

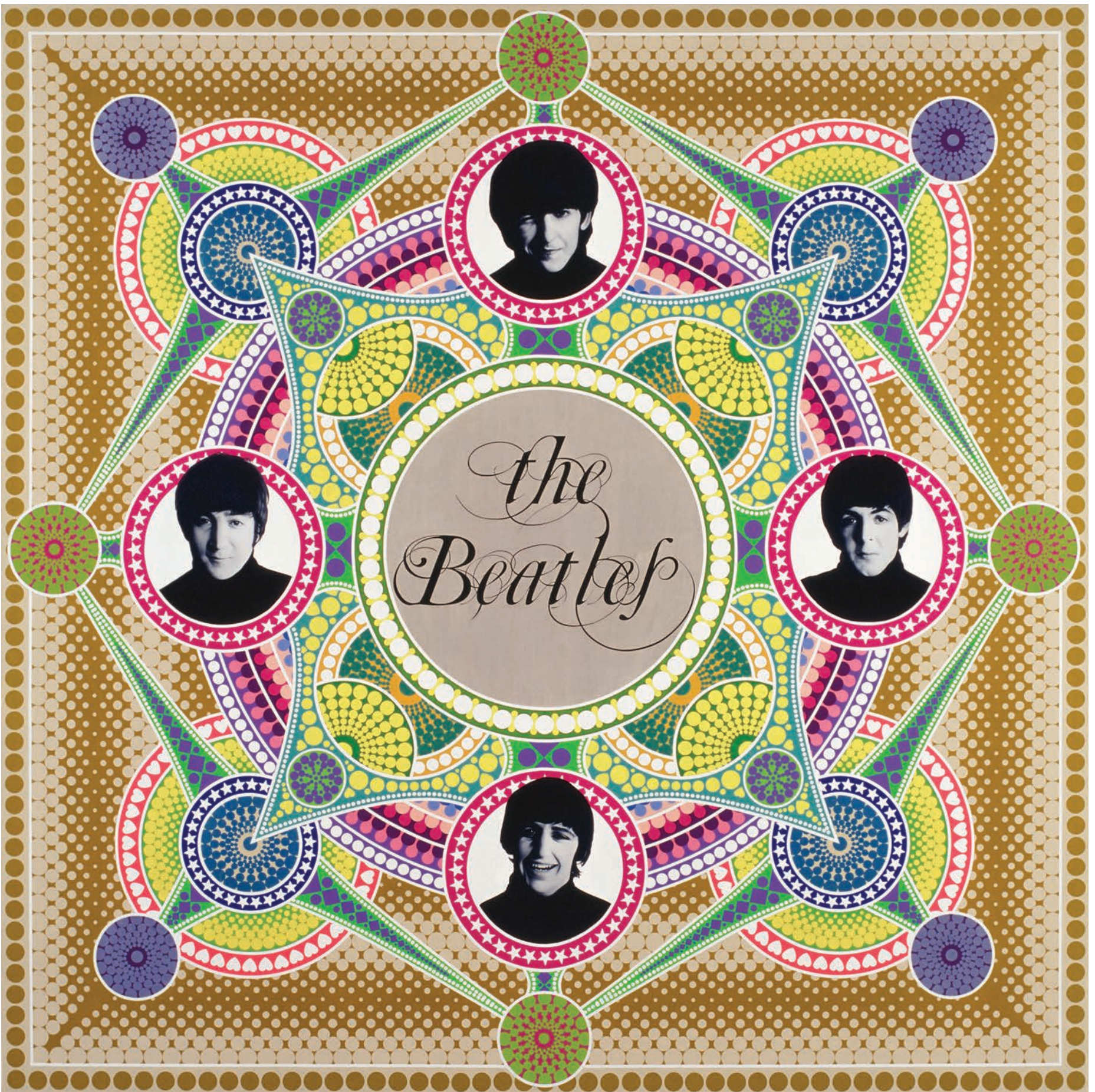
SENIOR **조선**

프리미엄섹션 매거진 2012 AUGUST VOL.04

Theme of the Month

자연이 쏘이다

자연의 방식으로
몸과 마음을 치유하고자 하는
이들이 늘고 있다.
잠시 멈춰 자연을 들여다보라.
그 속에 답이 있다.





PALZILERI

MILANO ANTWERP LONDON NEW YORK PARIS SEOUL TOKYO





제네시스 프라다 전시장 :

서울 잠원 전시장(02-3482-5556) | 대치 전시장(02-564-0365) | 개포 전시장(02-556-5105)
일산 전시장(031-904-4141) | 수원 전시장(031-206-0511) | 인천 삼산 전시장(032-529-0011)

GENESIS PRADA

용산 전시장(02-793-9711) | 잠실 전시장(02-420-7090) | 경기 분당중부 전시장(031-782-7100)
부산 동래 전시장(051-505-8201) | 울산 남부 전시장(052-267-2200) | 대전 전시장(042-624-6301)

■ 구입문의 및 고객센터, 긴급봉사반 원클서비스 080-600-6000

■ 정부공인 표준연비 및 등급 V8 타우(s) 5.0 GDi : 9.0km/ℓ / CO₂ 배출량 : 259g/km / 배기량 : 5,038cc / 공차중량 : 1,870kg / 자동8단(4등급) ※ 위 연비는 표준모드에 의한 연비로서 도로상태, 운전방법, 차량적재 및 정비상태 등에 따라 실주행 연비와 차이가 있습니다 ※ 급출발, 급가속 및 급제동을 하지 않습니다 ※ 정속주행을 합니다 ■ 현대자동차는 지점/대리점의 카마스터를 통해서만 판매하며, 전국 어느 곳에서나 같은 제품 같은 가격으로 바른 거래를 실천하고 있습니다

inside

VOL.04 AUGUST 2012

〈시니어조선〉은 스마트한 시니어 라이프를 위한 프리미엄 섹션 매거진입니다.

PUBLICATION

시니어조선

발행인 양근만 yangkm@chosun.com
방정오 cbang@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 넷째 주 수요일
등록번호 서울 다10391
등록일자 2012년 3월 19일
발행소 서울특별시 중구 세종대로21길 30
인쇄 (주)타라피에스
출력 아이엔지프로세스

EDITORIAL & ART

편집장 정지현 toctoc@chosun.com
선임기자 박소란 psr@chosun.com
객원기자 노준형 jh.roh@yourstage.com
박철진 soook49@naver.com

사진 C.영상미디어
디자인 별디자인
미술교정 김민정 mapia77@naver.com
교열 최귀열 aroma1510@naver.com

ONLINE

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

MARKETING & ADVERTISING

총괄부장 박정훈 jjiph@chosun.com
팀장 정하나 hana@chosun.com
대리 흥은애 bhong@chosun.com

INFORMATION

취재 편집 02-724-7868
광고마케팅 02-724-7886
재무 02-724-7864
대표 메일 senior@chosun.com
트위터 @seniorchosun
페이스북 www.facebook.com/seniorchosun

※ 〈시니어조선〉은 서울 강남구, 서초구, 송파구, 목동, 여의도, 한남동, 동부이촌동, 원효로, 한강로, 명동, 남대문로, 무교동, 공덕동, 서교동, 디지털단지, 경기 분당, 과천, 일산, 영등, 기흥 등 수도권 프리미엄 지역 및 오피스 밀집지역 조선일보 독자들에게 배포됩니다.

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

〈시니어조선〉은
국내대표 매거진포털APP
‘탐진’에서 무료로
구독할 수 있습니다.



- 08 **OLYMPIC** 2012년 런던올림픽 포스터
스포츠와 예술이 어우러진 올림픽이 우리를 기다린다. 영국의 대표 작가들이 형상화한 아트 올림픽 포스터 12점.
- 10 **Eco-HEALING** 자연이 쏘이다
자연의 방식으로 몸과 마음을 치유하고자 하는 이들이 늘고 있다. 잠시 멈춰 자연을 들여다보라. 그 속에 답이 있다.
- 14 **INTERVIEW** 미술작가 김자섬·김명희 부부
평생의 동반자로 강원도 폐교에서 함께 그림을 그리며 살아가는 화가 부부의 인생 이야기를 들어본다.
- 16 **LOOK** 신사는 모자를 좋아해
당신의 맛있는 패션을 변화시킬 특급 아이템 모자. 품격 있는 신사 스타일을 연출하고 싶다면 모자에 주목하라.
- 18 **My Book** 내 인생 한 권의 책
좋은 책은 우리 안의 묵은 벽을 허물고 시작으로 나아가는 문을 만든다. 책을 사랑하는 이들이 꿈은 인생 최고의 책.
- 19 **OLD RECIPES** 분홍 소시지, 네가 생각난다
양철도시락, 달걀간장비빔밥, 보라굴버구이... 그때 그 시절 음식이 그립다. 이런 맛의 추억 속으로 떠나보는 시간.
- 20 **SPECIALIST** 서울대 한경해 교수
두독한 통장 창고만 있다면 노후가 보장될까. 한경해 교수는 은퇴 준비에 반드시 필요한 '네가지'를 말한다.
- 22 **BUSINESS** 고객의 마음을 사로잡는 감성 기업
서비스 품질이 기업의 성패를 좌우하는 시대. 더욱 사랑받는 기업으로 거듭나기 위해 새로운 도전에 나선 현대차 이야기.
- 24 **FINANCE** 자산플랜을 리모델링하라!
내 집 마련은 대한민국 모든 이들의 목표. 그러나 담보대출로 집을 구입해 이자를 지불하는 것이 과연 효과적일까?
- 25 **COMMUNITY** 시니어들의 고민 해결사
인생 후반전을 제대로 즐기려면 그에 대한 철저한 구상이 필요하다. 과연 어떻게? 알아두면 좋을 몇 가지 팁을 귀담아들.
- 26 **TRAVEL** 動과 靜이 공존하는 하와이
자상 최고의 낙원 하와이. 천혜의 자연을 비롯 다양한 여행의 즐거움을 만끽할 수 있는 하와이에서 특별한 추억을!
- 27 **CULTURE** 이담의 문화
전시·공연·영화 등 8월의 문화 소식이 한 가득. 휴가철, 고품격 문화인으로 거듭나 보는 건 어떨까.

2012 대한민국시니어브랜드대상 소비자조사 실시 안내

참여방법 시니어조선닷컴 / 유어스테이지닷컴 / 서울국제시니어엑스포 홈페이지
참여기간 2012년 8월 1일 ~ 24일
참여하시는 분들을 위해 다양하고 푸짐한 선물이 준비되어 있습니다. 많은 참여 부탁드립니다.



COVER

이번 호 표지는 〈비틀즈 50년, 한국의 비틀즈 마니아〉전에 전시 중인 홍경택 작가의 작품 〈The Beatles〉(2007). 전시장에서는 비틀즈를 사랑하는 현대미술가 고근호, 김선두, 김형관, 서상익, 이기일, 이동재, 이호진, 홍경택의 비틀즈를 모티브로 한 작품과 소설가 김 훈 선생의 글을 만나볼 수 있다. 또한 비틀즈가 발표했던 오리지널 앨범은 물론 국내에서 발매된 앨범, 불법 복제 앨범, 사진, 영화, 잡지, 포스터 등 한국에 존재하는 비틀즈의 기록들을 한 자리에 모았다. 롯데갤러리 본점과 영등포점을 시작으로 이후 일산점, 광복점, 광주점에서 순회 전시할 예정이다. 문의 02-726-4456



〈시니어조선〉 8월호 이벤트
스마트한 시니어라이프를
준비하는 당신! 은퇴 후 생활,
어떻게 준비하고 계십니까?

시니어조선 홈페이지에서 간단한
설문이벤트에 참여하시면
10분을 추천해 다양한 선물을 드립니다.
많은 참여 부탁 드립니다.

Gift 1 리스승스파게슬 천천향 이용권
2매(10만원 상당) 4명

Gift 2 치아스캘링 1회 이용권
(5만원 상당) 4명

Gift 3 메디컬스킨케어 5회 이용권
(50만원 상당) 1명

Gift 4 임피리얼팰리스 숙박이용권
(47만원 상당) 1명

기타 자세한 내용은
홈페이지 (senior.chosun.com)
또는 이메일 (senior@chsoun.com)로
문의해 주시기 바랍니다.

한남동 예술문화를 완성하다 인터파크씨어터 블루스퀘어에 이은 아트스페이스 NEMO 개관

블루스퀘어 內 전시공간을 품은 NEMO 를 조성하여
이제, 공연예술에 이은 미술세계를 펼칩니다.
다문화의 중심 한남동, 블루스퀘어가 문화 벨트 조성에 앞장서겠습니다.



NEMO

BLUE SQUARE, 727-56,
Hannam-dong, Yongsan-Gu,
Seoul 140-866 KOREA
nemo@interpark.com



OLYMPIC

런던 올림픽 아트 포스터전(London 2012 Olympic and Paralympic Games Posters)은 영국 테이트 브리튼 갤러리에서 9월 23일까지 열리며, 국내에서는 에비뉴엘에서 만나볼 수 있다. 전시 기간은 8월 31일까지. 문의 02-726-4456



ROSE ROSE
〈로즈 로즈〉

브리지트 라일리

영국을 상징하는 꽃인 장미의 색채를 바탕으로 육상 트랙 또는 수영장 레인의 방향을 나타내는 가로 라인을 재현한 작품. 분홍색을 기초로 한 다양한 색의 조화를 통해 올림픽의 에너지를 감각적으로 담아냈다.



BIG BEN 2012

〈빅벤 2012〉

사라 모리스

런던을 상징하는 랜드마크인 빅벤(Big Ben)을 활용한 2012 런던 장애인 올림픽 기념 포스터. 도시의 모습을 상징하는 격자무늬를 비롯해 육상 트랙, 수영장 레인 등 올림픽의 생생한 현장을 선명한 색채로 역동적으로 표현했다.



Work No. 1273

〈작품 번호 1273〉

마틴 크리드

2008년 테이트 모던 갤러리에서 올림픽 선수들이 전시장을 달리는 퍼포먼스 〈Work No.850〉을 선보이며 런던 올림픽에 대한 기대감을 드러냈던 마틴 크리드. 〈Work No.1273〉은 올림픽을 상징하는 오륜기의 색상으로 메달 수상 연단을 재현한 작품이다. 점차 좁아지는 형태의 연단은 올림픽에 참여하는 선수들의 경쟁과 그들의 스포츠 정신에 대한 존경의 표현이라고.

LOVE

〈사랑〉

밥 앤 로버타 스미스

밥 앤 로버타 스미스는 손으로 쓴 단어를 통해 직접적으로 메시지를 전달하는 작업을 한다. 이번에 선보이는 〈사랑(Love)〉 또한 운동경기를 통해 육체적인 경합이 주는 용기, 영감, 사랑 그리고 힘들지만 달콤한 결과와 같은 장애인 올림픽의 근본적인 가치를 직접적인 단어를 통해 표현했다.

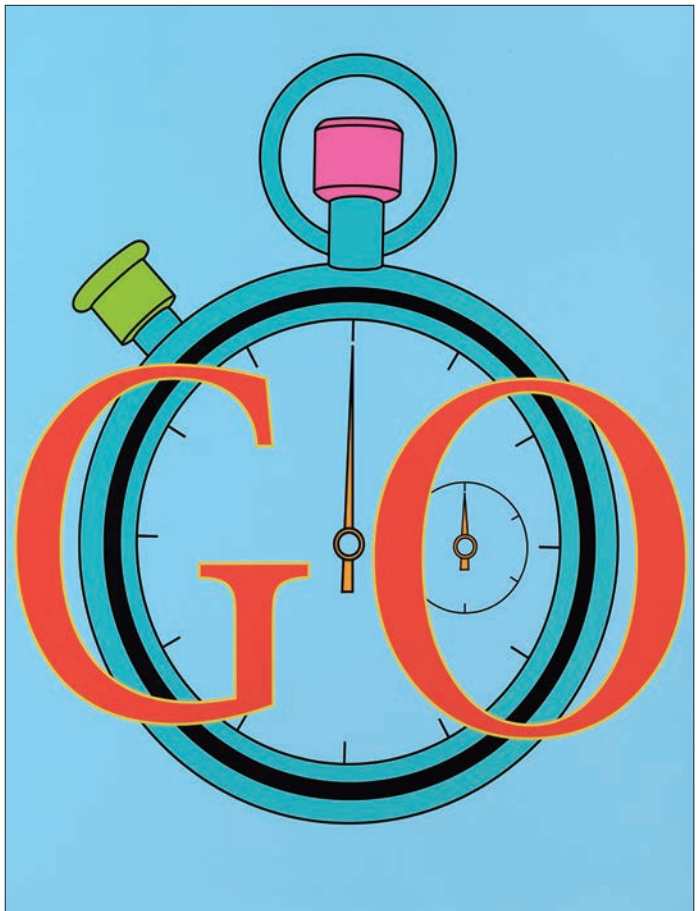
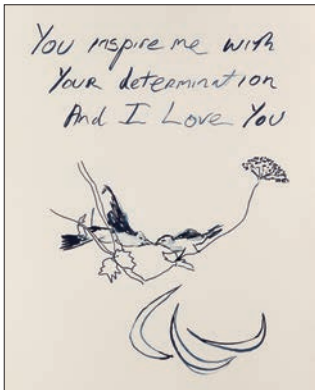


BIRDS 2012

〈새 2012〉

트레이시 에민

자유를 상징하는 두 마리 작은 새가 다정히 키스를 하고 있고, 그 위에는 "당신들의 투지는 나에게 영감을 줬요. 그리고 사랑해요"라는 메시지를 쓴 〈Birds 2012〉. 작품을 통해 자신의 일상, 생각, 감정을 고백적으로 표현하는 작가 트레이시 에민은 이번에는 장애인 올림픽 선수들의 노력과 인간 한계 극복의 투지에 찬사를 보낸다.



GO

〈가다〉

마이클 크레이그 마틴

영국 젊은 미술가들의 모임인 yBa(Young British Artists)에 많은 영향을 끼친 마이클 크레이그 마틴은 의자, 조명, 우산 등 우리 주변의 일상적인 요소들을 미니멀한 선과 색채로 표현하는 작업을 한다. 〈가다(GO)〉는 'GO'라는 단어와 스톱워치의 조화를 통해 스타팅 라인의 긴장감과 피니시 라인을 향한 긴박감, 승리의 환호를 감각적으로 담아냈다.

아티스트 12인이 그린 2012 런던 올림픽 포스터

현대 미술의 중심지인 런던. 7월 28일 막을 올리는 올림픽에서도 그 면모를 유감없이 발휘하고 있다. 스포츠와 문화 예술이 함께하는 올림픽의 일환으로 기획된 아트 포스터가 바로 그것. 마이클 크레이그 마틴, 트레이시 에민 등 영국을 대표하는 12명의 작가가 형상화한 2012년 런던 올림픽과 장애인 올림픽 포스터를 소개한다.



SWIMMING

〈수영〉

하워드 호지킨

하워드 호지킨은 영국의 대표적인 작가로, 원색적인 색과 서정적이며 순수한 추상화를 통해 강렬한 감정을 담아내고 있다. 〈수영(Swimming)〉은 작가 특유의 추상적이며 힘 있는 붓질을 통해 수영이라는 운동이 가진 역동성과 물의 회오리를 표현한 작품.

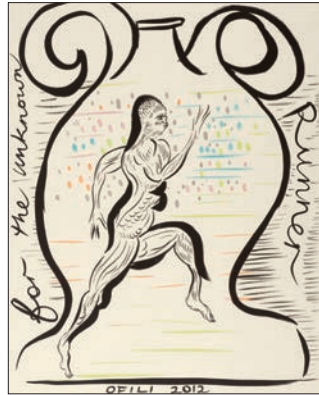


LONDON 2012

〈런던 2012〉

레이첼 화이트리드

〈런던 2012(London 2012)〉는 올림픽을 상징하는 오륜기 고리를 음료수 병으로 재현한 작품으로 중복 패턴을 통해 리듬감 있게 연출했다. 이 작품은 올림픽 개막식, 그리고 올림픽이 진행되는 동안 경기장에서 선수와 관람객들의 추억의 고리이자 화합의 고리를 상징한다고.



FOR THE UNKNOWN RUNNER

〈무명의 주자를 위하여〉

크리스 오퍼리

크리스 오퍼리는 나이지리아계 영국 작가로 흑인적인 색채와 아프리카 민속 미술에 영감을 받아 자신만의 독특한 세계를 만드는 작업을 한다. 군중 속에서 전력질주하고 있는 육상선수의 모습을 고대 올림픽을 상징하는 고전적인 도자기 형태의 프레임으로 마무리함으로써 올림픽의 스포츠 정신뿐만 아니라 고대 문화의 힘을 담아냈다.



DIVERS

〈다이버들〉

안시아 해밀턴

싱크로나이즈드 스위밍 선수의 다리가 오륜기를 움직이는 모습을 담은 〈다이버들(Divers)〉은 여성의 몸이 가진 힘과 역사성을 보여준다. 더불어 인간의 한계를 극복하고 물속에서 아름다운 춤을 추는 싱크로나이즈드 스위밍 선수의 모습을 통해 올림픽의 도전정신을 보여준다.

食

물과 바람이 어우러진 자연 밥상



흑자는 음식이 운명을 바꾼다고 말한다. 그가 먹는 음식이 곧 그의 몸과 마음을 구현한다는 것. 자연의 생명과 기운을 담은 자연식은 몸을 살릴 뿐만 아니라 명상과 수행의 물꼬를 트는 화두가 될 수 있다.

자연식은 손이 많이 간 화려한 것이 아니라 소박하고 단순한 음식이다. 최대한 인공의 맛을 줄이고 원재료의 맛을 살리는 것. 이와 관련된 대표적인 식생활법 중 하나가 매크로바이오틱(macrobiotic)이다. 동양의 자연사상에 근간을 둔 매크로바이오틱 식단은 유기농 곡류와 채소를 중심으로, 재료의 맛과 형태가 변하지 않도록 단순한 방법으로 조리해 음식 자체가 가지고 있는 생명력을 완전하게 받아들이도록 한다. 하지만 도시를 살아가는 현대인들의 식생활이란 이와는 영 거리가 멀다. 갖은 양념에 지지고 볶은 자극적인 식단이 주를 이룬다. 더구나 채소보다는 고기가 주식에 가깝다. 하지만 자연식에서 육식의 비중은 크지 않다. 고기 속에 들어 있는 동물성 단백질과 지방은 세포가 정상적인 활동을 하는 데 꼭 필요한 요소지만 고기는 산화 과정에서 독소를 발생시켜 몸을 녹슬게 한다. 신체기능이 둔해지고 면역성이 떨어져 각종 질병을 야기한다. 신경정신과 전문의이자 한국자연의학종합연구원장인 이시형 박사는 <40대 남자의 생활혁명 프로젝트>에서 채소와 고기의 황금비율을 85:15로 제시한다. 채소를 여덟 것가락 먹는다면 고기는 두 점 정도 먹는 게 적당하다는 것.

자연식의 기본 중 기본은 소식(小食)이다. 자연치유 전문가로 변신한 영화배우 문숙은 <문숙의 자연치유>에서 “몸에 좋다고 소문난 음식을 모르는 사람이 없다. 위장병에 좋다는 음식, 당뇨에 좋다는 음식… 그 정도가 끝이 없다. 몸에 좋다는 음식을 찾아다니며 먹어대느라 모두들 분주하다. 그러나 진짜 치유란 비우는 과정이다. 무엇을 먹어서 병을 고치겠다는 생각을 버려야 한다. 건강을 되찾기 위한 식습관은 신중한 것들을 잔뜩 먹는 것이 아니라 이미 가득 차 있는 찌꺼기를 비워내고 공간을 마련해 무슨 일이든 가능한 빈 그릇으로 돌려놓는 것이다”라고 전한다. 그러나 적게 먹는다는 것은 말처럼 쉬운 일이 아니다. 늘 불편할 만큼 배를 가득 채우고 나서야 후회하기 일쑤다. 이에 대해 전문가들은 여러 가지 팁을 제시한다. 그중 하나가 뇌로 하여금 먼저 포만감을 느끼게 하는 것. 우리 뇌는 식사 후 최소 15~20분이 지나야 혈당이 오르고 그 혈당의 농도가 130~170mg/dl 정도에 이르렀을 때 자극을 받아 그만 먹으라는 신호를 보낸다. 그러므로 식사 30분 전에 물이나 디저트를 먼저 섭취해보자. 특히 과일은 당분이 풍부해 밥을 적게 먹어도 포만감을 느끼게 하고 소화를 촉진한다.

오늘날 걷기는 세계적인 건강 열풍의 중심에 있다. 질병 및 노화 예방에도 탁월한 효과를 지닌 걷기는 여타 유산소운동보다 체력적 부담이 적어 40~60대 중장년층에게 특히 최적의 운동이라 할 만하다.

그간 걷기 운동은 특별히 시간이나 장소에 구애받지 않고 일상 속에서 꾸준히 실천하는 것을 정식으로 여겼다. 그러나 최근의 트렌드는 역시 ‘자연+걷기’다. 이름하여 에코힐링 워킹. 에코힐링 워킹이 심신의 치유력을 향상시킨다는 것은 익히 알려진 사실. 여기에 더해 몇 년 전부터는 두뇌를 활성화하는 데도 자연 속 걷기가 효과적이라는 사실이 화제가 되고 있다. 인체의 모든 것을 지배하는 뇌를 건강하게 만들면 근육·혈관·장기 등이 건강해지는 데 자연이 이를 가능케 한다는 것이다. 걷기 전도사로 통하는 성기홍 국민체육진흥공단 스포츠산업본부장도 저서 <에코힐링 워킹>에서 “자연 속에서 호흡하며 걷는다는 것은 신체와 두뇌 모두에 플러스 요인이 된다. 자연환경을 즐기면서 스트레스를 해소할 수 있다”고 설명한다. 쾌적한 자연 속에서 리듬을 타듯 자유롭게 걷는 것이 두뇌에 좋은 영향을 미쳐 심신을 행복하게 한다는 얘기. 성 박사는 일주일에 5회 이상, 하루 30분씩 자연 속에서 걷는 것 이상의 보약은 없다고 강조한다.

Tip 녹음이 우거진 숲을 걸을 때 우리 몸에 좋은 영향을 미치는 물질 중 대표적인 것은 피톤치드(phytoncide)다. 피톤치드는 식물이 주위의 유해한 미생물로부터 자신을 방어하기 위해 내뿜는 강력한 항생제. 이는 인체에 자연스럽게 스며들어 면역력을 높인다. 소화기능이나 심폐기능을 강화하고 마음을 진정시키는 데도 효험이 있다. 피톤치드는 활엽수보다는 침엽수에서 많이 배출된다. 그리고 소나무나 잣나무보다는 편백나무에서 배출되는 양이 월등히 많다. 따라서 편백나무 숲길이 최고의 워킹루트라 할 수 있다. 계절 중에는 식물의 생리활성도가 높은 여름철, 하루 중에는 오전 6시~10시와 오후 4시~8시에 배출 농도가 가장 높다.



(시상권 제공) (이미지 출처) (Getty Images/Multimedia)

想

스스로를 다스리는 마음의 눈



핀란드의 한 보건소에서는 40대 초반의 중견 관리직 600명을 대상으로 실험을 했다. 영양, 운동, 금연, 금주 등 철저한 생활 관리를 받은 A그룹과 하고 싶은 대로 자유롭게 산 B그룹으로 나누어 관찰한 결과 15년 후 A그룹에서 암이나 심혈관 질환, 심지어 자살률이 훨씬 낮았다. 왜일까. 원인은 바로 스트레스였다.

스트레스는 각종 호르몬을 분비시키는 일종의 자극제다. 스트레스를 받으면 뇌에서는 아드레날린이나 코르티솔 같은 호르몬이 분비된다. 몸이 위협에 반응할 준비를 하는 셈. 이후 혈압·혈당은 높아지고 심장 박동은 빨라진다. 이 같은 상태가 지속적으로 반복되다 보면 호르몬 분비가 불균형해지면서 면역력이 저하돼 각종 질병으로 이어진다. 스트레스를 극복하려면 무엇보다 마음을 다스려야 한다. 마음의 평화와 여유를 갖는 것이 중요한 것. 여기에는 명상이 특효다. 문숙은 <문숙의 자연치유>에서 “치유라는 것은 몸에 좋다는 것들을 찾아다니며 취하고 값비싸고 화려한 것들을 구해서 자신을 즐겁게 하려는 다급한 행동에서 비롯되는 것이 아니라, 마음을 자제하고 욕망을 다스려서 내면의 공간을 마련했을 때 자연적으로 일어나는 현상이다”라고 전한다. 한 걸음 나아가 자연 속에서 즐기는 명상은 더없이 좋은 치유제가 된다. <40대 남자의 생활혁명 프로젝트>에서 이시형 박사의 말. “자연은 규칙적인 듯 보이지만 불규칙적이다. 밤의 풀벌레 소리를 들어보라. 규칙적으로 우는 것처럼 들리지만 그 안에는 묘한 불규칙음이 섞여 있다. ‘찌르르… 찌르르르… 찌찌찌르르…’ 규칙성 속에 섬세한 불규칙이 절묘한 조화를 이루고 있다. 이게 자연의 섭리다. 이 불규칙함이 사람을 편안하게 만드는 것이다.” 꽃, 나무, 새, 물, 바람 등 자연을 온몸으로 느끼고 자연과 하나가 되는 시간 속에서 있는 그대로의 자기 자신을 바라볼 수 있는 마음의 눈을 떠보자.



숙면은 곧 축복이다. 불면증이나 수면리듬지연증후군으로 고생하는 이들이 적지 않은 탓이다. 잠은 피로 회복, 면역력 증가 등 신체 기능을 재생하는 열쇠와 같다.

때문에 수면 장애가 지속되면 건강에 치명적이다. 잠을 잘 자기 위해 중요한 것은 규칙적인 습관이다. 매일 같은 시간에 일어나고 잠자리에 들도록 해야 한다. 전문가들이 말하는 가장 이상적인 수면 리듬은 오전 5~6시 기상, 오후 10~11시 취침. 그러나 늦은 귀가가 일상화된 도시 생활자들에게 이는 그리 쉬운 일이 아니다. 이 같은 리듬을 회복하기 위해선 빛을 조절하는 것이 중요하다. 아침에 일어날 때는 창을 활짝 열어 밝은 빛을 쏘여 아침이라는 신호를 전달하고, 밤에 잠자리에 들 때는 조명을 어둡게 해 빛의 자극을 피하는 게 좋다. 인체의 리듬을 주관하는 생체시계는 안구 안쪽의 망막을 통해 전달되는 빛으로 낮과 밤을 구분한다. 실제로 수면 리듬 장애를 치료하는 데는 이른 아침에 밝은 빛을 비추고 저녁에 빛을 피하게 하는 광치료가 이용된다. 이는 조금씩 수면 주기를 앞당겨 일찍 잠들고 일찍 일어나는 ‘아침형 인간’을 만드는 데 용이하다. 이 밖에 종일 틈나는 대로 간단한 스트레칭을 하거나 잠자리에 들기 전 따뜻한 물에 족욕, 반신욕 등을 하는 것도 숙면을 유도하는 좋은 방법이다.

眠

자연주의 수면 리듬

INTERVIEW

부부작가 김차섭·김명희 내게 가장 가까운 신, 당신*



지난 7월 한 공간에서 나란히 개인전을 선보인 김차섭, 김명희 작가.
뉴욕에서의 생활을 접고 강원도 폐교에 둥지를 틀어 국내에서 작업을 한지
어느덧 20년이 넘었다. 평생의 동반자로서 같은 길을, 각자의 방식으로,
함께 걸어가는 이들의 삶의 이야기를 들어본다.



*사인 반철환의 책 제목에서 차용

나무는 쉽게 파트너를 갈아치우지 않는다.
평생 한 자리에서 여름과 겨울, 폭풍과 장마를 건넌다.
서로를 다 가려주려 욕심내지 않고 각자 온몸으로 비를 맞으나,
평생 동행하는 나무에게서 배운다.
내 옆에 잠든 게 보드라운 은사사가 아니라
따가운 탱자나무일지도 모르지만, 가만히 '당신'하고 호명해 보라.
내게 가까이 있는 신은 언제나 '당신'이니까.
-〈내게 가장 가까운 신, 당신〉중에서

김차섭, 김명희 씨의 관계를 이 글보다 더 명확하게 표현할 수 있을까. 이들은 결혼 35년차 부부다. 그리고 미술작가이다. 사실, 창조적인 작업인 '예술'이라는 것이 쉬운 일이 아니다. 작업에 빠져들다 보면 가족을 두루 배려하기도 어려울뿐더러, 직장인처럼 월급을 받는 것도 아니기에 경제적으로도 안정적일 수 없다. 이렇다보니 예술가 두 사람이 만나 결혼을 하면 둘 중 한 사람은 중도에 작업을 접게 되는 경우가 흔하다. 그렇지만 이들은 각자 예술 세계를 구축하며 작업을 지속해왔고, 지난 7월에는 갤러리 현대에서 함께 전시를 열었다. "여러 차례 개인전을 열었

년 뉴욕의 프랫인스티튜트로 유학을 떠난 것이다. 1년 뒤, 김명희 씨 또한 프랫으로 유학을 가서 다시 만나게 되었고 이듬해 결혼했다. 뉴욕 시청에서 백년가약을 맺었는데, 10명 남짓한 하객 앞에서 은반지 교환하고 결혼 증명서에 서명을 하고 나니 5분 만에 예식이 끝나버린다. "학교를 마치고 나니 지원금도 끊기고, 수중에 돈도 없을 때였습니다. 기숙사에서 나가야 할 상황이니 앞이 막막했죠. 지하철을 타고 종점인 코니아일랜드에 갔습니다. 그곳 바닷가에 앉아 있는데 할 말이 없더군요. 마침 푸른 하늘에 별이 하나 반짝 뜨길래, 저것 좀 보라고 했습니다. 그러니까 보더라고요. 그리고 말없이 지하철 타고 돌아왔습니다." 당시 김차섭 씨의 사랑 고백은 그게 전부였다. 그런데, 마음이라는 것이 굳이 말을 해야만 알 수 있는 것은 아니지 않겠는가. 뉴욕 근교 바다에 가서 함께 별을 보고 돌아오면서 이미 두 사람은 앞으로 긴긴 시간을 동행하면서 서로의 이웃 나무가 되어주리라 약속한 것이다.

부부란 삶과 죽음을 함께 하는 동반자다

치열한 경쟁의 도시 뉴욕에서 이들은 치열하게 살았다. 그 결과 뉴욕현대미술관을 비롯한 유수의 미술관에서 김차섭 씨의 작품을 소장하고 있고 চে이스맨해튼 뱅크 등 세계적인 기업에서도 그의 작품을 구입했다. 그러던 1989년, 이들은 20년 가까운 뉴욕 생활을 접고 1990년 춘천 부근 폐교에 둥지를 틀었다. 언제고 한국으로 돌아오겠다는 생각을 갖고 있기도 했지만, 성공한 작가라는 허울 속에 파묻히는 것을 경계하고자 함이었다. 뜻밖에 이들의 폐교 행은 국내에 새로운 바람을 불러일으켰다. 그전까지 빈 채로 방치되었던 시골학교에 작가들이 입주해서 작업하는 공간으로 활용하는, 이른바 '폐교 문화'의 시대 '를 연 것이다. 강원도에 정착한 지 20년 남짓. 변함없이 이들은 그곳에서 생활하면서 그림을 그리며 지낸다. 다만, 강원도의 한파를 피해 추운 겨울에는

고, 2001년에 일본 오사카에서 같은 건물 1,2층에서 각각 전시회를 마련한 적은 있어요. 그러나 서울에서 동시에 발표회를 여는 것은 이번이 처음입니다"라고 말하는 김명희 씨의 모습에서 작은 설레임이 느껴진다.

별하늘에 사랑을 약속하다

찾은 우연은 필연이라던가. 서울대학교 미술대학 선·후배 사이였지만 9살이나 차이가 났기에 같은 수업을 들으며 캠퍼스에서 마주칠 수 있었던 것은 아니다. 김명희 씨가 1학년으로 입학했을 때, 김차섭 씨는 이미 졸업을 하고 작가로서 활동 중이었다. 그런데, 김명희 씨가 대학 동아리 활동을 하던 '씨네클럽'에서 단편 영화 제작을 하는데 촬영 장소로 작가의 작업실이 필요했고, 그때 알게 된 것이 김차섭 씨다. 이후, 학교를 졸업한 후 이화여고 미술 교사 발령을 받게 되었고, 그곳에 재직 중인 김차섭 씨를 다시 만났다. 여고생들에게 '미술 선생님'은 그야말로 로망 그 자체. 당시 연인 관계는 아니었지만 같은 과목 동료 교사로서 가까이 지냈음은 물론이다. 멋진 남자 미술 선생님, 그 옆에 예쁜 여자 미술 선생님이다니! 여고생들에게 얼마나 많은 시샘을 받았을까. 그렇지만 두 번째 만남도 우연에 그쳤다. 학교에서 수업을 하면서 꾸준히 개인 작업을 하던 김차섭 씨는 록펠러장학재단의 지원을 받아 1975

뉴욕 소호에 있는 집으로 가고, 이듬해 봄이 되면 어김없이 강원도로 온다. 서울에서 7시간이나 걸리던 작업실을 이제는 1시간이면 갈 수 있을 만큼 편리해졌다. 강원도의 깊고 외딴 오지에 길이 나는데 걸린 시간에 비례해 이들 또한 연륜이 깊어졌다. "나이가 든다는 것은 슬픈 모멘트로 가고 있는 것이라고 할 수 있습니다. 부모님과 헤어지고, 체력도 떨어지고, 병이 들기도 하고 말이죠.(4년 전, 김차섭 작가는 위암 판정을 받고 수술 후 현재 회복 단계이다). 이번 전시를 준비하면서 인생의 겨울로 들어섰구나 하는 생각이 들었습니다. 그러나 이런 나이들이 서글프지는 않습니다. 자연의 순리니까요. 오히려 모든 것에 감사하는 마음이 더욱 커지는 것 같습니다." 늘 함께 하는 사람이라고만 여겼던 김차섭 씨가 덜컥 위암에 걸려 간호를 하는 동안 김명희 씨에게 든 생각은 단 두 개뿐이었다고 한다. 남편의 회복과 다시 그림을 그리는 것. 그 바람이 이루어져 여전히 함께 작업실을 나눠 쓰며 그림을 그리고 있고, 부부전까지 열었다. 어떻게 열정을 잃지 않고 살 수 있느냐는 물음에 그들은 말한다. "열정은 아직도 이루어야 할 것이 많은 때에 생기는 감정입니다. 나이가 들수록 열정이 얼어지는 것은 당연합니다. 대신 그 자리에 성숙함이 들어섭니다. 모든 것을 포용할 수 있는 마음이 생기는 것이죠."



김차섭 작가는 인간 문명을 넘어선 초월적 세계에 대한 탐구와 서구 중심적 시각에 대한 비판을 담아낸다. 〈파이의 원도우〉(2012)나 〈아날렘마〉(2007)가 이 두 축을 잘 설명한다. 〈파이의 원도우〉는 무한수와 같이 수학적 도구로는 절대 측정할 수 없는 신비로운 존재를 돌덩이로 표현했다. 극사실주의로 그려낸, 물에 침식돼 둥글둥글해진 자갈이 캔버스 한기득이다. 〈아날렘마〉는 세계지도를 가꾸로 매달아 동남아 문명의 가치를 띄웠다. 1993년부터 시작한 역(逆)지도화 작업의 하나다.

김명희 작가는 1990년부터 강원도 춘천 폐교에 둥지를 틀며 버려진 칠판 위에 오일 파스텔로 그림을 그리기 시작했다. 외교관 아버지를 따라 세계를 떠돌아다닌 유년기, 1976년 김차섭 작가와 결혼하여 미국에 살게 된 삶을 작품에 반영하여 '뿌리뽑힐'이라는 주제로 지속적인 작업을 펼치고 있다. 하지만 작가는 2005년을 기점으로 유목적 생활이 오히려 삶에 역동성을 불어넣는 긴장감이라는 새로운 인식이 생겼고 그러한 작가 세계관의 변화가 작품에 고스란히 담겼다.

LOOK

신사는 모자를 좋아해

아직도 모자를 햇볕가리개 정도로 생각한다면 그건 모자에 대한 모독이다.
모자는 맛있는 패션에 가장 큰 변화를 줄 수 있는 특급 아이템이다.
평범한 복장이라도 멋진 모자 하나만 더한다면 품격 있는 신사 스타일을 연출할 수 있다.



깔끔한 흰색 운두에 파란색 밴드가 둘러져 마린 룩을 연상시킨다.
비치 아이템으로 제격. 밝은 색상의 빈바지나 샌들과 함께 매치하면
열 살은 젊어 보일 수 있다. **휴고보스** 18만원



챙이 좁은 것이 특징. 머리 뒤쪽에 살짝 걸치듯이 써야 멋있다.
조금 부담스럽다고? 언제까지 큰 운두에 챙이 넓은
할아버지 중절모만 쓸 텐가. **앤써니 페토 by 란스미어** 33만원



데님과 라피아 소재가 섞여 있어 캐주얼부터 정장까지 어떤 스타일에도
두루 어울린다. 특히 비즈니스 캐주얼의 기본이라 할 수 있는
블레이저 재킷과 매치하면 더욱 멋스럽다. **헬렌카민스키** 가격 미정



전혀 다른 두 가지 색상과 소재가 어우러진 데다 얇은 리본 밴드까지
더해져 캐주얼한 느낌을 준다. 청바지, 운동화와 함께 매치하면 젊은
감각을 극대화할 수 있다. **질바이 질스투어트 by 햇조은** 4만9천원



클래식한 매력을 지닌 이 모자는 슈트 스타일을 한층 '업'시킨다.
일반의 재미없는 '아저씨 정장' 대신 발목이 살짝 드러나는 치노 팬츠와
매치해보는 건 어떨까. **질바이 질스투어트 by 햇조은** 4만9천원



너무 작지도, 크지도, 비스듬하지도 않은 표준 스타일로,
격식을 차려야 하는 자리에 정장과 함께 매치하면 고상하고 세련된
인상을 준다. **macro TD HAT by 모글** 8만2천원



처음엔 핑크에 선뜻 손이 가지 않을지도 모른다.
하지만 화사한 핑크색 모자 하나가 당신을 스타일리시한 남자로
각인시켜줄 것이다. **앤써니 페토 by 란스미어** 23만원



밝은 청색 모자에 마린 스트라이프 밴드가 더해져 시원한 분위기를
물씬 풍긴다. 평범한 스타일에 지쳤다면 도전해보자. 독특한 색상과
디자인으로 한층 위트 있는 패션을 완성할 수 있다. **라블리스** 35만원



어떤 복장에도 부담 없이 착용할 수 있는
베이직색 라피아 모자. 밴드와 동일한
색상의 의상을 매치하면 세련미는
더욱 높아진다. 참고로 천연 라피아
소재는 자외선 차단효과도 뛰어나다.
그레이스햇 by 햇조은 10만9천원.



모자를 사랑한 멋쟁이 프랭크 시나트라

당신의 노래방 18번을 맞춰볼까. 그 노래가 팝송이라면
아마도 이렇게 시작될 가능성이 높다. "And now
the end is near, And so I face the final
curtain~" 그렇다. 바로 불멸의 명곡 'My way'다.
'My way'를 부른 미국의 가수이자 배우 프랭크
시나트라(1915~1998)는 무엇보다 멋을 아는
남자였으니, 그의 패션에서 모자는 빼려야 할 수 없는
아이템이었다. 특히 전성기 시절 중절모를 비스듬히
눌러쓴 모습은 전 세계 여성을 사로잡았다.
그가 이를 드러내며 환히 웃고 있는 위 사진은 1950년
1월 스튜디오에서 레코딩 작업 당시 찍은 것. 잠시 찜을
내어 담배와 커피를 즐기고 있는 모습이다. 여기서 특히
눈길을 끄는 것은 그가 쓰고 있는 모자. 적당히 구겨진
체크 무늬 모자는 그의 가름한 얼굴형과 절묘한 조화를
이룬다. 얼굴 크기에 비해 운두가 높지도, 낮지도 않고
챙이 넓지도, 좁지도 않은 완벽한 모자라 할 수 있다.
슈트만으로는 왠지 심심하게 느껴졌을 듯한 그의
패션이 유니크한 모자 하나로 완전히 살아난 셈.
미국 대중문화의 상징으로 일세를 풍미한 시나트라는
특유의 깊고 푸른 눈동자 때문에 팬들 사이에 'All blue
eye'라는 별명으로도 불렸는데, 눈빛도 눈빛이지만 그의
패션이야말로 그를 누구보다 분위기 있는 남자로 만드는
데 큰 공을 세웠다고 할 수 있을 것이다.

스타일 참조 라블리스 02-511-9010, 린스미어 02-542-4177, 모글 02-3445-6284, 휴고보스 02-543-7585, 햇조은 02-3445-6428, 헬렌카민스키 02-529-2538

The Art of Handcraft



THE BALVENIE®
SINGLE MALT SCOTCH WHISKY



윌리엄그랜트앤선즈코리아 02-2152-1600 경고: 지나친 음주는 간경화나 암을 일으키며 운전이나 작업 중 사고 발생률을 높입니다.

MY BOOK



강훈 KH컴퍼니 대표
책 로버트 그린 <권력의 법칙>

이유 권력의 원천, 권력의 획득과 유지, 권력 행사의 법칙 등을 소개하는 책. 어렵고 생소하게 느껴질 수 있는 내용을 역사 속 실제 사건 등 다양한 사례를 통해 흥미롭게 이야기한다. 이 책의 내용은 실생활에도 유용한데, 특히 초기 사업을 하는 데 많은 도움이 됐다. 아직 배워야 할 것이 많다는 점을 일깨워주었으며, 늘 곁에 두고 도움을 얻는 책 중 하나다. **인상적인 구절** 자비나 의리가 아니라 이익에 호소하라. 도움을 청할 때는 상대에게 생기는 이익을 밝히고 그것을 과도할 정도로 강조하라. - *협상의 기술* *중* 친구를 멀리하고 적을 이용하라. 친구는 남보다 더 빨리 배반할 수 있다. - *용인술* *중* 최소한의 말만 하라. 말을 많이 할수록 더 평범해지고 권위가 없어진다. - *침묵의 효과* *중*



신현림 시인
책 도스토예프스키 전집

이유 좋다는 책을 아무리 많이 읽어도 도스토예프스키란 걸출한 작가에게서만큼 큰 깨달음을 얻기는 힘들 듯하다. 잃어버린 양심과 정직성에 대한 고뇌가 이보다 더 치열하고 심오할 수 없다. 우리는 살아서 얼마나 많은 부와 명예를 누려야 만족할까. 이에 대해 도스토예프스키의 소설들이 말한다. 얼마나 많이 가지는 게 중요한 게 아니라 어떻게 사랑하며 살아야 하는가에 대해 생각해보라고. 평생 도스토예프스키 소설 한 권 들춰보지 않고 산다는 건 참 슬픈 일이다. 그는 위대한 소설가지만, 어찌 보면 탁월한 심리학자다. 어둠이 깃든 인간의 마음에 현미경을 비춘다. 내가 누구인지 알고 싶은 이들은 반드시 그의 책을 읽어보라. 도스토예프스키의 책은 특히 번역이 중요한데, 나는 오래되고 통통한 정음서(전 8권, 1974년판) 책으로 읽었다. **인상적인 구절** 인간이 불행한 것은 자기의 행복을 모르기 때문이다. 오직 그것을 자각한 사람만이 행복해진다. - *악령* *중* 인간은 세상에서 되어가는 일에 대해서 등을 돌리거나 무관심할 권리가 없다. 그리고 그래서서야 아니 될 지고한 도덕적 이유가 있다.(...) 사람의 마음이 귀중한 것을 찾아낼 줄만 안다면, 그야말로 고요한 집안에서도 귀중한 추억을 뒤에 남길 수가 있는 것이다. - *카라마조프가의 형제들* *중*



이중명 가구디자이너
책 무라카미 하루키 <상실의 시대>
이유 대학시절 한 번, 지난해 한 번 읽었다. 대학 때에는 동년배 청춘의 느낌으로, 지난해에는 과거 순수했던 추억을 떠올리며 읽었다. 이제 우리에게선 살아온 날보다 살아갈 날이 적게 남은 건지도 모른다. '앞으로 어떻게 하면 더 아름답게 살 수 있을까' 하는 생각을 많이 하는데, 늘 정신을 똑바로 차리고 산다고 제대로 사는 건 아닌 것 같다. 이 책을 읽으며 생각했다. 모든 걸 내려놓고 편하게 사는 것도 괜찮겠다고. 세월은 너무 빠르고, 하루하루 나이만 들어간다. 허무하지 않은가. 책의 제목처럼 우리 살아야말로 '상실의 시대' 그 자체일지도. 그 허무함과 슬픔을 그대로 받아들이자. 자, 이제 어떻게 마음을 비워낼 것인가... **인상적인 구절** 줄거리 위주로 책을 읽는 편이다. 특별히 떠오르는 구절은 없다.



김성룡 교보문고 대표
책 대니얼 카너먼 <생각에 관한 생각>
이유 심리학자인 저자가 어떻게 노벨경제학상을 탈 수 있었을까. 읽어보니 답이 나왔다. 기존의 경제학들이 모두 '합리적인 사람들의 합리적인 선택'에 초점을 맞췄다면, 카너먼은 어떻게 하면 합리적인 선택을 할 수 있는지를 알려준다. '아실 만한 분이 그릇된 행동을 하지 않고 명확한 판단을 내릴 수 있도록 하는 책이다. 그런 면에서 타인뿐 아니라 내게도 의미가 있다. **인상적인 구절** 모든 장미는 꽃이다. 어떤 꽃은 빨리 시든다. 따라서 어떤 장미들은 빨리 시든다. 과반수가 훨씬 넘는 대학생들은 이 상단 논법이 유효하다고 생각했다. 사실 이 주장에는 문제가 있다. 빨리 시드는 꽃들 중 장미가 없을 수도 있기 때문이다. 당신의 머릿속에는 그럴 듯한 대답이 즉시 떠오른다. 하지만 그것을 극복하려면 애를 써야 한다.

이정석 가수
책 앙투안 드 생텍쥐페리 <어린왕자>
이유 우리의 소중한 친구 어린왕자가 여러 별을 여행하며 만나는 인물들을 통해 많은 것을 생각해볼게 됐다. 아침과 편견에 사로잡힌, 세상에 잘못 길들여진 우리의 모습을 되돌아보게 된 것이다. 진정으로 소중한 것은 과연 무엇일까. 의자의 위자만 바퀴놓으면 하루에도 몇 번이고 별이 지는 광경을 볼 수 있다는 어린왕자의 작지만 아름다운 별나라. 우리 사는 곳이 바로 그와 같은 곳이 되길 꿈꾸며... **인상적인 구절** 이런 상자야, 네가 갖고 싶어 하는 양은 그 안에 들어 있단다. 마음으로 보아야 잘 볼 수 있는 거야. 중요한 것은 눈에 보이지 않거든.(...) 사랑을 아름답게 하는 건 사랑이 어딘가에 우물을 감추고 있기 때문이에요.(...) 네가 길들인 것에 넌 언제나 책임이 있어.(...) 네 정미를 그토록 소중하게 만든 건 네가 그 정미를 위해 소비한 시간이야.



© 이소현/조영미/다다

내 인생 한 권의 책

<변신>의 작가 카프카는 책을 가리켜 '도끼'라 명명했다.

"우리 안에 있는 꿈꿨던 얼어버린 바다를 깨뜨리는 도끼" 말이다.

그의 말대로 좋은 책은 종종 묵은 벽을 허물고 시작으로 나아가는 문을 만든다. 당신 인생을 바꾼 책은 무엇인가. 책을 사랑하는 이들이 어렵게 꼽은 내 인생 한 권의 책, 아니 한 자루의 도끼.

남태우 한국도서관협회장
책 공자 <논어>

이유 독서계에서는 오랫동안 "사람을 읽으려면 <한비자(韓非子)>를 탐독하고, 사람을 이기려면 <손자병법(孫子兵法)>을 심득(心得)하고, 사람을 구하려면 <성경(聖經)>을 독송(讀誦)하고 그리고 사람을 다스리려면 <논어(論語)>를 실천하라"고 했다. 사람을 알기 위해서는 <논어>를 비롯한 이 세 권은 반드시 선평해야 할 책들이다. **주요 구절** '人不知而不慍, 不亦君子乎(인부지이불은 불역군자호) ... 君子務本 本立而道生(군자무본 본립이도생).' 남이 나를 알아주지 않아도 성내지 않으니 또한 군자답지 아니한가. 군자는 근본에 힘쓰고 근본이 서야 도가 생긴다. - <학이편> *중* 무엇이든 결모양이나 형식에 치우치지 말고 그 근본을 파악하도록 힘써야 한다는 말이다. 그러면 나아갈 길은 저절로 열리게 마련이다.

OLD RECIPES

분홍 소시지, 네가 생각난다

문득, 그때 그 시절 먹었던 음식이 떠오를 때가 있다. 그런데, 무슨 까닭인지 오랜 시간이 지나도 잊지 못하는 음식은 대부분 평범하고 소박하기 그지없다는 공통점을 지닌다. 그 옛날 음식에는 아련한 추억이 담겨 있기 때문에 특별한 것일 게다.



양철도시락

등굣길 버스 안, 덜컹거리는 흔들림과 함께 도착하는 집이 뻘뻘. 덜 잠긴 병뚜껑 사이로 흘러온 김치국물은 인정사정없이 가방 안을 초토화시켜기 일쑤였다. 시냇물결같은 김치 냄새의 민초향도 그렇지만, 그날엔 교과서는 영광의 일주를 돌린 채 남은 학기를 나아 하는 운명을 맞게 되는 것이다. 이럴 때 원망의 화살은 늘 어머니에게로 향한다. 뚜껑을 꼭 잠가주셨더라면 아니, 라면 봉지에 담아 고추장도 봉해주셨더라면 이런 불상사는 생기지 않았을 것 아닌가 하는... 그렇지만 점심시간이 되면 이런 원망은 어느새 사라지고 입가에 '식익' 미소가 번진다. 도시락 반찬을 싸달라던 당부를 잊지 않은 어머니가 도시락 한쪽에 빳빳고 윤뎠을 분홍색 소시지를 촘촘히 채워 넣어주신 게 아닌가.

달걀간장찌개 비빔밥

갓 지은 고슬고슬한 밥을 볼 때마다 떠오르는 음식, 달걀간장찌개 비빔밥이다. 관스레 심음이 나서 반찬 두개를 하면 어머니가 으레 만들어 주시던 특별식이었다. 김이 모락모락 나는 따뜻한 밥을 대접에 담은 후, 한가운데를 움푹하게 파서 그 안에 마가린 조각을 넣어 그것이 녹을 때까지 잠시 기다렸다가 달걀 하나를 깨어 넣고 간장 한 스푼과 함께 참기름 두방울 넣고 비벼 주시던 그것. 고끝에 감도는 고소한 참기름 냄새를 맡으며 오뎠을 먹으면 어느새 한 그릇 뚝딱! 반찬 두개 부린 것이 경이로워서 어머니 목을 끌어안고는 미안함을 표했던 기억이 새롭다.



보리굴비구이

찬물에 식은 보리밥을 말아 보리굴비 구이를 고추장에 찍어 먹던 그 맛이면 여름이 되면 생각나는 맛이어서 뚝같은 재료로 해 먹어도 이쁘게 먹었던 그 맛이 나질 않고, 그립지만 더할진 않는다. 밥 한 스푼과 함께 먹어달라 옆에 앉아 굴비살을 발라 밥 위에 얹어주시던 어머니가 계시지 않아서일까. 보리밥을 먹고 나서 방귀 똥 똥 나는 줄로 아는 형제가 곁에 없어서일까. 비박화점에서는 사 온 초고급 보리굴비라 해도, 기억 속 생생한 그 맛을 더 이상 맛볼 수 없음에 옛 생각만 더할 뿐이다.



Global Partner **AARP**

BUSINESS

고객의 마음을 사로잡는 감성 마케팅

오늘날 서비스 품질은 제품경쟁력과 함께 기업의 핵심 요소로 자리잡았다. 보다 차별화된 서비스로 고객 만족(CS)을 제공하는 기업만이 살아남는 시대. 국내 대표 글로벌 기업 현대자동차는 올해를 고객 감동 실현을 위한 특별한 해로 정했다. 고객에게 더욱 사랑받는 기업으로 거듭나기 위해 고객 중심 프리미엄 서비스를 강화하는 등 다방면에서 혁신과 변화를 꾀하고 있다.

“현대차만의 차별화된 프리미엄 서비스로 고객 감동을 실현하겠습니다.” 지난 7월 16일 현대차 남부서비스센터에서는 ‘고객 중심 프리미엄 서비스’ 설명회가 열렸다. 이 자리에서 현대차는 고객 중심 프리미엄 서비스를 더욱 강화하겠다는 뜻을 밝히며 현재 실시하고 있는 여러 프리미엄 서비스를 공개해 큰 관심을 모았다.

고객과 자동차, 새로운 경험의공존

먼저 가장 눈길을 끈 것은 이색 자동차 전시장. 최근 현대차는 고객의 감성까지 충족시킨다는 기치 아래 지점을 ‘프리미엄 플라워숍’으로 변신시키는 데 주력하고 있다. 지난 7월 16일에는 서울 강남구의 ‘서초 프리미엄 플라워숍 1호점’이 문을 열었다. 그리고 18일에는 분당지점에 ‘현대차 프리미엄 플라워숍 2호점’을 오픈했다. 이들은 모두 ‘모던&심플’을 콘셉트로 한 플라워숍 전문브랜드 ‘스텔라(Stella)’와 서로 다른 업종의 거점 중 하나가 다른 거점에 공존하는 방식의 숏인숍(Shop in Shop) 형태로 선보이는 테마지점이다.

이곳에서 고객들은 전시된 차량과 꽃을 번갈아가며 구경하고, 꽃향기가 은은하게 퍼지는 아늑한 분위기 속에서 구매 상담을 받을 수 있다. 바쁜 일상에 지친 고객들의 감성을 충족시키기에 부족함이 없다는 게 회사측의 설명이다. 업계 전문가들도 자칫 무겁고 딱딱한 느낌을 줄 수 있는 자동차와 자동차 전시장에 아름다운 꽃을 통해 따뜻한 감성을 입혔다는 점에서 현대차의 이번 프로젝트를 높이 평가했다. 16일 서초 프리미엄 플라워 지점에서 만난 류창승 국내마케팅 팀장은 “‘모던 프리미엄’이라는 브랜드 방향성에 맞춰 취 여성 고객 및 프리미엄 수요층에 어필할 수 있는 새로운 고객접점을 개발하고자 노력했다”며 “앞으로도 영업점을 단순 비즈니스 공간에서 자동차와 고객, 새로운 경험이 공존하는 이색 복합거점으로 만들기 위해 새로운 생각으로 새로운 가능성을 끊임없이 모색해나갈 것이다”라고 밝혔다.

현대차는 프리미엄 플라워숍 오픈과 함께 고객들의 감성적 만족을 위한 다양한 이벤트도 선보인다. 구매고객 및 방문고객을 대상으로 프리미엄 플라워 할인쿠폰이나 무료 분갈이 서비스 등을 제공하고, 지역민을 대상으로는 정기 플라워 스쿨을 진행한다. 아울러 신혼부부 고객을 대상으로 고급 부케가 장식된 웨딩카를 제공하는 스페셜 웨딩 이벤트나 크리스마스 시즌 차를 구입하는 고객들에게 프리미엄 플라워를 증정하는 크리스마스 이벤트를 계획 중이다.

한편, 현대차는 새로운 생각으로 새로운 가치를 제공한다는 의미의 ‘New Thinking, New Possibilities’라는 브랜드 슬로건 실천의 일환으



로 지난 2010년부터 다양한 주제의 테마지점을 확대해나가고 있다. 문화·예술을 테마로 한 대치 ‘H·Art 갤러리’를 시작으로 어린이 인기 캐릭터를 테마로 한 ‘로보가 폴리’ 지점, 커피를 테마로 한 ‘여의도 현대 에스프레소 1호점’ 등이 고객과 만나 좋은 반응을 얻기도 했다.

현대차만의프리미엄서비스

이 밖에도 현대차는 고객 서비스, 고객 만족 등 각 부문에 걸쳐 현대차 고객만을 위한 프리미엄 서비스를 제공하기 위해 다양한 시도를 이어가고 있다. 우선 고객 서비스 부문에서는 지난해 4월부터 전국 23개 직영 서비스센터에서 운영해온 ‘원격 정비 지원 시스템’을 올해 6월부터 전국 145여 개소의 서비스 협력업체 전체로 확대 운영 중이다.

이와 함께 ‘차세대 이동형 원격정비 지원 장비’의 보급도 늘리고 있다. 전국의 모든 현대차 서비스 협력업체는 고난이도 수리가 요구되는 차량을 정비할 때 본사 하이테크센터와의 원격 연결을 통해 기술적 지원을 받을 수 있다. ‘차세대 이동형 원격정비 지원 장비’를 통해 실시간으로 현장상황을 생생하게 전달해 정확한 진단과 정비가 가능하다. 현대차는 이를 통해 전국의 모든 현대차 고객들에게 언제 어디서나 최고 수준의 정비 서비스를 제공해 고객들의 만족도를 더욱 높일 것으로 기대하고 있다. 또한 고객들의 정비 서비스에 대한 불신을 해소하고 서비스 협

력업체의 투명경영을 강화해 고객 불만을 최소화하기 위한 방안으로 ‘과잉정비 예방 프로그램’을 도입해 진행하고 있다. 과잉정비 예방 프로그램은 고객이 현대차 정비 서비스 협력업체에서 정비를 받은 후 과잉정비가 의심돼 상담센터를 통해 과잉정비 여부 판단을 접수한 경우 정비 업무 관련 최고의 전문가들로 구성된 심의위원단의 조사와 판정을 거쳐 과청구 금액의 최대 300%를 보상해주는 프로그램이다. 현대차는 과잉정비 사전예방을 위해 상담센터를 신설하고 서비스 협력업체의 자발적 노력을 강화하기 위해 각 협력업체 현장에 과잉정비 예방 프로그램에 대한 교육과 홍보를 강화해나갈 예정이다. 또한 지난해부터 직영 서비스센터를 중심으로 본격적으로 추진하고 있는 고객서비스센터 시설 표준화·고급화 작업에도 더욱 박차를 가해올 때까지 전국 11개 직영 서비스센터를 최고급 시설로 개선할 방침이다. 향후 전국 23개소의 직영 서비스센터를 비롯해 총 1450여 개소의 서비스협력업체의 시설 표준화·고급화 작업도 단계적으로 완료해나가 어디서나 모든 고객이 현대차만의 고품격 서비스를 받을 수 있도록 할 예정이다. 세심한 배려와 서비스로 마음까지 움직이는 감성 기업, 고객 감동을 위한 현대차의 혁신과 도전은 앞으로도 계속된다.

문의 서초 전시장 02-3473-1734
분당 전시장 031-702-8000

고객 만족을 위한 새로운 도전

현대차는 고객 감성 만족을 위해 다방면에서 새로운 생각과 시도를 거듭하고 있다.

☑ 오감만족 전시장 운영

자동차 전시장을 방문한 고객을 후각·미각·청각·촉각·시각으로 사로잡기!
후각 _ 차밍블루(현대자동차 쉑)
미각 _ 현대오감쵸(행복·미소·감동·사랑 쵸)
청각 _ 현대오감쵸(전시장 음악)
촉각 _ 도자기 컵홀더, 스마트뷰
시각 _ 건축서용 고급 폴터

☑ 청춘고객 2030 운동

현대차 직원은 패션왕?! 보수적인 현대차 이미지를 보다 젊게 바꾸자는 취지에서 직원들의 피트니스, 헤어 스타일 및 패션 코드 등을 관리하는 프로그램, 외모와 마인드의 스마트한 변화를 통해 고객에게 더욱 가까이 다가간다는 복안이다.

☑ 고품격 고객응대 전문가 육성

현대차에서 고품격 호텔서비스를 받는다? 고객응대 전문가 육성 프로그램인 ‘쇼룸 전문가 아카데미’를 운영한다. 이 일환으로 1000여명의 영업사원을 대상으로 고객 서비스의 질적 향상을 위해 힐트호텔 트레이닝센터 등과 연계한 교육을 실시한다.

☑ 과잉정비 예방 프로그램

정비서비스에 대한 고객 불신 최소화, 현대차 정비협력업체의 과잉정비까지 현대차 본사가 책임진다. 상담센터를 통해 과잉정비 여부 판단을 접수하면 관련 분야 최고의 전문가들이 조사 및 판정을 거쳐 과청구금액의 최대 300%를 보상해 준다.

☑ 고객서비스센터 시설 표준화·고급화

고객과 일선에서 만나는 서비스센터의 화려한 변신! 전국 23개 직영 서비스센터를 중심으로 환경개선작업에 돌입했다. 헬스케어실, 여성성터, 어린이놀이방, 스크린골프장, 카페 등을 갖춰 고객의 편의를 극대화한 것. 협력업체 서비스센터의 80% 이상도 올해까지 환경개선작업을 마무리할 계획이다.

현대자동차는 지난해부터 커피 전문 브랜드 ‘커피빈’과 숏인숍 형태로 이색 테마 전시장을 선보이고 있다. 자동차 전시장의 딱딱한 이미지를 벗고 고객에게 일상의 휴식을 제공한다는 복안이다.



FINANCE

집값 떨어져 걱정인 김 부장 자산플랜을 리모델링하라!

내 집 마련은 대한민국 모든 부부의 삶의 목표 중 하나이다.
주거가 안정적이면 자녀를 키우는 동안 이사를 다니는 번거로움을 겪지 않아도
될 뿐만 아니라 노후를 위해서도 '내 집'이 있다면 마음 한편이
든든해지기 때문. 그러나 담보대출로 집을 구입해
이자를 지불하는 것이 자산 운영에 효과적일까?



중학생과 고등학생의 두 자녀를 둔 50대 초반의 김 부장은 전형적인 외벌이 가장이다. 대학을 졸업하고 중소기업에 근무하면서 안정적인 가정을 꾸리고 있지만, 그의 표정이 최근 들어 부쩍 어두워졌다. 주택 가격 하락으로 자산 포트폴리오가 크게 엉클어졌기 때문이다. 덕분에 연젠가는 맞닥뜨려야 하는 은퇴 준비는 아예 신경도 못 쓰는 지경이다. 김 부장은 5년 전 주택 가격이 한창 뛰어오를 무렵 평촌에 32평형 아파트를 6억원에 장만했다. 하지만 최근 몇 년 사이 거래 시세가 8000만원이나 하락해 5억2000만원 수준까지 내려앉았다. 아파트 구입할 때 총 2억5000만원의 담보대출을 받았지만 원금 상환은 거의 하지 못했고, 주택금융공사 보증자라므로 담보대출을 전환했을 뿐이다.

김 부장의 자산, 부채 현황을 보면 자산은 현재 살고 있는 아파트 1채와 장기주택마련저축, 연금저축 적립금 5000만원 그리고 1000만원 남짓의 현금으로 구성되어 있으며, 부채는 부동산 담보 대출 2억4000만원이 있다. 월수입은 평균 600만원, 지출내역을 살펴보면 생활비 250만원, 교육비 150만원, 보장성 보험료 30만원, 대출금이자 100만원, 장기주택마련저축 40만원, 개인연금저축보험 30만원 등이다. 전체 소득의 25%를 자녀 교육비로 지출하는 반면 노후자금을 위한 저축은 5% 수준에 불과하고 대출금이자 매월 소득의 18% 수준에 이르고 있다.

김 부장의 자산·부채 상태표		
총자산		652,000
현금과 현금등가물	보통예금	10,000
	장기주택마련저축 불입금	42,000
	연금저축적립금 해지환급금	50,000
투자자산		50,000
사용자산	주택	520,000
	자동차	25,000
부채	주택담보대출 잔액	240,000
순자산(총자산-부채)		412,000

(단위: 천원)



락은 무엇이 있을까? 월 지출항목 중 가장 눈에 띄는 것이 대출이자와 생활비이다. 현 시점에서 가장 합리적인 방안은 주택을 처분해 전세 거주로 전환하고, 대출이자 부담을 없애는 것이다. 가격 하락에 따른 손실 및 주거 안정성에 적지 않은 거부감을 가질 수 있겠지만 현 시점에서는 자녀 교육비와 미래 노후자금에 대한 대비책을 마련하는 것이 무엇보다 중요하다. 주택 취득은 향후 다시 매입 기회를 노릴 수 있다.

또 현재 생활비 수준에서 여가 및 외식비의 비중을 20%가량 줄이면 50만원의 노후자금 재원을 추가로 마련할 수 있다. 의도한 바에 따라 자산 조정을 하게 되면 월 150만원의 노후대책자금을 추가로 마련할 수 있다.

추가로 마련한 재원으로는 소득공제 혜택이 있는 주택청약종합저축 통장을 개설하는 것을 고려해볼 수 있다. 예금 금리가 상대적으로 높고, 향후 활용도를 감안했을 때 본인뿐만 아니라 두 자녀 명의로 각각 개설하는 것도 좋은 방안이다. 지속적인 적립식 펀드투자로 폭동 마련을 위해 노력하는 것도 적극적인 자산 증식 플랜 중 하나다.

또 개인연금저축보험을 기존 30만원에서 50만원으로 증액하고, 배우자도 동일하게 50만원씩 신규가입을 하는 것도 고려해볼 만하다. 개인연금저축을 매월 50만원씩(공시이율: 연 5% 가정) 10년간 불입한 후 만기일로부터 10년간 연금을 지급받는다고 가정할 때, 대략 월 95만원을 연금으로 지급받게 된다. 부부가 동시에 가입하면 확정금은 아니지만 대략 월 190만원의 연금을 받을 수 있다.

기존 포트폴리오 중 장기주택마련저축은 내년부터 소득공제 혜택이 없어지는 만큼 해지한 후 은퇴자금 마련을 위한 재원으로 활용하는 것을 생각해볼 수 있다. 이를 통해 마련한 재원으로는 ELS와 채권형·채권혼합형 펀드에 절반씩 분산 투자하는 것을 고려해볼 수 있다. 최대한 투자위험이 낮은 금융상품을 가입하되 어느 정도의 위험수준은 감수해야만 목표수익률을 기대할 수 있기 때문이다.

노후 은퇴자금 마련을 위한 자산플랜 재조정				
구분	금액	목표수익률	비고	
개인연금저축보험 I (매월)	500	공시이율 연 5.0%	본인출액	
개인연금저축보험 II (매월)	500	공시이율 연 5.0%	신규배우자	
국내주식형 적립식펀드(매월)	500	연평균 7.0%		
주택청약종합저축 I (매월)	100	연 3.5%	본인	
주택청약종합저축 II (매월)	100	연 3.5%	자녀 I	
주택청약종합저축 III (매월)	100	연 3.5%	자녀 II	
정기적금	400	연 3.5%	자녀 III	
ELS	20,000	연 8.0%	월지급식	
채권형-혼합형 펀드(거치식)	20,000	연 6.0%		

(단위: 천원)

담보대출로 구입한 집, 과감히 처분하라

김 부장의 자산, 부채 현황을 보면 주택 가격 하락으로 고전하고 있는 것을 알 수 있다. 주택담보대출의 원금상환이 이뤄지지 못하고, 월수입의 대부분을 생활비와 교육비로 충당하고 있다는 점에서 실질적인 노후자금 대책이 마련되지 않은 것을 알 수 있다. 향후 자녀 교육비에 대한 부담이 더 커질 것이라는 점을 감안하면 현재와 같은 상태가 지속될 경우 빈곤한 은퇴 생활을 벗어나기는 쉽지 않다.

그렇다면 김 부장에게 지금 필요한 자산플랜 리모델링 전

COMMUNITY



양 선생에게 물어보세요

부모님에 관련된 걱정거리나 궁금증이 있으면 연락주세요.
케어코디네이터 양 선생님이 꼼꼼히 살펴보고 해법을 알려드리겠습니다.
사연이 채택되신 분께는 소정의 기념품을 드립니다.
문의 yang@homeinstead.co.kr

어머니가 최근 들어 부쩍 무기력해졌습니다. 자신의 처지에 대해 많이 우울해하시고 삶에 대한 애착이 많이 사라진 것 같아 마음이 아픕니다. 어머니가 삶의 활력을 되찾으실 수 있도록 하려면 어떻게 해야 할까요? (45세 직장인 장님)

최근에 어머니 신상에 무슨 일이 있으셨나요? 큰 병을 앓거나 가까운 분과 사별을 겪으면 우울증과 무기력증에 빠지는 경우가 많습니다. 65세 이상 여성 10명당 3명이 우울증세를 보인다는 통계에서 알 수 있듯 노인 우울증이 어머니만의 문제가 아니라는 사실을 먼저 인식하세요. 그러나 노인 우울증을 일시적인 현상으로 치부하면서 시간이 지나면 괜찮아질 것이라고 낙관하면 안 됩니다. 몸은 마음의 영향을 받게 마련이어서 이를 방지할 경우 어머니의 건강이 급격하게 나빠지거나 치매 증상이 생길 위험이 높아지게 됩니다. 문제를 해결하기 위해서는 무엇보다 어머니에 대한 집중적인 관심이 필요합니다. 평소 좋아하시던 장소나 음식이 무엇이었는지 생각해보고 어머니께서 그것을 접할 수 있게 하세요. 우울증이 있는 어르신들은 소외감을 느끼며 사회활동에 대한 관심이 낮아지는데, 거꾸로 바깥활동이나 대인관계를 멀리하는 행동 자체가 우울증을 유발하기도 합니다. 따라서 가족이나 친구 등 주변 사람들이 지속적으로 격려하고 바깥활동을 유도한다면 우울증을 극복하는 데 큰 도움이 됩니다. 자원봉사, 종교생활, 취미생활, 운동 등을 통해 여가시간을 활용하는 것도 좋습니다. 무기력해지신 어머니를 위해서는 가족이 많은 시간을 할애해서 보살펴드리는 것이 가장 좋은 방법입니다. 그렇지만 직장과 가정 일을 제쳐두고 어머니만 전적으로 보살피기란 쉽지 않습니다. 이런 경우 홈인스테드 시니어케어와 같은 전문 케어 기관을 활용해보세요. 가족과 같은 마음으로 어머니에게 꼭 필요한 맞춤형 케어를 제공하므로 우울증 극복에 많은 도움이 될 것입니다.



인생 후반전 내가 잘하는 것을 해보자

인생의 후반전을 제대로 즐기 위해서는 은퇴 이후 삶에 대한 구상을 해두어야 한다.

이때, 새로운 도전을 계획하는 것도 좋지만 지금까지의 경험이나 자신의 남다른 능력을 활용해 사회에 직·간접적으로 기여해보는 것은 어떨까?

경험이 자산 자신의 사회 경험을 나눠주고 싶다면 서울시가 추진하는 '클래식 멘토단'의 문을 두드려볼 것을 추천한다. 멘토단에 선정되면 소기업, 소상공인을 대상으로 홍보마케팅, 세무회계, 무역, 노무 등에 대한 컨설팅 및 교육 서비스를 제공하는 업무를 맡게 된다. 신청 자격은 전문 분야 경력이 있거나 창업 경험이 있는 50~65세. 멘토단 신청 기간은 8월 22일부터 8월 31일까지로 여성인력개발기관 정보넷(womanup.seoulwomen.or.kr)을 통해 신청 가능하다.

기발한 아이디어 그동안 묵혀두었던 아이디어가 있다면 중소기업청의 시니어 창업 지원 프로그램을 활용하는 것이 좋다. 중소기업청은 시니어의 경력과 특기 등을 활용해 스스로 일자리를 창조하는 공동 창직 활동을 지원하고 있다. 대상으로 선정되면 창의적 아이디어를 사업 아이템으로 구체화하는 과정에 필요한 아이템 개발비, 제작비, 마케팅비 등을 지원받을 수 있다. 신청 자격은 만 40세 이상의 예비 창업자로 2인 이상이 한 조를 이루어야 한다. 사업 신청은 시니어넷(www.seniorkr.com)을 통해 진행된다.

따뜻한 마음 특별한 경력보다는 마음이 중요한 시니어 일자리도 있다. 어르신들을 보살피는 케어기버(CAREGiverTM)가 바로 그것. 케어기버는 바쁜 자녀나 가족을 대신해 어르신에 살고 계신 곳을 직접 찾아가 간단한 식사 준비, 집안일, 운전, 투약 관리 등 일상생활을 돌봐드리는 서비스를 제공한다. 이러한 일상생활 지원을 통해서 어르신의 달라진 표정과 건강해진 모습에서 진정한 기쁨을 발견할 수 있는 일이다. 케어기버가 되기 위해서 특별한 자격증이 필요한 것은 아니지만, 어르신에 대한 존중과 따뜻한 마음은 필수이다. 개별화된 맞춤형 서비스를 제공하기 때문에 외국어, 취미, 종교 등 자신의 이력과 특기 등을 연로한 어르신을 위해서 활용할 수 있는 것이 특징이다. 케어기버가 되고자 한다면 홈인스테드코리아(www.homeinstead.co.kr)에 문의하면 된다.



시니어 포털 사이트 유어스테이지 여름 휴가 콘텐츠 공모전

시니어 포털 사이트 유어스테이지는 여름 휴가철을 맞아 콘텐츠 공모전을 개최한다. 주제는 '가족들과 함께한 소중한 순간'으로, 블로그에 올린 글이나 사진 등의 콘텐츠를 접수할 수 있다. 혼자 보기 아까운 사진이나, 행복했던 순간을 기록한 글을 다른 사람과 나누고 싶다면 유어스테이지 공모전에 도전해 볼 만하다. 접수된 사진과 글은 모두 유어스테이지 홈페이지에 게재되며, 응모작 중 우수한 콘텐츠는 별도 시상할 예정이다. 자세한 내용은 유어스테이지 홈페이지(www.yourstage.com)를 참고하면 된다. 지난 2007년에 첫 서비스를 시작한 유어스테이지는 국내 최대 규모의 시니어 온라인 커뮤니티로 콘텐츠의 대부분을 시니어들이 직접 생산하고 소비하고 유통하며, 회원들을 대상으로 클럽, 블로그, SNS 등의 서비스를 제공하고 있다.

양명주 케어코디네이터 사회복지사
1976년 이화여대 졸업,
스코틀랜드 COSKA 상담과정 수료,
상담학 석사, 사회복지학 석사,
2010년 ~ 현재
세계적인 비영리 시니어 케어 전문기업
(주) 홈인스테드코리아 사무국장.

Home Instead
시니어케어

가족처럼 돌보는 어르신의 동반자
문의 (02) 3218-6243 www.homeinstead.co.kr

TRAVEL



動과 靜이 공존하는 다면적인 매력의 하와이

북태평양 가운데 위치한 세계적인 휴양지 하와이는 여행자들이 한번쯤 꿈꾸는 곳.

천혜의 자연은 물론이고 스포츠와 쇼핑 등 다양한 여행의 즐거움을

만끽할 수 있어 지상 최고의 낙원으로 불리는 하와이에서 올여름 특별한 추억을 만들어보자.

하와이 하면 맨 처음 떠오르는 곳은 바로 오아후, 와이키키 해변과 푸른 물결 위에서 서핑을 즐기는 사람들, 유명한 군사관광지 진주 만, 거리에 즐비한 특급 호텔과 상점 등 한마디로 가장 '하와이스립' 다'고 표현할 수 있는 곳이 바로 오아후다. 하와이에서 유일하게 국 제공항이 있어 하와이를 찾는 관광객이라면 반드시 이 섬을 거쳐 야한다.

멋과 낭만의섬 오아후

하와이를 구성하는 크고 작은 137개 섬 가운데 사람이 살고 있는 섬은 모두 8개, 그리고 이 중 관광객이 드나들 수 있는 섬은 6개이 다. 어디로 가야 할지 고민된다면 먼저 오아후를 눈여겨보자. 호텔, 레스토랑, 상점 등이 즐비한 와이키키 해변에서는 하루가 짧게 느껴질 만큼 먹고 즐길 거리가 많다. 오아후 동쪽 쿠알로아렌치 목장은 절대 놓쳐서는 안 될 곳. 영화 <진주만>과 드라마 <로스트>의 배경이 된 곳으로 바다와 산이 만 나 어우러진 환상의 절경을 자랑한다. 이곳을 즐기는 방법은 다양 하다. 사륜 오토바이 ATV, 승마, 보트 투어, 무비 투어 등 여러 가지 액티비티가 가능하기 때문이다. 당연히 예약은 필수.

이곳저곳 둘러보느라 노곤해진 하루를 마감하기 위해서는 섀넌트 루즈가 제격이다. 럭셔리 크루즈를 타고 바다 위에서 일몰을 감상 하며 여유로운 저녁을 보낼 수 있다. 저녁 내내 무희들의 춤과 연주를 감상하며 지친 몸엔 활기를 불어넣는 것도 좋다. 매번 매초가 소중하고 가슴 벅찬 시간. 한번 상상해보라, 기분 좋은 포만감에 취

해 바라본 수평선으로 아름다운 석양이 지고 있는 모습을. 누구라도 이 치명적인 매력 앞에 버틸 재간이 없다. 하와이의 다른 섬들과 마찬가지로 오아후 내에도 역시 유명 호텔이 넘쳐난다. 그중 로얄 하와이안 호텔은 스타우드 호텔 계열로 역사가 깊다. 그 특이한 핑크색 건물은 와이키키의 상징으로 자리 잡았다. 와이키키에서 15분 정도 떨어진 카할라 호텔도 추천할 만하다. 유명 연예인들이 결혼식을 올린 곳으로 국내에도 잘 알려진 이곳은 고즈넉한 해변과 돌고래 체험 수영장이 특히 인기다.

무궁무진한 하와이의 매력

오아후의 북적이는 분위기가 다소 부담스럽다면 마우이에 들러 잠시 재충전의 시간을 가져보는 건 어떨까. 하와이에서 두 번째로 큰 섬 마우이는 매우 한적한 곳이다. 하와이 특유의 작열하는 태양과 신선한 바람을 느끼며 진정한 휴식을 즐길 수 있다. 마우이의 최대 볼거리는 세계 최대의 휴화산 할레아칼라. 해발 3000m의 이 산야말로 여행자들이 마우이를 찾는 이유이기도 하다. 정상에 오르면 한여름에도 서늘함을 느낄 수 있다. 뉴욕 맨해튼만 한 거대한 크기의 분화구와 자욱한 구름은 자연의 경이로움을 다시 한번 일깨워준다. 자동차라도 정상에 오를 수 있다는 점을 참고할 것. 이 외에도 하와이의 매력은 무궁무진하다. 어떤 수식어로도 하와이를 표현해내기엔 역부족이다. 돌아오는 비행기 안에서부터 파란 하늘과 바람이 다시금 그리워지는 곳. 그곳이 바로 하와이다.

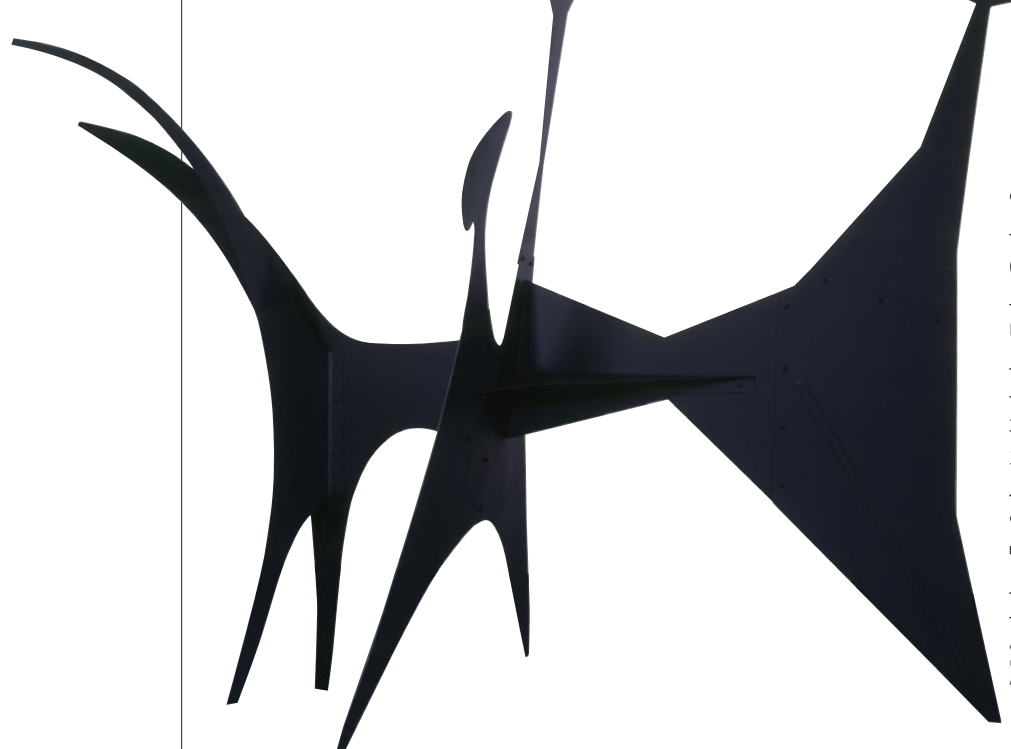


What is Zeus?

하나투어의 풍부한 경험과 탄탄한 해외 네트워크를 기반으로 탄생한 프리미엄 여행 브랜드 제우스(Zeus).

유연하고 탄력적인 일정 조정, 품격 있는 호텔 및 식사, 전문 가이드의 수준 높은 서비스가 하와이 여행의 즐거움을 배가시킨다. 문의 1644-1881

CULTURE



알렉산더 칼더 <NOIR>展

움직이는 조각, 모빌을 발명한 알렉산더 칼더 (1898~1976). 고정적 오브제가 아닌 유연한 연결 고리로 이루어진 그의 움직임은 조각은 기존의 조각에 대한 관습적 개념을 바꾸는 획기적인 작품이었다. 또한 칼더의 기지와 획기적인 구성, 기하학적이고 유기적인 형태의 조화는 키네틱 아트, 추상 조각, 퍼포먼스 아트와 같은 다양한 실험 예술의 성장을 가능케 했다. 작가에게 색채의 중요성은 이미 주지된 사실로 다양한 색을 사용한 페인팅으로 실험된 바 있으나 칼더와 가장 빈번히 연관되는 색은 검은색과 빨간색. 전시 제목에서 알 수 있듯 이번 <NOIR>전은 오직 검은색 작품만 보여준다. 8월 17일까지 국제갤러리. 문의 02-735-8449

(Black Beast)(1940)
© 2012 Calder Foundation, New York
/ Artists Rights Society (ARS), New York

앙리 카르티에-브레송

<결정적 순간>展

일상생활의 평범함 속에서 삶의 비범함을 발견하는 사진가 앙리 카르티에-브레송. 그는 연출을 하지 않고 찍고자 하는 대상의 움직임과 주위의 사물들, 선, 면, 계조 등이 스스로 조화를 이루도록 기다렸다가 그 순간을 재빨리 포착했다. 이른바 '찰나의 미학'을 구현한 사진작가인 것.

이번 전시에는 앙리 카르티에-브레송이 저술한 저작들을 비롯해 그에 관한 단행본, 연구 논문, 에세이, 사진집 등이 총망라된다. 뿐만 아니라 유년기의 가족 사진과 각지를 취재했을 때의 기자증, 편지와 자필원고 등 카르티에-브레송을 말해주는 많은 자료가 최초 공개된다. 9월 2일까지 세종문화회관 미술관 1층. 문의 02-735-4237



(선원들, 볼기)에 1932)
©Henri Cartier-Bresson/Magnum Photos/유로크레온



(성-라자르 역 뒤에서, 파리 1932)
©Henri Cartier-Bresson/Magnum Photos/유로크레온

Gallery



뮤지컬 <라카지>

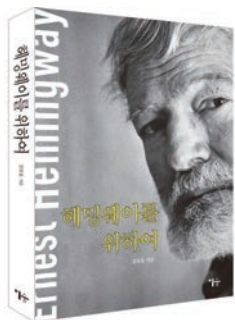
앨빈과 조지 부부의 아들 장 미셸, 그의 갑작스러운 결혼 발표로 인해 벌어지는 해프닝을 재치 있는 대사와 유머러스한 코드로 유쾌하게 풀어낸 작품이다. 클럽을 배경으로 하는 만큼 길로는 화려한 쇼 뮤지컬의 모습을 띠고 있지만 결국엔 가족과 사랑 그리고 인간애에 대한 내용을 다룬다. 한편 극의 배경인 클럽 '라카지오편(La Cage Aux Folles)'에서 펼쳐지는 남자들의 쇼는 토니상을 비롯한 세계 유수 시상식의 안무상을 휩쓸었을 정도로 화려하고 아름답다. 특히 작품의 메시지를 상징적으로 보여주는 '라카지오편' 신은 이 공연에서 놓쳐서는 안 될 최고의 명장면. 새장이라는 신비로운 공간 안에서 펼쳐지는 유연하고도 아크로바틱한 안무가 압권이다. 한국 초연 뮤지컬로 9월 4일까지 LG아트센터에서 공연한다. 평일 오후 8시 (수요일 낮공연 3시) / 토요일 오후 3시, 7시30분 / 일요일, 공휴일 오후 2시, 6시30분 문의 1566-7527

Stage

Books

<헤밍웨이를 위하여>

헤밍웨이 전문가 김옥동 교수가 그의 생애와 작품을 알기 쉽게 소개한 '헤밍웨이를 해설서'이다. 1장에서는 헤밍웨이의 전기를 상세히 다루었으며 2장부터 6장까지는 그의 대표적 작품들을 작가의 생애와 관련하여 흥미롭게 소개했다. 이 책에는 갓난아이 헤밍웨이의 사진부터 그가 사망하기 직전의 사진까지 100여 편의 이미지와 상세한 설명이 수록되어 있는데, 사진과 설명만 읽어도 헤밍웨이의 파란만장한 삶을 관통할 수 있다. 이송



<인생 2막, 여행하기 좋은 시절>

대기업에서 23년간 근무한 저자의 젊은 시절은 대한민국 직장인들이 그렇듯 많은 업무와 야근의 연속이었다. 그런데 어느덧 찾아온 은퇴와 주체할 수 없을 만큼 넉넉한 시간. 은퇴 후 인생 2막을 맞은 저자는 세계 여행을 떠났고, 여행하면서 젊은 시절의 자신을 되돌아보고 격려하는 시간을 가졌다. 여행의 말미에는, 두 번째 인생을 당당하게 받아들이 자신감이 차오르도록 하는 셀프가이드 역할을 기록들을 담고 있다. 시공사



<은퇴의 기술>

은퇴란 쓸모를 다하고 인생을 정리하는 시간이 아니라 진정한 자기 자신으로 살 수 있는 기회이다. 저자 데이비드 보처드 박사는 은퇴준비의 시작은 자신의 정체성과 소망, 재능 등을 명확히 파악하는 것이라고 말한다. 이 책은 50세 이상의 시니어가 자신을 재창출하고 은퇴한 뒤 만족스런 생활 방식을 만들어가는 데 도움이 되는 과정과 내용, 평가 도구를 담고 있다. 인생의 의미와 목적을 스스로 찾도록 하는 셀프가이드 역할을 톡톡히 할 듯. 황소걸음



Cinema



베스트 액조틱 메리골드 호텔

감독의 이름을 확인하는 순간 이 영화를 선택하는 사람이 적지 않을 듯하다. 존 매든은 각본과 연출을 넘나들며 자신의 장기간 로맨틱 코미디를 포함하여 총 20여 편의 영화에 참여한 베테랑 감독. 그의 대표작 <세익스피어 인 러브>는 제 71회 아카데미에서 13개 부문 후보에 올라 최우수 작품상을 비롯한 총 7개 부문을 석권했다. 이를 통해 섬세한 감성 드라마 연출에 탁월한 실력을 인정받은 존 매든 감독이 이번에는 한층 여유롭고 유쾌한 분위기 속에 감성을 자극하는 로맨스 영화를 가지고 돌아왔다. 황금 같은 노년을 위한 기쁨 있는 호텔이라는 광고에 이끌려 은퇴한 일곱 명의 영국인이 '베스트 액조틱 메리골드 호텔'로 온다. 그러나 이 호텔은 사실 개장 준비도 안 된 무방비 상태. 예상치 못한 즐거움이 가득 한 이곳에서 남편과 사별하고 생애 첫 홀로서기에 도전하는 에블린(주디 덴치), 삶에 환멸을 느낀 고등범원 판사 그레이엄(통 월킨슨), 다름이 끊이지 않는 부부인 더글라스와 진(빌 나이, 페넬로피 윌튼), 사랑에 목숨을 건 노년(로널드 피콕)과 마지(셀리아 아임리), 수술을 위해 어쩔 수 없이 인도를 찾은 유리엘(매기 스미스) 등 영화 속 주인공들이 낯선 세계에서 새로운 시작, 만남, 사랑, 추억으로 이끌려 있고 있었던 가슴속의 열정을 깨운다. 주인공들이 저마다의 행복을 찾아가는 과정을 보여 사랑과 인생의 묘미를 만끽할 수 있을 것이다.

이것은,

먼저 은퇴한 친구들도 몰랐던

인터넷에도 나오지 않았던

은행 PB들조차 찾지 못했던

아무도 말해주지 않았던

당신이 기다렸던 '더드림' 즉시연금보험

지금, 만나보세요

푸르덴셜생명 '무배당' 더드림 즉시연금보험¹은, VIP상품으로서
45세 이상 고객이 최소 1억원 일시금 납입 시 익월부터 매월 연금도 받고,
원금도 다시 돌려받을 수 있습니다.^{*주1} 보험차익 비과세와^{*주2} 상속, 증여세의
절세도 가능한 상품으로 7,8월에만 만나 보실 수 있습니다.

(^{*주1}: 상속종신연금 10년형/15년형/20년형의 경우만 가능 ^{*주2}: 10년 이상 유지 시)

^{*}얼마를 더 드리는지, 자세한 내용은 푸르덴셜 라이프플래너®와 상담하세요.

가입
문의

1599-3374
www.prudential.co.kr

이 보험계약은 예금자보호법에 따라 예금보험공사가 보호하되, 보호 한도는 본 보험회사에 있는 귀하의 모든 예금보호대상 금융상품의 해약환급금 (또는 만기 시 보험금이나 사고보험금)에 기타지급금을 합하여 1인당 "최고 5천만원"이며, 5천만원을 초과하는 나머지 금액은 보호하지 않습니다.

