

액티브 시니어를 위한 라이프스타일

SENIOR 조선

FEBRUARY
2014
VOL.22
senior.chosun.com



Come Inside
여행에서
인생의 의미를
마주하다
아날로그 감성
LP의 귀환

The New E-Class의 품위를 더클래스 효성에서 만나보세요



메르세데스-벤츠를 더욱 빛나게 하는 이름, 더클래스 효성
메르세데스-벤츠의 명성에 걸맞는 최상의 프리미엄 서비스까지 생각하신다면
이제, 더클래스 효성을 만나실 때입니다.

- 출고 후 1달, 부르기 전에 먼저 찾아가는 스타모바일 서비스
 - 1시간 빨리 고객과 만나는 엘리버드 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 • E 200 1,991cc, 1,635kg, 자동7단, 3등급, 복합연비 12.0km/l(도심 10.5km/l, 고속도로 14.6km/l), CO₂ 배출량 145g/km • E 220 CDI 2,143cc, 1,780kg, 자동7단, 1등급, 복합연비 16.3km/l(도심 14.2km/l, 고속도로 19.8km/l), CO₂ 배출량 120g/km • E 250 CDI 4MATIC 2,143cc, 1,845kg, 자동7단, 2등급, 복합연비 14.2km/l(도심 12.8km/l, 고속도로 16.4km/l), CO₂ 배출량 139g/km • E 300 3,498cc, 1,735kg, 자동7단, 4등급, 복합연비 10.3km/l(도심 8.9km/l, 고속도로 12.7km/l), CO₂ 배출량 172g/km • E 350 4MATIC 3,498cc, 1,805kg, 자동7단, 5등급, 복합연비 9.2km/l(도심 8.2km/l, 고속도로 11.1km/l), CO₂ 배출량 192g/km
※ 본 연비는 표준모드에 의한 연비로써 도로상태, 운전방법, 차량적재 및 정비상태 등에 따라 실주행 연비와 차이가 있습니다.

Inside

VOL.22 FEBRUARY 2014 액티브 시니어를 위한 라이프스타일, <시니어조선>

06 Active Life

시니어모델 김성훈

무대라곤 노래방밖에 몰랐다는 남자.
2년 전부터 이 평범한 남자의 무대는
화려한 런웨이로 바뀌었다. 그는 '모델'이 됐다.

08 Life Style

액티브 시니어로 살기 위한 방법

시니어에게 중요한 건 앞으로 주어진 시간에
얌전히 갈 것인지, 그 시간을 조종할 것인지에 대한
선택이다. '액티브시니어'로 거듭나기 위해
우리에게 필요한 건 무엇일까.

10 Gallery

당신의 꿈은 무엇입니까?

프로젝트 아티스트 윤정은 바쁜 일상에 쫓기며
하루하루 살아가는 어른들에게 질문을 던졌다.
"꿈이 뭐예요?"

12 People

여행하는 사람

'여행하지 않는 사람에게 이 세상은
한 페이지만 읽은 책과 같다'는 말이 있다.
특별한 여행을 다녀온 사람들에게
정말 그런지 물어 봤다.

14 Trend

LP가 좋아서 LP로 듣는다

세상에 존재하는 사물은 두 가지로 나눌 수 있다.
사라지는 것과 사라지지 않는 것.
LP는 당연히 후자다.

16 This Man

애니멀커뮤니케이터 김동기

6년 전 애니멀커뮤니케이터의 길로
들어선 김동기 씨. 그는 동물과 대화하는 일이
아닌 동물의 영혼을 어루만지는
유익미한 작업이라고 믿는다.



18



18 Single Life

완벽한 싱글을 위하여

비혼(非婚) 혹은 이혼의 증가로 혼자 사는 중년
싱글들이 늘고 있다. 보다 행복한 싱글 라이프를
위해 우리에게 필요한 것.

19 Health

건강한 육식, 8:2를 기억하세요

혹자는 육식이 많고 각종 만성질환을
일으키는 주범이라 했고, 또 다른 누군가는
채식주의가 몸을 피폐하게 만든다고 했다.
고기, 과연 먹어야 할까 끊어야 할까.

20 Tips

2014 새해 새 정책

새로운 해는 으레 새로운 정책을 동반한다.
올해 새롭게 도입되는 것까지 정책을 가운데
시니어가 귀담아 들어야 할 몇 가지.

21 Finance

알아두면 득이 되는 세법

세법을 알면 절세가 보인다. 지난해 말
기획재정부가 발표한 세법개정안 중 특히
눈 여겨 볼만한 내용을 소개한다.

22 Global

지구촌 시니어 이모저모

세상은 넓고 시니어는 많다. 세계 각지 시니어들의
놀라운 소식들, 혹은 시니어가 알아두면
유용한 이야기들.

23 Bulletin

이달의 소식

서울역에 디자인 스토어 '디트렉스'가 문을 열었고,
영동 때루아르에서 지란 프랑스 키위가
한국에 수입된다. 이밖에 알아두면 좋은 알짜 정보들.

COVER

런웨이에 오랜 액티브 시니어, 시니어 모델
김성훈(54) 씨 이야기다. 지난 1월 초
시니어모델교실을 운영하는 사회작가 겸
'뉴시니어라이프' 강남캠프에서 만난 김 씨는
"노년을 재미있게 보내기 위해 나중이라도 꼭 하고
싶었던 일 중 하나가 모델 활동이었다"고 말했다.
제2의 꿈을 성공적으로 이룬 김 씨는 정식 시니어
모델이 된 지난 2012년부터 화려한 의상으로
차창한 채 런웨이를 누비는가 하면 대가들의
신제품을 손에 들고 광고 카메라 앞에 서곤 했다.
"무대 위에 선 기분이 말도 못하게 좋았다.
관객이 그렇게나 열광할 거라고 상상도 못했다.
무대라곤 노래방밖에 몰랐던 내가 런웨이에 서게
될 줄이야." 자신의 적성에 꼭 맞는 이 일을
쓰러지는 날까지 계속 하고 싶다는 김 씨는 지금
진정한 프로 모델로 성장해가는 중이다.
사진 조혜원(C. 영상미디어)



등록번호 서울 다10391
등록일자 2012년 3월 19일
발행소 서울특별시 중구 세종대로 21길 30
(주)타라티피에스
출력 아이덴티프로세스

※ <시니어조선>은 서울 강남구, 서초구, 송파구, 목동,
여의도, 한남동, 동부이촌동, 원효로, 한강로, 명동,
남대문로, 무교동, 광역동, 서교동, 디지털단지, 경기
분당 등 수도권 프리미엄 지역 및 오피스 밀집 지역
독자들에게 조선일보와 함께 배포됩니다.

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

(시니어조선)은
국내 대표 매거진 포털 APP
"팝콘"에서 무료로
구독할 수 있습니다.

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

CO-PUBLISHER
시니어파트너즈
대표 박은경 mypark@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
C.영상미디어
사진 별디자인
디자인 박수연 swimingb@naver.com
미술교정 최귀열 gwiyeol61@hanmail.net
교열

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
사무 02-724-7864
대표 메일 senior@chosun.com
트위터 @seniorchosun
페이스북 www.facebook.com/seniorchosun

창간일 2012년 4월 25일
발행일 매월 넷째 주 수요일

LS

LEXUS
AMAZING IN MOTION

세상에서 가장 안전한 길

Leading-edge Safety Performance The LS 460AWD

현존하는 가장 험난한 눈 덮인 뒤풚부르크링 도로시험장을 연상케하는, 눈보라가 치는 극한의 도로 상황도, 렉서스 LS 460AWD에게는 문제가 되지 않습니다. 그 어떤 기후와 노면 상태에서든, 최적의 드라이빙을 실현시켜주는 LS 460AWD에게는, 예측할 수 없는 그 어떤 위험한 길도 세상에서 가장 안전한 길이 됩니다.

렉서스 Flagship LS 460이 보유한 최첨단 통합 안전 제어 시스템인 VDIM 기능은 All Wheel Drive(AWD) 기능을 입체적으로 최적화 시켜주고, 동시에 슬립 방지 제어 기능과 스티어링 기능을 일괄 통합하여, 주행, 회전, 정지 기능을 극대화시켜 줍니다. 여기에 일등석의 편안함과 고연비 효율을 실현한 8단 자동변속기와, Adaptive High-Beam System(AHS)을 통한 인공 지능형 안전 시스템까지.

완벽한 안전과 최적의 드라이빙을 실현한 렉서리 세이프티 세단, **LS 460 AWD.**

www.lexus.co.kr



용산 080-799-0500 | 강남 080-555-3579 | 서초 080-924-9000 | 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 (도시연비 : 6.6km/l, 고속도로연비 : 10.0km/l), 복합 CO2배출량 : 231g/km, 등급 : 5등급
*이 연비는 표준모드에 의한 연비로서 도로상태, 운전방법, 차량적재, 정비상태 및 외기온도에 따라 실주행연비와 차이가 있습니다

런웨이에 오른 작은 거인 시니어모델 김성훈

무대라곤 노래방밖에 몰랐다는 남자. 2년 전부터 이 평범한 남자의 인생은 180도 바뀌었다.

화려한 의상으로 치장한 채 런웨이를 누비는가 하면

신제품을 손에 들고 광고 카메라 앞에 서기도 했다. 말하자면 그는 '모델'이 됐다.

주인공 김성훈(54) 씨. 대학에서 경영학을 전공하고 일찌감치 대우그룹에 입사한 그는 '일반 사무직' 종사자로 꽤 긴 시간을 지냈다. 그러다 서른아홉 살인 1999년 대우그룹 해체 사태로 인생의 전환기를 맞는다. 회사를 정리하면서 자영업으로 선회, 지금은 수도·전기검침용역업체 등 총 6개의 사업체를 운영하고 있다. 이 정도의 필모그래피로 이야기한다면 김 씨의 인생은 조금 평범한 듯 보인다. 하지만 이제 차츰 화려한 스포트라이트에 적응하고 있다는 3년 차 시니어 모델 김성훈 씨에 대해서라면 얘기가 다르다.

“관객이 그렇게나 열광할 줄이야...”

“노년을 재미있게 보내고 싶었다. 그러기 위해선 미리 준비해야 한다고 생각했다.” 그런 그는 나중이라도 꼭 하고 싶은 일 중 하나로 모델 활동을 염두에 두었다. “예순다섯 정도 되면 ‘시니어모델’에 한번 도전해봐야지 했었다. 그러고 보면 생각보다 조금 빨리 꿈을 이룬 셈이다(웃음).” 김 씨에게 모델 활동은 결코 갑작스러운 일이 아니다. 그는 일찍이 패션에 눈뜬 몇쟁이었다. 군 전역 후부터, 그러니까 진짜 어른 노릇을 하게 된 후부터는 슈트와 셔츠, 구두, 하다못해 벅타이 하나까지 일일이 직접 골랐다. 보통의 남자들이 그렇듯 결혼 후에는 아내의 손을 빌릴 만도 한데 지금껏 한 번도 그러지 않은 것은 그만큼 패션에 대한 관심이 지대하기 때문. “패션에는 돈으로 살 수 없는 귀한 만족감이 있다고 믿는다. 나쁜 아니라 타인도 웃이나 액세서리 같은 것으로 꾸며서 행복해하는 모습을 보는 게 좋다.” 그런 김 씨가 본격적으로 꿈에 한 발짝 다가서게 된 것은 2년 전 지인으로로부터 우연히 ‘뉴시니어라이프’에 대한 정보를 전해 들으면서부터다. 뉴시니어라이프는 시니어모델교실을 운영하는 사회적 기업. ‘구경이나 한번 가보지 뭐’ 하는 가벼운 마음으로 결음한 그는 곧장 시니어모델교실에서 4개월간의 기초과정 코스를 밟았다. 워킹을 비롯해 포즈, 표정연기 등을 모두 그곳에서 배웠다. 수강을 마치자 몇 달 후 첫 무대의 기회가 찾아왔다. 대치동 섬유센터에서 열린 ‘제1회 액티브 시니어모델 결선대회’가 그것.



“80여 명의 모델이 런웨이를 걸었다. 정장과 캐주얼 복장을 각각 한 번씩 선보였는데, 많이 떨렸다. 그렇지만 기분이 정말 말도 못하게 좋았다. 관객이 그렇게나 열광할 거라곤 상상도 못했다.” 그 순간 김 씨는 제2의 꿈을 이뤘다는 것을 실감했다. “무대라곤 노래방밖에 몰랐던 내가 그토록 화려한 런웨이에 서게 될 줄이야.”

김 씨에겐 무엇보다 가족의 응원이 큰 힘이 됐다. 첫 무대를 직접 본 아내와 어머니는 그의 든든한 후원자. “사람은 누구나 남에게 인정받는다는 것에 보람을 느낀다. 그중 제일은 부모님에게 인정받는 게

아닐까. 처음 내가 모델 일을 한다고 했을 때 여든이 가까운 어머니는 그저 ‘또 새로운 걸 시작했구나’ 하셨지만, 막상 첫 무대를 보시고는 놀라움을 감추지 못하셨다. 무대 위 스포트라이트를 받고 선 내 모습에 감탄하셨다. 어머니께 칭찬을 받으니 으쓱하고 더 뿌듯했다.”

키 172cm... 당당한 도전

“활동은 열심히 하지만 아직 수입을 셈할 정도는 아니다. 내게 모델 일은 ‘사회인 야구단’ 같은 것이다. 돈을 벌기 위해서가 아니라 내가 원하는 일을 하는 것 자체가 중요하다. 물론 쇼나 광고 등 시니어모델이 설 수 있는 무대가 많아지면 수입도 올라갈 것이다. 요새 들어 니즈가 점점 늘고 있다는 것을 실감한다.” 어떤 일이든 새롭게 배우고 도전하는 것 자체가 즐겁다는 김 씨. 그는 운동이나 춤, 음악에도 관심이 많다. 골프나 당구는 수시로 치고, 최근엔 대금과 성악을 배우고 있다. 롬바나 차차차 같은 라틴댄스도 10년째 추고 있다. 실제로 일주일에 3일은 아내와 함께 댄스교실을 찾는다는 그다. 이런 일련의 활동은 모델 일에도 더 없는 거름이 된다. “쇼에서 워킹 외 별도의 퍼포먼스를 연출할 기회가 종종 있다. 청계천 수상패션쇼에서는 라틴댄스를, 독일 무대에서는 싸이의 ‘강남스타일’을 선보이기도 했다.”

일에서 받은 스트레스를 런웨이에서 다 풀어버린다는 그를 동년배 친구들이라면 부러워하지 않을 리 없다. “같이 활동하는 여성 모델 중에 미스코리아 출신도 있다고 하니 매우 부러워하더라(웃음). 그러나 막상 모델을 하겠다고 나서는 친구는 없다. 하고는 싶어도 일 때문에 시간 내기가 힘들거나 용기가 부족한 탓이다.” 하지만 김 씨는 관심만 있다면 누구든 할 수 있는 일이라고 강조한다. “내 키는 172cm다. 젊은 시절이었다면 가당치도 않은 조건이지만, 시니어모델 세계에서는 가능하다. 당당히 도전하시라. 건강한 신체와 정신만 지니고 있다면 누구든 할 수 있다. 이보다 즐거운 취미가 어디 있을까. 자신의 끼를 맘껏 발산할 수 있는 기회다.” 적성에 꼭 맞는 이 일을 쓰러지는 날까지 계속하고 싶다는 김 씨. “앞으로 더 콘셉트 있는, 전문적인 무대에 서 보고 싶다. MD와 기자, 전문가들이 지켜보는 가운데 디자이너가 직접 만든 옷을 멋지게 소화하고 싶다”는 포부를 밝히는 그는 지금 진정한 프로로 나아가는 길 위에 서 있다.

Hello, Dr.

<< The infinitely adjustable resistance between the entire backrest and the spine makes sitting on the HeadLine a pleasantly contrasting experience: Dynamic sitting with optimal static support. >>
Dr. Caimi



BIFMA

HeadLine The intelligent chair. Developed by Vitra in Switzerland. Design: Mario Bellini and Claudio Bellini

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

vitra.

Active SENIOR

액티브 시니어로 살기 위한 방법

사람들은 50세를 전후해 삶의 전환기를 맞는다.

이 시기가 되면 미래에 대한 불안감이 가득했던 10대 시절 못지않은 불안감이 엄습한다.

중요한 것은 앞으로 주어진 시간에 그저 얹혀갈 것인지, 아니면 그 시간을 조종할 것인지에 대한 마음가짐과 태도다.

이른바 '액티브 시니어'로 거듭나기 위해 필요한 우리의 자세는 무엇일까?

1 망설이지 말고 새로운 일에 도전하라

퇴직 연령층인 40대 후반~50대 초반은 인생 후반기의 새로운 시작점이다. 그런데 젊어 보인다, 멋있다 등 어떤 달콤한 말을 들어도 자신감이 줄어드는 이유는 뭘까? 숨털이 보송보송한 아이돌 가수와 달리 시간의 켄가 쌓인 외모, 변화에 재빨리 적응하는 젊은이들의 속도를 따라가지 못하는 자신의 모습에 캔스레 서글퍼지기도 한다. 모든 연령대와 마찬가지로 중년기 이후의 삶도 긍정적인 면과 부정적인 면을 모두 가지고 있다. 은퇴나 노화는 애석한 것만은 아니다. 젊은 시절에는 생계의 수단으로 직업을 선택하고 일을 해야 했지만 중년 이후는 그런 제약에서 어느 정도 벗어날 수 있다. 하고 싶었던 일에 시간을 투자할 수 있는 때가 도래한 것이다. 주름이 늘어가는 것을 보며 서글퍼할 일도 아니다. 풋과일 같은 20대와 달리 풍부한 경험과 원숙함이 묻어나는 중년의 멋과 품위는 선불리 흉내낼 수 없는 아름다움 아닌가. 그렇다면 모든 가능성이 열려 있는 중장년기를 어떻게 보낼까. "이 나이에 무슨"이라는 생각은 금물이다. 장기적인 안목으로 삶을 계획하고 새로운 것에 도전하는 용기가 필요하다. 지난날 102세를 일기로 별세한 일본 시인 시바타 도요는 92세에 시를 쓰기 시작했고, 2009년에는 사비를 들여 첫 시집 <약해지지 마>를 출간했다. 이후 시가 호평을 받으면서 이듬해 대형 출판사에서 삽화와 작품을 추가해 시집을 다시 펴냈고, 158만 부의 판매고를 기록했다. 나이의 굴레에 얽매일 것이 아니라 진정으로 좋아하는 게 무엇인지 고민하고 도전하라.

2 스스로 일정을 짜서 배낭여행을 떠나라

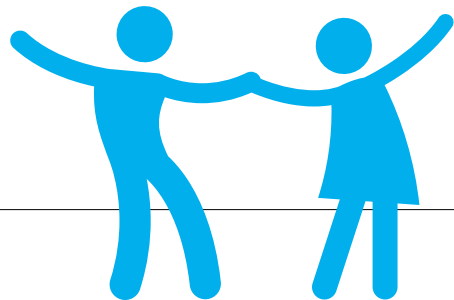
미국 시카고대 심리학과 교수 버니스 뉴기튼은 은퇴 후에도 건강과 외모를 꾸준히 관리하는 것은 물론 적극적인 소비활동과 문화를 즐기는 세대를 가리켜 액티브 시니어(Active Senior)라고 했다. 이처럼 액티브 시니어를 아우르는 범위가 광범위한 만큼 그에 해당하는 요소도 다양하다. 뒤늦게 대학에 진학해 학업에 정진하는 사람, 화가로 제2의 삶을 살아가는 사람, 꾸준한 운동으로 날씬한 몸매를 유지하는 사람... 헤아릴 수 없이 많은 경우의 수 가운데 배낭여행을 다녀왔는지의 여부도 포함될 만하다. 많은 이들이 은퇴 후 하고 싶은 일 1순위로 단연 여행을 꼽는다. 실제로 은퇴 후 여행을 다녀오는 사람이 많은데, 대부분 패키지 여행으로 떠난다. 그러나 여행을 통해 또 다른 나를 찾고 싶다면, 적극적인 삶을 살고 싶다면, 그리고 무엇보다 여행의 묘미를 제대로 느끼고 싶다면 한번쯤 배낭여행을 떠나보자. 정보를 수집해서 꼭 한 번 보고 싶은 곳을 정해 여행 일정을 짜고, 낯선 나라에서 새로운 경험을 하면 내면의 변화를 느끼게 될 것이다. 50~60대에 늦었다고 포기한다면 70대가 되어서 '그때 다녀올걸' 하고 후회할지 모른다.

3 디지털 시대에 적응하고 변화하라

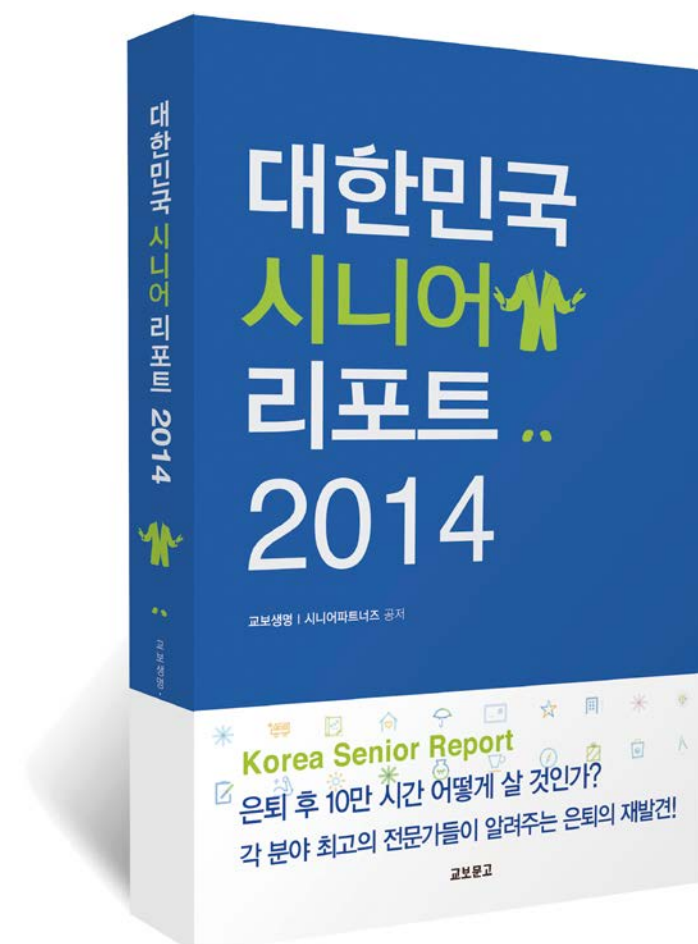
젊게 산다는 것은 무엇일까? 스스로 젊게 산다고 자부한다면 어떤 이유로 그렇게 생각하는지 곰곰이 생각해보자. 탄탄한 초콜릿 복근, 주름 없는 팽팽한 피부, 과감한 패션 감각 등 '나이보다 젊어 보이는 것'에 중점을 두고 있는 것은 아닌지. 물론 외모를 관리하고 꾸미는 것도 필요하지만 열린 사고를 갖고 새로운 것을 배우고 익히는 데 주저함이 없어야 한다. 시니어는 연장자, 뒷사람이라는 의미 외에 계급이나 지위가 높은 사람, 해당 업무에 숙련된 능력을 가진 사람을 지칭하는 말이다. 특히 살아오는 동안 다양한 경험을 통해 체득한 삶의 지혜는 시니어만이 가진 전유물이라 해도 과언이 아니다. 그런데 자칫하면 이런 우월감으로 인해 '시대에 뒤떨어진 사람'이라는 오명을 얻을 수도 있다. 우리나라는 세계적인 IT강국으로 꼽힌다. 정보화 사회로 바뀌면서 일상생활과 업무, 교육 등이 인터넷을 중심으로 이뤄지고 있지만 우리나라 노년층은 인터넷, 소셜네트워크서비스(SNS) 등 최신 기술 및 서비스를 충분히 활용하지 못하는 것으로 나타났다. 지난해 전체 국민의 인터넷 평균 이용률은 82%인 데 비해 60세 이상은 27%였다. 하지만 인터넷과 스마트폰이 등장한 시기를 고려할 때 이런 결과는 당연하고, 조사 대상을 50대로 확장했다면 더 높은 수치가 나왔을 것이다. 중요한 것은 보수적인 사고방식을 버리고, 새로운 기술을 배우고 익히고자 하는 마음가짐이며, 그것이 곧 젊게 사는 비결이라는 사실이다.

4 다양한 연령층의 친구를 사귀어라

미래보다 과거에 관한 이야기를 더 많이 하면 나이 든 증거라고 한다. 한창 젊다가던 시절은 생각만 해도 흐릿하고, 그 시절을 함께 보낸 사람들과의 어울림은 당시의 좋았던 기억을 떠오르게 한다. '그땐 그랬었지' 하는 추억은 감정을 충족하게 적셔주는 중요한 요소다. 그러나 현재를 살고 있으면서 마음은 여전히 과거에 머문다면 결코 바람직한 일이 아니다. 지금, 현실의 삶에 충실하지 않는다는 방증이므로, 활기찬 삶을 사는 이들의 공통점 중 하나는 연령에 구애받지 않고 다양한 사람들과 어울린다는 것이다. 나이가 들수록 사고가 고루해지고 아집이 강해지는 것은 인지상정. 뿐만 아니라 시대를 막론하고 시니어 세대에게 젊은이들의 말과 행동은 쉽게 납득되지 않게 마련이다. 고대 이집트의 피라미드 벽화에도 "요즘 애들은 버릇이 없다"는 구절이 새겨져 있듯 말이다. 사고방식이 다른 세대가 소통하기란 쉽지 않다. 그러나 자신과 다른 세대의 젊은층과 어울리는 것은 상당히 긍정적인 효과를 얻을 수 있다. 누구나 그렇듯 젊은 때에는 열정, 호기심, 적극성이 왕성하다. 다소 미숙하긴 해도 그들의 활기찬 기운과 가치관을 공유하면서 새로운 시대를 읽고 경험할 수 있다. 예컨대 시니어 세대는 새로 등장한 디지털 기기에 취약할 수 밖에 없다. 그러나 젊은 세대와의 소통을 통해 그에 관한 정보를 얻을 수 있고 그들과 더불어 즐길 수도 있다는 사실. 다양한 연령층과의 교류는 삶에 활력이 된다.



당신의 은퇴 시계는?
얼마나 남았습니까?



교보생명 · 시니어파트너즈 공저 | 332쪽 | 14,800원

100세 시대, 은퇴도 전략이다!

이 책은 은퇴와 관련한 '직업, 경제, 건강, 생활, 레저, 주거, 관계, 인식'의 8가지 주제에 대해 각 분야 최고의 전문가들에게 길을 묻는다. 이들이 알려주는 현실적인 은퇴 전략은 노년에 맞이할 거센 역풍을 함께 헤쳐나가는 나침반이 될 것이다. 누구나 맞이하게 될 은퇴 이후의 삶을 '두려움'에서 '선행'으로 바꾸고 싶다면 이 책에 집중하라.

대한민국 시니어 리포트 2014

※ 전국 서점에서 구입하실 수 있습니다. 교보문고

10 Gallery



이수희 | 40대 초반
전 교사·현 한국어교육과 대학원 재학
어릴 적 장래희망 수학교사, 답이 명확히 떨어지는 수학이 좋았고 가르치는 게 재미있을 것 같아서.
나에게, 꿈이란? "해외에 한국어를 알리는 일을 하고 싶어요. 가깝게는 한국에 거주하는 다문화 가정의 한국어 교육을 시작으로 말이죠."

이순원 | 50대 중반·소설가
어릴 적 장래희망 소설가
어릴 때부터 동화보다 소설이 더 좋아 그런 글을 써보고 싶어서.
나에게, 꿈이란? "내가 좋아하는 하고 싶은 일을 자유롭게 하는 것이죠."



이광춘 | 60대 후반·전 언론인
현 제주도 라펜더 게스트하우스 대표
어릴 적 장래희망 화가,
그림 그리는 게 좋아서.
나에게, 꿈이란? "다시 그림을 그리고 싶어요. 옛날 같지는 않지만 그리다 보면 나아지지 않을까요? 모든 가정과 공동체에 평화가 함께하길 바라는 마음으로 사는 게 제 진짜 꿈이고 그림은 그 행위 중 하나죠."

고형욱 | 50대 중반
영화감독 겸 기획자·음식칼럼니스트
외인전문가·여행작가
어릴 적 장래희망 영화감독,
영화가 너무너무 좋아서.
나에게, 꿈이란? "꿈이라는 길 위에 아직 제가 있어요. 늦깎이 영화감독으로 지금도 꿈을 향해 가고 있습니다. 꿈이라는 길을 가다가 잠깐씩 재미있는 곳에 들어서 즐겼고 지금 이 자리까지 왔네요."



손기복 | 40대 초반
대기업 에너지정책팀 과장
어릴 적 장래희망 물리학자, 새로운 원리를 아는 게 재미있어서.
나에게, 꿈이란? "아내보다 하루 더 사는 것이요. 행복하게 백년해로하는 것이 꿈입니다."



조인경 | 40대 초반·영어강사
어릴 적 장래희망 화가,
그림 그리는 엄마를 보고 멋있다는 생각이 들어서.
나에게, 꿈이란? "유명한 사람이 돼서 돈 많이 버는 것? 너무 세속적인가요?"



신건화 | 50대 중반·조각가
어릴 적 장래희망 교사,
그냥 별 생각 없이.
나에게, 꿈이란? "내가 하고 있는 놀이를 죽을 때까지 하는 것이요. 작업을 놀이처럼 하고 있고 이 작업이 무척 즐겁거든요."



송광호 | 50대 초반·가구공방 대표
어릴 적 장래희망 비행기 정비사,
비행기를 좋아했고 손으로 만지작거리는 걸 좋아해서.
나에게, 꿈이란? "잠 날 때마다 여행 다니며 사는 것? 새로운 곳에 가면 잠시 새롭게 만나는 것들, 그 느낌이 참 좋아요."



당신의 꿈은

거창해아만 꿈인가. 꿈은 사소할 수 있고 저마다 다를 수 있다. 나이 들어서도 "할아버지 꿈은 뭐야?"라는 손자손녀들의 물음에 망설임 없이 말할 수 있는,

무엇입니까?

실현하고 싶은 희망이나 이상을 갖고 산다는 것만으로도 일상이 행복하고 즐거우면 되는 거다. 삶의 동력이 되는 무언가가 있다면 그것으로 인생 잘 산 것 아닐까.



이영희 | 60대 초반·수필가
어릴 적 장래희망 아나운서, 말을 잘하고 목소리가 좋다는 말을 많이 들어서.
나에게, 꿈이란? "내 삶의 전부, 살아가는 이유죠. 유일한 희망이기도 하고요. 꿈을 꾸며 매일 배웁니다."



황철하 | 50대 초반·사업가
어릴 적 장래희망 대통령,
왕 같은 존재가 되고 싶어서.
나에게, 꿈이란? "현상유지라고 할까?
지금 가지고 있는 것들을 10년 연장하는 것, 지금껏 꾸려온 여러 가지 것들을 잘가 저가는 것입니다."

김광호 | 40대 초반
대기업 마케팅팀 차장
어릴 적 장래희망 의사, 어릴 때 건강이 안 좋아서 나 같이 아픈 친구들을 치료해주고 싶었다.
나에게, 꿈이란? "이루려고 하는 목표표, 뭐. 어쨌든 계속 나아가야 하는 것이고 제가 가야 할 지향점이에요?"



지면에 소개한 사진과 내용은 프로젝트 아티스트 윤정의 휴먼 프로젝트 '어른들의 꿈궁기: 꿈꾸는 사람들의 일부다. 작가는 바쁜 일상에 쫓기며 하루하루 살아가는 어른들에게 질문을 던졌다. "꿈이 뭐예요?" 위내시경을 받을 때 만난 간호사, 그릇을 사다가 이야기 나누게 된 공예가, 전시장에서 관람객으로 만난 영화감독 등 처음 보는 사람들에게도 거침없이 꿈을 물으며 카메라를 들이댔다. 블로그(blog.naver.com/bookcooker)에 연재 중인 꿈 프로젝트를 보고 참여 의사를 밝힌 사람들에게도 한달음에 갔다. '1000명의 꿈 프로젝트'는 다양한 사람과 함께 일상에 묻혀 있던 잊었던 꿈을 되새기고 앞으로 살아갈 삶에 대한 의미를 찾기 위한 프로젝트다. 지난 1년간 100명을 만났고 앞으로 3~5년간 900명을 더해 1000명의 꿈 얘기를 들어볼 생각이라고, 갤러리 류가현에서의 첫 번째 전시에 이어 전주 서학아트스페이스에서 2월 7일부터 한 달간 다양한 연령대와 직업을 가진 100명의 꿈에 대한 기록을 만날 수 있다. 문의 063-231-5633

여행하는 사람

‘여행하지 않는 사람에게 이 세상은 한 페이지만 읽은 책과 같다.’ 중세 철학자 아우구스티누스의 말이다.
세상을 한 권의 책이라고 가정했을 때, 우리는 지금 어디쯤 읽고 있을까. 꾸준히 페이지를 넘기다 보면 정말이지 세상의 새로운 얼굴과 인생의 참 의미를 마주하게 될까. 특별한 여행을 다녀온 여기 이 사람들은 하나같이 “그렇다”고 답한다.

165개국을
종횡무진한
국내 부부배낭여행가 1호

김현 · 조동현

방송국 PD 출신의 남편 김현(76) 씨와 영어교사 출신의 아내 조동현(73) 씨는 국내 최초의 부부배낭여행가로 알려져 있다. 1989년 1월 1일 처음 해외여행자유화가 이뤄졌는데, 그 얼마 후인 7월에 부부는 캐나다로 배낭여행을 떠났다. 이를 계기로 세상은 부부를 주목했고, ‘국내 부부배낭여행가 1호’로 불리기 시작했다. 이후 부부는 한 해에 2~5회씩 여행을 떠났다. 그렇게 경험한 여행자가 지금까지 165개국에 이른다. 개중에는 여러 번 방문한 곳도 부지기수. 일본은 무려 70번이나 여행했다고 한다. 가장 기억에 남는 여행은 뭐니 뭐니 해도 캐나다의 첫 배낭여행이다. “김치니 뭐니 한국 음식을 다 싸 갔다. 경비를 아끼는 차원이기도 했지만 외국에서 기죽을 필요 없다는 생각에... 호텔에서 융감하게 라면도 끓여 먹고, 그런 일들이 기억에 참 오래 남는다.” 부부가 꼽는 최고의 여행지는 캐나다 북부와 알래스카. “산, 바다, 빙하 등 갖가지 풍물을 다 볼 수 있는 천기한 곳”이라는 이유에서다. 로키산맥은 다섯 번이나 갔다는 부부. 산 사이사이 빙하가 드러난 장대한 풍광을 있을 수가 없다. 부부는 지난 1999년부터 ‘투 헨스 트래블 클럽’이라는 이름의 여행클럽을 이끌고 있다. 부부와 함께 여행하기를 원하는 이들의 신청을 받아 매년 여행을 떠난다. 가장 최근인 지난해 방문한 곳은 아프리카. 15일 동안 남아프리카공화국을 중심으로 여행했다. “우리 여행은 흔한 패키지 여행과는 많이 다르다. 아프리카를 종단하는 블루트레인 열차를 타든지, 만델라가 복역한 로비아일랜드 감옥을 방문하든지 하는 식의 우리 나름으로 기획한 여행이다.” 주도적으로 테마를 잡아

힘든 일이 있으면 여행의 기억 중 달콤한 추억들을 꺼내 스스로를 위로하곤 한다. 남편을 여행의 동반자로 삼아 함께하는 기쁨은 큰 힘이 된다.

여행하는 것을 즐긴다는 부부. 그런 부부는 현지인도 가기 힘든 곳을 살살이 찾아 여행하는 데 고수다. 30년 배낭여행의 노하우일 것이다. 일흔이 훌쩍 넘은 나이에 먼 곳으로의 여행이 부담스럽진 않을까. ‘여행을 함께 간 이들은 ‘어쩔 그렇게 힘들어하지 않나?’며 놀란다. 여행이란 게 습관이 돼서 괜찮다. 처음엔 비행기를 타는 것부터 타지의 낯선 냄새까지 모든 게 곤욕스러웠지만 이제 적응이 됐다.” 그래도 나이를 생각해 매년 5회씩 가던 여행을 2~3회로 줄였다는 부부다. 만약 부부에게 여행이 없었다면? 끝장 “지루했겠지(웃음)” 하는 대답이 돌아온다. “내가 좋아하는 일을 하는 데 있어 혼자보다는 옆의 누군가와 협력해서 하는 게 재미도 있고 효과적이지 않나. 서로 역할을 나눠 돕기도 하면서.” 그런 부부는 여행이 부부에게 준 가장 큰 선물을 ‘대화’라고 말한다. “여행을 준비하면서, 여행을 가서 어떤 문제에 봉착했을 때, 그리고 여행을 다녀와서... 공통의 화제를 두고 이야기할 수 있다는 건 매우 뜻깊은 일이다.”

부부 사이에서 대화가 얼마나 중요한 요소인지 이노부부는 굳이 말로 다 설명하려 들지 않는다. 다만 끝으로 덧붙인 아내 조동현 씨의 말. “간혹 힘들거나 괴로운 일이 있으면 남편과 함께했던 여행의 기억 중 달콤한 추억들을 꺼내 스스로를 위로하곤 한다. 인생의 반려자와 함께 여행하는 기쁨은 말로 다 못할 만큼 큰 힘이 된다.”



2003년 베트남 하롱베이 ©김현·조동현

안나푸르나에서
산티아고까지
1600km를 걸은

이영철

이영철(58) 씨가 갑작스레 여행을 떠난 것은 지난 2012년의 일이다. 30년을 근무한 한솔제지그룹에서 2011년 12월 퇴직한 그는 ‘백수생활’을 시작한 첫 해에 총 여섯 번에 걸친 여행을 감행했다. 2월 남해안길을 시작으로 네팔 안나푸르나, 동해안길, 지리산, 미국 서부, 그리고 스페인 산티아고까지. 혼자 떠난 트레킹 여행이었다. 그 한 해 동안 그는 자그마치 1600km를 걸었다. 평생 여행과 별다른 인연도 없었던 이 씨가 이처럼 짧은 시간 안에 많은 곳을 걸은 이유는 뭘까. “2005년 쯤, 머리가 복잡한 일이 있어서 좀 걸어야겠다는 마음으로 집을 나선 적이 있다. 아침 5시에 동네 안양천을 건다가 학익천으로, 이어 청계산, 우면산으로, 그리고 도

함이 남아 관악산까지 올랐다. 안양예술공원 쪽으로 하산하니 8시 정도 됐더라. 하루 40km, 그것도 산 세 개를 타다니... 내가 생각해도 어쩌나 신기하더라. 친구들을 모두 안양으로 불러서 술을 마신 기억이 난다(웃음).” 스스로에 대한 대견함 때문인지, 애초의 복잡했던 머리는 어느새 말끔해져 있었다. 그리고 그때 이 씨는 생각했다. ‘아, 걷는 일이 내게 맞구나.’ 그 후부터 틈 날 때마다 근교를 걷곤 했다는 이 씨는 퇴직하기 3년 전부터는 본격적으로 트레킹 여행을 계획하게 된다. 신문이나 잡지에서 좋은 여행자가 눈에 띄면 오려서 보물처럼 간직했다고. 은퇴하자마자 70km의 남해 바래길을 걸으며 위밍업을 한 그는 다음 달 곧바로 안나푸르나로 떠났다. 해발 5415m의 설산은 결코 녹록한 상대가 아니다. 그러나 이 씨는 “힘들다고 생각한 적은 별로 없었다. 단 마지막 9일째 되는 날 고산병으로 좀 고생을 했는데, 그 때문에 정상에 올라서도 기쁨을 제대로 만끽하지 못한 것 같아 아쉽다.” 그런 그는 782km의 산티아고 순례길도 29일(보통 35일 정도



2012년 네팔 안나푸르나 ©이영철

안나푸르나와
산티아고는
풍광 자체가
영적인 느낌을
준다. 그 숭고한
분위기를
떠올리면 지금도
가슴이 뛰다.

걸린다) 만에 완주한 괴력의 사나이다. “그곳을 다녀온 많은 이들이 ‘고행’이라고 얘기했지만, 나는 그런 생각을 전혀 못했다. 그냥 즐거운 마음만 가득했다. 걷다가 피곤하면 쉬고, 쉬었다 또다시 걷는 게 정말 좋았다.” 사진으로만 보던 곳을 걸으며 하루하루 자신의 기록을 갱신해 나가는 기쁨은 그야말로 황홀한 것이었다. “안나푸르나와 산티아고는 풍광 자체가 워낙 영적인 느낌을 준다. 그 숭고한 분위기를

떠올리면 지금도 가슴이 뛰다.” 1년간의 여행은 그의 많은 부분을 변화시켰다. 그중 으뜸은 뭐니 뭐니 해도 자신감 회복이다. “은퇴 후 앞으로 남은 인생을 어떻게 꾸릴까 걱정을 많이 했다. 남들이 나를 어떻게 볼까 두렵기도 했고, 현역 친구들 앞에서 괜스레 기가 죽기도 했다. 하지만 여행을 다녀온 후로 많이 달라졌다. 그런 것은 더 이상 고민거리가 아니었다. 근거 없는 자신감, 행복감이 생겼는달까(웃음).” 직장생활을 하는 내내 반복된 일상이 행복하지 않았다는 이 씨는 여행을 하며 살아가는 지금 진정으로 살아 있는 자신을 발견하게 됐다고. 지난해 1년여의 여행담을 바탕으로 〈안나푸르나에서 산티아고까지〉라는 제목의 에세이를 펴내기도 한 이 씨는 현재 여행작가라는 새로운 꿈을 품었다. 매년 한 권씩 책을 새벽에 글 쓰는 데 몰두하고 있으면 아내가 ‘이렇게 집중하는 모습은 평생 처음 본다’고 할 정도다. 여행을 다니는 것만큼 여행을 쓰는 시간도 행복하다.”

여행을 다니다
보면 자연스레
인생에 대해
많이 생각하게
된다. 힘든 오지
여행을 자청해서
다닌 것도 그런
이유에서다.

캠퍼밴으로
20일간 뉴질랜드
전역을 달린

김신묵

육군중령으로 30년간의 군 생활을 마감한 후 현재 문화유산 관련 강좌를 진행하고 있는 김신묵(59) 씨는 지난해 가을 동호회 ‘내나라문화유산답사회’의 동년배 회원 세 명과 함께 캠퍼밴으로 뉴질랜드 전역을 여행했다. 일반 여행사 패키지여행을 시작으로 배낭여행, 오지여행 등 각국을 두루 여행한 경험이 있는 김 씨. “나이가 들면서 일반 자유여행에는 체력적 · 정신적 한계가 뒤따를 것 같았다. 그래서 내 나름의 세 가지 여행을 구상했다. 캠퍼밴, 크루즈, 특급열차 여행이다.” 그 첫 번째인 캠퍼밴 여행을 지난해 시도한 셈. “캠퍼밴은 모든 여행자의 로망일 것이다. 우리나라에도 요새 조금씩 보이긴 하지만 기반시설이 약해 아직 활성화되긴 힘든 것 같다. 뉴질랜드는 캠퍼밴 여행이 매우 일상화돼 있다. 게다가 땅은 넓고 인구는 적은 데다 자연이 아름다우니 캠핑카로 여행하기엔 제격이다.” 낯선 환경에 대한 두려움만 없다면 캠퍼밴 여행을 못할 이유가 없다고 강조하는 김 씨. 그에 따르면, 준비 과정도 전혀 복잡하지 않다. 여행 전 인터넷으로 차량을 예약하고 관련 서류를 메일로 주고받으면 끝이다. 캠핑카 관련 사이트에 가입하면 지도와 숙소도 편리하게 안내받을 수 있다.

“처음엔 자동차 안에서 잠자고 생활하는 게 불편하지 않을까 걱정도 좀 했다. 정 힘들면 캠핑카 캠핑장에 마련된 숙소를 이용해야겠다고 마음먹었지만 막상 이용해보니 전혀 힘들지 않았다.” 오히려 캠퍼밴은 김 씨 일행에게 새로운 경지의 자유를 선사했다. “모든 스케줄을 내 마음대로 짰다. 날마다 체크인 · 체크아웃할 필요도 없고, 무거운 짐을 꺼냈다 넣었다 할 필요도 없었다.” 무엇보다 가장 감동을 준 것은 길에서 만난 아름다운 풍경 자체. 멋진 산이나 호수를 만나면 그 앞에 캠퍼밴을 멈추고 밤을 보냈다. 발길 닿는 대로 이곳저곳을 누빈 일행은 골프도 치고 와이너리 투어나 스파 체험도 하며 알찬 하루하루를 보냈다고. 더욱이 캠퍼밴 여행만의 특별한 재미도 경험했다. “맛있는 현지음식을 사 먹는 것도 좋았지만 가끔은 한국 음식 생각이 나서 직접 요리를 하기도 했다. 캠핑장 내 주방 공용 냉장고에는 이전 여행자들이 남기고 간 음식 재료가 많다. ‘free food’라는 메모와 함께 음식을 놓고 가는 날짜까지 기록해두었다. 그 런 모습에서 여행자들 간의 공감대를 느꼈다. 이런 게 캠퍼밴 여행의 묘미 아닐까 생각했다.” 김 씨의 뉴질랜드 방문은 이번이 두 번째. 4년 전엔 오지 투어의 일환으로 짧게 머문 적이 있지만 이번에는 남섬과 북섬을 완전히 종단했다. 파라다이스라 불리는 뉴질랜드의 대표적인 피오르 밀퍼드사운드, 만년설이 쌓인 해발 3754m의 마운틴콕 등을 둘러볼 때는 그 아름다움에 넋을 잃고 말았다고. ‘여기는 지구별이 아니다. 두루 여행한 경험에 있는 김 씨. “나이가 들면서 일반 자유여행에는 체력적 · 정신적 한계가 뒤따를 것 같았다. 그래서 내 나름의 세 가지 여행을 구상했다. 캠퍼밴, 크루즈, 특급열차 여행이다.” 그 첫 번째인 캠퍼밴 여행을 지난해 시도한 셈. “캠퍼밴은 모든 여행자의 로망일 것이다. 우리나라에도 요새 조금씩 보이긴 하지만 기반시설이 약해 아직 활성화되긴 힘든 것 같다. 뉴질랜드는 캠퍼밴 여행이 매우 일상화돼 있다. 게다가 땅은 넓고 인구는 적은 데다 자연이 아름다우니 캠핑카로 여행하기엔 제격이다.” 낯선 환경에 대한 두려움만 없다면 캠퍼밴 여행을 못할 이유가 없다고 강조하는 김 씨. 그에 따르면, 준비 과정도 전혀 복잡하지 않다. 여행 전 인터넷으로 차량을 예약하고 관련 서류를 메일로 주고받으면 끝이다. 캠핑카 관련 사이트에 가입하면 지도와 숙소도 편리하게 안내받을 수 있다.

“LP음반의 소리골을
가느다란 바늘이
접촉하고 지나가면서
시공을 초월한
원작자의 숨소리가
스피커를 통해 재생될 때,
그 소리의 질감은 직접
체험하지 않고는
말할 수 없는 감동이다.”

LP가 좋아서 LP로 듣는다

세상에 존재하는 사물은 두 가지로 나눌 수 있다. 사라지는 것과 사라지지 않는 것.
다른 사물이 대체하면서 효용 가치가 떨어져 옛 물건으로 남는 것이 있는 반면 시간의 흐름 속에 영속되는 사물이 존재한다.
LP가 바로 그러하다. 이즈음, 많은 이들의 관심 밖으로 밀려났던 LP가 다시 제 목소리를 내며 사람들의 눈과 귀를 사로잡고 있다.

LP는 1948년 첫 선을 보였고, 당시만 해도 소수 계층이 향유할 수 있는 문화였다. LP 한 장 가격이 상당한 고가였기에 주급을 받아 살아가는 노동자들이 사서 즐기기는 어려웠던 것. 이후 진화를 거듭해 1960년대 음반 녹음과 제작 기술은 정점에 달했다. 명반으로 꼽히는 많은 음반이 이때 제작되었고, 당시의 음반은 요즘에도 비싼 가격에 거래되고 있다. 우리나라에서 LP가 유행한 때는 1960~1980년대로, 1990년대 들어 전 세계적으로 CD가 대중화되면서 국내 LP 시장도 사양길로 접어들었다. 깨끗한 음질과 콤팩트한 사이즈의 CD는 사람들을 현혹시키기에 충분했고, 음악계의 혁명처럼 여겨졌다. 그런데 그로부터 20여년이 지난 지금, 다시 LP가 주목을 끌고 있다. 무슨 까닭일까.

“LP를 듣는 이유는 하나다. 소리가 좋기 때문이다. 아날로그 방식으로 제작한 LP는 라이브 음악과 다를 바 없이 음악 그 자체다. 그러나 디지털 음원은 본래 음악보다 디테일이 떨어지고 기계음이 많다. 같은 곡을 LP와 디지털 음원으로 각각 들어보면 확연한 차이를 느낄 수 있을 것이다. 특히 녹음이 잘된 명반을 들으면 이게 과연 내가 알던 그 음악인가 싶을 정도로 좋다”라고 LP 바 ‘게스후’의 김형신 대표는 말한다.

LP는 녹음에서 재생까지 모두 아날로그 매체를 사용하기 때문에 들을 때 편안한 느낌을 준다. 하지만 아날로그 음이 디지털로 변환될 경우 정보가 많이 손실된다. CD는 특정 주파수 대역만 선별해서 재생하고, 여기에서 더 변형된 MP3파일은 용량 자체가 작아서 CD보다 훨씬 많은 부분을 삭제하고 이어 맞춘 형식이기 때문에 본래의 음질과는 달리 부자연스럽게 들릴 수 있다. 그러나 디지털 음원은 여전히 건재하다. 디지털 기기는 편의성을 추구하는 사람들의 구미에 잘 맞았고, 새로운 방식으로 옮겨가는 것에 별다른 저항감이 없었기에 우리의 생활 속에 파고들어 안착했다. 지금 음악 시장을 선도하는 것은 디지털이다. 스마트폰 이용자가 급격히 늘어나면서 요즘에는 음악을 듣는 수단인 CD도 아니고 아예 디지털 파일로 완전히 넘어가고 있다. 그런데 놀라운 것은 LP 이용자도 이에 발 맞춰 큰 폭으로 늘어나고 있다는 사실이다. 미국의 음악소비량을 측정하는 닐슨 사운드스캔에 따르면 2011년 미국 내 디지털 음악 소비량이 CD와 LP 등 실물 음악 소비량을 사상 처음으로 넘어섰다고 발표했다. 2011년 미국에서 MP3 다운로드와 스트리밍 등 디지털 음악 소비량은 전체 시장의 50.3%를 차지해 처음으로 실물음악 소비량보다 많았다. 흥미

로운 결과는 2011년 LP 판매량도 지난해보다 36% 급성장했다는 것이다. CD 판매량이 전년대비 5.7% 줄어든 것과 대조적이다. 비록 전체 LP 판매량은 디지털사운드 양에 비해 적은 수준이지만 음악업계는 앞으로 실물 형태의 음악 매체 중 CD는 사라지고 LP만 유일하게 살아남을 것으로 전망한다.

LP가 시장에서 살아남는 경쟁력의 추측은 앞서 말했듯 자연의 소리를 담아낸 음질에 있다. 40대 이후 중장년층 뿐만 아니라 젊은층의 LP 마니아가 늘어나는 것만 봐도 알 수 있다. “레코드를 구매하러 오는 고객 중에는 20~30대도 적지 않다. LP를 경험하지 못한 세대임에도 그 소리에 빠지는 것은 기존의 디지털 음악과는 다른 음악의 질을 느꼈기 때문이다. 어쨌든 요즘이 LP를 즐기기엔 더 좋은 때다. 예전에 우리나라에 들어온 음반은 복사본 같은 저가 제품이 많고 고작해야 미군부대에서 나온 것이 대부분이어서 당시 최고의 음반을 즐길 기회는 좀처럼 없었다. 여행자유화 이후에야 해외로 좋은 음반을 구하러 갈 수 있었다”라고 ‘필레코드’ 김원식 대표는 말한다. 깨끗한 음질과 편리함으로 대중화를 이룬 디지털 음악과 완전한 음악성으로 변치 않는 사랑을 받고 있는 아날로그 음악. 선택은 각자의 몫이다.

LP Q&A

Q LP란 무엇인가?

LP(Long Playing) 이전에 등장한 SP(standard Playing)는 음반 한 장에 3~5분 정도 길이의 음악만 담을 수 있었다. 음향 기술, 프레스 기술 등이 발전하면서 한층 진보된 레코드가 바로 LP이다. LP라는 명칭에서 알 수 있듯 무엇보다 재생 시간이 길어졌다는 것이 특징. 노래 10곡을 들으려면 최소 5장의 SP가 필요했지만, 한 면에 30분 분량이 수록 가능한 LP 덕분에 단 1장에 그 노래들을 모두 담을 수 있었다.

Q LP의 등장은 음악사에 어떤 영향을 미쳤는가?

연주 시간이 비교적 긴 클래식 음악을 대중화하는 데 핵심적 역할을 했다. 공연 무대는 시간적, 공간적 제약이 있기 때문에 많은 사람들이 향유할 수 없었다. 그러나 SP라는 음반 포맷의 한계로 인해서 음반으로 보급되지 못했던 교향곡과 오페라 등이 LP로 제작됨으로써, 많은 사람들이 뛰어난 연주자나 오케스트라의 음악을 언제 어디서나 들을 수 있게 되었다.

Q LP로의 회귀가 지속적으로 이루어지는 이유는 무엇인가?

사람들이 LP를 선호하는 첫 번째 이유는 아날로그 방식으로 제작해 자연에 가까운 소리를 내기 때문이다. 이 외에 디지털 음원과 달리 손으로 만지고 감상할 수 있는 예술적인 앨범 재킷도 한몫한다. 사진, 그림, 일러스트, 그래픽 등을 활용한 재킷 디자인은 예술 작품에 비견될 만하다. 실제로 앤디 워홀을 비롯한 유명 작가들이 음반 재킷 작업에 참여해 참신하고 독창적인 커버를 선보였다.

LP MUSIC BAR



| 게스후 |

음반점과 LP 바가 함께 있다는 점이 특징이다. 90평에 달하는 바에는 다양한 LP가 천장까지 뿔뿔하게 들어차 있어 LP 애호가들의 마음을 설레게 할 듯. 또한 고가의 JBL 파라콘 스피커로 본인이 찾은 LP를 직접 들어볼 수도 있다. “JBL 파라콘 스피커 혼(Horn)에서 흘러나오는 음악은 뮤지션이 라이브로 연주하는 듯한 감동을 느끼게 해준다”며 아날로그의 매력을 설명하는 김형신 대표는 음악에 빠져 다니던 직장을 그만두고 음악계에 투신한 인물. 1998년부터 LP를 다뤄 왔으며 클래식, 상송, 재즈, 메탈 등 장르를 불문하고 음악적 조예가 깊은 사람으로 유명하다. 다량의 음반을 보유하고, 뛰어난 오디오 기기를 통해 음악을 감상할 수 있을 뿐만 아니라 선곡한 클래식과 재즈를 김 대표의 설명과 함께 들을 수 있다는 것이 이곳의 장점이다. 문의 02-547-9063

| 뮤즈온 |

용산 전자랜드에 위치한 음반 숍 ‘필레코드’의 김원식 대표가 운영하는 곳이다. 김 대표는 20여 년 동안 한 해도 거르지 않고, 1년에도 여러 차례 영국에 가서 LP를 구입해 오는 만큼 화귀본도 다양 보유하고 있다. 그중 하나가 롤링스톤스의 ‘스티키 핑거스’ 앨범. 남성 청바지에 실제로 개패기 가능한 지퍼를 달아놓아 화제를 모은 앨범 커버는 미국의 팝 아티스트 앤디 워홀이 디자인했다. 대화를 나누면서 편안하게 음악을 음미할 수 있는 공간을 취향하는 뮤즈온은 신사점과 목동점 두 곳, 신사동 가로수길에 위치한 뮤즈온은 젊은이들의 거리인 만큼 20~30대가 많이 찾는 편이다. 반면 목동에 위치한 뮤즈온은 주변의 방송국과 회사에 근무하는 직장인과 아파트에 사는 중장년층이 주고객이다. 목동점의 경우 고객의 취향을 고려해 주로 60~70년대 록과 올드팝, 상송, 칸소네 같은 음악을 들려준다. 문의 02-514-4541(신사점), 02-711-4541(목동점)

| 제플린 |

‘소리의 질’을 운영 철학으로 내세우는 만큼 최적의 음향 시스템을 자랑한다. 무엇보다 사전을 끄는 공간적 매력은 LP 바 한쪽 벽면을 차지하고 있는 프로젝트 영상. 운영 시간 내내 뮤직비디오와 공연 실황 등 블루레이 DVD를 상영한다. 강남구 논현동. 문의 02-532-9727

| 브라스 |

홍대 근처에 자리한 브라스는 신문사와 잡지사 기자 출신이 운영하는 곳으로 대표의 해박한 음악 지식을 들으며 감상할 수 있다는 것이 장점. 빔 스크린으로 상시 상영하는 고전 영화도 바의 운치를 더해준다. 문의 02-338-8342

| 오아시스 |

신천역 부근에 위치한 오아시스는 국내외 뮤지션들의 다양한 음반을 갖추고 있으며, 인테리에도 ‘아날로그적인 감성’을 물씬 풍긴다. 브라운관 TV, 녹음기, 다이얼 전화기 같은 추억의 물건을 비롯해 액티 거구와 해외여행 중 사 모은 아저씨한 소품들이 애잔한 추억을 선사한다. 문의 02-420-6274

| 피터 폴 앤 메리 |

1960년대 미국 포크 그룹 이름을 딴 피터 폴 앤 메리의 상장은 3m가 넘는 대형 스피커. 미국 최고의 스피커 브랜드 웨스턴 일렉트로닉의 첫 모델로 1930년대 극장에서 사용하던 수제품이다. 이 소리를 들어보려고 애호가들이 지방에서도 찾아올 정도라고. 강남구 신사동. 문의 02-547-2838



“진짜 음악은 보편적 공감을 이끌어낸다”

날이 추워지면 아버지는 집에서 음악을 들곤 하셨다. 오디오를 사달라고 졸랐던 것은 정작 나였지만 아버지가 오디오를 만지는 날은 면발치에서 부럽게 바라볼 뿐 다가가지 못했다. 그즈음 나의 일상은 음악이었고, 음악이 곧 전부였다. 금단현상은 조바심이 됐고 그런 날은 종일 아버지가 출타하시기만을 간절히 바랐다. 30년 전 그렇게 나는 오디오에 입문했다. 이후 음악을 듣는 환경은 급격하게 변했다. CD가 보급되면서 LP의 운명은 크고 작은 습들이 연이어 문을 닫으면서 심각한 현상으로 받아들여졌다. 집안 구석에 처박혀있던 음반은 고물상이 매입했고, 후미진 도시에서 초라한 자취를 드러냈다. 영락없는 폐기물이었다. 사람들은 그때 LP가 흔적조차 남지 않고 영원히 사라질 것이라고 웅성거렸다. 웅성거림이 그 몰락의 예견으로 당연시되고 신뢰할 수밖에 없는 술한 증거들이 등장했는데, 2000년대가 되면서 대한민국에서 마지막으로 LP를 생산하던 공장이 사라진다는 기사를 읽었을 때가 그 절정이었다. 나는 잠깐이긴 했지만 갖고 있던 LP를 처분할 것을 고민하기도 했다. 결과적으로 용기가 없었다. 지금 생각해보면 그런 다행이 없다. 다시 LP를 찾는 사람들의 논리는 단순했다. 시대를 대표하고 음악적 성취가 탁월했던 당대의 음반들은 디지털이 없을 때 만들어졌던 시대의 소리를 담고 있다. 디지털 방식을 염두에 두지 않고 만들었던 음악을 디지털로 들어서는 제 맛을 느낄 수 없다. 원 음악을 만들던 방식 그대로 듣는 것이야말로 그 곡을 만든 사람들의 느낌을 제대로 재현할 수 있는 유일한 방법이기 때문이다. 비틀즈의 ‘Abby Road’나 롤링 스톤스의 ‘Sticky Fingers’가 빅 히트를 했던 시기에 디지털 음원이란 단어는 없었다. 80년대를 가로 질러 시대를 풍미했던 들국화, 김현식, 유재하, 김광석의 음악도 모두 아날로그 방식으로 만들어진 음악이다.

편리한 디지털 녹음 방식보다 다시 아날로그 방식을 고집하는 유명 뮤지션들이 생겨나 팬심을 자극했고, 그들을 따르는 많은 우리의 팬들은 앞 다퉈 아날로그를 선택하기 시작했다. 창고에서 숨을 죽이던 힙 LP들의 먼지를 털어냈고, 기념비적인 음반들이 새로 제작되어 선보이기 시작했다. 문을 닫았던 LP 공장도 다시 돌아간다고 한다. 이에 발맞춰 틈타려는 회사들도 속속 저명한 신제품을 만들고 있다. CD와 다른 아날로그의 소리를 찾으려는 반격이 시작된 것이다. LP의 부활을 그저 ‘추억 팔이’라고 폄하하는 사람도 있다. 돌아갈 수 없는 시대에 대한 향수가 깃들어 있으면 온전히 틀린 말은 아니다. 하지만 그뿐이겠는가. LP의 매력은 그것을 경험하지 않았던 많은 사람들에게 더 새로운 것으로 인식되기 시작했다. 그들은 디지털 음원과 LP의 차이를 실감하면서 아날로그에 입문하기 시작한 세대다. 아날로그 음악의 부활을 만들어준 것은 아이러니하게도 디지털 음원이었던 것이다. 차이를 넘어 이전에 듣지 못했던 진진한 소리에 대한 탐구를 담았던 LP시절의 명반들은 요새 음악을 통해 범접하기 힘든 깊이를 느끼기도 한다. 어디서나 쉽게 접할 수 없는 깊고 풍부하게 우리나오는 감동의 세계는 음악이 얼마나 위대한 예술인가 보여준다. 직장을 다니며 돈벌이를 시작하고 오디오를 정만하면서 음악의 취향도 세밀하고 함께 바뀌었다. 좋았던 것이 싫어지기도 했고, 무관심했던 것에 대해 호기심이 생기기도 했다. 근래에 아버지 시대에 유행했던 음반 몇 장을 어렵사리 구해 들었다. 식민지와 전쟁을 겪었던 어른들의 음악이다. 다음 주에는 아버지께 그 음반들을 들려드리려 한다. 이제는 함께 음악을 들을 수 있을 것 같다.

글쓴이 **김영훈**은 〈생각의나무〉, 〈오른하우스〉 편집주간을 지냈다. 문학과 예술 분야의 책을 기획·출판해왔으며, 현재는 출판사 안나푸르나의 대표이다.

지난해 김동기(52) 씨가 펴낸 <기다림의 대화>의 서문은 이렇게 시작된다. ‘세상에는 미스터리한 일들과 과학으로 설명하기 어려운 일들이 존재한다. 동물과 대화하는 일도 그런 일에 속할지 모른다. 하지만 오늘도 동물과의 한 마디 대화를 위해 애쓰는 사람들이 분명히 존재한다.’ 동물과의 대화를 꿈꾸는 사람은 많지만 성공하는 이는 극히 드물다. 김 씨는 어떻게 동물과 교감하는 애니멀커뮤니케이터가 됐을까.

돌봄이 아닌 공존으로

미국 LA에서 웹디자이너로 오랫동안 일한 김 씨가 한국으로 돌아온 건 2002년. 당시 ‘닷컴버블’이 붐기되면서 업무 환경이 여의치 않아진 탓이다. 한국으로 돌아와 다시 웹디자인 일을 시작하려 할 무렵, ‘줄리’의 병세가 심상치 않음을 알게 됐다. 줄리는 그와 18년을 함께한 시추종 애견. 한국의 낯선 환경에 적응하지 못한 줄리는 심장병 등으로 고생한 끝에 6년 전 세상을 떠났다. 김 씨가 애니멀커뮤니케이션에 본격적으로 관심을 갖게 된 것은 그때부터다. “줄리를 떠나보내자 줄리가 내게 남긴 마지막 말이 뭘까 궁금했다. 외국의 유명 애니멀커뮤니케이터를 만나려 했지만 한 달 이상 기다려야 한다고 하니 답답하고 화가 났다.” 그러던 어느 날 그는 불현듯 생각했다. ‘아무리 유능한 애니멀커뮤니케이터라 하더라도 나만큼 줄리를 잘 알까, 사랑할까. 분신처럼 줄리를 아낀 나는 왜 줄리와 대화할 수 없는 걸까.’ 그러면서 차츰 잠재돼 있던 동물과의 대화 가능성에 눈 뜨게 됐다는 김동기 씨.

이후 김 씨는 동물과의 교감에 자신감을 얻게 된다. 그에 따르면, 애니멀커뮤니케이션은 결코 ‘공부’만으로는 접근할 수 없는 분야다. “혹자는 유학을 다녀와야 하느냐, 자격증을 따야 하느냐 묻는다. 동물과의 교감은 그런 것들과 무관하다. 자격증을 동물에게 보여준다고 동물이 안 열린 마음을 열 리 없다. 중요한 건 이성의 지배를 받기 전, 순수한 마음 상태로 돌아가는 것이다.” 어떻게? 그 첫 번째는 바로 자만심을 없애는 것. 동물을 머리가 아닌 마음으로 평등하게 대하는 것. 동물을 평등하게 대한다는 것은 물론 좋은 사료와 비싼 옷을 제공하는 것을 의미하는 게 아니다. “내가 이 동물과 함께 사는 것을 인정하는 것이다. 돌봄이 아니라 공존이라는 것을 말이다.” 하지만 애니멀커뮤니케이션은 말처럼 쉽지 않다. “생각해보자. 영어를 배우기 위해 우리가 얼마나 긴 시간을 투자하는지. 그럼에도 영어를 마스터하기란 힘들다. 그런데 나와 다른 종족인 동물과의 대화법을 익히는 것은 만만치 여긴다. 한두 달 시도하다 안 되면 그만뒀버린다. 이런 태도 역시 동물을 무시해서 그런 것 아닐까.”



김동기 씨와 6년째 함께 사는 페르시안 고양이 왕왕(13).

진짜 힘든 건 동물이 아닌 사람과의 대화

애니멀커뮤니케이터 김동기

동물과의 교감을 통해 동물의 생각을 가족에게 전하는 애니멀커뮤니케이터는 아직 국내에선 조금 낯선 직업이다.

6년 전 애니멀커뮤니케이터의 길로 들어선 김동기 씨는 이 일이 아닌 동물의 영혼을 어루만지는 유의미한 작업이라고 믿는다.

김 씨에 따르면, 우리는 모두 애니멀커뮤니케이션이 가능하다. 물론 그 정도는 15~30%로, 전문가에 비해 약소한 수준이지만, 그 이상을 가능케 하는 데에는 타고난 기질도 중요한 역할을 한다. 말하자면, 특별히 동물적인 본성이 강한 사람이 있다는 얘기. 김 씨처럼 말이다. “미국에 있을 때 우연히 만난 어떤 말을 보면서 생각했다. ‘말은 늘 서서 자는 걸까.’ 그러자 갑자기 바로 내앞에 있던 말이 벌러덩 누워서 바닥에 몸을 비비는 것이다.” 이처럼 김 씨에게 단순히 우연으로 치부할 수 없는 신기한 경험이 해아리지 못할 만큼 많다. “내 생각이 동물에게 전달된다는 것, 교감이 가능하다는 것을 자연히 알게 됐다. 되돌아보면 그 경험들이 모두 대화의 일부였다.”

행복하다고 말하는 동물 10%도 안 돼

동물과의 교감에는 고도의 집중력을 요한다. 시간도 최소 2~3시간 이상 걸린다. 사람과 사람이 대면하자마자 깊은

속내를 털어놓지 않듯 동물도 마찬가지로, 일상적인 얘기부터 시작해 깊이 있는 대화로 흘러간다고. 직접적 대면이 아닌 사진을 통한 교감도 가능하다. 사진 속 그 동물의 감정이나 경험을 고스란히 전달받는 것. 마치 텔레파시처럼. 김 씨의 블로그(blog.naver.com/billykkk)에는 동물과의 교감에 대한 더욱 자세한 내용이 소개돼 있다. 반면, 애니멀커뮤니케이션 자체를 믿지 않는 사람도 많다. 혹자는 그를 다만 엉뚱한 사람으로 여기기도 한다. 그가 출연한 여러 프로그램 가운데 대표적인 것은 별난(!) 인물을 소개하는 ‘화성인 vs 화성인’. “출연 제의가 왔을 때 ‘곡해되는 건 원치 않는다’는 뜻을 분명히 밝혔다. 편집을 하지 않는다는 조건 아래 출연했다. 내가 커뮤니케이션하는 현장을 찍되, 대상 동물들은 연출진이 직접 섭외했다. 내가 사전에 전혀 본적 없는 동물들로 말이다.” 방송은 성공적이었다. “뒤편에 칭찬을 많이 들었다. 방송 후 만나는 사람들 가운데 간혹 나를 신뢰하지 못하는 이가 있으면 ‘그 방송 보면 안다’고 얘기해준다(웃음).”

김 씨를 찾은 사람들이 가장 많이 하는 질문은 ‘지금 저와 함께 사는 이 동물이 행복할까요?’다. 하지만 막상 “행복하다고 대답하는 동물은 10%도 안 된다”는 것. “많은 사람이 동물을 집에 혼자 방치해두고는 할 도리를 다 했다고 생각하는 것 같다. 외로운 동물 입장에서 집이나 보호소나 다를 바가 없는 데.” 김 씨는 “문명이 발달한 사회일수록 동물이 설 자리가 없다는 점이 안타깝다”고 말한다. 그만큼 동물의 자유가 박탈 당하기 때문일 것이다. “내가 세상의 모든 동물을 구할 수 있다고는 생각지 않는다. 내가 할 수 있는 일이란 고작 지금 하고 있는 이런 일 같은 것이

다. 사람에 의해 동물이 해를 입지 않았으면 좋겠다. 사람들은 아프면 갈 수 있는 병원이 많지만 동물은 그렇지 않다. 나만이라도 동물을 위해줘야겠다고 늘 생각한다.” 이렇듯 동물의 행복을 염려하는 김동기 씨는 동물과 교감하는 것을 업으로 삼은 지금 행복할까. “늘 행복한 건 아니다(웃음). 소모하는 에너지가 워낙 크고 대화를 하기 위해 많은 노력을 기울여야 한다. 평상시에도 정신이 흐트러지지 않도록 생활을 절제한다. 생각보다 힘든 일이기 때문에 이 직업을 택하겠다는 사람이 있다면 말리고 싶을 정도다.” 하지만 그는 이 일을 그만둘 생각이 전혀 없다. 이유는 간단하다. 사랑하는 줄리와의 대화가 끊겨버릴 테니. “다른 모든 것을 감수한다 해도, 가장 힘든 건 사람을 상대하는 일이다. 그들에게 동물의 속내를 솔직히 전하는 것. 그들이 이런저런 얘기를 받아들일 수 있을지 늘 고민해야 한다. 동물과의 대화가 어려운 게 아니라 진심을 받아들일 준비가 돼 있지 않은 사람과의 대화가 어려운 것이다.”

선진국형 프리미엄 홈케어 서비스

전세계 100만명이 선택한 어르신 돌봄 서비스 전문기업 홈인스टे드 시니어케어

To us, it's personal.™

홀로 계신 부모님의 건강과 안전이 걱정되신다면...

“식사는 제 때 하십니까?”

“운동도 자주 하셔야 되는데”

“넘어지시거나 다치시면 어찌지?”

“요새 부쩍 우울해 하시고”

“말씀도 점점 줄어드시네요”

부모님의 안전 지킴이 “안심 케어 서비스”

안심 케어 서비스는 2014년 새롭게 내놓은 서비스로, 부모님께서 안전하게 생활하실 수 있도록 돕는 패키지 상품입니다. 홈인스टे드 시니어케어의 주요 서비스 중 위급 상황을 미연에 방지할 수 있도록 부모님의 안위를 살피는 서비스를 중점적으로 제공합니다.

상품 분류	제공 서비스	서비스 시간
안심 케어 I	생활환경 안전점검(100가지 항목), 위험요소 관리, 낙상예방 관리, 위생환경 관리, 소화기 설치 및 사용 교육(24주 약정 시), 안전 교육, 안심 보고서, 우편물 관리, 칼/도마 소독, 건강 일자, 인지능력 점검, 안부 전화, 쓰레기 분리 배출, 침실 정돈, 간단한 식사 조리, 설거지, 생활 소모품 교체	주1회 2시간
안심 케어 II	안심 케어 I + 환기 및 먼지청소, 진공청소기 돌리기, 바닥 청소	주1회 3시간
안심 케어 III	안심 케어 II + 싱크대 청소, 식사 준비, 냉장고 청소, 식품 유통기한 관리, 이불 관리	주1회 4시간

걱정과 근심, 이젠 잠시 내려두고
전문가와 상의하세요

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

안심 케어 서비스 출시 이벤트

(이벤트 기간: 2014년 2월28일 까지)

1 서비스 요금 최대 20% 할인

오픈 기념 모든 고객 5% 할인
24주 약정 시 10% 추가 할인
일시납 결제 시 5% 추가 할인

2 24주 약정 시, 가입비 10만원 면제

무약정 시에도 50% 할인

3 모든 고객 가입시

전원 사은품 증정

모든 할인 적용 시 ※4주 기준(VAT 포함 가격)

패키지 I
159,000원 → 127,000원

패키지 II
218,000원 → 174,000원

패키지 III
275,000원 → 220,000원

시 니 어 케 어®

가족처럼 돌보는 어르신의 동반자

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

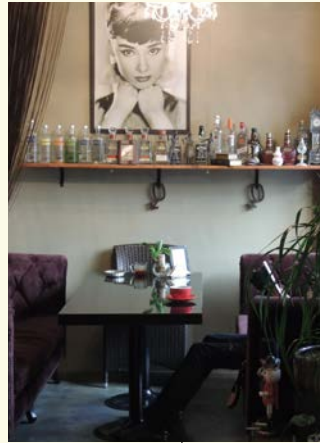
모든 홈인스टे드 시니어케어 가맹점은 독립적으로 소유되고 운영됩니다. Home Instead Korea Co., Ltd. 2014
(주)홈인스टे드코리아 Tel. (02) 3218-6243 Fax. (02)3218-6280 홈페이지 www.homeinstead.co.kr 주소 서울특별시 강남구 테헤란로 152, 25층 (역삼동, 강남파이낸스센터) (우)135-984

18 Single Life

WRITER 박소란

중년 싱글들의 아지트

지난해 3월 강남구 역삼동에 문을 연 한 바(bar)가 중년 싱글들의 아지트를 자칭하고 나섰다. 아지트의 주인장은 7년 차 돌싱 김선혜(48) 씨. 김 씨를 주축으로 이곳 바에서는 지난해 말부터 일요일 저녁 7시마다 중년 싱글들을 대상으로 한 '바차타 모임'이 이뤄진다. 무료한 주말 저녁 술로들이 삼삼오오 모여 차나 술을 마시며 편하게 이야기를 나누는 자리다. "취미로 살사를 추는데, 살사에 관심 있는 손님이 많아 이곳으로 강사를 초빙해 약 2개월간 기초과정을 같이 배웠다." 말하지만 이 살사 아카데미가 바차타(살사의 한 종류 명칭) 모임의 근간이 된 셈이다. "춤에 대해 전혀 알지 못하는 이들도 상관없다. 우리끼리 친목을 쌓는 게 중요하다"고 김 씨는 말한다. 입소문을 타고, 혹은 인터넷 검색을 통해 아지트를 찾는 싱글들은 조금씩 늘고 있다. 낮이나 밤, 언제든지 생각날 때 들러 읽고 싶은 책을 읽거나 좋아하는 악기를 연주하거나, 또 사람들과 자연스럽게 어울리며 대화하는 게 이곳에서의 재미다. 친구든 이성이든 만날 수 있는 사교의 장인 것. "중년 싱글들에게 가장 큰 문제는 역시 외로움이다. 말동무가 필요한데 다들 쉽게 타놓지 못한다. 젊은 세대는 마음을 여는 게 쉽지만 40~50대는 다르다. 살아온 세월이 있다. 자신을 드러내기가 쉽지 않다. 더구나 이혼이라는 힘든 과정을 겪은 이들도 많다. 꼭 이성이 아니라도 속 깊은 이야기를 나눌 수 있는 관계를 원하는 것이다." 앞으로 김 씨는 이곳이 중년 싱글들의 쉼터로 더욱 확고히 자리매김할 수 있길 바란다. "젊은층이 모일 수 있는 공간은 많지만 40~50대를 위한 공간은 드물다. 이곳이 이름 그대로 중년들의 아지트가 됐으면, 이곳에서 우리 싱글들이 회로애락을 함께 나눴으면 좋겠다"고 말한다. 오후 3시경 문을 여는 아지트는 마감시간이 따로 정해져 있지 않다. 친한 친구 집 들르듯 드나드는 손님들을 위한 주인장의 작은 배려다. 문의 070-8828-4460, 강남구 역삼1동 751-14 3층



완벽한 싱글을 위하여

비혼(非婚) 혹은 이혼의 증가로 혼자 사는 중년 싱글이 늘고 있다. 그러나 대부분의 싱글은 자신의 삶이 불완전하다고 생각한다. 더욱 행복한 싱글 라이프를 위해 우리에게 필요한 건 무엇일까.

중년 싱글의 대부분은 이른바 '돌싱'이다. '자발적 싱글'보다는 어쩌다 보니 싱글이 된 경우가 많다는 얘기. <완벽한 싱글>의 저자인 날카로운상상력연구소 김용섭 소장은 말한다. "지금까지 우리는 결혼해서 가정을 이루고 아이를 낳아 기르는 것을 완전한 정착지로 여겼다. 그러다 보니 싱글은 자연히 불완전한 단계로 비취졌다. 더욱이 한국사회에서 이혼은 그다지 박수 받을 만한 선택이 아니다. 중년 싱글이 몇몇하지 않은 이유가 여기에 있다." 결혼과 이혼에 대한 경직된 사회 분위기 속에서 '이혼=도태'라는 등식은 꽤나 견고하다. 당사자 스스로도 이 같은 사고에 사로잡혀 싱글로서의 인식을 갖추지 못한 경우가 많다. 제대로 된 싱글 생활을 즐기기는커녕 자신을 돌아볼 틈도 없이 호시탐탐 싱글 탈출의 기회만 노린다. 결혼으로 귀결하려고만 하다 보니 일상의 친교나 사회활동을 놓치고 만다. "40대 이전의 젊은 세대는 '혼자서도 즐겁게 잘 살아야지' 하는 생각이 강한 반면 40대 이후 세대는 싱글이라는 것 자체가 콤플렉스가 되기도 한다. 싱글로 살 것인가, 결혼해 가정을 꾸릴 것인가를 자신의 성향에 맞게 선택해야 함에도 우리나라 중년들은 사회적 잣대에 맞춰 삶을 꾸리려는 경향이 강하다"고 김 소장은 설명한다. 그러므로 싱글에게 무엇보다 중요한 것은 자신이 진짜 원하는 게 무엇인지에 대한 진지한 고민이다. 당신이 스스로의 독립성과 자유를 다른 어떤 가치보다 중시하는 사람이라면? 결론은 당연히 결혼하지 않고 계속 혼자 사는 길을 택하는 것. 이때는 싱글 라이프를 누리기 위한 체계적 방법을 강구해야 한다. "싱글이 자발적 선택이라면, 사회적 굴레를 벗어날 수 있다. 동시에 외로움 극복 등의 문제도 적극적으로 해결하려 들게 된다." 서구 선진국의 경우 이미 자발적 싱글이 넘쳐난다. 이혼에 대한 강박도 적고, 재혼·삼혼도 그리 까다롭지 않다. 자연히 서로 간의 친교도 활발히 이뤄진다. "앞으로 우리나라도 중년 싱글, 혹은 이혼에 대한 사회적 인식이 변화될 것이다. 그렇게 되면 싱글의 공동연대나 가족화도 자연스럽게 이뤄질 것이다." 끝으로 김 소장은 중년 싱글 라이프에 대한 중요한 가치를 덧붙인다. '화려한 싱글'이라는 말을 많이 하는데, 중년 싱글은 '화려한'에 치중할 때가 아니다. 화려하게 자신을 꾸미고, 연애하고, 즐기고... 이런 식의 화려함이라면 아주 잠깐이다. 영원히 지속되는 화려함이란 없다. 화려함에 쫓려도 리어 초라해질 수 있다. "화려한 싱글 라이프에 집착해 괜한 손실을 입지 말라는 충고다. 대신 "어떻게 안정적으로 혼자 잘 살아나갈 것인가를 궁리해야 한다"고 그는 강조한다.

김용섭 소장이 말하는 '완벽한 싱글'의 6가지 조건

혼자만의 삶을 즐길 준비가 됐다면, '완벽한 싱글'에 도전해보자. 완벽한 싱글은 자신이 싱글임을 자각하고 계획적·자발적으로 싱글 라이프를 누리는 사람. 이들은 싱글이라는 조건이 일시적인 유예상태라고 생각하지 않기 때문에 스스로에게 관대하고 자신을 아끼며 매사에 충실하다. 완벽한 싱글이 되기 위해 갖춰야 할 조건이 있다. 바로 S, I, N, G, L, E이다.

S

Self development
자신의 가치를 계속적으로
진화시켜줄 자기계발.

I

Income&asset management
수입과 자산 관리를 통해
안정적인 경제 기반 구축.

N

Network&human relationship
연결 가능한 휴먼네트워크를
통한 안정적인 인간관계.

G

Glamorous style
스스로를 멋지게
잘 꾸며서 당당하게 나서기.

L

Loneliness resolved
혼자라는 허전함과
외로움 해소.

E

Eat healthy
혼자만의
즐겁고 건강한 식사.

사진:임리스트 gettyimages/multibis

식사를 합시다

드라마 '식사를 합시다' 속 혼자 사는 세 남녀의 가장 큰 고민거리는 다름 아닌 끼니다. 웬만한 일은 혼자 척척 해내지만 혼자 밥 먹기란 은근히 쉽지 않은 법. 요리하기 귀찮아서, 혼자 식단을 드나드는 게 머쓱해서 '대충 때우고' 마는 게 보통이다. 이럴 땐 소셜 다이닝 커뮤니티를 이용하는 것도 한 방법. 소셜 다이닝이란 말 그대로 여럿이 모여 함께 밥 먹는 것. 홈페이지에서 시간과 장소 등을 정해 모임을 꾸리거나 다른 사람이 주도하는 모임에 참가 신청을 하면 된다. 그때그때 모여 취향이나 입맛이 같은 이들과 즐겁게 식사하는 재미가 쏠쏠하다. 식사비만 내면 되니 부담도 없다. 커뮤니티에 따라 식사는 물론, 부수적으로 전시를 함께 보거나 여행을 함께 하는 기회도 마련된다. 대표적인 커뮤니티로는 'zipbop(www.zipbop.net)', '톡파티(www.talkparty.net)' 등이 있다. 때로는 혼자만의 만찬을 즐기고 싶다고? 혼자 밥 먹기 좋은 곳이나 혼자 여행하기 좋은 곳 등의 장소를 추천해주는 '원플(www.oneple.net)' 같은 1인가구 생활문화 플랫폼을 눈여겨 보자. 집에서 식사할 때는 아침밥 배달이나 반찬 배달 서비스를 이용하는 것도 효과적이다. 한편, 식사 외에도 혼자 사는 이들의 번거로움을 덜어줄 서비스는 매우 다양하다. 서울시의 안심택배서비스는 자치구 내 택배보관함을 통해 택배를 대신 수령해주고, 초록사파움게어서비스(www.sugor.co.kr) 같은 업체는 쓰레기 분리배출을 대신해준다.



이런 주제에 대해서라면 학계에서도 의견이 분분하다. 그저 모든 음식을 골고루 섭취하되, 육식보다는 채식 위주의 식습관을 지향하는 게 옳다는 게 정설이다. 하지만 지나치게 육식을 등한시하는 것 역시 독이 될 수 있다는 목소리도 높다. 고기에 중요 영양소가 다양 포함돼 있다는 이유에서다. 오랫동안 채식주의를 신봉한 할리우드 스타 안젤리나 졸리도 영양분 부족으로 건강 상태가 나빠지자 몇 년 전 육식을 재개한 것으로 알려졌다. 동물의 권의 보호라는 윤리적인 이유로 채식주의자의 길을 고수하는 이라면 무관하겠지만, 단지 건강을 위해 채식을 택한 경우라면 혼란스러울 만하다. 과연 어느 정도의 육식이 우리 몸에 적당할까. 이화여대 식품영양학과 장남수 교수에게 건강하게 육식을 즐길 수 있는 방법에 대해 물었다. 우선 장 교수는 "사람마다 식습관이나 입맛이 다르다. 채식을 원한다면 채식만 해도 좋다. 고기를 반드시 먹어야 한다고는 생각지 않는다. 채식을 하더라도 과일과 채소뿐 아니라 콩이나 곡류, 견과류를 적절히 배합해 먹으면 대부분의 영양소를 보충할 수 있다. 다만 '육식은 무조건 건강에 해로워'라는 생각은 옳지 않다"고 말한다. 물론, 채식만으로 육식에 갖든 모든 영양소를 대체할 수 있는 것은 아니다. 가령, 비타민B12는 육류나 생선 같은 동물성 식품에서만 얻을 수 있는 영양소다. 혈액세포형성(blood cell formation)과 정상적인 신경기능의 유지에 매우 중요한 역할을 하는 비타민B12가 결핍되면 신경계 장애가 올 수도 있다. 장 교수는 "중장년층의 경우 대체로 1~2가지의 질병을 갖고 있다. 그렇다 보니 '나는 고기를 먹지 말아야 해'라고 생각한다. 하지만 그럴 필요는 전혀 없다"고 강조한다. 하다못해 암을 앓고 있다 해도 마찬가지다. 암 환자가 고기를 섭취하면 암세포가 잘 자라 좋지 않은 결과를 자초하게 된다는 속설이 있지만 사실상 치료를 잘 받으면 영양상태가 양호해야 하는데, 그 부족한 영양을 동물성 식품에서 얻을 수 있다는 것. "적정량의 동물성 식품으로 단백질 같은 영양소를 충분히 공급해주는 게 좋다"고 장 교수는 말한다. 다만 중요한 것은 절제된 식습관이다. '적당한 양의 육식'이란 어느 정도를 의미하는 것일까. 이와 관련해 식품영양학계에서는 8:2의 비율을 이야기한다. 8이 채식이고, 2가 육식이다. 여기의 2에는 물론, 고기를 비롯한 생선, 달걀, 우유 같은 동물성 식품 전체가 해당된다. 육식을 즐기는 이들에겐 조금 가혹한 양일지도 모른다.

지방 적은 붉은색 살코기 선택할 것

장 교수는 말한다. "육식도 골고루 먹는 게 좋다. 각각에 함유된 영양소가 다르기 때문에 종류를 달리해 번갈아 먹는 게 바람직하다." 말하자면, 아침에 돼지고기나 소고기를 먹었다면 저녁에는 닭고기나 생선을 먹는 게 좋다. "점심과 저녁을 치면 일주일에 총 14끼를 먹는 셈인데, 이중 3분의 1가량인 5끼는 고기 대신 생선을 먹는 게 좋다"고 장 교수는 조언한다. 육식을 먹더라도 고기와 생선의 적정 비

사진: gettyimages/multibis

19 Health

WRITER 박소란
ADVISOR 장남수(이화여대 식품영양학과 교수)

건강한 육식 8:2를 기억하세요

환경운동가 존 로빈스는 육식이 암과 각종 만성질환을 일으키는 주범이라고 했고, 또 다른 환경운동가인 리어 키스는 채식주의가 되레 몸과 마음을 피폐하게 만든다고 했다. 이런 의견을 접할 때마다 우리는 헛갈린다. 고기, 먹어야 하는지 끊어야 하는지.

울을 1:2 정도로 조절해 먹어야 한다는 얘기가. 또, 주지하듯 같은 고기류라도 지방을 피해 살코기 위주로 먹는 게 좋다. "삼겹살이나 갈비 같은 우리가 선호하는 부위는 50%가 기름이다"며 "고기를 고를 때는 지방이 적은 붉은색 살코기를 선택하는 게 현명하다"고 말한다. 돼지고기는 안심·등심·뒷다리살·목살(삼겹살보다 목살이 지방이 적다)을, 소고기는 안심·등심·우둔(영덩이살)이 좋다. 소고기의 경우 보통 마블링이 많은 부위를 선호하지만 마블링은 몸속에 고스란히 쌓이는 포화지방산이라는 사실. 맛은 좋으나 건강에는 좋지 않다. "우리가 일반적으로 선호하지 않는 편백한 질감의 부위가 건강에는 좋다"고 장 교수는 귀띔한다.

이 외 오리고기는 전반적으로 기름이 많은 편으로 건강에는 도움이 되지 않는다. 오리고기 기름은 몸에 좋다는 속설도 있지만 현대에 와서는 근거 없는 얘기가. 과거에 우리가 먹던 오리는 비교적 기름이 적은 편 아니라 기름의 종류도 우리 몸에 좋은, 자급과는 다른 야생 오리였으나 오늘날 우리가 먹는 오리는 오리 사육장 안에서 사료를 먹어 사육한, 기름이 많고 기름의 종류도 우리 몸에 좋지 않은 오리이기 때문이다. 오리고기나 닭고기를 먹을 때는 껍질과 껍질 바로 밑에 있는 기름을 제거하여 먹는 것이 좋다. 돼지껍질 같은 부위는 어떻게. 껍질은 외부와 직접적으로 접촉하는 부위로 유해 물질이 그만큼 다량 축적돼 있다. 이 역시 건강과는 상극. 혹자는 피부 미용에 좋은 콜라겐이 풍부해 껍질 부위를 선호한다고 하지만, 우리에게 필요한 콜라겐은 이미 몸에서 충분히 생성된다는 사실. 음식으로 섭취한 콜라겐은 말 그대로 '잉여 단백질'(extra protein)일 뿐이다. 이밖에도 유념해야 할 몇 가지 사항이 더 있다. 먼저, 불에 직접 구운 고기는 피할 것. 고기가 불에 직접적으로 닿으면 고기 성분이 화학적 변화를 일으켜 발암 물질을 생성할

우리가 있다. 고기를 먹을 때 새카맣게 탄 부위를 피하라는 것도 같은 이치다. 또 햄이나 소시지 같은 가공육도 되도록 섭취하지 말 것. 염분 함량이 높을뿐더러 훈연 과정에 쓰이는 붉은색 발색제가 또한 암을 일으킬 수 있다. 특별히 즐긴다면 한 달에 한 번 정도만 먹는 게 좋다. 한 가지 더. 술과 함께 고기를 먹지 말 것. 고기와 술이 만나면 대사 작용에 의해 발산이 된다. 발산은 만병의 주범. 술은 고기와 먹는 대신 과일이나 채소처럼 가벼운 음식을 안주 삼아 먹는 게 좋다. 그렇다고 공복 상태에 술을 마시라는 얘기는 아니니 오해하지 말자. 끝으로, 장 교수는 "우리는 음식을 먹을 때 '배부르지만 고기는 남기지 말자'고 한다. 하지만 반대로 생각해야 한다. '고기는 남기지 되지만 채소는 남기지 말자'고 해야 한다. 고기보다 채소를 주로 먹는 습관, 또 고기를 먹을 때는 반드시 채소와 함께 먹는 습관이 중요하다"고 강조한다.



2014 새해 새 정책

새로운 해는 으레 새로운 정책을 동반한다.
올해 새롭게 도입되는 갖가지 정책 가운데 시니어가 알아두면 좋은 몇 가지.

1

전문직 퇴직자를 위한 일자리 확대

의료인, 법조인을 비롯한 전문직 출신의 퇴직자가 사회공헌을 실천할 수 있는 '재능활용형 노인일자리'가 기존 1만5000개에서 올해 3만 개로 늘어난다. 정부는 재능활용형 일자리사업에 예산 45억 원을 배정했다. 퇴직 후 자신의 경륜을 나눔으로써 사회에 이바지하고 싶은 이들은 정부의 일자리 사업을 눈여겨봐도 좋을 듯.

2

만성질환자를 위한 동네 주치의 제도

고혈압·당뇨병·천식·만성 전립선염 등 만성질환을 앓고 있는 이들이 머지않아 동네병원에서 맞춤형 의료 상담 서비스를 받을 수 있게 된다. 오는 7월부터 우선 4개 시·군·구에서 시범사업이 추진될 예정. 시범사업에 참여하는 병원을 이용하는 환자는 진단과 처방뿐 아니라 평소 자신의 몸 상태·생활습관 등을 바탕으로 알맞은 건강관리 방법에 대한 전문적인 자문을 받는다. 이 제도는 3년여의 시범사업 기간을 거쳐 본격 시행된다.

3

4대 중증질환 검사비 건강보험 보장

암, 심장, 뇌, 희귀난치 질환 등 4대 중증질환에 대한 건강보험 보장이 확대된다. 벌써 지난해 10월 초음파 검사, 12월 자기공명영상(MRI) 검사의 보험 적용을 시행했다. 전액 환자 부담이던 검사비는 이제 환자가 10%만 부담하면 된다. 올해부터는 고가의 항암제를 비롯한 약제와 양전자단층촬영(PET) 등 영상검사에 건강보험을 적용하고 이후 2015년에는 각종 수술 및 수술 재료, 2016년에는 유전자 검사 등이 순차적으로 보험 적용될 예정이다.

4

임플란트, 틀니를 더욱 싸게

7월부터는 75세 이상 노인이 임플란트 시술을 할 때 건강보험을 적용받는다. 그간 임플란트는 보험 적용 대상에서 제외돼 본인이 전액 치료비를 부담해야 했다. 보험 적용 가능 연령은 70세, 65세 등 단계적으로 낮춰질 예정이다. 현재 75세 이상만 보험이 적용되는 틀니도 내년에는 70세, 2016년에는 65세로 확대 적용된다. 단 혜택은 7년에 한 번만 받을 수 있다. 참고로 지난해 7월부터 시행된 스케일링 보험 적용 혜택(연 1회)도 올해 계속 유지된다.

5

선불교통카드로 KTX까지

버스나 지하철뿐만 아니라 KTX를 비롯한 기차까지 탑승 가능한 전국 호환 선불교통카드가 출시된다. 이 카드로 고속도로 통행료까지 지불할 수 있다. 교통카드 한 장으로 지역 내외를 자유자재로 이동할 수 있다니, 한결 편리해졌다.

6

비행기 이·착륙 시 휴대폰 사용 가능

비행기 이·착륙 단계에서 사용이 금지된 휴대폰이나 태블릿PC 같은 휴대용 전자기기를 빼려면 오는 3월부터 사용할 수 있다. 참고로 지난해 10월 미국 연방항공국(FAA)도 비행 중 승객들의 휴대폰 등 전자제품 사용을 승인한 바 있다.

7

비자 없이 러시아 여행 간다

'한국-러시아 비자 면제 협정'이 타결되면서 러시아 여행이 비자 없이도 가능하다. 두 달(60일) 이내의 여행이라면 문제없다. 비자 발급 비용과 시간이 절약돼 여행의 문턱이 낮아지자 여행을 즐기는 많은 시니어가 러시아로 눈길을 돌리고 있다. 올봄에는 문화와 예술의 도시 모스크바로 떠나보는 건 어떨까.

8

애완견에게 등록증!

올해부터 '반려동물등록제'가 본격 시행된다. 유기동물을 예방하고, 잃어버린 동물을 주인에게 효과적으로 찾아주기 위한 정책이다. 반려의 목적으로 기르는 월령 3개월 이상의 개는 의무적으로 등록해야 한다. 반려동물과 함께 생활 시에서 지정한 동물병원이나 동물보호센터 등을 방문해 신청서를 작성한 후 수수료(1~2만 원)를 납부하고 등록하면 된다. 등록 방법은 내장형 무선전자개체식별장치 삽입, 외장형 무선전자개체식별장치 부착, 등록인식표 부착 등 3가지. 동물등록제를 위반할 경우 적잖은 과태료가 부과되니 아직까지 등록하지 않은 애견인은 서두를 것.

홍선생미술



홍선생미술, 그림 그리며 행복을 찾으세요!

100세 시대, 나만의 취미생활을 즐기며 행복한 노후를 보내고 싶으신가요? 그림 그리고 싶은 꿈을 마음속에 평생 간직만 해오셨나요? 조선예술헤이선과 홍선생미술이 그림에 대한 열망을 지닌 시니어를 위해 미술 강좌를 개설합니다. 붓을 톡톡 찍으면 나무가 되고 꽃이 피어나는 참고 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 윤치선(미래에셋은퇴연구소 연구위원)

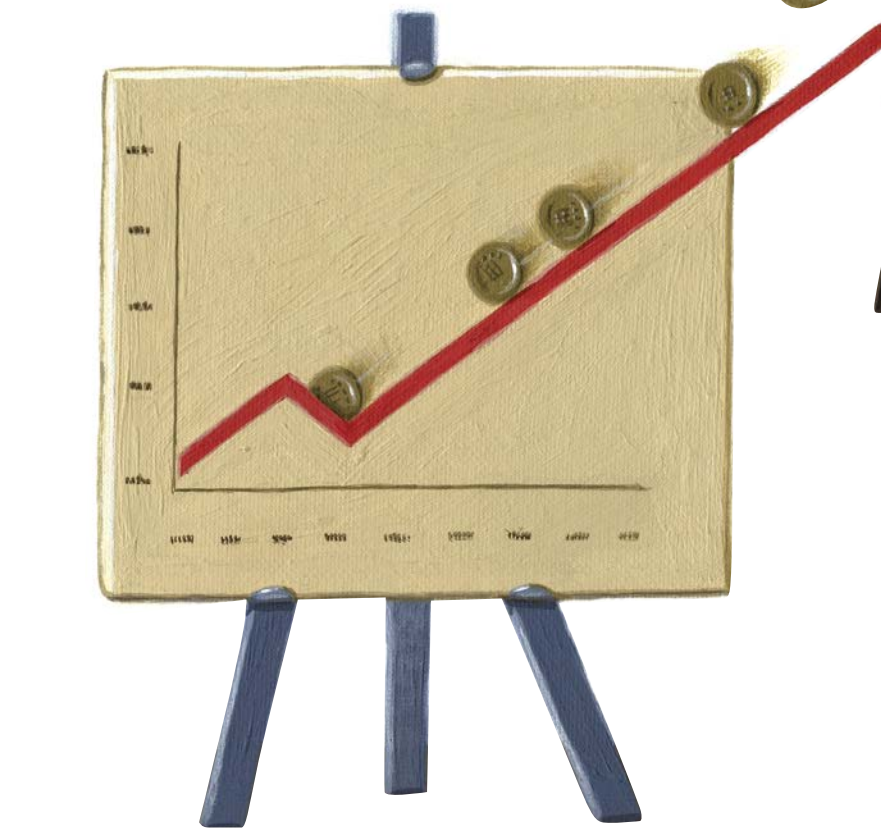
알아두면 득이 되는 2014년부터 바뀌는 세법

세법은 복잡할 뿐 아니라 자주 바뀌기 때문에 일반인들이 이해하기 어렵다. 그러나 중요한 사항 일부만 숙지하고 있어도 상당한 절세 효과를 거둘 수 있다. 지난해 말 기획재정부가 발표한 세법개정안 중 특히 눈여겨볼 만한 내용을 소개한다.

“세상에 확실한 것은 죽음과 세금뿐이다.” 미국 정치가 벤저민 프랭클린의 말이다. 죽음을 피해갈 수 없듯 국민의 기본적 의무인 납세 또한 피해갈 수 없다는 속 뜻을 담고 있다. 그러나 엄밀히 따져보면 죽음과 세금 간에는 약간의 차이가 존재한다. 죽음은 언제 어떻게 찾아올지 알 수 없지만 세금은 내야 하는 시기와 금액을 짐작할 수 있기 때문이다. 나아가 세금은 본인의 노력에 따라 합법적으로 얼마든지 아낄 수 있다. 물론 쉬운 일은 아니다. 요즘 세법은 워낙 복잡할 뿐 아니라 자주 바뀌기 때문에 일반인들이 세법 자체를 이해하는 것조차 어렵기 때문이다. 그렇다고 손 놓고 있을 수는 없다. 세법의 변화를 잘 살핀다면 상당한 절세의 기회를 찾을 수 있다. 지난해 말 기획재정부가 발표한 세법개정안을 주의 깊게 살펴보자.

1 부자증세에 주의하라

고소득자들은 2014년부터 바뀌는 세법 중 최고세율 과표구간 조정 부분에 대해서 관심을 가져야 한다. 소득세 과세 강화를 위해 최고세율 과표구간을 3억 원에서 1억5000만 원으로 조정할 것이 주 내용인데, 그 파급력이 만만치 않을 것으로 보인다. 예를 들어보자. 각종 공제 후의 과세대상 소득이 3억 원인 사람이 있다고 하자. 이 사람은 아래의 종합소득세율표에 의하면 세법 개정 전에는 9010만 원(1590만 원 + (3억 원 - 8800만 원) × 35%)의 세금을 냈을 것이다. 그런데 세법 개정 후에는 9460만 원(3760만 원 + (3억 원 - 1억5000만 원) × 38%)의 세금을 내게 된다. 450만 원의 세금이 증가하는 셈이다. 기존에 내야 했던 세금에 비해 5%가 증가하는 것이므로 결코 작은 금액이 아니다.



이에 대한 대처방법은 과세대상 소득 자체를 줄이는 것이 유일한 해결책이므로 쉽지는 않다. 다만 근로소득 및 사업소득은 1억5000만 원이 넘지 않는데, 금융소득 종합과세 때문에 최고세율을 적용받는 사람들은 절세형 금융상품을 활용하면 일부 세금을 아낄 수 있다. 예를 들어 금융소득이 2500만 원이고 기타 소득이 1억5000만 원일 경우 금융소득을 비교세 혹은 분리과세로 돌린다면 최고세율 적용을 막을 수 있다. 대표적인 절세형 금융상품으로는 장기 저축성 보험, 브라질 채권, 조합예탁금, 생계형 저축(펀드), 세금우대저축(펀드), 선박펀드, 만기 10년 이상 장기채권 등이 있다. 다만 이러한 절세형 금융상품이 만능은 아니다. 가입자격이나 금액을 제한할 수도 있고, 한 때 제한으로 유동성이 떨어지는 상품도 있다. 잘 따져보고 가입해야 한다.

2 증여재산 공제를 잘 활용하라

자녀들에게 재산을 물려주려고 마음먹은 사람이라면 올해부터 상향된 증여재산 공제금액을 잘 활용해야 한다. 기존에는 부모로부터 받은 증여재산에 대한 공제금액이 성인은 3000만 원, 미성년은 1500만 원이었다. 그러나 2014년부터는 이 금액이 각각 5000만 원과 2000만 원으로 상향된다. 증여를 할 때는 증여시기에 대한 분산 전략이 필요하다. 증여세는 10년 이내에 증여한 재산이 또 있다면 합산해서 계산하기 때문이다. 예를 들어 지금 60세인 홍길동 씨의 수명이 90세이고 2명의 자녀에게 증여할 계획이라고 가정하자. 홍길동 씨는 60세와 70세, 80세 이렇게 총 세 번에 걸쳐 증여 기회가 있다. 자녀가 성인이라면 총 3억 원(5000만원 × 3회 × 2명)을 세금 걱정 없이 증여할 수 있는 것이다.

또한 어떤 재산을 증여할 것인지에 대해서도 고민해봐야 한다. 보유하고 있는 펀드나 주식 중에서 일시적으로 가치가 하락한 것이 있다면 좋은 증여대상 자산이 될 수 있다. 펀드는 증여 당일 평가금액이 증여재산 가액이 되고 상장주식은 증여일 전후 2개월 종가 평균이 증여재산 가액이 된다. 따라서 증여한 이후 자산의 가치가 올라가도 추가적인 세금을 낼 일은 없다.

3 다주택자 양도세 증과 폐지의 영향에 관심을 가져라

다주택 보유자의 경우 양도세 증과폐도 폐지와 그에 따른 부동산 시장의 변화에 대해서도 생각해봐야 한다. 다주택자에 대한 양도세 증과는 지난 2003년 부동산 투기를 막기 위해 도입된 제도다. 올해부터는 이 제도가 폐지됐으므로 앞으로는 기본세율(6~38%)에 따른 세금만 내게 돼 부동산시장 활성화에 도움이 될 전망이다. 물론 다주택자에 대한 양도세 증과가 5년째 적용이 유예됐고, 침체된 주택시장의 영향과 실수요 위주의 시장 재편 등을 고려한다면 당장의 실효성을 기대하기에는 한계가 있을 수 있다. 다만 세금 부담에서 자유로워진 수요자들이 움직일 수 있는 환경이 조성됐다는 점에서 장기적으로 긍정적인 효과를 기대해볼 수 있겠다. 저금리 및 주택 임대차 시장의 월세화 경향 강화 등을 고려할 때 임대사업자를 유인하는 계기가 될 수도 있을 것이다.

윤치선은 미래에셋은퇴연구소 지식콘텐츠팀장이자 연구위원이다. 삼성증권 마케팅팀과 미래에셋자산운용 투자교육팀을 거쳤다. 현재는 퇴직을 앞둔 이들을 대상으로 다양한 연금과 금융상품을 활용해 은퇴 후 소득원을 창출하는 방안 등에 대해 강연 및 기고를 하고 있다. 저서로는 〈인생 100세 시대의 투자경제학〉(공저), 〈고령화시대 평생 절세 통장〉, 〈연금저축계좌〉(공저)가 있다.



빨리 걷는 사람이 행복하다

60세 이상 시니어들의 걷는 속도만 봐도 그들이 얼마나 오래 살 것인가를 예측할 수 있다고 한다. 영국 유니버시티 칼리지 런던(UCL) 연구팀이 최근 발표한 내용에 따르면, 행복한 사람이 그렇지 않은 사람에 비해 건강한 신체적 기능을 유지한다. UCL 연구팀은 8년 동안 영국에 거주하는 60세 이상 시니어 3199명을 대상으로 그들의 감정과 신체적 건강 상태를 비교하는 조사를 수행했다. 그 결과 삶에 만족감을 느끼는 사람일수록 옷 입기, 목욕하기 등 일상의 신체적 활동에서 불편을 덜 느낀다는 결론을 얻었다. 만족감과 행복감을 느끼는 사람일수록 신체 기능이 천천히 저하되는 셈. 아울러 피험자의 걷는 속도도 측정했는데, 행복한 사람일수록 또래보다 더 빨리 걷는 것으로 조사됐다. 연구팀은 이번 연구가 보행 속도를 통해 장수 여부를 예측할 수 있는 좋은 지표가 된다고 강조했다. 또한 보행 속도는 연령·성별·만성질환·흡연력·혈압·체질량지수 등을 통해 복잡하게 분석하는 것보다 시니어들이 얼마나 오래 살 것인가를 효과적으로 예측할 수 있는 좋은 단서라고 밝혔다. 이번 연구 결과는 지난 1월 5일 미국의사협회(AMA) 저널에 게재됐다.



할머니는 없다

할리우드의 패션 아이콘 메리 케이트 올슨·애슐리 올슨 자매가 지난 2007년 문치한 패션 브랜드 '더 로우(The Row)'는 최근 참신한 모델을 발탁했다. 바로 이탈리아 출신의 저명한 스타일리스트 린다 로댕. 놀라운 것은 그녀의 나이가 64세라는 사실. 물론 그녀의 스타일리시한 모습을 보고 있자면 도무지 이 같은 나이를 떠올릴 수 없지만 말이다. 과거 모델, 사진작가 등으로 활동한 린다는 사실 할리우드 패션계에서는 유명한 인물이다. 평소 자신만의 독특하고 세련된 스타일을 선보이며 패션피플들의 주목을 받아왔다. 그리고 몇 년 전부터는 스니커져 브랜드 '로댕(RODIN)'의 수장으로 바쁜 나날을 보내고 있다. 마돈나와 지젤 변천 같은 스타들이 로댕의 오일을 바르고 화보를 선보인 적도 있다. 그런 면에서 린다가 올슨 자매의 선택을 받은 것은 놀란 만한 일이 아니다. 린다가 참여하는 이번 프로젝트는 더 로우의 하이엔드 라인을 위한 것으로, 린다 특유의 패션 감각이 브랜드에 대한 새로운 이미지를 선보이는 계기가 될 것으로 더 로우 측은 기대하고 있다. 린다 역시 한 외신과의 인터뷰에서 "나에게도 좋은 경험이다"며 "무엇보다 있는 그대로의 내 모습을 보일 수 있다는 점에 만족한다"고 말했다.

22 Global

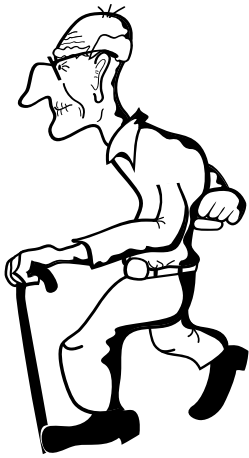
WRITER 박철진



CANADA

캐나다 부자들의 은퇴 비용은?

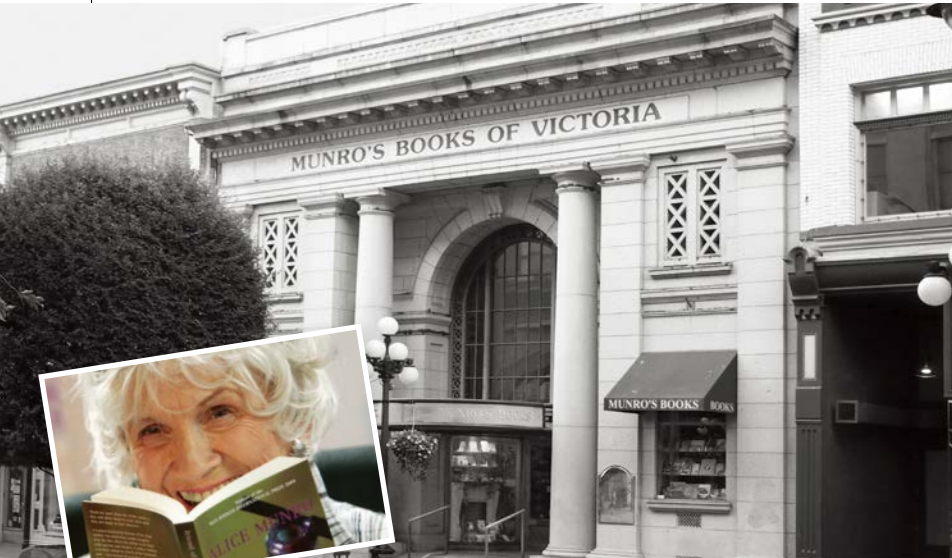
캐나다 부자들이 풍족한 은퇴생활을 위해 필요하다고 생각하는 금액은 얼마일까. 최근 'BMO 해리스 프라이빗 뱅킹'에서 투자 가능한 자산이 100만 달러(약 10억) 이상 되는 305명의 캐나다인을 대상으로 조사한 바에 따르면, 그 결과는 230만 달러(CAD). 우리 돈으로 약 22억3400만 원이다. 또한 특기할 만한 점은 부유한 캐나다인들은 자신이 이상적인 은퇴생활 자금을 마련할 능력을 충분히 갖추고 있다고 확신했다. 그만큼 은퇴 이후의 삶에 대해 낙관적으로 전망한 것. 실제로 부자들은 은퇴하기 전 보통의 캐나다인들보다 두 배 이상 많은 은퇴 비용을 저축한 상태라고 한다.



ALGERIA

세상에서 가장 나이 많은 남자

알제리의 130세 남자 무바라크 라흐마니가 지난 1월 세상을 떠났다. 2년 전 살면서 처음으로 병원에 입원했다는 그는 이후 줄곧 침대에 누워 지내야 했다. 1884년 국경 근처 시막 마을에서 태어난 무바라크는 평생 양치기로 살며 세 아내를 들었다. 두 번의 세계대전을 목격했고 100명의 손자를 두었다. 알려진 바에 따르면, 무바라크가 생전에 좋아한 음식은 신선한 우유와 꿀차, 녹차, 그리고 밀가루와 대추야자였다고. 혹시 이것들이 그의 장수 비결은 아닐까.



TRAVEL

노벨 문학상 수상자가 운영하는 서점 '먼로스 북'

'먼로스 북(Munro's Books)'이 캐나다 브리티시컬럼비아 주 빅토리아의 새로운 관광지로 각광받고 있다. 서점의 주인이자 2013년 노벨 문학상 수상자인 엘리스 먼로는 10대에 집필을 시작해 평생을 문학과 함께한 캐나다의 대표 작가로, 대표작으로는 <행복한 그림자의 춤>, <런어웨이> 등이 있다. 브리티시컬럼비아의 주도 빅토리아에서 사람들의 왕래가 가장 많은 거버먼트 스트리트에 위치한 먼로스 북은 1909년에 은행 건물로 건축된 고풍스러운 외관이 눈에 띄는 빅토리아 유일의 대형 서점이다. 1963년 처음 문을 열어 지난해 9월 50주년을 맞이한 유서 깊은 장소이며, 운이 좋으면 노벨 문학상 수상자에게 직접 사인을 받을 수도 있다. 한편, 빅토리아는 영국풍의 고전적이고 한적한 분위기가 매력적인 곳으로, 캐나다의 문학적 정취를 물씬 느낄 수 있는 곳이다. 문의 02-777-1977, www.HelloBC.co.kr



WATCH

달의 에너지를 시계에 담아내다

1861년 독일 남부의 슈름베르크에서 시작한 융한스 위치가 출시한 '마이스터 칼렌더(Meister Kalender)' 컬렉션은 하늘에 떠 있는 달의 에너지를 시계에 담아 아름답게 표현한 것이 특징이다. 6시 방향에 위치한 아날로그형 날짜창과 문페이즈는 캘린더로 기능하며, 검은색의 엘리게이터 가죽끈과 골드 케이스가 조화를 이뤄 고급스러움을 더한다. 또한, 독일 최고의 표본 코팅 처리 기술을 통해 표면의 스크래치 방지 기능을 높였다. 문의 02-3284-1300, www.galleryoclock.co.kr

SPOT

세계 각국의 문화상품이 한자리에 서울역 2층에 세계 각국의 문화 상품을 경험할 수 있는 디자인 스토어 '디트렉스'가 오픈했다. 국내외 디자이너의 창의적인 디자인 제품, 생활 소품, 여행 상품 등 280여 브랜드를 만나볼 수 있다. 특히 이노디자인의 브랜드 이노(INNO)의 제품은 이노디바이스 라인을 비롯 접시, 머그, 향초, 숟가락, 베타타 등 다양한 제품을 판매한다. 디트렉스의 스토어와 비를 디자인한 이노디자인 김영세 대표는 "서울역은 한국과 세계를 연결해주는 곳으로 한국적 미감이 필요한 장소다. 차경(借景), 기동, 피살문 등 한국적인 요소를 현대적으로 해석해 디자인함으로써 세계 각국의 사람들이 한국의 미(美)를 느낄 수 있도록 공간을 설계했다"고 말했다.

문의 031-776-5061



명품 테루아르에서 자란 프랑스 키위

프랑스는 세계 5위 키위 생산국. 재배 조건이 까다로운 키위는 프랑스 남서부의 토양과 기후에 완벽하게 정착해 좋은 품질의 제품으로 거듭난다. 실제로 이번에 수입하는 블루 웨일과 프라임랜드 키위의 경우, 세계 다수의 우수농산물품질 인증을 획득함은 물론이고 프랑스의 생산이력추적 시스템과 엄격한 식품 위생 규정을 바탕으로 까다로운 수입 조건을 충족했다. 문의 02-3452-9443

23 Bulletin

WRITER 박철진

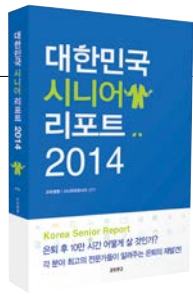


NOTICE

서울대학교 웰에이징·시니어산업

최고위 과정 2기 모집

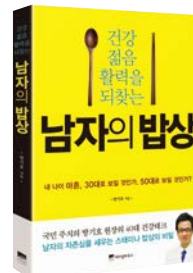
서울대학교가 시니어산업에 대한 전문성을 갖추고자 하는 최고경영자와 전문인을 대상으로 웰에이징·시니어산업 최고위 과정(AWASB) 2기생을 모집한다. 시니어산업의 급격한 성장에 맞춰 국내 대학 최초로 개설한 과정으로 한경에 서울대 교수(노년은퇴설계지원센터장)를 비롯한 국내 최고 수준의 강사들로 구성된다. 이를 통해 국내외 웰에이징·시니어산업계의 흐름을 이해하고, 국내 최고 전문 교수진의 개별 자문을 구할 수도 있다. 또한 수강생들은 서울대학교 정기간행물 및 연구시설, 도서관 이용이 가능하며, 과정 자체 홈페이지를 정보 교류의 장으로 활용할 수도 있다. 과정 이수 후에는 서울대학교 총장 명의의 이수증서를 수여하며 서울대학교 총동창회원 자격을 부여한다. 강의는 3월 25일부터 11월 18일까지 매주 화요일 오후 5시부터 8시 40분까지 진행된다. 원서 접수는 3월 18일까지. 문의 02-887-2215



<대한민국 시니어산업 리포트 2014> 아직 은퇴를 생각해보지 않은 20대부터 은퇴를 경험하고 있는 60대까지 1000명을 대상으로 작업·경제·건강·생활·레저·주거·관계·인식의 8가지 주제에 관한 다양한 설문조사를 진행했다. 은퇴 준비는 곧 노후자금 마련이라는 단일한 공식에서 벗어나 노년의 라이프스타일을 총체적으로 분석해 아름다운 인생 후반기를 맞이하는 방법을 알려준다. 교보생명·시니어파트너즈 저, 교보문고

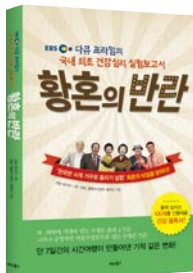


<시가 너처럼 좋아졌어> 어른이 되면 더 이상 힘을거나 방황하지 않을 거라 생각한다. 하지만 그렇지 않다. 스무 살을 지나 어른이 되어도, 마흔이 되어도 인생은 어렵다. 신현림 시인이 여전히 방황하는 이들에게 들려주고 싶은 시 90편을 모았다. 오랜 시간이 지나도 여전히 빛을 발하는 국내외 시인들의 시가 어우러져 있다. 신현림 역음, 북클라우드



<남자의 밥상>

40대 이후 남성의 성인병, 암, 발기부전의 원인은 잘못 먹은 음식에 있다는 저자. 그는 건강관리의 해법은 '밥상을 바꾸는 것'이라고 주장한다. 해박한 의학지식을 바탕으로 중년의 건강에 효과적인 음식, 우울증을 치료하는 자연식 식단, 뱃살을 방지하는 식단 등을 자세하게 소개한다. 방기호 저, 위즈덤하우스



<황혼의 반란>

하버드대학교 앨런 랭어 교수의 '시계 거꾸로 돌리기 실험'을 한국판으로 재해석한 <황혼의 반란>은 '마음의 힘'을 실험으로 밝혀낸 최초의 기록이다. 평균 나이 82.6세의 노인 5명이 단 7일간의 시간 여행만으로 노화를 역행한 체험을 통해 100세 시대의 해답은 가장 손쉽고 가까운 곳에 있음을 알게 될 것이다. EBS미디어 기획, 비타북스

BOOKS



AUDIO



당신의 특별한 오늘이
방해 받지 않도록

어떤 상황에서도 흔들리지 않는 약속 Phaeton 4MOTION®

세상을 이끄는 당신에게 신뢰는 무엇보다 소중합니다. 그래서 페이톤은 전 모델에 상시 사륜구동 기술 4MOTION®을 장착했습니다. 외부환경에 따라 4개의 휠에 최적화된 승차감을 구현하여 도로와 날씨의 변화에도 흔들림 없는 안전한 드라이빙 컨디션을 유지시켜 주는 사륜구동의 이노베이션 4MOTION®시스템과 트랙션 컨트롤시스템. 이를 통해 거침없이 앞서 가지만 중후함은 잃지 않고 과감하지만 흔들림 없는 인생을 살아가는 당신의 지위와 품격이 흔들리지 않게 지켜드리겠습니다. 독일 드레스덴에 있는 전용공장에서 장인들의 손끝에서 생산되는 세계적인 핸드메이드 명차 페이톤, 이제 직접 만나보십시오. 어떠한 길이라도 달릴 수 있다는 자신감. 폭스바겐 4MOTION®

Confidence, handmade in Germany



Volkswagen. Das Auto.

[전시장] 대전 02 564 9800 서초 02 588 3434 한남 02 747 4300 압구정 02 512 0040 신사 02 516 0033 역삼 02 553 6733 양천 02 3660 9999 송파 02 6958 0800 강북 02 320 9630 마포 02 320 9600 분당 031 760 1800
일산 031 904 4400 수원 031 284 3030 인천 032 471 6100 안양 031 396 0801 부산 051 611 5500 해운대 051 995 5500 대구 053 767 1900 대전 042 862 9944 광주 062 351 9500 청주 043 223 9944 창원 055 245 7788
전주 063 213 9500 원주 033 737 6500 천안 041 573 9993 제주 064 744 9200 [차종 및 표준 연비] Phaeton V6 3.0 TDI (자동 6단 토티로닉, 배기량 2967cc, 공차중량 2356kg, 복합CO₂ 배출량 211g/km, 복합연비 9.6km/ℓ (도심연비 8.2km/ℓ 고속도로연비 12.3km/ℓ), 4등급) Phaeton V8 4.2 LWB (자동6단 토티로닉, 배기량 4172cc, 공차중량 2356kg, 복합CO₂ 배출량 265g/km, 복합연비 6.9km/ℓ (도심연비 5.7km/ℓ 고속도로연비 9.0km/ℓ), 5등급)
*이 연비는 표준모드에 의한 연비로서 도로상태·운전방법·차량적재·정비상태 및 외기온도에 따라 실주행 연비와 차이가 있습니다