

액티브 시니어를 위한 라이프스타일

SENIOR 조선

APRIL
2014
VOL.24
senior.chosun.com



Come Inside

캐나다
꽃중년 여행
이벤트

대한민국 시니어
얼마나 행복할까



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? 변변치 못했던 신혼여행을 보상해줄 만한 리마인드 허니문 혹은 인생의 오랜 기들과 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 미항 도시 벤쿠버가 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 트레킹을 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@ctic-cct.ca
우편 접수 서울 종로구 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)



버츄얼빌더스 최진원 대표 몰입이 습관이다

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

최진원(53) 대표의 일터이자 놀이터인 버츄얼빌더스는 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.

버츄얼빌더스의 시작은 조금 이채롭다. 미국 오하이오주립대에서 8년간의 유학을 마치고 귀국한 1996년 이후 아주대와 연세대에서 건축학 교수로 재직한 최 대표가 2003년 제자 한 명과 학내 공학원에서 프로젝트 그룹을 만든 게 그 시초다. 말하자면 연구 차원에서 시작해 사업으로까지 이어진 케이스. 단 두 명뿐이었던 회사는 11년 만에 100명의 직원을 둔 증진벤처로 성장했다. 최 대표가 교수생활을 그만두고 회사에만 옮긴 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 ‘수익의 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.

‘일생각’과 함께 하는 걸기

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 들려 사람들과 산을 타는 정도다. 그런 쪽 대표에게 어렵사리 취미 하나를 골라내자면, 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 늦등이 아들과 함께 간다. 한바퀴 도는 데 2~3시간 정도 걸린다.” 그의 걷기는 운동이라기보다 산책에 가깝다. 아니나 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 ‘일생각’이 동반한다.

“나는 연구하는 사람인니까. 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. 이주대 건축학과 교수, 연세대 주거환경학과 교수 등으로 일했고, 한국인포지션학회 이사, 행정중심복합도시 건축위원, 서울시 DMC 건축위원 등을 역임했다.

과 놀이의 구분이 모호한 상태. 이 같은 상태 자체가 최대 표를 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 끝 자고 나면 다시 몸과 마음이 가쁜해진다.”

정년은 없다

최 대표의 가장 큰 난은 한 달에 한 번 고향 부산에 내려가는 것. “일흔여덟 되신 어머니가 혼자 지내신다. 어릴 적 뛰놀던 광안리 일대를 거닐며 바닷바람을 쐬고, 어머니와 맛 있는 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, 그 때는 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 궤도에 오르면 여러 사람과 권한을 나눌 것이다. 그때가 되면 나는 깃털갓처럼 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. 역사마다 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 연령은 75세에서 70세로 낮췄다. 그 결과 혜택을 받을 수 있는 시민은 9천 명을 넘어서었다. 또한 새로 운 전자 택시 스마트 카드를 도입해서 도시 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 주기적 인 전화 상담을 통해 가족을 부양하는 사람들에게 어떻게 돌봐야 하는지 알려주는 것. 이런 지원은 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 돋는다.

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 주거자리에 대해 교육, 실습, 평가 및 조언을 제공한다.



사회참여

시니어들이 만나고 어울릴 수 있는 공간이 있다라도 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

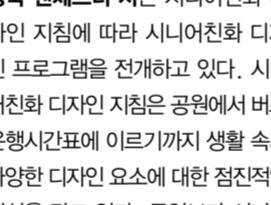
휴대폰과 인터넷은 연락을 주고받는데 매우 중요한 수단이 되었다. 그러나 시니어세대 중에는 새로운 기술에 익숙하지 않은 사람도 많다. 시니어친화도시인 호주의 멜번에서는 젊은 이들이 시니어를 대상으로 IT 및 휴대폰 강좌를 진행하고 있다.

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

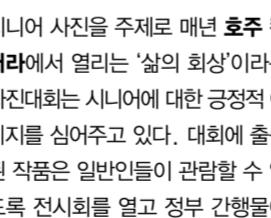


존중

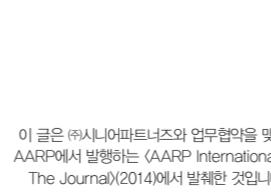
영국 맨체스터 시는 시니어친화 디자인 자침에 따라 시니어친화 디자인 프로그램을 전개하고 있다. 시니어친화 디자인 자침은 공원에서 버스 운행시간표에 이르기까지 생활 속의 다양한 디자인 요소에 대한 점진적인 개선을 담고 있다. 무엇보다 시니어친화 디자인 프로그램은 파트너십을 맺은 맨체스터 건축대학과 맨체스터 미술대학뿐만 아니라 시니어도 참여시키는 것을 핵심으로 한다. 프로그램은 시니어와 영국과 맨체스터 전역의 도시 디자인 계획 전문가들로 구성된 포럼이 감독하게 된다.



시니어 사진을 주제로 매년 **호주 캔버라**에서 열리는 '삶의 회상'이라는 시진대회는 시니어에 대한 긍정적 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.



캐나다 온타리오 주 런던 시에서는 시니어친화 전담반에 시니어 자원봉사자를 참여시킴으로써 시니어친화 운동의 기회로 삼았다. 전담반은 런던시의 시니어친화 도시 3개년 계획을 함께 수립했고, 현재 이를 실현하기 위한 8개 분야에 각각 참여해 일하고 있다.



호주의 수도권 지역에서는 시니어친화기업 인내서를 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.

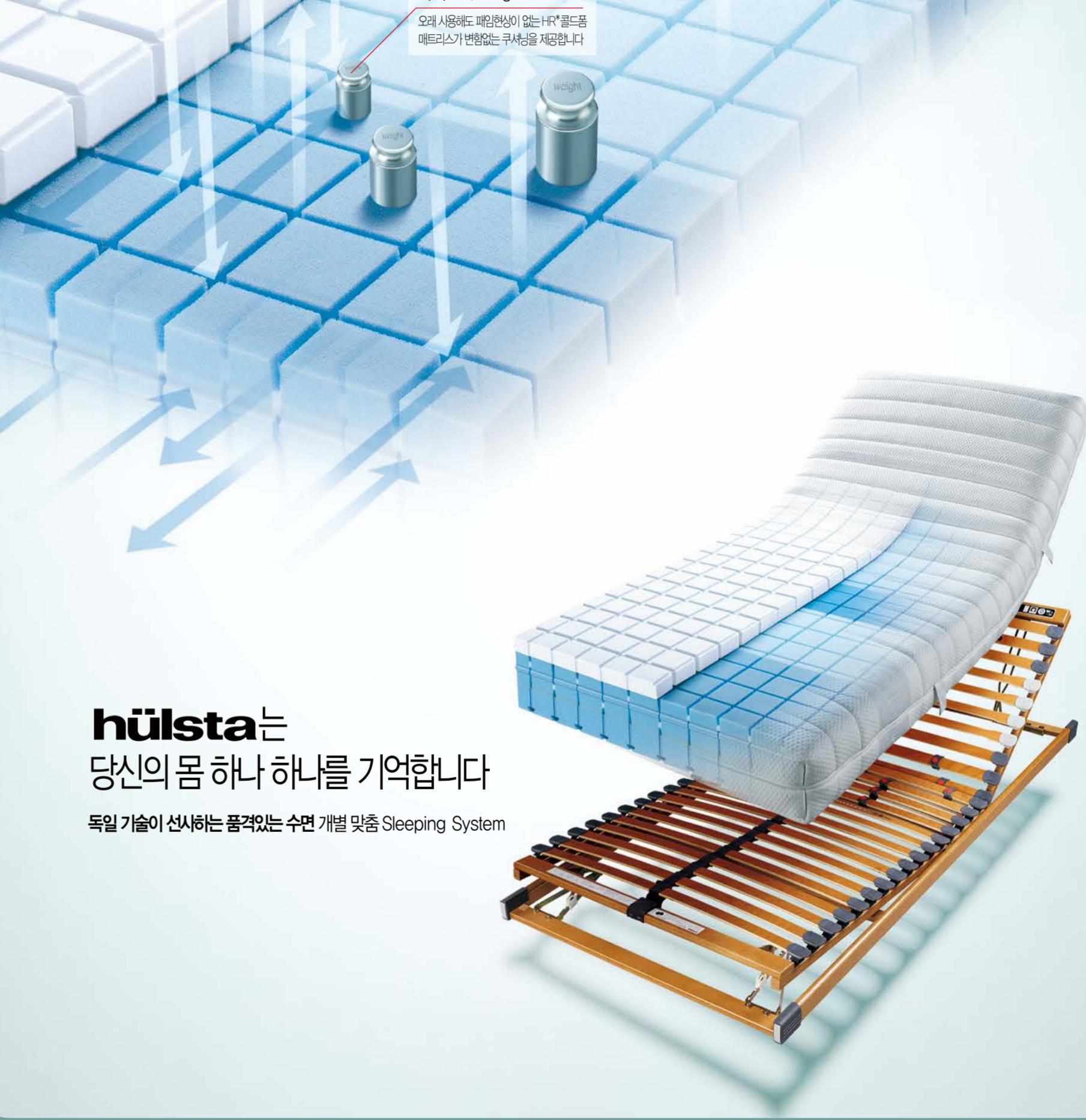
일러스트: Julia Rotman, Levine & Associates

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

몸통 : 32.53Kg
세계최고의 내구성과 유연성을 갖은 베이스슬랫과 장력조절 포트리그 척추에 편안함을 제공합니다.

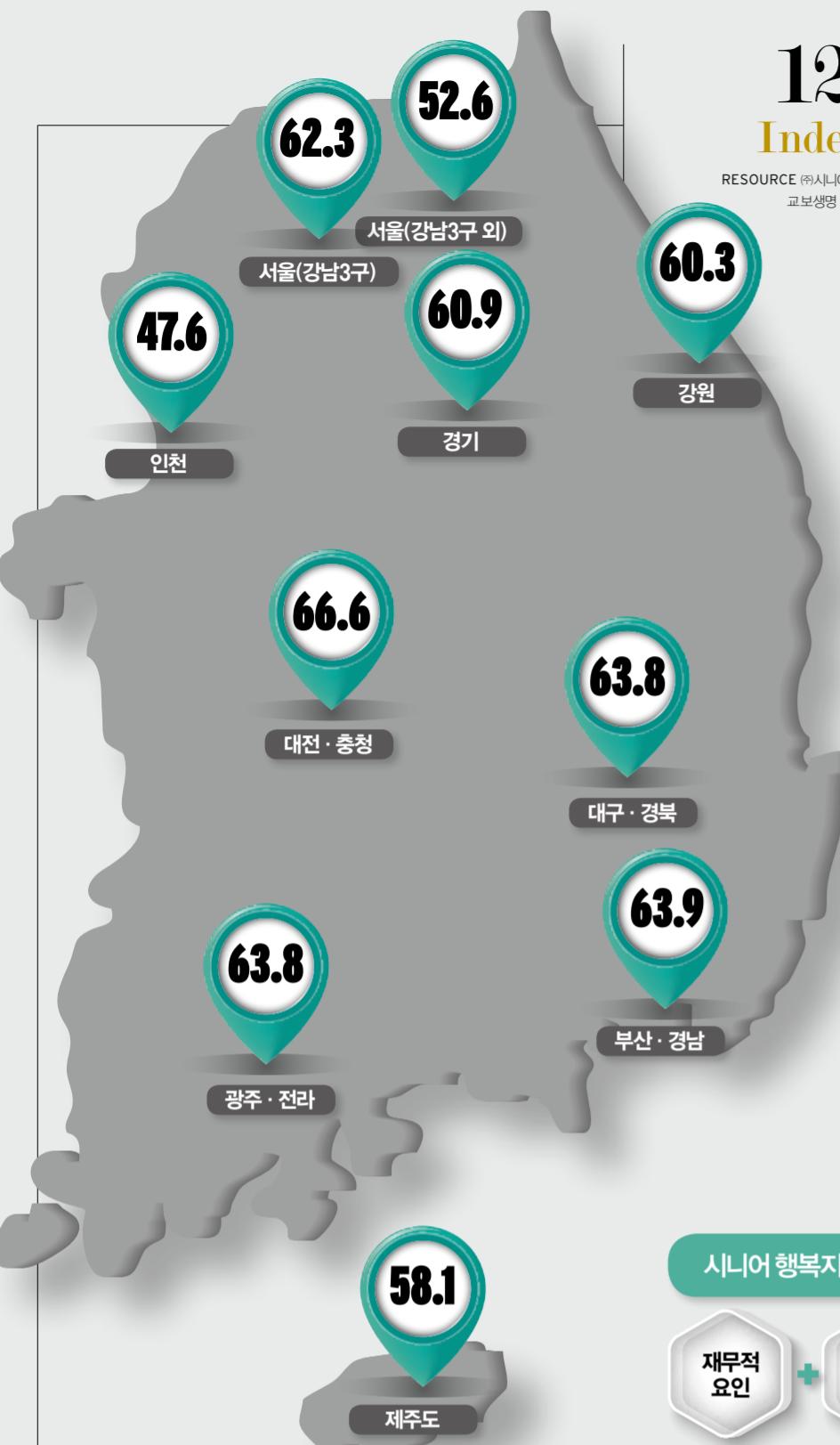
팔뚝, 손 : 2.85Kg
분리형 트위드가 작은면적에도 공기 순환으로 쾌적한 수면을 보장합니다.

머리 : 3.05Kg
오래 사용해도 피임현상이 없는 HR[®] 콜드폼 매트리스가 변함없는 쿠션링을 제공합니다.



hülsta는
당신의 몸 하나하나를 기억합니다

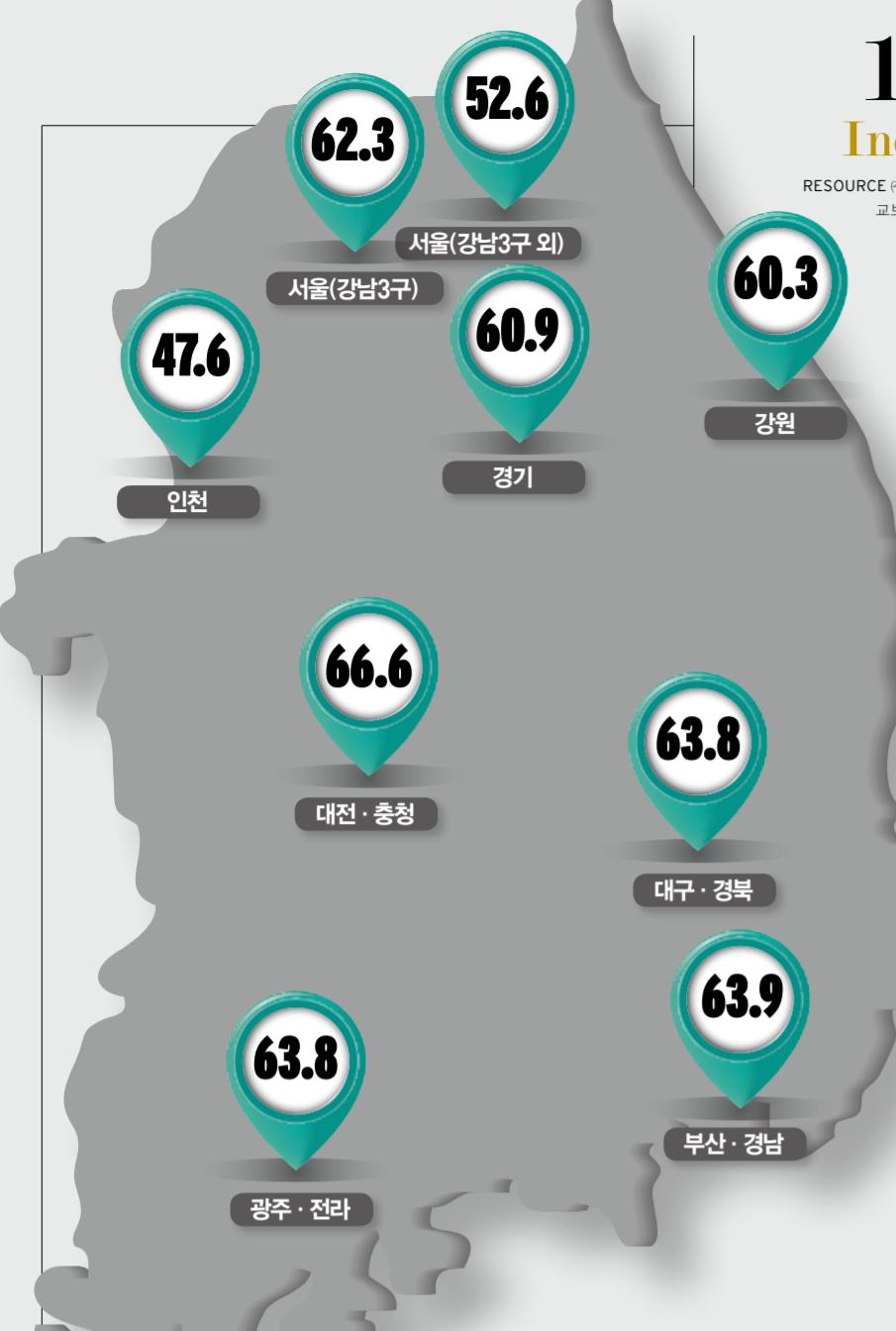
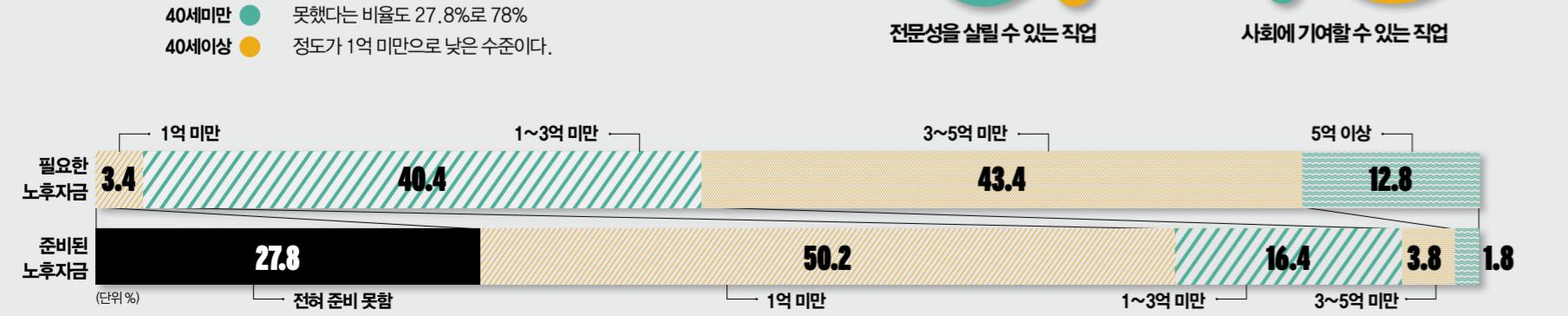
독일 기술이 선사하는 품격있는 수면 개별 맞춤 Sleeping System



재무적 요인

1 경제

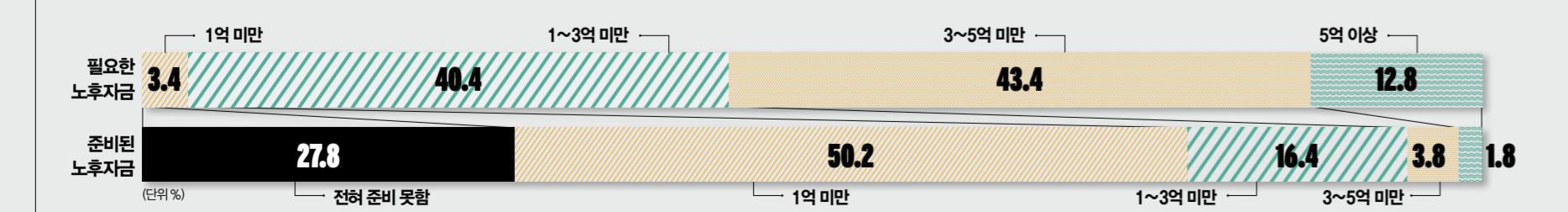
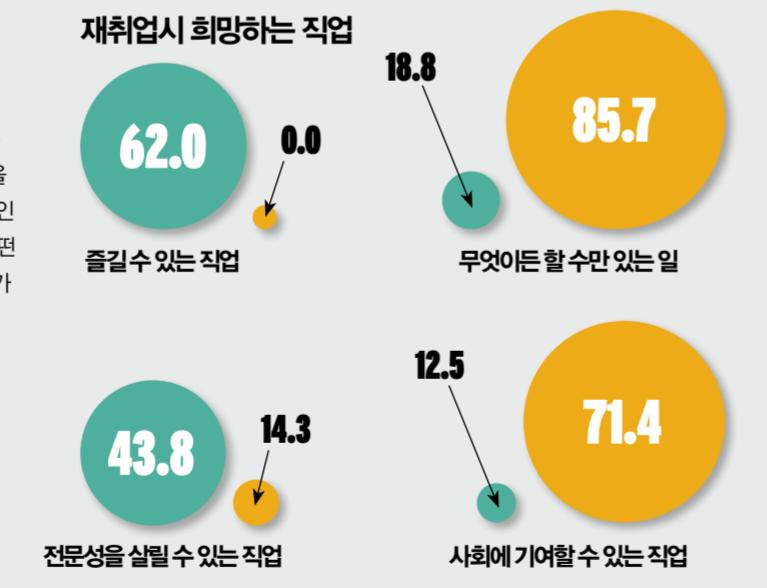
시니어의 경제 행복지수는 49.8점으로, 재무적 요인의 평균 57.2점에도 미치지 못한다. 특히 시니어가 필요로 하는 노후자금보다 노후생활을 위해 준비된 자금이 많이 부족한 것으로 나타나 노후를 위한 금융자산 준비가 절실히하다. 시니어가 필요로 하는 노후자금은 3억~5억 미만이 43.4%, 1억~3억 미만이 40.4%로 대부분을 차지하며 5억 이상도 12.8%로 나타났다. 하지만 현재까지 준비된 노후자금은 1억 미만이 50.2%, 전혀 준비하지 못했다는 비율도 27.8%로 78% 정도가 1억 미만으로 낮은 수준이다.



재무적 요인

2 직업

시니어는 대부분 사회적 경력(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 일이든 적극적으로 하겠다”는 의지가 강했다. 이 외에 사회에 기여할 수 있는 공익적인 직업도 선호하는 것으로 나타났다.

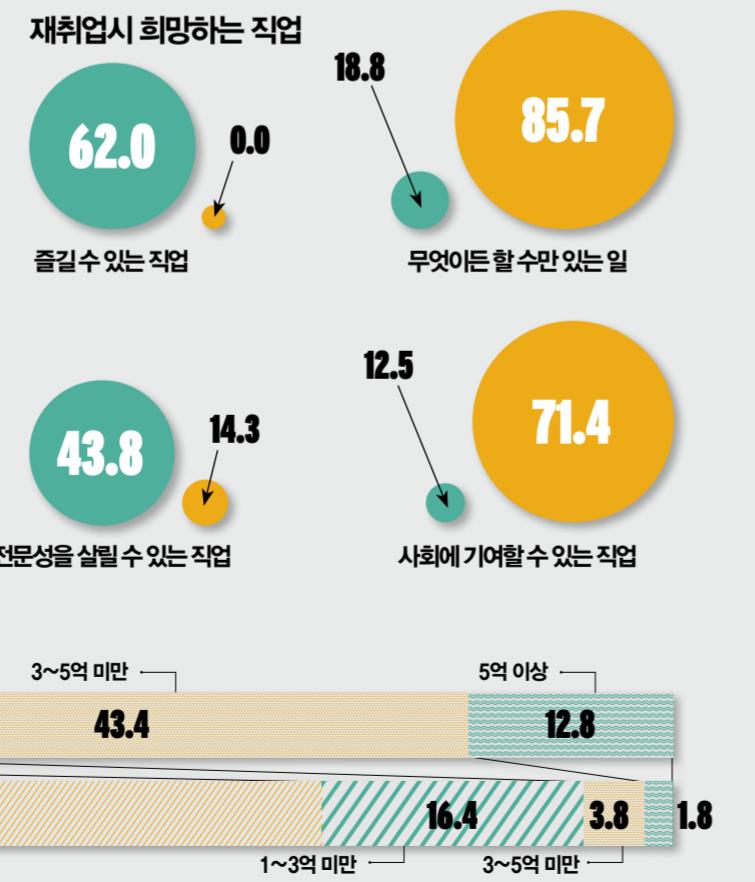


대한민국 시니어 얼마나 幸福할까?

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.



필요한 노후자금 1억 미만 40.4% 1~3억 미만 50.2% 3~5억 미만 43.4% 5억 이상 12.8%

준비된 노후자금 1억 미만 27.8% 1~3억 미만 50.2% 3~5억 미만 16.4% 5억 이상 3.8%

(단위 %)

3 주거

가계보유자산 구성에 대한 통계청 결과를 보면, 연령이 높아질수록 부동산 등 실물자산의 비중이 높고 금융자산의 비율이 낮다. 집을 재테크의 수단이나 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 역모기지의 이용, 주택규모 축소 등을 고려해 볼 만하다.

집은 재테크 수단이다



집은 소유해야 한다



집은 넓을 수록 좋다



집은 자녀에게 물려줘야 한다



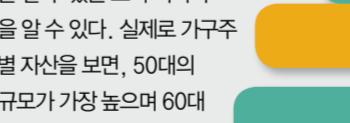
집은 노후를 위해 꼭 필요하다



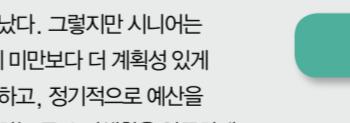
집값은 오를 것이다



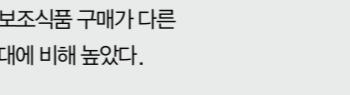
집에서 25.8% 요양 시설에서 74.2%



요양 필요시 선호 유형



아니요 44.2% 예 55.8%



집에서 민간 요양서비스 의향

4 소비생활

시니어의 소비생활 행복지수는 57.9점으로 원하는 물건을 살 수 있는 소비 여력이 있음을 알 수 있다. 실제로 기구주 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, 정기적으로 예산을 짐작하는 등 소비생활을 일률하게 관리하고 있다. 최근 3개월 구입목록을 살펴보면, 시니어는 건강보조식품 구매가 다른 연령대에 비해 높았다.



집은 재테크 수단이다



집은 소유해야 한다



집은 넓을 수록 좋다



집은 자녀에게 물려줘야 한다



집은 노후를 위해 꼭 필요하다



집값은 오를 것이다



집에서 25.8% 요양 시설에서 74.2%



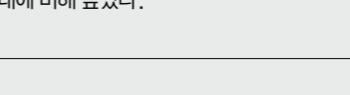
요양 필요시 선호 유형



아니요 44.2% 예 55.8%



집에서 민간 요양서비스 의향



아니요 44.2% 예 55.8%



밴쿠버 캐피리노 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 동로나 친구와 함께하는 '로키 트레킹'. 그곳으로 미리 가본다.



빅토리아 피셔맨즈 와프

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 이너하버는 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 부체트 가든은 환상의 정원

그 자체다. 선슨가든, 로즈가든, 일본가든, 이탈리아가든, 지중해가든 등 다섯 개의 정원으로 꾸며진 이곳은 인공적인 느낌을 덜기 위해 꽃과 나무의 풋말을 없앴으며, 궁금한 식물이 있을 경우 사진을 찍어 인포메이션 센터 담당자에게 보여주면 알려준다. 가드닝에 관심이 많거나 은퇴 후 전원 속에서 정원을 가꾸며 지내는 노후를 계획하고 있다면 부체트 공원 담사는 필수다.

빅토리아 관광을 마친 후 밴쿠버로 이동할 때, 수상비행기를 이용하면 지상에서 바라볼 때와는 또 다른 매력을 발견할 수 있다. 바다와 도심의 풍경이 어우러진 밴쿠버와 빅토리아를 비롯해 웅장한 산맥, 호수, 원시림 등이 파노라마처럼 펼쳐지는 것. 비행기로 45분 정도면 도착하는 밴쿠버는 자연과 도시 환경을 두루 갖추고 있다. 연예 시절의 추억을 떠올리고 싶다면 그랜빌 섬을 가볼만 하다. 공업지구였던 곳을 재정비해서 시장, 레스토랑, 공예 공방, 극장 등이 들어선 이곳은 건물 안에 밀집한 여타의 쇼핑몰과 달리 오픈된 공간으로 구성되어 산책 삼아 둘러보기에도 좋다. 특히, 우리나라 재래시장 같은 분위기의 퍼블릭 마켓은 활기가 넘치는데, 훈제연어, 소시지, 치즈 등 현지의 유명 식재료를 사니하며 둘러보는 재미가 쏠쏠하다. 다운타운 북서쪽에 있는 스탠리공원은 전 세계에서 도심을 끼고 공원 가운데 가장 큰 곳으로 꼽힌다. 광대한 원시림 사이 수많은 산책로가 거미줄처럼 열기설기 이어진 것이 이채롭다. 이 외에 스콰미시 지역에 위치한 사는 폭포, 대자연을 경험할 수 있는 캐밀리노 협곡, 해발 1249m로 밴쿠버 주변에서 가장 높은 그라우스산 등도 놓치지 말 것.



나이아가라 폭포



오타와 러브로드 블루



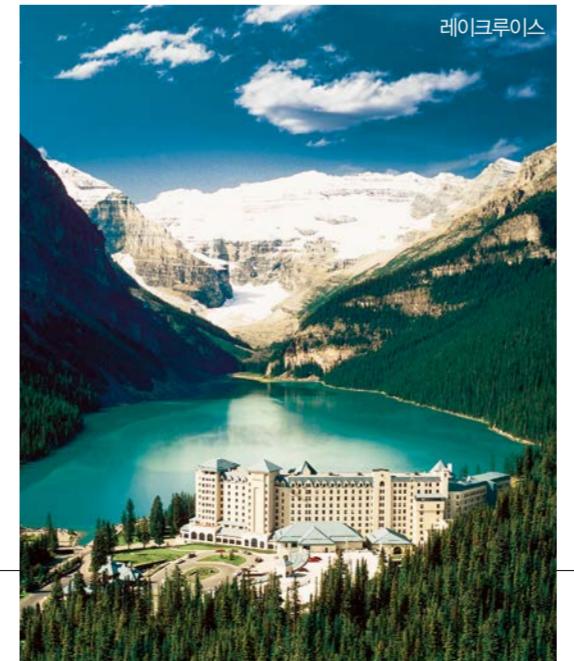
밴프 국립공원 트레킹

리마인드 허니문 온타리오 주

나이아가라 폭포와 가을 단풍,
최고의 예술품은 다름 아닌 자연이다!

5대호 중 4개의 호수와 연결된 온타리오 주는 장대한 나이아가라 폭포, 800km에 이르는 단풍나무길, 1천여 개를 훌쩍 넘는 섬이 점점이 떠 있는 천섬(Thousands Islands) 등 아름다운 자연경관의 극치를 느낄 수 있는 곳이다. 나이아가라 폭포는 잘 알려져 있듯 캐나다와 미국의 국경 지대에 걸쳐 있다. 강 중앙의 섬을 기준으로 밀밭과 모양의 거대한 캐나다 폭포와 무지개가 아름다운 미국 폭포로 나누는데, 미국 쪽에서는 폭포 옆면만 바라볼 수 있는 반면 캐나다에서는 정면에서 두 길래로 갈라진 폭포 모두를 온전하게 감상할 수 있다. 따라서 폭포를 마주한 캐나다 쪽이 감상을 위한 포인트 지역이다. 특히 낙하한 물로 인해 높이 솟구쳐오르는 물보라는 자연의 경이로움 그 자체다. 날씨가 맑은 날에는 토론토에서도 물보라가 보일 정도라니, 대자연 앞에서 와마디 감탄 외에 무슨 말이 필요하겠는가.

나이아가라 폭포는 사계절 내내 색다른 매력을 느낄 수 있는데, 계절마다 와볼 만하다고 한다. 그러나 현실적으로 쉽지 않은 일. 그렇다면 단풍이 물드는 가을을 추천한다. 올긋불긋한 색상으로 물든 폭포 주변의 산과 나무가 전부가 아니다. 나이아가라 폭포에서 시작해 토론토, 오타와, 몬트리올로 이어지는 무려 800km의 단풍나무길은 9월 말부터 10월 중순이 절정. 이처럼 거대한 '단풍지대'를 어떻게 즐겨야 할까. 수생트마리(Sault Ste. Marie)에서 협곡 관광열차를 타고 감상하는 것이 효과적이다. 편안히 앉은 채 유리창을 통해 환상적인 파노라마를 감상할 수 있을 뿐만 아니라 기관차 앞에 부착된 카메라로 송신되는 풍광을 좌석에 마련된 화면으로 생생하게 볼 수 있다. 또한 이기와 협곡에 도착하면 열차에서 내려 폭포와 전망대 등을 돌아 이를다듬을 직접 만끽할 수 있다. 또한, 캐나다의 대표 도시 토론토는 도시적 매력을 다양하게 갖춘 곳이다. 고풍스러운 옛 건물과 현대 건축물이 공존하는 이곳은 조각가 헨리 무어의 작품을 세계에서 가장 많이 소장하고 있는 온타리오 미술관, 1만2천여 켤레의 신발과 그에 관한 이야기가 담겨 있는 바다 슈 박물관, 캐나다 최대 박물관인 온타리오 박물관 등 예술의 도시로 부족함이 없다. 시내 어느 곳에서나 보이는 CN 타워는 본래 송신용 전파탑을 목적으로 세웠지만 지금은 관광객들이 찾는 관광 명소가 되었다. 1분 만에 전망대까지 올라가는 초고속 엘리베이터를 타고 360도 회전하는 레스토랑에서 식사를 즐기며 시내 전경을 관람할 수 있다.



레이크루이스

로키 트레킹 알버타 주

로키 산맥 트레킹과 온천,
이곳이 무릉도원이로구나!

알버타 주의 대표 명소는 원시 그대로의 자연을 온전히 느낄 수 있는 캐나디언 로키. 이곳은 로키의 관문인 밴프와 로키의 보석 재스퍼, 그리고 그 두 지역을 잇는 약 300km의 도로를 이동하며 로키의 숨겨진 호수, 빙하를 둘러볼 수 있는 최고의 관광지이다. 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, 설파산, 노키산 등은 다양한 트레킹 코스와 빠어난 경관을 자녀 활기찬 모험과 편안한 휴식을 모두 원하는 여행자를 만족시킬 수 있는 여행지로 꼽힌다.

트레킹 후 피곤함을 푸는 데에는 온천이 제격. 1932년에 개발된 설파산 기슭의 자연유황천 '밴프 어퍼 핫 스프링스'는 밴프 국립공원에서 가장 인기 있는 곳이다. 이 온천은 해발 1585m에 위치해 캐나다에서 가장 높은 곳에 자리한다. 따라서 이곳의 온천수는 표면으로 나오기까지 지층에서 2000m 이상을 이동하는 셈이다. 지하 단층의 틈을 통해 이동하는 과정에서 다양한 미네랄이 포함되는데, 류머티즘에 시달리던 골들이 발견해 치료용으로 즐겼다는 이야기가 전해질 정도로 온천수의 효험이 정평이 나 있다. 캐나디언 로키의 천연 온천에 물을 담그고 산봉우리, 우거진 숲, 절벽의 풍경을 눈에 담고 있노라면 무릉도원이 따로 없을 듯. 온천 옆에 마사지 등 스파 서비스도 이용할 수 있다.

옥(玉)이라는 뜻의 '재스퍼'는 로키 산맥이 품고 있는 보석 같은 도시다. 험준하기로 유명한 멀린 협곡, 미에트 온천, 휴슬리산 등 대부분의 볼거리는 재스퍼다운타운 주변을 둘러싸고 있는 재스퍼 국립공원에 있다. 1907년 캐나다의 6번째 국립공원으로 지정된 재스퍼 국립공원은 캐나디언 로키에 위치한 공원 중 가장 큰 규모. 이곳에는 1000km에 달하는 산악 등산로가 있는데, 정거리 트레킹은 물론 당일 코스 트레킹을 통해 아름다운 산악경관을 체험할 수 있다. 관광 안내소, 상점, 음식점 등이 모여 있는 재스퍼 다운타운에서 여행에 필요한 물품과 숙박, 그리고 다양한 서비스를 제공받을 수 있다.

캐나다관광청 02-733-7740

협찬

브리티시컬럼비아 관광청
(www.helloBC.co.kr),
알버타 관광청
(www.travelalberta.kr),
온타리오 관광청
(www.ontariotravel.net.kr)
여행상품 문의 02-728-8610

사연 공모를 통해 '리마인드 허니문' 두 팀과 '로키 트레킹 힐 팀' 등 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

듣기만 해도 즐거워지는 말이다. '놀이가 일이고, 일이 곧 놀라면 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

며클렉션 대표

"나는 쉰여섯 살에 리빙디자이너로 데뷔했다. 지금은 예순여덟이다." 이보다 대단한 자기소개가 있을까. 김윤경(68) 대표는 우리의 공예를 기반으로 의식주와 관련된 모든 것을 디자인 프로듀싱하는 사람이다. 각 분야의 디자이너들과 함께 기존에 없던 새로운 것을 창출하는 것. 한지옻칠카펫, 춘포(春布)스카프, 왕골냅킨홀더 등이 모두 그의 아이디어로 탄생한 아이템들이다. "기존의 1차 공예에 새로운

생각으로 디자인을 덧입힌 2차 공예가 내 일이 다. 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 윷칠한지, 윷칠판을 등으로 꾸민 달실(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 있어서는 놀라울 정도로 예민했다. 그의 이 예민한 감각은 한국관광공사 시장을 지난 남편 덕분에 더욱 깊고 닦은 것인지도 모른다. 남편을 따라 전 세계를 돌아다니며 각국의 아이템을 수집하고, 문화를 공부한 것이 그에겐 큰 힘이 됐다. 그 이전 젊은 시절 13년간 영국대사관에서 근무한 경험도 적잖은 영향을 미쳤다.

"외국의 것을 접하면 접할수록 우리 것의 파워를 절실히 느꼈다. 우리만의 차별성은 결국 우리 안에 있다는 걸 알았다." 이 같은 뜻을 기반으로 김 대표의 면클렉션은 탄생한다. '찾을 뜻(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 발전시키려는 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 있다면 좋다. 물론, 많은 이들과 함께 즐기려면 그만큼 내가 더 프로페셔널해져야 한다고 생각한다." 그런 그는 거의 매일 전국 각지의 시장, 백화점, 갤러리 등지를 둔다. 우리의 선(線)과 색(色)에 대한 공부도 멈추지 않는다. "이 나이에 이를 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 자주심 강한 여러 디자이너의 마음을 움직이고 설득하는 직업이 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 양복을 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 작성과 무관한 전자공학을 공부하고 금성사를 시작으로 여러 회사를 거친 그는 전자공업 계통에서만 자그마치 20년을 일했다.

"다른 일하고 싶다는 생각이 늘 있었다. 그런데 막상 결혼하고 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 둘 아볼 것 없이 과감히 나무를 택했다. 사직서를 쓰자마자 바로 조경수계로 뛰어든 것이다.

멀쩡한 직장을 관두고 어느 날 갑자기 나무를 심겠다고 나선 그를 가족들이 반겼을 리 없다. "아내의 만류가 심했다. 여태까지 잘 해왔는데 뭐가 문제냐고, 왜 이 나이에 새로운 걸 하려느냐고 했다. 송중이는 솔잎 먹고 살아야 한다고." 하지만 아내는 결국 그의 고집을 꺾지 못했다. 그렇게 그는 동생에게 대구 근교 800평 땅을 빌려 놓티나무, 은행나무, 이팝나무를 심었다. 일은 결코 헛기럭하지 않았다.

생전 농사라고 지어본 적 없는 그에게 처음 3년은 시련의 시간이었다. 씨앗을 사 심었는데 회화처리를 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 침필 활동에 열중하고 있는 이 소장. 요즘이 직장생활 할 때보다 더 분주하고, "매 일같이 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 좋아하는 다른 분아는 돌아볼 것 없이 과감히 나무를 택했다. 사직서를 쓰자마자 바로 조경수계로 뛰어든 것이다."

손원경

토이카노뮤지엄 대표

지난 1월 몇 명의 수집가와 함께 쓴 〈마니아 씨, 즐겁습니까?〉에서 손원경(43) 대표는 이야기했다. "장난감 수집 육심에는 때와 장소가 없다. 어떤 상황에서도 쉽게 자제하지 못한다. 프리하로 떠난 신혼여행에서도 어쩔 수 없다. 예쁜 장난감을 보면 나도 모르게 걸음을 멈추고 아내를 쳐다본다. 그러면 아내는 어이 없다는 표정을 애써 감추며 사고 싶으면 사라는 사인을 보낸다. 일주일동안 사 모은 장난감 만 트렁크 5개는 족히 됐다."

그렇다. 손 대표는 수집가다. 장난감에 대한 손 대표의 친구인 애정은 '토이카노뮤지엄 (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 구성했고 30대 중반 그는 마치 예정된 순수처럼 장난감박물관의 수장이 됐다. 사진과 영화가 주업인 그에게 장난감박물관은 자신의 수집품 중 가장 좋아하는 것으로 하는 또 하나의 일이 된 세묜 대표는 장난감 외에도 동화책, 사진집, DVD 등을 수집한다. "사람들은 내게 왜 장난감 수집업을 하지

않느냐고 물곤 한다. 이유는 간단하다. 장난감을 물건처럼 사고파는 건 재미가 없으니까. 내가 좋아하는 게 정사가 되는 건 싫다." 어릴 적 '스타워즈'나 '600만 불의 사나이'를 보고 지랐다는 손 대표. "여섯 살 즈음 가지고 놀던 600만 불의 사나이 피거는 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 없더라고 나는 장난감을 좋아했을 것이다. 이렇게까지 '심화된 집착'은 아니었겠지만(웃음)." 영화나 애니메이션 캐릭터를 비롯해 빅토리아인형, 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 끌려 있다.

하지만 요즘 손 대표가 가장 몰두하는 것은 뭐니 뭐니 해도 토이카노뮤지엄의 재개관 작업. "무조건 올 연말, 늦으면 내년 초엔 다시 문을 열 계획이다. 현재 몇 곳의 장소가 물망에 올라 있다"고 전한다. 재개관하는 토이카노뮤지엄은 한층 업그레이드된 모습으로 대중과 만나게 될 전망이다. "앞으로 어떤 발전된 모습을 보여야 하나 고민이 된다. 사실 지난 2011년 박물관 문을 닫게 된 것도 '이 줌은 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 귀뜸한다.

"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, 판화가, 삽화가, 그리고 무대 디자이너 등 여러 분야에서 전방위적으로 작업을 해왔다. 그렇지만 그는 결코 어떤 유파나 운동에 가담한 적이 없었으며, 언제나 자가 만의 신선한 위트와 유머로 시대의 분위기가 담긴 그림을 그렸다. 그런 호크니는 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, 좋다고만은 할 수 없는 스타의 위치에 올랐다. 그렇기 때문인지 그는 예술적 진화를 위한 침묵의 시간을 갖기 위해 지리적으로는 고립적인 성향을 보였다. 그가 파리, 뉴욕, LA, 런던, 요크셔 등으로 거주지를 자주 옮긴 것도 스스로를 고립시켜 충분히 탐구할 시간을 갖기 위해서였다. 그리하여 첫 오랜 외

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 듣던 음악과는 전혀 다른 음악이라는 사실을 온몸으로 절감하게 된다. 자연이 거대하고 미니멀할수록 시선 또한 단순하고 존엄해진다. 동시에 청각이 무한대로 열리는 것이다.

호크니는 이런 풍경에 매료되어, 가끔씩 친구들을 불러 드라이브 여행을 연출하곤 했다. 일몰을 보기 위한 약 35분과 1시간 30분짜리 드라이브 프로그램을 만들었는데, 초대한 사람들에게 자연이 조명을 담당하기 때문에 반드시 정해진 시간에 와야 한다고 당부했다. 예를 들면 지그프리트의 장송곡이 최고조에 이를 때 모퉁이를 돌게 되고, 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 나이든 사람의 예술이라고 말한다. 그것은 그림 그리는 일이
오랜 세월 천착해야만 비로소 어느 정도의 경지에 이를 수 있다는 말이기도 하고,
한편으로 천재가 아니어도 좋다는 말이기도 하다.
그런 의미에서 호크니는 천재가 아니다. 그는 그저 열정적인 탐구심과
바자린한 행동력을 갖춘, 소위 좌뇌형 예술가라고나 할까?

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

LA를 사랑한 영국남자, '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 어쩌면 사랑하는 사람을 만날 수 있을 것 같은 느낌, 어둡고 춥고 침울한 뉴욕과 런던 같은 도시보다는 자기 사랑에 훨씬 훨씬 제약적이라는 느낌을 주었다.

운전에는 짬병이었던 호크니는 LA에 도착한 지 며칠 만에 운전을 배웠고, 차를 구입했다. 그로서는 어마어마한 진짜다! 호크니는 캘리포니아를 드라이브하는 일이 얼마나 장엄하고도 화려한 일인지를 깨달았고, 드라이브에 빠지기 시작했다. 거대한 자연 속에서는 드라이브가 곧 대지 위에 그리는 드로잉이라는 생각이 든다.

유경희는 대학에서 국문학, 대학원에서는 미학을 전공한 후, 시각예술과 정신분석학에 관한 논문으로 박사학위를 받았다. 총대미술대학원 현대미술최고위과정을 비롯해 국립현대미술관, 유명사립미술관 아카데미, CEO를 위한 특강 등 대중 강좌를 진행하고 있다. 저서로 『예술가의 탄생』, 『10개의 테마로 만나는 아트슬론』 등이 있다. 현재 '유경희예술처방연구소'를 운영, 예술과 인문학을 통한 코칭과 멘토링 등 맞춤교육 서비스를 진행하고 있다.

(주)유경희예술처방연구소
그림



이었다고 고백한다. 이런 체험은 그대로 작업으로 이어진다. '태평양 연안 고속도로', '산타 모니카' 등 드라이브 회화 연작을 쏟아내기 시작했다. 뿐만 아니라 시각에 대한 호크니의 탐구심은 놀라울 정도다. 예컨대 이런 시각적 깨달음이다. "(LA에서) 운전을 해보면 많은 건물과 표지판들이 시속 48.3km에서 볼 수 있도록 만들어졌다"는 사실을 발견하게 된다. 반면 로마에서는 시속 3.2km에서 볼 수 있도록 만들어졌기 때문에 그곳에서는 걷는 것이 더 좋다'와 같은 종류의 것이다. 이때 회화의 탐구심은 과학자 이상이다.

고향으로 돌아온 오딧세이, 겨울나무를 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 2004년 경 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 일쑤어서 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 작업실 이었다. 2008년, 그의 나이 72세에 이루어진 일이었다. 5년 계약으로 임대계약서에 서명했을 때 그는 20년이나 짧아진 것 같았노라고 회고했다. 호크니는 새 작업실을 얻었다는 것만으로도 자신이 더 이상 노쇠하지 않았다는 증거이며, 그로써 더 큰 힘을 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 아름답지만, 나무는 자라나기 때문에 때로는 건축 이상으로 예민하고 복잡한 매력이 있는 것으로 여겼다. 마치 "나무는 자기의 온몸으로 나무가 된다/아야. 마침내, 끝끝내/ 꽃피는 나무는 자기 몸으로/ 꽃피는 나무이다"(황지우의 시 '겨울나무로부터 봄 나무에로' 중에서)처럼 말이다.

이렇게 그려낸 호크니의 겨울나무와 빛은 비를 것을 다 비운, 물결만 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 날

호크니는 얼리어답터이다. 마치 노래방에서 최신 가요를 부르는 시니어 같은 느낌이다. 얼리어답터가 된 것은 그가 강렬한 호기심의 소유자였기 때문이다. 엄청난 지적 호기심을 가진 호크니가 읽지 않은 책을 언급하기란 쉽지 않다. 〈다시, 그림이다〉의 저자 마틴 케이퍼드와의 지난 십년간 대화는 경이로울 정도다. 평소 미술사에서 궁금하거나 의심스러웠던 부분, 나름대로의 직관으로 판단했던 오류들이 호크니의 입에서 그럴듯하게 술술 뿐어져 나왔다. 공감이 가지 않는 부분이 있다면 치더라도 그의 지적 방대함에는 고개를 숙이게 된다. 그의 스토리텔링에는 끊임없이 노력하고 천착한 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 푹 빠져 지낸다. 그것으로 그림을 그리는 것이다. 사실, 나이가 들면 새로운 통신수단에 둔감해지게 마련이다. 그렇지만 결혼한 적도 없고 아이도 없는 어른 아이 호크니에게 아이폰과 아이패드는 아주 신명 나는 새로운 장난감이다. 써도 써도 없어지지도 질리지도 않는 마술 같은 장난감 말이다.

그런 깊이에 호크니는 아이폰으로 전화를 거는 일은 아주 큰 작업실을 얻은 것이다. 나이 든 화가가 새 작업실을 얻는 것은 좀처럼 드문 일이다. 나이를 먹게 되면 더 소심해지기 일쑤어서 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 작업실 이었다. 2008년, 그의 나이 72세에 이루어진 일이었다. 5년 계약으로 임대계약서에 서명했을 때 그는 20년이나 짧아진 것 같았노라고 회고했다. 호크니는 새 작업실을 얻었다는 것만으로도 자신이 더 이상 노쇠하지 않았다는 증거이며, 그로써 더 큰 힘을 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 아름답지만, 나무는 자라나기 때문에 때로는 건축 이상으로 예민하고 복잡한 매력이 있는 것으로 여겼다. 마치 "나무는 자기의 온몸으로 나무가 된다/아야. 마침내, 끝끝내/ 꽃피는 나무는 자기 몸으로/ 꽃피는 나무이다"(황지우의 시 '겨울나무로부터 봄 나무에로' 중에서)처럼 말이다.

호크니는 그림이 항상 인간으로 하여금 세상을 새롭고 깊이 있게 볼 수 있게 만들어준다고 생각했다. 반고흐처럼 사물을 다르게 보는 것의 즐거움은 호크니에게도 역시 또 다른 오르가슴이었다. 뿐만 아니라 그가 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 흥분제 와도 같았다.

호크니는 그림이 항상 인간으로 하여금 세상을 새롭고 깊이 있게 볼 수 있게 만들어준다고 생각했다.

반고흐처럼 사물을 다르게 보는 것의 즐거움은 호

크니에게도 역시 또 다른 오르가슴이었다. 뿐만 아니라 그가 소설이나 시를 읽을 때조차 그의 즐거움의 대부분은 시각적인 폐감에 가까운 것이었다.

호크니는 그림이 항상 인간으로 하여금 세상을 새롭고 깊이 있게 볼 수 있게 만들어준다고 생각했다.

반고흐처럼 사물을 다르게 보는 것의 즐거움은 호

크니에게도 역시 또 다른 오르가슴이었다. 뿐만 아니라 그가 소설이나 시를 읽을 때조차 그의 즐거움의 대부분은 시각적인 폐감에 가까운 것이었다.

호크니는 그림이 항상 인간으로 하여금 세상을 새롭고 깊이 있게 볼 수 있게 만들어준다고 생각했다.

반고흐처럼 사물을 다르게 보는 것의 즐거움은 호

크니에게도 역시 또 다른 오르가슴이었다. 뿐만 아니라 그가 소설이나 시를 읽을 때조차 그의 즐거움의 대부분은 시각적인 폐감에 가까운 것이었다.

호크니는 그림이 항상 인간으로 하여금 세상을 새롭고 깊이 있게 볼 수 있게 만들어준다고 생각했다.

반고흐처럼 사물을 다르게 보는 것의 즐거움은 호

크니에게도 역시 또 다른 오르가슴이었다. 뿐만 아니라 그가 소설이나 시를 읽을 때조차 그의 즐거움의 대부분은 시각적인 폐감에 가까운 것이었다.

호크니는 그림이 항상 인간으로 하여금 세상을 새롭고 깊이 있게 볼 수 있게 만들어준다고 생각했다.

반고흐처럼 사물을 다르게 보는 것의 즐거움은 호

크니에게도 역시 또 다른 오르가슴이었다. 뿐만 아니라 그가 소설이나 시를 읽을 때조차 그의 즐거움의 대부분은 시각적인 폐감에 가까운 것이었다.

호크니는 그림이 항상 인간으로 하여금 세상을 새롭고 깊이 있게 볼 수 있게 만들어준다고 생각했다.

반고흐처럼 사물을 다르게 보는 것의 즐거움은 호

크니에게도 역시 또 다른 오르가슴이었다. 뿐만 아니라 그가 소설이나 시를 읽을 때조차 그의 즐거움의 대부분은 시각적인 폐감에 가까운 것이었다.

호크니는 그림이 항상 인간으로 하여금 세상을 새롭고 깊이 있게 볼 수 있게 만들어준다고 생각했다.

반고흐처럼 사물을 다르게 보는 것의 즐거움은 호

크니에게도 역시 또 다른 오르가슴이었다. 뿐만 아니라 그가 소설이나 시를 읽을 때조차 그의 즐거움의 대부분은 시각적인 폐감에 가까운 것이었다.

호크니는 그림이 항상 인간으로 하여금 세상을 새롭고 깊이 있게 볼 수 있게 만들어준다고 생각했다.

반고흐처럼 사물을 다르게 보는 것의 즐거움은 호

크니에게도 역시 또 다른 오르가슴이었다. 뿐만 아니라 그가 소설이나 시를 읽을 때조차 그의 즐거움의 대부분은 시각적인 폐감에 가까운 것이었다.

호크니는 그림이 항상 인간으로 하여금 세상을 새롭고 깊이 있게 볼 수 있게 만들어준다고 생각했다.

반고흐처럼 사물을 다르게 보는 것의 즐거움은 호

크니에게도 역시 또 다른 오르가슴이었다. 뿐만 아니라 그가 소설이나 시를 읽을 때조차 그의 즐거움의 대부분은 시각적인 폐감에 가까운 것이었다.

호크니는 그림이 항상 인간으로 하여금 세상을 새롭고 깊이 있게 볼 수 있게 만들어준다고 생각했다.

반고흐처럼 사물을 다르게 보는 것의 즐거움은 호

크니에게도 역시 또 다른 오르가슴이었다. 뿐만 아니라 그가 소설이나 시를 읽을 때조차 그의 즐거움의 대부분은 시각적인 폐감에 가까운 것이었다.

호크니는 그림이 항상 인간으로 하여금 세상을 새롭고 깊이 있게 볼 수 있게 만들어준다고 생각했다.

반고흐처럼 사물을 다르게 보는 것의 즐거움은 호

크니에게도 역시 또 다른 오르가슴이었다. 뿐만 아니라 그가 소설이나 시를 읽을 때조차 그의 즐거움의 대부분은 시각적인 폐감에 가까운 것이었다.

호크니는 그림이 항상 인간으로 하여금 세상을 새롭고 깊이 있게 볼 수 있게 만들어준다고 생각했다.

반고흐처럼 사물을 다르게 보는 것의 즐거움은 호

크니에게도 역시 또 다른 오르가슴이었다. 뿐만 아니라 그가 소설이나 시를 읽을 때조차 그의 즐거움의 대부분은 시각적인 폐감에 가까운 것이었다.

호크니는 그림이 항상 인간으로 하여금 세상을 새롭고 깊이 있게 볼 수 있게 만들어준다고 생각했다.

반고흐처럼 사물을 다르게 보는 것의 즐거움은 호

크니에게도 역시 또 다른 오르가슴이었다. 뿐만 아니라 그가 소설이나 시를 읽을 때조차 그의 즐거움의 대부분은 시각적인 폐감에 가까운 것이었다.

호크니는 그림이 항상 인간으로 하여금 세상을 새롭고 깊이 있게 볼 수 있게 만들어준다고 생각했다.

반고흐처럼 사물을 다르게 보는 것의 즐거움은 호

크니에게도 역시 또 다른 오르가슴이었다. 뿐만 아니라 그가 소설이나 시를 읽을 때조차 그의 즐거움의 대부분은 시각적인 폐감에 가까운 것이었다.

호크니는 그림이 항상 인간으로 하여금 세상을 새롭고 깊이 있게 볼 수 있게 만들어준다고 생각했다.

반고흐처럼 사물을 다르게 보는 것의 즐거움은 호

크니에게도 역시 또 다른 오르가슴이었다. 뿐만 아니라 그가 소설이나 시를 읽을 때조차 그의 즐거움의 대부분은 시각적인 폐감에 가까운 것이었다.

호크니는 그림이 항상 인간으로 하여금 세상을 새롭고 깊이 있게 볼 수

에드워드 카는 역사란 '과거를 이해하고 해석하려는 시도이고, 사건의 원인과 배경을 설명하는 작업이라고 말한다. 그래서 그는 사건들을 서로 연결하지 않고 단순히 목록화하는 것을 연대기라고 정의했다. 연대기 작기는 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 대하 드라마 '정도전' 역시 이 같은 말이 많이 듣는다. 드라마 속 정도전 역을 맡고 있는 배우 조재하에 "지금이 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 현 시대에만 의미를 가진다고 볼 수는 없다. 역사는 시대와 상관없이 보편타당한 사회적 함의를 담고 있기 때문이다. '주몽', '이산', '허준', '천추태후', '왕과 비', '여인천하', '설중매', '선덕여왕', '해를 품은 달', '성균관 스캔들', '불멸의 이순신' 등 우리의 사랑을 받은 많은 역사 드라마를 지금 다시 본다면 생각해보자. 아마도 철 지난 여행기를 듣는 느낌은 아닐 것이다. 방영 당시에는 느낄 수 없었던 지금 시대에 맞는 새로운 교훈과 메시지를 얻을 수 있을 것이다.

역사는 꼭 한 나라의 굵직굵직한 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' 과정은 자신의 인생 스토리를 엮어 자서전 등 자신의 책을 내는데 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

Life
Journal

사진: gettyimages/multimed

WRITER 김형래(주)시니어파트너즈 상무

다. 그때 집안 한 귀퉁이 빛도 없는 곳에 보자기에 쌓여 깊숙이 잠자고 있던 우리 집 족보를 꺼내어 조심스럽게 과거를 들춰보았다.

첫 방문지는 임진왜란이 일어났던 1592년. 몽(夢)자, 호(虎)자 되시는 26대 조를 발견할 수 있었다. 명종 12년인 1557년에 태어나셨고 선조 15년인 1582년 사마시(司馬試)에 금체하신 지 10년이 지난 시기가 아 때였다. 분명 임진왜란 때 관리로서 향장하셨다는 사실이 밝혀진 셈이다. 이후 그분의 행적을 뒤쫓아보니 1613년에 사간원 정언(司諫院 正言) 등을 역임하시고 1614년 사헌부 지평(司憲府 持平) 장령(掌令)을 역임하신 것을 확인할 수 있었다. 다음 해 1615년 심경(沈愼)이라는 사람의 무고로 정경세(鄭經世) 등과 심문을 받았으나 근거가 없어 석방되었고, 1623년 인조 원년에 공조참의(工曹參議)로 발탁되었고 기록되어 있었다.

나는 족보를 보면서 재미있는 사실 하나를 발견했다. 우리 가족의 역사가 그 어떤 드라마보다 재미있다는 것이다. 아마 앞서 소개한 내용은 다른 이들에게는 어떤 김홍도 주지 못할 것이다. 하지만 나에게는 다르다. 그 어떤 역사 드라마보다 박진감 넘치고 생생하게 다가온다.

1949년에 인(麟)자, 기(起)자 쓰시는 조부께

서 전란을 예상하셨다고 한다. 그래서 수천 년

분향한 강릉을 떠나 속리산 쌍곡(雙谷)으로

식솔 모두가 함께 이사를 하셨다. 고모를 통해 전해 들은 말이다. 전란을 피해 미리 이사한 예지

력은 어디서 나왔을까? 참으로 놀라운 일이다.

그렇다면 이를 구체적인 기록으로 남겨두었다

면 얼마나 좋았을까 하는 아쉬움이 크다. 무언

가를 기록한다는 것은 가치의 확장을 수반한다.

기록은 나의 개인적 경험을 전파하는 힘을 가지

고 있다. 내가 모르는 그 누군가가 내가 쓴 글을

읽으면서 나와 관계를 맺게 된다.

기회가 된다면 꼭 자신의 역사를 기록으로 남겨

보기를 권한다. 물론 자신에게는 '글재주가 없

다'거나 '딱히 기록으로 남길만 한 일이 없다'고

말하는 사람도 있을 것이다. 어렵게 생각할 필

요 없다. 우리는 거창한 대하드라마를 쓰는 게

아니기 때문이다. 내가 살면서 겪은 소소하고

작은 역사를 그저 기록하는 것일 뿐이다. 아무

리 작은 이야기라도 나의 후대에게는 대하드라

마 못지않은 의미를 가진다. 지금껏 타인의 역

사를 보고 읽으며 즐겼다면 이제는 남이 즐길 수

있는 역사를 내 손으로 기록해보자. 누군가에게

는 큰 선물이 될 것이다. 기대되지 않는가?

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 우리에겐 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 뷔징겐, 팔츠그라펜바일러, 뮌스터인겐에 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 품질이 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 거실에서 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 베그와 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 제작 기술로, 독일이 만들고 세계인의 사랑을 받는 명품 소파 브랜드, 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 사용자의 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

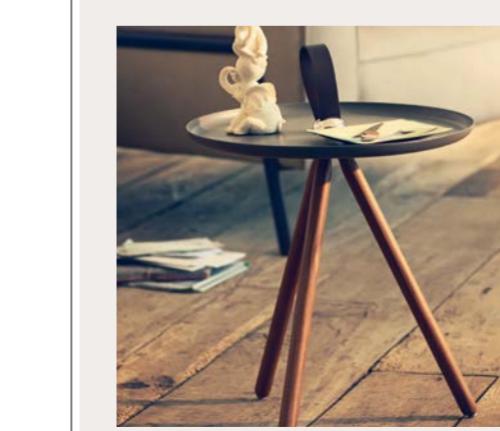
세계적으로 인정받는 기업 롤프 벤츠가 올해 창립 50주년을 맞이했다(코너형 소파를 제작한 1964년 기점).

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.
자금은 세제 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 퇴직 하더라도 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 소득규모와 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 총급여가 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 부터 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.

도로 사실상의 임금피크제를 운용하고 있다. 포스코는 특별한 사유가 없으면 58세 퇴직 후 2년간 재근무가 가능하다. 임금피크제는 만 52~56세까지 임금을 동결하고 57세 부터 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, 지점장이자 하나대우증권 WM으로 활동하고 있다. 다양한 아카데미와 세미나를 통해 한국적인 자산관리 전략수립에 일정서면, 대기업과 공공기관 은퇴전문강사로 활약 중이다. ceojinho@naver.com

사진 gettyimages/multibis

치유의 봄 산책

바깥 나들이 하기 좋은 계절이 왔다. 벚꽃 흘날리는 봄날, 풍경 좋은 곳을 걷는 것만으로도 마음이 풍성해진다. 건강한 몸은 덤으로 얻을 수 있다.



추운 겨울, 집에만 있다 보면 아무래도 운동장이 부족해질 수밖에 없다. 운동 부족은 신체 기능 감퇴로 이어져 인전사고나 질병 대처 능력을 떨어뜨린다. 그래서 아외 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 있다.

이스라엘 하브리대학 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.

꾸준히 걷는 것은 치매 예방에도 효과가 있다. 미국 피츠버그대학 커크 에릭슨 박사는 규칙적으로 빠르게 걷는 것이 해마의 용적을 증가시킨다는 연구 결과를 발표했다. 해마는 인지기능을 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

무리한 운동은 필요 없다

운동은 신체적 건강뿐만 아니라 분노 스트레스, 우울증 등 정신 건강에도 큰 도움이 된다. 미국 텁블대학 데보라 넬슨 박사는 “적극적인 신체 활동이 생년기 여성의 정신 건강에 도움이 된다”고 말한다. 넬슨 박사 연구팀은 380명의 필라델피아 여성을 대상으로 8년 동안 운동과 정신 건강의 상관관계를 조사했는데, 운동이 생년기 증세를 크게 완화한다는 조사 결과를 얻었다. 넬슨 박사는 걷기 운동을 특히 강조한다. “운동을 위해 꼭 헬스클럽을 찾을 필요는 없다. 운동 효과를 얻겠다고 무리한 운동을 할 필요도 없다. 적당한 속도로 꾸준히 걷기 만해도 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 인지기능을 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 아무 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 흔인스테드 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.

Home Instead
시니어케어

홈인스테드 시니어케어
(HOME INSTEAD SENIOR CARE)

부모님이 품격 있고 독립적인 생활을 하실 수 있도록 맞춤형 시니어 케어 서비스를 제공하는 전문 기업이다. 전 세계 182국에서 1억 1백만 명의 어르신을 돌보고 있는 전 세계 최대 규모의 시니어 케어 전문 브랜드로 국내에서도 지난 2008년부터 부모님을 소중히 생각하는 자녀들을 위해 프리미엄 수준의 서비스를 제공한다. 케어 서비스를 제공하는 케어기버(CAREGiver™) 어르신 돌봄 전문가는 어르신을 오랫동안 돌본 경험이 있고 전문 교육을 받은 이들로 구성돼 있다. 또한 모든 케어기버가 배상책임보험과 신원보증보험에 가입했기 때문에 자녀들이 안심하고 부모님을 맡길 수 있다.

문의 02-3218-6243

www.homeinstead.co.kr



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: 기장산역 4번 출구에서 653번 버스를 타고 서서울호수공원에서 하차.

이차산생태공원
(서울 광진구 광장동)
산책을 물론 생태 체험까지 할 수 있는 공원이다. 자생식물원과 나비정원, 습자원 등 자연학습장을 운영한다. 공원에서 워커힐호텔 뒤쪽으로 이어지는 1.5km 구간은 300여 그루의 빙나무가 늘어서 있어 벚꽃 명소로 꼽힌다.

찾아가는 길: 5호선 광나루역에서 도보로 갈 수 있다.

서리풀공원
(서울 서초구 서초동)
서초 지역을 대표하는 공원으로 서초 올레길이라고도 불린다. 주변 봉마루뜨 공원과 서리풀 공원 등이 이어져 걷는 즐거움을 더 크게 느낄 수 있다.

찾아가는 길: 7호선 서초역에서 도보로 갈 수 있다.

국사봉 숲길
(서울 종로구 이화동)
색다른 느낌의 산책을 즐길 수 있는 곳이다. 지난 2006년 68명의 예술가가 참여한 '낙산 공공 프로젝트'가 계기되어 마을 곳곳이 복원화 채워져 있다. 찾기가는 길 4호선 헤화역에서 도보로 이동하거나 동대문역 5번 출구에서 마을버스(3번)를 타고 낙산공원에서 하차.

WRITER 박소란
ADVISOR 전지훈
(멤버스성형외과 원장)

주름 감추기 프로젝트

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



1. TONER

랩시리즈의 안티-에이징 보습 토너인 '맥스 엘리스 스키니 리치징 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. 아이오펜의 에어쿠션 SPF 50+/PA+++'은 손에 묻지 않아 간편하게 사용할 수 있다. 내장된 전용 퍼프가 있어 가볍게 두드려 바르면 된다. 자외선 차단제 특유의 착진임이 적고, 멘톨 유래 피우더를 함유해 산뜻함까지 느낄 수 있다. 아이오펜 전용 퍼프 15g 7만 원대

3. EYE CREAM

눈에 진주름은 나이를 가늠하는 것대가 된다. 키엘 '아이 일리트'는 비타민 A, 카페인, 그리고 각종 영양이 풍부한 알팔파 추출물 등을 함유해 민감한

눈기에 쿠팅, 진정, 보습 효과를 주고 진주름을 완화한다. 매일 아침과 밤, 쟁당방을 떠서 네 번째 손가락 끝으로 눈가의 빠를 따라 가볍게 두드리듯 발리주연 된다. 키엘 15ml 3만8000원대

4. BB CREAM

랩시리즈 BB크림 'BB 틴티드 모이스춰이저 SPF 35 PA+++'는 '화장이 거북한 남성들도 좋아할 만하다. 텍스처가 가벼워 화장한 티가 나지 않으면서도 버리는 즉시 주름을 비슷한 피부 결점과 겨우주고 피부 톤을 고르게 정리해준다. 주름 개선, 피부 탄력, 피부 진정, 피부막 보호, 모공 촉소, 자외선 차단 등 갖가지 기능을 두루 갖췄다. 랩시리즈 50ml 5만5000원대

5. MIST CUSHION

쿠션형 제품은 좋지만 여자처럼 거울 들여다보며 퍼프를 두드리는 게 미숙할 텐데요? 헤리움브의 '옴므 스텀프로텍션 UV 미스트 쿠션 SPF35 PA+++'는 퍼프 일체형 애플리케이터를 전자면도기처럼 손에 쥐고 쓰면 문지르기만 하면 된다. 그만큼 밀착력은 뛰어나다. 주름 개선, 미백,

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

6. BB CREAM

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

7. MOISTURIZER

안티-에이징의 기본은 개끗하고 촉촉한 피부를 유지하는 것. SK-II맨의 '에이지 리바이탈라이즈 모이스춰이저'는 진주름 완화 및 수분 공급에 탁월한 안티에이징 모이스처라이저다. 핵심은 SK-II만이 개발한 '오트-윈도 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 '쁘띠 성형'에 많은 이들이 관심을 보이고 있다. 하지만 중장년에게 성형외과의 문턱은 높게만 느껴진다. 성형에 대한 막연한 거부감 때문이다. '주름 초기자'들이 궁금해할 만한 것들을 멤버스성형외과 천지훈 원장에게 물었다.

Q 주름을 없애는 가장 일반적인 방법은?

A 알리진 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. 깨진 볼살을 채우거나 콧대를 세우는 데도 효과적이다. 필러의 종류나 개인 차에 따라 효과와 지속 기간은 차이가 있지만 보통 1~2년 정도 지속된다. 시술이 긴다며 효과가 바로 나타난다. **보톡스**보다 효과와 지속 기간이 길지만 이 역시 보톡스와 마찬가지로 영구적이지는 않다.

울트라V리프팅 실을 이용한 리프팅 시술. 피부 인쪽으로 들어간 실이 콜라겐 생성을 돋는다. 차진 피부를 텅宽敞하게 당겨주고 탄력을 준다. 다른 시술과 마찬가지로 별도의 회복 기간은 필요하지 않는다.

Q 50대 이상의 중장년층에게 효과적인 시술은?

A 차진 피부로 불편을 느낄 수 있는 시기이므로 수술적 방법이 아무래도 효과적이다. 눈의 차진 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 시술하나에 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 기능성 화장품은 얼마나 효과적일까?

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

WRITER 박소란



오십견주의보

55세 A 씨는 아침에 자고 일어나

갑작스러운 어깨통증을 느꼈다. 며칠 사이 어깨를

움직이기만 부쩍 불편해져 단추 없는 셔츠는 입기조차

힘들었고, 통증 때문에 밤잠을 설치기도 했다.

어떻게 대처해야 좋을까?

MRI를 통한 정확한 진단이 우선
목동한방병원 관절센터 이정훈 과장

洋方

韓方

어혈(瘀血) 발생 원인 제거해야
장덕한방병원 한방과 광명한진료원장

오십견은 어깨 관절낭에 유착이 발생해 통증과 운동 범위가 좁아지는 질병이다. 어깨를 움직이는 네 개의 힘줄에 문제가 발생하면 어깨를 보호하기 위한 우리 몸의 보호반응으로 이 같은 유착이 진행된다. 그러므로 힘줄을 회복시켜야만 유착을 빨리 회복할 수 있다. 한의학적으로는 유착을 어혈(瘀血)이란 병리현상으로 설명한다. 어혈은 유연한 힘줄을 굳게 하고, 짜르는 듯한 통증을 유발하며, 밤이나 추울 때는 통증을 더느끼게 한다. 어혈이 생기는 원인도 체질이나 발병동기에 따라 다양하다. 그러므로 환자의 상태에 따라 어혈이 발생하는 원인을 제거하는 한약을 복용하는 것과 더불어 손상된 힘줄의 회복을 돋는 약침을 정확한 부위에 주입하고 힘줄의 섬유화를 풀어주는 침시술을 받으면 가장 효과적으로 오십견을 치료할 수 있다.

오십견은 비슷한 증상 때문에 여타 어깨질환과 혼동되기도 한다. 유사한 질환으로는 회전근개 손상(어깨 힘줄 손상)이나 석회성 진연, 근마동통 증후군, 목디스크 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 펌프, 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.

오십견 치료 시 음식은 거지 않고 골고루 섭취하는 것이 좋다. 칼슘이 뼈에서 빠져 나오는 경우 힘줄이나 관절에 침착되는 경우가 많으므로 비타민D가 풍부한 달걀노른자, 검정콩, 두부, 멸치 등을 섭취하고, 마그네슘이 풍부한 다시마를 섭취하는 것이 좋다. 보과와 홍화씨는 오십견의 원인이 되는 어혈을 치료하는 데 큰 효과가 있으므로 한방 치료를 받지 못하는 경우 적극적인 섭취를 고려해볼 수 있다.

'오십견은 참으면 낫는다'는 속설을 믿고 치료를 안 받다가 증상이 상당히 악화되어서 애 치료를 받으려 병원을 찾는 환자들이 많다. 초기에 물리치료만 받다가 오십견이 진행되면서 치료를 포기하는 경우도 적지 않다. 운동으로 자가치료를 하다가 힘줄이 더 파열되어 내원하는 환자도 있다. 속설이나 주변 사람의 이야기만 듣고 잘못된 판단을 내리지 말고 전문적인 진료를 통해 불필요한 고통의 시간을 갖지 않길 바란다.

홍선생미술

그림 그리며 행복을 찾으세요!
100세 시대, 나만의 취미생활을 즐기며 행복한 노후를 보내고 싶으신가요? 그림 그리고 싶은 꿈을 마음속에 품생 간직만 해오셨나요? 조선에듀케이션과 홍선생미술이 그림에 대한 열정을 지닌 시니어를 위해 미술 강좌를 개설합니다. 봉을 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.edu.hong.com)



머리에 그리는
아크릴
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 레이캬는 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



Yamaha 한국형 리듬 출시



아마하가 전하는 트로트 선율

아마하뮤직코리아의 프리미엄 키보드와 디지털피아노를 사용하는 중장년층 및 노년층에게 반기운 소식, 아마하뮤직코리아가 국내에서 주로 쓰이는 트로트, 디스코, 고고, 슬로 고고, 슬로 롤, 월츠, 민요, 차차차 등의 한국형 리듬 음원을 제작해 무료로 배포한다. 이번 음원은 국내 소비자들의 니즈를 반영해 제작했으며, 아마하뮤직코리아 공식 홈페이지 (kr.yamaha.com)와 공식 블로그(blog.naver.com/yamahahk)에서 쉽게 다운로드받아 사용할 수 있다. 음원 설치가 가능한 모델은 아마하 포터블키보드 PSR-S950과 S910, S900, S750, 디지털피아노 CVP-500과 600시리즈, 한편, 지난 3월에는 한국형 리듬 음원이 탑재되어 있는 아마하 프리미엄 키보드 PSR-S950과 PSR-S750을 특별 할인가에 판매하고, 모든 구매 고객에게는 아마하 전용 키보드 기능을 증정했다. 문의 02-3467-3300

MUSIC



원벽한 공간을 위한 패브릭

원벽한 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 이름다운 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 밴드센식물원 벚꽃 데이 이벤트 등이 펼쳐진다. 한편, 축제 기간에는 스텐리 파크, 퀸 엘리자베스 파크, 브리티시컬럼비아대학 캠퍼스 등 밴쿠버의 주요 공원들을 둘러보는 '꽃길 투어 트리 토크 앤 워크'도 마련된다. 문의 02-777-1977

TRAVEL

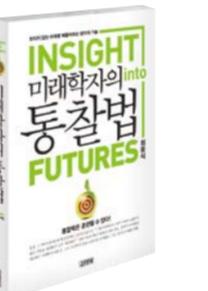


〈대중기요 LP 가이드북〉
 대중문화평론가가 LP의 가치와 대중기요의 역사를 재조명한다. 유성기(留聲機·축음기)의 SP(Standard Play)부터 근래 싸이의 '강남스타일' 음반까지 191장의 방대한 대중음반을 상세히 보여준다. LP에 담긴 현대사와 대중기요의 역사를 재미있게 살펴볼 수 있다. 최규성 저, 안나푸르나

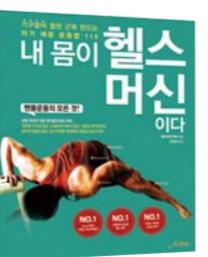


BOOKS

〈시계 남자를 말하다〉
 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 알리면 먼저 무엇을 보야 하는지, 아날로그 시계의 가치는 무엇인지 등 그동안 우리가 궁금해한 시계에 관한 여러 정보를 담았다. 이은경 저, 책이있는풍경



〈미래학자의 통찰법〉
 전작 (2013 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 정보집법 등 저자가 직접 개발하고 현장에서 발전시킨 프로세스가 자세히 소개돼 있다. 최운식 저, 김영사



〈내 몸이 헬스머신이다〉
 이눌드 수워체네거의 거대한 근육보다 군살 없이 단단한 이소를 근육을 원하니? 그렇다면 맨몸운동이 답이다. 이 책은 오직 자신의 체중만을 이용한 체계적인 맨몸운동이다. 맨몸운동에 대한 기본 원리와 맨몸운동의 높은 효과를 위한 동작 110개가 소개돼 있다. 올리비에 라페저, 알덴데북스



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

평일 8시 | 주말, 공휴일 3시, 7시 | 월 휴 *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 김태훈 김형석 김동박 성이름 안창환 윤박

| 제작 극단 76단 OIDA | 주이디엔터테인먼트 | 전화 예매 및 문의 오픈리뷰 1588-5212 | 예매 인터파크 티켓 1544-1555

26 Bulletin

WRITER 박철진

TRAVEL

LEXUS
HYBRID
ZERO

LS600hL

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