

■ 베이비부머 세대 문화 매거진

Y·O·L·D

● 50·60세대 이모작 인생의 새 빛 에너지 메신저



황주리 作, 사랑에 관한 풍경, 184x244cm, 2012

September. 2025

Beautiful life



CELL STAR

국민건강의을타리

Cellstar-1

의료용 저주파 조합자극기



2020년 11월 17일 정식인증!

식약처 최신 3.1판 인증 의료기기

식약처 의료기기 성능시험기준(전기안전시험, 전자파 시험)
총 33개 항목을 통과 인증된 안전한 의료기기입니다.

가로 60m X 세로 60m의 전자파 측정실인 챔버에서
식약처의 전자파 안전기준 통과 의료기기임.

저주파 자극 및 온열기능을 정식 허가받은
근육통 완화 의료기기임.

(주)셀스타는 건강을 더하는
전문화된 총체적 시스템을 구축하여
따뜻한 서비스를 실현하는 기업입니다

셀스타 옵션치료

Cell Star Option

Day!

고객 여러분의 머리부터 발끝까지

셀스타의 개별 통증 관리하는 날!



CELL STAR



CELL STAR
셀스타

HANDCRAFTED GRAPE SPIRITS

by a Wine-Maker—Small-Batch, Artisan Spirits

mgc
THE
MELBOURNE
GIN COMPANY



Melbourne Dry Gin 42%

Australia's First-Ever
Dedicated Boutique Gin.
Crafted with the Artistry of
Traditional Wine-Making

Winner of Four Gold Medals
at Global Competitions

MGC Negroni 26%

A World-Class RTD Cocktail,
Raved About by
Award-Winning Chefs—
A Perfect Harmony of Flavors
& Silky Texture, Made with
Melbourne Dry Gin

MGC Single-Shot 47.4%

An Unrivaled, Exquisite
Sipping Gin. Honored with
2022 Global Gin Master
& Taste Master Awards

Winner of Five Medals Above
Gold at Global Competitions

MGC pdg *Limited Edition* 19.5%

A Completely Fragrant &
Delicious Mistelle—A True
Celebration of Grapes and
Gin, Made with Fresh Grape
Juice and Single-Shot Gin,
Then Barrel-Aged

멜버른진컴퍼니 국내 독점 수입사: 파이브네이처스 오엔마켓 | mgckorea.com



사진으로 느끼는 마음의 상태 사진 심리학



남이 찍은 작품사진을 통해서 어떠한 느낌을 받아본 적이 있는가? 사진작품을 감상하면서 무심히 지나쳤다. 많은 감성들을 이제 한번쯤을 관심을 갖고 느껴보며 사진이 우리에게 전하는 말을 한번 들어보자.

2002년 개인 미니홈피의 루팅은 인터넷 상의 일대 혁명을 불러일으켰다. 이때 까지만 해도 개인이 도메인을 사서 홈페이지를 꾸린다는 것이 쉬운 일은 아니었기에 자신을 어필하고 홍보할 수 있는 개인 홈페이지의 루팅은 젊은이들에게 핫 이슈가 되었다. 그런데 개인 홈페이지를 꾸미려면 아주 기본적인 사항이 만족되어야 했다. 사진이다. 자신의 일거수일투족을 사진기에 담고 기록을 적는 일은 단지 일기를 쓰듯 글로만 풀어내는 것과는 다른 사실성을 주기에 사진을 홈페이지에 올리는 것은 필수였고 글은 부수적인 것이었다. 또 그것이 미니 홈페이지의 가장 큰 매력이기도 했다.

오늘날 핸드폰 한 대씩은 필수품인 시대이다. 핸드폰의 기능 역시 사진 촬영이 두 번째 기능으로 자리 매김했다. 핸드폰의 발달로 SNS에 관심을 갖게 되었고, 오늘날 페이스북이나 인스타그램을 통해 자신을 홍보하는 방법으로 사용되고 있다. 더불어 취미로 사진을 즐기는 사람도 늘어났다. 사진에 관심을 가지며 깊이 있는 공부를 하려는 사람이 많아지면서 사진기술 역시 빠른 속도로 발전했고 사진을 통한 새로운 분야의 가능성 또한 제시되었다. 바로 사진을 통해 사람의 마음을 읽는 사진 심리학이다.

사진 이미지를 심리학적 연구방법을 통해 체계적으로 분석하는 학문인 사진 심리학은 시각적 정보를 감상자가 느끼는 효과 중심으로 분석하게 된다. 사진은 사물을 그대로 전달하지 않는다. 가공을 통해 작가의 생각대로 다시 만들어지게 되며 가공된 작품들이 어떤 작업을 거치느냐에 따라 감상자가 느낄 수 있는 부분이 다르게 되는 것이다. 작업에 따라 감상자가 보는 느낌이 다르고, 기법에 따라 감상자가 어떠한 반응을 보이는지에 대한 연구를 하는 사진 심리학은 산업, 문화예술, 사진교육 등 여러 방면으로 이용되고 있으며 가상현실을 어떻게 부여할 것인지를 연구하게 된다. 또 작가의 작품을 분석하는 데도 사용된다. 일반 대중이 아는 장동건은 사진에서 나오는 이미지다. 사진가는 사람들이 원하는 욕망을 담아 연예인을 사진으로 표현하기 때문에 사진은 실체가 아닌 만들어 낸 이미지를 강화하는 구실을 하게 된다. 그래서 좋은 사진을 찍기 위해선 먼저 많은 감상이 중요하다. 미니 홈피의 ‘사진 올리기’ 유행으로부터 시작된 사진에 대한 일반인의 관심은 이젠 관심의 수준을 넘어섰다. 직업인과 다름없을 정도로 사진에 대한 철학과 지식을 가지고 있다. 그래서일까? 이전과는 달리 사진전시회는 많은 관객으로 북적였으며 사진작품을 감상한 관람객들은 자신만의 견해를 함께 온 일행들과 피력하기에 여념이 없다.

영상의 시대에 핵심적인 문법은 바로 사진이다. 영상의 시대에는 말이나 글에 얹매이지 말고 시각적 이미지를 느껴야 한다.

당티 한 병으로 챙기는

1석3조

1. 땀 흘린 뒤 수분충전
2. 높아진 혈당 강하
3. 콜레스테롤 생성 억제

V23
바나듐함유



큐알코드로
자세히 알아보기

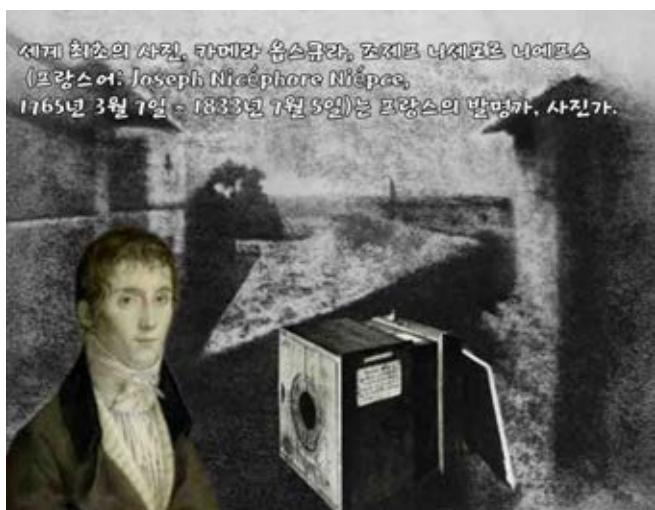


8월 19일, 세계 사진의 날 – 세계 사진의 시작

- 조제프 니세포르 니엡스 ‘다게레오타입(Daguerreotype)’의 특허 기념

8월 19일은 사진의 예술적, 기술적, 과학적 측면과 그 역사를 기념하는 의미 있는 세계 사진의 날이다. 또한, 전 세계 사진작가들이 자신의 세상을 담은 단 한 장의 사진을 공유하도록 장려하는 날이기도 하다. 세계 사진의 날이 8월 19일로 지정된 데에는 특별한 이유가 있다. 1839년 8월 19일, 프랑스 정부가 사진 기술인 ‘다게레오타입(Daguerreotype)’의 특허를 전 세계에 무료로 공개하면서 사진이 모두의 것이 되었기 때문이다. 이로 인해 사진은 단순한 개인의 소유가 아닌, 인류 전체의 자산으로 자리 잡게 되었다.

writer _김윤찬 (전)서울신문사진부장



세계 최초의 사진 이미지는 1820년대 프랑스의 발명가 조제프 니세포르 니엡스(Joseph Nicéphore Niépce)가 개발한 ‘헬리오그래피(heliography)’라는 기법으로 탄생했다. 석판 인쇄에서 영감을 얻은 이 기법은 자연적으로 감광성을 띤 아스팔트를 금속판에 코팅하여 빛에 노출시키는 방식으로 이루어졌다. 이러한 초기 사진 기술은 그 당시 사람들에게 큰 충격을 주었고, 사진이 단순한 그림이 아닌 현실을 기록하는 강력한 도구가 될 수 있음을 보여주었다. 니엡스의 작업은 이후 많은 사진작가들에게 영감을 주었고, 사진의 발전에 기여하게 된다.

사진 기술의 발전

사진 기술은 끊임없이 진화해 왔다. 1861년, 토마스 서튼이 내구성 있는 컬러 사진을 찍은 최초의 사람이다, 단일 렌즈 반사식(SLR) 카메라를 발명했다. SLR 카메라는 거울과 프리즘을 이용해 렌즈를 통해 들어온 이미지를 사진작가가 직접 볼 수 있게 해주는 혁신적인 발명이었다. 초기 SLR은 크고 무거워 사용이 불편했지만, 기술이 발전함에 따라 점차 작고 휴대하기 편리한 형태로 진화했고, 20세기 후반에는 디지털 기술과 결합하며 새로운 전성기를 맞았다. 디지털 카메라의 출현은 사진을 찍는 방식을

완전히 변화시켰고, 많은 사람들이 사진을 쉽게 찍고 공유할 수 있는 환경을 만들어 주었다.

사진의 힘, 기록과 증언

사진은 단순히 순간을 기록하는 도구를 넘어, 강력한 힘을 지니고 있다. 사진은 역사적 사건을 기록하고, 사회적 변화를 증언하는 중요한 역할을 한다. 전쟁이나 재난 현장에서 촬영된 사진들은 그 당시의 상황을 생생하게 전달하며, 사람들에게 강한 감정을 심어준다. 사진은 또한, 사회적 이슈에 대한 인식을 높이는 데 기여하고 있다. 많은 사진작가들이 자신의 작품을 통해 사회의 부조리나 불평등을 드러내고, 이를 통해 사람들에게 경각심을 일깨우고 있다.

오늘날, 카메라폰의 등장과 스마트폰 카메라의 눈부신 발전으로 사진은 언제 어디서나 쉽게 찍고, 즉시 공유할 수 있는 대중적인 매체가 되었다. 현재는 매년 1조 장 이상의



사진이 촬영되고, 수억 장의 사진이 소셜 미디어에 매일 업로드되고 있다. 이러한 변화는 사진의 접근성을 높였고, 누구나 사진 작가가 될 수 있는 시대를 열었다.

앞으로의 사진 기술은 더욱 발전할 것으로 예상된다. 인공지능(AI)과 머신러닝 기술이 결합된 사진 편집 소프트웨어는 사진작업을 더욱 간편하게 만들어 줄 것이다. 또한, 가상현실(VR)과 증강현실(AR) 기술이 결합된 새로운 형태의 사진 경험이 등장할 것으로 기대된다.

NS 푸드페스타 2025 FOOD FESTA in IKSAN

9.26 Fri
— 27 Sat

하림 퍼스트키친
(익산4산단)
합열읍 익산대로78길 137



축제정보 바로가기
모집요강, 참가신청서



주최 | 익산시 NS 홈쇼핑

주요프로그램

9.26.
(금)

- 개막식·시상식
- 요리경연대회(미식간편식, 조리전공 대학생 부문)
- 식품스타트업 경진대회
- ‘급식대가’ 이미영 세프 쿠킹쇼
- 익산 대표 음식·대표 맛집 선포식 및 품평회
- 한우리오케스트라 / 신나는 예술버스단 공연

9.27.
(토)

- 요리경연대회(글로벌 라면, 아빠와 자녀 부문)
- 큰별쌤 최태성 음식문화토크쇼
- 쿠킹클래스(일반·키즈)
- 도전! 푸드골든벨
- 익산시립예술단 공연

상설프로그램

미식투어(사전예약)

하림그룹 프레쉬마켓

더미식존

익산시 식품 홍보존(판매·홍보부스)

익산 대물림맛집 시식회

Great IKSAN,
청년창업 페스타 2025

“오존층의 파괴로 인한 자외선을 피하라”

매년 9월 16일은 UN총회에서 정한 ‘세계 오존층보호의 날’

오존층의 심각한 파괴로 자외선에 대한 경각심이 높아졌다. 지상에서 25km 상공에 분포하는 오존층은 태양 복사선 중 인류에게 해로운 자외선을 흡수하는 것으로 대기 중에 산소가 존재하면서 그것이 화학반응을 일으켜 만들어진다. 하지만 에어콘과 냉장고의 사용이 증가하면서 오존 파괴의 대표적인 프레온 가스가 대기 중으로 배출, 오존층을 파괴해 지구상으로 들어오는 자외선의 양을 증가시키고 각종 피부암과 백내장 등을 일으켜 사람의 건강을 직접 위협할 뿐만 아니라 육상생물의 돌연변이 발생, 농산물 수확 감소, 해양의 생태계 파괴 등을 초래하고 있다.

writer _조용수 기자 / photo _W Media DB

유엔총회에서는 점차 파괴되어 가고 있는 오존층을 보호하기 위하여 9월 16일을 “세계 오존층보호의날”로 지정, 프레온 가스 대체물질을 개발하는 등 오존층 파괴물질을 감축하려는 세계적 노력이 시도되었다. 이러한 노력에도 불구하고 오존파괴와 농도증가는 계속적으로 인류의 생명에 위협을 가하는데 한여름의 뜨거운 태양이 지났다고 하지만 겨울에도 태양에 무방비로 노출했다가는 심각한 후유증을 겪을 수 있으므로 각별한 주의를 기울여도록 하자.

자외선 차단제 바르는 것 습관화

자외선은 기미, 주근깨, 잡티는 물론 피부암까지 유발할 수 있는 피부의 적이다. 특히 5~10월 사이에는 UVA, UVB의 노출이 심각하다. 자외선B는 지표면에 도달하는 자외선의 95%를 차지할 정도로 많은 게 문제이고, 자외선A는 피부노화는 물론 피부암까지 불러올 수 있다. 따라서 자외선 차단제를 선택할 때는 자외선 A와 B 모두를 차단해주는 제품을 선택해야 하며 여름철이 아닌 계절이나 날씨가 흐리거나 비가 오는 날에도 자외선의 7~80%



는 피부에 그대로 전달되므로 자외선 차단제를 바르는 것을 습관화 해 자외선 노출을 최소화 하여야 한다. 자외선 차단제는 보통 2~3시간 마다 덧발라줘야 지속적 효과를 볼 수 있다.



만일 장시간 자외선 차단제를 바르지 않고 햇볕에 노출되었다면 수분공급, 피부진정, 비타민공급 팩을 활용하여 비타민 C와 E를 보충하도록 하며, 쌀의 배아 부분에 함유되어 있는 황갈색 물질인 오리자놀은 과산화 지질의 생성을 억제해 자외선으로 인한 홍반이나 색소 침착, 염증 치료에 효과가 있으므로 쌀뜨물 팩을 하는 것도 효과적이다. 또한, 자외선으로 기미, 주근깨 등 잡티가 생겼다면 바로 피부과를 찾아 적절한 치료를 받는 것이 현명하다.



자외선으로부터 눈을 보호하자

자외선은 눈에도 영향을 줘 백내장 이외에도 각막염, 망막염, 황반변성 광각막염, 익상편 등을 일으킨다. 이에 우선적으로 쟁넓은 모자와 자외선 차단 기능이 있는 선글라스를 착용해 노출을 최대한으로 줄이도록 하는데 눈에 미치는 자외선을 모자는 53%, 선글라스는 84% 차단한다.

눈 보호를 위해 쓰는 선글라스는 렌즈가 무조건 검다고 좋은 것만은 아니며 오히려 자외선 차단 기능이 없이 색이 진할 경우에는 동공이 커져 오히려 눈에 해로운 자외선이 눈에 많이 들어와 해롭다. 선글라스 구입시에는 자외선 차단, 흡수 등의 라벨을 확인하도록 하며 테가 크면 어느 방향에서든 자외선을 차단하기 쉬우므로 큰 테를 사용하도록 한다. 하지만 도수가 있는 선글라

스는 주변에 있는 상이 왜곡되어 보일 수가 있고, 도수의 차이가 있을 수 있어 적당한 크기를 선택한다. 또한, 실내에서는 블라인드나 자외선 차단 유리를 이용해 외부 자외선을 차단하고, 안과 수술 후 6개월 정도는 자외선 차단렌즈를 착용한다.

자외선으로부터 두피가 노출되었을 때에는 탈색과 탈모 등 부작용이 나타나므로 모자와 양산을 이용하거나 머리를 묶어 두피 면적을 최소화하고 자외선 차단기능이 있는 헤어에센스, 스타일링 제품을 사용해 두피도 보호 할 수 있도록 하자. 특히 골프 등 야외 활동이 많은 사람들은 각별한 주의를 기울여 자외선 노출을 최소화 하도록 하는 관리가 필요하다.

TIP

자외선과 선글라스 : 선글라스 렌즈 색깔에 따른 기능

1. 회색 계통 - 눈에 부담이 적은 무난한 색상이다
2. 갈색 계통 - 핫볕에 강하고 자동차 운전에 적합하다
3. 녹색 계통 - 눈에 부담이 적으나 교통 신호등과 비슷해 운전에 부적합하다
4. 노란 계통 - 사물의 움직임을 뚜렷하게 볼 수 있어 레저용, 야간용에 적합하다
5. 붉은 계통 - 눈병을 앓고 있거나 백내장 수술 후에 적합하다
6. 푸른 계통 - 황반변성을 일으키는 원인이 될 수 있어 부적합하다

인공지능 시대, 전통문화예술의 새로운 길

인공지능(AI) 시대는 전통문화예술에 위기이자 새로운 기회를 제시한다. AI가 창작의 영역까지 확장되면서, 인간 고유의 영역으로 여겨졌던 예술에 대한 근본적인 질문을 던지고 있기 때문이다. 하지만 전통문화예술이 AI를 단순한 위협으로 여기지 않고, 적극적으로 활용한다면 오히려 새로운 가치와 방향성을 찾을 수 있다.

writer _김태민(국악방송&신문사 대표)

디지털 전환을 통한 접근성 및 확장성 강화

전통문화예술은 과거에 머무르지 않고, 디지털 기술을 활용하여 더 많은 대중에게 다가가야 한다. 예를 들어, 챗GPT와 같은 AI 언어 모델을 활용해 판소리나 전통 설화를 현대적인 언어와 스토리로 재구성하여 젊은 층의 흥미를 유발할 수 있다. 또한, 메타버스 플랫폼에서 전통 건축물을 가상현실로 구현하거나, AI가 생성한 전통 문양과 패턴을 활용한 디지털 의상과 상품을 제작하는 등 다양한 방식으로 전통문화를 확장할 수 있다.

AI를 창작의 도구로 활용

AI는 예술가의 창작을 대체하는 것이 아니라, 창작을 돋는 도구가 되어야 한다. AI는 방대한 양의 데이터를 학습하여 새로운 패턴과 조합을 제안할 수 있다. 이를 통해 전통 회화, 음악, 무용 등 다양한 분야에서 예술가들은 AI의 제안을 바탕으로 새로운 영감을 얻거나, 기존에 시도하지 않았던 형태의 작품을 만들어낼 수 있다. 예를 들어, AI가 기존의 사군자 그림을 학습하여 새로운 형태의 현대적인 수묵화를 제안하거나, 전통 음악의 리듬과 멜로디를 분석하여 새로운 국악 작곡을 돋는 방식이다.

전통문화의 원형 보존 및 데이터 구축

AI 기술을 활용하여 전통문화유산의 원형을 보존하고 체계적인 데이터베이스를 구축하는 것이 중요하다. 훼손되거나 소멸 위기에 놓인 고문서, 고미술품, 전통 음악 등을 3D 스캔, 고해상도 디지털화 작업을 통해 영구적으로 보존할 수 있다. 또한, 이러한 데이터를 AI에 학습시켜 전통문화의 고유한 특징과 맥락을 심층적으로 분석하고, 이를 통해 전통문화의 가치를 재조명하거나 미래 세대에 효과적으로 전승하는 데 활용할 수 있다.

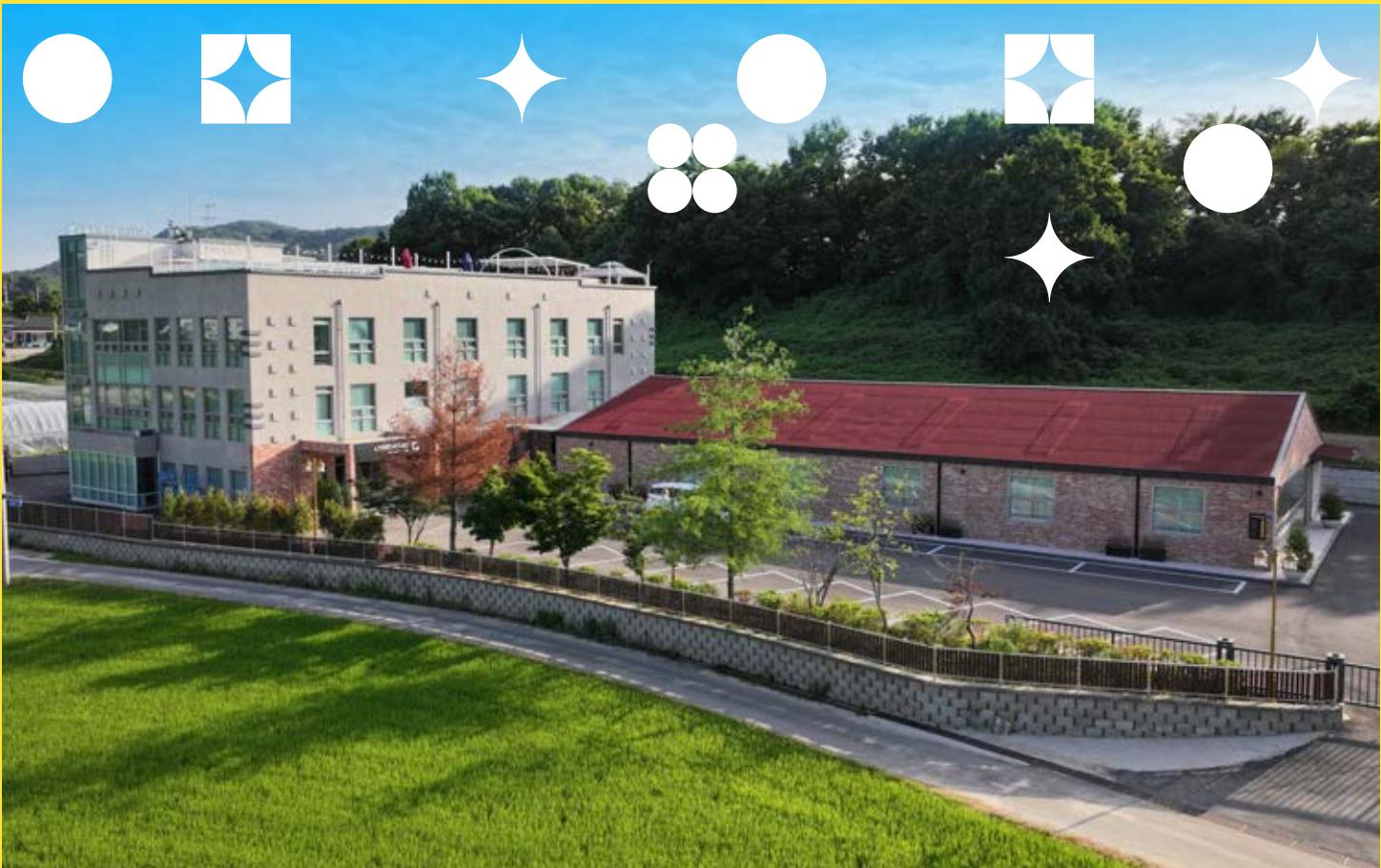
AI 기술 윤리와 전통문화의 가치 정립

AI가 전통문화예술 분야에 깊숙이 관여할수록 윤리적인 문제에



대한 논의가 필요하다. AI가 만든 작품의 저작권 문제, 전통문화의 고유성과 정체성 훼손 가능성 등 여러 가지 질문에 대한 답을 찾아야 한다. AI가 단순히 전통문화를 모방하는 데 그치지 않고, 전통문화가 지닌 철학과 가치를 이해하고 존중할 수 있도록 관련 논의와 기준을 마련해야 한다. 이를 통해 AI가 전통문화의 진정한 파트너가 될 수 있는 방향성을 모색해야 한다.

AI 시대의 전통문화예술은 단순히 기술을 받아들이는 것을 넘어, 기술을 적극적으로 활용하여 새로운 가치를 창출하고, 더 넓은 세계와 소통하며, 미래 세대에게 전통문화의 소중함을 전달하는 역할을 해야 할 것이다.



전국 어디서나 가까운 복합문화 교육공간 라이트하우스

로비

쉼과 활력이 공존하는 공간



세미나실 1, 2, 3

배움과 소통의 공간



대강당

다양한 문화 이벤트를 즐길수 있는 공간



객실

100여명의 인원수용이 가능한 객실



식당

신선한 재료를 가득 담은 맛있는 식사 제공



휴게실

쉼과 활력이 공존하는 공간



수영장

여름 일정기간 수영장 운영



수련회 / 워크샵 / 강연회 / 설명회 / 중부고속도로 일죽 IC 5분거리
경기도 안성시 일죽면 가리길 212

문의 02. 2094. 9901

LIGHTHOUSE
HK Learning Center





광복 80주년 기념 출시 ‘40240 독도소주 21°’

광복 80주년을 맞이해 희석식 소주에서 ‘소주 독립’을 선언했다. ‘취하기 위한 소주’가 아닌 ‘맛과 향을 음미하는 소주’로 증류식 소주 대중화의 새로운 장을 열어갈 것이다.

writer _조용수 기자 / photo _독도소주 제공

농업회사법인 케이알컴퍼니(주)(대표 임진욱)가 광복 80주년을 맞아 프리미엄 증류식 소주 ‘40240 독도소주 21°’를 8월 15일 출시했다. ‘증류식 소주 대중화 프로젝트’의 핵심 제품으로, 9,000원이라는 합리적인 가격으로 더 많은 소비자가 전통 증류식 소주의 매력을 경험할 수 있을 것이다.

‘40240 독도소주 21°’는 갓 도정한 쌀을 생쌀 저온 발효 후 감압 증류하는 케이알컴퍼니(주)의 독자 기술로 만든 제품으로 쌀 특유의 은은한 풍미와 깔끔한 목 넘김이 특징이다. 특히, 소주 맛의 79%를 좌우하는 물은 울릉도 해저 1,500m 해양심층수와 강원도 평창 청정수를 역삼투압(R/O) 방식으로 정제해, 깔끔함과 풍부한 천연 미네랄을 모두 담았다. 또한 어떤 음식과도 조화롭게 어울려, 단순한 음주를 넘어 한국인의 밥상 위 ‘반주 문화’를 더욱 풍성하게 만든다.

1965년 양곡관리법 시행으로 증류식 소주는 자취를 감췄고, 1991년 전통주 허가 이후에야 부활했다. ‘40240 독도소주 21°’는 고려 시대부터 이어져 온 한국 증류식 소주의 명맥을 잇는 제



품으로, 주류 문화의 정통성과 가치를 회복하겠다는 강한 메시지를 담고 있다.

케이알컴퍼니(주) 농업회사법인은 “취하기 위한 소주”가 아닌 “맛과 향을 음미하는 소주”라는 새로운 음주 문화를 제시하며, 소비자에게 더 다양하고 품격 있는 주류 선택지를 제공함으로써, 희석식 소주로부터 ‘소주 독립’을 선언한다. 또한 세계적인 K-CULTURE와 K-FOOD 열풍 속에서 K-SOOL 증류식 소주의 위상을 세계 시장에 알리고자 한다.

2021년 삼일절 첫 출시된 ‘40240 독도소주’는 특별한 마케팅 없이도 누적 200만 병 이상 판매되었으며, 한 번 마셔본 소비자들의 지속적인 재구매에 힘입어 성장세를 이어왔다. 판매가 지속되는 비결은 단순하다. 마셔본 소비자들이 “맛있다, 깔끔하다”는 이유로 다시 찾기 때문이다. 이번에 출시된 ‘40240 독도소주 21°’는 다양한 유통망을 통해 더 많은 소비자와 만나게 되며, 증류식 소주의 대중화와 소주 시장의 다양성 확산에 기여할 것으로 기대된다.

4°24°
DOKDO

131°52'10"E · 37°14'26"N

“대한민국의 자부심, 독도를 담다.”

쌀 100% 증류식 소주



4°24° 독도소주 17° 21° 27° 37°

울릉도 해저 1,500m에서 추출한 천연 미네랄 함유

“빛나는 발걸음, 새로운 길”

광복 80주년 기념 ‘8.15 칭다오 열린 음악회’ 성공 개최



민주평화통일자문회의 칭다오협의회가 주최한 <빛나는 발걸음, 새로운 길> “광복 80주년 8.15 열린 음악회”가 지난 8월 15일 저녁 호리즌호텔(海悅御华酒店)에서 성공적으로 개최되었다.

writer _여행스케치 조병석

500명이 모인 가운데 2시간여 동안 진행된 이번 음악회는 민주평통칭다오협의회 공공외교사업의 일환으로 다채로운 한국 예술문화와 대중음악의 공연으로 K-CULTURE를 통한 공공외교와 재중동포 및 교민들과 광복절의 의미를 되새기며 80주년 광복절을 기념하기 위한 목적으로 개최하게 되었다.

1부 의전행사는 민주평통자문회의 칭다오협의회 유계형 간사의 진행 하에 칭다오협의회의 채규전 회장의 환영사와 주칭다오대한민국총영사관 류창수 총영사의 축사로 칭다오 지역의 한인 및 동포 단체장들과 함께 서두를 장식하였다. 채규전 회장은 환영사에서 한국과 중국의 예술문화교류를 통한 공공외교 실현과 나아가 한중간 관계의 좋은 밀거름이 되기를 희망한다는 말로 음악회의 의미를 함축했다.

주칭다오대한민국총영사관 류창수 총영사는 귀빈을 대표한 축

사를 통해 우선 빛나는 독립운동 역사를 기리고 숭고한 정신을 의미있는 음악으로 표현한 것에 대한 경의를 표시했다. 한편 한반도 평화정책과 민족화합을 위해 노력해온 민주평통협의회를 높이 평가했으며 이 음악회가 교민들의 화합의 장으로 마련하는데 큰 의미를 두었다고 했다.





곧이어 2부 진행으로는 유명 마술인 함현진씨가 마술과 함께 재치있는 진행으로 매끄러운 순서를 이어갔다. 본 열린음악회에 앞서 Dance 스피닝 전문가 몽케이(채광민)의 참신한 오프닝으로 공연 전 예열을 마치고 칭다오 한인밴드 대한국인밴드의 공연으로 본격적인 열린음악회의 막을 올렸다. “독립군애국가”와 “그대에게”를 열창하며 매년 진행하였던 광복절 기념 콘서트를 이렇게 대형규모의 열린음악회로 발전한 행사에 참가하게 되어 영광스럽다고 대한국인밴드 유계형 대표는 말했다.

뒤이어 한국초대가수 “FLY.D”的 노래와 여성듀엣 “앤올즈”的 무대가 이어졌다. 앤올즈는 힙합걸그룹 “버블엑스”的 주하와 걸그룹 “파시걸스”的 지인이 결성한 여성그룹이다. 다음 순서로 한국 여성락밴드 에밀리의 무대로 한 여름밤의 시원스러운 무대를 선보였다.

곧이어 함현진의 마술쇼로 달아오른 열기를 신기한 마술의 세계로 빠져들게 하였고 뒤이어 우리 가곡 “그리운 금강산”과 “아름다운 나라”를 부른 소프라노 장하나 교수의 격조높은 목소리는 조국 대한민국의 광복절에 대한 깊은 의미를 다시금 느끼게 하는 공연으로 이어 가기에 충분하였다.

뒤이어 트로트가수 구려옥씨의 흥겨운 무대가 이어졌다. 구려옥씨는 한국 트로트 가수로 활동하는 조선족출신의 가수이다. 오랜시간 한국에서 활동하던 연륜의 무대를 펼쳐 많은 박수갈채를 받았다.

마지막 메인 무대로 여행스케치의 공연이 시작되었을 때는 많은 관객들의 함성과 함께 중국에서 여행스케치 무대를 볼 수 있다 는것에 흥분과 기대감의 박수가 이어졌다. 여행스케치의 리더



루카(조병석)의 주옥 같은 멘트와 노래로 그들의 유명한 히트곡을 이어갔고 함께한 가수 은훌의 노래는 흔히 들을 수 없는 수준 높은 분위기를 연출하여 관객들의 높은 호응을 얻었다. 은훌은 유재하 가요제 금상 수상자로 홍익대, 세종대실용음악학과 교수로 활동하며 여행스케치와도 활동을 하고 있다.

데뷔곡 “별이진다네”를 어쿠스틱 기타 한대로 연주하며 부르는 루카(조병석)의 무대는 오케스트라와 같은 사운드와 버금가는 꽉찬 무대를 선보였고 대한국인밴드 유계형 대표와 여행스케치의 히트곡 “옛친구에게”를 콜라보하여 많은 관객들에게 감동의 시간을 선보였다. 마지막으로 “산다는건 다그런게 아니겠니”를 부르며 열린음악회의 휘날레를 장식하여 공연장에 모인 모든 관객들의 감동의 박수를 이어갔다.

이번 음악회는 울러퍼지는 아름다운 선율로 역사의 교훈을 상기하고 평화의 소중함을 깨닫게 하는 동시에 더불어 더 나은 미래를 향한 희망의 메시지를 전했다.



지구환경 및 사회가치 홍보대사 선발 ‘2025 미스어스 코리아’ 개최

지난 20일 서울 강남 엘리에나 호텔에서 열린 ‘2025 미스어스 코리아(MISS EARTH KOREA)’는 전통적인 미인 대회의 패러다임을 넘어, 현대 시대가 요구하는 ESG(환경, 사회, 지배구조) 가치와 UN 지속가능발전목표(SDGs)의 실천을 지향하는 행사로 거듭났다.

writer&photo _신용섭 (한국소비자신문 대표)

14회째를 맞이한 이번 대회는 단순한 외연의 아름다움 대신, 지구 환경 보호 및 사회적 책임 확산이라는 중대한 목표 아래 지속 가능한 미래를 위한 ‘환경 및 사회 가치 홍보대사’를 선발하는데 초점을 마주었다.

SY 퍼스널 브랜드 김소영 대표는 조직위원장으로서 “미스어스 대회는 기업의 ESG 경영뿐만 아니라 시민 사회 전반에 걸쳐 지구 환경 보호, 기후변화 대응, 탄소 저감 등 우리 시대가 직면한 핵심 과제들을 함께 고민하고 해결 방안을 모색하는 의미 있는 플랫폼”임을 강조하였다. 참가자들이 지성과 품격을 바탕으로 사회적 책임감을 갖춘 리더로 성장하여, 향후 국내외에서 지속가능발전목표(SDGs) 달성을 위한 캠페인의 최전선에서 영향력을 행사할 것으로 기대하고 있다고 덧붙였다.

총 16명의 본선 진출자들은 각자의 개성과 역량을 통해 환경 메시지를 전달하려는 노력 을 엿보였다. 특기 발표와 자기소개에서는 참 가자들이 가진 비전과 사회적 공헌 의지가 두루 비쳐졌으며, 이는 대회가 추구하는 ‘아름다움’이 지속 가능한 사회 구현에 기여 하는 ‘가치’로 확장되었음을 명확히 보여주었다.

모바일스타상과 포토제닉상을 동시에 받은 이은지, 베스트 탤런트상 박진주, 베스트 스피치상 조채원, 매너상 석민아, 뷰티모델 상 송주승, 글로벌 인텔리상 강민정, 글로벌 리더상 이정윤, 심사 위원 특별상 손희정 수상자들은 각자의 재능을 통해 지속가능성

의제를 명확히 지향했다.

대회의 하이라이트는 역시 본상 시상식이었다. 최은빈 (셀러브리티상), 윤채영 (엔터테이너상), 최고은김유진 (뷰티상) 등 각 부문 수상자들이 발표된 가운데, UN 지속가능발전목표(SDGs)를 위한



‘환경 홍보대사’라는 ‘미스어스 왕관’의 영예는 참가번호 1번 최윤서에게 돌아갔다. 더불어 박지수 (미스어스 에어), 우지유 (미스어스 워터), 배승연 (미스어스 화이어)가 함께 이름을 올리며 각 분야의 환경 이슈에 대한 인식을 높이는 데 기여할 것으로 기대된다.

우승자 최윤서의 수상 소감은 대회의 지향점을 대변했다. “한국을 대표해 세계 무대에서 세 된 만큼 환경 보호와 문화적 가치 확산에 앞장서겠다”는 포부는 그녀가 단순한 미의 아이콘을 넘어, ESG와 UN 지속가능발전목표 (SDGs)에 대한 한국의 소프트 파워를 대변할 인물로서의 잠재력을 명확히 보여주었다. “더 큰 무대에서 한국의 아름다움과 위상을 널리 알리겠다”는 그녀의 다짐은 K-컬처의 영향력이 전 세계로 확장되는 현시점에서 지속가능한 발전과 문화 다양성 존중을 결합하는 의미심장한 메시지로 다가왔다.

2025 미스어스 코리아는 단순한 연례 행사를 넘어, 한국이 글로벌 지속가능성 의제와 문화적 리더십을 어떻게 연계하고 실천하는지를 보여주는 선도적인 사례로 기록될 것이다.

제4회 무지카사크라페스티벌



CONTINUO 바로크, 계속된다

10.31 FRI 19:30

동탄송동성당 성전

London to Naples

런던에서 나폴리까지의

바로크 음악 여행

11. 1 SAT 11:00

동탄송동성당 1층 로비

아이들을 위한 바로크 음악 동화

작은새 프레디

11. 1 SAT 15:00

동탄송동성당 성전

모차르트와 포르테 피아노

11. 8 SAT 15:00

동탄송동성당 성전

프랑스 궁정음악과

독일 교회음악



2025.10.31(금) - 11.1(토) & 11.8(토) 동탄송동성당

주최 | 수원교구 복음화국 주관 | 수원교구 성을악위원회 콘체르토 안티코

후원 | 경기도 티켓 | 전석무료 (예약금 1만원, 예약금은 공연 참석 시 전액 환불됩니다.)

티켓예약 | 네이버에서 '무지카사크라 페스티벌' 검색 문의 | 010-9705-9156



N 네이버 예약



우리가 들어야 하는 청년 부상군인들의 이야기 음악이 함께하는 부상 제대군인의 토크 콘서트 <우리 다시, 시작>

나라를 지키다 다친 청년 군인들의 이야기, 어른들은 얼마나 알고 있을까. 3년이라는 시간의 군 생활을 보냈다고, 시대가 좋아지고 군대가 짧아졌다고 ‘그게 무슨 군대야, 나 때는 말이야’라는 말을 서슴지 않는 중년의 어른들도 분명 있을 것이다. 이처럼 예전에 비해 조금은 시피 봐도 될 것 같던 지금의 군 생활 같지만, 아직도 군복무 중 부상으로 죽다 살아나거나 장애를 안고 살아가게 돼 삶이 송두리째 바뀌어 버리는 청년들이 많이 있다. 우리는 잘 알지 못한다. 그들의 시간은 지금 팬찮은 것일까.

writer _안정미 기자

우리 다시, 지금

서울시와 서울시복지재단, 그리고 청년부상제대군인상담센터가 지난 8월9일 서울 영등포구 영등포아트스퀘어에서 청년 부상 제대군인의 토크 콘서트 <우리 다시, 시작>을 개최했다. 부상 군인들의 아픔과 다시 일어서는 희망에 대한 주제로 진행된 이번 토크 콘서트는 표정호, 박재성, 전승보, 박광호 4인의 부상 제대군인들의 이야기를 들어보는 시간을 갖고, 그들에게 힘이 됐던 노래와 응원의 노래를 함께 들어보는, 음악이 함께하는 시간으로 구성됐다. 일반 관객과도 함께 한 이번 토크 콘서트는 군에서 부

상을 당한 청년들의 이야기를 널리 알리고, 그 아픔과 희망을 함께 공유하며 사회가 움직여야 할 방향에 대해 함께 고민해 볼 수 있는 기회를 제공하는 좋은 시간이 됐다.

부를 땐 우리 아들, 다치면 남의 아들?

우리나라의 남자에게 ‘의무’인 군복무는 의무라는 단어로 자긍심이 들게 만들어 놓기는 했으나 ‘강제’라는 무서운 말로 바꾸어도 틀린 말은 아니게 된다. 의무로 나라를 지키다 크게 부상을 당한 군인들에게 올바른 보상과 지원이 되고 있지 않다는 사실을 접



임재범 '비상' 중에서

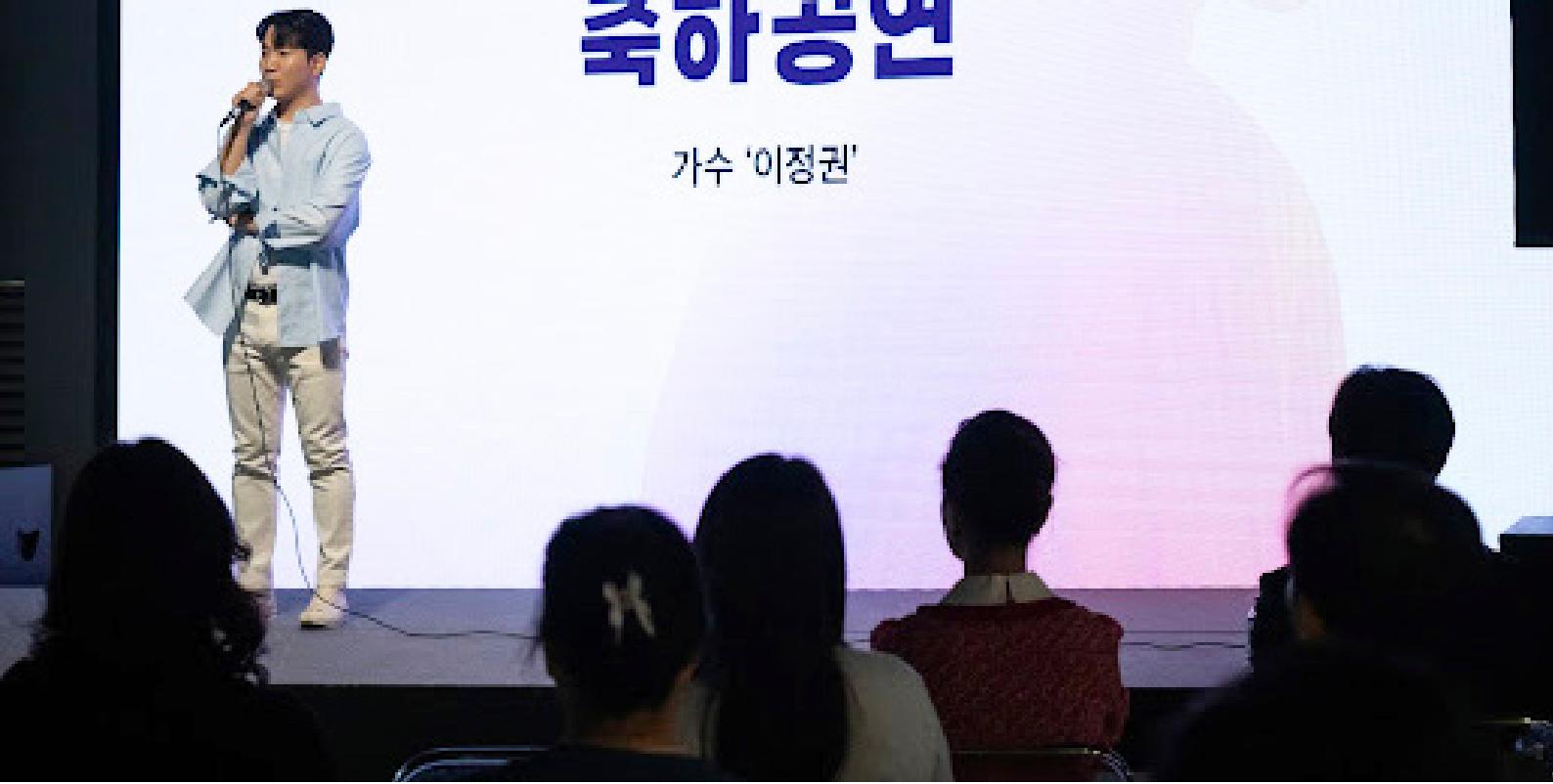


했을 때 더욱 그렇다. 군대를 ‘의무’ 보다는 ‘강제’라는 단어로 표현하고 싶었다. 의무를 다하다 다쳤다면, 죽다 살았다면, 장애를 갖게 됐다면 그만큼의 보상이나 지원이 체계적으로 이뤄져야 하는 것이 아닐까. 군대를 다녀오지 않았거나 이러한 상황을 직접 겪어보지 못한 이들에게는 국가의 보상과 대우, 지원이 그저 당연할 줄로만 알았는데 실상이 그렇지 않음에 상당히 속상한 마음이다.

군대에서 지뢰가, 그것도 내 발 아래에서 터질 것이라고 누가 상상이나 할 수 있을까. 갓 스무 살이 넘어 들어간 군대에서 지뢰를 밟아 발을 잃은 청년도, 발을 잃었다가 되찾은 청년도 있다(표정호). 큰 부상으로 사라진 자신의 발을 보는 것이 얼마나 무서웠을까. 헬기를 타고 국군수도병원으로 이송되는 순간들에도 그 어린 나이에 두려움과 공포는 이루 말할 수 없었을 것이다. 지뢰가 터져 발을 잃는다는 것, 영화에서나 나올 것 같은 일들이 우리

축하공연

가수 '이정권'



아들들이 복무하고 있는 군대에서 아직도 일어나고 있다는 것이 참 가슴 아프다. 그렇지만 큰 부상으로 죽다 살아난다 살아났기에, 발을 되찾았기에 그들은 국가유공자가 되거나 그에 상응하는 보상과 지원을 받지는 못했다고 한다.

군에서 입은 부상으로 치료차 외부 병원을 갔다 돌아오는 길, 브레이크 결함으로 인한 차량 전복 사고로 인해 죽다 살아난 청년(전승보)도 상황은 마찬가지였다. 나라를 지키러 남들 다 가는 군대에 입대했을 뿐인데, 사고로 인해 두 다리를 사용하지 못하는 장애를 얻게 돼 훨체어의 삶을 살아가야 하는 청년도 부상제 대만 했을 뿐 충분한 보상이나 지원을 받지 못했다. 훈련 중 사고가 난 것이 아니라는 이유(훈련 중 입은 부상 치료로 외부 병원을 다녀오는 길이었음에도 불구하고)로 국가보훈대상자로 결론지어졌다고. 말이 되는 것일까.

강도 높은 하강 훈련 중 높은 상공에서 추락 해 사지 경련과 부상으로 장애 판정을 받은 간부급 군인(박광호)도 역시 다르지 않았다. 보상은커녕 보훈 절차조차 그 누구도 설명해 주지 않아 부상 제대 후에도 고통은 지속될 수밖에 없다. 이처럼 죽다 살아나거나 장애를 안고 있는 군인들에 대한 지원이 이 정도인데, 군대에서 발병한 외상없는 '질환'으로 인해 제대 할 수밖에 없던 군인들은 오죽할까. 군에서 얻은 질환으로 평생

을 마약성 진통제를 복용하고 살아야 해 환자가 된 자신(박재성)의 처지에 맞춰 그저 살아내야 하는 이도 있다. 사지 멀쩡하고 외상이 없기에 군대나 나라에서의 보상과 지원은 더 어렵다. 평생을 환자로 살아야 하는 현실인데 말이다.

가장 가까운 위로, 노래

네 명의 부상군인들은 각기 다른 자신의 이야기를 털어 놓았지만, 결론은 모두 한 방향을 향했다. 절대 무너지지 않고, 당당한 모습으로 사회에 다시 나서는 것. 위축되고 어려웠던 시간들을 잘 이겨냈기에 이렇게 많은 사람들 앞에서 자신의 아팠지만 강했던 그 이야기들을 꺼낼 수 있었던 것이다. 그 시간에는 작지만 가장 가까운 위로, 노래가 있었다. 누군가가 적어 둔 가사 한 줄, 가슴을 뜨겁게 만들었던 노래 한 소절이 가슴을 울리고 밝은 미래를 그려주는 듯 했다.

이 날 '음악이 있는 토크콘서트'에서는 싱어게인 출신의 가수 이정권이 강연자로 나선 네 명의 부상군인들이 선택한 노래를 직접 부르는 뜻 깊은 무대를 선사했다. 이정권의 '그리움은 버릇처럼', 임재범의 '비상, 황가람의 '나는 반딧불', 그리고 YB의 '흰수염 고래'가 그것인데, 네 곡 모두 아파하지 않고, 지쳐 쓰러지지 않고 앞으로 나아가 날개를 펼칠 것이라는 희망의 메시지를 전하는 노래다. 이 곡들을 정성스럽게 노래한 이정권은 지난해에 이



어 올해까지 2년 동안 청년 부상 제대군인들의 행사에 참여해 좋 은 무대를 선물했다. 응원의 말과 함께 이들의 마음을 어루만졌 던 이정권의 무대는 강연자들 뿐 아니라 관객들에게 큰 감동 을 안겨줬다.

'나를 태워라', 'You raise me up', 'Butterfly'를 부른 팝페라 그룹 엘페라(테너 정주영, 바리톤 조형준)의 감동적인 응원의 클래식 무대와 오은경 라이프 코치의 대화법 강연도 이 자리에 함께한 모든 이들에게 울림을 주는 좋은 시간이 됐다.

이제는 어른들이 나서야 할 때

잘 몰랐다면 이제는 알아야 할 이야기들이다. 자신의 부상으로 자신의 세상이 무너졌을 텐데도 병상에서 눈물지으며 가족들에 게 미안함을 전하는 착하고 어린 청년들이다. 서울시에서 먼저 부상 제대군인들의 이야기에 귀를 기울이고 청년부상제대군인 상담센터를 설립해 청년들을 위한 발걸음을 내딛었다. 이번 토크 콘서트와 같은 행사 등을 마련해 그들의 이야기와 삶, 희망을 전하고 더 나은 군대가 될 수 있도록 애쓰고 있는 것이다.

세월이 좋아져서 군대가 예전 군대 같지 않다는 생각이 든다면, 세월이 좋아지고 달라졌으니 군대 역시 예전처럼 무섭고 두려운 곳이 아닌 우리 젊은 청년들을 믿고 맡길 수 있도록 변화돼야 할 것이다. 그렇다면 군대에서 나라를 지키다 다친 청년들의 목소리

에 귀를 기울여야 한다. 국가의 책임, 이들을 위한 체계적 보상과 지원과 함께 사회적 관심이 절실해 보인다. 부상을 당하고, 죽다 살아나 장애를 안고 살아가는데 보상과 지원을 위해 직접 또 다시 고생하며 시간을 쓰거나 힘들어지지 않도록 어른이 된 앞 세대가 방법을 강구해 줄 수는 없을까. 나라를 지키다 다친 청년들이다. 송두리째 바뀌어버린 삶, 적어도 더 이상 억울하지는 않도록 우리가 나서야 할 때가 아닌가 생각된다.





“공간이 빛어내는 울림” ‘콘체르토 안티코’와 ‘파네시마’

나는 바로크 음악 양상의 ‘콘체르토 안티코’의 대표로서, 음악이 가장 빛나는 순간이 어디에서 만들어지는지 항상 고민한다. 바로크 음악은 근본적으로 거대한 오페라하우스가 아니라, 귀족의 살롱과 작은 방에서 울려 퍼지며 태어났다. 그래서 콘체르토 안티코는 언제나 공간을 찾는다. 단순히 공연장을 빌리기 위해서



가 아니라, 바로크 음악이 가진 본질과 가장 잘 어우러질 수 있는 장소를 찾기 위해서다.

연주자에게 콘서트홀은 가장 편리하고 안정적이다. 음향도 완벽하고, 연주자로서의 기량을 마음껏 드러낼 수 있다. 그러나 홀에서는 오히려 바로크 음악의 친밀함과 소통의 성격이 희미해지기도 한다. 나는 그래서 때로는 공간을 음악의 일부로 삼는다. ‘소리가 퍼지는 방식, 건축의 숨결, 청중과의 거리감’이 모두 음악의 표현이 되기 때문이다.

이러한 맥락에서 내가 용인 기흥구에 위치한 ‘파네시마 (Panesima)’를 만난 것은 큰 행운이었다. 파네시마는 단순히 공연장을 넘어선 ‘복합문화공간’이다. 이곳은 빵을 굽는 향기와 전시, 강연, 공연 그리고 포토 스튜디오가 함께 어우러지며, 지역 속의 작은 문화 생태계를 지향한다. 지하 갤러리와 카페, 한옥 별



채, 대형 스크린을 갖춘 상영 공간, 포토스튜디오 등 층마다 다른 용도를 담아낸 건축적 구성은 마치 바로크 시대의 살롱처럼 다양한 예술을 품어내기에 적합하다.

나는 이곳에서 바로크 음악이 가진 고유의 매력을 되살릴 수 있다고 믿는다. 바로크 음악은 장식적이고 화려하지만 동시에 인간적인 숨결을 담고 있다. 파네시마의 공간 또한 겉으로는 세련되고 다채롭지만, 안으로 들어가면 누구나 편안히 머물 수 있는 따뜻함을 지니고 있다. 이 두 가지가 만나면, 음악은 단순한 공연을 넘어 삶 속에서 살아 움직이는 경험이 된다.

그래서 ‘콘체르토 안티코’와 ‘파네시마’의 인연은 무대와 공간의 만남을 넘어선다. 이는 바로크 시대의 정신, 즉 예술이 일상과 까이 있었던 그 원형을 오늘날에 다시 되살리는 시도이기도 하다. 우리는 이 공간에서 청중과 호흡하며, 오래된 선율을 새로운 울림으로 이어갈 것이다.



콘체르토 안티코 공연

일시 : 2025년 09월 23일 오후 5시경

장소 : 파네시만복합문화공간 가든



“작은 습관으로 건강한 삶을 만든다.” 지속적인 건강 챌린지로 활력을 선물하는 ‘앨리스’, Crenor 송주혜 대표

- 건강한 라이프 스타일 위한 건강 챌린지
- 50대 나이로 도전한 스포츠모델 대회 우승
- ‘앨리스’ 디지털병원으로 발전시키고 싶어

중년의 나이에 접어들면서 점점 더 자신을 건강히 가꾸며 멋스러운 여성들을 보면 저절로 존경심이 생기곤 한다. 건강이면 건강, 뷰티면 뷰티, 멘탈이면 멘탈, 어느 하나 소홀하지 않게 연결하여 그 누구보다 근사한 모습으로 맞이하는 중년이란 실로 대단하기 때문이다.

writer _안정미 기자 / photo _조용수 기자

보통은 차오르는 갱년기의 감정과 체중의 압박에 지기 마련인데, 어쩌면 이렇게도 아름답게 나이 들어 갈 수 있을까. 크레너 송주혜 대표가 바로 그렇다. 그녀는 자신뿐만 아니라 모두가 건강하고 아름다운 시간을 보내기를 바라며 자신의 커리어를 타인의 건강에 포커스를 맞췄다. 그리고 무엇이든 타인과 함께 도전하고 있다.

건강한 모습으로 압도하는 포스

걸음걸이마저 건강한 그녀를 만났을 때 이상하게도 살짝 움츠러들었다. 자그마한 체구지만 건강하게 보이는 까만 피부에 군살이라고는 1그램도 붙어있지 않을 것 같은 탄탄한 몸매, 화려하진 않지만 적절하게 세련된 화장의 모습을 보니 마주하는 이로 하여금 약간의 반성을 하게 만들기도 하는 포스였다.

송 대표는 헬스케어 마케팅 전문가로 풍부한 경험과 지식을 바





탕으로 환자 관리 및 예방 중심의 건강관리 서비스를 개발해 헬스분야의 새로운 패러다임을 제시했다. 건강 인식 개선 캠페인을 진행하는 등 온 국민이 함께, 누구나 쉽게 건강한 습관을 실천하고, 지속해 나갈 수 있도록 돋는 것이 이 서비스의 목표다. 자신의 일상 속에서 작은 변화로부터 시작했던 경험을 토대로 진행하다보니 그 어떤 서비스보다 매력적이고, 평범한 서비스 이용자들에게 많은 신뢰를 얻을 수 있다는 것이 큰 장점이다.

그녀의 도전은 아름답다

송주혜 대표는 대표라는 자리에서도 늘 먼저 실행하는 도전자다. 직접 체험하지 않고서야 제대로 된 건강 습관을 제시할 수 없다고 생각하는 그녀는 무엇이든 먼저 직접 발로 뛰어 인사이트를 알리는 것이 가장 효과적이라고 생각한다. 반응은 적중했다. 그녀가 운영하는 유튜브 ‘건강한 앤리스’는 비만, 당뇨, 고혈압 등 질환 케어와 예방을 위한 생활습관에 대한 전문 의학 정보를 제공하며, 다양한 라이프 스타일 챌린지 또한 진행한다. 앤리스의 챌린지는 남녀노소 모두가 함께 만들어갈 수 있는 ‘건강 습관’을 만들어 좋은 반응을 얻었다.

송 대표를 필두로 운동, 영양, 멘탈 어느 하나 소홀하지 않은 방식으로 1주일에 한 번 식단 및 운동을 함께 하며 체크하는 이 챌린지는 10주짜리 프로그램이었는데, 성공적인 결과를 선보였다. 생각보다 많은 도전자가 성공을 이뤄낸 것이다. 혼자 마음먹고



해나가는 것이 쉽지 않다는 것을 너무나 잘 알기에 늘 함께 도전하며, ‘같이’ 한다는 것이 가장 중요하다는 것을 그녀는 늘 강조한다. 앞으로도 다양한 라이프 챌린지를 통해 건강한 시간을 더 많은 이들에게 선물하는 것이 그녀의 꿈이다.

송 대표가 말하는 건강한 삶을 추구할 때 빼놓을 수 없는 것이 바로 운동이다. 꾸준한 운동으로 탄탄한 근육의 몸매를 자랑하는 그녀는 8월, 50대의 나이에 스포츠 모델 우승의 영광을 안았다. 올해로 세 번째 도전했다는 그녀는 나이 탓을 하며 포기한다거나, 운동을 버거워 하기보다는 늘어나는 근육량에 기쁨을 느끼고 변화해 가는 탄탄한 몸매에 자신감을 갖게 되면서 자신을 가꿀 수 있던 굴레를 돌파하는 계기가 됐다고 전한다. 수많은 사람들의 응원 속에서 그녀는 이제 더 건강하게 잘 유지하고, 그 비결

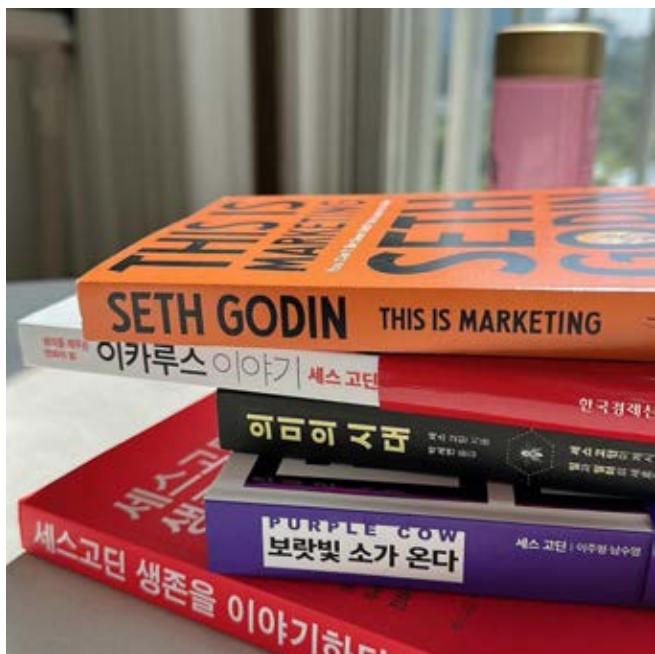




을 모두와 함께 공유함으로써 제2의, 제3의 송주혜가 탄생할 수 있도록 도울 것을 약속했다.

시니어, 근육을 잃지 않도록

시니어 반열에 살짝 발을 들이며 그녀는 더욱 더 건강관리, 예방 습관이 중요함을 알게 됐다고. 비슷한 연령대 주변인과의 대화에서 늘 빠지지 않는 주제이기 때문일지 모르겠다. 그녀가 말하는 현대사회 시니어의 건강은 ‘안 아프기 위해 하는 것’이 아니라 ‘활력’이 목적이 되어야 한다고 강조한다. 근육 손실이 있으면 안 되는 나이라는 것을 항상 생각하고, 맞춤영양과 함께 유산소운동보다 근육운동을 중심으로 습관을 잡으면 좋단다.



“우리들의 멘탈 건강 역시 체력에서 나옵니다. 그렇기 때문에 근육이 감소되지 않도록 하는 것이 가장 중요해요. 시니어들 뿐 아니라 모두가 건강한 환경을 유지하며 관리할 수 있도록 지속적으로 챌린지도 마련하며, 균형 있고 건강한 삶을 살아갈 수 있도록 제가 더 애쓰겠습니다.” 라며 자신의 일에 대한 자긍심이 높은 송주혜 대표. 앤리스를 ‘디지털 병원’으로 발전시키겠다는 장기적인 비전을 갖고 있는 그녀의 꿈에 다시 한 번 존경의 마음을 갖게 한다.



TIP. 송주혜 대표의 식단이야기

송주혜 대표는 보통 일반식은 클린푸드 위주의 식사를 한다. 미팅이나 회식이 많은 편이지만 송대표에게 식단 선택권이 있는 편이라 클린푸드로 손님을 초대하면서 건강한 식단을 나누고자 한다. 가공을 최소화하고 자연 그대로의 식재료를 사용하려 노력한다. 최대한 정체 탄수화물, 현미, 고구마 통곡물 위주로 채소, 과일은 500g, 단백질 섭취는 생선, 두부, 콩류로 채운다. 또 가당 음료는 거의 마시지 않고 커피나 물 위주로 마시는 건강 식단을 유지하고 있다.

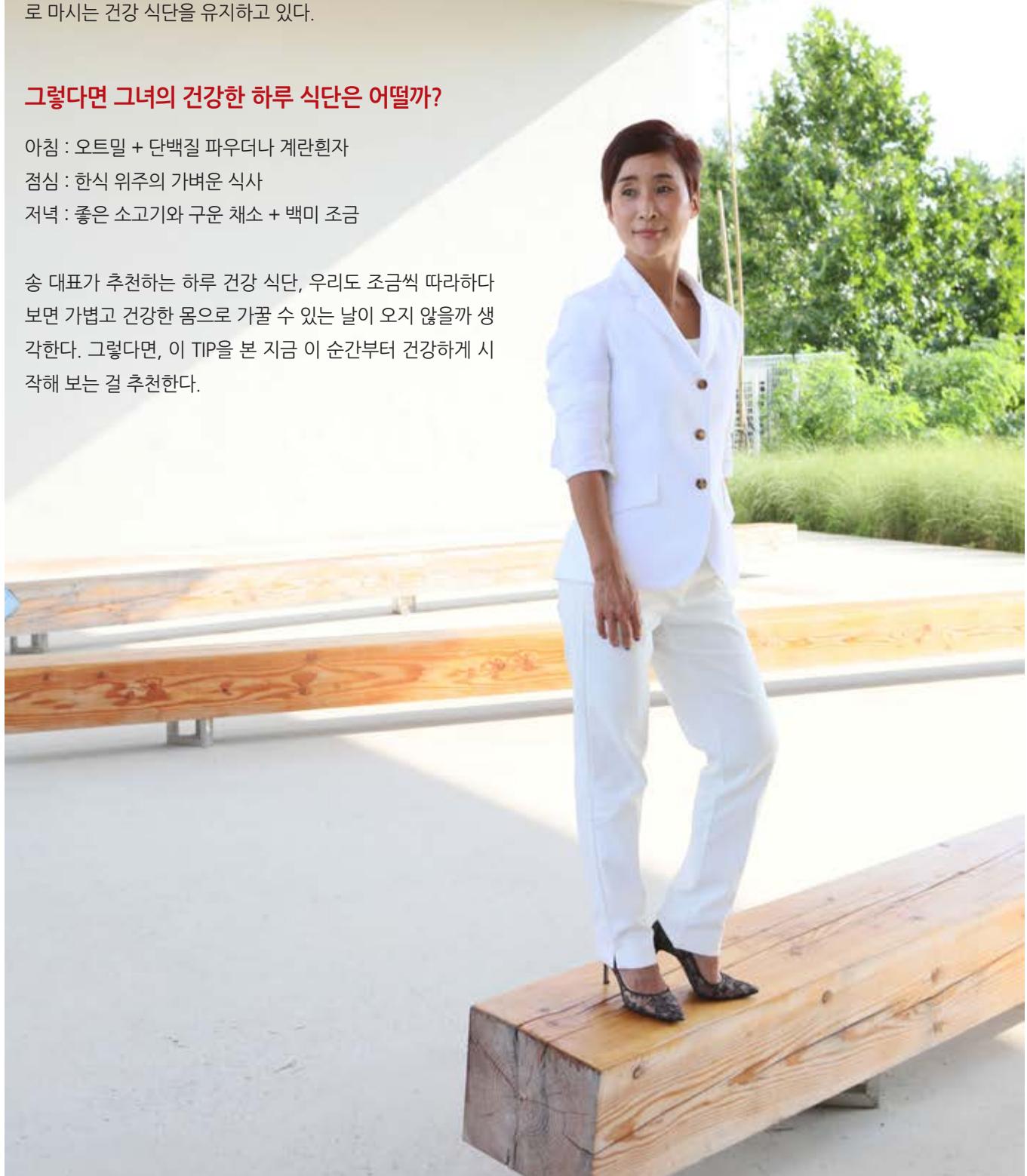
그렇다면 그녀의 건강한 하루 식단은 어떨까?

아침 : 오트밀 + 단백질 파우더나 계란흰자

점심 : 한식 위주의 가벼운 식사

저녁 : 좋은 소고기와 구운 채소 + 백미 조금

송 대표가 추천하는 하루 건강 식단, 우리도 조금씩 따라하다 보면 가볍고 건강한 몸으로 가꿀 수 있는 날이 오지 않을까 생각한다. 그렇다면, 이 TIP을 본 지금 이 순간부터 건강하게 시작해 보는 걸 추천한다.



‘다시 오고 싶은 식당’으로
다시 시작한 인생 3막
추억을 파는 골드참치 최연 대표





철거 직전이던 한 가게를 운명처럼 만나 고민도 없이 ‘꿈’의 자리로 점찍은 곳. 이곳을 인수하면서 최연 대표는 ‘마음’을 담은 음식을 판매하고자 큰 꿈을 키웠다. 내외적으로 쉽지 않은 출발이었지만 그의 진심이 통했던 것일까. 온 정성을 다해 마음을 표현하고 노력한 끝에 이제 그의 ‘골드 참치’는 예약 없이는 맛보기 어려운 곳으로 자리매김했다. 그렇게 최연 대표의 인생 3막은 화려하게 현재 진행 중이다.

writer _안정미 기자 / photo _조용수 기자

- 철거 직전의 가게 인수해 인기 만점 참치 식당으로
- 단순히 참치만을 파는 곳 아닌 추억을 파는 곳
- 중년의 땀방울로 이뤄낸 성공신화

인생의 제 3막

목회자로 사회의 첫발을 내딛고, 이후 HRD전문가로 조직 활동을 활발히 했었던 최연 대표는 지금 ‘참치 레스토랑’ 사장님이다. 그가 갑자기 참치 레스토랑의 사장, ‘참치아저씨’가 된 이유는 간단했다. 요리가 좋았고, 참치가 좋았기에 ‘요리사’가 될 자질을 갖추고 있던 것은 아니었지만 11년 전, 일을 벌인 것이다.

준비된 요리사는 아니었지만 몇 배로 땀 흘리며 준비한 그는 방

이동과 신사동 두 곳에 골드참치를 열게 됐다. 단순한 식사를 넘어 특별한 경험을 제공하고자 노력하는 골드참치는 프리미엄 참치 오마카세 브랜드로 고객들에게 큰 인기를 얻고 있다. 그의 인생 3막은 그렇게 반짝반짝 빛나는 조명을 받게 됐다.

더욱 값진 중년의 땀방울

빛나는 조명을 받는 지금과는 달리 그 시작은 결코 화려하지 않았다. 하루하루 버거웠던 시간들로 시작했던 사업. 그렇지만 최



대표는 좌절하는 방법을 모른 채 땀 흘리며 노력하기로 결심했다. 방이동에 골드참치를 열고 최대표는 발로 뛰며 홍보에 직접 나섰다. 스스로 참치가 되어 골드참치를 알리기 위해 넓은 석촌 호수를 매일 몇 시간씩 달리며 무던히도 노력했다.

티가 나든 티가 나지 않은 중요하지 않았다. 그냥 최대표 스스로 가 그렇게 발로 뛰면서 골드참치를 사람들에게 소개하며 그는 행복했다. 그런 그의 노력은 결코 엉뚱한 결과를 가져오지 않았다. 지금의 골드참치를 만든 그의 값진 땀방울이 있었기에 ‘예약

없이는 맛보기 어려운 곳’으로 명성이 자자한 당연한 결과를 보였다.

“태도의 차이는 작지만 시간이 지나면 큰 차이를 만든다.”

최대표가 경영의 모토로 삼은 태도의 차이는 11년을 이어온 골드참치의 세월 속에 고스란히 묻어있다. 큰 차이를 만든 작은 차이는 값진 중년의 땀방울로 가득한 그의 모든 시간에 차곡차곡 쌓여있다.

기억을 파는 참치 레스토랑

최대표는 참치, 음식을 단순하게 ‘파는 상품’으로만 생각하지 않는다. 그의 마음을 온전히 담아내기에 그는 ‘음식은 마음의 표현’이라고 말한다. 고객들을 만나면 오늘은 무슨 일이 있었는지, 어제는 어떤 마음이었는지, 식사 후에는 어떤 것을 할 것인지, 어떤 기분인지 모든 것이 궁금하고 공유하며, 이곳에 앉아서 나누었던 이야기들로 서로를 기억하고자 한다. 맛있는 참치와 함께. 그렇게 되면 고객들은 이곳에서 맛있는 음식과 함께 좋은 추억, 좋은 기억을 담아갈 수 있으며, ‘다시 또 오고 싶은 식당’이 될 수 있지 않을까 생각했다.

그렇게 마음을 주고받을 수 있는 좋은 장소이길 바라는 마음에 최대표는 그 기억들을 기록해 왔다. 네이버 블로그와 유튜브로 꾸준히 활동하면서 고객들에게 편안하게 다가감과 동시에 기억을 저장하는 최대표는 MZ세대 부럽지 않은 소통력을 보유하고 있다 해도 과언이 아니다. 중년의 어른은 SNS가 어렵다고 누가 그랬는가. 중년의 그는 친근한 이미지인 ‘참치아저씨’라는 닉네임으로 고객들에게 존재하기 위해, 고객과의 소중한 시간을 함께 기억하기 위해 끊임없이 노력하고 소통한다. 참치와 함께 기억을 팔고 있는 골드참치는 그래서 더욱 특별하다.

골드참치 최연 대표는 항상 웃는 얼굴이다. 그리고 그의 참치를 담은 그릇 또한 보는 이로 하여금 미소 짓게 하는 비주얼을 갖추



고 있다. 직접 개발한 품격 있는 트레이에 직접 고집스럽게 가꾼 스타일링으로 참치가 근사하게 담겨 나오는 것을 볼 수 있는데 이를 보고, 또 최대표의 얼굴을 보고 그 누가 웃지 않을 수 있을까.

마음껏 행복하게 맛있고, 미소 지을 수 있는 골드참치에서의 시간이 모든 고객들에게 좋은 추억이기를 최대표는 바란다. 최대표 인생 제 3막에 짓는 이 미소는 아마도 그의 인생 그 어느 때보다 환하고 따스하지 않을까 짐작해 본다.

Epilogue / 장사는 끝나도 기억은 남는다

오늘도 그는 참치 한 점으로 사람의 하루를 요리한다. 그는 말한다. “장사는 끝이 있어도, 기억은 끝나지 않습니다.” 그의 경영은 수익을 남기기 위한 계산이 아니라, 한 사람의 하루를 기억하게 하기 위한 설계다. 그래서 골드참치는 단순한 식당이 아니라, ‘경험을 판다’는 철학이 녹아든 브랜드이며, 최연이라는 이름은 ‘사람을 대접하는 방식’을 고민하는 외식인의 상징이 되었다.

상 호 : 골드참치 (방이점 / 신사점)

대 표 : 최연

채 널 : 유튜브 참치아저씨 / 인스타그램 @goldtuna_official / 블로그

키워드 : 프리미엄 참치오마카세, 인문학하는 식당, 고객경험, 스토리를 파는 다이닝



“수준 높은 휴식을 책임진다!”
 새로운 도전 속 변화를 시작한
용인 기흥 공세동 ‘파네시마복합문화공간’
김교찬 대표

용인 시민들의 수준 높은 휴식을 책임지는 복합문화공간 파네시마가 지난 5월 문을 열고 조금씩
 조금씩 변화하는 모습으로 꾸준히 고객을 맞이하고 있다. 건축주의 배려 있고 아름다운 큰 꿈을
 담아 탄생했던 이곳. 어떻게 하면 더 감각적으로 아름다운 쉼을 제공할 수 있을까 하는 마음으
 로 새로운 도전을 시작했다.

writer _안정미 기자 / photo _조용수 기자

빈 땅에 멋스러운 건축물 ‘파네시마복합문화공간’을 계획하던 그
 때부터 함께 했던 시공사의 김교찬 대표가 더 나은 공간으로의
 탈바꿈을 위해 발 벗고 나섰다. 새롭게 운영과 기획을 맡아 콘텐
 츠 확장 및 메뉴 개발에 대한 전반적인 부분을 담당하기로 하고,
 새로운 법인을 설립해 제대로 사업 확장을 위한 기반을 다지고
 있다. 시공부터 생각했던 다양한 공간 기획들을 떠올리며, ‘파네

시마’라는 독창적인 프랜차이즈까지 구체적으로 계획하면서 이
 곳을 획기적으로 운영하기로 결정했다.

도전, 새로운 시작

이곳의 시공을 맡았기에 파네시마 공간의 매력을 누구보다 잘
 알고 있어 어떤 부분을 강조하고, 확장해야 하는지 주도적으로



- - 가장 편안하고 아름다운 휴식 공간으로 재탄생

- - 배려 담은 건축에 맞는 배려 담은 기획으로 공간 운영할 터

- - ‘퓨전레스토랑’으로 새로운 도전

맡아 진행할 수 있다는 점이 김 대표의 운영에 있어 큰 강점이 되고 있다. 한옥 설계에 탁월했던 설계자의 설계로 지어진 공간인 만큼 그 특성도 잘 살리면서 세련됨을 강조할 수 있도록 함께 머리를 맞대어 늘 논의하고 있다. 애초 단차(높낮이)가 심한 땅이었던 이곳을 모두의 아름다운 휴식 공간으로 만들고자 하는 마음 하나로 시작했던 것을 기억한다. 지형의 특성과 함께 주변의

특징, 민원이 있을 만한 이슈들까지 하나하나 모든 요인을 고려해 지은 건물, 배려가 없는 곳이 없다는 것을 잘 알고 있기 때문에 한 모퉁이, 벽 하나하나도 그냥 지나칠 수가 없었다.

이처럼 잘 지어진 건축물에 맛있는 음식과 커피, 아름다운 문화 공간 등으로 시민들의 발길이 끊이지 않아 지금도 물론 좋은 평



을 많이 듣고 있지만, 김 대표는 더 나은 환경, 배려를 담은 공간을 만들어 제공할 수 있도록 하는 것이 목표다. 이를테면 현재 ‘파네시마 카페’ 안쪽으로 갤러리를 만들어 작가들의 전시회를 진행하고 있는데, 갤러리가 너무 안쪽에 위치하고 있는 것도 늘 맘에 걸렸다. 좀 더 쉽게 예술적인 공간, 갤러리를 마주할 수 있도록 다른 방식의 공간 조성에도 힘쓸 것이며, 예술작품의 재배치 역시 공간에 맞게 신경을 쓸 계획이다. 이 모든 것은 처음 시작부터 함께했던 김교찬 대표이기에 가능할 것이다. 작은 디테일도 직접 다 파악할 수 있으니 ‘파네시마복합문화공간’의 변화에 큰 기대를 해봐도 좋을 것 같다.

문화콘텐츠의 메카, 퓨전 레스토랑으로의 메뉴 확장까지

문화, 공연 콘텐츠도 계획 중이다. 김 대표는 자연 속 아름다운 이 건축물에서 함께 할 수 있는 콘텐츠는 다 시도해 보고 싶어 한다. 시민들이 편안하고 아름답게 이용하면서 예술적 경험을 충분히 만끽할 수 있도록 행사나 공연, 전시회 등을 유치하고자 한다. 이미 예정돼 있는 것들도 있고, 앞으로 다양한 분야의 콘텐츠를 제공할 수 있도록 끊임없이 이야기하고 있다. 공간이 아름다운 만큼 드라마 촬영, 영화 촬영 등 촬영 공간으로의 섭외 또한 요청이 들어오고 있어 접촉하고 있다고. 조만간 가닥이 잡힐 수 있으리라 기대해 본다.

‘파네시마 카페’의 메뉴 역시 획기적으로 개편하고 있다. 기존 베이커리 카페의 메뉴들을 전면 개편하고, 현재 샐러드와 샌드위치를 중심으로 건강하면서도 맛있는 한 끼 식사가 될 수 있는 메뉴들로 구성하고 있다. 외식분야의 총괄 매니저를 새로 초빙해 본격적으로 메뉴 개발에 힘쓰고 있기 때문에 메뉴 역시 기대해 봐도 좋을 것 같다.

김교찬 대표는 ‘파네시마복합문화공간’에 큰 애정과 꿈을 갖고 있다. 누구나 편하게 접근할 수 있는 아름다운 공간이 되길 바라고, 눈이 호강하고, 입이 호강할 수 있는 복합문화공간으로 잘 성장해 나갈 수 있도록 최선을 다할 것이라 포부를 밝혔다. 그러기 위해 확장하고자 하는 분야에의 지식을 꾸준히 쌓아가고 있





는 중이라는 김교찬 대표. 여러 영역의 사업을 펼쳐나가기 위해 반드시 필요한 부분이라 생각한다는 그는 이에 걸맞은 운영, 기획자가 되고자 끊임없이 자신을 먼저 개발하며 노력한다고.

그 누구보다 멋진 열정으로 새로운 시작을 달리는 그가 건강한 중년으로서 하고자 하는 목표를 향해 잘 나아갈 수 있도록 오늘도 응원을 보낸다.

체질별 식품·운동법·피부관리·화장품·공연예술 개발
체질라이프스타일연구소
임동구 소장





클래식·가요는 물론 미식 분야에서도 한류가 맹위를 떨치고 있다. 임동구(60) 체질라이프스타일 연구소 소장은 K-컬처가 저변화되기 전부터 가장 한국적인 것이 가장 세계적이라는 믿음으로 한국의 사상체질 콘텐츠를 세계화하는 데 앞장서 왔다.

writer&photo _조용수 기자

임동구 소장은 생명공학자이면서 사상의학 전문가이다. 한국생명공학연구원(KRRIB)의 생물자원센터 유전자은행에서 미생물계통분류 연구에 매진하다가 생물자원 부국인 브라질로 건너가 같은 분야에서 박사 학위를 취득했다.

미생물학자에서 라이프스타일 연구소장으로

한국으로 돌아와 대덕생명공학연구원에서 1년간 박사 후 과정을 마친 뒤 다시 대륙을 건너가 브라질 식품연구소 초청연구원 자격으로 브라질 빠울리스따 의대와 공동으로 연구를 진행했다. 이때 동양인과 서양인에 대한 견해차를 비교 분석하면서 이제마(1837~1899)의 '사상의학'을 비교연구 과제로 삼았다. 사상의학은 전 세계에서 유래를 찾을 수 없는 한국만의 독창적인 의학사상이다. 고대 그리스의 의사 히포크라테스가 4원소설에 바탕을 둔 4체액설을 주장했지만 납득할 만한 데이터를 확보하지 못한 채 해부학의 그늘 속으로 사라져 간 데 비해 한국의 사상의학은 발전을 거듭하고 있다.





체질에 맞지 않는 음식과 약은 ‘독’

그렇다면 미생물 박사가 어떻게 해서 사상체질에 관심을 갖게 된 걸까. 그 계기는 질환이었다. 타지에서 잘 쉬지도 먹지도 못하다 보니 박사 과정 말미에 신경성 위염이 찾아왔다. 키 187cm에 82kg의 건강한 몸이 삽시간에 62kg으로 내려갔다. 체중이 급격하게 빠지자 집에서 보약으로 녹용을 지어주었다. 그런데 그것을 먹었더니 체중이 더 떨어져 58kg에 이르렀다.

“이상하다. 건강하려고 먹은 보약인데 왜 점점 상태가 나빠지는 걸까?”

미생물학을 공부한 만큼 임 소장에게는 기본적인 의학적 베이스가 있었다. 그래서 더 의아했다. 자신이 모르는 무언가가 있다는 생각이 들었다. 그때 만난 책이 이명복 박사의 ‘체질을 알면 건강이 보인다’였다. 그 책을 통해 알게 된 것은 아무리 좋은 음식·약이라도 체질에 맞아야 효과가 있다는 사실이다. 이제마의 사상체질론은 인류 의학사에 한 획을 그을 만한 획기적인 발견이었다. 임 소장은 시대와 공간에 상관없이 보편타당한 학문이 사상의학이라고 말한다.

이에 비해 서양의학에서는 오로지 36.5°C의 체온을 가진 한 가

지 유형의 인간만 제시하기에 ‘이 증상에는 이 약, 저 증상에는 저 약’ 하는 식으로 모든 사람에게 똑같은 처방을 내린다.

임 소장은 네 개의 체질을 분화하여 각 체질마다 1형과 2형으로 분류했다. 8개의 체질마다 먹는 것과 입는 것 즉, 라이프스타일이 다른 데 착안해 각 체질에 맞는 식생활·기능성식품·운동법·피부관리·화장품을 개발했다.

사상의학 기반 체질오페라를 창시하다

임 소장에 따르면 태양인의 경우 청각이 발달했다고 한다. 완벽주의자에 열정적인 생활 태도를 갖고 있으며 녹색 계열의 옷이나 액세서리가 잘 어울린다. 소양인은 시각이 발달했으며 임기응변에 뛰어나고, 태음인은 우아하며 천사 같은 착한 성품을 지니고 있다. 소음인은 꽃미남 내지 창백한 미녀 스타일이 많다. 내성적이고 소극적이지만 매사에 분석적이다. 체력이 못 미치다 보니 진화론적으로 몸보다 머리를 더 많이 쓰게 된 것이다.

임 소장은 이를 공연예술에 적용한 ‘체질 오페라: 남몰래 흐르는 눈물’(2020)을 기획하기도 했다. 오페라를 구성하는 성악 파트는 모두 넷이다. 묘하게 사상체질과 맞아 떨어진다. 성악가의 음역 중 바리톤과 베이스는 중저음의 기름진 목소리가 특징이기 때



문에 태음인 체질이 제격이다. 임 소장에 따르면 소프라노의 경우 가늘고 고운 목소리는 소음인이 맡는 게 적당하고, 스케일이 큰 파트는 소양인 2형이 맡아야 한다. 그런가 하면 아주 높은 음 역대는 태양인 소프라노가 적격이라고 한다.

예를 들어 ‘마술피리’는 태양인이, ‘그대의 찬 손’은 소음인이, ‘라 트라비아타’의 비올레타는 태음인이, ‘카르멘’의 카르멘은 소양인 이 맡는 식이다. 캐릭터의 체질에 맞는 가수를 캐스팅하면 곡이 더욱 풍성해지고 완성도가 올라가게 된다.

저마다의 아름다움 인정해야

130년 전 유전자가 무엇인지도 모르던 시절 이제마 선생은 유전적 특성에 따라 인간의 성격과 취향이 달라진다는 것을 알아냈다. 임 소장은 환경에 앞선 게 유전자라고 강조한다.

“인간은 다 다릅니다. ‘1만 시간의 법칙’이 모두에게 통한다는 것은 환상입니다. 누군가는 단시간에 이루는 게 가능하지만 누군가는 평생 노력해도 안 되는 게 있습니다. 능력 없다고 자책하기보다 내가 잘할 수 있는 것에 집중하는 게 성과도 좋고 보람도 있습니다.”

부부싸움은 대개 서로의 다른을 인정하지 않기 때문에 발생한다. 태양인 여성은 하루 3시간만 자도 충분하다고 느끼며 삶 속에서 자기실현에 큰 비중을 둔다. 이런 사람 눈에는 태음인 2형 남편이 게으르고 느긋하고 우유부단해 보일 것이다. 또 태음인 남편 눈에 태양인 아내는 너무나 기가 세고 예민한 여성으로 비칠 것이다.

“자기 경험을 맹신하기보다 프레임이 다르다는 것을 인정해야 합니다. 체질이 다르면 두뇌 발달 패턴도 신체조건도 세상을 보는 관점도 달라질 수밖에 없습니다.”

기존 패션·다이어트 시장의 기준은 소음인이었다. 상업자본주의의 상술이 마른 체격이 표준인 것처럼 선전한 탓이었다. 그러나 사상의학의 눈으로 보면 사람은 다 다르며, 저마다의 고유한 아름다움이 있다.

자연이 다양성을 발판으로 유지되듯 인간도 서로의 차이를 인정함으로써 소통이 활발해지고 사회도 굳건해진다. 사상의학이 저변화되어 서로 간 차이를 인정하는 사회로 나가는 것, 이것이 임 소장의 궁극적인 바람이다.

개와 인간의 희미한 경계

최신 연구들은 그동안 우리의 머릿속에 깊게 각인된 동물 대 인간, 인간 대 기계의 경계를 허물어 놓고 있다. 그렇다면 이제 기존의 이분법을 폐기해야 할까? 아니면 각 존재들을 규정하는 조건들을 재설정해야 할까?

writer _ 아쉴 바인벨르크(Arshile Weinberg) / Rendering _ 허보미

원고 제공 _ 마니에르 드 부아르

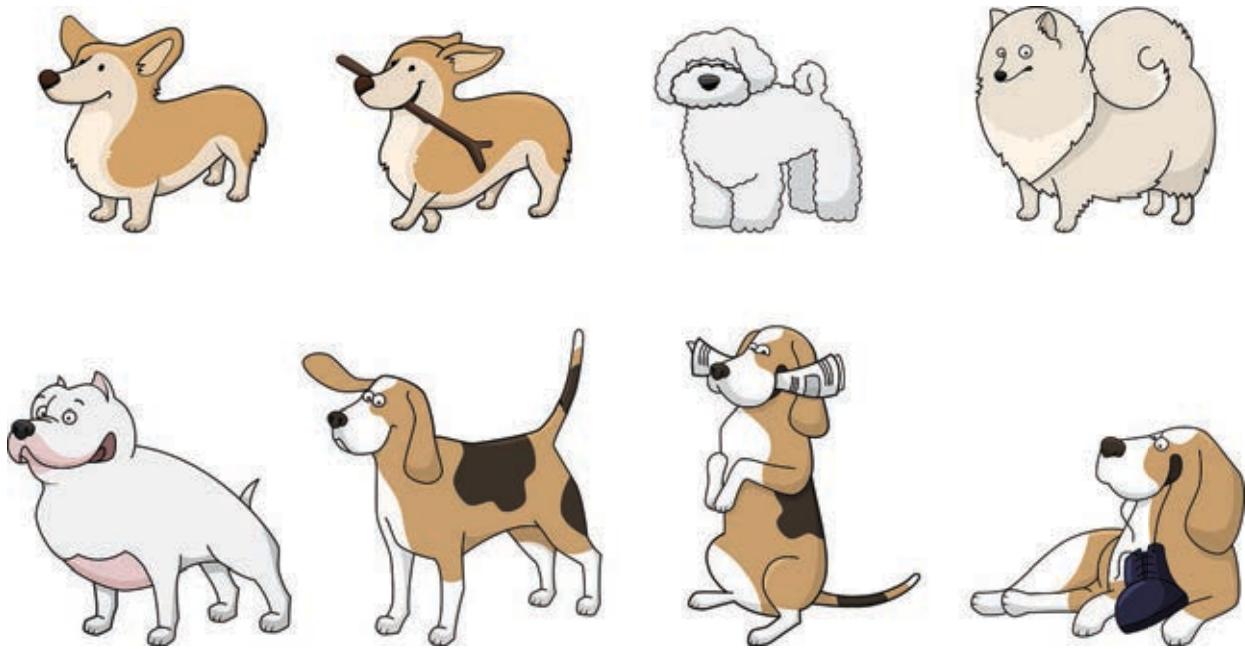
우리 개는 ‘인격체’! 나도 이미 알고 있는 사실이다. 입 밖으로 꺼낼 수가 없었던 것뿐이다. 모든 존재를 인간에 견줘 말한다는 오해를 받기 싫었던 것이다. 나아가 “개는 가족의 일원”이라고 우기는, 반려견에 눈먼 이들처럼 취급되는 게 싫었다. 나는 결코 반려견을 자녀와 동일시하는 사람이 아니다. 그러나 다행스럽게도 이제 내가 “개가 인격체다”라고 주장해도 예전처럼 비웃음을 사지는 않을 듯하다. 내 견해를 뒷받침해줄 법한 과학적 증거를 찾아냈기 때문이다. 오늘날 개의 생태를 연구하는 전문가들은 “개는 인격체”라고 자신 있게 주장한다. 더 나아가 “동물은 인격체”라고 말한다. 그렇다면, 이제 동물과 인간을 명목상 구분 짓던 기존의 경계가 무너지고 있는 것일까?

그에 대한 대답은, 내 반려견만 봐도 자명해 보인다. 내 반려견은 데카르트가 말한 ‘동물기계’와는 분명 다르다. 감정과 의식, 지성이 결여된 네 발 달린 자동기계가 아닌 것이다. 그는 사랑이 넘치고(작가 셀린도 “사랑은 개오 가능한 끝없이 무한한 무엇”이라고 말하지 않았던가), 예절이 바르며(볼 일을 보고 싶으면 밖으로 나가자고 한다. 소파 위에 올라가면 안 된다는 사실도 잘 안다), 분별력이 있고(단단한 이로 커다란 뼈다귀는 꽉 깨물지언정, 아이들은 조심조심 다를 줄 안다), 약은 구석도 있다(큰 개가 나타나면 대개는 슬슬 피하지만, 출에 묶여 있거나 쇠창살 뒤편에 있는 큰 개를 만나면 앞에서 살살 약을 올린다).

인간과 동물을 가르던 기준이 경계 허물어져

그렇다고 내 개에게 ‘사람’이라는 타이틀을 붙여야 할까? 사실 이것은 끝이 나지 않는 논쟁거리 중 하나다. ‘사람’이란 개념 자체를 정의하기 어려우니 더욱 그럴 수밖에. 여하튼 새로운 시대에 맞춰 오늘날 개의 생태를 연





구하는 학자들은, 그동안 인문과학용으로만 쓰이던 분석도구를 개에게도 확대 적용할 것을 주장한다. 개도 의지와 욕망, 심리적 표상체계와 감정을 가지고 있다. 그러니 개에게도 ‘인문학’을 적용하는 것이 가능하다는 것이 베로크니 세르베와 그 동료들의 생각이다. 오늘날 심리학자나 인류학자들 가운데는 마치 직장 동료나 범죄자들을 연구하듯, 비록 활발한 수준까지는 아니더라도 분명 개에 대해서, 개의 술수와 욕망, 세계관 등에 대해 연구하는 학자들이 하나둘씩 늘고 있다.

인간과 동물을 구분 짓던 기준의 경계는, 오늘날 위태롭게 흔들리고 있다. 이 현상은 철학과 과학, 법학, 윤리학 등 많은 분야에 큰 영향을 미친다. 인간과 동물의 구분은 단순히 두 존재의 경계를 가르는 데서 끝나지 않기 때문이다. 보다 근본적으로는, 인간과 동물의 구분은 본능 대 지능, 선천성 대 후천성, 자연 대 문화, 몸 대 마음, 결정론 대 자유의지라는 대립구도를 이루고 있다.

지금까지 개는 본능에 얹매인 자연적인 존재로 간주돼 왔다. 반면 인간은 어느 정도 본성에서 자유로운 문화적 존재로 널리 이해됐다. 이러한 차이는 대체 어디에 기원하는 것일까? 아마도 진화의 어느 단계에서, 유전자와 본능적 행동양태의 세계에 지능과 문화의 요소가 불쑥 출현했던 것으로 추정된다. 그래서 자유의 영역이 필연성의 세계보다 훨씬 더 우월해졌으리라, 물론 두 패러다임의 대립(선천성 대 후천성, 자연 대 문화, 동물 대 인간, 몸 대 마음 등)이 인간의 의식 구조 속에 깊이 뿌리내리는 동안, 이 이원론적 사고를 극복하려는 시도들이 있었다.

진화론자 찰스 다윈은 인간에게 고유한 것으로 통하는 이성적 추론, 언어, 의식 등 정신적 능력이 일부 동물들에게서도 기초적인 수준으로 나타난다는 사실을 증명해 보였다. 따라서 인간과 동물의 차이는 점진적인 진화과정을 통해 커진 것이라고 주장했다. 그로부터 1세기 뒤인 1970년 문명비평가인 에드가 모랭은 “잃어버린 패러다임”에서 인문과학과 자연과학을 구분하던 기준의 이분법을 공격했다. 그러나 두 가지를 아우르는 절충적 이론은 끝내 주류 이론으로 편입되지 못했다. 과학이든 정치에서든 인문과학 대 자연과학의 이분법을 초월하려고 시도한 이들은, 항상 양 진영 모두에서 환영받지 못한 채 고립됐다.

얼마 전부터 자연 대 문화의 이분법을 초월하려는 시도와 관련해 수많은 저작이 쏟아지고 있다. 주로 후성설(수정란이 발생하고 있는 동안 점차 몸의 각 부분이 특정한 조직이나 기관이 되도록 결정된다는 이론-역주)이나 가소성(Plasticity, 기억이나 학습 등 뇌 기능의 유연한 적응능력을 의미-역주), 공준화(Coevolution, 복수



의 종이 서로 생존이나 번식에 영향을 미치면서 진화하려는 현상_역주), 동물 문화, 인공지능 등 새로운 개념이나 모델을 다루는 연구자들이 주를 이룬다. 그런데 이 최신 모델들은 저마다 인간과 동물을 가르던 기존의 경계를 허물어뜨리는 데 일조하고 있다.

이를테면 후성설이라는 새로운 분야는 유전자와 환경이 조직 형성에 미치는 영향에 관한 기존의 이론을 송두리째 훈들어놓았다. 그렇다면 후성설이란 무엇을 말하는 것일까? 사실 20세기 유전학은 주로 ‘유전자 프로그램’ 모델이 주류를 이루었다. 이 모델에 의하면, (DNA를 구성하는) 유전자는 오로지 DNA-RNA-단백질-세포-조직 등이 인과관계 순으로만 조직 형성에 관여했다. 말하자면 게놈 안에 이미 장미나 코끼리 혹은 인간을 만드는 제조 방법이 미리 프로그래밍돼 있다는 뜻이다. 그런데 최근에는 후성유전학에서 새로운 연구 결과들을 바탕으로 그와는 반대 방향의 작용 (RNA-DNA, 단백질-RNA 등)도 가능하다는 주장이 등장했다.

유전자 자체의 작용이 외적 요소들에 의해 좌우될 수 있다는 견해다. 이러한 이론을 일컬어 이른바 ‘후성설’이라고 부른다. 이처럼 생물학적 환경이 유전자의 작동에 영향을 미칠 수 있음을 가장 잘 보여주는 사례가 바로 줄기세포다. 사실상 우리 몸의 세포는 모두 똑같은 DNA를 가지고 있지만, 더 상위의 조직 형성 단계에서 비롯된 일련의 지시명령에 따라 신경세포, 조혈



세포, 조골세포 등 다양한 세포로 분화된다. 오늘날 후성유전학은 상당한 진전을 이루었다. 그렇다면 혹 성장 환경에 따라 개가 인간으로, 인간이 개로 변신할 수도 있다는 말일까? 물론 그런 것은 아니다. 아직까지 가능성의 영역일 뿐이다. 물론 늑대들 속에서 자라난 아이가 생존해 늑대의 습성(네 발로 기어 다니거나, 냄새를 잘 맡거나, 어둠 속에서 눈에 빛이 나는 등의 특성)을 가지게 된다는 이야기도 역시 한낱 전설에 불과하다. 아니, 더 정확히 말하면 날조다. 드디어 늑대 소년을 발견했다면, 오랫동안 야생아 이론가들을 들뜨게 했던 카말라와 아말라, 두 늑대 어린이 조작 사건을 한 번 보라,

후성설은 유전자와 환경 간의 인과관계를 뒤집거나 혹은 기존의 결정론을 완전히 폐기하는 그런 새로운 종류



의 결정론은 아니다. 후성설은 선천성과 후천성, 자연과 환경의 관계를 새롭게 성찰하는 이론이다. 다양한 단계의 조직형성 과정에서 이 무수한 요소들이 복잡한 상호작용을 맺고 있음을 이해하려는 시도다.

한편 뇌가소성 이론도 오늘날 선천성, 자연 대 문화라는 이원론의 폐기를 주장하는 사람들 사이에서 각광받고 있다. 뇌가소성은 근래에 대두됐다. 1949년 캐나다 심리학자 도널드 헵은 (뉴런과 뉴런을 잇는) 시냅스 연결이 학습의 바탕이라는 가설을 내놓았다. 그에 의하면 시냅스 연결은 활성화될수록 강화되고, 많이 사용하지 않으면 쇠퇴한다. 1960년대 학자들은 쥐 실험에서, 뇌를 자극하면 시냅스 연결이 25%나 증가한다는 사실을 밝혀냈다. 놀랍지 않은가! 그러니까 가소성은 결코 인간만 독점하는 특성은 아닌 것이다. 말하자면 우리 개도 어느 정도 가소성을 경험할 수 있고, 학습을 할 수 있다는 이야기다. 가령 노스캐롤라나주 위포드 대학의 연구진은 보더콜리종 견공 체이서에서 각각의 사물 이름을 구분해 옆방에서 해당 사물을 가져오도록 훈련시켰다. 나는 교육 문제에 소홀한 탓에, 내 반려견에서 ‘일어서’, ‘앉아’, ‘손 내밀어’ 정도의 말밖에 가르치지 못했다. 하지만 내가 열심히 가르쳤다면, 우리 개도 훨씬 더 많은 말을 배울 수 있었으리라는 사실을 확신한다.

뇌가소성은 시냅스 가소성에서 뉴런 가소성, 기능적 가소성 등에 이르기까지 그 종류도 각양각색이다. 하지만 그렇다고 이것을 곧 인간이 자유자재로 뇌를 새롭게 프로그래밍하거나 다시 조직할 수 있다는 의미로 이해해서는 곤란하다. 뇌의 회로는 굉장히 광범위한 영역에 의해 형성되기 때문이다. 거기는 종의 진화나 태아 단계에서의 성장, 혹은 훗날 개별적으로 경험하는 후천적 학습 과정 따위의 매우 다양한 요소들이 작용한다. 그러니 내 반려견을 열심히 훈련시켜 더 많은 어휘를 습득하게 할 수 있을지는 몰라도, 태블릿 PC에 적힌 글을 이해하지는 못할 것이 분명하다. 반대로, 나도 개처럼 뛰어난 후각 능력으로 다른 동물의 뒤를 추적할 수는 없을 것이다.

이제야 비로소 나는 내 반려견과 구분되는 나의 고유 특성을 되찾았다. 물론 사회적인 성질을 지닌 포유류로서 우리는 많은 공통점을 지닌다. 가령 우리는 둘 다 감정을 느낄 수 있고(동물에게도 사랑과 우정이란 것이 존재한다), 일종의 소통 수단을 지니며(바디랭귀지나 애무처럼 대개 비언어적인 수단이다), 위계 개념으로 인지할 수 있고(나는 내 반려견의 주인이지, 친구가 아니다), 노는 것을 좋아한다(우리는 함께 공놀이나 몸싸움, 잡기 놀이를 즐긴다).

그러나 서로 다른 종으로서 우리는 분명 차이점을 지닌다. 인지능력의 차원에서 내 반려견은 나보다 훨씬 청각과 후각이 뛰어나다, 반면 나는 그보다 훨씬 우수한 상상력과 분석력을 지닌다. 아닌 적어도 그러기를 희망 한다.

아쉴 바인베르크(Arshile Weinberg)
과학저술가 <시앙스 위맨느>의 기자, 인간과 동물에 관한 과학저술가로 활동하고 있다.

“한 번뿐인 인생, 즐겁게 살자!”

율로족의 건강한 저속노화를 위한 웃음생활



율로(YOLO, You Only Live Once)라는 말은 어느새 우리 삶 속 깊숙이 들어왔다. 그러나 진정한 율로는 순간적인 소비나 여행에서만 끝나지 않는다. 지금 이 순간을 마음껏 즐기면서도 내일의 건강을 챙기는 것, 이것이야말로 율로의 진짜 의미다. 그래서 요즘 율로족들이 관심을 갖는 키워드가 바로 저속노화(Slow Aging)다. 얼마 전 만난 사업가 한 분이 자신을 소개하는데 저속노화 전문가라고 소개를 했다. 저속노화가 사업화되고 있다는 증거다. 오래만 사는 것이 아니라, 웃음과 긍정의 힘으로 젊고 건강하게 살아가는 삶이야말로 가치 있는 율로다.



노화를 완전히 막을 수는 없다. 그러나 그 속도를 늦추는 것은 충분히 가능하다. 미국 로마린다 의과대학 연구에 따르면 단 20분간 유머 영상을 시청한 사람들은 스트레스 호르몬이 39% 감소하고 기억력 점수가 38% 향상되었다. 일본 오사카 대학의 장기 연구에서는 자주 웃는 사람이 그렇지 않은 사람보다 심혈관질환 발병률이 40% 낮았다. 웃음이 단순히 감정 표현이 아니라 건강을 지켜주는 강력한 예방의학이라는 사실을 보여준다.

생리적으로 웃음은 전신 운동에 가깝다. 배를 잡고 크게 웃을 때 횡격막이 진동하고 가슴 근육이 움직이며 심폐 기능이 강화된다. 이 과정에서 분비되는 엔도르핀과 세로토닌은 통증을 완화하고 스트레스를 해소한다. 면역학 연구에서는 단 5분의 진심 어린 웃음이 NK세포(자연살해세포) 활성도를 50%나 높인다고 밝혔다. 즉, 웃음은 무료이면서도 강력한 면역력 강화제다. 율로족이 추구하는 ‘힐링 라이프’는 해외여행이나 고급 스파에만 있지 않다. 일상 속 웃음 습관이야말로 언제든 꺼내 쓸 수 있는 최고의 건강 자산이다.



심리적 측면에서도 웃음의 힘은 놀랍다. 억지로라도 웃는 표정을 지으면 뇌는 이를 진짜 웃음으로 인식하고 긍정적인 신경전달물질을 분비한다. 일본의 한 요양시설에서는 하루 10분 웃음 호흡을 3개월간 실시한 결과, 참여자의 우울 지수가 평균 25% 감소했다. 아침에 거울 앞에서 환하게 웃으며 “오늘도 즐겁다”라고 말하는 10초의 습관이 하루의 정서를 안정시키고 활력을 불어넣는다. 율로족이 SNS에 올리는 화려한 사진보다 중요한 것은 지금 당장 내 얼굴에 피어나는 미소다.

사회적으로도 웃음은 인간관계를 부드럽게 연결하는 다리다. 하버드대 성인발달연구에 따르면 인생 후반의 행복을 결정하는 요인은 돈도, 명예도 아닌 좋은 인간관계였다. 가족과 웃으며 대화하고, 친구와 농담을 주고받으며, 동호회나 직장 모임에서 웃음이 오가는 순간은 우리를 더욱 건강하고 젊게 만든다. 요즘처럼 1인 가구가 늘어나는 사회에서 더욱 중요한 것은 관계 속에서 함께 나누는 웃음이다. 율로족이 진짜로 누려야 할 것은 ‘함께 웃는 시간’ 즉 ‘웃음친구’를 만드는 것이다.



웃음을 생활화하기 위해서는 작은 실천이 필요하다. 아침에 미소로 하루를 시작하고, 점심시간에 동료와 가벼운 유머를 나누며, 저녁에는 가족과 함께 웃는 프로그램을 시청하는 것만으로도 충분하다. 주말에는 웃음 요가나 웃음 명상에 참여해 보는 것도 좋다. 이 작은 습관들이 쌓여 노화의 속도를 늦추고 삶의 질을 높여준다. 당신의 모바일 속에 웃음이 얼마나 저장되어 있는지를 보면 그것이 바로 ‘웃음통장’이다.

저속노화는 하루아침에 이루어지지 않는다. 그러나 웃음은 돈이 들지 않고, 언제 어디서나 가능한 천연의 건강 습관이다. 하루 5분의 웃음이 5년 후의 나를 더 젊고 건강하게 만든다고 생각해 보자. 율로족이여, 한 번뿐인 인생을 더 오래, 더 즐겁게 살고 싶다면 오늘부터 웃음을 생활화하자. 웃음은 율로 인생의 최고의 투자이자, 저속노화의 가장 확실한 비밀이다.



김영식 박사
GITC 국제대학 부총장
(유)웃음나라 대표
웃음영상전문가



‘센스 Up! 비용 Down’
손끝 발끝에 화려한 가을을 담다
‘Home Nail Care&Art’

살림하는 여자(?)가 손톱에 매니큐어를 칠하면 흉이 되던 시절이 있었다. 하지만 요즘에는 손톱과 발톱에 아무것도 바르지 않고 외출하는 것이 흉이 된 지 오래다. 더욱이 가을 계절에는 화려한 의상에 어울리는 네일 컬러와 함께 샌들이나 앞이 트인 하이힐 사이로 과감히 드러낸 발에는 어김없이 정성으로 치장한 페디큐어가 필수다. 간단한 도구 몇 개로 홈 네일 케어와 아트를 시도해 보는 것을 어떨까.

writer _최기영(KDB Beauty 대표) / photo _조용수 기자

손을 미온수로 씻은 뒤 전용 로션이나 에센스를 발라 주는 게 기본. 주 2회 스크럽제를 이용해 각질을 제거한다. 자주하면 손이 건조해지므로 주의. 손톱 안쪽의 큐티클 부분에는 전용 리무버를 바른 뒤 버퍼로 민다. 전용 리무버는 네일 아트숍에서 쉽게 구할 수 있다. 각질 제거 후 크림을 바르고 비닐장갑을 낀 뒤 스텁 타월에 손을 넣고 5~10분간 팩을 해 주면 좋다.

손발에도 자외선 차단제 필수!

손은 진피층과 피하지방층이 얇고 근육은 거의 없으며 햇볕에 많이 노출되는 부분이므로 주름이 잘 생긴다. 자외선 차단제를 꼭 발라야 한다. 손톱에도 핸드크림이나 오일을 발라 준다. 약한 손톱에는 영양을 공급해 주는 네일 에센스를 바른다. 손톱을 갈아주는 파일은 한쪽 방향으로만 문질러야 손톱에 균열이 생기지 않는다. 표면이 울퉁불퉁하면 사각형 모양의 블록 버퍼를 이

용해 표면을 다듬는다. 변색되거나 반점이 생기는 것을 막으려면 네일 에나멜을 지운 뒤 며칠간은 아무것도 바르지 않아야 한다.

발도 거의 마찬가지. 전용 스크럽 제품으로 주 2회 각질을 제거하고 전용 로션을 바른다. 발톱을 깎기 전 스팀타월을 이용해 발톱 주변의 살을 부드럽게 해 주고 일자에 가깝게 잘라야 발톱이 살 속으로 파고들지 않는다. 발에 굳은살이 있다면 마른 상태에서 버퍼로 긁어낸다. 젖은 발에 하면 살에 상처가 난다. 하이힐을 즐겨 신는 여성은 새끼발가락 등에 생긴 굳은살이 고민. 역시 발이 마른 상태에서 부드러운 버퍼로 문지른다.

발바닥에 생긴 굳은살은 버퍼로 잘 없어지지 않는다. 전문가들은 ‘크레도’ 또는 ‘콘커터’라 부르는 기구를 사용하는데 초보자가 쓰긴 위험하다. 손으로 발바닥의 굳은살을 문질러 주고 발가락을 몸 쪽으로 당기는 스트레칭을 반복하면 좋지만 궁극적인 원인은 신발이 맞지 않고 체중이 발가락으로 쏠리기 때문이다. 발꿈치도 3, 4일에 한 번씩 버퍼로 밀어 준다.

까만 피부에는 핑크색 네일 컬러 금물!

요즘은 실버라인과 골드라인이 대세다. 여기에 전통적인 프렌치 스타일의 네일아트도 여전히 인기를 끌고 있다. 초보자도 할 수 있는 네일 아트로는 도트 무늬가 좋다. 화이트 등 베이스 컬러를 바르고 건조시킨 뒤 붓 또는 면봉 끝을 가볍게 갖다 댄다는 기분으로 다른 색상의 점을 찍어 준다. 화장품 숍에서 판매하는 네일 아트용 스톤이나 큐빅 장식을 한 줄로 붙여 줘도 예쁘다. 네일 스티커나 스템프를 이용하면 더 편리하다.

매니큐어 컬러는 선택이 중요하다. 손톱이 짧으면 레드처럼 아주 진하고 강렬한 컬러를 바르거나 누드핑크나 베이지 등 무난한 컬러도 좋다. 손톱이 긴 사람은 끝만 다른 컬러로 바르는 프렌치 네일이 잘 어울린다. 손의 피부 색상에 따라서도 매니큐어 컬러 선택이 달라지는데, 하얀 피부일 경우 어떠한 컬러도 무난하게 잘 어울리는 편이지만 특히 핑크나 오렌지, 레드 등이 잘 받는다. 까무잡잡하다면 핑크 계열은 피할 것. 스키 톤의 베이지 컬러나 살굿빛이 감도는 깨끗한 느낌의 컬러가 좋다. 노란기가 도는

손은 진피층과 피하지방층이 얇고 근육은 거의 없으며 햅볕에 많이 노출되는 부분 모양과 길이에 따라 스퀘어, 라운드, 라운드 스퀘어, 아몬드 등으로 나뉜다



사람은 진한 컬러를 바르면 생기 있어 보인다. 그런 계열이나 옐로, 골드 컬러는 손 색상에 묻힐 수 있으니 피하자.

발톱은 샌들 색과 맞추면 무난

발에는 손보다 화려한 컬러가 좋다. 요즘은 두세 가지의 비비드 컬러를 교대로 발라 주는 스타일이 인기다. 손톱의 컬러에 구애 받지 말고 하의나 샌들의 컬러와 맞추는 게 좋다. 손톱을 다듬을 때 손톱은 여러 겹으로 되어 있기 때문에 손톱깎이를 쓰면 깎을 때의 충격으로 갈라지고 결이 일어날 수 있다. 손톱이 긴 경우 손톱깎이로 대충 모양을 잡은 다음 파일을 이용해 45° 각도로 갈아주면 손톱 끝이 상하지 않고 부드럽게 정돈할 수 있다. 매니큐어를 깔끔하게 바르기 위해서는 사포 같은 샌딩 블록으로 표면을 매끈하게 갈아줄 것. 그 다음 따뜻한 물에 10분 정도 손을 담가 불린 후 큐티클 오일을 바르면 굳은살과 각질이 정돈된다.

내 손에 어울리는 손톱의 모양 끝은 다듬는 모양과 길이에 따라 스퀘어, 라운드, 라운드 스퀘어, 아몬드 등으로 나뉜다. 스퀘어는 끝을 완전히 일자로 다듬는 것으로 손톱이 긴 사람들이 하면 가늘고 세련돼 보인다. 라운드는 전체적으로 둥근 형으로 모두에게 어울리는 편이며 특히 손톱이 짧은 사람에게도 괜찮다. 라운드 스퀘어는 라운드와 스퀘어의 중간으로 동양인이 하면 예뻐 보인다. 양 사이드는 일자로, 손톱 끝은 반달 모양으로 하여 부드러운 느낌을 살릴 수 있기 때문. 아몬드는 끝을 뾰족하게 하는 것



프렌치 스타일 네일아트

으로 손가락이 짧고 뭉툭한 이에게 적당하다.

네일 에나멜을 바를 때는 손톱 발톱의 변색을 방지하고 영양을 주는 베이스 코트와 컬러를 바른 뒤, 광택을 주고 색이 지속되도록 하는 톱코트를 덧바르면 된다. 깨끗하게 바르려면 양 조절이 관건. 적절한 양을 묻힌 뒤 손톱과 발톱을 세로로 3등분 한다는 느낌으로 중간을 먼저 바르고 양 옆을 바른다. 마르면 전체적으로 한 번 더 발라준다. 손톱을 길게 보이게 한다며 옆 부분을 남기고 바르는 사람이 많은데 그렇게 하면 손톱이 변형될 수도 있다.

최근에는 온라인 마켓을 중심으로 셀프 네일 아트를 할 수 있는 각종 도구들도 판매되고 있는데 다양한 무늬를 찍어 낼 수 있는 스탬프와 니퍼, 샌드 블록, 에나멜, 건조기 등을 세트로 판매하고 있다.





스탬프로 꾸민 네일아트 (코나드)

Tips

문제 있는 손톱, 이렇게 해결한다!

얼룩

어두운 컬러의 에나멜을 바르고 나면 얼룩이 생기기 마련. 일 때는 진한 컬러를 바르기 전 베이스 코트를 발라주거나 한 번 발랐다면 일주일 이상 진한 컬러를 바르지 말자. 손톱에 착색이 될 수 있다.

쉽게 갈라지는 손톱

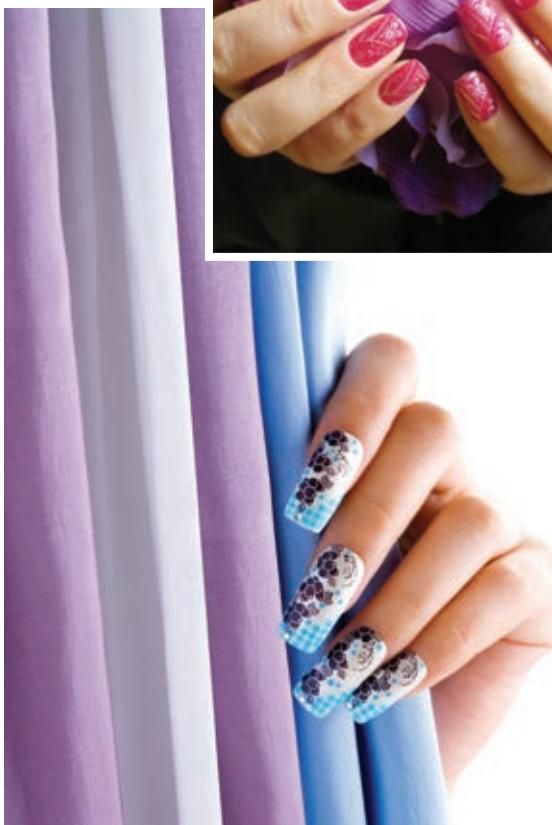
무리한 다이어트나 단백질, 비타민 공급이 원활치 않을 때 손톱은 갈라진다. 또한 손톱을 물에 많이 노출시키는 일도 손톱을 갈라지게 하는 원인. 이럴 때는 손톱 강화제나 큐티클을 보호해주는 큐티클 수딩 제품을 꾸준히 발라주는 것이 최선.

하얀 선

상처나 손톱에 압력을 주면 생길 수 있다. 손톱을 물어뜯는 버릇이 있다면 일시적으로 압력이 가해져 하얀 선이 생길 수 있다. 이럴 경우 당장에 선을 없애기는 힘들다. 손톱이 자랄 때까지 기다리는 게 상책. 네일 로션을 바르면 하얀 선이 약하게 보이는 효과를 준다.

울퉁불퉁한 표면

생강점의 큐티클을 무리하게 제거했을 경우 손톱은 울퉁불퉁해진다. 방지하면 손톱이 구불구불하게 자랄 수 있기에 거친 큐티클을 제거해줘야 한다. 니퍼는 자칫 위험하므로 집에서는 큐티클 크림으로 스틱을 이용해 제거해준다.



“백인백색(百人百色) 각자의 샤프트가 필요” 빠른 속도감과 복원력이 탁월한 후지쿠라 샤프트

- 후지쿠라 샤프트 is

일본 (주)후지쿠라 콤파지트의 스포츠사업부에서 생산하는 샤프트로 강력한 R&D 맨-파워와 450야드의 테스트 필드를 보유한 제조의 기술력과 노하우가 선두인 샤프트. 100인의 골퍼에게는 100가지의 다른 샤프트가 필요하다는 기업 모토로 제조된 매우 다양한 성질과 물성을 갖는 샤프트이다.

협찬 : 후지쿠라코리아
요리 : 김포 丹스시 임병진 오너셰프
사진 : 조용수

- 탄성

백스윙 시에 휘었다가 (loading) 임팩트 시에 그 휘이 복원 (unloading)되는 운동성을 갖는 후지코라의 기술력은 샤프트의 원형 형상을 그대로 유지하면서도 빠른 복원을 일으키고, 그에 따라 샤프트의 스피드를 가속시키는 샤프트의 모멘텀에 기술력을 집중하고 있다. 직물의 구조, 직물의 인장강도, 그 직물들의 블랜딩에 의하여 결정되는데, 후지코라의 간판 브랜드가 “SPEEDER”이므로, 빠른 속도감과 복원력에 개발의 포커스를 맞추고 있다.



- 컬러&디자인

화려하지 않은 다소 보수적인 디자인을 유지해 그레이와 네이비 블루 계열의 컬러 디자인이 주종을 이루고 있다. 최근 퍼의 연령층이 젊어 지면서 젊은 골퍼들이 선호하는 디자인 쪽으로의 방향 전환도 시도하고 있다. 현재 40여가지의 우드용 샤프트 모델과 20여가지의 아이언 샤프트 모델이 판매되고 있으며, 한국 시장의 특성을 살린 한국 시장 한정 모델도 개발되어 출시되고 있다.



- Vision

전통적으로 아마추어 시장에 적합한 모델의 개발에 큰 비중을 두고, 투어프로들이 선호하는 모델의 개발에도 매진 중, 결과, 현재 PGA와 GTO (일본남자프로대회)에서도 드라이버 샤프트 점유율 1위를 유지하고 있으며, 젊은 하드 히터 골퍼들의 선택도 왕성해지고 있다. 최근, 후지코라 미국 법인과 일본 법인의 기술의 콜라보를 통하여 글로벌 한 모델을 개발하는 데도 초점을 맞추고 있으며, 프리미엄 샤프트로서의 세계 시장을 선도하는 기업으로 거듭나는 노력을 경주하고 있다.



1995년 12월 31일 수인선 협궤열차 폐선

수인선 협궤열차, 일명 꼬마열차를 아십니까?

장난감 기차가 칙칙 떠나간다. 과자와 설탕을 싣고서. 엄마 방에 있는 우리 아기한테 갖다 주려 갑니다. 아이 어렸을 적, 거실에 플라스틱 레일을 깔고 장난감 기차를 운행(?)할 때 불러줬던 노래. 그때마다 떠오르던 꼬마 열차. 수원 역에서 처음 꼬맹이 기차를 보고 정말이지 저 작은 게 어떻게 기차 역할을 할까? 고개가갸웃거려졌다.

writer _김다나 / photo _서울신문 DB, 코레일 홍보팀



때는 바야흐로 1980년대 중반, 꺾어진 순에 조금 더 보탠 시간을 산 남녀가 수원에서 협궤열차를 타고 소래 철교를 지나 소래까지 갔던 적이 있다. 파란 하늘과 맞춤 맞게 철로 주변에 흐드러지게 피어 있던 분홍빛 하얀빛 코스모스와 노란색 해바라기. 말로만 듣던 꼬마열차에서 흔들흔들, 하지만 마주앉은 앞 사람의 무릎이 부딪힐 정도는 아니었지 싶다. 그 남녀는 결혼해서 새끼낳고 20여년을 그렇게 그렇게 살고 있다지 아마?

꼬마열차를 추억하다 1

기차는 작았지만, 그 안에 타고 있던 이들의 마음은 결코 작지 않았던, 아니 작지 않을 정도가 아니라 우주만큼 크고 넓게 보였다. 아, 더러는 그악스럽기도 했겠지만……. 아무튼 주단 집 보자기나 이불 호칭으로 쓰일만한 형겁으로 덮개를 만들어 고무줄로 싸맨 빨간 고무 다라이 -(함지나 바구니란 단어보다 정감이 간다고 해서 사대주의의 잔재라 내몰지 마시길)- 에 새우젓이나 말린 생선 가득 담고 기차 바닥에 털썩 주저앉아 목젖이 보이도록 웃어젖히던 아주머니들. 삶이 버거웠음에도 내색하지 않던 우리 어



머니들의 자화상이었다. 내게도 그런 어머니 모습이 남아 있을까? (남아 있기를…….)

꼬마열차를 추억하다 2

1935년 착공, 1937년 8월 사유철도(私有鐵道)인 조선경동철도 주식회사가 일제시대 수원에서 인천까지 운행하며 군자, 남동, 소래 등 염전지대에서 생산되는 소금을 운반하고 경기 지역에서



강탈한 물건들을 일본으로 실어 나르기 위해 부설한 수인선 협궤열차는 광복 이후 사철 국유화 정책에 따라 교통부 철도국 소유로 변경, 1980년대에 들어서는 기존의 증기기관차에서 동차로 바뀌었으며 도로교통의 절전과 안산선의 개통으로 차츰 쇠퇴의 길을 걷기 시작했다. 1973년 11월, 하 인천-송도 구간의 협궤 여객 취급이 중단되고 표준궤로 바뀌어 화물 업무만 취급하게 되었으며, 1992년에는 송도-소래 구간이, 1994년에는 소래-한대 앞 구간이 폐선 되었다. 1995년 12월 31일 폐선 직전까지 한국 유일의 협궤 철도로 많은 관광객들의 관심을 받았던 협궤열차는 서민들의 중요한 교통수단으로 고달픈 삶의 한 부분이기도 했다.

고마열차를 추억하다 3

1990년 화성군 야목 역 건널목에서였다지? 이 작은 기차가 소형버스와 충돌했는데, 전복된 것은? 아니고, 버스가 아닌 기차였단다. 시쳇말로 기차의 굴욕이다. 운행 중 언덕을 만나 열차가 올라가지 못하면 손님들이 내려 밀거나 걸어야 했고, 눈이 조금이라도 쌓이는 날이면 미끄러져 탈선하기도 했다니……. 열차가 워낙 작아 생긴 웃지 못할 일이다.

마주 앉은 이의 얼굴에 있는 생채기까지 보일 정도로 좁은 객실,



서 있을라치면 열차의 흔들림에 따라 좌우로 앞뒤로 함께 움직이며 과자와 사탕 대신 우리에게 일용할 양식이 될 이것저것을이고 지고 메고 일터로 향했을 우리의 아버지 어머니……. 그 덕에 재잘재잘 조잘조잘 대며 학교 다닌던 멍게 얼굴에 까까머리 남학생들과 갈래머리 여학생들은 지금, 그만한 나이의 자식을 두었거나 아님 벌써 시집 장가보내고 서로 등 긁어주며 살고 있겠지? 그들의 기억 속에 비릿한 바다 내음 가득했던 꼬마열차는 또 어떤 추억으로 숨쉬고 있을까?

■ 수인선 협궤열차

수원과 남인천역 사이를 오가던 수인선 협궤열차 표준궤도의 절반에 불과한 폭 76센티미터 협궤열차는 지난 1937년 3월 조선철도주식회사에 의해 수원-남인천사이 52킬로미터 구간에 부설됐다. 당초 이 철도는 일제가 이천 여주의 쌀과 소래 남동등 염전지대의 소금을 수탈, 인천항을 통해 반출키위해 가설된다.

광복후 60년대 초까지는 증기기관차가 여객차 6량과 화물차 7량을 달고 다녔고 수원-남인천 사이 15개역을 하루평균 7회가량 운행해 주변 상인들과 어민 통학생들의 주요한 교통수단이었다. 특히 원곡고개(경기 안산시)를 오를 때는 승객들이 내려야 할 정도로 손님이 많았으나 버스등 다른 교통수단이 많이 생기면서 73년에는 남인천역과 용현역이, 74년에는 고색역이 문을 닫았고 급기야 92년 7월에는 송도-수원 46.3킬로미터 구간 중 소래-송도구간의 운행이 중단돼 현재는 수원-소래간 38킬로미터 구간을 운행하는데 그치고 있다. 열차가 작고 시속 38킬로미터의 [느림보 열차]이다보니 나란히 달리던 승용차가 건널목에서 급격히 가로질러 가기도 해 기관사가 놀란 적이 한두번이 아니었다는 에피소드를 지닌 이 수원선 협궤열차는 1990년에는 야목 건널목에서 버스와 부딪친 협궤열차가 넘어진 적도 있고 총 58개 건널목에서는 정작 건너려는 차보다 [꼬마열차]가 지레 겁을 먹고 며서 주는 경우도 많이 있었다고 한다.

“‘문제적 인간’에 대한 육법공양(六法供養) 마음의 오마주 전시” 현대미술전 ‘흑멸백흥(黑滅白興), 천년의 사유’ 개최, 탄광 품은 미술관 정선 ‘삼탄아트마인’



강원도 정선은 겨울이면 스키 인파가 몰리는 곳이지만 8월, 9월쯤 방문하면 상대적으로 낮은 기온 속에서, 찬란했던 석탄시대의 흔적을 되짚는 특별한 시간을 보낼 수 있다. 사북에서 만항재 가는 길에 ‘삼탄아트마인’이 있다. 2001년 폐광된 삼척탄좌를 문화 예술 공간으로 변모시킨 곳이다.

writer _임요희 기자 / photo _조용수 기자

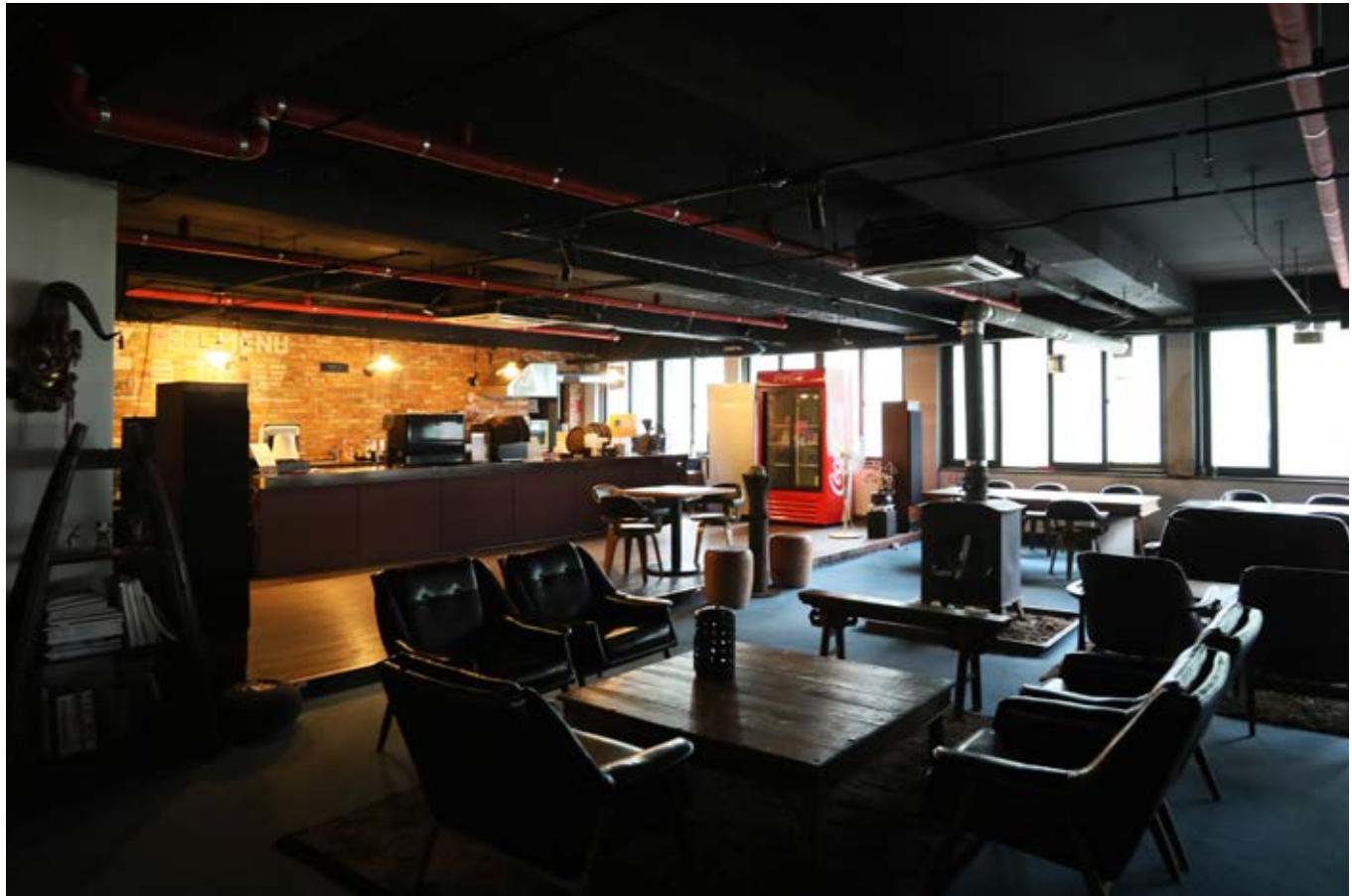
정선의 문화예술 명소 삼탄아트마인에서는 1400년 전 신라시대 자장율사의 발자취가 주제다. 중국 산서성 불교미술 기행을 통해 얻은 영감을 시각예술로 풀어낸 결과 보고전인 현대미술전 ‘흑멸백흥(黑滅白興), 천년의 사유’란 타이틀로 특별한 전시회가 열리고 있다.

삼탄아트마인의 본관인 삼탄아트센터는 절벽 아래 세워진 삼척탄좌 건물을 개조하면서 주 출입구를 4층에 두었다. 위에서 아래로 내려오면서 관람하는 구조로, 지하층을 다 구경하고 나면 비로소 지상에 도달하게 된다. 입구에 들어서면 수건으로 탄부의 얼굴을 그려 온 권학중 작가의 무채색 작품이 방문객을 맞이 한다. 검은 탄이 잔뜩 묻은 얼굴, 형형하게 빛나는 눈동자 앞에선 누구라도 발길을 멈추게 된다.

4층 안쪽에는 832L 카페와 기념품점, 레지던스, 와인갱이 자리하고 있다. 서울의 여느 미술관·호텔·카페 시설과 비교해도 조금

도 뒤지지 않는 시설이다. 이곳을 만든 이의 세련된 감각에 박수를 보낼 마음마저 듦다. 3층과 2층에는 각종 자료실과 수장고·미술관·박물관이 자리 잡고 있다. 삼탄자료실과 삼탄뮤지엄은 삼척탄좌 시절의 광원일지·급여명세서 등의 자료와, 광원들이 사용하던 무전기, 방독면, 랜턴 배터리 등의 물건을 전시해 두고 있다. 서류 한 장도 소홀히 하지 않은 귀한 마음 씀씀이에 새삼 고개가 숙여진다.

2층 공동샤워실은 광원의 숨결을 가장 가까이에서 느낄 수 있는 곳이다. 타일 하나, 샤워 꼭지 하나까지 그대로 보존돼 있다. 샤워기는 하나의 라인에 네 개의 수도꼭지가 달려 있어 네 명이 마주 보며 샤워하도록 설계되었다. 최대 300명이 동시에 사용할 수 있다고 한다. 당시에는 샤워 시설이란 게 따로 없었기 때문에 독일에서 직수입해 설치했다. 이곳 샤워실 갤러리에는 프랑스 파리 루브르 박물관에 소장된 것과 동일한 크기, 동일한 형태의 ‘밀로의 비너스’가 전시돼 있다. 단순한 모조품이 아니라 등과 배



의 패인 자국까지 세세하게 살린 정교한 작품이다. 그밖에 다양한 조형 작품과 만날 수 있다.

검은 것이 멀하면 흰 것이 흥하리라

1층 마인갤러리에서는 ‘흑멸백홍(黑滅白興) 천년의 사유’ 전을 진행 중이다. 8월 한 달 예정으로 개최했으나 관람객의 반응이 뜨거워 10월 31일까지 연장됐다. 전시는 ‘지역 정체성 찾기’ 스토리텔링 기획으로 작년 ‘윤후명 문학미술전’에 이어 두 번째로 개최하는 것이다. 사실 이번 여행은 이 전시회를 보기 위한 것이었다.

흑멸백홍이라는 전시명은 인근 정암사를 창건한 자장을사의 설화에서 따왔다. 신라시대 대국통(국사) 자장을사가 정선에 정암

사를 창건하면서 ‘검은 것이 멀하면 흰 것이 흥하리라’는 글을 남겼다. 여기서 흰색은 평화와 번영을 상징한다.

전시 제호는 중국 장부평(張富平) 산시성 허우마시 서예가협회 부회장의 친필이다. 한·중미술의 우호와 협력 차원에서 제공했다고 한다. 이번 전시도 양국의 협력 차원에서 한·중에서 활동하는 현대미술 작가들이 사이좋게 참여했다. 참여 작가는 권학준, 박봉기, 한·중 아트프로젝트 사야(SAYA), 옌빈, 위세복, 이재삼, 이지훈, 장이, 조지안홍, 지오최, 추니박, 황주리로 회화와 조각 작품이 두루 포함돼 있다.

전시를 준비하면서 작가들은 자장을사가 문수보살을 친견한 중국 산서성 문수성지 오대산(청량산)을 다녀오기도 했다. 오대산



은 아미산(스촨성·보현보살), 구화산(안후이성·지장보살), 보타산(저장성·관음보살)과 함께 중국 4대 불교 명산으로 꼽히는 곳으로 유네스코 세계문화유산에 등재돼 있다. 일행은 오대산과 함께 서안 중난산 운제사와 중국 3대 석굴인 대동 원강석굴, 응현목탑(황룡사9층목탑을 유추할 수 있는 단서) 등을 답사한 후 삼탄아트마인에서 레지던시 작업을 거쳐 작품 제작에 들어갔다. 말하자면 이번 작업은 해발 3000m 불목지대 오대산과 천년고찰, 박물관, 석굴사원을 돌면서 천년의 연기(緣起)를 사유한 결과물이다.

문수보살의 초상을 픽셀아트로 제작한 위세복 작가는 자장율사의 1000년 전 중국 수행처와 경주 분황사지, 황룡사터 등에서 주운 작은 돌 파편을 이용해 전시의 의미를 더했다. 장이 작가는 오대산 중대 태화지의 흙을 섞어 전통 방식으로 스님 두상을 제작한 후 오대산 야외에 두어 비·바람에 풍화되어 자연으로 되돌아가는 ‘제행무상’ 영상 작품을 선보였다. 온전했던 작품이 바람 속 먼지로 사라지는 데 정확히 60일이 걸렸다.

황주리 작가는 ‘황주리 스타일’이라 불리는 ‘그대 안의 봇다’ 시리즈를 공개했다. 그는 10년째 캔버스 외에 접시, 쟁반, 업체 판촉 물 등 세상의 모든 사물 위에 봇다를 그려 넣고 있다. 그 가운데

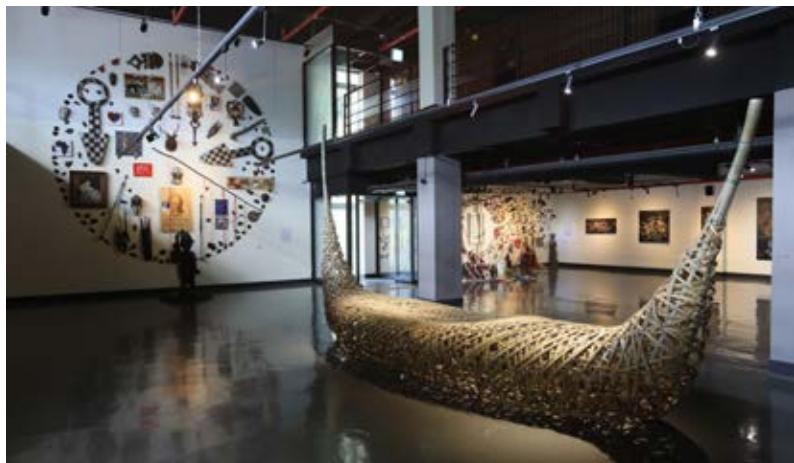
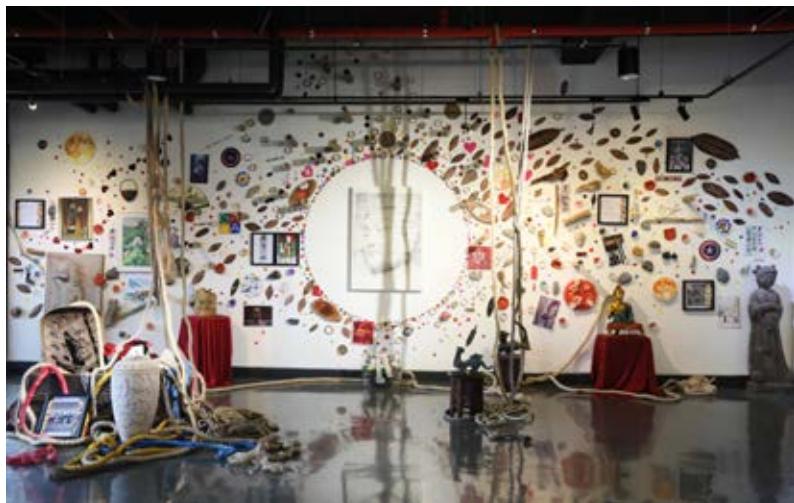


는 옛날 옛적 어머니가 딸의 혼수품이라며 구입한 후 쓰지 않고 모셔둔 귀한 접시도 포함돼 있다.

작가는 오브제(사물) 시리즈에 대해 이렇게 말한다.

“사물 위에 그린 봇다의 다양한 형상들은 사물에 깃든 나의 마음이기도 하다. 세상의 사물 중에는 귀하고 값비싼 것이나 흔하디흔하고 값싼 것이나 세월이 흐르면 더 이상 생산되지 않는 한정판으로 남아 골동품으로 낡아간다. 사물에 부처를 담는 동안 작가는 일체의 번뇌에서 벗어나 쉼과 자유를 얻었다.”

프로이드도 ‘봇다는 마음을 발견한 최초의 심리학자’라고 했다. 무자비의 시대, 부처를 통해 관객도 자비의 마음을 가져 보면 어떨까.

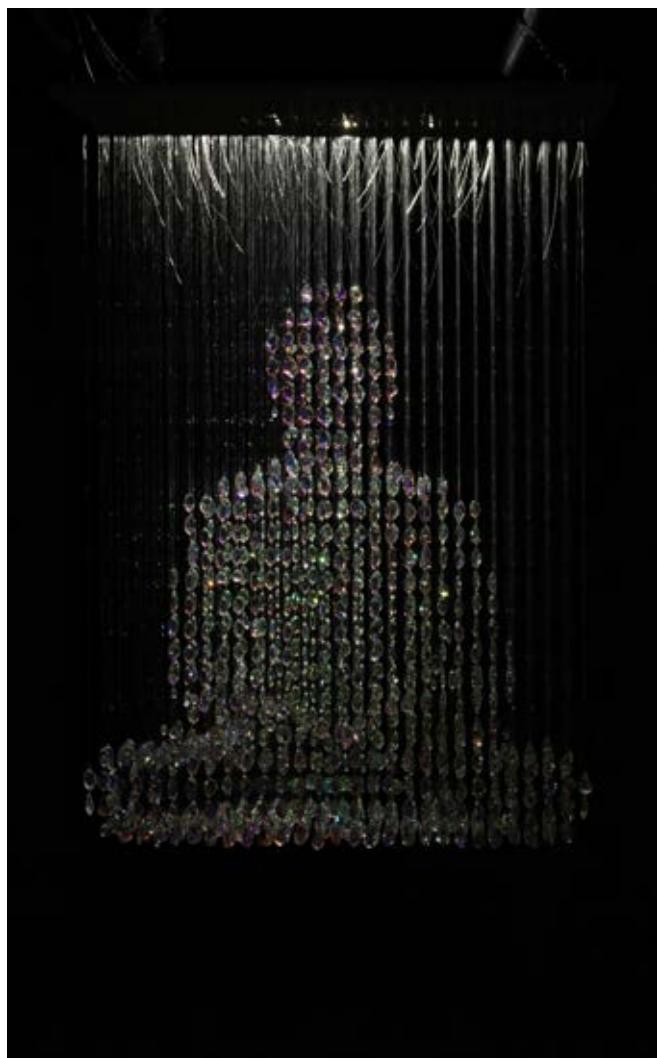


수마노탑의 정신을 잇는 삼탄아트마인

전시를 기획한 김형석 예술감독(갤러리 예술섬 대표)은 “이번 전시회는 ‘지역 정체성’ ‘문화적 상상력’ ‘예술적 창조성’을 키워드로 ‘강원도다움’을 표현하려 했다”고 밝혔다. 아울러 “삼탄아트마인은 자장율사가 7년간의 당나라 산서성에서 수행한 후, 신라로 귀향해 창건한 5대 적멸보궁 중 하나인 ‘태백산 정암사’의 땅, 불국토 위에 조성된 곳이다. 이번 전시는 자장율사가 중국에서 귀국할 때, 석가세존 진신사리 등 가져와 모신 정암사 수마노탑의 국

보 승격을 기념하고 호국불교 정신 탐구하는 미학적 여정이다”고 말했다.

삼탄아트마인과 지척에 있는 정암사 수마노탑은 정선의 자랑으로 2020년 국보로 지정되었다. 정암사 적멸보궁 뒤쪽 언덕에 자리해 있다. 9m 규모의 수마노탑은 급하게 훌러내리는 산비탈에 축대를 쌓아 평평하게 만든 후 돌을 벽돌처럼 다듬어 쌓아 올린 모전석탑(模轉石塔)이다. 회녹색의 수성암질석회암을 길이 30~





40cm, 두께 5~7cm의 크기로 잘라 깔끔하게 다듬었다. 얼른 보아서는 가마에서 구운 벽돌인지 돌인지 구분이 어려울 정도다.

꼭대기에는 청동으로 만든 상륜이 설치되었는데 꽃무늬를 뚫새김으로 새긴 오륜탑 위에는 병 모양의 조각이 얹혀 있으며 네 가닥으로 돌출된 끝부분에는 풍경이 달려 있다. 수마노탑은 규모가 크진 않지만 형태와 조성 수법이 매우 정교해 그 가치를 인정받고 있다.

실내 관람을 마쳤다면 본관 외부로 이동해 보자. 레일바이뮤지엄은 삼척탄좌에서 캐 올린 석탄을 집합시키던 시설을 전시 공간으로 꾸민 곳이다. 삼척탄좌 광구개발사업은 1974년 4월 공사에 착수해 1981년 5월 17일 종합사무동과 함께 준공식이 거행되었다. 53m의 권양기를 비롯해 모든 설비는 중앙 집중 제어시스템에 의해 관리되었다. 지금은 손바닥에 올라갈 정도로 작아졌지만 당시만 해도 컴퓨터라고 하면 커다란 방 하나는 가득 메울 만큼 덩치가 큰 물건이었다. 본관 박물관을 방문하면 이 컴퓨터를 눈으로 확인할 수 있다.

권양기는 당대 세계 최고의 기술력을 뽐내던 독일의 GHH사와 AEG사가 제작했다고 한다. 권양기는 1회에 400명 씩 광원들을 간내로 실어 날랐고 이들은 연간 50만t의 굴진 암석을 처리했다. 스위치만 누르면 금방이라도 꿈틀거릴 것 같은 조차장 시설은 한때 잡지 화보의 단골 무대였다.

폐광의 문화적 부활을 이룩한 손화순 삼탄아트마인 대표는 “정선 청정지역 해발 900고지의 삼탄아트마인은 세계 각국의 회화·조각·공예 등 10만여 점을 보유한 문화공간으로 힐링여행을 겸한 예술관광에 최적화된 곳이다. 늦여름 시원한 이곳으로 문화여행을 즐기려 많이들 찾아주시길 바란다”고 밝혔다.

한편 흑멸백흉 전시는 삼탄아트마인이 주최하고 강원특별자치도·강원문화재단·정선군 청·적멸보궁정암사·예술법인 (주)가이아가 후원한다.



숨어있는 튀르키예의 보석같은 여행지 ‘카흐발트(Kahvaltı)’와 ‘흑해’

‘나 혼자 산다’ 박나래도 감탄한 튀르키예의 미식 문화가 발달한 ‘카흐발트(Kahvaltı)’ 지역과 서부부터 동부에 걸쳐 있는 호수·옛 마을·고원(高原)·거기다 미식까지 즐길 수 있는 ‘흑해’ 여행을 통해 튀르키예의 자연과 문화를 한 번에 느껴본다.

writer&photo _ 정진아

세계가 주목하는 하루를 바꾸는 마법의 아침식사 튀르키예 ‘카흐발트(Kahvaltı)’

“여기서 살면 천수 누릴 것 같아.” 최근 MBC 예능 프로그램 나 혼자 산다에서 방송인 박나래가 튀르키예 여행 중 처음 마주한 아침 밥상 앞에서 던진 이 말은 많은 시청자들의 공감을 불러일으켰다. 보는 순간 군침이 돌게 만든 이 식탁은 다름 아닌 튀르키예 전통 아침식사, ‘카흐발트(Kahvaltı)’. 한 상 가득 차려진 식탁 위에는 가지각색의 치즈와 올리브, 갓 구운 빵과 달콤한 잼, 신선한 야채와 꾸덕한 카이막, 그리고 구수한 흥차까지… 그야말로 ‘아침 밥상의 끝판왕’이라는 말이 아깝지 않았다.

커피보다 먼저, 아침을 책임지는 ‘카흐발트(Kahvaltı)’

‘Kahvaltı(카흐발트)’는 튀르키예어로 ‘아침식사’를 뜻하지만, 그 어원부터가 흥미롭다. ‘커피(Kahve)’와 ‘이전(Altı)’이 결합된 이 단어는, 원래 ‘커피를 마시기 전 가볍게 먹는 것’을 의미했다. 하지만 지금의 카흐발트는 결코 ‘가볍지’ 않다. 음식이 한 번에 차려지고, 대화를 나누며 여유롭게 즐기는 이 아침 식사는 단순한 끼니를 넘어 하나의 생활 문화다. 특히 가족이나 친구가 함께 모여나누는 조식은, 튀르키예 사람들에게 있어 하루 중 가장 소중한 시간으로 여겨진다. 커피보다 먼저 존재감을 드러내는, ‘진짜 아침의 주인공’인 셈이다.



튀르키예식 조식



튀르키예식 커피

아침 식탁 위의 주연, 계란 요리 삼총사

튀르키예 조식에서 절대 빠질 수 없는 것이 바로 ‘계란 요리’. 계란, 토마토, 고추를 볶아 만든 메네멘(Menemen), 매콤한 수죽(튀르키예식 소시지)을 올린 계란 프라이, 그리고 수란에 마늘향의 요거트를 곁들인 출브르(Çılbır)까지 아침 식사에서 맛볼 수 있는 계란 요리는 그 종류도 다양하고 깊이도 있다.

유네스코 무형문화유산 등재 추진…

전 세계가 주목하는 미식문화

튀르키예 조식은 ‘세계에서 가장 맛있는 아침’이라는 찬사를 받을 만큼 그 풍성함과 전통성이 돋보인다. 이러한 문화적 가치를 인정받아 현재 유네스코 무형문화유산 등재도 추진 중이며, 다양한 미식 매체들로부터 ‘세계 최고의 조식’으로 선정된 바 있다.

특히 넓은 영토를 지닌 튀르키예는 지역에 따라 조식의 풍경도 제각각이다. 동부에선 수프와 양념된 소간 요리로 하루를 시작

하고, 에게해 연안에선 신선한 채소와 허브, 올리브를 곁들인 산뜻한 한 상이 차려진다. 조리 방식은 달라도, 그 속엔 변함없는 넉넉함과 따뜻한 환대가 담겨 있다.

맛있는 아침은 하루를 바꾼다

튀르키예의 조식은 단순히 ‘먹는 즐거움’을 넘어선다. 다양한 음식이 한 상에 펼쳐지고, 가족과 친구들이 둘러앉아 차 한 잔을 사이에 두고 대화를 나누는 이 아침 식사는, 빠르게 흘러가는 일상 속에서 우리가 잊고 지냈던 ‘함께하는 시간’의 가치를 다시 떠올리게 만든다.

홍차 한 잔을 앞에 두고 여유롭게 하루를 시작하는 순간, 튀르키예 조식은 더 이상 낯선 여행지의 풍경이 아니라 우리가 직접 경험해봐야 할 문화로 다가온다. 세계에서 가장 풍성하고 따뜻한 아침, 지금 우리에게도 필요한 바로 그 시간이다.



튀르키예 계란 요리 ‘메네멘(Menemen)’



튀르키예 계란 요리 ‘출브르(Çılbır)’



[푸른 흑해와 해안도로가 어우러진 서부 흑해 전경]

튀르키예 흑해 / 자연과 역사, 미식이 한자리에

- 서부부터 동부까지, 흑해의 자연과 문화 한 번에
- 호수·옛 마을·고원(高原)·미식으로 완성하는 여름 여행

푸른 바다와 청정한 공기, 녹음 짙은 언덕이 끝없이 이어지는 튀르키예 흑해 지역은 여름휴가의 색다른 대안이다. 특히 여름이면 현지인들이 즐겨 찾는 고원(高原)은 시원한 바람과 전통 목조 가옥이 어우러져, 마치 시간이 느리게 흐르는 듯한 평온함을 준다. 숲길 트레킹, 계곡 낚시, 전통 춤과 음악이 울려 퍼지는 축제까지 - ‘쿨케이션(coolcation)’을 꿈꾼다면 이곳이 정답이다.

서부 흑해 - 호수와 옛 마을이 있는 길

이스탄불에서 차로 몇 시간 달리면, ‘일곱 개의 호수’라 불리는 예디골레르 국립공원(Yedigoller National Park)이 한여름에도 시원한 공기로 여행자를 맞이한다. 숲길을 걷다 보면 졸졸 흐르는 시냇물과 새소리가 귓가를 스친다. 길목의 작은 마을 골목에는 오스만 시대 목조 가옥이 늘어서 있어 마치 시간여행을 온 듯한 기분이 든다. 이어지는 여정에는 유네스코 세계문화유산 사프란볼루(Safranbolu)가 기다린다. 잘 보존된 가옥과 옛 시장, 그리

고 골목마다 퍼지는 달콤한 로쿰 향이 여행의 감성을 더한다. 해안으로 나서면 절벽 위 등대와 ‘튀르키예 최북단’을 알리는 표지판이 여행의 특별함을 완성한다.

동부 흑해 - 고원의 바람과 신화 속 풍경

동쪽으로 갈수록 풍경은 한층 장엄해진다. 특히 오르두(Ordu)와 기레순(Giresun)은 세계적 여행 가이드북 론리플래닛이 선정한 ‘2025년 꼭 가봐야 할 여행지’에 이름을 올린 곳이다. 그 명성답게 참바쉬, 페르셈베, 케이팔란 고원은 맑은 공기와 깨끗한 물로 여행자를 맞이한다.

바닷가에 자리한 야손 곶(Yason Burnu)은 고대 그리스 신화 속 모험담이 깃든 장소다. 황금 양털을 찾아 나선 영웅 제이슨과 50명의 뱃사람들이 ‘아르고 호’를 타고 흑해를 누비며 모험을 펼쳤다는 전설이 전해진다. 파도와 바람이 만나는 이곳에 서면, 그 옛



오르두(Ordu)의 야손 끗(Yason Burnu)

날 바다 위에서 들렸을 법한 노젓는 소리까지 상상하게 된다.

한여름에도 긴 팔이 필요할 만큼 서늘한 고원 마을에선 ‘휘파람 말’이 바람을 타고 퍼진다. 그냥 신호가 아니라, 마을 사람들끼리 진짜 대화를 나누는 방식이다. 멀리 떨어진 언덕과 계곡 너머로 도 소리가 또렷하게 달아, 일상적인 인사부터 간단한 소식까지 모두 휘파람으로 전한다. 이 독특한 언어는 2017년 유네스코 인류무형문화유산 긴급보호목록에 등재됐으며, 지금도 이 마을에 가면 직접 들을 수 있다.

이어지는 길목에는 절벽 위에 세워진 수멜라 수도원이 숲 속에 숨어 있다. 깎아지른 절벽과 웅장한 석조 건물, 그 아래로 흐르는 계곡이 한 폭의 그림처럼 어우러진다. 여정의 마지막, 아르트빈의 깊은 산과 에메랄드빛 계곡이 흑해 여행의 장대한 피날레를 장식한다.

미식 - 흑해의 맛으로 완성하는 쿨케이션

흑해의 아침은 옥수수 가루와 버터, 치즈를 듬뿍 넣어 만든 쿠이막(kuymak)으로 시작된다. 치즈가 길게 늘어나는 그 순간, 현지인의 “더 들려!”라는 웃음 섞인 외침이 들려온다. 점심 메뉴로는 갓 따온 케일로 끓인 따끈한 수프나, 바다에서 방금 잡아 올린 멸치를 노릇하게 구워낸 요리가 인기다.



튀르키예 흑해식 아침 메뉴, 차와 쿠이막(kuymak)

언덕마다 펼쳐진 차밭에서는 찻잎을 따는 손길이 분주하다. 한 줌의 잎이 바구니에 담기고, 이내 갓 우린 따뜻한 차가 유리잔에 담겨 나온다. 차 향과 함께 느릿하게 흐르는 시간이 이곳만의 여유를 만든다.

세계적으로 명성 높은 헤이즐넛, 화덕에서 갓 구운 바삭한 삼순(Samsun) 피데, 그리고 부드럽고 달콤한 함시쾨이(Hamsiköy) 우유 푸딩까지 이 지역의 한 끼는 단순한 식사가 아니라, 여행의 또 다른 하이라이트다.



‘당구 큐는 기능성을 갖춘 공예품’ 수제품 당구 큐 Fly-Shark, 나연태 대표

2019년 PBA 협회가 출범하고 대회가 활성화해지고, 쾌적하고 전문장비를 갖춘 당구 클럽이 문을 열기 시작하고 있다. 이에 예전 젊은 시절 당구를 즐겼던 중장년들이 각자 개인 큐를 갖춰 당구 클럽을 사교의 장으로 선택하는 추세이다.

writer&photo _조용수 기자

당구 애호가들끼리 ‘당구대와 같이 넓은 마음, 공처럼 둥근 마음, 큐처럼 곧은 마음’이라는 이야기를 자주 하는 경우가 있다. 일반적으로 당구 큐는 나무 하나를 통으로 갈아서 만드는 것으로 알고 있을 것이다. 당구 큐로 공을 타격할 때의 충격이 강해 하나의 나무로 만들어질 때 얼마 사용하지 않아 부러지거나 파손된다고 전문가들은 이야기한다. 당구 큐도 아이스하키 스틱처럼 잘 휘거나 트지 않는 나무판 여러 개를 붙여서 단단한 새로운 판으로 만든 다음 가공한다고 한다. 마치 좋은 칼을 만들 때 쇠를 두들겨 여러 번 접어가며 단단하게 만드는 것과 같은 이치이다.

국내에서 생산되는 당구 큐 중, ‘Fly-Shark’는 프로 당구선수들에

게 인기 있는 고가의 제품이다. 청주에 공장을 두고 수제품으로 생산하고 있는 프로 당구선수 출신인 ‘Fly-Shark’의 나연태 대표는 어떤 사람이며, 어떤 마음으로 당구 큐를 제작하고 있을까?

“Fly-Shark는 강소기업을 목표로 2015년 4월 경기도 의왕에서 창업해 현재 청주에서 수제품으로 당구 큐를 생산하고 있습니다. 당구 큐는 고가의 일본산 제품이 주로 이루고 있으며, 선수들은 이태리·스페인·미국 제품을 사용하고 있습니다. ‘저들이 만들면 나도 할 수 있다’라는 생각으로 2002년부터 연구와 테스트를 반복해서 2015년에 국내 제조업체에 OEM으로 제작하다가 창업하게 되었습니다.”

For world best

YTN

FLY-Sha

Custom





현재 월 100개 정도의 제품을 생산하고 있다는 나연태 대표는 제품을 만드는 노하우와 당구의 이해도가 제작의 필수적 요소이며, 선·후배 선수들이 사용하는 선수전문 당구 큐로 제작·판매하고 있다가 현재 지역 총판 조직을 통해 일반인에게도 판매하고 있다.

당구 큐는 단순한 제품이라기보다 공예품에 가깝다. 여기에 성능이라는 미묘한 것까지 만들어내어야 하는 어려운 작업이다. 여러 공정을 거쳐 탄생되는 당구 큐는 '집성'이라는 원목 제재와 단층 평판작업(대패질 포함), 접합과정이 시작이다. 이후 2·3·4차에 걸친 집성과 양생과정을 반복한다. 1회 접합은 보통 24시간을 기준으로 하지 않으면 불량 발생의 원인이 되기도 한다. 이후 시각적으로 중요한 문양작업에 들어간다.



당구 큐는 정밀도도 아주 중요하다. 나무로 제작하다 보니 흰이나 비틀림이 있을 수 있다. 습기나 열에도 영향을 받는다. 모든 회사 제품에 불량이 있을 수 있다. 목재이기에 변형이 심해질 수도 있고 다루기가 너무 힘이 든 작업이다.

“저희 제품은 100% 저희 기술로 만듭니다. 물론 원자재는 모두 수입에 의존할 수밖에 없는 현실입니다. 다만, 접합을 하는 데 있어서 최적의 조건을 만들어 작업하고 있기 때문에 하자 및 불량이 거의 없습니다. 접합 수준은 저희가 최고라는 자부심을 갖고 있습니다만 목재로 만드는 당구 큐는 다루기가 너무 힘듭니다. 변형이 심해질 수도 있습니다. 가구는 그냥 실내에 두는데도 비틀림이 생기기도 합니다. 아무리 좋은 명품 가구라도 그렇습니다. 하지만 당구 큐는 수만 수십 번의 충격을 받습니다. 하루에도 수백 수천 번의 충격을 받습니다. 이상이 생기지 않는다면 그건 당구 큐가 아닙니다. 물리학의 법칙이 그대로 적용된다고 보시면 됩니다.”

당구용어로 스커트 또는 커브(공에 회전을 주고 타격 시 생기는 현상)가 없다는 것은 일종의 사기 상술(商術)이라는 나 대표는 고객은 그걸 믿는 것에 안타까워한다.

지금 당구는 세계에서 한국이 가장 핫한 플레이스라고 해도 과언이 아니다. 베트남이나 콜롬비아, 터키 등 몇몇의 나라들이 당구에 관심을 두고 있다. 가까운 일본은 쇠퇴기를 걱고 있다. 당구

는 배우기도 어렵고 갈수록 이해하기가 더 힘들어진다. 그래서 요즘 젊은 층들은 예전에 비해 당구를 많이 즐기지 않는다. 다만 50대 이후 중·장년들이 빌리어드 TV나 PBA 협회 출범 후, 각종 대회를 통해 관심을 갖고 당구문화에 합류하기 시작했다.

“PBA의 성공은 우리나라를 세계정상에 우뚝 설 수 있게 하고, 당구 물품 교역에 최상의 조건들로 만들어 줄 수도 있습니다. 또한, 환경변화에 따른 아웃도어(out door)스포츠보다는 인도어(in door)스포츠로 바뀔 가능성이 충분합니다. 제가 속단하지만, 당구는 벨기에에서 우리나라로 국기가 당구로 바뀔 확률이 대단히 높습니다. 그래서 시장성은 밝다고 볼 수 있습니다. 당구 큐는 늘 충격을 받기에 새로운 제품의 수요가 늘어날 수밖에 없습니다. 저는 미래학자는 아니지만, 저의 예측입니다. 부디 적중하길 바랍니다.”

천문학자가 꿈이었다는 나 대표는 시대의 운이나 동반자 등, 여러 가지가 맞아 떨어져야 좋은 사업가가 될 수 있지만, 마냥 운에 기댈 수 없기에 최선을 다해 내일을 준비할 수밖에 없는 것 또한 사업가의 운명이라고 전한다.

‘진인사대천명’을 자신의 사업 좌우명으로 ‘착한 부자’를 꿈꾸는 나연태 대표에게 당구는 인생이란 긴 여행을 함께하는 ‘벗’이자 짊어지고 가야 할 ‘자식’ 같은 존재가 아닐까?

“추억의 취중다마, 트렌디하게 되살린다”
술과 안주가 있는 당구장 ‘큐룸’
김영만 대표





노래주점에서 술을 마시고 노래를 부르며 음주가무를 즐긴다. 스크린 골프장에서 시원한 맥주와 치킨으로 동반자들과 즐거운 시간을 통해 스트레스를 해소한다. 그렇다면 당구장에서도 당구와 음주, 그리고 맛있는 음식을 함께 할 수 있다면 얼마나 좋을까? 하는 생각을 하던 음주당구 마니아들을 위한 딱 어울리는 당구장이 있다. 술과 안주가 있는 당구장 바로 '큐룸'이다.

writer _유성욱 기자 / photo _조용수 기자

금융권에서 30여년간 몸담았던 동창이 정년을 몇 년 앞두고 당구장을 오픈한다는 소식을 접했다. 경영이 어려워진 동네 당구장 하나를 어찌어찌 인수한 것 같았다. 동창회에서 '돈세다 잠들게 하소서'라는 문구가 적힌 개업 축하 화환을 보냈고, 개업식날 소신적 당구 좀 쳐봤다는 동창생 무리가 우루루 신장개업 당구장을 찾았다. 그곳에서 국제식 대대를 처음 봤다는 동창도 있었다. 곧바로 조가 짜여져 당구대 몇 개를 점령했다. 누군가 가져온 치킨에 소주, 맥주가 테이블 위에 펼쳐졌고, 막걸리만 마신다는 누구는 근처 편의점에서 장수막걸리를 봉지 한 가득 사 왔다. 중국집에 짜장과 만두를 시키려고 알아보는 동창놈도 보였다.

그런데, 한참을 불편한 기색으로 지켜보던 누군가가 폭발했다. 당구장을 인수한 동창을 대신해 당구장 운영을 맡은, 또래의 동업자는 당구에 진심인 스포츠맨인 듯 싶었다. 당구장을 인수한 동창이 그 친구를 달래는 모습이 보였고, 개업식날 노출된 동업자의 마찰에 분위기가 쪘해져 게임이 마무리된 팀부터 근처 호프집으로 자리를 떴다. 얼마 후 들려온 소식. 당구장 운영을 둘러싼 갈등에 동창이 당구장에서 손을 뗀 모양이었다. 하지만 수준 높

고 격조 있는 당구장을 운영하려는 그 동업자도 어려움이 있었는지, 결국 당구장이 다시 문을 닫았다는 이야기가 들렸다.

우리 사회는 지금도 여전히 당구장과 당구문화를 바라보는 두 개의 시선이 존재한다. 생활체육과 스포츠 공간으로서의 당구장이 앞에 있다면, 또 다른 한편에서는 유흥과 놀이의 공간으로서의 당구장이다. 특히, 옛 당구문화를 추억하는 중장년에게는 후자가 아쉬움이자 갈증으로 다가올 때가 많다. 그런 당구장과 당구문화가 주는 즐거움이 분명히 있기 때문이다.

대중이 즐기는 음악의 세계는 분명 '팬텀싱어'도 있고 '미스터트롯'도 있다. 마찬가지로 세대를 초월한 더 많은 이들이 더 다양한 방법과 모습으로 당구를 즐긴다면 당구총 역시 더욱 확대될 것이고 이는 당구 산업의 최일선에 있는 당구장에게도 더 많은 선택과 기회의 토대를 제공하지 않을까...라고 생각하는 찰라에 우연히 바로 이 당구장을 만나게 됐다.

'음식과 술이 있는 룸 당구장'이라는 문구가 '술과 안주가 있는 룸



당구장'으로 읽히며 조금은 야릇한 상상을 발휘하게 하는 '큐룸' 당구장은 서울 강남구 논현동의 먹자거리 사이에 있다. 아무런 사전 정보가 없었기에, 과연 어떤 모습일까, 호기심 가득한 마음으로 엘리베이터 4층에서 내리자마자 '와' 하는 탄성과 함께 동창이 인수했던 신장개업 당구장에서의 씹쓸했던 뒷맛이 떠올랐다. 자식! 이런 당구장을 오픈하고 동창들을 불렀어야지.

'큐룸' 당구장은 전체 공간이 프라이빗한 룸 형태로 설계되어 있으며, 룸에서 당구는 물론 음식과 술을 곁들이며 각종 모임과 파티, 게임을 즐길 수 있는 곳이다. 룸에는 별도로 흡연실까지 설치되어 있다. 프라이빗 룸 형태도 특이하지만, 가장 시선을 끄는 것은 중 하나가 벽면의 메뉴판. 훈제오리, 모듬소세지, 탕수육, 어묵탕, 반건조오징어 등 10여 가지 이상의 안주와 떡볶이, 라면 등 분식, 그리고 호프를 비롯한 각종 주류가 적힌 메뉴가 '취중다마'에 대한 기억 소환과 함께 기대를 부풀린다. 그런데 심지어 메뉴에 적힌 음식과 안주가 맛있다는 평판까지 뒤따른다.

가격도 그리 비싸지 않다. 중대는 10분에 2,500원, 대대와 포켓볼, 6구는 10분에 3,000원이다. 당구대 2대가 차지할 공간을 룸 하나가 차지하고 있는 것을 감안하면 오히려 저렴하다고 말하는 이들도 있을 것 같다. 음식 가격도 그다지 비싸지 않다. 당구장은 24시간 영업한다.

식당카트에 생맥주와 안주를 싣고 룸으로 서빙하고 있는 김영만 대표, 그가 당시에는 없던 새로운 사업모델인 룸당구장을 처음 오픈한 것은 지난 2020년 2월. 주방과 카운터, 룸을 오가는 틈틈이 지난 이야기를 들을 수 있었다.

"이런 당구장 시스템을 처음 생각한 것은 20년 전입니다. 그

려다 드디어 2020년 2월 오픈했는데, 아뿔싸 코로나19가 터진 거에요. 그 여파로 1년에 당구장 몇천곳이 폐업했는데, 우리 당구장만 호황을 누렸죠. 룸 형태라 다중이용시설 및 집합 문제에서 자유로운 영향이 컸습니다."

그런데 어떻게 '음식과 술을 파는 당구장'이란 모델이 가능했을까? 하물며 노래방에서 맥주 한 병 파는 것도 불법으로 신고되고 단속되는 세상인데...

"고건 서울시장 당시 속인숍 제도가 처음 도입됐어요. 거기에 착안했습니다. 저희는 '큐룸'이라는 당구장 시설과 별도로 '취중다마'라는 음식업이 속인숍 형태로 결합되어 있습니다. 당구장에서 술은 파는 것은 불법이지만, 술을 마시는 것이 불법은 아닙니다. 하지만 기존에 없던 형태라서 행정적인 검토에 시간이 많이 소요됐는데 서울시 13개 구청의 담당 주무관을 만나고, 문화체육관광부 생활체육 담당자와도 이야기하며 운영근거를 확보할 수 있었습니다."

고등학교 2학년 때 처음 접한 당구가 그의 인생이 되어버렸다. 1965년생인 김영만 대표는 마지막 교복세대다. 교복을 걸친 까까송이가 당구에 빠져 화신백화점 4층에 있던 당구장을 찾아 교복을 사복으로 갈아입고 맨 구석자리 당구대에서 시간을 보냈다. 현재 4구 1,000점, 3구 30점의 실력이지만, 사회에 나오기 전에도 300~400점은 찍었다.

졸업 후에는 공무원 생활을 했다. 당구가 더 좋았다. 1997년 투잡으로 송파에 당구장을 차렸다. 이후 공무원 생활을 청산하고 본격적으로 당구장업에 뛰어들어 지금까지 10여곳의 당구장을 경영한 이력을 갖고 있으며, 2010년부터는 서대문에서 베스트



당구재료라는 도소매상도 운영하고 있다. 이후 당구장 창업, 매매 사이트도 운영했으며 '상생'이란 당구장 인테리어업체도 설립해 운영중이다. 기사 작성에 앞서 홈페이지를 찾아보니 모두 대표가 '김영만'이다.

코로나로부터는 벗어났지만 자영업의 위기가 계속되고 있다. 코로나 때보다 더 힘들다는 신음도 여기저기서 터져나온다. 당구산업의 최전선에 있는 당구장 업계도 폐업이 속출하고 있다. 김영만 대표의 남은 목표는 자신이 오랜기간 심혈을 기울여 만든 큐롭&취중다마 모델을 프랜차이즈 형태로 결실을 맺는 일이다. 오랜 당구장 운영 경험과 당구재료상 사업 및 당구장 창업&매매 이력, 당구장 인테리어 사업체 운영은 시너지가 되기에 충분해 보인다. 게다가 성공모델인 직영점에서의 운영 노하우도 축적되어 있다.

"당구장 운영 수입과 함께 음식에서의 수입도 6:4 정도의 비

율로 추가되어 일반 당구장 3배의 매출이 가능합니다. 주방 운영도 시스템화 해서 별도의 추가 인력 투입 없이 당구장 운영과 함께 1인이 가능합니다. 24시간 운영되는 직영점 역시 단 3인이 3교대로 운영하고 있지요."

창업비용은 풀옵션 평당 330만원이라고 한다. 매장 입지선정부터 건물 및 공간에 최적화된 인테리어, 당구재료 및 비품, 식당 및 당구장 관리 교육, 운영 노하우 전수가 원스톱으로 이루어진다고 한다.

가장 어두웠을 때가 아침이 다가오는 시간이다. 당구장 업계가 힘들다는 이 시기에도 새로운 컨셉의 당구장이 하나 둘 나타나 변화의 바람을 이끌고 있다. 그 속에 당구의 추억을 당구의 미래로 만들어가는 당구장들도 있었으면 하는 바람이다. 취중다마의 추억도 그러하다.

재배부니
BITTER HOLIDAY



“
퀸과 킹이 만나
제대로 터트린다
”

PGK파크골프킹 마케팅
방화영 이사



파크골프의 새로운 전설,
PGK 파크골프킹



파크골프는 생활체육 그 이상, 행복의 동반자로 자리매김하고 있다. 세대를 잇고, 마음을 연결하며, 건강과 힐링을 더불어 전하는 선물이다. ‘파크 퀸’이라 불리는 방화영 이사는 라운드와 콘텐츠로 동호인의 삶을 바꾸는 파크골프 전도사이다. 국가자격 4관왕 강사이자 PGK파크골프킹의 마케팅 이사로 활동하며, 스크린과 필드를 막론하고 현장을 종횡무진 누비는 파크 퀸을 만났다.

writer&photo _이창호 기자(파크골프가이드 편집국장)

폭염이 지속되는 8월, PGK파크골프킹 교육 현장에서 마주한 방화영 이사는 에너자이저였다. 아름답고 건강한 웃음은 누구에게라도 행복을 주는 마술이다 싶었다. 대한민국을 대표하는 파크골프 여왕답게 지도자, 마케팅 홍보 수퍼바이저, 콘텐츠 크레이터의 삶을 막힘없이 풀어냈다. 파크퀸의 여행은 지도자로 시작되었다. 방화영 이사는 노인·장애인·생활·유소년 스포츠지도사 자격을 모두 갖춘 국가자격 4관왕이다. 다양한 계층의 수강생들에게 맞춤형 교육을 제공하며, 교육생들이 “선생님 덕분에 하루하루가 기대돼요”라고 말할 때 가장 큰 보람을 느낀다. 파크골프가 그녀에게 가져다준 변화는 단순한 직업 이상의 의미였다. 매일의 라운딩 속에서 만나는 인연, 그 속에서 피어나는 웃음과 감동은 그녀의 삶 그 자체가 되었다. 사람들이 파크골프장에서 웃을 수 있도록 돋는 일, 그것이 그녀의 일이자 사명이 되었다.

“파크골프는 생명입니다. 저를 다시 일으켜준 에너지였어요. 그전까지는 삶의 의미를 찾기 어려웠는데, 파크골프를 만나 웃을 수 있었고 사람들과 다시 연결될 수 있었어요. 단순한 운동도, 그저 취미도 아니었어요. 인생을 바꾼 계기였죠. 무기력에서 활력으로, 고립에서 소통으로, 무심한 밤에서 행복한 아침으로 바꿔준 것이 바로 파크골프예요.”

**몸 돌보는 생활체육 그 이상,
소통과 회복으로 세대를 잇다**

파크골프가 단지 공을 치는 스포츠였다면, 지금처럼 많은 사람들의 마음을 움직이지는 못했을 것이다. 방 이사는 파크골프의 본질이 벽을 허물고 마음을 연결하는 데 있다고 강조한다. 서로 다른 삶을 살아온 부부 수강생이 “같은 목표를 향해 나아갈 수 있게 됐다”라고 말할 때, 그녀의 눈시울은 붉어졌다.

운동은 기술이 아니라 감정과 시간, 추억을 공유하는 매개체라는 사실을 매 순간 다시금 느끼고 있다. 지역 축제나 학교 연계 수업을 통해 어린이부터 고령자까지 파크골프의 저변이 점차 확대되면서 감성적 연대는 더 커지고 있다. 방화영 이사는 파크골프의 사회적 가치에 대해 이렇게 말한다.

“파크골프는 나이나 체력에 상관없이 누구나 즐길 수 있는 열린 운동이에요. 어린아이부터 어르신까지, 누구든 라운드 안에서 친구가 될 수 있죠. 지역 축제나 교육기관과 연계한 프로그램도 점점 늘어나고 있어요. 이런 흐름 속에서 파크골프는 세대를 잇는 소통의 매개체로 자리잡고 있다고 생각해요.”



PGK파크골프킹 마케팅 이사로 새로운 꿈을 향해 '티샷'

지도자로서 탄탄한 커리어를 쌓은 파크퀸은 이제 브랜드 매니지먼트 분야에서도 새로운 지평을 열고 있다. 클럽 브랜드 PGK파크골프킹의 마케팅 이사로서 또 하나의 꿈을 향한 '티샷'을 날리고 있다. 그녀가 PGK를 선택한 이유는 브랜드가 가진 철학과 진심, 기술력에 대한 깊은 신뢰 때문이다. PGK의 방향성과 진심이 그녀의 마음에 닿았다는 설명이다. 현재 그녀는 브랜드 캠페인, 콘텐츠 제작, 교육 기획 등을 총괄하며, 현장에서 직접 고객과 소통하고 있다. 단지 모델에 그치지 않고, 제품의 이야기를 가장 잘 아는 사람으로서 PGK를 대표하는 역할을 맡고 있다. 전국 대리점과 소비자 사이의 간극을 줄이기 위한 노력도 이어가고 있다.

“고객이 제품을 직접 체험할 수 있도록 기획부터 행사 운영 까지 모든 과정을 꼼꼼히 챙기고 있어요. 단순히 판매로 끝나는 게 아니라, 브랜드와 고객이 오래도록 연결될 수 있도록 신뢰와 감동을 함께 전달하고 싶어요. 제품 하나하나에 사람과 사람을 잇는 스토리가 담겨 있어야 한다고 믿습니다.”

입문자부터 상급자까지, 기술과 디자인, 장인의 철학을 담다

PGK 파크골프클럽의 가장 큰 강점은 정밀한 기술력과 장인의 철학이 어우러진 제품 구조다. 일반 활동보다 고가인 특수합금을 사용해 뛰어난 반발력과 내구성을 갖췄으며, 헤드와 샤프트가 일체형으로 설계돼 스윙 안정성이 탁월하다. 특히 일체형 헤드는 비·이슬·온도 변화에도 강한 내성을 보이며, 클럽의 중심이 동을 방지해 초보자부터 상급자까지 일관된 타구감을 제공한다. 그립은 인체공학적 설계를 바탕으로 손의 피로도를 줄여 장시간 라운딩에도 부담이 없다.

PGK는 다양한 라인업을 갖추고 있다. 초급자부터 중급자 상급자까지 파크골프를 쉽게 칠 수 있고 정교한 플레이를 할 수 있다. 입문자용 ‘엘로이’는 가성비와 균형감을, 중급자용 ‘프레스티지’는 퍼포먼스와 반응성을, 상급자용 ‘마스터즈 라인’은 정확도와 반발력을 극대화한 프리미엄 모델로 각광받고 있다. 클럽 외에도 파우치, 볼, 장갑 등 용품 전반의 디자인과 품질에서도 업계를 선도하고 있다. 최근 출시된 프리미엄 라인 ‘시그니처 블랙’은 세련된 무광 마감과 커스텀 헤드 각인을 지원해 사용자의 개성과



품격을 드러낸다. 방 이사는 PGK 파크골프 채의 가장 큰 강점을 “공을 원하는 방향으로 마음을 실어 보낼 수 있는 것”이라며 이렇게 덧붙였다.

“파크골프 장비는 개인의 체형과 실력에 맞아야 해요. 입문 자용도 그저 가볍고 쾌적 아니라 기본기에 충실하고 균형감 있는 제품이 중요하죠. PGK는 입문자용 ‘엘로이’, 중급자용 ‘프레스티지’, 상급자용 ‘마스터즈 라인’까지 다양한 제품군

을 운영하고 있어요. 단지 가격이 아니라, 모든 제품에 기술과 감성이 담겨 있다는 점이 PGK만의 차별점이에요. 기술력과 감성적 만족이 함께 전달되는 브랜드죠.”

영상으로 전하는 파크골프의 감동 더 깊고 넓은 공감을 향해 ‘나이샷’

방화영 이사는 마케팅 업무와 더불어 콘텐츠 제작자로도 활약하고 있다. 그녀의 유튜브 채널과 SNS에서는 초보자 레슨, 대회 현장 브이로그, 실전 라운딩 팁 등 다양한 정보를 전하고 있다. 뻔한 홍보를 넘어 교육적·감성적 가치를 전달하는 게 콘텐츠 철학이다. 태국 치앙마이와 칸차나부리 등 해외 대회 현장도 영상으로 기록하며 K-파크골프의 세계화도 꾀하고 있다. 다큐멘터리 시리즈와 글로벌 인터뷰 콘텐츠 등 장기 프로젝트도 준비 중이다. 연예인과의 라운딩, 어린이 대상 콘텐츠 등도 기획 단계에 있다. 그녀는 파크골프를 단순한 ‘운동’이 아닌, ‘함께 만드는 문화’로 성장시키고 있다.

“파크골프가 이렇게 재미있고 감동적인 운동이라는 걸 더 많은 사람에게 알리고 싶어요. 말보다 직접 보여주는 게 더 강력하잖아요. 그래서 콘텐츠 제작은 제가 가장 애정을 갖는 활동 중 하나예요. 진심이 담긴 콘텐츠가 결국 파크골프의 매력을 가장 잘 전달한다고 생각해요.”

방화영 이사는 대한민국을 대표하는 파크골프 콘텐츠 크리에이터로 맨 앞에서 뛰고 있다. PGK의 기술력, 그녀의 진심, 그리고 파크골프가 지닌 따뜻한 감성이 만나 만들어내는 이야기. 오늘도 그녀는 사람과 사람을 잇는 라운드를 준비하며 필드로 향하고 있다.



“각종 통증, 확실히 해결해 드립니다”

셀스타 건강체험센터 부천점

부천역 2번 출구에서 도보 300~400m, 셀스타 건강체험센터는 왕복 8차선 대로변 2층 건물에 위치해 찾기 쉬웠다. 2층 건강체험센터 문을 열었다. 관절이 안좋거나, 이곳저곳의 통증으로 힘들어하는 어르신들이 많이 찾는 곳이라면 그럴 것같은 다소 침침하고 가라앉은 분위기는 전혀 느낄 수 없었다.

writer _유성욱 기자 / photo _조용수 기자





국민건강의 올타리

CELL STAR 휴먼케어

- 평일 하루 11차례 건강 체험 프로그램 무료 운영
- 식약처 의료기기 인증 저주파기 및 건강체조 활용
- 무릎, 허리, 어깨, 발 통증 탈출, 입소문 이어져



“가위가위(짝짝), 바위바위(짝짝), 보보(짝짝), 오른손오른속(짝짝), 왼손왼손(짝짝), 양손양손(짝짝)~”

체험실 안에서는 뇌인지놀이 박수가 한창이다. 따라해보니 잘 안 되던데, 20명 가까운 어르신들은 익숙한 듯 척척이다. 유심히 살펴보니, 셀스타 저주파조합자극기라는 식약처 인증 의료기기 앞에 앉아 발바닥과 무릎을 관리받고 있는 상태였다.

“웃-고-살-면, 인-생-대-박, 셀-스-타-는 인-생-대-박, 하하하하, 헤헤헤헤, 호호호호, 흐흐흐흐”

웃음치료 체조가 이어진다. 조금 멋쩍은 감도 들었지만, 통증으로 외출도 버거웠던 사람들이, 이곳에 와서 건강을 되찾고 활력 있는 제2의 인생을 산다면, 그야말로 인생대박이 아닐까싶다.

35분의 체험이 끝났다. 10분 정도 정돈 시간을 갖는다. 그리고 다음 회차 체험이 시작된다. 그렇게 평일 오전 9시부터 오후 6시 까지 점심시간 45분을 빼고 총 11회의 체험 프로그램이 숨가쁘게 이어진다. 휴일에는 오전 시간대 6회가 진행된다. 이곳에서 사용되는 ‘저주파 조합자극기 셀스타-1’은 ‘국민 통증 해방’과 ‘건강하게 사는 기술’이라는 캐치프레이즈를 가진 (주)셀스타(회장 배건식)가 개발해 식약처에서 인증까지 마친 의료기기다.





'저주파 조합자극기'라는 다소 생소한 명칭은, 근육의 수축과 이완을 통해 통증을 완화하는 저주파에 온열 치료 효과를 더했다는 의미에서 붙여졌다. 그만큼 기존의 저주파기기와는 차별화된 제품이라고 할 수 있는데, 근육의 수축과 이완 강도를 50단계로 세분화하여 큰 근육뿐 아니라 잔 근육을 동시에 자극하며, 두드림과 조임, 풀어줌을 통해 90가지 다양한 근육 운동을 유도하는 것이 특징이다. 특히 다양한 형태의 패드와 개별 도자를 통해 머리부터 발끝까지, 통증이 나타나는 부위별 대처가 가능한데, 6가지 부위에 동시 사용하는 게 가능한 것도 큰 장점이라고 할 수 있다.

필자가 셀스타 건강체험센터 부천점을 찾은 날은 목요일, 이 날은 발바닥과 함께 무릎관절 특별치료가 있는 날이었다. 퇴행성 무릎질환을 앓는 분부터 각종 재활치료를 받는 분까지 방문객들의 사연을 저마다 다양했고, 하체 근력 강화를 위해 찾은 이들도 있었다. 미리 예고가 되어 있었는지, 모두가 반바지나 치마차림이었다.

앞선 회차의 진행 중간에 들어갔기에, 다음 회차를 기다렸다가 어떻게 시작되는지 살폈다. 먼저 각자 저주파기기가 한 대씩 놓여있는 의자 앞에 앉아, 발판도자에 두 발을 올리고 무릎패드를 착용한다. 체험 전에 전용 뷰티 에센스 젤을 해당 부위에 바르는

것도 중요하다. 근육 수축 및 이완의 효과를 극대화시키고, 피부 재생 및 노화 예방효과가 있기 때문이다.

스페셜 메디 핫 젤은 천연 항염, 항균, 항산화, 항알러지 제품으로 상처치유 및 혈액순환에 도움을 주고, 소염 진정작용을 하는 통증완화 마사지 크림이다.

저주파기기부터 소모제품까지 모든 체험은 무료로 진행된다. 단 세 번의 체험이 끝나면 그 다음부터는 소모품인 젤 정도는 본인 용으로 구입해야 한다. 한 통이면 몇 개월은 사용할 수 있다. 무료 체험을 통해 자신에게 적합한지 충분히 알아볼 수 있으니, 체험자 입장에서는 아주 유용하고 합리적인 방식이라고 할 수 있다.

필자는 사실 셀스타 건강체험센터를 몇차례 경험한 바 있는 사람이다. 꾸준히 다니는 분들을 많이 접했다. 의학적 세세한 설명은 차치하더라도, 분명히 도움을 받고 있으니 중요한 일과가 되었을 것이다. 작년 5월에 문을 연 부천점도 1년 이상된 방문객이 꽤 된다고 한다. 그런데 지켜본 바에 따르면, 건강이 나아지지 않는다면, 그게 더 이상한 일일 것만 같다. 통증 부위에 대한 적절한 관심 및 관리와 함께 다양한 신체 및 정서 활동이 심신에 활력을 줄 것임이 분명하기 때문이다.



셀스타 건강체험센터 부천점이 가진 또 하나의 매력은 센터를 운영하며 체험을 진행하고 있는 김혜정 원장의 눈길 끄는 이력 때문이다. 에어로빅 경력 40년에 밸리댄스 지도자이기도 하다. 노인건강운동지도사 1급 자격도 보유하고 있으며, 사회체육(건강제조)지도사 자격증도 갖고 있다. 센터에서는 저주파 의료기기만 체험하지 않는다. 서로 소통하고 교감하며 다양한 건강체조와 놀이, 웃음치료, 노래울동 등 다양한 프로그램이 끊임 없이 이어진다. 그러기에 더욱 특별한 시간이 될 수밖에 없는 것!

우리나라는 이미 2024년 12월 23일부로 전체 주민등록인구(5122만 1286명) 중 65세 이상 인구가 20%(1024만 4550명)를 차지하며 초고령사회(post-aged society)에 진입한 바 있다.

앞으로 그 속도는 더욱 가파르게 진행된다. 초고령사회는 필연적으로 많은 그림자를 수반한다. 삶의 질 문제도 심각하다. 그런데 어르신 세대의 삶의 질이 망가지는 가장 큰 이유 중 하나가 만성 통증이다. 젊은층에서도 갖가지 통증을 호소하는 사례가 늘고 있다.

일상의 행복을 무너뜨리는 통증은 이제 사회적 화두가 되었다. 개인을 넘어 사회적으로도 더욱 관심을 가질 때가 된 것. 국민 건강을 위한 최일선에서의 보루로서 셀스타 건강체험센터 역시 더 많은 사람들의 건강한 삶과 활력에 도움되는 역할을 해주기를 기대해본다.

왕새우

바다의 영양 들판 담백한 속살

가을 별미하면 왕새우를 빼놓을 수 없다. 대하로 널리 알려져 있으며 새우류 중에서 큰 편에 속해 왕새우라는 이름이 붙었다. 9~11월이 제철인 왕새우는 서해안에서 가장 많이 잡힌다. 특히 천수만과 태안 앞바다가 최고의 산지다. 아침 저녁으로 쌀쌀한 바람이 불기 시작하면 서해안 포구에는 갓 잡아 올린 싱싱한 왕새우들이 넘쳐나고 관광객들의 발길도 끊이지 않는다.

옛날부터 임금에게 진상될 정도로 높은 가치를 인정 받았던 왕새우에는 양질의 단백질을 비롯해 타우린과 키토산 성분이 많이 들어있다. 타우린과 키토산은 혈액 속의 콜레스테롤 수치를 떨어뜨리는 역할을 한다. 특히 타우린은 해독작용을 도와 간기능을 개선하며 혈압을 조절하여 심장병이나 당뇨병 같은 성인병을 예방하는데 도움을 준다. 섭취된 카로틴은 체내에서 비타민A로 변해 면역력도 키워준다.



또 칼슘도 다량 함유되어 있어 꾸준히 섭취하면 골다공증이나 골연화증을 예방할 수 있다. 이 외에 무기질 비타민B, 필수 아미노산 불포화지방산 등도 포함되어 있다. 그래서 껍질뿐 아니라 머리부터 꼬리까지 버릴 것이 없다. 우리나라 사람들은 껍질과 머리를 먹지 않고 버리는 경우가 많은데 왕새우의 영양가를 제대로 섭취하려면 머리와 껍질도 먹는 것이 좋다. 껍질이 두꺼워 먹기 불편하면 바짝 익혀서 먹으면 된다.

◆ 자연산, 수염 길고 껍질 두꺼워

왕새우는 성질이 급해서 잡으면 금방 죽는다. 그래서 산지가 아니면 살아있는 자연산을 만나기가 쉽지 않다. 자연산은 양식에 비해 수염이 길고 껍질이 두껍다. 또 운동량이 많아 쫄깃한 맛이 더 있다. 하지만 일반인들이 그 차이를 구별하기는 힘들다. 크기도 다르다. 자연산은 어른 손바닥을 훌쩍 넘는 크기로 자란다. 큰 놈은 길이가 30cm에 육박한다. 반면 양식은 대체로 자연산보다 작다.



◆ 소금구이로 쫀득한 육질을

왕새우는 튀김·회·찜 등으로 다양하게 즐길 수 있으나 가장 인기 있는 것은 바로 구이다. 단단하고 쫀득한 육질의 맛을 생생하게 즐길 수 있기 때문이다. 왕소금을 깔고 왕새우를 올려 놓은 뒤 불판을 가열하면 벌겋게 익어가는 왕새우 몸에서 육즙이 나온다. 육즙이 소금을 녹이고 녹은 소금물이 왕새우 껍질 사이로 스며들면 속살에 담백한 맛이 뺨난다.

수줍은 듯 숨어있는 빨간 보석, 석류!!

가을 석류가 알알이 맷혀 익어가는 계절. 잘 익은 석류 열매에는 여성호르몬 에스트로겐과 같은 성분이 있어 갱년기 예방과 극복에 좋은 것으로 알려져 여성의 과일이라 불린다.

글 _ 이관일 / 사진 _ 조용수



'슈퍼 푸드'로 불리는 석류는 6월쯤 주홍색의 꽃이 가지 끝에 달리고 꽃과 함께 열매가 맷혀 자란다. 가을이 되면 과실이 성숙하여 붉게 익는다. 과육뿐 아니라 과일의 껍질, 나무껍질, 나무뿌리, 석류꽃까지 약용으로 이용한다. 석류는 몸 안의 독소를 배출하고 지방분해를 촉진해 다이어트와 피부에 좋은 식품이다. 씨나 껍질에도 주목할 만한 효능이 많다. 석류의 씨에는 갱년기 장애에 좋은 천연식물성 에스트로겐이 들어 있고, 껍질에 들어있는 타닌은 동맥경화와 혈전을 예방하며 혈압 상승을 억제한다.

주로 여성들에게 좋은 과일로 알려진 석류는 남성에게도 아주 좋은 효능이 있다. 발기부전 남성의 치료에 도움을 주고 고환암의 암세포가 다른 부위로 전이되고 재발되는 것을 막아준다. 특히 껍질 부분에는 알칼로이드 성분이 0.3~0.6% 정도 들어 있어 살충제의 역할을 한다. 살충 효과를 내는 물질 중 펠레티에린(pelletierine)이란 성분이 특히 기생충의 구제에 효과가 있다고 한다.

석류꽃은 코피가 자주 나는 사람에게 삶아서 차로 먹으면 좋다. 석류나무 껍질은 신경통에 효과가 있다. 나무껍질을 잘 말려서 잘게 썬 다음, 약한 불로 오래 볶은 후 차로 마시거나 술과 함께 담가 3개월 정도 숙성시켜 하루에 한두 잔 정도 마시면 좋다. 그 외 과육으로 알려진 효능도 많다. 에스트로겐 성분 외에도 비타민 C 함량이 높아 피부미용과 다이어트에도 도움을 준다. 변비, 여성 대하증, 습관성 변비 개선에 좋다. 피곤하여 입 안이 헐었을 때도 과즙이 헐힘이 있다.



석류를 싸고 있는 하얀 껍질과 흰 막에는 천연 식물성 에스트로겐 성분이 들어 있어 자궁의 발육과 2차 성장에 도움을 준다. 살균작용도 뛰어나 석류는 알맹이부터 껍질, 목피, 근피, 꽃까지 버릴 것이 없다. 하지만 여성호르몬이 없어져 가는 갱년기 여성들에게는 도움이 되지만, 오히려 여성호르몬의 생성이 늘어가는 중년 이후 남성들에게는 오히려 여성화를 가속화 할 수도 있다. 성장기 여아와 소녀들은 2차 성장을 가속화 할 수 있으므로 섭취를 제한할 필요가 있다. 남성호르몬의 왕성한 성장으로 여드름으로 고생하는 남자 청소년에게는 단기간 섭취를 권장하는 것이 호르몬의 균형을 유지하는데 도움을 줄 수 있을 것이다.



냉장고에 2~3시간 넣은 후 마시면 ‘최고의 맛’ 스파클링 와인

여름밤에 스파클링 와인을 제대로 즐기기 위해서는 몇 가지 상식을 알아두면 도움이 된다. 좋은 스파클링 와인에 맛있는 음식을 곁들이면 여름 밤의 정취를 만끽할 수 있다. 와인을 고르는 요령부터 보관 방법, 어울리는 음식까지 두루 소개한다.

writer _유성욱 기자 / photo _조용수 기자

4~5년 전까지만 해도 우리나라 와인 시장의 80%를 레드 와인이 차지했다. 최근에는 간편하고 깔끔하게 와인을 즐기는 트렌드가 확산됨에 따라 스파클링 와인이 인기를 얻고 있다.

버킷에 얼음물 준비하고 8~10°C 기억하라

좋은 스파클링 와인의 조건은 간단하다. 기포가 섬세하고 오래가야 한다는 것이다. 적당한 산도까지 갖춘다면 더할 나위 없다. 저렴한 스파클링 와인 중에서도 이런 특징을 갖춘 와인은 많다. 와인을 골랐다면 오픈을 해야 하는데, 스파클링 와인을 오픈할 때는 별도 오프너가 없어도 된다. 마개를 감싸고 있는 호일을 벗겨낸 후 안쪽에 묶인 철사를 풀고 한 손으로 병아랫부분을 잡자. 이렇게 한 채 다른 손으로 마개를 좌우로 조금씩 돌려주면 된다. 병 안의 압력에 의해 마개가 빠져 나오도록 하는 원리다. 다만 너무 빨

리 열면 거품이 넘칠 수 있으니 천천히 열어야 한다는 점을 명심하자.



와인을 마실 때는 8~10°C의 온도를 유지해야 좋다. 스파클링 와인의 맛을 최대한 끌어내는 비법은 다름 아닌 온도이기 때문이다. 첫째도, 둘째도 시원하게 마셔야 한다는 점을 기억해야 한다. 와인을 마시는 동안 버킷에 얼음물을 채워 놓고 온도를 유지하며 마시는 것도 좋은 방법이다.



마시기 2~3시간 전 냉장고에 넣어 이탈리안 요리와 즐기자

와인을 보관하는 가장 좋은 방법은 와인 전용 냉장고를 이용하는 것이다. 그러나 오랫동안 보관하지 않을 거라면 와인 전용 냉장고가 없이도 얼마든지 스파클링 와인을 맛있게 즐길 수 있다. 스파클링 와인을 즐길 때 시원한 온도를 유지한 채 마셔야 좋다는 것은 아무리 강조해도 지나치지 않다. 일반 와인을 보관하는 온도인 13~15°C가 아니어도 좋다. 집에 있는 냉장고의 채소칸이나 김치냉장고는 보통 6~8°C인데 여기에 보관하면 된다.

냉장고에 2~3시간 넣어둔 와인을 꺼내 버킷에 담아 얼음과 물을 부으면 더운 날씨에도 적정 온도인 10°C 전후를 유지할 수 있다. 와인병의 온도는 다른 종류의 술병보다 빨리 차가워지지 않기 때문에 미리 온도를 낮춰 놓아야 한다. 기본적으로 스파클링 와인은 높은 산도를 지니고 있어 일반 와인보다 저열량이다. 따라서 다이어트를 생각하는 사람도 부담 없이 즐길 수 있다.

입 안을 개운하게 하는 청량한 기포는 에피타이저와 잘 어울린다. 멜론 같은 과일과 함께 즐겨도 좋고 치즈와 마셔도 괜찮다. 허브를 오리간과 닭고기에 절여 만든 ‘푸아그라 테린’이나, 황새치와 로쏘 관자로 요리한 ‘뻬쉐 크루도’는 스파클링 와인과 함께 즐기기 좋다. 묵직한 질감의 스테이크나 진한 느낌의 찌개류 정도만 피한다면 스파클링 와인은 대부분의 음식과 잘 어울린다.

태양과의 전쟁 막을까? 태울까! ‘자외선’

노출의 계절, 여름이다. 그만큼 피부가 더 신경 쓰인다. 요즘 추세는 여름에도 겨울에도 뾰얀 우윳빛 피부란다. 그래도 여름 한철쯤은 “섹시한 구릿빛 피부로 변신해 볼까”하는 유혹을 이기기 어렵다. 그래선지 얼굴은 선캡 등으로 완전무장해 가린 채 팔다리만 열심히 태우는 엽기족(?)도 눈에 띈다. 백옥같은 살결이나 건강미 넘치는 다갈색 피부, 선택은 당신의 몫이다. 중요한 것은 검건 희건 소중한 피부를 상하지 않게 보호해야 한다는 것이다.

writer _

‘햇빛아, 저리 가라!’ 자외선은 피부 건강을 해치는 주범이다. 기미, 주름은 물론 탄력 저하 등 피부 노화 요인의 90%가 생리적 현상이 아니라 자외선을 비롯한 외부 환경에서 비롯된 것이라는 연구 결과가 있다. 자외선(UV)은 파장대에 따라 A.B.C 세 그룹으로 나뉜다. 신경 써야 할 것은 A와 B다. C는 파괴력이 가장 크지만 대기총에서 걸려져 지표면까지 도달하지 못한다. 피부에 화상을 일으키는 것이 자외선B다. 유리창을 뚫지 못하고 피부 표피층까지만 도달할 뿐인데도 강력한 세포 파괴 능력이 있어 피부 암까지 일으킨다.



그보다 방심하기 쉬운 게 자외선A다. 피부에 닿는 자외선 중 95%가 자외선A지만 전혀 통증을 느끼지 못하기 때문이다. 그러나 피부 진피층까지 깊숙이 침투해 색소 침착과 피부 노화를 일으키는 게 바로 이것이다. 특히 구름이나 옷 등을 통과하고 흐린 날이나 실내에서도 자외선A를 완전히 차단하는 것이 불가능하다. 자외선A는 쭈 즉시 활동하는 게 아니라 서서히 피부에 작용해 콜라겐과 탄력섬유 같은 진피 속 물질을 파괴함으로써 피

부에 깊은 주름을 만든다. 그래서 어릴 때부터 자외선 차단을 습관화해야 한다.

자외선A.B를 피하려면 자외선 차단제를 쓰는 게 좋다. 자외선 차단제에는 자외선B를 차단하는 지수(SPF)와 자외선A를 차단하는 지수(PA)가 표시돼 있다. SPF 다음의 숫자가 클수록 효과가 크다. 수년 전까지 SPF15가 권장 수준이었으나 최근 오존 파괴가 심화되면서 SPF30이 권장되고 있다. 그러나 하얗게 될 정도로 두껍게 바르지 않으면 지수만큼의 효과를 기대하기 어렵다. 표시가 나지 않거나 얇게 펴바르려면 한 단계 높은 강도의 SPF 제품을 사용하고 2~3시간마다 덧발라 주는 게 좋다.

PA 뒤에는 +표시가 많을수록 자외선A를 강력하게 차단한다는 뜻이다. 자외선 차단제는 따라서 SPF와 PA가 모두 표시된 제품을 사용하는 것이 효과적이다. 무엇보다 바캉스 때만이 아니라 평소에도 자외선 차단제 사용을 습관화하는 것이 좋다.



중장년들의 보이지 않는 적 ‘과민성 대장증후군’

- 설사와 변비가 반복되기도 하고 설사를 주로 하는 경우 묽은 변을 보거나 소량을 배설
- 치료로는 환자와 보호자 간의 심리적 안정이 중요

과민성대장증후군은 복부 통증과 배변습관의 변화, 복부팽만감의 증상을 특징으로 하는 질환이다. 이 질환은 연축성대장염, 대장불안증 등 다른 진단명으로도 불리며 반복성 복통, 기질성 복통과도 연관이 있는 것으로 알려져 있다. 과민성대장증후군은 장관의 운동에 이상이 있어 발병되며 조직검사 미생물검사 생화학검사로는 이상이 발견되지 않는다.

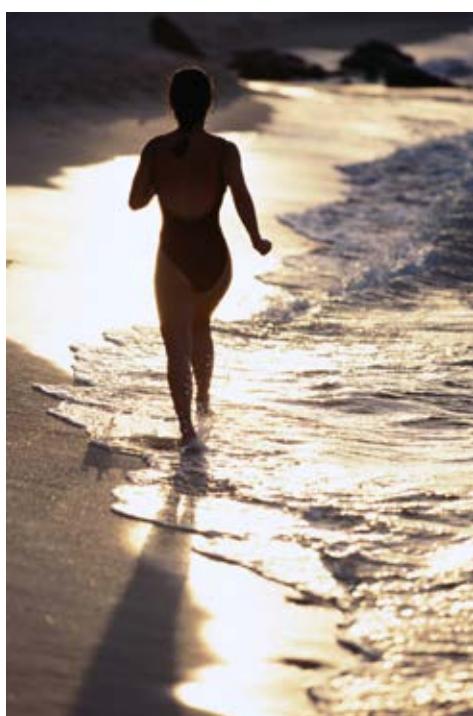
임상증상으로는 복통이 가장 흔한데 주로 배꼽주위 또는 하복부에 많으며 배변으로 복통이 없어지는 경우가 많다. 복통이 생길 때 장운동이 증가한다고 한다. 또 앞서 밝혔듯 복부팽만감이 있고 배변양상이 변한다. 배변습관의 변화는 주로 사춘기에 시작된다.

설사와 변비가 반복되기도 하고 설사를 주로 하는 경우에는 묽은 변을 보거나 소량을 배설한다. 심한 경우에는 점액질의 변을 보며 배변후에도 항문에 변이 남아 있는 느낌을 갖는다. 그외에 소변을 자주 보거나 생리불순 두통을 동반할 수 있다. 일부 보고에 의하면 과민성대장증후군을 호소하는 환자에게는 우울증세 불안감이 동반되어 있는 것으로 보고되어 심리적인 요인도 관계 있다고 한다.

과민성대장증후군은 임상양상으로 진단할 수 있으며 다른 기질적인 원인이 없는 것을 확인해야 한다. 감별을 요하는 질환으로 유당불내성[우유만 먹으면 설사하는 증상], 장내 염증설질환, 위 십이지장 궤양, 비뇨기계이상, 간염 등이 있으며 아스피린 등의 약물복용으로도 같은 증상을 가질 수 있다. 치료로는 환자와 보호자 간의 심리적 안정이 중요하며 그외 섬유질의 섭취, 약물치

료, 정신요법 등이 있다. 섬유질의 섭취는 대변의 장내시간이 지연되어서 수분과 전해질의 흡수를 증가시키며 변비가 있는 환자에게는 대변내 수분의 함량을 증가시켜 변비를 호전시키는 효과가 있다.

약물의 적절한 사용도 증세호전에 도움이 되며 장운동에 관여하는 약물, 항콜린제 약물, 항경련성 약물 등이 치료에 도움이 되고 또한 정신요법도 치료에 도움이 된다. 그러므로 만성복통 복부팽만감 혹은 배변습관의 변화가 있는 청소년들의 경우에는 병원에서 진단을 받을 필요가 있다.



왕의 질병

‘통풍’

-
- 질환의 진행 상태에 따라 생활습관 개선 또는 약물치료 등으로 치료
 - 통풍을 예방하기 위해서는 비만이 되지 않도록 정상 체중 유지
-

예전 통풍은 왕이나 귀족과 같이 잘 먹고, 부유하고, 뚱뚱한 소수 계층의 사람에게 주로 생겨 ‘왕의 질병(the disease of kings)’이라고도 불렸다. 통풍은 혈액 내에 요산의 농도가 높아지면서 요산이 결정화된 요산염이 관절 및 주위 연부조직에 침착되는 질병이다. 요산은 퓨린이 다량 함유된 음식이 체내 대사 직후 만들어진 물질이다. 요산염이 관절에 침착되면 관절의 급성염증을 유발해 극심한 통증을 동반하는 급성통풍성관절염을 일으키게 된다. 제대로 진단을 받지 않거나 초기에 치료하지 않고 방치할 경우 관절의 변형과 불구가 발생한다. 관절의 이상 외에도 다양한 신장질환을 일으킬 수 있고 요산에 의해 콩팥에 돌이 생기는 콩팥돌증(신석증)이 나타나기도 한다.



통풍 전체 환자 가운데 남성이 90%를 차지할 정도로 통풍은 대표적인 ‘남성병’이다. 술과 고기를 즐기는 40대와 50대가 전체 진료 환자의 48.2%로 절반가량을 차지한다. 통풍이 주로 남성에서 발생하는 이유는 남성은 신장에서의 요산 제거능력이 나이가 들수록 감소하기 때문이다. 반면 여성은 폐경 이전까지 여성 호르몬의 영향으로 요산 제거 능력이 유지된다. 특히 40~50대의 남성의 경우 신장 및 장의 기능이 점차 약화돼 요산의 배출능

력이 감소한 상황에서 과식, 과음, 운동부족 등으로 요산이 과잉 생성돼 통풍이 발생한다.

통풍은 생활습관과도 큰 관련이 있다. 대부분의 통풍 환자들이 비만인 경우가 많으며 고단백음식인 붉은색 육류와 해산물을 과다섭취할 경우 요산 생성이 급증하게 된다. 요산 수치를 높이는 퓨린이 많이 들어있는 삼겹살, 치킨 등의 육류와 생선류 등을 맥주와 함께 마시면 통풍에 걸릴 확률이 높아진다. 따라서 통풍은 질환의 진행 상태에 따라 생활 습관 개선 또는 약물치료(요산생성억제제, 요산배설유도제, 진통소염제) 등으로 치료하게 되며 효과가 좋다.



통풍을 예방하기 위해서는 비만이 되지 않도록 정상 체중을 유지하는 것이 좋다. 이를 위해 적절한 운동을 해야 하는데 과도한 운동은 탈수를 유발하고 요산의 생성을 촉진해 오히려 해가 되니 본인에게 맞는 운동법을 잘 선택해야 한다. 또한 고단백 위주의 식습관을 피하며 절주 또는 금주를 하는 것이 큰 도움이 된다. 물을 자주 마시는 것도 요산 배설을 촉진하는 효과가 있어 예방에 효과가 있다.

구강점막에 궤양이 생긴 상태, ‘구내염’

-
- 입안이 헐 때 가장 강조되는 것은 청결한 구강위생을 유지하는 것
 - 구강내 면역기능저하가 원인 비타민 섭취와 양치질로 극복
-

입안이 자주 헐어 고생하는 이들이 많다. 대개 일주일 정도 지나면 저절로 낫지만 음식물을 제대로 씹지 못할 정도로 심한 통증을 호소하기도 한다. 의학적으로 구내염(口內炎)은 구강점막에 궤양이 생긴 상태. 그러나 복제인간을 우려하는 첨단의 현대의학도 입안이 헐는 정확한 이유는 아직 모른다. 현재까지 밝혀진 가장 유력한 설은 구강내 면역기능의 저하이다.

음식물 찌꺼기가 남아있기 쉽고 외부공기와 직접 접촉해야 하는 구강점막은 인체가 세균이나 바이러스등 미생물과 전투를 벌이는 최전방지대라는 것. 따라서 여러 가지 원인으로 면역력 등 인체 방어기능이 떨어지면 가장 먼저 손상을 받게 된다. 가장 흔한 구내염 촉발인자는 과로나 스트레스. 그러나 여성에게 생리가 시작되거나 입 안에 상처가 생길 때, 영양결핍 상태에 빠지는 경우도 해당된다.



입안이 헐 때 가장 강조되는 것은 청결한 구강위생을 유지하는 것이다. 양치질을 하거나 약국에서 구강세정제를 구입해 가글링을 해주는 것이 좋다. 상처를 자극하지 않아야 함도 물론이다. 맵거나 짠 음식, 뜨겁고 딱딱한 음식은 피해야하며 강박적으로 혀를 이용해 궤양부위를 건드리는 일도 삼가야 한다. 상처를 자극하기 쉬운 마모도(磨耗度)가 높은 치약이라든가 담배연기, 알콜도 좋지 않다.



구내염에 긴요하게 활용할 수 있는 것이 종합비타민제다. 특히 비타민과 엽산, 철분, 아연이 고루 함유된 제품이 회복을 앞당기는 것으로 알려져 있다. 물론 이들 성분이 풍부하게 함유된 채소나 과일, 육류등 식품의 형태로 섭취하는 것을 게을리해선 안된다. 하지만 인체가 필요한 비타민을 바로 충족시켜줄 수 있다는 속도의 측면에서 보면 종합비타민제 복용이 훨씬 효율적이다.

통증이 심해 견디기 힘든 구내염이라면 아스피린같은 진통소염제를 복용하는 것도 요령. 간과해선 안될 주의사항도 있다. 왜 입안이 헐게 되었는지 이유를 생각해보는 것이다. 과로나 스트레스 때문이라면 충분한 휴식과 영양을 취해야 한다는 경고 증상임을 알아야 한다. 그러나 2주 이상 오래 고는 등 예사롭지 않은 상태를 보이면 단순한 구내염이 아닌, 심각한 중병이 내재되어 있을 수 있다. 입안이 헐 땐 어디로 가야 할지 막막할 때가 많다. 일단 피부과와 구강내과를 찾는 것이 정답. 그러나 병원에 따라 이비인후과에서 치료를 담당하기도 하며 어린이 환자라면 소아과를 찾아야 한다.

콘스탄스 호텔 앤 리조트(Constance Hotels & Resorts) 진정한 럭셔리는 자연을 존중하는 것에서 시작



콘스탄스 호텔 앤 리조트가 품은 인도양의 청정 바다

인도양의 눈부신 해변, 울창한 맹그로브 숲, 산호초가 숨 쉬는 바다. 콘스탄스 호텔 앤 리조트(Constance Hotels & Resorts)는 이 아름다움을 배경이 아닌 ‘지켜야 할 약속’으로 여긴다. 그룹의 핵심 철학인 ‘True by Nature’는 인도양 5개 지역에서 운영하는 9개 리조트의 운영 전반에 녹아 있으며, 환경 보호와 지역사회 상생을 기반으로 한 지속 가능한 럭셔리를 실현하고 있다.

writer _오수정

투숙객과 함께 만드는 푸른 약속

세이셸의 콘스탄스 레미리아(Constance Lémuria)에서는 매일 아침 ‘바다 순찰’이 진행된다. 거북이 산란지를 보호하기 위해 알을 안전한 곳으로 옮기고, 해변의 발자국을 지운다. 또한 리조트 내 에코 키오스크(Eco Kiosk)에서는 투숙객들이 해양 생태 보존과 거북이 보호 프로그램에 대해 배우며 직접 참여할 수 있다. 또 다른 리조트에서는 손님이 버린 유리병이 꽃 화분으로, 폐우산이 가방으로 변신한다. 플라스틱 빨대 대신 종이 빨대를 쓰는 것은 기본이고, 객실에는 재사용 가능한 유리 물병이 구비되어 있다. 몰디브의 콘스탄스 무푸시(Constance Moofushi)에는 객실마다 ‘マイクロプラスチック シュガーブラシ’가 비치돼 있어, 투숙객이 직접 해변을 산책하며 쓰레기를 줍는 일에 참여할 수 있다. 그 덕분에 리조트 안팎의 해변과 바다는 믿기 어려울 정도로 맑고 깨끗하다.

먹고, 배우고, 돌려주는 여행

이곳에서 식사는 단순한 미식 경험이 아니다. 모리셔스의 콘스탄스 프린스 모리스(Constance Prince Maurice)에서는 셰프의 정원에서 기른 허브와 과일은 물론, 호텔 정원 벌통에서 직접 채밀한 꿀을 맛볼 수 있다. 투숙객에게 제공되는 이 꿀은 프린스 모리스에서만 만날 수 있는 특별한 경험이다. 또한 로드리게스섬 콘스탄스 테코마(Constance Tekoma)에서는 ‘예약 한 건당 나무 한 그루 심기(One Booking, One Tree)’ 프로그램이 운영된다. 나무를 심고 나서 받은 시그니처 칵테일 한 잔은, 단순한 환대가 아니라 ‘내가 이 섬의 미래에 기여했다는 뿌듯함을 안겨준다.



'예약 한 건당 나무 한 그루 심기' 캠페인 참여 고객에게 제공되는 시그니처 칵테일

- 그린글로브 플래티넘 등급, 인도양 대표 친환경 럭셔리 리조트 콘스탄스 호텔 앤 리조트
- 투숙객과 함께하는 해양·생태계 보전과 지역사회 기여로 지속가능한 여행 선도

인도양에서 배운 지속가능한 럭셔리

콘스탄스 호텔 앤 리조트는 2013년부터 그린글로브(Green Globe) 인증을 받아왔고, 2024년에는 그룹 평균 93%라는 높은 감사 점수로 플래티넘 등급을 획득했다. 또한 올해(2025년) 세이셸 콘스탄스 에펠리아(Constance Ephélia)는 세이셸 지속 가능 관광 플래티넘 어워드를 최초로 수상하며, 지역 최고 수준의 친환경 리조트로 인정받았다. 이 곳에서 '지속가능성'은 선택이 아니라 시스템이다. 해수 담수화와 재활용, 맹그로브 복원, 산호 군락 재건, 식재료 현지 조달, 저에너지 설비 도입 등 모든 운영 과정에 녹아 있다.

'손님'에서 '환경 지키미'가 되는 곳

콘스탄스 호텔 앤 리조트에서 가장 인상적인 순간은, 투숙객이 단순한 손님이 아니라 이 생태계의 '지키미'로 참여하게 된다는 점이다. 서비스의 소비를 넘어 자연과 지역 사회를 지켜내는 경험은 여행의 진정한 가치로 남는다. 특히 그룹의 에코 로열티 프로그램(Echo Loyalty Program)은 단순한 숙박 적립이 아니다. 투숙객은 나무를 심고, 바다거북 알 보호 및 방류, 산호 복원 활동에 참여하며 '지속 가능한 여행자'로 거듭나게 된다. 이렇게 쌓인 친환경 포인트는 리조트 혜택으로 돌아올 뿐 아니라, 온라인 계정을 통해 자신이 기여한 프로젝트의 성과를 직접 확인할 수 있어 여행 이후에도 지속적인 연결감을 준다.

“
콘스탄스 호텔 앤 리조트는 말한다.
“진정한 럭셔리는 자연을 존중하는 것에서 시작된다.”
그리고 이 문장은 이곳에서 매일 실천되는
‘삶의 방식’이다.”



세이셸 콘스탄스 레미리아(Constance Lémuria)의 해변에서 부화한 새끼 거북

Editorial Staff

50·60세대 이모작 인생의 새 빛 에너지 메신저 YOLD No.3

Publisher : 조용수

Prison Editor : 마종수

Editor Suite : 종로구 새문안로5가길 11 옥빌딩 405호

Studio : 용인시 기흥구 탑실로 35번길 59 2F

E -mail : ssmenews@naver.com

Editorial Dept.

Director : 유성욱

Director : 김용습

Director : 안정미

Photo Dept.

Director : 김윤찬

Director : 김상근

Director : 김철호

Director : 조용수

Online Dept.

Director : 박노석(Soa Network)

Design Dept.

Director : 박상영(정음서원)

Marketing Dept.

Director : 이기춘

Director : 신성식

Director : 신선수

Director : 김영갈

Director : 조병경

Branches Dept.

부산 : 이승렬

대전 : 김미리

전남 : 박현일

제주 : 변전호

강원 : 김영주

W Media

CEO : 조용수

본사 : 경기도 용인시 수지구 신봉2로 26

편집·광고 문의 : philos56@naver.com / 010.5503.5464

발행일 : 2025년 09월 발행

등록일 : 2014년 07월 15일 정기간행물 등록

등록번호 : 경기, 라 50370

Editors / 편집위원

강경석 (사진작가)

권득문 (윤 캔버스 대표)

권영찬 (방송인)

김교찬 (이디건설 대표)

김명희 (방송인)

김미화 (방송인)

김연수 (방송인)

김영식 (남부대학교 교수)

김옥경 (글로벌 가디언 대표)

김용선 (방송인)

김은우 (방송인)

김재철 (치과의사)

김중식 (화가)

김진아 (모델강사)

김태민 (국악신문·방송 대표)

김홍덕 (이·바·여 여행테라피스트)

나영아 (화가)

문정이 (E3 Group 심리학 박사)

박미향 (극단 향 대표)

박영애 (유리아나컬렉션 대표)

박창선 (베노빅센 커피 대표)

박충곤 (고양시 사진작가협회장)

배건식 (셀스타 대표)

백승미 (화가)

신은정 (S모델 대표)

심재석 (케이블 TV 방송연합)

양만승 (한국생명과학기술연구원 사무총장)

오수정 (WW 여행사 대표)

오준택 (JSPCM 대표)

유영보 (슈발리에 아카데미 원장)

이건혁 (가평 천섬리조트 대표)

이민형 (감통로 대표 우리술세계화연구회장)

이수연 (한국식문화디자인협회장)

이지연 (공연기획 BTL 대표)

이창호 (파크골프가이드 편집국장)

이탁고 (에어 피앤씨 대표)

임동구 (코아셀틱 소장)

임명재 (사업가)

임미숙 (방송인)

전현태 (방송인)

정서임 (방송인)

조광석 (트롯 가수:유일한 / 크리에이터:텃밭주인)

조미경 (CMK Image Korea 대표)

조병석 (가수: 여행스케치 리더)

차해리 (요리연구가)

최장용 (사업가)

하은진 (성우)

홍순언 (Egg Pr 대표)