

# SENIOR 조선

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

JUNE  
2013  
VOL.14



Come Inside

남자 3인의 '나의 드림카'  
치매 정복, 솔루션을 찾아라

# The new CLS를 더클래스 효성에서 만나보세요



Mercedes-Benz

메르세데스-벤츠를 더욱 빛나게 하는 이름, 더클래스 효성  
메르세데스-벤츠의 명성에 걸맞는 최상의 프리미엄 서비스까지 생각하신다면  
이제, 더클래스 효성을 만나실 때입니다.

- 출고 후 1달, 부르기 전에 먼저 찾아가는 스타모바일 서비스
- 1시간 빨리 고객과 만나는 얼리버드 서비스
- 상담과 출고, 정비, 금융서비스를 원스톱으로 해결해주는 진보된 서비스

더클래스 효성은 고객을 위해 항상 앞서 나갑니다.

메르세데스-벤츠 공식딜러

**더클래스 효성**

|전시장| 강남대로 : (02)5757-500 송파 : (02)3434-4000 분당 : (031)786-6000 안양평촌 : (031)689-8900 청주 : (043)299-9000

|서비스센터| 강남대로: (02)570-1111 서초 : (02)3488-2400 송파 : (02)3434-4001 도곡 : (02)5757-340 분당 : (031)786-6100 안양평촌 : (031)689-8989 청주: (043)299-9090

정부공인 표준 연비 및 등급 • CLS 350 3,498cc, 1,780kg, 자동7단, 4등급, 복합 10.1km/l(도심 8.6km/l, 고속도로 12.8km/l), CO2 배출량 176g/km • CLS 63 AMG 5,461cc, 1,930kg, 자동7단, 5등급, 복합 7.6km/l(도심 6.5km/l, 고속도로 9.5km/l), CO2 배출량 238g/km  
※ 본 연비는 표준모드에 의한 연비로써 도로상태, 운전방법, 차량적재 및 정비상태 등에 따라 실주행 연비와 차이가 있습니다.

# inside

VOL.14 JUNE 2013 〈시니어조선〉은 인생을 품격 있게 경영하는 이들을 위한 섹션 매거진입니다.

12



13



08

## 06 PEOPLE 이 남자의 Dream-Car

나이와 직업은 다르지만 그 누구보다 자동차를 사랑한다는 점에서 서로 닮은 세 남자. 이들이 고백하는 '나의 드림카'.

## 08 MY CHAIR 남자만의 지대, 라운지 체어

나만을 위한 서재를 만드는 것이 여의치 않다면 집 안 어딘가에 나를 위한 지대(地帶)를 만들어보자. 라운지 체어로 말이다.

## 10 THIS MAN “느낌의 여유”를 즐기는 남만 바이커

10년 차지간이 마니아 김준영. 왕복 40km의 출퇴근길을 자전거와 함께 하는 이 남자는 자전거로 인해 인생의 새로운 묘미를 알았다.

## 12 LOOK 초록으로 물들다

중년의 멋쟁이들이여, 초록색 패션 아이템으로 눈길을 돌려보라. 온몸에 청춘의 그윽한 향기가 어릴 것이다.

## 13 WATCH 2013 바젤 월드를 통해 본 시계 트렌드

지상 최대의 시계 축제 바젤 월드, 올해 바젤 월드를 통해 본 시계 트렌드의 키워드는 럭셔리, 컬러레이션, 클래식, 네이처, 아시안 스타일, 각 키워드를 대표하는 제품을 소개한다.

## 14 JOY OF LIFE 캐나다 브리티시컬럼비아로 떠나는 리마인드 히나문

찬란한 계절, 아내의 손을 잡고 특별한 리마인드 히나문을 떠나보는 건 아닐까. 멋과 남만을 꿈꾸는 부부라면 천혜의 비경 캐나다 브리티시컬럼비아가 제격이다.

## 16 ISSUE 협동조합 全盛時代

비아흐로 협동조합 전성시대다. 협동조합은 시니어들이 은퇴 후 뜻깊은 인생을 설계할 수 있는 하나의 길이 될지도 모른다. 협동조합, 제대로 알고 시작하자.

## 18 REVIEW 마흔, 뱃살과의 전쟁

굶기나 운동 없이 뱃살을 뺄 수 있는 묘책이 궁금한가. 그 해법이 〈마흔, 뱃살과의 전쟁〉에 오롯이 담겨 있다.

## 19 FINANCE 금, 신중하게 투자하라!

값이 떨어져도 여전히 인기인 금. 금 관련 상품에 관심 있는 투자자가 점점 늘고 있다. 어디에 어떻게 투자해야 할까?

## 20 BETTER LIFE 치매 정복, 솔루션을 찾아라

현재 65세 이상 노인 10명 중 1명이 치매를 앓는 것으로 조사됐다. 그리고 2025년에는 치매 환자 100만 명 시대에 이를 것으로 예상된다. 치매 환자를 줄일 수는 없을까.

## 22 HEALTH 전립선 건강을 위한 5가지 지침

중년 남성의 적(敵) 전립선 질환. 전립선 질환은 한번 발병하면 원기가 쉽지 않아 애를 먹기 일쑤. 미리 관리하는 게 상책이다.

## 23 BULLETIN 이달의 소식

‘북경대학교 韓·中 미래전략 경영자과정’ 2기 모집, 이원복 교수와 함께 스페인으로 떠나는 문화탐방여행, 농촌 여행 프로그램 ‘해피 버스데이(Happy Busday)’ 한발 앞서 체크해야 할 알찬 정보들.

**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  
이사 전영선 ys.chun@yourstage.com

**EDITORIAL & ART**  
편집장 정지현 toocloc@chosun.com  
선임기자 박소란 psr@chosun.com  
객원기자 노준형 jh.oh@yourstage.com  
박철진 soocook49@naver.com  
사진 C.영상미디어  
디자인 별디자인  
미술교정 하주은 huh.ueun@gmail.com  
교열 정원경 hews100@naver.com

**ADVERTISING & MARKETING**  
팀장 양훈식 huns@chosun.com  
과장 이진섭 realfire@chosun.com

**BRAND MARKETING & PLANNING**  
팀장 정하나 hana@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 종구 세종대로21길 30  
인쇄 (주)타리티피에스  
출력 아이엔티프로세스

※ 〈시니어조선〉은 서울 강남구, 서초구, 송파구, 목동, 여의도, 한남동, 동부구(송동, 원효로, 힙동, 명동, 남대문로, 무교동, 공역동, 서교동, 디자털단지, 경기 분당, 과천, 일산, 영통, 기흥 등 수도권 프리미엄 지역 및 오피스 밀집지역 조사정보 보도자들에게 배포됩니다.

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

〈시니어조선〉은  
국내 대표 매거진 포털 APP  
‘自来’에서 무료로  
구독할 수 있습니다.

## 〈시니어조선〉 6월호 이벤트

인생을 품격 있게 경영하는 당신, 은퇴 후 노후를 보내고 싶은 곳은 어디인가요?

〈시니어조선〉 홈페이지에서 간단한 퀴즈이벤트에 참여하시면 총 10분을 주제로 뮤지컬 ‘스팸어랏’ 관람권을 선물로 드립니다. 많은 참여 부탁드립니다.

**GIFT**  
뮤지컬 ‘스팸어랏’ 관람권 (2매) 10명

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



**GENESIS** Dynamic Edition [The Black]



NEW THINKING.  
NEW POSSIBILITIES.

■ 구입문의 및 고객센터, 긴급봉사반 원불서비스 080-600-6000 ■ 정부공인 표준연비 및 등급 ■ V6 란다[λ] 3.3 GD: 복합 9.6km/ℓ [도심 8.0km/ℓ, 고속 12.5km/ℓ] | CO<sub>2</sub> 배출량: 186g/km | 배기량: 3,342cc | 공차중량: 1,750kg | 자동6단 [4동급] ■ V6 란다[λ] 3.3 GD: 다이나믹 에디션 복합 9.4km/ℓ [도심 7.9km/ℓ, 고속 12.3km/ℓ] | CO<sub>2</sub> 배출량: 190g/km | 배기량: 3,322cc | 공차중량: 1,750kg | 자동6단 [4동급] ■ V6 란다[λ] 3.8 GD: 복합 9.3km/ℓ [도심 8.1km/ℓ, 고속 12.1km/ℓ] | CO<sub>2</sub> 배출량: 192g/km | 배기량: 3,778cc | 공차중량: 1,795kg | 자동8단 [5동급] ■ 위 언비는 표준모드에 의한 연비로서 도로상태, 운전방법, 차량작성, 정비상태 및 외기온도에 따라 실주행연비와 차이가 있습니다. ■ 급출발, 급가속 및 급제동을 하지 않아도 정속주행을 합니다. ■ 현대자동차는 차지점/차리점의 카미스터를 통해서만 판매하며, 전국 어느 곳에서나 같은 제품 같은 가격으로 비른 거래를 실천하고 있습니다.

# PEOPLE

## 이 남자의 드림카

나이와 직업은 다르지만 그 누구보다 자동차를 사랑한다는 점에서 서로 닮은 세 남자. 이들이 고백했다. 오랫동안 가슴속에 품은 드림카에 대해, 그리고 자동차에 대한 자신의 무한 애정에 대해.



박종서 | 자동차 디자이너

### ALFA ROMEO 8C 2900B

스쿠파, 티뷰론, 소나타, 산타페 등 경쟁의 '작품'들을 연이어 탄생시킨 한국 자동차 디자인계의 전설이 된 박종서(66) 전 국민대 교수. 그가 꿈은 드림카는 알파로메오 8C 2900B. 알파로메오 8C 2900B는 1930년대 '도로 위를 달리는 스포츠카'로 명성을 얻은 차. 1938년 출시 당시에는 가장 빠른 양산형 모델이었다고, 그러나 정작 오늘날 알파로메오 8C 2900B의 많은 팬들은 그의 역동적인 주행 성능보다 특유의 디자인을 칭송한다.

박 전 교수는 "디자인에 관한 유명한 경구 중 '형태는 기능을 따른다'라는 말이 있다. 알파로메오 8C 2900B는 이 말에 가장 부합하는 차다"라고 말한다. "오늘날 이 말은 종종 디자인을 솔직히 하려는 의미로 곡해되기도 한다. 그러나 사실 이는 매우 아름다운 말이다. 주변을 둘러보라. 우리가 오랫동안 아끼운 물건들은 하나같이 형태가 기능을 따른 것들이 아닌가." 형태가 기능을 따른다는 것은 불필요한 것을 배제한다는 것. 이는 단순성과도 유관한 말이다. 그에 비해 요즈음의 자동차에는 불필요한 장식, 선(線)이 너무 많다고 박 교수는 평한다. 절제를 잊어버렸다고 보는

것이다. "원래 사회가 혼란스러울 때 가짜나 나오고 허풍이 세진다. 이 시대가 그렇다. 자동차를 비롯한 모든 물건이 그런 식이다." 그런 그는 알파로메오 8C 2900B의 선을 높이 산다. 자연스럽게 휘어진 나무의 곡선이 그대로 자동차의 틀을 이루었다. 실제로 알파로메오는 선이 곱기로 유명한데, 때문에 혹자는 알파로메오를 여체(女體)를 가장 빼닮은 자동차라 칭하기도 한다.

1979년부터 25년간 현대자동차 디자인연구소를 이끈 박 전 교수는 이후 10년간 국민대 공업디자인학과에서 학생들을 가르쳤다. 그러다 지난 2월 이렇게 제작된 모형들은 2015년 고양시 정부제품을 받고 지금은 고양시 대자동 작업장에서 클래식카 모형 제작에 열중하고 있다. 실물과 똑같은 크기와 모양으로 옛날 명차를 복원하는 작업이다. "옛날엔 디자인 도안이랄 게 없었다. 그냥 망치를 들고 직접 손으로 만들었다. 그 방식 그대로 만들고자 한다." 모든 공정이 수작업이었던 탓에 8C 2900B는 당시 6대밖에 만들어지지 않았다는 사실. 박 전 교수는 "아직 8C 2900B의 실물을 한 번도 본 적이 없다. 그뿐만 아니라 언젠가는 만날 기회가 있을 것"이라고 덧붙인다.

박종서 전 국민대 교수의 드림카는 알파로메오 8C 2900B. 1930년대 '도로 위를 달리는 스포츠카'로 명성을 얻은 8C 2900B는 독특한 디자인, 특히 선(線)이 지난 특유의 미감으로 많은 팬들을 사로잡고 있다.



“  
자연스럽게  
휘어진 곡선,  
이것이 진짜다  
”



“  
공랭식 엔진  
특유의  
탈탈거리는  
소리에 반했다  
”

강재형 | MBC 아나운서  
PORSCHE 993

강재형 아나운서의 드림카는 포르쉐 993. 911 계열에서 마지막으로 공랭식 엔진을 쓴 모델로 기록된다. 또한 1993년 포르쉐 푸르트에서 첫선을 보인 993은 우리나라에 처음으로 공식 수입된 포르쉐이기도 하다.

오른쪽 위 사진은 포르쉐 993의 한정 모델 GT2.

자동차 경주 중계로 친숙한 강재형(52) 아나운서. 1987년 MBC에 입사한 강 아나운서는 레이싱 중계 경력만 15년이 넘는 베테랑이다. F1 가이드북을 출간하는가 하면 본인이 직접 아마추어 레이서로 경주에 참가하기도 했다. 그런 그의 드림카는 다른 아님 포르쉐 993. "고전·古镇과 같은 차"로 칭되는 포르쉐 993은 차체에 특유의 '탈탈거리는 소리'를 좋아한다. 993이 그의 마음을 사로잡은 이유기도 하다.

“고전 차는 기계가 아닌 전자제품 같다. 차가 알아서 차 해주니까 운전자의 뜻이 거의 없다.

“포르쉐 993은 차를 찾고, 설레는 마음으로 운전석에 앉아 끌어들이는 그 속엔 백발성상한 낯선 이가 있어 더더운다. 마침내 드림카를 손에 넣었지만 세월이 너무 흘러버린 것이다.

“얼마나 하망한 일인가. 그래서 결심했다. 더

늦기 전에 갖고 싶은 차를 가지기로. 예비껏 나는 열심히 일하며 절 버텼으니, 옥심은 좀

나와 괜찮지 않을까(웃음). 한 5년 안에는 살 수 없다고 말한다.



©gettyimages/multibits



오환 | 자동차 전문 사진작가  
LAND ROVER DEFENDER

올해로 24년째 자동차 사진을 찍고 있는 오환(49) 작가. 국내 최초의 자동차 사진전인 '로드 임프레션'을 시작으로 '스피드', '보터스포츠' 등의 사진전을 차례로 개최하며 명성을 쌓은 오 작가는 현재 코리아스피드페스티벌(KSF)과 헬로모바일 슈퍼레이스 챔피언십의 오피셜 사진작가로 활발히 활동하고 있다. 그의 드림카는 렌드로버 디펜더. 디펜더는 강력한 힘과 견고한 차체로 유명한 렌드로버의 대표 모델로, 4륜구동의 기본 원형을 고스란히 간직한 것으로 평가된다. 어떤 거친 길도 거뜬히 달리는 터프한 매력을 지녔다.

어릴 적 영화 '부서진'에서 디펜더를 처음 봤다는 오 작가는 "인위적인 느낌이 전혀 없다. 자연 그대로다. 아날로그 감성 그대로다"며 디펜더에 대한 애정을 드러낸다. "산발로 치면 디펜더는 등산화다. 어떤 거친 땅이라도 문제없다. 전천후다. 사진을 찍으려 산길이나 눈길을 뚫고 험난한 지역을 다녀야 하는 내게는 최적의 차다. 운이 좋게도 오

작기는 이미 자신의 드림카를 몰아본 경험이 있다. 디펜더는 아직 국내에 정식 수입되지 않은 모델임에도, 1998년경 BMW에서 디펜더 두 대를 들여왔다. 그중 한 대인 빨간색 디펜더 90을 타고 열흘간 여행한 적이 있다." 당시 한 광고제작사가 주최한 프로젝트에 참여한 오 작가는 1999년 12월 27일부터 열흘간 한라에서 백두까지 디펜더를 타고 달렸다. 하지만 여행은 그리 흥미로워하지 않았다. "터가 고장난다 오픈카였다. 겨우 천박을 업기설기 씌워 달렸는데 무척 애를 먹었다. 당시 백두산 기온이 영하 50℃였다. 이와 화장실에서는 영아가 사려 비치도 못 나를 지경이었다." 사진을 찍어야 한다는 막중한 책임감으로 겨우 버틸 수 있었다는 그다. 그러나 알고 보니 그 차의 하트는 고장난 게 아니었다는 사실. 그저 오 작가가 탔던 디펜더는 아프리카 바다에 있었던 애초에 하다는 존재하지 않았던 것이다.

오 작가는 마지막에 디펜더를 손에 넣을

아침한 계획을 세우고 있다. "7년 안에는 수 있을 것이라고 믿는다." 그렇다면 993을 갖고 난 후에는? "누구와 어디를 갈 것인가에 대해서는 아직 구체적으로 생각해보지 않았다. 그저 자동차와 함께 달리는 것 자체가 무척 신나고 재미있을 것 같다"고 그는 말한다.

30년 운전 경력의 강 아나운서는 아마 '프돌이'와 26년을 함께 한 것으로도 잘 알려져 있다. 지금도 여전히 그의 걸을 지키고 있는 1987년식 구형 프리아이드는 이제 강 아나운서 뒷자리은 유명인사(?)가 됐다. 수동기어, 1.3ℓ 100마력 엔진의 프돌이와 함께 강 아나운서는 지금까지 자그마치 44만km의 거리를 달려왔다. "26년 한 차를 타다 보면 자연히 차와 교감하게 된다. 서로가 서로에게 길들여져 그날그날의 컨디션까지 페어는 것이다. 오일필터나 에어필터 같은 부품을 구하기 힘들긴 하지만, 외국에서 부품을 공수해사라도 오래오래 프돌이와 함께 하고 싶다. 앞으로 5~6년은 고백된다." 그는 '또 하나의 가족'인 프리아이드를 어떤 명차와도 비꿀 수 없다고 말한다.



“  
신발로 치면  
등산화...  
거친 땅에서도  
문제없다  
”

오환 사진작가의 드림카는 렌드로버 디펜더. 디펜더는 아직 국내에 정식으로 수입되지 않은 모델이지만 렌드로버 팬들에게는 오랜 로망으로 자리하고 있다. 외관 위 사진은 렌드로버 창사 65주년을 기념해 지난달 영국에서 선보인 '디펜더 LXV 스페셜 에디션'.

©간송(C)영상미디어

# MY CHAIR

## Grand Repos

◀‘편안한 휴식’이라는 의미를 지닌 제품명에 걸맞게 사용하는 사람의 움직임과 몸무게에 반응해 어떤 자세를 취해도 편안하다. 특수 강화된 폴리우레탄 폼은 몸의 윤곽에 잘 맞으며 헤드 부분은 머리를 편안하게 받쳐주는 것. 세계적인 건축가 안토니오 치테리오가 디자인한 그랑 르포는 다수의 의자를 제작하면서 쌓인 그의 전문 지식을 온전히 담아낸 제품으로 평가받는다. 의자 등받이 깊숙이 몸을 기대어 앉은 채 오토만에 발까지 올려놓으면 OK! 비트라



## 가족 공간 속 남자만의 지대, 라운지 체어

집은 휴식 공간이다. 그러나 부부 침실, 아이 방, 거실, 부엌, 화장실 등으로 이루어진 생활 공간 속에서 퇴근 후 혹은 주말에 편안히 나홀로 안식을 취할 곳은 어디에 있을까. 나만을 위한 서재를 만드는 것이 여의치 않다면 집 안 어딘가에 나를 위한 지대(地帶)를 만들어보자. 어머니 배 속과 같은 안락함을 선사하는 라운지 체어로 말이다.



## Egg Chair

◀덴마크 디자이너 아르네 아콥슨이 디자인한 에그 체어는 1958년에 첫선을 보인 제품이다. 50여 년이 넘도록 꾸준히 사랑받는 데는 눈길을 사로잡는 외형 끝이지 않게 편안함이 핵심인 의자의 본래 기능에 충실히 한다는 증거. 커버 아래에 단단한 형태의 틀을 넣는 것은 당시에는 처음으로 시도된 신기술로 아콥슨은 점토로 완벽한 형태를 찾기 위해 고심했다고 한다. 이런 노력의 결과로 얻어진 둥글뚱뚱한 곡선 모양 덕분에 어디에 놓아도 독립적이고 개인적인 공간을 제공한다. 프리츠한센



## Tok

◀더블 스프링 시스템 기법으로 어떠한 자세를 취하더라도 균형을 잡아주어 오랜 시간 앉아서 편안하게 휴식을 즐길 수 있다. 일본 디자이너 도시유키 기타가 디자인한 제품으로 360도 회전이 가능하며, 심플하고 모던한 느낌을 준다. 매장에 비치된 가죽 또는 천 소재 샘플 중 원하는 종류와 색상을 선택, 취향에 맞춰 커버 제작이 가능하다. 바리에로



## Slow Chair

◀로닝&에르완 부흘레이가 바쁜 현대인들의 휴식에 초점을 맞춰 디자인한 제품. 성인 남성이 기대어 앉아도 넉넉한 시트, 몸을 지지해주는 유연한 직조물 시트로 편안함을 구현했다. 니트 슬링 커버로 처리한 얇은 시트의 침식감은 그물 침대 해역(hammock)을 연상하면 그 안락한 느낌을 상상할 수 있을 듯. 비트라



## Alfa

◀인체공학 시스템으로 설계되어 기능성이 뛰어나고, 등지지대가 높아 감싸안는 듯한 안락함을 선사하는 것이 특징. 또한 의자가 뒤로 젖혀져 사용자의 시선이 전방을 향할 수 있도록 목지지대가 조절돼 편리하다. 두 가지 사이즈 중 자신의 몸에 맞는 제품으로 선택 가능해 키가 큰 성인 남성이 사용하기에도 적합하다. 서재나 거실, 그리고 흡시어터와 함께 놓기 좋은アイテム. 피요르드



제품 문의 바리에로 02-517-1844 www.varier.co.kr, 비트라 02-511-3437 www.vitra.com, 힐링드 02-542-2544 www.hiltingd.co.kr, 피요르드 02-554-2552 www.hiltingd.co.kr

최고의 세프메이드 Dining으로,  
잊을 수 없는 만족이 되다

**Taste the Variety of Live Cooking**

쿠치나엔 / 리브 쿠킹  
최고의 Chef가 선보이는 Live Cooking에서  
건강한 대미는 선보이는 Organic F&B까지  
다채로운 요리와 함께 특별한 만찬을  
승강에 보세요

죽림

알라고

**THE MVL**  
KINTEX

Freshness Relaxation Premium Culture

# THIS MAN

## ‘느림의 여유’를 즐기는 낭만 바이커 -〈자전거홀릭〉 저자 김준영

저는 〈자전거홀릭〉이란 책을 쓴 10년 차 자전거 마니아입니다. 친구 추천으로 영겁결에 자전거를 탄 것이 인연이 되어 지금은 자전거로 출퇴근하는 열혈 ‘자출족’이 됐죠. 자전거를 알기 전과 후의 제 일상은 정말이지 많이 달라졌습니다. 정신없이 살던 삶에 작은 여유가 생겼다고나 할까요. 자전거가 주는 ‘느림의 여유’를 저는 사랑합니다.

**운동 삼아 한번?** 때는 2004년이었어요. 어느 날 친구가 자전거를 한번 타보라고 권하더라고요. 젊은 시절부터 인라인스케이트나 보드 등 여러 운동을 즐긴 터였지만, 어쩐지 자전거에는 도통 관심이 없던 저였는데 말이죠. 친구 얘기에 ‘그냥 운동 삼아 한번 타볼까’ 하고 시작한 것이 여기까지 온 겁니다. 당시 방배동 집에서 서초동 회사까지의 거리가 워낙 가까워 자전거로 출퇴근을 하기 시작했고, 인터넷 카페 ‘자전거로 출퇴근 하는 사람들’에도 가입했죠. 가끔씩 카페에 글을 올리곤 했는데, 회원들이 관심을 가져주니 슬슬 재미가 붙더라고요. 그 길로 개인 블로그를 개설했죠. 작성한 글이 500개 정도 쌓이니 여러 출판사에서 책을 내자는 제안을 해오기도 했습니다.

**왕복 40km** 지금은 일주일에 이를 정도 자전거로 출퇴근을 합니다. 방배동 집에서 상암동 회사(김준영 씨가 근무하는 패택은 2007년 서초동에서 상암동으로 사옥을 옮겼다)까



김준영(42)은 서울에서 태어나 대학에서 정보통신을 전공, 현재 패택 소프트웨어 개발 책임연구원으로 일하고 있다. 그리고 개인 블로그 주니의 자전거 이야기(blog.naver.com/jykim597)와 네이버 카페 ‘자전거로 출퇴근 하는 사람들’(cafe.naver.com/bikecity)에 자전거와 관련한 다양한 글을 쓰고 있다. 2009년에는 〈자전거홀릭〉을 펴내기도 했다. 단지 모양에 이끌려 자전거를 구입하던 생초보에서 자전거 고수가 되기까지 그가 배우고 익힌 것들이 이 책에 고스란히 담겼다.

지는 왕복 40km 거리이고, 2시간가량 소요되죠. 밤 12시에 일이 끝나도 반드시 자전거를 타고 집으로 갑니다. 익숙해지면 힘든 줄 몰라요. 대신 한겨울, 혹은 비나 눈이 올 때는 자전거를 탈 수 없잖아요. 계산해보니 한 해 평균 60일 정도 자전거를 타는 셈이네요.

**시행착오** 최고의 자전거요? 그건 바로 자기 자신과 가장 잘 맞는 자전거가 아닐까요. 어떤 자전거가 나와 맞는 것 인지는 금세 알 수 있어요. 관심만 갖는다면요. 물론, 여기서 말한 ‘잘 맞는’은 단순히 편의성을 의미하는 것은 아닙니다. 왜 자전거를 타려 하는지를 생각해야 해요. 여행, 혹은 이스트림, 트릭? 처음 산 자전거를 타는 선수의 모습에 반해 MTB를 구매했다고 해서 그 MTB가 자신에게 잘 맞는 자전거라고는 할 수 없어요. 자신의 진짜 목적이 이스트림이라고 할 수는 없으니까요. 스스로에게 솔직해지려면 시간이 필요합니다. 이것저것 경험해봐야 알죠. 인생을 살면서 갖가지 시행착오를 겪어낸 후 진정으로 자신이 원하는 길을 찾듯, 자전거 역시 마찬가지입니다.

10년 차 자전거  
마니아 김준영.  
왕복 40km의  
출퇴근길을  
자전거와 함께 하는  
이 남자는 자전거로  
인해 인생의 새로운  
묘미를 알았다.

**잊을 수 없는 ‘별맛’** 자전거에 한번쯤 도전해보세요. 자전거만 한 운동이 없죠. 평생을 할 수 있는 스포츠예요. 타보지 않은 사람은 모릅니다. 낚시꾼들이 말하는 ‘손맛’처럼, 자전거에는 특유의 ‘별맛’이 있어요(웃음). 삶이 달라질 수 밖에 없습니다. 건강과 재미, 여유를 얻을뿐더러 지구 환경에 작은 기여도 할 수 있죠. 물론, 자전거를 타는 데도 원칙은 있어요. 가장 중요한 건 뭐니 뭐니 해도 안전. 안전을 지키는 게 최우선이죠. 그 다음은 가정이나 회사에 폐를 끼치지 않는 것. 그러기 위해선 컨디션을 철저히 관리해야 합니다. 생활에 문제가 된다면 도리어 자전거를 오래 타기가 힘들 테니까요. 그리고 바이커의 한 사람으로서 바라는 점이 있다면, 에티켓을 갖췄으면 좋겠다는 것. 우측통행 같은 기본 원칙도 모른 채 자전거를 타는 이들도 있는데 그건 매우 위험한 일이에요. 자전거를 이용하는 사람들이 늘고 있는 만큼, 이에 대한 의식이나 문화 수준도 보다 성숙해져야 하지 않을까 생각합니다.

**자전거일주** 앞으로 자전거 문화에 대한 책을 한 권 쓰고 싶어요. 그러기 위해서 지금 당장은 블로그에 꾸준히 글을 업데이트할 생각이고요. 자전거 자체에 대한 깊이 있는 고민을 글에 담아내고 싶습니다. 또 기회가 된다면 한 보름 정도 짐을 내서 자전거를 타고 전국 일주를 하고 싶어요. 나아가 세계 일주도 할 수 있다면 좋겠죠. 일본이나 유럽 등지를 자전거로 횡단하는 겁니다. 참 멋진 경험이 될 거예요.

OD Musical Company and CJ E&M present

## 브로드웨이를 뒤집어 놓은 세상에서 가장 웃긴 뮤지컬!



제작 OD 오디뮤지컬컴퍼니 CJ E&M 주간 오픈리뷰(주) 협찬 SPAM 라운드 키노 6월보통기금 예매처 인터파크 오픈리뷰 옥션 예스24 두산아트센터 문의 오픈리뷰 1588-5212

A new musical lovingly ripped off from the motion picture “Monty Python and the Holy Grail” from the original screenplay by Graham Chapman, John Cleese, Terry Gilliam, Eric Idle, Terry Jones, Michael Palin

# LOOK

## 초록으로 물들다

남자여, 초록을 입자. 초록은 하나의 색상이기 이전에 우리가 가장 아름다울 수 있는 한순간인지도 모른다.

‘나는 모든 초록을 사랑한다’는 구절로 유명한 수필 〈신록예찬〉을 떠올려보자. 〈신록예찬〉에 따르면, 초록은 단지 하나의 색깔이 아니다. ‘음 가운데 숨어 있던 일 하나하나가 처음 태양의 세례를 받는’ 초록, 그것은 곧 청춘의 시기를 의미한다. 늘 한결같은 싱그러움을 간직하기 위해 분투하는 중년의 멋쟁이들이여, 초록색 패션 아이템으로 눈길을 돌려보라. 온 몸에 청춘의 그윽한 향기가 어릴 것이다. 행여 너무 가벼워 보이지는 않을까 하는 우려는 접어두시길, 초록은 동색이 아니다. 짙은 녹색에서 짙은 풀색에 이르기까지 다채로운 초록이 존재한다. 당신에게 어울리는 초록이란 이를테면 이런 것.



# WATCH

## 2013 바젤월드를 통해 본 시계 트렌드 키워드 5



위블로 ‘클래식 퓨전 오뜨 조아이에 뚜르비옹 스켈레톤’  
시계 내부가 들여다보이는 스켈레톤 디자인에 중력에 의한 시계의 오차 범위를 줄여주는 뚜르비옹 무브먼트가 장착된 ‘오뜨 조아이에’는 바게트 컷 다이아몬드 1185개를 세팅, 고급스러움과 화려함의 극치를 보여준다. 무브먼트 고유의 형태가 반영된 오픈워크 디아일도 다이아몬드로 장식되어 있는데, 미닛 트랙을 따라 세팅된 다이아몬드 수지지 합하면 총 62개의 바게트 다이아몬드(2.31 캐럿)가 빛의 아름다움을 극대화 시켜준다. 120시간 파워리저브가 되는 막강한 동력을 자닌 이 모델은 복잡하고 흔치 않은 제작 공정을 고려해 8개 한정 생산된다.



나탈리아 ‘클라시코 서프트’  
다이얼 위에 생생하고 현실감 있게 표현하는 에너멜링은 최고급 시계의 예술적 가치를 완성하는 요소다. 12간지 중 여섯 번째 동물로, 2013년을 대표하는 범을 그려넣은 클라시코 서프트. 다이얼에 직접 꿀을 사용해 꿀과 에너멜을 채워 형상화 한 섬세한 이미지가 인상적. 몸에서 꿀리로 이어지는 살갗 위에는 푸른색과 녹색의 보석을 장식해 화려함을 더했다. 공격적이지만 이내 착용자에게 굽복하는 듯한 느낌을 주는 베이그레진 클라시코 서프트는 88피스 한정 생산된다. 케이스는 18캐럿 로즈골드로 되어 있고, COSC 인증을 받은 크로노미터 기능을 가진 셀프 완인딩 무브먼트를 탑재했다. 42시간 파워리저브.

해리 윈스턴 ‘미드나잇 모노크롬’  
순수하고 간결한 모노크롬 이미지를 표현하기 위해 해리 윈스턴은 자연의 소재인 슬레이트(slate, 점판암-점토질의 퇴적암, 석판)를 사용했다. 그윽한 음영의 아름다운 조화가 돋보이는 슬레이트에서 영감을 받은 디자인은 해리 윈스턴만의 기술력으로 남빛의 순수하고 진중한 음영의 특수 플레이트로 구현되었다. 오래된 암석을 연상시키는 거친 디아일과 매끈하게 새틴 처리된 케이스와의 대비가 매력적이며, 화이트 골드 핀 베이지 부착된 핸드 스티치 엘리게이터 스트랩도 멋스럽다. 42mm 화이트 골드 케이스로 시, 분 그리고 데이트 인디케이터로 시간을 보여준다. 45시간 파워리저브.

## LUXURY

FOR SENIOR

## ASIAN STYLE



울리스 나르덴 ‘클라시코 서프트’  
다이얼 위에 생생하고 현실감 있게 표현하는 에너멜링은 최고급 시계의 예술적 가치를 완성하는 요소다. 12간지 중 여섯 번째 동물로, 2013년을 대표하는 범을 그려넣은 클라시코 서프트. 다이얼에 직접 꿀을 사용해 꿀과 에너멜을 채워 형상화 한 섬세한 이미지가 인상적. 몸에서 꿀리로 이어지는 살갗 위에는 푸른색과 녹색의 보석을 장식해 화려함을 더했다. 공격적이지만 이내 착용자에게 굽복하는 듯한 느낌을 주는 베이그레진 클라시코 서프트는 88피스 한정 생산된다. 케이스는 18캐럿 로즈골드로 되어 있고, COSC 인증을 받은 크로노미터 기능을 가진 셀프 완인딩 무브먼트를 탑재했다. 42시간 파워리저브.

지난 4월 25일부터 5월 2일까지 열린  
지상 최대의 시계 축제 ‘바젤월드’.

올해에는 전 세계 1460개 시계 브랜드가 참여해 신제품을 선보였다. 최고급 세단 엔진보다 정교한 동력장치를 장착한 시계, 내부의 작은 부품까지 다이아몬드를 촘촘히 박아 주얼리보다 화려한 시계, 재난 구조를 위한 송수신기보다 정확한 첨단장비 못지않은 시계 등 지름 40~50mm 원 안에 담긴 미감과 기술은 해를 거듭할수록 전진되고 있다. 그저 ‘시계’라고 부르기에는 아쉬울 정도. 이번 바젤월드를 통해 본 시계 트렌드의 키워드로 레저셔리, 컬래버레이션, 클래식, 네이처, 아시안 스타일 등을 꼽을 수 있다. 이러한 키워드를 대표하는 제품을 소개한다.

## COLLABORATION



브라이틀링 ‘벤틀리 B06 크로노그래프’  
벤틀리 B06 크로노그래프는 자사 개발 브라이틀링 칼리버 B06과 세련된 미학의 결합으로 탄생했다. B06 무브먼트는 브라이틀링이 1926년 특허 받은 바 있는, 중앙의 헌즈가 30초 동안 디아얼 한 베퀴를 도는 천재적인 ‘30초 크로노그래프’ 시스템으로 차별화된다. 이 외에 고성능 엔진을 감상할 수 있는 오픈형 디아얼을 주목할 것. 오픈형 컨셉은 투명한 백케이스로 까지 이어져 벤틀리 차량의 휠 테두리를 연상시키는 디자인이 360도 조각된 자동축을 감상할 수 있다. 벤틀리의 라디에이터 그릴 모티브에서 영감을 받아 디자인된 입체적인 베퀴 또한 브라이틀링 포 벤틀리 컬렉션의 존재감을 여실히 드러낸다.

## CLASSIC



제니스 ‘파일럿 몬트레 디에로네프 탑 20 레드 바론’  
제니스의 파일럿 워치는 시계 사상 최초로 비행에 오르며 견고함과 정확성, 신뢰도를 입증한 바 있다. 항공 워치는 엔진과 다른 항공 계기로 인해 생긴 자성, 온도 변화, 흔들림, 습도, 대기압 등의 극한 상황에서 견뎌내야 하는 조건을 갖춰야 함은 물론이다. 형태적인 측면에서는 비행 중 편의를 위해 장갑을 낀 상태로도 조절이 가능한 카디란 크기의 크라운과 기동성을 높이기 위한 흰색 아강 헌즈가 특징. 최초의 파일럿 워치의 모습을 그대로 본따 디자인한 파일럿 몬트레 디에로네프 탑 20 레드 바론은 전설적인 전투비행사로 어려지는 일브레히트 폰 리히트 펜 독일 공군 대위에 대한 경의를 표하기 위해 제작되었다. 500개 한정판.

# JOY OF LIFE

## 캐나다 브리티시컬럼비아로 떠나는 리마인드 허니문 더 열렬한 우리 사랑을 위해!

리마인드 허니문을 통해 신혼의 열렬한 사랑을 다시 만끽하려는 부부들이 늘고 있다. 친란한 계절 아내의 손을 잡고 특별한 여행을 떠나보는 건 어떨까. 멋과 낭만을 꿈꾸는 부부라면 천혜의 비경 캐나다 브리티시컬럼비아가 제격이다.

세계에서 두 번째로 큰 나라 캐나다는 빼어난 자연경관이 일품이다. 특히 캐나다 서부의 브리티시컬럼비아는 태평양 연안에서 로키 산맥에 걸친 광대한 지역과 여기에 인접한 여러 개의 섬으로 이루어져 다채로운 볼거리 를 선사한다. 브리티시컬럼비아의 주도(州都)는 밴쿠버 남단에 위치한 빅토리아. 밴쿠버에서 비행기로 약 45분 거리에 위치한 빅토리아는 중세의 독특한 분위기를 지닌 곳으로 유명하다. 아름다운 항구와 웅장한 건물들뿐 아니라, 사시사철 온화한 날씨로 푸른 초목과 원색의 아름다운 꽃들이 가득한 이곳은 '정원의 도시'라는 애칭으로 불린다. 이에 걸맞게 곳곳에는 로맨틱 무드 가 넘쳐난다. 빅토리아에서라면 부부만의 특별한 추억 만들기는 그야말로 시간문제.

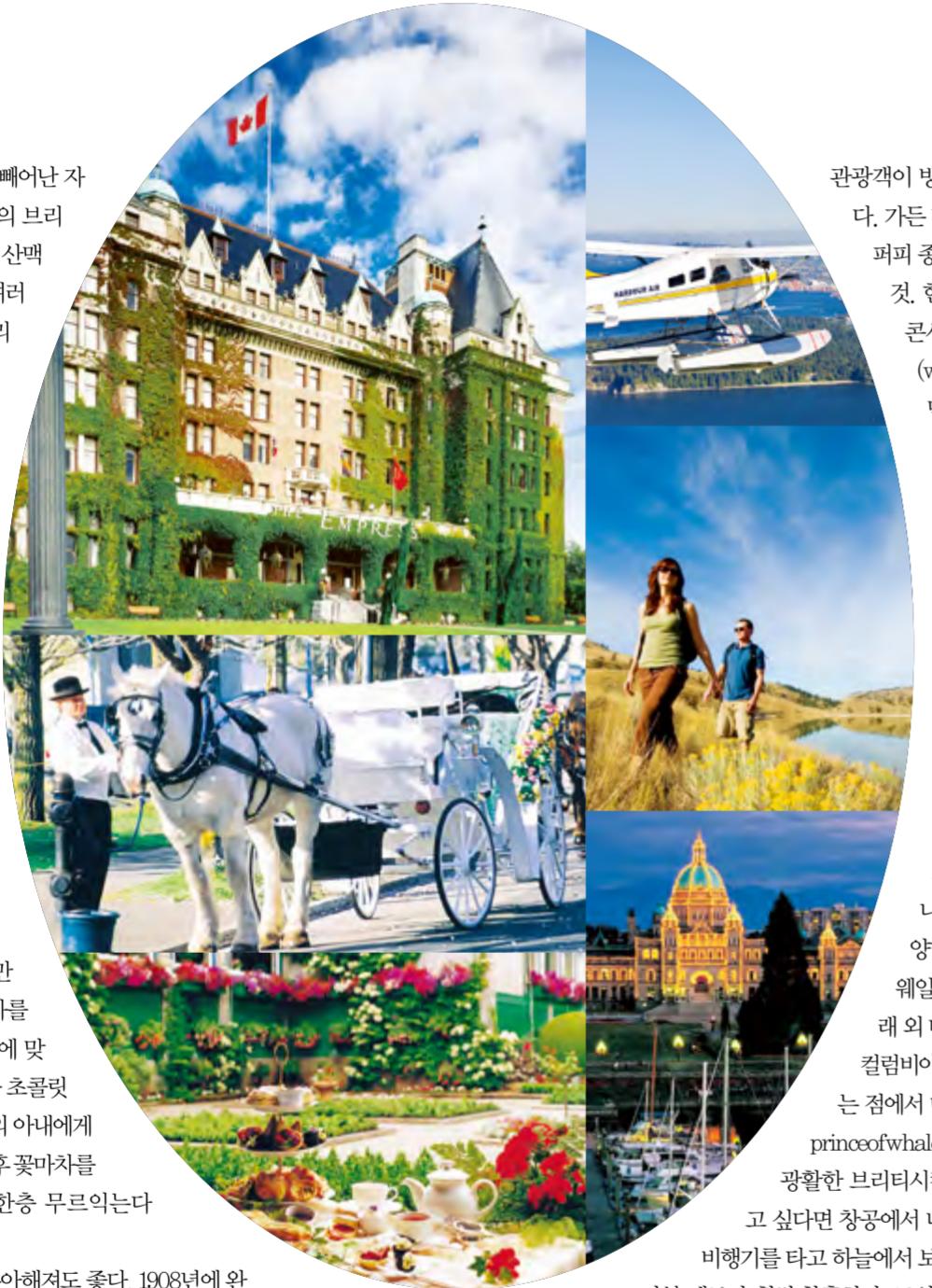
### 빅토리아에서의 낭만적인 순간들

한 폭의 그림처럼 아름다운 곳에서 낭만적인 허니문을 꿈꾼다면 새하얀 꽃마차를 타고 빅토리아 시내를 누벼보자. 취향에 맞게 산책 코스를 정할 수 있는데, 장미와 초콜릿 등이 준비된 로맨틱 코스는 소녀 감성의 아내에게 최고의 선물이 될 것이다. 특히 해가 진 후 꽃마차를 타고 야경을 감상한다면 분위기는 한층 무르익는다 ([www.victoriacarriage.com](http://www.victoriacarriage.com)).

품격의 도시 빅토리아에서라면 한껏 우아해져도 좋다. 1908년에 완공한 빅토리아 최고(最古) 최대의 호텔인 '페어몬트 앰프레스 호텔'에 주목할

것. 영국 여왕이 묵었던 호텔답게 고풍스럽고 우아한 스타일을 자랑한다. 총 477개의 객실이 있는데, 특히 하버뷰 객실에서 요트가 즐비한 이너하버 전망을 바라보고 있노라면 마치 어느 성의 귀족이 된 듯한 기분에 젖어들게 된다. 이곳 티 료비에서 마시는 에프티눈 티는 특히 브리티시컬럼비아의 빼뜨릴 수 없는 명물. 햇살 좋은 오후, 갓 구운 스콘과 타르트, 초콜릿 등을 곁들여 아내와 함께 향기로운 차 한 잔 나누는 일은 자상한 남편이라면 반드시 잊지 말아야 하는 허니문의 필수 코스라 할 만하다.

꽃이 만발한 부자트 가든의 아름다운 정원에서 에프티눈 티를 즐기는 것도 좋다. 빅토리아에서 20km, 자동차로 30분 가량 이동하면 만나게 되는 부자트 가든은 마치 영국 왕실의 정원을 그대로 옮겨놓은 듯한 분위기. 이곳에는 한 금슬 좋은 부부의 사연이깃들어 있다. 100여 년 전 밴쿠버 토드만에 도착한 로버트·제니 부자트 부부는 자신들의 집에 '벤 베누토(Benvenuto, 이탈리아어로 환영한다는 뜻)'라는 이름의 정원을 가꾸기 시작했다. 부부는 스위트피나 장미를 심으며 주변 석회암 채석장을 아름다운 정원으로 조급씩 바꾸어 갔다. 이렇게 시작된 부부의 정원은 100여 년이 지난 지금 해마다 100만 명 이상의



관광객이 방문하는 세계적 명소로 자리 잡았다. 가든 내 레스토랑에는 직접 재배한 블루페퍼 종으로 만든 맥주도 있으니 꼭 맛볼 것. 한여름 밤에는 매주 정원에 앉아서 콘서트와 불꽃 축제도 관람할 수 있다 ([www.butchartgarden.com](http://www.butchartgarden.com)).

맥주 마니아라면 빅토리아의 브루펍도 한번쯤 들러보자. 각종 수상 경력에 빛나는 브루펍이 곳곳에 위치해 있는데, 마이크로 브루어리(소형 양조장)의 선구자로 알려진 스피니커스 게스트로 브루펍과 카누 브루펍&레스토랑, 그리고 스완 브루펍이 수준급 맥주와 요리로 특히 유명하다.

브리티시컬럼비아의 또 다른 명물은 웨일워칭(whale watching)으로, 야생의 큰 고래를 직접 눈으로 볼 수 있는 기회다. 빅토리아나 밴쿠버에서 가까운 곳에서도 다양한 종류의 고래를 만나볼 수 있다.

웨일워칭은 5~10월 사이가 적기다. 고래 외 다양한 해양동물은 물론, 브리티시컬럼비아의 색다른 풍광을 감상할 수 있다는 점에서 매력적인 경험이 될 것이다 ([www.princeofwhales.com](http://www.princeofwhales.com)).

광활한 브리티시컬럼비아의 아름다움을 한눈에 담고 싶다면 창공에서 내려다보는 방법을 추천한다. 수상비행기를 타고 하늘에서 보는 브리티시컬럼비아는 땅에서 바라볼 때보다 훨씬 화홀하다. 도심은 물론이고 웅장한 산맥, 호수 등을 내려다볼 수 있다. 밴쿠버-빅토리아 간 수상비행기를 이용하면 간편하게 투어를 즐길 수 있다는 사실 ([www.harbour-air.com](http://www.harbour-air.com)).

여행상품 문의 02-2179-2518 [www.hellobc.co.kr](http://www.hellobc.co.kr)

### 리마인드 허니문, 그 첫 번째 주인공

〈시니어조선〉과 캐나다관광청, 캐나다 브리티시컬럼비아관광청은 이 시대의 멋진 중년 부부에게 리마인드 허니문을 선물한다. 지난 4월 1일부터 5월 5일까지 이벤트 응모를 실시한 결과, 그 첫 번째 행선지인 브리티시컬럼비아로 리마인드 허니문을 떠나게 될 행운의 주인공으로 김민규·이선일 부부가 선정됐다.

1994년 결혼에 꽂힌 내내라면 결혼 20년 차로 정아드는 김민규·이선일 부부는 "우리 두 사람은 올해를 인생의 터닝포인트로 삼아, 새로운 삶을 시작하게 될 것이다. 이런 시기에 이를다운 캐나다로 리마인드 허니문을 떠나는 것은 매우 의미 있는 일이다"고 전했다. 이들은 캐나다관광청과 캐나다 브리티시컬럼비아관광청의 지원 하에 오는 6월 32부터 일주일간 브리티시컬럼비아 전역을 여행하게 된다.

부부의 캐나다 여행은 〈시니어조선〉 7월호에 소개될 예정이다. 캐나다 온타리오 주로 떠나는 두 번째 리마인드 허니문 이벤트 응모 기간은 6월 1일에서 7월 5일까지다. 행운의 기회를 놓치지 말자.

참고 <http://senior.chosun.com/event>



국내 최대규모의 노후·은퇴준비 박람회,  
참여기업 모집 중!

2013년 10월, 3일간 삼성동 코엑스에서 개최

약 3만명 이상의 매력적인 시니어고객과 만날 수 있는 절호의 기회

전시분야 : 노후준비를 위한 모든 것

6월 30일까지 조기신청 접수 할인혜택 제공

2013 서울국제시니어엑스포  
Seoul International Senior Expo

참가  
문의

2013 서울국제시니어엑스포 운영사무국

(주)시니어파트너즈 전화: 02-3218-6249 이메일: [expo@yourstage.com](mailto:expo@yourstage.com)

주소: 서울시 강남구 테헤란로 152 강남파이낸스센터 25층

| 주최 | SENIOR  
PARTNERS

ChosunMedia  
시니어조선

SMS  
Best matching Best value

| Global Partner | AARP  
Real Possibilities

# ISSUE



# 협동조합 全盛時代

협동조합이 봄이다. 기존의 경제 시스템에 대한 새로운 대안을 찾던 이들이 하나둘 협동조합으로 눈을 돌리고 있다. 이는 어쩌면 시니어들이 은퇴 후 뜻깊은 인생을 설계할 수 있는 하나의 길이 될지도 모른다.  
협동조합, 제대로 알고 시작하자.

## 협동조합, 제대로 알고 시작하자.

시작은 지난해 12월 협동조합기본법이 제정되면서부터다. 기본법 제정으로 인해 5명 이상이면 금융·보험업을 제외한 어떤 분야에서든 협동조합을 설립할 수 있다. 물론 이전에도 협동조합 관련 법률은 있었다. 농협·수협·신협 등과 관련한 8 조합은 일반 회사 창업의 2배 이상 신중을 요한다. 개인 회사나 주식회사의 경우 사업에 실패하더라도 특정 개인이나 몇 명의 주주만 피해를 입지만 협동조합은 조합원 모두가 피해를 입게 된다”고 말한다.

## 뜻 있는 영리 활동… 은퇴자에게 제격

정된 기본법으로 인해 그 보편성을 획득하게 됐다. 이 일련의 과정 속에서 협동조합은 순식간에 뜨거운 감자로 부상했다. 올 4월 30일까지 기획재정부에서 인가한 협동조합은 946개, 4월 한 달간 무려 250개의 협동조합이 새로 생겨났다. 그야말로 무서운 기세다. 전문가들은 올해 안에 2500개 가량이 더 생겨날 것으로 내다본다.

1800년대 영국에서 시작된 이래 약 200년 동안 전 세계 여러 나라로 퍼진 협동조합은 현재 총 170만 개가 존재한다. 조합원 수는 약 10억 명에 달한다. 이는 지구상에서 경제활동에 참여하는 인구 5분의 1에 해당하는 수다. 우리나라는 이제 갓 걸음마를 떼었지만 미국과 유럽에서는 이미 협동조합이 일반적인 기업 형태로 자리매김한 상

한국협동조합창업지원센터 김성오 이사장은 이 같은 분위기에 대해 우려를 표했다. 그는 1992년 저서 〈몬드라곤의 기적〉을 통해 협동조합의 필 태. 특히 유럽은 전체 금융시장의 20%가 협동조합으로 이뤄져 있다. 프랑스나 독일의 경우 그 비율은 30% 이상으로 더 높다.

요성을 역설한 것을 시작으로 최근까지 약 120여 회에 걸쳐 6000여 명의 다양한 수강자들에게 협동조합 강의를 진행해온 베테랑이다. “협동조합이 많이 생겨나는 것은 반가운 일이지만 이렇게 번갯불에 콩 굽는 식으로 진행되는 것은 문제다. 우후죽순 생겨난 협동조합이 협동조합 고유의 특성대로 잘 작동할 수 있을지 의문이다.” 그렇다면 협동조합이란 대체 뭘까. 말하자면 이는 공통의 경제·사회·문화적 필요와 욕구를 충족시키고자 하는 이들이 결성한 자율 조직이다. 투자금의 액수와 상관없이 1인 1표의 의결권을 갖는다. 1주에 1표의 의결권을 갖는 주식회사와는 확연한 차이를 지닌다. 그만큼 지배구조가 투명하고 민주적인 게 특징이다. 그리고 협동조합은 영리

실제로 많은 이들이 아직은 협동조합에 대한 매우 단편적인 개념에 사로잡혀 있다. 경기가 위낙 좋지 않다 보니 '협동조합이라면 뭔가 뾰족한 수가 있지 않을까' 하는 생각으로, 혹은 정부나 지자체의 지원금을 바라고 일을 벌이는 경우가 다수다. 김 이사장은 "막연한 기대감으로 협동조합을 시작하는 이들이 많지만, 사실 이 같은 기대감에 실체가 있는 것은 아니다"며 "원래 협동 활동이 가능하다는 점에서 시민단체나 사회적 기업과도 성격을 달리한다.

"주식회사는 주주들의 투자 수익률을 최고의 가치로 여긴다. 수익률 극대화가 회사의 목표인 셈이다. 그러나 협동조합은 조합원들 모두의 만족이 목표다. 독식한 승자가 중심이 되는 자본주의 논리와는 사뭇 다르다. 협동조합의 가치관은 돈을 벌되 그것을 혼자 독식하지 않는 것이다. 다

“돈 벌어 같이 잘 살자는 취지다”라고 김 이장은 말한다. 결국 주식회사나 협동조합이냐는 것은 개인의 가치관에 따른 선택이라 할 수다.

반드시 적립해야 한다는 점이다. “목적이 무엇인가를 염두에 두어야 한다. 주식회사처럼 상장해서 큰돈을 버는 것이 목표인가. 아니면 더 많은 이들과 함께 잘 먹고 잘 사는 것이 목표인가. 여기서

반 협동조합의 유형은 크게 4가지다. 소비자 협동조합, 사업자협동조합, 노동자(직원)협동조합, 다중이해관계자협동조합(혼합형). FC 바르로나는 축구 팬들이 만든 소비자협동조합이다. 썬키스트는 오렌지 농장주(생산자)들이 모인다. 만든 사업자협동조합이다. 영리 활동을 목적으로 한 노동자협동조합으로는 스페인 바스크 지역의 몬드라곤협동조합이 대표적이다. 1956년 가스난로와 취사도구를 생산하며 발판을 다. 몬드라곤협동조합은 현재 260개 계열사가 있다. 제조·유통·지식 등을 포괄하는 하나의 거대업으로 성장했다. 기업의 전체 자산은 약 53조 원. 한 해 매출은 22조 원 수준이다. 고용 인원은 만 명이 넘는다.

협동조합의 목표는 무조건 후자여야 한다. 적립된 잉여금으로 신규 고용을 늘려 더 많은 이들과 함께 혜택을 누리는 것이다”라고 김 이사장은 말한다. 참고로 몬드라곤협동조합의 경우 같은 규모의 주식회사보다 고용이 1.6배 더 많다. 이쯤 되면 협동조합이 결코 만만치 않은 조직이라는 것을 짐작할 수 있을 것이다. 말하자면, 이윤이 목표가 아닌 기업인 것. 김 이사장은 강조한다. “살아남으려면 다른 기업과의 경쟁이 어느 정도 필요하겠지만, 일반 기업보다는 훨씬 느긋하다. 주가를 올리는 데 급급할 이유가 없다. 멀각박한 것이다. 일반 기업과는 구성 원리와 목표 자체가 다르다. 그러니 구성원의 가치관 역시 달라야 한다.” 이 같은 ‘협동조합 정신’에 동의한다.

동조합은 은퇴한 시니어들이 제2의 인생을 살 면, 여유로운 여유를 즐기거나 여유로운 여유로 영리 활동을 도모할 수 있는 것 이와 관련 은 있다.

이사장은 '시니어카페'를 예로 든다. "5~10명  
은퇴자들이 모여 협동조합 형태의 카페를 차  
는 것이다. 돌아가면서 일하면 되니 업무에 대  
부담이 줄고, 민주적으로 운영되므로 구성원  
트러블이 생길 염려가 없다. 한 사람이 투자해  
머지 사람을 고용하는 것과는 차원이 다르다."  
일본의 중고령자 노동자들이 만든 '중고년협  
조합'처럼 경비용역업체를 협동조합 형태로 만  
들어 용역 수수료를 절감할 수도 있다. 귀농·귀  
을 계획하고 있는 은퇴자라면 패시브하우스를  
동으로 짓는 소비자협동조합을 만드는 것도  
법이다. 500가구 정도가 모여 함께 집을 지으  
비용을 훨씬 절감할 수 있는 것. 일반 협동조  
이 아닌 취약 계층을 대상으로 사회 서비스를  
공하는 사회적협동조합을 통해 자신이 쌓은  
식이나 경륜을 사회에 공헌하는 것도 매우 뜻  
은 일이다. 김 이사장에 따르면, 현재 전국 은  
·명퇴자들이 모여 만든 협동조합은 100여 개  
도로, 그 종류와 규모는 매우 다양하다.

## 함께 잘 사는 게 목표라면?

동조합은 임여금(수익금) 배당 방식도 주식회  
와는 다르다. 배당은 이용 실적 배당과 투자금  
출자금) 배당을 통해 이뤄진다. 단순히 출자금  
수에 따라 배당되는 방식이 아닌 얼마나 조합  
· 많이 이용했는지(소비자협동조합), 얼마나 많  
· 시간 조합에서 일했는지(노동자협동조합)에  
라 배당금이 정해진다는 말이다. 배당금의 전  
50% 이상은 이용 실적(혹은 노동 시간)에 따른  
이다. 조합원이 받는 배당금 총액도 출자금의  
% 미만으로 제한돼 있다. 3000만 원을 출자했  
면 300만 원 미만의 배당금을 받을 수 있는 것.  
당률이 낮다고 생각할 수도 있지만, 이는 은행  
기예금 금리의 3배에 해당한다는 사실.  
리고 무엇보다 중요한 것은 임여금의 일정액을

## 동조합 설립 절차

- ① **발기인 모집**  
(5인 이상)
  - ② **정관 작성**  
(목적, 명칭, 사업 등 포함)
  - ③ **설립 동의자 모집**
  - ④ **창립총회 의결**  
(설립 동의자 과반수 출석,  
출석 2/3 찬성)
  - ⑤ **설립 신고**  
(시·도지사)
  - ⑥ **사무 인수인계**  
(발기인→이사장)
  - ⑦ **출자금 납입**
  - ⑧ **설립 등기**(관할 등기소)
  - ⑨ **협동조합**  
(법인격 부여)

# INTERVIEW

## “이 사회가 나를 고용한 것 같아 행복하다”

서울은퇴자협동조합 **우재룡** 이사장

지난 3월 국내 최초로 은퇴자들 스스로 은퇴자를 돋는 협동조합 '서울은퇴자협동조합'이 탄생했다. 서울은퇴자협동조합은 베이비부머 세대가 생애 설계를 제대로 계획하고 실천할 수 있도록 지원하는 역할을 해 나갈 계획이다. 처음 6명으로 시작해 현재 조합원은 100명을 넘긴 상태다. 자발적 조기은퇴를 선택한 후 서울은퇴자협동조합의 초대 이사장으로 활동하고 있는 우재룡 전 삼성생명 은퇴연구소장과의 일문일답.

**Q1** 서울은 토지 협동조합에 대해 소개해 달라. 베이비부머 세대를 위한 단체라고 생각하면 된다. 베이비부머는 전기(1955~1963년)와 후기(1964~1973)로 구분되는데, 전기 베이비부머 700만 명과 후기 베이비부머 900만 명을 더하면 총 1600만 명에 달한다. 이들은 향후 20년간 지속적으로 은퇴를 맞이할 것이다. 우리 조합은 이들 베이비부머 세대가 획득한 전문적인 지식이나 노하우로 활용해 이들이 다시 사회 활동을 할 수 있도록 돕는 것을 목표로 삼고 있다.

**Q2** 어떤 사업을 구상하고 있나. 크게 세 가지다. 첫째, 재무 설계와 주거·여가와 같은 생애 설계. 은퇴를 걱정하는 이들에게 공정하고 전문적인 서비스를 제공할 예정이다. 둘째, 창업·재취업 기회를 알선하는 앙코르 프로그램. 당장의 생계를 위한 직업이라기보다 은퇴자들이 지난 경험과 노하우를 바탕으로 사회적 가치가 있는 일자리를 창출하는 것이다. 셋째, 은퇴 생활을 위한 금융·여행·의료 등의 공동구매. 현 시장에서는 시니어들을 그저 마케팅 대상으로만 여기고 있다. 제대로 권익이 보호되지 않고 있는 것이다. 반드시 필요한 서비스를 이용하는 데도 너무 많은 비용이 듈다. 이런 부분을 조합원들이 함께 공동구매를 통해 개선할 수 있을 것이다. 지금껏 우리나라 은퇴자의 노후 설계 콘셉트는 '개인'이었다. 이제는 모여서 은퇴 준비, 노후 설계를 하자는 것이 핵심이다. 혼자 모든 걸 처리하려 하다 보니 단절되는 것인데, 같이 하면 그럴 염려가 없다. 공동체 속에서 은퇴 설계를 해나가는 것이다.

**Q3** 왜 협동조합 방식을 선택한 건가. 협동조합에 대한 구상은 늘 있었다. 그러다 지난해 12월 협동조합기본법이 시행되면서 행동을 개시한 것이다. 아직 협동조합에 대한 전문적인 지식은 부족하지만 협동조합의 가치관이 나와 잘 맞는다. 나는 10여년간 회사를 2번이나 창업한 경험이 있다. 주식회사의 비인간적인 면모를 잘 안다. 그러면서 늘 따뜻한 자본주의를 꿈꿔왔다. 혼자서만 빠르게 달려가고 싶지는 않다. 모든 베이비부머, 은퇴자와 함께 가고 싶다. 혼자 모든 리스크를 떠안고 가는 건 너무 힘든 일이다. 협력과 교류, 이런 것들이 고령화 극복의 힘이라고 생각한다.

**Q4** 협동조합을 시작한 이후 어려운 점은 없다. 협동조합은 장점이 많지만, 기업보다 운영하기가 까다롭다. 기업은 대표가 훈자 결정하고 추진하면 그만이지만 협동조합은 다르다. 계속 대화해야 한다. 천천히 끌고 가야 한다. 일반 기업보다 고도의 '경영 기술력'을 지녀야 하는 셈이다. 그리고 협동조합에서 무엇보다 중요한 점은 반드시 경제적 자립을 이뤄야 한다는 것이다. 정부나 지자체의 지원금을 경계해야 한다. 만에 하나 지원금을 받는다고 치자. 그다음 지원금이 떨어지면 어떻게 할 건가. 자생할 수 있는가가 관건이다. 모든 것을 정부나 제도의 역할로 풀려 해석 안 된다. 악으로 자립성이 강한 큰 협동조합들이 많이 생겼으면 좋겠다.

Q5 협동조합을 만든다고 했을 때 주위의 반대는 없었나. 당장 경제 사정이 어려워질 것을 우려한 아내의 반대가 컸다. 시쳇말로 '멘붕' 상태였는데, 많은 이들이 우리 조합에 관심을 가지는 것을 보고 최근에는 조금 누그러졌다. 은퇴 후 협동조합을 만들고 나서부터는 내 생활 자체가 많이 달라졌다. 지금 당장 월급이 끊겼으니 예전보다 가난해진 게 사실이다. 그래서 소비를 줄였다. 차도 없애고 골프도 끊었다. 본격적인 은퇴 생활이 시작된 셈이다. 그렇지만 지금의 이 생활이 나는 매우 행복하다. 업무가 힘들 때도 있지만 그간 회사 생활에서 받은 스트레스와는 차원이 다르다. 개인이나 회사가 아닌 사회가 나를 고용했다는 생각에 자부심을 느낀다.

A person in a blue suit is holding a rolled-up document in their left hand. They are standing next to a large map of South Korea, which is spread out on a surface. The map shows the coastline and major cities of the country.



# REVIEW



겉모습이 전부는 아니다. 하지만 두둑한 뱃살과 둔해 보이는 외모는 종종 업무 능력에 대한 평가로 이어진다. 자기 관리를 못하는 사람이라는 억울한 낙인은 물론, 뱃살 때문에 나이도 들어 보이게 마련이다. 지금 당장 '뱃살 타파'를 선언해야 하는 이유다.

보통 체격에 전체적으로 볼록하게 배가 나온 복부비만형은 40대 직장인 남성의 평균 몸매라 할 수 있다. 바지를 입으면 벨트 위로 양 옆구리살과 뱃살이 튀어나오는 정도. 이를 대부분의 경우 그저 나잇살로 치부하기 일쑤다. 보건복지부에서 실시한 '국민건강영양조사' 결과에 따르면 허리둘레가 기준치 이상인 사람의 비율은 1998년 20.1%이던 것이 2010년에 24.0%로 증가했다. 복부비만형이 늘어나는 데에는 바람직하지 않은 생활 습관과 식습관에서 비롯된다. 그러나 찾은 야근과 회식, 업무 스트레스 등을 운운하지 말자. 허리 주변으로 지방이 모여들 수밖에 없는 불가피한 일상의 연속이지만 꾸준한 뱃살 운동만으로 복부 비만을 벗어날 수 있기 때문이다.

#### 근육의 형상기억 효과를 기억하라

체중이나 체지방률 등의 수치 변화보다 허리둘레와 눈에 보이는 몸매를 바꾸고자 한다면 '드로인(draw in)' 뱃살 운동이 제격이다. 방법은 간단하다. 평소에 안 잡기던 바지 단추를 잡는다. 느낌으로 힘을 주어 배를 쑥 집어넣는 것. 드로인 뱃살 운동은 먼저 이렇게 근력을 강화함으로써 배의 모양을 바꾸어 허리둘레를 줄여준다. 그다음에 균지구력을 높여서 지방을 줄이는 방식으로 진행된다. 장력(張力)이란 근육이 수축하는 힘을 말하는데, 근육을 잘 쓰지 않

#### 뱃살 운동의 기본 동작

##### 01 등을 최대한 골게 편다

더 이상 길게 들일 수 없을 만큼, 눈높이를 최대한 높인다는 느낌으로 등을 쭉 뻐고 턱을 안쪽으로 당긴다. 등을 펴는 동작이 잘 되지 않는다면 양손을 깍지 끼고 머리 위로 기지개를 켠 다음 상반신이 늘어난 기지개 자세를 그대로 유지한 채 양팔만 아래로 내린다. 이때 등을 함께 배가 피자서 치진 배가 조금 들어갈 것이다. 이 모습을 기울려 허리에 힘을 주면 처진 뱃살을 위로 끌어올릴 수 있다.

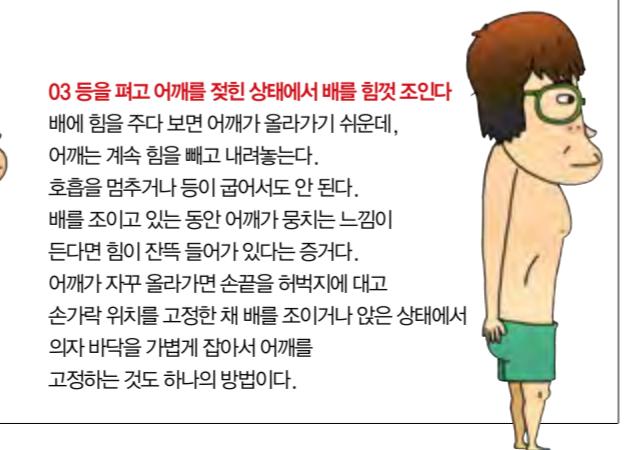


##### 02 양 어깨를 의식적으로 뒤로 젖힌다

등을 편 자세를 유지한 채 양 어깨를 기법으로 뒤쪽으로 내려놓는다. 어깨가 위가 아닌 뒤쪽으로 움직이는지, 가슴이 앞으로 나오거나 허리가 훑는 등 자세가 틀어지지 않는지 거울을 보며 확인하자. 이 자세를 취했을 때 복부가 당기는 느낌이 들면 된다. 어깨를 뒤쪽으로 젖힐 때 쓰이는 근육은 배의 모양에도 영향을 미친다.



03 등을 펴고 어깨를 젖힌 상태에서 배를 힘껏 조인다  
배에 힘을 주다 보면 어깨가 올라가기 쉬운데, 어깨는 계속 힘을 빼고 내려놓는다. 흐흡을 멈추거나 등이 굽어서도 안 된다. 배를 조이고 있는 동안 어깨가 웅진 느낌이 든다면 힘이 진득 들어가 있다는 증거다. 어깨가 자꾸 올리기면 손끝을 허벅지에 대고 손목 위치를 고정한 채 배를 조이거나 앉은 상태에서 의자 바닥을 가볍게 잡아서 어깨를 고정하는 것도 하나의 방법이다.



# FINANCE

## 金 신중하게 투자하라!

금값이 떨어졌다.

국제 금 가격은 지난 2011년 9월  
온스당 1900달러를 기록한 뒤  
올해 4월부터는 1300달러대로 추락했다.

그럼에도 금은 여전히 인기다.  
금 관련 상품에 관심을 갖는 투자자는  
점점 늘고 있다.

## 금의 가격 변동성이 강한 지금, 뚜렷한 목표 수익률을 설정하고 신중히 접근해야 한다.



예나 지금이나 금은 매력적인 투자처다. 특히 요즘 같은 '저금리 시대'엔 금과 같은 실물자산에 관심이 더 쏠릴 수밖에 없다. 더우기 최근 금값이 하락함에 따라 투자상품으로서 금의 가치는 재조명되는 분위기다. 금융권 관계자들도 금에 대한 고객의 관심이 부쩍 늘었다고 전한다. 은행의 골드바 판매량도 눈에 띄게 증가한 것. 신한은행 투자상품부 오종섭 차장은 "예년에 비해 골드바나 골드계좌거래량이 늘어난 게 사실이다. 고객들이 금 관련 상품을 많이 찾고 있다"고 전한다.

금에 투자하는 가장 기본적인 방식은 실물거래다. 귀금속업체나 은행에서 직접 금을 매입하는 것. 근래 들어서는 은행에서 금을 매입하는 투자자들이 부쩍 늘었는데, 이는 국제 금 가격이 하락한 것과 유관하다. 오 차장은 "귀금속업체는 수요와 공급에 따라 은행은 국제 금 가격에 따라 가격을 매긴다. 때문에 금에 대한 수요가 많으나 국제 금 가격이 하락한 지금과 같은 시기에는 은행 거래가 유리하다"고 설명한다.

제좌거래도 각광받고 있다. 계좌거래는 보관 등에 따른

비용이 없을 뿐더러 거래 방법이 간편하고 거래 단

위도 0.01g(약 600원)으로 작아 누구든 손쉽게 접근할 수 있는 게 장점이다. 실물거래와 계좌거래에서 적용되는 기준 환율은 동일하지만, 계좌거래 수수료가 조금 더 저렴하다. 계좌거래 시 수수료는 1%, 골드바 구매 시에는 5%를 내야 한다. 신한은행의 경우, (5월 14일 기준) 1kg짜리 골드바 가격은 5374만 원 정도다(여기에서 10% 부가 가치세가 붙는다). 대신 골드바를 계좌로 입금한다면 5169만 원 정도. 참고로, 은행마다 가격 정책이 달라 판매가에는 약간의 차이가 있다.

#### '골드바'부터 '금 펀드'까지... 신중한 접근 필요

대표적인 계좌거래로는 골드뱅킹과 금 펀드가 있다. 골드뱅킹은 현금을 계좌에 넣어두면 은행에서 국제 금 가격과 달리 환율을 적용해 금으로 적립해주는 상품이다. 은행이 달려로 환전해 투자하기 때문에 수익률은 환율 변동과 직결된다. 투자상품이라 예금자 보호 대상이 아니라는 점도 유의해야 한다. 현재 신한은행, 국민은행, 우리은행 등에서 골드뱅킹을 취급하고 있다.

골드뱅킹이 순수하게 금에 투자하는 방식이라면, 금 펀드는 금과 관련된 다양한 펀드 투자처에 투자하는 방식이다. 금 펀드는 금 이외에 금과 관련된 광산주 등에도 투자되기 때문에 금값의 방향성과 다르게 움직일 수 있다. 가령, KB자산운용의 'KB스타골드 특별자산 투자 신선택'의 경우 대표적인 원자재 지수인 'S&P GSCI 골드 인덱스'를 참조해 수로 삼아 금 선물에 투자하는 방식으로 운용된다.

S&P GSCI 골드 인덱스는 금 가격과 밀접한 상관관계가 있다. 반면 IBK자산운용의 'IBK 골드 마이닝 증권자'는 금광

#### Tip 금 거래 기본 상식

① 은행에서 금 거래 시에는 수수료가 있다.  
계좌 거래 시 1%, 골드바 구매 시 5%.

② 은행에서 골드바 등 실물거래 시에는 10% 부가 가치세가 있다.

③ 계좌거래 시 출금에 따른 배당소득세를 지불해야 한다. 매매 차익이 없을 경우에는 별도의 배당소득세가 없다.

④ 계좌거래 출금 시 골드바로 받게 되면 10%의 부가 가치세가 있다.

⑤ 금 ETF에는 증권사가 정한 매매 수수료가 있다. 그러나 골드바를 구매할 때 내는 수수료보다 훨씬 싸다.

⑥ 귀금속업체는 수요와 공급에 따라, 은행은 국제 금 가격에 따라 가격을 매긴다. 때문에 금에 대한 수요가 많으나 국제 금 가격이 하락한 시기에는 은행 거래가 유리하다.

⑦ 국내 금 가격은 국제 금 가격 외에도 원 달러 환율의 영향을 받는다. 때문에 국제 금 가격과 원 달러 환율 2가지를 모두 고려해 투자해야 한다.

# BETTER LIFE



## 치매 정복, 솔루션을 찾아라

최근 보건복지부가 발표한 '2012년 치매 유병률 조사'에 따르면 65세 이상 노인 10명 중 1명(9.18%)이 치매를 앓는 것으로 조사됐다. 환자 수로 보면 54만1000여 명으로, 2008년 조사된 42만1000여 명에 비해 12만 명 늘어난 수치다. 이러한 추세라면, 2025년에는 치매 환자 100만 명 시대에 진입할 것으로 보인다. 시니어포털 '유어스테이지' 50세 이상 회원 467명에게 '노후에 가장 걱정되는 질병'에 무엇인지를 묻는 설문조사에서 주요 사망 원인 중 하나인 암과 뇌출증은 17.1%와 15.6%에 그친 반면 응답자의 59.7%가 치매를 꼽았다. 많은 이들에게 막연한 공포감을 주는 치매를 예방하거나 별병률을 낮출 수는 없을까?

## 홈인스테드코리아가 제안하는 치매 케어 방법

치매 환자는 천국에 살고 있고 가족은 지옥에 살고 있다는 말이 있다. 치매 가족은 물론 경험이 있는 사람이라면 누구나 이 말에 동감을 표시한다. 하루하루 번해가는 가족의 모습을 지켜보는 것은 자기와의 싸움이다. 큰 안내심은 필요로 한다. 하지만 모든 것은 마음먹기에 달려 있다. 치매라는 질병에 대해 제대로 이해하고 환자를 대한다면 환자와 가족 모두 불행한 것만은 아니라는 결론을 임을 수 있다. 사람들은 모두 자신의 관점에서 세상을 바라본다. 치매 환자 역시 그렇다. 다만 그 관점이 우리와는 다르다. 노세포가 피고되면서 기억나지 않는 것이 점점 많아지고, 무언가를 판단하고 결정할 수 있는 능력 역시 떨어지게 된다. 이러한 이유로 이해할 수 없는 행동을 보이기도 한다. 하지만 환자인 어르신 입장에서 보면 이러한 행동은 지금立刻적이다. 홈인스테드코리아 양명주 국장은 이에 대해 환자의 입장에서

생각해볼 것을 주문한다. "망상에 시달리는 치매 환자의 경우, 첫것을 보게 된다. 어떤 이는 밤마다 뱀이나온다고 말하는데 가족들은 황당하기 짹이 없다. 그렇다고 면전에서 '여기 뱀이 어디 있으니'고 지적하면 어르신은 미음의 상처를 받는다. 지기는 분명히 곤경에 처해 있는데, 아무도 그것을 모르는 셈이니 얼마나 외롭고 두렵겠나. 그럴 땐 치매 어르신과 눈높이를 맞춘다는 생각으로 어르신이 느끼고 있는 그 무서운 감정에 공감을 표해주는 게 좋다. 정말 무서우셨어요. 힘드셨죠?" 이런 식으로 말이다. 환자의 입장은 고려하지 않은 채 무조건 'NO'라고 말하는 것은 금물이다. 환자는 그것이 옳다고 생각하고 그렇게 말하거나 행동했을 뿐이다. 그것이 잘못된 행동이라면서 제지를 당하게 되면 어르신은 혼란에 빠진다. 그 이유를 알지 못하기 때문이다. 특히 어르신은 환자로 치부하고 부정적 표현을 하는 것은 매우 좋지 않다.

### "치매를 피하고 싶다면 뇌 알통을 키우세요"

치매는 노세포가 죽어가는 질병이다. 치매에 걸리면 자신의 본래 모습을 잃어가면서 주변 사람들이 큰 고통을 겪는다. 그래서 생각만으로도 두려워진다. 하지만 너무 두려워할 필요는 없다. 치매 발생 위험을 낮출 수 있는 방법이 있기 때문이다. 지난 17년 동안 치매 연구에 매진해온 삼성서울병원 신경과 나덕렬 교수의 해법을 들어보자.

#### 치매는 생활 습관병, '진인사대천명'으로 예방하라

많은 이들이 치매를 피하고 싶어 한다. 하지만 치매에 대해 제대로 알고 있는 이들은 많지 않다. 오히려 잘못된 상식이나 선입견 탓에 치매 위험에서 벗어나지 못하고 있는 것이 현실이다. 실제 치매 환자 중 상당수는 자기 노력 여하에 따라 치매 위험을 피할 수 있었다는 사실을 뒤늦게 알곤 한다. 하지만 후회해도 이미 때는 지나갔다. 세계적인 뇌과학자 삼성서울병원 신경과 나덕렬 교수는 이에 대해 "우리 국민 모두가 치매에 대해 제대로 알아야 하는 이유"라고 말한다. "치매를 유전병으로 생각하는 이들이 있다. 물론 유전적 요인이 영향을 미치는 경우도 있긴 하지만 전체적으로 후천적 요인이 유전적 요인보다 강하고 노년기에 나타나는 치매의 경우는 더욱 그렇다. 그래서 나는 치매를 일종의 생활 습관병이라고 말한다."

담배와 술, 잘못된 식습관, 비만, 만성 스트레스, 운동 부족, 당뇨, 고혈압, 우울증 등이 치매를 일으키는 후천적 요인으로 알려져 있다. 이 중에서 운동과 식습관 관리가 가장 중요하다. 매일 운동하는 사람은 알츠하이머병에 걸릴 확률이 80% 낮아지지만, 현재 비만 인 사람은 3년 후 치매에 걸릴 확률이 정상 체중인에 비해 1.8배 올라간다. 그렇다면 생활

습관을 어떻게 바꾸는 게 좋을까? 나 교수는 '진인사대천명' 하는 삶을 주문한다. 즉, '진'답나게 운동하고, '인'정사정 없이 담배 끊고, '사'회 활동과 긍정적인 사고를 하고, '대'뇌 활동을 적극적으로 하고, '천'박하게 술 마시지 말고, '명'을 연장하는 식사를 하라는 말이다. 여기에 덧붙여 '3고(고혈압, 고혈당, 고지혈증)'를 잘 관리하면 치매 걱정에서 벗어날 수 있다.

치매는 나이 들어서 걸리는 병이라는 인식이 있다. 하지만 이는 사실과 다르다. 치매 환자의 경우 20~30년 이전부터 그 조짐이 발견된다고 한다. 혈관 치매는 동맥경화증으로 인해 뇌 혈관이 막히고 노세포가 죽기 때문에 생기는 치매인데, 연구에 따르면 동맥경화증은 이미 20대에 시작된다. 알츠하이머병의 경우 원인으로 밝혀진 아밀로이드가 40~50대부터 침착하기 시작했다는 연구 결과가 나온 바 있다. 결국 짚었을 때부터 치매 예방을 위해 노력을 기울여야 한다는 말이다. 나 교수는 아예 초등학교 때부터 치매 교육이 필요하다는 입장이다.

#### 뇌에도 알통이 있다?

운동을 하면 몸에 근육이 생기듯이, 뇌도 자주 쓰면 알통이 생긴다. 뇌 알통은 의학적으로는 뇌 유연성이라고 부르는데, 뇌 유연성이 좋으면 치매에 걸릴 확률이 낮아진다. 나 교수 치매연구팀은 60~70대 고령자를 대상으로 3개월 동안 인지 훈련을 실시한 결과, 뇌에서 꽤 많은 변화를 발견할 수 있었다. 노인들도 얼마든지 노력을 통해 뇌 유연성을 기를 수 있는 것. 이러한 이유로 나 교수는 은퇴자들에게 끊임없이 새로운 것에 도전하고 말한다. "은퇴했다고 꿈과 목표를 놓치고 살면 안 된다. 대부분은 '이 나이에...' 하며 그저 행복



를 빨리 정리해야 가족간 분란을 방지할 수 있다. 특히 가족 회의를 통해 이런 문제를 결정하는 것이 좋다.

"치매 판정을 받으면 가장 먼저 해야 할 일이 주변 사람과 관계를 회복하는 것이다. 치매가 심해지면 자신의 의지와는 상관없이 미워했던 사람에게 마음 아픈 행동을 할 수 있기 때문이다. 그동안 묵혀온 서운한 감정도 풀고, 그들을 용서하기 바란다. 그리고 나라면 파티를 열고 싶다. 지인들을 한자리에 모아놓고, 나의 치매 사실을 고백하는 것이다. 내가 나중에 서운한 행동을 하더라도 용서해주기 바란다. 이 말을 언제까지 할 수 있을지 모르겠지만, 그동안 고마웠다"고 말하는 것이다."

양 국장은 그 이유에 대해 치매 때문에 인지 능력이 많이 저하됐다 하더라도 감정은 똑같이 느끼기 때문이라고 말한다. "치매 어르신께서 아무것도 모르실 거라고 생각하면 오산이다. 치매 말기 환자라고 하면 감정은 남아 있다. 어르신이 존엄성을 잃지 않도록 해야 한다. 환자를 앞에 두고 '우리 어머니 이거 어찌나! 아무것도 기억 안 나시나 보네. 완전 바보가 되셨어.' 이런 식으로 말하는 것은 금물이다. 수치스러운 감정이 어르신 마음속에 생겨서 안 좋은 기억으로 남기 때문이다."

#### 치매 환자의 자존감을 높여주세요

말이 통하지 않는다고 환자와 대화를 안 하는 것은 좋지 않은 방법이다. 어르신이 계속 같은 얘기를 반복해도 인내심을 가지고 그 말을 받아줘야 한다. "왜 계속 같은 소리를 하나?"며 면박을 주거나 딥답힘을 드러내는 것 역시 좋지 않다. 환자의 자존감 상실로 이어질지 때문이다. 치매 환자를 돌볼 때는 환자의 자존감을 높여주는 방향으로 나아가야 한다. 어르신이 긍정적인 행동을 했을 때 칭찬을 해주는 것이 대표적이다. 환자기웃을 때 함께 웃으며 "웃는 모습이 참 고우세요"라고 말하거나 환자가 별 말 없이 식사를 마친 후 "어쩜 이렇게 식사를 잘 하셨어요"라고 칭찬하면 된다. 환자에게 무언가 역할을 주는 것도 자존감 회복에 도움이 된다. 예를 들어 상처를 할 때, 어르신께 수저나 젓가락을 놓아달라고 하면 어르신은 자신이 필요한 존재라는 생각을 하게 된다. 물론 어르신이 거부 의사를 보이거나 뜬청을 피할 때도 있을 것이다. 그럴 땐 너무 강요하지 말고 인내심을 가지고 어르신을 대해야 한다.

환자에 앞서 먼저 사법을 보인 후, 환자가 관심을 보이면 슬그머니 수저와 젓가락을 손에 쥐어주며 참여를 유도한다. 환자에게 선택권을 주는 것 역시 자존감을 높여줄 때 동시에 환자의 문제 행동 관리에 용이하다. 식사를 거부하는 환자의 경우, "김치찌개가 좋으세요? 아니면 된장찌개가 좋으세요?"라고 물으며 직접 선택하게 한다.

통해 환자가 존엄성을 잃지 않고 품격 있게 생활할 수 있도록 맞춤형 케어 서비스를 제공한다. 가족에 대한 세심한 배려도 서비스 목적 중 하나다. 케어기버는 어르신들을 돌보는 데 도움이 되는 팁을 가족들과 공유함으로써 가족들이 어르신을 편하게 돌볼 수 있도록 돋는다. 아울러 주 보호자가 마음 놓고 휴식을 취할 수 있도록 케어기버가 어르신 돌봄에 집중한다. 서비스가 이루지는 동안 주 보호자와 다른 가족들은 자신을 위한 재충전의 시간을 가질 수 있다.

#### 치매 조기 검진, 어디에서 하나?

상당수 치매는 일찍 발견하면 원치가

기능하다. 나덕렬 교수에 따르면 혈관성 치매를 포함했을 때 고칠 수 있는 치매가

40% 이상이라고 한다. 치매 조기 검진은

만 60세 이상이면 지역 보건소에서 무료로

받을 수 있다. 검사 결과, 치매 가능성이

있다고 판단되면 가정 병원에서 치매

진단 검사를 받게 된다. 서울시 및 일부

광역시의 경우 별도의 치매지원센터를

운영하고 있다. 저소득층은 치매 치료비

보조금으로 3개월 분 단기 부담금 월 3만원을

지원받을 수 있다.

#### 치매 조기 응원 이벤트

선착순 500명에게 치매 케어 프로그램 증정

치매는 가족의 역할이 중요합니다.

인내심과 애정을 가지고 치매 환자를

돌보아 치매 환자는 물론 가족의 행복도 지켜낼

수 있기 때문입니다. 하지만 마음으로는

충분하지 않습니다. 환자에게 적합한 치매

케어 방법을 찾고 이를 실천해야 합니다.

이에 홈인스테드코리아가 치매 가족에게

도움이 되어드리고자 치매 케어 프로그램을

발간했습니다. 《시니어조선》 독자 중

선착순 500명에게 치매 케어 프로그램을

증정할 예정이며, 신청 접수는 홈인스테드코리아

홈페이지([www.homeinstead.co.kr](http://www.homeinstead.co.kr))를

통해 받습니다.

치매 예방을 위한 두뇌 능력  
증진 게임 '해피뉴런'

뇌 운동을 하려고 마음을 먹어도 막상 무엇을 해야 할지 막막하기 만 한다. 이러한 분들께는 컴퓨터로 쉽게 참여할 수 있는 두뇌 훈련 게임이 대안이 될 것이다. '해피뉴런'은 프랑스 SBT(Scientific Brain Training)에서 개발한 치매 예방 두뇌 훈련 프로그램으로 기억력, 집중력, 판단력, 시공간 훈련을 통해 뇌를 자극하여 인지력을 향상시킬 수 있다. 무언가를 습득하고 새로운 정보에 적응하는 능력을 최대화하여 노인 노화 현상을 최소화한다. 모든 게임은 프랑스의 유명 신경과 의사와 신경과 의사로 이뤄진 의료과학 전문팀에 의해 만들어졌다.

문의 (주)시니어파트너즈(02-3218-6234)







꿈꾸던 휴가, 그 이상의 행복

**Club Med**ψ

프리미엄 올-인클루시브 리조트

끝없이 펼쳐지는 산수절경과 문화가 살아 숨쉬는 곳

## 클럽메드 중국 계림

2013년 8월 그랜드 오픈 성인 최저 129만원 부터  
에어패키지 (공항세, 유류할증료 포함 가격)

7~10월 여름 휴가 보너스 리조트 최대 30% 할인  
해당 리조트 발리, 푸켓, 빈탄, 말레이시아 체러팅, 오키나와 카비라, 몰디브 카니  
본 프로모션에 대한 자세한 사항은 클럽메드 예약과 및 홈페이지를 통해 확인 가능합니다.

02-3452-0123  
[www.clubmed.co.kr](http://www.clubmed.co.kr)