

웰라이프

HEALTH & WELLNESS LIFESTYLE MAGAZINE



ROUTINE

어제와 다른
내일의 시작
나만의
웰니스 루틴

웰라이프

HEALTH & WELLNESS LIFESTYLE MAGAZINE

<웰라이프> 매거진은 건강하고 아름다운 삶을 추구하는 글로벌 홈 헬스케어 전문 기업 세라젬이 발행하는 HEALTH & WELLNESS LIFESTYLE 계간지입니다. 신뢰할 수 있는 정보와 공감할 수 있는 스토리로 독자 여러분의 일상에 영감을 선사하고, 더욱 가치 있는 웰라이프를 누릴 수 있는 방법을 선보이겠습니다.

CONTENTS

healthy life

SPECIAL 무너진 척추 일상력, 속근육 루틴으로 바로 세우기	4
SPORTS 걷기 위의 걷기, 노르딕 워킹	10
HOW TO 지금, 어떻게 숨 쉬고 있나요	12
SIGNAL 내 머릿속의 안개, 브레인포그	16
GUIDE 프로틴 전성시대, 단백질 당신도 마시고 있나요	18
WELL AGING 나는 흰머리 염색을 하지 않기로 했다	22

home life

HEALTHTERIOR 숲을 집 안으로 들이는 방법	24
ZOOM IN 장인의 손길 그대로, 품격 있는 휴식의 완성	28
SPECIAL EDITION 세계적인 디자이너 정구호와 세라젬의 만남	30
FOOD 이토록 맛있는 통곡물이라면	32
ISSUE 커피와의 이별에 대처하는 우리의 자세	36
TREND 고체 비누의 귀환	40
KNOW-HOW 아는 만큼 깨끗해지는 공기청정기 생활 백서	42

balanced life

INTERVIEW 예측할 수 없는 인생의 파도를 즐기는 법	46
BACKSTAGE 배우 이정재의 늘 새롭게 도전한다는 것	52
INSPIRATION 당신의 루틴템을 들려주세요	54
WELLNESS MENTOR 나만의 우주에 머무르는 시간	58
INSIGHT 오늘부터 같이 '리추얼' 하실래요?	62
TRAVEL 가족의 새로운 루틴이 시작되는 여행	64
NEW OPEN 오감으로 누리는 온전한 힐링, 웰카페 동탄호수공원점	70
ON AIR 당신의 'jem'있는 삶이 펼쳐지길!	74

2022 | VOL.2

발행인 이경수 기획 세라젬 마케팅홍보실 문의 welllife@ceragem.com 제작 JTBC PLUS 스튜디오닷 General Manager 광도훈 Director 민영 Manager 박지우 편집 Editor in Chief 김진경 Editor 김태정 번역주 Design 강윤미 Photo 스튜디오다. 인쇄(취삼화인쇄 분해 & 출력 트리콤 발행일 2022년 4월 13일 잡지에 실린 모든 글과 그림, 사진은 사전 허락 없이 어떠한 경우에도 사용할 수 없습니다.

BUILD YOUR ROUTINE



무너진 척추 일상력, 속근육 루틴으로 바로 세우기

editor KIM JINKYUNG
 photographer KIM DUKCHANG
 model UM YOUJUNG hair&makeup HANA
 stylist JUNG YEONJU

원인을 알 수 없는 허리 통증과 만성피로로 일상이 속근육부터 보살펴보자. 사소한 습관의 변화만으로도

무너지고 있다면 몸속 깊은 곳에서 척추를 지탱하는 무너진 척추 일상력을 회복할 수 있다.

ROUTINE

언젠가부터 SNS에서 #일상력챌린지라는 해시태그가 눈에 띄기 시작했다. 작고 사소한 일상의 변화로 더 나은 삶을 가꾸는 노력을 가리키는 일상력 챌린지는 사람들에게 매일 조금씩 더 나아진다는 성취감을 선사한다. 우리의 일상은 이처럼 사소한 습관 하나로 좋아지기도 하지만, 가끔은 작은 변화 하나로 무너지기도 한다. 그리고 나쁜 변화는 대부분 건강에서 비롯된다.

어느 날 척추 일상력이 무너졌다

요가 초보자 시절, 잘못된 자세로 동작을 하다 허리 통증이 찾아온 적이 있다. 언젠가 좋아지겠지 하고 방치하는 동안 몸은 하루하루 달라져갔다. 통증을 피해 몸이 스스로 변형되는 이른바 통증 회피 자세가 찾아온 것이다. 나는 순식간에 피사의 사탑처럼 기울어진 몸이 되었다. 당시 무너진 것은 척추만이 아니었다. 수박을 사도 혼자 카트에 실지 못했고, 이중 주차된 차를 밀지 못해 남의 손을 빌리는 일도 생겼다. 횡단보도에서는 신호가 바뀌기 전에 건너지 못할까 봐 다음 신호를 기다리는 일이 많아졌다. 걸을 때면 양철 로봇처럼 삐그덕거리는 탓에 제대로 걷는 법을 영원히 잊어버린 것은 아닌지 자괴감에 빠지기도 했다. 평범한 일상 자체가 무너져 내렸다.

이처럼 체형이 비뚤어지고 몸 여기저기 통증이 생겼을 때, 전문가들은 심부 근육 이상을 의심하라고 조언한다. 심부 근육, 이른바 속근육은 몸속 깊은 곳에서 뼈와 장기를 지탱하는 근육이다. 흔히 '식스팩'이라 부르는 운동선수의 울룩불룩한 근육을 가리켜 걸근육이라고 한다. 걸근육이 몸의 움직임을 책임진다면 속근육은 자세를 유지해준다. 바른 자세를 취하고 싶어도 속근육이 약하면 금세 구부정해지는 이유다. 그뿐만 아니라 혈액순환이 잘 안 되고 산소와 영양 공급이 원활하지 않아 근력이 떨어지는 것은 물론, 쉽게 피로를 느끼는 몸이 된다.

통증을 일으키는 근육의 속사정

척추는 우리 몸의 기둥이지만, 혼자 서 있을 수는 없다. 척추를 에워싼 인대와 속근육이 척추를 지지하고, 중력에 의해 척추가 눌리는 힘을 최소화하는 역할을 한다. 따라서 척추를 감싼 속근육이 약해지면 척추가 눌리며 퇴행성 노화가 촉진된다. 노화만이 문제가 아니다. 척추가 흔들리면 작은 동작만으로도 허리를 삐끗하기 쉬워진다.

일단 척추가 탈이 나면 그다음은 견잡을 수 없다. 목과 어깨, 등, 허리, 골반의 근육이 뼈와 관절을 잡기 위해 과도한 힘을 쓰며 긴장하고, 다시 통증이 심해지는 악순환이 반복된다. 한의사이자 헬스 트레이너이며 <간단 속근육 운동>의 저자이기도 한 이용현 더아름다운한의원 원장은 잘못된 생활 습관이나 운동 자세가 속근육 기능에 문제를 일으키는 주범이라고 말한다. "우리 몸의 근육은 사용하지 않으면 쉽게 기억 상실에 빠져 제 기능을 잃어버립니다. 특히 속근육은 체형이 조금만 틀어져도 작동이 잘 안 되는 성질이 있죠. 흔히 나이가 들어 약해졌다고 말하는 근육도 속근육입니다. 걸근육이 아프면 마사지나 찜질을 해 어떻게든 관리가 가능하지만, 속근육은 위치조차 제대로 찾기 힘들어 케어 자체가 힘듭니다. 그래서 근골격계 통증이 있는데 어디가 아픈지 잘 모르겠다 하면 대부분 속근육으로 인한 통증이 아닌지 의심해야 합니다." 이때 통증은 척추로만 오는 것이 아니다. 우리 몸의 근육은 유기적으로 연결되어 있기 때문에 목과 어깨가 아프면 팔에서 손끝까지 저리고, 허리와 골반이 아프면 무릎과 발목까지도 삐걱거린다.

우리 몸의 근육은 여러 개의 층으로 이루어져 있는데, 쉽게 표현하자면 '걸근육'과 '속근육'으로 나눌 수 있다. 속근육 중에서도 허리 주변의 속근육을 뜻하는 '코어 근육'은 우리 몸의 중심을 지지해주는 가장 중요한 역할을 한다.

CHECK LIST

거울아 거울아, 나의 속근육 이상을 진단해주렴

뼈, 신경과 밀접해 있고 스트레스에 민감한 속근육은 스트레스를 받으면 쉽게 짧아져 버리기 때문에 반드시 이완이 필요하다. 일상생활에서 가장 손쉽게 체크할 수 있는 시그널은 전신 거울로 체형의 틀어짐을 확인하는 것이다. 가만히 서서 보는 것보다는 움직이는 모습을 보는 것이 훨씬 더 정확하다. 걸을 때 앞·옆·뒷모습을 관찰해 팔이나 발의 벌어짐에 차이가 있는지 확인한다. 그밖에 일상생활에서 다음과 같은 징후가 보인다면 속근육 이상을 의심해보자.

앉았다 일어설 때 손으로 무릎이나 바닥을 짚어야 일어날 수 있다.

양반다리를 할 때 한쪽 무릎이 뜬다.

누웠다가 일어설 때 똑바로 일어나는 것이 힘들다.

바로 서서 고개를 앞으로 숙일 때 턱이 몸에 닿지 않는다.

똑바로 섰을 때 한쪽 어깨가 내려가 있다.

건강을 향한 모든 길은 '근육'으로 통한다

“노년기에는 근육이 연금보다 낫다”는 말이 있다. ‘근육연금’, ‘근육저축’, ‘근테크’라는 유행어가 말해주듯 근육을 잘 챙기면 노후가 즐거워지고, 근육을 잃으면 전부를 잃는다. 성인 남자의 경우 근육량은 20대에 정점을 찍은 뒤 조금씩 줄기 시작해 60~65세부터 급격히 감소한다. 여자는 남자와 달리 타고난 근육량은 적지만 폐경 전까지는 비교적 잘 유지되다 폐경 후 여성호르몬 감소와 함께 줄기 시작한다. 노화 속도보다 근육량 감소가 병적으로 빨라지면 근감소증이라고 하여 질병으로 진단한다. 현재 65세 이상 성인 인구의 10~28%가 근감소증을 앓고 있다고 한다.

근감소가 삶의 질에 미치는 영향은 상당하다. 쉽게 넘어지고, 통증이 생기며, 만성 피로에 시달리고, 노화까지 빨라진다. 관절의 유연성이 떨어져 관절염 발병 위험이 높아지고, 근육이 줄면서 에너지원인 포도당이 계속 몸에 축적되어 당뇨병이 생길 위험도 높다. 그뿐 아니라 신진대사로 소비되는 칼로리가 줄면서 혈액 내에 지방이 쌓여 심혈관 질환 발병 가능성도 높아진다. 실제로 김홍규 서울아산병원 건강의학과 교수팀이 20~69세 성인 1만7000여 명을 평균 5년 6개월 동안 추적 관찰한 결과, 팔다리 근육량이 줄면 당뇨병 발병 위험 역시 2배 이상 높아지는 것으로 나타났다. 또 다른 연구에서는 우리나라 65세 이상 인구 중 근감소증이 있는 사람이 그렇지 않은 사람에 비해 심혈관 질환 위험이 76%나 높았다.

근력운동에 대한 오해와 진실

그렇다면 속근육 건강은 어떻게 챙길 수 있을까? 근력운동과 단백질이 가장 먼저 떠오르겠지만, 속근육의 경우는 좀 다르다. “대부분의 속근육 이상은 움직이지 않아서 발생하기 때문에 운동 자체보다는 평소 일상생활에서 움직이는 습관을 만들어주는 것이 더 중요합니다. 앉아 있을 때 1시간마다 일어나기, 3층 이하는 계단 이용하기, 기상 후 또는 잠들기 전 스트레칭하기 등 생활 속 습관을 먼저 만들어주세요.” 이용현 더아름다운한의원 원장의 설명이다.

근력운동을 할 때는 반드시 속근육을 먼저 강화시키고, 점차적으로 겉근육을 키워 나가야 한다. 근력운동이라고 하면 무거운 덤벨을 들어 올리는 웨이트트레이닝이 떠오르지만, 속근육은 주로 버티는 동작으로 강화된다. 필라테스나 요가에서 특정 동작을 할 때 몸이 부들부들 떨리는 것은 약한 속근육이 제 기능을 되찾기 위한 몸부림이다. 최고의 속근육 운동으로 불리는 플랭크, 슈퍼맨, 스쿼트 등은 흔히 코어근육이라 부르는 복사근, 복직근, 복횡근, 골반기저근을 강화한다.

젊은 시절 들어놓은 근육연금도 좋지만, 나이 들어 시작하는 근력운동도 분명 효과는 있다. 캐나다 연구진이 평균연령 72.5세의 노인을 대상으로 2년간 근력 훈련을 한 뒤 3년간 운동을 쉬게 하고 이후 근력 강도를 측정하자 운동을 하던 때와 비슷한 수준의 근력이 측정되었다고 한다. 훈련을 하지 않은 그룹은 5년간 근력이 최대 20%까지 감소했다니 근테크의 위력은 실로 대단하다.



‘근육연금’, ‘근육저축’, ‘근테크’라는 말이 말해주듯 근육을 챙기면 노후가 즐거워지고, 근육을 잃으면 전부를 잃는다.



근육은 물의 이동이 수시로 일어나는 수분 저장고다. 따라서 탈수 상태가 지속되면 근감소는 더 빨라진다.



HOW TO

속근육 이완을 돕는 잠자리 스트레칭



이용현 한의사가 추천하는 첫 번째 스트레칭은 '무릎 꿇고 몸 앞으로 내밀기'다. 하루 종일 의자 생활을 하는 현대인은 고관절을 구부렸다 폈다 하는 장요근이 짧아져 있는 경우가 많아 서서 허리 통증의 원인이 되곤 한다.

- 1 양발을 앞으로 크게 벌리고 손을 허리에 올린다. 양발 모두 뒤꿈치가 바닥에 닿아야 한다.
- 2 뒤쪽 다리를 쭉 뻗은 채 몸을 앞으로 내민 다음 뒤쪽 다리의 종아리가 늘어나는 느낌으로 10초간 자세를 유지한다.
- 3 다리를 바꿔 반대쪽도 실시하고, 교대로 10회 반복한다.



코어 근육을 강화하는 동시에 어깨와 고관절의 기능도 향상시키는 '팔다리 교차해 들기' 동작이다. 이 동작에서 가장 중요한 것은 움직일 때 몸이 좌우로 흔들리지 않게 하고, 팔다리를 천천히 움직이는 것이다.

- 1 무릎과 양손으로 바닥을 짚고 엎드린다.
- 2 몸을 일직선으로 유지하면서 오른팔과 왼쪽 다리를 동시에 앞뒤로 쭉 뻗는다.
- 3 반대쪽도 실시하고, 10~15회 반복한다. **WL**

속근육이 건강해지는 데일리 루틴, 이렇게 시작하세요

AM 7:00 **충분한 수분 섭취로 하루를 시작** 근감소를 예방하기 위해 한방과 양방에서 가장 강조하는 생활 루틴 중 하나는 충분한 수분 섭취다. 근육은 많은 수분을 보유한 동시에 수시로 물의 이동이 일어나는 수분 저장고다. 따라서 탈수 상태가 지속되면 근감소는 더 빨라진다. 체중이 50kg인 성인은 1.5~1.6L의 물을, 체중 70kg 정도의 성인은 2.1~2.3L의 물을 마셔야 한다. 평소 땀을 많이 흘리거나 운동량이 많다면 이보다 더 많이 마시고, 커피를 마신다면 그날 마신 커피량의 1.5배 정도 물을 더 마신다. 수분 섭취를 늘리기 위해 한 번에 많은 양의 물을 마실 필요는 없다. 20~25°C의 미온수로 종이컵 한 잔 정도가 적당하다. 수분 섭취에도 적절한 타이밍이 있어서 아침에 일어나자마자 또는 식사하기 30분 전이 가장 좋다. 식사 중이나 식사 후에 마시는 물은 소화액을 희석해서 소화기능이 약해질 수 있으므로 피하도록 한다.

PM 6:00 **저녁 식사와 함께 비타민 D 챙기기** 평소 밥을 위주로 한 한식을 즐겨 먹는다면 단백질이 부족한 경우가 많으므로 매끼 식사에 달걀, 생선, 두부, 육류 중 하나를 꼭 섭취하도록 한다. 나이가 들수록 근육이 빠지기 때문에 노년기에는 단백질과 적절한 영양제 섭취가 더욱 중요하다. 특히 비타민 D는 근육량과 근육의 기능을 향상시키는 효과가 있어 평소 야외 활동으로 햇빛을 자주 보면 근력 강화는 물론, 뼈 건강을 지킬 수 있다. 지용성 비타민인 비타민 D는 아보카도, 달걀노른자, 올리브오일과 같은 지방이 함유된 음식과 함께 저녁에 섭취하는 것을 추천한다. 2010년 <뼈 및 미네랄 리서치 저널>에 발표된 연구에 따르면 비타민 D는 하루 중 가장 든든하게 챙기는 저녁 식사 후 복용하는 것이 공복에 복용하는 것보다 50% 정도 더 잘 흡수된다고 한다.

PM 8:00 **하루 30분 퀵&슬로 걷기** 바른 자세로 걷기는 속근육 건강에 가장 효과적인 운동이다. 특히 빠른 속도로 걷는 속보와 천천히 걷기를 교대로 3분씩 반복하며 하루 30분 정도 걷는 퀵&슬로 걷기가 효과적이다. 근력운동을 목표로 한 걷기는 아침보다는 늦은 오후에 하는 것을 추천한다. 부신피질 호르몬과 갑상샘자극호르몬의 분비가 증가하는 오후 7시 이후에 운동하면 운동 효율이 높아지기 때문이다. 또 아침보다 근육이 풀린 상태이므로 근력을 강화하기에도 좋다. 단, 잠자리에 눕기 직전에 하는 고강도 운동은 숙면을 방해할 수 있으므로 취침 시각으로부터 최소 1~2시간 전에 운동을 끝내야 한다.

도움말 이용현(다이어트전문한의사 원장) 참고 자료 <간단 속근육 운동서(이용현 저음, 리스권), <7가지의 속근육 스트레칭>(윤재필 저음, 비타북스)

걷기 위의 걷기, 노르딕 워킹

editor BYUN JIWOO illustration KANG SUJUNG



틀어진 자세로 인한 만성통증은 현대인의 고질병이다. 울퉁, 스틱과 함께라면 우리는 이 지난한 고통에서 벗어날 수 있을지도 모른다.

노르딕 워킹 원 포인트 레슨

스틱을 잘 잡고, 적절한 보폭과 스틱의 각도를 유지해야 효과를 볼 수 있다.



스틱 잡는 법
손바닥은 항상 땅을 향하도록 하고, 손목걸이는 손등을 향하게 잡는다. 스틱을 놓았을 때 손에 거의 붙어 있을 만큼 조여야 뒤를 치고 나가는 동작이 끊이지 않는다.



보폭 포인트
스틱은 항상 지면과 55~60°를 이루게 하고, 적절한 보폭을 유지한다. 신장에 0.45를 곱하면 내게 맞는 보폭이며, 빠르게 걷는 것보다 보폭을 넓혀서 걷는 게 중요하다.

도움말 강상일(사단법인 한국노르딕워킹연맹 회장, www.knwf.or.kr)

걷기는 하체 근육을 골고루 사용하고, 골반의 균형을 바로잡아준다. 하지만 열량 소모량이 적다. 달리는 걷기에 비해 열량 소모량은 2배 가까이 되지만, 관절에 부담을 주어 발목, 무릎, 척추 관절의 손상 위험이 있다. 이런 이유로 걷기와 달리기 중 고민하는 사람들 사이에서 새로운 대안으로 떠오른 운동이 있다. 바로 '노르딕 워킹'이다. 이 새로운 방식의 걷기는 우리를 통증으로부터 구원할 수 있을까?

스틱을 이용한 걷기, 노르딕 워킹

동계올림픽에는 설원의 마라톤으로 불리는 '크로스컨트리' 종목이 있다. 스키와 스틱을 사용해 눈 덮인 지형을 달리는 겨울 스포츠다. 노르딕 워킹은 스틱을 이용해 걷는 것으로, 크로스컨트리 선수들이 여름에도 몸의 컨디션을 유지하기 위해 개발한 운동법이다.

운동법은 걷기와 비슷하다. 다만 양손에 스틱을 잡는 게 차이다. 등산 스틱과는 생김새도, 사용 방법도 다르다. 노르딕 워킹 스틱은 장갑처럼 생긴 스트랩이 달려 잡았다 놓았다 해도 손에서 떨어지지 않는다. 등산할 때는 체력 소모를 최소화하기 위해 스틱을 몸보다 앞쪽에 찍으면서 이동한다. 반면 노르딕 워킹은 스틱을 기울여 땅을 짚은 뒤 '밀면서' 나간다. 덕분에 상체는 펴지고, 보폭은 커진다. 바닥에 닿을 때 충격을 줄이고, 지지력을 높이기 위해 60° 정도 기울어진 고무 발(Rubber Tip)을 끼울 수도 있다. 전문가들이 노르딕 워킹 전용 스틱을 권하는 이유다.

걷기보다 1.5배 높은 운동 효과

노르딕 워킹은 시간 대비 '운동 효과'가 크고, 누구나 할 수 있을 만큼 '안전'하다. 일반적으로 걷기는 전체 근육의 약 50%를 쓰지만 노르딕 워킹은 90%를 사용한다. 스틱을 사용해 하체는 물론, 상체까지 적극적으로 움직이는 전신운동이기 때문이다. 운동 효과는 높지만, 몸에 부담은 적다. 걷기, 달리기, 등산은 관절에 체중이 실려 부담스럽지만 스틱을 사용하면 몸에 전해지는 충격이 20% 감소하고 체중은 분산된다. 과체중인 사람이나 근육과 뼈가 부실한 사람도 큰 무리 없이 노르딕 워킹을

할 수 있다. 퇴행성 관절염 환자를 두 그룹으로 나눠 일반 걷기와 노르딕 워킹을 시킨 결과, 노르딕 워킹 그룹은 일반 걷기 그룹보다 통증이 적고 근육 활성도가 높아졌다는 연구 결과도 있다. 스틱을 사용해 걸으면서 척추기립근이 강화되었기 때문이다. 이처럼 노르딕 워킹으로 요통 완화, 자세 교정 등의 효과를 보고 싶다면 얼마나 해야 할까? 강상일 사단법인 한국노르딕워킹연맹 회장은 "3개월간 꾸준히 해야 자세가 잡히고 효과를 볼 수 있다"며 도심의 숲이나 공원 같은 평지나 완만한 능선을 추천했다. 산책길과 둘레길이 많은 서울은 노르딕 워킹을 위한 최적의 도시다.

제대로 하고 싶다면 걸음마부터

노르딕 워킹의 효과를 제대로 보려면 장비를 갖추는 게 중요하다. 접이식 스틱보다는 일자형 스틱이 안전하다. 지면의 충격을 더욱 잘 흡수하기 때문이다. 스틱이 길면 팔을 쭉 뻗지 못하고 어깨가 올라가 운동 효과가 떨어지므로 배꼽 높이 정도를 선택한다. 신발은 트레킹화 정도가 좋다. 발목을 편하게 움직여야 하는 노르딕 워킹에 발목을 감싸는 등산화는 맞지 않다.

스틱만큼 중요한 게 '걸음걸이'다. 바른 자세로 걷지 않으면 근육의 불균형을 초래하고, 신체 구조에 변화가 생겨 계속 바른 자세를 유지하지 못하는 악순환에 빠진다. 늘 운동화 바닥이 한쪽만 닳았다면 반드시 걸음마부터 다시 배워야 한다. "걸을 때는 뒤꿈치가 먼저 지면에 닿게 하고, 일직선으로 지면을 디딘 후 엄지발가락에 힘을 주고 발을 떼는 게 정석이에요. 이때 턱은 당기고 가슴과 어깨는 활짝 펴야 합니다." 강상일 회장의 조언처럼 일단 걸음걸이를 연습한 뒤 스틱을 사용한다. "스틱은 뒤로 갈 때 놓아주고 앞으로 향할 때 움켜쥐며, 좌우 스틱은 항상 일정한 각도를 유지해주세요." 처음에는 걸음걸이와 손을 동시에 신경 쓰느라 어렵지만, 한번 리듬을 타기 시작하면 스키를 타는 것처럼 유연하게 앞으로 나아갈 수 있다. 초보라도 누구나 쉽게. 이것이 노르딕 워킹의 미덕이다. **WL**

참고 자료 <노르딕 워킹 테크닉>(안드레아스 빌헬름-크리스티안 노이로이터-로지 미터마이어 지음, 북&월드), '노르딕 워킹이 퇴행성 무릎관절염 노인 여성의 근력과 유연성, 균형 및 통증에 미치는 영향' (<한국응용과학회지> Vol.36, 2019년)



지금, 어떻게 숨 쉬고 있나요

editor KIM TAEJUNG

숨을 쉬는 데 정해진 법칙이 있는 건 아니지만, 잘못된 호흡 습관은 얼굴 주름과 피부 처짐 같은 노화의 원인이자 모든 질병의 시작점이 된다. 몸 건강을 지켜줄 올바른 호흡 습관을 오늘부터 실천해야 하는 이유다.

CHECK LIST

혹시 나도 입으로 숨 쉬고 있을까?

입으로 숨 쉬는 습관을 고치지 않으면 들이마시는 호흡의 압력 감소로 기도 변형까지 생길 수 있다. 꼭 고쳐야 하는 구강호흡. 아래 내용 중 하나라도 해당한다면 의심해볼 필요가 있다.

- 입을 벌리고 자는 습관이 있다.
- 자고 일어나면 목이 아프다.
- 입안이 자주 건조해진다.
- 평소 무의식적으로 입을 벌리고 있다.
- 입술이 거칠고, 자주 건조해진다.
- 자면서 코를 골거나 이를 간다.
- 옆으로 눕거나 옆드려 잔다.
- 음식을 먹을 때 한쪽으로 씹는 버릇이 있다.
- 코가 자주 막힌다.
- 앞니가 튀어나왔다.
- 치열이 고르지 않다.
- 아랫입술이 윗입술보다 나와 있다.
- 음식을 먹을 때 소리를 많이 낸다.
- 얼굴이 비대칭이다.
- 콧대가 휘었다.
- 입이 꼭 다물리지 않는다.
- 콧구멍을 자유자재로 벌름거리지 못한다.

줄어든다. 산소를 충분히 공급하지 않으면 에너지 생성과 대사에 문제가 생겨 노폐물과 독소를 제대로 배출하지 못한다. 평소 별다른 이유 없이 피로감을 자주 느낀다면 구강호흡을 하는지 의심해봐야 한다. 또 입안의 온도와 습도 조절이 제대로 이뤄지지 않아 세균과 바이러스가 번식하기 좋은 환경으로 바뀌면 구강 산성도가 낮아져 입 냄새, 충치, 치주 질환 등을 일으킨다. 코골이나 무호흡을 유발하기도 한다. <호흡의 기술>의 저자 제임스 네스터(James Nestor)의 임상시험에 따르면 구강호흡은 콧속 디프테리아균 증가와 스트레스 호르몬 수치 상승, 혈압 상승 등의 원인이 되기도 한다.

필라테스를 처음 배울 때 일이다. “갈비뼈를 열어라”라는 선생님 말씀에 따라 앉은 채로, 자리에 누운 채로 양 갈비뼈에 손을 올린 채 숨쉬기를 반복했다. 갈비뼈를 열어 폐 가득히 숨을 채우고 아랫배부터 조이듯 숨을 뱃는 행위가 익숙해질 때까지 숨쉬기만 반복한 게 첫 수업 시간에 대한 기억이다. 호흡이 운동의 기본이고 건강을 지키는 데에도 중요하다 하는 이야기는 수없이 들어왔다. 식이요법과 운동 없이 복식호흡만으로 체중 변화를 일으킬 수 있다는 국내 대학 공동 연구팀의 연구 결과도 있다. 운동 효과만 있는 게 아니다. 호흡은 인간의 수명과도 연관이 있다. 스위스 화학자 막스 클라이버(Max Kleiber)에 따르면 다른 모든 포유류의 평생 호흡수와 심박동수는 일정하게 정해져 있고, 호흡을 천천히 길게 하는 동물일수록 오래 산다. 개와 고양이같이 분당 호흡수가 많은 동물일수록 수명이 짧고, 평균수명이 200년인 바다거북의 경우 1분에 2~3회 정도로 호흡 주기가 길다는 것이다. 인간 역시 마찬가지다.

나이가 들수록 짧아지는 호흡

사람의 폐활량은 20대에 최대치에 이르렀다가 나이가 들수록 감소한다. 사람의 폐포 표면적은 10년에 4% 정도씩 줄어드는데, 80세 노인의 경우 20대 청년에 비해 호흡할 때 들이마시는 숨의 양이 70%대로 준다. 또 흉부 근력 약화와 척추 노화로 70세 노인은 숨을 한 번 쉴 때마다 20세 청년보다 20% 더 많은 에너지를 사용한다. 이렇게 기능이 저하된 폐는 고혈압과 면역장애, 불안장애 같은 만성질환을 일으키고, 폐 관련 질환과 각종 합병증에 걸릴 확률 역시 높아진다. 음악 명상 그룹 케렌시아의 멤버이자 요가 강사인 샤인(Shine)은 올바른 호흡 훈련을 통해 폐를 최대치로 활용하는 것이 건강을 지키는 시작점이라고 말한다. “호흡은 코로 먹는 음식입니다. 밥을 꼭꼭 잘 씹어 먹어야 소화도 잘되고 면역력도 향상되는 것처럼 호흡을 통해 더 많은 에너지를 얻기 위해서는 몸의 근육을 잘 활용해 숨 쉬는 습관을 들여야 합니다.”

몸을 망가트리는 입으로 숨쉬기

근처에 거울이 있다면 몸에서 힘을 빼고 거울을 보자. 입이 살짝 벌어져 있거나 윗입술보다 아랫입술이 더 나와 있다면 평소 입으로 숨을 쉴 확률이 높다. 구강호흡의 원인은 다양하다. 폐의 기능이 떨어진 데 따른 노화 현상이거나, 감기나 알레르기로 생긴 버릇이 고착된 것일 수 있다. 가장 큰 원인은 비염, 비중격만곡증, 부비동염 등 만성 코 질환이다. 입으로 숨을 쉬면 코로 쉴 때보다 폐로 보내는 공기가 20% 정도



숨만 제대로 쉬어도 되살아나는 면역력

지난해 국제 학술지 <미국심장협회 저널>에는 하루 5분의 호흡 훈련이 1일 30분, 주 5회 걷는 것과 비슷한 고혈압 개선 효과를 보였다는 연구 결과가 실렸다. 복식호흡은 면역력과 관계 있는 T세포 수치 변화에도 작용한다. 서울대학교 간호과학연구소에서 유방암 수술과 항암 치료를 마친 30~60대 여성 집단을 대상으로 4주간 복식호흡 훈련을 실시한 결과, T세포 수치가 실험 전 68.5%에서 71.66%로 증가한 것을 확인할 수 있었다. 그렇다면 노화를 늦추고 건강을 되찾아줄 올바른 호흡법은 무엇일까? 요가 강사 샤인은 들숨과 날숨의 비율을 비슷하게 유지하라고 말한다. 같은 양의 숨을 들이마시고 내뿜는 것이 중요한 이유는 호흡을 통해 이산화탄소가 과다 배출되면 혈액의 산소 농도에 변화가 생겨 호흡성 알칼리증 같은 증상을 일으킬 수 있기 때문이다.

“숨을 깊이 들이마시는 것이 힘들다면 아로마 향의 힘을 빌리는 것도 좋다. 향 덕분에 내가 숨을 어디까지 들이마시는지 인지할 수 있기 때문에 무취의 산소를 들이마실 때 보다 깊게 호흡할 수 있다.”

몸의 치유력을 끌어올리는 다양한 호흡 기술

몸에 이로운 호흡법은 한 가지만 있는 게 아니다. 요가에서는 사람의 신체 구조와 현재 몸 상태에 따라 세분화된 호흡법을 가르친다. 스트레스, 불면증, 만성피로 등 지금 내 몸의 문제를 해결할 호흡법을 찾아 시도해보는 것을 추천하는 이유다. 건강과 젊음을 되찾아줄 호흡 기술을 지금 시작해보는 건 어떨까?

1 불면의 밤을 끝내줄 엄지 검지 호흡법 엄지 검지 호흡법으로 알려진 '나디 쇼다나(Nadi Shodhana)'는 우리 몸의 좌우 에너지의 균형을 맞추는 데 목적이 있다. '나디'는 한의학에서 말하는 '혈'과 같은 개념이고, '쇼다나'는 '청소하다, 깨끗이 하다'라는 뜻이다. 일반적 호흡보다 많은 양의 산소를 뇌와 폐에 공급하기 때문에 의식이 또렷해지고 신경계를 안정시키는 효과가 있어 불면증 해소에도 도움이 된다.

1바른 자세로 앉아 왼손은 무릎 위에 올린다. 2 오른손은 검지와 중지는 접고 엄지와 약지는 편 채로 준비한다. 3 충분히



도움림 샤인(요가 강사, 명상 그룹 케리셔아 멘터) photographs SHUTTERSTOCK

TIP

완벽한 1분 호흡 운동

10여 년간 호흡의 잠재력과 숨쉬기 과학을 연구한 제임스 네스터 역시 들숨과 날숨의 길이가 비슷한 '1분 호흡'이 완벽한 호흡법이라고 말한다. 이 호흡법은 구글에서 'Breathing Exercise'를 검색하면 영상 가이드와 함께 바로 시도해볼 수 있다. 15.5초 동안 숨을 들이마신다. 25.5초 동안 숨을 내쉰다. 31분 동안 5.5회 호흡하며, 약 5.5L의 공기를 호흡한다.

숨을 고른다. 4 엄지손가락으로 오른쪽 콧방울을 눌러 콧구멍을 막고 왼쪽 콧구멍으로 숨을 들이마셨다 내쉰다. 5 이번에는 약지로 왼쪽 콧방울을 누르고 오른쪽 콧구멍으로 숨을 들이마셨다가 내쉰다. 6 4번과 5번을 10회 반복한다.

2 스트레스를 달래는 완전 호흡법 완전 호흡은 횡격막을 사용해 배를 부풀리는 복식호흡과 가슴으로 하는 흉식호흡을 동시에 하는 방법이다. 호흡기관과 폐 전체, 모든 호흡 관련 근육을 사용하기 때문에 다른 호흡법에 비해 어렵게 느껴질 수 있다. 이 호흡법은 호흡기 근육의 피로도를 낮추고 긴장 완화, 정서 안정, 산소와 이산화탄소의 순환량을 늘려 해독 작용을 촉진하는 효과가 있다.

1 숨을 완전히 내뿜는다. 2 코로 숨을 들이마신다. 이때 아랫배 > 윗배 > 가슴 > 빗장뼈 순으로 아래부터 공기가 차오르는 느낌으로 숨을 들이마신다. 3 숨을 멈추고 팔약근을 팽조인다. 4 반대로 빗장뼈 > 가슴 > 윗배 > 아랫배 순으로 수축시키며 입으로 숨을 내뿜는다. 들이마신 시간의 2배 정도로 천천히 배가 등에 달라붙는 느낌으로 완전히 내쉰다. 5 앞의 과정을 3회 반복한다.

3 면역력은 높이고 체지방률은 낮추는 복식호흡법 숨을 들이마실 때 폐 밑에 있는 횡격막을 아래로 밀어내고 상복부만 부풀어 오르게 하는 복식호흡은 횡격막호흡이라고도 한다. 몸속 깊숙한 곳까지 산소를 전달하기 때문에 신체를 이완시키는 한편, 면역력 증진과 체지방 감소 등의 효과가 있다. 처음에는 들숨과 날숨의 비율을 1:1로 했다가 익숙해진 뒤에는 1:1.2의 비율로 들이마시고 멈추었다가 내쉬는 방법을 추천한다.

1 편안한 자세로 앉거나 눕는다. 2 한 손은 가슴 위에, 한 손은 배 위에 올린 채 숨을 고르며 호흡에 따라 내 몸이 어떻게 움직이는지 느낀다. 3 개구리처럼 배가 부풀어 오르는 것을 상상하며 코로 숨을 끝까지 들이마신다. 4 1~2초 정도 숨을 참는다. 5 숨을 내쉴 때는 반대로 배를 등 가까이 붙인다는 생각을 하며 입으로 길게 내뿜는다. 6 가슴 위의 손은 움직이지 않는 상태로 10회 이상 반복한다. WL

참고 자료 <호흡의 기술>(제임스 네스터 지음, 북트리거), <중년 건강 백과>(오한진 지음, 지식너머), <코호흡을 해야 몸이 젊어진다>(니시하라 가츠나리 지음, 싸이프레스), <호흡 건강법>(다츠무라 오사무 지음, 넥서스 BOOKS), <European Heart Journal>(2006년), <Journal of the American Heart Association>(2021년 6월), 대한호흡재활연구회 사이트(www.breatheasyclub.com), '복식호흡 운동이 비만 대학생의 체중, 체지방률, BMI, 복부 비만률에 미치는 영향'(<생명과학회지> 2010년), '바이오워드백을 이용한 복식호흡 훈련이 유방암 절제술 환자의 스트레스, 면역반응 및 삶의 질에 미치는 효과'(<대한간호학회지> 2005년 12월)

내 머릿속의 안개, 브레인포그

editor BYUN JIWOO

머리가 멍하다. 도무지 일에 집중하기 어렵고, 자꾸 깜박깜박하는 실수까지 이어진다면 당신은 '브레인포그'일지도 모른다.

누군가가 브레인포그(Brain Fog)로 고생 중이라는 이야기가 심심치 않게 들려온다. 브레인포그는 '정신이 덜 각성되었거나 인식 수준이 낮은 상태로 집중력 장애, 기억력 저하, 피로감, 무기력증, 우울감 등을 동반한다. 브레인포그가 알려진 건 '부산 마흔일곱 번째 환자'로 불린 박현 부산대학교 교수가 SNS에 코로나19 완치 후 부작용을 겪고 있다고 밝히면서다. 그는 "조금만 집중해도 머리가 아플 뿐 아니라 방금 한 일이나 하려던 일도 기억하지 못하는 일이 흔히 발생한다"고 했다. 어느 날, 머릿속에 안개가 낀 것 같은 느낌이 났다면 브레인포그를 의심해봐야 한다.



도움말 권영기(경희한의원 원장) photographs SHUTTERSTOCK

CHECK LIST

나도 브레인포그일까?

- 자고 일어나도 머리가 맑지 않다.
- 집중이 잘 안 되고, 생각을 표현하기 어렵다.
- 기억력과 문장 이해력이 떨어진 것 같다.
- 머리가 안 돌아가고, 막힌 느낌이다.
- 머리가 멍하고, 수시로 졸리다.
- 머리가 어지럽고, 눈이 침침하다.
- 두통에 시달리고, 시력이 자주 변한다.
- 소화기가 잘 안 되고, 불면증으로 고생한다.
- 식욕이 없고 무기력증, 만성피로가 이어진다.
- 사고 능력이 떨어지고, 말도 어눌해졌다.
- 목이 자주 아프고 붓는다.
- 자주 우울하고, 이유 없이 몸이 불편하다.
- 목덜미, 어깨가 자주 뭉치고 붓는다.

4~6개 초기 브레인포그 상태

7개 이상 심각한 브레인포그 상태

출처 압구정정인한의원

건망증과는 다르다

주방에 서서 "내가 뭘 가지러 왔지?"라고 혼잣말을 되뇌는 건 대부분 건망증에 가깝다. 건망증과 브레인포그는 다르다. 건망증은 기억력 문제에 국한될 뿐, 다른 인지능력이나 감정 기록에는 별로 영향을 미치지 않는다. 반면 브레인포그는 기억력과 집중력이 떨어지면서 동시에 이유도 없이 우울하거나 아무것도 하기 싫을 만큼 무기력해지고, 두통이 나타나기도 한다. 이렇게 여러 신경질환이 동시다발적으로 나타나는 종합 질환 세트가 브레인포그다. 최근 브레인포그를 호소하는 환자가 급증한 건 코로나19 때문이다. 알츠하이머협회 국제컨퍼런스(AAIC)에 따르면 코로나19 확진자 300명 중 절반 이상이 지속적인 건망증 증세를 보였으며, 25%는 언어와 실행 장애를 비롯한 인지능력이 추가적 문제가 있다고 한다. 하지만 코로나19와 무관한 사람도 브레인포그를 겪곤 한다. 왜 그럴까?

왜 나한테 이런 일이 생겼을까?

일시적으로 브레인포그 증상이 생겼다면 먼저 수면 습관과 복용하는 약을 살펴봐야 한다. 수면제나 항우울제, 항히스타민제 같은 약물의 영향으로 증세가 나타날 수 있다. 하지만 2주 이상 증상이 지속된다면 다른 원인을 찾아봐야 한다. 가장 유력한 건 뇌 신경염증이다. 피부에 상처가 났을 때 진물이 나는 것처럼 염증은 세균이나 바이러스를 막기 위해 생기는 건강한 반응이다. 하지만 만성염증은 오히려 정상적 신체 조직을 공격한다. 이를 '사이토카인 폭풍'이라고 한다. 미국 워싱턴 대학교 의과대학 연구진은 코로나19 바이러스가 사이토카인 폭풍을 일으키며 뇌를 보호하는 장벽을 무너뜨려 브레인포그와 같은 뇌 기능 저하로 이어진다고 주장했다. 여성의 경우 호르몬 변화도 원인이 될 수 있다. 갱년기에 에스트로겐 수치가 떨어지며 기억력과 집중력에 중요한 역할을 하는 호르몬이 줄고, 불면증까지 겹쳐 머리가 맑지 않은 것. 이런 경우라면 호르몬 치료를 두어달 정도 해보면서 관찰하는 게 좋다.

머릿속 안개를 걷어내는 방법

브레인포그는 질병이 아닌 증상인 만큼 정확한 치료법이 있는 것은 아니다. 병원 치료만큼이나 생활 습관 개선이 필요한 이유다. 무엇보다 잘 자는 게 중요하다. 최소 7시간은 자야 뇌가 활성화되고, 스트레스 호르몬인 코르티솔의 분비량이 줄어든다. 하루 다섯 번 알람을 설정해 5분씩 뇌를 쉬게 해서 스트레스를 줄이고, 자기 전에는 숙면을 방해하는 휴대폰을 멀리한다. 만성염증을 악화시킬 수 있는 튀김 음식이나 가공식품은 피하고, 대신 오메가3 같은 필수지방산과 채소, 과일, 단백질 등을 섭취하는 것이 좋다. 떨어진 인지능력을 회복하고 싶다면 매일 10분씩 독서로 기억력과 집중력을 높여보자. "어깨와 목 근육이 경직되면 혈관 림프 순환이 잘되지 않아 머리가 무겁게 느껴질 수 있어요." 권영기 경희한의원 원장은 목 뒤에 위치한 풍지혈·천주혈 마사지와 목·어깨 스트레칭이 뇌혈류 흐름에 도움이 된다고 조언한다. 브레인포그는 삶의 질을 떨어뜨린다. 인지능력 저하를 느끼는 사람일수록 치매에 걸릴 위험이 높다는 연구 결과도 있다. 내 몸이 보내는 신호에 관심을 기울이고 세심한 관리가 필요하다는 것을 잊지 말자. **WL**

참고 자료 'Inflammatory Leptomeningeal Cytokines Mediate COVID-19 Neurologic Symptoms in Cancer Patients' (<Cancer Cell>, 2021년 2월), 'The S1 Protein of SARS-CoV-2 Crosses the Blood-Brain Barrier in Mice' (<Nature Neuroscience>, 2020년 12월)

프로틴 전성시대, 단백질 당신도 마시고 있나요

writer JUNG HEEWON photographer KIM DUKCHANG



육류 섭취가 부담스러워서, 식사보다 간편해서, 다이어트 중에도 근육은 챙겨야 하니까. 이유는 달라도 마시는 목적은 같다. 프로틴 제품은 우리 몸을 더 '건강'하게 지켜줄 수 있을까?

WRITER 정희원

서울대학교 의과대학을 졸업한 후 서울아산병원 노년내과에서 일하고 있다. 의과대학 시절 호른 연습을 하다 근육 유지의 중요성을 깨닫고 근감소증에 지속적 관심을 갖게 되었다. 주요 저서로 노년기 질병에 대한 의학적 고민과 성찰을 담은 <지속가능한 나이들>이 있다.

바야흐로 프로틴(Protein, 단백질) 전성시대라 해도 과언이 아니다. 지난 2년간 모든 식품, 유업, 제약과 건강 기능식품 회사에서 단백질 보충 제품을 출시하기 시작했다. 음료부터 과자까지 상상할 수 있는 모든 제형이 온라인과 마트, 편의점에서 소비자의 선택을 기다리고 있다. 불과 2~3년 전만 해도 한국인의 단백질 섭취량이 노년기 근육 건강을 지키기에는 역부족이라는 사실을 걱정하던 것과 비교하면 정말 큰 변화인 셈이다. 과거엔 단백질 보충제를 섭취한다는 것은 단기간에 근력, 근육량 개선이 필요한 프로 보디빌더나 운동 마니아에게나 친숙한 이야기였다. 오늘날 탄수화물, 단백질, 지방 등 주요 영양소의 한 축을 이루는 단백질 보충이 이렇게 각광받는 것은 분명 다행스러운 일이다. 하지만 프로틴이라는 단어만 들어가면 마치 건강에 유익한 것처럼 여겨며, 전 연령대의 인구가 단백질을 쫓는 것을 보면 한편 우려스러운 마음이 들기도 한다.

단백질 부족이 질병의 원인이 된다

사람의 근육량과 근력 등 신체 기능은 30대 초반부터 시간이 갈수록 감소한다. 근력과 근육 기능 저하로 활동량이 줄면 기분과 인지 기능에도 악영향을 주며 최악의 악순환이 이어지고, 심지어 낙상이나 골절을 겪기도 한다. 그뿐 아니라 우리 몸의 대사적 탄력성에 영향을 주어 당뇨병이나 고지혈증 같은 만성질환의 조절이 어려워지고, 신체 활동과 음식 섭취량이 줄며 변비, 위식도역류증 등 소화기 계통 질환에도 취약해진다. 그래서 근육량과 근력 등 근육 기능이 건강을 위협할 만큼 저하되는 현상을 근감소증(Sarcopenia)이라 부르고, 우리나라에서도 2021년부터 질병으로 간주하고 있다. 그런데 근감소증을 예방하거나 치료하는 데 왜 단백질이 중요한 걸까? 생물학적 노화의 영향으로 60세 정도가 되면 근육세포 내 근단백질 생성체의 효율성도 떨어진다. 그 때문에 이전만큼 단백질을 섭취하며 똑같이 근력운동을 해도 노년기에는 젊고 건강한 성인에 비해 근육 생성량이 줄어든다.

이런 현상을 의학계에서는 '동화저항'이라고 하는데, 최근 연구 결과를 통해 필수아미노산 류신(Leucine)을 포함한 고단백 섭취가 이를 극복하는 데 도움이 된다는 사실이 밝혀졌다. 근감소증의 예방과 치료에 단백질 섭취가 중요한 한 축으로 자리잡은 것이다.

근육 대신 비만을 얻지 않으려면

장·노년층은 식단을 통해 이전보다 많은 단백질을 섭취해야 한다. 여러 나라에서 연구한 결과, 대략 체중 1kg 당 하루 1.2g의 단백질(체중이 60kg이면 하루 72g)을 섭취해야 근손실 악화를 예방할 수 있다고 한다. 이 기준에 따르면 한국 노년 인구의 3분의 2 정도가 단백질 결핍 상태에 해당한다. 물론 단기간의 연구 결과에 따른 이론이기에 실제로 이 정도의 고단백 섭취가 건강에 얼마나 이로운지 아직 알려진 바가 없다. 확실한 것은 단백질 보충과 적절한 운동이 조화를 이룰 때 단백질 보충이 없는 경우보다 약간의 운동 효과 상승을 기대할 수 있다는 점이다. 운동을 동반하지 않은 고단백 섭취 역시 일정 정도 근육량 증가를 가져오는 건 사실이지만, 실질적 기능 향상을 기대하기 어렵다. 섭취하는 열량이 동일하다면 이때 증가하는 근육량은 6개월간 500g 정도에 불과하다. 주의해야 할 점은 단백질이 부족하지 않은 중장년층에게 프로틴 마시기는 그저 열량 섭취를 늘리는 것에 불과할 수 있다는 사실이다. 현재 우리나라의 30~60대는 오히려 에너지 수지 과잉에 시달리고 있다. 지난 2020년 국민건강영양조사 자료에 따르면 30~40대 남성 인구의 3분의 2가 비만을 앓고 있다고 한다. 여성도 체질량지수는 높지 않으나 신체 활동량이 적어 근육량과 근력은 낮은 '마른 비만'이 늘고 있다. 이 경우 인슐린 저항성이나 비알코올성 지방간 등 대사적으로 비만에 준하는 문제를 앓고 있는 이도 많다. 이런 인구 집단에서는 사실 단백질 보충보다는 전반적 대사 균형의 개선이 필요하다. 단순당이나 정제 곡물의 섭취를 줄이고, 근력운동을 포함한 신체 활동량을 늘리는 것이 더 시급하다.

올바른 프로틴 선택 기준

그렇다면 어떤 단백질을 선택해야 할까? 우선 총단백질량과 류신의 함량, 그리고 만성질환에 오히려 악영향을 줄 수 있는 단순당의 함량 등을 살펴봐야 한다. 대부분 이러한 특성을 고려해 설계했지만, 일부 고단백으로 홍보하는 제품 중에는 일일 섭취 권장량으로 환산했을 때 오히려 당분 등 탄수화물을 주로 섭취하는 격이 되는 경우도 있기에 주의가 필요하다. 열량 섭취가 부족한 노년층에는 단순당을 포함한 탄수화물 보충 역시 유의할 수 있지만, 이미 체질량지수가 높거나 대사증후군에 부합하는 문제를 앓고 있는 중장년층이라면 오히려 이런 제품이 건강에 해로울 수 있다. 두 번째로, 단백질은 얼마나 먹는 것이 좋을까? 앞서 말한 것처럼 아직 정답은 없지만, 밥 위주의 한식 생활을 한다면 여기에 더해 필수 아미노산을 중심으로 매일 20g 정도의 단백질을 보충하는 것으로 대략 하루 1.2g/kg의 단백질 섭취 목표는 달성할 수 있다.

프로틴도 비건 시대?!

동물성 단백질과 식물성 단백질의 선택도 고민되는 부분이다. 프로틴 제품의 성분으로 자주 언급하는 유청 단백질과 카세인 단백질은 유제품 베이스로 필수아미노산이 풍부하지만, 소화 속도가 달라 쓰임도 다르다. 또 비건 프로틴 등으로 각광받는 분리대두단백은 대두나 완두에서 추출한 단백질로, 유청 단백질과 비교하면 근육 생성의 효율성이 떨어진다. 하지만 코로나19 확산 이후 국제적으로 유청 가격이 2배 이상 상승하며 많은 제품에서 유청보다 월등히 가격이 저렴한 분리대두 단백질의 비율을 높이고 있는 실정이다. 하물며 소비자 입장에서 라벨을 읽는 것만으로 해당 제품이 얼마나 우수한 근육 향상 효과를 보이는지 추측하기 쉽지 않은 것이 현실이다.

비건 프로틴으로 비싸게 팔리는 것이 사실은 분리대두

단백만 사용한 제품인 경우도 있다(나쁘다는 것은 아니다). 물론 탄소 발자국 측면에서 분리대두단백은 우유에서 유래한 유청 단백질의 3분의 1 이하로 더 친환경적이라는 장점이 있지만, 단순히 근육 생성 효과만 놓고 보면 유청 단백질보다 많은 양을 섭취해야 같은 효과를 얻을 수 있다는 단점도 있다.

이를 바탕으로 근감소증을 예방하기 위해 단백질 보충 제품을 선택한다면 대략 다음과 같은 기준을 기억하자. 먼저 불필요한 단순당 등 첨가물이 적을 것. 그리고 근육 생성에 필수적 역할을 하는 류신의 함량이 많을 것. 또한 같은 가격이라면 유청 단백질이 많이 들어 있을 것. 그런데 이렇게 이론적으로 몸에 좋은 제품을 만들면 가격이 비싸고 맛이 없어진다는 문제가 있어 시중의 수많은 제품은 이런 요소를 어느 정도 선에서 절충하는 것이 현실이다.

슬기로운 단백질 섭취 생활을 위하여

이렇게 선택한 단백질 보충제는 어떻게 섭취하는 것이 좋을까? 가급적 근력운동 전후 1시간 내에 먹는 것이 좋고, 근손실을 예방하기 위해서는 공복 시에 섭취하는 것이 바람직하다. 다만 노년기 근감소증과 관련해 섭취 시간에 대한 연구는 아직 제대로 진행된 바가 없고, 주로 젊은 층을 대상으로 한 스포츠 영역의 데이터임을 참고하자. 물론 단백질만 먹으면 모든 것이 해결되는 것은 아니다. 근감소증을 예방하고 신체 기능이나 삶의 질을 개선하기 위해서는 반드시 적절한 근력운동을 동반해야 한다. 단백질 보충으로 근육량을 늘릴 수는 있지만, 운동 없이 단백질만 보충하는 것으로는 신체 기능이 향상되지 않는다.

앞서 언급한 것처럼 근감소증은 우울, 인지장애, 만성질환과 그 모든 것이 섞인 '증후군'이기도 하다. 그래서 노년기 근감소증을 앓는 경우 동반 질환이나 기능장애는 물론, 개인의 생활 습관까지 모든 것을 살펴봐야 한다.



Q&A

프로틴 섭취, 얼마나 알고 있나요?

유당불내증이 있다면 유청 단백질로 만든 프로틴을 먹고도 배탈이 날 수 있나요? 대부분의 단백질 보충 제품은 유청 단백질을 함유하고 있더라도 유당을 거의 포함하지 않거나, 유당이 들어있는 경우에는 가수분해 등 가공이 이루어진 경우가 많습니다. 따라서 유당불내증이 있더라도 단백질 보충 제품 섭취 때문에 배탈이 날 가능성은 낮습니다.

프로틴 제품을 섭취하면 안 되는 체질이나 기저질환자가 따로 있을까요? 만성 콩팥병이나 간경변 등 기저질환을 앓는 분 중 저단백식이 처방을 받는 사례가 있는데요. 이 경우 적극적인 단백질 보충은 주의하는 것이 좋습니다. 아직까지 연구가 충분하지는 않지만, 대개의 만성질환에서 단백질 섭취를 1.2g/kg/일 정도로 유지하였을 때, 심각한 부작용을 우려할 필요는 없습니다.

걷기나 등산 같은 유산소운동을 한 후에도 프로틴을 먹는 것이 도움이 될까요? 아직 운동선수를 대상으로 한 연구 결과만 보고되었지만, 이론적으로 프로틴 제품이 유산소운동 후 근단백질 분해를 예방할 수 있습니다. 굳이 섭취 시간을 정한다면 운동 전후에 드시는 것을 추천합니다. **WL**

그동안 근감소증을 공부하면서 알게 된 사실은 이 병을 앓고 있으면 미래에 사망이나 기능 저하에 따른 요양 기관 입소 가능성이 5배 가까이 증가한다는 것이다. 적절한 단백질 보충은 기능 저하를 예방하고, 나빠진 신체 기능을 거의 10년 가까이 거꾸로 되돌릴 수 있다. 그런 점에서 최근 이에 대한 사회적 관심이 높아지고 있는 건 분명 다행스러운 현상이다. 노화와 질병이라는 스펙트럼 속에서 슬기로운 단백질 섭취 전략으로 보다 많은 사람이 오래도록 행복하고 독립적인 삶을 이어갈 수 있기를 기대한다.

photographs SHUTTERSTOCK



도움말 이세은(캘러리 우물 대표), 참고 자료 <고잉 그레이> (주부의 벗 지음, 배트단디), '뉴헤어' 유튜브 채널 photographs SHUTTERSTOCK

나는 흰머리 염색을 하지 않기로 했다

editor BYUN JIWOO

노화의 상징으로 여겨지던 흰머리. 우리는 어떻게 이 새치 염색의 굴레에서 벗어날 수 있을까?

처음 흰머리를 마주하면 '내가 벌써?'라며 충격을 받는다. 하지만 뽑아도 뽑아도 같은 자리에 올라오는 흰머리를 보다 보면 어느새 세월의 힘을 인정하게 된다. 염색을 중단하고 그레이 헤어를 받아들이는 사람이 늘면서 '그레이 헤어'는 전 세계적 트렌드가 됐다. 일본에서는 중장년 여성의 염색 중단 경험담이 출간돼 베스트셀러가 되고, 여성의 그레이 헤어스타일과 스토리를 다루는 인스타그램 계정(@grombre)은 팔로워 수가 24만 명이 넘는다. 이제 흰머리는 노화의 상징이 아니라 자신감이나 의지의 표현으로 인식이 바뀌고 있다.

흰머리를 선택하는 사람들

흰머리가 나면 그것을 대하는 태도에 따라 두 가지 타입으로 나뉜다. 세월에 저항하는 사람과 받아들이는 사람. 이세은 캘러리

우물 대표는 처음부터 흰머리에 대한 거부감이 없었다. 그러다 염색을 시작한 건 업무상 이미지 때문이었다. "캘러리 운영 초기에 염색을 시작했어요. 여러 사람을 만나야 하는데, 그레이 헤어는 무기력한 인상을 줄 것 같았거든요." 하지만 3년 정도 염색을 계속하다 그만뒀다. 잇을 만하면 올라오는 흰머리를 염색하는 게 귀찮고 힘들었다. "저는 흰머리가 편해요. 주변에서도 자연스럽게 저의 일부로 봐주더라고요."

많은 사람이 아직 흰머리는 이르다는 생각에 염색을 택한다. 두피가 따끔해도, 눈이 따가워도 염색약은 원래 독하다며 안일하게 생각한다. 염색약에는 발색 효과를 높이기 위해 암모니아, 파라페닐렌디아민(PPD) 같은 화학성분이 들어간다. 이런 성분은 알레르기 반응을 일으키는데, 심한 경우 얼굴 전체가 통통 붓기도 한다. 염색약에 의한 알레르기 접촉피부염은 처음에는 발생하지 않다가 염색을 반복할수록 피부염을 일으키는 물질 '알레르겐'이 쌓여 갑자기 나타난다. 피부 염증이 나타나고, 모발이 가늘고 푸석해진 후에야 염색의 심각성을 깨닫는다. 그래도 염색을 포기하지 못하면 천연 염색을 찾는다. 하지만 천연 염색으로 알려진 헤나도 색소침착, 가려움증 같은 부작용이 있다.

탈모 때문에 어쩔 수 없이 염색을 못 하는 사람도 있다. 김진오 뉴헤어의원 원장은 "염색 때문에 탈모가 생기는 건 아니에요. 하지만 탈모가 진행되는 상태에서 염색을 자주 하면 조금 더 빨리 빠진답니다"라고 염색과 탈모의 상관관계를 설명했다. 최근에는 염모제 없이도 검은 머리로 바꿔주는 샴푸가 출시되기도 했다. 품질 대란이 일어났지만 샴푸 속 성분이 유전자 변이를 일으킬 수 있다는 이유로 판매 중지 처분이 내려졌다. 건강하게 세월을 거스르기란 쉽지 않다.

'나만의 그레이'를 찾는 여정

습관적으로 하던 염색을 내려놓으면 더는 흰머리에 인생을 허비하지 않게 된다. 머리도 덜 빠지고, 모발에 힘도 생긴다. 문제는 완벽한 그레이 헤어가 될 때까지 견뎌야 하는 시간이다. 초반에는 염색을 중단한 머리 위로 흰머리가 올라오며, 후지산 같은 모양새 때문에 주변에서 왜 염색 안 하느냐는 질문이 쏟아지는 것도 곤욕이다. 이 시기에 이세은 대표는 탈색을 택했다. "완전히 흰머리로 바뀌는 과정이 지저분하고, 지난하더라고요. 탈색으로 검은색을 없애니 흰머리가 덜 튀어서 한결 신경 쓸 일이

줄었죠." 물론 탈색도 염색만큼 두피와 모발에 해롭다. 하지만 갑자기 찾아온 외모 비수기로 자존감이 낮아지는 것보다는 낫지 않을까?

윤석민 주나코드 헤어 디자이너는 '브리지' 염색을 제안했다. "염색물이 빠지지 않은 부분과 흰머리의 경계가 거슬린다면 브리지가 대안이죠. 메탈 브라운이나 애시 톤 등을 섞어 색을 넣으면 자란 흰머리가 그나마 눈에 덜 띄고, 그레이 헤어 사이에 브라운이 섞이면 한층 생기 있어 보여요." 브리지나 탈색은 염색보다 긴 주기로 관리하기도 편하다. 가르마 방향을 바꿔보는 것도 좋은 방법이다. 흰머리가 골고루 올라온다면 좋겠지만 앞머리나 정수리처럼 한 부분에 집중해 자라는 경우도 있는데, 이때는 가르마 방향에 따라 흰머리가 많아 보일 수도, 적어 보일 수도 있다. 이렇게 반년만 버티면 나만의 그레이 스타일이 보인다.

흰머리를 선택하는 게 외모를 포기한다는 뜻은 아니다. 나이 들을 편안하게 받아들이고, 그 안에서 나만의 매력을 찾아가겠다는 의미다. 검은 머리가 모두에게 가장 좋은 선택일 순 없다. 오히려 검은 머리를 유지하는 건 나이와 무관하게 한 가지 패션 스타일, 한 가지 컬러만 고집하는 것과 비슷하다. 자신의 속도와 분위기에 어울리는 헤어 컬러를 찾겠다는 마인드에서 출발한다면 '고잉 그레이'는 결코 어렵지 않다. **wl**

당당한 그레이 헤어를 위한 팁

- 1 **롤모델을 찾아라** 핀터레스트나 인스타그램에서 담고 싶은 멋진 그레이 헤어를 발견하면 '탈염색'을 결심하는데 도움이 되고, 결심이 흔들릴 때마다 마음을 다지기에 좋다.
- 2 **전문가와 상담하라** 헤어 디자이너에게 1년 후 어떤 스타일을 원하는지 이야기하고 도움을 받자. 탈색, 브리지 염색 등 전문가들은 흰머리로 향하는 여정을 조금이나마 즐겁게 해결 방법을 알고 있다.
- 3 **보색 샴푸를 사용하라** 보색 샴푸는 탈색 전용 샴푸다. 탈색 컬러의 보색 색소를 포함해 탈색 후 머리에 남아있는 노란 기나 오렌지 톤 등을 무채색으로 보이게 한다. 흰머리에 유독 노란기가 돌때 도움이 된다.
- 4 **스타일을 바꿔라** 헤어 컬러가 바뀌면 옷이나 립스틱도 이전과는 다른 색이 어울린다. 의외로 예전에는 손이 가지 않던 비비드 컬러가 그레이 헤어와 잘 어울리기도 한다.
- 5 **피부와 머릿결을 가꿔라** 그레이 헤어 여성은 피부가 조금만 칙칙해도 우물해 보일 수 있다. 그레이 헤어일수록 촉촉하고 탄력 있는 피부와 윤기 있는 머릿결이 필수다.

숲을 집 안으로 들이는 방법

writer JEONG SOOYUN

장담컨대 우리는 우리가 알고 있는 것보다 더 많이, 더 절실하게 자연을 필요로 한다.

얼마 전 사무실이 이사를 했다. 레트로를 표방하던 낡은 건물에서 새롭게 레노베이션한 건물로 옮기면서 모든 가구와 집기류가 새것으로 바뀐 것은 무척 감사한 일이지만, 고생한 디자이너에게 미안하게도 반짝거리는 새 사무실은 왠지 정이 안 갔다. 인테리어의 문제는 아니었다. 우리 사무실의 회의 테이블 위에는 그 유명한 마스터피스, 베르네르 판톤 디자인의 베르판 조명도 달려 있으니깐. 그러던 어느 날 촬영 나갔던 에디터가 테라코타 화분 두 개를 들고 와 편집장 자리 옆 창가 수납장 위에 올려놓았다. 여린 초록색의 잎은 햇살 아래서 반짝반짝 빛이 났다. 연약하면서도 싱그러운 그 모습이 예뻐 부지런히 창문을 열고 환기를 하기 시작했다. 에디터들도 이번에는야말로 식물을 말려 죽이지 않겠다는 결의에 차서 겉흙이 말랐는지 수시로 살펴보고 물을 흠뻑 주었다. 그렇게 며칠이 지나자 연둛빛 새싹이 움트더니 즐거가 뻗어 나왔다. 식물의 강인한 생명력을 실시간으로 확인할 수 있는 경험은 경이로움 그 자체였다.

자연과 더불어 사는 법

우리는 우리가 알고 있는 것보다 더 많이, 더 절실하게 자연을 필요로 한다. 나무가 우거진 숲속을 걸을 때, 콘크리트 건물이 없는 대자연 속에서 하루를 보내고 눈을 떴을 때, 우리는 자연의 순수한 힘에 감탄하며 정서적 피로감에서 회복하는 느낌을 받는다. 팽팽하게 당겨진 긴장의 끈이 자연 속에서 느슨해지는 덕분이다.

최근 청담동 명품 거리 한복판에 자리한, 하이엔드 주거를 표방하는 오피스텔이 프레스 초청 행사를 열었다. 유행과 멋이 무엇보다 중요한 동네에 등장한 럭셔리 & 하이엔드 주거 시설은 생각만큼 요란하지 않았다. 오히려 럭셔리한 삶의 키워드를 '자연과 공존하는 삶'에서 찾았다는 점에서 디자이너의 고민을 엿볼 수 있었다. 가장 눈길을 끄는 건 1층에 들어선 실내 조경 시설이었다. 최소한의 조명을 사용해 어두운 태초의 숲속처럼 연출한 공간에는 축축하고 깊은 풀 내음이 떠다녔다. 짧은 오솔길을 걷다 보면 생명의 기운이 가득한 공기에



1 TEO 테이블과 EKO 소파, ELO 벤치 체어, Delcourt Collection © christophedelcourt.com 2 Orizon 거울, Ocrum Studios 3 Clelia 화병, Bloc Studios 4 페이퍼 플로어 램프, VIPP 5 Stone 울 소재 러그, Nani marquina 6 POP 소파, Delcourt Collection



1 EUS 스크린, Collection Particuliere 2 다크 오크와 쥐라마블 상판을 사용한 V2 키친, VIPP@vipp.com 3 VERSO 월넛 플로어 램프, Tom Raffield 4 CLE 체어, Delcourt Collection 5 임정주 공예 작가의 나무 컨테이너 6 블랙 월넛 프레임으로 품격을 더한 프리미엄 휴식가전, 세라젬 파우제 디코어

몸이 스스로 긴장을 푸는 느낌이 들었다. 거주 공간 역시 남달랐다. 원목 소재의 사용 비율이 압도적으로 높았고, 주방에는 덴마크 브랜드 VIPP의 짙은 참나무 소재 캐비닛과 쥐라기 시대부터 퇴적한 흙으로 만들었다는 쥐라마블 상판을 사용했다. 상판에 남은 암모나이트의 흔적은 마치 고대 자연을 곁에 두고 생활하는 느낌을 줄 것만 같았다.

이처럼 자연은 생각보다 우리 가까이 와 있었다. 자연에 대한 사랑을 의미하는 바이오필리아(Biophilia)에서 기원한 바이오필릭 디자인은 21세기 현대사회에서 가장 중요한 디자인 개념으로 손꼽힌다. 집과 사무실 등 일상의 공간에 자연을 들이고, 건축과 인테리어에 자연 재료를 사용하고, 자연에서 영감을 받은 가구와 소품으로 공간을 채우는 것 모두가 이미 바이오필릭 디자인이다.

바이오필릭 홈을 위한 제안

그렇다면 집에 자연의 요소를 두는 방법에는 무엇이 있을까? 바이오필릭 디자인을 인테리어적으로 응용하는 방법은 자연의 색, 패턴, 형태 등 자연의 속성을 그대로 집에 들이는 것이다. 영국 옥스퍼드 대학교에서 고고학과 인류학을 공부하고 언론에 종사하다 정원사와 결혼한 뒤 소규모 농장에 정착한 셸리 쿨타드는 자신의 저서 <바이오필릭 디자인>에서 집에 응용할 수 있는 몇 가지 아이디어를 제시했다. 이를테면 콘크리트 마감보다는 습기를 머금을 수 있는 화반죽을 칠하거나 잎사귀 패턴의 벽지를 바르라는 것, 플라스틱 테이블과 의자는 나뭇결이 자연스럽고 아름다운 원목 소재로 대신할 수 있다는 것이다. 집 안의 패브릭은 모래와 자갈을 닮은 어스톤과 뉴트럴 계열의 리넨을 사용하는 아이디어 등 생각보다 세련되고 스타일리시한 방법이 존재한다.

초록 계열의 색과 따뜻한 나무 소재를 사용하는 것 외에도 자연의 요소에서 영감을 얻은 디자인 역시 시도해볼 만하다. 라인이 딱 떨어지는 미니멀한 직선 라인의 소파보다는 조약돌을 닮은 곡선이 아름다운 소파를 놓고, 그 아래엔 염색하지 않은 울 카펫을 까는 노력은 번거로울 수 있으나 분명 가치로운 일일 것이다.

WRITER 정수윤

<메종> 인테리어 에디터, <까사리빙> 인테리어 디렉터를 거쳐 현재는 <리빙센스> 매거진 편집장을 맡고 있다. 인테리어 전문가이자 한 아이의 엄마로서 자연과 함께 공존하는 삶의 형태에 지속적 관심을 기울이고 있다.

우리의 몸과 마음을 이롭게 하는 인테리어

우리는 눈으로 보는 것 외에도 소리, 향기, 촉각, 맛 등 다양한 감각을 통해 자연을 느낄 수 있다. 한 연구에 따르면 자연과의 시각적 연결은 스트레스를 줄이고, 집중력과 회복력을 향상시킨다고 한다. 이때 중요한 건 실내 식물의 면적이 아니라 다양성이라고 하니 반려식물을 고를 때도 식물 다양성을 고려하는 것을 잊지 말자. 실내 공간에서 목재를 사용하는 비율에 따라 거주자의 심리가 달라진다는 연구 결과도 있다. 실내 공간 설계에서 45% 내외의 목재 비율을 유지할 때 혈압이 감소하고, 편안함을 느낀다는 것이다. 그때문일까. 거실바닥이나 아트 월, 침대와 테이블 같은 가구에 그치지 않고 가전 제품에 목재를 사용하는 사례도 늘고 있다. TV와 냉장고, 공기청정기에 목재를 활용하는 시도에 이어 최근 세라젬에서 출시한 프리미엄 휴식가전 '파우제 디코어'는 안마의자에 블랙 월넛 프레임에 사용해 고급스러움을 더했다.

사람들의 직감은 진짜 나무인지, 플라스틱에 나뭇결을 프린트해 입힌 것인지만져보지 않아도 그 촉감을 즉각적으로 알 수 있다고 한다. 이처럼 차갑게만 느껴지는 가전제품에 따뜻한 자연의 감성을 더하는 노력은 사람들에게 심리적 안정감을 주는 역할을 한다. 지금 당장 인테리어에 변화를 줄 수 없다면 시시각각 변화하는 햇빛과 공기, 소리와 향기로 자연을 느끼는 방법도 있다. 창문을 열 때마다 달라지는 공기의 변화를 느낄 수 있도록 창가에 흔들리는 풍경을 걸어두거나, 천연 오일을 몇 방울 떨어뜨린 돌멩이를 책상 위에 두고 수시로 촉감과 후각을 통해 자연을 느끼는 것만으로도 우리의 공간은 좀더 풍요로워질 수 있다.

바이오필릭 디자인은 우리의 삶 속에서 이미 새싹을 틔웠다. 반려식물을 집 안으로 들이는 것에서 한 걸음 더 나아가 소재와 디자인, 컬러 등 모든 인테리어 요소에서 자연을 나의 일상과 삶에 적극적으로 끌어들이는 시도가 이어지고 있다. 이 각박한 21세기에 진정한 휴식과 힐링을 얻고자 하는 갈망이 집 안에 나만의 숲을 가꾸는 변화를 만들고 있다. **wl**

참고 자료 <바이오필릭 디자인>(셸리 쿨타드 지음, 차림시티), <14 Patterns of Biophilic Design>(Terrapin Bright Green)



장인의 손길 그대로, 품격 있는 휴식의 완성

editor BYUN JIWOO

감성과 미학을 담아 장인의 품격이 느껴지는 마이스터 헤리티지 디자인과 지압감이 다른 딥코어 듀얼 웨이브 엔진까지. 걸은 물론 속까지도 '격'이 다른 프리미엄 휴식가전 '세라젬 파우제 디코어'가 품격 있는 새로운 안마의자의 탄생을 예고한다.



1 세라젬 파우제 디코어 크림 화이트와 블랙 컬러. 2 전문 마사지 장인의 손가락 굴곡을 고려해 설계한 파우제 디코어 딥 마사지 휠. 3 블랙 월넛 프레임을 사용한 파우제 디코어.

세라젬 파우제 디코어가 제안하는 '품격 있는 휴식'이란 어떤 느낌일까. 프리미엄 블랙 월넛 프레임의 편안한 와이드 시트 의자에 오르는 순간 부드러운 공기층이 전신을 감싼다. 의자를 145°까지 슬라이딩하면 중력의 무게는 사라지고, 온전히 몸의 감각만이 남는다. 체형 스캔을 통해 사용자의 어깨 위치를 찾아내고, 보디라인을 따라 내 몸체에 대한 이해를 마친다. 곧이어 시작하는 지압. 근육의 심층 부까지 전해지는 기분 좋은 압력은 기계적인 두드림과는 확실히 다르다.

한 번 더 깊게, 지압감이 다르다

수백만 원대의 안마의자가 몇만 원에 불과한 손 마사지보다 덜 만족스럽다면 기기의 한계일 뿐이라고 말할 수 있을까. 세라젬 파우제 디코어는 마사지 장인의 지압감을 완벽하게 구현한 기술력으로 기존 안마의자와 온전히 차별화된다. 정통 안마의자의 기술력을 보유한 연구진과 전문 마사지 장인의 공동 연구로 탄생한 딥코어 듀얼 웨이브 엔진은 신체 깊은 곳의 근육까지 손가락으로 밀어 올리는 지압 본연의 움직임을 재현한다. 세라젬 파우제 디코어는 마사지 볼의 형태 역시 남다르다. 장인의 엄지손가락 모양과 각도까지 고려해 설계한 딥 마사지 휠은 일반적인 마사지 볼과 달리 굴곡이 있어 마치 손으로 지압하는 것처럼 깊고 개운한 마사지를 선사한다.

사람의 몸을 이해하는 딥 마사지

우리 몸의 근육은 단층부터 깊은 심층부까지 3개 층으로 이루어져 있고, 근육 결림은 그중에서도 가장 깊숙이 있는 세 번째 근육층이 오그라들고 뭉치면서 발생한다고 한다. 세라젬 파우제 디코어가 딥코어 스캔 기능으로 사용자의 체형과 지압점을 분석하는 이유다. 여기에 등·허리, 팔, 다리, 발 등 일곱 곳의 신체 부위를 각 부위별 독립된 무브먼트로 자극하는 딥모션 헵타코어 기능을 더해 궁극의

딥 마사지를 구현한다. 이 밖에도 전신을 감싸는 에어셀 마사지, 더욱 편안한 마사지를 위한 무중력 모드, 마사지 효과를 돕는 히팅 시트 등 세라젬 파우제 디코어의 다양한 기능은 사용자의 감각을 확장해 새로운 차원의 휴식을 경험할 수 있도록 돕는다.

감성과 미학을 담은 장인의 품격

세라젬 파우제 디코어의 차별화된 품격은 장인 정신이 깃든 디자인에서도 확인할 수 있다. 프리미엄 감성의 블랙 월넛과 은은한 LED 라이트를 적용한 감성적 디자인이 따뜻하고 품격 있는 헬스테리어 공간을 만들어준다. 소파에 앉은 듯 편안한 와이드 콤포트 시트와 공간 효율성을 높여주는 전방 슬라이딩 기능은 사용자의 편의를 고려한 디테일이다. 컨디션에 따라 코어 지압, 활력 코스, 수면 코스 등 다양한 마사지 프로그램을 이용할 수 있으며, 수동 모드로 사용할 때는 마사지 부위와 속도, 지압 밸런스, 폭, 강도, 온도 등을 조절할 수 있다. 세라젬 파우제 디코어는 차별하고 따뜻한 감성의 크림 화이트와 모던하고 세련된 감성의 블랙, 두 가지 컬러 중 선택할 수 있다. **wl**

세계적인 디자이너 정구호와 세라젬의 만남

editor KIM JINKYUNG
photographer JEONG TAEK



세라젬이 세계적 디자이너 정구호와 만났다. 세라젬의 철학과 정구호의 미학이 만나 탄생한 '세라젬 파우제 디코어' 전용 액세서리 '정구호 에디션'을 공개한다.

브랜드와 디자이너의 서로 다른 개성이 어우러져 빛어내는 화학작용은 항상 기대 이상의 결과물로 우리를 즐겁게 한다. 글로벌 홈 헬스케어 브랜드 세라젬과 디자이너 정구호의 만남에서 선이 집중되는 이유다. 정구호는 자신만의 심미안으로 패션, 디자인, 공연, 전시 등의 영역에서 독보적 행보를 보여온 크리에이터다. 2022년 3월, 세라젬은 프리미엄 휴식가전 파우제 디코어 론칭에 맞춰 정구호와의 첫 번째 컬래버레이션 디자인으로 파우제 디코어 전용 러그와 쿠션, 담요 등의 액세서리를 선보인다. 이어서 5월에는 세라젬 마스터 V6와 V4, 파우제 M2 등 상품별로 전용 러그와 쿠션, 복부 도자 커버, 공용 담요와 협탁까지 더 다양한 정구호 에디션을 출시할 예정이다.
<웰라이프> 매거진이 정구호를 만나 세라젬과의 컬래버레이션에 담긴 의미를 물었다.

세라젬이란 브랜드에 대해 평소 어떤 이미지를 갖고 있었나요? 사실 세라젬의 제안을 받고 무척 반가웠습니다. 전 이미 2년 전부터 마스터 V4를 사용하고 있었거든요. 매년 수십 개의 프로젝트를 진행하다 보니 집에 돌아올 때는 피곤함에 지쳐 있는 경우가 많습니다. 매일 자기 전 마스터 V4에 누워 그날의 피로를 풀곤 하는데, 그때마다 가장 완벽한 하루의 마무리라는 생각이 들더군요.

이번 컬래버레이션에서 가장 중점을 둔 것은 무엇인가요? 세라젬 제품 각각의 특징을 살릴 수 있는 디자인을 찾는 것이었어요. 파우제 M2의 젊고 감각적인 이미지와 파우제 디코어의 프리미엄 이미지, 또 세라젬 V6와 마스터 V4의 미니멀하면서도 기능적인 아름다움에 집중해 디자인하려고 노력했습니다.

세라젬 파우제 디코어는 기존의 안마의자와는 확연히 다른 디자인이 특징입니다. 가장 눈여겨보신 부분은 무엇인가요? 파우제 디코어에서는 기기가 지닌 차가움을 전혀 찾아볼 수 없습니다. 오히려 집안 인테리어에 포인트가 될 수 있는 가구로서의 이미지가 매력적이죠. 특히 블랙 월넛 프레임의 감성은 잘 꾸민 인테리어 공간에도 손색없이 어우러질 수 있는 잠재력을 가지고 있습니다. 인테리어에 신경 쓰는 이라면 기능에만 충실한 안마의자보다는 감성까지 갖춘 완성도 높은 디자인에 더 끌리지 않을까요.

이번 컬래버레이션 디자인은 무엇으로부터 영감을 받았나요? 요즘 주목받고 있는 아르데코 문양을 현대적 감성으로 표현하고자 했습니다. 아르데코에서 영감을 받은 지오메트릭 패턴은 단순하고 아름다운 동시에 심리적 안정감을 주는 역할을 합니다. 그래서 세라젬의 제품이 가지고 있는 고급스러움과 기능적 이미지에 플러스가 될 수 있는 모티브라고 생각했죠. 이번에 협업한 쿠션, 러그, 담요 등의 액세서리들이 세라젬이 지향하는 헬스테리어와 브랜드의 프리미엄 이미지를 완성하는 중요한 디테일이 되기를 희망합니다.

집에 파우제 디코어를 들인다면 어떤 장소에 두고 휴식을 즐기고 싶으신가요? 파우제 디코어를 집에 둔다면 서재 창가가 가장 어울릴 것 같네요. 빛이 잘 들어오는 창가에 앉아서 마사지를 받으며 머릿속으로는 끊임없이 디자인 아이디어를 생각하는 거죠. 제겐 아이디어를 내고 창조하는 것이 곧 행복이고 휴식이니까요. 독자 여러분도 세라젬과 함께 자신만의 방법으로 온전한 휴식이 주는 즐거움을 느껴보시면 좋겠네요. **wl**

ART OF REST



세라젬 파우제 디코어를 위한 정구호 에디션 액세서리는 파우제 디코어 전용 러그와 담요, 쿠션 등으로 구성된다. 액세서리 컬러는 파우제 디코어의 두 가지 색상(크림 화이트와 블랙)에 맞춰 베이지와 그레이 두 가지 타입으로 선보인다.

이토록 맛있는 통곡물이라면

contributing editor LEE NARAE
photographer KIM DUKCHANG

매 끼니 꼭꼭 씹어 먹는 것만으로도 몸에 득이 되는 통곡물. 마음만 먹으면 바로 실천할 수 있는 이 건강 비법이 심지어 맛있기까지 하다면 지금 당장 식탁에 올릴 수밖에.



TIP

현미밥 짓기

현미는 반나절 이상 물에 불려 밥을 짓는 것이 정석인데, 불리지 못할 때는 발아현미를 쓰거나 현미 4컵에 물 5컵 정도로 물의 양을 늘리고 전기밥솥에 현미나 잡곡 모드로 밥을 짓는다. 최근에는 현미를 불리는 과정 없이도 부드러운 현미밥을 지을 수 있는 구리 소재 압력솥도 나왔다. 백미에서 100% 현미로 넘어가면 식감이 부담스러울 수 있으니 현미 비율을 조금씩 높이다가 현미에 익숙한 귀리를 함께 섞어가며 백미 비율을 점차 줄이는 방법을 권한다.

수년 전 가뿐하고 세련된 아침을 먹고자 오트밀을 한 봉지 산 적이 있다. 병에 담은 채로 먹는 예쁜 사진의 '오버나이트 오트밀' 레시피를 보며 오트밀을 담고, 플레인 요구르트를 넣고, 과일을 올리고, 우유를 부은 후 꿀을 한 큰술 떠 넣고 냉장고에 하루밤 두었다가 아침 식탁에 올렸다. 병에 층층이 담긴 아침 식사는 참고한 레시피처럼 단정하고 예뻐다. 오트밀 봉지를 뜯을 때부터 푹푹 날리는 엿기름 비슷한 질감에 '맛있을까?'라는 의심이 들었지만, 세계 여러 나라에서 그토록 즐겨 먹는다고 하니 괜찮겠지' 생각했다. 하지만 워낙 바삭하거나 꼬들꼬들한 식감을 좋아해서 인지 죽도 아니고 수프도 아닌, 그 겉쪽하게 녹녹한 질감의 음식으로 더 이상 아침을 시작하지는 못했다.

건강 식단의 단골손님, 통곡물

무병장수는 바라지 못하더라도 피하고 싶은 병을 딱 하나 고르려면 단연 치매가 아닐까. 몇 해 전 미국 러시 대학교 의료센터 연구팀이 노인의 인지 회복력에 도움이 되는 식단, 즉 치매 예방 식단을 발표했다. 바로 MIND 식단이다. MIND는 'Mediterranean-DASH Intervention for Neurodegenerative Delay'의 약자로, 세계적 건강 식단으로 알려진 지중해식 식단과 DASH 식단의 조합으로 신경 변성을 늦춘다는 말의 줄임말이다. 지중해식 식단은 그리스와 이탈리아 남부 해안의 찬란한 태양 아래 사는 사람들이 즐겨 먹는 건강식이고, DASH 식단은 'Dietary Approaches to Stop Hypertension'의 약자로 미국 국립 보건원이 고혈압 환자를 위해 개발한 식단이다. 식단에 언급된 음식을 살펴보기도 전에 이미 이름만으로도 머리가 복잡해지지만, 흥미로운 사실이 있다. 반갑게도 이 세 가지 건강 식단에 공통적으로 통곡물이 들어간다는 것이다. 통곡물은 속껍질을 벗기지 않은 곡물을 말한다. 벌써 20년이 지난 이야기지만, 2002년 <타임>이 선정한 10대 슈퍼푸드에도 통곡물 귀리가 꼽히지 않았던가. 환경문제가 점점 심각해지고 전 세계적으로 역병이 퍼지는 시국에도 식품의 '능력'은 유효하다. 신약이나 발전한 의료 기술로 급한 불은 끌 수 있을지라도 건강을 묵직하게 지지하고 유지하는 데 하루하루 먹는 음식만 한 것이 없기 때문이다.

통곡물이 다시금 주목받는 데에는 간편식 시장의 변화도 영향을 미쳤다. 현미, 귀리, 수수, 율무 등 통곡물로 지은 즉석밥부터 건강 죽, 누룽지까지 다양한 간편식이 출시되어, 전자레인지로 몇 분만 가열하면 쉽고 간편하게 통곡물로 건강한 한 끼를 차릴 수 있게 되었다.

귀리가 낯설면 익숙한 현미로

통곡물 중에서도 최고는 귀리다. 귀리는 다른 곡물보다 단백질 함량이 높고 칼로리와 탄수화물의 양은 절반이며, 재배 과정에서 물과 토지를 적게 사용해 친환경적이기까지 하다. 가치소비까지 갖춘 그야말로 '슈퍼푸드'다. 오트 시리얼, 오트 쿠키, 오트 셰이크 등이 바로 귀리가 들어간 식품이다. 결국 '오버나이트 오트밀'을 다시 먹어야 하는 건 가 싶지만, 다행히 몇 년 새에 귀리가 들어간 다양한 시리얼과 곡물 바, 그레놀라, 각종 음료가 출시되어 선택의 폭이 넓어졌다. 그레놀라는 시럽을 섞어 오븐에 구워낸 시리얼이라 달콤하고 씹는 맛이 있으며, 귀리 음료는 카페라테를 비롯해 우유가 들어가는 모든 음식에 우유 대신 활용할 수 있다. 샐러드에 곁들일 수도, 쌀에 귀리를 섞어 밥을 지을 수도, 미숫가루와 섞어 음료를 만들 수도 있다. 우리에게 익숙한 현미도 무척 좋다. 알다시피 백미가 안 좋은 것은 쌀의 영양소가 집결해 있는 쌀눈이 떨어져 나갈 확률이 높기 때문이다. 쌀 전체 영양분의 66%가 쌀눈에 있으며, 껍질에는 항산화 물질이 들어 있다. 항산화 물질이 껍질에 있는 것은 비단 현미뿐 아니라 모든 통곡물이 그러하다. 건강을 위해 통곡물을 권하는 것은 바로 이 때문이다. 현미는 대표 성인병인 당뇨, 고혈압, 동맥경화를 예방하고 완화한다. 껍질이 있어 위에 부담스러울 것 같지만 꼭꼭 씹어 먹으면 문제가 없고, 이 섬유질이 배변 활동을 좋게 해 오히려 소화 기능을 높인다. 강지원 통곡물자연식운동본부 상임대표는 저서 <대한민국 주식혁명>에서 현미의 탁월함을 강조했다. 게다가 이 책에 등장하는 25명의 친환경 농부, 의사, 한의사, 약사, 자연식 운동가, 영양교사, 종교계 인사 등이 증지를 모은 통곡물이 바로 현미다. 심지어 저자는 현미에 흰쌀을 한 톨도 섞지 말고 100% 현미로 밥을 지으라고 권한다.



her opinion

퀴노아, 귀리, 렌틸콩, 병아리콩 등의 통곡물은 익혀서 식힌 후 샐러드에 곁들여도 좋다. 식이섬유와 단백질이 풍부한 통곡물은 식후 포만감을 높여 다이어트에도 도움이 된다.

오래 씹을수록 좋다

현미만으로 지은 밥을 먹을 때는 꼭꼭 잘 씹는 것이 필수. 재밌는 것은 거친 밥을 먹기 위해서는 열심히 씹을 수밖에 없는데, 그 덕분에 소식할 수 있고, 소화 효율이 높아지며, 심지어 정신 건강에도 도움이 된다고 한다. 밥을 먹기 시작한 후 15~20분이 지나면 식욕 호르몬이 감소하고 포만감 호르몬이 증가한다. 그 때문에 오래 씹어 먹다 보면 자연스럽게 식사량이 줄어 다이어트에 도움이 된다.

씹기 운동을 하면 위와 장에서 소화액이 나와 소화를 돕고, 십이지장에서 호르몬이 분비되어 인슐린 분비를 촉진한다. 당뇨 예방뿐 아니라 노화 방지, 스트레스 감소, 불안감 억제에도 도움이 된다. 씹으며 턱을 움직이니 치아와 턱 관절이 튼튼해지고, 뇌로 가는 혈액 흐름과 산소 공급이 좋아져 두뇌가 활성화된다. 이는 노인뿐 아니라 성장기 아이의 발육과 집중력 향상에도 도움을 준다. 단지 잘 씹어 먹는, 생존을 위한 활동인 식사와 관련한 행위로 이런 이득을 얻을 수 있다니 인체는 참으로 신비롭다.

침과 껍질의 힘

열심히 씹기의 또 다른 수확은 바로 침이다. 침의 99.5%는 수분인데, 나머지 0.5%가 놀라운 힘을 지녔다. 0.5% 안에 소화효소인 아밀라아제뿐 아니라 노화 방지 호르몬과 항균·항산화 물질, 치석 방지 물질이 포함돼 있다.

스트레스를 받거나 피곤할 때, 질병과 노화로 입이 마를 때는 음식을 오래 씹어 침 분비량을 늘려보자. 침만큼 통곡물의 껍질도 힘이 세다. 병은 몸 안의 독소가 쌓여 생기고, 반대로 독소를 줄이면 건강해진다. 통곡물 껍질에는 독소도 있지만, 노폐물 배출을 돕는 섬유질이 풍부하다. 현미의 겨 부분에 들어 있는 물질이 미네랄을 배출시켜 건강을 해친다는 주장도 있는데, 이 점보다 노폐물 배출의 역할이 더 커서 현미는 사람에게 이롭다는 게 정설이다. 귀리, 현미 외에도 통곡물의 종류는 다양하다. 쌀 중에서 흑미, 녹미, 홍미는 통곡물이다. 또 빵이나 과자, 국수 등을 만들 때 사용하는 밀은 가급적 통밀을 고르고, 밀가루도 통밀가루를 사용한다. 메밀도 시판 메밀국수나 메밀 제품은 대부분 껍질을 벗긴 상태이니 통메밀을 사용했는지 살펴보고 고른다. 보리는 대부분 껍질을 벗겨 통보리가 드물다. 검은콩, 팥, 완두, 강낭콩, 렌틸콩 등 콩류는 따지지 않고 골라도 통곡물이니 각종 콩을 듬뿍 먹기를 권한다. 콩은 주로 밥 지을 때 넣는데, 소금을 넣고 삶아서 샐러드에 곁들여도 좋다. 삶은 콩은 냉장고에 며칠 두고 먹을 수 있어 간편하다. 렌틸콩도 주로 삶아서 샐러드에 곁들이거나 밥에 섞어 지어도 구수해서 맛있다. 보다 간편한 방법도 있다. 밀가루 대신 통밀가루에 각종 곡물을 섞은 시판 통곡물 믹스를 사용해 팬케이크 또는 와플을 굽거나 곡물빵을 만들어 먹는 것이다. **wl**



통곡물로 요리하는 게 귀찮다면 간편식도 고려해보자. 현미, 귀리 등 통곡물로 지은 즉석밥부터 건강 죽, 누룽지까지 다양한 간편식이 출시되어 전자레인지로 몇 분만 가열하면 식탁에 건강식을 차릴 수 있는 시대다.

커피와의 이별에 대처하는 우리의 자세

editor BYUN JIWOO

새로운 계절의 시작, 문득 떠나보내고 싶은 것들에 대해 생각한다. 그중에는 습관적으로 마시던 커피도 있다.

대형 프랜차이즈 카페의 커피 가격이 또 올랐다. '원두 가격이 올라서' 어쩔 수 없다지만, 캡슐커피와 믹스커피 가격까지 줄줄이 오르면 커피 애호가들의 심박수는 더욱 빨라지는 기분이다. 실제로 대표적 커피 품종인 아라비카 커피의 선물 가격은 지난해 76% 급등해 거의 10년 만에 최고 수준을 기록했다. 세계 최대 커피 생산국 브라질의 수확량이 가뭄과 한파로 많이 줄었기 때문이다. 2015년 미국 환경보호청장은 기후변화가 세계의 모든 원두 재배지를 위협하고 있다고 경고했고, 2019년 영국 규왕립식물원 과학자들은 아라비카를 비롯한 40종의 커피나무를 멸종위기종으로 분류하기도 했다. 지금은 아메리카노 한 잔에 몇백 원 더 내는 데에 그치지만, 지구온난화가 계속된다면 우리는 언젠가 영원히 커피와 이별해야 할지도 모른다.

우리의 만병통치약, 커피

한때 카페인을 올림픽위원회의 금지약물이었다. 카페인이 순간적으로 에너지를 높여줘 운동 능력을 끌어올린다는 게 문제였다. 실제로 운동 전에 아메리카노를 한 잔 마시던 달리기나 자전거 타기 같은 유산소운동을 할 때 지구력이 10% 늘어나고,



TIP

더 건강하게 커피를 마시고 싶다면!

굿바이, 모닝커피
잠에서 깨면 우리 몸에는 '코르티솔'이라는 호르몬이 분비돼 자연스럽게 에너지가 차오르는데, 여기에 커피까지 힘을 보태면 과잉 각성 상태로 두통, 속쓰림, 가슴 두근거림 등의 부작용이 나타날 수 있다. 모닝커피는 오전 10시 이후에 마시도록 하자.

영양제와 커피는 따로따로 커피를 마시고 바로 철분제나 비타민 B·C·D 등을 먹으면 효과를 제대로 보지 못할 수 있다. 영양분을 소변으로 모두 배출하고 싶지 않다면 커피를 마시고 최소 2시간 후에 영양제를 먹을 것.
1일 1넵푸치노(Nappuccino)
넵푸치노는 카푸치노와 낮잠(Nap)의 합성어다. 카페인이 몸에 퍼지는데 최소 20분이 걸리는데, 이때 쪽잠을 자면 잠을 자는 동안 피로물질인 아데노신을 분해하고, 깬 후에는 카페인이 아데노신을 차단해 피로 해소 효과가 더 강해진다.

웨이트트레이닝 능력도 향상된다. 칼로리 소모 효과도 크다. 운동 30분 전에 따뜻한 아메리카노 한 잔을 마시면 다이어트에 효과적이다. 노화를 막는 것도 커피의 장점이다. 커피에는 항산화 물질 폴리페놀이 녹차의 7배, 홍차의 9배나 들어 있어 활성산소로 인한 세포 손상을 막고, 원활한 혈액순환을 돕는다. 이런 항산화 성분은 차가운 커피보다는 뜨거운 커피에 더 많다. 가끔 두통약의 성분에서 카페인을 발견하기도 한다. 카페인이 '아세트아미노펜'의 진통 효과에 도움을 주고, 흡수 속도도 높이기 때문에 두통약에는 카페인을 조금씩 첨가하곤 한다. 두통약을 커피와 함께 먹으면 카페인 과잉 상태가 돼 가슴이 두근거리는 이유다. 최근에는 피부 미용에도 긍정적 효과를 준다고 알려졌다. 특히 두피에 흡수된 카페인이 남성형 탈모를 유발하는 테스토스테론을 억제해 탈모 예방에 도움이 된다고 해서 '커피샴푸 만드는 법'이 유행하기도 했다.

무엇보다 우리는 멍한 정신을 깨우기 위해 커피를 마신다. 최근 카페인이 여성의 기억력과 판단력을 높이는 데 효과가 있지만, 남자에게는 반대로 역효과가 난다는 연구 결과가 <응용사회심리학 저널>에 실렸다. 영국 브리스톨 대학교에서 성인 남녀를 대상으로 커피 마시기 전후 복잡한 퍼즐을 맞추는 실험을 했는데, 남자는 카페인 섭취 후 퍼즐 맞추는 시간이 20초 정도 늘고 여자는 100초 정도 빨라지며 카페인 각성 효과가 남녀 간에 엇갈린다고 주장했다. 하루에 커피 한 잔이면 눈떨림이 줄고, 두 잔이면 파킨슨병을, 세 잔이면 간경화를, 네 잔이면 당뇨까지 예방한다는 연구 결과도 있다. 이 모든 게 사실이라면 우리가 이 보약을 거부할 이유는 없어 보인다. 하지만 커피가 정말 우리에게 이롭기만 할까?

'약'이라 믿은 커피의 이면

커피의 효능은 동전의 양면과 같다. 아침에 마시면 각성 효과로 졸음을 쫓을 수 있지만, 저녁에 마시면 뜬눈으로 밤을 지새울 지도 모른다. 카페인은 깊은 잠을 방해해 수면의 질을 떨어뜨린다. 커피 속 카페인의 반감기는 약 6시간. 불면증으로 고생한다면 오후 2시 이후 혹은 최소한 잠자기 6~7시간 전에는 커피를 피하는 게 좋다. 가끔 커피를 마셔도 잠을 잘 잔다고 자신하는 사람이 있는데, 카페인에 내성이 생긴 것일 수도 있지만 그만큼 몸에 피로가 쌓여 카페인을 이겼다는 의미일 수도 있다.

평소 운동을 열심히 하고 살도 찌지 않았는데 건강검진 결과 콜레스테롤 수치가 높다면 커피를 얼마나 마시는지 점검해봐야 한다. 커피콩을 볶을 때 기름이 생기는데, 그 주요 성분이 혈중 콜레스테롤 수치를 높이기 때문이다. 평균적 카페인 분해 능력을 갖춘 사람이 하루 두 잔 이상 커피를 마시면 심장병에 걸릴 확률이 더 높아진다는 연구 결과도 있다. 커피 소비 1위 국가인 란드가 심근경색 사망률도 1위인 게 그 증거일지 모른다. 흔히 공복에 마시는 커피는 독약이라고 한다. 공복일 때는 위산이 많이 분비되는데, 카페인이 위산 분비를 촉진한다는 이유에서다. 과도한 위산으로 위점막이 손상되면 소화불량, 위염, 위궤양을 유발할 수 있고, 카페인이 식도 괄약근을 자극하면 역류성식도염으로 이어진다. 커피의 가장 치명적인 부작용은 '중독'이다. 예전에는 아메리카노 톨 사이즈 한 잔만 마셔도 밤새 정신이 또렷했지만, 더블 샷 벤티 사이즈를 퍼부어도 눈꺼풀이 감기고 피곤한 건 내성이 생겼다는 뜻. 그럼에도 한 잔 마시고 돌아서면 또 마시고 싶어지고, 피곤하지 않아도 하루 세 번 이상 커피를 찾는다면 카페인 중독을 의심해야 한다.

디카페인도 괜찮을까?

커피를 마시고 싶지만 카페인이 걱정되는 사람들은 '디카페인 커피'를 선택한다. 통계청 수출입 무역 통계에 따르면 2020년 디카페인 생두 수입량은 2806톤으로 전년 대비 53% 이상 증가했고, 스타벅스코리아의 2021년 디카페인 원두 판매량은 전년 대비 78% 늘었다. 예전에는 임신부나 노약자 등 카페인에 민감한 이들의 차선택이었다면, 최근에는 카페인 중독에서 벗어나기 위해 디카페인 커피를 선택하는 사람이 늘었다. 그렇다면 디카페인 커피는 안전하고 건강할까? 주로 거론되는 문제는 카페인 추출 과정이다. 원두를 물에 담그거나 이산화탄소를 쏘 카페인을 녹여내는데, 이때 사용하는 화학물질이 자칫 건강에 해로울 수 있다. 게다가 디카페인 커피에 주로 사용하는 로부스타 품종은 인체의 지방산 생성을 촉진하는 성분이 많아 콜레스테롤 수치를 높이기 때문에 심장 건강에도 좋지 않다. 조비룡 서울대학교 의과대학 교수는 '커피에 숨겨진 건강과 과학' 세미나에서 "커피가 신체적·정신적 건강에 긍정적인 효과를 보인다는 연구 결과가 있지만, 질환 발병률과 커피의 상관관계



카페인은 이런 신호를 무시하고 컨디션을 끌어올리면서 만성적 수면 부채를 쌓는 것일지도 모른다.

그래프는 대부분 U자 곡선을 그리기 때문에 무조건 많이 섭취하는 것이 좋은 것은 아니다"라며 자신의 체질에 맞는 하루 섭취량을 고려해야 한다고 강조했다. 사실 우리 몸은 아침마다 몸을 깨우는 코르티솔 호르몬을 분비해 카페인 없이도 충분히 에너지를 낼 수 있다. 그리고 피로가 쌓이면 아데노신이 잠을 불러와 피로 해소를 돕는다. 카페인은 이런 신호를 무시하고 컨디션을 끌어올리면서 만성적 수면 부채를 쌓는 것일지도 모른다.

커피인 듯 커피 아닌 대안 커피

커피와 이별하기 위해 대안 커피를 찾는 이도 늘고 있다. 다양한 식물 성분을 이용한 대안 커피의 역사는 생각보다 오래되었다.

나폴레옹이 유럽 대륙을 지배하고 대륙봉쇄령을 내려 커피 유입이 차단된 시기, 영국 사람은 보리나 민들레, 치커리 등의 곡물을 로스팅해 마시기 시작했다. 말린 치커리 뿌리를 10분 정도 볶아 뜨거운 물에 우려내면 치커리커피가 완성된다. 커피의 진한 향과 맛을 내려면 물 한 컵에 치커리 뿌리 10g 정도를 넣어야 하는데, 풍미가 커피와 꽤 비슷하다. 민들레커피는 종종 비건 카페나 오가닉 레스토랑에서도 만날 수 있다. 민들레 뿌리는 생으로 먹으면 쓴맛이 나지만, 잘 말리면 특유의 향과 씹을 끝맛이 매력적이다. 카페 도르초(Caffè d'Orzo)라고 불리는 보리커피는 커피맛이 나는 보리차의 일종이다. 볶은 보리를 갈아 만든 것으로, 에스프레소와 같은 방법으로 내려 마시거나 우유를 부어 라테로 즐길 수도 있다. 검색창에서 보리커피를 검색하면 쉽게 살 수 있다. 카페인 섭취로 메스꺼움, 두근거림, 불안감 등을 호소하는 사람에게 훌륭한 대안이 될 수 있다.

HOW TO STOP

카페인리스 루틴 만들기

커피를 즐기다 갑자기 끊으면 우리 몸은 평소보다 큰 피로감을 느끼는 '카페인 금단현상'을 보인다. 짜증, 두통이 밀려오고 심한 감정 기복을 느낄 수도 있다. 카페인 의존도를 낮추기 위해 조금씩 커피와 멀어지는 방법.

1 **걸으면서 하루를 시작하자** 커피 대신 두뇌를 깨우는 좋은 방법은 운동이다. 햇빛에 노출되는 것도 생체리듬을 깨우는 좋은 방법이니 가능하면 밖에서 20분 걷기와 같은 낮은 강도의 운동을 시작해보자. 벤치프레스 같은 웨이트 트레이닝은 산을 비롯해 위속내 용물을 역류시킬 수 있어 좋지 않다.

2 **디카페인 커피로 대체하기** 카페인 섭취를 중단하면 뇌로 가는 혈류가 갑작스럽게 변해 두통이 발생할 수 있다. 본격적인 카페인리스 전 4~6주 정도 시간을 두고 디카페인 커피로 서서히 대체하는 게 좋다.

3 **카페인 일기 쓰기** 카페인은 커피나 녹차, 홍차 외에도 초콜릿, 아이스크림, 과자, 청량음료 등 다양한 식품에 들어 있어 무심코 먹다간 하루 권장 섭취량을 넘기기 쉽다. 평소 식품에 함유된 카페인을 확인하고 기록하면 얼마나 많은 카페인을 섭취하는지 체감할 수 있다.

4 **커피 대신 녹차 마시기** 물론 녹차에도 카페인이 들어 있다. 하지만 녹차에는 카페인의 흡수를 억제하는 카테킨 성분도 있어 실제로는 보다 적은 카페인을 흡수하게 된다. 또 녹차의 테아닌 성분은 스트레스를 완화하고, 불면증 개선에도 도움이 된다.

5 **푸른빛을 활용하자** 늦은 밤 집중력을 높이기 위해 커피가 필요하다면 책상 조명을 푸른색 LED 전구로 바꾸자. 미드 스웨덴 대학교 연구팀이 카페인과 푸른 불빛이 뇌에 미치는 영향을 조사한 결과, 푸른 불빛에 많이 노출된 사람에게 카페인과 비슷한 효과가 나타났다. 뇌의 특정 부분을 자극해 기억력이나 지각 능력 등을 높인다고 **WL**.

참고 자료 <커피와 건강에 관한 모든 것>(강희남 지음, 북랩), <매혹과 잔혹의 커피사>(마크 밴더그라스트 지음, 율유문화사)

고체 비누의 귀환

editor BYUN JIWOO
photographer KIM DUKCHANG

어느 때보다 '씻기'가 중요한 시기,
욕실에 '비누'가 돌아왔다.
우리의 피부와 지구를 구하기 위해.

액체 클렌저에 밀려 구닥다리 취급을 받던 '고체 비누'가 다시 인기를 끌고 있다. 워커힌 호텔은 업계 최초로 비건 전용 객실을 도입해 해당 객실에 샴푸 바를 비치했고, 라이프스타일 브랜드 '자주(JAJU)'에서 출시한 고체 비누는 5개월 치 판매 예정 물량이 한 달 만에 완판됐다. 내 피부 타입에 맞춰 비누를 만드는 원데이 클래스와 '샴푸 바 키트', '비누 키트'도 인기다. 요즘 비누는 피부 타입별 샴푸 바, 얼굴과 몸을 한 번에 씻는 멀티바, 고체 치약, 여성청결제 비누 그리고 반려견용 샴푸 바까지 라인업 또한 다양하다. 비누는 어떻게 제2의 전성기를 맞이할 걸까?



(오른쪽 위부터 시계 방향으로) 생활을 그리다 쥬시 샴푸 바, 톤28 설거지 바, 오이로이 설거지 바, 스킨그래머스윗 앤 젤틀 샴푸 바, 아로마티카 컨디셔너 바, 동구발 강아지 비누

TIP

고체 비누, 오래 쓰고 싶다면

비누가 쉽게 부서지는 이유는 피부 트러블을 일으키는 인공 경화제를 넣지 않아서다. 조금 불편하더라도 비누에 다 쓴 페트병 뚜껑을 꽃아 물에 닿지 않도록 하고, 욕실에서 사용하는 제품은 비누망을 이용해 통기성을 높이면 도움이 된다.

설거지 후 물 자국이 신경 쓰이면

설거지 바를 이용하면 간혹 물 자국이 남는다. 이는 수돗물의 미네랄 성분이 비누의 지방산과 만나 생기는 반응으로 인체에는 무해하다. 물 자국을 줄이고 싶다면 구연산이나 식초를 넣은 물에 담갔다가 물로 헹구거나 마지막 헹굼 때 온수를 사용하고, 설거지 후 바로 마른 행주로 물기를 가볍게 닦아내면 된다.

고체가 액체보다 건강해

액체 세정제는 80~90%가 물이다. 이론적으로는 액체 세정제의 물을 제외하고 유효 성분만 압축한 게 고체 비누다. 물론 그게 전부 아니다. 예를 들어 샴푸 바에는 액체 샴푸가 썩는 것을 막기 위해 첨가하는 방부제나 적당한 점성을 유지하기 위해 사용하는 실리콘 같은 화학물질이 없다. 물론 세정력을 높이기 위해 계면활성제는 넣는다. 다만 화학물질이나 유해물질이 들어간 계면활성제 대신 자연 유래 성분을 쓴다. 가장 많이 쓰는 게 코코넛에서 유래한 '소듐코코일세티오네이트(SCI)'. 그 외에 다시마 추출물, 동백씨 오일 등 건강한 두피를 위해 천연 재료만 골라 채운다. 주방 세제도 고체가 인기가. 액체 주방 세제는 물 1L에 1~2ml를 희석해 써야 하지만, 대부분 그릇이 '뽀드득'거릴 때까지 몇 번이고 펄펄해 설거지한다. 그만큼 식기에 액체 세제의 유해물질이 많이 남아 있다. 설거지 바는 코코넛 오일과 설탕, 소금, 베이킹소다로 기름때를 제거한다. 자연에서 얻은 성분으로 계면활성제 효과를 내 안전하다. 세탁비누도 나무에서 열리는 천연 비누로 알려진 '소프넛'을 주재료로 사용하고, 고체 치약은 치아를 보호하기 위한 연마제로 미세플라스틱 대신 이산화규소에 천연 멘톨과 유전자 변형이 없는 자일리톨을 더해 만든다. 우리는 매일 씻는다. 그때마다 잔여 화학물질이 피부에 흡수되면 몸속에 독성물질이 쌓인다. 이를 경피독이라고 하는데, 경피독이 쌓이면 환경호르몬 질환과 피부 트러블을 일으킨다. 머리는 논실리콘 비건 샴푸로 감고, 설거지는 1종 주방 세제로 하는 사람들에게도 고체 비누는 더 건강한 선택이다.

고체도 액체만큼 개운해

25년 전쯤 '다이알' 비누를 썼다. 엄마가 사온 다이알 비누는 pH 10의 강력한 세정력으로 한 고등학교의 여드름을 압살했다. 그 추억 때문일까. 고체 비누의 부활을 접하고 처음 든 생각은 '건조하지 않을까?'였다. 그동안 우리가 마트에서 만났던 비누는 대부분 알칼리성이다.

이 기사에서 말하는 요즘 비누는 '천연 비누', '수제 비누', '뷰티 바'로 불리는 것으로 식물성 계면활성제를 사용하고 중성에서 약산성을 띤다. 피부의 pH 농도와 비슷해 자극이 덜하다. 호기심에 마침 다 쓴 샴푸, 주방 세제를 비누로 바꿔보았다. 샴푸 바는 실리콘이 들어 있지 않아 머리를 감을 때는 뽀뽀함이 느껴졌다. 하지만 건조 후에는 큰 차이가 없다. 컨디션에 따라 두피가 바로 반응하는 '민감성'이라 선택했던 비건 샴푸보다도 자극이 덜했다. 비누를 절반 정도 썼을 때 두피의 붉은 기도, 통증도 줄었다. 게다가 경제적이다. 보통 100g짜리 샴푸 바 하나가 액상 샴푸 두 통 용량을 압축한 것으로, 단발머리 기준 한 달 보름 정도 쓸 수 있었다. 설거지 바는 거품망에 넣어 사용했다. 거품망 덕인지 거품이 쉽게 나 폼프형 주방 세제와 비교해 불편한 건 없었다. 전에도 아끼 그릇부터 과일까지 다 닦을 수 있다는 1종 세제를 택했지만 왠지 모를 찝찝함에 어른 그릇에만 사용했다면, 이번에는 껌질이 두꺼운 과일도 맘 편히 쓱쓱 닦았다. 가끔 기름기가 많은 그릇은 여러 번 세척해야 했지만, 건강을 생각하면 이 정도쯤이야. 유해 화학물질이 없어 맨손 설거지해도 건조함이 덜했다. 고무장갑이 사라진 주방은 한결 깔끔했다. 고체 치약, 고체 가글은 몇 년 전부터 애용한 아이템이다. 처음에는 씹는 과정이나 입에 머금어 거품을 내고 칫솔질을 하는 게 어색했지만 이내 익숙해졌다. 튜브형 치약의 얼마 남지 않은 내용물을 짜느라 기를 쓸 필요도 없었다. 이제 외출할 때는 가방에 고체 가글과 손 닦을 때 쓸 얇게 자른 비누를 챙긴다. 젖은 칫솔을 가방에 넣으면서, 공용 화장실 물비누를 쓰면서 세균 걱정을 하는 게 싫어서다.

2020년부터 인체에 사용하는 비누는 공산품이 아닌 화장품으로 분류한다. 전 성분 표시가 필수다. 대표적 유해 계면활성제 '소듐라우릴설페이트(SLS)'와 '소듐라우레스설페이트(SLES)', 인공향, 인공색소만 제외하고 선택해도 받은 성공이다. 액체를 고체로 바꾸면 우리 몸에도 안전하고, 지구나 동물에게도 조금 더 무해하다. 분리수거 횟수가 줄어드는 건 덤이다. **WL**



001

아는 만큼 깨끗해지는 공기청정기 생활 백서

editor BYUN JIWO

‘자동 모드’만으로는 청정 구역이 될 수 없어요.

봄철 내내 빨간불을 밝히는 미세먼지 수치가 대변하듯 이제 공기청정기는 냉장고, 세탁기처럼 필수 가전으로 등극했다. 슬기로운 집콕 생활을 위해 마련했지만, 정작 어디에 놓고 어떻게 사용해야 좋을지 아는 사람은 드물다. 몇 년째 ‘자동 모드’만 믿고 컸다 끄기를 반복해온 당신을 위해 꼭 알아야 할 공기청정기 사용 팁을 정리했다.

1 **평수에 맞춰 용량 선택** 공기청정기를 살 땐 ‘사용 면적’을 고려해야 한다. 공기청정기의 용량이 사용 면적보다 작으면 청정 효과를 얻기 어렵기 때문이다. 한국소비자원에서는 사용 공간의 130%, 한국공기청정협회에서는

가습기를 틀면 수분 입자가 뿜어져 나온다. 공기청정기가 이것을 미세먼지로 인식해 빨아들이면 내부에 습기가 차고, 습한 공간은 곰팡이와 세균이 번식하기에 최적의 환경이다.

사용 공간의 150% 용량 공기청정기를 추천한다. 하지만 아파트에 산다면 전체 면적이 아니라 가장 넓은 거실 면적을 기준으로 구매하고 공간을 이동하면서 사용하는 게 합리적이다. 만약 집에 있는 공기청정기 용량이 작다면? 선풍기나 서큘레이터를 활용해 공기 순환 속도를 높이면 도움이 된다.

2 **입소문보다 믿을 만한 인증 마크** 초미세먼지까지 빨아들이려면 실력자가 필요하다. 하지만 공기청정 성능을 눈으로 확인할 수 없다는 게 문제. 이럴 때는 신뢰할 수 있는 기관의 ‘인증’이 도움이 된다. CA 인증은 한국공기청정협회가 만든 표준규격에 맞춰 공기정화능력이나 소음 수준, 안정성 등을 검사해 합격한 제품에만 부여하는 인증 마크다. 하지만 KC 마크와 달리 CA 인증은 의무가 아니기 때문에 CA 미인증 제품도 있다. 주로 해외 브랜드 제품이며, 이런 제품을 선택할 때는 소비자가 꼼꼼히 검증해야 한다.

3 **거리 두기는 필수** 공기청정기는 보기 좋은 곳에 두는 가구가 아니다. 주변 공기를 빨아들이고 내보내기를 반복하므로 주변에 넉넉한 공간이 있어야 효율성이 높아진다. 보통 공기 흡입구는 벽에서 30cm 이상, 배출구는 1m 이상 떨어뜨려 사용하고, 양옆에 공기 순환을 막는 장애물이 없는 게 좋다. 제품마다 디자인, 성능에 따라 권장하는 ‘거리 기준’이 다르며, 자세한 내용은 사용 설명서에 쓰여 있다. 또 흡입구는 TV, 컴퓨터 등 전자 기기를 향하는 게 좋다. 실내에서 미세먼지가 가장 많이 모이는 곳이기 때문이다.

4 **잊지 말고 매일 환기** 문 닫고 공기청정기를 돌리면 언젠가는 완벽한 청정 구역이 될까? 정답은 No. 공기청정기가 실내 오염물질이나 유해가스를 100% 걸러내는 건 아니기 때문에 환기를 전혀 안 하면 집 안에 유해물질이 계속 쌓인다. 이를 해결하려면 환기가 필수다. 이때 창문을 열고 공기청정기를 사용하면 공기청정기가 할 일이 무한대로 쌓이는 꼴이다. 공기청정기는 반드시 환기 후 창문을 닫고 사용해야 한다.

5 **요리할 땐 잠시 멈춤** 삼겹살이나 생선을 구운 날, 공기청정기에 빨간불이 켜지면 더 세게 틀고 싶어지는 게 사람 마음이다. 하지만 요리할 때는 공기청정기를 꺼두는 것이 낫다. 기름기 있는 음식을 조리할 때 발생한 기름때가 필터에 들러붙으면 필터 수명이 떨어지고, 고장의 원인이 되기 때문. 게다가 집 안 가득한 일산화탄소, 이산화탄소는 공기청정기로 해결하기 어렵다. 요리를 마치고 우선 창문을 열어 냄새와 연기 등을 어느 정도 뺀 후에 공기청정기를 켜야 한다.

6 **가습기와 따로 사용** 가습기를 틀면 수분 입자가 뿜어져 나온다. 공기청정기가 이것을 미세먼지로 인식해 빨아들이면 내부에 습기가 차고, 습한 공간은 곰팡이와 세균이 번식하기에 최적의 환경이다. 물론 악취도 동반한다. 적절한 습도와 청정한 공기 모두 놓칠 수 없다면 밀폐되지 않은 공간에서 2.5m 떨어뜨려 사용하는 게 최선이다. 이미 동시에 사용했다면 지금 당장 공기청정기 필터를 꺼내 햇볕에 충분히 건조해야 한다.

7 **고정식이 아닌 이동식으로** 공기청정기의 효율을 높이고 싶다면 한자리에서 계속 작동시키는 것보다 여러 장소를 이동하며 사용하는 게 좋다. 예를 들어 아침에 청소하며 환기를 했다면 우선 가장 넓은 거실에 두고 사용하고, 낮에는 아이 방이나 서재에 밤부터 아침까지는 침실에 켜둔다. 이렇게 활동 시간대별로 옮겨 사용하면 우리집만의 일당백 공기청정기가 된다.

8 **필터 세척과 교체는 주기적으로** 공기청정기의 핵심은 아무래도 필터다. 일반적으로 공기청정기 필터에는 프리필터, 헤파필터 등이 있다. 동물의 털과 머리 카락, 입자가 큰 먼지 등을 프리필터가 먼저 걸러내고, 미세먼지는 헤파필터가 맡는다. 만약 필터가 오염되면 공기청정기를 하루종일 돌려도 무용지물이다. 부지런히 필터 관리를 해야 하는 이유다. 프리필터는 2개월에 한 번 깨끗한 물에 중성세제를 풀어 세척한 후 그늘에 건조하고, 헤파필터는 소모품이니 브랜드별 교체 주기에 따라 새것으로 바꾼다. **WL**

photographs SHUTTERSTOCK

MY WELLNESS

ROUTINE

나와 가족의

웰라이프를 위한

루틴 만들기

불과 몇 년 전까지만 해도 루틴은 '반복되는 일상'을 가리키는 지루한 단어였습니다. 그런데 언젠가부터 SNS에서 '#모닝루틴', '#미라클모닝', '#바른생활루틴'이라는 해시태그가 등장하더니 어느새 리추얼과 루틴을 통해 더 나은 내일을 맞이하자는 움직임이 전 세계적 추세가 되었습니다. 이번 호 <웰라이프> 매거진에는 배우 이정재와 일흔 살의 요기스트 마틴 프로스트 교수가 전하는 건강한 '나이 들에 대한 이야기, 각기 다른 삶의 여정에서 자신만의 루틴을 지키며 살아가는 사람들의 인터뷰, 그리고 소중한 가족에게 새로운 루틴을 선물하는 여행지와 소셜 리추얼 플랫폼에 대한 정보를 준비했습니다. 아무리 사소한 습관일지라도 변화에 도전하는 것은 결코 쉬운 일이 아닙니다. 매일 식물을 가꾸듯 나를 성장시키는 노력은 건강하고 행복한 삶이 지속되길 바라는 간절한 바람이 있기에 가능한 것이 아닐까요. <웰라이프> 매거진과 함께 나와 가족의 웰라이프를 위한 새로운 루틴을 발견하고, 함께 성장하는 루틴의 힘을 느껴보시기 바랍니다.

INTERVIEW

LIFE IS SURFING

editor KIM JINKYUNG photographer KIM DUKCHANG

예측할 수 없는 인생의 파도를 즐기는 법

자유롭게 서핑을 즐기기 위해 반드시 안전 수칙을 지켜야 하는 것처럼 서핑 스쿨을 운영하며 자연에서의 삶을 선택한 조좌겸·이서윤 부부에게는 자유로운 일상을 위해 반드시 지켜야 할 루틴이 있다. 바로 자연에 순응하고, 몸과 마음의 건강을 지키는 것이다. 언제든 다가올 파도를 즐길 수 있도록.





———— daily routine ————

아침에 일어나면 공복에 유산균을 꼭 챙겨 먹고, 간단히 요거트 볼이나 샐러드로 식사를 챙긴다. 식사 후엔 실내 자전거나 조깅으로 30분 정도 유산소 운동을 하는 것도 부부의 모닝 루틴이다.

강원도 양양의 죽도해변은 서퍼들의 천국으로 불린다. 언젠가부터 서핑 마니아들이 이곳에 모여들며 그들을 위한 카페와 숙소, 서핑 숍이 하나둘 생겨나기 시작했다. 날씨와 계절을 아랑곳하지 않고 눈보라 치는 겨울에도 거침없이 바다로 향하는 서퍼들에게서는 경이로운 에너지가 느껴진다. 결혼 11년 차인 조좌겸·이서윤 부부 역시 서핑의 매력에 흠뻑 빠져 이곳에 정착한 커플이다. 눈부신 햇살 아래 일과 서핑을 동시에 즐기는 삶이라니. 남들은 은퇴 후에나 꿈꾸는 일상을 일찌감치 실현한 이들은 과연 얼마나 행복할까? 두 사람은 이구동성으로 “지금의 삶에 1000% 만족한다”고 답한다.

막연한 상상을 현실로 바꾼 선택

스노보드라는 공통의 취미를 갖고 있던 조좌겸 씨와 이서윤 씨는 1년 6개월의 연애 끝에 가족이 되었다. 프로선수로 활동할 만큼 스노보드의 매력에 푹 빠졌던 좌겸 씨는 나이가 들어도 즐길 수 있는 스포츠를 찾아 서핑을 선택했고, 결혼 후 양양에 서핑 스쿨을 열며 자연스럽게 주말부부가 되었다. 서윤 씨는 휴무 전날이면 설렘에 들뜨곤 했다. “집이 아닌 양양으로 퇴근할 때마다 장거리 운전으로 스트레스를 받기는커녕 미세먼지가 서울을 벗어나 공기 좋고 탁 트인 자연으로 향한다는 기대감에 너무 설렘어요. 그러다 어느 날 깨달았죠. 더 이상 도시에 있을 이유가 없다는 사실을요.” 서윤 씨가 17년 동안 근무한 패션 회사를 그만두고 양양에 정착한 것은 남편이 아닌 스스로를 위한 선택이었다. 트렌디한 옷차림에 풀 메이크업이 당연하던 그녀의 일상은 이곳에서 백팔십도 달라졌다. 베짚이처럼 자유롭고 여유로운 모습을 상상했다면 오산이다. 여름 성수기가 시작되면 식사 시간조차 부족할 만큼 정신없이 바빠지는 탓에 해변에서 일하면서도 바닷물에 발 한 번 못 담그는 날이 수두룩하다. 대신 시즌이 끝나는 겨울엔 부부가 함께 발리로 서핑 트립을 떠나 한두 달간 머무르며 그동안의 고된 노동을 보상받는다.

따로 또 같이 즐기는 운동 패밀리

스노보드라는 공통분모로 만났지만, 부부의 운동 취향은 서로 미묘하게 다르다. 남편 좌겸 씨가 익스트림 성향이 강한 운동을 즐긴다면, 아내 서윤 씨는 실내에서 즐기는 좀 더 정적인 운동을 선호한다. 그녀는 20대 시절부터 스노보드, 웨이크보드, 서핑뿐 아니라 필라테스, 플라잉 요가, 핫 요가, 폴 댄스 등 관심이 있는 운동을 폭넓게 즐겨왔다.

“제가 운동을 선택하는 기준은 두 가지예요. 친구들과 어울려 신나게 웃고 즐길 수 있는가. 또는 언제 어디서나 잡생각을 떨쳐내고 맘을 홀리며 성취감을 느낄 수 있는가. 두 번째 기준에 부합하는 것이 바로 필라테스와 플라잉 요가였죠.”

지난해부터 부부는 함께 필라테스 개인 강습을 받기 시작했다. 같이 맘을 홀리다 안 되는 동작을 보며 서로 깔깔대고 놀리는 즐거움이 쏠쏠하다. 게다가 필라테스 후에는 어떤 부위가 운동이 되고, 어떤 동작이 힘들었는지 대화를 나눌 수 있어 주변 지인들에게도 적극적으로 커플 필라테스를 추천하고 있다.

하루의 에너지를 충전하는 모닝 루틴

사람들은 흔히 직업이 서핑 강사니까 따로 운동할 필요 없겠다고 말하지만, 현실은 정반대다. 서핑은 몸통의 근육을 사용하는 전신운동이다. 충분한 스트레칭으로 몸을 풀어주지 않으면 부상 위험이 높고, 서핑의 육체적 피로를 견딜 수 없다. “40대 이후부터는 특히 웨이트 트레이닝이나 기초 체력을 단련해야 서핑을 제대로 즐길 수 있어요. 단순히 타기만 하는 게 목표가 아니라 재미있게, 오래도록 타려면 반드시 체력이 뒷받침되어야 하죠.” 마흔에 접어든 두 사람이 규칙적인 식사와 운동으로 꾸준히 체력을 기르는 이유다. “아침에 일어나면 공복에 유산균을 꼭 챙겨 먹고, 간단히 요거트 볼이나 샐러드로 식사를 챙기곤 해요. 건강에 좋은 지방산과 단백질이 가득한 햄프시드, 식이섬유가 풍부한 새싹보리 분말을 넣어 먹기도 하고요. 남편은 운동량이 많아질 때면 프로틴 보조제를 꼭 챙겨 먹고 있어요.” 아침 식사 후에는 일주일치 최소 3~4회 실내 자전거나 조깅으로 30분 정도 가벼운 유산소 운동을 하는 것도 부부의 모닝 루틴이다.

내 몸을 챙기는 습관, 1일 1세라젬

남편 좌겸 씨가 파우제 M2에 관심을 갖게 된 이유도 서핑 때문이다. 지난 여름 성수기가 절정에 달할 무렵, 등 근육의 통증이 날로 심해졌다고. “매장을 운영하다 보면 병원에 물리치료를 마시지를 고박고박 받으러 가기 어렵거든요. 그러다가 우연히 파우제 M2를 알게 되었어요. 실물을 보고 싶어 강릉에 있는 세라젬 웰카페에 방문해 체험해보고는 바로 구입을 결정했죠.” 남편은 서핑으로 뭉친 등 근육을, 아내는 집안 살림과 매장 업무로 지친 어깨와 목을 중심으로 마사지한다. 이들은 뭉친 근육을 풀어주려면 운동 후 샤워를 마치고 이용하는 게 가장 효과적이라고 귀뜸한다. 얼마 전에는 거실에 나란히

세라젬 마스터 V6를 들여놓고 매일 저녁마다 부부가 함께 '세라젬 타임'을 즐기고 있다. 파워제 M2가 마사지를 받으며 영화나 음악 감상, 독서 등 감성적인 휴식 시간을 보내기에 제격이라면, 세라젬 V6는 전신의 피로를 풀기 좋다. 경추부터 허리, 미추(꼬리뼈)까지 척추 라인을 따라 온열 마사지를 해주고 에어셀 마사지로 다리 마사지까지 가능하다는 점이 가장 만족스럽다고. 서윤 씨는 세라젬 V6와 만난 뒤 타고난 체질인줄로만 알고 있던 수족냉증이 사라졌다. "마사지를 받고 나면 혈액 순환이 잘돼서 그런지 손발이 따뜻해지더라고요. 특히 승모근 쪽을 따뜻하게 지압해주면 온몸이 풀려 목욕탕에서 시원하게 세신을 하고 나온 듯한 개운함을 느껴요." 남편 역시 세라젬 V6와 만나고 허리와 골반 통증이 줄었다. "매일 저녁 잠들기 전 사용한 뒤로 등과 허리의 근육통이 줄어든 것은 물론, 유연성도 좋아진 느낌이에요. 운동으로 365일 내내 근육통을 끼고 살던 저희 부부가 매일 사용하고 있다는 것이 세라젬의 효과를 가장 확실하게 보여주는 증거 아닐까요?"

자연과 감성을 품은 웰스테리어 거실

창문 너머로 짙은 초록의 소나무 숲이 펼쳐지는 부부의 전원주택은 활기로 넘치는 해변가와 달리 온전한 고요와 휴식을 선물한다. 서윤 씨가 가장 좋아하는 일과는 햇살이 쏟아져 들어오는 거실 창가에 둔 파워제 M2에 앉아 좋아하는 책을 읽으며 일광욕을 즐기는 것이다. 저녁엔 블루투스 스피커로 음악 감상을 하거나 영화를 보기도 최적의 공간이라고. "사실 파워제 M2를 구입하기 전에 다양한 안마의자를 비교해보며 많이 고민했어요. 저희에게 가장 중요한 선택 기준 중 하나가 '우리 집 인테리어를 해치지 않는 디자인'이었거든요. 그 기준에서 유일하게 합격점을 줄 수 있는 브랜드가 파워제였죠." 디자인과 감성은 두 사람이 결혼 후 모든 가구나 가전을 구입할 때 적용하는 기준이다. 파워제 M2를 구입할 때는 기존 소파 컬러에 맞춰 내추럴 그레이를 선택한 것과 달리 세라젬 V6는 카멜 브라운 에디션을 선택했다. "요즘에는 패브릭 소파와 가죽 소재의 릴랙스 체어를 매치한 공간도 많잖아요. 그래서 굳이 컬러를 통일하기 보다는 브라운을 포인트 컬러로 사용해 변화를 줘도 좋을 것 같았어요. 막상 설치하니 집의 분위기와도 잘 어울리는 데다 고급스러운 느낌이어서 탁월한 선택이었다고 생각해요." 세라젬 V6의 경우 사용하지 않을 때는 이지 슬라이딩 기능을 활용해 제품을 접어 넣으면 작은 카우치 정도 크기라 공간을 적게 차지하는 점도 만족스러운 부분이다.

몸을 돌보듯 마음을 돌보는 일

부부가 생각하는 웰니스 라이프는 무엇일까. 의외로 "육체적 건강보다는 정신적 건강이 중요하다"는 답이 돌아왔다. "운동도, 취미도 모두 에너지가 있어야 할 수 있어요. 그 에너지는 마음으로부터 나오고요. 스트레스가 쌓이면 당장 심호흡을 해서라도 그때그때 풀려고 해요. 또 마사를 긍정적으로 보려고 노력하고요." 얼마 전 부부는 오랜 시간 함께했던 반려견이 무지개다리를 건너는 슬픔을 겪었다. 난생처음 겪어본 일이라 며칠을 울다 몸살로 몸져눕기도 했다. "도저히 이대로는 안 될 것 같아 어느 날 대청소를 마치고 무작정 밖으로 나갔어요. 반려견과 자주 산책하던 해변을 남편과 함께 걸으며 즐겁고 행복한 추억을 얘기하기 시작했죠. 슬픔을 이겨내는 데 시간이 약이라면, 너무 아파하며 울기보다는 행복한 추억을 떠올리고 웃는 시간으로 채워가는 것이 더 낫지 않을까요?" 바쁜 여름 성수기, 일과에 치여 스트레스가 가득 쌓일 때면 부부는 함께 패들보트를 타고 먼바다로 나가곤 한다. "패들보트에 올라 1시간 남짓 노를 저어 나가면 아무도 없는 고요한 바다에 다다를 수 있어요. 그곳에서 함께 보트에 누워 선탠을 하거나 무아지경으로 명상에 빠져들곤 하죠. 하루 종일 사람들과 부대끼며 쌓인 스트레스가 소금이 물에 녹아들 듯 순식간에 사라지는 걸 느낄 수 있어요."

백발의 서퍼가 되는 그날까지

국내에서 서핑은 아직 30~40대의 전유물 정도로 인식되지만, 해외에서는 60대 백발의 서퍼도 쉽게 만날 수 있다. 이들 부부 역시 몸이 허락할 때까지 서핑을 즐기는 것이 목표다. 두 사람이 함께 꿈꾸는 미래의 모습은 어떨까? "최대한 건강하고 즐겁게 하고 싶은 것을 즐기고, 하기 싫은 것은 하지 않는 삶" 단순하지만 어려운 목표가 아닐까 곰씹다가 이내 고개를 저었다. 결국 마음먹기에 달린 문제일 테니까. 인터뷰를 끝내고 돌아오는 길에 파타고니아 창업주 이본 슈나드(Yvon Chouinard)의 책 <파타고니아, 파도가 칠 때는 서핑을>이 떠올랐다. "나에겐 사업을 확장하더라도 절대 놓치고 싶지 않은 것이 있었다. 일은 늘 즐거워야 한다는 점이다. 일터로 오는 길에는 신이 나서 한 번에 두 칸씩 계단을 경중경중 뛰어올라야 한다. (중략) 파도가 좋을 때는 서핑을 하고, 함박눈이 내리면 스키를 타고, 아이가 아플 때는 집에 머물며 돌볼 수 있어야 한다. 일과 놀이와 가족의 구분을 모호하게 만들어야 한다." 유독 눈길에 오래 머물렀던 글 속의 아름다운 삶을 두 사람의 일상에서 만났다. **WL**



———— daily routine ————

매일 밤 샤워 후 근육의 긴장이 풀렸을 때, 부부는 함께 마사지 타임을 갖는다. 운동 후 뭉친 등 근육을 풀기에는 파워제 M2가, 허리와 골반 통증을 줄여주는 데에는 세라젬 V6가 효과적이라고.



BACKSTAGE



NEW MOMENT

늘 새롭게 도전한다는 것

세라젼 마스터 V6의 2022년 TV CF 촬영 현장에서 배우 이정재를 만났다. 세라젼과 인연을 맺은 지도 어느새 4년. 그가 변함없이 건강하고 활기찬 삶을 유지하는 비결은 무엇일까?

editor KIM TAEJUNG photographer JEONG TAEK



데뷔 30년 차 배우 이정재 특유의 밝은 미소는 보는 사람마저 긍정적으로 바꾸는 힘이 있다. 그는 최근 글로벌 흥행작의 주연 배우로서, 그리고 첫 작품의 공개를 앞둔 신인 감독으로서 바쁘고 긴장된 일상을 이어가고 있다. 분주한 스케줄에도 지치지 않고 여유를 잃지 않는 원동력에 대해 이정재는 현실에 안주하지 않고 늘 새로운 도전을 이어가는 자세에 있다고 말한다. 그리고 이러한 힘을 유지하는 비결은 매일 반복하는 운동과 거실에 놓인 세라젼 V6에 있다고 강조한다.

평소 세라젼 V6를 즐겨 사용하신다고 들었습니다. 세라젼 V6의 장점에는 어떤 게 있을까요? 날마다 운동으로 몸을 관리하는데, 세라젼은 운동으로 인한 피로나 근육통이 쌓이기 전에 미리 풀어주는 장점이 있습니다. 컨디션 항상 효과도 있고요. 최근에는 연출을 맡은 영화 후반 작업에 몰두하며 앉아 있는 시간이 늘었는데, 하루를 마친 뒤 세라젼 V6로 허리나 다리의 피로를 풀 수 있어 정말 좋습니다. 요즘은 세라젼 V6 카멜 브라운 에디션을 거실에 두고 사용하고 있는데요, 세라젼의 다른 제품도 고급스러운 컬러와 디자인 덕에 인테리어 아이템으로 손색 없지만, 특히 카멜 브라운 에디션은 어디에 놓아도 잘 어울리는 매력이 있습니다.

여전히 건강하고 열정적인 청년의 이미지를 유지하는 비결이 궁금합니다. 다양한 나이대의 사람들과 일하고 소통하다 보면 느끼는 점이 많습니다. 제가 늘 해오던 방식과 생각을 돌아보고, 상대의 장점을 배우며 변화하게 되는 경우도 많고요. 누군가로부터 계속 자극을 받고 싶없이 배워나가는 경험이 저를 더 젊고 건강하게 만드는 게 아닐까 싶네요. 더불어 모든 일의 기분은 체력이라고 생각해서 바쁠수록 더 열심히, 짧은 시간이라도 매일 꾸준한 운동하려고 노력합니다.

내적으로나 외적으로 스트레스가 많은 배우의 삶에서 '나를 나답게 지켜내는' 노하우가 있을까요? 모든 일이 그렇지만 활동을 하다 보면 잘 풀릴 때도 있고, 반대로 아쉬운 경험을 하게 될 때도 있는데요, 배우라는 직업은 그 편차가 더 큰 직업 중 하나가 아닐까 합니다. 저는 일의 결과에 일희일비하기보다 애초에 제가 놓인 상황에 최선을 다하는 것이 가장 좋은 방법이라고 생각합니다. 제가 느끼는 행복감이 꼭 일의 성공 여부와 비례한다고 생각하지도 않고요. 어떤 상황이든 즐겁게 임하면 결과와 상관없이 행복해질 수 있다는 주의죠.

앞으로 10년, 20년 후 '이렇게 나이 들고 싶다'는 바람이 있을까요? 이번에 오영수 선생님과 <오징어 게임>을 함께 하며 저 자신을 돌아보게 되었습니다. 연세가 적지 않으신데도 불구하고 현장에서 후배들의 의견을 존중해주시고, 저희를 많이 아껴주셨죠. 또한 연기 측면에서도 늘 한결같이 차분하게 뭐 하나 놓치는 법 없이 준비하시는 모습이 특히 인상적이었습니다. 그런 태도를 배우고 싶어요. 선배이자 배우로서 그리고 일반인이 정재로서도 말이죠. 선생님처럼 푸근하고 인간적인 내면과 배우로서 끝을 알 수 없는 깊이의 내공을 모두 가질 수 있다면 더할 나위 없겠죠.

'웰니스 라이프(Wellness Life)'를 실천하는 본인만의 특별한 방법이 있다면 독자들에게 좀 알려주세요. 가장 중요한 것은 건강한 생각과 마음가짐이 아닐까요? 내가 어떤 생각을 가지고 살아가느냐가 그 사람의 삶의 질을 좌우할 수 있다고 생각합니다. 또 현재에 안주하기보다 새로운 목표를 가지고 늘 도전하며 살아가려고 합니다. 계속 움직여야 해요. 몸도, 마음도 멈춰 있으면 더 이상 발전할 수 없으니까요. 꾸준히 작품을 하며, 매번 이전과 다른 연기와 새로운 캐릭터에 도전하는 이유입니다. **WL**

현재에 안주하기보다 새로운 목표를 가지고 늘 도전하며 살아가려고 합니다. 몸도, 마음도 멈춰 있으면 더 이상 발전할 수 없으니까요.

당신의 루틴템을 들려주세요

editor KIM JINKYUNG

계획은 쉽지만 실행은 어렵다. 귀찮은 마음에 나도 모르게 느슨해진다. 스스로를 담금질할 나만의 '루틴템'이 필요한 순간이다.

하루를 시작하는 자신만의 루틴은 매일 아침 일어나 가장 먼저 거실의 식물을 돌봅니다. 하나둘 키우기 시작한 화분이 지금은 거의 스무 개가 되었거든요. 식물이 자라는 속도가 제각각이라 매일 물을 주고 다듬어 줘야 하지만, 아침마다 새 잎이나 새 가지를 보는 것은 꽤나 즐겁습니다. **특별히 의미 있는 식물이 있는지** 유독 신경 쓰이는 화초가 있습니다. 유칼립투스를 작은 묘목일 때부터 키웠는데, 어느새 꽤 크게 자라주어 참고 마운 녀석입니다. 그런데 유칼립투스는 물 주기와 가지 치기, 분갈이를 잘못하면 잎이 금세 마르거나 활기를 잃곤 합니다. 예민하고 약한 식물이라는 생각에 신경 쓰다 보면 도무지 식물 집사의 일과를 멈출 수 없게 되더군요. **식물을 키우며 달라진 점이 있다면** 조금씩 마음과 욕심을 조금 버리게 되었습니다. 내가 궁금하다고 식물이 서둘러 자라주지 않더라고요. 차분히 기다리다 보면 언젠가는 반응을 보인다는 것을 알게 되었습니다. 물론 그냥 기다려서는 안 되고 꾸준히 관심과 애정을 쏟아야 합니다. **올해 들어 새롭게 시작한 루틴은** 매년 초마다 운동을 결심하지만 늘 실패로 돌아가곤 했습니다. 빈약한 제 운동 의지를 끌어올려줄 누군가의 도움이 필요하다는 생각에 최근 PT를 등록했습니다. PT 코치의 추천으로 스트레칭용 밴드를 구입해 집에서도 종종 하고 있습니다. 가끔 운동 가기 싫을 때가 있지만 테이블에 놓인 밴드를 보면 '그래, 가자!'라는 마음이 들곤 합니다. **루틴이 흔들릴 때 나만의 대처법은** 처음부터 너무 거창한 목표를 세우기보다는 일단 실천 가능한 작은 루틴을 몸에 익히고, 그 후에 조금씩 루틴을 확장하거나 업그레이드하는 것이 제 나름의 방법입니다.

1

식물의 마음

민병준 <에스콰이어> 편집장
패션 저널리스트이자 남성지 편집장의 일상에 최근 식물 집사의 일과를 더했다. 얼마 전 운동을 시작했고, 머릿속 정리가 필요할 땐 주변을 청소하고 정리하는 비움의 미학을 실천하고 있다.

2

애서가의 아침

김민희_요리강사(@ankko33)
10년 차 요리강사 겸 쌍둥이 엄마로 SNS에서 핫한 '김민희요리연구소(김요연)'를 운영하고 있다. 지난해에는 어린 시절부터 간직해온 제주의 맛을 기록한 <푸른 바당과 초록의 우영팻>을 출간했다.



매일 아침 하루를 시작하는 의식이나 습관이 있다면 직접 만든 생강청으로 생강차를 진하게 끓여 한 잔 마시며 책을 읽는 것으로 하루를 시작합니다. 가족들은 아직 잠든 시각이라 고요한 아침, 달콤 씩씩한 생강차를 마시며 좋아하는 책을 읽다 보면 하루를 시작할 힘이 생기곤 합니다. **요리 수업 수강생들과 함께 북 클럽을 진행하게 된 배경은** 요리를 하다 보면 끓이거나 식기를 기다리는 중간 여백같은 시간이 생깁니다. 그 시간에 자연스럽게 제가 읽은 책에 대해 이야기하곤 했는데, 더 추천해달라며 궁금해하더군요. 그래서 매달 한 권의 책을 정해 같이 읽게 되었습니다. 처음엔 다들 쑥스러워했지만, 이젠 발표를 미리 준비해올 만큼 적극적으로 참여하고 있습니다. **좋아하는 책을 읽는 자신만의 방법은** 북 클럽을 이용해 책에 표시하거나 휴대폰 메모장에 기록을 하고, 노트에 만년필로 마음에 남는 문구를 필사하기도 합니다. **최근 운동을 시작했다고 들었는데** 그동안 할 일이 많다는 이유로 운동을 멀리했더니 작년부터 수업할 때마다 힘에 부치고, 몸은 피곤한데 쉽게 잠들지 못하는 이중고 반복되더군요. 그래서 올해부터 주 5회 70분씩 체력 강화

운동을 하고 있는데, 갈수록 체력도 좋아지고 수면장애도 좋아 운동 효과를 실감하고 있습니다. **육아와 운동의 병행이 쉽지 않을 텐데** 아이들이 유치원에 간 후 주어지는 4~5시간이 얼마나 귀한 시간인지 아이 엄마라면 다들 공감할 텐데요, 운동을 미루지 않기 위해 아이들이 등원한 뒤 바로 나가려고 노력합니다. 헬스클럽에서 유산소운동, 자전거타기, 스테퍼 등을 씬 없이 하고 돌아와 집안일과 요리 수업 준비를 시작합니다. 이때도 팟캐스트를 들으며 오디오까지 시간을 꽉 채워 쓰려고 합니다. **가족과 함께 하는 의미 있는 루틴이 있다면** 코로나19로 외출이 어려워지면서 육아 스트레스를 풀 방법이 없어졌어요. 그래서 아이들을 재우고 나면 예쁜 잔에 저희 부부가 자체 개발한 칵테일을 만들어 함께 마시곤 합니다. 레몬술, 토닉워터, 셰이커와 눈금 계량컵 정도만 갖추면 칵테일 레시피를 개발하는 일이 어렵지 않습니다. 여기에 다양한 형태의 아이스 트레이만 더하면 충분하죠. 저희 부부는 우리의 마음 상태가 곧 아이들의 행복과 직결된다고 믿기에 취미를 공유하며 마음에 쌓인 먼지를 털어내기 위해 노력합니다.



3 만년필의 시간

정재경 작가, 초록생활대표(@jaekyung.jeong)
식물과 함께 살며 매일 글을 쓰기 시작해 신간 <우리 집 식물 수업>을 포함해 네 권의 책을 출간했다. 밀미(meet me) 리추얼 메이커로 활동 중이며, 최근 글쓰기의 영역을 확장해 소설 '빨간모자를 연재하고 있다.

모닝 글쓰기는 어떻게 시작하게 됐나 미세먼지 때문에 식물과 함께 살며 식물의 이로움을 알리기 위해 글을 써야겠다고 마음먹었습니다. 막상 브런치에 야심 차게 연재를 시작했지만 끝맺음이 잘되지 않고 스프르 열정이 사라지는 걸 느꼈어요. 그 무렵 <아티스트 웨이>라는 책을 만났습니다. 책에서 "매일 아침 글을 쓴지 1년쯤 지나면 책이 한 권 나오고, 3년쯤 쓰면 시나리오 작가나 영화감독이 되어 있을지도 모른다"는 문장을 발견하고 '과연 그럴까?'라는 호기심에 매일 글을 쓰기 시작했습니다. **글쓰기를 통해 달라진 것이 있다면** 제가 매일매일 무엇인가 꾸준히 할 수 있는 사람이라는 걸 알게 되었습니다. 다 쓴 노트가 한 권 한 권 늘어 열여덟 권이 되었고, 노트를 볼 때마다 제 마음의 뿌리가 자라고 있는 걸 느낍니다. 덕분에 '매일 아침 갖지 않은 밥' 같은 글을 목표로 2020년 10월부터 '일간 정재경' 프로젝트를 시작했고, 현재는 네이버 프리미엄 콘텐츠에 연재하고 있습니다. **글쓰기에 집중할 수 있도록 돕는 루틴템이 있다면** 감수성이 어떤 도구에 반응하는지 세심하게 관찰하는 편입니다. 볼펜은 생각의 속도를 못 따라오고, 너무 뽀족한 펜은 마음을 움직이지 못하더군요.

만년필로 쓸 때 글이 가장 잘 써진다고 느낍니다. 독일 브랜드 로이텀 노트는 매일 아들에게 편지를 쓸 때 사용하고, 모닝글로리 노트엔 날마다 '모닝 페이지'를 쓰고 있습니다. 아침에 일어나자마자 카웨코 스튜디오 만년필로 A4 용지 세장 분량을 씁니다. 잉크는 라미 블루블랙 병 잉크에 워터맨 블랙 잉크를 섞어 깊은 바다색을 만들어 사용합니다. **반아웃이 되지 않도록 스스로를 챙기는 습관이 있는지** 매일 아침 하루 20분 글쓰기와 20분 운동하기는 비타민을 먹듯 꼭 챙깁니다. 운동은 요가와 인공지능 퍼스널 트레이닝 코치 '윌로'를 이용하고, 틈틈이 달리기를 합니다. 이때 관건은 절대 무리하지 않는 것입니다. 오랜 세월 시행착오를 겪으며 한번 멈추면 다시 출발하기까지 에너지가 더 많이 필요하다는 걸 알게 되었거든요. **밀미 리추얼 메이커로 활동 중인데, 타인과 나의 루틴을 공유하는 경험엔 어떤 기쁨이 있나** 누구나 시작은 미미합니다. 이런 걸 해서 뭐 하나 회의가 들거나, 과연 효과가 있을까 의심스럽기도 하고요. 그럴 때 먼저 그 길을 걸었던 사람이 옆에 있다면 불확실성을 줄일 수 있습니다. 혼자서도 할 수 있지만 함께 하면 더 재미있게 할 수 있습니다.



4 가끔은 채식

원주희 아치울 스튜디오(Aachiul Studio) 디자이너
대학 시절 해외 연수 후 갖게 된 피부염 때문에 선택적 채식의 삶을 살기 시작했다. 아침형 인간이 되기 위해 요가 수련을 시작했으며, 날마다 조금이라도 몸에 좋은 계절식을 먹기 위해 노력하고 있다.

디자이너로서는 보기 드물게(?) 아침형 인간인데, 모닝 루틴은 어떻게 되는지 저는 언제나 아침형 인간이 되는 것이 꿈이었습니다. 하지만 자발적으로 일찍 일어나기가 힘들어 억지로 일어나야 할 스케줄을 만들었어요. 그게 저에게는 '새벽 요가 수련'이었습니다. 5시 30분 정도에 일어나 40분가량 보이차를 마시며 잠시 머리를 비우고, 그날 할 일과 스케줄을 점검합니다. 6시 20분에 요가원으로 향하는데, 작년에는 매일 아침 나가다가 최근에는 주 3회 새벽 요가 80분의 루틴을 지키고 있습니다. **디톡스가 필요할 때 채소즙을 즐겨 먹는 이유는** 아토피피부염이 얼굴에 갑자기 두드러기처럼 번질 때가 있습니다. 바빠서 배달 음식, 외식을 자주 했을 땐 영양없이 디톡스가 필요하다고 얼굴 지표가 알려주죠. 이때 다른 음식을 끊고 채소즙을 먹기 시작하면 3주 내에 트러블이 해결됩니다. 체중도 덩달아 빠지게 되고요. **자신만의 채소즙 노하우가 있다면** 스타우브 꼬꼬때 냄비(18cm)에 당근과 소금을 조금 넉넉히 넣고, 물은 당근이 타지 않을 정도로만 조금 부어 뚜껑을 닫고 약한 불에 익힙니다. 소금은 채소 안에 있는 수분을 꺼내어분의 물 없이 무수분으로 채소를 익히는 역할을 하죠. 당근이 반 이상 익었을 때 양배추(또는 알배추), 콜리플라워, 무, 연근, 버섯 등 냉장고에 있는 채소들을 넣습니다. 채소가 거의 다 익으면 레몬즙을 짜 넣고 올리브오일과 후춧가루로 마무리합니다. **평소 식단에서 채식의 비중은 어느 정도인지** 대학 시절엔 비건식으로 도시락을 싸서 다닐 만큼 채식에 관심을 가졌지만, 사회생활을 시작하고 나서는 쉽지 않더군요. 결혼 후 채소 중심의 요리를 만들어보고자 2년여간 한식 중심의 매크로바이오틱 요리법을 배웠습니다. 제가 하는 요리의 90%는 채식이기 때문에 횡수를 구분하기보다 집 안과 밖, 내가 하는 음식과 남이 해주는 음식으로 나눠 채식과 육식의 비중을 적절히 유지합니다. **가족과 함께하는 루틴이 있다면** 등산과 캠핑, 백패킹은 남편의 취미이자 일상입니다. 그중 등산은 간헐적으로 참여하다가 최근에 적극적으로 함께 하고 있는데, 산행은 하면 할수록 요가처럼 머릿속을 비우기에 참 좋다는 생각이 듭니다. 언젠가 둘이 떠날 산티아고 순렛길이나 노르웨이 피오르 하이킹을 생각하며 부지런히 체력을 쌓는 중입니다. **WL**



나만의 우주에 머무르는 시간

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

일흔 살 요기스트 마틴 프로스트 교수에게 요가는 스스로 몸과 마음을 돌보는 일이다. 평생토록.

우연히 본 요가책의 표지가 눈길을 사로잡았다. 서해 바닷가에서 소나무에 기대 요가에 심취한 중년의 외국 여성. 곧은 자세로 평화롭게 미소 짓는 모습은 낯설면서도 아름다웠다. 사진 속 주인공은 마틴 프로스트 (Martine Prost) 교수. 1951년생인 그녀는 올해 71세가 되었다. 동양 문화와 언어에 대한 호기심이 많은 프랑스 소녀 마틴은 일본과 미국, 한국으로 이어진 유학 생활 끝에 한국인 남편을 만나 결혼했고, 동양인의 눈을 가진 두 아이의 엄마가 되었다. 결혼 후에는 파리 디드로 대학교에서 20년 이상 한국어와 한국 문화를 가르쳤고, 1992년부터는 주한 프랑스 대사관 문정관으로 일했다. 어느새 훌쩍 자라 성인이 된 아이들은 각자 가정을 꾸려 한국과 미국에 정착했다. 그리고 지난겨울 딸 올리비아가 막내 루미를 낳으며, 그녀는 네 명의 손주를 둔 할머니가 되었다. 동시에 마틴 프로스트 교수는 50년 넘게 요가를 수련하며 두 권의 요가책을 낸 요기스트다. 황혼의 나이에도 몸과 마음이 누구보다 유연한 그녀에게 건강하고 아름다운 '나이듦'에 대해 물었다.

1976년 한국에 처음 오셨다고요. 한국에 대한 첫인상은 어떠셨나요? 프랑스 정부 장학생으로 일본 유학을 마치고 여행을 할 때였어요. 한국을 거쳐 인도네시아, 말레이시아, 인도, 아프가니스탄, 프랑스로 이어지는 긴 여정의 시작이었죠. 당시 서울엔 흠이 참 많았고, 지금처럼 미세먼지가 뿌영지 않아 파란 하늘을 볼 수 있었어요. 푸른 하늘과 검붉은 땅을 처음 본 순간 알제리가 떠오르더군요. 전 프랑스인이지만 부모님이 하시던 일 때문에 북아프리카 알제리에서 태어났거든요. 그래서 서울이 품은 자연의 에너지가 너무 편안하게 느껴졌어요. 그땐 이미 미국 하버드 대학교에서 유학할 계획이었기 때문에 오래 머물 수 없었죠. 하지만 알았어요. 언젠가 돌아오겠구나. 실제로 1979년에 돌아와 서울대학교에서 공부하다, 강사로 출강하던 연세대학교에서 남편(전 테니스 국가대표 이승근 씨)을 만나게 되었죠.

당시엔 한국에 요가를 수련할 곳이 없었을 것 같아요. 한국에선 요가 자체가 생소할 때였어요. 그래서 에어로빅을 했어요. 스포츠는 항상 좋아했기 때문에 문제가 되지 않았죠. 어릴 땐 발레를 했고, 일본에서는 유도와 합기도를 했어요. 한국에서 단전호흡을 한 적도 있고요. 수영 역시 좋아해서 임신 중에도 꾸준히 했는데, 당시 한국에서는 임신부가 수영을 하는 경우가 없어서 모두 말리더군요. 연세대학교에 수영장이 있었는데, 사람들 시선을 피해 이른 아침에 혼자 수영을 하곤 했어요. **그렇게 다양한 운동을 즐길 수 있는 건 타고난 운동신경 덕분일까요?** 굳이 따진다면 전 운동신경이 발달하지 않은 편일 거예요. 하다 보니 좋아하게 된 거죠. 어떤 운동이든 열심히 하다 보면 대부분 할 수는 있게 되잖아요. 잘하지는 못해도 말이지요. '나한테 왜 운동이 안 맞을까? 난 왜 이 운동이 싫지?' 하는 건 당연한 질문이지만, 그래서 포기하는 건 안타까워요. 내가 좋아하는 것만 하다 보면 세상의 절반밖에 경험할 수 없잖아요. 좋아하지 않는 걸 배우다 보면 자신감이 생기고, 마음이 풍요로워지죠. '아, 다른 사람들이 이래서 이걸 좋아하는구나' 하고 타인과 공감할 수도 있어요. 무엇이든 좋으니 꼭 한번 시도해 보면 좋을 것 같아요.

좋아하지 않는 운동을 하는 교수님 모습이 상상이 안되네요. 전 알제리에서 태어나서인지 추위를 정말 많이 타는 편이에요. 어린 시절 부모님이 스키 캠프에 보내면 즐겁지 않았어요. 심지어 제가 처음 스키를 배울 땐 리프트라는 게 없었거든요. 스키를 신고 헉헉대며 동생이랑 몇 십분을 걸어 산 정상에 오르면, 내려오는 건 2~3분이면 끝이죠. 애쓰지 않아도 미끄러지듯 한 번에. 이렇게 쉬울 수 있나 싶을 만큼. 그러다 문득 깨달았죠. 살다 보면 힘들고 고통스러운 뽕뽕대다 어느 틈엔가 스스로를 믿고 될 대로 돼라 할 때가 있잖아요. 그 순간 엄청난 자유를 맛볼 수 있어요. 스키뿐 아니라 모든 스포츠가 그런 '자유'를 내게 들이는 경험인 것 같아요. 누구나 한 번쯤 느껴봤으면 해요. 영혼까지 터치하는 그런 자유로움으로.

요즘도 매일 요가를 하시나요? 주로 오전에 집에서 요가를 해요. 아이들이 다 커서 집에 없고, 남편도 나가고 나면 정말 고요하거든요. 그때 집이 저만의 우주인 거죠. 흔히 일찍 일어나 새벽에 하는 요가가 좋다고 하지만, 요가에 정해진 시간이나 룰 같은 건 없어요. 요가가 시작된 인도는 더운 지역이니까 해가 뜨기 전 선선할 때 요가를 하는 게 좋았겠죠. 하지만 전 밤에 책도 보고 글도 쓰느라 늦게 잠들어서 느긋하게 일어나는 편이에요. 아침에 일어나면 물 한 잔 마시고 천천히 요가를 시작해요. 하는 시간도 그때그때 다르죠. 시간이 여유로울 땐 천천히 동작 하나하나 음미하듯 하고, 바쁠 땐 좀 더 빠르게 속도를 조절해요. 요가는 그런 면에서 여느 스포츠와 좀 다른 것 같아요. 5분만 해도 되고 10분만 해도 되고, 어떤 날은 4시간을 하기도 해요. 정해진 규칙 같은 건 없죠. 그러니까 너무 어렵게 생각할 필요 없어요. 편한 마음으로 시작하는 게 중요하니까요. 너무 힘든 목표를 세우는 건 나 자신과 지키지 못할 약속을 하는 거예요.

지킬 수 있는 목표를 세워야 한다는 말씀은 정말 공감 이가네요. 조금씩, 꾸준히, 알면서도 참 어렵더라고요. 맞아요. 가끔은 저도 요가를 하고 싶지 않을 때가 있어요. '좀 이따 할까?', '지금 이걸 먼저 해야 하는데 어찌지?' 그런 생각에 흔들리기도 하고, 그냥 기분이 내키지 않는 날도 있죠. 정말 하고 싶지 않은 날에는 가만히 그런 나를 관찰하기도 해요. '사실 지금 마틴은 요가가 하고 싶지 않아. 그래서 자꾸 딴생각을 하는 거야. 안 그래?' 스스로에게 질문하다 보면 가끔은 그런 과정에서 오히려 쉽게 시작하게 되기도 해요. 나이가 들수록 자기 자신을 관찰하는 시간이 필요해요. 다그치고 몰아붙이기보다는 스스로 내면을 돌봐야 해요. 이해하고 받아들여주고, '정말 안 하고 싶으면 안 해도 된다고 다독여주세요.'

아침에 일어나면 가장 먼저 뭘 하시나요? 따뜻한 물을 마셔요. 평생 마셔왔고, 남편도 함께 마셔요. 젊을 때는 물 마시는 걸 너무 싫어해서 습관을 바꾸기 위해 억지로

마시기 시작했어요. 지금도 기억이 생생해요. 처음엔 너무 힘들어 토하고 싶은 정도였거든요. 그런데 이젠 연달아 두 잔을 편하게 마실 수 있어요. 항상 냉장고에 레몬을 채워두고 레몬 워터를 만들어 마시거나 당근과 비트로 주스를 만들어 먹기도 해요. 겨울엔 대추와 생강을 함께 끓여 마셔요. 끓일 때 계피를 약간 넣거나 친구가 직접 말려 선물한 동굴레 몇 개를 더하기도 하죠.

요즘엔 '리추얼'을 통해 삶의 태도를 바꾸려는 사람이 많아졌어요. 교수님에게도 그런 리추얼이 있을까요? 저 역시 모든 곳에 조금씩 리추얼이 깃들여 있어요. 글 쓰기를 할 때면 어머니가 물려주신 가장 좋아하는 찻잔에 차를 하나 가득 따라두고 시작하죠. 주변이 너무 지저분하면 아무것도 할 수 없어서 항상 정리부터 끝내고 요가를 하거나 글을 써야 하고요. 하지만 가끔은 그냥 내버려두는 날도 있어요. 머릿속으로는 그런 리추얼 없이도 할 수 있어야 한다는 걸 아니까 저 자신에게 자유롭게 숨 돌릴 기회를 주는 거죠. 삶에는 그런 유연성이 꼭 필요해요.

교수님이 생각하는 '웰에이징'이란 무엇인가요? 나이가 들어도 호기심을 잃지 않고 살아가는 거요. '어쩌면 코로나19에 걸릴지도 몰라', '집 밖에 못 나가고 있어서 어찌지?' 이런 것에 집착하는 대신 책을 읽거나 산책을 하고, 소중한 사람을 만나 대화를 나누려고 노력해요. 대신 물질적인 것에 대한 소유욕은 멀리할수록 좋아요. 우리를 쉽게 불행하게 하니까요. 죽음에 가까워질수록 제가 두려운 건 단 하나예요. 왜 그렇게 화가 났을까? 왜 편안하지 않았을까? 그런 후회가 들면 아주 불행한 죽음을 맞게 되지 않을까 싶어요. 마음이 편하려면 걱정을 안 하면 되는데, 쉽지 않죠. 고민거리는 늘 있기 마련이니까요. 하지만 갈등이나 불행을 피하려고 자꾸 부딪치다 보면 결국 더 불행해지고 말아요. 자연스럽게 순응하려 해요. 최선을 다했다, 할 수 있는 만큼 노력했다고 생각하면 마지막 순간에 편안하게 떠날 수 있을 것 같아요. 그런 마음으로 살아가는 것이 '웰에이징'이라고 생각해요. **WL**



———— her routine ————

내가 좋아하는 것만 하다 보면

세상의 절반밖에 경험할 수 없잖아요.

좋아하지 않는 걸 배우다 보면 자신감이 생기고,

마음이 풍요로워지죠.

오늘부터 같이 ‘리추얼’ 하실래요?

editor KIM TAEJUNG
 photographer KIM DUKCHANG
 model UM YOUJUNG

나를 찾는 긴 여정에 누군가 옆에 있어준다는 것은 그 자체만으로도 큰 힘이 된다. 소통과 연대가 주는 따뜻한 응원의 힘, 우리가 소셜 리추얼 플랫폼을 찾는 이유다.



한 살이라도 젊을 때 몸을 움직이는 습관을 들여야겠다는 생각에 한동안 매일 집 앞 운동장 트랙을 뛰었다. 작심 삼일로 끝날까 봐 꼬박꼬박 해시태그를 달아 SNS에 그날의 운동 현황을 올리기도 했다. <리추얼>의 저자 메이슨 커리(Mason Currey)는 리추얼을 “일상의 방해로부터 나를 지키는 유용한 도구이자 삶의 에너지를 불어넣는 반복적 행위”라고 설명한다. 아침에 일어나 물 한잔 마시기, 잠 들기 전 가만히 앉아 하루를 돌아보기 같은 사소한 습관이 모두 여기에 해당한다. 달리기도 마찬가지다. 언젠가부터 나와 같은 시간대에 트랙을 달리는 사람 몇이 눈에 익기 시작했고, 그저 같은 시간, 같은 공간에 있을 뿐인데도 의지가 됐다. 그런 감정을 나만 느낀 건 아닌지, 차츰 눈 인사를 건네는 사람도 생겼다. 내일 그만두어도 아무도 모를 사소한 일과지만, 누군가 함께 한다는 것이 엄청난 원동력이 되어 나를 지탱하기 시작했다.

SOCIAL RITUAL PLATFORM

소셜 리추얼 플랫폼 추천 리스트

일상의 틈은 때로 '나다움을 발견하는 유익한 시간'이 되기도 한다. 비워둔 시간을 활용해 작은 성취감을 얻고, 자기 효능감을 키워보는 건 어떨까?

1 밀미 nicetomeetme.kr

밀미는 운동, 명상 같은 일반적 관심사 외에 창작과 수집 등 숨어 있던 나의 관심사를 찾는 다양한 리추얼 프로그램으로 사람과 사람 사이 소통을 돕는다.

누가 하면 좋을까? 마음을 다잡는 일, 취향 발견과 글쓰기 등 창작 능력을 키우고 싶은 사람

2 그로우 www.grow.co.kr

소소한 생활 습관부터 돈 관리, 커리어 관리까지 인생 전반의 비전과 목표를 설정할 수 있다. 활동 내역을 통계로 확인하고, 목표 달성 시 발급되는 배지를 모으다 보면 성공한 나를 발견할 수 있다. **누가 하면 좋을까?** N잡, 외국어 학습, 독서 등 습관 형성을 통한 커리어 관리에 관심 있는 사람

3 챌린저스 web.chlengers.com

챌린저스는 목표 달성률에 따라 돈을 돌려준다. 미라클 모닝, 체중 감량 등 현실적 미션에 참가하거나 직접 만들 수 있다. 미션별 참가비를 결제한 뒤 목표를 85% 이상 달성하면 전액 환급, 100% 달성 시에는 추가 상금도 준다. **누가 하면 좋을까?** 객관적 목표와 페널티가 주어질 때 의지를 불태울 수 있는 사람

4 루티너리

아침과 저녁 시간대별 루틴을 설정하거나 오프라인 프리, 무라카미 하루키처럼 유명인의 습관을 참고해 나의 일상 루틴을 설정하고 실천할 수 있는 애플리케이션이다. 내가 설정한 모든 루틴을 알림 받고 체크할 수 있다. **누가 하면 좋을까?** 더 나은 일상을 지속할 수 있는 소소한 습관을 들이고 싶은 사람

5 나이키 런 클럽 www.nike.com/kr/ko-kr/c/running/nike-run-club

나이키 런 클럽은 가입 시키, 몸무게를 설정하면 AI 가이드가 그에 맞는 솔루션을 제시하고 얼마나 달렸는지, 목표 달성까지 얼마나 남았는지 환기해준다. 달린 거리와 평균 기록은 물론, 동선까지 기록으로 남겨 체크할 수 있다. SNS를 통해 지인들과 공유도 가능하다. **누가 하면 좋을까?** 달리기를 좋아하고, SNS를 적극적으로 활용하는 사람 **WL**

지금 바로 가볍게 시작하는 #해시태그 #챌린지

최근 들어 소셜 리추얼 플랫폼 사용자가 크게 증가하는 추세다. 소셜 리추얼 플랫폼은 디지털 앱이나 사이트를 기반으로 새로운 루틴을 만들고, 함께 리추얼할 수 있도록 계획과 실행, 네트워킹을 돕는다.

2021년 신한카드가 발표한 빅데이터 통계 결과에 따르면 SNS에서 '리추얼'과 '루틴'을 언급한 빈도가 코로나19 이전인 2019년 대비 2020년 1년 만에 83%나 증가했다. 사람들은 인스타그램 해시태그를 통해 공통 관심사에 관한 팁을 공유하고, 얼굴도 모르는 사람에게 응원의 말을 건네기도 한다. #오하운, #미라클모닝, #등린이 등 개인의 자발적 참여로 대세가 된 해시태그가 있는가 하면, 스포츠 브랜드나 이키는 '#가능성은 지금부터'라는 해시태그를 통해 새롭게 운동을 시작하는 이들을 위한 데일리 챌린지를 만들었다. 내 삶에도 소소한 변화를 주고 싶는데 뭘 해야 할지 모르겠다면 일단 이런 해시태그를 찾아볼 것을 권한다. 당장 몸으로 실천하지 않아도 다른 사람의 도전과 일상을 보면서 내가 할 수 있는 것을 찾고 의지를 다지는 워업 효과를 기대해볼 수 있다.

의지를 불태우게 하는 소셜 리추얼 플랫폼

당근마켓을 통해 함께 달릴 지역 러닝 크루를 찾는 가장 큰 이유는 혼자 할 때보다 러닝메이트와 함께 할 때 성취감과 성취율이 배가되기 때문일 것이다. 누군가와 내 목표를 공유하고, 실천을 독려하고, 성공을 축하해주는 것의 효과는 생각보다 매우 크다. 최근 인기를 얻고 있는 소셜 리추얼 플랫폼은 여름방학 계획표를 짜듯 목표와 스케줄 관리를 통해 습관을 들일 수 있도록 돕고, 개인의 능력과 기록을 객관적으로 파악하고 분석해 보완점을 알려주기도 한다. 그러나 이러한 플랫폼의 가장 큰 장점은 무엇보다 나와 같은 일반 참여자와의 소통, 연대를 통해 지치지 않도록 돕는 데 있다. 소규모 그룹으로 묶인 메이트와 댓글로 팁을 주고받고 카카오톡 그룹 채팅방과 줌(Zoom)을 통해 직접 소통하며 서로 응원하는 것의 효과는 지인과의 오프라인 만남이 어려운 요즘, 더욱 힘이 될 수밖에 없다.

TRAVEL

SPRING AWAKENING

가족의 새로운 루틴이 시작되는 여행

낮선 여행지에서의 새로운 경험은 때로 일상의 루틴을 바꾸는 근사한 동력이 되기도 한다. 가족과 함께 해서 더욱 즐거운 웰니스 체험과 독서, 건강한 미식이 있는 색다른 여행의 시작.

editor KIM TAEJUNG

YOGA+STAY



경이로운 자연에서 즐기는 프라이빗 요가 **파크로쉬 리조트&웰니스**

청정 계곡과 겹겹이 이어진 산이 어우러진 강원도 정선의 자연은 볼수록 경이롭다. 문화체육관광부와 한국관광공사가 지정한 '웰니스 관광 33선'에 선정된 파크로쉬 리조트&웰니스가 위치한 곳이 바로 이곳, 정선이다. 파크로쉬는 'Body Full, Mind Full, Spirit Full'이라는 슬로건 아래 심신의 균형을 회복하는 카밍 요가, 몸 근육의 정렬을 확인하고 강화하는 바로 요가, 심신의 탄력성을 기르는 수리야요가 등 세 가지 요가 클래스를 운영한다. 이외에도 스트레칭, 필라테스, 명상, 힐링 테라피까지 다양한 웰니스 프로그램을 사전 예약을 통해 체험할 수 있다. 자연이 주는 평온함과 생동감 속에서 우리가족만의 특별한 추억을 남기고 싶다면 미리 프라이빗 수업을 신청해두자. 주소 강원도 정선군 북평면 중봉길 9-12



차분히 숨 고르며 건강을 되찾는 시간 **브리드인 제주**

봄의 제주는 노란 유채꽃이 마음을 들뜨게 하고, 여름의 제주는 푸릇한 초록의 오름이 마음을 뜨겁게 한다. 제주도 서귀포 중산간 동쪽에 위치한 가시리마을은 이 두 얼굴의 제주를 모두 만날 수 있는 곳이다. '시간을 더하는 마을'이라는 뜻의 가시리에 위치한 '브리드인 제주'는 구옥과 굴창고를 개조해 만들었다. 브리드인 제주의 인기 요인은 삼나무 숲으로 둘러싸인 마을의 풍경과 제너럴 그레이의 목재 가구가 자아내는 자연 친화적 분위기도 한몫하지만, 무엇보다 요가를 배우고 즐길 수 있는 프라이빗 스테이 '요가민박'이라는 점이 있다. 오랜 시간 요가로 몸과 마음을 수련해온 호스트에게 수업을 받으며 가족과 함께 건강해지는 시간을 가져보는 건 어떨까. 주소 제주도 서귀포시 표선면 가시로 429



ORGANIC+STAY

바다의 맛과 멋을 누리는 완벽한 휴식 남해 이제

남해 삼동면 해안가에 위치한 '이제'는 일본 어느 지방의 고급 온천 료칸을 찾은 것 같은 착각을 불러일으킨다. 묵묵히 흐르는 남해 바다의 풍경은 시간의 흐름도 잊고 가만히 앉아 고즈넉한 자연을 즐기게 한다. 프라이빗 스파에서 아로마테라피로 몸과 마음의 피로를 풀고 나면 남해 특산 식재료를 사용한 가이세키 요리가 다시금 기운을 북돋운다. 저녁 식사로 선택 가능한 오마카세 도시락과 관서식 스키야키 코스는 재료의 신선함과 정갈한 차림새로 잊지 못할 미각의 여정을 선물한다. 신선한 봄바람을 맞으며 대나무 숲길과 해안 산책로를 따라 걸어보자. 무언가를 끊임없이 하는 여행보다 온전히 서로에게 집중하며 자연을 가만히 바라보는 시간이 의미 있을 때도 있다. 주소 경상남도 남해군 삼동면 양화금로 59-7



호캉스로 즐기는 비건 라이프 그랜드 워커힐 서울

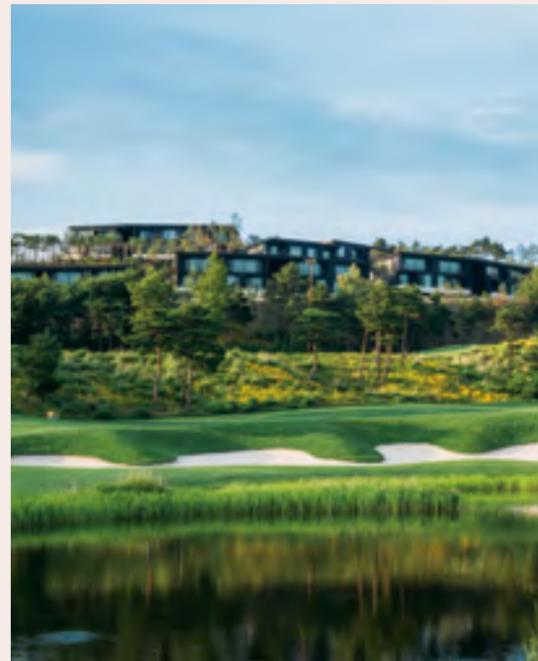
여행은 어디에 머무르느냐도 중요하지만, 무얼 경험하는가도 그에 못지않게 중요하다. 그랜드 워커힐 서울의 비건 스위트는 국내에서 처음 선보이는 비건을 위한 완벽한 친환경 스테이다. 객실 내 모든 가족제품을 식물성 한지 가족으로 교체한 비건 스위트에는 국내 최초 비건 화장품 브랜드 '멜릭서(Melixir)'의 선크림, 립버터 등을 담은 뷰티 세트를 어메니티로 비치했다. 또 친환경 '오코텍스' 인증을 받은 이불과 베개 커버, 한국비건인증원에서 인증받은 비건 충전재까지 침구류도 모두 친환경 제품으로 구비했다. 평소 건강과 환경을 생각해 채식에 관심을 가지고 있었다면 온 가족이 함께 무농약 채소와 비건 빵, 대체육을 사용한 비건 조식으로 아침을 맞이해보자. 주소 서울시 광진구 워커힐로 177



로컬 식재료를 차려낸 프렌치 다이닝 해비치 호텔&리조트 밀리우

여행은 때로는 맛으로 기억되기도 한다. 지역에서 생산한 유기농 식재료를 만든 음식을 가족과 함께 즐긴다면 더 특별한 경험이 되지 않을까? 해비치 호텔&리조트의 파인다이닝 '밀리우'는 제주에서 나는 제철 식재료를 사용한 제주식 로컬 프렌치를 선보인다. '르코르동 블뢰'를 수료하고 파리의 브리스톨 호텔과 포시즌스 호텔 레스토랑을 거쳐 현재 밀리우를 진두지휘하고 있는 폴 셈보시(Paul Semboshi) 셰프는 제주에서 수확한 유기농 채소와 옥돔을 비롯해 제주에서 나고 자란 제철 식재료를 모두 직접 눈으로 보고 골라 식탁에 올린다. 셰프의 이런 수고로움은 지역 경제를 활성화하는 것은 물론, 식재료 유통 과정에서 발생하는 이산화탄소 배출량 감소에도 큰 도움이 된다. 주소 제주도 서귀포시 표선면 민속해안로 537





BOOK+STAY

숲을 거닐다가 책을 읽다가 **설해원**

설악산자락의 푸르른 숲에서 골프를 즐기다 차로 5분만 나가면 깊고 푸른 동해바다를 만날 수 있는 곳. 양양국제공항 관광단지에 위치한 '설해원'은 약알칼리성 자연 온천수가 나오는 노천 온천과 수영장, 편백나무 사우나로도 유명한 리조트다. 낮 시간에 개인의 취향에 따라 산과 바다에서 골프와 온천으로 여행을 즐겼다면, 저녁에는 책을 읽으며 또 다른 추억을 만드는 시간을 가져보는 것은 어떨까. 대중적 베스트셀러부터 교양서적까지 다양한 책이 구비되어 있는 설해원의 서재와 레터룸은 가족이 따로 또 같이 시간을 보내기에 적당한 공간이다. 마음에 드는 책을 골라 읽다가 레터룸에 마련된 엽서로 가족에게 평소 하지 못한 따뜻한 말로 사랑을 전해보는 것도 좋겠다. 주소 강원도 양양군 손양면 공항로 230



오롯이 책과 함께 머무는 시간 **더 채: 라이브러리**

오래된 한옥에 들어서면 세월이 길든 나무가 내뿜는 고요한 향이 느껴진다. 경복궁 옆 효자로 골목길에 자리한 '더 채: 라이브러리'는 고목의 향을 맡으며 사색하기에 이상적인 공간이다. 이곳이 특별한 이유는 중앙에 자리한 서재에 있다. '더'자로 만든 서가의 모서리는 한옥을 닮은 유려한 곡선으로 디자인했다. 서가를 가득 채운 것은 큐레이터가 선정한 양질의 도서. 그중 일부는 이곳에 머물다간 손님이 추천한 책들이다. 꼭 먼 길을 떠나야 여행은 아니다. 대청마루에 걸터앉아 늦은 오후 햇살을 즐기며 책을 읽고, 밤이면 벽난로의 불앞에 모여 가족과 함께 도란도란 이야기를 나눠보자. 이 생경한 즐거움이 두고두고 꺼내 곱씹는 추억이 될 것이다. 주소 서울시 종로구 효자로7길 10-4

RELAX IN THE META FOREST

editor KIM TAEJUNG photographer KIM DUKCHANG



오감으로 누리는 온전한 힐링, 웰카페 동탄호수공원점

숨 가쁜 일상으로 몸과 마음이 지쳐 있을 때 우리는 어디로 떠나야 할까. 자연의 향기와 소리, 스치는 바람까지 재현한 가상의 숲속에서 세라젬의 모든 홈 헬스케어를 경험할 수 있는 웰라이프 휴식 공간, 세라젬 웰카페 메타포레스트 동탄호수공원점이 문을 연다.

호수 근처에서는 혼자 달리기를 하거나 가족, 반려견과 함께 산책을 즐기는 사람들이 눈에 띈다. 각자의 방법으로 힐링하는 이들에게 정작 필요한 것은 조깅이나 산책보다 무더진 감각을 깨워줄 '자연'이 아닐까. 세라젬 웰카페 메타포레스트 동탄호수공원점(이하 웰카페 동탄호수공원점)은 탁 트인 호수의 전경과 갈대숲을 동시에 만날 수 있는 곳에 자리했다. '메타포레스트'라는 이름에서 알 수 있듯이 새로운 웰카페의 특징은 '숲'이다. 바쁜 일상에 쫓겨 당장 숲으로 떠날 수 없을 때, 우리는 지난날 즐거웠던 숲에서의 기억과 따뜻하던 숲의 감각을 떠올리는 것만으로 위로받곤 한다. 웰카페 동탄호수공원점은 다양한 방법으로 숲의 기억과 감각을 즐길 수 있는 공간이다. 이번 주말엔 이곳에서 가족과 함께 오감을 만족시키는 진정한 힐링을 경험해보는 건 어떨까?

일상에 지친 몸과 마음을 깨우는 숲의 기억

웰카페 동탄호수공원점에 들어서면 거대한 나뭇가지가 드리워진 라운드 테이블이 가장 먼저 반긴다. 이곳은 웰카페로의 여정을 시작하는 웰컴 라운지다. 서두를 필요는 없다. 잠시 머물며 세라젬의 홈 헬스케어 제품을 둘러보거나 천장에 드리운 나뭇가지 사이에 숨은 문장들을 발견하며 이 공간에 대한 기대치를 높이는 것으로 충분하다.

잠시 일상의 속도를 늦추고 좀 더 천천히 공간을 둘러보고 싶은 이들을 위해 1층에는 다양한 공간이 마련되어 있다. 그 중에서도 웰컴 라운지 뒤편에 자리한 숲속 카페 존은 숲의 생명력을 느낄 수 있는 공간이다. 천장과 벽면에 설치된 미디어 월에서는 시시각각 변화하는 하늘과 숲속 풍경이 펼쳐지고, 바닥에는 오랜 시간 퇴적되어 쌓인 듯한 나무껍질이 깔려 있다. 한쪽 벽을 가득 채운 나뭇잎을 형상화한 새하얀 행잉아트 오브제가 바람에 고요히 흔들리는 모습을 보며 피부를 스치는 미풍의 감촉을 느끼다 보면 마치 숲속에 와 있는 것 같은 착각이 든다.



1 1층에 마련된 디스플레이 존에서는 세라젬의 다양한 홈 헬스케어 제품을 한눈에 만나볼 수 있다. 2 체험 존에서는 숲을 그대로 옮겨온 듯한 독특한 분위기에서 세라젬 V6를 체험할 수 있다.



2



3 화이트, 그레이 톤의 세라젬 제품으로 화사한 헬스테리어를 연출한 쇼룸(신혼부부 공간) 4 오로라가 펼쳐지는 몽환적인 숲의 풍경을 만날 수 있는 메타 갤러리.

오감으로 받아들이는 숲의 경험

웰카페 동탄호수공원점은 향기와 소리, 맛과 촉감 등 오감으로 숲을 경험하며 세라젬의 세 가지 마사지 영역을 모두 체험할 수 있는 공간이다. 1층 가장 안쪽에 마련된 체험 존에서는 척추 라인부터 발끝까지 전신을 케어해주는 의료기전 세라젬 마스터 V6와 함께 마치 피톤치드를 맡으며 숲속을 거니는 듯한 차별화된 힐링을 경험할 수 있다. 체험 존 맞은편을 가득 채운 실내 조경 공간에서는 30분에 한 번씩 내뿜는 미스트를 통해 유칼립투스 소나무 같은 숲의 향기와 흠내음, 물기를 머금은 식물의 생명력이 전해진다. 카페를 가로질러 1층 안쪽에 자리한 릴랙스 존에서는 아름다운 휴식가전, 안마의자 파우제 M2에 앉아 미디어 월에

펼쳐지는 숲의 전경을 즐길 수 있다. 시시각각 바뀌는 숲의 풍경 속에 머무르며 천장에서 흘러나오는 로베르트 슈만의 '숲의 정경'과 나지막이 들려오는 새소리에 집중해보자. 자연의 향기와 소리가 모든 감각을 깨우고, 지친 몸과 마음에 완벽한 휴식을 선사한다.

웰카페 동탄호수공원점에서는 미각으로도 자연을 느낄 수 있다. 생강, 인삼, 진피, 오미자, 감국 등 다섯 가지 건강 식재료로 만든 시그너처 티는 정갈한담음새부터 특별하다. 메인 재료에 스테비아잎, 돌배, 사과, 꿀, 페퍼민트 등을 블렌딩해 건강과 맛을 모두 잡은 시그너처 티는 차에 대한 정보를 담은 티스토리 카드와 함께 제공해 차별화된 미식의 즐거움을 선사한다.

완벽한 힐링과 헬스테리어의 영감을 위한 공간

숲속 오솔길을 걷듯 1층 카페 존을 지나반 계단만 오르면 전혀 새로운 풍경이 펼쳐진다. 1.5층은 숲의 유희를 경험하고, 예술적 감성을 충전할 수 있는 미디어 아트 공간, 메타 갤러리이다. 어떠한 사물도 없는 빈공간에서 영상과 음향을 통해 만나는 아름다운 숲과 자연은 마치 숲속 동굴처럼 나만의 안식처가 되어준다. 이곳은 숲의 풍경을 즐기는 미디어 아트 공간으로 운영하며, 다양한 문화 콘텐츠를 선보이는 전시 공간으로도 활용할 예정이다. 세라젬의 홈 헬스케어 가전으로 헬스테리어(헬스+인테리어)를 완성하고 싶다면 2층에 마련한 3개의 쇼룸에서 인테리어 영감을 얻을 수 있다. 가족의 라이프스타일에 따라 서재, 가족 거실, 신혼부부 거실이라는 테마로

구성한 쇼룸에서 세라젬 V6, 파우제 디코어, 파우제 M2 등을 다양한 컬러와 조합으로 만날 수 있다. 2층에서 놓치지 말아야 할 또 하나의 즐거움은 세라젬의 새로운 프리미엄 휴식가전 파우제 디코어를 체험하는 것이다. 마사지 장인의 손길을 그대로 구현한 파우제 디코어에 앉아 통창을 통해 바라보는 호수 뷰는 진정한 힐링을 누리기에 충분하다. 웰카페 동탄호수공원점이 멀게 느껴진다면 이번 주말, 가족과 함께 가까운 웰카페를 찾아가보는 것은 어떨까? 전국에 위치한 웰카페에서는 세라젬의 다양한 홈 헬스케어 제품과 서비스를 부담 없이 체험할 수 있다. 일상에 심프가 필요할 때, 몸과 마음의 편안함을 되찾을 수 있는 웰카페와 함께라면 더할 나위 없이 완벽한 하루가 될 것이다. **WL**

ON AIR



당신의 '젼있는 삶'이 펼쳐지길!

긴 인생의 여정에서 가족의 든든한 동반자가 되어줄 세라젼 마스터 V6가 새로운 광고 캠페인을 선보였다.



세라젼의 새로운 TV CF '젼있는 인생'은 GOD의 '쫓불 하나'와 함께 시작한다. 사랑하는 두 사람이 만나 결혼반지를 나눠끼고, 아이들이 태어나 집 안에 웃음소리가 늘어나고, 내 집 마련의 꿈을 이루고, 다시 부부 둘만 남아 황혼의 여유를 즐기는 평범하지만 찬란한 일상의 순간들이다. 가만히 보고 있으면 '그래, 인생 뭐 있어. 저런 재미로 사는 거지란 생각에 절로 고개가 끄덕여진다. 그리고 그 모든 순간 "지치고 힘들 땐 내게 기대"라는 노랫말처럼 가족의 곁에는 언제나 세라젼 V6가 놓여 있다. "고된 인생의 무게는 잠시 세라젼에 내려놓고 당신의 젼있는 삶이 펼쳐지길." 광고 모델 이정재가 전하는 응원의 메시지가 잔잔하지만 긴어운을 남긴다.

세라젼이 지난 2월 선보인 '젼있는 인생' 광고 캠페인은 결혼, 육아, 내 집 마련, 노후 등 인생의 의미 있는 순간들을 소재로 지치고 힘든 삶 속에서 더욱 소중하게 느껴지는 가족의 의미를 감성적으로 담아낸 것이 특징이다. 마치 뮤직비디오처럼 아름다운 영상미에 생애 주기별로 누구나 공감할 만한 스토리가 담긴 영상을 선보여 짧은 옴니버스 영화를 보는 듯한 재미를 더했다. 무엇보다 가족의 든든한 동반자가 되어 준 화면 속 세라젼 V6를 찾아보며 거실 풍경에 숨은 헬스테리어 아이 디어를 발견하는 재미도 놓칠 수 없다. 세라젼 광고 캠페인은 주요 지상파와 종합편성채널, 케이블 TV 채널과 유튜브 등 다양한 온라인 채널에서 만날 수 있다. **WL**

PAUSE D.CORE

안마의자 이제, 품격의 영역으로

아름다움의 영역을 넘어
장인의 섬세함으로 근육 깊은 곳까지
한번 더 깊게, 지압감이 다르다!
프리미엄 휴식가전 파우제 디코어



● Cream white

● Black

걸부터 속까지 격이 다른 안마의자의 품격을 완성하다.



—
moments
—

정해진 규칙 같은 건 없죠. 그러니까 너무 어렵게 생각할 필요 없어요.

편한 마음으로 시작하는 게 중요하니까요.

나이가 들수록 자기 자신을 관찰하는 시간이 필요해요.

다그치고 몰아붙이기보다는 스스로 내면을 돌봐야 해요.

이해하고 받아들여주고,

‘정말 안 하고 싶으면 안 해도 된다’고 다독여주세요.

WELLNESS MENTOR
마틴 프로스트 교수 인터뷰 중

CERAGEM