

베이비부머 세대 문화 매거진
50·60세대 이모작 인생의 새 빛 에너지 메신저



Y · O · L · D
March. 2026



JACQUES du MANOIR
SWISS MADE



(주)와이비인터내셔널 | 02.455.6441
네이버에서 자크 드 마누어를 검색하세요!

새 봄, 3월의 시작

인생 후반전도 하나의 라운드, 루틴(Routine)의 힘

우수도 지나고 필드에 봄기운이 번지는 이맘때, 골퍼의 마음은 다시 된다. 새 시즌을 앞두고 클럽을 점검하고 스윙을 가다듬지만, 구력이 깊은 이들이 공통으로 말하는 핵심은 따로 있다. 승부는 기술이 아니라 루틴에서 갈린다는 것이다.

writer _조현철 골프컬러리스트



‘프리샷 루틴(preshot routine)’ : 샷을 하기 전에 반복적으로 하는 생각이나 행동

프리샷 루틴(Pre-shot Routine)은 '심리의 기술'이다. 티박스에 서면 욕심과 두려움이 동시에 고개를 든다. "잘 쳐야 한다"는 압박과 "실수하면 어쩌나"라는 불안이 스윙 리듬을 흔든다. 이때 프리샷 루틴은 단순한 준비 동작이 아니다. 생각의 소음을 차단하고 몸을 자동화된 패턴에 맡기는 심리적 장치다. 타깃 확인, 거리 계산, 연습 스윙 한 번, 심호흡, 어드레스. 이 일련의 절차가 몸에 배면 뇌는 이를 '안전 신호'로 인식한다. 심박수가 안정되고 근육의 긴장이 풀린다. 프로 선수들이 결정적 순간에도 흔들리지 않는 이유는 멘탈이 특별해서가 아니다. 멘탈을 관리하는 체계가 이미 몸속에 녹아 있기 때문이다.



인생 후반전도 하나의 라운드이다. 은퇴 이후의 삶도 다르지 않다. 건강의 변화, 자녀 문제, 사회적 역할의 축소는 예고 없이 찾아온다. 바람이 갑자기 방향을 바꾸는 것처럼.

우리는 바람을 통제할 수 없다. 그러나 샷을 준비하는 방식은 통제할 수 있다. 통제 불가능한 외부 변수 속에서 내가 조율할 수 있는 내부 절차를 확보하는 것, 그것이 루틴의 본질이다. 젊은 시절에는 체력이 무기였다면, 인생 후반전에서는 일관성과 절제가 무기가 된다.

일상에서 루틴을 자연스럽게 익히는 법

루틴은 거창하게 설계할 필요가 없다. 작은 것부터, 이미 하고 있는 것에 붙이면 된다. 기존 습관에 새 행동을 연결하라. 아침에 커피를 끓이는 동안 오늘 한 가지 목표를 떠올리고, 취침 전 양치질을 마치면 감사한 일 하나를 떠올리는 식이다. 심리학에서는 이를 '습관 쌓기(habit stacking)'라 부른다. 이미 자동화된 행동에 새 행동을 얹으면 저항이 훨씬 줄어든다. 같은 시간, 같은 순서를 지켜라. 루틴의 힘은 내용보다 반복에서 나온다.

매일 아침 이불을 정리하고 창을 여는 단순한 동작도, 꾸준히 반복되면 뇌에 이렇게 각인된다. "나는 오늘을 시작할 준비가 됐다." 감정이 흔들릴 때 루틴으로 돌아오라. 골퍼가 실수 후 장갑을 고쳐 끼며 리셋하듯, 일상에도 감정 리셋 장치가 필요하다. 심호흡 세 번, 5분 산책, 짧은 묵상. 이는 감정을 억누르는 것이 아니라 감정과 나를 분리하는 기술이다. 감정은 지나가지만 루틴은 남는다.

잘 훈련된 습관이 영혼을 자유롭게 한다.

루틴은 우리를 구속하지 않는다. 오히려 불안과 충동으로부터 해방시킨다. 준비된 골퍼는 바람이 불어도 당황하지 않듯, 준비된 삶은 변수가 와도 쉽게 무너지지 않는다.

올봄, 골프백 속 클럽을 닦듯 자신의 하루를 정비해 보자. 연륜 위에 루틴이 더해질 때, 인생 후반전의 라운드는 더욱 단단해진다. 오늘부터 딱 하나만 시작하자. 그것이 흔들리지 않는 샷을 만드는 첫 스윙이자 Smart Goal(똑똑한 목표)이다.

봄은 노랑이고, 노랑은 희망이다!!

Spring

“

온 천지를 노랗게 물들이는 봄은 우리에게 어떻게 다가올까?

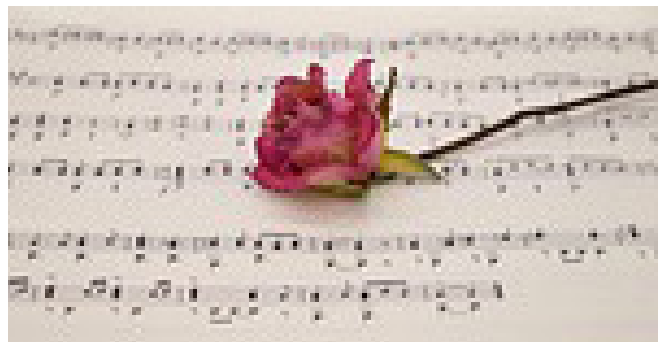
”

밝음과 따스함. 즐거움과 유쾌함 그리고 행동력을 뜻하는 노랑은 생동하는 색깔로 봄을 상징하는 단골색상이다. 눈의 시선을 가두고 개성이 강해 눈길을 끄는데 제격인데다 희망을 상징하는 색상이기 때문이다. 태양의 색이기도 한 노랑은 어떤 난관에도 굴하지 않는 긍정의 힘을 상징하고 있으며 밝음과 따스함. 즐거움과 유쾌함 그리고 행동력을 뜻하는 노랑은 생동하는 색깔로 봄을 상징한다. 눈의 시선을 가두고 개성이 강해 눈길을 끄는데 제격인데다 희망을 상징하는 노랑은 봄을 채색한다.

희망을 상징하는 노란색의 봄은 우리에게 어떻게 다가올까??

쿵짝짝 쿵짝짝

경쾌하면서도 우아한 봄의 전령사 왈츠의 선율과 더불어 봄은 우리에게 4분의3 박자로 찾아온다.



4분의3 박자

왈츠는 강/ 약/ 약 3박자의 춤곡으로 독일어로 '파도치듯 떠오르고 내려간다'에서 'waltz'의 어원이 유래했다는 설이 가장 유력하다. 유명한 작곡가로는 쇼팽, 차이코프스키, 요한 스트라우스 부자(父子)가 있는데, 그 중 '봄의 소리'로 잘 알려진 요한 스트라우스 2세가 '왈츠의 왕'으로 불린다.

'왈츠의 아버지'라 일컬어지는 요한 스트라우스 1세는 같은 이름을 사용한 아들의 재능을 질투한 나머지 요한 스트라우스 2세가 음악가가 되는 것을 극구 반대했다고 한다. 당시 지역신

문에 '스트라우스 대 스트라우스'라는 기사가 실릴 정도로 부자는 서로 라이벌 관계였다. 요한 스트라우스 2세의 왈츠 역시 아버지의 음악을 이어받으면서도, 음악을 위해 아버지와 의절할 수밖에 없었던 아이러니 속에서 더욱 빛을 발할 수 있었는지도 모르겠다. 매서운 눈보라가 만들어내는 아름다운 서리꽃처럼.

4분의3 주기

주식의 파동 주기는 3에 가깝다고 한다. 하나의 호재가 뜨면 처음 그 정보를 얻은 소수의 투자자들이 사고, 다음날 정보가 퍼지면 대다수의 사람들이 사고, 한발 늦게 정보를 입수하거나 망설이던 투자자들이 3일째 마지막으로 사게 된다. 산 사람은 다 산 4일째는 주가가 하양곡선을 그리는 게 보통. 하락 시에도 4일째 반등하는 경우가 많기 때문에 주기의 박자는 one/two/three/one인 셈이다.

4분의3 각도

카메라가 피사체의 정면과 측면 사이에 위치하여 촬영한 각도. 피사체 얼굴의 75% 정도가 정면 쪽으로 보이게 되므로 정면각 일 때에 비해 입체감이 돋보인다.

4분의3 스윙

날씨가 쌀쌀할 때 골프를 치면 평소만큼 실력을 발휘하기 어렵기 때문에 파워보다는 정확성에 중점을 두는 게 좋다. 스윙은 4분의3 정도만 한다. 땅이 굳어 있어 평소보다 많이 구르기 때문에 4분의3 스윙만으로도 평소 거리를 낼 수 있다.

이처럼 생활에서 모든 것들이 4분의 3이 안성맞춤인 것처럼 착착 맞아 떨어진다. 그리고 나머지 4분의 1은 여유로움을 갖고 기다리는 자의 몫이다. 겨우내 새 봄을 기다리는 예비신부처럼. 금빛 삼월의 햇살을 받으며 터뜨릴 개나리 꽃망울에서 노란 희망의 소리를 들을 수 있을까? 칠십의 시작에서.....





“봄·봄·봄 봄이 왔어요”

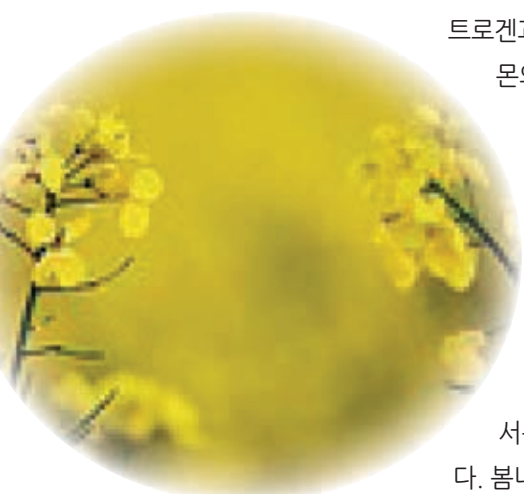
처녀의 봄, 총각의 봄

봄별과 봄비가 갈마들며 봄이 무르익고 있다. 그야말로 만춘(晩春)이다. 옛날에는 ‘봄’ 하면 시골처녀 봄바람 나는 봄이었다. ‘봄처녀 제 오시네’ 하는 노래도 있을 정도로 봄은 여성의 계절이었다. 봄처녀는 ‘뱀눈나비과’ 나비의 이름이기도 하다. 정작 초여름인 6~7월에 나타나는데 ‘도시처녀’라는 나비와 닮았다.

writer _이성주 자유기고가 / photo _pixabay

한방에서는 봄이 풍목(風木)의 계절이고 새 기운이 일어나서 상승하는 때라고 설명한다. 이 때문에 남성은 양기(陽氣)를 쉽게 빼앗기지만, 기를 담아 키우는 본성이 있는 여성은 생기발랄해진다는 설명이다. 이것이 옳은지는 현대의학에서 호르몬의 변화로 설명할 수 있다. 많은 사람이 남성호르몬은 남자에게, 여성호르몬은 여자에게 있다고 착각하지만 두 호르몬은 둘에게 다 있다. 특히 남성호르몬 테스토스테론은 성욕과 관련이 깊는데, 남녀 모두 1년 중 봄에 가장 왕성하게 분비된다.

하지만 음양(陰陽)이 섞여 있는 태극(太極)처럼 테스토스테론의 양보다는 여성호르몬 에스트로겐과의 비율에 따라 성적 태도가 좌우된다. 여성은 봄에 남성에 비해 남성호르몬의 비율이 높아 활동적이 된다. 남성은 테스토스테론이 많아져 불쑥불쑥 성욕은 생기는데, 전체적인 음양의 조화가 이를 뒷받침해 주지 못해 춘곤증을 잘 타고 근무시간에도 꾸벅꾸벅 말뚝잠을 자곤 한다.



한방에서는 이를 ‘허풍바람’이라고 한다. 옛날 남성들이 봄에 개구리니 뱀이니 해서 유난히 보양식을 찾은 게 이런 연유였다는 설명이다. 그러나 현대의 한의사들은 영양 부족 시대인 과거와 달리 요즘에는 규칙적 생활과 영양분의 고른 섭취로 양기를 충분히 벌충할 수 있다고 입을 모은다. 한방에서는 두릅의 어린순을 정력 강화, 피로 및 스트레스 해소의 최고 음식으로 쳐 왔다. 봄나물을 듬뿍 먹고 적당한 단백질을 섭취하는 것으로 봄을 나기에는 족하다.

봄에는 냉수마찰이나 냉·온욕 등 목욕 건강법을 시작하기에도 적기다. 특히 배꼽 아래 단전(丹田) 부위에서부터 사타구니 사이를 찬물과 온수로 번갈아 샤워하면 정력 강화에 좋다. 남성의 발기는 음경에 혈액이 유입돼서 일어나는데, 냉온 샤워는 혈관을 자극해 혈액이 원활히 순환할 수 있는 기틀을 마련해 준다.

무엇보다 봄에 규칙적인 운동을 시작하는 것이 정력 강화의 지름길임은 말할 나위가 없다. 규칙적 운동은 양기의 손실을 벌충하고 음양이 조화롭게 기능하도록 돕는다. 잊지 말아야 할 것은 과유불급(過猶不及)의 원리다. 봄에 ‘허풍바람’에 휩쓸려 지나치게 밝히면 몸이 상한다는 것, 양·한방의 공통된 진리다.

Award winning Handcrafted Grape Spirits

멜버른진컴퍼니는 호주 로컬 증류주 시장의 포문을 연 **호주의 첫 독립증류소**입니다.
호주의 유명 와인메이커 Andrew Marks에 의해 설립된 곳으로,
와인메이커가 만든 독립증류소답게, 진의 베이스가 되는 화이트 스피리츠로 '포도'를 사용하고 있습니다.



MGC 싱글샷

도수_47.4% 용량_700ml



깊고 강한 풍미와 오랜 지속성
2025 SFWSC 수상에 빛나는
프리셔스 시핑 진



MGC 멜버른드라이진

도수_42% 용량_700ml



극강의 부드러움과 섬세한 우아함
11가지의 보태니컬을 살린 호주의
첫 로컬 부티크 진



MGC 네그로니

도수_26% 용량_700ml

분위기와 맛 모두 사로잡을
톱클래스 Ready to Drink Cocktail
트렌드 세터를 위한 고품격 캠핑&파티주



MGC 피노 드 켈브룩

도수_19.5% 용량_700ml

와인 애호가라면 꼭 경험해 봐야 할
세상에 없던 미스텔Mistelle
2025 vintage 국내 10월 입고 예정

수상 경력

<MGC 싱글샷>

- Double Gold** SFWSC 2025
- Gin Master** Global Gin Masters 2022
- Gold** SFWSC 2022
- Gin Master** Global Gin Masters 2018
- Double Gold** SFWSC 2018
- Gold** Global Gin Masters - Asia 2018

<MGC 멜버른드라이진>

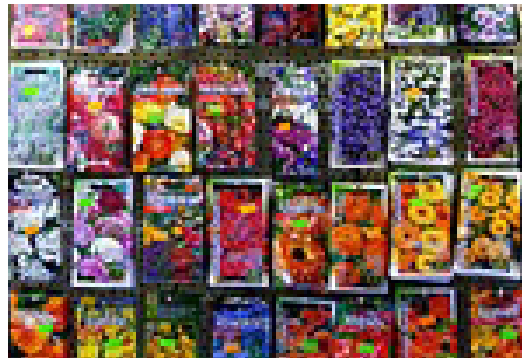
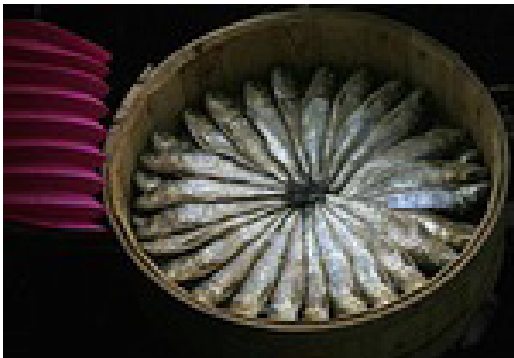
- Gold** SFWSC 2025
- Gold** Global Gin Masters - London 2018
- Gold** Global Gin Masters - Asia 2018
- Gold** SFWSC 2017
- Gold** NYISC 2016



마트에는 없고 시장에는 있는 '에누리'와 '덤' - 깎음의 미학

아무 것도 사지 않는 날이 세계적으로 지정될 정도로 소비문화 속에 살고 있는 사람들에게 '깎아주세요'는 '더 주세요' 보다 친환경적인 요청이다. 딱 콩나물 한 주먹 만큼의 덤이나 깎음이 남아있는 상거래가 좋겠다.

writer _최경아 자유기고가 / photo _pixabay



산 어귀에 가면 가파른 오르막 전에 등장하는 사람들이 있다. 고무다라에 담긴 상추, 콩, 나물들. 재래시장의 모체인 할머니들의 삼삼오오 상거래 터. 이곳에 어울리는 단어는 덤, 인심, 그리고 흥정과 깎음. 그러나 그런 풍경은 이제 관광지 앞에서나 볼 수 있다. 가게에서 일제히 이름을 바꾼 '마트'에서는 바늘 저울이 아닌 디지털 저울을 사용하기 시작했고, 비닐에 담긴 상품의 그람수를 단가와 곱해서 바코드 가격표로 출력한다. 계산대에서도 바코드 리더기로 딱딱 찍으면 정가가 나온다. 받은 돈을 입력하면 거스름돈도 계산할 필요 없이 자동 디지털로 뜬다. 여기서는 덤도 흥정도 심지어 말도 필요 없다. 지갑만 있으면 한 마디도 말할 필요 없이 물건을 살 수 있다. 어쩌면 글씨를 몰라도 포장지를 보고 살 수 있을 것이다. 바코드를 읽을 기계와 돈 통이 필요할 뿐. '이 세상에 에누리 없는 장사가 어딨어.....으하하하 우습다.~'란 노래는 이제 인정머리 없는 경찰제 앞에서 부를 수가 없다.

소비자의 "깎아주세요."라는 요청에 대한 공급자의 반응은 '더 드립니다'라는 판매술로 바뀌어 1+1이 특별가로 횡행하고 있는 요즘, 소비자 편은 과

소비, 과물질 속에서 살고 있다. 소비자는 덜 사고 싶은 거지 거저 받고 싶은 것이 아니다. 아무 것도 사지 않는 날이 세계적으로 지정될 정도로 소비문화 속에 살고 있는 사람들에게 '깎아주세요'는 '더 주세요' 보다 친환경적인 요청이다. 깎음은 어느 정도의 애원과 선심이 애교를 타고 밀고 당기며 스텝을 밟을 수 있는 여지를 남겨 준다. 궁색한 사람은 깎음에서 알뜰한 살림을 해나갈 것이고, 그래도 마진이 남는 장사꾼은 좀 좋은 일을 했다는 흐뭇함도 느끼며 재고처리에 힘들일 필요도 적어질지 모른다. 잘 한 흥정은 특별히 소비자에게 좋은 기분을 선사할 것이다. 혹시 깎음의 여지가 있을 때 가격 거품이 생길 수도 있을 것이다. 그렇기에 더욱 적절한 흥정이 필요하다. 미소 지을 정도의 깎음, 그 깎음을 수용할 수 있을 정도의 가격.

딱 콩나물 한 주먹 만큼의 덤이나 깎음이 남아있는 상거래가 좋겠다. 흥정이 가능할 때는 물건을 좀 덜면 되지만 경찰제 상황에서는 돈이 없으면 물건을 제자리에 돌려놓아야 하기 때문이다.

당신의 매 순간이 빛나도록 라이프 스토리를 담다

젠룩스 스토리북은 어떤점이 다른가?

이야기 + 사진

과정과 결과 모두 행복한 추억의 시간으로 기록됩니다.

프리미엄 사진 촬영

화보 연출사진 전문작가가 참여하니 달라도 뭐가 다르겠쥬?
제작 과정도 추억이 됩니다.

“차렷 자세, 뻥한 사진은 이제 그만!
자세 전문가가 있고 없음을 느껴보세요~
사진이 확실히 다릅니다!”



가장
잘한 선택!
나의 스토리는
젠룩스와
함께!

출판하는 과정에서 어려움을 일으키나요?



가장
쉬운 선택!
나의 스토리는
젠룩스와
함께!



스토리북 구성품 250만원(VAT포함), 현금, 카드가능

- [기획] 기획자가 참여하는 스토리텔링
- [촬영] 전문 사진작가 출장 촬영 (실내 / 야외)
- [편집] 스토리텔링 화보 + 에디터 윤문 + 포토 컬렉션, 전문 디자이너 편집
- [제작] 고급 화보형 스토리북 (하드커버 50p)
* 화보형 라이프스토리북 추가: 권당 85,000원 / 원본사진 모두 제공
- [구성품] 케이스 1개, 스토리북 1권, 디지털액자 1개, USB 4G내외



T. 02-3141-3648
E. binc@binc.co.kr

현모양처에서 슈퍼우먼까지 아내상의 변천 3월 3일, 아내의 날

과거의 여자들은 기본적으로 남자에게 종속되어 있는 존재였다. 집안 어른들은 물론 남편과도 겸상을 하지 못했고, 부뚜막에서 혼자 남은 찬밥을 해결하곤 했다. 그런 어머니의 모습을 보고 자란 딸들 역시 자연스럽게 자신의 위치가 낮음을 당연하게 여겼다. 아이들을 잘 낳고 잘 보살피는 ‘현모(賢母)’와 남편의 말에 잘 따르며, 자신감을 북돋워주는 ‘양처(良妻)’의 이미지가 긴긴 세월 미덕이자 모범답안이 되어온 것도 사실이다.

writer _박인숙 자유기고가 / photo _pixabay

‘여자 팔자’ 운운하는 것도 그런 이유다. 가장이 식구들을 건사할 능력이 있으면 아내도 품위를 유지하고 살 수 있었으나 그렇지 못하면 여자들까지도 샅바느질이나 길쌈 등 생활전선에 나서야 했기 때문이다. 물론 집안일은 기본. 그럼에도 불구하고 자기주장을 펼칠 수도 없었고, 권리조차 인식하지 못했다. 그러나 이제는 시대가 확연히 달라졌다. 결혼을 미루거나 거부하는 독신층이 두터워지고, 여자의 의사에 따라 가사분담은 물론 평등서약을 하는 커플이 늘고 있다. 부

당한 대우를 참지 않으며, 먼저 이혼을 요구하고, 아이들에 대한 친권과 양육권을 쥔다. ‘여자’들은 ‘여성’으로 올라섰고 ‘미스(miss) 아무개’라는 호칭도 사라져가고 있다. 그렇다면 지금의 여성들은 이 변화에 만족하고 새로워진 아내의 위상에 기뻐하고 있을까? 결론적으로 말하자면 그렇지만은 않다.



최근 남성들의 이상적인 아내상은 ‘슈퍼우먼’이다. 과거 가사와 양육 의무에 비중을 두었던 것과 달리 이제는 사회에서 실력을 발휘하고 자신을 대신해 돈을 벌어오기를 은근히 바라고 있는 것이다. 장기 불황에 시달린 남자들이 치열한 경쟁에 밀려나는

것은 이해하고도 남을 부분이나 책임져주는 아내의 어깨는 무겁다. 그러나 이러한 불합리에도 불구하고 아내들은 당분간 파업선언을 하지는 않을 듯하다. 기회와 성취감의 단맛을 알게 되었기 때문이다. 대기업들은 이미 대세를 읽고 여성인재 채용과 육성에 힘쓰고 있다. LG그룹은 핵심부서의 여성인력을 꾸준히 늘리고 있고, 삼성그룹도 인사 분야에서 성차별 가능성을 없애고 기혼 여성의 근무를 지원하기 위해 최선을 다하고 있다.

이제는 많은 가정에서 3월 3일을 ‘아내의 날’로 기억하고 매년 가족의 중심인 아내의 소중함을 일깨우고 있다. 막중한 책임을 떠넘기는 심보는 다소 못마땅하나 바야흐로 남자들의 간지러운 아부 내지는 지원사격을 즐길 때가 온 것이다.



두번째 전성기, 준비된 당신에게.

미러웍스는 스타일과 태도를 변화시켜 개인의 매력과 존재감을 강화시키는 일에 집중합니다. 바른 균형과 정돈된 움직임, 흐트러지지 않는 시선과 태도. 퍼스널컬러와 이미지 진단을 통해 자신의 고유한 매력을 정확히 이해하고, 자세·워킹·표정 훈련을 통해 그 매력을 자연스럽게 드러내도록 돕습니다. 이미지워킹 프로젝트를 통해 기업 대표와 전문직 리더, 그리고 제2의 전성기를 준비하는 분들과 함께 각자의 고유한 색으로 빛나는 시간을 만들어 갑니다.

미러웍스의 이미지워킹 프로젝트 3월 오픈

WWW.MIRRORWORKS.CO.KR

“서로 닮은 정서적인 교집합”

밀접하고 친한 관계 멘토와 멘티

3월 16일은 독일의 물리학자 옴의 탄생일이죠? ‘전류의 세기는 전압에 비례하고 저항에 반 비례한다’는 옴의 법칙에는 서로 끌어주고 밀어주는 ‘멘토와 멘티’ 지혜가 숨어있다. 여성들에게 유독 멘토가 필요한 이유가 있다.

writer _ 심민정 프리랜서 / photo _ pixabay



남자들에게도 살벌하기 그지없는 세상. 많이 나아졌다고는 하지만 아직도 여성들의 사회생활은 전쟁터를 방불케 한다. 새내기 시절에는 상사에게 고분고분만 하면 됐는데 3년차가 넘어가고 대리로 승진할 즈음이면 유리천장이 딱하니 기다리고 있다. 남자 동기들은 이미 유리천장을 부수고 하늘로 올랐는데 말이다. 이때쯤이면 누군가 천장을 부수고 내 손을 끌어줬으면 하는 마음이 간절하다. 바로! 멘토가 필요할 때다.

아직도 매체나 방송을 통해 보게 되는 것이 있으니 바로 여성이기 때문에 대단해 보이는 업적들이다. 남자들 같으면 흔하디 흔한 직업일 텐데 여성이기 때문에 그 희소성으로 화제가 되는 것들 말이다. 그런 기사를 접하다 보면 예나 지금이나 여전히 사회 조직에 있어 고위직에 오르는 여성의 수는 극히 드물다는 것을 몸소 깨닫게 된다. 높이 올라갈수록 당최 그 여성들의 모습을 찾아보기 힘들다... 서로 멘토가 돼 주어야 한다. 아니, 멘티를 찾아야 한다.

누가 ‘여자의 적은 여자’라고 했던가. 남성 위주 조직사회에서 유리천장을 깨고 여자들이 최고에 오르기 위해서는 여자들만의 멘토와 멘티는 이제, 필수다. 그렇다면 어떻게 멘토를 찾고 멘티가 되어야 하는 걸까? 대략난감이다. 하지만 걱정 할 필요 없다. 멘토는 지천에 있음을 알아야 한다. 일단, 내가 닮고 싶은 모델

을 찾는 게 우선이다.

서로 닮은 두 개인의 우정에서 멘토를 찾아라

멘토가 되고 멘티가 된다는 건 일단, 밀접하고 친한 관계가 된다는 얘기과 같다. 그러기 위한 필수조건은 바로 서로 닮은 정서적인 교집합이 있어야 한다. 아무리 객관적으로 좋은 역할 모델이라고 해도 마음속에서 존경하는 마음 아니면, 좋아하는 마음이 없다면 효율적인 멘토링은 기대하기 어렵다. 먼저, 마음에 맞는 선배 중 업무적인 업적이나 능력이 뛰어난 사람을 물색한다. 겸손한 자세로 업무에 대한 질문 또는 처세나 개인적인 질문을 한다. 선배는 자연스럽게 멘토로서 발을 디디며 후배의 질문에 호



감을 보인다. 하지만 절대!! 잊어서는 안 될 것이 있다. 훌륭한 멘토는 ‘씩이 보이는 후배’에게만 멘토링을 할 것이다. 능력도 없고 노력도 안 하면서 그저 노하우나 알려는 후배는 절대 사양이란 점 잊지 말자.

남자 멘토도 마다하지 말 것

멘토의 역할을 충실히 하다가도 변심하는 멘토가 있다. 더러 멘티가 더 뛰어난 능력을 발휘한다거나 그냥 멘티가 마음에 들지 않을 때 등이 그것. 정말 이성적인 멘토는 멘티에게 장점과 단점을 적절히 솔직하게 이야기 해줄 수 있어야 한다. 그리고 누구에게나 알려진 것 말고 소문과 뒷얘기, 내가 넘기 힘들어 하는 한계 뒤의 내 능력을 발굴할 수 있어야 한다.

멘토를 구할 때는 여자라고 해서 무조건 동성의 멘토만 고집하는 것도 좋지 않다. 고위직으로 올라갈수록 남성들이 많다는 점에 주목하라. 여성 멘토가 감성적인 부분에 멘토링을 잘 한다면 남성은 보다 직관적일 수 있어 추진력 있게 일을 배울 수도 있다. 또한 동료나 후배도 멘토가 될 수 있다. 절대적인 나이와 경력에 잣대를 두지 말고 멘토가 내게 부족한 부분을 채워줄 수 있는지에 대해 집중해야 한다.

Tip 재미로 보는 영화 속 멘토와 멘티

01. 스승과 제자의 관계

대부분 이런 종류의 영화 이야기는 멘토와 멘티 관계를 이야기한다. <죽은 시인의 사회> <굿 윌 헌팅> <파인딩 포레스터> 같은 영화들이 대표적이다.

02. 가족관계

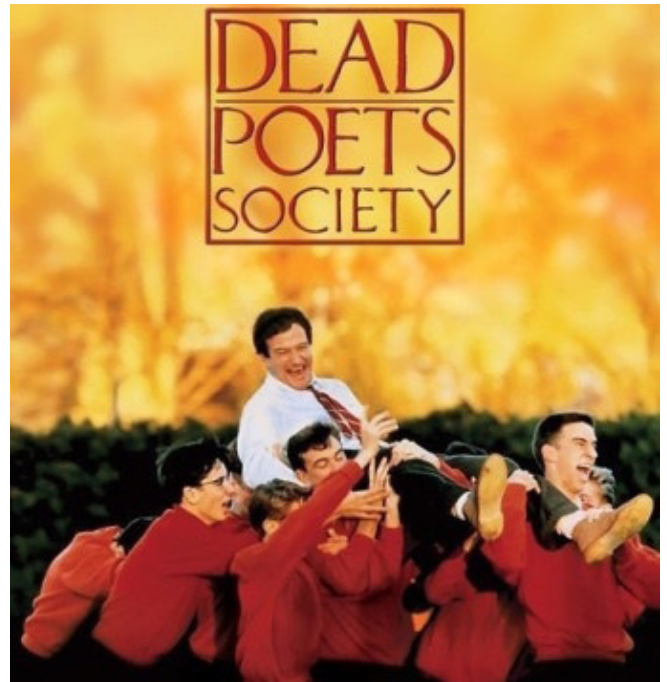
멘토가 자상한 할아버지 같은 존재일 때도 있다. 영화 <시네마 천국>에서 알프레도(필립 느와레)는 어린 소년 토토에게 영화의 세계를 알려주는 멘토의 역할을 한다. 토토가 영화에 대한 꿈을 꾸고 그것을 구체화할 수 있었던 것은 결국 알프레도 덕분이였다.

03. 친구관계

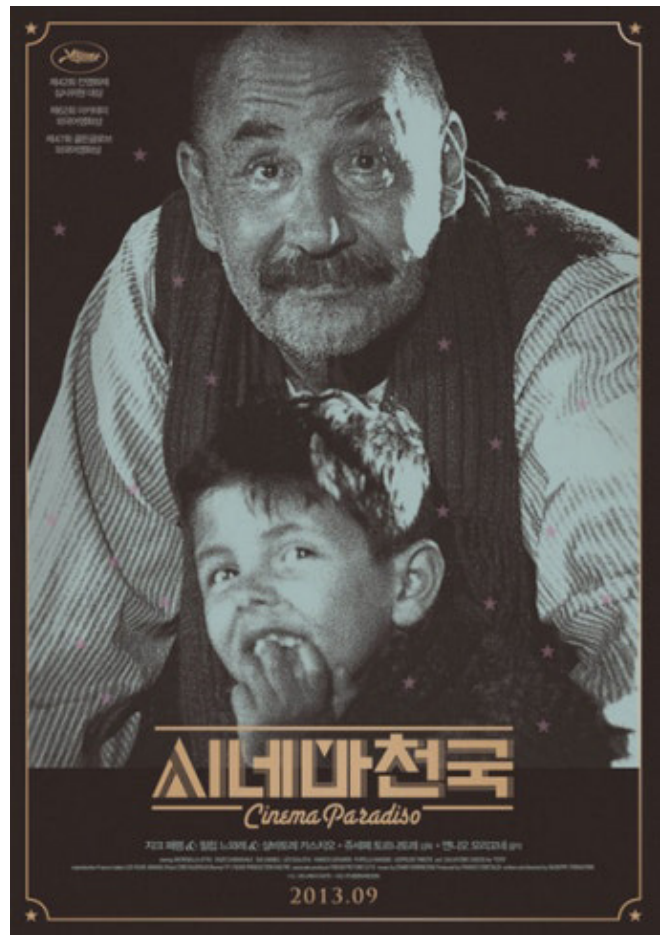
친구가 멘토인 경우도 있다. 영화 <친구>에서 동수(장동건)와 준석(유오성)이의 관계가 그렇다. 다른 아이들에게 놀림 받는 장의사라는 직업을 가진 아버지에게서는 도저히 꿈을 발견할 수 없었던 동수는 자기를 위해서 싸워준 준석이를 멘토로 삼았다. 그래서 동수가 가는 곳에 같이 가고 동수가 하는 일을 언제나 같이 한다.

04. 연인관계

멘토는 연인이 될 수도 있다. 영화 <더티댄싱>에서 주어진 규칙



죽은 시인의 사회



시네마천국

을 따르는 법 밖에 모르던, 하지만 그 규칙 속에서는 삶의 재미를 더 이상 찾을 수 없는 상태에 있던 소녀 베이비(제니퍼 그레이)에게 댄서 조니 캐슬(패트릭 스웨이지)은 멘토가 된다. 조니를 통해서 베이비는 자기에게 주어진 틀을 깰 용기와 기회를 얻는다.

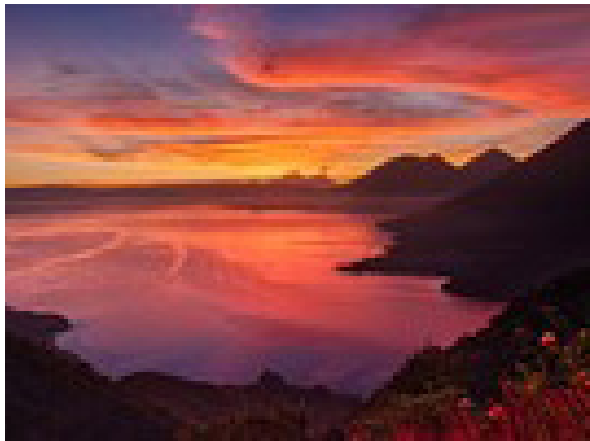
그녀의 강(방) 안으로 사색의 낚시줄을 드리우다.

자신의 삶과 죽음 버지니아 울프

버지니아 울프의 삶과 문학, 삶과 죽음을 읽어나가다 보면 '자살'이라는 선택적 죽음에 대한 동정보다 그녀의 '생'이 주는-주었을- 모호한 희망과 적나라한 고통에 더 큰 연민을 느끼게 된다.

writer _ 김성희 자유기고가

1941년 3월 28일, 양쪽 호주머니에 돌을 채워놓고 우즈 강에 투신자살한 작가 버지니아 울프.... 그녀의 죽음은 그녀의 문학만큼이나 자주 거론되며 읽혀지고(!) 있다. 버지니아 울프의 삶과 문학, 삶과 죽음을 읽어나가다 보면 '자살'이라는 선택적 죽음에 대한 동정보다 그녀의 '생'이 주는-주었을- 모호한 희망과 적나라한 고통에 더 큰 연민을 느끼게 된다.



대표적 페미니스트로 꼽히는 버지니아 울프는 1882년 런던에서 출생, 1941년 3월 우즈 강에 투신자살하기까지 소설가이자 철학자, 비평가로 활발한 문학 활동을 펼친다. <타임즈>지에 문예비평을 썼으며 학자 문인들을 모아 '블룸즈버리그룹'이라는 지적 집단을 만들기도 했다. 1915년 처녀작 <출항> 간행 이후 <제이콥의 방>, <델러웨이 부인>, <등대로>, <세월>과 페미니즘 비평서라 할 수 있는 <자기만의 방>을 출간했으며, 많은 평론과 에세이, 작가의 내면 풍경으로 솔직하게 풀어 놓은 여러 권의 일기를 남겼다. 그러나 어릴 적부터 앓던 신경증의 재발로 인해 1941년 3월 자살로 생을 마감한다.

그녀의 삶과 죽음 - "나는 죽음에 관해 쓰려고 했다. 그러나 언제나처럼 삶이 침입해 들어왔다."(버지니아 울프의 일기. 1922.2.17)



어느 작가의 유고집을 소개하는 글에 '한 작가의 죽음에 관해 이야기하기에는 시간이라는 것이 항상, 부족했다'라는 구절을 읽은 적이 있다. 나 또한 그녀의 삶과 죽음을, 짧은 단편적인 사실들로 정리하듯 전달하는 것에 있어 시간의 부족함과 언어의 한계를 절감하는 바다.

그녀의 삶과 문학 - "제발 내 말에 귀를 기울여줘요. 내가 원하는 것이 적막함이 아니라 그 격렬한 도시의 삶이란 말이에요..."(영화 '디아워스'의 극 중 버지니아의 대사)

그녀는 자주 강가에 나가 사색의 낚시줄을 드리우곤 했다. 그 낚시줄 끝에서 어떤 상념들이 갑자기



No need to **hurry**.
 No need to **sparkle**.
 No need to be **anybody**
 but **oneself**.

- Virginia Woolf



T.S. Eliot, Virginia Woolf by Lady Ottoline Morrell, June 1924
 © National Portrait Gallery, London
 버지니아 울프 자기만의 방

응집되어 오는 것을 감지하고서는 그것을 조심스레 잡아당겨 주의 깊게 펼쳐보았다.

저 멀리 버드나무들이 어깨에 머리카락을 늘어뜨린 채 영원한 비탄에 잠겨 흐느끼고 있을 때, 그녀는 버드나무 앞과 그 앞 아래 일고 있는 잔물결과 잔물결 사이 조금씩 일그러졌다 다시 펼쳐지는 세상의 움직임에 마음으로 쫓고 있었다. 그것을 픽션으로 엮어 풍경에서 마음으로, 마음에서 사회로, 사회에서 여성으로 여성에서 사람으로... 의식의 흐름을 따라 정유된 이야기 구

조를 완성해 나갔다.

그녀의 글은 공간의 제약을 받지 않았으며 시간에 한계에 닿아 있지 않았다. 시간도 공간도 그녀의 언어 속에서는 사람과 풍경처럼 조화롭게 어우러져 있었다. 그것이 진실 된 사실들로 충실한 그녀만의 픽션이 되어, 현대소설의 고전으로 모더니즘의 대표소설로 페미니즘의 필독서로 세상에 알려지곤 했다. 그러나 그녀가 (필요에 의해) 택했던 ‘모더니즘, 페미니즘, 사회주의와 같은 것들은 그녀가 목적지를 향해 나아가는 도중에 잠깐씩 들른 간이역’에 불과했다.

그녀가 도달하고자 한 ‘궁극적인 목적지는 인본주의라는 정거장’이었기 때문이다. 그리고 그 인본주의의 중심엔 여성이라는 사회적 동물이 있었고, 그런 여성의 사회적 활동과 존엄성 회복을 위해 글을 쓰고 목소리를 높였다. 그러기 위해서 그녀는 죽음과도 같은 휴식대신 격렬한 도시의 삶을 꿈꾸듯 희망했던 것이다. 하지만 결국 버지니아 울프는 도시로 향하는 열차를 타지 못했고, 끝내 밖으로 향하는 열차대신 안으로 침잠해 들어가는 강물의 흐름을 선택하게 된 것이다.

나는 버지니아 울프의 삶과 문학, 죽음을 읽어 내려가면서 어느 화가의 그림 한 편을 마음속으로 상상해 보았다.

“화가는 열차가 지나는 순간의 풍경을 화폭에 담을 것이다. 그 열차는 김을 내뿜으며 앞으로 전진해 나갈 것이고, 그 열차가 지나가는 한쪽에는 풍경처럼 다리가 놓여 있을 것이다. 그리고 그 다리 아래에는 검은 그림자 일렁이는 강물이 끝도 없이 흐르고 있을 것이다.”

간혀 있는 고정관념, 오해를 푸는 첫걸음 이란 영화감독 압바스 키아로스타미

이란은 어떤 나라일까. ‘악의 축’? ‘테러리스트 집단’? 평범한 사람들이 소소한 일상을 보내는 건 이란이라고 다르지 않을 것이다. 압바스 키아로스타미의 영화는 이란의 평범한 일상과 특별하지 않은 사람들을 보여준다. 그의 영화를 통해 우리는 이란에 대한 오랜 오해를 풀 수 있는 첫걸음을 땀 기회를 얻을 것이다.

writer _ 이정흠 대중문화 칼럼니스트

‘지금은 세계 곳곳을 들여다볼 수 있는 글로벌 시대’라는 말은 상투적 표현(cliche)이 되었다. 그만큼 사람들이 세계 구석구석을 보는 것에 익숙해졌다는 의미일 테다. 하지만 정말 우리는 세계 곳곳을 들여다볼 수 있을까. 혹, 정말 구석구석 찾아볼 수 있다 하더라도 다른 세계와 사회에 대해 올바르게 이해할 수 있을까. 이해하려 노력이라도 하면 다행이다. ‘다름’에서 오는 ‘낯섦’은 쉽게 극복할 수 있는 것이 아니니까. 특히, 특정한 이미지로 덧칠된 사회라면? 우리가 그 사회를 이해하기 위해서는 정말 몸과 마음을 ‘완전히’ 연 후에도 셀 수 없는 노력이 더 필요할 것이다.



을 뿐이다. 그러니 이란을 아랍이라 하는 건 한국을 일본이라 하는 것과 똑같은 행태이다. 게다가 불과 20여년 전만 해도 이란은 아랍의 적이었다. 1980년부터 이라크와 8년 동안 전쟁을 벌인 이란은 아랍 전체 ‘공공의 적’이었다.

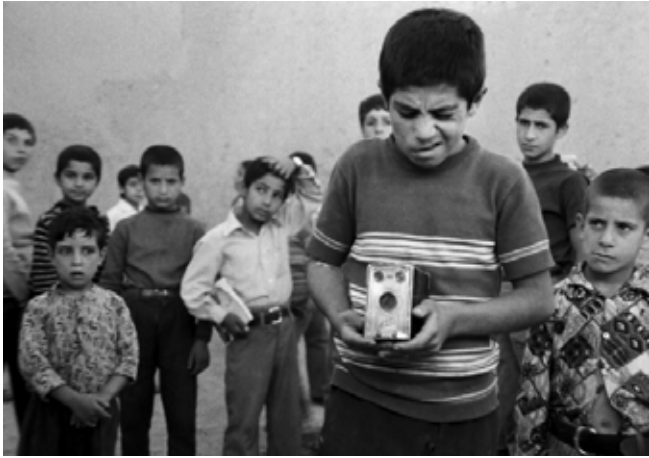
아마, 이것은 우리가 이란에 대해 가지고 있는 ‘오해’의 아주 작은 일부일 것이다. 이렇게 쉽게 알 수 있는 ‘사실’조차 오해를 하는데 그들의 실제 사회상이나 생활상에 대한 인식은 얼마나 열악할까. 우리가 그렇게까지 생각하겠나만은, ‘악의 축’ 이란으로만 알고 있는 일부 미국인들에게 이란은 테러리스트와 독재자만 사는 나라로 상상될 지도 모를 일이다. 혹, 한국에도 그런 사람이 있다면 압

‘이란’이라는 나라는 그런 ‘이해하기 힘든’ 대표적 나라 중 하나이다. 미국에 의해 ‘악의 축’으로 지목되었던, 테러리스트가 득시글거린다는, 아무튼, ‘이미지 더럽게 안 좋은 나라’ 중 하나가 이란일 것이다. 하지만 이란은 기본적으로 ‘사실’ 관계에서조차 철저하게 오해를 받는다.

바스 키아로스타미의 영화를 한두 편 보라 권해주고 싶다.

이란은 아랍어권 국가인가? 아니다. 이란은 페르시아어라는 고유한 언어를 사용한다. 이란의 모태는 고대 페르시아 왕국이다. 아랍인은 이 페르시아 왕국을 멸망시킨 사막의 유목민족이다. 아랍인은 이란을 400년 가까이 지배했다. 이 때 이란이 받아들인 이슬람교 때문에 이란은 아랍국들과 같은 민족으로 오해받

키아로스타미는 이란이 낳은 세계적 영화감독이다. <체리향기>로 칸 영화제 황금종려상을 수상했고 <바람이 우리를 데려다 주리라>로 베니스 영화제 심사위원대상을 받았다. 한국에서도 90년대 중반의 예술 영화 붐과 함께 <내 친구의 집은 어디인가>, <그리고 삶은 계속된다>, <올리브 나무 사이로>라는 ‘이란 북부 3부작’을 연달아 개봉하며 많은 찬사를 받았다. 키아로스타미의 영화는 착하다. 친구에게 공책을 돌려주기 위해 거리를 헤매는 아이(<내 친구의 집은 어디인가>), 영화에 출



여행자 스틸 사진

연한 아역 배우들의 안위를 걱정해 지진으로 무너진 도시를 찾아가는 영화감독(<그리고 삶은 계속된다>), 짝사랑에 빠진 순정파 남자(<올리브 나무 사이로>) 등, 그의 영화를 보고 나면 이란에는 착한 사람만 살고 있구나라는 또 다른 '오해'를 하게 될 정도이다. 이런 '착한' 이란 사람들의 모습이 가공되지 않은 이란의 일상과 함께 표현된다.

밥을 먹으며 사소한 농담을 하거나, 월드컵을 보기 위해 안테나를 세우거나, 학교에서 선생님에게 숙제 검사를 받거나, 그들의 일상은 우리의 평소 모습과 별반 다르지 않다. 물론, 다른 면도 솔하게 발견할 수 있다. 정해진 시간에 모든 사람이 옆드려 기도를 하거나, 고층 빌딩을 거의 볼 수 없거나, 끔찍한 대지진에 시달리거나. 키아로스타미의 영화를 보면 이란 사람들이 모두 테러리스트가 아님을, 그들도 소소한 일상을 즐기는 평범한 사람이라는 '당연한 사실'을 깨닫게 된다. 그리고 그 사실을 깨닫는 만큼, 이들의 생활 습관과 문화 등이 우리와는 많이 다르다는 또 다른 '당연한 사실'을 알게 된다.

키아로스타미의 영화 몇 편으로 이란의 모든 것을 알 수 있다고 말하는 사람은 결코 없을 것이다. 마찬가지로 CNN 등에서 뿌리는 몇몇 뉴스 단신만으로 이란의 모든 것을 알 수도 없다. 영화로 볼 수 있는 현실도 일부이고, 뉴스로 볼 수 있는 현실도 일부이다. 그러니 '악의 축', '테러리스트 집단'이라는 단순한 표현만으로 이란 사회를 묘사하고 평가하는 게 얼마나 허망한가. 우리



바람이 우리를 데려다 주리라



내친구의 집은 어디인가

가 온갖 오해로 이란을 나쁘게 평가하더라도, 이란에서는 사람들이 그들의 삶을 살아간다. 키아로스타미 영화의 제목처럼 '삶은 계속된다'. 누가 뭐라 하든.



그리고 삶은 계속 된다

아무리 좋은 영화라도 영화 한 편 보는 것만으로 어떤 사회에 덧칠된 이미지를 쉽게 지우기는 힘들다. 하지만 영화를 보며 그저 우리가 모르는 게 너무 많다는 사실만이라도 인정해보자. 그것은 분명 오랜 오해를 풀 수 있는 가장 어려우면서도 쉬운 첫걸음이 될 것이다. '세계 평화' '지구촌 친구'니 거창한 소리를 하기 전에, 그 첫걸음을 뗄 수 있는 용기만 가질 수 있다면, 그것만으로도 반은 성공이다. 그 후, 우리는 오해를 풀 수 있는 수많은 방법을 세계 곳곳에서 찾을 수 있을 테니까.



올리브 나무 사이로

거울 속에 비친 낯선 '여자' 바로 '나' 크로스 드레서(Cross Dresser · CD)

트랜스젠더 동성애자들의 '커밍아웃'이 활발해지면서 '성' 정체성에 대한 사회적 인식이 전향적으로 바뀌는데다 영화 '왕의 남자'가 이들에게 '원군' 역할을 하고 있기 때문이다. 특히 이 영화에서 '공길'역을 맡은 영화배우 이준기처럼 여장을 즐기는 남성인 일명 '크로스 드레서(Cross Dresser·CD)'가 늘고 있다.

writer _조용수 기자 / photo _pixabay

여자 옷 입기를 즐기는 남자, 남자 옷 입기를 즐기는 여자

성역의 속박에서 벗어나 또 다른 나를 찾는 사람들. 이성의 복장을 즐기는 사람들. 크로스 드레서(Cross Dresser), 일명 CD다. 크로스 드레서는 자신의 성을 부정하는 트랜스 젠더나 동성을 좋아하는 게이와는 분명히 다른 개념이다. 한국성적소수자문화인권센터의 '성적 소수자 사전'에 따르면 이들은 '나는 원래 여자(남자)인데 육체가 이와 반대로 태어났다'고 생각하는 트랜스 젠더와 달리 여장의 '묘미'에 끌려 '취미'로 여장을 즐기고 있다. 보수적이고 가부장적인 한국사회에서 CD는 변태적인 악취미로 인식되어 나만의 고민으로 살아가는 평범한 보통 남자, 단란한 가정의 믿음직한 가장이 대부분이다.



ai-generated

스 드레서는 '화장하는 남자'가 많은 사회분위기에 맞춰 일찌감치 현실 속에서 남녀 두 모습 모두로 적응하는 경우도 많다.

그들이 치마를 입는 이유는 뭘까?

겉으로 보기에는 성 정체성에 대한 혼란에서 야기된 행동이 아닌가 하는 생각이 든다. 하지만 크로스 드레서는 자신들이 여자라고 생각하는 '트랜스 젠더'와는 사뭇 다르다고 할 수 있다. 크로스 드레서는 취미로 여자 옷을 입는 것일 뿐 자신을 여자라고 생각하지 않는다는 것. 그들은 "크로스 드레서가 남자를 좋아하기 때문에 여자 옷을 입는다는 것은 큰 편견"이라고 말한다. 또 여장하는 이유에 대해 "남자로서 느낄 수 없었던 즐거움을 느낄 수 있고 여성의 느낌을 이해할 수 있어서 좋다"며 "성의 고정관념에서 벗어날 수 있어 즐겁다"고 털어냈다.

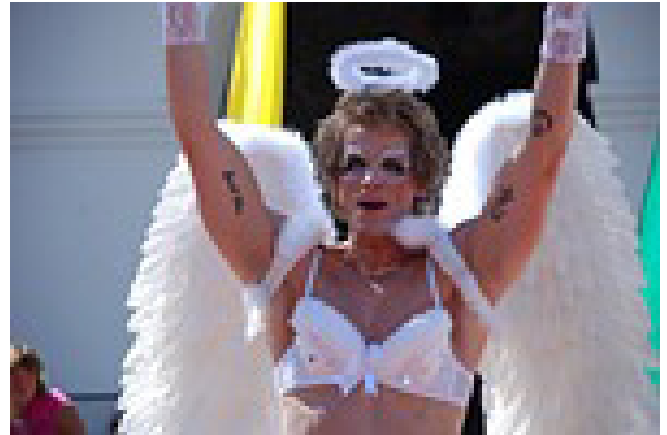
실제 크로스 드레서의 상당수는

회사원?자영업자?공무원?대학(원)생 등 우리 주변에서 일상적인 직업군을 갖고 있는 사람들이 대부분인 것으로 알려져 있다. 그렇기에 그들은, 자기 자신이 크로스 드레싱(Cross Dressing) 취미를 갖고 있다는 사실이 알려지는 것을 꽤 꺼려하는 경우가 많다. 하지만, 10대 혹은 20대에 해당되는 젊은 연령대의 크로스

드레서도 "아름다워지면 좋겠다는 호기심에 여장을 하게 됐다", "여자 옷은 편하고 실용적이고 많은 예술을 담을 수 있어 좋다"고 말했다. 특히 "여자 옷이 더 멋지다. 남자 옷은 펄퍼짐하고 라인도 없고 멋도 없는 것 같다"는 이들의 말에서 여자옷을 입는 가장 큰 이유를 찾을 수 있다.

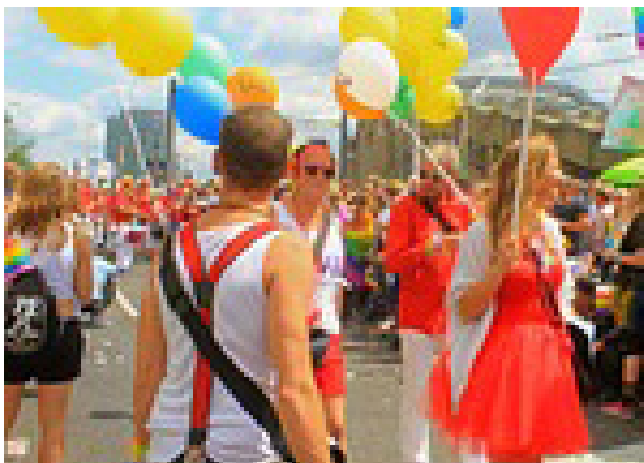


lovers



san-luis-obispo

크로스 드레서는 국내뿐 아니라 전 세계적으로 나타나는 현상이다. 특히 미국, 일본 두 나라는 크로스 드레서들의 옷과 화장품을 파는 가게가 생겼을 정도로 크로스 드레서들의 활동이 두드러지고 있다. 세계 최대 UCC사이트인 '유튜브'에는 CD 관련 동영상이 수없이 많이 올라와 있다. 자신의 여장 모습이나 여장을 하는 과정을 동영상으로 만든 것이다. 미국과 일본에는 CD 전용 옷과 액세서리, 화장도구를 파는 오프라인 매장도 있다. 이러한 시대적 세태에 대해 일부 전문가들은 우려의 눈빛을 보이고 있다. 이 같은 상태가 지속될 경우 잘못된 성개념이 뿌리내릴 수 있다는 것이다. 자칫하면 윤락 등으로 연결될 수도 있다. 크로스드레서는 정신적인 치료가 필요하지만 대부분이 치료를 원하지 않기 때문에 문제가 커질 수 있다는 점이 사회적인 문제점으로 우려된다.



tips '성정체성' 관련 용어들

A 섹슈얼리티

이성애자도, 동성애자도 아닌 무성애자임을 주장하는 용어. 원래는 심리학에서는 단순히 성욕이 없는 사람을 뜻하는 말이나 성적소수자들은 이성애주의에 반대하고 정의되지 않는 성정체성을 즐긴다는 정치적인 의미로 사용한다. 이들은 여러 사람과 친교하고, 정서적 교감을 나누는 것을 선호한다.

드래그 퀸(Drag Queen), 드래그 킹(Drag King)

단순하게 번역하면 드래그 퀸은 여장남자, 드래그 킹은 남장여자다. 이들은 쇼나 파티 등을 위해 특정한 시간에만 반대의 성이 되거나 중간자적 성의 경계를 즐긴다. 드래그 퀸·킹은 이성애자일 수도, 동성애자일 수도 있다. 자신의 성정체성을 바꾸고자 하는 욕망은 그다지 강하지 않은 편.

보텀, 톱, 부치, 펴

남성 동성애자 중 여성역할을 하는 이를 보텀(Bottom), 남성역은 톱(Top)이라 부른다. 여성동성애자 중 남성역은 부치(Butch), 여성역은 펴(Femme)이라 칭한다. 그러나 이는 동성애를 이성애의 시각으로 본 것이고, 동성애를 성애의 역할에 한정시킨 것이라는 비판도 있다. 그래서 보텀을 남성이지만 여성의 매력을 지닌 것, 부치를 여성이지만 남성적인 매력을 지니는 것 등 중간자적인 성정체성으로 부를 때 사용하기도 한다.

크로스드레서(Crossdresser), 트랜스베스타이트(Transvestite)

육체적 성과 반대의 옷을 입고 외모를 꾸미는 것으로 감정적인 만족을 얻는 사람들. 드래그 퀸·킹은 자신의 선택에 의해 성의전이를 시도하는 반면, 크로스드레서는 넘치는 욕망에 이끌려 반대 성의 외피를 입는다. 이들 중 일부는 호르몬 주사를 맞아가며 다른 성정체성을 지니고 싶어하는 경우도 있어 '수술하지 않은 트랜스 젠더'라고 불리기도 한다.

젠더 벤더(Gender Bender)

성정체성 파괴자. 자신의 몸에 두가지 성적 경향을 표현하는 것으로 이분법적 성 정체성에 도전하는 사람들. 여자의 퍼머머리를 하고 수염을 기르거나, 여성적인화장과 귀고리를 하고 불끈한 근육을 강조하는 옷을 입는 식이다. 양성을 다 느끼는 경우가 많지만 이성애자나 동성애자면서일시적으로 젠더 벤더로 변하는 경우도 있다.

당신은 어떤 요일을 살고 있습니까?

The Day of the Week

‘요일’. 누군가에게는 의미없는 일상의 나열일 수도 있고, 또 어느 누군가에게는 하루하루가 역사적인 날일 수도 있을 것이다. 당신의 일주일은 당신에게 어떤 의미를 지니는가?

writer _강문수 대표(한국투자지지도사협회 추진위원장) / photo _pixabay



만약 직장인이고 일요일 오후부터 심장이 뛰기 시작하고, 가슴 속이 답답해지는 증상을 앓고 있다면, ‘월요일’을 의심해도 좋을 것이다. 즐거운 주말을 보내고 월요일 아침이 되면 일단 회사에 출근하기 싫은 마음과 배탈, 피로감을 가지게 되는 ‘월요일’ 그런데 최근 발표한 대한소화과학회의 역학 조사에 의하면 ‘월요일’을 어른뿐 아니라 아이들도 겪는다고 한다. 특히 어린이들의 ‘월요일’은 사고로 잘 이어지는 특성을 가지고 있는데 월요일이면 유독 어린이 안전사고가 가장 많이 일어난다고 한다.

‘월요일’은 세계인의 유행병

이쯤되면 ‘월요일’은 어느 개인의 문제가 아닌 셈이다. 증권가에서도 ‘월요일’을 앓는다. 증권가의 ‘월요일’에는 20년 된 별명이 하나 있다. “블랙 먼데이”이다. 1989년 10월의 세 번째 월요일인 10월 19일 미국 증권 사상 유례없는 주가 폭락 사태를 맞았는데, 이 때 폭락한 주가를 회복하는데는 무려 3년이 걸렸다고 한다. 그래서 증권가에서는 아직도 “블랙 먼데이”에 대한 공포가 상존하고 있다.



한 주를 우울하게 시작하는 ‘월요일’에 대한 공포를 벗어날 수 없을까? 아이러니컬하게도 우리가 한 주의 시작으로 알고 있는 월요일은 엄밀히 따지면 한 주의 시작인 첫째 날이 아니라 둘째 날이다.

한 주의 시작은 ‘일요일’?

진정한 한 주의 시작은 일요일이다. 실제 만국 공통 달력을 보아도 한 주일의 첫 날은 일요일이고, 한 주일의 마지막 날인 주말(週末)은 토요일이다. 왜 한 주는 7일이며 시작은 일요일일까? 그 기원을 성서에서 찾아볼 수가 있다. 문헌상의 기록으로 볼 때 한 주를 7일로 나눈 것은 성서가 최초이기 때문이다. 구약성서 창세기에 “하나님이 엿새 동안 천지만물을 창조하고 일곱째 날에 쉬었더라”라는 내용이 나온다. 여기서 지금의 월,화,수,목,금,토,일의 개념이 아니라 첫 째날, 둘째날...로 불렀고, 십계명에 따라 ‘안식일’인 일곱째 날을 신성하게 여겨 아무 노동도 하지 않고 쉬었다.

요일 이름이 구체적으로 정해진 것은 A.D. 321년 3월 7일 기독교를 공인한 로마 황제 콘스탄티누스가 매 주의 첫째 날을 휴일로 정하는 법령을 내리면서부터다. 일곱 요일의 명칭은 고대인

들이 관찰할 수 있었던 태양과 달을 포함한 일곱 행성에서 비롯된 것이다. 그 당시 우주관에서 토성이 지구에서 가장 멀었고, 그 다음이 목성, 화성, 태양, 금성, 수성, 달의 순서였다. 거리와 상관없이 일곱 행성 가운데 가장 계급이 높은 신이 태양신이었으므로, “한 주의 첫째 날은 ‘태양의 날’이므로 휴업하라”라는 칙령을 발표한 것이다.

태음력, 태양력 복잡한 달력의 역사는 권력의 역사와 궤를 같이 하면서 점차 여러 과정을 거쳤고, 1582년에 이르러 로마 교황 그레고리 13세가 정한 그레고리력이 현재까지 전해지면서 정착되었다. 그레고리력으로 바뀌면서 요일상의 변화는 없었으나 크리스마스, 부활절 등 날짜와 중요한 성인의 축제일들이 바뀌게 되어 많은 혼란과 불편을 겪어야 했으나 18세기 말에 이르러 서유럽지역은 그레고리력으로 통일되었고, 20세기에 접어들면서 동유럽의 그리스 정교 국가들이 이 달력을 받아들이면서 현재의 만국 공통 달력이 완성되었다.

역사상 일요일은 피를 부른다?

한 주의 시작을 일단 쉬고 시작하는 개념상의 일요일. 그런데 안식일인 일요일에 유독 피를 부르는 역사적 사건이 많았다. 그 첫





번째 사건은 1905년 1월22일에 일어났다. 러시아력으로는 1월 9일 일요일, 이 날 러시아 상트페테부르크에서는 합법적인 산업 노동자들의 파업 시위가 있었다. 굶주림과 노동력 착취에 시달린 도시 노동자들은 자신의 불만과 개혁에의 열망을 담은 탄원서를 들고 당시 차르인 니콜라이 2세가 머무는 겨울 궁전 앞 광장으로 향했다. 불행히도 니콜라이 황제는 상트페테부르크에 있지 않았고, 니콜라이 황제의 삼촌인 블라디미르 대공은 이 시위대의 행진을 막기 위해 경찰에게 발포를 명령했다. 그 결과 100명의 시위대가 목숨을 잃었고 이를 계기로 이후 도시와 농촌에서 봉기를 일어났으며, 군대에서는 폭동이 일어났다. 바로 1905년 러시아 혁명의 시발점이 되었던 ‘피의 일요일’ 사건이다.

그 후 영국의 역사학자 토인비의 말처럼 ‘역사는 되풀이’되었다. 두 번째 ‘피의 일요일’은 북 아일랜드에서 일어났다. 21세가 된 지금도 여전히 갈등 관계를 유지하고 있는 영국과 아일랜드의 분쟁은 그 역사적 뿌리가 상당히 깊다. 1653년, 아일랜드는 영국의 식민지가 된다. 그 후 계속된 저항으로 아일랜드는 일부 독립을 쟁취했으나 북 아일랜드의 6개 주가 신교도 보호라는 명목으로 영국 식민지로 남아 있다. 그런데 1972년 1월 31일 북아일랜드에서는 비무장 시위를 벌이던 데리 시의 시민 13명이 영국군의 총에 맞아 사망했고 14명이 부상을 입는 사건이 발생한다.





그뿐만이 아니다. 중국의 천안문 사태도 1989년 6월4일 일요일에 발생했다. 왜 일요일에 역사적 사건이 일어나는 것일까? ‘피의 일요일’은 우연의 일치일까? 필연일까?

‘요일’에 대한 정서

어쩌면 역사적 사건이 일어난 날이 일요일이라는 우연의 일치에서 공통점과 상징성을 찾으려는 인간의 습성에 기인한 것일 지도 모른다. 요일에 대한 정서의 흐름을 봐도 그렇다. 전세계가 공용으로 공통 달력을 사용하다보니 요일에 대한 정서도 비슷해지는 것 같다. 그 대표적인 예가 ‘월요일’이나 ‘블랙 먼데이’이다. 요일별 특성에 따른 운명을 점치는 노래도 있다. 영국에서 유래한 ‘마더구스의 노래’에 등장하는 노래다.

Monday's Child is Fair of Face.	월요일의 아이는 얼굴이 예쁘다.
Tuesday's Child is Full of Grace.	화요일의 아이는 은총으로 충만하다.
Wednesday's Child is Full of Woe.	수요일의 아이는 슬픔의 아이.
Thursday's Child has Far to Go.	목요일의 아이는 먼 길을 떠난다.
Friday's Child is Loving and Giving.	금요일의 아이는 사랑을 주고 받는다.
Saturday's Child work hard for Living.	토요일의 아이는 열심히 일한다.
AND the Child that is Born on the Sunday is Bonny and Blite, and Good and Happy.	그리고 일요일의 아이는 사랑스럽고 쾌활하고 행복한 아이.

물론 요일에 대한 정서는 시대에 따라 바뀌기도 한다. 한 예로 사랑스럽고 쾌활하고 행복한 일요일의 정서대신 우울함으로 대변되는 “글루미 선데이”도 있다. 작곡가 레조 세레스(Rizzo Seress)가 실연의 아픔을 견디지 못해 작곡한 노래로, 이 노래를 들은 많은 사람들이 스스로 목숨을 끊었다는 금지된 자살의 송가 ‘Gloomy Sunday’. 반대로 일주일 내내 행복을 노래하는 노래도 있다. 현숙의 ‘월화수목금토일’이다. 사랑하는 사람과 함께 있으면 매일매일 즐겁고 행복하다는 것이다. 과거에는 종교적 의미, 역사적 사건이 요일의 이미지를 지배했다면 요즘은 한 작품의 이미지가 요일을 지배한다고 할 수 있을 것이다.

‘요일’. 누군가에게는 의미없는 일상의 나열일 수도 있고, 또 어느 누군가에게는 하루하루가 역사적인 날일 수도 있을 것이다. 당신의 일주일엔 당신에게 어떤 의미를 지니는가?

“연극은 나이와 상관없이 다시 설 수 있는 무대입니다”

언론인에서 교수, 그리고 생활연극 제작자로

멋진 인생 3막을 열다

전임 (사)한국생활연극협회

정중헌 이사장

“

예전엔 평균 수명이 짧았죠.

그런데 지금은 80세, 90세까지 그 이상으로 사는 시대잖아요.

60에 일을 그만둔다고 인생이 끝나는 건 아닙니다.

”





1969년 1월, (사)한국생활연극협회 2대에 걸쳐 연임했던 정중헌 이사장은 조선일보에 입사하며 기자 생활을 시작했다. 군 복무와 베트남 파병을 거쳐 37년. 쉼 없이 현장을 누빈 끝에 2006년 정년퇴직을 맞았다. 그러나 그의 에너지는 ‘퇴직’이라는 두 글자에서 멈추지 않고, 오히려 그때부터 활기찬 그의 ‘이모작 인생’이 본격적으로 시작됐다.

writer _안정미 기자 / photo _조용수 기자

연극이라는 인생 3막

60이 되던 해에 그는 언론사에서 퇴직을 하고 이듬해 서울예술대학에서의 강의를 시작으로 꾸준히 많은 강의를 이어가며 ‘공연예술’을 다시 공부하기 시작했다. 기자 시절에는 취재와 기사를 작성하는 것 이외에도 방송 비평을 쓰기 위해 중앙대학교 대학원에서 신문방송을 다시 공부했고, 언론사 퇴직 후에는 박사 과정에서 하고 싶던 공연예술을 전공하며 무대와 가까워질 수 있도록 끊임없이 노력했다. 그렇게 정중헌 이사장은 공연예술의 매력에 흠뻑 빠져 공연예술을 공부하고, 강의하고, 연극이나 공연을 보는 것을 즐기며, 활기찬 노후를 보냈다. 그러던 중 교수 은퇴 후 관객으로만 머물렀던 연극을 ‘직접 만들고 싶다’는 마음이 조금씩 커졌고, 그는 노년의 나이가 무색하게 ‘생활연극’이라는 새로운 활동에 몸을 담았다. 정중헌 이사장은 그렇게 생활연극의 제작자로 멋진 인생의 3막을 열었다.



2017년 7월 (사)한국생활연극협회 창립총회 내빈으로 참석해 축사를 해주신 (고)이순재 선생과 함께



창립 기념 공연 김도훈 연출 '맹진사댁 경사' 단체 촬영



창립 기념 공연 김도훈 연출 '맹진사댁 경사'



생활연극협회 제작 강영걸 연출 '작은 할머니' 공연 장면

보는 예술에서 하는 예술로

그의 인생을 바꾼 장면은 해외 공연 축제에서였다. 스코틀랜드 에든버러에서 공연예술이 도시 전체를 축제로 물들이는 모습을 보며 한 가지 질문이 떠올랐다고.

“왜 스포츠에는 생활체육이 있는데, 예술에는 ‘생활예술’이 없을까?”

체육도 그렇듯 음악 역시 이미 ‘생활음악’이라는 것은 활성화되어 있었다. 아마추어 오케스트라, 동호회 합창단, 기타 모임 등은 활발했다. 그러나 연극은 달랐다. 연극은 여전히 ‘전문가의 영역’처럼 느껴졌다. 그도 그럴 것이 사람의 삶에 큰 비중을 차지하는 취미의 일환인 음악, 운동과는 달리 관객 앞 무대에서, 어

디에서도 배우지 않은 ‘연기’를 선보인다는 것은 결코 쉽지 않을 것이다. 하지만 그는 연극이나 뮤지컬 등을 관람하다 보면, 그리고 극에 대한 이야기를 나누다 보면 많은 사람들이 조금씩은 무대에 대한 갈망이 있음을 느낄 수 있었다고.

“사실 누구나 한 번쯤은 무대에 서보고 싶잖아요. 배우가 되고 싶었던 꿈, 다들 마음 한 켠에 있죠. 그런데 기회가 없을 뿐이에요.”

그는 아마추어들이 연극을 배울 수 있는 장을 만들기로 결심했다. 그렇게 2017년, 정중헌 이사장은 사단법인 형태의 생활연극 단체(한국생활연극협회)를 창립하고 초대 이사장을 맡았다. 그리고 6년간 이사장을 연임하며 전국 지회와 축제를 만들고 ‘생활연극’이라는 이름을 널리 알렸다.



전국으로 번진 작은 무대들

한때 전국 광역단체 단위로 10여 개 지회, 기초 지역 단위로는 50여 개 가까운 생활연극 모임이 활동했다. 매년 ‘생활연극 축제’와 ‘생활연극 대상’을 개최해 지역 극단들이 무대에서 경연을 펼치기도 했다. 그러나 생각만큼 생활연극의 길은 순탄치 않았다. 프로 연극 단체와의 갈등, 협회 내부의 시선, 그리고 재정적 어려움도 있었다. 프로와 아마추어가 함께하면 좋겠다고 생각하며 추진해 온 그는 경계가 분명한 그 사이의 벽에 부딪혔다. 그리고 기자 출신이기 때문에 어느 누군가에게는 ‘당신은 연극인이 아니다’라는 말도 들을 정도로 현실적 고충이 클 수밖에 없었다. 그는 웃으며 말했지만 그 안에는 긴 시간 버텨온 사람의 무게가 담겨 있었다.



생활연극을 위한 배우 체험, 최영환 연출 '나의 살던 고향은 용산' 커튼콜

연극을 20편 넘게 제작했고, 무대에도 서봤으며, 극단을 창단하고, 생활연극 축제도 만들어 진행한 정중현 이사장. 그는 누가 뭐라 해도 연극을 사랑하는 연극인이다.

극단 '생활', 그리고 무대 위의 변화

협회 활동을 내려놓은 뒤 그는 ‘극단 생활’을 창단했다. 그의 나이가 80을 바라보고 있던 때다. 그의 숙원이던 프로와 아마추어가 함께하는 형태의 극단이다. 그러나 극단을 창단하고 꾸려가며 연극을 무대에 올리는 일에는 모든 것이 경제적인 것과 직결돼 있다는 현실을 여실히 알게 됐다. 그는 회원들의 참가비를 받고, 정부지원금을 신청하며 공연을 제작한다. 제작한 공연으로 인한 수익을 목적으로 하는 단체는 아니고, 오히려 개인적 희생(경제적)이 따르는 일에 가까웠다.



2015년 에든버러프린지페스티벌 참가



주호성 연출 '우리읍내' 배우(무덤지기 역)로 출연

“연금도 나오는데 왜 힘들게 이런 걸 하나고 묻는 사람도 있어요. 그런데 저는 가만히 있는 게 더 힘들어요. 가지고 있는 것으로 하고 싶은 좋은 일을 하며 남은 시간들을 보내는 것이 저는 좋습니다. 계속 일하는 것이 돈보다 좋다고 할까요.”

극단에는 주부, 직장인, 은퇴자, 교수 출신, 심지어 영화배우 출신까지 다양한 이들이 모인다. 한 여성은 사업 실패 후 삶의 의욕을 잃었다가 연극을 통해 다시 살아갈 힘을 얻었다고 고백했다. 또 다른 이는 젊은 시절 배우의 꿈을 이루지 못한 채 살다가 은퇴 후 무대에 섰다며 기뻐한다.

“공연이 끝나고 가족들이 꽃다발을 들고 와서 ‘엄마 멋있었어’라고 말해주는 순간, 그 표정을 보면 제가 왜 이걸 하는지 알겠어요. 많은 사람들에게 꿈을 이룰 수 있는 작은 무대를 선물하는 일입니다. ‘뿌듯하고, 참 보람되는 일이다’ 생각하며 열심히 하고 있습니다.”

시간이 허락하는 만큼 함께 할 연극

올해 여든을 넘긴 그는 가끔 공연장에서 자신만 나이가 많은 관객인 것 같아 속스러울 때도 있다고 한다. 1시간 반 이상을 앉아 있는 일도 예전처럼 쉽지 않다. 그래서 앞으로 몇 년이나 더 공연을 볼 수 있을까, 제작을 할 수 있을까 늘 생각한다. 그래도 그의 대답은 하나다.

“앉아 있을 수 있는 만큼, 시간이 허락하는 만큼 계속 보려고요.”

그는 나이를 숫자로 말하는 대신 ‘시간이 허락하는 만큼’이라는 표현을 썼다. 연극은 결국 사람 이야기이기에 나이가 들면 들수록 할 이야기가 더 늘어가기 마련이다. 그렇기 때문에 정중헌 이사장은 흘러온 세월만큼의 개인적인 이야기는 물론, 다양한 이야기들을 연극으로 만들고, 보고, 함께 할 수 있는 삶을 그려 나가는 것이라 한다.



그의 꿈은 단순하다. 마을마다 하나씩 작은 생활연극 극단이 생기는 것이란다. 어찌보면 단순하지 않은, 어려운 소원처럼 보일 수도 있겠지만 은퇴 후 20~30년의 시간을 보내야 하는 시대에 문화 활동 만큼 좋은 것이 없다는 것이 그의 지론이다. 이에 덧붙여 '감상하는 문화'에서 '참여하는 문화'로의 전환이 필요하다고 말한다.

“이제는 보는 예술이 아니라 하는 예술이에요. 무대에 서보면 인생이 달라집니다.”

올봄 낭독극과 여름의 시민연극제, 그리고 가을에는 준비하고 있는 희곡을 무대에 올리는 계획을 갖고 있는 정중헌 이사장. 그의 2026년은 일반인들의 '참여하는 문화'에 날개를 달아줄 계획으로 이미 가득 차 있다.

기자, 교수, 생활연극 제작자, 배우. 한 줄로 정의하기 어려운 그의 이력. 그러나 분명한 것은 하나다. 그는 지금도 무대를 향해 걸어가고 있다는 것. 그리고 그 무대는 누구에게나 열려 있다.



정중헌 이사장의 저술

“문학으로 역사를 그리다”
대하역사소설 <사국지> 탄생,
소설가 하응백





“저는 다면적인 인간입니다.”

자기소개를 부탁하자 그는 잠시 웃으며 이렇게 말했다.

출판사 대표, 문학평론가, 소설가, 무형문화재 관련 위원장. 여러 이름표를 달고 있어서 다면적이라고 소개했지만 정작 본인은 단순하다고 한다.

사실은 다 같은 일이라고, 하는 일 전부 문학과 연결돼 있다는 하응백 작가다.

그가 작가일 수밖에 없었던 아주 오래전 이야기부터 지금의 사극지 이야기까지, 소설 읽듯 재미있게 들어보았다

writer _안정미 기자 / photo _조용수 기자



외톨이 소년, 책을 벗 삼다

그는 글자를 깨우친 이후 줄곧 책과 함께 자랐다. 외아들로 자라며 긴 시간을 혼자 보내야 했던 소년에게 책은 가장 충실한 친구였다.

“다른 아이들은 형제랑 놀았겠지만 저는 혼자였기에 늘 책을 읽었습니다. 어린 나이였지만 책을 읽는 게 가장 재밌었고, 그게 취미이자 놀이였지요. 책을 읽고 읽은 이야기를 살짝 각색해서 친구들에게, 가족들에게 들려주곤 했어요.”

많은 이들의 어린 시절은 책보다 놀이가 가득했을 터인데, 그는 책만이 유일한 친구였던 것도 신기할뿐더러 각색해서 사람들에게 들려주는 특기를 가졌다니 역시 떡잎부터 달랐던 것일까. 그런 시간이 차곡차곡 쌓이는 중 한 친척 누나는, 꼬마 하작가의 이야기에 귀 기울이며 흥미로워했고 “너 소설가 해도 되겠다!”며 미래를 점찍어 놓은 듯 감탄의 칭찬을 아끼지 않았다고. 친척 누나에게 동화책 이야기를 새롭게 꾸며 들려주던 그의 기억은 훗날 소설가적 기질의 밑거름이 될 수 있었다.

문학을 전공하기로 마음먹은 그는 경희대학교 국문과에 진학한다. 그곳에서 그는 소설가 황순원에게 직접 배운 마지막 세대가 된다. 소설가가 될 수밖에 없던 귀한 시간과 경험들이 운명



처럼 하응백 작가의 삶 속에 젖어 들고 있는 것만 같다. 그러나 1979~80년대의 대학 시절은 순수한 문학 수업만으로 채워질 수 있는 시절이 아니었다. 시대의 격랑은 젊은 문학도의 삶에도 영향을 미쳤다.

“그때 제 별명이 ‘회기동 빗자루’였어요. 술집을 끌고 다니다고.”

웃으며 말하지만, 그 시간들은 그를 더욱 단단하게 만들었다.

40년 전 뿌려진 대하소설의 씨앗

어린 시절부터 남달랐기에 그의 소설가로의 삶은 빠르게 시작됐을 것만 같았는데, 그렇게 어린 나이에 쉬이 시작되지는 않았다. 학사 후 대학원을 진학하고 졸업하면서 곧바로 군 복무를 하게 됐다. 강원도 철원의 관측병이었다. 이제와서 말할 수 있단데, 사실 전시 상황이 아니었기에 전방의 관측병에게는 나라를 지키는 일이 소위 ‘빡세계’ 주어진 것이 아니라 긴 자유시간이 주어지는 것과 흡사했다. 예의주시해야 하는 ‘관측’할 일들이 생기지 않았다는, 참으로 다행인 시간들이었다고. 그때 군인 하응백은 그곳에서 놀라운 선택을 한다.

“이렇게 말해도 될지 모르겠지만 전시 상황이 아니라서 조용했습니다. 군대라는 곳에 갇혀있는 그 암울하면서도 조용했던 긴 시간, 할 일이 거의 없어서 <삼국사기> 원전을 필사했어요.”

운이 좋게도 직접 눈으로 확인할 수 있었던, 정갈하게 빠곡히 노트 하나를 가득 채운 그의 필사는 감탄을 넘어 감동이였다. 그때의 ‘군인 하응백’에게 존경심마저 들 정도. 이렇게 삼국사기를 한문 원전으로 옮겨 적고 해석하며 비교하는 작업을 하던 그 과정에서 그에게 한 생각이 스쳤다. ‘나도 이런 역사소설을 쓰면 좋겠다.’ 이는 하응백 작가 ‘사국지’의 씨앗이 돼 무럭무럭 자라났다.

<사국지>의 탄생

암울했던 시대를 건디는 그만의 방식으로 시작된 대하소설이라는 가슴 벅찬 꿈. 그 생각은 바로 작품이 되지는 못했지만, 대신 그에게는 수십 년 동안 자료와 문제의식이 축적됐다. 울릉도·독도 관련 자료를 모으고, 역사적 인물 이사부에 대한 연구를 이어가며 방대한 사료를 끊임없이 쌓았다. 그리고 2019년, 자전적 소설 <남중>을 발표한 뒤 그는 다음 단계로 차근차근 나아간다.





“오랜 시간 문학평론가로 활동했지만 마음속엔 늘 소설이라는 숙제가 남아있었습니다. 그래서 ‘나’의 이야기로 소설을 먼저 썼고, ‘나’를 썼으니 그 다음은 집단의 이야기죠. 저는 국가의 정체성을 써보자고 생각했습니다. 오래전 그렸던 역사소설을 완성해보자...”

그렇게 탄생한 작품이 <삼국지>다. 5세기에서 7세기까지 300년에 걸친 대서사. 단순한 역사소설이 아니라 대한민국의 뿌리를 묻는 질문이다. 4년간 500여 권의 단행본과 1,000편이 넘는 논문을 섭렵하고, 전국 유적지를 수십 차례 답사하며 완성한 소설은 역사를 생생하게 복원해 냈다.

역사보다 위대한 상상력은 없다

“중국에는 ‘삼국지’가 있어 우리나라 사람들에게도 큰 인기를 얻었습니다. 왜 한국인은 삼국지를 줄줄 꿰며 중국 역사

에는 열광하면서 정작 한국의 역사에 대해서는 무지할까 생각했습니다. 우리 고전 서사를 현대적으로 재창조하지 못해서가 아닐까 생각됐고, ‘삼국지’는 그러한 문제의식에서 출발했습니다.”

하응백 작가는 기존의 고구려, 백제, 신라라는 삼국의 프레임을 깨고, 가야를 포함한 네 나라가 갱투하고, 융합하는 과정을 통해 비로소 우리나라의 국가 정체성이 형성됐다고 설명한다. 특히 신라의 삼국통일을 ‘외세를 끌어들인 동족의 배신’이라는 감상적 민족주의 시각에서 탈피해 이질적인 세력을 법과 제도로 융합해 낸 ‘국가 건설’의 과정으로 재해석했다. 그는 <삼국지>를 단순한 소설이 아니라 드라마와 영화, 웹툰으로 확장 가능한 원천 스토리로 구상했다. 300년의 역사, 다중 주인공 구조, 거대한 서사. 모든 것이 시대의 트렌드를 아우르며 ‘멀티 유즈’될 수 있는 조건들을 충분히 갖춘 작품이다. 또한 과거 한국의 대하 역사소설의 민중사나 주변부 이야기에 치중되던 것과는 달리,



2000년대 이후 풍부한 고고학적 성과와 한국사 데이터베이스 구축으로 달라진 환경에 맞춰 방대한 자료를 바탕으로 정통 역사를 입체적으로, 사실적으로 그려낸 소설이다. 그렇기에 <사국지> 이후의 한국 역사소설은 달라질 수밖에 없다.

“상상력으로 메우기 보다는 철저한 고증을 우선했습니다. 상상력은 ‘종이를 붙일 풀칠 정도’만 사용했습니다. 어떤 작가의 상상력보다 실제 역사의 전개가 훨씬 드라마틱합니다.”

하응백 작가는 주말이면 바다로 향한다. 금요일 낚시, 하루 등산, 하루 휴식. 그리고 남은 나흘은 집필. 이 규칙적인 리듬 속에서 <사국지>가 완성됐다. 그는 스스로를 ‘결점 많은 평범한 인간’이라 말한다. 주도면밀하지 못하다고도 한다. 하지만 한 가지

는 분명하다. 몰입하는 사람이라는 것. 상당히 긴 시간이 걸린 작업이라 장편 집필 중 포기하고 싶었던 적은 없었냐는 질문에 그는 고개를 젓는다.

“단편처럼 몰아서 쓸 수 있는 작품이 아니었어요. 읽고 공부하고, 쓰고를 반복해야만 했죠. 그래서 오래 걸리는 작업이지만 재미있었어요. 비행기가 추락하더라도 다 써놓고 죽어야지, 그런 생각이었죠.”

그의 말은 농담처럼 들리지만, 어쩌면 그것이 작가의 본질일지도 모른다. 수십 년 전 군대에서 필사하던 청년이 결국 그 원고를 소설로 확장해낸 것처럼. 문학은 그에게 직업이기 이전에 생존 방식이다. 그리고 지금도 그는 다음 서사를 준비하고 있다.

“삼면이 바다인 대한민국, 조리사의 손이 청정바다를 살린다” 해양수산물 요리 대회로 조리사 자부심 고취, 한국호텔관광실용전문학교 육광심 이사장



대한민국을 대표하는 호텔·관광·조리 분야에 특화된 실무 중심 교육기관인 한국호텔전문학교는 실질적인 교육으로 즉시 현장에 투입 가능한 전문 인재를 양성하고 있다. 이 중 호텔조리 전공학과는 조리사가 되기 위한 커리큘럼 뿐만 아니라 ‘조리사의 손이 생산자를 살릴 수 있다.’는 역할과 방향성에 대한 심도 깊은 교육이 함께 진행되고 있다. 또 얼마 전 호텔일식조리 전공 학생들의 스타대회를 성공리에 마친 한호전은 지금, 이와 같은 일식조리 인재 양성과 더불어 우리 해산물을 활용한 메뉴 개발에도 힘쓰며 대한민국 해양수산물 생산자 소득증대와 부가가치 창출을 위해 앞장서기 위한 그림을 그리고 있다.

writer _안정미 기자 / photo _조용수 기자



일식 조리 전공, 메뉴 개발에 진심

한호전의 일식 전공분야는 더욱 눈여겨 볼만하다. 육광심 한국호텔전문학교(이하 한호전) 이사장은 조리전공학과의 성장을 위한 꾸준한 방안을 모색하며, 확대하고자 하는 재료와의 연관성으로 일식조리 전공에 살짝 힘을 주고 있다. 우리나라 해양수산물 식재료를 활용한 일본 요리의 발전을 꾀하며, 일식 분야에 실력 있는 인재를 양성함은 물론 국내 해양수산물 생산 소득 증대까지 두 마리 토끼를 모두 잡을 계획인데, 이에 육이사장은 한호전이 위치한 곳이 바로 경기도에서 유일하게 바다를 끼고 있는 ‘안산’이라는 지역적 특징이 있기에 가능하다고 말한다.



“보통 3대 음식이라 하면 크게 양식, 중식, 일식을 들 수 있는데 이 중 일식의 특징은 해산물이 주를 이루고 있다는 점이라고 할 수 있습니다. 바다 근처라는 이 곳 안산의 지역적 특성상 낙지, 바지락 등의 해산물이 풍부한데, 저희 일식조리과를 통해 해산물 요리를 개발하고자 노력하고 있습니다. 우리나라 해산물을 활용한 일본 요리의 발전, 충분히 가능하거든요. 저희는 메뉴 개발을 위한 요리 대회 또한 자체적으로 마련하면서 늘 더 나은 방향성을 제시하고 있습니다.”

해마다 다양한 요리 대회를 주최하고 있는 한호전은 대회를 통한 메뉴 개발뿐 아니라 지역 특산물의 발전, 더 나아가 국내 해양수산 분야의 발전에도 도움이 될 수 있는 구체적인 맵을 그리고 있다. 실제로 한호전은 안산시와 함께 지역 내 자체 요리 대회를 개최해 안산 시 외식업자들에게 메뉴개발 및 브랜드 론칭, 특허 등의 기회를 제공한 바 있다. ‘어부밥상’이라는 브랜드 메뉴를 개발해 안산 내 정착시키기도 하고, 또 ‘간장낙지’라는 대회 우승 메뉴를 개발해 또 하나의 안산 대표 메뉴를 탄생시켰다. 이에 육이사장은 다시 한 번 요리 대회의 중요성을 강조했다.

한호전이 마련하는 대회에는 늘 큰 뜻이 담겨있다. 그가 생각하는 요리 대회는 단순한 이벤트성으로 끝나는 것이 아닌 다양한 아이디어와 메뉴 개발을 촉진하고 나아가 생산자 소득 증대와 부가가치 창출을 목적으로 하는 것이기 때문이다. 이는 요리사



들의 역할을 바로 알고, 그들의 자부심 고취를 위한 탁월한 방법이 대회가 되고 있음을 반증한다.

해양수산 요리 대회로의 확장

얼마 전 한호전은 스시에 특화돼 있는 일식 학과 학생들을 대상으로 스시대회를 열었다. 성공적으로 진행된 이번 스시대회를 마련하면서 육 이사장은 더 큰 꿈을 그리고 있는 것으로 판단되는 대목이다.

“저희는 스시가 특화돼있는 일식 전공이 있습니다. 그래서 스시를 중심으로 된 일식 조리로 대회를 준비하다 보니 많



은 생각을 하게 됐습니다. 일본 요리하면, 아무래도 해산물, 수산물에 메인 재료가 되는 메뉴들이 대표적이다 보니 우리도 스시 뿐 아니라 더 다양한 해산물 등을 활용해 메뉴를 개발해보자는 생각이 들었던 거죠. 어떻게 하면 그 분야를 발전시킬 수 있을까, 더 나은 방향으로 대회를 한번 설계해 보자라는 생각으로 처음에는 스시 요리 대회를 준비했던 것이

고요, 우리가 미래를 좀 생각한다면 범위 있는 명칭으로 구상을 하고, 우리도 좀 크고 넓게 봐서 '해양수산'으로 명명해 대회를 마련할 생각입니다.”

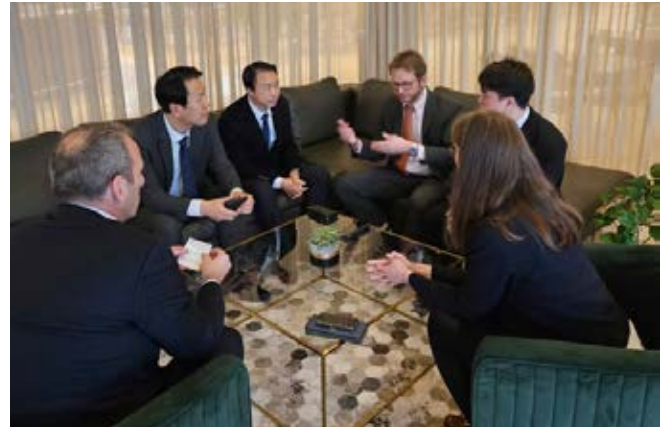
뿐만 아니라 대회 참가 대상 역시 학생들에서 요리사로 확대해 진행할 계획이라고 육 이사장은 전한다. 위에서 언급한 바와 같



이 병오년인 1926년에는 더 많은 참가자를 대상으로, 해조류, 조개류 등 더욱 다양한 해산물을 활용한 요리 개발에 방향성을 두고 진행할 한호전의 요리 경연 대회를 크게 기대해 봐도 좋을 것 같다..

학생에 최선 다하는 교육기관

육광심 이사장은 2026년을 맞이해 학생들에게 최선을 다하는 교육기관으로서의 역할을 다시 한 번 다짐했다. 학생들에게 양질의 교육을 담당하고 있는 기관인 만큼 학교 내에서 경험하고 접할 수 있는 모든 기회에 진심을 다할 것이며, 이와 함께 취업



처 확대에 더욱 매진할 것이라 밝혔다. 교육기관의 역할은 한 해 한 해 학교를 찾는 귀한 학생들에게 교내 교육은 물론이거니와 졸업 후 거취에 대한 책임감까지도 가져야 하는 것이다. 이에 단순 졸업 후 취업을 하는 것에 중점을 두기 보다는 좀 더 높은 수준의 취업을 위해 함께 노력할 수 있는 교육기관이 될 수 있도록 하이클래스 취업처 확대 등 교학처 활동에 더욱 신경 쓸 계획이다.

“결국에는 교육 기관이 하는 일이 소비를 촉진하는 일이라고 생각합니다. 조리사들의 손이 생산자를 살릴 수 있다고 저는 생각을 하거든요. 그런 입장에서 조리사들이 정말 자부심 갖고 일할 수 있도록 학생들에게 교육하고 싶습니다. 소비자 와 생산자를 이어줄 수 있는 고품질의 요리를 진심으로

로 제공할 수 있는 멋진 요리사들을 양성할 수 있도록 앞으로도 최선을 다하는 한호전이 되겠습니다.”

또한, 육광심 이사장은 “한호전이 K-호텔리어 양성의 교육적 표준을 마련했다는 점이 가장 큰 의미가 있다.”고 말하며, “교육이 끊이지 않고 지속적으로 진행된다면 질 좋은 K-호텔리어 양성에 큰 도움이 될 것으로 전망하고 있다.”고 전한다.

작은 차이가 큰 차이를 만든다

전문학교들의 존재 위기가 찾아왔었지만 그래도 한호전은 전문학교들 중에 잘 하고 있는 편이라고 육광심 이사장은 조심스



레 말한다. 처음부터 방향을 한 곳에 집중하고 잘 맞춰온 결과라고. 한호전은 시스템적으로는 대학이지만 대학보다는 직업훈련교육기관으로 포커스를 맞추고 전문학교로의 방향성을 잘 잡았던 것이다. 호텔학교라는 이름으로 한호전만의 형태와 자아를 만들어왔고, 스위스 호텔학교를 모델로 작은 차이들을 만들어왔다. 교수와 직원들이 정장을 입고 그 위에 명찰을 달고, 교수들의 자세, 심지어는 사용하는 그릇과 기기처럼 작은 부분까지 '정통 호텔' 그리고 '호텔학교'로서의 모습을 제대로 갖추는 등 작은 차이로 경쟁력은 시작됐다. "작은 차이로 결국에는 큰 차이를 만든다." 육광심 이사장의 한호전 경영 모토를 토대로 사소한 것부터 시작해 경쟁력을 갖추기 위한 노력은 실 틈이 없다.

스위스 최고 호텔학교와의 만남

육광심 이사장은 2025년 스위스 로잔 도시 주변의 호텔학교들을 만나보기로 하고 스위스행을 결정했었다. 한호전을 더욱 경쟁력 있는 호텔학교로 성장시키기 위해. 그래서 지난 스위스 방문은 혼자가 아닌 호텔경영학과 교수와 함께해 한호전의 비전을 함께 공유할 수 있는 시간을 가졌다. 한호전과 협약을 맺고 있는 스위스 2위 호텔학교 SHMS를 비롯한 4개 학교를 돌아보는 시간을 가지며 한호전의 현재를 대입시켜 미래를 설계했다.

그 중 가장 규모가 큰 로잔스쿨을 방문했을 때에는 교직원들은 물론이고 학생들도 만나 이야기를 나눠보면서 우리나라의 실정에 맞는 부분은 직접 보고 배울 수 있는 기회로 삼았다. 로잔스쿨의 호텔학교 운영에 대한 전반적인 이야기를 나누었을 때 한 가지 놀라운 것은 "우리의 작은 차이가 지금의 우리 학교를 만들어냈다."라며 한호전의 모토와 같은 말을 했다는 것이다. 규모적인 부분이나 명성 등 아직 비교할 수도 없을 만한 로잔스쿨이지만, 그 모토가 같았고, 생각하는 것, 추구하는 것이 같았음에 한호전은 더욱 밝고 희망적인 미래를 꿈 꿀 수 있었다. 그리고 스위스 로잔스쿨이 올 해 5월 한호전을 방문할 예정이라는 반가운 약속이 있다. 호텔학교의 진단과 평가가 진행될 예정이며, 호텔리어 전문기관으로써 갖춰야 하고 보완해야 할 것을 파악한 후 컨설팅에 대해 협약을 진행할 계획이다.

"그동안에 있을 수 있었던 주먹구구식의 운영은 완전하게 벗어던지고, 작은 것에서부터 하나하나 잘 정리된 모습으로 목표하던 것을 완성하는 한 해를 만들 것"이라는 육광심 이사장의 바람.

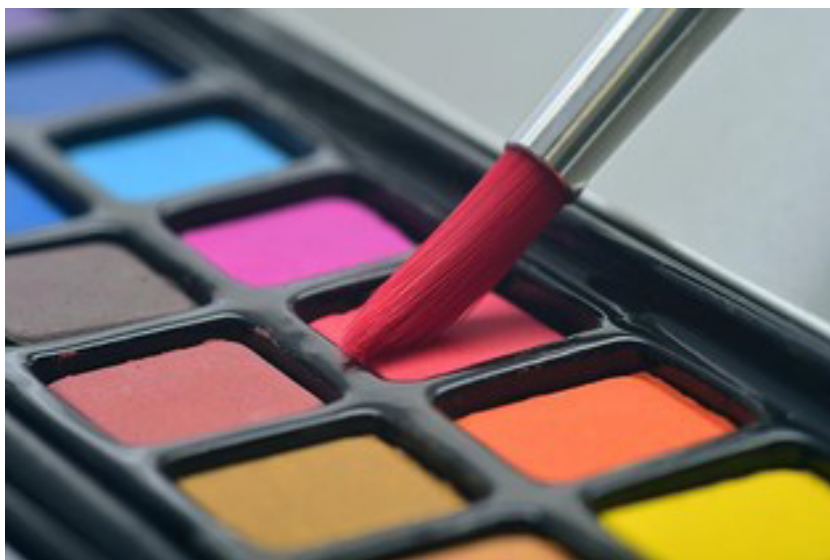
그 선택과 집중이 만들어 낼 목표가 이루어지는 활기찬 2026년 이 시작됐음을 진심으로 축하하고 응원한다.

자기 이해에서 뷰티 컨설팅, 글로벌 트렌드까지 색이 바꾸는 감정 경제

내 얼굴에 맞는 색, 내 정체성을 말하다

색은 단순한 시각적 장식이 아니다. 사람은 언어보다 먼저 색을 인지하며, 색은 외의 원초적 영역을 자극해 감정과 행동을 이끈다. 최근 몇 년간 국내외에서 퍼스털컬러 진단이 유행처럼 확산한 배경에는 이러한 색의 힘이 자리하고 있다.

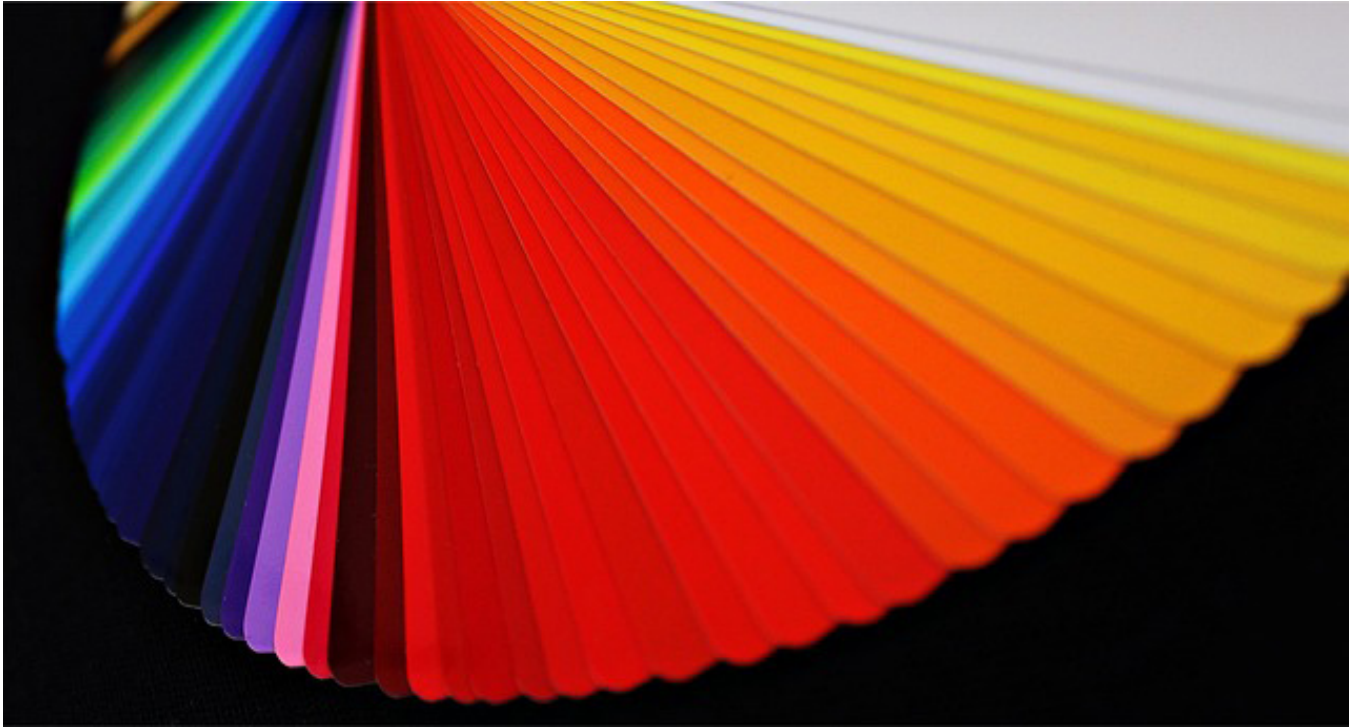
writer _조미경 CMK 이미지코리아 대표 / photo _pixabay



한때 ‘봄염톤’, ‘겨울콜톤’ 정도로 분류되던 퍼스털 컬러는 이제 개인의 정체성을 설명하는 언어로 진화했다. 대학가의 컨설팅 습에는 취업준비생이 몰리고, 직장인은 회의나 프레젠테이션에 어울리는 색을 찾는다. 퍼스털컬러는 화장품이나 의류의 선택 기준을 넘어 자기 표현과 사회적 신뢰를 형성하는 전략적인 도구도 자리 잡았다.

퍼스널컬러, 개인에서 사회로 확장

퍼스털컬러 이론은 20세기 중반 서구에서 도입된 사계절 분류법에 뿌리를 두고 있다. 봄여름가을겨울의 네 가지 범주로 개인의 피부, 머리카락, 눈동자 색을 분석해 어울리는 색을 찾는 방식이다. 최근에는 Light, Deep, Vivid, Soft 같은 세부화된 톤 진단이 결합되면서 정밀도가 높아졌다. 국내 현장 역시 진단 방식의 고도화를 거듭하고 있다. cmk 이미지코리아 조미경 대표는 ‘퍼스털 컬러는 단순히 화장품 색상을 고른 차원을 넘어 자기 이해와 사회적 신뢰를 구축하는 과정으로 자



리 잡았다“고 강조한다. 조미경 대표는 운영하는 진단 과정은 피부 톤과 색 대비를 종합적으로 분석해 개인에게 어울리는 팔레트를 제안하며, 소비자는 이를 실제 의류와 화장품 선택에 적극 반영한다. 퍼스널컬러 진단은 개인의 미적 취향을 넘어 사회적 신뢰와 커리어 관리의 영역으로 확산하고 있다.

퍼스널 뷰티 컨설팅으로의 확장

퍼스널컬러 열풍은 뷰티 산업과도 긴밀히 연결된다. 화장품 매장은 단순 판매 공간을 넘어 퍼스널 뷰티 컨설팅 서비스를 도입해 고객 경험을 강화하고 있다. 피부 톤 진단과 색 팔레트 제안은 맞춤형 제품 추천으로 이어지고, 소비자는 자신에게 어울리는 색조 화장품을 통해 만족감을 얻는다. 이는 단순한 소비 행위를 넘어 ‘나만의 뷰티 전략’을 세우는 과정으로 자리 잡았다. 퍼스널컬러가 개인 정체성을 드러내는 도구라면, 퍼스널 뷰티 컨설팅은 이를 산업적으로 확장해 수익 구조와 고객 충성도를 동시에 높이는 역할을 한다.

세대별 감수성과 색의 언어

세대에 따라 색을 해석하는 감수성도 달라진다. Z세대는 개성과 자유를 중시한다. 인르른 퍼스널컬러 진단을 자기 정체성을 드러내는 과정으로 받아들이며, 톤 분석 결과를 일상적인 콘텐츠로 공유한다. 밀레니엄 세대는 안정과 웰빙을 추구한다. 따라서 뉴트럴 톤이나 파스텔 톤 같은 차분한 색을 선호하며 색을 ‘심리적 안전망’으로 인식한다. 베이비붐 세대는 네이비, 블랙, 화이트처럼 전통적이고 신뢰를 상징하는 색을 중시한다. 이러한 세대별 감수성 차이는 산업 전략에도 직업 반영된다. 패션, 뷰티 브랜드는 세대별 맞춤형 팔레트를 기획하고 광고 캠페인 역시 세대별 언어를 고려해 차별화한다. 같은 블루라도 Z세대에게는 ‘자유와 개성’, 밀레니얼에게는 ‘균형과 안정’, 베이비붐 세대에게는 ‘신뢰와 권위’로 해석된다. 색은 세대를 구분하는 사회문화적 코드로 기능하고 있다.

내 인생 두 번째 전성기를 위한 이미지 워킹 미러웍스 <세컨드 프라임 프로젝트>

퍼스널 이미지 스타일링 전문업체인 미러웍스가 2026년 3월, 6개월 과정의 프리미엄 프로그램 <세컨드 프라임 프로젝트>를 개강한다. 이번 과정은 인생의 다음 단계를 준비하는 시니어 세대를 위한 이미지워킹 프로그램으로 지금의 자신을 보다 매력적이고 단단하게 정돈하는 과정이다.

writer&photo_이지원 미러웍스 대표

시간이 흐르면서 사람은 더 많은 경험과 깊이를 갖게 되는 동시에 자세와 걸음걸이, 표정과 움직임에는 미세한 변화가 나타나기 시작한다. 어깨와 등이 말려들고 중심이 흔들리며, 이전보다 조심스러운 움직임이 일상에 자리 잡게 된다. 이는 자연스러운 변화이지만, 몸의 균형이 정렬되고 자세와 걸음걸이가 개선되면 이러한 불안정함은 충분히 달라질 수 있다.



문에 이러한 구조를 선택했다. 수업은 퍼스널컬러 진단과 얼굴·체형 분석을 통해 자신의 인상과 분위기를 객관적으로 이해하는 것에서 시작한다. 현재의 이미지 상태를 점검하고 방향을 설정한 이후 몸의 기본 밸런스를 바로 세우는 훈련을 진행한다. 어깨와 골반의 균형을 정렬하고 몸을 바로 세워 중심을 안정시키는 것이 기초가 된다.

<세컨드 프라임 프로젝트

>는 그 단단하고도 확실한 변화를 체계적으로 다룬 프로그램이다. 총 6개월 동안 매주 2시간씩 진행되는 이번 프로젝트는 이미지 이해, 자세 습관 교정, 걸음걸이 개선, 스타일링 정리, 표정 훈련, 내 몸을 멋지게 표현할 다양한 움직임, 그리고 프로필 촬영까지 전 과정을 통합해 설계했다. 특히 단기간의 자극이 아니라 반복과 습관화를 통해 몸과 태도가 자연스럽게 바뀌도록 구성했다.

6개월이라는 시간은 의도적으로 설정된 기간이다. 몸의 균형과 움직임은 쉽게 바뀌지 않는다. 새로운 자세와 걸음이 익숙해지고, 근육 사용 방식이 달라지며, 태도가 습관으로 자리 잡기까지는 최소 6개월의 시간이 필요하다. <세컨드 프라임 프로젝트>는 일시적인 변화가 아닌 지속 가능한 변화를 목표로 하기 때

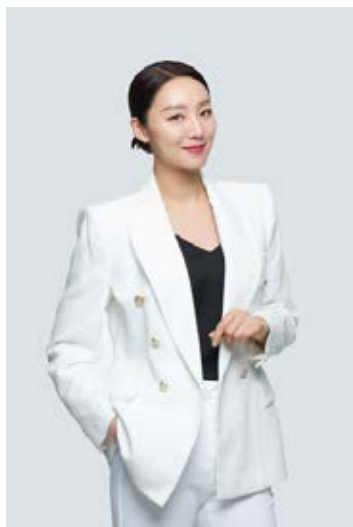
과정이 진행되면서 자세 습관과 걸음걸이 개선에 집중한다. 일상 속에서 반복되는 자세를 점검하고, 무너진 습관을 교정한다. 보폭과 시선의 방향, 팔의 움직임까지 세밀하게 다루며 자연스럽게 안정된 워킹을 완성한다. 이번 프로젝트의 목표는 무대용 워킹이 아닌, 일상에서 지속 가능하고 매력적인 움직임을 만드는 것이다. 후반부에는 스타일링과 표정, 몸의 다양한 움직임을 다룬다. 자신의 이미지 방향에 맞는 스타일을 정리하고, 표정 근육 사용과 비언어 커뮤니케이션을 훈련한다. 정적인 자세뿐 아니라 앉고, 서고 나의 몸이 가장 매력적으로 보이는 포즈와 동작까지 확장해 표현의 범위를 넓힌다.

과정의 마지막에는 프로필 사진 촬영이 진행된다. 이는 단순한 사진 촬영이 아니라, 6개월 동안 정렬된 몸의 균형과 안정된 걸음, 단단해진 시선과 표정이 나를 살려줄 스타일과 함께 하나의



이미지로 완성되는 단계이다. 변화의 결과를 기록하고 스스로 확인하는 시간이며, 동시에 새로운 시작을 상징한다.

함께하고 있다.



〈세컨드 프라임 프로젝트〉는 획일적인 미의 기준이나, 유행을 따르는 것이 아닌 개인의 고유한 매력보다 건강하고 세련되게 드러나도록 돕는 프로그램이다. 이미 기업을 이끌어온 대표, 전문직 종사자, 은퇴 이후 새로운 활동을 준비하는 분들 등 다양한 분들이 자신의 다음 단계를 준비하며 저희와

미러웍스 이지원 대표는 2003년 패션모델로 활동을 시작해 17년간 대학과 기관에서 모델 교육과 이미지 컨설팅 강의를 이어온 이 분야 베테랑이다. 기업 대표와 전문직 리더를 대상으로 퍼스널컬러, 체형 분석, 프로필 촬영, 자세와 워킹을 통합한 이미지 진단 프로그램을 운영하고 있으며, 이미지를 외형이 아닌 태도와 존재감으로 접근해 스타일과 자세, 걸음걸이는 곧 그 사람의 메시지라는 철학을 기반으로 교육과 컨설팅을 진행하고 있다. 이번 이미지워킹 〈세컨드 프라임 프로젝트〉는 변화를 이끄는 가장 중요한 프로그램들을 모아 하나의 흐름으로 구성한 그룹 교육이다. 나만의 고유한 색으로 빛나도록, 2026년 3월 미러웍스에서 두 번째 전성기를 준비하는 멋진 여정에 새로운 나를 위한 또다른 시작에는 ‘용기’라는 에너지가 필요하다.

■ Program Information

- * 프로그램명 | 미러웍스 〈세컨드 프라임 프로젝트〉
- * 과정 | 6개월 과정 (매주 2시간 수업)
- * 개강 | 2026년 3월 17일 오후 1시30분

■ 대상

- * 인생의 두 번째 전성기를 준비하는 시니어
- * 기업 대표 및 전문직 리더
- * 은퇴 이후 새로운 활동을 계획하는 분
- * 자세와 이미지, 태도를 체계적으로 정돈하고 싶은 분

■ 주요 내용

- * 퍼스널컬러 및 이미지 진단 · 자세 밸런스 교정 · 걸음걸이 개선 ·
- * 스타일링 정리 · 표정 및 비언어 커뮤니케이션 훈련 · 프로필 사진 촬영

■ 자세한 안내 및 상담

- * 전화와 메세지 0507-1376-2420
- * 카카오톡 @미러웍스 이미지연구소



”자랑스러운 대한민국의 딸들, 벽을 향해 날아 다시 하늘의 새가 되다.“

2026 밀라노 동계올림픽 금메달리스트 최가온

2월 13일 오전 3시 30분. 도시의 소음이 잠든 새벽, 나는 이탈리아 알프스 자락 리비노의 설원을 바라보고 있었다. 하얀 파이프 위, 차가운 눈과 대비되는 한 소녀의 뜨거운 숨결이 TV 화면을 가득 채웠다.

writer _박정하 칼럼니스트 / photo _올댓스포츠 & JTBC 제공

2026 밀라노·코르티나담페초 동계 올림픽 스노보드 여자 하프파이프 결선. 그것은 단순한 경기가 아니라, 한 인간이 한계와 마주 서는 시간이었다. 1차 시기의 아찔한 부상, 그리고 2차 시기 전광판에 뜬 ‘DNS(출전하지 않음)’라는 세 글자. 스포츠 중계를 오래 본 이들은 안다. 그 건조한 약자가 때로 얼마나 많은 끝을 의미하는지. 다행히 최가온은 다시 출발선에 섰다. 그러나 2차 시기마저 실수하며 순위는 12명 중 11위. 금메달과는 가장 멀리 떨어진 자리였다. 마음이 먼저 무너져도 이상하지 않았으나, 마지막 3차 시기에서 그는 다시 몸을 던졌다.



“90.25점.”

숫자는 담담했지만, 그 안에는 ‘넘어졌다’는 사실보다 다시 날았다는 사실이 더 중요하다’는 문장이 길게 적혀 있는 것 같았다.

우상을 넘어서는 가장 다정한 방법, 클로이 김 & 최가온

이번 경기가 더욱 깊은 울림을 준 이유는 클로이 김이 그 무대에 함께 있었기 때문이다. 2018년 평창의 전설이자 많은 어린 선수들의 북극성이었던 그를, 최가온은 17세 3개월이라는 기록으로 넘어섰다. 그러나 우상을 넘는다는 것은 누군가를 밀어내는 일이 아니라, 그가 열어둔 하늘을 더 넓히는 일인지도 모른다. 클로이 김의 시대가 최가온이라는 새로운 계절로 이어지는 순간, 그 밤의 가장 아름다운 장면이 펼쳐졌다. 3연패를 놓친 클로이 김이 먼저 다가와 환하게 웃으며 축하를 건네는 모습. 승자는 금메달을 얻었고, 패자는 품격을 남겼다. 그 미소 안에서 하프파이프 특유의 자유와 존중의 정신이 조용히 빛났다.

허공에 머무는 단 몇 초의 시간, 최가온은 부상이 아니라 비상을 선택했다.

절뚝이는 걸음 끝에 시작된 비상. 파이프를 타고 올라가는 속도와 허공에 머무는 찰나의 정적, 그리고 이어진 다섯 번의 공중 연기. 중력을 거스른 부드러운 곡선 끝에 흠잡을 데 없는 착지가 남았다.



고 올라가야만 더 높이 날 수 있는 묘한 경기다. 밀려 내려올 것을 알면서도 속도를 붙이고, 추락할 것을 알면서도 몸을 던져야 한다. 어쩌면 우리의 삶도 이와 닮았다. 오르막은 늘 가파르고, 공중에 떠 있는 시간은 불안하다. 무엇 하나 붙잡을 수 없는 그 찰나에 우리는 오직 자신만을 믿어야 하며, 착지의 책임 또한 온전히 자기 몫이다. 최가온은 부상이라는 균열 위에서도 날기를 선택함으로써 그 질문에 답했다.

나를 뛰어넘는 선수가 된다는 것.

"나를 뛰어넘는 선수가 되고 싶다"는 그의 말은 남을 이기겠다는 선언이 아니라, 어제의 자신을 넘어 오늘의 내가 되겠다는 고백이다. 거창한 승리보다 단단해진 한 번의 착지가 우리 삶에는 더 필요할지 모른다. 우리는 각자의 파이프를 산다. 때로는 미끄러지고 방향을 잃지만, 다시 속도를 내어 벽을 향해 오르는 순간 이미 우리는 이전과 다른 존재가 된다. 넘어지지 않는 사람이 아니라, 넘어진 뒤에도 다시 오를 줄 아는 사람이 결국 더 높이, 더 멀리 난다. 눈 위에 남은 선 하나처럼, 마음속에도 지워지지 않을 궤적 하나가 그어진 새벽이었다.

놀이에서 태어난 비상. 최가온 금메달을 목에 걸다

하프파이프의 기원은 거창하지 않다. 1970년대 미국의 보더들이 물 빠진 수영장에서 즐기던 '놀이'가 눈 위로 옮겨와 올림픽의 꽃이 되었다. 골프 역시 마찬가지다. 스코틀랜드 목동들이 지팡이로 돌맹이를 쳐 토끼굴에 넣던 심심풀이가 전 세계인의 스포츠가 되었다. 누군가의 장난 같은 도전 속에는 늘 '조금 더 멀리 가보고 싶다'는 순수한 열망이 숨어 있다. 그 마음이 세월을 건너 전설이 된다. 하프파이프는 벽처럼 가파른 경사면을 타



“내가 보면 예술이고 남이 보면 외설이다.”

아세요? 예술과 외설의 경계

우리는 종종 예술과 외설의 경계선상에서 혼란스럽다. 예술과 외설은 발음도 흡사하지만 그 경계 또한 애매모호한 것이 사실이다. 노출수위가 높다고 반드시 외설이 아니라니, 대체 무엇을 기준으로 외설과 예술을 가릴 수 있을까?

writer _김재철 라치과 원장 / photo _pixabay

프랑스의 유명한 기호학자 롤랑 바르트가 대중들에게 전한 “내가 보면 예술이고 남이 보면 외설이다.”이란 글이 떠오른다. 예술과 외설의 시비에 가장 자주 휘말리는 장르는 단연 영화 쪽이다. 소설이 상상에 의존하는 예술이라면 영화는 보다 직접적이기 때문일지 모른다. 외설시비로 시끄러웠던 영화 가운데 가장 유명한 것 중 하나가 ‘파리에서의 마지막 탕고’이다. 베르나르도 베르톨루치 감독이 만든 이 영화는 우연히 빈 집에서 맞닥뜨리게 된 낯선 남녀가 다짜고짜 격렬한 정사를 벌이는데, 이 장면이 가히 파격적이다. 사실 관객은 왜 이들이 만나자마자 키스를 퍼붓고 대뜸 정사까지 이르게 되는지 이해하기 힘들다. 영화평에 ‘소외된 현대인의 파행적인 인간관계를 변태적이고 충격적인 성행위 묘사를 통해 그려냈다고 되어 있으니, 아 그런가 보다 유추할 따름이다. 이 영화는 수많은 평론가들에 의해 불후의 명작으로 손꼽히지만 우리들로서는 이 야한 영화가 그 정도로 훌륭하다는 데에 의아할 뿐이다. 예술과 외설은 대체 어디까지가 경계란 말인가.

오시마 나기사 감독이 만든 ‘감각의 제국’이란 영화가 있다. ‘예술이 되어버린 포르노그래피’라는 문구를 영화카피로 사용했는데, 정사장면이 이토록이나 길게 들어간 영화도 드물 것이다. 포르노그래피적이면서 일본 영화 특유의 엽기적이기까지 해서 국내에서는 뚜껑조차 열지 못하고 있었다. 24년이 경과한



2000년에야 개봉되었는데, 삭제되거나 모자이크처리가 된 탓인지 흥행에 성공한 것 같진 않다. 식음을 전폐하고 서로에게 탐닉하지만 합일되지 않는 육체의 한계를 느낀 여자가 남자를 교살한다. 그리고 남자를 영원히 갖기 위해 성기를 잘라 간직한다. 이 영화 또한 포르노인지 예술인지 우리로서는 헛갈리기만 하는데, 서구의 많은 평론가들은 기꺼이 이 영화를 오시마 나기사의 대표작으로 꼽고 있다. 참으로 알 수 없는 일이다. 무엇이 예술이고, 무엇이 외설인지.

이안 감독의 ‘색,계’는 ‘숨 막히는 20분, 무삭제 개봉’이란 카피로 관객을 끌어들었다. 단지 무삭제 상영된다는 20분 때문에 영화관을 찾은 사람도 있을 것이다. 세 차례에 걸친 정사장면이 있는데, 탕웨이의 체모와 양조위의 성기가 노출된다. 그럼에도 관객들은 입을 모아 이 영화가 외설이 아닌 예술이라 말한다. 영화평론가가 아닌 일반 관객들이 그렇게 평하고 있는 것이다. 무엇이 그렇게 느끼게 만들었을까.

미술 쪽으로 가보자면, 온 세계인들의 사랑을 받고 있는 화가 구스타프 클림트나 에곤 실레도 한때는 외설시비에 시달렸다. 그러나 지금은 어떨까. 그들의 그림을 보려고 빈으로 여행하는 사람들이 있을 정도로 오스트리아가 자랑하는 예술가들이다. 조금 다른 얘기지만 전위작가로 칭송받는 마르셀 뒤샹에 대해 말해보자. 1917년 뉴욕의 한 전시회에 남성용 소변기를 딱하니



갖다놓고 '샘'이라는 제목을 붙여 출품했다. 있는 그대로의 변기였다 그가 한 일이라곤 'R.Mutt 1917'이란 서명을 한 것뿐이다. 당시 그 작품은 전시 자체를 거절당하는 수모를 겪었지만 지금은 필라델피아 미술관 같은 곳에 특별전시관을 따로 가질 정도로, 뒤상은 현대미술을 얘기할 때 제일 먼저 거론되는 신화 같은 존재다.

우리나라에서도 외설시비가 종종 벌어지곤 한다. 고) 마광수 교수와 김인규 미술교사, 장정일 작가가 소위 '음란물 제조자'로서 사회의 단죄를 받았다. 그러나 이들은 자신의 작품을 외설이라 말하지 않는다. 앞서 말한 롤랑 바르트의 의미심장한 말을 되새겨 보는 것도 참고가 될 일이다. 그러나 아무리 머리를 쥐어짜봐도 예술과 외설을 칼로 무 자르듯 가르기란 쉽지 않다. 그렇다면 아래의 글을 읽어보면 어떨까.

보고나서 마음에 변화가 생기면 예술, 몸에 변화가 생기면 외설.
 보고나서 눈물이 나면 예술, 군침이 돌면 외설.
 볼륨을 키우면서 보면 예술, 줄이면서 보면 외설.
 외설이라 광고하면 예술, 예술이라 광고하면 외설.



“과거를 거슬러 현재를 딛고 미래로 순항하라,” 윗판의 역행 원리가 전하는 처세의 지혜 천문의 운행과 주역의 천기를 담은 우주론적 놀이, 윗놀이

우리 전통 고유의 윗놀이. 던지는 윗가락과 29궁의 말판에는 단순한 유희를 넘어 깊은 형이상학적 체계를 담고 있다. 흔히 윗놀이를 농경 사회의 풍요 기원 놀이로 이해해 왔지만, 그 이면에는 역학(易學)에서 다루는 천지도와 삼라만상의 위계질서가 고스란히 녹아 있다. 병오년 새해를 맞아 재야 역학연구가 이규일 선생님의 연구를 바탕으로 윗놀이에 숨겨진 우주의 질서를 살펴본다.

writer _심재석 한국지식재산관리재단 지식가치평가원장 / _

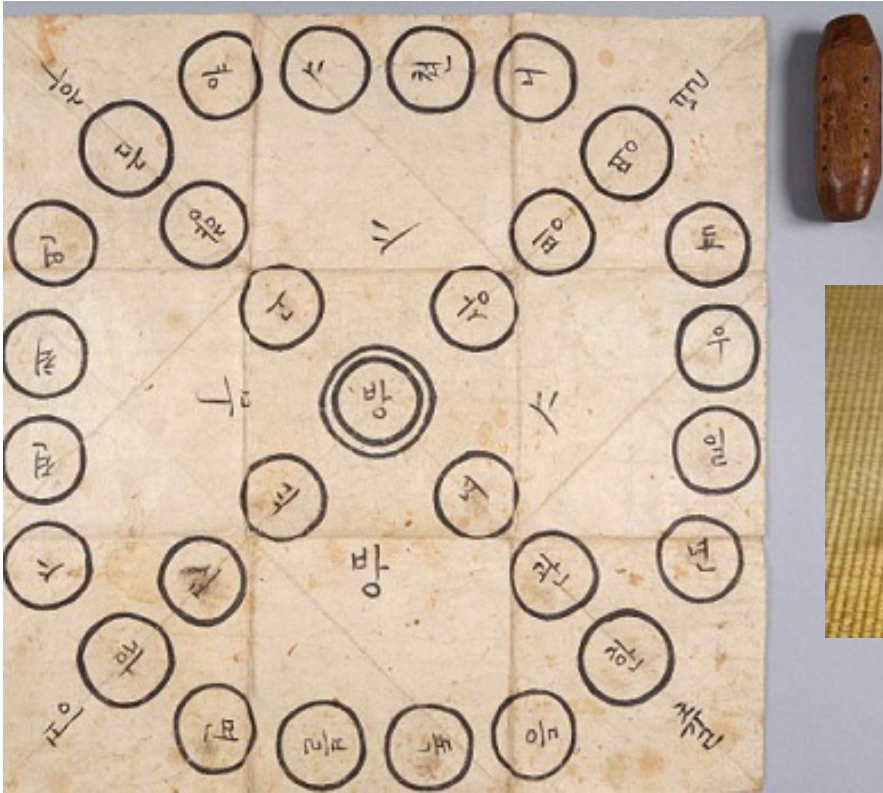


윗놀이 명칭에 담긴 역학적 기원

가장 먼저 주목할 점은 '도·개·걸·윗·모'라는 호명의 어원이다. 일반적인 가축 이름(돼지, 개, 양, 소, 말)으로 알려진 것과 달리, 역학적 관점에서의 정체는 돈(豚·돼지 해), 견(犬·개 술), 건(乾·하늘), 유(酉·닭), 모(母·어머니 곤모)다. 특히 '건(乾)'은 하늘을, '모(母)'는 땅(坤)을 상징하며, 이는 윗놀이가 천지인의 조화를 바탕으로 설계되었음을 시사한다. 이는 단순한 짐승의 경주가 아니라, 우주의 기본 구성 요소들이 제 자리를 찾아가는 과정이다.

천문도와 윗판의 구조적 일치

윗판의 구조는 그 자체로 하나의 '천문도'다. 중앙의 점을 중심으로 28개의 점이 배치되어 총 29궁을 이루는데, 이는 천상의 북극을 상징하는 중앙의 '추(樞)'를 중심으로 동서남북 네 방위를 지키는 28수(宿) 별자리를 배치한 것과 정확히 일치한다. 이러한 도상은 고대 중국의 저포 놀이와 맥을 같이 하며, 우리나라에서는 선사시대 암각화(대평리, 신당리 유적 등)에서도 발견될 만큼 그 뿌리가 깊다. 결국 윗판은 북극성을 주위로 운행하는 별들의 궤적을 지상으로 옮겨놓은 소우주라 할 수 있다.



방위와 역행의 미학

저포의 말판이 28수를 배치했다면, 윗판은 팔괘와 간지를 배치한 점이 특징이다. 흥미로운 점은 말의 진행 방향이다. 시계 방향으로 순행하는 일반적인 질서와 달리, 윗판의 말은 시계 반대 방향으로 역행한다. 이 역행의 선에는 두 가지 의미가 내포되어 있다. 첫째는 점술적 측면으로, 다가올 미래를 미리 본다는 의미다. 둘째는 고단한 민중의 삶이다. 미래를 예견해도 천기를 누설할 수 없는 아둔한 신분의 백성들이 오직 전투력과 인내로 세월을 이겨내야 한다는 치열한 생존의 원리가 담겨 있다. 반면, 권력을 가진 이들의 '순행'은 부귀영화를 누리는 탄탄대로에 비유된다.

술해 관문과 신분 상승의 철학

역학에서 돼지(돈)와 개(견)의 방위는 북서쪽에 위치하며, 이를 '술해(戌亥)'라 부른다. 이는 "하늘로 가는 관문"이자 "천라지망(하늘과 땅의 그물)"이라 불리는 험난한 구역이다.

- **건(乾)의 위치:** 하늘(건)은 땅에 있는 돼지(돈)와 개(견)보다 더 높고 먼 곳에 있다.
- **태(兌)의 혜택:** '윗'에 해당하는 '유(酉)'는 서쪽의 태궁(兌)에 거한다. 태는 저수지를 의미하며 만물의 젖줄이다. 윗이 나왔을 때 한 번 더 던지는 특혜는, 우주가 만물에게 골고루 혜택을 나누어 주는 자애로운 섭리를 반영한 것이다.
- **모(母)의 지름길:** '모'는 땅의 어머니인 곤모(坤母)를 상징한

다. 하늘(건)을 배알한 후 지름길을 통해 목적지에 이르는 과정은, 천존지비(天尊地卑) 사상과 함께 만물의 기운이 땅으로 운반되는 이치를 설명한다.

알(卵)의 상징과 역사적 해석

이규일 선생의 연구는 삼국유사의 난생 설화(박혁거세, 주몽 등)를 '씨가 다른 반역의 씨알' 혹은 새로운 질서의 탄생으로 해석한다. 제왕의 나라가 중천에 걸쳐 있기에 날개 없는 짐승은 갈 수 없고 오직 새(조류)만이 갈 수 있다는 믿음은, 윗판 위에서 말이 도약하고 지름길을 찾는 행위와 연결된다. 이는 신분 상승의 갈망과 새로운 시대에 대한 염원이 놀이 속에 투영된 결과다.

전통 역학이 반영된 윗판은 살아있는 우주의 경전이다. 결국 윗 놀이는 우리 민족이 우주를 바라보는 관점 그 자체다. 29궁의 점 하나하나가 별의 자리이자 인간의 삶의 터전이며, 공중에 던져진 윗가락의 궤적은 보이지 않는 운명의 흐름을 상징한다.

하늘의 운(윗가락)과 땅의 길(전략적 말 옮기기)이 조화를 이루어야 승리할 수 있다는 천인합일(天人合一)의 원리는 오늘날 우리에게 여전한 삶의 지혜를 전한다. 우리는 윗판이라는 소우주 속에서 삶의 고난을 놀이와 해학으로 극복해 왔다. 윗놀이는 잊혀가는 민속이 아니라, 우주의 질서와 인간의 도리를 가르치는 살아있는 경전이다. 병오년 새해, 이 깊은 철학을 되새기며 말처럼 힘차게 달려보기를 소망한다.

“오늘도 나는 여전히 현재진행형”

계은숙을 만든 전설의 작곡가,

성악엔터테인먼트 김현우 대표



10대 후반의 계은숙은

‘노래하며 춤추며’라는 한곡으로 완전

히 스타가 됐다. 1980년 서라벌레코드에서 발매한 계

은숙 독집 앨범에는 그 노래와 함께 ‘기다리는 여심’ 등 모두 9곡이

실려있는데(건전가요 제외), 무려 8곡이 한 작곡가에게서 나왔다.

이후 태양음반에서 나온 전속기념 독집 앨범 역시 ‘다정한 눈빛으로’ ‘나에게는 당신밖에’ ‘연정’ 등

한 작곡가의 곡들로 도배됐다.

한국에서 발표했던 계은숙의 노래 거의 전부를 만든 김현우, 반백년이 넘는 음악인생을 통해 수많은 히트곡을 만들고

술한 스타들을 키워냈지만, 빛바랜 오선지에 머물며 과거의 영광에만 기대지 않는, 여전히 배고픈 현역이다.

writer _유성욱 기자 / photo _조용수 기자

또 한 번의 대형 콘서트를 통해 대한민국 최고 가왕(歌王)임을 입증한 조용필의 수많은 히트곡 중에는 아시다시피 한 작곡가의 이름이 유난히 많이 등장한다. 바로 김희갑이라는 작곡가다. 1936년 평양에서 태어난 그는 1·4 후퇴 당시 대구로 피난왔다가 기타 잘 치는 고등학생으로 미 8군 밴드 소속이 된 이래 60년 동안 무려 3,000곡을 작곡하며 한국의 대중음악 황금기를 이끈 국민 작곡가로 기록된다. 지금은 뇌경색 후유증으로 기억도 사라지고 귀도 잘 들리지 않는 89세 말년의 삶을 살고 있지만 지난 11월에는 그의 음악인생을 담은 다큐멘터리 영화 <바람이 전하는 말>이 개봉되며 묵직한 울림을 전하기도 했다. 조

용필이 부른 많은 히트곡들이 작곡가 김희갑의 작품, 그래서 김희갑이 빠진 조용필은 상상하기 힘들 정도다.

김희갑 양인자 부부에 비견되는 음악인생

조용필의 노래에서 김희갑이 중심이라면, 또 한명 불세출의 가수 계은숙에게 있어서 작곡가 김현우는 거의 전부다. ‘노래하며 춤추며’를 필두로 한국에서 발표한 노래 거의 전부가 바로 김현우 작곡이다. 참고로 한국과 일본에서 활동했던 계은숙은 그 유명한 NHK ‘홍백가합전’에 7회 연속 출전한 한국 최초의 가수라





는 타이틀을 갖고 있다. 계은숙보다 앞서 일본에서도 활동했던 조용필은 4회 출장, 그리고 보아는 6회 연속 출전 기록을 가지고 있다.

김현우의 노래 인생이 김희갑과 오버랩 되는 중요한 부분은 하나 더 있다. 바로 부부 음악인이라는 점이다. 작곡가 김희갑은 작사가 양인자와 합을 이루며 수많은 명곡을 남겼다. ‘킬리만자로의 표범’ 등 조용필 노래의 무려 21곡이 김희갑 작곡 양인자 작사다. 그런데 오늘의 주인공인 작곡가 김현우의 아내 안연자도 작사가로 활동한다. 반백년 넘도록 김현우가 작곡한 600여 곡 중 3분의 2가 안연자 작사라고 한다. 특이한 점은 서울예술대학 문예창작과 출신에 소설가와 방송작가 이력을 가진 작사가 양인자와 달리 작사가 안연자는 따로 문학을 전공하지 않았다는 점이다. 양재기술을 배우러 서울에 왔다가 생계를 위해 양장점에서 근무하던 직원 출신이었다. 그래서 더욱, 잘 알려진 김희갑 양인자 콤비와 달리 덜 알려진 김현우 안연자 콤비의 사연이 흥미롭게 다가온다.

계은숙 노래는 무조건 작곡가 김현우에게로!

울산에서 태어난 김현우는 부산에서 학창시절을 보냈다. 그림을 잘 그렸고, 음악을 좋아했다. 시대를 잘 만났다면 인생이 또 어

떻게 변했을지 모를 일이다. 아버지는 군인이었다. 환쟁이나 딴따라 아들은 있을 수 없었다. 어린 김현우가 어느 미술대회에 나가 이젤을 타오면 아궁이 속에 던져졌다. 아버지의 바람과 자신의 꿈이 극단으로 치닫으니 달리 선택할 도리가 없었다. 부산을 떠나 상경했다. 보광동에 이모할머니가 있었다. 그곳에 기거하며 충무로에 나가 살았다. 충무로에는 지구레코드사가 있었고 한국 가요계에 전설과 같은 존재인 반야월 박시춘 선생이 활동하고 있었다. 정식으로 음악을 사사받지는 못했지만, 충무로 가요동네에서 대가들의 잔심부름을 하며 가요계 생태계와 접했다.

음악인생은 작사로 시작했다. 1968년 남미량이 노래한 ‘진도 아가씨’와 강소희가 노래한 ‘무정’의 노랫말을 쓰며 작사가로 데뷔했고, 이듬해인 1969년에는 <울지도 못합니다>라는 영화의 주제가(리타김 노래)까지 작사하며 이름을 알렸다. 하지만 작사가로의 활동은 거기까지였다. 군대에 가야했기 때문이다. 군생활은 강원도 화천의 27사단에서 했는데, 사회에서의 경력을 살려 군악대에 들어갔다.

“지금 생각하면 당시 군악대 생활은 저에게 큰 축복입니다. 실력있는 고참들이 많았거든요. 제가 음악을 제대로 한번 배웠다면, 그건 군악대 시절입니다. 작곡도 그곳에서 터득했거든요.”

군악대 전역 후 다소 방황하는 시간도 거쳤지만 1977년 ‘내 대신 말레줄래(성재일 노래)’란 노래로써 작곡가로 데뷔한다. 이후 폭풍처럼 히트곡을 쏟아내며, 작곡가로서 황금기를 갖는데, 그 시발이 바로 계은숙의 입을 통해 세상에 알려진 공전의 히트곡들이다.

1961년생 계은숙은 편모슬하에서 불우하게 자랐지만, 1977년 당시 최고라 할 수 있는 ‘럭키삼푸’ CF모델로 연예계에 데뷔하며 인생의 새로운 전기를 맞는다. 감작한 외모에 감정 표현이 뛰어났다. 모델로서의 인기를 바탕으로 유니버설레코드에서 앨범도 냈다. ‘배 타고 간 님’을 타이틀로 한 1978년의 첫 앨범이었는데, 빛을 보지 못한 비운의 앨범으로 남는다.

혜성같이 나타난 대형가수로의 시작을 알린 사실상 첫 앨범은 1980년 발매된 서라벌레코드사의 독집앨범이다. 김현우는 앨범에 실린 9곡 중 8곡을 작곡했는데, 김현우 작사 안연자 작곡 ‘노래하며 춤추며’와 ‘기다리는 여심’이 단박에 뚝다. 계은숙은 1980년 MBC 10대 가수상 신인가수상을 차지하며 스타덤에 오른다. 1980년대 컬러TV 시대의 개막과 함께 가장 주목받은 원조 비디오가수로 시원한 고음허스키가 돋보이는 경쾌한 리듬과 멜로디의 결합이 지금 돌이켜봐도 환상적이었기 때문이다.



작곡가 김현우의 회고.

“그런데 10대 가수상 신인가수상 수상은 시작에 불과했습니다. 반응의 정말 폭발적이었습니다. 가요톱텐 1위 수상도 당연했죠. 마침 조용필의 ‘창밖의 여자’가 5주 연속 1위에 오르며 골든컵 트로피 수상과 함께 순위에서 빠지게 되어 있었죠. 제가 작곡한 노래가 당연히 1위에 오를 것이라었는데, 사고가 터진 거예요.”

지금도 이따금 오르내리는 희대의 생방송 펑크 사건이 발생한 것이다. 1981년 MBC TV ‘금주의 인기가요’라는 생방송 프로그램이었다. 그 사건으로 모든 방송에서 2년 출연정지 처분을 받는다. 노래가 잘 나가고 있는데, 날벼락이 떨어진 격이었다. 자신의 노래 대신 진미령의 ‘하얀 민들레’가 1위 수상의 영예를 안았다. 김현우는 그 일로 크게 화를 내고, 다시는 계은숙하고는 작업을 안 하겠다고 선언했다. 하지만 계은숙의 상품가치는 여전했다.

문학소녀 안연자가 쓴 연서가 노랫말이 되어

김현우가 지금의 아내를 처음 만난 것은 군대를 제대하고 방황하던 시기였다. 보광동 이모할머니댁 근처에 세탁소가 하나 있었다. 그래도 충무로를 드나들며 기웃거리는데, 옷이라도 번듯해야 했다. 세탁소를 이용하다 주인과 친해졌다. 세탁소 주인은 자신의 처제를 소개했다. 처제의 고향은 충청남도 보은, 양재를 배우기 위해 서울에 왔다가 생계를 위해 광화문 근처의 한 양장점에서 근무하고 있었다.

둘은 마음이 맞았다. 고향을 떠나 객지생활을 하는 둘은 서로에게 큰 힘이 되었다. 그런데 서울로 보낸 딸이 따따라를 꿈꾸는 농팽이를 만난다는 소식을 전해들은 고향의 부모님에게서 불호령이 떨어졌다. 서울생활 때려치우고 당장 고향으로 오라고. 하루가 멀다고 밀어올 속삭이던 둘은 하루 아침에 생이별을 하게 된다. 수없이 많은 편지가 오갔다. 문학소녀였던 안연자, 그리고 군대 가기 전 작사가로 먼저 데뷔했던 김현우, 연서(戀書)에 담긴 한 글자 한 글자가 얼마나 절절했을까.

“당시 아내가 보낸 편지 속 문장들이 바로 가사가 됐습니다. 무명의 작곡가였던 저는 그 노랫말에 맞춰 곡만 만들면 됐지요. 그래서 초기의 히트곡 대부분이 김현우 작곡 안연자 작사가 된 것입니다. 제가 지금까지 600곡 정도 작곡했는데, 3분의 2 가량을 아내가 작사했지요.”

‘내 마음 외로울 때 눈을 감아요/ 자꾸만 떠오르는 그대 생각에/ 가슴에 느껴지는 사랑의 숨결 멀리서 아득하게 전해오네요’ (계은숙 ‘기다리는 여심’ 1979년)

‘아무런 말도 없이 우린 만났죠 (...). 너와 나 둘이는 사랑한 사람/ 마음과 마음으로 맺어진 관계/ 긴 세월 간다 해도 떠날 수 없는/ 너는 나 나는 너 영원한 사이’ (허윤정 ‘관계’ 1980년)

‘밀밭길 울타리 사이로 조그만 오솔길 있네/ 지금은 내결을 떠나간 너와의 사랑의 자리/ 그 길은 우리들의 이야기가 알알이 새겨진 길’ (허인순 ‘밀밭길 추억’ 1981년)



둘만의 추억이 가득 담긴 노랫말은 세상 수많은 연인들의 언어가 됐다. 누구도 막을 수 없었던 두 사람은 동거를 했고 아이를 가졌다. 둘 사이를 반대하던 부모님들도 더 이상 어쩔 수 없었다. 뒤늦게 결혼식을 올렸다. 그 기쁨의 순간을 영원히 남기고 싶었다. 계은숙이 불러 대박이 된 바로 그 곡이다.

‘사랑하는 사람들 모두 함께 모여서 흥겨웁게 춤을 춥시다/
괴로운 일 슬픈 일 모두 잊어버리고 이 순간을 노래 불러요/
오고가는 눈길 속에 사랑이 넘치고 그대와 같이 느껴보는 행복한 기분 지난 일은 생각을 말고 춤을 추어요’ (계은숙 ‘노래하며 춤추며’ 1979)

김현우 안연자 부부는 요즘도 가요계 행사가 있으면 꼭 붙어다닐 정도로 금실이 좋다. 예술은 항상 좋은 환경에서 더 빛나는 게 아니라는 생각도 든다. 역경과 고난이 예술로 승화되는 사례를 부부에게서 본다.

제2의 계은숙, 박혜성을 키우는 게 평생의 꿈!

1968년에 작사가로 출발하고 1977년 작곡가로 데뷔해 수많은

히트곡을 낸 한국 가요계의 전설 김현우는 지금도 성좌엔터테인먼트 대표로 활동하고 있다. 신인가수를 발굴하여 데뷔시키고, 음반을 기획 제작하는 일은 그에게 천직과도 같다. ‘성좌(星座)’의 다른 이름은 별자리다. 반짝거리는 별들의 거처이기도 하다. 성좌엔터테인먼트에서 별처럼 반짝이는 대형가수가 탄생한 사례도 숱하다. 1986년 박혜성이라는 신인의 화려한 등장도 한 예다. 지금은 다소 잊혔지만, 당시 고교생이던 박혜성은 ‘경야’란 곡으로 ‘스잔’의 김승진과 라이벌 구도를 이루며 엄청난 팬덤을 형성했다.

작곡가로 잘 나가던 김현우는 1989년말 친구이기도 한 작곡가 신상호가 한국음악저작권협회 회장에 출마하자 선거를 도왔고 당선에 일익을 담당한다. 그런 인연으로 1990년 ‘무보수’ 기획위원장으로 협회 일을 시작하게 되는데, 1995년 한국음악저작권협회가 국제저작권관리단체연맹의 정회원으로 승격하며 저작권 관리업무를 총괄할 요람 마련에 대한 열망이 대두되자 KOMCA회관 건립추진위원회 총괄 간사로 공사를 총지휘하게 된다. 2000년 회관 준공 후에는 다시 운영관리 총괄업무를 맡았고, 건립을 위해 조달했던 차입금을 모두 깔끔하게 갚은 후인 지난 2009년 협회에서 명예퇴직한다.



“제 한창의 시기를 한국음악저작권협회에 바쳤습니다. 18년 동안의 그러한 노력이 보탬이 되어 지금은 회원 6만명에 저작권 징수액이 연간 4천몇백억인 협회로 성장하며 한국의 음악산업 발전에 많은 역할을 했다는 사실에 큰 보람을 느낍니다.”

하지만 한국음악저작권협회에 몸담은 동안은 작품활동을 전혀 하지 못했다. KBS와 MBC 등 공중파 가요프로그램 심사위원, 경인방송 ‘열전 가수왕’ 심사위원장 등으로 활동하며 그나마의 아쉬움을 달랬다. 지금은 다시 작곡과 신인발굴에 힘을 쏟던 그 시절로 돌아왔다. 한때 강남 신사동에 있던 사무실을 동대문구 신설동으로 옮겼다. 옛 음반 재킷이 벽면에 가득하다. 60년 가까운 음악인생을 웅변하듯 고색창연한 사무실이지만 열기는 뜨겁고 활기차다.

기자가 성좌엔터테인먼트를 찾은 날에도 연습에 한창이었다. 한참 후에야 ‘야인시대’ 배우 출신으로 가수 겸업 활동을 하는 양지호와 함께 연습실에서 나왔다. 요즘 ‘마산향’이라는 노래와 ‘여인의 향기’란 노래로 꽤 잘 나간다. 좀 더 신인은 없을까? 물어보니 서랍을 열어 김이준이라는 잘 생긴 가수의 USB를 건넨다. 김이준은 TV조선 <미스 트롯2> 초등부 임서원의 삼촌으로 꽤 알려졌는데, 강혜성이라는 본명 대신 새 예명으로 가수활동을 시작하며 ‘기죽지 마라’라는 신곡과 함께 김현우에게서 독하

게 사사받았다고.

“저는 죽을 때까지 작품을 쓰고, 신인을 키우며 살 겁니다. 지금도 저는 제2의 계은수, 제2의 박혜성을 만들고 싶은 의욕이 넘칩니다.”

정말 그래 보였다. 과거의 영광, 지난 명성에만 기대지 않는, 여전히 배고픈 현역! 그것이 전설이라 불려도 무방할 작곡가 김현우의 지금 모습이었다. 그런데 갑자기 가수 계은숙은 어떻게 지내는지 궁금해졌다. 마침 통화했다. 금명간 활동을 재개할 예정이라고. 고우나 미우나 김현우와 계은숙의 인연은 계속되는 것 같다. 새로운 얼굴을 찾으려는 노력 역시도 현재진행형이다.



“나의 음악 인생에 채색을 하자”

사고의 아픔 딛고 평생 음악인을 다짐하는

‘루카’ 여행스케치 조병석

철학가 에리히 프롬은 사랑을 배운다는 것은 살아가는 방식을 다시 묻는 일이라고 했다. 그리고 그 출발점을 ‘소유의 삶’과 ‘존재의 삶’으로 구분했다. 여기 소유의 삶에서 벗어나 존재 자체에 기쁨을 느끼며 아픔 이후 다시금 나를 온전히 사랑하게 됐다는 한 추억의 가수가 있다. 떡볶이를 먹을 때면 아직도 이 노래를 흥얼거리게 되는, ‘산다는 건 다 그런 게 아니겠니’, ‘별이 진다네’의 여행스케치 리더 조병석. 현재 ‘루카’라는 예명으로 활동하고 있는 그의 시간을 들어본다.

writer _안정미 기자 / photo _조용수 기자

여행스케치는 1989년 명지대학교 백마가요제 출신 대학생들이 모여 결성한 포크팝 밴드다. 리더 조병석은 ‘일상의 감성’을 노래 소재로 삼아 친근하고, 서정적인 편안한 곡들을 직접 작사, 작곡했고, 90년대부터 2000년대 초반까지 소위 잘나가던 가수 활동으로 부러울 것 없는 기쁜 청춘의 나날들을 만끽했다. 그도 그럴 것이 ‘여행스케치’ 하면 지금 30~40대 이상이라면 모르는 사람이 없을 정도로, 조금 촌스러운 말로 표현하자면 ‘한 시대를 주름잡았던’ 대학생 포크그룹이었지 않은가. 아직도 학창시절 이야기를 꺼내 보거나 떡볶이라는 단어만 들어도 그 때 들었던 그 노래 가사가 떠오르고, 별이 진 밤하늘만 봐도 노래가 자동 재생되는 곡들의 주인공이 바로 여행스케치다. 그리고 벌써 30여 년이 훌쩍 넘어 그 노래를 부르던 청년들은 어느덧 중후한 중년이 되었다. 우리의 추억 속 대학생 언니 오빠 밴드의 모습은 이제는 사라졌지만, 남성 듀엣



으로 남은 여행스케치는 아직 건재하고, 리더였던 조병석은 현재 ‘루카’라는 예명으로 음악활동을 쉬지 않고 이어가고 있다.

별이 진다네

조병석을 이야기하는 데 여행스케치의 대표곡 ‘별이 진다네’를 빼놓을 수 없다. 그가 군대에서 만든 이 곡은 많은 사람들의 마음을 따뜻하게 해주던 곡으로 큰 사랑을 받았다. 이별의 마음을 아름답게 표현한 ‘별이 진다네’는 이별 노래처럼 들리지만 그 안에는 삶, 추억, 그리움 모두가 담겨있다. 사랑이 끝났다는 슬픔보다 그 시간마저 아름다웠다는 정서를 담았기에 젊은 세대들의 공감을 얻는 따뜻한 곡이다. 대학생이었던 여행스케치의 감성을 고스란히

담아 젊은이들의 참신함도 더해져 대학생은 물론 많은 이들에게 사랑받은 휴식 같은 곡. 마음을 릴렉스 시킬 수 있는 느낌으로 멜로디와 화성은 그대로 두고 리듬을 한 번 깨보자는 참신한



발상이 돋보였던 그때의 여행스케치 곡들은 그랬다.

참 편안하다. 밤하늘의 별을 바라보며 ‘별’이라는 단어만 던져 봐도 ‘별이 진다네’ 노래가 튀어나오는 마법 같은 순간순간을 경험하는 사람들이 아직 있다. MT나 여행을 갔던 그 곳에서 느껴지는 느낌, 그 풍경들을 떠올리며 통기타를 집어 들고 ‘별이 진다네’를 연주하고 싶은 마음들이 여전하다. ‘별이 진다네’는 그런 곡이다. 30년도 더 지난 지금, 통기타를 연주하며 80~90년대의 곡들을 연주하는 어린 친구들도 보이고, 그 당시의 노래와 느낌을 재현하는 프로그램도 눈에 띄는 요즘이다. 돌고 돌아 현재로 찾아온 포크의 유행이 반가워 더욱 생각나는 여행스케치. 추억소환이 절로 되는 노래를 들을 수 있어 고맙다. 여행스케치의 ‘산다는 건 다 그런게 아니겠니’, ‘옛 친구에게’ 등 아직까지도 많이 불러주는 후배 가수들도 많아, 그는 늘 감사한 마음이라 전한다. 여행스케치. 한글로 적으면 상당히 예쁘고 감성적이었던 그룹 이름이었는데, 왜 개인 활동명을 전혀 다른 느낌의 ‘루카’로 정했는지 궁금해졌다. 그는 얇은 미소로 담담하게 두 번의 큰 사고를 겪어 인생의 관점이 바뀌면서 성경에서 따온 이름이라 전했다.

두 번의 큰 사고.

그는 15년 전 크게 교통사고를 당하고 기적처럼 죽다 살았다. 게다가 뇌의 손상으로 인한 기억상실증까지 걸려 회복하는데





걸린 시간만 해도 수년이다. 그렇지만 긴 시간 병상에 누워있고, 오랜 동안 나 자신을 잊고 사랑하지 못하며 보낸 아픔의 시간들이 그에게는 '지금'이라는 기적 같은 삶을 가져다 준, 한편으로는 귀한 시간이었다 말한다. 그리고 7년 전 또 한 번의 큰 교통사고로 또다시 고통의 시간이 찾아온 그. 지금도 회복하고 있는 중인 그는 두 번의 큰 사고를 겪고 많은 것을 깨달았다. 많은 것을 가졌던 그가 많은 것을 잃게 됐지만, 다시 생각해 보면 아주 처음부터 새롭게 시작할 수 있는 깨끗한 시간을 선물 받은 것도 같았다. 아팠던 그 시간들이 불운했던 것만은 아닌, 귀한 깨달음과 다시 온전히 '나'라는 존재를 사랑할 수 있는 계기가 될 수 있었다. 그래서 그는 새로 만난 이름 '루카'로 인생 후반전을 멋지게 시작했다.

삶을 채색 할 준비

사실상 대중들이 기억하는 여행스케치는 오래 전 해체의 길을 걸었지만, 여전히 듀엣으로 여행스케치를 이어가며 조병석은 긴 시간을 포크적 감성을 피워내는 음악의 삶을 살았다. 앞으로도 음악 없이는 그려지지 않는 그의 시간들이라고 자신 있게 말한다. 한동안 시간을 허비한 적도 있다. 너무 여행스케치만 바라보고 살다 보니, 다친 후 회복기간도 그렇고 슬럼프가 찾아오는 시간도 겪으며, 그는 자신이 '우울한 괴물'이 된 것 같았다는 다소 격한 표현을 내뱉었다. 얼마나 힘든 시간이었을까. 그래도 누구도 짐작할 수도 없을 병상의 시간들을 잘 이겨낸 그는 그 시간을 발판 삼아 자신을 더 사랑하기로 했다.



다시 자신으로 돌아가 좋은 시간을 선물하기로

“그동안 음악을 하며 예쁘게, 잘 스케치 해 온 거라 생각해요. 열심히 밑그림을 그리고 있었던거죠. 이제는 제 삶에 색을 칠해주고 싶어요. 그래서 마음을 먹었습니다. 내 삶에 채색을 하자! 그런데 어느새 제 나이가... 시간을 더 이상 지체해서는 안 되겠다고요. 곧 좋은 모습으로 멋지게 색을 입혀 보여드리도록 하겠습니다.”

락을 좋아했던 어린 시절로 다시 '리턴'한다는 마음으로 루카라는 예명으로 락을 하기도 하고, 통기타를 사랑하는 변치 않는 마음으로 포크적 음악의 삶 또한 꾸준히 이어가고 있는 조병석. 4년 후면 여행스케치 40주년이기에 이를 기념할 여행스케치의 열 번째 앨범도 계획 중에 있다. 활짝 웃는 얼굴로 다시 활발한 활동을 기대해 달라며, 중년의 여행스케치인 '낭만스케치', '백발밴드' 이렇게 멋진 이름으로 돌아올 수도 있다고 너스레를 떠는 모습이 중년 아닌 딱 소년 같다. 평생 음악만을 할 것이라는 그의 다짐과 함께 더욱 짙은 감성이 녹아있을 그의 예쁜 색깔 노래를 많은 이들이 기다리고 있음을 그도 기억해 주면 좋겠다.



“국악의 100년, 그리고 다시 대중 속으로”

제1회 향적 국악가요제 개최

김태민 국악신문사 대표

“목포의 눈물이 올해로 90년이 넘었습니다. 우리가 아는 ‘아리랑’도 100년에 가까워요. 그런데 우리는 왜 우리 노래를 잊고 있을까요?”

writer _안정미 기자 / photo _조용수 기자

인터뷰는 그렇게 시작됐다. 대중가요, 그중에서도 트롯이 대세가 된 지금의 이 시대에 김태민 국악신문사 대표는 오히려 국악과 국악가요의 100년을 이야기한다. 단순한 전통 보존이 아니라 대중 속으로 다시 걸어 들어가는 국악을 만들고 싶다는 마음이다.

“제 생각에는 대기업이 트롯에 힘을 주면서 그 시장이 커졌다고 생각해요. 그런데 국악은 여전히 ‘나라 행사’ 위주로만 움직이고 있죠. 대기업이나 다른 곳에서 아직 관심 가져주지 못하고 있는 실정입니다. 그렇지만 우리의 음악이잖아요. 이제는 우리가 지켜야 합니다. 우리의 음악을 이어갈 수 있는 많은 아이들을 놓치지 말아야죠.”



김태민 대표는 앞으로 국악을 이어나갈 아이들이 사라지게 될까봐, 국악이 잊혀지고 버려지게 될까봐 많은 걱정이란다. 그냥 국악이 좋아서, 우리의 음악이 아름다워서 지키고 싶은 김대표는 그의 모든 에너지를 국악을 위해 쓸 수 있었으면 좋겠다고, 국악이 대중 속으로 찾아 들어갈 수 있는 크고 작은 꿈을 꾸고 있다.

도제교육의 빛과 그림자

국악이 다른 음악들처럼 인기를 얻거나 팬덤이 생기지 못하는 현실에 김대표는 안타까움을 전했다. 그러면서 국악계의 구조적 문제에 대한 지적도 이어졌다.

“취미가 아닌 소질을 발굴하고 업으로 이어가기 위한 국악은 보통 아주 어린 시절부터 시작한다고 볼 수 있습니다. 6살, 이렇게 어린 나이부터 시작하는데, 많지 않은 국악 계승자들의 알음알음이나 혹은 추천, 직접적 후학 양성으로 정말 6살 때부터 소위 ‘스승의 무릎에 앉혀 가르친다.’는 도제교육(장인이 되길 위해 장인으로부터 훈련을 받는 교육)으로 이뤄지고 있어요. 그만

큼 깊이 있는 전승이 가능하지만 동시에 밖으로 나갈 기회를 막기도 하는 것 같다는 생각을 저는 하거든요.”

그는 쉽게 말해 학연·지연 등의 갇혀진 인연 중심 구조가 젊은 국악인들의 확장을 가로막는다고 말하는 것이다. 누구의 제자인지 묻는 순간 작품보다 그 국악인 개인보다 계보가 먼저 평가되는 현실. 클래식이나 타 음악에서도 물론 누구에게 사사 받았는지 묻는 것이 보통이라고는 하지만 국악계에서는 더 하다는



게 그의 우려다. 그는 그 우려를 깨기 위해 스스로 먼저 작은 노력을 실천한다.

“그래서 저는 이제 학연을 묻지 않습니다. 작품으로 이야기합니다.”

연극에서 국악으로, 우연이 만든 인생의 전환점

국악의 미래를 걱정하며 국악을 위해 모든 시간을 할애하는 김태민 대표. 그러나 그의 출발은 국악이 아니었다는 말에 놀라지 않을 수 없었다. 그는 국악이 아닌 연극 전공자였다. 대학로에서 기획·연출을 하며 <화 그리고 화>, <달의 기억력> 등 다양한 창작 뮤지컬 등을 제작했다. 그러던 그의 삶을 국악으로 전환해 준 것은 친한 친구 한 명. 그 친구의 부탁으로 500만 원 예산의 국악 공연을 맡게 되면서였다.

“인건비도 안 나오는 그런 일이었던 걸로 기억합니다. 그런데 친구의 부탁이기도 했고, 함께 해보면서 국악에 조금씩 관심을 갖게 되면서, 500만 원으로 5천만 원짜리처럼 만들어주고 싶습니다. 그럴 수 있다 자신감도 있었고요. 조명





이며 음향, 마케팅까지 하나도 놓치지 않게, 하나도 아쉽지 않게 내 일처럼 최선을 다했습니다. 그러면서 그때 국악의 매력을 정말 많이 느꼈던 것 같아요. 평생의 일이 될만큼.”

이후 김태민 대표는 본인의 전공과 본업을 콜라버할 수 있는 작품들을 만들어 가며, 창극 제작과 사물놀이 기획을 거쳐 국악 현장에 점점 깊숙이 들어갔다. 그리고 2006년 인터넷 기반 국악신문사를 창간했다. 좋은 공연이 있어도 기사화되지 않는 현실을 바꾸고 싶었던 김대표는 국악의 현실을 알리고, 좋은 국악 공연을 널리 소개할 수 있는 방법을 스스로 찾아, 직접 발로 뛰기로 결심하고 지금까지 국악신문사를 알뜰히 운영해오고 있다.

‘향적 국악가요제’의 탄생

그런 그가 ‘국악 알리기’, ‘국악 즐기기’를 선포하며 올해 가장 힘을 쏟는 프로젝트를 마련했다. ‘향적(香積) 국악가요제’가 바로 그것. 향기 향(香)에, 쌓을 적(積). 국악의 향기를 쌓아가자는 뜻으로 야심차게 마련하는 이 국악가요제는 이미 홍보를 시작하고, 사람들의 관심 속에서 문을 열 수 있는 첫 번째 국악가요제가 될 수 있도록 기초를 잘 닦고 있다. 향적 국악가요제는 과거에 갇힌 음악이 아니라 지금도 누군가는 국악의 선을 위에 새로운 이야기를 엮고, 누구나 자연스럽게 즐길 수 있는 공연 콘텐츠가 되기를 바라는 마음으로 준비됐다. 전통이라는 이름 아래 무

대에서 멀어진 국악을 이제는 편안하고 쉽게 감상으로 다가가는 음악으로 오늘의 감성과 시대의 언어로 다시금 표현할 수 있는 장을 마련하고자 한다. 전통 국악의 음악적 요소를 바탕으로 한 국악가요를 공연 중심의 무대로 선보임으로써 대중적 접근성을 높이며, 국악가요 장르의 정체성을 강화해 대중들에게 보다 편하게 다가갈 수 있음을 강조하고자 한다.

5월 23일, 향적 국악가요제의 예선

5월 23일, 양천문화회관에서 향적 국악가요제의 예선이 시작된다. 어렵게 생각할 것 없다. 국악적 요소(국악기, 장단, 선율 등)를 필수로 포함한 가요, 기성곡이면 누구나 참여 가능한 이번 국악가요제 예선에서는 무엇보다 '공정성'을 중요시 할 계획이다. 따라서 심사위원의 주관적인 의견이 개입하지 않도록, 그리고 수많은 예선자들이 즐겁고 자신 있게 참여할 수 있도록 방법을 찾았다. 이에 예선에서는 한 번도 사용되지 않는 새 (노래방)기계를 활용할 예정이라고. 당일 새 기계를 구매하는 것부터 언박싱까지 모든 과정을 유튜브 생중계로 진행할 계획이다.

“조작이 없다는 걸 보여주고 싶어요. 그 어떤 주관적인 생각을 넣지 않을 것입니다. 예선이잖아요. 누구나 편안하게, 즐겁게, 아쉬움이 없도록 객관적인 기계 점수로만 진행해볼게요.”

본선부터는 전문 심사위원단이 참여하고, 결승은 대형 공연장에서 열린다. 단순한 경연으로 끝나는 것이 아니라, 이후 공연·유튜브·투어까지 연결하는 산업 구조를 목표로 하는 김대표의 큰 꿈은 끝이 없다.

김태민 대표는 ‘국악 역시 산업으로 가야 산다.’는 생각이 단호했다.

“전통문화 산업이 되어야 합니다. 2박 3일 공연하고 사라지는 구조로는 안 됩니다. 노천 공연도 하고, 버스킹도 하고, 매주 상설 공연을 해야죠. 그래서 목동 예술회관을 국악 전용 상설 공연장으로 만드는 계획도 추진 중에 있습니다. 꿈이 크다고 걱정하실 수도 있겠지만 충분히 가능하다고 생각합니다. 우리 젊은 국악인들도 매주 무대에 서고, 그걸 유튜브



로 송출해 수익을 만들고, 다시 투어로 연결하는 구조를 만들고 싶은데, 지금이 기회지 않을까 생각합니다. 지금은 K-콘텐츠 시대잖아요? 국악 역시 세련된 전통으로 대중의 사랑을 받을 수 있다고 생각합니다. 국악은 충분히 매력 있어요.”

그리고 다시 한 번 강조했다.

“향적 국악가요제는 시작일 뿐입니다. 귀를 열어주는 무대를 만들고 싶습니다.”

이 같은 김태민 대표의 믿음과 노력이 있으니 2026년의 봄은 어찌하면 그의 말처럼 국악이 대중들의 마음 속에 자리하는, 국악계에 더 따뜻한 계절이 될 수 있을지 모르겠다. 그 포문을 열어줄 향적 국악가요제의 성공적인 시작을 큰 응원과 함께 기대해 본다.

울고 웃던 70년 에피소드

청·통·맥 시절의 우리는?

외손자를 보았으니 이제 꿈쩍없이 할아버지가 됐다. 한 번도 내가 노인이라고 생각은 해본 적이 없지만 가족과 사회에서 이렇게 밀려 노인이 되었으니 나이 50에 쓰는 돋보기 안경처럼 심히 억울한, 준비가 안된, 덜 떨어진 노인이다. 마음은 한창 청년으로 일하던 1970년대지만 이미 그 시대조차 지금의 젊은이들은 전혀 모른다.

writer _김재철 라 치과 원장 / photo _

나에겐 내 살 속에 살갍게 들어와 있는 지난 일이지만 직접 겪지 않은 세대에겐 그저 따분한 국사 교과서의 한 페이지에 지나지 않을 70년대. 지금의 스무살 정도의 청년들은 우리가 영화관에서 영화를 보긴 전에 의무적으로 대한뉴스를 보고 문화영화 예고편을 보고 애국가가가 나오면 모두 기립해 황지우 시인의 시처럼 새들도 세상을 떠는 모습을 보았던 것을 이해하지 못한다.

지금은 5년 전만 해도 고전이다. 그런 20대들이 태어나기도 전인 1970년대! 내 눈속에는 아직도 생생한 그 시대! 정치는 공포의 시대였지만 그래서 입 다물고 있으면 내부가 짝 차 있던 시대. 적이 뚜렷해서 총을 분명하게 겨냥할 수 있었던 시대. 그래도 술에 취하면 거리에 서 TV드라마 '여로'의 장욱제의 걸음걸이와 표정을 영터리로 흉내내어 지나가는 사람들을 웃겨던 기억, 60년대의 후라이보이 콧구멍과 막둥이 구봉서가 아직도 황제처럼 군림하던 시대. 서영춘과 배삼룡이 전성기의 코미디로 저질이라는 누명을 뒤집어 쓰면서도 서민들의 시름을 곧잘 잊게 했던 흑백 텔레비전 시대.



별들의 고향 포스터

조영남, 윤희주, 송창식 그리고 김세환의 세시봉 전설과 이장희, 김도향, 한대수, 김민기, 양희은이 분명한 한글 세대의 정서로 우리 노래를 불렀고 '독도는 우리 땅'이라던 정광태가 누구의 영화에 즐겁게 엑스트라로 출연한 신인이었고, 당시의 하이틴 뿐만 아니라 20대, 30대도 그들의 노래를 멘토로 삼았다. 한대는 한적한 교외 곳곳의 카페와 레스토랑에서 그들의 라이브 무대가 꽤 인기를 끌었던 시절도 전설이 되어가고 있다.

소설 '별들의 고향'에서 세련된 감각의 번역 문체로 산업화 시대의 도시인들의 우울한 정서와 예민한 감수성을 정확하게 꿰뚫어 종전에 없던 큰 대중적 인기를 얻었던 작가 (고)최인호는 당시 청년문화 선언으로 그

세대의 젊은 대중의 대변인이었다. 지금은 고인이 되어버렸지만 작고하기 전까지 종교와 역사의 대작들을 집필했다고 한다.

21세기 새 천년에 들어와 옛극장 단성사가 허물어져 버렸고, 피카디리가 새롭게 변신했으며, 건축미 문화적 상징이던 스카라



장육제



극장은 자취를 감춰버린 지금 느닷없이 복고조의 추억과 공연들이 줄을 잇고 있다.

70대의 초반이 되어버린 내 또래들은 이미 안정된 인생이 있는가 하면 반면, 정상의 자리에서 물러나 새로운 세계에 도전하기도 한다. 하지만 대부분의 또래들은 당구장에서 어제 유튜브에서 보았던 장면을 직접 실행해보거나, 조금은 여유가 있는 또래들은 스크린 골프장에서 가보지 못하는 필드에서의 느낌을 대신하면서 세월의 아쉬움을 달래보고 있다.

어쨌든 그들의 추억이 시장을 형성하지 못할지라도 복고풍이 유행할 조짐을 보이고 있어 반갑다. 경제가 어려워지면 꼭 70년대가 다시 떠오른다. 70년대는 그 시대를 살았던 우리들에겐 무엇이었을까? 유태인의 출애굽처럼 살아있는 고전인가? 아니면 우리의 구약인가?

내 마음속의 영원한 러브 스토리

노스텔지어, 명동(明洞)

50~60년대 문인과 예술가들의 자유와 낭만을 고스란히 간직하고 있는 명동. 문화 예술의 화려한 꽃을 피웠던 명동의 다방과 술집, 국립극장, 출판사 등의 장소와 많은 일화가 있고, 당대 문화·예술가들의 치열했던 삶과 정신이 아직도 살아있는 추억의 거리 명동.

writer _ 이성규. 시인 / photo _서울신문사 DB



명동입구 1970.6.20

박인희 - 세월이 가면

지금 그 사람 이름은 잊었지만
그 눈동자 입술은 내 가슴에 있네,
바람이 불고 비가 올 때도 나는
저 유리창 밖 가로등 그늘의 밤을 잊지 못하지
사랑은 가도 옛날은 남는 것 여름날의 호수가 가을의 공원
그 벤치 위에 나뭇잎은 떨어지고 나뭇잎은 흩이 되고
나뭇잎에 덮여서 우리들 사랑이 사라진다 해도
내 서늘한 가슴에 있네

"세월이 가면"이 탄생한 명동

70년대 말, 당시 우리집은 명동근처인 필동에 위치하였기에 걸어서 5분 거리엔 영화인들의 메카인 충무로가, 그리고 십분 쯤이면 명동에 갈 수 있었기에 항상 그 거리 주변이 나의 쉼터이기도 했다. 충무로의 '벤허다방', 을지로의 '타임', 그리고 명동의

고전음악감상실 '르네상스', '하늘소다방', 경양식집 '숲속의 빈터', 방송인 강석과 김병조가 무명시절 DJ를 보던 '꽃다방'. 특히 이종환의 '셀부르' 살롱에선 인기가수들과 당시 무명의 남궁옥분과 최성수 등이 출연하였기에 우리 친구들이 자주 찾는 아지트였다. 그리고 코스모스 백화점 맞은편에 박인환 시인의 딸이 운영하던 '문예서림'이라는 서점도 시인의 흔적을 찾고자 기웃거렸으며 또한 나의 첫 번째 사랑의 시작과 이별을 마감한 장소 역시 명동이었기에 오랜 세월이 흐른 지금도 구석구석의 정경이 눈에 선하다.

박인희의 노래 "세월이 가면"이 탄생한 곳도 명동이다. 60년대 명동의 회색빛 낭만시절 모던니스트 시인 박인환과 작곡가 이진섭이 선술집에서 술을 마시다 즉석에서 5분 만에 시를 쓰고 곡을 붙였다는 "세월이 가면"은 오랜 "세월이 가도" 여지껏 가을이면 불리어지는 명곡으로 남았다. 가사처럼 사랑은 가도 옛날은 남는 것일까? 박인환도 가고 나의 첫사랑도 떠났지만 옛날의 추억은 -내 서늘한 가슴에 - 남아 있다.



명동시공관 62



유네스코 1967년

박인희는 한 때 광화문에서 "박인희의 집"이라는 레코드가게를 운영했으며, 박인환의 '목마와 숙녀' "얼굴' 등을 시낭송으로 취입하여 도심 곳곳에 "목마다방"이 유행하던 시절이었다. 또한, 동아방송의 "3시의 다이얼"이란 프로를 진행하였는데 지금도 시그널음악인 BERT KAEMPERT악단의 경쾌한 'THAT'S HAPPY FEELING'이 생생하다. 이필원과 함께 한 뚜아 에 무아 시절 이후 솔로가수로, 방송인으로, 왕성한 활동을 하다가 내 첫사랑처럼 홀연히 미국 이민길에 오른다. 우리에게 "THAT'S HAPPY FEELING"을 심어 놓고.....

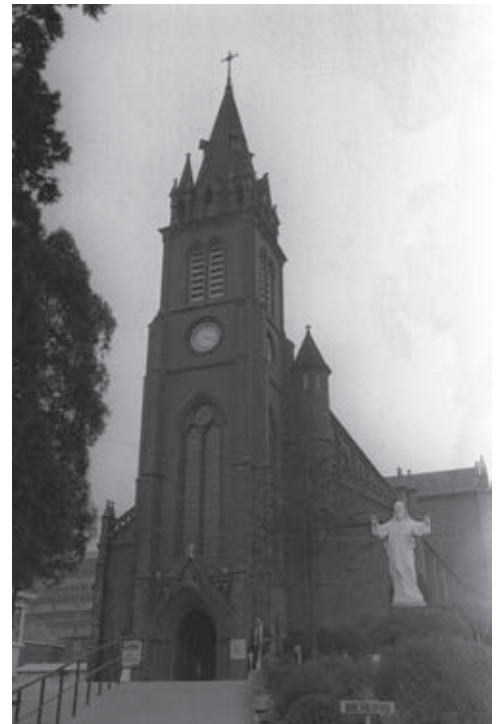
중국대사관과 명동성당 등을 제외한 대부분의 지역이 상가지역이다. 한국의 금융 중심지이며 첨단 유행문화의 거리이기도 하다. 전국은행협회, YWCA, UNESCO회관, 로얄호텔 등과 다양한 종류의 소비재 상점들이 있다. 또한 종마루에는 한국 가톨릭의 총본산인 명동성당이 있는데, 유신독재 등 군사정권에 항거하는 민주인사들의 각종 집회와 농성, 피신 및 단식 장소로 국내 외에 알려져 있다. 1980년대와 1990년대 들어 시위가 잦아 낭만적인 모습을 잃었으나 해마다 명동축제를 개최하는 등 1990년대 후반 들어 옛 모습 되찾기 운동이 벌어지고 있다. 지금은 소위 한류라는 대한민국의 전 세계적 트렌드로 외국인이 더 많은 거리로 변했다.

명동은 어떤 곳

명동은 서울특별시 중구에 있는 동이다. 충무로·을지로·남대문로 사이에 있다. 동 이름은 남부 명례방의 '명'자를 딴 것이다. 조선 초기에는 한성부 남부 명례방·훈도방 지역에 속했고, 일제강점기에 명치정1정목, 2정목 정회가 설치되었다. 서울특별시를 상징하는 변화가이지만 일제강점기에는 지금의 충무로인 본정(本町)보다 낙후된 지역이었다. 조선시대에는 주택가였으나 일제강점기 충무로가 상업지역으로 발전하면서 인접지역인 이곳도 그 영향을 받아 상가로 변하게 되었다.



대연각 68



명동성당 72

“감칠맛과 고소함을 극대화시킨 독특한 맛”

‘드라이에이징’ 숙성 기법,

이천 장호원 까발리에 김근기 셰프

삼면이 바다인 우리나라의 선조들은 예전부터 바닷가에서 잡아올린 겨울철 생선을 해풍에 느릿느릿 꾸덕꾸덕하게 건조시키거나 사시사철 식탁에 올려왔다. 유럽에선 서늘한 곳에서 하몽이나 프로슈토를 오랜시간 숙성시키는 내츄럴한 드라이 에이징 숙성법은 긴 역사와 독특한 마성의 맛으로 식도락가의 꾸준한 사랑을 받아오고 있다.

writer&photo_조용수 기자

이천에서 ‘장호원 까발리에’ 지중해 전문점을 운영하고 있는 김근기 셰프는 선도가 높고 품질이 좋은 육류와 싱싱한 제철 생선을 자신만의 노하우로 개발한 드라이에이징 숙성법을 통한 시그니처 코스요리를 선보이고 있다. 까발리에는 지중해 몰타 PGCPC 요리협회 조리명인 기사 작위를 뜻한다. 이태리 시칠리아 에스코피에 제자회 정회원인 김근기 셰프는 지중해 요리의 심장인 몰타와 시칠리아 셰프들과 정기적인 협회 모임을 통해 요리를 습득하고 체계화시켜 자신만의 노하우와 한국 스타일을 적절히 배합해 요리를 개발하고 꾸준히 선보이고 있다.

육류나 생선의 드라이에이징 숙성 방법은 저온 환경에 노출시켜 원활한 공기의 흐름으로 육류의 수분을 증발시켜 탁월한 미감으로 응축시켜주고, 그 과정에서 근육내 단백질 분해효소인 카텝신 작용으로 육즙과 풍미가 고기에 농축되고 각 세포내 발생하는 효소 활동을 통해 맛과 질감, 그리고 아미노산의 풍미를 끌어올려 감칠맛과 고소함을 배가시



키고 맛의 반응을 극대화시켜주는 기법이다.

드라이 에이징은 ‘온도·습도·통풍’란 세 가지 요소가 가장 중요 포인트이다. 온도는 1~2도, 습도는 70~85%에 통풍이 잘 되는 조건이어야 육류와 생선이 최상의 컨디션을 지닌 육질로 변화시켜 준다. 드라이에이징의 특징은 육류와 생선 특유의 감칠맛과 단맛, 고소함을 더해 소화흡수를 순조롭게 해주며, 시식할 땐 미식에서 맛보는 상기된 뇌파로 흥겨운 식사시간을 제공해 준다. 이러한 결과 몸소 느끼는 최고 조 맛의 반응으로 먹고난 뒤에도 기분 좋은 포만감과 릴렉스한 안정감을 안겨준다.



드라이에이징 생선회와 스테이크

‘장호원 까발리에’ 매장에서 드라이에이징을 통해 판매하는 숙성된 임금님표 이천한우 보쌈살, 삼각살, 임금님표 이천한돈 돼지고기 삼겹살은 처음 한 점 베어물면 혀끝에서 감지되는 고소한 지방향과 질척이며 씹히는 찰진 맛에 압도 당하고, 침샘과 적절히 섞여 입안 가득 베인



드라이에이징 숙성고



이천 장호원 까발리에



드라이에이징 생선회

풍부한 육향과 고소미에 식도로 넘기며 느끼는 긴 피니쉬의 고기 맛은 최고조의 만족감을 선사해 준다. 제철 생선회 또한, 입에 넣는 첫 반응은 달고, 찰지고, 쫄득한 식감이 특징인데 처음 한 두점은 단맛을 극대화시킬 소금으로만 살짝 찍어 드시길 권하고 있다.

속 선보이고 있으며, 이천 한우와 한돈을 각 부위별 특징과 식감에 맞게 요리와 레시피를 개발해 장호원과 인근 주민들이 만족해하며 즐겨 찾는 외식 명소로 자리매김하게 노력하고 있다.

특급호텔 경력과 해외 요리연수, 오너셰프 경험 등 35년간 축적한 요리 노하우와 경험을 토대로 요즘 트렌드인 유니크하면서 몸이 바로 반응하는 건강식 내츄럴 요리를 기반으로 소화도 잘되고, 감칠맛과 고소함을 극대화시키는 드라이 에이징 숙성법을 이용한 한우 스테이크, 삼겹살 바비큐, 제철 생선 숙성회와 인기많은 돈까스, 파스타, 피자, 덮밥 등이 어울어진 다양한 코스 요리를 개발하고 있는 김근기 셰프는 ‘장호원 까발리에’ 운영을 통해 인기없는 비선호 축산물을 적절히 이용하고자 매뜨거라이 식육학교에 입학해 거기에서 습득한 건강식 수제 소세지, 살라미, 수제햄요리도 계



“내일도 오늘보다 조금 더 맛있는 피자를 굽고 싶다”

국내 최초 ‘Best International Pizza Maker’ 수상

양평 핏제리아루카네 김삼호 셰프

양평의 한적한 길가, 화려한 풍경도 변화한 상권도 아닌 곳에 사람들이 일부러 찾아오는 피자집이 있다. 이탈리아 남부의 공기를 옮겨 놓은 듯한 아늑한 이곳 ‘핏제리아루카네’에는 화덕 피자가 구워지는 맛있는 냄새가 가득하다. 그리고 그 화덕 앞에는 30년 가까운 시간을 오직 ‘나폴리 피자’에 바쳐온 한국 최초 나폴리 피자 마스터 김삼호 셰프가 서 있다.

writer _안정미 기자 / photo _조용수 기자

양평 핏제리아루카네 입구에 들어서다 보면 큰 현수막 하나가 눈에 들어온다. 이곳 오너셰프인 김삼호 셰프의 수상 소식이다. 지난 12월 10일 피자의 본고장 이탈리아 나폴리의 몬스트라 돌트라마레에서 열린 나폴리 피자의 정통성을 잇는 ‘2025 PIZZA DOC AWARDS’ 시상식에서 한국인 최초로 김삼호 셰프가 ‘Best International Pizza Maker’를 수상하는 영광을 안았다.

국내 최초 나폴리 피자 마스터 셰프

대한민국 최초라는 큰 의미를 담고 있는 이번 수상은 김삼호 셰프에게 큰 감동과 영광일 뿐 아니라 피자업에 종사하는 많은 이들에게 귀감이 되는 뜻 깊은 상이다. 이번 수상은 그가 나폴리 피자의 정통성을 지키고 대중에게 알리기 위해 헌신해 온 공로를 인정받고, 나폴리 피자의 가치와 문화를 알려온 데에 대한 값진 결실이기도 해 김셰프에게 더욱 의미가 크다. 그런데 ‘국내 최초 피자 마스터 강사 셰프 인증’이라는 타이틀과 국내 최초의 국제



수상을 거머쥐면서도 ‘끝이 아니라 시작’이라 다짐하는 그이기에 그의 피자 인생이 더욱 궁금해질 수밖에 없다.

그런 그의 하루는 여전히 반죽으로 시작하고 불 앞에서 끝난다. 세계적인 상을 받았다고 해서 달라진 것은 없다. 지금도 똑같이, 아니 이전보다 더 집중하려고 한다는 김삼호 셰프. 그의 ‘셰프의 삶’은 그저 ‘요리를 좋아했다.’는 말로는 설명이 부족하다. 그의 출발점은 일을 시작했던 이탈리아 레스토랑이다. 요리로 만난 이탈리아였지만 지금처럼 정보가 넘쳐나지 않던 시절이었기에. 이탈리아 요리를 더 알고 싶고 집중하고 싶은 마음이 컸던 그는 요리보다도 먼저 이탈리아어 공부에 절실했다. 그 시절 그저 이탈리아어 책 한 권으로 그는 퇴근 후 모든 시간을 언어 공부에 할애할 정도였다.



피자, 단순하지만 가장 어려운 요리

“피자는 단순해 보이지만 사실 가장 복잡한 요리입니다.”



김삼호 셰프가 나폴리 피자에 깊이 빠져든 이유도 여기에 있다. 물, 밀가루, 소금, 이스트. 단 네 가지 재료로 만들어지는 ‘도우’지만 반죽의 숙성, 손의 압력, 불의 온도, 굽는 타이밍까지 조금만 어긋나도 전혀 다른 결과가 나온다. 앞서 언급한대로 그는 나폴리의 베라 피자 협회에서 전통 나폴리 피자를 정식으로 배우고, 다시 Pizza DOC 국립피자학교에서 현대적인 나폴리 피자를 공부했다. ‘정통을 알아야 바꿀 수 있다.’는 그의 생각은 정통 나폴리 피자에 ‘현대적 맛’을 덧붙여 더욱 맛있는 피자를 고객들에게 선사하는 원동력이 됐다. 여기서 그가 말하는 ‘현대적’이라는 것은 가벼움과 편안함이란 뜻이다. 피자의 도우는 부드럽고 쫄득하며, 먹고 난 뒤에도 부담이 없어야 한다는 것을 그의 피자로 증명하고자 한다. 아니 증명하고 있다. 이에 그의 도우는 다른 곳에 비해 소화기 편안하다. 이는 핏제리아 루카네를 찾는 중장년층 고객이 많은 이유기도 하다.



“그 순간에 집중하지 않으면 같은 재료라도 전혀 다른 맛이 납니다.”

김삼호 셰프가 말하는 요리의 핵심은 세 가지다. 지식, 열정, 그리고 집중력. 여기서 특히 그는 ‘순간의 집중력’을 강조한다. 피



자는 불을 다루는 요리이고, 1분 남짓한 시간 안에 모든 결정이 내려진다. 그 짧은 집중의 반복이 수십 년의 시간을 만들었다. 그 시간 안에 김삼호 셰프를 고스란히 담은 공간 핏제리아 루카네는 그의 전부라고 해도 과언이 아니다.

그의 요리 철학 뿐 아니라 시간과 열정, 모든 것이 담긴 이곳의 시그니처 메뉴를 묻는 질문에 그는 쉽게 답하지 않는다. ‘핏제리아 루카네’의 모든 메뉴가 자신있기 때문이냐 되물은 물음에 그는 “모든 피자가 같은 마음으로 만들어졌기 때문이다.”라고 대답한다. 우문현답이었다. 시그니처 메뉴라는 것이 없어도 될만큼 그의 모든 메뉴에는 그가 담겨있다 생각된다. 여전히 고민하고, 여전히 반죽을 가장 잘 만지는 김삼호 셰프. 세계적인 상을 받았지만 그의 목표는 의외로 소박하다.

“내일도 오늘보다 조금 더 맛있는 피자를 굽는 것.”

양평의 조용한 화덕 앞에서 김삼호 셰프의 열정은 지금도 계속되고 있다.



“음식은 인격”

만두에서 요양식까지 맛있는 매일을 선사

용인 미르포레스트 김영삼 셰프

누군가에게 음식은 생계이고, 누군가에게는 유행이며, 또 누군가에게는 취향이다. 현대 사회를 살아가는 많은 이들에게 음식이란 이렇게 다양한 의미를 가지면서도 조금씩 ‘소소한 사치’의 개념을 엮고 있는 듯하다. 실로 요즘은 미디어나 소셜미디어 그 어느 곳에서도 트렌디한 음식의 향연이 이뤄지고 있다고 이야기해도 과언이 아니겠다.

writer _안정미 기자 / photo _조용수 기자

김영삼 셰프에게 음식에 대한 관념은 조금 다르다. “음식은 인격이라고 생각합니다.”라며 그는 수더분하게 웃음지며 담담하게 말한다. 그 한마디 안에는 30년이 넘는 시간, 수천, 수만 명의 식탁, 그리고 수없이 반복된 선택의 순간들이 담겨 있다. 김영삼 셰프의 요리는 화려한 레스토랑에서 시작되지 않았다. 고등학교를 졸업하고 진로를 고민하던 시절, 대학 진학을 해야할지 말아야할지 선택의 기로에 섰을 그 때였다. 우연히 들른 작은 분식집에서 그의 인생은 방향을 틀었다. ‘인생만두’를 만났기 때문이었다. 30년 넘게 만두만 빚어온 장인의 손에서 나온 음식 만두. 모양도, 맛도 놀라웠다. 요리에 큰 관심이 있던 것도 아니었던 그에게 그 만두는 감동 그 자체였고, 그를 요리의 길로 이끌었다.



안되게 맛있었던 만두였습니다. 인생만두를 만난 것이 저에게는 행운이었던거요.”

김영삼 셰프의 전문성이 본격적으로 빛난 시기는 반찬 산업이 성장하던 시절이었다. 그는 반찬 전문 기업, 단체급식, 요양시설 급식을 거치며 ‘매일 먹는 음식’의 무게를 배웠다. 사람들이 매일 먹어야 하는 반찬, 그 반찬에는 정성과 좋은 재료는 물론 김영삼 셰프의 마음까지 담았기에 그의 요리는 조금 더 사람을 향했다. 그러던 중 고급 요양시설에서의 경험은 그의 요리 철학을 결정적으로 바꿔 놓았다 해도 과언이 아니다. 거동이 불편한 어르신들, 삶의 끝자락에서 유일한 즐거움이 식사인 사람들. 어느 날 아침, 시설 앞에 세워진 구급차를 보며 그는 생각했다.



“그분들이 드시는 한 끼가, 어찌면 마지막 기억일 수도 있겠구나.”

그날 이후 그는 음식에 타협하지 않게 됐다. 조미료 사용을 줄이고, 육

“세상에 이렇게 맛있는 음식이 있다는 걸 그때 처음 알았어요. 눈을 감으면 만두를 빚는 손동작이 떠올랐고, 집에 돌아와서도 머릿속엔 만두 생각뿐이었어요. 정말 말도



수를 직접 내고, 재료의 기본을 지키는 일. 그것은 선택이 아니라 태도였다. 그리고 그때의 그 기억과 경험들로 김 셰프는 꿈을 그려 나가는 중이다.

현재 김영삼 셰프는 용인 미르스타디움 내 구내식당인 '미르포레스트'에서 한식 기반의 음식을 선보이며 공간을 채워가고 있다. 이탈리아(남부)협회부설 아카데미 명예학사학위를 취득하고, 지중해 이태리몰타 조리명인 기자작위를 수여 받았으며, 한국인으로는 최초로 2023 지중해 이태리몰타 한식 오리엔탈분분 최고상을 수상, 2024~2025 연속 동일 협회 올해의 셰프 상을 수상하기도 했던 국제적으로도 이름을 알리는 글로벌 셰프다. 국제챌린지컵 국제요리대회의 심사위원도 수년간 맡아오면서 요리계에서 그의 입지를 굳혀왔다.

이렇게 국제 활동도 활발히 진행해왔던 그를 지금 미르포레스트에서 만날 수 있다. 한식과 분식을 중심으로 평범한 일상을 살아가는 많은 이들을 위한 음식을 준비하는 그. 주말이면 직접 뽑은 우동 육수, 수제 돈가스, 손으로 만든 소스와 육수, 50kg이 넘는 떡으로 만드는 떡볶이가 테이블에 오른다. 가격은 낮지만 손은 결코 가볍지 않다. 그런 그의 다정한 음식은 사람들의 마음을 크게 움직였다. 한 번 와서 맛본 이후 메뉴에는 없었던 '도시락'을 주문하는 이들이 생기기 시작한 것. 직접 가족들과 함께 와서 맛본 이들은 물론이고 입소문으로 듣고 부러 찾아와 김 셰프의 간단하지만 정성 어린 음식들을 맛본 이들의 만족감이 '도시락' 주문으로 이어진 것이다.

그런 그의 시선은 이미 다음을 향해 있다. 고령화 사회 속에서

요양식과 이동급식 시장은 피할 수 없는 미래다. 그는 '싸게, 대충' 만드는 음식에 문제의식을 느낀다. 단가는 현실이지만 정직함까지 포기할 이유는 없다는 것. 올해 하반기를 목표로 요양식과 일반식을 함께 아우르는 공장 설립을 준비 중인 것도 그 연장선이다.

만두 하나에 반해 시작된 요리 인생은 이제 어르신의 식탁과 지역의 미래를 향해 나아가고 있다. 김영삼 셰프가 말하는 음식은 단순한 한 끼가 아니다. 그것은 사람을 대하는 태도이며, 삶을 대하는 방식이다. 그래서 그의 음식은 오늘도 조용히, 그러나 분명하게 말한다.

'음식은 곧 인격'이라고.



된장의 기다림과 손의 기억



된장

된장은 한순간에 만들어지는 음식이 아니다. 콩을 삶고, 띄우고, 온기를 보태고, 오랜 계절을 통과해야 비로소 한 숟가락의 맛이 된다. 조급한 마음으로는 결코 얻을 수 없는 맛. 시간과 정성이 천천히 스며들어 하나의 세계를 이루는 음식이 바로 된장이다.

우리가 된장을 떠올릴 때, 단지 한 가지 맛만을 기억하지 않는다. 짠맛, 구수함, 발효의 향을 지나 그 어딘가에는 기다림의 온도가 남아 있다. 누군가를 위해 준비한 시간이 그 맛을 깊게 만들어주기 때문이다. 오래 숙성된 된장은 흠 하나 없는 매끈함보다 세월의 얼룩이 배어 있어 더 믿음직스럽다. 그 속에는 장독대를 지킨 바람의 방향, 햇살의 편차, 돌봄의 수고가 모두 녹아 있다.

요즘의 식탁은 점점 빠른 맛을 요구한다. 즉석과 즉시, 효율과 속도가 최고의 덕목이 되었다. 그러나 속도가 주는 만족 뒤에는 잃어가는 온기가 있다. 느낌이 건넨 감정의 깊이가 자리할 틈을 찾지 못하는 시대다. 된장은 말한다. “맛은 기다림 속에서 자란다”고. 서두르지 않고, 포기하지 않고, 고요히 지켜보는 시간이 결국 사람의 마음까지 익히는 법이라고.



임피리얼 팰리스 서울_뷔페 패밀리라



장담그기

우리가 음식을 통해 나누고 싶은 것은 화려한 기술이 아니라 한 사람을 향한 묵묵한 배려일 것이다. 된장처럼, 오늘의 따듯함이 내일의 힘이 되도록 천천히 삶을 발효시키는 일. 한 손가락의 깊이는 그것을 위해 들였던 시간의 길이에서 나온다. 그래서 오늘 우리가 된장을 퍼 올리는 순간, 그 안에는 이미 우리의 마음이 충분히 익어 있다.

음식에는 손의 기억이 남아 있다. 같은 재료로 같은 방식으로 만들어도 손이 달라지면 맛이 달라지는 이유다. 그 손에는 시간이 쌓여 있고, 살아온 삶의 리듬이 배어 있다. 어떤 손은 서두르지 않는다. 재료를 씻는 속도, 칼을 쥐는 힘, 불을 조절하는 손놀림까지 모두 누군가를 떠올리며 움직인다. 그 손이 만든 음식에는 설명할 수 없는 안정감이 있다. 손은 말을 하지 않지만 많은 것을 전한다. 조금 더 얇게 썰는 이유, 조금 덜 짜게 간을 맞추는 배려, 뜨거운 그릇을 조심스럽게 내려놓는 동작. 그 모든 선택이 사람을 향한 마음의 표현이다.

요리를 배우는 일은 결국 손을 배우는 일이다. 레시피보다 먼저 익혀야 할 것은 손의 태도다. 재료를 대하는 존중, 사람을 향한 온기, 그것이 손끝에서 먼저 드러난다. 우리는 어릴 적부터 손을 통해 사랑을 배웠다. 밥을 떠먹여주던 손, 이마를 짚어주던 손, 말없이 등을 두드려주던 손. 그 손들이 남긴 감각은 오래도



록 몸에 기억으로 남는다. 그래서 음식은 입보다 먼저 마음으로 느껴진다. 누군가의 손길이 담긴 음식 앞에서는 자연스럽게 마음이 풀리고 경계가 내려간다. 손의 기억이 우리를 안심시키기 때문이다.

시간이 지나 우리가 음식을 만들고 누군가에게 내어줄 때, 그 손은 또 다른 기억이 된다. 이어지고, 전해지고, 겹쳐지는 손의 흔적 속에서 식문화는 살아 움직인다. 손은 결국 사람이 사람에게 남기는 가장 오래된 언어다. 그리고 그 언어는 오늘도 식탁 위에서 조용히 말을 건다.

*글/ 윤경숙 (세프 · 한국외식조리협회 이사장)

죄책감 없이 먹는 즐거움, 햄버거를 위한 변명

사실 햄버거만큼 값싸고 영양이 골고루 함유된 종합영양식을 찾기는 쉽지 않다. 우리음식의 비빔밥처럼 그 구성이 무궁하게 변이가 가능한 것 역시 장점이다.

writer _ 유시내 자유기고가 / photo _ pixabay

아주 예전, 모간 스퍼록의 다큐멘터리 '슈퍼 사이즈 미(Super Size Me)'가 화제가 된 적이 있었다. 미국의 국민병이라고 할 만한 비만의 주범으로 몰린 패스트푸드의 실체를 증명하기 위해 감독이 몸소 한 달간 '맥 도널드'의 패스트푸드만 먹으며 신체의 변화를 보여주어 세간에 충격을 주었다. 이후 햄버거는 각종 성인병의 온상으로 지목받으며 웰빙시대의 어머니들 사이에 기피식품 1순위로 오른 듯하다.



같이 한정된 기간 동안 한 가지 음식만을 편식했을 때의 문제는 햄버거에만 국한되는 점은 아니다. 또 발생한 문제의 다수는 햄버거만의 문제라기보다 패스트푸드점에서 함께 팔고 있는 후렌치후라이와 콜라의 유해성, 패스트푸드업체에서 사용하고 지적하는 전문가들이 많다. 사실 햄버거만큼 값싸고 영양이 골고루 함유된 종합영양식을 찾기는 쉽지

그러나 햄버거에 대한 이 같은 오해는 '패스트푸드' 혹은 '맥월드'와 도치되어 과하게 매도되는 면이 있다. 다큐멘터리에서와

않다. 우리음식의 비빔밥처럼 그 구성이 무궁하게 변이가 가능한 것 역시 장점이다. 영양학적으로 5대 영양소가 거의 빠짐없이 포함되어 있다. 우유 한 잔과 함께 먹는다면 특별히 흠잡을 만한 데가 없는 한 끼 식사로 충분한 구성이다.





〈햄버거의 기본 재료〉

1. 갈아다진 쇠고기와 돼지고기 믹스에 달걀, 빵가루, 양파와 마늘, 후추 등을 넣어 만든 햄버거 패티
2. 버터를 발라 살짝 구운 빵
3. 양상추와 양파, 토마토 슬라이스, 오이, 슬라이스 치즈
4. 마요네즈, 케첩 등의 각종 응용 가능한 소스
5. 개인의 취향에 따라 버섯 또는 각종 야채 첨가 가능

유목민족의 생활상이 반영된 타타르 스테이크(소금, 후추, 양파로 간을 한 잘게 썬 생고기)가 독일의 함부르크에서 구워져 오늘날에 이름은 편리함만으로는 설명이 불가능한 음식문화의 생명력이 있다. 맥도널드 형제에 의해 본격적으로 상품화되기 이전까지는 햄버거는 중앙아시아에서 출발해 헝가리와 함부르크를 거쳐 미국에 상륙한 음식의 하나일 뿐이다.

높은 지방과 칼로리, 나트륨 등으로 상징되는 안티 패스트푸드의 오명이 그대로 햄버거에 적용되는 것은 억울한 일이다. 종류에 따라 다르겠지만 수제식 햄버거는 대략 300kcal를 넘지 않는다. 햄버거 패티에 함유된 콜레스테롤과 포화지방에 대한 경고는 미국에서 흔히 시판 중인 1,000kcal가 넘는 크기의 햄버거를 여러 차례 지속적으로 섭취할 경우로 보고된 바 있다. 캔자스 주립대의 스콧 스미스 박사팀에 의하면, 육고기 등을 고열에서 가열할 때 발생한다는 발암물질(HCA)에 대한 우려는 로즈메리에서 추출한 향산화물질이 탁월한 차단효과를 발휘하는 것으로 밝혀졌다. 기타 향신료의 유사효과에 대한 의심 역시 드물다. 트랜스지방으로 점철된 패스트푸드가 걱정된다면, 생감자보다 기름흡수율이 훨씬 높은 냉동감자튀김에서 유발되는 유해성분만 피해도 한결 안심이다.



ai-generated

급속한 식단의 서구화로 우리의 일상생활에 광범위하게 퍼져있는 패스트푸드 문화를 일시에 걷어내기는 힘들 것이다. 어릴 때부터 입맛이 자연스럽게 길들여져 있는 젊은 세대들-특히 혼자 먹는 사람들과 아이들에게서 무작정 햄버거를 뺏어들 것인가?

건강식품이라는 것은 시대적 환경과 개인의 필요에 따라 항상 변화할 수밖에 없다. 동물성 위주의 식생활을 유지하는 사람에게서 채식이 건강식이듯, 채식 위주의 식습관을 가진 이에게는 적절한 동물성 식품의 섭취로 균형식을 권장해야 한다. 상대적으로는 햄버거 역시 건강식이 될 수도 있는 것이다. 균형이 잡힌 식습관이야말로 잘 먹고 잘사는 웰빙 정신의 실천일 텐데, 패스트푸드화된 햄버거에 대한 대안을 제시해 나가는 것이 안티-패스트푸드 정신에 부합한 합리적인 선택일 것이다. 이제 죄책감 없이 햄버거 먹는 즐거움을 누리길 바란다.

‘앙팡테리블’이라 불리는 샴페인, 봉발레(BONVALET)

인생은 짧지만 마실 와인은 많다. 세상에 나온 와인들 중 ‘그냥’ 만들어진 와인은 없다. 모든 와인들은 만들어지기까지 각기 자신만의 이야기를 가지고 나오는데 ‘졸작’도 있고 ‘겉작’도 있다. 수많은 와인들 중에 알아두면 유익한 사연들 만을 모아 매주 하나씩 소개한다. 이름하여 ‘와인열전’이다.

샴페인은 기포를 가진 스파클링 와인이지만, 일반 스파클링 와인과는 완전히 구분된다. 프랑스 샹파뉴 지역명을 그대로 따온 스파클링 와인인 만큼 샹파뉴 지역에서만 제조해야 하고, 샹파뉴에서 생산한 포도만을 써야 한다. 그만큼 까다롭고 생산량 또한 한정적이다. 오랜 기술의 축적만이 샴페인 생산과 유지가 가능했다고 볼 수 있다. 샹파뉴 지역에 오래된 샴페인 하우스들만이 존재하는 이유도 그럴 것이다.

나폴레옹의 샴페인 사랑은 익히 잘 알려져있다. 때문에 프랑스 근위대의 샴페인 선정은 그 자체로 특별하다. 프랑스 혁명전쟁을 승리로 이끈 황제 나폴레옹의 샴페인 사랑을 기리는 의미이기 때문이다. “승리하면 샴페인을 마실 자격이 있고, 패배하면 필요해진다”는 그의 말은 너무나 유명하다.

2020년 프랑스 정부가 대통령 궁을 호위하는 근위대가 2년 전 근위대 공식 샴페인을 선정을 두고 진행한 블라인드 테스트에



봉발레샴페인 포도밭

서2012년 생긴 젊은 샴페인 하우스의 샴페인이 선정되며 수백 년 역사를 지닌 프랑스 샴페인 명가의 샴페인을 모두 누른 사건이 있었다. ‘나폴레옹의 와인’으로 알려진 샴페인 ‘모엣&상동’, 250년 역사의 ‘보브 클리코’가 테이스팅 리스트에 포함되었지만 모두 고배를 마셨다. ‘봉발레 브뤼’의 선정은 일약 전세계 샴페인 시장의 주목을 받는다. 그리고 이 샴페인을 두고 사람들은 ‘앙팡테리블(enfant terrible)’이라 부르기 시작했다. 앙팡테리블, “무서운 아이”라는 의미의 프랑스어로 특정 분야에서 경이로운 수준의 두각을 보이는 신인을 일컬을 때 쓰는 말이다. (나무위키 참고)

2012년에 설립된 봉발레는 현대적이고 우수한 퀄리티에 대담한 워트까지 선보인 샴페인 브랜드이다. 랭스(Reims)출신의 샴페인 하우스 대표 기욤 봉발레(Guillaum Bonvalet)는 어릴적부터 샴페인 페어링과 식전주 문화를 가까이 대하여 샴페인을 삶의 일부처럼 접하며 자라왔다. 대학을 졸업한 뒤 떼땡저



봉발레의 신축 샴페인하우스



봉발레샴페인 오크



봉발레샴페인의 오퍼 기욤



봉발레샴페인의 와인양조 모습_기욤봉발레

(Taittinger), 포메리(Pommery) 로랑페리에(Laurent Perrier)와 같은 프랑스 유명 샴페인 하우스에서 일하면서 샴페인 양조 및 세일즈 실무 경험을 쌓으면서 자신의 이름을 건 샴페인을 만들겠다는 꿈을 키웠다. 그리고, 마침내 2012년 첫 퀴베(cuvee)를 선보였고, 2년 뒤 2,000명의 봉발레 브뤼 슈프림을 선보이게 된다.

봉발레 샴페인 하우스를 설립 후, 기욤은 그가 가진 경험들과 노력으로 대담함과 독창성을 녹여 봉발레 샴페인 브뤼, 블랑드 블랑, 로제 총 3개 품목을 선보인다. 그리고 이 샴페인은 출시부터 거러쳐들로부터 테이스팅을 통해 빠르게 입소문이 나며 좋은 반응을 얻는다. 그와 동시에 와인 전문가로부터 좋은 평가가 올라오며 북유럽 시장에서도 꾸준히 소비되는 샴페인으로 자리 잡게 된다. 특히, 그의 부인이 샴페인 하우스에 합류하면서 벨기에 왕궁에 납품되며 (2017년) 벨기에와 서유럽에 많은 러브콜을 받게 된다. 이러한 영향으로 가장 널리 사용되고 있는 와인 앱(App) 비비노에서는 이 샴페인을 맛본 유저들이 샴페인 판매 등록을 먼저 요청하여 라인업이 업데이트 되었을 정도이다. 현재까지도 평점 4.3(4.5만점)을 유지하며 좋은 평가를 유지하고 있다.

위에 사건들로 보아도 알 수 있듯 봉발레 샴페인은 샴페인 업계에서도 후발주자에 가깝다. 하지만, 봉발레는 ‘세계 각국 소비자들의 입맛에 맞춘 샴페인’이라는 목표를 만들고 미식, 양조, 와인메이킹, 포도재배등 각계 전문가들을 초빙해서 맛으로 평가 받으며 품질을 높여온 샴페인이라는 점에서 차별화를 만들고 있다. 최고급 샤르도네와 피노누아만을 사용해서 만들어 샤르도네 특유의 우아함과 부드러움, 피노누아 특유의 바디감이 훌륭한 조화를 이루고 있다는 평을 받고 있으며 이를 먼저 알아본 북유럽의 왕실과 프랑스 정부에서 근위대 공식주로 지정할 만큼 뜨거운 반응을 받고 있다.

제조와 생산에서도 역사는 짧지만, 그 어떤 샴페인 명가보다 샴페인 본연의 맛을 추구하는데 아낌없이 투자하는 와이너리로 꼽힌다. HVE등급/VDC인증을 획득한 포도만을 수확해 샤르도네와 피노누아만을 사용하는 것은 물론 첫 번째 압착으로 얻은 가장 좋은 포도즙인 ‘퀴베(Cuvee)’만을 사용한다. 그리고 설탕 첨가량을 줄여 최대한 원액의 맛을 살린다. 여기에 봉발레는 샤르도네 퀴베에 한해 2차 발효인 적산 발효를 진행한다. 비교적 서늘한 기후인 상파뉴 지역에서 자란 샤르도네가 갖는 거친 맛을 부드럽게 바꾸기 위해서이다. 그리고 피노누아를 더해 병입 숙성시킨다.

중장년층 가장 큰 고민 얼굴 주름 만족도 가장 큰 주름치료, 레이저 치료법

햇살이 따사로운 봄이다. 많은 사람들 중 유독 이 계절을 반가워하는 이들이 있으니 바로 ‘골퍼’들이다. 춥지도 덥지도 않은 이때가 라운딩을 즐기기에 최적의 날씨이기 때문이다. 하지만 추위가 한풀 꺾였다고 마음 폭 놓고 있다가는 봄철 햇살의 따사로운 흔적을 얼굴 위에 고스란히 남을 수 있어 주의해야 한다.

writer _김동환 국제문화예술명인명장협회장 / photo _pixabay



봄철 야외활동 후, 많은 사람들이 걱정하는 것은 기미 등의 잡티다. 하지만, 그보다 더 무서운 것은 바로 주름이다. 나이에 맞는 적당한 주름은 연륜을 느낄 수 있게 해주지만 지나친 주름은 나이보다 늙어 보이게 하고 안 좋은 인상을 주는 것이 사실이다. 양 눈썹 사이의 붉은 미간주름이나 입가에 깊게 패인 팔자주름이 있으면 좋은 인상을 주기 어렵다. 요즘같은 계절에는 피부 수분 함유량이 떨어져 주름 발생률이 더 높다.



만만치 않은 봄철 자외선 역시 주름의 발생에 한 몫을 한다. 피부가 건조해지면 잔주름이 생기기 쉽고 원래 있던 주름은 더욱 깊어진다. 또한, 자외선은 피부 속의 콜라겐이 변성되어 기미, 잡티가 생김은 물론 피부 탄력이 줄어 주름이 나타나게 되는 것이다. 때문에 이때에는 평소보다 주름관리에 더욱 신경써야 한다. 이미 주름이 깊게 자리를 잡았다면 전문가의 도움을 받는 것도 좋은 방법이다. 주름 치료 방법으로 가장 많이 알려진 것이 보톡스와 미세자가지방이식, 그리고 레이저 시술이다.



보톡스는 주름진 부위에 약물을 주사해 표정근을 마비시켜 주름을 치료한다. 웃거나 찡그리는 등 안면근육을 움직일 때 생기는 주름에 가장 효과가 좋다. 하지만 효과가 영구적이지 못해 4~6개월마다 반복적으로 주사해줘야만 한다.

미세자가지방이식은 배나 허벅지에서 채취한 지방을 주름부위에 주입해 주름을 없애는 치료법이다. 눈 밑이나 팔자주름, 푹 꺼진 볼 살, 골이 패인 주름들에 효과가 있다. 시술 후 회복기간 동안 일시적으로 멍이 생길 수가 있다.

레이저 치료법은 고주파 열을 이용한 주름 치료법이다. 비용적인 부담이 있는 편이지만 효과유지기간이 비교적 길어 잦은 시술이 필요 없다. 또한 시술이 간편하고 시술 후 별도의 회복기간 없이 바로 일상으로의 복귀가 가능하며 주름뿐만 아니라 다양한 피부고민을 동시에 해결해 바쁜 직장인들과 중, 장년층에게 최근 각광을 받고 있다.

“스테로이드 제제를 사용해 증상을 완화” 가려움증이나 홍반, 인설, 비듬 등 피부질환, 지루성 피부염

지루성피부염은 피지의 과다 분비가 주원인이며 머리, 이마, 겨드랑이 등 피지의 분비가 많은 부위에 잘 발생한다. 머리에 나타날 경우에는 탈모의 원인이 되기도 한다. 그러나 정확한 치료법이 없고, 부작용이 우려되는 스테로이드 제제를 사용해 증상을 완화시키는 것 외에는 특별한 대책이 없다.

writer _김동환 국제문화예술명인명장협회장 / photo _pixabay



지루성피부염을 앓고 있는 여성들에게 화장품 선택은 큰 고민이 아닐 수 없다. 피부 표면은 기름기가 많아 번들거리는데 피부는 항상 건조하고 당기기 때문이다. 수분 크림을 사용해도 나아지지 않을뿐더러 잘못 사용하면 차칫 증상이 더 심해질까 걱정이 앞선다. 흔히 지루성피부염이라고 하면 얼굴이 항상 기름져 있고 축축할 거라고 생각하는 경우가 많다. 이를 수분 부족형 지성 피부라 하는데, 피지의 분비가 많고 이로 인해 염증이 유발되지만 정작 피부 속의 수분은 부족한 상태다.



여성의 경우에는 메이크업할 때에도 피부에 자극이 적은 순한 세정제를 사용해 손에서 거품을 최대한 많이 낸 후 손바닥이 아닌 손끝으로 부드럽게 피부를 씻어내는 것이 바람직하다. 지루성피부염이 심하다면 보습제에 의존하기보다는 적극적인 치료를 받는 것이 중요하다.



인체의 자기방어능력이 제 역할을 다하지 못할 때 독소물질이 체내에 유입되어 면역력이 떨어지고, 그로 인해 지루성피부염이 유발된다고 보고 있다. 독소물질이 유입되는 이유는 장내 세균총 안에서 유익균이 줄고 부패균이 늘어 유해물질의 장 투과성이 높아져 생기는 장누수증후군(새는장증후군) 때문이다. 이와 함께 스트레스를 심하게 받거나 수면 부족, 음주, 흡연, 운동 부족, 좋지 않은 식습관도 원인이 될 수 있다. 따라서 인체 내부의 문제를 근본적으로 해결해 지루성피부염이 생기는 원인을 제거하는 것이 치료법의 요체다. 지루성피부염은 화장품으로 치료할 수 있는 질환이 아니라 근본적인 문제를 해결해야 치료가 가능하다.

면역력을 강화시켜주는 처방약을 복용하는 동시에, 체내 온도를 높여 신진대사를 활성화시키고 독소물질을 배출시키는 데 효과적인 치료가 최선이다.

“꼭꼭 꼭꼭 10분이면 시원해지는 손과 발의 행복한 만남”

발로 내려간 혈액을 다시 심장으로 U턴, 발마사지

하루종일 신발 속에서 시달린 발에게 평소 당신은 어떤 '대접'을 해주고 있는지. 얼굴처럼 화장품으로 호강시키지는 못하더라도 비누로 깨끗이 씻고 마사지해 주는 '예의'는 갖추고 있는지. 한 번쯤은 생각해 본 적이 있는지.

writer _김동환 국제문화예술명인명장협회장 / photo _pixabay



발은 주춧돌이다. 인체를 떠받드는 중노동을 하면서도 큰 불평 없이 소임을 다한다. 발은 인체의 거울이기도 하다. 어느 장기가 아프면 그 증상이 발에 나타난다. 발을 주무르면 피로가 풀리고, 특정 반사부위를 누르면 심하게 아픈 것을 느낄 수 있다. 이를 반사구라고 부른다.



발반사요법을 하는 첫째 목적은 혈액순환이다. 발은 제2의 심장으로 불린다. 발로 내려간 혈액이 다시 심장으로 U턴하는 부위다. 발을 강하게 주무르고, 마사지는 것만으로 걷는 것과 같은 혈액 펌핑 효과가 있다. 노폐물은 신장을 통해 몸 밖으로 배출한다. 둘째 목적은 신경 반사 원리를 이용하는 것이다. 발바닥에 있는 인체 감각기관의 자극이 대뇌에 전달되고, 이 정보가 다시 인체의 각 기관에 전달돼 기능이 촉진된다.



셋째는 면역력 향상이다. 인체 호르몬 대사를 활성화해 몸 안에 쌓인 피로물질을 배출하고, 자연치유력을 높인다. 발반사요법을 시행할 때는 처음과 마무리가 중요하다. 요령은 항상 기본 반사구 자극을 하라는 것. 기본 반사구의 시작 부위는 신장의 반사부위인 용천이다. 신장-수뇨관-방광-요도의 순서로 각각 상응하는 부위를 누른다. 비뇨기계가 중요한 것은 이곳이 혈액에 있는 노폐물을 걸러내고, 필요한 영양성분을 흡수하는 재활용기관이기 때문이다. 정맥마사지도 반드시 거쳐야 할 순서다. 발에 정체되기 쉬운 혈액을 심장 쪽으로 이동시켜 혈액순환을 돕기 때문이다. 발에서 시작해 종아리까지 마사지한다. 혈액순환이 잘 되지않는 임산부, 당뇨 환자, 수족 냉증 여성, 오래 앉아 있는 학생에게 효과가 있다.

발반사요법은 난이도 높은 기술을 요하지 않는다. 발가락 사이는 미끄러지듯, 발바닥은 손으로 누르거나 주먹으로 두드린다. 또 발등은 엄지손가락으로 밀어주는 등 골고루 자극하면 된다. 지압봉이 없으면 볼펜의 뾰족한 부분을 이용한다. 지그시 비비면서 아플 정도로 3~5초 동안 누른다. 종아리 마사지는 심장 방향으로 15~20분간 시행한다.

“중장년들의 보이지 않는 적”

복부팽만감의 증상, 과민성대장증후군

과민성대장증후군은 복부 통증과 배변습관의 변화, 복부팽만감의 증상을 특징으로 하는 질환이다. 이 질환은 연축성대장염, 대장불안증등 다른 진단명으로도 불리며 반복성 복통, 기질성 복통과도 연관이 있는 것으로 알려져 있다.

writer _ 김동환 국제문화예술명인명장협회장 / photo _pixabay



소아에게는 만성 비특이성 설사로 불리며 양유아 설사와도 관련이 있다고 한다. 소아들 중에는 반복해서 복통을 호소하는 경우가 많으며 남학생 중에는 9.5%, 여학생 중에는 12.3%가 복통을 호소한다. 이중 92%는 반복성으로 복통이 지속된다고 하며 이중 5-7%만이 원인을 찾을 수 있고 나머지는 정확한 원인이 밝혀지지 않으며 심리적인 요인이 관여하는 것으로 알려져 있다.



과민성대장증후군은 장관의 운동에 이상이 있어 발병되며 조직검사 미생물 검사 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 생리 불순 두통을 동반할 수 있다. 일부 보고에 의하면 과민성대장증후군을 호소하는 환자에게는 우울증세 불안감이 동반되어 있는 것으로 보고되어 심리적인 요인도 관계가 있다고 한다.



이 병은 임상양상으로 진단할 수 있으며 다른 기질적인 원인이 없는 것을 확인해야 한다. 감별을 요하는 질환으로 유당불내성[우유만 먹으면 설사하는 증상], 장내 염증질환, 위 십이지장 궤양, 비노기계이상, 간염 등이 있으며 아스피린 등의 약물복용으로도 같은 증상을 가질 수 있다. 치료로는 환자 보호자와의 심리적 안정이 중요하며 그외 섬유질의 섭취, 약물치료, 정신요법 등이 있다. 섬유질의 섭취는 대변의 장내시간이 지연되어서 수분과 전해질의 흡수를 증가시키며 변비가 있는 환자에게는 대변내 수분의 함량을 증가시켜 변비를 호전시키는 효과가 있다.



‘머무는 순간이 여행이 되는 곳’ After Renovation, 태국 르네상스 푸켓 리조트 앤 스파

- 남태평양 감성과 현대적 럭셔리가 만나다, 새로워진 르네상스 푸켓
- 르네상스 푸켓, 대규모 리노베이션으로 새단장...현대적 럭셔리 강화

푸켓 마이카오 비치에 위치한 르네상스 푸켓 리조트 & 스파(Renaissance Phuket Resort & Spa)가 개관 15주년을 맞아 대대적인 리노베이션을 완료하고 새롭게 단장한 모습을 공개했다. 이번 리뉴얼은 현대적인 럭셔리와 태국 남부 해안의 감성을 조화롭게 결합해, 보다 세련된 공간과 차별화된 경험을 선사한다.

writer _박성현 지퍼커뮤니케이션 이사 / photo _HNM KOREA



메인 풀(Main Pool). 사진제공 HNM KOREA

15주년 리뉴얼, 새로운 여정의 시작

2010년 개관한 르네상스 푸켓 리조트 & 스파는 ‘머무는 순간이 곧 여행이 되는 곳’을 콘셉트로 꾸준히 사랑받아왔다. 시리낫 국립공원 내에 위치해 푸켓에서 가장 긴 천연 해변을 마주하고 있으며, 자연 속의 고요함과 세련된 감각을 모두 갖춘 리조트로 자리매김했다. 이번 리노베이션을 통해 리조트는 지난 15년간 이

어온 현대의 철학을 바탕으로, 디자인 중심의 경험과 지역 문화의 연결을 강화하는 새로운 브랜드 여정을 시작한다.

지역 감성을 담은 객실과 풀빌라

이번 리뉴얼의 중심은 객실과 풀빌라의 전면 재구성이다. 태국 남부 어촌의 생활양식에서 영감을 얻은 디자인은 천연 소재와



풀빌라 오션프론트 (Pool Villa Oceanfront) 사진제공 HNM KOREA



타키엥 레스토랑(Takieng Restaurant), quan 스파 (Quan Spa). 사진제공 HNM KOREA



풀빌라 (Pool Villa) 사진제공 HNM KOREA



타키엥 레스토랑(Takieng Restaurant), quan 스파 (Quan Spa). 사진제공 HNM KOREA

수공예적 디테일을 강조했으며, 안다만 해의 조개껍질을 형상화한 조명과 지역 패브릭 패턴으로 현지의 온기와 현대적 감각을 동시에 표현했다. 특히 해변 풀빌라는 나무, 석재, 패브릭 등 자연 소재의 질감을 살려 프라이빗하면서도 진정성 있는 휴식 공간으로 완성됐다.

예술과 디자인으로 전하는 푸켓의 정체성

르네상스 푸켓은 예술적 요소를 통해 지역의 이야기를 전한다. 객실과 공용 공간에는 전통 어업 도구와 지역 건축 양식에서 영감을 얻은 장식이 현대적으로 재해석되어 있으며, 벽면은 푸켓의 바다와 하늘을 추상적으로 표현했다. 이러한 디자인은 섬의 별명인 ‘안다만의 진주(The Pearl of the Andaman)’를 상징하며, 전통과 현대가 조화를 이루는 푸켓의 정체성을 시각적으로 담아낸다.

미식과 웰니스, 한층 강화된 체험

르네상스 푸켓은 공간뿐 아니라 경험의 품질에서도 변화를 이어나간다. 푸켓 최고 수준으로 평가받는 조식을 비롯해, 태국 레스토랑 ‘타키엥(Takieng)’과 새롭게 단장한 ‘샌드박스 비치프런트 바 & 이터리(Sand Box Beachfront Bar & Eatery)’에서 다양한 글로벌 요리와 현지 해산물, 칵테일을 즐길 수 있다. 빌라 투숙객을 위한 프라이빗 바비큐 디너 서비스가 새롭게 도입되었으며, quan 스파(Quan Spa), 24시간 피트니스 센터, 인피니티 풀 등 웰니스 시설도 한층 업그레이드됐다.

르네상스 푸켓 리조트 & 스파

푸켓 국제공항에서 차로 약 20분 거리에 위치한 르네상스 푸켓 리조트 & 스파는 시리랏 국립공원의 자연과 마이카오 해변의 순수함 속에 자리한 라이프스타일 리조트다. 5성급 서비스, 감각적인 디자인, 다채로운 미식 경험을 통해 여행, 웨딩, 비즈니스 등 다양한 고객층에게 휴식과 영감을 제공한다.

Publisher : 조용수
Prison Editor : 조현철
Editor : 김재호

Editor Suite : 종로구 새문안로5가길 11 옥빌딩 405호
Studio : 용인시 기흥구 탑실로 35번길 59 2F
E-mail : ssmenews@naver.com

Editorial Dept.

Director : 유성욱
Director : 임유이
Director : 안정미

Photo Dept.

Director : 조용수
Director : 강경석
Director : 김철호
Director : 이종욱

Online Dept.

Director : 박노석(Soa Network)

Design Dept.

Director : 박상영(정음서원)

Marketing Dept.

Director : 정중락
Director : 이기춘
Director : 신성식
Director : 김영갈

Blanches Detp.

부산 : 이승렬
대전 : 김미리
전남 : 박현일
제주 : 변전호
강원 : 김영주

W Media

CEO : 조용수
본사 : 경기도 용인시 기흥구 탑실로35번길 59 2F
편집·광고 문의 : philos56@naver.com / 010.5503.5464
발행일 : 2026년 3월 발행
등록일 : 2014년 07월 15일 정기간행물 등록
등록번호 : 경기, 라 50370

Editors / 편집위원

김기정 (빈크디자인 대표)
김동환 (국제문화예술명인명장협회장)
김명희 (방송인)
김영식 (GITC 국제대학교 부총장)
나영아 (화가)
배건식 (셀스타 대표)
이수연 (한국식문화디자인협회장)
이창호 (파크골프가이드 편집국장)
임명재 (사업가)
조미경 (CMK Image Korea 대표)
차해리 (요리연구가)
홍순언 (Egg Pr 대표)

Advisory Committee Member / 자문위원

권득문 (윤 캔버스 대표)
김교찬 (이디건설 대표)
김옥경 (글로벌 가디언 대표)
김태민 (국악신문·방송 대표)
문정미 (E3 Group 심리학 박사)
박미향 (극단 향 대표)
박영애 (유리아나컬렉션 대표)
박창선 (베노빅센 커피 대표)
박충곤 (고양시 사진작가협회장)
신은정 (S모델 대표)
심재석 (케이블 TV 방송연합)
양만승 (한국생명과학기술연구원 사무총장)
오수정 (WW 여행사 대표)
오준택 (JSPCM 대표)
이건혁 (가평 천섬리조트 대표)
이민형 (감홍로 대표 우리술세계화연구회장)
최장용 (사업가)