

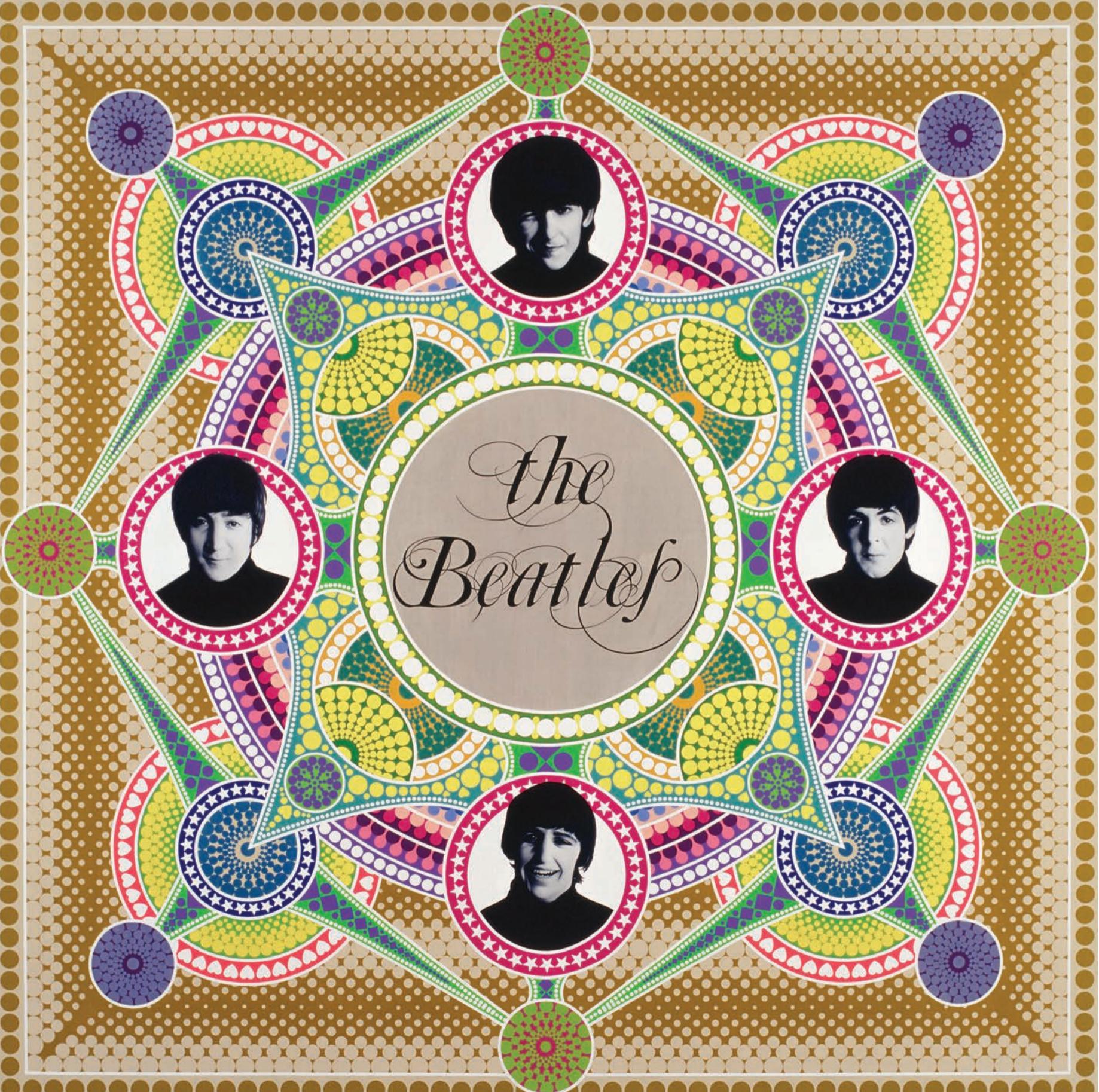
SENIOR 조선

프리미엄섹션 매거진 2012 AUGUST VOL.04

Theme of the Month

자연이 답이다

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



*the
Beatles*



PAL ZILERI

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)

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

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)

■ 정부공인 표준연비 및 등급 V8 타우(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, 차량작재 및 정비상태 등에 따라 실주행 연비와 차이가 있습니다. ■ 급출발, 급가속 및 급제동을 하지 맙시다. ■ 정속주행을 합시다. ■ 현대자동차는 차점/대리점의 카마스터를 통해서만 판매하며, 전국 어느 곳에서나 같은 제품 같은 가격으로 비른 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 mapark@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 종로 세종대로21길 30
인쇄 (주)타리티피에스
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 벌디자인
미술교정 김민정 mapia77@naver.com
교열 최귀열 aromat510@naver.com

ONLINE
부장 이재훈 jacopas@chosun.com
기자 박준현 pj81@chosun.com
웹에디터 문형경 ellira@chosun.com

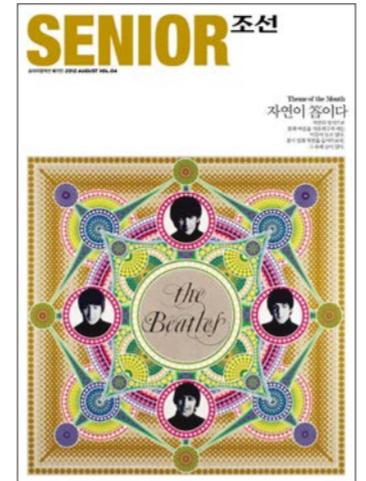
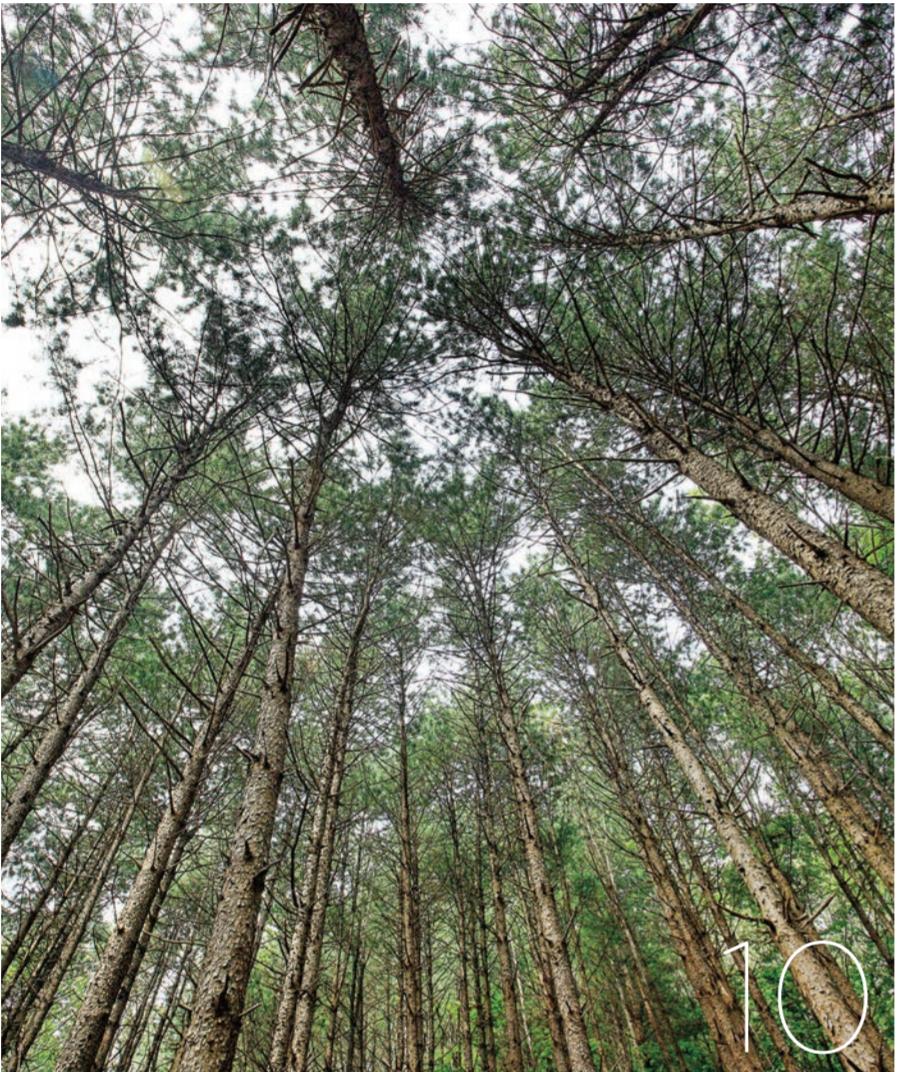
MARKETING & ADVERTISING
총괄부장 박정훈 ipiph@chosun.com
팀장 정하나 hana@chosun.com
대리 홍은애 bhong@chosun.com

INFORMATION
취재 편집 02-724-7868
광고마케팅 02-724-7886
자무 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, 디자털단지, 경기 분당, 과천, 일산, 영통, 기흥 등 수도권 프리미엄 지역 및 오피스 밀집 지역 조선일보 독자들에게 배포됩니다.

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

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



COVER

이번 호 표지는 〈비틀즈 50년_한국의 비틀즈
마니아〉전에 전시 중인 홍경택 작가의 작품
〈The Beatles〉(2007). 전시장에서는 비틀즈를
사랑하는 현대미술가 고근호, 김선수, 김형관,
서상익, 이기일, 이동재, 이호진, 홍경택의
비틀즈를 모티브로 한 작품과 소설가 김훈
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 추첨해 다양한 선물을 드립니다.
많은 참여 부탁 드립니다.

Gift 1 리듬스피캐슬 천천향 이용권

2매(10만원 상당) 4명

Gift 2 차이스컬링 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@chosun.com)로
문의해 주시기 바랍니다.



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.

한남동 예술문화를 완성하다 인터파크씨어터 블루스퀘어에 이은 아트스페이스 NEMO 개관

블루스퀘어 내 전시공간을 품은 NEMO를 조성하여

이제, 공연예술에 이은 미술세계를 펼칩니다.

다문화의 중심 한남동, 블루스퀘어가 문화 벨트 조성에 앞장서겠습니다.



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
비탕으로 육상 트랙 또는 수영장 레인의
방향을 나타내는 가로 라인을 재현한
작품. 분홍색을 기초로 한 다양한
색의 조화를 통해 올림픽의 에너지를
감각적으로 담아냈다.

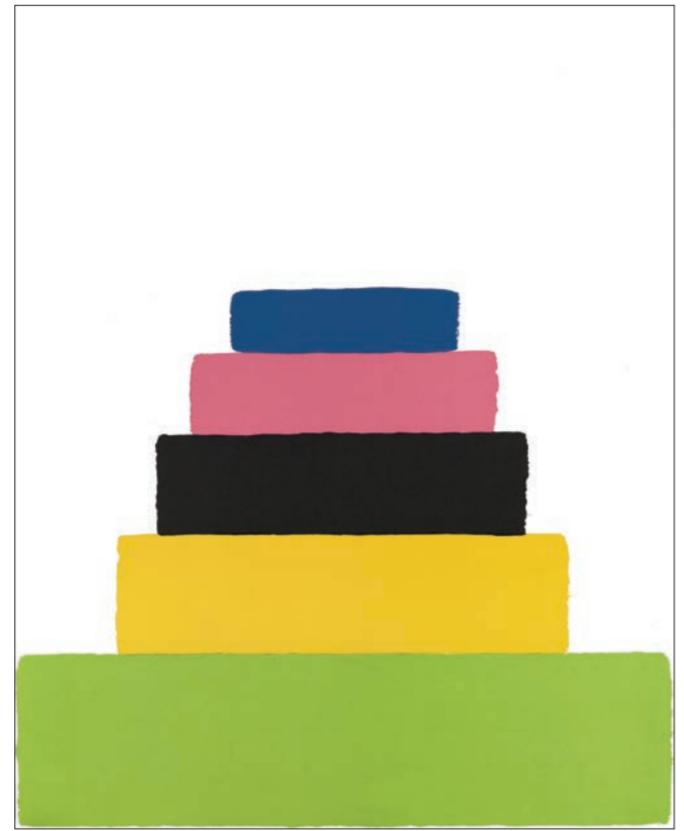


BIG BEN 2012

(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 즐아지는 형태의 연단은 올림픽에 참여하는 선수들의
경쟁과 그들의 스포츠 정신에 대한 존경의 표현이라고.



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 희오리를 표현한 작품.



CAPITAL

(수도)

제리 훈

〈수도(Capital)〉은 올림픽 중심지로서
런던의 이미지를 단순한 색과 상징적인
기법을 통해 추상적으로 재현한
작품이다. 커다란 형태의 원은 훨씬
선수의 바퀴를, 허공에 떠 있는 듯한
검은색 작은 원은 테니스 공을,
짙은색 나뭇잎들은 여름의 싱그러움을
상징한다. 그렇다면 나뭇잎 사이에 있는
분홍색 원형은 무엇일까?
경기를 보면서 응원하는 사람들의
입 모양이라고.

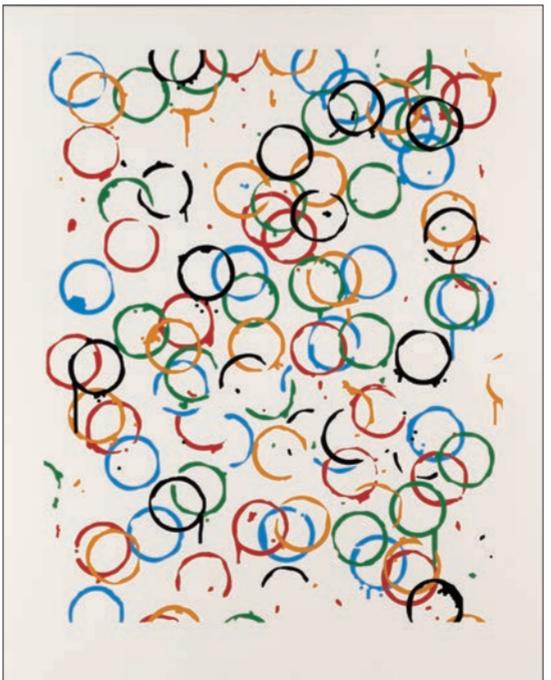


SUPERHUMAN NUDE

(슈퍼휴먼 누드)

피오나 배너

피오나 배너는 인간 사이의 소통,
삶의 철학에 관한 텍스트를
다양한 방식으로 표현하는
것으로 유명하다. *슈퍼휴먼
누드(Superhuman Nude)*는 장애인
올림픽에 대한 고찰을 담은 텍스트
작업으로, 스포츠 경기에서 보여지는
인간 육체의 강함과 경쟁에 대한 인간의
나약한 심리를 표현했다.

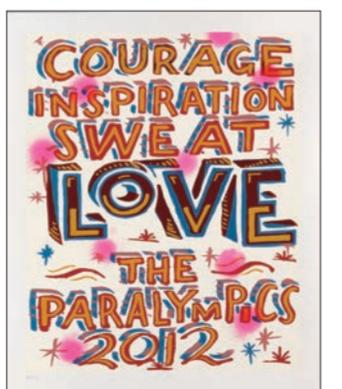


LOVE

(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 경험이 주는 용기, 영감,
사랑 그리고 힘들지만 달콤한 결과와
같은 장애인 올림픽의 근본적인 가치를
직접적인 단어를 통해 표현했다.

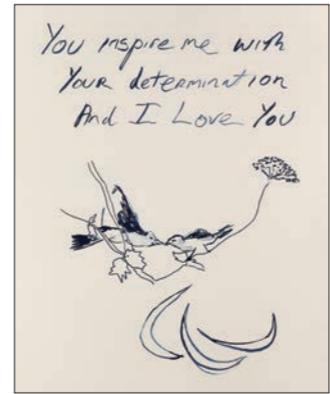


BIRDS 2012

(새 2012)

트레이시 에민

자유를 상징하는 두 마리 작은 새가
다정히 키스를 하고 있고, 그 위에는
“당신들의 투자는 나에게 영감을 줘요.
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 친지를 보낸다.



GO

(기다)

マイール 크레이잉 마린

영국 젊은 미술가들의 모임인
yBa(Young British Artists)에
많은 영향을 끼친 마일 크레이잉
마린은 의사, 조명, 우산 등 우리
주변의 일상적인 요소들을 미니멀한
선과 색채로 표현하는 작업을
한다. *〈기다(GO)〉*는 ‘GO’라는 단어와
스톱워치의 조화를 통해 스타팅
라이선 긴장감과 피니시 라인을
향한 긴박감, 승리의 환호를
감각적으로 담아냈다.

LONDON 2012

(런던 2012)

레이切尔 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 고리와자
회합의 고리를 상징한다고.

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 고리와자
회합의 고리를 상징한다고.

FOR THE UNKNOWN RUNNER

(무명의 주자를 위하여)

크리스 오플리

크리스 오플리는 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)

안자 해일린

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

ECO-HEALING



미국 질병통제예방센터(CDC)는 수명에 영향을 미치는 주요 요인을 분석했다. 그 결과 10% 가 보건의료제도, 15%가 유전 및 체질, 25%가 환경 그리고 50%가 생활습관으로 나타났다. 오랫동안 건강한 삶을 영위하기 위해 무엇보다 중요한 것은 환경과 생활습관이라는 얘기다. 그러나 안타깝게도 우리가 생활하는 환경은 결코 평화롭지 않으며 우리 몸에 벤 습관도 그다지 훌륭하지 못하다. 에코힐링은 바로 이에 대한 해법을 자연에서 찾고자 하는 움직임이다. 자연과 하나 되어 음식, 운동, 명상 등을 통해 자연치유력을 회복하고자 하는 것이다.

“인간은 자연에서 태어난 존재” 에코힐링은 어제 오늘 생겨난 개념이 아니다. 서양에서는 1996년 노벨생리학상을 수상한 캐나다 내분비전문의 한스 세리 박사가 만성적 스트레스가 체내 질병을 야기한다는 이론을 제창한 이래 몸과 마음의 연결성에 대한 연구가 활발히 이뤄졌고, 그로부터 오늘날의 보완의학·대체의학·자연의학 등이 태동하게 된다. 에코힐링의 자연치유력 개념 또한 이와 유관한 것이다.

국내에서는 국민 소득이 2만 달러대로 접어들면서 서서히 에코힐링에 대한 관심이 드러나기 시작했다. 소득이 높은 나라, 고도화된 사회일수록 긴장과 스트레스 강도가 높은 건 당연지사. 자연을 찾아 마음을 느슨하게 만드는 일이 필요해진 것이다. 그리고 이 같은 움직임은 지난해부터 부쩍 활기를 띠기 시작했다. 에코힐링을 기본으로 한 건강 개선 프로그램을 운영하는 자연치유센터들이 속속 생겨나고 있는 것만 봐도 알 수 있다. 그리고 이는 일시적인 유행이 아니라 앞으로 계속적으로 확대될 것이라는 게 전문가들의 공통적인 견해다. 하지만 왜 하필 자연인가. 국내 1호 자연치유센터 힐리언스 선마을의 진용일 교수는 말한다. “근본적으로 인간은 자연에서 태어난 존재죠. 그러나 도시에 산다는 것 자체가 스트레스입니다. 자연을 통해서만 마음의 안정을 얻을 수 있지요.”

일상 속 자연치유 실천하기 그렇다고 무조건 도시를 떠나는 게 능사는 아니다. 다만 자연의 방식대로 자연을 즐길 수 있어야 한다는 것. “보통의 도시인들이 자연을 접하는 일이란 기껏 산이나 들로 가서 술 마시고, 고기 구워 먹고 하는 거예요. 그런 건 당연히 효과가 없죠. 진정한 자연을 접하는 게 아니에요. 현재의 도시 문화로는 자연을 제대로 즐길 수가 없는 것이죠. 먹고 마시면서 배를 채우는 대신 자연 속에서 비워낼 줄 알아야 합니다.” 그렇다면 어떻게 하는 게 정답일까. 주변을 둘러보자. 도시의 일상 속에도 자연은 얼마든지 있다. 사무실 한 귀퉁이에 놓인 화분 속 꽃이나 길가 가로수도 엄연히 자연의 일부다. 그것을 바라보고 말을 거는 것, 그것 자체가 명상이 될 수 있다는 게 진 교수의 설명이다. 5분이든, 하루 종일이든 시간은 중요치 않다. 얼마나 자연을 잘 감상하는가가 중요하다.

사내 프로그램의 일환으로 강원도의 한 자연치유센터를 찾은 S반도체의 김 모 씨는 “우리 같은 40대는 그야말로 ‘끼인세대’예요. 소외받는 느낌이 크죠. 스트레스를 풀 수 있는 방법이라고는 술밖에 없어요. 이제는 자연 속에서의 휴식, 쉬이 필요한 때라는 생각이 듭니다”라고 말한다. 아울러 그는 “집이나 회사 등 일상 속에서 자연치유를 실천할 수 있는 방법을 배우는 것이 중요하다”는 말도 덧붙인다.

그러니 도시에 산다는 것 자체가 스트레스입니다. 자연을 통해서만 마음의 안정을 얻을 수 있지요.

INTERVIEW

진용일
힐리언스 선마을
생활습관 교수



Q. 선마을의 주요 역할은 어떤 것인가?
생활습관을 개선하도록 강력한 동기를 부여하는 것이다. 일반적으로 사람의 생활을 개선하기 위해선 최소 90일 가량이 필요하다. 그러나 이곳에서 1박2일, 2박3일 머무르는 것만으로 모든 것을 바꿀 순 있다. 다만 습관을 개선할 수 있는 동기를 부여하고 일상 속에서 쉽게 실천할 수 있는 명상, 쉼의 방법을 터득하도록 하는 게 관건이다.

Q. 선마을을 방문하는 체험자 규모는 어느 정도인가?

현재 하루 100명으로 수를 제한하고 있다. 월 2000명 정도가 선마을을 방문한다. 해마다 그 수는 지속적으로 증가하고 있으며, 특히 지난해부터 급격히 늘기 시작했다.

Q. 주로 어떤 이들이 이곳을 찾는가?

스트레스를 많이 받은 이들이 다수다. 그들에겐 공통된 특징이 있다. 얼굴이 많이 굳어 있고 농담을 해도 잘 웃지 않는다. 웃는 게 부자연스럽고 표정 변화가 거의 없다. 하지만 1박2일 이곳에서 지내는 것만으로도 어느 정도 생기를 되찾곤 한다.

Q. 체험자들 중에 극단적인 개선을 경험한 예가 있다면?

심각한 불면증에 시달리는 이가 있었다. 세 달 정도 침을 못 잤다고 했다. 이곳에서 이틀을 머물렀는데, 내내 범정을 설쳤다고. 그런데 사흘째 되는 날 집으로 돌아갔을 땐 오랜만에 숙면을 취할 수 있었다고 했다.

또 다른 이는 부부 간의 성격 차로 심각한 스트레스를 받고 있었다.

깊은 불안감에 시달렸는데, 명상 등을 통해 배우자에 대한 마음가짐을 새롭게 다질 수 있었다.

Q. 도심 속 일상에서 쉽게 심신을 다스릴 수 있는 방법은 없나?

여유를 가지는 것이 중요하다. 시간 내서 원가를 하겠다고 생각하면 막상 실천이 쉽지 않다. 5분이든, 10분이든 수시로 일상에서 마주치는 꽃과 나무에 관심을 가져보라. 자연에 말을 거는 것 자체가 명상이 된다. 그로부터 몸과 마음의 평화를 얻을 수 있다.



가볼 만한 에코힐링센터

경주자연치유센터 자연식과 약선요리 위주로 상한 몸을 해독·정화한다.
자연치유와 재활에 대한 실질적인 정보를 제공, 질병을 극복하도록 하는 프로그램이 주를 이룬다. 문의 054-751-9788

깊은 산속 옹달샘 아침면지문화재단 고도원 이사장이 운영하는 명상센터.
명상과 경기 위주의 프로그램이 다수다. 화목한 가정을 유지하고자 하는 40~50대 부부를 위한 3박4일 중년부부학 프로그램도 있다. 문의 043-723-2033

동의본가 힐링타운 신개념 한방의료시설. 전통한옥에서 개인별 맞춤형 약선음식과 건강식품을 섭취, 한방진료와 명상·기공 등 한방 치유 프로그램을 체험 할 수 있다.
9월 개관 예정. 문의 055-973-9565

대티골 영양 대티골 마을 비롯한 일월산 일대에서의 체험이 주가 되는 생태마을.
횡도구들방, 자생화공원 등지에서 편안한 휴식을 얻을 수 있다.
문의 054-682-7903

자연생활의 집 자연식 위주로 철저히 하루일과표에 맞춰 생활하며 숲 속 정취를 만끽할 수 있다. 요리나 문화 강의도 진행된다. 근처에 통도사 등 유명 사찰과 온천도 있다.
문의 055-381-8153

청운골 생태마을 너와진과 골피진 가옥을 조성해 전통마을 풍경을 재현한다.
천연 비누나 뺨과자 만들기 등의 당일 체험 프로그램이 다수다.
사암장터 분위기의 토속음식도 맛볼 수 있다. 문의 031-773-3000

힐리언스 선마을 신경정신과 전문의 이시형 박사를 필두로 신개념 생활습관 개선 프로그램을 개발, 식사·운동·명상·수면 등을 첨검한다. 건강교육과 체험 프로그램이 두루 진행된다. 휴대폰 사용 불가. 문의 033-434-2772

食

물과 바람이 어우러진 자연밥상



오늘날 걷기는 세계적인 건강 열풍의 중심에 있다.

질병 및 노화 예방에도 탁월한 효과를 지닌 걷기는 여타 유산소운동

보다 체력적 부담이 적어 40~60대 중장년층에게

특히 최적의 운동이라 할 만하다.

그간 걷기 운동은 특별히 시간이나 장소에 구애받지 않고 일상 속에서 꾸준히 실천하는 것을 정석으로 여겼다. 그러나 최근의 트렌드는 역시 '자연+걷기'다. 이를테면 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 자배하는 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. 깨끗한 자연 속에서 리듬을 타듯 자유롭게 걷는 것이 두뇌에 좋은 영향을 미쳐 신신을 행복하게 한다는 얘기. 성 박사는 일주일에 5회 이상, 하루 30분씩 자연 속에서 걷는 것 이상의 보약은 없다고 강조한다.

Tip

노들이 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 향성제. 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.

步

행복감이 샘솟는 힐링워킹



이미지 출처: 가이아미디어 코리아 (©geyarnaps/multis)

혹자는 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 영거리가 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 솔UBLE 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 젓가락 먹는다면 고기는 두 젓 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 신통한 것들을 전뜩 먹는 것이 아니라 이미 기득 차 있는 찌꺼기를 비워내고 공간을 마련해 무슨 일어든 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.

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 높았다. 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 불규칙성이 섞여 있다. '찌르르...찌르르...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.

Tip

세계적인 정신분석학자 제임스 보그는 마인드 컨트롤을 통해 충분히 스트레스를 이길 수 있다고 말한다. 그는 저서 <마음의 힘>에서 스트레스에 대처하는 4가지 기술을 다음과 같이 소개한다.

적응하기 특정한 스트레스 요인을 바꿀 수 없다면 생각을 바꿔라. 태도를 변화시켜 스트레스 요인에 적응하는 것이다.

수용하기 외부의 사건을 내 힘으로 바꿀 수 없다면, 그 자체를 인정하라. 그래야 마음고생을 할 필요 없다.

피하기 기분은 피하기 전술이 유일한 해결책이 될 때도 있다. 단호히 'NO'라고 말하고 싶다면 그렇게 하라.

바꾸기 평상시 습관이나 활동방식을 바꿔라. 집에서 드는 직장에서도 스트레스를 받을 만한 일을 두 번 다시 경험하지 않도록.

眼

자연주의 수면리듬



숙면은 곧 축복이다. 불면증이나 수면리듬지연증후군으로 고생하는 이들이 적지 않은 터이다. 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 귀기기 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 쏘이 아침이라는 신호를 전달하고, 밤에 잠자리에 들 때는 조명을 어둡게 해 빛의 자극을 피하는 게 좋다. 인체의 리듬을 주관하는 생체시계는 앙구 안쪽의 망막을 통해 전달되는 빛으로 낮과 밤을 구분한다. 실제로 수면 리듬 장애를 치료하는 데는 이른 아침에 밝은 빛을 비추고 저녁에 빛을 파하게 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.

INTERVIEW

부부작가 김차섭·김명희 내게 가장 가까운 신, 당신*



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



(본수놀이), Oil pastel on chalkboard, 2011

나무는 쉽게 파트너를 갈아치우지 않는다.

평생 한 자리에서 여름과 겨울, 폭풍과 장마를 견딘다.
서로를 다 가려주려 욕심내지 않고 각자 온몸으로 비를 맞으나,
평생 동행하는 나무에게서 배운다.
내 옆에 잠든 게 보드라운 은사시가 아니라
띠가운 행자나무일지도 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 증명서를 하고 나니 5분 만에 예식이 끝나더란다.

"학교를 마치고 나니 지원금도 끊기고, 수중에 돈도 없을 때였습니다. 기숙사에서도 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 긴 시간을 동행하면서 서로의 이웃 나무가 되어주리라 약속한 것이다.

부부란 삶과 죽음을 함께하는 동반자다

치열한 경쟁의 도시 뉴욕에서 이들은 치열하게 살았다. 그 결과 뉴욕 현대미술관을 비롯한 유수의 미술관에서 김차섭 씨의 작품을 소장하고

있고 체이스맨해튼 뱅크 등 세계적인 기업에서도 그의 작품을 구입했다. 그러던 1989년, 이들은 20년 가까운 뉴욕 생활을 접고 1990년 춘천 부근 폐교에 동지를 틀었다. 언제고 한국으로 돌아오겠다는 생각을 갖고 있기도 했지만, 성공한 작가라는 헌을 속에 파묻는 것을 경계하고자 했던 것이다. 뜻밖에 이들의 폐교 행은 국내에 새로운 바람을 불러일으켰다. 그전까지 빈 채로 방치되었던 시골학교에 작가들이 입주해서 작업하는 공간으로 활용하는, 이른바 '폐교 문화의 시대'를 연 것이다.

강원도에 정착한 지 20년 남짓. 변함없이 이들은 그곳에서 생활하면

서 그림을 그리며 지낸다. 다만, 강원도의 한파를 피해 추운 겨울에는



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 산비로운 존재를 돌덩이로 표현했다. 〈극사실주의로 그려낸 물에 침식돼 동글동글해진 자갈이 캔버스 한가득이다. 〈아날렘마〉는 세계지도를 거꾸로 매달아 동남아 문명의 가치를 뛰웠다. 1993년부터 시작한 역(逆)지도화 작업의 하나다.

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

나이가 든다는 것은 슬픈 모멘트로 가고 있는 것이라고 할 수 있습니다. 부모님과 헤어지고, 체력도 떨어지고, 병이 들기도 하고 말이죠. 그러나 이런 나이들이 서글프지는 않습니다. 자연의 순리니까요. 오히려 모든 것에 대한 감사하는 마음이 더욱 커지는 것 같습니다.

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.

별하나에 사랑을 약속하다

잦은 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 각자로서 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 선생님이라니! 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 비해 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). 이번에 전시를 준비하면서 인생의 겨울로 들어섰구나 하는 생각이 들었습니다. 그러나 이런 나이들이 서글프지는 않습니다. 자연의 순리니까요. 오히려 모든 것에 대한 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 잊지 않고 살 수 있느냐는 물음에 그들은 말한다. "열정은 아직도 이루어야 할 것이 많은 때에 생기는 감정입니다. 나이가 들수록 열정이 열어지는 것은 당연합니다. 대신 그 자리에 성숙함이 들어섭니다. 모든 것을 포용할 수 있는 마음이 생기는 것이죠."

LOOK

신사는 모자를 좋아해

아직도 모자를 햇볕가리개 정도로 생각한다면 그건 모자에 대한 모독이다.

모자는 멋진 패션에 가장 큰 변화를 줄 수 있는 특급 아이템이다.

평범한 복장이라도 멋진 모자 하나만 더하면 품격 있는 신사 스타일을 연출할 수 있다.



깔끔한 흰색 운동에 파란색 밴드가 들려져 마린 룩을 연상시킨다.
비치 아이템으로 제격. 밝은 색상의 반바지나 샌들과 함께 매치하면
열살은 젊어 보일 수 있다. 휴고보스 18만원



클래식한 매력을 자닌 이 모자는 스트reet 스타일을 한층 '업' 시킨다.
일반의 재미없는 '아저씨 정장' 대신 팔목이 살짝 드러나는 치노 팬츠와
매치해보는 건 어떨까. 질바이 질스튜어트 by 헛츠온 4만9천원



챙이 좁은 것이 특징. 머리 뒤쪽에 살짝 걸치듯이 써야 멋있다.
조금 부담스럽다고? 언제까지 큰 운동에 챙이 넓은
할아버지 중절모만 쓸 텐가. 앤서니 페토 by 랜스미어 33만원



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



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



처음엔 핑크에 선뜻 손이 가지 않을지도 모르다.
하지만 화사한 핑크색 모자 하나가 당신을 스타일리시한 남자로
각인시켜줄 것이다. 앤서니 페토 by 랜스미어 23만원



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



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



**모자를 사랑한 멋쟁이
프랭크 시나트라**

당신의 노래방 18번을 맞혀볼까. 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 뺄 수 없는
아이템이었다. 특히 전성기 시절 중절모를 비스듬히
눌러쓴 모습은 전 세계 여성들 사이를 사로잡았다.
그가 이를 드러내며 환히 웃고 있는 위 사진은 1950년
1월 스튜디오에서 레코딩 작업 당시 찍은 것. 잠시 짬을
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 운동기 높지도, 낮지도 않고
챙이 넓지도, 좁지도 않은 완벽한 모자라 할 수 있다.
슈트만으로는 원지 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 별명으로 불렸는데, 눈빛도 눈빛이지만 그의
패션으로 말미암아 그를 누구보다 분위기 있는 남자로 만드는
데 큰 공을 세웠다고 할 수 있을 것이다.

소통 협조 라밸리스(02-811-9010), 랜스미어(02-542-4177), 모글(02-3445-6264), 휴고보스(02-543-7580), 헛츠온(02-3445-6428), 헬렌카민스키(02-529-2538)

The Art of Handcraft

SINGLE MALT SCOTCH WHISKY
Distilled at THE BALVENIE® Distillery, Banffshire, SCOTLAND
FINISHED IN PORTWOOD® PORT CASKS
ESTD 1892
From our RARE RESERVES of exceptionally fine Balvenie, our Malt Master has selected only those casks that he believes will acquire even greater COMPLEXITY & DEPTH from further maturation in port casks.
AGED 21 YEARS
THE BALVENIE DISTILLERY CO. LTD., DUFFTOWN, BANFFSHIRE, SCOTLAND AB55 4BB
70cl e 40% vol

THE BALVENIE®
SINGLE MALT SCOTCH WHISKY



윌리엄 그랜트 앤 선즈 코리아 02-2152-1600 경고: 지나친 음주는 간경화나 암을 일으키며 운전이나 작업 중 사고 발생률을 높입니다.

SPECIALIST

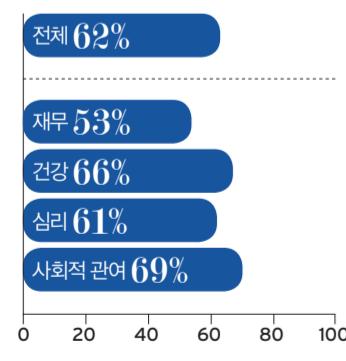


서울대 한경혜 교수 은퇴 준비 '네가지'가 필요하다

바야흐로 '100세 시대'가 도래했다. 이와 동시에 은퇴 이후는 삶을 정리하고 마무리하는 시기가 아닌 또 다른 인생의 시작점이 되었다. 두둑한 통장 잔고만 있다면 노후의 행복이 보장될까?

절대 그렇지 않다. 모 개그 프로그램의 코너 제목처럼 '네가지'를 갖춰야 한다는 사실.

베이비붐 세대의 은퇴준비도



대상 1955~63년 출생한 한국인 3,783명
조사 서울대학교 한경혜 교수 연구팀

100세 수명, 과연 축복일까 죄악일까? 독거노인, 노후빈곤 등 부정적이 고 우울한 기사가 넘쳐나다 보니 이런 생각이 든다. 수명 연장과 더불어 베이비붐 세대(1955~1963년 출생) 수백만 명이 본격적으로 은퇴를 시작하게 되면서 세수 감소, 재정 악화, 일자리 부족 등 각종 사회경제적 인 문제가 대두될 것이라는 예상이 더해져 노후 재정에 대한 압박감이 생겨나는 양상이다. 그렇다면 '은퇴 준비=노후자금 마련'이라는 등식에 사로잡히게 되는 것이다.

"노화는 평생에 걸친 일련의 과정이고, 현재의 삶이 노년에 영향을 미치므로 전 생애적 준비가 필요합니다. 그러나 은퇴는 재정적인 측면에서의 변화만 가져오는 것이 아닙니다. 평일에는 직장으로 출·퇴근하고, 주말에는 휴식을 취하던 일상의 리듬이 깨지면서 하루를 누구와 어디서 무엇을 하면서 보낼 것인지와 같은 '일상의 재구조화' 작업이 요구되는 것이죠. 또한 '나는 어떤 사람이며, 얼마나 가치 있는 사람인가'라는 개인 정체성의 상당 부분을 지탱해주던 것이 직업이었던 만큼 퇴직 후에는 어떻게 개인의 정체성을 유지할 것인가도 중요합니다. 이 외에도 가족과의 관계, 사회적 관계도 달라지게 됩니다. 이처럼 삶의 모든 측면에서 변화를 가져오기 때문에 은퇴 준비에는 재정뿐만 아니라 건강, 심리, 사회적 요소 등을 포괄해야 합니다"라고 서울대학교 생활과학대학 이동기족학과 한경혜 교수는 말한다.

한국 중년층의 은퇴준비지수

한국노년학회 회장을 역임하고, 서울대 노년·은퇴설계 지원센터 센터장을 맡고 있는 한경혜 교수는 최근 통합은퇴준비지수를 개발했다. 은퇴 후 행복한 삶을 살기 위한 준비를 얼마나 잘했는지를 나타내는 지수를 만드는 데 있어 재무적인 요소뿐만 아니라 다른 요소들까지 다면적으로 접근하여 분석했다는 점에서 주목을 끈다.

그렇다면 우리나라의 대표적 중년층인 베이비붐 세대의 은퇴준비도는 몇 점일까? 한경혜 교수는 1955~1963년 출생한 한국인 3,783명을 대상으로 재무, 건강, 심리, 사회적 관여 등 네 가지 영역을 아울러 조사한 결과에 따르면 베이비붐 세대의 은퇴준비지수는 100점 만점에 62점에 불과하다고 한다. 각 영역별 은퇴준비지수는 재무 53점, 건강 66점, 심리 61점, 사회적 관여 69점으로 나타났다.

전반적으로 수치가 낮긴 하지만, 은퇴를 앞둔 사람들이 노후자금, 건강 관리, 사회 활동 등에 대한 관심과 필요성은 인지하고 있는 반면, 심리적 측면은 간과하거나 잘못 인식하는 경우가 많았다. '나이는 숫자에 불과하다'며 언제까지나 청춘처럼 살아가려는 것이 대표적인 예이다. 아무리 자기 관리를 철저히 한다 해도 노화에 따른 호르몬의 변화 등을 컨트롤할 수는 없습니다. '나는 아직 건재하다'며 젊은이들과 경쟁하기보다는 어느 시점에서는 링 위에서 내려와 젊은이들을 격려하고 나이들 수록 깊어지는 자제로움을 많은 이들과 나눌 수 있어야 하는 것이죠. 그런데 이상적 자아와 실제적 자아의 괴리를 인정하고, 그 차이를 좁힐 줄 아는 일입니다. 젊은 시절에는 실제의 나와 이상적인 나의 격차를 줄이고자 노력한다면, 나이가 들어서는 이상적인 나를 현실과 가까이 두어야 합니다. 말하자면 자기 수용인데, 근사한 노년을 꿈꾼다면 자기 수용이 필요합니다."

모든 것은 긍정적인 면과 부정적인 면을 동시에 가지고 나이 들어이라는 것 또한 두 가지 면을 모두 지니고 있다. 쇠퇴와 죽음으로 가까이 다가간다는 두려움이 있는 한편 은퇴 이후의 시기는 가족, 사회적 의무에서 상대적으로 자유로워지면서 개인적 성숙을 이루는 시기이기도 하다. 물론, 자유와 성취를 만끽하는 행복한 시기가 될 것인지, 무료하고 고립되며 경제적으로 어려운 고난의 시기가 될 것인지는 은퇴 이전에 이후의 삶에 대한 준비를 얼마나 잘하는지에 달려 있겠지만 말이다.

대한민국 액티브 시니어를 위한 모든 것!



www.seniorexpo.co.kr



2012 서울국제시니어엑스포 Seoul International Senior Expo

| 2012 서울국제시니어엑스포에서 참가업체를 모집합니다 |

전시목록 (참가대상업체)

구 분	내 용
금 융	보험상품, 금융상품, 연금, 자산관리 등
레 저	여행상품, 스포츠용품, 레저용품, 오락 / 휴양시설 등
건 강	고령친화용품, 건강식품, 의료기기, 병원 및 의료센터 등
생 활	노인생활용품, 전자제품, 귀농귀촌, 패션의류 등
인 식	평생교육원, 사이버대학 등
관 계	홈케어서비스, 너싱홈, 노인상담센터 등
주 거	주거보조시설, 인테리어, 실버타운, 고령자 주택 등
직 업	시니어 직업훈련센터, 시니어 고용희망업체 등
기 타	정부부처 정책홍보 및 시니어를 대상으로 하는 모든 상품, 서비스

문의처

서울국제시니어엑스포 운영사무국

서울시 강남구 역삼동 737번지 강남파이낸스센터 25층 (주)시니어파트너즈
신청 및 문의 전화 | 02-3218-6245 팩스 | 02-3218-6280
이메일 | expo@yourstage.com

2012. 10. 4 (목) – 2012. 10. 5 (금)

서울 삼성동 coex, Hall B & Grand ballroom



주최 ChosunMedia 시니어조선

주관 SENIOR PARTNERS

후원 ChosunMedia 조선일보

ChosunMedia 디지털조선일보 MKE 지식경제부

보건복지부 서울특별시

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 경험의 공존

먼저 가장 눈길을 끈 것은 이색 자동차 전시장. 최근 현대차는 고객의 감성까지 충족시킨다는 가치 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 컨셉으로 한 플라워숍 전문브랜드 ‘스텔라(Stella)’와 서로 다른 업종의 거점 중 하나가 다른 거점에 공존하는 방식의 속인숍(Shop in Shop) 형태로 선보이는 테마지점이다.

이곳에서 고객들은 전시된 차량과 꽃을 번갈아가며 구경하고, 꽃향기 가은은하게 퍼지는 아늑한 분위기 속에서 구매 상담을 받을 수 있다.

바쁜 일상에 지친 고객들의 감성을 충족시키기에 부족함이 없다는 게 회사 측의 설명이다. 업계 전문가들도 차칫 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 발맞춰 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 ‘로보카 폴리’ 지점, 커피를 테마로 한 ‘여의도 현대 애스프레소 1호점’ 등이 고객과 만나 좋은 반응을 얻기도 했다.

현대차만의 프리미엄 서비스

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 1450여 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 심의위원회의 조사와 판정을 거쳐 과정구 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 사업에도 더욱 박차를 기울여 올해까지 전국 11개 직영 서비스센터를 최고급 시설로 개선할 방침이다. 향후 전국 23개소의 직영 서비스센터를 비롯해 총 1450여 개소의 서비스 협력업체의 시설 표준화·고급화 사업도 단계적으로 완료해나가 어디서나 모든 고객이 현대차만의 고품격 서비스를 받을 수 있도록 할 예정이다. 세심한 배려와 서비스로 마음까지 움직이는 감성기업. 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 香)
미각_현대오감차(행복·미소·감동·사랑 茶)
청각_현대오감樂(전시장 음악)
촉각_도자기 컵홀더, 스마트부
시각_견적서용 고급 폴더

청춘고백 2030 운동

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

고품격 고객용대 전문가 육성

현대차에서 고품격 호텔서비스를 받는다? 고객용대 전문가 육성 프로그램인 ‘소름 전문가 아카데미’를 운영한다. 이 일환으로 1000여명의 영업사원을 대상으로 고객 서비스의 질적 향상을 위해 힐튼호텔 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 과정구금액의 최대 300%를 보상해 준다.

고객서비스센터 시설 표준화·고급화

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

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



FINANCE

집값 떨어져 걱정인 김부장 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 김부장은 전형적인 외벌이 가장이다. 대학을 졸업하고 출근 대기업에 근무하면서 안정적인 가정을 꾸리고 있지만, 그의 표정이 최근 들어 부쩍 어두워졌다. 주택 가격 하락으로 자산 포트폴리오가 크게 앵클어졌기 때문이다. 덕분에 언제가는 맞닥뜨려야 하는 은퇴 준비는 아예 신경도 못 쓰는 경지이다. 김부장은 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 보금자리론으로 담보대출을 전환했을 뿐이다.

김부장의 자산, 부채 현황을 보면 자산은 현재 살고 있는 아파트 1채와 장기주택마련저축, 연금저축 적립금 5000만원 그리고 1000만원 남짓의 현금으로 구성돼 있으며, 부채는 부동산 담보 대출 2억4000만원이 있다. 월수입은 평균 600만원. 자출내역을 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 대출금이자가 매월 소득의 18% 수준에 이르고 있다.

김부장의 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 240,000
주택담보대출 진액	240,000
(단위: 천원)	(단위: 천원)
순자산(총자산 - 부채)	412,000



담보대출로 구입한 집, 과감히 처분하라

김부장의 자산, 부채 현황을 보면 주택 가격 하락으로 고전하고 있는 것을 알 수 있다. 주택담보대출의 원금상환率이 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 김부장에게 지금 필요한 자산플랜 리모델링 전

략은 무엇이 있을까? 월 자출항목 중 가장 눈에 띠는 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 주택청약 종합저축 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 목돈 마련을 위해 노력하는 것도 적극적인 자산 증식 플랜 중 하나다.

또 개인연금저축보험을 기준 30만원에서 50만원으로 증액하고, 배우자도 동일하게 50만원씩 신규가입을 하는 것도 고려해볼 만하다. 개인연금저축을 매월 50만원씩(공시 이율: 연 5% 가정) 10년간 불입한 후 만기일로부터 10년간 연금을 지급받는다고 가정할 때, 대략 월 95만원을 연금으로 지급받게 된다. 부부가 동시에 가입하면 확정은 아니지만 만 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 제조정

구분	금액	목표수익률	비고
개인연금저축보험 I (매월)	500	공시이율 연5.0% 본인증액	
개인연금저축보험 II (매월)	500	공시이율 연5.0% 신규배우자	
국내주식형 적립식펀드(매월)	500	연평균 7.0%	
주택청약종합저축 I (매월)	100	연3.5%	본인
주택청약종합저축 II (매월)	100	연3.5%	자녀 I
주택청약종합저축 III (매월)	100	연3.5%	자녀 II
정기적금	400	연3.5%	자녀 II
ELS	20,000	연8.0%	월지급식
채권형·혼합형 펀드(거치식)	20,000	연6.0%	

(단위: 천원)

COMMUNITY



인생 후반전 내가 잘하는 것을 해보자

인생의 후반전을 제대로 즐기기 위해서는 은퇴 이후 삶에 대한 구상을 해두어야 한다. 이때, 새로운 도전을 계획하는 것도 좋지만 지금까지의 경험이나 자신의 나이다른 능력을 활용해 사회에 직·간접적으로 기여해보는 것은 어떨까?

경험이 자산 자신의 사회 경험을 나누주고 싶다면 서울시가 추진하는 '클래스 멘토단'의 문을 두드려볼 것을 추천한다. 멘토단에 선정되면 소기업, 소상공인을 대상으로 홍보마케팅, 세무회계, 무역, 노동 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 창작 활동을 지원하고 있다. 대상으로 선정되면 창작아이디어를 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.seniorok.kr)을 통해 진행된다.

따뜻한 마음 특별한 경력보다는 마음이 중요한 시니어 일자리도 있다. 어르신들을 보살피는 케어기버(CAREGiverTM)가 바로 그것. 케어기버는 바쁜 자녀나 기족을 대신해 어르신이 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. 개발화된 맞춤형 서비스를 제공하기 때문에 외국어, 취미, 종교 등 자신의 이력과 특기 등을 연로한 어르신을 위해서 활용할 수 있는 것이 특징이다. 케어기버가 되고자 한다면 허인스터드코리아(www.homeinstead.co.kr)에 문의하면 된다.



시니어 포털 사이트 유어스테이지 여름 휴가 콘텐트 공모전

시니어 포털 사이트 유어스테이지는 여름 휴가철을 맞아 콘텐트 공모전을 개최한다. 주제는 '가족들과 함께한 소중한 순간'으로, 블로그에 올린 글이나 사진 등의 콘텐트를 접수할 수 있다. 흔자 보기 아끼운 사진이나, 행복했던 순간을 기록한 글을 다른 사람과 나누고 싶다면 유어스테이지 공모전에 도전해 볼 만하다. 접수된 사진과 글은 모두 유어스테이지 홈페이지(www.yourstage.com)에 게재되며, 응모작 중 우수한 콘텐트는 별도 시상을 할 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.



양 선생에게 물어보세요

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

Q A

어머니가 최근 들어 부쩍 무기력해져셨습니다. 자신의 차지에 대해 많이 우울해하시고 삶에 대한 애착이 많이 사라진 것 같아 마음이 아픕니다. 어머니가 삶의 힘력을 되찾으실 수 있도록 하라면 어떻게 해야 할까요? (45세 직장인 장남)

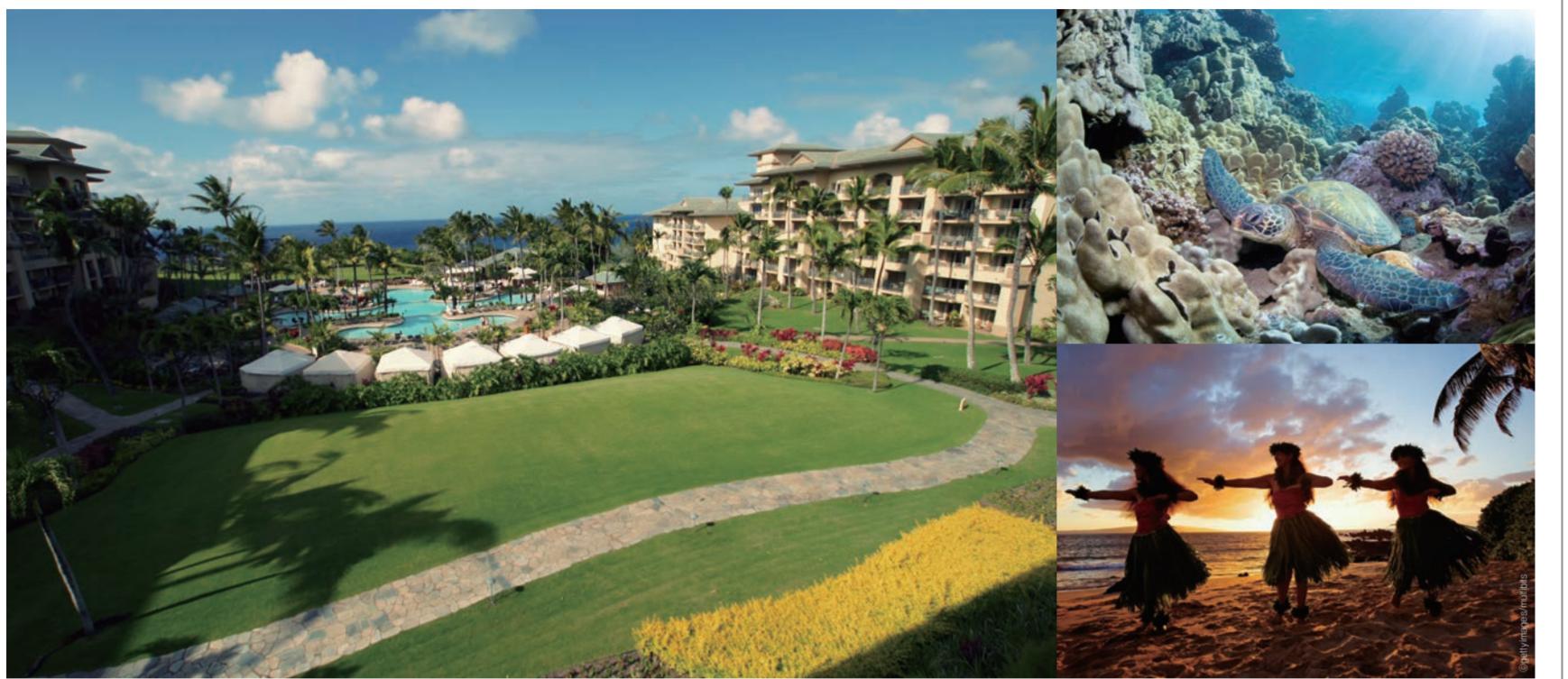
최근에 어머니 신상에 무슨 일이 있으셨나요? 큰 병을 앓거나 가까운 분과 사별을 겪으면 우울증과 무기력증에 빠지는 경우가 많습니다. 65세 이상 여성 10명당 3명이 우울증세를 보인다는 통계에서 알 수 있듯 노인 우울증이 어머니만의 문제가 아니라 사실을 먼저 인식하세요. 그러나 노인 우울증을 일시적인 현상으로 치부하면서 시간이 지나면 괜찮아질 것이라고 낙관하면 안 됩니다. 몸은 마음의 영향을 받게 마련이어서 이를 방지할 경우 어머니의 건강이 급격하게 나빠지거나 치매 증상이 생길 위험이 높아지게 됩니다. 문제를 해결하기 위해서는 무엇보다 어머니에 대한 집중적인 관심이 필요합니다. 평소 좋아하시던 장소나 음식이 무엇이었는지 생각해보고 어머니께서 그것을 접할 수 있게하세요. 우울증이 있는 어르신들은 소외감을 느끼며 사회활동에 대한 관심이 낮아지는데, 거꾸로 바깥활동이나 대인관계를 멀리하는 행동 자체가 우울증을 유발하기도 합니다. 따라서 가족이나 친구 등 주변 사람들은 지속적으로 격려하고 바깥활동을 유도한다면 우울증을 극복하는 데 큰 도움이 됩니다. 자원봉사, 종교생활, 취미생활, 운동 등을 통해 여가시간을 활용하는 것도 좋습니다. 무기력해진 어머니를 위해서는 가족이 많은 시간을 할애해서 보살펴드리는 것이 가장 좋은 방법입니다. 그렇지만 직장과 가정 일을 채워두고 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.

Home Instead 시니어 케어®

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 '하와이스럽다'고 표현할 수 있는 곳이 바로 오아후다. 하와이에서 유일하게 국제공항이 있어 하와이를 찾는 관광객이라면 반드시 이 섬을 거쳐 야 한다.

멋과 낭만의 섬 오아후

하와이를 구성하는 크고 작은 137개 섬 가운데 사람이 살고 있는 섬은 모두 8개. 그리고 이 중 관광객이 드나들 수 있는 섬은 6개이다. 어디로 가야 할지 고민된다면 먼저 오아후를 눈여겨보자. 호텔, 레스토랑, 상점 등이 즐비한 와이키키 해변에서는 하루가 짧게 느껴질 만큼 먹고 즐길거리가 많다.

오아후 동쪽 쿠알로아렌치 목장은 절대 놓쳐서는 안 될 곳. 영화 <진주만>과 드라마 <로스트>의 배경이 된 곳으로 바다와 산이 만나 어우러진 환상의 절경을 자랑한다. 이곳을 즐기는 방법은 다양하다. 사륜 오토바이 ATV, 승마, 보트 투어, 무비 투어 등 여러 가지 액티비티가 가능하기 때문이다. 당연히 예약은 필수.

이곳저곳 둘러보느라 노곤해진 하루를 마감하기 위해서는 선셋크루즈가 제격이다. 럭셔리 크루즈를 타고 바다 위에서 일몰을 감상하며 여유로운 저녁을 보낼 수 있다. 저녁 내내 무희들의 춤과 연주를 감상하며 지친 몸에 힐링을 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 카힐라 호텔도 추천할 만하다. 유명 연예인들이 결혼식을 올린 곳으로 국내에서도 잘 알려진 이곳은 고즈넉한 해변과 돌고래 체험 수영장이 특이한 인기다.

무궁무진한 하와이의 매력

오아후의 북적이는 분위기와는 대조로 마우이에 들러 잠시 재충전의 시간을 가져보는 건 어떨까. 하와이에서 두 번째로 큰 섬 마우이는 매우 한적한 곳이다. 하와이 특유의 작열하는 태양과 선선한 바람을 느끼며 진정한 휴식을 즐길 수 있다.

마우이의 최대 볼거리는 세계 최대의 휴화산 할레아칼라. 해발 3000m의 이 산이야말로 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. 자동차로도 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 단단한 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 연결고리로 이루어진 그의 움직이는 조각은 기존의 조각에 대한 관습적 개념을 바꾸는 획기적인 작품이었다. 또한 칼더의 기자와 획기적인 구성, 기하학적이고 유기적인 형태의 조화는 카네티 아트, 추상 조각, 퍼포먼스 아트와 같은 다양한 실험 예술의 성장을 가능케 했다. 작가에게 색채의 중요성은 이미 주자된 사실로 다양한 색을 사용한 페인팅으로 실현된 바 있으나 칼더와 가장 반복해 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 사물을, 선, 면, 계조 등이 스스로 조화를 이루도록 기다렸다가 그 순간을 재빨리 포착했다. 이른바 '찰나의 미학'을 구현한 사진작가인 것.

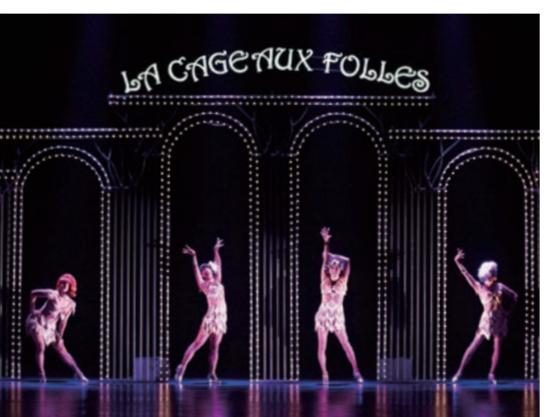
이번 전시에는 앙리 카르티에-브레송이 저술한 저작들을 비롯해 그에 관한 단행본, 연구 논문, 에세이, 사진집 등이 충당된다. 뿐만 아니라 유년기의 가족 사진과 각자를 취재했을 때의 기자증, 편지와 자필원고 등 카르티에-브레송을 말해주는 많은 자료가 최초 공개된다. 9월 2일까지 세종문화회관 미술관 1층. 문의 02-735-4237

(브뤼셀, 1932) (브뤼셀, 1932)

Gallery



(성-리자르 력 터에서, 1932)
©Henri Cartier-Bresson/Magnum Photos/뉴로크로우

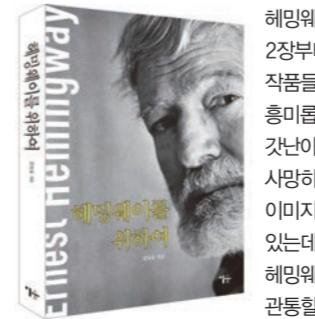


뮤지컬 <라카지>

앨빈과 조지 부부의 아들 장 미셸, 그의 갑작스러운 결혼 발표로 인해 벌어지는 해프닝을 차지하는 대사와 유머러스한 코드로 유쾌하게 풀어낸 작품이다. 클럽을 배경으로 하는 믿기 힘든 화려한 소 뮤지컬의 모습을 띠고 있지만 결국엔 가족과 사랑 그리고 인간애에 대한 내용을 다룬다. 한편 극의 배경인 클럽 '라카지오플'은 이 공연에서 놓쳐서는 안 될 최고의 명장면. 새장이라는 신비로운 공간 안에서 절차지는 유연하고도 아크로바틱한 안무가 입니다. 한국 초연 뮤지컬로 9월 4일까지 LG트윈타운에서 공연한다. 평일 오후 8시(수요일 낮공연 3시) / 토요일 오후 3시, 7시30분 / 일요일, 공휴일 오후 2시, 6시30분 문의 1566-7527

Stage

Books

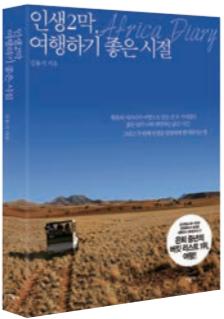


<헤밍웨이를 위하여>

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

<인생 2막, 여행하기 좋은 시절>

대기업에서 23년간 근무한 저자의 절은 시절은 대한민국 직장인들이 그렇듯 많은 업무와 어근의 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 밀이에는, 두 번째 인생을 당당하게 받아들일 자신감이 따라왔다고. 이 책은 이러한 기록들을 담고 있다. 시공사



<은퇴의 기술>

은퇴란 놀모를 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 똑똑히 할 듯. 흥소걸은



이것은,

먼저 은퇴한 친구들도 몰랐던
 인터넷에도 나오지 않았던
 은행 PB들조차 찾지 못했던
 아무도 말해주지 않았던

당신이 기다렸던 ‘더드림’ 즉시연금보험

지금, 만나보세요

푸르덴셜생명 ‘(무배당) 더드림 즉시연금보험’은, 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 예금보호법에 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.

