

SENIOR조선

NOVEMBER
2013
VOL.19

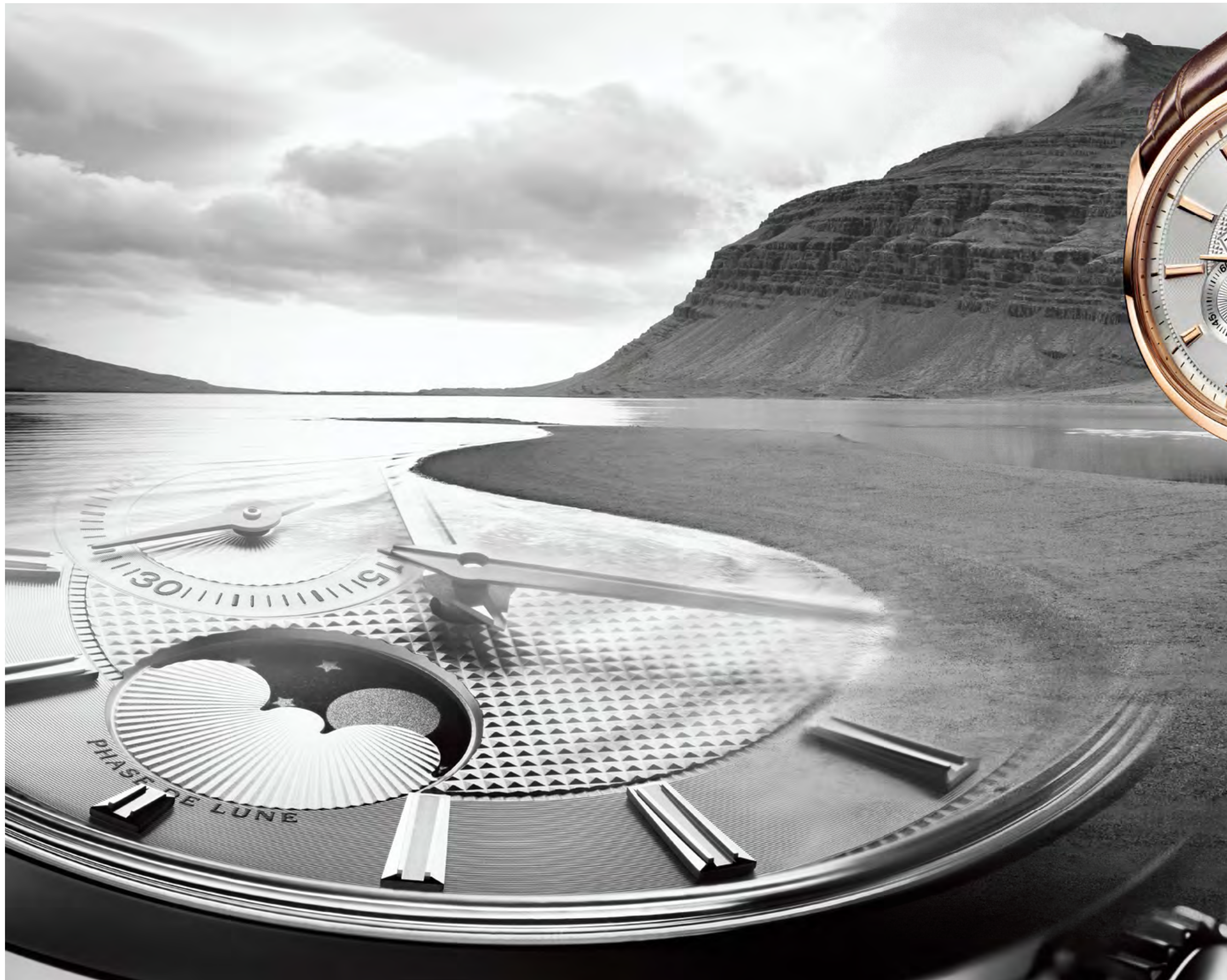
인생을 품격 있게 경영하는 이들을 위한 섹션 매거진 senior.chosun.com



Meet Your Desire Toward the Ultimate Luxury
It's a Passion for Completion

LEXUS LS 600hL

F O L L O W Y O U R O W N S T A R



CAPTAIN GRANDE DATE MOONPHASE

울트라 썬 엘리트 무브먼트와 문페이즈 디스플레이가 결합된 이 시계는 항해사들이 밤하늘에 뜬 별을 보며 항로를 탐험하던 시대를 연상시킵니다. 복잡한 기능에 비해 단순한 외관을 지닌 칼리버로 구동되는 이 시계는 먼 옛날 바다를 호령하던 선장들이 보여준 뛰어난 정확성에 경의를 표하는 제품입니다. 시적인 아름다움과 제니스 매뉴팩처의 정통 위치메이킹 기술이 조화를 이루고 있습니다.

★
ZENITH
SWISS WATCH MANUFACTURE
SINCE 1865

DOMESTIC

롯데백화점 예비뉴엘 02-2118-6225
롯데백화점 울산점 052-960-4723
롯데백화점 부산본점 051-810-4128
현대백화점 압구정본점 02-3438-6031
현대백화점 무역센터점 02-3467-8733
현대백화점 목동점 02-2163-1183
신세계백화점 센텀시티점 051-745-2467
AK플라자 분당점 031-8023-2191

DUTY FREE

롯데면세점 소공본점 02-759-6776
롯데면세점 코엑스점 02-3484-9658
롯데면세점 부산본점 051-810-3862
롯데면세점 인천공항점 032-743-7923
롯데면세점 제주공항점 064-740-0194
신라면세점 서울점 02-2230-3876
신라면세점 제주도점 064-710-7345
워커힐면세점 02-450-6364

WWW.ZENITH-WATCHES.COM

inside

VOL.19 NOVEMBER 2013 <시니어조선>은 인생을 품격 있게 경영하는 이들을 위한 섹션 매거진입니다.



06 GALLERY <라이프> 사진전

제2차 세계대전부터 소소한 일상에 이르기까지... 인간이 사는 세상에서 일어난 갖가지 이야기를 담아낸 20세기 최고의 기록, <라이프> 사진전 맛보기.

08 THIS MAN (주)태평양자원무역 주계환 회장

독심 있고 강건한 외모와 섬세한 감성을 고루 지닌 남자. 특유의 능동적 자세로 오늘의 성공을 일궈낸 이 남자는 인생 최고의 순간이 바로 지금이라고 말한다.

10 SPACE 집 안에 나만의 공간을 만드는 법

라이프스타일에 따른 사재 연출법. 어떤 가구로, 어떻게 꾸미면 내게 꼭 맞는 아지트를 만들 수 있을까?

14 PEOPLE 바깥리스트, 나를 들여다보는 시간

죽기 전에 하고 싶은 것이 무엇인지 하나 둘 알아보는 것. 그 과정에서 비로소 잊고 있던 자신을 만나게 된다.

16 JOY OF LIFE 꽃보다 로맨스

적극적으로 책을 찾아나선 종년 '독술'이 늘고 있다. 인생 2막, 새로운 로맨스를 꿈꾸는 이들을 위한 약간의 팁.

17 SENIOR EXPO '2013 서울국제시니어엑스포' 현장 스케치

70여 개 기업 및 기관이 참가하고 약 2만 명의 방문객을 동원한 2013 서울국제시니어엑스포는 명실상부 민간 최대 규모의 시니어 박람회로서 자존심을 지켰다.

18 HEALTH 老眼에 대처하는 우리의 자세

우리 중 누구도 노안을 비켜갈 수 없다. 노안과 그 대처법에 대해 살펴보자.

19 MEDICINE 노인 전용 독감백신, 서둘러 접종하세요!

독감은 유행 시기가 정해져 있어서 적기에 접종해야 예방에 도움이 된다. 지금 바로 사두르는 게 좋다.

20 RESORT 계림에서 즐기는 山水遊覽

중국의 대표적인 비경 계림, 프리미엄 올 인클루시브 리조트 '클림메드 계림 리조트'가 문을 열며 다시금 이목을 집중시키고 있다.

22 TRAVEL 품격 있게 즐기는 터키 여행

역사가 살아 숨 쉬는 나라 터키. 세계에서 가장 사랑받는 관광국 터키의 꼭 가볼 만한 여행지를 소개한다.

23 FINANCE 재단 설립과 기부를 통한 사회 공헌

열심히 노력해서 일군 자산을 어떻게 할 것인가. 삶의 의미를 더하고자 한다던 사ياه를 좀 더 넓혀보자.

24 LOOK 바람이 분다 머플러가 좋다

무심한 듯 목을 감싼 것만으로도 충분히 품 난다. 바람 부는 11월, 지금은 머플러를 돌려야 할 때.

25 RECIPE 손쉽게 만드는 버섯 건강식

잡반만큼 입에 착착 감기는 음식이 어디 있을까. 요리가 번거롭다는 선입견은 버려자. 손쉬운 조리법으로 건강까지 챙길 수 있는 버섯 요리가 있다.

26 INFOPACK 액티브 시니어를 위한 정보

시니어 배우들이 함께 만든 시니어 싸이버 '내 나이가 어때서?'. 갈수록 탄력을 잃어가는 영영이 관리법, 국내 최대 규모의 CEO 대상 초한 세미나 '굿모닝 CEO 학습' 등을 소개한다.

27 BULLETIN 이달의 소식

한국근현대회화 작가의 작품 100여 점을 한자리에서 만날 수 있는 '한국근현대회화 100선'展, 세계 최고 권위의 'AARP 고령자 친화기업 인증' 신청 접수 등... 알아두면 유용한 정보들.

PUBLISHER

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

CO-PUBLISHER

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

EDITORIAL & ART

편집장 정지현 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 유지숙 yjisuk@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 넷째 주 수요일
등록번호 서울 다10391
등록일자 2012년 3월 19일
발행소 서울특별시 중구 세종대로21길 30
인쇄 (주)타라티페이스
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 조선헌보 독자들에게 배포됩니다.

※ 본 매거진은 저작권법에 따라 보호받는 저작물이므로 무단 전재와 무단 복제를 금지하며, 본 자료의 전부 또는 일부를 이용하시려면 반드시 <시니어조선>의 서면 동의를 받으셔야 합니다.



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

<시니어조선> 11월호 이벤트

<엄마가 차려준 밥상> 출간 기념 이벤트

<시니어조선> 홈페이지를 방문해 내가 생각하는 최고의 '엄마 밥상' 메뉴를 댓글로 남겨주세요. 추첨을 통해 무심한 선물을 드립니다.

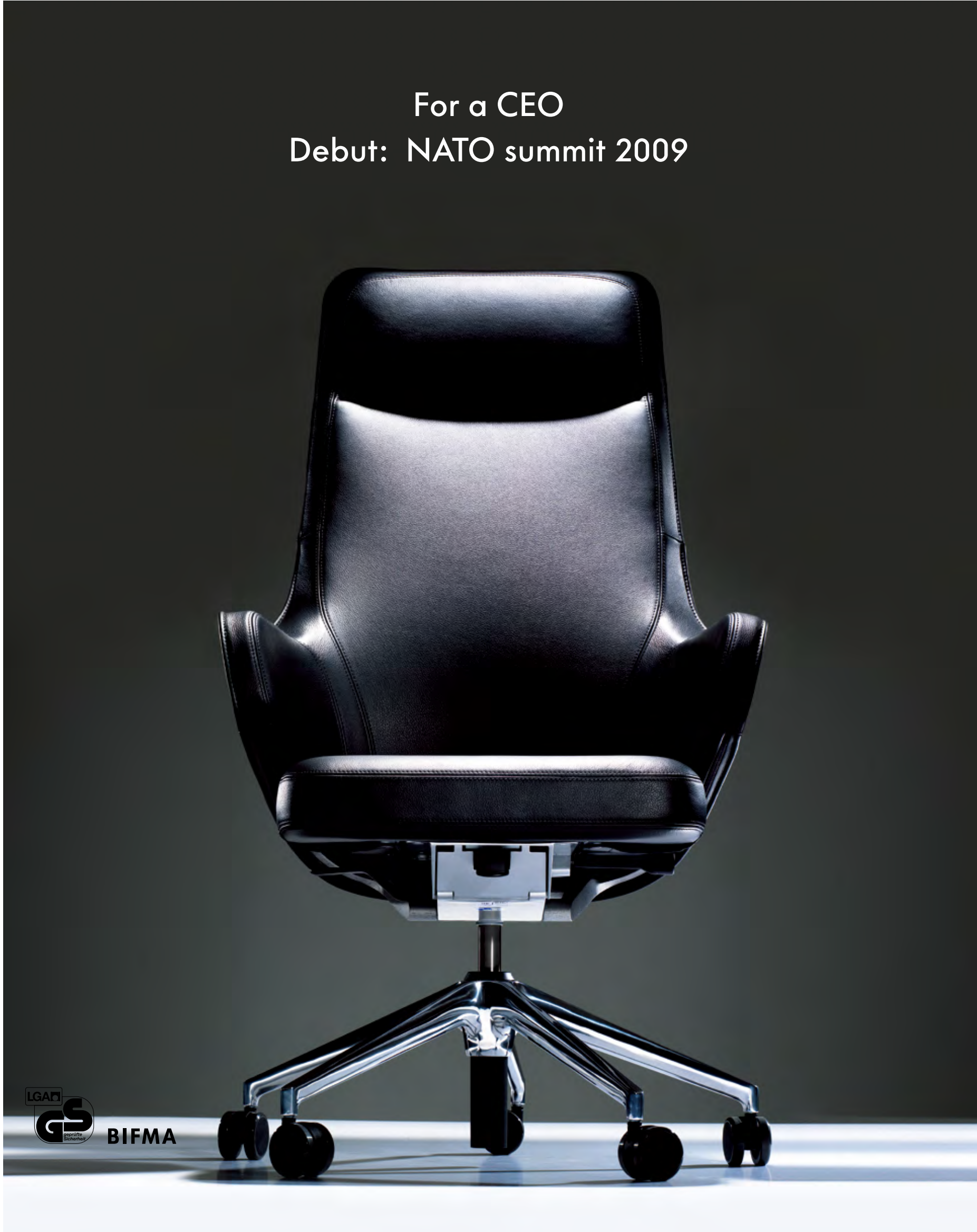
이벤트 기간 2013. 11. 1(금) ~ 11. 25(월)
당첨자 발표 2013. 11. 28(목) 개별 공지

GIFT

1 백설요리원 쿠킹클래스 무료 참여권 9장 (50~65세 부부가 함께하는 클래스로 12월중 진행 예정)
2 글라스락 세트(정사각 5종) 5명
3 도서 <엄마가 차려준 밥상> 10명

COVER

렉서스 LS는 렉서스만의 독보적인 기술을 적용해 최고의 주행감을 느낄 수 있다. 세계 최초로 개발한 8단 슈퍼 ECT 멀티모드 변속기는 압도적인 가속 성능, 뛰어난 연비, 탁월한 조종성을 제공한다. 그리고 렉서스 최초로 다섯 가지 모드의 드라이브 모드 선택터를 탑재해 운전자의 취향이나 주행 환경에 따라 쉽고 빠르게 모드 변경이 가능하다. 또한 수련된 장인들이 38일 동안 67가지의 공정을 거쳐 완성한 시아모쿠 우드 스티어링 휠, 이는 고객을 위해 세심한 배려와 작은 부분에도 심혈을 기울이는 렉서스 정인정신의 결정체라 할 수 있다.



Scape: Developed by Vitra in Switzerland. Design: Antonio Citterio

Scape 임원전용 의자는 2009년 4월 바덴바덴에서 열린 NATO(나토, 북대서양 조약기구) 정상회담에서 가장 까다로운 테스트를 경험하며 데뷔하였습니다. 버락 오바마(미국대통령), 앙겔라 메르켈(독일총리), 니콜라 사르코지(프랑스대통령)와 같은 국가와 정부 대표들에게 최고의 가치를 증명했습니다

vitra.

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

GALLERY



‘물레와 같이 있는 마하트마 간디’

Margaret Bourke-White,
1946

“실을 뽑는 것은 인도를 위한
길입니다. 아무리 풍족한 생활을
하고 있는 이라도 하루 한 시간은
가난한 이를 위해 차르카를
돌리십시오. 인도인이여, 자기
손으로 자기 옷을 만드십시오.”
영국으로부터의 독립에 헌신하고
힌두교도와 이슬람교도의
갈등을 중재하려 했던 비폭력
저항운동가 마하트마 간디.
그는 물레질을 통해 독립 정신을
구현하고자 했다. 1946년,
마거릿 버크 화이트는 사진기를
들고 간디를 만나러 갔다. 단 세
번의 촬영만 허락됐다. 플래시가
말을 듣지 않더니 다행히 마지막
세 번째 촬영에서 물레 너머
간디의 모습이 고스란히 담겼다.



‘김구 선생의 장례식 풍경’

Carl Mydans, 1949

1949년 6월 26일, 백범 김구
선생이 가슴에 총을 맞고
서거한다. 경교장 2층 김구
선생의 집무실 창문에 난 총탄
자국과 서거 직후 경교장
앞뜰을 보여주는 사진 한 장이
〈라이프〉 1949년 7월호에 ‘혼란
속의 한국, 호랑이를 잃다’라는
제목으로 실렸다. 2층에서
1층으로 빈소가 옮겨지고,
장례가 치러지는 열흘 동안
조문객을 받았다. 서거 당일
경교장으로 몰려든 국민의 애도
물결이 그날의 참담한 분위기를
말해준다. 김구 선생의 장례는
10일장으로 치러졌는데, 문상
행렬이 경교장 1층 동쪽 방에
마련된 빈소에서부터 서대로
사거리까지 이어졌다고 한다.

인생을 보기 위해, 세상을 보기 위해 20세기 최고의 기록 〈라이프〉

수많은 역사적 사건을 기록하고 보도한 〈라이프(LIFE)〉는 주간 판매량이 1300만 부에 이를 만큼 대중의 절대적 사랑을 받은 잡지다. 제2차 세계대전, 한국전쟁, 베트남전쟁, 우주개발의 시대, 냉전의 순간에서부터 소소한 일상에 이르기까지... 〈라이프〉는 인간이 사는 세상에서 일어난 갖가지 이야기를 담아낸 20세기 최고의 기록이다.



‘윈스턴 처칠’

Alfred Eisenstaedt, 1951

“품행이 나쁜 믿을 수 없는 학생으로 의욕과
야심이 없고 자주 다투며, 상습적으로
지각하고 물건을 제대로 챙기지 못하며
아무것도 못하다. 잘한 것이라고는
역사와 영아밖에 없었다.” 윈스턴 처칠의
학교생활기록부에 남겨진 내용이다.
낙제생 처칠은 삼수 끝에 사관학교에 입학,
남아프리카 전쟁 포로에서 탈출해 전쟁
영웅이 되었고 이후 정치인의 길을 걷게
된다. 제2차 세계대전 중 희망을 잃은
영국인과 세계를 향해 신념을 담은 연설로
대중의 지지를 받았다.



‘해병의 키스’

Alfred Eisenstaedt, 1945

제2차 세계대전의 전승기념일,
거리로 나온 사람들은 총전의
기쁨으로 흥분해 있었다. 그
때, 지나가는 사람들 사이로
기쁨을 주체하지 못한 한
해병이 사람들을 붙잡고
키스를 퍼부었다. 어린 소녀든,
늙은 부인이든, 동동하든,
날씬하든 마냥 나누고 싶은
기쁨의 키스였다. 검은 옷의
해병이 순백의 간호사를 격렬히
늑아썬 순간, 사진가 알프레드
아이젠슈테트는 셔터를 눌렀다.
그가 카메라에 담은 단 네 컷 중
한 컷인 이 사진은 어느 연인들
못지않은 아름다운 모습으로
많은 이들의 기억에 남았다. 사진
속 주인공을 찾기 위한 노력이
계속되었지만, 이들은 여전히 한
장의 사진으로만 남아 있다.

‘낙원으로 가는 길’

W. Eugene Smith, 1953

제2차 세계대전 기간에 당한 큰 부상으로
생사의 기로에 있던 사진가 유진 스미스가
자신의 아이들을 찍은 사진으로, 어두웠던
20세기의 희망을 상징하는 명작으로
꼽힌다. 특히 이 사진은 전쟁의 상처를
이겨내고 인간에 대한 희망을 주제로
1955년에 뉴욕현대미술관(MoMA)에서
기획한 ‘인간가족전’의 마지막을 장식한
작품으로, 1957년 4월 경복궁 미술관에서도
순회 전시했다.



〈라이프〉의 커버를 장식한다는 것은 당시 모든 사진가들의
자부심이었다. TV가 등장하기 전까지 사람들은 〈라이프〉를
통해 세상을 봤고, 〈라이프〉는 사람들의 인생을 기록했다.
알프레드 아이젠슈테트, 유진 스미스, 더글러스 먼컨 등이
활동했고, 주간 판매량이 1300만 부에 이를 만큼 대중의 절대적
사랑을 받은 잡지였다. 이들이 남긴 900만 장의 사진 중 130여
장을 〈라이프〉 사진전 ‘하나의 역사, 70억의 기억’ 展에서
선보인다. 백범 김구 선생부터 마이클 잭슨, 한국전쟁에서
아폴로 11호까지 세계 근현대사의 굵직한 순간을 기록한
〈라이프〉 사진전은 인생과 역사에 대한 멋진 이야기를 만날 수
있는 기회다. 11월 25일까지 세종문화회관 1층 전시관.
문의 02-747-7790

사진 The Picture Collection Inc.



DUXIANA®

청담점 | 신세계본점 | 신세계강남점 | 현대무역센터점 | CUSTOMER SERVICE : 02.512.6512~3 | WWW.DUXIANA.COM
SEOUL STOCKHOLM MALMÖ NEW YORK BARCELONA BERLIN COPENHAGEN DUBAI LONDON SAN FRANCISCO BERN BRUSSELS BEIJING HELSINKI DUBLIN

THIS MAN



인생의 절정기는 바로 ‘지금’이다

㈉태평양자원무역 주계환 회장

철강무역회사를 운영하는 주계환 회장은 다루는 제품만큼이나 독심 있고 강건한 외모의 소유자지만 그 이면에는 섬세한 감성을 지니고 있기도 하다.

수동적인 삶보다는 능동적인 삶을 선택해 현재에 이른 그의 이야기를 들어보았다.

경기도 안산의 과수원집 아들 주계환. 1960년대 그곳은 1년에 자동차가 2~3대 들어올까 말까 할 만큼 외지였다. 초등학교 졸업 후 수원의 상급학교로 진학한 그는 새벽 5시에 집을 나서 3시간 가까이 걸리는 거리를 매일같이 통학했다. 눈이 많이 내린 겨울날 새벽, 길 위에 쌓인 새하얀 눈을 자신이 제일 먼저 밟고 나오면 그때의 느낌을 여전히 기억하고 있다.

“겨울이면 사랑방에 동네 사람들이 모여 복숭아 씨우는 봉지를 만들었다. 종이가 부족해 외국에서 신문 폐지를 수입해 쓰던 시절이었다. 폐지 사이에 잡지가 끼워 올 때도 있었는데, 〈플레이보이〉 같은 책을 보고 놀라기도 했다. 그렇지만 당시 나를 자극한 것은 〈플레이보이〉가 아니었다. 잡지에 실린 자동차, 집 등은 그야말로 문화적 충격이었다. 우리는 칫솔, 차약이 없어서 소금으로 이를 닦는데, 전동 칫솔 광고가 버젓이 있는 게 아닌가. 그때부터 막연히 서양의 선진문화에 대한 동경과 호기심을 갖게 된 것 같다.”

반세기 가까이 지난 현재, 그는 세계 각국으로 출장을 다니며 1년에 절반은 해외에 머문다. 과수나무 봉지를 만들며 동경하던 곳을 상대로 철강을 사고파는 무역을 하고 있는 것이다. 대학 졸업 후 입사한 국내 철강회사에서 수출 업무를 담당하면서 그의 철강 인생은 시작되었다. 이후 세계 최대 광업·자원회사인 호주 BHP 빌리턴 한국지사에서 근무하던 어느 날, 이직 아니다 싶었다. 편안한 일상이



화려한 문양과 세밀한 프린팅으로 장식한 마이센 접시. 해외 출장 중 구입한 마이센 자기는 주 회장이 아끼는 소장품이다.



화근이라면 화근이었다. 관리직으로 연봉도 높고 근무 조건도 좋았지만, 4년 가까이 그가 하는 업무에는 변화가 없었다. 외국계 기업의 보이지 않는 유리벽은 한국인인 그에게 새로운 일에 도전할 기회를 좀처럼 주지 않았던 것. 마침내 그의 나이 마흔, 과감히 사표를 내고 인생의 새로운 장을 열었다.

장사꾼은 물건을 파는 게 아니라 신뢰를 파는 것

사업은 수학의 짜인 곡선처럼 상승과 하강을 반복하게 마련이다. 직원 두 명과 함께 일본 미츠비시를 제치고 터키에 송유관 1억 불 판매를 수주할 때가 있었는가 하면 2008년 리만 사태로 철강값 하락, 거래 업체 부도, 환차손 등으로 한없이 추락하던 시기도 있었다. 그러나 주 회장의 20년 경영 철학의 핵심은 신뢰다.

“장사꾼은 물건을 파는 게 아니라 신뢰를 파는 것이다. 만약 다음 달에 가격이 떨어질 수 있는데 사겠다고 하면, 지금 말고 다음 달에 사라고 한다. 물론 다음 달에 그들이 나에게 구매할 것이란 보장은 없다. 그렇지만 신뢰 관계를 위해서는 그들의 이익을 지켜주는 것이 옳다고 생각한다. 사지 말라고 얘기할 수 있는 용기가 필요하다.”

주 회장은 출장이 잦다 보니 외국에서 주말을 보내는 경우가 많다. 주말엔 업무를 보지 않으니 그 시간을 활용해 미술관, 갤러리, 앤티크 숍 등을 둘러보는 편이다. “예술에 관한 전문 지식이 있는 것도 아니고 재테크를 하고자 그림을 사는 것도 아니다. 그저 보았을 때 마음에 와닿는 것을 구입한다”고 말하는 주 회장. 그러나 그의 사무실에 있는 그림과 조각품, 앤티크 소품과 가구 등을 보면 안목이 상당함을 알 수 있다. 특히 관심을 갖고 구입하는 아이템 중 하나는 마이센 자기다. 미학적인 아름다움을 지닌 마이센은 자기를 넘어 예술품으로 평가받을 정도로 화려한 장식과 세밀한 프린팅이 압권. 애장품을 보노라니 독심 있고 강건해 보이는 걸모습과 달리 섬세한 감성이 느껴진다.

“요즘 나이가 들고 인생의 깊이를 알게 되면서 진짜 소중한 것이 무엇인지 생각해보게 된다. 책이나 학교가 아니라 사람들과의 관계를 통해 인생이 무엇인지 배우게 되는 것 같다. 초등학교는 안산에서, 중·고등학교는 수원에서, 대학은 서울에서 다니다 보니 친구들의 직업이 다양하다. 초등학교 동창 중에는 고향을 떠나지 않고 평생 그곳에서 농사를 지으며 사는 친구도 있다. 그런데 재미있는 점은 학식이 높은 총장이나 교수, 사회적으로 성공한 사업가보다 오히려 그 친구들에게 배울 점이 많다는 거다.”

문득 우리 모두는 가치의 잣대를 얹한 곳에 갇다 대고 있는 것은 아닐까 하는 생각이 든다. 미래를 담보로 현재 중요한 것을 놓치고 있거나, 과거의 명성에 얽매어 현재를 부정하고 있지는 않은지... 유명한 와인 평론가에게 가장 좋은 와인이 무엇인지 물으니 “지금 당신이 마시는 와인”이라고 답했다고 한다. 레이블에 집착하지 말고 그때의 분위기, 마시는 순간의 기억이 소중한 것이라는 말인데, 주 회장은 같은 맥락에서 인생의 절정기는 바로 ‘지금’이라고 생각한다. 물론, 그가 현재를 사랑할 수 있는 것은 과거에도 충실했기 때문일 것이다.

주계환(60) 회장은 1993년 9월 ㈉태평양자원무역을 설립했다. 철강무역회사인 태평양자원무역은 자본금 5000만 원에 직원 두 명으로 시작했으나 현재 연매출 2300억 원에 이를 정도로 성장했다. 서울 본사 외에 중국·싱가포르·베트남·튀니지 등 12개국 지사를 두고 있다. 지난 10월 초에는 창사 20주년을 기념해 전 직원에게 일본 교토로 여행을 다녀오기도 했다.

교보생명 시니어클래스 재무컨설턴트란?

풍요로운 은퇴준비가 필요한 5060 VIP 고객을 대상으로 은퇴설계 중심의 금융상품과 서비스를 제공하는 새로운 개념의 High Class 시니어 재무컨설턴트

※ 재무컨설턴트는 보험업법상 독립사업자 신분입니다.

교보생명

시니어클래스 재무컨설턴트

Financial Consultant

대한민국 50대 직장퇴직자 여러분!

정직한 기업 교보생명이

보람있는 인생 2막을 준비할 기회를 드리겠습니다

지원안내

• 지원대상 : 직장 20년 근무 경력의 50대 남성

※ 국가 및 공인단체 인정 자격증 소지자 우대

※ 생·손보사 컨설턴트 경력자 제외, 신용불량자 제외

• 근무지역 : 서울(광화문)

• 모집인원 : 20명 내외

지원신청자 직무설명회 개최안내

• 지원신청 및 문의

☎ 02)721-3571 또는 이메일 jungjik@kyobo.com

• 지원신청 마감 : 2013. 11. 22(금) 오후 6시까지

※ 신청자 대상 직무설명회 개최일시 및 장소는 개별통보

SPACE

집 안에 나만의 공간을 만드는 법

세상에 집처럼 편한 곳이 없다지만, 여기에 온전한 나만의 공간까지 있다면 그야말로 금상첨화! 그래서 알아봤다. 당신의 라이프스타일에 따른 서재 연출법. 어떤 가구로, 어떻게 꾸미면 내게 꼭 맞는 아지트를 만들 수 있을까?

Style 1

STUDIO ATELIER

취미까지 즐기는 자유로운 공간

서재에서 책을 읽거나 업무를 보는 것 외에 다른 취미생활도 즐기고 싶다면? 해법은 간단하다. 식탁처럼 넓고 큰 책상 하나만 있으면 충분하기 때문. 요즘 서재 인테리어에서 주목받는 스타일은 스튜디오형 아틀리에다. 책상과 책장만 있던 '공부방' 같은 스타일을 벗어나 큰 책상 하나만 두고 그 위에서 다양한 작업을 할 수 있도록 연출하는 것이다. 아티스트의 스튜디오 혹은 아틀리에에서 흔히 볼 수 있는 스타일로 독서를 하거나 컴퓨터 작업은 기본, 그림이나 공예 등 실기 활동까지 자유롭게 즐기기에 제격이다.

서재 공간이 별도로 있다면 이러한 스튜디오형 아틀리에에는 기존 가구의 배치를 바꾸는 것만으로도 쉽게 연출할 수 있다. 책장과 책상의 배치를 T자형으로 바꾸는 것. 벽면 한쪽을 책장으로 채워 가로로 일자를 만들고, 이 책장 가운데 부분에 책상을 책장과 수직을 이루도록 하면 끝! 그리고 이때 의자는 책상 양쪽에 각각 사선으로 놓아 두 명이 함께 쓰는 책상으로 연출한다. 이렇게 하면 부부가 함께 사용하는 서재가 될 수 있다. 책상을 기점으로 양쪽으로 나뉜 책장은 부부 각각의 책과 소품을 정리해둘 수 있다. 독립 공간이 없다면 거실을 활용하는 것도 좋은 방법이다. 거실은 집에서 가장 큰 면적을 차지하지만 활용도가 낮은 편이기 때문. 소파를 아예 없애는 과감한 선택을 해도 좋고, 소파 배치에 변화를 주는 것도 방법이다. 흔히 소파를 벽면에 붙여놓게 마련인데, 이때 벽과 소파 사이에 공간을 두고 파티션 역할을 하는 책장을 놓은 후, 새로 생긴 영역에 책상을 들여놓으면 서재를 만들 수 있다.

1 바우하우스 양식에서 영감을 받아 만든 모던 클래식 디자인의 'Grossman Desk 62' 책상. 서랍과 프레임은 월넛 원목 소재, 서랍 도어와 상판은 블랙 하이드로시로 되어 있다. 구비 브랜드 제품으로 **이노베이션**에서 판매. **2** 유선형 디자인으로 된 이탈리아 Tecno 브랜드의 Shift 책상. 자유롭게 편안한 분위기를 연출하는 것은 물론 가로 240cm 폭 95cm로 여유 있게 사용할 수 있다. 건축가 노먼 포스터가 디자인했다. **인피니**에서 판매. **3** 세 개의 다리로 지지하는 동시에 양쪽에서 각각 사용할 수 있게끔 고안한 독특한 형태가 특징인 'Ventaglio' 원목 데스크. 가구 디자인의 전설 샤를로트 페리앙이 1972년에 디자인한 것으로 멋과 실용성을 동시에 누릴 수 있다. **까사나** 브랜드 제품으로 **밀라노디자인발리자**에서 판매. **4** 회의용, 작업용, 식탁 및 사무용 등 다목적으로 사용할 수 있는 베이식 스타일의 'Map' 테이블. 상판 및 다리의 컬러와 소재 옵션이 다양하다. **비트라**.



1

Style 2

LOUNGE & COZY LIBRARY

틈새를 공략한 나만의 공간

책장이 있어야만 서재가 되는 것도 아니요, 작은 공간이라 해서 서재가 되지 않는 법도 없을지니. 서재 인테리어의 새로운 공식, 틈새 공간 활용! 틈새 공간 활용법은 크게 두 가지로 나눌 수 있다. 창가나 코너 등에 맞는 콤팩트한 사이즈의 가구를 활용하는 것, 다른 하나는 공간과 공간 사이에 인락의자와 테이블을 놓아 라운지를 연출하는 것이다.

코지 스타일의 서재는 노트북 작업 및 독서에 최적화된 사이즈의 테이블과 의자를 배치하는 것으로 충분히 완성할 수 있다. 작은 공간이지만 이렇게 연출한 서재에서는 기본적인 업무를 충분히 실행할 수 있을 뿐만 아니라 집중력을 높일 수 있다. 덴마크 모던 빈티지 가구의 경우 코너 공간 활용을 위해 삼각형으로 디자인한 책장과 책상이 많이 있는데, 이는 예전부터 코너 공간을 서재로 활용했다는 증거. 실제 현대 공간에서 그 활용도가 높다. 모듈 시스템 가구는 공간의 제약을 보다 적극적으로 극복할 수 있다. 도어가 있는 모듈 수납장을 벽면에 책상 높이로 설치하거나 그에 맞게 캐비닛 형태로 구성하고, 그중 한 칸을 책과 노트북을 넣어둘 땀 꺼내 쓸 수 있는 책상으로 응용할 수 있기 때문. 침실 한쪽에 마련해두면 즉각적으로 사용할 수 있는 '리얼 서재'가 될 수 있다. 휴식과 독서, 그 이상도 이하도 아닌 서재를 원한다면 라운지 스타일이 유용하다. 별도의 서재 공간이 있다면 책상 대신 암체어나 인락의자 그리고 작은 사이드 테이블을 놓아 서재 겸 라운지로 꾸밀 수 있다. 만약 서재 공간이 없다면 거실의 한쪽 벽면 혹은 책장 앞에 라운지 체어와 사이드 테이블을 두어 연출할 수 있다. 다만 이때 라운지 체어는 전체적인 공간에 잘 어우러지는 컬러, 답답한 느낌을 주지 않는 디자인으로 선택하는 것이 중요하다.



1 책장 앞에 인락의자가 돋보이는 암체어를 놓아 라운지 스타일로 꾸민 서재. 인체 곡선을 모티브로 디자인한 암체어 'P22'는 디자이너 파트릭 노르케가 디자인했으며 슬라이딩 도어 블록 디자인이 매력적인 책장 'Nuage'는 샤를로트 페리앙 디자인. 모두 **까사나** 브랜드 제품으로 **밀라노디자인발리자**에서 판매. **2** 디자이너 필립 스타크 '소파가 곧 서재'라는 슬로건 담백한 생활 습관을 고백하며 만든 'My World' 소파 겸 라이브러리 페니처. 노트북, 태블릿 PC 사용을 위한 사이드 테이블 및 책꽂이 그리고 케이블 시스템을 갖춰져 있다. **까사나** 제품으로 **밀라노디자인발리자**에서 판매. **3** 덴마크 모던 빈티지 책상과 의자. 삼각형으로 된 구조 덕분에 코너 공간을 활용할 수 있고 책꽂이가 있어 책상 자체로 서재가 완성된다. **모벨랩** 판매. **4** 책을 읽거나 휴식을 취할 때 좋은 자세에 초점을 맞춰 개발한 라운지 체어 'Grand Repos'. **비트라**.



Style 3

PERFECT WORKSTATION

집에서도 나만의 사무실이 필요하다면?

집에서 3~4시간 이상 업무를 해야 하는 경우라면 기능성 사무용 가구를 선택해 완벽한 '워크스테이션 (workstation)'을 만들어볼 것을 추천한다. 흔히 사무용 가구는 인공적인 소재, 딱딱한 디자인 때문에 회사에서만 사용하는 것이라 생각하기 십상. 하지만 요즘 사무용 가구는 집 안에 놓아도 어색하지 않을 만큼 디자인이 날렵하고, 원목과 같은 자연 소재를 사용해 친근감을 더한다. 게다가 컴퓨터와 각종 기기를 깔끔하게 설치할 수 있는 시스템, 높낮이 조절 및 편안한 자세를 유도하는 인체공학 디자인 등 사용자의 편의를 배려한 스마트 기능이 장착되어 있어 더욱 실용적이다. 특히 책상과 사람 또는 책상과 책장 등의 '세트'는 사용자의 동선이나 신체 비율을 고려해 제각각으로 그 자체로 이상적인 워크스테이션을 완성한다. 서재 가구의 이러한 추세는 지난 봄에 열린 2013년 밀라노 국제 가구 박람회에서도 제시된 바 있다. 건축가 장 누벨이 제안한 오피스 특별 전시에서는 '집과 사무실의 경계가 허물어지고 있다'는 현실을 반영, 집에서도 쓸 수 있는 사무용 가구를 선보이며 새로운 홈 오피스의 등장을 예고했다.

1 집과 오피스 모든 공간에서 사용할 수 있도록 이상적인 비례로 디자인한 카펠리니 'Senior' 데스크. 책상 상판이 사람과 보조 테이블이 되는 캐비닛에 빌트인된 구조로, 안정감 및 실용성이 돋보인다. 직선을 사용한 단순한 형태와 크롬 소재로 만든 손잡이 등 고급스러운 마무리 덕분에 유행에 상관 없이 오래 사용할 수 있다. **밀라노 디자인비탈리**에서 판매. 2 사용자의 몸무게, 팔과 다리 길이 그리고 움직임에 따라 최적의 자세를 잡아주는 'ID 체어', 의자 소재와 팔걸이, 헤드레스트 등 옵션을 자신의 신체 조건에 맞춰 고를 수 있다. **비트라**. 3 평화로운 휴식을 모티브로 디자인한 워크스테이션 'Desymetria'. 책상 상판을 유리로 만들고 상판 앞부분에 가죽을 덧대 안락한 느낌을 준 것이 특징. 다리 부분은 모두 수납 시스템으로 되어 있다. 바퀴가 내장된 암체어 'Ginza'는 높낮이 조절이 가능하며 등받이 및 좌판 모두 고급 가죽으로 되어 있다. 책상과 의자는 모두 이탈리아 오피스 가구 전문 브랜드 14 Mariani사 제품으로 **영동가구**에서 판매. 4 사용자의 미세한 움직임을 즉각적으로 좌판, 등받이 그리고 팔걸이까지 모두 반영해 편안한 자세를 유도하는 독일의 세계 최초 3D 입체 공학 의자 발칸 'ON 체어'. 커버와 헤드레스트, 다리 바퀴 등 모든 요소를 편의에 맞게 선택할 수 있다. **몰에서** 판매. 5 디자인이 로망&에르완 부홀렉 형제가 디자인한 'Tyde' 책상은 컴퓨터 및 스마트 기기를 위한 케이블 데스크가 내장된 것은 물론 각종 작업 도구를 정리해 둘 수 있는 시스템이 갖춰져 있다. 책상의 높낮이 조절이 가능한 데다 서서 작업할 수 있는 스탠드형 책상으로도 활용 가능하다. **비트라**.

TV
조선

정취선
찾아가는
무료
입장권
본 입장권을 가져오시면
선착순에 한해 무료 입장
가능합니다. (1인 2매)
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 '제2회 찾아가는 닥터콘서트'

2013년 11월 3일,

"제 2회 찾아가는 닥터콘서트"에 여러분을 초대합니다

진행 홍혜걸 (국내 최초 의학 전문가 겸 MC, 現 TV조선 '홍혜걸의 닥터콘서트' 진행)

보조MC 개그맨 김한석

[제 2회 찾아가는 닥터콘서트]

일시 2013년 11월 3일 일요일 오후 3시

장소 서울 마포아트센터 아트홀맥

강연자 홍창형 교수
現 아주대학교 정신과 교수
現 아주대학교병원 기억력장애센터 센터장
연세대 의과대학 졸업 | 연세대 노화과학협동과정 박사

강연주제 [치매] 치매에 대한 오해와 상식

1. 100가지 치매의 원인 | 2. 건강증으로 알아보는 치매 단계
3. 눈부신 치매치료제의 발달 | 4. 예쁜 치매를 만드는 치매관리
5. 실천하고 싶은 치매 예방법

참가방법 1) TV조선 홈페이지(<http://www.tvchosun.com>)에서 응모 후 추첨
2) 잡지광고 응모권 절취 후 현장에 제시 시 선착순 입장
(여성조선, 주간조선, 월간 산 등 참조)

주최 TV
조선

주관 ChosunMedia
시니어조선

PEOPLE

나를 들여다보는 시간
버킷리스트Bucket
List

BUCKET LIST_

- ☐ 딸과의 여행
- ☐ 예술가 되기
- ☐ 수도권 생활
- ☐ 젓가락의 위상 드높이기

박연옥 | 저집 대표

국내 최초의 젓가락 갤러리 저집. 지난 8월 오픈한 저집에는 어디에서도 볼 수 없는 독특한 디자인의 옷칠 젓가락 100여 종이 전시, 판매되고 있다. “갤러리 오픈 전에는 너무 불안해 몇 날 며칠 악몽에 시달릴 지경이었다. 그런데 막상 시작하고 보니 이렇게 반응이 폭발적일 수가 없다. 많이 행복하다”는 박연옥(50) 대표. 한국 고유의 문양을 살린 책갈피 전문 업체 (주)굿윌솔루션즈의 수장이기도 한 박 대표는 소녀적 감수성과 사업가적 카리스마가 묘하게 어우러진 매력녀다. “어려서부터 집을 가꾸는 데 관심이 많았다. 친구들은 용돈이 생기면 옷을 사곤 했는데 나는 옷보다 인테리어 소품을 샀다”고 말하는 가 하면 “중학 시절부터 늘 ‘사업을 해야지’ 생각했다. 가정형편이 좋지 않았기 때문에 그랬던 게 아닌가 싶다”고 이야기한다.

그런 박 대표가 반드시 하고자 하는 첫 번째는 딸과의 여행이다. “30대 초반에 사업을 시작한 후 가족을 제대로 챙길 여유가 없었다. 자연히 딸이기는 엄마에 대한 갈증이 크다. 늘 자기는 뒷전이라는 데 불만이 많았다. 몇 년 전 딸이 재수할 무렵부터 조금씩 갈등을 해소해가고 있다. 딸이 결혼하기 전 함께 한두 달 강원도 오지의 절에 들어가 시간을 가질 수 있으면 좋겠다.” 만사를 제치고 온전히 딸만을 위한 시간을 마련함으로써 자신의 마음을 전하고 싶다는 박 대표. 딸과 함께 농사도 짓고, 꽃도 가꾸고... 벌써부터 마음이 설렌다.

두 번째는 예술가 되기. 사업을 하며 자신이 자녔던 예술적 감수성이 모조리 사라진 것 같아 아쉽다는 박 대표. 하지만 여전히 예술가의 창의성을 흠모한다는 그는 건축이나 인테리어 분야에서 활동하는 이들과의 협업을 통해 특정 공간이나 제품을 예술적으로 재현하고자 한다. “이를 통해 내 생활을 보다 예술적으로 멋있히고 싶다. 삶이 곧 예술이라는 점에서 그 역시 예술가가 되는 또 하나의 방식이 아닐까 생각한다.” 그는 현재 ‘테이블11’이라는 프로그램을 기획 중이다. 내년 9월 11일 ‘술가락 젓가락 데이’ 1주년을 기념해 건축가들이 만든 젓가락 100여 점을 전시할 예정이다.

세 번째, 수도권 생활. 고등학교를 졸업할 즈음 박 대표는 수도권 생활을 진지하게 고민한 적이 있다. 어쩌다 보니 그 같은 계획은 좌초됐지만 죽기 전에 한 번은 나 자신을 돌아봐야 하지 않을까. 1년 정도 수도권에서 생활하며 삶의 궤적을 찾아보고 싶다. “그것은 곧 ‘머리에서 가슴으로의 여행’. 혹자는 이 여행이 세상에서 가장 어려운 것이라 했다. 박 대표는 그 같은 시간을 통해서만 ‘마음속으로 치고 나오는 내용’을 기를 수 있음을 안다.

네 번째는 젓가락의 위상 드높이기. 3년 전 저집을 구상할 때 박 대표는 대한민국을 대표하는 이미지로 젓가락을 떠올렸다. 일본과 중국이 서로 젓가락 중주국이라 다투는 상황에서 다시 그 진짜 중주국이 한국임을 보여주고 싶었다고. “생각해보면 스테인리스 젓가락은 우리 음식과도, 도자기로 만든 식기와도 어울리지 않는다. 하지만 옷칠이나 나전 기법을 적용한 나무젓가락이라면 다르다. 이로써 전 세계를 공략할 수 있지 않을까.” 저집은 박 대표 개인에게도 의미 있는 공간이다. 40대 중반, 사업이 안정되자 극심한 공허함을 느꼈다는 그가 마음을 추스르며 구상한 것이 바로 저집이다. 그는 저집과 젓가락 사업이 자신을 힐링시키는 일이라고 말한다.

이 밖에 박 대표는 편견 없이 사람이나 사물 바라보기, 신뢰를 주는 목소리의 성우 되기, 좋은 상대를 만나 연애하기 등으로 버킷리스트의 남은 부분을 채웠다. “버킷리스트를 준비하며 나 자신에 대해 많이 생각하게 됐다. 그랬더니 너무 한심하더라. 별다른 취미도 없이 일밖에 모르고 살았더라. 나쁜 아니라 우리 세대는 모두 자신을 들여다보는 노력이 필요한 것 같다.”

박광희 | (주)르호봇비즈니스인큐베이터 대표

국내 최대의 비즈니스센터 프랜차이즈 기업 (주)르호봇비즈니스인큐베이터는 공간 임대를 기반으로 비즈니스에 필요한 정보, 네트워크, 자금, 전문가 멘토링 등을 종합적으로 제공하는 회사다. 지난 15년간 1만2000개의 소호(SOHO, Small Office Home Office)업체가 (주)르호봇비즈니스인큐베이터를 거쳐갔다. 현재 (사)한국소호진흥협회장으로도 활동하고 있는 박광희(55) 대표는 ‘창업과 관련한 리소스를 묶어주는 일’이 주요 관심사다. 일을 하든 여가를 즐기든 그의 ‘뇌구조’의 상당 부분은 ‘창업’이 차지하고 있다. 시니어 비즈니스에도 관심이 많아 민간 싱크탱크 ‘시니어창조포럼’ 준비 작업에도 참여하고 있다.



BUCKET LIST_

- ☐ 초보 사업가에게 비즈니스 모델 제공
- ☐ 영어 공부
- ☐ 백두대간 중주
- ☐ 여행
- ☐ 자연과 친해지기

박 대표가 꼽은 버킷리스트, 그 첫 번째는 개발도상국에서 사업에 도전하는 이들에게 비즈니스 모델을 제공하는 것이다.

“내가 축적한 리소스를 바탕으로 열악한 환경에 놓인 사업가들이 자립할 수 있는 비즈니스 모델을 제공하고 싶다. 비즈니스 전반에 대한 컨설팅 말이다.” 박 대표가 개도국을 주목하는 것은 그곳이 시니어들의 경륜을 펼칠 수 있는 최적의 공간이기 때문. 그는 “시니어들이 평생 동안 일하고 익힌 제조업은 국내에선 사양산업이지만 개도국에선 각광받을 만한 것”이라며 시니어들에게 국내에 머물기보다 해외에서 보다 폭넓은 가능성을 모색하길 당부한다. 두 번째는 영어 공부. “과거 15년 이상 무역업에 종사했기 때문에 영어로 기본적인 의사소통은 가능하다. 하지만 여기서 한 걸음 더 나아가 강의나 발표도 할 수 있을 정도로 영어를 구사하면 좋겠다.” 이 또한 앞으로 개도국에서의 사업을 염두에 둔 것일까. 박 대표는 외국인 친구를 사귀어 회화 실력을 늘리는 등 벌써부터 계획을 착실히 세워둔 상태다.

세 번째 리스트는 백두대간 중주. 40대로 들어서면서 30년지기 친구 셋과 백두대간 중주를 시작했다는 박 대표. 한 번에 긴 시간을 할애하기 힘든 탓에 휴일이나 주말에 짬을 내어 걸었으나 사업이 바빠지고 컨디션이 나빠지면서 자연스럽게 중단하게 됐다. “친구들은 완주했는데 나는 절반 정도밖에 못했다. 예순이 되기 전에 꼭 완주하고 싶다.” 일주일에 세 번 피트니스센터에서 운동을 할 때면 ‘체력을 키워 반드시 백두대간을 중주 하리라’고 다짐하는 그는.

네 번째는 여행. 무역업에 종사하며 많은 나라를 다닌 그지만 출장과 여행은 엄연히 다른 법. “비즈니스로 떠난 여행은 시간 여유도 없거니와 잠깐이라도 쉴 시간이 나면 시장조사를 하는, 그런 어리석은 짓을 했다(웃음). 지금 여행을 간다면 여유롭고 넉넉한 눈으로 현지의 일상을 깊이 들여다볼 것이다.” 그가 꼭 한번 가고픈 곳은 스페인과 지중해 연안. 마지막 다섯 번째는 자연과 친해지기. “나는 아무래도 늦은 나이까지 일을 할 것 같다. 적어도 70대까지는. 그래서 좋은 사무실을 하나 갖고 싶다. 한적한 자연 속에 위치한 사무실이면 좋겠다.” 책상이나 탁자, 소파가 정렬된 딱딱한 공간이 아니라 친구들이 언제든지 들를 수 있는 사랑방 같은 작업실. 식탁만 도시에서 너무 오래 일했다는 그는 그 특별한 공간에서 자연과 보다 가까워지길 바란다. 이 일환으로 산악 마라톤도 계획하고 있다. “마라톤을 좋아하는 않지만 산악 마라톤이라면 한번 해보고 싶다. 어떤 목표치를 정해놓고 하기보다는 그저 자연 속에서 자유롭게.”

일흔이 될 때까지는 비즈니스 형태로, 그 이후에는 봉사 형태로 지금의 일을 계속하고 싶다는 박 대표. 그는 인생의 화두로 ‘나눔’을 꼽는다. “내가 하는 일이 비즈니스든 아니든 결국은 ‘나누는 일’인 것 같다. 고객과 회사가 가치를 나누는 일. 나눔으로써 줄어드는 게 아니라 화수분처럼 더욱 샘솟는 일. 다 같이 발전해가는 일. 이런 일을 할 때 나는 보람을 느낀다.”

최성환 | 한화생명 은퇴연구소장

지난해 4월 문을 연 한화생명 은퇴연구소의 초대 소장으로, 각종 강연이나 방송 무대를 흥행무진 하고 있는 최성환(58) 소장은 ‘흥’이 많은 사람이다. 그의 인생 목표는 ‘마돈나’, 즉 마지막에 돈 내는 사람. “나이가 들면 학사, 석사, 박사보다 중요한 게 있다. 바로 박사, 술사, 감사, 봉사다.” 그 특유의 유머러스함이 묻어나는 명쾌한 인생관이 아닐 수 없다.

그런 최 소장의 버킷리스트, 첫 번째는 다름 아닌 가족 여행이다. “여행은 가슴 떨릴 때는 일이지 다리 떨릴 때 하는 일이 아니다”는 말에 크게 공감한다는 최 소장은 더 늦기 전에 아내, 딸과 함께 여행을 하고 싶다고. 바쁜 생활 탓에 그간 제대로 된 가족 여행 한번 못해봤다는 그는. “나이가 들어 혼자 하는 여행도 좋지만, 내게 그런 여행은 크게 의미 없을 것 같다. 나는 본래 사람들과 어울리는 걸 즐기는 타입이다. 가족뿐 아니라 친구, 동료와의 인적 네트워크를 소중한 여건이다.”

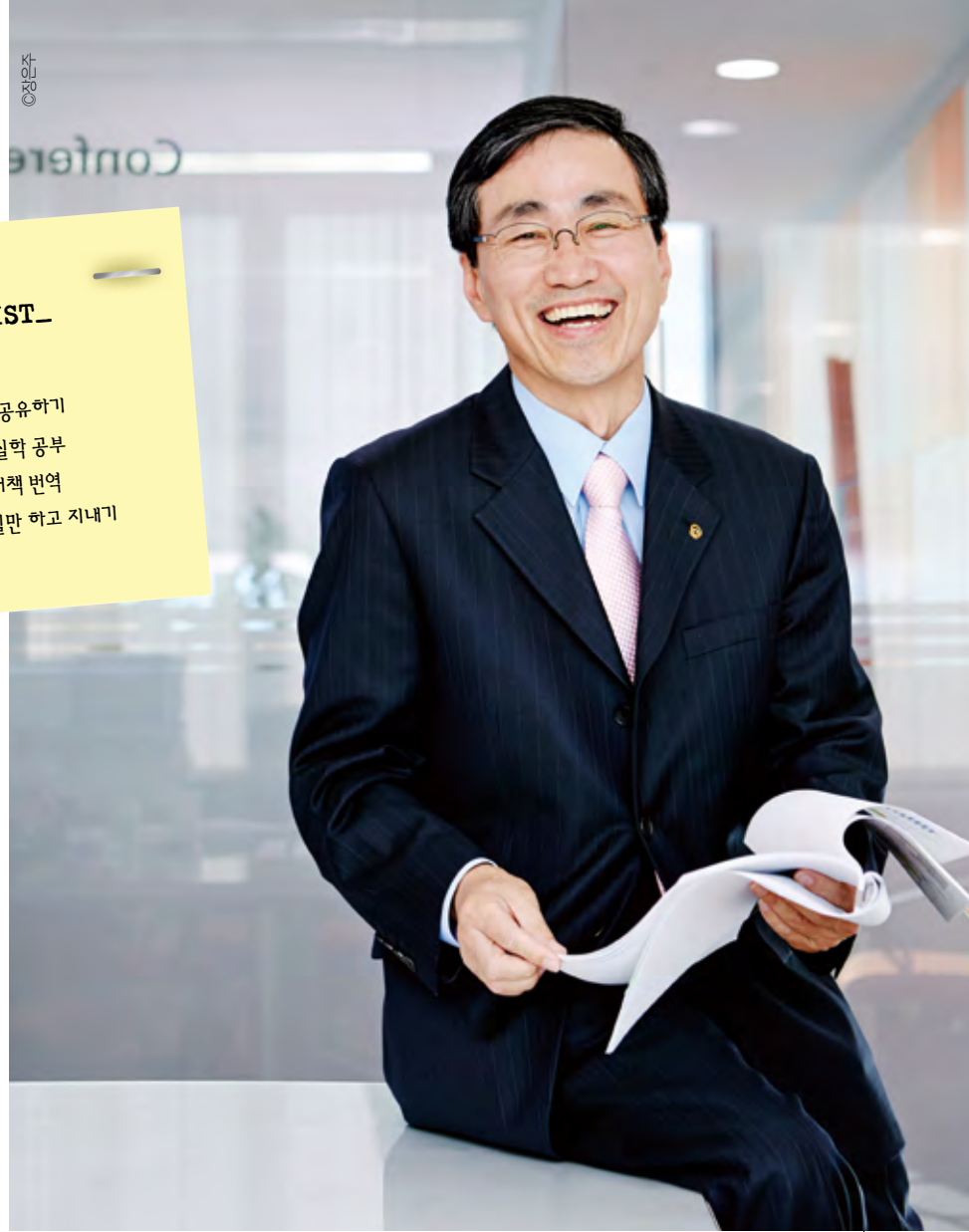
두 번째는 가족과 취미 공유하기. “우리 가족은 영화는 물론이고 뮤지컬, 오페라 등을 즐기는 편이다. 외국에서 근무할 때는 박물관을 섭렵했다.” 바쁜 일상 속에서도 짬을 내어 가족과 공연이나 전시를 보러 다닌다는 그는 앞으로 더욱 노력할 작정. “가족과 취미를 공유하다 보면 그만큼 나눌 얘기가 많아진다. 대화가 쉽다.” 요즘 그는 여행과 취미생활을 겸한 가족과의 역사 기행이나 맛 기행을 궁리하기도 한다.

세 번째는 역사, 그중에서 특히 실학(實學) 공부. 경제학을 전공하던 대학 시절부터 실학에 관심이 많았다는 최 소장이 근래 주목하는 부분은 ‘실학자들이 조선시대의 경제를 어떻게 봤는’가 하는 것이다. 실학자들이 본 부(富)와 돈에 대해 관심이 많다. “정약용이 쓴 글에는 ‘굶어죽는 사람은 게으른 사람’이란 구절이 있다. 이는 은퇴업계에서 내가 하고 싶은 말이기도 하다.” 이 연장선상에서 버킷리스트 네 번째는 한자책이나 영어책 번역. 실학자들이 생각하는 부나 돈처럼 관심 있는 영역을 원서(原書)로 보고픈 마음에서다. “부분부분 내가 필요로 하는 내용을 번역해보고 싶다. 그러다 기회가 된다면 번역서를 낼 수도 있겠지만, 지금 같이선 별로 내키지 않는다. 머리 아플 것 같아(웃음).”

마지막은 하고 싶은 일만 하고 지내기. “은퇴 후엔 내가 하고 싶은 일만 하며 살고 싶다. 기령, 집 청소 같은 건 절대 하고 싶지 않다. 내가 아내에게 가지고 있는 제일 큰 불만이 바로 이것. 청소를 시키는 일이다(웃음).” 나이가 들수록 그 자신도, 아내도 최대한 하고 싶은 일만 하며 살 수 있다면 좋겠다는 그는.

은퇴연구소의 수장답게 최 소장은 자신의 확고한 ‘은퇴 철학’에 대해서도 이야기한다. “은퇴를 두려워할 필요 없다. 은퇴(retire)란, 말 그대로 새로 타이어(tire)를 갈아끼우는 것일 뿐이다. 끝이 아니다. 9회 말을 지나 잠시 장갑을 벗었지만 다음 게임이 기다리고 있다. 그것이 정식 리그가 아니라 동네 야구일 수도 있지만 포기할 이유는 전혀 없다.” 그러므로 은퇴 준비에서 ‘너무 늦었다’는 생각은 있을 수 없다며 은퇴 준비가 필요하다는 니즈를 환기시키려는 것이 자신과 은퇴연구소가 해야 할 일이라고 말한다.

“은퇴 설계의 핵심 키워드는 5F다. 돈(finance), 취미(field), 재미(fun), 친구(friend), 건강(fitness). 재무와 관련된 것 한 가지고, 나머지는 모두 비재무적인 것이다. 선진국일수록 1F에서 점점 4F로 나아간다. 우리나라도 점차 그런 흐름으로 가고 있다. 1F를 제대로 준비했다면 쓰자, 놀자, 베풀자. 젊을 때처럼 무조건 모으고 불리기만 해선 곤란하다. 이 세 가지를 잘 해야 우리 은퇴자들이 존경받을 수 있지 않겠나.”



JOY OF LIFE

꽃보다 로맨스

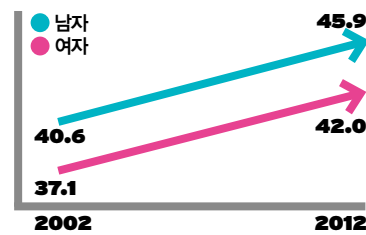
적극적으로 짝을 찾아나선 중년 '돌싱(돌아온 솔로)'이 늘고 있다.
길어진 평균수명과 이혼·재혼에 대한 사회적 인식 변화가 큰 영향을 미쳤다.
인생 2막, 새로운 로맨스를 꿈꾸는 이들을 위한 약간의 팁.

예수를 앞둔 K씨는 평생 공직에서 일하다 몇 해 전 퇴직했다. 일찌감치 사별하고 출가를 앞둔 두 딸과 지내는 K씨는 지난해 재혼을 하기로 마음먹었다. 오래전부터 이따금 재혼에 대해 생각은 했지만 진지하게 고민하기 시작한 것은 은퇴 후부터다. 혼자 보내는 시간이 많아지자 배우자의 빈자리가 더 크게 느껴졌기 때문.
하지만 선뜻 뜻을 밝히기가 쉽지 않았다. 행여 자녀들이 반대하지는 않을까 하는 불안감이 컸다. 하지만 K씨의 마음을 알게 된 두 딸은 오히려 K씨를 독려하고 나섰다. 주변의 소개로 지난해부터 5회기량 맞선을 본 그는 올 들어 자영업을 하는 55세 재혼 여성과 인연을 맺게 됐다. 7개월가량 만남을 지속한 이들은 오는 11월 결혼한다. K씨의 두 딸과 상대 여성의 자녀들은 각각 가까운 곳에 집을 얻어 독립할 예정이다.
K씨와 같은 중년 남녀의 재혼이 최근 몇 년 사이 부쩍 늘고 있다. 배우 박근형과 차화연의 핑크빛 로맨스로 주목받고 있는 '사랑해서 남주나', '지성 이면 감천' 같은 TV 드라마만 봐도 이 같은 분위기를 짐작할 수 있다. 재혼 혹은 중년의 로맨스를 바라보는 사회적 시선이 그만큼 호전된 것. 결혼정보업체 듀오에 따르면, 2만8000여 명의 고객 재혼이 차지하는 비율은 25~35%다. 3~4년 전만 해도 20~30%였으니 제법 늘어난 셈. 여기에는 물론 중장년층도 상당수 가세했다.

그러나 중년의 모든 로맨스를 결혼이라는 목적 아래 전개할 필요는 없다고 전문가들은 말한다. 꼭 결혼이 아니더라도 이성을 만나는 것 자체가 중년의 삶에 큰 활력이 된다는 것. 그러니 자신과 어울리는 누군가를 만나기 위한 노력을 게을리해선 안 된다고.
가톨릭대 정신과 재정호 교수는 <재정호 교수의 남자수업>에서 이렇게 썼다. '어떤 사람은 정말 열심히, 성실하게 살아간다. 마치 지구를 떠날듯고 있는 아틀라스처럼 세상 모든 일을 다 감당하는 일꾼이 되어 새벽부터 밤늦게까지 일하며 사는 일 중독자도 많다. 하지만 그런다고 행복해지는 것은 아니다. 사람에게는 이런 것들로 채워지지 않는 것이 있다. 아무리 해도 채워지지 않는다면 혹시 무언인가 모자란 그것이 '사랑'은 아닌지 한번 돌아보자. 죽을 만큼 사랑하는 사람이 있다는 것, 그게 진짜 행복한 일이다.' 홀로 된 중년에게 진짜 로맨스가 필요한 이유다.

평균 이혼 연령?

통계청이 지난 4월에 발표한 '2012년 혼인·이혼 통계' 자료에 따르면 지난해 혼인 건수 32만7100건 중 남녀 모두 재혼인 경우는 3만7600건으로 전체의 11.5%를 차지했다. 또 혼인 기간이 20년 이상인 부부의 이혼이 전체 이혼 건수의 26.4%다. 평균 이혼 연령은 남자 45.9세, 여자 42.0세로, 10년 전에 비해 남자는 5.3세(40.6→45.9세), 여자는 4.9세 상승(37.1→42.0세)했다.



INTERVIEW

“재혼 생각한다면 경제적으로 자립해야”

8년차 베테랑 듀오 이효주 커리어매니저가 재혼을 준비하는 이들에게 도움이 되는 알짜배기 정보를 귀띔했다.

Q 최근 중년의 재혼 트렌드는?
스킨십 등의 진전이 매우 빠르다. 그리고 좀처럼 드러내려 하지는 않지만 법률혼보다 사실혼을 선호하는 경향이 짙다. 결혼정보업체를 통해 만남을 가진 경우 연애에서 결혼으로 이어지는 기간은 보통 6~10개월. 이 기간 동안 '절절한 열애를 나누는 커플'이 많다.

Q 초혼 남녀와는 다른 중년 재혼 남녀만의 특징은? 사회의 다양한 경험을 쌓으면서 이성을 보는 눈이 어느 정도 완화된 것이라 생각하지만 전혀 그렇지 않다. 젊은 초혼 남녀보다 훨씬 까다롭다. 직업, 외모, 생년월, 혈액형, 띠 등 디테일하게 따지는 경우가 많다. '입이 큰 여성은 싫다', '경상도 남성은 싫다' 같은 개개의 취향이 확고하다. 고정관념이나 선입견이 더 깊은 탓이다. 20~30대가 감정의 교감을 통해 그런 선입견을 극복할 수 있는 여지가 있다면 40~60대는 이성적이라 좀처럼 바뀌지 않는다.

Q 중년 남녀는 상대의 어떤 면을 중요하게 여기나? 남성의 경우 여성을 볼 때 △외모 △자녀 유무 △직업 △성격 △취미 순으로 본다. 여성이 남성에 비해 퇴색이 빠르다 보니 직업보다는 외모를 중시한다. 반면 여성의 경우 △경제력 △성격 △건강 △외모 △취미 순으로 남성을 본다. 중년 여성은 개인사업이나 임대업을 하는 남성 혹은 전문직 남성을 선호한다. 일반 기업은 아무래도 은퇴 시점이 정해져 있으니 큰 이점이 없다. 은퇴 후 연금을 받는 직업도 좋다. 연금이 고정적인 '경제 루트'가 된다고 보기 때문이다.

Q 재혼에 성공하기 위해 갖춰야 할 요건 중 일순위는? 경제적 자립이다. 상대에게 경제적으로 의존하려 들면 성사가 쉽지 않다. 요즘은 중년 여성도 경제력·노동력을 대부분 가지고 있거나 남성도 경제력·노동력 없는 여성을 선호하지 않는다. 10여 년 전만 해도 성공한 남성은 여성의 직업에 민감하게 반응하지 않았으나, 지금은 분위기가 확연히 달라졌다. 당장의 노동력이 여의치 않더라도 별도의 재산이 있어 상대에게 경제적으로 의존하지 않아도 될 만한 상황임을 어필하는 경우가 많다.

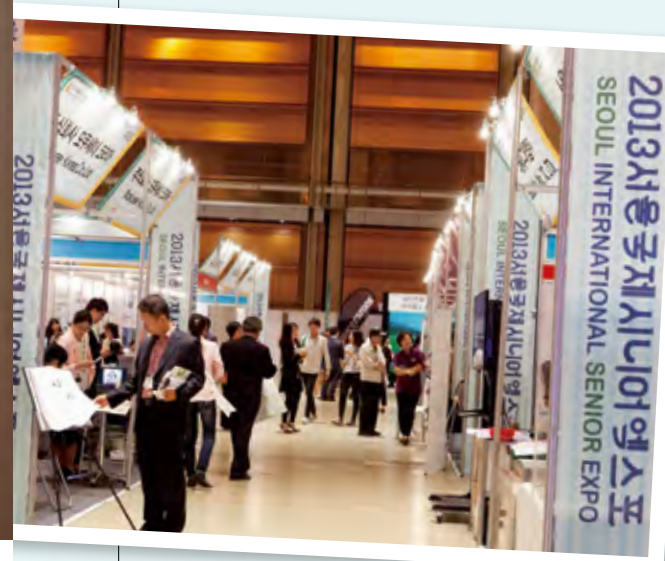
Q 재혼을 생각하는 중년 남자가 유념해야 할 사항은? 첫 만남에서 좋은 인상을 주는 것도 필요하지만 실례를 하지 않는 것 또한 매우 중요하다. 특별히 유의해야 할 사항으로는, 남성의 경우 절대 과거 편력에 대해 이야기하지 말 것. 전 배우자에 대한 혐담이나 이혼 사유 등을 구구절절 이야기하는 것은 상대 여성을 질리게 하는 부분이다. 여성의 경우 남성의 경제력을 직접적으로 캐묻지 말 것. 감정적 교류가 채 이루어지기도 전에 성급히 그런 부분을 묻는 것은 상대 남성의 기분을 불쾌하게 만들기 쉽다.

사진 getimages/multibits

SENIOR EXPO

2013 서울국제시니어엑스포 성공적 개최 시니어 산업의 경쟁력 확인한 기회

'2013 서울국제시니어엑스포'가 10월 10~12일 3일간의 알찬 일정을 마무리했다. 금융·건강·레저 등 시니어 산업 관련 70여 개 기업 및 기관이 참가한 이번 행사는 약 2만 명의 방문객을 동원, 명실상부한 민간 최대 규모의 시니어 박람회로서 자존심을 지켰다.



이번 엑스포에는 교보생명, 하나대투증권, 동아제약, 롯데제과, 리쿠르트, 대한노인회, 대한은퇴자협회, 한국노인인력개발원 등 총 70여 개 기업이 참가했고, 3일간 2만여 명의 방문객을 동원했다.

국내 최고 권위를 자랑하는 서울대병원 의사들의 건강 강좌가 진행됐다. 서울대병원장인 내과 오병희 교수(사진)를 비롯해 정형외과, 인과, 피부과 전문의들이 대거 참가했다. 강연에서는 고혈압, 백내장과 녹내장, 피부 노화, 당뇨병, 퇴행성 관절염 등 시니어들의 관심을 반영한 내용을 다루었다.



올해 2회를 맞은 서울국제시니어엑스포, <시니어조선>과 시니어 전문기업 (주)시니어파트너즈, 일본 시니어사업 선도기업 SMS가 공동 주최하고, 세계 최대 규모 시니어 커뮤니티 AARP(미국은퇴자협회)가 글로벌 파트너로 참여한 이번 행사에는 시니어 고객을 위한 다양한 기업의 상품 및 서비스가 총집결했다. '업그레이트'라는 주제로 양질의 강연과 세미나, 다양한 체험 프로그램이 이어져 질적 수준을 한 단계 끌어올렸다는 평가를 받았다.
2013 서울국제시니어엑스포에서는 개막 행사로 열린 '연령경영(Age Management)' 좌담회를 비롯해 '서울대병원 명의들과 함께하는 시니어 건강 강좌', TV조선 '홍혜걸의 닥터콘서트'의 오프라인 버전인 '찾아가는 닥터콘서트' 등이 진행됐다. 이외에 각 기업 부스에는 건강·레저·법률·정보기술(IT) 등 중장년층의 관심을 반영한 맞춤형 프로그램이 마련됐다. 또한 스크린골프, 닌텐도 게임, 미술쇼 등을 통해 오락적 재미를, 스마트폰 교육·법률 상담·취업 상담 등을 통해 시니어에게 유용한 정보를 제공했다. 현장을 찾은 한 60대 참가자는 "참여형 콘텐츠가 많아 재미있다. 쉽게 볼 수 없는 미술쇼를 구경하고 골프존에서 새로운 클럽을 경험하면서 큰 활력을 얻었다"고 말했다. 서울국제시니어엑스포의 공동 주최사인 (주)시니어파트너즈의 전영선 이사는 "전산업계가 전반적으로 불황임에도 2회째 행사를 무사히 치를 수 있었던 데 감사한다. 이는 시니어 산업의 경쟁력이 그만큼 크다는 사실을 방증한 것이기도 하다"는 말로 성공적 개최에 대한 감회를 전했다.

덧붙여 이번 행사의 의미 있는 성과로는 "미국이나 일본 등 해외 기업이 전시 부스에 직접 참가한 것"을 꼽았다. "국제"라는 타이틀에 걸맞는 발판을 마련한 셈이다. 해외 기업의 반응은 괄목할 만했다. 일본 마츠다상사의 경우 이번 엑스포를 통해 한국 시니어 시장의 잠재력을 확인했다며 한국 시장 진출을 본격 모색하겠다는 뜻을 밝히기도 했다. 전 이사는 "이후 서울국제시니어엑스포를 B2C 접점 행사로 보다 성장시켜나갈 것"이라고 강조했다. "지자체의 요구에 발맞춰 행사 횟수도 늘릴 계획"이라며 한층 성숙한 모습으로 만날 것을 기약했다.

각 부스에서는 두뇌 훈련 게임, 스마트폰 활용 교육, 재무 상담, 무료 법률 상담 등의 프로그램을 상시 운영하며 시니어 방문객의 발길을 붙들었다. 다양한 참여형 콘텐츠를 통해 이번 엑스포는 '재미'와 '정보', 두 마리 토끼를 모두 잡았다는 평가를 받았다.



TV조선 간판 프로그램 '홍혜걸의 닥터콘서트'가 엑스포 현장을 찾았다. 방송의 오프라인 버전으로 진행된 이번 무대에서는 한양대병원 신경외과 외래 교수이자 여러분병원장인 김장수 원장이 '허리를 알면 4억 번다-척추와 골다공증'을 주제로 척추 질환 및 골다공증의 원인과 증상, 치료법 등에 대해 설명했다.



엑스포 개막식에 참석한 AARP 국제부 브래들리 셔먼 수석고문, 중장년 일자리 희망센터 홍보대사 배우 홍요섭, 한국노인인력개발원 박종주 원장, (주)시니어파트너즈 박은경 대표, <시니어조선> 양근만 대표, 서울노인영화재 홍보대사 배우 정준호, SMS 모로후지 수혜이 대표(왼쪽부터), (주)시니어파트너즈 박은경 대표는 환영사에서 "서울국제시니어엑스포를 통해 기업은 떠오르는 시니어 시장의 현수소를 확인하고, 방문객은 아름다운 노후를 위한 격려와 지원을 받는 유익한 자리가 되기를 바란다"는 뜻을 전했다.



HEALTH

Q1 노안의 원인은? 노안은 노화의 일종이다. 나이가 들수록 안구 조절력이 감소하는데, 이는 수정체나 수정체의 굴절력을 조절하는 주변 근육(모양체)의 탄력이 떨어지면서 나타나는 현상이다. 물론 젊을 때 모양체의 탄력이 뛰어나다. 가까운 거리에 있는 사물을 볼 때에는 모양체가 수축하고 수정체가 두꺼워짐으로써 굴절력이 증가한다. 사물을 또렷이 볼 수 있다는 얘기다. 하지만 나이가 들면서 모양체의 탄력이 떨어져 가까운 사물을 볼 때에도 수정체의 굴절력이 증가하지 않는다. 때문에 먼 거리는 잘 보이되 가까운 거리에 있는 상은 흐리게 보이는 것이다. 노안은 유전적 요인과는 관련이 없고, 환경적 요인과는 연관할 수 있다. 같은 40대 중반이라고 해도 개인에 따라 편차가 큰데, 운동을 꾸준히 해 노화에 대비한 사람은 확실히 노안도 늦게 찾아온다.

Q2 노안의 주요 증상은? 근거리에서 위치한 사물이 잘 보이지 않는 것은 물론, 때에 따라 시야가 흐려지는 등의 증상이 나타난다. 먼 것과 가까운 것을 교대로 볼 때 초점 전환이 늦고 책을 읽을 때 눈이 쉽게 피로해진다. 두통이 생길 수도 있다. 조명이 어두운 데서 글을 읽을 때나 작은 글씨를 볼 때 증상이 심해진다. 보려는 대상이 멀리 있을수록 비교적 눈이 편하고 잘 보인다.

Q3 노안이 찾아오는 시기가 갈수록 빨라지고 있다는데?

노안은 일반적으로 40대 초반에 시작되어 50대에 가장 빠르게 진행되는 것으로 알려져 있다. 그러나 최근에는 컴퓨터나 스마트폰 등의 사용이 늘면서 노안 발생 연령이 낮아지고 있다. 30대 후반부터 노안을 겪기도 한다. 노안은 성별과는 무관하나, 사회생활을 많이 하는 남성들이 아무래도 가사 활동을 하는 여성들보다 증상을 빨리 느낀다.

노안 증가율 2006년과 2011년 서울밖은 세상안과, 대전우리안과, 동아대교병원 안과학교실에서 환자 800명을 대상으로 조사한 결과, 최근 5년 시야 노안 환자가 빠르게 증가하고 있는 것으로 나타났다.

	2006	2011
36~40세	3%	7%
41~45세	30%	35%
46~50세	72%	80%
51세 이상	94%	100%

Q4 노안을 예방할 수 있는 방법은 없나? 노안을 막을 수 있는 의학적 방법은 없다. 늙는 것을 막을

老眼에 대처하는 우리의 자세

우리는 늙고 있다. 피부의 탄력은 떨어지고 지방은 쌓이며 주름은 늘어간다. 눈 역시 예외가 아니다. 누구도 노안(老眼)을 비켜갈 수 없다는 얘기. 그렇다고 속수무책 당하고 있을 수만은 없는 일. 노안과 그 대처법에 대해 강남성모안과 김성현 원장에게 들었다.



수 없는 것과 같은 이치다. 다만 눈 건강에 좋다고 알려진 시금치, 호박, 당근, 블루베리, 비트민, 오메가3 등을 섭취하는 게 도움이 된다. 시중에 나와 있는 루테인 성분의 눈 영양제도 좋다. 이런 것들이 노안 진행을 조금은 느리게 만든다. 치료제가 아닌 보조제인 셈이다. 좋은 음식을 섭취하며 꾸준한 운동하는 것이 최선이다.

노안 예방을 위한 10가지 수칙

❶ 지나친 흡연과 음주는 피한다. ❷ 강한 자외선을 피하고 선글라스 착용으로 눈을 보호한다. ❸ 눈에 좋은 루테인과 비트민이 풍부한 녹황색 채소와 과일, 단백질을 충분히 섭취한다. ❹ 인스턴트 음식이나 지나치게 단 음식은 피한다. ❺ 어두운 조명에서 책을 읽는 것을 피하고 적절한 조도(백열등 한 개에 스탠드 형광등을 함께 사용한 정도)를 유지한다. ❻ 버스나 지하철 같은 흔들리는 곳에서 책을 읽지 않는다. ❼ TV는 반드시 불을 켜고 본다. ❽ 장시간 작업을 할 때는 1시간마다 5분 정도 휴식을 취한다. ❹ 컴퓨터에서는 30cm 이상 떨어져서 작업한다. ❿ 40대 이후부터는 1년에 1~2회 안과 검진을 받는다.

Q6 최근 각광받고 있는 노안교정술은? 노안교정술은 원안 수정체는 그대로 두고 각막을 손봐 돌보기를 쓴 것 같은 효과를 주는 것이 원리다. 수술법은 크게 세 가지로 나뉜다. 우성안(주로 사용하는 눈)은 먼 거리를, 비우성안은 가까운 거리를 잘 볼 수 있도록 맞추는 모노비전, 각각의 눈에서 먼 거리와 가까운 거리를 나누어 볼 수 있도록 각막을 절삭하는 멀티포컬, 그리고 도넛 모양으로 생긴 렌즈를 삽입해 먼 거리, 가까운 거리, 중간 거리 모두 잘 볼 수 있도록 하는 카메라 인레이 등이다. 현재 가장 선호하는 수술법은 멀티포컬이다. 모노비전보다 비용이 두 배 정도 더 들지만 두 눈의 시력 차이 때문에 생기는 어지럼증 등을 방지할 수 있다. 모노비전과 멀티포컬이 한 번에 끝나는 수술로 다음 날 바로 회복된다면 카메라 인레이는 총 두 차례 수술을 진행하며 회복 기간도 3개월 정도로 비교적 길다. 비용도 3~4배 비싸다. 그러나 노안이 이후 어느 정도 진행된다 하더라도 보는 데 문제가 없다. 이전에 라식 수술을 한 경우라면 카메라 인레이 수술만 받을 수 있다. 백내장과 노안이 동시에 왔다면 혼탁한 수정체를 제거해 인공수정체를 이식하는 수술을 받아야 한다. 기존의 수정체가 있던 자리에 다초점 렌즈를 삽입해 먼 거리와 가까운 거리를 잘 볼 수 있도록 한다. 노안교정술은 방법에 따라 10~40분 정도 소요된다. 눈 상태나 직업, 라이프스타일 등을 고려한 다음 전문의와 상의해 수술법을 결정하는 것이 좋다.

노안에 대한 잘못된 상식

핀홀안경을 쓰면 노안이 개선된다? 여러 개의 미세한 구멍이 뚫린 안경, 즉 핀홀안경에 대한 광고가 성행하고 있다. 안경, 톤보기를 써야만 글을 읽을 수 있는 사람도 핀홀안경만 쓰면 여러 개의 구멍을 통해 근거리, 원거리 모두 또렷하게 볼 수 있다. 쓰고 있는 동안 안구 운동을 통해 눈의 건강과 조절력이 향상된다 같은 문구가 적힌 광고다. 마치 의료가 아닌 것처럼 광고하지만 핀홀안경은 플라스틱 안경에 구멍을 뚫어놓은 것에 불과하고 효능도 검증되지 않았다. 핀홀안경을 쓰고 글씨를 읽으면 조금 편할 수는 있지만 안경을 벗으면 이전 보다 개선 효과는 전혀 없다. 더구나 안경의 모양 자체가 우스꽝스러워 장시간 착용하기는 무리다. **라식·라섹 수술을 하면 노안이 빨리 온다?** 노안과 라식·라섹은 무관하다. 노안은 수정체 이상으로 나타나는 현상이고 라식·라섹은 각막을 깎는 수술이다. 다만 라식·라섹 수술 후 시력이 교정되면서 평소 느끼지 못한 노안을 비로소 느끼게 되는 경우는 있다. 특히 중년에 근시가 있다면 라식·라섹 수술 후 노안을 더욱 쉽게 느끼게 된다. 기존에 익숙했던 근거리 초점에서 먼 곳이 잘 보이는 원리거 초점으로 초점 자체가 교정되기 때문이다.

사진 gellimages/multibis

MEDICINE

노인 전용 독감백신, 서둘러 접종하세요!

독감은 유행 시기가 정해져 있다. 때문에 적절한 적기에 접종해야 예방에 도움이 된다. 11월이 오기 전, 지금 당장 병원을 찾게 좋다.

4월까지 유행한다. 이러한 유행 양상은 올해에도 같은 패턴을 보일 것으로 예상된다. 유행 시기를 고려하면 지나치게 늦거나 이른 접종은 피하는 것이 좋다. 일교차가 큰 환절기가 지나면 11월부터는 독감이 유행하기 시작하므로 그 이전에 접종을 완료하는 것이 좋다. 또한 독감백신은 접종 시 바로 면역이 생기는 것이 아니라 적어도 2주 이상 지나야 면역이 생기기 시작하고, 면역 효과는 6개월 정도 지속된다. 따라서 독감 예방 효과를 유지하기 위해서는 적절한 접종 시기를 지키는 것이 중요하다. 특히 65세 이상 고령층은 적기 접종이 중요하므로 반드시 접종 시기를 따져봐야 한다. 고령층은 독감으로 인해 폐렴, 탈수증, 천식 및 당뇨병 같은 합병증에 걸릴 위험이 높으며 만성 질병이 악화될 수 있다. 심한 경우 생명을 위협을 받기도 한다. 또한 고령층은 면역 체계 변화로 인해 백신에 대한 항체 생성 및 반응이 낮은 데다 건강한 성인에 비해 면역 지속 기간도 짧을 수 있어 적기 접종이 더욱 중요하다.

한림대학교 강남성심병원 감염내과 이재갑 교수는 “우리나라는 보통 11월부터 독감 환자가 발생해 12월에 본격적으로 유행한 후 이듬해 4월까지 이어지기 때문에 면역력이 떨어지는 고령층은 독감 유행 시기와 효과 지속 기간을 고려해 적기에 예방주사를 맞는 것이 중요하다”며 “백신 접종 후 항체 생성까지 2~4주 정도 걸리는 것을 감안할 때 노인 독감백신 접종은 10월부터 서두르는 게 좋다”고 조언했다.

2 TIP 고령층엔 노인 전용 독감백신이 효과적이다

국내 고령층의 독감 예방접종률은 높은 편이다. 하지만 통계청 조사에 따르면, 2001~2011년 독감으로 인한 국내 사망자 중 약 70%가 65세 이상 노인이며 고령일수록 독감 감염에 취약한 것으로 나타났다. 고령층의 높은 예방 접종률에도 불구하고 사망률이 높은 건 면역력 문제와 연관한다. 65세 이상 고령층은 면역 체계 변화로 인해 항체 생성 및 반응이 낮아 일반 독감백신 접종 후에도 예방 효과가 떨어진다. 일반 독감백신이 건강한 성인에게 70~90% 면역 반응을 보이는 것과 달리 65세 이상 고령층은 그 효과가 17~53%에 불과하다. 때문에 최근 면역증강제가 포함된 독감백신이 고령층의 독감 예방 효과를 높이는 방안으로 주목받고 있다.

미국 국립알레르기·감염연구소(NIAID) 연구 결과, 65세 이상 고령층에게 면역증강제가 함유된 독감백신은 일반 백신보다 약 18~43% 높은 면역 반응과 항체 수치를 나타냈다. 대한개원내과의사회는 65세 이상의 고령층에게 면역증강제가 함유된 노인 전용 독감백신 접종을 권장하고 있다. 국내에서는 한국노바티스에서 면역증강제가 함유된 노인 전용 독감백신을 제공하고 있으며 가까운 병·의원에서 접종할 수 있다.

3 TIP 생활 속 작은 실천으로 독감을 예방할 수 있다

이외에 독감 예방을 위해서는 평소 올바른 건강 생활 습관을 지키는 게 중요하다. 대한개원내과 의사사회에서 발표한 독감 예방 건강 수칙에 따르면 기침이나 재채기를 할 때 입 가리기, 손으로 눈·코·입 만지지 않기, 외출 후 반드시 비누로 손 씻기, 독감백신은 적기에 접종하고 50세 이상 성인은 폐렴구균백신도 함께 접종하기, 65세 이상 고령층은 노인 전용 독감백신 접종하기 등 다섯 가지를 지키는 게 좋다. 또 독감백신 접종 전후에는 추위에 너무 오랜 시간 노출되지 않도록 특별히 유의하고, 독감백신 접종 후 30분간은 의료기관에 머물러 이상반응이 나타날 수도 있다. 접종 부위 가이프자나 빨간색 부어오르는 등의 증상은 예방접종 직후 발생해 대부분 1~2일 이내에 사라진다.

한국노바티스는 면역증강제를 함유한 노인 전용 독감백신을 제공한다. 면역증강제를 함유한 노인 전용 독감백신은 변이 바이러스와 불일치한 바이러스에 대해서도 면역 효과를 나타내 접종 효과를 높인다. 65세 이상 고령층 대상의 계절성 독감백신으로 승인받은 제품이며, 고령층의 면역 보호 체계를 강화하고 확대할 수 있도록 개발했다.

일러스트 gellimages/multibis

RESORT

계림에서 즐기는 山水遊覽

중국의 대표적인 비경 계림. 산수가 한 폭의 그림처럼 펼쳐진 이곳은 누구나 한 번쯤 가보고 싶어 하는 신비의 땅이다. 최근 프리미엄 올 인클루시브 리조트 '클럽메드 계림 리조트'가 문을 열면서 다시금 이목을 집중시키고 있다.

클럽메드 계림 리조트 전경



리조트 내 현대조각공원

중국 남서 지역 광시 좡족 자치구에 위치한 계림은 유네스코가 지정한 세계문화유산이자 중국 내 최고의 자연경관을 지닌 지역으로 꼽힐 만큼 아름다운 곳이다. 한때 광시성의 성도로 번성했던 이곳은 예부터 계수나무가 많아 계수나무꽃이 흐드러지게 핀 곳이란 뜻의 계림(桂林)으로 불리게 됐다. 중국 지폐 20위안 뒷면에는 기암괴석 사이로 뱃사공이 노를 젓는 모습이 있는데, 바로 이 그림의 배경이 계림이다. 웅장한 카르스트 지형에 우뚝 솟은 봉우리들과 유유히 흐르는 이강(The Li River), 고즈넉하게 자리한 계단식 논 등 시선을 두는 모든 곳이 그 자체로 한 폭의 산수화를 연상시킨다.

이곳에 최근 프리미엄 올 인클루시브 리조트 '클럽메드 계림 리조트'가 문을 열었다. 계림에서 한층 품격 있는 휴가를 보낼 수 있게 된 셈. 더욱이 계림은 직항 노선을 이용할 경우 4시간이면 닿는 가까운 거리로, 장시간의 비행이 부담스러운 시니어 여행객에게 제격이다.

클럽메드 계림 리조트는 자연 속에서의 편안한 휴식은 물론 각종 문화 체험이 가능한 것이 특징이다. 리조트 내 현대조각공원에서 세계적 신진 아티스트들의 다양한 예술 작품을 감상하거나 현지 아티스트와 함께 나만의 예술 작품을 만들어보는 아트 클래스를 즐길 수 있다. 또 클럽메드 계림 리조트에서는 뷔페식이 제공되는 메인 레스토랑을 비롯해 현지의 별미를 맛볼 수 있는 스페셜티 레스토랑 및 누들 바가 마련되어 입맛과 취향에 따라 다양한 메뉴를 선택할 수 있다.

계림까지 와서 리조트에만 머문다면 진정한 계림의 매력을 만끽했다고 할 수 없다. 클럽메드 계림 리조트에서는 계

림의 웅장한 자연과 색다른 문화를 제대로 느낄 수 있도록 용척제전(Longji Rice Fields)·이강 유람 및 관암동굴(Li River Cruise and Crown Cave)·세외도원(Shangri-la)·인상유삼저(Sanjie Liu Impression Show) 관람, 양삭(Yangshuo)에서의 쇼핑 등 다양한 외부 관광 프로그램을 유료로 운영한다.

1 이강은 계림을 굽이쳐 돌아 흐르는 총 170km 길이의 강. 유람선이나 뱃목을 타고 유유자적 계림의 절경을 감상할 수 있다. 오랜 세월 빛아낸 카르스트 지형 곳곳에 자리한 끝없는 봉우리의 행렬이 장관이다.

2 인상유삼저는 세계 최대 규모의 자연 무대에서 펼쳐지는 수상 야외극이다. 중국 영화계의 거장 장이모 감독의 작품으로 잘 알려져 있다. 외국인 관광객 사이에는 인



인상유삼저

상유삼저를 보기 위해 계림을 방문하는 이도 있을 정도로 유명한 공연. 장이모 감독이 5년 동안 공 들여 준비한 대작으로 '인상적인 유씨네 셋째 딸' 이야기가 주 내용이다. 이강과 산봉우리 등 자연을 무대로 총 600여 명의 출연자들이 배를 타고 나와 노래와 춤을 선보이는 만큼 거대한 스케일과 화려함이 돋보인다. 양삭에서 매일 밤 1시간 반가량 펼쳐지는 인상유삼저는 3000여 명의 관객이 관람 가능하며, 클럽메드 계림 리조트에서는 이 공연을 VIP 좌석에서 관람할 수 있는 특별한 기회를 제공한다.

3 세외도원 & 웨스트 스트리트는 계림 여행에서 빼놓을 수 없는 명소다. '복숭아 꽃밭'이란 뜻을 지닌 세외도원은 명칭에 걸맞게 수만 그루에 달하는 복숭아나무와 꽃으로 유명하다. 세외도원은 계림에 자리한 소수 민족의 터전이기도 한데, 그들의 민속춤을 관람하고 수공예품 제작 과정을 살펴보는 등 실제 소수 민족의 삶과 마주할 수 있다. 반면 재래시장인 웨스트 스트리트는 중국의 전통적 색채보다는 이국적인 상점으로 가득한 특색 있는 관광지다. 각종 기념품과 레스토랑이 즐비해 외국인 관광객의 눈길을 사로잡는다.

클럽메드 '겨울 SUN 휴가 보너스' 프로모션

클럽메드에서는 오는 11월까지 클럽메드 중국 계림 리조트를 예약하는 고객을 대상으로 최대 40%의 리조트 할인 혜택을 제공하는 프로모션을 진행 중이다. 이번 '겨울 SUN 휴가 보너스' 프로모션을 이용해 클럽메드 에어 패키지를 예약할 경우 최저 125만 원대(성인)부터 가능하다. 여기에는 계림 리조트 외 일본 카비라 비치, 인도네시아 발리 및 빈탄 아일랜드, 태국 푸켓, 말레이시아 체리팅 비치, 몰디브 카니 리조트도 해당된다. 또한 클럽메드 홈페이지를 통한 온라인 예약 시에는 2%의 추가 할인 혜택이 제공된다.



이강



용척제전

클럽메드 프리미엄 올 인클루시브 리조트

클럽메드는 세계 80여 곳의 아름다운 지역에 리조트를 운영하는 글로벌 기업으로, 진정한 휴가를 위한 모든 것이 포함된 프리미엄 올 인클루시브 서비스를 제공한다. 왕복 항공권, 공항 픽업 서비스, 객실 등 출발 전 준비 사항부터 전 일정 동안 제공되는 뷔페 요리와 코스 요리, 스낵 서비스, 오픈 바에서 무제한으로 이용 가능한 각종 음료와 주류, 그리고 60여 가지 스포츠 갑승 및 액티비티가 프리미엄 올 인클루시브에 포함되어 있다. 더불어 가족 고객을 위한 키즈 프로그램은 물론 클럽메드의 상주 직원인 G.O(Gentle Organizer)가 매일 밤 선사하는 각종 공연과 나이트 엔터테인먼트는 여행의 즐거움을 배가시키는 요소. 예약 시 한 번의 결제를 통해 휴가의 모든 것을 해결할 수 있어 편리하고, 휴가 기간 동안에는 추가 요금이나 일정에 대한 스트레스 없이 마음껏 여행을 즐길 수 있다.

문의 02-3452-0123(www.clubmed.co.kr)



젠룸(라이프터룸)



객실



메인바

이 밖에도 클럽메드 계림 리조트에는 다양한 외부 관광 프로그램이 마련돼 있다. 계림에서 가장 높은 산인 '요산'에서 케이볼카를 경험하고, 이강의 지류인 '우룡하'에서 뱃목을 타고 천하 절경을 감상하며, '은자암' 동굴에서 보석처럼 빛나는 중유석과 석순을 구경할 수 있다. 시니어가 한 번쯤 꿈꾸던 산수 유람이 이곳 계림에서 모두 가능하다. 지금 계림으로 떠나보자.

TRAVEL

롯데제이티비와 함께 품격 있게 즐기는 터키 여행

동서양이 교차하고 수천 년의 역사가 살아 숨 쉬는 터키. 유물과 유적의 보고이자
대자연의 경이로움과 신비로움을 간직한 곳. 유네스코가 지정한 세계유산만 10곳을 보유한,
세계에서 가장 사랑받는 관광국 터키의 꼭 가볼 만한 여행지를 소개한다.

문명의교차로, 이스탄불

이스탄불은 도시 전체가 유네스코 세계문화유산으로 지정될 정도로 문화유적이 많은 곳이다. 세계의 역사를 좌지우지했던 로마제국과 비잔틴제국, 오스만제국의 수도로 1600여 년간 영화를 누려왔기에 가능한 일이다. 이스탄불은 이러한 영향으로 기독교와 이슬람문명이 서로 교차하면서 이질적인 두 문화가 공존하는 독특한 모습을 가지고 있다. 보스포루스 해협을 경계선으로 유럽과 아시아 두 개의 대륙을 연결하는 이스탄불은 크게 세 지역으로 나누어진다. 아시아 지역은 주민 거주 지역이며, 갈라타 지구와 신시가지는 산업과 상업의 중심이다. 그리고 구시가지는 역사 지구로 다양한 문화유산이 살아 숨 쉬는 곳이다.

요정의 나라, 카파도키아

요정의 나라로 불리는 '카파도키아' 또한 놓칠 수 없는 곳이다. 응회암과 사암으로 형성된 이곳에서는 지금으로부터 수백만 년 전 연속적인 화산 폭발이 있었다. 그리고 오랜 세월 동안 침식과 풍화작용으로 깎이고 다듬어진 카파도키아는 이색적인 경관을 선사한다. 이곳에는 '요정의 굴'이라 불리는 거대한 버섯바위가 뿔뿔이 들어서 있다. 또한 박해를 피해 숨어 지낸, 기독교인의 프레스코화로 장식된 수많은 석굴 교회와 거대하고 불가사의한 지하 도시를 만날 수 있다.

고대 도시와 하얀 석화봉의 만남, 파묵칼레

탄산칼슘을 많이 머금고 있는 파묵칼레의 온천수가 산 위로 흘러내리면서 곳곳에 거대한 석화봉을 만들어냈다. 700m 높이 리쿠스 언덕의 이 하얀 석화봉은 환상적인 광경을 자아낸다. 이곳 석화봉 위에는 히에라폴리스라 불리는 고대 도시 페르가몬의 유적이 남아 있다. 원형 보존이 잘 돼 있는 대연극장에서 내려다보는 고대 유적지와 파묵칼레의 마을은 한 폭의 그림 같다.

성서의무대이자 로마 최대 유적지, 에페소

에게 해 연안에 자리 잡고 있는 에페소는 로마시대에 20만 명이나 거주했던 소아시아의 수도였다. 로마 유적이 고스란히 남아 있는 곳으로 바리우스 욕장, 바실리카, 음악당, 총독 관저, 아고라, 큐레테스 거리, 트리아누스 분수, 귀족들의 저택, 스콜라시타아의 대욕장, 하드리아누스 신전, 셀수스 도서관 및 2만5000명을 수용하는 대연극장까지 보는

이로 하여금 감탄을 자아내게 한다. 또한 에페스 유적이 자리하고 있는 셀주 지역에는 사도 요한 무덤에 세운 사도 요한 기념교회와 성모마리아 집 그리고 고대 7대 불가사의 중 하나인 아르테미스 신전이 자리 잡고 있다.

장거리 여행이 부담스러운 시니어 세대에게엔 롯데제이티비 터키 9일 여행 상품이 안성맞춤이다. 터키 국내선을 통해 이동 시간을 대폭 줄였으며, 터키 유명인들이 즐겨 찾는 특급 레스토랑 '베이티만찬', 쉐라톤 호텔 1박, 파묵칼레 호텔 온천욕 등 품격 있는 구성이 돋보인다. 또한 벨리덴스, 파에르뮷터 언덕, 돌마바체 궁전 내부 관람 등이 포함돼 있다. 카크리크 동굴 투어, 오브룩 담수호와 고대 유적지 투어, 테오도시우스 성벽 투어 등 3대 문화 체험을 제공하며, 카파도키아만의 특별한 동굴 호텔을 경험하는 것도 작은 재미를 준다. 169만 원부터.

문의 02-3782-3000(www.lottejtib.com)

롯데제이티비가 제안하는 가을 여행 상품 3

- 1 **미얀마 양곤·달라·내셔널 빌리지 5일** 동방의 정원이라 불리는 미얀마의 수도 양곤. 매혹적인 논매로 맞이해주는 차문화지 와불부터 소수 민족의 전통 가옥까지 볼거리 많은 여행지를 찾는 시니어에게 안성맞춤인 여행이다. 119만9000원부터.
- 2 **호주·뉴질랜드 10일** 롯데제이티비 대양주 여행 상품 중 50~70대 부모님 여행 선호도 1위, 만족도 1위, 담당자 추천 상품 1위! 뉴질랜드 국내선 항공 이동 및 4성급 특급 호텔(남성 2곳 제외) 등으로 구성된 여행 상품이다. 299만 원부터.
- 3 **호남·한려수도 3일** 롯데제이티비의 명품 한국 여행 브랜드 상품으로 리무진 차량, 특1급 호텔, 지역 특식 및 전문 인솔자 동행으로 구성된다. 호텔, 식사, 관광 일정 등 기존의 자가 국내 여행과 차별화된 상품으로 편안한 여행을 제공한다. 45만 원부터.

자산 포트폴리오의 개념이 바뀌고 있다

- ☐ 절세를 활용한 효과적 증여와 상속
- ☐ 금융과 부동산 관리를 통한 자산 증식
- ☒ **재단 설립과 기부를 통한 사회 공헌**

3 재단 설립과 기부를 통한 사회 공헌

세제 혜택과 사회 환원의 일석이조 효과를 얻다

돈은 버는 것보다 제대로 관리하는 것이 더 어렵다고 한다. 열심히 노력해서 일군 자산을 어떻게 할 것인가. 삶의 의미를 더할 수 있는 자산 운용을 원한다면 자녀 상속에 그치지 말고 시야를 좀 더 넓혀보자.

최근 성공한 자산가들과 상담하다 보면 기부나 지역사회에 대한 봉사 활동에 관심을 갖는 고객이 많이 늘었다. 경제적으로 어느 정도 성공한 후 이제는 자신들에게 그 부(富)를 안겨준 사회에 환원하는 방법을 생각하는 것이다. 에이브러햄 매슬로는 욕구단계론에서 인간의 가장 최상위 욕구를 '자아실현의 욕구'로 표현했는데, 성공한 자산가들에게엔 사회적 기여가 자아실현의 한 축으로 자리매김하고 있는 듯하다. 이러한 추세는 선진국인 미국의 경우 더욱 뚜렷이 나타나고 있다. 세계 최고의 자산가 빌 게이츠는 사후에 자산의 50%를 사회에 기부할 것을 약속하는 기부 서약(Giving Pledge) 캠페인을 전개하고 있으며, 미국의 5대 갑부로 꼽히는 '투자'의 귀재 워런 버핏은 이 캠페인에 적극 참여해 자산의 99%를 기부할 것을 서약했다고 알려졌다. 게다가 페이스북 창업자 마크 Zucker버그도 자산의 절반 이상을 내놓겠다고 서약했다. 우리나라의 성공한 자산가들은 재단법인의 설립·운영을 통해 이러한 사회 기부 활동을 하고자 하는 경우가 많다. 공익재단 설립은 최소 20억~30억 원의 고액 자금을 출연해 기부자가 직접 재단을 설립하고 운영하는 방법이다. 이러한 공익재단을 설립하면 공익재단 설립에 투입된 금액에 대해서는 상속·증여세 과세기액 불산입, 원천징수된 이자 소득세 환급 등 세제 혜택이 있으므로 사회 공헌과 자산 관리 측면에서 활용할 만하다. 다만, 혜택과 더불어 각종 제재가 많기 때문에 이에 대한 사전 확인이 필요하다. 예를 들어, 재단 운영이 불투명한 경우 가산세를 부과하고, 부실 운영으로 판단되면 주무관청이 해산을 명령할 수 있으므로 재단 운영에 주의를 기울여야 한다. 재단을 설립했다 해산할 경우 재단의 남은 재산은 국가나 지방자치단체 또는 유사한 공익법인에 귀속해야 하는 만큼 출연한 재산

은 더 이상 출연자 개인의 재산이 아니라 정관에 명시된 목적사업을 위해 공정하게 사용해야 하는 재산이라는 사실도 잊어서는 안 된다.

재단법인을 설립 운영하려면

재단을 설립해 운영할 때에는 목적사업과 관련한 전용 계좌를 개설해 사용해야 하고, 명세서로 작성해 보관해야 한다. 만약 중간에 계좌를 변경할 경우 1개월 이내에 관할 세무서장에게 보고해야 한다. 전용 계좌를 개설·신고하지 않은 경우 그 과세 기간 또는 사업연도의 공익목적사업과 관련한 수입금액의 1000분의 5에 상당하는 금액 또는 거래금액 합계의 1000분의 5에 상당하는 금액 중 큰 금액에 가산세를 부과한다. 공익법인에 출연한 재산은 재산을 출연받은 날로부터 3년 이내에 공익목적사업에 사용해야 한다. 이를 어길 경우, 직접 공익목적사업 외에 사용한 가액 및 미달 사용한 가액에 대해 증여세를 부과한다. 또 출연 재산의 소득이 발생하게 되면 소득이 발생한 사업연도 종료일로부터 1년 이내에 70% 이상을 직접 공익목적사업에 사용해야 하며, 사용금액이 미달될 경우 사용 기준 미달금액에 10%의 가산세를 부과하므로 이 부분도 주의해야 한다. 재단법인을 설립한 후 출연자는 이사로 취임하게 되는데, 이때 출연자와 특수 관계자가 이사(이사장 포함) 현원의 5분의 1을 초과해서는 안 된다. 이 비율을 초과해 이사가 되거나 임직원이 된 사람과 관련해 비용이 지출되면 해당 금액에 가산세를 부과하기 때문이다. 이처럼 재단법인은 세제 혜택의 장점이 있는 반면, 설립 과정이 생소할 뿐만 아니라 까다로운 요건을 갖춰 운영해야 하는 단점이 있다.

삶의 의미와 보람을 주는 재능 기부

요즘은 재능 기부도 각광을 받고 있다. 재능 기부는 수동적인 금전적 지원 형태를 벗어나 본인의 시간과 노력을 들여 전문 지식과 노하우를 기부하는 것으로 삶의 의미와 보람을 얻을 수 있다. 특히 직접적인 참여와 지식을 통해 자연스럽게 기부처 현실에 맞는 맞춤형 기부와 유산 기부에도 적

극 동참하게 되는 것이다.

노블레스 오블리주의 일환으로 기부를 실천하고자 하는 사람들은 반드시 고려해야 할 사항이 있다. 우선, 기부의 목적과 대상을 선정할 때 평소 관심이 있고 인생과 관련성이 있는지 고려하는 것이 좋다. 기부 대상에 대한 이해와 공감감이 높으면 물질적 도움 외에 참여를 통한 정서적 도움도 줄 수 있기 때문이다. 둘째, 기부 규모와 시기를 사전에 충분히 검토하고 계획을 수립해야 한다. 기부 대상과 금액을 즉흥적으로 결정해 세제 혜택을 받지 못하거나 현금 흐름을 고려하지 않은 과도한 기부 등으로 일시적인 경제적 어려움을 겪는 우(愚)를 범하지 않아야 하기 때문이다. 셋째, 가족이 함께 참여하는 것이 바람직하다. 사전 교감 없이 일방적인 기부 의사 결정을 내리면 향후 가족 내에서 반목과 갈등을 일으킬 수 있기 때문이다. 넷째, 기부의 취지를 잘 살리면서 투명하게 기부 자금을 운영할 수 있는 곳을 찾는 것도 중요하다. 많은 자산가가 기부에 대해 관심이 있으면서도 실행하지 못하는 큰 이유 중 하나는 마땅한 기부처를 찾지 못해서다. 기부자의 소중한 뜻에 맞춰 기부금을 운영하고 기부 성과에 대한 지속적인 모니터링과 피드백을 통해 효율화하고, 기부자에 대한 예우 및 서비스를 제대로 해줄 수 있는 기부처를 찾는 것이 좋다.

마지막으로 세무 및 법무에 대한 전문가들의 지원을 받아야 한다. 기부는 소득세법, 법인세법, 상속세법, 부가치세법, 조세특례제한법 등 여러 법률적 이슈가 발생할 수 있으므로 전문가와 충분히 상담하고 사전에 준비하는 것이 필요하다. 재단 설립이나 기부를 통한 사회 공헌은 지금까지 열심히 살아왔고, 남은 여생 또한 멋지게 일구고자 하는 이들에게 방법이 될 수 있다. 나눔의 실천이야말로 자산 관리의 꽃이 아닐까.

윤태경 상성생명 WM사업부장은 지난해 국내 최초로 자산가 고객을 위한 상성패밀리오피스를 개소해 가문 관리 서비스를 도입했다. 이는 자산 증식뿐만 아니라 자산 관리 및 기업 연속, 기부를 통한 사회 공헌 등 가문의 핵심 가치와 철학을 반영한 자산 관리 비즈니스로 기존 프라이빗 बैं킹보다 확장된 선진 금융 서비스다.

LOOK

올 소재가 조직감 있게 짜여진 올리브 카키색 머플러. 27만5천 원
아.테스토니

푸른색과 갈색의 그래픽 무늬가 감각적인 머플러. 50만 원 키톤

캐시미어 혼방 소재의 와인색 카무플라주 무늬 머플러. 33만8천 원
반하트 디 알바자

두께가 얇아 활용도가 높은 푸른색 페이즐리 무늬 머플러. 50만 원 키톤

캐시미어 소재의 갈색 계열 톤온톤 체크 머플러. 가격미정
살바토레 페라가모



바람이 분다 머플러가 좋다

무심한 듯 목을 감싼 것만으로도 충분히 품 난다.
바람 부는 11월, 지금은 머플러를 둘러야 할 때.

렌스 소재의 검은색 윈드 체크 무늬 머플러. 26만9천 원
산드로 움브

갈색 바탕에 짙은 파란색 도트가 멋스럽게 어우러진 머플러. 33만 원
에레디 까이리니 by 란스미어

울·실크 혼방 소재로 된 와인색의 클래식한 하운즈 투스 무늬 머플러. 48만 원 브리오니

이브 생 로랑은 말했다. “엑세서리는 그 사람의 차림을 조화롭게, 그리고 독특하게 만든다.” 엑세서리 가운데 이 계절 우리가 눈여겨보아야 할 것은 단연 머플러다. 크게 품 들이지 않고 멋부리기 좋은 아티팩트일까. 우심히 두른 머플러 하나만으로 맛있는 차림은 한층 패셔너블해진다. 이뿐인가. 울이나 캐시미어, 니트 소재 머플러는 쌀쌀한 날씨에 든든한 효과 노릇까지 하니 더할 나위 없이 좋다. 그러나 어찌된 영문인지, 중년 남성들은 머플러에 대체로 인색하다. 머플러의 극적 효과를 간과하기 일쑤거니와 둘렀다 해도 블랙이나 그레이를 좀처럼 벗어나지 못한다. 그러니 입는 사람도 보는 사람도 도통 재미가 없다. 패션 전문가들은 말한다. 옷은 자주 입을 수 있는 것으로 세심하게, 소품은 대담한 것으로 골라야 한다고. 그리고 옷의 개수를 늘리는 것보다 독특한 색과 무늬를 지닌 소품을 여러 점 갖춰 스타일에 변신을 꾀하는 것이 현명하다고. 소품이나 엑세서리 자체가 조금은 부담스러우나? 하지만 머플러는 다르다. TV 속 연예인에게나 어울릴 만한 화려한 실크 스카프와 달리 머플러는 엄연한 일상의 산물이다. 중년 남성이 부담 없이 개성을 드러낼 수 있는 몇 안 되는 엑세서리인 것. 그러니 아무것이나 두르지 말고 TPO나 기분에 맞게 엄선하자. 흔히 입는 블랙 코트나 슈트에는 밝은 톤의, 혹은 독특한 패턴의 머플러를 둘러보는 것도 좋겠다. 머플러 한 장이 저절로 패션을 완성해줄 것이다. 더욱이 머플러는 매는 데 별다른 기술이 필요하지 않다. 대충(!) 두를수록 멋진 법. 목에 여러 차례 빙빙 감거나 가슴에서부터 가볍게 한 번 묶어주거나, 아마저도 귀찮다면 묶지 않고 길게 늘어뜨리는 것만으로도 아주 멋스럽다.

제품 문의 반하트 디 알바자(02-594-4310), 에레디 까이리니 by 란스미어(02-542-4171), 키톤(02-6905-3787)
저음의 반하트 디 알바자(02-310-1430), 브리오니(02-6905-3760), 산드로 움브(02-6905-3914), 살바토레 페라가모(02-2140-9642)

RECIPE

손쉽게 만드는 버섯 건강식

자녀의 유학, 군 입대, 출가 등으로 가족이 점차 단출해질수록 편하다는 이유로, 비용이 더 저렴하다는 이유로 외식을 즐기는 부부가 많다. 그러나 집밥만큼 입에 착착 감기는 음식이 어디 있겠는가. 요리가 번거롭다는 선입견은 버리자. 손쉬운 조리법으로 건강까지 챙길 수 있는 요리도 많다는 사실!



버섯 들깨탕

재료 말린 표고버섯 4개, 새송이버섯 2개, 느타리버섯 100g, 목이버섯 2개, 팽이버섯 1/2봉, 양파 1/4개, 대파 1/2대, 다시마 국물(다시마 1조각+물 5컵), 국간장 1큰술, 다진 마늘 1큰술, 소금 2/3작은술, 들깨가루 4큰술, 참쌀물 3큰술(참쌀가루 3큰술+물 5큰술)

만들기

1 냄비에 다시마와 분량의 물을 넣고 30분 정도 담가두었다가 불을 켜고 은근히 끓인다. 팔팔 끓으면 2~3분 후에 다시마는 건져낸다. **2** 말린 표고버섯은 미지근한 물에 30분간 불린 다음 밑동을 떼어내고 얇게 썰고, 새송이버섯은 납작하게 썬다. **3** 느타리버섯은 가늘게 찢고, 목이버섯은 미지근한 물에 불린 다음 한 입 크기로 뜯는다. **4** 팽이버섯은 밑동을 잘라내고, 양파는 채썰고 대파는 어슷썬다. **5** 냄비에 다시마 국물을 붓고 대파, 팽이버섯을 제외한 나머지 버섯과 양파를 넣어 끓인다. **6** 버섯이 부드럽게 익으면 국간장, 다진 마늘, 소금을 넣어 간하고 들깨가루를 넣는다. **7** 들깨 맛이 구수하게 퍼지면 대파와 팽이버섯을 넣어 살짝 끓인 다음 참쌀물을 넣어 걸쭉하게 농도를 맞춘다.



버섯 소스의 두부 스테이크

재료 두부 1모, 생표고버섯 2개, 애너타리버섯 50g, 팽이버섯 1/3봉, 대파 1/4대, 어린잎 채소 약간, 올리브유 1큰술, 식용유 약간, 굴소스 1큰술, 간장 1큰술, 맛술 2큰술, 설탕 1/2작은술, 참기름 1/2작은술, 통깨 1작은술

만들기

1 두부는 도톰하게 썰어 달걀 팬에 식용유를 두르고 노릇하게 지진다. **2** 생표고버섯은 밑동을 떼어낸 후 얇게 썰고, 애너타리버섯은 물에 행군 다음 먹기 좋게 찢는다. **3** 팽이버섯은 밑동을 지른 후 물에 행구어 가닥마다 떼어놓고, 대파는 어슷썬다. **4** 달걀 팬에 올리브유를 두르고 표고버섯과 애너타리버섯을 넣어 볶는다. **5** 생표고버섯과 애너타리버섯이 살짝 익으면 굴소스와 간장을 넣어 볶은 다음 맛술과 설탕을 넣어 볶는다. **6** ⑤에 대파와 팽이버섯을 넣어 살짝 볶은 다음 참기름을 넣어 골고루 섞은 다음 불을 끈다. **7** ①의 두부에 ⑥의 버섯 소스를 끼얹은 뒤 어린잎 채소를 올리고 통깨를 뿌린다.



한영숙은 엄마가 만들어준 음식에 대한 추억이 많은 딸 부자집 막내딸로, 친정 엄마로부터 물려받은 손맛과 정확한 레시피로 그 솜씨를 인정받고 있는 요리 연구가다. 한·중·일·양식을 섭렵한 요리 전문가지만 그녀가 제일 좋아하는 음식은 엄마가 차려준 집밥. 최근 그녀의 경험치와 솜씨를 담아 <엄마가 차려준 밥상>(스타일조선)을 출간했다. 건강을 생각하는 밥상에 꼭 필요한 메뉴들을 쉽고 빠르게, 무엇보다 누가 해도 맛있게 만들 수 있도록 조리법을 자세히 소개한 것이 특징이다.



새송이버섯 장조림

재료 새송이버섯 400g, 마늘 10쪽, 베트남고추(매운 건고추) 5개, 물 5컵, 조림 양념(간장 5큰술, 설탕 1작은술, 맛술 2큰술)

만들기

1 새송이버섯은 흐르는 물에 가볍게 씻어 길이를 반을 자른다. **2** 냄비에 물을 붓고 새송이버섯을 넣어 중간 불에 20분 정도 끓인다. **3** ②의 버섯이 익으면 조림 양념을 넣어 끓이다가 통마늘과 베트남고추를 넣어 끓인다. **4** 국물이 줄어들고 새송이버섯에 간이 배면 한 김 식힌 후 새송이버섯을 얇게 썰어 그릇에 담는다.

건강에 좋은 버섯의 특징

느타리버섯

느타리버섯은 우리나라에서 가장 많이 생산되는 버섯으로 칼로리가 거의 없고 맛이 좋아 다이어트 식품으로 좋다. 비타민 D의 모체인 에르고스테린이 많아 콜레스테롤 수치를 낮춰 고혈압과 동맥경화를 예방하는 효능이 있다.

새송이버섯

새송이버섯은 다른 버섯에 비해 비타민 B₃가 다량 함유되어 신경 안정과 피부 건강에 좋으며, 비타민 C가 느타리버섯의 7배, 팽이버섯의 10배 정도 함유되어 있다. 칼슘, 철 등 신진대사를 원활하게 해주는 무기질도 풍부하다.

팽이버섯

팽이버섯에는 각종 아미노산과 비타민이 많이 함유되어 혈압을 조절하고 면역력을 높이는 효능이 있다. 암 발생을 억제하고 고혈압, 심장병 등 각종 성인병 예방에도 효과적이다. 또한 뇌의 활동을 자극해 치매예방에도 도움을 준다.

목이버섯

목이버섯은 멜라닌이 피부에 침착되는 것을 막아 잡티, 검버섯과 주름이 생기지 않게 하는 등 노화 방지 효능이 있다. 혈관 벽에 콜레스테롤, 지방단백질, 칼슘 등이 침착되는 것을 막아 동맥경화를 예방하고 피를 맑게 하며 위장과 폐를 보호한다.

표고버섯

표고버섯은 칼로리가 낮아 다이어트에 좋고 섬유소가 많이 들어 있어 변비를 예방한다. 비타민 B가 많아 피를 맑게 하고 성인병을 예방하는 효과도 있다. 말린 표고버섯은 신장병 생것보다 비타민D 함량이 3배 이상 높다.

INFOPACK

Q&A 탄력 잃은 엉덩이, 해법은?

Q 운동을 좋아하지 않는 50대다. 바람 빠진 풍선처럼 갈수록 탄력을 잃어가는 엉덩이가 고민이다. 엉덩이 근육을 단련하는 쉬운 방법 있을까?

A 노화가 진행될수록 근육은 줄어들게 마련이다. 특히 엉덩이를 이루는 큰불기근과 허벅지 뒤쪽 햄스트링 근육이 눈에 띄게 줄어들다. 이렇게 되면 탄탄하고 매끈한 몸매와는 엉영 이별이다. 남자의 '배'를 결정하는 건 엉덩이라 해도 과언이 아니니까. 엉덩이 근육은 물론 미용상의 문제만은 아니다. 일본의 의학박사 다케우치 마사노리는 저서 <중년 건강 엉덩이 근육이 좌우한다>에서 '엉덩이 근육이 없으면 넘어질 때 균형을 잡을 수 없다. 골절의 주원인인 낙상을 예방하려면 엉덩이 근육을 단련해야 한다. 엉덩이 근육을 단련하는 것이 장수하는 지름길이다'고 강조하고 있다.

근육으로 이루어진 엉덩이는 운동으로 단련할 수 있는 여자가 매우 큰 부위다. 대표적인 운동은 바로 달리기. 달리기는 엉덩이 근육과 다리 근육을 강화하는 최적의 운동이라 할 수 있다. 조깅으로 부담 없이 운동을 시작한다면 좋겠다. 옆사람과 대화를 나눌 수 있을 정도로 가볍게 달리되, 1회에 5km 이하로 쉬지 않고 달리는 것이 효과적이다. 조금 적응이 되면 10km까지 거리를 늘려보자.

달리기가 부담스럽다면 집에서 간단히 할 수 있는 운동을 배워보는 것도 좋다. 전 서울대 보건학 교수 황종찬 박사는 <비만·군살 클리닉>에서 초보자가 쉽게 따라 할 수 있는 간단한 동작을 소개하고 있다. 엉덩이의 늘어진 군살을 없애고 보기 좋게 hips시킬 수 있는 운동이다.

❶ 엎드려서 양 다리를 모으고 30cm 정도 위로 올린다. ❷ 3초 정도 정지하고 나서 원래의 자세로 돌아온다. 이것을 5회 정도 반복한다. 이 운동을 할 수 있게 되면 강도를 한 단계 높여보자. 힙업뿐 아니라 등 근육, 허벅지 근육, 팔 근육도 함께 단련할 수 있는 동작이다.

❶ 양팔과 무릎을 세워 엎드린 자세에서 팔과 다리를 몸의 너비만큼 벌린다. ❷ 이 자세에서 오른쪽 다리를 스윙시켜 되도록 높이 올린다. 얼굴은 정면을 향하고 무릎은 똑바로 펴고 하는 것이 요령이다. ❸ 그다음에는 스윙시킨 다리를 뗄 수 있는 한 깊이 구부린 채 가슴 쪽으로 당긴다. ❹ 왼쪽 다리도 똑같은 운동을 실시한다. 좌우 각 5회씩 반복한다.

STAGE 내 나이가 어때서?



여러 매체를 다양하게 사용하는 연극을 시도해온 극단 그림연극과 송파구에 거주하는 시니어 배우들이 함께 만든 시니어 씨어터 '내 나이가 어때서?'. 평균 70세 이상의 나이에 대하로 연극 무대에 배우로 데뷔를 한다는 것 그 자체만으로도 호기심을 증폭하기에 충분했다. 연극 '내 나이가 어때서?'는 3년 동안 시니어 배우들이 즉흥극 과정을 통해 발표한 내용을 토대로 극단 그림연극의 대표이자 연출을 맡은 이현찬이 대본으로 구성해 창작극 형태로 만들었다.

이야기는 어머니의 100세 생신날, 온 가족이 모여 축하하는 자리에서 지나온 과거의 이야기를 하나하나 꺼내면서 시작된다. 배우가 꿈이었던 막내딸 이야기, 연애에 자신의 모든 것을 걸었던 둘째딸 이야기 그리고 이어지는 큰딸, 큰아들, 작은아들이 각자 자신이 지나온 젊은 날을 회상하며 인생의 파노라마가 펼쳐지는 것. 마침내 무대는 100세를 맞은 할머니의 결혼식 장면을 끝으로 막을 내리는데, "시니어가 인생의 내리막길이지 아닌 또 다른 시작으로 출발점에 서 있다는 것을 암시하고자 했다"고 이현찬 연출가는 말한다.

'내 나이가 어때서?'는 극의 완성도나 배우의 연기력 등을 차치하고 (배우들은 기대 이상의 열연을 펼쳤다) 새로운 시도만으로도 충분히 주목할 만하다. 고령화가 가속화되는 한국 사회에서 '시니어 씨어터'는 연극이라는 매체를 통해 여러 사회적 문제를 해결할 가능성을 제시한다. 또한 공무원, 교육자, 작가, 부동산업 등 각기 다른 직업으로 사회의 일원을 담당했던 시니어 배우들은 젊은 때 지녔던 연극배우의 꿈을 이룰 수 있는 기회를 얻을 수 있었다. 화물운송 사업을 하다 은퇴한 서병학 씨는 "생업에 있을 땐 몰랐던 새 삶을 발견한 기분"이라고 말했다. 소비자단체에서 일했던 박영자 씨는 "연극이라는 것이 새로 우면서도 어렵지만 프로 무대에 설 수 있다는 것 자체가 영광"이라며 박찬 소감을 밝혔다. '내 나이가 어때서?'는 시니어 배우들의 인생 경험에 녹아들어 전문 연극배우들의 연기와는 또 다른 진정성으로 감동을 준다. 공연은 대학로 스타시티 예술공간 SM에서 11월 3일까지. 문의 02-945-7518

COMMUNITY 굿모닝 CEO 학습

경영의 기술을 배우는 CEO의 아침! 국내 최대 규모의 CEO 대상 조찬 세미나 '굿모닝 CEO 학습'에 대해 알고 있는지? 최근 기업인 사이에 부상하고 있는 모임 중 하나다. (사)한국경영학신중소기업협회가 주관하는 이 모임은 중소기업 CEO에게 경영의 기술을 전파함으로써 기업의 경쟁력을 강화하고 성장 기반 구축에 기여한다는 취지로 2011년 1월에 시작했다. 중소기업이 글로벌 중견기업으로 성장하기

위한 경영학신 전략 등을 주제로 매달 1회(8월 제외) 진행되는데, 유명 강사가 직접 나서서 CEO에게 도움이 될 만한 이야기를 들려준다. 지금까지 공병호경영연구소 공병호 박사, BMW코리아 김호준 대표, 여러가지문재연구소 김경운 교수, 아트스피치 김미경 원장, 서울대 최인철 교수 등이 연단에 섰다. 매회 참석 인원은 자그마치 500~600명. 여기에 더해 (사)한국경영학신중소기업협회는 지역별 연합회를 구성, 서울뿐 아니라

전주 부산, 대구, 대전 등으로 그 범위를 넓혀가고 있다. 11월 '굿모닝 CEO 학습'은 오는 11월 13일(수) 오전 7시 삼성동 코엑스 인터컨티넨탈 호텔 하모니볼룸에서 열린다. '올바른 성과 평가는 직원들을 충주게 한다', '다가오는 연말, 모두를 만족시키는 비법 그리고 성장'을 주제로 IGM 세계경영연구원 김용성 교수가 강연에 나설 예정이다. 중소기업 CEO 및 임원·리더를 누구나 참석할 수 있다. 문의 02-2230-2124

홍선생미술



홍선생 미술, 그림 그리며 행복을 찾으세요!

100세 시대, 나만의 취미생활을 즐기며 행복한 노후를 보내고 싶으신가요? 그림 그리고 싶은 꿈을 마음속에 평생 간직만 해오셨나요? 조선에듀케이션과 홍선생 미술이 그림에 대한 열망을 가진 시니어를 위해 미술 강좌를 개설합니다. 붓을 톡톡 찍으면 나무가 되고, 꽃이 피어나는 쉽고 재미있는 그림 그리기의 세계, 홍선생 미술 교사가 길잡이가 되어드립니다. △기업체 내 동호회 △초중고 교사 △기업체 CEO 모임 △금융기관 고객 대상 문화마케팅 △취미로 그림 그리기를 시작하고 싶은 개인 등 누구나 신청 가능합니다. 문의 1588-0088(misul.eduhong.com)

머리에 그리는 아크릴화 머리에 그리는 수채화

BULLETIN

Exhibition

한국근현대미술 대표 작품 100점을 만나다

조선일보사와 국립현대미술관은 덕수궁관에서 '명화를 만나다-한국근현대미술 100선'을 2014년 3월 30일까지 개최한다. 이종섭, 박수근, 김기창, 천경자 등 한국근현대미술 작가의 수묵채색화 30점, 유화 70점 등 회화 작품 100점을 한자리에서 만날 수 있다. 1920년대부터 1970년대에 이르는 작품을 통해 한국근현대미술의 반세기 역사를 일목요연하게 볼 수 있는 기회일 듯. 전시 기간 동안 전시와 연계한 강연, 큐레이터 설명회 등 다양한 교육 프로그램이 진행될 예정이다. 교육 프로그램 관련 정보는 국립현대미술관 홈페이지(www.moca.go.kr)에서 확인 가능하며, 온라인 예약을 통해 사전 참여 신청이 가능하다. 또한 서울권 개관을 기념해 11월 한 달간 초등학교생은 무료로 관람할 수 있다. 전시 작품 중 김환기, 박수근, 이인성의 작품 각 2점과 이종섭의 작품 1점은 전시 기간이 제한되며 교체될 예정이다. 매주 월요일 휴관. 문의 02-318-5745(www.koreanpainting.kr)



'한소', 이종섭, 1953년경

Camera

아프리카의 에이즈 예방을 위하여

애플의 조나선 아이브와 디자이너 마크 뉴슨이 디자인한 전 세계에 하나뿐인 라이카 디지털 라인지퍼인 카메라가 11월 23일 뉴욕에서 열리는 소더비 RED옥션에 출품될 예정이다. 이는 에이즈, 말라리아, 결핵 퇴치를 위한 글로벌 펀드 모금을 위한 것. 보디와 렌즈에는 특수 제작한 합금을 사용하고, 외관은 전통적인 라이카 스타일 가족이 아닌 특수 레이저 처리로 완성한 알루미늄으로 마감했다. '카메라의 낙찰자는 이미징 역사의 한 부분을 함께하는 것이다. 카메라의 외관부터 경이로운 광학 기술까지, 소장자는 작은 부분 하나하나에서 정인정신을 느낄 수 있을 것이다'며 마크 뉴슨은 제품에 대한 자부심을 드러냈다. 문의 02-2274-8003



Fashion

신사들의 품격 있는 겨울나기

브리오니는 최고급 남성복 브랜드라는 명성에 걸맞게 워터 패딩 재킷에서도 독보적인 테일러링을 선보인다. 브리오니 이번 구스다운 재킷은 플랩 포켓, 브레스트 포켓, 브리오니 로고를 수놓은 안감에 이르기까지 완벽한 구조미와 디테일을 자랑한다. 워터 리펠런트(Water Repellent) 방수 가공한 하이테크 폴리에스테르와 실크 패브릭을 사용했으며, 스매팅과 포켓에는 사슴 가죽으로 차별화된 디자인을 완성했다. 워터 에버 록을 연출할 수 있으며, 레저 웨어로도 활용 가능한 다목적 패션 아이템이다. 문의 02-3274-6482



Audio

골드문트의 역사, 아폴로로 에너지버서

1987년 출시한 아폴로(Apolo)는 최초의 사운드를 재생하는 것은 물론 이탈리아 화가 클라우디오 로타 로리아가 디자인해 파격적인 비주얼로 주목을 끌었다. 당시 오디오 애호가에게 의해 뉴욕현대미술관(MoMA)에 전시될 정도로 빅 팬을 보유하고 있다. 반기운 소식은, 아폴로가 탄생 25주년을 기념해 전 세계 25조 한정 생산한다는 사실, 골드문트 한국 공식 수입사 오디오갤러리(대표 이상준)는 10월 29일과 30일, 양일간 아폴로로 에너지버서 리미티드 에디션 와이어리스 시스템을 선보이는 론칭 쇼를 진행했다. 185cm 높이의 압도적인 사이즈와 유니크한 디자인 그리고 무엇보다 최신 하이테크가 적용된 리메이크 버전은 하이엔드 스피커의 기준으로 일컬을 만큼 손색이 없다. 문의 02-516-9055

발동과 발발이 편안한 기능성 슈즈

단풍의 낭성을 뿜아쉴 캠프트화는 가볍고 편안한 보행을 도와주는 제품이다. 동양인의 발에 맞게 발동과 발발이 편안하도록 4E(가 많을수록 편안하게 설계된 제품)로 설계해 여행이나 트래킹 같은 오랜 여행에도 발이 쉽게 붓지 않는다. 또한 발뒤꿈치가 부드럽게 깔려 슬리퍼처럼 쉽게 변화하는 기능이 있어 여행 시 자동차, 비행기 안에서 편안하게 신을 수 있다. 복원력이 우수한 소재를 사용해 발뒤꿈치를 깔아도 형태가 흐트러지지 않는다는 것이 장점. 또 앞부분의 지퍼 장식으로 신발을 신고 벗기 쉬우며, 인솔에 장착된 라텍스 쿠션과 초경량 아웃솔, 견고한 접지면으로 폭넓은 착화감을 더한다. 캐주얼한 복식에 맞춰 일상화로 착용할 수 있어 실용적이다. 문의 02-3012-3511

Shoes



Notice

AARP 고려자 친화기업 인증 신청 접수

(주)시니어파트너즈(대표 박은경)가 오는 11월부터 AARP 고려자 친화기업 인증(AARP Best Employers Award International, 이하 AARP 인증) 신청 접수를 받을 예정이다. AARP 인증은 직장 내 고려자에 대한 애고용을 △직업 환경 △평생학습 기회 △교육과 직업훈련 기회 △근무 유연성 등을 종합적으로 검토해 우수 기업을 선정하는 사업이다. 지금까지 독일의 BMW 그룹과 일본의 다이킨 인더스트리즈, 영국의 맥스앤스펜서, 브라티스라베움 등이 선정된 바 있으며, 아직 국내 기업이 선정된 적은 없다. 신청 접수는 2014년 4월까지이며, 결과 발표는 2014년 10월이다. (주)시니어파트너즈 전영선 이사는 "AARP 인증은 전 세계 최고 권위의 고려자 친화기업 인증사업이다. 모든 기업이 참가할 수 있으며, 별도의 참가비는 없다. 우리 기업들이 이러한 기회를 적극 활용해 한국의 우수한 기업 문화가 전 세계에 확산되기를 기대한다"고 말했다.

AARP 인증을 받게 되면 AARP 발행 매체를 통해 AARP 4천만 회원들에게 고려자 친화기업으로 소개되는 것은 물론 AARP 주도 하에 미국 주요 언론에 보도된다. 또한 전세계 고려자 이슈 관련 국제 기관 등과 교류할 수 있는 기회도 얻게 된다. 한편 AARP는 지난 10월10일부터 12일까지 열린 2013 서울국제시니어엑스포에 참가해 한국 기업의 담당자를 만났다. 행사장을 찾은 산업 관계자들은 "AARP 인증에 깊은 관심을 보였으며, AARP 국제부 브랜드리 서면 수석 고문인 1:1 상담을 진행했다. 문의 02-3218-6249



<오색섬생> 신부인과 전문인인 저자는 58세의 나이에 찾아온 두 가지 암을 이겨내며 건강을 되찾은 비법과 자신의 스토리를 다섯 가지 색으로 대표되는 섬생법으로 정리했다. 삶의 단면을 다섯 가지 색 채소·과일과 연결해 건강식품을 소개하면서, 각각의 음식과 관련한 색 이야기, 역사와 문화 등 다양한 읽을거리를 곁들였다. 홍영재 저, MID



<은퇴 후, 40년 어떻게 살 것인가> 은퇴 준비라 하면 대부분 재무적 관점에서 언급된다. 하지만 우리의 인생은 표준화할 수도 없고 규격화되어 있는 것도 아니다. 사람마다 가치관과 생활환경이 다르기에 '얼마의 돈이 있어야 행복한 노후가 보장된다'고 단정 지어 말할 수 없는 것. 저자는 은퇴 후 삶이 인생 최고의 시간이 되기 위해서는 젊을 때부터 노력하는 노인(勞人)이 되어야 한다고 말한다. 그렇다면 어떻게 노력해야 할까? 이 책에 그 답이 들어 있다. 전기보 저, 미래지식



<2030 대담한 미래> 2008년 미국에서 시작된 여전히 전 세계를 불안하게 만들고 있는 글로벌 경제 위기는 언제 끝날까? 한국과 세계 판도는 어떻게 바뀔까? 최초로 '한국판 잃어버린 10년'과 '미중 패권전쟁' 예측 시나리오를 발표한 미래학자 최윤식(아시아미래인재연구소 소장)이 5년 동안의 변화를 연구한 결과를 종합해서 이 문제에 답한다. 최윤식 저, 지식노마드



<인생의 품격> 5장 67장으로 구성된 이 책에는 루쉰(노산), 권위(임아당), 자센(재선), 평요(평요란) 등 스무 명 남짓한 인물화와 100여 편의 고전, 수백 명의 역사 속 인물이 등장한다. 인물화자들의 주옥같은 명문은 공자·노자·장자의 가르침, <사기>, <한서>를 비롯한 역사서와 씨름과 낚시가 되어 현대를 살아가는 이들에게 내면을 성찰할 기회를 준다. 김사오형·한준 저, 글담출판사



꿈꾸던 휴가, 그 이상의 행복

Club Med Ψ

프리미엄 올-인클루시브 리조트

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



산수절경과 문화가 살아 숨쉬는 곳
클럽메드 중국 계림
성인 125만원 부터
에어패키지(공항세, 유류할증료 포함 가격)

* 모든 상품은 한정 수량으로 조기 마감될 수 있습니다.
* 자세한 사항은 클럽메드 예약과 및 홈페이지를 통해 확인 가능합니다.

