

# SENIOR **조선**

AUGUST  
2013  
VOL.16

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



Come Inside

호모 헨드레드 시대를 말하다  
자신의 이야기를 e북으로 남기는 시니어





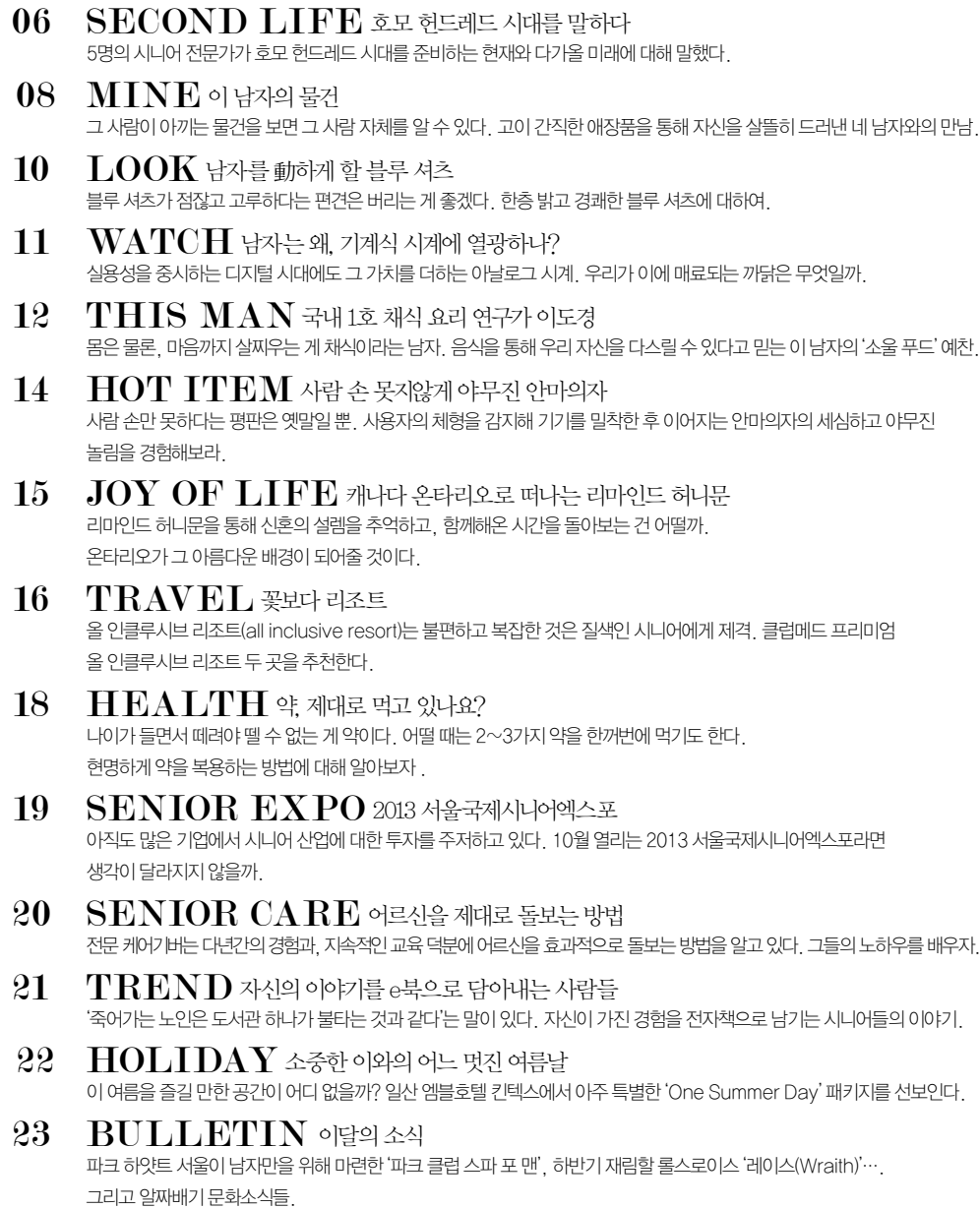
Grand Repos    developed by Vitra in Switzerland, Design: Antonio Citterio    [www.vitra.com/grandrepos](http://www.vitra.com/grandrepos)

[공식딜러] Vitra, SEOUL 9-2 Cheongdam-dong Gangnam-gu Seoul, 135-100 Korea Phone +82 2 / 545 0036    [www.vitra.com](http://www.vitra.com)

**vitra.**



**VOL.16 AUGUST 2013** <시니어조선>은 인생을 품격 있게 경영하는 이들을 위한 섹션 매거진입니다.

[illegible]



# SECOND LIFE



## 호모 헉드레드 시대를 말하다

평균 수명 100세의 호모 헉드레드 시대가 도래하고 있다.

업계와 학계에서 활발히 활동하고 있는 5명의 시니어 전문가가 호모 헉드레드 시대를 준비하는 현재와 다가올 미래에 대해 말했다.

호모 헉드레드(homo-hundred), 2009년 국제연합(UN)이 작성한 '세계인 구고령화' 보고서에 처음 등장한 이 말은 대부분의 사람들이 100세 장수의 삶을 누릴 가능성이 높아졌다는 뜻의 신조어다. 주지하듯, 우리는 현재 호모 헉드레드 시대로 빠르게 나아가고 있다. 최근 UN은 34만3000명인 전 세계 100세 이상 인구가 2050년에는 320만 명으로 10배가량 증가할 것이라는 통계자료를 발표한다. 국내만 해도 2012년 2386명인 100세 이상 인구가 2030년에는 1만 명, 2040년에는 2만 명에 육박할 전망이다. 이 같은 수명의 변화는 새로운 시대, 즉 새로운 의식과 새로운 제도로의 변화를 의미한다. 노인의 개념이 달라지는 것을 필두로 정치·경제·사회·문화 전반에 대한 변화는 필연적이다. 미국의 작가이자 환경운동가인 존 로빈스는 저서 <100세 혁명>에서 노화에 대한 부정적인 인식을 바꾸는 것으로부터 시작해야 한다고 설파한다. 노화에 대한 부정적인 고정관념은 부지불식 간에 퍼져 사회적 낙인을 찍고 100세 시대를 살라고 하는 우리의 의지에 깊

은 영향을 미친다는 것. 심지어 수명을 단축할 수도 있다고 한다. 로빈스는 미국 정신의학회 소속 베카 레비박사의 연구 결과를 소개한다. 레비 박사는 본인이 의식하지 못하더라도 노화에 대해 사회로부터 받아들이는 부정적인 생각이 건강에 영향을 미쳐 좋지 않은 결과를 불러올 수 있다는 결론을 내렸다. 다수의 중년을 대상으로 실험한 결과, 놀랍게도 노화에 대한 사람들의 생각이 혈압과 콜레스테롤 수치, 흡연과 운동 여부보다 수명에 더 많은 영향을 미치는 것으로 나타났다. 노화에 대해 긍정적으로 생각하는 사람이 부정적으로 생각하는 사람보다 7.5년이나 오래 살았다는 것. 노화에 대한 부정적인 사고가 건강을 해치고 수명을 단축할 뿐 아니라 현재의 삶까지 고통스럽게 한다는 사실을 명심하자. 일본의 작가 소노 아야코는 <중년 이후>에서 이같이 썼다. “모든 것에는 시간이 필요한 법이다. 그러므로 중년 이후가 말 그대로 진정한 인생이다.” 호모 헉드레드 시대를 앞둔 우리가 반드시 기억해야 할 말이 아닌가.

### 박은경 | (주)시니어파트너즈 대표

**01** 노년층의 사회 참여도가 높다. 나이를 의식하지 않고 실리와 가치 중심의 적극적인 의사 표시와 행동을 보이고 있다. 그러므로 과거의 제한된 경험으로 노년을 바라보는 부정적 시각은 빨리 교정돼야 한다. **02** 최근 청년 연장 법안이 통과되면서 은퇴 준비에 대한 관심이 높아지고 있다. 이와 관련, 업계에서는 중고령 근로자들의 은퇴 준비를 돕기 위한 움직임이 활발하다. 또한 확대된 기회와 시간을 활용해 보람찬 여생을 채워갈 수 있도록 지금까지 경험하지 못한 새로운 방식을 제시하려는 노력도 이어지고 있다. 올해 10월 개최 예정인 제2회 서울국제시니어엑스포 역시 이 같은 변화를 반영한 대표적인 사례다. 호모 헉드레드 시대의 가장 강력한 구매층으로 등장한 중장년층, 노년층의 니즈를 충족할 수 있는 서비스와 인프라가 활성화되고 있다. **03** 호모 헉드레드 시대에 대한 해답은 시니어 자신에게 있다. 시니어들은 누구보다 문제 해결 능력이 뛰어나다. 심연한 고민과 과제에 대한 이해도가 높을뿐더러 조율과 타협정도 누구보다 훌륭하게 찾아낸다. 관련 문제에 시니어들이 참여할 수 있는 장을 열어준다면 우리 사회가 보다 긍정적인 방향으로 전개될 수 있을 것이다. **04** 100세 수명 시대가 아니라 100세 현역 시대가 전개되고 있다. 이 시대가 요구하는 인물은 '은퇴하지 않는 사람'(nevertiree·신조어)이다. 물론 지금까지는 시대의 혜택을 고스란히 받은 소수에게 퇴직 후 무위도식이라는 보너스가 제공됐다. 그러나 이러한 현상은 오래 지속될 수 없다. 일할 능력이 있을 때까지 기여하는 것이 옳다. **05** 앞으로의 지식 사회는 신체적 능력이 우선되는 사회가 아니다. 따라서 노화가 진행되는 세대를 시혜의 대상이 아닌 공존의 동반자로 인식하는 의식의 전환이 요구된다. 특히 '나이차별(ageism)'을 경계해야 한다. 지금은 비록 가해자이지만 결국 피해자가 될 수밖에 없다는 점을 이해하고 평등주의에 입각한 인격적 관계를 유지해야 한다. **06** 값으로 환산할 수 없는 것이 인간관계다. 그럼에도 현재 우리가 가장 소홀히 하고 있는 것이 관계와 교류의 확대다. 호모 헉드레드 시대에는 이 같은 관계가 회복, 확대되어야 할 것이다.

### 01 호모 헉드레드 시대를 앞둔 현재 가장 눈에 띄는 징후?

### 02 몸담고 있는 분야에서 호모 헉드레드 시대를 앞두고 하고 있는 준비?

### 03 호모 헉드레드 시대의 긍정적 면모?

### 04 가장 이상적인 '호모 헉드레드 인간'은 어떤 유형?

### 05 호모 헉드레드 시대를 앞두고 우선적으로 보완 및 개선해야 할 부분?

### 06 하고 싶은 한 마디?

### 서사현 | 삼성생명 은퇴연구소 고문

**01** 현재 우리나라는 '고령화 사회'를 지나 2018년 고령 사회, 2026년 초고령 사회로의 진입을 앞두고 있다. 이에 따라 노인에 대한 인식이 많이 바뀌고 있다. 보건사회연구원 조사 결과에 따르면, 법적으로 65세 이상을 노인으로 규정한 것과 달리 국민 다수는 70세 이상을 노인으로 인식하고 있다. 60~70대를 지칭하는 '신중년층'이라 신조어도 생겨났다. 앞으로 정치·경제·사회·문화 각 방면에서의 변화는 필연적이다. 무엇보다 우리는 인생을 80세 기준이 아닌 100세 기준으로 준비해야 한다. 생애주기에 걸쳐 평생 즐겁게 배우고 일하며 건강한 삶을 누릴 수 있도록 젊을 때부터 자신의 인생을 제대로 설계해야 한다. **02** 은퇴연구소 설립이 줄을 잇고 있다. 2011년 삼성생명은퇴연구소가 문을 연 이래 각 금융기관에서 계속적으로 이 같은 기관을 양산하고 있다. 50대 이상 은퇴 전후 세대가 자신을 지니고 있다는 점에서 이들을 타깃으로 한 여러 사업을 구상하는 것이다. 각 기관의 은퇴연구소에서는 은퇴교육에도 심혈을 기울이는데, 재무교육은 물론이고 100세 시대에 필요한 비재무적 교육까지 폭넓게 시행하고 있다. **03** 일각에서는 고령화로 인한 사회적 부담을 거론한다. 사실상 이는 매우 큰 문제다. 하지만 해법이 없는 것은 아니다. 시카고대 경제학과 교수 베르데커는 인터뷰를 통해 “한국의 잠재력을 높이 평가한다”고 말했다. 우리나라의 가족제도를 보고 한 말이다. 서구사회의 가족제도가 붕괴된 반면, 우리 사회에서는 아직 봉양에 대한 개념이 확고하다. 여기에 지원한다면 기능성은 충분하다. ‘다수의 사회화’, ‘호의 제도화’ 시대로 나아가게 될 것이다. **04** 멀리 내다보고 자기 인생을 주체적으로 꾸려가는 사람이 돼야 한다. 사회에서 필요한 사람이 되는 것이 중요하다. 그러기 위해서는 자립과 통합이 핵심이다. 다양한 연령층과 어울리며 적극적으로 사회에 참여해야 한다. 관계 중심적 인간으로서, 순환적이고 통합적인 사고방식을 가져야 하는 것이다. 젊은 층과 노년층 간의 세대 소통을 통해 상생의 공감대를 형성하는 것이 우리 사회의 가장 중요한 과제다. **05** 사회 전반에서 적절한 변화가 필요하다. 가령, 젊은 층보다 노년층이 수적으로 많다면 정치도 그에 맞게 변해야 하는 것이다. 노후의 기본적인 삶의 질을 보장할 수 있는 공적 제도도 확산돼야 한다. 시니어 개개인의 준비도 필요하다. 사람·돈·건강·일·시간 등 다섯 가지를 제대로 즐길 줄 알아야 한다. 누구나 갖고 싶어 하는 것이 명품이라면, ‘명품노인’이 돼야 한다. 이 다섯 가지의 조화를 이루면 명품이 될 수 있다.

### 김숙웅 | 숙명여대 원격대학원 실버산업전공 교수

**01** 실버 제품 및 서비스가 활성화되고 있다. 전 세계적으로 노령 인구가 증가하고 있고, 이들의 보유자산 역시 꾸준히 늘고 있다. 때문에 이 시장에 대한 기업들의 관심이 크다. 노년을 공략하는 실버산업의 출현은 필연적이며, 경제의 한 축을 담당할 차세대 성장 동력으로 그 역할을 기대할 수 있다. **02** 노인 인구의 증가와 함께 이들을 대상으로 활동하는 기업도 늘어날 것이다. 기업의 활동에 도움을 주는 이론이나 연구 역시 점차 활성화될 것으로 보인다. 관련 전공도 늘 수밖에 없다. 시니어 개인이 오랫동안 일을 하기 위해서도 관련 기술이나 지식의 보완이 필수다. 평생교육에 대한 욕구는 점차 증대될 것이다. 그러므로 현재 학계에서는 이에 대한 교육 프로그램이나 방법, 시설 등을 활발히 준비 중에 있다. **03** 오래 산다는 것은 일하는 시간이 길어짐을 의미한다. 따라서 노인이나 은퇴의 개념은 달라질 것이다. 80세 시대의 노인은 젊은이가 보살펴야 할 사회 약자였다. 그러나 호모 헉드레드 시대에는 다르다. 퇴직연령이 점차 늘어나 자녀의 부양 부담이나 복지비용은 오히려 줄어든 것이다. 노년층의 인력활동도가 증가하면 시니어는 하나의 독립된 주체가 될 것이다. **04** 오랫동안 행복하게 자신이 원하는 삶을 사는 사람이 가장 이상적인 100세형 인간이라 할 수 있다. 그러기 위해서는 길어진 생애주기에 대한 라이프 플랜을 수립해야 한다. 특히 생계와 관련된 사항을 잘 고려해야 한다. 공적인 지원만으로는 한계가 있다. 아울러 시간 활용을 효과적으로 해 여가활동의 즐거움을 누려야 한다. **05** 사회 전체의 제도와 의식이 바뀌어야 한다. 우선 개개인의 효과적인 준비를 위해 매스컴을 통한 홍보활동을 강화해야 한다. 동시에 공적인 제도 보완 및 개선이 이뤄져야 한다. 이는 먼저 일상생활과 관련된 부분에서 이뤄져야 하는데 의식주 욕구, 안전 욕구, 사회적 욕구 순으로 생각해볼 수 있다. 직업이나 여가를 위한 부분에서도 현실적인 보완이 이뤄져야 한다. **06** 일각에서는 100세 시대를 재앙이라 일축하기도 하지만 생존은 인간의 본능이다. 따라서 공적 측면에서 노년을 대비할 수 있도록 많은 정보를 제공해야 한다. 계속적인 관찰을 통해 문제점을 바로잡아야 한다.

### 연광희 | 신한은행 자산관리솔루션부 차장

**01** 매스컴의 분위기나 정부 제도가 바뀌는 것을 실감한다. 그래서인지 4~5년 전보다 고객들이 은퇴 준비에 훨씬 관심을 가지고 있다. 실제로 연구와 같은 상품 판매도 증가했다. 이전에는 은퇴 준비에 대한 얘기를 꺼내면 대부분의 고객이 귀담아들지 않았다. 그러나 최근에는 고객들이 자발적으로 은퇴 준비에 관심을 보인다. ‘다수가 40대 고객이다. **02** 금융기관에서는 약 5년 전부터 은퇴 시장을 겨냥한 별도의 부서를 만들어 운영하고 있다. 신한은행의 퇴직연금사업본부도 그 일환이다. 기업체 퇴직금을 전담하는 퇴직연금사업부를 신설하고, 기존 WM사업부에서는 고자산 계층뿐 아니라 일반 계층을 대상으로 은퇴 관련 세미나 등을 활발히 운영한다. 폭넓은 고객을 대상으로 한 창구 점점 마케팅도 집중적으로 펼치고 있다. **03** 현재 금융권에서는 은퇴 시장 규모를 200~300조 원으로 추산한다. 그리고 10년 이내에 1000조 원에 이를 것으로 전망한다. 여기에 따른 새로운 사업이 활성화될 것이다. 헬스케어, 바이오, 제약 등의 성장 가능성에 특히 주목해야 한다. 정부 차원에서 이들 사업을 잘 육성해야 할 것이다. 아울러 금융시장도 개인의 은퇴 이후 생활을 보장하는 다양한 상품을 선보이며 보다 활기를 띠 것이다. **04** 첫째, 은퇴 후에도 자신이 원하는 일을 할 수 있을 것. 둘째, 사전에 완벽한 은퇴 준비를 할 것. 금융권에서는 노년기에 풍족한 생활을 영위하기 위해 월 500만 원 정도가 필요할 것으로 본다. 매월 200만 원 정도면 기본 생활을, 300~400만 원 정도면 안정적 생활을 유지할 수 있다. 그러므로 풍요로운 노년을 보내기 위해서는 젊을 때부터 준비해야 한다. 60세부터 5000만 원을 쓸 것이라고 가정한다면, 30대부터 준비하는 게 좋다. 40대에는 월급의 30%, 50대에는 월급의 50%를 은퇴 준비에 할애해야 한다. **05** 정부나 기업의 사고가 바뀌어야 한다. 현재 대기업 중심으로 운영되고 있는 은퇴교육 프로그램을 일반 중소기업까지 확대해야 한다. 은퇴 직전 단계교육에 그칠 것이 아니라, 젊은 신입직원부터 은퇴를 앞둔 임직원까지 모두 은퇴교육을 받을 수 있도록 해야 한다. 노인 인구가 늘 때는 만큼 그들을 부양할 수 있는 젊은 층을 대상으로 교육을 강화해 저출산 등의 사회문제도 해결해야 할 것이다. 그러기 위해서는 노인인구 증가에 정책적 뒷받침이 우선돼야 한다. **06** 은퇴 준비가 마냥 어려운 것은 아니다. 젊을 때부터 적은 돈이나마 꾸준히 모으면 굉장한 도움이 된다. 10만 원을 40년 모으면 원금만 5000만 원이다. 여기에 적금과 펀드 등을 활용해 8% 복리 수익을 내면 3억 5000만 원이 된다. 어렵게 생각하지 말고 시작하자.

### 박동현 | 더클래식500 대표

**01** 시니어 레저타운이 크게 각광받고 있다. 최근 주목받고 있는 시니어타운은 호텔, 종합병원, 백화점 등 원스톱 서비스가 가능한 ‘복합형 시니어타운’이다. 미국과 일본처럼 도심 내 시니어타운이 들어서는 새로운 트렌드도 형성되고 있다. 질병 예방은 물론, 활기찬 생활을 위해서라면 비용이 들더라도 투자를 주저하지 않는다는 점이 최근 시니어들의 특징이다. **02** 2010년 베이비부머 인식조사에서는 ‘노인 돌봄 서비스’가 시니어에게 가장 필요한 서비스라는 결과가 나왔다. 앞으로는 실버 세대의 독립적이고 능동적인 생활을 보장해주는 상품 및 서비스가 실버 비즈니스의 주축이 될 것이다. 포괄적이고 적극적인 항노화의 개념이 확대되면서 관련 비즈니스는 차츰 활기를 더해가고 있으며 앞으로 급속히 성장할 전망이다. **03** 베이비부머 세대의 진입으로 ‘고령자’는 가난한 비주류층이라는 통념이 점차 희석되고 있다. 오히려 최근에는 은퇴한 노년층을 산업계에서는 ‘부유하고 활동적이며 건강하게 장수하는’ 소그룹으로 인식하고 있다. 베이비부머 세대는 자산과 소득 수준이 이전 세대보다 우월한 상태로 실버층에 진입할 것으로 예상된다. 베이비부머가 실버층에 진입하면, 국내 실버산업은 빠르게 성장할 것이다. 시니어가 뉴 비즈니스의 성장동력이 되는 셈이다. 따라서 기업은 고령화를 비즈니스 기회로 인식해 새로운 성장동력으로 활용할 필요가 있다. **04** 오래 사는 것이 반드시 행복자수와 연결되는 것은 아니다. 준비된 100세 시대를 맞이하는 자세가 필요하다. 단순히 오래 사는 것보다 ‘건강한 신체와 정신으로 자신감 있는 삶’을 지킴으로써 오래 사는 것이 가장 이상적이라고 생각한다. **05** 2026년에는 인구의 20%가 고령자인 ‘초고령 사회’로 진입할 것이다. 이 같은 분위기과 달리 제대로 노후 계획을 세우는 사람은 많지 않다. 재정·건강·일·자녀 등 다양한 분야에 걸친 체계적인 계획이 필요하다. 이에 대한 사회적 공감대도 형성돼야 한다. 정책적인 개선도 필요하다. 아직 고령화 시대를 대비한 정부 차원의 정책은 미미한 실정이다. 재정 자원은 물론이고 노인 일자리를 위한 장기적인 정책도 마련돼야 한다. 전직훈련 프로그램이나 중장년 일자리 희망센터 운영 등을 통해 노인의 재능과 일자리를 연결할 수 있는 방안을 적극적으로 모색해야 한다. **06** 호모 헉드레드 시대는 노년층에 편입되는 베이비부머나 현 노인들에게만 해당되는 사항이 아니다. 고령화 시대는 생산 가능 인구 감소, 젊은 층의 부양 부담 증가, 경제 활력 둔화 등 바로 우리 모두가 해결해야 할 국민적 과제다. 호모 헉드레드 시대에 대비해 정부·기업·민간 등 전 분야에서 치열하게 고민해 적극적으로 맞이하는 자세가 절실하다.

이제는 100세 기준으로  
인생을 준비해야 한다.  
생애주기에 걸쳐  
평생 즐겁게 배우고 일하며  
건강한 삶을 누릴 수 있도록  
젊을 때부터 자신의 인생을  
제대로 설계해야 한다.



## MINE

## 이 남자의 물건

아끼는 물건을 보면 그 사람을 알 수 있다. 취향과 안목은 물론,  
어떤 가치에 열중하는 사람인지까지도.  
여기, 고이 간직한 애장품을 통해 자신을 살피게 드러낸 네 남자가 있다.



## 윤광준 | 사진가의 만년필

〈소리의 황홀〉, 〈윤광준의 생활명품산책〉, 〈잘 찍은 사진 한 장〉 등 여러 권의 베스트셀러를 펴내며 글 쓰는 사진가로 유명한 윤광준 작가. 작업실 가득 쌓인 갖가지 애장품 가운데 윤 작가가 꼽은 물건은 다름 아닌 만년필이다. 그의 만년필은 독일의 파버카스텔(faber-castell) 제품. 1761년에 설립되어 올해로 창립 252주년을 맞은 파버카스텔은 세계에서 가장 오래된 필기구 회사로 유명하다. 윤 작가는 이런 파버카스텔을 지난 30년간 추적(?)해왔다고 고백한다. 7년 전 독일 뉘른베르크에 있는 파버카스텔 공장을 방문한 일도 그 일환이다. “파버카스텔 물건이 좋아 무작정 공장으로 갔고, 그곳 사람들을 만난 후 이 물건을 더 깊이 좋아하게 됐다”고 윤 작가는 말한다. 그가 숲 속 고성(古城) 같은 공장에서 만난 이는 여인이 가까운 파버카스텔 회장. “필기구 하나로 독일 정부로부터 귀족 작위를 받은 회장은 나와도 연필을 손에서 내려놓지 않았다. 시중 그것을 만지작거렸다. 자신들이 만든 물건에 대한 확신이 어느 정도인지 알 수 있었다.” 아울러 회장은 단 한 번도 자신들이 만든 필기구를 ‘물건’이란 단어로 칭하지 않았다고. “그는 말했다. 우리는 ‘창조의 도구’를 만든다고. 창조적 예술가들에게 영감을 불어넣는 상상의 도구라고. 그러므로 자신들은 제품을 파는 게 아니라 가치를 판다고 했다.” 회장뿐 아니라 그곳에서 우연히 만난 작업자 역시 같은 말을 하는 걸 보고 윤 작가는 파버카스텔 사람들의 이야기가 진실이라는 걸 가슴으로 느꼈다고 한다. 자발적 마니아가 될 수밖에 없었던 애기다. “이 만년필에서 그 사람들의 정신을 떠올린다. 그들의 생각과 마인드가 내게 고스란히 옮겨오는 듯한 주술적 효과를 느낀다. 결국 어떤 물건인데, 중요한 건 형태가 아닌 본질이다. 형태는 복제할 수 있지만 정신은 결코 흉내 낼 수 없다.” 윤 작가는 만년필과 볼펜, 연필을 포함한 파버카스텔 제품을 총 8점 소유하고 있다. 그중 특히 그를 열광하게 하는 것은 ‘인투이션 플라티노 우드’ 시리즈. 견고한 나무 소재의 배럴이 트럼펫 모양으로 형상화된 것이 특징이다. 그가 소유한 것은 7년 전 구매한 갈색 파담부코 우드 모델. 나무가 지닌 따뜻한 감촉을 좋아한다는 윤 작가는 “쓰면 쓸수록 채취가 배어 내 것이라는 느낌이 강해진다. 만지고 있거만 해도 좋다. 시간 가는 줄 모른다”고 말한다. “이 만년필로 무슨 일을 하면 결과가 좋은 것 같다. 계약을 할 때도 주로 이것으로 사인을 한다(웃음).” 소중한 물건이기에 아껴줄 것이 아니라 더 자주 사용하기 위해 노력한다는 그다. “사람은 결국 꿈을 위해 돈을 쓴다. 꿈이라는 건 추상적 가치다. 나의 만년필처럼 실용성과는 무관한 것이다. 그럼에도 그것이 나를, 우리를 행복하게 만든다.” 윤광준 작가, 그는 누가 뭐래도 ‘꿈꾸는’ 남자다.



## 서부석 | 쉐스나이트코리아 대표의 미술품

“나는 물욕이 없는 사람이다. 딱히 돈 욕심도 없다. 물건이나 돈은 그저 성공하면 자연스럽게 따라오는 것들이라 생각한다. 일상의 어떤 아이디어를 주제로 잡아 사업으로 연결하는 것. 그런 게 나는 재미있다.” 지난 2005년부터 쉐스나이트코리아를 이끌고 있는 서부석 대표. 물건에 대한 욕심이 없다는, 더욱이 일 외엔 도통 관심이 없어 보이는 서 대표의 애장품으로 특별한 미술품 한 점을 꼽았다. 쉐스나이트코리아 회의실에 걸린 이용백 작가의 2005년 작 ‘엔젤 솔저(angel-soldier)’가 바로 그것. 쉐스나이트코리아는 지난해 이 작가와 협업한 제품을 선보인 바 있다. 그때 쉐스나이트 여행가방을 장식한 것이 바로 ‘엔젤 솔저’다. “몇 년 전 전시장에 갔다가 작은 부스에서 화가 한 분이 빨간 여행가방에 소녀의 모습을 그리고 있는 걸 봤다. 작품이 너무 예뻐서. 그 순간 ‘아, 이런 것을 비즈니스에 적용해보자겠다’는 생각이 떠올랐다.” 그도 그럴 것이, 서 대표는 천편일률적인 여행가방에서 탈피해야 한다는 생각이 간절했다. “공항 컨베이어벨트 앞에 서면 모두 비슷비슷한 여행가방들뿐이다. 짐을 찾는 20~30분 동안 났놓고 기다릴 것이 아니라 색다른 재미를 느끼면 좋지 않을까, 늘 생각했다.” 그로부터 쉐스나이트코리아와 미술가의 협업이 시작됐다. 이용백 작가와의 협업은 2011년 사진가 배병우 작가와의 작업에 이어 두 번째. “엔젤 솔저’는 조화(造化)로 가득 찬 풍경과 그 속에 몸 전체를 꽃으로 위장하고 총을 든 채 서 있는 군인의 모습이 인상적인 작품이다. 이 작품을 선택한 것은 오로지 서 대표의 결정이었다. 직원들이 ‘예뻐진 한데, 가방이 잘 팔릴까요?’라며 우려를 표할 때도 “평화’라는 사회적 메시지를 던지는 것만으로도 의미가 있다고 생각했다”는 그. 그리고 결과는 대성공. 대중의 반응은 뜨거웠고 그것이 또 서 대표에게 힘이 됐다. “일상을 비즈니스로 연결하는 것이 나는 즐겁다. 순간적으로 번뜩이는 아이디어로 여러 사업을 진행해왔다. 사주나에서 갑자기 아이디어가 떠올라 뛰쳐나간 적도 여러 번이다(웃음).” 미술가와 협업 시작한 이후 서 대표 개인의 삶도 조금은 변했다. 그림과 예술에 서서히 관심을 가지게 된 것. “전시를 많이 보러 다닌다. 내 영향 때문인지 그 2인 말아이는 지금 미술을 공부하고 있다. 딸아리와 함께 전시회에 가는 일이 많다.” 그런 그는 디자인 분야에도 축수를 곧두세우고 있다. 디자인이 경쟁력의 핵심이라는 생각을 갖고 있다는 서 대표는 “국내뿐 아니라 해외 각국의 상황에 맞는 적절한 디자인 밸런스를 찾기 위해 노력 중”이라고.



## 박성준 | 빌라델포레이 이사의 안경

“나는 무엇이든 수시로 들고 나는 것을 좋아하지 않는다. 한 가지를 하면 잘 바꾸지 못하는 성격이다. 초등학교 5학년 때 다니던 이발소를 지금까지 다닐 정도다. 고지식하고 보수적인 면이 있다. 이런 내 성향과 빈티지는 아주 잘 맞다.” 빈티지 찬양론자임을 자처하는 박성준 이사의 물건은 안경이다. 초등학교 6학년 때 처음 안경을 착용하면서부터 늘 관심을 두었다는 그는 현재 30점의 안경을 소장하고 있다. 그중 실제 착용하는 것은 4점. 가장 아끼는 것은 2006년 구입한 레트로스펙스(RetroSpecs) 제품이다. 레트로스펙스는 1870~1970년대 만들어진 안경 프레임을 취급하는 브랜드로 유명하다. 박 이사의 애장품은 1930년대 12K 골드 필드로 제작한 아이템. 프레임 전체에 세공이 돼 있어 얼마나 정성이 깃들었는지 한눈에 짐작 가능하다. “지금은 손으로 안경을 만드는 사람이 거의 없을뿐더러 금으로 안경을 만들 수 있는 장인은 전 세계 5명 정도밖에 없다”고 박 이사는 귀띔한다. 포말한 느낌을 주는 이 안경을 박 이사는 격식을 갖추되 너무 과하지 않은 느낌을 주고자 할 때 착용한다. “어느 정도 나이가 들면 깨우칠만한 복장을 하기 민망할 때가 있다. 그렇다고 과한 격식은 부담스럽다. 그럴 때 적격인 아이템이 바로 이 안경이다.” 물론 오래 아껴온 물건이 오래 그렇듯 중요한 자리에도 결코 빠지는 법이 없다. “중요한 일이 있을 때나 중요한 사람을 만날 때는 자연스럽게 함께 하게 된다”는 박 이사. 그가 빈티지 안경에 매료된 것은 단지 모양이나 색깔 같은 표면적인 요건들 때문은 아니다. “빈티지는 오랜 세월이 시를 자체에 묻어 있다. 각각의 아이템에서 그 시대를 느끼는 것이 중요하다. 1930~40년대를 살아보진 않았지만 현재의 나는 그 시대와 교감할 수 있다. 바로 이 빈티지 물건을 통해서 말이다.” 어쩌면 이런 박 이사의 생활 자체를 관통하는 핵심어는 ‘빈티지’라 해도 무방하지 않을까. 안경뿐 아니라 가구, 시계, 자전거 등 빈티지 아이템을 고루 아끼는 그는 심지어 결혼할 당시 반지나 목걸이 대신 아내가 태어난 해 만든 가구와 시계를 선물했을 정도다. “빈티지의 공통점은 충실히 잘 만들었다는 것이다. 다른 생각, 꿈수 같은 게 없다. 12K 골드 필드 안경 하나를 만들기 위해 열 가지 재료가 필요하다고 했을 때, 그 열 가지 재료를 꿈수 쓰지 않고 다 넣는 게 빈티지다. 요새는 아홉 가지만 넣는다. 그렇게 해도 티가 잘 나지 않기 때문이다. 하지만 그 한 가지가 빈티지가 영속할 수 있는 이유가 된다.” 박성준 이사는 자신의 취향을 사업으로 연결한 윤 좋은 케이스다. 비스포크 전문매장 빌라델포레이를 비롯해 빈티지 가구 소품 모뎀샵, 그리고 레트로스펙스 매장까지. “2010년 지인과 함께 빌라델포레이 사업을 시작했고, 이후 레트로스펙스 매장으로 문을 열었다. 빌라델포레이가 잘 꾸려가야 할 실림이라면 레트로스펙트는 내가 좋아서 하는 일이다.” 그는 지금 자신이 가진 문화적 자산을 훗날 아들에게 물려줄 꿈을 갖고 있다. 제대로 된가를 만들어 그것을 후세에까지 물려주겠다는 신념을 품었던 1930년대 장인들처럼 말이다.

“오래 아껴온 물건은 중요한  
자리에 결코 빠지는 법이 없다.  
자연스럽게 늘 함께한다.”



## 윤병천 | 뉴라이트전자 회장의 모터사이클

윤병천 회장은 소문난 모터사이클 라이더다. “40년간 모터사이클을 탔다. 온 · 오프로드 가리지 않는다. 일반 공도에서만 20만km를 탔다. 지금도 한 달에 서너 번은 그륵 투어에 나선다.” 더욱이 그는 스피드광이다. 자유 투어 시에는 220~230km까지 속도를 높이기도 한다. 일흔둘의 나이가 무색하기 그지없다. “스피드에 빠지면 마약을 끊게 된다”는 말이 있다. 스피드라는 게 그만큼 중독성이 강하다”는 윤 회장. “스피드를 즐기다 보면 젊어질 수밖에 없다”는 말도 빼놓지 않는다. 사고? “크게 다친 적은 한 번도 없다. 복장을 완벽히 갖추고 탔기 때문에 안전했다”는 그는 매일 아침 5시에 일어나 2시간씩 운동을 하는 열혈 스포츠맨이기도 하다. 윤병천 회장의 애장품은 역시 모터사이클. 이탈리아의 레이싱 전문 모터사이클 제조사 MV 아구스타(MV Agusta)의 ‘F4CC’가 바로 그 주인공이다. 카본과 티타늄으로 제작돼 중량이 187kg에 불과한 F4CC의 최고 속도는 315km. 더욱이 이는 MV 아구스타의 수장이었던 클라우디오 카스틸리오니를 기리기 위해 전 세계를 통틀어 100대만 수제작으로 만든 한정모델로, 마니아들 사이에서는 전설로 불리는 아이템이다. 그 100대 중 36번째를 바로 윤 회장이 소유하고 있다. 국내 유일의 F4CC 오너인 셈이다. “출시 소식을 듣고 1년여를 기다렸다. 그러다 4년 전쯤 구매했는데, 1년에 한 차례 정도 탄다. 경주장 트랙을 두어 바퀴 돌고는 아까워서 더는 못 탄다(웃음).” 총 10대의 모터사이클을 소유하고 있다는 윤 회장은 F4CC는 아껴두고, 대신 평소에는 ‘브루탈레 1090’을 주로 탄다. 이 역시 MV 아구스타를 대표하는 스타급 모델 중 하나다. “MV 아구스타를 타면 얼음판에 옥구슬을 던지는 듯한 느낌이 든다. 그만큼 경쾌하고 날렵하다. 텅텅난 느낌이 전혀 없다. 그중 F4CC는 가치 최고봉이라 할 수 있다.” F4CC에 흠뻑 빠진 윤 회장은 기어이 “보가만 해도 좋다. 안고 자도 모자랄 정도”라는 찬사를 덧붙이기에 이른다. 충청도 고향에서 상경한 열아홉 나이에 조영민에게 뛰어든 윤 회장. 현재 45년의 역사를 지닌 조영 판매 및 설계 기업 뉴라이트전자를 이끌고 있는 그는 4년 전 장남인 윤승준 대표와 함께 한큐 MV 아구스타 공식 총판인 모토쿼드의 문을 열었다. 이유는 하나뿐이다. 스피드를 좋아하니까. MV 아구스타, 허스크바나에 이어 지난 2011년부터 영국 스포츠카 로터스의 국내 판매를 시작한 것 역시 같은 이유다. “최고로 빠른 ‘두 발짜리’를 들여놓다 보니 자연히 ‘네 발짜리’도 들여놓게 됐다”고 그는 말한다. 모토쿼드를 통해 자신과 같은 스피드 마니아들에게 아낌없이 서비스하고 싶다는 윤 회장. 현재 윤 회장이 아껴 마지않는 F4CC는 모토쿼드 2층 매장에 고이 전시돼 있다. 모터사이클을 사랑하고, 스피드를 사랑하는 모든 이에게 이곳의 문은 언제나 열려 있다는 점.



# LOOK

## 남자를 動하게 할 블루 셔츠

블루 셔츠가 점잖고 고루하다는 편견은 버리는 게 좋겠다.  
한층 밝고 경쾌한 블루 셔츠에 대하여.

무심코 꺼내 입은 블루 셔츠, 그는 아마도 단정하고 이지적인 이미지의 소유자일 가능성이 크다. 실제 비즈니스 석상에서 만난 남자의 블루 셔츠는 신뢰할 만한 인상으로 곧잘 상대를 안심시킨다. 하지만 단지 그뿐이라면 좀 싱겁다. 늘 성실하기만 한 남자보다는 가끔은 어디로 튈지 모르는 자유분방한 남자가 훨씬 매력적인 법. 머리에 새치가 드문드문 섞이기 시작한 중년의 남자라면 더욱 그래야만 한다.



젠들한 스타일의 코튼 셔츠. 밝은 블루 컬러가 지루함 대신 생기를 불어넣는다. 10만 원대  
**S.T.듀풍**



흰 도화지를 푸른 수채화 물감으로 물들인 듯. 남자의 감성적 매력이 극대화된다. 가격미정  
**살바토레 페라기모**



어깨견장과 주머니 디테일은 캐주얼하고 페이스리 문양은 우아하다. 29만8천 원  
**반하트 디 알바자**



시그니처 로고가 셔츠 가득 프린트되어 모던하고 세련된 멋을 풍긴다. 가격미정  
**살바토레 페라기모**



올해의 유행 코드 플라워, 맛있는 셔츠에 실증난 남자를 위한 가장 달콤한 아이템. 39만 원  
**오리양 by 란스미어**



트렌디한 감각의 비비드 블루 컬러와 클래식한 매력의 원도페인 체크무늬가 만났다. 91만 원  
**키튼**



그레이블루 컬러가 내추럴한 분위기를 자아내는 레더 스웨이드 셔츠. 650만 원  
**브리오니**



리넨 소재의 스포츠 셔츠. 맨디 가이의 젊고 캐주얼한 감각이 묻어났다. 39만8천 원  
**랄프로렌 블랙 라벨 데님**



지금은 사무실에서 각종 서류에 파묻혀 골몰하고 있지만 마음만 먹으면 어느 해변으로든 훌쩍 떠날 수 있다고 말하는 듯한 나뭇잎 패턴의 실크 셔츠와 팬츠. 가격미정  
**에르메네젤도 제나** 실버 메탈 프레임의 보잉 선글라스 가격미정 **까르띠에** 흰색 송이자가죽 벨트 37만15천 원 **아.테스토니**

제품 문의의 카르띠에(1586-7277), 란스미어(02-542-4177), 란프로렌 블랙 라벨 데님(02-545-8200), 반하트 디 알바자(02-3274-6166), 브리오니(02-540-4723), 살바토레 페라기모(02-2140-9642), 키튼(02-6805-3167), S.T.듀풍(02-3438-0036)

# WATCH

## 남자는 왜, 기계식 시계에 열광하는가?

오랜 전통과 고도 기술의 집약체인 기계식 시계는 남자의 취향과 능력, 그 사이 어딘가에 자리한다. 편리함을 중시하는 디지털 시대에도 가치를 더하는 아날로그 시계. 남자들이 이에 매료되는 까닭은 무엇일까.

시계의 기본적 가치는 시간을 알려주는 기능에 있다. 그러나 그 가치를 어디에 두느냐에 따라 상황은 달라진다. 정확성에 중점을 둔다면 시계가 아닌 휴대폰의 시계 기능(컴퓨터처럼 정확한)으로도 만족할 수 있다. 편리성을 따진다면 건전지로 구동하는 쿼츠 시계면 충분하다. 만약 시계에 시간을 알려주는 기계 이상의 가치를 부여하고 싶다면 그 선택은 분명 '기계식 시계'일 것이다. 고가의 기계식 시계에 열광하는 남성들이 늘고 있는 것 역시 이런 맥락에서다. 그런데 불과 20년 전만 해도 사람들은 점차 손목 위에서 기계식 시계를 보기 힘들어질 것이라고 예언했다. 1970~1980년대 쿼츠 시계의 열풍으로 혹독한 시련을 겪은 기계식 시계 업계는 미처 그 상처를 치유할 시간도 없이 휴대폰이라는 더 강력한 적과 대적해야 했다. 1990년대 초부터 휴대폰이 급속도로 보급되면서 휴대폰 시계로 시간을 확인하는 사람들이 늘어났기 때문이다.

값싼 전자시계의 대중화로 이미 심각한 위기를 맞은 기계식 시계는 휴대폰의 등장으로 인해 역사의 뒤편길로 사라질 듯했다. 그러나 지금 상황은 어떤가? 거의 모든 사람이 휴대폰을 쓰고, 더 똑똑해진 스마트폰으로 세계 시간부터 스톱워치, 알람 기능까지 확인할 수 있게 되었지만 오히려 기계식 시계를 갈구하고 있다. 기계식 시계 애호가 중에는 남성들이 특히 많은데, 이는 여성들이 명품 가방이나 고가의 디자이너 슈즈에 열광하는 것에 종종 비견된다. 손목 위 시계는 그 사람의 취향, 능력을 어느 정도 대변해주는 역할을 하기 때문이다. 최근 두드러진 기계식 시계에 대한 관심은 그리스·로마의 문화를 부흥하고자 했던 14~16세기의 르네상스를 떠오르게 한다. 시계는 수백 년 전부터 상류층이나 부유층만 지닐 수 있는 고급품이었다. 팡팡이나 성당의 시계탑으로 시간을 알려주던 시대를 지나 몸에 지니고 착용할 수 있는 화중시계가 처음 등장한 17세기부터 전자시계가 발명되기 전인 1960년대까지도 시계는 아무나 가질 수 있는 물건이 아니었다. 값싼 전자시계의 물량 공세로 인해 기계식 시계는 대중 시장에서 잠시 그 빛을 잃었다가 이제 다시 '소중한 물건'으로서 가치를 재평가 받고 있는 것이다.

### 인간적 향내를 품은 아날로그 시계

기계식 시계의 매력을 이야기할 때 빼놓을 수 없는 요소는 '아날로그'다. 스마트폰이나 태블릿 PC의 일정 관리 프로그램이 아닌 다이얼러로 스케줄을 기록하고 관리하는 사람들, 사용이 번거롭고 불편해도 필름 카메라로 사진을 찍는 사람들, 낡은 LP판에서 흘러나오는 음악에 더 진한 감동을 느끼는 사람들은 모두 아날로그에 매료된 사람들이다. 기계식 시계는 사람의 손을 타야만 움직이는 인간미 가득한 아날로그의 집약체라 할 수 있다. 디지털이 더 이상 새롭지도, 매력적이지도 않은 시대에 사람들은 아날로그에 눈을 돌렸다.

남자들이 기계식 시계를 좋아하는 또 다른 이유는 시계라는 물건이 지닌 특성 때문이다. 명품에 대한 사람들의 욕구가 높아지면서 명품 구두나 가방은 일반 직장인들도 돈을 모으면 살 수 있다. 그런데 시계는 패션 아이템보다 가격대가 높기 때문에 아무나 쉽게 여러 개를 구입할 수 없다. 또한 고가의 기계식 시계는 20~30대의 젊은 남성에게는 웬지 잘 어울리지 않는다. 중년 남성들은 "중년이 젊은 사람들보다 더 멋있어질 수 있는 가장 좋은 방법은 바로 시계다"라고 말한다. 종종 자동차와 시계를 비교하기도 한다. 자동차는 많이 구입하면 세취들 공간이 필요하다. 그래서 사람들은 많아야 2~3대 정도의 차를 번갈아 탈 뿐이다. 시계는 경제적 능력만 있다면 자동차보다 제약이 훨씬 덜하다.

뿐만 아니라 시계는 언제나 남자와 함께한다. 자동차를 보고 그 남자의 사회적 지위나 경제적 능력을 어느 정도 가늠할 수 있다고 하지만 그것은 그가 어떤 자동차를 타는 지 알아야 가능하다. 남자가 손목에 찬 시계는 자동차를 보지 않아도, 그가 신은 구두가 어느 브랜드인지 몰라도 남자의 능력과 취향을 대변해준다. 40대의 한 남성은 "자영업자라면 자신에게 맞는 시계를 선택할 줄 아는 안목도 지녀야 한다. 업무 관계로 처음 만난 파트너가 나와 같은 브랜드의 시계를 차고 있다면 일단 그 사람에게 신뢰를 느낀다"고 말한다.

### 인류가 발명한 최고의 유혹

현대 산업사회의 결과물로 탄생한 전자시계는 편리함과 정확성이라는 장점을 지녔다. 첨단 시대에 기계식 시계에 대해 사람들이 관심을 보이고 갈망하는 것은 분명 디지털 시대를 거스르는 아이러니한 트렌드다. 그럼에도 불구하고 기계식 시계가 다시 명맥을 확고히 할 수 있었던 이유는 무엇인가. 100~200년을 이어온 브랜드의 전통과 가치, 생명력 넘치는 맥박과도 같은 무브먼트의 움직임, 예술품에 버금가는 디자인, 장인의 손길로 완성한 정밀한 미감, 한정된 수량의 리미티드 에디션... 아날로그로 회귀하는 기계식 시계 열풍은 현대인들의 상식으로는 이해하기 어려운 부분이지만 빠르게 돌아가는 현대 생활 속에서 기계식 시계는 과거를 돌아볼 수 있는 여유를 선사한다. 수백 년 동안 이어온 인간의 기술력과 워치메이커의 장인 정신 그리고 소장자의 개인적인 이야기가 담긴 기계식 시계를 향한 마법 같은 열정은 앞으로도 쉽게 사라지지 않을 것이다.



# THIS MAN



함께 먹어요,  
영혼을 살찌우는 소울 푸드!  
-국내 1호 채식 요리 연구가 이도경

## 평화를 부르는 채식 정신

내가 처음 채식주의자가 된 계기는 조금 특별합니다. 10~20대 시절의 나는 알아주는 괴짜(?)였는데, 사춘기 무렵부터 종교철학에 꽂혀 지냈었습니다. 소년들이 으레 축구나 기타에 홀리듯이 나는 철학에 많은 관심을 쏟는 아이였어요. 20대가 되어서는 나름의 답을 찾기 위해 각종 서적을 독파하고, 선지식을 찾아 전국 방방곡곡을 헤매기도 했습니다. 신문에서 수련을 행하는 도인의 기사를 보면 당장 그분을 만나러 길을 나섰죠.

부모님의 뜻에 따라 대학에서 경영학을 전공하긴 했지만, 졸업하고 나서도 제 생활은 별반 달라지지 않았어요. 돈 버는 일에는 도통 관심이 없고 반딧수행을 한답시고 전국을 떠도는 장승 때문에 부모님이 속을 많이 끓이셨죠. 그 시절 번듯한 직장엔 취직하는 대신 한약방에서 일하며 한의학 공부를 했고, 주역과 관상학을 익혔어요. 그런 과정에서 자연스레 명상을 만났고, 이십대 후반에는 내가 지난 기존의 생활 방식이 명상에 어울리지 않는다고 판단해 모두 끊었습니다. 술과 담배와 육식을요.

여기에서는 '아힘사(ahimsa)'라는 개념이 매우 중요합니다. 언젠가부터 나는 여러 성인이 설파한 불살생(不殺生), 즉 생명의 소중함을 실천하는 방법이 바로 채식이라는 것을 알게 됐어요. 채식은 하면 세상은 자연히 평화로워진다고 믿습니다. 생명을, 그것이 비록 하찮은 미물이라 할지라도 죽이지 못하는 사람이 사람을 해할 수는 없을 테니까요. 그러니 반대로, 채식은 하지 않는 사람이 죽어 천국에 가길 바라는 것은 맞지 않는 셈이죠. 생명, 비폭력을 지향하는 이들은 철저히 채식에 하기 마련입니다. 이렇듯 나의 성향이나 내가 쌓아온 갖가지 경험 모두 오늘날의 소울 푸드에 녹아 있다고 할 수 있겠네요. 어쩌면 오늘날 채식 요리 전문가가 된 것 역시 내게는 무척 익숙한 길이었습시다. 농촌에서 자라 각종 채소와 친숙했고, 어릴 때부터 위약 요리를 좋아했으니깐요. 웬만한 한식 메뉴는 곧잘 만들어내곤 했죠. 대학생 시절 음식점과 카페에서 아르바이트를 한 것도 큰 도움이 됐습니다. 주방일을 배우며 요리의 기초를 다지고, 1996년 본격적으로 채식 요리사의 길로 들어섰어요. 6년간 채식 식당에서 일하며 다양한 아이디어를 얻었습니다. 그리고 2002년부터는 식당 경영과 소울 푸드 강의, 외부 특강, 채식 컨설팅 등을 겸하며 바쁜 나날을 보내고 있죠.

석가모니는 이런 말을 했습니다. “가장 큰 병은 다름 아닌 무지(無知)다.” 지금 우리는 음식에 대해, 건강에 대해, 영성(靈性)에 대해 무지하기 때문에 우리 자신을 함부로 하는 것인지도 모르죠. 채식을 이해하고 실천하면 분명 지혜로워질 겁니다. 채식은 지혜로 나아가는 길임을, 내가 장담하죠.

## 채식, 어렵지 않아요

나는 아침을 제외한 하루 두 끼 식사를 기본으로 합니다. 특별한 메뉴는 없고 그저 한식을 기반으로 한 음식들이죠. 주변을 둘러보면 채식을 어렵게 여기는 분들이 많더라고요. 그냥 일반 식당에서 한식을 먹되 생선 대신 김이나 다시마 같은 해조류를, 고기 대신 콩이나 버섯을, 달걀 대신 두부를 먹으면 됩니다. 처음엔 오랜 습관에 어렸겠지만 차차 적응할 수 있어요. 일정 시기가 지나면 입맛도 새로운 식단에 익숙해질 테니까요. 일부 사람들은 채식이 오히려 건강을 해치는 것은 아닌가 우려하기도 하는데, 절대 그렇지 않습니다. 채식을 하면 오히려 스테미나나 강화되죠. 스테미나는 곧 장수(長壽)로 이어집니다. 콩밥에 김치와 나물 몇 가지만으로도 단백질, 지방, 비타민 등을 충분히 얻을 수 있어요. 단, 잘못된 채식은 경계해야 합니다. 채식을 하되 너무 과식하는 경우, 채식하면서 인스턴트를 즐기는 경우 말이에요. 음식에서 가장 중요한 건 생명력이예요. 생명력 없는 채식은 외려 몸을 병들게 한다는 걸 명심하세요.

이도경(46) 씨는 국내에 채식 요리가 생소하던 10여 년 전부터 채식 요리와 식이요법, 자연건강법, 동양철학을 통합한 '소울 푸드' 강의를 통해 채식과 건강의 연관성을 연구해온 채식 요리 연구가다. '이도경의 소울 푸드&채식 아카데미'를 비롯해 각종 칼럼, 특강, 채식 컨설팅 등을 통해 채식의 이로운을 전파하고 있다. 저서로 <영혼의 음식>, <다이어트건강도식>, <나는 채식요리사> 등이 있다.

## 나는 채식 요리 연구가입니다

내가 처음 채식 요리 연구가의 길로 들어선 20여 년 전만 해도 채식주의에 반기를 드는 이들이 많았지만 지금은 어느새 채식주의가 하나의 문화로 자리 잡았습니다. 과거 굶주리던 시절에는 무조건 끼니 걱정만 했지만, 지금은 어떤 음식을 어떻게 먹어야 건강할 수 있을지를 생각해야 할 때가 아닌가 합니다. 건강을 위해서라면 채식은 필연적인 선택입니다. 내 건강은 물론이고 지구의 건강까지 챙길 수 있으니까요. 하지만 나의 채식 요리는 여기서 한 걸음 나아갑니다. 이름하여 '소울 푸드(soul food)'. 나는 음식이 단순히 몸뿐 아니라 마음, 영혼까지 영향을 미친다고 봅니다. 불교에서 파·마늘·달래·부추·무릇, 즉 오신채(五辛菜)를 금하는 것도 이와 같은 이치죠. 매운 것, 자극적인 것을 먹고는 참선을 행할 수 없다는 뜻에서입니다. 자극적인 것은 사람을 거칠게 만들죠. 육식 또한 마찬가지입니다. 육식을 하는 사람은 난폭한 성향을 지닐 수밖에 없어요. 물과 빛 자체인 채식과는 다르죠. 그러니 먹는 음식을 통해 우리 자신을 다스리자는 것, 이것이 내가 이야기하는 소울 푸드의 핵심입니다.

OD Musical Company, CJ E&M & Interpark Theater present

# 21세기 최고의 브로드웨이 뮤지컬이 온다!

GREEN DAY'S  
**아메리칸 아이디엇**  
the groundbreaking **BROADWAY** musical



(Photos by Turner Rouse, Jr., John Daughtry, Litwin)

## 오 리 지 널 팀 내 한 공 연

## 2013. 09. 05 ~ 22 블루스퀘어 삼성전자를

제작 OD MUSICAL COMPANY CJ E&M 인터파크 씨어터 제작투자 원선정면투자주식회사 주관 오픈리뷰(주) 예매처 오픈리뷰 인터파크 옥션 11번가 yes24



# HOT ITEM

## ▶ Phantom

등받이가 젖혀지는 대부분의 안마의자와 달리 슬라이딩 기능으로 레일 위를 미끄러지며 움직일 수 있도록 설계해 안마의자 뒤쪽을 많이 띄울 필요가 없다. 따라서 효율적인 공간 활용이 가능한 것이 특징. 바디프랜드의 특허 기능인 팔과 손 동시 지압, 수면 유도 촉진 기능을 비롯해 발뒤꿈치 센서로 신장과 관계없이 맞춤형 안마를 받을 수 있는 자동다리길이 조절 기능, 원하는 온도로 안마를 받을 수 있는 온열 기능, 사용자 중심의 인터페이스를 갖춘 한글 리모컨 등을 적용했다. 레드와 오렌지 두 가지 색상. 398만 원 바디프랜드

## ▼ BM-200RB

인체공학적으로 디자인으로 설계된 BM-200RB는 팔, 허리, 골반, 종아리에서 발바닥까지 전체적으로 고무 퍼져 있는 89개의 에어셀과 의자 부분의 진동이 부드럽고 섬세한 전신마사지를 제공한다. 엄지손가락과 주먹 역할을 하는 안마볼, 감싸고 누르며 손바닥 역할을 하는 에어셀로 주무르기, 지압, 두드리기 등 다양한 마사지 기법을 구현할 뿐만 아니라 오션건에 특화된 한국형 스페셜 마사지 기능도 있다. 모든 조작 정보를 한글로 표기하거나 한 눈에 알기 쉽도록 아이코닉해서 조작이 수월하다. 450만 원 LG전자

## 사람 손 못지않게 아무진 안마의자

생물체만 진화하는 것이 아니라 가전제품 또한 기능의 진보를 거듭하고 있다. 최근 대표 주자는 단연 안마의자. 아무래도 사람 손만은 못하다는 평판은 옛말일 뿐이다. 사용자의 체형을 감지해 기기를 밀착한 후 이어지는 안마의자의 세심하고 아무진 놀림을 경험해보라. 열 안마사 부럽지 않을 것이다.



## ▲ EP-MA70

독자적 기술로 만든 세라믹 히터 온열 마사지를 탑재한 리얼프로 EP-MA70. 온열 마사지는 안마의자의 가족 시트를 따뜻하게 데워, 결리는 부위에 온열감을 서서히 전달해주기 때문에 좀 더 시원하게 근육을 풀어주는 것이 특징이다. 3D구동 지압장치로 경직된 근육을 상하·좌우·전후 3차원으로 돌려가며 지압해주는 회전지압을 비롯해 부위별 최대 1087개의 마사지기법이 탑재되어 있다. 결림이나 피로에 따라 선택 가능한 6가지 전신자극코스 외에 특정 부위, 부위별 강도 조절 등 세밀한 설정이 가능하다. 800만 원대 파나소닉코리아



## ▼ i-ROVOS

전신안마가 가능한 마사지볼 시스템, 상·하체 동시 안마를 할 수 있는 듀얼 컴프레서 등을 적용한 아이로보S는 순수 국내 기술과 디자인으로 만든 제품. 자동 체형 인식, 팔과 손 동시 지압, 수면유도 촉진 등 기존의 기능에 좌우 에어백으로 강력하게 눌러주는 어깨 마사지를 추가해 한층 완벽한 안마를 구현한다. 또한 사용자의 편의를 위해 USB포트를 장착해 핸드폰이나 MP3 충전이 가능하며, 안마의자의 내파가 덜거나 낮았을 때 교체하기 쉽도록 지퍼 내피 시트로 만든 것이 장점이다. 198만 원 바디프랜드



## ◀ uBliss

복부, 등, 요추, 엉덩이, 허벅지 근육의 통창인 코어 근육은 뼈를 보호하는 역할을 하며, 인체의 모든 힘과 운동성이 발생하는 우리 몸의 핵심이다. uBliss의 하이퍼-롤링 마사지 시스템은 목에서부터 요추와 허리까지 이어지는 전신에 작용해 머리에서 발끝까지 전신의 피로를 풀어준다. 또한 원하는 길이에 맞춰 다리 마사지를 확장할 수 있어 사용자의 신체에 맞춰 섬세한 마사지를 즐길 수 있다. 포워드 슬라이딩 방식을 적용한 공간 절약형 디자인이다. 258만 원 오셈코리아

## ◀ uDivine

휴먼 터치 입체형 3D 안마의자 uDivine은 주무름, 두드림, 전신 롤링, 부분 롤링 등 다양한 기능으로 터치감을 높였다. 일과 후 지친 몸과 마음을 진정시키는 릴랙스 프로그램, 편안한 숙면을 유도하는 취침 프로그램, 뻣뻣하게 경직된 부위를 마사지해주는 딥티슈 프로그램 등 피로 상태나 필요에 따라 안마 프로그램 선택이 가능하다. 또한 장착된 한글 소프트웨어 LCD 정보표시장에 현재 마사지 동작이 표시되어 편리하며, 머리받침에 내장된 오디오 스테레오 스피커로 원하는 음악을 들으며 휴식을 취할 수 있다. 그레이, 화이트, 레드, 그린, 블루 다섯 가지 색상. 598만 원 오셈코리아

제품문의: 바디프랜드(02-3448-5880, www.bodyfriend.co.kr), 오션건(010-600-8081, www.osm.co.kr), 파나소닉코리아(02-533-8452, www.panasonic.co.kr), LG전자(544-7777, www.lge.co.kr)

# JOY OF LIFE

## 캐나다 온타리오로 떠나는 리마인드 허니문 경이로운 대자연 속에서 부부애를 다지다

시간의 흐름에 비례해 사랑의 감정이 무뎌지지는 않았는지... 이즈음 다시 떠나는 허니문을 통해 신혼의 설렘을 추억하고, 두 사람이 함께해온 시간을 돌아보는 기회를 가지는 건 어떨까. 삶의 활력을 되찾아주는 여행지 온타리오를 소개한다.

캐나다 제1의 도시 토론토가 위치한 온타리오 주는 캐나다의 정치·행정·경제의 중심지이다. 또한 5대 호 중 4개의 호수와 연결한 이곳은 장대한 나이아가라 폭포, 아름다운 빅토리아풍 도시로 꼽히는 나이아가라 온 더 레이크, 세계적인 부호들의 휴양지 천섬(Thousand Islands) 크루즈 등 볼거리가 많다. 캐나다 여행의 출발점이자 마지막 도시이기도 한 토론토는 인디언 말로 '사람들이 만나는 장소'를 뜻한다. 말 그대로 전 세계에서 모여든 다양한 인종과 문화가 멋진 조화를 이뤄 세계적인 메트로폴리스를 만들었다. 마천루 속에 고풍스러운 성이 자리 잡고 있는가 하면, 현대적인 건물이 UFO처럼 공중에 떠 있는 듯한 모습도 발견할 수 있다. 거리에는 다양한 인종이 오고 가고, 고요히 반짝이는 크고 작은 호수들은 분주한 도시와는 또 다른 모습을 보여준다.

도시 중심부에 위치한 이튼 센터는 캐나다 최대 규모를 자랑하는 쇼핑몰이고, 블루어 요크빌은 토론토에서 가장 스타일리시한 지역이다. 캐나다를 대표하는 백화점인 '더 베이'를 비롯해 명품 숍, 고급 부티크, 갤러리 등이 들어선 블루어 요크빌은 패션과 디자인, 최신 트렌드를 보고 느낄 수 있는 곳이다. 다운타운 근처의 디스틸러리 지역은 디자인 숍과 아트 갤러리, 수공예 스튜디오가 많아 예술작품과 독특한 기념품을 구입할 수 있다. 다문화 도시답게 음식 문화도 다양하다. 토론토에만 9000여 개의 레스토랑이 있는데, 고급 레스토랑에서부터 길거리 음식까지 식문화 또한 메트로폴리스의 모습을 대변한다. CN타워에는 세계에서 가장 높은 와인 저장고를 구비한 레스토랑이 있는데, 토론토의 전망을 360도 감상하며 즐기는 식사가 일품이다.

## 세계 3대 폭포로 꼽히는 나이아가라

'천둥소리를 내는 물기둥'이라는 뜻인 나이아가라는 수량이 1분에 육초 100만 개를 채울 수 있을 정도라고 묘사된다. 인디언들만 알고 있던 나이아가라 폭포를 백인이 발견해 개발을 시작한 것은 1678년이다. 이후 신대륙 대자연의 상징으로 널리 알려졌고, 나폴레옹의 남동생이 이곳으로 신혼여행을 온 이후 세계적인 허니문 지역으로 각광받았다고 한다. 어마어마한 규모의 폭포는 탄성을 자아내기도 하

지만 감히 인간이 대적할 수 없는 대상으로서 경외감을 불러일으킨다. 이런 대자연 앞에서는 내 곁에 있는 누군가를 더 소중하게 느끼는 것은 인지상정. 이런 까닭에 많은 이들이 신혼여행지로 선택한 것은 아닐까. 나이아가라 폭포에서 파크웨이를 따라 10분 정도 북쪽으로 올라가면 나이아가라 온 더 레이크 지역이 나온다. 관광객들로 늘 북적이는 폭포 주변과는 달리 이곳은 고색장연한 영국풍 건물이 들어서 있고 포도밭이 햇살 아래 드넓게 펼쳐져 여유와 낭만을 느낄 수 있다. 나이아가라 폭포처럼 장엄하고 아찔한 볼거리에 비하자면 소박한 편인 나이아가라 온 더 레이크는 여행지에서 모처럼 평화로운 시간을 보낼 수 있는 곳이다. 자전거나 관광 마차를 타고 시내를 천천히 둘러보기에 제격이다.

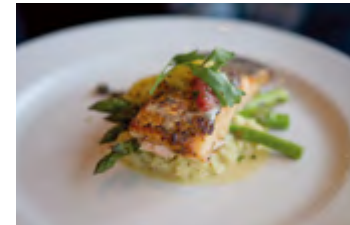
## 유네스코 세계자연유산 리도 운하

오타와 시 중심에서 킹스턴의 온타리오 호수까지 전체 길이가 202km나 되는 리도 운하. 북미 대륙에서 만든 운하 가운데 가장 오래된 운하로, 원래 군사물자 수송을 위해만 들었지만 전쟁에 사용된 적은 없다. 유네스코가 선정한 세계자연유산인 리도 운하는 오타와 시민과 여행객들에게 최고의 휴식처다. 리도 운하 강변을 따라 산책을 하면서 느긋한 시간을 보내는 것도 좋을 듯. 오타와 강을 유람하는 크루즈를 타면 국회의사당을 비롯해 강과 공원, 건물이 조화를 이룬 오타와의 모습을 감상할 수 있다.

오타와 시와 멀리 않은 킹스턴에서 페르티 수 없는 볼거리는 천섬이다. 천 개의 섬을 가지고 있어 천섬이라고 부르는 데, 총 1870여 개의 섬으로 이루어졌다. 나무 세 그루만 심을 수 있으면 섬으로 인정하는 아주 작은 섬부터 많은 주택이 들어선 섬까지 섬의 크기도 여러 가지다. 일부는 캐나다령이고 일부는 미국령으로 섬마다 제양된 국기로 소속을 구분할 수 있다. 크루즈를 타고 천섬을 한가로이 가로지르려면 양쪽으로 그림 같은 풍경이 펼쳐진다. 그중에서 백만장자 호텔 경영자인 볼트가 하트 섬에 세운 '볼트 성'은 외관뿐 아니라 사우전드 아일랜드 드레싱이 유래한 곳으로도 유명하다.

문의: 주한 캐나다관광청(02-733-7790, www.keepeexploring.kr), 캐나다 온타리오관광청(www.ontariotravel.net/kr)

리마인드 허니문, 그두 번째 주인공  
〈시니어조선〉과 캐나다관광청, 캐나다 브리티시컬럼비아관광청, 캐나다 온타리오관광청은 이 시대의 멋진 중년 부부에게 리마인드 허니문을 선물한다. 첫 번째 행선지인 브리티시컬럼비아에 이은 두 번째 행선지 온타리오로 리마인드 허니문을 떠날 주인공으로 김진배·왕수경 부부가 선정됐다. 제주도 정방폭포에서 신혼의 첫날을 맞고자 했던 애초 계획과 달리 결국 속리산으로 향했던 김진배·왕수경 부부. 1976년 12월 결혼식 이후, 이들은 37년 만에 정방폭포 대신 나이아가라 폭포를 바라보며 함께 살아온 삶을 추억하고 제2의 인생 여정을 설계하는 시간을 갖게 될 것이다. 이 외에 도시 속의 세계로 일컫는 토론토, 1870여 개의 섬으로 이루어진 천섬 크루즈 등 8월 3일부터 일주일간 온타리오 전역을 여행하게 된다. 이번 리마인드 허니문은 캐나다관광청과 캐나다 온타리오관광청의 지원으로 이루어지며, 부부의 캐나다 여행기는 〈시니어조선〉 9월호에 소개할 예정이다.





# TRAVEL

## 해외 여행의 피로함은 NO! 꽃보다 클럽메드

아름다운 자연과 이국적인 문화를 다양하게 즐기며 편안한 휴가를 즐길 수 있는 해외 리조트는 누구나 꿈꾸는 휴가지이다. 특히, 모든 서비스를 제공하는 올 인클루시브 리조트(all inclusive resort)야말로 불편하고 복잡한 것은 질색인 중·장년층에게 제격일 터. 이국적인 분위기를 만끽할 수 있을 뿐만 아니라 비행시간이 짧아 부담 없이 다녀오기 좋은 클럽메드 프리미엄 올 인클루시브 리조트 두 곳을 추천한다.

1 리조트 내에 자리한 호수.  
2 연잎 조형물로 장식한 '로터스 레스토랑'.  
3 리조트 내 레스토랑에서는 중국 요리뿐 아니라 세계 각국의 다양한 요리를 맛볼 수 있다. 4 객실 형태의 독특한 객실 내부.

### 아름다운 산수 절경 속 문화 체험 클럽메드 계림 리조트

중국 남서지역 광시 좡족 자치구에 위치한 계림은 웅장하게 펼쳐진 카르스트 봉우리들과 유유히 흐르는 이강(The Li River), 고즈넉하게 자리 잡은 계단식 논 등 어느 곳에 눈을 두어도 아름다운 한 폭의 그림 같은 경치로 유명하다. 이처럼 수려한 풍광을 지닌 중국 계림은 1996년 세계문화유산 지역으로 유네스코에 등재되었으며, 중국 내에서도 최고의 자연경관 지역 1위로 선정된 바 있다. 끝없이 펼쳐지는 산수 절경과 문화가 살아 숨쉬는 중국 계림에 위치한 클럽메드 계림 리조트는 아름다운 자연 속에서 편안한 휴식은 물론 각종 문화 체험까지 즐길 수 있는 것이 장점이다. 특히, 중국 계림까지 4시간이면 닿을 수 있는 직항 노선이 마련되어 있어 장시간 비행을 꺼리는 이들에게도 부담이 없다.

클럽메드 계림 리조트는 차별화된 디자인의 독특한 객실이 특징이다. 또한 리조트 내에는 '현대 조각 공원'이 있는데, 약 14만 평 규모의 드넓게 펼쳐진 공원 곳곳에는 전 세계 30개국 출신의 신진 작가들이 만든 150여 개 조각 작품을 전시해놓았다. 작가들의 다양한 작품을 감상할 수 있을 뿐만 아니라 현지 아티스트와 함께 나만의 예술작품을 만드는 아트 클래스 등 문화 체험도 가능하다. 요리의 천국인 중국에서 미식의 즐거움도 빼놓을 수 없을 터. 전 일정 뷔페식 식사를 제공하는 메인 레스토랑에서는 쓰촨, 광둥, 하이난 지역의 중국 요리와 세계 각국의 요리가 제공되어 입맛과 취향에 따라 다양한 메뉴를 선택할 수 있다. 그 밖에 스페셜티 레스토랑에서는 유명 중국 현지 요리 및 주방장 특선, 코스형 아시아 메뉴 등의 특별 메뉴를 맛볼 수 있으며, 하루 종일 운영하는 누들바에서는 중국 각 지역의 특색 있고 다양한 면 요리를 언제든지 즐길 수 있다.

계림에서 이강 투어와 장미머우 감독의 가극 <인상유삼지>는 놓칠 수 없는 볼거리이다. 계림과 양샹 사이를 흐르는 이강에서 배를 타고 끝없이 펼쳐지는 산수절경을 만끽할 수 있는 이강 투어와 세계 최대 규모의 자연 무대에서 펼쳐지는 <인상유삼지> 관람은 계림 여행의 핵심인 것. 현지 주민들의 삶을 엿볼 수 있는 세외도원과 외국인들의 거리 웨스트 스트리트도 가볼 만하다. 이 외에 럭셔리 스파와 중국의 독특한 문화와 자연을 직접 체험하는 타이치, 동굴 탐험 등 다채로운 액티비티가 마련되어 있다.

### 서울에서 3시간 만에 만나는 파라다이스 클럽메드 카비라 비치 리조트

한국에서 가장 가까운 클럽메드 리조트인 카비라 비치 리조트는 이국적인 오키나와의 문화를 경험할 수 있는 최적의 장소이다. 일본 오키나와 류큐 열도 서쪽에 위치하며, 오키나와에서는 비행기로 약 1시간 거리에 불과할 뿐만 아니라 산호초와 훼손되지 않은 자연 그대로의 섬으로 둘러싸인 이시가키 섬은 멋진 전경을 자랑한다. 특히, 클럽메드 리조트 근처의 카비라 만은 투명하고 푸른 환상적인 물빛으로 유명하다.

오키나와 열도는 400여 종의 산호를 보유한 세계 최고의 해양 리조트 도시 중 하나로 이곳에 자리한 클럽메드 카비라 비치 리조트는 2012년에 리노베이션을 거쳐 더욱 새롭고 산뜻한 휴식처로 거듭났다. 넓게 탁 트인 리셉션과라운지 공간에서 다양한 서비스를 편안하게 제공할 뿐만 아니라 리셉션 공간, 객실, 레스토랑 등 어느 장소에서든 멋진 바다를 감상할 수 있는 것. 스위트룸과 디럭스 가든 테라스룸의 객실 내부는 화이트와 민트 컬러를 사용해 청량감을 선사하며, 무엇보다 대부분의 객실이 비치와 연결되어 편리하다. 또한, 장수 국가로 유명한 일본 오키나와 현지의 싱싱한 음식을 맛볼 수 있다는 것도 큰 특징 중 하나. 저지방, 저염, 고영양을 두루 갖춘 오키나와의 음식을 직접 시식해보고, 강렬한 풍미와 부드러움으로 유명한 오키나와의 대표 별미인 이시가키 규비프도 즐길 수 있다.

리조트 내에서 휴식과 액티비티로 시간을 보냈다면 이제 오키나와의 아름다운 해변을 느껴볼 차례. 클럽메드 카비라 비치 리조트에서 제공하는 외부 관광을 통해 색다른 문화와 이국적인 자연의 아름다움을 체험할 수 있다. 이시가키 섬을 둘러보거나, 유부 섬에서 물소가 끄는 수레에 올라 전통음악을 감상하며 현지인들의 생활을 살펴보는 재미가 쏠쏠하다. 또한 일본 최남단에 위치한 온센 온천에서의 휴식도 색다른 즐거움을 선사할 것이다.

#### 프리미엄 올 인클루시브 서비스

예약 시 한 번 결제를 하면 휴가지에서 추가 요금이나 일정에 대한 스트레스 없이 마음껏 휴양을 즐길 수 있는 것. 왕복 항공권과 객실은 물론 공항 픽업 서비스, 전 일정 제공되는 뷔페 요리와 코스 요리, 스파 서비스, 오픈 바에서 무제한으로 제공되는 각종 음료 및 주류, 그리고 80여 가지의 스포츠 강습 및 액티비티가 모두 포함된다.

#### 실속 있게 떠나는 클럽메드!

클럽메드는 10월까지 이용하는 고객들을 대상으로 8월 31일까지 예약 시, 리조트를 최대 35% 할인하는 혜택을 제공한다. 프로모션 기간 동안 예약 시 계림은 최저 135만원, 카비라 비치는 최저 125만 원부터 이용 가능하다. 홈페이지를 통한 온라인 예약 시 추가 2% 할인 혜택을 제공한다.

문의 클럽메드(02-3452-0123, www.clubmed.co.kr)

1 환상적인 물빛으로 유명한 카비라 만에 위치한 클럽메드 카비라 리조트. 2 유부 섬관광 3 카비라 리조트 내 바(bar) 4 모던한 분위기의 스위트룸은 화이트와 민트 색상으로 꾸며 청량감을 더했다.







# SENIOR CARE

## 전문 케어기버가 말하는 어르신을 제대로 돌보는 5가지 방법

전문 케어기버(CAREGvier™)는 집으로 직접 찾아가 어르신을 돌보는 '돌봄 전문가'를 말한다.

어떤 상황에서도 어르신을 편하게 해주는 것이 케어기버의 역할. 이들에게는 오랜 케어 경험을 통해 어르신을 효과적으로 돌보는 노하우가 있다.

“그분이 처음 발을 댄 날을 잊을 수가 없어요.” 마이크가 한 걸음 한 걸음 혼신의 힘을 기울여 발을 내딛는 순간, 백순원 케어기버는 눈시울을 붉혔다. 그 발걸음의 주인공도 흐르는 눈물을 감출 수 없었다. 자신이 다시는 걸을 수 없을 것이라 생각했기에, 큰 감격으로 다가온 것이다. “그 순간은 매우 놀라웠습니다. 당시 그의 아내도 곁에 있었는데 함께 부둥켜안고 울었어요. 크리스마스이브에 일어난 일입니다.” 백 씨는 지난해 겨울 시니어케어 전문기업 홈인스테드코리아의 외국인 고객 마이크(가명)를 돌봤다. 당시 마이크는 뇌졸중 후유증으로 하반신을 자유롭게 움직이지 못했고, 홀로 외롭게 보내는 시간이 많아져서인지 재활 의지가 없었다. 재활 운동에 소극적인 것은 물론, 스스로 몸을 움직이는 것조차 하지 않았다. 누군가 곁에서 현재의 상황을 이겨낼 수 있다는 자신감을 심어줘야 했지만 아내의 직장에 다녀 그의 걸을 지킬 수가 없었다.

결국 그의 아내는 시니어케어 전문기업의 문을 두드렸다. 홈인스테드코리아는 마이크와 딸이 통하는 케어기버를 배정했다. 몸이 불편한 고객에게 신체적 도움은 물론 정서적 안정이 필요하다는 판단에서다. 백 씨를 포함해 2명의 케어기버가 번갈아가며 마이크를 돌봤다. 케어기버들은 환자에게 회복될 수 있다는 자신감을 심어주기 위해 인내심을 가지고 대화를 했다. 가능하면 스스로 움직이도록 유도했고, 재활 운동을 빼뜨리지 않도록 용기를 불어넣어주었다. 그렇게 4주 정도가 흘렀다. 그리고 마침내 이들은 크리스마스 이브에 기쁨을 맞볼 수 있었다.

몸과 마음이 불편한 어르신과 케어기버 사이에 무엇보다 중요한 것은 공감이다. 그런 의미에서 가족만큼 완벽한 케어기버는 없다. 하지만 현실적으로 24시간 곁에서 어르신을 돌보는 것은 쉬운 일이 아니다. 그나마 병원에서는 의료진이나 간병인 등에게 도움을 받을 수 있지만, 집에서는 이마저도 쉽지 않다. 그런 이들에게는 직접 집으로 찾아가 돌봄 서비스를 제공하는 전문 케어기버가 큰 도움이 될 수 있다. 전문 케어기버는 다년간의 경험과, 지속적인 교육 및 소속 회사의 관리 덕분에 고객의 신뢰를 얻는 노하우를 가지고 있다. 앞서 소개한 마이크의 사례에서도 환자과 케어기버의 관계가 처음부터 원만한 것은 아니었다. 하지만 인내심을 가지고 어르신이 자신을 믿고 의지하도록 노력한 끝에 좋은 결과를 얻을 수 있었다. 그렇다면 전문 케어기버들이 지닌 노하우는 무엇일까. 그들이 말하는 어르신을 잘 돌볼 수 있는 방법은 다음과 같다.

**1 이야기를 진지하게 청취하라** “정신적·육체적으로 힘든 상황에서는 누군가 곁에 있다는 것만으로도 위로가 됩니다. 곁에서 자신의 얘기를 진지하게 들어주는 사람이 있다는 것에 어르신들은 큰 안도감을 얻습니다. ‘이 사람은 내가 힘들 때 나를 지고 있구나.’ 이런 마음이 들 수 있도록 그분들의 말에 귀 기울여 보세요. 그것만으로도 관계가 좋아집니다.” - 백순원 케어기버  
살다 보면 위로가 필요한 순간이 있다. 그럴 땐 왜 나만 이런 일을 겪는지 억울하기도 하고 아무도 내 마음을 헤아려주지 못한다는 생각이 들기도 한다. 병에 걸리거나 사고를 당한 후 겪는 증상도 이와 유사하다. 이때 가장 필요한 것은 누군가의 위로다. 위로의 방식은 여러 가지가 있겠지만, 묵묵히 옆을 지키면서 어르신이 하는 말을 들어주는 것이 가장 효과적이다.

**2 필요한 존재임을 인식시켜라** “나이가 들고, 신체 활동 능력이 떨어지면 스스로를 ‘아무짝에도 쓸모없는 존재’로 여기곤 합니다. 어르신들이 이런 생각을 하지 않도록 어떤 역할을 맡겨야 합니다. ‘조언 구하기’는 활기를 불어넣는 좋은 방법 중 하나입니다. 그들에게 작은 고민을 털어놓고, 어떻게 하면 좋을지 물어보세요. 아마 평소와는 다른 어르신의 눈빛을 확인할 수 있을 거예요.” - 정현미 케어기버  
몸이 아프면 의지도 약해진다. 자존감 역시 함정이 낮아진다. 자신이 할 수 있는 일이 별로 없고, 세상의 낙오자가 된 듯한 불안감에서다. 해결책은 단순하다. 그들의 존재 가치를 느끼게 하는 것이다. 사적인 고민을 털어놓거나, 세상사에 대한 조언을 구하는 등 작은 노력만으로도 환자의 자존감을 크게 올려준다.

**Home Instead**  
시 니 어 케 어  
가치추천 돌보는 어르신의 동반자

(주)홈인스테드코리아는 세계 최대 시니어 케어 전문 기업인 미국 홈인스테드 시니어케어의 한국 법인으로 2008년에 설립됐다. 본사와 동일한 케어 서비스를 서울 및 수도권 일부, 청주 지역에서 제공하고 있다. 외출 동행, 투약 관리, 식사 준비, 안전한 집 안 환경 유지, 심부름, 치매환자 돌보기 등의 서비스를 통해 부모님을 제대로 돌보기 힘든 이들에게 큰 힘이 되고 있다.  
문의 02-3218-6243,  
www.homeinstead.co.kr

**3 입장을 바꿔 생각하라** “상대방의 마음을 헤아리기란 쉽지 않습니다. 입장을 바꿔서 내가 그런 처지라면 어떤 것인지 끊임없이 자문해야 합니다. 그래야 어르신이 어디가 불편한지 알 수 있어요. 그러기 위해서 가장 필요한 것은 자신을 낮추는 것입니다.” - 이현무 케어기버  
상대방의 입장에 서보지 않고서 그 사람을 이해하기란 쉬운 일이 아니다. 관찰열에 시달리는 할머니를 본 어린 손자가 ‘왜 이렇게 중중걸음이실까’라며 고개를 가우뚱하는 것은 이 때문이다. 어르신을 돌볼 때는 그들의 입장에서 먼저 생각해보는 자세가 필요하다. 어르신이 화를 내고 짜증을 낸다고 해서 섭섭해하기보다 ‘만일 어르신 입장이라면 나는 어떻게 할까’라고 생각해보자. 그러면 ‘몸과 마음의 고통이 얼마나 심한지’ 이해하는 마음이 생긴다. 도움이 필요한 것은 ‘내가 아닌 어르신’이라는 점을 잊지 말아야 한다.

**4 응원과 칭찬을 아끼지 말라** “몸이 편찮고 연로하셔도 마음은 젊은 사람과 다를 바 없습니다. 그래서 저는 어르신들 외로 가꾸는 것에 신경을 쓰는 편이에요. 단정하게 머리도 빗겨드리고 매니큐어도 발라드립니다. 그런 후에 아름답게 변한 외모를 칭찬해드리면 행복한 미소를 지으십니다.” - 이명자 케어기버  
편찮은 어르신들은 자신의 상태가 더 악화되지는 않을까 걱정한다. 시간이 지났는데도 생각만큼 몸 상태가 좋아지지 않으면 불안한 마음은 더 커진다. 그래서 케어기버는 어르신의 자신감 형성에 신경을 써야 한다. 우선 자신감을 높이기 위해서는 자주 칭찬을 하는 것이 좋다. 자신이 아직 무언가를 할 수 있다는 믿음은 어르신의 자존감을 높여준다. 특히 어르신이 조금이라도 의지를 보이면 진심이 담긴 응원을 통해 포기하지 않도록 해야 한다. 더불어 어르신의 잔존 능력을 살리는 것도 중요하다. 아직 신체 기능 중 활용할 수 있는 부분을 사용해 자신이 하고 싶은 일을 스스로 할 때, 그 성취감은 배가 되기 때문이다.

**5 가족도 모르는 것이 있을 수 있다** “치매 어르신을 돌본 적이 있는데, 아들이 어머니 걸을 늘 지키며 보살폈습니다. 그런데 이상한 점을 하나 발견했어요. 가끔씩 어머니는 속옷이 젖은 채로 계시는데도 곁에 있는 아들은 전혀 눈치를 못 채는 거예요. 아무래도 남자여서 그런지, 어머니를 세심하게 챙겨드리는 것이 어려운 것 같습니다.” - 김현경 케어기버  
평생 함께 살을 비비며 살아온 가족도 서로에 대해 완벽하게 알 수는 없다. 하지만 많은 이들이 그 사실을 쉽게 인정하지 않는다. ‘내 가족이니까 내가 세상에서 가장 잘 안다’는 생각에 가족에게 벌어진 상황을 쉽게 단정할 때가 있다. 환자를 돌보는 과정에서 이러한 일은 종종 있다. 특히 자신을 돌보는 가족에게 미안해서 불편함을 참고 있는데도, 보호자가 쉽게 눈치 채지 못하는 경우가 많다. 이러한 상황을 극복하기 위해서는 전문 케어기버 등 외부인의 도움을 받는 것이 좋다. 가족에게는 말하지 못하는 것들을 쉽게 털어놓는 경우가 많아서다.

# TREND



## 자신의 이야기를 e북으로 담아내는 사람들

아프리카 속담에 ‘죽어가는 노인은 도서관 하나가 불타는 것과 같다’는 말이 있다. 시니어가 가진 경험과 노하우가 얼마나 방대한지를 표현한 말이다. 그래서 시니어의 지혜를 e북(전자책)으로 남기려는 노력은 남다른 의미를 가진다.

송영록(61) 씨는 올해 초를 생각하면 아직도 얼떨떨하다. 자신의 이름 석 자가 새겨진 책을 출간했기 때문이다. 게다가 이를 축하하는 출판기념회까지 연 것. 저자라는 타이틀이 아직까지 익숙하지 않다고 말하는 그에게 무슨 일이 있었던 걸까.

송 씨는 지난해 스페인 산티아고 순례길 여행을 떠났다. 환갑을 기념해 좀 독특한 선물을 자신에게 하고자 했는데, 그것이 바로 여행의 시작이었다. 평소 걷기운동으로 단련한 체력을 시험하고 싶었던 것도 하나의 이유였다. 50일 동안 그가 오로지 두 다리로 이동한 거리는 총 920km. 강행군이었지만 다행히 별 탈 없이 여행을 마칠 수 있었다. 하지만 혼자만 간직하기 안타까운 장면이 무척 많았다. 그래서 한국에 돌아온 후 하루하루의 경험을 글과 사진으로 남겼다. 그리고 자신의 여행 칼럼을 시니어 포털 사이트 유어스테이지(www.yourstage.com)에 연재했다. 산티아고에서 겪은 일들을 떠올리며 여행의 전 과정을 꼼꼼하게 글로 써 내려갔다. 독자들의 반응은 나쁘지 않았다. 젊은 사람들이나 떠나는 것으로 여겼던 도보 배낭여행을 예순이 넘는 시니어가 적절 해나가는 모습에 대리만족을 느낀 것이다. 연재가 마무리되고 나니 총 31편의 칼럼이 모

였다. 넉넉히 책 한 권 분량이 됐다. 그는 이것을 아예 책으로 펴내야겠다고 마음먹었다. 그리고 올해 초 그는 〈열릴 뚝뚝 까미노 산티아고〉를 전자책으로 출간했다.

**자서전출간과정 ‘라이프 저널’ 론칭**

일반적으로 책을 내는 과정은 복잡하고 시간도 오래 걸린다. 원고 작성, 교정·교열, 디자인 작업 등의 과정을 거쳐야 하고 아무리 빨리 책을 내려고 해도 최소 3개월 정도의 시간이 걸린다. 하지만 송 씨가 여행 칼럼을 한데 묶어 책으로 출간하기까지 걸린 시간은 채 한 달이 안 된다. 전자책으로 출간했기 때문이다. 전자책 제작 프로그램에 글과 사진을 입력한 뒤 몇 번의 마우스 클릭만으로도 쉽게 책이 완성된다. 인쇄할 필요도 없으니 시간도 크게 줄어든다. 인생 경험이 많은 시니어들의 지혜는 우리의 소중한 자산이다. 오랫동안 시행착오를 겪으면서 얻은 자신만의 노하우이기에 그 가치가 높다. 하지만 이를 후배 세대들에게 나누줄 방법은 많지 않다. 이름이 알려진 사람들이야 책을 내거나 강연을 하는 등 여러 방식으로 자신의 경험을 나눌 수 있지만 대부분의 시니어들은 여기에서 소외돼 있다. 전자책은 이 같은 상황을 극복할 수 있는 좋은 대안이다. 누구

나 쉽게 자신의 경험을 정리할 수 있고, 그 경험을 나누는 데도 큰 비용이 들지 않는다. 시니어 비즈니스 전문기업 시니어파트너즈는 전자책을 활용해 시니어들의 경험을 공유하려는 노력을 펼치고 있다. 올해 초 송 씨의 책을 전자책 형태로 출간한 데 이어 유어스테이지 시니어 리포터 회원 114명의 글도 전자책 14권으로 묶어 펴냈다. 〈시니어의 무대 - 2013 상반기 유어스테이지 시니어리포터 모음집〉은 지난해 11월부터 올해 5월까지 이들이 작성한 2986개의 글이 담겨 있다. 송 씨와 시니어리포터의 전자책은 모두 인터넷 교보문고에서 판매 중이다. 이번 전자책 출간 후의 반응은 뜨겁다. 이 책을 본 유어스테이지 회원들이 자신의 이야기도 책으로 제작해달라고 요청한 것. 시니어파트너즈는 이에 은퇴준비학교 ‘양코스쿨’과 연계한 ‘라이프 저널(http://life.yourstage.com)’ 서비스를 론칭할 계획이다. 이 서비스를 활용하면 전문가의 도움을 받지 않아도 시니어들이 혼자 힘으로 자서전을 만들 수 있다. 자신의 인생 궤적을 쉽게 정리할 수 있도록 문답 형태의 단순한 구조로 구성돼 있다. 본격적인 서비스는 8월 중순부터 제공할 예정이다. 전자책 출간에 드는 비용은 서비스 등록비 5만 원과 전자책 출간 제작 대행비 20만 원을 포함해 총 25만 원 수준이 될 것으로 보인다. 출간된 전자책은 인터넷 교보문고에 등록된다.

전자책 출간 후에는 유료 판매를 통해 인쇄 구입 등을 얻을 수 있다. 최근에는 전자책 유통 채널이 많아져 판매할 곳도 늘어났다. 대표적인 곳으로 조아라닷컴, 북팔, 텍스트어, 북씨 등이 있다. 또 공모전 참가 등을 통해 자신의 경험을 더 많은 이들과 공유할 수도 있다. 대표적으로 한국출판문화산업진흥원의 ‘대한민국디지털작가상’이 있다. 한국출판문화산업진흥원은 우수 디지털 출판 콘텐츠 발굴 및 작가 육성을 위해 매년 대한민국디지털작가상을 실시한다. 지원 분야는 소설과 평론이며 총 상금은 4800만 원 규모다. 올해는 8월 30일까지 신청 접수를 받는다. 전자책 전문 기업 북큐브에서도 1억 원 규모로 대한민국 e작가상 공모전을 진행 중이다. 신청 기간은 9월 1일부터 11월 30일까지다.

**도전과 기회의 글쓰기**

글은 자신의 생각을 쉽게 정돈해서 보여줄 수 있는 그릇이다. 살아온 세월의 무게와 생각의 깊이가 남다른 시니어들은 이러한 이유로 글쓰기의 매력에 쉽게 빠진다. 그러나 글을 자신만이 볼 수 있는 공책이나 원고지에 쓰면 남들과 공유하기가 어렵다. 전자책은 이러한 단점을 극복할 수 있는 좋은 수단이다. 〈나는 치사하게 은퇴하고 싶다〉의 저자인 시니어파트너즈 김형래 상무는 전자책이 시니어들에게도 전과 기회의 장이 될 것이라고 말한다. “전자책은 개인 출판의 진입 장벽을 획기적으로 낮춘 것으로 평가받습니다. 자신의 손으로 작성한 글과 사진을 적은 비용으로 많은 이들과 나눌 수 있다는 점에서 전자책의 매력을 확인할 수 있습니다. 전자책의 특성상 결과물을 바로 확인할 수 있어 만족감 또한 높습니다. 시니어파트너즈는 그 기회를 ‘라이프 저널’ 서비스를 통해 제공하고자 합니다. 글 쓰기에 익숙하지 않은 시니어들을 위해 과정만 이수하면 쉽게 자서전을 완성할 수 있는 교육 프로그램도 개설할 예정입니다. 자신의 경험과 지혜를 책으로 담아내기 원하는 많은 이들의 참여를 기대합니다.”  
문의 02-3218-6234



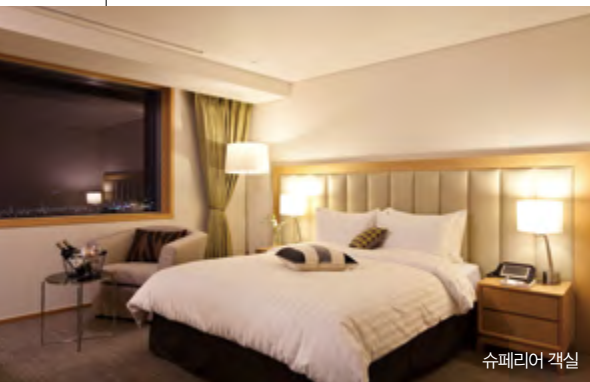
## HOLIDAY



## 소중한 이와의 어느 멋진 여름날

이 여름을 즐길 만한 특별한 공간이 어디 없을까? 멀리서 찾을 필요 없겠다.

일산 엠블호텔 킨텍스에서 소중한 사람과 호화로운 하루를 보낼 수 있는 'One Summer Day' 패키지를 선보인다.



슈퍼리어 객실



쿠치나M



피트니스 클럽

지난 3월 문을 연 엠블호텔 킨텍스는 로하스(LOHAS)를 꿈꾸는 이들에게 최적의 장소라 할 만하다. 총 377실 규모의 특급 호텔인 이곳에 서라면 도심 속에서도 조용하고 여유로운, 동시에 호화로운 휴식을 즐길 수 있다. 호수공원이 한눈에 내려다보이는 탁 트인 전망과 미각을 일깨우는 웰빙 요리는 압권이다. 특히 음식 서비스는 엠블호텔 킨텍스의 자랑이라 할 만한데, 건강과 맛을 동시에 추구하는 최근 트렌드를 반영해 시니어의 마음을 단숨에 사로잡는다.

뷔페형 레스토랑 '쿠치나M'은 라이프 오픈 키친 시스템을 중심으로 유기농 식재료와 식감을 최대한 살린 160개의 메뉴를 선보이며, 중식당 '죽림'은 광둥요리 중심의 중국 4대 요리와 스페셜 티 체험을 선사한다. '일라고 델리'에서는 국내 최고의 파티시에가 만든 건강빵과 섬세한 디자인의 케이크를 맛볼 수 있으며, 로비 라운지&바 '일라고'는 라이브 재즈 선율 속에서 차 한잔의 여유를 즐기기에 제격이다.

이 밖에 최첨단 시설을 도입한 피트니스 클럽과 야외 수영장 등도 이용할 수 있다. 청사초롱과 등잔, 한복의 웃고름 등 전통문양을 현대적으로 해석한 세련되고 품격 있는 인테리어도 눈길을 끈다.

## 서머 패키지로 떠나는 도심속 휴가

올여름에는 엠블호텔 킨텍스에서 선보이는 'One Summer Day' 패키지에 주목하자. One Summer Day 패키지는 전망이 뛰어난 슈퍼리어 객실과 럭셔리 뷔페 쿠치나M 조식, 야외 수영장 및 피트니스 클럽 무료로 이용으로 구성돼 있다. 사우나 이용 시 50%, F&B 이용 시 10% 할인쿠폰을 제공한다. 가격은 주중(일~금) 19만3600원부터, 주말(토) 24만2000원부터. 또 하나 기억해야 할 것! One Summer Day 패키지 이용 고객을 위한 특별한 이벤트도 마련돼 있다. 행운의 스크래치 카드를 제공하는 것. 경품으로는 객실이용권, 뷔페이용권, 라운지 음료이용권, 라바와 함께하는 3D 곤충 체험전 이용권, 양준혁과 함께하는 라이브 야구 체험전 이용권 등이 있다. 이벤트 기간은 8월 31일까지다.

문의 031-927-7700, www.mvlhotel.com/kintex/



## 손자에게 점수 따기!

엠블호텔 킨텍스에서는 아이들의 대통령 보로로와 친구들을 만날 수 있는 '보로로 대모험 패키지'를 선보인다. 어린 손자에게 추억을 선사하기에 더없이 좋은 기회다. 보로로 대모험 패키지는 엠블호텔 슈퍼리어, 디럭스, 주니어 스위트, 이크제큐티브 스위트룸 중 선택 가능하다. 쿠치나M 조식 뷔페이용권(성인2명, 어린이 1명)과 보로로 파크 이용권(성인 2명+어린이 1명/주차권 3시간 포함), 아이들이 선호하는 파비카스텔 색연필 세트, 색칠공부 노트, 엠블 필통 등을 제공한다. 추가적으로 야외 수영장 오픈 기간에는 수영장 및 피트니스 클럽을 무료로 이용할 수 있다. 사우나 이용 시 50% 할인과 F&B 10% 할인 혜택도 받을 수 있다. 패키지 판매 기간은 12월 14일까지, 가격은 26만 원부터다.

## BULLETIN



## Gallery

이건희展  
문자와 이미지,  
캘리그래피의 유희

알 수 없는 문자들이 흩어져 화면을 이루고, 때로는 깨알 같은 글자들이 바탕이 되기도 하는 작품은 암호화되지 못한 기호들의 난립으로 인해 소통조차 어려운 지금의 시대를 상징한다. 작가는 이를 통해 문자와 이미지의 문제, 의미와 조형성의 문제를 다룬다. 한지에 아크릴을 사용해 표현한 색감은 캔버스와 달리 은은하고 편안한 느낌을 준다. 작가는 서울·부산·일본·미국 등에서 18여 회 개인전을 열었고, 시카고 아트 페어, 칼스루에 아트 페어 등에 참여했다. 8월 8일까지 에감창 미당에서 전시된다.  
문의 02-3461-1305



## '마지막 4중주' 음악적 은유를 통해 인생을 통찰하다

결성 25주년 기념 공연을 앞둔 세계적인 현악 4중주단 '푸가'. 그들 내에서 음악적·정신적 멘토 역할을 하던 첼리스트 피터가 파킨슨병 초기라는 진단을 받으면서 네 명의 단원은 충격과 혼란에 빠진다. 스승과 제자, 부부, 옛 연인, 친구 등 개인적으로도 가까운 관계인 네 사람은 이를 계기로 25년간 숨기고 억눌러온 감정들을 드러내기 시작하며 삶과 음악에 있어서 최대의 기로에 서게 되는데... 인생의 파할 수 없는 변화를 맞이한 4인의 음악인을 통한 삶과 예술, 그리고 사랑 이야기와 더불어 뉴욕의 풍광과 베토벤 '현악 4중주 14번' 등 클래식 명곡도 즐길 수 있다. 아르 잘바르 감독, 7월 25일 개봉



## Drink

## 건강을 지켜주는 과일 주스

100% 과일과 베리로 만든 스웨덴산 마이스무디는 설탕, 첨가제, 방부제 등을 조금도 첨가하지 않은 건강 음료. 마이스무디 한 팩에는 200g의 과일이 담겨 있기에, 노화 방지 효과뿐만 아니라 섬유질, 미네랄, 비타민이 풍부한 아시아베리 등 여러 베리와 과일을 손쉽게 섭취하기 좋다. 수퍼파일로 꼽히는 블루베리, 석류, 아시아베리를 비롯해 라즈베리, 자몽, 복숭아, 딸기, 망고 등 종류가 다양해 취향에 따라 선택이 가능하다. 문의 02-518-5590, www.mysmoothie.co.kr



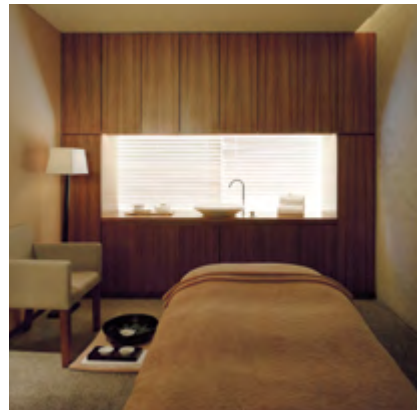
## 신사를 위한 궁극적 자동차

롤스로이스 108년 역사상 가장 감동적인 디자인을 선보이는 레이스(Wraith). 레이스는 1938년 처음 출시한 이후 1946년부터 1959년까지 출시한, 롤스로이스에서 가장 유명한 모델 중 하나인 '실버 레이스' 모델의 부활이기도 하다. 하반기 국내 출시 예정인 레이스는 외관 스타일링에 걸맞은 성능을 갖췄다. 6.6리터 12기통 트윈 터보 엔진과 8단 자동변속기의 조합은 최고 624마력의 출력을 자랑하며, 최대토크는 81.6kg·m. 가속력은 4.6초로 빠르지만 롤스로이스 특유의 품격과 고급스러움은 물론 안락한 승차감을 느낄 수 있다. 문의 02-512-5834

## 남성을 위한 도심 속 스파

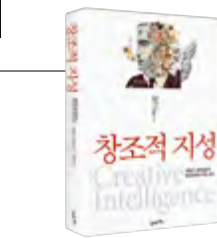
파크 하얏트 서울의 파크 클럽 스파가 남성들을 위해 60분 바디 트리트먼트와 30분 페이스 트리트먼트로 구성된 '파크 클럽 스파 포 맨(Park Club Spa for Men)' 프로그램을 선보인다. 바디 트리트먼트는 스트레칭 기법을 사용하는 강도 높고 깊이감 있는 전신 관리로, 스트레스·출장·여행 등으로 긴장되고 뭉쳐 있는 근육을 이완해주고 원기를 회복시킨다. 페이스 트리트먼트는 유분, 각질, 스트레스나 먼지 등으로 손상된 피부에 효과적인 케어로, 딥클렌징을 통해 쌓여 있는 피지와 노폐물을 제거하고 모공을 깨끗하게 정리해준다. 당일 한해 피트니스 스튜디오, 수영장, 사우나를 무료로 이용할 수 있다. 가격 2만 원. 10% 세대가 포함되어, 별도의 봉사료는 없다. 문의 02-2016-1176

## Spa



## Cinema

창조적 지성  
Creative Intelligence



## 〈창조적 지성〉

저자는 창조성이 우리 모두에게 내재되어 있고 적합한 타인과 팀을 이룸으로써 더욱 커지는 능력이라고 말한다. 이 책은 창조적 지성의 다섯 가지 능력을 소개한다. '지식 발굴', '틀 깨기', '즐거움', '만들기', '중심 잡기'가 바로 그것. 이 다섯 가지 능력을 습관화하면 개인은 물론 기업과 국가도 일상적으로 창조성을 발휘할 수 있다고. 브루스 누스바움 저, 21세기북스.



## 〈세계에서 가장 비싼작가 10〉

프로노, 카터, 도용, 낙서. 이런 것들도 과연 예술일까. 더 나아가 이런 작품에 상상을 초월하는 가격이 매겨지기도 한다. 저자는 제프 쿤스, 데미언 하스트 등 현재 세계에서 가장 비싼 가격으로 작품이 팔리는 작가 10명의 면면을 분석한다. 이들은 뚜렷한 개성으로 자신만의 세계를 구축하고 있으며, 결국 그것들이 전혀 새로운 '가치'를 창조한다는 사실, 심운록 저, 아트북스



## 〈마법의 병조림〉

병조림은 재료의 종류와 조리 방법, 저장법에 따라 짧게는 몇 주일에서 길게는 1년까지 두고 먹을 수 있기 때문에 말만하면부터 술안주, 디저트까지 활용도가 다양하다. 다양한 재철 채소와 과일, 어류와 육류, 요리에 맛을 더하는 간장, 된장, 소금, 오일 같은 조미료까지 총 60종류가 넘는 병조림 만드는 법을 소개한다. 또한 이를 활용해 만들어 먹을 수 있는 요리 레시피까지, 알찬 정보를 다뤘다. 고태라 마아 저, 스타일포스트.



## 〈경영사서〉

경영사서(經營四書)란 〈한비자〉, 〈순자법법〉, 〈사기〉, 〈장관정요〉 등 시대의 최고경영자들이 지침으로 삼은 네 권의 고전을 일컫는다. 이 책은 고전의 원전을 충실히 읽어나가는 동시에 거기에 담긴 경영 전략들의 현대적인 의미를 모색한다. 경영과 차이의 어려움으로 선택의 기로에 놓여 있는 조직의 리더뿐 아니라 사회생활을 하는 모든 이들에게 근본적인 해답의 실마리를 제공하는 지침서가 될 듯. 김명환 저, 민음인.

## Whisky







꿈꾸던 휴가, 그 이상의 행복

**Club Med** 

프리미엄 올-인클루시브 리조트

끝없이 펼쳐지는 산수절경과 문화가 살아 숨쉬는 곳

## 클럽메드 중국 계림

2013년 8월 그랜드 오픈  
에어 패키지 성인 133만원 부터

8~10월 리조트 최대 35% 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)