Smart SENIOR
시니어조선
MAY 2012 VOL.01 창간호

COVER STORY

내 나이 50 내 멋을 찾자

시니어, 그들은 누구인가?

감성을 살찌우는 '행복한 투자' 미술품 경매

남자도 가꾸면 10년 젊어진다

시니어의 SNS '새로운 봄'

은퇴 자금 7억원 어떻게 운용할까?
자금 운용 고수 7인에게 묻는다

Premium Travel by Cruise

꿈의비행 Where dreams are made, A380

www.koreanair.com

[94석의 프레스티지 커뮤니티]

[지상에서 3만 7천 피트 천상의 라운지]

마치 비즈니스 전용기에 오른 듯한, 세계 최초 2층 프레스티지 전용층 / 세상에서 가장 높은 파티를 즐기는 스카이라운지와 셀프 칵테일 바

대한항공 A380 Prestige Class & Celestial Bar

꿈의 비행이란, 이런 것이다

Excellence in Flight

KOREAN AIR SKYTEAM

2012 여수세계박람회
www.expo2012.kr

KIA

여수세계박람회 공식 글로벌 파트너
2012. 5. 12 ~ 8.12

개발스토리 ①

대한민국 자동차 역사상 최대 걸작을 만드십시오

개발스토리 ②

세계적인 자동차 거장도 감탄하게 하십시오

개발스토리 ③ UVO 원격케어 시스템

시동이 켜져 있는 한 24시간 케어받게 하십시오

TO THE GREATEST K9

Inside

MAY
2012
VOL.01

시니어 조선은
스마트한 시니어 라이프를 준비하는
대한민국 800만 4455세대를 위한
하이엔드 프리미엄섹션

Life
08
나이 50
내 멋을 살리자
50세가 된
각계인사
7명에게
묻는다

Who is
09
시니어 그들은 누구인가?

Money
10-11
은퇴 자금 7억원 어떻게 운용할까?
자금 운용 고수 7인에게 묻는다

Money
12
감성을 살찌우는
'행복한 투자' 미술품 경매

Retreat
13
아날로그 리조트에서
지친 일상을 '힐링'하라!

Work
14
당신의 커리어가
UP 되는 시간

Money
15
도심 속 수익형 부동산을 잡아라!

Money
16-17
대한민국 1%를 위한
문화복합단지 '메세나폴리스'

Travel
18-19
프리미엄 크루즈에서 경험하는
특별한 여행

Trip
20
풍광과 바람, 별미까지 더해져
내가 자연이 되는 제주도 2박3일

Hobby
21
50대 여성이
왜 험한 암벽등반을 하지?

Food
22
귀족 채소 아스파라거스 특선

Home
23
조명만 바꿔도
봄바람 솔솔~

Beauty
24-25
내 얼굴은
내가 제일 잘 안다

Social
26
시니어들의 편안한
SNS '새로운 봄'

Health
27
코어운동,
허리 건강 지킴이

시니어조선 창간 이벤트

"당신이 생각하는 '스마트 시니어'는?"

이벤트 참가방법
➜ 어디서? **SENIOR.chosun.com에서**
➜ 언제까지? **5월 20일까지**
➜ 어떻게? **댓글달기**

시니어조선은 스마트한 시니어라이프를 준비하는 인텔리전트
4455세대를 응원합니다.
앞만 보고 열심히 달려온 당신의 건강을 위해
시니어조선이 준비한 선물

당신의 건강을 위해!
월드짐 6개월 이용권

당신과 어울리는 휴식!
임피리얼팰리스서울 숙박권

5월의 달, 가족과 함께!
리솜스파캐슬 천천향 이용권

기타 자세한 내용은 SENIOR.chosun.com 확인 또는 senior@chosun.com으로 문의해주세요

PUBLICATION
시니어조선
발행인 양근만 yangkm@chosun.com
총괄부장 박정훈 jpjph@chosun.com

시니어파트너즈
대표 박은경 maypark@yourstage.com
상무 김형래 hr.kim@yourstage.com
팀장 전영선 ys.chun@yourstage.com

창간일 2012년 4월 25일
발행일 매월 넷째주 수요일
등록번호 서울 다10391
등록일자 2012년 3월 19일
발행소 서울특별시 중구 세종대로21길 30
인쇄 (주)타라티피에스
출력 아이앤지프로세스

EDITORIAL & ART
편집장 김창우 cwkim@chosun.com
선임기자 박소란 psr@chosun.com
기자 윤휘진 hweejin@chosun.com
포터그래퍼 조선일보 영상미디어
디자인 별디자인
미술교정 김지인 kji515@chosun.com
교열 최귀열 aroma1510@naver.com

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

ADVERTISEMENT
차장 신일용 siy@chosun.com
팀장 임신섭 issue1007@chosun.com
대리 홍은애 bhong@chosun.com

INFORMATION
취재 편집 02-724-7868
광고마케팅 02-724-7861
재무 02-724-7864
대표 메일 senior@chosun.com
트위터 @seniorchosun
페이스북 www.facebook.com/seniorchosun

소중한 꿈을 지켜주는

평생 챙겨주는 친구처럼

언제나 나를 위해주던 친구처럼
잊고 계신 보험혜택 챙겨드리러
교보생명 재무설계사가
한 분 한 분 평생 찾아뵙겠습니다

평생든든서비스

▶**보험혜택 잊고 계신건 아닌지** 현재 고객님께서 가입하신 보험내용을 다시 한번 확인해 드립니다
▶**놓친 보험금을 모르고 계시진 않은지** 보상받을 수 있는 사고나 질병이 있었는지 확인하고 청구해 드립니다
▶**그 동안 달라진 변화는 없으신지** 이사,번호변경으로 달라진 정보를 업데이트해 드립니다
▶**부족하신 보장은 없으신지** 원하실 경우 현재 상품의 보장내역을 분석하고 부족한 보장에 대해 안내해 드립니다
※평생든든서비스로 찾아 뵐 수 있도록 바뀐 주소나 전화번호를 알려주세요 **콜센터 : 1588-1001**

KYOBO 교보생명

정리 김창우

나이 50 내 멋을 찾자

나이 50이 되면 어떤 생각을 할까? 〈시니어조선〉은 올해 쉰 살이 된 각계각층의 대표 7인을 선정, 지난 50년과 앞으로의 삶에 대해 4가지 질문을 던졌다.

공통 Question

1 지난 50년 인생을 짧게 정리한다면?
2 삶에서 깨달은 것은?
3 올 한 해의 계획은?
4 앞으로의 삶에서 목표하는 것은?

배우 선우재덕

>> 사업가로도 꼭 성공하고 말겠다

1 정신없이 달려온 인생. 대중에게 신뢰를 주는 성실한 연기자로, 문화에 사업을 접목한 참신한 아이디어의 사업가로 두 마리의 토끼를 모두 잡으려 노력했다.
2 성실한 것이 최우선인 것 같다. 지난 인생을 되돌아봤을 때, 성실은 단 한 번도 배신한 적이 없었다. 늘 노력한 만큼의 대가가 주어졌던 것 같다.
3 오랫동안 연기생활을 했지만 아직 해보지 못한 역할, 도전해보지 않은 연기가 많다. 개성 강한 역할을 맡아 새로운 모습으로 변신하고 싶다.
4 영원히 기억에 남는 연기자가 되는 것. 단 한 장면, 한마디의 대사라도 사람들의 뇌리 속에 깊이 각인되는 연기를 펼치고 싶다. 아울러 지금 하고 있는 스파게티 사업에서도 승부를 내고 싶다.

SBS 아나운서 유영미

>> 일에만 올인하는 건 바보짓이다

1 여고시절 친구 따라 방송국에 갔다 아나운서가 되는 것이 꿈이 돼버린 20대, 30~40대에는 방송이 최우선 순위였던 여자, 여자 아나운서가 꽃으로 지는 것이 안타까워 대한민국 최고령 여성앵커에 도전했고 지난 연말 그 목표를 이뤘다.
2 꿈은 이루어진다. 도전은 명예롭다. 가장 아름다운 것은 즐기는 것이다.
3 너무 일만 많이 했다는 생각이 든다. 올 초 일주일간 병원에 입원해보니 세상이 다시 보였다. 일에 올인하는 것은 바보! 삶에 올인하자. 건강을 지키며 더 많이 웃고 더 신나고 즐겁게 놀겠다.
4 SBS 라디오 〈유영미의 마음은 언제나 청춘〉 아나운서 겸 피디를 맡고 있다. 나이 듦이 멋스럽고 여유 있는 시니어 세상을 만들고 싶다.

연세대 심리학 교수 황상민

>> 내가 누구인지 알면 희망이 생긴다

1 나 자신이 어떤 사람인지 알아가는 과정이었고, 또 그렇게 알게 된 것을 다른 사람들과 나누는 과정이었다.
2 누구나 자신이 어떤 사람인지 알게 된다면, 삶이 조금 더 나아질 것이라는 희망을 가지게 된다는 것을 깨달았다. 많은 사람이 행복하지 않은 이유도 이것과 연관되어 있지 않을까 하는 생각이 든다.
3 한국인의 심리코드에 대한 탐색을 다양한 영역에서 더 많이 하고, 또 여기에서 나온 다양한 사람의 믿음과 심리를 더 많은 사람과 공유하는 것이다.
4 올해 한 일들이 최소한 10년은 계속될 수 있도록!

Smart Senior 7

광주외국인학교 이사장 하일

>> 앞으로는 가족과 많은 시간 즐기고 싶어

1 지금껏 고향인 미국에서보다 한국에서 더 오래 생활해왔다. 누구보다 다양한 경험을 하며 최선을 다했다고 자부한다.
2 누구나 다 꿈이 있다. 그리고 노력한다면 꿈은 이룰 수 있다.
3 사회에서의 성공도 중요하지만 가족과의 행복이 더 중요하다고 믿는다. 나를 가족을 소중히 여겨왔지만 그래도 가족과 함께 많은 시간을 보내지 못한 것이 아쉽다. 가족과 더 많은 시간을 보내도록 노력하겠다.
4 광주외국인학교의 새 캠퍼스가 한창 공사 중이다. 잘 마무리해야 할 것 같다. 그리고 막내가 올해 대학에 들어간다. 먼 외국으로 나가는데 가기 전까지 함께 시간을 보내고 싶다. 아내에게도 더 잘할 생각이다.

요리연구가 이종임

>> 3대에 걸친 요리 연구가 가장 뿌듯

1 어머니 하숙정 선생 밑에서 요리를 배우기 시작해 37년 동안 한국음식의 세계화를 위해 다양한 프로젝트에 매진했다. 무엇보다 딸까지 요리를 해 3대가 대를 이어간다는 게 가장 큰 보람이다.
2 '불성무물(不誠無物)'이라는 말처럼 한눈팔지 않고 요리 연구라는 한 가지에만 올인했더니 덤으로 많은 것을 이룰 수 있었던 것 같다.
3 50년 역사를 지닌 수도요리학원이 올해부터 수도조리제과전문학교로 2년제 학점인정 전문학사학위과정을 시작했다. 드림셰프를 꿈꾸는 젊은이들에게 진정한 멘토가 되도록 노력하겠다.
4 그간 내가 받은 많은 재능, 특권, 경험, 기회를 다른 사람들과 나누는 노블레스 오블리주를 실천하고 싶다.

치과의사 홍지호

>> 올해는 골프공이 좀 잘 맞았으면

1 나는 형과 누나들 아래 늦둥이로 태어났다. 형들을 따라 의사가 되기 위해 젊은 시절 내내 열심히 공부만 했다. 이후 지금의 와이프를 만나 두 딸을 얻었는데, 아이들을 얻은 건 내가 이 세상에 태어나 한 일 중 가장 잘한 일이다.
2 지금보다 더 나은 인생을 살 수 있는 기회가 생긴다 해도 나는 다시 살지 않을 것이다. 과거를 고쳐 현재의 삶이 달라지는 것을 원치 않는다. 지금 이 모습이 진짜 내 것이다.
3 별로 계획적이지 못한 성격이다. 계획 없이 그날 그날 살아가는 것 같다. 그냥 착하게 사는 삶. 물론 바라는 건 있다. 올해는 골프 좀 잘 쳤으면 좋겠다.
4 목표는 건강. 아이들을 늦게 낳았기 때문에 나는 오랫동안 일을 해야 한다. 아무래도 나는 좀 현실적인 사람인 것 같다.

시니어파트너즈 상무 김형래

>> 내 자신의 탐욕은 덜어내겠다

1 성실하고 건전한 사회 구성원. 내가 노력한 것보다는 큰 대가로 평가받아 감사할 따름이다.
2 사회와 가정을 위해서 일해왔다고 생각했지만 본질적으로는 나 자신의 탐욕만을 위해 살아온 것이 부끄러웠다. 그래서 마흔다섯 나이에 20년 동안 몸담았던 증권회사를 떠나 시니어 비즈니스에 뛰어들었다. 제 2의 인생을 보다 의미 있게 시작해야겠다고 결심하게 됐다.
3 지난달 아내와 함께 쓴 두 번째 책 〈어느 날 갑자기 포스트부머가 되었다〉가 출간됐다. 이제 은퇴 준비를 위한 인식의 전환을 촉구하는 세 번째 책 쓰기를 시작할 예정이다.
4 'Business as Mission'을 실천하는 것. 시니어들이 나이로 차별받지 않고 그들의 수고와 헌신이 제대로 대접받을 수 있는 환경을 만들어가는 것이다.

글 **박은경** 시니어파트너즈 대표
(주)시니어파트너즈는 시니어 트렌드를 선도하는 온라인 서비스, 마케팅 및 컨설팅 전문기업이다.

시니어 그들은 누구인가?

로마시대에는 숙련된 전사, 현대에는 50대의 활기찬 세대

가장 큰 고민은
경제 상태
인간 관계
사회적 위치
자녀 문제

'시니어'라는 단어의 기원을 거슬러 올라가보니 로마시대에 다다릅니다. 로마군단에서 '가장 숙련된 용사'를 시니어라고 부르기 시작했다고 합니다. 이후 시간이 흘러 여러 국가에서 다양한 의미로 해석되고 그 의미가 더해졌지만, 전 세계적인 인구 고령화의 가속화라는 물결 속에서 시니어라는 단어가 다시 떠오르고 있습니다.

요즘 우리나라보다 앞서 인구 고령화의 물결을 경험한 미국, 일본, 유럽의 많은 국가에서 50세 이상의 중장년층을 하나같이 시니어라고 부릅니다. 이 시대의 시니어는 제2의 삶을 '경륜과 경험으로 무장하여' 활기차게 살아가는 새로운 세대를 말합니다.

최근 네 번에 걸친 시니어 행태조사 결과 50대는 인생의 회춘기와 같아서 무슨 직업을 가졌건 여유로운 시간이 있고 여전히 건강하며 돈을 버는 능력의 정점에 있지만, 지금까지 도달한 것에 만족하지 않는 욕망을 안고 있습니다. 또한 이 세대는 가장 큰 자산인 주택 융자금의 상환을 마무리하는 시기이자 안락한 삶에 대하여 처음으로 고민하게 되는 연령대이기도 합니다. 자녀가 가정에서 독립하는 것을 함께 고민하는 시기이며 부모님의 투병 또는 죽음을 목격하는 시기를 맞이합니다.

지난해 말 대한민국 시니어 500명에게 직접 물어보니, 응답자의 70.2%는 '나의 노후가 불안하지 않다'고 자신 있게 대답했습니다. 이어 물어본 관심사에서 건강 다음으로 재산의 증식과 재테크(27.2%)에 관심이 많았으며 젊어지기 위해 지속적으로 노력(76%)하고 있고 스스로를 '시니어, 액티브 시니어'라 불리길 원하는 것(56%)으로 나타났습니다.

그들이 가장 도전받는 스트레스로는 경제 상태(23.5%)와 인간 관계(14.1%). 사회적 위치(11.4%) 그리고 자녀 문제(10.4%)로 나타났습니다. 더구나 여가 활동에 대한 조사 결과 71.8%가 TV 시청을 꼽았을 정도로 여가를 즐기기 위한 학습도 필요한 것으로 나타났습니다. 취미를 병행한 활동적인 여가의 개발과 다양한 사회 참여 등을 통한 사회적 관계의 개선이라는 도전이 그들 앞에 놓여 있습니다.

정리 김창우 **협찬** 시니어파트너즈

은퇴 자금 7억원 어떻게 운용할까? 자금 운용 고수 7인에게 묻는다

최근 한 조사에 따르면 직장인들은 은퇴 자금으로 7억3000만원이 필요하다고 답했다. 또 한 금융 회사의 리포트를 보면 노후 자금은 중산층 기준으로 7억812만원이 있어야 한다고 추정했다. 우연일까? 은퇴 자금 7억원이라는 공감대가 형성되고 있다. 그렇다면 은퇴 자금 7억원을 어떻게 운용하는 것이 좋을까? 주요 금융 회사의 은퇴 자산 운용 전문가에게 은퇴 자금 운용 전략을 들어본다. 여기에 제시한 운용 전략은 해당 금융 회사에서 판매하는 상품만으로 구성한 것이 아니다.

안전성과 수익성을 동시에 추구해야

박인섭 교보생명 노블리에지원팀장

배우자를 피보험자로 하여 4억원을 바로 받는 100세 보증 종신연금형 즉시연금에 가입하고, 1억원은 본인과 배우자 명의의 수시입출형 상품인 종금사의 DMA에 가입한다. 또 다른 1억원은 배우자와 본인 명의의 저축은행 상품을 활용하고, 나머지 1억원은 원금 보장이 가능한 ELD 상품에 가입하는 것을 권하고 싶다.

02-721-3450,istpark72@naver.com

안정적인 평생소득원이 중요

김동연 푸르덴셜생명 올림픽지점 Executive Life Planner

은퇴 후 평생 소득이 되는 즉시연금에 5억원, 장기적인 자산 운용과 은퇴 소득을 위해서 거치형 변액연금에 5000만원, 긴급 예비 자금으로 세금우대저축에 5000만원, 중기목적으로 원금보증 ELS에 5000만원, 장기간병 자금 및 중장기 목적 자금으로 5000만원을 투자하기를 바란다.

02-425-0339,dykim@mylp.com

비과세와 세금우대를 우선 고려해야

이영수 교보증권 여의도PB지점 부장

은퇴 자금 7억원 중 생계형 비과세 저축에 부부 명의로 3000만원씩, 은행 세금우대종합저축(9.5% 저율과세)에 부부합산 6000만원, 이자소득에 대해 1.4% 농어촌특별세 부과 새마을금고 세금우대저축에 3000만원씩 부부합산 6000만원. 4000만원은 비상자금으로 이율이 높은 MMT에 수시입출금으로 가입. 원금의 40%인 2억8000만원은 조금은 보수적인 투자상품에 투자하고, 2억원은 우체국 상속형 즉시연금, 1억5000만원은 대체 투자상품인 6개월 목표 수익률 6%인 ETF 헤지펀드, 그리고 1억3000만원은 목표 수익률 10%인 메자닌펀드에 넣기를 권한다.

02-708-9230, pacman69@naver.com

70~80%는 안정형에, 나머지는 수익형에

이정걸 KB국민은행 WM지원사업부 재테크팀장

은퇴 자금 7억원 중 정기예금과 즉시연금에 70~80% 이상을 투자, 안정적인 이자와 연금소득을 위한 기초 재원을 마련하여 노후 생활비에 대비하고, 나머지 20~30%는 전체 포트폴리오의 기대 수익률을 끌어올릴 수 있도록 주식형 ELS와 채권형 펀드 등에 나누어 투자하는 것이 바람직하다.

02-2073-8541,nyorker@kbstar.co.kr

50:30:20 전술을 절묘하게 구사해야

유태우 삼성증권 강남대로지점장

1억원은 만일을 대비한 현금성 자산(은퇴 자금의 15% 수준)으로 관리하고, 나머지 6억원으로는 50:30:20 전략을 추천한다. 6억원 중 즉시연금(50%), 브라질 국채(30%), 월이자 지급식 주가연계증권 ELS(20%)에 투자하는 것이다. 즉시연금으로 월 96만원, 지수형 월지급 ELS에서 월 180만원, 브라질 국채에서 월 84만원을 확보하면 총 월 360만원의 현금 흐름이 발생한다. 그중에 6억원은 부부 각각 3억원으로 분리 운용하는 것이 좋다.

02-2046-1707,tw.yoo@samsung.com

확정기간형 즉시연금 상품 바람직

김동희 삼성화재보험 FP센터장

즉시연금 상품을 제일 먼저 권한다. 이때 원금이 없어지는 '종신연금형'이 아니라, 이자를 좀 적게 받더라도 10년 후에 원금을 돌려받을 수 있는 '확정기간형'을 선택하는 것이 바람직하다. 은퇴 후에도 예기치 않게 목돈이 필요한 상황이 발생하기 때문에 원금을 활용할 수 없는 종신연금보다는 원금을 활용할 수 있는 상품이 더 적절하다.

02-758-4194,dongheui.kim@samsung.com

수익이 꾸준한 상품에 가입하기를

김소정 KDB 대우증권 PB 컨설팅부장

7억원 중 4억원은 안정적인 월 소득을 위해 즉시연금 상품을 권한다. 나머지 자금 3억원은 자산의 유동성과 환금성을 위해 주가지수형 ELS나 물가 상승에 따른 추가적인 수익이 가능한 '물가연동채권'이 좋을 것이다. 또한 예금 금리 이상의 수익을 꾸준히 가져다주는 대우증권의 'Folione채권혼합형'도 안전한 수익을 원하는 은퇴자들에게 알맞은 상품이다.

02-768-2856,heather.kim@dwsec.com

글 박소란 사진 조선일보DB

감성을 살찌우는 '행복한 투자' 미술품 경매

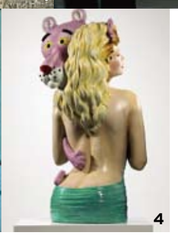
Painting Auction Guide

미술품 투자의 저변이 나날이 확대되고 있다. 주식이나 부동산에 염증을 느낀 이들이라면 미술품으로 시선을 돌려볼 만하다. 이제 막 미술시장에 뛰어든 초보 투자자들이 반드시 알아야 할 기본적인 투자의 원칙을 소개한다.

1

2

3


4

1 박수근의 〈빨래터〉.
2 중국 현대미술의 거장 장 사오강의 〈혈연〉.
3 김환기의 〈꽃과 항아리〉.
4 지난해 1680만 달러(178억원)에 팔린 미국 현대미술가 제프 쿤스의 도자기 조각 〈핑크팬더〉.

근대 회화의 아버지 세잔의 〈카드 놀이하는 사람들〉이 몇 달 전 2억5000만 달러(약 2800억원)에 거래됐다. 그림을 산 이는 카타르의 공주. 그녀는 지난 2004년 피카소의 〈파이프를 든 소년〉이 세운 1억400만 달러의 기록을 단숨에 깨버렸다. 이 사건을 계기로 명화 가격은 자그마치 2억 달러 선으로 훌쩍 뛰어올랐고 미술시장은 이제 투자자들의 최대 격전지가 됐다. 미술품에 대한 투자감각이 필요한 시점이다.

K옥션 조정열 대표는 "지난 20년간 미술품 투자는 수익 면에서 주식이나 부동산 투자를 앞질렀다"며 "미술품의 경우 세상에 단 하나밖에 없는 '유니크 피스(unique piece)'라는 점이 가치의 핵심"이라고 강조했다. 때문에 연대별로 작품의 가격은 달라질 수밖에 없다. 그렇다면 문제는 어떤 작품에 투자하는가 하는 점이다.

조 대표가 제시한 투자의 첫 번째 요건은 마음에 드는 작품을 구매하는 것! 투자 개념에만 지나치게 사로잡혀 기호에 맞지도 않은 작품을 구매하는 것은 비주얼 아트를 즐기는 올바른 자세가 아니라는 얘기다. 두 번째, 작품을 보는 혜안 기르기! 예술에는 정답이 없는 만큼 트렌드를 파악하는 일이 중요하다. 조 대표는 경매 스페셜리스트 등과 꾸준히 접촉하며 작가나 작품의 성향을 알아나가는 게 좋다고 조언한다. 전반적인 지식을 쌓으면 저절로 작품을 판단하는 준거가 생긴다는 것. 세 번째, '블루칩'을 구매할 것! 블루칩이란 검증된 중견작가의 작품으로, 그만큼 리스크가 낮다. 조 대표는 "3~5년 안에 값이 오르기를 기대한다면 이미 검증된 작가의 작품을 구매해야 한다"며 "현재 한창 경력을 쌓아나가는 젊은 작가의 작품을 구매하면 10년 이상은 내다봐야 한다"고 전했다. 하지만 주지하듯 블루칩은 값이 만만치 않다. 이때는 지명도 높은 작가의 작품 중 사람들이 비교적 덜 선호하는 작품이나 사이즈가 작은 작품을 사들이는 것도 한 방법이다. 이들은 비교적 가격이 낮다.

이 밖에도 대중성이 떨어지는 작품은 가격 상승에 한계가 있기 때문에 작가의 예술성과 대중성을 두루 따질 것. 에디션이 많은 작품은 기대만큼 가격이 오르지 않을 수 있기 때문에 유니크 피스를 노릴 것. 대형 화랑에서 어떤 작가를 관리하고 있는지 관심을 기울일 것 등 염두에 둬야 할 사항이 적지 않다.

조 대표는 "다른 투자와 달리 미술품 투자가 좋은 점은 스스로 즐길 수 있으면서 돈도 벌 수 있다는 점"이라며 "단지 돈벌이 수단으로만 본다면 실패할 확률이 높다"고 말했다. 미술품 투자는 분명 일확천금이 가능한 투자 방법이긴 하나 미술에 대한 기본적인 애정이 수반됐을 때 그 모든 것이 가능하다는 것. 미술에 대한 투자는 돈을 위한 투자가 아닌 문화에 대한 투자, 나를 위한 투자임을 명심하자.

정기 경매는 3, 6, 9, 12월에 이뤄진다. 경매 응찰은 옥션 회원에 한해 가능하다. 연회비 10만원 선.

국내 경매시장 낙찰 순위 Top 10 자료 : K옥션

순위	작가	작품명	낙찰액	경매사	연도
1	박수근	빨래터	45억원	서울옥션	2007년
2	이중섭	황소	35억6000만원	서울옥션	2010년
3	김환기	꽃과 항아리	30억5000만원	서울옥션	2007년
4	빈센트 반 고흐	누워 있는 소	29억5000만원	K옥션	2008년
5	박수근	시장의 사람들	25억원	K옥션	2007년
6	김환기	영원한 것들	21억원	서울옥션	2010년
7	박수근	농악	20억원	서울옥션	2007년
8	작자미상	백자청화운룡문호	18억원	마이아트옥션	2011년
9	작자미상	와유첩	17억1000만원	옥션단	2010년
10	김환기	무제1-VI-70 #174	17억원	K옥션	2009년

글·사진 리솜리조트 제공

아날로그 리조트에서 지친 일상을 '힐링'하라!

Healing in Analogue Resort

마음 따라 기분 따라 그저 느릿느릿 게으름을 피우고 싶을 때가 있다. 재충전의 시간이 필요할 때는 푸른 하늘과 바람을 벗삼아 나지막이 추억을 나눌 수 있는 리조트가 제격이다. 명품 아날로그 리조트 리솜포레스트가 일상에 지친 당신을 기다린다.

제천의 숨겨진 명당. 해발 400~600m의 깊은 숲에는 200년이 넘은 아름드리 소나무가 빽빽하고, 이름 모를 야생화가 지천으로 피어 있다. 이처럼 아름다운 자연을 바로 곁에 두고 책을 읽고 차를 마시며 담소를 나누는 시간을 상상해보라. 리솜포레스트라면 가능하다. 오늘날 현대인은 리조트는 크고 화려해야 한다는 강박에 사로잡혀 있다고 해도 과언이 아니다. 하지만 리솜포레스트는 그와 완전히 반대다. 걷기 좋은 적당한 공간과 나무, 돌, 황토, 숯으로 자연색을 입고 있다. 어쩌면 심심하다고 생각될 정도로 고요하고 안락한 자연만이 존재한다. 하지만 그 속에는 예상치 못한 재미가 숨어 있어 작은 곤충과 희귀한 꽃을 찾아 다니며 마치 신혼으로 돌아간 듯 설레는 기분을 맛볼 수 있을 것이다.

실내에는 올드팝, 국악, 클래식 등 다양한 음악 CD가 구비돼 있어 기분에 따라 감상할 수 있다. 가볍게 읽을 수 있는 책도 있다. 바람 좋은 날은 거실창을 열어둔 채 단잠을 청하거나 넓은 테라스에서 새들의 오케스트라 연주를 감상하는 것도 즐거운 일이다. 하루에 두 번씩은 힐리스트와 함께 가벼운 명상을 즐기기도 하고 날씨 좋은 주말 저녁에는 별빛 조명이 근사한 야외 힐링뮤직 공연도 감상할 수 있다. 드라마 촬영장소로 인기를 끈 리조트 전망대 별똥카페는 산책길 중 만나는 최고의 휴식처다. 여기에 더해 하반기부터는 천문대, 갤러리, 박물관도 문을 열 예정이라고. 그리고 또 하나! 오는 7월에는 세계적인 브랜드 스파에 도전하는 리솜 아쿠아힐링센터가 문을 연다. 동양과 서양의 스파테라피를 믹스해 아쿠아테라피, 한방테라피, 매직스파, 뷰티테라피, 토털힐링스파패키지 등 새로운 형식의 건강스파를 체험할 수 있다. 무엇보다 포레스트스파는 아늑하게 둘러싸인 숲 전망이 일품으로 삼림욕 효과까지 누릴 수 있어 기대를 모으고 있다.

리솜포레스트는 리솜리조트의 세번째 직영시설이며 국내 3곳, 해외 1곳의 리솜리조트 사업장은 철저히 회원제로 운영되고 있다. 더구나 리솜포레스트는 리조트 이용객이 아니면 입장부터 까다롭다. 하지만 올해는 특별히 여름 성수기 이전까지 리조트를 둘러볼 수 있는 특별한 기회가 마련된다. 분양 받기 전 답사와 함께 하룻밤 투숙 할 수 있는 프로모션이 진행되고 있다.

문의 (02) 5989-114

1

2

3

1 탁 트인 전망을 감상할 수 있는 별똥카페.
2 숲이 조망되는 친환경 인테리어 객실.
3 오는 7월 오픈하는 아쿠아힐링센터.

글 박소란 사진 조선일보DB

당신의 커리어가 UP 되는 시간

The Second Career

은퇴의 사전적 의미는 이렇다. '맡은바 직책에서 손을 떼고 물러나 한가로이 지내다.' 그러나 이는 이제 옛말이 됐다. 오늘날의 사전은 이렇게 바뀌고 있다. '숙련된 지식과 경험을 바탕으로 제2의 커리어를 쌓아가다.'

오늘날 국내 대부분의 기업에서는 퇴직자들을 위한 어떤 교육 프로그램도 제공하지 않는다. 퇴직, 그리고 끝이다. 다음 시나리오는? 예상은 어렵지 않다. 대부분의 퇴직자들은 새로운 기업의 문을 두드리지만 일이 생각처럼 쉽지 않아 창업으로 눈을 돌린다. 퇴직금을 털어 커피숍, 제과점, 음식점 등을 차려보지만 준비 없는 창업이 성공할 리 만무하다. 이 비극적인 상황은 비단 몇몇의 특별한 사례가 아니다. 다수의 퇴직자가 반복적으로 걷는 길이다.

지난 15년간 시니어들의 퇴직교육을 담당해온 (사)고령사회고용진흥원 강창훈 사무총장은 "퇴직 전 교육 여부에 따라 중산층이 하위층으로 몰락하기도 한다"고 강조했다. 그러므로 무엇보다 중요한 것은 퇴직 다음 단계를 내다보는 자세다. 여기서 핵심은 바로 커리어다. 강 사무총장은 "퇴직 후 1~2년이 가장 중요한 시기"라며 "이때 학습 등을 통해 자신의 경력 및 경험을 보다 심화시켜야 한다"고 말했다. 공기업을 퇴직한 후 박사 과정을 밟아 교육센터에서 강의를 하거나 은행을 퇴직한 후 금융 관련 자격증을 취득해 금융상담사로 활동하는 이들을 그 예로 들었다. 자신의 경험을 십분 활용한다면 은퇴 후 새로운 삶을 설계할 수 있다는 것. 강 사무총장은 "퇴직금을 쪼개 어딘가에 투자하는 게 아니라, 자신이 쌓아온 경력을 활용할 수 있는 일을 모색해야 한다"고 강조했다. 물론 이때는 지위나 급여에 대한 눈높이를 어느 정도는 낮추는 게 좋다.

경력활용형 직업군은 점차 다양해지고 있다. 몇 년 전만 해도 공인중개사, 주택상담사 등이 붐을 이뤘지만 최근에는 직업상담사, 사회복지사, 평생교육사, 경영지도사, 다문화가정 상담사, 노인심리상담사 등이 각광받고 있다. 국가 공인인 직업상담사의 경우 독학으로도 충분히 자격증 취득이 가능하기 때문에 어렵지 않게 도전해볼 수 있다. 강 사무총장은 "경제적 여유가 있다면 봉사활동으로 눈을 돌려보라"며 "밴드를 구성해 고아원이나 양로원에서 공연을 하는 등 자신의 재능을 기부하는 것도 좋다"고 덧붙였다.

정년 후 유용한 국가 공인 자격증

자격증명	주관기관
농산물품질관리사	한국산업인력공단
정보시스템감리사	한국정보사회진흥원
주택관리사	한국산업인력공단
요양보호사	한국보건의료인 국가시험원
경영지도사	한국산업인력공단
평생교육사	평생교육진흥원 / 각 대학
직업상담사	한국산업인력공단
도로교통사고 감정사	도로교통공단
주택관리사	한국산업인력공단
신용관리사	신용정보협회

자료 : (사)고령사회고용진흥원

Tip

당신의 경험을 나누세요!

한국국제협력단(KOICA)은 지난 2010년부터 중장기 자문단(World Friend Advisors) 파견 사업을 시행하고 있다. 국내 퇴직 인력의 지식과 경험을 개발도상국에 전수함으로써 개발도상국의 경제사회 발전에 기여하는 것을 목표로 한다. 금년 중장기 자문단 선발 목표인원은 80명으로, 선발된 이들은 가나, 네팔, 라오스, 이집트, 탄자니아, 파라과이 등 34개국에서 활동하게 된다. 상반기 모집은 3월에 완료됐으며, 8~9월 하반기 모집이 진행될 예정이다.

- 관련 분야에서 학사 이상의 학위를 소지한 자
- 10년 이상 실무경력이 있는 자
- 토익 성적 730점 이상 또는 이와 동등한 수준의 영어 능력이 인정된 자는 우대받는다.

자세한 사항은 홈페이지(http://kov.koica.go.kr/hom/)를 통해 확인할 수 있다.

글 박소란 사진 조선일보DB

수익형 부동산 도심에서 찾아라!

The Best Way to Invest in Real Estate

광풍을 이어오던 아파트 시장이 대대적인 폭락 조짐을 보이고 있다. 이에 대응해 최근 급부상하고 있는 투자 포인트는 수익형 부동산. 매달 고정적인 임대수익으로 은퇴 후 여유를 확보하자.

1인 인구 증가로 오피스텔, 원룸, 소형 아파트에 대한 수요가 나날이 늘고 있다. 이들이 현재 가장 대표적인 수익형 부동산 상품이다. (주)알엔디 부동산연구소 최진순 대표는 "안전한 투자를 원한다면 수익형 부동산에 투자하는 게 현명한 방법"이라고 조언했다. 하지만 부동산 투자는 결코 만만한 분야가 아니다. 옥석을 가름하는 내공이 반드시 필요하다. 수익형 부동산 역시 마찬가지다. 과연 어떤 곳을 골라 투자해야 할까.

부동산은 기본적으로 지역에 따라 시세 차이가 크다. 이와 관련해 최 대표는 무엇보다 "수익형 부동산의 경우 결코 서울을 벗어나서는 안 된다"고 못박았다. 수도권 또는 지방 소도시의 경우 임대에 따른 수익률이 비교적 높은 반면 부동산을 다시 현금화할 때는 곤란을 겪기 쉽다. 원하는 값에 팔 수 없기 때문이다. 엎친 데 덮친 격으로 땅값까지 떨어진다면 더더욱 난감한 지경에 빠질 수도 있다. 그러므로 반드시 현금화가 유연한 서울 도심 속 수익형 부동산을 구매해야 한다.

최 대표의 말이다. "도심 속 오래된 작은 단독주택을 저렴하게 매입해 일조권·도로사선·가각(街角) 등의 법적 규제를 철저히 분석한 다음 투자하는 것이 좋습니다. 그리고 향후 임대수익 대비 비싼 값에 파는 것이죠."

그렇다면 수익형 부동산의 경우 어느 정도의 수익을 기대할 수 있을까. 최 대표는 최근 구매한 서울 성북구 삼선동의 한 물건을 예로 들었다. 이 경우 토지매입비 6억4500만원(43평, 평당 1500만원), 건축물매입비 3억4400만원(86평, 평당 400만원)으로 총 9억8900만원이 들었다. 이를 원룸형 주택(16실)으로 설계해 총 보증금 1억6000만원에 월세 800만원(각 보증금 1000만원+월세 50만원)의 수익 구조를 창출했다. 스타트 시점부터 투자 대비 12%의 수익을 내는 부동산으로 개발한 것이다.

최 대표는 "어떤 땅을 선택하고 어떻게 개발하느냐에 따라 수익이 달라진다"며 "좋은 땅을 고르기 위해선 건축법을 알아야 할 뿐만 아니라 부동산 계약 전 수지분석을 할 수 있는 능력까지 길러야 한다"고 설명했다. 그리고 이렇게 덧붙였다. "서울 강남에 42평 아파트를 가지고 계신가요? 그렇다면 미련 없이 처분하고 수익형 부동산에 투자하세요. 대형 평수 시대는 앞으로 영원히 오지 않습니다."

글 윤휘진 사진 GS건설 제공

대한민국 1%를 위한 문화복합단지 '메세나폴리스'

The First-class House in Seoul

GS건설이 서울시 마포구 합정동에 '메세나폴리스' 상업시설을 분양 중이다. 합정동 일대는 지하철 2·6호선의 환승역인 합정역과 바로 연결되는 초역세권. 여기에 투자자들의 관심이 집중되고 있다.

메세나폴리스는 617세대의 최고급 주상복합 아파트와 5만1086㎡의 업무시설, 8188㎡의 문화시설 등이 혼재된 복합단지다. 이 중 상업시설은 지하 1층~지상 2층 총 연면적 4만176㎡, 243개 매장의 대형 복합 쇼핑몰로 구성된다. 구매력 높은 아파트 입주민과 업무시설 상주 인구 등 자체 고정 수요를 확보했으며, 현재 진행 중인 아현뉴타운, 가재울뉴타운 등 인근 도시정비사업이 완료될 시 가족단위의 배후 소비층이 급격히 늘어날 것으로 기대된다.

철저한 임대 관리 시스템

메세나폴리스 상업시설이 내세우는 장점은 ▲강북의 검증된 상권이라는 점 ▲철저한 분양자의 수익을 최대한 배려한 철저한 임대 관리 시스템을 적용하고 있다는 점 ▲국내에서 찾아보기 힘든 문화복합단지라는 점이다. 실제 메세나폴리스가 들어설 마포구 합정동 일대는 지하철 2·6호선의 환승역인 합정역과 바로 연결되는 초역세권 상가다. 최근 홍대 상권이 서교동, 합정동으로 확장하며 홍대, 신촌 등 젊은 층의 유동 인구 및 서교동에 위치한 마포 디자인 진흥 지구의 출판디자인 업체 종사자 등을 주 수요층을 형성하고 있어 상가로서는 최적의 조건을 갖췄다는 평가다.

특히 주목할 점은 선진적인 임대 관리 시스템. 임대 수익율에 기반한 분양가 책정으로, 준공 후 임대 유치가 안돼 공실이 생기는 것을 방지했으며 상업시설의 업종 중복에 따른 손실을 방지하기 위해 투자자에게 임대위임확약 및 업종준수 확약을 받고 있다는 점이다. 또 임대 전문팀을 꾸려 분양과 동시에 임대 유치를 진행하고 있으며, GS건설의 이 같은 분양전략에 국내외 유수의 임차인들이 입점 문의를 하고 있다는 설명이다. 분양관계자에 따르면 현재 해외 유수의 대형 패션브랜드 입점이 계획돼 있으며 유명 F&B 시설은 이미 계약을 완료했거나 진행 중인 상태다. 일반적인 상업시설이 분양 후 고분양가로 인해 임차인 유치에 어려움을 겪고 고임대료 업종 중심의 상품구성(MD)으로 변질돼 공실이 늘어나 상가 활성화에 실패한다는 점을 파악한 GS건설은 이를 극복할 수 있는 방안을 마련하는 데 중점을 뒀다.

또 메세나폴리스 상업시설은 오픈 후 2년간 운영관리까지 진행하는 특별 서비스를 제공할 예정이다. 또 다른 분양관계자는 "운영 관리 회사를 별도로 둬 상업시설이 활성화될 때까지 최대 2년 동안 영업이 부진한 업종을 교체하고, 투자자에게 안정적 임대수입을 가능케 하겠다"며 "회사가 별도의 재원을 마련해 입점 후 쇼핑객 유치를 위한 추가 홍보도 계획하고 있다"며 안정적인 투자 상품임을 강조했다.

"서북권 최고의 중심 상업시설 기대"

또 롯데시네마와 인터파크가 운영하는 전문 공연장이 단지 내 상가와 연결돼 확실한 유동 고객층을 확보하고 있다는 점도 장점으로 꼽힌다. GS건설은 이미 문화복합 공간이라는 콘셉트를 살리기 위해 건축 설계를 롯본기힐즈 등 세계 유수 복합단지 설계로 유명한 미국의 저디 파트너십(The Jerde Partnetship)에 맡기고, 국내에서는 보기 힘든 독창적 협곡형 스트리트 몰을 탄생시켰다. 아울러 이런 스트리트몰에 최근 유행하는 신사동 가로수길, 분당 정자동 카페거리와 같은 트렌디한 콘셉트를 적용해 국내 사정에 맞는 쇼핑공간으로 구성했다.

메세나폴리스 상업시설을 담당하는 GS건설 한기룡 분양소장은 "분양자 입장에서는 안정된 수익을 기대할 수 있고, 고객 입장에서는 길을 따라 걸으며 쇼핑·식음·휴식을 만끽할 수 있는 체류형 몰링을 경험할 수 있는 상가로 거듭날 것이다"며 "강남의 코엑스, 서남권인 영등포 타임스퀘어에 이은 서북권 최고의 중심 상업시설이 될 것이다"고 말했다.

문의 (02) 2269-7178

글 박소란 사진 하나투어 제공

프리미엄 크루즈에서 경험하는 특별한 여행

Premium Travel by *Cruise*

**올봄 누구도 경험하지 못한 낭만의 크루즈 여행을 꿈꾼다면 셀러브리티 크루즈를 주목할 것.
드넓은 바다 위 특급 선상에서 즐기는 화려한 쇼와 달콤한 휴식이 지금 당신을 기다린다.**

1 웨스트엔드 스타일의 공연이 펼쳐지는 대극장.
2 따사로운 햇살을 드리운 야외 수영장.
3 정찬 다이닝룸으로 꾸며진 레스토랑.

19세기 북미 대륙에서 시작된 크루즈 여행은 오늘날 누구나 한번쯤 꿈꾸는 로망이 됐다. 여유와 품격을 만끽할 수 있는 여행 수단으로써 그 수요가 계속해서 늘고 있다. 한 통계에 따르면 현재 연평균 1800만 명이 300여 척의 크루즈에 몸을 싣는다. 특히 그동안 관련 수요가 적었던 아시아 대륙에서도 크루즈 여행에 대한 선호도가 폭발적으로 높아지고 있는 상태. 이런 가운데 최근에는 크루즈로 알래스카나 지중해를 오가는 여행상품이 인기를 끌고 있다. 이 중심에 위치한 것은 셀러브리티 크루즈. 지난 1989년 설립된 셀러브리티 크루즈는 매년 개최되는 크루즈선 평가에서 늘 상위에 랭크, 그 품격을 인정받고 있는 세계적인 프리미엄급 선사다. 지중해, 알래스카, 카리브해 등 아름다운 145개의 기항지를 운항하고 있으며 클래식한 크루즈의 매력을 현대인의 라이프스타일에 접목한 차별화된 서비스로 호평받고 있다.

신비의 땅 알래스카로

인피니티호 셀러브리티 크루즈가 보유하고 있는 총 11척 가운데 알래스카 순항에 나서는 크루즈는 인피니티(Infinity)호. 2007년 세계적인 여행·레저 잡지인 〈콘데나스트 트래블러〉가 선정한 대형 크루즈선 중 자매선인 컨스텔레이션(Constellation)호, 서미트(Summit)호에 이어 3위에 오른 인피니티호는 올 5월부터 9월까지 거대한 빙하와 신비로움을 간직한 알래스카로의 여행을 시작한다. 대자연의 경이와 청정빙하의 신비를 만끽할 수 있는 흔치 않은 기회다.

셀러브리티 크루즈의 자랑 인피니티호는 총 9만1000톤 규모에 길이 294m, 폭 32.2m에 이르는 대형 크루즈선이다. 승객은 1950명, 승무원은 999명을 태울 수 있다. 선내에는 화려한 중앙홀을 중심으로 레스토랑, 카지노, 대극장, 클럽, 수영장, 피트니스센터, 스파, 카페, 도서관 등 다양한 부대시설을 갖추고 있다. 정찬 다이닝룸으로 꾸며진 레스토랑에서는 지정 웨이터의 품격 높은 서비스가 제공된다. 저녁 식사 후에는 대극장에서 웨스트엔드 스타일의 공연이 이뤄진다. 셀러브리티 크루즈 소속 댄서와 싱어들의 라이브 공연을 통해 유명 뮤지컬의 명장면을 한자리에서 만날 수 있다. 전망 좋은 11층 라운지는 밤마다 클럽으로 운영, 신나는 DJ의 음악이 당신의 열정을 숨김없이 발산하도록 할 것이다.

하지만 뭐니 뭐니 해도 인피니티의 최대 장점은 개인 비서처럼 고객에게 필요한 것을 모두 대행해주는 버틀러 서비스. 컨시어지 클래스 객실을 이용하면 크루즈 일정 내내 집과 같은 편안함과 우아함을 즐길 수 있도록 최상의 서비스를 제공한다. 승하선은 물론 빠른 체크인 및 수하물 서비스, 룸서비스 등 한층 높은 수준의 서비스를 경험할 수 있다.

지중해에서 영화 속 로맨스를

이퀴녹스호 셀러브리티 크루즈의 차세대 주력 크루즈선인 이퀴녹스(Equinox)호는 올해 4월부터 11월까지 신화 속 이야기가 유혹하는 아름다운 역사의 땅 이탈리아, 그리스, 터키 등 동부 지중해 코스를 운항한다. 지중해의 명소들은 특유의 아름다운 풍광으로 해마다 전 세계 관광객들을 불러 모으는 곳. 크루즈 여행 코스 가운데에서도 가장 인기가 높다.

푸른 파도가 넘실대는 지중해에서의 낭만적인 추억을 선사할 이퀴녹스호는 총 12만2000톤 무게에 길이 315m, 폭 37m로 인피니티호보다 규모가 웅장하다. 2850여 명의 승객을 태우며 지난 2009년 첫 취항했다. 이퀴녹스호는 수준 높은 편의시설이 강점인데, 24시간 운영되는 고객 서비스 데스크, 풀코스 식사가 제공되는 정찬 다이닝룸, 특별한 인테리어의 바(Bar), 웨스트엔드 스타일의 공연이 진행되는 대극장 등이 갖춰져 있다.

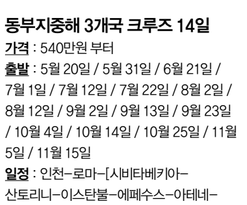
이퀴녹스호는 또 전체 선실의 85%가 5㎡ 넓이의 발코니가 딸린 '발코니 선실'로 구성돼 있다. 내부에는 온도조절장치·안전금고 등 각종 특수 시설까지 탑재돼 있다. 또 휠체어를 이용하는 장애인을 위해 별도로 마련된 발코니 장애인 선실도 있다. 인피니티호와 마찬가지로 발코니가 있는 컨시어지 클래스 선실을 이용할 시 24시간 룸서비스 등 안락한 서비스가 제공된다. 최근에는 아쿠아 스파에 인접한 아쿠아 선실 등급을 새롭게 선보여 보다 업그레이드된 웰빙을 즐길 수 있다.

문의 하나투어리스트 1577-1212

Info.

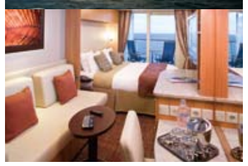
알래스카 빙하 크루즈 9일

가격 : 410만원 부터
(선착순 3객실 동반자 30만원 할인)
출발 : 6월 22일 / 7월 13일 / 7월 27일 / 8월 10일 / 8월 24일 / 9월 7일
일정 : 인천-시애틀-[인사이드패시지-케치칸-트레이시암-주노-스케그웨이-빅토리아]-시애틀-인천



동부지중해 3개국 크루즈 14일

가격 : 540만원 부터
출발 : 5월 20일 / 5월 31일 / 6월 21일 / 7월 1일 / 7월 12일 / 7월 22일 / 8월 2일 / 8월 12일 / 9월 2일 / 9월 13일 / 9월 23일 / 10월 4일 / 10월 14일 / 10월 25일 / 11월 5일 / 11월 15일
일정 : 인천-로마-[시비타베키아-산토리니-이스탄불-에페수스-아테네-미코노스-나폴리-시비타베키아]-인천



글 · 사진 박동식(여행칼럼니스트)

escape to jeju island

풍광과 바람, 별미까지 더해져
내가 자연이 되는 제주도 2박3일

제주는 120만 년 전 깊은 바닷속에서 전설처럼 솟아오른 섬이다. 모든 바다는 사연을 간직한 것처럼 한결같이 짙고 푸르다. 어디를 가든 놓칠 것 하나 없는 제주지만 그중에서도 알짜배기만 돌아볼 수 있는 2박3일 코스를 소개한다. 둘째 날 외돌개에서 시작하는 올레 7코스는 가장 인기 있는 코스 중 하나다.

오설록티뮤지엄

코스

1일차 : 삼성혈–(200m)–제주민속자연사박물관–(34km)–협재해수욕장–(11.6km)–이시돌목장–(10.5km)–오설록티뮤지엄–(16km)–중문

2일차 : 올레 7코스

3일차 : 중문해수욕장–(1.7km)–천제연폭포–(2.5km)–대포주상절리–(29km)–남원큰엉해안경승지–(33km)–성산일출봉–(23km)–만장굴

성산일출봉

먹을거리

제주는 섬이라는 지역적 특성 때문에 여느 지역에서는 맛볼 수 없는 다양한 향토음식이 있다. 또한 사면이 바다로 둘러싸여 있어 해산물 요리가 발달해 있다. 싱싱하고 뛰어난 해산물로 요리한 음식은 여행을 더욱 즐겁게 만든다. 대표적인 요리는 전복죽, 성게국, 옥돔구이, 갈치국, 해물뚝배기, 몸국 등이 있다. 대부분 향토음식점에서 쉽게 찾아볼 수 있는 요리들이다.

해물뚝배기

제주 드나들기

제주는 국내에서 가장 풍부한 취항 노선을 갖고 있다. 대한항공과 아시아나항공은 물론이고 제주항공, 이스타항공, 진에어, 티웨이항공, 에어부산 등 저가항공사들이 속속 등장하면서 선택의 폭이 더욱 넓어졌다. 선박을 이용하고 싶다면

완도 한일고속
www.hanilexpress.co.kr
목포 씨월드 고속훼리
www.seaferry.co.kr
부산 동양고속훼리
www.dyferry.com
인천 청해진해운
www.cmcline.co.kr
녹동 남해고속
namhaegosok.co.kr 등의 여객터미널을 이용하면 된다.

렌터카

제주는 제주시내를 제외하고는 대중교통이 원활하지 않다. 때문에 대중교통을 이용해 여행하는 것은 불가능에 가깝다. 하지만 전국에서 렌터카 비용이 가장 저렴한 곳이기도 하다. 렌터카 비용은 같은 차종, 같은 회사라고 해도 매번 가격이 달라진다. 특별히 저렴한 렌터카 회사가 따로 있는 것이 아니란 이야기다. 번거롭더라도 검색을 통해 가격을 비교해보는 수밖에 없다.

글 김창우 사진 염동우

50대 여성이 왜 험한 암벽등반을 하지?
완벽한 '자기 몰입'이 그 이유

위험하고 힘들다는 암벽등반을 왜 취미로 하는 걸까? 그것도 50대의 여성이. 그 집 남편은 주말이면 험한 바위 앞으로 달려나가는 아내를 말리지 않나? 자녀들은 이런 엄마를 어떤 눈으로 바라볼까? 나이의 무게에 짓눌리지 않고 당차게 사는 사람들을 수소문하다 이영옥(52)씨를 소개받았다.

이영옥씨가 바위 타기를 즐기는 이유는 그 안에 완전한 자기 몰입이 있어서다. 떨어지면 죽을지도 모른다는 공포 속에 한 땀 한 땀 조심스럽게 바위 꼭대기를 향해 온몸을 비틀어 움직이는 동안, 이씨는 완벽하게 '자기 자신'이 된다. 이씨는 "나를 중도에 힘들게 하는 것도 나 자신이고, 나를 저 꼭대기에 올려놓는 것도 나 자신이라는 생각이 한시도 떠나지 않는 게 이 취미의 가장 큰 매력"이란다.

"때때로 이게 어쩌면 생존의 끝 장면이 될지도 모른다는 생각이 들 때도 있는데, 그러면 더욱더 몰입이 깊어져 운동을 하는 동안에는 평소 내 기억과 사고를 가로막았던 안개 같은 것이 완전히 사라지고 내 자신이 화창하게 보이죠. 그 상태와 정도는 상상으로는 어림잡지 못합니다. 이 운동을 해본 사람만이 이해할 뿐이죠."

이씨는 암벽등반을 통해 할 수 있는 동반자와 영혼이 한데 묶이는 경험도 신비하단다. 한 줄 로프에 각자의 몸뚱이를 지탱하고 같은 운명에 놓인 현실이 동반자들을 일심동체로 만들기 때문이다. 그래서 이 운동을 함께 하면 깊고 진한 우정을 맺게 된다고 한다. 이씨는 다만 나이가 들면서 오늘이 어제만 못하다는 걸, 또 내일은 오늘보다 더 못할 것이라는 느낌이 들 때가 많아 조금 서글퍼진다고 말했다.

이런 그를 바라보는 남편의 시각은 '괜찮다'였다. 캠퍼스(중앙대 약학과) 커플로 30년 넘게 그를 곁에서 지켜본 남편(55 · 약사)은 이씨의 취미활동에 대해 크게 불안해하지 않는다. 이씨가 자신의 기량을 잘 알고 또 거기에 걸맞은 난이도를 택해 큰 사고 없이 이 운동을 즐기고 있어서다.

자녀들도 마찬가지다. 엄마가 평소 완벽에 가까울 정도로 주변을 정리하는 성향으로 미뤄봐 암벽등반도 그렇게 하리라고 믿고 있다.

이씨는 이 운동을 시작하려면 반드시 기본기를 착실하게 다져야 한다고 말한다.

"착실히 단계를 밟으면서 자기 능력에 맞는 코스를 택해 진지하게 임해야 합니다."

이씨는 이 말을 수차례 강조했다. 본인 자신이 그렇게 해서 아직 큰 부상 없이 즐기고 있기 때문이다.

대학시절 산악부에서 기초를 익힌 이씨는 결혼 후 자녀들 키우느라 20년가량 중단했다가 7년 전에 다시 시작할 당시, 코오롱등산학교 등 여러 등반교실을 거치며 장비 사용법과 비상시 탈출 요령 등을 처음부터 다시 배웠다고 한다. 이씨는 그런데도 이따금 힘이 달리는 걸 느끼고, 최근에는 손가락 끝 마디가 휘고 두툼해지는 증상이 두드러져 손마디 관리에 부쩍 신경 쓰고 있다고 한다.

이씨는 대학을 졸업한 뒤 신혼 초기에는 약사로 직장생활을 했으나 자녀교육에 치중하느라 직장인으로의 약사활동은 일단 접어둔 상태다. 주중에는 최소 1회 이상 실내암벽등반장을 찾아 트레이닝을 하는 이씨는 각종 사회단체에서 의료봉사활동을 왕성하게 펼치고 있으며 주말트레킹학교 강사로도 활약하고 있다.

» 내일은 오늘보다 더 못할 것이라는 느낌이 들 때가 많아져 조금 서글퍼진다고 말했다. 이런 그를 바라보는 남편의 시각은 '괜찮다'였다.

서울시 강북구 우이동 코오롱교육센터 실내암벽등반장에서 실전 못지않은 트레이닝에 몰두하고 있는 이영옥씨. 이씨는 주로 주말에 실행하는 암벽등반에 대비해 주중 한 차례씩 실내암벽등반장을 찾아 기량을 연마하고 있다.

글 박소란 사진 김승완

귀족 채소 아스파라거스 특선

Health Food on Spring

액티브 시니어를 위해 셰프가 특별히 추천한 봄 영양식. 파크하얏트서울의 스테파노 디 살보 총주방장은 5월의 건강식으로 아스파라거스 요리를 추천했다. 주 메뉴는 아스파라거스 농어구이.

농어구이

주요 재료

농어필레, 화이트 아스파라거스, 아스파라거스 퓨레, 살사베르데 소스, 워터크레스(물냉이), 반건조 토마토.

만들기

1 팬에 올리브유를 두른 뒤 농어를 껍질 부분부터 굽는다. 이후 오븐에 넣어 속까지 익힌다.
2 익힌 화이트 아스파라거스는 올리브유, 소금, 후춧가루로 간을 한 뒤 그릴에 넣어 굽는다.
3 구운 아스파라거스를 접시에 나란히 놓고 옆에 데운 아스파라거스 퓨레를 깐 뒤 그 위에 구운 농어를 올린다.
4 레몬 드레싱에 가볍게 버무린 워터크레스 샐러드를 올리고 접시 주변에 살사베르데 소스를 뿌린다.

Appetizer

오징어 샐러드

그릴에 익힌 오징어와 레몬 드레싱에 가볍게 버무린 봄야채 샐러드, 그리고 팬에 구운 화이트 아스파라거스가 입맛을 돋운다.

Tip

셰프 추천

아스파라거스 요리와 궁합이 잘 맞는 '리비오 펠루가 소비뇽' 와인과 '폴 로저 브뤼 빈티지' 샴페인.

interview

스테파노 디 살보 | 파크하얏트서울 총주방장

Q 메인 메뉴 선정 이유?

A 아스파라거스는 단백질, 칼슘, 비타민 등 영양소가 풍부하고 달큼한 맛이 일품인 서양의 고급 채소로, 섬유소가 풍부해 변비를 예방할 뿐만 아니라 열량이 낮아 체중을 조절하는 사람에게도 좋다. 특히 맛이나 영양 면에서 농어 같은 흰살 생선과 궁합이 잘 맞는다.

Q 아스파라거스 요리에서 가장 중요한 점은?

A 소금, 후추, 오일 외 다른 양념은 전혀 사용하지 않았다. 원재료 고유의 맛을 살리는 게 중요하다.

Q 시니어들의 음식과 건강에 대해 조언한다면?

A 기본적으로 육류보다는 채소류 위주의 식습관이 중요하겠지만, 어떤 음식이든 원재료의 맛과 영양을 고스란히 살려 먹는 것이 가장 좋다. S

글 박소란 협찬 필립스전자

조명만 바꿔도 봄바람 솔솔~

Spring Interior Lights

봄 분위기에 맞춰 집 안을 새로 단장하고 싶다면? 가장 손쉬운 방법은 구석구석 무심하게 놓인 조명을 바꾸는 일이다. 필립스가 제안하는 공간별 조명 인테리어를 눈여겨보자.

전문가들은 하나같이 인테리어의 가장 손쉬운 방법으로 조명 활용을 권한다. 조명은 그 자체로 공간의 분위기를 180도 바꿀 수 있는 탁월한 소품이기 때문. 필립스전자 조명사업부문 마케팅팀 박소영 차장은 "플로어 스탠드나 테이블 스탠드를 활용하면 쉽게 계절에 맞는 인테리어를 꾸밀 수 있다"고 설명한다. 박 차장에 따르면, 조명 인테리어를 위해서는 일반(general) 조명, 기능(task) 조명, 악센트(accent) 조명 등 3가지 타입을 고루 구성하는 것이 좋다. 일반 조명으로 집 안 전체에 균일한 조광 효과를 준 다음 기능 조명으로 요리나 독서 등의 활동을 보다 편하게 할 수 있도록 한다. 여기에 일반 조명보다 3배나 밝은 빛을 발하는 악센트 조명을 더해 특정 공간을 강조해주면 집 안을 새로운 빛으로 가득 채울 수 있다.

거실

벽조명으로 천장을 높아 보이게

집 안의 중심 공간인 거실은 다양한 활동을 하는 데 도움을 줄 수 있는 여러 종류의 조명을 배치해 공간을 밝히는 것이 좋다. 이때 동일한 디자인의 패밀리 룩 제품을 적용해 통일된 인테리어를 구성하면 공간에 안정감을 준다. 천장 조명으로 공간에 기본적인 밝기를 제공한 뒤 테이블 조명이나 플로어 스탠드를 이용해 빛을 더하자. 아울러 플로어 스탠드나 벽조명을 활용하면 천장이 조금 더 높아 보이기 때문에 보다 화사하고 시원한 느낌을 줄 수 있다.

1 에코무스 펜던트 조명은 밝기 조절 스위치가 내장돼 있어 수시로 광량을 늘리고 줄일 수 있다. 30만원대. **2~4** 룸스타일러스 레드 컬렉션의 벽조명, 플로어 스탠드, 테이블 조명을 배치하면 손쉽게 다양한 분위기를 연출할 수 있다. 총 38만원대.

편안한 수면에도 큰 영향

침실은 아늑하고 편안하게 구성하는 것이 관건이다. 창문에 가벼운 블라인드를 달아 달빛과 같은 자연광을 활용하고 은은한 조명을 추가해보자. 침대 옆 테이블에 스탠드나 LED 캔들라이트를 비치하면 편안한 수면에 도움을 준다. 여기에 인테리어가 빈 공간을 다양한 컬러로 채워주는 조명 액세서리를 구비하면 로맨틱하고 아늑한 분위기를 조성할 수 있다.

1 룸스타일러스 테이블 조명이나 플로어 스탠드는 샌딩 처리된 유리로 제작되어 눈부심을 방지할 뿐만 아니라 보다 따뜻하고 은은한 빛 연출이 가능하다. 총 23만원대. **2** 이매지오 LED 캔들라이트는 은은하고 로맨틱한 분위기를 만들어준다.9만원대.

침실

다이닝룸

빛의 밝기 조절할 수 있어야

손님들과 함께 신선한 봄 요리를 맛있게 즐기기 위해서는 어떤 조명이 좋을까? 큰 다이닝룸이라면 샹들리에 하나만 달아도 훌륭한 인테리어를 완성할 수 있다. 샹들리에가 부담스럽다면 펜던트 조명 2~3개를 한번에 배치해 같은 효과를 낼 수도 있다. 식탁이 직사각형이면 3개의 이어지는 펜던트 조명을, 둥근 형태이면 여러 개의 펜던트 조명을 높이가 다르게 배치해 활동감을 주자. 이때 펜던트 조명은 빛의 밝기를 조절할 수 있는 것을 이용하면 더욱 다양한 느낌을 연출할 수 있다.

1 룸스타일러스 펜던트 조명은 산뜻하고 밝은 컬러가 가미되어 디자인 포인트로 유용하다.15만원대. **2~3** 에코무스 펜던트 조명과 테이블 조명은 부드럽게 구부러지는 유리 마감으로 어느 공간에도 자연스럽게 어울리며 그림자가 지지 않아 공간이 넓어 보이는 효과를 준다. 총 42만원대.

욕실

간접조명으로 안락하게

하루를 시작하고 끝내는 공간인 욕실에는 은은한 조명이 필요하다. 거울 안쪽의 조명은 눈부심을 유발할 뿐만 아니라 메이크업이나 면도에 지장을 주기 때문에 피하는 것이 좋다. 욕실에는 전체적으로 간접조명을 배치하면 안락한 분위기를 낼 수 있다.

1 욕실용 천장 조명 아쿠아핏은 욕실 전체를 은은하게 밝혀준다. 5만원대. **2~3** 거울 옆 벽조명 아쿠아핏과 욕실 벽조명 아쿠아핏은 각각 10만원, 14만원대.

글 박나나((GQ KOREA) 에디터) 사진 김중현

남자 얼굴도 잘 가꾸면 10년이 젊어진다

선블록 로션과 비비 크림으로 생기 불어넣기

SUN & BB

5월의 날씨처럼, 두껍고 칙칙한 피부에도 해 뜰 날이 오기를 기다리는 남자들에게 추천하는 자외선 차단제와 비비 크림. 자세히 알고 나면 안 바르곤 못 배긴다.

SUN BLOCK

남자 피부가 여자 피부보다 두껍긴 하지만 그 때문에 한번 주름이 생기면 더 굵고 더 깊게 파인다. 쉽게 말해서 한 방에 훅~하고 갈수 있다. 그러니 자외선 차단이야말로 여름부터나 휴가 때부터 하겠다고 미루지 말고, 지금 당장 시작해야 한다.

흐린 날에도 비 오는 날에도 심지어 집에서도, 자외선 차단제는 필수다. 제일 중요한 건 습관을 들이는 것이다. 세안 후, 토너와 세럼을 바른 후 자외선 차단제 바르는 걸 매일 빠뜨리지 말아야 한다. 이제, 자외선 차단제를 구입하기로 결정했다면 표면에 써 있는 기호와 숫자부터 파악해야 한다. 먼저 SPF는 Sun Protection Factor의 약자로 자외선 B 차단 지수를 표현하는데, 숫자가 높을수록 차단력이 강력해진다. 집이나 사무실처럼 실내에 있을 땐 SPF 15, 야외 활동 때는 SPF 20 이상, 해변에서는 더 높은 숫자의 제품이 필요하다. SPF 옆에 조그맣게 써 있는 PA 지수는 자외선 A 차단에 관한 힌트다. PA+, PA++, PA+++ 세 종류가 있는데, 플러스의 개수가 많을수록 차단력이 높은 제품이다. 실내에서는 한 개나 두 개 정도면 충분하고, 야외에선 넉넉하게 세 개쯤은 있는 제품이어야 한다. SPF와 PA 지수를 맞춘 후에는 어떤 타입을 고를지 결정한다. 크림 타입, 로션 타입, 스프레이 타입, 스틱 타입이 있는데 크림은 해변에서, 로션은 도시에서, 스프레이는 운동할 때처럼 땀이 많이 날 때, 스틱 타입은 입술이나 눈가처럼 예민하고 좁은 부위에 바르면 효과가 확실하다. 상황과 평소 생활 습관에 잘 맞는 제품을 골랐어도 제대로 안 바르면 무용지물이다. 외출 30분 전에 충분히 짰다는 느낌이 들 만큼 듬뿍 바르고, 외출 후에도 세 시간 간격으로 다시 발라줘야 한다. 집에 돌아온 후엔 깨끗이 닦아내는 것도 필수. 자외선 차단제에는 피부를 예민하게 만드는 성분이 있어서 꼼꼼히 닦아내고 자야 한다. 그리고 하나 더, 개봉 후 6개월이 지난 제품은 과감히 버린다. 효력을 상실한 자외선 차단제는 가부키 분장 외의 다른 용도로는 필요 없다. 새로 사는 돈이 아무리 아까워도, 남보다 천천히 나이 드는 데 그만한 비용이면 별로 과한 것도 아니니까.

1 물과 땀에도 잘 지워지지 않고 달아오른 피부에 바르면 청량감과 진정 효과를 주는 아모레퍼시픽 트리플 디펜스 선 프로텍터 SPF 50/ PA+++. 60ml, 8만원.
2 남자들이 부담스러워하는 번들거림을 줄인 랑콤 맨의 UV 엑스퍼트 뉴로쉴드™ SPF 50/ PA+++. 30ml, 5만원.
3 천연 미네랄 성분이 피부를 매끄럽게 해주고 안색을 밝게 해주는 록시땅의 이모르텔 브라이트닝 UV 쉴드 SPF 40. 30ml, 6만3천원.
4 바른 듯 안 바른 듯 가볍고 산뜻한 발림성을 가진 남성 전용 자외선 차단제 키엘의 페이셜 퓨얼 UV 가드 SPF 50/ PA+++. 30ml, 4만6천원.
5 로션처럼 부드럽게 발리는 해초 성분으로 수분 공급 효과를 더한 라 메르의 프로텍팅 플루이드 SPF 30. 50ml, 11만원.
6 UVA와 UVB를 동시에 차단해 색소 침착을 예방해주는 스킨수티컬즈의 울트라 페이셜 디펜스 SPF 50. 30ml, 4만5천원.
7 민감한 눈, 코, 입술, 귓불 등의 잔주름과 노화 증상을 예방해주는 라프레리의 울트라 프로텍션 스틱 아이·립·노우즈 SPF 40. 10g, 8만8천원.
8 자외선으로 인한 기미와 잡티를 막아주고 촉촉한 피부를 유지해 주는 SK-II의 WS 덤데피니션 UV 로션. 30g, 7만원.

BB CREAM

한때 연예인의 맨 얼굴이 인터넷에 경쟁적으로 공개된 적이 있다. 자고 일어나 침대에서 찍은 사진, 친구들과 바닷가에서 찍은 사진은 '생얼'이란 설명과 함께 공개되었는데, 무방비 상태에서도 그들의 얼굴은 완벽하게 말끔했다. 화장 안 하고도 잡티 없이 깨끗한 피부의 비밀은 곧 밝혀졌고, 그건 바로 비비 크림의 효과였다. 현대인들의 새로운 기초 그루밍 제품이 된 비비 크림의 BB는 Blemish Balm의 약자다. 블레미시 밤은 원래 피부과 치료 후 피부 재생 및 보호 목적으로 사용하는 크림이었다. 그러니 자외선 차단과 피부 재생 효과만큼은 확실하다. 여기에 미용 목적으로 쓰이면서 하나 더 추가된 기능이 바로 피부 보정 효과다. 말하자면 자외선 차단을 하면서 피부의 잡티, 얼룩덜룩 고르지 않은 톤까지 잡아준다는 건데, 이 기능이 꽤 믿을 만하다.

대부분의 비비 크림이 자외선 차단제 겸용으로 나오므로, 생활 패턴과 상황 등에 따라 자외선 차단제 고를 때의 기준을 적용한다. 비비 크림에도 SPF와 PA 지수가 표기되어 있으니 그 숫자와 기호를 먼저 고르고, 그 다음엔 피부 톤에 맞는 컬러를 선택한다. 비비 크림 중에는 '라이트', '내추럴' 하는 식으로 밝기를 표시하는 제품도 있고 여자들의 파운데이션처럼 2호, 3호 하는 숫자로 제품의 밝기를 구분하는 브랜드도 있다.

제품을 선택한 후엔 최고의 효과를 낼 수 있는 방법으로 적극 활용한다. 아침 세안 후 피부가 촉촉한 상태에서 바르는 게 제일 좋다. 피부가 건조한 상태에서 바르면 들뜨거나 밀리기 쉬우니, 세안 직후 기초 손질 제품을 순서대로 바르고 마지막 단계에서 비비 크림을 바른다. 눈 주변엔 닿지 않게 조심하고 눈썹과 헤어라인, 수염이 있는 부위엔 제품을 바르지 않아야 한다. 털이 있는 곳에 바르면 들뜨거나 밀리기 곧 하얗게 들뜨니까. 마지막으로 가장 중요한 건 얼굴과 목에 경계선이 생기지 않게 최대한 자연스럽게 연출하는 것이다. 어느 정도 발라야 하는지 확신이 안 선다면 간단한 방법이 있다. 비비 크림을 바르고 외출했을 때 여자들이 "어머! 웬 화장을 했어요?" 하고 묻는다면 다음 날부터는 바르는 양과 방법을 조절해야 한다. 반면 "요즘 좋은 일 있어요? 얼굴이 환하니 보기 좋네" 묻는다면? 아주 잘하고 있다는 증거다. 쭉 그렇게만 하면 된다.

1 답답한 느낌 없이 피부결을 정돈해주고 피부를 촉촉하게 유지해주는 비쉬의 애라 미네랄 BB 크림. 40ml, 3만5천원.
2 한국인 피부색에 맞춰 두 가지 색 중에서 고를 수 있는 랑콤의 UV 엑스퍼트 SPF 50 PA+++ BB 컴플리트. 30ml, 6만5천원.
3 입자가 곱고 매트한 크림 타입으로, 세 가지 컬러로 출시되는 시슬리의 그랑 데고랑 쏠레르 비쟈쥬 SPF 30. 40ml, 16만원.
4 번들거리는 남자의 피부를 위한 비오템옴므의 남성 전용 BB 크림 오일 프리 BB SPF 50/ PA+++. 30ml, 4만8천원.
5 피부 결점과 잔주름을 가려주고 피부를 화사하게 해주는 크리니크의 에이지 디펜스 BB 크림 SPF 30/ PA+++. 40g, 4만5천원.
6 수분 성분이 풍부한 크림이 모공과 잔주름을 꼼꼼하게 메워주는 슈에무라의 UV 언더 베이스 크림. 27ml, 5만2천원.
7 겉으로 드러난 피부 결점을 가려주어 피부톤을 고르게 해주는 에스티 로더의 사이버화이트 브릴리언트 셀 엑스트라 인텐시브 BB 크림 멀티-액션 포뮬라 SPF 35/ PA+++. 30ml, 6만원.
8 기미와 잡티를 완화해주는 디올의 디올스노우 UV 쉴드 BB 크림 화이트 리빌 UV 프로텍션 SPF 50-PA+++. 30ml, 6만7천원.

슈에무라 02-3497-9887, 시슬리 080-549-0216, 크리니크 02-3440-2962, 디올 02-3438-9631, 비쉬 080-346-0080, 비오템옴므 02-3497-9840, 에스티 로더 02-3440-2772, SK-II 02-515-1309, 라 메르 02-3440-2653, 록시땅 02-3014-2950, 키엘 02-3497-9720, 아모레퍼시픽 02-794-1571, 랑콤 02-3497-9639, 라프레리 02-6390-1122, 스킨수티컬즈 080-348-0086

시니어들의 편안한 SNS ‘새로운 봄’

“그 친구 지금 뭐해?”

삶의 여유를 찾아가는 중년의 햇살이 비칠 때면 추억을 함께 나눈 친구와 뛰놀던 고향이 생각난다. 전화처럼 급하게 당장 받아야 하는 조급함 없이, 생각날 때 얘기를 전해놓고 느긋하게 답을 들을 수 있는 소통의 도구가 있다면 얼마나 좋을까.

트위터는 너무 일방적이어서 허전해 보이고, 페이스북은 너무 개방되어 있어 시니어가 불안감을 느낀다는 평도 있다. 그렇다면 시니어를 중심에 두고 만든 ‘소통’의 도구가 나올 법도 한데.

시니어를 대상으로 한 포털사이트 ‘유어스테이지’가 새롭게 시니어의 입맛을 겨냥한 SNS(http://sns.yourstage.com) 새로운 봄(Senior New Spring)을 내놓았다.

추억을 공유하고 있는 친구와의 소통은 기본이고 “친구야, 보고 싶다”는 마음을 헤아리는 것이 초점이다. 친구를 위해 미리 자리를 만들어놓고 부르거나, 만나고 싶은 친구의 정보를 다른 친구를 통해서 알 수 있도록 구성돼 있다. 말하자면 내가 나의 정보를 입력하는 것뿐만 아니라, 다른 친구의 소식도 입력해서 많은 친구가 서로 빠르고 쉽게 소통할 수 있도록 했다.

취미나 관심사가 같은 친구들과 자주 만날 수 있는 클럽도 쉽게 만들 수 있고, 동창뿐만 아니라 동문 선후배 간의 교류도 이어갈 수 있다. 학창시절 라이벌이던 학교와 친구 간의 ‘소통 수준’을 두고 한판 붙어볼 수도 있다. 더 많은 친구들과 소통할수록 경쟁에서 이길 수 있게 짜여 있다.

온라인 장터도 선보일 예정이다. 동창회, 동문회, 동호회에서 직접 운영을 할 수 있어 장학금 모금 등에 활용하기도 용이하다. 한 손에 친구와 동문회 그리고 동우회까지 들고 다닐 수 있도록, 태블릿이나 스마트폰에서도 만날 수 있게 될 것이다.

양 선생에게 물어보세요

Q 저희 친정어머니는 81세로, 아버지 대신 가장으로 저희 3남매를 키우셨습니다. 요즘 들어 옛날을 회상하시며 부쩍 화를 많이 내시고, 대화 중에 조금만 서운해도 눈물을 보이시는 등 감정의 기복이 큽니다. 너무 자주 이러시니 저도 힘드네요. 어쩌죠? (55세·전업주부)

A 어머님의 변화가 단순히 노화에 따른 심경 변화라고 가볍게 생각하면 안 됩니다. 왜냐하면 어머님이 대화 중에 표정이 어두워지거나 자주 부정적인 말씀을 하신다면 노인성 우울증을 의심해볼 수 있기 때문입니다. 이 질환은 적절히 치료할 경우 회복률이 80%에 이르니 가까운 병원에서 진단을 받아보시기를 권합니다. 그리고 어머님의 우울증이 신체 기능 약화에 따른 불안감이나 식욕 등 다른 의욕이 저하되는 것은 아닌지 건강 검진도 해보시길 권합니다. 우울증 혹은 그 직전의 단계에서도 가족의 지지와 이해가 가장 중요합니다. 어머니께서 외로워하시지 않도록 당분간은 가족들이 자주 찾아뵙고 시간을 함께 보내는 것이 좋겠습니다. 가족의 지지는 삶의 만족도에 큰 영향을 미치기 때문입니다.

따님께서 어머님과 함께 ‘하고 싶은 것들 목록(wish list)’을 만들어보시는 건 어떨까요? 어머님이 예전부터 하고 싶어 하셨는데 바쁜 일상 때문에 여유가 없어서 하실 수 없었던 일들이 있을 것입니다. 사소한 일이라도 어머님께 즐거움을 드릴 수 있도록 목록을 함께 만들고 실천 계획을 세우고 하나씩 실행해보는 것도 어머님의 생활에 활력을 드릴 수 있습니다. S

양명주 케어 코디네이터(care coordinator) / 사회복지사
1976년 이화여대 졸업,
스코틀랜드 COSCA 상담과정 수료, 사회복지학 석사,
2010년 세계적인 비의료 시니어 케어 전문기업 홈인스테드코리아(www.homeinstead.co.kr) 사무국장(현).

제공 Home Instead 시니어케어
가족처럼 돌보는 어르신의 동반자

글 문영아(월드짐 팀장) **사진** 장은주 **모델** 김혜인(트레이너)

당신의 허리는 안녕하십니까? CORE Sports

나이가 들면서 체형이 흐트러지는 것을 느낀다면, 매끄럽고 탄력 있는 몸매를 갖고 싶지만 무겁고 딱딱한 기구 운동이 맞지 않다면 ‘코어운동’을 추천한다.

코어(core) 근육이란 몸의 중심이 되는 근육이다. 복근, 허리 근육, 골반 근육이 모두 여기에 속한다. 이들 근육은 우리 몸의 균형을 잡아주는 동시에 척추 등을 지탱해준다. 바른 자세, 통증 없는 허리, 탄탄한 복근을 만드는 것, 코어 근육이 약해지면 자연히 허리 통증, 디스크, 근육통에 시달리고 자세가 무너지게 된다. 코어운동을 통해 허리, 즉 척추를 바로잡아 곧고 바른 자세를 유지한다면 고질적인 허리 통증을 완화할 수 있을 것이다. 또한 코어 근육은 운동능력의 원천적인 힘이라 할 수 있다. 우리 몸의 중심에 위치해 있기 때문에 어떤 운동을 하더라도 반드시 코어 근육의 힘이 수반돼야 한다.

이럴 땐, 코어운동을!

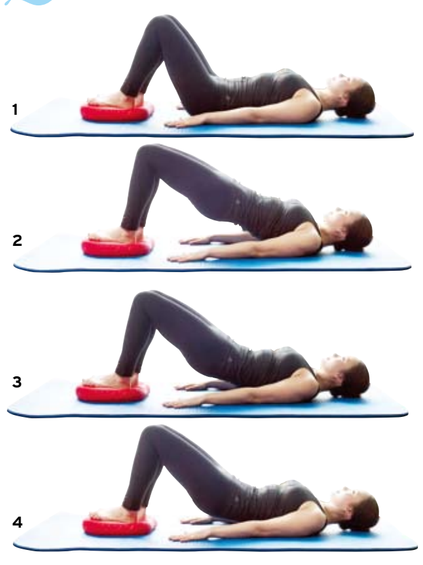
- 자세를 교정하고 싶다.
- 조금만 걸어도 다리가 땅기고 허리 통증이 있다.
- 평소 골프를 즐긴다.
- 타이트한 복근을 원한다.
- 눈을 감고 한 다리를 든 채 10초를 넘길 수 없다.
- 운동을 잘하고 싶은데 너무 힘들다.

코어운동의 세 가지 대표 자세

1 크런치 Crunch 복근 만들기의 여러 동작 중 가장 기본이 되는 동작.

1 등을 바닥에 대고 눕는다. 신짓플러스를 엉덩이에 대고 무릎을 세운다.
2 양손을 귀 뒤에 대고 상체를 천천히 위로 들어 올린다.
3 다시 천천히 제자리로 돌아간다.
4 위 자세를 반복한다.

2 브리지 Bridge 큰 힘을 들이지 않고 후면근육(뒤쪽 허벅지, 엉덩이, 기립근)을 기르는 동작.



1 등을 바닥에 대고 눕는다. 양발을 골반 너비로 벌려 신짓플러스 위에 올린다.
2 꼬리뼈부터 등, 어깨까지 척추를 조금씩 위로 들어 올린다.
3 다시 어깨, 등, 꼬리뼈 순서대로 바닥으로 내려온다.
4 2, 3 자세를 반복한다.

3 런지 Lunge 하체를 단련하는 동작.

1 양손을 허리에 얹고 다리를 골반 너비로 벌리고 선다.
2 오른발을 크게 한 걸음(70㎝~1m) 앞으로 내딛어 앞에 놓아둔 신짓플러스를 밟는다.
3 양 무릎을 90도로 구부리며 상체를 천천히 내린다.
4 2의 자세로 돌아간다.
5 10번 이상 반복한 후, 반대쪽도 실시한다.

무엇을 하여도
아무것도 하지 않아도
좋다!

남자가 원하는 휴식도
여자가 꿈꾸는 스타일도
아이가 상상하는 즐거움도

메세나폴리스라면 다 좋다

2012년 6월 준공 예정

MECENATPOLIS
메 세 나 폴 리 스

메세나폴리스를 만나야 하는 6가지 이유! [상업시설 분양]

1. 2,6호선 환승역세권에 넘치는 유동인구
2. 홍대, 마포를 이은 컬쳐벨트 상권의 중심
3. 롯데시네마, 홈플러스, 인터파크 씨어터 입점
4. APT와 오피스 인구의 24시간 생활권
5. 아름다운 협곡형 스트리트몰
6. 합정균형발전촉진지구의 미래가치

아파트 문의	상업시설 문의
02) 326-2233	02) 2269-7178

시행사 (주)메이저디벨로프먼트 시공사 GS건설

▷본 광고에 사용된 이미지는 소비자 이해를 돕기 위한 것으로 실제와 다를 수 있습니다. ▷건축물의 분양에 관한 법률 제 5조 규정에 의거 마포구 도시계획과 (2012-도시계획과-분양신고-1, 2012.01.17), (2012-도시계획과-분양신고-2, 2012.04.02) 분양신고 ▷시행: (주)메이저디벨로프먼트 ▷시공: GS건설(주) ▷분양물 용도: 판매시설 ▷분양대상 연면적: 73,696.108㎡ ▷지번: 서울특별시 마포구 합정동 [illegible]번지 일대 ▷대리사무신탁: (주)정부중산신탁