 걸 느껴요. 뒤틱었지만. 만약 양호가 ‘훈자 세계 일주를 하겠다’ 그러면 사실 보내기 어려울 것 같아요. 아들이 가겠다고 하면 잘 가라고 하겠지만. 그런 차이가 있더라고요. 딸을 위한 곡을 만들기도 했는데 ‘양호야 양호야’라는 곡이에요. 이번 공연에 포함할지 말지는 아직 고민 중입니다.

한 편의 영화 같은 청소년기

베트남 전쟁 때 제가 미국에서 10대를 겪었거든요. 그때 저는 하피 운동에 완전히 끌려 있었죠. 아버지는 제가 백일 때 서울 공대에서 물리학을 공부하다 미국으로 유학을 가셨는데 갑자기 실종되셨어요. 어머니는 몇 년 후 재가하셨고요. 제가 고등학생 시절에 아버지가 발견되길 했지만, 주로 할아버지 손에 자랐다고 봐야죠. 저희 할아버지는 언더우드 박사와 함께 연세대학교를 설립하고 초대 학장을 지낸 분인데, 제가 수의학을 공부해서 질 좋은 우유를 생산해 우리나라 국민 건강 증진에 기여해야 한다고 하셨어요. 그래서 뉴햄프셔 대학교 수의학과에 입학은 했는데 너무 징그러워서 못 하겠더라고요. 대신 사진예술에 빠져들게 돼 뉴욕에 갔는데 집에서는 사진은 공부가 아니라고 하시면서 모든 지원을 끊어버리셨죠. 당시 뉴욕의 맨해튼은 아파트 임대료가 300달러 정도 했는데, 돈이 없으니까 50달러짜리 스파니시 할렘가의 아파트로 가서 살았어요. 낮에는 학교에 다니고 밤에는 레스토랑에서 일했는데, 묘하게 별 생각 없이 일하러 간 곳이 지금도 관광명소로 유명한 ‘세련디피티 3’이라는 곳이었어요. 1명을 뽑는데 20명이 지원을 했어요. 그런데 어린 동양인 소년이 특이해 보였는지 내가 뽑혔어요. 그곳이 마릴린 먼로, 케네디 대통령의 부인이었던 재키 오나시스 이런 분들의 단골 음식점이었는데, 가장 인상 깊었던 손님은 존 레넌과 오노 요코예요. 그렇게 그곳에서 많은 유명인을 만나고 여러 경험을 하며 사진 공부를 했는데 사진에서 많은 음악적 영감을 얻게 됐죠. 음악과 시작적인 것이 아주 잘 맞거든요. 퀸의 프레디 머큐리, 비틀스의 존 레넌 그분들도 다 그림 공부를 했고, 앤디 워홀은 벨벳이라는 언더그라운드 그룹의 매니저를 하기도 했죠. 음악은 제가 전혀 공부를 못했어요. 원래 엘비스 프레슬리를 정말 좋아했는데, 그분은 너무 우월해서 나는 가수가 될 생각을 할 수도 없었죠. 근데 비틀스라는 가수가 나왔는데 기타를 치면서 그냥 자기 인생을 얘기하더라고요. ‘나도 저건 할



“

딸을 키우며 자유는 책임이구나, 사랑은 희생이구나
이런 걸 배우고 있어요.

”

수 있겠다’ 생각했어요. 그 뒤로 밥 딜런을 보니까 이 사람은 노래도 그렇게 잘 부르는 것 같지도 않고 그냥 하모니카 좀 불고 그런데 철학이 있더라고요. 그래서 용기를 얻어서 커피숍에 가서 주말마다 노래를 부르기 시작했어요. 나중에 한국에 와서 세시봉에서도 그렇게 노래를 하게 됐고요.

한국 최초의 싱어송라이터

제가 세시봉에 가서 공연한 날 MC로 이백천 씨가 왔더라고요. 당시 트윈풀리 오의 렛잇비미, 하얀 손수건, 조영남 씨의 딜라일라 이런 노래들이 유행했는데, 그 노래들이 다 번안곡이었어요. 근데 그날 제가 자작곡인 ‘행복의 나라’를 부르면서 하모니카 연주를 하니까 이백천 씨가 “너 이상한 음악을 하는 것 같은데 참 좋다.” 그러시면서 바로 그 다음 날 그분이 진행하시던 텔레비전 쇼에 저를 출연시켜줬어요. 당시에는 동네마다 1~2대씩 있는 텔레비전에 사람들이 백 명씩 모여서 보고 그러던 시절이라 시청률이 어마어마했죠. 그렇게 이름을 한 방에 알리게 됐는데, 사람들이 즐겨 듣던 이미자 씨의 노래와는 너무 다르고 머리도 길고 하니 잘 이해하지 못하고 오해를 많이 하시더라고요. 그 뒤로 제 앨범이 금자곡이 되고 여러 우여곡절을 겪다 결국 미국으로 돌아가게 됐어요. 한국에 돌아올 계획도 없이 떠난 거죠. 그런데 어떻게 일본에서 공연을 통해 조명을 받게 되고, 그게 한국까지 알려지면서 제가 이렇게 한국에 와서 아이를 키우며 살고 있네요. 이번 음반도 여미영 씨라는 라디오 피디가 기획을 했는데, 그분이 재정적인 면은 생각지도 않고 기획을 하셨더라고요. 그래서 어렵겠구나 했는데 팬들의 크라우드 펀딩으로 음반 계획이 현실화됐더라고요. 민망하기도 해 펀딩 그런 거 하지 말라고도 했었는데, 많은 분의 노력에 참 감사한 마음입니다. 저는 그저 삶을 일기 써 내려가듯 곡으로 만드는 사람이에요. 그런 제 노래에 많은 분이 공감을 해주시다는 게 참 행복합니다.

한대수의 대표곡들과 5년 만의 공연

마지막 공연이 2010년 세종문화회관 공연이었어요. 이번에는 엘지아트센터에서 공연하는데 사운드가 대한민국에서 가장 좋다고 하더라고요. 가수로서 욕심이 나는 공연장에서 공연하게 돼 열심히 준비하고 있습니다. 또 후배들과 함께 공연을 꾸미게 됐는데 제 세 번째 앨범작업을 함께한 손무현 씨, 여러 번 공연을 함께한 전인권 씨. 20년 전에 제 공연을 보러 일본까지 온 강산에 씨, 같이 방송 MC를 한 호란 씨 등이 함께하죠. 모두 두 번 생각하지 않고 함께한다고 해줘 정말 고맙게 생각하고 있어요. 또 우리나라에도 대가가 많은데 외국 기타리스트들에만 열광하는 현실이 이십더라고요. 그래서 에릭 클랩튼, 제프 백, 팻 메시니 못지않게 훌륭한 손무현, 신대철, 김목경, 김도균 씨가 기타 애드리브를 주고받는 걸 엔딩 프로그램으로 생각하고 있어요. 제가 아이디어를 내봤는데 굉장히 재미있을 것 같아요. 요즘 시대에는 컴퓨터로 찍어내는 음악과 늘씬하고 멋진 외모의 가수들이 기획사 시스템을 통해 배출되고 있고, 팬들이 그런 음악에 열광하고 있잖아요. 저도 아이돌 가수들을 실제로 본 적이 있는데 정말 입이 떡 벌어지더라고요. 그렇지만 아무리 시대가 그런 걸 요구해도 한 편에선 기타 치고 하모니카 불고 자기 얘기하는 그런 음악들이 여전히 사랑받고 있잖아요. 관객분들이 이번 공연에 더욱 열린 마음으로 오셔서 편안하게 공연을 즐겨 주셨으면 좋겠어요. 서로 양호하게 환호의 음성이 있었으면 좋겠고요. 저도 많이 기대하면서 기다리고 있겠습니다.

CONCERT



한대수 콘서트

Reverse | Rebirth

어쿠스틱 아방가르드, 록앤블루스. 총 세 파트로 나누어 공연을 선보이는 한대수 40주년 기념 트리뷰트 콘서트가 열린다. 한대수뿐 아니라 전인권, 강산에, 손무현, 신대철, 김도균, 김목경, 호란 등 한국 최고의 뮤지션들이 대거 참여해 그의 노래를 새롭게 해석해 들려준다. 일정 및 시간 4월 25일(토) 저녁 7시, 26일(일) 저녁 5시 장소 LG아트센터 출연 한대수 밴드, 전인권, 강산에, 손무현, 신대철, 김도균, 호란, 김목경, 바비렛츠, 이우창, 하찌 외 문의 02-2005-0114



〈시니어조선〉·캐나다관광청·대한항공과
함께하는 리마인드 허니문

꿈이 이루어지는 곳, 캐나다

1

〈시니어조선〉과 캐나다관광청, 대한항공이 2015년, 대한민국 꽃중년 커플의
리마인드 허니문을 응원한다. 시니어라면 누구나 마음속 버킷리스트로 품고 있을
캐나다 여행! 경이로운 자연과 다양한 문화가 함께 어우러진 캐나다의 대표적인 여행지를
소개한다.

Writer 황정원 · Resource 캐나다관광청

세계에서 두 번째로 면적이 넓은 나라로 알려진 캐나다. 로키 산맥, 나이아가라 폭포, 오로라 등 빼어난 자연경관을 자랑하며 죽기 전에 한 번쯤 꼭 가고 싶은 나라로 손꼽히는 천혜의 관광지다. 젊은 세대에게는 트레킹과 스키, 장년층에게는 폭포와 단풍 관광이 유명하지만 드넓은 캐나다 곳곳에는 아직도 우리가 모르는 숨은 매력이 가득하다. 인간의 손길이 닿지 않은 원시 자연이 그대로 살아 있는 때묻지 않은 풍경, 다양한 인종의 민족들이 저마다의 문화를 고스란히 이어가며 조화롭게 살아가는 도시, 세계 최고의 식재료로 만든 최상의 먹을거리 등 캐나다는 여행을 좋아하는 사람이라면 누구나 흠뻑 빠질 수밖에 없는 요소를 두루 갖춘 곳이다.

특히 브리티시컬럼비아와 온타리오는 중·장년층에게 추천할 만한 여행지다. 시니어라면 누구나 인생의 기쁨과 슬픔을 함께 맛보며 나란히 고생한 배우자에게 “나중에 멋진 곳으로 여행합시다” 하고 약속해본 적이 있을 것이다. 누구나 한 번쯤 가보기를 꿈꾸는 곳, 사진만 보아도 감탄이 절로 나는 곳, 나이가 들어 부부가 나란히 여행하기에 좋은 곳. 그 곳이 바로 캐나다이다. 사랑하는 사람과 함께 지난날을 돌아보고 남은 생을 더욱 보람차게 보낼 수 있는 멋진 추억을 만들고 싶다면, 꿈의 여행지 캐나다로 떠나보자.



3



4



1 푸른색 돔 지붕이 인상적인 브리티시컬럼비아 주 의회당 건물.

2 BC 주에서 가장 인기 있는 관광지인 부ച트 가든의 선큰 가든.
5월부터 8월 사이에 방문하면 최고의 절경을 감상할 수 있다.

3 벤쿠버의 명소인 캐필라노 서스펜션 브리지. 협곡 위에 떠 있는 듯한 스릴을 느낄 수 있다.

4 빅토리아의 수상가옥촌인 피셔맨즈 와프에서는 가끔 물개나 바다표범 등의 야생 바다 생물이 선착장까지 접근해 먹이를 달라며 애교를 부리기도 한다.



5



6

아찔한 자연과 도시의 낭만이 어우러진 브리티시컬럼비아 주

캐나다에서 한국과 가장 가까운 곳에 위치한 브리티시컬럼비아(이하 BC) 주는 광활한 자연과 도시 문명을 모두 즐길 수 있는 곳이다. 영국풍의 이름처럼 고풍스러운 아름다움을 간직한 항구 도시 빅토리아와 유학생들에게 인기 만점인 밴쿠버, 북미 최대의 스키 지역인 휘슬러 등 친숙한 관광지가 많은 곳이기도 하다. 브리티시컬럼비아의 주도임을 만천하에 공표하듯, 푸른색 동형 지붕의 의사당 건물이 한눈에 들어오는 빅토리아는 아름다운 항구와 해변을 감상할 수 있는 로맨틱한 도시다. 항구를 따라 들어선 각양각색의 노점상과 라이브 음악이 흘러나오는 노천 카페, 담쟁이 덩굴이 뒤덮인 격조 높은 호텔이 이국적이면서도 낭만적인 분위기를 자아낸다.

빅토리아에서 가장 인기 있는 관광지인 부차트 가든은 세계 최대 규모의 환상적인 정원이다. 선큰 가든, 로즈 가든, 재패니스 가든, 이탈리언 가든의 네 파트로 구성되어 있으며 아기자기한 산책로를 따라 쉴 수 없이 많은 종류의 계절 꽃을 감상할 수 있다. 특히 5월부터 8월 사이에는 꽃이 절정을 이루어 세계 어디에서도 보기 힘든 비경이 펼쳐진다. 산책을 마친 후에는 가든 내에 있는 레스토랑에서 영국식 애프터눈 티 세트를 꼭 맛볼 것. 향기로운 흥차와 보는 것만으로도 즐거운 다과가 영국 귀족이 된 듯한 기분을 선사할 것이다.

밴쿠버는 아찔한 원시림과 다채로운 도시 문명을 동시에 만끽할 수 있는 매력적인 관광지다. 캐필라노 서스펜션 브리지(Capilano Suspension Bridge)는 협곡 사이에 매달린 다리로, 밴쿠버를 방문한 사람이라면 꼭 들르는 명소. 높이 70m, 길이 140m에 달하는 이 다리를 사이에 두고 산책로와 카페, 기프트숍 등이 조성되어 있다. 특히 절벽을 따라 이어진 산책로인 클리프워크(Cliffwalk)에서는 마치 협곡 위에 떠 있는 듯한 스릴을 느낄 수 있다. 밴쿠버 시민의 자랑인 스텐리 파크와 공업지구를 재정비해 예술가들의 퍼블릭 마켓으로 탄생한 그랜빌 아일랜드도 놓치지 말아야 할 볼거리다.

나이아가라 폭포와 단풍 협곡의 파노라마, 온타리오 주

캐나다 제1의 도시 토론토와 장대한 나이아가라 폭포를 품은 온타리오는 5대호 중 4개의 호수와 연결된 곳으로, 800km에 이르는 단풍나무길, 1천여 개의 섬이 떠 있는 천섬(Thousand Islands) 등 경이로운 자연의 극치를 느낄 수 있다. 세계 7대 자연경관으로 유명한 나이아가라 폭포는 캐나다에서도 가장 인기 있는 관광지 중 하나다. 미국과 캐나다의 국경 지대에 걸쳐 있는 거대한 폭포로, 강 중앙의 섬을 기준으로 말발굽 모양의 거대한 캐나다 폭포와 무지개가 아름다운 미국 폭포로 나뉜다. 특히, 미국 쪽에서는 폭포 옆면만 바라볼 수 있는 반면 캐나다에서는 정면에서 두 갈래로 갈라진 폭포를 모두 감상할 수 있어 더욱 인기가 많다. 한층 색다른 풍경을 감상하고 싶다면 유람선을 타고 폭포를 눈앞에서 직접 체험할 수 있는 '혼블로어 크루즈(Hornblower Cruise)'를 이용하거나 하늘에서 나이아가라의 거대한 물줄기를 통째로 감상하는 헬리콥터 투어를 이용할 것을 추천한다.

토론토는 고풍스러운 옛 건물과 현대 건축물이 공존하는 도시다. 조각가 헨리 무어의 작품을 세계에서 가장 많이 소장하고 있는 온타리오 미술관, 1만2천여 챕터의 신발과 그에 관한 이야기가 담겨 있는 바타 슈 박물관, 캐나다 최대 박물관인 로열 온타리오 박물관 등 볼거리와 즐길거리가 가득하다. 360도 회전하는 전망대 레스토랑에서 시내를 한눈에 내려다보며 식사를 즐길 수 있는 CNE타워, 수천 종의 다양한 물고기를 만날 수 있는 리플리스 아쿠아리움, <내셔널지오그래픽>지로부터 세계 최고의 시장으로 뽑힌 200년 역사에 빛나는 세인트 로렌스 마켓 등도 꼭 들러야 할 명소다. 하지만 온타리오에 들렀다면 캐나다의 국기에 등장할 만큼 유명한 단풍 구경을 놓쳐서는 안 될 일. 나이아가라 폭포에서 시작해 토론토, 오타와, 몬트리올로 이어지는 무려 800km의 단풍나무길은 9월 말부터 10월 중순이 절정을 이룬다. 수생마리(Sault Ste. Marie)에서 협곡 관광열차를 타면 유리창을 통해 환상적인 단풍의 파노라마를 감상할 수 있다.

5 캐나다는 세계 최대, 최고의 아이스와인 생산국이다.

6 캐나다의 자랑인 수생마리 단풍 협곡을 운행하는 관광 열차.

7 나이아가라 폭포의 장엄한 풍경. 유람선을 타거나 헬기 투어를 이용하면 더욱 다양한 폭포의 풍경을 감상할 수 있다.

8 고풍스러운 건물과 현대 건축물이 공존하는 도시 토론토.



8



대한항공과 함께하는 캐나다 여행

안전하고 편리한 캐나다 여행을 원한다면 시니어들이 가장 선호하는 국적기, 대한항공 직항편을 이용해보자.

대한항공은 밴쿠버, 토론토 직항편을 운행하고 있으며 성수기에는 주 운항회수를 증편하는 등 캐나다 여행객을 위해 다양한 서비스를 제공하고 있다.

문의 대한항공 1588-2001

문의 캐나다관광청 02-733-7708

여행상품 문의 02-733-7790

대한항공(kr.koreanair.com),

브리티시컬럼비아 관광청(www.helloBC.co.kr),

온타리오 관광청(www.ontariotravel.net.kr)

캐나다 관광청(www.keepexploring.kr)

7





1

전문가 추천! 당일 여행지로 적합한 수도권 꽃놀이 명소

봄꽃 명소하면 떠오르는 여의도 윤중로, 경남 진해. 하지만 누구나 아는 그곳을 선택하는 순간, 벚꽃송이 뜯지않게 많은 사람에 치이는 고생을 감수해야 한다는 사실이 마음을 무겁게 한다. 올봄에는 조금 다른 선택을 해보면 어떨까. 전문가들이 추천하는 마음 가볍게 떠날 수 있는 수도권 꽃놀이 명소 4곳을 소개한다.

Writer 배은선

아침고요수목원

여행작가 정보상

서울 근교의 명산 축령산에 봄이 오면 아침고요수목원은 그 어느 때보다 활기가 넘친다. 겨우내 잠잠하던 정원 이곳저곳은 화사한 봄나들이 옷으로 갈아입은 꽃들이 부르는 노래로 축제 분위기다. 이름 모를 들꽃과 꽃 이름이 새겨진 풋말을 살펴봐야만 이름을 알 수 있는 생소한 꽃들이 한 덩어리 꽃 뭉치가 되어 눈길을 잡아끈다.

대학교에서 원예학을 가르치던 어느 교수가 사재를 털어 마련한 아침고요수목원. 지금으로부터 꼭 20년 전인 1995년에 문을 열었다. 인도의 시성 타고르가 우리나라를 '고요한 아침의 나라'라고 칭송한 것에서 수목원 이름을 따왔다. 우리 자연의 아름다움을 울타리 안에 들여놓기 위해 애썼다는 설립자의 변(譯)을 전통가옥이 있는 입구에서부터 확인할 수 있다.

사철 언제 찾아가도 좋지만 봄에 특히 아름답다. 한국적인 정원으로 꾸민 원예수목원이라 동요 '고향의 봄'이 자연스레 떠오를 정도다. 여기에 우리 꽃뿐만 아니라 데이지, 마가렛, 팬지, 아네모네 등 외국 꽃들도 화려함을 자랑한다. 정원 이곳저곳을 둘러보다 보면 어느새 안구가 정화되는 느낌이다.

아침고요수목원에서 자라는 식물은 키가 작다. 대부분 정원수이기 때문이다. 정원 사이로 난 길도 키 작은 식물 구경에 알맞게 평坦해서 걷기 편하다. 그래서 아직 걸음이 익숙하지 않은 어린이나 걷기가 조금 불편한 어르신을 모시고 산책하듯이 다녀오기 좋다. 햇볕 쨍쨍은 날 발 편한 신발을 신고 수목원 구경을 다녀오자.

2



양평 산수유 마을

경기관광공사 홍보사업팀 김연진 과장

꽃의 축제가 한창이다. 노란 산수유꽃이 흐드러지게 피는 4월이면 양평에도 어김없이 축제가 열린다. 올해로 12회째를 맞는 ‘양평 산수유 · 한우 축제’는 4월 4일부터 5일까지 이틀간 진행된다. 축제의 주 무대인 개군면 내리, 주읍리 일대는 산수유나무 군락지로 7천여 그루가 군집을 이루는 곳이다. 우리나라에서 가장 오래된 산수유나무를 비롯해 몇백 년은 족히 살아온 산수유나무들이 화려한 자태를 뽐내며 꽃 잔치를 벌인다. 축제 행사장인 레포츠공원에서는 양평 한우이벤트, 초청가수 공연과 노래자랑, 밤에는 불꽃놀이 등 다양한 행사와 공연이 펼쳐진다. 축제 기간에는 레포츠공원에서 산수유 마을까지 임시 노선버스를 운행한다. 산수유 마을에서도 산수유 인절미 떡메치기, 장작 패기 등 체험행사를 진행하고 수수부꾸미, 빈대떡, 도토리묵, 산수유 동동주 등의 음식을 맛볼 수 있어 축제의 흥을 돋운다. 햇살과 바람에 몸을 맡기고 천천히 꽃향기 에 취하고 싶다면 축제를 피해 찾아가는 것도 좋다. 사뿐사뿐 내딛는 발걸음마다 꽃향기 피어나는 산수유 마을에는 봄날의 행복이 가득하다.



3



4

- 1 키 작은 정원수로 풍성하게 꾸며진 아침고요수목원.
- 2 다양한 색의 어울림으로 흔상적인 분위기를 자아내는 리빙스탠드 데이지.
- 3 경기도 양평군 개군면 내리와 주읍리에서는 매년 4월 산수유축제가 열린다.
- 4 산수유는 작은 꽃이 모여 하나의 꽃을 완성하는 형태를 띠고 있다.
- 5 창경궁은 우리나라에서 처음으로 벚꽃놀이가 시작된 곳이다.
- 6 고궁을 배경으로 한 흐드러진 벚꽃의 아름다운 모습.



5

창경궁

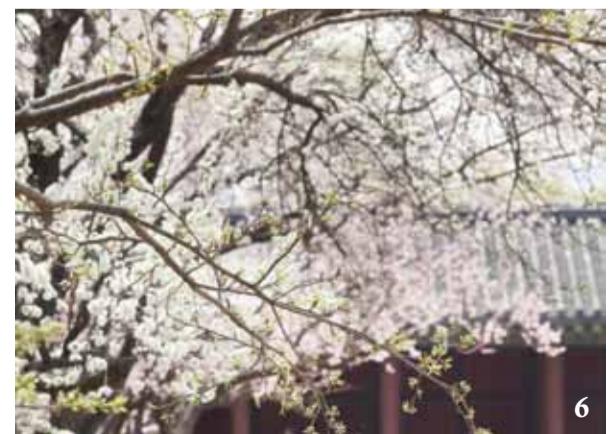
여행 전문 사진작가 조혜원

봄바람에 산화하는 꽃. 벚꽃만큼 봄의 스침을 느끼기 좋은 꽃도 없다.

벚꽃이 만개하는 봄, 신호 대기 중 차 안에 앉아 고개를 돌렸을 때 창경궁 입구의 네모난 프레임 안에는 전혀 다른 풍경이 펼쳐진다. 꽉 막힌 도로 위 일상과는 전혀 다른 시간과 공기가 흐르는 것처럼 연분홍의 벚나무가 느긋하게 봄바람에 고개를 끄덕인다.

번잡한 여의도는 피하고 싶고, 진해까지 내려가기엔 시간적 여유가 없는 이들에게는 창경궁이 제격이라고 생각한다. 창경궁의 벚꽃은 아픈 역사와 봄꽃놀이의 추억을 모두 간직하고 있다. 창경원에서 창경궁으로 제 위신을 다시 찾으며 꽃 터널을 이루던 벚나무를 여의도와 어린이 대공원으로 옮겨 심었으니 창경궁 벚나무는 그들과 형제인 셈이다.

도시 한복판에서 여유 있게 봄을 느끼며 창경궁의 단청을 배경으로 흔들리는 벚꽃을 담아내기 좋은 곳. 올봄엔 창경궁으로 꽃놀이를 떠나보는 건 어떨까.



6



1

2

국립 서울 현충원

대전교통방송 작가 박은영

무거운 바람이 가벼워지면 어김없이 봄날이 가까이 다가와 있다. 기분 좋게 살결을 스치는, 살랑대는 봄바람을 마주하게 되는 이맘때면 꼭 생각나는 곳이 있다. 바로 국립 서울 현충원이다. 가장 먼저 현충원 정문을 들어서면 국가의 자유와 평화를 위해 목숨 바친 영령들을 위해 세운 충성 분수대에 눈길을 빼앗긴다. 하지만 이내 그 뒤로 흐드러지게 핀 벚꽃과 각종 봄꽃으로 시선이 옮겨가게 된다. 청아한 새소리로 가득한 이른 봄에 현충원을 찾아가면 새 잎과 새 꽃을 내놓기 위해 곧게 손길을 뻗는 나뭇가지들을 만날 수 있고 봄이 무르익어갈 때면 바람에 한들한들 날리는 화려한 수양벚꽃을 볼 수 있다.

뽀얀 속 얼굴을 보여주며 현충원을 분홍빛으로 물들이는 봄꽃을 볼 때마다 내 가장 순수했던 그 시절, 스무 살의 설렘이 다시금 찾아오는 듯하다. 그렇게 봄바람을 가로지르며 여유롭게 현충원의 곳곳을 돌려보다 보면 꼭 마주하게 되는 게 있다. 그것은 바로 이름 모를 작은 들꽃이다. 아무도 이름 불리주지 않는 그 들꽃을 보면 어느새 설레던 맘은 애달파진다. 사람들의 시선이 닿지 않는 그곳에서 묵묵히 봄을 지키는 들꽃처럼 수십 년 전 나라를 위해 목숨을 바친 우리 선조들의 마음도 꼭 그랬을 것이다.

‘꽃이 아름다운 사람은 내 안에 꽂이 있기 때문이다’라는 말이 있다. 봄꽃을 찾아보는 일은 언제나 즐겁다. 마치 긴 겨울잠을 잔 내 메마른 마음에, 또 나의 건조한 삶에 화려한 꽃이 활짝 피어나는 것처럼 말이다. 봄꽃 이름만큼 쉽지 않은 게 인생이고 하루하루 바쁘게만 돌아가는 날 속에 잊혀지고 잊어버리는 게 많은 시간. 그리고 지금. 아름다운 꽃과 동행하는 그 순간 그 순간, 나는 더 이상 혼자가 아님을 느낀다.



3



4



5



1 수양버들처럼 양옆으로 길게 늘어진 수양벚꽃. 조선시대 17대 왕인 효종이 활 제작 재료 확보를 위해 많이 심었다고 전해진다.

2 보는 것만으로 둥글함을 자아내는 현충원 정문의 충성분수대.

3 현충원에는 벚꽃, 철쭉, 목련뿐 아니라 허리를 굽혀야만 볼 수 있는 작은 들꽃이 곳곳에 숨어 있다.

4 눈부신 분홍빛을 자랑하는 철쭉.

5 봄을 준비하는 개나리의 생명력 넘치는 모습.



즐거움과 안전함을 보장하는 자전거 여행 체크리스트

완연한 봄기운이 느껴지는 3월, 자전거 마니아들의 마음은 이미 자전거에 실려 있다.

안전하고 즐거운 자전거 여행을 위해 떠나기 전 반드시 점검해야 할 체크리스트를 소개한다. Writer 배은선

자전거 여행 전 상태 점검은 필수

마모가 심하거나 찌힌 자국이 있는 타이어로 자전거 여행을 떠나는 것은 매우 위험하다. 안전을 보장할 수 없을 뿐 아니라 자전거 승차감이 떨어져 체력적으로 큰 소모를 불러올 수 있기 때문이다. 따라서 새것으로 교환하는 것이 좋다. 타이어 상태 점검 시 공기압 또한 꼼꼼히 체크해야 하는데 공기압이 높을 경우 미끄러지기 쉽고, 너무 낮으면 자전거가 잘 나가지 않아 자전거 여행의 즐거움이 경감될 수 있다. 이처럼 공기압이 정상 수치를 벗어난 경우 평크의 위험 또한 매우 높아진다. 한편 타이어 뜯지않게 중요한 자전거 부품은 체인이다. 겨우내 방치돼 먼지에 노출되거나 녹이 슨 자전거 체인은 쟁쟁 달려야 할 자전거의 발목을 붙잡을 수 있다. 따라서 자전거 여행 전 반드시 묵은 기름때를 녹이는 디그리서를 골고루 뿐만 아니라 뒤 체인용 윤활유를 고루 묻혀두어야 한다. 자전거도로를 위주로 달리는 여행이라면 습식 윤활유를, 비포장도로가 많은 코스를 선택했다면 건식 윤활유를 뿐만 아니라 체인의 12마디를 기준으로 152.4mm보다 1.5mm 이상 늘어났다면 체인을 교환하는 것이 좋다.

건강한 자전거 여행은 올바른 자세에서부터!

건강을 위해 자전거를 취미로 삼는 사람이 많지만 그에 못지 않게 자전거를 타다 생긴 부상이나 통증을 호소하는 이 또한 많다. 그런데 이런 뜻밖의 고충의 원인은 대부분 잘못된 자세에 있다. 자전거는 누구나 쉽게 탈 수 있는 이동 수단으로 알려져 있지만 '제대로 타기'에 대한 인식이 부족한 탓이다. 우선 손목 통증을 예방하려면 팔과 브레이크 레버가 일직선을 이루게 해야 한다. 핸들 바의 경우 팔꿈치를 살짝 구부려 완충 작용을 하도록 한다. 발목 관절의 건강을 위해서는 올바른 페달링이 무엇보다 중요하는데 다리가 프레임과 수평을 이루도록 유지한다. 다리를 벌린 채 페달을 밟으면 무릎에서 하벽지로 이어지는 부위에 염증을 유발할 수 있다. 페달에 올려놓는 발의 위치도 중요하다. 페달 중심에 발볼



을 올려놓고 페달을 밟아야 무릎에 무리를 주지 않고 장시간 라이딩을 즐길 수 있다. 또한 몸에 맞지 않는 사이즈의 자전거를 타면 자세가 흐트러져 심한 통증을 유발할 수 있다. 안장 역시 사람마다 영덩이 사이즈가 다르므로 전문가의 도움을 받아 자신의 몸에 맞는 안장을 구비하는 것이 좋다.

안전 장비 구비의 중요성

그 중요성에 대해서는 익히 들어 알지만 어색하다고 해서 헬멧 쓰기를 주저하는 사람이 많다. 하지만 자전거 사고 사망자의 사인 중 가장 큰 원인이 '머리 손상'에 있다는 사실을 생각한다면 결코 간과해서는 안 될 것이다. 이처럼 예상 불가능한 대형 사고 발생 시 많이 다치는 부위가 머리라면, 예상 가능한 범위 내에서 소소

하게 일어나는 사고 발생 시 가장 많이 다치는 부위는 바로 손이다. 이런 사고에 대응하기 위해 꼭 필요한 안전 장비가 손바닥 부분에 쿠션을 장착된 자전거용 장갑이다. 자전거용 장갑을 착용함으로써 길 위에 있는 돌과 이물질에 의한 부상을 줄일 수 있기 때문이다. 또한 패션 아이템으로 인식되기 쉬운 고글 역시 필수 안전 장비이다. 자전거를 타고 달리는 중 눈에 들어갈 수 있는 이물질과 맞바람으로 인한 안구 건조를 예방하는 데 매우 중요한 역할을 한다. 이 밖에 어두운 길을 달릴 경우 시야 확보는 물론 주행자의 위치를 표시해주는 라이트와 안전등, 그리고 접촉 사고의 위험을 낮춰주는 벨 역시 중요 안전 장비이므로 자전거 여행 전 반드시 구비하길 권한다.

간단한 자전거 정비 노하우

가장 흔한 자전거 고장 원인은 타이어 평크에 있다. 휴대용 펌프와 평크 수리 키트를 미리 준비해두면 쉽게 대처할 수 있으므로 구비해둘 것을 권한다. 하지만 공구를 준비하지 못한 상태에서 타이어에 구멍이 생겼을 경우에는 타이어 한쪽을 림에서 벗겨낸 뒤 나뭇잎이나 벗짚, 종이 등으로 속을 채우면 단거리 주행이 가능하다. 타이어가 끊어졌을 때는 끊어진 부분 안쪽에 지폐나 명함, 과자 봉지, 헝겊 등 쉽게 끊어지지 않는 재질의 물질을 대고, 튜브가 이를 뚫고 나오지 않도록 공기압을 낮추면 끊긴 범위가 커지는 것을 막을 수 있다. 체인이 빠지는 사고도 매우 흔하게 일어나는 돌발 상황인데, 변속기 끝 부분을 아래로 당겨 체인을 느슨하게 한 뒤 다른 손으로 체인을 잡아 앞 톱니바퀴에 걸면 체인을 다시 걸 수 있다. 체인 고장은 변속기 세팅의 오류로 발생하는 경우가 많으므로 변속기 세팅이 올바로 돼 있는지도 확인하는 것이 좋다. 또한 자전거에 큰 충격이 가해지면 림이 훨 수도 있는데, 이 때는 주행 자체가 불가능해지므로 브레이크 위쪽 케이블을 풀어 양쪽 패드의 간격을 넓힌 뒤 주행해야 한다. 뒤 변속기가 망가졌을 경우에는 체인을 변속기에서 빼 뒤쪽 중간 기어에 두고 앞쪽 도 중간 기어에 두면 된다.

depositphotos

Cleansing Oil & Water

하루 종일 미세먼지와 스모그가 가득한
거리를 돌아다녔다면 클렌징에 더욱 심혈을 기울여야 한다.
피부에 흡착된 먼지와 피부 속 노폐물은 물론
마음속까지 씻어주는 물과 기름에 주목하라.

Writer 황정원 · Photographer 이경호(C.영상미디어)

봄이 오면 더욱 클렌징하라

당신은 하루 일과를 마치고 귀가했을 때 가장 먼저 무엇을 하는가? 소파에 앉아 리모컨을 쥐고 TV부터 켜는 사람, 주방으로 가서 시원하게 물 한 잔들이켜는 사람, 드레스룸에 가서 외투를 단정히 걸어두는 사람 등 귀가 풍경도 천차만별일 것이다. 그렇다면 정답은? 뭐니 뭐니 해도 '클렌징'이다. 가장 먼저 욕실로 달려가 샤워를 하라. 매일 아침자녁으로 샤워하기가 번거롭다면 손과 발, 얼굴만이라도 꼼꼼히 씻어라. 우리가 앓고 있는 각종 질병이나 피부 트러블의 원인이 되는 외부의 군이 머리에서 발끝까지 덢기 덚기 붙어 있기 때문이다.

특히 봄은 잦은 외출, 황사와 미세먼지 등으로 클렌징에 더욱 박차를 가져야 하는 시기다. 만물이 소생하는 봄은 누구나 좋아하는 계절이지만 높아진 자외선 지수와 미세먼지는 반갑지 않은 손님이다. 특히 도시인들은 미세먼지는 물론, 각종 공해와 건조한 실내 공기, 도로와 빌딩의 반사광 등 다양한 유해요소에 피부가 혹사당하기 일쑤. 이럴 때 가장 절실한 것이 보습과 클렌징이다.

최근에는 보습과 클렌징을 동시에 할 수 있는 제품이 시중에 많이 판매

뷰티 구루들이 가장 선호하는

클렌징 오일 & 워터

Best



Oil

(왼쪽부터)

SK-II 페이셜 트리트먼트 클렌징 오일 블랙헤드 등 눈에 보이는 노폐물은 물론, 보이지 않는 노폐물까지 제거하는 제품. 모공 확장을 예방하고 촉촉하고 매끄러운 피부로 유지해준다. 250ml, 7만원대.

바비브라운 수딩 클렌징 오일 피부 본연의 수분막을 보호하면서 부드럽게 클렌징한다. 피부 진정 및 자극완화 효과가 있으며 오메가3·6·지방산을 풍부하게 함유해 수분 부족을 예방한다. 200ml, 6만3천원대.

코스메데코르테 세제니 클렌징 오일 진한 메이크업은 물론 자외선 차단제, 산화된 피지까지 제거해 칙칙하고 어두운 피부를 맑게 한다. 허벌 플로랄 타입의 향이 기분까지 편안하게 해준다. 200ml, 5만4천원.

슈에무라블랑:크로마 톤업 클렌징 오일 클렌징 오일의 명가 슈에무라의 신제품. 메이크업 클렌징을 넘어 피부에 축적된 멜라닌을 씻어내 피부 광채를 살리고 맑은 톤으로 가꾸어준다. 150ml, 4만2천원대.

BRTC 포어 딥 클렌징 오일 각종 비타민과 영양 성분이 풍부한 옥수수 오일과 달맞이꽃 오일 등 식물성 오일이 피부의 밸런스와 모공 수렴을 도와준다. 200ml, 1만7천원.

되고 있는데, 그중에서 가장 손쉽게 사용할 수 있는 제품이 바로 오일과 워터다. 완벽한 클렌징을 위해서는 이중세안이 기본이지만 이를 부담스러워하는 소비자들을 위해 클렌저 역시 진화를 거듭해왔다.

모공 속까지 씻어내려면, 클렌징 오일

물이나 비누만으로는 모공 속 깊숙이 박힌 피지나 노폐물을 완벽하게 제거하기 힘들다. 특히 블랙헤드나 화이트헤드가 많다면 클렌징 오일이 제격이다. 클렌징 오일은 피부 노폐물을 오일 성분으로 녹여내어 피부로부터 떨어져나가게 할 뿐 아니라 자연스럽게 보습막을 유지해주는 제품이다. 대부분의 클렌징 오일은 얼굴과 손이 모두 마른 상태에서 적당량을 덜어내 마사지하듯 문지르며 지워낸다. 포인트 메이크업은 면봉을 사용해 미리 지운 후 전체적으로 클렌징하는 것이 좋다. 마사지를 하다보면 피부에 흡착된 노폐물이 떨어져나오는 것을 느낄 수 있다. 충분히 마사지를 했다면 미온수로 씻어내자. 클렌징 오일은 대체로 수용성인 경우가 많아 씻어낼 때 뾰족하게 비눗물처럼 변하면서 매끈매끈한 느낌이 든다. 이때, 주의할 점은 뜨거운 물을 사용하지 않는 것이다. 물

의 온도가 지나치게 높으면 자칫 피부를 더욱 건조하게하거나 손상을 줄 수 있기 때문이다. 이중세안을 할 때는 오일로 먼저 클렌징한 후 2차로 폼을 사용하면 된다. 더욱 완벽한 마무리를 원한다면 세안 후 화장솜에 토너를 묻혀 얼굴을 닦아내면 좋다.

민감성 피부라면, 클렌징 워터

클렌징의 중요성이 강조되면서 최근 새롭게 인기를 끌고 있는 아이템이 클렌징 워터다. 특히 얼굴에 기름기가 많은 지성피부이거나 눈이 예민해서 비누 성분에 민감하게 반응한다면 오일보다는 워터를 사용하는 것이 좋다. 클렌징 워터에는 벤질알코올, 파라벤, 오일, 합성색소 등의 자극 성분이 없어 민감한 피부를 가진 이들도 안심하고 사용할 수 있다. 특히 요즘은 어린이나 남성들도 자외선 차단제를 사용하는 경우가 많은데, 대부분의 선크림은 비누 세안만으로는 깨끗하게 씻기지 않으므로 클렌징 워터를 사용해 잔여물을 깔끔하게 지우는 것이 좋다. 또, 자동차 여행이나 비행기 내처럼 물 세안하기가 힘든 상황에서 간편하게 클렌징할 수 있다는 것도 장점이다. 수용성 보습 성분이 함유되어 있어 세안 후 별도로 보습제를 바르지 않아도 되므로 귀차니스트들에게 인기 만점이다. 사용법도 간편하다. 화장솜에 적당량을 적신 후 피부결을 따라 부드럽게 닦아내면 된다. 보통은 별도로 씻어낼 필요가 없지만 제품의 종류나 사용자의 취향에 따라 미온수로 헹구어내도 좋다. 클렌징 워터는 스킨이나 토너와 마찬가지로 냉장고에 보관하면 사용 시 피부 진정 효과가 더욱 높아진다.



(왼쪽부터)

닥터자르트 더마클리어 마이크로 워터 정제수보다 분자 크기가 작은 활성수소 워터로, 꼼꼼한 클렌징이 가능하다. 염증 진정, 수분 공급 효과도 있으며 온가족이 함께 사용할 수 있다. 250ml, 2만8천원.

belif 클렌징 허브 워터 미끈거리 는 유분감이 없는 저자극 수분 클렌징 워터. 수용성 보습 성분이 함유되어 피부 노폐물을 제거한 후 촉촉한 피부로 마무리해준다. 200ml, 2만5천원.

비오템 비오수르스 퀵 클렌징 워터 강력한 세정력을 자랑하는 워터. 비오템만의 라이프 플랑크톤™ 성분이 포함되어 클렌징뿐 아니라 피부 보습까지 관리해준다. 200ml, 3만5천원대.

달팡 아자하 클렌징 미셀라 워터 여러 단계의 복잡한 클렌징이 필요 없는 올인원 타입의 수딩 클렌저. 진정 토너의 기능이 있어 클렌징 후 행구지 않아도 되며, 민감한 피부에도 사용할 수 있다. 200ml, 6만원.

바이오더마 센시비오 H2O 클렌징 워터 전 세계에서 3초에 1개씩 판매되는 것으로 유명한 클렌징 워터. 특허받은 5가지 활성 성분이 피부 알레르기를 최소화하고 자생력을 강화한다. 250ml, 2만5천원.



로지텍 코리아 UE 블 컬러 4종 추가 출시 및 앱 업데이트

로지텍 코리아가 방수 블루투스 스피커 UE 블의 전용 애플리케이션 기능을 업데이트했다. 또한 새로운 컬러 제품 4종도 추가로 선보였다.

소셜 뮤직 플레이어 UE 블은 휴대가 간편한 무선 블루투스 스피커로 360도 전 방향의 풍부한 스테레오 사운드를 지원하는 것이 특징. 배터리 완충 시 최대 15시간까지 사용 가능하며, 특수 소재로 제작된 어쿠스틱 스킨은 방수, 방오 처리로 생활 방수는 물론 오염에도 강해 언제 어디에서나 음악을 즐길 수 있도록 한다.

한편 로지텍 코리아는 기존 블루, 화이트, 핑크, 블랙 컬러 UE 블의 인기에 힘입어 퍼플, 블루그레이, 올리브그린, 블루레드 컬러를 추가 출시해 소비자의 개성에 맞게 제품 색상 선택을 가능케 했다.

로지텍 코리아 정철교 지사장은 “UE 블은 360도 어떤 방향에서도 훌륭한 사운드를 전달해줌은 물론 방수방진 기능과 다양한 수상 경력의 프리미엄 디자인으로 큰 사랑을 받아왔다”며 “UE 블 전용 애플리케이션으로 고객들이 더 많은 기능을 사용할 수 있게 된 데다 4가지 컬러 추가로 더욱 다양한 컬러를 선보일 수 있어 기쁘다”고 말했다. 문의 02-761-1207

야마하 조명 일체형 오디오 'iF 디자인 어워드' 수상

야마하뮤직코리아의 야마하 조명 일체형 오디오 'LSX-70'과 'LSX-170'이 2015 iF 디자인 어워드 수상작으로 선정됐다.

'LSX-70'과 'LSX-170'은 조명 일체형 오디오 'Relit 시리즈'의 신모델로 블루투스 기능을 통해 다양한 스마트기기에 저장된 음원을 무선으로 손쉽게 재생 할 수 있고, 밝기 조절이 가능한 LED 조명이 탑재되어 스탠드 형태의 간접 조명 기능까지 갖췄다는 것이 특징이다. 특히 'LSX-70'은 최대 8시간 동안 구동이 가능한 내장형 충전식 배터리와 함께 0.95kg의 가벼운 무게로 휴대성이 우수하다.

iF 디자인 어워드에서는 특히 빛과 소리를 360도 전방위로 확산시켜 사용자가 어느 위치에서나 균형감 있는 사운드와 조명 효과를 누릴 수 있도록 설계된 원통형 디자인과 테이블이나 수납장 위에 배치해 실내 인테리어에 도움이 될 수 있도록 구성된 모던한 디자인이 좋은 평을 받았다.

야마하뮤직코리아 야마다 토시카즈 대표는 “이번 수상작들은 야마하 디자인의 4가지 기본 원칙인 ‘사용자가 오래도록 편안히 사용할 수 있는가’, ‘시간이 지나면서 사용가치가 더욱 높아지는가’, ‘단순한 디자인을 채택했는가’, ‘엄선된 소재와 세밀한 마감 사이의 균형을 고려했는가’를 충실히 고민해 만든 제품”이며, “앞으로도 야마하는 기능과 성능뿐 아니라 디자인적으로도 훌륭한 결과물을 만들기 위해 최선을 다할 것”이라고 말했다. 문의 02-3467-3300

오디오의 금의환향

오디오 시장에 다시 봄바람이 불고 있다. 스마트폰과 mp3에 밀려 한때 오디오의 수요가 바닥을 찍기도 했다. 하지만 스마트 기기와의 연동 혹은 제3의 기능 접목 등으로 오디오 업계는 다시금 화려하게 주목받기 시작했다. 미묘 또한 업그레이드해 인테리어 소품으로도 손색없는 면모를 구축하고 있는 오디오의 화려한 귀환. 그 특별한 변화에 주목해보자. Writer 배은선



무선 스피커의 새로운 역사 뱅앤올룹슨 베오랩 18

뱅앤올룹슨의 대표 스테디셀러 제품인 베오랩 8000(BeoLab 8000)을 계승한 베오랩 18(BeoLab 18)은 디지털 앰프, 디지털 신호 처리, 무선 전력 링크, 음을 수평 분사시키는 어쿠스틱 렌즈 테크놀로지 기술(Acoustic Lens Technology) 등 더욱 강력한 성능으로 업그레이드됐다. 특히 기존에 쓰이지 않던 5GHz 주파수 대역에서 24bit 오디오를 전송하는 와이파이(WiFi) 기술로 음의 간섭을 최소화해 원음 그대로의 손실 없는 사운드를 무선 스피커에서 구현했다.

디자인 면에서도 파이프 오르간에서 영감을 받아 친환경 나무로 제작한 독특한 외관이 센세이셔널하다. 이 독특한 나무 외관은 발레리나가 발가락으로 가볍게 지탱하고 있는 듯한 우아한 자태를 연상하게 하며, 견고함과 섬세함을 자랑한다. 베오랩 18의 디자인이 더욱 놀라운 것은 뱅앤올룹슨의 음향 엔지니어가 외관 부착 전과 후 모두 사운드 튜닝 작업으로 원음 그대로의 투명한 사운드를 구현했다는 점이다.

베오랩 18은 한 쌍의 4인치 미드레인지 우퍼와 3/4인치 트위터를 탑재했으며, 이는 한 쌍의 D클래스 앰프와 세 개의 드라이버로 구동된다. 내장된 D클래스 앰프는 각각 160W로 총 320W의 풍부한 사운드를 자랑한다. 또한 트랜스미터를 통해 8개의 무선 스피커까지 하나의 플랫폼에서 지원해 7.1채널까지 구현할 수 있다. 별도의 스피커 케이블 없이 베오비전 11과 무선으로 연결 가능하며, 아날로그와 디지털 소스의 케이블 연결도 지원한다. 문의 02-518-1380

세상에서 가장 편안한 소파, 히몰라(Himolla)

인체공학적인 편안함을 제공하는 가구 브랜드 히몰라에서 선보이는 리클라이너 체어 Cosyform 2.0은 60년 이상 축적된 노하우와 리클라이너 제조 노하우가 만나 탄생했다. 매일 달라지는 신체 리듬에도 언제든 편안한 착석감을 주는 특별한 소파 제품을 만나보자. Writer 이은표



정직함, 최상의 품질, 합리성을 모두 담은 히몰라

1948년 시작한 작은 기업은 기업으로 이어져 내려오면서 오늘날 유럽 프리미엄 업홀스터리로 성장했다. 바로 히몰라의 기업 스토리다. 그리고 어느덧 히몰라가 (주)영동가구를 통해 한국에 소개된 지도 벌써 15년이 훌쩍 넘었다. 히몰라가 한국에서 대표적인 수입 가구 브랜드로 자리 잡게 된 원동력은 무엇일까? 독일 하면 흔히 떠오르는 정직함, 최상의 품질, 합리성 등에서 그 해답을 찾을 수 있다. 히몰라의 CEO 카를 좀머마이어 역시 ‘독일산 품질’을 무엇보다 강조한다. 그러한 이미지를 제품에 그대로 담은 브랜드 히몰라는 독일 최고의 품질을 지닌 제품에만 수여하는 ‘바바리안 품질상(Bavarian Quality Prize)’을 세 차례나 받은 바 있다. 독일 소파 전문가들의 노하우, 현대적 제조 기술과 기계설비, 최상의 재료 선택과 사내 실험 연구실 및 엄격한 품질 관리로 이어지는 이유 있는 깐깐함을 지속적으로 인정받고 있는 것이다. 히몰라는 독일산의 품질과 신뢰를 대표하고 있다. 카를 좀머마이어 CEO는 “독일산의 품질은 공허한 표어가 아니라 우리 회사의 철학입니다”라고 자신 있게 말한다.

히몰라 자체 개발 ‘슈퍼래스틱 몰드폼’

히몰라의 ‘독일산 품질(Quality Made in Germany)에 대한 자부심은 자체 개발한 슈퍼래스틱 몰드폼에서도 찾아볼 수 있다. 올바른 폼은 인체공학적으로 최적화된 편안한 시팅 감을 제공하며, 소파의 품질을 결정짓는 중요 요소이다. 히몰라는 매일매일 변화하는 사용자의 신체 리듬에 따라 인체공학적인 편안함을 제공하기 위해 슈퍼래스틱 소프트(Superastic Soft), 메드(Med), 플러스(Plus)의 3가지 시팅 컴포트

레벨을 선보여 사용자의 체형에 맞춘 듯 편안한 착석감을 제공함으로써, 소파의 품질을 한 단계 업그레이드했다. 이런 노력으로 히몰라는 ‘세계에서 가장 편안한 소파’라는 명성과 함께 2002년에 ‘바바리안 품질상(Bavarian Quality Prize)’ 수상의 성과를 획득했다. 또한 유럽 전역과 독일에서 최고의 품질과 환경적으로 인체에 무해함을 인증하는 6가지 퀄리티 라벨을 획득하기도 했다.

히몰라의 신모델 리클라이너 체어 Cosyform 2.0

100% Made in Germany를 자랑하는 최대 규모의 업홀스터리 가구 제조업체 히몰라는, 최근 진보된 리클라이너 체어 Cosyform(코지폼) 2.0을 출시했다. 이는 60년 이상 숙련된 기술과 30년 리클라이너 제조 노하우가 접목되어 탄생된 걸작품이다. 세련된 현대적 디자인과 시트의 뛰어난 편안함은 다른 어떤 경쟁업체와 비교가 불가하다. 2014년 밀라노 전시회에서 세계의 전문가들에게 인정받은 편안한 시팅감은 히몰라의 축적된 노하우가 없었다면 구현될 수 없었을 것이다. 히몰라의 최신 기술이 적용된 풋레스트는 기존 리클라이너와는 다른 새로운 패러다임을 제시한다. 등받이와 헤드레스트는 전동 혹은 수동으로 정밀하게 조절할 수 있다. 또한 시트 높이 역시 6cm가량 조절 가능하다. 매일 달라지는 신체 리듬에도 언제든 편안한 착석감을 주는 소파 히몰라는 한국 공식수입원이자 독일 브랜드 가구 수입을 전문으로 하는 (주)영동 가구에서 만나볼 수 있다.



문의 영동가구 02-547-7850(www.youngdonggagu.com)



제1기 라이프모델링 기반 노년플래너 양성 아카데미

행복한 고령사회를 위한 新직업, 노년플래너

100세 시대, 어쩌면 직장 생활보다 더 길 수 있는 은퇴 이후의 삶을 더욱 풍성하고 보람차게 보내기 위해서는 더 꼼꼼하고 과학적인 노후 설계가 필요하다. 고령사회를 넘어 초고령사회가 가까워오는 지금, 신유망직종인 노년플래너를 위한 교육 프로그램이 시범 운영을 시작했다. (주)시니어파트너즈에서 가장 먼저 시작해 성공리에 운영 중인 '제1기 라이프모델링 기반 노년플래너 양성 아카데미'를 찾아가 그 전망과 포부를 들어봤다.

Writer 황정원 · Photographer 이신영(C.영상미디어)

최근 청년뿐 아니라 장년층의 실업 문제까지 사회적인 이슈로 떠오르는 가운데 시니어의 특성을 살린 새로운 직업에 대한 아카데미가 개설돼 주목받고 있다. 통계청에 따르면 지난 2월 청년 실업률은 11.1%로 1999년 이후 최대 수치를 기록했다. 비단 청년 실업뿐 아니라 50대 이상의 장년 실업 문제 또한 무시할 수 없는 상태. 지난해 6월 기준 장년 고용률은 69.9%로 전체 고용률 65.0%보다 높지만 실질 임금 상승률은 오히려マイ너스를 기록했다. 장년층의 경우 준비 없이 퇴직하는 사람이 많아 재취업 시 임시·일용직(45.6%)이나 생계형 자영업(26.7%)에 종사하기 때문이다. 이러한 문제를 타개하기 위해 지난해 정부는 외국의 사례를 토대로 문화여가사, 빅 데이터 전문가, 노년플래너 등 신(新)직업 40여 개를 선정해 육성하는 방안을 발표했다. 특히 이혼상담사, 노년플래너, 매매주택연출가, 기업프로파일러 등 15개 직업은 민간에서 자생적으로 수요를 창출하도록 유도하여 지원하기로 했으며, 신직업 훈련비 및 장려금도 지원한다.

고령화 시대 新유망직종, 노년플래너

노년플래너란 고객의 노후와 관련된 제반 사항을 상담하고 정보를 제공하는 전문가를 뜻하는 말이다. 노후를 위한 재무, 여가관리, 노년심리상담, 건강관리법, 자손과의 인간관계 등 은퇴 이후 겪게 되는 대부분의 사항에 대해 조언하고 플래닝함으로써, 고객이 여생을 더욱 보람 있고 알차게 보낼 수 있도록 돕는다. 해외에서는 자산, 건강, 가족관계뿐 아니라 법적인 부분까지 세분화하여 조언을 주는 전문가들이 책을 내거나 칼럼을 쓰는 등 활발한 활동을 펼치고 있다. 이처럼 노년 고객에게 유용한 정보를 제공하는 노년플래너는 고령 사회로 빠르게 진입하는 요즘 시대에 가장 유망한 직종으로 손꼽힌다. 우리나라는 이미 지난 2000년에 65세 이상이 전체 인구의 7%를 넘어서면서 고령화사회에 진입했으며, 2017년이면 인구의 14%가 65세 이상이 되는 고령사회에 진입할 것으로 예상된다. 전문가들은 2026년에는 노인인구가 20%를 넘어서는 초고령사회가 될 것으로 내다보고 있다. 이에 따라 실버산업이 유망 업종으로 부상하고 있으며, 현대경제연구원은 2010년 22조원 규모였던 국내 실버산업이 2018년 84조원 규모로 팽창할 것이라고 발표하기도 했다. 무엇보다, 베이비부머 세대가 은퇴하면서 기존 세대에 비해 경제력을 갖춘 노인들이 대거 등장하며 고령층이 새로운 소비주체로 떠오를 것으로 보인다. 이미 1970년대부터 고령사회로 접어든 유럽 등의 선진국에서는 실버 산업이 중요한 미래 성장동력으로 각광받는 한편, 고령층이 시장의 흐름을 주도하는 소비계층으로 주목받고 있다.

라이프모델링 기반 노년플래너 양성 아카데미

중·장년 전문 교육 전문 기업 (주)시니어파트너즈에서는 지난 1월부터 '라이프모델링(Life-Modeling) 기반 노년플래너 양성 아카데미'를 개설하고 교육을 시작했다. 노년플래너 과정은 지난해 말 고용노동부로부터 국가기간전략산업직종훈련 신직업특화훈련의 시범사업으로 선정되었고, (주)시니어파트너즈와 강남대학교가 동시에 과정 수행 승인을 받았다. 이에 (주)시니어파트너즈는 라이프모델링 과정을 토대로 프로그램을 구성 및 개발하여 발빠른 준비 과정을 거쳐 수강생을 모집, 총 35명의 수강생을 선발했다. 높은 경쟁률을 뚫고 선발된 수강생들은 총 64일간 492시간의 교육을 받게 된다.

교육시간이 긴 만큼 그 과정 또한 상당히 전문적이다. 전체 커리큘럼은 ① 노인과 고령화 정책에 대한 기본적인 이해를 다지는 공통교과, ② 건강관리와 사회서비스 이용을 다루는 라이프 분야, ③ 직업과 재테크 등을 다루는 재무 분야, ④ 라이프모델링을 기반으로 노년플래닝의 8가지 영역을 진단하고 계획하는 본격적인 노년플래닝 등 크게 4분야로 나뉜다.

수강생들은 평균연령 59.9세로, 대학교 이상의 학력을 소지한 베이비붐 세대가 주류를 이루고 있으며, 남성이 80%다. 다양한 분야의 강사들이 매일 다른 커리큘럼으로 강의를 하는데, 강의실 분위기는 그야말로 열정적이다. 강의 방식도 강사가 일방적으로 주입하는 형식이 아니라 수강생들과 상호 교류를 하며 참여를 유도하고, 토론 수업이나 발표 수업 등 능동적인 프로그램이 많다. 수강생들 역시 강의 초기부터 유어스테이지에 커뮤니티를 만들어 강의 자료와 정보를 공유하는가 하면, 스터디 그룹을 조직해 심층 연구를 하면서 적극적으로 교육에 참여하고 있다.

최연소 수강생이자 커뮤니티의 사무총장으로 활동하고 있는 권경혁씨는 "처음에는 막연히 '40대인 내가 노년플래너 교육에 참여해도 되는 걸까' 고민하기도 했지만 지금은 지원하기 참 잘했다는 생각이 듭니다. 건강이나 노후 설계와 관련해 예전에는 미처 몰랐던 정보를 배우면서 보람도 느끼고, 함께 공부하는 인생 선배님들을 통해 알게 되는 정보도 교육 프로그램 못지않게 도움 되는 것이 많습니다. 아직은 시범사업 단계지만, 1기 수강생인 저희들이 좋은 본보기가 되어 스스로 기회를 만들고, 앞으로 더 많은 분이 혜택을 누릴 수 있도록 노력하겠습니다"라며 소회를 밝혔다.

구직자들에게는 일자리를, 장년들에게는 짜임새 있는 은퇴설계를 제공하게 될 유망 신직업 노년플래너. 앞으로 시니어 산업이 더욱 승승장구해 보다 많은 일자리가 창출되고, 시니어들의 삶 또한 더욱 풍성해지기를 기원해본다.

노년플래너 교육훈련이란?

국가 신직업 육성 및 특화 훈련의 일환으로, 노후를 행복하게 보낼 수 있도록 신체적 돌봄은 물론 노후 재테크, 건강한 삶, 자손과의 건강한 인간관계를 유지할 수 있도록 지원하는 인력을 양성하는 과정이다. 국비지원 무료교육으로 훈련비가 전액 지원되며 전체 과정의 80% 이상 참여한 경우 훈련장려금도 지급된다. 제1기는 시범사업으로 운영되며 총 35명의 수강생을 선발, 3개월간 492시간의 교육을 진행한다.

훈련에 지원하기 위해서는 전문대출 이상 혹은 그와 동등한 직업훈련 수강 경력이 필요하며, 기업이나 공공기관 등 산업 경력이 10년 이상, 또는 유사 상담분야 경력이 5년 이상 있고 주소지나 실제 거주지 관할 고용센터에 구직 등록을 한 15세 이상의 구직자로 실업 상태에 있어 소득이 없는 자라면 누구나 지원할 수 있다.

현재 시니어파트너즈와 강남대학교가 고용노동부로부터 과정 수행을 승인 받아 훈련을 진행 중이다.



Interview

수강생 커뮤니티 대표 김태형

"아직도 제가 할 수 있는 일이 있고 제가 필요한 곳에 도움을 줄 수 있는 방법을 찾았다는 것이 기쁩니다."

노년플래너 양성 아카데미 도전 과정

국방부와 그 예하부대에서 30여 년의 군생활을 마치고 새로운 일거리를 찾다가 노년플래너 교육과정을 알게 되었습니다. 군생활을 하면서 부하들 상담을 해본 경험이 있고 그들을 관리해왔기에 그러한 노하우를 노년플래너라는 직업에도 적용할 수 있지 않을까 하는 생각에 아카데미에 지원했습니다. 그래서인지 수강생을 뽑는 면접 과정에서도 면접관들이 제게 유독 많은 질문을 했던 기억이 납니다.

수강생들의 면학 분위기

수강생들은 100세 장수 시대에 걸맞게 40대 중반부터 70대까지 다양한 연령대의 학생들로 구성되어 있습니다. 모두 적극적이고 학구적인 분들로 열심히 공부하는 분위기입니다. 하루에 8시간씩 진행되는 정규수업만으로도 힘드실 법한데, 부족한 공부를 더 하자는 공감대가 형성되어 수요일마다 스터디 그룹을 별도로 운영하고 있습니다. 현재 약 16명의 수강생이 가입하여 각자 해당 분야에 대해 연구한 뒤, 그 결과를 발표하고 토의하는 순서로 진행하고 있습니다.



가장 기억에 남는 강의

강사님들 역시 열띤 강의를 해주시는데, 자기주도적 학습을 이끌어주신 배선아 강사님의 강의가 가장 기억에 남습니다. 조별 토론을 거쳐 각 조의 종합된 안을 전체적으로 발표하도록 하고, 다시 그 요점에 대해 퀴즈 형식으로 수업을 하시기 때문에 모두가 적극적으로 수업에 참여하고 있습니다.

노년에 대한 생각이나 마음가짐이 달라진 부분이 있다면

적지 않은 직장 생활을 통해 여생을 행복하게 잘 살고 싶다는 생각을 많이 해왔습니다. 이번 교육을 통해 향후 100세 시대에서는 기존의 사고나 생활방식으로는 행복한 노년을 보내기 힘들다는 것을 알게 되었습니다. 또, 나이가 들수록 더 완성된 인격으로 더욱 일찬 삶을 살아야겠다는 생각과 함께 행복한 노년 생활에 대한 바람도 더욱 간절해졌습니다. 건강하게 사는 법에 대해서도 많은 생각을 하게 되었고요. 무엇보다, 아직도 제가 할 수 있는 일이 있고 저의 도움이 필요한 곳에 도움을 줄 수 있는 방법을 찾았다는 것이 기쁩니다.

최고령 수강생 윤정자

"시니어를 위한 음식과 섭생 전문가가 되어 건강한 노년을 플래닝해드리고 싶습니다."

노년플래너 양성 아카데미 도전 과정

27년간 공무원으로 근무하다 현재는 유어스테이지(www.yourstage.com)에서 시니어 리포터로 활동하고 있습니다. 72세라는 적지 않은 나이지만, 고령화 시대를 맞아해 노인의 삶을 더욱 풍요롭게 하는 데 제가 가지고 있는 노하우를 활용할 수 있지 않을까 하여 도전하게 되었습니다.

강의를 들으며 새롭게 흥미를 갖게 된 분야

모든 강의가 흥미로웠지만 특히 심리와 성격에 대한 분야가 재미있었습니다. 오랜만에 프로이트 심리 강의를 다시 듣게 되니 예전에 배울 때와는 감회가 또 다르더군요. 또 MBTI나 훌랜드 Big5 등의 적성검사를 통해 자신의 성격을 파악하고, 그에 맞는 직업을 선택할 수 있다는 것이 매우 흥미롭고 유익했습니다.



노년에 대한 생각이나 마음가짐이 달라진 부분이 있다면

아직까지 우리 사회는 젊은이들이 노인을 케어해야 한다는 생각을 가지고 있습니다. 하지만 노년플래닝에 대해 공부를 하면서 의식 변화가 필요하다는 생각을하게 되었습니다. 노년이 노년을 케어할 수 있다는 것이지요. 어쩌면 노년이야말로 노년 케어에 필요한 노하우를 더 많이 가지고 있을 수 있고, 다른 사람들을 케어한다는 자체가 보람 있는 일일기 때문입니다. 그러므로 노년플래닝에 대한 교육을 받는 것과 받지 않는 것은 큰 차이가 있으며, 이처럼 폭넓고 유익한 내용을 다른 사람에게도 전달해야겠다는 의무감을 갖게 되었습니다.

어떤 노년플래너가 되고 싶은지

노년플래너의 매력은 은퇴 이후의 풍요로운 삶을 위해 봉사하는 마음으로 노인을 케어해준다는 것입니다. 이를 통해 건전한 노년 사회를 만드는 데 이바지하는 직업이라는 점 또한 보람 있는 부분일 것입니다. 저는 특히 섭생을 통한 노인의 건강에 관심이 많은데 히포크라테스의 "음식으로 못 고치는 병은 약도 없다"는 원칙을 토대로 노인은 물론 모든 사람에게 음식으로 건강을 지키는 법을 알리고 싶습니다. 좋은 음식으로 질병 예방은 물론 잘 못된 식습관으로 생긴 질병을 치유하는 음식을 연구하고 개발하여 노인성 질환으로 고생하는 노인을 위하여 그 질병을 고칠 수 있는 노하우를 마련하고, 특히 시니어를 위한 음식과 섭생에 관한 전문가가 되고 싶습니다.

장수와 노화에 관한 재미있는 연구 발표들

해마다 뉴스를 통해 건강에 관한 다양한 연구 결과가 앞다투어 발표되고 있다. 연구 분야와 내용도 천차만별. 최근 화제가 된 연구 중 장수와 노화에 관한 상식을 뒤집는 재미있는 결과를 모아보았다.

Writer 이은표



“사우나, 중년 남성 심장질환 예방…장수 비결” 〈핀란드 연구진〉

이스탄 핀란드 대학 연구팀은 ‘미국의사협회 저널–내과학(JAMA Internal Medicine)’ 최신호에 실린 논문에서 사우나를 즐기는 중년은 심장마비 위험이 63%나 낮다는 것을 확인했다고 밝혔다. 또, 사우나 열기 속에서 오래 있을수록 급성 심장질환 위험이 적다는 결론도 도출했다. 즉 열기 속에서 버티는 시간이 11분 이하인 사람을 기준으로 11~19분 버티는 사람은 급성 심장병 위험이 7% 줄었고, 19분 이상 버티는 사람은 그 위험이 52%나 감소됐다.

–연합뉴스 2015. 2.24

“장수 유전자 따로 없다”… 美 스탠퍼드대 연구 결과

미국 스탠퍼드대 연구팀은 학술지 ‘플로스 원(PLOS ONE)’에 10여 명의 초장수 노인에게서 긴 수명과 밀접한 관련이 있는 유전자 통제 단백질을 찾아낼 수 없었다는 연구결과를 공개했다. 연구에 참여한 스탠퍼드대 발달생물학 및 유전학 전공 스튜어트 킴 교수에 따르면 연구 대상자들은 미국에 거주하던 110세에서 116세 노인 17명으로, 이들은 식습관이나 운동 등 이렇다 할 장수 비결을 가지고 있지 않았으며, 이들 중 절반은 심지어 흡연자였다. 현재 110세가 넘은 초장수 노인은 전 세계에서 74명으로, 이 가운데 22명은 미국에 거주한다고 AFP는 전했다.

–국민일보 2014. 11.13

노산 걱정 끝!…33세 이후 출산 여성, 더 오래 살아 〈美 연구팀〉

33세 이후 자연임신으로 출산한 여성은 29세 이전에 출산을 끝낸 여성보다 오래 산다는 조사결과가 나왔다. 미국 보스턴 대학 의과대학의 토머스 펄스 박사가 95세 넘게 산 여성 311명과 95세 이전에 사망한 여성 151명의 출산자료를 비교분석한 결과 이 같은 사실이 밝혀졌다고 시사주간 타임 인터넷판이 보도했다. 33세 이후까지 자연임신으로 출산한 여성은 29세 이전에 마지막으

로 출산한 여성에 비해 95세까지 장수할 가능성이 2배 높게 나타났다고 펄스 박사는 밝혔다.

–한국경제TV 2014. 6. 26

휴대전화가 장수비결?…

연구팀 “정서에 긍정적 영향”

장수 연구 전문가인 원광대학교 보건복지학부 김종인 교수팀은 한 나라에서 70세 노인이 100세가 될 생존확률(survival probability of becoming a centenarian:SPBC)에 가장 큰 영향을 미치는 사회경제적 요인을 분석한 결과 국민 총소득(GNI)과 국내총생산(GDP) 중 공공의료비 지출, 이동전화 가입자수, 개선된 환경위생시설 등이 꼽혔다고 밝혔다. 특히 생활수준 척도인 이동전화 가입자수는 기본적인 통신 편의성에다 노년기 이동전화를 이용한 인간관계 구축에 영향을 미침으로써 궁극적으로 장수에 도움을 준 것으로 봐야 한다는 게 연구팀의 분석이다. 김종인 교수는 “뒤늦게 등장한 이동전화가 노년기 정서적 측면에 긍정적 영향을 준 것으로 보인다”고 말했다.

–스포츠경향 2014. 10. 24

“하루 1천6백원만 더 투자하면 건강·장수한다”

하버드대학 보건대학원 연구팀이 브리티시메디컬저널 온라인판에 발표한 연구 결과에 따르면 하루 평균 1.5달러(1천6백원가량)를 자신의 식단에 더 투자하면 질병예방, 장수 등 그 이상의 가치를 얻을 수 있는 것으로 조사됐다. 연구팀은 북미, 유럽, 아시아, 아프리카, 남미 등 지역의 경제수준이 차이가 있는 10개국을 대상으로 식단을 비교한 결과, 칼로리가 적고 영양가가 높은 과일과 채소, 생선과 견과류 등이 가득한 식탁은 하루 1인당 평균 1.5달러가 더 드는 것으로 나타났다. 영양가는 낮고 칼로리만 높은 가공음식은 평균 수치상으로는 1.5달러가 쌌지만 결국은 병원비 등 치료 관련 지출을 늘리게 해 장기적으로는 건강은 물론 경제적으로도 비합리적 선택이 된다.

–연합뉴스 2013. 12. 7

AB형, 치매걸릴 확률 높다…O형은 장수

지난해 미국 ‘신경학 저널’에 실린 연구에 따르면 노년기에 AB형이 기억 상실증에 걸릴 확률이 다른 혈액형보다 82%나 높다는 연구 결과가 나왔다. 한편 이전에도 사이언티픽 아메리칸이 보도한 연구에 따르면 A형인 사람일수록 강박신경증을 앓을 가능성 이 높고 O형은 불안·우울증 증상을 보일 위험이 더 높다. 또 A, B, AB형은 심장 질환 위험이 더 높기 때문에 O형 소유자보다 수명이 더 짧을 수 있다는 연구도 있다.

–파이낸셜뉴스 2015. 02. 16

심근경색 환자, 비만일 때 사망위험 더 낮아

‘뚱뚱하면 일찍 죽는다’는 통념을 뒤집는 또 하나의 연구 결과가 나왔다. 한주용 삼성서울병원 순환기내과 교수팀은 급성 심근경색으로 응급실을 찾은 환자 193명(비만 83명, 적정 몸무게 110명)을 분석해보니, 체질량지수 기준 ‘비만’에 해당하는 환자가 ‘적정’ 몸무게 환자보다 심근경색 발생 범위가 작았다고 밝혔다. 앞서 서울대 의대 교수팀도 한국·중국·일본 등 아시아 7개국의 114만 명을 9.2년 동안 관찰해 ‘가벼운 비만’으로 분류되는 사람들이 가장 장수했다는 연구 결과를 내놓은 바 있다.

–한겨레 2014. 09. 25

사이언스 “암에 걸리는 가장 큰 원인, 운이 없어서…”

인간의 무병장수에 가장 큰 걸림돌인 암의 발병원인이 ‘불운’에 의한 것이 다수라는 조사결과가 나왔다. 미국 ‘사이언스’지는 1일(현지시간) 성인 암 발생 원인의 3분의 2는 건강한 세포가 분할되는 과정에서 우발적으로 생성됐다는 연구결과를 게재했다. 즉 환경이나 유전적 요인보다는 세포의 변이과정의 우연으로 암 세포가 생성된다는 것이다. 이 결과는 암이 발생하는 큰 원인에 대한 통계적 조사에 바탕을 둔 것으로, ‘불운’이 가장 큰 원인으로 지목됐다.

–시사위크 2015. 01. 02

Bulletin

Writer 이은표



WATCH

론진, 쌍띠미에 컬렉션

론진은 산뜻한 화이트 앤리게이터 스트랩의 쌍띠미에 컬렉션을 국내에 새롭게 선보인다. 시, 분, 초와 3시 방향에 날짜 창이 있는 이 모델은 MOP 다이얼과 12개의 다이아몬드 인덱스의 조화로 더욱 영롱하게 빛난다. 엘레강트 컬렉션은 4월 초, 신세계 본점, 영등포점, 경기점, 인천점, 센텀점, AK 수원점 등 론진 직영 6개의 매장에서만 만날 수 있다. 문의 02-3149-9532

HOTEL



서울신리호텔 아외수영장 '어번 아일랜드' 개장

서울신리호텔은 서울 유일의 아외 온수 수영장인 '어번 아일랜드'를 4월 24일 개장한다. 불꽃이 흐드러진 남산을 바라보며 떠는 한 온수풀에서의 이국적인 봄 수영을 즐길 수 있다. 문의 02-2230-3311

FASHION



K2, 아키요시다이 워킹 투어 이벤트

K2가 '옵티컬 브리즈' 출시를 기념해 일본 워킹 투어 이벤트를 4월 19일까지 진행한다. 총 20명에게 여행 기회를 제공하는 이벤트에 대한 내용은 K2 홈페이지에서 확인할 수 있다. 문의 1644-7781

FASHION



최정화 작가가 디렉팅한 'g리운지' 편집매장 오픈

패션 기업 진서는 세계적인 설치예술가 최정화 작가가 아트 디렉팅을 맡은 편집매장 g리운지를 선보인다. 다양한 패션 브랜드와 미술 작품을 함께 감상할 수 있는 복합 공간이 될 것이다. 문의 02-540-4723

HOTEL



밀레니엄 서울힐튼 '카페 395'

봄 메뉴 출시

밀레니엄 서울힐튼 올데이다이닝 레스토랑 '카페 395'에서는 봄 내음 가득한 봄 메뉴를 3월부터 선보이고 있다. 대표 메뉴로는 해산물 봄 야채 볶음, 봄동 무침, 하루나 무침 등이 있다. 문의 02-317-3062

HOTEL



임피리얼 팰리스 '쇼순 가이세키' 프로모션

임피리얼 팰리스 서울의 일식당 만요는 4월 30일까지(평일만 진행) 초봄을 만끽할 수 있는 정통 가이세키 요리의 대가 나가초마 사토루 세프의 '쇼순 가이세키' 프로모션을 선보인다. 문의 02-3440-8000

BEAUTY



키엘, '다크 서클 CC 아이 크림' 출시

미네랄 피그먼트 성분을 함유한 키엘 다크 서클 CC 아이 크림은 눈가 다크 서클을 자연스럽게 커버하며 눈가 주변의 다크 스팟 및 잡티를 케어하고 피부톤을 환하게 밝혀준다. 문의 1899-3322



JEWELRY



제87회 아카데미 시상식을 빛낸 피아제 하이주얼리

피아제는 제87회 아카데미 시상식에서 눈부신 하이주얼리 컬렉션 제품을 선보였다. 프랑스 남부 지중해 코트다쥐르의 질푸른 바다와 매혹적인 라이프스타일로부터 영감을 받아 탄생한 메디테라이니언 가든 컬렉션은 1960년대부터 피아제 스타일의 한 부분을 차지해온 자유로운 영혼과 젯셋족의 세련됨을 그대로 표현한다. 문의 02-540-2297

PERFUME



다비도프, 신제품 향수

'썸머씨즈' 에디션 출시

다비도프가 2015년 여름을 거냥한 리미티드 향수, '썸머씨즈' 에디션을 출시했다. 이를 그대로 여름 바다를 모티프로 하여 거칠 없는 자유로움과 향해의 설렘을 담아냈다. 문의 02-3443-5050

BEAUTY



이지함화장품, 곤충화장품 12종

일명 곤충화장품으로 불리는 이지함화장품의 코프리신 화장품은 헝겊, 향균 효과가 특별하다. 또한 콜라겐과 엘라스틴 성분의 분해를 억제해 피부 탄력을 오랜 시간 유지해준다. 문의 080-700-1544

FURNITURE



독일 기술이 선사하는 수면시스템, 홀스타

독일 최고 장인들의 손끝에서 탄생하는 명품가구 홀스타는 고객에게 최상의 수면시스템을 제공한다. 홀스타는 (주)영동가구에서 만날 수 있다. 문의 02-547-7850

HOTEL



더 클래식 500 '인조이 블루밍 스파 패키지'

'더 클래식 500 펜타즈 호텔'은 '인조이 블루밍 스파 패키지' 이벤트를 4월 30일까지 진행한다. 스파가 포함된 숙박 패키지로 행사 기간 동안 40% 할인된 금액에 판매한다. 문의 02-2218-5777

TRAVEL



클럽 메드, 4~6월

계림 지정일 특가 프로모션

클럽메드는 4~6월 계림 지정일 특가 프로모션을 진행 중이다. 항공이 포함된 에어패키지를 성인 최저 105만원대(3박 기준, 유류할증료 및 회원비 포함)부터 만나볼 수 있다. 문의 02-3452-0123

BOOK



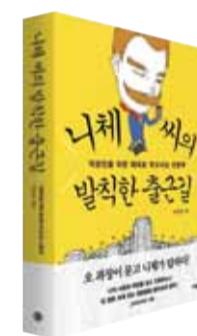
구글의 철학

구글은 처음부터 모든 것을 철저히 공개했다. 구글이 일하는 방식, 구글이 인재를 채용하는 방식, 구글이 만든 OS까지도. 하지만 그 어느 기업도 구글처럼 되지는 못했다. 왜 구글을 인디고 해도 구글을 따라 할 수 없는가? 왜 구글 같은 기업은 전 세계에 하나밖에 없는가? 그들의 철학이 이유를 말해준다. 마카노 다케후미 지음, 미래의창, 1만3천원.



건강하게 오래 살려면 자리리 운동하지 마라

10년 이상 5천 명을 추적 조사해 얻은 메츠 건강법은 자신에게 맞지 않는 운동을 계속함으로써 수명을 단축시켜온 많은 사람의 건강을 개선해 '나카노조의 기적'으로 불리고 있다. 저자는 연구를 통해 몸에 좋은 가장 적절한 움직임은 하루 메츠 워킹 8천 보와 중간도 활동 20분이라는 것을 밝혔다. 아오야기 유티토시 지음, 비타북스, 1만3천원.



나체 씨의 발칙한 출근길

늘 '사직서'를 품고 회사를 다닌 대한민국 대표 직장인 오 과장은 어느 날 실존주의 선구자로 불리는 철학자 프리드리히 나체를 만나 인생 상담을 받게 된다. 위로를 얻을까 건넨 '안주머니 속 시표를 던져버리고 싶다'는 말에 돌아온 나체 씨의 대답은 '독립이란 강자만의 특권이다'였다. 이호건 지음, 아템포, 1만5천원.



병 속에 담긴 사계절

제철 식재료를 이용해 가정에서 만들기 좋은 다양한 홈메이드 저장식을 개발하고 만드는 과정을 책에 담았다. 저자인 방영아 요리연구가는 친정어머니에게 물려받은 노하우와 자신의 20년 요리 인생에서 터득한 지식을 한 병, 한 병 홈메이드 저장식마다 고스란히 담아냈다. 방영아 지음, 레시피팩토리, 1만3천8백원.

XF R-SPORT 완벽함에 대한 확실한 대답.

당신을 위해 XF는 완벽한 선택이 될 수 있다. 첨단 테크놀러지와 정교한 핸들링, 그리고 지능형 퍼포먼스까지 당신이 그려왔던 스포츠세단은 이렇게 완성된다. 수퍼차저 엔진의 강력하고 부드러운 파워와 번개처럼 변속되는 재규어 시퀀셜 쉬프트™의 즉각적이고 부드러운 반응성으로 당신은 짜릿한 드라이빙을 경험하게 될 것이다. 완벽한 선택이라는 질문에 왜 XF가 확실한 답인지 이해가 되는가?

2015년형 XF R-SPORT 출시

JAGUARKOREA.CO.KR



HOW ALIVE ARE YOU?


JAGUAR

■ 전시장 대치 080)007-1001 한남 02)749-0588 서초 02)6965-6000 강남 02)539-7777 송파 02)3012-0077 일산 031)932-9489 분당 080)738-6900 수원 031)235-1001
인천 032)851-0588 부산 051)623-7700 대구 053)742-2500 대전 042)620-7000 광주 062)971-8899 전주 063)246-8899 원주 033)813-2020 창원 055)293-5001

• 정부공인 표준연비 및 등급 차종명 XF R-SPORT 2.2D(배기량: 2,179cc, 공차중량: 1,825kg, 자동 8단), 복합연비: 13.8km/l (도심연비: 11.8km/l, 고속도로연비: 17.6km/l), 등급: 2등급, CO2 배출량: 143g/km • 위 연비는 표준모드에 의한 연비로서 도로상태, 운전방법, 차량제작 및 정비상태 등에 따라 실주행 연비와 차이가 있습니다. • 본 차량 이미지는 실제와 차이가 있을 수 있습니다.