

# 웰라이프

HEALTH & WELLNESS LIFESTYLE MAGAZINE



RESET

다시, 시작할 수 있다면  
인생은 언제나 여름

# 웰라이프

HEALTH & WELLNESS LIFESTYLE MAGAZINE

<웰라이프> 매거진은 건강하고 아름다운 삶을 추구하는 글로벌 홈 헬스케어 혁신 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*

<b>SPECIAL</b> 피로·통증을 잡는 척추 유연성 리셋 프로젝트	4
<b>SPORTS</b> 당신만 몰랐던 '요즘 홈트' 완벽 가이드	10
<b>DIET</b> 살찌지 않는 체질로 거듭나는 호르몬 다이어트	12
<b>WELL AGING</b> 마스크 벗기 전, 치아 노화부터 챙기셔야죠	16
<b>HOW TO</b> 열대야로 잠을 잊은 그대에게	18
<b>GUIDE</b> 말 많은 비타민 C 메가도스, 정말 괜찮을까?	20

## *home life*

<b>INTERVIEW</b> 식물을 돌보듯 서로를 돌보는 삶	24
<b>LIVING</b> 인테리어 고수의 -5°C 나의 여름 집	30
<b>ISSUE</b> 오늘부터 시작하는 미세 플라스틱 제로 생활법	34
<b>FOOD</b> 우리는 토마토를 사랑해	38
<b>COOKING</b> 이렇게 하면 영양 손실 제로, Do & Don't 조리법	42

## *balanced life*

<b>WELLNESS MENTOR</b> 체력이 바뀌면 인생이 달라지는 이유	48
<b>PLAN</b> 커리어 리셋을 준비하는 시간	52
<b>INSPIRATION</b> 취미가 이끈 뜻밖의 여정	54
<b>TRAVEL</b> 오래 기다려온 해외여행, 어디로 떠날까?	56

## *ceragem life*

<b>HEALTHTERIOR</b> 거실파 vs 침실파, 세라젬 V6 어디에 두고 사용하세요?	62
<b>DRINK</b> 차차가 보약이니까	66
<b>TIP</b> 스트레스, 이제 세라체크로 관리하세요	68
<b>WELL CAFE</b> ENJOY WELL TO LIVE WELL	70

2022 | VOL.3

발행인 이경수 기획 세라젬 마케팅홍보실 문의 welllife@ceragem.com 제작 JTBC PLUS 스튜디오\* General Manager 광도훈 Director 민영 Manager 박지우  
편집 Editor in Chief 김진경 Editor 김태정 변지우 조연정 Design 강운미 Photo 스튜디오다. 인쇄 ㈜삼화인쇄 분해 & 출력 트리콤 발행일 2022년 7월 1일  
잡지에 실린 모든 글과 그림, 사진은 사전 허락 없이 어떠한 경우에도 사용할 수 없습니다.

SPECIAL

# SPINE RESET

# PROJECT

## 피로·통증을 잡는 척추 유연성 리셋 프로젝트

editor CHO YEONJUNG photographer KIM DUKCHANG  
model BOKYUNG(YOGA INSTRUCTOR)  
stylist JUNG YEONJU hair&makeup HANA

아침에 일어나 기지개를 켜도 뻐근하게 느껴진다면 척추 유연성이 떨어졌다는 신호다. 척추 유연성이 떨어지면 근육에도 불균형이 생겨 척추 건강에 이상이 올 수 있다. 지금이라도 척추 유연성을 회복하는 데 관심을 가져야 하는 이유다.

### 척추는 원래 유연하다

사실 우리는 누구나 유연하게 태어났다. 우리 몸의 기본인 척추의 구조가 완성되는 과정을 보면 알 수 있다. 엄마 배 속에서 태아는 머리와 발이 맞닿을 만큼 둥글게 구부리고 있는데, 이때 태아의 척추는 C자형이다. 그리고 태어나 목을 가누기 시작하면서 경추가 C자 앞쪽으로 휘어지는 전만을 형성하고, 돌 무렵 허리 주변 근육이 발달하면서 허리 전만이 만들어진다. 이렇게 척추의 S자 곡선이 완성된다. 척추의 S자 곡선은 용수철과 같은 탄성을 가지게 되는데, 일직선일 때보다 무려 10배는 튼튼하게 우리 몸을 지탱한다.

목에서부터 허리까지 26개의 마디로 이루어진 척추. 척추의 정렬이 바른 상태라면 마디마디가 부드럽게 잘 움직인다. 하지만 평소 잘못된 자세로 생활하면 몸이 균형을 잡기 위해 긴장하면서 뻣뻣해지고 통증도 생겨 움직임에 제약이 따른다. 나이가 들수록 척추 노화가 빠르게 진행되는 것도 유연성이 떨어지는 이유다. 척추를 이루는 근육·추간판·뼈·인대 등에 있는 수분이 빠져나가면서 관절의 가동 범위가 좁아지고 근육량이 줄어들어 탄력이 떨어진다. 힘줄이나 인대도 딱딱해져 잘 늘어나지도, 잘 퍼지지도 않는 상태가 되는 것이다.

### 막대기 같은 몸에 나타나는 통증과 피로

유연성은 우리 몸의 관절과 근육이 허용하는, 최대한 움직일 수 있는 가동 범위를 뜻한다. 유연성이 좋으면 움직임이 자유롭고 부상을 예방해주지만, 유연성이 부족하면 통증이 생기고 부상 위험도 커진다. 몸이 늘 뻐근하고 이유 없이 피곤한 것도 유연성과 관련이 있다. 구부정한 자세, 잘 움직이지 않는 생활에 익숙해지면서 혈액순환이 원활하지 않고 근육이 감소해 몸이 무겁게 느껴진다. 이렇게 근육량이 줄어들면 기초대사량이 낮아져 비만이 되기도 쉽다. 똑같은 양의 음식을 먹어도 살이 더 잘 찌는 사람의 경우 근력이 약한 상태라고 볼 수 있다. 또 몸이 굳으면 신체적 문제뿐 아니라 몸의 내부까지 지장이 생긴다. 근육이 줄어들면 혈관이 딱딱해져 뇌경색, 심근경색, 결석 등 질병의 위험도 높아진다. 무엇보다 앉고, 서고, 걷고, 뛰는 등 기본적인 동작을 할 때도 움직임이 불편하고 통증을 동반하니 삶의 질이 떨어지는 것도 문제다.

도움말 안병택(재활 전문 물리치료사, 비디안 어이도, 임구영진 대표), 이진호(한의사, 자생한방병원장) 그리고 지료 <근두를 위한 허리 교과서>(안병택 지음, 북루무스), <척추 관절 되살리는 자생력 스토리텔링>(이진호 지음, 비타북스)



## THE FLEXIBLE BODY

아침에 스트레칭을 하고 싶다면 몸을 따뜻하게 한 다음 일어나서 1시간이 지난 후에 시작해야 할 것이다.



### 팩트 체크! 척추 유연성에 대한 궁금증

#### 1 지나치게 유연성이 좋아도 문제다 ▶ YES

평소 운동 습관 없이도 체조 선수나 발레리나 못지않은 유연성을 가지고 있다면 오히려 부상을 조심해야 한다. 관절이 움직이는 범위를 관절 가동 범위라고 하는데, 관절의 구조상 각각 적정 각도가 정해져 있다. 유연성이 좋아 적정 각도보다 더 벌어진다는 것은 한계를 넘어선다는 의미. 또 필요 이상으로 인대를 늘리면 근육을 제대로 지지해주지 못하고 뼈가 흔들려 관절에도 통증이 생긴다. 몸을 유연하게 하기 위해서는 스트레칭하면서 근육을 함께 단련하는 것이 중요하다. 적정 근육은 관절과 인대를 보호해주고 유연함을 기르는 밑바탕이다.

#### 2 근육이 많으면 오히려 유연하지 않다 ▶ NO

관절의 움직임이 부드럽기 위해서는 관절을 지탱하는 근육에 힘이 있어야 한다. 그렇다면 근육이 단단하고 근육량이 많은 경우는 어떨까. <한국체육과학회지>에서 '한국 성인 남성 체지방률에 따른 체력 수준의 연관성'이라는 연구를 진행한 결과 체지방률이 낮은 사람, 즉 몸에 근육이 많은 사람이 근력·지구력·유연성 모두 뛰어나다고 한다. 야구에서 4번 타자들이 체구가 큰데도 유연성과 힘이 좋아 홈런을 많이 치는 이유이기도 하다. 단, 지나치게 근육을 키운 경우에는 관절의 가동 범위를 활용하는데 제약이 있을 수 있는데, 그렇다고 유연성이 떨어진다고 볼 수는 없다.

#### 3 아침에는 낮보다 척추 유연성이 떨어진다 ▶ YES

기온이 낮은 아침에는 체온을 올리기 위해 근육이 수축과 이완을 반복한다. 자는 동안 가만히 누워있는 시간이 길어 근육과 인대의 기능이 떨어지고 관절의 가동 범위가 줄어든 상태이기 때문. 이런 이유로 아침에는 평소보다

굴곡 동작의 각도가 약 5~6° 떨어질 정도로 유연성이 낮다. 아침에 몸을 구부리는 동작도 추간판에 부담을 주기 때문에 가급적 피한다. 아침에 스트레칭을 하고 싶다면 몸을 따뜻하게 한 다음 일어나서 1시간 후가 적당하다.

#### 4 유연성에 나쁜 음식, 좋은 음식이 있다 ▶ YES

커피·차·콜라·초콜릿 등에 함유된 카페인을 장기간 많이 섭취하면 뼈에서 칼슘이 빠져나가고, 소장에서 칼슘이 잘 흡수되지 않는다. 그러면 척추뼈가 약해지고 통증이 생길 수 있다. 소금은 추간판의 수분량을 증가시키고 혈액순환을 방해한다. 술과 담배는 척추 건강에 치명적이다. 술은 추간판에 영양공급을 막고 근육과 인대를 약하게 하며, 담배의 니코틴은 혈관이 적은 연골 종판을 더 수축시켜 퇴행성 질환을 앞당긴다. 반면 식이섬유·비타민·오메가3 등이 함유된 음식은 척추의 움직임을 원활하게 하는 데 도움이 된다. 식이섬유는 소화와 노폐물 배출이 잘 되도록 해줘 소화기관에 가해지는 압력을 줄이고, 척추의 움직임을 좋게 한다.

#### 5 관절의 가동 범위를 늘리면 유연해진다 ▶ NO

학창 시절 체육 시간에 유연성을 길러야 한다며 '약' 소리가 날 때까지 위에서 등을 짓누르던 선생님이 있었다. 실제로 관절의 가동 범위를 억지로 늘리면 유연성도 좋아질까? 가동성은 외부 힘의 개입 없이 스스로 관절을 움직이는 능력인 반면, 유연성은 외부 힘인 중력과 자신의 체중으로 눌러 근육이 늘어날 수 있는 능력이다. 관절의 가동 범위는 사람마다 다르기 때문에 유연해지고 싶다고 관절의 가동 범위를 무리하게 늘리면 척추가 무너질 수 있다. 충분한 가동 범위가 나오지 않는다면 가능한 정도까지만 시도하는 게 정답이다.

우리는 누구나 유연하게 태어났지만, 누구나 유연하게 늙어가는 것은 아니다. 척추 유연성이 사라지면 통증과 피로가 쌓이는 것은 물론 질병의 위험이 늘고 일상 자체가 불편해진다.

# HOW TO

## 재활 전문 물리치료사가 알려주는 뻣뻣한 척추를 부드럽게 풀어주는 스트레칭

목부터 어깨, 등, 허리, 엉덩이까지 척추 통증은 완화하고 흐트러진 척추를 제자리로 돌려놓기 위한 스트레칭이다. 긴장한 근육을 풀어주면서 척추의 움직임을 부드럽게 하고 균형을 찾아가는 과정이다.



### 뒤쪽근막라인 스트레칭(총 10회×2세트)

종아리와 허벅지 뒤쪽을 포함한 등과 허리로 이어진 후방근막라인을 스트레칭하는 동작이다.

- 1 손바닥과 발바닥이 바닥에 닿게끔 허리를 적당히 구부리고, 발을 조금씩 앞쪽으로 옮기면서 허리를 올린다.
- 2 발을 앞으로 최대한 옮겼으면 다시 발을 뒤쪽으로 조금씩 밀어내면서 허리를 내린다.



### 앞드려서 팔꿈치 펴기(총 15회×3세트)

1 앞드린 상태에서 팔꿈치를 구부리고 손바닥을 지면에 댄다. 2 팔꿈치를 펴고 시선은 천장에 둔다. 천천히 움직이면서 7초간 유지하고 제자리로 돌아온다.

\* 팔꿈치를 완전히 펼 때 불편하면 살짝 구부린 상태로 유지한다.

도움말 안병택(바디안 여의도 압구정점 대표)

## 척추 유연성, '스트레칭'에 답이 있다

척추 건강과 유연성을 기르기 위한 방법으로 전문가들은 '스트레칭'을 추천한다. 스트레칭은 단순히 특정 부위를 늘여주는 것뿐만 아니라 걸 근육과 속 근육의 균형을 맞추고 인체를 동적 평형 상태에 가깝게 유지해준다. 굳은 근육은 늘어 이완시키고, 약해진 근육은 적절한 자극을 주어 힘이 회복되는 효과가 있다. <척추·관절 되살리는 자생력 스트레칭>의 저자인 자생한방병원 이진호 병원장은 "스트레칭은 긴장을 완화시켜 혈액 및 신경의 순환을 촉진해 부상을 예방하고, 손상된 근육을 치료하는 데 도움을 줍니다. 또 관절의 움직임을 부드럽게 해 운동 능력을 향상시켜주죠. 근육 긴장으로 인한 중추신경의 긴장을 완화해 심리적 스트레스도 해소해줍니다"라고 설명한다.

스트레칭을 하면 몸의 신진대사와 뇌 활동이 촉진되고, 뇌에 산소가 공급되면서 집중력이 높아지고 긴장감이 해소된다. 또 혈액순환을 원활하게 해 콜레스테롤 수치를 낮추고, 혈압도 유지해준다. 하지만 과도한 스트레칭은 관절에 무리가 가거나 부상의 위험이 있으므로 몇 가지 주의 사항을 꼭 기억해야 한다. 반드시 통증을 느끼기 전에 멈춰야 효과가 있으며, 근력운동과 병행해야 유연성이 길러진다. 무엇보다 자신에게 맞는 스트레칭을 매일 꾸준히 해야 효과가 있다는 것을 명심하자.

## 일상생활에서 척추 건강을 지키는 법

평소 유연성이 부족하다면 스트레칭을 하는 것만큼이나 일상생활에서도 척추 건강을 지키기 위한 노력이 필요하다.

**아침에 머리 감을 때** 아침에는 몸이 활성화되지 않은 상태여서 선 자세에서 무리하게 척추를 굽히면 순간적으로 근육이 경직되어 탈이 나기 쉽다. 허리를 굽히는 대신 서서 머리 감는 것을 추천한다.

**물건을 들어 올릴 때** 오랫동안 허리가 굽은 상태로 있다가 물건을 바로 들지 않도록 주의한다. 물건을 들거나 옮길 때는 최대한 허리를 펴고, 허리가 아닌 하체를 이용해 전신의 방향을 조절하는 것이 방법이다.

**계단을 오르내릴 때** 시선은 계단 위쪽 끝에 두고 상체를 펴 척추가 받는 하중을 줄인다. 내려갈 때는 중력의 영향으로 척추나 관절의 부하가 커지므로 무릎을 살짝 구부린 상태에서 리듬감 있게 내려가도록 한다.

**운전할 때** 장시간 운전을 할 때는 엉덩이를 좌석 깊숙이 들이밀어 빈 공간이 없이 앉고, 무릎은 60° 정도로 굽힌다. 또 운전석에 앉은 채로 뒷좌석의 물건을 집으려고 허리를 비틀어 구부리는 자세는 절대 금물이다. **wl**



STRETCHING FOR FLEXIBILITY

스트레칭은 혈액순환을 촉진해 부상을 예방하고, 콜레스테롤 수치를 낮추는 것은 물론 관절의 움직임을 부드럽게 한다.



## 당신만 몰랐던 '요즘 홈트' 완벽 가이드

editor BYUN JIWOO illustration KANG SUJUNG

이제까지의 '홈트'는 잊어도 좋다.  
앱을 활용해 쉽고, 재미있고, 더 스마트하게 운동하는  
'요즘 홈트'의 신세계.

상황은 사람을 변화시킨다. 헬스클럽이 문을 닫고 PT나 필라테스 같은 클래스도 마스크를 써야 수업을 받을 수 있는 시대를 지나면서 홈 트레이닝, 일명 '홈트'를 선택하는 사람들이 늘었다. 사실 홈트가 새로운 건 아니다. 우리는 요가 매트를 펼치고 비디오를 보며 동작을 따라 하던 '이소라 비디오' 시대를 거처왔으니까. 하지만 요즘은 집에 다양한 소도구를 갖춰 '홈짐 (Home Gym)'을 꾸미고, 요가부터 복싱까지 배우고 싶은 운동을 유튜브에서 골라 보며, 앱과 연동해 다른 사람들과 함께 공유하는 바야흐로 '스마트 홈트' 시대다.

### 진화하는 홈트 소도구

디올은 피트니스 전문 브랜드와 협업해 트레드밀·웨이트 벤치·짐볼 등 한정판 홈 피트니스 운동기구 '디올 바이브' 라인을 선보였고, 럭셔리 주얼리 브랜드 크롬하츠는 고작 3파운드(약 1.36kg)의 무게에 가격은 600만원에 달하는 실버 덤벨을 출시했다. 세계적인 패션 브랜드가 앞다투어 홈 피트니스 시장에 진출한 것은 그만큼 홈트가 '대세'라는 사실을 보여준다. 홈트 시장이 커지면서 우리가 선택할 수 있는 소도구도 다양해졌다. 최근 출시된 스마트 덤벨은 LED 창으로 운동 시간과 횟수, 칼로리 소모량 등을 실시간으로 보여준다. 입으로 숫자를 셀 필요도, 타이머를 맞출 필요도 없다. 앱과 연동해 운동을 따라 하면 덤벨에 내장된 자이로센서가 움직임 인식하고, 자세가 올바른지 피드백까지 해준다. 스마트 홀라후프는 좌우 회전수, 칼로리 소모량 기록은 기본이고 무게추를 추가해 운동 강도를 조절할 수도 있다. 스마트 줄넘기도 비슷하다. 줄 없이 무선으로도 줄넘기를 할 수 있어 소음이 적고, 무게 조절도 가능하다.

### 집에서 즐기는 초간단 기구 필라테스

필라테스 센터에서만 사용하던 기구를 집으로 들여 '홈 필라테스'를 하는 이들도 늘고 있다. 가장 인기 있는 제품은 '스파인 코렉터(Spine Corrector)'다. 코어 근력을 강화하거나 굽은 등, 거북목 등 잘못된 자세 교정에 효과적이다. 유튜브에서 스파인 코렉터를 검색하면 전신 운동이나 복부 운동 등 부위별 및 소요 시간별로 다양한 가이드가 쏟아져 나온다. '밸런스 보드 (Balance Board)'는 신체의 균형을 잡도록 돕는 운동기구다. 좌우 혹은 앞뒤로 보드를 기울이면서 중심을 잡으면 코어 근육이 강화된다. 늘어진 뱃살을 개선해 탄력 있는 복근을 만들고, 발목부터 엉덩이와 허리까지 하체 근육을 단련해 발목을 자주 삐는 사람이나 비거리가 짧아 고민인 골퍼에게도 좋다.

### 함께 운동하는 즐거움에 디지털 코칭은 덤

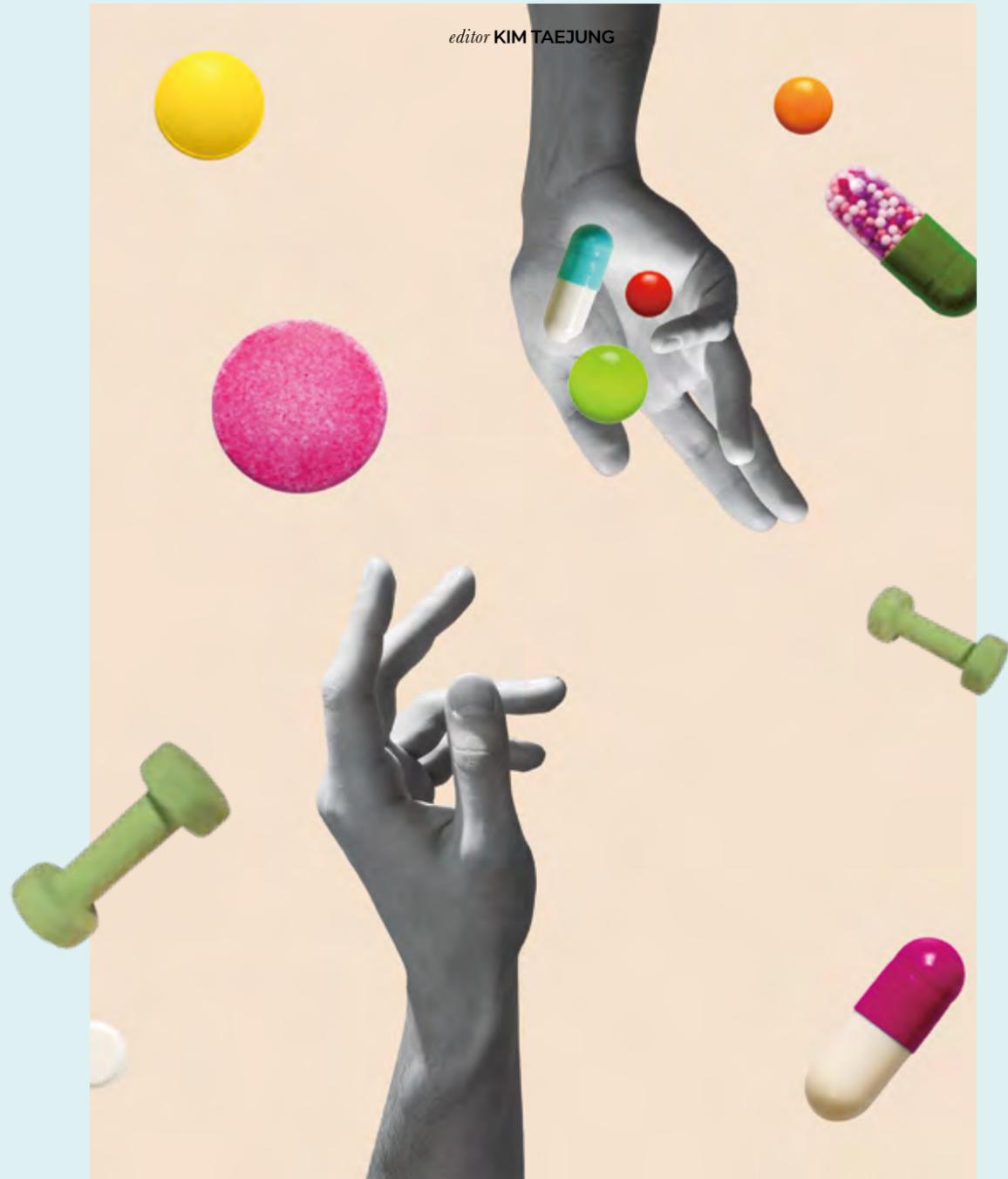
'홈트는 외롭다'는 생각도 이전 옛말이다. '사운드짐(Soundgym)'은 전문 트레이너가 운동을 시작부터 끝까지 관리해주는 앱이다. 오디오 가이드로 화면을 보지 않고도 운동할 수 있고, 동작마다 포인트를 꼼꼼히 짚어준다. '하우핏(HowFIT)' 앱은 AI 동작 인식 기술을 적용해 운동 자세의 정확도를 높여준다. 별도의 웨어러블 장비 없이 스마트폰만 있으면 돼 간편하고, 라이브로 진행되는 그룹 홈트에 참여할 수도 있다. 다이어트 식단 관리를 도와주는 온라인 코칭 앱도 있다. '눔(Noom)'에서 식생활을 기록하고 공개하면 코치가 더 나은 운동과 식단 전략을 함께 세워 중간에 포기하지 않고 목표를 이룰 수 있게 돕는다. 운동도, 식단 관리도 혼자 할 수 있지만 이렇게 누군가와 함께 하면 더 열심히, 더 재미있게 할 수 있다. 실제로 미국의사협회지 <JAMA>에 게재된 논문에 따르면 혼자 운동하는 것보다 친구나 지인과 경쟁하며 운동할 때 열량 소모가 더 크다고 한다. **WL**

home training tip

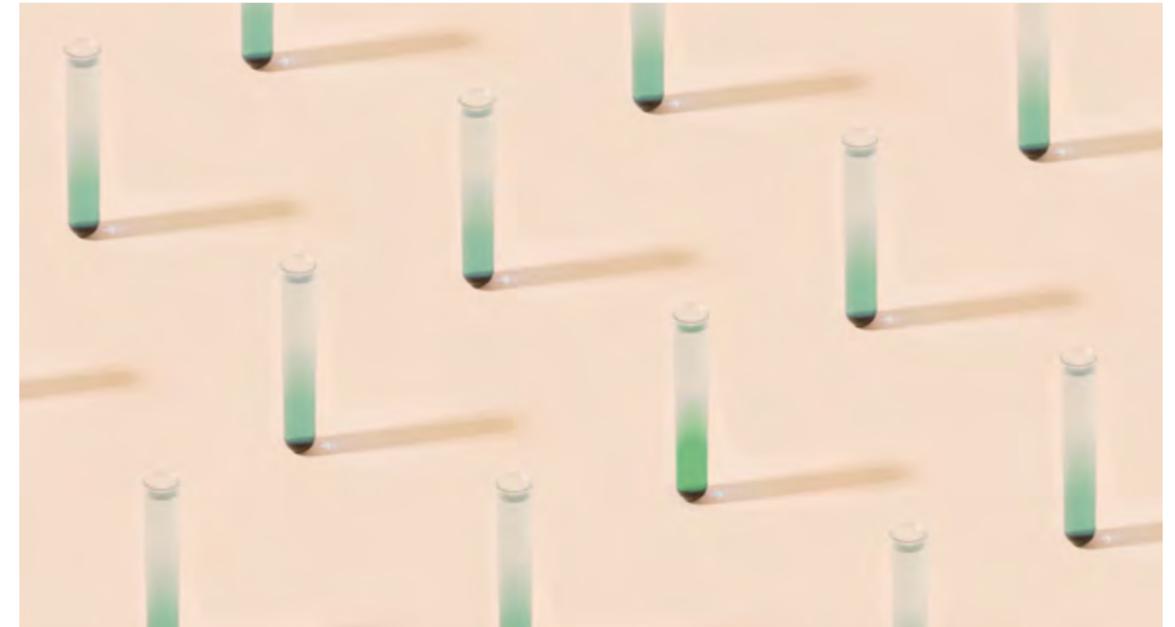
- 1 **근력운동, 매일 하면 안 돼요** 근력운동은 근섬유를 손상시키고 회복하면서 두꺼워지게 만든다. 이때 원활한 재생을 위해서는 하루 정도 휴식이 필요하다. 근육이 회복하지 않은 상태에서 계속 자극을 가하면 호르몬에도 좋지 않다.
- 2 **열이 나면 쉬세요** 근육통이 계속되고 열까지 난다면 '근육 피로' 상태다. 이럴 때 운동을 하면 평소보다 2배 강도로 운동하는 것과 마찬가지로 금세 지치거나 힘줄, 인대가 다치기도 쉽다. 부하가 큰 근력운동은 일주일에 세 번 정도가 적당하다.
- 3 **근육운동은 천천히 하세요** 빠른 속도로 동작을 반복하면 자세가 흐트러지면서 잘못된 운동이 될 수 있고, 근육과 관절에 손상을 입힐 수 있다. 느리더라도 어느 부위의 근육을 쓰고 있는지 집중하면서 운동하는 게 효과적이다.



## 살찌지 않는 체질로 거듭나는 호르몬 다이어트



평소보다 2배, 3배 강도 높은 운동을 하고 초절식을 해도 마지막까지 빠지지 않는 살과는 어떻게 해야 이별할 수 있을까? 먹는 것, 뛰는 것보다 중요한 것은 지금 내 몸에서 벌어지고 있는 일을 정확하게 아는 것이다.



가장 효과적인 다이어트 방법은 체중 증가를 유발하는 호르몬 농도를 낮추고, 음식을 먹지 않는 시간을 가지는 것이다. 올바른 '공복'은 유산소운동과 같은 체중 감량 효과를 가져온다.

지난해 여름 힘들게 뺀 살이 되돌아왔다. 옷이 얇아지니 옆구리와 허벅지 군살이 다시 차오른 게 눈에 확 띈다. 이 스트레스를 어떻게 해결할 수 있을까? 식단을 바꾸고 운동량을 늘려도 해가 갈수록 다이어트가 어려워진다면 원인은 나도 모르는 새에 '살찌는 체질'로 바뀌어버린 몸 자체일 확률이 높다. 작년 여름, TV 예능 프로그램 <나 혼자 산다>에 출연한 배우 이장우의 다이어트 비법이 화제를 모았다. 인간 듀공으로 불릴 정도로 살집이 있던 이장우를 환골탈태시킨 성공 비법은 바로 호르몬 다이어트였다.

### 우리가 살을 빼지 못하는 이유는 따로 있었다!

인간의 몸에서 호르몬의 역할은 매우 다양하다. 세로토닌과 같이 감정을 조절하기도 하지만, 우리 몸의 체지방을 정확하고 엄격하게 조절하는 역할을 하기도 한다. 여러 호르몬 중 가장 직접적인 역할을 하는 것은 스트레스 호르몬으로 불리는 코르티솔과 당분을 처리하는 인슐린이다. 이 두 가지 호르몬이 이상 신호를 보내면 몸은 서서히 비대해져간다. 일단 코르티솔 과잉 상태가 지속되면 몸속에는 체지방이 쌓이기 시작한다. 여기서 더 나아가면 인슐린이 활성화된다. 인슐린이 활성화된다는 것은 비만으로 가는 길이 열렸다는 말과 같다. 이 두 가지 호르몬이 쉬지 않고 일한다면 아무리 일상에서 살을 빼기 위한 노력을

이어가도 살이 빠지는 속도는 더딜 수밖에 없다. <비만코드>의 저자 제이슨 핑 박사는 살을 빼기 위한 현대인의 유구한 역사는 모두 소용없고, 그저 단 두 가지만 지키면 된다고 말한다. 그가 말하는 건강하고 올바른, 정말 효과가 있는 다이어트 방법은 체중 증가를 유발하는 호르몬 농도를 낮추고, 음식을 먹지 않는 시간을 가지는 것이다.

### 체중 증가를 유발하는 호르몬 농도를 낮춰라

알고 있는 호르몬 이름을 떠올려보자. 포만감을 느끼게 하는 렙틴, 반대로 배고픔을 느끼게 만드는 그렐린, 지방을 저장하려고 하는 인슐린과 태워 없애고 싶어 하는 글루카곤, 몸에 활력을 불어넣는 아드레날린까지. 우리가 알고 있는 것보다 더 많은 종류의 호르몬이 체중 조절에 영향을 미친다. 특히 앞서 언급한 코르티솔과 인슐린은 우리 몸을 살찌는 체질로 바꾸는 주요 원인으로 꼽힌다. 스코틀랜드 글래스고 지역의 조사 결과에 따르면 체중이 많이 나가는 사람일수록 코르티솔 농도가 높았는데, 특히 남성의 경우 체질량지수, 허리둘레, 엉덩이둘레 모두 높게 나타났다. 또한 미국에서 비만 환자와 정상 체중인 사람들을 대상으로 진행한 비교 연구에서는 비만 환자의 두피 및 모발에서 검출된 코르티솔 농도가 일반인에 비해 더 높은 것으로 나타나기도 했다.

살이 찌지 않는 체질로 다시 태어나기 위해서는 식습관과 수면 습관을 개선해 코르티솔과 인슐린, 이 두 가지 호르몬 농도를 낮춰야만 한다.

당뇨병 환자들 중 다수가 비만으로 고통받는 이유는 치료제로 쓰이는 인슐린 때문이다. 체내 인슐린 농도와 비만의 상관관계를 보여주는 실험은 매우 많다. 그중 1988년 진행된 연구 결과에 따르면 날씬한 사람들은 식사 직후 인슐린 농도가 신속히 기준점까지 내려가는 반면, 비만인 사람들은 인슐린 농도가 바로 회복되지 못하고 높은 상태가 오래 지속되는 것으로 나타났다. 살이 찌지 않는 체질로 다시 태어나기 위해서는 먼저 이 두 가지 호르몬 농도를 낮춰야 한다. 스트레스에 민감하게 반응하는 코르티솔을 줄이기 위해서는 가볍게 반복적으로 즐길 수 있는 운동을 찾아 꾸준히 하고, 매일 규칙적인 수면을 취해야 한다. 하루 7시간 이상 정해진 시간에 잠을 자는 것이 좋다. 평소 수면을 취하지 못한다면 빛이 들어오지 않는 깜깜한 환경을 조성해 깊은 잠에 들 수 있도록 해야 한다. 인슐린 수치를 조절하기 위해서는 먹는 습관을 바꿔야 한다. 첨가당과 정제된 곡류 섭취를 줄이고, 단백질 섭취량은 적정 수준을 유지하며, 천연 지방과 섬유질, 식초를 많이 먹는 것이다.

우리에게겐 음식을 먹지 않는 시간, '공복'이 필요하다

인슐린을 낮추는 가장 효율적인 방법은 '공복'으로 몸의 균형을 찾는 것이다. 세계적으로 유명한 심장병 전문의 리 골드먼 박사는 저서 <진화의 배신>에서 현대인이 살쩔 수밖에 없는 이유를 수렵 시대 인간의 유전자에 있다고 말한다. 오늘날 미국인의 35%가 비만이고 당뇨병, 심장 질환, 심지어 암에 걸릴 확률마저 높은 이유는 모두 몸에 필요한 것 보다 더 먹려고 하는 타고난 본능 때문이라는 것이다. 1977년 평균적으로 하루 세끼 식사만 하던 미국인들은 현재 이 세 번의 식사 사이에 두세 차례 간식을 먹는다. 이로 인해 끼니 사이의 공복 시간은 평균 271분에서 208분으로 30% 감소했다.

식사 후 식사 사이 공복을 유지하는 것은 인슐린의 균형을 유지하기 위해 꼭 필요하다. 더 나아가 공복 시간을 늘리는 것은 가장 좋은 다이어트 방법이다. 전문가들은 올바른 간헐적 단식은

유산소운동과 같은 체중 감량 효과를 얻을 수 있다고 말한다. 25년간 간헐적 단식을 연구한 존스홉킨스 대학교 마크 맷슨 박사에 따르면 실제로 단식을 시작하고 약 10~12시간이 지나면 인체는 에너지원으로 사용하기 위해 몸속 잉여 지방을 태우기 시작한다. 또한 낮아진 체내 인슐린 농도로 인해 여분의 염분과 수분은 배출하고, 근육은 줄어들지 않았다. 2010년 70일간 간헐적 단식을 실험하는 연구에 참여한 16명은 평균 6%의 체중 감량과 11.6%의 체지방 감소를 보였다. 이 외에도 3개월에서 1년까지 간헐적 단식을 실험한 다양한 연구에 따르면 운동 없이 평균 5~7%의 체중 감량 효과를 기대할 수 있다.



photographs SHUTTERSTOCK

## HOW TO

### 건강하게 굶는 간헐적 단식 세 가지 방법

단식은 무턱대고 굶는 것이 아니다. 반복적인 공복 상태를 몸이 이해할 수 있도록 해 회복력을 키우는 과정이다. 비만·항노화 전문의 안지현은 저서 <나이 들지 않는 절대 원칙>을 통해 세 가지 간헐적 단식 방법을 추천한다. 내 라이프 패턴을 무너트리지 않고 건강하게 실천할 수 있는 단식법은 무엇일까?

**16:8 단식** 가장 많은 사람이 실천하는 단식 방법이다. 하루 16시간은 공복 상태로 보내고 오로지 8시간 동안만 음식을 섭취한다. 전날 저녁 식사를 마치고 다음 날 점심시간까지 공복 상태를 유지하면 되기 때문에 큰 어려움 없이 시도해 볼 수 있는 방법이다. 다만 저녁 약속이 잦거나 술을 좋아한다면 유지하기 쉽지 않으니 개인의 생활 패턴과 취향을 고려해서 시도해야 효과를 볼 수 있다.

**52 단식** 간헐적 단식 유경험자들이 가장 많이 추천하는 방법이다. 일주일에 5일은 일반식을 유지하고, 이들은 굶는 본격적인 단식법이다. 보통 첫째 날 오후 6시부터 단식을 시작해 이틀 뒤인 셋째 날 오후 6시까지 물·커피·녹차 등만 마시고 공복을 유지한다. 커피는 물론 시럽이 들어가지 않은 에스프레소와 아메리카노를 말한다. 연속 이틀을 굶는 것은 쉬운 일이 아니다. 건강이 걱정되는 초보자라면 일주일에 두 번, 2~3일 간격으로 하루 동안 단식하는 24시간 단식을 추천한다. 개인의 컨디션에 따라 일주일에 한 번으로 시작해 점차 늘려가 보자.

**255 단식** 오랜 시간 간헐적 단식이 습관화되었다면 이제 본격적인 255 단식을 시작해 볼 수 있다. 255 단식은 30일을 기준으로 25일은 일반식을 하고 나머지 5일은 단식을 하는 방법이다. 5일 연속으로 굶는 것은 건강에 문제가 생길 수 있기 때문에 아예 굶는 것이 아닌, 단백질 파우더를 이용한 초저열량 식단을 실천하는 것이 좋다. **WL**

참고 자료 <비만코드>(제이슨 펄 자음, 시그마북스), <진화의 배신>(리 골드먼 자음, 부키), <나이 들지 않는 절대 원칙>(안지현 자음, 비타북스), 'Cortisol effects on body mass, blood pressure, and cholesterol in the general population'(<Hypertension> 1999년 6월), 'Long-term cortisol levels measured in scalp hair of obese patients. Obesity'(<Obesity> 2014년 9월), 'Twenty-four hour profiles and pulsatile patterns of insulin secretion in normal and obese subjects'(<J Clin Invest> 1988년 2월), 'Improvements in coronary heart disease risk indicators by alternate-day fasting involve adipose tissue modulations'(<Obesity> 2010년 11월)

### 호르몬 주스 만들기

살이 빠지도록 돕고, 몸을 건강하게 만드는 호르몬 주스는 체중 감량에 도움이 된다. 나이가 들고 성장호르몬이 잘 분비되지 않으면 내장 지방이 늘고 뱃살이 찌기 쉽다. 그래서 성장호르몬을 촉진하는 아르기닌이 풍부한 아몬드와 인슐린 저항성이 높은 사과를 필수다. 여기에 다양한 재료로 필요한 영양소를 골고루 섭취해 콜레스테롤, 중성지방, 인슐린 불균형 등의 문제를 해결하면 체중 감량이 더욱 쉬워진다. 아래 재료를 믹서에 넣고 갈아 매일 아침 한잔씩 마셔보자. 삶은 달걀 2개를 곁들여 아침 식사 대용으로 마셔도 좋다.

**재료** 아몬드 5알, 사과 1개, 케일 100g, 양배추(혹은 브로콜리나 양상추) 100g, 두유 1/2컵 또는 두부 1/4모

diet tip

# 마스크 벗기 전, 치아 노화부터 챙기셔야죠

writer BAK SOYEON



건강한 자연 치아 1개의 경제적 가치는 얼마쯤 될까? 미국의 한 전문 연구 기관은 3만 달러 정도라고 밝혔다. 건강한 치아 28개를 가지고 있다면 대략 11억원의 자산을 가지고 있는 셈이다. 과연 나는 몇 개의 건강한 치아를 갖고 있는지, 문득 마스크에 가려져 있는 내 치아 자산이 궁금해진다.

## writer 박소연

서울대학교 치과대학과 동대학원을 수료한 후 현재 서울아산병원 소아치과 임상조교수로 근무하고 있다. 15년 차 치과 의사로 자신의 삶과 일에서 얻은 지식과 정보를 나누는 일에 열심이다. 저서로는 <슬기로운 어린이 치과 생활>이 있다.

‘2080’이라는 치약이 있다. 지금은 치약으로 더 익숙하지만, 사실 2080은 대한치과의사협회에서 내세운 슬로건이다. ‘20개의 치아를 80세까지 유지하자’는 뜻을 담고 있다. 성인의 치아는 사랑니를 제외하고 28개. 사랑니를 포함하면 32개나 되니 32개 중 20개를 유지하는 건 쉬워 보인다. 과연 그럴까? 통계에 따르면 32개의 치아를 기준으로 잔존 치아의 수는 20대 28.8개, 30대 28.6개, 40대 27.6개로 잘 유지되다 50대에 이르면 25.1개로 감소하고, 60대가 되면 20.9개, 70대 이상은 14.2개로 급격히 줄어든다. 중년에서 노년으로 넘어가는 50~60대에 여러 개의 치아를 한꺼번에 잃게 되는 것을 알 수 있다. 이처럼 80세까지 20개의 치아를 유지하는 것은 결코 쉽지 않다.

## 치주염이 만병의 근원

치아를 잃게 되는 주요 원인은 바로 치주염이다. 잇몸에 생기는 염증을 가리키는 치주염은 전 인구의 70%가 가지고 있을 만큼 염증성 질환 중 가장 높은 빈도를 차지한다. 치주염은 치아 상실의 직접적 원인이면서 동시에 치아 노화의 주범이기도 하다. 우리 몸은 염증이 생기면 스스로를 지키기 위해 면역 시스템이 작동하는데, 치주염 같은 만성 염증은 면역 세포에 의해 장기간 공격을 받게 되면 그 과정에서 일종의 부패가 진행된다. 염증에 의해 면역이 활성화되고, 그 면역이 자기 몸을 공격하게 되는 악순환을 일으키는 것이다.

나이가 들어 많은 약을 복용하면 약의 부작용으로 인해 입안 건조증이 생기곤 한다. 평소 수분을 자주 섭취해 입안을 촉촉하게 해주면 충치와 치주염은 물론 입냄새 예방에도 도움이 된다.

여기서 끝이 아니다. 최근 연구들은 치주염과 전신 질환의 연관성에 주목한다. 당뇨병과 치주염의 관계가 대표적이다. 치주 질환이 있는 경우 혈당 조절을 어렵게 해 당뇨병을 심화시키고, 반대로 조절되지 않는 당뇨병이 있는 경우에도 치주 질환의 진행을 빠르게 하는 것으로 보고되었다. 그 외에도 치주염 세균은 동맥경화, 심내막염, 뇌졸중, 류머티즘성관절염 등의 위험을 높인다는 것이 다양한 연구를 통해 밝혀지고 있다.

## 누런 이, 시린 이, 냄새 나는 이

젊고 건강하게 살려면 입안 건강부터 챙겨야 한다. 입안은 다른 장기와 달리 실 새 없이 음식물이 들어가는 공간이다. 나이가 들어 잇몸이 헐거워지면 그만큼 음식물이 낄 곳도 많아진다. 입속 음식물이 세균과 만나 염증 물질을 만들어내면 치아에는 충치를 잇몸에는 치주염을 일으킨다. 혀 등에 침착되어 휘발성 황 화합물을 만들게 되면 입 냄새를 유발하는 원인이 되기도 한다. 그 외에 치아 변색이나 치아 벌어짐, 시리고 불편한 느낌 등은 모두 치아의 대표적 노화 현상들이다. 이를 막기 위해서는 잘 닦아내는 게 최우선이다. 칫솔을 이용해 닦는 것은 기본이고, 칫솔이 닿기 힘든 부분은 치간 칫솔이나 치실로 구석구석 닦아주는 것이 좋다. 혀는 혀 클리너를 사용해 백태가 끼지 않도록 관리한다. 그럼에도 충분히 닦이지 않을 수 있으므로 1년에 두 번 정도는 치과에 방문해 검진을 받고 스케일링을 하는 것을 추천한다.

## 치유력 있는 액체, 침의 중요성

침 역시 구강 건강에 매우 중요한 역할을 한다. 침이 잘 나오지 않으면 입안이 건조해지고, 건조한 입안은 세균이 잘 씻겨나가지 않고 붙어있기 좋아 여러 구강 질환의 원인이 된다. 나이가 들어 많은 약을 복용하면 입안 건조증이 생기곤 하는데, 여러 약의 부작용 중 하나가 침의 분비를 줄이는 것이다. 그뿐 아니라 음주, 흡연, 카페인 섭취도 입안

건조증을 심화시킨다. 침이 잘 나오게 하려면 일단 물을 자주 마셔야 한다. 물은 독소를 씻어내며, 침 생성을 증가시키는 역할을 한다. 수분을 자주 섭취해 입안을 촉촉하게 해주면 충치와 치주염은 물론 입냄새 예방에도 도움이 된다. 무설탕 자일리톨 껌을 씹거나 꿀 또는 레몬 같은 신맛 나는 과일이나 음식을 먹는 것도 침샘을 자극하는 효과가 있다. 음식을 꼭꼭 씹어 먹는 것 역시 침 분비를 늘리고 치아 노화를 막는 중요한 습관임을 잊지 말자. **wl**



### 7 기상 루틴 리셋

24시간보다 긴 생체시계를 가진 인간이 24시간에 맞춰 살 수 있는 건 아침 빛 때문이다. 인간 생체시계의 컨트롤 타워는 뇌 시상하부의 '시교차상핵'이다. 눈으로 들어온 빛이 시신경을 통해 '아침'이라는 정보를 시교차상핵에 전달하고, 여기에서 신체 각 부위에 새로운 하루를 시작하라고 명령을 내린다. 눈을 뜨자마자 30분~1시간 정도 햇빛을 쬐면 생체시계가 빨라져 잠자리에 누워 뒤척이는 시간을 줄일 수 있다. 반면 저녁잠이 많아졌다면 기상 직후 너무 강한 빛을 쬐지 않는 편이 좋다.

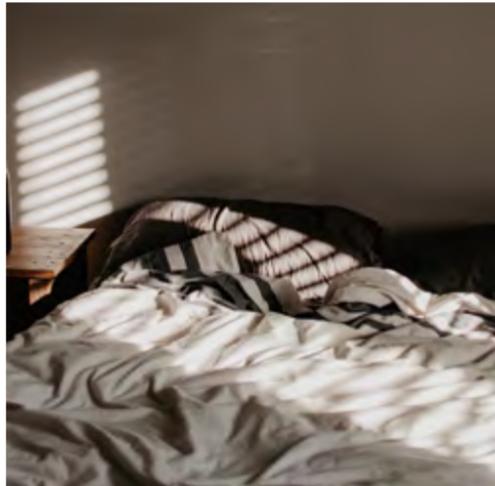


### HOW TO

### CHECK LIST 나도 불면증일까?

좋은 수면 습관을 지닌 사람이라면 잠자리에 들고 불을 모두 끈 다음 20~30분 이내에 잠들 수 있어야 한다. 만약 이리저리 뒤척이면서 30분 이상 잠들기 위해 애쓰다면 불면증이라는 신호다. 아래 사항 중 1개라도 해당한다면 당신은 수면의 양이 부족하거나 질이 낮은 상태다.

- 잠에서 깨기 위해 자명종이 필요한가?
- 주말에 습관적으로 늦잠을 자는가?
- 회의, 강의, 지루하고 정적인 활동 또는 TV를 시청하는 동안 자주 잠드는가?



## 열대야로 잠을 잊은 그대에게

editor BYUN JIWOO

푹푹 찌는 열대야에 속수무책으로 당하고 있을 수만은 없다. 잠이 달아난 여름밤을 극복하기 위해 당신의 고장 난 '생체시계'를 리셋할 수 있는 여섯 가지 실천 팁을 기억해두자.



### 2 늦잠 습관 리셋

수면의학자인 이현정 고려대학교 정신건강의학과 교수는 불면증이 있다면 늦잠은 절대 금기 사항이라고 전한다. "아침에 일어나 깨어 있는 시간이 길어질수록 아데노신이 축적되면서 '피곤'이 쌓여 밤에 숙면을 하게 되는데, 늦잠은 이를 한풀 꺾이게 하거든요." 다른 수면의학자들도 부득이하게 늦잠을 자야 한다면 오후 4시 이전에 30분 이내로 제한하라고 권한다. 늦잠을 짧게 자면 1~2단계의 얇은 수면 상태에서 깨게 되는데, 이 정도로도 충분히 피로를 해소하고 정신을 맑게 할 수 있다.



### 3 늦잠 습관 리셋

일요일 밤마다 불면증을 겪는 사람들이 있다. 이걸 월요일 출근이 싫다는 심리적 이유가 아니라 주말이라고 '늦잠'을 잤기 때문일지도 모른다. 늦잠을 자면 신체 활동을 시작하고 햇빛에 노출되는 타이밍이 늦어지면서 체온 리듬도 지연시킨다. 결국 하루의 시작이 늦어진 만큼 밤잠도 늦게 찾아오면서 월요병을 일으킨다. 인간의 생체시계는 24시간보다 길기 때문에 뒤로 밀려나기 쉽고, 앞당기기는 어렵다. 따라서 주말에 오래 자고 싶다면 전날 일찍 잠자리에 들어서 매일 정한 기상 시간에 일어나는 게 좋다.

참고 자료 <생체시계만 알면 누구나 푹 잤다>(이현정 지음, 코리안리딩), <숙면의 모든 것>(니시노 세이지 지음, 브루스텍), <하버드 불면증 수면소스(그레 제이머스 지음, 예문) photographs SHUTTERSTOCK



### 4 체온 리듬 리셋

생체시계와 수면을 얘기할 때 빼놓을 수 없는 것이 심부 체온 변화다. 심부 체온은 손발의 피부가 아닌 몸 내부의 체온을 말하는데, 낮에 높고 잠을 자는 동안 낮아져 새벽 3~4시에 가장 낮다. 종종 밤을 새울 때 가장 힘든 시간이 새벽 3~4시경인데, 이 고비를 넘기면 그다지 졸리지 않은 것처럼 느껴진다. 이는 심부 체온이 다시 오르면서 활동 호르몬인 코르티솔이 분비돼 졸음에 대한 자각이 약해지기 때문이다. 여름이면 열대야로 잠을 설치는 사람이 많다. 더위가 심부 체온의 리듬을 방해하는 탓이다. 이때 침실 온도를 섭씨 21°C 이하로 낮추면 심부 체온이 떨어져 수월하게 잠들 수 있다. 온도 조절이 어렵다면 따뜻한 물로 샤워하는 것도 방법이다.



### 5 생활 습관 리셋

불면증 환자들은 잠을 잘 자는 사람들에 비해 더 정적인 생활을 한다. 부족한 신체 활동 때문에 체온 리듬이 억제되고, 불면증이 생긴다는 것. 그러나 과격한 운동은 잠을 깨우는 각성 신경전달물질 분비를 늘릴 수 있어 저녁 식사 전후로 가벼운 스트레칭을 하는 게 좋다. 잠들기 1~2시간 전에 탄수화물로 구성된 간식을 먹으면 수면 유도 효과를 얻을 수 있다. 반면 육류처럼 고단백 음식을 먹으면 오히려 수면을 방해하므로 피해야 한다.



### 6 근무 환경 리셋

직업 특성상 3교대를 한다면 근무시간의 교대 일정을 시계 방향으로 옮겨가는 것이 좋다. 낮 근무를 한 다음 저녁 근무, 밤 근무 순으로 옮기면 취침 시간을 점점 뒤로 미루는 셈이기 때문에 적응하기가 더 쉽다. 그리고 야간 근무 중에는 낮처럼 밝은 환경을 만들고, 아침 퇴근길에 선글라스를 착용해 최대한 빛을 차단하면 숙면에 도움이 된다.

# 말 많은 비타민 C 메가도스, 정말 괜찮을까?

writer BAE HYUN  
photographer KIM DUKCHANG

나이와 성별을 불문하고 모든 세대가  
면역력에 민감해진 요즘, 사람들은  
비타민 고용량 복용에 주목한다.  
정말 비타민을 많이 먹으면 먹을수록  
우리는 더 건강해질까?

## writer 배현

20년 넘게 약국을  
운영하며 전국에서  
부작용 보고를 제일  
잘하는 약국으로  
상을 받고, 복약지도  
영상을 만들어 제공할  
만큼 소비자들의  
올바른 약 선택과  
복용을 지도하는  
일에 진심이다. 최근  
약의 효능과 부작용에  
대한 이야기를 엮은  
책 <아스피린과  
쌍화탕>을  
출간하기도 했다.

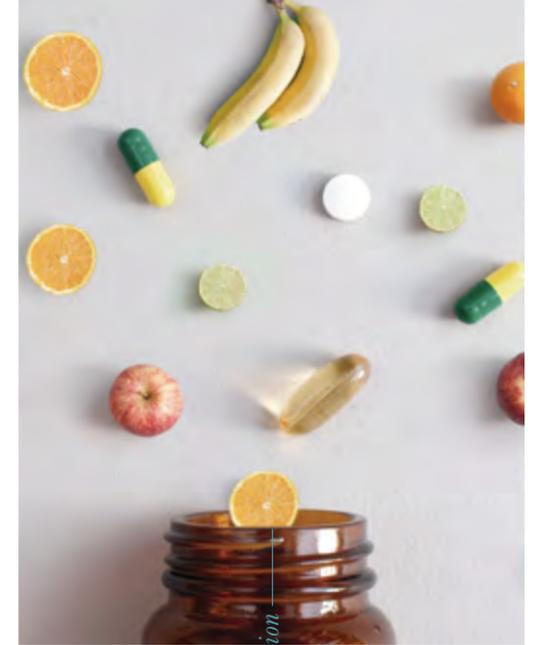


많은 사람이 묻는다. “약사님, 비타민 C는 얼마나 먹어야 하나요?” 누구는 많이 먹는 게 좋다고 하고, 누구는 조금만 먹어도 충분하다고 하니 소비자 입장에서는 적정 복용량이 헷갈릴 만하다. 한때 비타민 C가 코로나19를 예방한다는 소문에 판매량이 254%까지 급상승했고, 최근에는 감염 후 후유증 극복에 효과적이라며 비타민 C 고용량 수액을 찾기도 한다. 정말 비타민 C를 고용량으로 복용하는 메가도스(Megadose) 요법은 우리에게 슈퍼 면역을 선물해줄까?

## 비타민 C 메가도스, 어쩌다 왜 유행했을까

결론부터 말하면 아직 누구도 비타민 C가 코로나19에 효과적이라는 것을 입증하진 못했다. 비타민 C는 체내에서 병원균이나 바이러스를 없애는 백혈구를 활성화시키고 염증 반응을 조절하기도 한다. 이러한 면역 기능 때문에 비타민 C가 효과적일 거라는 기대에서 출발한 소문일 뿐이다. 2021년 2월, 저명한 미국 의사협회지 <JAMA> 온라인판에 발표된 한 논문에 따르면 코로나19 환자 214명을 대상으로 비타민 C 고용량 복용을 통한 증상 개선 속도를 실험했지만 역시나 상관관계를 입증하진 못했다.

그런데도 비타민 C를 하루 권장량보다 50~100배 많은 양을 복용하는 비타민 C 메가도스 건강법은 왜 유행하는 걸까. 비타민 C 메가도스는 노벨 화학상 수상자 라이너스 폴링에 의해 시작됐다. 비타민 C 예찬론자인 라이너스 폴링은 말년에 저서 <비타민 C와 감기(Vitamin C and the Common Cold)>, <비타민 C와 암(Vitamin C and Cancer)>을 통해 비타민 C를 매일 6~18g 복용하면 질병을 예방하거나 치료할 수 있다고 주장했다. 한국영양학회의 하루 권장량(19세 이상 성인 기준 100mg)에 비하면 상당히 고용량이다. 실제로 그는 탁자 위에 비타민 C를 두고 볼 때마다 복용했다고 한다. 진짜 효과를 봤는지 알 수는 없지만, 그는 90세가 넘도록 장수했고 사망하기 2주 전까지 대학에서 강의할 정도로 건강했다. 우리나라에서 비타민 C 메가도스 열풍이 일어난 건 마스크 때문이다. 서울대학교 의과대학 이왕재 박사가 한 프로그램에 나와 비타민 C의



his opinion

흡연하거나, 스트레스를 과도하게 받는 경우, 그리고 당뇨병이나 염증성 질환을 앓고 있다면 비타민 C 소모량이 많아지기 때문에 메가도스 복용법이 도움이 될 수 있다.

항암 효과에 대해 이야기했는데, 그 파급효과가 얼마나 컸는지 유명 비타민 C 제품이 동이 날 정도였다. 당시 필자도 약국에 해당 제품을 찾는 사람들이 갑자기 늘어 적잖이 당황했던 기억이 난다.

## 면역력의 치트 키, 비타민 C

비타민 C는 체내에서 스스로 합성하지 못하기 때문에 비타민 C를 꼭 먹어야 하는 것은 사실이다. 게다가 비타민 C는 우리 몸에서 ‘홍반장’ 같은 존재다. 면역 기능과도 연관이 있으며, 철분과 각종 영양소의 흡수 및 대사를 돕고, 지방 분해와 콜레스테롤 감소, 상처 치유나 피부 미백에도 도움이 된다. 가장 많이 알려진 비타민 C의 기능 중 하나가 활성산소 제거다. 활성산소는 자연스럽게 우리 몸에 생길 수밖에 없는 부산물로, 흔히 우리 몸의 배기가스라고 부른다. 활성산소는 몸의 세포와 DNA를 공격해 만성질환이나 노화를 유발한다. 영화 <캐리비안의 해적>에서 해적 또는 선원들의 눈이 움푹 들어가 있고, 치아가 몇 개씩 빠진 모습을 볼 수 있다.

해적을 묘사하기 위한 분장이라 할 수도 있지만, 사실은 이게 다 비타민 C가 부족했을 때 생기는 '괴혈병' 증상이다. 잇몸에서 피가 나거나 잇몸이 약해져 치아가 흔들리다 결국 빠지기도 한다. 비타민 C가 부족하면 식욕부진과 피로를 느끼고, 심하면 혈중·구내염·우울증·안구 건조 등 몸 전반에서 위험 신호가 나타난다. 피곤할수록 비타민 C를 챙겨 먹어야 하는 이유다.

비타민 C 메가도스 건강법을 찬성하는 이들은 비타민 C는 많이 먹더라도 체내에 축적되지 않는 수용성 비타민이라는 점을 그 근거로 든다. 간혹 비타민 C를 너무 많이, 너무 오래 복용하면 의존성이 생기지는 않는지 걱정하는 경우도 있다. 한 논문에서 그 답을 찾을 수 있다. 이화여자대학교 의과대학 약리학교실에서 성인 남자를 대상으로 9주간 비타민 C 1000mg을 복용하게 한 결과 확실히 비타민 C 농도가 증가했다. 하지만 비타민 C 복용을 중단하자 농도는 서서히 떨어졌고, 의존성이나 중단 후 결핍증 역시 나타나지도 않았다. 결국 비타민 C를 고용량으로 복용한다고 해도 내성을 걱정할 필요는 없다. 이렇게 비교적 안전하다는 이유로 비타민 C와 관련해 최근 암 보조 치료제로서의 효과, 심혈관계 질환 예방의 효능 등에 대한 연구가 이뤄지고 있다.

### 내 몸에 맞는 최대 용량이 따로 있다?!

비타민 C 메가도스 건강법에 대한 전문가들의 의견은 여전히 분분하다. 흡연하거나, 중금속에 노출되는 일이 잦거나, 스트레스를 과도하게 받는 경우, 그리고 당뇨병이나 감염성 질환 또는 염증성 질환을 앓고 있다면 비타민 C 소모량이 많아지기 때문에 메가도스 복용법이 도움이 된다. 물론 반론도 있다. 장과 위가 약하면 오히려 독이 될 수 있다. 실제로 비타민 C가 위장관에 너무 많으면 삼투 효과를 유발해 구토·복통·설사 등이 일어나기도 한다. 그래서 비타민 C 메가도스를 난생처음 시작해보고 싶은 분들에게는 권장 용량부터 복용해보길 권한다. 비타민 C를 예로 들면 하루 500mg 정도를 시작으로 500mg씩 차차 늘려 최대 2000mg까지 증량하는 것이다. 만약 설사를 한다면 용량을 늘리는 것을 멈추는 게 좋다.



### 지금 내 몸에 필요한 건 어떤 비타민?

비타민이 부족하면 이상 증상이 생긴다. 최근 한 달간 내 컨디션을 돌아보고 꾸준히 나타나는 증상이 있다면 비타민 결핍일지도 모른다.

- 빈혈이 있고 안색이 창백하다 **비타민 B<sub>12</sub> 부족**
- 머리카락과 머릿결이 눈에 띄게 건조하다 **비타민 B<sub>7</sub> 부족**
- 무기력하고 우울하다 **비타민 D 부족**
- 입술이 갈라지거나 모발이 가늘어졌다 **철분, 비타민 C 부족**
- 몸이 건조해져 입 주위가 갈라지거나 가렵다 **비타민 B<sub>6</sub> 부족**

설사를 유발하는 용량이 내 몸이 흡수할 수 있는 최고치이므로 그 양의 80% 정도로 메가도스 일일 섭취량을 정하면 된다. 섭취량을 정하고 나면 하루에 몇 번으로 나눠 섭취한다. 일반적으로 비타민 C의 혈중농도는 섭취 후 2~3시간 정도일 때 가장 높고, 6시간 정도 지나면 대부분 빠져나가므로 6시간마다 섭취하는 게 이상적이다. 만약 신장에 문제가 있다면 피해야 한다. 일반적으로 몸에서 쓰고 남은 비타민 C는 소변으로 배출되지만, 여름철에는 소변량이 줄어 비타민 C가 대사 과정 중에 수산으로 바뀌고 칼슘과 결합해 결석이 생길 수도 있다. 같은 이유로 비타민 C 메가도스를 시작하면 평소보다 물을 많이 마셔야 한다. 비타민 C는 체내에 수분이 충분할 때 높은 농도를 유지하며, 결석을 최대한 예방할 수 있다.

### 때와 체질을 가리는 비타민 복용 백서

요즘 메가도스 건강법은 비타민 C 이외의 다른 비타민으로도 영역을 확장했다. 비타민 B 복합제가 출시되는 것을 보면 경쟁이라도 하듯 대부분이 고용량 제제들이다. 하지만 비타민 B<sub>3</sub>는 고용량으로 복용하면 안면 홍조·두통·저혈압 등이 나타날 수 있고, 비타민 B<sub>6</sub>도 하루 200mg 이상 복용하면 경련·반응성 빈혈·수족마비 등을 유발할 수 있다. 비타민 B<sub>9</sub>(엽산)은 15mg 이상 복용하면 위장관 장애·과잉 행동 등 중추신경 장애를 동반하기도 한다. 즉 수용성 비타민이라고 해서 무조건 고용량을 복용해도 되는 건 아니다. 비타민 A·D·E·K 같은 지용성 비타민은 체내에 축적되므로 고용량 복용에 더욱 주의해야 한다.

영양제의 효능을 밝히는 건 쉽지 않다. 너무 많은 변수가 있기 때문이다. 그럼에도 불구하고 비타민은 우리 건강을 지키기 위해 꼭 필요한 영양 성분임은 확실하다. 다만 내게 필요한 성분을 적정량 복용하는 것이 중요하며, 비타민의 효과를 더 많이 보려면 몇 가지 기억하길 바란다. 우선 비타민 B군은 활동량이 적은 저녁보다는 아침에 복용하는 게 좋고, 되도록 복합제를 복용해야 한다. 단일제를 복용하면 비타민 B군의 균형이 깨질 수 있기 때문이다. 철분을 복용한다면 비타민 C를 같이 챙겨 먹을 때, 지용성 비타민 A·D·E·K는 식후에 먹을 때 흡수율이 높아진다. 특히 비타민 D는 저녁보다 아침 식사나 점심 식사 후에 복용해야 한다. '선사인 비타민'답게 행복 호르몬인 세로토닌 분비를 촉진해 낮에 복용해야 밤잠을 푹 자는 데 도움이 되기 때문이다. 마지막으로 비타민 K나 비타민 E의 경우 혈액 응고 작용에 영향을 끼칠 수 있으므로 항응고제를 복용하는 분들이라면 복용 시 주의가 필요하다. **WL**

참고 자료 'Effect of High-Dose Zinc and Ascorbic Acid Supplementation vs Usual Care on Symptom Length and Reduction Among Ambulatory Patients With SARS-CoV-2 Infection'(Suma Thomas 등 저음, 2021년), 'Vitamin C 장기 복용이 혈중 Ascorbic Acid 농도에 미치는 영향'(이화여자대학교 의과대학 약리학교실 박영자 저음, 1979년)

photographs SHUTTERSTOCK



# INSPIRATION

editor KIM JINKYUNG  
photographer KIM DUKCHANG



# IN NATURE

## 식물을 돌보듯 서로를 돌보는 삶

식물의 초록색을 가만히 응시하다 보면 어느새 긴장이 느슨해지고 편안함을 느끼게 된다. 양평의 전원주택에서 만난 보태니컬 디자인 그룹 '틸테이블'의 오주원·김미선 부부는 나란히 어깨를 맞대고 뿌리를 내리며 살아가는 초록 식물처럼 서로를 든든하게 지지하고 응원하는 삶을 살고 있다.





— daily routine —

주말마다 양평 집에 오면 특별한 일과라고 할 만한 것이 없어요. 산책과 휴식이 전부죠. 틈틈이 맥키와 티티를 데리고 잣나무가 펼쳐진 뒷산을 오르곤 하는데, 온전히 자연 속에 머무르는 이 '쉼'에서 큰 위로와 영감을 얻곤 합니다.

‘틸테이블’의 오주원·김미선 부부는 4년 전 양평에 전원주택을 짓고 오랜 시간 보태니컬 디자이너로 살아오며 꿈꿔왔던 자연 속에서의 일상을 누리고 있다. 주중에 도시에서의 숨 가쁜 스케줄을 소화하고 토요일 저녁 양평 주택으로 향하는 길에서는 모든 긴장감이 눈 녹듯 사라진다. 아름다운 벚꽃길을 지나며 문득 숨 막히는 감동을 느끼기도 하고, 갑작스럽게 도로에 출현한 멧돼지나 고라니를 보고 소스라치게 놀랄 때도 있다. 하지만 이 예측 불가한 생동감이 설렘이 되어 날이 갈수록 이곳이 좋아진다. 두 사람이 지난 15년간 지치지 않고 식물과 더불어 일할 수 있었던 이유를 새삼스럽게 다시 깨달아가는 중이다.

**좋아하던 식물이 평생의 업이 되다**

반려식물이나 플랜테리어라는 단어 자체가 생소하던 시절, 오주원·김미선 부부는 좋아하던 식물을 평생의 업으로 삼기로 결심했다. “대학에서 미술을 전공하고, 졸업 후에는 자연스럽게 전공을 살려 모델하우스 같은 공간의 디스플레이 디자인을 시작했죠. 그러다 차츰 공간에 생명력을 가득 채우는 식물의 가능성에 눈뜨게 되었어요.” 틸테이블(Teal Table)은 식물로 공간을 디자인하는 회사이다. 공간과 아름답게 어우러지도록 식물을 키우는 그릇, 즉 화기도 만든다. 지난 2007년 서울에 매장을 오픈했고, 지금은 성수동에 소름 겸 매장을 운영 중이다. 보태니컬 그룹으로는 국내 최초로 파리에서 열리는 메종 & 오브제 전시회에 참여하기도 했다. 부부는 스스로를 보태니컬 디자이너라고 소개한다. “가드너나 플로리스트 말고 좀 더 구체적인 명칭이 필요하다는 생각이 들었어요. 꽃보다는 식물을 다루고, 화분 디자인에서 조경까지 전방위를 아우르는 저희 직업을 잘 설명해주는 단어로 생각했죠.”

**더불어 함께 성장하는 부부의 삶**

틸테이블의 오주원 대표와 김미선 실장은 결혼 이후 현재까지 함께 일하는 동료다. 매일 아침 반려견 맥키와 티티(일명 맥대리와 티티 매니저)까지 네 식구가 나란히 출근한다. “종종 부부가 하루 종일 함께하면 싸우지 않느냐며 주변에서 더 걱정을 많이 해요. 물론 쉬운 일은 아니에요. 고민이나 어려움도 있지만, 한 가지는 확실해요. 함께하지 않았다면 이렇게 오랜 시간 ‘틸테이블’이란 브랜드를 키워가는 일에 집중할 수 없었을 거예요.”

같이 일한 시간이 길어질수록 부부는 서로에게 더 많은 위로와 지지를 얻곤 한다. 일에 대한 이야기를 나누며 자연스럽게 생각을 공유할 기회가 다른 부부들보다 더 많은 까닭이다. “식물과 관련해 정말 다양한 일을 하지만, 하기 싫은 작업이 들어오면 쉽게 타협하지 않아요. 가령 결국 환경에 해로운 걸 알면서도 굳이 수익성 때문에 조화 작업을 하는 게 저희는 내키지 않더라고요. 부부가 같이 사업을 하면 그런 장점이 있어요. 하기 싫은 일을 억지로 할 필요가 없다는 것이요.(웃음)” 가끔 디자인 부분에선 서로 의견이 엇갈려도 식물에 대한 생각과 브랜드의 철학만큼은 늘 일심동체처럼 하나로 통한다.

“지난 15년간 틸테이블을 꾸려오면서 정말 일에만 빠져 지냈던 것 같아요. 이제 인생의 반려자로서 일상에서 더 좋은 시간과 추억을 쌓아가고 싶다는 생각이 드는 걸 보면요.” 그래서 두 사람은 요즘 주말마다 양평 집에 와서 구석구석을 돌보고, 좋아하는 전시나 책을 보며 일과 일상을 분리하는 연습을 하고 있다.

**양평에서 시작된 자연과의 더부살이**

부부는 바쁜 일상 속에서 여러 차례 이사를 다니며 살아왔다. 그러다 서울의 이층짜리 단독주택에서 1층엔 부모님이, 2층엔 부부가 살게 되며 주택살이의 매력에 빠졌다. 양평에 전원주택을 짓고 완공되면 아예 거주지를 옮겨 출퇴근할 작정이었는데, 결과적으로 일이 바빠지며 주중에는 서울 집에서 출퇴근하고 양평 집은 주말에 머무는 세컨드 하우스가 되었다. 보태니컬 디자이너의 주택이지만, 의외로 식물이 가득한 공간은 아니다. 대신 커튼만 열면 너른 자연이 부부를 반긴다. 정원의 조경은 입주 4년 차가 된 현재까지도 진행 중이다. “직업이 식물쟁이인데, 남한테 말할 수는 없잖아요. 욕심은 많지만 이 넓은 마당을 우리 둘이 가꿔야 하니 시간이 부족하고, 그래서 계절마다 하나씩 천천히 가꿔가는 중이에요. 주변 경치가 너무 아름답다는 사실이 정원 가꾸기에 게으른 저희 부부에게는 좋은 변명거리가 되어주네요.” 부부에게 양평에서 머무르는 시간은 온전한 ‘쉼’을 의미한다. 지난해 ‘홈·테이블데코페어’에서 선보였던 틸테이블의 인상 깊은 부스도 그 ‘쉼’으로부터 영감을 받았다. “가끔 양평 집 뒷산으로 산책을 가곤 하는데, 잣나무로 가득한 숲의 온기와 편안함에서 큰 위로를 얻곤 했어요. 그때 받은 영감을 홈·테이블데코페어에서 표현한 거죠.”

## 틸테이블 오주원·김미선 부부의 세라젬 이야기

식물 관련 일에는 많은 에너지가 필요하다. 특히 틸테이블처럼 폭넓은 활동 분야를 가진 경우 식물을 꼼꼼히 연출해 식재하고 케어하는 일과가 아침부터 밤까지 정신없이 이어진다. 그래서 오주원·김미선 부부의 요즘 화두는 '체력을 기르자'다. 나이가 들수록 일이 점점 더 좋아지는데, 앞으로도 오래도록 좋아하는 일을 계속하려면 체력과 건강이 절실했다. 프로젝트 기간이 길어지면 피로가 누적되고, 요통이 생기는 일도 비밀비재하다. 그러다 올해 2월 초 김미선 실장의 친연니가 세라젬 V6를 구매했다는 소식을 듣고 부리나케 달려가 체험을 하게 되었다. "언니는 입시 공부를 하느라 힘들어하는 고등학생 막내를 위해 들었는데, 막상 온 가족이 두루 잘 사용 중이라며 저희에게도 추천하더군요." 인상 깊은 첫 체험덕에 고민 없이 세라젬 웰카페를 방문했다.

## 블랙과 카멜 브라운, 컬러별로 즐기는 헬스테리어

디자이너 부부의 안목으로 볼 때 세라젬 V6는 어느 정도 만족스러울까. "시선을 가리지 않는 침대형인 데다 모던하고 심플해서 어떤 인테리어 공간도 해치지 않는다는 점이 매력적이예요." 서울과 양평 두 집 살림 중인 부부에게 세라젬 V6도 2개가 필요했다. 모던한 인테리어의 서울 집은 컬러가 많지 않고 가구도 블랙이기 때문에 세라젬 V6도 블랙 컬러로 선택했다. 하지만 양평 집은 마감재나 가구 등이 밝은 우드 소재가 많고, 창밖으로 언제나 초록빛 자연이 펼쳐지는 만큼 카멜 브라운 컬러가 더 잘 어울릴 거라 생각했다. 특히 카멜 브라운 컬러는 웰카페에서 처음 보는 순간부터 매료되었다고. "요즘엔 SNS에서 화이트 컬러를 자주 보는데 예뻐 보여서 큰일이예요. 집이 하나 더 있다면 화이트 컬러까지 들이게 되는 거 아닐까요.(웃음)" 세라젬 V6는 별이 잘 들고, 누워서도 바깥 풍경을 편히 즐길 수 있는 창가에 두었다. 자연스레 일광욕을 즐기며 몸과 더불어

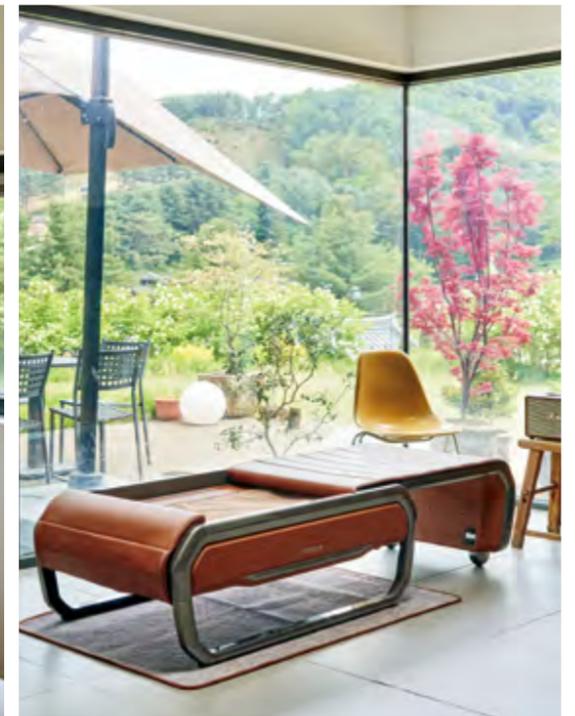
마음의 휴식도 취하기 위한 선택이다. "바빠서 기절하듯 잠드는 날도 있지만, 그래도 주 3~4회 정도는 꼭 사용하고 있어요. 주로 잠들기 전에는 스트레칭 모드로, 아침에 일어나서는 릴렉스 모드로 사용하죠. 남편은 퇴근하고 집으로 향할 때면 세라젬 V6에 누울 생각에 절로 기분이 좋아진다고 해요."

## 세라케어와 함께 시작한 생애 전환기 건강관리

지난 4월에는 첫 세라케어 서비스를 받았다. 가장 흥미로운 것은 세라체크 DNA 유전자 검사였다. "혹시나 걱정하고 우려했던 부분에 대한 선 주의하라는 결과가 나왔고, 예상치 못한 결과로 놀라움을 주기도 했어요. 생각보다 너무 상세해서 건강관리에 좀 더 신경 써야겠다는 생각이 들더군요. 딱 저희 나이쯤, 생애 전환기에 받아보면 좋을 것 같아요. 타고난 유전적 특성과 살아온 생활 습관의 결과물을 통해 이제부터라도 내 몸과 마음을 잘 다스려야겠다는 결심을 하게 됐거든요."

보태니컬 디자이너 부부는 세라젬 V6 주변에 어떤 종류의 식물을 두었을까? "누워서 관리받기 때문에 시선보다 약간 높은 위치에 식물이 있다면 분명 아늑한 느낌을 줄 수 있을 거예요. 관리하기 쉬운 아자과나 고무나무과 식물도 좋고, 좁은 공간이라면 시선이 닿는 위치에 시서스 같은 담쟁이과 화분을 두어도 좋을 것 같아요. 자연스럽게 잎사귀가 드리워지는 내추럴한 모습이나 자연 속이 있는 듯 편안함을 주거든요."

중요한 건 식물이든 세라젬 V6든 공기가 잘 통하고, 머무르기 편안한 공간에 두어야 한다는 점이다. 매장에서 식물을 구입하는 고객들에게도 가족이 자주 머무는 곳에 식물을 두어야 식물과 사람 모두에게 좋다고 조언하곤 한다. 답답한 서재, 창문 없는 화장실, 잠깐 잠만 자는 침실은 사람에게도, 식물에게도 유익한 환경이 아니다. "식물은 인간이 태어나기 전부터 있었고, 인간에게 없어서는 안 될 소중한 존재예요. 이 지구상에 식물이 살기 힘든 곳이 있다면 그곳은 인간이 살기에도 힘든 곳이야 아닐까요." **WL**



— daily routine —

일이 가장 바쁜 시기에도 매일 아침 따뜻한 감잎차를 마시고, 잠들기 전 세라젬 V6에 누워 하루의 피곤을 푸는 건 잊지 않으려고 해요. 사소한 몇 가지 습관만으로도 일상의 피로를 덜어낼 수 있으니까요.



야자수나 소철류처럼 종려과 식물과 고사리류 식물을 두면 집이 한결 시원하다

## 인테리어 고수의 -5°C 나의 여름 집

contributing editor LEE NARAE photographer KIM DUKCHANG

해가 갈수록 우리나라의 여름이 동남아시아처럼 무더워지고 있다. 섬세한 살림꾼과 인테리어 전문가에게 시원한 여름 집에 대한 노하우를 들어봤다.



베트남에서 6년, 태국에서 2년 살아본 식물 프로젝트 그룹 '풀풀의 진계영' 대표는 더운 나라에서 여름 집의 지혜를 얻었다. 더운 날씨에서 가장 중요한 것은 바로 자외선 차단. 우리가 숙면을 위해 선택하는 암막 커튼을 그들은 햇빛을 피하기 위해 단다. 겉 커튼은 암막 소재로, 속 커튼은 얇은 레이스 소재로 선택해 가볍고 시원한 느낌과 인테리어 효과를 더한다. 그는 20층 아파트에 살 때 쓰리엠의 자외선 차단 필름을 창에 시공하고 효과를 톡톡히 봤다. 그래서 남쪽 창이나 동쪽 창에는 블라인드도 자외선 차단 기능이 있는 것을 선택하라고 조언한다. 경상남도 창원에 자리한 공예 숭 '공예사랑'의 이덕미 대표는 여름이 되면 유리 소재 소품 몇 가지만 내놓고 나머지에 뽀오브제들은 수납장에 넣는다. 여름에 장식이 없는 민소매 원피스를 입듯 집도 그렇게 심플하게 정돈해야 시아가 시원하다. 10여 년 동안 공예품을 골라 일상생활에서 쓰며 사람들에게 소개해온 그가 여름에 즐겨 쓰는 소재는 따로 있다. 유리컵은 물론이고 대나무 바구니, 동 소재의 그릇과 볼, 은 수저와 놋그릇을 식탁에 올린다. 대나무 바구니는 메밀국수를 올려 내면 '여름의 맛'을 즐길 수 있다.

뜨거운 여름엔 에어컨 사용에도 지혜가 필요하다. 디자인 스튜디오 '엠스타일(Mstyle)' 대표이자 인테리어 디자이너 너유미영은 에어컨을 틀 때도 환기가 중요하데, 이때 문을 여는 대신 송풍 기능을 사용하면 실외의 더운 바람이 들어오는 것을 막으면서 환기를 할 수 있어 효율적이라고 조언한다. 에어컨을 종일 틀고 사니 여름 침구라고 무조건 냉감 소재를 쓰진 않는다. 살에 닿는 쪽은 거즈나 부드러운 면 소재, 바깥쪽은 리넨이나 인견 같은 시원한 소재로 만든 이중 이불을 쓰는 것도 그녀만의 노하우다. 살림의 지혜는 끝이 없지만, 더위를 이겨내는 데에는 마음의 여유만 한 것이 없다. 봉천동의 아담한 사찰 길상사에는 이 더운 세상에 아직도 에어컨이 없다. 선풍기를 틀고, 한지로 만든 큰 부채를 살살 부치면 시원한 바람이 인다. 정위 스님은 외출할 때도 합죽선(접이식 부채)을 챙긴다. 휴대용 선풍기의 요란한 템포보다 부채 바람이 시원한 것은 그 느긋한 리듬 때문일 것이다. 스님의 여름 음료도 지혜롭다. 생강청에 얼음을 가득 띄워 마시는 냉생강차는 차게 먹어도 생강의 따뜻한 속성 때문에 배탈 날 일이 드물어 여름철 손님 대접에도 최고다.



습도를 낮추는 환기와 여름 느낌의 침구나 그릇만으로도 더위가 가실 수 있다. 무엇보다 여름에 장식 없는 민소매 원피스를 입듯 집도 심플하게 정돈하면 시야가 한결 시원해진다.



## SUMMER INTERIOR TIP

1 무더위에 지친 하루를 달래는 조명 조명 컬러는 백열등색인 전구 색, 형광등색인 주백색, 태양과 가장 유사한 주광색으로 크게 나뉜다. 겨울에는 아무래도 따뜻한 불빛이 아늑함을 주고, 여름에는 차가운 불빛이 좀 더 시원하다. 필립스와 메트로 브랜드의 전구는 앱을 이용해 시시때때로 3000K(주백색), 4000K(주광색), 5000K(전구색)은 물론, 블루·핑크·그린 등 RGB 컬러로 빛깔을 바꿀 수 있다. 엠스타일유미영

2 냉기를 오래 간직하는 놋그릇이나 동 소재 그릇 여름에는 동 소재 그릇과 불, 은수저, 놋그릇을 식탁에 올린다. 보통 놋그릇은 보온력이 좋다고 해서 겨울철에 많이 쓰는데, 보온력만큼이나 보랭력도 뛰어나다. 놋그릇과 은수저는 살균 효과가 있어 여름철에 유용하다. 동 소재 도사리에 수박을 담아 냉장고에 두었다가 그대로 식탁에 올리면 시원하게 끝까지 먹을 수 있다. 공예사랑 이덕미

3 유리 소재 그릇과 저그, 꽃병 여름 하면 유리다. 유리그릇과 화병을 두면 훨씬 시원해 보이는데, 유리는 얼룩이 잘 생겨 부담스럽다. 유리컵을 씻은 후 마지막에 따뜻한 물에 구연산을 풀어 행구면 말끔할 뿐 아니라 특유의 물비린내도 나지 않는다. 엠스타일유미영

4 여름 식탁에는 백자와 분청 도자기 가을에서 초봄까지는 색깔 있는 도자기와 놋그릇을 쓰고, 초파일이 지나고 바람이 더워지면 백자와 분청 도자기를 꺼낸다. 분청 도자기는 바탕흙 위에 백토로 분을 바르고 그 위에 푸른 잿물을 바른 것으로, 힘을 빼고 썩썩 분을 바른 훌훌한 맛이 여름에 쓰기 좋다. 정위스님

5 바람만 잘 통해도 시원하고 쾌적하다 여름에 쉽게 지치는 이유는 습도 탓도 크다. 여름철 아침에는 창문과 현관을 활짝 열어 집안 가득 바람이 통하도록 하고, 낮과 밤에도 수시로 창문을 연다. 또 바람을 일으키는 서큐레이터도 유용하다. 살랑 불어오는 바람이 선사하는 시원함과 한가로움에 더위가 한풀 꺾이는 느낌이다. 풀풀진계영

6 침구는 겉과 속이 다른 소재, 1인용 사이즈로 살이 닿는 안쪽은 무명으로, 겉쪽은 삼베로 맞춘다. 삼복더위에는 삼베를 깔고, 한여름에는 리넨 홀이불을 덮지만 웬만한 더위에는 무명이 좋고, 특히 장마철에는 포근한 촉감의 이불이 낫다. 여름 침구는 1인용 이불을 만들어 각자 덮고 자는데, 한결 시원하다. 공예사랑 이덕미 WL

# 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 아이스크림 컵과 빨대, 더운 여름 날씨에 목말라 편의점에서 사 마신 생수와 아이스크림 용기, 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. 올해 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. 지난 4월 한국원자력연구원 방사선의학 연구소는 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 전세계인이 연간 2000개 내외의 미세 플라스틱을 먹고 있는 셈이라고 한다. 우리나라의 경우 젓갈, 바지락 등 조개류, 낙지와 주꾸미 같은 해산물이 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 플라스틱 병에 들어 있는 음료 섭취를 자제한다.
- 4 젓갈 등 수산 가공식품과 어패류 섭취를 줄인다.

참고 자료 <Environment International>(2022년 2월) 'Pre/Post-natal exposure to microplastic as a potential risk factor for autism spectrum disorder', <Environment International>(2022년 3월) 'Discovery and quantification of plastic particle pollution in human blood', <International Energy Agency>(2018년) 'The Future of petrochemicals', <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 고체비누. 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 플라스틱양을 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 한번에 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 과정에 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 흘러들어간다. 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 ★☆☆☆☆

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

**티백 & 드립백** 실천 난이도 ★★☆☆☆

언제부터인가 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**



# 우리는 토마토를 사랑해

editor BYUN JIWOO  
photographer KIM DUKCHANG

여름의 뜨거운 열기에 지친 우리에게 신선한 토마토가 필요하다.



고백하자면 토마토는 내가 어릴 때 싫어하던 채소 중 하나다. '초딩 입맛'으로는 물컹하고 비릿한 토마토의 맛을 이해할 수 없었다. 하지만 설탕을 뿌리면 얘기가 달라졌다. 토마토를 다 먹고 국물까지 비웠다. 다행히 요즘은 그럴 필요가 없다. 사탕만큼 달콤한 스테비아 토마토, 짭조름한 맛에 자꾸 손이 가는 대저 짹짹 토마토 등 다채로운 맛의 스펙트럼을 가진 토마토가 많아졌기 때문이다. 하지만 빛깔부터 모양은 물론 맛까지 다양해진 토마토를 볼 때마다 문득 궁금해진다. '요즘' 토마토, 건강에는 괜찮은 걸까?

## 이유 있는 '요즘' 토마토의 무한 변신

토마토의 맛을 모르던 내가 처음 발견한 '맛있는 토마토'는 단짠의 조화가 훌륭한 대저 토마토다. 대저 토마토는 부산 대저동에서 생산된 것 중 당도가 8브릭스 이상인 토마토를 말한다. 염분이 많은 부산 대저동 토마토가 짭조름한 맛의 비

결이다. 극강의 단맛을 품은 스테비아 토마토는 천연 감미료인 스테비아를 활용해 재배한다. 스테비아는 달지만 열량이 낮고 인체에 흡수되지 않는 천연 당분으로, 스테비아 토마토는 당뇨병 환자도 안심하고 먹을 수 있다. 건강을 생각하면 검붉은색의 흑토마토만 한 게 없다. 흑토마토는 갈라파고스 제도에서 자생하던 품종을 개량한 쿠마토종이다. 흑토마토는 다른 토마토에 비해 비타민 C가 1.4배, 베타카로틴이 2배, 리코펜이 3배 많으며, 특히 다른 토마토에는 없는 안토시아닌이 들어 있어 혈관을 튼튼하게 하고 혈관 속 노폐물을 배출해 심혈관 질환을 예방하는데 도움이 된다.

어릴 때 먹던 토마토는 한 종류였던 것 같은데, 요즘은 입맛 따라 토마토를 고를 수 있을 만큼 다양하다. 지구상에는 대략 2만5000여종의 토마토가 존재하고, 지금도 여러 실험을 통해 새로운 종자를 개발하고 있다. 인류 최초의 유전자 변형 작물(GMO)이 토마토라는 사실 때문에 요즘 토마토를 실는



“토마토가 빨갱게 익어가면 의사들의 안색이 파래진다”는 서양 속담이 있을 정도로 건강에 좋은 토마토는 식용작물 중 항암 작용을 하는 리코펜 성분이 가장 많은 것으로 알려졌다.





photo by 정연민



photo by 정연민



여름철엔 에어프라이어를 이용해 무수분 토마토 수프를 넉넉히 만들어 냉장고에 넣어두면 매일 먹어도 질리지 않는 건강한 한 끼가 된다.

뜨고 쳐다보는 사람들도 있다. 실제로 몇 년 전 한 인터넷 맘 카페에서는 'GMO 토마토 구별하는 방법'이라는 제목으로 사진 한 장이 올라와 화제가 되었다. 하지만 우리가 마트에서 구입하는 토마토는 '품종을 개량'한 작물로 GMO와는 다르다. 충청남도농업기술원의 이종원 농업연구사는 "GMO는 서로 다른 종을 섞어 자연 상태에서 생겨날 수 없는 새로운 품종을 만들어내는 것으로 인체 유해성을 예측할 수 없는 반면, 품종 개량은 같은 종에 속하는 식물을 교배해 만들어서 안전해요"라며 둘의 차이를 설명했다. GMO라고 하면 괴상한 이미지가 떠오르겠지만, 사실 자연산 작물과 모습은 같다. 아무리 전문가라고 해도 겉모습만으로는 알 수 없는 것이다. "이 둘을 구분할 수 없어도 괜찮아요. 토마토는 GMO 재배는 물론 유통도 금지되어 있거든요." 이종원 농업연구사의 부연 설명에 가슴을 쓸어내린다.

### 만병통치약이자 천연 조미료

토마토의 가장 큰 미덕은 낮은 열량이다. 100g당 13~20kcal 이니 다이어트 기간에 식욕을 풀고 싶으면 장바구니에 토마토부터 담는다. 게다가 식용작물 중 항암 작용을 하는 리코펜 성분이 가장 많고, 대표 항산화 비타민인 A·C·E가 골고루 들어 있다. 마스크에서는 고혈압·골다공증·치매 등을 예방하는 데 좋을 뿐 아니라 피부 탄력을 높이고 기미 예방에도 효과적이라며 토마토를 한껏 '추앙'한다. 과장이 섞였지만, 토마토가 건강에 이롭다는 사실에 이의를 제기할 사람은 없을 것이다. 서양에는 "토마토가 빨강계 익어가면 의사들의 안색이 파래진다"는 속담이 있을 정도이니 전 세계적으로 건강에 좋은 채소임은 분명하다.

토마토는 가지과 식물로, 아메리카 대륙에서 건너왔다. 한때는 그저 관상용이었다. 독이 있다는 소문에 '악마의 식물'로 여겨 식용으로는 쓰지 않았다. 하지만 현재는 인류가 가장 많이 소비하는 채소다. <채소 마스터 클래스>의 저자 백지혜는 "토마토는 다양한 맛이 있어 지루하지 않고, 특히 다양한 재료와 조화를 이루는 빛나는 식재료"라고 토마토의 매력력을 소개했다. 실제로 토마토를 익혀 먹으면 글루타민산

성분 때문에 감칠맛이 난다. 글루타민산은 간장·된장·다시마 등 국물의 맛을 내는 식재료에 많이 들어 있는데, 잘 익은 토마토 100g에는 글루타민산이 300mg이나 함유됐다. 돼지고기를 듬뿍 넣고 끓이는 김치찌개에 잘게 썬 토마토를 넣으면 짠맛은 줄어들고 단맛과 구수한 맛에 새콤한 맛까지 더해져 풍미가 좋아진다. 카레나 라면도 토마토를 넣으면 '요리'로 격상할까. 호기심에 여기저기 넣다 보면 토마토의 활용 가능성에 감탄하게 된다. 토마토는 생으로 먹으면 싱그러운 '과일' 같다. 이때 단맛을 높이고 싶다면 설탕보다 소금이 좋다. 토마토 주스는 이온을 함유해 더운 날에 마시면 갈증 해소에 좋고, 술을 마시기 전에 마시면 리코펜 성분이 과음 후 알코올을 분해하는 과정에서 발생하는 활성산소를 없애줘 숙취 예방에 도움이 된다. 토마토를 예찬하자면 끝이 없다. 알수록 맛있고 건강하니 우리가 토마토를 사랑할 수밖에. **wl**

### 입맛 없는 여름날 권하고 싶은 무수분 토마토 수프

<채소 마스터 클래스> 저자 백지혜

her recipe

"토마토 수프에는 물이 필요 없어요. 에어프라이어로 익힐 때 나온 채수를 사용해 토마토의 단맛, 신맛, 짠맛이 더욱 살아나죠." 저자는 여름이면 토마토 수프를 넉넉하게 만들어 냉장고에 넣어두고 시원하게 해서 꺼내 먹는다고 한다. 여기에 바삭하게 구운 빵을 찍어 먹으면 매일 먹어도 질리지 않는 한 끼가 완성된다.

**재료** 방울토마토 500g, 마늘 2쪽, 양파 150g, 로즈메리 (또는 타임) 2g, 발사믹 비니거 1큰술, 올리브유 5큰술, 소금 2g, 후춧가루 약간

- 1 방울토마토와 마늘은 꼭지를 제거한 뒤 반으로 자른다.
- 2 양파는 한 입 크기로 자른다.
- 3 로즈메리는 줄기에서 앞만 분리한다.
- 4 볼에 방울토마토, 마늘, 양파, 로즈메리를 넣고 올리브유 4큰술과 소금, 후춧가루를 넣어 골고루 섞는다.
- 5 에어프라이어에 종이 포일을 깔고 모든 재료를 고르게 편 뒤 180°C에서 15분간 익힌다.
- 6 블렌더에 익힌 채소와 거기서 나온 채수까지 모두 넣고 발사믹 비니거를 추가한 후 곱게 간다.
- 7 수프를 접시에 담고 올리브유 1큰술과 후춧가루를 뿌려 마무리한다.

참고 자료 <채소 마스터 클래스> (백지혜 저음, 세미블룸), <토마토 밭에서 꿈을 짓다> (원승현 저음, 통새책방) photographs SHUTTERSTOCK

# 이렇게 하면 영양 손실 제로, Do & Don't 조리법

writer BAE JIYOUNG



마트에선 무농약, 유기농만 골라  
담으면서 정작 사온 재료를 보관하거나  
요리할 땐 무심하다면 과연 우리 집  
식탁의 영양소를 제대로 지킬 수 있을까.  
식품영양학 박사이자 <나 없이 마트가지  
마라>의 저자 배지영 박사가 알려주는  
영양 손실을 최소화하는 식재료  
보관과 조리법의 모든 것.

**writer 배지영**

10여년간 중앙일보 의학  
담당 기자로 근무하던 중  
음식으로 질병을 예방하고  
치료하는 것에 관심을  
갖고 식품영양학박사  
학위를 받았다. 현재는 두  
아이의 엄마로 다음 세대를  
위한 영양 교육에 관심을  
갖고 한국식건강연구소  
소장으로 활동 중이다.

70년 전 식재료와 지금 식재료의 영양 성분은 같을까?  
놀랍게도 전혀 같지 않다. 1950년대 당근의 비타민 A  
함유량은 약 4050mcg이었지만 현재는 약 770mcg  
에 불과하다. 칼슘의 대명사 시금치 또한 1950년대에는  
칼슘 함유량이 13mcg이었지만 지금은 2mcg이  
다. 양배추의 비타민 C, 아스파라거스의 비타민 B₂는  
80mcg에서 41mcg으로, 0.3mcg에서 0.15mcg으로  
거의 절반 이하로 감소했다. 이처럼 예전에는 시금치무  
침 한 주먹만 먹어도 칼슘을 상당 부분 섭취했지만 지  
금은 몇 주먹을 먹어도 칼슘을 생각보다 많이 섭취하지  
못한다.

그렇다 보니 조리법에 좀 더 신경을 써야 한다. 조리법  
하나만 달리해도 영양 손실을 최대한 줄이고 효과를 배  
가시킬 수 있기 때문이다. 이런 영양소 섭취 하나하나가  
모여 결국 건강한 몸, 질병 없는 노후를 만든다. 우리가  
반드시 알아야 하는 영양 손실 줄이는 식재료 보관·조  
리법을 알아본다.

**Do 토마토·가지는 상온 보관하면 영양 Up**

조리의 시작은 장보기다. 장 봐온 식재료를 어떻게 보관  
해야 영양 손실을 최소화할 수 있을까? 우선 상온에 보  
관할지, 냉장고에 보관할지부터 선택해야 한다. 보관 온  
도에 따라 영양소가 그대로 유지되기도, 줄거나 늘기도  
하기 때문이다.

상온에 보관해야 하는 대표적 식재료는 토마토·가지·  
오이 등 여름에 나는 채소다. 여름 채소는 낮은 온도에  
상당히 취약하다. 일반 냉장실(1~3°C)에 보관했다간 쉽  
게 무르고, 주름이 지거나 갈변이 생길 수 있다. 특히 토  
마토는 저온에 보관하면 노화 방지 효과가 있는 리코  
펜이 크게 줄어든다. 그래서 토마토는 애초에 조금 딱  
딱한 것을 사는 게 좋다. 집에 가져와서 서늘하고 그늘  
진 곳에 꼭지가 아래로 가게 보관하면 리코펜이 최대

60%까지 증가한다. 여름에는 2~3일, 겨울에는 일주  
일 정도 상온 보관이 가능하다. 만약 냉장 보관해야 한  
다면 키친타월에 하나씩 싼 뒤 비닐봉지에 넣는다. 일반  
냉장실보다 온도가 다소 높은 채소 칸(3~5°C)에 보관  
하는 것도 방법이다. 가지와 오이도 마찬가지다. 단, 토  
마토는 꼭지가 아래로, 가지와 오이는 꼭지가 위로 향하  
게 세워둬야 영양 손실이 덜하다.

**Don't 감자는 상온보다 냉장실로**

**Do 버섯류와 바나나는 냉동실에서 오히려  
영양 Up**

감자는 상온에 보관해야 한다고 흔히 생각하지만, 오히  
려 저온에서 보관해야 맛과 영양이 더 좋아진다. 2주간  
저온실에 보관한 감자의 당도는 약 2배가 된다는 연구  
결과도 있다. 감자는 보관할 때 습도가 낮으면 수분이  
빠져 푸석하고 쭈글쭈글해진다. 그 때문에 냉장고에 보  
관하기 전에 감자를 키친타월에 한 번 싼 뒤 젖은 행주  
로 한 번 더 싸서 비닐봉지에 보관하면 최적의 맛을 볼  
수 있다. 냉장고에서는 약 6개월까지 보관 가능하다. 채  
소 칸이 습도가 좀 더 높으니 채소 칸(3~5°C)이 따로 있  
다면 그곳에 감자를 보관하자. 그 외에 대부분의 식재  
료는 일반 냉장실(1~3°C)에 넣으면 된다.

장을 본 양이 너무 많을 때 오래 보관하려면 냉동실을 활  
용하는 것도 좋다. 양배추·당근·피망·파프리카 등은 그  
대로 썰어서 지퍼 백에 담아 냉동 보관한다. 브로콜리·  
무·부추·옥수수·콩 등은 한 번 데쳐서 냉동 보관해야  
해동 시 식감이 좋다. 바나나와 버섯류는 오히려 냉동 보  
관하면 영양소가 더 살아나는 재료다. 버섯은 냉동 보관  
시 아미노산이 활성화되고, 감칠맛과 영양도 4배 이상  
높아진다. 바나나는 냉동하면 항산화 성분인 폴리페놀  
이 2배로 증가한다. 상온에 보관했다가 너무 물러진다  
싶으면 바로 냉동해서 주스를 만들 때 사용하면 좋다.

예전에는 시금치무침 한 주먹만 먹어도 칼슘을 상당 부분 섭취했지만 지금은 몇 주먹을 먹어도  
충분히 섭취하지 못한다. 식재료에 따라 달라지는 보관·조리법으로 영양 손실을 최소화해야 하는 이유다.

**Don't** 잎채소는 자르지 말고 데치기

**Do** 양파·마늘은 잘게 다질수록 영양 Up

조리시에도 영양 손실을 최소화하는 방법이 따로 있다. 잎채소의 경우 잘게 다지는 것은 좋지 않다. 세포가 잘게 쪼개질 때마다 비타민 C 등의 영양소는 절반씩 뚝뚝 떨어진다. 시금치·청경채·숙갓 등 잎이 있는 채소는 그대로 살짝 데쳐서 사용하는 게 영양소를 파괴하지 않는 조리법이다. 하지만 양파·마늘·생강 등은 오히려 잘게 부수는 것이 좋다. 양파와 마늘 등에 든 알리신이라는 항암 성분은 세포를 파괴해야만 활성화되기 때문이다. 자르는 방향도 중요하다. 피망과 파프리카는 결대로 세로로 잘라야 비타민 C 손실이 덜하고 아삭한 식감도 살릴 수 있다.

**Do** 돼지고기는 구워 먹는 게 피로 해소 물질 섭취에 유리

돼지고기는 보통 삶는 것이 가장 좋다고 생각하는 사람이 많은데, 영양소를 충분히 섭취하려면 굽기를 더 추천한다. 삶으면 피로 해소에 좋은 비타민 B<sub>12</sub>이 다량 빠져나가기 때문이다. 지방이 적은 부위를 사서 생강과 함께 구워 먹거나 마늘 등 다진 양념을 넣고 볶는 조리법도 좋다. 칼슘과 단백질이 부족한 사람은 닭고기 요리를 추천한다. 뼈 있는 닭고기를 삶을 때 식초를 조금 넣으면 그냥 물에 삶는 것보다 칼슘이 1.8배 늘어난다. 그뿐만 아니라 육질도 연해져 단백질을 섭취하기에 더 용이하다.

**Do** 당근은 기름에 볶고, 감자는 물에 삶아야

**Don't** 브로콜리는 데치지 말고 찌야

열을 가하는 조리 시에는 어떻게 해야 영양소를 최대한 보존할 수 있을까. 우선 볶아야 하는 식재료를 살펴보자. 당근·파프리카·토마토 등 붉은색을 띠는 채소가 대표적이다. 이러한 채소에는 체내에서 비타민 A로 바뀌어 노화 지연, 암 예방, 폐 기능 증진 등에 탁월한 역할을 하는 베타카로틴이 풍부하다. 하지만 비타민 A는 지용성이기 때문에 체내에서 잘 흡수되지 않고 배출된다. 그래서 기름에 볶아 흡수율을 높은 상태에서 섭취하면 그냥 먹는 것에 비해 베타카로틴 흡수율이 10배 정도 증가한다. 따라서 당근과 파프리카는 반드시 기름에 살짝 볶거나 오일 드레싱이라도 뿌려서 먹는 것을 추천한다. 삶거나 찌기, 데치기 중에서 고민할 때도 많다. 채소는 수용성



cooking tip

고기를 냉동하기 전에 미리 얼음막을 입히면 해동했을 때 영양소와 수분이 유출되는 것을 막아 식감이 확연히 좋아지는 것을 느낄 수 있다.

비타민이 대부분이라 데치면 물에 우러나오는 경우가 많다. 그래서 찜기에 찌는 것이 영양소 유지 면에서는 가장 좋다. 다만 부피가 큰 시금치나 청경채 등은 살짝 데쳐 비타민 손실을 최소화해 사용한다. 브로콜리는 찜기에 찌기 적당한 채소로, 찌는 조리를 하면 비타민 C가 최대로 유지된다. 한편 감자나 고구마는 영양 성분이 열에 강하므로 물에 넣고 삶아도 된다. 특히 감자는 수분을 머금은 채로 서서히 익으면 전분 보호막이 파괴되지 않아 영양소가 덜 파괴되고 당도도 훨씬 높아진다.

photographs GETTYIMAGESKOREA

**Don't** 고기류는 팩 그대로 냉장고에 넣으면 안 돼

육류의 경우 정육점에서 사온 팩 그대로 보관하면 좋지 않다. 팩에서 꺼내 키친타월로 핏물을 한번 눌러 닦고 새 키친타월로 싼 다음 공기와 접촉하지 않도록 랩으로 하나씩 싸서 냉장 보관한다. 이렇게 공기 접촉을 최대한 차단해야 영양 손실 없이 오래 보관할 수 있다. 이때 금속 쟁반에 담아 보관하면 더 낮은 온도를 유지할 수 있다. 고기가 많아 일부분을 냉동해야 한다면 얼음막을 입히는 과정을 추천한다. 고기를 얼음물에 담갔다가 물기를 재빨리 닦고 랩에 하나씩 싸서 냉동 보관하면 해동했을 때 식감이 확연히 다르다. 얼음막이 영양소와 수분이 유출되는 것을 막아주기 때문이다. 닭고기는 간장이나 식초 등으로 밑간을 한 다음 냉동 보관하는 게 더 좋다. 잡균이 제거돼 잘 상하지 않고, 양념이 고기에 천천히 배어들어 육질이 부드러워진다. **WL**

**DO & DON'T LIST**

채소마다 달라지는 조리법, 이것만 기억하세요

찌기, 삶기, 볶기, 데치기 중 어떤 조리법을 선택해야 할까? 비타민 손실을 최소화하려면 어떤 부위를 버리지 말아야 할까? 씻고 자르는 방법도 따로 있다면? 냉장고 속 주요 채소류의 포인트를 정리했다.

감자	<b>Do</b> 냉장고에 보관하세요(단맛이 2배) <b>Don't</b> 튀기지 마세요 (발암물질 아크릴아마이드 생성)
양파	<b>Do</b> 잘게 다져요(항암 성분 증가) <b>Don't</b> 썬 뒤 물에 헹구지 마세요 (항암 성분이 소실됨)
당근	<b>Do</b> 기름에 볶아 드세요 <b>Don't</b> 껍질을 두껍게 깎지 마세요 (비타민이 껍질 쪽에 몰려 있음)
시금치	<b>Do</b> 살짝 데치세요 <b>Don't</b> 데치기 전에 자르지 마세요 (비타민 C 40% 손실)
브로콜리	<b>Do</b> 줄기까지 꼭 먹어요 (식이섬유와 비타민 C 섭취) <b>Don't</b> 데치지 말고 찌요(비타민 C 손실)
토마토	<b>Do</b> 상온에 보관해요 (노화방지 성분 리코펜 증가) <b>Don't</b> 냉장고에 넣지 마세요 (비타민 성분 감소)
표고버섯	<b>Do</b> 조리 전 햇빛에 30분 두세요 (비타민 D 5~10배 증가) <b>Don't</b> 보관 시 버섯 갓을 위로 두지 마세요 (아래로 뒤엎어 빨리 시들지 않음)

# RESET RESTART



다시 시작하는 것이

두렵지 않다면

인생은 언제나 여름

# REFOCUS

‘삶을 다시 리셋할 수 있다면 얼마나 좋을까?’ 누구나 한 번쯤 그런 바람을 갖고 합니다. 몸이 아프기 전, 무언가를 포기하기 전, 다시 시작하기에 늦지 않은 그때로 돌아가 처음으로 되돌리고 싶다는 생각 말이죠. 기나긴 팬데믹의 끝에서 일상의 회복을 준비하는 이때, 세 번째 <웰라이프> 매거진은 새로운 도전으로 인생을 리셋한 사람들의 이야기를 담았습니다. 삶을 리셋한다는 건 지나온 인생을 후회하며 처음으로 돌아가 모든 것을 초기화하는 것이 아닙니다. 오히려 과거의 실수와 흔적 위에서 지친 몸을 일으켜 다시 시작하는 것이지요. <웰라이프> 매거진이 만난 이들은 자신의 실패와 불운, 나이 들을 안타까워하는 대신 지금 당장 먹고, 행동하고, 생각하는 방식을 바꾸는 것이야말로 인생을 리셋하는 가장 현명한 방법이라고 말합니다. 달리기가 처음이어서, SNS는 잘 몰라서, 이나이에 뭘 할 수 있을까 생각될 때 그 두려움이 사실은 무언가를 처음 시작하는 사람의 특권이라는 것을 떠올려보면 어떨까요. “나도 예수는 처음이야. 내가 뭘 알겠니?” 일흔을 훌쩍 넘긴 나이에 아카데미 여우조연상의 주인공이 된 배우 윤여정의 한마디가 우리에게 큰 위로가 되는 것처럼 말이죠. ‘처음이니까 관찮아’라는 다짐만으로 서툰 실수도, 어설픈 실패도 더 이상 두렵지 않습니다. 이제 다시 숨을 고르고, 나에게 집중해 새로운 일상을 위한 ‘리셋’을 준비할 때입니다.

# CHALLENGE FOR ME



## 체력이 바뀌면 인생이 달라지는 이유

30대에 고혈압 진단을 받고, 마흔의 나이에 난생처음 운동을 시작했다. 50대 중반에 이르러 어엿한 아마추어 철인 3종 경기 선수로 살아가는 이영미 작가는 예순 가까운 인생 중에서 지금이 가장 즐겁다고 말한다.

editor KIM TAEJUNG photographer KIM DUKCHANG stylist JUNG YEONJU hair&makeup HANA

이영미 작가는 25년 동안 책상형 노동자로 살아오며 170여 권의 책을 만든 출판 편집자다. 그리고 어느 날 나이 마흔에 뒤늦게 운동에 빠져든 자신의 경험담을 담아 첫 책 <마녀체력>을 펴냈다. 그녀는 어쩌다 '마녀체력(마흔 여자의 체력)' 전도사로 거듭났을까. 키 153cm에 몸무게 47~48kg으로 누가 봐도 왜소한 체격이지만, 2006년 동아마라톤대회에서 처음 풀코스 완주에 성공한 이후로 사이클 국토 종주, 눈 덮인 몽블랑과 세계 3대 트레킹 코스로 꼽히는 노르웨이 트레킹에도 도전했다. 50대 중반의 여성 철인 3종 경기 선수로서 여전히 매일 운동으로 하루를 시작하는 그녀는 모두가 늦었다고 말해도 실은 늦지 않았다고 말한다. 이전까지 숨쉬기 말고 어떤 운동도 해본 경험이 없던 자신이 인생의 후반전이라 여겨지는 마흔에 처음 시작한 운동으로 이렇게 달라졌노라고.

**첫 책 <마녀체력>을 출간하고 세바시 강연에 나섰을 때 신체 프로필부터 밝히신 게 인상 깊었어요.** 키도 크고 몸도 짱짱한 사람이 운동을 잘한다고 하면 그런가 보다 하지만, 저처럼 조그마한 사람이 철인 3종 경기 선수라고 하면 다르죠. 영웅의 성장 과정을 듣는 것처럼 집중하게 되고, 제 이야기가 잘 전달될 것 같았거든요. 지금도 어딜 가면 그 이야기부터 해요. 저는 세 가지 키워드를 모두 가지고 있잖아요. 키가 작고, 몸무게도 적게 나가고, 중년에다 여자이기까지 한 제가 이렇게 할 수 있다는 걸 몸소 보여주고 싶다는 생각이예요.

**출판 편집자로 살 때는 운동을 전혀 안 하셨다고 들었어요. 갑자기 다른 사람이 된 것처럼 운동에 빠져든 계기는 무엇 일까요?** 친구 부부끼리 네 커플이 지리산 근처로 여행을 갔을 때예요. 원래는 다음 날 차밭에 들르기로 했는데, 일행 중 몇 명이 갑자기 계획에 없던 지리산 등반을 하자고 했죠. 오르자는 사람 반, 싫다는 사람 반으로 딱 나뉘는 바람에 코스 가둘로 갈라졌어요. 저야 올라갈 체력이 안 되니 당연히 차밭에 가야 하는데, 마라톤을 시작한 지 1년 조금 넘었던 남편마저 등산 팀으로 가버리더군요. 그 팀이 새벽부터 등산 준비로

분주하게 움직이는데, 기분이 좋지 않았어요. 그러곤 차밭에서 폭발했죠. 젊었을 땐 고만고만한 체력이었는데, 저들은 여전히 산에 오를 체력을 가지고 있고 나는 왜 여기서 이려고 있나. 저는 제 일에 큰 애정과 자부심을 가지고 있었는데, 순간 제 경력까지 초라하게 느껴졌어요. 맨날 책상에만 붙어 있느라 산에도 못 오르는 몸이 됐으니까요.

**그 이후 다양한 운동을 무척 열심히 해오셨는데요, 현재는 어떻게 즐기고 계신지 궁금합니다.** 처음 시작은 수영이었고, 곧 사이클과 마라톤까지 하면서 철인 3종 경기를 뛸 수 있었죠. 트레킹과 등산도 꾸준히 하고 있고요. 그 밖에 배드민턴을 친 지 7년 정도 됐고, 올해 1월부터는 요가도 시작했어요. 여전히 매일 운동을 하고 있어요. 배드민턴과 요가는 각각 일주일에 사흘 하고, 하루는 수영을 해요. 주말에는 사이클을 타고요. 이렇게 여러 가지 운동을 번갈아가며 하는 이유는 저마다 장점이 있기 때문이에요. 달리는 하는 대로 살이 빠지는 유일한 운동이고, 자전거는 근력과 지구력을 기르는 데 도움이 되죠. 수영은 호흡이 트이고, 정신적으로도 도움이 되고요. 요가는 할수록 몸이 가벼워지는 게 느껴져요. 잘 안 되던 동작을 하게 되거나 문득 쉬워졌다고 느끼는 날은 날아갈 것 같은 기분이 되죠.

**대단하시네요. 특히 철인 3종 경기를 계속하고 계신 게 놀라워요.** 오해하시면 안 돼요. 전 대회 나가면 매번 꼴찌예요. 참여하고 완주하는 데 의의를 두는 거죠. 첫 도전도 제한 시간을 훌쩍 넘겨서 겨우겨우 결승선을 통과했어요. 그래도 하고 나면 해냈다는 성취감과 나를 응원해주는 사람들의 에너지 같은 게 저를 들뜨고 즐겁게 만드는 것 같아요. 그래서 주변에서 운동하시는 분들 만나면 대회에 나가라, 선수로 뛰어보라는 이야기를 많이 하는 편이에요. 최근엔 배드민턴 동호회 여자분들을 계속 설득하다가 실패했어요. 그런데 제 경기를 보러 와서는 너무 재밌다면서 다음번엔 자신들도 나가겠다고 하더라고요. 그냥 구경꾼이 되어 조연으로 지켜보는 것과 내가 주연이 되어 무언가를 오토이 해낸다는 느낌. 아무리아 마추어어도 계속 대회에 도전하게 만드는 힘인 것 같아요.

**대회에 나갈 정도로 운동에 진심이니 운동으로 인한 삶의 변화도 꽤 클 것 같아요.** 저는 사람 자체가 바뀌었어요. 다른 사람의 이야기로 책을 만들던 제가 마흔부터 시작한 운동 덕분에 나이 50이 넘어 제 이야기를 담은 책의 저자가 되었잖아요. 그런 경험이 세상을 바라보는 태도까지 바꾼 거죠. 10여년 전 마흔 살의 저보다 지금의 제가 체력이 좋은 건 너무도 당연한 거고요. 가족과 유대감이 깊어진 것도 큰 변화라고 생각해요. 남편과는 친구처럼 지내는 사이이긴 했지만, 그래도 시간이 흐르면 단절되는 부분이 생길 수 있었어요. 그런데 같이 운동하고, 같은 배드민턴 클럽에 나가다 보니 오늘 기록 이야기, 다친 이야기, 운동하면서 뭐가 좋았는지 등등 시시콜콜 나누는 이야기가 많죠. 가끔 아들도 저희가 활동하는 배드민턴 클럽에 나와서 함께 운동해요. 저는 제 아이에게도 가능성을 열어줬다고 생각해요. 아이가 나중에 더 나이를 먹으면 '내 부모는 그 나이에도 늘 즐거웠지. 나도 할 수 있지 않을까' 생각하며 용기를 얻을 수도 있겠죠.

**운동을 하면서 슬럼프를 겪은 적은 없으신가요?** 최근에 수영이 그래요. 나가기 싫고, 귀찮다는 생각이 들어요. 차라리 일주일에 여러 번 하면 기계적으로라도 움직일 텐데 하루만 하니깐 더 마음이 약해져요. 그럴 땐 그냥 가서 샤워나 하고 올까 하는 마음으로 집을 나서요. 수영장 가서는 이왕 왔으니깐 수영복이나 입어볼까 하면서 달래죠. 보통 수영할 땐 1km 정도 도는데, 그럴 때일수록 목표를 명확하게 잡으면 부담이 돼 그런 날은 물에 몸을 담그기만 하자, 몇 바퀴만 돌아하는 마음으로 한 발 한 발 나아가죠. 또 다른 방법으로 저는 제게 맞는 보상을 해요. 커피와 빵을 무척 좋아하는데, 일부러 맛있는 걸 사서 집에 두는 거죠. 그걸 먹기 위해서라도 운동하러 가야한다고 자신을 설득해요.

**흔히 '육체가 정신을 지배한다'와 '정신이 육체를 지배한다'를 놓고 의견이 갈리는데, 작가는 어느 쪽인지 궁금해요.** 마흔 살까지 편집자로 살 때는 당연히 정신이 육체를 지배한다고 생각했죠. 많은 분이 그럴 거예요. 일이 힘들고 잘 안 풀릴 때마다 정신력 싸움이라 여기고, 버텨내면 된다고 생각

하잖아요. 그런데 내 정신력이 좋아진다고 해서 육체가 덩달아 좋아진 적은 한 번도 없어요. 하지만 이제 반대는 가능하다는 걸 알죠. 육체가 건강해지면서 정신력도 따라서 좋아지는 경험을 했으니까요. 어릴 적부터 운동해온 선수들이나중에 운동을 그만두고 사회에 나갔을 때 뒤늦게 시작했음에도 수월하게 잘해내는 데는 이런 몸의 기억이 큰 영향을 끼친다고 봐요. 제가 후배들에게 작심삼일이라도, 단 한 달만이라도 더 어릴 때 운동을 경험해보라고 조언하는 이유예요.

**우리가 지금이라도 생각에 그치지 않고 운동을 꼭 해야 하는 또 다른 이유가 있을까요?** 드라마 <나의 해방일지>를 보면 삶의 재미라고 할 게 전혀 없는 사람들의 일상에 균열이 생기고, 생기가 도는 원동력이 '사랑'으로 그려져요. 저는 그게 정신적으로 사랑이라면 육체적으로 운동이라고 생각해요. 내가 왜 이렇게 변화가 없고, 삶의 재미가 없고, 늘 똑같이 힘이 없을까 생각한다면 몸을 조금이라도 움직여보라고 권하고 싶어요. 그런 행동이 내 삶을 흔드는 변화가 돼요. 작은 균열을 일으키는 굉장히 쉽고도 좋은 팁이죠. 오늘 하루가 너무 재미없다면 어렵게 생각하지 말고 일어나서 좀 걷고 뛰 어보라는 이야기를 하고 싶어요. 아주 잠깐이라도 말이죠.

**마지막으로 작가님이 생각하시는 웰에이징의 방법은 무엇 일까요?** 급하게 과욕해서 달려나가지 말고 평생 현역이라는 생각으로 뭐든 조금씩, 천천히, 꾸준히 해나가는 게 중요해요. 한참 달리다가 멈춘 친구들은 지금 저보다 체력이 많이 떨어져요. 한때는 제 앞에 있었는데 말이죠. 거창한 목표를 세울 필요도 없고, 해내야 한다는 압박에 사로잡힐 필요도 없어요. 그냥 내 나이와 체력과 상황에 맞는 운동을 하면서 꾸준히 움직이는 게 가장 좋은 방법이 아닐까요? 지금 저는 배드민턴이 가장 즐겁지만, 언제까지고 해야겠다는 생각은 하지 않아요. 나이를 더 먹으면 관절에 무리가 가는 배드민턴 대신 탁구를 할 수도 있죠. 그러다 더 나이를 먹으면 게이트볼 같은 운동으로 갈아타게 되지 않을까요? 어떤 모습이든, 어떤 운동이든 멈추지 않고 열정을 잃지 않은 채 살아가는 게 중요하다고 생각해요. **wl**

her routine

나이 마흔에 처음 운동을

시작해 50대 아마추어

철인 3종 경기 선수로 살고 있다.

늘 하위권이지만, 인생

어느 시기보다 지금 가장 즐겁다.





# 커리어 리셋을 준비하는 시간

editor BYUN JIWOO

부캐로, 부업으로 새로운 인생을 살고 싶은 꿈. 그 꿈을 가능하게 만들어줄 현실적인 해답을 재능 매칭 플랫폼과 다양한 사교육 프로그램에서 찾았다.

## 커리어를 잇는 도전 **탤런트뱅크**

우리나라 월급쟁이들의 메인 잡 은퇴 시기는 49.3세. 하지만 은퇴 후에도 정서적 안정을 위한 일자리와 수입은 필요하다. 이때 자신이 수십 년간 쌓아온 기술과 지식을 활용할 수 있다면 얼마나 좋을까. '탤런트뱅크'는 대기업 출신의 고스펙 인재와 중소기업을 연결하는 플랫폼으로, 사이트에 가입한 전문가 회원 중 40%가 10대 기업 출신이다. 매칭된 프로젝트가 2000여 건 이상, 프로젝트의 재이용률이 60%에 달하면서 은퇴한 중년의 가치를 입증하고 있다. [www.talentbank.co.kr](http://www.talentbank.co.kr)

자전거 정비사, 꽃차마이스터, 쌀 소믈리에, 추리소설 작가, 실버 모델에 이르기까지 세상은 넓고 할 일이 많은 건 더 이상 특정 세대만의 이야기가 아니다.

## 40대를 위한 재능 마켓 **나선**

'나선'은 '나도 선수'의 줄임말로, 사람과 사람을 연결하고 조금 더 다양한 경험과 지식을 나누는 재능 마켓이다. 로블록스 코딩 전문가 육성 프로젝트, 이모티콘 만들기 등 디지털 기반의 교육 프로그램부터 골프, 작곡 같은 다양한 취미 수업까지 선택의 폭이 넓다. 무엇보다 40대 이상의 신중년을 타겟으로 해 다른 플랫폼과 달리 눈높이에 맞춘 콘텐츠를 제공하며, 취업·교육·창업 관련 다양한 정보도 업로드해 인생 후반전을 준비하는 사람들에게 필요한 온라인 소통 창구다. [www.naasun.com](http://www.naasun.com)

## 취미부터 취업까지 한 번에 **서울시 50플러스**

서울시 50플러스재단은 열정이 넘치는 신중년층을 지원하기 위해 교육을 하고, 새로운 커리어를 탐색할 기회도 제공한다. 자전거 정비사 과정, 꽃차마이스터 등 늦깎이 취준생에게 실질적으로 도움이 되는 자격증 수업을 비롯해 쌀 소믈리에, 현대무용 탄츠테아터, 드론 등 인생 2막의 연착륙을 돕는 취미·교양 수업도 운영한다. 서울시 50플러스재단이 개설한 50+유투버스쿨의 경우 수강 경쟁률이 2:1에 달할 정도로 인기를 끌었다.

[www.50plus.or.kr](http://www.50plus.or.kr)

## 함께 배우고 나누는 커뮤니티 **전성기캠퍼스**

관심사가 같은 사람과의 만남은 즐겁다. 하지만 나이가 들수록 인간관계의 폭이 좁아져 이런 모임을 찾기가 쉽지 않다. 라이나전성기재단에서 운영하는 '전성기캠퍼스'는 신중년을 위한 커뮤니티다. 강사와 수강생이 아닌, 리더와 멤버로 참여해 독서·여행·건강 등 다양한 분야에 대해 배우고 나눈다. 현재는 영상 제작 모임, 추리소설 모임, 퍼커션 모임 등 14개의 모임이 개설돼 있다. 모든 모임은 각각 12주간 운영하며, 40대 이상만 신청할 수 있다. 커뮤니티 안에서 회원은 소속감을 느끼고, 건강하게 살아갈 수 있다. [www.junsungki.com](http://www.junsungki.com)

## 여행하는 법을 가르쳐주는 **꿈꾸는 여행자 과정**

2019년까지 은퇴자가 가장 하고 싶은 여가 활동 1위는 여행이었다. 하지만 매일 같은 목적지로 향하던 근로자가 자유롭게 떠나는 여행자로 단번에 바뀌기란 쉽지 않다. '꿈꾸는 여행자 과정'은 국내 최초로 진행되는 시니어 대상 여행 교육 프로그램이다. 4주 동안 자신이 관심 있는 분야를 기반으로 여행 주제를 선정하고, 직접 여행 계획을 짜 볼 수 있으며, 국내 여행 실습까지 주도적으로 여행하는 방법을 가르쳐준다. 작년까지 꿈꾸는 여행자 과정을 거친 간 사람은 1000명에 달한다. [seniordream.org](http://seniordream.org)

## 맛있고 건강한 삶을 위한 학교 **노노스쿨**

'노노스쿨'은 신중년을 위한 일종의 요리 학교다. 20명가량을 선발해 약 10개월간 식문화 중심의 다양한 교육을 진행하는 프로그램이다. 우선 강사진 라인업이 남다르다. 노노스쿨 학생들은 한명숙 한식연구가에게 한식 조리를 배우고, 하영철 전 워커히 호텔 총주방장에게 양식 조리를 배운다. 그 외에 식재료를 길러보는 텃밭 수업, DSLR 사진 촬영 수업, 차·커피 등의 식문화 강의를 듣고 각자 본업에서 쌓아온 지식을 나누며 새로운 삶의 가치와 즐거움을 찾아나간다. [nonoschool.org](http://nonoschool.org)

## 자신감을 선물하는 **시니어 모델 양성 아카데미**

바야흐로 시니어 모델 전성시대다. 브랜드를 대표하는 광고 모델로 기용될 만큼 시니어 모델이 인기를 끌면서 모델 아카데미나 대학교 평생교육원에서 시니어 모델 양성 과정을 개설하는 사례가 늘고 있다. 만약 수강료가 부담스럽다면 지방자치단체의 프로그램을 이용할 수도 있다. 경기도 시흥시의 '시니어 모델 양성 아카데미'는 16주간 교육하고, 마지막에는 패션쇼도 진행한다. 모델로 데뷔하지 않더라도 자세 교정이나 워킹을 배우면 바른 자세에 도움이 되고, 코디 및 액세서리 연출법을 통해 나만의 스타일을 완성할 수도 있다. [blog.naver.com/csiheung](http://blog.naver.com/csiheung) **wl**

photographs SHUTTERSTOCK



## 취미가 이끈 뜻밖의 여정

editor BYUN JIWOO  
photographer KIM DUKCHANG

여기 취미로 인생의 전환점을 맞이한 사람들이 있다. 복싱, 요리, 번역 등 5명의 저자가 선택한 취미의 세계는 다양해도 이 사실만은 같다. 읽고 나면 나만의 취미를 갖고 싶어진다는 것.

출근 가방에 토슈즈를 챙기는 기자, 복싱 글러브를 끼고 용기를 얻은 작가, 여든의나이에 붓을 든 할머니... 한 걸음 내디딜 용기와 최선을 다하는 마음만으로 누구나 새로운 세계를 만날 수 있다.

취미란 무엇일까. 사전적 의미로는 전문적으로 하는 것이 아니라 '즐기기 위해' 하는 일이다. 즐거움을 얻는 게 가장 큰 목적이므로 수익성이나 숙련도와 상관없이 본인이 즐겁다면 그만이다. 하지만 한 가지에 깊이 통하면 전체에 통달한다고 하던가. 사소하게만 보이는 취미도 어느 수준을 넘어가면 세상의 이치를 깨닫게 하고, 인생을 새로운 방향으로 이끌기도 한다. 나만의 즐거움을 좇다가 새로운 여정을 발견한 사람들의 책 다섯 권.

**'독서'가 선물한 두 번째 직업 <취미로 직업을 삼다>** 김옥 저자는 일흔의 나이에 짝딱 망했다. 신문기자로 퇴직 후 잘못 선 보증이 문제였다. 남의 집 묘막살이 신세로 전락한 그는 일제강점기에 태어나 일본어를 할 수 있고 30년 넘게 글밥을 먹었다는 이유로 번역에 도전했지만, 출판사에서는 나이만 들고 거절하기 일쑤였다. 그는 젊은 번역가들과의 경쟁에서 살아남기 위해 그들이 알지 못하는 책, 번역할 수 없는 책을 찾아내 직접 출판사 문을 두드리는 전략으로 바꿨고 결국 통했다. 평생의 취미였던 독서 덕을 본 것이다. 이 책은 덕업일치의 경지에 오르는 과정 외에 '어느 날 우리의 일이 사라진다면 그 시간을 어떻게 채울 것인가'에 대한 답도 함께 담고 있다.

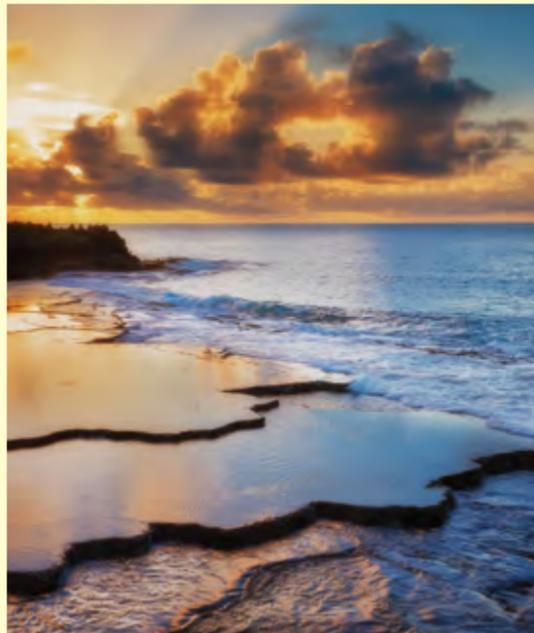
**'복싱'으로 얻은 인생을 바꿀 용기 <어퍼컷 좀 날려도 되겠습니까>** 설재인 누구나 자기 삶을 '되감기'하고 싶은 순간이 있다. 설재인 작가는 특목고와 일반고에 동시 임용되어 선택의 기로에 놓인 적이 있다. 타이틀이 빛나 보인다는 이유로 특목고 수학 교사를 택했지만, 실상은 초과근무의 연속이었다. 우연히 복싱을 배우러 간 체육관에서 그녀는 '정년이 보장된 직업' 이외의 다양한 삶을 마주하게 됐다. 어퍼컷을 날리며 12시간씩 일하다 소모된 자신감과 용기를 채워나갔고, '그때 다른 길을 선택했다더라면'이라는 회한 대신 직장에서 벗어나 오랜 꿈이던 작가에 도전할 수 있었다. 저자는 이제 전국신인복싱선수권대회 51kg 우승자 그리고 여덟 권의 소설을 쓴 작가다.

**'요리'가 바꾼 일상의 풍경 <모쪼록 최선을 있으면 하는 마음>** 이재호 의대생이던 저자는 한때 프랑스 음식에 빠져 공부를 소홀히 했다. 결국 유급당하고 인생에서 처음으로 할 일 없는 공백이 생겼다. 훌쩍 프랑스로 떠나 요리 학교에 진학했고, 수석으로 졸업했다. 다소 엉뚱한 계기로 시작한 취미 생활이었지만 최선을 다해 빠져든 결과다. 이 책은 한국에 돌아와 프랑스 식 자취 요리로 채운 일상의 기록이다. 의대에 복학한 후에도 틈틈이 유명 레스토랑에서 요리사로 일하며 새로운 요리법을 개발해온 그는 언젠가 가정의학과 전문의인 동시에 로컬 푸드의 가능성을 탐구하는 셰프의 미래를 꿈꾸고 있다.

**'발레'로 이겨낸 밤별이의 피로 <아무튼, 발레>** 최민영 약 20년 동안 기자로 일하면서 '이달의 기자상'도 받았지만, 종종 적성에 맞는지 의심이 들곤 했다. 재미없는 일상이 계속되던 어느 날, '마흔 이후에 살아갈 에너지는 스스로 만들어내야 한다'는 말에 공감하며 어릴 적 로망이었던 발레를 배우기로 결심했다. 이후 8년째 발레를 하고 있고, 본업은 여전히 기자다. 그녀는 발레를 통해 숨모근 아래 숨어 있던 목 1인치를 발견했고, 수업마다 한계에 부딪히고 온 힘을 다해 장벽을 넘어서면서 멘탈이 강해졌다. 언젠가 실버 아마추어 발레단의 창단 멤버가 될 수 있지 않을까 하는 마음으로 여전히 출근 가방에 토슈즈를 챙긴다.

**'그림'으로 발견한 숨은 재능 <그림 그리는 할머니 김두엽입니다>** 김두엽 83세의 할머니가 난생처음 달력 뒷면에 사과를 그린 날. 그 그림을 본 화가이자 막내아들이 이현영 작가는 칭찬을 퍼부었고, 저자는 신이 나 매일같이 무언가를 그리기 시작했다. 단추 공장에서 일하던 어린 시절, 아들이 결혼하던 날, 반려견 칠복이와 뽕뽕이도 모두 그림의 주제가 되었다. 그녀는 아크릴물감으로 꽃과 가족, 동네 풍경을 선명하게 그려내며 열 번이 넘는 전시에 참여하는 작가가 됐다. 한 걸음 내딛는 시도와 꾸준하게 해내는 성실함이 있다면 누구나 새로운 세계로 들어갈 수 있다. **wl**

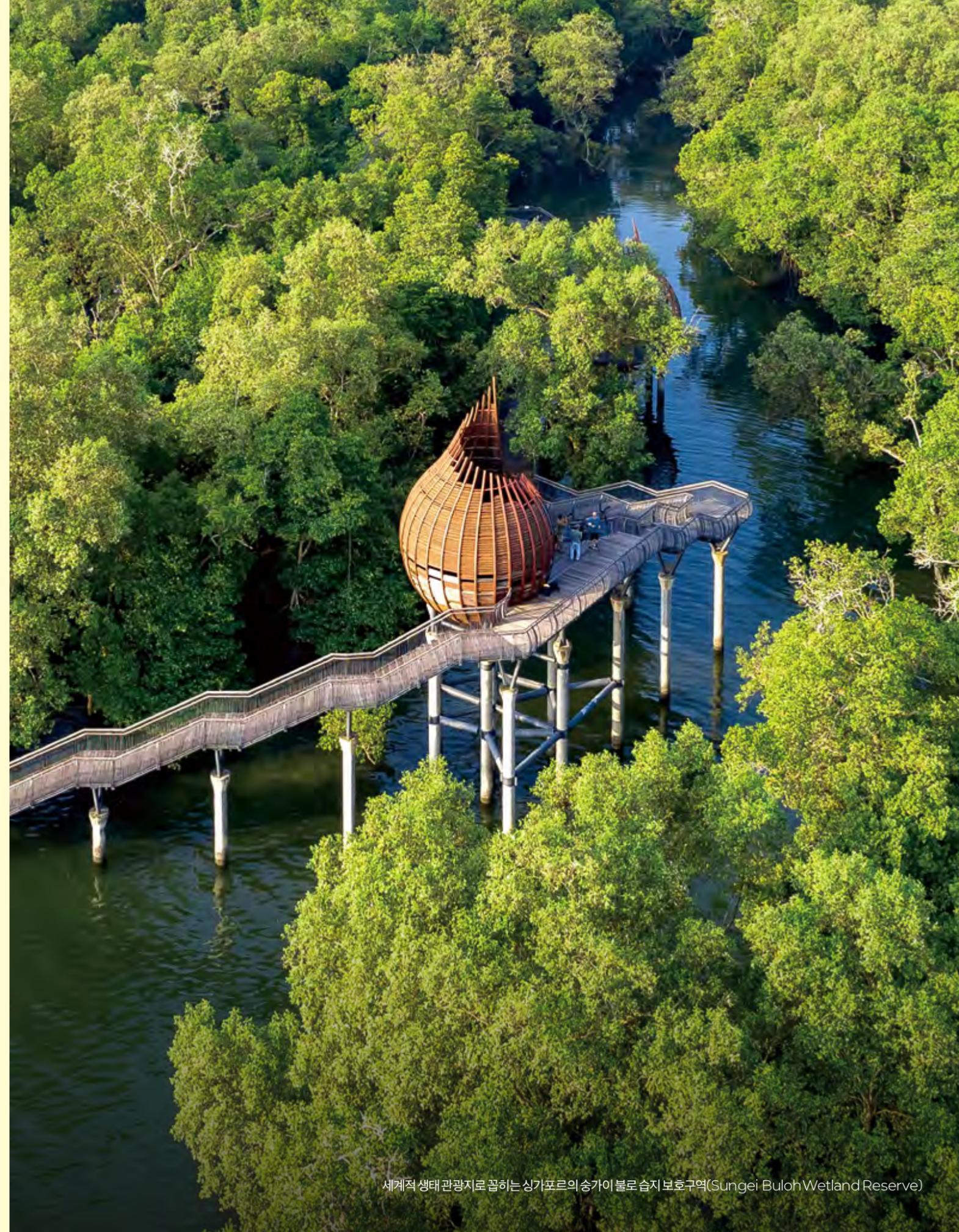
# HEAVENLY ESCAPE



오래 기다려온 해외여행, 어디로 떠날까?

코로나19 장기화로 오랜 시간 미뤄온 해외여행을 드디어 떠날 수 있게 됐다.  
자가 격리 없이 백신 접종 증명서만으로 가족과 함께 어려움을 즐길 수 있는  
동남아시아 휴양지를 여행 목적별로 추천한다.

*editor* KIM TAEJUNG





W싱가포르-센토사코브 객실전경



W싱가포르-센토사코브 객실전경



싱가포르 여행의 백미, 가든스 바이더베이



미슐랭 레스토랑 '레자미'의 프렌치다이닝

# 1

## 프라이빗 호캉스와 럭셔리 미식 여행 싱가포르

W싱가포르-센토사코브 센토사섬의 한적한 곳에 자리한 W싱가포르-센토사코브는 고급 요트가 늘어선 항구가 자아내는 색다른 뷰로 인기를 끈다. 사방이 탁 트여 하늘과 맞닿은 것 같은 느낌을 주는 엄청난 크기의 수영장은 신혼부부 등 젊은 여행객의 발길이 끊이지 않는 이유다. 미식의 즐거움을 누리고 싶은 여행객이라면 싱가포르에서 두 번째로 미슐랭 3스타를 받은 '레자미'를 찾아보자. 캐비아부터 블루 랍스터에 이르기까지 셰프 세바스티앵 레피누아(Sebastien Lepinoy)가 선보이는 전통 프랑스 파인다이닝을 즐길 수 있다.

입국조건 2차 백신 접종 완료자 영문 백신접종증명서(COOV 앱 영문 백신접종증명서 사용 가능) 제출 및 입국 3일 전 SG Arrival Card 온라인 발급 필요, 만 12세 미만 백신 미접종·미완료자 동반 입국 가능(2022년 6월 기준)

# 2

## 열대우림으로 떠나는 바다낚시 여행 말레이시아 랑카위

포시즌스 리조트 랑카위 랑카위에서 가장 아름다운 해변으로 꼽히는 탄중루 비치에 위치해 있다. 말레이시아의 전통적인 분위기를 조화롭고 모던하게 해석한 포시즌스 리조트 랑카위는 6성급 호텔다운 뛰어난 시설을 자랑한다. 연꽃 연못들 사이에 위치한 6개의 프라이빗한 스파와 에메랄드빛 해변을 바라보며 즐기는 비치 프런트 다이닝은 포시즌스에서 만날 수 있는 특별한 경험이다. 호텔에서 충분히 휴식을 취한 후에는 랑카위의 다양한 투어 코스를 즐겨보면 어떨까? 독수리 먹이 주기과 바다낚시를 만끽할 수 있는 아일랜드 호핑 투어 후에는 직접 잡은 해산물로 프라이빗 비치에서 BBQ를 즐길 수 있다. 입국조건 2차 백신 접종 완료자 영문 백신접종증명서(COOV 앱 영문 백신접종증명서 사용 가능) 제출, 백신 미접종자 입국 2일 전 PCR 검사 음성 확인 및 현지 5일 격리 필요, 만 17세 미만 검역 면제(2022년 6월 기준)





3

요즘 대세 취미, 골프 여행 사이판

코럴 오션 리조트 코로나19 팬데믹 이전부터 가족 여행지로 인기가 높던 사이판의 또 다른 매력은 골프 여행에 있다. 코럴 오션 리조트는 사이판에서 유일하게 LPGA 투어 공식 규격 7200야드의 18홀 골프 코스를 갖춘 휴양 리조트로, 대자연과 일체화된 독특한 경치를 감상할 수 있는 곳이다. 래더비치와 PIC 사이판리조트 사이에 바다를 마주 보고 자리해 있어 해변에서 골프를 즐기는 색다른 경험을 할 수 있으며, 해안 절벽이 상어를 닮아 사크 베이 홀로 불릴 만큼 절경을 자랑한다. 전 객실이 바다 전망인 코럴 오션 리조트는 27만5000평에 달하는 넓은 부지에 건강식을 제공하는 다이닝 레스토랑부터 포토 존이 있는 트렌디한 수영장까지 마련돼 있어 언제 찾아가도 즐겁다. **입국 조건** 2차 백신 접종 완료자 영문백신접종증명서(COOV 영문 백신접종증명서 사용 가능) 제출, 필요시 출국 PCR 검사비 지원(2022년 6월 기준)



photographs 작가포크관광청, 필연이서이아관광청, 필연이서이아관광청, 마리아나관광청



석양이 아름다운 관광지, 사랑의 절벽



두짓타니 리조트의 데바라나스파

4

온 가족이 즐거운 스파 여행 꿈

두짓타니 리조트 광의 드넓은 바다와 산의 경치를 모두 즐길 수 있는 두짓타니 리조트는 스파에 특화된 곳이다. 태국의 정통 치유 요법과 현대적 스파 지식이 결합한 데바라나(Devarana) 스파는 고도로 숙련된 테라피스트들의 섬세하고 혁신적인 테라피로 유명하다. 태국의 신선한 허브와 광의 토착 재료가 결합한 시그너처 트리트먼트를 비롯해 불교의 가르침에 기초한 고대 태국의 요법, 달의 공전에 맞춰 서비스를 제공하는 투몬 베이 달 체험(Tumon Bay Lunar Experience) 등 오직 이곳에서만 경험할 수 있는 스파 메뉴를 선보인다.

더 초바키 타워 아름답기로 유명한 건비치를 따라 투몬만 가장 높은 곳에 자리한 6성급 호텔. 전 객실에서 광활한 태평양의 에메랄드빛 바다를 내려다볼 수 있으며, 특히 발코니에서 바다를 바라보며 즐기는 프라이빗 조식의 매력이 입소문을 타면서 인기를 얻고 있다. 멋진 야경을 감상할 수 있는 3개의 수영장도 인기 있지만, 태평양의 부드러운 소금과 광에서 생산되는 천연 오일을 사용하는 스파 역시 많은 가족 여행객과 커플 관광객이 더 초바키 타워를 찾게 만드는 인기 요소다. **입국 조건** 2차 백신 접종 완료자 영문 백신접종증명서(COOV 영문 백신접종증명서 사용 가능) 제출, 필요시 출국 PCR 검사비 지원 (2022년 6월 기준)



더 초바키 타워 인피니티 풀

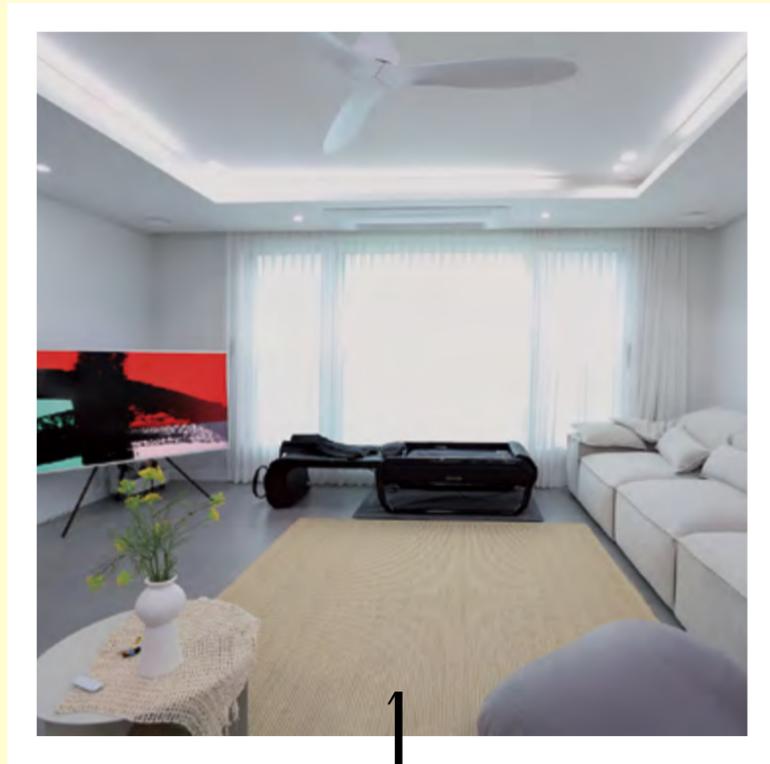


더 초바키 타워 카멜리아 룸의 프라이빗 발코니

# 거실파 vs 침실파, 세라젬 V6 어디에 두고 사용하세요?

editor KIM JINKYUNG

남다른 인테리어 감각을 자랑하는 SNS 계정에는 세라젬 V6가 있었다. 거실 vs 침실, 어디에 배치하느냐에 따라 공간의 분위기가 달라지는 것도 흥미롭다. 그래서 물었다. 세라젬 V6, 어디에 두고 사용하세요?



1  
거실파

블랙 & 화이트로 완성한 헬스테리어 거실 @chicchic82

우리 가족은 부부와 중학생 아들 세 식구가 살고 있는 홍이 하우스입니다. 거실을 선택한 이유는 한창 성장기인 열네살 아들이 있어서 가족 모두가 사용하려면 거실이 최적의 장소라고 생각했어요. 접어들면 1인 소파처럼 변신해 손님이 왔을 때 카우치처럼 쓸 수 있고, TV를 보며 스트레칭할 때도 그 위에 앉아 하는 등 가구로서 쓰임새도 완벽하답니다. 나만의 헬스테리어 팁은 거실이 올 화이트의 모던한 느낌이다 보니 왜 세라젬 V6를 화이트가 아닌 블랙으로 선택했는지 궁금해하는 분이 많아요. 저는 오히려 세련되고 모던한 블랙이 화이트 인테리어에 포인트가 되어줄 거라 생각했고, 실제로도

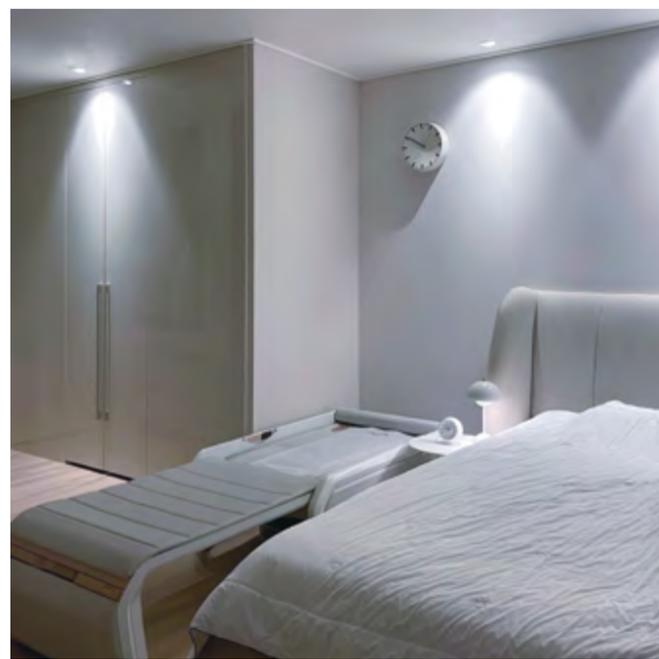
너무 만족스럽습니다. 즐겨 사용하는 때는 일단 휴식이 필요하다 싶을 땐 눕게 되는 것 같아요. 잠깐의 휴식만으로 에너지가 채워지는 느낌이 들거든요. 사용 중에 아쉬운 점이 있다면 세 식구 모두 휴식 시간이 비슷하다 보니 서로 누우려고 경쟁이 치열하다는 것이요.(웃음) 세라젬 V6와 함께한 후 찾아온 일상의 변화는 하루 종일 구부리고 있다시피 한 허리를 펴는 일이 일상이 되었어요. 성장기 아들은 공부하느라 종일 앉아 있고, 저와 남편 역시 책상에서 장시간 업무를 보는 경우가 많았거든요. 세라젬 V6가 생긴 후로는 매일 규칙적으로 허리를 펴고 휴식할 수 있는 시간이 생겨서 좋은 것 같아요.



2

침실파

휴식과 꿀잠을 부르는 침실 @rolihome\_



우리 가족은 세종시에 거주하는 신혼부부입니다. 침실을 선택한 이유는 파우제 M2와 세라젬 V6를 동시에 구매하다 보니 과연 거실에 둘 다 놓을 수 있을까 고민이 되었어요. 하지만 침실을 선택한 가장 큰 이유는 누워서 사용하는 의료기기만큼 더 아늑하게 즐기고 싶은 마음 때문이었죠. 침대와 벽 사이에 두니 안정감이 있고, 졸리면 바로 옆 침대로 가서 잠들 수 있어 침실에 두길 참 잘했다고 생각합니다. 기존에 사이드 테이블이 있던 자리에 세라젬 V6를 들였는데, 침대와 컬러가 너무 잘 어울려서 만족스러워요. 게다가 접으면 너무 콤팩트해서 공간 활용에 불편함이 없고, 테이블처럼 쓸 수도 있고요. 가장 만족스러운 점은 잔잔한 음악과 따뜻한 온도로 마사지를 해주니 절로 잠이 스르르 온다는 점이에요! 결혼 전에 불면증이 있던 남편도 밤에 잠드는 시간이 한결 편해졌어요. 세라젬 V6를 즐겨 사용하는 때는 잠들기 직전에 꼭 하는 편이에요. 그리고 컨디션이 좋지 않아 온전한 휴식을 취하고 싶을 때에도 세라젬 V6를 찾게 되네요. 세라젬 V6와 함께한 후 찾아온 일상의 변화는 잠들기 전 숙면이 필요하거나 컨디션이 좋지 않으면 꼭 세라젬 V6를 찾게 돼요. 남편은 주로 릴렉스 모드나 취침 모드를 선택하고, 속도를 천천히 움직이게 설정해 최대한 긴 시간 느긋하게 사용하는 편이에요.

LIVING ROOM

ROOM

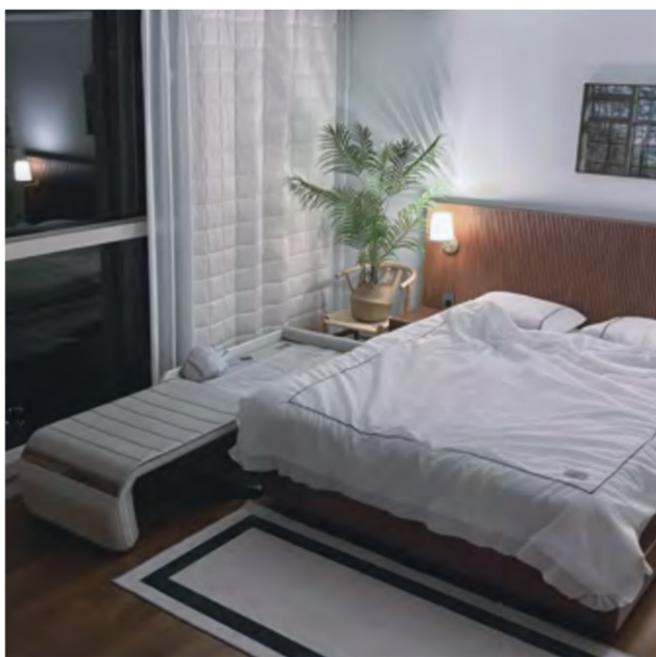


# 3

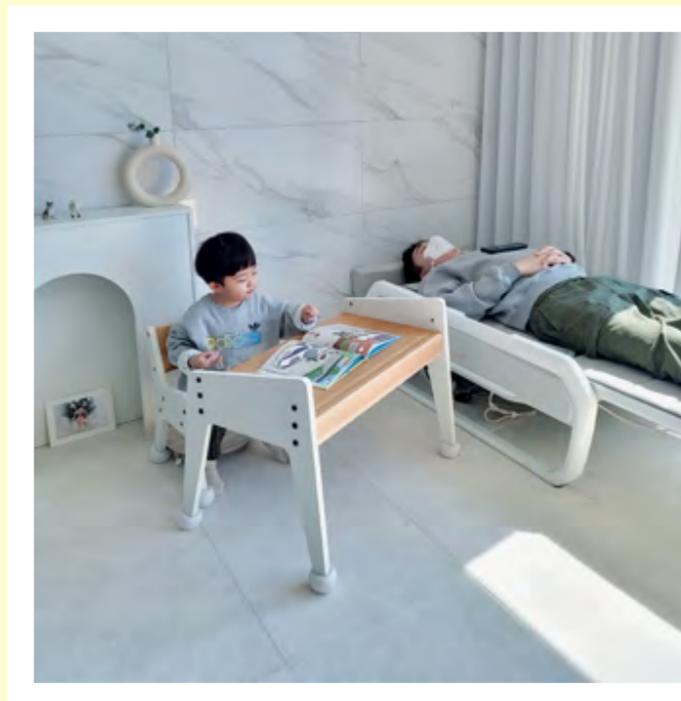
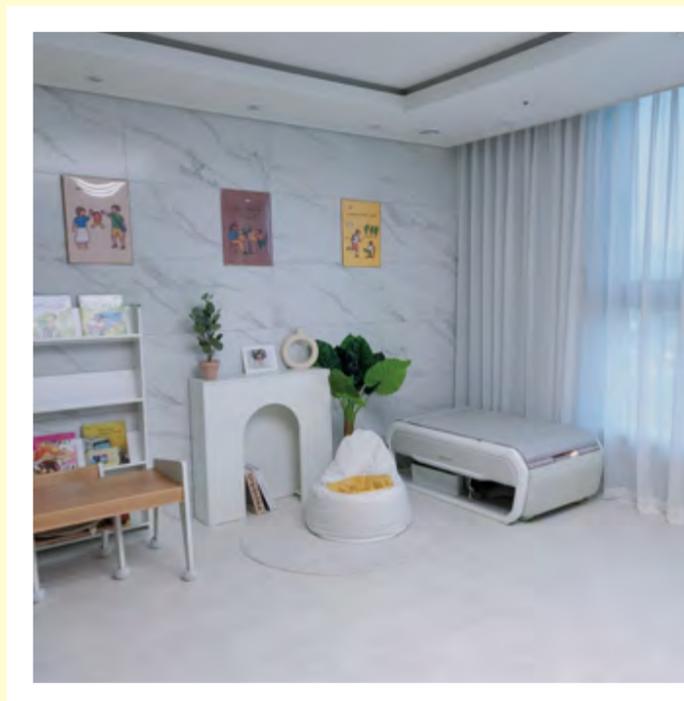
## 침실파

육아의 짐을 내려놓고 온전한 '침'을 누리는 시간

@juju\_\_\_\_home



**우리 가족은** 사랑스러운 일곱 살 딸과 함께하는 3인 가족입니다. **침실을 선택한 이유는** 구입 후 배송 전까지도 어디에 둘지 남편과 계속 고민했어요. 처음에는 거실 소파와 연결해서 둘까 했는데, 온전한 휴식을 취하려면 침실이 더 낫겠다는 생각이 들더군요. 결론적으로 너무 탁월한 선택이었어요. 침실로 들어와 세라젬 V6를 사용하고 있으면 아이도 엄마, 아빠가 쉬는 시간이라고 생각해 혼자 다른 걸 하더라고요. 아마 거실에 두었다면 아이를 신경 쓰느라 오롯이 제 몸에 집중하지 못했을 것 같아요. 세라젬 V6 덕에 침실이 부부를 위한 온전한 침의 공간이 되었습니다. **가장 만족스러운 점은** 사실 남편이 세라젬 V6를 들이자고 했을 때 “침대처럼 생겨서 나중에 사용하지 않으면 자리만 차지하는 거 아니냐”며 제가 반대했어요. 그런데 막상 들여놓으니 너무 예쁜 거죠. (웃음) 무엇보다 사용 안 할 땐 접어놓으면 부피를 많이 차지하지 않아서 좋고요. 세라젬을 하는 동안 들려주는 음악도 육아에 지친 마음을 다독여주는 듯해서 힐링이 될 때가 많답니다. **세라젬 V6를 즐겨 사용하는 때는** 집안일을 끝내고 낮 시간에 하거나 밤에 자기 전에 피로를 풀어줘요. **세라젬 V6와 함께한 후 찾아온 일상의 변화는** 그날그날 컨디션에 따라 모드별로 조금씩 다른 기능을 골라서 쓰는 재미에 빠져 있어요. 저는 보통 바다라인 모드나 기본 모드를 이용하는데, 남편은 견인 모드나 골프 모드를 선호하거든요. 요즘엔 저희 딸도 제가 하는 걸 보고는 하고 싶어 해서 가끔씩 제일 약하게 기본 모드로 해주곤 한답니다.



# 4

## 거실파

TV가 없는 거실에서 온 가족 힐링 공간으로 @ra\_mi\_kk

**우리 가족은** 부부와 네 살 아들이 함께 살고 있는 3인 가족입니다. **거실을 선택한 이유는** 아이가 태어난 후 자연스럽게 TV 없는 거실이 되었어요. 그 후 거실은 우리 가족이 함께 책도 읽고 대화도 나누며 가장 많은 시간을 보내는 공간이 되었죠. 그래서 항상 아이를 볼 수 있는 거실에 세라젬 V6를 두는 게 더 좋을 것 같다고 생각했어요. 재미있는 건 지인들이 집에 놀러 올 때마다 자연스럽게 한 번씩 사용하면서 힐링하고 돌아가는 일이 많아졌다는 거예요. **가장 만족스러운 점은** 컬러와 디자인 모두 전혀 튀지 않고, 집에 있는 어느 가구에 두어도 뒤지지 않을 만큼 세련된 느낌을 주는 점이에요. 건강은

물론 인테리어 측면에서도 정말 탁월한 선택이었다고 생각해요. **세라젬 V6를 즐겨 사용하는 때는** 전 아이를 재우고 '육퇴(육아 퇴근)' 직후에 주로 사용해요. 남편은 운동을 다녀온 후 긴장된 근육을 풀기 위해 주로 사용하는 편이고요. **세라젬 V6와 함께한 후 찾아온 일상의 변화는** 세라젬 덕분에 육아를 하면서도 휴식을 즐길 수 있게 되었어요. 허리가 안 좋은 날이나 회사에서 야근이 길어진 날 세라젬 V6에 누워 지친 어깨와 목 근육을 달래고 있으면 자연스럽게 아이가 옆에 와서 책을 보거나 놀곤 해요. 남편에게 육아를 맡길 때도 세라젬 V6가 있어 더 맘이 편하고요. **WL**

DRINK

# 차茶가 보약이니까

editor BYUN JIWOO photographer JEONG TAEK

밖은 너무 덥고, 실내는 냉방으로 너무 서늘한 탓인지  
종일 머리가 무겁고 몸은 찝뽕당한 여름날.  
세라젬 웰카페에서 지친 몸을 다독여줄 건강한 차 한잔을 발견했다.

날씨에 따라 컨디션은 달라진다. '무릎이 쭈시니 비가 오겠다'고 느끼는 건 기분 탓이 아니라 실제 기온과 기압의 변화로 발생하는 '기상병' 증상이다. 특히 여름철에는 실내·외 온도 차가 커 몸이 변화를 따라가지 못하고 신체 리듬이 깨지는 경우가 많다. 이럴 때는 갈증을 해소하는 것은 물론, 일상의 피로와 스트레스를 잠시나마 잊게 해줄 차 한잔이 간절해진다. 올여름엔 전국 세라젬 웰카페에서 만날 수 있는 건강한 우리 차로 무더위에 지친 일상의 에너지를 회복해보는 건 어떨까. 특별히 세라젬 웰카페 동탄호수공원점에서는 다섯 가지 원물을 주재료로 만든 티에 건강한 다과나 꿀까지 곁들인 시그너처 티를 즐길 수 있다.

## 기분을 상쾌하게 '진피다'

귤의 영양분은 과육이 아닌 껍질에 더 많다. 특히 베타크립토잔틴이라는 성분은 과육보다 껍질(진피)에 5배 이상 많아 당뇨와 골다공증 예방에도 탁월하다. <동의보감>에는 가슴에 뭉친 기를 풀어 답답함을 해소할 때 껍질(진피)이 효과적이라고 쓰여 있고, <조선왕조실록>과 <승정원일기>에서는 삼과 가장 많이 블렌딩한 약재 중 하나로 껍질(진피)을 꼽았다.

**Taste** 시트러스 특유의 맛과 향을 머금은 진피를 타임 등 허브와 블렌딩해 첫 향은 상큼하고, 끝 향은 깊은 숲속의 피톤치드 같은 신선함을 남긴다.

**For** 이유 없이 자꾸 짜증이 난다면!



## 머리를 맑게 '국화다'

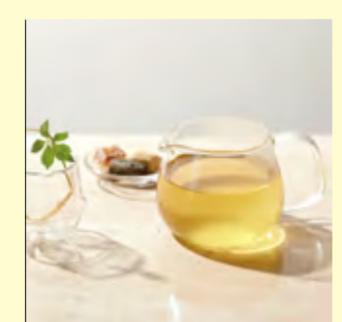
국화차는 조선 시대 '장수왕'으로 알려진 영조가 즐겨 마시던 차다. 비타민 A가 풍부해 눈을 맑게 해주고, 콜린 성분이 중추신경을 안정시켜 두통에 효과적이며, 긴장을 풀어 마음을 평온하게 해준다. 참고로 따뜻한 차로 마실 때 국화의 영양분이 더 많이 우려난다는 연구 결과가 있다.

**Taste** 국화차는 약간의 단맛이 있어 달달한 커피가 당기는 날 좋은 대안이다. 게다가 국화차의 단맛은 시럽과 달리 마신 후에 입안이 텁텁하지도 않고, 한잔을 다 비운 뒤에는 오랫동안 입안에 국화향이 맵게 한다. **For** 머리가 무겁고 멍하다면!



## 열을 내리는 '오미다'

오미자는 여름철 더위를 쫓고 몸의 열을 내린다. 무기력증, 피로 해소, 불면증에 두루 효능이 있어 몸과 마음이 늘어지는 날에 필요한 음료다. 기운을 모으고 가벼운 식은땀을 그치게 하는 덕에 조선 시대에도 갈증 해소를 위해 오미자차를 즐겨 마셨다고. **Taste** 오미자의 '쓴맛'을 상큼한 레몬으로 가려 목으로 넘어가는 순간부터 끝까지 경쾌하다. 따뜻한 음료보다는 찬 음료로 마실 때 신맛과 쓴맛이 덜 느껴진다. **For** 무더위와 스트레스로 두피까지 뜨겁다면!



## 지친 몸과 마음을 위로하는 '인삼다'

조선 시대 왕실에서 가장 많이 처방한 약재가 바로 삼이다. <조선왕조실록>, <승정원일기>의 기록에 의하면 삼은 다양한 약재와 블렌딩해 복용한 것으로 전해진다. 특히 속중 때에는 전체 기록의 절반을 차지할 정도로 삼을 많이 처방했는데, 그는 인삼과 꿀피를 함께 끓인 '삼굴차'를 먹고 양기를 충전했다고 한다.

**Taste** '인삼다'는 삼굴차를 모티브로 인삼과 꿀피를 블렌딩했다. 함께 서빙되는 새싹삼을 잎부터 줄기, 뿌리까지 통째로 입에 넣고 벌꿀집을 바로 먹기 때문에 약재 특유의 향에 민감한 사람도 잘 먹을 수 있다. 차 한잔으로 몸보신한 기분은 덤이다. **For** 피로가 쉽게 풀리지 않는다면!



## 아랫배를 따뜻하게 '생강다'

생강은 조선 시대부터 위장 문제 해결사로 알려져 있다. 혈액순환을 도와 몸의 냉기를 몰아내고 배를 따뜻하게 해 소화를 돕기 때문. 냉방 기기의 과도한 사용으로 몸이 떨리고 목이 아픈 냉방병 증세가 나타날 때 마시면 도움이 된다. **Taste** 생강차를 싫어한다면 생강 특유의 알싸한 매운맛 때문일지도 모른다. '생강다'는 생강에 유자, 스테비아잎, 돌배를 블렌딩하고 히비스커스를 더해 매운맛을 부드럽게 바꿨다. **For** 소화가 안 되고, 감기 기운이 느껴진다면!



SIGNATURE TEA



## 스트레스, 이제 세라체크로 관리하세요

editor BYUN JIWOO photographer JEONG TAEK

어제 일찍 자고 쉬었는데도 피곤하고, 화가 자주 치밀어 오른다면 지금 바로 스트레스·피로도 등 멘탈 헬스를 확인해봐야 한다.

대한민국 성인 10명 중 4명이 우울감을 경험하지만 정작 치료율은 세계 최저다. 퇴근 후 맥주 한잔으로 스트레스를 해소한다는 이들도 있는데, 그건 스트레스를 풀게 아니라 잠시 '잊은 것'에 불과하다. 이렇게 방치한 스트레스나 우울감은 결국 몸에 쌓여 독이 된다. 정신 건강을 챙기고는 싶지만 진지한 상담은 부담스럽고, 밀려드는 불안감을 해소하고는 싶지만 방법을 모르는 이들을 위해 세라체크를 활용한 쉽고 간단한 멘탈 케어 팁을 공유한다.

### 건강관리의 첫걸음, 세라체크

운동이든 식단 관리든 건강을 위해 뭔가 하기로 마음먹었다면 현재 상태부터 점검해야 한다. 병원 대신 전국 세라젠펀 카페를 방문하면 세라체크 존에서 누구나

혈압과 멘탈 헬스, 바디 헬스를 무료로 측정할 수 있다. 조금 낮설게 느껴질 수 있는 멘탈 헬스 측정 디바이스는 뇌세포가 자극받을 때 발생하는 전기적 신호인 '뇌파'와 심장이 박동할 때 발생하는 파동인 '맥파'를 측정해 두뇌 활동 전반에 대한 상태를 멘탈 헬스 스코어와 신경계 나이로 보여준다. 측정 방법도 간단하다. 머리 띠 같은 웨어러블 기기를 이마와 귓볼에 얹고 가만히 있으면 끝. 5분이면 두뇌 스트레스, 집중도, 두뇌 활동 정도, 좌·우뇌 불균형, 피로도, 신경계 건강도, 활력도 등 항목별로 현재의 정신 건강 상태를 알려준다. 멘탈 헬스 측정에 이어 혈압·체성분 등 바디 헬스 측정까지 마치면 '세라젠펀 웰라이프' 멤버십 앱으로 결과를 확인할 수 있고, 카카오톡·이메일로 전송하거나 공유할 수도 있다. 멤버십 앱을 이용하면 기록이 쌓이기 때문에 건강 변화를 한눈에 파악하기도 좋다. 또한 어떤 영양소를 보충하면 좋을지 솔루션까지 추천해 시험 스트레스가 많은 청소년 자녀부터 신체 건강검진만 예약해드렸던 부모님까지 온 가족의 건강을 챙기는데 도움이 된다.

### 스트레스에 대처하는 방법, 마음 챙김

인간의 뇌는 체중의 2% 정도 크기에 불과하지만, 신체가 사용하는 전체 에너지의 20%를 뇌가 소비한다. 무언가를 하지 않을 때도 뇌는 회로를 돌리면서 에너지를 쓰기 때문에 노력을 통해 이런 공회전을 줄이고 스트레스를 관리해나가야 뇌의 피로도가 줄어든다. 지나영 존스홉킨스대학병원 소아정신과 교수는 4-2-4 호흡법을 추천했다. "숨을 4초간 들이마시고 2초간 멈췄다가 4초 이상 다시 내뿜는 거예요. 하고 나면 의식을 전환하는



### 세라체크 멘탈 헬스로 이런 것을 알 수 있어요

- 두뇌스트레스 두뇌의 긴장, 불안상태
- 집중도 주의력과 몰입력에 대한 총체적 평가
- 두뇌활동 정도 뇌파로 본 두뇌의 각성 정도
- 좌·우뇌 불균형 좌우 뇌파의 신경학적 균형상태
- 피로도 심박간격의 변화 정도와 자율신경상태
- 신경계 건강도 자율신경의 교감·부교감 신경 활성상태
- 활력도 자율신경의 균형 정도로 본 신체 전반의 활력상태

효과가 있어요." 이 호흡법은 천천히 호흡하면서 교감 신경을 조절하고 스트레스를 완화해준다. 매일 5분 정도 투자해 꾸준히 훈련하면 일상생활을 하다가 충동적인 분노가 발생하거나 우울함이 끝도 없이 밀려올 때처럼 정신적·심리적으로 과부하가 걸릴 경우에 마음을 진정시킬 수 있다. '마음 챙김', '마인드풀니스' 명상법 역시 이런 호흡을 통해 스트레스에서 멀어지는 것을 강조한다.

평소에 무의식적으로 행동하던 것을 의식하며 행동하는 것도 방법이다. 예를 들어 걸을 때 '오른쪽 발을 든다' 혹은 '왼쪽 발이 땅에 닿는다' 등 동작 하나하나를 중계 하듯이 의식하면서 몸의 움직임에 집중한다. 이런 명상을 '동작 명상'이라고 하는데, 이렇게 온 신경을 집중해 행동을 의식하면 머릿속에서 잡념이 사라진다.

스트레스를 받았다고 단 음료나 디저트를 먹는 건 좋지 않다. 정제 설탕과 색소, 합성 화학 성분이 들어간 가공 식품은 뇌에 염증을 일으킬 수 있으며, 이는 불안과 우울증의 원인이 될 수 있다. 먹는 순간은 기분이나아지는 것처럼 착각하게 되지만 장기적으로는 전혀 도움이 되지 않는다.

똑같은 일을 겪어도 누군가는 외상 후 스트레스 장애에 걸리고, 누군가는 가벼운 후유증만 겪고 지나간다. 사람마다 타고난 기질이 다르니 사건을 받아들이는 방식과 정도의 차이가 있는 건 당연한 일이다. 하지만 작은 스트레스도 평소에 잘 관리한다면 우리는 조금 더 단단한 정신 근육을 갖게 되지 않을까. **WL**

참고 자료 <마음이 흐르는 대로>(지나영 지음, 다산북스), <아무것도 하지 않는 시간의 힘>(율리히 슈나벨 지음, 가나출판사)



## TIP

세라젠펀 마스터 고객이라면 집에서 편하게, '세라체크 홈서비스' 세라젠펀 마스터 V4·V6 구매 고객에게는 3개월마다 HC(헬스 큐레이터)가 찾아가는 '세라체크 홈서비스'를 제공한다. 제품 기능에 문제가 없는지 점검하고, 가족 클리닝, UV 자외선 살균, 걸친 교체 등과 더불어 몸과 마음의 건강을 확인할 수 있는 세라체크 서비스를 편하게 집에서 받을 수 있다.



## WELL CAFE

# ENJOY WELL TO LIVE WELL

editor KIM JINKYUNG photographer EUM SEUNGJAE

꼭 멀리 휴가를 떠나야만 지친 몸과 마음을  
재충전할 수 있는 건 아니다. 다가오는  
주말에 가족, 연인과 함께 건강한 데이트를 즐기고  
싶다면 가까운 세라젬 웰카페로 떠나보는 건 어떨까.



도심 속 일상에서 잠시나마 자연을 만날 수 있는 공원과 편  
리한 쇼핑물, 언제든지 문화생활을 즐길 수 있는 극장이 없  
다면 우리의 하루하루는 얼마나 지루할까. 역사권에 이어  
공세권(공원 인근)과 쇼세권(쇼핑물 인근)이 각광받는 요  
즘, 세라젬 웰카페 인천도화직영점은 이런 삼박자를 고루  
갖춘 인천광역시 도화동 엘리웨이몰 1층에 위치해 있다.

### 쇼핑, 영화, 산책을 즐길 수 있는 최고의 입지

세라젬 웰카페 인천도화직영점에는 이른 오전부터 늦은 저녁  
까지 이곳을 찾는 이들의 걸음이 끊이지 않는다. 주말 외식 후  
휴식을 즐기는 가족, 영화예매 시간을 기다리며 데이트를 하는  
젊은 연인 등 연령대도 무척이나 다양하다. “쇼핑몰에 위치해 있  
다 보니 카페인 줄 알고 들어왔다가 체험까지 즐기고 가시는 분  
이 정말 많아요. 근처에 관공서와 대학교가 있어 점심시간엔 직  
장인들이, 오후나 저녁 시간엔 젊은 카공족(카페에서 공부하  
는 사람들)이 많이 찾아옵니다.” 평일과 주말을 가리지 않고  
방문객이 많다 보니 체험 대기 시간이 상당할 것 같지만 그렇지  
않다. 지난봄 출시된 파우제 디코어 크림 화이트와 블랙 컬러를  
모두 갖춘 것은 물론, 세라젬 마스터 V6, 파우제 M2에 이르기까  
지 체험 가능한 기기의 수가 여유롭게 세팅되어 있는 까닭이다.

### 차별화된 지압감을 직접 체험하는 즐거움

최근에는 파우제 디코어를 체험한 후 재방문하는 고객도 늘었  
다. “파우제 디코어를 직접 본 고객분들은 원목의 감성을 담은  
디자인에 한 번, 탁월한 지압감에 두 번 놀라곤 하세요. 특히 타  
사 안마의자를 사용해 본 분들은 체험만으로도 마사지 볼이 다  
른 제품과 다른 것 같다고 말씀하시곤 합니다. 실제로 파우제  
디코어에는 장인의 엄지손가락을 모티브로 한 ‘딤 마사지 휠’이  
적용되었다고 알려드리면 개개를 끄덕이곤 하시죠.” 웰카페를  
즐기는 방법은 방문 연령대에 따라 다양하답니다. 젊은 연인들  
은 나란히 파우제 M2에 앉아 도란도란 이야기를 나누고, 친구  
끼리 온 중년 여성들은 세라체크 코너에서 함께 스트레스를 체  
크하며 웃음꽃을 피우기도 한다. 점심시간을 이용해 들른 직장  
인들은 세라젬 V6로 피로를 해소하고 한라봉오미자에이드나  
청귤캐모마일 같은 아이스 음료로 갈증을 풀기도 한다.

### 지친 몸과 마음에 재충전이 필요하다면

이곳에선 사람들이 지친 표정으로 찾아와 한결 밝아진 발걸음  
으로 돌아가는 모습을 매일 볼 수 있다. “처음 체험을 권해드릴  
땐 속스러워했던 고객분이 용기 내어 체험하신 후 다음엔 가족  
을, 그다음엔 친구들을 데리고 오시는 경우가 있어요. 그럴 때  
세라젬의 차별화된 제품과 휴식의 가치를 알아보셨구나 하는  
생각에 정말 뿌듯해집니다.” 인천도화직영점 점장의 말처럼  
웰카페는 소중한 이들과 함께 나누고 싶은 재충전의 즐거움을  
선사한다. 세라젬 웰카페는 전국 120여 개 매장이 운영 중이며,  
어디서든 편안하게 음료와 제품을 직접 경험할 수 있다. **wl**



### 세라젬 웰카페 인천도화직영점

문의 032-716-9325  
주소 인천광역시 미추홀구  
숙골로87번길 5 엘리웨이 1층  
영업시간 11:00~21:00



—  
*moments*  
—

달리기가 처음이어서, SNS는 잘 몰라서,  
이 나이에 뭘 할 수 있을까 생각될 때 그 두려움이 사실은 무언가를  
처음 시작하는 사람의 특권이라는 것을 떠올려보면 어떨까요.

이제 다시 숨을 고르고, 나에게 집중해  
새로운 일상을 위한 '리셋'을 준비할 때입니다.