

액티브 시니어를 위한 라이프스타일

SENIOR 조선

APRIL
2014
VOL.24
senior.chosun.com



Come Inside
캐나다
꽃중년 여행
이벤트
대한민국 시니어
얼마나 행복할까



HISTORY AND **HEROES.**

LUMINOR 1950 3 DAYS CHRONO FLYBACK (REF. 524)
AVAILABLE IN STEEL AND RED GOLD

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.



〈시니어조선〉· 캐나다와 함께하는 ‘꽃중년 여행’ 이벤트

마음속 버킷리스트 더 이상 미루지 마세요!

미래는 아직 오지 않은 게 아니라 아직 만들지 못한 것이라던가요. 가까운 미래인 2014년, 이루고 싶거나 체험하고 싶은 것은 무엇인가요? 번번히 못했던 신희여행을 보상해줄 만한 리마인드 허니문 혹은 인생의 오랜 지기들과 함께 떠나는 트레킹을 꿈꾸고 계신 건 아닌가요? 그렇다면 구체적으로 계획하고, 응모해서 〈시니어조선〉· 캐나다관광청과 함께 그 바람을 이뤄보세요.

다양한 지리적 환경과 인종, 문화가 어우러진 캐나다는 오염되지 않은 수려한 대자연과 그 안에서 즐길 수 있는 체험 거리가 무궁무진한 곳입니다. 여유롭고 품격 있는 낭만 여행지로서 많은 이들이 죽기 전 꼭 다녀와야 할 버킷리스트로 여기고 있습니다. 세계에서 손꼽히는 미향 도시 밴쿠버가 있는 브리티시컬럼비아 주, 설명이 필요 없는 황홀한 대자연의 파노라마를 간직한 로키의 본고장 알버타 주, 경이로운 나이아가라 폭포와 캐나다 제1의 도시 토론토가 자리한 온타리오 주로 떠나는 **꽃중년 여행**의 기회를 잡으세요. 사연 공모를 통해 세 팀에게 캐나다 **리마인드 허니문** 또는 **로키 트레킹**을 경험할 수 있는 기회를 드립니다.

| | |
|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 대상 | 만 44세 이상의 건강한 심신을 지닌 한국 국적의 액티브 시니어로 해외여행에 결격사유가 없어야 함 |
| 신청 방법 | 〈시니어조선〉 홈페이지(http://senior.chosun.com/event)에서 지원 양식을 다운로드하여 작성 후 이메일 접수 enewskorea@ctc-cct.ca 우 편 접 수 서울 중구 세종대로 21길 30 조선일보사 구관 3층 〈시니어조선〉 편집부 (우 100-756) (우편물 하단에 '꽃중년 여행 응모' 표기) |
| 여행 지역 | 리마인드 허니문 (두 지역 중 택일) 브리티시컬럼비아 주 온타리오 주 로키 트레킹 알버타 주 (여행 지역 소개는 본지 14~15p 참고) |
| 여행시기 | 2014년 6월 ~ 10월 중 |
| 신청기간 | 2014년 4월 1일 ~ 5월 5일 |
| 당첨자 발표 | 2014년 5월 20일 〈시니어조선〉 홈페이지 및 개별통지 |
| 지원내역 | 왕복항공권, 호텔, 식사(부분적으로 제공) 및 액티비티 체험의 기회를 제공하며, 여행기는 〈시니어조선〉에 게재됩니다. |
| 기타사항 | 리마인드 허니문은 커플로 응모 가능하며, 로키 트레킹은 지원자 포함 최대 3명의 꽃중년까지 동반 여행 가능. 리마인드 허니문과 로키 트레킹 중복 지원 가능 |

문의 캐나다관광청 02-733-7740 **여행상품 문의** 02-728-8610
협찬 브리티시컬럼비아 관광청(www.helloBC.co.kr), 알버타 관광청(www.travelalberta.kr), 온타리오 관광청(www.ontariotravel.net/kr)



08 This Man

버추얼빌더스 최진원 대표
취미랄 게 딱히 없다는 남자, 그가 심신을 기우는 것은 단 한 가지, 일. 25여년 동안 일과 놀이의 모호한 경계 위에서 살아온 한 남자 이야기.

10 Community

시니어친화도시
세계보건기구가 시니어친화도시를 선보인 지 6년. 시니어 세대와 함께 살아가기 위해 서울을 비롯한 세계 여러 도시에서는 어떤 노력을 펼치고 있을까?

12 Index

시니어 행복지수
행복하다는 것은 상상이나 현실에 얼마나 만족하느냐에 달린 것. 8가지 항목에 대한 시니어의 만족도를 조사해 산출한 시니어 행복지수를 소개한다.

14 Travel

꿈의 여행지 캐나다로 간다
<시니어조선>과 캐나다관광청이 독자들에게 캐나다 여행 기회를 제공한다. 브리티시컬럼비아 주와 온타리오 주로의 '리마인드 허니문', 알버타 주로의 '로키 트레킹', 그곳으로 미리 가보자.

16 People

놀이가 일이고, 일이 곧 놀이다
놀이를 일로 삼은 부러운 사람들이 있다. 누군가는 우연한 기회에, 누군가는 오래도록 학수고대한 끝에 꿈을 이뤘다. 사람들은 이들을 가리켜 말한다. 진정한 능력자 혹은 괴짜라고.

18 Art & Life

77세 현역, 데이비드 호크니
20세기 생존하는 가장 영향력 있는 화가 데이비드 호크니. 그는 회화를 나인 사람의 예술이라고 말한다. 오랜 세월 천착해야만 비로소 어느 정도의 경지에 이를 수 있다고.

20 Column

내가 만드는 나의 책
살면서 겪은 소소하고 작은 일들. 아무리 작은 것이라도 누군가에게는 대하드라마 못지않은 의미가 될 수 있다. 지금껏 타인의 역사를 읽고 즐겼다면 이제는 나의 역사를 기록해보자.

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

CO-PUBLISHER
시니어파트너즈
대표 박은경 maypark@yourstage.com
상무 김형래 hr.kim@yourstage.com
이사 전영선 ys.chun@yourstage.com

EDITORIAL & ART
편집장 정지현 toctoc@chosun.com
선임기자 노소란 psr@chosun.com
책임기자 박철진 soook49@naver.com
사진 C.영성미디어
디자인 발디자인
미술교정 권수연 swimmingb@naver.com
교필 최귀열 gwiyeol61@hanmail.net

ADVERTISING & MARKETING
편집장 양훈식 huns@chosun.com
과장 이진섭 realfire@chosun.com

ONLINE
부장 이재훈 jacopas@chosun.com
기자 박준현 pjh81@chosun.com
웹에디터 문정경 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)타라티파에스
출력 아이덴지프로세스

※ <시니어조선>은 서울 강남구, 서초구, 송파구, 목동, 여의도, 한남동, 동부이촌동, 원효로, 한강로, 명동, 남대문로, 무교동, 광역동, 서교동, 디지털단지, 경기 분당 등 수도권 프리미엄 지역 및 오피스 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 '팝콘'에서 무료로 구독할 수 있습니다.

26

COVER

지난 3월 중순 종로구 부암동 자택에서 만난 토이키노유치원 후원경 대표는 꽤나 유명한 수집가다. 장난감 뿐 아니라 동화책, 사진집, DVD 등을 수집한다. 여러 수집 품목 가운데 가장 마음을 끄는 것은 역시 장난감. 영화나 애니메이션 캐릭터를 비롯해 반디지인형, 민속인형 등 분야를 가리지 않고 수집해 왔다. 열다섯 살 때부터 조금씩 사 모은 장난감은 서문이 되자 더 이상 집안에서 감당할 수 없는 수준에 이르렀고, 결국 삼삼대 중반 그는 장난감박물관의 수집가 됐다. 자신이 좋아하는 취미를 직업으로 가진 운 좋은 남자. 이 남자는 이제 또 다른 도전을 준비하고 있다. 지난 2011년 말부터 잠시 휴식기에 접어들 토이키노유치원 재개관 작업에 한창 박차를 가하고 있는 것. '어떤 새로운 색깔의 공간을 탄생시킬 것인가?'를 고민하는 그의 눈이 씩씩하게 빛난다.



21 Living

소파 그 이상의 가치, 롤프 벤츠
메르세데스 벤츠, 포르쉐 등과 같은 프리미엄 업체들과 공동 전시회를 여는 소파? 독일이 만들고 세계인의 사랑을 받는 소파 브랜드 롤프 벤츠가 올해 50주년을 맞았다.

22 Finance

퇴직연금제로 돈 벌기
퇴직금, 일시 수령하는 게 좋을까 연금으로 받는 게 좋을까. 개인의 입장이 다를 뿐 아니라 사회·경제적 상황에 따른 변수가 존재한다. 다른 건 몰라도 지금은 임금피크제에 주목할 때.

23 Senior Care

차유의 봄 산책
바깥 나들이 하기 좋은 계절이 왔다. 뱃속 흘날리는 봄날, 풍경 좋은 곳을 걷는 것만으로도 마음이 풍성해진다. 건강한 몸은 봄으로 얻을 수 있다.

24 Beauty

주름 감추기 프로젝트
막무가내로 생기는 주름, 피할 수 없다면 감추자. 싸워 이길 수 없는 적이라면 친해지는 것이 능사다. 남자와 주름이 사이좋게 지내는 방법.

25 Health

오심견주의보
아침에 자고 일어났더니 갑작스레 나타난 어깨 통증. 며칠 사이 어깨를 움직이기가 부쩍 불편해졌고, 통증 때문에 밤잠을 설치기도 한다. 오심견이다. 어떻게 대처해야 좋을까?

26 Bulletin

이달의 소식
아바하뮤직코리아가 트로트, 디스코, 차차차 등 한국형 리듬 음원을 무료로 배포하고 말과 기승자의 동선을 고려한 탁월한 공간 설계의 소노펠리체 송마클럽이 흥천에 문을 열었다. 이 밖에 알아두면 유익한 소식들.



오심 uInfinity

안마의자 세계 판매 1위*의 혁신
세계 최초 스마트 마사지체어



uInfinity (OS-838)
日本設計

2014
NEW

OSIM
Inspiring well-being

휴먼-스마트 마사지 기술



세계 최초 휴먼 터치 스마트 마사지체어 uInfinity는 최첨단 터치 스크린 리모컨으로 프로그램을 다운로드 받을 수 있으며, 철저한 고객 라이프스타일에 맞춘 세계 유일의 스마트 마사지체어입니다.



* 2012, 2013년 안마의자 판매 대수 기준

현대백화점

압구정본점 B1 무역점 8F 천호점 10F 신촌점 9F 미아점 7F 목동점 B1
킨텍스점 7F 부산점 8F 대구점 7F 충청점 5F 울산점 12F 중동점 7F

OSIM Global Network

| | | | | | | | | | |
|-------------|-------|-------------|-----------|----------|-----------|----------|-----------|-------------|----------|
| Singapore | China | Hong Kong | Macau | Malaysia | Brunei | Taiwan | Australia | Bahrain | Cambodia |
| Canada | India | Indonesia | Iran | Kuwait | Mauritius | Mongolia | Myanmar | New Zealand | Pakistan |
| Philippines | Qatar | South Korea | Sri Lanka | Thailand | UAE | UK | USA | Vietnam | |

신세계백화점

영등포점 B관 6F

전국 대표 번호
1600-8081 (국번없이)
www.osim.kr



버추얼빌더스 최진원 대표 몰입이 습관이다

취미랄 게 딱히 없다고 했다. “술 마시는 정도?(웃음)” 골프도 안 하고 유학시절엔 테니스를 골랐지만 지금은 전혀. 피트니스센터도 아침에 생각날 때 잠시 들르는 게 전부라고 했다. 이 모든 걸 차차하고 그가 심신을 기울이는 곳은 단 한 가지, 일이다. 25년여 동안 일과 놀이의 모호한 경계 위에서 살아온 이 남자는 말한다. “몰입이 곧 습관이자 취미”라고.

최진원(53) 대표의 일터이자 놀이터인 버추얼빌더스는 국내에선 드물게 공간 비즈니스와 관련한 소프트웨어를 개발하는 회사다. 최근에는 순수 국내 기술과 아이디어로 개발한 국내 최초의 3D 설계(BIM) 전문 소프트웨어 아비모(Abimo)를 출시하며 화제가 됐다. 버추얼빌더스의 시작은 조금 이채롭다. 미국 오하이오주 립대에서 8년간의 유학을 마치고 귀국한 1996년 이후 아주대와 연세대에서 건축학 교수로 재직하던 최 대표가 2003년 제자 한 명과 학내 공학원에서 프로젝트 그룹을 만든 게 시초다. 말하자면 연구 차원에서 시작해 사업으로까지 이어진 케이스. 단 두 명뿐이었던 회사는 11년 만에 100명의 직원을 둔 중견벤처로 성장했다. 최 대표가 교수생활을 그만두고 회사에만 올린 건 3년이 채 되지 않는다. “제작년까지 기술을 개발하는 단계였다면 작년부터는 제품이 팔려나가는 단계다. 올해부터 가속도가 붙게 될 거다. 올 한 해 목표 매출은 200억. ‘투자의 시기’를 거쳐 드디어 ‘수확의 시기’로 진입하게 됐다.” 국내외에서 투자를 원하는 파트너 기업들의 문의가 잇따르고 있다는 반가운 소식을 전하기도 하는 최 대표. 자리에 앉자마자 일 이야기만 줄곧 쏟아내는 그의 얼굴엔 설레는 빛이 역력하다.

‘일 생각’과 함께 하는 건기

8년간의 유학생활과 15년간의 교수생활. 일반적인 기업 CEO들과 최 대표의 성향이 다를 수밖에 없는 이유다. 연구자 출신 CEO답게 언제 어디서나 일 생각이 머리를 떠나지 않는다. 일 외엔 따로 관심을 두는 일이 없다고 강조하는 최 대표는 CEO의 필수과목이라 할 수 있는 골프도 치지 못한다고, 특별히 취미라 할 만한 운동도 없다. 여러

곳의 등산모임에 가입은 돼 있지만 열성회원은 못 된다. 그저 어쩌다 생각날 때 이 모임 저 모임 둘러 사람들과 산을 타는 정도다. 그런 최 대표에게 어렵사리 취미 하나를 골라 내자면, 그건 걷기다. “집이 구파발이다. 걸어서 20분이면 북한산 둘레길 입구에 도착할 수 있다. 머리가 복잡할 때마다 그 길을 나선다. 주로 혼자 가고 열 번 중 두 번 정도는 중3 늦둥이 아들과 함께 간다. 한바퀴 도는 데 2~3시간 정도 걸린다.” 그의 걷기는 운동이라기보다 산책에 가깝다. 아나나 다를까. “걸으면서는 주로 사업 생각을 많이 한다. 순간 떠오르는 아이디어를 바로 바로 메모할 수 있도록 스마트폰을 손에 꼭 쥐고서(웃음).” 회사 근처 와우산길이나 창전동, 삼청동 같은 고즈넉한 도시길을 걷는 것도 좋아한다는 최 대표. CEO라는 직업상 어느 월급쟁이처럼 틀에 박힌 패턴으로 생활하지 않아도 된다는 그는 이따금 평일 출근 전 아침이나 이른 퇴근을 한 오후 3시경 걷기 위해 길을 나서기도 한다. 물론, 그 걷기에는 언제나 ‘일 생각’이 동반한다. “나는 연구하는 사람이니가. 계속해서 그 생각을 해줘야 한다. 그래야 새로운 아이디어가 나온다. 일과 무관한 일을 할 때도 많지만 그 역시 사업 아이디어를 얻기 위한 방편에 지나지 않는다. 소설을 읽다가도 사업에 대한 아이디어가 떠오르면 바로 책을 덮고 구상에 몰두한다. 이렇게 살아온 것이 벌써 25년이다.”

25년 이상 일에 몰입한 상태. 몰입이 곧 습관이 된 상태. 일

최진원(53) 대표는 부산대와 미국 오하이오주립대에서 건축공학을 전공했다. 아주대 건축학과 교수, 연세대 주거환경학과 교수 등으로 일했고, 한국인포디자인학회 이사, 행정중심복합도시 건축위원, 서울시 DMC 건축위원 등을 역임했다.

과 놀이의 구분이 모호한 상태. 이 같은 상태 자체가 최 대표를 드러내는 가장 정확한 표현일 것이다. “일에 빠져 사는 게 스트레스가 되진 않는다. 나는 스트레스에 대한 저항력이 남들보다 높은 편인 것 같다(웃음). 간혹 스트레스를 받더라도 걷고, 사우나하고, 한숨 쉰 자고 나면 다시 몸과 마음이 가뿐해진다.”

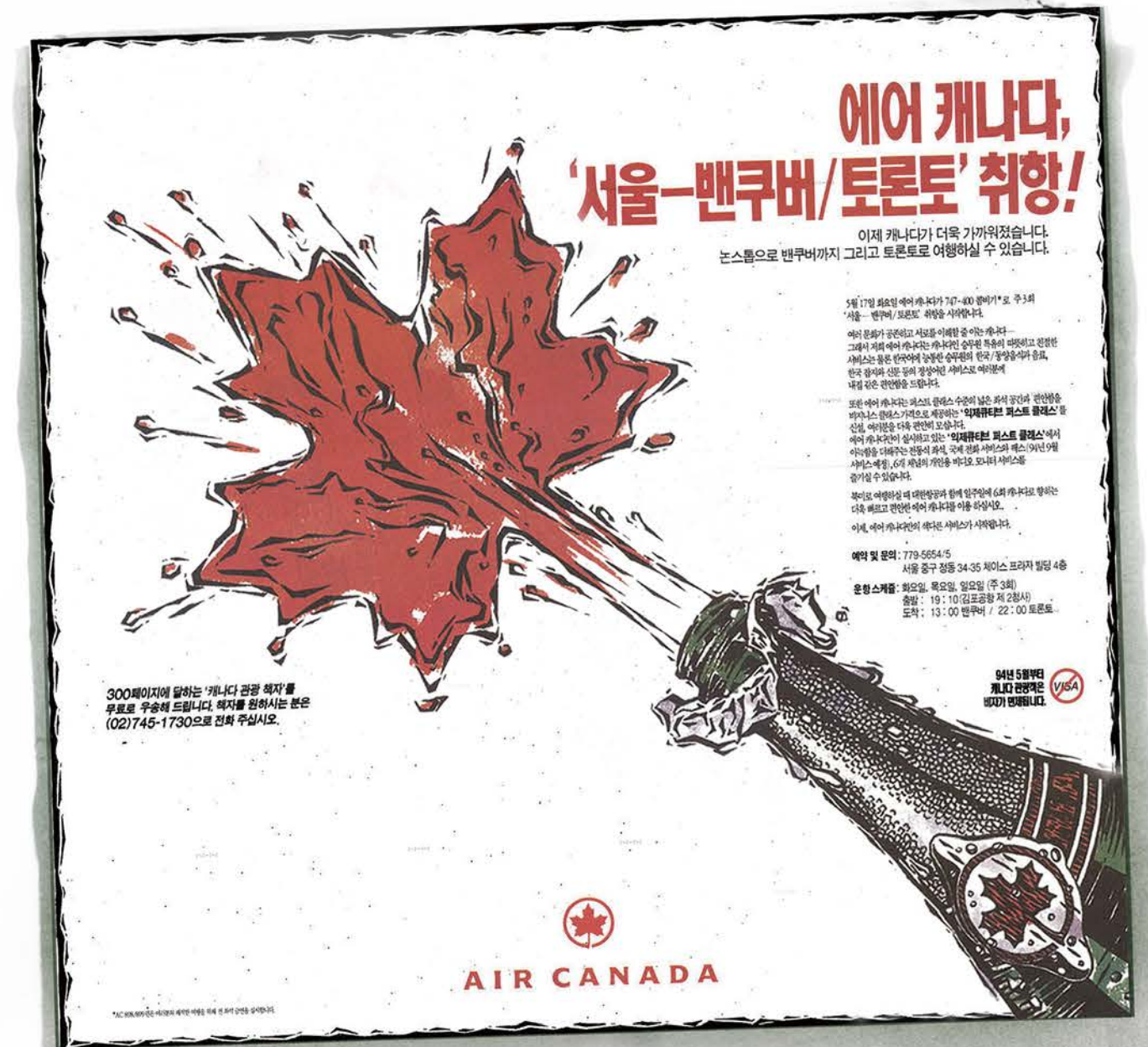
정년은 없다

최 대표의 가장 큰 낙은 한 달에 한 번 고향 부산에 내려가는 것. “일흔여덟 되신 어머니가 혼자 지내신다. 어릴 적 뛰놀던 광안리 일대를 거닐며 바닷바람을 쐬고, 어머니와 맛있는 식사를 하는 것이 즐겁다.” 그런 그의 최종 목표는 다름 아닌 귀향. “내 오랜 꿈 중 하나는 부산 사무실을 내는 것이다. 물론 회사가 더 안정된 후의 얘기가 될 테지만, 그때는 북한산 둘레길이 아닌 부산 갈매길을 걷고 있지 않을까. 벌써부터 기분이 좋아진다.”

하지만 그는 잘 알고 있다. CEO에게 정년은 없다는 사실. 자신이 지금처럼 계속해서 일에 몰입한 상태로 살아갈 것이라는 사실. 물론 그 모습은 조금 달라질 것이다. “지금은 CEO로서의 내 권한이 크지만, 회사가 일정 규모에 오르면 여러 사람과 권한을 나눌 것이다. 그때가 되면 나는 김삿갓처럼 살고 싶다. 어머니와 여행도 다니면서...” 그렇다고 머릿속에서 일을 지우느냐? 그런 일은 없다. 다만 최 대표는 다른 스케일의 연구와 사업을 이어갈 것이다. “기업이며 세상을 보는 나의 시선은 한층 더 성숙해질 것”으로 그는 확신한다. 누구보다 자신이 하는 일을 사랑하는 최 대표는 말한다. “앞으로 10년, 10년 내에 내가 원하는 이 모든 걸 다 이루겠다.”

20년 전, 1994...

저희는 아래 광고와 함께 한국취항을 시작하였습니다.



2014 에어캐나다 한국취항 20주년!

국내에서 유일하게 인천-밴쿠버 노선을 매일 직항으로 운행하고 있는 에어캐나다는 취항 20주년을 맞아 고객 중심의 항공사로 한 걸음 더 나아가도록 하겠습니다.



교통

서울의 지하철은 세계에서 가장 긴 구간을 운행한다. 또한 시니어의 이용 편의를 위해 다양한 시설과 서비스를 제공한다. 역마다 엘리베이터를 설치하고, 플랫폼에는 자동문과 지하철 도착 시간을 알려주는 전광판을 설치하고, 지하철 내에서는 방송으로 도착역을 알려주는 것. 시니어를 위한 노약자석을 할애하고 이를 지키는 시민들의 모습은 서울 지하철을 상징하는 풍경이다.

호주의 캔버라 시는 시니어친화 운동의 하나로 무료 대중교통 카드 발급 대상 연령을 75세에서 70세로 낮췄다. 그 결과 혜택을 받을 수 있는 시민은 9천 명을 넘어섰다. 또한 새로운 전자 택시 스마트 카드를 도입해 서도시 택시 이용 보조금을 받는 시니어들이 택시비를 쉽게 지불할 수 있도록 만들었다.



돌봄

구성원 중 누군가 나이 들고 병들었을 때 가족들은 그를 돌볼 준비가 되어 있지 않은 경우가 많고, 돌봄에 대해 부담감을 느끼게 된다. **미국 뉴욕의 웨스트체스터 카운티**의 시니어 프로그램 및 서비스 부서에서는 고령친화 프로그램의 하나로 '케어기버 코칭 프로그램'을 시작했다. 전문가에게 교육받은 자원봉사자들이 주기적인 전화 상담을 통해 가족을 부양하는 사람들에게 어떻게 돌보아야 하는지 알려주는 것. 이런 자원은 개인 부양자들에게 큰 도움이 된다.

대만의 혼다오 재단은 올인원 프로그램을 통해 지역사회 내 도움이 필요한 고령자가 있는 가정에 돌봄 서비스를 제공한다. 4명이 한 조로 구성되어 6~12가정을 방문하는데, 소규모 그룹이 돌봄 서비스를 제공하기 때문에 더 포괄적이고, 비용 측면에서도 효과적이며, 지속적인 도움을 줄 수 있다. 또한 지역사회와 사회적 연결망을 형성하고 유지할 수 있도록 돕는다.

더불어 사는 삶을 위한 시니어친화도시

세계보건기구의 시니어친화도시 지침서는 도시환경에서 고령자가 겪을 수 있는 어려움에 대한 경각심을 높이고 도시와 지역사회를 시니어친화적으로 만들기 위해 시작되었다. 세계보건기구가 이를 선보인 지 6년 차인 지금, 전 세계 1천여 개 도시가 참여하고 있다. 그렇다면 시니어 세대와 함께 살아가기 위해 서울을 비롯한 세계 여러 도시에서는 어떤 노력을 펼치고 있을까.



주거

홍콩 주거 협회는 본인이 살던 집과 지역사회에서 노후를 보낼 수 있도록 장려하고 지원하는 고령자 리소스 센터를 만들었다. 리소스 센터는 홍콩에 거주하는 시니어의 삶의 질을 높이기 위해 온·오프라인에서 시니어 친화 주거디자인에 대해 교육, 실습, 평가 및 조언을 제공한다.

미국 오리건 주 포틀랜드 시는 도시 개발계획에 시니어친화 개념을 도입했다. 시는 서비스, 교통, 생활 편의 시설이 밀집되어 생활하기 편리한 중심가 근처에 시니어의 접근이 용이한 주택에 대해 설립 우선권을 준다.



사회참여

시니어들이 만나고 어울릴 수 있는 공간이 있더라도 교통이 좋지 않고 찾아가기 불편하다면 방문하기 어렵다. **미국 텍사스 주 오스틴 시** 시니어 센터 앞 교차로와 횡단보도는 위험해서 걸어서는 갈 수 없을 정도였다. 그런데 미국은퇴자협회(AARP) 자원봉사자들이 주정부를 상대로 로비활동을 벌여 이를 개선했다.



정보

휴대폰과 인터넷은 연락을 주고받는 데 매우 중요한 수단이 되었다. 그러나 시니어세대 중에는 새로운 기술에 익숙하지 않은 사람도 많다. 시니어친화도시인 **호주의 멜빌**에서는 젊은 이들이 시니어를 대상으로 IT 및 휴대폰 강의를 진행하고 있다.

아일랜드의 라우스 시가 시니어친화 전략에 관해 의견을 수렴한 결과, 시니어 세대가 가장 우선으로 꼽은 사항은 정보습득에 있어 원스톱 소프를 희망한다는 것이었다. 이에 시는 시니어를 위한 서비스 관련 책자를 만들고, 온라인 화상을 통해 정보를 얻을 수 있는 웹사이트를 개설했다.



존중

영국 맨체스터 시는 시니어친화 디자인 지침에 따라 시니어친화 디자인 프로그램을 전개하고 있다. 시니어친화 디자인 지침은 공원에서 버스 운행시간표에 이르기까지 생활 속의 다양한 디자인 요소에 대한 점진적인 개선을 담고 있다. 무엇보다 시니어친화 디자인 프로그램은 파트너십을 맺은 맨체스터 건축대학과 맨체스터 미술대학뿐만 아니라 시니어도 참여시키는 것을 핵심으로 한다. 프로그램은 시니어와 영국과 맨체스터 전역의 도시 디자인 계획 전문가들로 구성된 포럼이 감독하게 된다.

시니어 사진을 주제로 매년 **호주 캔버라**에서 열리는 '살의 화상'이라는 사진대회는 시니어에 대한 긍정적인 이미지를 심어주고 있다. 대회에 출품된 작품은 일반인들이 관람할 수 있도록 전시회를 열고 정부 간행물에 활용하기도 한다. 이 행사는 모든 연령을 대상으로 하며 시니어 세대가 부모, 조부모, 근로자, 자원봉사자, 친구 그리고 이웃으로 중요한 역할을 하고 있음을 강조한다.

호주의 수도권 지역에서는 시니어친화 기업 안내서를 만들어 근로자와 고객에게 다양한 혜택과 배려를 제공하는 현지 기업들을 지원하고 있다. 안내서에는 시니어 고용에 대한 혜택, 시니어 직원 선발과 교육 등에 관한 정보를 담고 있다.

이 글은 (주)시니어파트너즈와 업무협약을 맺은 AARP에서 발행하는 (AARP International : The Journal)(2014년)에서 발췌한 것입니다.

일러스트 Julia Rothman, Levine & Associates

어깨 : 3.18Kg
각 영역에 독립적으로 반응하는 포켓 스프링 코어 매트리스가 편안함을 제공합니다.

몸통 : 32.53Kg
세계최고의 내구성과 유연성을 갖춘 베이스슬랫과 장력조절 포인트가 척추에 편안함을 제공합니다.

머리 : 3.05Kg
오래 사용해도 패인현상이 없는 HR*쿨드롭 매트리스가 변형없는 쿠셔닝을 제공합니다.

팔뚝, 손 : 2.85Kg
분리형 트위드가 작은면적에도 공기 순환으로 쾌적한 수면을 보장합니다.

hülsta는
당신의 몸 하나 하나를 기억합니다

독일 기술이 선사하는 품격있는 수면 개별 맞춤 Sleeping System

대한민국 시니어 얼마나 행복할까?

행복이란 무엇일까. 사전적 정의에 따르자면 '생활에서 충분한 만족과 기쁨을 느끼어 흐뭇함. 또는 그러한 상태'라고 한다. 말하자면 행복하다는 것은 상황이나 현실에 얼마나 만족하느냐에 달린 것. 8가지 항목에 대한 시니어의 만족도를 조사해 산출한 시니어 행복지수를 소개한다.

시니어 행복지수는 경제, 직업, 주거, 소비생활 등 4가지 재무적 요인과 건강, 여가, 관계, 인식 등 4가지 비재무적 요인을 반영해 산출했다. 그 결과 재무적 요인의 행복지수는 57.2점, 비재무적 요인의 행복지수는 64점이었다. 이를 합산한 시니어의 행복지수는 61점으로, 불행하지는 않지만 그렇다고 특별히 행복하다고 느끼지도 않는 것으로 나타났다. 시니어의 중요도 및 행복지수를 보면 재무적 요인에 속하는 경제수준의 행복지수(49.8점)가 가장 낮고, 비재무적 요인에 속하는 관계의 행복지수(68.1점)가 가장 높다. 경제수준은 중요도가 높지만 행복지수는 낮게 나타난 만큼 노후를 위한 금융자산 준비에 대한 보완이 필요하다. 또한, 인식에 있어서도 행복지수가 낮게 나타나 시니어에 대한 주변의 존중과 존경, 힘들 때 스스로 치유하는 방법 등에 대한 개선이 이루어져야 할 것으로 보인다.

거주 지역별 시니어 행복지수를 살펴보면 대전·충청 지역의 행복지수(66.6점)가 가장 높게 나타났고, 그 다음으로는 부산·경남(63.9점), 대구·경북(63.8점) 순이었다. 우리나라에서 가장 부유한 지역으로 꼽히는 서울 강남3구의 재무적 행복지수가 56점으로 낮게 나타난 것이 특히 흥미롭다. 이는 비싼 주거비, 교육비 때문에 소비 여력을 낮게 평가한 결과인데, 만족감과 행복감은 객관적이기보다는 주관적이고, 절대적이기보다는 상대적이라는 것을 알 수 있다.

시니어 행복지수란?

재무적 요인 + 비재무적 요인

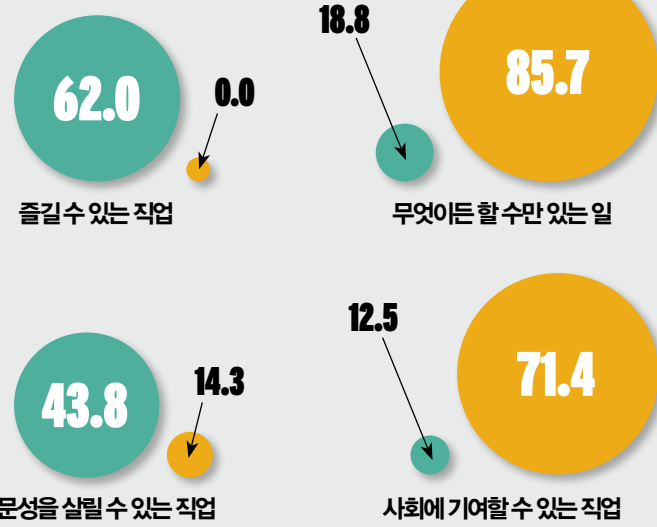
1 경제

시니어의 경제 행복지수는 49.8점으로, 재무적 요인의 평균 57.2점에도 미치지 못한다. 특히 시니어가 필요로 하는 노후자금보다 노후생활을 위해 준비된 자금이 많이 부족한 것으로 나타나 노후를 위한 금융자산 준비가 절실하다. 시니어가 필요로 하는 노후자금은 3억~5억 미만이 43.4%, 1억~3억 미만이 40.4%로 대부분을 차지하며 5억 이상도 12.8%로 나타났다. 하지만 현재까지 준비된 노후자금은 1억 미만이 50.2%, 전혀 준비하지 못했다는 비율도 27.8%로 78% 정도가 1억 미만으로 낮은 수준이다.

2 직업

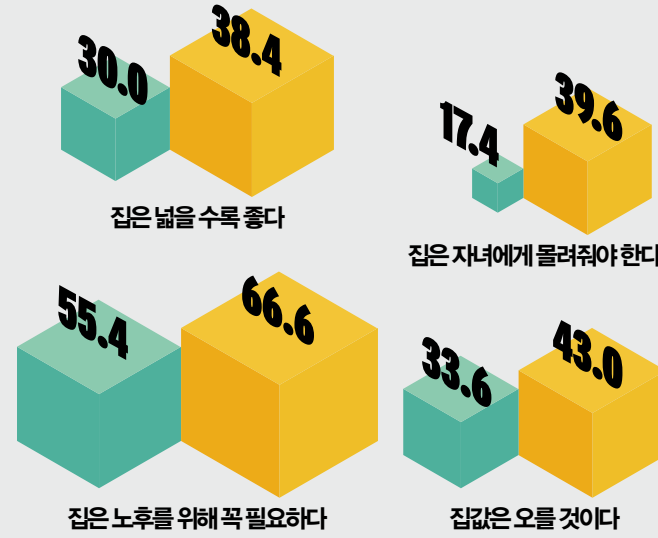
시니어는 대부분 사회적 정년(55세) 이후까지 일하기를 원하며, 70세 이상까지 일하겠다는 비율도 49.2%로 높은 편이다. 일을 하고자 하는 가장 큰 이유는 경제적인 요인 때문인데, "내가 할 수 있는 어떤 일든 적극적으로 하겠다"는 의지가 강했다. 이 외에 사회에 기여할 수 있는 공익적인 직업도 선호하는 것으로 나타났다.

재취업시 희망하는 직업



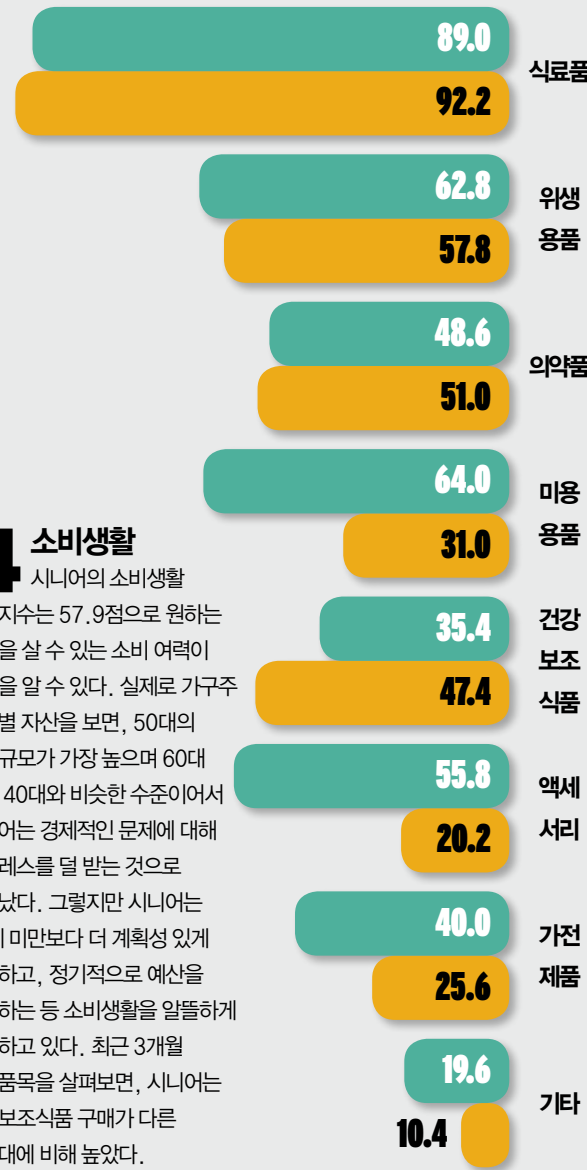
3 주거

가계보유자산 구성에 대한 통계청 결과를 보면, 연령이 높아질수록 부동산 등 실물자산의 비중이 높고 금융자산의 비중이 낮다. 집을 재테크 수단이자 반드시 소유해야 하는 것으로 여겨 젊은 시절 '내 집 마련'을 위해 전력투구한 결과다. 그러나 시니어의 보유자산이 실물자산에 집중되어 있어 노후 생활을 위한 유동성 확보가 필요한 실정. 이를 해소하는 방법으로 역모기지 이용, 주택구보 축소 등을 고려해 볼 만하다.



4 소비생활

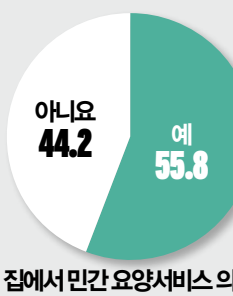
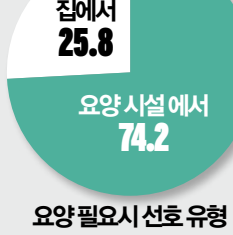
시니어의 소비생활 행복지수는 57.9점으로 원하는 물건을 살 수 있는 소비 여력이 있음을 알 수 있다. 실제로 가구주 연령별 자산을 보면, 50대의 자산규모가 가장 높으며 60대 또한 40대와 비슷한 수준이어서 시니어는 경제적인 문제에 대해 스트레스를 덜 받는 것으로 나타났다. 그렇지만 시니어는 40세 미만보다 더 계획성 있게 소비하고, 장기적으로 예산을 점검하는 등 소비생활을 알뜰하게 관리하고 있다. 최근 3개월 구입품목을 살펴보면, 시니어는 건강보조식품 구매가 다른 연령대에 비해 높았다.



비재무적 요인

1 건강

시니어의 건강 행복지수는 62.2점으로, 관리를 위해 정기적인 건강검진과 규칙적인 운동 등을 적극적으로 실천하고 있는 편이다. 그리고 건강한 노후생활을 위해서는 보형가입을 통한 대비가 중요하다고 생각하지만, 보형 가입률은 30대~40대에 비해 낮았다. 1년 이내 가입하고 싶은 상품으로는 장기간병보험을 가장 선호하며 건강보험, 암과 같은 특정 질병 보험, 연금 보험에 대한 선호도도 높게 나타났다. 한편, 시니어는 향후 장기요양이 필요할 경우 시설에 입소해 서비스 받는 것을 더 선호했다. 집에서 요양을 희망하는 시니어 중에는 민간업체의 방문 요양서비스를 이용하겠다는 답변이 절반 정도였다.



2 여가

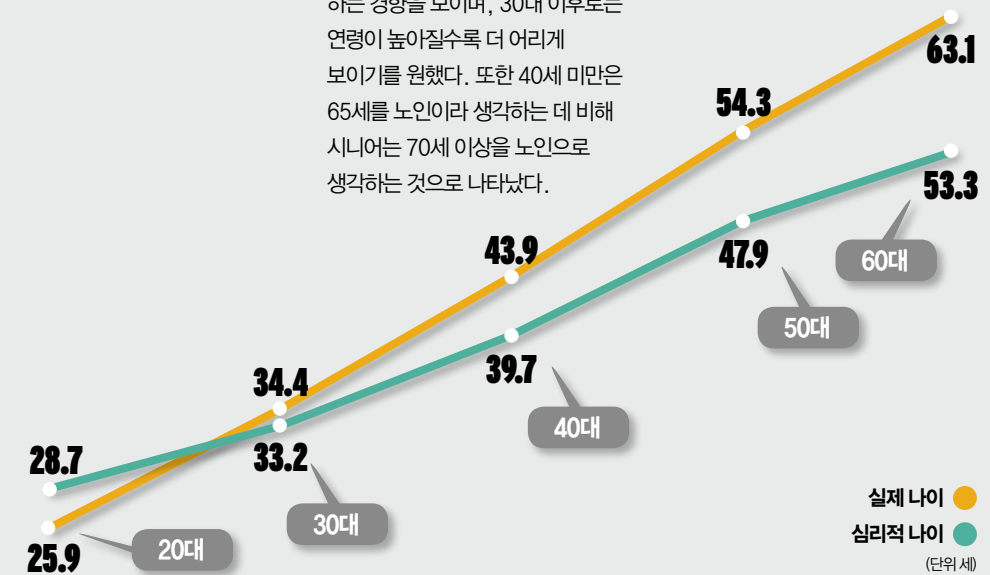
시니어의 여가 행복지수는 64점으로, 여가활동 계획을 수립하거나 실행하는 데에는 미흡한 것으로 나타났다. 다양한 취미 활동을 하며 여가를 즐기고 싶어 하지만 현실은 TV시청이나 등산 등으로 시간을 보내는 경우가 많은 것. 시니어가 가장 원하는 것은 해외여행이었으며 다음으로 국내여행, 재취업·자격증 취득, 악기·댄스 배우기 등의 순이었다.

3 관계

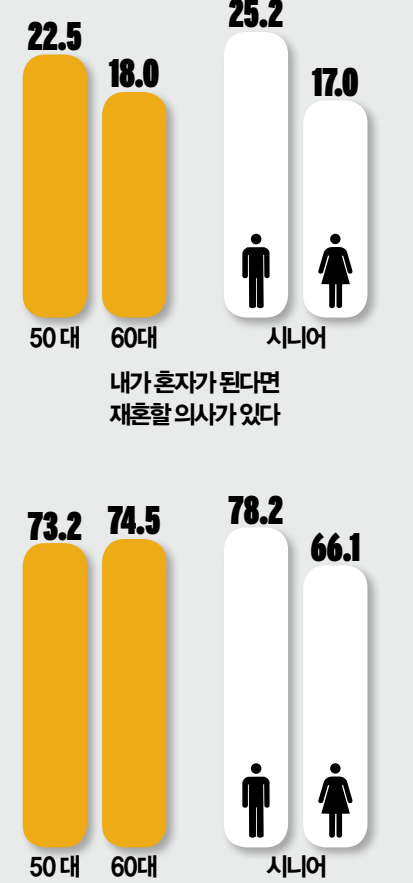
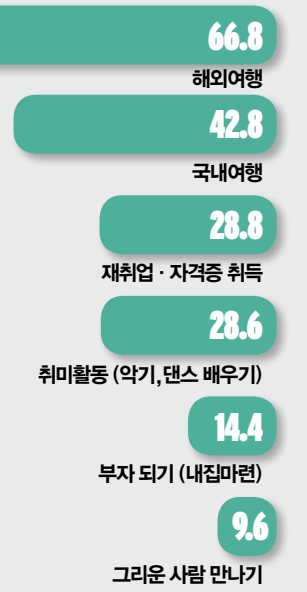
시니어의 인간관계 행복지수는 68.1점으로, 가족과의 대화는 적은 편이고 친구들과의 모임과 정기적인 모임 참여 등을 더 중요시하는 것으로 나타났다. 그리고 고향친구, 초등학교 동창 등 어린 시절을 함께 보낸 친구를 만나고 싶어 했다. 한편, 시니어 10명 중 7명은 배우자가 혼자 된다면 재혼해도 좋다고 응답했다. 혼자가 되었을 때 본인 재혼은 연령이 높을수록 재혼의사가 낮아지는 경향을 보이며, 배우자의 재혼은 연령이 높을수록 높아지는 경향을 보였다. 시니어 남녀별로는 남성이 여성에 비해 본인 재혼 의사나 배우자 재혼에 대해 더 긍정적으로 생각하는 것으로 나타났다.

4 인식

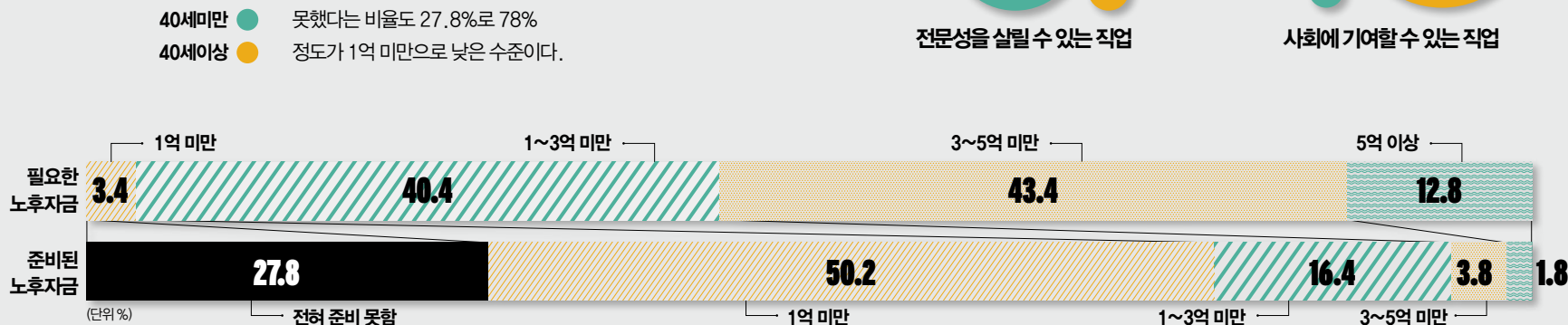
시니어의 인식 행복지수는 57.4점으로, 자신의 삶의 가치를 높게 평가하는 반면 주변 사람들의 존중과 존경에 대한 만족도는 낮았다. 20대에서는 본인의 나이보다 좀 더 많아 보이고 싶어 하는 경향을 보이며, 30대 이후로는 연령이 높아질수록 더 어리게 보이기를 원했다. 또한 40세 미만은 65세를 노인이라 생각하는 데 비해 시니어는 70세 이상을 노인으로 생각하는 것으로 나타났다.



여가로 즐기고 싶은 것 (중복응답)



재무적 요인





밴쿠버 캐필라노 서스펜션 브리지

〈시니어조선〉·캐나다와 함께하는 꽃중년 여행 이벤트

꿈의 여행지 캐나다로 간다

청정한 자연 환경으로 대표되는 캐나다는 번잡한 도시에서 살아가는
현대인들이 선망하는 나라일 뿐만 아니라 시니어들이 가고 싶은 여행지 목록의
상단을 차지하는 곳이기도 하다. 〈시니어조선〉과 캐나다관광청은
이 시대 멋진 중년에게 캐나다 여행의 기회를 제공한다. 6~10월,
브리티시컬럼비아 주와 온타리오 주로 떠나는 '리마인드 허니문'과 알버타 주에서
가까운 동료나 친구와 함께 하는 '로키 트레킹'. 그곳으로 미리 가본다.



빅토리아 피셔맨즈 워크

리마인드 허니문 브리티시컬럼비아 주 아름다운 정원과 낭만적인 야경, 이곳에서 사랑하지 않는다면 유죄!

브리티시컬럼비아의 주도(州都) 빅토리아는 영국풍의 아름다운 도시. 이곳의
중심이라 할 수 있는 이너허버는 바닷물이 육지로 들어와 호수 같은 모습을 한
항구다. 주변에는 웅장한 건물과 색색의 아름다운 꽃과 나무가 가득한데, 특히
고풍스러운 페어몬트 엠프레스 호텔이 눈길을 끈다. 담쟁이덩굴이 드리운 석조
건물은 1908년에 완성한 빅토리아 최고(最古)의 호텔로, 영국 여왕이 묵었던
곳답게 격조있고 우아한 스타일을 보여준다. 이곳에서 스콘·타르트·초콜릿
등과 함께 차 한 잔을 마시는 애프터눈 티는 놓칠 수 없는 즐거움이다.
빅토리아에서 자동차로 30분 걸리는 곳에 위치한 부차트 가든은 환상의 정원
그 자체다. 선근가든, 로즈가든, 일본가든, 이탈리아가든, 지중해가든 등 다섯
개의 정원으로 꾸며진 이곳은 인공적인 느낌을 덜기 위해 꽃과 나무의 꽃말을
없앴으며, 공공한 식물이 있을 경우 사진을 찍어 인포메이션 센터 담당자에게
보여주면 알려준다. 가드닝에 관심이 많거나 은퇴 후 전원 속에서 정원을 가꾸
며 지내는 노후를 계획하고 있다면 부차트 공원 답사는 필수다.
빅토리아 관광을 마친 후 밴쿠버로 이동할 때, 수상비행기를 이용하면 자상
에서 바라볼 때와는 또 다른 매력을 발견할 수 있다. 바다와 도시의 풍경이 어우러
진 밴쿠버와 빅토리아를 비롯해 웅장한 산맥, 호수, 원시림 등이 파노라마처럼
펼쳐지는 것. 비행기로 45분 정도면 도착하는 밴쿠버는 자연과 도시 환경을 두
루 갖추고 있다. 연애 시절의 추억을 떠올리고 싶다면 그랜빌 섬을 가볼만 하다.
공업지구였던 곳을 재정비해서 시장, 레스토랑, 공예 공방, 극장 등이 들어선
이곳은 건물 안에 밀집한 여타의 쇼핑물과 달리 오픈된 공간으로 구성되어 산책
삼아 둘러보기에도 좋다. 특히, 우리나라 재래시장 같은 분위기의 퍼블릭 마켓
은 활기가 넘치는데, 훈제연어, 소시지, 치즈 등 현지의 유명 식재료를 사시
하며 둘러보는 재미가 쏠쏠하다. 다운타운 북서쪽에 있는 스탠빌공원은 전 세계
에서 도심을 낀 공원 가운데 가장 큰 곳으로 꼽힌다. 광대한 원시림 사이 수많은
산책로가 거미줄처럼 얽기설기 이어진 것이 이채롭다. 이 외에 스카미시 지역에
위치한 사는 폭포, 대자연의 경이로움을 느낄 수 있는 캐필라노 협곡, 해발 1249m로 밴
쿠버 주변에서 가장 높은 그라우스산 등도 놓치지 말 것.



나이아가라 폭포

리마인드 허니문 온타리오 주 나이아가라 폭포와 가을 단풍, 최고의 예술품은 다름 아닌 자연이다!

5대호 중 4개의 호수와 연결한 온타리오 주는 장대한 나이아가라 폭포, 800
km에 이르는 단풍나무길, 1천여 개를 훌쩍 넘는 섬이 점점이 떠 있는 천섬
(Thousand Islands) 등 아름다운 자연경관의 극치를 느낄 수 있는 곳이다.
나이아가라 폭포는 잘 알려져 있듯 캐나다와 미국의 국경 지대에 걸쳐 있다. 강
중앙의 섬을 기준으로 말발굽 모양의 거대한 캐나다 폭포와 무지개가 아름다운
미국 폭포로 나뉘는데, 미국 쪽에서는 폭포 옆면만 바라볼 수 있는 반면 캐나
다에서는 정면에서 두 갈래로 갈라진 폭포 모두를 온전하게 감상할 수 있다. 따
라서 폭포를 마주한 캐나다 쪽이 감상을 위한 포인트 지역이다. 특히 낙하한 물로
인해 높이 솟구쳐오르는 물보라는 자연의 경이로움 그 자체다. 날씨가 맑은 날
에는 토론토에서도 물보라가 보일 정도라니, 대자연 앞에서 외마디 감탄 외에
무슨 말이 필요하겠는가.
나이아가라 폭포는 사계절 내내 색다른 매력을 느낄 수 있기에, 계절마다 와볼
만하다고도 한다. 그러나 현실적으로 쉽지 않은 일. 그렇다면 단풍이 물드는 가
을을 추천한다. 울긋불긋한 색상으로 물든 폭포 주변의 산과 나무가 전부가 아
니다. 나이아가라 폭포에서 시작해 토론토, 오타와, 몬트리올로 이어지는 무려
800km의 단풍나무길은 9월 말부터 10월 중순이 절정. 이처럼 거대한 '단풍지
대'를 어떻게 즐겨야 할까. 수생트마리(Sault Ste. Marie)에서 협곡 관광열차
를 타고 감상하는 것이 효과적이다. 편안히 앉은 채 유리창을 통해 환상적인 파
노라마를 감상할 수 있을 뿐만 아니라 기관차 앞에 부착된 카메라로 송신되는
풍광을 좌석에 마련된 화면으로 생생하게 볼 수 있다. 또한 아가와 협곡에 도착
하면 열차에서 내려 폭포와 전망대 등을 둘러 아름다움을 직접 만끽할 수 있다.
또한, 캐나다의 대표 도시 토론토는 도시적 매력을 다양하게 갖춘 곳이다. 고풍
스러운 옛 건물과 현대 건축물이 공존하는 이곳은 조각가 헨리 무어의 작품을
세계에서 가장 많이 소장하고 있는 온타리오 미술관, 1만2천여 점의 신발과
그에 관한 이야기가 담겨 있는 바타 슈 박물관, 캐나다 최대 박물관인 로열 온타
리오 박물관 등 예술의 도시로 부족함이 없다. 시내 어느 곳에서도 보이는 CN
타워는 본래 송신용 전파탑을 목적으로 세워졌지만 지금은 관광객들이 찾는 관광
명소가 되었다. 1분 만에 전망대까지 올라가는 초고속 엘리베이터를 타고 360
도 회전하는 레스토랑에서 식사를 즐기며 시내 전경을 관람할 수 있다.



오타와 르 꼬르동 블루



밴프 국립공원 트레킹

로키 트레킹 알버타 주 로키 산맥 트레킹과 온천, 이곳이 무릉도원이로구나!

알버타 주의 대표 명소는 원시 그대로의 자연을 온전히 느낄 수 있는 캐네디언
로키. 이곳은 로키의 관문인 밴프와 로키의 보석 재스퍼, 그리고 그 두 지역을
잇는 약 300km의 도로를 이동하며 로키의 숨겨진 호수, 빙하를 둘러볼 수 있
는 최고의 관광지이자 트레킹 코스이다. 로키 산맥의 웅장한 전경을 병풍처럼
두르고 있는 밴프는 영국 BBC가 선정한 '죽기 전에 가봐야 할 50곳' 중 11위를
차지한 곳. 주변을 둘러싼 캐스케이드산, 설퍼산, 노키산 등은 다양한 트레킹
코스과 빼어난 경관을 지녀 활기찬 모험과 편안한 휴식을 모두 원하는 여행자를
만족시킬 수 있는 여행지로 꼽힌다.
트레킹 후 피곤함을 푸는 데에는 온천이 제격. 1932년에 개발된 설퍼산 기슭의
자연유형천 '밴프 어퍼 핫 스프링스'는 밴프 국립공원에서 가장 인기 있는 곳이
다. 이 온천은 해발 1585m에 위치해 캐나다에서 가장 높은 곳에 자리한다. 따
라서 이곳의 온천수는 표면으로 나오기까지 지층에서 2000m 이상을 이동하는
셈이다. 지하 단층의 틈을 통해 이동하는 과정에서 다양한 미네랄이 포함되
는데, 류마티즘에 시달리던 공들이 발견해 치료용으로 즐겼다는 이야기가 전해질
정도로 온천수의 효험이 정평이 나 있다. 캐네디언 로키의 천연 온천에 몸을 담
그고 산봉우리, 우거진 숲, 절벽의 경관을 눈에 담고 싶다면 무릉도원이 따로
없을 듯. 온천욕 외에 마사지 등 스파 서비스도 이용할 수 있다.
옥(玉)이라는 뜻의 '재스퍼'는 로키 산맥이 품고 있는 보석 같은 도시다. 험준하
기로 유명한 멀리 협곡, 미메트 온천, 휘슬러산 등 대부분의 볼거리는 재스퍼 다
운타운 주변을 둘러싸고 있는 재스퍼 국립공원에 있다. 1907년 캐나다의 6번
째 국립공원으로 지정된 재스퍼 국립공원은 캐네디언 로키에 위치한 공원 중 가
장 큰 규모. 이곳에는 1000km에 달하는 산악 등산로가 있는데, 장거리 트레
킹은 물론 당일 코스 트레킹을 통해 아름다운 산악경관을 체험할 수 있다. 관광
안내소, 상점, 음식점 등이 모여 있는 재스퍼 다운타운에서 여행에 필요한 물품
과 숙박, 그리고 다양한 서비스를 제공받을 수 있다.



레이크루이스

문의
캐나다관광청 02-733-7740
협찬
브리티시컬럼비아 관광청
(www.helloBC.co.kr),
알버타 관광청
(www.travelalberta.ca),
온타리오 관광청
(www.ontariotravel.net/kr)
여행상품 문의 02-728-8610

자연 공모를 통해 '리마인드 허니문'
두 팀과 '로키 트레킹' 한 팀 등 총 세
팀을 선정해 캐나다 여행의 기회를
드립니다. 응모 자격 및 방법에 관한
자세한 내용은 본지 4~5페이지
또는 시니어조선 홈페이지
(http://senior.chosun.com/
event)를 참고하세요.

놀이가 일이고, 일이 곧 놀이다

틀기만 해도 즐거워지는 말이다. ‘놀이가 일이고, 일이 곧 놀이’라면 얼마나 좋을까. 출근이라는 지옥은 멀찌감치 사라질 텐데.

여기, 놀이를 일로 삼은 부러운 사람들이 있다. 누군가는 우연한 기회에, 누군가는 오래도록 학수고대한 끝에 꿈을 이뤘다. 사람들은 이들을 가리켜 말한다. 진정한 능력자 혹은 괴짜라고.

김윤경

먹콜렉션 대표

“나는 신여성 살에 리빙디자인어로 데뷔했다. 지금은 예술여덟이다.” 이보다 대단한 자기소개가 있을까. 김윤경(68) 대표는 우리의 공예를 기반으로 의식주와 관계된 모든 것을 디자인 프로듀싱하는 사람이다. 각 분야의 디자인들과 함께 기존에 없던 새로운 것을 창출하는 것. 한지웃칠카펫, 춘포(春布)스카프, 왕 꿀넉긴홀더 등이 모두 그의 아이디어로 탄생한 아이템들이다. “기존의 1차 공예에 새로운

생각으로 디자인을 덧입힌 2차 공예가 내 일이다. 이런 일에 내 스스로 특별한 재능이 있다고 믿는다.” 실제로 2009년 한국스타일박람회나 지난해 중앙민속박물관에서 열린 ‘아시아 혼례문화’ 전 등의 프로젝트에서 선보인 김 대표만의 디자인은 업계와 대중의 놀라움을 자아냈다. 특히 그가 한국스타일박람회에서 선보인 웃칠한지, 웃칠테이블 등으로 꾸민 다실(茶室)은 우리의 전통을 현대 공간에서 더없이 세련되게 각색해냈다는 평가를 받았다. ‘바쁜 남편’ 덕분에 오랜 시간 주부로 지내야 했다는 김 대표. 그러나 그는 평범한 주부는 아니었다. “방 한 칸으로 결혼생활을 시작했

다. 돈이 없었는데도 ‘집은 예쁘게, 음식은 맛있게’가 내 모토였다.” 그만큼 의식주에 대한 그의 관심은 남달랐다. 미감(美感)에 있어서 는 놀라울 정도로 예민했다. 그의 이 예민한 감각은 한국관광공사 사장을 지낸 남편 덕분에 더욱 깊고 닦은 것인지도 모른다. 남편을 따라 전 세계를 돌아다니며 각국의 아이템을 수집하고, 문화를 공부한 것이 그에게 큰 힘이 됐다. 그 이전 젊은 시절 13년간 영국대사관에서 근무한 경험도 적잖은 영향을 미쳤다. “외국의 것을 접하면 접할수록 우리 것의 파위를 절실히 느꼈다. 우리만의 차별성은 결국 우리 안에 있다는 걸 알았다.” 이 같은 뜻을 기반으로 김 대표의 먹콜렉션은 탄생한다. ‘찾을 먹(覓) 자를 썼다. 옛것을 찾아 계승·발전시키고자 하는 의미를 담았다고 김 대표는 설명한다. “우리 선조들이 썼던 아름다운 것들을 찾아 계승하는 게 중요하다. 민족성에 의존하지는 얘기가 절대 아니다. 미(美)적인 것으로 승부해야 한다.” 사라져가는 전통의 아름다움을 발굴, 디자인으로 현대에 맞게 발전시키나가는 데 힘을 쏟고 있는 김 대표가 최근 가장 몰두하고 있는 소재는 한지와 단청이다. “한지로 커튼, 카펫 등 실생활에 필요한 것을 만들려 애쓴다. 전통의 소재들을 우리 생활에 어떻게 더 녹여낼 것인가를 고민하고 있다.”

김 대표는 이런 고민으로 바쁜 지금이, 좋아하는 일을 뒤늦게나마 직업으로 삼은 지금이 행복하다고 말한다. “내가 찾고 공부한 것을 나 혼자 쓰는 게 아니라 많은 이들과 나눌 수 있다는 게 좋다. 물론, 많은 이들과 함께 즐기려면 그만큼 내가 더 프로페셔널해져야 한다고 생각한다.” 그런 그는 거의 매일 전국 각지의 시장, 백화점, 갤러리 등지를 돈다. 우리의 선(線)과 색(色)에 대한 공부도 멈추지 않는다. “이 나이에 이름 날리고 그런 것 원치 않는다. 그저 내가 갖고 있는 것을 많은 이들에게 보여주고 나누고 싶은 것뿐이다. 그게 보람이다.” 남들보다 늦게 일을 시작한 것에 대한 아쉬움은 없을까. “나이가 있기 때문에 자존심 강한 여러 디자이너의 마음을 움직이고 설득하는 작업이 좀 더 수월한 게 아닌가 생각한다. 편안하게 사람의 마음을 움직이는 것. 그게 지금의 내 힘이다.”

“우리 선조들이 썼던 아름다운 것들을 찾아 계승하는 게 중요하다. 민족성에 의존하지는 얘기가 절대 아니다. 미(美)적인 것으로 승부해야 한다.”

이광만

나무와문화연구소 소장

“갓 산 양뿔을 입은 느낌. 내 몸에 맞지 않는 옷 말이다. 직장생활을 하는 20년이 그랬다.” 지난 2006년부터 대구에서 조경수를 기르는 재미에 푹 빠져 지내는 이광만(56) 소장. 고등학교를 졸업한 그 시절 이 소장은 또래들이 으레 그랬듯 단순히 예비고사 점수에 맞춰 진로를 결정했다. 대학에서 적성과 무관한 전자공학을 공부하고 금성사를 시작으로 여러 회사를 거친 그는 전자공업 계통에서만 자그마치 20년을 일했다. “다른 일 하고 싶다는 생각이 늘 있었다. 그런데 막상 결심하고 자식 낳고 하다보니 사정이 여의치 않았다. 아이들이 대학에 들어가고 나서야 비로소 마음의 여유가 생기더라. 이제 ‘내가 좋아하는 일을 한번 해보자’는 생각이 물밀듯 밀려왔다.” 인생을 여든까지 놓고 봤을 때, 반은 의무를 다하며 살았다면 나머지 반은 하고 싶은 것을 하고 사는 게 맞다는 생각이 그를 부추겼다. 지금이 아니면 안 된다는 생각 말이다. 사직을 결심한 때가 40대 중반. 어릴 적부터 자연을 좋아했다는 그는 다른 분야는 돌아볼 것 없이 과감히 나무를 택했다. 사직서를 쓰자마자 바로 조경수계로 뛰어든 것이다.

말썰한 직장을 관두고 어느 날 갑자기 나무를 심겠다고 나선 그를 가족들이 반겼을 리 없다. “아내의 만류가 심했다. 여태까지 해왔는데 뭐가 문제냐고, 왜 이 나이에 새로운 걸 꺼려느냐고 했다. 송충이는 술만 먹고 살아야 한다고.” 하지만 아내는 결국 그의 고집을 꺾지 못했다. 그렇게 그는 동생에게 대구 근교 800평 땅을 빌려 느티나무, 은행나무, 이팝나무를 심었다. 일은 결코 호락호락하지 않았다. 생전 농사라곤 지어본 적 없는 그에게 처음 3년은 시련의 시간이었다. 씨앗을 심었는데 화확처리를 했는지 묘목이 자라지 않아 애를 먹기도 하고, 사기를 당하기도 했다. 자리를 잡기 시작한 건 2010년 즈음. 현재 이 소장은 총 4000평 대지에 나무를 심고 있다. “이따금 조경수 재배 특강에 나설 때면 실패담을 많이 들려준다. 그러면 배우는 이들이 타산지석이라고, 더 도움이 된다고 하더라(웃음).” 지난 2010년부터는 나무와 문화의 개념을 합한 ‘나무와문화연구소’를 열고 본격적으로 강의 및 집필 활동에 열중하고 있는 이 소장. 요즘이 직장생활 할 때보다 더 분주하다고. “매일같이 4시 반에 일어나 인터넷 카페, 블로그 관리로 하루를 시작한다. 정신이 맑은 아침 시간에 글을 쓰고, 나무 관련 공부도 한다. 내가 좋아하는 일이다보니 더 부지런히 활동



“사직을 결심한 때가 40대 중반. 어릴 적부터 자연을 좋아한 나는 다른 분야는 돌아볼 것 없이 과감히 나무를 택했다. 사직서를 쓰자마자 바로 조경수계로 뛰어든 것이다.”

적으로 하게 되는 것 같다. 직장생활이었다면 어렵도 없다.”

지금껏 <우리나라 조경수 이야기>, <전원주택 정원들>, <나뭇잎 도감> 등 3권의 책을 낸 이 소장은 앞으로 20권의 책을 더 쓰는 게 인생의 중요한 목표라고 말한다. “우리나라엔 아직 도감 등 실용서가 드물다. 나무를 기르는 데 필요한 실질적인 정보를 얻을 수 있는 책. 공부하는 이들에게 꼭 필요한 책을 쓰고 싶다.” 아울러 이 소장은 또 하나의 목표로 자연 풍의 정원 디자인 이론을 만드는 것을 꼽는다. 기존의 틀에 얽매이지 않는 ‘이광만 스타일’의 정원 이론을 만들어 대중과 자연으로 소통하고 싶다는 뜻을 밝힌다. “40대 중반의 결단 후 여기까지 왔다는 게 매우 기쁘다. 주변에선 한결같이 부러워한다. 나는 마흔이 넘어 겨우 내가 좋아하는 길로 들어섰지만, 더 일찍 했다면 얼마나 좋았을까. 물론 지금 이 순간도 늦었다고 생각하지 않는다.” 교직에 있는 아내는 2년 후 퇴직을 하고 나면 함께 나무와문화연구소를 이끌 예정이다. 연구소 부소장으로 이름을 올린 후 원예치료사 자격증까지 땀은 아내. “내가 처음 이 일을 한다고 했을 때는 송충이 운운하더니, 지금은 아내가 더 만족한다(웃음). 나이 들어 부부가 같이 할 수 있는 일이 있다는 게 얼마나 좋은지.”

손원경

토이키노뮤지엄 대표

지난 1월 몇 명의 수집가와 함께 쓴 <마니아 씨, 즐겁습니까?>에서 손원경(43) 대표는 이 얘기했다. “장난감 수집 욕심에는 때와 장소가 없다. 어떤 상황에서도 쉽게 자제하지 못한다. 프라하로 떠난 신희여행에서도 어쩔 수 없었다. 예쁜 장난감을 보면 나도 모르게 걸음을 멈추고 아내를 쳐다본다. 그러면 아내는 어이 없다는 표정을 애써 감추며 사고 싶으면 사라지는 사인을 보낸다. 일주일동안 사 모은 장난감만 트렁크 5개는 족히 됐다.” 그렇다. 손 대표는 수집가다. 장난감에 대한 손 대표의 집요한 애정은 ‘토이키노뮤지엄’(2006~2011년. 올해 안에 재개관 예정)’이라는 공간을 탄생시켰다. 열다섯 살 때부터 조금씩 사 모은 장난감은 서른이 되자 더 이상 집 안에서 감당할 수 없는 수준에 이르렀다. 그 무렵부터 박물관을 구상했고 30대 중반 그는 마치 예정된 수순처럼 장난감박물관의 수집이 됐다. 사진과 영화가 주업인 그에게 장난감박물관은 자신의 수집품 중 가장 좋아하는 것으로 하는 또 하나의 일이 된 셈(손 대표는 장난감 외에도 동화책, 사진집, DVD 등을 수집한다). “사람들은 내게 왜 장난감 수집업을 하지

않느냐고 묻곤 한다. 이유는 간단하다. 장난감을 물건처럼 사고파는 건 재미가 없으니까. 내가 좋아하는 게 장사가 되는 건 싫다.” 어릴 적 ‘스타워즈’나 ‘600만 불의 사나이’를 보고 자랐다는 손 대표. “여섯 살 즈음 가지고 놀던 600만 불의 사나이 피겨는 지금도 기억이 생생하다”고 말하는 그는 자신의 수집벽을 가리켜 ‘현실 도피’ 혹은 ‘삶에 대한 애착’이라고 설명한다. “어릴 적부터 집안에 분쟁이 끊이지 않았다. 친척들 간 송사(訟事)를 치르기도 하고… 사람을 신뢰하지 못하는 습관이 생긴 것 같다. 그러다보니 장난감에서 위안을 얻게 된 게 아닐까.” 그리고 이렇게 덧붙인다. “물론 그런 개인사가 없었더라도 나는 장난감을 좋아했을 것이다. 이렇게까지 ‘심화된 집착’은 아니었겠지만(웃음).” 영화나 애니메이션 캐릭터를 비롯해 빈티지인형, 민속인형 등 분야를 가리지 않고 수집해 온 손 대표가 현재 보유한 아이템은 20만 점. 한창 무렵엔 50만 점이 넘었지만 몇 년 사이 조금 줄었다. 물론 요새도 계속 모은다. 3개월 전부터는 일본 애니메이션 ‘원피스’ 캐릭터에 푹혀 있다.

하지만 요즘 손 대표가 가장 몰두하는 것은 뭐니 뭐니 해도 토이키노뮤지엄의 재개관 작업. “무조건 올 연말, 늦으면 내년 초엔 다시 문을 열 계획이다. 현재 몇 곳의 장소가 물망에 올라 있다”고 전한다. 재개관하는 토이키노뮤지엄은 한층 업그레이드된 모습으로 대중과 만나게 될 전망이다. “앞으로 어떤 발전된 모습을 보여야 하나 고민이 된다. 사실 지난 2011년 박물관 문을 닫게 된 것도 ‘이 좁은 공간 안에서 더 이상 뭘 보여줄 수 있을까’ 하는 고민 때문이었다. 어떤 새로운 공간을 탄생시킬 것인가? 그 대안 중 하나는 박물관과 함께 하는 ‘장난감 사진관’이 될 것이다.” 자신의 전공을 살려 새로운 영역의 사진관을 구상 중인 그는 “상상의 여지를 두겠다. 확실한 건 매우 판타스틱한 공간이 될 것이다”고 귀띔한다. 놀이와 생업의 경계를 자유자재로 오가는 손 대표. “요즘도 관광 문의가 많이 온다. 기다리고 있는데 왜 얼른 문을 열지 않느냐고 성화하는 이들도 많다. 이런 기대들이 내가 살아야 할 이유가 된다.” 앞으로도 장난감을 통한 그와 대중의 문화교류는 계속될 것이다.

“어릴 적부터 집안에서 분쟁이 끊이지 않았다. 자연히, 사람을 신뢰하지 못하는 습관이 생긴 것 같다. 그러다보니 장난감에서 위안을 얻게 된 게 아닐까.”



1937년생 데이비드 호크니는 사진작가, 만화가, 삽화가, 그리고 무대 디자이너 등 여러 분야에서 전방위적으로 작업을 했다. 그렇지만 그는 결코 어떤 유파나 운동에 가담한 적이 없었으며, 언제나 자기만의 신선한 유티와 유머로 시대의 분위기가 담긴 그림을 그렸다. 그런 호크니를 가장 유명하게 만든 작품은 로스앤젤레스의 수영장과 아파트 그림이다. 지금도 그 특유의 평면적이면서도 나른한 오후의 햇살 속 수영장의 물결과, 동성애적 관계를 암시하는 분위기가 지배적인 그림이 떠오른다.

예술가들은 고독을 즐길 줄 아는 재능이 있어야 한다. 한편 호크니는 타고난 이야기꾼으로 누구와도 대화할 준비가 되어 있다. 모순적인 사실은, 이처럼 사교적인 성격의 호크니가 혼자 있는 것을 엄청 좋아한다는 사실이다. 그런 호크니는 1960년대 후반에 이미 스스로 '인기의 저주'라고 묘사한 바 있는, 종다만 스스로 할 수 없는 스타의 위치에 올랐다. 그렇기 때문인지 그는 예술적 진화를 위한 침묵의 시간을 갖기 위해 지리적으로 그림집인 성향을 보였다. 그가 파리, 뉴욕, LA, 런던, 요르스터 등으로 거처를 자주 옮긴 것도 스스로를 고평시켜 충분히 탐구할 시간을 갖기 위해서였다. 그리하여 첫 오펜의

호크니는 운전을 할 때 음악이 절실히 필요하다는 것을 깨우쳤다. 청력이 약했던 그는 성능이 좋은 오디오 시스템을 장착하고, 스피커를 보강했다. 그러곤 음악을 조금 크게 틀어놓고 주변을 살피며 운전하면서 돌아다녔다. 호크니는 어느 날 바그너를 크게 틀어놓았는데 갑자기 그 음악이 산과 아주 잘 어울린다고 생각했던 것이다. 사실 캘리포니아에 가면 클래식 음악이 아주 잘 들린다. 같은 음악이라도 한국에서 들던 음악과는 전혀 다른 음악이라는 사실을 온몸으로 절감하게 된다. 자연이 거대하고 미니멀할수록 시선 또한 단순하고 존엄해진다. 동시에 청각이 무한대로 열라는 것이다.

호크니는 이런 풍경에 매료되어, 가끔씩 친구들을 불러 드라이브 여정을 연출하곤 했다. 일몰을 보기 위한 약 35분과 1시간 30분짜리 드라이브 프로그램 만들었는데, 초대한 사람들에게 자연이 어떻게 담당하기 때문에 반드시 정해진 시간에 와야 한다고 당부했다. 예를 들어 지그프리트의 장송곡이 최고조에 이를 때 돌풍이 몰려오고, 다시 음악이 고조될 때 갑작스럽게 출몰하는 장면을 보게 되는 식으로 여정을 짰던 것이다. 호크니는 이것을 보는 것과 듣는 것이 환상적인 방식으로 결합된 행위예술

77세 현역, 데이비드 호크니
열정과 호기심 무한 가동 중

20세기 생존하는 가장 영향력 있는 화가 데이비드 호크니.

그는 회화를 나이 든 사람의 예술이라고 말한다. 그것은 그림 그리는 일이 오랜 세월 천착해야만 비로소 어느 정도의 경지에 이를 수 있다는 말이기도 하고, 한편으론 천재가 아니어도 좋다는 말이기도 하다.

그런 의미에서 호크니는 천재가 아니다. 그는 그저 열정적인 탐구심과
바지런한 행동력을 갖춘, 소위 좌뇌형 예술가라고나 할까?

유는 1978년 나이 마흔에 이루어진 LA행이었던 것! 캘리포니아로 이주한 후 호크니의 작품은 선명한 색과 밝은 패턴, 야자수, 젊은이들, 평온하면서도 퇴폐적이며 관능적인 분위기로 바뀌어갔다.

LA를 사랑한 영국 남자, '드라이브'를 그리다

호크니가 뉴욕을 떠나 LA에 도착했을 때, 그는 매우 흥분했다. 그는 그곳에 아는 사람이 한 사람도 없었는데도 불구하고 묘한 성적인 매혹과 끌림을 느꼈다. 동성애자였던 호크니에게 그 도시는 어찌먼 사랑하는 사람을 만날 수 있을 것 같은 느낌, 어둡고 축고 침울한 뉴욕과 런던 같은 도시보다는 자기 사랑에 훨씬 덜 제약적이라는 느낌을 주었다.

운전에는 켄병이었던 호크니는 LA에 도착한 지 며칠 만에 운전증을 땀고, 차를 구입했다. 그로서는 어마어마한 진화! 다른 것은 캘리포니아를 드라이브하는 일이 얼마나 장엄하고도 화려한 일인지를 깨달았고, 드라이브에 빠지기 시작했다. 거대한 자연 속에서는 드라이브가 곧 대지 위에 그리는 도로 잉이라는 생각이 든다.

유영희는 대학에서 국문학, 대학원에서는 미학을 전공한 후, 시·미술학과 정신분석학과 관련한 논문으로 박사학위를 받았다. 홍대대 미술대학원 현대미술기획과정을 비롯해 국립현대미술관, 유영사립미술대학과가데미, CEO를 위한 특강 등 대중 강의를 진행하고 있다. 저서로 《예술가의 탄생》, 《10개의 테마로 만나는 이트살롱》 등이 있다. 현재 '유영희예술치療연구소'를 운영, 예술과 인문학을 통한 코칭과 멘토링 등 맞춤형 서비스를 진행하고 있다.

그림 <다시, 그림이다> <디자인하우스>

이었다고 고백한다. 이런 체형은 그대로 작업으로 이어진다. '태평양 연안 고속도로', '산타 모니카'등 드라이브 회화 연작을 쏟아내기 시작했다.

뿐만 아니라 시각에 대한 호크니의 탐구심은 놀랄 정도로, 예컨대 이런 시각적 깨달음이다. ('LA에서') 운전을 해보며 많은 건물과 표지판들이 시속 48.3km에서 볼 수 있도록 만들어졌다는 사실을 발견하게 된다. 반면 로마에서는 시속 3.2km에서 볼 수 있도록 만들어졌기 때문에 그곳에서는 걷는 것이 더 좋다'와 같은 종류의 것이다. 이때 화가의 탐구심은 과학자 이상이다.

고향으로 돌아온 오딧세이, 겨울 나무를 그리다

1990년대 후반 호크니는 캘리포니아에 머무는 시간을 줄이고 점차 런던에 더 많이 머무르게 된다. 매일 만나던 아주 가까운 친구가 생을 마감했기 때문이다. 엄청난 상실감을 느꼈던 그는 갑자기 런던행을 결심했다. 차츰 LA 생활을 청산하게 된 호크니는 2004년경 고향 요크셔의 북동부 작은 해안가 마을 브리들링턴으로 돌아왔다. 예술가에게 새로운 장소는 새로운 작품을 의미하는 경우가 많다. 호크니는 직감적으로 또다시 새로운 것, 새로운 장소, 새로운 작업방식을 찾고 있었던 것이다.

호크니가 요크셔로 돌아와 한 일 중 가장 중요한 일은 아주 큰 작업실을 얻은 것이다. 나이 든 화가가 새 작업실을 얻는 것은 좀처럼 드문 일이다. 나이를 먹게 되면 더 소심해지기 일쑤여서 변화를 두려워한다. 더 큰 작업실을 운용한다는 것은 보통의 나이 든 화가들에겐 아무래도 무리다. 그러나 호크니는 달랐다. 그는 어마어마한 대작 '와터 근처의 더 큰 나무들'(2007년, 4.5m × 12m)을 제작했던 기존의 작업실보다 훨씬 더 넓고 오래된 공장 건물로 작업실을 옮겼다. 호크니 평생 가장 큰 규모의 작업실이었다. 2008년, 그의 나이 72세에 이루어진 일이었다. 5년 계약으로 임대계약서에 서명했을 때 그는 20년이나 젊어진 것 같았노라고 회고했다. 호크니는 새 작업실을 얻었다는 것만으로도 자신이 더 이상 노쇠하지 않았다는 증거이며, 그래서 더 큰 활력을 얻었노라고 고백했다.

귀향한 후 지금까지 호크니는 계속해서 나무와 숲과 가로수를 그리고 있다. 호크니는 어떤 생각으로 나무와 대면했던 것일까? 그는 나무를 풍경 속에 자리한 인간의 형상, 곧 거인식물과 같은 것으로 여겼다. 어떤 것은 영웅적이고, 어떤 것은 우아하며, 또 어떤 것은 사악하다고 생각했다. 호크니는 성당이나 이슬람 사원은 아담처럼만, 나무는 자라나기 때문에 때로는 건축 이상으로 예민하고 복잡한 매력에 있는 것으로 여겼다. 마치 "나무는 자기의 온몸으로 나무가 된다/아아, 마침내, 끝끝내/ 꽃피는 나무는 자기 몸으로/ 꽃피는 나무이다"(황지우의 시 '겨울 나무로부터 봄 나무어로' 중에서)처럼 말이다. 이렇게 그러면 호크니의 겨울 나무와 빈 숲은 비울 것을 다 비운, 몸끝만 남은, 새 봄을 기다리는, 매번 다른 계절을 기다리는 존재인 것이다. 그리고 그런 형제의 풍경, 비어 있음의 충만함은 바로 자기 자신에 관한 것, 즉 자화상인 것이다.

얼리어답터의 새로운 붓

호크니는 얼리어답터이다. 마치 노래방에서 최신 가요를 부르는 시니어 같은 느낌이다. 얼리어답터가 된 것은 그가 거대한 호기심의 소유자였기 때문이다. 엄청난 지적 호기심을 가진 호크니가 읽지 않은 책을 언급하기란 쉽지 않다. (다시, 그림이다)의 저자 마틴 게이퍼드와의 지난 십년간 대화는 경이로울 정도다. 평소 미술사에서 궁금하거나 의심스러웠던 부분, 나름대로의 직관으로 판단했던 오류들이 호크니의 입에서 그럴듯하게 술술 뿜어져 나왔다. 공감하기 어려운 부분이 있긴다 치더라도 그의 지적 반대함에는 고개를 숙이게 된다. 그의 스토리텔링에는 끊임없이 노력하고 친척한 자만이 갖는 깊이와 울림이 있는 것이다.

호크니의 빛나는 호기심은 스스로를 다른 장소에 두는 것뿐만 아니라, 새로운 매체를 두려워하지 않는 것에까지 미친다. 요즘 그는 아이폰과 아이패드에 킁뚱해 지낸다. 그것으로 그림을 그리는 것이다. 사실, 나이가 들면 새로운 통신수단에 둔갑해지게 마련이다. 그렇지만 결혼한 적도 없고 아이도 없는 이른 아이 호크니에게 아이폰과 아이패드는 아주 신명 나는 새로운 장난감이다. 씨도 씨도 없어지지도 질리지 않는 마술 같은 장난감 말이다.

그런 까닭에 호크니는 아이폰으로 전화를 거는 일이 적다. 물론 청력이 지나치게 나빠지도 해서지만, 그는 아이폰이나 아이패드로 그림을 그리는 일이 얼마나 신나는 일인가를 실천하고 있는 중이다. 그렇게 해서 그린 그림을 문자 메시지로 친구들에게 즐겨 보낸다. 호크니는 매일 아침 싱싱한 꽃을 그려 친구들에게 보내는 일이 아주 즐겁다. 자신이 보낸 꽃이 결코 시들지 않는다니! 게다가 한 점을 그려 15~20명의 사람들에게 보내줄 수도 있다는 사실에 아주 깊이 매료되었다고 한다.

호크니 역시도 처음에는 아이폰이 익숙하지 않았다. 그렇지만 그는 반복 끝에 결국 잘 다루게 되었다. 그러면서 그는 아이폰이 사람을 대답하게 만들기 때문에 아주 매력적이라고 말한다. 어린이이만 이 가질 수 있는 대범하고 용감한 붓질이 아이폰·아이패드에선 아주 쉽고 용이해졌다는 것이다. 더군다나 그는 침대 위에서 생각나는 것을 곧장 드로잉하고 싶을 때도, 아이폰이나 아이패드가 훨씬 더 쉽고 선명하고 빠르다는 것도 알게 되었다. 이처럼 호크니에게 새로운 기술은 엑스터시 즉 지적 흥분제와도 같았다.

호크니는 그림이 항상 인간으로 하여금 세상을 새롭게 깊이 있게 볼 수 있게 만들어준다고 생각했다. 반 고흐처럼 사물을 다르게 보는 것의 즐거움은 호크니에게도 역시 또 다른 오르가슴이었다. 뿐만 아니라 그가 소설이나 시를 읽을 때조차도 그의 즐거움의 대부분은 시각적인 쾌감에 가까운 것이었다. 호크니는 게이, 취향한 청력 등 스스로 제약을 많이 가진 사람들을 잘 알고 있다. 그렇지만 적어도 그는 그런 한계와 장애가 더 좋은 그림이 나오는데 훨씬 더 기여했다는 사실도 안다. 무엇보다 호크니는 인간의 가장 큰 욕망이 '흔적 만들기'라는 사실을 깨달았고, 그것을 몸소 실천한 화가다.



- 1 '폴 호크니 I'(2009)
- 2 '월드게이트의 쓰러진 나무들'을 작업하고 있는 호크니. 3 '월드게이트의 쓰러진 나무들'(2008)
- 4 '피어블로섬 하이웨이, 1986년 4월 11일~18일 (두 번째 버전)'(1986)
- 5 '무제, 2009년 7월 5일, No.3' 아이폰 드로잉.
- 6 '개로비 언덕'(1998)

20 Column

WRITER 김형래(주)시니어파트너즈 상무

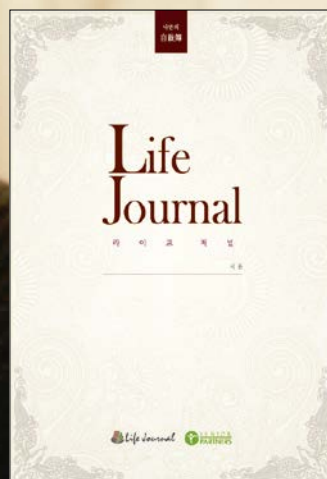
에드워드 카는 역사란 '과거를 이해하고 해석하려는 시도이고, 사건의 원인과 배경을 설명하는 작업'이라고 말한다. 그래서 그는 사건들을 서로 연결하지 않고 단순히 목록화하는 것을 연대기라고 정의했다. 연대기 작가는 사건들을 순서대로 나열하는 것이 목표이지만, 역사가는 하나의 사건이 다른 사건을 일으킨 관점이나 그 사건에 끼친 영향까지도 설명해야 한다는 게 그의 주장이다. 그는 '역사는 과거와 현재의 끊임없는 대화'라는 명제를 남겼다. 우리는 역사를 통해 과거로의 시간 여행을 떠날 수 있다. 이 여행 속에서 그 시대의 다양한 사람을 만나고, 문화와 생활을 체험한다. 여행에서 돌아온 후에도 할 일은 남아 있다. 역사적 사실을 거울 삼아 현재를 배우고 미래를 살아갈 올바른 길을 찾는 것이다. 이러한 점은 종종 사람들을 역사의 매력에 흠뻑 빠지게 한다. 역사 드

라마가 방송 프로그램의 한 축을 맡으며, 시청자들의 꾸준한 사랑을 받는 이유이기도 하다. 역사 드라마에는 과거를 통해서 오늘을 비판하고 내일의 희망을 추구하려는 열망이 고스란히 담겨 있다. 최근 큰 화제가 되고 있는 KBS 대하드라마 '정도전' 역시 이 같은 말을 많이 듣는다. 드라마 속 정도전 역할을 맡고 있는 배우 조재현이 "지금도 600년 전의 고려와 크게 다르지 않다"고 말한 것에서 알 수 있듯이 역사 드라마는 현재 우리의 삶을 비추는 거울이 되기도 한다. 그렇다고 '정도전'과 같은 역사 드라마가 지금 현대에만 의미를 가진다고 볼 수는 없다. 역사는 시대와 상관없이 보편타당한 사회적 함의를 담고 있기 때문이다. '주몽', '이산', '허준', '천추태후', '왕과 비', '여인천하', '실종매', '선덕여왕', '해를 품은 달', '성균관 스캔들', '불멸의 이순신' 등 우리의 사랑을 받은 많은 역사 드라마를 지금 다시 본다고 생각해보자. 아마도 철 지난 유행가를 듣는 느낌은 아닐 것이다. 방영 당시에는 느낄 수 없었던 지금 시대에 맞는 새로운 교훈과 메시지를 얻을 수 있을 것이다. 역사는 꼭 한 나라의 굴적굴직한 사건만 지칭하는 거대 담론을 말하는 것은 아니다. 한 집안의 기록 또한 그 줄기에 서 있는 자들에게는 소중한 역사이다. '정도전'의 기록만 역사가 아니라 우리의 작은 이야기도 역사란 말이다. 우리 모두는 그러한 역사가 있다. 나 또한 마찬가지다.

그 어떤 드라마보다 흥미로운 내 가족의 역사
15년 전, 소설가 김탁환이 쓴 역사 소설 <불멸의 이순신>을 읽으면서 '우리 조상은 당시에 무슨 역할을 했을까?'라는 생각을 해본 적이 있

내가 만드는 나의 책

아무리 작은 이야기라도 나의 후대에게는 대하드라마 못지않은 의미를 가진다. 지금껏 타인의 역사를 보고 읽으며 즐겼다면 이제는 남이 즐길 수 있는 역사를 내 손으로 기록해보자.



INFORMATION

추천 강좌 | 나의 책 출간 과정
자신의 이름으로 책을 내고 싶다? 시니어파트너즈의 교육 프로그램 '나의 책 출간 과정'이라면 가능하다. '나의 책 출간 과정'은 자신의 인생 스토리를 엮어 자서전 등 자신만의 책을 내는 데 도움을 받을 수 있는 교육 프로그램이다. 수강생들이 큰 어려움 없이 책을 쓸 수 있도록 전문가들이 개발한 저술 방법론 '라이프 저널 워크북'을 토대로 교육을 진행한다. 출간되는 책은 ISBN이 발급되는 국제적인 공식 책이며, 교보문고를 통해 전자책(ebook) 또는 주문자출간방식(POD)의 종이책으로 일반인들을 대상으로 판매도 진행해 준다. 교육 시간은 총 32시간으로 4주 과정이며, 수강료는 40만 원이다. 문의 02-3218-6234

사진 getimages/multibis

21 Living

WRITER 박철진
RESOURCE 영동가구

50 YEARS
ROLF BENZ

places of longing

소파 그 이상의 가치

메르세데스 벤츠, 포르쉐 등과 같은 프리미엄 업체들과 공동 전시회를 여는 소파? 혁신적인 디자인과 전통적인 제작 기술로, 독일이 만들고 세계인의 사랑을 받는 명품 소파 브랜드 롤프 벤츠(Rolf Benz) 이야기다. 롤프 벤츠가 올해 50주년을 맞았다.

롤프 벤츠는 아직 우리에게 조금 생소할지 모른다. 롤프 벤츠는 1959년 숲이 울창한 독일 남부의 나골드 지역에서 그 첫 생산을 시작했다. 1964년에는 오늘날 흔히 볼 수 있는 코너형 소파인 애디폼(Addiform)을 세계 최초로 제작하기도 했다. 이후 소파 제작에 필수적인 패브릭, 가죽, 우든 프레임을 제작하는 공장을 독일 비징겐, 팔츠그라펜바일러, 뫼트스진겐에 설립했고, 이는 최고급 프리미엄 업홀스터리(upholstery) 소파를 만들기 위한 기반으로 작용했다. 현재 롤프 벤츠는 '세계 3대 소파'로 꼽히는 것은 물론 전 세계 350여 개 매장을 보유, 명실상부한 최고의 브랜드로 성장했다.

독일이 자랑하는 디자인과 품질

롤프 벤츠의 철학은 최고의 디자인, 최상의 안락함, 100% 독일산 품질 이 세 가지다. 특히, 롤프 벤츠의 특화된 가치는 하이모던(high-modern) 디자인에서 찾을 수 있다. 롤프 벤츠는 모든 제품을 자체 디자인으로 만드는 것을 모토로 삼고 있다. 이 같은 모토 아래 지금까지 세계 유수의 디자이너들이 롤프 벤츠와 콜라보레이션을 진행해왔다. 그 결과 언제나 새로운 트렌드를 제시하며 혁신적인 디자인을 선보일 수 있었다. 감성을 강조한 1980년대 롤프 벤츠와 디자이너 마티스 호프만은 클래식을 재해석해 모델 '6500'을 공개했다. 직선적이며 절제된 디자인의 6500은 뉴욕

현대미술관 MOMA에 전시된 적이 있는 예술품으로, 지금까지 세계 거실에 서 영원한 상징으로 자리하고 있다. 2000년대에는 거실문화에 대한 새로운 패러다임을 창출하기 위해 디자이너 크리스찬 베르너와 'DONO'를 제작했다. DONO는 간결함과 순수한 조형미가 반영된 조각적인 효과를 극대화한 혁신적인 디자인으로 화제를 모았다. 2011년에는 디자이너 노베르트 벡과 협업해 'MIO'와 'VOLTA'를 선보였다. MIO의 둥그스름하고 부드러운 외형은 편안함을, VOLTA의 모던한 외형은 공간의 어느 방향으로든 시선을 둘 수 있는 자유로움을 제공한다.

혁신적인 디자인과 전통적인 소파 제작기술로, 독일이 만들고 세계인의 사랑을 받는 명품 소파 롤프 벤츠, 그 가치를 아는 사람에게서 진정 빛을 발하는 예술품. 이것이야말로 '소파 그 이상의 가치'임에 분명하다. 중국 OEM 제품이 범람하는 요즘도 롤프 벤츠는 여전히 나골드 지역에서 소파를 만든다. 독자적인 개발 지식을 지닌 나골드개발센터의 전문가들에 의해 제작 초기 단계에서부터 마지막 단계에 이르기까지 일관된 품질관리가 진행된다. 눈에 보이는 형태의 아름다움은 물론 사용자들의 편안함까지 소중하게 생각하는 독일인의 성실함과 우직함이 롤프 벤츠 소파에 고스란히 배어 있다. 롤프 벤츠는 한국 공식 수입원이자 독일 브랜드의 수입 제품을 전문으로 하는 영동가구에서 만날 수 있다. 문의 02-547-7850, www.youngdonggagu.com

ROLF BENZ 50th ANNIVERSARY EVENT

롤프 벤츠 50주년 기념 테이블 973을 선물로 드립니다

세계적으로 인정받는 기업 롤프 벤츠가 올해 창립 50주년을 맞이했다(코너형 소파를 제작한 1964년 가정). 그동안 전 세계인의 사랑을 한 몸에 받아온 롤프 벤츠는 고객들에게 감사하는 마음으로 2014년 한 해를 창립 50주년 기념의 해로 정하고 1년간 다양한 이벤트를 펼칠 예정이다. 이 행사는 롤프 벤츠와 영동가구가 함께 한다. 4월에는 롤프 벤츠의 소파 세트나 식탁 세트를 구매하는 고객에게 롤프 벤츠의 신제품 테이블 '973'을 선물하는 프로모션을 진행한다(일부 품목 제외). 모델 973은 어느 곳에 놓아도 손색없는 디자인에 실용성도 겸비해 꾸준히 좋은 반응을 얻고 있는 제품이다.



퇴직연금제도 운용만 잘해도 돈 벌 수 있다

퇴직금, 일시 수령하는 것이 좋을까 연금으로 받는 것이 좋을까.

그 답은 각자 자신이 가지고 있다.

개개인이 처한 입장이 다를 뿐만 아니라 사회·경제적 상황에 따라 다양한 변수가 존재하기 때문.

지금은 세계 변화와 정년연장에 따른 임금피크제를 주목해야 한다.

현행 퇴직금 제도에서 퇴직급여 지급은 일시금 방식이지만 퇴직연금제도의 경우는 근로자가 일시금 또는 연금 중 선택해서 수령이 가능하다. 종전 규정에 따르면 퇴직연금을 연금으로 받기 위해서는 퇴직연금 가입기간 10년 이상, 55세 이후 퇴직해야만 가능했다. 다만, 퇴직연금 도입부터 은퇴까지 10년 미만인 경우에는 예외적으로 연금수령이 가능했다. 하지만 현재는 퇴직할 때 퇴직급여가 개인 퇴직계좌에 자동으로 이전되기 때문에 55세 이전에 퇴직하더라도 개인 퇴직계좌에서 운용하고 55세 이상 되는 시점부터 연금형태로 받을 수 있다.

퇴직연금의 회사납입액을 퇴직일시금으로 받게 되면 4~7% 정도 과세하지만, 연금으로 받는 경우 세금은 3.3%가 부과된다. 퇴직소득세는 소득 규모와 근속연수에 따라 다르지만, 정률공제(40%)와 연분연승 법을 고려하면 대략 4% 내외로 부과된다. 하지만 2013년 이후 근속연수의 비중이 전체 근로기간에 비해 높거나, 퇴직 시 연간 총 급여가 일정 수준을 넘는다면 5~7%까지 세금 부담이 늘어날 수도 있다.

퇴직연금의 개인 납입액을 일시금 수령 시에는 20%로 과세하지만, 연금으로 받는 경우는 연금을 개시하는 나이 기준으로 최대 5.5%에서 최소 3.3%로 연금 소득세가 부과된다. 즉 55세부터 69세는 5.5%, 70세부터 79세는 4.4%, 80세 이후는 3.3%를 부담하면 된다. 연금저축과 합산하여 연간 1200만 원을 초과하면 종합소득에 합산해서 신고해야 한다. 더불어 연금소득 이외의 소득이 있는 경우 연금 소득세보다 많을 수도 있으므로 주의해야 한다.

퇴직급여를 연금으로 받을 계획이라면 공적연금과 연계하여 연금수령 기간을 합리적으로 고려해야 한다. 1969년 이후 출생자는 65세부터 국민연금 수령이 가능하므로 국민연금을 받기 전까지 5~10년의 소득공백 기간이 발생하게 된다. 이 소득공백 기간을 채워줄 수 있도록 55세 이후 일시금 인출과 연금수령 중 생애계획에 따라 선택하는 것이 바람직하다.

퇴직 후 별도의 자금으로 창업해서 인생 후반을 새롭게 출

발하고자 한다면, 개인형 퇴직연금은 어떻게 운용하는 것이 좋을까. 자영업으로 번 돈을 개인형 퇴직연금에 넣고 싶다면 연간 1200만 원까지 추가 납부 가능하다. 더불어 사적연금인 연금저축 납입액과 합산하여 연간 400만 원 이내에서 세액공제 신청이 가능하다. 원칙적으로 자영업자는 2017년 7월 이후 개인형 퇴직연금 개설이 가능하지만, 퇴직 60일 이내에는 개설할 수 있다.

임금피크제에 따른 퇴직연금 관리법

2016년 정년 연장을 앞두고 대기업은 임금피크제를 도입, 한발 앞서 시행하고 있다. 삼성전자는 3월부터 정년을 60세로 늘리고 56세부터 전년 임금을 10%씩 감축해나가는 임금피크제를 시행하기로 했다. LG그룹은 2007년부터 정년을 58세로 연장해 임금피크제를 시행하고 있다. 56세부터 10%씩 임금을 줄여나가는 방식이다. GS도 마찬가지로, GS칼텍스는 2012년부터 정년을 기존 58세에서 60세로 연장했고, 마지막 2년간 임금피크제를 시행하고 있다. GS건설도 현장경험이 많은 직원을 대상으로 한 '명장' 제

도로 사실상의 임금피크제를 운용하고 있다. 포스코는 특별한 사유가 없으면 58세 퇴직 후 2년간 재근무가 가능하다. 임금피크제는 만 52~56세까지 임금을 동결하고 57세부터 10%씩 감축하는 방식으로 운용하고 있다.

대기업의 행보에서 알 수 있듯 정년 연장과 함께 임금피크제는 보편화될 것이다. 임금피크제를 도입할 수밖에 없는 이유는 근로기간 연장에 따른 임금이나 교육비 지원 등 기업의 복지비 부담이 늘어나기 때문이다. 임금피크제를 도입하는 기업이 늘어나면 근로자의 노후자금 관리에도 변화가 예상된다. 일하는 기간이 늘어난 만큼 은퇴시기를 늦추게 되어 소득공백 기간이 축소된다. 더불어 국민연금 가입 기간이 늘어나므로 연금수령액이 증가할 것이고, 부족한 노후자금을 준비할 수 있는 시간과 자금의 여력을 추가로 확보할 수 있게 된다.

그렇다면 퇴직금은 어떻게 되는 것일까? 근무연수가 늘어나더라도 퇴직하기 직전 임금이 큰 폭으로 감소하면 퇴직금은 당연히 줄어든다. 2012년 고용노동부 통계로는 퇴직연금 가입 근로자 중 63%가 DB형에 가입하고 있는 것으로 나타난다. 따라서 임금피크제 정점에서 퇴직연금을 DB형에서 DC형으로 갈아타는 것이 유리하다. DC형 퇴직연금이 도입되지 않은 기업은 퇴직금 중간정산 제도를 활용하여 개인 퇴직계좌(개인형 퇴직연금)로 안전하게 이전하여 퇴직금을 운용하는 것이 유리하다. 원칙적으로 퇴직금 중간정산은 금지되어 있지만, 임금피크제를 적용받는 경우는 예외사항이기 때문이다.

핵심은 퇴직금은 노후자금으로 활용되어야 한다는 점이다. 따라서 앞으로 예상되는 소득과 지출 및 균형 있는 자산배분을 종합적으로 고려한 생애 설계의 원칙을 확립해야 한다. 그리고 전문가와 지속적인 관계를 유지하고 조언을 듣는 것이 바람직하다.

이진호는 이진호경제연구소 소장으로 종합자산관리사 지정장이자 하나대투증권 WM으로 활동하고 있다. 다양한 아카데미와 세미나를 통해 한국적인 자산관리 전략수립에 앞장서며, 대기업과 공공기관 은퇴전문강사로도 활약 중이다. ceojinho@naver.com



KEY WORD 퇴직연금은 계약 내용에 따라 확정급여(DB)형, 확정기여(DC)형, 개인형퇴직연금(IRP)으로 나뉜다. 확정급여형은 퇴직 후 받을 급여액이 미리 확정되는 방식이다. 퇴직 시 평균 임금에 근속 연수를 곱해 지급액을 책정한다. 따라서 근로자 입장에선 운용수익보다 임금상승률이 중요하게 된다. 반면 확정기여형은 운용수익에 따라 퇴직금이 달라진다. 퇴직연금제도(DB형, DC형)는 회사가 근로자의 퇴직금 지급을 위해 회사 명의로 계약하는 것이며, 개인형퇴직연금은 근로자 개인이 노후를 위해 자신의 명의로 계약하고 관리하는 제도이다.

치유의 봄 산책

바깥 나들이하기 좋은 계절이 왔다. 벚꽃 흩날리는 봄날, 풍경 좋은 곳을 걷는 것만으로도 마음이 풍성해진다. 건강한 봄은 마음으로 얻을 수 있다.



추운 겨울, 집에만 있다 보면 아무래도 운동량이 부족해질 수밖에 없다. 운동 부족은 신체 기능 감퇴로 이어져 안전사고나 질병 대처 능력을 떨어뜨린다. 그래서 야외 활동이 가능한 봄이 오면 최대한 몸을 움직일 수 있도록 생활 계획을 세워야 한다. 건강하게 나이 드는 가장 확실한 방법은 꾸준한 운동이다. 그 어떤 건강보조식품도 운동에 비할 바가 못 된다. 전문가들은 주기적으로 자신의 체력에 맞는 운동을 지속하면 오래가지 않아 긍정적인 신체적 변화를 확인할 수 있다고 말한다. 이스라엘 히브리대학 메디컬센터 연구 결과 역시 이러한 주장을 뒷받침한다. 연구팀은 1920~1921년생 1861명을 연구조사한 뒤 매주 4시간 이상 운동하면 사망 위험이 크게 줄어든다는 결과를 내놓았다. 연령대에 따라 사망 위험이 12~17% 줄어들었다.

무리한 운동은 필요 없다

운동은 신체적 건강뿐만 아니라 분노나 스트레스, 우울증 등 정신 건강에도 큰 도움이 된다. 미국 템플대학 데보라 벨슨 박사는 “적극적인 신체 활동이 갱년기 여성의 정신 건강에 도움이 된다”고 말한다. 벨슨 박사 연구팀은 380명의 필라델피아 여성을 대상으로 8년 동안 운동과 정신 건강의 상관관계를 조사했는데, 운동이 갱년기 증세를 크게 완화한다는 조사 결과를 얻었다. 벨슨 박사는 걷기 운동을 특히 강조한다. “운동을 위해 꼭 헬스클럽을 찾을 필요는 없다. 운동 효과를 얻겠다고 무리한 운동을 할 필요도 없다. 적당한 속도로 꾸준한 걷기만 해도 분노와 우울증, 스트레스 등을 낮출 수 있다.”

꾸준히 걷는 것은 치매 예방에도 효과가 있다. 미국 피츠버그대학 커크 에릭슨 박사는 규칙적으로 빠르게 걷는 것이 해마의 용적을 증가시킨다는 연구 결과를 발표했다. 해마는 인지 기능을 담당하는 뇌 부위로, 세포 기능이 위축되면 치매에 걸릴 확률이 높아지는 것으로 알려져 있다. 연구팀은 평소 신체 활동이 적은 60~80세 120명을 하루 30~40분씩 일주일에 3번 빠르게 걷기 운동을 하는 그룹과 단순히 스트레칭 운동만 하는 그룹으로 나누었다. 그리고 1년 뒤, 이들의 해마 용적을 조사했는데 걷기 운동 그룹은 해마 용적이 2% 늘어난 데 반해 그렇지 않은

그룹은 해마 용적이 1.5% 줄어든 것으로 나타났다. 인지기능 테스트에서도 걷기 운동 그룹이 기억력과 주의력, 언어능력 등에서 높은 점수를 얻었다.

이왕 걷기 운동을 결심했다면, 만보기를 착용한 채 걷는 것이 좋다. 만보기를 사용했을 때 운동 효과가 훨씬 좋다는 연구 결과가 나왔기 때문이다. 미국 내에서 진행한 26건의 만보기 관련 연구 결과를 종합해보면, 만보기 사용자들은 자신의 신체 능력을 평균 27% 끌어올린 것으로 조사됐다. 또한 이왕이면 하루 목표를 세우고 꾸준히 걷는 것이 좋다. 1일 걷기 목표를 1만 보로 정한 이들의 하루 걸음 수가 2000보 이상 증가한다는 3건의 연구 결과를 확인할 수 있어서다. 반면 목표를 세우지 않은 경우엔 신체 능력에 아무런 변화도 확인할 수 없었다.

건강 상태가 좋지 못해 바깥 운동이 쉽지 않은 경우도 있을 것이다. 이럴 땐 케어 전문가의 도움을 받는 것이 좋다. 시니어케어 전문기업 홈인스태드 시니어케어는 운동이 필요한 어르신을 위해 시니어용 걷기 프로그램을 제공한다. 케어 전문가인 케어기버(CAREGiver™)가 가벼운 산책이나 외출에 동행해 어르신이 안전하게 걸을 수 있도록 돕는다. 또 어르신 건강에 이상 징후가 보일 경우 신속하게 자녀들에게 알려 위험한 상황에 대비할 수 있다.



5
부모님과
함께 걷기 좋은 길

서서울호수공원
(서울 양천구 신월동)
신월정수장을 리모델링하여 지난 2009년에 개장한 생태호수공원이다. 공원 중심에 1만8천㎡ 규모의 커다란 호수가 있으며, 소음을 감지하여 자동으로 작동하는 소리 분수가 설치돼 있다. **찾아가는 길** 개천산책 4번 출구에서 653번 버스를 타고 서서울호수공원에서 하차.

아차산 생태공원
(서울 광진구 광정동)
산책은 물론 생태 체험까지 할 수 있는 공원이다. 자생식물원과 나비정원, 습지원 등 자연학습장을 운영한다. 공원에서 워킹힐로돌 뒤쪽으로 이어지는 1.5km 구간은 300여 그루의 벚나무가 늘어서 있어 벚꽃 명소로 꼽힌다. **찾아가는 길** 5호선 광나루역에서 도보로 15분.

서리풀 공원
(서울 서초구 서초동)
서초 지역을 대표하는 공원으로 서초 율레길이라고도 불린다. 주변 풍마루도 공원과 서리풀공원 등과 이어져 걷는 즐거움을 더 크게 느낄 수 있다. **찾아가는 길** 2호선 방배역이나 서초역, 7호선 내방역 등지에서 도보로 갈 수 있다.

국사봉 숲길
(서울 동작구 상도동)
국사봉 등산을 따라 이어진 길이다. 산이 높지 않고 길이 가파르지 않아 누구나 쉽게 오를 수 있고, 주변에 생활체육 시설이 많아 가벼운 운동도 함께 할 수 있다. **찾아가는 길** 7호선 송실대입구역 1번 출구에서 도보로 10분 정도 가변 된다.

이화벽화마을
(서울 종로구 이화동)
색다른 느낌의 산책을 즐길 수 있는 곳이다. 지난 2006년 68명의 예술가가 참여한 '낙산 공공 프로젝트'가 계기가 되어 마을 곳곳이 벽화로 채워져 있다. **찾아가는 길** 4호선 혜화역에서 도보로 이동하거나 동대문역 5번 출구에서 마들버스(3번)를 타고 낙산공원에서 하차.



24 Beauty

WRITER 박소란
ADVISOR 천지훈
(멤버스성형외과 원장)



1



4



2

3

3

주름 감추기 프로젝트

막무가내로 생기는 주름, 피할 수 없다면 감추자. 싸워 이길 수 없는 적이라면
친해지는 것이 능사다. 남자와 주름이 사이좋게 지내는 방법.



5



6



7

1. TONER

랩시리즈의 안티-에이징 보습 토너인 '맥스 엘에스 스킨 리차징 워터 로션'은 피부 표면의 죽은 세포를 제거하고 피부 손상을 개선해 더욱 젊고 활기 있는 피부를 만들어준다. 또 수분 보호막을 형성해 피부를 오랫동안 촉촉하게 유지하고, 피부의 산성도 밸런스를 맞춰준다. **랩시리즈** 200ml 7만 원대

2. AIR CUSHION

주름을 가리기 위해 BB크림이나 컬러로션을 사용해온 이라면 이제 쿠션형 제품을 눈여겨보자. 아이오페맨의 '에어쿠션 SPF 50+/PA+++'은 손에 묻지 않아 간편하게 사용할 수 있다. 내장된 전용 펌프가 있어 가볍게 두드려 바르면 된다. 자외선 차단제 특유의 끈적임이 적고, 맨들 유래 파우더를 함유해 산뜻함까지 느낄 수 있다. **아이오페맨** 15g 2만7000원대

3. EYE CREAM

눈가 잔주름은 나이를 가능하게 짓대가 된다. 키엘 '아이 얼티트'는 비타민 A, 카페인, 그리고 각종 영양이 풍부한 알팔파 추출물 등을 함유해 민감한

눈가에 쿨링, 진정, 보습 효과를 주고 잔주름을 완화한다. 매일 아침과 밤, 적당량을 덜어 네 번째 손가락 끝으로 눈가의 뼈를 따라 가볍게 두드리듯 발라주면 된다. **키엘** 15ml 3만8000원대

4. BB CREAM

랩 시리즈 BB크림 'BB 틴티드 모이스처라이저 SPF 35 PA+++'는 '화장'이 부족한 남성들도 좋아할 만하다. 텍스처가 가벼워 화장한 티가 나지 않으면서도 바르는 즉시 주름을 비롯한 피부 결점을 가려주고 피부 톤을 고르게 정리해준다. 주름 개선, 피부 탄력, 피부 진정, 피부막 보호, 모공 축소, 자외선 차단 등 갖가지 기능을 두루 갖췄다. **랩시리즈** 50ml 5만15000원대

5. MIST CUSHION

쿠션형 제품은 좋지만 여자처럼 거울 들여다보며 펄펄 두드리는 게 마뜩찮다면? 헤라움즈의 '움츠 쉐 프로텍션 UV 미스트 쿠션 SPF35 PA+++'는 펄프 일체형 애플리케이션을 전자전도기처럼 손에 쥐고 쓱쓱 문지르기만 하면 된다. 그만큼 밀착력은 뛰어나다. 주름 개선, 마백,

피부 톤 보정, 자외선 차단 등의 기능을 가진 멀티 쿠션 제품. **헤라움즈** 35ml 3만8000원

6. BB CREAM

BB크림을 바르면 피부가 하얗게 뜨거나 번들거리지 않느냐고? 비오템움즈의 '얼티밋 BB SPF 50'은 가벼운 사용감이 일품이다. 특히 유분이 많은 남성들에게는 안성맞춤. 주름과 잔티를 자연스럽게 커버하는 것은 물론이고, SPF 50을 함유하고 있어 피부 노화의 주원인인 자외선을 철저히 차단한다. 참고로 자외선 차단제는 여름뿐 아니라 사계절 내내 챙겨 바를 것. **비오템움즈** 30ml 권장소비자가 4만9000원대

7. MOISTURIZER

안티-에이징의 기본은 깨끗하고 촉촉한 피부를 유지하는 것. SK-II맨의 '에이지 리바이탈라이즈 모이스처라이저'는 잔주름 완화 및 수분 공급에 탁월한 안티에이징 모이스처라이저다. 핵심은 SK-II맨이 개발한 '오트-원두 콤플렉스(Oat -Pea Complex)'로, 피부 회복 과정을 개선하고 탄력을 향상시킨다. **SK-II맨** 50g 12만 원대

Q & A

보톡스 맞아볼까?

보톡스나 필러로 주름을 감쪽같이 없애는 '빔피 성형'에 많은 이들이 관심을 보이고 있다. 하지만 중장년에게 성형외과의 문턱은 높게만 느껴진다. 성형에 대한 막연한 거부감 때문이다. '주름 초심자'들이 궁금해할 만한 것들을 멤버스성형외과 천지훈 원장에게 물었다.

Q 주름을 없애는 가장 일반적인 방법은?

A 알려진 대로 보톡스와 필러가 가장 대중적인 방법이다. 이와 함께 실을 이용한 리프팅 시술을 하면 얼굴에 탄력을 더할 수 있다. 모공 축소와 미백에도 효과적이다.

보톡스 1회 시술 후 효과가 바로 나타난다. 4~6개월의 간격을 두고 1년에 2~3회 정도 시술하는 것이 좋다. 효과적인 부위는 이마, 눈가, 미간, 사각턱. 시술 시간이 짧고 부기나 멍이 거의 없어 곧바로 일상생활이 가능하다.

필러 깊게 파인 주름을 해결하는 데 유용하다. 미간이나 팔자주름에 많이 이용된다. 꺼진 볼살을 채우거나 콧대를 세우는 데도 효과적이다. 필러의 종류나 개인 차에 따라 효과 지속 기간의 차이가 있지만 보통 1~2년 정도 지속된다. 시술이 간단하며 효과가 바로 나타난다. 보톡스보다 효과 지속 기간이 길지만 이 역시 보톡스와 마찬가지로 영구적이지는 않다.

울트라리프팅 실을 이용한 리프팅 시술. 피부 안쪽으로 들어간 실이 콜라겐 생성을 돕는다. 처진 피부를 탱탱하게 당겨주고 탄력을 준다. 다른 시술과 마찬가지로 별도의 회복 기간을 필요로 하지 않는다.

Q 50대 이상의 중장년층에게 효과적인 시술은?

A 처진 피부로 불편을 느낄 수 있는 시기이므로 수술적 방법이 아무래도 효과적이다. 눈의 처진 피부제거술이나 눈밑지방제거술 같은 것 말이다. 하지만 수술하기가 망설여진다면 보톡스나 필러 시술만으로도 큰 효과를 거둘 수 있다. 참고로 중장년층이 가장 고민하는 부위는 이마, 눈가, 미간, 팔자주름이다.

Q 시술 후 나타날 수 있는 부작용은?

A 보톡스나 필러는 인체에 쌓이는 것이 아니므로 꾸준히 오랫동안 시술을 받는다 하더라도 특별한 부작용은 없다. 오랜 기간 보톡스 시술을 받은 경우 간혹 면역력이 생겨 효과가 떨어지는 경우가 있을 수 있지만, 그저 몇 번 시술을 받았다고 발생하는 일은 아니다. 특히 고용량이 아닌 저용량으로 주입하는 경우(대부분의 미용 목적)에 그 같은 부작용은 거의 생기지 않는다.

Q 주름 개선을 위해 성형외과적 시술을 받을 때 특별히 주의해야 할 점은?

A 어떤 부위에 어떻게 시술하느냐에 따라 결과가 크게 달라지므로 꼭 전문가와 상담 후 시술해야 한다. 보톡스 시술 후 표정의 변화가 어색하거나 눈썹의 움직임이 무거워 불편한 경우는 시간이 지나면 원래대로 회복되므로 부작용이라고 말하기는 어렵다. 보톡스에 조금 예민한 경우이므로 다음번 시술 시 좀 더 약하게 맞는 등 방법을 달리해 시술하면 된다.

Q '주름 개선' 효능의 여러 가능성 확장품은 얼마나 효과적일까?

A 보톡스의 20분의 1 정도의 효과라고 생각한다. 일단 주름 개선 확장품은 주름을 없애는 것보다 주름이 더 생기지 않게 예방 차원에서 사용하는 것이다. 확장품으로 수분을 충분히 공급해 주고 보톡스 시술도 함께 병행한다면 그 효과가 더 좋지 않을까 생각한다.

25 Health

WRITER 박소란



오십견주의보

55세 A 씨는 아침에 자고 일어나

갑작스러운 어깨 통증을 느꼈다. 며칠 사이 어깨를 움직이기가 부쩍 불편해져 단추 없는 셔츠는 입기조차 힘들었고, 통증 때문에 밤잠을 설치기도 했다. 어떻게 대처해야 좋을까?

| | | | |
|------------------------------------------|----|----|------------------------------------------|
| MRI를 통한 정확한 진단이 우선 목동합천병원 관절센터 이정훈 과장 | 洋方 | 韓方 | 어혈(瘀血) 발생 원인 제거해야 장덕한방병원 한방과 곽병훈 진료원장 |
|------------------------------------------|----|----|------------------------------------------|

오십견의 정확한 병명은 '동결견(frozen shoulder)' 혹은 '유착성 관절낭염(adhesive capsulitis)'이다. 주변 연부 조직과 인대, 힘줄, 근육, 활액낭 등의 염증으로 어깨 관절을 보호하는 관절막이 유착되면서 어깨 운동이 제한을 받게 되고, 이로 인해 억지로 운동을 하면 할수록 심한 통증이 나타난다. 오십견은 특별한 외상 없이 노화로 인한 퇴행성 변화로 자주 발생한다. 그러나 어깨를 과도하게 사용하거나 운동 부족, 스트레스, 불안정한 자세 등으로 인해 모든 연령층에서 발생할 수 있다. 참고로, 당뇨가 있으면 혈액 속에 염증을 일으키는 물질이 늘어나 오십견이 생길 위험이 5배 이상 증가한다는 보고가 있다.

오십견은 비슷한 증상 때문에 여타 어깨질환과 혼동되기도 한다. 유사한 질환으로는 회전근개 손상(어깨 힘줄 손상)이나 석회성 건염, 근막통증 증후군, 목 디스크 등이 있는데 모두 어깨가 아파서 팔을 들기 힘들 정도라는 공통점이 있다. 이 중 회전근개 손상은 환자들이 오십견과 가장 많이 혼동하는 질환으로 통증의 양상이 매우 비슷하다. 다만 오십견은 모든 방향으로의 어깨 운동이 제한되는 반면 회전근개 손상은 어깨 위쪽으로 팔을 움직이는 것을 제외한 다른 방향의 운동은 수월하다. 또 목디스크의 경우 어깨를 위로 치켜들었을 때 목의 통증이 누그러진다는 점에서 오십견과 구별된다. 하지만 이 모든 질병은 MRI 등을 통해 정확하게 진단하지 않으면 구별하기 어렵다. 신속한 감별진단으로 치료 시기를 놓치지 않도록 주의해야 한다.

치료법으로는 소염제를 주사하는 약물치료, 뜨거운 찜질, 전기 자극을 통한 물리치료, 체외충격파, 슬링 치료 및 자가운동 치료(관절낭이 좁아져 있기 때문에 운동으로 좁아진 관절낭을 푸는 것) 등 비수술적 치료와 관절내시경을 이용해 유착된 관절막을 분리함으로써 좁아진 관절낭을 넓게 만드는 수술적 치료가 있다. 수술적 치료는 보존적 치료를 시행해도 호전이 없는 경우나 당뇨 등의 내과적 질환과 동반된 경우, 인대 파열이 있어 힘줄 봉합 수술을 함께 시행할 경우 좋은 효과를 기대할 수 있다.

무릎 관절과 달리 어깨 관절은 힘줄과 인대 등에 퇴행성 변화가 일찍 찾아오는 편이다. 통상 40대를 넘기면 어깨에 있는 회전근개 힘줄과 주변의 인대 등에 노화가 찾아와 어깨에 통증이 느껴지기 시작하는데 이 같은 증상을 방지할 경우 회전근개 힘줄에 혈관의 분포가 감소되고 탄력이 떨어지면서 심각한 어깨 질환을 초래할 수 있다. 따라서 어깨 통증이 느껴지면 빠른 시일 내 정확한 원인을 밝혀 치료를 받는 것이 좋다.

홍선생미술



사진 gettyimages/multibits

홍선생미술,

그림 그리며 행복을 찾으세요!

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

머리에 그리는

아크릴화

머리에 그리는

수채화

CAR



더 강력하고 고급스러워진 벤틀리

벤틀리가 '2014 제네바 모터쇼'에서 선보인 '플라잉스퍼 V8'과 신형 '컨티넨탈 GT Speed'에 대한 국내 계약을 개시한다. 신형 플라잉스퍼 V8은 벤틀리가 자랑하는 파워와 효율성을 모두 갖춘 V8 엔진을 장착한 럭셔리 세단. 조각처럼 세련된 차체, 정교한 수작업 및 첨단기술 등을 결합한 플라잉스퍼만의 독창성을 경험할 수 있다. 신형 컨티넨탈 GT Speed는 스타일링을 한층 더 개선하면서 엔진 출력과 토크 역시 강화해 역대 벤틀리 모델 중 가장 강력한 성능을 지닌다. 탁월한 승차감 확보를 최우선 과제로 삼아, 충격 흡수 및 완화 성능까지 극대화했다. 문의 02-3448-2700



아이슬란드 수제 프리미엄 보드카
'아이슬란드의 선물'로 불리는 레이카는 4000년 된 화산암 지대에서 자연스레 여과된 북극 용천수를 사용, 단식 증류기를 통해 소량만 생산한다. 정제 과정에서 숯을 사용하는 보드카 제품과 달리 천연 화산암으로 필터링해 한층 깔끔하고 부드러운 맛과 향을 제공한다. 알코올 40%, 판매가 약 7만 1000원 (700ml.). 문의 02-2152-1600

VODKA



RIDING

신개념 럭셔리 승마클럽 오픈

강원 홍천에 위치한 소노펠리체 승마클럽은 말과 기승자의 동선을 고려한 설계와 유럽풍의 클래식한 클럽하우스, 국가대표 출신의 강사진, 수준별 레슨 프로그램을 갖춘 럭셔리 퍼블릭 승마클럽으로, 지난 3월 첫선을 보였다. 소노펠리체 승마클럽의 가장 큰 자랑은 워니 워니 해도 공간 구성. 클럽하우스와 실내마장, 마사의 세 개 공간을 하나로 연결해 말은 물론 고객이 더욱 편리하게 이동할 수 있도록 배려했다. 이는 국내 승마클럽 가운데 최초이자 유일한 설계 구조다. 아울러 실내마장도 여느 승마클럽과는 다르다. 중·상급자와 마니아를 위한 대규모 마장과 그보다 조금 작은 초보자 전용 마장을 별도로 구비해 편의성을 높였다. 문의 033-439-8794

완벽한 공간을 위한 패브릭

완벽한 공간의 탄생은 인테리어의 전체 틀을 기반으로 가구 그리고 커튼이나 쿠션 등의 패브릭이 모두 하나의 감각으로 모아질 때 가능하다. 40년 동안 국내 가구 트렌드를 이끈 영동가구가 올해 '영동가구 데코르'라는 이름으로 패브릭 디자인을 제안한다. 영국, 스위스, 독일, 벨기에, 네덜란드 등 다양한 디자인과 컬러의 유럽 패브릭 제품을 다수 선보인다. 유럽 최고의 프린팅 효과를 한눈에 볼 수 있는 프린팅 제품도 포함돼 있다. 문의 02-547-7850



FABRIC



밴쿠버에서 즐기는 벚꽃엔딩

캐나다의 아름다운 항구도시 밴쿠버로 봄 여행을 떠나보자. 캐나다 브리티시컬럼비아 주의 밴쿠버에서는 새 봄맞이 이벤트로 '밴쿠버 벚꽃 축제'가 이번 달 3일부터 28일까지 열린다. 화사하게 핀 벚꽃을 배경으로 현지 밴드의 흥겨운 라이브 연주를 감상할 수 있는 체리잼다운타운 콘서트, 벚꽃이 만발한 정원에서 꽃꽂이나 종이접기 등을 체험할 수 있는 밴두센식물원 벚꽃 데이 이벤트 등이 펼쳐진다. 한편, 축제 기간에는 스탠리 파크, 퀸 엘리자베스 파크, 브리티시컬럼비아대학 캠퍼스 등 밴쿠버의 주요 공원을 돌러보는 '꽃길 투어 트리 토크 앤 워크'도 마련된다. 문의 02-777-1977

TRAVEL



〈대중가요 LP 가이드북〉

대중문화평론가가 LP의 가치와 대중가요의 역사를 재조명한다. 유성기(留聲機·축음기)의 SP(Standard Play)부터 근래 사이의 '강남스타일' 음반까지 191장의 방대한 대중음반을 상세히 보여준다. LP에 담긴 현대사와 대중가요의 역사를 재미있게 살펴볼 수 있다. 최규성 저, 안나푸르나



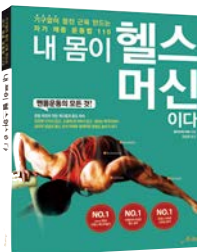
〈시계 남자를 말한다〉

대한민국 1호 시계 컨설턴트로 활동하고 있는 저자가 그간 모은 자료와 자신의 경험을 토대로 기계식 시계의 모든 것을 알기 쉽게 정리했다. 왜 사람들은 스위스 시계를 고집하는지, 시계를 알려면 먼저 무엇을 봐야 하는지, 아날로그 시계의 가치는 무엇인지 등 그동안 우리가 궁금해한 시계에 관한 여러 정보를 담았다. 이은경 저, 책이있는풍경



〈미래학자의 통찰법〉

전작 〈2030 대담한 미래〉에서 날카롭게 미래를 진단한 국내 대표 미래학자인 저자가 자신의 통찰 노하우를 공개했다. 일상생활 속 수많은 정보와 맞닥뜨렸을 때 사실과 견해를 구분하고 비판적 사고를 통해 진실을 가려내는 방법, 빅데이터를 만드는 정보수집법 등 저자가 직접 개발하고 현장에서 발전시킨 프로세스가 자세히 소개돼 있다. 최윤식 저, 김영사



〈내 몸이 헬스머신이다〉

아놀드 슈워제네거의 거대한 근육보다 군살 없이 탄탄한 이소룡 근육을 원하나? 그렇다면 '맨몸운동'이 답이다. 이 책은 오직 자신의 체중만을 이용한 체계적인 맨몸운동 가이드다. 맨몸운동에 대한 기본 원리와 맨몸운동의 높은 효과를 위한 동작 110개가 소개돼 있다. 올리비에 라페 저, 알덴테북스

BOOKS



단 하나의 다름이 정가

2014. 3.7(Fri) - 6.1(Sun) 대학로 아트원씨어터 2관

평일 8시 | 주말, 공휴일 3시, 7시 | 월 쉽 *3월 18일부터 화/목 8시 | 수/금 4시, 8시 | 주말/공휴일 3시, 7시

| 작 페터 한트케 | 번역 양혜숙 | 연출 기국서 | 출연 | 기주봉 정재진 주진모 전수환 고수민 김낙훈 김태훈 김형석 김동박 성아름 안창환 윤 박

| 제작 극단 76단 이이다. (주)이다엔터테인먼트 | 전화 예매 및 문의 오픈리뷰 1588-5212 | 예매 인터파크 티켓 1544-1555



LEXUS
HYBRID
ZERO

LS 600hL

38일 간, 67가지 손길로 완성되는 시마모쿠 스티어링 휠,
체온 변화에 자동으로 반응하는 클라이밋 컨시어지,
흔들림 없는 안정감을 제공하는 4륜구동 시스템까지.
변화는 드러나지 않는 곳에서 완성된다. LS 600hL

하이브리드의 시작이며, 기술의 정점을 완성하는 렉서스 하이브리드 제로는
연비, 소음, CO₂, 드라이빙 스트레스의 제로를 향하고 있다.
지금 모든 하이브리드의 감각은 제로를 따른다.
렉서스 하이브리드 제로, 하이브리드의 가치를 완성하다.



드러내지 않는 겸허함으로
세상을 이끄는 강인함으로, LS 600hL

www.lexus.co.kr / www.facebook.com/lexusKR

 LEXUS
AMAZING IN MOTION

서 초 080-924-9000 | 용 산 080-799-0500 | 강 남 080-555-3579 | 강 서 080-924-9001 | 분 당 080-683-5000 | 일 산 080-961-0500 | 수 원 080-200-3579 | 용인광고 080-688-5000 | 판 교 080-739-5000
인 천 080-330-4300 | 부 산 080-310-7000 | 창 원 080-858-7711 | 광 주 080-384-7733 | 전 주 080-236-7743 | 대 구 080-762-7000 | 포 향 080-293-7000 | 대 전 080-500-3369 | 천 안 041-561-3369
정부공인 표준연비 및 등급: LS 600hL(배기량 4,969cc, 공차중량 2,365kg, ECVT), 복합연비:9.5km/ℓ(도시연비:9.2km/ℓ, 고속도로연비:10km/ℓ), 복합CO₂배출량:185g/km, 등급:4등급 *이 연비는 표준모드에 의한 연비로서 도로상태, 운전방법, 차량적재, 정비상태 및 외기온도에 따라 실주행연비와 차이가 있습니다