

# SENIOR 조선

FEBRUARY  
2013  
VOL.10

품격있는 인생을 경영하는 이들을 위한 섹션 매거진 [senior.chosun.com](http://senior.chosun.com)

Theme of the Month

마흔, 인문학과  
친해질 시간



## HARRY WINSTON®

REINVENTING TIME™

HARRY WINSTON MIDNIGHT COLLECTION™



정면충돌  
측면충돌  
부분정면충돌  
기동측면충돌  
5가지 분야에서  
모두 최고등급을 받은  
K9의 안전성에  
홍명보감독이 감탄하는

# 표정이 진실을 말한다

이미 널리 인정받은 승차감과 정숙성,  
그리고 안전성까지 더해 명차의 자부심을 한층 높였습니다.

A side profile view of a black Hyundai Sonata sedan. The car is shown from the side, facing right. It has a sleek, aerodynamic design with a prominent rear spoiler and multi-spoke alloy wheels. The background is plain white.

### 3 GDI 프레지던트

**A의 신개념 맞춤형 컨설팅 서비스**  
**Smart Q Service**  
 /영상진단 / 방문진단 / Door to Door / 긴급출동  
 (인터넷 예약: Q.Kia.com)



# inside

**VOL.10 FEBRUARY 2013** <시니어조선>은 인생을 품격 있게 경영하는 이들을 위한 색션 매거진입니다.



## COVER

해리 윈스턴 미드나잇 빅 데이트(HARRY WINSTON MIDNIGHT BIG DATE)는 클래식함과 모던함이 공존하는 시계. 42mm 케이스로 72시간 파워 리저브되는 셀프와인딩 무브먼트를 탑재했으며 12시 방향에 시와 분을 표시하는 서브 다이얼을, 6시 방향에는 황금이나 선크 등에서 볼 수 있는 현재(동근장) 디자인의 트윈 조리개를 통해서 날짜를 표시한다. 또한 인덱스에 숫자 6 대신 작은 다이아몬드가 세팅되어 있는데, 창립자 해리 윈스턴이 항상 다이아몬드를 지니고 다녔던 일화에서 착안한 것이라고. 문의 02-540-1356

## 06 REVIEW 응답하라, 서울

서울토박이 화가 사석원. 그의 청춘과 추억이 자리한 을지로, 명동, 망우리 등 서울의 구석구석이 따뜻한 글과 그림으로 우리 곁을 찾았다.

## 08 STUDIES 마흔, 인문학과 친해질 시간

눈코 뜰 새 없이 바쁜 일상. 사색은커녕 책 한 권 읽기가 쉽지 않다. 이제는 변화가 필요한 때. 마흔의 당신이 인문학과 친해져야 하는 이유.

## 12 SOUL FOOD 잊지 못할 단 하나의 맛

추억이란 레시피로 만들어진 당신의 소울 푸드는 무엇인가? 각계 명사들이 이야기하는 내 인생 맛을 수 없는 바로 그것!

## 13 MEMORIES 다시 배호

"삼각지 로터리에 꽃은비는 오는데~ 잃어버린 그 사람을 아쉬워하며~." 50대 이상 남성들이 가장 그리워한다는 가수 배호. 그와의 짧은 재회.

## 14 WATCH 男心 흐르는 사연 있는 시계

우리의 마음을 끄는 긴 값비싼 시계가 아니라 스토리가 있는 시계다. 저마다의 사연을 지닌, 그래서 더욱 귀한 제품들을 소개한다.

## 15 BRAND STORY 해리 윈스턴

100년 동안 해리 윈스턴이 이룩한 주얼리 브랜드로서의 명성은 이제 시계에까지 고스란히 이어졌다. 해리 윈스턴이 지향하는 단 하나의 가치.

## 16 LOOK 최고의 남자, 최고의 가족

남자에게 가족은 힘의 상징. 세련된 도시 남성미 스타일을 완성하는 '세컨드' 가족 제품을 주목하라.

## 17 HEALTH 잠에서 혼자 만드는 복근

올해는 반드시 배에 쌓인 군살을 말끔히 제거하고 멋진 복근을 탄생시키리라, 마음먹은 이들을 위한 초간편 복근 트레이닝.

## 18 BUSINESS 행복할 일터를 위한 '스마트캠터'

업무보다 직장 동료나 상사와의 절교로운 관계가 더 큰 스트레스를 아끼는 법. GWP코리아 지방권 대표가 행복한 일터 구현을 위한 해법을 제안한다.

## 19 INSIGHT '강남스타일' 성공이 우리에게 말해주는 것

'강남스타일'의 성공 요인은 무엇일까, 정답은 바로 콘텐츠. 이는 시니어산업에 관통하는 화두이기도 하다.

## 20 SENIOR CARE 부모님 부양, 혼자 힘들이지 마세요

회사 일과 집안 살림, 아픈 부모님 병간호까지 모두 책임져야 한다면? 특단의 조치가 필요하다. 시니어 케어 전문기업에 대해 알아보자.

## 21 GLOBAL 은퇴 후 당신이 살 곳은 어디인가?

은퇴 후 당신은 어디에 살 생각인가? 보다 새로운 곳에서의 삶을 꿈꾸고 있나? 그렇다면 몇 가지 예시가 있다.

## 22 INFOPACK 이달의 아이템

남자의 품격을 높이는 아쿠아 디 파라마 항수, 포르쉐의 최고급 세단, 아내를 위한 쇼메 목걸이... 당신이 원하는 모든 것.

## 23 CULTURE 이달의 문화

단원과 해원이 그랬다는 춘화에서부터 런던 심포니 오케스트라 내한공연, 특별한 남자 마크 오브라이언의 이야기를 담은 영화까지 알찬 소식이 한가득.

### PUBLISHER

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

### CO-PUBLISHER

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

### EDITORIAL & ART

편집장 정지현 toctoc@chosun.com  
선임기자 박소란 psr@chosun.com  
객원기자 노준형 jh.roh@yourstage.com  
남미영 willena@chosun.com  
박철진 soooook49@naver.com  
사진 C.영상미디어  
디자인 별디자인  
미술교정 김경애 aesiwon@naver.com  
교열 최귀열 gwiyeol61@hanmail.net

### MARKETING & ADVERTISING

팀장 양훈식 huns@chosun.com  
과장 이진섬 realfire@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 02-724-7849  
재무 02-724-7864  
대표 메일 senior@chosun.com  
트위터 @seniorchosun  
페이스북 www.facebook.com/seniorchosun

창간일 2012년 4월 25일  
발행일 매월 넷째 주 수요일  
등록번호 서울 다0391  
등록일자 2012년 3월 19일  
발행소 서울특별시 중구 세종대로21길 30  
인쇄 (주)타라티피에스  
출력 아이엔지프로세스

※ <시니어조선>은 서울 강남구, 서초구, 송파구, 목동, 여의도, 한남동, 동부아파트, 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 서면 동의를 받으셔야 합니다.

<시니어조선>은 국내 대표 매거진 포털 APP '탑진'에서 무료로 구독할 수 있습니다.

## NOTICE

**‘양크로스쿨’ 강사과정 2차 수강생 모집**

(※조선예능유통이전과 시니어 비즈니스 전문기업

(※시니어파트너즈가 은퇴준비학교

‘양크로스쿨’ 강사과정 2차 수강생을 모집한다.

경제·주거·생활·레저·건강·직업·인식·관계 등 총 8가지 은퇴 관련 키워드를 중심으로 전문 강사가 갖춰야 할 은퇴에 대한 다양한 지식과 경험을 쌓을 수 있다. 수강생에 한해 ‘양크로스쿨’ 강사 자격증(CES)이 발급 기회를 제공하며, 수강생은 강사자격 검증시험에도 응시할 수 있다. **수강 일정** 2월 13~27일 (총 7회) **접수 기간** 2월 8일까지 **모집 대상** 만 50세 이상 **모집 인원** 선착순 20명 **문의** 02-3218-6234



[지식경제부 주최·한국생산성본부 주관]

보험업계 최초 **국가생산성대상 대통령 표창 수상**

# 질병으로 인한 장애까지 보장되나요?

병원비는 보험으로 해결했다. 퇴원후 장애가 남으면?

장애의 원인 55.1%가 질병으로 인한 장애(출처: 보건복지부 통계, 2011)

길어진 인생, 질병과 장애에 대한 대비가 필요합니다



# REVIEW



## 응답하라, 서울

서울토박이 화가 사석원. 신당동에서 태어나 흥제동, 면목동, 망우리 등을 거쳐 지금의 방배동에 이르기까지 그가 살았던 13여 개 동네를 비롯한 서울 이곳저곳에는 작가의 청춘과 추억이 자리하고 있다. 그의 글과 그림을 통해 그때 그 시절 아련한 옛 추억을 떠올려보자.



을지로 냉면 | 한지에 수묵채색 | 2012작(위) 을지로 | 한지에 수묵채색 | 2012작(아래)

1960년생인 사석원은 올빼미, 당나귀 같은 동물부터 산중 폭포 그림까지 현란한 원색으로 생동감 넘치는 화면을 펼쳐내는 작가다. 물감을 두툼하게 바른 회화, 벽화, 입체 작품 등을 통해 역동적인 이미지를 표현하는 것이 특징. 뿐만 아니라 맛깔스러운 글송이로 여러 권의 책을 출간하기도 했다. 지면에 소개한 글과 그림은 〈사석원의 서울연구〉(생터)에 담긴 내용의 일부를 발췌한 것이다. 지난 1월 출간과 더불어 소공동 롯데갤러리 본점에서는 책에 실린 원화 40여 점을 전시하기도 했다.

### ← 젊은 날의 풍류와 인생을 배운 거리, 을지로

노는 것, 잘 노는 것은 내 일생일대의 최고 과제다. 그리하여 만약 훗날 내 묘비명을 쓸 기회가 주어진다면 그건 당연히 '잘 놀다 간다'일 것이다. 그리고 한 줄 더 쓴다면 '고맙다! 같이 놀아줘서...'다. 20년 전쯤, 내가 어떻게 놀아야 할지 모르고 마구잡이로 놀 때 강력한 빛이 되어준 스승님이 나타나셨다. 가까이 화류계의 대산배로서 한량of도를 전수해주신 것이다. 선생님을 우리는 신 전무님이라고 불렀다. 전무라 함은 회사의 직함이지만 그분은 회사도 다니지 않았고 특별한 직업도 없으셨다. 편의상 그렇게 불렀는데 아마 예전엔 직장에서 전무의 직함으로 일하셨던 것 같다. 한량 수업은 먹기에서부터 시작됐다. 좋은 음식을 좋은 식당에서 좋은 주인을 만나 좋은 사람과 맛있게 먹는 것인데, 그 수업은 늘 을지로에서 이뤄졌다. 식당 명가가 을지로에 집중돼 있었기 때문이다. 우리는 나를 진지하게 탐식을 반복했다. 1차로 많이 간 곳은 '조선옥'이란 을지로3가에 있는 갈빗집이다. 우리나라 소갈비의 원조라 할 수 있는 이 집의 역사가 무려 60년도 넘었다. 그러다 보니 시설은 낡고 어두컴컴하다. 썸박하고 깔끔한 곳은 아니다. 연탄불에 구운 양념갈비는 달착지근하지만 느끼하지 않고 참 맛깔나다. 전부 넓적한 갈비뼈가 붙어 있어 두 손으로 뼈를 잡고 갈빗살을 앞니로 뜯어 먹는 재미가 쏠쏠하다. 풍류수업에는 당연히 주도수련(酒道修鍊)이 포함됐는데 사부님은 첫째 잔, 둘째 잔, 셋째 잔까지의 술을 가급적 천천히 마실 것을 당부하셨고 이유는 그래야만 오랜 시간 음주를 해도 급하게 취하지 않고 즐길 수가 있다는 것이다. 갈비를 뜯고 나선 배를 완전히 채우지 않고 근처에 있는 '을지면옥'으로 단호하게 자리를 옮겼다. 갈비 뒤엔 물냉면이 제격이고 그중 을지면옥 육수 맛이 최고라는 믿음에 사부님은 반드시 을지면옥 물냉면만 고집하셨다. 면을 먹기 전에 의식을 치르듯이 두 손으로 그릇을 받치고 경건한 자세로 우선 육수부터 두어 모금 꿀꺽꿀꺽 삼킨다. 아, 그 맛이란, 뭐라 표현하기 어려운 참으로 오묘한 맛. 갈비 먹은 뒤의 느끼한 입맛을 단숨에 가시게 하는 시원한 맛이다. 냉면 좋아하는 이들은 서로 자기가 가는 단골 냉면집이 낫다며 자존심을 걸고 꺾대 울리며 본인의 단골집을 옹호한다. 평양냉면이란 게 사실 묘한 맛이라서 처음 먹어본 이들은 그 진수를 알아채기 어렵다. 그저 밍밍하다고 할 것이고 이 심심한 걸 무슨 맛으로 먹는지 의아해하기 일쑤다. 어쨌든 우리에게 그렇게 조선옥 양념갈비와 을지면옥 물냉면과의 환상적 공합을 몇 년간 즐겼던 맛있는 기억이 있다. 그뿐 아니다. 박정희 대통령의 단골집 '부민옥'과 김대중 대통령의 단골집 '항미옥' 역시 우리들의 단골집이었다. 부민옥 양무침을 안주 삼아 술도 꽤나 마셨다. 또 빠트릴 수 없는 식당이 을지로의 최고참 '용금옥'인데, 이곳은 80세나 된 최고령의 서울식 주탕집이다. 롯데호텔 건너 을지로 입구 다중의 뒷골목에 있는 용금옥은 80년 세월을 찌그러진 낡은 한옥에서 겨우 버티고 서 있다. 추탕은 인생을 살아본 사람이 아는 맛이다. 매들은 그 맛을 모른다. 한 살 두 살 나이가 들 때마다 추탕 맛의 묘미를 알게 된다. 골뱅이 굴국 '영랑골뱅이'의 자학하며 먹는 매운맛을 즐기기도 했다. 매워서 얼얼해진 입안을 맥주로 부시며 한량수업을 성실히 이행했다. 지금 사부님은 건강 때문에 화류계에서 은퇴하셨다. 그래서 주로 나 혼자 을지면옥에 들러 쓸쓸히 돼지고기 편육 반 접시와 물냉면을 시켜놓고 소주를 훌쩍거리며 그때를 회상한다. 카, 소주가 쓰면서 달다. 좋았던 그 시절, 맛있던 추억이 그림다. 희미해진 옛사랑의 그림자처럼 그때 그 모습들이 아른거린다.



그 시절 명동 | 한지에 수묵채색 | 2012작

### ↑ 무지개 핀 휘황찬란한 꽃동산, 명동

1960년대 서울선 뒀만름 사는 집에는 가정부가 있었다. 식모라고 불렀다. 우리 집에도 식모 누나가 있었다. 순덕이 누나였다. 코가 크고 명랑한 성격이었다. 나보다 대어섯 살 정도 많았다. 순덕이 누나에게 한 달에 한 번 외출이 허락됐는데 그날이면 누나 꼭 명동에 갔다. 있는 대로 멋을 냈고 때론 고모들 옷을 빌려 입고 나가기도 했다. 돈이 없으니 뭘 사는 건 아니었다. 그냥 하루 종일 명동의 의상실 쇼윈도에 걸린 옷들을 보거나 백화점을 쓰다니다 돌아왔다. 명동은 서울의 서울이었다. 모든 유행은 명동에서 탄생했다. 1960년대나 1970년대 중반까지만 해도 명동과 그 주변 말고는 갈 만한 변화가가 거의 없었다. 종로의 화신백화점이나 신신백화점 근방이나 갈까. 식모살이로 갖은 고생을 해도 휘황찬란한 명동을 한 달에 한 번 본다는 것만으로도 누나는 충분한 보상을 받는 것이라 여겼던 것 같다. 명동은 서울의 모든 식모 누나들에게 무지개 핀 꽃동산이었다.

### ↓ 노는 것만 생각하고 놀던 어린 시절, 망우리

동대문구 끝인 망우리로 이사했다. 1975년 내가 중학교 3학년 때였다. 망우리 공동묘지가 있는 고개를 넘어가면 그곳부터 경기도. 49번 안성여객 중점이 망우리였다. 차고지에선 아침마다 출근하는 어른들과 등교하는 학생들로 몇 십 미터씩 줄을 서야 했다. 그런데 어느 날 아침, 어느 때처럼 사람들이 길게 줄을 늘어선 채 버스를 기다리고 있는 큰길 한가운데서 잡종개 암수 두 마리가 서로 막 붙어버렸다. 반대 방향을 보며 접붙어 한 몸이 된 것이다. 수많은 사람들 앞에서 차마 눈뜨고 보지 못할 해괴한 짓거리를 하고 있는 중이었다. 그것도 아주 천연덕스러운 표정으로. 예구머니나, 망측해도 유분수제 민망스러워 못 보겠단 말리 눈길을 돌 곳이 없었다. '허참!' 하며 남자들은 허를 끝끝 치거나 키득거리고 여학생들은 부끄러워 어쩔 줄을 몰라 했다. 한데 개들이 그렇게 철썩 붙어서 떨어지지 않고 오랫동안 흐뭇한 표정으로 슬슬 돌아다닌다는 게 신기했다. 한참 후 동네 육장이 할머니가 뜨거운 물을 대야에 떠와 욕을 쏟아부으며 개들에게 확 뿌리니깐 '개쟁' 비명을 지르며 그때서야 떨어졌다. "육시랄 놈의 개새끼들이 식전부터 개지랄들이야." 할머니의 육두문자가 참으로 게걸스러웠다. 대단한 광경이었다.

동대문구 망우리 | 한지에 수묵채색 | 2012작









## 아트앤스터디 | 온·오프라인강좌

온라인과 오프라인을 동시에 운영하는 유일무이한 인문학 교육기관, 아트앤스터디 자체 강의실 '인문숲'에서 오프라인으로 진행한 강의를 촬영·편집해 홈페이지(www.artnstudy.com)에서 서비스하는 방식이다. 인터넷에서도 실시간으로 현장 강의를 볼 수 있기 때문에 시간이나 거리상 직접 갈 수 없는 이들은 온라인에서 쉽고 편리하게 공부할 수 있다. 현재 온라인에 오픈한 강좌는 무려 300여 개. 철학자 강신주, 문화평론가 진중권, 영화평론가 강유정 등 스타 학자들이 대거 포진해 있다. 올해 인문숲 첫 학기에는 〈한재! 무한한 창조력의 세계〉, 〈영화가 묻고, 철학이 답하다〉, 〈아도르노 '미니마 모랄리아' 혹은 상처로 숨쉬는 법 II〉 등 총 6개 강좌가 새롭게 문을 열었다.

**일정** 온라인 강좌는 365일 24시간 오픈, 오프라인 강좌는 강좌별 진행 요일이 다르다.  
**장소** (오프라인 강좌) 서울 마포구 동교동 인문숲  
**접수** 아트앤스터디 홈페이지(www.artnstudy.com)에서 상시 접수 가능  
**문의** 02-323-1081

### FORETASTE

#### 〈아도르노 '미니마 모랄리아' 혹은 상처로 숨쉬는 법 II〉

철학아카데미 김진영 상임위원

〈미니마 모랄리아(한 줌의 도덕)〉는 독일의 사상가 아도르노가 미국 망명 시절 집필한 아포리즘 모음집이다. 모두 153장으로 구성된 이 책에서 아도르노는 차가운 시선으로 당대 미국 소시민 사회와 독일 파시즘 사회의 구성구석을 응시한다. 사랑, 욕망, 정치, 교양, 예술, 언어, 몸짓 등 후기 자본주의 사회의 일상이 비판적 자성의 예리한 메스에 의해 가차 없이 해부되어 그 허구와 환멸의 맨얼굴을 드러낸다. 그러나 이 책을 읽는 이유가 당대 서구사회의 일상을 이해하는 데 있는 건 아니다. 〈미니마 모랄리아〉의 차가운 거울을 통해 우리가 응시하고 독해하고 통찰해야 하는 건 이 시대와 우리들 자신의 맨얼굴이다. '인문숲' 오프라인 강좌로, 2월 28일까지 진행된다. 매주 목요일 오후 7시 30분~9시 30분.

#### 〈초보리스너를 위한 올 댓 재즈〉

음악평론가 황덕호

재즈는 지난 20세기를 거치면서 유례가 없을 만큼 다양한 사조를 낳은 음악이다. 흑인들만의 전유물이 아닌 다양한 곳에서 다양한 사람들에 의해 향유되어왔다. 하지만 1990년대 이후 국내에 소개된 재즈는 음악 그 자체보다는 여러 상품의 이미지들과 결합되어 그 본연의 모습이 왜곡된 것이 현실이다. 재즈의 기본적인 성격을 살펴보고, 재즈 감상에 있어 반드시 필요한 악기의 특성 그리고 사조의 흐름을 개괄적으로 확인함으로써 재즈가 현대 음악에서 차지하는 진정한 가치를 음미해보자. 총 8강으로 이루어진 온라인 강좌로, 신청 즉시 수강이 가능하다. 온라인 강좌 수강 가능 기간은 12개월.

## 입맛대로 고르는 인문학 강좌

### 독서대학 르네21 | 수요일문강좌·금요대중강좌

한국출판인회의와 대한성공회가 공동으로 운영하는 비영리 시민문화교육기관. 인문적 독서운동을 통해 성찰과 소통의 삶을 추구하는 것을 모토로 삼고 있다. 16주 과정의 수요일문강좌와 4주 과정의 금요대중강좌가 대표적이다. 수요일문강좌에서는 매달 기획된 분야별 교양도서를 통해 현대인이면 반드시 알아야 할 인문교양을 공부하고 동서양 고전을 체계적으로 읽어나간다. 금요대중강좌에서는 인문학을 아우르는 다양한 주제를 정해 그에 맞는 4권의 책을 선정, 저자로부터 직접 책에 소개된 이야기를 듣는다. '정기적으로 이뤄지는 특강'이라고 생각하면 된다.

**일정** 준비 중  
**장소** 대한성공회 교육관  
**접수** 르네21 홈페이지(www.renai21.net)를 통해 접수. 홈페이지에 가입된 회원들에게 강좌 개강 정보를 이메일로 제공하며 7~8월, 12월~1월 방학기간을 제외한 매월 접수 가능  
**문의** 02-722-2897

## 푸른역사아카데미 | 정기강좌

역사 전문 출판사 '푸른역사'에서 역사의 대중화를 모토로 운영하는 인문학 아카데미. 참 역사를 알고자 하는 이들이 정돈할 수 있는 공간이다. 매달 새로운 주제로 꾸러지는 강좌들은 제도교육에서는 만날 수 없는 역사 이야기로 채워진다. 정치·철학·경제·사회·문화 등 다양한 분야의 교류를 통한 풍부한 역사의 풍경을 만끽할 수 있다. 2월 강좌로는 〈역사와 치유〉, 〈한국사 이후의 한국사〉, 〈미셀 푸코 '성의 역사'〉 등이 마련돼 있다.

**일정** 강좌별 진행 요일이 다르다.  
**장소** 서울 종로구 필운동 푸른역사아카데미  
**접수** 상시 접수 가능. 푸른역사아카데미 카페(cafe.daum.net/purunacademy) 게시판을 통해 신청하면 된다. 1회씩 개별 강좌 신청도 가능하다.  
**문의** 070-7539-4822

### FORETASTE

#### 〈한국사 이후의 한국사 - 해방이후 : 기억과 망각을 넘어〉

한신대 종교문화학과 강인철 교수 외

수많은 사람이 지닌 생생한 기억을 지워버리고 단 하나의 공식 기억만을 주입하는 것은 기억의 학살 혹은 기억의 주입을 통한 역사 만듦기이다. 토털 리콜(total recall, 완전 기억 능력)이야말로 역사의 맨얼굴일지도 모른다. 이는 지배자들의 공식기억에 맞선 대항기억으로 해결될 수 있는 문제가 아니다. 지배와 저항의 이항대립이야말로 동질적 기억으로서의 '대문자 역사'를 벗어날 수 없기 때문. 역사의 전장을 지배하는 것은 기억이 아니라 사유다. 역사를 암기과목으로 만들어버린 역사에 맞서 다르게 사유할 수 있는 힘은 어떻게 가능한가? 이것이 이 강좌의 화두라 할 수 있다. 강의는 2월 13일 한신대 종교문화학과 강인철 교수의 '국가의 탄생, 한국전쟁과 국민만들기'를 시작으로 3월 27일 고려대 민족문화연구원 김정환 교수의 '5·18 광주항쟁은 재현될 수 있는가'까지 총 7회 과정. 매주 수요일 저녁 7시 30분.

## 성공회대 | CEO와 함께하는 인문공부

각 분야에서 중추적 역할을 담당하는 CEO들을 위한 과정. 문학, 역사, 철학에서부터 음악, 건축, 미술 등 여러 분야에 걸친 고전을 그 분야의 탁월한 연구자들과 함께 공부한다. '근본'을 돌아보는 공부이며 '함께하는 공부'라는 것이 성공회대가 내건 인문 공부의 핵심 가치다. 풍부한 사료를 바탕으로 인문학적 가치를 재조명하고 우리의 현실과 삶을 성찰하고자 한다. 〈고대 그리스 문명의 인문정신〉, 〈르네상스 예술가의 인문정신〉, 〈재즈와 록으로 보는 현대문화〉, 〈현대의 상황과 현대의 미술가들〉 등의 강좌가 마련되고, 성공회대 석좌교수 신영복, 한가람역사문화연구소 소장 이덕일, 음악평론가 강현 등 명사들이 대거 강단에 선다.

**일정** 3월 4일~5월 27일(총 12주)  
**장소** 서울 중구 정동 성가수녀원 교육관  
**접수** 애석하게도 10기 과정은 1월 18일로 접수를 마감했다. 11기 과정을 노력보자.  
**문의** 02-2610-4317

### FORETASTE

#### 〈고대 그리스 문명의 인문 정신〉

남경태 역사·사상저술가

왜 고대 그리스인가? 신과 인간이 어울려 역동적인 신화와 역사를 빚어낸 그리스는 우아한 조각, 웅장한 건축, 빛나는 문화와 심오한 사유를 남겨 서구 문명이 형성되는 데 결정적인 역할을 했다. 고대 제국문화의 모든 산물이 그리스로 수렴되었고 이로써 그리스는 서양 문화의 깊은 뿌리이자 문화적 원천이 되었다. 도사국가 폴리스의 탄생부터 아르카이크 시대와 고전기 및 헬레니즘 시대를 거쳐 로마의 지배로 이어지는 장구한 역사를 따라가본다.

#### 〈현대의 상황과 현대의 미술가들〉

미술사가 조이한

현대미술은 난해하다? 얼핏 보기에 충분히 그렇다. 이미 그 난해하다는 백만준마저도 지난 세기의 고전이 된 후, 21세기의 초엽이 무르익고 있는 지금에 이르는 동안 도저히 갈래를 잡을 수 없는 수많은 장르와 유파와 그룹이 현대미술계에 출몰해 그 난해함을 더하고 있다. 그러나 엄밀히 보면 우리의 삶이 난해하기 때문에 그 반영인 미술이 난해한 것은 아닌가, 이렇게 시선을 바꿨다면 뜻밖에도 현대미술이 보이기 시작한다. 장르나 유파가 아니라 현대사회의 수많은 갈등과 위기에 처한 인간의 상황을 먼저 밝히고 이를 바탕으로 새롭게 보는 현대미술은 오히려 난해하기 보다는 진지하고 절박하다. 그 안에 우리의 삶이 있기 때문에, 단순히 난해하다는 인상을 넘어 현대미술을 완전히 다른 시각으로 볼 수 있는 방법을 제시한다.

## KACE 인문교육원

### | 인문학최고지도자과정

한국지역사회교육협의회(KACE)의 부설기구. 인문학을 통해 인간다운 삶을 성찰하는 것을 목적으로 삼고 있다. 성인과 청소년을 대상으로 한 다양한 인문교육프로그램을 개발, 보급하고 인문교육 전문가를 양성한다. KACE 인문교육원 인문학최고지도자과정을 이수하면 인문지도자 자격이 주어진다. 특기할 만한 점은 문학, 역사, 철학을 넘어 예절이나 다도(茶道)로까지 프로그램을 확대해 인문학의 다른 일면을 제시하고자 한다는 것. 인간과 인간 사이의 예를 통해 몸가짐과 마음가짐을 올바르게 갖도록 교육하는 셈이다. 주요 강좌로 〈예학원론〉, 〈차 문화 속의 철학적 가치〉, 〈효특강〉, 〈고전〉 등이 있다.

**일정** 9월 2일~2014년 5월 12일(1, 2학기 120시간)  
매주 월요일 오후 2시~6시  
**장소** 서울 송파구 방이동 지역사회교육회관  
**접수** 6월 20일~8월 20일  
**문의** 02-424-8377

## 서울대 | 최고지도자 인문학과정(AFP)

우리 사회 리더들을 위한 과정. 인문학적 지식을 통해 감수성과 창의성, 윤리정신, 포용력 등을 함양해 최고의 지도자로 거듭나도록 하는 것이 목적이다. 동서고금을 통해 널리 읽히는 고전을 비롯해 인류의 역사에서 패러다임의 전환을 가져온 인물과 저술을 통해 인간과 인생에 대해 다시금 성찰하는 기회를 얻을 수 있다. 〈양반의 생활사〉, 〈논어를 통해 본 현대사회의 리더십〉, 〈이상 문학 어떻게 이해할 것인가〉, 〈서양근대철학의 이해〉, 〈종남시 사회와 문화〉 등의 강좌가 진행된다.

**일정** 3월 5일~7월 9일(총 20주). 매주 화요일 오후 6시 40분~9시 40분  
**장소** 서울대학교 호암교수회관  
**접수** 2월 1일까지  
**문의** 02-880-0311

### FORETASTE

#### 〈논어를 통해 본 현대사회의 리더십〉

서울대 중어중문학과 이강재 교수

공자는 동양에서 최고의 성인으로 추앙받고 있으며, 공자의 언행을 기록한 〈논어〉는 고전으로서 중요한 가치를 인정받는 책이다. 이 강좌에서는 〈논어〉의 현대적 다시읽기의 하나로, 리더십에 대한 내용을 중점적으로 다룬다. 〈논어〉는 예나 지금이나 한 사회의 리더라면 반드시 읽어야 할 책이다. 리더십과 관련된 〈논어〉의 한 구절을 살펴보자. 정공 : 나라를 흥하게 할 수 있는 한미디 말이 있습니까? 공자 : '군주 노릇하기 어렵고 신하 노릇하기 쉽지 않다.' 정공 : 나라를 망하게 할 수 있는 한미디 말이 있습니까? 공자 : '나에게는 군주 노릇하는 것보다 더 즐거운 것이 없다. 오직 내 말이면 어느 누구도 어기는 사람이 없다.' 노나라 군주인 정공과 공자의 대화다. 어떤 지위에 있던 자신의 역할을 제대로 수행하는 것은 어려운 일이다. 이 때문에 자신의 지위에 맞는 역할을 충실하게 하려는 사람은 사장이든 부하직원이든 교수든 학생이든 혹은 대통령이든 그것이 어렵다고 느낄 것이다. 그리고 그것을 어렵다고 느낀다면 그 조직, 그 나라는 발전할 수 있다. 반대로 사회의 리더가 자신의 지위에 만족하고 우월적 지위만을 누리고자 한다면 그 조직은 망하고 만다. 현대사회는 치열한 경쟁 속에 있기 때문에 끊임없이 자신과 조직을 발전시켜야 함에도 리더가 현재의 상태에 만족하고 자신의 지위만을 즐기려 한다면 그 조직은 오래지 않아 위기를 맞게 될 것이다. 위 구절은 리더가 가져야 할 마음 자세를 가르쳐준다.

### NEW

#### 세계 유수의 명문 대학에서 양질의 강의를 경험할 수 있는 기회

##### 옥스퍼드대학교 혁신전략 최고위 과정

각 분야 전문가와 기업인을 대상으로 개설된 프로그램. 국제경제학과 국제관계에 대한 강연과 영국을 대표하는 글로벌 산업시설 방문 및 영국 국회의원과 대담 등이 이뤄진다.

**일정** 3월 17일~3월 23일(5박 6일) **문의** 1599-3292

##### 북경대학교 韓·中 최고경영자 과정

기업 및 공공기관 전·현직 경영자 및 임원, 중국으로의 진출이나 확장을 희망하는 기업 실무담당자를 대상으로 한다. 중국의 정치·경제·사회·문화 등 중국 사회 전반에 관한 최신 정보와 지식을 전달하며, 중국 각계 최고경영자들과의 만남의 기회를 제공한다.

**일정** 3월 19일~3월 24일(5박 6일) **문의** 1599-3260

\* 본 프로그램은 조선예듀케이션과 KU네트웍스가 함께 운영한다.







# WATCH

## 호세 카레라스&쇼파드

세계적인 테너 호세 카레라스는 백혈병을 이겨낸 후 '호세 카레라스 국제 백혈병 재단'을 설립했다. 쇼파드는 1996년 그와 함께 첫 번째 리미티드 에디션을 선보였으며, 일정 수익금은 백혈병 재단을 위해 사용하며 골수 이식 환자를 지속적으로 돕고 있다. 호세 카레라스 쇼파드 워치 컬렉션의 첫 번째 시계는 백혈병 치료 후 처음으로 가진 비엔나 공연을 기념해 뒷면에 'Vienna State Opera'라는 문구와 그의 서명을 새겨 넣었다. 1997년에 선보인 두 번째 시계는 'German State Opera in Berlin'이라는 문구가 뒷면에 각인되었고, 250개만 제작되었다. 비엔나와 베를린은 그가 백혈병 치료 후 가진 공연들 중 크게 영감을 받은 도시라고, 사진으로 소개한 제품은 2006년에 출시한 L.U.C Twin이다.



Jose Carreras



Yves Saint Laurent

## 이브 생 로랑&까르띠에

제1차 세계대전 중이던 1917년 탄생한 탱크 시계는 루이 까르띠에가 위에서 내려다본 탱크의 차체에서 영감을 얻어 디자인했다. 이후 탱크 상트레, 탱크 슈누와즈, 탱크 아 기세 등 디자인과 기능에 변화를 준 탱크가 끊임없이 선보였으며 2012년 탱크 루이 까르띠에 XL 엑스트라 플랫 시계(사진)에 이르기까지 탱크 시리즈는 여전히 진행 중이다. 앤디 워홀, 카트린 드뇌브, 스튜어트 그레인저, 재클린 케네디 등 각계의 유명 인사들이 탱크 시계의 마니아였으며 패션디자이너 이브 생 로랑도 1983년 뉴욕 메트로폴리탄 뮤지엄에서 열린 자신의 전시회 오프닝 때 탱크 루이 까르띠에 엑스트라-씬 시계를 착용했다.



Alexander I

## 알렉산더 1세 &브레게

'차르의 중'이라는 애칭을 가지고 있는 클래식 컬렉션 5707 알람워치. 브레게의 열렬한 고객이었던 러시아 황제 알렉산더 1세를 위해 제작했으며, 세계에서 가장 큰 중으로 알려진 모스크바 크렘린 궁 앞의 차르 중에서 영감을 받은 알람 기능이 특징이다. 오토매틱 무브먼트가 장착된 5707은 초침과 날짜를 알려주는 다이얼이 별도로 위치하고, 다른 도시의 시간을 표시하는 세컨드 타임 존 인디케이터가 있다. 특히 브레게만의 잉그레이빙이 들어간 기요셰(guilloché, 금속판에 노끈을 끈 모양의 문양을 새겨 넣은 것) 다이얼은 고급스러움을 더할 뿐만 아니라 빛이 반사되지 않아 시간을 보기 편하다.



Ursula Andress

## 우슬라 안드레스&피아제

피아제 창립자의 4대손인 이브 G. 피아제가 1979년 탄생시킨 피아제 폴로 컬렉션은 고유의 디자인, 우아함, 그리고 당대 최고의 배우인 우슬라 안드레스로 인해 출시된 지 얼마 되지 않아 브랜드의 아이콘으로 급부상했다. 가장 유명한 제임스 본드 걸인 우슬라 안드레스는 피아제 폴로의 뮤즈. 첫 선을 보인 이래 피아제 폴로 컬렉션은 시대와 유행의 변화에도 흔들리지 않는 독자적인 정체성을 지니게 되었다. 피아제의 전통을 살린 세련된 디자인으로 단순히 시계 혹은 패션 액세서리 이상의 의미를 지닌 럭셔리리 상징으로 자리매김한 것.

## 男心を 흔드는 사연 있는 시계

디자인의 유래, 관련 인물과 그에 얽힌 이야기 등 이른바 스토리를 가진 시계는 사람의 마음을 잡아끄는 매력을 지닌다. 그저 시계가 아닌 각기 다른 사연을 지닌, 그래서 값어치를 더하는 제품을 소개한다.



## 우사인 볼트&위블로

세계에서 가장 빠른 사나이 우사인 볼트는 뛰어난 스포츠맨일 뿐만 아니라 어린이 재단을 돕는 등 자신의 재능을 나누는 인물. 위블로는 2012 런던 올림픽 전 그를 응원하는 의미에서 우사인 볼트를 상징하는 모든 것을 담은 특별한 시계를 제작했다. 그가 좋아하는 골드 색상을 스트랩과 다이얼 곳곳에 포인트로 사용하고, 6시 방향 서브 다이얼은 고국인 자메이카 국기에서 영감을 받아 그린 색상으로 장식했다. 특히, 9시 방향 스톱 세컨즈를 눈여겨볼 만하다. 그가 우승할 때마다 선보이는, 한 손을 하늘로 향해 마치 활을 쓰는 듯한 독특한 포즈가 새겨져 있는 것.



Usain Bolt

# BRAND STORY



스위스 제 1위에 위치한 해리 윈스턴 매뉴팩처.

## 혁신이 빛은 단 하나의 가치

‘다이아몬드의 왕’ 하면 떠오르는 이름, 바로 해리 윈스턴(Harry Winston)이다.

100년이란 시간 동안 3대에 걸쳐 해리 윈스턴이 이룩한 주얼리 브랜드로서의 명성은 이제 세계에까지 고스란히 이어졌다.

시작은 1932년 뉴욕. 다이아몬드 수집가인 해리 윈스턴은 자신의 이름을 딴 주얼리 브랜드를 설립한다. 눈부시게 아름다운 보석과 시간을 초월한 독특한 디자인으로 단숨에 정상에 오른 해리 윈스턴은 미국 주얼리 브랜드로서는 최초로 유럽에 진출하는 등 남다른 기량을 발휘했다. 세계적인 다이아몬드 기업으로 명성을 알린 해리 윈스턴이 시계로 영역을 확장한 것은 1980년대. 해리 윈스턴이 세상을 떠난 후 그의 아들 로널드 윈스턴이 회사를 물려받으면서부터다. 로널드 윈스턴은 주얼리 장인이자 시계 마니아였다. 그는 1984년 사내에 독립적인 시계 사업부를 꾸리고 1989년 본격 생산에 나선다. 새로운 도전을 감행한 로널드 윈스턴이 가장 강조한 가치는 희소성. ‘레이 타임피스(Rare Timepiece)’라는 멋진 하우스 모토는 바로 여기서 생겨난 것이다. 해리 윈스턴은 시계 하나를 완성하는 데 자그마치 1년

이상의 시간을 소요한다. 작은 부품 하나에도 장인의 정성이 깃들여 있다고 할 만하다. 시계의 모든 부품은 스위스에서 제작하고 무브먼트는 100% 수제다. 해리 윈스턴 시계는 ‘혁신’과도 밀접히 연관되는데, 단단하고 세공하기 까다로운 소재인 플래티넘과 잘리움을 이용해 만든 주얼리 시계를 세계 최초로 탄생시키며 시계 역사에 새로운 장을 열었다. 해리 윈스턴은 각계의 셀러브리티가 사랑하는 브랜드로도 유명하다. 뉴욕 살롱의 주요 고객으로는 벤 에플렉, 마돈나, 기네스 펠트로, 제니 퍼로페즈 등이 있다. 최근에는 미국 시트콤 〈가십걸〉의 주인공 블레이크 클라이블리가 공식 행사에 ‘시그니처 세븐 다이아몬드 워치’를 착용하고 등장해 화제가 되기도 했다. 해리 윈스턴의 오랜 팬들은 말한다. 아름다운 보석과 디자인, 혁신적인 기술이 어우러진 해리 윈스턴의 시계는 하나의 예술품 그 자체라고.



**Ocean Tourbillon Big Date 오션 투르비옹 빅 데이트**  
하이클래스의 컴플리케이션 워치를 가운데 가장 정확한 시간을 보여주는 제품. 지난해 스위스 바젤 페어에서 새로운 모습으로 선보였다. 전통적 투르비옹(오토매틱 무브먼트 시계에 중력으로 인해 발생하는 시간 오차를 보정하는 장치)이 플레이트 위에 장착되어 한 각도에서만 볼 수 있었다면, 해리 윈스턴의 오션 투르비옹 빅 데이트는 ‘떠 있는 투르비옹(floating tourbillon)’이란 새로운 개념의 투르비옹을 탑재했다. 투르비옹 캐리지와 레귤레이팅 기관들이 공간에 자유롭게 떠 있는 것처럼 보이게 만들었을 뿐만 아니라 무브먼트의 나머지 부분들의 기계적 카백션까지 볼 수 있도록 설계했다. 해리 윈스턴의 시그니처인 두 개의 액센티드 다이얼 역시 돋보인다.



**Project Z 6 프로젝트 지 6**  
해리 윈스턴 시계의 기술적 혁신을 논함에 있어 결코 빠뜨릴 수 없는 프로젝트 지 시리즈. 해리 윈스턴은 잘리움이라는 신소재를 이 시계 제작에 사용했다. 잘리움은 주로 항공공학에 사용되는 금속으로, 부식되지 않고 피부에 닿았을 때 알레르기 반응을 일으키지 않는다. 청화색을 띠는 희귀 금속 잘리움은 해리 윈스턴 시계에서만 볼 수 있다. 지난 2010년에는 프로젝트 지 시리즈의 여섯 번째 작품 ‘프로젝트 지 6(Project Z 6)’가 모습을 드러냈다. 여기에는 24시간 알람시계 무브먼트가 탑재됐다. 케이스 위로 보이는 해머는 알람이 울리는 것을 청각뿐만 아니라 시각으로도 확인할 수 있게 고안되었다. 프로젝트 지 6은 300개 한정 생산된 제품이다.



## Midnight Moon Phase 미드나잇 문 페이스

기존의 클래식한 미드나잇 컬렉션에서 시작된 감성을 한층 극대화한 제품. 얇은 잉그레이빙으로 새겨진 나뭇가지 뒤에 숨은 달로 표현된 문 페이스 기능(날짜에 따라 달의 모양이 변하는 시각적 효과)이 더해졌다. 이는 밤하늘과 달의 조화를 오묘하게 그려냈다는 평가를 받는다. 로즈골드와 화이트골드 색상이 어우러진 케이스에는 브릴리언트컷 다이아몬드가 세팅되어 있다. 39mm의 커다란 케이스 안에 섬세하게 새겨진 나뭇가지와 숨은 듯 모습을 드러내는 문 페이스는 극상의 아름다움을 제공한다. 지난해 출시된 이 시계는 12월 인도 뉴델리에서 열린 ‘워치 월드 어워즈(Watch World Awards)’에서 ‘올해의 패셔니스’ 상을 수상했다.



# LOOK

## 최고의 남자라면 최고의 가족을!

기원전부터 인류의 의복으로 사용돼온 가죽은  
그야말로 '힘'의 상징. 때문에 남자의 패션 아이템  
소재로는 단연 가죽을 꼽을 수 있다.  
그러나 거칠고 원시적인 느낌을 떠올리면 곤란하다.  
세련된 도시 남성의 스타일을 완성하는  
'새끈한' 가죽 제품에 주목하라.



1 송아지 가죽 소재 펜 파우치(4x16x1.5cm), 19만원 **몽블랑**  
2 속지 교체 가능한 송아지 가죽 카버의 델타 텀 아젠다 다이어리(13x18cm), 20만원대 **투미** 3 부드러운 송아지 가죽을 써서 가볍고 편안한 그리피스 브라운 로퍼, 110만원 **루이비통** 4 심플한 디자인으로 어떤 스타일에도 무난하게 착용할 수 있는 송아지 가죽 소재의 벨트. 가격 미정 **에르메네일도 제나** 5 최상급 송아지 가죽을 사용한 노마드레더 라인의 포트폴리오(37x26x1cm), 오래 사용해 손때가 묻으면 달은 느낌 자체가 또 다른 멋스러움을 선사한다. 210만원대 **루이비통** 6 깔끔한 성격의 소유자들에게 안성맞춤인 소가죽 소재 아이폰 케이스. 8만 8000원 **일비중데** 7 송아지 가죽 소재 키링. 45만원 **브리오니**

1 가공 과정에서 염색, 염료를 최소화하여 천연무늬의 특징을 살린 카이만 악어가죽 소재 벨트. 148만원 **브리오니** 2 발등 부분을 엮어서 짠 우븐 가죽으로 처리해 브랜드 고유의 특징을 살린 송아지 가죽 소재 로퍼. 100만원대 **보테가 베네타** 3 송아지 가죽 스트랩의 1898모델 시계. 가격 미정 **살바토레 페리가모** 4 악어가죽, 925 스테링 실버 소재의 키링. 67만원 **몽블랑** 5 겹 표면이 글로시 처리된 송아지 가죽 소재의 다이어리(11x15cm), 41만원 **몽블랑** 6 입체적인 문양으로 멋스러움을 더한 소가죽 소재의 티콘 메신저 백 (36x30x8cm), 98만원 **투미**

소품 협조 루이비통(02-3441-6465), 몽블랑(02-3485-6827), 보테가 베네타(02-3438-7682), 브리오니(02-540-4720), 살바토레 페리가모(02-2140-9642), 에르메네일도 제나(02-543-5313), 일비중데(02-540-4720), 투미(02-546-8864)

# HEALTH

## 집에서 혼자 만드는 복근

올해는 배에 쌓인 군살을 말끔히 제거하고 멋진 복근을 탄생시키리라.  
정초에 세운 야심찬 계획은 잘 실행되고 있는지?  
대답은 듣지 않아도 알 만하다.  
마음먹은 대로 쉽게 움직여주지 않는 무딘 몸을 위한 기초 복근 트레이닝.

전투를 앞둔 이라면 먼저 적을 알아야 한다. 마찬가지로 복부 근육을 만들겠다고 마음먹었다면 복근에 대한 기본 정보 습득은 필수다. 복근의 해부학적 구조를 이해하는 것이 복근을 효과적으로 만드는 데 도움이 될 수 있다. 우리가 흔히 말하는 식스팩은 복직근이라는 이름의 근육이다. 흉골에서 골반뼈까지 수직으로 이어져 있는 6개의 근육 덩어리를 말한다. 그리고 복부의 가장 바깥쪽에 있는 근육이 외복사근, 복직근 바로 아래 있는 근육이 내복사근이다. 가장 안쪽에 있는 근육은 복형근이다. 이들 근육이 모두 우리가 말하는 복근에 포함된다. 여기서 핵심은 역시 복직근이

라 할 만하다. 복근을 발달시키기 위해서는 이 근육의 움직임을 최대화하는 게 관건이다. 이때는 우리가 익히 알고 있는 윗몸일으키기를 활용할 수 있다. 주지하듯 윗몸일으키기는 다리를 고정하고 상체를 일으켜 세우는 동작이다. 때문에 윗배를 주로 사용하게 된다. 그렇다면 아랫배를 발달시키려면 어떻게 해야 할까? 상체를 고정하고 다리를 들어 올리는 방법이 있다. 단 아랫배 운동은 상당한 주의를 기울여야 한다. 우리의 신체는 누웠을 때 허리 부분에 잘록하게 커브가 형성되는데, 허리를 바닥에 붙이지 않고 다리를 들게 되면 허리에 큰 부담을 줄 수 있다. 심한 경우 허리 부상으로 이어지기도 한다. 따라서 안전하게 운동을 하기 위해서는 허리를 바닥에 단단히 붙여 고정하고 운동 중 허리가 들리지 않도록 해야 한다. 물론 이 과정은 말처럼 쉬운 게 아니다. 허리



를 고정하기 위해서는 앞서 언급한 복부근육을 모두 동원해야 한다. 복근을 총동원해 안전하게 운동을 하기 위해서는 윗배 운동을 먼저 하고 아랫배 운동에 들어가야 한다. 운동 효과를 높이기 위해서는 세트 및 횟수를 천천히 늘려가는 게 좋다. 일반적으로 3세트 15회 반복을 강조하지만 안정성이 확보되었다면 좀 더 공격적으로 운동을 해볼 것. 단 허리의 통증을 느낀다면 그 즉시 운동을 중단해야 한다.

**지방은 버리고 근육은 살리고**  
우리의 신체는 간략히 뼈와 뼈를 움직이는 근육, 그리고 그 위를 뒤덮은 피부로 이루어져 있다. 지방은 바로 이 근육과

피부 사이에 쌓여 있다고 보면 된다. 당연한 말이지만 지방이 지나치게 많이 쌓여 있다면 제대로 된 근육을 만들기 힘들다. 식스팩을 갖고 싶다면 먼저 복부에 쌓인 지방을 없애도록 노력해야 한다. 지방을 효과적으로 연소시키는 데는 뭘이 뭘이 해도 유산소운동이 최고다. 유산소운동은 심장 박동수를 일정 강도 이상 높여 지속시키는 형태를 말한다. 걷기, 뛰기, 자전거 타기, 수영, 등산 등이 여기에 해당된다. 유산소운동은 역기 들기와 같이 순간적으로 한 근육에 많은 힘을 쓰는 무산소운동에 비해 지방 연소에 더 효과적이다. 유산소운동에 주 3~4회 이상 최소 30분씩만 투자한다면 오래지 않아 지방을 말끔히 태울 수 있을 것이다. 그리고 운동은 한 번에 많이 하는 것보다 지속적으로 꾸준히 하는 게 중요하다. 이는 점 또한 잊지 말자.

### 간단히 할 수 있는 복근 운동

#### 누워서 상체 올리기

윗배 근육을 단련시켜 보기 좋은 군살을 제거하는 데 좋다. **01** 바닥에 누워 무릎을 직각으로 세운다. **02** 입으로 숨을 내쉬면서 상복부의 힘만으로 상체를 들어 올린다. **03** 상체가 더 이상 올라갈 수 없는 지점에서 동작을 멈추고 버틴다. **04** 숨을 모두 내쉬었을 때 천천히 처음 자세로 돌아온다. **TIP** 이 운동은 목과 어깨 근육에도 자극이 가기 때문에 목이 아프다. 그렇다고 손으로 머리를 받치거나 목을 꺾으면 배로 가는 힘이 분산되므로 손은 관자놀이 옆에 대기만 한다.

#### 무릎 구부리고 상체 올리기

갈비뼈에서 골반 아래 깊숙한 곳까지 연결돼 있는 복직근에 힘이 들어가 근육이 단련된다. 궁극적으로 식스팩을 완성하는 데 효과적이다. **01** 바닥에 누워 무릎을 구부려 가슴 앞으로 당긴다. **02** 그 상태에서 양손을 머리 옆에 대고 상체를 일으킨다. **03** 가슴 아래쪽 배 근육이 가장 심하게 땅길 때까지 몸을 일으키고, 건디기 힘들 때 몸을 천천히 바닥으로 내린다. **TIP** 상체를 들어 올릴 때 팔꿈치가 무릎에 닿거나 각지를 꺾서 목이 꺾이지 않도록 주의한다.

#### L자로 골반 올리기

아랫배에 힘을 주고 동작을 실시하면 근육이 강화된다. **01** 누운 자세로 다리를 위로 곧게 편다. **02** 양손으로 바닥을 밀면서 골반을 위로 들어 올린다. **03** 골반을 계속 들어 올리다가 배가 가장 땅기는 부분에서 멈춘다. **04** 그 다음 다리를 천천히 내렸다가 올리는 동작을 반복한다. **TIP** 이 운동은 느린 속도로 해야 효과가 좋다. 머리를 들면 힘이 분산되어 아랫배 근육에 압박이 가해지지 않기 때문에 효과가 좋아진다.

#### 두 다리 구부려 골반 올리기

처음에는 골반을 들어 올리기 힘들 수도 있지만 꾸준히 하다 보면 근력이 발달해 동작을 쉽게 수행할 수 있다. **01** 바닥에 누운 상태로 두 무릎을 붙이고 직각으로 세운다. **02** 입으로 숨을 내쉬면서 아랫배의 힘만으로 골반을 들어 올린다. **TIP** 활 자세가 아랫배를 자극해 아랫배의 군살이 빠진다. 뿐만 아니라 목과 등, 허리를 강화하면서 비만을 해소한다. 손바닥에 힘을 주거나 반동을 이용하면 별한 효과가 없으니 아랫배의 힘만으로 골반을 들어 올리는 게 중요하다.

#### 엎드려서 다리 올리기

술로 찐 뱃살과 처추의 군살을 제거하고 허리를 강화한다. **01** 엎드린 상태에서 다리와 팔을 똑 뻗은 다음 각각 어깨너비로 벌린다. **02** 목은 척추와 일직선으로 유지한다. **03** 입으로 숨을 내쉬면서 팔과 다리를 교차하며 올린다. 가능한 한 천천히 하는 것이 포인트다. **04** 다리가 더 이상 올라가지 않는 지점에서 등 아래쪽과 엉덩이, 허벅지의 자극을 느끼면서 버틴다. **TIP** 머리를 뒤로 꺾으면 팔과 다리 근육이 받는 자극이 줄어들므로 고개는 숙이고, 시선은 바닥을 향한다.



# BUSINESS

## GWP코리아 지방근 대표 행복한 일터를 위한 ‘스마트잼터’

“노동하지 않으면 삶은 부패한다. 그러나 영혼 없는 노동은 삶을 질식시킨다”는 카뮈의 말처럼  
혼신을 다해 즐겁게 일할 수 있는 직장인지의 여부는 개인의 삶에 상당한 영향을 미친다.  
과중한 업무보다 동료나 상사와의 절끄러운 관계가 더 큰 스트레스를 야기하는 법.  
GWP코리아 지방근 대표가 행복한 일터 구현을 위한 해법을 제안한다.



일하기 좋은 기업(GWP, Great Work Place)이란 조직 구성원들이 상사와 경영진을 신뢰하고, 자신의 업무와 조직에 대한 자부심을 가지며, 강한 동료애로 재미있고 즐겁게 일할 수 있는 곳을 말한다. 미국의 경제전문지인 포춘은 1988년부터 매년 ‘일하기 좋은 100대 기업’을 선정, 발표하고 있다. 이는 신뢰경영을 실천해 일하기 좋은 기업문화를 쌓아가고 있는 회사를 선정하는 제도로 유럽연합·중남미·인도·일본 등 전 세계 45개 국가에서 동일한 방법으로 진행된다. 2002년부터 ‘대한민국 일하기 좋은 100대 기업’을 주관·선정해 온 GWP코리아 지방근 대표, 그는 일하기 좋은 기업 선정의 척도가 되는 신뢰, 자부심, 재미라는 세 가지 요소를 직장 내에서 활성화하고 더욱 공고히 하는 방법은 무엇일지 고민했다. “사내 동호회 활동, 회식 등 우리나라의 직장 문화는 세계 최고 수준이다. 회식자리에서 소주잔이 한두 잔 돌아가기 시작하면 격의 없이 가까워지고, 2차·3차로 이어져 노래방으로 옮겨가면 친근감은 극에 달한다. 그러나 다음날 아침이면 무표정한 얼굴로 출근한다. 어젯밤 서로 얼싸안고 노래 부르던 그 동료는 어디로 간 것일까?” 정직된 조직 문화로 인한 소통의 부재가 근본적인 원인은 아닐까. 행복한 가정일수록 가족 과 대화를 많이 나누듯 조직도 마찬가지다. 직원 간 커뮤니케이션이 잘 되는 회사일수록 업무 성과가 높다. 이런 맥락에서 조용한 회사는 바람직하지 않다. 작거나 화가처럼 홀로 작업을 하는 것이 아니라 직장에서는 팀원들, 관련 부서원들과 함께 업무를 수행하는 것 아닌가. 따라서 좋은 조직은 벌떡이는 생선 찢집처럼, 시끌벅적 생동감이 넘쳐나야 한다.

### 기업을 변화시키는 칭찬·감사·격려·미안돌고래

지하철을 타고 가던 어느 날, 지방근 대표는 “바로 저거다” 싶었다. 다음 아인 휴대폰, 승객 대다수가 휴대폰을 보거나, 메시지를 보고 있었다. 자리에 앉아 졸더라도 휴대폰을 손에 쥔 채 즐겼다. 스마트잼터란 이 시대 최고 소통 수단인 스마트폰을 매개로 조직 내 구성원들의 커뮤니케이션을 활성화시키는 긍정 혁명 프로그램이다. “오프라인에서 미진한 부분이 온라인에서 활성화되고 있었구나, 이걸 모델로 만들어 보자는 생각이 들었다. 고맙다, 감사하다, 미안하다라는 말은 짧지만 큰 파급력을 지녔음에도 사람들은 이 말을 하는 데 인색하고 계면쩍어 하는 경우가 많다. 그러나 직접 말을 하기 어려울 때 문자 메시지를 활용하면 좀 더 수월하게 감성표현을 할 수 있다. 스마트잼터는 여기에서 착안한 것이다.”

스마트잼터는 칭찬, 감사, 격려, 미안 등 4개의 범주로 나뉜다. 이는 각각 파랑, 빨강, 초록, 노랑 등 색깔을 달리한 돌고래로 표현된다. 예컨대, 직장 동료 누군가가 나에게 ‘칭찬’을 보내면 파랑 돌고래가 화면에 표시되는 것. 그러나 3통을 받기 전까지는 내용을 확인할 수 없고, 3통을 받으면 축하 폭탄이 터지면서 내용을 볼 수 있다. 칭찬, 감사, 격려와 달리 미안 돌고래는 한 마리만 받아도 바로 확인 가능하다. ‘미안’은 많이 누적되지 않는 것이 좋기 때문이다.

일하기 좋은 기업을 꿈꾸는 CEO라면 이런 메커니즘을 통해 구성원 간 소통을 활성화하도록 유도하는 스마트잼터에 관심을 가져볼 만하다. 스마트잼터 활동을 통해 일터행복지수 산출도 가능한데, 이는 기업의 수준이나 상태를 판단하는 바로미터가 될 수 있다. 더불어 스마트잼터를 통한 커뮤니케이션이 활발한 사내 분위기 속에서 업무 성과를 높일 수 있는 기업으로 거듭날 것이다.

문의 02-574-4946, www.gwpkorea.com

# INSIGHT

## ‘강남스타일’ 성공이 우리에게 말해주는 것

2012년 전 세계를 뜨겁게 달군 가수 사이의 ‘강남스타일’.  
그 성공 요인은 무엇일까. 정답은 바로 콘텐츠의 진정성이다. 이는 시니어산업을 관통하는 화두이기도 하다.



해가 바뀌어도 ‘강남스타일’의 인기는 식을 줄 모른다. 2013년 새해를 맞이하며 ‘강남스타일’ 뮤직비디오는 유튜브에서 조회수 11억 회를 돌파했다. 미국 빌보드차트에서도 17주 동안 Top 20 안에 머무르며 통령하고 있다. ‘강남스타일’의 이러한 예상치 못한 인기에는 이들이 놀라움을 감추지 못하고 있다. 지난해 말 미국 출장에서 ‘강남스타일’의 인기를 확인할 수 있었다. 무심코 켜 TV에서 얼마 지나지 않아 싸이의 얼굴을 볼 수 있었던 것이다. 한국 가수가 한국말로 곡을 열창하는 모습을 보니 마음 한구석에 감동이 밀려왔다. 그것도 전 세계 대중 문화를 선도한다고 하는 미국 땅에서 말이다.

### 핵심은 콘텐츠의 진정성

싸이의 성공 요인에 대해서는 이미 여러 전문가가 언급한 바 있다. 다양한 분야의 전문가들은 하나같이 콘텐츠의 진정성을 꼽는다. 콘텐츠의 진정성이란 다른 사람이 되려고 흉내 내지 않고 누구나 할 수 있는 이야기를 내 경험에 비추어 꾸밈없이 전달하는 것이다. 싸이의 ‘강남스타일’은 매우 독창적이면서도 솔직했다. 꾸밈없이 대중과 소통하고자 했던 가수의 정성이 전 세계 네티즌의 마음을 흔든 것이 아닐까. 강남스타일의 세계적인 성공은 다른 산업에도 많은 귀감이 된다. 최근 성장 속도를 높이고 있는 고려친화산업, 즉 시니어산업에도 시사하는 바가 크다. 콘텐츠의 진정성이 가장 절실한 분야 중 하나가 바로 고려친화산업이기 때문이다. 이 중에서도 은퇴금융시장은 시니어 고객의 마음을 움직이는 콘텐츠가 절대적으로 필요한 상황이다. 금융사는 은퇴설계 서비스의 트렌드는 재무적 해법 제시에 그치지 않고 비재무적인 분야 모두를 아우르는 인생설계로 바뀌고 있다. 사실 금융전문가들

의 은퇴 설계는 조금 역설적인 측면이 있다. 현재 활동하고 있는 금융업 종사가 대부분이 아직 은퇴를 경험해보지 못했다는 점이 바로 그것이다. 물론 금융전문가의 재무 설계를 탓하고자 하는 것은 아니다. 고객의 노후를 설계할 때 자신들이 경험해보지 못한 인생의 생활 영역까지 조언하기가 어렵다는 뜻이다. 그래서 많은 금융사가 이러한 한계를 극복하기 위해 노력하고 있다. 은퇴연구 전담부서를 앞다투어 개설하고 있는 것 역시 이 같은 노력의 일환으로 볼 수 있을 것이다.

### 지식과 경험을 기록하다

은퇴설계의 핵심은 콘텐츠에 있다. 여기서 콘텐츠라 함은 은퇴 후의 삶을 다양한 시각으로 바라보는 인생 설계도를 말한다. 건물을 제대로 짓기 위해서는 기초 작업이 튼튼해야 하고 좋은 재재를 써야 한다. 그리고 그 건물에 사는 사람의 취향에 맞춰 창문 하나까지 신경을 써야 한다. 은퇴설계 역시 마찬가지다. 사람마다 원하는 은퇴 이후의 모습이 다르다. 그 각각에 부합해야 진정한 인생 설계라 할 수 있다. 그렇다면 시니어의 마음을 흔들 수 있는 콘텐츠를 어디에서 찾을 수 있을까? 의외의 곳에서 우리는 시니어가 직접 남긴 진정성 있는 콘텐츠를 발견할 수 있다. 바로 인터넷이다. 수많은 시니어가 이 미 그들의 지식과 경험을 디지털화하여 인터넷 공간에 기록하고 있다. 전통적인 인터넷 기록매체인 블로그를 시작으로, 카페·SNS·모바일 애플리케이션 등 그 방식도 다양하다.

인터넷진흥원에 따르면, 지난해 말 기준으로 50세 이상 인터넷 이용자가 이미 400만 명을 넘어섰다. 이제는 시니어를 대상으로 전용 콘텐츠를 제공하는 인터넷 서비스만 50여 개가 넘는다. 시니어 전용 포털 사이트에서는 파워블로거, 리포터를 위한 행사가 연중 수시로 열리고 있다. 한국블로그산업협회가 매년 주최하는 대한민국 100대 블로거 행사에도 몇 년 전부터 나이 지긋한 시니어의 얼굴이 등장하기 시작했다. 해당 협회는 ‘세련미는 조금 떨어지고 투박하지만 삶의 경험이 묻어나는 진솔한 이야기’가 이들 시니어 블로거들을 선택한 배경이라고 이야기한다.

‘노인이 죽으면 도서관 하나가 사라지는 것과 같다’는 말이 있다. 시니어의 지식과 경험을 후대에 남기지 못하는 것에 대한 안타까움이 담겨 있는 말이다. 하지만 지금은 인터넷상에 이 모든 기록이 차곡차곡 쌓여가고 있다. 이제 이들의 진정성 있는 콘텐츠가 다양한 산업의 서비스와 만나 그 위력을 발휘할 날이 머지않았다.

박은경 대표는 국내 시니어산업의 주도적인 인물, 〈시니어조선〉 공동 발행사인 (주)시니어파트너즈 대표이자 세계 최대 시니어케어 전문기업 미국 홀인스테드 시니어케어의 한국 마스터 프랜차이즈 (주)홀인스테드코리아 대표로 활동하고 있다.



# SENIOR CARE

## 부모님 부양 혼자 힘들어하지 마세요

김모 씨는 매일 저녁 일을 마친 후 아버지가 입원한 병원을 찾았다.  
아버지의 건강이 크게 나빠졌기 때문이다.  
다른 형제가 없는 그녀는 모든 짐을 혼자 짊어져야만 했다.

김모(45) 씨의 책임은 막중했다. 회사 일과 집안 살림, 그리고 병간호까지 모두 혼자 소화하기란 결코 녹록지 않았다. 석 달 정도 지난 후 아버지는 다행히 퇴원을 했지만 그로부터 6개월 동안 그녀는 수시로 아버지 맥을 찾았다. 아버지를 홀로 두기에는 안심이 되지 않았기 때문이다.

오늘날 많은 이들은 부모를 제대로 부양하지 못하는 점을 안타깝게 여긴다. 마음이야 24시간 부모 곁에 함께하고 싶지만 바쁜 직장 업무 탓에 자주 얼굴을 비치기조차 어려운 게 현실이다. 특히 김 씨처럼 형제가 많지 않은 경우 이 같은 고민은 더욱 커지기 마련. 가령, 부모를 모시고 병원에 가야 한다고 가정해보자. 그리고 그때 공공요계도 회사에 중요한 스케줄이 잡힌다면? 둘 중 하나를 포기해야 하는 난감한 상황에 처하게 된다. 어떨 때는 자녀 양육 문제와 부딪히기도 한다. 부모의 건강이 좋지 않다면 자녀 양육에 온전히 신경을 집중하기가 힘들다. 건강이 좋은 경우라 해도 마찬가지다. 주의 깊은 관찰이 지속되지 않을 경우 부모의 건강 악화를 예방하기가 힘들다. 대부분의 어르신은 자신의 건강 변화를 쉽게 자녀들에게 알리지 않는다. 자녀에게 부담을 주기 싫어서다. 그들에게는 항상 곁을 지켜줄 누군가가 필요하다. 물론 가족이 함께한다면 가장 좋다. 그러나 상황이 여의치 않다면 가족을 대신할 수 있는 누군가가 반드시 있어야 한다.

### 가족 이상의 가족

맞벌이를 하고 있는 박모(42) 씨도 부모 부양 문제로 마음 고생을 크게 했다. 장예를 가진 어머니의 건강 상태가 나날이 나빠지는 데도 불구하고 회사 일로 인해 어머니를 돌볼 시간을 내기가 어려웠기 때문이다. 어머니는 우울증이 심해져 병원 입원까지 해야 하는 지경에 이르렀다. 어머니를 돌볼 다른 형제도 상황은 마찬가지. 결국 그는 다른 대안을 찾아 나섰다. 어르신 전문 케어기

(caregiver)의 도움을 받기로 한 것이다. 박 씨가 선택한 곳은 시니어 케어 전문 기업 (주)홈인스테드코리아(Home Instead Korea). 홈인스테드코리아는 30대 후반의 여성 케어기버를 박모 씨의 가정에서 파견했다. 딸과 비슷한 또래의 케어기버를 파견함으로써 어머니의 거부감을 최소화한 것. 어르신의 경우 통상 낮은 사람의 집안 출입에 대한 거부감이 크기 마련이다. 그러나 케어기버는 이 같은 우려를 단번에 불식시킨다. 홈인스테드코리아의 한 관계자는 “케어기버가 정기적으로 방문하면 어색함은 쉽게 해소된다. 오래지 않아 어르신은 자연히 케어기버를 가족처럼 느끼게 된다. 자녀와 따로 생활하고 있는 어머니로서는 자주 찾아오는 케어기버가 가족 이상으로 느껴지는 것이다”고 설명한다. 어머니의 건강 상태도 눈에 띄게 좋아졌다. 고객의 상태를 철저히 체크해 실제한 케어 플랜에 따라 어르신이 주기적으로 활동할 수 있도록 독려했기 때문이다. 박 씨와 같은 자녀들의 만족도는 매우 높다. 박 씨는 “서비스 후 어머니의 표정이 많이 달라졌다. 평소보다 자주 웃으시고, 말수도 크게 늘었다. 어머니를 잘 모시지 못한다는 죄책감도 많이 사라졌다”고 말한다. 아울러 맞벌이를 하는 아내의 표정도 많이 밝아졌다고. 다가오는 명절에 어머니를 뵙는 것이 부끄럽지 않을 것 같다고 한다.

전문가들은 부모 부양 문제로 힘들어하는 이들이 모든 책임을 홀로 져서는 안 된다고 강조한다. 회사 업무, 집안 살림, 자녀 양육 등 모든 것을 혼자 처리하고 말겠다는 ‘완벽주의’를 경계하라는 것이다. 가장 기본이 되는 것은 유연한 자세다. 본인이 할 수 있는 일과 다른 사람의 도움이 필요한 것이 무엇인지를 명확히 파악하고 주변 사람에게 도움을 요청하는 것을 부끄럽게 생각하지 말아야 한다. 표현하지 않으면 아무도 자신의 어려운 상황을 알지 못한다.

문의 02-3218-6243

어머니의 표정이  
많이 달라졌다.  
평소보다  
자주 웃으시고,  
말수도  
크게 늘었다.



Copyright/multibis

# GLOBAL

## 은퇴 후 당신이 살 곳은 어디인가?

은퇴가 머지않았다.  
은퇴 후 당신은 어디에 살 생각인가?  
혹시 익숙하지만 조금은 지루한  
이곳을 떠나 새로운 곳에서의 삶을  
꿈꾸고 있나? 그렇다면 몇 가지  
예시가 있다. 당신의 입맛에 맞는  
타입을 골라보라.



“이곳은 자신이 살고 있는 마을에서 받은 영감을 창조적 예술로 승화시키기에 적당한 환경을 가지고 있다. 독립적인 생활을 할 수 있는 공간을 제공할뿐더러 영화나 연극을 감상하고 음악을 연주할 수 있는 무대가 펼쳐진다. 이를 준비할 수 있는 스튜디오나 영상 편집실, 배우고 가르칠 수 있는 교실도 제공한다.”

이는 고급 실버타운의 광고 전단 문구가 아니다. 바로 켈리포니아 버뱅크 지역 내 임대아파트에 대한 설명이다. ‘버뱅크 시니어 예술가 마을’로 불리는 이곳은 141개의 노인 주거 공간으로 구성되어 있다. 이곳에서는 컴퓨터 교실, 노화방지 운동교실, 글쓰기 수업 등 런틴에 본부를 두고 있는 비영리 공공기업 인게이지(EngAge)가 고안한 평생 학습 프로그램을 진행한다. 모르긴 몰라도 이는 어지껏 당신이 알던 주거 공간과는 전혀 다른 모습일 것이다. 아직도 주거 공간을 이야기할 때면 넓은 거실과 주방, 조용한 침실을 떠올리는가? 그렇다면 당신의 주거 관념은 낙제점이다. 집은 더 이상 그냥 쉬는 ‘장소’가 아니다. 생각을 현실화할 수 있는 나만의 ‘공간’이다. 특히 집에서 지내는 시간이 많은 은퇴자들에게는 더욱 그렇다. 생각의 틀을 조금만 넓히면 우리가 살아갈 곳은 아주 많아진다.

### 그레이 이민의 꿈

생활이 팍팍할 때면 누구나 한번쯤 이민을 꿈꾼다. 불확실한 경제 상황, 나아질 기미가 보이지 않는 살림살이... 이런 현실을 물끄러미 바라보다 보면 따뜻한 기후에 먹을 것이 넘쳐나는 남태평양의 안락한 섬들을 떠올리게 된다. 은퇴 후 모아둔 돈이 없다면 생각은 더 간절해질 것이다. 쥐꼬리

만한 연금으로는 국내에서 살 자신이 없기 때문이다. 생활비가 적게 드는 동남아에서라면 좀 낫지 않을까? 하지만 어떤 일인지 은퇴 이민 숫자는 도리어 줄어들고 있다. 해를 더할수록 강력해지던 이민 열풍은 1990년대 후반 정점을 찍은 뒤, 2000년대 들어서는 감소 추세를 보인다. 대표적인 동남아 이민 유치 프로그램인 말레이시아의 MM2H(Malaysia My 2nd Home)와 태국의 ‘타일랜드 엘리트 카드(Thailand Privilege Elite)’가 부진을 면치 못하고 있는 것만 봐도 알 수 있다. 더욱이 영구 주거를 목적으로 국적을 바꾸는 것이 행복의 방점을 찍는 것과는 거리가 멀다는 사실을 우리는 이미 직·간접적으로 느끼고 있지 않은가. 그럼에도 은퇴 후 한번쯤 새로운 삶을 꿈꾼다면? 이때는 과감히 이민을 택해도 좋다. 날씨도 좋고, 생활비도 적게 들고, 범죄율도 낮은 곳이라면 굳이 마다할 이유가 없기 때문이다. 그렇다면 문제는 어디로 떠날 것인가이다. 다행히 내게 딱 맞는 나라가 어디인지를 알려주는 해외 거주 정보 사이트가 있다. 바로 1979년 오픈한 ‘인터내셔널 리빙(www.internationalliving.com)’이다. 이 사이트는 42만여 명의 회원에게 매일 주거에 대한 새로운 정보를 제공한다. 그만큼 선택의 폭이 넓다. 이 사이트에서라면 한 달에

1000~2000달러로 생활할 수 있는 곳도 쉽게 찾을 수 있다. 나카라과(995달러), 말레이시아(1076달러), 에콰도르(1415달러) 등이 대표적이다. 세금이나 기후 등 관심 정보도 망라돼 있어 해외 이주 준비에 유용하다. 머리가 확긋확긋해진 시기에(gray), 자식들 눈치 보지 않고(reliance-free), 경제적으로 여유롭게(affluent), 젊은 시절의 꿈을 이루기 위해(youthful) ‘그레이 이민(gray stay)’을 떠나고 싶다면 우선 인터내셔널 리빙에 접속해보길 권한다.

### 이민이 아니라도 좋다

해외에서 제2의 삶을 꾸리고는 싶지만 고국을 아예 떠나지는 싫다면? 대안으로 롱 스테이(long stay)가 있다. 롱 스테이란 통상 2주 이상 장기간 해외에 거주하는 경우를 일컫는다. 본국에서 생활 자금을 가지고 가서 ‘오래 머무는 손님’으로 생활하는 것이다. 롱 스테이의 대부분은 주방 등 시설이 완비된 곳을 매입하거나 임대해 생활한다. 물론 주거 공간에 약간의 변화를 줄 수도 있다. 넓은 거실에 여러나라 사람이 모여 환담을 나누며 각국의 음식을 한 주방에서 함께 만들어 먹는 영화 같은 풍경을 원한다면 셰어 하우스(share house)를 생각해보는 것도 좋다. 셰어 하우스는 아파트 현관과 거실, 주방을 공용으로 사용한다. 각각의 방만 독립성을 유지하는 식이다. 옛날식 숙소와 같은 형태라고 생각하면 이해하기 쉽다.

우리나라에서는 아직 셰어 하우스가 일반화되지 않았지만 일본을 비롯한 여러 나라에서는 비교적 활성화되어 있다. 아무래도 타인에 대한 거부감이 적은 외국인들에게 인기가 높은 것으로 보인다. 집 거실에서 다양한 나라의 사람들과 어울리며 새로운 언어와 문화, 가치관을 접할 수 있는 것이 가장 큰 장점이다. 만약 셰어 하우스를 직접 운영한다면 주택 가격 하락으로 입은 부동산 손실을 단번에 만회할 수도 있을 것이다. 낯선 사람과 쉽게 친해질 수 있고 그런 관계를 즐기는 사람이라면, 보다 창조적인 공간을 탄생시킬 수도 있다. 주변 대학과 연계해 ‘대학 기반 주거 환경’을 조성하는 것이다. 은퇴한 시니어들이 대학 근처로 이주해 대학의 다양한 교육 인프라를 즐기며 사는 대학 기반의 은퇴자 커뮤니티인 UBRC(University Based Retirement Community)가 여기에 해당한다. 아직 우리나라에는 없지만 미국에서는 이미 활성화되어 있다. 일본에서도 ‘칼리지 링크(college-link)’라 불리며 크게 각광받고 있다. 학생이 줄어들고 대학원 과정이 시들해지면서 평생교육 프로그램으로 학생 수를 유지하려는 대학과 배움의 기회를 얻으려는 시니어들의 이해가 맞아떨어진 것이다. 은퇴 후 시간적 여유가 늘어난 시니어의 지적 욕구를 충분히 채워줄 수 있는 주거 공간이라고 할 만하다.

### 말레이시아의 MM2H(Malaysia My Second Home)

여유로운 노후 생활을 즐기거나 은퇴자들을 위해 지난 2002년부터 말레이시아 정부가 주도하고 있는 외국인 장기 체류 및 준영주 프로그램으로 10년짜리 장기 체류 비자를 발급받을 수 있다. 주택 및 차량 소유가 가능하다. 해외 투자와 현지에서의 비즈니스는 물론이고 자녀의 선진국형 교육 등 다양한 혜택까지 제공한다.

### 태국의 타일랜드 엘리트 카드(Thailand Privilege Elite)

2004년 태국 정부가 공식적으로 내놓은 국가 회원권. 프로모션 금액을 지불하면 회원으로 등록, 5년짜리 복수 비자를 발급받을 수 있다. 회원이 되면 토지 소유가 가능하다. 골프를 위해 미국을 방문한 이들 가운데 이 카드를 통해 토지나 주택을 구입한 후 여유로운 레저생활을 즐기는 사람도 있다.

Copyright/multibis



# INFOPACK

## Travel 떠나자, 라스베이거스로!

그저 그런 관광이 아닌 보다 강렬한 무언가를 원한다면 라스베이거스로 떠나라. 원하는 건 뭐든 이뤄진다는 꿈의 도시. 최근 라스베이거스관광청 한국사무소에서 2013년 대표 엔터테인먼트 프로그램을 소개했다. 세계적인 국제단 태양의 서커스(Cirque Du Soleil)의 공연, 데이비드 카퍼필드의 마술쇼, 팜아트의 가장 앤디 워홀의 전시 등이 그것. 태양의 서커스가 펼치는 '자카나(Zarkana)'는 힘을 잃어버린 마술사 자크가 사랑과 힘을 찾아가는 과정을 스토리로, 섬세한 서커스와 웅장한 오페라 형식이 결합된 화려한 볼거리를 제공한다. 데이비드 카퍼필드의 '인티메이트 이브닝 오브 그랜드 일루전 (An intimate evening of grand illusion)'에서는 상상을 뛰어넘는 발상과 신비한 음악, 환상적인 무대 장치로 마술이 아닌 한 편의 예술 공연을 보는 듯한 경험을 만끽할 수 있다. 또 앤디 워홀의 '워홀 아웃 웨스트(Warhol out west)'에서는 사진·그림·조각·회화 등 워홀의 대표작 59점을 감상하며 다시금 그의 예술적 감각을 확인할 수 있을 것이다. 문의 02-777-8180



## Whisky 특별한 이를 위한 위스키

명절 선물이라면 역시 술을 빼놓을 수 없다. 싱글몰트 위스키의 대표 글렌피딕(Glenfiddich)이 설을 맞아 싱글몰트 전용 잔으로 구성된 '뉴 패키지' 선물세트를 단품과 동일한 가격에 선보였다. 선물세트는 글렌피딕 정규 연산 12년, 15년, 18년 제품과 레어 컬렉션 글렌피딕 50년, 40년, 빈티지 1961, 1974, 1978 등 총 8종이다. 이중 전 레어 컬렉션 2종과 빈티지 3종을 구매하는 이에게는 이름을 새긴 순금 내임카드까지 제공한다. 이번 선물세트에는 전 세계 50명 한정 생산된 '글렌피딕 50년'이 1병, 64명 한정 생산된 '글렌피딕 1961'이 3병 포함돼 있다. 문의 02-2152-1600



## Perfume 신사의 향기

여자가 남자보다 후각이 발달했다는 사실을 알고 있나? 멋을 생각하는 남자라면 오래 일 만한 상식이다. 은은하게 그러나 강렬하게 누군가를 사로잡을 수 있는 무기. 이탈리아 천연 향수 브랜드 아쿠아 디 파르마(Acqua Di Parma)가 최근 선보인 '콜로니아 에센자 트레를 스프레이'는 어떤가? 콜로니아 에센자(Colonia Essenza)는 남성의 턱시도에서 영감을 받아 탄생된 향기로 유명하다. 편안하면서도 생동감 넘치는 시트러스우드 향이 강한 향수. 순수 천연재료에서 추출한 에센스를 사용하여 수직으로 제작한 것이다. 이번에 출시된 콜로니아 에센자 트레를 스프레이는 휴대성을 높인 것이 특징. 최고급 이탈리아 가죽으로 외관을 장식, 고급스러운 느낌까지 더했다. 문의 02-517-5218



## Jewelry 영원한 인연의 맹세

아내에게 일었던 정수를 만회하고 싶다면 서두르자. 바로 2월 절호의 기회가 온다. 프랑스 보석 브랜드 쇼메(Chaumet)가 밸런타인데이를 맞아 '미니 리앙 펜던트'를 출시했다. 변치 않는 영원한 인연의 상징으로, 1977년 탄생 이래 지속적인 사랑을 받아온 리앙 컬렉션. 이번 미니 리앙 펜던트는 기존 리앙 컬렉션보다 양쪽 끝은 사이드로 나온 것이다. 펜던트에는 10개의 EF-VVS 등급 브릴리언트 컷 다이아몬드가 0.07캐럿 세팅되어 있다. 색상은 화이트 골드·핑크 골드·옐로 골드 3가지. 로맨틱한 하트 케이스에 담긴 미니 리앙이 당신을 애처가로 만들 것이다. 문의 02-2163-1251

## Gift Set 품격과 정성이 깃든 선물

품격 있는 명절 선물을 고민하는 이라면 서울 웨스틴조선호텔의 선물세트를 눈여겨보자. 웨스틴조선호텔은 2월 8일까지 설 선물세트를 예약 판매한다. 이번에 선보이는 선물세트는 홍주방장, 소믈리에 등 호텔 내 전문가들이 이름을 걸고 엄선한 것이다. 호주산 와인, 제주 은갈치, 법성포 참 굴비, 구례 석이버섯, 아르헨티나 와인 트라피체 핀카스, 호텔 내 플라워 부티크 '격물공부'의 꽃 등 품목도 다양하다. 현지에서 까다롭게 고르고 자부심을 담아 준비한 것들이니만큼 정성 역시 일품이라 할 만하다. 문의 02-317-0054



## Car 또 하나의 드림카

남자들의 드림카 포르쉐가 출격했다. 최근 고급 세단 파나메라 4와 파나메라 디젤이 국내 시장에 모습을 드러낸 것. 이번에 나온 플래티넘 에디션 2종은 고급스러운 색상과 섬세한 디테일의 외관이 가장 큰 특징이다. 색상은 블랙과 화이트를 기본으로 메탈릭 바실트 블랙, 메탈릭 카본 그레이, 메탈릭 마호가니 래커 등 총 5가지. 사이드 미러 하단과 공기흡입 그릴 라멜라, 트렁크 리드 위의 트림과 리어 디퓨저 등에도 플래티넘 실버 메탈릭 색상을 적용해 고급스러움을 더했다. 더불어 파나메라 4와 파나메라 디젤은 많은 이들이 선호하는 편의장치를 대거 장착했다. 바이젼는 헤드라이트, 전후방 파킹 어시스트, 내외부 자동 조광 미러 등은 물론, 오토 스타트·스톱 기능이 포함된 포르쉐 더블 클러치도 기본 적용됐다. 문의 02-2185-3027



# CULTURE

## Gallery

### 옛사람의 삶과 풍류

#### : 조선시대 풍속화와 춘화

갤러리현대 본관은 조선 후기 화가들의 풍속화 10점과 대중에게 처음 공개되는 삼전 안중식의 '평생도', 그리고 단원 김홍도와 혜원 신윤복의 작품으로 전해 내려오는 춘화 15점을 선보인다. 두가헌갤러리에서는 평민 출신 풍속화가 김준근의 작품 중 새로 발굴된 미공개작 50여 점을 최초 공개한다. 춘화가 전시되는 본관 2층은 성인만 관람 가능하다. 단원 김홍도와 혜원 신윤복의 화풍으로 전해오는 19세기 전반경의 운운도첩(雲雲圖帖)과 1844년경 작 건곤일획천(乾坤一畵帖)은 조선 후기 춘화 가운데 가장 회화성이 뛰어나고 격조를 갖춘 작품으로, 춘화의 백미로 평가된다. 원화 화첩 전체로는 이번에 처음으로 대중에게 공개된다는 사실. 작품을 보면 신분사회에 대한 풍자와 농담이 절제 깔려 있는데, 춘화가 중세의 유교적 엄격주의를 깨는 일에 더없이 좋은 예술적 소재였음을 시사한다. 전시를 기념해 춘화 화첩을 제작, 판매도 한다. 2월 24일까지 갤러리현대 본관·두가헌갤러리. 문의 02-2287-3591



### 마음 속의 천국: 어느 컬렉터의 이야기

미술컬렉터는 크게 두 가지로 구분할 수 있다. 작품을 투자의 대상으로 바라보는 것이 아닌 감상하고 즐기는 대상으로 바라보는 것. 40여 년간 미술품을 수집한 이명숙 씨는 후자다. 아버지 이준 화백(이화여대 미술대 교수, 대한민국 예술원장 역임) 덕분에 물감 냄새에 친숙했던 그녀는 자연스레 미술애호가가 되었고, 마음에 드는 작품을 구매하다 보니 제법 많은 작품을 소장하게 된 것. '어느 컬렉터의 이야기'라는 부제를 단 이번 전시에는 문신, 남관, 조병덕, 이응노, 권옥연, 전혁림 그리고 최근 한국 화단을 빛내고 있는 황주리, 이진용 등의 작품과 소장품에 얽힌 컬렉터의 이야기를 공개한다. 살바도르 달리, 장 사오강 등 외국 작가들의 작품도 만날 수 있다. 1월 31일부터 2월 6일까지 예화랑. 문의 02-542-5543



## Cinema

### 조금 특별한 남자의 아주 평범한 사랑

〈세선: 이 남자가 사랑하는 법〉은 UC 버클리에 수석 졸업, 시인이자 칼럼니스트였던 마크 오브라이언이 영국 매거진 〈더 선〉에 기고했던 칼럼을 묶은 '섹스 테라피스트와의 만남'을 바탕으로 만들어졌다. 행동 범위 90도, 오로지 얼굴 근육만 자유로운 38살 싱글남 마크 오브라이언(존 후스), 온종일 시간을 보내는 침대 위에서 그가 해보지 못한 단 한 가지는 바로 총각딱지를 때는 것이었다. 금기야 신부를 찾아가 "섹스를 하고 싶다"는 고백을 하게 되고 그 바람은 섹스 테라피스트 세릴 코헨 그린(헬렌 헌트)과의 만남으로 이어지게 되는데... 마크가 섹스 테라피스트 세릴과 만나며 특별한 세상을 가진 후 내면의 불안과 성에 대한 두려움을 극복해가는 과정을 그려낸 영화는 장애인인 성이라는 특별한 소재를 밝고 유쾌하게 보여준다.



### 런던 심포니 오케스트라&베르나르트 하이팅크

런던 심포니는 100년 전통의 정확한 합주력과 현대적인 화려함이 공존하는 정상의 교향악단으로 영국에서 '여왕 폐하의 오케스트라'로 일컬어진다. 런던 심포니의 음악적 특징이라면 단연 유럽적 중추함을 꼽을 수 있다. 스펙터클한 사운드와 중용의 조형미로 전통을 잇는 품격을 고스란히 전하는 것. 여기에 지휘 명장 베르나르트 하이팅크가 가세, 내한 공연에 대한 기대감을 더한다. 세계 최정상 오케스트라 로열 콘서트하바우를 27년 동안 이끌었던 그는 정경법으로 음악을 재현하는 지휘자로 평가받는다. 1977년 로열 콘서트하바우와 내한해 바이올리니스트 정경화와 협연한 바 있다. 내한 공연은 2월 28일 오후 8시, 3월 1일 오후 5시 이틀간. 첫날에는 브리튼 '네 개의 바다' 간주곡, 모차르트 피아노 협주곡 17번, 베토벤 교향곡 7번을, 둘째 날에는 베토벤 피아노 협주곡 2번, 브루크너 교향곡 9번을 들려줄 예정이다. 예술의전당 콘서트홀. 문의 02-599-5743

## Stage



## Books

### 〈10개의 테마로 만나는 아트 살롱〉

우리의 삶이 어떻게 흘러왔는지, 내 앞의 그림 한 점이 어떤 이야기를 하고 있는지 그 맥락을 알고 싶다면 이 책이 그 열쇠가 될 수 있을 것이다. '예술차량연구소'를 운영하며 대중강좌를 해온 저자는 미술 이야기를 하면서 역사, 문학, 영화, 인간관계, 사회문제 등 다양한 주제를 종합무진 넘나든다. 10개의 테마 아래 온갖 그림을 배치해놓고 능숙하게 이야기를 펼쳐나가기에 미술 관련 전문 지식이 없더라도 쉽게 빠져들게 될 것이다. 유경희 저, 아트북스.



### 〈하루〉

한국 현대미술을 수놓고 있는 작가들의 작품 중 새벽부터 다음 날 새벽까지의 24시간을 다룬 그림 (또는 사진) 50편을 선별해 그 하나하나의 이미지에 대한 단상을 썼다. 일상에서 맞닥뜨린 가슴 먹먹한 순간들, 소소한 기쁨과 삶의 희화, 문득 찾아오는 우울함과 돌이킬 수 없는 후회의 순간, 그리고 내재되어 있는 은밀한 욕망 등 수많은 감정을 대면하게끔 한다. 반복되는 일상에 지쳐가, 그래서 위로받고 싶은 사람들을 위한 그림 할링 에세이. 박명재 저, 지식백.



### 〈인생학교〉

2008년 영국 런던에서 처음 문을 연 인생학교는 작가 일렉 드 보몽이 지인들과 함께 만든 '어른들을 위한 학교'. 6편의 단행본으로 구성된 〈인생학교〉는 인생학교의 강의 중에서 가장 핵심적이고 열광적인 반응을 얻은 6가지 주제인 '일에서 충만함 찾기', '돈에 대해 덜 걱정하는 법', '섹스에 대해 더 깊이 생각해보기', '온전한 정신으로 살기', '작은 실천으로 세상 바꾸기', '디지털 시대에 살아남기'로 구성되었다. 일렉 드 보몽 저, 쌤앤파커스.



### 〈유럽 문화사〉

총 5권으로 구성된 이 책은 1800년에서 2000년까지 유럽인들이 생산하고 유통하고 소비해온 문화 형식을 총망라한다. 웰트 스코트의 역사소설에서 해리포트 시리즈까지, 하이든의 교향곡에서 비틀스의 로큰롤까지 지난 200년간 유럽 전역의 사람들이 읽고 보고 들어온 문화 산물을 다룬 것. 저자가 집필하는 데 10여 년의 시간이 걸렸고, 국내에서 번역과 편집 작업에 3년 반의 시간을 들였다는 사실만으로도 책의 가치를 짐작할 수 있을 듯하다. 도널드 서순 저, 뿌리과 이따리.



진정한 휴가를 원한다면,  
클럽메드로 떠나세요



## 휴가의 모든 것이 포함되어 있는 프리미엄 올 인클루시브, 클럽메드

[지정일 특가] 오키나와 카비라 비치, 말레이시아 체러팅 비치, 발리, 푸켓 – 성인 119만원 부터

지정 출발에 대한 자세한 사항은 클럽메드 예약과 및 홈페이지를 통해 확인 가능합니다.

본 상품은 2월 ~ 4월 지정일 출발 한정 판매 상품으로 조기 마감될 수 있습니다.

### 클럽메드 프리미엄 올 인클루시브 패키지



왕복 항공권  
공항 픽업  
서비스

+



타입별로  
제공되는  
다양한 객실

+



1일 3식의  
다채로운  
레스토랑

+



오픈바에서  
즐기는  
무료 음료와 주류

+



어린이를 위한  
연령별  
키즈 클럽

+



스포츠 및  
레저 액티비티  
G.O 강습

+



매일 밤  
나이트  
엔터테인먼트

02-3452-0123  
www.clubmed.co.kr

Club Med   
프리미엄 올-인클루시브 리조트