

SENIOR 조선

OCTOBER
2013
VOL.18

인생을 품격 있게 경영하는 이들을 위한 섹션 매거진 senior.chosun.com



Come Inside
시니어의 삶을 업그레이드하는
2013 서울국제시니어엑스포

VI SPRING
by I N F I N I

The New E-Class의 품위를 더클래스 효성에서 만나보세요



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 원스탑으로 해결해주는 진보된 서비스
- 더클래스 효성은 고객을 위해 항상 앞서 나갑니다.



Mercedes-Benz

메르세데스-벤츠 공식딜러 | 전시장 | 강남대로 : (02)5757-500 송파 : (02)3434-4000 분당 : (031)786-6000 안양평촌 : (031)689-8900 청주 : (043)299-9000
더클래스 효성 | 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 • E 200 1,991cc, 1,635kg, 자동7단, 3등급, 복합연비 12.0km/l(도심 10.5km/l, 고속도로 14.6km/l), CO₂ 배출량 145g/km • E 220 CDI 2,143cc, 1,780kg, 자동7단, 1등급, 복합연비 16.3km/l(도심 14.2km/l, 고속도로 19.8km/l), CO₂ 배출량 120g/km • E 250 CDI 4MATIC 2,143cc, 1,845kg, 자동7단, 2등급, 복합연비 14.2km/l(도심 12.8km/l, 고속도로 16.4km/l), CO₂ 배출량 139g/km • E 300 3,498cc, 1,735kg, 자동7단, 4등급, 복합연비 10.3km/l(도심 8.9km/l, 고속도로 12.7km/l), CO₂ 배출량 172g/km • E 350 4MATIC 3,498cc, 1,805kg, 자동7단, 5등급, 복합연비 9.2km/l(도심 8.2km/l, 고속도로 11.1km/l), CO₂ 배출량 192g/km
※ 본 연비는 표준모드에 의한 연비로써 도로상태, 운전방법, 차량적재 및 정비상태 등에 따라 실주행 연비와 차이가 있습니다.

inside

VOL.18 OCTOBER 2013 <시니어조선>은 인생을 품격 있게 경영하는 이들을 위한 섹션 매거진입니다.



COVER

112년 전통의 프리미엄 침대
바이스프링(VI-Spring).
1901년 영국에서 설립된
바이스프링은 수공제작 방식을
고수해온 장인 기업이다.
타이타늄과 퀸즈메리 같은
호화 유람선에 침대용 공급하면서
명성을 쌓은 바이스프링은
영국 여왕과 왕실의 직계가족이
오랫동안 애용해 온 브랜드이기도
하다. 지난해에는 영국 왕실의
품질을 인정하고, 국가에 기여한
공로가 뛰어난 기업에게만
주는 '퀸스 어워드(Queen's
Award)'를 수상했다.
퇴색되지 않는 장인 정신과
끊임없이 진보하는 기술력으로
100년이 넘는 시간 동안
프리미엄 브랜드로서의 입지를
 공고히 하고 있다.
문의 인피니(02-3447-6000)



- 06 LOOK** 남자의 가을은 트렌치코트에서 온다
이 계절 트렌치코트만큼 남자를 돋보이게 할 패션아이템은 없다. 트렌치코트를 입지 않은 채 가을을 보내는 남자, 모두 유죄.
- 07 LIVING** 바이스프링
112년 전통의 프리미엄 침대 바이스프링. 개별 포켓 스프링 시스템을 적용해 인체 공학적 편안함을 구현한 침대 미학의 결정체.
- 08 LIVING** 홀스타 슬리핑시스템
독일의 첨단 기술이 만들어낸 홀스타 슬리핑시스템. 인체에 최적화 된 시스템으로 편안한 잠자리를 선사한다.
- 10 JOY of LIFE** 다시 한 번 사랑의 증표!
금반지 나눠 끼며 사랑을 약속한 인생의 오랜 동반자에게 다시 한 번 고백하자. 영원한 사랑의 상징 다이아몬드 반지를 건네며.
- 12 PEOPLE** 나를 닮은 한 권의 책
누구에게나 한 권쯤 '내 인생의 책'이 있다. 재밌는 것은 그 사람이 끄는 책이 그 사람 자체와 묘하게 닮았다는 사실. 당신을 닮은 책, 그 책에 대한 이야기.
- 14 HOME** 시니어 MUST HAVE 생활가전
세상은 넓고 가전제품은 많다. 어떤 걸 선택해야 할까? 스마트 시니어에게 어울릴만한 스마트 생활가전.
- 16 FINANCE** 금융과 부동산 관리를 통한 자산 증식
글로벌 금융시장의 불확실성이 높아지고 있다. 이런 시기 금융과 부동산을 활용한 자산 증식은 어떻게 하는 게 좋을까?
- 17 TREND** '꽃보다 할배'에 주목하라
시청자들은 지금 '할배들이'에 한창이다. 예능 소재와는 좀처럼 어울릴 것 같지 않은 시니어의 이야기가 시청자들을 사로잡은 이유는 무엇일까?
- 18 BETTER LIFE** 허리 관리 잘하면 4억 번다
허리가 아프면 정상적인 일상생활을 한다는 것 자체가 불가능하다. 100세 시대, 건강한 삶을 위한 허리 관리법.
- 19 HEALTH** 독감, 알코올, 콘크리트! 독감 예방을 위해 우리가 반드시 알아야 할 몇 가지 정보.
- 20 SENIOR CARE** 차매를 이기기 위하여
지구촌에선 매년 770만 명의 치매 환자가 발생한다. 하루 2명 이상의 새로운 환자가 생기는 셈. 당신은 예외일 수 있을까?
- 21 INFOPACK** 정보꾸러미
서울에 위치한 실버극장 3곳, 올 3월 개설한 시니어 모임 '시니어리더스포럼', 창업 초심을 위한 정보 등을 소개한다.
- 22 BULLETIN** 이달의 소식
유명 발레스타가 총 출동하는 '2013 K-Ballet World' 축제가 막을 올리고, 시니어 사진가인 신현림 작가의 에세이 <어빠에게 말을 걸다>가 출간됐다. 10월을 풍성하게 만들 일찌배기 소식들이 한 가득.
- 23 SPECIAL EVENT** 2013 서울국제시니어엑스포
시니어조선은 (주)시니어파트너즈, 한국SMS와 공동으로 2013서울국제시니어엑스포를 개최한다. 대한민국 시니어산업의 현장을 확인 할 수 있는 다양한 상품과 서비스를 선보이는 뜻깊은 자리. 그 현장을 담은 엑스포 디렉토리.

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 toctoc@chosun.com
선임기자 박소란 psr@chosun.com
객원기자 노준형 jh.roh@yourstage.com
박철진 soook49@naver.com
사진 C.영상미디어
디자인 별디자인
미술교정 봉수연 swimmingb@naver.com
교열 최귀열 gwiyeol61@hanmail.net

ADVERTISING & MARKETING
팀장 양훈식 huns@chosun.com
과장 이진섭 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 둘째 주 수요일
등록번호 서울 다10391
등록일자 2012년 3월 19일
발행소 서울특별시 중구 세종대로21길 30
인쇄 (주)타라티피에스
출력 아이덴지프로세스

※ <시니어조선>은 서울 강남구, 서초구, 송파구, 목동, 여의도, 한남동, 동부이촌동, 원효로, 한강로, 명동, 남대문로, 무교동, 공덕동, 서교동, 디지털단지, 경기 분당, 과천, 일산, 영통, 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.

※ 이번 호는 추석 연휴관계로 10월 첫째주 금요일에 발행·배부 됩니다.

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

TV
조선



건강한 100세 시대를 위한 TV조선의 대 국민 프로젝트

찾아가는 닥터 콘서트

보고듣기만 했던 방송프로그램 그 이상의 생생한 닥터콘서트가 열린다!
건강한 100세 시대를 위한 TV조선의 대국민 프로젝트!

깊이 있는 의학정보를 직접 보고, 듣고, 질문하며
홍혜걸 박사와 최고의 닥터들이 직접 시청자 여러분과 만나는 '찾아가는 닥터콘서트'
2013년 10월 11일 '2013 서울 국제 시니어 엑스포'에서 개최되는
'찾아가는 닥터콘서트' 그 첫번째 만남에 여러분을 초대합니다.

진행 홍혜걸 (국내 최초 의학 전문기자 겸 MC, 現 TV조선 '홍혜걸의 닥터콘서트' 진행)
보조MC 개그맨 김한석

[제 1회 찾아가는 닥터콘서트]

일시 2013년 10월 11일 금요일 오후 2시
장소 서울 삼성동 코엑스 D홀 스윙스페이스
강연자 김정수 교수 (여러분병원 원장 / 신경외과, 척추외과)

강연주제 [척추와 골다공증] 허리를 아픈 4억 번다!
1. 주부 요통
2. 척추관 협착증
3. 디스크 (추간판 탈출증)
4. 허리 통증의 치료 및 수술 요법
5. 골다공증이란?

참가신청 TV조선 홈페이지 (http://www.tvchosun.com) 또는 서울국제시니어엑스포 홈페이지 (http://www.seniorexpo.co.kr)



주최 **TV**
조선

주관 **ChosunMedia**
시니어조선

정취선
무료 입장권
본 입장을 가져오시면
1회 2인 무료 입장이
가능합니다.
TV
조선

LOOK

남자의 가을은
트렌치코트에서 온다

봄이 여자의 화사한 스커트에서 온다면, 가을은 남자의 중후한 트렌치코트에서 온다.
단연컨대, 이 계절에 트렌치코트만큼 남자를 돋보이게 할 패션 아이템은 없다.
트렌치코트를 입지 않은 채 가을을 보내는 남자, 모두 유죄다.



베이지 컬러의 클래식한 트렌치 코트, 가격미정, **살바토레 페라가모** 카키 브라운 컬러의 체크무늬 코트 셔츠와 울 소재의 브라운 니트, 가격미정, **Z제나** 울 소재의 하운즈투스 체크무늬 니트 타이, 19만원 **드레이크스 by 란스미어** 체크무늬의 브라운 컬러 모직 팬츠, 49만원 **PT01 by 란스미어**



1 그레이 브라운 컬러의 줄무늬 페도라, 8만9천원 **루이마르세 2** 브라운 컬러의 사각 브리프케이스, 가격미정 **살바토레 페라가모 3** 골드 컬러의 보잉 선글라스, 30만원대 **폴라스 by 세윌TC 4** 버건디와 골드가 믹스된 세라믹 시계, 214만원 **펜디 워치 5** 브라운 특유의 '간치니(고리)'로 장식된 다크 브라운 로퍼, 가격미정 **살바토레 페라가모**

트렌치코트에 건배!

트렌치코트의 시작은 100년 전으로 거슬러 올라간다. 'trench(참호)'란 단어에서 짐작할 수 있듯, 트렌치코트를 걸친 최초의 모델(!)은 제1차 세계대전에 참전한 영국의 군인들이었다. 넓은 옷자락을 손쉽게 여밀 수 있는 기다란 벨트와 견장을 달 수 있는 어깨장식, 수시로 풀었다 조일 수 있는 소매끈 같은 요소를 찬찬히 뜯어보면 알핏 군복이 연상되기도 한다. 전쟁의 열악한 환경에서 버텨낸 이 강인한 옷은 이후 우수한 기능과 멋스러운 디자인을 인정받으면서 전 세계로 퍼져나갔다. 그러면서 자연히 다양한 형태로 진화를 거듭했다. 패션칼럼니스트 김은정은 저서 <옷 이야기>에서 이렇게 말한다. "세월과 함께 무수한 변화를 겪고 살아남은 옷은 고유의 가치가 있다. 트렌치코트는 혁신적인 변화를 가해도 체통을 잘 지킨다. 트렌치코트를 특징 짓는 요소들이 현대화라는 명분으로 해체되고 색이나 길이, 디테일이 오동을 쳐도 트렌치코트는 변함없이 그 정체성을 유지한다." 트렌치코트 최고의 가치? 그것은 어떤 차림에도 절묘하게 어울린다는 데 있다. 슈트에서부터 찢어진 데님 바지, 하디한 원색의 트레이닝복에 이르기까지 어떤 옷과 함께해도 본분을 잃는 법이 없다. 그러므로 트렌치코트는 남자의 옷장에서 빠져선 안 된다. 멋을 부리지 않은 듯 자연스러운, 지적이고 중후한, 책과 예술을 사랑하는, 마음속 깊이 정열과 애수를 간직한 듯한 분위기는 트렌치코트를 입은 남자만의 특권이라 할 만하다. 이것이 비록 여자들의 드라마틱한 선입견이라 할지라도, 매력적인 게 사실이다. 그 옛날 '카사블랑카'의 험프리 보가트가 그랬듯이, 사실, 말이 나왔으니 얘기자만 험프리 보가트를 세기의 매력남으로 만든 팔팔은 그 특유의, 깃을 뺏뺏이 세운 트렌치코트라 해도 과언이 아니다. 아직 그가 살아 있다면, 어쩌면 그 유명한 대사는 바뀌어야 할지도 모르겠다. 여인의 눈동자 대신 "당신의 트렌치코트에 건배!"라고.



단정하고 깔끔한 이미지의 베이지 컬러 트렌치코트, 97만8천 원 **윈하트 디 알바자**



심플한 디자인의 블랙 컬러 캐시미어 혼방 소재 트렌치코트, 798만 원 **키톤**



캐주얼한 느낌의 코튼 소재 브라운 컬러 트렌치코트, 가격미정 **Z제나**



도톰한 누빔 안감이 특징적인 블랙 컬러 트렌치코트, 89만8천 원 **보기 밀라노**



부드러운 스웨이드 소재의 베이지 컬러 트렌치코트, 300만 원대 **알프레드 먼힐**

제품 문의: 란스미어(02-542-4177), 루이마르세(02-2164-5289), 베네토 디 알바자(02-3274-6368), 보기 밀라노(02-3447-7701), 살바토레 페라가모(02-2140-9642) 알프레드 먼힐(02-3447-7701), 키톤(02-6905-3767), 펜디(02-3447-7701), 폴라스 by 세윌TC(02-3445-6429), Z제나(02-2240-6921)

LIVING

영국 왕실이 선택한 바이스프링
이보다 더 편안할 수는 없다

천연 소재를 사용한 수공제작 방식을 현재까지 고수하고 있는 112년 전통의 프리미엄 침대 바이스프링(VI-Spring).
과한 장식으로 꾸미지 않은 깔끔한 외관. 그 안에서 뿜어져 나오는 아우라가 범상치 않다.
최초로 개별 포켓 스프링 시스템을 적용해 인체 공학적 편안함을 구현한 침대 미학의 결정체, 바이스프링을 소개한다.

사람들의 끝없는 욕망은 산업 사회를 발달시킨다. 새로운 물건이 등장하면 처음에는 소수층만이 소유하게 된다. 이후 생산 능력이 향상되어 더 많은 제품을 양산하게 되면 대중화하고, 이렇게 되면 일부는 사람들과 차별화되는 요소를 갈망하게 된다. 이렇게 물고 물리는 과정을 통해 제품의 디자인과 기능이 향상되어 가는 것. 침대 또한 마찬가지다. 절대 왕정 시대, 침대는 권위의 상징으로 여겨져 무척 화려했다. 엘리자베스 여왕 시대 '웨어의 거대한 침대(Great bed of Ware)' 길이는 3.35m나 되었고, 자신의 침실을 과시하고 싶은 루이 14세는 침실을 중심으로 궁중 모임을 열었을 정도다. 19세기에 침대가 점차 대중화되면서 화려한 침대보다 편안한 침대에 대한 가치를 추구하기 시작했다. 1820년대 처음으로 매트리스에 스프링이 사용되기 시작했고, 1850년에 고안된 침대 용수철은 1871년에야 비로소 매트리스 안에 내장되는 형태로 발전했다. 그러나 편안함의 차이를 만들어내기 위한 생산자들의 노력은 끊이지 않는다. 이러한 때 획기적인 시스템을 선보인 곳이 바로 바이스프링. 기존 침대 제조 방식에서 벗어나 세계 최초로 개별 포켓 스프링 시스템을 사용한 스프링 침대를 개발했다.

100년 이상의 노하우를 기반으로 한 기술력 1901년 영국에서 설립된 바이스프링은 수공제작 방식을 고수해온 장인 기업이다. 타이타닉과 퀸즈메리 같은 호화 유람선에 침대를 공급하면서 명성을 쌓은 바이스프링은 영국 여왕과 왕실의 직계가족이 오랫동안 애용해 온 브랜드이기도 하다. 2011년 결혼한 윌리엄 왕자와 케이트 미들턴의 침실에 자리한 침대 또한 바이스프링에서 특별 제작한 것. 지난해에는 영국 왕실이 품질을 인정하고, 국가에 기여한 공로가 뛰어난 기업에게만 주는 '퀸스 어워드(Queen's Award)'를 받기도 했다. 1백 년이 넘는 시간 동안 프리미엄 브랜드로서 입지를 공고히 할 수 있었던 이유는 무엇일까? 퇴색되지 않은 장인 정신과 끊임없이 진보하는 기술력 덕분이다. 개별 포켓 스프링 시



숙련된 장인의 수공제작 방식을 고수하는 바이스프링은 숙면을 위한 최적의 공간을 제공한다.

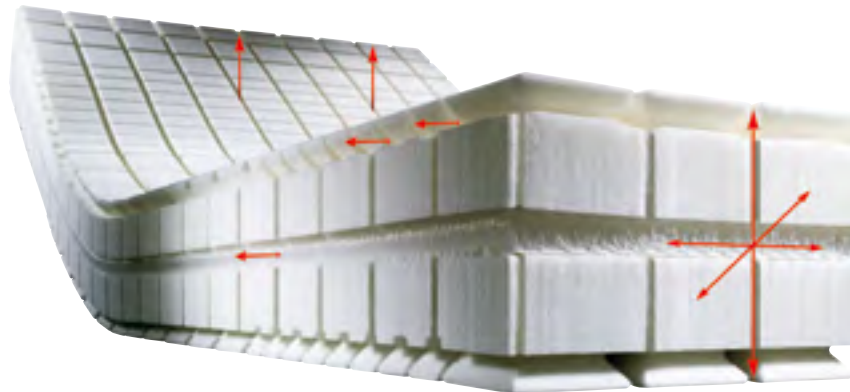
스템의 원조인 바이스프링은 스프링이 가장 이상적인 탄력을 갖는 6년 회전된 코일을 사용한다. 바이스프링(VI-Spring)의 바이(VI)는 로마 숫자 '6'을 의미하는 것으로 기업 명칭에 제품의 품질에 대한 신뢰와 자부심을 담고 있는 것. 또한 안락한 수면을 위해 m²당 940개에 이르는 스프링을 사용하고, 포켓 스프링을 2층으로 사용한 매트리스를 고안해 내기도 했다. 작은 차이와 세심한 배려가 명품을 만드는 법. 최고의 품질일지라도 소비자의 각기 다른 체형과 취향에 따라 다를 수 있기에 바이스프링은 스프링뿐만 아니라 내구재, 매트리스 커버, 스티칭 등 기본적인 것에서부터 세부적인 요소까지 주문제작(Custom Made) 방식으로 생산한다. 스프링의 강도는 소프트(Soft), 미디엄(Medium), 펌(Firm), 엑스트라 펌(Extra Firm) 등 4가지 중 선택할 수 있다.

친환경적 자연소재를 사용한 내추럴리즘 바이스프링은 100% 천연고급소재를 사용하여 친환경적으로 만들고 있다. 합성소재를 사용하지 않고, 캐시미어, 모헤어, 대나무, 실크 그리고 오스 트리안 무스버거 지역의 말총 등 최고의 자연 소재만을 엄선해 사용한다. 특히 스코틀랜드 북부 지역 셰틀랜드에서 생산되는 최상급 순양모는 바이스프링만의 특징점으로 꼽힌다. 이 같은 최고급 울(Wool) 베드의 장점은 보온, 보습, 안락함, 통풍 등 침대의 4대 덕목을 골고루 갖춘다는 점이다. 또한 천연 칼리코(Calico) 면을 사용해 포켓 스프링을 감싸는 등 고집스러운 만큼 '자연주의'를 추구한다. 지친 뇌를 회복시키는 방법은 근육의 피로를 푸는 방법과는 다르다. 수면은 뇌를 잘 휴식시켜 보다 좋게 활동시키기 위한 생존 전략으로, 뇌에 쌓인 피로 물질은 수면으로 해소할 수 있다. 기술력과 천연 소재가 결합된 바이스프링은 '숙면'을 취할 수 있는 최적의 공간이다. 불현듯 건강하게 장수하는 영국 여왕이 떠오르는 것은 무슨 까닭인지. 문의 인피니(02-3447-6000)

LIVING

홀스타 슬리핑 시스템 독일 기술이 선사하는 품격 있는 수면

인간의 기본 욕구 중 하나인 수면은 생활의 질을 좌우하는 결정적 요소.
침대를 구입할 때 가구적 요소보다 기능적 요소를 따져봐야 하는 이유가 바로 여기에 있다.
독일의 첨단 기술이 만들어낸 홀스타 슬리핑 시스템은 인체에 최적화된 시스템으로 편안한 잠자리를 선사한다.



매일 밤 갖게 되는 하루 삼분의 일의 휴식. 우리는 인생의 삼분의 일을 수면 시간에 할애하고 있다. 그러나 가뭄한 기분으로 상쾌한 아침을 맞이 못하는 현대인들이 의외로 많다. 그 원인은 무엇일까. 수면 시간, 수면 환경, 식습관 등 숙면을 방해하는 요인은 여러 가지가 있겠지만 가장 기본적 요소인 잠자리 즉, 침대부터 점검해볼 만하다.

1940년 알로이스 홀스타가 설립한 독일 가구 브랜드 홀스타는 침대의 근본적 역할에 대해 지속적으로 연구해온 업체. 홀스타는 가구 업계 최초로 뉘른베르크 산업연구소 LGA에 의해 '프리미엄 제품'으로 선정되는 등 세계에서 가장 유명한 슬리핑 가구 제조사로서 명성을 얻고 있다.

홀스타의 슬리핑 시스템(sleeping system)은 수면 습관과 테스트에 대한 리서치를 반영해, 인체에 최적화된 시스템으로 완벽한 수면을 위한 해법을 제공한다. 그 결과 독일 최고의 테스트 연구소인 스티프 통 바렌테스트에서 최고 등급을 인정받았을 뿐만 아니라 1999 ALL FLEX, 2009 TOP POINT 4000, 2011 AIR DREAM 2000 등 홀스타의 매트리스와 프레임은 최고 등급 제품들 중에서 '테스트 워너'로 선정되는 성과를 거두었다.



습기를 분산하는 등 쾌적한 상태를 유지해준다. 매트리스 커버는 분리가 가능하고 물세탁이 가능해 위생적인 관리가 용이하다. 침대 진드기에 민감한 알레르기성 체질이라면 귀가 솔깃해질 만한 장점이다.

유연성이 뛰어난 슬랫으로 구성된 베이스프레임 베이스프레임의 품질은 좋은 침대의 기본이며 건강한 수면의 기본적 전제조건이다. 홀스타의 베이스프레임은 뛰어난 탄성을 지닌 7점의 비치 레이어로 이루어진 '슬랫'으로 구성된다. 유연성이 좋은 슬랫은 시간이 지날수록 사용자의 체형에 맞게 적응된다. 뿐만 아니라 매트리스와 마찬가지로 슬랫에 달린 슬라이드를 조절해 단단함의 정도를 조절할 수도 있다. 단단함을 원하면 슬라이드를 바깥으로 이동하고, 부드러움을 원하면 슬라이드를 안쪽으로 이동하면 된다. 이처럼 사용자에 따라 개별 맞춤이 가능한 베이스프레임은 체형에 최적화된 형태로 최고의 편안함을 선사한다. 마치 잘 재단되어 몸에 꼭 맞는 맞춤복처럼.

모터가 장착된 전동식 베이스프레임의 경우 버튼 조작만으로 다양한 세팅이 가능하다. 베이스프레임의 다리와 등 부분을 들어 올리면 편안한 자세로 휴식을 취하며 긴장을 완화하기에 제격이다. 인체공학적 원리에 따라 체형을 받쳐주기 때문에 천식이나 혈액순환 장애를 겪는 사람들에게도 유용하다. 혹시 베이스프레임의 모터가 작동할 때 전자파가 발생할까 염려할 필요도 없다. 전동식 베이스프레임에 비상전류 차단장치를 장착해서 전자기기의 전자파를 차단, 건강한 수면 환경을 조성해주기 때문이다. 자고 일어나도 몸이 찌뿌둥하고 무겁다면, 독일의 첨단 기술과 장인 정신이 결합해 탄생한 홀스타의 슬리핑 시스템에 주목하라. 오랫동안의 수면 연구로 축적한 기술로 구현한 혁신적인 제품이 해법을 줄 것이다. 문의 영동가구(02-547-7850)

어깨 : 3.18Kg
각 영역에 독립적으로 반응하는 포켓 스프링 코어 매트리스가 편안함을 제공합니다.

몸통 : 32.53Kg
세계최고의 내구성과 유연성을 갖춘 베이스슬랫과 정력조절 포인트가 척추에 편안함을 제공합니다.

머리 : 3.05Kg
오래 사용해도 패임현상이 없는 HR*콜드폼 매트리스가 변형없는 쿠셔닝을 제공합니다.

팔뚝, 손 : 2.85Kg
분리형 트윈드가 작은면적에도 공기 순환으로 쾌적한 수면을 보장합니다.

hülsta는 당신의 몸 하나 하나를 기억합니다

독일 기술이 선사하는 품격있는 수면 개별 맞춤 Sleeping System

JOY OF LIFE

Remind Wedding

뜻뜻한 그때를 떠올리며 다시 한 번 사랑의 증표를!

10월의 어느 가을날, 서랍 속 앨범의 빛바랜 결혼식 사진을 한번 꺼내보자.

수줍고 행복한 모습의 사진 속 그들은 어디 있을까. 아직 내 속에 있을까. 아니면 사라졌을까.*

금반지 나눠 끼며 사랑을 약속하고, 인생의 동반자로서 함께해온 배우자에게 다시 한 번 고백해보는 것은 어떨는지.

영원한 사랑을 상징하는 다이아몬드 반지를 건네며 말이다.



노보 링의 노보(Novo)는 '새롭다'는 뜻의 라틴어로, 티파니에서 처음으로 창조한 '브릴리언트 쿠션 컷' 링이다. 반짝임을 극대화하는 브릴리언트 컷과 17세기 후반 선보인 고전적인 쿠션 컷을 결합해, 광채가 더욱 화려하고 투명한 것이 특징. **티파니**

프랑스 왕실 주얼러 쇼메의 첫 번째 뮤즈인 조세핀 황후에게 헌정하는 티아라의 페어 컷 링. 나폴레옹 대관식에서 조세핀 황후가 착용한 티아라를 모티브로, 손가락을 위한 왕관으로 재탄생했다. **쇼메** 원숙한 여인의 품위가 느껴지는 발레린 링, 다이아몬드의 캐럿, 컬러, 투명도를 선택한 후, 셋 포 유 바이 카르티에(Set for You by Cartier) 서비스를 이용해 세상에 단 하나뿐인 니만의 반지를 제작할 수 있다. **카르티에**



지난 9월 새롭게 선보인 비 마이 러브 링(Bee my love ring)은 심플하면서도 볼륨감이 느껴지는 형태가 특징. 벌집 모양의 육각 모티브는 견고하고 지속되는 사랑을 상징한다. **쇼메** 다이아몬드의 광채를 더욱 돋보이게 하는 솔리테어 1895 링. 군더더기 없이 간결한 디자인에 옐로 골드가 어우러져 고급스러움을 더한다. **까르띠에** 옐로 골드 밴드 위에 라운드 다이아몬드를 정교하게 피베 세팅한 베클리 링. 빛의 투과와 반사율을 극대화하는 독창적인 세공 기술로 다이아몬드의 광채가 더욱 화려하다. **반클리프 아펠**



*촬영지: 서울 파주 파주호텔 (호텔의 책) 중 일부 문구인 '나'였던 그 아이는 어디 있을까. 아직 내 속에 있을까. 아니면 사라졌을까. 처음.

제품 문의 카르티에(1566-7277), 반클리프 아펠(02-3440-5560), 부세론(02-543-6523), 불가리(02-2056-0172), 쇼메(02-3442-3159), 제니즈(02-2118-6225), 티파니(02-547-9488), 피아제(02-540-2287)



클래식한 남성 시계 에퓨어(Epure) 라인인 12시 방향 인덱스와 크라운에 카보숑 컷 블루 사파이어를 세팅해 깔끔하면서도 고급스러운 느낌을 준다. 38mm와 42mm 두 가지 사이즈로, 화이트 골드와 핑크 골드 중에서 선택 가능하다. **부세론** 골드와 다이아몬드 그리고 러버 밴드의 매치를 독창적으로 풀어낸 클라스 원 링. 두 가지 사이즈의 러버 밴드를 제공해 굵기가 다른 손가락에도 착용할 수 있는 것이 특징이다. **쇼메**



화려하고 볼륨감 있는 디자인의 카테일 링. 옐로 골드에 실은 보라색 자수정을 세팅하고 주변을 다이아몬드로 장식해 우아한 느낌을 준다. **불가리** 서정적인 느낌의 브라운 다이얼과 다이아몬드 인덱스가 어우러진 올트라 썬 레이지 문페이스. 은은한 로즈 골드 케이스와 6시 방향에 위치한 문페이스 창이 로맨틱한 느낌을 준다. **제니즈** 부세론의 대표적인 링으로 꼽히는 쿼트로 링. 쿼트로(Quatre)는 4를 의미하는 단어로 화이트, 옐로, 핑크, 초콜릿 골드 각각에 서로 다른 4가지의 브랜드 고유 모티브를 새겨 넣어 조합한 제품이다. **부세론**

화이트 골드에 다이아몬드를 톱 세팅해 꽃잎 하나하나의 디테일을 살린 로즈 링. 많은 여성이 사랑해 마지않는 장미와 다이아몬드의 결합, 더 이상의 수식이 필요치 않을 듯. **피아제** 다이아몬드 장식과 골드 링크 브레이슬릿이 조화를 이룬 탱크 아메리칸은 날카로움과 부드러움, 직선과 곡선, 둥근 모서리와 각진 모서리를 적절히 조합한 미감이 매력적. 특히 유려한 디자인의 스페이크 체인 브레이슬릿이 시선을 끈다. **까르띠에** 장인이 수공으로 제작한 골드 소재 브레이슬릿이 상징적인 트래디션 워치. 베젤과 다이얼을 다이아몬드로 세팅하고 인덱스는 블루 사파이어로 장식해 포인트를 준 여성 시계. **피아제**

PEOPLE

나를 닮은 한 권의 책

누구에게나 한 권쯤 ‘내 인생의 책’이 있다. 재미있어서, 소중한 지혜나 업무에 유용한 정보가 담겨 있어서, 아끼는 이에게 선물로 받은 것이어서….

그 한 권의 책을 최고의 책으로 꼽은 이유는 저마다 다르다. 하지만 자세히 들여다보면 그 사람이 꼽은 바로 그 책은 그 사람과 묘하게 닮았음을 알 수 있다. 당신을 닮은 책, 그 책에 대한 이야기.



“내게는 바이블 같은 책이다. 이 책을 만났을 때 갈팡질팡 미로게임에서 고속도로를 탄 기분이 들었다.”

한덕택 | 윤현궁 및 남산골한옥마을 예술감독
〈조선 왕실의 의례와 생활 궁중문화〉 신영호 저, 돌베개

지난 15년간 전통문화기획자로, 전통문화평론가로 활발한 활동을 펼쳐온 한덕택(47) 예술감독은 〈조선 왕실의 의례와 생활 궁중문화〉를 ‘내 인생의 책’으로 꼽았다. 〈조선 왕실의 의례와 생활 궁중문화〉는 조선시대 역사와 문화의 중심축을 이룬 궁중 문화 교양서로, 왕과 왕비의 생활을 비롯해 각종 궁중 의례에 대해 흥미롭게 다룬다. 대학에서 국문학을 전공한 한 예술감독은 분야를 가리지 않고 여러 책을 즐겨왔다. 그러나 전통문화와 관련된 지금의 일에 뛰어들면서부터는 자연히 역사나 신화, 문화 콘텐츠에 많은 관심을 기울이게 됐다. 졸업 직후부터 줄곧 공연 관련 일을 해온 그가 본격적으로 전통문화와 인연을 맺은 것은 1998년부터다. “문화산업의 새로운 콘텐츠를 만들어보자”며 몇몇 선후배와 의기 투합, 전통문화에서 그 답을 모색하고자 했다. 그리고 그는 역사와 문화가 살아 숨쉬는 서울이라는 도시에 걸맞은, 제대로 된 ‘궁궐 프로젝트’를 공리했다. 밀레니엄을 앞두고 각종 이벤트가 잇따라 열리던 1999년, 한 예술감독은 ‘세종대왕 즉위식’을 기획하게 된다. 당시 이는 1600여 명이 동원된 대규모 행사로 많은 대중의 이목을 집중시켰다. 이를 시작으로 그는 전통문화와 관련한 공연 기획에서부터 연출, 해설까지 도맡아 1인3역의 열연을 펼쳤다. 윤현궁과 남산골한옥마을에 동지를 틀고 한 해 평균 무려 200여 회의 공연에 참여하기에 이른다.

일이 이렇게 되기까지 한 예술감독은 궁중문화에 대해 그야말로 최선을 다해 공부했

다고, 그 과정에서 만나게 된 책 가운데 하나가 바로 이 〈조선 왕실의 의례와 생활 궁중문화〉이다. “2000년대 초반 해도 궁중문화에 대한 교양서가 매우 드물었다. 〈조선왕조실록〉 같은 역사서도 모두 원전으로 어렵게 봤다. 그럴 때 만난 이 책은 내 가려운 곳을 긁어준 반가운 존재였다. 부분적으로 알고 있던 내 지식을 이 책을 통해 비로소 체계화할 수 있었다.” 그런 한 예술감독은 〈조선 왕실의 의례와 생활 궁중문화〉가 전문가만 읽게 종사자에게만 유익한 것은 아니라고 강조한다. “이 땅에서 생활하는 이라면 누구나 자기의 뿌리를 알 필요가 있다. 국제화시대에는 더욱 그렇다. 자기정체성이 있어야 단단할 수 있다.” 그는 “나는 만큼 보인다”는 말도 덧붙인다. “하다 못해 경복궁 구경을 가도, 이런 책을 읽고 가는 것과 읽지 않고 가는 것은 무척 차이가 크다. 읽은 사람은 우리 문화에 한발 더 가까이 접근할 수 있다. 어쩌면 이 정도의 공부는 이 나라를 사는 국민이라면 당연히 해야 할 일이다.” 한 예술감독은 우리 문화에 대한 이해 없이 전통문화를 무조건 ‘올드한 것’으로 치부하는 것을 경계한다. 대신 전통이 가지는 효용성에 대해 치열하게 고민해야 한다고 강조한다. “내 과거는 예전이나 지금이나 변함없이 우리 전통문화의 현대화·대중화·세계화다. 전통예술을 계승하고, 그것의 가치를 확대하기 위해 더욱 최선을 다할 것이다.”

“유구한 역사 속에서 우리 조상들이 창조했던 수많은 문화 중에서도 왕실 문화는 그 정수에 해당한다. 왕실 문화는 왕과 왕비 등 지배자만의 문화가 아니라, 그것을 직접 창조한 수많은 장인과 지식인들의 피와 땀이 혼합된 것이기 때문이다. 조선시대 유교 통치 문화의 정수는 제도나 법규보다는 왕과 왕비의 구체적인 삶 속에서 더욱 극명하게 드러난다. 내치와 외교로 대표되는 왕의 공식적인 삶은 조선시대의 통치문화였고, 왕과 왕비의 혼인·장례·제사 등은 당시 국가 전례의 핵심이었다. 왕과 왕비를 위한 궁궐·왕릉·종묘는 최고의 건축물이며, 이곳에서 시행되던 각종 의식·무용·음악 등에는 당대의 문화 역량이 종합되었다.”

〈조선 왕실의 의례와 생활 궁중문화〉 저자의 말 중



“불안의 성숙한 해결책은 우리가 다양한 사람들로부터 인정받을 수 있다는 사실을 인식하는 데서 시작한다. 산업가로부터 인정받을 수 있고 보헤미안으로부터 인정받을 수도 있으며, 가족으로부터 인정받을 수도 있고 철학자로부터 인정받을 수도 있다. 누구로부터 인정받기를 원하느냐 하는 것은 우리의 자유로운 선택이다.”

〈불안〉 중

“이 책의 붉은색 표지가 마치 신호등의 정지신호 같았다. 인생의 속도를 한 템포 늦추라고 말하는 듯했다.”

강남진 | 패션디자이너
〈불안〉 알랭 드 보통 저, 은행나무

천연염색 옷감과 가족을 이용한 ‘오리엔탈 모던’ 스타일의 독특한 의상을 만들며, 각 계 글수편들(!)을 거느린 강남진(48) 디자이너. 그가 고른 인생의 책은 심리에세이 〈불안〉이다. 철학·문학·예술의 흐름과 함께 인간이 느끼는 불안이란 감정을 깊이있게 탐구한 이 책을 만나게 된 건 지난 2011년. 우연히 들른 서점이었다. 붉은색의 강렬한 표지와 그 위에 적힌 ‘불안’이란 글자는 그의 걸음을 붙잡았다. 마치 신호등의 적신호처럼. 그리고 한달 후, 일이 터졌다. 2층의 암 진단을 받게 된 것. 상황은 심각했다. 병마와 사투를 벌이며 보낸 지난 2년여 시간은 자연히 그에게 “인생의 막다른 골목”을 보여주었다. “내가 다시 살아날 수 있을까? 다시 좋아하는 일을 할 수 있을까? 고민이 많았다. 그러던 중 알랭 드 보통이 말한 불안을 가만히 곱씹어 보게 됐다. 그가 말하는 불안이란 것은 결국 인간 본연의 것이었다. 불안이야말로 자기 삶에 대한 애착, 살아있다는 증거라는 것. 그렇다면 그 불안은 분명 행복한 불안이었다.” 그렇게 생각하는 순간 불안은 그에게 다시 시작할 수 있다는 희망의 청신호가 되어주었다. “내 안의 것을 다 내려놓으려 애썼다. 모조리 고집어내 버리고 나자 새것이 치울랐다. 그때부터는 두렵지 않았다.” 더 늦기 전에 해 보고 싶은 일, 가보고 싶은 곳, 먹고 싶은 음식 등을 찾아 오하러 더 열심히 움직인 그를 아무도 한자로 보지 않았다. 병마와

싸운 지난 ‘안식년’ 동안 그는 여태까지의 인생을 반추할 기회를 갖기도 했다. “후회가 많았다. 내 삶을 남에게 더 베풀어야겠다고 생각했다. 그러기 위해서는 나를 더 치분히 야껴야 한다. 자신을 진정으로 사랑할 때, 그것이 향기가 되어 비로소 사람들을 따뜻하게 보듬을 수 있다고 믿는다.” 이런 김 디자이너의 지인들은 종종 곤지암에 있는 그의 작업실 ‘목가’에 들러 위안을 얻는다. 고통의 시간 후 걸려낸 그의 깊은 인생철학이 상대를 무장해제시키는 것이다. 마치 그가 만든 옷처럼. 김 디자이너에겐 일이나 예술도 다르지 않다. “생활과 함께 가는 게 예술”이라는 신념이 그에게 있다. “나는 몸을 가리는 옷보다 자신을 표출하는 옷, 그것으로써 위안이 되는 옷을 만들고 싶다. 이사회 때 정통 속에서 가장 먼저 챙기는 옷 말이다.” 뜻이 통했는지, 한번 그의 옷을 입은 이들은 오랫동안 그와의 인연을 이어가곤 한다. 그가 정성으로 만든 새옷을 입을 때마다 장문의 문자메시지로 고마움을 전하는 이들도 있어 그에게 감동을 준다. 김 디자이너는 오는 10월 중순이나 11월을 즈음해 그가 꾸는 인왕산 수성동계곡 아래 아주 작은 갤러리 ‘서촌재’에서 의상과 장신구 일체를 전시할 계획을 갖고 있다. ‘쾌유와 복귀’의 값진 의미가 깃든 이번 전시가 상차받고 지친 이들에게 또 한 번의 안식이 될 것이다.



“나는 책을 많이 읽는 편은 아니다. 단, 한번 읽은 책은 반드시 120% ‘내 것’으로 만들고 만다.”

“인성은 먼저 상대방을 배려하는 마음에서부터 출발한다. 그러한 마음은 커뮤니케이션으로 표현된다. 따라서 커뮤니케이션은 서로를 행복하게 하는 신비의 방법이다. 우리는 커뮤니케이션이라는 행복의 리듬에 맞추어 춤을 출 때 아름다운 ‘성품’을 갖게 될 것이다.”

〈마음을 움직이는 커뮤니케이션 기법〉 들어가는 글 중

윤래경 | 삼성생명 WM사업부장
〈마음을 움직이는 커뮤니케이션 기법〉 박민수 저, 시그마북스

삼성생명 WM사업부장 윤태경(46) 상무는 ‘내 인생의 책’으로 〈마음을 움직이는 커뮤니케이션 기법〉을 꼽았다. 효과적인 커뮤니케이션 기법을 담은 실용서로, 커뮤니케이션 기법의 단계를 알기 쉽게 정리한 책. 각 장 말미에서는 내용을 요약하고, 실습문제와 모범답안을 실어 실생활에 쉽게 적용할 수 있도록 했다. 윤 상무는 이 교과서 같은 책을 “딱 내 취향이다(웃음)”며 맘에 속 들어 한다. 20년 가까이 금융시장에 몸담으면서 빠른 승진을 거듭한 윤 상무는 자신의 성공 비결을 책에서 찾는다. “ 주변에서는 나를 보고 아이디어가 많은 사람이라고 칭찬하지만, 내 아이디어는 사실 모두 책에서 모티브를 얻은 것이다. 한 권의 책을 읽더라도 매우 세밀히 읽고, 그것을 체화시킨다. 그러다보면 그 안에서 다양한 아이디어를 얻을 수 있다.” 그런 그는 몇 년 전 〈마음을 움직이는 커뮤니케이션 기법〉을 읽고 그간 자신이 품었던 생각들이 한 권에 모두 정리돼 있는 느낌을 받았다. 그래서인지 그가 3개월에 걸쳐 읽었다는 이 책에서는 여백을 찾기가 어려울 정도. 그 나름의 삶을 불인 메모로 각 장마다 뽀뽀했다. “한 번 읽고 돌아서는 일도 없다. 필요한 부분은 발췌해 파워포인트 자료로 만들어둔다. 직원들과 공유하기도 하고, 사내 강의 자료로 활용하기도 한다.”

윤 상무는 〈마음을 움직이는 커뮤니케이션 기법〉에서 강조하는 바와 같이 실제로 ‘소통’을 리더의 첫 요건으로 꼽는다. “대화의 기술이 가장 중요하다. 말을 잘하고, 못하고는 중요한 게 아니다. 상대의 마음을 이해하는 게 중요하다.” 그는 상대와 소통하기 위해서는 ‘연애’듯이 대화할 것을 주문한다. 상대가 “싫다”고 말해도 사실은 “좋다”는 의미만을 캐치해낼 줄 알아야 한다는 것. 어떻게? 방법은 간단하다. “머리가 아닌 마음으로 이기기를 들어야 한다. 그러다보면 비로소 상대방 마음이 보인다. 나 역시 그에게 마음으로 느낀 그대로를 이야기하게 된다. 몸으로 느낀 그대로를 말하라. 그것이 상대를 배려한 진짜 커뮤니케이션이다.”

‘마음 대 마음’을 강조하는 윤 상무의 철학은 단순하고도 명쾌하다. 그러나 이를 실천하기란 말처럼 쉽지 않은 게 문제. “어렵지 않다. 애초에 자신만의 ‘틀’이 없다고 생각하면 된다. 아무런 편견 없이 상대를 볼 것. 그냥 그 사람 자체를 들여다보면 답이 나온다.” 그러므로 그의 커뮤니케이션은 언제나 상대의 사소한 면면에 관심을 기울이는 것으로 시작된다. 회사 동료뿐 아니라, 고객에게도 마찬가지. 마음 대 마음으로 소통하기 위해 매순간 노력한다는 윤 상무. 그가 주도한 사내 ‘마인드맵’ 프로그램도 그 노력의 일환이다. 하나의 서버로 각 지역에 흩어진 직원들의 생각을 자유롭게 풀어내는 마인드맵 프로그램은 11월부터 본격 가동될 예정. 이로써 윤 상무는 자신의 커뮤니케이션 폭을 한 걸음 더 넓힌 셈이다.

THINGS

MUST HAVE

시니어 생활가전

잘 돌아가던 TV나 세탁기가 갑자기 애를 먹인다.

바꿀 때가 됐나 보다. 자, 그렇다면 어떤 제품을 선택하는 게 좋을까?

세상은 넓고 가전제품은 많다.

갖가지 신제품 광고가 하루에도 몇 번씩 우리의 눈을 현혹한다.

뭘 사야 맞는지 모르겠다. 그래서 준비했다.

스마트 시니어에게 어울릴 만한 스마트 생활가전.

01 미세먼지 제거에 탁월한 로봇청소기

요즘 같은 환절기엔 알레르기 비염으로 고생하는 시니어들이 많다. 알레르기 비염의 주원인은 다를 아닌 집먼지, 아무리 열심히 집 안을 청소해도 눈에 보이지 않는 미세먼지까지 모두 제거하기란 쉽지 않은 일. 아이로봇의 로봇청소기 '롤바780'은 아이로봇만의 특허 기술인 3단계 청소 시스템, 2중 먼지인식센서를 갖춰 부스러기나 머리카락은 물론이고 미세먼지까지 거의 완벽하게 제거한다. '듀얼 헤파 필터' 기능을 통해 먼지 제거와 함께 깨끗한 실내공기를 조성, 기관지가 약한 시니어에게 안성맞춤이다. 89만8천 원

02 얇고 가벼운 무선청소기

크고 무거운 청소기는 시니어에게 큰 부담이다. 다이슨의 무선청소기 '디지털솔리™ DC45'는 얇고 가벼워 사용하는 데 무리한 힘을 요하지 않는다. 가볍다고 알집이빠진 곤란하다. 이는 현재 출시된 무선청소기 중 가장 강력한 성능을 자랑한다. 오랜 기간 사용해도 흡입력을 잃지 않는다. '미니 모터 헤드'가 장착돼 카펫에 낀 먼지나 머리카락, 애완동물의 털 등도 감쪽같이 제거한다. 벽에 걸어도 수 있는 도킹스테이션이 있어 좁은 공간에 보관하기에도 수월하다. 69만8천 원

03 터치스크린을 적용한 에어프라이어

건강을 위해 기름진 음식을 피하고자 하는 시니어라면 놓칠 수 없는 아이템이 바로 에어프라이어(air fryer)다. 에어프라이어는 기름 없이 튀김요리를 즐길 수 있는 마법의 주방가전. 식재료 자체의 지방 성분을 이용해 익히는 방식이다. 이를 통해 튀김은 물론 찜, 구이, 베이킹 방식의 다양한 요리가 가능하다. 필립스전자의 '아반세 에어프라이어'는 국내 에어프라이어 중 최초로 디지털 터치스크린을 적용, 사용이 보다 간편하다. 특히 '스마트 프리즈 베틀'을 통해 즐겨 먹는 음식의 조리시간과 온도를 설정하면 이를 자동으로 프로그램해 기억하기 때문에 별도의 설정 없이 한 번의 터치로 요리를 완성할 수 있다. 44만9천 원



04 대화가 가능한 스마트TV

작동법이 어려울 것 같아 스마트TV 사용을 꺼렸다면, 삼성전자의 'F8000'을 눈여겨보자. 음성인식 기능이 있어 가전제품 조작에 어려움을 느끼는 시니어들에게 안성맞춤이다. 어떤 방송 프로그램을 볼지 선택 떠오르지 않을 때 '뭐 볼만한 거 없어?'와 같이 대화하듯 물어보면 스포츠, 영화, 드라마 등 사용자가 좋아할 만한 프로그램을 자동으로 추천해준다. 간단한 단어뿐 아니라 배우, 시간, 장르 등 복합적인 언어도 곧잘 이해하고 반응한다. 또한 삼성 스마트TV에서 제공하는 다양한 애플리케이션을 활용해 실내에서 자전거 타기와 같은 운동 게임도 즐길 수 있다. 440만 원(55인치), 297만 원(46인치)

05 미세 불순물까지 제거하는 냉온정수기

좋은 물을 마시는 것이 건강의 첫걸음이라는 사실을 모르는 사람은 거의 없을 것이다. 건강관리에 특별한 주의를 기울여야 하는 시니어라면 더욱, 위닉스의 냉온정수기는 세계적인 열교환 시스템을 갖춰 냉온 효율성이 매우 뛰어난 제품. 세균 증식도 원천적으로 차단한다. 특히 'PQ-1000S'는 미세 불순물 제거 필터와 미국국가위생국(NSF) 인증을 받은 유가불·염소 제거 필터, 미세입자·세균 제거 필터로 아주 작은 불순물까지 없앤다. 온수 안전버튼이 장착돼 있어 손질이 약한 시니어에게 일어날 수 있는 만약의 사고까지 예방할 수 있다. 52만 원

06 충격에 강한 전기레인지

열 효율이 높아 경제적인 데다 청소가 간편하고, 폭발 등의 위험에서 자유로운 전기레인지 역시 시니어에게 유용한 목록 중 하나다. 하나 정만해두면 음식을 조리하기가 훨씬 수월하다. 휘슬러코리아의 '프리미엄 프로 쿡탑 4구'는 최고급 세라믹 상판으로 만들어져 충격이나 긁힘, 변색 등에 강한 제품. 게다가 터치 한 번으로 발칵이가 가능한 '원터치 발칵이' 기능, 조리시간 설정이 가능한 '타이머' 기능, 용기 사이즈에 맞춰 열원 사이즈를 조정할 수 있는 '이중열원' 기능 등이 적용돼 있어 편리하다. 자동온도 제어장치 등 안전 기능 탑재는 기본이다. 26만 원대

07 가슴과 재균까지 책임지는 공기청정기

집 안 공기가 시니어들의 건강을 좌우한다. LG전자의 '가습공기청정기 3 in 1'은 공기청정 기능에 가습과 재균 기능까지 더한 알짜배기 아이템. 4단계 필터 시스템과 '가습 청정' 기능으로 항상 신선하고 촉촉한 실내 공기를 유지할 수 있다. 특히, '살균 해파 필터'는 신종 플루 바이러스 계열인 H1N1 독감 바이러스도 99% 이상 제거하는 강력한 재균 성능을 발휘한다. 이 밖에 알레르기 원인 물질을 분해하고, 새집증후군의 원인 물질인 포름알데히드와 같은 각종 유해 물질을 최대 95%까지 제거하는 등 실로 놀라운 기능을 갖췄다. 69만9천 원

08 벽걸이형 드럼세탁기

아젠 세탁기도 벽에 걸어두는 시대다. 동부대우전자가 지난해 세계 최초로 출시한 벽걸이형 3kg 드럼세탁기 '미니'는 기존 15kg 드럼세탁기 대비 6분의1 크기(550x60x29.2cm), 두께 29.2cm의 초경량·초슬림 제품이다. 욕실이나 주방 등 원하는 장소에 자유롭게 걸 수 있다. 허리가 약한 시니어들이 힘들게 허리를 굽하지 않고도 세탁물을 넣고 꺼낼 수 있다는 얘기가, 이 밖에 초소형 인버터 모터 및 4중 방진패드를 채용해 세탁 시 발생하는 진동과 소음이 매우 적다. 80℃ 고온 세탁수로 속옷 등을 삶는 '삶음세탁'도 가능하다. 세탁 용량이 작기 때문에 기존 15kg 드럼세탁기 대비 세탁 시간을 60%, 물 사용량을 80%, 전기료를 86% 절약할 수 있는 아주 경제적인 제품이다. 44만9천~47만9천 원



09 세균을 99.9% 제거하는 식기세척기

위생을 생각한다면 식기세척기는 필수다. LG전자 '디오스 식기세척기'는 80℃ 고온에서 10분 이상 행크 살균한다. 여기에 자외선(UV) 램프를 통해 다시 한 번 살균함으로써 세균을 99.9% 제거한다. 면역력이 약해 각종 질병에 쉽게 노출되는 시니어들의 잇이아템이라 할 만하다. '디오스 식기세척기'는 세척력도 강력하다. '스팀강력' 메뉴를 선택하면 100℃ 이상의 강력한 스팀이 식기에 묻은 오물에 더 빨리 침투해 불리고 녹인다. 기능도 편리하다. 서안과 달리 그릇의 종류가 다양한 우리네 사정에 맞춰 수납공간을 그릇 크기에 맞게 조절할 수 있도록 설계했다. 접사릇이도 자유롭게 접고 펼 수 있어 어떤 식기라도 한꺼번에 세척할 수 있다. 120만 원대

10 화재 위험을 완벽하게 차단하는 온풍기

난방 가전을 구입할 때는 안전 문제가 가장 신경 쓰이는 법. 위닉스 온풍기 '세라믹 팬히터 HTF-505RRF'는 이런 걱정에서 비교적 자유롭다. 전원을 켜면 불꽃이 발생하는 기존 난방 가전과 달리 이 세라믹 팬히터는 불꽃 없이 빠르게 강한 온풍을 뿜어낸다. 그만큼 안전하다. 불꽃 자체가 없기 때문에, 즉 소화가스가 발생하지 않기 때문에 환기가 용이하지 않은 공간에서 장시간 사용해도 무관하다. 여기에 과열 방지 센서까지 장착, 안전성을 더했다. 한편, 위닉스 세라믹 팬히터는 기본 필터뿐 아니라 3중 공기필터를 추가로 설치해 미세먼지를 제거한 바람이 나오도록 설계했다. 24만9천 원

11 식재료를 주문하는 냉장고

냉장·냉동 기능만 지닌 보통의 냉장고는 좀 사시라. 스마트 냉장고는 시니어에게 유용한 다양한 능력을 발휘한다. 삼성전자의 '지펠 T9000'은 특수한 기능을 지닌 97인치 애플리케이션을 탑재하고 있다. 이 애플리케이션을 가동하면 외부 터치 LCD를 통해 식재료 주문이나 식품 유통기한 관리, 요리 검색 등이 가능하다. 또한 메도, 앨범, 뉴스, 날씨 등 가족의 일상생활과 관련한 정보도 제공한다. '지펠 T9000'은 845L 대용량제품. 549만 원

12 요리법을 알려주는 오븐

음식을 익히는 줄만 알았던 오븐이 알려지 한다. 동부대우전자의 '말하는 오븐'은 후면에 위치한 스피커를 통해 조리 전 과정을 음성으로 안내해준다. 요리에 능숙하지 않은 남성 시니어들이 반길 만한 아이템. 불고기, 황태구이, 연어스테이크 등 동서양을 막론한 60가지 요리 레시피가 입력돼 있다. 특별히 발효·건조 메뉴를 이용할 청국장, 요구르트, 육포 등을 제조할 수도 있다. 기존 오븐보다 조리 시간이 짧은 것도 말하는 오븐의 장점. 1kg 닭구이 요리의 경우 기존 제품은 1시간 30분인 데 비해 '말하는 오븐'은 단 29분밖에 걸리지 않는다. 39만8천 원

BETTER LIFE

호모 헨드레드 시대가 도래함에 따라 인간의 평균 수명은 이전보다 연장되었다. 삶을 오래도록 누릴 수 있다는 것은 축복이지만, 이에 대한 준비 없이 100세를 맞을 경우 과연 축복이라고 할 수 있을까. 개인적, 사회적, 국가적으로 우려하는 무전장수(無錢長壽)도 문제지만 여러 질환에 시달리면서 오래 사는 유병장수(有病長壽) 또한 심각한 문제일 터. 흔히 중장년층을 위협하는 질병으로 고혈압, 당뇨, 암 등을 꼽는다. 그러나 건강한 삶을 위한 기본 조건은 '허리다. "요통은 국민 80%가 살면서 한 번쯤 겪는 증상이다. 물론 가벼운 통증의 경우 허리에 무리를 주지 않고, 치료를 받으면 쉽게 나을 수 있다. 그렇지만 많은 사람이 요통을 겪는다는 것은 남녀노소를 불문하고 누구나 척추질환에 걸릴 위험에 노출되어 있다는 의미이기도 하다"라고 여러분병원 김정수 원장은 말한다.



허리 관리 잘하면 4억 번다!

삶의 질이라는 관점에서 보았을 때 간과할 수 없는 대표적 질병은 척추질환이다. 신체를 지탱하는 허리가 아프면 제대로 움직일 수 없다. 이는 정상적인 일상생활이 불가능하다는 뜻. 100세 시대, 건강한 삶을 위한 허리 관리에 대해 여러분병원 김정수 원장에게 들었다.

대표적인 척추질환은 흔히 디스크라고 말하는 수핵탈출증과 척추관협착증이 있다. 전자는 뼈와 뼈 사이에서 충격을 흡수하고, 유연하게 움직일 수 있도록 돕는 수핵이 외부 충격으로 인해 밀려나가거나 파열된 것을 말한다. 후자는 노화에 따른 퇴행성 변화로 인해 뼈 사이의 관절 부위나 인대 등 주변 조직이 비대해지는 것이 원인이다. 이럴 경우 신경이 지나가는 통로인 척추관이 좁아져 신경을 압박하게 되어 통증이 생긴다.

운동을 통한 예방이 중요하다

“조직 내에서도 실질적인 핵심 업무를 맡은 사람을 가리켜 ‘팀의 허리’라고 말하지 않는가. 허리는 우리 몸을 지탱하는 기둥으로 바른 자세와 꾸준한 운동으로 척추를 관리해야 한다. 1970년대에는 목 디스크 환자가 많았다. 물건을 머리에 이고 다녔기 때문이다. 요즘에는 잘못된 자세로 책상에 앉아서 하루 종일 컴퓨터 모니터를 보거나 스마트폰을 장시간 사용하는 사람들이 많다. 이는 척추에 무리를 줘서 질환을 야기하기 쉽다. 매일 양치질을 하고 정기적으로 스케일링을 해서 치아를 관리하

	척추관협착증	수핵탈출증(디스크)
환자층	주로 50대 이상 중장년층	20~30대 젊은층을 비롯한 전 연령대
원인	퇴행성 변화로 인해 뼈 사이의 관절 부위나 인대 등 주변 조직이 비대해져 통증 유발	척추뼈 사이에 있는 수핵이 외부적인 충격에 의해 뒤로 밀려나면서 신경을 압박해 통증 유발
증상	① 허리에서부터 엉덩이, 허벅지, 종아리로 이어지는 통증과 저림 ② 허리를 앞으로 숙이면 증상이 완화됨 ③ 걸을 때 통증이 생김	① 허리에서부터 엉덩이, 허벅지, 종아리로 이어지는 통증과 저림 ② 허리를 앞으로 숙일 때 통증과 저림이 더 심해짐 ③ 허리가 S자로 휜
징후	통증이 서서히 시작되는 경우가 대부분	어느 날 갑자기 통증이 시작

크 환자가 많았다. 물건을 머리에 이고 다녔기 때문이다. 요즘에는 잘못된 자세로 책상에 앉아서 하루 종일 컴퓨터 모니터를 보거나 스마트폰을 장시간 사용하는 사람들이 많다. 이는 척추에 무리를 줘서 질환을 야기하기 쉽다. 매일 양치질을 하고 정기적으로 스케일링을 해서 치아를 관리하

듯 척추 또한 마찬가지다. 바른 자세를 갖도록 노력하고 한 자세로 오래도록 있지 않도록 한다. 그리고 평소 운동을 꾸준히 해야 한다.” 병원 치료보다 운동을 통한 예방의 중요성을 강조하는 김 원장이 추천하는 것은 스트레칭과 걷기이다. 청소나 빨래 같은 집

안일을 하면서 운동이라고 할 수 없듯(이는 엄밀히 말해 노동이다) 생활 속 도보를 걷기 운동과 동일선 상에 놓을 수 없다. 작정하고 시간을 할애해서 해야 한다. 김 원장은 우선 운동복을 입고, 운동화를 신고 마음의 자세부터 갖출 것을 권한다. 그리고 그날그날 기분이 내키는 대로 하다 말다 하지 않고 1주일에 2~3번 정도 정기적으로 꾸준히 해야 한다. 쉽게 싫증나지 않도록 처음에는 약 30분간, 양쪽 겨드랑이에 땀이 찰 정도만 걷는다. 그러면서 점차 운동량과 강도를 늘려가는데, 중장년층은 근력이 약한 편이므로 한 달 간격으로 강도를 높이는 것이 좋다고.

수술은 마법의 지팡이가 아니다

허리 통증이 자주 나타난다든지, 앉아 있으면 다리 뒷부분이 찌릿하고 아프다든지, 기침하거나 화장실 볼일을 볼 때 허리와 엉치에 통증이 심하다면 척추질환을 의심해볼 만하다. 수핵탈출증과 척추관협착증은 증상이 비슷해 환자 스스로 구분하기 쉽지 않을뿐더러 발생 원인과 치료법이 다르기 때문에 병원에 가서 정확한 병명을 확인하고 그에 맞는 치료를 받아야 한다.

“만약 척추질환으로 수술 여부를 고민한다면 최소한의 의사 세 명에게는 물어보고 결정할 것을 권한다. 수술을 망신하는 경우가 더러 있는데, 실제로 수술 치료를 해야 하는 비율은 5% 정도에 불과하기 때문이다. 또한 비수술이라는 명목 아래 무분별한 시술이 이루어지기도 한다. 수술만 하면 완치 되어 예전의 건강한 모습으로 돌아갈 것을 기대하지만, 그렇지 않다. 질환의 정도에 따라 원상회복의 차이가 있으며 무엇보다 척추는 구조물이 아닌 소모품이기 때문에 언제든 재발할 수 있다.”

김정수 원장은 ‘허리 관리만 잘해도 4억을 벌 수 있다’고 한다. 가족 중 누군가가 허리 질환을 겪을 경우 그로 인해 발생하는 손실을 금전적으로 치환해보면 그만큼 적지 않은 금액이라는 의미다. 허리에 통증이 발생하면 관찮아질 거라고 생각해 방치하는 경우가 많지만 자칫 증상을 악화시킬 수 있다. 따라서 가벼운 허리 통증이라도 가법게 여기지 말고 정확한 검사를 통해 치료해야 한다.

2013 서울국제세니어엑스포에서 만나는 ‘찾아가는 닥터콘서트’

TV조선 ‘홍해걸의 닥터콘서트’를 2013 서울국제세니어엑스포 기간 중 만날 수 있다. 스튜디오가 아닌 현장에서 깊이 있는 의학 정보를 생생하게 들려주고, 궁금증을 해결해주는 ‘찾아가는 닥터콘서트’의 첫 번째 행사가 열리는 것. 이번 주제는 ‘척추와 골다공증’으로 신경외과·척추외과 전문의이며 여러분병원 원장인 김정수 교수가 재치 있는 입담으로 건강한 삶을 위한 실질적인 정보를 알려줄 예정이다. 10월 11일(금) 오후 2시부터 4시까지 열리며, 참가 신청은 TV조선 홈페이지(www.tvchosun.com) 또는 서울국제세니어엑스포 홈페이지(www.seniorexpo.co.kr)를 통해 하면 된다. 본지 5페이지 상단, 무료 입장권 지참 시 입장이 가능하다(1매 2인).

임태호 getimages/multibits

HEALTH

독감, 얇보면 큰코다쳐요!

활기찬 노후를 위한 화두는 뭐니 뭐니 해도 건강이다. 평소 건강관리가 생활 전반을 좌우한다. 일교차가 큰 환절기엔 특히 독감에 유의할 것. ‘그래봤자 감기인데 뭐 그리 대수랴’ 하고 여겼다면 큰코다친다. 독감 예방을 위해 반드시 알아야 할 몇 가지 상식.

Q1 독감은 얼마나 위험한 질병인가?
독감은 호흡기와 폐를 공격하는, 전염성이 강한 급성 바이러스성 전염병이다. 보통 감기와 같은 병으로 오인하는 경우가 있는데, 감기와 독감은 엄연히 다르다. 감기는 200여 종 이상의 바이러스에 의해 발생하는 호흡기 질환이며, 독감은 인플루엔자 바이러스가 코, 인후, 기관지, 폐 등의 호흡기를 통해 감염되어 생기는 병으로 감기보다 증상이 한층 심각하다. 방치할 경우 합병증으로 이어져 사망에 이르기도 한다. 세계보건기구(WHO)는 독감으로 인해 매년 25~50만 명이 목숨을 잃는다고 발표한 바 있다. 특히 국내 통계청의 ‘독감으로 인한 사망자 수 및 사망률(2001~2011년)’에 따르면 사망자 수는 총 587명에 달한다. 이 중 65세 이상의 고령층이 402명으로 약 70%를 차지한다. 또한 65세 이상에서도 고령일수록 독감에 취약한 것으로 드러났다. 주지하듯, 나이가 들면 면역 체계가 점차 쇠약해져 바이러스에 대항하는 항체의 생성 및 반응이 저하되기 때문에 계절성 독감에 쉽게 걸린다. 고령층이 독감에 걸리면 폐렴과 같은 합병증을 앓게 될 가능성이 높다. 가장 흔한 합병증은 세균성 폐렴. 이 외에도 심근염, 심낭염, 기흉, 뇌염, 뇌증, 횡단성 척수염 등이 발생할 수 있다. 또한 만성기관지염이나 만성호흡기 질환, 만성심혈관계 질환의 경우 독감으로 급격히 악화될 수 있다.

Q3 고령층을 위한 ‘노인 전용 독감 백신’이 있다면?
고령층을 위해 면역증강제를 포함한 노인 전용 독감 백신이 등장했다. 면역증강제가 함유된 백신은 65세 이상 고령층에서 일반 백신보다 약 18~43%까지 높은 면역 반응과 항체 수치를 나타낸다. 대한개원내과의사회 이원표 회장은 “65세 이상의 고령층은 건강한 성인에 비해 예방 접종 효과가 2~4배 정도 떨어질 수 있기 때문에 일반 백신보다 면역 반응이 강화된 노인용 독감 백신을 맞는 게 도움이 된다”고 조언했다. 매년 2월 세계보건기구가 전 세계 수백 개 기관에서 입수한 변종 독감 발생 자료를 기초로 유행할 독감 유행을 발표하면, 제약업체는 이에 대한 독감 백신을 개발한다. 그러나 계절성 독감 바이러스는 유전적 구조가 불안정해 쉽게 변화되기 때문에 때때로 예상치 못한 변이 바이러스가 유행하기도 하고 바이러스주가 불일치하기도 한다. 하지만 면역증강제를 함유한 노인 전용 독감 백신은 변이 바이러스와 불일치한 바이러스에 대해서도 면역 효과를 나타내 접종 효과를 높인다. 국내에서는 한국노바티스에서 면역증강제를 함유한 노인 전용 독감 백신을 제공하고 있다. 65세 이상 고령층 대상의 계절성 독감 백신으로 승인된 제품이며 고령층의 면역 보호 체계를 강화하고 확대할 수 있도록 개발됐다. 가까운 일반 병·의원에서 접종할 수 있다.

Q4 독감 백신은 언제 접종하는 게 좋을까?
질병관리본부에서는 독감 유행 시기와 효과 지속 기간을 고려해 10월부터 독감 예방 접종을 권장하고 있다. 독감은 일교차가 큰 환절기를 지나 12월 말부터 유행이 시작되고 2월에 절정을 보인다. 독감 백신 효과는 접종 후 2주 후부터 나타나며 지속 기간은 6개월 정도다. 따라서 10월에 접종하면 환절기부터 내년 2월까지 예방 효과를 볼 수 있다.



사진 getimages/multibits

Q5 독감을 예방할 수 있는 생활수칙은? 올해 ‘대한개원내과의사회 독감예방수칙 발표’ 자료에 따르면, 독감을 예방할 수 있는 5가지 수칙은 다음과 같다.
① 기침하거나 재채기할 때 입을 가리기 ② 손으로 눈, 코, 입을 만지지 않도록 유의하기 ③ 외출 후에는 반드시 비누를 사용해 손 씻기 ④ 독감 백신은 적기에 접종하고, 50세 이상 성인은 독감 백신 접종 시 폐렴구균 백신도 함께 접종하기 ⑤ 65세 이상 노인은 노인 전용 독감 백신 접종하기



SENIOR CARE

치매를 이기기 위해 우리가 알아야 할 것들

치매 환자 규모는 어느 정도일까? 세계알츠하이머병협회(ADI)에 따르면 전 세계적으로 매년 770만 명의 치매 환자가 발생한다. 이를 계산해보면 하루에 2만 명 이상의 새로운 치매 환자가 생기는 것을 알 수 있다. 치매 환자 1명이 발생하는 시간은 단 4초에 불과하다.

세계보건기구(WHO)는 2012년 전 세계 치매 인구를 3560만 명으로 추정했다. 아시아 지역만 놓고 보면 치매 환자는 2010년 기준으로 1590만 명이며, 2050년이 되면 6000만 명을 넘어설 것으로 예측된다. 우리나라의 경우 약 54만 명의 치매 환자가 있는 것으로 파악된다. 이는 지난 1995년 22만 여 명에 불과했던 것에 비해 큰 폭으로 늘어난 수치로, 20여 년 만에 치매 노인이 대략 32만 명 늘어난 것이다. 보건복지부의 '2012년 치매 유병률 조사에 따르면 65세 이상 노인 10명 중 1명이 치매 환자로 추정된다. 이러한 사실을 감안하면 노년기에 접어든 이들이 치매에 대해 불안감을 가지는 것을 어렵지않게 이해할 수 있다.

경기 분당에 살고 있는 장모(53세) 씨도 치매에 걸릴지 모른다고 생각하면 우울해지기 일쑤라고 말한다. “우리 동네 어떤 어르신은 잇을 만하면 소리를 지르면서 그렇게 욕을 하세요. 아주 불쌍사납게요. 알고 보니 치매에 걸리셨다고 하더라고요. 참 안타까운 일이지. 여하튼 그런 모습을 보면 머릿속이 복잡해집니다. 나도 혹시 저렇게 되는 것은 아닐까? 두렵고 무서워집니다.”

치매 환자가 크게 늘어나면서 치매에 대한 고령층의 불안감이 팽배해지고 있다. 하지만 많은 이들이 치매를 극복하기 위해 어떻게 해야 하는지 잘 모르며, 별다른 조치를 취하지 않고 있다. 장 씨 역시 치매 예방을 위해 책을 좀 읽을 뿐 특별한 따로 하는 것은 없다고. 전문가들은 이에 대해 치매라는 질병에 대한 이해가 부족하기 때문이라고 진단한다. 세계적인 시니어 케어 전문기업 '홈인스테드 시니어케어'와 함께 치매 케어 컨설팅을 하고 있는 데이비드 트룩셀은 “치매를 이기고 싶다면, 치매에 대해 많이 알아야 한다”고 역설한다. 우리가 알아야 할 것들은 무엇일까?

우울증 환자는 치매 발생 가능성이 높다? 지난 2010년 매사추세츠 대학의 제인 사친스키 박사는 〈신경학 저널〉에 젊은 나이에 생긴 우울증이 치매의 원인일 수 있다는 연구 결과를 발표했다. 그는 논문에서 우울증에 따른 뇌조직 염증과 특정 뇌단백질이 치매 위험을 높일 수 있다고 밝혔다. 치매와 우울증 극복을 위해 우리는 무엇을 할 수 있을까? 트룩셀은 적극적으로 사회 활동에 나설 것을 주문한다. 운동이나 명상, 어린이들과 시간 보내기, 애완동물 기르기 등 사회적 활동을 많이 하는 것이 우울증 극복에 도움이 된다.

치매는 유전이다? 가족 중 치매 환자가 있는 경우, 치매에 대한 두려움이 커지는 것은 자연스러운 현상이다. ‘나도 혹시 치매에 걸리는 게 아닐까?’ 걱정하는 이들에게 아니라 말해줄 수 있으면 좋겠지만, 불행히도 치매는 유전적 영향을 받는다. 그나마 다양한 것은 모든 치매가 그런 것은 아니며, 그 비율도 높지 않다는 점이다. 일반적으로 만 65세 전에 발생하는 조발성 알츠하이머병의 경우 가족력이 있는 것으로 알려져 있다. 하지만 이런 경우는 전체 치매의 5% 이하다. **치매의 원인은 알 수 없다?** 연구는 아직 진행형이며, 지금까지 밝혀진 원인은 다음과 같다.

❶ **고령화** 나이 들수록 치매 위험은 증가한다. 보건복지부 조사에 따르면 85세 이상 노인의 치매 발생 위험은 65~69세에 비해 38배 이상 높다.

❷ **생활 습관** 잘못된 생활 습관이 알츠하이머병 발생 위험을 높인다. 매일 운동하는 사람은 알츠하이머병에 걸릴 확률이 80% 낮아지지만, 비만한 사람은 3년 후 치매에 걸릴 확률이 정상 체중에 비해 1.8배 증가한다. ❸ **외상** 뇌진탕이나 두뇌 외상 등 사고로 인한 충격이 알츠하이머병의 위험도를 높일 수 있다. ❹ **가족력** ‘APOE4’라는 특정 유전자가 알츠하이머병의 발병 가능성을 증가시키는 것으로 알려져 있다. **치매와 알츠하이머병은 같은 병이다?** 많은 이들이 치매와 알츠하이머병을 혼동하여 사용한다. 하지만 이 둘의 의미는 다르다. 치매는 후천적으로 발생한 인지 기능의 장애로 일상적인 작업 활동이나 사회생활에 지장이 있는 경우를 말한다. 혼란, 기억력 상실, 문제 해결력 상실 등 뇌 기능에 문제가 생기는 질환을 가리키는 포괄적 개념이다. 반면 알츠하이머병은 치매 질환 중 하나이다. 퇴행성 뇌질환으로, 노화 과정에서 뇌조직이 기능을 잃으면서 점차 정신 기능이 쇠퇴하는 병이다. 치매 질환은 노인에게 가장 발생 빈도가 높은 알츠하이머병 외에도 루이체 치매, 혈관성 치매, 전두측엽 치매 등 주요 원인에 따라 다양하다. 데이비드 트룩셀은 각종 치매 질환을 명확히 이해해야 대처 능력을 키울 수 있다고 말한다.

치매 환자는 수명이 짧다? 알츠하이머병 진단 후 평균 수명은 8~10년 정도로 알려져 있다. 하지만 가족의 노력 여하에 따라 이 수치는 달라질 수 있다. 이를 위해 우선 단계별 치매 증세를 이해하는 게 필요하다. 치매는 일반적으로 3단계로 구분된다.

❶ **초기 단계** 아직 자신의 상황을 인지할 수 있지만 점점 기억을 잃게 된다. 언어 기능이 떨어지고, 돈 계산을 하는 데 문제가 생긴다. 늘 익숙하게 하던 일이 어려워지며, 성격변화가 생기는 경우도 있다. 하지만 대부분의 기능이 정상이라서 주변 사람들이 환자의 상태를 쉽게 알아채지 못한다. ❷ **중기 단계** 가족이나 친구를 알아보지 못해 주변 사람들이 깜짝 놀라야 커지는 것은 자연스러운 현상이다. ‘나도 혹시 치매에 걸리는 게 아닐까?’ 걱정하는 이들에게 아니라 말해줄 수 있으면 좋겠지만, 불행히도 치매는 유전적 영향을 받는다. 그나마 다양한 것은 모든 치매가 그런 것은 아니며, 그 비율도 높지 않다는 점이다. 일반적으로 만 65세 전에 발생하는 조발성 알츠하이머병의 경우 가족력이 있는 것으로 알려져 있다. 하지만 이런 경우는 전체 치매의 5% 이하다. **치매의 원인은 알 수 없다?** 연구는 아직 진행형이며, 지금까지 밝혀진 원인은 다음과 같다. ❶ **고령화** 나이 들수록 치매 위험은 증가한다. 보건복지부 조사에 따르면 85세 이상 노인의 치매 발생 위험은 65~69세에 비해 38배 이상 높다.

홈인스테드 치매 전문 케어 서비스

홈인스테드코리아는 치매 고객에 대한 케어 서비스 품질 제고를 위해 자체적으로 치매 케어 교육 프로그램(Alzheimer's Disease or Other Dementias CARE Training Program)을 개발해, 어르신 돌봄 전문가인 케어기버(CAREGiver™)를 교육한다. 이 프로그램은 치매 케어 전문가인 데이비드 트룩셀이 내브래스카대학 메디컬센터와 피츠버그대학 메디컬센터, 메이요클리닉 연구진 등과 함께 고안해낸 것으로 전 세계 18개국 1천여 개 홈인스테드 가맹점의 케어기버 교육에 적용하고 있다. 이 프로그램의 특징은 치매 증상이나 진단, 치료보다는 환자 개인에 대한 맞춤형 케어와 환자의 존엄성에 좀 더 초점을 맞추고 있다는 점이다. 홈인스테드가 자체 개발한 ‘삶의 여정 기록(Capturing Life's Journey®)’ 기법을 통해 케어기버가 치매 어르신의 문제 행동을 관리할 수 있는 능력을 갖추게 한다. 홈인스테드는 이와 같이 개별화된 접근법을 통해 환자가 존엄성을 잃지 않고 품격 있게 생활할 수 있도록 맞춤형 케어 서비스를 제공한다.

EVENT 치매 가족을 위한 고객 초청 세미나

홈인스테드코리아는 10월 10~12일 삼성동 코엑스에서 열리는 ‘2013 서울국제시니어엑스포’ 행사장에서 치매 가족을 위한 고객 초청 세미나를 개최할 예정이다. 세미나는 10일과 11일 이틀에 걸쳐 열린다. 참석자들에게는 치매 케어 프로그램북과 함께 기념품을 증정한다. 문의 02-3218-6243, help@homeinstead.co.kr 홈페이지 www.homeinstead.co.kr

Home Instead
시니어케어

가족처럼 돌보는 어르신의 동반자

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.

임리노스 Gettyimages/multis

INFOPACK

FOCUS 실버극장의 무한 진화

시니어 전용 실버극장이 진화하고 있다. 유행 지난 한두 편의 영화와 썰렁한 객석을 떠올린다면 오산. 요사이 서울 시내에 잇따라 문을 연 총 3곳의 실버극장은 그야말로 성황이다. 지난 2009년 스타트를 끊은 종로구 낙원동 허리우드클래식은 은발의 영화팬들로 충일 북적인다. 허리우드클래식 김은주 대표는 “300석 규모의 상영관에서 하루에 3~4차례 상영하는데, 평균 1~2차례는 매진을 기록할 정도”라며 “지난해 하루 평균 방문객은 600~700명 선이었는데, 올해 들어 800~1000명 선으로 늘었다”고 전한다. 지난 2010년과 올해 각각 문을 연 청춘극장과 명보실버극장 역시 분위기는 크게 다르지 않다. 이 같은 분위기의 원인은 단지 추억을 자극하는 영화에만 있는 것은 아니다. 실버극장은 스스로 ‘극장’을 넘어, 시니어들의 ‘복합문화공간’으로서의 역할을 자처하고 있다. 현재 각 극장에서는 영화 상영 외에도 다양한 문화, 레저 프로그램이 진행된다. 서울시가 운영하는 청춘극장은 매주 토요일과 특정 평일에 시니어들이 즐길 만한 공연을 개최한다. 오는 10월에는 ‘노인의 날(10월 2일)’을 기념한 국악특집 공연을 비롯해 총 6개의

공연이 예정된 상태다. 평일 낮 시간에는 1~4주 과정의 문화 강좌 및 건강 프로그램도 진행된다. 추억의 가요교실, 텃밭가꾸기등 다채로운 체험 프로그램이 마련돼 있다. 입장료(55세 이상 2000원, 입장료 및 관람료는 서울시내 실버극장 세 곳 모두 동일하다)만으로 영화 관람뿐만 아니라 공연, 강좌 등을 무제한 이용할 수 있다. 허리우드클래식에서는 지난 9월 말부터 ‘추억더하기’란 이름의 도시락 카페를 운영하고 있다. 시니어들에게 양질의 식사와 음료를 저렴한 가격에 제공하기 위해 만든 일종의 사회적기업이다. 명보실버극장에서는 ‘실버극장 상담실’을 운영한다. 우울증 등의 심리적 질환을 교정하거나 친구사귀기 등의 애로사항에 대해 타롱고 이야기할 수 있는 공간이다. 독신 시니어들의 이성교제 행사도 상시 이뤄진다. 명보실버극장은 또 매월 두 차례씩 백두대간 협곡열차 및 모노레일 여행을 통해 색다른 재미를 더하고 있다. 이외 다른 즐길거리도 풍성하다. 이번 가을 나들이는 실버극장으로 정해보는 것도 좋겠다. 추억이 깃든 영화나 공연도 관람하고, 유용한 건강 정보도 얻고, 맛있는 식사와 차도 즐기며...



극장명	상영 영화	기타 프로그램	주소 및 연락처
명보 실버극장	역마차(1939), 누구를 위하여(존은 물라니(1943), 멋진 인생(1946) 내가 마차(1951), 멋진 인생(1946), 애심(1956) 사랑할 때와 죽을 때(1958), 어리(1959) 오 마이네이션(1983), 맥(1988)	▶ 상영 우울증, 환혼제, 이성교제, 친구사귀기 등 고민상담실 운영 ▶ 행사 건강강진 행사, 독신 시니어 이성교제 행사 ▶ 여행 항공취차 여행, 1박2일 캠프 등 ▶ 식사 영화+커피+식사가 1만 원 패키지	ADD, 서울시 중구 미원대로 47 6층 TEL, 02-489-2807
청춘극장	내일은 영화(1946), 정오의 출격(1949) 파리의 미국인(1951), 뜨거운 것이 좋아(1959) 연산군(1961), 이조 여인 잔혹사(1969) 아름다운 말도산(1971) 로렌스 그레이(1979)	▶ 공연 가요교실, 평양예술단 공연, 민요대잔치, 추억의 가요교 등 토요일마다 정기 개최 ▶ 문화 및 건강 프로그램 추억의 가요교실, 텃밭가꾸기, 간헐제와 함께하는 웃음치료 등 1~4주 과정의 프로그램 마련	ADD, 서울 중구 충정로 171 68 문화일보빌 TEL, 070-4222-8869
허리우드 클래식	어느 밤에 생긴 일(1934), 오페라트리아의 스네(1937), 가스통(1944), 워터프론트(1954) OK 목장의 갈비(1957), 사운드 오브 뮤직(1965), 25세(1967), 청춘무정(1970) 포세이돈 어벤저(1972)	▶ 식사 사회작가(주)추억더하기 운영, 양질의 도시락과 음료를 저렴한 가격에 제공, 도시락+커피가 4000원	ADD, 서울 종로구 낙원동 284-6 TEL, 02-3672-4232



SPACE 시니어리더스포럼

인생 후반전을 알차게 보내려는 시니어들의 열망이 뜨겁다. ‘포럼’이나 ‘스쿨’ 형식을 띤 각종 시니어 모임이 각광받고 있다. 올 3월 개설된 ‘시니어리더스포럼’ 역시 최근 떠오르는 시니어 모임 중 하나다. 창업경영아카데미(대표 임명수)와 SM인재개발 평생교육원(원장 김상호)이 공동으로 주최하는 시니어리더스포럼은 매월 둘째 주 목요일 저녁 7시부터 2시간가량 진행, 9월까지 총 일곱 번의 자리를 마련했다. 창업경영아카데미 임명수 대표는 “55세 이후의 시간을, 제3의 인생을 어떻게 뜻 있고, 보람 있게 살아갈 것인가에 대한 아젠다를 함께 고민해보고자 한다”고 포럼의 목적에 대해 설명했다. “오늘날 50~60대는 인생을 정리해야 할 시기가 아닌, 오히려 자녀의 시간을 바탕으로 더욱 적극적으로 사회생활에 임해야 할 시기다. 새로운 출발이라는 말이 맞을 것이다. 그러나 혼자 힘으로는 부족하다. 갖가지

당면한 문제를 여럿이 함께 고민하고, 앞서가는 우리 시대 리더들을 초청해 그들에게 조언을 듣고 새로운 인생의 시간들을 만들어보고자 한다.” 한편, 지난 9월 12일 영등포구 당산동에 위치한 창업경영아카데미 강의실에서 열린 제7회 시니어리더스포럼에는 정년 퇴직을 앞둔 공직자, 전·현직 기업체 CEO, 금융기관 간부, 공직자 등 약 30명의 시니어가 참석했다. 강연자로 나선 성공사관학교 서필환 교장은 “2부 인생 재건축 발발발 리더십을 주제로 이야기를 풀었다. “누군가처럼 되는 것은 어려운 일이 아니다. 누군가가 나처럼 되고 싶어 하는 게 어렵다. 그것이 진정한 2부 인생을 위해 우리가 갖춰야 할 리더십이다.” 임명수 대표는 “앞으로 삶에 대한 확고한 기준을 가진 다수의 강사를 초청해 시니어들의 지속적인 인식 전환 동기를 제공할 것이다”며 열정 어린 시니어들의 참여를 독려했다.문의 070-7550-2329

Q&A 창업 초심자를 위한 TIP

Q 창업을 준비하고 있는 50대다.

그러나 아직 구체적인 아이디어도 정하지 못했거나 창업에 필요한 전문지식도 갖추지 못한 상태다. ‘창업 초심자’가 창업에 대한 유용한 정보를 얻으려면 어떻게 해야 할까?

A 창업이라는 게 무턱대고 시작한다고 성공할 리 만무하다. 주변의 여러 실패를 직·간접으로 경험해 알고 있듯, 차근차근 준비가 반드시 수반돼야 한다. 명확한 아이템도 정하지 못한 막연한 상태라면, 먼저 지역 내 시니어비즈니스플라자의 문을 두드릴 것을 권한다. 서울에는 총 3곳의 시니어비즈니스플라자가 있다(노원시니어비즈니스플라자(02-944-6032), 마포시니어비즈니스플라자(070-7727-4100), 은평시니어비즈니스플라자(02-6015-9343)).

중소기업청과 지자체에서 운영하는 시니어비즈니스플라자는 창업을 준비하는 시니어에게 사무공간, 전문가 자문·상담, 교육 등의 서비스를 제공하는 일종의 창업지원센터다. 이곳을 통해 회계, 마케팅, 정부지원금 신청법 등 창업에 필요한 실질적인 정보를 얻을 수 있다. 마포시니어비즈니스플라자의 경우 10월 현재 ‘창업투자사용 자금조달’, ‘초기기업의 재무상담’과 같은 자문과 ‘초기기업 엔젤투자 접근방법’, ‘2014년 정부지원사업 신청 및 안내’ 등의 교육 프로그램이 마련돼 있다. 오프라인 활동이 용이치 않다면, 온라인에서 창업 관련 정보를 수집하는 것도 방법이다. 중소기업청에서 운영하는 시니어넷(www.seniorok.kr), 기업정보(www.bizinfo.go.kr) 등에는 최신 창업 정보 및 교육 프로그램이 일목요연하게 정리돼 있다. 여러 커뮤니티를 통한 추가 활동을 전개하는 데에도 용이하다.

창업 초심자를 위한 5가지 유의사항

마포시니어비즈니스플라자의 이성호 총괄매니저는 창업 초심자들이 유의해야 할 5가지를 다음과 같이 전했다.

1 준비가 완벽히 이루어지기 전

사업자등록증을 발급하지 말자

사업자등록증을 발급한 순간 사업을 시작한 것으로 간주된다. 그러므로 1년 이내 창업한 경우에만 해당되는 정부 지원 대상에서 배제될 수 있다.

2 개인 신용관리를 철저히 하자

신용관리는 사업의 기본이거니와 정부지원 사책에서 큰 감점 요인이 된다.

3 창업경진대회, 창업오디션 등을 적극 활용하자

시니어비즈니스플라자 등을 통해 이와 관련된 정보를 수집하고 적극 참여하면 분명 도움이 된다. 투자 지원을 받을 가능성은 생각보다 높다.

4 '내가 아는 게 최고야'식의

독불장군이 되지 말자

초심자들은 자만해서 자신이 알고 있는 것이 최고라고 생각하기 쉬우나 커뮤니티 등을 통해 정보를 교환하다 보면 금세 그렇지 않다는 사실을 깨닫게 된다.

5 실패한 이들의 경험담을 귀담아들자

모든 일이 그렇듯, 실패한 이들에게서 배울 게 훨씬 더 많은 법이다.

BULLETIN



Watch

플래티넘 시계의 정수

플래티넘은 명품 시계 제조업체에서 빼놓을 수 없는 재료다. 18K 골드보다 높은 95%의 순도, 여타 물질에 비해 월등한 저항력을 지닌 플래티넘은 시계 제조에 있어 가장 이상적인 물질이라 할 수 있다. 마그네틱 복합물을 주원료로 하기 때문에 극도로 제한적인 수량만 공급된다는 것이 흠이라면 흠이다. 세계에서 가장 오래된 시계 브랜드 바쉐론 콘스탄틴은 지난 2006년 플래티넘과 시계의 결합을 기념하는 '엑셀런스 플래티넘 컬렉션'을 론칭한 바 있다. 그리고 바로 올해 '패트리모니 트레디셔널 14-데이 투르비용'이 엑셀런스 플래티넘 컬렉션 대열에 합류했다. '패트리모니 트레디셔널 14-데이 투르비용'은 수동 기계식 칼리버 2460을 탑재했다. 6시 방향의 스몰 세컨즈와 중앙에서 살짝 비껴난 시·분 표시, 파워리저브 표시 기능을 갖췄다. 케이스는 모두 수공으로 완성했다. 문의 02-3449-5930



Exhibition

그림과 가구의 특별한 만남

그림과 가구의 만남이 이색적인 전시. 오는 10월 7~25일 KDB대우증권 WM Class 역사적 아트스페이스(강남구 테헤란로 201 아주빌딩 3층)에서는 'ORDER HERE-Frame'展이 열린다. 이번 전시에서 가구디자이너 유서경, 서안화가 원재운 작가는 회화를 탁자나 의자 등에 삽입해 사람들이 일상 속에서 쉽게 예술을 접할 수 있는 기회를 제공하고자 한다. 일상의 사물인 테이블을 변형해 초현실적인 조형작업으로 이끌어내는 식이다. 기존의 익숙해진 가구 프레임에 벗어 던진, 새로운 미학이 깃든 가구 혹은 미술품들을 만나게 될 것이다. 문의 02-568-0344



Whisky

올해의 왕좌를 차지한 위스키

위스키를 즐기는 신사들이 알아두면 좋을 소식. 세계적인 싱글몰트 위스키 '글렌피딕 40년'이 '2013 국제주류품평회(IWSC)'에서 영예의 대상을 수상했다. 글렌피딕 40년은 글렌피딕 증류소에서 최장수 근무 장인들이 직접 선택한 캐스케(알곡을 숙성시키는 나무통)와 과거 사용했던 원액을 활용, 깊은 풍미를 살린 것이 특징. 신세계백화점에서 한정 판매되니 참고할 것. 뿐만 아니라 이번 국제주류품평회에서는 글렌피딕 정규연산 전 제품이 수상, 총 15개의 메달을 획득했다. 지난 6월 국제 위스키 품평회(ISC)에서도 정규연산을 포함해 총 14 개의 메달 수상하며 역대 최고 금메달 획득 기록을 세우는 등 글렌피딕은 올해 열린 세계 양대 위스키 품평회를 휩쓸었다. 문의 02-2152-1600

Camera



가을엔 '셀카'를!

혼자 어디론가 훌쩍 떠나고픈 계절. 가을이 넘실대는 풍경을 만나면 평소 잘 찍지 않는 셀카라도 한 장 남겨보자. 올림푸스한국이 'OLYMPUS PEN Lite E-PL6'은 셀카에 최적화된 카메라다. 가볍고 컴팩트한 보디에 자유자재로 젖어드는 플립형 LCD, 터치 AF 셔터를 통해 손쉽게 고화질의 셀카 촬영을 즐길 수 있다. 선명한 색채와 높은 해상도를 발휘하는 것은 물론, 우수한 노이즈 억제력으로 최고 ISO 25600의 고감도를 실현한다. 문의 02-6002-3500

단정한 가방, 단정한 여자

남자에게 시계가 있다면, 여자에게 가방이 있다. 그 여자가 메는 가방이 그 여자를 말해주는 경우가 드물지 않다. 아마 단정하고 이지적인 여자라면 이런 스타일의 가방을 선택하지 않을까. 트렌디한 디자인으로 많은 팬을 거느린 바이커 스타일의 '트리니티 크랙'은 견고하면서도 심플한 멋이 돋보이는 가방이다. 양 모서리 부분에 반듯하게 각이 잡혔고, 고급 우피 소재에 자연스러운 악어가죽 무늬 텍스처가 가미되었다. 가방 내부는 포켓과 디바이더로 색선이 나누어져 공간 활용에 효과적이다. 스트랩 탈착이 가능한 토트백, 숄더백 등 다양하게 연출할 수 있다. 사이즈는 두 가지, 색상은 여러 가지. 문의 02-518-1446

Bag



Ballet

10월의 발레 축제

깊어가는 가을밤의 운치를 좋은 발레 공연 한 편으로 더해보는 건 어떨는지. 사랑하는 아내, 남편과 함께라면 더욱 좋겠다. 한국발레협회(회장 김인숙)가 오는 10월 12~23일 예술의전당 오페라하우스, CJ토월극장, 신세계스퀘어, 성암아트홀에서 '2013 K-Ballet World' 축제의 성대한 막을 올린다. 국내외 최정상 무용수들의 클래식·모던발레 작품을 모은 '발레 갈라 이브닝', 실험적이고 개성 있는 작품을 선보이는 '칸템퍼러리 발레 이브닝' 등 좀처럼 보기 힘든 무대가 잇따라 펼쳐진다. 이 밖에도 다양한 발레의상을 전시하는 L무용의상 전시회, 무용수들의 아름다운 움직임에 포착한 강선준 작가의 무용사진전 등도 열린다. 유명 발레스타의 공연과 각종 전시 및 이벤트로 특별한 재미를 만끽할 수 있다. 예매는 싸티켓(www.sac.or.kr), 인터파크(www.interpark.com), 티켓링크(www.ticketlink.co.kr)에서 가능하다. 문의 02-538-0505



〈엄마가 차려준 밥상〉

뭐니 뭐니 해도 세상에서 제일 맛있는 밥은 엄마가 해준 밥이다. 친정 엄마에게 물려받은 손맛으로 실력을 인정받은 요리연구가가 엄마표 '집밥'의 맛을 살릴 수 있는 쉽고 정확한 레시피를 전한다. 한식에 기초한, 맛뿐 아니라 건강까지 잡는 일찌배기 메뉴들이다. 차근차근 음식을 준비하다 보면 어느새 따스한 엄마표 밥상이 완성된다. 한영숙 저, 스타일조선



〈아빠에게 말을 걸다〉

사인이자 사진가인 신현림 작가가 전하는 '가족 행복 찾기 프로젝트'. 책을 통해 작가는 세상의 모든 외로운 '아빠'들에게 안부를 묻는다. 가족 안에서 흔들리는 아버지의 자리를 되짚어보고, 우리가 잃어버린 것이 무엇인지 고민한다. 아버지와 가까워질 수 있는 방법도 귀띔한다. "아빠와 함께하는 것, 아빠와 친해지는 것은 어려운 일이 아니다. 아빠에게 말을 건다는 건 사랑을 전한다는 뜻이다." 신현림 저, 흐름출판



〈편애하는 인간〉

오랫동안 우리는 공정은 좋은 것, 편애는 나쁜 것이라고 여겨왔다. 철학자인 자서는 우리의 이 같은 시선에 반기를 든다. 그는 동양의 공자에서부터 서양의 토마스 아퀴나스까지 철학자를 총칭무진 탐구하며, 그동안 우리가 어떻게 공정을 연민이나 나눔 같은 가치와 혼동했는지 밝힌다. 아울러 편애가 사회적 갈등을 야기하는 부도덕하고 이기적인 것이 아니라 개인의 삶을 행복하게 만드는 힘이라고 주장한다. 스티븐 아스마 저, 생각연구소



〈식탁 위의 한국사〉

이 책은 지난 100년간 우리 식탁에 오른 여러 메뉴의 역사를 들려준다. 음식의 탄생과 기원을 추적할 뿐 아니라 정치·경제·사회·문화적 변동이 음식문화에 끼친 영향을 분석함으로써 일상 속 음식에 얽힌 역사성을 통찰한다. 음식을 통해 한국 사회를 바라보는 새로운 안목을 제시하는 것. 음식을 통해 우리의 생활상이 생생하게 복원되어 새로운 차원의 한국사를 만나볼 수 있다. 주영하 저, 휴머니스트

2013서울국제시니어엑스포

SEOUL INTERNATIONAL SENIOR EXPO



| 주최 |



| 후원 |



[Global Partner]

2013.10.10 ~ 10.12 서울 삼성동 코엑스 홀D

2013서울국제시니어엑스포에 여러분을 초대합니다!



박은경
시니어파트너즈
대표이사

양근만
(시니어조선)
발행인

오즈카 키이지
한국SMS
대표이사

지난해 제1회 행사의 성공적인 개최를 원동력으로 제2회 2013 서울국제시니어엑스포 행사를 맞이했습니다. 올해는 시니어를 주인공으로 하는 다양한 문화 콘텐츠가 흥행에 성공하면서 '시니어'라는 키워드가 대중의 뜨거운 관심을 받았습니








다. 이러한 시대적 흐름에 발 맞춰 많은 기업들이 시니어 대상의 다양한 상품과 서비스를 그 어느 때보다 활발하게 시장에 선보인 한 해이기도 합니다. 시니어를 위한 산업은 특정 분야에 국한돼있지 않고 매우 광범위하며 우리의 모든 소비활동에 변화를 가져올 것임을 확신할 수 있습니다.

지난 1년간 시니어 포털 '유어스테이지'와 조선일보 섹션 매거진 <시니어조선> 그리고 메디컬 커뮤니티 '너스케어프'를 통해 대한민국 시니어 산업 발전에 기여해 온 서울국제시니어엑스포 주최사는 올해 핵심 테마를 '업그레이드(Upgrade)'로 정했습니다. 서울국제시니어엑스포 개최를 통해 급변하는 대한민국 시니어 산업을 총망라하고 시니어의 삶과 관련 산업을 한 단계 더 업그레이드 하고자 하는 국내외 주요 기업들의 의지를 담았습니다.

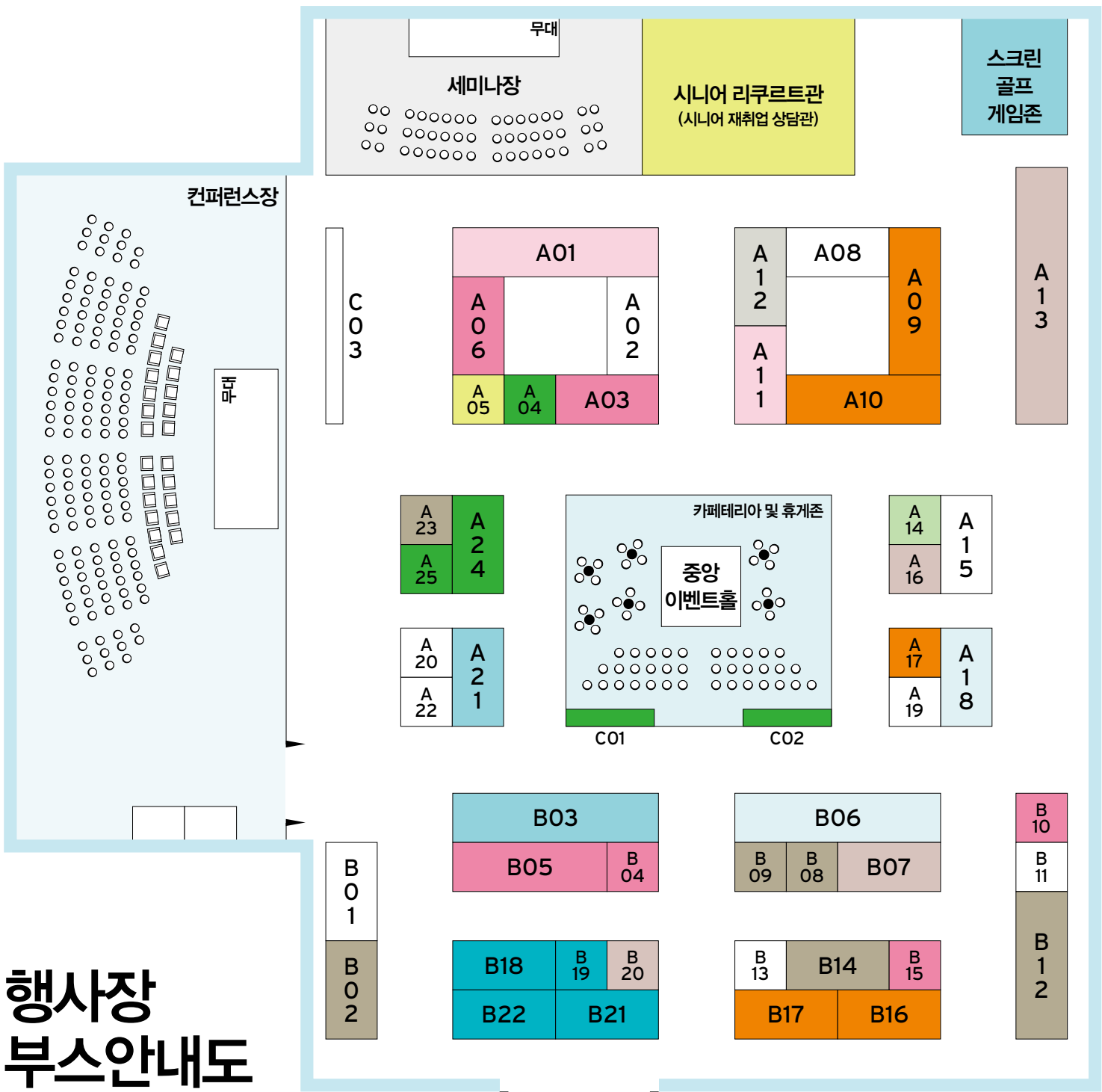
시니어 고객을 위한 다양한 기업의 맞춤형 상품 및 서비스를 한자리에 모았습니다.

지난해보다 더욱 확장된 전시 규모와 참여 기업 구성으로 여러분의 노후를 더욱 풍성하게 채워 드리고자 합니다. 또한 전 세계 최대 규모의 시니어 커뮤니티 미국 AARP가 올해도 변함없이 글로벌 파트너로 함께 하는 등 산업 관계자 분들은 새로운 시니어 마케팅의 기회를 얻을 수 있을 것입니다. 대한민국 시니어산업의 현장을 보여줄 2013서울국제시니어엑스포로 여러분을 초대합니다.

행사개요

테마	UPGRADE (대한민국 시니어산업, 시니어의 삶 업그레이드)
일시	2013년 10월10일(목) ~ 10월12일(토)
장소	서울 강남구 삼성동 COEX Hall D
주최	시니어파트너즈, 시니어조선, SMS
후원	     
글로벌파트너	

*이 외에 강남대학교 실버산업연구소, 골든에이지포럼, 서울대학교 노년은퇴설계지원센터, 실버산업전문가포럼, 유 파트너스, 에이기획 그리고 미디어파트너로 TV조선이 함께 합니다.



행사장 부스안내도

No	업체명	품목	부스 번호
1	강남대학교 실버산업연구소	연구	시니어엑스포 직담회
2	강남킨플린트치과	의료	B19
3	교보생명	금융투자	C01, C02
4	규림한의원	의료	B18
5	그린라이프	생활편의	A23
6	나눔커뮤니케이션즈	문화공연	카페테리아 및 휴게공간
7	너스케어프	구인구직	주최사
8	대한노인회	커뮤니티	시니어 리쿠르트관
9	대한은퇴자협회	커뮤니티	시니어 리쿠르트관
10	더블루힐	레저	A21
11	(주)리케이서드에이지	주거	A14
12	동아제약	제약	TV조선 닥터콘서트
13	동양생명	금융투자	A24
14	동양MDC	고령친화용품	B05
15	라이프멘토의 인생클리닉	교육	A10
16	라이프저널	교육	A09
17	롯데이티비	레저	B03
18	(주)리쿠르트	구인구직	시니어 리쿠르트관
19	릴리필라	패션의류	A18
20	마츠다상사	케어	A16
21	법무법인 한중 기업분쟁연구소	법률	A17
22	(사)복지네트워크협의회 유아웨이	복지	B12
23	사색의향기문화원	커뮤니티	A11
24	삼신드&B	생활편의	B08
25	서울강남고용센터	공공	시니어 리쿠르트관
26	서울대학교 노년은퇴설계지원센터	연구	시니어엑스포 직담회
27	서울대학교병원	의료	서울대병원 영의강좌
28	(주)석교상사	레저	스크린 골프 게임존
29	슈마 (주)대한의료기	고령친화용품	B10

No	업체명	품목	부스 번호
30	(주)스타키코리아	고령친화용품	B04
31	시니어창조포럼	협회	A06
32	알바천국	구인구직	시니어 리쿠르트관
33	여러분병원	의료	B22
34	유 파트너스	생활편의	B12
35	유어스테이지 클럽	커뮤니티	A01
36	유학닷컴	교육	B17
37	전경연 중장년 취업희망센터	구인구직	시니어 리쿠르트관
38	정자 푸르지오시티 3차	금융투자	A25
39	주식회사 큰길	생활편의	B09
40	중앙사이버평생교육원	교육	B16
41	중앙지매센터	공공	시니어 리쿠르트관
42	푸르덴셜생명	금융투자	후원사
43	하나대투증권	금융투자	A04
44	한국골든에이지포럼	협회	B15
45	한국노인인력개발원	공공	B14
46	한국럽	생활편의	B02
47	한국SMS	정보	주최사
48	(주)해피플러스	패션의류	B06
49	행복한사람들(실버킹)	구인구직	A05
50	(주)헬스맥스	케어	B07
51	홀인스테드코리아	케어	A13
52	화이트스타일치과	의료	B21
53	AARP	국제	A12
54	KT IT서포터즈	봉사	A03
55	TV조선	방송	TV조선 닥터콘서트
56	WELLNESS 정신건강연구소	케어	B20
57	100세동안(엠서클)	고령친화용품	B15

*상기 부스는 업체의 사정에 따라 변동될 수 있습니다.

2013서울국제시니어엑스포 축하사



오제세 | 국회 보건복지위원회 위원장
2013 서울국제시니어엑스포 개최를 진심으로 축하드립니다. 우리 사회 고령화에 대한 우려의 목소리가 나오고 있습니다. 고령화에 따른 사회적 비용의 증가, 세대간 갈등, 신기술 영역에서의 중·고령자 소외 등을 그 근거로 듭니다. 이러한 지적은 분명 타당한 측면을 갖고 있습니다. 하지만 인구

고령화를 우리에게 주어진 또 다른 기회로 바라보는 시각도 분명히 공존합니다. 우리나라뿐 아니라 많은 국가가 고령화 사회로 나아가고 있습니다. 이에 따라 전 세계 고령친화 산업은 매년 큰 폭으로 성장하고 있으며, 새로운 일자리도 많이 창출되고 있습니다. 인구지도의 변화에 우리가 어떻게 대응하는가에 따라서 인구 고령화라는 위기가 기회로 바뀔 수 있습니다. 이러한 전 세계적인 흐름에 발 맞춰 우리도 정부와 기업의 역량을 집중해 고령친화 산업을 일으킬 필요가 있습니다. 서울국제시니어엑스포는 이러한 가능성을 현실로 바꿀 수 있는 좋은 기회라고 생각합니다. 이번 행사를 통해 대한민국 시니어의 삶과 고령친화 산업이 한 단계 도약하기를 진심으로 기원합니다.



한경혜 | 서울대학교 교수 · 노년은퇴설계지원센터장
베이비부머 세대의 노후 준비 정도는 얼마나 될까요? 서울대학교 연구팀은 이와 관련 흥미로운 연구를 진행한 바 있습니다. 지난 2010년 4668명의 베이비부머를 대상으로 연구를 수행한 데 이어 2년 후 이들 중 추적이 가능한 3275명을 다시 한번 조사했습니다. 그들의 현재 중년기의 삶의 질과 지난 2년 동안의 변화 양상 조사가 연구 목적이었습니

다. 연구 결과, 지난 2년 간 경제 · 건강 · 가족관계 등 다양한 측면에서 이들의 삶의 질은 전반적으로 나빠진 것으로 나타났습니

다. 노후 대비를 위한 투자는 줄었고, 신체와 정신 건강 모두 문제가 있는 고위험집단 비율이 늘어난 것으로 조사됐습니

다. 이를 종합해 보면 어렵지 않게 베이비부머 세대의 노후 준비 정도가 부족하다는 결론을 얻게 됩니

다. 노후준비를 얼마나 잘 하는가 하는 점이 은퇴후 삶의 질에 결정적 영향을 미친다는 것은 우리보다 먼저 베이비부머의 대량은퇴가 진행된 서구의 연구결과에서 밝혀진 바 있습니

다. 이러한 의미에서 베이비부머를 주 타겟으로 하는 서울국제시니어엑스포는 은퇴를 앞둔 우리 사회의 중노년층에게 꼭 필요한 행사입니다. 다양한 은퇴 준비 상품이나 프로그램, 서비스에 대한 정보를 접할 수 있고, 자신과 비슷한 고민을 하고 있는 이들을 만날 수 있기 때문입니다. 아무쪼록 많은 베이비부머 세대가 이번 행사에서 노후에 대한 막연한 불안감을 떨쳐내고 노후 준비에 필요한 정보와 자신감을 가지게 되기를 기대합니다. 또한 서울국제시니어엑스포가 시니어 산업 발전의 주춧돌 역할을 되기를 진심으로 바랍니다.



브래들리 셔먼 | AARP(미국노년자협회) 국제부 수석고문
AARP는 지난해 2012 서울국제시니어엑스포 참가를 통해 한국 시니어 산업의 발전 가능성과 시니어 세대의 사회 참여에 대한 무한한 잠재력을 확인 할 수 있었습니다. 또한, 노동인구 고령화에 따른 한국 사회의 제도적 변화와 기업의 대응 방식을 관심 있게 지켜보고 있습니다. AARP는 시니어 세대의 잠재 가치에 눈은 많은 기업들이 한국에서도 나오기를 바랍니다. 이에 따라 올해 상반기 서울에서 'AARP 고령자친화기업 인증(AARP Best Employers Award)' 사업 설명회를 성황리에 개최한 바 있습니다. 고령자친화기업 인증 사업은 이번 엑스포를 주최하는 시니어파트너즈와 함께 준비하고 있으며, 본 행사를 전후로 많은 기업들이 동참할 것으로 기대합니다. 한국사회의 역동성과 빠른 시장 대응, 그리고 풍부한 시니어 자원을 확인한 우리는 한국이 노동인구 고령화라는 변화에도 매우 슬기롭게 대처해 나갈 것임을 확신합니다. 올해 엑스포 행사의 성공적인 개최를 기원하며, 앞으로 이 행사가 미국과 한국의 시니어 세대를 연결해주는 멋진 장으로 커 나가고 많은 기업들의 고령자 친화사업을 활성화 시키는 계기가 되기를 바랍니다. AARP는 한국 시니어 세대의 활기찬 인생 2막을 진심으로 응원합니다.

2013서울국제시니어엑스포 행사 내용

1 메인 프로그램 장소 : 전시장 내 컨퍼런스장

10.10 THU	10.11 FRI	10.12 SAT
시니어엑스포 좌담회 'Age Management' 일시 10.10(목) 10:30~13:00 좌장 서울대학교 한경혜 교수 발표 한국노인인력개발원 강익구 본부장, AARP 국제부 브래들리 서먼 수석 고문, 시니어파트너즈 김형래 상무 주최 시니어파트너즈, 서울대학교 노년은퇴설계지원센터, AARP	TV조선 흥해걸의 찾아가는 닥터콘서트 일시 10.11(금) 14:00~16:00 주제 허리를 알면 4억 번다 - 척추와 골다공증 강사 척추외과 김정수 교수(여러분병원 원장) 주최 TV조선 주관 시니어조선	강연회 및 노후준비 콘서트 일시 10.12(토) 10:00~13:00 1부 강연회 10:00~11:00 아름다운 마무리, 사전장례의향서 강사 마음건강연구소 변성식 소장 2부 노후준비 콘서트 11:00~13:00 액티브 시니어, 노후에 어디에서 무엇을 하며 어떻게 살 것인가? 출연 SBS 유명미 아나운서, 시니어파트너즈 김형래 상무, (주)회원빌 황현숙 대표이사, 한서대학교 한정란 교수 주최 골든에이지포럼, 실버산업전문가포럼, 강남대학교 실버산업연구소

EVENT IN SENIOR EXPO

1 참관하시는 모든 분들께 선물을 드립니다

행사장에 방문하시는 모든 분들께 한국럽에서 제공하는 '안티노네랄 비누'를 드립니다. 행사장 입장 시 교환권을 드리며, 출구에서 사은품과 교환하실 수 있습니다. 노후를 위한 유익한 정보도 얻고 선물도 받아주세요. (선물 재고 소진 시, 사전 마감될 수 있습니다.)

2 추첨을 통해 선물을 드립니다

엑스포에 참가하신 분들 중 추첨을 통해 푸짐한 경품을 드립니다. 행운의 주인공에게는 닌텐도 게임 세트(3명), 안티노네랄 크림, 건강찜질팩 도로볼(30명) 등을 드립니다.

3 엑스포 행사장 곳곳에 숨어 있는 보물을 찾아보세요

행사장 곳곳에 숨어있는 보물을 찾아보세요. 입구에서 나눠드리는 스탬프투어 안내지에 따라 행사장을 둘러보면 다양한 경품 추첨 행사에 응모가 가능합니다. 투어스테이지 아이언 골프클럽 풀세트(V-iQ FORGED 아이언(9) 세트), 캐디백(CBTV31), 닌텐도 게임 세트(3명) 등을 드립니다.

4 참가 업체별 이벤트도 꼼꼼히 챙기세요

홈인스테드코리아의 고객상담 이벤트 (주방가전 오쿠 1명, 핸드철소기 1명)와 치매극복 이벤트(주방타울 100명), 닌텐도 게임 대회(닌텐도 게임세트 3명) 등이 예정돼 있습니다. 또한 시니어를 위한 골프의류, 두뇌훈련 게임, 콤포트 슈즈, 보청기, 미용용품 등 다양한 제품이 특별한 가격으로 판매됩니다.

2 건강 세미나

서울대학교병원 명의와 함께하는 시니어 건강강좌

일시 10.10(목)~12(토) 장소 전시장 내 세미나장 주최 서울대학교병원

10.10 THU 14:00 서울대학교병원 안과 박기호 교수 (백내장, 녹내장)

10.11 FRI 11:00 서울대학교병원 피부과 정진호 교수 (피부 노화방지)
13:00 서울대학교병원 내과 조영민 교수 (당뇨병)

10.12 SAT 11:00 서울대학교병원 정형외과 성상철 교수 (퇴행성 관절염)
14:00 서울대학교병원장 내과 오병희 교수 (고혈압 순환기계)

3 고객 참여 행사

장소: 엑스포 전시장 내 개별 부스 및 중앙 이벤트를

▶시니어 취업 설명회

시니어클래스 금융자산관리사

모집 업체 교보생명

대상 직장생활 20년 이상의 경력을 가진 50~59세 남성

투자권유대행인

모집 업체 하나대투증권

▶라이프 멘토의 인생 클리닉

주최 시니어파트너즈

▶시니어 마술쇼

주최 시니어파트너즈

일시 10.10(목) 12:00, 15:00

10.11(금) 10:00, 15:00

10.12(토) 13:00, 17:00

▶시니어 합창단 공연

주최 유어스테이지 클럽 'Ladies & Gentlemen'

일시 10.12(토) 12:00~13:00

▶닌텐도 게임 대회

주최 홈인스테드코리아

일시 10.12(토) 14:00~16:00

▶시니어 생활법을 세미나

주최 법무법인 한중 기업분쟁연구소

일시 10.11(금) 16:00~17:00

*상기 일정은 주최사의 사정에 따라 변경될 수 있습니다.



치매가족 초청 건강 세미나

일시 10.10(목)~11(금) 13:00~14:00

장소 전시장내 중앙 이벤트를

주최 홈인스테드코리아

시니어 건강강좌

일시 10.10(목) 16:00 장소 전시장 내 세미나장

강사 여러분병원 소동혁 진료원장

주최 여러분병원

4 시니어 체험 행사

장소: 엑스포 전시장 내 개별 부스

▶스마트 시니어 존

주최 시니어파트너즈, 유파트너스

중·장년층에 대한 스마트폰 보급이 크게 늘었지만 아직 많은 시니어들에게 스마트폰은 부담스러운 물건입니다. 고가의 스마트폰 구입이 부담스럽고, 스마트폰은 어렵고 복잡하다는 인식 때문에 구입조차 꺼리는 시니어들이 많습니다. 설명 구입하더라도 스마트폰 교육의 기회가 적어 스마트폰을 활용하는 데 많은 어려움을 겪고 있습니다.

이에 시니어들에게 교육의 기회를 제공하여 스마트폰 사용에 대한 불편함을 해소하고, 나이가 다양한 기능, 어플 등을 통한 폰 활용 능력을 높여드리고자 합니다. 또 높은 가격 때문에 구입을 꺼리던 시니어들에게 시중보다 저렴하게 스마트폰을 구입할 수 있는 기회(특가한정모델, 물량)와 무료필름 교체(특정모델, 선착순) 이벤트를 진행할 예정이니 많은 참여 부탁드립니다.

▶Legal 시니어 존

주최 법무법인 한중 기업분쟁연구소

시니어들의 창업, 금전관계, 계약관계, 상속, 증여 등 다양한 법률문제에 대해 가장 효과적인 대응책과 최적의 솔루션을 제공해드리고자 마련된 공간입니다. 문제가 생기기 전의 사전 리스크 매니지먼트는 아무리 강조해도 지나치지 않습니다.

▶건강 게임 체험 존

주최 석교상사, 홈인스테드코리아

행복한 노후의 첫 번째 조건은 건강입니다. 건강한 몸과 마음이 긍정적인 태도를 갖게 하기 때문입니다. 신체적으로, 정신적으로 건강하기 위해서는 무엇보다 운동을 생활화해야 합니다. 하지만 운동에 별다른 취미가 없거나 무언가를 배우기가 겁나는 분들에게는 쉬운 일이 아닙니다. 이러한 분들을 서울국제시니어엑스포 행사장에서 건강 게임 체험 존을 찾아보세요.

석교상사가 운영하는 스크린골프 존에서는 모든 시타 고객에게 13파이즈 볼 1개씩 증정할 계획이며, 투어스테이지 클럽 전문 측정팀 GFD가 상주하여 클럽 추천 및 클럽 상담을 진행할 예정입니다. 또 홈인스테드코리아가 운영하는 닌텐도 게임 존에서는 두뇌 훈련 게임 등 다양한 게임을 무료로 체험할 수 있는 기회를 드립니다.



2013 서울국제시니어엑스포 참가업체

(업체 순서 가나다순)

강남킨플란트치과

대표 박광수
주소 서울특별시 강남구 역삼동 825 미진프리카 20층
전화 02-1566-2879 **팩스** 02-3463-0500
이메일 kinplant5@naver.com
홈페이지 www.kinplant.com
 강남킨플란트치과는 18년 이상의 오랜 임플란트 시술 경력과 최첨단 의료장비를 갖추고 있다. 외국인환자유치외로기관으로 선정돼 미국, 중국, 일본 등에서 치과를 찾는 발길이 이어지면서 글로벌 치과로 성장하고 있다. 또한 유니세프와의 협약을 통해 사회공헌에도 힘쓰고 있다.



교보생명

대표 신창재
주소 서울시 중로구 중로1가 1 교보빌딩
전화 1588-1001 **홈페이지** www.kyobo.co.kr
 교보생명은 1958년 창립 이래 정칙과 상설의 자세로 투명경영과 윤리경영을 일관되게 실천하여 고객의 신뢰를 쌓으며 보험업계를 선도해 온 기업이며 특히, 고객만족경영 부문에서 업계를 선도해왔다. 교보생명의 비전은 '고객보장을 최고로 잘 하는 회사(고객보장 No.1)'가 되는 것이다. 고객이 가장 원하는 고객보장서비스를 고객의 기대 수준 이상으로 제공하여 '모든 사람이 미래의 역경에서 좌절하지 않도록 돕는다'는 사명 실천과 더불어 업계 고객보장서비스를 한 단계 업그레이드 시켜 국내 생명보험산업을 선도하는 새로운 표준을 만들고자 노력하고 있다.



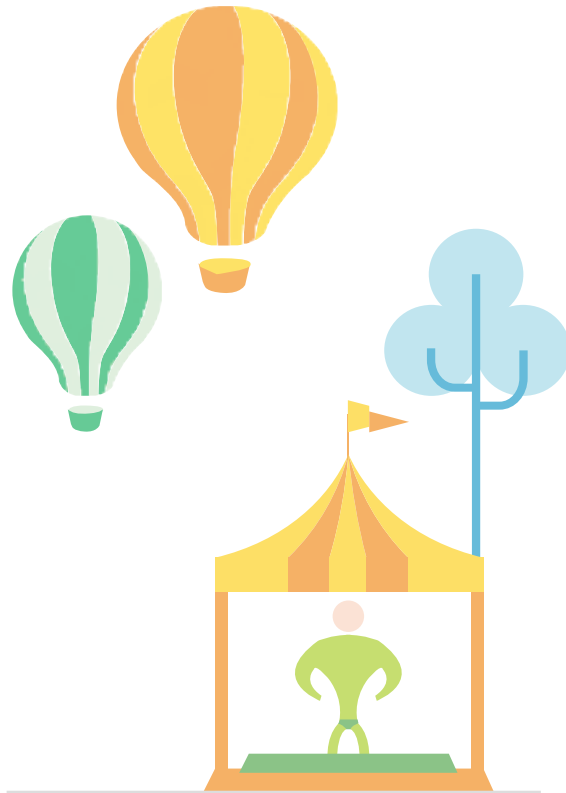
릴라릴라

대표 이재훈
주소 서울시 송파구 문정동 150-4 국제빌딩 5층
전화 02-3012-3511 **팩스** 02-3012-3512
이메일 info@jeffreyaatelier.com
홈페이지 www.rilarila.co.kr
 릴라릴라는 '새상 어떤 신발과도 다른 편안한 설계'를 모토로 한 국내 최초 기능성 컴포트 슈즈 멀티숍이다. 액티브 시니어 고객의 숨은 니즈를 파악해 스타일리시하면서도 발이 편안한 신발을 선보인다. 발 건강을 먼저 생각하는 일본, 영국 등지의 다양한 기능성 슈즈 브랜드 6개를 보유하고 있다.



마츠다상사

대표 Maki Kurosawa(黒沢真紀)
주소 33 Sekiyaaza, Sakurakawa, Mizusawa-ku, Oshu-shi, Iwate-ken, Japan
전화 0197-22-2834 **팩스** 0197-23-2345
이메일 tfuru@msccom.jp
 마츠다상사는 이번 2013 서울국제시니어엑스포에서 응용제품으로 'I/O Box'와 카메라시스템을 연결시켜 센서 반응 시 '화상'과 '반응' 전후의 영상을 멀리 떨어진 장소에서 휴대단말기(스마트폰, 태블릿PC)로 확인할 수 있는 제품을 전시한다. '입력 매트 센서'와 '좌완 센서'를 이용해 직접 시범을 보일 예정이다.



규림한의원

대표 김성호
주소 서울시 강남구 신사동 609-1 미승빌딩 5층
전화 02-543-5311 **팩스** 02-577-8095
이메일 kyuirimp@naver.com
홈페이지 www.kyurim.com
 규림한의원은 한방 다이어트, 피부치료, 침성형, 탈모와 여성 건강에서 무엇보다 중요한 자궁질환치료로 널리 알려진 네트워크 한의원이다. 2005년부터 한국 내 가맹점 오픈을 시작해 현재 20개 지점을 운영 중이며, 2011년 10월 미국에 개원한 3개 지점을 해외에 한의학의 우수성을 알리기 위한 초석으로 삼고 있다.



나눔커뮤니케이션즈

대표 김승일
주소 서울특별시 성동구 고산로323 나눔빌딩 2/3/4/6층
홈페이지 www.nanuminc.co.kr
전화 02-2235-2051 **팩스** 02-2235-0184
 나눔커뮤니케이션즈는 창의적이고 다양한 아이디어를 통해 시장을 이끌어 갈 혁신적인 변화를 만들어 가는 기업이다. 온라인 원격 교육에 관한 오랜 경험을 토대로 독자적이고 효율적인 프로젝트 수행관리 기법을 개발하고 제시하며 원격 교육의 효율적인 관리와 시행에 대한 컨설팅을 제공한다. 또한 다양한 매체와 방법을 통해 학습에 대한 전의를 높이기 위해 새로운 기술과 트렌드를 반영하고 더 나은 결과를 위해 끊임없이 연구하고 발전하고 있다.



너스케이프

대표 오조카 키이치
주소 서울시 강남구 역삼동 736-44 에이앤씨빌딩 6층
전화 02-566-2966 **팩스** 02-566-2161
이메일 nursescape@nurscape.net
홈페이지 www.nurscape.net
 너스케이는 국내 대표 간호사 커뮤니티 운영사다. 간호계 발전과 보건 의료 환경 발전에 기여하고자 간호 전반에 걸친 콘텐츠와 서비스를 제공한다. 간호사를 대상으로 한 구인구직사이트, B2C · B2B 교육사이트 등도 운영하며 보건 의료종사자들을 위한 의료용품 소싱사업도 전개하고 있다.



법무법인 한중 기업분쟁연구소

대표 조우성
주소 서울시 서초구 서초동 1553-5 오류런스 빌딩 501호
전화 02-598-3660 **팩스** 02-598-3668
이메일 wsj@cdri.co.kr
홈페이지 www.cdri.co.kr
 법무법인 한중 기업분쟁연구소(CDRI)는 국내 정상급 로펌에서 17년간 다양한 분쟁을 경험한 조우성 변호사가 설립했다. 숙련된 전문가들로 구성된 기업분쟁연구소에서는 시니어들이 주로 직면하는 창업, 계약, 금전 관계, 상속, 증여 등의 법률문제에 대해 효과적인 컨설팅 및 컨텐츠를 제공한다.



(사)복지네트워크협의회 유어웨이

대표 나솔인
주소 서울특별시 중구 필동 1가 26 5층
전화 02-6369-8987 **팩스** 02-2268-5356
홈페이지 www.seniormanse.org
 (사)복지네트워크협의회 유어웨이는 고용노동부의 사회공헌 일자리 지원사업을 운영하는 위탁기관(비영리법인)이다. 사회공헌일자리 인식제고 활성화를 위한 다양한 활동을 펼치고 있다. 사회공헌일자리 지원사업은 유급 근로와 자원봉사를 결합한 봉사적 성격의 일자리로서, 실무경력 3년 이상의 만 50세 이상 퇴직자 및 퇴직예정자를 대상으로 봉사활동에 따른 실비를 제공한다.



사색의향기문화원

대표 최병수
주소 서울시 서초구 방배동 1021-14 파크에버뉴 402호
전화 02-489-5100 **팩스** 02-489-5101
이메일 culppy@culppy.com
홈페이지 www.culppy.org
 문화 나눔과 사랑 나눔을 실현하고 새로운 행복문화를 발전시켜 '행복한 문화나눔'을 만들고자 설립된 사색의향기문화원은 좋은 글을 전하는 '향기'제목을 간인으로 문학가람, 테마여행, 도보여행, 좋은 책이벤트 등 다양한 문화 나눔 활동을 전개하고 있다.



더 블루힐

대표 전영희
주소 서울시 강남구 역삼동 653 봉암빌딩 3층
전화 02-525-0100 **팩스** 02-2643-4817
이메일 bltour@hanmail.net
홈페이지 www.thebluehill.co.kr
 더 블루힐은 국내 최초의 호텔식 시계절 회원제 별장이다. 서울에서 2시간 반 거리에 있는 강릉 주문진에 위치하며, 오대산·소금강·경포대·정동진·알펜시아리조트 등과 인접해 있다. 호텔식 서비스로 운영하는 체제화된 관리와 일반호텔 3배 크기의 넓고 쾌적한 객실, 다양한 부대시설, 친절한 서비스로 동해안 지역 객실 예약률 1위를 달성했다.



(주)더케이스드에이치

대표 손승일
주소 경상남도 창원시 고암면 상대 2길 16
전화 055-530-8100 **팩스** 055-533-0076
이메일 xk900@third-age.co.kr
홈페이지 www.third-age.co.kr
 한국교직원고제회가 건립한 골드타운 (주)더케이스드에이치는 주거 외에 의료·문화·레저 등 종합복지서비스를 제공한다. 호텔 못지않은 고급 시설과 다양한 서비스, 부담 없는 비용으로 입주주민의 만족을 극대화하고 있다. 222세대의 대형 주상복합건물로 이루어져 있으며, 너스홈요양시설까지 갖췄다.



동아제약

대표 신동욱
주소 서울특별시 동대문구 천호대로 64
전화 02-920-8114
홈페이지 www.dapharm.com
 동아제약은 소비자들이 처방전 없이 약국 등에서 살 수 있는 일반의약품, 의약품 및 건강기능식품을 주 사업분야로 하고 있습니다. 주요 제품으로는 박카스, 판피리, 가그린, 모닝케어, 템포 등이 있습니다. 동아제약은 창립 당시의 '좋은 의약품을 생산하여 국민 건강에 이바지한다.'는 창업정신을 그대로 계승해 국내 최고의 헬스케어 전문기업으로 성장해 나갈 것입니다.



삼신E&B

대표 최재수
주소 서울 중구 소공동 117 YMCA 빌딩 3층
전화 02-777-4741 **팩스** 02-755-6486
이메일 dolmen@sseb.co.kr
홈페이지 www.samshineb.co.kr
 유통산업의 일익을 담당하기 위해 1977년 10월 설립된 삼신E&B는 현재 모회사인 (주)삼신E&B와 2개 지점 및 계열사, (주)삼신하이테크와 (주)삼신희터터 그리고 5개 직영 매장 등을 운영하고 있다. 이를 통해 신뢰할 수 있는 유통 전문회사로 고객을 만족시키기 위해 매진하고 있다. 현재 국내 모든 전자사전, MP3, PMP, 네비게이션, 계산기, 기타 소형 가전, 전자금융결제 등의 유통 선두주자로 우뚝 섰다.



서울강남고용센터

대표 서호원
주소 서울특별시 강남구 대치동 테헤란로 410 금강타워 7, 8, 9, 10층 **전화** 02-3468-4794 **팩스** 02-6915-4028
홈페이지 www.work.go.kr/seoulgangnam
 강남구 내 사업장과 근로자를 대상으로, 지속가능한 종합 고용지원서비스를 제공하는 서울강남고용센터는 2013 서울국제시니어엑스포 행사장을 찾는 시니어들을 대상으로 직업심리검사를 진행한다. 직업심리검사란 구직자가 자신이 어떤 일에 흥미를 가지고 있으며 취업했을 경우 더 만족한 직업 생활을 할 수 있는지에 대해 사전에 검사를 해서 본인의 유형에 적합한 직업을 탐색하도록 지원하는 것이다.



(주)석교상사

대표 이민기
주소 서울 강남구 대치동 1001-3
전화 02-558-2235 **팩스** 02-552-1529
홈페이지 www.bsgolf.co.kr, www.bsgolf.co.kr/phyz2013
 1985년 설립한 (주)석교상사는 글로벌 기업 비즈니스톤의 골프 용품을 국내에 정식 유통하는 기업이다. 국내 골프 산업 발전과 골프 문화의 대중화를 위해 각종 대회 주최 및 후원회 아니라 골프를 사랑하는 일반 골퍼, 골퍼선수를 꿈꾸는 유망주 학생, 최고의 선수가 되기 위해 노력하는 투어 선수를 지원하며 골프 산업 발전에 기여하고 있다. 국내에서는 유일하게 서울과 부산 두 곳에서 피팅센터(고객센터)를 운영, 고객의 불편을 줄이기 위해 최선을 다하고 있다.



동양MDC

대표 이광영
주소 부산광역시 강서구 녹산 산단 382로 14번길 27(송정동)
전화 051-918-0202 **팩스** 051-831-2376
이메일 dymdc@dymdc.co.kr
홈페이지 www.dymdc.co.kr
 동양MDC는 복자공구와 전통침대, 매트리스 등을 제작·판매하는 복자공구전문기업이다. 주요 제품으로는 가정요양용 침대 '케어렛보우'와 다리 길이 및 각도 조절이 가능한 전통침대 '미오렛보우' 등이 있다. 침대 도어가 고정되지 않아 발생하는 손 끼임이나 낙상 사고를 미연에 방지할 수 있는 자동 고정 침대용 손잡이 '니파로'도 주력 제품이다.



롯데제이티비

대표 노영우, 다나카 카즈히로
주소 서울시 은평구 녹번동 38-29 유림빌딩
 롯데제이티비(주)
전화 02-3782-3000 **팩스** 02-6234-1511
이메일 webmaster@lottejtb.com
홈페이지 www.lottejtb.com
 롯데제이티비는 2007년 세계적 여행 기업 일본 JTB와 합작하여 설립한 여행·관광 전문 회사다. 롯데그룹의 관광 및 유통 인프라와 170여 개 자회사를 보유한 JTB의 글로벌 네트워크를 활용해 차별화된 고품격 여행서비스를 제공한다. 여행에 대한 새로운 생각과 가치를 창조하는 롯데제이티비는 대한민국을 넘어, 세계적인 여행사로 거듭나고자 한다.



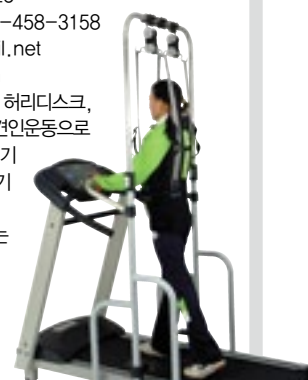
(주)리크루트

대표 김용철
주소 서울시 강남구 대치동 891-36 제나빌딩 4층
전화 02-568-1911
홈페이지 www.recruit.co.kr
 (주)리크루트는 국내 최대 채용대행기업으로, 채용시장을 주도하고 있다. 온라인채용정보 제공, 헤드헌팅, 채용대행, 인·적성검사 실시 시험문제 출제대행, 서적발간, 대학 취업전선망 운영 및 각종 채용박람회, 사이버박람회, 기업 취업설명회 등을 개최하고 있다. 앞으로는 해외취업과 시니어취업지원사업들을 적극 확장할 계획이다.



슈마 (주)대안의료기

대표 노인규
주소 서울 광진구 구의동 233-23
전화 02-3437-8275 **팩스** 02-458-3158
이메일 daean1494@hanmail.net
홈페이지 www.damedt.com
 슈마 (주)대안의료기는 목디스크, 허리디스크, 퇴행성척추관 협착증의 질환을 견인운동으로 완화, 정상화하는 척추관련 의료기 제조업체다. 직원건강 운동치료기 '슈마'는 정형외과, 재활의학과 운동치료 치료실 등에서 사용하는 제품으로 사용이 편리하고 안전하다. 무릎이 아픈 사람도 채증부하를 줄여 운동을 할 수 있게 하며 체형을 바르게 교정해 준다.



(주)스타키코리아

대표 심상돈
주소 서울시 성동구 성수동1가 13-277 스타키빌딩
전화 02-465-0999 **팩스** 02-517-0462
홈페이지 www.starkey.co.kr
 (주)스타키코리아는 미국 최대 청각 의료장비 및 보청기 전문 기업인 Starkey Laboratories, Inc.의 한국지사다. 보청기 업계 시장점유율 1위, 고객만족도 1위의 대한민국 대표 청각 전문기업으로, 미국 스타키연구소의 최첨단 기술을 바탕으로 세계 최초 초소형 고마형 보청기 출시, 세계 최초 나노 기술 도입 등 보청기 업계에서 수많은 '최초' 수식어를 탄생시켰다.



여러분병원

대표 김정수
주소 서울시 강남구 논현동 206-10
전화 02-517-0770 **팩스** 02-517-0462
이메일 withyouhospital@hanmail.net
홈페이지 www.disc4u.net
 여러분분원은 약 5만 여건의 시술 및 수술 경험으로 환자들에게 신뢰받고 있는 척추관절 전문 의료기관이다. 오랜 진료 노하우와 최첨단 의료장비를 이용, 2005년 국내 최초로 조선척삭신경원과 평양 주민 무료 수술을 진행했다. 또한 소외계층 무료치료사업에 적극 참여해 강남구청에서 감사패를 받았으며, 충북 단양군과 의료협약을 맺은 바 있다.



유 파트너스

대표 송지유

주소 서울시 영등포구 양평동 17가 238-16 201

이메일 upartners77@gmail.com

유 파트너스는 각 분야의 다양한 전문가 네트워크의 자주회사 역할을 수행하며, 다양한 프로젝트를 이끌고 있는 기획 및 컨설팅 펌이다. 사회공헌활동, 문화예술 관련 기획, 글로벌 스타트업 관련 프로젝트 등 다양한 분야의 프로젝트가 진행 중이며, 이러한 파트너사들을 늘려가고 있다. 유 파트너스의 모든 업무에는 법률자문서비스가 포함된다는 강점이 있다. 또한, 유 파트너스는 글로벌 에이전트의 역할을 수행하며 다양한 산업 간의 교류에 힘을 쓰고 있기도 하다.



유학닷컴

대표 김홍우

주소 서울 종로구 관철동 33-1 시네코아 빌딩 10층

전화 02-3730-3100 팩스 02-2075-9600

이메일 help@uhak.com

홈페이지 www.uhak.com

유학닷컴은 32년간 미국, 캐나다, 필리핀 등지의 아학연수, 정규유학, 조기유학, 영어캠프에 관한 종합적인 컨설팅을 제공하는 유학전문기업이다. 국내외 주요도시에 20개의 상담센터를 운영하고 있으며 올해 업계 최초로 4년 연속 소비자가 선정한 신뢰기업 대상을 수상하였다.



정자 푸르지오시티 3차

대표 이근혁

주소 경기도 성남시 분당구 정자동 162

전화 1599-8393 팩스 0504-983-8393

이메일 rv0123@naver.com

홈페이지 www.prugio3city.com

대우건설이 분당구에 파격적 할인 분양을 하고 있는 오피스텔 '정자 푸르지오시티 3차(34층 1590실)', KT, NHN 등이 자리하고 있어 임대 수요층이 풍부한 지역으로 손꼽힌다. 또한 고급 주상복합 5000여 세대가 밀집돼 있어 주민 편의시설 및 첨단보안설비를 완비, 생활 만족도가 상당히 높다. 정자동 모델하우스에서는 고객 사은행사로 항공열쇠를 증정하고 있으며 여성 고객에겐 네일아트도 제공한다.



㈜해피플렉스

대표 박준섭

주소 서울시 서초구 강남대로 51길 5 7시빌딩 502호

전화 02-3473-8080 팩스 02-3473-8277

이메일 kneeflex@naver.com

홈페이지 www.kneeflex.co.kr

㈜해피플렉스는 의료 보조용 신발 제조 기업이다. 체중다중제어 스프링 장치, 체형교정, 무릎관절보호 및 통증완화, 디스크, 당뇨병 등 예과를 지닌 신발을 과학적 설계로 제작해 세계 최초로 의료용 발명 특허를 획득했다. 50여 년의 제조기술을 토대로 기능성 신발의 장단점을 수정, 보완해 만든 혁신적인 제품이다. 모든 제품 100% 국내 생산.



행복한사람들(실버강)

대표 이찬재

주소 서울시 은평구 갈현동

전화 1644-1245 팩스 070-8224-8504

이메일 np1975@daum.net

홈페이지 www.yoyangin.com

실버 전문 브랜드 행복한사람들은 노인요양 전문컨설팅기업이다. 선진국의 요양사업 모델을 국내에 성공적으로 적용했다는 평가를 받고 있다. 서울과 수도권에서 고령친화 요양원, 실버전문용품 판매, 노인여가지원센터 등 실버사업 성공적으로 운영한 경험을 바탕으로 시니어세대에게 가장 적합한 비즈니스 모델을 제시하고 있다. 금반 엑스포를 방문한 은퇴자들을 대상으로 '실버사업을 통한 은퇴설계'라는 주제로 무료상담 부스를 운영한다.



㈜헬스맥스

대표 이상호

주소 서울시 송파구 가락동 125-8 상아빌딩

전화 02-581-8151 팩스 02-581-8153

이메일 asuno3@healthmax.co.kr

홈페이지 www.healthmax.co.kr

㈜헬스맥스는 유헬스 디바이스(3D활동량계, 체성분분석계, 혈압계, 혈당계, 수면계를 통해 측정된 개인별 생체정보를 자동 전송, 축적된 DB를 기반으로 '원격 건강관리서비스'를 제공하는 기업. 가정, 지역사회 및 직장 등에서 연간 약 5000명에게 해당 서비스를 제공하고 있다.



주식회사 큰길

대표 신성수

주소 서울시 강남구 테헤란로 223

전화 02-527-1677 (080-9200-080)

팩스 02-527-1669 이메일 sj239116@naver.com

홈페이지 www.keungil.co.kr (eco-mist.kr)

주식회사 큰길은 동력이 필요 없고 사용이 간편한 자연 가슴대를 제작·공급하는 회사다. 겨울철 실내 공기의 습도를 조절해 감기를 예방하고, 건조로 인한 가려움증을 예방하는 등 시니어의 건강지킴이다. 무엇보다 자연 가슴대는 손쉽게 사용할 수 있고 세균 오염의 우려가 없다는 것이 장점.



중앙사이버평생교육원

대표 김경성

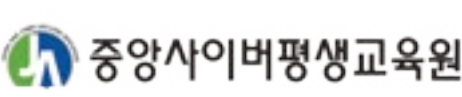
주소 경기도 안양시 만안구 안양6동 505-11 익성빌딩 3층

전화 1566-1461 팩스 02-538-9760

이메일 manage@joongangcyber.co.kr

홈페이지 www.joongangcyber.com

중앙사이버평생교육원은 교육부 공식 인정 학점은행제 원격교육 기관이다. 100% 온라인 수업으로 학위 취득과 동시에 사회복지사, 보육교사, 방과후교사 자격증을 취득할 수 있다. 번거로운 학습등록, 학점인정신청 등을 대행해주는 VVIP 클래스는 특별관리 매니지먼트 서비스로서 학습자는 수업만 들으면 되며, 취업 및 창업지원까지 원스톱으로 연계되어 시니어들에게 매우 최적화된 과정이다.



중앙치매센터

대표 김기웅

주소 경기도 성남시 분당구 삼평동 682 유스페이스2 A동

308호 전화 1666-0921 팩스 031-628-6734

이메일 info@nid.or.kr 홈페이지 www.nid.or.kr

중앙치매센터는 '치매관리법'에 근거하여 설립된

국가치매관리사업의 중추기관이다. 치매 관련 서비스, 교육, 연구 및 치매인식개선 캠페인 등 다양한 사업을 통해 '치매'가 있어도 살기 불편하지 않은 나라, '치매'로부터 가장 먼저 자유로워지는 나라'를 구현하고 있습니다.



홈인스테드코리아

대표 박은경

주소 서울시 강남구 역삼동 737 강남파이낸스센터 25층

전화 02-3218-6243 팩스 02-3218-6280

이메일 help@homeinstead.co.kr

홈페이지 www.homeinstead.co.kr

홈인스테드코리아는 1994년 미국에서 설립된 세계 최대의 시니어케어 전문 기업 홈인스테드 시니어케어의 한국 법인으로 지난 2008년에 설립됐다. 홈인스테드 시니어케어는 전 세계 18개국 1000여 개의 네트워크를 통해 오랫동안 검증 받은 서비스를 제공하고 있다. 지금까지 6만5000명의 케어가버(CAREGiver™, 어르신 돌봄 전문가)가 전세계 약 100만 명의 어르신을 대상으로 서비스를 진행했다. 연간 평균 서비스 시간은 약 5000만 시간이다.



화이트스타일치과

대표 김준현

주소 서울시 강남구 역삼동 822-2 비전타워 2층

전화 1577-7287 팩스 02-556-7528

이메일 im2@whitestyle.com

홈페이지 www.whitestyle.com

화이트스타일치과는 강남 1세대 치과로, 18년의 진료 역사를 가진 곳이다. 오랜 진료 노하우와 최첨단 의료장비를 바탕으로 5만 명 이상의 환자를 지속적으로 관리하고 있다. 현재 오스템임플란트 연구자문치과로도 활약하고 있는 화이트스타일치과는 임플란트와 교정, 특히 PRF와 수면치료에 뛰어나다. 교정에서도 일반교정이 아닌 투명·단기교정 분야에 전문화 되어 있다.



AARP

대표 A. Barry Rand

주소 601 E Street NW Washington, DC 20049 USA

전화 +1 202-434-2402 홈페이지 www.aarp.org

AARP는 3700만 명이 넘는 회원들을 보유하고 있는 비영리·비정부 단체로서 건강관리, 안정적 직장, 은퇴설계 등 고령자 이슈를 고민한다. 국제적으로는 정부간 조직 및 정부, 기업, 시민사회 조직과 협력해 인구 고령화와 관련한 최선의 정책과 사례를 알리기 위해 노력하고 있다. 세계 고령화가 미치는 사회적, 경제적 영향을 긍정적인 방향으로 만들어가기 위해 힘쓰고 있다.



푸르덴셜생명

대표 손병욱

주소 서울시 강남구 역삼동 838 푸르덴셜타워

전화 02-2144-2163 팩스 02-2144-2442

이메일 jyooo@prudential.co.kr

홈페이지 www.prudential.co.kr

푸르덴셜생명은 국내 최초로 맞춤형 재정설계서비스와 전문 설계사 제도를 도입한 생명보험사로 종신보험에서부터 건강, 노후, 연금, 상속 등 다양한 고객의 필요와 상황에 따른 분석을 통해 고객중심의 서비스를 제공하고 있다. 2009년부터 매년 업계 최고 수준의 재무건전성, 계약 유지율 등 금융소비자연맹이 선정한 좋은 보험사 1위에 선정되기도 했다.



하나대투증권

대표 임창섭

주소 서울시 영등포구 여의도동 27-3

전화 02-3771-7084 팩스 02-3771-7234

이메일 goodrae@hanafn.com

홈페이지 www.hanaw.com (fc.hanaw.com)

하나대투증권은 40여 년의 자산관리 경험과 노하우를 바탕으로 고객의 이익을 위한 노력을 아끼지 않는 기업이다. 하나대투증권은 100세 시대 금융전문가로서 제2의 인생을 시작할 수 있는 투자권유대행인을 모집한다. 투자권유대행인은 개별계약 실적에 따라 보수를 지급받는 전문인력으로, 이에 관한 설명회를 10월 15일(화) 오후 3시 여의도 하나대투증권 3층 대회의실에서 개최할 예정이다.



한국골드에이지포럼

대표 김일순

주소 서울 송파구 오곡로 58 잠실아이스페이스 1002호

전화 02-333-5071 팩스 02-333-5072

홈페이지 www.goldenageforum.org

한국골드에이지포럼은 고령 전문가들로 구성된 포럼, 고령자 관련 캠페인, 홍보, 지도자교육, 강연회, 세미나, 출판사업 등을 진행한다. 주요 사업으로는 사전장제외항서 및 사전의료의항서 쓰기 캠페인, 고령자 걷기 캠페인, 실버야가제이 지도자교육 등이 있다. 2009년 보건복지부 인가 비영리 법인으로 설립됐으며, 같은 해 12월 사단법인 인가를 받았다.



KT IT서포터즈

대표 이석재

주소 경기도 성남시 분당구 불정로 90

전화 1577-0080 홈페이지 www.itsupporters.com

2007년부터 시작된 KT IT서포터즈는 기업 사회공헌활동의 패러다임을 바꾼 기업의 대표적인 재능기부형 프로보노 사회공헌활동으로서 누구나 행복한 IT세상을 위해 앞장서고 있다. KT는 사회공헌을 넘어 이제 은퇴자들을 위한 재능 나눔과 일자리 지원에도 나섰다. 은퇴자들은 재능나눔 프로그램 '시소'를 통해 자신의 지식과 경험을 필요로 하는 취약계층에게 재능을 나눠줄 수 있고, 역량을 키워 각자의 분야에서 전문강사가 되면 '사회공헌 일자리'를 찾을으로써 재능 나눔의 보람과 함께 소득창출 기회까지 얻을 수 있다.



WELLNESS 정신건강연구소

대표 최운학

주소 서울시 강남구 대치동 978-8

전화 010-4209-6900, 02-3288-9788

팩스 02-3288-9790 이메일 pacodesign@naver.com

홈페이지 blog.naver.com/pacodesign

WELLNESS 정신건강연구소는 정신건강 증진을 위한 힐링 문화 콘텐츠를 연구·개발하는 기관으로 두뇌 건강 정보, 문제 유형에 맞는 관리법 및 테라피 정보를 제공한다. 체요법 및 한방전문 치료 등 힐링 프로그램도 지속적으로 개발, 보급하고 있다.



100세동안(엠서클)

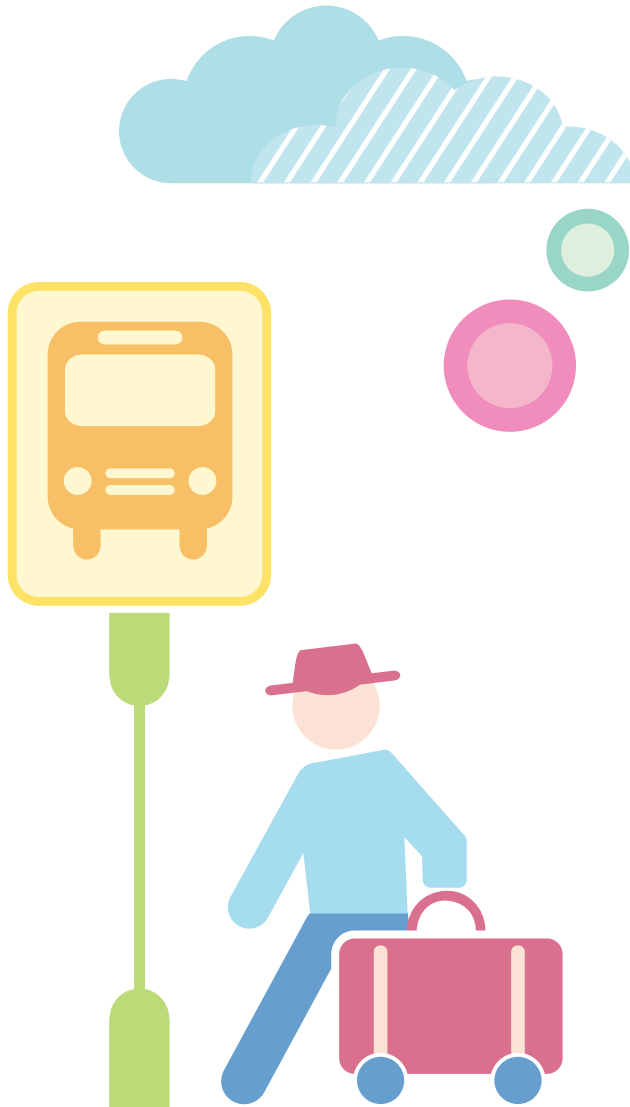
대표 유현오

주소 서울시 강남구 삼성동 162-15 익성빌딩 2층

전화 0808-100-100 팩스 02-2185-3299

홈페이지 www.100age.co.kr

'100세동안'은 시니어의 건강하고 행복한 삶을 위한 복지용구전문점이다. 전국에 있는 '100세동안' 매장에서는 국내외 우수 용품 6000여 종을 구비, 고객이 원하는 제품 및 서비스를 맞춤형으로 제공한다. 24시간 콜센터, 당일 접수·방문AS는 물론 케어매니저가 정기적으로 제품 대여 고객을 찾아 제품을 점검하고 최적의 상태를 유지하도록 한다.



참고마운사람

평생 찾아와 날 챙겨줍니다
가족은 아니지만 가족처럼 챙겨줍니다
잊고 있던 보험혜택, 놓친 보험금
챙겨주는 고마운 사람, 교보생명 FP
고객을 찾아오는 평생든든서비스를
우리나라 처음으로 시작해줘서 고맙습니다

