

SENIOR 조선

SEPTEMBER
2012
VOL.05

멋지게 나이드는 이들을 위한 섹션 매거진 senior.chosun.com



Theme of the Month

지금, 행복하십니까?

진짜 행복이 무엇인지 궁금하신가요?
각국의 학자들이 연구를 거쳐 탄생시킨 값진 행복론을 소개합니다.



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 원콜서비스 080-600-6000

■ 정부공인 표준연비 및 등급 V8 타우(4) 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 마십시오 ※ 정속주행을 합시다 ■ 현대자동차는 지점/대리점의 카마스터를 통해서만 판매하며, 전국 어느 곳에서도 같은 제품 같은 가격으로 바른 거래를 실천하고 있습니다



PALZILERI

MILANO ANTWERP LONDON NEW YORK PARIS SEOUL TOKYO

inside

VOL.05 SEPTEMBER 2012

〈시니어조선〉은 멋지게 나이드는 이들을 위한 섹션 매거진입니다.



COVER

현대자동차가 세계적 명품 브랜드 프라다와 함께 개발한 고품격 프리미엄 세단 제네시스 프라다와 패션디자이너 이상봉, 제네시스 프라다는 주문 생산 방식으로 1200대 한정 판매하는 리미티드 에디션으로 타우 5.0 GDI 엔진을 탑재하고 최첨단 안전 및 편의 사양을 적용하여 동급 최고의 성능을 지닌 차량이다. 실내 공간은 프라다 고유의 사피아노(Saffiano) 패턴 천연가죽으로 마감한 것이 특징. 라디에이터그릴과 아웃사이드 도어 핸들, 엠블렘 등에는 프라다 기방 버클의 팔라토도 도금이 연상되는 다크 크롬을 적용했다. 문의 02-3482-5556 (잠원 전시장), 02-564-0365 (대치 전시장)

- 08 MEMORIES 少年時代
필요품지는 없지만 만족할 줄 알았기에 더없이 행복했던 그때 그 시절, 유년의 추억 속으로 떠나보는 시간.
- 10 INTERVIEW 경기에 미술경영과 박영택 교수
자연스러운 미감(美感)을 지닌 세상 모든 사물을 사랑하는 남자. 이 남자가 전하는 일상의 특별한 이야기.
- 12 LOOK 구두와 운동화 사이
구두는 거창스럽고 운동화는 자칫 가벼워 보일까 망설였나? 해답은 바로 '로퍼'에 있다.
- 13 MASTERWORK 시계 명장의 비밀
초박형 시계의 기술적 한계를 깨고 정상의 자리에 우뚝 선 시계 명장 피아제, 그 '긴장막'의 비법을 공개한다.
- 14 MY MENTOR 나를 이끈 최고의 스승
우리 시대의 소중한 멘토들, 그들의 삶에 용기와 희망을 가르쳐준 '멘토의 멘토'는 누구?
- 15 TIPS老남새를 잡아라
나이 든 사람에게서 나는 특유의 노인체취(老人體臭), 그 원인과 적절한 예방법을 알아본다.
- 16 REVIEW 지금, 행복하십니까?
행복이란 무엇일까, 세계 유수의 학자들이 연구를 거쳐 탄생시킨 값진 행복론, 그 일파배기를 소개한다.
- 18 SPECIALIST 삼성생명 은퇴연구소 우재용 상무
은퇴 후의 삶은 버캄스카이다. 스페셜리스트에게 듣는 올바른 은퇴 전략 혹은 노년기의 바람직한 삶의 방향.
- 20 THIS CAR 현대자동차 '제네시스 프라다'
디자이너 이상봉과 제네시스 프라다가 만났다. 최고의 디자이너가 평한 최고의 자동차, 그들의 패셔너블한 이야기.
- 22 HEALING TOWN 치유 컨텐트 가득한 '동의본가'
한국에서 한의학 치료를 받으며 심신을 다스리는 곳, 9월 중순 오픈을 앞둔 산청 동의본가에 미리 다녀왔다.
- 24 FINANCE 퇴직연금 활용 백서
직장인이러면 안정적인 노후를 위한 준비는 필수. 상황에 맞는 적절한 퇴직연금 활용 전략을 알아본다.
- 25 COMMUNITY 2012서울국제시니어엑스포
미국, 일본, 독일 등 각국의 시니어 관련 기관들이 집결하는 국내 최초의 글로벌 시니어 행사. 놓치지 마라.
- 26 ENTERTAINER 가수 이은하
뮤지컬 〈메노프즈〉로 돌아온 전설의 디바 이은하, 그녀가 전하는 나이 드는 것의 진정한 의미.
- 27 CULTURE 이담의 문화
가을을 더욱 품격 있게 만들어줄 문화 소식, 전시, 공연, 영화 등 풍성한 볼거리가 한기득.

PUBLICATION

시니어조선

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

시니어파트너즈

대표 박은경 maypark@yourstage.com
상무 김형태 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
(주)타라티피에스
인쇄 아이엔지프로세스

EDITORIAL & ART

편집장 정지현 locloc@chosun.com
선임기자 박소란 psr@chosun.com
각원기자 노준형 jh.roh@yourstage.com
박철진 soook49@naver.com
김선미 20olive@naver.com

포토그래퍼 C.영상미디어

디자인 별디자인

미술교정 김경애 aesiwon@naver.com

교열 이은순 anyways@hanmail.net

MARKETING & ADVERTISING

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

ONLINE

부장 이재훈 jacopas@chosun.com
기자 박준현 pjh81@chosun.com
웹에디터 문형경 ellira@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, 경기분당, 과천, 일산, 영통, 기흥 등 수도권 프리미엄 지역 및 오피스 밀집지역 조선일보 독자들에게 배포됩니다.

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



〈시니어조선〉은 국내대표 매거진포털APP '탭진'에서 무료로 구독할 수 있습니다.

Present for Readers

대한민국시니어브랜드대상 소비자조사 설문 이벤트에 참여하세요. 추첨을 통해 300분께 푸짐한 선물을 드립니다.

조사부문 2013 대한민국시니어브랜드대상
참여대상 대한민국 시니어 및 시니어 라이프를 준비하는 분이라면 누구나

참여기간 2012년 9월 7일까지

참여방법 SENIOR.CHOSUN.COM

WWW.YOURSTAGE.COM

WWW.SENIOREXPO.COM

경품내역 50인치 3D TV, 스포츠센터회원권, 호텔이용권, 금고, F1대회 경기관람권, 뮤지컬관람권, 메디컬스킨케어 이용권, 보톡스시술권, 스마트패드, 스마트폰, 외식상품권, 커피음료교환권 등.

결과발표 2012년 9월 26일(수)

시니어조선 홈페이지

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

WWW.KOREANGP.KR



세계인의 스피드축제 F1 질주!!

2012 F1 코리아 그랑프리
10.12~10.14/ 전남 영암 국제자동차경주장



KOREA INTERNATIONAL CIRCUIT

티켓판매처 : 옥션티켓, 공식홈페이지(www.koreangp.kr) / 콜센터 : 1588-3448

2012 F1 코리아 그랑프리

2012 대회일정

2012 F1 코리아 그랑프리 티켓가격

“래저스포츠와 아우러진 첨단 자동차산업 중심지 도약”

- ▶대 회 명 : 2012 포물러원 코리아 그랑프리
- ▶기 간 : 2012년 10월 12일(금)~10월 14일(일)
- ▶장 소 : 코리아 인터내셔널 서킷(전남 영암)
- ▶참가규모 : 12개팀 선수-임원 4,000여명, 관람객 16만명

10월 12일 금요일 연습주행 11:00 ~ 11:30, 14:00 ~ 15:30

▶서킷 첫 연습주행(주전 외 Test 드라이버도 참가 가능)

10월 13일 토요일 연습주행 11:00 ~ 12:00, 예선 : 14:00 ~ 15:00

10월 14일 일요일 결승전 15:00 ~

▶예선 성적에 따라 배정된 출발 라인업에 정렬 / 3m 간격으로 엇갈려 출발

▶레이스 1위부터 10위까지 드라이버 각각에 25 / 18 / 15 / 10 / 8 / 6 / 4 / 2 / 1점 부여

▶상위 1~3위 시상(우승 드라이버 국기 게양 및 국가 연주 / 우승팀 국가 연주)

등급	좌 석 명	전일권	일요일	토요일	금요일
R	메인그랜드스탠드	890,000	720,000	340,000	20,000
S	그랜드스탠드 A	600,000	480,000	260,000	15,000
A	그랜드스탠드 B~J, L	-	120,000	80,000	10,000

2012 FORMULA 1™ KOREAN GRAND PRIX
The F1 FORMULA 1 Logo, F1, FORMULA 1, FIA FORMULA ONE WORLD CHAMPIONSHIP, KOREAN GRAND PRIX and related marks are trade marks of Formula One Licensing BV, a Formula One group company. All rights reserved.

MEMORIES



1963년 부산



1987년 부산



1965년 부산



1992년 부산



1966년 부산

少年時代

리어카에 달린 카세트라디오에서 흘러나오는 동요가 동네 골목에 울려 퍼질 때면

어머니 치맛자락을 붙들고 졸졸 따라다니며 '10원만!' 하고 조르던 그 시절.

집에 TV가 있다는 것만으로도 어깨에 힘주고 다닐 수 있던 그때.

〈로보트 태권V〉가 방송되는 날이면 우리집 거실로 웅기종기 모여든 친구들과 앞에서 웬지 어깨에 힘이 더 들어가던 그 시절.

새 학기의 가장 중요한 학급 행사인 반장 선거 때.

내 이름 아래에 '바를 정(正)' 획이 하나하나 더해져도 짐짓 답답한 체하나

마음 속으로는 집에 가서 어머니에게 칭찬받을 생각에 입술을 씹룩거리며 미소를 주체 못하던 그 시절.

형이 타던 자전거를 물려받아 비록 현 것일지언정 내 소유의 자전거가 생기던 그때.

오너드라이버로서 누이동생, 친구를 태워줄 수 있다는 기쁨에 훌쩍 어른이 되어버린 기분이 들던 그 시절.

그때 그 시절은 풍요롭지는 않았으나 만족할 줄 알았기에 더없이 행복했던 것이 아닐까.

최민식은 국내 다큐멘터리 사진 1세대를 대표하는 작가 중 한 사람으로, 그의 작품은 서민들의 고단한 생활을 적나라하면서도 따뜻한 체온이 느껴지도록 표현한 것이 특징이다. 올해 85세인 그는 부산에서 자갈치시장을 주요 작업 무대로 삼아 여전한 사진 작업을 하고 있다. 연출되지 않은 자연스러운 모습의 사람들 일상을 담아 이러한 추억을 떠올리게 하는 〈소년시대〉는 현재 롯데갤러리 대전점에서 전시 중(~9월5일)이며, 이후 롯데갤러리 안양점에서 전시(9월19일~10월11일) 될 예정이다. 문의 02-726-4456



WORLD'S BEST
SINGLE MALT WHISKY

Glenfiddich
SINGLE MALT
SCOTCH WHISKY

INTERVIEW



전통적인 도상에 소박한 미감이 흐르는 귀이개. "귀 안으로 조심스럽게 밀어넣으면 누군가 몰 안으로 들어와 내 의식과 마음의 한 구석을 조심스럽게 살펴는 것 같다."

박영택 교수는 소문난 수집광이다. 경기대 내 그의 연구실은 미술품은 물론이고 번주를 넘나드는 수천 수만의 다양한 사물들로 빼곡하다. 바닥부터 천장까지 차곡차곡 쌓인 물건들 사이에는 거의 여백이 없다. "똥똥한 사람은 못 들어온다"는 그의 농담을 단지 농담으로 흘릴 수만은 없는 상황. 그런 그가 올 초 자신의 엄청난 수집벽을 만천하에 공개했다. 그간 수집한 사물들 가운데 특별히 애정이 깊은 것들에 대한 짧은 글을 모아 〈수집 미학〉이라는 책을 펴냈다. 〈수집 미학〉의 서문에 쓴 그의 고백을 옮기면 이렇다. "귀엽고 예쁘고 아름다운 것들, 그러나 기품 있고 자연스러우며 과도하지 않은 미감을 두른 것들을 찾는다. 그것은 언어로 설명하기 어렵다. 보는 순간 깨닫는다. 언제나 그토록 예민하고 감각적인 것들을 골라내는 안목과 마음을 갖고 있다. 그것들을 지독히 판매하면서 살고 있다. 결코 문드러지지 않는 감수성과 좋은 것에 대한 지칠 줄 모르는 욕망으로 끝까지 가고 싶은 것이다."

일상에서 즐기는 예술

조금은 엉뚱해 보이는 이 남자의 수집벽은 아주 오래 전으로 거슬러 올라간다. "어린 시절부터 감각을 사로잡는 것들을 감상하길 즐겼어요. 어렸을 때는 특히 책이나 문구류에 탐닉했죠. 경제적으로 풍족하지 않았으니 맘에 드는 것을 모두 살 수는 없었지만, 늘 그에 대한 갈망이 있었어요. 부모님조차 그런 아들을 매우 유별나다고 생각하셨을 거예요." 이후 성인이 되고 미술사를 전공하면서 수집은 점차 본격적인 단계로 접어들었다. 미술품이나 골동은 물론이고 책, CD, 문구, 컵, 부채, 하마뿔해 등 무엇이든 그의 미감을 사로잡는 일상의 모든 것들이 하나 둘 연구실을 채우기 시작했다.

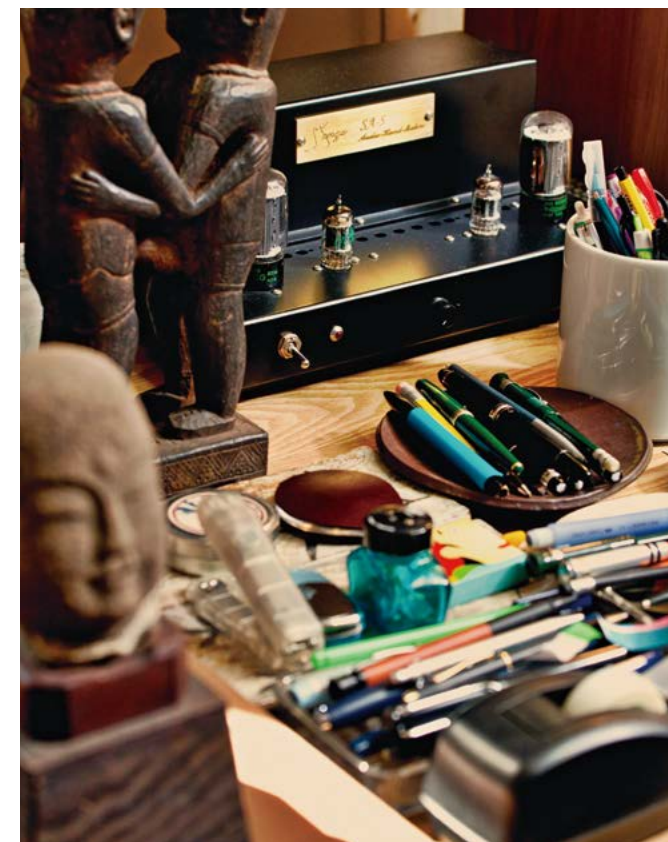
하지만 박 교수는 보통 수집가들과는 성격이 조금 다르다. 도구로서의 사물이 아니라 사물 그 자체에 주목하는 것. 그것이 그가 한결같이 강조하는 지점이다. 그런 면에서 그의 수집은 일종의 예술적 행위에 가깝다.

박영택 교수는 1963년 서울에서 태어나 성균관대학교에서 미술교육을, 동 대학원에서 미술사를 전공했다. 졸업 후 금호미술관 큐레이터, 제2회 광주비엔날레 특별전 큐레이터, 2010 아시아프 총감독 등으로 활동했다. 현재 경기대 예술대 교수, 동아미술제 운영위원, 박수근미술관 자문위원, 한국미술품감정협회 이사 등을 맡고 있다. 지금껏 50여 회의 전시를 기획했으며, 평론가로서 여러 편의 리뷰·서문·작가론을 썼다. 저서로 〈예술가로 산다는 것〉, 〈미술전시장 가는 길〉, 〈예술가의 작업실〉, 〈수집 미학〉 등이 있다.

경기대 미술경영과 박영택 교수 어느 수집狂의 특별한 일상



책갈피에서 종이의 단면을 밀고 들어가는 날렵하고 세련된 미감을, 변색된 종이에서 오랜 시간 때를 견뎌낸 자의 경건함을 읽어내는 남자가 있다. 세상 모든 사물들에 경이와 찬사를 보낼 줄 아는 이 섬세한 남자의 직업은 미술평론가. 그런 그의 방은 수천 수만의 사물들로 발 디딜 틈이 없고, 그 방의 온갖 사물들은 일찍이 미(美)의 날개를 달았다.



수공의 냄새를 집게 풍기는 네팔제 책상용 빗자루. "특별한 장식을 하거나 과도한 미적 욕망을 부여하지 않고 자연 재료에 그대로 순응하면서 사용하기 편하게 만든 귀엽고 조그마한 물건. 소비를 자극하기 위해 최고의 디자인 감각으로 마무리된 현대사회의 도구들과는 다른 자점에서 감동을 준다."

"일상에서 우리는 실용적 차원으로 물건을 사용합니다. 하지만 사실 그것들은 모두 매혹적인 디자인의 외피를 지니고 있죠. 불펜 하나도 그냥 만들어진 게 아녜요. 내 기준으로 그것은 실용성과는 거리가 멀죠. 색상이나 디자인 등이 주는 심미감이 중요해요. 맘에 드는 물건을 사서 지켜 보는 재미가 있어요."

수첩이나 연필, 연필깎이 등 일상의 소소한 도구들이 그에게는 모두 '감상'의 대상이 되는 셈이다. 주로 그의 눈을 끄는 물건은 이런 것. 적절한 디자인에 무심한 미감을 지닌 것. 겸소하지만 누추하지 않고 화려하지 만 사치스럽지 않은 것. 그것이 어떤 기능을 지닌 물건인가는 그에게 중요하지 않다. 사용함으로써 얻는 즐거움도 있지만, 그 자체로도 즐겁다면 그것만으로 특별한 가치가 있다는 게 박 교수의 지론이다. 자신을 사로잡는 것이라면 그것이 무엇이든, 어떤 물건이든 개의치 않는다. "뒤샹의 '변기' 같은 거예요. 사물에 의미를 부여하는 건 그것을 바라보는 사

람의 눈이죠. 펜 한 자루, 노트 한 권이 의미가 될 수 있습니다. 이 둘맹이를 보세요. 얼마나 매혹적인가요. 깎이고 깎인 최후의 얼굴을 단호하게 보여주고 있다는 생각이 들거든요."

나를 사로잡는 것

박 교수는 이 같은 의미 부여, 즉 감상의 행위가 세상을 좀 더 충만하게 살수 있는 힘이 된다고 말한다. "돈으로 환산되는 값어치를 먼저 따져서는 안 되죠. 자신을 사로잡는 물건을 만나고 그것을 고르는 일에 집중해야 해요. 타인이 아닌 자신의 안목을 믿고 진짜 원하는 것을 택하세요." 이런 그의 목표는 자신이 수집한 물건들을 마지막까지 다 향유하는 것. "특별한 목표는 없어요. 그저 내가 좋아하는 물건으로 가득한 이 방에서 매일 보고, 읽고, 듣는 게 원하는 전부죠"라고 말하는 그는 얼마나 순수한 수집가인가. 또한 얼마나 열정적인 예술가인가.

사진 가장 양리 카르티에 브레송이 평생 동안 사용했다는 라이카 카메라. "글속성의 질감이 빛어내는 단호한 절제미, 군더더기 없는 깔끔한 디자인, 미니멀한 감성으로 치밀하게 마무리된 형태미에 나는 매료되었다."



LOOK

구두와 운동화 사이, 멋의 탄생



동일한 색상의 스트랩이 단정한 느낌을 주는 하늘색 송아지가죽 스웨이드 로퍼. a.testoni 48만5천원

구두는 거추장스럽고 운동화는 자칫 가벼워 보일까 망설여진다면? 해답은 바로 '로퍼'에 있다.

생김새는 구두와 비슷하지만 끈이 없고 굽이 낮아 편하게 신을 수 있는 로퍼는 구두와 운동화 사이 적정 스타일을 연출하는 데 제격. 맛있는 패션에 반전을 가할 특단의 액세서리로도 유용하다.

로퍼(Loafer)는 끈이나 버클 장식이 없어 신고 벗기 편리한 신발의 일종이다. '빈둥거리며 시간을 보내는 사람'이란 뜻의 이름에서도 알 수 있듯 게으름뱅이마져 사로잡을 만큼 편안한 착용감을 자랑한다. 소재와 색상을 다양화해 활동성과 멋을 가미한 로퍼는 오늘날 남성의 비즈니스 캐주얼을 완성하는 아이템으로 각광받고 있다. 과하지 않게 튀는 스타일을 연출하고 싶다면 로퍼를 눈여겨보자. 로퍼는 깔끔한 디자인이라 모든 의상에 두루 어울리지만 세련된 감각을 표현하기 위해선 길이가 짧은 면바지와 매치하는

게 가장 멋스럽다. 복숭아뼈가 드러날 정도의 9부 치조팬츠라면 더할 나위 없다. 상의로는 블레이저 재킷이나 카디건 등 캐주얼한 아이템을 활용하면 젊은 감각을 한층 더 뽐낼 수 있다. 로퍼는 기본적으로 맨발에 착용하는 게 정석이지만 가을에는 멋스러운 양말을 더해도 좋다. 다이아몬드나 바둑판이 그려진 체크무늬 양말은 클래식한 멋을, 물방울무늬나 줄무늬 양말은 캐주얼한 멋을 더해줄 것이다. 단, 초심자라면 로퍼나 로퍼에 달린 끈과 비슷한 색상의 양말을 선택하는 게 가장 안전하다.



두 가지 색상이 혼합된 스트랩 레더 로퍼. 파라부트 by 샌프란시스코마켓 31만9천원



심플한 디자인의 짙은 남색 송아지가죽 스웨이드 로퍼. 조르지오 아르마니 73만원



상큼한 라임그린색 스웨이드 로퍼. 크로켓앤존슨 43만18천원



여러 색상이 어우러진 캐주얼한 느낌의 스웨이드 로퍼. 유케텐 by 샌프란시스코마켓 46만5천원



빈티지한 카키/그린색 레더 로퍼. 스테파노로시 7만9천원



포도주 빛깔의 짙은 갈색 송아지가죽 스웨이드 로퍼. 로로피아나 94만원



아이보리색에 갈색 끈이 포인트로 들어간 스웨이드 로퍼. 보스 블랙맨 58만원



아이보리색과 선명한 빨간색이 어우러진 스트랩 스웨이드 로퍼. 니나리치맨 30만원대

스튜디오 니나리치맨(02-347-7701), 로로피아나(02-6200-7703), 보스 블랙맨(02-516-4188), 샌프란시스코마켓(02-542-3158), 스테파노로시(02-542-3158), 크로켓앤존슨(02-542-3158), 파라부트 by 샌프란시스코마켓(02-542-3158), 조르지오 아르마니(02-3446-7725), 코로넬앤존슨(02-551-7045), a testoni(02-544-4310)

MASTERWORK

시계 명장의 비밀

지난 1957년 세계에서 가장 얇은 기계식 무브먼트를 선보인 이래 오늘날까지 초박형 시계의 기술적 한계를 깨고 있는 시계 명장 피아제(Piaget). 그 전설적 명검을 탄생시키는 피아제 라코토펬(La Côte-aux-Fées) 공방에서 시대의 '간장막아'를 엿보다.

1 2011년 새롭게 선보인 알티플라노 43mm.
2 2.35mm의 세계에서 가장 얇은 셀프 와인딩 무브먼트 1208p.
3 2.35mm 두께의 1200p가 장착된 알티플라노 43mm 기념 에디션.
4 피아제의 창립자 조르주 에두아르 피아제.
5 피아제 알티플라노의 탄생지인 스위스 쥐라 산맥 라코토펬 공방.
6 세계에서 가장 얇은 오토매틱 무브먼트인 1208p가 장착된 알티플라노 43mm.



간장막아(干將莫耶)란 말이 있다. 옛날 중국 오나라 도장(刀匠)인 간장이 금검을 위해 그의 아내 막아의 머리털과 손톱을 쇠와 함께 가마에 넣고 달구어 명검 두 자루를 만들어냈다는 것이다. 결국 명검의 탄생은 장인의 기술과 그를 둘러싼 인적, 물적 환경의 정성까지 더해져야 한다는 의미다. 피아제는 시계의 심장이라 할 수 있는 '무브먼트'를 제조하는 위치메이커의 모든 것, 즉 위치메이커가 사용할 드라이버나 나사까지 자체적으로 직접 설계·제작하는 것으로 유명하다.

오나라 도장 간장이 현 시대 피아제의 위치메이커라면, 육안으로 볼 수 없을 정도로 작은 크기의 나사 하나까지 자체적으로 제작해 위치메이커를 돕는 피아제의 스태프들은 막아라 할 법하다. 막아가 그녀의 머리털과 손톱을 가마에 넣어 쇠와 함께 명검을 만들어냈듯 피아제는 시계가 만들어지는 모든 과정에서 정성을 담아낸다. 장인의 기술과 그를 돕는 이들의 정성이 합쳐져 탄생한 것이라는 점에서 본다면 피아제 '알티플라노(Altiplano)'는 현대관 간장막아라 칭한다 해도 과언이 아니다.

열정과 노력의 신물, 알티플라노

알티플라노는 아르헨티나, 칠레, 페루, 그리고 볼리비아까지 4개국을 가로질러 펼쳐진 장엄한 고원의 이름이다. 해발 3500m에 위치한 이 고원은 스페인 화가 살바도르 달리가 영감을 받은 곳으로 거론했을 만큼 아름다운 풍광을 자랑한다. 자연과 인간이 섬세한 조화를 이루며 상생하는 전설적인 대지로, 이곳 원주민들은 알티플라노를 신적인 존재로 숭배해 왔다. 마치 알티플라노를 연상케 하는 쥐라 산맥 중심부에 바로 라코토펬이 자리한다. 프랑스와 스위스의 국경을 따라 뻗은 쥐라 산맥 라코토펬에서 1874년 조르주 에두아르 피아제(Georges Edouard Piaget)에 의해 피아제의 역사는 시작된다. 그리고 이후 이곳 공방에서 전설적인 초박형 시계 라인인 알티플라노가 탄생한다. 세계에서 가장 얇은 오토매틱 시계의 창조자 피아제는 알티플라노 고원이 지닌 순수성에서 영감을 받아 그와 동일한 이름의 시계 컬렉션을 탄생시킨 셈이다. 이후 알티플라노는 1960년대 절제미를 지닌 초박형 시계의 선두적 역할을 자처하며 시계 역사에 뚜렷한 이정표를 남긴다. 1993년에는 퓨어라인과 더불어 퓨어 다이얼, 가느다란 핸즈, 최상급 배터닝 아워 마커 등

피아제 특유의 미학적 기준에 따라 마감된 요소 모두가 초박형 시계의 핵심인 절제된 우아함을 표현했다. 그리고 지난 2008년 알티플라노는 마침내 기술적 역량과 독특한 미학을 인정받아 '올해의 시계상', '최고의 남성 시계상' 등 많은 상을 수상하는 쾌거를 올린다.

피아제가 반 세기 이상 쏟은 열정과 노력으로 피아제 알티플라노 컬렉션은 오늘날 초박형 시계 분야에서 독보적인 위상을 차지하고 있다. 현재 피아제 알티플라노 컬렉션은 10가지의 초박형 무브먼트와 약 50가지 모델을 보유하고 있다. 초박형 시계를 선보이는 여타 브랜드가 소수의 모델을 보유하고 있는 것과 비교해 압도적으로 광범위한 구성을 갖추고 있는 셈이다.

피아제는 지금까지 이룩한 명성에 안주하지 않고 앞으로 선구자적 지위를 강화하는 새로운 초박형 무브먼트와 알티플라노 모델을 계속해서 선보일 준비를 하고 있다. 피아

제 알티플라노 컬렉션은 과거에도, 현재에도, 그리고 미래에도 영원히 피아제의 아이코닉으로 남을 것이다. 춘추전국시대 오나라의 간장막아가 오늘날까지 이어져 누구도 흉내낼 수 없는 명검의 의미로 남은 것처럼. 문의 02-540-2297



REVIEW

지금

행복

우리는 누구나 행복을 꿈꾼다. 궁극적으로 행복해지기 위해 밥을 먹고, 잠을 자고, 내일을 준비한다. 그럼에도 우리는 아직 행복에 대해 잘 모르고 있다. 진짜 행복이 무엇인지 궁금한가? 벨기에의 교육 잡지 <클라세>의 편집장 레오 보만스가 엮은 <세상 모든 행복>에는 100명의 학자들이 저마다 연구를 거쳐 탄생시킨 100가지의 값진 행복본이 담겨 있다. 그중 인상적인 몇 가지를 소개한다.

“행복요리법은 있다”

두브라브카 밀코빅 · 마이다 리아벡

냉소주의자들은 행복을 만드는 요리법 같은 건 없다고 말한다. 하지만 크로아티아의 심리학자인 두브라브카 밀코빅과 마이다 리아벡의 생각은 조금 다르다. 그들은 지금까지 수많은 요리사가 시도하고 증명해낸 ‘행복요리법’이 있다고 강조한다. 그들이 귀띔한 레시피는 다음과 같다.

기본 재료 믿을 수 있는 친구, 마음을 다해 사랑하는 사람, 자신의 능력을 발휘하는 도전적인 일, 기본 욕구를 채워줄 만큼의 돈, 매일 세 가지의 좋은 일. 만약 이 모든 것을 갖고 있다면 감사하는 마음.

선택 재료 한 명 또는 그보다 많은 아이, 섬김과 신앙, 몇 년 이상의 공부, 몸과 마음의 건강, 가끔 실패와 좌절의 쓴맛.

이 재료들에 자신만의 철학을 더해 섞어 볶거나 끓인 다음 완성되면 긍정적인 생각, 밝은 얼굴이라는 접시에 담아 대접하면 된다. 어떤가. 맛도 영양도 일품인 명품 보양식 아닌가.

하십니까?

TIP

행복 데이터베이스 레오 보만스는 더 많은 사람들이 더 큰 행복을 누리기 위해서는 행복의 필수 조건이 무엇인지 알아야 한다고 말한다. 그걸 어떻게 알 수 있나고? 어렵지 않다. 공부하면 되니까. 행복학개론 공부에 도움이 될만한 웹사이트를 하나 추천한다. 행복에 관한 연구 결과를 빼곡이 쌓아둔 곳으로, ‘행복 교수’로 전 세계에 이름을 알린 네덜란드 에라스무스 대학의 루트 빈호벤이 총 책임을 맡고 있다. 여기에는 이 지구상에 사는 사람들이 얼마나 행복한가에 대한 조사 결과를 비롯해 행복 관련 연구 결과와 참고문헌, 신빙성 있는 행복 측정 방법, 설문으로 만들어진 국가 행복지수 등 행복과 상관관계가 있는 정보가 두루 담겨 있다. www.worlddatabaseofhappiness.eur.nl

“나이가 들수록 감정을 잘 다루게 된다” 레이날도 알라콘

페루 산마르코국립대학의 심리학자 레이날도 알라콘은 사람을 행복하게 하는 세 가지 조건을 건강, 신앙, 가족이라고 말한다. 그러나 이 조건들은 나이에 따라 변할 수 있다고, 나이와 행복은 과연 어떤 관계가 있는 걸까. 이에 대한 알라콘의 설명은 다음과 같다. “보통은 젊은 사람들이 나이가 든 사람보다 더 행복할 것으로 생각하는 경향이 있다. 물론 나이가 들면서 건강이 나빠지고, 배우자나 친구가 세상을 떠나는 등 여러 문제가 생긴다. 그러나 조사 결과를 보면 늘 60~70대가 더 행복하다. 이는 노인들이 젊은 사람들보다 감정을 잘 다룰 수 있는 능력을 지니고 있기 때문이다. 그들은 살면서 좋은 일과 나쁜 일을 모두 겪었다. 좋은 소식을 들어도 지나치게 요란 떨지 않고, 불행한 일이 일어나도 모든 것이 지나간다는 사실을 되새기며 기다릴 줄 안다.” 알라콘은 지나치게 강렬한 감정적 경험은 행복에 결코 도움이 되지 않는다고 말한다. 강렬한 감정은 오히려 인생의 조화를 무너뜨릴 뿐이라고. 고요하고 잔잔한 만족이 행복지수를 높일 수 있다는 사실을 명심하자.

TIP

정신건강 심계명
아이슬란드의 심리학자 도라 구드룬 구드문스도티르가 만든 10가지 행복 조건. 오늘날 세계에서 가장 행복지수가 높은 나라 중 하나로 꼽히는 아이슬란드의 가정집 냉장고에는 그녀의 심계명이 붙어 있다.

- 01 긍정적으로 생각하라.
- 02 사랑하는 사람을 아끼고 소중히 여겨라.
- 03 사는 동안 계속 배워라.
- 04 실수에서 배워라.
- 05 매일 운동하라.
- 06 쓸데없이 인생을 복잡하게 만들지 마라.
- 07 주변 사람들을 이해하고 격려하라.
- 08 포기하지 마라. 성공은 마라톤이지 단거리 경주가 아니다.
- 09 재능을 발견하고 키워라.
- 10 자신을 위한 목표를 세우고 꿈을 쫓아라.

“행복 뇌를 자극하라” 유광 응

말레이시아 출신의 복지생태학자 유광 응은 다소 실험적인 행복론을 설파한다. 두뇌 자극과 같은 과학 기술의 힘을 빌리면 행복의 값을 새롭게 정할 수 있다는 게 그의 생각이다. 여러 실험 결과, 인간은 보통 시각·촉각·후각·미각 등 말초신경이 자극을 받을 때 쾌락을 얻는다. 이 같은 쾌락이 행복의 한 방편이 될 수 있다고 본 그는 이렇게 말한다. “1954년 쥐의 ‘쾌락중추’를 전기 스위치로 자극하자 쾌감을 얻기 위해 쥐가 먹지도 먹지 않고 스위치만 누르다가 쓰러졌다는 실험 결과가 있다. 이것은 두뇌에 직접적으로 전기 자극을 주면 강렬하고도 지속 가능한 쾌락을 얻을 수 있다는 뜻이다. 물론 아직 많은 이들이 뇌에 인위적인 자극을 가하는 것을 부자연스럽게 여기지만, 언제나 처음은 부자연스러운 법. 쾌락중추를 자극하는 새로운 기법을 거부하기보다, 두뇌 자극 실험을 시도한 지 반세기가 흐른 지금까지 왜 좀 더 안전하게 뇌를 자극하는 연구에 예산을 투자하지 않았냐고 따져야 하지 않을까?”

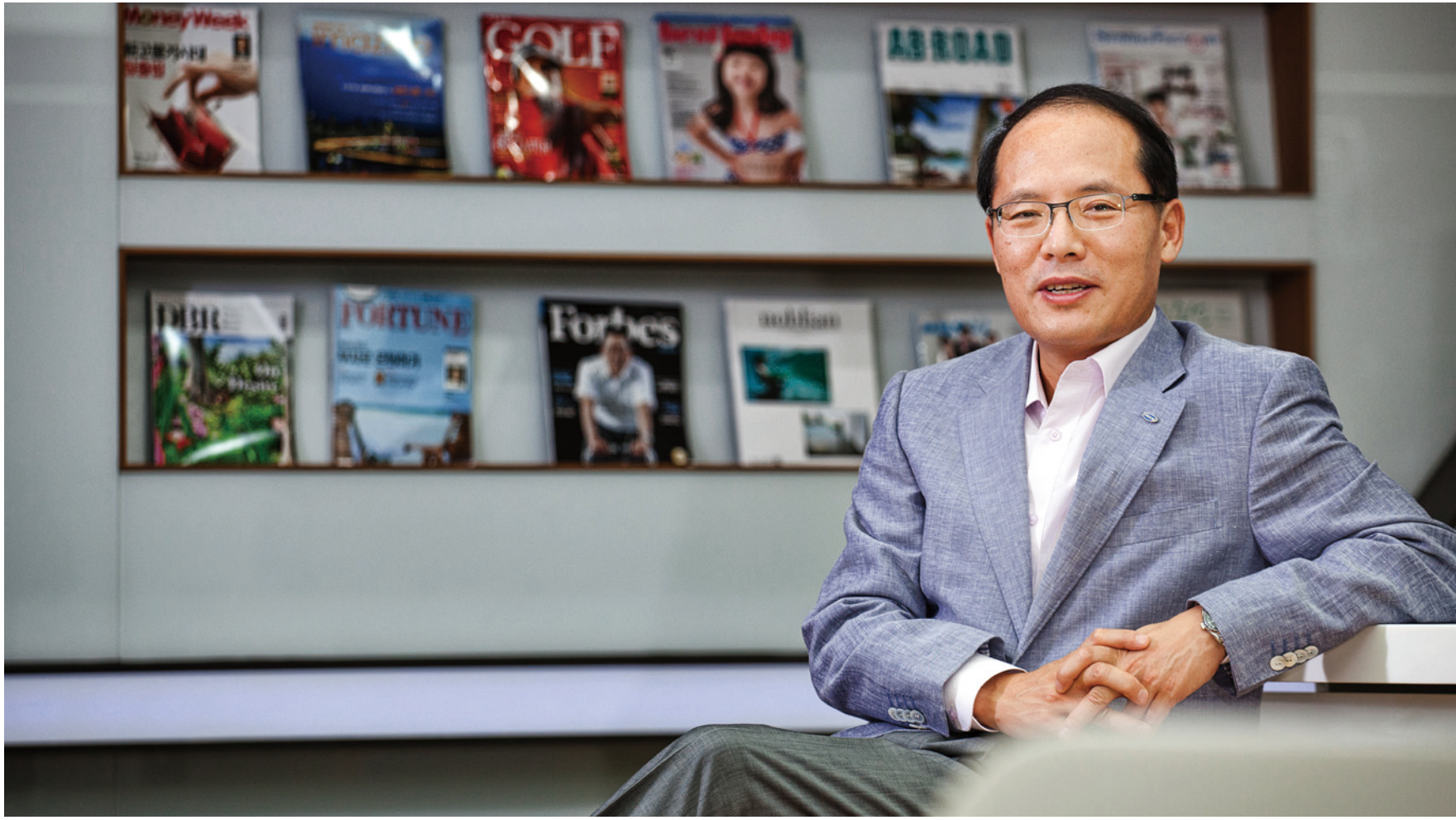
유광 응의 말대로 우리는 머지않은 미래에 기술의 힘을 빌려 비약적인 행복을 누리게 될지도 모른다. 하지만 이는 매우 조심스러운 일이다. 부작용에 대해서도 신중히 고려해야 한다. 그리고 무엇보다 쾌락과 행복의 관계, 행복의 진정한 의미에 대해서도 한 번쯤 진지하게 생각해볼 일이다.

“마음 가는 것에 시간과 돈과 에너지를 쓰자”

알렉산드라 갱글마이어-볼리스크로프트

뉴질랜드 오타고대학의 경영학자 알렉산드라 갱글마이어-볼리스크로프트는 행복과 소비의 관계에 대해 이야기한다. 행복을 백화점이나 시장에서 돈을 주고 살 수도 있다는 얘기일까. “행복은 우리가 무엇을 선택하여 소비하는지, 소비를 통해 어떤 활동을 하는지에 따라 다양한 모습으로 자란다. 친구와 쇼핑을 하고 파티를 열거나 지역사회에서 적극적으로 활동하는 등 사람마다 다르다. 각자의 생활방식에 맞는 건강한 소비는 삶의 질을 높이는 데 이바지한다.” 갱글마이어-볼리스크로프트에 따르면, 행복한 사람들이 공통으로 보이는 특성들이 있다. 의식주와 같은 기본 생활이 가능한 수입, 보다 높은 교육 수준, 안정된 직업, 원만한 대인관계 등. 그러므로 교육 수준이 높고 재산이 넉넉한 이들은 화려한 쇼핑물에 가고 친구와 고급 레스토랑에서 좋은 것을 먹고 마시는 데서 즐거움을 찾기도 하는 것. 시장경제 체제에서 돈을 쓰는 행위는 엄연한 생활의 일부가 아닌가. 어쩌면 우리는 행복을 너무 거창한 것으로만 여기고 있는지도 모른다. 주변을 돌아보면 구석구석 우리를 즐겁게 할 뭔가가 숨어 있다. 자, 이제 결론을 내려야겠다. 공부하든, 결혼하든 또는 운동을 하든, 사람을 만나거나 취미를 갖든, 어떤 것이든 상관없다. 행복해지려면 마음이 끌리는 것에 시간과 돈, 에너지를 쓰자.

SPECIALIST



삼성생명 은퇴연구소 우재룡 상무 은퇴는 인생의 바캉스가 아니다

은퇴하고 나면 여행 다니고, 약기도 배우면서 그동안 미뤘었던 일들을 해보겠노라며 핑크빛 꿈을 꾸는 이들이 많다. 그렇다면 노년기는 열심히 살아온 젊은 시절에 대한 보상의 시기인 것일까? 각 단계별로 인생은 각각의 의미를 지니고 있는 법. 연말 보너스를 받은 것 같은 착각에서 벗어나 그 시기에 맞는 삶의 계획이 필요하다.

베이비부머 세대(1955~1963년생)가 은퇴하는 시기가 도래하면서 온통 은퇴 관련 기사가 넘쳐난다. 노후 준비가 안 된 이들이 많으며 잔뜩 겁을 주기도 하고, 새로운 인생의 시작 운운하며 치열한 사회적 경쟁 속에서 한 걸음 물러나 그동안 미뤘었던 꿈을 이뤄볼 수 있는 호시절이라고 잔뜩 기대감을 갖게 하기도 한다. 그러나 결국 방송이나 언론에서 말하는 것은 하나같다. 노년에 빈곤의 나락으로 떨어지지 않기 위해서는 재정적 기반을 갖추어야 한다는 것 그리고 건강해야 한다는 것. 좋다. 60대에도 40대 못지않은 건강을 유지하고 매달 꼬박꼬박 일정 액의 연금이 입금된다 치자. 그렇다면 그다음은? TV에 소개되는 맛집 찾다니고, 아침저녁으로 하루에 두 번씩 헬스클럽에 가는 것으로 소일하며 지낼 것인가.

“많은 사람들이 노후를 위해 보험이나 저축에 많이 의존합니다. 재정적 준비가 곧 은퇴 이후 삶을 위한 준비라고 생각하는 것이죠, 여기에 건강관리만 잘한다면 그러저저 괜찮은 노후를 보낼 수 있을 것이라고 기대합니다. 그러나, 재무와 건강은 노후를 위한 필요조건이지 충분조건이 아닙니다. 진정한 노후 설계는 ‘어떻게 살 것인가’에 대한 고민에서 출발해야 합니다. 목표와 방향이 설정되면 이에 필요한 자금은 얼마이고 언제부터 어떻게 준비해야 할지 파악할 수 있습니다.” 삼성생명 은퇴연구소 우재룡 소장의 말이다.

우리나라의 고령 인구수는 베이비부머 세대가 나이 들에 따라 급격하게 늘어날 전망이다. 2050년이면 인구의 41%가 노인이 될 것이라고 한다. 그러나, 우리나라는 은퇴 이후의 생활에 대한 의식과 준비 수준이 취약한 것이 사실이다. 반면, 우리보다 고령화 사회를 50년 앞서 맞은

미국, 유럽, 일본 등은 시니어 세대를 위한 정책, 연금제도, 일자리, 여가, 서비스 산업이 발달해 있다. 그렇지만 우리와 그들이 고유 문화와 삶의 방식이 다른 만큼 제도를 그대로 적용할 수는 없다. 삼성생명 은퇴연구소는 선진국의 사례를 바탕으로 한국형 은퇴 모형을 정립하고자 지난해 2월 설립했다.

“한국형 은퇴 모형이 가야할 방향이라면 무엇보다 행복하고 따뜻해야 한다고 봅니다. 기존 은퇴 설계에 관한 것은 주로 돈, 치료, 용품 등 물질 정보에 국한되어 있습니다. 정서적인 면보다는 노후한 신체를 보강하기 위한 수단만 제시하는 것입니다. 이 약을 먹지 않으면, 이 보험 서비스를 가입 안하면 하는 식으로 은근히 위협적으로 무엇이든 구매할 것을 자극하는 것이죠. 이보다는 장년층에 접어들어 가족 해체를 겪거나 커뮤니티에 속하지 못하고 외롭게 지내지 않고 삶의 질을 높일 수 있도록 대안을 제시해야 합니다.”

경제개발 시기를 거친 중·장년층들은 가정 경제, 사회적 성공이라는 목표 아래 삶의 많은 부분을 업무로 채워왔다. 그러다 보니 ‘일만하고 놀 줄 모르는 사람’이 대다수다. 목표를 달성하고, 자아성취에는 탁월하지만 관계를 맺는 데에는 서툴러서 이웃은 물론 심지어 가족과도 잘 소통하지 못하는 것. 주변 사람들과의 관계가 단절되면서 점차 사회에서 고립되어 외로운 여생을 맞게 된다. 은퇴는 끝이 아닌 새로운 시작이다. 열심히 일한 젊은 시절에 대한 보상을 받는 시기가 아니라 또 다른 삶을 멋지게 일구어 갈 수 있어야 한다. 은퇴 이전에 이후의 삶에 대한 계획을 세우고 차근차근 미리 준비한다면 내 생애 최고의 시기를 보낼 수 있는 때이기도 하다.

우재룡 소장이 추천하는 노후 설계를 위한 필독서

품위 있는 죽음의 조건
아름다운 마무리는 그 사람이 살아온 삶을 더욱 의미 있게 만든다. 흔히 죽음을 논하는 것을 타부시하지만, 웰다잉(well-dying) 할 수 있는 사람이 웰빙(well-being) 할 수 있다. 은퇴 준비는 어떻게 하면 좋을지, 병원에서 죽는다는 것이 어떤 의미인지에 대해 진지하게 생각해 보게끔 하는 책이다. 아이라 바이오크 저, 물푸레



은퇴의 기술
은퇴 관련 서적 중에는 지나치게 감성적이거나 ‘~해야 한다’는 식의 선언서에 가까운 경우가 흔하다. 반면 이 책은 질문에 답하고 쓰고, 체크하는 과정을 통해 자신의 유형을 알아보고 앞으로 자신이 무엇을 할 것인지 수시로 체크하게 한다. 일종의 학습서로 인생의 의미와 목적을 스스로 찾으려 하는 셀프가이드 역할을 한다. 데이비드 보처 저, 황소걸음



인생의 재발견
사랑했던 사람을 어떻게 애도할 것인지, 노화로 인한 수치심과 질투심을 조절하는 법, 부모·부부·자녀·형제자매 간 인간관계 등에 대해 상세하게 조언한다. 제대로 나이 들기 위해서 왜 공부야 필요한지 깨닫고 실천하게 하는 책이다. 가볍게 쓴 책이지만 저자가 노인 심리를 상당한 경험에 있어서인지 마음에 와 닿는 내용이 많다. 하르트무트 라데볼트·힐데가르트 라데볼트 저, 알에이치코리아

대한민국 액티브 시니어를 위한 모든 것!



www.seniorexpo.co.kr



2012 서울국제시니어엑스포 Seoul International Senior Expo



| 2012 서울국제시니어엑스포에서 참가업체를 모집합니다 |

| 전시목록 (참가대상업체)

구분	내용
금융	보험상품, 금융상품, 연금, 자산관리 등
레저	여행상품, 스포츠용품, 레저용품, 오락 / 휴양시설 등
건강	고령친화용품, 건강식품, 의료기기, 병원 및 의료센터 등
생활	노인생활용품, 전자제품, 귀농귀촌, 패션의류 등
인식	평생교육원, 사이버대학 등
관계	홈케어서비스, 너싱홈, 노인상담센터 등
주거	주거보조시설, 인테리어, 실버타운, 고령자 주택 등
직업	시니어 직업훈련센터, 시니어 고용희망업체 등
기타	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

지식경제부
Ministry of Knowledge Economy

보건복지부
Ministry of Health & Welfare

서울특별시
Seoul Metropolitan Government

Global Partner AARP

THIS CAR

명품다운 격조와 디테일, 제네시스 프라다

패션 디자이너 이상봉이 제네시스 프라다를 만났다.
우리나라를 대표하는 디자이너는 이 '패셔너블한 자동차'를
운전해본 후 "욕심이 나는 차"라고 평했다.
지난 8월, 삼성동에서 차량 시승을 마친 그와 이야기를 나눴다.

“제네시스 프라다의 구석구석을
들여다보면 자기만의 확실한
라이프 스타일이 있는 사람과
잘 어울리겠다는 생각이 든다.
장년층은 물론이고 30~40대 젊은
CEO들도 선호할 듯하다.”



이상봉 디자이너는 제네시스 프라다와 잘 어울렸다. 평소 가죽 펜츠와 롱 재킷, 화이트 셔츠와 액세서리 등을 조합한 세련된 옷차림으로 유명한 그는 제네시스 프라다의 지향점을 그 자체로 보여주는 것 같았다. 한 마디로 젊고 세련된 느낌! 한글을 모티브로 한 다양한 의상, 우정사업본부가 의뢰해 디자인한 김배원복 등으로 화제가 된 그는 뉴욕 패션 위크 기간에 열리는 '컨셉코리아', 태국에서 개최하는 오토 쿠티르 컬렉션, 파리 패션 위크 준비 등으로 바쁜 나날을 보내고 있었다. “최근 자동차에 대한 관심이 부족 많아졌다”는 그가 차분히 말했다. “예전에는 자동차와 그리 가깝게 지내지 않았다. 꼭 막힌 도로에 서 있으면 시간이 그렇게 아까울 수 없었다. 하지만 쓰나타 신차 출시 기념 패션쇼 등을 하면서 생각이 바뀌었다. 자동차가 나와 내 라이프스타일 자체를 대변한다는 느낌이랄까. 내부 디자인, 차체 색상 등 모든 부분을 자신의 취향에 맞게 바꾸는 일이 점점 더 일반화될 것 같다.” 제네시스 프라다에 대한 애정도 확실히 표현했다. 여행을 좋아하는 그는 “제네시스 프라다를 타고 아름다운 우리나라 곳곳을 천천히 돌아보고 싶다. 편안하고 안락한 것은 말할 것도 없고 디자인이 튀지 않으면서도 격조 있어 차분한 여행에 잘 어울릴 것 같다”고 했다.

사피아노 패턴이 돋보이는 정교하고 고급스러운 내부

‘제네시스 프라다’는 세계적인 패션 기업과 협업해 만든 우리나라 최초의 대형차 모델이다. 최고의 디자인과 성능, 내장재로 정점의 퍼포먼스를 보여주는 자동차에서 한 단계 업그레이드된 명품을 내놓은 거다. 이상봉은 “제네시스와 프라다는 공통점이 많다. 제네시스는 현대자동차의 혁신을 상징하는 아이콘이다. 럭셔리를 지향하며 세련된 라이프스타일과 잘 어울린다. 프라다도 마찬가지다. 최고만을 선보인다는 고집이 대단해 언뜻 클래식한 느낌이 강하지만 꾸준히 혁신적인 제품을 내놓는다. 이것이 제네시스 프라다가 성공적인 결과물을 내놓을 수 있었던 비결인 것 같다”라고 평했다. 현대자동차는 2011년 청담동 ‘비욘드 뮤지엄’ 전시관에서 보도 발표회를 갖고 본격적인 판매에 돌입했다. 지난 2009년 서울 모터쇼에서 첫선을 보인 이후 2년 만이다. 프리미엄과 희소성을 극대화하기 위해 1200대만 한정 생산, 판매한다. 주문 생산 방식이며 일부 해외 국가에도 판매를 하고 있다. 시승을 마친 이상봉 디자이너는 “패션 명품 브랜드 특유의 섬세함과 장인 정신이 시트에 잘 구현됐다. 프라다 고유의 사피아노(saffiano) 가죽을 사용했는데 요란하지 않으면서도 품격이 있다”고 말한다. 사피아노 패턴을 적용한 천연 가죽은 프라다의 디자인 아이덴티티와 품질을 대표하는 상징적 소재로 제네시스 프라다 양산 모델을 위해 스티치 굵기와 간격까지 정확하게 통일해 정교하면서도 고급스러운 느낌을 준다. 사피아노 패턴은 크래쉬 패드와 도어 트림, 시트 등 실

내 공간 곳곳에 적용됐다.

색에 민감한 패션 디자이너답게 엔진 커버 역시 기억에 남는다고 했다. 본네트를 열면 볼 수 있는, 폭발적 주행 성능을 이끌어내는 심장의 덮개. 메탈릭한 느낌인 테다 V8 엔진을 상징하는 8개의 작은 판이 독수리 날개처럼 펼쳐져 있어 입체적 매력을 풍긴다. 이 섹시한 커버 안에는 타우 V85.0 GDI 엔진이 탑재돼 있다. 현대자동차가 자체 개발한 최고급 대형 엔진으로 최고 출력 430마력, 최대 토크 52.0kg.m, 연비 9.0km/ℓ의 성능을 자랑한다. 이 엔진은 지난해 미국 자동차 전문 미디어 <워즈오토(Wardsauto)>가 ‘2011 10대 최고 엔진’으로 뽑아 화제가 됐다.

승부는 결국 디테일에서 갈린다

이 밖에도 제네시스 프라다의 뛰어난 디테일은 곳곳에서 감지된다. 고급스러운 필의 느낌을 강조하기 위해 특수 도장 방식을 이용한 외관 컬러가 대표적이다. 블랙 네로(Black Nero), 블루 발티코(Blue Baltico) 색상은 제네시스 프라다의 모던한 느낌을 한층 돋보이게 한다. 라디에이터 그릴과 아웃사이드 도어 핸들, 엠블렘 등에는 프라다 가방 버클의 팔라뎀 도금이 연상되는 다크 크롬을 적용했다. 프라다에서 직접 디자인한 19인치 알로이 휠과 외장 안테나도 보면 볼수록 매력적이다. 동승석 플로어 콘솔 측면에는 제네시스 프라다의 로고와 차량 고유 번호가 새겨진 ‘시리얼 넘버 플레이트’를 부착했다.

운전석에 앉으면 구석구석 최고의 가죽으로 정성 들어 만든 것 같은 느낌이 드는데 여기에도 비밀이 있다. 알칸타라 브랜드 가죽이 그것. 이는 부드럽고 섬세한 느낌이 나는 최고급 소재로 천장과 사이드 필라 부분을 이 가죽으로 마무리했다. 이상봉 디자이너는 “혁신성과 매력을 가미하는 데 하드웨어만으로는 한계가 있다. 섬세한 부분까지 신경을 써진 정한 명품으로 거듭나기 위해서는 결국 소프트웨어에 공을 들여야 한다. 그리고 이런 디테일이 모두 모여 각자의 취향과 라이프스타일에 딱 들어맞는 명품이 완성된다”라고 했다. 그러면서 그는 “제네시스 프라다의 구석구석을 들여다보면 자기만의 확실한 라이프스타일이 있는 사람과 잘 어울리겠다는 생각이 든다. 장년층은 물론이고 30~40대 젊은 CEO에게 제적이다. 인듯 혼자서 즐기는 드라이브를 떠올리기 쉽지만 가족과 함께 어딘가로 떠나거나 손님을 태우고 이동하기에도 적합할 것 같다. 5000cc급 대형 차량에서 이런 모던한 느낌을 내기는 쉽지 않다”라고 했다.

모던 명품의 상징답게 제네시스 프라다는 판매 단계까지 세심하게 신경 썼다. 차량을 구매하는 모든 이에게는 현대 자동차와 프라다가 공동 개발한 사피아노 패턴 가죽의 카홀터와 북 케이스를 함께 제공한다. 차량은 특별 제작한 전용 트레일러를 이용, 구매자에게 직접 전달한다. GP500 단일 모델이며 판매가는 7718만 원이다.

제네시스 프라다의 탄생 배경

현대자동차와 프라다의 만남은 지난 2007년으로 거슬러 올라간다. 2009년 4월 서울 경희궁에서 선보인 ‘프라다 트랜스포머’ 프로젝트의 한국 파트너를 모색하던 프라다 측은 현대자동차에 자동차 부문 공동 파트너가 되어줄 것을 제안했고 이를 현대자동차가 받아들이면서 본격적인 제네시스 프라다의 디자인 작업이 시작된다. ‘프라다 트랜스포머’는 이탈리아 명품 브랜드 프라다가 패션 외에 미술, 건축, 영화 등 다양한 분야의 예술가들과 함께해 기존에 없던 새로운 혁신 제품을 내놓는 프로젝트다. 양사의 협의 끝에 럭셔리 세단 시장에서 전 세계적인 호평을 받고 있던 제네시스가 혁신 프로젝트의 대상으로 결정됐고 현대차는 제네시스 1대를 밀라노로 보낸다. 밀라노는 프라다 디자인 연구소가 있는 곳으로, 현대자동차와 프라다의 디자이너들은 이곳에서 함께 작업하며 제네시스 프라다를 탄생시켰다.



HEALING TOWN

한옥과 한의학 치유 콘텐츠 가득한 힐링 타운 동의본가



외국에 특별한 호텔이 생기면 가끔 부러움을 느낀다. 지역의 특성을 최대한 만끽할 수 있도록 배려한 숙소는 여행자의 큰 즐거움이다. 그런데 얼마 후면 국내에도 그런 곳이 생긴다. 한옥에서 한의학 치료를 받으며 몸과 마음을 힐링하는 곳, 동의본가다. 9월 10일 베타오픈을 앞두고 미리 다녀왔다.



“웰빙을 넘어 힐링 시대가 온다.” 요즘 많이 들리는 말이다. 보다 적극적으로 스스로의 몸과 마음을 치유하는 데 힘을 쏟는 힐링. 무조건 앞으로만 내모는 것에 정치 신호를 보내고 방치해두었던 문제들을 찾아내 치료하는 것이 힐링의 핵심이다. 그런데 어디서부터 손대야 할지 감이 잡히지 않는 사람들도 있다. 더 심하게는 답답하긴 하지만 문제가 무엇인지 모르기도 한다. 너무 오랫동안 숨 가쁘게 달려온 사람들이 그렇다. 여행은 이런 이들에게 필요하다. 시동을 끄고 완전히 새로운 정비가 필요할 때, 목적지를 모르겠다면 산청으로 가보시길.

자연과 한의학으로 여행자를 치유하는 곳

물과 산, 사람이 많아 ‘삼청’이라고도 불리는 경남 산청은 예부터 건강한 고장으로 통했다. 지리산 곳곳에서 잡초를 이겨낸 귀한 약초들이 자라나 약선식이 발달한 곳이기도 하다. 내년에는 <동의보감> 발간 400주년을 기념해 산청세계전통약엑스포가 열린다. 이 행사를 위해 2010년 완공된 동의보감촌은 지리산 천왕봉, 대원사 계곡 등과 함께 산청의 9경 중 하나로 꼽히고 있다. 한의학을 테마로 한 건강체험 관광지라고 하는데 소소한 볼거리와 함께 맑은 자연을 만날 수 있어 가족 여행지로 추천할 만하다.

좀 더 깊은 산속으로 들어가면 호젓하게 자리한 동의본가를 만날 수 있다. 동의본가는 단순한 체험관이 아닌, 1박 2일 동안 완벽한 치유를 실현시키기 위해 탄생한 힐링 호텔이다. 한옥과 한의학을 접목시킨 동의본가는 지난 6월 TV조선에서 방영한 시트콤 <웰컴 투 힐링타운>의 무대가 된 곳으로 유명세를 탔다.

드디어 동의본가에 입장. 주위 경관과 건물 외관이 무척 아름다워 입장과 동시에 도심의 때가 한 껍질 벗겨지는 듯했다. 촬영 내내 풀벌레와 계곡 물소리로 귀가 먼저 호강했다. 10여 동의 한옥으로 구성된 동의본가는 100% 예약제로 운영된다. 상주하는 한의사가 손님 한 사람 한 사람의 건강을 체크하기 때문에 하루에 10명만 받는다. 예약을 하면 한의사가 전화로 간단한 예진을 하고 방문자에 맞는 프로그램을 미리 짜준다. 투숙객은 1박 2일 동안 ‘힐링 디톡스 프로그램’을 체험한다. 객실 내에는 TV도, 에어컨도 없으므로 오로지 자연에 몸을 맡기는 것이 자유시간 동안의 할 일이다. 동의본가에서의 하루는 다음과 같다. 오후 2시 입실, 충분한 휴식을 취하고 나서 저녁 6시부터 본격적인 일정이 진행된다. 1시간 반의 해독 치료를 시작으로 약선식으로 제공되는 저녁 식사 후 9시에 스킨과 치료, 10시에 풍욕 치료, 10시 반에 침후 치료까지 받으면 하루의 일정이 끝난다. 다음 날 아침에는 7시에 산소치유, 7시 반에 수치료, 아침 식사 후 10시 반에 개별치료가 진행된다. 오전 11시 퇴실할 때까지 디톡스는 끊임없이 이어진다. 객실에 제공되는 화장품 역시 한약재로 직접 만든 것이다. 먹어도 될 정도로 안전한 화장품이라고 대표가 한껏 자랑한다. 이곳의 모든 프로그램을 진행하고 화장품을 만든 이는 ‘피부 살림법’으로 유명한 한의사 김효진 씨다. 대표는 오래 전부터 한방으로 디톡스를 연구해 온 김효진 한의사의 치료법에 반해 이곳으로 초대했다고 한다. 필봉산 자락이 폭 안겨 있는 듯한 이곳에서 한방으로 만든 집중 케어를 받는 기분은 어떨까. 융숭한 접대를 하고 싶은 외국 친구가 있는데, 동의본가에 데려가면 대단한 자랑이 되겠다는 생각이 든다.



산청의 보물들로 만든 특별한 밥상

동의본가에서 주변 경관 다음으로 반한 것은 음식이다. ‘대개 건강식은 오래 음미해야 조식스레 맛의 문을 열어주는 경우가 많은데 이곳의 음식들은 첫 맛부터 입에 착 감겨 저절로 미소가 떠오른다. 각 음식의 요리 과정을 물어보면 더 기분 좋다. 빗갈도 맛갈도 훌륭한 오색 하이 야미 약밥은 유기농 쌀에 홍화꽃, 백련초, 복분자, 인삼, 당귀, 황기 등을 넣고 지은 것이다. 쌀을 씻은 다음 당귀, 황기를 우린 물로 밥을 짓고 뜨거울 때 쑥가루, 백련초, 복분자물로 삼색을 들인다고 하는데 여간 정성이 들어가는 게 아니다. 정찬에 제공되는 두충흑돈갈비찜도 매력적이다. 산청에서 생산되는 흑돼지를 한약재에 숙성시킨 이 음식은 고기 요리 평가에 무척 인색한 사람도 후한 점수를 매길 만큼 품미가 뛰어나다. 돼지고기의 찬 성질을 보완하기 위해 뜨거운 성질을 가진 두충곶질을 이용했으며, 두충 나무가 가지고 있는 약성을 충분히 살리기 위해 12시간 이상 우려낸다고 한다. 그 덕분에 설왕을 사용하지 않는데도 감칠맛이 난다. 쌀국수도 별미다. 3시간 정도 우려낸 닭육수에 해물육수를 혼합하고 죽염, 통깨피, 견고추를 넣어 한소끔 끓이면 시원한 국물이 탄생한다. 여기에 장국 소스를 얹으면 동의본가표 쌀국수가 완성된다. 조미료 덩어리인 프랜차이즈 음식점의 쌀국수와 비교하지 마시길. 동의본가의 자랑인 밀반찬도 빼놓을 수 없다. 당귀, 방풍, 골취, 매실, 오이, 청량초 등 산청에서 나는 약초와 재료를 이용해 담은 장아찌들은 마더 네이처 푸드의 정점을 찍는다. 이 음식만으로도 힐링은 충분히 이루어지는 듯하다. 문의 055-973-9565(동의본가 힐링타운), 055-973-9566(주)산청문화재단



INTERVIEW

박성미

동의본가 대표



의이었다. 생활한복을 입은 종갓집 만머느리 같은 이미지를 상상했는데 올 블랙 치림에 짧은 머리를 한 박 대표가 자신을 소개한다. 화통한 목소리로 첫 대면부터 다양한 에피소드를 쏟아내는 것으로 보아 전직 제작자나 연출가인 듯했고 예상은 여지없이 맞았다. 박 대표는 1990년대 초부터 20여 년간 술한 다큐멘터리와 기획물을 제작한 방송인이자 현재 폴라리스TV의 편성 책임자다. 그런 그녀가 갑자기 산청에 내려와 동의본가를 연 것은 한의학의 우수성과 힐링의 필요성을 적극적으로 알리기 위해서다. 창소가 산청인 이유는 간단하다. 산청은 그녀가 태어난 고향이자 한의학의 미래를 책임질 역량이 충분하다고 판단되는 곳이기에 때문이다. 무엇보다 산청군이 2년여 전 한의학 엑스포를 유치하고자 노력할 때 자문단의 일원으로 참여해 도움을 준 것이 결정적인 인연이 됐다.

“명분이 좋더라고요. 지리산 약초 유명하지, 한의학 박물관도 있지, 이걸 살리면 충분히 승산이 있겠다 싶었어요. 저도 그때 산청의 매력을 많이 알게 됐죠.” 이후 그녀는 산청문화재단을 설립하고 보다 적극적인 활동에 나섰다. 동의보감촌의 한옥 단지를 빌려 한의학 힐링 호텔로 리모델링했다. 청정 자연 속에 머물며 스스로 힐링을 경험한 것이 동의본가를 연 가장 큰 계기다. “20년 넘게 방송 일을 하면서 몸 정말 많이 망쳤죠. 하루 20시간씩 일하고 스트레스 심하게 받고 식사도 대충 하고... 그런데 여기 와 있으니 세상 근심이 없어져요. 몸을 보하는 좋은 음식 먹고 계곡 물소리 듣고 하늘에 구름 흘러가는 거 보고 나무 냄새 맡으며 잠들죠. 이런 자연 속에서 한의사가 몸 상태 봐주고 치료도 해주면 얼마나 좋겠어요. 그렇게 고안해낸 게 세상에 하나밖에 없는 한의학 호텔입니다.”

박 대표는 이를 실현하기 위해 1년 반 동안 한의학에 대해 공부했다. 그녀가 쏟아내는 지식은 전문가 수준이었다. “한방은 근본을 다룹니다. 몸 전체를 생각하며 치료하죠. 그런데 치료가 좀 느리다는 선입견이 있어서 사람들이 깊게 신뢰하지 않아요. 이걸 잘못된 편견이에요. 한의학에도 단 하루 만에 치료가 가능한 기법들이 있어요. 저희 호텔에서는 그걸 보여줄 겁니다. 1박 2일 만에 뭐가 바뀌나요? 힐링 디톡스 프로그램을 체험해보시면 알게 됩니다.” 그녀는 한의학을 발전시킬 여러 계획도 세워놓고 있다. 지리산 약초에 대한 정보를 집대성하고 한의학의 우수성을 알릴 영상을 제작할 것이다. “둘러보니 제 주위에다 다 몸 버려서 일하는 사람들뿐이더라고요. 다들 너무 치열하게 세상과 싸우며 살아요. 그래서 나 자신과 그들을 힐링해주며 살 겁니다. 힐링 산업은 인생을 걸 만한 가치 있는 일이지요.”

FINANCE

노후생활 걱정 없는 퇴직연금 활용 백서

우리나라 연금소득대체율(은퇴직전소득 대비 은퇴 후 연금수령액의 비율)은 42% 수준으로 OECD 평균보다 약 15%p 낮다. 상당수 근로자들이 노후 대비를 위해 각종 연금에 가입해 있지만 자신의 상황에 맞는 적절한 연금 활용 전략에 대해서는 잘 모르는 것이 사실.

50대 직장인이자라면 자신의 객관적인 상황을 명확하게 파악한 뒤 퇴직연금을 어떻게 운용할지에 대해 알아보자.



금융회사에서 은퇴 설계를 받으면 안정적 노후 생활을 위해 자신이 얼마나 부족하고, 또 그것을 메우기 위해서는 얼마나 더 저축을 해야 하는지에 대한 얘기가 주를 이룬다. 하지만 이에 앞서 자신의 노후 생활을 제약할 정도의 소득 수준이 어느 정도인가를 냉정하게 생각하는 것이 필요하다. 특히 저축은 미래를 위해 현재의 효용을 유보하는 것이기 때문에 무리한 저축은 바람직하지 않다. 현재 상황에서 선택 가능한 재정적 준비를 적절하게 활용하는 것이 좋다. 상당수 근로자들이 노후 대비를 위해 국민연금, 퇴직연금, 개인연금 등에 가입해 있다. 적절한 노후자산을 확보하기 위해서 이러한 연금을 활용하는 것은 추천할만한 일이다. 그렇지만 자신의 상황에 맞는 적절한 연금 활용 전략에 대해서는 모르는 경우가 많다. 그나마 국민연금과 개인연금은 수령액이나 세계가 단순한 편이어서 고민할 것이 별로 없지만 확정기여형(DC, Defined Contribution)과 확정급액형(DB, Defined Benefit)으로 나누어져 있는 퇴직연금은 제도가 복잡해 충분한 이해가 필요하다. 특히, 지난 7월부터 개인형퇴직연금(IRP, Individual Retirement Pension)이 시행됐기 때문에 신경 써야 할 부분이 많다.

복잡하지만 하지만 몇 가지 포인트만 잡으면 누구든 쉽게 자신에게 맞는 퇴직연금 플랜을 세울 수 있다. 우선 자신의 객관적인 상황을 명확하게 파악한 뒤, 퇴직연금을 어떻게 운용할지에 대해 알아보자. 퇴직연금 운용의 핵심은 나에게 적합한 제도는 무엇인가, 어떤 종류의 자산에 투자할 것인가, 어떤 방식으로 수령할 것인가이다.

년 만기 퇴직연금 정기예금의 금리는 4.0% 수준으로 수 수료와 이자소득세를 감안하더라도 일반 정기예금보다 0.2~0.3%p 유리한 수준이다.

퇴직연금, 일시불로 수령하는 것이 유리할 수 있다

마지막으로, 퇴직금을 어떻게 수령할지 결정하는 문제가 남았다. 이 부분은 퇴직금 수령 후 IRP 계좌를 활용할지, 연금과 일시불 중 어떤 방식으로 퇴직연금을 수령할지에 대한 두 가지 선택으로 나뉜다. 우선 IRP 계좌는 활용하는 것이 좋다. 퇴직금으로 가입할 수 있는 IRP는 퇴직소득세 이연 효과가 있고 일반 예금상품보다 금리도 다소 유리하므로 자금이 필요한 시점까지 퇴직금을 IRP에 예치해두는 것이 바람직하다. 또한, 연금 저축은 납입기간 10년 요건을 갖춰야 세제적연금인 반면 IRP는 의무 기간이 없다. 본인이 원하는 때 원하는 금액(연 1200만원 한도)을 저축하고 퇴직하게 되면 만 55세가 될 때까지 기다렸다가 연금 수령을 시작하면 된다. 따라서 미처 은퇴 준비를 시작하지 못한 베이비부머 세대들에게 IRP는 좀 더 유용한 계좌가 될 수 있다. 퇴직연금을 일시불 혹은 연금으로 받을지에 대한 문제는 근속년수와 노후 소득 수준에 따라 계산이 복잡하다. 일시불 수령의 경우 퇴직소득세만 납부하면 되고, 연금으로 지급받는 경우 퇴직소득세는 면제되지만 연금소득세나 종합소득세를 납부해야 한다. 따라서 퇴직소득세, 연금소득세, 종합소득세 등을 자세히 비교해 보아야 하는데, 일반적으로는 일시불로 받는 것이 유리하다.

그러나 국민연금 수령액이 적고 다른 소득원이 얼마 되지 않는다면 연금 방식이 유리할 수도 있다. 예를 들어 월급여 1천만원을 받고 있는 50세 S선자 A부장의 경우, 23년 재직 후 퇴직을 앞두고 있는데 그의 예상 퇴직금은 1억 3천만원이다. A부장이 만약 퇴직금을 일시금으로 받는다면 납부해야 되는 세금은 약 470만원으로, 총 퇴직금의 3.6%를 퇴직소득세로 납부하게 된다. 반면, 퇴직금을 IRP로 전환해 10년 동안 연금으로 수령할 경우 한 달에 약 130만원의 연금을 받게 되고 세금은 매년 종합소득세 36만원이 부과된다. 이에 따라 약 2.8%의 세금을 납부하게 되는 것으로 일시불로 수령할 때보다 100만원 정도 유리하다.

그러나 정확한 계산은 퇴직금 수령 시 근속년수, 퇴직연금 일시금 규모, 퇴직 후 기타소득 규모 등에 따라 달라진다. 또한 정부는 퇴직금을 일시금보다 연금으로 받는 것을 유도하기 위해 퇴직소득세를 높이고 연금소득을 분리 과세하는 방향으로 세제 개편안을 추진 중에 있다. 이에 따라 퇴직금 수령 방법을 결정하기에 앞서 퇴직연금을 가입한 금융기관의 전문적인 컨설팅을 받는 것이 좋다.

퇴직연금운용 수익률에 비해

급여 상승률이 높으면 DB형을 선택하라

자신에게 적합한 제도는 자신의 급여 상승률 전망에 따라 선택하면 된다. 급여 상승률과 퇴직연금운용 수익률을 비교해서 급여 상승률이 높으면 DB형, 운용수익률이 높으면 DC형을 선택하면 된다. 예를 들어 추가적인 직급 상승 가능성이 없어 임금상승률이 높지 않은 50대 고위직 근로자의 경우 DC형이 유리할 가능성이 높다.

DC형 가입자의 경우 퇴직연금 정기예금이

리스크와 수익률 면에서 매력적이다

자산 운용 방법은 DC형 가입자에 한정된 것으로 DB형 가입자는 고민할 필요가 없다. DB형 가입자는 회사가 퇴직연금을 운용하지만 각 근로자의 퇴직금 지급액은 운용 실적과 상관없이 확정돼 있어 근로자에게 운용의 문제가 발생하지 않기 때문이다. 운용 상품은 크게 정기예금과 같은 원리금확정 상품과 펀드 등의 실적배당 상품으로 구분되는데, 상품 선택은 개인의 리스크 선호도와 기대수익률 등에 따라 하면 된다. 다만 최근 경기침체에 따른 국내외 주식시장의 부진 등을 고려한다면 은행의 퇴직연금 정기예금의 매력도가 상대적으로 높아 보인다. 실제 현재 1

COMMUNITY

전 세계가 주목하는 2012서울국제시니어엑스포

오는 10월 4일부터 5일까지 서울 삼성동 코엑스에서 열리는 2012서울국제시니어엑스포에 해외 주요 기관 및 기업들의 참가가 확정되었다. 시니어파트너즈의 글로벌 파트너 세계 최대 규모의 은퇴자 커뮤니티 미국은퇴자협회(AARP)를 비롯해 미국의 휴먼스 테드시니어케어(HISC), 독일의 GGT(독일노령기술협회), 일본의 SMS(시니어 마케팅 시스템) 등 시니어 세대를 대상으로 하는 다양한 상품과 서비스가 발달한 미국, 일본 그리고 독일에서 각국을 대표하는 시니어산업 대표 기관들이 참가한다.

미국 휴먼스 테드시니어케어는 세계 최대 규모의 시니어케어 서비스 기업으로 17개국 900여 개 가맹점을 두고 있다. 독일 GGT는 유럽을 대표하는 시니어 산업 종합 컨설팅 및 인증 기관이며, 일본 SMS사는 일본에서 가장 빠르게 성장하는 시니어 산업 대표 기업으로 시니어 관련 서비스를 다양하게 운영하고 있

다. 이들 기업은 서울국제시니어엑스포 기간 중 열리는 컨퍼런스에 참가해 자국의 시니어 산업 현황 및 비즈니스 경험을 공유할 계획이다. 한편, 서울국제시니어엑스포는 국내 최초의 글로벌 시니어 행사로 '액티브 시니어를 위한 모든 것'이라는 콘셉트로 기획됐다. 주요 행사로는 서울국제시니어 박람회, 글로벌 시니어 비즈니스 컨퍼런스, 스마트시니어 고객 세미나, 시니어 산업인의 밤 등이 열린다. 시니어조선이 주최하고 시니어파트너즈가 주관하며, 지식경제부, 보건복지부, 서울시, 조선일보와 디지털조선일보가 후원한다. 현재, 노후 준비를 위한 정보가 필요한 중·장년층과 관련 산업 담당자들의 참가 신청을 받고 있다. 자세한 내용은 홈페이지(www.seniorexpo.co.kr)를 참조하면 된다.

문의 서울국제시니어엑스포 운영사무국
(02-3218-6245, expo@yourstage.com)

윤태중 박사의 9988 건강칼럼

“기억력을 고수하라”

한 할머니가 동창회에 다녀왔다. 학창시절을 회상하며 교가를 불렀는데 아무도 제대로 기억하는 사람이 없었다. 그런데 반장이었던 할머니가 똑 부러지게 교가 1절을 끝까지 부르는 데 성공했다. 할머니는 집에 돌아오자마자 할아버지에게 자랑을 했다. 그러자 할아버지는 흐뭇하며 말했다. “그거 잘했구려. 어디 그 교가 나한테도 한번 들려주시게.” 할머니는 망설임 없이 교가를 다시 불렀다. “동해물과 백두산이 마르고 닳도록...” 그러자 할아버지가 고개를 기울이며서 말했다. “이성하다. 그거 우리 학교 교가 같은데...” 노인들이 등장하는 농담은 으레 건강장 이야기로 빠지지 않는다. 나이가 들면 기억력이 떨어지는 건 자연스러운 현상이다. 다만 건강증이 심해지면 치매로 발전할 수 있으므로 예방을 위해 적극적으로 노력해야 한다. 다음과 같은 훈련으로 얼마든지 기억력을 유지할 수 있다. **걷기운동** 걷기운동은 운동 경주를 자극해 뇌 혈류를 활발하게 해주므로 기억력 회복과 유지에 큰 도움이 된다. 하루 한 번 이상, 1시간 정도 걷기를 생활화한다. **와인** 하루 1~2잔의 와인은 기억력을 향상시킨다. 알코올이 뇌에서 기억을 받아들이는 수용체를 활성화시키기 때문이다. 특히 레드와인의 항산화 성분인 폴리페놀은 뇌세포 파괴를 막아주기도 한다. **커피** 프랑스 국립의학연구소의 연구에 따르면 커피를 하루 3잔 이상 마신 사람은 기억력 저하 현상이 적게 나타났다고 한다. 커피의 카페인 성분이 중추신경을 흥분시키고 뇌의 의식조절 장치에 영향을 미쳐 기억력을 향상시키는 역할을 한다고. **숙면** 정신의학자 스틱 골드에 따르면 그날 습득한 지식을 자기 것으로 만들기 위해서는 최소한 6시간의 숙면이 필요하다. 제때 잠을 자지 않으면 제대로 정리되지 않은 기억들이 망실된다는 것이다. 밤 12시부터는 뇌세포를 파괴하는 호르몬인 코르티솔이 많이 분비되므로 그 전에 잠드는 게 좋다. **메모** 사람의 뇌는 제대로 각인된 기억은 무제한 저장되지만, 단기 기억에 대한 저장 능력에는 한계가 있다. 따라서 항상 메모지를 준비해두고 공방 한 약속이나 전화번호는 바로 메모하는 것이 좋다. **독서** 기억력 유지에는 화두나 바둑 같은 단순한 게임보다 독서가 더 좋다. 여러 개의 스토리를 전후 맥락을 따져가며 읽게 되므로 단기 기억을 장기 기억으로 향상시킨다. 알코올이 뇌에서 기억을 받아들이는 수용체를 활성화시키기



윤태중 박사는 우리나라 식품영양학계의 권위자로 서울대학교 농과대학 농화학과를 졸업하고 고려대학교 식품공학과 교수로 역임했다. 독일 마인츠대학 교환 교수, 건양대학교 식품화학연구소장으로 활동하기도 했다. 현재 곡전건강장수연구소 소장으로 다수의 식품건강 관련 베스트셀러를 썼으며, 최근에는 '99세까지 팔팔하게 사는 법' 88가지를 묶은 <건강박사 윤태중의 9988 건강습관>(리소캅)을 펴냈다. 올해 89세가 된 윤태중 박사의 장수 비결이 궁금하다면, 대한민국 대표 시니어 포털 유어스테이지(www.yourstage.com)를 방문하면 된다. 윤태중 박사의 건강 노하우가 유어스테이지 건강칼럼을 통해 공개되고 있다.

양 선생에게 물어보세요

양영주 케어코디네이터 겸 사회복지사는 1976년 이화여대를 졸업하고 스킵랜드 COSCA 상담과정을 수료했다. 상담학 석사·사회복지학 석사 학위를 받고 현재 제계적인 비의료 시니어 케어 전문 기업 (주)휴먼스테드코리아 사무국장으로 활동하고 있다.

Q 지난해 중순 친정어머니께서 파킨슨병 진단을 받았습니다. 그동안 병세가 악화되면서 관절도 안 좋아지고 거동도 불편해졌습니다. 최근에는 자주 넘어지기도 하셔서 제 마음이 불편합니다. 문제는 어머니를 돌봐드릴 사람이 없다는 데 있습니다. 제 대신 어머니를 돌봐드릴 수 있는 분이 필요한데, 휴먼스테드 시니어케어에서 어떤 서비스가 제공되는지 궁금합니다. 참고로 어머니께서는 정기적인 병원 치료를 다니시며, 편찮으시기 전에는 교회 모임 등 바깥 활동도 자주 하셨습니다. (49세 외동딸, 해외 거주)

A 파킨슨병 환자의 경우 시간이 갈수록 운동기능 장애와 다양한 합병증으로 환자가 고통을 받게 됩니다. 잘 아시겠지만 이 병은 진행성 질환이므로 평소 환자에 대한 관리가 중요합니다. 초기에 적절한 약물치료와 꾸준한 운동을 병행하는 것이 좋습니다. 우선 저하가 진행되는 서비스는 말뚝, 거동 보조, 외출 동행 등 '동반자 서비스'와 간단한 가사 도움, 심부름, 목욕 도움 등 '생활지원 서비스'로 구성됩니다. 고객 방문 상담 등을 통해 이 중 고객님에 적합한 맞춤 서비스를 별도로 제안 드립니다. 보내주시는 문의 내용에 따라 일단 저희가 제안 드리는 서비스는 다음과 같습니다. **말뚝 되어주기** 파킨슨병 환자는 우물증 발생률이 높습니다. 이를 방지하기 위해서는 주변의 관심이 필요합니다. 어머니 걸을 지키는 케어기버가 다양한 주제로 말뚝을 해드리으로써 우물증 예방에 도움을 드릴 수 있습니다. **병원 동행** 병원에 오갈 때 보호자 역할을 해드립니다. 단순히 병원 동행만 하는 것이 아니라 의사에게 묻고 싶은 내용이나 의사의 진료 소견 등을 귀담아 들으다가 가족에게 전해 주는 역할을 합니다. **산책과 운동, 목욕 도움** 파킨슨병 환자에게 지속적인 산책과 운동은 큰 도움이 됩니다. 어르신이 안전하게 산책을 하실 수 있도록 동행하고, 집에서는 스트레칭 등 가벼운 운동을 도와드릴 수 있습니다. 또 거동이 불편한 고객님의 목욕을 도와드리는 일 역시 가능합니다. **발성 연습** 많은 분들이 간과하고 있는 것이 바로 발성 연습입니다. 파킨슨병은 진행 과정에 따라 언어 장애가 올 수 있는데, 집에서 발성 연습만 제대로 해도 예후를 좋게 할 수 있습니다. 환자 혼자서는 하기 어려운 발성 연습을 케어기버가 도와드립니다. **외출 및 종교 활동 동행** 몸이 불편해서 이전에 하신 종교 활동이나 친목 모임에 가실 수 없게 되었다면 어머니의 종교와 취미가 같은 케어기버를 매칭해 어머니께서 바깥 활동을 다시 시작할 수 있도록 도움을 드립니다.

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

Home Instead
시 니 어 케 어

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

휴먼스테드 시니어케어는 1994년 미국에서 설립된 세계 최대의 시니어케어 전문 기업으로 전 세계 17개국, 900여 개의 네트워크를 통해 오랫동안 검증받은 케어서비스를 제공하고 있습니다. (휴먼스테드코리아는 이와 동종의 서비스를 한국에서 제공하고 있으며, 이 서비스를 제공하는 '케어기버(CAREGIVER)'는 3단계 채용 과정을 거치고, 상시 교육과 질적 관리가 이루어지므로 믿고 어르신 케어를 맡길 수 있습니다.

ENTERTAINER

가수 이은하 그녀는 지금 열애 중

7080을 대표하는 가요계의 디바 이은하.

그녀가 뮤지컬 배우로 변신했다.

특유의 폭발적인 가창력과 카리스마로 단번에

관객을 사로잡은 그녀, “새로 열애를 시작한 기분이에요.

그리고 당분간 이 사랑은 계속될 것 같아요.”

그녀를 사로잡은 작품은 바로 <메노포즈>.

그 뜻을 번역하자면 ‘폐경(閉經)’이다.

폐경기를 맞은 중년 여성들의 고민을 유쾌하고 코믹하게 풀어낸 뮤지컬 <메노포즈>와 이은하의 인연은 이미 오래 전에 시작됐다. 2006년 국내 초연 당시 우연히 공연을 관람한 그녀는 작품에 매료된 나머지 연이어 객석을 찾은 경험이 있다. “매우 좋아하는 작품이에요. 이번엔 출연 제의를 받고는 단번에 수락했죠. 물론 6년 전과 달라진 점도 있어요. 그땐 이 작품이 얼마 얘기 같았다면 지금은 바로 제 얘기라는 거죠.”

쉽없이 노래하고 춤추는 무대

뮤지컬 연습은 더위가 한창 기승을 부리던 지난 6월 중순부터 시작됐다. 그러나 약 두 달간의 연습 과정은 더없이 즐거웠다. 가수 이은하를 벗고 50대의 한 여성으로서 배역에 열정적으로 임했기 때문일 것이다. 얼마 지나지 않아 그녀는 강한 만연인 ‘전 문직 여성(PW)’으로 완벽히 분해 있었다. 사회적으로는 성공을 거뒀지만 점점 심해지는 건강증과 외로움으로 괴로워하는 PW는 그 자체의 모습만으로 또래 여성들에게 위안을 주었다.

배역에 심취해 즐거웠던 만큼 고통도 따랐다. 무엇보다 낮은 장려에도 전하는 어려움이 컸다. 게다가 <메노포즈>는 첫 작품으로 택하기엔 너무나 ‘독한’ 작품이었다. 막이 오르며 네 명의 등장인물은 처음부터 끝까지 쉬지 않고 무대 위를 누벼야 한다. 쉽없이 노래하고 춤춰야 한다. 40년 베테랑 가수에게도 쉬운 일은 아니었다. 이번 작품을 준비하는 과정에서 몸무게가 10kg이나 빠졌다는 그녀. 그만큼 자각을 받았다는 증거다. “가수인 제겐 연기도 큰 산이었어요. 연출자의 도움을 많이 받았습니 다. 배우 활동이요? 앞으로 또 기회가 주어진다면 열심히 해보고 싶어요. 일에 대한 욕심이 워낙 많은 편이라... 물론 지금은 이 작품 하나에만 열중할 생각이지만요.” 그녀는 소문난 노력파다. 작품에 몰입하기 위해 잠이 날 때마다 뮤지컬 전체 삽입곡을 훑는 것은 물론 공연이 없는 날이면 객석에 앉아 다른 배우들의 공연을 관람하며 무대를 꼼꼼히 체크한다. 같은 작품이라도 열 번이고 스무 번이고 볼 때마다 전혀 다른 느낌을 주는 뮤지컬은 그녀에게는 너무나 매혹적인 장르다. “라이브의 묘미라 할 수 있겠죠. 노래하고 춤추며 관객과 직접 호흡한다는 점도 멋지고요. 마치 뮤지컬과 새로운 열애를 시작한 기분일까요.”



인생의 또다른 전환점

<메노포즈>는 여러모로 이은하에게 전환점이 된 작품이다. 40여 년간 솔로 가수로 활동해온 그녀에게 협업의 중요성을 알려준 고마운 기회. 그리고 무엇보다 <메노포즈>는 나이 든다는 것의 의미를 진지하게 생각해 볼 수 있는 계기가 됐다. “싱글인 저는 결혼한 또래 친구들과는 조금 다른 환경에서 살잖아요. 나이 든다는 걸 잘 못 느껴요. 이번 작품을 통해 비로소 그 의미를 새기게 된 거죠. 성숙의 과정을...” 그녀는 이번 작품을 통해 조만간 겪게 될 통과의례를 준비하는 기분이라고 말한다. “갱년기 증상은 누구나 한 번쯤 겪는 감기 같은 거잖아요. 감기에 걸려 심하게 앓거나, 아니면 미리 예방 주사를 맞거나... 저는 이 작품으로 벌써 면역이 된 것 같아요. 그래서 다른 누구보다 제 스스로에게 도움이 많이 된 고마운 작품이에요.” 그런 면에서 <메노포즈>는 여성뿐 아니라 중년 남성에게도 좋은 처방이 될 것이라는 게 그녀의 설명이다. 제2의 사춘기에 접어든 아내를 이해할 수 있을 뿐만 아니라 자신을 다시금 되돌아볼 수 있는 기회가 될 수 있다고. 이은하의 <메노포즈> 예찬은 당분간 계속될 조짐이다. 내년이면 데뷔 40주년을 맞는 그녀는 한창 제2 앨범과 공연 준비로 바쁜 나날을 보내고 있지만 지금은 오직 <메노포즈>의 PW일 뿐이다. 이번 무대라면 뮤지컬 배우 이은하. 그리고 열정으로 되살아난 여자 이은하의 모습을 기대해도 좋을 듯하다.



중년의 마음을 보듬는
힐링 뮤지컬

<메노포즈>

전설의 디바 이은하와 함께 돌아온 뮤지컬 <메노포즈>는 중년 여성이라면 누구나 겪게 되는 폐경기에 대한 근심을 유쾌한 터치로 풀어낸 작품이다. 성격이 다른 중년 여성 네 명의 이야기를 통해 염마, 아내 등 역할에 몰려 자신의 진짜 이름을 잊은 이들에게 스스로의 인생을 되찾고, 새롭게 태어나 삶을 즐기라는 응원 메시지를 전한다. 막은 상자를 치우고 자신을 한층 사랑하게 되는 기분 좋은 경험을 선사할 뮤지컬 <메노포즈>는 10월 28일까지 영등포 타임스퀘어 내 CGV 필아트홀에서 상연된다. 문의 02-744-4334

CULTURE

Gallery

Brush Dance

이인태 개인展

서양화가 이인태가 또 한 번 '한지'로 돌아왔다. 이번 전시는 일본 하이쿠의 한국적 버전을 뜻하는 '아이쿠란' 제목으로 열리는 세 번째 전시로서, 작가 특유의 독특한 필치로 그려낸 전통 한지 작품들을 만날 수 있다. 미국에서 20여 년간 다양한 장르의 아티스트로 활동한 이인태는 귀국 후 줄곧 먹그림을 통해 자연 속 빛과 물을 작품 속에 녹여내는 작업에 전념하고 있다. 그림을 그려 물로 씻어내고 햇빛에 말린 후 그 위에 다시 그림을 그리고 씻어내고 구기는 작업을 반복하는 행위. 이것이 작품 속에서 진정한 빛과 물을 만나기 위한 과정이라고 작가는 믿는다. 9월 7일까지 청담동 갤러리 후. 문의 070-8874-4848



아름다운 날들의 기록

내셔널 지오그래픽展

세계적 명성을 자랑하는 <내셔널 지오그래픽>의 사진들이 다시 한국을 찾았다. 우리가 일상에서 쉽게 접할 수 없는 자연의 진귀한 모습을 담은 이번 전시는 지난 2010년에 비해 한층 풍성해진 모습으로 관객과 만난다. 180여 점의 작품을 통해 “지구는 인간의 전유물이 아닌 하늘, 땅, 바다의 각 생명체가 공존하는 공간”이라는 메시지를 전달하며 지구와 환경, 생명에 대한 경외심을 고취시키는 동시에 환경과 공존을 위한 새로운 시대의 방향성을 모색한다. 10월 11일까지 예술의전당 한가람디자인미술관. 문의 02-6263-2621

어른들의 장난감-玩好之物

2012 서호미술관, 서호갤러리 기획展

어떻게 하면 즐겁게 시간을 보낼 수 있을까. 이에 대한 답은 좋은 놀이 혹은 장난감과 직결된다. 그리고 어른에게는 예술이 하나의 훌륭한 장난감이 될 수 있다. <어른들의 장난감-완호지물(玩好之物)>은 일상 밀착형 전시다. 생활 속 쓰임이 있는 물건에 주목하고, 그것들을 통해 시간을 알차게 보내는 방법을 제시한다. 자기과시를 위한 소비 혹은 재테크로 소모되는 기존의 여가 구조에 반기를 들고 순수미술, 공예, 디자인 분야의 작업들로 생활의 참다운 가치를 상기시키는 것. 아끼지 않은 갖가지 장난감을 통해 일상 속 예술의 즐거움을 맛볼 수 있다. 9월 5일부터 18일까지(갤러리서호), 9월 26일부터 10월 17일까지(서호미술관). 문의 070-8272-0851



이예나 작 '라벨의자'

최백호 콘서트

“곳은비 내리는 날~ 그야말로 옛날식 다방에 앉아~ 도라지 위스키 한잔에다~ 짙은 색소폰 소릴 들어보렴...” 이 시대의 영원한 낭만주의자 가수 최백호가 2년 만에 단독 콘서트를 연다. 지난 45년간 대중음악계에서 자신만의 독특한 감성으로 꾸준한 사랑을 받아온 최백호의 이번 무대는 재즈피아니스트 한충완 퀴텟이 함께 꾸민다. 최백호 특유의 세련된 트로트와 재즈의 만남으로 새로운 색깔의 음악이 탄생할 것으로 기대된다. ‘낭만에 대하여’, ‘영일만 친구’, ‘보고 싶은 얼굴’ 등 주옥같은 히트곡들에 더해 재즈·팝 무대까지 선보일 이번 콘서트는 최백호의 색다른 모습을 만날 수 있는 흔치 않은 기회. 9월 9일 오후 7시 블루스퀘어 삼성카드홀. 문의 02-3143-5156



Stage



Pina 피나

20세기를 빛낸 위대한 무용가 피나 바우쉬 (1940~2009). 연극과 무용의 경계를 허문 ‘탄츠테아터(Tanztheater,극무용)’라는 혁신적인 장르를 탄생시킨 그녀의 경이로운 작품 세계가 3D 영화로 부활했다. <베를린 천사의 사> 등을 감독한 독일 영화의 가장 빙 벤더스가 제작을 지휘한 이번 영화에서는 피나 바우쉬의 작품 중 가장 많은 사랑을 받은 ‘봄의 제전’, ‘카페 뮐러’, ‘콘택트호프’, ‘보틀달’ 네 편의 역작이 소개된다. 아울러 피나 바우쉬의 삶을 담은 다양한 이미지와 미공개 파일, 탄츠테아터 무용단원의 완벽한 앙상블까지 함께 만날 수 있다. 영화는 촬영 직전 피나 바우쉬의 갑작스런 타계로 무산 위기에 처하기도 했지만 그녀의 오랜 예술적 동지 빙 벤더스가 혼신의 힘을 다해 완성, 생전 그녀와의 약속을 지켜냈다는 점에서 더욱 의미가 깊다.

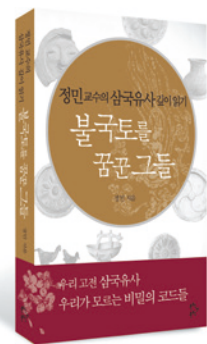
Cinema



Books

<삶이 그대를 속일지라도>

문득 멈춰선 때가 있다. 청춘의 푸른 태양을 지난 후 때로 사막 같은 삶의 한복판에 서서 살아온 날과 살아갈 날을 대면할 때. 이 책은 바로 그 순간, 어디로 가야 할지 당혹스러워하는 중년에게 던지는 희망과 격려의 메시지다. 저자는 스스로에게 길을 묻고 그 해답을 시에서 찾는다. 사람들의 영혼이 담긴 시는 죽비가 되어 정신을 펴둬 들게 하기도 하고 따뜻한 손길이 되어 시린 마음을 보듬기도 한다. 최복현 저, 양문출판사.



<불국토를 꿈꾼 그들>

흥미진진한 역사서 <삼국유사> 속 중흥으로 엮인 비밀들을 소상히 풀어냈다. 한국한문학회지인 저자는 ‘도화녀와 비형랑’ 설화에서 신라 왕실의 복잡한 권력투쟁을, ‘서동과 선화공주’에서 왕권을 강화하기 위한 백제 무왕의 눈물겨운 노력을 읽어낸다. 각종 고문헌을 참조하며 사전을 사이 엮고 소설 실타래를 하나씩 풀아가는 과정은 뜻하지 않은 추리의 즐거움까지 선사한다. 정민 저, 문학의문학.



<아무 것도 하기 싫은 날>

어쩔지 아무것도 하고 싶지 않은 날, 지친 일상의 문을 이대로 걸어 잠그고 싶은 날. 알 수 없는 자괴감에 빠져 캔스에 허우적대곤 하지만 어쩌면 이런 날이야말로 나를 사랑하기 가장 좋은 날은 아닐까. 이 책은 곁에 아무도 없는 듯한 고독감과 아무것도 할 수 없을 것 같은 절망감을 이겨내는 데 특효가 될만한 처방을 내려준다. 슬픔에 젖은 이들이 다시금 힘을 내어 스스로를 사랑할 수 있도록 하는 강성 힐링 에세이. 신림원 저, 현자의 숲.

ULTIMATE DISCRETION



PIAGET ALTIPLANO

The world's thinnest automatic watch

White gold case, 5.25 mm thick

The world's thinnest automatic movement

Piaget Manufacture calibre, 2.35 mm thick

PIAGET

www.piaget.kr



Boutiques : 서울 / 갤러리아 EAST 02-540-2297 · 에비뉴엘 02-778-2300 · 현대 압구정본점 02-3449-5934 · 현대 무역센터 02-3467-8924 부산 / 신세계 센텀 051-745-1252