

웰라이프

HEALTH & WELLNESS LIFESTYLE MAGAZINE



SELF-LOVE

있는 그대로의
나를 사랑하기 위한 여정

CONTENTS

healthy life

CORE 완벽한 '뒤태'가 건강한 척추를 만든다	4
EXERCISE 내 MBTI에 맞는 인생 운동은?	10
CIRCULATION 찬 바람이 불면 찾아오는 '순환주의보'	12
GUIDE 가정상비약 사러 가기 전 알아둬야 할 것들	16
ANTI-AGING 잘못된 습관이 주름을 만든다	20
SIGNAL 구석구석 건조한 내 몸, 이대로 괜찮을까?	24

home life

HEALTHTERIOR 가족의 건강과 행운이 깃든 집	26
ROUTINE 우리는 여전히 목마르다	32
FOOD 아는 만큼 더 건강해지는 슬기로운 육식 생활	36
KNOW-HOW 아마추어는 모르는 진짜 '정리'의 기술	40
ISSUE 오늘부터 시작하는 미세 플라스틱 제로 생활법	42
HOW TO 땀땀이 집사의 털 알레르기 대처법	46

balanced life

INTERVIEW 여백이 있는 집, 여백이 있는 삶	50
WELLNESS MENTOR 나를 '긍정'하며 살아간다는 것	56
STYLE 스타일리시 에이징, 어떻게 시작할까?	60
TRAVEL 몸과 마음을 살피는 고요한 여행	64
INSPIRATION 마흔 이후가 고민될 땐 구독하세요	70

ceragem life

WELL CAFE 세라젬 롯데백화점 광주점 메타포레스트	72
VOICES OF CUSTOMER THANK YOU, CERAGEM	74

웰라이프

HEALTH & WELLNESS LIFESTYLE MAGAZINE

<웰라이프> 매거진은 HLL이 글로벌 홈 헬스케어 혁신 기업 세라젬 고객을 위해 제작하는 HEALTH & WELLNESS LIFESTYLE 계간지입니다. 신뢰할 수 있는 정보와 공감할 수 있는 이야기로 일상에 영감을 선사하고, 더욱 가치 있는 웰라이프를 누릴 수 있는 방법을 소개합니다.

2023 | VOL.5

<웰라이프> 매거진 발행처 HLL 중앙 스튜디오(서울시 강남구 도산대로 156 10층) 발행 및 편집인 강주연 General Manager 민영 Director 박정운 Manager 박지우
제작팀 Editor in Chief 김진경 Editor 김태정 변지우 조연정 Design 강윤미 Photo 스튜디오다 인쇄(취삼화인쇄 분해 & 출력 트리콤
등록번호 강남, 바00266 2022년 9월 26일 등록 발행일 2023년 1월 16일
<웰라이프> 매거진에 실린 글과 사진은 허락 없이 옮겨 쓸 수 없습니다.

CORE

GUIDE TO PERFECT BACK

완벽한 '뒤태'가
건강한 척추를 만든다

editor KIM JINKYUNG photographer KIM DUKCHANG
model KIM KIJOO stylist JUNG YEONJU hair&makeup GU SUNGEUN

내 척추의 문제점을 알고 싶다면 그동안 외면해온 '뒤태'부터 살펴봐야 한다. 뒷모습으로 알 수 있는 척추와 코어 근육의 문제점을 체크하고, 하루 10분의 간단 스트레칭으로 무너져가는 보디라인을 되찾아보자.

TRUTH BEHIND YOUR BACK

20대에는 조금만 허리를 숙여도 척추뼈가 고스란히 드러나는 체형이 마른 몸의 증거라고 생각해 내심 자랑스러웠다. 그러나 마흔 살 이후 한의원에 가서 앉드릴 때마다 한의사는 척추 마디마디를 짚으며 허를 꼴꼴 차곤 했다. 툭툭 튀어나온 척추와 도드라져 착색된 피부는 무너진 S라인의 참혹한 증거일 뿐이었다. 적어도 척추에 관해서라면 우리의 뒷모습은 거짓말을 하지 않는다. 구부정한 허리와 툭 튀어나온 어깨뼈, 볼품없이 처진 엉덩이와 뒤통거리는 오리걸음은 병든 척추가 보내오는 위험신호일지도 모른다.

노화로 인한 체형 변화는 당연한 걸까

우리 몸의 모든 조직은 노화로 인한 퇴행성 변화를 거친다. 나이가 들면 근육이 짧아지고 인대가 닳아서 척추를 잡아주는 힘도 약해진다. 척추를 감싸고 있는 근육이 약해지면

척추에 과부하가 일어나 일명 디스크라고 부르는 척추원반탈출증, 척추관협착증 등의 퇴행성 질환 위험이 높아진다. 물론 젊다고 안심할 수는 없다. 건강보험심사평가원 발표에 따르면 2021년 척추 질환 신규 환자 중 20~30대의 비중이 40%에 달했다. 20~30대에 이미 체형이 바뀌기 시작했다면 그 원인은 자세와 습관에서 찾아야 한다. 휴대폰을 보면서 걷는다가 지나치게 무거운 가방을 한쪽 어깨에 메고 굽 높은 신발을 신는 등의 사소한 습관이 체형 변화를 일으킨다. 심한 저체중과 과체중도 주의해야 한다. 저체중으로 근육량이 부족하면 보조 근육이 과도하게 쓰이고, 심하면 등이 굽으면서 E.T.처럼 상체는 뒤로, 하체는 앞으로 이동하는 스웨이 백(Sway Back) 체형이 될 가능성이 높다. 지나친 과체중의 경우 압력이 늘어나 척추 커브가 심해지고, X자 다리에 평발이 될 위험이 있다.



SIGNALS FROM THE BACK

뒷모습이 알려주는 척추의 속사정
목욕탕이나 수영장 탈의실 거울에 비친 뒷모습이 예전과 달라 소스라치게 놀란 적이 있다면 이미 척추 건강에 적신호가 켜진 것일지도 모른다. 사소한 체형 변화가 목이나 허리 디스크, 척추가 C자나 S자로 휘는 척추측만증 등으로 발전할 수 있다. 특히 척추는 도미노처럼 하나가 무너지면 또 다른 부위의 질병과 통증이 따라오는 문제가 있다.

높낮이가 다른 어깨 똑바로 서 있을 때 양쪽 어깨 높이에 차이가 있다면 척추측만증을 의심해보자. 척추가 한쪽으로 휘면 어깨 높이도 달라지지만, 좌우 다리 길이가 달라지거나 골반이 틀어져 양쪽 엉덩이까지 짝짝이가 되기도 한다.

특 튀어나온 어깨뼈 거북목으로 등이 구부정해지면 뒤에서 봤을 때 날개 모양의 어깨뼈가 유난히 튀어나온 것처럼 보인다. 특히 양쪽 어깨뼈 위치가 다르거나 한쪽이 더 튀어나왔다면 척추측만증 검사를 받아봐야 한다. 그대로 두면 목과 등은 물론, 어깨 통증까지 나타날 수 있다.

평평한 허리 허리가 튼튼하다면 척추기립근이 정상 발달해 척추를 따라 세로 골이 형성되어야 한다. 만약 세로 골 없이 평평하고 뼈만 튀어나와 있다면 요통의 원인이 되는 척추기립근 질환이 없는지 살펴야 한다.

울룩불룩한 옆 라인 척추측만증이 아니더라도 모든 체형의 불균형은 혈액이나 체액 순환에 영향을 미치고,

노폐물이 쌓여 그 부위에 지방이 축적되는 원인이 된다. 거북목, 라운드 숄더, 척추측만증으로 척추가 틀어진 것도 서러운데 상체에 군살까지 늘어나면 앞선 데 덮친 격이다.

빈약한 엉덩이 온종일 앉아 있는 시간이 길다면 그만큼 엉덩이 근육이 퇴화하는 일명 '엉덩이 근육 기억상실증'에 걸릴 확률이 높아진다. 엉덩이는 신체에서 가장 중심이 되는 근육으로, 엉덩이가 납작할수록 허리와 무릎에 무리가 가고 엉덩이 근육이 많을수록 대사 질환 위험이 낮아진다. 특히 노인의 경우 몸의 균형이 무너져 치명적인 낙상 사고의 원인이 될 수 있다.

무너진 발목 각도 발에도 노화가 찾아온다. 발바닥 아치를 받쳐주는 힘줄이나 인대가 약해지면서 아치가 무너져 평발이 되는 것이다. 아치가 무너지면 걸을 때마다 충격이 고스란히 발목과 무릎에 전달되고, 그러면 자연스럽게 골반통·요통·두통이 나타난다. 걷는 모습을 뒤에서 봤을 때 발목 각도가 안쪽으로 휘어져 O자다리처럼 보이는지 확인한다.

뒤뚱거리는 걸음걸이 뒤에서 봤을 때 골반을 뒤로 빼고 뒤뚱거리며 걷기 시작했다면 척추뼈가 미세하게 어긋난 척추전방전위증을 의심해야 한다. 조기에 발견하지 못하고 방치하면 요통에서 시작해 하체 저림 증상까지 나타날 수 있다. 게다가 한번 통증이 생기면 통증을 줄이려고 더욱 골반을 뒤로 빼고 뒤뚱거리며 걷게 된다.

올바른 자세와 스트레칭으로 등 근육이 늘어나면 척추에도 도움이 되지만, 주위 신경과 혈관도 늘어나 혈액과 림프 순환이 원활해진다. 자연스럽게 피로와 스트레스는 줄고, 면역력은 높아지는 효과가 있다.





10 MINUTES STRETCHING PLAN

EXPERT 김수연 '체형 교정'을 통해 건강한 몸을 가질 수 있도록 돕는 강남세라의원 대표원장. 의과대학 시절 극심한 허리 통증으로 온갖 치료를 받으며 통증의학에 눈을 뜨고 동·서양 의학을 통섭하며 효과적이고 과학적인 치료법을 연구해왔다.

무너진 '뒤태'를 바로 세우는 하루 10분 스트레칭 플랜
 뒷모습이 건강해지려면 평상시 항중력근이라 부르는 자세유지근을 강화해야 한다. 자세유지근은 뼈와 가까운 심부에 위치해 중력을 버티며 자세를 유지하고 밸런스를 잡아주는 중요한 근육이다. <통증 제로 홈트>의 저자 김수연 강남세라의원 원장은 "나이에 상관없이 곧고 아름다운 체형을 유지하기 위해서는 우리 몸의 자세유지근이 흐트러지지 않도록 강화해야 한다"고 강조한다. 자세유지근의 경우 하체에는 대퇴사두근·둔근·내전근이 있고, 상체에는 복근·척추기립근·광배근이 있다.
 하루 10분씩 근육의 긴장을 이완하는 스트레칭으로 자세유지근을 강화하고, 건강한 뒷모습을 만들어보자. 스트레칭을 하면 근육의 긴장이 완화돼 신체가 부드러워지고, 굳어 있던 장기들이 유연해져 겨울철 갑작스러운 낙상 사고 위험을 줄일 수 있다. 그뿐 아니라 영양과 산소 공급을 활발하게 해 전신 순환이 좋아지고, 정맥과 림프 순환이 개선되는 효과도 있다.

스트레칭, 언제 어떻게 할까

오전 기상 후에 하는 스트레칭은 하루 컨디션을 기분 좋게 시작할 수 있는 동기부여가 된다. 종일 앉아서 일한다면 굳은 자세를 풀어줄 수 있도록 점심시간을 이용하자. 단, 늦은 저녁의 무리한 스트레칭은 교감신경을 활성화시켜 숙면에 방해가 될 수 있으니 피하는 것이 좋다. 퇴근 후 온종일 혹사당한 굽은 등과 어깨를 부드럽게 이완하고 싶다면 폼 롤러를 이용한 가벼운 스트레칭 정도로 충분하다. 목부터 꼬리뼈에 이르기까지 폼 롤러가 위치하도록 누운 다음 손을 바닥에 툭 내려놓으면 등이 펴진다. 좌우로 움직여도 좋지만, 누워서 힘을 빼는 것만으로도 등 근육이 시원하게 풀린다. 이때 운동 초보자라면 뭉친 근육을 부드럽게 마사지하는 소프트 타입 EVA 폼 롤러를, 강하고 시원한 자극을 원한다면 단단한 하드 타입 EPP 폼 롤러나 지압 폼 롤러를 선택한다.

stretching 01



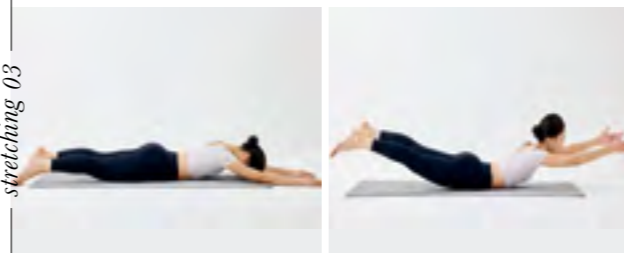
한쪽 다리 접고 앉아 상체 숙이기

허리가 아플 때 허벅지 앞쪽 근육을 강화하고 뒤쪽 근육을 이완하면 통증이 즉시 완화되는 효과를 얻을 수 있다.

1 상체를 곧게 펴고 두 다리를 앞으로 뻗어 앉은 다음 오른쪽 다리를 접어 왼쪽 허벅지에 댄다. **2** 배꼽이 먼저 닿는다는 느낌으로 상체를 앞으로 숙인다. **3** 발끝을 몸 쪽으로 당기고 무릎을 바닥으로 눌러주며 스트레칭한다. 10초씩 10회 실시하고, 다리를 바꾸어 반복한다.

* 동작 시 무릎이 구부러지지 않도록 주의한다.

stretching 03



옆드려 팔다리 들어 올리기

척추기립근을 강화해 튼튼한 목과 허리를 갖게 되는 일석이조 효과를 얻을 수 있다.

1 엎드린 상태에서 양쪽 골반이 바닥에 닿도록 하체를 눌러준다. **2** 엉덩이를 조이면서 상체와 하체를 동시에 들어 올린다. 이때 팔과 다리가 구부러져서는 안 되며, 고개를 과도하게 들지 않도록 주의한다. 시선은 바닥에서 45° 위에 고정한다. **3** 이 상태를 10초 동안 유지한 뒤 제자리로 돌아오기를 20회 반복한다.

stretching 02



엉덩이 들어 올리기

쉽고 간단해 보이는 동작이지만, 우리 몸의 중심을 잘 잡을 수 있도록 해주는 필수 동작이다.

1 누운 상태에서 무릎을 세운 뒤 양발을 골반 너비로 벌린다. **2** 손바닥으로 바닥을 짚어 상체를 고정시킨다. **3** 발뒤꿈치로 바닥을 누르고 엉덩이를 조이며 천천히 위로 들어 올린다. **4** 들어 올린 상태를 10초 동안 유지한 뒤 등-허리-엉덩이 순으로 천천히 내린다.

* 동작 시 허리가 지나치게 꺾이지 않도록 주의한다.

stretching 04



장요근 늘이기

고관절 주변 근육을 풀어주고, 골반이 뒤로 밀려나지 않도록 잡아주는 역할을 한다.

1 다리를 어깨너비로 벌린 후 한 다리를 앞으로 내밀고 복부와 엉덩이 근육을 수축시킨다. **2** 복부와 엉덩이, 꼬리뼈를 앞으로 밀며 무게 중심을 앞으로 이동한다. **3** 복부와 엉덩이를 조여 허벅지 앞쪽이 땅기는 느낌을 받도록 한다. 다리를 바꾸어 그대로 반복한다. **WL**



내 MBTI에 맞는 인생 운동은?

writer PARK EUNJI illustration KANG SUJUNG

수영 강습을 시작해도 발차기에서 끝나고, 친구 따라 등록한 필라테스도 매번 작심삼일이 되는 사람들을 위해 운동처방사가 MBTI 유형별 맞춤 운동 처방전을 소개한다.



LIST

운동처방사가 제안하는 운동 리스트

- ESTJ, ENTJ
- 골프, 테니스
- ENFJ, ESFJ
- 크로스핏, 실내클라이밍
- ESTP, ESFP
- 배드민턴, 탁구
- ENFP, ENTP
- 산악자전거, 스케이팅보드
- ISFJ, ISTJ
- 로잉 머신, 수영
- INFJ, INTJ
- 웨이트트레이닝, 요가, 애니멀 플로
- INFP, INTP
- 둘레길 걷기, 산책, 줄넘기, 복싱
- ISFP, ISTP
- 서핑, 패러글라이딩, 인라인스케이팅

WRITER 박은지
체육교육학과 운동생리학을 차례로 전공하고, 개인에게 맞는 운동을 가르치고자 문화체육관광부 생활체육지도사 1급 운동처방사 자격증을 취득했다. 피트니스센터 '피프티핏' 대표이자 여성의 몸에 맞는 운동을 소개하는 <다이어트보다 근력운동>, <여자는 체력>을 쓴 작가다.

혈액형, 별자리를 거쳐 이제 서로의 MBTI를 묻는 시대다. MBTI는 인간을 총 열여섯 가지 유형으로 나눈 성격 유형론으로, 알파벳 4개로 한 사람을 정의한다. 자신과 타인을 이해하고 싶은 마음으로 시작해 최근에는 놀이처럼 번지고 있다. MBTI를 결정하는 가장 중요한 지표는 정신적 에너지의 방향성이다. 외향형(Extroversion, E)과 내향형(Introversion, I)으로 나뉘는데, 평소 에너지를 자신의 내부와 외부 중 어느 쪽에서 얻는지에 따라 정해진다고 생각하면 쉽다. 외향적인 E유형은 외부 사람이나 외부 환경에 관심이 많고 자신을 드러내기 좋아하며, 사교적이고 활동적이다. 반면 내향적인 I유형은 내면에 집중하는 타입으로, 조용하고 신중하다. MBTI는 유전적·생물학적 영향을 가장 많이 받고, 주변 환경에 따라 잘 변하지 않는 만큼 각 성격에 맞는 운동 역시 따로 있다.

외부 자극을 즐기는 외향형(E)
외향형은 보상에 약하다. MBTI 유형별 평균 소득 순위에서 E유형이 선두를 차지하는 건 적절한 보상으로 스스로를 채찍질하는 데 능숙한 탓이다. 그중에서도 논리적인 ESTJ, ENTJ는 골프에 재미를 느낀다. 상황을 분석하고 판단해 목표를 이루는 과정이 성격에 맞기 때문이다. 반면 타인과의 감정 교류를 중요시하는 ENFJ, ESFJ는 운동을 할 때도 최고의 조력자를 자처한다. 그래서 크로스핏, 실내 클라이밍처럼 서로 응원해줄 수 있는 운동에서 장점을 발휘한다. 2021년 도쿄 올림픽에서 "해보자"를 외치며 팀원을 독려했던 김연경 선수도 ENFJ로 알려져 있다. 정해진 규칙에 쉽게 싫증을 느끼는 ESTP, ESFP는 배드민턴·탁구 등 팀플레이가 어울린다. 상대방과 전략을 짜고, 티키타카 공을 주고받는 과정에서 잠재된 운동 본능을 깨울 수 있다.

자유로운 성향의 ENFP, ENTP는 산악자전거나 스케이팅 보드를 권한다. 스릴 있고 집중력과 순발력이 필요한 스포츠는 생동감 넘치는 그들의 일상과 닮았다.

외부 자극에 민감한 내향형(I)

내향형은 외부 환경 변화에 민감하고, 예측하지 못한 상황에서 스트레스를 받기 때문에 최대한 본인이 통제하는 환경에서 운동해야 편안하다. 특히 정해진 틀을 벗어나는 걸 싫어하는 ISFJ, ISTJ는 로잉 머신이나 수영처럼 반복적이면서 역동적인 운동이 어울린다. 혼자가 편한 INFJ, INTJ는 운동을 할 때도 자기 몸에 온전히 집중하는 것을 즐긴다. 따라서 웨이트트레이닝, 요가, 애니멀 플로가 맞는다. 호기심은 왕성한데 엉덩이는 무거운 INFP, INTP는 둘레길 걷기나 산책처럼 언제나 쉽게 할 수 있는 운동이

좋다. 조금 더 고강도 운동을 원한다면 줄넘기나 복싱도 괜찮다. 새도복싱은 동작이 익숙해지면 몸은 빠르게 움직이지만 머릿속은 고요해져 내향형과 잘 어울린다. 조용하지만 자유로운 탐험가 기질이 있는 ISFP, ISTP는 서핑이나 패러글라이딩 같은 아웃도어 익스트림 스포츠가 욕구를 충족하는데 효과적이다.

MBTI 유형이나 개인 성향에 따라 선호하는 운동 종목은 다를 수 있다. 하지만 외향형이라고 꼭 팀 스포츠를 해야 한다거나 내향형이라고 혼자 하는 운동만 해야 하는 건 아니다. 성향 외에도 자신의 체력을 고려하는 게 중요하다. 하기 싫고 재미없어도 부족한 체력을 보강해주는 운동은 꼭 필요하기 때문이다. 이 글을 읽은 사람 모두 올해에는 운동 유목민 생활을 끝낼 수 있길 바란다. **WL**

찬 바람이 불면 찾아오는 '순환주의보'

editor BYUN JIWOO

추운 겨울, 유난히 힘들어하는 사람들이 있다. 반신욕을 해도 늘 아랫배가 차고, 수면 양말을 신어도 발이 차가운 수족 냉증. 단순히 불편한 증상으로만 여기고 참고 견뎌도 되는 걸까?

살을 에는 듯한 추위는 남자보다 여자에게 더 혹독하게 다가온다. 왜일까? 우선 여자는 남자보다 근육량이 적어 에너지와 열을 적게 만들어낸다. 하지만 근원적 원인은 근육이나 체력이 아니라 여성호르몬이다. 에스트로겐이 아랫배, 엉덩이, 허벅지 등에 지방이 쌓이게 하기 때문에 심장에서 뿜어낸 혈액이 말초신경까지 흐르기 어렵다. 게다가 40대 중반 이후에는 생리, 출산, 폐경 같은 급격한 호르몬 변화가 자율신경계에 영향을 줘 더욱 손발이 얼어붙을 수밖에 없다. 여기에 날씨가 추워지면 우리 몸은 체온을 빼앗기지 않으려고 피부에 분포한 모세혈관을 수축시켜 피부로 흐르는 혈액량을 줄인다. 추운 겨울이 혈액순환이 더딘 여자에게 더 치명적인 이유다.

수족 냉증도 결국은 '순환'이 문제

혈액순환에 문제가 생겼다고 바로 질병으로 나타나는 것은 아니다. 수족 냉증, 손발 저림, 안구 건조처럼 '겨울이어서', '나이 들어서' 자연스럽게 여겼던 작은 신호들도 알고 보면 혈액순환에 문제가 생겨 나타나는 증상일 수 있다. 순환에 빨간불이 켜졌다는 걸 알려주는 신호 중 하나가 부종이다. 혈액이 몸 전체를 돌면서 산소와 영양소를 전달하고 노폐물을 배출해야 하는데, 순환이 잘 안 되면 독소와 지방이 쌓이고 몸이 붓는다. 부종을 방지하면 피하지방이 늘어나고 콜레스테롤 수치가 올라가면서 혈관이 좁아지게 된다. 딱 막힌 몸의 순환을 풀어줄 방안을 찾지 않으면 또 다른 증상으로 이어진다. 부종으로 좁아진 혈관 때문에 뇌로 가는 혈액이 부족해 의욕이 떨어지고, 우울·불안·짜증이 밀려오기도 하며, 손발이 얼음장처럼 차가워지다 저리기도 한다. 하나씩 놓고 보면 사소한 증상이지만, 이렇게 서로 영향을 주고받으며 암이나 심혈관 질환처럼 심각한 질병으로 진행될 수 있어 세심한 관리가 필요하다.

여자라면 정맥 순환에 집중

몸의 순환은 크게 두 가지 길로 이뤄진다. 하나는 심장에서 각 조직에 산소와 영양소를 공급하는 동맥 순환, 다른

CHECK LIST

나도 순환장애일까?

혈관 질환은 전체 혈관의 약 70~80%가 심각한 수준에 이르러서야 겉으로 증상이 드러나기 때문에 예방하는 게 중요하다. 아래 체크리스트 중 3개 이상에 해당하면 지금부터 순환 문제를 풀기 위해 생활 습관을 바꿔나가야 한다.

- 손발이 저리거나 차다.
- 잠을 많이 자도 피곤하다.
- 가슴이 답답하고, 심하게 두근거린다.
- 눈이 쉽게 피로하고, 충혈이 잘 된다.
- 담이 자주 결리고, 쥐가 난다.
- 피부에 실핏줄이 잘 터지거나 쉽게 멍이 든다.
- 발뒤꿈치가 자주 갈라진다.
- 피부가 거칠다.
- 집중이 잘 되지 않고, 자주 어지럽다.

하나는 각 조직에서 이산화탄소와 노폐물을 받아 심장으로 되돌아오는 정맥 순환이다. 동맥 순환장애는 동맥에 혈전이나 콜레스테롤이 쌓여 혈관이 좁아지고 혈류량이 줄어 생기는데, 주로 수족 냉증·손발 저림이 여기에 속한다. 우리가 흔히 알고 있는 혈액순환 개선제는 대부분 동맥 순환 개선제로, 동맥 내 노폐물을 줄이거나 혈액을 묽게 해 잘 순환하도록 돕는다. 약 대신 불포화지방산이 풍부한 견과류를 먹어 중성지방을 배출시키고, 물을 자주 마셔 맑은 혈액을 유지하면 동맥 혈액순환이 좋아진다. 반면 정맥은 혈액을 심장 방향으로 밀어주는 게 중요한데, 정맥 혈관이 늘어나거나 혈류 흐름을 조절하는 판막이 악화되면 문제가 생긴다. 정맥 순환장애를 겪고 있다면 다리가 자주 무겁고, 혈관이 튀어나오는지 정맥류가 나타나기도 한다. 여자들은 근육이 적고 하이힐을 즐겨 신기 때문에 정맥 순환장애를 겪는 경우가 많다. 특히 생리통·부종·하반신 냉증과 같은 증상이 있다면 혈액을 심장으로 되돌려 보내는 힘이 약하다는 증거로, 종아리 근육을 강화하는 걷기·수영·자전거타기 등을 해야 한다.

따뜻하고 편안한 손발을 위한 3단계 혈액순환 개선법

순환장애를 개선하려는 사람들은 제일 먼저 혈액순환 개선제부터 찾는다. 동맥에 쌓인 혈전이나 콜레스테롤 등 노폐물을 청소하고, 혈관을 튼튼하게 만들어 혈류를 개선하는 게 순환의 핵심이라고 생각하기 때문이다. 하지만 <혈류가 젊음과 수명을 결정한다>의 저자 호리에 아키요시는 혈류만 개선해서는 순환장애를 해결하기 어렵다고 말한다. 먼저 혈액의 질과 양을 개선하고, 그 이후에 혈류를 해결할 때 혈액은 막힘없이 온몸을 돌 수 있다.

Step 1 위장이 건강해야 피가 만들어진다

혈액을 만들려면 우선 위장에서 혈액의 원료를 충분히 흡수해야 한다. 하지만 야식, 폭식, 군것질을 즐긴다면 음식물 쓰레기가 계속 쌓여 위장 기능이 점점 떨어진다. 위장 기능을 회복하려면 공복 상태를 유지해 위장을 쉬게 하면 된다. 그동안 식습관이 좋지 않았다면 일주일간 저녁을 굶어 회복 기간을 갖고, 이후에는 늦어도 오후 7시 전에는 저녁 식사를 하고 야식은 무조건 금한다.

위장 기능이 좋아졌다면 양질의 음식을 먹는다. 철분이 많은 음식도 중요하지만, 혈액의 질을 결정하는 건 단백질이다. 육류 중에서는 철분과 단백질을 한꺼번에 섭취할 수 있는 닭고기가 가장 좋다. 기왕이면 튀김보다는 닭고기를 뼈째 우려 먹어야 혈액을 만드는 데 효과적이다. 달걀도 좋은 식재료다. 한때는 달걀노른자에 콜레스테롤이 많으며 흰자만 먹었지만, 최근 학계의 여러 연구를 통해 달걀로 섭취하는 콜레스테롤이 혈중 콜레스테롤 농도를 직접 높이지 않는다는 사실이 밝혀졌다. 오히려 달걀의 콜레스테롤은 혈중 지질 성분을 배출하는 고밀도 콜레스테롤이어서 일주일에 달걀 3개 이상을 꾸준히 먹으면 고혈압, 고지혈증 등의 발병률이 절반으로 줄어 혈관 건강에 도움이 된다.

Step 2 잘 자야 혈액량이 늘어난다

혈액을 만드는 힘을 회복했다면 이제는 양을 늘릴 차례다. 우리 몸은 잠자는 동안 체내의 노폐물과 수분을 배출하고, 노화된 세포가 새로운 세포로 바뀌도록 정화한다.

TIP

혈관 청소는 듣기름으로

듣기름에는 콜레스테롤을 제거해주는 오메가3 비율이 60%다. 식물성 오일 중에서 오메가3 비율이 가장 높아 혈관 청소에 탁월하다. 다만 듣기름은 열을 가하면 해로운 오일로 바뀌기 때문에 가열하지 않고 샐러드나 무침 요리에 뿌려 먹어야 좋으며, 산패가 빠르기 때문에 개봉 이후에는 냉장 보관하고 최대한 빨리 먹어야 한다.

잠을 제대로 자지 못할 경우 노폐물과 수분을 충분히 배출하지 못해 아침에 일어났을 때 부기가 남게 되고, 인슐린 기능이 저하되어 혈당치가 높아지는 등 혈액 건강에 위험을 초래할 수 있다. 수면 시간이 짧을수록 빈혈이 생길 확률이 높고, 혈액 부족은 다시 불면증을 악화시킨다. 따라서 해독이 활발한 밤 11시부터 새벽 5시에는 잠을 자는 게 좋다. 자는 동안 순환이 잘 되려면 베개도 신중하게 선택해야 한다. 베개의 재질이 너무 딱딱하면 목 주변 신경이 눌리고 혈관이 좁아지며, 베개가 너무 높으면 목이 굽어 혈액순환에 방해가 되기 때문이다. 적당히 폭신하고, 목 부분이 꺾이지 않을 정도로 낮은 베개가 가장 좋다.

Step 3 종아리 근육으로 혈류를 개선한다

마지막으로 막힌 혈류를 해결해야 한다. 혈액의 70%는 하체에 몰려 있다. 앉거나 서서 생활하는 시간이 길기 때문이다. 산소와 영양분을 전달해야 할 혈액이 다리에 정체되어 있으니 상반신은 혈액이 부족해져 어깨 결림이나 두통이 생긴다. 다리에 몰려 있는 혈액을 순환시키려면 일단 걸어야 한다. 걸을 때 제2의 심장이라 불리는 종아리 근육이 수축과 이완을 반복하면서 심장으로 혈액을 되돌려 보낸다. 영국 혈관외과학회의 논문 따르면 심장 질환자의 약 55%가 종아리 근육 펌프 기능이 약하다며 종아리 근육의 중요성을 강조했다.

가장 간단한 종아리 근육 운동법은 까치발 자세다. 틈틈이 발뒤꿈치를 올렸다 내렸다 하거나, 앉은 자세에서 발목을 구부렸다 폈다 하거나, 발목의 회전운동을 반복해도 혈류 개선에 직접적 효과가 있다. 종아리 마사지도 좋다. 아킬레스건부터 무릎 뒤쪽까지 쓸어 올리고, 종아리 안쪽과 바깥쪽 근육을 엄지손가락으로 꺾꺾 눌러 지압한다. 폼롤러 위에 종아리를 올리고 앞뒤로 다리를 문지르는 것도 방법이다. 매일 10분씩만 투자하면 종아리 근육이 편안해지면서 혈액순환을 개선할 수 있다. **WL**

참고 자료 <내 몸 살리는 혈관 소통>(구현중 지음, 경향신문사), <몸이 되살아나는 혈관 건강 비법>(김동익 지음, 매일경제신문사), <혈류가 젊음과 수명을 결정한다>(호리에 아키요시 지음, 비타북스), <혈관을 강하게 만드는 걷기>(기즈 다다카키·이나지마 츠카사 지음, 정진라이프)



그동안 식습관이 좋지 않았다면 일주일간 저녁을 굶어 회복 기간을 갖고, 이후에는 늦어도 오후 7시 전에는 저녁 식사를 하고 야식은 무조건 금한다. 위장 기능이 좋아졌다면 양질의 음식을 먹어 혈액량부터 늘린다.



photographs SHUTTERSTOCK, PRISCILLA DU PREEZ

가정상비약 사러 가기 전 알아둬야 할 것들

writer BAE HYUN



팬데믹 이후 필수품이 된 가정상비약. 어디까지 준비하고, 어떻게 사용해야 안전한 걸까? 한밤중에 발생한 미열이나 갑작스러운 복통에도 당황하지 않고 해결책을 찾을 수 있는 셀프 처방을 위한 기초 건강 지식.



해열제를 복용할 때 주의할 점은 1일 복용량과 부작용이다. 1일 복용량은 나이보다 체중으로 체크해야 한다. 1일 허용량을 넘길 경우 간독성이 있으므로 주의가 필요하다.

코로나19 팬데믹 이후 SNS상에 '약사가 추천하는 오미크론 가정상비약', '내과 의사의 가정상비약'이라는 이름으로 ~카드라처럼 전해지는 리스트가 화제였다. 분위기에 휩쓸려 일단 따라 사고 보니 맞게 산 건지, 어떻게 써야 하는지 뒤늦게 궁금증이 생긴다. 가정상비약은 자신의 건강을 스스로 챙기고 건강관리에 집중 투자하는 '셀프메디케이션(Self-medication)'의 기본이다. 의사나 약사의 조언 없이 급한 증상을 완화할 목적으로 사용하는 만큼 다양한 질환에 대한 대비가 필요하다. 일반적으로 크게 감기·알레르기 증상 등 호흡기 질환, 음식물에 의한 복통·소화불량·설사·구토 등 소화기계 질환, 베이거나 넘어져 생긴 상처·화상·피부염증·포진 등 피부 질환, 근육통·관절통 같은 근골격계 질환까지 네 가지 증상으로 나눠 준비한다고 생각하면 쉽다.

해열진통제와 소염진통제, 무엇을 고를까?

발열과 두통, 몸살에 사용하는 상비약은 서로 다른 것 같지만 실제로 사용하는 약의 효능은 진통제와 해열제로 동일하다. 해열제로 사용하는 약은 크게 해열진통제(아세트아미노펜)와 소염진통제(이부프로펜, 덱시부프로펜 등)로 나뉜다. 효과는 거의 비슷하기 때문에 본인에게 효과가 좋은 성분을 선택하는 것이 좋다. 해열진통제와 소염진통제는 교차 복용이 가능하다. 따라서 열이 잘 떨어지지 않을 때를 대비해 두 종류 모두 가지고

있는 편이 좋다. 두통과 몸살에는 복용 시간이 12시간 간격으로 길고, 근골격계 통증에 효과가 좋은 나프록센이나 덱시부프로펜 성분의 약을 추천한다. 해열제를 복용할 때 주의할 점은 1일 복용량과 부작용이다. 1일 복용량은 나이보다 체중으로 체크해야 한다. 감기약과 함께 먹는 경우 감기약에도 아세트아미노펜 성분이 함유된 경우가 많아 나도 모르게 1일 허용량을 넘길 수 있다. 1일 허용량을 넘길 경우 간독성이 있으므로 주의가 필요하다. 이부프로펜과 덱시부프로펜 성분의 약은 위장장애와 신장장애를 일으킬 수 있어 식후 6~8시간 간격으로 복용하는 것을 추천한다. 진통제로 가장 유명한 것은 아스피린이지만, 가정상비약으로는 추천하지 않는다. 감기, 수두 등 바이러스에 감염된 어린이나 사춘기 청소년이 치료 말기에 간기능 장애와 뇌압 상승을 일으킬 수 있는 라이증후군(Reye's Syndrome) 유발 가능성이 있어 해열제로 권장하지 않기 때문이다. 대부분의 보호자가 아이의 상태를 정확하게 파악하기 어렵기에 자녀가 있는 집에서는 특히 피하는 것이 좋다.

WRITER 배현

20년 넘게 약국에서 복약지도를 돕고, 약국 밖에서는 글을 쓰는 약사. 전국에서 부작용 보고를 제일 잘하는 약국으로 상을 받고, 복약지도 영상을 만들어 제공할 만큼 소비자들의 올바른 약 선택과 복용을 지도하는 일에 진심이다. 약의 효능과 부작용에 대한 이야기를 엮은 책 <아스피린과 생화탕>을 출간하기도 했다.

알레르기 증상이 급하게 나타났는데 항히스타민제가 없다면 대신
콧물감기약을 복용해도 된다. 콧물감기약의 또 다른 사용법이다.



한 번에 두 가지 효과, 종합 감기약과 콧물감기약

가정상비약이 목적이라면 감기약은 종합 감기약과 콧물감기약 두 가지로 충분하다. 종합 감기약에는 해열·진통·기침·가래·콧물 등에 효과 있는 성분이 고루 들어있으며, 그 성분 함량도 낮지 않다. 기침감기약은 종합 감기약과 성분이 유사해 굳이 별도로 구비할 필요가 없다. 콧물감기약의 경우에는 코막힘을 완화하는 성분이 추가로 들어있기 때문에 따로 보유하는 편이 좋다. 일반 감기약에는 대부분 해열진통제가 포함되어 있지만, 아이들이 먹는 시럽 제형의 제품에는 없는 경우가 많다. 따라서 감기 증상이 있는 아이에게 열이 난다면 성분이 중복되는지 체크하고 해열제를 추가로 먹일 필요가 있다. 콧물, 재채기, 코막힘, 두드러기, 가려움증 등 알레르기 질환의 경우에는 2세대 이상항히스타민제를 추천한다. 세티리진, 로라타딘, 펙소페나딘 같은 성분이 대표적이다. 이 성분들은 1일 1회만 복용하면 되기 때문에 편리하고, 졸음 등의 부작용도 적다. 만약 알레르기 증상이 급하게 나타났는데 항히스타민제가 없다면 대신 콧물감기약을 복용해도 된다. 콧물감기약의 또 다른 사용법이다.

소화제? 진경제? 제산제? 언제 먹어야 할까?

배가 아픈 이유는 다양하다. 소화기 증상에 대비하는 상비약으로는 소화제, 위장 운동 조절제, 진경제, 지사제, 멀미약이 있다. 소화제는 소화 효소제와 생약 소화제가 있는데, 두 제품은 동시에 복용하는 것이 효과가 좋기 때문에 세트 구비해두길 권장한다. 주로 음식을 먹고 나서 바로 속이 더부룩하거나 불편한 증상이 나타날 때 사용한다. 만약 복통과 함께 더부룩함, 속쓰림이 있다면 제산제를 복용해야 한다. 집에서 상비약으로 둘 때는 소화 효소제와 제산제가 포함된 복합제를 권장한다. 복통이나 생리통으로 배가 아플 때는 진통제보다 진경제를 복용하는 편이 효과가 빠르다.

진경제는 '경련을 가라앉힌다'는 뜻으로, 스코폴라민 성분의 약을 가장 많이 사용한다. 설사할 때 가장 무난하게 사용할 수 있는 지사제는 스멕타이트 성분의 흡착성 지사제다. 감염성과 비감염성 설사에 모두 사용할 수 있으므로 가정상비약으로 가장 적합하다. 단, 다른 약이나 음식물과 동시에 먹으면 흡수를 방해할 수 있어 공복이나 식간에 복용해야 한다. 멀미약은 어지럼증을 완화하고 위장을 진정시키는 효과가 있기 때문에 이동 수단을 타는 것과 관계없이 울렁거림이 심하거나 구토, 어지럼증이 나타날 때 복용하면 좋다. 음주 후 숙취로 인한 증상에도 사용할 수 있다.

상처 치료제를 바를 때는 면봉으로

피부에 사용하는 가정상비약은 상처 치료제, 피부 보호제, 스테로이드제, 항바이러스제를 구비한다. 가벼운 상처나 화상에 사용하는 상처 치료제로는 후시딘, 마데카솔, 에스로반, 바스포와 같은 외용제(연고)가 유명하다. 모두 항생제를 주성분으로 하는 연고로, 상처에 바를 때는 균에 오염되는 것을 막기 위해 반드시 면봉이나 비닐장갑을 이용해 발라야 한다. 상처 치료제로 유명한 습윤 밴드는 균 감염이 의심되지 않을 때 사용한다. 상처 발생 2시간 이내에 상처 부위를 세척한 후 사용하고, 습윤 환경이 유지될 수 있도록 너무 자주 교체하지 않는 것이 중요하다. 가정상비약으로 항생제 연고를 가지고 있다면 피부 알레르기나 가벼운 염증이 있을 때 사용하는 스테로이드제는 복합 항생제를 사용할 필요가 없다. 히드로코르티손이나 프레드니솔론 성분의 약한 스테로이드제로도 충분하다. 입술 주변이나 코밑에 물집이 생긴다면 구순포진일 가능성이 높다. 이때는 항바이러스제 아시클로버를 발라준다. 이때 약한 스테로이드제인 히드로코르티손과 같이 바르면 보다 좋은 효과를 볼 수 있다는 점을 기억해두자.

통증 부위가 좁을 땀 바르고, 통증 완화에는 붙이고

갑자기 몸을 많이 움직이거나 과도하게 관절을 사용해 통증이 발생했다면 진통제와 근육이완제가 포함된 파스나 연고 등의 외용제를 사용하면 된다. 통증 부위가 넓지 않거나 피부 두드러기 등 부작용이 염려된다면 로션이나 연고 형태의 바르는 외용제를 사용하는 것이 좋다. 통증을 완화하는 데는 붙이는 소염진통제, 일명 파스가 더욱 효과적이다. 붙이는 소염진통제는 성분에 따라 12시간에서 48시간까지 작용 시간이 다르고, 사용 연령도 다르기 때문에 부착하기 전 사용 설명서를 꼭 읽어봐야 한다. 또한 대부분 발진, 물집, 두드러기 등 광과민 반응을 일으킬 수 있기 때문에 제거 후 2일 정도는 강한 자외선에 노출되지 않도록 주의하는 것이 중요하다. 찜질 효과를 가지고 있는 반대 자극제 외용제는 근육통에 많이 사용한다. 맨소래담과 같은 마사지용 로션, 쿨파프와 핫파프 같은 파스가 대표적이다. 빠른 통증 완화와 근육 등에 쌓인 노폐물 제거 효과를 가지고 있지만, 사용 후 피부가 예민해져 저온 화상을 입을 수 있는 만큼 주의가 필요하다. **wl**

병원 처방 약, 가정상비약으로 써도 될까?

병원 처방 약은 전문의약품이 많고, 부작용 우려가 높아 반드시 전문가의 진단이 필요하기 때문에 추천하지 않는다. 흔히 기침약으로 사용하는 코푸시럽이나 코데날시럽도 시럽이라 접근성이 낮아 보이지만, 한외마약(마약 성분이 미세하게 혼합된 약물)이 포함되어 있어 함부로 사용하면 안 된다. 그래도 보관해두겠다면 약포지에 든 약액 조제약은 두달, 가루약은 14일, 시럽은 한달 보관했다가 기간이 지나면 폐기해야 한다.

photographs SHUTTERSTOCK

잘못된 습관이 주름을 만든다

editor KIM TAEJUNG

피부 노화의 가장 큰 원인은 자외선이라고 한다. 그렇다면 하루 대부분을 실내에서 생활하는 우리 얼굴에 주름은 왜 계속 늘어가는 걸까? 자외선만큼 강력한, 우리가 미처 피하지 못한 적은 바로 습관이다.



아침에 거울을 보다가 부쩍 목에 눈길이 가기 시작했다. 밤새 주름이 더 깊어진 것 같은 기분이 드는 건 그저 착각이면 좋겠지만, 안타깝게도 현실일 가능성이 높다. 밤마다 자기 전 침대에 누워 스마트폰을 들여다보는 습관이 목 주름을 더 깊게 만드는 원인 중 하나이기 때문이다. 그뿐인가. 하루 종일 손에서 내려놓지 못하는 스마트폰도 마찬가지다. 이동 중에, 대화 중에, 밥을 먹다가도 어느새 손에 들린 스마트폰을 뚫어지게 들여다보는 행위는 무의식에 가까운, 대다수 현대인이 가진 습관인 동시에 가장 피하고 싶어 하는 미간 주름의 원인이기도 하다.

한번 생긴 주름은 완전히 제거하기가 불가능에 가깝다. 따라서 예방이 중요하다. 물을 많이 마시고, 자외선 차단제를 꼼꼼히 바르는 노력만큼이나 신경 써야 할 것은 바로 일상생활 속 습관을 바꾸는 것이다. 주름이 생기는 원인으로 전문가들은 체질보다 후천적인 생활 습관과 환경의 영향을 꼽는다. 그렇다면 주름을 야기하는 잘못된 생활 속 습관은 무엇이며, 동안을 좀 더 오래 유지하는 방법은 무엇일까?

우리를 주름지게 만드는 달콤한 유혹들

피부 노화를 막기 위해 멀리해야 할 것은 너무 많다. 전문가들은 입을 모아 설탕, 정제 탄수화물 등 혈당을 급격히 높이는 음식 섭취를 줄이라고 말한다. 2011년 네덜란드 레이던 대학교 메디컬 센터가 성인 600명을 대상으로 혈당 수치와 외모의 상관관계에 대해 진행한 실험 결과에 따르면 혈액 속 포도당 수치가 높을수록 실제 나이보다 더 늙어 보이는 것으로 나타났다. 당은 우리 몸속에서 분해되는 동안 활성산소를 증가시켜 대사 기능을 떨어뜨리는데, 이로 인해 피부 탄력을 지키는 콜라겐과 엘라스틴 섬유의 생성 속도가 느려진다는 것이다. 피부 탄력을 저하시키는 음식에는 술이 빠질 수 없다. 술을 자주 마시면 피부 모세혈관이 확장돼 수분 손실이 증가하고 피부가 거칠어지며, 피부 재생 속도도 늦춰 피부 착색과 노화 등의 문제로 이어진다. 너무 짠 음식이나 가공육도 피해야 한다. 가공육에 함유된 나트륨과 포화 지방, 아황산염 같은 화합물은 피부 탈수와 콜라겐 약화의 원인이 된다.



health tip

당근은 체내에서 비타민 A로 전환되는 베타카로틴 성분의 함량이 높아 항산화, 항암작용, 노화 지연 효과가 뛰어나다. 당근은 기름에 조리해 섭취하는 것이 가장 좋다.

그렇다면 피부를 건강하게 만드는 식재료에는 무엇이 있을까? “토마토가 빨갛게 익으면 의사들의 얼굴이 파래진다”는 지중해 지역의 속담이 있을 만큼 손에 꼽히는 건강 식품인 토마토는 피부에도 좋은 식재료다. 토마토와 수박 같은 붉은 과육의 과일에 들어있는 리코펜 성분은 뛰어난 항산화 효과로 자외선으로부터 피부를 보호하고, 혈관의 노화를 늦춰주는 기능을 한다. 토마토는 살짝 익혀 먹을 때 리코펜 흡수율이 더 높다. 또한 시력 보호에 좋은 당근은 체내에서 비타민 A로 전환되는 베타카로틴 성분의 함량이 높아 항산화, 항암 작용, 노화 지연 효과가 뛰어난 채소다. 당근은 기름에 조리해 섭취하는 것이 가장 좋다. 평소 과일을 좋아한다면 단맛이 강한 열대 과일 대신 장수 음식으로 꼽히는 베리류를 먹는 건 어떨까? 미국 <타임>이 선정한 세계 10대 슈퍼 푸드 중 하나인 블루베리는 안토시아닌·폴리페놀·베타카로틴 등 강력한 항산화 성분이 몸속 콜라겐과 엘라스틴 생성을 증가시키고, 섬유질과 필수 미네랄 성분이 독소 배출 촉진 작용을 해 노화 예방에 특히 효과적인 것으로 알려져 있다.

일상 속 주름과 거리 두기

먹는 것 외에도 피부 노화를 막기 위해 바로잡아야 할 생활 습관은 다양하다. 첫 번째는 손을 직접 얼굴에 대는 세안 습관이다. 클렌징 단계에서도, 각질 제거 시에도, 세안 후 물기를 닦을 때에도 얼굴을 뽀뽀 문지르는 행위는 피부를 자극해 예민해져 주름이 생기기 쉽다. 클렌징을 할 때는 용도에 맞는 클렌저로 부드럽게 닦아내고, 세안 후 남은 물기는 부드러운 얼굴 전용 타월로 두드리듯이 제거하거나 타월을 쓰지 않고 그대로 흡수시키는 것이 좋다. 세안 시 물 온도는 체온과 비슷한 35~36°C 내외의 미온수가 적당하다. 너무 차가운 물로 마무리할 경우 혈관이 과도하게 수축되었다가 이완되기를 반복해 오히려 피부 탄력이 떨어질 수 있어 피해야 한다.

주름을 예방하기 위해 고쳐야 할 생활 습관에는 앉는 자세와 눕는 자세도 해당된다. 올바른 자세를 유지하는 것은 골반과 척추 등 뼈 건강에만 중요한 것이 아니다. 뼈뺏하게 앉아 턱을 괴고 말하는 습관은 얼굴에 외력을 가해 턱살이 처지게 할 뿐 아니라 턱 주름을 만드는 대표적 자세다. 턱을 괴고 엎드려 책을 읽는 자세도 마찬가지다. 무엇보다 지금 당장 고쳐야 할 것은 무의식중에 눈을 치켜뜨거나 인상을 쓰는 습관이다. 이는 이마의 가로 주름과 미간의 세로 주름을 만드는 나쁜 버릇이다. 컴퓨터 모니터나 스마트폰을 들여다볼 때 눈에 힘을 주고 있는 게 느껴진다면 힘을 빼는 습관을 들여보자. 시력검사를 통해 본인에게 맞는 렌즈나 안경을 착용하는 것도 방법이다.

인간의 나이에 따라 불리는 목은 피하지방이 적고 피부가 얇아 주름이 생기기 쉬운 신체 부위 중 하나다. 목주름이 생기는 것을 피하기 위해서는 평소 고개 숙인 자세를 조심해야 하지만, 잠자리에 더욱 신경 써야 한다. 너무 높은 베개는 목이 과하게 꺾여 목 근육을 긴장하게 만들고, 혈액순환에도 좋지 않다. 적당한 베개 높이는 누웠을 때 몸이 수평이 되는 것으로 남성은 8cm, 여성은 6~7cm 정도가 적당하다. 수면 시 자세는 천장을 보고 바로 누워 자는 것이 좋다. 옆으로 누워 자거나 베개에 고개를 묻고 자는 것이 습관화될 경우 베개나 이불에 의해 볼과 관자놀이 부위에 강한 자극이 반복적으로 가해져 얼굴에 세로 방향 주름이 생길 수 있기 때문이다.



health tip

세안 시 물 온도는 체온과 비슷한 35~36°C 내외의 미온수가 적당하다. 너무 차가운 물로 마무리할 경우 혈관이 과도하게 수축되었다가 이완되기를 반복해 오히려 피부 탄력이 떨어질 수 있다.

내 건강 상태를 알려주는 얼굴 주름의 모든 것

갑자기 생긴 주름은 질병의 척도가 된다는 말이 있다. 스트레스가 많거나 다혈질인 사람에게서 많이 생기는 이마 주름처럼 주름은 사람의 건강 상태를 나타내기도 한다. 평소 오래보다 주름이 많거나 특정 신체 부위에 주름이 유독 도드라져 보인다면 질병을 의심해볼 수 있다. 그렇다면 어떤 부위의 주름이 어떤 질병을 말하는 것일까?

┌ **골다공증을 말해주는 입가 주름** 최근 유독 주름이 깊어지고 그 수가 늘었다면 골다공증을 의심해보자. 미국 예일 대학교 의과대학 생식내분비학과 교수 루브나 팔(Lubna Pal) 박사 연구팀이 40대 후반에서 50대 초반까지의 여성 114명을 대상으로 피부 경도 테스트를 하고 얼굴과 목 열한 곳의 주름 수와 깊이를 측정해 결과, 얼굴과 목의 주름이 많을수록 골밀도가 낮은 것으로 나타났다. 이와 별도로 평소 음료를 마실 때 빨대를 자주 사용하면 입가 주름이 생길 가능성이 높다. 입술을 오므려 빨대를 무는 습관을 반복할 경우 입가 피부 노화를 촉진해 주름이 생기기 쉽다. 흡연 역시 마찬가지. 담배 속 니코틴 성분이 피부에 좋지 않은 영향을 미치기도 하지만, 피우는 행위 자체가 입가 주름의 원인이 된다.

2 **심혈관계 질환이 의심스러운 이마 주름** 다른 곳보다 유독 이마 주름이 깊게 도드라져 보이는 사람이라면 심혈관계 질환을 의심해볼 수 있다. 2018년 유럽심장학회 연례 회의에서 프랑스 툴루즈 대학병원 연구팀이 발표한 내용에 따르면 이마 주름이 많은 사람은 그렇지 않은 사람에 비해 동맥경화증으로 사망할 위험이 10.2배에 달한다고 한다. 이는 이마에 몰려 있는 좁은 혈관 속이나 뽀 콜레스테롤이나 죽은 세포들로 구성된 플라크가 쉽게 쌓이기 때문인 것으로 알려져 있다.

3 **인지장애의 위험성, 깃불 주름** 그동안 50~60대 중년에게서 주로 발견되는 깃불 주름은 자연스러운 노화 현상으로 여겨져왔다. 그러나 경희대학교와 성균관대학교 의과대학 공동 연구팀의 연구 결과에 따르면 이는 뇌의 노화와 깊은 관계가 있는 것으로 나타났다. 연구팀이 일반인 243명과 혈관성·알츠하이머성 인지 장애가 있는 환자 471명을 대상으로 대각선 깃불 주름을 관찰하고 다각도로 분석한 결과 인지 장애 환자 60%에게서 대각선 깃불 주름이 보였고, 특히 혈관성·알츠하이머성 치매와 밀접한 상관관계를 보였기 때문이다. 깃불에 주름이 있는 사람은 그렇지 않은 사람보다 치매 위험이 2배, 뇌의 퇴행이 7.3배까지 높은 것으로 확인되었다.

4 **다양한 질환의 바로미터, 눈 밑 주름** 눈 주변은 우리 피부 중 가장 얇은 부위의 하나다. 자외선 노출에 취약해 원래 주름이 가장 잘 생기는 부위이기도 하지만, 갑자기 눈에 띄게 주름이 늘었다면 원활하지 않은 혈액순환과 신장 질환, 안구 질환이 원인일 수 있다. 하지만 눈 밑 주름의 경우 아토피나 알레르기비염으로 인한 다크서클이 원인으로 동반되는 경우도 많아 우선 근본 원인을 찾아 해결하는 것이 중요하다. **WL**

참고 자료 <주름 탄력을 동시에 뿜어 피부 만들기>(장페트리샤 지움, 책과나무), <연예인도 부러워할 골피부 시크릿>(김소형 지음, 넥서스Books), 'Skin wrinkling and rigidity are predictive of bone mineral density in early postmenopausal women'(<ENDO 2011: The Endocrine Society 93rd Annual Meeting>, 2011년 6월), 'Deep forehead wrinkles signal higher risk for cardiovascular mortality'(<ESC Congress>, 2018년 8월), '대각선 깃불 주름과 인지 기능 장애(치매)와의 연관성'(<Scientific Reports>, 2017년 11월)

photographs SHUTTERSTOCK, GETTY IMAGES



구석구석 건조한 내 몸, 이대로 괜찮을까?

editor CHO YEONJUNG



머리부터 발끝까지 건조함이 느껴지는 계절. 그렇다고 계절 탓을 하는 건 금물이다. 평소 건조한 증상이 이유 없이 계속된다면 미처 생각지도 못한 질병의 시그널일 수도 있음을 기억해두자.

두피가 건조해졌을 때 가렵다고 긁거나 방치하면 탈모로 이어질 수 있으니 주의해야 한다.
또 당뇨병이나 신장 질환이 있는 경우에도 두피 건조증이 나타날 수 있다.

미국의 테니스 선수 비너스 윌리엄스는 튼튼한 체력과 근력으로 메이저 대회를 석권하며 승승장구했다. 그런 그녀가 2011년 US오픈 테니스선수권대회 여자 단식 2회전에서 시합을 포기하고 돌연 은퇴를 선언했다. 알고 보니 세그렌증후군 진단을 받고 힘들어했던 것. 이름도 생소한 세그렌증후군은 자가면역질환의 일종으로 몸 곳곳이 건조해지는 증상을 동반한다. 입안이 심하게 마르거나 눈을 뜨고 감을 때 뻑뻑하고 눈물이 나지 않아 초기엔 단순히 안구 건조나 구강 건조 증상으로 착각하기 쉽다. 이후 차츰 코와 기관지도 건조해져 마른기침이 나고 기관지염 같은 호흡기관에 문제가 생긴다. 피부가 갈라지며 염증이 생기고, 만성 소화 장애와 간염·위염도 일으킨다. 물론 건조한 증상이 나타난다고 해서 모두 세그렌증후군이 발병하는 건 아니다. 하지만 대수롭지 않게 여기던 건조가 때로는 무서운 질병의 신호가 될 수 있으니 관심을 갖고 주의 깊게 살펴볼 필요가 있다.

건조가 알려주는 질병의 신호

우리 몸에서 나타나는 건조함은 증상도, 원인도 다양하다. 평소 자주 건조함을 느끼는 부위가 있다면 한번 체크해보자.

HAIR **탈모를 부르는 두피 건조** 머리에서 각질이 우수수 떨어진다면 두피 건조증을 의심해볼 것. 매일 머리를 감거나 두피 상태와 맞지 않는 샴푸를 사용하면 두피의 수분이 빠져나갈 수 있다. 너무 차갑거나 뜨거운 바람에 두피가 노출되어 자극을 받는 것도 주요 원인. 가렵다고 긁거나 방치하면 탈모로 이어질 수 있으니 주의한다. 또 당뇨병이나 신장 질환이 있는 경우에도 두피 건조증이 나타날 수 있다.

EYES **외부 자극에 민감한 안구 건조** 하루 종일 눈은 외부의 자극을 받는다. 조명, 햇빛, 바람, 먼지, 휴대폰 액정, 컴퓨터 모니터, 책 등 눈으로 봐야 할 것이 많기 때문. 이런 자극에 계속 노출되면 눈이 피로해지고, 눈 표면이 손상될 수 있다. 눈이 자주 시리거나 이물감이 느껴지고, 눈을 깜박일 때마다 뻑뻑하다면 안구 건조증일 가능성이 크다. 또 나이가 들수록 눈물샘도 말라 건조해진다. 안구 건조증은 만성 결막염

같은 안구 질환이나 류머티즘성관절염, 세그렌증후군 같은 자가면역질환, 갑상샘 질환 등의 증상이기도 하니 유심히 살펴봐야 한다.

NOSE **코점막이 마르는 비강 건조** 비강 건조증은 환경의 영향을 많이 받는다. 건조한 공기와 온도 차가 심한 환경, 먼지 등 코를 자극하는 이물질이 많은 곳에서 코가 예민하게 반응하면서 간지럼, 콧물, 재채기 등을 유발한다. 알레르기 비염, 위축비염, 노인성 비염, 축농증 등 코와 관련한 질환에서 흔히 나타나는 증상이다.

MOUTH **만성적으로 찾아오는 구강 건조** 말을 많이 하거나 물을 적게 마셔서 생기는 일시적 구강 건조는 물을 많이 마시고 쉬면 금세 괜찮아진다. 만약 평소에도 입안이 바짝바짝 타면서 침이 적게 나오고, 구취가 심하게 나면 구강 건조증을 의심해보자. 노화나 영양소 결핍, 빈혈, 당뇨, 세그렌증후군 등이 원인으로 타액이 줄 수 있다고 한다. 또는 약물 복용이나 신경계 질환에 의해서도 구강 건조증이 생길 수 있다.

SKIN **가려움을 동반한 피부 건조** 피부는 내·외부 환경에 민감하게 반응해 쉽게 건조해진다. 자외선과 건조한 기후, 냉난방 기기, 미세먼지, 바람 등 환경적 요인뿐 아니라 유전, 노화 등이 원인으로 작용한다. 피지나 땀의 분비가 감소하면 피부가 건조하고 까칠까칠한 상태가 되는데, 피부 수분이 10% 이하로 줄어들면 피부가 하얗게 일어나거나 울긋불긋해지며 가려움증이 생긴다. 심하면 피부가 찢겨갈라지기도 한다. 건성 습진, 건선, 아토피피부염, 색소성 건피증 등으로 발전할 가능성이 크니 주의할 것.

VAGINA **다양한 질병의 원인이 되는 질 건조** 갱년기 여성에게 많이 나타나는 질 건조증은 에스트로겐 감소가 가장 큰 원인으로 꼽힌다. 최근에는 과로와 스트레스, 심한 다이어트, 호르몬 불균형 등으로 나이에 상관없이 많이 나타나고 있다. 각종 분비샘의 기능이 저하되어 질 내부가 건조해지고, 쉽게 상처가 나며, 가렵고 따갑다. 마치 입안이 바짝 갈라지고 상처가 나는 것과 같다. 제때 치료하지 않으면 질염이나 골반염, 요도염 등이 생길 수 있으니 평소 세심한 관리가 필요하다. **WL**

도움말 김근홍(365분당의원 원장) 참고 자료 <노화는 세포 건조가 원인이다>(이시화)라 우미 지음, 진나무숲> photographs GETTYIMAGES

HEALTHTERIOR

GOOD LUCK INTERIOR

editor KIM JINKYUNG photographer KIM DUKCHANG stylist KIM SEONYOUNG(STUDIO MUTT)



소통과 화합을 상징하는 노란색은 가족이 함께하는 거실에 포인트 컬러로 활용한다.

가족의 건강과 행운이 깃든 집

2023년 새해를 맞아 가족의 건강을 지키고 행운을 부르는 풍수 인테리어에서 헬스테리어 아이디어를 얻었다. 집 안 곳곳 생기를 불어넣고, 수면의 질을 높이고, 심신에 안정을 더해 가족의 소통을 돕는 일상의 지혜를 엿본다.



LIVING ROOM
 소통을 위한 거실 코너
 현관에서 거실을 바라볼 때
 대각선 방향 모서리에는
 큰 가구나 스탠드형 에어컨
 대신 코너 소파나 원형
 테이블을 배치해 가족이
 머무를 수 있는 공간을 만든다.
 집중 온열과 마사지(압박
 자극)를 제공하는 세라젼 V6
 주변에는 눈높이보다 낮은
 액자와 플로어 램프 등을
 배치한다.

광고심의필 조합2022-48-046
 (유효기간 2025.12.26)
 이 제품은 '의료기기'이며, '사용상의
 주의사항'과 '사용방법'을 잘 읽고 사용하십시오.
 품목명: 개인용온열기, 사지압박순환장치,
 전통식정형용건인장치

KITCHEN

반려 식물이 가장 필요한 공간

화기와 가전제품의 사용이 많은 주방은 반려 식물을 키우기에 최적의 공간이다. 풍수 인테리어에서도 음의 기운이 강한 주방에는 양의 기운을 불러들일 수 있는 관엽식물을 가까이 두는 것을 권한다. 단, 부지런히 움직여야 하는 주방에는 큰 식물보다 잎이 잔잔하고 작은 식물을 두는 것이 좋고, 흙의 기운이 강한 화분보다는 수경 재배 식물을 추천한다. 주기적으로 물만 갈아주면 되는 수경 재배 식물은 주방에서 키우기에 가장 적합하다. 스킨답서스·스파티필름, 테이블야자·몬스테라 등 대부분의 식물이 수경 재배가 가능하고, 병충해가 적어 주방에 날벌레가 날아드는 것도 예방할 수 있다.



ENTRANCE

현관은 집 안에서 가장 밝은 공간

현관은 집의 생기가 시작되는 곳으로 항상 밝은 분위기를 유지해야 한다. 조도가 높은 직접조명과 식물을 두고, 벽재나 바닥 타일도 밝은 컬러를 사용한다. 현관에 거울이나 액자를 둘 때는 문의 맞은편이 아닌 좌우 측면에 걸도록 한다. 우산이나 택배 상자, 분리수거물 등의 잡동사니가 굴러다니지 않도록 하고, 신지 않는 신발은 반드시 신발장에 넣어 정리하는 것이 좋다.

STORAGE

공간은 비워야 활기가 돈다

불필요한 물건을 버려 공간을 비우면 심리적으로 안정감이 생기고 공간에 활기가 돈다. 버리는 요령은 간단하다. 6개월 이상 쓰지 않은 물건, 보고 있으면 마음이 불편한 물건은 과감하게 버리고 보는 것만으로 기분이 좋아지는 식물과 디퓨저, 소품 등을 눈에 띄는 곳에 배치한다. 항상 수납장의 70~80%만 채우고 나머지는 비워두는 것을 습관화하자. 책장을 책으로 가득 채우는 것보다는 꼭 필요한 몇 권만 꽂아두는 것이 더 효과적이다.





DINING ROOM

식욕을 돋우는 따뜻한 식탁의 비밀
 차가운 대리석보다는 원목 재질의 식탁을, 각이 진 사각보다는 원형 식탁을 선택한다. 아파트 공간 구조상 식탁의 한쪽 면을 벽에 붙여 쓰는 경우가 많은데, 벽에서 최소한 주먹 크기 정도라도 떨어뜨려 쓰는 것이 건강운과 금전운의 순환에 좋다. 식탁 위 조명은 최대한 밝게, 차갑지 않은 노란색 계열을 선택해야 가족의 식욕을 돋울 수 있다.

BEDROOM

‘꿀잠’을 부르는 침실 인테리어
 가급적 침대 머리를 창문 쪽에 두되, 불가피한 경우 창문과 나란히 침대를 배치한다. 침대는 벽에서 20~30cm 떨어져 있는 것이 좋는데, 과학적으로도 벽과 붙어 있으면 온도 차로 인해 숙면을 방해할 수 있다. 침대와 창문 사이에는 의자나 협탁을 두면 좋다. 침실은 조금 어두운 것이 좋으니 침대 양옆에는 밝기를 조절할 수 있는 간접조명을 둔다. 침대 머리맡에 액자나 시계를 두거나, 침실에 TV를 두는 것은 숙면을 방해할 수 있으므로 피한다.

RELAX CORNER

마음에 안정을 주는 가구 배치
 안마의자나 1인 카우치 체어 등 휴식을 위한 가구는 방문 입구에서 의자에 앉은 사람과 시선이 마주치지 않도록 사선으로 틀어서 두는 것이 좋다. 간접조명은 키보다 작게, 액자와 소파, 테이블 역시 낮은 높이의 디자인을 선택해야 공간에 안정감이 생겨 온전한 휴식을 즐길 수 있다. 세라젼 파우제 M2는 인체 곡선에 따라 밀착되는 SL 프레임과 리클라이닝 기능을 적용해 최적의 휴식 자세를 선사한다. 따뜻한 울 소재 러그와 스폿 조명 효과가 있는 플로어 램프와 함께라면 거실에서도 프라이빗한 나만의 휴식 공간이 완성된다.



ROUTINE

우리는 여전히 목마르다

editor BYUN JIWOO
photographer KIM DUKCHANG

물을 충분히 마셔야 한다는 사실은 누구나 알고 있다. 쉽고 단순하지만 결정적인 건강법을 여전히 지키지 못하는 이들을 위한 올바른 물 마시기 안내서.

화장품 광고는 늘 보습을 강조한다. 수분이 빠져나간 피부는 탄력이 떨어지고 주름이 생길 뿐 아니라 피부가 처지는 속도도 더 빠르기 때문이다. 실제로 갓 태어난 아기는 몸무게의 90%가 수분이지만, 청장년기를 거쳐 노년기에 이르면 수분이 50~55%로 감소한다. 이러한 수분의 변화는 주로 피하층에서 일어나기 때문에 피부에 보습 화장품을 바르는 것도 중요하지만, 노화를 예방하는 근원적인 방법은 결국 물 마시기다. 물 마시기로 얻는 건 피부 탄력만이 아니다. 장기 기능도, 온몸의 대사도 원활해진다. 우리가 물 마시기를 위해 노력해야 하는 이유는 무궁무진하다.

갈증을 느끼지 못하는 이유

물은 건강에 이롭다. 그런데 왜 마시지 않는 걸까. 우선 나이 탓이다. 나이가 들수록 갈증을 느끼는 중추신경 기능이 떨어져 우리는 몸에서 물이 필요한 상황인데도 이를 느끼지 못하고 물을 잘 마시지 않는다. 이러한 갈증 중추 기능은 40대 중반부터 급격히 감소하고, 70대가 되면 그 기능이 거의 작동하지 않는다. 술, 담배, 스트레스 등에 노출될수록 갈증 중추 기능 저하는 급격하게 빨라진다. <따뜻한 물 6잔의 기적> 저자이자 외과 전문의인 조옥구 교수는 갈증 중추를 회복하기 위해선 2주간 하루에 물 2리터를 의무적으로 마시라고 조언했다. “제때 물을 마시지 않으면 수분 부족을 점점 인지하지 못하고, 물을 스스로 보충하지 않으니 수분 부족이 더 심해지는 악순환이 일어나요. 2주간 하루에 2리터씩 물 마시기를 하면 다시 갈증을 잘 느끼게 되고, 물 마시는 습관이 생기면서 선순환이 이뤄지죠.” 신체의 수분 밸런스도, 갈증 신호도 2주면 회복할 수 있다는 건 꽤 희망적이다.

내 몸이 만성 탈수라고요?!

이미 우리는 만성 탈수를 겪고 있을지도 모른다. 만성 탈수란 죽지 않을 만큼의 물 부족 상태가 지속되는 것을 말한다. 의학적으로는 체내 총수분량의 2% 이상이 손실된 탈수 상태가 3개월 이상 지속될 때 만성 탈수로 본다. 물론 우리가 아무것도 마시지 않고 사는 건 아니다. 오히려 커피나 각종 음료를 너무 많이 마셔서 물이 필요한 순간을 느낄 틈이 없는

CHECK LIST

그냥 지나치면 안 되는 탈수 신호들

탈수증을 앓는 몸은 이상 신호를 보낸다. 아래 10개 항목 중 3개 이상에 해당하면 당장 물 마시기를 위해 노력해야 한다.

- 몸이 열을 받고 체온이 올라도 땀이 안 난다.
- 격렬한 운동을 하지 않아도 심장박동이 빨라진다.
- 소변 색깔이 탁하고 진해졌다.
- 앉았다 일어설 때 어지럽다.
- 관절에서 푹푹 소리가 난다.
- 평소 원인을 알 수 없는 두통에 자주 시달린다.
- 피부 톤이 칙칙해지고, 각질이 많이 일어난다.
- 입냄새가 난다.
- 근육이 떨린다.
- 변비가 심하다.

게 문제다. 갈증을 잠시 해소할 순 있지만 커피, 차, 술 등은 물이 아니다. 소화가 잘되는 음식으로 여기는 게 낫다. 체내 수분을 보충해 신진대사를 돕는 게 아니라 오히려 소비하고 배출하기 때문이다.

20대에는 낮에 물을 찾는 일이 적지만, 40대가 되니 자다가도 목이 말라 잠에서 깬다. 새벽에 꼭 한 번은 깨서 물을 마시거나 화장실을 가던 엄마가 이해되는 나이다. 한국식품커뮤니케이션포럼에 따르면 20대 여성보다 50대 여성의 탈수 환자가 3배 정도 많다. 앞에서 말한 것처럼 중추신경 기능이 떨어져 물을 덜 마시면서 체내 수분량이 줄어 탈수가 더 빠르게 나타난다. 게다가 여성호르몬이 감소하면서 수분을 제때 보충해주지 않으면 체액의 농도가 끈적해져 노폐물 배출, 면역 세포 운반 등에 문제가 생기고 혈관 질환 위험이 커진다. 40대 이상 여성이라면 몸의 변화에 대비해 물을 더 열심히 마셔야 하는 이유다. 세계보건기구에서 '질병의 80%는 물과 관련 있다'고 보고했듯이 탈수가 만성화되면 대장암, 방광암, 만성 신장 질환, 요석증, 골다공증 등 다양한 질병의 발병 위험이 높아진다. 인체에서 물이 차지하는 비중은 60~85%로, 심지어 빠져차 22%가 수분으로 채워져 있다는 걸 감안하면 당연한 결과다.

우리는 물을 모른다

무해해 보이는 물은 잘 마시면 약이 되지만, 잘못 마시면 독이 되기도 한다. 너무 익숙해서 관심 두지 않았던 물에 대해 소개한다.

7 활기를 되찾아주는 음양탕 너무 뜨거운 물을 자주 마시면 피부의 수분이 빠지고, 너무 차가우면 위가 제 역할을 하지 못해 수분이 흡수되지 않는다. 조선 시대 임금은 몸이 허할 때마다 음양탕을 마셨다. 음양탕은 컵에 끓인 물을 절반쯤 붓고 여기에 차가운 생수를 더해 10초 정도 두면 완성된다. 실온에 둔 물과 온도는 비슷할지 몰라도 효과는 다르다. 음양탕은 대류 현상으로 물이 급격하게 섞이면서 물의 활성도가 최대한 높아진 만큼 기혈 순환 효과가 크다. <동의보감>에서는 음양탕을 “소화불량·신경성 위염·두통 등으로 고생하는 허약 체질에 탁월하며, 아침 공복에 마시면 활력을 되찾아주는 보약”으로 소개하고 있다.

2 효능 따라 골라 마시는 물 건강한 물을 찾아 마시는 시대다. 알칼리 이온수는 물에 전기의 힘을 더해 만든 전해수다. 물 입자가 적어 흡수가 잘되고, 위산 과다를 억제해 소화불량·만성 설사 등에 도움이 된다고 알려져 있다. 식약처에서 알칼리 이온수 생성기를 의료기기로 구분하는 이유다. 이 밖에도 특 쓰는 맛이 나는 광천수는 칼슘·마그네슘·칼륨이 많아 고혈압에 좋고, 깊은 바다에서 끌어 올린 해양 심층수는 미네랄이 풍부해 혈액순환에 탁월한 것으로 알려져 있다.

3 독이 되는 물 물이 모두에게 약이 되는 건 아니다. 심한 갑상샘저하증, 부신기능저하증 등 수분 배출이 잘 안 되는 경우에는 의사가 제시한 양만 마시고 염분 섭취도 줄이는 게 좋다. 심부전증 환자가 물을 많이 마시면 혈액이 제대로 순환되지 못하고, 폐와 뇌로 수분이 흘러 부종을 일으키기도 한다. 반면 폐렴이나 기관지염을 앓고 있다면 호흡기가 마르지 않게 미지근한 물을 조금씩 자주 마셔야 하고, 특히 갈증을 잘 못 느끼는 당뇨병 환자는 2시간에 한 번씩 물을 마셔서 혈당 상승을 억제해야 한다.



물이 부족하면 괜히 짜증이나고, 두뇌 회전도 느려진다.

물을 충분히 마시는 것만으로도 우리는 좀 더 나은 하루를 보낼 수 있다.

4 잦은 두통의 해결책 두통은 우리 몸에 더 많은 물이 필요하다는 명확한 징후다. 탈수로 인한 두통은 뇌에 충분한 혈액과 산소 공급이 줄어들면서 나타난다. 실제로 미국 코네티컷 대학교 연구팀의 한 연구에 따르면 체내 수분이 1.5%만 부족해도 집중력과 기억력이 저하되고 두통을 유발했다. 물이 부족하다는 건 곧 산소가 부족하다는 뜻이다. 물을 덜 마시면 괜히 짜증이나고, 두뇌 회전도 느려진다. 충분한 물을 섭취하는 것만으로도 우리는 좀 더 현명한 결정을 내리고, 기분 좋은 하루를 보낼 수 있다.

참고 자료 <대부분의 물> 6장의 기차(조우구 지음, 한스칼텐스), <해부 석전 때부터> 물 건강법(하스무라 미코토 지음, 열대림), <더티 워>의 여자의 물(유래우 지음, 웅진리빙하우스), <물로 10년 더 건강하게 사는 법>(이승남 지음, 리스원)

TIME TO DRINK

내 몸에 물이 필요한 순간

● **일어나서 한 컵, 자기 전에 한 컵** 아침에 공복 상태에서 물을 마시면 혈액순환에 도움이 돼 체내에 건강한 세포만 남기고 몸에 쌓인 노폐물은 배출되며, 부종도 줄일 수 있다. 잠들기 전 미지근한 물 한 잔은 심근경색과 뇌경색 예방은 물론, 숙면에도 도움을 준다.

● **밥 먹기 30분 전, 밥 먹고 2시간 후 한 컵** 가끔 우리가 배고프다고 착각하는 느낌은 사실 목마름일 수도 있다. 식전 물 한 잔은 공복감과 공복을 구별하게 해주고, 과식하지 않도록 도와준다. 하지만 식사 도중 마시는 물은 위액을 희석해 소화불량을 유발하고, 혈중 인슐린 농도를 높여 셀룰라이트가 증가할 수 있다.

● **운동 후 한 컵, 커피 마신 후 한 컵** 운동 후에는 수분 손실이 일어난다. 이때 찬물이 너무 당긴다면 찬물 가글을 권한다. 찬물을 마시고 싶은 감각의 80%는 입안의 혀에 존재해 가글만으로도 어느 정도 욕구가 해결된다. 몸이 식을 때까지 기다렸다가 찬물 가글을 한 후 약간 따뜻한 물을 마셔야 건강하다. 커피를 마셨을 때도 이뇨 작용이 일어나기 때문에 바로 물을 마셔 수분을 보충해줘야 한다.

● **화장실 다녀온 후 한 컵** 무작정 2리터를 마시기 보다는 내 몸의 수분 밸런스를 맞추는 게 물 마시기의 핵심이다. 소변 횟수가 줄어들고 색깔이 짙어질 때 한 컵씩 마신다. 한 번에 많이 마시면 저나트륨혈증이 발생해 두통, 구역질, 근육경련 등이 일어날 수 있으므로 0.5리터 이상은 마시지 않는 게 좋다. **WL**

5 뻣뻣한 관절의 유희유 정형외과에서도 물 마시기를 강조한다. 모든 관절에는 뼈를 보호하고 움직임을 돕는 연골이 있는데, 몸이 탈수 증세를 겪으면 수분으로 구성된 연골이 약해져 움직임이 부드럽지 못하고 통증을 동반하기도 한다. 움직일 때마다 관절에서 똑똑 소리가 나거나 통증이 심하다면 이미 연골의 탈수 증상이 심각하다는 뜻이다.

6 숙면 도우미 사람은 대부분 잠든 직후에 약 한 컵 분량의 땀을 흘린다. 그래서 잠들기 전에 물을 마셔두지 않으면 갈증이 나 자꾸 깨고, 수면의 질이 떨어진다. 새벽이 나 아침에 심근경색 또는 뇌경색이 잘 발생하는 이유는 자는 동안 많은 양의 수분이 손실돼 혈액이 끈적거리고 탁해졌기 때문이다. 전기장판은 탈수 증세를 더 악화시키는 요인이다.

아는 만큼 더 건강해지는 슬기로운 육식 생활

editor KIM TAEJUNG

흐름은 줄이는 게 대세라지만, 몸은 여전히 고기를 찾는다. 추울 땐 추워서, 더울 땐 더워서 몸의 균형이 무너지면 자연스레 떠오르는 고기. 피할 수 없다면 조금이라도 더 건강하게 즐기는 방법을 알아야 한다.

언제부터인가 한 끼 식사를 가볍게 샐러드로 때우는 사람들이 부쩍 늘었다. 배달 앱을 켜도 최상단에 샐러드 맛집이 심심치 않게 보인다. 가치 소비를 일컫는 '미닝아웃(Meaning Out)'이 소비 트렌드로 새롭게 떠오르면서 MZ세대를 중심으로 채식 선호 인구가 빠르게 늘고 있다. 이들은 환경과 건강을 위해 육류 소비를 줄이고 있다. 이런 흐름에 발맞춰 대체육 시장도 크게 성장하고 있다.

하지만 트렌드를 따라가는 일은 생각처럼 쉽지 않다. 맛도 맛있지만, 건강의 균형을 생각해야 하는 시니어 입장이면 더욱 그렇다. 흔히 중년 이후의 건강은 근육에 달려 있다고 말한다. 그리고 이러한 근육 건강을 지키기 위해 가장 중요한 것 중 하나가 바로 적정량의 단백질 섭취다. 고기는 고단백 식품 섭취가 중요한 시니어에게 꼭 필요한 식재료인 동시에 소화 흡수에도 좋고, 알츠하이머와 같은 인지장애 위험을 줄여주는 것으로 알려져 있다. 그렇다면 육식 위주의 식단을 유지하면서도 사회적 흐름을 따라갈 순 없을까? 마음은 좀 덜 불편하고, 더 건강하게 즐기는 방법 말이다.

우리 몸에 고기가 꼭 필요한 이유

우리가 고기를 사랑하는 이유를 생각해 보자. 입안으로 퍼지는 특유의 맛과 풍미. 솔직히 육식의 가장 큰 매력은 맛이 좋고, 식욕을 자극한다는 것이다. 열량이 높아 적은 양으로도 포만감을 오래 유지할 수 있다는 것도 장점이다. 질 좋은 필수아미노산과 풍부한 동물 단백질, 칼슘, 아연, 철분 등 영양이 풍부해 신체의 성장과 발달을 돕고 노화 예방에도 탁월하다. 특히 필수아미노산은 성장호르몬을 분비시키는 데 꼭 필요한 영양소다. 성장호르몬은 시니어에게도 매우 중요한 역할을 하지만, 나이가 들수록 꾸준히 감소해 60대가 되면 20대의 절반 정도로 줄어든다. 그리고 이는 노화 촉진과 나잇살의 원인으로 꼽힌다. 성장호르몬은 단백질 합성에도 관여해 결핍되면 근육량이 줄어들고, 기초대사량 또한 떨어진다. 육류가 중요한 이유는 또 있다. 적혈구 형성에 기여하고 조혈 작용을 하는 비타민 B₁₂는 오로지 육류를 통해서만 섭취가 가능하다. 조혈 비타민 B₁₂는 면역 기능 증진, 암 예방 효과, 동맥경화 예방, 뇌 집중력 강화, 기억력 증진에도 작용하는 것으로 알려져 있다.



— cooking tip —

고기를 굽거나 튀기는 조리법 대신 삶거나 찌는 방법을 권장한다. 육류를 프라이팬 또는 오븐에 굽거나 기름에 튀기면 AGE가 많아지지만, 찌거나 삶는 요리법에서는 크게 줄어들기 때문이다.



health tip

식이섬유를 풍부하게 섭취하면 고기를 먹어도 장내 나쁜 균이 비정상적으로 번식하는 것을 막을 수 있다. 특히 스테이크를 먹을 때는 브로콜리나 버섯, 물냉이, 파슬리, 가지, 토마토 등 당질이 적고 항산화작용이 강한 채소를 같이 먹는 것이 좋다.

굽기, 튀기기 대신 찌기, 삶기로 레시피 바꾸기
대다수 채식주의자가 지적하듯이 육식의 단점은 분명히 있다. 지나치게 섭취했을 경우 고열량으로 인한 성인병 발병 원인이 되기도 하고, 대장암이나 혈장암을 일으킬 수도 있다. 그렇다면 맛있는 식단도 챙기고, 필요한 영양을 충분히 얻으면서 건강을 지키는 방법은 무엇일까? 전문가들이 가장 많이 이야기하는 방법은 소고기와 돼지고기 같은 붉은 고기를 닭고기와 같은 흰 고기로 대체하는 것이다. 하버드 대학교 공중보건대학 연구팀의 조사 결과에 따르면 이처럼 식단을 조절할 경우 여성의 유방암 발병 위험이 17% 감소하는 것으로 나타났다.

요리를 할 때는 굽거나 튀기는 조리법 대신 삶거나 찌는 방법을 권장한다. 육류를 프라이팬 또는 오븐에 굽거나 기름에 튀기면 AGE(당 독소로 불리는 당과 단백질의 화합물. 희게 정제된 곡물을 먹을 때 체내에서 생성되며, 식품 조리 시 가열로 인해 생긴다)가 많아지지만, 찌거나 삶는 요리법에서는 크게 줄어들기 때문이다. 마지막으로 더 건강한 부위를 선택할 수도 있다. 소고기의 경우 마블링이 많은 부위 대신 안심, 홍두깨살과 같이 기름기가 적고 영양가가 더 많은 부위를 섭취한다. 안심은 철과 아연이 풍부하고, 양지는 단백질과 필수아미노산 함량이 높다. 뼈를 구성하는 성분인 인 함량이 높아 골격과 치아 형성을 촉진하는 부채살은 성장기 아이들에게 좋고, 항체·세모막·호르몬 형성에 필수적인 리놀렌산과 비타민 B₁₂가 풍부한 아롱사태는 면역력 증강과 피로 해소를 도와 가족 모두가 즐기기에 좋다.

오늘은 대체육을 먹어볼까?

영국의 바클리스 은행은 전 세계 대체육 시장 규모가 2029년이면 1400억 달러까지 성장할 것이라고 내다봤다. 단순히 콩고기보다 불리던 예전과는 확연히 달라졌다. 현재 식품 기업들이 선보이는 대체육 제품은 콩·밀·버섯·호박 등 다양한 식물에서 추출한 단백질을 이용해 형태는 물론, 맛과 영양 또한 실제 고기와 유사하다. 다진 고기, 햄버거 패티, 불고깃감과 같이 얇게 저민 것 등 상품의 형태도 다양해 여러 가지 시도를 해볼 수 있다. 최근에는 소고기, 돼지고기뿐 아니라 닭고기 대체육, 식물성 참치, 비건 치즈 등 다양한 종류의 제품이 출시되고 있어 맛과 취향의 선택 폭이 훨씬 넓어졌다.

중년 이후 고기를 잘 먹는 여섯 가지 방법

일본 최고의 면역학 의사 후지타 고이치로는 “시니어에게 고기가 보약”이라고 말한다. 그렇다면 노화를 늦추는 ‘고기의 힘’을 효과적으로 얻는 방법은 무엇일까?

1 일주일에 두 번 ‘고기의 날’을 정한다 육식은 다른 요리에 비해 소화 시간이 길어 장이 쉽게 피로해질 수 있다. 50세가 넘으면 일주일에 두 번 고기 먹는 날을 정해 신나게 먹고, 나머지 5일은 두부와 유산균이 많은

김치찌개·된장찌개 등으로 장을 배려한 식사를 하는 것이 좋다.

2 고기는 반드시 채소와 함께 먹자 식이섬유를 풍부하게 섭취하면 고기 등 고지방식을 먹어도 장내 나쁜 균이 비정상적으로 번식하는 것을 막을 수 있다. 특히 스테이크를 먹을 때는 브로콜리나 버섯류, 물냉이(크레송), 파슬리, 가지, 토마토 등 당질이 적고 항산화작용이 강한 채소를 같이 먹는 것이 좋다.

3 색깔이 뚜렷한 채소류, 마늘, 버섯으로 노화를 막자 고기와 함께 먹으면 면역력을 높이는 대표적인 식재료로는 채소류와 콩류, 과일 등이 있다. 이 중에서 젊음을 유지하는 데 좋은 것은 붉은색·노란색·녹색·보라색 등 색깔이 뚜렷한 채소류와 과일, 마늘과 파, 감귤류 등의 향이 강한 음식 그리고 버섯류다. 특히 마늘과 양배추를 추천한다.

4 항산화 성분이 가득한 올리브오일을 활용하자 스테이크를 구울 때 기름에도 신경 쓰면 ‘고기의 힘’을 얻는 효과를 높일 수 있다. 그중에서도 올리브오일을 추천한다. 올리브오일에는 항산화 성분인 폴리페놀이나 비타민 E가 가득 들어있다.

5 채소 > 고기 > 밥 순서로 먹자 고기를 먹을 때는 밥이나 빵을 함께 먹지 않는다. 특히 희게 정제된 식품을 피해야 한다. 그럼에도 불구하고 주식이나 당질이 들어간 채소를 함께 먹고 싶다면 ‘채소 > 지질이 풍부한 요리(고기) > 당질이 풍부한 요리(밥)’ 순서로 먹는 것이 좋다.

6 고기의 풍미를 살리는 물을 함께 마시자 육식에 어울리는 물은 경수(硬水)다. 경수란 칼슘과 마그네슘 함량이 높은 미네랄워터로 프리미엄 생수로 불리며 마트와 편의점 등에서 판매된다. 상온으로 마시면 특유의 맛에 거부감이 있을 수 있지만, 적당히 차게 마시면 큰 차이가 없다. 특히 중성지방이나 콜레스테롤 수치가 높은 사람은 경수를 마시면 좋다. **WL**

참고 자료 <늙지 않는 최고의 식사>(후지타 고이치로 지음, 예문아카데미), <나 없이 마트까지 마라>(배지영 지음, 21세기북스), ‘Dietary protein sources in early adulthood and breast cancer incidence: prospective cohort study’(British Medical Journal), 2014년 5월

photographs SHUTTERSTOCK

아마추어는 모르는 진짜 '정리'의 기술

editor CHO YEONJUNG

머릿속이 엉킨 실타래처럼 복잡하고 어수선한 상태라면 일단 정리를 시작해보자. 소소한 물건부터 시간, 돈, 인간관계까지 정리하다 보면 비로소 스스로를 돌아볼 여유가 생길테니까.

TV 프로그램 <신박한 정리>는 너저분하고 어수선한 집 안이 '정리'라는 마법을 통해 새롭게 재탄생하는 과정을 보여준다. 정리 전과 후의 과정을 지켜보다가 우리 집도 누가 저렇게 정리해줬으면 하는 생각을 한번쯤 해봤을 것이다.

사실 우리는 매 순간 정리가 필요하다. 메일함은 온갖 스팸 메일로 계속 쌓여가고, 휴대폰 화면은 쓸모 없는 앱으로 포화상태다. 가방은 잡동사니로 가득해 필요한 물건을 찾기도 힘들며, 냉장고는 물론 서랍과 드레스 룸까지 정리가 시급하다.

정리는 정신 건강과도 밀접한 관계에 있다. 자기 집이 복잡하고 어수선하다고 느끼는 주부는 집이 편안하고 휴식을 준다고 느끼는 주부보다 스트레스 호르몬인 코르티솔 수치가 높다고 한다. 또 정리가 잘 안 된 주방에서는 정리가 잘된 주방보다 스트레스 해소를 위해 쿠키 등 단 음식을 더 많이 먹는다는 연구 결과도 있다. 정리가 되지 않은 상황은 통제와 예측이 불가하기 때문에 뇌에 불필요한 긴장과 자극을 주게 된다. 이처럼 지금 당장 우리가 정리를 시작해야 하는 이유는 셀 수 없이 많다.

도움림 윤석형(우부)의 '바쁜 정리학교' 운영자, 정리 컨설턴트) 참고 자료 <정리 못하는 사람을 위한 정리책>(와타나베 아이 지음, 출간예정), <이대로 안 되겠다 싶은 순간 정리를 시작했다>(윤석형 지음, 인플루엔셜) photographs SHUTTERSTOCK

TIDYING UP IDEAS

일상에서 놓치지 말아야 할 정리 노하우

1 밤에 정리하는 습관을 들인다

정리할 시간이 부족해서 정리를 못 한다는 핑계는 이제 그만. 업무 마감 전에, 잠들기 전에 10분만 투자해서 정리를 해보자. 꼭 찬 스팸 메일함을 지우고 오늘 한 일과 못 한 일을 체크해 내일 계획을 세운다. 또 잠들기 전에 식탁이나 거실, 침대 주변을 정리한다. 이렇게 밤에 정리하면 다음 날 아침 깨끗한 상태에 마음이 편안해진다. 또 일을 시작할 때도 바로 업무에 돌입할 수 있어 효율성이 높아진다.

2 정리 정거장이 필요하다

'자, 오늘 완벽하게 정리할 거야'라고 선언하지만, 정리는 절대 하루 만에 끝나지 않는다. 게다가 완벽한 정리라는 건 있을 수 없다. 이런 경우에는 정리를 너무 힘들고 어렵게 생각해서 시도조차 하지 않고 포기하게 된다. 정리를 시작했다면 나만의 정리 정거장을 만들어 단계를 밟는다. 일차적으로 물건이 원래 있어야 할 자리에 옮기고, 정리할 시간이 생길 때마다 세부적인 부분을 정리해나간다. 완전히 어지러운 상태가 아니므로 정리하는 마음도 한결 편안할 것이다.

3 오감 정리법을 활용한다

우선 신나는 음악을 정리 테마곡으로 정해 청각을 깨운다. 그런 다음 후각을 괴롭히는 음식물 쓰레기같이 냄새나는 것부터 치운다. 물건을 정리할 때는 촉각을 활용한다. 옷이나 신발, 액세서리를 착용해서 불편하면 과감하게 버릴 것. 냉장고는 미각을 자극하는 음식이나 식재료를 정리한다. 정해진 규칙보다는 자신의 감각에 기대어 자유롭게 즐겁게 정리하면 정리 스트레스에서 조금은 벗어날 수 있다.

4 정리에 필요한 시간을 확보한다

시간에도 정리가 필요하다. 정리의 기본인 청소에는 항상 필요 이상의 시간과 노동력이 필요하다. 매번 반복되는 일이기 때문에 더욱 귀찮고 번거롭게 느껴진다. 빨래를 널고 말리는 시간을 줄여주는 건조기, 스스로 돌아다니며 청소하는 로봇청소기, 설거지 시간을 단축시켜주는 식기세척기 등 집안일에 필요한 시간과 에너지를 줄여주는 전자제품을 활용하면, 줄어든 시간만큼 정리에 에너지를 쏟을 수 있다. **WL**

당신의 정리 습관은 어떤가요?

아래 10개 항목에서 해당하는 것을 모두 체크한다.

- 한꺼번에 정리하려고하다가 도중에 그만두는 경우가 많다.
- 일단 정리를 시작하면 저녁까지 걸린다.
- 물건이 하나둘 쌓여너저분해지면 마음이 부글부글한다.
- 거실에는 꼭 소파와 테이블이 있어야 한다고 생각한다.
- 유행하는 옷과 가구, 신제품은 가능한 한 사고 싶다.
- 언젠가 따고 싶은 자격증 준비 도서를 몇 년이나 갖고 있다.
- 정리와 집안일, 회사일까지 모두 잘해야 한다고 생각한다.
- 집안의 컬러를 통일하지 않으면 깔끔하지 않다고 생각한다.
- 다소 과한 디자인이라도 고가의 브랜드 제품을 좋아한다.
- 손님을 초대하고 싶어도 정리되지 않아서 불가능하다고 생각한다.

- 1~2개** 정리우등생타임 현재의 정리감각과 페이스를 유지한다
- 3~4개** 목표지향타임 목표를 세우고 하루에 하나씩 정리해보자
- 5~8개** 스트레스과잉타임 주변 1m 반경부터 정리하는 습관을 기른다
- 9~10개** 물욕많은타임 하나를 쇼핑하면 하나를 버리는 것부터 시작해보자

출처 <정리 못하는 사람을 위한 정리책>(와타나베 아이 지음, 출간예정)

check list

오늘부터 시작하는 미세 플라스틱 제로 생활법

editor KIM TAEJUNG

우리가 매일 쓰는 플라스틱은 안전하게 버려지고 있을까? 편리하다는 이유로 오늘도 사용하고만 플라스틱이 바다로 흘러 들어가 해양 생물을 통해 다시 우리에게 돌아오고 있다. 환경오염은 물론 나의 건강까지 위협하는 일상 속 플라스틱과 멀어지기 위한 실천이 필요하다.

에코백과 개인 텀블러 사용으로 시작해 다용도 빨대와 칫솔까지. 일상생활에서 플라스틱을 몰아내는 것은 생각보다 어렵지 않다. 나와 가족의 미래를 위해 더 이상 미룰 수만은 없는 일. 미세 플라스틱을 발생시키는 주범들과 멀어지는 플라스틱 제로 생활법을 오늘부터 시작해보면 어떨까?

아침에 일어나서 밤에 잠들기까지 오늘 하루 동안 내가 사용한 플라스틱 제품을 생각해본다. 카페에서 테이크아웃한 커피 컵과 컵 홀더, 점심을 가볍게 해결하기 위해 포장해 온 일회용 용기와 플라스틱 생수병, 손 닦는데 쓴 물티슈 등 여기까지는 예상했다면 다음은 어떨까? 설거지하며 사용한 주방 수세미와 저녁 식사 후 가족과 함께 마신 삼각형 티백, 일부 정수기 필터와 새벽 배송에 사용되는 아이스 팩까지, 이 모든 것에는 미세 플라스틱이 녹아 있다. 우리나라의 1인당 연간 플라스틱 소비량은 세계 1위다. 가장 많이 환경을 오염시키고 있고, 그만큼 위험에 가장 크게 노출되어 있다는 이야기다. 그렇다면 이러한 위험에서 벗어나기 위해 우리는 무엇을 해야 할까?

내 몸속에 미세 플라스틱이 떠돈다?

우리는 매일 눈에 보이지 않는 미세 플라스틱을 사용하고, 먹고 있다. 2022년 3월 세계적 과학 저널 <국제 환경(Environment International)>에 실린 네덜란드 암스테르담 자유대학교 연구팀의 연구 내용에 따르면 건강한 성인 22명 중 17명의 혈액에서 미세 플라스틱이 검출되었다. 미세 플라스틱은 화장품·치약·세제 등을 통해서도 인체에 유입된다. 이 중 약 90%는 자연적으로 배출되지만 10%는 몸 안에 남는다. 이렇게 남은 미세 플라스틱은 혈관을 타고 몸 여기저기로 이동하며 질병을 일으킨다. 같은 해 4월 한국원자력연구원 방사선 의학연구소는 미세 플라스틱이 항암제도 듣지 않는 강력한 내성의 위암을 일으킬 수 있으며, 모체로부터 유전돼 자폐 스펙트럼 장애를 유발할 수 있다는 내용을 발표하기도 했다. 미세 플라스틱은 최근 지속적으로 늘고 있는 어린이의 아토피와 젊은 층의 두드러기 및 알레르기의 원인으로도 꼽힌다. 생리대에 들어 있는 미세

플라스틱으로 인해 생리통을 호소하는 젊은 여성이 늘고 있으며, 기저귀와 젖병을 사용하는 영·유아의 환경 호르몬 오염도는 성인보다 2배나 높다.

소금에도 들어 있는 미세 플라스틱

버려지는 플라스틱으로 인한 피해는 더 무섭다. 인천대학교 해양학과 김승규 교수 연구팀의 연구에 따르면 16개국에서 생산되는 소금 제품 39종에 함유된 미세 플라스틱의 양을 일일 소금 섭취량으로 환산하면 전 세계인이 연간 2000개 내외의 미세 플라스틱을 먹고 있는 셈이라고 한다. 우리나라의 경우 젓갈, 바지락 등 조개류, 낙지와 주꾸미 같은 해산물도 미세 플라스틱 함유량이 높은 식재료로 꼽힌다. 식습관을 바꿀 수 없다면 먹기 전에 물로 충분히 세척하는 것이 좋다. 바지락은 소금물에 30분 이상 해감하면 미세 플라스틱을 90% 이상 제거할 수 있다. 몸속 독소 배출 효과가 있는 섬유소를 충분히 섭취하는 것도 좋은 방법이다. 섬유소는 빗자루처럼 미세 플라스틱을 잘 흡착해 몸 밖으로 배출한다.

TIP

음식 속 미세 플라스틱을 피하는 방법

- 1 티백 제품의 사용을 피한다.
- 2 음식을 포장할 때 스테인리스 소재 개인 용기를 사용한다.
- 3 생수와 같이 플라스틱병에 들어 있는 음료를 섭취를 자제한다.
- 4 젓갈 등 수산 가공 식품과 어패류 섭취를 줄인다.

참고 자료 'Pre/Post-natal exposure to microplastic as a potential risk factor for autism spectrum disorder' (<Environment International>, 2022년 2월), 'Discovery and quantification of plastic particle pollution in human blood' (<Environment International>, 2022년 3월), 'The Future of petrochemicals' (<International Energy Agency>, 2018년), <Journal of Hazardous Materials>, (2021년 9월)



고체 치약 실천 난이도 ★☆☆☆☆

일부 치약은 미백 기능을 위해 미세 플라스틱을 사용한다. 성분을 확인해 안전한 치약을 찾는 것도 방법이지만, 친환경 고체 치약을 사용하는 것이 더 나은 대안일 수 있다. 불필요한 성분과 소재를 없애고 고체 치약은 필요한 만큼 소분해 사용할 수 있어 휴대하기도 편리하다.

샴푸 바 & 린스 바 실천 난이도 ★☆☆☆☆

제로 웨이스트 라이프를 실천할 때 가장 먼저 도전하는 것 중 하나가 샴푸, 린스, 트리트먼트 등 헤어에 사용하는 고체 비누. 하지만 거품이 잘 나지 않아 사용에 어려움을 겪기도 한다. 이럴 경우 거품망에 비누를 넣어 사용하면 풍성한 거품을 낼 수 있다. 최근에는 거품이 잘 나는 제품도 많이 출시되고 있다.

대나무 칫솔 실천 난이도 ★★☆☆☆

영구적으로 사용할 수 있는 스테인리스 소재의 허클리너와 옥수수에서 추출한 섬유로 만들어 100% 생분해되는 칫솔은 실천 난이도가 매우 낮지만, 대나무 칫솔은 적응하기까지 약간의 어려움이 따른다. 하지만 역시 100% 생분해된다는 점을 생각하면 노력해볼 만하지 않을까?



플라스틱 제로 생활법
단계별 실천 아이디어

미세 플라스틱을 줄이기 위해서는 일상에서 사용하는 플라스틱 양을 줄이는 노력이 필요하다. 집에서 오늘 당장 시작 가능한 제로 웨이스트 실천법을 소개한다.

IN THE BATHROOM

샴푸 같은 액체 세정제를 고체 비누로 바꾸는 것 외에도 욕실에서 실천할 수 있는 플라스틱 제로 생활법은 생각보다 많다.



면 생리대 & 속옷 라이너 실천 난이도 ★★★★★

사용 후 보관과 생리혈을 없애는 수고로 인해 망설이게 되지만, 전용 세제를 사용하거나 일단 찬물로 생리혈을 뺀 생리대를 비누칠해 24시간 정도 놔두면 생각보다 쉽게 해결할 수 있다.

와입스(재사용 천 휴지) 실천 난이도 ★★★★★

3중 거즈나 소창 원단으로 만드는 와입스는 사용 후 세탁의 어려움으로 인해 제로 웨이스트 실천의 끝판왕으로 꼽힌다. 처음에는 불편하게 느껴질 수 있지만, 용도에 따라 별도로 보관했다가 한 번에 빨아 쓰는 습관을 들이면 쉽게 적응할 수 있다.

photographs SHUTTERSTOCK



다회용 빨대 실천 난이도 ★☆☆☆☆

텀블러만큼 많은 사람이 사용하는 다회용 빨대는 소재도 다양하다. 대나무와 옥수수 전분 등 생분해되는 친환경 소재와 반영구적으로 사용할 수 있는 유리·세라믹·실리콘·스테인리스 소재의 빨대도 있다. 천연 수세미나 코코넛 껍질 소재로 만든 전용 세척 솔이 있어 사용 후 세척의 어려움도 없다.

설거지 바 실천 난이도 ★☆☆☆☆

계면활성제가 일으키는 환경오염과 플라스틱 패키지를 최소한으로 사용하기 위해 액체 형태의 주방 세제 대신 고체 비누의 사용이 눈에 띄게 늘고 있다. 천연 재료만으로 만든 설거지 바는 이런 두 가지 문제에서 자유롭다.



IN THE KITCHEN

음식을 만들고 보관하는 과정에서 가장 많은 미세 플라스틱의 침투가 일어난다. 하지만 미세 플라스틱이 전혀 없는 주방을 만들기는 생각보다 어렵지 않다.



천연 수세미 실천 난이도 ★☆☆☆☆

한동안 직접 뜨개질해 쓰는 재미에 인기를 끌었던 아크릴 수세미는 사용하면 할수록 마모된다. 떨어져 나간 잔여물은 배수구를 통해 하천으로 그대로 흘러 들어간다. 뽀뽀한 천연 수세미는 필요에 따라 잘라 쓸 수 있고, 쉽게 건조되어 청결도 유지할 수 있는 좋은 대안 제품이다. 거품이 잘 나지 않아 설거지가 어렵다면 식물 '수세미'를 얇게 가공해 만든 천연 수세미를 사용해 보자.

다회용 랩 실천 난이도 ★☆☆☆☆

편리해서 버리지 못하는 주방 도구 하나를 꼽는다면 랩이 아닐까? 접시를 덮어 음식물을 보관하는 데 쓰는 일회용 랩은 밀랍 소재로 만든 다회용 랩으로 대체할 수 있다. 최근에는 실리콘 소재 커버로 그릇을 밀봉하는 방법도 인기를 끌고 있다.

티백 & 드립백 실천 난이도 ★★☆☆☆

언제부터가 고급 티백으로 인식된 삼각형 티백에도 미세 플라스틱이 녹아 있다. 이럴 땐 찻잎을 소창 원단으로 만든 티백에 넣어 우려 마시는 방법이 있다. 일회용으로 쓰고 버려지는 핸드드립용 종이 필터도 소창 원단 제품으로 대체할 수 있다. 다만 깨끗하게 오래 사용하기 위해서는 바로바로 빨아서 말려두는 것이 좋다. **WL**

HOW TO

댕댕이 집사의 털 알레르기 대처법

editor BYUN JIWOO



그래픽노블 시리즈 <알레르기>의 주인공 매기는 수의사가 꿈이다. 하지만 동물 보호소를 찾은 어느 날, 꿈이 깨져버린다. 알레르기 때문이다. 이제 매기는 꿈을 포기해야 하는 걸까?

알레르기 반응을 줄이려면 알레르겐을 최소화해야 한다. 알레르겐을 줄이는 사료를 먹이거나 필수지방산을 추가해 보습력을 높이는 등 반려동물의 피부 건강을 돌봐야 반려동물과 집사 모두 행복해진다.

을 겪게 된다. 집사들의 커뮤니티에는 반려동물을 키우다 보니 알레르기가 사라졌다는 간증 글이 보인다. 실제로 알레르기 유발 물질을 환자에게 투약하며 알레르기 반응을 조절하는 면역 치료가 있다. 하지만 면역 치료는 규칙적으로 적정 용량을 노출할 때 효과적이며, 3~5년은 치료해야 한다. 반려동물을 꺼안으며 사랑한다고 알레르기가 저절로 없어지는 건 아니다. 그래도 희망은 있다. 최근 일본 오사카 부립대학교 연구팀이 알레르겐의 입체 구조를 밝히는 데 성공해 조만간 알레르기로 고생하는 집사들을 구해줄 백신이 나올지도 모른다. 백신이 나올 때까지는 치료를 병행하면서 몇 가지 노력을 기울이는 게 최선이다.

7 **반려동물 만진 후 손 씻기** 가려워도, 콧물이 흘러도 반려동물과 함께하기로 결심했다면 손 씻기부터 잘해야 한다. 하지만 자주 씻을 수 없다면 접촉 후에는 반드시 손 세정제를 사용한다. 혹시 알레르기 반응이 나타나 눈이 가려워도 절대 비비면 안 된다. 눈을 자극하면 알레르기 증상이 더욱 심해질 수 있기 때문이다. 이럴 땐 찬물에 적신 타월로 눈 주변을 시원하게 해준다.

2 **금건·금묘 구역 정하기** 반려동물이 생활하는 공간과 집사가 생활하는 공간을 최대한 분리한다. 반려동물 몸에서 떨어지는 각질, 침 같은 분비물이 베개나 이불에 묻으면 세탁해도 잘 없어지지 않기 때문에 침실을 금건·금묘 구역으로 정하는 게 좋다. 공간만 분리한다고 끝이 아니다. 침실을 알레르겐 청정 구역으로 만들기 위해서는 침실에 들어서기 전, 털이 묻은 옷은 갈아입길 권한다. 여기에 미세한 입자를 걸러낼 수 있는 HEPA 필터 공기청정기까지 설치한다면 반려동물의 먼지와 각질, 비듬의 양을 최대한 줄일 수 있다.

3 **주 1회 반려동물 목욕시키기** 목욕하면 반려동물이 가진 알레르기 항원 수가 줄어들므로 주기적으로 시키는 게 좋다. 하지만 너무 자주 씻기면 반려동물 역시 피부가

건조해져 오히려 각질이 더 많이 생길 수 있다. 강아지는 일주일에 한 번 목욕하는 게 적당하지만, 피부가 너무 건조하거나 유분기가 심하다면 그에 맞춰 횟수를 조절한다. 물을 싫어하는 고양이는 증류수를 분무기에 채워 얼굴을 제외한 몸 전체에 일주일에 한 번 뿌려준다. 집 안에 떠다니는 털을 줄이기 위해 털을 최대한 짧게 깎거나 옷을 입히는 것도 방법이다.

4 **집먼지진드기 박멸 환경 만들기** 반려동물을 키우는 집에는 집먼지진드기가 발생할 확률이 높다. 집먼지진드기가 반려동물의 각질이나 타액을 먹고 자라기 때문이다. 대부분의 알레르기 환자는 또 다른 알레르겐에도 민감하게 반응한다. 털 알레르기가 있는데 집 안에 집먼지진드기가 가득하다면 알레르기 반응이 더 심해지므로 주의가 필요하다. 매일 이용하는 침구류는 집먼지진드기 방지 커버를 씌우고, 최소 2주에 한 번 이상 약 55℃ 이상의 뜨거운 물로 세탁하는 것을 추천한다. 그 외에 알레르기 유발 물질이 붙기 쉬운 카펫이나 패브릭 소파는 사용하지 않고, 반려동물의 애착인형이나 이불도 자주 세탁해야 한다.

5 **청소기는 매일, 기왕이면 물걸레질까지** 동물의 털은 일정 길이에 달하면 더는 자라지 않고 털갈이를 거친다. 일반적으로 봄과 가을에 약 3~4주 털갈이가 진행되므로 이 시기에는 더욱 자주 청소해야 한다. 이때 펫 케어 기능이 강화된 청소기를 사용하면 좋다. '세라봇 물걸레 로봇 청소기'는 99.9% 살균력을 지닌 안심 살균수 청소기로, 일회용 청소포를 이용해 미세먼지부터 반려동물의 털과 배변 등으로 인한 세균까지 강력하게 제거해 털 알레르기를 겪는 집사의 고통을 덜어줄 수 있다.

6 **반려동물 식단부터 건강까지 체크** 알레르기 반응을 줄이려면 알레르겐을 최소화해야 한다. 알레르겐을 줄이는 사료를 먹이거나 코코넛 오일 같은 필수지방산을 추가해 보습력을 높이는 등 반려동물의 피부 건강을 돌봐야 반려동물과 집사 모두 행복해진다. **wl**

photographs SHUTTERSTOCK

털 알레르기로 반려동물을 키우지 못하는 건 매기만이 아니다. 2018년 세브란스병원 조사 결과에 따르면 털 알레르기 반응을 보이는 소아청소년이 10년 새 3배 정도 늘었다. 이렇게 알레르기 반응이 나타나면 우선 검사를 통해 원인인 알레르겐부터 파악해야 한다. 종종 털 알레르기가 아니라 반려

동물의 털에 묻은 특정 꽃가루가 원인으로 밝혀지기도 한다. 흔히 털 알레르기로 하면 '털'이 원인이라고 생각하는데, 사실 알레르기를 일으키는 건 털 자체가 아니라 피부 각질이 나타액에 들어있는 당단백질이다. 각질이나 침이 묻은 털이 사방에 날리면서 콧물, 재채기, 피부 가려움증, 호흡곤란 등

LOVE YOURSELF AGAIN

LOVE YOURSELF AGAIN

마흔 이후,
사랑과 긍정으로

스스로를 돌보는 삶

'나비 포옹'이라고 부르는 셀프 허그(Self Hug) 방법을 아시나요? 갑자기 괴로운 생각이 떠오르거나 불안해질 때 마음을 토닥이는 방법입니다. 팔을 나비 모양으로 교차한 후 가슴 위에 얹고 날갯짓하듯 토닥토닥 두드려주는 거죠. 이때 '괜찮아, 넌 잘하고 있어'라고 마음속으로 속삭여주는 것도 좋습니다. 독일 프랑크푸르트 괴테대학교 연구팀에 따르면 셀프 허그는 타인이 해주는 포옹만큼이나 코르티솔(스트레스 호르몬) 감소에 효과가 있다고 합니다. 인간의 전 생애 중 미드라이프(Mid-life), 즉 중년이라 불리는 40~50대는 가장 불행한 나이라고 흔히들 말합니다. 일을 하며 자녀도 양육하고 연로한 부모를 돌봐야 한다는 압박감에 시달리는 동안 불안과 스트레스는 커지고, '나'라는 존재감이 사라져가기 때문이죠. 이러한 중년에게 권하는 심리 처방은 매우 단순합니다. 마치 셀프 허그를 하듯 있는 그대로의 나를 포용하고, 다시 열렬히 사랑하는 것입니다. 다섯 번째 <웰라이프> 매거진은 놀라운 자기 긍정 에너지로 스스로의 행복에 집중하는 사람들을 만났습니다. 명상 스테이 '디근집'의 이상현 대표는 좋아하는 일을 하며 살아가는데 필요한 것은 물질이 아닌 마음의 여유라는 사실을 알려줍니다. 남들은 은퇴를 고민할 나이에 시니어 모델로 활동 중인 '웰니스 멘토'의 인터뷰에서는 중년의 나이에도 꿈이 필요한 이유를 확인할 수 있습니다. 마흔 이후, 몸과 마음의 셀프 업그레이드를 준비하는 이들을 위해서는 전문가의 스타일리시 에이징 노하우와 미드라이프를 위한 구독 서비스를 추천합니다. 잃어버린 '나'를 찾아 떠나는 여러분의 여정에 <웰라이프> 매거진이 함께합니다.

A LIFE

editor KIM JINKYUNG
photographer KIM DUKCHANG



IN

EMPTINESS

여백이 있는 집, 여백이 있는 삶

그릇을 비워야 다시 담을 수 있는 것처럼 집도, 인생도 충분히 비워내야 새롭게 채울 수 있다. 명상 스테이 '디근집'을 운영하는 이상현 대표와 사운드 테라피스트 최그레이스 부부에게 한옥은 비워낼수록 새로운 설렘과 영감을 채워주는 무한한 가능성의 공간이다.





— wellness lifestyle —

싱잉볼은 진동을 이용해 뇌파를 줄이고, 몸을 편안하게 만들어 명상과 같은 상태로 이끌어주는 사운드 테라피 방식이에요. 단 하나의 악기만 있어도 충분해요. 휴식이 필요할 때 잠시 눈을 감고 소리를 듣는 것만으로 편안함을 느낄 수 있죠.

이상현 대표는 5년 전 한옥에 매료되어 복촌에 명상 스테이 '디근집'을 선보였고, 결혼 후에는 아내와 함께 서촌의 작은 한옥을 신혼집으로 택했다. 디근집과 은현재, 부부는 두 한옥을 좋아하는 것들로 채우고 천천히 자신들만의 속도로 하고 싶은 프로젝트를 이어간다. 하루하루 여행하듯 살아가는 이들은 현재의 삶이 즐겁다고 말한다. "집은 일상에서 가장 많은 시간을 보내는 곳이죠. 그렇기 때문에 개인의 라이프스타일을 바꿔놓을 만큼 큰 영향을 주기도 합니다. 아침에 눈을 뜨면 보이는 풍경, 거실의 동선, 마당에 드리운 햇살과 그림자에 이르기까지 눈이 닿고 손이 닿는 모든 곳에서 나도 모르게 동기와 영감을 받고 해요." 이상현·최그레이스 부부에게 집은 단순히 거주를 위한 공간이 아니라 미래에 대한 기대와 설렘을 주는 공간이다. 살고 있는 아파트 평형으로 인생의 성적표를 평가받는 데 익숙한 우리에겐 쉽게 상상할 수 없는 모습이다.

한옥, 평생의 반려 공간이 되다

디자인을 전공한 후 스타트업 '르 캐시미어'를 공동 창업한 이상현 대표는 의식주를 기반으로 사람들에게 좋은 영향을 끼칠 수 있는 다양한 사업을 구상하다 한옥 게스트하우스에 관심을 갖게 되었다. "대학 졸업 후 1년 동안 아프리카를 여행한 적이 있어요. NGO와 선교지, 백패커스를 돌며 숙박을 했는데, 낯선 환경에도 불구하고 매일 새로운 설렘을 느낄 수 있었죠. 그런 경험을 제가 여행자들에게 줄 수 있겠다는 생각이 들더군요." 한옥 스테이에 확신을 가진 이상현 대표는 과감히 회사를 떠나 디근집 운영에 집중했다. 디근집은 한옥이 주는 정서적 안정감에 다도와 명상, 싱잉볼, 리추얼 퍼폼 등의 경험적 요소를 더한 명상 스테이로 거듭났다. 재즈와 클래식 공연, 사진 전시, 한복 전시, 연극 등 사람과 사람을 연결하고 메시지를 전달하는 방식을 좋아하던 그는 디근집 마당을 무대 삼아 기존의 게스트하우스가 하지 못한 것들을 실험했다. "한옥은 어떠한 콘텐츠든 조화롭게 품고 담아냅니다. 때론 불완전하고 어설픈 공연과

전시도 완성도 있게 표현해주니 하고 싶은 것을 맘껏 할 수 있겠다는 자신감이 생기더군요." 그가 한옥을 인생의 반려 공간이라 부르며, 스스로 한옥과 함께 성장해왔다고 말하는 이유다.

기대와 설렘을 주는 집, 은현재

부부의 신혼집인 은현재는 이상현 대표가 세 번째로 고친 한옥이다. 한옥은 있는 그대로의 모습이 가장 아름답기에 인위적 변형 없이 전통의 모습을 되살리려 애썼다. "시선이 잘 닿지 않는 추녀의 목구조와 기와에도 정성을 기울였어요. 기와지붕은 한옥 고유의 개성을 보여주는 동시에 가장 아름다운 부분이기도 해요. 전통 창살도 종류마다 의미가 달라서 각 창살에 맞춰 공간을 구성하는 재미를 느낄 수 있습니다." 떼어낸 기와 한 장조차 허투루 버리지 않고 조명으로 활용할 만큼 이상현 대표의 한옥 사랑은 각별했다. 은현재에서 부부가 가장 사랑하는 공간은 둥근 창이 보름달 같은 '풀문룸(Full Moon Room)'이다. 이곳은 사운드 테라피를 위한 힐링 공간으로 싱잉볼과 리추얼 퍼폼, 분재, 도자기 등 두 사람이 오랜 시간 애정을 기울여 완성한 것들로 채웠다.

그들의 삶은 한옥과의 인연을 통해 자연스럽게 성장해갔다. 이상현 대표는 이제 작은 집수리 정도는 스스로 해낼 정도로 한옥 전문가가 되었고, 영어 강사였던 아내 최그레이스 씨는 디근집에서 공연으로 접한 싱잉볼에 매료되어 전문가 과정을 이수한 뒤 사운드 테라피스트로 활동 중이다. 부부는 2021년 한옥에서 영감을 받은 리추얼 퍼폼을 선보이기도 했다. 우연한 기회에 직접 삼푸 바를 만들어 쓰게 된 후 아로마테라피에 관심을 갖고 본격적으로 조향을 배웠다. '뿔마루', '기와', '바람길'로 명명된 리추얼 퍼폼은 천연 에센셜 오일 함량이 높아 스트레스를 완화하고 심신을 편안하게 해준다. 직접 인센스를 만들 수 있는 자격증을 취득하고, 도예가와 협업해 인센스 홀더도 제작 중이지만 결코 서두르지 않는다. 그들만의 속도로 하고 싶은 일을 하나씩 이루어가는 과정에 진정한 즐거움이 있음을 알기 때문이다.

이상현·최그레이스 부부의 파우제 M2 이야기

한옥의 정서를 고스란히 간직한 서촌 은현재는 침실을 제외한 대부분의 공간이 좌식 스타일로 꾸며져 있다. 보기엔 아름답지만 불편함을 감수해야 하는 좌식 공간에 살다 보니 이상현·최그레이스 부부는 자연스럽게 편안한 리클라이너와 안마의자에 관심을 갖게 되었다. 찜질방이나 산소방 등에서 직접 안마의자를 접해보기도 했지만, 대체로 디자인이 너무 화려해서 어떤 제품을 골라야 할지 엄두를 낼 수 없었다. 한옥에 어울리는 리클라이너나 안마의자가 있다면 꼭 들고 싶다는 막연한 바람은 세라젼 파우제 M2를 만나며 실현되었다.

공간의 완성도를 높이는 디자인

이상현 대표가 파우제 M2에서 가장 만족스러워한 부분은 간결한 디자인이었다. “파우제 M2는 안마의자인 동시에 평상시 리클라이너 의자로 활용할 수 있는데, 다양한 기능에 비해 디자인이 정말 콤팩트하더군요. 최소한의 표현으로 군더더기 없이 디자인한 느낌이었어요.” 그 덕에 한옥이나 주변 가구와도 이질감 없이 잘 어울리고, 공간의 완성도를 높이는 역할을 했다. 무엇보다 실제로 사용해 보니 파우제 M2의 몸체가 곡선으로 이루어진 것이 가장 큰 장점이었다. 모서리가 없어 코너나 좁은 공간에서 활용도가 높았고, 한옥 풍경과도 조화롭게 어울려졌다. 부부가 파우제 M2를 둔 곳은 침실의 침대 옆 공간이다. “집에 손님이 많이 오는 만큼 가장 프라이빗한 침실에 두고 온전한 휴식 공간으로 꾸미고 싶었어요. 저희 부부가 스스로에게 주는 선물 같다는 생각이 들더군요. 오래도록 아끼며 잘 사용하고 싶은 욕심이 들 정도로요.”

매일 하루 일과를 마치고 저녁 시간이 되면 부부는 교대로 파우제 M2에 앉아 휴식을 즐긴다. 소파가 없는 은현재에서는 이제 파우제 M2가 놓인 침실이 부부의 릴랙스 공간이다. 한 명은 침대, 한 명은 파우제 M2에 앉아 한가로이 시간을 보낼 때면 반려견 나무와 달이도 한결음에 달려와 자리를 차지한다.

“사운드 테라피를 할 때면 앉아서 1시간 이상 연주를 해야 해요. 불편한 자세로 천천히 연주를 하기 때문에 마음의 힐링과는 별개로 몸에 피로가 쌓일 수밖에 없죠. 그런데 파우제 M2를 들인 후 매일매일 충분한 휴식을 취하니 다음 날 훨씬 개운함을 느낄 수 있어요.” 타인의 지친 맘을 위로하는 그녀에게 자신의 피로를 풀어줄 든든한 파트너가 생긴 셈이다.

사운드 테라피스트의 파우제 M2 활용법

최그레이스 씨는 사운드 테라피스트로서 파우제 M2를 사용하는 그녀만의 노하우를 귀띔한다. “파우제 M2와 함께하는 시간은 사운드 테라피를 경험하는 것과 비슷해요. 사운드 테라피를 받는 사람은 온열 안대를 착용하고 침대에 누워 이불을 덮은 채 가장 편안한 상태로 진동을 느끼게 되죠. 파우제 M2에 앉아 안마를 받을 때도 안대와 담요 등을 사용하면 더욱 안락함을 느낄 수 있습니다. 이때 듣는 음악도 싱잉볼 연주음처럼 마음이 편안해지는 사운드를 선택해보세요.”

그녀가 꼽는 파우제 M2와 사운드 테라피의 또 다른 공통점은 일상에서 쉽게 자신만을 위한 치유의 시간을 누릴 수 있다는 것이다. “바쁜 일상 속에 따로 시간을 내어 명상을 하거나 어려운 일일죠. 그렇다면 가볍게 차한잔 마시거나 맛있는 디저트를 먹을 때 명상하듯 천천히 향과 맛을 음미해보세요. 주변 풍경을 둘러보고 그것을 글로 표현해보는 시간 역시 명상의 일부가 될 수 있습니다. 파우제 M2를 즐기는 시간 역시 마찬가지예요.” 명상은 결코 특별한 것이 아니며, 방해받지 않고 온전히 집중하는 나만의 시간도 명상의 일부가 될 수 있다는 말은 싱잉볼 사운드처럼 오랫동안 귓가를 맴돌았다. 인터뷰 중간 80년 된 한옥의 뒷마루에 걸터앉아 즐긴 잠깐의 휴식은 고요하고도 평화로웠다. 고즈넉한 작은 마당에서는 북촌 골목길을 오르느라 숨가쁘게 들이켰던 겨울 공기도 이전과 다른 청량감으로 다가왔다. 주위를 둘러싼 풍경이 달라졌을 뿐인데, 모든 감각이 낮설고 새로워지는 경험이었다. 그 찰나의 고요 역시 명상의 시간이었음을 이 글을 쓰는 순간 불현듯 깨달았다. **WL**



— wellness mind —

가끔 ‘내가 잘 살고 있는 건가?’ 위축되는 순간이 찾아와요. 그때 내 손으로 직접 만든 집과 사운드 테라피 악기, 리추얼 퍼품 등을 보며 다시 확신을 얻죠. 좋아하는 것들로 공간을 채우는 건 마음의 뿌리를 더 든든하게 내리는 일이에요.

THE POSITIVE THINKING

나를 '긍정'하며 살아간다는 것

인터뷰 내내 웃음이 끊이지 않았다. 긍정 에너지가 넘치는 부부의 건강한 일상의 비결은 매일 함께 걷고, 마주 보며 웃는 것이다.

editor KIM TAEJUNG photographer KIM DUKCHANG stylist JUNG YEONJU

제1회 시니어 모델 선발 대회를 통해 모델계에 입문한 정승훈은 요새 SNS에서 핫한 중년으로 떠올랐다. 6명의 남자 시니어 모델로 구성된 그룹 '아저씨즈'의 멤버로 틱톡에서 먼저 화제가 돼 길거리에 나가면 알아보는 2030 팬도 생겨났을 정도다. 불과 3년 전만 해도 그의 본캐는 바쁘게 일하는 아내를 대신해 집안 살림과 육아를 도맡아 하던 '정주부'였다. 남들은 은퇴를 결심할 나이에 그는 프로 주부에서 시니어 모델로 변신해 인생의 두 번째 막을 화려하게 올린 것이다. 아내 송은영 교수(송실대학교 경영대학원 이미지경영학과)의 커리어 역시 예사롭지 않다. 출산 후 늦깎이 공부를 시작한 그녀는 이제 대한민국 '얼굴학 박사' 1호이자 대학교수로 강단에 서며, 가끔은 남편과 함께 시니어 부부 모델로 활동하는 다이내믹한 삶을 살고 있다. 결혼 30년 차 부부가 어느 가족보다 드라마틱한 변화 속에서도 흔들림 없이 서로를 지지해 줄 수 있던 힘은 무엇이었을까?

교수로서 그리고 모델로서 두 분 모두 인생의 반전을 경험하셨는데, 어떤 계기가 있었을까요? 송은영(이하 송) 젊은 시절 무대 분장과 메이크업 아티스트로 일했지만, 원래 꿈은 교육자였어요. 갑자기 집안 형편이 어려워져 포기했는데, 결혼하고 큰애 둘이 지난 무렵 남편이 힘을 보태줘 공부를 다시 시작할 수 있었어요. 늦은 나이였지만, 남편의 지지 덕분에 항상 1등을 할 수 있었죠. 2003년에 처음 뷰티학과 교수로 학생을 가르치기 시작해 지금까지 오게 됐어요. 정승훈(이하 정) 사실 저는 아내의 학업이 그렇게 길어질 줄 몰랐어요. 저희 둘 다 제주 출신이다 보니 아내는 제주와 서울을 오가며 공부했고, 저도 그때는 직장 생활을 했어요. 아내가 사회적으로 더 인정받기 시작하면서 우리 가족이 결단을 내려야 하는 시점이 왔죠. 그래서 모두 서울로 올라왔고, 그렇게 저는 정주부로 거듭나게 됐어요. 벌써 10년이 됐네요. 그 사이 CF 출연을 계기로 모델 데뷔까지 하게 됐고요.



— wellness mind —

저는 절대 긍정의 법칙을 믿어요.

뭐든 긍정적으로 생각하면 손해 볼 일이 없죠.

그게 몸과 마음의 건강에도

큰 영향을 미친다고 생각해요.



나이에 비해 건강관리를 잘하고 계신 것 같아요. 비결이 있을까요? 정 평소 많이 걷는 편이에요. 대중교통을 자주 이용하는데, 지하철역에서는 무조건 계단을 이용하죠. 아무렇게나 걷는 게 아니라 항상 복부에 힘을 주고, 긴장감을 갖고 걸으려고 노력하고요. 사소하지만 중요한 습관이에요. 송 걷기는 젊은 시절부터 반복해온 습관인데, 남편 덕분에 유지하고 있어요. 집 주변 산책로를 걸을 때도 저를 항상 끌고 가죠. 최근에는 스크린 골프도 함께 치고 있어요. 저녁 설거지나 청소 같이 사소한 내기를 걸고 게임을 하다 보면 훨씬 더 즐거워요. 주변을 보면 나이가 들수록 남편보다 친구를 찾는다는데, 저희는 서로가 가장 편한 취미와 운동 파트너예요.

건강을 위해 꼭 지키는 웰니스 루틴이 있을까요? 정 아침에 일어나면 우선 물 한 잔을 꼭 마셔요. 그리고 식전에 근력 운동을 간단하게 합니다. 대단한 건 아니고요, 누구나 집에 가지고 있을 법한 요가 밴드 같은 걸로 몸 구석구석을 당기는 스트레칭을 해요. 요즘엔 유튜브를 찾아보면 다양한 운동법이 잘 나와 있어요. 제게 맞는 운동 영상을 찾아서 따라 하다 보면 지루할 틈이 없어요. 송 아침에 일어나면 기도를 한 후 따뜻한 차를 챙겨 책상 앞에 앉아요. 정신이 맑을 때 책을 읽거나, 강의 준비를 하거나, 영어 공부를 하는 등 하루 일과를 준비하는 재충전의 시간을 갖는 거죠. 개인적으로 진짜 건강한 사람은 몸과 마음이 같이 건강해야 한다고 생각해요. 가끔 남편은 제가 너무 초긍정이라고 할 때가 있는데, 저는 절대 긍정의 법칙을 믿어요. 어떤 상황이 발생했을 때 긍정적으로 생각하면 손해 볼 일이 없더라고요. 긍정적 마인드가 몸과 마음의 건강에 큰 영향을 미치는 것 같아요.

젊은 시절과 달리 중년과 노년의 삶에서는 부부의 존재가 다른 의미로 다가올 것 같아요. 송 심장이 처음부터 끝까지 열정적으로 뛰면 죽어요. 부부가 살다 보면 서로 무덤덤한 순간이 오기도 해요. 흔히 정으로 산다고 말하는데, 그것도 사랑의 방식 중 하나라고 생각해요. 남편이 주부로서 집안 일을 도맡아 하던 시기에 제가 느낀 감정은 의리와 신뢰, 고마움이었어요. 시간이 흐르며 열정과 에너지의 강도가 바뀌는 것뿐이에요. 조지 베일런트 교수는 자신의 저서 <행복의 조건>에서 화목한 인간관계야말로 행복의 필수 조건이라고 말해요. 화목한 인간관계를 유지할수록 치매 예방은 물론, 장수의 가능성도 높아진다고 하죠. 사회생활을 하다 보면 많은 사람을 만나지만, 오래가는 사람은 드물잖아요. 하지만

부부는 다르죠. 서로 애뜻하게 생각하는 측은지심, 정과 의리, 신뢰를 쌓다 보면 그게 열정적인 사랑보다도 부부 사이를 오래 유지할 수 있는 비결인 것 같아요.

최근 아름답고 근사하게 나이 들을 의미하는 ‘스타일리시 에이징’이 화두인데요, 좀 더 스타일리시해 보이고 싶다면 무엇부터 시작해야 할까요? 정 저는 젊은 친구들이 자주 찾는 백화점이나 브랜드 스킨케어 제품을 사진으로 찍어서 열심히 분석하고 흉내를 냈어요. 보통 젊은 친구들이 입는 옷은 ‘핏’이 달라요. 좀 더 슬림하죠. 바지의 경우 길이는 복숭아뼈 위치에 오도록 짧게 입고, 바지 폭은 18cm 정도로 맞추는 등 디테일에 신경 써요. 전에는 아무거나 대충 신던 양말도 이제는 바지나 신발 컬러에 맞춰 신고요. 무엇보다 안경 같은 액세서리 하나도 여러 개를 갖추고 그날그날의 스타일에 맞게 연출하려고 하죠. 송 아무리 좋은 옷을 입고 있어도 표정이 굳어 있는 사람은 매력적으로 느껴지지 않잖아요. 중년 이후 곱게 나이를 먹었다는 것은 그 사람 내면의 여유까지 보고 하는 이야기예요. 흔히 몸가짐, 마음가짐이 중요하다는 말을 많이 하는데, 저는 영혼을 드러내는 얼굴의 표정 관리가 가장 중요하다고 생각해요. 표정 관리를 할 때는 얼굴 부위 세 군데를 올려야 해요. 눈썹, 볼, 입꼬리. 이 세 군데를 올리면 젊어지고, 예뻐지며, 사람을 만났을 때 항상 기분 좋은 인상을 줄 수 있어요. “으흥~” 하고 콧소리를 내며 눈썹과 볼, 입꼬리를 움직여보세요. 정말 간단하지만, 2주 안에 효과를 볼 수 있는 아주 좋은 운동법이에요.

두 분이 생각하시는 웰니스 라이프는 무엇일까요? 정 내 인생의 주인공으로 살아간다는 것이 아닐까요? 모델로 활동하기 전만 해도 아이들 키우고 주부로 살면서 사실 많이 위축돼 있었어요. 내 삶이 없고, 설사 있더라도 주연이 아니라 조연인 것만 같았죠. 그런데 이제는 내가 주인공으로 살아야겠다고 생각하고 있어요. 내가 좋아하는 일을 하고, 거기서 오는 행복감을 에너지 삼아 건강하게 사는 삶. 저는 인생을 그렇게 즐겁게 살아가려고 합니다. 송 나이에 얽매이지 않고 진정한 나를 찾는 게 중요한 것 같아요. 이제 100세 시대인데, 실제 나이보다 열 살은 젊게 살아야 한다고 많이 이야기 하잖아요. 그렇게 생각하면 60세도 한창 일하며 즐겁게 살아갈 나이예요. 그러니까 나이에 대한 편견이나 제약은 버리고, 젊고 건강하게 진정한 나를 찾으며 살아 가면 좋겠어요. 그러기 위해선 건강을 꼭 챙겨야 하겠죠. **WL**

STYLISH AGING

스타일리시 에이징, 어떻게 시작할까?

백발의 시니어 인플루언서들이 주목받는 시대. 세대의 경계가 없는 패션 라이프스타일로 나를 표현하는 스타일리시 에이징이 새로운 삶의 방식으로 떠오르고 있다.

editor KIM TAEJUNG

이상적인 노년의 모습은 시대마다 조금씩 달라져왔다. 물리적 나이를 거스르고, 외적 젊음을 유지하기 위해 애쓰던 안티에이징의 시대는 어느새 끝을 고하고 있다. 바야흐로 건강한 나이 들을 의미하는 웰에이징의 시대. 그중에서도 최근 새롭게 떠오른 트렌드는 아름답고 근사한 나이 들을 의미하는 스타일리시 에이징이다. 미국의 존슨 대통령 보좌관을 지낸 리즈 카펜터가 처음 언급한 이 말은 나이의 경계를 허물고 패션과 뷰티 전반에 걸쳐 자기다움을 찾는 삶의 태도를 일컫는다. 닉 우스터, 린다 로맹 같은 백발의 시니어 인플루언서들로부터 불기 시작한 바람은 국내에서도 밀라노나, 펠리치엥과 같은 유튜버를 통해 젊은 2030 세대에게까지 인기를 얻으며 본격적으로 퍼져나가고 있다.

변화에서 가장 중요한 것은 주체성이다. 보통 시니어들은 스스로 무언가를 해내는 동력을 잃은 경우가 많다. 스타일의 변화에서도 마찬가지다. '할저씨'로 불리던 50~60대 남성을 패션모델이라는 인생 2막으로 이끈 시니어 패션 콘텐츠 기업 '더뉴그레이' 권정현 대표는 타인에게 의존하지 말고 스스로 주체성을 가져야 한다고 충고한다. "대부분의 시니어들은 누군가 꾸며주길 바라고 있어요. 하지만 스스로 해보는 경험이 훨씬 더 중요하죠. 당장은 100점 만점에 65점짜리 결과물에 그치더라도 스스로 꾸민 결과물의 가치를 알고 일고여덟 번 더 시도하면 발전할 수 있어요." 권정현 대표가 말하는 아름답고 근사하게 나이 들기 위한 삶과 패션의 기술은 무엇일까?



1 밀라노 패션 위크에서 포착된 닉 우스터의 스트리트 패션 ©SHUTTERSTOCK 2 빈티지 니트 코트로 데일리 캐주얼룩을 완성한 시니어 모델 정승훈 @shon.0128 3 70대 나이에도 왕성한 활동을 선보이고 있는 시니어 패션 모델 마리-소피 윌슨 ©ZARA 2022 F/W 4 특유의 오버사이즈 안경과 레드 립의 린다 로맹 @lindaandwinks (photographer Tayler Smith)



1 2014년 우연히 찍힌 사진 한 장으로 '그레이네상스(Greynaissance)'의 아이콘이 된 린 슬레이터 @iconaccidental
 2 세라젠클로브 글로벌 앰배서더이자 70대에도 여전히 패션 모델로 활동하고 있는 메이 머스크 @SHUTTERSTOCK 3 패션을 활용한 스포츠 콘텐츠로 주목받은 시니어 모델 그룹 '아저씨즈' @great_grey 4 센스 있는 커플 룩으로 인스타그램 스타가 된 백발의 부부, 본과 폰 @bonpon511

더뉴그레이 권정현 대표의 스타일리시 에이징 레슨

1 5년이 아닌 30년 젊게 살자 젊게 산다는 것은 무엇일까? 대다수 시니어를 대상으로 하는 정책은 신체 건강을 유지하는 데 머물러 있다. 65세가 60세처럼, 60세가 55세처럼 좀 더 건강하게 사는 것을 목표로 한다. 하지만 신체·의학적 젊음만큼 중요한 것은 사회·문화적 관점으로 젊어지는 것이다. 그렇다면 5년이 아닌 30년 전으로 돌아가야 한다. 가장 세련된 문화를 치열하게 즐기던 시절로 돌아가는 것이다. 지금 젊은 세대의 문화와 관심사는 무엇인지 그들의 사고를 배우며 정신적 교감을 나눠보자. 감각은 나이와 상관없다. 특히 패션은 더욱 그렇다.

2 클래식한 아이템을 구비하라 패션 스타일을 30년 젊게 바꾸고 싶다면 가장 먼저 해야 할 일은 클래식한 아이템을 마련하는 것이다. 우선 하얀 셔츠와 청바지 같은 아이템으로 시작하는 것이 좋다. 청바지는 입는 것만으로도 젊어 보이게 만들어주는 효과가 있다. 다만 같은 청바지라도 독특한 자수나 버튼이 있는 것은 피해야 한다. 발목까지 일자로 떨어지는 최대한 미니멀한 디자인을 고르고, 그레이 톤이나 배기 핏의 청바지는 피하도록 한다. 머릿속에 떠오르는 가장 베이직한 청바지의 형태를 고르면 실패가 없다. 이때 상의는 흰색 티셔츠나 아무 무늬가 없는 셔츠가 가장 좋다.

3 퀄리티를 고집하지 말라 스타일의 변화를 주기 위해서는 무엇보다 다양한 시도를 해보는 것이 중요하다. 여기서 시니어들이 맞닥뜨리는 문제는 나이 들수록 자신이 원하는 고품질의 브랜드 옷이 정해져 있는 경우가 많다는 것이다. 한정된 예산에서 고가의 브랜드를 고집하다 보면 다양한 시도를 해보기 어렵다. 트렌드를 읽고, 옷에 대해 잘 알아가기 위해서는 우선 많이 입어봐야 한다. 젊은 세대가 주로 이용하는 SPA 브랜드는 패션 트렌드에 가장 민감하고, 가격도 합리적이라 다양한 경험을 해볼 수 있다.

4 젊은 브랜드를 공략하라 시니어라고 해서 꼭 시니어를 위한 브랜드의 옷만 골라야 하는 것은 아니다. SPA 브랜드에서 클래식한 아이템을 기본으로 장착했다면, 현재 젊은 층에서 가장 핫한 브랜드 제품을 하나씩 포인트로 더해보자. 과하지 않으면서 트렌디한 룩을 완성할 수 있다. 더뉴그레이 아카데미에서 가장 많이 언급하는 패션 채널은 여성의 경우 20대를 주 타겟으로 하는 패션 애플리케이션 '에이블리'다. 꼭 사지 않아도 지금 가장 인기 있고 저렴한 디자이너 브랜드의 옷을 한눈에 살펴볼 수 있다.

5 컬러는 네 가지 이하로 맞춘다 시니어의 패션이 실패하는 가장 큰 이유는 화려한 패턴과 원색의 믹스 매치에 있다. 화려한 원색 계열의 옷은 믹스 매치가 어려워 피하는 게 좋다. 핑크나 핑크는 여성들이 많이 찾는 컬러지만, 가장 소화하기 어려운 컬러이기도 하다. 채도가 낮은 파스텔 톤으로 고르되, 전체 룩에서 네 가지 이상의 컬러가 들어가지 않도록 한다. 남성의 경우 짙은 그레이 컬러를 메인으로 무채색 계열의 룩을 완성하면 실패할 확률이 적다.

LIST

지금 주목받는 시니어 인물루언서

- 닉우스터 @nickwooster 168cm의 작은 키와 비전공자라는 약점을 이겨낸 패션 디렉터로 본인의 신체 조건을 완벽하게 커버하는 스타일링으로 '옷 잘 입는 할아버지'로 주목받았다.
- 린다 로맹 @lindaandwinks 세계적으로 가장 핫한 시니어 모델 중 한 명. 실버 컬러의 롱 헤어와 실버 푸들이 시그니처로, 캐주얼하면서도 스포티한 룩을 선보인다.
- 본 & 폰 @bonpon511 센스 있는 커플 룩으로 일본을 넘어 세계적 스타가 된 백발의 부부. 컬러와 패턴을 이용한 커플 룩 아이디어를 얻을 수 있다.
- 더뉴그레이 @thenewgrey 시니어 패션 콘텐츠 기업이자 시니어 모델 및 인물루언서 교육 아카데미. 스타일의 기본 톱과 시니어 모델들의 클래식한 룩을 살펴볼 수 있다. WL

RELAXING HOT SPRING

몸과 마음을 살피는 고요한 여행

차가운 바람에 거칠어진 피부, 잔뜩 움츠러든 마음을 회복하는 데에는 온천만 한 게 없다.
따뜻한 물에 몸을 담그고 누리는 고요한 시간은 얼어붙은 몸은 물론, 마음도 녹여버릴 테니까.

editor BYUN JIWOO



DETOX + HOT SPRING

30년 넘은 여관을 개조한 공간 **합천 '에이제'**

온천욕을 좋아하는 사람은 숙소 밖의 관광보다 숙소 안에서의 휴식을 원한다. 그런 만큼 숙소 선택이 중요해진다. '에이제'는 여행하다 발견한 여관을 온전한 휴식을 위한 숙소로 탈바꿈시킨 공간이다. 합천호가 바라보이는 최적의 전망을 가졌고, 욕조의 온수는 체크인부터 자정까지 적절한 온도를 유지한다. 편백 건식 사우나도 갖추고 있다. 평상에서 차를 마시며 시간을 보내다 객실 욕조에 앉아 합천호와 하늘을 바라보며 몸을 덥히는 것만으로도 여행은 별 5개의 최고 만족도로 기억될 것이다. 주소 경상남도 합천군 대병면 서부로 2194-14 **주변 볼거리** 은하수를 감상하기 좋은 황매산 **추천 맛집** 식객 허영만이 선택한 '순할머니손칼국수'



홋카이도 료칸을 재현한 숙소 제주 **'이코이(iko-i)'**

'이코이'는 제주도 애월 중산간의 한적한 마을에 자리 잡고 있다. 휴식과 쉼이라는 뜻에 걸맞게 일본인 호스트가 고향의 추억을 살려 지은 현대의 공간이다. 이곳의 하이라이트는 노천탕. 노천탕은 홋카이도 후타마타 천연 광석이 깔려 있고, 일본에서 직수입한 온천욕 설비 시스템으로 늘 깨끗하고 따뜻하다. 후타마타 온천수는 혈액순환, 요통, 신경통 등에 유효해 온천수의 진수를 경험한 사람들은 다시 그곳을 찾게 된다고. 탕에서 나온 뒤 한결 부드러워진 피부를 쓰다듬다 보면 근심과 걱정이 눈 녹듯 사라지고, 갠스레 마음이 넓어진다. 주소 제주시 애월읍 신상로 200-51 **주변 볼거리** 색채 디자이너 장필리프 랑클로가 디자인한 더럭분교 **추천 맛집** 가이세키를 만날 수 있는 '화랑스시'





PRIVATE + HOT SPRING

오감으로 물을 경험하는 장소 제주 '아늑'

제주도는 어느 계절에나 매력적인 곳이다. 찬바람을 맞으며 거친 파도를 바라보다 공공 언 몸을 녹이는 데는 반신욕이 최고다. 제주 동쪽에 위치한 '아늑'은 언제나 예약이 쉽다. 최근 가장 주목받고 있는 독채 온천 숙소 중 하나이기 때문이다. 아늑은 물에서의 시간을 오감으로 느끼도록 촉감·질감을 고려해 자연석으로 욕조를 만들고, 돌·흙·나무와 어울리는 향의 한방 입욕제도 준비했다. 반신욕과 건식 사우나로 피곤을 달랠 후에는 부드러운 소창 로브와 수건으로 편안하게 마무리한다. 아무것도 하지 않아도 좋은 온천에서의 짧고도 굵은 행복이 아늑에 있다. 주소 제주시 한림읍 진질길 23 주변 볼거리 일몰을 감상하기 좋은 상계물공원 추천 맛집 전복과 문어를 가득 넣은 비빔밥 맛집 '옹포리'



500년 넘게 물 좋기로 소문난 온천 덕산 '온연 프라이빗 빌라'

덕산온천은 <세종실록지리지>에도 기록돼 있을 만큼 유서가 깊다. 이곳의 온천수는 중탄산나트륨과 게르마늄 성분을 함유해 관절염, 신경통에 좋다. 그래서 치료를 목적으로 덕산온천을 찾아 몸을 담그는 사람이 유독 많다. 올해 오픈한 '온연 프라이빗 빌라'는 독채로 운영되며, 모두 개별 노천탕을 갖추고 있다. 노천탕에 몸을 담그고 담장 너머로 펼쳐지는 가야산 자락을 보노라면 탄성이 절로 나온다. 침실에는 프리미엄 매트리스, 순면 침구와 함께 하드 타입과 소프트 타입 두 종류의 베개를 마련해 편안한 휴식과 숙면을 도와준다. 주소 충청남도 예산군 덕산면 온천단지1로 69-5 주변 볼거리 산책하듯 걷기 좋은 수덕사 추천 맛집 사과비빔국수와 돼지고기로 유명한 '덕산꺼먹돼지'



PLAYGROUND + HOT SPRING

국내 유일의 자연 용출 온천 울진 '덕구온천리조트'

'덕구온천리조트'는 태백산맥 동쪽에 자리한 응봉산 중턱의 온천수를 이용한다. 끊임없이 솟아나는 자연 용출 온천수로 데울 필요도, 식힐 필요도 없이 언제나 42.4℃를 유지하고, 칼륨·칼슘 등을 함유해 뭉친 근육을 풀어주는 데에도 탁월하다. 곳곳에 샤워를 설치해 몸을 개운하게 풀어주는 테라쿠아, 어린이용 슬라이드가 있는 수영장, 입욕제를 넣어 미용 효과까지 있는 노천탕 등 다양한 시설을 갖추어 나이나 컨디션에 따라 선택해 즐길 수 있다. 성인 4명이 들어가도 넉넉한 가족 온천을 갖춘 객실도 있어 가족 단위 손님이 유독 많다. 주소 경상북도 울진군 북면 덕구온천로 924 주변 불거리 동해바다를 내려다보이는 응봉산 추천맛집 울진 대게가 대표 메뉴인 '원조대게후포리'



광활한 자연을 품은 온천 리조트 고성 '소노펠리체 델피노'

겨울 설악산은 등산객의 전유물이 아니다. 강원도 원암온천지구에 자리한 '소노펠리체 델피노'가 있기 때문이다. 2021년 오픈한 소노펠리체 델피노는 211개 객실을 갖춘 대형 온천 리조트인 만큼 즐길 거리가 많다. 충분히 깊고 넓은 객실 욕조에서 온천욕을 하고, 인피니티 풀과 수영장, 저쿠지, 건식 사우나에도 들러야 한다. 이 모든 공간에서 스파를 즐기며 장대하게 펼쳐진 울산바위 풍경을 감상하노라면 호사가 따로 없다. 어린아이가 있는 가족이라면 소노펠리체 건물에 새로 생긴 오션플레이에서 온천과 물놀이를 이어갈 것 주소 강원도 고성군 토성면 원암리 474-1 주변 불거리 김명숙 조각가가 20여년을 바쳐 완성한 바우지움 조각미술관 추천맛집 국내산 콩으로 만든 담백한 순두부가 맛있는 '엄마손순두부'



마흔 이후가 고민될 땐 구독하세요

editor BYUN JIWOO

‘꼰대’와 기성세대의 경계에서 ‘라떼’를 입에 담던
중년의 시대는 끝났다. 나이 차가 정보나 감성의 차이가
되지 않도록 지금 가장 트렌디한
뉴스레터 구독 서비스를 엄선했다.



한때는 잡지를 읽으며 취향을 쌓았고, 세상 다반사를
빼곡히 기록한 신문으로 세상을 읽다가 좀 더 궁금한
게 생기면 서점으로 향했다. 요즘에는 신문과 잡지, 책
이 하던 역할을 구독형 뉴스레터가 대신한다. 뉴스레
터는 경제·문화·여행 등 관심 분야 트렌드만 골라볼 수
있고, 이해하기 쉽게 풀어서 전달하는 것이 장점이다.
수많은 뉴스레터 중에서 미드라이프(Mid-life)의 새로
운 성장에 도움이 되는 리스트만 골라보았다.

CAREET 요즘 아이들이 궁금할 때 **캐릿**
젊은 애들을 이해하는 일은 시대를 불문하고
만국 공통의 고민거리다. 세대 차이의 간극을 좁히려면
서로에 대해 공부하는 수밖에 없다. 캐릿은 대학내일에서
만드는 뉴스레터로, Z세대의 트렌드와 유행어를 소개한다.
물론 그게 다는 아니다. 트렌드에 반응하는 그들의
속마음까지 파악해서 마케팅 인사이트도 제공해 Z
세대를 이해하는 데 유용하다. 뉴스레터를 구독하면 ‘이
주의 떡상템’, 소비 트렌드에서 발견한 인사이트 등이 요
약본으로 전달된다. 유료 멤버십으로 운영하지만, 뉴스
레터 발송 당일에는 무료로 전체 기사까지 확인할 수 있
다. 월 8900원. 홈페이지(www.careet.net)에서 구독
신청. **For** Z세대를 대상으로 홍보 마케팅을 하거나 Z세
대 팀원과 소통이 어려운 사람

CCATALOG 쇼핑 욕구를 채워주는 **까탈로그**
배우기 위해 구독하는 뉴스레터가 있다면 즐
거움을 쫓아 구독하는 뉴스레터도 필요하다. ‘까탈로
그’는 IT 매체 출신의 ‘디에디트’ 에디터들이 깐깐하게
고른 제품 리뷰와 신제품 소식을 전한다. 디에디트는
‘사는(Live) 재미가 없다면 사는(Buy) 재미로’라는 슬
로건으로 시작한 디지털 매체로 물건과 소비에 집중한
다. 이들이 소개하는 제품은 새롭거나, 재미있거나, 유
용하다. 라면을 소개할 땐 20개를 다 먹어보는 등 생
생한 리뷰를 지향해 좋은 소비를 할 수 있도록 돕고, 술
을 소개할 때도 어떤 음식과 먹으면 좋은지, 어떤 장소
나 분위기에 어울리는지 등을 자세히 알려줘 취향을
넓히는 데도 유익하다. 무료. 홈페이지(the-edit.co.kr/
newsletter)에서 구독 신청. **For** 호기심이 많은 사람,
삶을 재미있게 만들어줄 무언가를 찾는 사람

TREND LITE 이커머스의 성공 노하우
트렌드라이트
세상 모든 비즈니스는 결국 사고파는 게 본질 아닐까.
‘트렌드라이트’는 이커머스 시장의 주요 이슈를 다루고
있지만, 그 내용은 모든 비즈니스의 근간이 되기도 한
다. 트렌드라이트 제작자는 IT 플랫폼 회사에서 사업의
주요 성과를 모니터링하며 장기적 전략을 도출하는 직
장인이다. 매주 한 번씩 전달하는 트렌드라이트 뉴스레
터는 이커머스의 사업 구조, 수익 구조 등 시장의 이해
를 돕는 기본 정보부터 국내외 이커머스 트렌드까지 총
총하게 다룬다. 자칫 어려운 분야라고 느낄 수 있지만,
그가 실무 경험으로 쌓은 인사이트와 소비 이면의 세계
를 들여다보는 일은 어지간한 드라마보다 재미있다. 무
료. 홈페이지(bit.ly/2Szv5L1)에서 구독 신청. **For** 이커
머스에 도전하고 싶은 사람부터 국내외 이커머스 기업
주식 투자에 관심 있는 사람

CITY HOPPERS 여행지에서 배우는 인사이트
시티호퍼스
나만의 브랜드로 경제활동을 이어가려면 뭐가 필요할
까? <퇴사준비생의 도교>를 쓴 작가이자 ‘시티호퍼스’
제작자인 이동진 대표는 비즈니스적 관점과 인사이트
를 꼽았다. 아이템 선정부터 운영 방식에 이르기까지 모
든 과정에서 필요한 핵심 역량이기 때문이다. 시티호퍼
스는 매주 ‘다음, 다음, 다음’을 기준으로 선별한 브랜드
의 비즈니스적 관점과 인사이트를 공유한다. 전 세계 브
랜드를 꼼꼼하게 훑으며 설명해주어 기사를 읽으면 아
는 것 많은 친구와 여행하는 기분마저 든다. 웹사이트에
서는 콘텐츠를 도시별·주제별·산업별로 모아볼 수 있
어 여행 정보를 찾을 때도, 벤치마킹할 아이디어를 찾을
때도 완벽하다. 월 9900원. 홈페이지(cityhoppers.co)
에서 구독 신청. **For** 나만의 브랜드를 만들기 위해 레퍼
런스를 찾고 있거나 영감을 얻고 싶다면

LONG BLACK 잃어버린 감각을 찾아서 **롱블랙**
무엇이 일의 차이를 만들까? ‘롱블랙’은 이 질
문에 ‘감각 있는 사람’이라고 답한다. 감각을 쌓는 방법
은 하나, 바로 경험이다. 롱블랙을 구독하면 매일 하나
의 감각적인 비즈니스 사례를 받아볼 수 있다. 주로 개
성이 강한 브랜드를 다루며, 누구나 아는 브랜드를 소
개할 때는 시선이 색다르다. 예를 들어 성심당 베이커리
를 재무제표로 뜯어보는 식이다. 소재가 흥미로우니 다
소 긴 글도 잘 읽힌다. 유료 멤버십으로 운영하지만, 발
행 콘텐츠는 24시간 동안 읽을 수 있다. 매일함에 뉴스
레터가 쌓이는 걸 방지하기 위한 시스템이다. 바쁘다면
링크를 눌러 스탬프 버튼을 클릭해야 언제든 다시 볼
수 있다. 월 4900원. 홈페이지(www.longblack.co)에
서 구독 신청. **For** 비즈니스가 잘 안 되는 이유를 찾고
싶거나 잘되는 비즈니스의 감각을 배우고 싶다면 **wl**.

예전에는 신문과 잡지, 책으로 만나던 깊이 있는 정보를 요즘은 구독형 뉴스레터로 편리하게 받아볼 수 있다.



WELL CAFE

FOREST IN GWANGJU

editor KIM JINKYUNG
photographer EUM SEUNGJAE

지친 몸을 위로하고 '동백꽃 한상차림'으로
오감을 깨우는 힐링의 숲, 세라젬 롯데백화점 광주점
메타포레스트로 떠나보자.



2



3



4

1 카페존의 단체석 테이블 2 세라젬 제품과 그린이 조화를 이룬 매장 전경 3 시그니처 메뉴인 '동백꽃 한상차림' 4 세라젬 V6 체험 공간 5 다양한 웰빙 차를 선보이는 카페 존



5

소음과 분주함에서 벗어난 힐링 공간

분주한 백화점 8층 리빙 코너. 그러나 세라젬 롯데백화점 광주점 메타포레스트에 들어서면 온전히 나만의 휴식 시간을 즐길 수 있다. 매장 좌측에 위치한 카페존은 다양한 식물을 식재해 마치 작은 숲을 연상시킨다. 백화점 안에서는 쉽게 찾아볼 수 없는 고즈넉한 정취 덕에 웰카페의 웰빙 차를 즐기기도 제격이다. 동백차에 인절미를 곁들여낸 '동백꽃 한상차림'이 시그니처 메뉴로 꾸준한 인기를 자랑한다. 카페를 지나 우측 체험존으로 향하면 세라젬 마스터 V6, 디코어, 파우제 M2 등 세라젬 제품들로 꾸며진 전시 공간을 만날 수 있다. 전시 공간을 지나 안쪽으로 들어서면 좌우 2개의 룸으로 나뉜 체험존이 나타난다. 세라젬 V6 2개가 마련된 룸은 부부나 커플, 모녀가 프라이빗하게 체험하기 좋다. 체험 시 궁금한 점을 바로 물어볼 수 있도록 체험존 바로 옆에는 상담 데스크가 마련돼 있다. 오직 한 분 한 분의 고객에게 집중할 수 있는 시스템 덕에 체험과 쇼핑에 서남다른 품격을 느낄 수 있다.

고객의 목소리에 귀 기울이는 서비스

세라젬 롯데백화점 광주점 메타포레스트는 백화점의 특성상 방문 고객의 연령대가 높은 편이다. 평일에도 방문 고객이 많고, 체험보다는 구매를 고민하며 찾는 고객이 많은 것도 특징이다. 구매를 신중하게 고민하는 고객일수록 궁금한 점이 많고, 첫 방문에서 궁금함이 풀리지 않는다면 발걸음을 돌리거나 재방문까지 시간이 오래 걸리는 것이 당연하다. 그래서 세라젬 롯데백화점 광주점 메타포레스트에서는 충분한 상담을 통해 고객의 목소리에 귀 기울이고, 고객 입장에서 느낄 수 있는 미세한 부분까지도 캐치해내려 노력한다. 백화점이라 세일즈에 더 적극적일지도 모른다는 선입견을 가졌던 고객도 고객 중심으로 생각하는 매니저들의 진심 어린 태도에 마음의 경계를 허물곤 한다. "가장 보람을 느끼는 순간은 백화점에 방문한 세라젬 구매 고객분들이 매장을 지나실 때마다 '고맙다'고 인사를 건네주시는 때예요." 어떤 직업보다 감사 인사를 많이 듣는 것 같으며 미소 짓는 세라젬 롯데백화점 광주점 메타포레스트 박소현 부점장의 설명처럼 건강을 지키는 일에는 고객과 세라젬 직원 모두 진심일 수밖에 없다. **WL**

세라젬 롯데백화점 광주점 메타포레스트

주소 광주광역시 동구 독립로 268 롯데백화점 광주점 8층
영업시간 10:30~20:00 문의 062-716-5326

THANK YOU, CERAGEM

2023년 새해를 맞아 전국 세라젬 웰카페에서 전해온 세라젬 고객들의 생생한 목소리를 지면에 담았다.

“매장은 넓고 깔끔한 반면, 체험 공간은 조명이 어둡고 아늑해서 좋았어요. 편안하게 담요를 덮어주는 매니저님 손길에서 따뜻함을 느꼈답니다. 예약 후 제품 배송 전까지 매일 웰카페를 방문해 차도 마시고 힐링하는 기분을 누렸네요. 사실 매니저님과 건강에 대해 나누는 잠깐의 수다타임이 가장 즐거웠답니다.” 웰카페 광주신창점 고객, 유00님

“첫 방문인데, 누구나 부담 없이 체험할 수 있는 시스템이어서 좀 놀랐어요. 그리고 세라젬 웰라이프 멤버십 앱 가입 시 증정되는 웰컴 쿠폰을 이용하면 음료를 50% 할인받을 수 있다는 점을 알려주어서 더 저렴하게 이용할 수 있었습니다. 제품에도, 서비스에도 정직하다는 이미지가 무척 인상 깊네요.” 웰카페 서울문정점 고객, 안00님

“항상 매장에 오면 직원분들이 밝은 미소로 반겨주어서 너무 좋아요. 긍정 에너지를 재충전하는 느낌이 들 정도로요. 세라젬을 접한 지 1년이 좀 넘었는데, 매번 방문할 때마다 한결같이 친절할 모습에 감동하곤 해요. 종종 웰카페에 지인들을 데리고 오는데, 누구랑 오든 모두 만족스러워해서 추천하면서도 보람을 느낀답니다.” 웰카페 대구도원점 고객, 최00님

“오랫동안 제게 맞는 안마의자를 찾아 헤메다 드디어 답을 찾았네요. 세라젬 디코어가 새로 나왔다고 해서 체험해봤는데, 정말 편안하더라고요. 웰카페가 특별히 더 좋은 이유는 친절하면서도 절대 구매 부담을 주지 않아서예요. 매니저님과 얘기를 나누다 보면 건강과 제품에 대해 필요한 정보만 쏙쏙 전달받는 느낌이에요.” 웰카페 제주노형점 고객, 박00님

“세련되고 쾌적한 카페 인테리어도 좋았지만, 프라이빗하고 전문적인 분위기의 체험 공간에 더 놀랐어요. 처음 해보는 체험이라 큰 기대를 안 했는데, 매니저님들이 사용법부터 차근차근 안내해주시더라고요. 친절하고 세심한 배려 덕에 진심으로 감동 받았어요.” 웰카페 서울잠실점 고객, 한00님 WL



척추에 집중한 딥마사지 안마의자 - 세라젬 디코어



CERAGEM

D.CORE



—
moments
—

저는 절대 긍정의 법칙을 믿어요.
부정적인 생각을 하면 잘될 일이 하나도 없는데,
긍정적으로 생각하면 손해 볼 일이 없더라고요.
긍정적인 마인드가 몸과 마음의 건강에
가장 큰 영향을 미치는 것 같아요.

WELLNESS MENTOR
송은영 교수 인터뷰 중