

액티브 시니어를 위한 라이프스타일

SENIOR 조선

OCTOBER
2015
VOL.42

senior.chosun.com



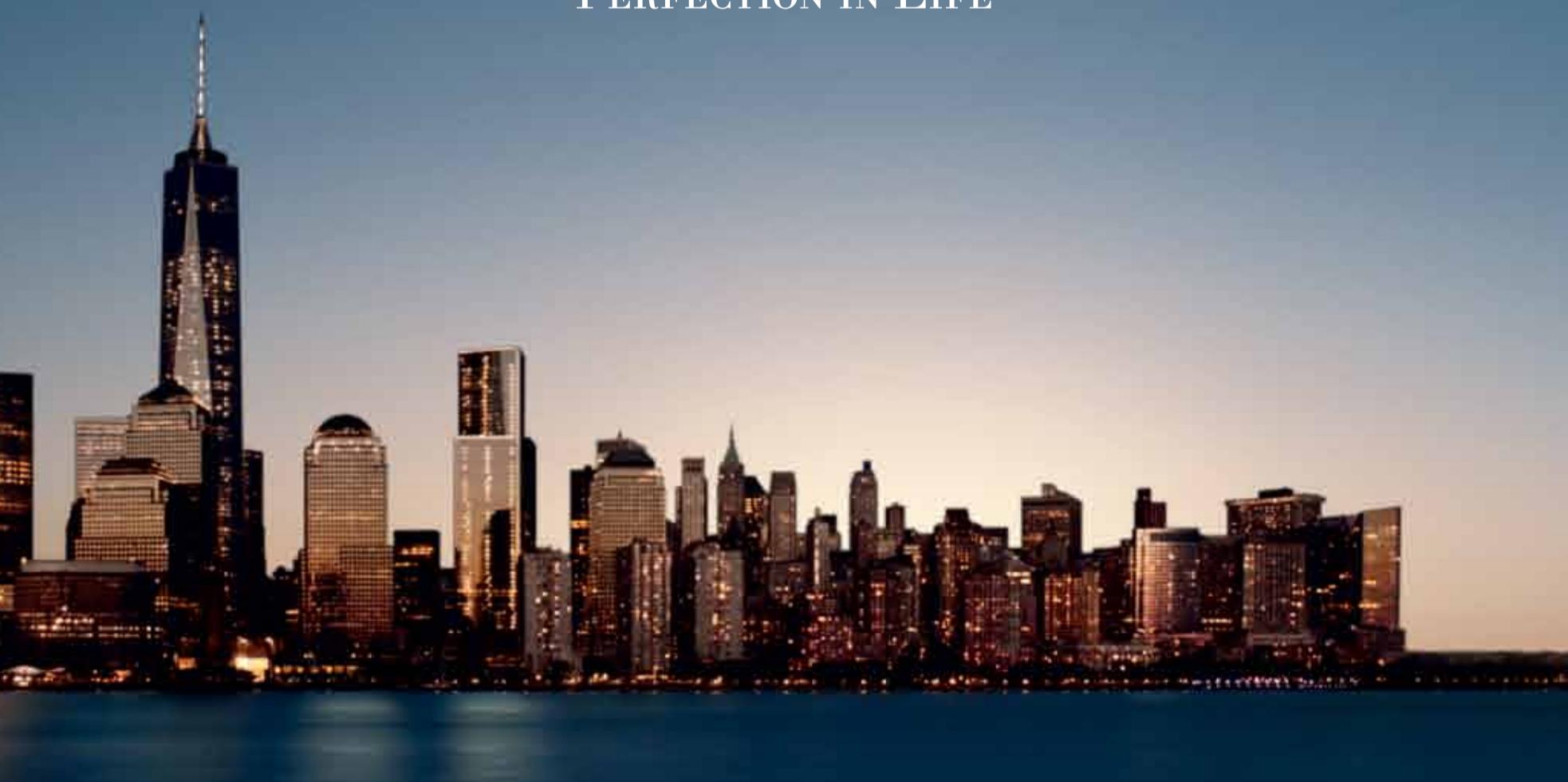
Come Inside

기적을 일구는 자연 농법, 김주진 박사
탄수화물이 당신의 뇌를 망친다

LEXUS
AMAZING IN MOTION

PIAGET

PERFECTION IN LIFE





-Manhattan, New York-

Piaget Altiplano
Pink gold bracelet 38 mm and
34 mm set with diamonds
Piaget, the Master of ultra-thin.

piaget.kr

Inside

VOL.42 OCTOBER 2015 액티브 시니어를 위한 라이프스타일, 〈시니어조선〉

06

Nouveau

액티브 시니어라면 주목해야 할
최신 트렌드와 브랜드 소식들.

08

Leather Mood

분위기 있는 가을에 잘 어울리는
가죽 제품을 추천한다.

10

Anti Aging Solution

10월, 노화 방지에 신경 써야 할 때다.

피부에 영양을 채우고 에너지를 선사할 제품을 업선했다.

12

Wine red, Marsala

색채 전문 기업 팬톤이 선정한 올해의 컬러는 마르살라다.
마르살라 아이템으로 집 안을 물들여보자.

14

특수 성분 화장품

보석 & 보약, 피부에 양보해도 될까요?

몸에 좋은 귀하고 특별한 성분을 담은
화장품으로 피부 건강을 쟁기자.

16

이은경의 시계여행 시계를 위해 탄생한 마을, 라쇼드퐁 & 르로클

유명 시계 브랜드의 매뉴팩처와 본사가 위치한
스위스 시계 산업의 중심지는 바로 라쇼드퐁이다.



18

자연 재배 농장 혜림원 김주진 박사 “자연 농법으로 기적을 만들어갑니다”

차세대 농법으로 자연 농법이 각광받고 있다.
6년간의 연구와 임상시험 끝에 자연 농법의 활로를 개척한
김주진 박사를 만나 그 성공 비결을 들어보았다.

20

나도 이제 도시농부, 도시농업이 뜨고 있다

최근 3년 사이 도시농업이 확대되면서 소규모 도시농업 네트워크가 생기고
각 지자체별로도 사업이 추진 중이다. 그동안 관심만 두고 있던 도시농업에 도전해보자.

22

일본 여행, 자세히 오래 보아야 더 예쁘다

단풍과 온천 등 일본을 본격적으로 즐길 수 있는 계절을 맞아
일본정부관광국 서울사무소의 구마노 노부히코 소장이 〈시니어조선〉
독자들에게 일본 여행의 매력을 전한다.

24

노 질환, 탄수화물이 주범이다

알츠하이머, 치매 등의 노 질환은 시니어들이 특히 두려워하는 질병이 아닐는지.
퇴행성 노 질환에 걸리는 원인을 알아보자.

26

‘시니어파트너즈’가 제안하는 4가지 특강

(주)시니어파트너즈에서는 시니어 포털 유어스테이지의 회원을
대상으로 한 설문조사를 통해 시니어들의
라이프스타일과 니즈를 반영한 다양한 교육 프로그램을 소개한다.

27

이달의 정보

다양한 디자인의 워치 신제품, 가을밤을 더욱 풍요롭게 해줄
공연 정보, 편안한 수면을 돋는 침대,
오사카 여행의 모든 것을 알려주는 책 등을 만나보자.



렉서스 2016 All New ES
All New ES 새로운 브랜드 캠페인이 말하듯,
‘모든 순간이 감동’인 렉서스의 아침찬 신작.
지난 4월 상하이 모터쇼에서 첫선을 보인 이후
‘명불허전’이라는 평가를 받고 있다. 더욱 고급하고
화려해진 외관 디자인은 모던하면서도 우아하며,
사람들의 이목을 단숨에 끌어당길 만큼 매력적이다.
차량에 텁승하는 순간, 동급 최대 실내 공간,
시마모쿠 우드트림, 뒷좌석 컨트롤러 등 의전차량급
인테리어에 감동하게 된다. 시동을 걸고 핸들을 잡으면
감동은 더욱 커진다. 차체강성강화, 소크 업소비의
최적화에 의한 핸들링으로 승차감은 더욱 향상되었다.
안전 또한 한층 업그레이드되어 동급 최대 10개 에어백,
국내외 안전도 최고등급을 자랑한다.
2016 All New ES 구매와 관련한 보다 상세한 내용은
전국 렉서스 공식 딜러 전시장을 통해 확인할 수 있다.
문의 080-4300-4300

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

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

EDITORIAL & ART
편집장 황정원 hhw@chosun.com
기자 조가희 cgh@chosun.com
객원기자 김우성 ws.kim@yourstage.com
이은정 euninsa@gmail.com
사진 C.영상미디어
디자이너 장선희 rioba@chosun.com
교열 최귀열

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

창간일 2012년 4월 25일
발행일 매월 넷째 주 수요일

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

※ 〈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, 압구정, 청담, 잠실, 송파, 이태원,
삼청 및 경기 분당의 변화가 카페, 레스토랑, 병원, 은행,
호텔, 스포츠센터, 수입자동차 매장에서도 만날 수 있습니다.

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

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



광학 65 배 줌 압도적인 스케일



PowerShot SX60 HS

광학 65배줌 | 프레이밍 어시스트 기능 | DIGIC6 및 약 161M CMOS | 92.2M 도트 고해상도 EVF | Wi-Fi 및 NFC 가능



HOTEL

임피리얼 팰리스 서울,
자연송이 특선 요리 '천고마비'

임피리얼 팰리스 서울 중식당 천산에서 9월 1일부터 11월 30일까지 가을 별미인 자연송이를 이용한 코스 메뉴 '천고 마비'를 선보인다. 천산의 대표 메뉴인 북경오리와 송이버섯 숙주 오리 살 볶음, XO마늘 밤헛 콩 소스 송이버섯 통전복 통갈비찜, 한우 송이버섯 보양 소삼을 등 코스별로 모두 다른 자연송이 메뉴를 한 가지씩 맛볼 수 있다. 중식당 천산의 진속림 수석 세프는 "자연송이 본연의 맛과 향을 살리면서 퓨전 스타일로 요리해 기존의 자연송이를 이용한 중식 요리 와 차별화를 뒀다"고 말했다. 코스 메뉴 외에 단품으로도 자연송이 메뉴를 즐길 수 있다. 자연송이 해삼볶음, 홍콩식 자연송이 게살수프, 자연송이 소금구이 등 다양한 메뉴가 마련되어 있다. 자연송이는 항암 효과가 뛰어나고 콜레스테롤 수치를 떨어뜨리는 데 탁월한 효과가 있어 성인병 예방과 피부 미용에 좋다. 가격은 런치 코스 6만1천원부터, 디너 코스 11만원부터(모두 세금 및 병사료 포함)

문의 02-3440-8000 Writer 활정원

CAR

BMW 코리아,
뉴 6시리즈 공식 출시

BMW 코리아는 빠르고 날렵한 드라이빙 성과 우아한 디자인을 한층 극대화한 '뉴 6시리즈'를 공식 출시한다. 총 4가지 라인업으로 뉴 640d xDrive 그란쿠페 M 스포츠 패키지, 뉴 650i 컨버터블과 고성능 부문의 뉴 M6 그란쿠페, 뉴 M6 쿠페 등으로 선보인다. BMW 뉴 6시리즈는 뛰어난 주행 성능, 편안하고 안락한 승차감, 고급스러운 인테리어와 혁신적인 옵션을 내세운다. 뉴 640d xDrive 그란쿠페 M 스포츠 패키지는 최대 출력 313마력, 최대토크 64.3kg·m, 시속 100km 가속 시간은 5.2초다. 뉴 650i 컨버터블의 트윈파워 8기통 기슬린엔진은 최대출력 449마력을 자랑하고 최대토크 66.3kg·m을 낸다. 뉴 M6 그란쿠페와 뉴 M6 쿠페는 최대출력 560마력, 최대토크 69.4kg·m, 시속 100km 가속 시간은 4.2초로 같다. 외관 디자인은 BMW의 상징인 전면부의 키드니 그릴이 10개에서 9개로 줄어들면서 날렵한 인상을 더했으며, 새롭게 개발한 풀 LED 라이트로 더욱 세련된 느낌을 선사한다.

문의 02-2038-8215 Writer 조가희



지와 도시적 감성의 결합을 강조했다. 기능성과 테일러링 철학을 접목한 슈트, 셔츠, 스니커즈와 아우터 웨어 등으로 다양한 컬렉션 제품을 선보인다. 캠페인 영상은 3종 입체 효과를 더한 독특한 기법으로 만들어 지 제나 컬렉션의 다채로운 색상과 활동성, 혁신적인 기술력을 묘사하고 있다. 광고 캠페인의 주인공은 스웨덴 출신의 DJ 겸 프로듀서인 애드리안 럭스(Adrian Lux)로, 그가 지 제나를 위해 직접 작업한 음악을 캠페인 영상에 사용했다. 이번 시즌 지 제나의 광고 캠페인 영상은 에르메네질도 제나의 공식 유튜브 사이트(<https://youtu.be/tExoho4HiT4>)에서 볼 수 있다. 문의 02-2240-6522
Writer 조기희

PERFUME

존 바바토스, 다크리벨 향수 출시

남성 향수를 대표하는 존 바바토스가 남성미를 부각하는 '다크리벨' 향수를 선보인다. 기존 존 바바토스의 아티산, 아티산 아쿠아, 아티산 블랙보다 더 자유로운 로큰롤 감성을 담았다. 향은 오래된 가죽 향이 은은하게 퍼지는 센수얼 우디 레더리 계열이다. 첫 향은 그윽한 자메이카 럼, 달콤하고 유쾌한 카다멈, 허브 클라리 세이지가 마음을 안정시키고 이어 블랙 레더, 발삼 전나무, 블랙 페퍼의 향이 개성 있는 조화를 이룬다. 마지막으로 바닐라빈, 우드 향으로 따뜻하게 마무리된다. 보틀 디자인에서 도 향수의 특성을 느낄 수 있다. 빛나는 블랙 보틀에 같은 색상의 가죽끈을 거칠게 두른 디테일로 시크한 느낌을 강조했다. 묵직한 향수 뚜껑은 고급스러움을 더해주는 요소다. 영화 <이 유 없는 반향>의 주연배우 제임스 딘, <비트>의 정우성과 같이 도시적이면서도 거칠고 강한 이미지를 추구하고 싶은 남성에게 추천할 만하다. 다크리벨은 주요 백화점 매장, BTY 갤러리에서 구입할 수 있다. 10월 출시 예정. 문의 02-3443-5050,

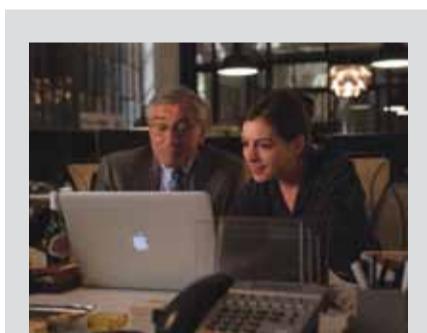
WILL YOU BE A PART OF THE REVOLUTION? LEARN MORE AT WWW.EDTECHREVOLUTION.COM



FASHION

지 제냐, 2015 F/W
시즌 광고 캠페인

에르메네질도 제냐 그룹에서 전개하는 현대적 디자인에 기능성을 더한 브랜드, 지 제나(Z ZEGNA)가 2015 F/W 시즌 광고 캠페인을 공개했다. 지 제나는 캠페인을 통해 브랜드의 핵심 철학인 '테일러링과 스포츠웨어의 만남'을 표현했다. 도심을 배경으로 한 이번 광고 캠페인은 일과 휴식을 넘나드는 현대 남성의 순간순간을 그려내며 활기찬 에너지



MOVIE

30대 CEO와 70대 신참의
유쾌한 만남, <잇티>

은퇴 후 70세의 나이에 인턴으로 다시 취업한 남자의 이야기. 온라인 패션몰을 운영하는 줄스(앤 해서웨이)는 창업 1년 반 만에 직원 220명을 둔 회사로 성공시킨 열정적인 CEO다. 빼어난 미모에 멋진 패션 센스, 야근하는 직원을 일일이 챙겨주는 다정함까지 갖추었다. 업무에 집중하기 위해 바쁜 외중에도 사무실에서 자전거까지 타가며 체력 관리를 하는가 하면, 고객을 위해 박스 포장까지 직접 하기도 한다. 어느 날, 새로운 인턴으로 70세의 벤(로버트 드 니로)을 채용하면서 그녀의 회사와 일상에 유쾌한 균열이 시작된다. 〈악마는 프라다를 입는다〉에서 토끼처럼 당하기만 하던 앤 해서웨이가 유능한 CEO로, 회장님 또는 두목(?) 단골 배우로 버트 드 니로가 신입사원으로 변신한 것만으로도 기대를 불러일으키는 작품. 나이와 직급을 불문하고 모두가 공감할 수 있는 따스한 영화다. 9월 24일 개봉. Writer 이은정



MARSHAL

PREMIUM GOLD EDITION V5

놀라운 비거리,
세련된 정교함으로
그린을 공략하라!



Fairway wood

MAN : #3-15°, #4-18°, #5-21°
LADY : #3-15°, #4-18°, #5-21°

Utility

MAN : #2-17°, #3-20°, #4-23°
LADY : #4-22°, #5-25°



▲ 흐트러지지 않는 실루엣의 스퀘어 백
은 2백45만원, 에스티 듀퐁.

▼ 부드러운 촉감의 아이패드 케이스는 43만9천원,
에스티 듀퐁, 열쇠를 간편하게 보관할 수 있는 키링 지갑은
던힐, 가격미정. 유연한 기죽으로 만들어 편안한 착용감을
자랑하는 벨트는 70만원, 브루넬로 쿠치넬리.



LEATHER MOOD

스타일리시한 가을 남자로 변신하고 싶다면

가죽 아이템을 활용해보자.

시간이 지날수록 더 멋스러워지고,

특유의 향은 깊어진다. 분위기 있는 가을에

잘 어울리는 가죽 제품을 추천한다.

Writer 조기희 · Photographer 이경호(C.영상미디어)



◀ 튼튼한 야구 글러브는 48만원,
야구공 형태의 페이퍼 웨이트는
18만원, 코치.



◀ 자연스럽게 태닝한 듯한
가죽이 멋스러운 로퍼는
1백만원대, 루이 비통.



▶ 그레이 컬러가 고급스러운 멋을 냄
풀버 재킷은 83만9천원, 시리즈.



◀ 캐주얼 룩에 포인트 아이템으로 활용하기 좋은
원 숄더백은 33만5천원, 파슬 레더.



◀ 목걸이로 된 카드 홀더는 24만8천원, 아.테스토니,
레오나르도 다빈치의 회화 기법인 스푸마토 기법에서
영감을 받아 디자인한 여권 지갑은 32만원, 몽블랑.

문의
던힐 02-3213-2404
루이 비통 02-3432-1854
몽블랑 02-3440-5734
브루넬로 쿠치넬리 02-3448-2931
시리즈 02-3677-8812
아.테스토니 02-554-4310
에스티 듀퐁 02-2106-3577
파슬 레더 02-546-7764
코치 02-546-7764

OD COMPANY and
Lotte Entertainment present

브로드웨이 50주년
한국초연 10주년

브로드웨이 불후의 명작

뮤지컬 맨 오브 라만차

MAN OF LA MANCHA

400년 동안 세계인의 아낌없는
사랑과 극찬을 받아온
세르반테스의 세기의 명작
〈돈키호테〉

Tony Awards 5개 부문 수상
대한민국 뮤지컬 어워즈 6개 부문 석권
흥행성과 작품성을 모두 인정받은
웰메이드 명작!

대한민국 대표 배우 류정한, 조승우
무대를 암도하는 아름다운 카리스마 전미도, 린아
팔색조 매력과 최고의 실력을 겸비한 정상훈, 김호영 등
10주년 기념 역대 최고 캐스팅!

Now Playing (11월 1일까지) 디큐브아트센터

출연 류정한 조승우 전미도 린아 정상훈 김호영 황만익 외

비씨카드와 함께합니다. 주최 SBS OD COMPANY LOTTE ENTERTAINMENT 후원 비씨카드 신한캐피탈 신한금융그룹 케이언터파크 오플리뷰 에스24 옥션 티켓링크 비씨라운지 오픈리뷰 1588-5212

▼ 라프레리 스킨 캐비아 럭스 크림 캐비아 추출물과 해양 식물, 해양 단백질 등의 귀한 성분을 함유해 피부 탄력, 영양 공급을 동시에 부여한다. 50ml, 56만6천원.



▲ 필로소피 더 마이크
로딜리버리 오.bn아이트
안티에이징 필 피부재
생이 가장 많이 일어나는
밤에 사용하는 제품으로
자는 동안 세포의 회복을
도와 안티에이징 효과를
선사한다. 50ml,
가격미정.

▲ 라메르 크렘 드 라 메르 청정 지역에서 자란 해초로 만들어 풍부한 영양과 힐링 에너지가 피부의 자생력을 키워주고, 피부에 탄력을 부여해 모공 관리에 효과적이다. 30ml, 21만원대 / 60ml, 38만5천원대.

▼ 달팡 8-플라워 넥타 아로마틱 케어 로즈 아리스, 이모르텔, 재스민 등의 아로마 꽃 추출물과 항산화제 그리고 오메가 3·6를 농축해 피부에 윤기와 탄력을 되찾아준다. 15ml, 23만5천원.



▼ 샤넬 르 리프트 인스턴트 스무딩 아이 세럼 산뜻한 발립성과 눈가에 즉각적으로 흡수되어 피부를 매끄럽게 하며, 눈가를 환하게 밝혀준다. 15ml, 13만9천원.



▼ SK-II R.N.A. 파워 에센스 피부 본래의 리듬을 회복시키는 기능을 갖춘 농축 피테리™와 RNA 콤플렉스 성분이 피부 속을 빛틈없이 채워준다. 30ml, 13만원 / 50ml, 19만원.



▶ 고달리 폴리페놀 C15 아이 앤 립 크림 강력한 항산화 효과가 있는 그레이프 폴리페놀과 비타민 C를 함유해 눈가와 입가의 예민한 피부를 자극 없이 치켜준다. 15ml, 55만원.



▶ 랑콤 레네르지 반증력 탄력 크림 우주에서 영감을 얻어 반증력 테크놀로지를 함유해 피부의 탄력을 극대화해주는 크림. 50ml, 15만5천원대.



▶ 이솝 파슬리 씨드 안티-옥시던트 세럼
알로에베라와 파슬리 종자유 성분을 가미해 강한 항산화 효과를 자랑하고 촉촉하고 부드럽게 발린다. 100ml, 7만9천원.

ANTI AGING SOLUTION

찬 바람이 불고 건조해지기 쉬운 10월, 노화 방지에 신경 써야 할 때다.
피부 속부터 영양을 채우고 탄력을 잃어가는 피부에 에너지를 선사할 제품을 엄선했다.

Writer 조가희 · Photographer 이경호(C.영상미디어)

문의
고달리 02-546-7424
달팡 02-3440-2706
라메르 02-3440-2775
라프레리 080-511-6626
랑콤 080-022-3332
샤넬 02-3708-2007
이솝 1800-1987
필로소피 080-850-0708
SK-II 080-023-3333

“쉿!~” 피부 미인들의 비밀

쿠션 속 수분은 달라야 한다!

미네랄 워터를 머금은 촉광쿠션



이지함 미네랄 인 쿠션



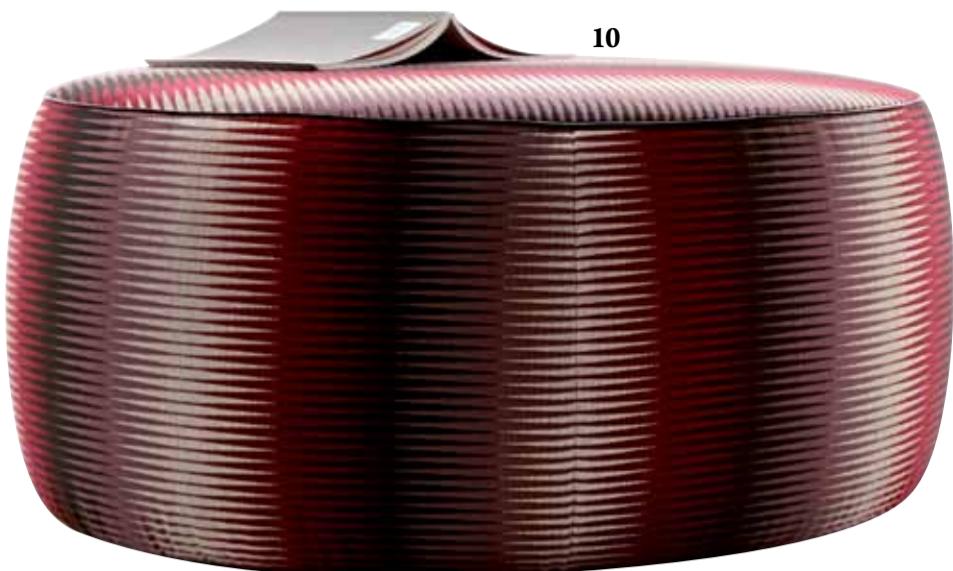
닥터코스메틱 이지함화장품

판매처 : 이지함화장품 쇼핑몰(www.ljhmall.com), 드럭스토어(GS와우스스)
이지함 피부과 : 강남, 강북, 구리, 구미, 분당, 부산, 여의도, 이대, 일산, 청담, 천호, 평택
소비자 상담실 : 080-700-1544

WINE RED, MARSALA

색채 전문 기업 팬톤이 선정한 올해의 컬러는 마르살라다.
마르살라는 와인으로 유명한 이탈리아의 도시 이름으로 레드 와인과
비슷한 색을 말한다. 분위기 있는 가을에 잘 어울리는 마르살라로
집 안 곳곳을 물들여보자. Writer 조가희





10



11



12



13



14



15



16



17

1 넓은 수납공간과 쉽게 운반할 수 있는 바퀴를 장착해 더욱 실용적인 이동식 미니 선반은 **투식스튜세븐**, 15만8천원. 2 인테리어 소품으로도 활용도가 높고 뛰어난 음향 기능을 갖춘 스피커는 **포칼 by 오디오 갤러리**, 1백만원. 3 차를 오랫동안 따뜻하게 마실 수 있도록 돋는 보온 덮개가 인상적인 티포트는 **에바솔로**, 11만7천원. 4 접시 위 그릇 안에 양초를 넣어 독특한 분위기를 연출할 수 있는 캔들 홀더는 **노르만 코펜하겐 by 이노메싸**, 22만원. 5 손잡이 안에 가방을 접어 넣을 수 있어 간편하게 활용할 수 있는 소파 백은 **스텔톤 by 이노메싸**, 2만9천원. 6 인체공학적으로 설계해 안락하고 편안한 착석감을 선사하는 사피라 리클라이너는 **실렌시오 by 도무스 디자인**, 3백만원대(헤드레스트 포함). 7 어느 공간에 두어도 분위기를 더해줄 스타일러스 플루어 조명은 **필립스 조명**, 23만8천원. 8 올해 스페셜 에디션으로 선보이는 레드빛 만년필은 **라미**, 14만원. 9 기하학적인 무늬와 따뜻한 컬러가 돋보이는 스웨디 모라 카펫은 **체리쉬**, 10만원대(60*120/60*150), 20만원대(60*160). 10 부드러운 곡선 형태와 독특한 패턴으로 어디에서든 눈에 띠는 보조 의자는 **코이노 by 도무스 디자인**, 1백20만원대. 11 감각적인 컬러와 원목이 깔끔한 조화를 이룬 튼튼한 의자는 **노르만 코펜하겐 by 이노메싸**, 38만원. 12 100% 울로 제작해 포근하고 부드러우며 소파나 침대에 포인트 아이템으로 활용하기 좋은 쿠션은 **핀치**, 12만원(솜 별도). 13 구조적 디자인이 인상적이며 은은한 레드빛을 내는 아몰레또 스탠드 조명은 **라문**, 38만8천원(Grande), 25만9천원(Small). 14 실리트사 고유의 혁신 소재인 실라간으로 만들어 단단하고 내구성이 뛰어난 비탈리아노레드 패스 타포트24L은 **실리트**, 78만원. 15 덴마크 기차역에서 사용되는 시계 디자인으로 알람, LED, 스누즈 기능을 갖춘 시계는 **로젠텔 by 이노메싸**, 21만5천원. 16 의자 겉면에 조형적 라인을 더해 침대, 테이블, 화장대 등 다양한 곳에 멋스럽게 매치할 수 있는 로엔 크로스 스툴은 **체리쉬**, 20만원대. 17 보령, 보온력이 우수한 위트 있는 디자인의 물병 겸 보온병은 **스텔톤 by 이노메싸**, 12만9천원.

문의
도무스 디자인 02-6091-3295
라문 1600-1547
라미 070-8891-3132
실리트 031-793-1172
에바솔로 031-754-1708
오디오 갤러리 02-516-9055
옥소굿그립 031-722-1708
이노메싸 02-3463-7710
체리쉬 02-307-4200
투식스튜세븐 070-8957-2627 15만8천원
핀치 02-545-6662
필립스 조명 02-2036-9936



보석 & 보약, 피부에 양보해도 될까요?

무더위가 가시고 선선한 바람이 부는 가을, 건조하고 예민한 피부에는 가혹할지도 모른다.

몸에 좋은 귀하고 특별한 성분을 담은 화장품으로 피부 건강을 미리미리 지켜보자.

Writer 김현지(프리랜서) · Photographer 양수일(C.영상미디어)

로열젤리 여왕벌의 생명력 원천이자 영양 공급원인 로열젤리. 16종의 풍부한 비타민과 아미노산, 나이신 등 활성 성분이 들어 있어 피부 유·수분 균형을 맞추는데 도움을 주고 윤기 나는 건강한 피부로 가꾸는 효과가 있다. 또 항염증과 항산화 효과가 뛰어나 탄력 넘치는 탱탱한 피부로 만들어준다.

꽃송이버섯 항암 작용과 면역력 증진에 탁월한 베타글루칸을 풍부하게 함유한 꽃송이버섯은 피부 재생에도 뛰어난 효과를 보인다. 수분 공급 및 항산화 효과와 미백 기능을 갖추고 있어 노화 방지에도 도움을 준다. 최근 연구 결과에 따르면, 제주산 꽃송이버섯에는 자외선으로부터 피부를 보호하고 손상된 피부를 복원하는 기능도 있다고.



제비집 중국 서태후와 세계 3대 미인인 양귀비가 즐겨 먹은 음식인 제비집. 금사연이라는 바다제비가 식용이 가능한 해초를 물어 자신의 타액과 섞어 약 1개월간 절벽에 지은 집을 일컫는데, 반투명한 젤리 형태를 띤다. 제비집은 단백질과 다당류, 소량의 미세 원소로 이루어져 있어 식용은 물론 미용에도 좋다. 특히 피부를 탄탄하고 건강하게 유지하는 기능이 뛰어나다.

식물성 EGF(세포재생인자) 박테리아나 동물 세포가 아닌 보리 씨앗에서 추출한, 사람의 생체 리듬에 딱 맞춘 세포재생인자 EGF는 안티에이징의 전제 조건인 엘라스틴과 콜라겐의 기능을 정상화해 피부 세포 재생을 촉진하고 세월의 흔적을 지워준다. 동시에 보습 효과도 있어 건조하고 예민한 피부를 유연하고 탄력 있게 만든다.

인삼&홍삼 대표적인 한방 성분인 인삼과 인삼을 쪄서 말린 홍삼은 자연의 기운을 듬뿍 담고 있으며, 피부의 면역력 활성화와 주름 개선에 효과적이라고 알려진 사포닌 성분을 풍부하게 함유하고 있다. 사포닌은 천연 보습막을 형성하고 피부 장벽 강화에도 효과적이며, 영양감이 느껴지는 풍부한 감촉으로 피부를 건강하고 생기 있게 가꿔준다.

캐비아 철갑상어의 알을 가리키는 캐비아는 피부를 위한 다이아몬드라 불릴 만큼 귀하게 여겨진다. 그 이유는



바로 인간의 세포 구조와 유사한 캐비아의 세포 체제 때문. 피부 친화력이 뛰어나 영양분이 피부 속으로 빠르게 침투하고, 효과도 더 빠르게 나타난다. 인체를 구성하는 6대 영양소와 21가지의 아미노산 등이 골고루 험유되어 있어 피부 속 세포 성장을 촉진하는 기능을 갖췄다.

황금 미세한 입자의 순금은 피부 노화를 일으키는 중금속이나 각종 유해 물질을 제거해 모공 속 노폐물 정화에 도움을 준다. 또 피부의 혈행을 촉진하고 피부 안색을 환하게 밝혀 맑고 투명한 피부로 가꾸는 기능이 있다. 요즘처럼 미세 먼지로 피부가 고통받는 때 피부 본연의 건강함을 되돌리고, 컨디션을 최상으로 끌어올리기에 적절한 성분이다.

진주 고대부터 클레오파트라와 양귀비 등 미인들이 미용 목적으로 사용한 귀한 원료인 진주. 흡수가 용이하도록 미세하고 부드러운 가루로 만들어 물에 개어 사용했는데 보습과 미백에 탁월한 것으로 알려져 있다. 20여 종의 미네랄과 각종 활성 성분은 피부 면역력을 키우고 노화를 방지하며, 피부를 맑고 깨끗하게 하는 데 효과가 있다.

1 이니스프리 꽃송이버섯 바이탈 마사지 크림 황산화 효과와 보습력이 풍부한 제주산 꽃송이버섯이 피부에 영양과 에너지를 깊숙이 전달하는 마사지 크림. 피부를 쫀쫀하고 탄력 있게 감싸 피부 순환을 돋고 활력을 선사한다. 80ml, 2만3천원.

2 동인비 동인비초 홍삼 225 뿌리에서 추출한 진귀한 홍삼 애센셜 오일 이 거칠고 푸석해진 환절기 피부를 즉각 촉촉하고 윤기 있게 가꾸는 페이셜 오일. 끈적임 없이 빠르게 흡수되니 1~2방울 덜어내어 노화로 걱정되는 부위를 중심으로 지그시 누르듯 바를 것. 30ml, 15만원.

3 네이처리퍼블릭 진생 로얄 실크 워터리 크림 6년근 고려 홍삼과 순도 99% 순금, 로열젤리, 황금 누에고치에서 추출한 실크 아미노산 등 의 진귀한 영양 성분을 듬뿍 담은 미백과 주름 개선 이중 기능의 프리미엄 크림. 실제 금가루를 함유한 물기를 머금은 촉촉한 텍스처가 피부에 부드럽게 발려 유·수분 균형을 맞추고 매끄럽게 빛나는 윤광 피부로 가꾼다. 60g, 6만6천원.

4 샤넬 르 블랑 더블 액션 화이트닝 세럼 TXC™ 다기능성 분자인 TXC™가 피부 속 만성 염증과 멜라닌 합성을 강력하게 작용해 색소 침착을 완화하고, 2년산 진주 추출물 및 데이-릴리 성분이 피부 톤을 고르고 촉촉하게 정돈하는 미백 세럼. 맑고 투명한 텍스처로 피부에 섬세하게 스며들어 상쾌한 기분을 선사한다. 30ml, 16만5천원.

5 라프레리 스킨 캐비아 리프트 캐비아 추출물이 피부 본연의 재생 과정을 도와 피부 손상을 예방하고, 식물 추출물이 표피층의 수분 손실을 최소화하고 보습막을 강화해 표정 주름을 완화하는 리프팅 세럼. 즉각적인 수분과 영양 공급에 탁월할 뿐 아니라 장기적으로 피부의 탄력도를 키워주는 효과가 있다. 50ml, 62만원.

6 바닐라코 버즈 네스트 포에버 영 멀티 케어 리프팅 크림 금빛 제비동지 추출물 66%와 리얼 골드 9000mg를 함유한 황금 진주 콤플렉스가 피부 속 수분을 가두고 영양을 공급해 손상받기 쉬운 피부를 회복시키는 고농축 크림. 주름을 예방하는 동시에 피부 톤과 탄력을 개선하는 멀티 효과를 지녔다. 60ml, 5만8천원.

7 설화수 자음생크림 면역력 증진과 항노화 및 항산화에 효과적인 사포닌 성분을 풍부하게 함유한 인삼의 뿌리부터 열매까지 골고루 사용해 피부 재생력을 최상으로 높이는 크림. 사포닌 함량이 40% 더 높은 국내산 인삼만 사용했다. 60ml, 23만원대.

8 바이오이펙트 EGF 세럼 인체에 무해한 피부 단백질 재생인자인 식물 배양 EGF가 피부 속 콜라겐과 엘라스틴의 생성을 촉진하고, 재생력을 키워 피부를 맑고 탄력 있게 가꾸는 안티에이징 세럼. 피부 세포의 재생이 가장 활발한 밤 10시에서 새벽 2시 사이에 사용하면 효과적으로 피부 상태를 개선할 수 있다. 15ml, 22만원.

9 엘리샤코이 제비집 골드 콜라겐 크림 진귀한 제비집 추출물과 24K 골드, 콜라겐 및 세라마이드 성분이 만나 피부의 수분 보유력을 강화하고 생기를 부여하는 크림. 이외에도 인삼 발효 여과물과 진주 추출물, 프로폴리스 성분이 건조하고 거친 피부를 촉촉하고 매끄러운 동안 피부로 가꾼다. 50g, 6만9천원.

10 버츠비 래디언스 세럼 넥타, 비타민, 미네랄 등의 천연 영양 성분이 풍부하게 들어 있는 로열젤리가 피부의 회복을 돋는 세럼. 세안 후 피부 전체에 소량 펴 바르면 한 달 후 피부 톤이 한결 정돈되고 자연스러운 광채가 되살아나는 것을 확인할 수 있다. 13ml, 5만7천원.

문의
네이처리퍼블릭 080-890-6000
동인비 080-710-2304
라프레리 080-511-6626
바닐라코 080-225-6500
바이오이펙트 1588-1560
버츠비 080-308-8800
샤넬 02-3708-2007
설화수 080-023-5454
엘리샤코이 02-1544-7414
이니스프리 080-380-0114





©La Chaux-de-Fonds/스위스정부관광청

1 이은경의 시계여행 시계를 위해 탄생한 마을, 라쇼드퐁 & 르로클

스위스의 작은 마을 라쇼드퐁. 관광을 위해 스위스를 찾는 사람들에게는 매우 생소한 이름이지만, 시계를 사랑하는 사람들에게는 루체른이나 취리히만큼이나 유명한 곳이다. 유명 시계 브랜드의 매뉴팩처와 본사가 위치한 스위스 시계 산업의 중심지가 바로 라쇼드퐁이기 때문이다.

Writer 이은경(시계 컨설턴트)

스위스 사람들은 라쇼드퐁을 '스위스의 시베리아'라 부른다. 고지대인 데다 겨울이 유난히 길고 눈이 많이 내리기 때문이다. 10월 말부터 3월까지 거의 1년의 절반이 겨울이라고 한다. 이런 척박한 환경 때문에 라쇼드퐁은 스위스에서도 살기 힘든 도시로 통한다. 관광객뿐 아니라 스위스인조차 라쇼드퐁에 가본 적이 한 번도 없는 사람들이 대부분이다.

해발 1000m가 넘는 고지대에 위치한 라쇼드퐁으로 가는 가장 빠른 방법은 기차를 이용하는 것이다. 뉴사텔에서 20여 분 걸려 라쇼드퐁 역에 도착했을 때, 관광객이 가장 먼저 마주하는 것은 유네스코 세계유산 기념비다. 우리나라 양동마을이나 하회마을처럼 라쇼드퐁과 르로클은 도시 전체가 유네스코 세계유산이다. 스위스의 작은 마을인 이 두 곳이 유네스코 세계유산에 등재될 수 있었던 유일한 이유는 시계 때문이다.

2



오직 시계를 위한 계획도시

유라 산맥 깊은 골짜기에 자리 잡은 두 도시는 농사도 지을 수 없을 정도로 험준한 지형이다. 도시가 생겨난 것도 파리에서 이주한 시계 장인들과 제네바의 세공업자들이 본격적으로 시계를 제작하던 17세기 중반 이후였다. 라쇼드퐁과 르로클에서 시계를 제작하기 시작한 것은 정확히 1681년, 다니엘 잔 리차드가 이곳에 시계 제작 공방을 차리면서다. 이후 18세기까지 시계 제작에 종사하는 사람들이 늘어났고, 작업은 점차 분업화되었다. 분업화됨에 따라 각기 제조한 부품은 그것을 주문한 시계 제작자에게 전달되었고, 시계 제작자는 자신의 작업장에서 각 부품을 조립해 하나의 시계를 완성했다.

시계 부품을 만들 수 있는 최소한의 공간과 밝은 조명 그리고 시간만 있으면 시계 제조업의 중요한 부분을 함께할 수 있었다. 그들에겐 자연광이 잘 들어오는 집과 기나긴



4

©LeLocle/스위스정부관광청

겨울이 있었기 때문이다. 처음엔 집에서 작업하던 사람들도 점차 작업 공간과 주거 공간을 구분하기 시작했다. 하지만 두 공간은 한 건물에 존재했다. 당시 세운 집과 건물들을 보면 오직 시계 제조에만 전념할 수 있는 작업실과 거주 공간이 긴밀하게 공존하는 것을 볼 수 있다. 이렇게 생산된 시계 부품은 제네바나 파리에서 온 시계 제조업자에게 팔리기도 했다.

18세기 이후 스위스 시계는 멀리 중국에까지 팔리면서 수요가 늘었고, 시계 산업도 전문화되어갔다. 그러던 중 1794년 라쇼드퐁에 큰 화재가 나면서 마을 정체가 불길에 휩싸였다. 1833년과 1844년에는 르로클에서 화재가 나면서 마을 전체가 불타버렸다. 이후 두 도시는 더 합리적인 방식으로 도시를 재설계했고, 완벽한 시계 제조 도시로 거듭났다.

유네스코 세계유산에 등재된 시계 마을

도시를 설계하는 데 가장 중요한 점은 작업을 위한 빛을 조금이라도 더 오래 확보하는 것이다. 겨울에 해가 빨리 지는 마을의 특성을 극복하기 위해 모든 집들을 해가 뜨는 방향으로 향하게 한 후, 일직선 형태로 늘어서게 했다. 19세기 도시의 규모가 커지고, 도로가 구분되면서 바둑판 모양의 도시가 비로소 완성되었다. 19세기 중반까지 두 도시의 인구는 꾸준히 증가했고, 그들 대부분은 시계 제조 분야에 종사했다. 산업혁명이 일어난 후 1857년에 두 도시 사이에 철도가 놓였고, 곧 뉴샤텔(Neuchâtel)까지 이어졌다.

칼 마르크스는 저서 『자본론』에서 유라 지역의 시계 제조 산업의 노동 분업을 분석하면서 라쇼드퐁을 ‘거대한 공장 도시’라고 묘사할 정도로 두 도시는 스위스 시계 산업의 전형을 보여준다. 이 때문에 라쇼드퐁·르로클 시계 제조 계획도시가 2009년 유네스코 세계유산에 등재되었다. 유라 산맥의 깊은 골짜기에 자리 잡은 라쇼드퐁과 르로클은 도시의 배치부터 건물의 설계에 이르기까지 시계 제조업자들의 필요에 맞게 합리적으로 설계되어 있다. 유네스코는 수 세기를 이어온 정교한 방식의 장인 기술과 단일 산업 제조업 도시의 전형을 보여주는 이 두 도시의 보존 상태가 훌륭하고, 지금까지도 그 기능을 유지하고 있는 점을 높이 평가했다.

시계의 본고장답게 수많은 브랜드의 본사와 매뉴팩처가 라쇼드퐁과 르로클에 위치해 있다. 제니스, 자케 드로, 티쏘, 울리스나덴처럼 원래부터 라쇼드퐁과 르로클에서 시작된 유서 깊은 워치 브랜드부터 까르띠에, 샤넬, 디올, 루이 비통, 몽블랑 등 1990년대 중반 이후 본격적인 시계 비즈니스를 시작하면서 시계 사업부를 라쇼드퐁과 르로클에 둈 브랜드도 많다. 이들은 스위스 메이드의 정통성을 위해 시계 제조의 심장부인 라쇼드퐁과 르로클



5

을 선택한 것이다. 라쇼드퐁과 르로클은 그 자체로 스위스 시계의 정통성이기 때문이다.

세계 최대 규모의 시계 박물관이 있고, 자케 드로와 브레게, 투르비옹이라는 이름의 거리가 있으며, 도시 곳곳에서 마주하는 간판이 모두 시계 브랜드 이름뿐인 라쇼드퐁과 르로클의 자세한 이야기는 11월호에서 다시 만나보자.



7



8



9



자연 재배 농장 혜림원 김주진 박사

“자연 농법으로 기적을 만들어갑니다”



안심하고 먹을 수 있는 식자재에 대한 관심이 높아지면서 무농약, 유기농에 이어 차세대 농법으로 자연 농법이 각광받고 있다. 6년간의 연구와 임상시험 끝에 자연 농법의 활로를 개척한 김주진 박사를 만나 그 성공 비결을 들어보았다.

Writer 황정원 · Photographer 조혜원(C. 영상미디어)

경기도 양평군의 어느 깊은 산골. 김주진 박사가 자연 재배 방식으로 운영하는 농장, 혜림원은 눈썰미 없는 사람이 보기엔 농장이라기보다 그저 흔히 볼 수 있는 시골 뒷산에 가깝다. 하지만 주의를 기울여 들여다보면 바위틈 사이사이, 산나무 사이사이, 잡초 사이사이로 과일나무들이 보인다. 조금 더 걸어 올라가면 탁 트인 공간에 긴 밭이랑과 비닐하우스가 모습을 드러낸다. 넓게 펼쳐진 농장을 바라보고 있노라면 선선한 가을바람이 산마루를 타고 휘익, 얼굴을 쓸며 지나갔다. 바람에서 신선한 솔잎과 풀 냄새가 났다. 드넓은 밭은 이랑이 없었다면 밭인 줄도 모를 만큼 야생화와 잡초가 무성하다. 엉겅퀴, 물봉선, 개미취, 개망초, 질경이, 쑥, 바랭이, 쇠뜨기… 밭둑을 걷는 내내 발아래로 메뚜기와 방아깨비들이 후두둑 도망친다. 수줍게 핀 부추꽃 위에서는 범나비들이 팔랑팔랑 춤을 춘다. 시간을 100년 전으로 되돌린 듯한 농장 풍경이다.

퇴비 냄새 대신 풀 향기 나는 농장

혜림원은 일반 농장과는 확연히 다른 모습이다. 비료, 농약, 농기계 없이 자연 그대로 작물을 키우는 자연 재배 농장이기 때문이다. 달과 돼지는 넓은 공간에서 자유로이 뛰어다니고, 축사에서는 신기하게도 동물의 분뇨 냄새가 거의 나지 않는다. 밭을 갈지 않고, 비료를 주지 않고, 농약을 뿌리지 않고, 잡초도 뽑지 않으니 얼핏 생각하기에 농사꾼은 하는 일이 거의 없을 것만 같다.

“그래서 자연 농법은 계으른 농법, 무심 농법, 태평 농법이라고도 불립니다. 하지만 씨만 뿐만 놓고 순놓고 있다고 생각하면 오해입니다. 모든 과정에 과학의 원리가 숨어 있으니까요.”

자연 농법은 아무것도 하지 않는 농사법이 아니라 생태계의 순환을 존중하는 농법이다. 김 박사는 잡초를 뽑지 않는 이유는 그 순환고리 안에서 잡초도 제 역할이 있기 때문이다. 대부분의 사람들은 잡초가 작물의 양분을 뺏을까 걱정하며 제거하기에 바쁘지만 잡초를 뽑으면 득보다 실이 많다는 것이 김 박사의 주장이다. 잡초가 나눠 먹는 양분은 생각보다 크지 않다. 반면 잡초의 뿌리는 땅속 깊은 곳까지 뻗어 공기를 소통시키고 배수를 돋는다. 그 속에서 미생물이 잘 자랄 수 있는 환경이 만들어지는 것이다. 때로는 작물 대신 해충의 서식처가 되기도 하고, 죽으면 유기물이 된다. 김 박사는 농장에 나란히 서 있는 나무 두 그루를 보여주며 실례를 들었다. 하나는 붉나무, 하나는 사과나무였다.

“붉나무는 농업에서는 하등 쓸모가 없는 나무로 취급받습니다. 하지만 이 나무를 자세히 들여다보세요. 벌레들이 줄기에 다닥다닥 붙어 있는 것이 보이죠? 이것은 주황날개꽃매미라 하여 과수 농가에서는 아주 골칫거리인 해충입니다. 그런데 이 붉나무 덕에 바로 옆에 있는 사과나무에는 꽃매미가 한마리도 없지요.”

김 박사는 농장의 모든 나무나 작물에 비료를 주지 않는다. 비료에는 식물과 해충이 모두 좋아하는 양분인 질소가 가득하므로 이를 먹기 위해 해충이 더욱 기승을 부린다고 한다. 그 규모가 어찌나 방대한지 제초제나 농약이 아니면 해결할 수 없을 정도라고. 혜림원에도 초기에는 해충이 많았





고, 술한 나무와 작물이 피해를 입었다. 하지만 일일이 사람 손으로 벌레를 잡으며 버텼다. 그러자 해를 거듭할수록 벌레 개체 수가 점점 줄어들었고, 농작물도 면역력이 강해져 스스로 해충을 이겨냈다. 농약으로 해충을 잡으려 하면 진딧물과 개미가 범벅이 되어 나무 전체에 번지게 되고 이는 해마다 고스란히 반복된다. 하지만 자연 재배로 키운 혜림원의 사과나무는 올해부터는 새로 자라난 순에만 벌레가 조금 꼬일 뿐 이파리도, 열매도 건강한 것을 눈으로 확인할 수 있었다.

썩지 않는 사과가 열리기까지

일본 아오모리 현에는 '기적의 사과'라 불리는 독특한 사과가 있다. 기무라 아키노리라는 농부가 생산하는 이 사과는 2년이 지나도 썩지 않고 갈변되지도 않는다. 스위스에는 300년째 자생하는 우트빌러 스페트라우버 종의 사과나무가 있는데, 이 나무에서 열리는 사과 역시 썩지 않는 것으로 유명하다. 최근에는 그 사과에서 뽑은 줄기세포 성분이 함유된 화장품까지 출시되어 할리우드 스타들이 앞다투어 구입한다고 한다. 모든 것은 바로 그 사과나무에서 시작되었다. 김주진 박사는 원래 공대를 졸업하고 20년간 섬유 무역업에 종사하던 사업가였다. 그는 은퇴 시기가 가까워오자 여성 동안 보람된 일을 하기 위해 두 번째 천직을 찾아 나섰다. 그려던 중 조선일보에서 『기적의 사과』라는 책의 광고를 보고, 뇌리에 섬광이 스쳤다. 한국에서도 썩지 않는 사과를 만들 수 있다면 사회에 기여도 하고 스스로도 보람이 있을 것 같았다. 그길로 김 박사는 사업을 직원에게 물려주고 제대로 농사를 짓기 위해 공부를 시작했다. 처음에는 귀농 과정으로 시작했던 것이 나중에는 석·박사를 모두 마칠 때까지 공부를하게 됐다. 한편으로는 양평에 임야를 구입해 농사지를 땅을 구하고 연구와 임상시험을 병행했다. 처음부터 20만4960㎡(약 6만2000평) 부지의 농장을 구입하는 등 판을 크게 벌였다.

그러나 정작 시작하고 몇 년 동안은 확신이 서지 않았다고 한다. 토지와 농작물이 자연 치유력을 회복하기까지 어느 정도 시일이 걸렸기 때문이다. 그런데 올가을부터 성과가 나타났다. 병들어가던 사과나무가 병충해를 이겨내고 꽃을 피우기 시작한 것이다. 자연 재배한 사과나무가 결실을 맺자 김 박사는 성과를 확인하기 위해 일반 농법 사과와 비교 실험을 했다. 상처 면역력을 보기 위해 인위적으로 구멍을 뚫었는데, 일반농 사과는 상처가 번졌지만 혜림원의 사과는 상처 부위가 더 이상 퍼지지 않았다.

"스위스에 20그루밖에 없다는 우트빌러 스페트라우버를 부러워할 필요가 없습니다. 썩지 않는 사과가 열리는 나무가 우리 농장에는 2000그루나 있으니까요. 이는 사과에만 한정된 게 아닙니다. 혜림원에는 복숭아, 블루베리, 매실, 오미자, 산양삼 등 다양한 농작물이 있고 그 모든 것들이 자연 치유력을 갖도록 재배됩니다. 원리는 간단합니다. 비료를 주거나 농약을 치는 등 사람이 하나부터 열까지 보살피며 과보호를 하면 식물은 스



8

1 혜림원의 배추밭을 둘러보는 김주진 박사. 밭에 비닐 대신 수확하고 남은 옥수수 지푸라기를 덮었다.

2 좋은 채소나 재료를 만들어도 양념이 안 좋으면 소용없기 때문에 된장과 고추장도 직접 담근다.

3 부추꽃 위에 내려앉은 참자리. 혜림원에는 각종 생물들이 조화롭게 살고 있다.

4 부엽토가 습도와 온도를 조절해 비닐이 없어도 땅속이 촉촉하다.

5 주령주령 텁스럽게 열린 오미자 열매.

6, 7 스스로 과실을 맺은 사과나무. 알이 굵고 달다.

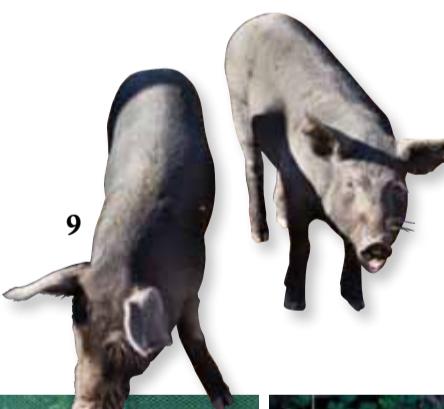
8 김주진 박사는 직접 실험한 사과의 상처 치유력.

일반농은 고사된 부분이 과실 전체로 퍼진 반면 자연농 사과는 멍든 부분이 번지지 않았음을 확인할 수 있다.

9, 10 농장에서 방목하는 흑돼지와 닭. 사료 대신 전통 방식으로 사람이 먹고 남은 것이나 농장에서 기르다 웃자란 채소들을 사료로 준다. 해마다 여름이면 높은 기온으로 가축들의 집단 폐사 뉴스가 보도되지만 혜림원의 닭과 돼지는 모두 건강했다.

11 일반농으로도 제대로 키우기 힘들다는 열매채소의 최고봉, 파프리카를 농약 한 방울 없이 살하게 키워냈다.

12 비료를 주지 않아도 엄청나게 자란 트레비소치커리.



9



11



12



10

나도 이제 도시농부

도시농업이 뜨고 있다



옥상에 텃밭을 만들어 여러 작물을 재배하는 이야기가 TV 예능 프로그램으로 만들어질 만큼 이제 도시농업은 생소한 일 이 아니다. 최근 3년 사이 도시농업이 확대되면서 소규모 도시농업 네트워크가 생기고 각 지자체별로도 사업이 추진 중이다. 그동안 관심만 두고 있던 도시농업에 도전해보자.

Writer 이채현

삶의 힐링이자 주변 사람들과 소통의 장이 되는 도시농업

최근 도시농업에 관심을 갖는 사람들이 늘면서 예전에는 도시농업이 주말농장이나 정원을 활용한 형태였다면, 근래에는 넓은 땅이 없더라도 옥상에 텃밭을 만들고 베란다에서 작은 화분을 활용하는 형태로 확대되고 있다. 도시의 농업은 안심하고 먹을 수 있는 안전한 먹을거리에 대한 관심과 잊혀지고 있는 옛 시골의 정취, 땅을 밟으면서 느끼는 정서를 일깨우는 데 의미가 있다. 그렇기에 도시농부들에게 농사란 노동이 아닌 몸과 마음을 힐링하고 그 자체로 즐거운 놀이다.

도시농부들은 대부분 가족 혹은 주변 사람들과 나눌 수 있는 정도의 양만 재배한다. 내가 재배한 채소를 나누면서 가족과 대화가 늘고 또 동료들과의 유대도 돈독해지며 삶의 질에 따뜻한 온기가 채워진다.

식량 제공이라는 농업의 1차적 기능을 넘어 삶과 생활의 가치를 높여주는 기능을 하는 것이 요즘 시대를 사는 사람들의 도시농업이다.

도시농업을 통한 시니어들의 여가와 일자리 창출

최근 3년 사이 도시농업이 확대되면서 서울시를 비롯한 각 지자체에서는 도시농업에 대한 플랜을 세우고 네트워크를 구축하며 여러 주제를 가지고 도시농업 관련 행사도 열고 있다.

서울시에서는 올해 도시농업 확대를 위한 '도시농업 마스터 플랜'을 세웠다. 텃밭 조성, 주말농장 및 체험학습장의 확대를 통한 도시농업 공간 확보, 민간 단체를 통한 일자리 창출, 음식물 쓰레기의 자원화와 빗물을 자원화를 통한 도시 재생과 자연 순환, 박람회 및 교육을 통한 사회·문화적 역할 증대, 그리고 도시농업을 통한 시민 소통이 주요 사업이다.

서울시의 마스터 플랜에 의하면 도시농업은 최근 문제시되고 있는 고령화 사회를 위한 대비책으로도 볼 수 있다. 은퇴 후 여가 및 일자리 창출에 도시농업을 활용할 수 있고, 농작물을 재배하면서 규칙적인 생활과 운동을 하게 돼 건강을 유지하는 데 효과적이다. 또한 점차 사회에서 소외돼가고 있는 시니어들에게 소통의 장을 제공한다.

생활 속 도시농업은 나와 가족을 위해서는 건강하고 안전한 먹을거리가 창출되고, 이웃과 마을을 위해서는 소통과 공동체를 회복한다. 또 도시와 농촌을 위해서는 도시 재생과 도시와 농촌이 상생하는 등 모두가 함께하는 게 바로 도시농업의 비전이다.

시니어 포털 유어스테이지, '텃밭이야기' 오픈

최근 조기 은퇴자가 늘면서 시니어들의 노후 고민이 깊어지는 가운데 인간관계 형성, 소득 창출, 여가 생활을 모두 실현할 수 있는 텃밭이 각광받고 있다. 이런 시니어들의 소통을 위해 시니어 비즈니스 전문기업(주)시니어파트너즈(대표 박은경)에서 운영하는 시니어 포털 유어스테이지(www.yourstage.com)는 지난 8월 '텃밭이야기'를 신규 오픈했다.

은퇴한 시니어들이 예전에는 사골에 내려가 농사를 지으며 노후를 보내길 원했지만, 최근에는 자신이 살던 곳에서 라이프스타일을 유지하면서 텃밭을 일구는 도시농부들이 많아졌다. 이렇게 노후를 보내는 시니어들이 자신의 텃밭 이야기를 글과 사진을 통해 공유하는 커뮤니티가 '텃밭이야기'다. 현재 자신이 운영하는 텃밭에 대한 콘텐츠를 등록하는 '텃밭은 지금'과 텃밭에 대한 질문과 답변을 하는 '묻고 답하기', 노하우와 각종 정보를 공유하는 '텃밭·귀농 노하우', 텃밭에서 생산한 잎여 농산물을 회원 간 나눌 수 있는 '작물 나눔터'로 구성돼 있다. 가장 우수한 텃밭 콘텐츠를 등록한 회원은 '베스트 텃밭'에 등록된다.

작년부터 주말농장을 이용해 텃밭을 가꾸고 있는 유어스테이지 회원 조원자(닉네임 강산) 씨는 상추, 호박, 오이, 토마토 등 올여름은 텃밭에서 키운 작물로 식탁이 풍성해졌다고 한다.

"여름 작물의 넉넉을 없애고 텃밭을 한 번 갈아서 가을에 수확할 무와 배추를 심었어요. 봄부터 가을까지 손수 재배한 채소로 식탁을 채웁니다. 내 손으로 채소를 재배하고 수확하는 일이 얼마나 재미있는지 몰라요. 그 과정을 틈틈이 유어스테이지 '텃밭이야기'에 올리는 것도 재미있고요. 하루가 지루할 틈이 없어요." 조원자 씨의 말이다.

경북 경산시에서 초등학교 교장으로 재직하다 12년 전 정년퇴임한 유어스테이지 회원 류기환(닉네임 청암) 씨는 퇴임 후 집에서 20km 떨어진 곳에 250평 정도의 땅을 사 복숭아 과수원을 만들어 수익을 창출하고 있는 케이스다. 지금은 그중 100평 정도는 텃밭을 만들어 가족과 주변 사람들에게 함께 먹을 여러 채소와 약초를 키우고 있다.

"처음에는 많이 힘들었어요. 어떤 걸 심어야 할지, 어떻게 키워야 잘 자라는지 몰라서 주변에 농사짓는 분들과 많은 이야기도 나누고 했습니다. 지금은 오히려 제가 다른 사람들에게 알려주는 실력이 됐죠. 2~3일에 한 번씩 가서 과수원과 텃밭을 돌보는 일이 얼마나 재미있고 뿌듯한지 모릅니다. 이게 바로 몸과 마음이 건강하게 살 수 있는 비결인 것 같습니다."

조원자 씨와 류기환 씨 모두 유어스테이지 '텃밭이야기'의 열심 회원으로 베스트 텃밭에 올라 있다. 자신들의 텃밭 이야기를 거의 매일 회원들과 공유하는 일 또한 삶의 소소한 일상이자 재미있는 취미다. '텃밭이야기'를 통해 시니어들의 욕구를 만족시키고 인생 2막의 새로운 동기부여가 될 수 있는 장이 되길 바란다.

사진 depositphotos





캐논 파워샷 SX60 HS와 함께한 두 남자의 정상회담 광학 65배 줌, 산의 매력을 줌인하다

만산홍엽. 온 산의 속살에 붉은빛이 깊게 파고든다. 눈앞에 펼쳐진 가을의 진경을 더 오래 간직하기 위한 등산객들의 고민도 덩달아 깊어지기 마련. 등산과 사진, 두 분야의 전문가가 추천하는 파워샷 SX60 HS에서 명쾌한 해답을 찾았다.

Writer 전규일(프리랜서)

두 남자에게서 듣는 산의 매력, 사진의 감동

가을 산은 특별하다. 여름 산이 넘치는 힘을 주체하지 못하는 20대라면, 가을 산은 비로소 시간에 순응하며 무르익는 법을 배우는 30대를 닮았다. 등산 전문가 김성기 팀장(現 코오롱 등산학교 교육센터 팀장) 역시 이런 산의 매력에 뚝 빠진 지 오래다. “누구나 살면서 인생의 고비를 겪습니다. 그럴 때마다 제가 위안을 받은 곳이 바로 산입니다. 무엇이든 이겨낼 수 있는 힘의 원천을 산에서 찾은 셈이죠.” 그는 이렇게 산의 매력에 뚝 빠져 살다 보니 어느 순간 등산학교 강사가 되어 있더라면 껄껄 웃었다. 김성기 팀장과 함께 산행에 나선 산 악사진가 조원구 작가(사진작가·클라이머, 『인생은 선택의 길이다』 저자) 역시 사정은 비슷했다. “산에 오르다 보면 내가 몰랐던 진짜 내 모습을 보게 됩니다. 그런 작은 깨달음을 통해 치유와 위로를 경험하는 과정이 계속 산을 찾게 되는 매력이 아닐까요?” 두 사람이 함께 오른 북한산은 고도가 높아질수록 가을색이 완연하다. 힘든 오르막 구간을 지나 능선에 서자 시원한 바람과 함께 우뚝 솟은 인수봉, 백운대가 한눈에 들어오고 주변 풍경도 한결 색이 진해졌다. 오랫동안 산을 가까이하면서 등산뿐 아니라 사진도 두 남자에게는 일상이 됐다. “모든 기억은 시간이 흐르면 왜곡되기 마련이잖아요. 사진은 내가 보고 느끼고 감동한 기억들을 가장 왜곡 없이 타인과 공유할 수 있는 방법입니다.” 조원구 작가의 말에 김성기 팀장도 거들었다. “즐거웠던 일도, 힘든 경험도 사진으로 보면 더 새롭고 그때 느낀 감정들이 더욱 선명해진다고 할까요?” 멋진 풍경이 보일 때마다 앞다투어 카메리를 꺼내 드는 두 남자의 즐거운 수다가 계속 이어졌다.

최대 광학 65배의 위력, 색과 디테일의 감동

김성기 팀장과 조원구 작가는 사용한 카메라는 캐논 파워샷 SX60 HS. 광학 65배로 세계 최고 배율 렌즈가 탑재된 하이엔드 기종이다. 35mm 필름 환산 최대 1365mm에 달하는 광학 65배 줌의 성능은 고가의 망원렌즈에 뒤지지 않는다. SX60 HS를 직접 사용해본 두 남자는 과연 어떤 점에 매료됐을까? 먼저 조원구 작가는 휴대성을 꼽았다. “무엇보다 작아서 좋습니다. 사실 제대로 장비를 갖추고 산에 오르려면 무게가 만만치 않습니다. 하지만 SX60 HS를 사용해보니 이 작은 사이즈에 제가 필요로 하는 거의 대부분의 기능이 내장되어 있어 사진을 촬영하는 데 아쉬움이 없더라고요.” 김성기 팀장이 반한 SX60 HS의 매력은 광학 65배 줌. “정말 놀랐어요. 저 멀리 백운대에서 손 흔드는 사람까지 또렷하게 보이다니! 눈에 보이지 않는 풍경까지 잡아주니 사진을 즐기는 등산 마니아들에게 정말 유용합니다. 접사 기능도 뛰어나 야생화를 전문으로 담는 분들까지 모두 만족스럽겠어요.” SX60 HS의 장점은 또 있다. 다양한 앵글의 촬영이 가능한 회전형 LCD 채용, 1610만 화소의 고화질, 촬영 시 작은 흔들림도 방지하는 손떨림 방지(IS) 기능 등 누구나 쉽고 안정적으로 원하는 품질의 사진을 촬영할 수 있다. “똑같은 풍경과 사물이라도 촬영자에 따라 사진은 모두 다릅니다. 나만의 풍경, 내가 느낀 감동을 다른 사람과 공유하는 기쁨이 바로 사진의 매력입니다. 휴대성과 고기능을 겸비한 SX60 HS와 함께라면 등산이 더욱 즐거워질 겁니다.” 등산과 사진을 대표하는 두 남자가 추천하는 SX60 HS. 가을 산이 더욱 즐거워진다.



Canon PowerShot SX60 HS

35mm 필름 환산 약 21~1365mm 상당의 압도적인 광학 65배 줌을 탑재해 광각에서 초망원까지 모두 원하는 품질로 촬영 가능한 하이엔드 카메라. 손떨림 방지(IS) 기능을 사용해 보다 안정적인 망원 촬영이 가능하다. DIGIC 6 이미지 프로세서와 약 1610만 이미지 센서를 통해 모든 장면에서 고화질 이미지 촬영이 가능하며, 고감도 저노이즈 핵심 기술인 HS 시스템을 탑재해 실내 촬영 시에도 깨끗한 이미지를 표현한다. 약 92만 도트의 고해상도 EVF(전자식 뷰파인더), 전문가를 위한 매뉴얼 모드 지원, 초당 6.4프레임의 고속 연속 촬영 등 고성능은 물론 휴대성까지 갖췄다. 문의 1588-8133

■ 크기 : 127.6*92.6*114.3(mm)

■ F/값(조리개) : f/3.4 / f/8.0 (W) - f/6.5 / f/8.0 (T)

■ 감도 : AUTO/ISO 100~3200

■ 무게 : 약 607g(배터리 팩 및 메모리카드 제외)

■ 셔터 스피드 : 15~1/2000초

■ LCD 액정 모니터 : 3.0인치, 약 92만 화소 틸트, 터치

산악사진가 조원구 작가가 조언하는 사진의 기술

1. 산에 오르며 늘 찍던 풍경이 아닌 다른 앵글, 다른 사물을 담아볼 것.
2. 카메라의 기능을 최대한 활용할 것. 광각으로 산 전체의 웅장한 모습이나 멋진 하늘을 담아보거나 줌 기능을 활용해 멀리 있는 봉우리나 동식물을 당겨보면 새로운 모습을 발견할 수도 있다.
3. 파워샷 SX60 HS라면 광각부터 망원, 접사까지 원하는 어떤 형태의 사진도 가능하다.



약 92만 화소의 회전형 LCD를 탑재해 하이 앵글과 로 앵글 등 다양한 구도를 사용해 보다 편안한 자세로 촬영할 수 있다.



손떨림 방지(IS)는 기본. 망원 또는 근접 촬영 시 손떨림에 의한 흔들림을 최소화해 안정적인 품질의 사진 촬영을 돋는다.



35mm 필름 환산 최대 약 21~1365mm까지 지원하는 광학 65배 줌으로 광각부터 초망원 촬영까지 가능하다. 광학 65배 줌이 부족할 경우 최대 130배 디지털 줌 영역까지 사용할 수 있다.



35mm 필름 환산 최대 약 21~1365mm까지 지원하는 광학 65배 줌으로 광각부터 초망원 촬영까지 가능하다. 광학 65배 줌이 부족할 경우 최대 130배 디지털 줌 영역까지 사용할 수 있다.

일본 여행, 자세히 오래 보아야 더 예쁘다

한국인이 가장 좋아하는 여행지 중 하나인 일본. 단풍과 온천 등 일본을 본격적으로 즐길 수 있는 계절을 맞아 일본정부관광국 (Japan National Tourism Organization, 이하 JNTO) 서울사무소의 구마노 노부히코 소장이 <시니어조선> 독자들에게 일본 여행의 매력을 전한다.

Writer 황정원 Photographer 조혜원(C. 영상미디어)

늘어난 직항편, 더욱 가까워진 일본

일본은 거리가 가까운 만큼 한국인이 많이 방문하는 대표적인 여행지입니다. 저희 서울사무소가 처음 문을 연 1985년만 해도 해외여행을 하는 분들이 거의 없었지만, 이제는 초기 단체 관광 시대를 넘어 자유 여행이 훨씬 늘어날 정도로 많은 분들이 일본을 찾고 있습니다. 하지만 도쿄나 오사카 등 즐겨 찾는 곳이 한정되어 있다는 점이 아쉽습니다. 일본도 한국처럼 테마도, 개성도 다양한 여행지가 많답니다. 오사카, 후쿠오카는 물론 오키나와, 삿포로 등 일본 전역 26개 지역에 직항편이 운행되고 있어 일본 여행이 더욱 편리해졌습니다. 특히 저가 항공사들이 많이 운항해서 마음의 거리도 한결 가까워졌지요.

한국인은 후쿠오카가 있는 규슈와 오사카 및 교토가 있는 간사이 지역을 선호하는 편입니다. 많은 사람들이 다녀온 지역 외에 새로운 곳에 관심이 있다면 히로시마, 오카야마, 뜬토리 등이 있는 추코쿠 지역을 추천하고 싶습니다. 에도시대의 건축양식이 그대로 남아 있는 거리, 아시아에서 가장 유명한 뜬토리 사구(砂丘), 일본의 3대 절경으로 불리는 히로시마의 미야지마 등이 이곳에 있지요. 또 나오시마 섬과 우동으로 유명한 가가와 현, 도쿠시마 현 등이 있는 시코쿠 지역도 일본의 색다른 면을 발견하기에 매우 좋은 곳입니다.

이처럼 지방의 아름다운 관광지를 보다 쉽고 편리하게 여행할 수 있도록 하기 위해 JNTO는 항공사와 긴밀히 협업하고 있습니다. 예를 들어 도쿄를 경유할 경우 5만 원 정도만 추가하면 일본 내 다른 지역으로 여행할 수 있는 상품이라든가, 여행객 특성에 맞춰 일본항공(JAL)과 함께 레이디스 플랜, 패밀리 플랜 등 맞춤 여행을 설계했으며, ANA 항공과는 트롤리버스 및 공항버스 정류장 옥외광고 등을 통해 일본을 홍보하고 있습니다.

레포츠, 식도락, 힐링 등 다양한 여행 테마

일본에서 즐길 수 있는 것은 단순히 명소 관광뿐만이 아닙니다. 스키, 골프, 트레킹 등의 레포츠 활동이야말로 일본을 제대로 느낄 수 있는 방법 중 하나입니다. 맛집



기행과 온천 여행 등 힐링 테마도 인기가 많습니다. 특히 한국 여행객들은 스키와 골프를 좋아하시는데, 일본에는 천혜의 스キー장과 골프장이 즐비합니다. 일본을 가장 많이 찾는 연령대는 20~30대 여성입니다. 최근에는 40~60 대도 늘어나는 추세입니다. 가족 여행객들에게는 렌터카를 활용한 여행을 추천합니다. 비교적 여유로운 여행을 선호하시는 분들께는 럭셔리 여행이나 골프 투어 등을 추천하고요. 요즘은 걷기가 한창 열풍이라 중·장년층을 대상으로 트레킹 여행을 개발하고 있습니다. 특히 규슈 올레길이 인기죠. 휴식을 원하는 분들은 사가 현의 미백 온천 힐링 여행을 추천합니다.

올가을 <시니어조선> 독자들께 추천하고픈 지역은 재팬 알프스라 불리는 다테야마 구로베 알펜루트입니다. 만년설의 위용을 자랑하는 산세와 깊고 푸른 호수가 어우러져 절경을 만들어내는 곳이지요. 한국에는 잘 알려지지 않았지만 동북쪽인 도호쿠 지방의 아오모리, 아키타 등의 단풍도 장관이니 꼭 한 번 들려보시기 바랍니다.

한국의 해외여행 인구가 1600만을 넘어섰습니다. 1억 2000인구에 해외여행객이 1600만인 일본과 비교할 때 상당히 높은 수치죠. 이제는 해외여행이 더 이상 어렵고 면 이야기가 아닌 세상입니다. 소장에 취임하면서 3가지 목표를 세웠습니다. 첫 번째는 하루에 1만 명, 1년에 365만 명의 관광객을 유치하자는 것인데, 다행히 그 목표는 조기 달성을 것 같습니다. 두 번째로는 좀 더 일본스러운 곳, 일본의 정취를 느낄 수 있는 여행지를 소개하고 싶습니다. 익히 알려진 인기 관광지 외에도 일본에는 멋진 곳이 무궁무진합니다. 세 번째로는 한국에서 일본을 찾는 분들이 대부분 2박 3일, 3박 4일 등으로 짧게 체류하는 경향이 있는데 이를 바꾸고 싶습니다. 좀 더 여유를 갖고 천천히 일본의 매력을 즐길 수 있는 여행, 럭셔리한 여행을 즐기는 트렌드를 만들기 위해 더욱 노력하겠습니다.



낭만적인 항구도시, 하코다테에 가다

하코다테는 홋카이도 개척의 거점으로 발달해 1854년 개항한 일본 최초의 무역 항구도시다. 북양 어업의 기지로 많은 어류가 어획되고, 석유 화학 공업으로 큰 발전을 이루었으며, 지금도 그 명성을 이어가고 있다. 하코다테는 세계 3대 야경 명소로 꼽힐 만큼 아름다운 전망을 자랑한다. 자연의 축복과 역사를 품은 도시, 하코다테로 떠나보자.

Writer 이은정 · Photographer 이재훈

역사가 숨 쉬는 고료가쿠 공원

하코다테시의 중심을 지키고 있는 고료가쿠는 에도시대 말기 일본에 처음 세운 서양식 성곽이다. 5개의 뿔이라는 공원의 이름처럼 별 모양을 형상화한 것이 인상적인 곳이다. 메이지 유신의 마지막 내전 '하코다테 전쟁'의 무대가 된 곳으로 역사적인 공간이기도 하다. 2010년에는 1871년에 해체된 에도 막부의 관청기관인 하코다테 부교소 건물이 복원되었다. 고증을 거쳐 복원한 내부 시설에서는 전쟁 시 사용했던 각종 유품과 사료를 관람할 수 있다. 다양한 자료와 영상으로 에도 말기 당시 부교소의 모습을 더욱 생생히 만날 수 있다. 고료가쿠 공원은 1914년 이후 주변 지역을 포함해 공원으로 개방하고 있으며, 봄에는 공원을 뒤덮는 벚꽃이 장관을 이뤄 많은 사람들이 찾는다. 입구에서 볼 수 있는 고료카쿠 타워는 고료가쿠 축성 100주년을 기념해 1964년에 세웠지만, 2006년에 더 큰 규모의 신타워를 재설립했다. 타워의 모양도 고료가쿠의 별 모양을 모티브로 만들었으며, 타워의 전망대에서 성의 전경과 하코다테 시내, 하코다테 산과 쓰가루 해협 등을 바라볼 수 있다.

잊지 못할 풍경을 선사하는 하코다테 산

하코다테 시가지 서쪽에 위치한 하코다테 산은 육지와 연결된 섬인 육계도이기도 하다. 위에서 내려다보면 소가 드러누워 있는 듯한 모양이라는 의미의 가규잔으로도 불린다. 산 정상에 오르면 하코다테의 시내 전경을 내려다볼 수 있다. 특히 맑은 날 낮에는 시내뿐만 아니라 쓰가루 해협을 끼고 멀리 시모키타 반도까지 조망할 수 있다. 야간에는 시가지의 불빛과 칠흑 같은 바다의 풍경이 조화를 이루고 오징어 배의 불빛이 더해지면서 잊지 못할 야경을 선사한다. 마치 보석함을 엎어놓은 듯한 절경으로 보는 이에게 감동을 주기에 충분하다. 야경의 풍경 속에서 좋아한다는 뜻의 일본어 'スキ(스키)'와 'ハート(하트)'라는 글자를 발견하게 되면 행복해지거나 사랑을 이룬다고 하는 재미있는 속설도 있다. 홍콩, 나폴리와 더불어 '세계 3대 야경'으로 꼽히는 하코다테의 야경을 보기 위해 일본 국내외에서 연간 500만 명 정도의 관광객이 이곳을 찾는다. 봄에서 여름까지는 안개 끼는 날이 많아 야경이 선명하게 보이지 않을 수 있으니 참고할 것. 산 정상에는 야경을 좀 더 잘 즐길 수 있도록 설계한 4층 구조의 전망대가 있다. 정상까지 하코다테 로프웨이를 이용해 쉽고 빠르게 오를 수 있다.

하코다테의 음식 문화를 이끄는 아사이치

여행에 빠질 수 없는 것이 먹거리다. 하코다테에서도 풍부한 지역 특산물을 취급하는 아사이치가 있다. 아침 시장을 뜻하는 이곳은 1만여 평의 면적에 약 280점포로 대규모를 자랑한다. 홋카이도를 대표하는 신선한 해산물을 포함해 각종 야채, 과일, 진미 가공품 등 이 지역의 먹거리를 종망라한 종합 시장이다. 하코다테 역에서부터 도보 1분 거리로 접근성이 뛰어난 것이 큰 장점이다. 아사이치는 2차 세계대전 직후 인근 지역의 농가들이 역 앞에서 야채와 과일을 내다 팔던 것이 그 시초다. 그

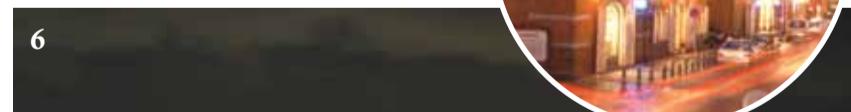
후 1945년에는 현 시청 부근으로 이전하고 규모를 확대하며 1956년에 현재 위치로 옮겼다. 하코다테의 식문화를 이끄는 최대의 유통 거점으로 번영한 이곳을 놓치지 말자.

동서양 조화의 중심, 모토마치

하코다테가 에도시대 때부터 행정관청 하코다테 부교소의 소재지로 정해진 뒤 모토마치 지구에도 변화가 생겼다. 각국의 역사관과 근대적 서양관, 서양문화의 상징인 교회 등이 들어서게 된 것이다. 이로 인해 일본풍 건물과 서양식 건축 구조물이 조화를 이루면서 이국적인 분위기의 거리를 형성하게 되었다. 하코다테 사진 역사관과 오래된 붉은 벽돌이 인상적인 하코다테지청 서적고가 나란히 서 있는 모토마치 공원을 중심으로 이곳에서 가장 유명한 언덕길인 하치만자카를 거닐 수 있다. 일본 중요문화재로 지정된 공회당 건물도 놓치기엔 어렵다. 이외에도 일본의 옛 역사가 깃든 페리 제독 내항기념비, 옛 러시아 역사관, 옛 영국 역사관, 가톨릭 모토마치 교회 등을 둘러볼 수 있다. 사계절 내내 아름다운 자연환경을 자랑하지만, 특히 초여름에는 영국 역사관과 모토마치 공원의 장미가 아름답게 피어난다. 모토마치 공원 광장에서는 자선 공연과 프리마켓 등 다양한 이벤트가 펼쳐지고 8월에는 하코다테 국제민족예술제를 개최하니 참고하자.

문의 뷰티풀 재팬(www.beautifuljapan.or.kr)

- 1 계절마다 아름답게 변신하는 고료가쿠 공원.
- 2 언덕길 하치만자카에서 내려다본 하코다테.
- 3 풍부한 먹거리로 가득한 아사이치.
- 4 아사이치에서 맛보는 신선한 오징어 회.
- 5 가네모리창고군 야경.
- 6 하코다테 산에서 바라본 야경.



뇌 질환, 탄수화물이 주범이다

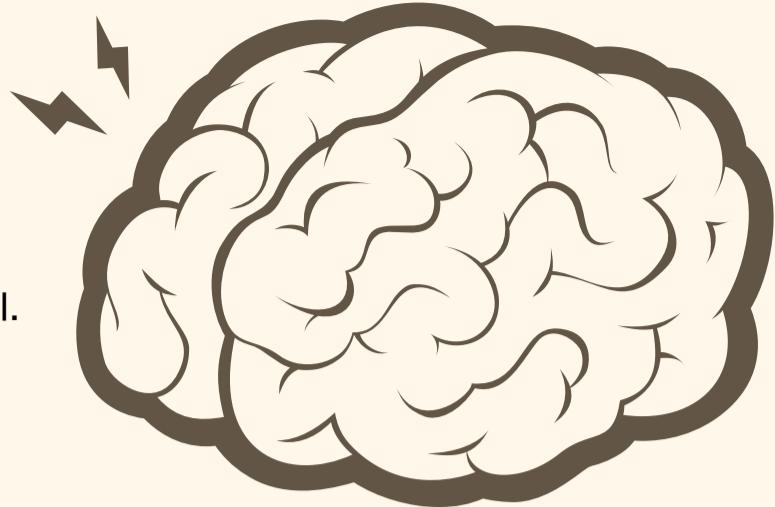
알츠하이머, 치매 등의 뇌 질환은 시니어들이 특히 두려워하는 질병이 아닐는지.

퇴행성 뇌 질환에 걸리는 원인은 흔히 알고 있는 유전자, 노화뿐만이 아니다.

그 비밀은 식습관에 있다. 먼저 우리가 흔히 먹는 음식을 잘 관찰해보자.

그것이 건강한 뇌를 지키는 방법의 첫 단계다.

Writer 조가희



“무엇을 먹는지 알려주면, 당신이 어떤 사람인지 말해 드리죠.” 프랑스의 전설적인 요리사 앙텔름 브리야시바랭의 말이다. 이 요리사가 한 말과 같은 맥락으로 지금 당신의 식습관을 보면 당신이 어떤 질환으로 불편함을 겪고 있는지 어느 정도 예측할 수 있다. 지금까지 어떤 식생활을 해왔는지 먼저 아는 것이 중요하다. 그리고 천천히 생각해보자. 음식을 먹었을 때 속이 불편하거나 어디 아픈 곳은 없었는지. 탄수화물의 대표 식품 곡물이 뇌에 미치는 영향은 생각보다 더 크고 부정적이다. 어떻게 곡물이 뇌 건강을 위협하게 되었는지, 어떤 성분의 음식을 먹어야 뇌의 건강을 지킬 수 있는지 알아보자.

1 지금 탄수화물에 안녕을 고하라

• **탄수화물** – 인간에게 필요한 탄수화물의 양은 생각보다 적다. 우리는 최소한의 탄수화물로도 생존할 수 있고, 필요할 경우 간에서 탄수화물을 공급받을 수 있다. 밥, 빵, 시리얼, 감자 등의 탄수화물을 많이 섭취하는 현대인은 탄수화물 과다 복용 중인 셈이다. 인슐린을 솟구치게 하는 곡물과 탄수화물 중심의 식단이 지속되다 보면 혈당은 높아지고 곧바로 뇌에 부정적인 영향을 끼치게 된다. 이는 높은 수치의 인슐린과 뇌 질환의 연관성을 말해준다. 이에 더해 당뇨병에 걸린 사람은 알츠하이머병에 걸릴 가능성이 최소 2배는 높다는 사실도 주목해야 한다. 당뇨병이 알츠하이머병을 일으킨다는 의미가 아니라 두 질병의 원인이 ‘음식’으로 같다라는 의미다.

• **글루텐** – 글루텐은 접착제 역할을 하는 단백질 혼합물이다. 대부분 밀가루를 통해 글루텐을 섭취하지만, 글루텐은 호밀, 보리, 독일 밀, 카무트, 말린 밀을 포함한 다양한 곡물에서 발견된다. 글루텐은 인류의 건강을 위협하는 최고의 주범이라 해도 과언이 아니다. 글루텐 민감증이라고 들어본 적이 있는가? 글루텐이 영양의 흡수와 분해를 방해하는 것이다. 식사를 한 뒤 소화가 덜 되었을 때 복통, 메스꺼움, 설사, 변비 등의 증상을 겪어

본 적이 있을 것이다. 단순히 위장 장애라 여겼을 테지만 글루텐 민감증도 의심해봐야 한다. 영양 흡수를 방해하는 끈끈한 글루텐이 내장에 남아 면역 체계가 소장의 내벽을 공격하면서 이 같은 증상이 나타나는 것이다. 글루텐 민감증은 언제나 뇌에 영향을 미친다는 것도 꼭 염두에 두자.

• 글루텐을 함유하지 않은 곡물과 전분

아마란스, 메밀, 기장, 퀴노아, 수수, 타피오카, 칡 가루, 옥수수, 감자, 쌀, 대두, 테프

2 뇌 건강을 위해 지방을 섭취하라

• **콜레스테롤** – 우리는 콜레스테롤에 대해 부정적인 선을 갖고 있는 것이 사실이다. 하지만 최근 콜레스테롤의 생물학적 가치에 대한, 특히 뇌 건강에 대한 연구들이 발표되면서 콜레스테롤에 대한 인식이 바뀌고 있다. 병든 뇌는 지방과 콜레스테롤이 심하게 부족하고 나이가 들어가면서 콜레스테롤 수치가 높으면 수명이 길다는 점이 과학적으로 발표되었다. 뇌 안의 콜레스테롤은 강력한 항산화제로 활약하고, 뇌가 활성산소 때문에 손상되지 않도록 보호해준다. 또 콜레스테롤은 쓸개에서 분비되며 지방을 소화하기 때문에 비타민 A, 비타민 D, 비타민 K 같은 지용성 비타민을 흡수하는 데 필요한 담즙산염을 만들어내는 중요한 역할을 한다. 이 비타민들의 흡수가 불완전할 경우 생긴 결핍은 언제나 심각하고 특히 뇌 질환으로 이어질 수 있다.

• **지방** – 지방은 늘 그랬듯이 인체 영양의 대들보다. 우리 뇌의 70% 이상이 지방으로 구성된다는 사실 이외에도 지방은 면역 체계 조절이라는 중요한 일을 담당한다. 마가린과 가공식품에 함유된 합성 트랜스지방은 건강에 유해하며 아보카도, 올리브, 견과류에 든 단일 불포화지방은 건강에 좋다는 사실을 알고 있을 것이다. 그렇다면 육류, 달걀노른자, 치즈, 버터에 든 천연 포화지방은 어떨까? 인간의 모든 세포는 포화지방이 필요하

다. 세포막의 50%가 포화지방이 때문이다. 놀랍게도 인체의 건강을 유지하는 많은 방식에서 포화지방이 중추적인 역할을 한다. 또 심장의 근육세포는 영양 공급을 위해, 뼈는 칼슘을 둡기 위해 포화지방이 필요하다. 포화지방의 도움으로 간은 지방을 청소할 수 있고, 독소의 해로운 영향으로부터 인체를 보호할 수 있다. 앞으로 좋은 지방을 많이 함유한 올리브 오일, 아마씨유, 호두유처럼 오메가-3가 풍부한 기름을 정기적으로 섭취해 뇌 건강을 위해 노력하자.

BRAIN 뇌의 생기를 북돋는 7가지 보충제

1 **DHA:** DHA는 뇌에 있는 오메가-3 지방의 90% 이상을 차지하고 심장 세포의 주요 성분이다. DHA 보충제를 섭취하거나 등 푸른 생선을 섭취한다.(침치, 방어, 고등어, 꿩치, 정어리 등)

2 **레스베르타롤:** 이 화합물은 노화를 늦추고 뇌로 가는 혈류를 증강하며 심장 건강을 증진, 지방세포의 성장을 억제한다. 적포도주에 다량 함유돼 있다.

3 **강황:** 강황의 유효 성분인 커큐민이 항염, 항산화 효과를 자닌다고 평가받는다. 포도당 대사를 높이고 뇌 질환의 위험률을 감소시킨다.

4 **프로바이오틱스:** 프로바이오틱스(장에 사는 세균을 지원하는 살아 있는 미생물)를 풍부하게 함유한 음식은 뇌 행동에 영향을 미치고 스트레스와 불안, 우울증을 완화하는 데 도움을 준다.

5 **코코넛 오일:** 신경 퇴행성 질환을 예방하고 치료하는 데 도움이 된다. 코코넛 오일은 그냥 먹을 수 있으며, 요리 할 때 사용해도 된다.

6 **알파리포산:** 이 지방은 혈뇌 장벽을 통과하고 뇌의 수분 조직과 지방 조직에 강력한 항산화제 역할을 한다. (소간, 토마토 등)

7 **비타민 D:** 비타민 D는 신경 전달 물질을 만들고 신경 성장을 자극하는 뇌척수액과 뇌의 효소들을 조절하는 데에 도움을 준다.(달걀노른자, 생선 등)

그레인 브레인

지은이 데이비드 펠머터 | 옮긴이 이문영 · 김선하 | 1만4천원 | 지식너머

‘통곡물은 무조건 좋다. 콜레스테롤은 무조건 낮춰야 한다. 과일을 많이 먹어야. 사과는 아침에 먹으면 금이다.’ 등의 고정관념을 무너뜨리는 이야기를 담았다. 충분한 지방식과 콜레스테롤을 섭취할 때 뇌가 더욱 건강해질 수 있다고 말하며, 뇌 건강을 지키는 방법과 뇌에 좋은 요리 레시피도 제안한다.

문의 02-3487-1151



사진 depositphotos



인체공학적인 편안함, 하몰라 코지폼 오피스

매일매일 변화하는 신체 리듬에 따라 인체공학적인 편안함을 제공하는 소파 하몰라.
리클라이너의 강자, 하몰라가 거실과 사무실을 모두 만족시킬 수 있는 새로운 제품을 선보였다. Writer 이은정

현대인의 고질병 중 하나인 척추 질환은 나쁜 자세에서 비롯되는 경우가 많다. 하지만 책상 앞에서 대부분의 시간을 보내는 사람이 많은 요즘, 바른 자세를 유지하기란 쉽지 않은 일. 하루의 절반에 달하는 시간 동안 컴퓨터와 씨름하고, 업무나 공부에 집중하다 보면 자세가 흐트러지는 것은 당연한 이야기다.

이처럼 오랜 시간 꼼짝없이 앉아 있어야 하는 이들에게 가장 필요한 것은 자세를 바르게 잡아주고, 편안하게 받쳐주는 인체공학적인 의자다. 기능성 체어의 강자, 하몰라가 2015년 새로운 모습으로 고객을 찾아왔다.

2014년 밀라노 전시회에서 세계의 전문가들에게 인정받은 코지폼(Cosyform) 2.0은 하몰라의 최신 개발 상품으로, 개별적 특성과 기술적인 노하우가 결합되어 탄생한 최상의 리클라이너다. 그리고 1년 뒤, 오피스를 위한 코지폼이 탄생했다. 거실 중심의 리클라이너가 서재 또는 업무 공간에서 일과 휴식이 동시에 필요한 비즈니스맨을 위해 리클라이너와 책상 의자의 기능을 모두 갖춘 제품으로 업그레이드되어 돌아온 것이다.

독일 최대 규모의 업홀스터리 가구 제조업체인 하몰라가 2015년 새롭게 선보이는 코지폼 오피스

는 60년 이상의 숙련 기술과 30년의 리클라이너 제조 노하우를 접목해 탄생했다. 인체공학 시스템의 탁월한 기술력과 시트의 편안함은 어떤 제품과도 비교할 수 없는 만족감을 선사한다.

높낮이와 해드레스트 조절이 가능하며 업무를 할 때는 편안한 코지폼에서 언제나 바른 자세를 유지할 수 있도록 도와준다. 리클라이닝 기능을 탑재해 휴식이 필요하면 언제든 다리를 뻗고 재충전할 수 있다. 수동형 조절 기능에서 특허받은 발판 기능은 측면에 부착된 레버를 통해 작동 가능하며 가스 스프링 메커니즘을 통해 높이가 조절(시트 높이 51 ~ 57cm)된다. 360도 회전 기능도 더했다. 독일인은 가격이 비싸더라도 최고 품질의 물건을 구매해 자녀에게, 또 자녀의 아이에게 세대를 거쳐 대물림하며 오래 사용하는 것으로 알려져 있다. 그래서인지 독일 명품들은 세대를 거듭해도 변치 않는 내구성과 품질은 물론, 시간이 흘러도 변치 않는 절제된 디자인으로 유명하다.

매일 달라지는 신체 리듬에도 언제나 착석감이 편안한 소파 하몰라는 한국공식수입원이자 독일 브랜드 수입을 전문으로 하는 (주)영동가구에서 만나볼 수 있다.
문의 영동가구 02-547-7850 홈페이지 www.youngdonggagu.com





삶의 활력을 되찾는 나를 위한 투자

유어스테이지 가을 학기 프로그램

시니어의 삶을 풍요롭게 만들고 싶다면 나를 위한 투자가 필요하다. 한시라도 무료하게 시간을 보내지 말고 그동안 하고 싶고 배우고 싶던 것을 찾아 내 삶을 살찌워보자. (주)시니어파트너즈에서는 시니어 포털 유어스테이지의 회원을 대상으로 한 설문조사를 통해 시니어들의 라이프스타일과 니즈를 반영한 다양한 교육 프로그램을 준비했다. Writer 구희근(시니어파트너즈 교육운영팀장)

중·장년 교육 전문기업 (주)시니어파트너즈(대표 박은경)는 대한민국 No.1 시니어 포털 유어스테이지(www.yourstage.com)의 회원을 대상으로 온라인을 통해 시니어들이 개설을 희망하는 교육 분야에 대한 설문조사를 실시했다. 총 765명이 응답한 이번 조사에서는 건강 분야, 취미 및 여가 분야, 경제 분야, 인식과 관계 분야 등 다양한 주제와 세부 과목에 대한 교육 수요를 확인할 수 있었다. (주)시니어파트너즈에서는 시니어의 라이프스타일과 니즈에 부합하는 다양한 교육 프로그램을 기획했으며, 이번 가을 학기부터 순차적으로 강좌를 개강한다. 이번 가을 학기에 기획한 강좌를 소개하니, 이런저런 이유로 그동안 꿈을 미뤄온 시니어라면 실행해 옮겨보기 바란다.

▣ 도전하는 시니어를 위한 취미 프로그램

■ 카메라로 쓰는 시니어스토리 강좌

- 전문 작가의 사진 강좌를 통한 촬영 스킬 습득 → 가을철 야외 출사를 통한 촬영 실습과 힐링 → 최종 작품 전시회 개최와 나만의 포토북 출간의 기회
- 출간된 포토북은 yes24, 반디앤루니스, 알라딘에서 판매(확정 사항)
- 사진 초보부터 고수까지 누구나 함께할 수 있는 '사진 작가 되기 프로젝트'

■ 캘리그라피 과정

- 붓을 이용해 자신의 감성과 느낌을 자유롭게 표현할 수 있는 고품격 강좌
- 완성된 작품을 통해 '캘리그라피 아트페스티벌' 출품과 수상 도전의 기회

■ 나의 책 출간 과정

- 삶의 여정, 자작적 에세이, 본인의 전문 분야에 대한 출판 보장 프로그램 (종이책 & e-Book)
- 출간 비용 대폭 감소, 절판되지 않는 POD(Publish on Demand)
- 나만의 책이 5주 만에 정식 출간, 저자 등록, 저자 인세로 수입 창출까지 1석 3조 효과

▣ 가족 행복을 위한 건강 전도사, 요리 프로그램

■ 건강 요리 특강

- 음식으로 회복하는 시니어 건강 특강
- 건강식과 저염 반찬 만들기, 건강 소스 만들기, 건강주 담그기 특강

■ 케이크, 쿠키 등 베이킹 특강

- 방부제가 들어 있지 않은 건강한 케이크, 빵, 쿠키를 직접 만드는 시간

▣ 무료한 일상에 활력을 더하는 여가 프로그램

■ 로맨틱 플라워 디자인 강좌

- 사랑하는 가족과 연인을 위해 내 손으로 만들어 선물하는 명품 플라워 작품 강좌
- 꽃다발 구매 가격보다 저렴한 비용으로 전문 플라워 디자인 교육 수강의 기회

■ 홈 가드닝(실내 화원 가꾸기) 특강

- 누구나 쉽게 따라 할 수 있는 '저비용', '초간단' 홈 가드닝 특강
- 화분, 물병, 컵을 사용해 나만의 공간을 예쁘게 꾸미는 비법 전수

■ 시니어 캠핑 여행

- 장비 걱정, 장소 걱정, 요리 걱정을 할 필요 없다. 대한민국 캠핑 부문 No.1 파워 블로거가 직접 진행하는 시니어 힐링 캠프

교육 일정 : 2015년 9월부터 순차적 개강

교육 문의 및 신청 : (주)시니어파트너즈 교육사업본부 교육운영팀

전화 02-3218-6246, 6248 홈페이지 www.yourstage.com/encoreschool

Bulletin

Writer 이은정



WATCH

론진, 론진 심포네트

론진이 여성의 우아함을 현대적으로 해석한 디자인의 '론진 심포네트' 위치를 선보인다. 퀴즈 무브먼트를 탑재한 이 위치는 물결치는 듯한 섬세한 플린케 디아일에 로마자 인덱스로 장식한 것이 특징. 여성스러운 디자인의 타원형 케이스와 그 위에 세팅한 다이아몬드가 고급스러운 조화를 이룬다. 스트랩은 블랙 컬러 악어가죽과 메시 스틸 브레이슬릿 2가지로, 케이스 사이즈는 XS, S, M, L까지 4가지로 다양하게 출시한다. 케이스에 다이아몬드 세팅 여부를 선택할 수 있는 로즈 골드 버전도 만나볼 수 있다.

문의 02-310-1597

HOTEL



스타우드 호텔, 스타우드 엑스포 개최

지난 9월 11일 스타우드 호텔 & 리조트가 호텔 그룹 최대 규모인 B2B 박람회 '스타우드 엑스포'를 개최했다. 서울, 성가포르, 상하이, 도쿄 등에서 매년 개최해온 이 행사는 고객의 니즈를 이해하고, 스타우드 그룹의 호텔을 소개하는 행사다.

WATCH



피아제, 라임라이트 스텔라 론칭

피아제가 최초의 여성용 캠플리케이션 시계 '라임라이트 스텔라'를 선보인다. 달을 향한 열망과 별들의 소망에서 영감을 받아 탄생한 이 시계는 우아함과 클래식한 아름다움을 담았다. 12시 방향의 문페이즈를 구동하는 584P 무브먼트를 탑재했으며 42시간 자동작동한다. 문의 02-3440-5656

LIQUOR



발렌타인, 골프 멤버십 웹사이트 '발렌타인 골프클럽' 론칭

발렌타인이 멤버십 웹사이트 '발렌타인 골프클럽(www.ballantinesgolfclub.com/ko)'을 열었다. 누구나 무료 회원가입할 수 있고, 회원에게는 발렌타인이 진행하는 골프 대회, 테이스팅 클래스 등 다양한 혜택이 주어진다. 문의 02-3466-5700

FASHION



라이(LIE), 현대백화점 판교점 매장 오픈

디자이너 아청정의 브랜드 라이(LIE)가 현대백화점 판교점에 오픈했다. "Everyday wear luxury with a twist"라는 컨셉으로 위트있는 제품을 제안하며, 2015F/W 시즌의 도트 컬렉션을 포함한 다양한 제품을 선보인다. 문의 02-553-3380

BEAUTY



아티스트리, 수프림 LX 출시

아티스트리가 프레스티지 라인의 신제품 '수프림 LX(Supreme LX)'를 출시했다. 시간, 빛, 에너지를 3대 핵심 요소에 대한 관리에 초점을 맞춰 개발했다. 가드니아 줄기 세포, 24K 순금 성분을 함유해 피부의 재생력을 높여주는 세라믹 24 기술을 담았다. 문의 02-6915-3167

WATCH



지방시 워치, 세븐틴 컬렉션 출시

지방시 워치가 빈티지 밀리터리와 파일럿 시계에서 영감을 받아 탄생한 '세븐틴 컬렉션'을 제안한다. 다이얼과 스트랩을 보호하는 프레임으로 대담한 디자인을 완성한 것이 특징. 가죽 벤드로 고체가 가능해 다양한 스타일도 연출할 수 있다. 문의 02-3284-1300



CAR

볼보자동차 코리아, 크로스컨트리 출시

볼보자동차 코리아가 왜건의 장점에 SUV의 주행 성능을 더해 새롭게 탄생한 '크로스컨트리'를 선보인다. 자사의 인기 모델을 기반으로 지상고를 올리고, 강인하고 견고한 디자인 요소를 더한 크로스컨트리의 두번째 모델이다. 크로스컨트리는 이름에 걸맞게 시륜구동 라인업을 강화했다. 최대 출력 254마력을 발휘하는 T5 AWD 모델은 가솔린엔진이면서도 일상 주행에서 사용되는 낮은 엔진 회전구간(1800rpm)에서 최대토크 36.7kg·m를 만들어낸다. 안정적이면서도 다이내믹한 주행의 즐거움을 누릴 수 있다. 인테리어는 브라운 컬러로 곳곳에 포인트를 주어 감각적이면서도 편안한 분위기를 조성했다. 문의 02-3781-3864

BEAUTY



꼬달리, 꼬달리 오버나이트 오일 듀오

꼬달리 오버나이트 오일 듀오'를 제안한다. 로즈 에센셜, 포도씨 오일을 함유해 피부 재생을 촉진하는 비노수르스 오버나이트 리커버리 오일과 포도씨 폴리페놀과 비타민 C가 항산화 효과를 선사하는 폴리페놀 C15 오버나이트로 구성했다. 문의 02-546-7424

FUNITURE



영동가구, 퀄스타 침대

영동가구가 과학적이고 완벽한 수면을 드는 침대 '퀵스타'를 제안한다. 침대 위쪽 코너 부분이 앞으로 접혀 몸의 측면 부분을 지지해줘 편안하고 건강한 잠자리를 선사한다. 머리가 닿는 헤드 보드 부분은 가죽으로 감싼 디자인으로 아늑하며 고급스럽다. 문의 02-547-7850

STAGE



뮤지컬 〈맨 오브 라민차〉

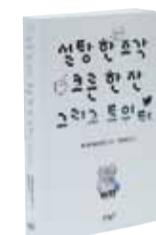
한국 초연 10주년을 맞이한 브로드웨이의 명작 뮤지컬 〈맨 오브 라민차〉(프로듀서 신준수, 연출 데이비드 스완)을 올해 11월 1일까지 디큐브아트센터에서 볼 수 있다. 류정한, 조승우, 전미도, 정상훈 등 뮤지컬 스타들이 대거 출연한다. 문의 오픈리뷰 1588-5212

BOOK



삼성의 CEO들은 무엇을 공부하는가

삼성 계열사 사장단들은 매주 수요일 각 분야 최고의 전문가를 초청해 강의를 듣는데, 그중 30개만 추려 엮은 책. 경영 문제부터 국제 이슈, 역사, 예술까지 주제도 다양하다. 삼성은 이를 통해 글로벌 동향을 파악하고 세계 1등을 향한 전략을 세운다. 펼치는 순간부터 끝까지 페이지가 술술 넘어갈 만큼 재미있다. 백강녕·안상희·강동철 저음, 알프레드, 1만6천원.



설탕 한 조각 한잔 그리고 트위터

82세 독거할머니의 디지털 정복기. 깨끗하고 고집 세고 오지랖 넓은 할머니가 트위터를 시작하면서 벌어지는 코믹한 일상을 그린 소설이다. 레나테 베르크만은 토르스滕 로데가 어린 시절 할머니를 떠올리며 만든 가상 트위터 계정으로, 폭발적 인기에 힘입어 소설책으로 발간하게 되었다고. 레나테 베르크만 자음, 장혜경 옮김, 니케북스, 1만2천8백원.



G폭탄 식사법

먹어도 먹어도 살찌지 않는다? 탄수화물 중독과 비만이 칭질하는 시대, 먹고 싶은 만큼 마음껏 먹으면서도 날씬한 몸을 유지할 수 있는 비법을 알려준다. 세계적인 자연치유 전문가인 저자는 자신이 알려주는 식단을 실천하면 다이어트뿐 아니라 항산화, 항암 효과도 볼 수 있다고 주장한다. 조엘 펠먼 저음, 제효영 옮김, 이경영 김수, 예문사, 1만3천원.



오사카 교토 무작정 따라하기

가이드북의 '골판왕'이라 할 만큼 자세하고, 친절하고, 방대하다. 명소나 맛집을 찾을 때 지하철역 출구 번호부터 코스맵까지 꼼꼼하게 수록되어 있다. 출국 전 여행 계획을 더 쉽게 세울 수 있도록 도와주는 '미리 보는 테마북', 출국 후 여행을 더 기쁘게 즐기는 '가서 보는 코스북'으로 구성되어 있다. 홍유진 저음, 오원호 사진, 갈빛, 1만8천8백원.

DESIGN AND TECHNOLOGY.



RADIOMIR 1940
3 DAYS AUTOMATIC
(REF. 572)

PANERAI
LABORATORIO DI IDEE.

현대 압구정본점 2F 02-3449-5922 갤러리아 EAST 1F 02-512-6088
신세계 본점 B1F 02-778-7870 신세계 강남점 2F 02-3479-1986 신세계 센텀시티점 2F 051-745-1350
파네라이 제품은 위의 공식 매장에서만 만나실 수 있습니다

PANERAI.COM