

NOVEMBER
2013
VOL.19

SENIOR 조선

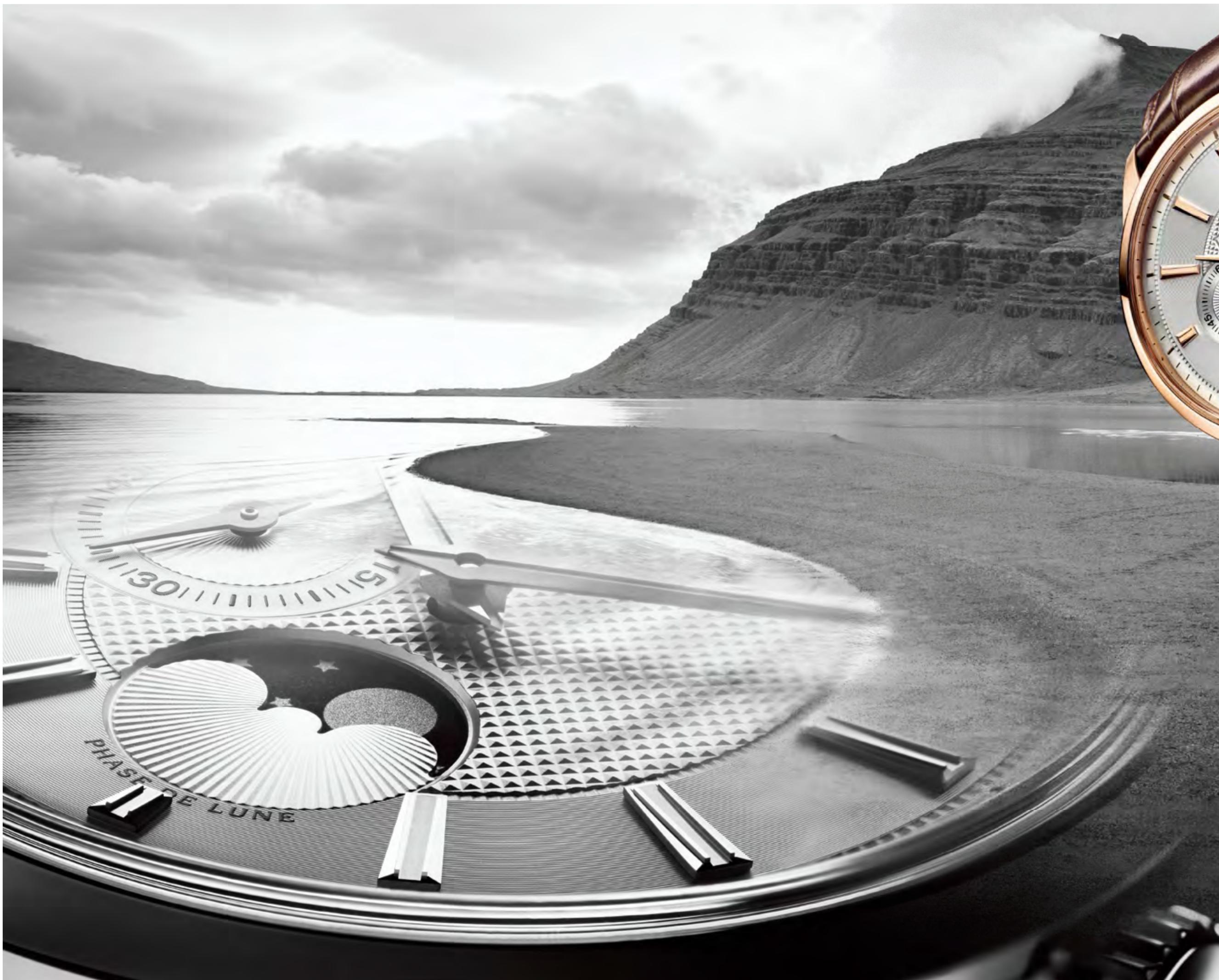
인생을 품격 있게 경영하는 이들을 위한 섹션 매거진 senior.chosun.com



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 씬 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 워치메이킹 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 암구정본점 02-3438-6031
현대백화점 무역센티점 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

inside

VOL.19 NOVEMBER 2013 〈시니어조선〉은 인생을 품격 있게 경영하는 이들을 위한 섹션 매거진입니다.



20

06 GALLERY 〈라이프〉 사진전

제2차 세계대전부터 소소한 일상에 이르기까지… 인간이 사는 세상에서 일어난 갖가지 이야기를 담아낸 20세기 최고의 기록, 〈라이프〉 사진전 뷰보기.

08 THIS MAN (주)태평양자원무역 주계한 회장

똑심 있고 강건한 외모와 성세한 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 서재·연출법, 어떤 가구로, 어떻게 꾸미면 내게 꼭 맞는 아지트를 만들 수 있을까?

14 PEOPLE 베크리스트, 나를 들여다보는 시간

죽기 전에 하고 싶은 것이 무언지 하나님 꿈이보는 것. 그 과정에서 비로소 잊고 있던 자신을 만나게 된다.

16 JOY OF LIFE 꽃보다 로맨스

적극적으로 짙을 찾아나선 중년 '돌솔'이 늘고 있다. 인생 2막, 새로운 로맨스를 꿈꾸는 이들을 위한 약간의 팀.

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 지존심을 지켰다.

18 HEALTH 老眼에 대처하는 우리의 자세

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

19 MEDICINE 노인 전용 독감백신, 서둘러 접종하세요!

독감은 유형 시기가 정해져 있어서 적기에 접종해야 예방에 도움이 된다. 지금 바로 서둘르는 게 좋다.

20 RESORT 계림에서 즐기는 山水遊覽

중국의 대표적인 비경 계림, 프리미엄 인클루시브 리조트 '글램메드 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 자신을 어떻게 할 것인가. 삶의 의미를 더하고자 한다면 시야를 좀 더 넓혀보자.

24 LOOK 바람이 분다 머플러가 좋다

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

25 RECIPE 손쉽게 만드는 버섯 건강식

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

26 INFOPACK 액티브 시니어를 위한 정보

시니어 배우들이 함께 만든 시니어 사이터 '내 나이가 아파서', 갈수록 탄력을 잃어가는 영성이 관리법, 국내 최대 규모의 CEO 대상 조찬 세미나 '굿모닝 CEO 학습' 등을 소개한다.



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 loctoc@chosun.com
선임기자 박소란 psr@chosun.com
객원기자 노준형 jh.roh@yourstage.com
박철진 soook49@naver.com
사진 C.영상미디어
디자인 별디자인
미술교정 봉수연 swimingb@naver.com
교열 유지숙 yjisuk@hanmail.net

ADVERTISING & MARKETING

팀장 양훈식 huns@chosun.com
과장 이진섭 realfire@chosun.com

ONLINE

부장 이재훈 jacapas@chosun.com
기자 박준현 pjh81@chosun.com
웹마이팅 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 종로 세종대로 21길 30
인쇄 (주)타타미피에스
출력 아이엔지프로세스

* 〈시니어조선〉은 서울 강남구, 서초구, 송파구, 목동, 여의도, 한남동, 등부이촌동, 원효로, 한강로, 명동, 한대문로, 무교동, 공덕동, 서교동, 디자일단지, 경기 분당, 과천, 일산, 영통, 기흥 등 수도권 프리미엄 지역 및 오피스 밀집지역 조선일보 독지들에게 배포됩니다.

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

(시니어조선)은
국내 대표 매거진 포털 APP
'웹진'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 푸짐한 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 9방
(50~65세 부부가 함께하는 클래스로
12월중 진행 예정)
2 글라스락 세트(정사각 5종) 5명
3 도서 〈엄마가 차려준 밥상〉 10명

For a CEO
Debut: NATO summit 2009



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

Skape 임무전용 의자는 2009년 4월 바덴바덴에서 열린 NATO(나토, 북대서양 조약기구) 정상회담에서 가장 까다로운 테스트를 경험하며
데뷔하였습니다. 베락 오바마(미국 대통령), 양겔라 메르켈(독일총리), 니콜라 사르코지(프랑스 대통령)와 같은 국가와 정부 대표들에게
최고의 가치를 증명했습니다.

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

vitra.

GALLERY



**'몰레와 같이 있는
마하트마 간디'**

Margaret Bourke-White,
1946

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



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.



'원스턴 차칠'

Alfred Eisenstaedt, 1951

"품행이 나쁜 믿을 수 없는 학생으로 의욕과
아심이 없고 자주 다투며, 상습적으로
지각하고 물건을 제대로 챙기지 못하며
아무지지 못하다. 질한 것이라고는
역사와 영어밖에 없었다." 원스턴 차칠의
학교생활기록부에 남겨진 내용이다.
낙제생 차칠은 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 종전의
기쁨으로 흥분해 있었다. 그
때, 지나가는 사람들을 사이로
기쁨을 주체하지 못한 한
해병이 사람들에게 불집고
키스를 떠받쳤다. 어린 소녀든,
늙은 부인든, 둥뚱하든,
날씬하든 마냥 나누고 싶은
기쁨의 키스였다. 검은 옷의
해병이 순백의 간호사를 격렬히
낚아챈 순간, 사진가 알프레드
아이젠슈泰트는 셔터를 눌렀다.
그가 카메라에 담은 단 네 컷 중
한 컷이 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 사진기 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 '인간기록'의 마지막을 장식한
작품으로, 1957년 4월 경복궁 미술관에서도
순회 전시했다.

<라이프>의 커버를 장식한다는 것은 당시 모든 사진기들의 자부심이었다. TV가 등장하기 전까지 사람들은 <라이프>를 통해 세상을 봤고, <라이프>는 사람들의 인생을 기록했다. 알프레드 아이젠슈테트, 유진 스미스, 더글러스 던킨 등이 활동했고, 주간 판매량이 1300만 부에 이를 만큼 대중의 절대적 사랑을 받은 걸지었다. 이들이 남긴 900만 장의 사진 중 130여장을 <라이프> 사진전 '하나의 역사, 70년의 기억' 展에서 선보인다. 백범 김구 선생부터 이마를 쳐슨, 한국전쟁에서 이풀로 11호까지 세계 근현대사의 굽진한 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

(주)태평양자원무역 주계환 회장

철강무역회사를 운영하는 주계환 회장은 다루는 제품만큼이나 뚝심 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 나오던 그때의 느낌을 여전히 기억하고 있다.

“겨울이면 사방에 동네 사람들이 모여 복숭아 씩우는 봉지를 만들었다. 종이가 부족해 외국에서 신문 폐지를 수입해 쓰던 시절이었다. 폐지 사이에 잡지가 끼워 될 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, 치약이 없어서 소금으로 이를 닦는데, 전동 칫솔 광고가 베갯잇이 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 한국지사에 서 근무하던 어느 날, 이건 아니다 싶었다. 편안한 일상이



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



주계환(60) 회장은 1993년 9월 (주)태평양자원무역을 설립했다. 철강무역회사인 태평양자원무역은 자본금 5000만 원에 직원 두 명으로 시작했으나 현재 연매출 2300억 원에 이를 정도로 성장했다. 서울 본사 외에 중국·싱가포르·베트남·위셀도르프 등에 지사를 두고 있다. 지난 10월 초에는 창사 20주년을 기념해 전 직원이 함께 일본 고토로 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.



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?



1

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 때문에, 요즘 서재 인테리어에서 주목받는 스타일은 스튜디오형 아틀리에다. 책장과 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 아틀리에는 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 꿀 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 때문에, 소파를 아래 앉아는 과감한 선택을 해도 좋고, 소파 배치에 변화를 주는 것도 방법이다. 흔히 소파를 벽면에 붙여놓게 마련인데, 이 때 벽과 소파 사이에 공간을 두고 파티션 역할을 하는 책장을 놓은 후, 새로 생긴 영역에 책상을 들여놓으면 서재를 만들 수 있다.



2

3



4



Style 2 LOUNGE & COZY LIBRARY

틈새를 공략한 나만의 공간

책장이 있어야만 서재가 되는 것도 아니요, 작은 공간이라 해서 서재가 되지 말라는 법도 없을 테니. 서재 인테리어의 새로운 공식, 틈새 공간 활용! 틈새 공간 활용법은 크게 두 가지로 나눌 수 있다. 창가나 코너 등에 맞는 커먼트한 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 매치하는 것으로 충분히 완성할 수 있다. 작은 공간이지만 이렇게 연출한 서재에서는 기본적인 일정을 충실히 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 넣어뒀다 꺼내 쓸 수 있는 책상으로 응용할 수 있기 때문에, 침실 한쪽에 마련해두면 즉각적으로 사용할 수 있는 리얼 서재가 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, 담담한 느낌을 주지 않는 디자인으로 선택하는 것이 중요하다.



1



3



4



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



Style 3

PERFECT WORKSTATION

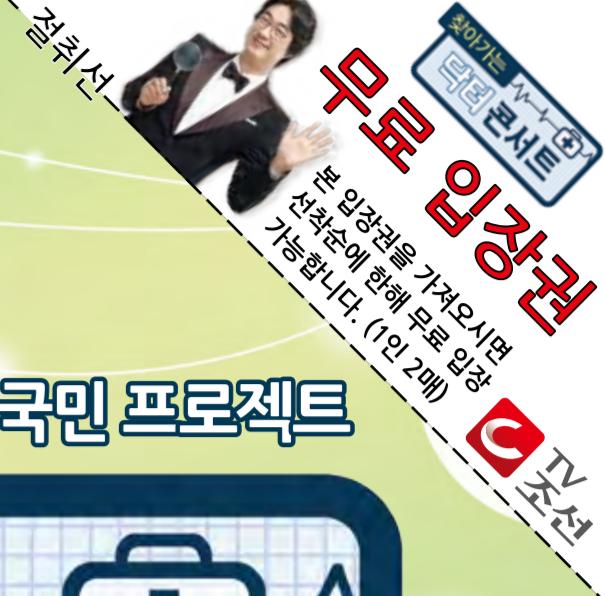
집에서도 나만의 사무실이 필요하다면?

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 회사에서 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 제작함으로써 그 자체로 이상적인 워크스테이션을 완성한다. 서재 가구의 이러한 추세는 지난 불에 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 카렐리니 'Senior' 데스크. 책상 상판이 서랍과 보조 테이블이 되는 캐비닛에 발트인된 구조로, 안정감과 실용성이 돋보인다.

작성을 사용한 단순한 형태와 크롬 소재로 만든 손잡이 등 고급스러운 마무리 덕분에 유행에 상관 없이 오래 사용할 수 있다. [밀라노디자인페리지](#)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 인력한 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 i4 Mariani사 제품으로 영동가구에서 판매. 4 사용자의 미세한 움직임을 즉각적으로 좌판, 등받이 그리고 팔걸이까지 모두 반영해 편안한 자세를 유도하는 독일의 세계 최초 3D 입체 공학 의자 빌칸 'ON 체어'. 커버와 헤드레스트, 다리 바구 등 모든 요소를 편의에 맞게 선택할 수 있다. 블에서 판매. 5 디자이너 로닝&에르완 부흘렉 형제가 디자인한 'Tyde' 책상은 컴퓨터 및 스마트 기기를 위한 케이블 데크가 내장된 것은 물론 각종 작업 도구를 정리해 둘 수 있는 시스템이 갖춰져 있다. 책상의 높낮이 조절이 가능한 데다 서서 작업할 수 있는 스텠드형 책상으로도 활용 가능하다. [비트라](#).



건강한 100세 시대를 위한 TV조선의 대국민 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

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

[제 2회 찾아가는 닥터콘서트]

일 시 2013년 11월 3일 일요일 오후 3시

장 소 서울 마포아트센터 아트홀액

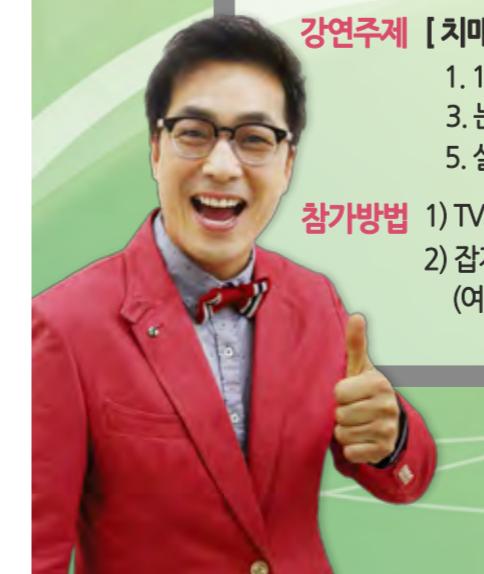
강연자 홍창형 교수

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

강연주제 [치매] 치매에 대한 이해와 상식

1. 100가지 치매의 원인 | 2. 건망증으로 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 결취 후 현장에 제시 시 선착순 입장
(여성조선, 주간조선, 월간 산 등 참조)



PEOPLE

나를 들여다보는 시간 버킷리스트



BUCKET LIST_

- 딸과의 여행
- 예술가 되기
- 수도원 생활
- 젓가락의 위상 드높이기

박연우 | 저집 대표

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



BUCKET LIST_

- 가족 여행
- 가족과 취미 공유하기
- 역사, 특히 실학 공부
- 한자책, 영어책 번역
- 하고 싶은 일만 하고 지내기

버킷리스트는 단지 미래를 위한 것만은 아니다.

어쩌면 과거와 훨씬 가까이 있는 것인지도 모른다.

죽기 전에 하고 싶은 것이 무언지 하나 둘 꼽기 위해선 쓰살같이
지나온 수많은 날을 친찬히 들여다봐야 한다.

그 시간 속에서 우리는 비로소 잊고 있던 자신을 만나게 된다.

박광회 | (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 1만 2000개의 소호(SOHO, Small Office Home Office) 업체가 (주)르호봇비즈니스 인큐베이터를 거쳐갔다. 현재 (사)한국소호전진홍협회장으로도 활동하고 있는 박광회(55) 대표는 ‘창업과 관련한 리소스를 뮤어주는 일’이 주요 관심사다. 일을 하든 여길을 즐기든 그의 ‘뇌구조’의 상당 부분은 ‘창업’이 차지하고 있다. 시니어 비즈니스에도 관심이 많아 민간 싱크탱크 ‘시니어창조포럼’ 준비 작업에도 참여하고 있다.

세 번째는 수도원 생활.

박 대표는

수도원 생활을 즐기고 있다.

어제

나는

JOY OF LIFE



꽃보다 로맨스

적극적으로 짹을 찾아나선 중년 '돌출(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.

예순을 앞둔 K씨는 평생 공직에서 일하다 몇 해 전 퇴직했다. 일찌감치 사별하고 출기를 앞둔 두 딸과 지내온 K씨는 지난해 재혼을 하기로 마음먹었다. 오래전부터 이파금 재혼에 대해 생각은 했지만 진지하게 고민하기 시작한 것은 은퇴 후부터다. 혼자 보내는 시간이 많아지자 배우자의 빈자리가 더 크게 느껴졌기 때문. 하지만 선뜻 뜻을 밝히기 쉽지 않았다. 행여 자녀들이 반대하지는 않을까 하는 불안감이 커졌다. 하지만 K씨의 마음을 알게 된 두 딸은 오히려 K씨를 독려하고 나섰다. 주변의 소개로 지난해부터 5회 가량 맞선을 본 그는 올 들어 자영업을 하는 55세 재혼 여성과 인연을 맺게 됐다. 7개월 가량 만남을 지속한 이들은 오는 11월 결혼한다. K씨의 두 딸과 상대 여성의 자녀들은 각각 가까운 곳에 집을 얻어 독립할 예정이다.

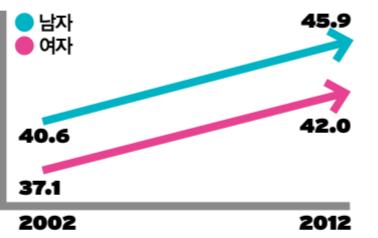
K씨와 같은 중년 남녀의 재혼이 최근 몇 년 사이 부쩍 늘고 있다. 배우 박근형과 차화연의 핑크빛 로맨스로 주목받고 있는 '사랑해서 남주나', '지성'이면 '감친' 같은 TV 드라마만 봐도 이 같은 분위기를 짐작 할 수 있다. 재혼 혹은 중년의 로맨스를 바라보는 사회적 시선이 그만큼 호전된 것. 결혼정보업체 드유오에 따르면, 2만 8000여 명의 고객 중 재혼이 차지하는 비율은 25~35%다. 3~4년 전만 해도 20~30%였으니 제법 늘어난 션. 여기에는 물론 중장년층도 상당수 가세했다.

그러나 중년의 모든 로맨스를 결혼이라는 목적 아래 전개할 필요는 없다고 전문가들은 말한다. 꼭 결혼이 아니더라도 이성을 만나는 것 자체가 중년의 삶에 큰 활동력이 된다는 것. 그러니 자신과 어울리는 누군가를 만나기 위한 노력을 게을리해선 안 된다고.

가톨릭대 정신과 채정호 교수는 <채정호 교수의 남자수업>에서 이렇게 썼다. '어떤 사람은 정말 열심히, 성실하게 살아간다. 마치 지구를 떠받들고 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 무언가를 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 322만 7100건 중 남녀 모두 재혼인 경우는 3만 7600건으로 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 드유오 이효주 커플매니저가 재혼을 준비하는 이들에게 도움이 되는 일자리비기 정보를 귀띔했다.

Q 최근 중년의 재혼 트렌드는?
스كس 등의 전성이 매우 빠르다. 그리고 좀처럼 드러내려 하지는 않지만 법률훈보다 사실훈을 선호하는 경향이 있다. 결혼정보업체를 통해 만남을 기진 경우 연애에서 결혼으로 이어지는 기간은 보통 6~10개월. 이 기간 동안 절절한 열애를 나누는 커플이 많다.

Q 초혼 남녀와는 다른 중년 재혼 남녀만의 특징은? 사회의 다양한 경험을 쌓으면서 이성을 보는 눈이 어느 정도 원회됐을 것이다. 생활이 남성에 비해 퇴적이 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 있다. 은퇴 후 연금을 받는 직업도 좋다. 연금이 고정적인 경제 루트가 된다고 보기 때문이다.

Q 중년 남녀는 상대의 어떤 면을 중요하게 여기나? 남성의 경우 여성은 볼 때 △성격 △남녀 유무 △직업 △성격 △취미 순으로 본다. 여성은 남성에 비해 퇴적이 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 있다. 은퇴 후 연금을 받는 직업도 좋다. 연금이 고정적인 경제 루트가 된다고 보기 때문이다.

Q 재혼에 성공하기 위해 갖춰야 할 요건 중 일순위는? 첫 만남에서 좋은 인상을 주는 것도 필요하지만 실례를 하지 않는 것 또한 매우 중요하다. 특별히 유의해야 할 사항으로는, 남성의 경우 절대 과거 편력을 대해 이야기하지 말 것. 전 배우자에 대한 험담이나 이혼 사유 등을 구구절절 이야기하는 것은 상대 여성을 질리게 하는 부분이다. 여성의 경우 남성의 경제력을 직접적으로 카운팅 할 것. 김정적 교류가 채 이루어지기도 전에 성급히 그런 부분을 묻는 것은 상대 남성의 기본을 불쾌하게 만들기 쉽다.

이효주 커플매니저

SENIOR EXPO

2013 서울국제시니어엑스포 성공적 개최 시니어 산업의 경쟁력 확인한 기회

'2013 서울국제시니어엑스포'가 10월 10~12일 3일간의 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, 한나대투증권, 동아제약, 롯데제이티비, 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 뇌내장, 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 충집결했다. '업그레이드'라는 주제대로 양질의 강연과 세미나, 다양한 체험 프로그램이 이어져 질적 수준을 한 단계 끌어올렸다는 평가를 받았다.

2013 서울국제시니어엑스포에서는 개막 행사로 열린 '연령 경영(Age Management)' 좌담회를 비롯해 '서울대병원 명의들과 함께하는 시니어 건강 강좌', TV조선 '홍혜걸의 디터콘서트'의 오프라인 버전인 '찾아가는 디터콘서트' 등이 진행됐다. 이외에 각 기업 부스에는 건강·레저·법률·정



보기술(IT) 등 중장년층의 관심을 반영한 맞춤형 프로그램이 마련됐다. 또한 스크린골프, 닌텐도 게임, 마술쇼 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 마술쇼를 구경하고 골프존에서 새로운 클럽을 경험하면서 큰 힘을 얻었다"고 말했다.



서울국제시니어엑스포의 공동 주최사인 (주)시니어파트너즈의 전영선 이사는 "전시업체가 전반적으로 불황에도 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 꽤나 활발한 편였다. 일본 마쓰다상사의 경우 이번 엑스포를 통해 한국 시니어 시장의 잠재력을 확인했다며 한국 시장 진출을 본격 모색하겠다는 뜻을 밝히기도 했다.

전

이사

는

"이후

서울국제시니어엑스포를 B2C 접점 행사로

보다

성장

시켜나갈 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 불러들었다. 다양한 참여형 콘텐츠를 통해 이번 엑스포는 '제미'와 '정보', 두 마리 토끼를 모두 잡았다는 평가를 받았다.



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 땐 모양체의 탄력이 뛰어나다. 가까운 거리에 있는 사물을 볼 때에는 모양체가 수축하고 수정체가 두꺼워짐으로써 굴절력이 증가한다. 사물을 포렷이 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 유관할 수 있다. 같은 40대 중반이라고 해도 개인에 따라 편차가 큰데, 운동을 꾸준히 해 노화에 대비한 사람은 확실히 노안도 늦게 찾아온다.

Q2 노안의 주요 증상은? 근거리에 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 있을 수록 비교적 눈이 편하고 잘 보인다.

Q3 노안이 찾아오는 시기가 같수록 빨라지고 있는데? 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 서울밝은 세상인과, 대전우리안과, 동아대학교병원 안과학교실에서 환자 800명을 대상으로 조사한 결과, 최근 5년 사이 노안 환자가 빠르게 증가하고 있는 것으로 나타났다.



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.



Q5 노안을 교정하는 방법은?

일반적으로 돋보기안경을 착용한다. 돋보기는 가장 손쉬운 노안교정 방법이다. 노안의 초기부터 중기, 후기까지 자신의 상태에 적합한 안경 렌즈를 선택할 수 있다는 장점이 있다. 그러나 수정체의 조절력이 줄어들 때마다 안경 도수를 높여야 한다는 점, 관리가 어렵고 렌즈의 부분별 교정 차이에 대한 적응이 필요하다는 점은 단점이다. 최근에는 노안교정술도 많이 선택한다. 노안교정술은 근본적으로 노안을 없애는 수술이 아니다. 20대 눈으로 완전히 돌아가는 줄로 오해하지만, 그렇지 않다. 수술 후에도 이파금 돋보기의 도움을 받아야 할 때도 있다. 다만 생활은 훨씬 편해진다. 수술은 사회활동이 활발한 40대 후반에서 50대가 가장 많이 한다. 수술 부작용이라면 라식·라섹 수술과 비슷하다. 안구건조증이나 약간 빛번짐 등의 증상이 나타날 수 있다.

Q6 최근 각광받고 있는 노안교정술은? 노안교정술은 노인수정체는 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 노년 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 인레이 이는 총 두 차례 수술을 진행하며 회복 기간도 3개월 정도로 비교적 같다. 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 있다면 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, 라이프 스타일 등을 고려한 다음 전문의와 상의해 수술법을 결정하는 것이 좋다.

노안에 대한 잘못된 상식

핀홀안경을 쓰면 노인이 개선된다? 여러 개의 미세한 구멍이 뚫린 안경, 즉 핀홀안경에 대한 광고가 성행하고 있다. '안경, 돈보다'를 써서 안경 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 광고. 마치 '외로기'인 것처럼 광고하자면 핀홀안경은 플라스틱 안경에 구멍을 뚫어놓은 것에 불과하고 효능도 검증되지 않았다. 핀홀안경을 쓰고 글씨를 읽으면 조금 편할 수는 있지만 안경을 벗으면 이전보다 개선 효과는 전혀 없다. 더구나 안경의 모양 자체가 우스꽝스러워 장시간 착용하기는 무리다.

라식·라섹 수술을 하면 노인이 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 노인을 비로소 느끼게

되는 경우는 있다. 특히 중년에 근시가

있다면 라식·라섹 수술 후 노인을 더욱

쉽게 느끼게 된다. 기존에 익숙했던 거리

초점에서 먼 곳이 잘 보이는 원리가 초점으로

조정 자체가 교정되기 때문이다.

사진 Gettyimages/multis

MEDICINE

노인 전용 독감백신, 서둘러 접종하세요!

독감은 유행 시기가 정해져 있다. 때문에 적절한 적기에 접종해야 예방에 도움이 된다.

11월이 오기 전, 지금 당장 병원을 찾는 게 좋다.



4월까지 유행한다. 이러한 유행 양상은 올해에도 같은 패턴

을 보일 것으로 예상된다. 유행 시기를 고려하면 지나치게 늦거나 이른 접종은 피하는 것이 좋다. 일교차가 큰 환경이 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 당뇨 같은 합병증에 걸릴 위험이 높으며 만성 질병이 악화될 수 있다. 심한 경우 생명에 위협을 받기도 한다. 또한 고령층은 면역 체계 변화로 인해 백신에 대한 항체 생성 및 반응이 낮은 데다 건강한 성인에 비해 면역 저속 기간도 짧을 수 있어 적기 접종이 더욱 중요하다.

한림대학교 강남성심병원 김영애와 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 게 좋다"며 "백신 접종 후 항체 생성까지 2~4주 정도 걸리는 것을 감안할 때 노인 접종 후 30분간은 의료기관에 머물러 이상반응을 관찰해야 한다. 혹 접종 후 경미한 이상반응이 나타날 수도 있다. 접종 부위가 아프거나 빨갛게 부어오르는 등의 증상은 예방접종 직후 발생해 대부분 1~2일 이내에 사라진다."

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

3 생활 속 작은 실천으로 독감을 예방할 수 있다

이외에 독감 예방을 위해서는 평소 올바른 건강 생활 습관을 지키는 게 중요하다. 대한개원내과 의사회에서 발표한 독감 예방 강간 수칙에 따르면

면기침이나 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 각별히 유의하고, 독감백신 접종 후 30분간은 의료기관에 머물러 이상반응을 관찰해야 한다. 혹 접종 후 경미한 이상반응이 나타날 수도 있다. 접종 부위가

아프거나 빨갛게 부어오르는 등의 증상은 예방접종 직후 발생해 대부분 1~2일 이내에 사라진다.

2 고령층에겐 노인 전용 독감백신이 효과적이다

국내 고령층의 독감 예방접종률은 높은 편이지만 통계청 조사에 따르면, 2001~2011년 독

TIP 감으로 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 유관하다. 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 효과

1 접종 시기 따져 적기에 접종해야 한다

그렇다면 독감 예방 접종의 적절한 시기는 언제일까. 통상적으로 독감은 겨울과 봄에 유형화된다. 질병관리본부의 2009·2010 절기 ~2012·2013 절기 '인플루엔자 의사환자(II), 병원 방문환자 1000명당 인플루엔자 의사환자 수' 분석 결과에 따르면, 독감은 11월 말부터 유행 기준선을 넘기 시작해 이듬해



RESORT



계림에서 즐기는 山水遊覽

중국의 대표적인 비경 계림. 산수가 한 폭의 그림처럼 펼쳐진 이곳은
누구나 한번쯤 보고 싶어 하는 신비의 땅이다.

최근 프리미엄 을 인클루시브 리조트 '클럽메드 계림 리조트'가
문을 열면서 다시금 이목을 집중시키고 있다.

클럽메드 계림 리조트 전경



리조트 내 현대조각공원

중국 남서 지역 광시좡족 자치구에 위치한 계림은 유네스코가 지정한 세계문화유산이자 중국 내 최고의 자연경관을 지닌 지역으로 꼽힐 만큼 아름다운 곳이다. 한때 광식성의 성도로 번성했던 이곳은 예부터 계수나무가 많아 계수나무꽃이 흐르는 계림(桂林)으로 불리게 됐다. 중국 지폐 20위안 뒷면에는 기암괴석 사

이로 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 을 인클루시브 리조트 '클럽메드 계

림 리조트' 문을 열었다. 계림에서 한층 품격 있는 휴가

를 보낼 수 있게 된 셤. 더욱이 계림은 직항 노선을 이용할

경우 4시간이면 닿는 가까운 거리로, 장시간의 비행이 부

담스러운 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, 양자(Yangshuo)에서의 쇼핑 등 다양한 외부 관광 프로그램을 유료로 운영한다.

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

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



인상유삼저



이강

용척제전



상유삼저를 보기 위해 계림을 방문하는 이도 있을 정도로 유명한 공연 장이모 감독이 5년 동안 공들여 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. 양자에서 매일 밤 1시간 반 가량 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. '복승아 꽂발'이란 뜻을 지닌 세외도원은 명칭에 걸맞게 수만 그루에 달하는 복승이나무와 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 세래시장인 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 바치, 인도네시아 발리 및 빈탄 아일랜드, 태국 푸껫, 말레이시아 채리팅 바치, 몰디브 카니 리조트도 해당된다. 또한 클럽메드 홈페이지를 통한 온라인 예약 시에는 2%의 추가 할인 혜택이 제공된다.

클럽메드 프리미엄 을 인클루시브 리조트
클럽메드는 세계 80여 곳의 아름다운 지역에 리조트를 운영하는 글로벌 기업으로, 진정한 휴가를 위한 모든 것이 포함된 프리미엄 을 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 600 가지 스포츠 강습 및 액티비티가 프리미엄 을 인클루시브에 포함되어 있다. 더불어 가족 고객을 위한 키즈 프로그램은 물론 클럽메드의 상주 직원인 G.O(Gentle Organizer)가 매일 밤 신사하는 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)



전풀(파이어풀)



객실



메인 바



꿈꾸던 휴가, 그 이상의 행복 ClubMedψ
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.

