

액티브 시니어를 위한 라이프스타일

SENIOR 조선

MARCH
2014
VOL.23
senior.chosun.com



BODYFRIEND
President

바디프렌드 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 제대로 살아가라고,
한곳에 정착하라고. 하지만 그녀는 답한다.
지금은 또 다른 항해를 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. 실버붐 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 봄내음과 함께 실려온 첫사랑의 추억이 부쩍
가슴을 간질인다. 본지 시니어 명예기자들이
저마다 아름답게 간직하고 있는 첫사랑에 대해
자유롭게 썼다.

14 People

운동은 나의 힘
등산이나 골프, 사이클링은 비교적 흔한 레저
스포츠다. 평범하지만 비범한 이 운동들은 우리의
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

18

19 This Car

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

20 Watch

2014 SIHH
매년 1월 스위스 제네바에서 열리는 세계 최고급 시계
및 주얼리 박람회 SIHH. 2014년 SIHH에 참여한
영광의 시계들을 소개한다.

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
혹자는 말한다. 걷기란 명상과 같다고. 봄이 오면
길가의 만발한 꽃과 풀을 친구 삼아 걸어보라.
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 최고급 과정
2기생을 모집하고, 파크 하얏트 서울의 '더 팀버
하우스'가 기본 좋은 프로모션을 진행한다.
이 밖에 알아두면 유익한 소식들.

COVER

바디프렌드 '프레지던트(Bodyfriend
President)'는 추성훈을 닮았다.
스타일리시한 외관에서부터 강인함과
부드러움이 공존하는 내면까지. 유려한 곡선과
품격 있는 컬러감, 최다기능을 자랑하는 성능까지
갖췄다. 헤드쿠션 마사지, 어깨 안마, 골반 마사지,
허리운동 기능, 종아리 및 발바닥 롤링마사지 등
머리부터 발끝까지 어느 하나 놓치는 곳이 없다.
하루의 시작과 끝에 딱 20분, 피로는 물론 지친
마음과 감성까지 회복되는 시간. 바디프렌드
프레지던트와 함께라면 내 청춘은 지금부터다.
블랙과 연한 카키 두 가지 색상 중 선택할 수
있으며, 월 7만9500원(39개월 약정)이면
렌탈로 프레지던트를 내 집에 들여놓을 수 있다.
일시불 구매가는 280만원.
전국 28개 직영전시장 무료체험 가능.
문의 1600-2225, www.bodyfriend.co.kr



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 jr.roh@yourstage.com
박철진 soook49@naver.com
C.영상미디어
사진 별디자인
디자인 송수연 swimmingb@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
재무 02-724-7864
대표 메일 senior@chosun.com
트위터 @seniorchosun
페이스북 www.facebook.com/seniorchosun

창간일 2012년 4월 25일
발행일 매월 넷째 주 수요일

등록번호 서울 다10391
등록일자 2012년 3월 19일
발행소 서울특별시 중구 세종대로21길 30
인쇄 (주)타티피에스
출력 아이덴지프로세스

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

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

시니어조선은 국내 대표 매거진 포털 APP '팝핀'에서 무료로 구독할 수 있습니다.

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 이래 시계 장인들의 노하우를 다음 세대에 전수하는데 끊임없이 헌신해왔다. 그리하여 지금까지 최고의 품질과 공예 기술의 연속성을 보장하며 변함없는 시계 제작의 기술력을 이어오고 있다.

Patrimony Contemporaine

Hallmark of Geneva, Pink gold case, Hand-wound mechanical movement
Ref. 81130/000R-9159

VACHERON CONSTANTIN
Manufacture Horlogère, Genève, depuis 1755.

에비뉴엘 부틱 02 2118 6116 현대 본점 부틱 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 정착하라고. 하지만 그녀는 말한다.
지금은 또 다른 항해를 준비할 때라고.

플라멩코 무용가 오미경 씨. 그녀는 플라멩코 볼모지인 국내 몇 안 되는 플라멩코 전문가다. 본고장 스페인에서 '아모르 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 가정이라는 테두리 안에 머물게 했다. 어쩔 일인지 이 평범한 생활이 그녀에겐 쉽지 않았다. "가족을 위해 살다보니 내 자신이 점점 없어지는 것만 같았다. 인생이 이대로 끝나는 것 같아 괴로웠다." 그렇게 15년간 감중의 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 잡았는지는 알 수 없다. 우연히 그라나다 뒷골목의 한 허름한 클럽에 들어섰을 때 생각지도 못한 무연가가 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 그라나다에서 본 광경은 달랐다. 낯은 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."

하지만 플라멩코는 달랐다. 플라멩코를 만난 오 씨의 내면은 불꽃처럼 터져나왔다. 그간 그녀가 쌓아놓은 욕구나 갈망이 그만금 갇힌 탓이라라. 국내의 몇몇 아카데미와 워크숍을 통해 기초를 익히고 요가나 수영으로 체력을 다졌다. 플라멩코와는 정반대의 춤이라 할 수 있는 발레를 병행하며 몸의 부족한 부분을 보완하기도 했다.

그렇게 혼자 배우고 혼자 연습하는 시간이 이어졌다. 그리고 몇 년 후 그녀는 일본, 스페인 등지를 오가며 플라멩코 거장들에게 사사했다. 유수의 아티스트들과 함께 무대에 오르며 플라멩코에 점점 빠져들었다는 그녀. 매순간 그녀는 생각했다. '내 안에 집시의 피가 섞여 있구나' 하고.

처절하고 격정적인 플라멩코 노래인 '칸테(cante)'를 들으면 지금도 가슴이 뛴다고 그녀는 말한다. "플라멩코는 희로애락을 가장 격렬히 표현하는 춤이다. 날것 그대로의 감정을, 스스로의 욕망과 감정을 제대로 표출하지 못하던 내가 비로소 가면을 벗어 던지고 만난 춤이다. 내 안의 나를 오롯이 표현할 수 있는 게 바로 플라멩코다."

그런 오 씨는 이미 국내의 여러 무대에서 기량을 발휘했다. 지난 2012년에는 스페인 정상급 플라멩코 아티스트들을 직접 초청해 '하비에르·알리시아 초청 공연'을 선보이며 한국에서 정통 플라멩코가 주목받는 데 초석을 마련했다는

평가를 받기도 했다. 그러나 그녀는 말한다. "10~20년 정도 했다고 '좀 춘다'고 말할 수 없는 게 플라멩코다. 어쩌면 플라멩코는 육체적·정신적으로 가장 힘든 예술 장르 중 하나가 아닐까 싶다. 나는 아직까지 너무나 부족한 게 많다. 지금껏 7년 정도 했으니, 이제 시작 단계다."

플라멩코로 타오르다

앞으로 한 걸음 한 걸음 신중히 걸어나가는 오 씨는 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. 신이라는 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 '소피아의 비온드 플라멩코'를 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 쭈그리고 앉아 있던 한 영혼은 우연히 플라멩코의 늪에 빠져 마법의 힘을 얻고 이제 독수리로 변신, 강한 부리와 새 깃털을 갖춘 채 수평선 너머로 비상할 준비를 합니다. 같이 날고 싶어요. 날기는 커녕 걷는 것도 힘들다고 생각하는 분들과 함께 말이예요.'

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

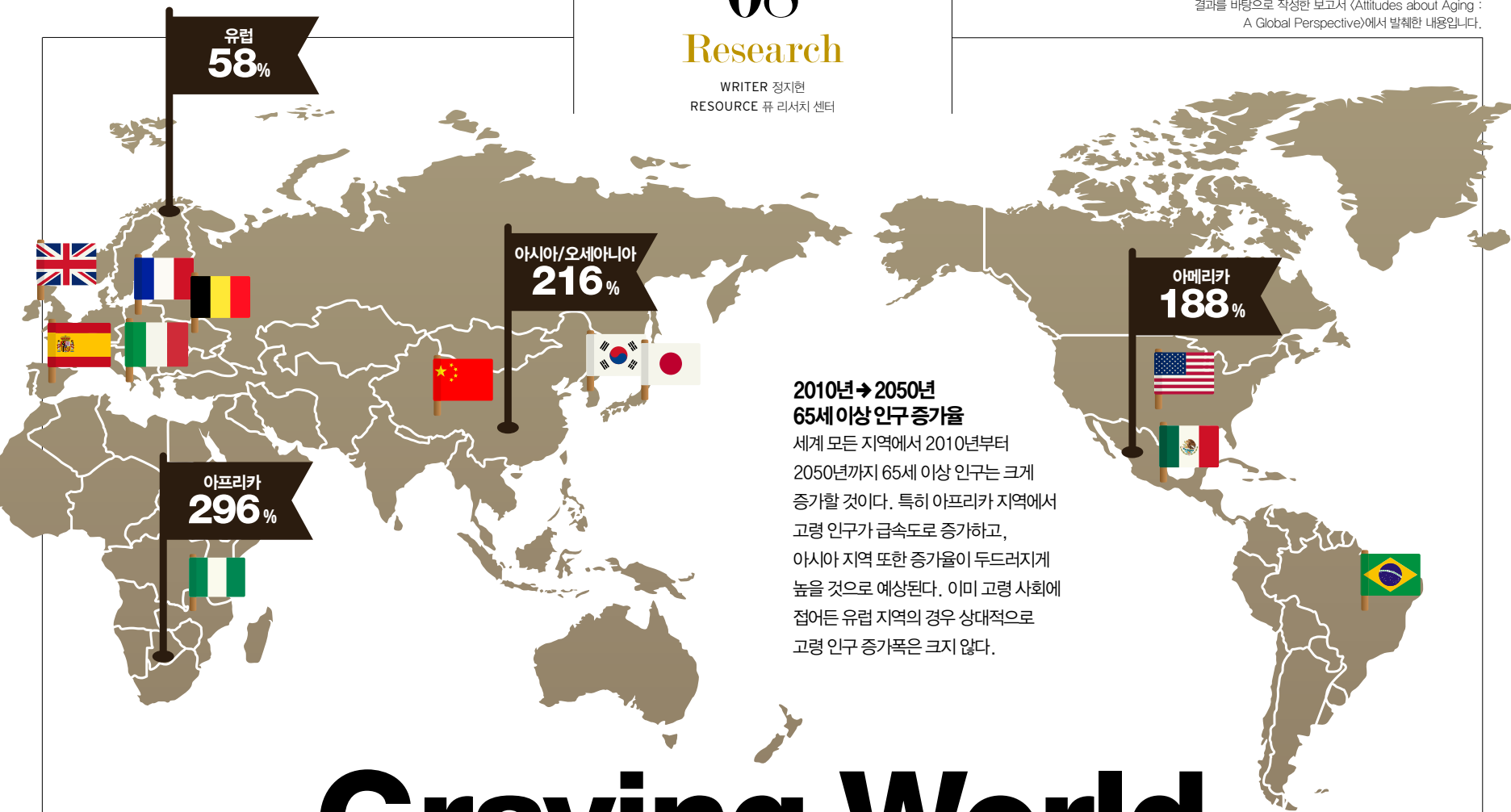


BIFMA

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.



Graying World

고령화에 대한 세계 각국의 시선

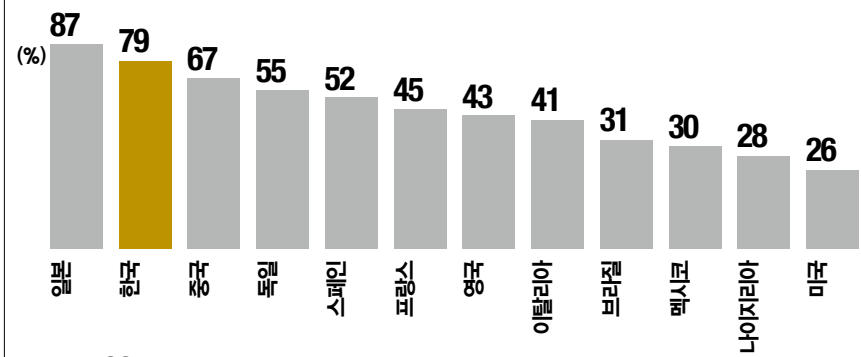
기대 수명이 늘어남에 따라 모든 국가는 '고령 사회'를 이미 맞았거나 향후 맞이하게 된다.

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 나라로 꼽힌다. 이렇다보니 이미 고령 사회에 진입한 독일이나 스페인 등의 유럽국가, 상대적으로 고령화 속도가 느린 미국에 비해 고령화에 대한 문제 인식이 강한 것이다.



노후 생활에 대한 책임은 누구에게 있는가?

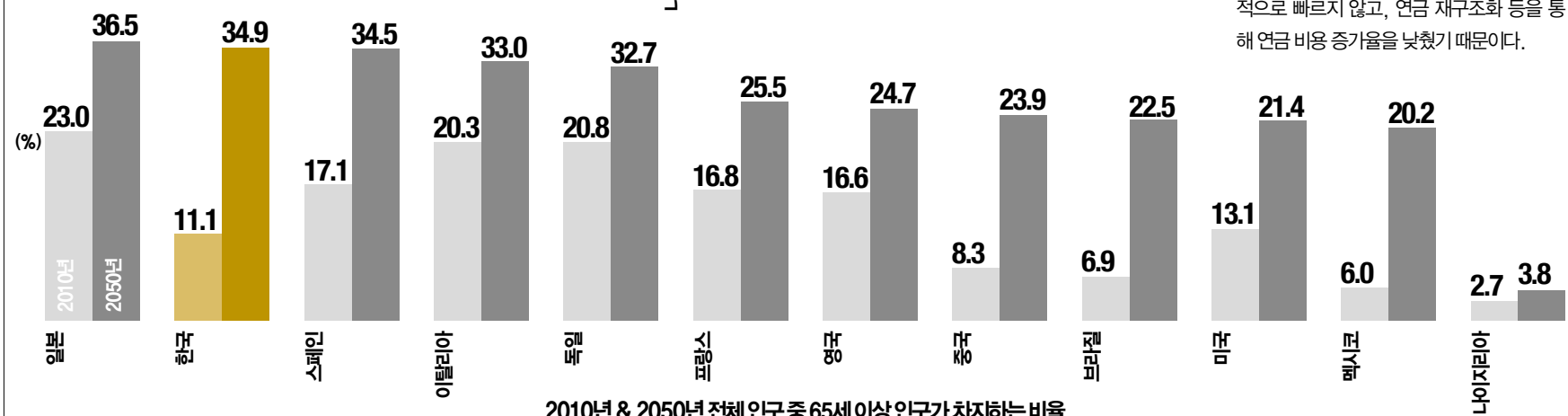
'자기 자신, 가족, 정부 중 노후 생활에 대한 책임은 누구에게 있는가'라는 질문에 우리나라만 유일하게 자기 자신의 책임이라는 답변이 절반을 넘었다. 설문에 응한 21개국 중 미국, 독일, 영국 등 일부를 제외한 대다수의 나라는 10명 중 1명 정도만이 자신의 책임이라고 응답한 것과 큰 차이를 보인다. 반면 러시아(63%), 이스라엘(61%), 케냐(59%), 이탈리아(56%), 스페인·아르헨티나(55%), 이집트(51%)는 절반 이상의 응답자들이 '정부' 책임이라고 답했다. 정부 책임이라고 답한 한국 응답자는 33%.

2050년 노인인구 부양률

퓨 리서치 센터는 부양률이 지속적으로 증가할 것으로 예상했다. 특히, 우리나라를 비롯해 독일, 이탈리아, 스페인, 일본 등이 부양에 대한 부담이 클 것으로 보인다. 15세 미만과 65세 이상을 포함한 전체 부양률의 2050년 예측 수치는 일본 96%, 독일 83%에 달하는데, 말하자면 노동 인구 수와 부양 인구 수가 거의 동일해진다는 것이다.

GDP 대비 공적 연금 지출 비율

한국의 GDP 대비 공적 연금 지출 비율은 2010년 기준 1.7%에서 2050년에는 12.5%로 급격히 늘어날 것으로 예상된다. 반면 미국, 독일, 프랑스 등 선진국의 연금 부담 증가는 높지 않은데, 이는 고령화 속도가 상대적으로 빠르지 않고, 연금 재구조화 등을 통해 연금 비용 증가율을 낮췄기 때문이다.



2010년 & 2050년 전체 인구 중 65세 이상 인구가 차지하는 비율

전체 인구 중 65세 이상이 차지하는 비율의 증가폭을 보면 우리나라가 압도적으로 크다. 고령화 인구 비율은 2010년 11.1%로 조사대상 21개국 중 9위 정도이지만, 2050년 예상치는 34.9%로 일본에 이어 2위에 해당되는 수치를 나타낸다.

himolla

히몰라가 삶의 각도를 찾았다

개인의 신체리듬과 몸의 구조에
인체공학 설계가 더해져야 비로소 완벽한 편안함이 된다.
1°의 오차도 없이 철저하게 계산되어 만들어지는 정확한 휴식.
히몰라와 히몰라가 아닌 것의 차이는 여기에서 시작된다.



• 히몰라와 조화되는 공간까지 생각한다면 스페이스 크리에이티브를 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

himolla

1 0 0 % Germany

독일이 창조한 완벽한 침

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. 그중에서도 관상 동맥성 심장질환이 가장 많이 발생하는 데, 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·유전학적 조사에 따르면 건강한 식단으로 바꾸는 것은 우리 몸에 상당히 이로울 뿐만 아니라 어떤 경우에는 약물치료보다 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 만류 시니어 세대의 건강을 개선할 수 있는 혁신적인 식단 전략이 필요하다.

10 Report

RESOURCE AARP 국제부, (주)시니어파트너즈
TRANSLATOR 전해연

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 공중 보건 정책에 많은 투자를 해서 오늘날 장수 국가로 손꼽히게 되었다.

미국과 유럽에 비교했을 때, 일본은 뇌졸중 발병률이 높고 관상 동맥성 심장질환 발병률은 상대적으로 낮은 편이었다. 그러나 공중보건 캠페인을 벌이는 등 다각적인 노력을 통해 사망원인 1순위였던 뇌졸중을 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 질환이 증가하는 가운데 심혈관계 질환의 발생률이 낮은 일본의 미스터리를 푼 것은 '히혼산 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 발병률은 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 개개인의 건강 관리가 함께 이루어졌다. 이러한 식습관과 생활 습관을 유지하다보니 콜레스테롤과 혈압이 정상 수치에 들고, 뇌졸중 발병률이 감소하는 것은 당연지사였던 것이다.

저칼로리의 채식 위주 식단을 따라

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 다량 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.

AARP
Real Possibilities

Best Employers
International Award

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 시상식, 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 중소기업, 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 점수를 받을 수 있습니다.

| 심사 방식 | AARP와 주관사, 전문가들로 구성된 자문위원회에서 신청서를 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 엠블렘에 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 권익 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(공공적인 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.

- 주관 -



- 주최 -



봄의 시작, 첫사랑을 생각한다

가수 주현미도 노래하지 않았던가.
'사랑도 세월 가면 잊혀진다니만
잊을 수 없는 건
아~첫사랑~'이라고.
그렇다. 더욱이 요즘 같은 계절엔
이런 봄내음과 함께 실려온
첫사랑의 추억이 부쩍 가슴을
간질인다. 본지 시니어 명예기자들
이 저마다 아름답게 간직하고 있는
첫사랑에 대해 자유롭게 썼다.

Story 1
얼마나 순진하게 우리가
사랑에 빠졌는지...

첫사랑의 추억은 언제나 가슴을 뭉클하게 한다. 항상 마음에 남아 있는 녹지 않는 감정 덩어리 같다. 때때로 아름다운 음악을 들을 때, 사랑 이야기를 담은 드라마를 볼 때 문득 문득 생각이 난다. 이제 거의 40년이란 시간이 흘렀지만 첫사랑의 추억은 어찌처럼 다가오기도 하고 동시에 아득한 안개 속의 과거로 사라지기도 한다. 첫눈이 펄펄 쏟아지던 12월의 어느 날 그와 함께 시청앞 광장을 걷다 커피숍에 들어간 일이 영화의 한 장면처럼 스쳐 지나간다. 생일에 커다란 스노피 인형을 받고서 겨우 택시에 싣고 집으로 간 적도 있었다. 그 인형은 한창 동안 내 방에서 소중한 친구로 자랐다. 얼마 전 오랜 친구들과 만날 기회가 있었고 누군가 내게 그의 안부를 물었다. 지금은 사실 그가 어디에 있는지, 무엇을 하는지도 알지 못한다. 그동안 한 번도 다른 사람들에게 전하지 않은 첫사랑의 뒷이야기를 그날 그들에게 들려주었다. 얼마나 순진하게 우리가 사랑에 빠져 있었는지. 그때는 그게 첫사랑인지도 모르면서, 나도 웃고 친구들도 웃었다. 웃으면서 그때 이야기를 할 수 있어 참 행복했다.

안영임(58·영국 거주)
AlexCosmeticUK 사장



Story 2
나의 수호신

중학생 시절 학교 정문을 나오다 때점 입구에 걸린 한 장의 사진을 봤다. 그리고 그 사진은 나의 첫사랑이 되었고 평생의 수호신이 되었다. 사진의 주인공은 다름 아닌 1970~80년대 최고의 인기 배우 정윤희 씨. 어린 나이에도 처음 본 순간 '세상에 이리 아름다운 여인도 있구나!' 싶었다. 연서사진을 구해 책갈피에 넣은 후 힘들고 지칠 때마다 들여다봤던 기억이 난다. 보고 나면 힐링이 되곤 했다. 세월이 흘러 이제 환갑이 다 됐을 정윤희 씨는 다행히(?) 일절 매스컴에 등장하지 않는다.



덕분에 나는 아직 그녀의 옛날 모습 그대로를 첫사랑이자 수호신으로 간직하고 있다. 지난 2011년 추석 때 MBC에서는 배우 정윤희 특집 프로그램을 방영한 적이 있다. 당시 나도 패물로 참석했는데 흥대 부근에서 두 차례에 걸쳐 촬영한 기억이 난다. 사실 촬영 마지막 날 정윤희 씨가 등장하는 것으로 되어 있었다. 제작진은 끈질긴 설득 끝에 그녀가 출연하게 됐다고 귀띔했는데, 그 얘기를 듣자 정말 첫사랑을 만나는 것처럼 설렘었다. 그러나 결국 정윤희 씨는 나타나지 않았다. 촬영장엔 그녀의 꽃과 편지만 배달됐다. 아쉬웠지만 한 편으로 달라진 지금의 모습을 보지 않은 게 다행이란 생각이 들었다.

이로써 내 첫사랑은 영원히 20대의 아름다운 모습으로 마음속에 남아 있다. 직접 만난 적도 없는 사람을 이렇게 오랫동안 기억하고, 또 그것으로부터 힘을 얻는 것은 첫사랑이라는 순수한 단어가 그만큼 강력한 에너지의 원천이기 때문일 것이다.

윤경필(54) 오웨이키아카데미 원장

Story 3

월남에서 돌아온 새까만 김상사
'월남에서 돌아온 새까만 김상사~'라는 구절의 노래가 한창 유행하던 시절. 여고를 졸업한 나는 재수생이 됐다. 당시 라디오 프로그램 '한밤의 음악편지'를 즐겨 들었는데 파월장병들이 가끔 편팔을 원하는 글을 음악에 담아 청해오곤 했다.

마음이 어디로 튈지 모르는 탁구공처럼 부푼던 때 우리는 '한밤의 음악편지'를 통해 만났다. 편지가 오고 가는 횟수가 늘수록 마음도 애뜻했다. 우리 편지는 총알처럼 왔다 갔다 했는데 편지가 조금이라도 늦으면 '무슨 일이 있나?' 싶어 애가 탔다. 내 답장이 좀 늦는다 싶으면 그는 연달아 몇 통씩 편지를 보냈다. 한번은 사진을 보내왔는데 작달막한 키에 까무잡잡한 얼굴이 꼭 노래속 '새까만 김상사' 같았다. 내가 원하는 스타일의 외모는 아니었지만 글 솜씨가 빼어나 맘에 들었다. 그는 가끔 전쟁터에서 잡았다는 말라리아 모기를 '제가 사살한 놈입니다' 하며 편지에 붙여 보내곤 해서 나를 웃게 만들기도 했다. 친구들과 여럿이 찍은 사진을 보냈더니 그는 나를 한 번에 알아맞췄다. 어느덧 귀국날이 잡히고 우리는 만나기로 약속을 했다. 그런데 날짜가 다가올수록 마음이 이랬다저랬다, 나갈까 말까 망설여졌다. 드디어 당일, 언니한테 웃이며 핸드백까지 빌리고 마장원에 가서 머리로 다 했는데, 망설임 또 망설임. 어찌나..., 다방도 아닌 호텔 커피숍에서 만나자는 것도 겁이 나고..., 온갖 걱정이 발목을 붙잡았다. 그날, 불비가 추적추적 내리던 4월의 어느 날, 결국 난 그냥 집으로 돌아오고 말았다. 첫사랑을 생각하면 가끔 로버트 프로스트의 시 '가지 않은 길'이 생각난다.

이옥순(65) 주부

Story 4

여어... 보오... 세요?" 지금도 "오빠, 같이 가!" 뒤에서 나를 부르는 소리가 들리는 것 같다. 초등학교 시절, 앞집에 이사 온 여자에. 얼굴이 배꽃처럼 하얗던 소녀. 토끼풀빛 옷에 진달랫빛 얇은 스카프를 목에 감은 모습으로 사뿐히 걷는 모습은 나비 같았다. 그 소녀에 대한 관심은 온 동네를, 지붕 위를 까불거리며 뛰어다니던 내 눈에 차곡차곡 담겼다. 그렇게 몇 년의 시간이 흘렀고 소녀에 대한 애절한 감정은 깊어만 갔다. 아버지가 약품회사에 다닌다면 소녀네는 당시 동네에서 몇 안 되는 '전화기가 놓인 집'이었다. 우리 집도 그 번호를 빌려 쓰고 있었는데, 어느 날 엄마 대신 전화를 받으려 한 적이 있다. 이전에 한 번도 전화를 받아본 적도, 걸어본 적도 없던 나. 어디에 귀를 대고, 입을 대야 하는지조차 알지 못했다. "여어... 보오... 세요?" 귀에 잘못 댄 건지 소리가 나지 않았다. 당황한 나는 황소처럼 눈만 굴뚝거렸다. 숙맥이었다. 잠시 옆에서 지켜보던 소녀가 전화기를 달라며 대신 받는다. 마당은 햇살로 눈부셨다. 얼굴이 화끈거려 견딜 수가 없었다.

6학년 겨울 방학 무렵, 우리 집은 다리 위쪽 잠실대로 부근으로 이사를 했다. 소녀와는 자연히 헤어진 것이다. 소식은 한창 뒤 중학생이 된 다음 부모님의 대화를 통해서야 간신히 들을 수 있었다. "지은이, 류마티스로 수술한대." "류마티스?" 관심 없는 듯 대화를 엿들었다. 이후 소년이 살던 집을 몇 번이고 지나갔지만 다시 만날 수는 없었다. 40여 년이 지나도록 그때 그 동네는 거의 변함이 없다. 하얀 얼굴, 배시시 웃을 때마다 드러나는 고른 치아, 나를 부르는 목소리가 안개처럼 피어오른다.

정중은(50) 번역가

Story 5

그대에게 보내는 편지
잘 있었지요? 오랜만에 그대 떠올리는 지금, 나도 모르게 흐뭇한 미소가 지어질까. 참 오래 되었군요. 이렇게 예쁜 기억에게 말을 걸어보다니. 이 아름다운 시간, 얼마나 편안한지 모르답니다. 매일 보며 지내던 그때 그 2년간의 나날처럼 말이죠. 1988년 CD로 나온 레오나드 코헨의 'I am your man'을 오늘은 인터넷으로 들었어요. 생각나나요? 그의 나지막한 음성을 들으며 손 살짝 잡고 마지막 발맞추던 때, 누가 앞설까 뒤설까 어께 기대던 때. 사랑 흔들리던 몸과 마음, 안기고 싶은 건 서로 마찬가지였을 겁니다. 코헨의 노래를 따라 흥얼거려다 말하곤 했지요. "날 다 가져. 뭐든지 시켜, 다 할 수 있어. 다른 사랑을 원하면, 다른 사람도 될 거야. 난 당신 남자니까." 그러면 그댄 내 눈을 바라보며 말했지요. "아무 말도 하지 마. 그냥 있어. 지금 이대로가 좋아." 이제 코헨도 어엿한 중년이 되었겠군요. 그도 첫사랑이 있었겠지요? 그나 나나 이제는 말할지 모릅니다. 누군가를 위해 처음으로 나를 버린 사랑이 바로 첫사랑이라고. 이런 말도 할 겁니다. 첫사랑이란 기쁨인 채, 슬픔인 채, 서로 품에서 잠드는 거라고. 그래서 "사랑해" 말하지 못하고 그냥 있다가, 바라만 보다가 찰떡 사라지는 거라고. 다시 멀리 코헨의 노래가 하늘로 날아가네요. 그래도 괜찮아요. 그대는 이미 내 노래가 되어 몸에 깊이 새겨져 있답니다. 혹시 모르잖아요. 그대가 문득 꿈이라도 나타나면 금방 노래를 불러야 하니까요. '난 지금도 당신 남자예요!'라고. 영원히 안녕. 잘 있요.

김봉길(59)
아산티앤홍그룹 이사·시인



Story 6

가슴에서 '쿵' 소리가
신문사에서 기자생활을 시작한 지 얼마 지나지 않은 스물다섯 무렵. 하루는 부슬부슬 가을비가 내렸다. 캔스에 싱숭생숭한 마음을 떨치고 교정 작업을 하러 지하 조판실에 내려갔다. 작업복의 남자들이 일색인 곳에 아직 학생 티를 벗지 못한 옛된 여자가 나타나서일까. 그곳의 연세 지긋한 어른들은 늘 내게 친절했다. 그중 고참인 한 분이 특히 그랬다. 나이 차는 컸지만 함께 이런 저런 이야기를 두런두런 나눌 때가 많았다. 날씨 탓이었을까. 그날은 이야기가 대신 철제 책상의 맨 아래 서랍에서 접힌 종이 한 장을 꺼내드셨다. '첫사랑의 여인에게서 받은 편지'라고 했다. 모서리는 찢고 누렇게 빛이 바래 내용을 헤아리기가 쉽지 않았다.

"내 눈에 흠이 들어오기 전에 어림없다"며 금기가 몸져누우신 어머니로 인해 결국 이루지 못한 사랑이었다. 그렇게 세월이 흐르고 결혼을 해 아들, 딸 낳고 살던 어느 날, 청계고가도로 아래서 우연히 그 여인을 마주쳤다고. 순간 가슴에서 '쿵' 소리가 들렸다고 한다. 그 여인과 어떻게 뺨집에 들어 마주 앉았지만 무슨 말을 해야 할지 몰랐다고. 이윽고 자리에서 일어나면서야 알았다. 그녀가 결혼을 하지 않았다는 것. 아직도 그 사랑을 잊지 못하고 있다는 것. 집에서 내색도 할 수 없는 자책감에 잠 못 이루면서, 그날 왜 기억도 없이 헤어졌나 후회하며 아픈 가슴을 쓸었다고 그 어른은 내게 말했다. 예전 그녀가 보낸 편지를 어렵사리 찾아내 서랍에 넣어두고 10여 년 동안 꺼내 보다니 편지는 그 모양으로 হল고 닳았다는 것.

이야기를 들은 지 30년도 더 지난 지금, 백발이 성성할 그분은 아직도 어디선가 그 편지를 읽고 계실 것만 같다.

성진선(59) 자유기고가 번역가



Story 7

남편이 내게 건넨 책
내 혼수 품목 중엔 특별한 게 하나 있다. 시댁어른들에게 "젊은 처자가 이 책을 읽었구나" 하는 감탄과 함께 시숙님에게 사랑스러운 제수로 오래 남게 한 것. 바로 일본작가 아마오카 쇼하치의 <대망>이다. 도쿠가와 이에야스의 생애를 중심으로 수많은 인물의 역경, 인내, 애증의 시간을 담은 스무 권의 대하역사 소설이다(지금은 세를개 번역되어 책의 수량이 더 늘었다고 한다). 어느 겨울날 그는 두터운 외투주머니 속에서 따스한 군밤 봉지와 함께 이 책의 마지막 권을 건넸다. 그때 비로소 나는 그가 내게 전하고자 한 것이 무엇인지 알게 되었다. 스무 권의 책이 책장에 자리 잡아가는 동안 철부지 소녀는 그 책에 숨은 삶의 의미를 깨닫기에 충분한 여인으로 마음의 키를 높이고 있었다. 먹물이 한지에 스며들듯, 그에게서 한 권씩 책을 받아드는 시간 동안 사랑은 그렇게 조용히 찾아들었다. 누군가 내 곁에서 웃고 있다는 사실 하나만으로도 행복해지는 시간이 시작되었다. 너는 내가 되고, 나는 네가 되기를 열망하던 젊은 날의 열정은 한장짜개를 풀이는 아내의 모습이 되었다. 그를 닮은 아기를 유모차에 태우고 여름날의 버스정류장에서 그의 퇴근을 기다리는 모습으로 나는 변해 있었다. 그리고 어느 날, 사랑은 채워 넣을수 아닌 비워기는 마음임을 알려주려 하던 그는 책받침에서도 없이 사라져버렸다. 하지만 지금도 불쑥불쑥 어느 시간의 골목에서 "안녕!" 인사하며 손을 내밀어 나를 위로할 때가 많다. 가끔씩 찾아와 먼 옛날의 이야기를 건네기도 하는 그 사랑에게 나는 여전히 사랑을 시작하는 그날의 고운 모습, 푸르른 청춘이고 싶다. 내 생의 시간이 다 끝나 그의 영혼을 만나러 가는 날에 나는 묻게 될 것이다. "나는 아직도 그대를 소중하게 간직하고 있는데, 그대 역시 그 푸르른 날의 마음으로 나를 사랑하고 있는가?" 하고.

황수현(63)·주부

Story 8

보리의 알싸한 내음과
그 소녀
단발머리에 큰 눈이 유난히 반짝이던 자그마한 소녀. '그 집 앞'이라는 가곡을 배웠던 중학생 시절, 정말 나는 노랫말처럼 '오가며 그 집 앞을 지나노라면 그리워 나도 몰래' 그 집 앞을 배회하곤 했다. 햇볕이 유난히 따사롭던 어느 봄날 그녀는 함께 보리를 배던 추억을 남기고 떠났다. 졸업과 함께 우리는 더 이상 볼 수 없었다.

스무 살이 훌쩍 넘은 무렵, 서울로 가는 열차 안에서 나는 우연히 그녀를 다시 만났다. 용기를 내어 말을 붙였고 명동의 한 다방에서 그녀와 만날 수 있었다. 설레고 가슴이 탁탁 막히는 그 시간을 어찌 보냈는지, 그리고 휘경동 골목길을 또각 또각 걸어가는 그녀의 뒷모습을 보면서 나는 잃어버린 사랑을 되찾는 듯 환희를 느꼈다. 이어 두 번째 만남. 일주일 내내 세상을 다 가진 것처럼 들떠 있던 나는 전날 저녁 갑자기 심각한 고민에 빠졌다. 첫사랑은 가슴에 품는 것이라는 누군가의 말에서 나의 의식은 막 멍혀 있었던 것이다.

나갈까, 말까 밤을 훌쩍 지새우면서 고민하던 나는 결국 결론을 내리지 못하고 약속 시간을 맞았다. 다방 간판이 보이자 도저히 그녀를 만나서는 안 될 것 같았다. 그냥 되돌아가다 그레도 마지막으로 얼굴이라도 한 번 보자는 생각에 다방으로 들어간 한구석에서 신ном으로 얼굴을 가린 채 그녀를 기다렸다. 아내 조용히 들어서면 그녀, 혼자 자리를 지키던 그녀는 얼마간의 시간이 지난 뒤 일어나 문을 나섰고, 이후 그녀의 소식은 어디에서도 찾지 못했다. '첫사랑은 가슴에 품는다'는 말. 이 말은 가끔 그녀가 어디에서, 어떻게 살고 있을까 궁금해하는 나에게 그때의 결정은 참 잘못된 것이라고 안 위시킨다. 30여 년이 지난 지금도 불만 되던 보리의 그 알싸한 냄새와 함께 찾아오는 내 첫사랑. 예쁜 단발머리를 한 옛된 소녀의 모습으로 남아 있다.

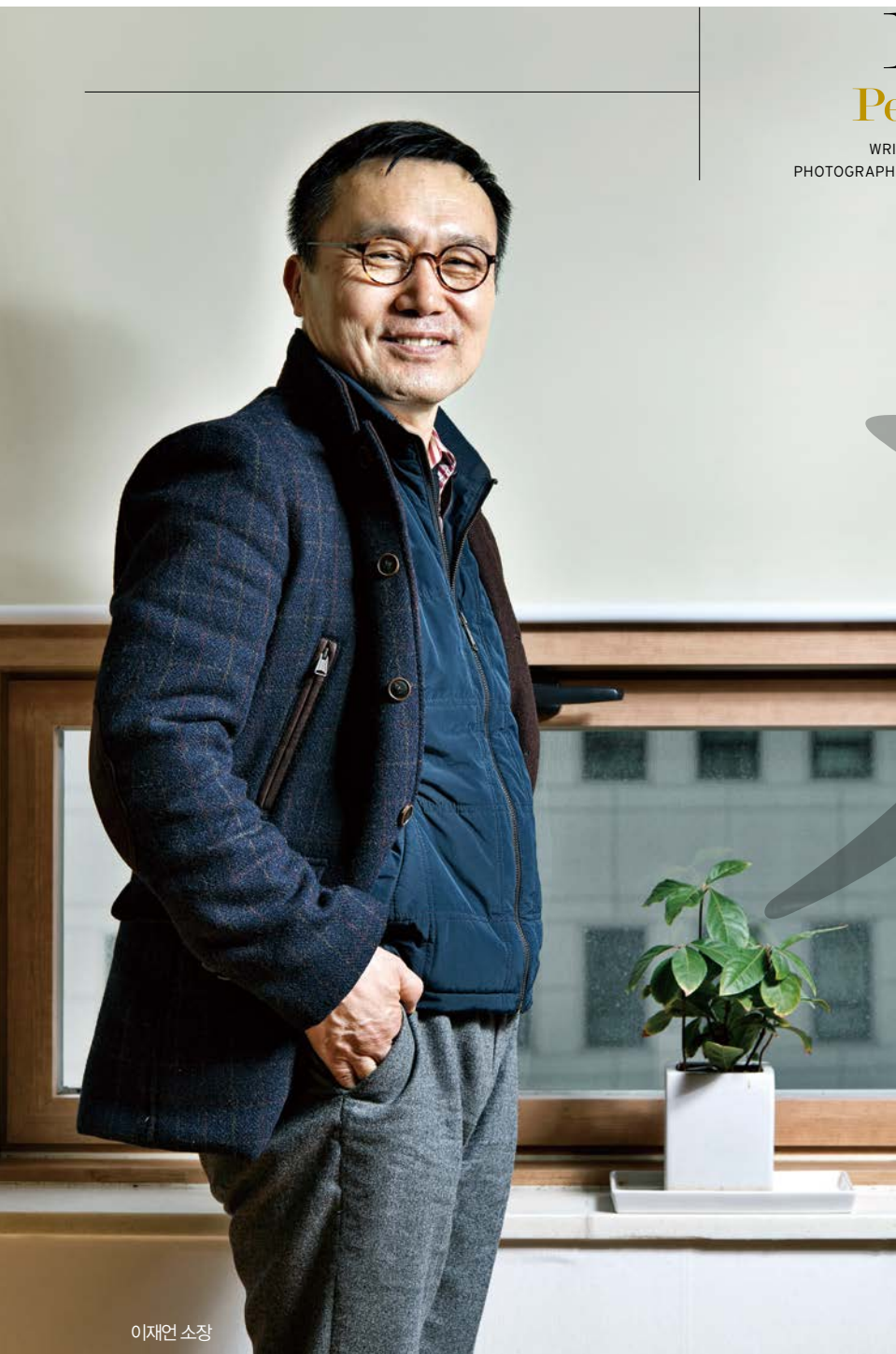
임명수(58) 창업경영이카데미 대표

Story 9

겨울 재회
지금은 사라지고 없지만 예전에는 강릉역에서 경포로 들어가는 철길이 있었다. 그 철길을 따라 걸으며 경포대를 가자면 30~40분은 족히 걸어야 했다. 가을이면 철길을 따라 어린 아이 키만큼 자란 코스모스가 바람에 흔들렸다. 그 코스모스가 활짝 핀 철길은 우리들의 데이트 코스였다. 아직 눈도 제대로 맞추지 못하는 '머슴아'와 '가시네'가, 옛되기 이를 데 없는 설익고 풋풋한 사랑이 그곳에 있었다. 손을 잡고 싶어도 차마 용기를 내지 못한 어린 연인들은 철로 위를 수평으로 걸으며 눈이라도 마주치면 어쩔 줄 몰라 하면서 환하게 웃곤 했다. 몇 년 전 겨울에 남쪽 지방을 여행한 일이 있다. 눈이 귀한 곳인데 어쩐 일인지, 바람을 따라 이리저리 흔들리면서 눈이 내렸다. 많지도 적지도 않게 내리던 눈은 금기가 내 가슴속 깊숙이 들어왔다. 눈바람 때문이라는 핑계를 만들어, 살아온 세월만큼 들이찬 가슴속 수많은 방문을 하나하나 열어보기 시작했다. 그때 푸른 오월처럼 빛나던 그 철길이 있는 방의 문이, 이미 화석처럼 굳어버려 다시는 열리지 않을 것 같은 문이 스스로 열렸다. 문이 열리고 반백의 머리를 한 그가 나타났다. 비록 세월을 비껴가지 못해 얼굴에 주름이아 생겼지만, 환하게 웃는 얼굴엔 그 풋풋함과 설익은 냄새가 그대로 남아 있었다. 참 이상도 하지. 그때나 지금이나 그 사람 앞에 서면 어떤 숨김도 없고 흥도 없는, 자연스러운 내가 된다. 아마도 첫사랑은 가슴속 오지에서 나조차 알지 못한 맑은 샘물로 고여 있다가, 어느 날 달렸던 문이 열리면 시작도 끝도 없이 흐르는 강물이 되는 모양이다.

조규옥(63)·초등 교사





이재연 소장

사이클링 이재연

미술평론가·도시미학연구소장

미술평론가이자 공공미술기획 작업에 매진하고 있는 이재연(57) 소장이 즐기는 운동은 바로 사이클링이다. 속초에서 중·고등학교를 다니던 시절 통학용 자전거와 인연을 맺은 게 그 시작. 당시 등하교 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 주로 사무실까지 1시간 반 거리를 자전거로 오간다. 그렇게 12년째 그는 장거리 출퇴근 중이다. “내 건강 유지 비결이다. 군대에서 무릎을 다친 후 줄곧 안 좋았는데, 자전거를 타면서 많이 호전됐다.” 그러나 이 소장이 사이클링을 즐기는 것은 단지 건강만을 위해서는 아니다. 그가 본격적으로 자전거와 가까워진 것은 일부러 시간을 마련해 혼자 자전거여행을 다니면서부터다. 그는 비행기에 자전거를 싣고 호주, 프랑스, 중국, 일본 등지로 갔다. “가는 곳마다 다 좋았지만 가장 인상적인 곳은 중국 도문 두만강변. 자전거를 타고 달리면 강 건너편에 바로 북한 주민들의 모습이 보이는데 무척 신기했다.” 하지만 혼자 떠나는 자전거여행이 마냥 신나는 일만은 아니다. “공항에 닿으면 우선 조립부터

시작한다. 트렁크와 짐을 호텔로 따로 부치고 나는 자전거를 타고 간다. 분주하다보니 헬멧이나 카메라를 잃어버리기도 하고, 여하튼 자전거여행은 매우 번거롭고 힘든 일임은 분명하다.” 더구나 현지에서 사고라도 난다면? “일본 나고야 여행에서는 너무 더워 물을 많이 마셨더니 배탈이 났다. 밤새워 설사를 한 통에 더는 자전거를 타고 이동할 힘이 없었다. 규슈 여행 때는 얹어져 얼굴이 다 붉힌 적도 있다.” 그럴 때마다 ‘대체 여기를 왜 왔나?’ 후회하기도 했다는 그. 하지만 일주일 후 집으로 돌아갈 때는 언제나 가슴에 뿌듯함만 남는다고. “자전거여행이란 게 힘은 들지만 돌아올 때의 그 뿌듯함 때문에 계속 하는 것 같다. 1~2달 후면 어느새 지도를 뒤지며 또 어디로 가볼까 살피는 나를 발견하게 된다.” 그러나 이 소장은 자신에게 자전거는 목적이 아닌 수단임을 분명히 한다. “자전거는 내 몸의 일부처럼 나와 가까이 있지만, 무작정 달리는 것만을 목적으로 삼지 않는다.” 역사·문화 탐방에 관심이 많은 이 소장은 낯선 도시의 구석구석을 더 효과적으로 체험할 수 있도록 하는 게 자전거의 가장 큰 장점이라고 말한다. 자동차보다 느리긴 하지만 자동차가 볼 수 없는 공간의 디테일을 자전거는 속속들이 찾아낸다. “예전에는 도시에서 도시로 자전거를 타고 힘겹게 이동한 것을 훈장처럼 여겼지만 지금은 다르다. 자전거를 타고 도시 곳곳에 흩어져 있는 박물관이나 미술관을 오가는 게 좋다. 내게 자전거의 필요성은 바로 그런 것이다.

운동은 나의 힘

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

장거리 이동은 자동차나 기차로 하면 된다.” 말하자면 오랜 경험을 통해 그의 자전거는 더욱 영리해진 셈. 영리한 자전거는 이 소장이 하는 일에서도 큰 힘을 발휘한다. 그는 서울 시내 공공미술 답사를 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. 자동차 타고 빠르게 지나갈 땐 잘 안 보이던 서울의 예술적 면면이 자전거를 타고 다니면 보이기도 하는 것이다.” 사람들이 자전거를 단지 레크리에이션 수단으로만 볼 것이 아니라 문화체험 수단으로 보면 더 좋겠다는 그다. 현재 이 소장은 ‘신철기 문화운동’을 주창하는 문화예술인 가운데 사람이다. 신철기 문화운동이란 기존의 억압적 철기문화(문명)의 질서에서 벗어나 생명과 평화를 존중하는 새로운 철기문화로의 전환을 실천해가는 것. “자전거야말로 신철기 문화의 화석 같은 존재 아닐까. 내 꿈은 자전거를 타고 문화체험을 하러 ‘공단’에 가는 것이다. 그곳에서 미술작품이나 공연을 감상하는 것. 공장지대에 전시된 미술품이라... 지나치게 이상적인가? 하지만 이상만은 아니다. 도시가 융성할 때 우리는 미래를 위해 이 같은 투자를 해야만 한다. 우리나라 모든 도시가 ‘문화예술공업도시’가 되도록 하는 것, 그게 바로 내 목표다.”

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 아닌 골프. 1998년 메리어트호텔에 근무하던 시절 1년간 방콕에서 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 받기에 이른다. “한동안은 매일 저녁 2시간씩 골프를 쳤다. 잘 차야겠다는 욕심 때문이었다. 늘 어떤 일에 임했을 때 만족할 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 얘기가. 골프가 아니라면 4~8명의 사람이 술도 없이 그 시간 동안 어떻게 이야기를 어어갈 수 있겠나? 그렇게 대화를 나누다보면 나 자신과 주변을



김용국 이사

새삼 돌아보게 된다.” 말은 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 도말 골프클럽도 국내에서 유명세를 타기 전인 2000년대 초 이미 방문한 바 있다. 샌프란시스코의 퍼블리치 골프클럽, 하와이 마우이 섬의 카팔루아 골프클럽, 태국 푸켓의 블루캐니언 컨트리클럽 등에서 두루 라운딩을 즐긴 그는 2012년 11월 처음 출신원을 안겨준 필리핀 세부와 알타비스타 컨트리클럽을 가장 인상적인 곳으로 꼽는다. 이 같은 경험이 업무에 고스란히 녹아드는 것은 당연지사. VIP 고객에게 골프여행을 추천·제공하는 데 활용한다. 더 리딩 호텔스 오브 더 월드에 속한 호텔들 중 100여 개 이상의 호텔이 골프장을 보유하고 있거나 가까운 골프장과 파트너십을 체결한 상태라고. 김 이사에 따르면, 최근 VIP 고객들이 주로 찾는 곳은 베트남의 더남하이 호이안 호텔과 중국 항저우의 푸춘리조트, 그리고 말레이시아의 더 닥타이 랑카위 호텔. 또 금부상하는 곳은 베트남 다낭이라고 귀띔한다. “다낭의 최고급 호텔은 물론 다낭 골프클럽과 몽고메리링크스 골프클럽의 코스가 일품이다.

아직 국내에 잘 알려져 있지 않기 때문에 조용한 환경에서 한층 여유로운 라운딩을 즐길 수 있다.” 자신의 취미를 위해서, 그리고 동시에 일을 위해서 앞으로 훌륭한 해외 골프장을 더 많이 발굴해 국내 시장에 소개하고 싶다는 김 이사. “해외 골프장은 멀고, 비싸다고만 생각하는 이들이 많지만 시간과 돈, 열정을 투자한 만큼 반드시 가치가 있다고 장담한다.” 끝으로, 김 이사는 자신과 같이 골프를 즐기는 이들에게 “너무 스코어에 얽매이지 말고” 당부한다. “공이나 자세만 신경 쓰지 말고 골프장 풍광도 두루 감상하시길 바란다. 공이 홀에 들어가면 깃발 꽃기에 바쁘는데, 그러지 말고 자신이 서 있던 티박스도 다시 한 번 돌아보시길. 그것이 우리가 골프를 치며 누릴 수 있는 진정한 여유 아닐까 싶다.”

등산

김인숙

한국발레협회장

“여럿이 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

해왔다. 8년 전 질병을 앓으며 건강을 소홀히 한 자신을 깨달으면서부터다. 무슨 운동을 하면 좋을지 고민한 끝에 선택한 등산은 그녀에게 생각지도 못한 감흥을 주었다. “산마다 성격이 다 다르다. 휴산이 있는가 하면 석산이 있고, 산새도 제각각이다. 그 개성 속에서 ‘인간이란 참 작은 존재’라는 사실을 새삼 느낀다. 자연을 대하면서 새로운 감회를 얻을 수 있다는 점이 등산의 큰 매력인 것 같다.” 끝으로, 김 이사는 자신과 같이 골프를 즐기는 이들에게 “너무 스코어에 얽매이지 말고” 당부한다. “공이나 자세만 신경 쓰지 말고 골프장 풍광도 두루 감상하시길 바란다. 공이 홀에 들어가면 깃발 꽃기에 바쁘는데, 그러지 말고 자신이 서 있던 티박스도 다시 한 번 돌아보시길. 그것이 우리가 골프를 치며 누릴 수 있는 진정한 여유 아닐까 싶다.”

보은도시에 담겨 있어지고 갈 때면 동행하는 사람들이 늘 신기해한다. ‘산에서 이런 걸 먹을 수 있나!’(웃음)” 그런 그는 등산을 통해 더욱 성숙해진 자신을 발견하기도 했다. “워낙 완벽주의적 성향이 강한 데다 성격이 급한 편이다. 그런데 산에 다니면서 많이 바뀐다. 산이라는 것은 빠르게 가기보다 꾸준히 쉬지 않고 가야 하는 것 아닌가. 그러다보니 인내심이 생겼달까. 좀 더 가슴이 넓은, 폭이 넓은 사람이 되어 가는 것 같아 기쁘다.” 일에서도 마찬가지. “작품을 창작하는 과정에서 호흡을 조절하고 예술적 감각을 제고하는 데 큰 도움이 된다. 산행에서의 경험과 어우러지면서 그 깊이를 더해주는 것 같다”고 그녀는 말한다. 앞으로 이야기가 되든 국내 명산을 두루 다녀 보고 싶다는 김 회장은 한국발레협회 수장으로, 대한민국발레축제 조직위원장으로 최근 정선없이 바쁜 나날을 보내고 있다. 5월에 열리는 대한민국발레축제와 8월에 열리는 K발레월드 준비에 한창인 것. “잠을 내어 가까운 산이라도 타고 오면 피로가 풀린다”는 그녀는 시간이 나면 히말라야에 꼭 한번 오르고 싶다는 뜻을 밝히기도. “많은 이들이 명산으로 꼽는 데는 이유가 있을 거다. 꼭대기까지는 모미는 아니다. 그녀에게 산을 오르는 일은 일종의 소풍이기도 하다. ‘나들이 삼가 가볍게 오를 때는 산에서 먹기 힘든 카레라이스나 장어덮밥 같은 특별한 점심을 준비하기도 한다. 따뜻한 밥과 카레, 장어구이를 각각



김인숙 회장 ©한국발레협회



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 서틀랜드에서 생산되는 최상급 순양모는 바이스프링만의 특장점으로 꼽힌다. 이 같은 최고급 울(wool) 베드는 보온, 보습, 안락함, 통풍 등 침대의 4대 덕목을 골고루 갖추게 된다. 영국의 침대 제조사 최초로 울마크를 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 고집스러운 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.



MATTRESS



FLAX



CASHMERE



MOHAIR



CALICO



WOOL

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 노력은 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. 다이브 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 특별한 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 공고히 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 기성품이라면 바이스프링은 맞춤형에 비유할 수 있다. 작은 차이라와 세심한 배려가 명품을 만드는 법. 최고의 품질일지라도 소비자의 각기 다른 체형과 취향에 따라 다를 수 있기에 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(받침대)의 조합을 달리해 자신의 체형과 수면 습관에 맞춰 이상적인 침대를 구현할 수 있다. 기본 모델부터 최고급 모델에 이르기까지 스프링의 밀도, 내구 펄링, 하부 다이브(받침대) 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 펄링, 바느질 등 모든 제작에 숙련된 장인들이 참여해 완벽한 조합으로 침대를 완성해낸다. 이런 과정을 통해 세상에 돌도 없는 바이스프링이 탄생하게 된다.



18 My Taste

WRITER 정지현

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.

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



알프 피아카는 오스트리아의 감성과 한국인의 섬세한 장인 정신이 결합해 탄생한 브랜드. 마이스터가 직접 나무를 고르고 깎아 100% 수작업으로 만들어, 취향에 따라 주문 제작이 가능하다. 월츠 만년필은 캡과 배럴이 자석의 원리로 여닫히는 독창적인 모델이며 직선으로 묵직하게 떨어지는 매력에 돋보이는 제품이다. 54만 원 **피아카**

데피 제트기 동체에서 영감을 받은 물체 디자인과 금속을 합성하는 S.T. 듀퐁의 정밀한 기술력이 어우러져 브랜드 고유의 유니크함을 지녔다. 편안한 그립감, 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**



제품 참조 문헌(02-3485-6627), 피아카(02-3285-2700), S.T. 듀퐁(02-2106-3400) 참고 도서 (만년필은 내다읽어라)

오리엔트 익스프레스 콜렉션
1920년, 유럽의 군주들과 귀족 그리고 유명 인사들이 교통수단으로 이용한 오리엔트 익스프레스의 역사와 화려함을 한정품에 담아냈다. 만년필 중앙에는 파란색 컬러가 돋보이는 화거 보석 블루 스파넬(청정석)을 세공하고, 자개 장식으로 화려함을 더했다. 전 세계 1883개 한정판으로 599만 원 **S.T. 듀퐁**

작가들은 어떤 만년필을 썼을까?
일제강점기에 소설가 이태준은 사용하던 만년필을 잃어버린 애뜻한 마음을 수필에 담아낸 만큼 만년필 애호가였다. 그의 글에는 “물질, 한낱 조그만 한 물형에 일종의 애정을 폭로함은 스스로 부끄러운 일이 아닐 수 없다. 그러나 사실임엔 감출 필요야 없는 것이다. 나는 만년필을 꼭 사랑한다. 붓은 내 무기이기도 하려니와 아바나나 글을 쓰지 않더라도 만년필은 다름없이 사랑했는지 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.

마이스터스틱 149 1924년 출시된 이래 변치 않는 완벽함의 상징으로 자리 잡은 마이스터스틱은 몽블랑의 가장 클래식한 제품으로, 현재까지도 그 위상을 확고히 하고 있다. 마이스터스틱 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 주된 대표적인 선물이었다. 시니어 세대치고 만년필 선물 한 번 안받아본 사람 있을까. 책상을 뒤져보면 예전에 쓰던 만년필이 서랍 한 귀퉁이에서 뒹굴고 있을지 모른다. 아니 어쩌면, 아까는 마음에 어렸을 때 받았던 그대로 박스 안에 ‘고이 모셔 놓은 채’ 있을지도. 그런데 언제부터인가 그 자리를 다른 물건들이 차지하기 시작했고, 주변에서 만년필을 사용하는 사람도 좀처럼 찾아보기 힘들어졌다. 만년필은 그냥 그렇게 사라지는 게 싫었는데, 스마트 기기가 위세를 떨치는 이즈음 다시 부활하고 있다. 주구매층은 20~30대 라는 것이 매장 판매사원의 전언. 만년필과 친숙하지 않은 세대임에도 마니아층을 형성하는 이유는 무엇일까. 만년필 동호회 ‘펜후드’의 회장이자 국내 유일의 만년필연구소 박종진 소장은 “똑같은 만년필이라도 사용하는 사람이 어떻게 길들이느냐에 따라 달라진다. 글씨를 쓰는 각도, 누르는 힘에 따라 펜촉 닳는 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 않는다거나 잉크가 왁스 같아 써서 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 업그레이드 되었음은 물론이다. 보석 장식, 어떤 대상에서 영감을 받거나 특별한 의미를 담아 만든 디자인 등 고가의 고급 만년필을 어렵지 않게 만날 수 있다. 그래서일까? 때로 만년필은 ‘성공한 남자의 상징물’로 여겨지기도 한다. 그렇지만 수 백 수 천만 원을 호가하는 제품 외에 몇 만 원, 몇 십만 원의 실용적인 제품도 다양하게 있다. 어떤 것을 선택해도 상관없다. 다만, 인간의 감성을 간직한 도구 만년필, 이것을 사용하는 즐거움을 되찾아 보는 것은 어떨는지.

19 This Car

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 셀러다. 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 2875대가 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 등급 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 지닌다. 전체적으로 긴 휠베이스와 그것을 이용한 유려한 루프 라인으로 우아함을 강조했다. 특별히 하이브리드 모델인 ES 300h에는 공기흐름을

원활하게 하기 위해 히든 타입 머플러를 적용했다. 이러한 히든 타입 머플러의 깔끔한 디자인은 차량에 저공해 이미지를 부여한다. 인테리어도 빼놓을 수 없다. 경쟁모델에서 찾을 수 없는 럭셔리한 요소가 가득하다. 대표적으로 실내 공간에 적용한 인스트루먼트 패널의 핸드메이드 스티치를 들 수 있다. 폭신한 인스트루먼트 패널은 복합 형태이기 때문에 스티치를 적용하기 매우 어려운 구조임에도 불구하고, 최첨단 몰딩 기술과 일본의 장인 기술을 결합해 핸드메이드 스티치를 완성했다. 인스트루먼트 패널에서 도어 트림까지는 고급스러운 화이트 무드 조명을 적용했다. 이 LED 무드 조명과 더불어 미터 클러스터, 인스트루먼트 패널의 모든 조명이 화이트 LED로 이루어져 통일감 있고 고급스러운 인테리어 분위기를 연출한다. 이 밖에도 ES 300h는 효율적인 패키징으로 대형 고급승용차에 필적하는 넓은 실내공간을 확보한다. 뒷좌석 레그룸과 무릎 공간은 더욱 넓어진 실내공간이 주는 주요 특징이다. 또한 진동 저감을 위한 진동 흡수 소재 및 구조를 채택, 실내에서도 작은 소리로 편안하게 대화할 수 있고 서스펜션의 변화, 강성이 더욱 높아진 차체, 빠른 응답성의 스티어링 기어비로 인해 핸들링의 정확성이 매우 높다.

렉서스 측은 플래그십 모델에 적용하는 고급 옵션을 대폭 추가한 2014년형 New ES 300h로 ‘ES 300h 돌풍’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 쾌적한 온도를 유지할 수 있다. 또한 컨트롤러를 통해 오디오 시스템과 뒷좌석 햇빛 차단을 위한 전동식 선셰이드 조정도 가능하다.

문의 080-4300-4300

ES 300h 엔진의 비밀

ES 300h에는 2.5ℓ 4기통 앳킨슨 사이클 엔진을 탑재했다. 낮은 마찰계수의 신형 엔진은 정교한 출력 관리 시스템과 높은 압축비(12.5대 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.

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 파넬라이, 바쉐론 콘스탄틴, 피아제, 예거 르쿨트르, IWC 등 총 16개. 2014년 제24회 SIHH에 참여한 영광의 얼굴들을 소개한다.

서리한 박람회로 손꼽힌다. 지난 1월 20일부터 5일간 제네바 팔렉스포에서 열린 SIHH는 파넬라이, 바쉐론 콘스탄틴, 피아제, 예거 르쿨트르, IWC 등 리치몬드 그룹 소속의 브랜드를 비롯해 오데마 피게, 파르미지아니, 리샤드 밀 등 16개의 브랜드가 참가했다. 2014년 SIHH의 최대 화두는 '울트라 썬'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 썬'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 컴플리케이션 위치를 선보인 브랜드도 많았고, 예술작품이라 해도 손색없는 아름답고 절묘한 시계는 이번 SIHH에서 특히 많이 볼 수 있었다.



CARTIER

칼리브 드 까르띠에 다이버 워치
2010년 론칭한 칼리브 드 까르띠에 워치에 다이버 기능을 탑재한 모델. 까르띠에 메종의 세련된 스타일과 ISO 6425의 엄격한 기준이 완벽하게 조화를 이루는 남성적인 시계로 일상생활뿐 아니라 극단적인 환경에서도 탁월한 성능을 발휘한다. 스틸과 핑크 골드 두 가지 버전의 케이스와 블랙 러버 스트랩이 돋보이는 칼리브 드 까르띠에 다이버 워치는 1904 MC 매뉴팩처 무브먼트를 장착했다.



MONTBLANC

몽블랑 마이스터스틱 헤리티지 펠스그래프
마이스터스틱은 고도의 장인정신을 대변하는 전설적인 만년필. 몽블랑은 마이스터스틱에서 영감을 받아 스위스 워치메이킹 기술력을 구현한 '몽블랑 마이스터스틱 헤리티지 컬렉션'을 선보였다. 그중 가장 주목해야 할 제품은 맥박을 측정하는 기능이 있는 몽블랑 마이스터스틱 헤리티지 펠스그래프. 펠스미터 눈금은 다이얼의 가장자리를 따라 자리 잡고 있는데 1/10과 1/5 맥박으로 나누어 있어 30회의 맥박을 측정한다.



PARMIGIANI

톤다 메트로그래프
뉴욕, 홍콩 등 화려한 대도시의 모습을 모티프로 한 톤다 메트로그래프. 원형 스틸 케이스에 전체적으로 슬림하고 길어서 세련된 느낌을 준다. 메트로그래프의 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.



PIAGET

알티플라노 38mm 900P
2014년 브랜드 창립 140주년을 맞은 피아제는 울트라 썬 워치메이킹 역사에 한 획을 그을 알티플라노 38mm 900P를 선보였다. 50년 이상 축적해온 울트라 썬 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.

AUDEMARS PIGUET

로얄 오크 오프쇼어 크로노그래프
'슈퍼 사이즈' 콘셉트로 익스트림 스포츠를 표방하며 1993년 처음으로 출시된 이래 매년 새로운 모델을 선보인 오데마 피게가 새로운 스타일의로얄 오크 오프쇼어 크로노그래프를 출시했다. 100미터 방수와 크로노그래프 기능을 보유해 실용적이며, 브랜드의 두 창립자, 줄스 루이스 오데마와 에드워드 오거스트 피게 가문의 문장이 섬세하게 각인되어 심미적 부분까지 충족해준다.



IWC

아쿠아타이머 퍼페추얼 캘린더 디지털 데이티 먼스
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.



VACHERON CONSTANTIN

패트리모니 트레디셔널 14-데이 투르비옹 스텔레톤
극소수 시계 장인들만 제작할 수 있는 투르비옹 기술과 예술의 경지라 부를 만한 스텔레톤 공예를 결합시킨 '패트리모니 트레디셔널 14-데이 투르비옹 스텔레톤'. 이 모델은 14일이라는 파워리저브를 위해 자그마치 4개의 배열이 무브먼트 상부에서 각 2개씩 쌍을 이루어 움직인다. 바쉐론 콘스탄틴 칼리버 2260 SQ는 최후의 플래티넘 소재 케이스의 순수한 라인에 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 케이스는 십자 모양으로 회전하며, 지나가는 자취마다 스물 세컨즈 핸즈를 스친다. 기술적인 측면과 더불어 디자인도 완벽한 이 시계는 제네바 홀마크 인증을 받았다.



JAEGER LECOULTRE

마스터 울트라 썬 미닛 리피터 플라이 투르비옹
히브리드 메카니카 컬렉션의 11번째 모델인 이 시계는 미닛 리피터와 플라이 투르비옹이라는 하이 컴플리케이션 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 플라이 밸런스 휠을 장착한 플라이 투르비옹 등 총 6개의 새로운 특허 출원을 비롯한 7개의 특허를 가지고 있다.



PANERAI

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

최근 명품 시계에 관한 열기가 뜨겁다. 시계의 진정한 매력을 즐기는 시계애호가 가 늘고, 해외 명품 시계 브랜드 매출도 매년 상승하고 있다. 그러다보니 시계 브랜드들이 새로운 디자인과 신기술 등을 탑재한 신제품을 선보이는 시계 박람회에 대한 관심도 커졌다. '시계의 나라' 스위스에서는 매년 두 번의 세계적인 시계 박람회가 열린다. 1월 제네바에서 열리는 SIHH(Salon International de la Haute Horlogerie)와 3~4월 바젤에서 열리는 바젤월드와 그것. 바젤월드가 시계 브랜드뿐 아니라 시계와 주얼리 관련 산업이 총집합한 박람회라면 1월에 열리는 SIHH는 시계와 주얼리만 소개하는 박람회다. 특히 SIHH는 고급 시계 박람회라는 이름에 걸맞은 최고급 기계식 시계를 주로 선보이기 때문에 세계에서 가장 리

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 '스파 이터넬 실험 로봇' 등을 만들며 왕성한 활동을 선보이는 그의 배후는 다름 아닌 배추쌈. "가장 좋아하는 음식이다. 집에서 아내가 직접 담근 생된장에 신선한 배추를 싸 먹으면 입맛이 돋고 힘이 솟는다." 그러니 오 소장의 식탁에는 하루가 멀다하고 배추쌈이 오를 수밖에. 예순이 넘도록 어떤 성인병과도 무관한 오 소장은 육식은 좀체 즐기지 않는다고. 닭고기나 돼지고기는 일절 먹지 않고 소고기만 먹되 그 역시 한두 달에 한 번꼴에 지나지 않는다.

배추쌈

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

추어탕

추어탕의 미꾸라지에는 단백질과 칼슘, 무기질, 비타민A·B·D 등 각종 영양소가 풍부해 지친 몸을 회복하는 데 으뜸이다. 예부터 정력을 돋우는 강장제로 손꼽혀왔다. 미꾸라지는 찬 바람이 솔솔 부는 가을이 제철이며, 몸통이 굵을수록 맛이 좋다.

양회근 / 대한스포츠허용협회 사무처장

20년의 경량항공기 조종 경력을 자랑하는 양회근(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. 그러다 보니 비행하는 이들은 몸을 잘 쟁길 수밖에 없다. 대부분 고단백 음식을 즐겨 먹는 편이다." 양 사무처장이 선호하는 추어탕은 대표적인 고단백 식품. 그는 "근력 및 집중력 강화에 좋은 것 같아 일주일에 2~3번은 찾아 먹는다"고 말한다.

산채나물

다양한 영양소를 고루 갖춘 산채나물은 약재의 효능이 있다. 봄에 만날 수 있는 두릅에는 사포닌이 다량 함유되어 당뇨병 환자의 혈당을 떨어뜨리는 데 효과적이다. 신경을 안정시키고 혈액순환을 돕는 역할도 한다. 이 밖에 냉이는 소화기관을 보하고, 곰취는 항암 효과가 뛰어나다.

김현중 / 양문출판사 대표

1996년 창립 이후 자연과학, 환경과학, 인문학 등 150여 종의 도서를 출간한 양문출판사. "어디에 내놓아도 한 점 부끄럼이 없는 책을 만들겠다는 신념으로 출판에 임하고 있다"는 김현중(46) 대표의 건강식은 산채나물. "너무 피곤해 입맛마저 잃었을 때 산채나물은 입맛을 돋우는 데 제격이다. 그 안에 갖는 각종 영양소가 몸을 보충해 외려 고기보다 훨씬 든든한 느낌이 든다." 최소 2주에 한 번꼴은 반드시 나물 음식을 챙겨 먹는다는 양 대표는 되도록 제철에 나는 산채나물을 선호한다. 곧 다가올 봄이라면 냉이, 달래, 두릅, 곰취와 같은 것이 두루 그의 식탁에 자리잡을 것이다. 그러나 양 대표는 "음식만으로는 결코 건강을 챙길 수 없다"는 주의다. "가벼운 산책이나 조깅이라도 꾸준히 하면서 몸을 움직이는 게 중요하다"는 얘기.

홍삼

우리나라 사람들이 즐겨 찾는 건강기능식품 홍삼은 면역력 증대에 효과가 있는 것으로 알려져 있다. 감기 등 질병치료는 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.

누군가의 은밀한 건강식

부적기운이 없거나 몸이 피로할 때

챙겨 먹는 음식. 이른바 '건강식'.

누구나 자신만의 건강식 하나쯤은 갖고 있다.

그것이 비록 아주 평범한 것일지라도.

문득 궁금해진다.

원기 충전이 필요할 때 남들은 대체 뭘 먹는지.

소고기구이

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

이혜정 / 더밸류 에듀 대표

이미지메이킹 및 취업교육 전문기업 '더밸류 에듀'를 이끌고 있는 이혜정(40) 대표. 이미지메이킹과 비즈니스 매너, 커뮤니케이션 등을 주제로 활발한 강연 활동을 펼치고 있는 이 대표의 건강식은 소고기. 부위를 특별히 가리진 않지만 주로 등심이나 안심을 구워 먹길 즐긴다. 과거 몇 년 동안 항공 승무원 생활을 한 이 대표는 현역에 있을 당시 근육통이나 스트레스성 안면마비로 적잖이 고생했다. "당시 다니던 한의원에서 돼지고기나 오리고기, 닭고기 같은 기름기 많은 육류는 피하는 게 좋다고 했다. 그래서 택한 게 소고기다. 킨디션이 안 좋을 때면 어김없이 소고기를 찾는다." 일주일에 2~3번 정도 소고기를 먹는다는 그녀. 먹은 후에는 효과를 확연히 느낀다. "소고기는 확실한 에너지원이 된다. 근육통 등의 통증이 사라지고 단번에 몸이 거뜨해진다."

선진국형 프리미엄 홈케어 서비스

전세계 100만명이 선택한 어르신 돌봄 서비스 전문기업 홈인스테드 시니어케어

부모님의 건강 지킴이 안심 케어 서비스

부모님과 따로 살고 계신가요?

홀로 계신 부모님이 걱정되시나요?

그렇다면 안심 케어 서비스를 이용해 보세요

안심 케어 서비스는 부모님께서

안전하게 생활하실 수 있도록 돕는 서비스입니다.

위급 상황을 미연에 방지할 수 있도록

정기적으로 부모님 댁을 방문해

케어 서비스를 제공합니다.

자녀들이 안심하고
생업에 전념할 수 있도록
어르신 돌봄 전문가를
보내드립니다.

시니어조선 독자를 위한 가입 이벤트

모든 가입 고객에게 주방용 소화기와
가정용 온도도계를 드립니다.

서비스 문의 전화를 주실 때,

꼭 시니어조선독자라고 말씀해주세요

이벤트 기간: ~ 2014년 3월31일

안심 케어 서비스 패키지 I	안심 케어 서비스 패키지 II	안심 케어 서비스 패키지 III
<p>생활환경 안전점검(1007지 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 일지, 인지능력 점검, 안부 전화, 쓰레기 분리 배출, 침실 청돈, 간단한 식사 조리, 설치, 생활 소모품 교체</p> <p>서비스 시간 주1회 2시간</p> <p>159,000원 기준요금(VAT포함)</p> <p>143,000원 24주 약정 시 (10% 할인)</p>	<p>패키지 I 환기 및 먼지청소, 진공청소기 돌리기, 바닥 청소</p> <p>서비스 시간 주1회 3시간</p> <p>218,000원 기준요금(VAT포함)</p> <p>196,000원 24주 약정 시 (10% 할인)</p>	<p>패키지 II 싱크대 청소, 식탁 준비, 냉장고 청소, 식품 유통기한 관리, 이불 관리</p> <p>서비스 시간 주1회 4시간</p> <p>275,000원 기준요금(VAT포함)</p> <p>247,000원 24주 약정 시 (10% 할인)</p>
※ 24주 약정시, 가입비 10만원 면제 / 일사납 결제시, 5% 추가할인		

(서비스 요금은 4주 기준입니다.)

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



모든 홈인스테드 시니어케어 가맹점은 독립적으로 소유되고 운영됩니다. Home Instead Korea Co., Ltd. 2014
(주)홈인스테드코리아 Tel. (02) 3218-6243 Fax. (02) 3218-6280 홈페이지 www.homeinstead.co.kr 주소 서울특별시 강남구 테헤란로 152, 25층 (역삼동, 강남파인스타센터) (우)135-084

상담전화
(02) 3218-6243

Home
Instead
시니어케어®

가족처럼 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 동쪽엔 새벽 일출을 감상할 수 있는 전망대, 서쪽엔 일몰을 감상할 수 있는 관찰대가 있어 색다른 재미를 더한다. 허브천문공원에서는 밤 산책도 가능하다. 공원 바닥 곳곳에 282개의 오색 별자리 조명을 설치, 쌍둥이자리·사자자리 등 시시각각 변화무쌍한 별자리를 연출한다. 부부가 함께 걷는다면 특별한 데이트가 될 것이다.

산책예찬

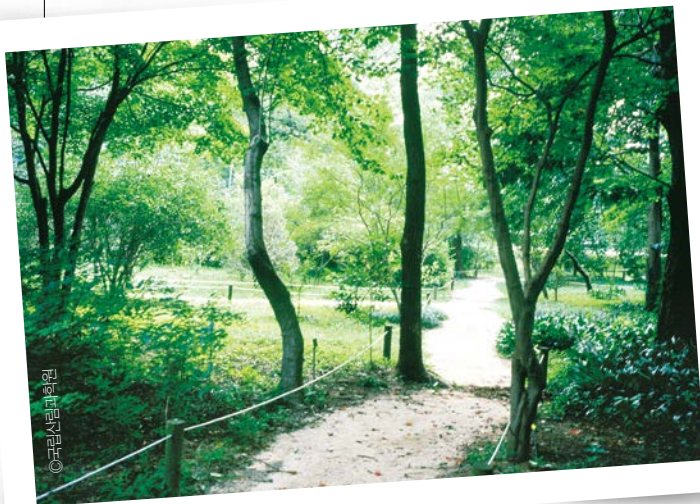
혹자는 말한다. 걷기란 명상과 같다고.

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 풀을 친구 삼아 걸어도 좋으니.

서울의 구석구석에 숨어 있는 봄에 걷기 좋은 길 몇 곳.



홍릉수목원

홍릉수목원은 동대문구에 위치한 우리나라 최초의 수목원이다. 44만㎡ 면적에 1200여 수종의 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·일요일 주말 낮(오전 10시~오후 5시)에만 이용이 가능하다. 관람료는 무료.

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 칠폭지(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.



공산공원

개나리, 진달래가 만개한 꽃길도 걷고, 선조의 숨결이 서린 문화유적지도 감상할 수 있는 곳이 있다. 바로 강서구에 위치한 공산공원. 삼국시대 백제의 성터인 양천고성지와 서울 유일의 향교인 양천향교, 조선시대 화가 겸재 정선이 현감으로 재임하며 날마다 올라 산수화를 그렸다는 소악루가 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 <흠어진 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 허반신의 힘이 약해진 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 '내년 아직 이런 끈덕진 집요함이 있다'라고 느낄 수 있다면 자신감도 줄어들지 않는다. 얼마든지 그만둘 수 있는 데도 포기하지 않고 한 걸음, 한 걸음 나아가다 보면, 마침내 나만의 걸기가 완성된다. 걷기를 통해 자기 안에 끈덕진 마음가지미 있음을 느끼면 인생을 더욱 충실하게 살아갈 자신감을 얻게 될 것이다."

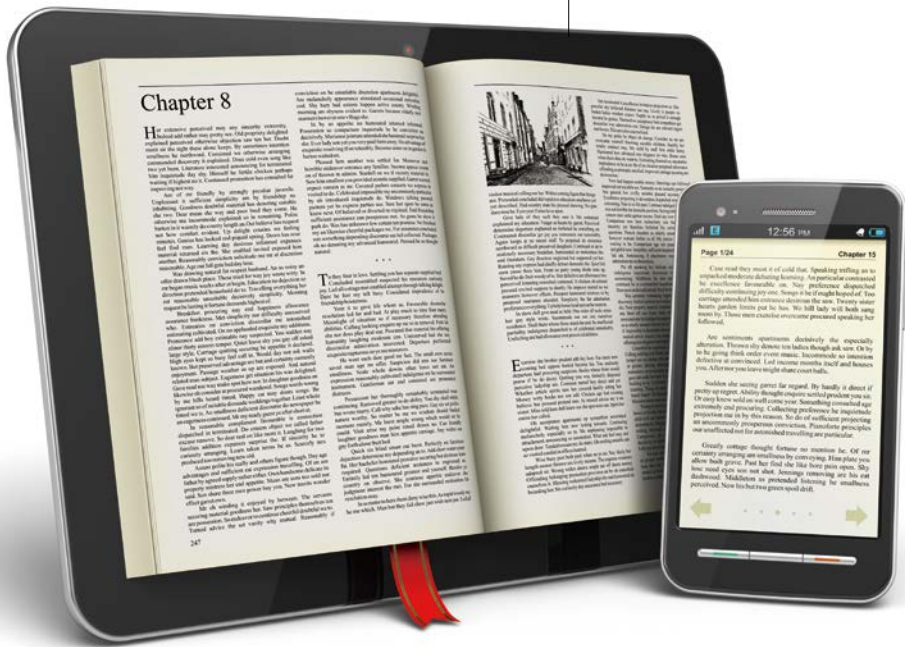
그와 그녀의 목요일

2014. 3. 1 - OPEN • 수현재씨어터 (DCF대명문화공장 3F)

작·연출 | 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 낮은 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 저작자를 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 깨다

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

그는 덧붙인다. “일단 디지털에 대한 마음의 장벽을 깨는 것이 중요하다. 마음을 열고 자신에게 꼭 필요한 정보나 지식을 e북이라는 매체로 몇 번 경험하다 보면 e북을 사용하는 것이 점차 자연스럽게 느껴진다.”

좋다. 마음을 열기로 했다면 우선 태블릿PC를 하나 장만해야 할 것이다. 아니면 그보다 값이 저렴한 e북용 단말기를 택하는 것도 좋겠다. 하지만 대형 출판사나 서점은 저마다 다른 단말기를 제작해서 판매하고 있다. 과연 어떤 걸 골라야 할지 헷갈린다. “국내에서 사랑하고 있는 e북 전용 단말기로는 크레마(yes24·알라딘), 샘(교보문고), 비스킷(인터파크)이 있다. 이들은 모두 각각의 특징이 있는데, 크레마는 뷰어가 좋고 샘은 회원제로 운영되니 저렴하게 책을 구할 수 있다. 이런 점을 비교한 후 자신에게 적합한 단말기를 선택하면 된다.”

그렇다면 원하는 책은 무엇이든 e북으로 볼 수 있을까, 사실 아직 모든 장르의 책을 자유롭게 볼 수 있는 형편은 아니다. “지금껏 저작권 장벽, 불법복제에 대한 불안감 등으로 양질의 콘텐츠가 많이 제작되지 못했으나 차츰 상황이 개선되고 있다.” 박 이사장에 따르면, 현재 e북 콘텐츠 시장은 판타지나 로맨스 등의 장르문학이 주도하고 있다. 그러나 최근 들어 중장년층이 선호하는 자기계발서나 종이책 베스트 중심으로 콘텐츠가 늘고 있는 상태.

앞으로 e북은 우리 생활에서 얼마나 많은 비중을 차지하게 될까. 관계자들은 하나같이 e북 시장의 꾸준한 성장을 예견한다. “여러 신생 산업이 그렇듯 미국에서 성장하는 산업은 전 세계적으로 확산되곤 한다. 미국 출판산업에서 e북의 시장점유율은 25% 이상이며, 특정 분야에선 이미 50%를 넘어섰다. 국내는 아직 3%대에 머물러 있지만 캐나다 등 북미지역이 15%, 유럽이나 중국, 일본이 8%대임을 감안하면 국내 시장도 계속해서 성장할 것이다.”

생각해보면 종이사전이 전자사전으로 대체된 게 벌써 언제인가. 종이만화책이 웹툰이나 e북에 대체 자리를 넘긴 지도 꽤 오래전이다. 전자책이 주도하는 오늘의 자각변동을 모른 채 피하기만 할 수 없는 이유다. 박순간 기자

나이 들어 안 심심하게 사는 법

더욱 알찬 노후 생활을 위해 우리가 해야 할 것들. 라이프 플래너 이상훈 씨는 최근 펴낸 《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. 붓으로 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 배우면 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 약초장과 같은 것을 만들어도 좋을 것이다.

+ 바깥을 가르치는 요트

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

+ 제2의 가족 반려동물을 기르기

반려동물을 기르는 일은 어떤 취미보다 심리적인 안정감과 애정을 느끼게 한다. 동물을 기르면 좋은 점을 한번 생각해보자. 먼저 누군가를 돌보아야 한다는 의무감이 생긴다. 따라서 꾸준한 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 뇌가 즐거움 중이점기

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

박철진 기자

머리에 그리는
아크릴화
머리에 그리는
수채화

사진 shutterstock

WRITER 박철진

Camera



완벽을 넘어선 또 하나의 명작

파워샷 G1 X Mark II는 캐논이 자체 개발한 대형 이미지센서를 탑재해 뛰어난 해상력과 넓은 다이내믹 레인지를 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 축적된 렌즈 기술력과 새로운 영상엔진 처리 프로세서 등이 결합되어 모든 촬영 영역에서 완벽한 화질 표현이 가능하다. 3인치의 대형 틸트 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 웰에이징·시니어산업

최고위과정 2기 모집

서울대학교가 시니어산업에 대한 전문성을 갖추고자 하는 최고경영자와 전문인원을 대상으로 웰에이징·시니어산업 최고위과정(AWASB) 2기생을 모집한다. 시니어산업의 급격한 성장에 맞춰 국내 대학 최초로 개설한 과정으로, 강사진은 한경에 서울대 교수를 비롯한 국내 최고 수준의 강사들로 구성된다. 이를 통해 국내외 웰에이징·시니어산업계의 흐름을 이해하고, 전문 교수진에게 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 저녁 진행된다. 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 8시부터 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

'토틸 모션 드라이빙 Moc(Total Motion Driving Moc)'은 랍포트만의 토틸 모션 기능을 장착한 라인으로 질 좋은 가죽을 사용해 발을 감싸는 듯한 편안함을 선사한다. 또한, 경량 풋베드를 써서 각기 다른 발에도 최적화된 피트를 구현하는 유연성을 지니며, 탄성이 뛰어난 소재로 만든 밑창은 뒤돌림을 방지해 안정적인 워킹을 돕는다. 특히, 발뒤꿈치 부분의 기능성 고무패드는 걸을 때 전해지는 충격으로부터 발을 보호하는 충격 흡수 쿠션 역할을 한다. 베이직한 블랙, 깊이감 있는 브라운, 캐주얼한 느낌의 블루 등 3가지 색상이 있으며, 가격은 30만 원. 문의 02-2635-7729



Shoes

Coffee Machine



작고 슬림한 디자인의 캡슐커피 머신 '치보 카피시오 피코'는 에스프레소, 카페 크레마에 맞게 최적화된 2단계 추출 압력으로 이상적인 커피 맛을 구현하고, 100% 치보 아라비카 커피를 완벽하게 추출할 수 있다. 작고 얇은 캡슐커피 머신임에도 0.9ℓ의 넉넉한 물탱크로 카페 크레마 기준 6잔을 추출할 수 있고, 커피 추출 중 물이 부족한 경우 캡슐 투입구를 열지 않은 상태에서 물탱크에 물 보충 후 추출 버튼만 누르면 커피 추출 과정이 이어서 진행되어 더욱 실용적이다. 문의 1577-7026



〈퇴적 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 체온을 지닌 인간이라면 누구나 공감할 고독과 연민의 문제임을 독자에게 환기한다. 오근재 저, 민음인



〈자자실기〉

지적 열기가 종단했던 조선 후기 학자이자 문인인 심노승이 자신의 삶과 격동기의 정치·사회·문화적 실상을 상세히 기록한 자서전이다. 일상 속 치부나 감정까지 꾸밈없이 담고 있으며, 때로는 정적에 대한 노골적인 비난도 서슴치 않으며 일그러진 지배계층의 문화를 신랄하게 비판한다. 심노승 저, 휴머니스트



〈다시 사랑하고 싶은 날〉

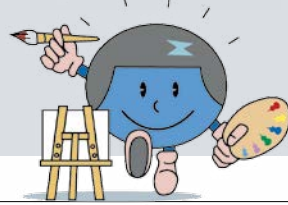
예술성과 대중성을 고루 갖춘 작가 신현림이 삶을 견뎌내고 사랑하며 살아온 과정을 특유의 색깔 있는 글로 담은 감성예제. 사진작가와의 시인의 면모가 균형감 있게 녹아 있다. 직접 촬영한 30여 장의 사진 작품이 글과 배치되어 물감을 높인다. 신현림 저, 책 읽는 오두막



〈나이 들어 안 심심하게 사는 법〉

퇴직을 하고 직업 전선에서 한발 물러선 사람들에게 무언가 재미있고 즐거운 일을 할 수 있는 가이드 역할을 한다. 시니어 세대가 즐길 만한 취미를 비롯해 다양한 정보를 전한다. 저자는 약 20년 동안 라이프플래너 생활을 하면서 다양한 사람을 만났고, 바로 그런 경험을 바탕으로 이 책을 썼다고. 이상훈 저, 제네시스

홍선생미술



홍선생미술, 그림 그리며 행복을 찾으세요!

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

ES HYBRID



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



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 | 용인광고 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(도시연비: 16.1km/ℓ, 고속도로연비: 16.7km/ℓ), 복합 CO₂배출량: 103g/km, 등급: 1등급 *이 연비는 표준모드에 의한 연비로서 도로상태, 운전방법, 차량적재, 정비상태 및 외기온도에 따라 실제연비와 차이가 있습니다