

액티브 시니어를 위한 라이프스타일

SENIOR 조선

MARCH
2014
VOL.23

senior.chosun.com



BODYFRIEND
President

바디프랜드 프레지던트

Come Inside

봄의 시작,
첫사랑을 생각한다
운동은 나의 힘



HISTORY AND HEROES.

LUMINOR 1950 3 DAYS (REF. 372)

현대 본점 2F 02-3449-5922 신세계 본점 B1F 02-778-7870 신세계 센텀 2F 051-745-1350
파네라이 제품은 위의 공식 매장에서만 만나실 수 있습니다



PANERAI
LABORATORIO DI IDEE.

Inside

VOL.23 MARCH 2014 액티브 시니어를 위한 라이프스타일. <시니어조선>



24

06 Active Life

플라멩코 무용가 오미경

그녀에게 사람들은 말한다. 그저 등대로 살아가라고, 한곳에 정박하라고. 하지만 그녀는 답한다. 지금은 또 다른 향해를 준비할 때라고.

08 Research

고령화에 대한 각국의 시선

기대 수명이 늘어남에 따라 전 세계 모든 국가는 이미 '고령 사회'를 맞았거나 향후 맞이할 상황에 놓여 있다. 실버빛 물결이 강해지는 흐름에 대한 나라별 모습을 소개한다.

10 Report

장수의 요건

심혈관계 질환과 장수의 관계는 생각보다 밀접하다. 그리고 식습관에 따라 심혈관계 질환 발병 위험을 줄일 수 있다. 식단의 중요성을 되짚어보자.

12 Memories

봄의 시작, 첫사랑을 생각한다

이른 봄나음과 함께 실려온 첫사랑의 추억이 부쩍 가슴을 긴질인다. 본지 시니어 명예기자들이 자마다 아름답게 간직하고 있는 첫사랑에 대해 자유롭게 썼다.

14 People

운동은 나의 힘

동신이나 골프, 사이클링은 비교적 흔한 레저 스포츠다. 평범하지만 비범한 이 운동들은 우리가 미처 생각지 못한 부분에서 우리의 인생을 더욱 풍성하고 유익하게 만든다.

16 Living

바이스프링과 함께 생애 최고의 아침을!
113년 전통의 프리미엄 침대 바이스프링이 오늘날 '침대 미학의 결정체'로 불리는 이유는? 바이스프링과 하룻밤을 보내보는 것만이 제대로 된 정답이다.

18 My Taste

감성을 표출하는 도구, 만년필

터치의 시대가 도래함에 따라 필기구가 차지하는 비중이 많이 줄었다. 그렇지만 만년필 같은 매력을 갖춘 '글 쓰는 도구'가 있을까.



20

22 Health

누군가의 은밀한 건강식
누구나 자신만의 건강식 하나쯤은 갖고 있다. 그것이 비록 아주 평범한 것일지라도, 문득 궁금해진다. 원기 충전이 필요할 때 남들은 대체 뭘 먹는지.

24 Recommend

산책 예찬
걷자는 말한다. 걷기란 명상과 같다고, 봄이 오면 길가의 만발한 꽃과 풀을 친구 삼아 걸어보리.

서울 구석구석에 숨어 있는 봄에 걷기 좋은 길 몇 곳.

26 Infopack

e북 읽는 신사
e북 읽는 남자, 그는 손에 한 채의 거대한 도서관을 가진 남자다. 그런 남자들이 늘어날 것이다.

당신도 이제 e북과 친해져야 할 때.

27 Bulletin

이달의 소식
서울대학교가 웰에이징·시니어산업 최고위 과정

2기생을 모집하고, 파크 하얏트 서울의 '더 팀버 하우스'가 기분 좋은 프로모션을 진행한다.
이 밖에 알아두면 유익한 소식들.

18

PUBLISHER

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

CO-PUBLISHER

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

EDITORIAL & ART

편집장 정지현 toctoc@chosun.com
선임기자 박소연 psr@chosun.com
객원기자 노준형 jr.roh@yourstage.com
사진 C.영상디자인
디자인 벌크지인
미술교정 최수연 swimbing@naver.com
교열 최귀열 gwyeol61@hanmail.net

ADVERTISING & MARKETING

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

ONLINE

부장 이재훈 jacopas@chosun.com
기자 박준현 pjh81@chosun.com
문형경 ellira@chosun.com

INFORMATION

취재 편집 02-724-7868
광고마케팅 02-724-7849
제작 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 종구 세종대로21길 30
인쇄 (주)타리미피에스
출판 아이엔지프로세스

ONLINE

부장 이재훈 jacopas@chosun.com
기자 박준현 pjh81@chosun.com
문형경 ellira@chosun.com

INFORMATION

취재 편집 02-724-7868
광고마케팅 02-724-7849
제작 02-724-7864
대표 메일 senior@chosun.com
트위터 @seniorchosun
페이스북 www.facebook.com/seniorchosun

창간일 2012년 4월 25일
발행일 매월 넷째 주 수요일

COVER

바이프렌드 '프레지던트(Bodyfriend President)'는 추성훈을 담았다.
스타일리시한 외관에서부터 깊은 감동과 부드러움이 공존하는 내면까지, 유려한 곡선과 풍겨 있는 컬러감, 최대 50m를 지원하는 성능까지 미리부터 발끌끼지 어느 하나 놓치는 곳이 없다. 하루에 1시간과 끝에 딱 20분, 피로는 물론 지친 마음과 감상까지 회복되는 시간. 바이프렌드 프레지던트와 함께 한 달은 지금부터다. 물결과 연한 키카 두 가지 생상 중 선택할 수 있으며, 월 7만9500원(39개월 약정)이며, 일시불 구매가는 280만원.

전국 28개 직영시내점 무료체험 가능.
문의 1600-2225, www.bodyfriend.co.kr



FOUNDED IN 1755, ON AN ISLAND IN LAKE GENEVA, AND STILL THERE.



1755년 9월 17일, 변호사 Mr. Choisy 의 사무실, 제네바 출신의 젊은 마스터 워치 메이커 장 마크 바쉐론 Jean-Marc Vacheron 이 그의 첫 견습생과 계약을 맺는다. 이 계약이 바쉐론 콘스탄틴이라는 격조 높은 시계 명가의 탄생을 알리는 최초의 문서이다. 멈추지 않는 박동의 시작과 동시에 위대한 워치 메이커의 시대를 여는 첫 출발점이었다.

역사에 의해 그 명성이 증명되었듯 바쉐론 콘스탄틴은 설립 아래 시계 장인들의 노하우를 다음 세대에 전수하는데 끊임 없이 혁신해왔다. 그리하여 지금까지 최고의 품질과 공예 기술의 영속성을 보장하며 변함없는 시계 제작의 기술력을 이어오고 있다.

Patrimony Contemporaine
Hallmark of Geneva, Pink gold case, Hand-wound mechanical movement
Ref. 81180/000R-9159

www.thehourlounge.com

www.vacheron-constantin.com

VACHERON CONSTANTIN
Manufacture Horlogère, Genève, depuis 1755.

에비뉴엘 부티 02 2118 6116 현대 본점 부티 02 3449 5930 신세계 본점 신세계 강남 부산 롯데 본점





활화산을 품고 산다는 것 플라멩코 무용가 오미경

제 안에 몇 방울쯤 집시의 피가 섞였다고 믿는 여자가 있다.
그럼에도 오랫동안 '등대'로 살아왔다는 여자. 그녀에게 사람들은 말한다.
그저 등대로 살아가라고, 한곳에 정박하라고. 하지만 그녀는 답한다.
지금은 또 다른 항해를 준비할 때라고.

플라멩코 무용가 오미경 씨. 그녀는 플라멩코 불모지인 국내 몇 안 되는 플라멩코 전문가다. 본고장 스페인에서 아 모르 데 디오스' 무용 과정을 이수한 것을 시작으로 스페인, 일본 등지를 오가며 하비에르 라토레, 라 타티, 알리시아 마르케스 등 정통과 모던을 넘나드는 거장들에게 직접 사사했다. 꽤나 화려한 이력이다.

하지만 불과 몇 년 전만 해도 그녀는 한국의 전형적인 주부로 살았다. 20대 중반에 시작한 결혼생활은 한 남자의 아내, 두 아이의 엄마로 그녀를 가장이라는 테두리 안에 머물게 했다. 어쩐 일인지 이 평범한 생활이 그녀에겐 쉽지 않았다. "기죽을 위해 살다보니 내 자신이 점점 없어지는 것 만 같았다. 인생이 이대로 끝나는 것 같아 괴로웠다." 그렇게 15년간 갈증의 시간을 보낸 오 씨가 플라멩코라는 '신(神)'과 조우하게 된 것은 아주 우연한 순간의 일이다. 그때 그녀 나이 마흔.

'내 안에 집시의 피가 섞여 있구나'

더 이상 아무것도 할 수 없을 것이라는 절망감에 휩싸인 그 무렵 오 씨는 처음으로 혼자만의 여행을 떠났다. 왜 하필 스페인으로 길을 걸었는지는 알 수 없다. 우연히 그러나나 뒷골목의 한 허름한 클럽에 들어섰을 때 생각지도 못한 무언가가 그녀를 사로잡았다. 집시들의 플라멩코 무대였다.

"이전에도 몇 번 플라멩코 공연을 본 일은 있었다. 예쁜 무희가 화려한 드레스를 입고 멋진 남자 무용수와 함께 추는 춤. 그 기막힌 퍼포먼스에 박수를 보내면서도 사실 깊은 감동을 느끼지는 못했었다. 그런데 그러나나에서 본 광경은 달랐다. 낡은 무대 위 주름진 얼굴의 집시들이 해진 옷을 걸친 채 춤을 추고 있었다. 아름다움과는 거리가 먼 모습이었다."

하지만 거기에서 오 씨는 강렬한 영혼의 이끌림을 느끼고 말았다. "춤추는 집시 여인의 눈이 맨 앞자리에 앉은 내 눈과 마주쳤다. 내가 본 그 눈빛은 세상 사람의 것이 아니었다. 신내림을 받은 무녀의 눈빛과도 같았다. 그 눈빛에는 분명 한(恨)이 서려 있었다. 온몸에 소름이 끼쳤다. 플라멩코를 왜 영혼

의 춤이라고 하는지 그때 알았다."

스페인에서 돌아온 후 오 씨의 삶은 바뀌었다. 평소 춤추는 걸 즐기지도 않았으면서 "플라멩코를 해야겠다"는 말을 입버릇처럼 달고 다녔다. 그리고 5년 후 드디어 플라멩코의 세계로 뛰어들었다. "플라멩코를 하기 전에도 나는 늘 문화적 열망에 사로잡혀 살았다. 그림, 음악, 공연, 패션 등에 두루 관심을 두었다. 뮤지컬 같은 장르에 꽂혀 한 동안 왕성한 호기심과 열정을 비친 적도 있다. 그래서 플라멩코도 그 정도에 그칠 줄 알았다. 취미로 잠시 하다 말 줄 알았던 거다."

플라멩코로 타오르다

앞으로 한 걸음 한 걸음 신중히 걸어나가는 오 씨의 주변의 시선이 조금은 불편하다. "이 나이에 마음속에 활화산을 지니고 있는 나를 한국 사회에서 이해하기 힘들지도 모른다. 실제로 나이에 맞게, 점잖게 살아야 한다는 이야기도 종종 듣는다. 그렇지만 나는 '나이에 맞게'라는 말이 제일 싫다. 선이라는 나이. 주변에선 착륙하라고 하지만, 내 생각에 지금은 또 다른 이륙을 해야 하는 나이다. 정박이 아닌 또 다른 항해 말이다."

그녀는 '성장하는 사람은 늙지 않는다. 성장을 멈춘다면 비로소 늙게 된다'는 미국의 사상가 에머슨의 말을 인용하기도 한다.

지금 그녀의 가장 큰 목표는 국내에서 플라멩코 축제를 여는 것. 플라멩코를 통해 삶의 기쁨을 나누는 축제 말이다. 국내를 비롯해 스페인, 미국, 러시아, 일본 등에서 활동하는 유수의 플라멩코 아티스트의 공연, 시민들이 참여할 수 있는 프로그램, 전문가 워크숍, 문화 강연 등으로 알차게 꾸릴 생각이다. "늦은 나이에 플라멩코를 시작한 만큼, 예술가로서 이름을 떨치겠다는 욕심은 크게 없다. 그냥 많은 대중에게 플라멩코를 널리 전하고 싶다." 현재 플라멩코 커뮤니티 '소파아'의 비욘드 플라멩코를 운영하는 것도 같은 맥락에서다.

몇 달 전 플라멩코와 함께한 몇 년간의 시간을 담아 펴낸 에세이 <플라멩코로 타오르다>의 한 페이지에서 그녀는 사람들에게 손짓한다. '검은 옷으로 스스로 세상의 빛을 차단하고 구석에 주그리고 앉아 있던 한 영혼은 우연히 플라멩코의 눈에 빠져 마법의 힘을 얻고 이제 독수리로 변신. 강한 부리와 새 깃털을 갖춘 채 수평선 너머로 비상할 준비를 합니다. 같이 날고 싶어요. 날기는커녕 걷는 것도 힘들다고 생각하는 분들과 함께 말이에요.'



06 Active Life

WRITER 박소란

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

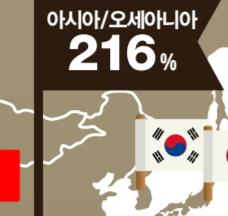
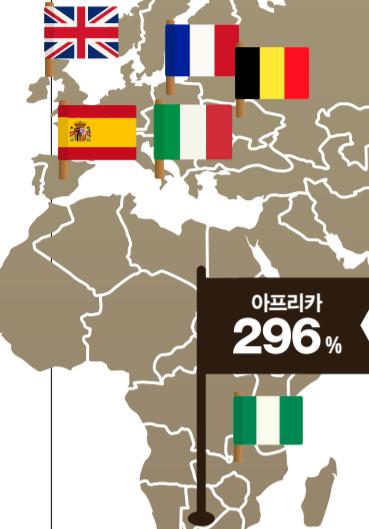


HeadLine The intelligent chair. Developed by Vitra in Switzerland. Design: Mario Bellini and Claudio Bellini

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



vitra.



2010년 → 2050년
65세 이상 인구 증가율
세계 모든 지역에서 2010년부터
2050년까지 65세 이상 인구는 크게
증가할 것이다. 특히 아프리카 지역에서
고령 인구가 급속도로 증가하고,
아시아 지역 또한 증가율이 두드러지게
높을 것으로 예상된다. 이미 고령 사회에
접어든 유럽 지역의 경우 상대적으로
고령 인구 증가폭은 크지 않다.

Graying World

고령화에 대한 세계 각국의 시선

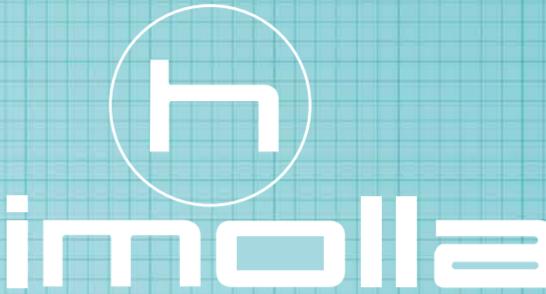
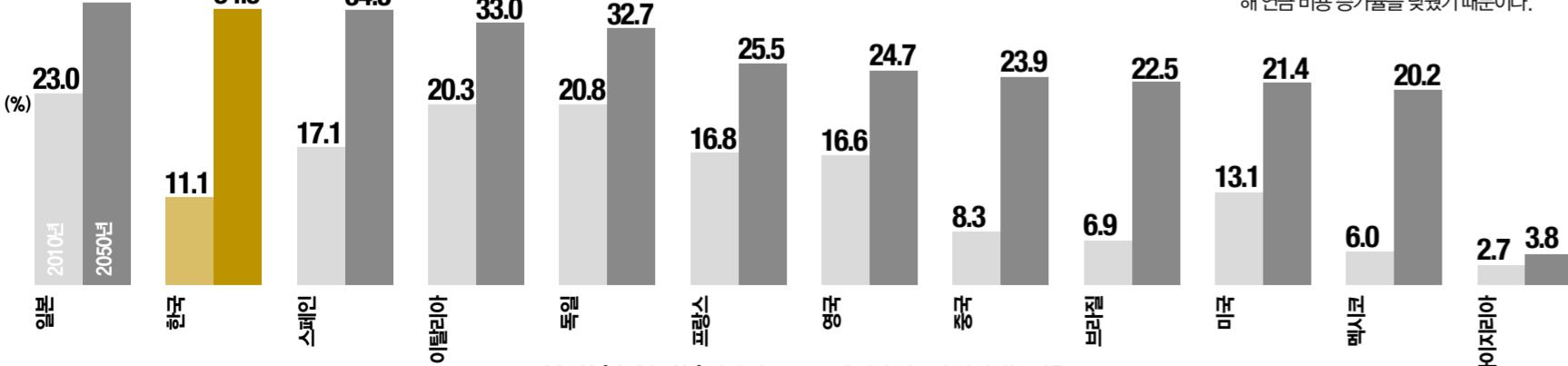
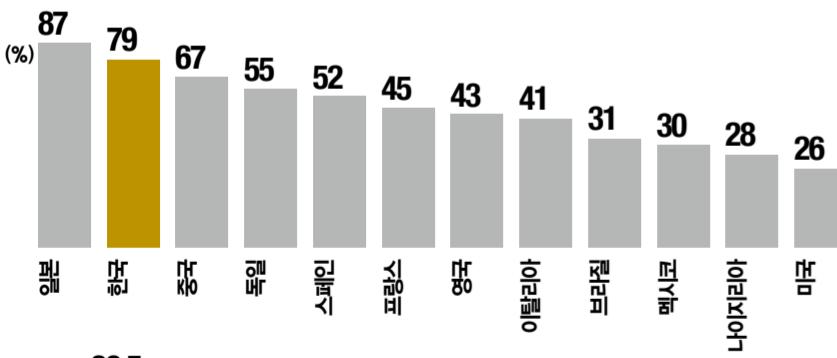
기대 수명이 늘어남에 따라 모든 국가는 '고령 사회'를 이미 맞았거나 향후 맞이하게 된다.

고령화와 더불어 노동인구 감소, 복지비용 증가 등 전반적인 변화에 대한 예측은 가능하다.

그러나 세계 각국의 상황은 다를 터. 세계적으로 실버빛 물결이 강해지는 흐름에 대한 나라별 모습을 소개한다.

고령화 문제가 심각하다고 생각하는가?

주목을 끄는 결과 중 하나는 고령화 문제를 심각하게 받아들이는 나라 1,2,3위가 일본, 한국, 중국 순이라는 것이다. 우리나라와 일본의 경우 2050년 50대 이상이 인구의 다수를 차지할 것으로 예상되며, 중국 또한 세계에서 가장 빠른 속도로 고령화되어가는 나라도 꼽힌다. 이렇다보니 이미 고령 사회에 진입한 독일이나 스페인 등의 유럽 국가, 상대적으로 고령화 속도가 느린 미국에 비해 고령화에 대한 문제 인식이 강한 것이다.



하몰라가 쉼의 각도를 찾았다

개인의 신체리듬과 몸의 구조에

인체공학 설계가 더해져야 비로소 완벽한 편안함이 된다.

1°의 오차도 없이 철저하게 계산되어 만들어지는 정확한 휴식.

하몰라와 하몰라가 아닌 것의 차이는 여기에서 시작된다.



himolla

100% Germany

독일이 창조한 완벽한 쉼

- 하몰라와 조화되는 공간까지 생각한다면 스페스 크리에이터를 만나보세요.
- 영동가구 본점 02) 547-7850 평일 토요일 영업시간 9:30~19:30, 일요일 영업시간 10:30~18:30
- 신세계백화점 본점 9층 02) 310-1859 www.youngdonggagu.com

10
Report

RESOURCE AARP 국제부 (주)시니어파트너즈
TRANSLATOR 전혜연

오키나와 사람들을 통해 본 장수의 요건

건강과 수명을 좌우하는 요소는 다양하다. 특히 심혈관계 질환으로 인한 사망률이 낮을수록 장수하는 비율이 높다고 한다. 심혈관계 질환 발병 위험은 식습관으로 줄일 수 있다는 사실. 100세 시대, 식단의 중요성에 대하여.

심장질환은 미국의 사망자 4명 중 1명에 해당할 정도로 남녀 사망의 가장 큰 원인이다. 그중에서 도 관상 동맥성 심장질환이 가장 많이 발생하는데, 이로 인해 매년 38만 5000여 명이 목숨을 잃고, 의료 복지·약품·생산성 감소 등으로 인해 드는 비용이 1089억 달러에 달한다. 2005년 세계 보건기구(WHO)는 식습관, 신체 활동, 흡연 등 3가지 요소만 개선해도 관상 동맥성 심장질환의 80%를 예방할 수 있다고 발표한 바 있다. 미국의 질병연구기관에서 2013년 진행한 17가지의 주요 위험인자를 분석한 조사에서는 일상적인 식단이 사망과 건강수명(질병에 시달리지 않고 건강하게 살 수 있는 기간)에 미치는 영향이 각각 26%, 14%로 나타남으로써 건강한 식단의 중요성이 다시 한 번 강조되었다.

또한 영양학적·유전역학 조사에 따르면 건강한 식단으로 바꾸는 것은 우리 몸에 상당히 이로울 뿐만 아니라 어떤 경우에는 악물치료보다 효과가 좋게 나타났다. 이러한 연구 결과를 통해 평소 식습관을 바꾸면 노인성질환의 발병을 늦추고, 장애 및 사망 발생률을 낮춤으로써 건강하게 오래 살 수 있다는 것을 알 수 있다. 식습관은 고령자에게 발생하기 쉬운 영양결핍뿐만 아니라 노인성 질환과 관련성이 높은 만큼 시니어 세대의 건강을 개선할 수 있는 혁신적인 식단 전략이 필요하다.

식습관이 건강과 장수를 좌우한다

건강한 식습관으로 미국인보다 더 건강하게 장수하는 사람들이 있다. 일본의 오키나와 지역 주민들은 전형적인 노인성질환의 발병이 늦어 장수의 혜택을 톡톡히 누리고 있는 것. 오키나와 사람들은 기대 수명이 높을 뿐만 아니라 건강 수명이 미국인보다 7년 이상 길다. 사실 일본은 20세기 초반에는 국민건강이 다른 선진국에 비해 뒤쳐졌지만, 이후 영양성분과 식단 개선 등 공중보건 정책에 많은 투자를 해서 오늘날 장수 국가로 손꼽히게 되었다.

미국과 유럽에 비교했을 때, 일본은 뇌졸증 발병률이 높고 관상 동맥성 심장질환 발병률은 상대적으로 낮은 편이었다. 그러나 공중보건 캠페인을 벌이는 등 다각적인 노력을 통해 사망원인 1순위였던 뇌졸증을 3위로 밀어냈고, 이와 더불어 1950~1979년에 이르는 30여 년 동안 55~79세의 일본남녀 사망률도 80% 이상 감소했다. 일본의 관상 동맥성 심장질환 발생률은 지속적으로 감소해서 현재 미국의 1/3 수준이다.

세계적으로 심혈관계 질환의 증가하는 가운데 심혈관계 질환의 발생률이 낮은 일본의 미스터리를 푼 것은 '나혼산 조사'였다. 1965년도에 시작한 이 조사는 일본인과 호놀룰루, 샌프란시스코에 거주하는 일본계 2~3세대를 비교했다(호놀룰루의 고령남성에 대한 조사는 현재도 진행 중이다). 건강한 노년, 장수와 관련 있는 유전적 요소 및 라이프스타일을 살펴보았는데, 연구 결과에 따르면 낮은 관상 동맥성 심장질환 발생률은 식이요법과 관련이 깊었다. 생선, 해초류, 콩 등 해산물과 채소류는 많이 섭취하는 반면 육식은 많이 하지 않았다. 그리고 나트륨 섭취를 줄이고 균형 잡힌 식단을 짜며 금연 및 고혈압 검사와 의료조치 등 공중보건과 개인의 건강 관리가 함께 이루어졌다. 이러한 식습관과 생활 습관을 유지하다보니 콜레스테롤과 혈압이 정상 수치에 들고, 뇌졸증 발병률이 감소하는 것은 당연지사였던 것이다.

저칼로리의 채식 위주 식단을 짜라

미국인들은 금연을 하고, 나트륨 섭취를 줄이는 등 노력을 하지만 미국 농무성에 의하면 많은 성인이 식이섬유, 칼슘, 마그네슘, 칼륨, 항산화 비타민A·C·E의 섭취가 부족하다고 한다. 흥미롭게도 미국인의 식단에서 부족한 영양소와 식이섬유는 오키나와 사람들의 주요 식단인 고구마에 다양 포함되어 있다. 고령의 미국인들이 겪는 영양 결핍은 고구마를 식단에 포함시키면 상당 부분 완화할 수 있는 것.

국제비교조사를 통해 심혈관계 질환으로 인한 사망률이 낮은 인구는 수명이 길 뿐만 아니라 100세 이상 사는 최장수 인구가 많은 것으로 나타났다. 이러한 인구 중 가장 장수하는 그룹은 인구통계학 지도에서 장수 인구가 많음을 뜻하는 파란색을 따라 '블루 존'으로 분류된다. '블루 존'의 인구는 저칼로리와 영양소가 풍부한 채식 위주의 건강한 식습관을 가지고 있는 것으로 추정된다. 녹색채소와 황색뿌리채소, 콩류, 과일, 통곡물을 많이 섭취하고 포화지방, 트랜스지방, 당류의 섭취를 줄이는 것이 곧 건강의 지름길이라고 할 수 있다.

* 이 글은 AARP에서 발행하는 (AARP International : The Journal) (2014)에서 발췌한 것입니다.

일러스트 gettyimages/multibis

2014 AARP Best Employers International Award

고령자 친화 기업 인증 국제 부문 접수 안내



AARP 고령자 친화 기업 인증(2014 AARP Best Employers International Award)의 목적은 근로 기간(수명의 대체) 연장과 개인, 기업, 그리고 더 나아가 고령 근로자를 위한 사회의 혜택을 증진시키고자 함에 있습니다. 본 인증은 시사식, 연구조사 및 기타 프로그램을 통해 모든 연령대의 근로자들을 위해 새롭게 도입된 혁신적인 규정 또는 사례를 부각시키는데 초점을 맞추고 있습니다.

AARP 고령자 친화 기업 인증의 국제 부문은 미국에 기반을 두고 있지 않은 기업 중 경험과 스킬이 풍부한 고령 인적자원에 가치를 두고 그들의 니즈를 충족시키며 잠재력이 있는 근로자를 배출하기 위한 새로운 길을 만들고 있는 기업들을 인증하게 됩니다. 이전에 인증을 받은 기업들은 많은 국가들의 다양한 산업의 대기업과 중소기업 모두 포함되어 있으며, 모든 연령층에게 도움이 되는 고령자 친화적인 환경을 조성하기 위해 힘쓰고 있습니다.

(주)시니어파트너즈는 본 인증사업의 한국지역 주관사로서 AARP와 협력하여 국내에 소재한 기업들의 다양한 고령자 친화 정책을 적극 발굴하고 국제적인 홍보를 지원할 예정입니다.

I. 접수안내

| 접수 기간 | 2014년 4월 26일까지

| 접수 방식 | 고령자 친화 기업 인증 한국 홈페이지 (www.yourstage.com/aarp)를 통한 인터넷 접수

| 신청 자격 | 한국에 소재한 기업 및 단체로 영리법인, 비영리법인, 자선단체, 복지재단, 정부기관이 포함된 중소, 중견, 대기업, 외국계 기업 모두 신청 가능합니다. 직장 내 고령 근로자를 위한 규정은 대부분의 경우 모든 근로자에게 혜택을 주기 때문에 기업/단체의 특정한 프로그램은 고령층만을 위한 것이 아니어도 무관합니다. 그러나 프로그램 구성 시 고령근로자가 특별히 더 감안되었다면 심사 단계에서 추가 접수를 받을 수 있습니다.

| 심사 방식 | AARP와 주관사, 전문가들로 구성된 자문위원회에서 심평서를 검토합니다. 추가 자료가 필요한 경우 AARP가 해당 기업 및 단체에 연락을 취할 예정입니다. AARP는 주관사와 자문위원회의 의견을 수렴하여 인증 기업을 선정하게 됩니다.

| 문의 | 시니어파트너즈 송기천 컨설턴트(02-3218-6249, consulting@yourstage.com)

* 자세한 내용은 홈페이지를 참조해주시기 바랍니다.

| 외부 전문가 자문위원회 명단 |

Robert Anderson	Head of Unit, Living Conditions and Quality of Life at Eurofound
Chris Ball	Chief Executive, TAEN – The Age and Employment Network
한경혜 교수	서울대학교 노년은퇴설계지원센터 주임교수, 생활과학대학 아동가족학과 교수
Prof. Dr. Gerhard Naegele	Director of the Institute of Gerontology, TU/Technical University of Dortmund
Sara Rix	Senior Strategic Policy Advisor, PPI Economics Team, AARP
Philip Taylor	Professor of Human Resource Management, Monash University

II. 인증 혜택

* 2014 AARP Best Employers International Award 인증 엠블럼에 대한 사용권한이 주어집니다.

* AARP 내의 미디어 그룹, 그리고 AARP와 파트너사가 주관하는 미디어 채널을 통해 홍보됩니다.

* AARP와 파트너사가 주최하는 포럼에 참가하여 우수 사례를 발표할 자격이 주어집니다.

인증을 받지 못해도 신청자의 강점과 이후 재신청 시 개선의 여지가 있는 부분들이 설명된 편지를 받게 됩니다. 또한 명예의 기업 리스트에 추가될 수도 있으며, AARP 내의 미디어 그룹을 통해 홍보의 기회가 주어집니다.

III. 주최 기관(AARP 미국은퇴자협회) 소개

본 인증 사업의 주최사인 AARP(미국은퇴자협회)는 50세 이상 중·장년층의 권리 보호를 위해 1958년 미국에서 설립된 시니어 협회로 현재 등록 회원 수가 약 3,800만 명에 달하는 전 세계 최대 규모의 시니어 커뮤니티입니다. AARP의 핵심 가치는 'Advocacy(공개적인 지지)'와 'Volunteerism(자원봉사정신)'으로 미국 전역의 68개 사무실에 등록된 50만여 명의 자원봉사자들과 함께 미국은 물론 전 세계 고령자의 권익을 대변하는 활동을 다양하게 펼치고 있습니다. (주)시니어파트너즈는 AARP와의 업무 제휴를 통해 AARP에서 발행하는 매체의 기사를 번역하여 한국의 독자에게 전달하고 기업 인증 사업의 한국 지역 주관사 역할을 수행하는 등 AARP를 통해 선진화 되어있는 시니어 커뮤니티 운영 모델을 국내에 도입하는데 앞장서고 있습니다.

- 주 관 -



- 주 최 -





이제연 소장

사이클링 이재언

미술평론가 · 도시미학연구소장

미술평론가이자 공공미술기획 작업에 매진하고 있는 이재연(57) 소장이 즐기는 운동은 바로 사이클링이다. 속초에서 중·고등학교를 다니던 시절 통학용 자전거와 인연을 맺은 게 시작. 당시 등교 거리는 약 8km, 20~30분 거리를 “비가 오나 눈이 오나” 자전거를 타고 달렸다는 이 소장, 대학을 졸업한 후 인천에서 잠시 교사 생활을 할 때도 그는 어김없이 자전거로 출퇴근을 했다. 지금은 일산 자택에서 종로 사무실까지 1시간 반 거리를 자전거로 오간다. 그렇게 12년째 그는 장거리 출퇴근 중이다. “내 건강 유지 비결이다. 군대에서 무릎을 다친 후 출근 안 좋았는데, 자전거를 타면서 많이 호전됐다.” 그러나 이 소장이 사이클링을 즐기는 것은 단지 건강만 위해서는 아니다. 그가 본격적으로 자전거와 가까워진 것은 일부러 시간을 마련해 혼자 자전거여행을 다니면서부터다. 그는 여행기에 자전거를 싣고 호주, 프랑스, 중국, 일본 등지로 갔다. “가는 곳마다 다 좋았지만 가장 인상적인 곳은 중국 국도문 두만강변.” 자전거를 타고 달리면 강 건너편에 바로 북한 주민들의 모습이 보이는데 무척 신기했다.” 하지만 혼자 떠나는 자전거여행이 마냥 신나는 일만은 아니다. “공행에 닿으면 우선 조립부터

운동은 나의 힘

등산이나 골프, 사이클링은 비교적 흔한 레저 스포츠다. 남들 다하는 운동이라고 의미가 덜한가. 결코 그렇지 않다. 평범하지만 비범한 이 운동들은 우리가 미처 생각지 못한 부분에서 우리의 인생을 풍성하고 유익하게 만든다.

시작한다. 트렁크와 짐을 호텔로 따로 부치고 나는 자전거를 타고 간다. 분주하다보니 헬멧이나 카메라를 잊어버리기도 하고. 여하튼 영리해진 셈. 영리해진 자전거는 이 소장이 하는 일에서도 큰 힘을 발휘한다. 그는 서울 시내 공공미술 담사를 모두 자전거로 했다. 그에 따르면 서울은 세계 최고의 ‘미술도시’다. 문화예술진흥법에 따라 일정 규모 이상의 건물 내에는 어김없이 미술품이 설치돼 있다. “30년 가까이 문화예술진흥법을 시행하다보니 서울은 어마어마한 예술품 소장 도시가 됐다.” 그럴 때마다 ‘내체 여리를 왜 웃나?’ 후회하기도 한다는 그. 하지만 일주일 후 집으로 돌아갈 때는 언제나 기습에 뿌듯함만 남는다고. “자전거여행이란 게 힘은 들지만 돌아올 때의 그 뿌듯함 때문에 계속 하는 것 같다. 1~2달 후면 어느새 지도를 뒤집어 또 어디로 가볼까 살피는 나를 발견하게 된다.” 현재 이 소장은 ‘신철기 문화운동’을 주창하는 문화예술인 가운데 한 사람이다. 신철기 문화운동이란 기존의 익압적 철기문화(문명)의 질서에서 벗어나 생명과 평화를 존중하는 것만을 목적으로 삼지 않는다.” 역사·문화 텁방에 관심이 많은 이 소장은 낯선 도시의 구석구석을 더 효과적으로 체험할 수 있도록 하는 게 자전거의 가장 큰 장점이라고 말한다. 자동차보다 느리긴 하지만 자동차를 볼 수 없는 공간의 디테일을 자전거는 속속들이 찾아낸다. “예전에는 도시에서 도시로 자전거를 타고 힘겹게 이동한 것을 훈장처럼 여겼지만 지금은 다르다. 자전거를 타고 도시 곳곳에 출어져 있는 박물관이나 미술관을 오가는 게 좋다. 내게 자전거의 필요성은 바로 그런 것이다.”

골프 김용국

더리딩 호텔스 오브 더 월드 한국지사 이사

전 세계 430여 개 최고급 호텔의 마케팅을 담당하는 ‘더 리딩 호텔스 오브 더 월드’ 한국지사의 김용국(46) 이사. 그가 사랑하는 운동은 다른 아님 골프. 1998년 메리어트호텔에 근무했던 시절 1년간 베트남에서 일할 기회를 얻은 그는 약간의 여유를 틈 타 일에 도움이 될 만한 운동을 하나 해보기로 했다. 적당한 걸 찾던 중 골프 생각이 났다고. 비즈니스를 염두에 둔 시작이었지만, 차츰 골프에 재미를 붙이게 됐다는 김 이사. 이듬해 서울로 복귀한 그는 골프 프로 레슨을 받기 위해 이른다. “한동안은 매일 저녁 2시간씩 골프를 쳤다. 잘 쳐야겠다는 욕심 때문이었다. 늘 어떤 일에 임했을 때 민족할 만한 경지에 오르기 위해 노력한다.” 그런 그는 싱글 플레이어 수준의 실력파. 최저타 기록은 74타다. 근래 들어서는 1~2달에 한 번 주말 라운딩을 즐긴다.

김 이사가 생각하는 골프의 가장 큰 장점은 다른 아닌 ‘대화’다. “한번 라운딩을 하면 보통 4시간 30분에서 5시간 정도가 소요된다. 함께 게임하는 지인들과 그만큼 긴 시간 동안 지루할 새 없이 대화를 나눈다는 얘기다. 골프가 아니라면 4~8명의 사람이 술도 없이 그 시간 동안 어떻게 이야기를 어여갈 수 있겠나?” 그렇게 대화를 나누다보면 나 자신과 주변을

새삼 돌아보게 된다.” 맑은 업무가 글로벌 세일즈인 까닭에 김 이사는 골프와 관련해 적잖은 혜택(?)을 얻기도 한다. “지난 10년간 해외 유명 골프장에서 라운딩할 기회가 많았다. 고객에게 제대로 된 서비스를 권하려면 먼저 준비가 돼 있어야 한다.”

직접 체험해보고 정확히 아는 게 중요하다.” 한 해 평균 15곳 정도의 해외 골프장을 방문한다는 김 이사, WGC 대회가 열리는 미국 마이애미 도랄 골프클럽도 국내에서 유명세를 타기 전인 2000년대 초 이미 방문한 바 있다. 샌프란시스코의 피블비치 골프클럽, 하와이 마우이 섬의 카팔루아 골프클럽, 태국 푸껫의 블루카니언 컨트리클럽 등에서 두루 라운딩을 즐긴 그는 2012년 11월 처음 출입문을 안겨준 필리핀 세부의 알타비스타 컨트리클럽을 가장 인상적인 곳으로 꼽는다. 이같은 경험에 고스란히 녹아드는 것은 당연지사. VIP 고객에게 골프여행을 주천·제공하는 데 활용한다. 더 리딩 호텔스 오브 더 월드에 속한 호텔을 총 100여 개 이상의 호텔이 골프장을 보유하고 있거나 가까운 골프장과 파트너십을 체결한 상태라고. 김 이사에 따르면, 최근 VIP 고객들이 주로 찾는 곳은 베트남의 더 남하이 호이안 호텔과 중국 항저우의 푸춘리조트, 그리고 말레이시아의 더 다이아 럭키위 호텔. 또 급부상하는 곳은 베트남 담강이라고 귀띔한다. “담강의 최고급 호텔은 물론 담강 골프클럽과 동고메리링크스 골프클럽의 코스가 일품이다.”

등산 김인숙

한국발레협회 회장

“여렷이 함께 하긴 하지만 결국 혼자만의 힘으로 도달해야 하는 게 등산이다. 높은 정상에 올라 맑은 공기를 마시다보면 ‘해냈구나’ 하는 성취감을 느낀다.” 김인숙(61) 회장은 지난 8년간 꾸준히 등산을



김인숙 회장 ©한국발레협회

보온도시락에 담아 절어지고 갈 때면 동행하는 사람들이 늘 신기해한다. ‘산에서 이런 걸 먹을 수 있다니!(웃음)’ 그런 그는 등산을 통해 더욱 성숙해진 자신을 발견하기도 했다고. “워낙 원색주의적 성향이 강한 데다 성격이 급한 편이다. 그런데 산에 다니면서 많이 바뀌었다. 산이라는 것은 빠르게 기꺼보다 꾸준히 쉬지 않고 가야 하는 것 아닌가. 그러다보니 인내심이 생겼지까. 좀 더 가슴이 넓은, 폭이 넓은 사람이 되어 가는 것 같아.” 일에서도 마찬가지. “작품을 창작하는 과정에서 호흡을 조절하고 예술적 감각을 제고하는 데 큰 도움이 된다. 신행에서의 경험과 어우러지면서 그 깊이를 더해주는 것 같다”고 그녀는 말한다. 앞으로 이야기가 깊은 국내 명산을 두루 다녀 보고 싶다는 김 회장은 한국발레축제 조직위원회 수장으로, 대한민국발레축제 조직위원회장으로 최근 정신없이 바쁜 나날을 보내고 있다. 5월에 열리는 대한민국발레축제와 8월에 열리는 K발레월드 준비에 한창인 것. “땀을 내어 가까운 산이라도 타고 오면 피로가 물린다”는 그녀는 시간이 나면 허밀리아에 꼭 한번 오르고 싶다는 뜻을 밝히기도. “많은 이들이 명산으로 끌리는 이유가 있을 거다. 꼭 대기까지는 힘들더라도 일단 힘이 날 때까지 가보고 싶다. 아무래도 협회장직을 맡고 있는 등산은 힘들겠지만(웃음). 임기 끝나면 바로 떠날 수 있도록 주변의 높은 산을 타면서 부지런히 연습할 생각이다.”



김용국 이사



바이스프링과 함께 생애 최고의 아침을!

113년 전통의 프리미엄 침대 브랜드
바이스프링(Vi-Spring)은 최초로 개별 포켓 커버 스프링 시스템을 적용해 인체 공학적 편안함을 구현했다. 포켓 커버 스프링을 표방하는 여타 브랜드와의 차별점은 뭘까. 개개인의 몸에 맞춘 수공 제작, 건강에 유익한 천연 소재 사용, 그리고 영국 왕실에서 사용하는 침대라는 사실만으로도 그 가치를 짐작할 수 있을 듯. 가장 좋은 방법은 바이스프링과 하룻밤을 보내는 것이다. 다음 날 아침, '왜 이제야 알게 되었을까' 하고 생각할지 모른다. 그러나 지금이라도 알게 된 것이 얼마나 다행인가.

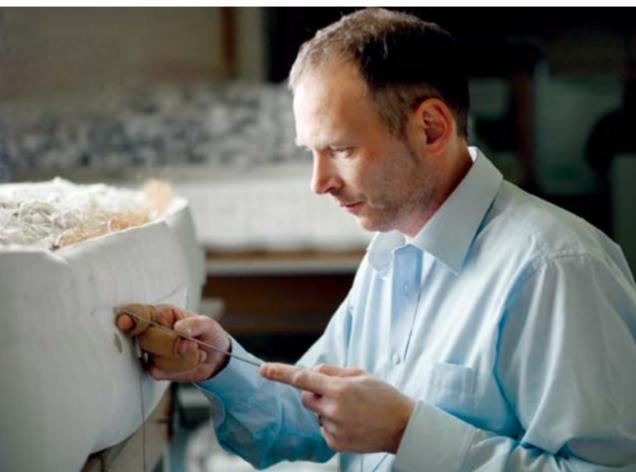
Healthful 천연 소재를 써서 만든 숨쉬는 매트리스

엄선해 사용한다. 특히 스코틀랜드 북부 지역 셔틀랜드에서 생산되는 최상급 순양모는 바이스프링만의 특장점으로 꼽힌다. 이 같은 최고급 울(wool) 베드는 보온, 보습, 안락한 통풍 등 침대의 4대 덕목을 골고루 갖추게 된다. 영국의 침대 제조사 최초로 올마크를 획득한 것만 봐도 질 좋은 소재에 대한 바이스프링의 집착이 어느 정도인지 짐작 가능하다. 뿐만 아니라 천연 칼리코(calico) 면을 사용해 포켓 커버 스프링을 감싸는 등 고집스러울 만큼 자연주의를 추구한다. 매트리스 안의 천연소재는 자연 가습기 역할을 해서 공기순환과 습도 조절을 최적화하기에 '숨쉬는 매트리스'라 명명할 수 있는 것. 이처럼 친환경적으로 만들어지는 바이스프링은 그저 고가의 제품이 아니라 자연 그대로의 수면 환경을 제공하는 명품 침대다.



Comfortable 궁극의 편안함을 선사하는 더블 포켓 커버 스프링

19세기에 이르러 침대가 점차 대중화되면서 화려한 침대보다 편안한 침대에 대한 가치를 추구하기 시작했다. 1820년대 처음으로 매트리스에 스프링을 사용하기 시작했고, 1850년에 고안한 침대 용수철은 1871년에야 비로소 매트리스 안에 내장하는 형태로 발전했다. 그러나 편안함의 차이를 만들어내기 위한 생산자들의 노력을 끊이지 않았다. 이러한 때 획기적인 시스템을 선보인 곳이 바로 바이스프링이다. 개별 포켓 커버 스프링 시스템의 원조인 바이스프링은 스프링이 가장 이상적인 탄력을 갖는 6번 회전된 코일을 사용한다. 바이스프링(Vi-Spring)의 바이(VI)는 로마 숫자 '6'을 의미하는데, 기업 명칭에 제품의 품질에 대한 신뢰와 자부심을 담고 있는 것. 또한 안락한 수면을 위해 m²당 940개에 이르는 스프링을 사용하고, 더블 포켓 커버 스프링을 사용한 매트리스를 고안해내기도 했다. 디븐 베드(divan bed, 두꺼운 받침대와 매트리스로 구성된 침대)는 편안함을 극대화하는 요소. 매트리스 옆면의 스티칭은 바이스프링의 상징이랄 수 있다. 이는 내부의 개별 포켓 커버 스프링을 견고하게 잡아주기 위한 것으로 숙련된 장인도 8시간 이상 소요되는 고도의 작업이다. 바이스프링은 이미 최고의 침대 브랜드로 꼽히지만 제품의 품질, 안락함, 내구성을 개선하기 위해 지속적으로 연구해왔으며, 미세한 차이 속에서 진화를 거듭하고 있다. 최근 출시된 전동 조절 침대는 침실을 거실처럼 사용하는 트렌드에 맞춰 새롭게 선보인 최고급 라인이다.



Reliable 세기를 뛰어넘는 제품에 대한 신뢰감

타이타닉과 퀸즈메리 같은 호화 유람선에 침대를 공급하면서 명성을 쌓은 바이스프링은 영국 여왕과 왕실의 직계가족이 오랫동안 애용해온 브랜드다. 2011년 결혼한 윌리엄 왕자와 케이트 미들턴의 침실에 자리한 침대 또한 바이스프링에서 특별 제작한 것. 2012년에는 영국 왕실이 품질을 인정하고, 국가에 기여한 공로가 뛰어난 기업에게만 주는 '퀸스 어워드(Queen's Award)'를 받기도 했다. 그렇다면 100년이 넘는 시간 동안 프리미엄 브랜드로서 입지를 고고히 할 수 있었던 이유는 무엇일까? 천연 소재를 사용하고 수공제작 방식을 통해 양질의 침대를 선보이고, 영국 왕실을 비롯해 권위 있는 곳에서 그 품질을 인정받았음은 물론이거니와 고객에 대한 신뢰를 지켜왔기 때문이다. 바이스프링은 '바이스프링 약속(The Vi-Spring Promise)'과 '바이스프링 평생보장(The Vi-Spring Lifetime Guarantee)'이라는 서비스를 제공한다. 전자는 구매 후 최소 30일간 사용 후 스프링 강도가 고객의 취향에 적합하지 않은 경우 60일 이내 요청하면 다른 강도의 매트리스로 교체해주는 것이고, 후자는 매트리스 사용 기간에 관계없이 제조상의 문제점을 발견할 경우 바로 수리 및 교체해주는 것이다. 프리미엄 럭셔리 브랜드로 자리매김한 바이스프링은 제품의 브랜드 가치를 고수하기 위해 벨기에, 네덜란드, 오스트리아, 스위스 등 유럽과 일부 제한된 나라에만 제품을 공급하고 있다. 우리나라에서는 청담동 인피니 매장에서 구입 가능하다.

문의 02-3447-6000, www.infini.co.kr

1901년 영국에서 설립된 바이스프링은 수공제작 방식을 고수해온 장인 기업으로 기존의 침대가 기성복이라면 바이스프링은 맞춤복에 비유할 수 있다. 작은 차이와 세심한 배려가 명품을 만드는 법. 최고의 품질일지라도 소비자의 각기 다른 체형과 취향에 따라 다를 수 있기 때문에 바이스프링은 스프링뿐만 아니라 내구재, 매트리스 커버, 스티칭 등 기본적인 것에서부터 세부적인 요소까지 주문제작 방식으로 생산한다. 스프링의 강도는 소프트(soft), 미디엄(medium), 펌(firm) 중에서 선택할 수 있고, 하나의 매트리스에 두 가지 강도의 스프링을 넣은 제작도 가능하며, 매트리스와 하부 다이브(반침대)의 조합을 달리해 자신의 체형과 수면 습관에 맞춰 이상적인 침대를 구현할 수 있다. 기본 모델부터 최고급 모델에 이르기까지 스프링의 밀도, 내구 필링, 하부 다이브(반침대) 등을 달리할 수 있기 때문에 경우의 수가 무한하다. 뿐만 아니라 헤드보드(headboard), 원단, 다리 장식 및 서랍의 유무, 장식 소품 등을 취향에 따라 선택해 디자인을 완성하게 된다. 결과적으로 바이스프링이라는 브랜드는 동일하지만 다른 사람들과 다른 나만의 침대를 소유하는 것. 놀라운 것은 이 모든 것이 수공으로 이루어진다는 점이다. 기본 철재부터 자체 공장에서 생산하는 스프링의 강도, 내구 필링, 바느질 등 모든 제작에 숙련된 장인들이 참여해 완벽한 조합으로 침대를 완성해낸다. 이런 과정을 통해 세상에 둘도 없는 바이스프링이 탄생하게 된다.



WRITER 정지현

오리엔트 익스프레스 컬렉션
1920년, 유럽의 군주들과 귀족 그리고 유명 인사들이 교통수단으로 이용한 오리엔트 익스프레스의 역사와 화려함을 한정품에 담아냈다. 만년필 중앙에는 파란색 커러가 돋보이는 흑귀 보석 블루 스피넬(첨성석)을 세공하고, 자개 장식으로 화려함을 더했다. 전 세계 1883개 한정판으로 599만 원 S.T. 듀퐁

성공한 남자의 상징? 감성을 표출하는 도구!

터치의 시대가 도래함에 따라 필기구가 차지하는 비중이 많이 줄었다.

그렇다고 우리 일상에서 필기구가 사라지는 일은 없을 것이다.

무엇보다 만년필 같은 매력을 갖춘 '글 쓰는 도구'가 탄생하지 않는 한.

작가들은 어떤 만년필을 썼을까?

일제강점기에 소설가 이태준은 사용하던 만년필을 잊어버린 애태한 마음을 수필에 담아낼 만큼 만년필 애호기였다. 그의 글에는 "물질, 한낱 조그만 한 물형에 일종의 애정을 폭로함은 스스로 부끄러운 일이 아닐 수 없다. 그러나 사실임엔 감출 필요가 있는 것이다. 나는 만년필을 사랑한다. 봇은 내 무기기도 하려니와 아마 나는 글을 쓰지 않더라도 만년필은 다름없이 사랑했을는지 모른다. … 나는 다른 방면엔 박하더라도 만년필에만은 제법 흥청거렸다"라는 내용이 나온다. 청록파 시인 박목월은 파커 45를, 시인 박두진은 1960년부터 10년간 나온 몽블랑 2디지트 시리즈 중 32를 사용했다.

현대 작가 중 소설가 박완서는 시조 시인 이영도 선생으로부터 받은 푸른색 파커 만년필을 사용했다고 한다. 1970년대 중반에서 1980년대 초반에 나온 작가의 주옥같은 글이 바로 파커 만년필의 끝에서 나온 글들. 소설가 박경리가 사용한 만년필은 몽블랑 149로, 통영의 박경리기념관에 실물이 전시되어 있다.

マイスター&スック 149 1924년 출시된 아래 변치 않는 완벽함의 상징으로 자리 잡은マイスター&スック은 몽블랑의 가장 클래식한 제품으로, 현재까지도 그 위상을 확고히 하고 있다.マイスター&スック 만년필은 정치·경제·문화적으로 중요한 문서에 서명하는 데 사용되었으며, 뉴욕 현대미술관에 전시되기도 했다. 108만 원 몽블랑

만년필은 졸업과 입학, 사회에 진출하는 새내기 등 뭔가 새로운 시작을 하는 이들에게 주던 대표적인 선물이었다. 시니어 세대하고 만년필 선물 한 번 안받아본 사람 있을까. 책상을 뒤져보면 예전에 쓰던 만년필이 서랍 한 귀퉁이에서 뒹굴고 있을지 모른다. 아니 어쩌면, 아끼는 마음에 어렸을 때 받았던 그대로 박스 안에 '고이 모서 놓은 채' 있을지도. 그런데 언제부터인가 그 자리를 다른 물건들이 차지하기 시작했고, 주변에서 만년필을 사용하는 사람도 좀처럼 찾아보기 힘들어졌다. 만년필은 그냥 그렇게 사라지는가 싶었는데, 스마트 기기가 위세를 떨치는 이즈음 다시 부활하고 있다. 주 구매층은 20~30대라는 것이 매장 판매사원의 전언. 만년필과 친숙하지 않은 세대임에도 마니아층을 형성하는 이유는 무엇일까.

만년필 동호회 '펜후드'의 회장이자 국내 유일의 만년필연구소 박종진 소장은 '똑같은 만년필

이라도 사용하는 사람이 어떻게 길들이느냐에 따라 달라진다. 글씨를 쓰는 각도, 누르는 힘에 따라 펜촉 닦는 게 달라지는데 특히 잡는 방식이 특이한 사람이 쓰던 만년필은 다른 사람

이 못 쓴다. 그래서 우리끼리는 만년필은 마누라와 같다고 한다. 절대 빌려주지 않는다"라고 말한다. 단지 기록의 도구가 아니라 자신의 개성과 취향을 드러낼 수 있는 도구라는 점에서

매혹당할 수 밖에 없는 대상인 것이다.

지금의 만년필은 1883년 선보인 워터맨의 만년필에서 파생되었다. 잉크가 나오지 않는다면 잉크가 윗쪽 쏟아져 사용이 용이하지 않았던 당시, 이런 문제점을 해결한 사람이 바로 워터맨이었다. 펜촉을 지탱하면서 잉크를 펜 끝에 보내는 부품인 피드(feed)에 넓은 홈과 가는 홈을 넣어 잉크가 균일하게 흘러나오도록 한 것. 그러나 필기구에 대한 인류의 열망은 그보다 훨씬 오래 전부터다. 갈대, 깃펜을 이용해서 쓰고, 펜촉을 만드는 등 다양한 시도를 하며 필기구는 진화했다. 이런 측면에서 볼 때 워터맨의 펜은 시작이 아닌 완성작에 가깝다 할 수 있다. 기록된 것으로 알려진 가장 오래된 만년필의 원형은 프랑스 루이 14세 때 왕립 엔지니어였던 니콜라스 바이온이 고안한 펜으로 1700년대에 이미 등장하기도 했다. 그러나 본격적으로 만년필이라고 할 수 있는 펜이 시작된 것은 1800년대 초 영국에서였다.

기술적 요소 뿐 아니라 형태도 업그레이드되었음을 물론이다. 보석 장식, 어떤 대상에서 영감을 받거나 특별한 의미를 담아 만든 디자인 등 고가의 고급 만년필을 어렵지 않게 만나볼 수 있다. 그래서 일까? 새로 만년필은 '성공한 남자의 상장물'로 여겨지기도 한다. 그렇지만 수백 수 천만 원을 호가하는 제품 외에 몇 만 원, 몇십만 원의 실용적인 제품도 다양하게 있다. 어떤 것을 선택하는 상관없다. 다만, 인간의 감성을 간직한 도구 만년필, 이것을 사용하는 즐거움을 되찾아보는 것은 어떨지.

데피 제트기 동체에서 영감을 받은 몸체 디자인과 금속을 합성하는 S.T. 듀퐁의 정밀한 기술력이 어우러져 브랜드 고유의 유니크함을 자냈다. 편안한 그림감, 기품 있는 형태감 그리고 새로운 디자인의 유선형 펜촉이 더해져 역동적이면서도 고급스러운 느낌. 특히 파워풀한 메탈 프레임은 보디 전체를 감싸고 있어 이상적인 무게감을 전해준다. 65만 원 S.T. 듀퐁

루도비코 스포르차 역사 속 문화예술 후원자들을 기리며 매년 출시하는 문화예술 후원자상 편의 2013년 에디션, 르네상스 시대의 가장 저명한 후원자 중 한 명이자 레오나르도 다 빈치의 응호자인 밀라노 공작 루도비코 스포르차의 삶과 영향력을 기려 제작했다. 펜의 캡과 클립 디자인은 스포르차 기문이 풀쳐하던 밀라노에 위치한 기념비적인 '스포르차 성'과 그 곳의 독특한 원형 타워에서 영감을 받았다. 전 세계 4810개 한정판으로 390만 원 몽블랑

왈츠 피아카는 오스트리아의 감성과 한국인의 섬세한 장인 정신이 결합해 탄생한 브랜드.マイスター&スック이 직접 나무를 고르고 깎아 100% 수작업으로 만들며, 취향에 따라 주문 제작이 가능하다. 왈츠 만년필은 캡과 배럴이 자석의 원리로 여닫히는 독창적인 모델이며 직선으로 묵직하게 떨어지는 매력이 돋보이는 제품이다. 54만 원 피아카

제작 협조 몽블랑(02-3485-6627), 월츠(02-3285-2700), S.T. 듀퐁(02-2106-3400) 청고 도서(만년필입니다)(몽블랑미디어)

WRITER 박철진
RESOURCE 한국토요타자동차

하이브리드 세단의 새로운 바람 렉서스 하이브리드 ES 300h

수입 자동차 시장에서 독보적인 입지를 구축한 렉서스 New Generation ES의 가치를 눈여겨보라. 특히 하이브리드 모델인 ES 300h는 연비와 정숙성, 성능과 친환경성을 모두 겸비한 팔방미인이다.



지난 1989년 탄생한 렉서스 ES 시리즈는 렉서스의 라인업 가운데 가장 오랜 역사를 가진 모델로, 지금까지 140만 대 이상이 팔려나갔다. 신형 모델을 도입할 때마다 이전 세대의 판매 대수를 넘어서며 전 세계 팬들의 변함없는 사랑을 받아온 렉서스의 대표적인 볼륨 셀лер다. 지금 시장은 6세대 New Generation ES를 주목하고 있다. 더욱 진화된 모습으로 나타난 6세대 ES는 세련된 실내공간과 편안한 승차감으로 대표되는 ES 고유의 DNA를 계승하면서도 스포티한 스타일과 주행성능, 뛰어난 연비성능과 친환경성이 가미됐다.

렉서스 ES 300h로 말할 것 같으면 지난 2013년 한 해 동안 무려 2875 대가 팔려나갔다. 이는 전체 렉서스 판매의 53%를 차지하는 수다.

이 같은 ES 300h의 활약은 렉서스 전체 판매 성적을 단숨에 끌어올렸다. 렉서스 전체 판매는 2012년 동기 대비 109%나 증가했다. 하이브리드 세단 열풍이 시작된 것일까. ES 300h를 포함, 플래그십 LS 600h에서 컴팩트 해치백 CT 200h에 이르기까지 렉서스 하이브리드는 총 3365대의 판매실적을 기록했다. 이는 렉서스 전체 판매의 약 62%를 차지한다. ES 300h를 중심으로 렉서스 하이브리드가 지난해 렉서스의 판매 성장을 견인한 셈이다.

ES 300h 열풍, 렉서스 판매의 53% 차지

그렇다면 ES 300h의 인기 비결은 무엇일까. 전문가들은 우선 동급 최고 연비성능(도심 16.1km/l, 고속 16.7km/l, 복합 16.4km/l), 엔진과 모터를 결합한 시스템 출력(203마력), 최소한의 이산화탄소 배출량(103g/km)을 꼽는다. 연비와 성능과 친환경성을 모두 겸비했다는 평가다. 또 하나의 중요한 포인트는 디자인이다. ES 300h는 New Generation ES 특유의 우아한 실루엣과 안정적인 자세를 자닌다. 전체적으로 긴 휠베이스와 그것을 이용한 유려한 루프 라인으로 우아함을 강조했다. 특별히 하이브리드 모델인 ES 300h에는 공기흐름을

ES 300h 엔진의 비밀

ES 300h에는 2.5ℓ 4기통 엑킨스 사이클 엔진을 탑재했다. 낮은 마찰계수의 신형 엔진은 정교한 출력 관리 시스템과 높은 압축비(12.5 대 1)를 활용, 전체 효율을 향상시킨다. 복합연비를 기준으로 도심연비(16.1km/l)와 고속도로연비(16.7km/l)의 미세한 차이는 디젤 모델과 비교하여 ES 300h의 연비효율이 동급 최고임을 보여준다. 엔진과 모터를 결합한 203마력(PS)의 시스템 출력과 103g/km의 이산화탄소 배출량 또한 단순히 연비와 정숙성뿐만 아니라 성능과 친환경성을 모두 고려한 렉서스 하이브리드 고유의 특징을 보여준다.

스티어링 기어비로 인해 핸들링의 정확성이 매우 높다.

렉서스 측은 플래그십 모델에 적용하는 고급 옵션을 대폭 추가한 2014년형 New ES 300h로 'ES 300h 둘풍'을 계속해서 이어가겠다는 전략이다. 지난 10월부터 판매를 시작한 2014년형 New ES 300h는 플래그십 모델에 주로 적용되는 뒷좌석 컨트롤러를 포함, 열선시트, 뒷좌석 에어컨을 독립적으로 조절할 수 있는 3존 에어컨 시스템을 기본 장착했다. 컨트롤러로 열선 시트를 3단계로 조절하는 것은 물론, 뒷좌석의 공조를 독립적으로 조정해 편안한 온도를 유지할 수 있다. 또한 컨트롤러를 통해 오디오 시스템과 뒷좌석 헤드 차단을 위한 전동식 선세이드 조정도 가능하다.

문의 080-4300-4300

2014 SIHH 더욱 얇게 더욱 정밀하게

매년 1월 스위스 제네바에서는 세계 최고급 시계와 주얼리를 전시하는 행사가 열린다. SIHH라 불리는 이 고급 시계 박람회에 참여하는 브랜드는 파네라이, 바쉐론 콘스탄틴, 피아제, 예거 르쿨트르, IWC 등 총 16개. 2014년 제24회 SIHH에 참여한 영광의 얼굴들을 소개한다.

서리한 박람회로 손꼽힌다. 지난 1월 20일부터 5일간 제네바 팔레스포에서 열린 SIHH는 파네라이, 바쉐론 콘스탄틴, 피아제, 예거 르쿨트르, IWC 등 리치몬트 그룹 소속의 브랜드를 비롯해 오데마 피게, 파르미지아니, 리사드 밀 등 16개의 브랜드가 참가했다.

2014년 SIHH의 최대 화두는 '울트라 씬'이라 불리는 두께가 얇은 시계와 천문학이었다. 클래식한 드레스 시계가 인기를 끌면서 두께가 얇은 시계는 선택이 아닌 필수가 됐다. 얇은 시계는 착용감도 좋고 보기에도 좋지만 기술적으로 결코 만들기 쉬운 게 아니다. 그렇기 때문에 고도의 기술력을 가진 브랜드만이 더 얇은 시계를 구현할 수 있다.

SIHH에서는 '울트라 씬'의 신기록이 매년 새롭게 경신될 정도로 각 브랜드의 경쟁이 치열하다.

달의 모양을 보여주는 문페이즈나 천체의 움직임을 보여주는 기능을 탑재한 시계도 대거 등장했다. SIHH 기간에만 특별하게 열리는 전시회의 올해 주제도 시계, 천문학의 아이(Horology, A Child of Astronomy)였을 정도로 2014년 SIHH의 또 다른 화두는 천문학이었다. 기계식 시계가 등장하기 이전부터 천문학과 시계는 매우 밀접한 관계가 있다. 하늘 위의 별과 달은 최초의 시계였기 때문이다. 고급 기계식 시계 브랜드가 집결해 있는 특성상 그랜드 캠플리케이션 위치를 선보인 브랜드도 많았고, 예술작품이라 해도 손색없는 아름답고 정교한 시계는 이번 SIHH에서 특히 많이 볼 수 있었다.

PANERAI

라디오미르 1940 크로노그래프
파네라는 브랜드 고유의 디자인과 기술, 역사의 매력적인 조합을 반영하여 탁월한 기능의 새로운 라디오미르 1940 크로노그래프를 선보였다. 플래티늄, 레드 골드, 화이트 골드의 세 가지 소재의 버전으로 만날 수 있는 라디오미르 1940 크로노그래프는 파네라이가 이탈리아 왕립 해군을 위해 만든 초기 모델에 사용한 것과 비슷한 플렉시글라스로 제작한 크리스털 프레임을 장착하고 있다. 레드 골드 모델에는 브라운 컬러 다이얼을, 화이트 골드 버전에는 블랙 다이얼을, 플래티늄 버전에는 아이보리 다이얼을 사용했으며, 골드 모델은 100점, 플래티늄 모델은 50점 한정 수량으로 선보인다.

최근 명품 시계에 관한 열기가 뜨겁다. 시계의 진정한 매력을 즐기는 시계애호가가 늘고, 해외 명품 시계 브랜드 매출도 매년 상승하고 있다. 그러다보니 시계 브랜드들이 새로운 디자인과 신기술 등을 탑재한 신제품을 선보이는 시계 박람회에 대한 관심도 커졌다.

달의 모양을 보여주는 문페이즈나 천체의 움직임을 보여주는 기능을 탑재한 시계도 대거 등장했다. SIHH 기간에만 특별하게 열리는 전시회의 올해 주제도 시계, 천문학의 아이(Horology, A Child of Astronomy)였을 정도로 2014년 SIHH의 또 다른 화두는 천문학이었다. 기계식 시계가 등장하기 이전부터 천문학과 시계는 매우 밀접한 관계가 있다. 하늘 위의 별과 달은 최초의 시계였기 때문이다. 고급 기계식 시계 브랜드가 집결해 있는 특성상 그랜드 캠플리케이션 위치를 선보인 브랜드도 많았고, 예술작품이라 해도 손색없는 아름답고 정교한 시계는 이번 SIHH에서 특히 많이 볼 수 있었다.

MONTBLANC

몽블랑 마이스터스튐 헤리티지 펄스그래프
マイ스터ス튐은 고도의 장인정신을 대변하는 전설적인 만년필. 몽블랑은 마이스터스튐에서 영감을 받아 스위스 워치메이킹 기술력을 구현한 '몽블랑 마이스터스튐 헤리티지 컬렉션'을 선보였다. 그중 가장 주목해야 할 제품은 맥박을 측정하는 기능이 있는 몽블랑 마이스터스튐 헤리티지 펄스그래프. 펄소미터 눈금은 다이얼의 가장자리를 따라 자리 잡고 있는데 1/10과 1/5 맥박으로 나뉘어 있어 30회의 맥박을 측정한다.



PARMIGIANI

تون다 메트로그راف
뉴욕, 홍콩 등 화려한 대도시의 모습을 모티프로 한 톤다 메트로그라프. 원형 스틀 케이스에 전체적으로 슬림하고 길어서 세련된 느낌을 준다. 메트로그라프의 얇은 케이스를 위해 새롭게 제작한 인하우스 크로노그래프 무브먼트 PF315 역시 매우 정밀하고 슬림하게 디자인되었다. 숫자 8 모양의 크로노그래프 미닛 · 아워 카운터는 파르미지아니만의 인하우스 무브먼트를 상징한다.



IWC

아쿠아타이머 퍼페추얼 캘리더 디지털 데이트 맨스
아쿠아타이머 컬렉션에 처음으로 퍼페추얼 캘린더 모델을 장착한 제품. 퍼페추얼 캘린더와 날짜와 달을 표시하는 대형 디지털 디스플레이를 갖춘, IWC가 자체 생산한 89801 칼리버를 탑재한 이 모델은 1884년 IWC가 세계 최초로 선보인 디지털 방식의 기계식 포켓워치와 맥락을 같이한다. 직경 49mm의 이 시계는 IWC 역사상 두 번째로 큰 손목시계로 전 세계 50개 한정 판매한다.



PIAGET

알티플라노 38mm 900P
2014년 브랜드 창립 140주년을 맞은 피아제는 울트라 씬 워치메이킹 역사에 한 획을 그을 알티플라노 38mm 900P를 선보였다. 50년 이상 축적해온 울트라 씬 기술력으로 탄생시킨 이 새로운 시계는 무브먼트와 케이스가 통합된 가장 얇은 기계식 시계다. 두께가 3.65mm에 불과한 시계를 개발하는 데만 3년이 걸렸으며, 시계를 구성한 145개의 부품 중에는 경우에 따라 머리카락 하나 정도의 두께로 얇게 제작한 것도 있다. 18K 골드 케이스의 심플한 외관이 매력적.



JAEGER LECOULTRE

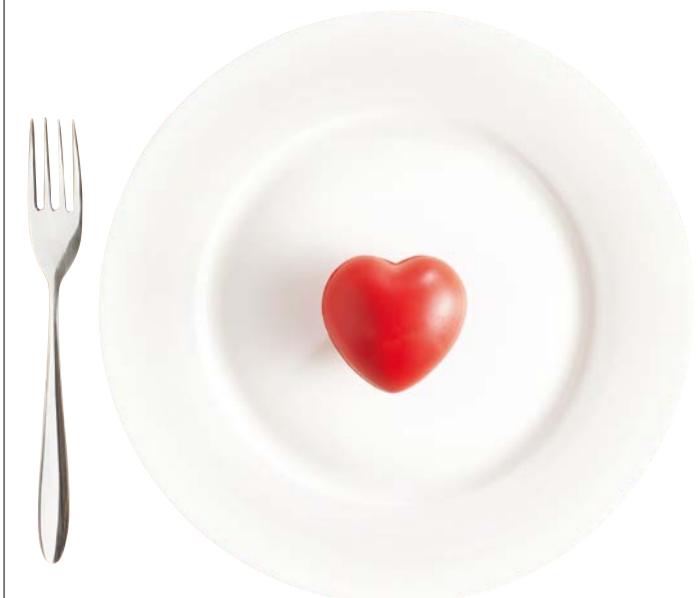
마스터 울트라 씬 미닛 리피터
플라잉 투르비옹
히브리스 메카니카 컬렉션의 11번째 모델인 이 시계는 미닛 리피터와 플라잉 투르비옹이라는 하이 캠플리케이션 기능을 장착하고도 두께가 7.9mm(무브먼트 두께 4.8mm)에 불과하다. 현존하는 가장 얇은 오토매틱 미닛 리피터 시계로 세계 기록을 수립한 이 시계는 타종 시간을 줄인 혁신적인 메카니즘과 세계 최초로 플라잉 밸런스 훈련을 장착한 플라잉 투르비옹 등 6개의 새로운 특허 출입을 비롯한 7개의 특허를 가지고 있다.



VACHERON CONSTANTIN

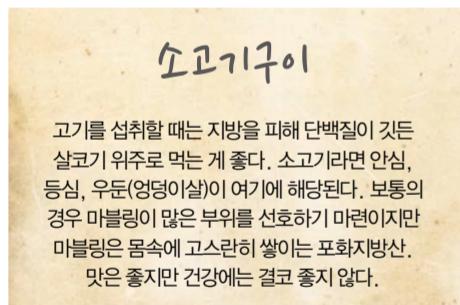
페트리모니 트레디셔널 14-데이 투르비옹 스텔레온
극소수 시계 장인들만 제작할 수 있는 투르비옹 기술과 예술의 경지라 부를 만한 스켈레톤 공예를 결합시킨 '페트리모니 트레디셔널 14-데이 투르비옹 스텔레온'. 이 모델은 14일이라는 파워리저브를 위해 자그마치 4개의 배들이 무브먼트 상부에서 각 2개씩 쌍을 이루어 움직인다. 바쉐론 콘스탄틴 칼리버 2260 SQ는 히브리스 투르비옹 소재 케이스의 순수한 라인이 돋보이도록 만들어졌는데, 중앙에 다이얼을 생략한 대신 슬레이트-그레이 컬러의 링이 안쪽 테두리를 감싸고 있으며 화이트 골드 아워 마커가 우아함을 더욱 돋보이게 한다. 6시 방향 투르비옹 케이지는 심자 모양으로 회전하며, 지나가는 자취마다 스몰 세컨즈 핸즈를 스친다. 기술적인 측면과 더불어 디자인도 완벽한 이 시계는 제네바 홀미크 인증을 받았다.





누군가의 은밀한 건강식

부쩍 기운이 없거나 몸이 피로할 때
챙겨 먹는 음식. 이른바 '건강식'.
누구나 자신만의 건강식 하나쯤은 갖고 있다.
그것이 비록 아주 평범한 것일지라도.
문득 궁금해진다.
원기충전이 필요할 때 남들은 대체 뭘 먹는지.



소고기구이

고기를 섭취할 때는 지방을 피해 단백질이 깃든 살코기 위주로 먹는 게 좋다. 소고기라면 안심, 등심, 우둔(양당이살)이 여기에 해당된다. 보통의 경우 마블링이 많은 부위를 선호하기 마련이지만 마블링은 몸속에 고스란히 쌓이는 포화지방산. 맛은 좋지만 건강에는 결코 좋지 않다.

문찬호 / 기타메이커·문기타 대표

문찬호(45) 대표가 30대 후반부터 꾸준히 복용하는 식품은 홍삼. 외국 출장 시에는 캡슐로 된 제품을 따로 구매해 챙길 정도다. 홍삼을 복용하면서 면역력이 증대되는 걸 체감하기 때문. 업무 특성상 육체적 소모가 큰데도 잔병치료를 하는 일이 거의 없다. 수년간 악기무역업에 종사하다 3년 전 국내에선 아직 미개척 분야인 기타메이커에 도전, 현재 '문기타'란 이름의 공방을 열고 기타제작에 열중하고 있는 문 대표. 자신의 손으로 직접 기타를 만드는 일은 오랜 꿈이기도 했다고. "건강의 중요성을 미리부터 생각해왔다. 건강해야 오랫동안 일할 수 있다. 건강관리를 철저히 해서 여든이 넘어서까지 기타를 만들고 싶다." 동안 외모를 자랑하는 문 대표의 또 다른 건강 비결은 많이 걷는 것. 걷기 위해 최소한의 교통편만 이용한다. 식사는 채식 위주의 저염식을 추구하고, 커피나 음료는 일절 마시지 않는다.

홍삼

우리나라 사람들이 즐겨 찾는 건강기능식품 홍삼은 면역력 증대에 효과가 있는 것으로 알려져 있다. 김기동 잔병치료는 물론 각종 성인병과 암을 예방하는 효과도 있다고 한다. 이 외에 피로 개선, 혈액 흐름 개선, 기억력 개선, 항산화 등 우수한 효능에 대해서도 어느 정도 검증된 바 있다.

오장근 / 한국신기술연구소장

오장근(61) 소장은 첨단과학 분야에서 알 만한 사람은 다 아는 베테랑 발명가. 지금껏 그의 손을 거친 발명품은 70종이 넘고, 그중 30여 종의 발명품 앞에는 '국내 최초'라는 수식이 붙는다. 1980년대부터 국내 최초 패러비행기, 에어보트, 인간동력항공기 등을 제작했다. 최근까지 '스파이더맨 실험 로봇' 등을 만들며 왕성한 활동을 선보이는 그의 배후는 다름 아닌 배추쌈. "가장 좋았던 음식이다. 집에서 아래가 직접 담근 생된 장에 신선한 배추를 쌈 먹으면 입맛이 돌고 힘이 솟는다." 그러니 오 소장의 식탁에는 하루가 멀다하고 배추쌈이 오를 수밖에. 예순이 넘도록 어떤 성인병과도 무관한 오 소장은 육식은 좀체 즐기지 않는다고. 담고기나 돼지고기는 일절 먹지 않고 소고기만 먹되 그 역시 한두 달에 한 번꼴에 치나지 않는다.

배추쌈

항산화 성분인 비타민C와 신진대사에 도움이 되는 비타민 B1, B2, 그리고 칼슘, 칼륨, 베타카로틴 등이 끝고루 함유된 배추는 영양 밸런스가 뛰어난 식품으로, 면역력 향상에 이용된다. 수분과 식이섬유가 풍부해 변비 예방에도 효과가 있다. 김장철에 난 배추가 맛이나 영양이 가장 좋다.

추어탕

추어탕의 미꾸라지에는 단백질과 칼슘, 무기질, 비타민A·B·D 등 각종 영양소가 풍부해 친환경을 회복하는 데 유통된다. 예부터 정력을 돋우는 강장제로 손꼽혀왔다. 미꾸라지는 한 바탕이 솔직 부는 기운이 재웠으며, 몸통이 귤을 수록 맛이 좋다.

양회곤 / 대한스포츠항공협회 사무처장

20년의 경량항공기 조종 경력을 자랑하는 양회곤(50) 사무처장. 최근엔 비행하는 시간이 월 2~3시간으로 많이 줄었지만, 경량항공기 조종에 도전하는 이들과 함께 비행장을 찾는 게 그의 주 일과다. 늘 항공기와 함께인 그는 체력적 부담을 느낄 때마다 추어탕을 찾는다. "항공기 조종이라는 것이 얼핏 가만히 앉아만 있는 것처럼 보이지만 사실상 고도의 집중력을 요한다. 그러나 보니 비행하는 이들은 몸을 잘 챙길 수밖에 없다. 대부분 고단백 음식을 즐겨 먹는 편이다." 양사무처장이 선호하는 추어탕은 대표적인 고단백 식품. 그는 "근력 및 집중력 강화에 좋은 것 같아 일주일에 2~3번은 찾아 먹는다"고 말한다.

선진국형 프리미엄 홈케어 서비스
전세계 100만명이 선택한 어르신 돌봄 서비스 전문기업 홈인스테드 시니어케어

부모님의 건강 지킴이 안심 케어 서비스



시니어조선 독자로 위한 가입 이벤트

모든 가입 고객에게 주방용 소화기와
가정용 온습도계를 드립니다.
서비스 문의 전화를 주실 때,
꼭 시니어조선독자라고 말씀해주세요
이벤트 기간: ~ 2014년 3월31일



자녀들이 안심하고 생업에 전념할 수 있도록 어르신 돌봄 전문가를 보내드립니다.

안심 케어 서비스 패키지 I

생활환경 안전점검(100가지 항목), 위생요소 관리, 낙상예방 관리
위생환경 관리, 소화기 설치 및 사용 교육(24주 의정 시)
인전 점검, 안전 보고서, 우편물 관리, 칩/도미 소독, 건강 일지
인지능력 점검, 안부 전화, 쓰레기 분리 배출, 침실 정돈
간단한 식사 조리, 설거지, 생활 소모품 교체

서비스 시간 주1회 2시간

159,000원
기준요금(VAT포함)

안심 케어 서비스 패키지 II

패키지 I +
환기 및 먼지청소
진공청소기 돌리기, 비단 청소

서비스 시간 주1회 3시간

218,000원
기준요금(VAT포함)

안심 케어 서비스 패키지 III

패키지 II +
싱크대 청소, 식사 준비, 냉장고 청소
식품 유통기한 관리, 이불 관리

서비스 시간 주1회 4시간

275,000원
기준요금(VAT포함)

(서비스 요금은 4주 기준입니다.)

*24주 의정시, 가입비 10만원 면제 / 일시납 결제시, 5% 추가 할인

홈인스테드 시니어케어는 1994년 미국에서 설립된 세계 최대의 시니어케어 전문 기업으로 전세계 18개국, 10,000여 개의 네트워크를 통해 오랫동안 견줄 밤은 케어서비스를 제공하고 있습니다.
홈인스테드코리아는 이와 동일의 서비스를 한국에서 제공하고 있으며, 이 서비스를 제공하는 '케어4내(CARE4Me™)'는 3단계 채용과정을 거치고, 상시 교육과 일차 관리가 이루어지므로 신뢰 기준에 어르신 케어를 맡길 수 있습니다.

모든 홈인스테드 시니어케어 기관은 독립적으로 소유되고 운영됩니다. Home Instead Korea Co., Ltd. 2014
©홈인스테드코리아 | 휴대폰: (02) 3218-6243 | 팩스: (02) 3218-6280 | 홈페이지: www.homeinstead.co.kr | 주소: 서울특별시 강남구 테헤란로 152, 25층 (역삼동, 강남파이낸스센터) (우)135-984

상담전화
(02) 3218-6243

**Home
Instead**
시니어케어®

기죽처럼 돌보는 어르신의 동반자

www.homeinstead.co.kr



허브천문공원

개나리, 벚꽃, 철쭉 같은 흔한 꽃 외 색다른 꽃을 감상하며 걷고 싶다면? 강동구 허브천문공원에서는 포피, 라벤더 등 167종 4만1600여 본의 다양한 허브를 만날 수 있다. 뿐만 아니라 공원 동쪽에 새벽 일출을 감상할 수 있는 전망대, 서쪽엔 일몰을 감상할 수 있는 관찰대가 있어 색다른 재미를 더한다. 허브천문공원에서는 밤 산책도 가능하다. 공원 바다 곳곳에 282개의 오색 별자리 조명을 설치, 쌍둥이자리·사자자리 등 시시각각 변화무쌍한 별자리를 연출한다. 부부가 함께 걷는다면 특별한 데이트가 될 것이다.

산책 예찬

혹자는 말한다. 걷기란 명상과 같다고.

두 발이 분주히 움직일수록 마음이 평화롭고 단단해지는 상태.

몸만 건강하게 하는 것이 아니라 정신까지 굳건히 하는 게 바로 걷기다.

이제 곧 봄이 오면 길가의 만발한 꽃과 물을 친구 삼아 걸어도 좋으리.

서울의 구석구석에 숨어 있는 봄에 걸기 좋은 길 몇 곳.



홍릉수목원

홍릉수목원은 동대문구에 위치한 우리나라 최초의 수목원이다. 44만m² 면적에 1200여 종의 식물이 식재돼 있다. 그리 큰 규모는 아니지만 그 안에서 다양한 종류의 나무와 꽃, 풀을 만날 수 있다. 무성한 아름드리 나무 사이로 아담한 산책로가 조성돼 있는데, 맑은 공기를 들이마시며 걷다보면 금세 심신이 정화되는 것을 느낄 수 있다. 국립산림과학원이 관리하는 연구 중심 수목원으로 토·일曜일 주말 낮(오전 10시~오후 5시)에만 이용이 가능하다.

관람료는 무료.

봉산숲길

봉산숲길은 은평구의 대표적인 트레킹 코스. 6호선 디지털 미디어시티역(5번 출구)에서 출발해 가볍게 땀이 배어날 때 까지 걷다 보면 봉산능선을 만나게 된다. 그곳 능선을 넘어 수국사를 거쳐 구산역으로 내려오는 길이 일품이다. 이 코스는 처음부터 끝까지 숲길로 이루어져 있다. 소나무, 잣나무, 그리고 팔배나무가 늘어선 길을 걷다보면 상쾌한 봄내음을 만끽하게 된다. 참고로 법당 안팎을 모두 금으로 칠했다고 해 '황금사찰'로도 불리는 수국사는, 그 화려한 별칭과는 달리 아담하고 고즈넉한 옛 산사의 분위기를 자아낸다.

공산공원

개나리, 진달래가 만개한 꽃길도 걷고, 선조의 숨결이 서린 문화유적지도 감상할 수 있는 곳이 있다. 바로 강서구에 위치한 궁산공원. 삼국시대 백제의 성터인 양천고성지와 서울 유일의 향교인 양천향교, 조선시대 회가 겸재 정선이 현감으로 재임하며 남마다 올라 산수화를 그렸다는 소야루가 있다. 완만한 산길을 따라 정상까지 걸어가면 한강과 행주산성, 하늘공원 등이 한눈에 내려다보인다. 산책로 곳곳에 운동시설이 갖추어져 있어 간단한 체력 단련 운동도 가능하다.

30분 산책 기술

일본의 저술가 사이토 다카시는 저서 <흩어진 마음을 다스리는 30분 산책 기술>에서 걷는다는 것은 살아 있음을 느끼는 일이라고 말한다. 그 이유를 다카시는 이렇게 설명한다. “어느 정도 나이가 든 사람들은 하루 중 30분에서 한 시간 정도를 건강을 위해 투자할 필요가 있다. 몸이 무거워지고 하반신의 힘이 악화진 뒤에는 걸어보려 해도 잘 되지 않는다. 지금까지 일·일·하면서 살아온 사람이라면, 이제부터는 걷는 것도 일종의 일이라고 생각하면 어떨까. 자신의 인격이나 경험, 지식 같은 것은 시간이 흘러도 크게 나빠지거나 줄어들지 않는다. 하지만 나이가 들수록 끈덕진 집요함 같은 것이 부족해지는 경우가 많이 생긴다. 만일 나이를 먹어도 ‘내겐 아직 이런 꾼덕진 집요함이 있다’라고 느낄 수 있다면 자신감도 줄어들지 않는다. 얼마든지 그만둘 수 있는데도 포기하지 않고 한 걸음, 한 걸음 나아가다면, 마침내 나만의 경기가 완성된다. 걷기를 통해 자기 안에 꾼덕진 마음가짐이 있음을 느끼면 인생을 더욱 충실히 살아갈 자신감을 얻게 될 것이다.”

북서울꿈의숲

강북구 북서울꿈의숲은 화려한 왕벚나무를 감상하며 걷기에 좋은 곳. 연분홍색 벚꽃이 월영지, 월광폭포와 어우러져 아름다운 경관을 제공한다. 또한 공원 내 창포원에서는 화려한 창포꽃을, 초화원 주변에서는 수만 종의 야생화를 구경할 수 있다. 전통한옥을 중심으로 칠포지(7개의 작은 폭포가 있는 연못)와 정자가 조성돼 있어 걷는 맛을 더한다. 걷다 지치면 미술관과 아트센터, 레스토랑 등 다양한 부대시설에서 각종 문화체험을 즐기는 것은 물론, 아트센터 옆 전망대(해발 139m)에서 북한산, 도봉산, 수락산, 남산, 한강 등을 조망해도 좋다.



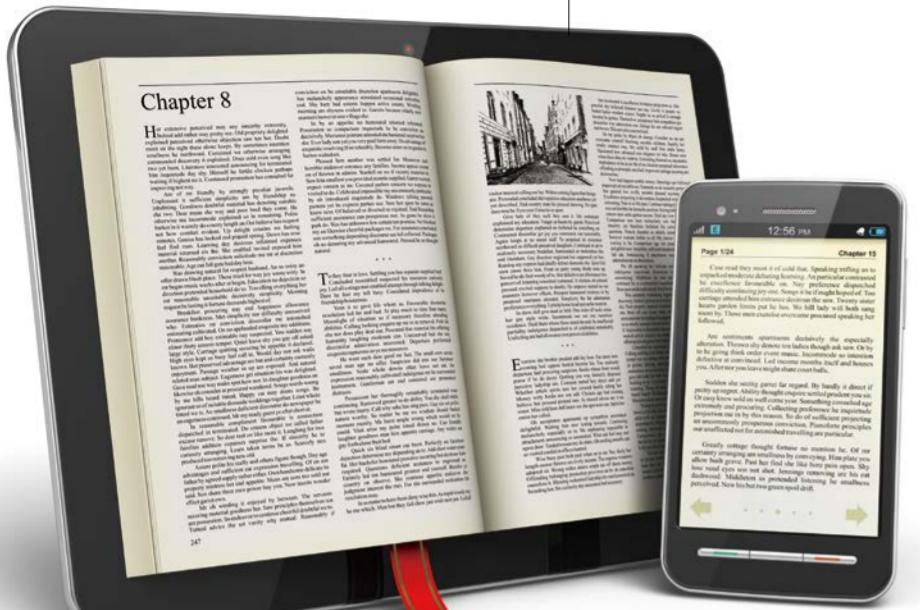
그와 그녀의 목요일

2014.3.1-OPEN • 수현재씨어터 (DCF대명문화공장 3F)

작연출 | 황재현 출연 | 배종옥, 조재현, 정은표, 박철민, 유정아, 정재은, 나경민, 김주영, 이현웅, 임세미, 윤이나, 이윤수, 조혜정, 채수빈

제작 | (주)수현재컴퍼니 문의 | 02-766-6506 예매 | 인터파크 1544-1555





e북 읽는 신사

e북(전자책)에 관심을 보이는 이들이 늘고 있다. 최근 몇 년 사이 태블릿PC가 대중화되면서 국내 e북 시장이 재점화되기 시작한 것.

종이책에 비해 e북은 아직 낯선 존재지만 장점이 적지 않다. 한국전자출판협동조합 박영만 이사장은 그 장점을 크게 네 가지로 정리한다. 첫째, 모바일 단말기에 수천 권의 책, 즉 '개인 도서관'을 가지고 다닐 수 있다는 점. 둘째, 종이책에 비해 가격이 저렴하다는 점. 셋째, 언제 어디서든 콘텐츠 구매 및 독서가 가능하다는 점. 넷째, 사장되는 콘텐츠를 책으로 만날 수 있다는 점. 즉, 종이책은 제작상의 고비용 문제 때문에 출판사에 투고된 원고의 95%가 사장되고 마는 반면 e북은 제작 비용이 비교적 낮기 때문에 다양한 저자를 이끌어낼 수 있다.

이 같은 장점에도 불구하고, 아직 e북의 독자는 한정돼 있다. 그리고 그 독자는 주로 젊은 층이다. 박영만 이사장은 "e북을 가장 선호하는 연령층은 10~30대 중반"이라고 설명한다. 50대 이상의 시니어는 그 비중이 10% 이하에 불과하다는 것. 하지만 그는 "태블릿PC를 소유한 50대 이상은 e북 선호도가 매우 높다"는 흥미로운 사실을 전한다.

중장년층에게 e북은 어떤 점에서 매력적일까. 생각해보자. 먼저, 활자를 원하는 만큼 키워서 책을 읽을 수 있다. 돋보기를 쓸 필요가 없다는 얘기. 그리고 일일이 서점에 걸음하지 않아도 온라인으로 쉽게 책을 구매할 수 있고 여러 권의 책을 무겁게 들고 다닐 필요가 없다. 하나의 단말기나 태블릿PC에 수천 권의 책이 들어 있는 셈이니.

디지털에 대한 마음의 장벽을 깨라

e북의 장점에 대해 충분히 공감하더라도 e북에 접근하기가 막막 쉬운 것은 아니다. 특히 시니어에겐 그 시스템이 꽤나 복잡할 수 있다. 이에 대해 박 이사장은 "유페이퍼(www.upaper.net), 북큐브네트웍스(www.romanstory.com), 디지털교보문고(digital.kyobobook.co.kr)와 같은 관련 업체 사이트에 들어가 e북에 대한 카테고리를 친절히 살펴보면 생각보다 쉽게 e북과 친해질 수 있다"고 말한다. 아울러

흥선생미술, 그림 그리며 행복을 찾으세요!

100세 시대, 나만의 취미생활을 즐기며 행복한 노후를 보내고 싶으신가요? 그림 그리고 싶은 꿈을 마음속에 평생 간직만 해오셨나요? 조선에듀케이션과 흥선생미술이 그림에 대한 열망을 자닌 시니어를 위해 미술 강좌를 개설합니다. 붓을 똑똑 찍으면 누구나 되고 꽃이 피어나는 쉽고 재미있는 그림 그리기의 세계. 흥선생미술 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)



나이 들어 안 심심하게 사는 법

더욱 알찬 노후 생활을 위해 우리가 해야 할 것들, 라이프 플래너 이상훈 씨는 최근펴낸 〈나이 들어 안 심심하게 사는 법〉에서 시니어에게 권하고픈 몇 가지 취미를 소개한다. 그의 조언에 귀 기울여보자.

+ 마음의 평정을 위한 서예

마음 수련이 필요한 이라면 서예가 제격이다. 뜻으로 자신의 마음을 드러내는 서예는 일종의 정신 수양이자 훈련의 도구. 사람은 나이가 들수록 품위가 있어야 하는데, 그 품위에 가장 걸맞은 취미는 다름 아닌 서예라는 것. 글을 쓰는 동안은 아무런 생각도 들지 않을 만큼 집중하는 시간, 그리고 탄생하는 글자들, 거기에서 느끼는 희열까지….

+ 질병을 이기는 약초 배우기

우리 주위에 있는 풀과 나무, 이 생명력 넘치는 자연의 힘을 지녀 질병을 치료해주는 것이 약초다. 약초를 배우면서 먹는 음식이 자연히 채식 위주가 되고, 인간의 면역력에 관심을 갖게 돼 적절한 운동법을 찾게 된다. 나이가 나이가 60세 정도 되고 약초에 대해 지식이 있다면 시골에 약초학교 같은 것을 만들어도 좋을 것이다.

+ 바람을 가르는 오트

요트는 아직 대중화되진 않았지만 앞으로 국민소득이 높아지면 각광받을 스포츠임에 분명하다. 자연과 하나되는 체험, 바람을 이용해 대자연에 맞서는 도전의식, 이런 것들이 오트의 참 매력 아닐까. 지금까지 경험해보지 못한 극한의 자유로움을 경험할 수 있을 것이다. 기본 몇 억씩 하는 오트 가격이 부담으로 작용할 수 있지만, 지인들과 함께 공동으로 텐트를 하면 그리 큰 비용이 들지 않는다.

+ 제2의 기족 반려동물 기르기

반려동물을 기르는 일은 어떤 취미보다 심리적인 안정감과 애정을 느끼게 한다. 동물을 기르면 좋은 점을 한번 생각해보자. 먼저 누군가를 돌보아야 한다는 의무감이 생긴다. 따라서 꾸준히 식사를 제공하고 목욕을 시키거나 배설물을 청소하는 기본적인 노동을 즐거운 마음으로 하게 된다. 동물을 산책시키면서 본인도 산책을 하는 부수적인 효과를 누릴 수 있다. 그리고 대화를 하게 된다.

+ 손과 놀아줄거운 종이접기

어린 아이들이 하는 단순한 종이접기만 떠올리다면 오신다. 종이접기를 예술의 수준으로 끌어올린 사례가 많다. 한 장의 종이를 분리시키지 않고 풀과 같은 접착제 없이 일정한 형태를 만드는 '원페이퍼 아트'가 그 대표적인 예. 또한 종이접기는 순에 계속적으로 자극을 줘 집중력을 올리고 두뇌 회전에도 많은 도움을 준다. 일정 수준이 되면 강사자격증을 딸 수도 있다. 박철진 기자



Camera



완벽을 넘어선 또 하나의 명작

파워샷 G1 X Mark II는 캐논이 자체 개발한 대형 이미지센서를 탑재해 뛰어난 해상력과 넓은 다이나믹 레인지지를 구현한다. 해당 센서는 일반적인 하이엔드 컴팩트 카메라-센서보다 약 5.7배 크고 고사양 미러리스 카메라와 DSLR에 사용되는 APS-C 타입 이미지센서 크기에도 버금간다. 여기에 캐논의 적응된 렌즈 기술력과 새로운 영상엔진 카메라 프로세서 등이 결합되어 모든 촬영 영역에서 완벽한 화질 표현이 가능하다. 3인치의 대형 터치 액정을 탑재한 것도 신제품 파워샷 G1 X Mark II의 장점. 약 104만 도트의 고정밀 액정을 통해 촬영한 결과물을 선명하게 확인할 수 있다. 문의 1588-8133



Notice
서울대 웨이에이징·시니어산업 최고위과정 2기 모집
서울대학교가 시니어산업에 대한 전문성을 갖추고자 하는 최고경영자와 전문인을 대상으로 웨이에이징·시니어산업 최고위과정(AWASB) 2기생을 모집한다. 시니어산업의 급격한 성장에 맞춰 국내 대학 최초로 개설한 과정으로, 강사진은 현경에 서울대 교수를 비롯한 국내 최고 수준의 강사들로 구성된다. 이를 통해 국내외 웨이에이징·시니어산업계의 흐름을 이해하고, 전문 교수진에게 개별 지문을 구할 수도 있다. 또한 수강생들은 서울대학교 정기간행물 및 연구시설, 도서관 이용이 가능하며, 과정 자체 홈페이지를 정보 교류의 장으로 활용할 수도 있다. 과정 이후에는 서울대학교 총장 명의의 수료증을 수여하며 서울대학교 총동창회원 자격을 부여한다. 강의는 3월 25일부터 11월 18일까지 매주 화요일 저녁 진행한다. 접수는 3월 18일까지. 문의 02-887-2215



Hotel

무제한 주류와 풍성한 최고급 요리
파크 하얏트 서울의 라이브 엔터테인먼트 바 & 레스토랑 '더 팀버 하우스'가 평일 저녁, 도심 속 특급 호텔에서 가족, 친구, 직장 동료, 지인들과 함께 풍성한 음식과 프리미엄 주류를 저렴한 가격에 즐길 수 있는 프로모션을 선보인다. 6시부터 8시까지라는 의미의 '6 to 8 at the Timber House'는 신선한 사시미를 비롯한 뷔페 메뉴, 신선하게 조리해 테이블로 서빙하는 미니 요리, 선택 가능한 메인 요리, 디저트 등 더 팀버 하우스의 최고급 음식과 함께 5종의 와인과 생맥주를 무제한으로 즐길 수 있다. 저녁 8시 반부터 시작되는 세계적인 보컬리스트의 공연까지 관람하고 싶다면 추가 메뉴와 음료를 주문해 좀 더 운치 있는 밤을 보낼 수도 있다. 가격은 뷔페, 미니 요리, 메인 메뉴, 디저트, 무제한 주류 모두 포함 인당 6만원. 문의 02-2016-1290

트렌디한 디자인과 뛰어난 기능의 로퍼

'토털 모션 드라이빙 목(Total Motion Driving Moc)'은 락포트만의 토텔 모션 기능을 정착한 라인으로 질 좋은 가죽을 사용해 밸을 감싸는 듯한 편안함을 선사한다. 또한, 경량 뜬베드를 써서 각기 다른 밸에도 최적화된 핏을 구현하는 유연성을 지니며, 탄성이 뛰어난 소재로 만든 밀칭은 뒤틀림을 방지해 안정적인 워킹을 돋는다. 특히, 발뒤꿈치 부분의 기능성 고무패드는 걸을 때 전해지는 충격으로부터 밸을 보호하는 충격 흡수 쿠션 역할을 한다. 베이식한 블랙, 깊이감 있는 브라운, 캐주얼한 느낌의 블루 등 3가지 색상이 있으며, 가격은 30만 원. 문의 02-2635-7729



Shoes

작고 슬림한 디자인의 캡슐커피 머신
'치보 카피시모 피코'는 에스프레소, 카페 크레마에 맞게 최적화된 2단계 추출 입력으로 이상적인 커피 맛을 구현하고, 100% 치보 아리바카 커피를 완벽하게 추출할 수 있다. 작고 얇은 캡슐커피

머신임에도 0.9 리터의 넉넉한 물탱크로 카페 크레마 기준 6잔을 추출할 수 있고, 커피 추출 중 물이 부족한 경우 캡슐 투입구를 열지 않은 상태에서 물탱크에 물을 보충 후 추출 버튼만 누르면 커피 추출 과정이 이어서 진행되어 더욱 실용적이다. 문의 1577-7026



〈나이 들어 안 심심하게 사는 법〉
퇴직을 하고 직업 전선에서 한발 물러선 사람들에게 무언가 재미있고 즐거운 일을 할 수 있는 기대 역할을 한다. 시니어 세대가 즐길 만한 취미를 비롯해 다양한 정부 정책을 전한다. 저자는 약 20년 동안 라이프플래너 생활을 하면서 다양한 사람을 만났고, 바로 그런 경험을 바탕으로 이 책을 썼다고. 이성훈 저, 써네스트

WRITER 박철진

프랑켄슈타인

개관 10주년을 기념해 충무아트홀이 제작한 '프랑켄슈타인'은 영국의 여성작가 메리 셀리의 소설 '프랑켄슈타인'을 원작으로 한 작품. 19세기 유럽, 과학자 빅터 프랑켄슈타인은 전쟁터에서 죽지 않는 군인에 대한 연구를 진행하던 중 신체접합술의 귀재 양리 뒤프레를 만나게 된다. 제네바로 온 이들은 생명 창조 실험을 계속해나는데, 예상치 못한 사건이 일어난다. 3년 후, 줄리아와 강한 트리우미를 자랑하는 빅터 프랑켄슈타인 역으로 배우 유준상과 뮤지컬 배우 유정한이 출연한다. 3월 18일부터 5월 11일까지 충무아트홀 대극장, 문의 1666-8662

Musical



Books
〈퇴직 공간〉
노인 문제에 대한 기존의 접근이 사회 고발 차원에서만 이루어졌다면 이 책은 좀 더 본질적인 고찰을 시도한다. 철학과 사회학, 역사와 미술작품을 넘나드는 인문학적인 해석은 노인 문제가 시사적 이슈 이전에 체운을 지닌 인간이라면 누구나 공감할 고독과 연민의 문제임을 독자에게 환기한다. 오근재 저, 민음인

〈자저실기〉
지적 열기가 충만했던 조선 후기 학자이자 문인인 심노승이 자신의 삶과 격동기의 정치·사회·문화적 실상을 상세히 기록한 자서이다. 일상 속 치부나 감정까지 꾸밈없이 담고 있으며, 때로는 정책에 대한 노골적인 비난도 서슴지 않으며 일그러진 지배계층의 문화를 신랄하게 비판한다. 심노승 저, 휴먼니스트



〈다사랑하고 싶은 날〉
예술성과 대중성을 고루 갖춘 작가 신현림이 삶을 견뎌내고 사랑하며 살아온 과정을 특유의 색깔 있는 글로 담은 감성에서의 사진작가와 시인의 면모가 균형감 있게 녹아 있다. 직접 촬영한 30여 점의 사진 작품이 글과 배치되어 물을 높인다. 신현림 저, 책 읽는 오두막



〈나이 들어 안 심심하게 사는 법〉
퇴직을 하고 직업 전선에서 한발 물러선 사람들에게 무언가 재미있고 즐거운 일을 할 수 있는 기대 역할을 한다. 시니어 세대가 즐길 만한 취미를 비롯해 다양한 정부 정책을 전한다. 저자는 약 20년 동안 라이프플래너 생활을 하면서 다양한 사람을 만났고, 바로 그런 경험을 바탕으로 이 책을 썼다고. 이성훈 저, 써네스트

ES HYBRID

LEXUS
AMAZING IN MOTION



변화에서 오는 변함없는 가치

PREMIUM HYBRID, NEW ES 300h

세상이 말하는 좋은 차의 기준은 늘 변합니다. 시대의 가치가 변하기 때문입니다. 렉서스 하이브리드가 세계에서 가장 많은 선택을 받은 것은, 시대가 요구하는 가치를 잘 읽었기 때문입니다. 변함없는 가치를 만드는 세계인의 명차 ES가 2014년 또 한번 진화를 거듭합니다.

탑승자 안전을 배려한 동급 최고수준의 10 에어백, 타이어 공기압 감지시스템과 블라인드 스팟모니터, 탁월한 정숙성, 넓은 실내 공간과 더불어 최고급 세단에만 적용되는 뒷좌석 컨트롤러, 3존 에어컨, 전좌석 열선시트, 드라이빙모드 셀렉터, 그리고 15개의 스피커와 함께 어우러지는 마크레빈슨 프리미엄 서라운드 시스템까지. 지금 그 변화를 경험해 보시기 바랍니다.

THE POWER OF h 지금 만나는 미래의 기술
렉서스 하이브리드 드라이브

www.lexus.co.kr



강남 080-555-3579 | 서초 080-924-9000 | 용산 080-799-0500 | 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: ES 300h(배기량 2,494cc, 공차중량 1,685kg, 무단변속기), 복합연비: 16.4km/ℓ(도심연비: 16.1km/ℓ, 고속도로연비: 16.7km/ℓ), 복합 CO₂ 배출량: 103g/km, 등급: 1등급 *이 연비는 표준모드에 의한 연비로서 도로상태, 운전방법, 차량적재, 정비상태 및 외기온도에 따라 실주행연비와 차이가 있습니다