액티브 시니어를 위한 라이프스타일

SENIOR 조선

JANUARY
2014
VOL.21
senior.chosun.com

기술과 예술의 완벽한 조화

Leading-Edge Safety Performance
The LS 460 AWD

LEXUS
AMAZING IN MOTION

지구상의 위험한 모든 길을 압축한 20.8km
수많은 드라이버들의 목숨을 앗아간
이 곳은 녹색지옥, 노르트슐라이페 뉘르부르크링

제네시스는 왜 뉘르부르크링으로 갔는가

제네시스
뉘르부르크링에서 인간이 느끼게 될
모든 위험을 테스트하다

| 전자식 상시 4륜 구동 시스템 HTRAC이 주행 상황에 따라 최적의 구동력을 배분하다

| 강화된 차체구조강성으로 급회전 시에도 안정적인 주행을 가능케 하다

GENESIS
Human Performance

HYUNDAI | NEW THINKING. NEW POSSIBILITIES.

■ 구입문의 및 고객센터, 긴급통사반 원콜서비스 080-600-6000 ■ 정부공인 표준연비 및 등급 · V6 람다(Ⅱ) 3.3 GDI A/T (2WD,18") : 복합 9.4km/ℓ (도심8.1km/ℓ, 고속도로 11.7km/ℓ) | CO_2 배출량 : 189g/km | 배기량 : 3,342cc | 공차중량 : 1,900kg | 자동6단(4등급) · V6 람다(Ⅱ) 3.3 GDI A/T (2WD,17") : 복합 9.0km/ℓ (도심 7.7km/ℓ, 고속도로 11.5km/ℓ) | CO_2 배출량 : 198g/km 배기량 : 3,342cc | 공차중량 : 1,880kg | 자동6단(5등급) · V6 람다(Ⅱ) 3.3 GDI A/T (AWD,18") : 복합 8.8km/ℓ (도심 7.8km/ℓ, 고속도로 10.8km/ℓ) | CO_2 배출량 : 203g/km | 배기량 : 3,342cc | 공차중량 : 1,970kg | 자동6단(5등급) · V6 람다(Ⅱ) 3.3 GDI A/T (AWD,17") : 복합 8.5km/ℓ (도심 7.2km/ℓ, 고속도로 11.0km/ℓ) | CO_2 배출량 : 210g/km | 배기량 : 3,342cc | 공차중량 : 1,950kg | 자동6단(5등급)

· V6 람다(Ⅱ) 3.8 GDI A/T (2WD) : 복합 9.0km/ℓ (도심 7.7km/ℓ, 고속도로 11.3km/ℓ) | CO_2 배출량 : 199g/km | 배기량 : 3,778cc | 공차중량 : 1,930kg | 자동6단(5등급) · V6 람다(Ⅱ) 3.8 GDI A/T (AWD) : 복합 8.5km/ℓ (도심 7.4km/ℓ, 고속도로 10.5km/ℓ) | CO_2 배출량 : 210g/km | 배기량 : 3,778cc | 공차중량 : 2,000kg | 자동6단(5등급)
▶ 위 연비는 표준모드에 의한 연비로서 도로상태, 운전방법, 차량적재, 장비상태 및 외기온도에 따라 실주행연비와 차이가 있습니다 ▶ 급출발, 급가속 및 급제동을 하지 맙시다 ▶ 정속주행을 합시다 ▶ 현대자동차는 지정/대리점의 카마스터를 통해서만 판매하며, 전국 어느 곳에서나 같은 제품 같은 가격으로 바른 거래를 실천하고 있습니다

Inside

VOL.21 JANUARY 2014
액티브 시니어를 위한 라이프스타일, 〈시니어조선〉

06 Essay
망설이지 마라, 후회하지도 마라
니코스 카잔차키스의 〈그리스인 조르바〉를 다시 읽는 시간. 조르바는 말했다. 망설이지도, 후회하지도 말라고.

08 New Year
2014년, 내가 하고 싶은 한 가지
갑오년 '청말띠' 해가 밝았다. 진취적이고 성격이 곧다는 청마의 기운을 받아 더욱 활기찬 한 해, 각 분야 명사들의 새해 각오를 들었다.

10 Active Life
쉰여섯의 북 치는 소년
영원히 철들지 않은 어린아이 모습 그대로 음악에 임하고 싶다는 쉰여섯의 소년을 만났다.

11 Industry
2014년은 '디지털 에이징' 원년
시니어 세대의 경험과 지혜가 정보통신 기술과 만나 부가가치를 만들어낸다. 2014년 시니어 세대의 핵심 키워드는 바로 '디지털 에이징'이다.

12 Grooming
세월이여, 비켜서라
가는 세월을 막을 수는 없지만 오는 주름을 막을 수는 있다. 젊음을 떠나보내고 싶지 않은 남자들을 위한 뷰티 아이템.

13 Look
넥타이로 말해요
당신의 타이가 당신을 말해주는 법. 패션 센스는 물론이고 성격, 사고방식, 사회적 지위, 그리고 당신의 깊은 속내까지 모두.

14 This Man
'홍혜걸의 닥터콘서트' MC 홍혜걸 박사
'홍혜걸의 닥터콘서트'를 1년 이상 진행하는 동안 이 남자가 미처 하지 못한 소소한 이야기들.

16 Health
당뇨병에 대한 잘못된 상식
당뇨병 환자가 폭발적으로 증가하고 있다. 그럼에도 우리는 아직 당뇨병에 대한 많은 부분을 오인한다. 우리가 잘못 알고 있을지도 모를 몇 가지 사실에 대하여.

08

22

©Nils Clauss

17 Finance
장수 위험 관리 전략
예상보다 오래 사는, 이른바 '장수 위험'이 커지고 있다. 이제 이에 대한 준비가 필요하다.

18 People
시니어의 눈으로 세상을 전하다
지난해 10월부터 '시니어조선닷컴'에서 활동하는 제1기 시니어조선 명예기자단. 기자라는 새로운 역할에 도전하게 된 사람들의 이야기.

19 Better Life
'100%의 은퇴'를 위하여
완벽한 은퇴를 위해선 갖춰야 할 중요한 요소들이 많다. 그중 가장 중요한 것은 무엇일까? 은퇴 전문가 3인에게 들었다.

20 Cooking
부부 쿠킹 클래스
요리가 경쟁력이다. 은퇴 후 삶을 풍요롭게 가꾸기 위해서라면 더 그렇다. 요리연구가 한명숙과 함께한 쿠킹 클래스 체험기.

21 Hobby
볼 때보다 그릴 때 더 행복하다
그림 그리는 사람이 멋있다. 쉽고 재미있게 그림 그리기에 도전할 수 있는 길잡이를 소개한다.

22 Infopack
남성 전문 바버숍 헤아(HERR) 外
뉴욕에나 있을 법한 트렌디한 바버숍이 한남동에 문을 열었고, 뇌졸중을 주제로 세 번째 '찾아가는 닥터콘서트'가 펼쳐졌다.

23 Bulletin
이달의 소식
엔터테인먼트와 레저를 아우르는 리조트 델피노에선 겨울 축제가 한창이고, 말의 해를 맞아 바쉐론 콘스탄틴에선 새로운 시계를 출시했다. 알아두면 좋은 알짜 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 sooook49@naver.com
사진 C.영상미디어
디자인 별디자인
미술교정 봉수연 swimingb@naver.com
교열 이은실 jakup27@daum.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 elflira@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)타라티피에스
출력 아이앤지프로세스

※ 〈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 밀집 지역 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.

〈시니어조선〉은 국내 대표 매거진 포털 APP '텝진'에서 무료로 구독할 수 있습니다.

COVER
완벽은 어느 한쪽으로 치우치지 않는 균형과 조화를 통해 만들어진다. 빙판 위 피겨스케이팅이 멋진 퍼포먼스를 만들어 내기 위해서는 섬세한 기술과 예술적 연기가 조화를 이뤄야 하듯, 그 어떤 도로 상황에서도 원하는 대로 제어할 수 있는 렉서스 LS460만의 최첨단 AWD 기능은 기술과 예술의 경지를 유감없이 발휘한다. 렉서스 Flagship LS 460이 보유한 최첨단 통합 안전 제어 시스템인 VDIM은 AWD(All Wheel Drive) 기능을 입체적으로 최적화 시켜주고, 동시에 슬립 방지 제어 기능과 스티어링 기능을 일괄 통합해 주행, 회전, 정지 기능을 극대화시켜 준다.

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

vitra.

피직스 체어

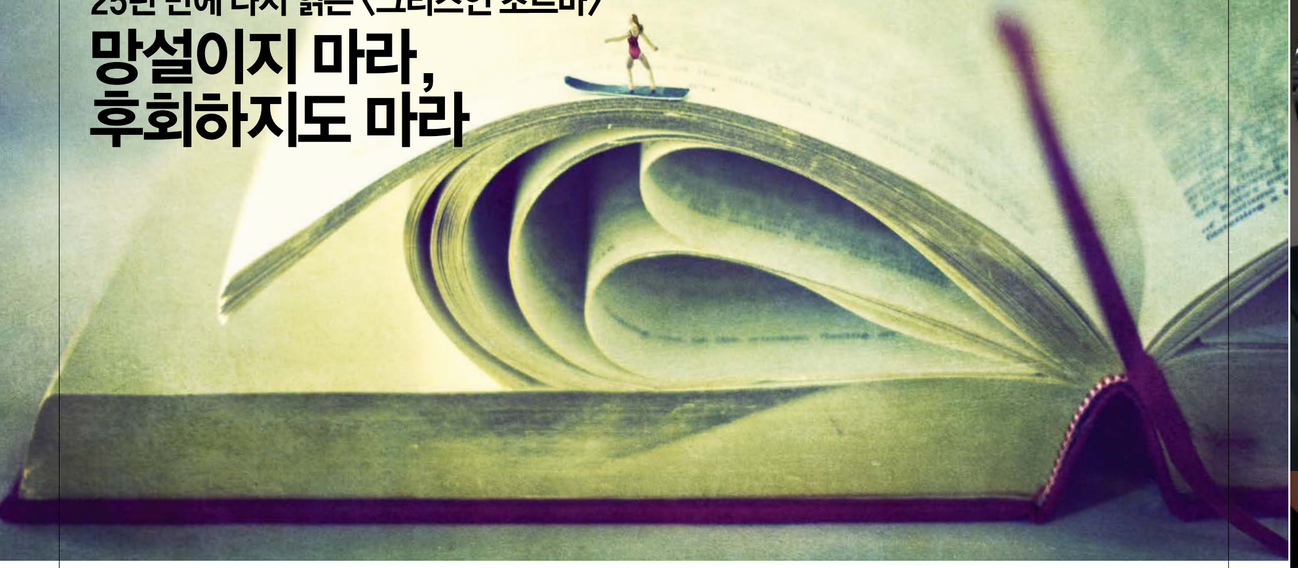
Physix

Physix/ Developed by Vitra in Switzerland, Design: Alberto Meda

WRITER 유영호(조각가)

25년 만에 다시 읽은 〈그리스인 조르바〉

망설이지 마라, 후회하지도 마라



얼마 전 지인들과의 저녁식사 자리에서 최근에 다시 읽은 〈그리스인 조르바〉(니코스 카잔차키스 저)에 대한 이야기를 재미있게 나눈 적이 있다. 젊었을 때 읽은 조르바와 중년의 나이에 다시 읽은 조르바는 달리 다가왔기에 조르바를 소재로 '수다'를 떨었던 것. 그 저녁의 인연으로, 변화된 생각의 단상을 글로 정리해달라는 의뢰를 받았다. 어쩌면 이것은 내가 살아온 시간을 정리해달라는 이야기와도 같다. 한 권의 책을 오랜 시간이 지난 후 다시 읽었을 땐 당연히 읽은 사람의 살아온 경험이 투사되기 때문이다. 나에게 다시 읽은 〈그리스인 조르바〉는 조르바, 아니 카잔차키스를 재발견한 시간이었다.

어렸을 때 읽은 〈그리스인 조르바〉는 크레타 섬의 파도와 태양, 포도주, 이국적인 풍경과 모양을 알 수 없는 나무와 열매, 작은 마을과 성당, 억센 크레타인과 마녀사냥 등으로 기억된다. 그 속 조르바는 많은 여성을 거리낌 없이 만나고, 마음 내키면 형식에 구애받지 않고 새들처럼 자유를 향해 언제나 자신을 열어젖히고 춤을 추고 산투르를 연주하던 인물이었다. 나는 아련하게 먼 미지의 세계인 크레타와 그의 자유를 동경하고 언젠가는 그곳에 가보리라 다짐했다. 하지만 25년이 지난 지금도 크레타에 가리라는 나와의 약속을 지키지 못하고 있다. 그리고 세세한 내용은 모두 잊은 지 오래된 지금, 불현듯 다시 조르바를 손에 들고 꼼꼼히 되씹으며 읽어 내려갔다.

두목이란 애칭으로 불린 책 속의 주인공은 카잔차키스 자신이다. 그는 우유부단한 주인공을 때로는 유쾌하게 때로는 진지하게 삶의 본질과 부딪히게 만든다. 카잔차키스는 그의 자서전을 통해 조르바를 그가 만난 가장 위대한 인간으로 서술하고 있다. 20세기 최고의 문인으로 칭송받는 카잔차키스가 무엇 때문에 6개월밖에 만나지 않았던, 게다가 그다지 배운 것 없는 인간 조르바에게 경도되었을까. 카잔차키스는 일생동안 그리스의 신화부터 호메로스, 성 프란체스코, 니체, 베르그송, 슈바이처, 붓다에 이르기까지, 그리고 유럽의 지성사부터 그리스도의 신앙, 철학과 종교, 신화와 신성에 이르는 방대한 영역을 지적으로 탐구하고 그것을 실천하기 위해 헌신했던 인물이다. 여행과 꿈을 통해 그는 세상을 만났고 신들을 보았다. 하지만 그는 조르바를 통해 비로소 살과 뼈, 그리고 피가 팽팽히 돌고 있는 육신, 즉 인간을 만나게 된 것이다. 서양의 이성적 관념에서는 도저히 이해하거나 받아들이기 힘든 '원시적 인간, 혹은 태초의 인간'을 그는 조르바를 통해서 이해하게 되고, 그가 그토록 갈구하던 자유의 한 자락을 조르바를 통해 발견한 것이다.

카잔차키스가 살았던 20세기의 벽두는 어땠는가. 유럽 곳곳에서 신화는 무너지고 신들은 부정되고 이성의 확고한 승리가 균열되던 시간이 아니었던가. 러시아에서 탄생한 새로운 구세주 복음이라 믿었던 볼셰비키와 레닌의 실험이 무너지고 파시즘과 인종주의의 광풍이 몰아치며 제1차 · 제2차 세계대전을 겪었던 참혹한 시절, 카잔차키스는 무엇을 보고, 무엇을 묻고, 무엇을 찾았을까.

그가 붓다에 천착하고 인간으로서 최고의 경지에 든 인간상으로 받아들이던 때, 한편에선 신은 죽었다고 선언하고 신으로부터 인간을 해방시키는 인간 이성의 진정한 복귀를 주장한 니체가 말한 초인에 경도되었다 할지라도, 니체의 초인이 그리스도의 또 다른 재림에 불과하다는 자각은 결국 조르바를 만나면서 인간에 대한 새로운 발견을 가능케 했으리라.

조르바를 통해 카잔차키스는 나에게 이렇게 묻는다. 당신이 알고 있는 그 앎은 무엇인가. 신성은 무엇이고 믿음은 무엇인가. 금과옥조와 같은 도덕과 종교는 무엇이며 인간이란 어떤 존재이어야 하는가. 그리고 자유란 무엇인가. 그의 이런 질문에 대답을 할 자신이 나에겐 없다.

20대 시절 고뇌와 방황의 시간에 만났던 스승을 통해 나는 조르바의 한 단면을 만났다. 어떠한 격식이나 형식으로 해석하려 하면 그 해석으로부터 저만치 떨어져 있던 그분은 지금도 불가해한 사람으로 남아 있다. 내 자신에 대한 깨달음의 열망이 커지면 커질수록, 나에 대해 안다고 위안하던 순간 아무것도 모르는 자신을 발견하게 되는 순환만이 존재한다. 카잔차키스는 이성의 예리한 칼날이 날카로울수록 오롯이 '모름의 세계'와 만날 수밖에 없음을 조르바를 통해 본 것이 아닐까. 그리고 그 모름에서 자유는 시작되고 있음을 그를 통해 말하는 게 아닐까. 우리가 알고 있는 모든 것으로부터 자유롭다는 것은 바로 '모르는 마음'으로부터 시작된다고, 최근 만난 조르바는 나에게 이야기하고 있다.

제2차 세계대전의 광풍이 몰아칠 때 카잔차키스는 시베리아에 있던 조르바로부터 자신이 발견한 아름다운 녹색 보석을 보러 시베리아로 오라는 한 통의 편지를 받는다. 그때 카잔차키스는 철없는 아이 같은 조르바에게 실망한다. 지옥 같은 전쟁의 현실을 외면한 채 아름다운 녹색 보석을 보러 한가로이 수천 킬로미터를 여행해서 구경 오라니! 아름다움이 어쨌단 말인가! 아름다움은 비정해서 인간의 고통은 아랑곳하지 않는다. 그는 가지 않았다. 그 후에 조르바에게서 다시 편지가 날아왔다.

'이런 말을 해서 미안합니다만 두목, 당신은 글쟁이에 지나지 않아요. 이곳에 왔더라면 아름다운 녹색 보석을 구경할 평생의 단 한 번뿐인 기회를 얻었을 텐데. 못 보게 되었군요. 가끔 나는 별로 할 일이 없으면 혼자 앉아 지옥이 있나 없나 궁리 해보죠. 하지만 어떤 글쟁이들은 진짜로 지옥에서 살아간다는 생각이 들었어요!'

아! 자유는 무엇이고 아름다움은 무엇이며 인간의 고통은 또 무엇이더냐. 우린 대부분의 시간을 머뭇거리며 망설이다 보내고 만다. 그런 나에게 조르바는 망설이지 말라고, 후회하지도 말라고 간곡히 말을 건네고 있다.

유영호(49) 작가는 사회와 예술의 관계에 관심을 가지고 다양한 개념 작업을 선보였으며, 사회와 개인의 상호 행위에 중점을 둔 공공미술 작업도 활발히 전개하고 있다.
대중적으로는 6m 높이의 거대한 조각상 '그리팅맨(Greeting Man)'이 잘 알려져 있다. 2012년 10월 우루과이 몬테비데오의 그리팅맨 1호에 이어, 지난해 10월 강원도 양구군에 그리팅맨 2호를 설치했다.
평화와 화해의 메시지를 담고 있는 그리팅맨은 유 작가가 전 세계에 한국의 인사를 전하고 싶다는 뜻에서 시작한 글로벌 프로젝트. 다음 후보지는 베트남의 항구 도시 다낭과 에콰도르령인 갈라파고스다.

일러스트 gettyimages/multibits

서초 080-924-9000 | 용산 080-799-0500 | 강남 080-555-3579 | 강서 080-924-9001 | 분당 080-683-5000 | 일산 080-961-0500
수원 080-200-3579 | 용인광교 080-688-5000 | 판교 080-739-5000 | 인천 080-330-4300 | 부산 080-310-7000 | 창원 080-858-7711
광주 080-384-7733 | 전주 080-236-7743 | 대구 080-762-7000 | 포항 080-293-7000 | 대전 080-500-3369 | 천안 041-561-3369

정부공인 표준연비 및 등급 : LS 460 AWD(배기량 4,608cc, 공차중량 2,105kg, 8단 자동변속기), 복합연비 : 7.8km/ℓ (도심연비 : 6.6km/ℓ, 고속도로연비 : 10.0km/ℓ), 복합 CO_2배출량 : 231g/km, 등급 : 5등급 •이 연비는 표준모드에 의한 연비로서 도로상태, 운전방법, 차량적재, 정비상태 및 외기온도에 따라 실주행연비와 차이가 있습니다

WRITER 정지현, 박소란
PHOTOGRAPHER 이경민, 장은주(C.영상미디어)

2014년, 내가 하고 싶은 한 가지

갑오년 청말띠의 해가 밝았다. 진취적이고, 성격이 곧고, 활발한 특징을 지닌 청마의 기운을 받아 더욱 활기찬 한 해를 맞이한 이즈음, 사람들이 마음속에 품은 새해 소망은 무엇일까. 각 분야 5인에게 새해 각오를 들었다.

좋은 노래 딱 하나 만들기

장사익소리꾼

팬은 있을지언정 안티팬은 없는 가인(歌人) 장사익. 노래 첫 구절만 들어도 이내 팬이 될 수밖에 없는 마력을 지닌 그는 전 세대를 아우르는 팬을 가지고 있다. 특히 중·장년층 사이에서는 웬만한 아이돌 가수 이상의 존재감을 지닌다. 익히 알려지긴 했지만 그의 이력을 간단히 언급하자면, 보험회사 사원을 시작으로 전자회사 종업원, 가구점 직원, 노점상, 카센터 직원 등 여러 직업을 전전하다 40대 중반에 가수로 데뷔한 입지전적 인물. 가요나 국악 등 특정 장르로 규정짓기 애매한 독창적인 창법은 듣는 이들의 감성을 마구잡이로 흔들어놓는다.

"12월에는 지난 1년을 되돌아보게 되잖아유. 매제가 운영하는 카센터에서 이런저런 잡무를 하면서 3년째 되던 해였는데, 이건 아닌 거유. 그래서 진짜 하고 싶은 일 3년만 해보자 했던 거쥬." 이렇게 해서 1993년 1월부터 태평소 연주를 배우며 사물놀이패와 공연을 다녔고, 이듬해 우연찮게 무대에서 노래를 부르면서 가수로서의 인생을 시작했으니, 2014년이면 어느덧 데뷔 20년을 맞는다. 늦가을에 꽃망울을 터뜨리는 국화꽃이 앞선 계절 동안 내실을 다지듯 대기만성형 인생의 전형으로 꼽히는 장사익 또한 지난 시간 부단히 노력해왔다. 아이가 탯줄을 잡고 세상에 나오듯 삶에서 음악의 탯줄을 놓지 않았던 것.

"내일이란 것, 새해라는 것은 꿈이고 설렘이잖아유. 그렇지만 뭔가 내일은 오늘보다 나을 것이라는 막연한 생각만으로는 결코 도움이 될 수 없지유. 집을 지을 때도 벽돌을 하나하나 쌓듯 하루하루가 소중한 거유. 생전에 박영석 대장이 그러데유. 저 산 정상에 오르겠다 마음 먹으면 꼭대기를 보는 게 아니라 한 발자국 앞만 보고 간다고." 느릿한 충청도 사투리로 이야기를 풀어내는 그에게서 신발 끈 고쳐 매고 가열차게 도전하는 삶의 태도는 느껴지지 않는다. 그렇지만 "내년에는 좋은 노래 딱 하나 만들어야지, 하는 꿈이 있네유"라는 그의 말 속에서 삶을 대하는 진정성이 느껴진다.

후배들과 경륜 나누기

황교순 ㈜베스트토요타 대표

토요타 자동차의 판매 및 정비 사업을 운영하는 베스트토요타의 수장 황교순 대표는 "2014년은 가야 할 길을 찾아 고군분투, 동분서주하는 한 해가 되지 않을까. 인생의 좌표를 다시 생각하고 앞으로 어떻게 살아갈 것인가 고민하게 된다"고 말했다. 이 과정은 결국 자신의 삶을 명품 인생으로 가다듬기 위해서라는 것.

황 대표가 정의하는 명품 인생이란 무엇일까. 그것은 "내가 하고 싶은 일을 하면서 자존감을 더해가고 나의 인생이 남의 인생에 기쁨과 도움을 주며 사는 것." 이를 위해 올 한 해 그가 계획하는 것 한 가지는 후배들과 경륜 나누기. "지금까지 자동차 판매·서비스 분야에서 약 30년간 일해왔다. 그간 쌓은 지식과 경험을 바탕으로 업계의 젊은 후배들이 직업적 자긍심을 갖고 인생을 사는 데 도움을 줄 수 있는 컨설턴트 역할을 하고 싶다." 황 대표는 도움이 되는 곳이라면 어디든 마다하지 않고 달려가 자신의 진솔한 얘기를 들려주고 싶다고 말한다. 이외에 여유가 된다면 드럼 연주에도 도전하고 싶다는 황 대표. "동호회 형태의 시니어 악단 멤버가 되어 연주를 통해 세상에 하모니를 전파하고 싶다"는 그다.

"사람에겐 모든 게 유한하다. 그렇다고 체념하며 살 순 없지 않은가. '세월에 떠밀려 다니는 삶'이 아닌, '세월을 헤쳐나가는 삶'. 쉽지 않은 삶의 방식이지만 절대 방관하거나 포기하지 않는 삶이 진짜 '명품 인생'일 것이다."

원시적인 미를 찾아 여행

박여숙박여숙화랑 대표

자신의 이름을 내걸고 화랑을 개관한 지 30년. 고 김점선 작가의 회화전을 시작으로 박여숙화랑의 기획 전시는 미술계의 주목을 끌기에 충분했다. 이후 이영학, 김종학, 박서보, 이강소 등 국내 내로라하는 작가 중 박여숙 화랑에 작품을 걸지 않은 이는 없다고 해도 과언이 아니다. 그뿐만 아니라 도예 전문 갤러리인 우리그릇 려, 박여숙 화랑 제주분점 등도 개관했다. 화랑 운영 중간중간 어려움이 있긴 했어도 전반적으로 상승·유지 기조를 이끌어왔던 그녀에게 지난 4년여는 호된 시련을 겪은 시기였다. 2007년 아트펀드를 조성했는데 이듬해 미국발 금융위기로 그림값이 폭락하면서 절체절명의 위기에 처했던 것. 자산을 처분하는 등 갖은 노력 끝에 올해 모든 빚을 갚은 그녀는 새해를 맞는 감회가 새롭다.

"그간의 30년을 매듭짓고 또다시 시작하는 한 해가 될 것이다. 2014년에는 국제아트페어에 좀 더 적극적으로 참여해 국내 작가를 해외에 알리는 일에 집중하고자 한다. 잘 알려지지 않은 작가의 좋은 작품을 알리고 대중의 반응을 이끌어냈을 때 보람이 무척 크다. 탄광에서 다이아몬드를 발굴했을 때 느끼는 기쁨에 비견될 만큼."

그렇다면 늘 명화와 함께하는 그녀가 생각하는 명품 인생은 무엇일까. 치열하게 열심히 일하는 한편 음악·미술·운동 등 자신이 좋아하는 것을 향유할 줄 아는 삶이라는 답변. 아시아와 아프리카 원시미술에 부쩍 관심이 생긴 박 대표의 새해 목표 중 하나는 인도, 중국, 아프리카 등지로 여행을 다녀오는 것이다.

부지런하기

김경식호서대 게임학과 교수

노인용 기능성 게임 '팔도강산(1~3)' 등을 개발하며 게임산업계를 이끌고 있는 김경식 교수에게 2014년은 조금 특별하다. "올해는 우리나라 게임산업의 재도약기가 될 것이다. 좋은 게임도 많다는 것을 국민들이 이해하는 한 해가 될 것으로 기대한다. 건강·재활, 교육·훈련 분야에서 게임을 활용하는 연구가 세계적으로 활발한데, 여기에 국내의 고급 게임 제작 기술이 활용돼 복지에 기여할 수 있기를 고대한다." 특히 김 교수는 6개월간 네덜란드에서 연구년을 보내며 해외 학술 교류 및 유럽 연구자들과의 관계 구축에 집중할 계획이다.

2014년 누구보다 바쁜 하루하루를 보내게 될 김 교수는, 반드시 하고 싶은 한 가지로 '부지런하기'를 꼽는다. 낮에는 부지런히 일하고 밤에는 충분히 쉬되, 건강 관리나 일 관리·대인관계 관리 등 감당할 일이 많아질 것에 대비한 것. 올 한 해 그가 가슴에 새길 한 가지 표어는 '10분 일찍 움직이기'. "그간 바쁘게 지내면서 5~10분 아끼느라 시간을 딱 맞추려니 지각하는 일이 잦았다. 그러다 보니 본의 아니게 결례도 하게 되고, 움직일 때 뛰거나 초조했던 일이 많았던 것을 반성한다. 일에서든, 생활에서든 여유를 찾는 것이 나이 들수록 반드시 필요한 일임을 뒤늦게 깨닫는다."

올 한 해 스스로를 칭찬하는 데도 인색하지 않겠다는 김 교수는 "나뿐 아니라 가족과 이웃의 좋은 점을 찾아 칭찬하겠다"며 "하루하루를 감사한 마음으로 살고 싶다"는 뜻을 밝힌다.

색소폰 배우기

김용남글로벌PMC㈜ 대표

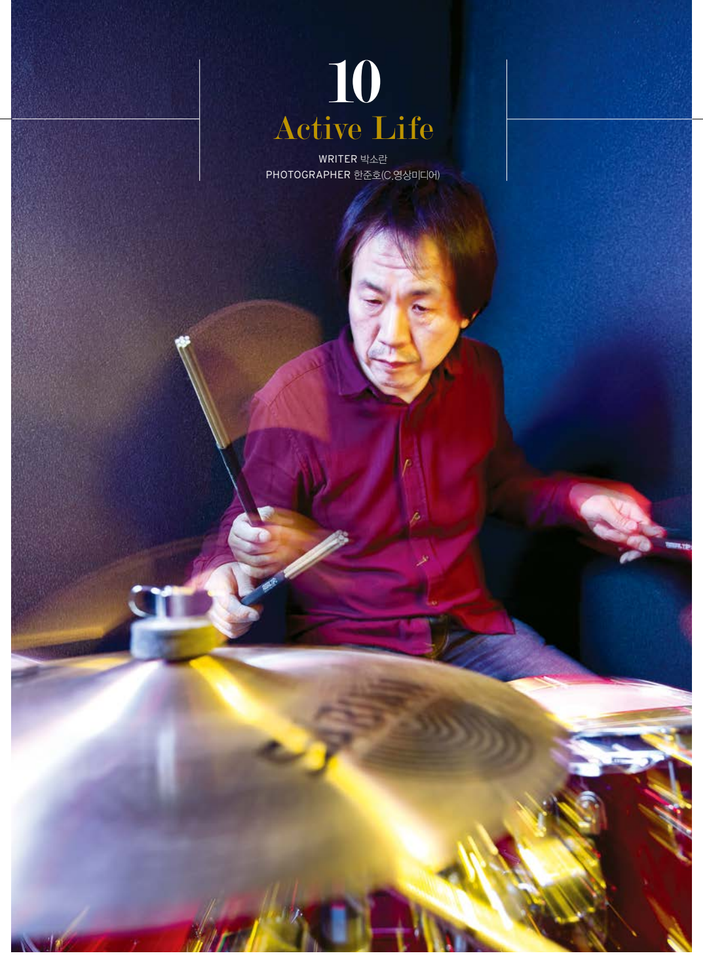
중소형 빌딩 전문 자산관리 기업 글로벌PMC의 김용남 대표는 2014년을 '본격적 도약의 해'로 내다본다. 2004년 설립된 글로벌PMC가 올해 10주년을 맞는 것. "중소기업에서 '10'이라는 숫자는 의미가 크다. 처음 2명으로 출발한 회사가 지금은 150명 규모로 성장했다. 감개가 무량하다." 지난 10년간 중소형 빌딩 자산관리 분야에서 확고히 자리매김한 글로벌PMC는, 이제 2월부터 시행되는 '기업형 주택임대관리업' 준비에 박차를 가하고 있다. 이 분야에서도 탄탄한 토대를 구축해나간다는 복안이다.

한 해 동안의 기분 좋은 계획에 들뜬 김 대표가 2014년 꼭 하고 싶은 한 가지는 바로 악기 연주. 그의 마음을 사로잡은 악기는 중년 남성들의 로망 색소폰이다. "오랫동안 생각만 하다 실천에 옮기지 못했는데, 올해는 꼭 색소폰에 도전할 것이다. 아내와 함께 등산을 갔다 하산하는 길목에서 색소폰 연주자를 만나곤 하는데 그때마다 그의 연주에 넋을 잃는다."

김 대표는 '마음을 치유하는 악기' 색소폰이 인생을 보다 풍요롭게 만들어 줄 것이라고 확신한다. "개인적인 취미로도 좋지만 나중에 요양 시설 같은 곳에서 연주 봉사도 할 수 있을 것이다. 일거양득 아닌가."

그런 김 대표에게 명품 인생이란? "내 이름 석 자가 최고의 브랜드가 되도록 자신의 가능성을 믿고 열정을 다해 노력하는 삶. 그래서 자신의 가치를 지키는 것은 물론 타인에게도 존경받는 삶, 그런 게 명품 인생 아닐까."

WRITER 박소란
PHOTOGRAPHER 한준호(C.영상미디어)



드러머 신현규
쉰여섯의 북 치는 소년

소년은 드럼을 연주한다. 자그마치 40년째다.
어느새 드럼이 제 몸처럼 편안한 경지에 이르렀지만, 영원히 철들지 않은 어린아이
모습 그대로 음악에 임하고 싶다는 쉰여섯의 소년. 그의 이야기.

얼마 전 문을 연 광화문의 한 라이브 바. 드러머 신현규(56) 씨는 평일 저녁이면 어김없이 이곳 무대를 지킨다. 무심코 맥주 한잔 생각나 들른 바에서 그가 빚어낸 리듬에 귀를 들썩이다 무대 쪽으로 자리를 옮겨 앉는 손님들의 모습이 심심찮게 눈에 띈다.

신씨로 말할 것 같으면, 그간 서울의 내로라하는 재즈클럽을 주무대로 활동하며 신촌 블루스 · 이정식 · 웅산 · 서영은 등 걸출한 뮤지션들의 음반 작업에도 다수 참여한 베테랑. 최근엔 '묻어버린 아픔'이란 곡으로 유명한 가수 김동환의 새 노래 '기타의 독백'을 녹음했다고, '친한 선배' 김동환을 "끊임없이 창작에 매진하는 사람"이라 소개하는 그 또한 그가 존경한다는 선배의 모습과 크게 다르지 않은 듯하다.

"철들었다는 말 제일 싫어"

신씨가 처음 드럼 스틱을 잡은 것은 중3 시절. 당시는 바야흐로 통기타, 청바지, 생맥주가 젊음의 상징으로 군림하던 1970년대. 친구들이 저마다 악기 하나씩 섭렵해갈 무렵 그는 자연스레 드럼을 택했다. 장난처럼 친구들과 밴드 활동을 시작한 것이 음악 인생의 시작이었다. 이후 고교 때부터는 본격적인 프로의 길로 접어든다. 장발 가발을 쓰고 무교동 나이트클럽 등지를 무대 삼아 끼를 펼쳤다. 당시 그럼에도 상당한 재주가 있었던 신씨가 음악으로 선회하는 것에 대해 학교 선생님들의 만류도 적지 않았다. 그럼에도 "한번 빠진 음악에서 좀처럼 헤어나오기가 쉽지 않았다"고 신씨는 말한다. "미술은 혼자 하는 작업인 반면 음악은 여러 명이 앙상블을 이루는 작업이다. 사람들과 함께하는 게 좋았다."

여느 소년들처럼 롤링스톤스, 딥퍼플, 레드제플린 같은 록 밴드를 우상으로 삼았던 신씨는 음악에 대한 열정을 혹독한 연습으로 달랬다. "한창 드럼을 익힐 땐 하루 15시간씩 연주하곤 했다. 나중에는 스틱이 손에서 떨어지지 않아 애를 먹었다. 피가 나고 물집이 잡혀 스틱을 손에서 떼려면 아프니까 아예 스틱을 매달고 생활했다. 연습이 끝나고 집에 갈 때가 돼서야 간신히 스틱을 떼던 기억이 난다." 슬쩍 내민 그의 손에는 굳은살이 단단히 박혀 있다.

클래식을 제외한 전문 음악 교육이랄 게 전무했던 시절, 부모님의 성화로 입학한 대학에서 신씨는 건축학을 전공했다. 물론 취미에 없는 대학 생활은 오래가지 못했다. 중퇴 후 미8군 무대에서 그는 다시 음악 생활을 이어갔다. "군대를 다녀온 후에는 건설회사에서 그래픽디자인 일을 하기도 했다. '음악 해서 언제 결혼하겠느냐'는 부모님의 성화 때문이었다. 그 회사에서 꼬박 3년을 채웠다. 부모님 소망대로 결혼도 하고 손주도 안겨드렸다." 하지만 직장생활을 하는 내내 음악을 접을 생각은 단 한 번도 하지 않았다는 그. 그저 사회 경험을 쌓는다는 생각이 그를 버티게 했다. 3년 후 예정대로 그는 다시 음악으로 돌아왔다.

"여러 밴드를 거쳤다. 여러 번 팀을 만들고 또 해산하기를 반복했다. 되돌아보면 그때그때 사람을 만나는 것, 사람과의 인연을 쌓는 것 그 자체가 내겐 팀이었다." 그런 신씨는 어느덧 드럼 스틱을 잡고 있을 때가 그렇지 않을 때보다 편안한 경지에 이르렀다. "드럼이 마치 내 몸의 일부 같다"는 그는 지금도 하루의 대부분을 드럼과 함께 보낸다고. 더욱이 새로운 곡을 연습할 때는 여지없이 그 혹독한 연습생 시절로 돌아가곤 한다.

"이만하면 음악적 내공이 생기지 않았냐고? 내가 계속해서 음악을 하고 있기 때문에 간혹 그런 얘기를 해주는 이도 있다. 고맙지만… 글쎄, 나이를 먹는다고 꼭 원숙한 음악을 하는 건 아닌 것 같다. 생각해보면 마일스 데이비스나 존 콜트레인 같은 재즈 거장들은 모두 20대 때 '대가' 소리를 들었다. 오히려 나이 들어서는 거의 활동을 하지 않았다."

그런 신씨는 여전히 청춘이기를 자처한다. "나는 항상 이야기한다. 철이 생기면 음악 못 한다고. 내게 철이 들었다는 것은 나이 먹어 양전해진 것을 의미한다. 제일 듣기 싫은 말이다. 그래서 나는 끝까지 철들지 않은 채로 남으려 한다."

젊은 DJ와 합합도 OK

드러머 신현규의 장점은 장르에 연연하지 않는다는 점이다. 록, 펑키, 솔, 재즈 등 다양한 장르가 모두 그의 놀이터다. 힙합이나 트로트도 언젠가 도전하고 싶은 장르다. "장르의 벽을 깨기 시작한 건 사람들이 좋아하는 음악을 해야겠다는 생각 때문이었다. 내가 좋아하는 것만 고집하고 싶지는 않았다." 요즘 들어 트로트의 구절구절이 가슴에 스며든다는 그는 마음에 와닿는 곡이라면 어떤 장르라도 좋다고 거듭 강조한다.

그런 신씨의 궁극적인 목표는 자신만의 연주 스타일을 만드는 것. "나만의 컬러를 갖는 게 평생의 꿈이다. 아마 모든 뮤지션의 꿈이기도 하겠지. 다르게 연주하고 싶은 욕망." 신현규만의 컬러를 꼽는다면? "글쎄… 멜로디틱한 것을 좋아한다. 드럼은 피아노나 기타처럼 리듬 악기지만, 멜로디틱하게 연주하는 것이 나의 색깔이라면 색깔이 아닐까."

연주와 함께 곡 창작 작업도 병행하고 있는 신씨는 창작곡 발표 기회도 모색하고 있다. "젊은 DJ와 협업해 힙합곡을 발표해도 좋을 것 같다(웃음). 이밖에 여러 가지를 구상 중이다."

음반 작업 외에 주위의 좋은 사람들을 많이 만나고 싶은 것도 그의 소망 중 하나. "연주하고 곡 만들며 좋은 사람들과 같이 계속해서 음악을 하고 싶다"는 신씨는 앞으로도 스틱을 놓을 생각같은 건 없다. "관절염만 생기지 않는다면 계속 연주할 것이다. 아니다. 혹 관절염이 생기더라도 드럼을 치다 보면 낫지 않을까. 절름발이만 아니라면 계속 연주할 것이다."

드러머 신현규를 만나고 나면, 드러머에 대한 일반적 선입견을 버리게 된다. 거칠고 과격한 로커의 얼굴 대신 온화하고 감성적인 소년의 얼굴을 떠올리게 된달까. "나도 내 성격을 잘 모르겠다. 참고로 혈액형은 B형이다(웃음)." 그는 드럼 아닌 다른 취미는 없냐는 질문에 한참을 망설이다 "최근엔 승마를 해보고 싶다는 생각을 했다"고 답한다. "언젠가 가까이에서 말을 본 적이 있는데 말이 동물 같지 않더라. 따뜻한 시선이 꼭 사람 같았다. 넓은 마당이 있다면 조랑말을 데려다 애완견처럼 길러볼 텐데…."

WRITER 전영선(주)시니어파트너즈 이사)

2014년은 '디지털 에이징' 원년

50대 후반 김중년 씨는 아침에 눈을 뜨자마자 스마트폰을 확인한다.
김씨는 밤사이 모바일 메신저를 통해 자녀들이 보낸 귀여운 손자의 사진을 보는 것으로 하루 일과를 시작한다.
그의 스마트폰 배경화면은 다양한 애플리케이션으로 가득 차 있다.

간단한 아침식사 후 김중년 씨는 컴퓨터 앞에 앉아 인터넷에 접속한다. 온라인 커뮤니티에 올라온 새 글을 읽으며 인상 깊은 정보를 SNS와 이메일을 통해 지인들과 공유한다. 소셜커머스 애플리케이션을 통해 구매한 커피 할인 쿠폰의 남은 수량을 확인한 그는 오늘도 바쁜 하루가 될 것이라는 생각에 호흡을 고른다. 그리고 이내 단정하게 옷을 차려입고 친구들과의 약속 장소로 나선다. 걸음을 재촉하는 그의 손에는 어김없이 디지털카메라가 들려 있다.

바야흐로 디지털 시대다. 인터넷, 스마트폰, 태블릿PC부터 '입는 컴퓨터'라 불리는 디지털 안경 및 시계까지 정보통신 기술(ICT)의 발전은 온라인이라는 가상 공간으로의 접근성을 한껏 높여준다. 김중년 씨처럼 시니어의 경우도 예외는 아니다.

한국인터넷진흥원에서 매년 발표하는 통계조사 결과를 살펴보면 5060세대의 인터넷 이용률이 꾸준히 증가하고 있음을 확인할 수 있다. 2013년 말을 기점으로 50세 이상 인터넷 이용 인구는 약 700만 명으로 추산되며, 가장 최근 조사 결과에 따르면 50대의 인터넷 이용률은 80%를 넘어서고 있는 것으로 나타났다. 인터넷을 매개체로 다양한 정보통신 기기 사용도 자연스럽게 활성화되고 있다.

이러한 인터넷 인구 지도의 변화에 발맞춰 지난해 6월 서울에서 열린 제20차 세계 노년학 · 노인의학대회에서는 정보통신 기술과 '디지털 에이징(Digital Ageing)'에 주목했다. 참석자들은 정보통신 기술을 활용해 중장년층에게 일자리를 제공하고 사회 참여의 길을 폭넓게 열어줌으로써 그들을 생산자로 변화시키는 이른바 '디지털 에이징'을 가장 현실적이고 효과적인 21세기형 노인복지 전략으로 비중 있게 다뤘다. 실제로 우리 주변에서는 시니어 세대의 경험, 지혜 그리고 아이디어가 정보통신 기술과 만나 부가가치를 만들어내고 더불어 세대 통합으로 이어지는 사례들이 나타나고 있다.

국내 최초의 '온라인 노후준비 박람회' 개최

이런 추이를 봤을 때, 2014년 시니어 세대의 핵심 키워드는 '디지털 에이징'이라 해도 과언이 아니다. 지난 몇 년간 화두로 나왔던 '적극적 노화(active ageing)'와 '생산적 노화(productive ageing)'의 연장선상에서 이제 '온라인'을 통한 사회 재참여의 장이 열릴 것으로 보인다. IT를 기반으로 한 일자리 창출, 창업 등의 경제적 생산활동부터 온라인 커뮤니티를 통한 재능 기부, 관계 형성 등 비재무적 생산활동도 더욱 활발해질 것으로 보인다.

디지털 에이징의 선도적인 사례를 만들어내기 위해 관련 기관 및 기업들도 발 빠르게 움직이고 있다. 올해 상반기 국내에서는 처음으로 시니어 포털사이트 기반의 '온라인 노후준비 박람회'가 개최될 예정이다. 이 박람회를 주최하는 시니어 비즈니스 전문기업 시니어파트너즈는 중고령자를 대상으로 다양한 상품 및 서비스를 제공하는 주요 기업 및 공공기관과 함께 노후에 필요한 정보를 보다 효율적으로 제공하고자 준비 중이다. 해당 박람회는 온라인이라는 공간의 특성을 최대한 활용해 다양한 세대가 교류하는 세대 통합의 장으로서 역할도 수행해나갈 예정이다.

이외에도 정부 산하기관에서는 디지털 에이징을 테마로 한 창업 및 취업 교육 사업 도입을 예고했으며, 각 기업의 사회공헌 활동 분야에서도 시니어 IT 교육 사업이 추가되고 있다.

이제 시니어는 디지털 콘텐츠의 소비 주체로서 역할을 넘어 생산 주체로 변화하고 있다. 또 모든 시니어가 희망하는 평생 직업과 IT 기술의 환상적인 궁합은 2014년, 디지털 에이징 원년을 통해 어떤 사회적 변화를 가져올지 기대하게 한다.

사진 getty images/multibits

WRITER 박소란

세월이여, 비켜서라

가는 세월을 막을 수는 없지만 오는 주름을 막을 수는 있다.
화장품에 대해 지금보다 조금만 더 주의를 기울인다면 말이다.
이대로 젊음을 떠나보내고 싶지 않은
남자들을 위한 몇 가지 기초 뷰티 아이템.

SERUM

포스 수프림 유스 아키텍트 세럼

주름 개선, 탄력 증진, 피부 활력 부여, 피부 장벽 강화, 영양 공급 등의 효과를 아우르는 다기능 제품. 특히 청정 생태 보호구역에서만 자라는 해조류 블루알개 추출물이 강력한 주름 개선 효과를 발휘해 노화된 피부를 탄탄하게 되살려준다.
비오템 옴므 50㎖ 8만5000원대

MOISTU-RIZER

에이지 리바이탈라이즈 모이스처라이저

귀리 추출물, 완두 추출물, 나이아신아마이드를 결합해 탄력을 향상시키고 전반적인 피부 상태를 개선한다. 특히, 피부 노화를 완화하는 데 효과적인 나이아신아마이드는 피부의 수분 장벽을 단단하게 만들어 동안(童顔) 특유의 얼굴선을 완성한다. 색소 침착을 줄이고 피부톤과 피부결을 향상시키는 데도 효과적이다.
SK-II 맨 50g 12만 원대

CREAM

바이올로지컬 퍼멘토 크림

36.9℃의 발효과학으로 만들어진 고보습 발효 크림. 발효 추출물이 피부 속 힘을 길러 외부로부터 자극받은 피부를 건강하게 가꿔준다. 피부 세포를 활성화하는 프로비타민 B_5(판테놀)가 함유되어 있어 보습 및 트러블 진정 효과도 뛰어나다. **스위스킨** 50㎖ 4만2000원

EYE-CREAM

에이지레스큐 아이 테라피 플러스 진생

인삼을 캡슐화해 배합한 'G-액션™'과 10가지 항산화 성분이 혼합된 'AO-10™', 주름 개선에 탁월한 두 가지 강력한 펩타이드 성분을 블렌딩한 것이 특징이다. 눈가 피부 수분 레벨이 향상되어 피부결이 매끄러워지며, 피부톤이 환해진다. 콜라겐 생성을 촉진해 탄력을 강화하고 주름을 완화한다. 흡연이나 공해 같은 외부 유해 인자로부터 눈가 피부가 손상되는 것도 보호해준다.
랩시리즈 15㎖ 4만9000원대

CREAM

맥스 엘에스 에이지-레스 훼이스 크림

피부 수명 연장을 돕는 시르투인(Sirtuin) 기술에서 영감을 얻어 개발한 성분인 '에이지-레스 분자 복합체'가 들어 있어 주름을 개선하고 피부 탄력을 더하는 데 탁월하다. 크림 타입임에도 빠르게 흡수되어 즉각적인 수분을 공급, 피부를 촉촉하게 만든다.
랩시리즈 100㎖ 15만7000원대

TONER

포스 수프림 토너

알코올 프리 토너로, 피부를 상쾌하고 편안하게 정돈한다. 주름, 탄력, 피부톤 등 노화의 흔적에 효과적으로 대응하는 토털 안티에이징 토너. **비오템 옴므** 200㎖ 5만8000원대

MOISTURIZE

훼이셜 퓨얼 헤비 리프팅

주름, 탄력, 리프팅 고민을 한 번에 해결해주는 올인원 안티에이징 모이스처라이저.주름 개선과 피부 탄력 강화에 효과적인 아마씨 추출물이 피부 조직 하부층까지 깊숙이 침투해 매끈하고 탄탄한 피부를 만든다.
키엘 50㎖ 5만5000원대

PLUS ITEM

1 모로코 비타 오일

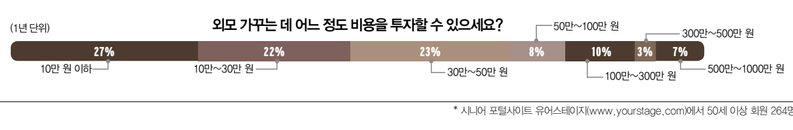
머리카락도 늙는다. 잦은 염색 등으로 손상된 모발을 빠르게 회복시켜 모발과 모근을 튼튼하게 만들어주는 100% 천연 아르간 비타민 헤어 오일. 샴푸 후 모발을 말릴 때 동전 크기만큼 오일을 덜어 골고루 발라주면 된다. 머릿결이 부스스해지고 붕뜨는 현상까지 막을 수 있다.
JMW 60㎖ 4만2000원

2 인리치드 핸드크림

겨울만 되면 거칠거칠해지는 거북 손등은 핸드크림으로 해결하자. 라벤더, 베르가모트 등 식물 유래 허브수가 거칠어진 손은 물론 손톱 주변까지 부드럽게 가꿔준다. 진한 보습 필름 성분이 보호막을 형성해 수분 손실을 최소화하고 징시간 보습을 유지하는 게 특징이다.
스위스킨 50㎖ 8000원

3 유칼립투스 립 릴리프

얼굴 피부만큼 입술도 소중하다. 립밤은 푸석해지는 입술을 위한 극약 처방. 선인장 꽃이 입술 각질을 개선하고, 티베트 인삼이 입술을 생기 있게 만든다. 유칼립투스 추출물을 통한 시원한 쿨링 효과는 남성들의 기호에 적합하다.
키엘 15㎖ 1만4000원대



* 시니어 포털사이트 유어스테이지(www.yourstage.com)에서 50세 이상 회원 264명을 대상으로 한 온라인 설문조사 결과

WRITER 박소란

빌 게이츠
마이크로소프트 창업자

빌 클린턴 전 미국 대통령

TIP
넥타이 길이는 벨트 버클에 약간 닿는 정도가 적당하다. 너무 길거나 짧은 타이는 패션 테러리스트를 자처하는 꼴이다.

헨리 폴슨 전 미국 재무장관

TIP
넥타이의 무늬는 이루 말할 수 없이 다양하다. 대체로 무늬가 작을수록 정장에 어울린다. 가장 무난한 무늬는 사선 줄무늬로, 누구나 쉽게 소화할 수 있다. 체격이 크다면 스트라이프 간격이 넓은 것을, 왜소한 체격이라면 간격이 좁은 것을 택하는 것이 좋다. 화려하고 독특한 페이즐리 무늬는 캐주얼한 느낌이 강해 진지한 비즈니스 석상에서는 피하는 것이 좋다.

데이비드 캐머론 영국 총리

넥타이로 말해요

당신의 타이가 당신에 대해 고스란히 이야기한다는 사실을 알고 있나?
패션 센스는 물론이고 성격, 사고방식, 사회적 지위, 그리고 당신의 깊은 속내까지 모두.

미국의 이미지 컨설턴트이자 의상 연구가인 존 T. 몰로이는 저서 〈성공하는 남자의 옷차림〉에서 이렇게 말한다. "옷을 제대로 갖춰 입으려는 남자라면 누구나 타이를 맨다. 타이야말로 오늘날 우리 사회에서 한 남자의 사회적 신분을 상징하는 가장 중요한 소품이다. 타이만 봐도 나는 알 수 있다. 그가 어떤 사람인지, 또 어떤 사람이 되려고 하는지." 남자의 성격과 개성, 사회적 지위나 능력까지 모두 알 수 있는 게 바로 타이라는 얘기.

하지만 대부분의 무신경한 남자들은 좀처럼 타이에까지 관심을 쏟을 여유가 없다는 태도다. 이에 몰로이는 "천박한 타이만큼 비즈니스맨의 이미지를 구기는 일은 없다"고 일축한다. 아울러 한 가지 팁을 귀띔한다. "가장 훌륭한 타이 소재는 실크다. 혼방이 아닌 100% 실크 말이다. 옷값을 줄여야 하는 상황이라 해도 타이에서는 결코 줄이지 마라."

더욱이 얼굴과 가장 가까운 곳에 위치한 타이는 인상을 좌우하는 중요한 요소가 된다. 그러므로 상대에게 드러내고자 하는 당신의 이미지를 그 어떤 액세서리보다 효과적으로 전달할 수 있는 전략적 아이템이다. 이에 대해서라면 세계를 움직이는 리더들의 옷차림, 특히 그들이 택한 '색'에서 팁을 얻을 수 있다.

화려한 타이에 답이 있다

우리가 흔모하는 남자들은 대체로 검정색, 회색, 남색 슈트를 통해 신사로서의 중후한 멋을 어필한다. 슈트는 모름지기 베이식한 색상으로 스타일링해 정중하고 성실한 리더의 이미지를 구현할 수 있어야 한다는 사실을 똑똑한 그들은 익히 알고 있다. 하지만 타이는 그와 반대다. 많은 경우 슈트 색과 비슷한 색의 무난한 타이보다는 화려하고 대담한 보색 계통의 타이로 목을 장식하길 즐긴다.

색채학자들이 늘 강조하듯 색에는 수많은 메시지가 담겨 있다. 구구절절 말로 설명하려 드는 것보다 색을 통해 자신을 표현하는 것이 더 큰 효과를 발휘한다는 것.

정치인들이 연설이나 중요한 자리에 나설 때 주로 착용하는 강렬한 빨간색 타이는 힘과 자신감을 드러내는 데 제격이다. 더욱이 빨간 타이를 두르면 한층 젊어 보이는 효과까지 얻을 수 있다. '귀족의 색'이라 불리는 파란색 타이는 온건하고 보수적인 느낌을 준다. 짙은 파랑은 권위와 신뢰를 나타내는 최적의 색이다. 보라색은 직관적이고 예민한 분위기를 자아낸다. 비즈니스 석상에서 세련되고 샤프한 이미지를 연출할 수 있다. 노란색은 생기를 한층 끌어올리는 에너지의 색이다.

반대로 갈색은 겸손하고 조용한 이미지를, 녹색은 안정적이고 편안한 이미지를 주기 때문에 카리스마를 드러내야 하는 리더에게는 감점 요인이 되기도 한다. 그리고 주황색은 자칫 경박해 보일 수 있으니 신중해야 하는 자리에서는 피하는 게 좋다.

이처럼 타이는 다른 사람에게 자신이 어떤 사람인지 보여주는 동시에, 자신에 대한 인식을 강화하거나 변화시키는 데 아주 요긴하다. 이런 측면에서 보자면 잘 골라서 반듯하게 맨 타이 하나가 일과 삶의 성공을 좌우한다는 말도 과장은 아닌 듯. 무난한 배색의 '착한 타이'에 길들여진 남자들이여, 지금 타이부터 바꾸자.

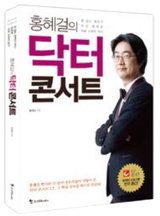
사진 gettyimages/multibits

WRITER 박소란
PHOTOGRAPHER 김종연(C.영상미디어)

‘홍혜걸의 닥터콘서트’ MC 홍혜걸 박사

콘서트는 계속된다

TV조선의 의학 토크쇼 ‘홍혜걸의 닥터콘서트’가 시청자와 만난 지 어느덧 1년이 지났다. 그 사이 국민주치의 홍혜걸 박사는 더 바빠졌다. TV를 넘어 현장으로 무대를 넓혔고, 책도 한 권 썼다. 이 바쁜 남자가 그간 미처 하지 못한 소소한 이야기들.



처음부터 보통의 의사가 될 타입은 아니었다. “의과대 생활이 행복하지 않았다. 적성에 맞지 않는 일이었다”는 고백만 해도 그렇다. 본과 2학년 때 사법시험을 준비하기도 했다는 홍혜걸 박사는 의사 면허를 취득한 후에도 한동안 방황(?)했다. 인문학적 관심이 컸던 그는 자연히 새로운 길을 모색하게 된다. 그리고 1992년부터 국내 최초의 의학전문기자로 신문사 생활을 시작했다. 이후 다양한 지면과 방송을 통해 얼굴을 알린 홍 박사가 2012년 10월 ‘홍혜걸의 닥터콘서트’를 선보인 것은 어쩌면 당연한 수순인 듯하다.

닥터콘서트의 탄생 “생각해보면 그간의 방송은 시청자와 괴리가 있었다. 시청자는 제대로 된 정통 의학 프로그램을 원하는데 그에 대한 배려가 없었다.” 이런 가운데 등장한 닥터콘서트는 조금 달랐다. 1시간 내내 의사가 직접 자신의 진료 철학과 최신 치료법에 대해 이야기하는, 전에 없던 프로그램. “새로운 길을 제시했다고 자부한다”는 홍 박사의 말에는 이견을 덧붙이기 힘들다.

의료계의 불편한 진실을 솔직히 밝히자는 의도로 시작된 ‘홍혜걸의 닥터콘서트’는 방송 직후부터 적잖은 반향을 불러일으켰다. 그간 방송에서 쉽게 다루지 못한 의료계 실태를 전함으로써 시청자들의 가려운 부위를 긁어준다는 평가를 받았다. 하지만 얼마 후 예상 밖의 문제가 불거졌다. “폭로나 고발에 초점이 맞춰져 동종업계 흠집 내기처럼 비쳤다. 그러다 보니 섭외 등 방송 자체가 쉽지 않았다. 결국 약간의 우회를 택했다.” 즉, 프로그램의 취지를 살리되 폭로나 고발보다는 의학 정보 자체에 집중하기로 한 것. “닥터콘서트는 의사의 비리를 ‘까발리는’ 프로그램이 아니다. 딱딱하고 어려운 의학 정보를 쉽고 재미있게 전달하는 것이 본연의 목적이다.”

홍 박사는 또 닥터콘서트가 상업적인 면에서 무결하다는 점을 강조한다. “어떤 협찬도 일체 받지 않는다. 실제로 여러 협찬 제의가 많았지만 다 거절했다. 출연하는 의사들은 100% 나와 제작진의 양심에 따라 택한다. 1년 넘게 이런 근본 정신이 지켜지고 있다는 점이 자랑스럽다.”

이렇듯 홍 박사로 하여금 ‘자부한다’와 ‘자랑스럽다’를 연발하게 하는 닥터콘서트는 홍 박사 자신에게로 향하는 스포트라이트를 더욱 뜨겁게 만들었다. “프로그램의 임팩트가 강한 것 같다. 덕분에 여기저기서 많이 알아봐 주신다.” 더욱이 그는 10월부터 매월 한 차례씩 ‘찾아가는 닥터콘서트’를 통해 대중과 소통하고 있다. 치매나 뇌졸중 같은 질환을 주제로 현장 토크쇼를 펼치는 것. 건강에 민감한 중장년 관객들의 집중도가 높다는 후문.

대중의 관심이 커질수록 비판 어린 시선 또한 피할 수 없는 법. ‘왜 하필 홍혜걸인가?’ 하는 의료계 일각의 물음이 한동안 홍 박사를 따라다니기도 했다. 이에 대해 그는 “내가 잘나서가 아니다”며 손사래를 친다. “아주 뛰어난 의사인데도 방송에서 정보를 전달하는 걸 보면 너무 지루하거나 어렵게 느껴질 때가 있다. 당연하다. 그들은 전문 방송인이 아니기 때문에 어쩔 수밖에 없다. 제너럴닥터로서 그런 부분을 보완하는 게 내 역할이다.”

일부 기자들은 홍 박사의 태도를 문제 삼았다. “기자면 기사나 쓸 것이지 연예인처럼 방송이나 한다”는 것이 골자다. 이에 대해 홍 박사는 힘주어 말한다. “제대로 된 의학 정보를 전달할 수 있다면 칼럼을 쓸 수도, 만화를 그릴 수도, 또 TV에 나올 수도 있는 거다. 형식은 중요치 않다.” 앞으로도 홍 박사는 대중에게 보다 쉽고 재미있게 의학 정보를 전달하는 데 매진할 생각이다. 국내의 높은 의료 수준과 IT 기술을 활용한 ‘동영상 의학백과’나 어려운 의학 정보를 그림으로 알기 쉽게 표현하는 ‘일러스트레이션 토크쇼’ 같은 것을 만들고자 하는 계획도 갖고 있다.

방송만이 아니다 홍 박사는 지난해 11월 방송 1주년을 기념해 〈홍혜걸의 닥터콘서트〉를 펴내기도 했다. 책에는 그간 방송에서 다뤘던 내용 중 중요한 것만 엄선했다. 구체적 의학 정보를 나열하기보다는 교양으로서의 의학을 폭넓게 다루고 있다는 점에서 여타 의학 관련 서적과 구분된다. “우리는 대체로 의학에 대한 교양이 부족하다. 그러다 보니 그릇된 민간 정보에 기대어 헛돈을 쓰기도 한다. 이 책에서는 교양으로서의 의학 정보와 트렌드를 파악할 수 있을 것이다.”

교양이든 지식이든 아는 만큼 건강해지는 것은 어쩔 수 없는 진리. 좋은 책, 좋은 방송을 꾸준히 접하며 건강에 관심을 갖기를 당부하는 홍 박사는 ‘국민주치의’답게 유용한 팁도 잊지 않는다. “의사와 환자의 불신의 벽을 깨는 게 가장 중요하다. 신뢰할 수 있는 의사 한 명을 구하라. 언제라도 문자메시지를 보낼 수 있는 가족 같은 의사 말이다.” 과잉 진료가 판치는 ‘불신의 시대’에 친한 의사는 적절한 의료 선택을 할 수 있는 길잡이가 된다는 것.

끝으로, 시청자들이 한 번쯤 궁금해했을 법한 홍 박사 본인의 건강관리법을 물었다. 그것은 다름 아닌 걷는 것이라고. “밤에 1시간 40분씩 집 근처 양재천을 걷는다.” 천천히 산책하듯 걷는 것을 즐긴다는 홍 박사는 걷기가 칼로리 소모뿐 아니라 신경을 안정시켜 불면증이나 화병 같은 현대인의 고질병을 해소한다며 ‘걷기 강력 추천’을 외친다.

지금까지 걸어온 길보다 앞으로 걸어갈 길이 더 많은 홍 박사의 콘서트는 쉼없이 계속된다. 그 같은 부지런한 주치의를 만나 시청자는 참 다행이다.

선진국형 프리미엄 홈케어 서비스
홈인스테드 시니어케어

홀로 계신 부모님이
걱정되신다면…

전세계 100만명이 선택한 어르신 돌봄 서비스 전문기업
홈인스테드 시니어케어와 상의하세요

✓어떤 서비스를 받을 수 있나요?

1)부모님 건강 관리
혈압 체크, 혈당 체크, 투약 관리, 병원 동행

2)위생 및 안전 관리
음식물 유통기한 확인, 칼/도마 소독, 쓰레기 분리 배출, 가스 누출 점검, 집안 내 위험요소 관리

3)정서적 지원
대화, 게임/카드놀이, 산책, 레크레이션, 책 읽어 드리기, TV/영화 함께 보기

4)신체적 지원
이동 도움, 식사 도움, 실금/실변 관리, 목욕 도움, 몸단장, 옷 입혀 드리기

5)생활 지원
장보기, 식사 준비, 설거지, 진공 청소기 돌리기, 욕실 청소, 싱크대 청소, 바닥 청소, 침구 및 의복 세탁, 침실 정돈

6)퍼스널 컨시어지
우편물 관리, 일정/약속 관리, 전화/초인종 받기, 화분 관리, 야외 활동 계획 세우기, 외출 동행, 개인 심부름

7)치매케어
인지력/지남력 자극을 위한 비의료 치매케어 프로그램

홈인스테드 시니어케어는 1994년 미국에서 설립된 세계 최대의 시니어케어 전문 기업으로 전세계 18개국, 1,000여 개의 네트워크를 통해 오랫동안 검증 받은 케어서비스를 제공하고 있습니다. 홈인스테드코리아는 이와 동질의 서비스를 한국에서 제공하고 있으며, 이 서비스를 제공하는 ‘케어기버(CAREGiver™)’는 3단계 채용과정을 거치고, 상시 교육과 밀착 관리가 이루어지므로 신뢰 가운데 어르신 케어를 맡기실 수 있습니다.

㈜홈인스테드코리아 | Tel. (02) 3218-6243 Fax. (02)3218-6280
서울특별시 강남구 역삼동 737번지 강남파이낸스센터 25층 (우) 135-984

“식사는 제 때 하실까?”
“운동도 자주 하셔야 되는데”
“넘어지시거나 다치시면 어쩌지?”
“요새 부쩍 우울해 하시고”
“말씀도 점점 줄어드시네요”

걱정과 근심, 이젠 잠시 내려두고
전문가와 상의하세요

문의전화
(02) 3218-6243
www.homeinstead.co.kr

Home Instead 시니어케어®
가족처럼 돌보는 어르신의 동반자

모든 홈인스테드 시니어케어 가맹점은 독립적으로 소유되고 운영됩니다. Home Instead Korea Co., Ltd.

WRITER 박소란

당뇨병에 대한 잘못된 상식

당뇨병 환자가 폭발적으로 증가하고 있다. 그럼에도 아직 우리는 당뇨병에 대한 많은 부분을 오인한다.
우리가 잘못 알고 있을지도 모를 몇 가지 사실에 대해 강북삼성병원 당뇨전문센터 박세은 교수가 이야기했다.

Q 가족력이 없다면 안심해도 된다? 당뇨병에는 유전적 요인뿐 아니라 여러 환경적 요인이 복합적으로 작용하기 때문에 원인이 다양하고 복잡합니다. 당뇨병 내력이 있는 집안에서 당뇨병 발병 위험이 높은 것은 잘 알려져 있습니다. 부모 중 어느 한쪽이 당뇨병 환자일 경우 자녀의 당뇨병 발병률은 20~30%, 양쪽 부모가 모두 당뇨병일 경우 50% 정도 자녀에게 당뇨병이 발생된다고 합니다.

그러나 같은 부모에서 태어난 형제·자매라도 당뇨병에 걸리는 사람과 걸리지 않는 사람이 있습니다. 그만큼 유전적 요인은 절대적이지 않습니다. 당뇨병은 앞서 언급한 바와 같이 유전적 요인뿐 아니라 환경적 요인(비만, 연령, 식생활, 운동 부족, 약물 복용 등)과 관련이 있고, 더 중요한 역할을 할 수 있습니다. 따라서 당뇨병 발병에 유전적 요인이 작용하기는 하지만 집안에 당뇨병 환자가 없다고 안심해서는 안 된다는 결론입니다.

TIP
최근 국제당뇨병연맹(IDF)은 2035년에 이르면 전 세계 당뇨병 환자 수가 지금의 3억8200만 명에서 5억9200만 명으로 크게 증가할 것이라는 전망을 내놨다. IDF에서 조사한 국가별 당뇨병 환자 수에 따르면, 2013년 기준 1위는 중국으로 9800만 명의 환자를 보유하고 있다. 우리나라는 332만 명으로 세계 20위를 기록했다. 현재 국내 성인 10명 중 1명이 당뇨병 환자다.

Q 비만인 사람만 당뇨병에 걸린다? 비만이 당뇨병을 유발하는 중요한 원인임은 사실입니다. 우리나라도 비만 인구의 증가에 비례해 당뇨병 환자가 증가하는 추세를 보이고 있습니다. 이것은 제2형 당뇨병을 유발하는 인슐린 저항성 때문입니다. 비만한 사람은 대개 먹는 양이 많고 운동량은 부족해서 정상 체중인 사람보다 더 많은 인슐린을 필요로 합니다. 인슐린이 작용하려면 세포에 있는 인슐린 수용체와 결합해야 하는데, 몸 곳곳에 지방이 쌓여 있는 사람은 인슐린 수용체의 민감성이 떨어져 인슐린이 아무리 인슐린 수용체를 자극해도 잘 인지하지 못하는 경우가 생깁니다. 이를 '인슐린 저항성이 있다'고 합니다. 인슐린 저항성이 있으면 세포 안으로 당이 들어가기가 어려워 혈당 수치가 높아집니다.

서구의 경우 비만형 당뇨병이 90%를 차지합니다. 그러나 우리나라의 경우 서구에 비해, 체형이 덜 비만인 사람이 당뇨병에 걸리는 사례도 많습니다. 이런 경우 앞서 언급한 인슐린 저항성보다는 인슐린이 몸에서 분비되는 기능의 결함이 주된 병인이라고 볼 수 있겠습니다. 따라서 당뇨병은 비만한 사람뿐 아니라 비만하지 않은 사람에게서도 발병할 수 있습니다.

TIP
당뇨병은 제1형과 제2형으로 나뉜다. 우리가 흔히 '당뇨병'으로 알고 있는 것은 제2형이다. 제1형은 인슐린 분비 세포의 90% 정도가 파괴될 때까지 정상 혈당을 유지하다 어느 날 갑자기 발병하는 특징이 있다. 이에 대한 원인은 아직 정확히 밝혀지지 않은 상태. 특별한 치료법은 없고, 인슐린을 인공적으로 공급하는 것만이 능사다. 우리나라의 경우 전체 당뇨병 환자의 5% 미만이며, 주로 30세 이전에 발병한다.

Q 저혈당은 고혈당보다 덜 위험하다? 보통 당뇨병 환자라면 만성 합병증과 관련된 고혈당만 문제가 된다고 생각하고, 혈당이 낮을수록 좋다고 오해하기도 합니다. 그러나 당뇨병은 혈당 조절 능력이 떨어져 발생하는 병입니다. 정상인이라면 혈당이 늘 일정하게 유지되지만, 당뇨병이 있는 경우에는 혈당이 급격하게 치솟았다가 반대로 급격하게 떨어지기도 하면서 각종 문제를 일으킬 수 있습니다. 저혈당은 혈액 중의 당 농도가 지나치게 낮은 상태인데, 주로 당뇨병 환자가 당뇨약을 복용한 상태에서 음식 섭취량이 부족하거나 무리하게 운동한 경우 혈당 농도가 비정상적으로 떨어질 수 있습니다. 이 경우 포도당을 에너지원으로 사용하는 뇌 기능에 문제가 생깁니다. 또한 저혈당 상태가 30분 이상 지속되면 뇌 기능이 파괴되기 시작해 돌이킬 수 없는 뇌 손상을 입을 가능성이 높습니다. 따라서 저혈당은 매우 위험하고, 저혈당 위험에 빠지지 않도록 하는 것이 중요합니다.

Q 현미밥이라면 무조건 OK? 현미 같은 잡곡밥은 섬유소 함량이 높아 식후 혈당이 급속히 상승하는 것을 방지하고, 포만감을 주는 장점이 있습니다. 하지만 잡곡밥이든 쌀밥이든 1/3공기에 포함된 당질의 양은 비슷하기 때문에 양을 조절하는 것이 매우 중요합니다(밥 1/3공기(70g)=당질 23g).

일러스트 gettyimages/multibits

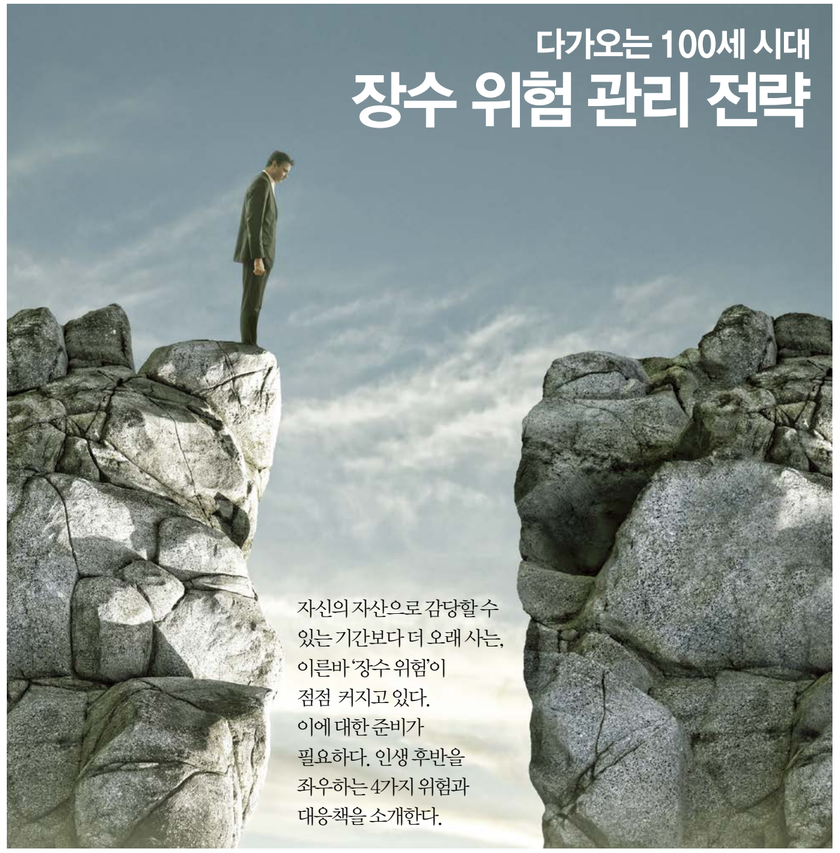
Q 술은 반드시 끊어야 한다? 술에는 당질, 단백질, 지방, 비타민, 무기질 같은 영양소는 거의 없으면서 칼로리를 내는 알코올이 포함되어 있습니다. 일반적으로 술은 1잔당 70~100kcal로 열량이 매우 높습니다. 과음은 지방간, 고중성지방혈증, 복부비만 등 다른 질환을 유발할 수 있으므로 술의 종류에 상관없이 마시는 양이 많아지지 않도록 주의해야 합니다(밥 1/3공기=약 100kcal). 그러므로 주 1~2회, 1~2잔 정도로 음주량과 음주 횟수를 조절하고, 기름진 안주류도 혈당에 영향을 줄 수 있으므로 덜 기름진 메뉴를 선택해야 합니다.

TIP
적당히 마시면 무리 없는 술과 달리 담배는 당뇨병 환자에게 치명적이다. 합병증으로 가는 지름길인 것. 담배의 니코틴은 혈관을 수축시키거나 손상시킨다. 혈관이 손상되면 그 부위에 콜레스테롤이 쉽게 쌓여 혈관이 더욱 좁아진다. 또 담배는 체내 지방을 피하지방이 아닌 내장지방 형태로 주로 복부에 축적시키는 역할을 한다. 복부비만은 인슐린 저항성의 원인이 된다.

Q 합병증은 말기에만 나타난다? 당뇨병 환자의 치료에서 가장 중요한 것은 합병증 예방입니다. 그런데 당뇨병을 진단받을 때 이미 한 가지 이상의 합병증을 가지고 있는 경우가 50%에 달합니다. 자신이 당뇨병에 걸린 줄 모르고 살다 뒤늦게 당뇨병임을 알게 되는 경우가 많기 때문입니다. 그러나 합병증이 시작됐다고 해도 이후 혈당 관리에 따라 합병증의 진행 속도는 얼마든지 늦출 수 있습니다. 따라서 당뇨병을 진단받을 당시 합병증을 체크하고 관리하는 것이 중요합니다.

Q 당뇨병은 한번 발병하면 완치가 불가능하다? 당뇨병에는 특효약이 없고, 완치약도 없습니다. 당뇨병에 관한 오랜 연구와 임상실험을 통해 검증된 치료법은 초기에 적극적인 약물 치료와 식습관을 교정하고 활동량을 늘리는 등 생활습관을 바꾸는 것입니다. 그러나 당뇨병은 스스로 관리하고 치료하는 병이며, 잘 관리한다면 정상인과 같이 건강하게 살아갈 수 있는 질환이기도 합니다.

WRITER 윤지선(미래에셋은퇴연구소 연구위원)



다가오는 100세 시대
장수 위험 관리 전략

자신의 자산으로 감당할 수 있는 기간보다 더 오래 사는, 이른바 '장수 위험'이 점점 커지고 있다. 이에 대한 준비가 필요하다. 인생 후반을 좌우하는 4가지 위험과 대응책을 소개한다.

'최빈사망연령'이라는 것이 있다. 한 해 동안 가장 많은 사람이 사망하는 나이를 의미한다. 한국의 경우 최빈사망연령이 이미 85세를 넘어섰고, 2020년 무렵이면 90세에 도달할 것으로 전망된다. 일반적으로 최빈사망연령이 90세에 도달하면 인구 절반가량의 기대수명이 90세를 넘어선다고 해서 '100세 시대'라고도 하는데, 지금 추세대로라면 한국은 수년 내 100세 시대를 맞을 것으로 보인다.

그렇다면 100세 시대의 도래는 어떤 의미가 있을까. 일반적으로 생각해보면 오래 사는 것은 만인의 염원이자 축복일 것이다. 하지만 최근에는 수명이 너무 길어지다 보니 오히려 '장수 위험'이라는 표현을 쓰고 있다. 오래 사는 것을 위험이라고 표현하는 데는 크게 네 가지 측면이 있다.

첫째는 '유병장수(有病長壽)'다. 한마디로 아픈 상태로 오래 사는 것이다. 의료 기술의 발달이 인간의 수명을 연장시켜준 것은 고마운 일이지만 생명을 유지하려면 예전보다 더 많은 돈이 필요하다. 아픈 기간이 오래 지속된다면 고액의 의료비와 간병비가 부담될 수밖에 없다.

둘째는 돈 없이 오래 살아야 하는 '무전장수(無錢長壽)'다. 과도한 지출과 인플레이션으로 인해 수명이 다하기 전에 노후자금이 먼저 바닥나는 위험을 뜻한다. 다음으로 일 없이 오래 살아야 하는 '무업장수(無業長壽)'를 들 수 있다. 일은 자산관리와 시간관리 두 가지 측면에서 모두 중요하다. 등산이나 골프 같은 레저로만 채우기에는 정년 후 주어진 30~40년 가까운 시간은 너무 길다.

마지막 위험은 배우자를 먼저 보내고 홀로 사는 '독거장수(獨居長壽)'다. 나중에 홀로 살아갈 자에 대한 배려는 충분한지 살펴봐야 한다. 목돈을 별도로 떼어두는 것만 으로는 부족하다. 그러면 이러한 4가지 장수 위험을 극복하기 위한 구체적인 전략에 대해 알아보도록 하자.

유병장수(有病長壽)

유병장수 위험은 두 가지 방법으로 대응이 가능하다. 첫째는 건강관리를 열심히 하는 것이다. 그러나 어느 정도 나이가 들면 아무리 잘 관리했다고 해도 점차 몸에 탈이 나기 마련이다. 이럴 때 필요한 것이 의료비에 대한 준비다. 다만 의료비는 언제 아프고 다칠지 몰라 돈이 필요한 시기를 정확히 예측할 수 없는 데다 목돈이 들어간다. 게다가 생명과 연관된 일이기 때문에 쉽게 줄일 수도 없다. 이런 특징 때문에 의료비는 보험으로 준비해 두는 것이 좋다.

민간 보험회사에서 운용하는 의료보험은 나이와 건강 상태에 따라 가입을 제한하는 경우가 많아 고령자가 가입하기 어렵기 때문에, 건강이 허락하는 젊은 시절 가입한 다음 이를 잘 관리해야 한다. 기존에 가입해둔 보험이 있다면 보장 내용을 정확히 확인하고, 자칫 보험료를 미납해 계약의 효력이 상실되지 않도록 주의해야 할 것이다.

무전장수(無錢長壽)

노후자금을 모으는 것 못지않게 쓰는 전략도 중요해졌다. 먼저 은퇴 초기에 과도한 인출로 자금이 바닥나는 것을 막기 위해서는 '종신형 연금'을 구입해두어야 한다. 이때 연금을 늦게 수령할수록 수령액이 커진다. 거치기간 동안 장기 투자에 따른 복리 효과로 인해 적립금 규모가 커지기 때문이다.

종신형 연금에 투자한 금액 외의 나머지 자금은 다소 적극적으로 투자할 필요가 있다. 많은 사람들이 은퇴 생활을 시작하면서 예금과 같은 안전자산의 비중을 늘려 운용한다. 별다른 소득이 없는 상태에서 노후를 책임질 은퇴 자금만은 안전하게 운용하겠다는 심산이다. 틀린 말은 아니다. 하지만 수명 연장으로 은퇴 생활 기간이 늘어나면서 물가 상승 문제 역시 고민하지 않을 수 없다. 투자에서 자산가격 하락에 따른 손실도 문제지만, 투자수익률이 물가상승률을 쫓아가지 못해 생기는 구매력 저하 또한 심각한 문제가 되는 것이다.

물가상승률 이상의 수익을 기대할 수 있으면서도 어느 정도 변동성이 관리되는 중위험 · 중수익 자산이 적절한 대안이 될 수 있다.

무업장수(無業長壽)

은퇴 준비는 크게 자산관리와 시간관리 두 축으로 나눌 수 있는데, 일은 두 가지 모두 가능케 해준다. 하지만 정년 후 새로 갖는 일자리는 현역 시절과는 다르다. 물론 재취업이나 창업을 통해 과거처럼 열정적으로 일할 수도 있지만, 건강이 허락하지 않거나 생활의 여유를 갖고 싶다면 파트타임 일자리를 갖는 것도 좋은 방법이다. 정년 후 일자리를 갖는다고 해도 수입이 예전 같지 못해 저축을 할 정도는 못 될 것이다. 하지만 일하는 기간 동안 정년 전에 모아둔 노후자금에 손대지 않는 것만으로도 큰 성과다.

윤지선은 미래에셋은퇴연구소 지식콘텐츠 팀장이자 연구위원이다. 삼성증권 마케팅팀과 미래에셋자산운용 투자교육팀을 거쳤다. 현재 퇴직을 앞둔 이들을 대상으로 다양한 연금과 금융상품을 활용해 은퇴 후 소득원을 창출하는 방안에 대해 강연 및 기고를 하고 있다. 저서로 《인생 100세 시대의 투자경제학》(공저), 《고령화시대 평생 절세 통장》, 《연금저축계좌》(공저)가 있다.

독거장수(獨居長壽)

결혼식장 주례 앞에서 검은 머리가 파뿌리 될 때까지 부부가 오래오래 함께 살 것을 다짐하지만, 운명은 두 사람을 한날 한시에 데려가지 않는다. 따라서 노후자금을 관리할 때는 마지막에 홀로 남는 배우자에 대한 배려가 필요하다. 하지만 은퇴자금 중 일부를 떼어놓는 것만으로는 부족하다. 배우자의 노후를 위해 목돈을 별도로 떼어둔다 해도 부부가 같이 생활하는 기간 동안 생활비가 부족하거나 부부 중 한 명이 질병에라도 걸리면 그 돈을 내놓지 않을 수 없다. 결국 살아남은 자를 위한 은퇴 생활 재원이 한 푼도 남아 있지 않기 일쑤다.

따라서 최선의 방법은 부부 각자가 사망할 때까지 연금을 수령할 수 있도록 종신형 연금을 준비해두는 것이다. 종신형 연금은 일단 연금을 수령하기 시작하면 피보험자가 살아 있는 동안 연금을 계속 수령할 수 있다. 만약 이미 가입해둔 종신보험이 있다면 이를 활용하는 것도 좋은 방법이다. 사망할 때 수령하는 보험금을 배우자를 위한 연금으로 활용할 수 있기 때문이다.

* 시니어 포털사이트 유어스테이지(www.yourstage.com)에서 50세 이상 회원 417명을 대상으로 한 온라인 설문조사 결과

사진 gettyimages/multibits

WRITER 박소란
PHOTOGRAPHER 한준호(C.영상미디어)

제1기 〈시니어조선〉 명예기자단
김영기, 황수현, 양해순, 정종온, 이영미, 임명수, 성진선, 박진호, 조규옥, 김봉길, 남현경, 이광호, 이옥순, 변용도 씨.
(왼쪽부터 시계방향으로)

* 총 30명의 〈시니어조선〉 명예기자단 중 당일 촬영이 가능한 14명이 함께 했습니다.

시니어의 눈으로 세상을 전하다

지난해 10월부터 '시니어조선닷컴'에서 제1기 〈시니어조선〉 명예기자들이 활동하고 있다.
국내는 물론이고 해외 거주자까지 포함해 30명의 명예기자들이 저마다의 눈으로 본 세상을 전한다.
그런데 이들은 왜 기자라는 새로운 역할에 도전하게 됐을까.

이맘때면 영국에서는 정년으로
은퇴했거나 은퇴를 앞두고 장기간
휴가를 갈 수 있는 능력 있는 사람들의
철새 현상이 일어난다. 중산층은
상대적으로 가깝고 저렴한 스페인이나
포르투갈에 집을 사놓고 왔다 갔다 하는
경우가 많고 부유층은 연중 따뜻한
날씨가 계속되는 바하마, 바베이도스,
카리브해 외딴 섬에 저택을 지어
1년 대부분을 그곳에서 지내는 경우도 있다.
골프광들은 아예 미국 플로리다,
캘리포니아 팜 스프링스 또는 애리조나
골프장 안에 집을 사놓고
골프를 치면서 겨울을 나고
봄이 되면 다시 영국으로 돌아온다.
– 안영임 명예기자
'영국 노년층의 겨울나기' (2013. 12. 18)中

지난해 10월부터 꾸준히 영국 소식을 전하고 있는 안영임(58) 씨. 2001년부터 영국 런던에 거주하고 있는 안씨는 대학 졸업 후 서울의 한 신문사에서 약 15년간 기자 생활을 한 이력이 있다. 과거의 경험을 살려 다시 지면에 글을 써 보고 싶다는 생각에 명예기자 활동을 시작하게 된 안씨. "몸은 영국에 있지만 항상 국내 소식에 관심을 두고, 다시 필드에 참여할 기회가 있다면 좋겠다고 생각했다"고.

안씨는 영국 정부나 관련 기관에서 시행하는 시니어 정책을 비롯해 영국 시니어들이 자신의 미래를 어떻게 개척해가는지, 그들은 어떤 취미와 생활태도를 가지고 있는지 등 다양한 영국 소식을 계속해서 전하고 싶다고 말한다. 최근 미국 휴가에서 접한 새로운 시니어 뉴스도 곧 글로 써 보낼 계획이라는 안씨에게선 힘찬 에너지가 느껴진다.

"기사에 달리는 짧은 댓글이 큰 보람"

30명의 명예기자들이 모두 안씨처럼 기자 경력을 갖춘 베테랑은 아니다. 하지만 이번 활동에 둔 뜻은 대체로 비슷하다. 경영컨설팅 관련 블로그를 운영 중인 김영기(54) 씨는 "이 땅의 시니어들이 느끼는 생생한 생활상을 취재해 그들이 공감하는 기사를 쓰고 싶다. 시니어 세대, 베이비부머들에게 꿈과 희망을 주는 데 조금이라도 보탬이 되면 좋겠다"고 말한다. 건설업체 이사로 재직 중인 김봉길(59) 씨 역시 "중년은 우리 사회를 지탱하는 주춧돌이다. 중년의 삶과 문화를 알리는 데 관심을 쏟고 싶다"고 이야기한다.

하지만 이들에게 취재와 기사 작성, 사진 촬영 같은 과정이 결코 쉬운 일은 아니다. 사진 부문에서 활동하고 있는 이옥순(65) 씨의 이야기. "사진을 찍기 시작한 지 5년 정도 됐다. 취미로 사진을 찍거나 사진 관련 봉사활동을 할 때와 기자로서 취재를 할 때는 느낌이 많이 달랐다. 어떤 사진을 찍어야 할까 고민을 많이 하게 됐다. 제대로 된 기사를 만들어야 한다는 부담감 때문이었다. 이제 3개월 정도 해보니 조금씩 방향이 잡히는 것 같다. 내 스스로 완성돼가고 있다는 느낌이다." 이씨는 "내 사진에 달리는 짧은 댓글에 엄청난 보람을 느낀다"고 말한다.

30년 기자 경력의 성진선(59) 씨도 다르지 않다. "취재한 후 기사를 쓰고 그것을 다시 '메모장'에 복사하는 것, 사진의 픽셀을 맞추고 캡션을 쓰는 것, 그리고 글과 사진을 온라인상에 업로드하는 것, 이 모든 것이 쉽지 않다. 아들이 도와줘야 할 수 있는 일이다. 하지만 얼마 전에는 아들 도움 없이 혼자 힘으로 기사와 사진을 올렸다." 성씨가 힘들게 올린 '쓰죽회' 관련 기사는 그 다음 날 시니어조선닷컴 메인을 장식했다. "기분이 무척 좋았다. 사방에서 전화가 왔다. 언론의 파급력을 실감할 수 있었다."

'진정한 시니어'로 거듭나기 위하여

"며느리가 파워블로거인데 내 기사를 보고 존경한다고, 어머니 같은 블로거가 되고 싶다고 메시지를 보내오기도 했다"는 황수현(63) 씨는 무엇보다 '자기성취감'이 활동의 가장 큰 원동력이라고 말했다. 하지만 자기성취, 자기만족만이 궁극의 목표는 아니다. "남은 삶을 어떻게 행복하게 살 것인가 고민했을 때 우리가 시니어 문화를 이끄는 '리더' 역할을 해야 한다고 생각한다"며 "시니어에 대한 시선을 기존의 부유한 기득권 계층이 아닌 진솔한 우리네 이웃들로 확대해 나가야 한다"고 강조한다.

인도 전문가로 사진 부문에서 활동하는 양해순(53) 씨 역시 "시니어는 많지만 리더 역할을 하는 진정한 시니어는 없는 것 같다. 리더를 배출할 수 있는 장이 필요한데, 이 명예기자 커뮤니티가 차츰 그런 곳으로 기능할 수 있길 바란다"고 말한다.

세상과의 소통을 꿈꾸는 이들은 앞으로 남은 3개월(제1기 명예기자의 공식 활동 기간은 6개월이다) 동안 활동에 보다 박차를 가할 계획이다. 끝으로 성우로도 오랫동안 활동한 남현경(67) 씨의 한마디. "전문적인 뉴스를 보도하거나 깊이 있는 지식을 전달하는 것도 좋지만, 읽는 사람의 가슴을 두드리는 글을 쓰고 싶다." 이들의 의미 있는 도전은 '시니어조선닷컴(senior.chosun.com)'에서 계속 이어진다. 지켜보시라.

우리도 60대 이상이 전 인구의
15%를 넘어섰고, 본격적인 '100세
시대'가 머잖은 이제, 그레이 파워를
붙잡으려는 마케팅이 활발하다.
그럼에도 통하지 않는 어르신들도 많다.
평생 근검절약하고 살아온 가락을 버릴
수 없어서, 손 내미는 자식들을 아예
외면할 수 없어서인 까닭이다. 자식들이
홀로서기에는 우리 사회구조가 여전히
녹록지 않음을 아는데 가진
돈이 있는 한 어찌 모른 체하기가
쉬울쏜가. 그래서 자기다짐이라도 할
요량으로 다 쓰고 죽자는 '쓰죽회'가
입에 오르내리게 된 건 아닐까.
– 성진선 명예기자
'쓰죽회 회원이신가요?' (2013. 12. 9)中

WRITER 박소란

'100%의 은퇴'를 위하여

우리는 누구나 완벽한 '100%의 은퇴'를 꿈꾼다. 이를 위해선 갖춰야 할 중요한 요소들이 많다.
그중 가장 중요한 것은 무엇일까?
우리 시대 은퇴 전문가 3인이 각각 '100%의 은퇴'를 위한 1순위를 꼽았다.

/전기보/

열린사이버대학교 부설 행복한은퇴연구소장

"근본적으로 중요한 것은 **마음가짐**입니다. 인생 후반부를 바라보는 마음가짐은 크게 두 가지로 나눌 수 있죠. 첫 번째는 '힘든 과정을 거쳤으니 이제는 편안히 쉬자'는 것, 두 번째는 '이제까지의 인생과는 다른 내 의지대로의 새로운 인생을 살아보자'는 것. 이 두 가지 중 어떤 마음을 갖느냐에 따라, 은퇴 이후의 삶의 질은 달라집니다.

대부분의 은퇴자들은 첫 번째 경우에 편입되죠. '이제 좋은 시절은 다 갔다'고 생각합니다. 하지만 우리는 두 번째 마음가짐으로 후반부 인생을 준비해야 합니다. 그렇다면 자연스레 건강관리는 물론이고 자기계발이나 세컨드잡 같은 요소들을 필요로 하겠죠.

우리는 아직 우리가 얼마나 오래 살지 모릅니다. 보통 80세 정도로 계산하는데, 이건 평균 수명일 뿐입니다. 2005년 963명이던 100세 이상자는 2010년 1836명으로, 5년 새 2배 가까이 늘었어요. 2012년 한 해만 봐도 99세에서 100세가 된 사람이 200명 이상이었습니다. 100세 이상 연령층이 그만큼 늘어나고 있다는 얘기입니다.

80세까지 산다고 가정하면 은퇴 후 20년 정도 시간이 생기지만, 100세라고 가정하면 40년의 시간이 생기는 겁니다. 엄청난 차이죠. 40년이라는 시간은 젊을 때 직장생활을 하는 기간보다 더 긴 시간입니다. 은퇴 후 더 많은 시간을 갖는 셈이니 소비만 하는 삶을 살 수는 없어요. 지금 은퇴를 앞둔 이들은 대체로 '은퇴 이후에 대한 준비가 필요하다'는 정도의 고민은 갖고 있는 것 같습니다. 하지만 구체적으로 뭘 어떻게 해야 하는지에 대한 윤곽은 없죠.

일단은 일이 있어야 합니다. 30~40년 할 일. 은퇴를 앞둔 이들은 이 일을 미리 준비해야 합니다. 100만 원의 여유자금이 있다면, 이를 모두 금융상품에 투자할 것이 아니라 그중 50%는 자기계발에 투자해야 해요. 그렇다면 무슨 일을 할 것인가. 지금부터라도 다양한 분야를 경험해 볼 필요가 있겠죠. 자신의 흥미를 당길 만한 '제2의 적성'을 찾기 위해서 말입니다. 경험해보지 않고 지레짐작으로 판단, 행동하는 것만큼 어리석은 일은 없습니다.

대부분의 사람들이 퇴직 전까지 '저 일은 내 일이 아니다'고 생각하고 당장 앞에 닥친 업무에만 연연합니다. 그럼 퇴직 후엔 뭘 할거냐 물으면 '6개월 정도 푹 쉬면서 생각해보겠다'고 이야기하죠. 이런 사람들은 6개월이 아닌 2년 후에도 처지가 같을 수밖에 없습니다."

/최숙희/

한양사이버대학교 실버비즈니스학과 교수

"1순위는 단연 **건강**입니다. 건강한 상태로 노후를 보낼 수 없다면, 삶의 질이 낮아질 수밖에 없죠. 건강해야 일을 포함한 다양한 사회활동과 취미생활을 활발히 할 수 있습니다.

또한 건강하지 않으면 의료비 지출이 자연히 증가합니다. 사망 전 특정 지병을 치료하기 위해 지출하는 의료비를 '사망 관련 의료비(Death-Related Costs)'라 부릅니다. 보건학자들의 조사에 따르면, 일반인의 경우 사망 관련 의료비가 평생 지출하는 의료비의 20~30%에 달한다고 합니다.

따라서 평소의 건강 관리는 노후의 삶의 질을 향상시킬 뿐만 아니라 사망 직전 급격히 늘어나는 의료비를 줄일 수 있는 길입니다. 특히 올바른 식습관과 적당한 운동을 통한 체중 관리는 비만·당뇨병 등 성인병 예방을 위한 필수불가결한 요건이라 할 수 있습니다.

오늘날 은퇴를 앞둔 이들은 길어진 노년과 부족한 노후자금으로 인해 일자리와 노후 소득에 대해 가장 큰 관심을 보이고 있습니다. 그 다음으로 건강에 대한 관심이 증가하는 추세고요. 은퇴를 위한 준비로 노후 소득 마련에만 집중하는 것은 빙산의 일각만 보는 형국입니다. 일정한 수준의 노후 소득 마련은 늘어난 노년을 위한 최소한의 준비죠.

건강 관리와 함께 보람된 시간을 보내기 위한 계획도 행복한 노년을 위해 반드시 필요하다는 걸 명심해야 합니다. 이를 위해 배우자와 자녀, 친구와 돈독한 관계를 유지할 필요가 있습니다. 취미생활이나 시간 관리 등에 대해서도 생각해봐야 합니다. 이들은 모두 하루아침에 준비할 수 있는 게 아니에요. 시간을 들이고 노력을 기울여야 하죠. 매일매일 충실하게 조금씩 준비해나가는 자세가 필요합니다."

/이기영/

우리투자증권 100세시대연구소장

"사람마다 가치관에 차이가 있어 은퇴 준비에 우선순위를 매긴다는 것은 쉬운 일이 아닙니다. 지난해 11월 우리투자증권 100세시대연구소에서는 은퇴 준비항목의 우선순위에 참고가 될 수 있도록 〈100세시대 新삼강오륜〉이라는 리포트를 발표했습니다. 리포트에서는 여러 가지 은퇴 준비 항목 중 건강, 가족, 재무(금융) 3가지를 좀 더 중요한 삼강으로 거론했는데, 이는 비교적 오랜 시간을 두고 꾸준하게 챙겨야 하는 항목이기 때문입니다.

따라서 3가지 모두 중요하지만 굳이 1순위를 꼽는다면 저는 **재무**를 꼽겠습니다. 재무가 절대적인 항목은 아니지만 다른 항목의 준비를 원활하게 도와주는 윤활유 역할을 해줄 수 있기 때문입니다. 물론, 이와 관련한 은퇴 준비 트렌드도 조금씩 변화하고 있습니다. 얼마 전까지만 해도 재무적으로 부족한 준비 상황을 미리 점검하고 이를 중심으로 은퇴 준비를 하는 경우가 많았습니다. 하지만 최근에는 재무가 중요한 문제라는 인식을 공유하되, 행복한 100세 시대를 위해서는 재무 외에 건강·일·관계 등 비재무적인 부분도 중요하다는 인식이 확산되고 있습니다. 그리고 과거의 트렌드가 개인 중심의 은퇴 준비였다면 최근에는 배우자나 가족과 함께하는 가구 중심의 은퇴 준비에 대한 이야기가 많아지고 있는 것으로 보입니다.

은퇴 재무설계에서 일반적으로 가장 범하기 쉬운 실수는 연금 등 금융상품에 가입할 때 미래에 받게 될 예상 연금 액수를 현재의 화폐 가치와 동일시 하는 점입니다. 물가상승을 고려하지 않는 거죠. 예를 들어 월 200만 원 받는 연금 상품에 가입했다 하더라도 막상 연금 수령 시점이 되면 물가상승으로 인해 현재의 200만 원보다 훨씬 작은 가치를 가질 수밖에 없습니다. 따라서 연금 상품에 가입할 때는 본인이 현재 원하는 금액에 물가상승을 감안한 연금액이 나올 수 있도록 설계하거나, 예상 연금을 현재 화폐 가치로 따져볼 필요가 있습니다.

또 한 가지, 보통 은퇴 재무설계를 하다 보면 산술적으로 10억 원 이상의 필요자금이 나와 지레 은퇴 준비를 포기하는 경우가 많습니다. 하지만 국민연금이나 퇴직금, 퇴직연금, 그리고 개인연금제도만 잘 활용해도 그 필요자금의 상당 부분을 충당할 수 있습니다. 따라서 자신의 상황을 잘 체크하고 부족분을 챙겨나간다면 은퇴 준비가 두렵거나 어려운 일만은 아니라는 사실을 알 수 있을 것입니다."

사진 shutterstock

WRITER 정중온(〈시니어조선〉 명예기자)
PHOTOGRAPHER 변용도(〈시니어조선〉 명예기자)

〈엄마가 차려준 밥상〉 저자 한명숙과 함께한

부부 쿠킹 클래스

요리가 경쟁력이다. 특히 은퇴 후 삶을 보다 풍요롭게 하는데 '요리'는 핵심적인 요소.
이에 〈시니어조선〉은 백설요리원에서 요리연구가 한명숙과 함께
부부 요리 교실을 마련했다. 〈시니어조선〉 명예기자가 직접 쓴 쿠킹 클래스 체험기.

중구 쌍림동의 CJ 제일제당센터 1층에 있는 백설요리원은 요리 실습실과 완성된 요리를 직접 먹어볼 수 있는 식당으로 이루어져 있다. 이곳에서 〈엄마가 차려준 밥상〉의 저자이자 요리연구가인 한명숙 씨의 요리 강좌가 열렸다. 요리의 핵심 어휘는 '엄마'와 '밥상'으로 축약할 수 있겠다. 요즘은 어른이나 아이 할 것 없이 밖에서 밥을 먹는 경우가 흔하다. 이런 시기에 엄마가 차려준 밥상이라는 테마는 적절했으며, 향수까지 불러일으켰다.

지난해 12월 초 열린 요리 교실에는 부부 9쌍이 초대되었다. 조리대에는 고기, 버섯, 간장, 다진 마늘 등 일상의 평범한 식재료가 투명한 유리 식기에 깨끗하게 담겨 있었다. 우선 한명숙 요리연구가가 간장양념황태구이, 견과류떡갈비, 불고기버섯전골 만들기를 시연하며 조리법을 설명했다. 그 다음 준비된 식재료를 제공받아 부부가 함께 요리하는 시간이 이어졌다.

백설요리원에 모인 남편들은 장소가 주는 어색함 때문에 괜한 커피만 홀짝거렸다. 요리연구가 앞에서 헛웃음을 웃거나 앞치마를 철갑처럼 두르고 있다 뒤집어 입은 것을 발견하고 부리나케 다시 입기도 했다. 어색한 틈바구니 속에서 머리에 살짝 새치가 오른 근엄한 남자들은 열심히 수업에 임했다. 나도 잠시 모든 걸 잊고 어릴적 소년처럼 기름을 손에 철벅철벅 묻히고, 다진 고기를 찰흙 다루듯 납작하게 타원형으로 만들어 검지로 한가운데를 꾹꾹 눌러댔다.

이날 실습한 요리는 견과류떡갈비와 불고기버섯전골. 설탕은 단맛을 낼 뿐만 아니라 고기의 육질을 부드럽게 하는 역할도 한다는 것, 전골에 액젓류를 약간 넣으면 더욱 맛깔스런 풍미를 낼 수 있음을 수업을 들으며 알게 되었다. 물론 아내는 이미 알고 있었을 테지만. 나는 요리하는 재미를 새삼 느낄 수 있었다.

요리는 박진감 넘치는 프로세스다. 푸른 바다의 식재료와 대지의 식재료가 만나 뜨거운 도가니에 들어가 어떤 특정한 맛을 내는 것이 마치 용광로를 거친 '쇠' 같았다. 제련 거친 철이 선박이나 건물의 든든한 골격이 되듯 좋은 식재료로 만든 음식 또한 건강관리의 기본 요소. 이런 건강 속에서만 행복을 누릴 수 있는 게 아닐까.

완성된 요리를 요리원 내 식탁으로 옮기고 부부가 마주보며 모락모락 온기가 피어나는 전골에 수저를 담갔다. 1시간여 동안 공들여 만든 요리를 먹는 순간에도 각자 집에 두고 온 자녀들이 생각났는지 동그란 접시에 담긴 견과류떡갈비에 더는 손을 대지 않는 모습이 인상적이었다. 주최 측은 이같은 상황을 내다봤는지 플라스틱 용기를 미리 마련해두었다.

요리 교실을 마치고 집으로 돌아온 후, 아이들과 노모가 우리 부부가 만든 떡갈비를 맛있게 먹는 모습을 지켜봤다. 이로써 추억이 하나 더 생긴 셈이다. 요리 만드는 즐거움, 그리고 그 음식을 함께 나눠 먹는 행복감을 뒤늦게 알게 된 시간이었다.

사진 shutterstock

WRITER 박철진
RESOURCE 홍선생미술

홍선생미술 여미옥 대표

볼 때보다 그릴 때 더 행복하다

현대 미술의 대모 루이즈 부르주아는 70세가 넘은 나이에 명성을 얻고 20세기 세계적으로 주목받는 조각가가 됐다. 루이즈 부르주아 같은 작가는 아니더라도 인생 후반전을 즐기는 수단으로 미술을 택하는 건 어떨까. 쉽고 재미있게 그림 그리기에 입문할 수 있는 홍선생미술이 길잡이가 되어줄 것이다.

1

Q 홍선생미술은 유아 미술 브랜드로서 기초가 튼튼하고 변화에 주도적인 미술 교육 회사다. 15년간 어린이 미술 교육 시장에서 쌓은 경험과 노하우를 기반으로 최근 누구나 쉽고 재미있게 배울 수 있는 성인 미술을 도입해 주목을 받고 있다. 성인 미술에 관심을 갖게 된 계기는 무엇인가?

A 미국, 유럽, 일본 등 세계의 미술관을 방문하면서 그림은 누구나 즐기는 문화 콘텐츠라는 생각이 들었다. 또한 미술은 색채를 사용함으로써 심리적 안정에도 도움을 준다. 그러던 차에 그림 그리는 방법을 쉽게 전수해주는 영국 화가 테리 해리슨을 만나면서 우리나라 성인들에게 이 방법을 알려주면 노후가 행복해질 것이라는 확신을 갖게 되었다. 스마트 기기가 넘쳐나는 현대 사회에서 그림 그리는 작업은 기쁨을 주고, 뇌의 전두엽을 활발하게 움직여 건강에도 유익하다.

2

Q 미술을 처음 배우는 시니어들도 그림을 그릴 수 있나?

A 우리나라 입시미술처럼 배운다면 그림 그리기가 쉽지 않다. 미술 교육에도 발상의 전환이 필요하다. 영국 화가 테리 해리슨의 기법을 익히면 누구나 쉽게 그림을 그릴 수 있다. 붓을 톡톡 찍으면 나무가 되고 꽃이 피어나는 체험을 해보면 그 재미와 매력에 빠져들게 될 것이다. 조지 부시 전 미국 대통령이 퇴임 후 그림 그리기로 노년의 삶을 즐기고 있다는 기사를 본 적이 있다. 나도 암스테르담 반 고흐 미술관에서 본 고흐 그림의 매력에 빠져 귀국하자마자 홍선생미술 성인 프로그램의 회원이 되어 배우기 시작했다. 화가들이 그린 뛰어난 미술품을 감상하는 것도 좋지만 내 마음을 더욱 풍족하게 해준 것은 직접 그림을 그릴 때였다. 그뿐만 아니라 미술 작업을 하다 보니 머리가 맑아지고 스트레스가 해소되어 훨씬 더 창조적인 아이디어가 떠올라 기업 경영에도 도움이 된다.

3

Q 시니어 대상으로 미술 교육을 실시한 결과는 어떤가?

A 서울대학교병원 정신건강의학과 신민섭 교수는 "그림은 시각적으로 상징화된 '비언어적 언어'로서 말로는 표현하기 어려운 심리적 갈등과 소망, 생각이나 태도 등이 잘 드러나기 때문에 그림을 보고 사람의 마음을 읽고 이해할 수 있으며, 따라서 심리적 고통을 치유해줄 수 있다"고 했다. 성인 프로그램을 배우는 한 시니어 회원은 그림을 그리면서 행복하다고 말한다. 그녀는 그림을 그린 후 감정이 다스려지고 몰입도가 높아져 시간이 잘 가고, 배웠던 것을 복습하는 재미에 새벽에 일어나 몇 장씩 그리게 된다고 한다.

지난해 2월부터 한 금융기관의 VIP 고객을 대상으로 홍선생미술의 성인 프로그램을 실시하고 있다. 50~70대의 다양한 연령층 7명이 함께 수업을 듣는데, 올해는 미술 전시회도 열 계획이다. 그림 그리기를 인연으로 만나 함께 여행도 가는 소모임으로 발전했다. 1기의 긍정적인 반응에 힘입어 3기까지 진행되었으며, VIP 고객들의 해당 금융기관에 대한 신뢰도도 향상되었다고 한다.

5

Q 홍선생미술 성인 취미 프로그램은 어떻게 배울 수 있나?

A 마음이 맞는 지인들과 함께 모임을 만들어 가까운 홍선생미술 아트센터에 가서 배우거나 교사를 집으로 방문하게 할 수도 있다. 일대일 교육, 기업체 교육, 단체 교육 모두 가능하다. 서울에서는 홍선생미술 강남서, 강남동, 서초, 동작, 관악, 송파, 잠실, 용산 등에 있는 센터를 방문하면 홍선생미술 성인 프로그램을 배울 수 있다. 전국 어디서나 1588-0088로 문의하면 된다.

4

Q 성인들이 그림을 그리면 어떤 점이 좋은가?

A 인간의 뇌는 무언가를 창조하는 행위를 할 때 쾌감을 느낀다. 물감을 섞어 색을 창조하는 과정에서 삶의 의욕이 생기고, 몰입을 체험하고, 스트레스를 해소하며, 감정을 조절하는 능력을 기를 수 있다.

스에나가 타미오가 쓴 〈색채심리〉에 '20세기의 일반인 평균 수명은 64.9세지만 저명한 화가들의 평균 수명은 69.5세나 된다'는 내용이 있다. 호기심에 고대부터 20세기 초까지 250여 명의 화가들 평균 수명을 계산해봤더니 평균 69세라는 결과가 나왔다. 베첼리오 티치아노 88세, 파블로 피카소 92세, 오스카 코코슈카 94세, 마르크 샤갈 98세 등 당시 평균 수명과 비교해보면 괄목할 만한 수치다.

화가들의 평균 수명이 길다는 사실을 알게 된 이후, 그림을 볼 때면 화가들이 사용한 색채를 유심히 보게 되었다. 흥미로운 사실은 장수한 화가들의 경우 유난히 밝은 색상을 사용했다는 점이다. 밝고 아름다운 색상은 그림뿐만 아니라 마음에도 빛을 비추어주는 것이 아닐까 싶다.

홍선생미술

홍선생미술, 그림 그리며 행복을 찾으세요!

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

머리에 그리는 아크릴화
머리에 그리는 수채화

WRITER 정지현, 박소란, 이상정

EXHIBITION

도자기가 둥글지 않고 두꺼운 종잇장 같다면?

도자기가 대개 둥그스름한 것이지 다르면 얼마나 다를까. 그런데 평평한 도자기 라면? 무엇을 어떻게 상상해야 할까. 이승희 작가의 도자 작품은 우리의 예상을 뒤엎고 회화 작품처럼 벽면에 걸린다.

평면 도자판 위에 옛 도자기들이 도톰하게 돋아난다. 박물관에 고이 모셔져 있어야 하는 고려 · 조선시대의 청자, 백자, 청화백자, 분청사기들이 옛 모습을 그대로 간직한 채 두께 1센티미터 형태로 그의 작품 속에서 거듭난다.

멀리서 바라보면 그의 작품은 캔버스에 그린 듯한 착각을 일으키고, 가까이에서 바라보면 뭐가 현대적인 소재로 제작한 평면 물체를 특수한 한지에 부착한 것 아닌가 하는 생각이 들 수도 있다. 캔버스처럼 바탕을 이루는 평면 도자에는 유약을 바르지 않아 흙의 느낌이 그대로 살아나므로 까칠한 촉감이다. 조금 도드라지며 매끄럽게 올라온 '옛 유물' 에는 안료와 유약을 발라 반짝이며 빛을 반사한다. 매끄러움과 거침, 돋음과 낮음, 유색과 무색, 빛의 반사와 흡수 등 모든 상반성이 한 판에 담겨 구워져 나온다. 바탕 보다 도드라지게 만들려면 묽은 흙물을 바르고 마르기 또 바르기를 70여 차례는 거듭해야 한다. 흙으로 네모난 얇은 판을 만드는 작업부터 흙물을 바르고 완성해 가마에서 최종 작품이 나오기까지 덧칠도 개칠도 불가능하다. 단 한 번의 손길이 무수히 반복 중첩된 결과가 그의 작품이다.

최근에 작가의 눈높이를 만족시킬 만한 작품이 봇물 넘치듯 가마에서 나오기 시작했다. 이렇게 나오기까지는 3년이 넘는 연구와 실험이 필요했다. 90% 이상을 버려야 했던 초기 작업 세월이 지난했을 듯하다. "아니다. 재미있었다. 실험하는 과정이 즐거웠다"라며 웃는 그의 얼굴에서 작품에 대한 집념을 읽는다. 그렇지 않다면 흙과 불을 찾아 반백 년을 살던 터전을 뒤에 남겨뒀을 수가 없을 것이다.

작가는 중국 최고의 도자기 도시인 장시성(江西省)의 징더전(景德鎭)에 머물며 작업을 하고 있다.

한국에서는 덩어리 느낌이 나는 오브제 작업도 했고 이미지를 평면으로 만드는 판 작업도 했다. 어느 순간 흙의 한계가 다가왔고 흙에 생각을 담기에는 부족함이 큼을 느꼈다. 3D의 도자기가 2D 형태로 제작되는 그만의 작품은 일반인들의 상상과 예상을 뛰어넘는다.

그의 전시 'Beyond expectation– 예상을 뛰어넘는 예상' 은 1월 8일까지 박여숙화랑에서, 그리고 140년 역사를 지닌 미국 갤러리 'Wally Findlay(www.wallyfindlay.com)'에서도 열린다.

글 이상정(L153 art company 대표)

SPACE

남성 전문 바버숍 헤아(HERR)

여자만 있는 미용실에 찾아갔을 때 느끼는 남자들의 불편함, 우리나라 남자라면 한 번쯤 경험했을 것이다. 기존의 이발소는 뜻하지 않은 퇴폐적인 분위기여서, 남성 전문 헤어커트숍은 멋쟁이 남자의 감성을 만족시키지 못해서 기피하게 된다. 그러니 그 대안은 미용실밖에 없다. 이런 상황 속에 '남자를 위한 공간'을 고대하던 이라면 반가워할 만한 소식. 정통 신사 스타일을 완성해주는 바버숍이 오픈했다.

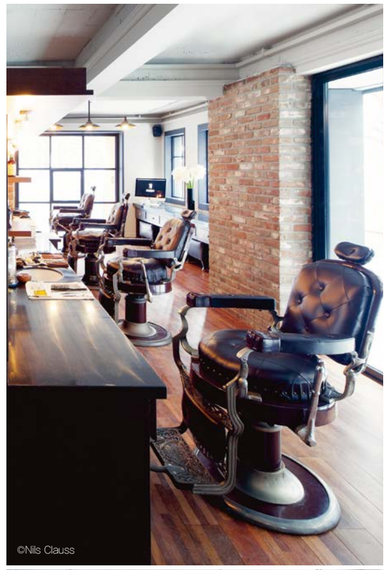
"'머리를 자르는 공간에 남자만 있으면 얼마나 편안할까'라는 생각에서 사업을 구상하게 되었다. 유럽의 경우 바버는 전통으로 여겨 대를 이어 계승하는 직업이다. 그런 만큼 자부심도 강하고 나름의 문화를 형성하고 있다. 최근 뉴욕에서는 이런 유럽의 전통성에 세련된 상업성을 더해 트렌디한 바버숍이 성행하고 있다. 우리나라에도 이런 공간이 필요하다는 생각이 들어 1년여간 시장 조사를 한 후 '헤아'를 오픈하게 되었다"라고 공동대표 백승일 · 이상윤 씨는 말한다.

바버숍인 만큼 이곳은 남성의 머리 손질에 최우선 가치를 둔다. 고객의 얼굴과 체형에 어울리는 가르마 비율을 비롯해 헤어 스타일링을 제안해주는 것. 개인의 개성에 따른 '비스포크 헤어커트'를 선보이는 헤드바버 김현수 씨는 오랜 경력을 지닌 헤어디자이너일 뿐만 아니라 오픈 전 영국의 바버숍에서 전통 면도법도 교육받았다고 한다. '파더 앤드 선 헤어커트(father & son hair cut)' 또한 눈에 띄는 서비스. 부자가 나란히 앉아 머리 손질을 하면서 이야기 나누는 시간을 가질 수 있는데, 아버지와 아들이 함께 오면 가격 할인 혜택도 제공한다.

매장 내에 슈케어(shoe care) 공간을 마련해 헤어 관리를 받을 경우 슈사인 서비스를 무료로 제공한다. 이외에 영국과 미국에서 독점 수입한 남성 헤어 제품, 면도용품 그리고 넥타이, 커프스 등 슈트 소품도 판매하며, 수제 양복점과 제휴해 매장에서 양복을 맞출 수도 있다. 1920년대 생산된 이발의자, 벤치, 계산대 등 매장 곳곳에 놓인 앤티크, 빈티지 소품이 멋스러움을 더한다.

이런 공간에서 머리 손질만 하고 가기 아쉽다면 라운지에서 시가와 위스키를 즐기며 시간을 보낼 수도 있다. 'HERR'이라 쓰고 '헤아'라 읽는 남성 전문 바버숍은 한남동에 위치한다.

문의 02-511-9464(www.herrseoul.com) 글 정지현 편집장



REVIEW 찾아가는 닥터콘서트

요즘 같은 겨울철에 각별히 주의해야 할 질환 중 하나는 뇌졸중. 흔히 '중풍'으로 불리는 뇌졸중은 한번 발병하면 치료가 어려울뿐더러 반신불수 등 심각한 후유증을 남기는 무서운 질환이다. 국내에선 매년 10만 명 이상의 뇌졸중 환자가 발생, 사망 원인 순위로 2~3위를 기록한다. 대책은 없을까?

12월 13일 광화문 교보생명빌딩에서 열린 세 번째 '찾아가는 닥터콘서트'는 '소리 없는 암살자, 뇌졸중'이란 주제로 펼쳐졌다. 강연에 나선 삼성서울병원 신경과 정진상 교수는 뇌졸중의 △원인 및 증상 △진짜 가짜 구별법 △응급대처 요령 △예방 생활습관 등에 대해 자세히 이야기했다.

"뇌졸중의 원인으로는 고혈압, 당뇨병, 고지혈증, 동맥경화증, 심장 질환 등을 들 수 있다. 특히 뇌졸중 환자의 60% 이상이 고혈압 환자다. 이 같은 질환을 앓고 있거나 집안에 뇌졸중 가족력이 있다면 경동맥 초음파를 통해 미리 체크해보는 게 좋다."

정 교수는 또 급성기 뇌졸중에 대해 언급하며 빠른 대처를 강조했다. "한번 손상된 혈관은 복구가 불가능하므로 신속한 치료가 관건이다. 늦어도 발생 후 3시간 이내에 병원에 도착해야 하고, 6시간 이내에 조기 치료를 끝내야 한다."

정진상 교수의 뇌졸중 이야기는 지난해 5월 TV조선 '홍혜걸의 닥터콘서트'를 통해 한 차례 방영된 적이 있다. 뇌졸중에 대한 자세한 내용이 궁금하다면 이날 방송을 '다시보기'로 복습하는 것도 방법이다. 글 박소란 기자

무인도에 갇힌다면 누구와 함께 있고 싶으세요?

* 시니어 포털사이트 유어스테이지(www.yourstage.com)에서 50세 이상 회원 301명을 대상으로 한 온라인 설문조사 결과

WRITER 박철진

Shopping

'T 갤러리아 by DFS' 마카오에 론칭

세계 최고의 명품 유통 브랜드 DFS그룹은 'T 갤러리아 by DFS'(이하 T 갤러리아) 마카오점 론칭을 기념하기 위해 지난달 16일 발렌시아가, 구찌, 랑방, 루이비통 등과 협업해 준비한 'T 갤러리아 레드 컬렉션'을 선보였다. 전시의 하이라이트는 DFS 로고 색에서 영감을 받아 제작한 명품 브랜드 제품들. 샤론 스톤과 함께 디자인한 루이비통의 한정판 '베니티 케이스'와 살바토레 페라가모의 '버브 백'이 눈길을 끌었다. 하와이와 홍콩에 이어 마카오에서 세 번째로 선보이는 'T 갤러리아'는 DFS그룹이 지난 50년간 지향해온 여행자를 위한 도심형 쇼핑 타운의 가장 진화된 콘셉트. 고객들이 최고의 쇼핑을 경험 할 수 있도록 다양한 럭셔리 브랜드와 수준 높은 맞춤형 서비스를 제공한다. **문의** www.tgalleria.com

Sharing

외로운 어르신들에게 크리스마스 선물을!

직장인들이 외롭게 지내는 어르신들을 위해 산타를 자청하고 나섰다. 강남파이낸스센터빌딩 입주사 직원 100여 명이 크리스마스 선물을 직접 구입해 기증한 것. 시니어 케어 전문 기업 홈인스테드코리아(대표 박은경, www.homeinstead.co.kr)는 지난달 3일 청운양로원(종로구 구기동)을 방문해 어르신들에게 선물을 전달했다. 선물은 어르신들이 각각 받고 싶어 하는 것을 미리 조사해 준비했다. 또 사회복지법인 굿 핸즈와 시니어 봉사단과 클럽 등이 성인용 위생용품 및 생활용품을 청운양로원에 기증하며 따뜻한 나눔 행사에 함께했다. 선물 나눔 행사는 홈인스테드코리아가 매년 진행하는 어르신 대상 사회공헌 캠페인이다. 2008년에 시작돼 올해로 6년째를 맞는 크리스마스 선물 나눔 행사는 미국과 영국, 일본 등 전 세계 18개국에서 동시에 'BASTAS(Be A Santa To A Senior, 어르신들에게 산타가 되어주세요)'라는 이름으로 열린다.

한편 홈인스테드코리아는 1994년 미국에서 설립된 세계 최대의 시니어 케어 전문 기업의 한국 법인으로 전 세계 18개국 1000여 개 네트워크를 통해 오랫동안 검증받은 서비스를 제공하고 있다. **문의** 02-3218-6243

축제와 레저와 미식이 공존하는 겨울 천국

눈을 테마로 한 '스노우 원더랜드' 페스티벌, 하얀 눈이 내려앉은 울산바위의 비경을 품은 풍경, 강원도의 건강한 식자재로 만든 맛집 탐방 등 엔터테인먼트 · 레저 · 미식을 아우르는 델피노 골프 앤 리조트의 겨울이 시작된다. 강원도 고성의 델피노 골프 앤 리조트 일대에서 열리는 '스노우 원더랜드'는 눈을 테마로 한 델피노만의 시즌 축제. 지난해에 이어 2회째 열리는 키즈파크 '스노우 원더랜드' 축제는 2월 2일까지 개장한다. 매주 토요일 저녁 7시 30분에 키즈파크 하늘에 펼쳐지는 환상적인 불꽃쇼는 겨울 저녁의 낭만을 더한다. 정자 형태로 지은 노천탕에서 즐기는 온천, 강원도 향토 식자재 황태로 만든 다양한 요리도 놓칠 수 없는 즐길거리다.

입장료는 3000원이며(36개월 미만은 무료), 오전 10시부터 오후 8시까지.

문의 1588-4888(www.delpino.co.kr)

Resort

5년 더 숙성시킨 발베니 더블우드 17년

수제 명품 싱글몰트 위스키 발베니가 17년 한정판 '발베니 더블우드 17년'을 국내 첫 출시한다. 더블우드 17년은 발베니 인기 제품인 '더블우드 12년'과 동일한 오크통을 선택했지만 숙성 기간이 5년 더 길다. 아메리칸 오크통에서 오랜 시간 숙성을 거친 후 유러피언 셰리 와인 오크통에서 마지막 숙성 과정을 거치는 '더블우드(Double wood)' 피니시 공법이 사용됐다. 12년과 비교해 부드럽고 달콤한 바닐라 향과 꿀, 향신료, 과일의 깊고 진한 맛이 추가됐다. 지난해 7월 '국제주류품평회(IWSC)'에서 골드메달을 받으며 품질력 또한 인정받았다. 이번 한정판의 묘미는 숙성 연산의 차이다. 같은 오크통을 선택해 숙성 연산을 달리한 위스키 제품은 현재 국내에 발베니 더블우드 17년, 12년 제품이 거의 유일하다. 국내에 200병 한정 수입됐으며, 주요 백화점을 통해 소비자가 28만원에 판매될 예정이다.

문의 02-2152-1600

Whisky

Cleaner

마음을 전하는 새해 선물

부모님께 드릴 선물을 고민하고 있다면 '아이로봇 룸바(roomba)'를 주목하자. 듀얼 헤파 필터 기능을 장착해 미세먼지 제거는 물론 깨끗한 실내 공기를 만들어주며, 2중 먼지 인식 센서로 먼지가 많은 곳을 집중적으로 공략해 더욱 깨끗한 청소가 가능하다.

또한 특정 구역으로 청소 공간을 나누고 싶을 때는 별도의 장애물을 설치하지 않아도 룸바만의 특허 기술을 적용, 자동 가상벽으로 구역을 나누어 청소 할 수 있다.

문의 www.roombamall.com

2014 갑오년 말띠 해 컬렉션

메티에 다르에서 새롭게 출시되는 컬렉션은 바쉐론 콘스탄틴에서 12년 주기로 해마다 다르게 생산하고 있는 시리즈 중 하나. 이번 '말의 해'를 맞아 에나멜 장식과 인그레이빙으로 아름답게 조각한 두 가지 타임피스를 선보인다. 잎 모티프는 전통 중국 도상학에서 기인한 것으로 골드 다이얼 위에 직접 조각했고, 말의 형상은 가죽과 갈기 부분까지 밀리미터 단위로 정교하게 작업해 완성도를 높였다.

문의 02-3449-5930

Watch

Books

〈명작순례〉

명작이 탄생하기까지 어떤 사회적 · 예술적 배경이 있었는지, 화가는 어떤 계기로 그림을 그렸는지, 화가의 삶과 예술적 노력이 그림에 어떻게 나타났는지 등을 쉽고 재미있게 해설하는 '명작 감상 입문서'. 조선 · 근대의 명화를 비롯해 아름다운 글씨와 궁중미술의 명작을 만날 수 있다. 유홍준 저, 눌와

〈시민의 탄생〉

한국에서 근대적 개인, 근대 사회, 그리고 근대 국가는 과연 태동했는가? 식민 통치 하에서 실제 시민과 시민 사회는 과연 태어났는가? 이러한 질문을 바탕으로 19세기 후반 더 이상 기존 체제에 안주하지 않고 주체 의식과 함께 존재론적 자각을 하며 등장한 조선의 인민이 근대적 개인을 거쳐 시민으로 태어나는 과정을 추적한다. 송호근 저, 민음사

〈게으른 작가들의 유유자적 여행기〉

〈올리버 트위스트〉의 작가 찰스 디킨스와 〈흰 옷을 입은 여인〉이라는 미스터리 작품으로 초유의 인기를 끈 윌키 콜린스가 공동으로 집필한 이색작. 돌도 없는 친구 사이였던 두 작가는 자신들이 떠난 유유자적한 여행을 우스꽝스럽게 묘사했는데, 작품을 통해 두 작가의 또 다른 면모를 확인해볼 수 있다. 찰스 디킨스 · 윌키 콜린스 저 · 북스피어

〈1인 가구 맞춤 요리책〉

요리 잡지 〈수퍼레시피〉가 펴낸 단행본. 1인 가구의 작은 주방, 적은 재료, 최소한의 도구와 칼질로 손쉽게 만들 수 있는 음식을 소개한다. 한 그릇 식사로도 변형되는 한 접시 반찬, 나를 위해 준비하는 브런치와 별식, 친구가 왔을 때 차리는 고기 요리와 술안주 등 250여 가지 레시피가 수록되어 있다. 레시피팩토리

The New S-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
더클래스 효성

| 전시장 | 강남대로 : (02)5757-500 송파 : (02)3434-4000 분당 : (031)786-6000 안양평촌 : (031)689-8900 청주 : (043)299-9000
| 서비스센터 | 강남대로 : (02)570-1111 서초 : (02)3488-2400 송파 : (02)3434-4001 도곡 : (02)5757-340 분당 : (031)786-6100 안양평촌 : (031)689-8989 청주 : (043)299-9090

정부공인 표준 연비 및 등급 • S 350 BlueTEC 2,987cc, 2,095kg, 자동7단, 3등급, 복합연비 12.9km/l(도심 10.8km/l, 고속도로 16.9km/l), CO_2 배출량 155g/km • S 350 BlueTEC L 2,987cc, 2,180kg, 자동7단, 3등급, 복합연비 13.0km/l(도심 10.9km/l, 고속도로 16.8km/l), CO_2 배출량 154g/km • S 500 L 4,663cc, 2,170kg, 자동7단, 5등급, 복합연비 8.5km/l(도심 7.2km/l, 고속도로 10.9km/l), CO_2 배출량 212g/km • S 500 4MATIC L 4,663cc, 2,255kg, 자동7단, 5등급, 복합연비 8.0km/l(도심 6.6km/l, 고속도로 10.5km/l), CO_2 배출량 226g/km • S 63 AMG 4MATIC L 5,461cc, 2,215kg, AMG SPEEDSHIFT 7단 멀티크러치, 5등급, 복합연비 7.3km/l(도심 6.2km/l, 고속도로 9.4km/l), CO_2 배출량 246g/km ※ 본 연비는 표준모드에 의한 연비로써 도로상태, 운전방법, 차량적재 및 정비상태 등에 따라 실주행 연비와 차이가 있습니다.