

웰라이프

HEALTH & WELLNESS LIFESTYLE MAGAZINE



RECHARGE

오롯이 나에게 집중하는

재충전의 시간

CONTENTS

healthy life

SPECIAL 날마다 건강해지는 척추 습관	4
HOW TO '의자병' 시대를 사는 우리들의 생존 전략	10
GUIDE 이 약들은 상극이라고요?	12
WELL AGING 굳어가는 뇌를 되살리는 브레인 피트니스	16
SIGNAL 점인 듯 점이 아닌 '나의 정체는?'	20

home life

HEALTHTERIOR 헬스테리어가 있는 풍경	22
FOOD 뿌리채소가 있는 식탁에서는 건강이 자란다	28
TREND '전통주'라는 신세계	32
SCENT 향기로 온기를 채우는 공간	34

balanced life

WELLNESS MENTOR 세라젬 글로벌 앰배서더 메이 머스크	38
STORY 가족의 이름으로 함께한다는 것	42
TRAVEL 미술관만 보고 오긴 아쉬우니까	46
INSPIRATION 치유와 위안이 필요할 때, 오디오북 처방전	52
HABIT 관찰아, 무기력일 뿐이야	54

ceragem life

INTERVIEW 젊은 건축가 부부의 오래도록 머무르고 싶은 집	56
LIMITED EDITION 공간을 더욱 특별하게, JUNG KUHO 헬스테리어 키트	62
NEW OPEN 세라젬 웰라운지 은평뉴타운점	64
KNOW-HOW 장인의 손길 그대로, 디코어 모드 200% 활용법	68
CASE STUDY 거실파 vs 침실파, 세라젬 V6 어디에 두고 사용하세요?	70

웰라이프

HEALTH & WELLNESS LIFESTYLE MAGAZINE

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

2022 | VOL.4

<웰라이프> 매거진 발행처 HLL 스튜디오닷(서울시 강남구 도산대로 156 10층) 발행 및 편집인 강주연 General Manager 광도훈 Director 민영 Manager 박지우
제작팀 Editor in Chief 김진경 Editor 김태정 변지우 조연정 김수정 Design 강윤미 Photo 스튜디오다 인쇄 ㈜삼화인쇄 분해 & 출력 트리콤
등록번호 강남, 바00266 2022년 9월 26일 등록 발행일 2022년 10월 18일
<웰라이프> 매거진에 실린 글과 사진은 허락 없이 옮겨 쓸 수 없습니다.

SPECIAL

DAILY

SPINAL

날마다 건강해지는 척추 습관

editor BYUN JIWOO photographer KIM DUKCHANG
model KIM SIJIN stylist JUNG YEONJU hair&makeup HANA

HABIT

척추는 곧 한 사람의 일상을 대변한다. 어떤 자세로 시간을 보내고, 무슨 음식을 먹었는지가 33개의 척추뼈에 고스란히 새겨진다. 매일 안부를 묻듯 척추 건강을 살펴야 하는 이유다.

요통을 이야기하기 전에 어떤 하루를 보냈는지 떠올려보자. 혹시 모니터 혹은 스마트폰에 빠져 15시간 넘게 허우적대다 어느새 다리를 꼬거나 비뚤어진 자세로 하루를 보내지는 않았는지, 퇴근하고 소파에 모로 누워 텔레비전을 보다 치맥을 하고 늦게 잠든 건 아닌지 말이다. 만약 부은 얼굴을 보고 돌연 절식을 선언했거나, 야식으로 나온 배를 숨기 위해 종일 과도하게 힘을 주다 틀어진 몸을 이끌고 무리한 운동이라도 시작했다면 결국 몸이 여기저기 쭈시거나 통증이 생기는 건 당연한 결과다. 척추는 정직하다. 매일 어떻게 생활하느냐에 따라 휘어지고, 약해진다. 우리는 이 당연한 사실을 자주 잊고 산다.

생활 습관이 척추를 좌우한다

목에서 시작해 어깨와 허리 그리고 골반으로 이어지는 통증은 더 이상 노화로 겪는 고질병만 의미하진 않는다. 2019년 밀레니얼 세대의 척추 질환 환자는 66만7792명으로, 척추 질환 환자가 가장 많은 50대보다 2배가량 빠른 속도로 증가하고 있다. 책상 앞에 장시간 앉아 키보드나 스마트폰과 물아일체가 된 생활 습관 때문이다. 이주형 홍진한의의원 원장은 악순환의 고리를 끊어내기 위해서는 일상을 바꿔야 한다고 조언한다. "최근 들어 척추 질환 환자의 나이가 젊어지고 있어요. 나쁜 생활 습관 때문에 특별한 부상 없이도 허리가 아픈 거죠. 허리 통증은 나이가 들수록 심해지기 때문에 건강할 때 잘 관리해야 해요."

바른 척추를 위한 생애주기별 건강 투자법은 이렇다. 10대에는 가장 먼저 좋은 자세를 몸에 익혀야 하고, 20~30대에는 건강한 루틴을 찾아야 한다. 좋은 음식을 먹고, 폭 자고, 매일 30~40분씩 걷는 등 허리에 좋은 건강한 습관을 키우는 게 중요하다. 40대부터는 바른 자세와 건강한 루틴을 따르면서 허리를 손상하지 않도록 노력해야 한다. 무거운 것을 드는 것은 피하고, 허리를 최대한 구부리지 않도록 주변 환경을 꾸미는 식이다. 10대에 알았더라면 더 좋았겠지만, 지금이라도 의식주 전반에 걸쳐 생활 습관을 점검해본다면 미래에 요통으로 고통받는 일을 줄일 수 있다.

도움만 이주형(홍진한의의원 원장)

BAD HABITS

당신의 척추를 망치는 습관 5

나도 모르게 조금씩 허리를 망치고 있는 것은 아닐까? 척추 건강을 해치는 다섯 가지 생활 습관을 체크해보자.

1 늦게 자고, 짧게 자기 우리가 잠을 잘 때 온종일 우리 몸을 지탱하던 척추, 디스크, 근육 등이 회복한다. 수면 시간이 짧을수록 척추의 형태와 디스크의 수분, 탄력성 등이 정상으로 회복하지 못하게 되고 결국 척추 질환에 취약해진다.

2 소파에 모로 누워 텔레비전 보기 자세의 차이가 척추에 미치는 영향은 생각보다 크다. 턱을 괴고 앉거나, 스마트폰을 보면서 걷거나, 옆드려서 책을 읽는 등 나쁜 자세는 척추의 정렬을 무너뜨리고 어느 날 갑자기 통증을 불러온다.

3 물대신 커피 마시기 척추를 구성하는 뼈는 크게 칼슘, 인, 콜라겐, 수분으로 이뤄져 있다. 커피는 뼈의 칼슘 흡수를 방해하고, 칼슘을 몸 밖으로 배출시키기까지 한다. 커피보다는 물이 좋은 선택이지만, 꼭 마셔야 하는 상황이라면 라테를 선택해 우유로 칼슘을 보충해주고 시럽이나 휘핑크림은 반드시 빼자.

4 의자보다 바닥에서 생활하기 소파가 있는 데도 바닥에 앉는 걸 선호한다면 이미 허리가 꽤 피로한 상태일 수 있다. 바닥에 앉을 때마다 척추가 구부러지기 때문. 텔레비전을 보거나 발톱을 깎을 때도 의자에 앉고, 잠은 딱딱한 바닥이 아닌 침대에서 자야 척추의 부담을 줄일 수 있다.

5 주말 내내 '집콕 모드'로 쉬기 집콕이, 집들이가 늘어나면서 함께 증가한 게 미디어 사용 시간이다. 한 자세로 오래 앉아 있으면 척추에 무리가 가고, 텔레비전이나 컴퓨터를 사용하지 않더라도 집에서의 움직임은 제한적이다. 집에 있더라도 스트레칭 등으로 몸의 근육을 풀어줘야 한다.

참고 자료 <백년허리>(정선근 지음, 인행출판), <백년운동>(정선근 지음, 아티잔), <척추·관절 되살리는 자생력 스트레칭>(이진호 지음, 비타북스)



의식주를 바꿀수록 건강해지는 척추

척추는 어느 날 갑자기 나빠질 순 있어도 한순간에 좋아지긴 어렵다. 입고, 먹고, 생활하는 모든 요소가 균형을 이룰 때 척추가 건강해지기 때문이다. 곧은 척추로 가는 길이 막막하게 느껴진다면 의식주 전반에 걸쳐 무의식적으로 했던 '이 행동'이 척추에 해롭다는 걸 자각하는 게 도움이 된다.

STYLE 척추를 살리는 균형 잡힌 스타일

옷을 입을 때 좌우 균형이 맞지만 체크해도 허리 건강의 5할은 지키는 셈이다. 예를 들어 바지 뒷주머니에 휴대폰을 넣고 다니면 한쪽 골반이 벌어지고 다리 길이가 달라지면서 엉덩이와 허리 통증이 따라온다. 만약 뒷주머니에 물건을 넣은 상태로 의자에 앉으면 본능적으로 체중을 반대로 신게 되고, 척추가 비틀어진다. 또한 카드 지갑이나 휴대폰처럼 무게가 있는 소지품을 목에 거는 것은 목과 어깨 주변 근육을 긴장시켜 쉽게 피로해지고, 특히 거북목이나 일자목에 좋지 않다.

날씨가 추워지면 목과 어깨 통증을 호소하는 사람이 유독 많다. 몸을 움츠리면서 목과 어깨 주변 근육 및 혈관이 수축하고 경직되기 때문인데, 여기에 두껍고 무거운 겉옷까지 더해지면 압박이 커지고 심하면 두통까지 유발한다. 따뜻하면서도 가벼운 소재를 선택해야 하는 이유다. 가을부터 많이 신는 부츠도 문제다. 비교적 무겁고 발목의 움직임을 제한하는 롱부츠는 발을 더 피로하게 만든다. 발 건강이 무너지면 신체 균형이 깨져 전신 건강을 위협하므로 주의해야 한다. 꼭 신어야 한다면 종아리 둘레에 손가락 하나가 드나들 정도로 여유 있는 디자인을 선택한다. 신발 바닥이 1cm 정도로 낮은 플랫 슈즈를 신고 걸거나 뛰면 체중의 3~10배 되는 충격이 무릎과 허리에 전달되고, 구두 굽이 5cm가 넘는 힐을 신으면 몸이 전방으로 20도가량 기울어진다. 골반이 앞으로 기울면 중심을 잡기 위해 허리는 더 뒤로 휘어야 하고, 근육과 인대의 부담은 가중된다. 굽 높은 킬힐을 신어야 한다면 일주일에 3~4회 이상은 신지 말고, 실내에서는 편안하고 굽이 낮은 신발로 바꿔 신어 다리의 긴장을 풀어준다.

STYLE FOR YOUR BACK

- 바지 뒷주머니에 스마트폰 넣지 않기
- 외투는 가벼운 소재를 선택하기
- 킬힐은 주 3~4회 이상 신지 않기
- 힐 신은 날에도 실내에선 굽 낮은 신발로 갈아신기



FOOD FOR YOUR BACK

- 야식과 과식 모두 줄이기
- 짜고 기름진 음식은 피하기
- 따뜻한 음료와 친해지기

HOME FOR YOUR BACK

- 책상에 맞춰 의자 높이 조절하기
- 바닥보다 의자에 앉기
- 지나치게 폭신한 소파는 금물
- 척추 모양에 따라 침대 매트리스 고르기

‘집이 최고’라지만 집순이일수록 건강과는 멀어질 수 있다. 집에 머물면 움직임이 제한적이고, 몸에 맞지 않는 가구에 잘못된 자세로 기대는 시간이 길어지면 허리 근육은 약해지고, 척추와 골반은 틀어진다.

FOOD 굳은 허리를 달래는 식습관

몸과 맘이 힘든 때일수록 ‘더 맛있는 것, 더 특별한 것, 더 짜릿한 것’을 외치며 주저 없이 실행에 옮긴다. 새벽에 먹는 치맥이 더 크고 빠른 위로로 다가오기 때문이다. 하지만 허리 건강을 신경 쓴다면 이제 다른 방법을 찾아야 한다. 비만이면 허리 디스크 위험이 1.78배 높아진다는 연구 결과 때문이다. 우리가 야식이 주는 행복을 만끽하는 사이 늘어난 뱃살은 허리의 무게중심을 앞으로 이동시키고, 덩달아 골반이 기울고 허리에는 과도한 힘이 들어간다. 나이가 들수록 문제는 커진다. 성장호르몬이나 성호르몬이 줄고 근육량이 급격하게 감소하면서 근육이 빠진 자리에 지방이 채워지면 허리 통증이 생길 수밖에 없다. 폐경기를 지나는 50대 여성이 척추 질환을 가장 많이 겪는 이유가 여기에 있다. 폐경 전후에는 칼슘과 비타민 D를 끼니 챙기듯 반드시 먹어야 하며, 예전과 똑같은 평범한 일상을 살기 위해 야식과 과식은 줄이고 운동을 시작해야 한다. 허리를 위한 식습관은 다이어트나 건강을 위한 식습관과 비슷하다. 우선 커피를 줄인다. 카페인을 과하게 섭취하면 칼슘이 빠져나가 척추가 약해지고, 이것이 누적되면 허리에 탈이 난다. 짜게 먹는 것도 금지다. 짠 음식을 먹으면 디스크의 수분량이 증가하고 혈액순환 기능이 떨어진다. 식이섬유를 많이 먹으면 소화와 노폐물 배출이 잘되고 소화기관이 편안해지면서 척추가 부드럽게 움직인다. 찬 음료보다 따뜻한 음료를 마시고, 짜고 기름진 음식을 피하는 등 식습관을 바꿔 소화기관 문제를 해결하면 허리 통증이 낮기도 한다. 소화가 잘 안 되면 복압이 높아지면서 허리 주변 근육이 덩달아 긴장하고 아프기 때문이다. 작은 옷을 입어 종일 배에 힘을 주고 다니면 허리까지 아픈 것과 같은 원리다.

HOME 틀어진 척추를 바로잡는 인테리어

우리가 가장 오래 머무르는 곳은 역시 책상 앞이다. 책상이 너무 높으면 승모근이 긴장하고 피로가 쌓이므로 앉았을 때 팔꿈치가 자연스럽게 90도를 이루는 높이가 가장 이상적이다. 간혹 낮은 책상에 맞춰 의자 높이를 조절하기도 하는데, 의자를 너무 낮추면 고관절과 골반이 회전되고 결국 허리 주변 근육을 압박한다. 허리를 생각한다면 책상을 먼저 구입하고 그에 맞는 의자를 고르는 게 맞다. 출산과 육아를 겪으며 아이와 내 허리를 동시에 돌볼 수 없다는 것을 알았다. 바닥에 앉아 아이 눈높이에 맞춰 놀고, 먹이고, 씻기는 시간이 길어질수록 정형외과를 찾는 횟수가 늘었다. 이처럼 한국의 좌식 문화는 필연적으로 허리가 구부러지게 한다. 특히 바닥에서 주로 취하는 양반 다리는 정형외과 의사들이 꼽는 최악의 자세다. “척추와 골반은 균형이 맞아야 하는데, 양반 다리는 이 균형을 깨뜨립니다. 이 상태로 계속 앉아 있으면 골반이 틀어지고 무릎관절 통증, 허리 디스크 등의 위험이 커지죠.” 이주형 원장은 바닥보다 의자에 앉으라고 조언한다. 단, 너무 폭신한 소파는 허리의 자연스러운 커브가 반대로 꺾일 수 있으므로 적당히 단단한 것이 좋다. 침대 매트리스 역시 척추 모양에 따라 달라져야 한다. 척추가 일자라면 약간 단단한 타입이 좋고, 허리가 앞으로 굽었다면 폭신한 매트리스가 낫다. 허리에 맞는 침대에서 자야 낮 동안 허리에 쌓인 피로를 풀고 몸이 회복하므로 신경 써서 선택해야 한다. ‘집이 최고’라지만 집순이일수록 건강과는 멀어질 수 있다. 몸에 맞지 않는 가구에 잘못된 자세로 기대는 시간이 길어지면 허리 근육은 약해지고, 척추와 골반은 틀어진다. 내 몸에 맞는 가구를 선택하고, 척추 곡선을 유지한 채 잘 쉬기만 해도 허리는 조금씩 건강해진다. **wl**



‘의자병’ 시대를 사는 우리들의 생존 전략

editor BYUN JIWOO
illustration KANG SUJUNG

수년 전부터 의사들은 “제발 앉지 말라”고 외쳤고, 세계보건기구(WHO)는 장시간 앉아 근무하는 것이 대사증후군·하지정맥류·심혈관 질환 등을 유발한다고 밝혔다. 그럼에도 여전히 앉아 있을 수밖에 없는 우리에게서는 의자에서 살아남기 위한 필살기가 필요하다.

TIP

허리를 살리는 의자 세팅 가이드



1 의자방식은 무릎관절보다 높게 앉은 상태에서 무릎관절보다 엉덩이관절이 높아야 한다. 의자가 너무 낮으면 목에 무리가 가고, 너무 높으면 시간이 지나면서 어깨가 피로해진다.

2 의자방식은 오금에 닿지 않게 의자에 앉았을 때 의자방식이 무릎 뒤 오목하게 팬 부분에 닿는다면 쿠션을 등받이에 대고 앉아야 하체 혈액순환에 도움이 된다.

3 등받이는 10도 정도 기울여서 의자 등받이가 기울어져야 기댔을 때 허리를 탄력적으로 받쳐준다. 그리고 허리 뒤에 폭신한 쿠션을 대면 허리의 피로를 최소화할 수 있다.

의자에 앉을 때 척추에는 큰 변화가 일어난다. 서 있을 때 약 180도를 이루던 척추와 대퇴골이 의자에 앉았을 때 약 90도가 되면서 앞으로 곡선을 그리던 척추 모양이 바뀐다. 똑바로 선 자세에 가해지는 압력에 비해 앉은 자세는 1.4배, 앉은 상태에서 모니터를 향해 상체까지 기울어지면 압력은 1.85배까지 올라가고 엉치뼈 위의 척추 디스크가 정상 위치를 벗어나게 된다. 오래 앉아서 생활하는 학생과 직장인에게서 허리 디스크가 많이 발병하는 이유가 여기에 있다. 결국 척추에 가해지는 압력을 최대한 줄이는 것만이 우리의 살길이다.

처음 배우는 ‘앉기’

뭘든 어설프게 아는 게 더 위험하다. 우선 그동안 알던 ‘앉기’는 잊어야 한다. 똑바로 앉기 위해 허리를 세우려 애쓰는 지나치게 바른 자세 말이다. 이렇게 허리를 세우는 것에만 집중하면 허리가 과하게 구부러져 척추와 골반에 피로가 쌓이고, 어깨와 목에도 힘이 들어간다. 허리를 세우는 것 대신 ‘중심점’을 인지하는 게 앉기의 기본이다. 앉았을 때 상체를 지지해주는 건 ‘좌골’이다. 앉은 상태에서 손을 엉덩이 아래에 놓고 골반을 좌우로 움직이면 골반의 아랫부분에 위치한 좌골이 뾰족하게 만져진다. 좌골이 의자에서 뜨지 않고 닿은 상태에서 귀, 어깨, 엉덩이의 중심을 일직선으로 맞추면 자연스럽게 좌골에 상체 무게가 실리고 허리가 편안해진다. 이 상태에서 무릎을 골반 너비로 벌리고 발이 완전히 바닥에 닿게 한 다음 상체를 세우되 그 무게중심을 살짝 앞으로 옮겨 발에 의지한다. 발바닥에 무게가 실리며 하체가 단단히 고정되는 느낌이 오면 비로소 제대로 앉은 거다.

사고를 방지하는 ‘앉고 일어서기’

사실 앉아 있는 동안에는 큰 사고가 일어나진 않는다. 급성 요통이나 디스크 탈출은 주로 갑자기 일어서려는 상황에서 발생한다. 앉고 일어설 때 허리를 구부리기 때문이다. 허리 대신 고관절을 움직여야 하지만,

좌식 생활이 길어지면 골반과 대퇴골을 잇는 고관절을 특정 범위 이상 움직이는 일이 줄어든다. 자연스럽게 고관절 사용법은 잊고 허리만 쓰게 된다. 그래서 허리를 굽히지 않고 고관절을 접어서 앉고 서는 연습이 필요하다. 이 동작을 ‘힙 힌지(Hip Hinge)’라고 하며, 가벼운 스쿼트를 떠올리면 쉽다. 이렇게 고관절과 엉덩이 근육인 중둔근을 강화하면 몸의 균형이 잘 잡히면서 척추도 바로 선다.

의자에서 살아남기

올바른 자세라도 오랫동안 한 자세를 취하면 근육이 쉽게 피로해진다. 악순환의 고리를 끊어내는 건 결국 ‘자주 일어나기’다. 메이요 클리닉의 제임스 레바인 박사는 그의 저서에서 “한 번에 서너 시간씩 앉아 있는 것은 하루에 담배를 한 갑 반 정도 피우는 것과 비슷할 만큼 건강에 악영향을 끼친다”고 경고했다. 그는 매일 2시간만 덜 앉아 있어도 날씬해지고 건강해질 수 있다며, 식후 15분 걷기부터 시작해 일상에서 사소한 움직임을 늘려보라고 조언했다.

매일 휴대폰으로 30~50분마다 알람을 설정해놓고 2~3분 정도 걷기만 해도 하체 근육이 자극되고, 혈액순환이 좋아진다. 일어서기 어렵다면 앉아서라도 코어 강화 운동을 틈틈이 해야 한다. 의자 앞쪽에 앉아 아랫배에 힘을 준 채 허리가 꺾이지 않도록 몸을 뒷사선으로 기울여 버티거나, 바르게 앉은 상태에서 무릎을 앞으로 펴고 버티면 플랭크 효과를 얻을 수 있다. 누군가는 조금이라도 덜 아픈 근무 환경을 만들기 위해 척추에 도움이 되거나 목을 교정해준다는 SNS 간증담을 사기도 한다. 하지만 이런 보조 도구 없이 바르게 앉는 연습을 하고, 코어 근육을 기르고, 무엇보다 앉으려는 욕구를 이겨내는 게 문제를 해결하는 방법임을 기억해야 한다. **WL**

참고 자료 <병 없이 살려면 의자부터 끊어라>(제임스 레바인 지음, 위즈덤하우스), <모두를 위한 허리 교과서>(안병택 지음, 블루투스), <처음 만나는 알렉산더 테크닉>(김수연 지음, 판미동)



이 약들은 상극이라고요?

writer KANG JUN

몸에 좋은 약과 영양제를 아무리 챙겨 먹어도 '약발'이 없는 건 지난밤 함께 복용한 다른 약 때문일지도 모른다.

직장 동료끼리 서로의 MBTI를 묻고, 연인의 사주로 궁합을 알아보는 것처럼 우리가 먹는 약에도 따져봐야 할 궁합이 있다. 오래전 무좀약을 복용하던 50대 환자가 복용 중인 약을 의료기관에 알리지 않은 채 알레르기약을 처방받아 함께 복용하고 사망한 일이 있었다. 복용한 알레르기약은 간의 특정 효소에 의해 분해되어야 하는데 함께 복용한 무좀약이 효소를 억제해 알레르기약의 농도를 급격히 상승시켰고, 그로 인해 심장마비를 일으켰다. 상극의 약이 만나 벌어진 사고였다. 무좀약 사건이 이슈가 되고, 복용 중인 약을 의료기관에 얘기하지 않고 약을 처방받는 비슷한 사고가 이어지자 국가는 '의약품안전사용서비스(DUR) 시스템'을 도입했다. 병원과 약국에서 환자가 지난밤에 먹은 약을 바로 알 수 있는 시스템을 갖춰 위험한 약은 알아서 피해 처방할 수 있도록 했다.

약에는 우리가 모르는 원가가 있다

문제는 처방받지 않은 약들이다. 이런 건 환자가 말하지 않으면 의사나 약사는 모른다. 사람들은 일반적으로 약을 쉽게 생각하는 경우가 많은데, 약은 올바른 용량과 복용법을 지키지 않으면 순식간에 독으로 변하기도 한다. 약에는 우리가 원하는 효과 외에 부작용이 필연적으로 따라오기 때문이다. 소염진통제가 통증과 관련된 체내 효소를 차단하면서 위장을 보호하는 효소도 같이 차단해 위장 장애를 일으키는 식이다. 병원에서 처방한 약을 복용하면서 일반의약품을 추가로 복용해야 할 때 신중해야 하는 이유다. 예를 들어 콧물·기침약을 복용하면서 임의로 항히스타민제가 포함된 알레르기약이나 멀미약, 수면유도제를 과다 복용하면 심박수 증가, 입 마름, 시각 장애 등을 유발할 수 있다. 또 항생제를 복용할 때 브루펜 계열의 소염진통제를 함께 복용하면 위장 장애가 생길 수 있다. 지사제로 알려진 스�멕타, 포타겔은 다른 약과 함께 복용하면 약의

흡수를 방해하기 때문에 2시간 간격을 두고 먹어야 한다. 잠을 잘못 자서 근육이 뭉쳤을 때 먹는 근이완제도 알레르기약이나 수면유도제와 함께 먹으면 어지러울 수 있다. 결국 약의 부작용을 최소화하면서 효과적인 치료를 받기 위해서는 전문가의 도움이 필요하다.

둘 사이에는 '충'이 있구나

궁합에는 '합'과 '충'이 있다. 잘 맞는 관계는 합이라 하고, 다툼이 잦은 관계는 충이라 한다. 사람도, 약도 충을 피해야 몸과 마음이 편안하다. 약을 먹으면 몸에서는 흡수, 대사, 분포, 배설이라는 일련의 과정이 일어난다. 각 과정에서 약과 약이 서로 어떻게 영향을 주는지에 따라 좋은 궁합과 나쁜 궁합으로 나뉜다. 만약 다른 약의 흡수를 방해하면 약효가 떨어지고, 원래 퍼뜨리는 속도보다 늦어지면 부작용이 증가한다. 이런 경우는 피하는 게 맞다. 약국을 찾는 손님들은 종종 '혈압약·당뇨약·갑상샘약을 먹고 있는데 주의해야 할 약이나 영양제를 묻는 경우가 있다. 답은 'Yes 또는 No' 중 하나로 간단해 보이지만, 답을 하기 전에 고려해야 할 요소가 많다. 기저 질환과 약·영양제의 궁합, 이미 복용 중인 약과의 궁합, 그리고 새로 복용할 약·영양제가 치료 과정에 영향을 주지 않는지를 판단해야 한다. 따라서 질환의 종류와 정도, 복용하는 약물 등에 따라 상담의 내용도 조금씩 달라질 수 있다.

고혈압 환자라면 혈압을 높일 수 있는 슈도에페드린·페닐레프린·카페인 등이 포함된 감기약이나 치질 연고를 주의해야 한다. 그리고 소염진통제(이부프로펜·나프록센 등)는 혈압을 상승시키는 효과가 있을 뿐 아니라 심장과 신장에 부담을 주기에 많이 먹거나 오래 먹으면 좋지 않다. 일부 혈압약은 칼륨 배설을 억제하는 작용이 있어 칼륨을 과다 섭취하면 부정맥이나 심장마비를 일으킬 수 있다. 반대로 이뇨제(히드로클로로티아지드, 푸로세미드 등)는 칼륨 배설을 촉진하기에 저칼륨혈증을 예방하려면 바나나, 채소, 건포도를 통해 칼륨을 섭취해야 한다.

writer 강준

영양제 춘추전국시대, 약사라는 직업 정신을 발휘해 혼란에 빠진 주변 지인들에게 영양제를 추천하고 복용법과 부작용 등을 상담해주다가 더 많은 사람에게 약을 쉽게 설명해주는 친구가 되고자 저서 <의사와 약사는 오늘도 안 된다>를 냈다.

문제는 처방받지 않은 약이다. 사람들은 일반적으로 약을 쉽게 생각하는 경우가 많은데, 약은 올바른 용량과 복용법을 지키지 않으면 순식간에 독으로 변하기도 한다.



당뇨 환자는 혈당을 낮춰 합병증을 줄이면서도 저혈당이 되지 않도록 관리해야 한다. 혈당을 상승시키는 대표 약물로는 스테로이드, 일부 정신과 처방약, 여드름약(이소트레티노인), 이뇨제, 감기약(슈도에페드린·페닐레프린 등), 피임약, 당이 들어간 시럽제 등이 있다. 반대로 혈당을 낮춰 저혈당을 유발할 수 있는 약물로는 항생제(테트라사이클린), 혈압약, 아스피린 등이 있다. 이 외에도 소염진통제(이부프로펜·나프록센 등)는 신장 장애를 유발할 수 있어서 과다·장기 복용하는 것은 주의해야 한다.

갑상샘 질환 환자들도 감기약 중 슈도에페드린·페닐레프린·카페인 등이 포함된 감기약은 피하는 것이 안전하다. 이 성분들은 교감신경을 항진시켜 갑상샘항진증을 악화시킬 수 있기 때문이다. 동일한 이유로 홍삼도 주의해야 한다. 갑상샘저하증에 복용하는 약(레보티록신)은 위장약(제산제, 위산 분비 저해제), 칼슘 또는 철분제와 복용할 경우 흡수율이 감소되기에 4시간 이상 간격을 두고 복용하는 것이 좋다. 그리고 경구피임약은 갑상샘약의 약효를 떨어뜨릴 수 있으므로 반드시 전문가의 상담이 필요하다.

이 외에도 주의해야 할 약 조합이 있다. 통풍 환자는 아스피린이나 비타민 B₃(나이아신)와 맞지 않는다. 통풍 환자는 요산을 분해해 소변으로 배출해야 하는데, 아스피린과 비타민 B₃는 요산 배출을 방해한다. 항생제를 복용할 때는 유산균 섭취를 잠시 중단해야 한다. 유산균이 장까지 가야 하는데, 항생제가 유산균도 사멸시키기 때문이다. 유산균을 아무리 먹어도 효과가 없다면 이렇게 함께 복용하는 약 때문은 아닌지 알아봐야 한다. 또 일부 항생제는 피임약의 효과를 낮추기에 복용 중에는 다른 피임법을 병행해야 한다. 항혈전제(아스피린 등)를 복용하는 환자는 오메가3, 비타민 E, 은행잎추출물 등을 함께 복용하면 오히려 혈액 응고가 잘되지 않아 고령층의 경우 뇌출혈을 유발할 수 있다.

너희는 천생연분이구나

최근 운동이나 다이어트에 대한 관심이 높아지면서 다양한 영양제나 보충제를 섞어 먹는 경우가 빈번해졌다. 그래서 종종 부작용으로 고생하기도 한다. 한 지인은 운동 효과를 높이기 위해 카페인과 녹차 추출물을 함께 복용했다가 구역·구토, 설사, 경련, 불면증이 생겨 도움을 요청하기도 했다.

영양제에 관해 묻는 손님들에게는 칼슘+마그네슘+비타민 D 조합을 가장 많이 추천한다. 비타민 D는 칼슘 흡수에 도움을 주고, 마그네슘은 비타민 D의 활성화를 돕기 때문이다. 또한 각 성분은 근골격계 장애, 당뇨, 심혈관 질환, 면역 질환, 우울증, 치매, 이명 등을 예방하는데 시너지 효과를 낸다. 비타민 C는 철분의 체내 흡수를 돕고, 콜라겐 합성에 관여하기에 콜라겐과 함께 복용하면 효과적이다. 오메가3를 심혈관 질환 예방, 혈행 개선 목적으로 복용하는 경우 혈압 감소 및 항산화 기능을 지닌 코큐텐이나 혈행 개선 및 항산화 기능을 지닌 비타민 E와 궁합이 좋다. 요즘 많이 먹는 눈 영양제인 루테인도 오메가3와 함께 먹으면 염증 억제 효과를 통해 망막세포 보호에 도움을 줄 수 있다.

약은 약사에게, 약 궁합도 약사에게

당장 본인이 복용하는 약물의 병용 금지 사항을 찾아보고 싶다면 건강보험심사평가원 사이트의 '내가 먹는 약! 한눈에' 코너나 한국의약품안전관리원의 'DUR 정보'를 검색해보는 것을 추천한다.

요즘에는 환자가 임의로 복용하는 일반의약품이나 영양제가 많다. 그렇다고 환자들끼리 직접 공부해 약과 약, 약과 영양제의 궁합을 전부 외울 수는 없고, 이런 주의 사항은 약봉지에 쓰여 있지도 않다. 따라서 한 가지만 당부하고 싶다. 본인이 먹는 약과 영양제에 대해 전문가에게 상담을 요청하는 것은 귀찮은 일이 아니라 본인의 몸을 지키는 가치 있는 일이라는 사실. 약사와 의사를 믿고 질문을 던질 때만 훌륭한 답을 찾을 수 있다. **wl**



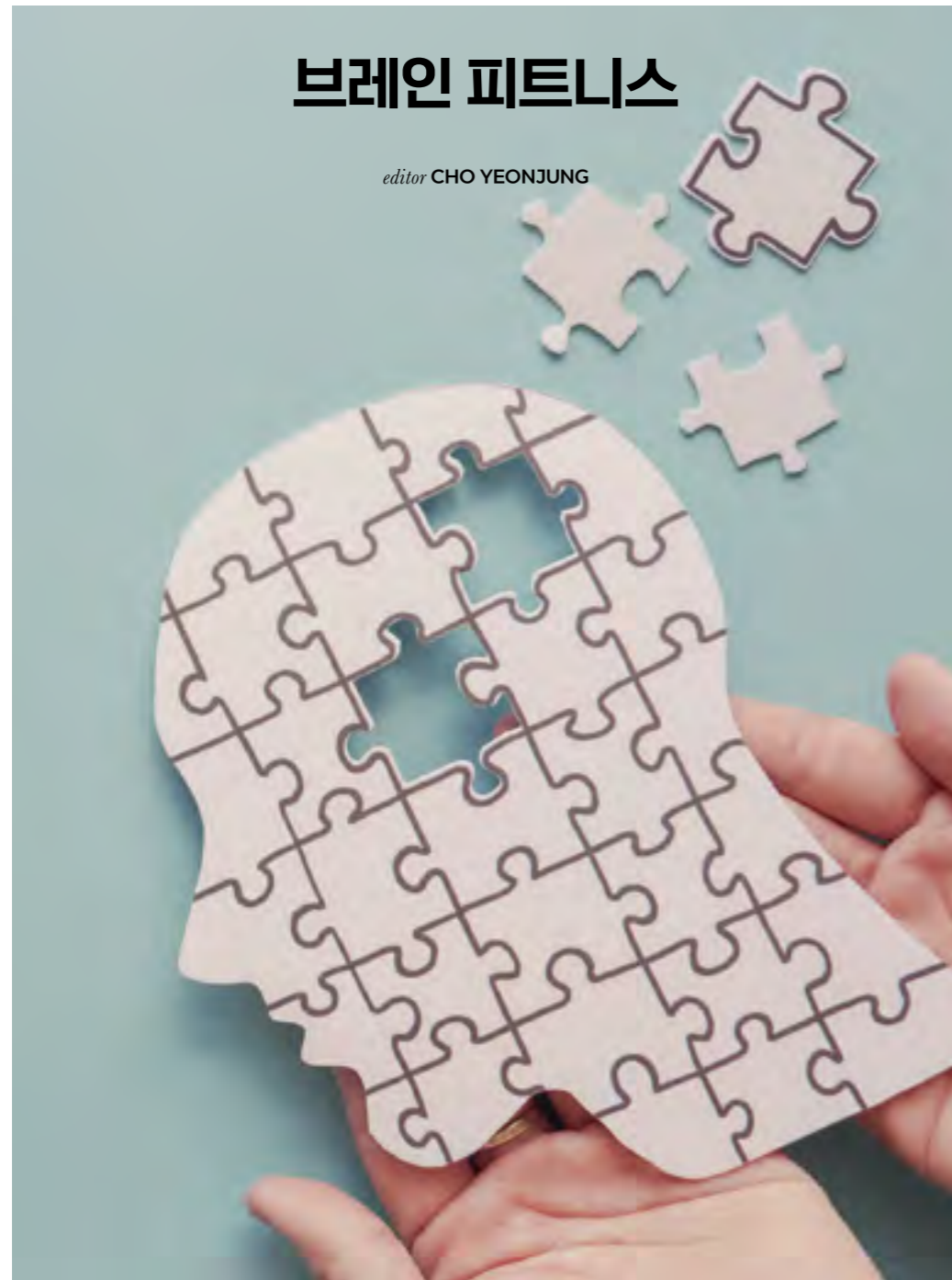
GOOD & BAD LIST

약 먹을 때 피해야 하는 음식 궁합
약은 '식후 30분'만 잘 지킨다고 끝이 아니다. 아플 때 챙겨 먹는 약이 무심코 먹은 음식 때문에 부작용이 생기거나 약효가 떨어질 수도 있다.

의약품	G/B	궁합식품	이유
통풍약	GOOD	채소, 과일, 유제품(치즈 제외), 아몬드	약알칼리성 식품은 요산배출량을 증가시켜 치료 효과에 도움이 돼요.
소염진통제	GOOD	우유	위장장애를 유발할 수 있어 식후에 복용하거나 우유와 함께 드세요.
	BAD	카페인, 술	위출혈을 유발할 수 있으니 조심하세요.
변비약 (비사코딜)	BAD	우유, 제산제	변비약은 위장에서 녹지 않게 코팅되어 있는데, 우유는 이를 손상시켜 약효를 떨어뜨리고 복통과 위경련을 유발할 수 있어요.
알레르기약	BAD	술	항히스타민제의 부작용은 졸음과 어지러움인데, 알코올은 이를 배가시킬 수 있어요.
위장약	BAD	카페인, 탄산	맵고 짠 음식이나 탄산음료, 카페인을 함유한 커피, 콜라, 차 등은 위산분비를 자극해 위의 염증을 악화시킬 수 있어요.

photographs SHUTTERSTOCK

굳어가는 뇌를 되살리는



‘그 영화 제목이 뭐였지?’, ‘좀 전에 휴대폰을 여기에 뒀는데 어디 있지?’, ‘방금 저 사람 어디서 봤더라?’ 자신도 모르게 깜박깜박하고 기억력이 흐려진다면 뇌 노화가 진행되고 있다는 신호다.

CHECK LIST

나의 뇌는 몇 살일까?

미국 서던 캘리포니아대학교의 빈센트 포트나제 신경학과 교수가 개발한 ‘두뇌나이 측정자가 진단표’로 현재 뇌나이를 알아보자.

- 매일 7시간 이상 수면을 취한다.
- 매일 항산화 성분이 풍부한 과일과 채소를 충분히 먹고 있다.
- 블루베리, 라즈베리 등 베리류 과일을 매일 먹는다.
- 생선을 일주일에 3회 이상 먹는다.
- 오메가3 지방산이나 아미노산의 건강식품을 주 5회 이상 먹는다.
- 매일 종합비타민제와 엽산 보조 식품을 먹는다.
- 저용량 아스피린 요법을 유지하고 있다.
- 일주일에 5회 정도 포도 주스를 마신다.
- 거의 매일 30분 이상 운동한다.
- 독서, 암기, 기억, 계산, 분석과 관련된 활동을 주 5회 이상 한다.
- 콜레스테롤 수치가 5mmol/L 이하다.
- 나쁜 콜레스테롤인 LDL 수치가 3mmol/L 이하다.
- 기억력 손실 없이 80세 이상 산 가족 구성원이 있다.
- 비만이 아니다.
- 과일, 채소, 통곡물, 콩, 올리브오일 위주의 지중해식 식단을 유지한다.
- 버터나 마가린 대신 올리브오일 등 불포화지방을 이용해 요리한다.
- 흡연한 적 없다.
- 혈압 수치가 정상이다.
- 당뇨가 없다.
- 대사증후군이 없다.
- 코골이, 수면무호흡증, 불면증 같은 수면 장애가 없다.
- 스트레스를 통제할 수 있다.
- 나를 지지해주고 함께 즐겁게 보낼 수 있는 친구, 가족이 있다.
- 단기 기억 혹은 장기 기억 장애가 없다.
- 알츠하이머병 예방을 위해 노력할 의지가 있다.

- 23~25개** 현재 나이-15년 ▶ 뇌가 매우 건강한 편
- 20~22개** 현재 나이-10년 ▶ 뇌 건강을 잘 돌보고 있는 상태
- 15~19개** 현재 나이 ▶ 지금부터 브레인 피트니스 시작
- 12~14개** 현재 나이+5년 ▶ 치매 위험 상승
- 0~11개** 현재 나이+10년 ▶ 두뇌 노화에 빨간불이 켜짐

한때 일본의 게임 회사에서 개발한 ‘매일매일 두뇌 트레이닝’ 게임이 유행한 적이 있다. 계산하기, 명작 읽기, 순간 기억, ‘스도쿠’ 같은 게임을 통해 뇌를 활성화하고 기억력 향상에 도움이 된다고 알려졌다. 그 덕에 일본에서는 치매 예방을 위해 노인의 날 선물로 큰 인기를 끌었다. 이 게임이 뇌 활성화에 얼마나 도움이 되는지는 알 수 없지만, 한 가지 확실한 사실이 있다. 바로 인간의 뇌도 매일매일 트레이닝을 하면 노화를 예방할 수 있다는 것이다. 몸을 튼튼하게 단련하기 위해 피트니스를 하듯 뇌도 피트니스를 통해 단련하면 젊고 건강해질 수 있다.

라이프스타일에 따라 달라지는 뇌 나이

인간은 보통 16~18세까지 뇌세포가 성장하고 두뇌 활동이 활성화되다가 30대부터 기억력이 떨어지기 시작해 건망증이나 타난다. 40세 이후부터는 하루 평균 136만 개, 1년에 약 5억 개 씩 뇌세포가 줄어든다. 이런 과정을 통해 인간의 뇌는 노화하는 것이 불변의 법칙이었다. 하지만 여러 학자의 연구에 의해 뇌도 변한다는 사실이 밝혀지고 있다. 뇌의 신경 경로가 외부 자극이나 경험, 학습에 의해 구조적으로나 기능적으로 계속 변화하고 재조직화된다는 뇌의 가소성(Neuro-plasticity) 이론이 이를 뒷받침한다.

영국 에든버러 대학교의 연구 결과에 따르면 뇌의 노화에 유전적 인자가 차지하는 비중은 대략 24%이지만, 개인의 생활환경, 즉 라이프스타일이 뇌의 노화에 미치는 영향은 75%에 달한다. 또한 세계적인 과학 전문지 <네이처 커뮤니케이션즈>에 소개된 연구에 따르면 65~80세 성인을 대상으로 3일 동안 뇌 훈련을 시킨 결과 훈련 전후로 알츠하이머병의 주원인인 뇌의 백질(White Matter)이 유의미하게 변화했다고 한다. 나이 든 뇌라 할지라도 새로운 것을 지속적으로 접하면 변화할 수 있다는 것이다. 실제로 미국 미네소타주 맨케이토에 위치한 노트르담 수녀회 소속 수녀의 상당수는 90세 이상으로, 이들은 일반인보다 치매나 뇌 질환을 앓는 경우가 드물었다. 그 비결은 수녀들이 틈나는 대로 퀴즈 시합이나 퍼즐을 맞추고, 토론을 하거나 일기를 쓰는 등 지적 활동을 꾸준히 해왔기 때문이다. 정신이 나태해지지 않도록 평생 뇌를 부지런히 사용한 덕분에 젊은 뇌를 유지할 수 있었던 것이다.

참고 자료 <기적의 뇌건강 운동법>(한국뇌과학연구원·브레인트레이너협회 지음, 비타북스), <젊은 뇌로 돌아가는 두뇌훈련 30>(요네야마 기미히로, 전나무숲)

뇌 노화를 예방하는 브레인 피트니스 3단계

나이가 들어 익숙한 일상이 반복될수록 뇌 활동도 둔해지기 마련이다. 다람쥐 쳇바퀴 같은 생활 습관과 틀에 박힌 고정관념을 바꿔야 뇌가 자극받아 움직이기 시작한다는 사실을 잊지 말자.

STEP 1 잠든 오감을 깨운다

쓰면 쓸수록 좋아지는 뇌, 잠든 뇌를 깨우기 위해 시각·후각·청각·미각·촉각 등 오감을 자극하는 훈련을 시작한다.

눈감고 식사하기 눈으로 사물을 파악하기 힘든 상황이면 기억에 의존해 행동할 수밖에 없다. 밥 먹을 때 눈을 감고 후각과 촉각으로 음식을 생각하고, 맛을 통해 자신의 판단이 맞는지 확인해본다.

주머니 속 물건 맞히기 주머니 속에 물건을 넣고 촉각으로 알아맞히는 것도 좋은 방법이다. 손가락의 미묘한 감각을 더듬는 것은 지각을 담당하는 대뇌피질을 자극한다.

귀마개 하고 계단 오르내리기 귀마개를 해서 소리를 완전히 차단한 채 계단을 오르내려보자. 발가락 끝에 신경을 집중하다 보면 대뇌피질을 자극해 집중력이 향상된다.

커피 마시며 물고기 사진 보기 기억은 상당히 강렬해서 냄새만으로도 어떤 음식인지, 언제 어디서 먹은 음식인지까지 기억해낼 수 있다. 냄새는 커피 향인데 전혀 어울리지 않는 물고기가 보인다면 뇌는 당황해서 회전이 빨라진다.

STEP 2 익숙한 습관을 버린다

익숙한 환경이 아닌 새로운 것을 경험하면 뇌에 새로운 자극이 되어 뇌를 활성화시키는 세로토닌과 도파민이 분출된다.

평소 사용하지 않는 손으로 양치질하기 오른손은 좌뇌, 왼손은 우뇌를 조절하기 때문에 한쪽 손만 사용하면 뇌도 한쪽만 사용하게 된다. 뇌 신경세포를 골고루 자극하려면 의식적으로 평소 사용하지 않는 손을 사용하는 것이 좋다.

욕실에서 음악 듣기 보통 음악을 들으며 운전이나 운동처럼 다른 일을 하는 경우가 많다. 조용한 욕실에서 오롯이 음악만 들으며 몰입하면 잠들어 있는 우뇌를 자극할 수 있다.

목적지 한 정거장 전에 내려 걷기 매일 똑같은 루트로 대중교통을 이용하거나 운전을 한다면 가끔은 의식적으로 낯선 곳을 가본다. 모르는 곳을 가면 우뇌에 새로운 지도가 만들어진다.



health tip
뇌는 쓰면 쓸수록 좋아지고, 새로운 자극에 반응한다. 또 다양한 신체 활동을 통해 뇌는 더욱 건강해진다. 지금이라도 잠든 뇌를 깨우기 위해서는 자신의 라이프스타일을 되돌아보고, 브레인 피트니스를 꾸준히 해야 한다.

도움말: 양현정 (한국의학과학연구원 부원장) photographs SHUTTERSTOCK

일주일에 한번 휴대폰 끄기 뇌는 깨어 있는 동안 쉬 없이 움직이며 일한다. 정보를 수집하고, 누군가와 이야기하고 운동을 하는 동안에도 계속 자극을 받는다. 특히 휴대폰을 손에서 놓지 못하는 경우라면 뇌가 자극을 과부하로 받고 있는 것일 수도 있다. 이럴 땐 오히려 휴대폰을 잠시 꺼두고 뇌가 다른 새로운 자극을 받을 수 있도록 휴식을 취하게 하는 것이 좋다.
안 먹던 음식 꼭꼭 씹어 먹기 연구에 따르면 씹을 때마다 대뇌 신경세포가 활발해져 뇌 혈류량이 증가한다고 한다. 평소 천천히 음미하면서 꼭꼭 씹어 먹는 습관을 들이면 소화에도 도움이 된다. 게다가 잘 안 먹던 음식을 먹으면 후각과 미각에도 자극을 주어 뇌 기능을 강화하는 데 도움이 된다.

STEP 3 뇌 기능을 강화하는 운동을 한다

평소에 사용하지 않는 근육을 퍼거나 몸을 움직이는 것만으로도 뇌에 자극을 주어 사고력이 증가하고, 스트레스가 해소된다. 다양한 신체 활동을 통해 뇌를 의식적으로 훈련시키면 신경세포 생성을 유도해 뇌 기능이 전반적으로 향상된다.

1 좌우 교차 걷기 평소 반대 방향의 팔과 다리를 크게 움직여 좌뇌와 우뇌를 동시에 자극해주면 뇌를 균형 있게 발달시킬 수 있다. ▶왼쪽 무릎을 들어 올려 오른손 손바닥으로 친다. 발을 바꿔 반대 방향도 똑같이 한다.

2 밧줄 위 걷기 눈을 감고 양팔을 들어 줄타기하듯 중심을 잡는 동작은 소뇌에 자극을 주어 인지 기능을 향상시킬 수 있다. ▶똑바로 서서 눈을 감고 양팔을 벌린 후 발바닥에 의식을 집중한다. 밧줄 위를 걷는다는 느낌으로 천천히 앞으로 향해 걷는다.

3 양손 목찌빠하기 손동작은 뇌를 광범위하게 사용할 수 있고, 좌우 비대칭적 동작은 기억력을 유지하는 전두엽에 자극을 준다. ▶오른손은 목·찌·빠 순으로, 왼손은 빠·찌·목 순으로 양손을 동시에 낸다. 처음에는 동작을 익히고 점점 속도를 빠르게 한다. 30회 이상 실시한다.

4 고개 흔들기 뒷머리 아래 경추 1번 자리에 위치하는 후두하근은 목과 머리를 이어주는 근육으로, 혈압이나 두통과 밀접한 관계가 있다. 이곳을 풀어주면 머리가 맑아지고 인지능력이 향상된다. ▶편안하게 눈을 감고 앉아서 어깨와 목에 힘을 빼고 천천히 고개를 좌우로 흔든다. 좌우로 45도 정도 흔드는데, 처음에는 의식적으로 천천히 하다가 점점 속도를 빠르게 움직인다. 고개를 흔들 때마다 내쉬는 숨을 길게 쉰다.

5 온몸 두드리기 아침에 일어나서 뇌가 제 기능을 하기까지는 2~3시간이 걸린다고 한다. 이럴 때는 머리부터 시작해 다리까지 두드려서 뇌를 깨워주면 집중력 향상에 도움이 된다. ▶손가락을 세워 정수리부터 머리 전체를 손끝으로 가볍게 두드린다. 그런 다음 얼굴, 목, 어깨, 팔, 가슴과 배, 다리를 손바닥으로 두드리며 가볍게 쓸어 올린다. **WL**



점인 듯 점이 아닌 ‘너’의 정체는?

editor CHO YEONJUNG

나도 모르는 새 손등과 어깨에 하나둘 늘어나 있는 검은 불청객, 점. 그런데 점을 빼러 피부과에 갔다가 심상치 않은 모양에 조직 검사까지 하고 돌아왔다는 사람이 늘고 있다. 자칫 점으로 착각하기 쉽지만 방치하면 생명까지 위협하는 ‘흑색종’에 대한 모든 것.

지난 2016년 브라질 리우데자네이루 올림픽에서 남자 수영 자유형 400m 금메달을 거머쥔 호주의 맥 호튼 선수는 어느 날 팬으로부터 SNS 메시지를 받았다. 인터뷰 사진 속 가슴에 있는 점이 이전보다 커지고 색이 더 짙어졌으니 검진을 받아보라는 것. 실제로 검사해보니 악성 흑색종이 될 가능성이 크다는 진단을 받았다. 이후 그는 절제술을 받고 자신의 SNS를 통해 팬에게 고맙다는 인사를 전했다.

작은 점의 변화를 놓치면 안 되는 이유

어느 날 샤워를 하다가 몸에 있던 점이 커진 걸 발견하면 ‘이상하네’ 하고 지나치는 사람이 대부분이다. 언뜻 점이나 검버섯처럼 보이는 흑색종은 피부의 표피 기저층에 산재해 있는 멜라닌 세포에서 발생한다. 멜라닌 세포는 자외선으로 인한 피부 세포의 유전자 변이를 막는 역할을 하는데, 이 과정에서 문제가 생겨 암이 된다. 가려움증이나 통증 등의 자각 증상이 없고, 평범한 검은 반점이나 결절로 보여 그냥 방치하는 경우가 많다. 문제는 별일 없이 지내다가 통증이 나타나고 출혈, 궤양, 딱지가 생기면 다른 부위로 전이되어 손쓸 수 없는 상태가 되는 것이다. 지금부터라도 몸에 있는 작은 점의 변화를 주의 깊게 관찰해야 할 이유가 여기에 있다.

경제학자이자 작가인 신영복 교수와 미국의 최장수 대통령 지미 카터를 괴롭힌 흑색종은 의외로 잘 알려지지 않은 피부암이다. 최근 국제 합동 연구팀이 미국의사협회지 <JAMA>에 발표한 연구 결과에 따르면 전 세계적으로 흑색종 발병률은 오는 2040년까지 50% 높아질 것으로 예상하며, 이로 인한 사망자 수는 68% 증가할 것이라고 한다. 2018년 국가암등록통계에서도 국내 전체 피부암 중 악성 흑색종이 10~20%를 차지해 환자 수가 점점 늘어나는 추세다.

자외선 차단으로 흑색종을 예방한다

일반적으로 흑색종은 자외선 노출과 같은 환경적 요인에 의해 발생하며, 이 외에도 유전적 요인이나 바이러스 감염 등 여러 원인으로 생길 수 있다. 한국인의 경우 보통 발바닥과 손바닥, 손톱 밑과 신체 끝부분에 검은 점이나

도움말 김일환(고려대학교 안산병원 피부과 교수) photographs SHUTTERSTOCK

CHECK LIST

진짜 흑색종일까? ABCDE 감별법

피부에 생기는 모든 반점이 흑색종으로 진행되는 것은 아니지만, 아래와 같은 이상 증상을 보인다면 피부과 전문의에게 검사를 받아보길 권한다.

- 비대칭성(Asymmetry)** 모반을 반으로 나눴을 때 한쪽 반이 다른 쪽 반과 모양이 다르다.
- 경계(Border)** 가장자리 경계가 불규칙하고 들쭉날쭉하다.
- 색깔(Color)** 모반의 한 부분과 다른 부분의 색깔이 같지 않다. 황갈색·갈색·흑색 등으로 색조가 다르며, 흰색·붉은색·푸른색이 섞여 있기도 하다.
- 지름(Diameter)** 모반의 지름이 0.6cm 이상이다.
- 변화(Evolving)** 모반의 크기, 모양, 색깔이 변한다.

줄이 생기는 ‘말단흑색점흑색종’이 자주 나타난다. 흑색종은 조기 진단으로 완전히 절제하는 것이 근본적 치료법이다. 하지만 주변 림프절까지 전이된 경우에는 항암 화학요법이나 방사선치료, 면역 항암 치료 등을 시행하는데 완치 확률은 낮은 편이다.

지금 당장 흑색종에 대비하려면 햇볕 차단에 신경 써야 한다. 미국암협회에 따르면 자외선으로부터 피부를 보호하면 흑색종을 포함한 피부암의 80%는 예방할 수 있다. 최근 등산·골프 등 야외 레저 활동을 즐기는 사람이 많은데, 자외선이 강한 낮 12시부터 오후 2시까지의 가급적 피하는 것이 상책이다. 외출 시에는 모자나 양산, 선글라스를 쓰고 긴소매 옷과 긴 바지를 입는다. 또 외출 15~20분 전에는 UVA와 UVB를 모두 차단할 수 있도록 SPF 30/PA++ 이상인 자외선 차단제를 1시간마다 수시로 꼼꼼하게 발라야 한다. 김일환 고려대학교 안산병원 피부과 교수는 “악성 흑색종 환자의 85%가 50세 이상에서 나타나는 이유는 어릴 적부터 축적된 자외선의 영향이 가장 크다”며 “평소 자외선으로부터 피부를 지키고 몸에 있는 모반의 변화에 관심을 갖는 것이 필요하다”고 강조한다. **WL**

UNEXPECTED SCENE

editor KIM JINKYUNG photographer KIM DUKCHANG stylist PROJECT S



SUNROOM with CERAGEM

햇빛으로 온기와 활기를 충전하는 선물

투명한 햇살을 드리운 덕에 일광욕을 즐기거나 식물을 키우기에도 제격인 선물. 최근 단독주택 정원은 물론, 아파트 테라스 공간을 활용해 선물을 꾸미는 집이 늘고 있다. 사시사철 계절감이 돋보이는 선물에 오래도록 편안하게 머물고 싶다면 세라젼을 위한 전용공간을 만들어보는 것은 어떨까. 공기 정화 효과가 뛰어난 반려식물을 들이고, 차를 즐길 수 있는 사이드 테이블과 해 질 무렵 실내를 따뜻하게 감싸줄 조명만으로 작은 공간이나만의 리조트로 변신하는 즐거움을 누릴 수 있다.

세라젼마스터 V6와 파우제 M2로 꾸민 선물. 식물을 관리하기 쉽도록 타일로 시공한 바닥재 위에 세라젼 전용 러그와 빈티지 가구를 매치해 따뜻한 느낌을 더했다.

‘헬스테리어’가 있는 풍경

근사한 인테리어 가구의 역할까지 톡톡히 해내는 세라젼 마스터 V6, 파우제 M2와 함께 새롭고 낯선 헬스테리어 공간을 제안한다.



HOME GYM
with
CERAGEM

나만의 근사한 홈 짐

거실 한편에서 옷걸이 역할만 하던 실내 자전거, 방 안 구석에 방치되던 요가매트와 운동용품들을 모아 근사한 나만의 홈 짐을 완성해보자. 방문을 여는 순간 건강해지고 싶다는 마음이 동기부여가 되어 하루 30분 요가, 하루 30분 러닝이 습관이 될 수 있지 않을까. 홈 짐을 위한 인테리어는 운동용품을

수납할 수 있는 캐비닛과 선반, 벽시계와 블루투스 스피커, 홈 트레이닝 동영상들을 시청하기 위한 태블릿 거치대 정도로도 충분하다. 이번 결심도 작심삼일이 될까 봐 망설여진다면 걱정은 접어두자. 작심삼일도 122번만 반복하면 1년 내내 운동과 다이어트를 유지할 수 있으니까.



1



2



3



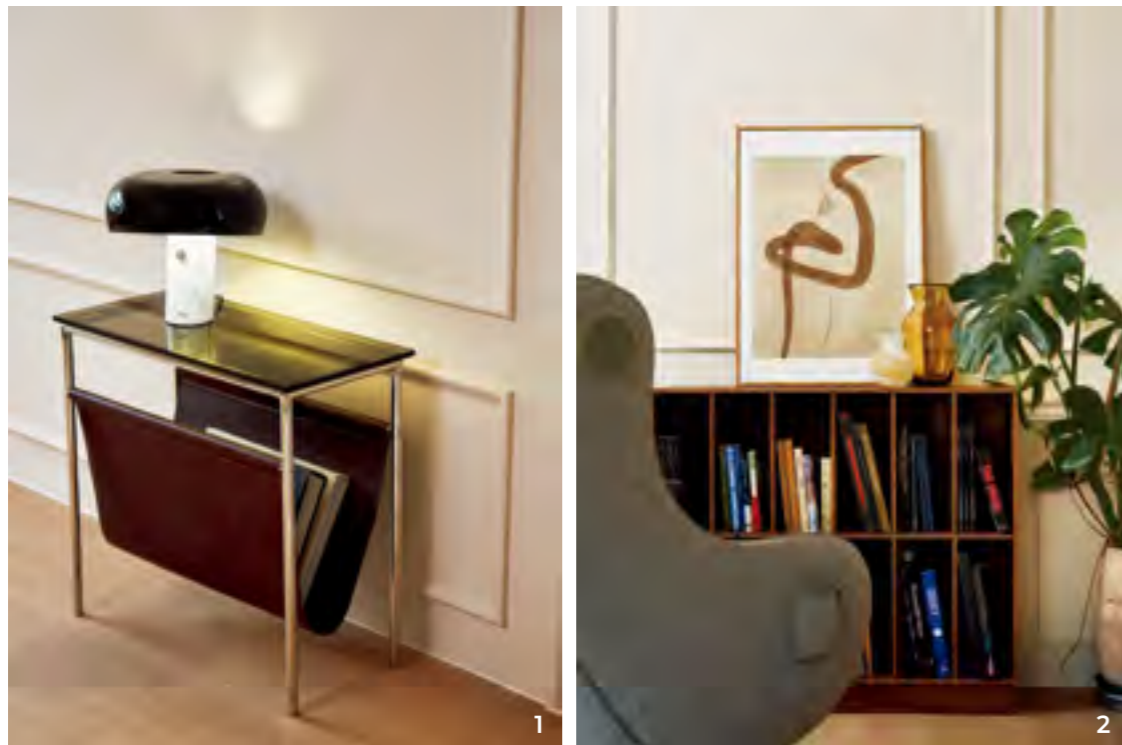
4

healthterior tip

1 운동 후에는 실내를 어둡게 하고 편안한 분위기에서 세라젬마스터 V6를 사용할 수 있도록 간접조명을 준비해두자. 따뜻한 온열 효과로 근육통이 완화되는 것을 느낄 수 있다. 2 손쉽게 셀프 시공을 할 수 있는 타공 월은 아령과 필라테스 소도구, 폼롤러 등 크기와 모양이 다른 운동기구를 수납할 때도 효과적이다. 3 집에서 동영상으로 '홈트'를 즐긴다면 스스로 동작을 확인할 수 있는 전신 거울을 가까이 두자. 4 평소 운동기구를 구입할 때 블랙&화이트 또는 그레이 계열의 모노톤으로 컬러를 통일하는 것만으로도 충분한 인테리어 효과를 얻을 수 있다.

LIBRARY CORNER with CERAGEM

책이 있는 오후를 위한 라이브러리 코너



TV없는 거실을 만들었더니 온 가족이 자기 방에서 스마트폰만 보더라는 우스갯소리가 남의 집 이야기처럼 들리지 않는다면 거실 한쪽에 미니 라이브러리를 만들어보는 건 어떨까. 소파와 베란다 사이, 복도의 작은 코너에 따뜻한 소재의 러그를 깔고 책장과 플로어 램프 그리고 파우제 M2를 두는 것만

으로도 완벽하다. 여기에 차 한잔 즐길 수 있는 티 테이블과 초록 식물로 여유를 더해보자. 습관처럼 손에 들던 스마트폰 대신 한 장 한 장 종이책의 페이지를 넘기며 보내는 오후 시간. 몸의 피로는 물론 마음의 피로까지 가뿐하게 사라지는, 마법 같은 재충전의 시간이 찾아온다. **wl**



— healthterior tip —

1 책장을 두기에 좁은 공간이라면 작은 티 테이블 역할과 책 수납 역할을 동시에 하는 매거진 랙을 활용해보자. 2 등근 곡선이 우아한 느낌을 주는 파우제 M2는 라운지체어처럼 클래식한 원목에서 모던한 스틸 소재까지 다양한 서가 디자인과 멋스럽게 어울린다. 3 책장에 책을 꽂을 때 크기와 주제로 나누는 것도 좋지만, 인테리어 측면에서 더 좋은 방법은 컬러별로 수납하는 것이다.

뿌리채소가 있는 식탁에서는 건강이 자란다

writer IM SEONYOUNG
photographer KIM DUKCHANG



뿌리채소는 스산하리만치 매마른 폐와 기관지 등 호흡기에 윤기가 감돌게 한다. 강함을 넘어선 성숙함으로 밑에서부터 끌어올려주는 에너지의 토대, 뿌리채소로 충만한 테이블에 앉아 가족의 건강을 생각한다.



health tip

뿌리채소는 공통적으로 폐와 기관지를 비롯한 호흡기에 좋고, 동시에 위나 대장을 편안하게 해주는 미덕이 있다.

식탁 위의 보약, 뿌리채소

사람도 식물도 옷깃을 여미는 시간, 가을과 겨울은 모든 식물이 진격하고 발산하던 것을 거두어들이고 내적 평온을 추구하는 시간이다. 봄에 탄생한 생명은 여름에 성장하고 가을에 이르면 성숙한다. 에너지 흐름상 봄에서 여름은 상승 에너지가 강하고, 가을에서 겨울은 하강 에너지가 강하다. 식물의 생리작용이 영양분 생성과 성장이 아닌, 저장과 생존으로 전환하기 때문이다. 식물의 뿌리는 흙으로부터 영양을 흡수해 잎과 열매가 건강하게 자랄 수 있도록 돕는다. 그야말로 식물의 영양 저장 창고인 셈이다.

가을 겨울에 제철을 맞는 뿌리채소는 여러 미생물이 살고 있는 땅속 척박한 환경을 버티고 자라난 덕에 식이섬유, 비타민, 미네랄, 철분 그리고 파이토케미컬이 풍부하다. 생으로도 먹을 수 있고, 조리거나 찌는 등 다양한 조리법으로 즐길 수 있어 활용도가 높은 것도 장점이다. 하지만 연약한 과실과 달리 단단한 뿌리는 얼어붙은 땅속의 혹독함을 견뎌야 하기 때문에 성벽 같은 보호막을 형성한다. 뿌리채소가 아무리 영양이 풍부해도 제대로 알고 먹지 않으면 소화가 안 되고, 오히려 몸이 무거워지는 원인이 바로 여기에 있다.

사람의 폐를 지켜 호흡과 마음을 안정시킨다

아침저녁으로 건조하고 차가운 공기가 몸에 들어오면 가장 먼저 폐가 위협을 받는다. 가을을 넘어 겨울을 향해 가는 시기에는 사람도 자연의 일부인 지라 모든 기운이 아래로 향한다. 기분이 가라앉고 우울과 고독감에 젖어 괜히 하늘만 봐도 눈물이 날 것 같다. 이때 뿌리채소를 가까이하면 위안을 받는다. 뿌리채소는 공통적으로 폐와 기관지를 비롯한 호흡기에 좋고, 동시에 위나 대장을 편안하게 해주는 미덕이 있다. 한편 뿌리채소는 좋은 것만큼이나 나쁜 것도 강하게 빨아들인다. 뿌리를 채소로 재배하기 위해 가장 많이 쓰는 농약은 비펜트린(살충제), 보스칼리드(살균제), 아세타미프리드(살충제)가 대표적이다. 성장촉진제, 비대제를 써서 몸집을 키우는 경우도 있다. 따라서 뿌리채소를 고를 때는 유기농이나 친환경 농법으로 재배했는지 꼼꼼히 살펴보고 선택하는 것이 중요하다.

WRITER 임선영 자연의 생명력이 담긴 음식을 고민하는 음식작가답게 건강하게 살려면 어떤 음식을 먹어야 하는지 글로 정리한다. 주요 일간지에 칼럼을 연재 중이며, <음식에도 마스크를 씌워야 하나요>, <셰프의 맛집> 등 다수의 저서를 집필했다.



— cooking tip —

무, 당근, 고구마 등 뿌리채소의 껍질에는 몸에 좋은 성분이 많기 때문에 가급적 깨끗이 씻어 껍질째 조리하는 것이 좋다.

photographs SHUTTERSTOCK

뿌리채소 4대 제왕을 소개합니다

1 소화와 해독력의 제왕, 무 무는 제2의 위라 불릴 만큼 사람의 소화를 돕는 채소다. 무에 풍부한 아밀레이스는 탄수화물의 소화를 돕는 효소로 위장 운동을 촉진하고 속쓰림, 더부룩함, 속취를 잡는다. 무 특유의 매운맛은 알릴이소티오시아네이트라는 성분인데, 위액 분비를 촉진해 암을 예방한다. 이 성분은 무를 갈 때 세포가 효소에 닿으면서 생성된다. 성질이 강하기 때문에 위 점막에 자극을 줄 수 있어 위가 약한 사람이 무를 과하게 섭취하면 속이 쓰리다. 무청은 시래기로 만들어 먹기도 하는데, 여기에는 베타카로틴과 비타민 C가 풍부하다. **TIP** 햇볕에서 말리면 철분은 50배, 칼슘은 23배, 비타민 B₁과 B₂가 10배 이상 Up. 삶거나 끓이면 영양가 Down.

2 세포 재생의 제왕, 당근 당근은 녹황색 채소 중에서도 특히 베타카로틴이 풍부하다. 이 성분은 몸속에서 비타민 A로 전환해 면역력을 높여주고 눈 건강, 심혈관계 질환을 개선하며 동맥경화와 암을 예방한다. 활성산소를 제거해 세포의 노화 방지와 세포 재생에도 도움을 준다. 당근은 신선한 오일과 함께 조리하면 몸에 좋은 성분의 흡수율을 높일 수 있다. 한편으로는 비타민 C를 파괴하는 효소도 갖고 있는데, 이 경우 식초를 뿌리거나 익히면 효소의 작용을 막을 수 있다. 요즘은 보라색 당근이 시중에 나와 인기를 끄는데, 여기에는 리코펜과 안토시아닌이 풍부해 시력 회복, 간 기능 개선에 도움을 준다. **TIP** 요리 전 당근을 잘라두면 스스로 절단 스트레스를 극복하기 위해 비타민 C Up. 달걀과 함께 먹으면 달걀의 지방 성분이 당근의 베타카로틴 흡수율을 4배 이상 Up.

3 자양강장의 제왕, 마 마는 누적된 피로감을 해소시키고 자양 강장에 좋다. 참마·장마·주먹마·애플마 등 품종이 다양한데, 수분 함량과 성분은 조금씩 차이가 있지만 공통적으로 녹말 분해 효소인 아밀레이스가 풍부하다. 그래서 감자나 고구마와는 달리 생으로 먹을 때 좋다. 마의 미끈거리는 점액질은 유신·만난 등인데, 이는 위 점막을 보호하고 위장 세포를 재생하며 풍부한 마그네슘·칼륨 성분이 고혈압을 예방한다. 비타민 B군도 풍부하다. 마는 생청국장이나

낫토와 먹을 때 시너지가 폭발한다. 마를 만지면 손이 가려울 수 있다. 이는 수산화칼슘 성분 때문인데, 손을 잘 씻으면 바로 정상으로 돌아온다. **TIP** 생으로 먹으면 영양 성분 Up. 자르거나 간마는 냉동 보관 후 먹을 때마다 해동하면 영양 손실 Zero.

4 노화 방지·다이어트의 제왕, 고구마 달콤한 맛 덕분에 국민 간식으로 인기가 높은 고구마는 식이섬유가 풍부해 장운동을 촉진하고, 비타민 C가 풍부해 피로감을 해소한다. 특히 노화의 주범인 과산화 지방을 억제하고 충분한 비타민 E 공급원이 된다. 고구마 껍질에는 안토시아닌이 풍부해 껍질째 먹는 것이 좋다. 강화도에서는 속 노란 고구마가 나오는데, 여기에는 베타카로틴이 풍부하다. 자색 고구마에는 안토시아닌이 많아 눈 건강, 노화 방지, 간 기능 개선에 지대한 공헌을 한다. 고구마를 자를 때 나오는 우윳빛 액체는 알라핀으로, 변을 부드럽게 해준다. **TIP** 껍질을 벗기거나 강한 수세미로 씻으면 철분·마그네슘 30~50% Down, 칼슘 성분 90% Down. **WL**

집에서 쉽게 만드는 뿌리채소 레시피

- **고구마 두유 수프** 시나몬 향과 고구마의 감미로움이 짝이 되지 않는 가을밤 간식으로 좋다.
재료 고구마 1개, 두유 200ml, 두부 1/4모, 물 100ml, 시나몬 가루·올리브오일·소금 약간씩
1 고구마는 한 입 크기로 잘라 껍질째 찐다. **2** 고구마와 두유, 두부, 물을 함께 블렌더로 간다. **3** ㉠을 중불에서 익히다가 끓기 시작하면 약불로 줄여 3분 동안 문근히 익힌다. **4** ㉡에 시나몬 가루를 뿌리고 저은 후 뚜껑을 닫고 5분간 뜸을 들인다.
- **뿌리채소 카레 곤약국수** 부드럽게 녹아드는 뿌리채소에 매콤한 카레 향이 어우러져 저탄소 식이요법에 좋은 한 그릇 식사다.
재료 고구마 1/2개, 당근 1/2개, 마 20g, 카레 파우더 20g, 물 400ml, 실곤약 1봉
1 고구마와 당근, 마는 한 입 크기로 썬다. **2** 실곤약은 찬물에 헹궈 준비한다. **3** 고구마와 당근, 마에 물을 붓고 끓인다. **4** ㉢의 채소가 익을 무렵 카레 파우더를 넣고 문치않게 잘 저어준다. **5** ㉣가 문근하게 익으면 접시에 곤약국수를 담고 그 위에 얹어 낸다.

‘전통주’라는 신세계

editor CHO YEONJUNG photographer KIM DUKCHANG

깊어가는 가을밤, 달빛을 벗 삼아 전통주를 마시는 낭만을 누리고 싶은 당신을 위해 요즘 인기 있는 전통주 구입부터 페어링하기 좋은 안주까지 알아봤다. 이제 전통주의 색다른 매력에 빠져볼 시간이다.

전통주가 젊어졌다. 취하기 위한 음주가 아닌, 즐기기 위한 음주문화가 자리잡으면서 다양한 종류와 도수 그리고 독특한 디자인의 전통주를 찾는 사람이 늘고 있다. 기존의 전통주가 낡고 오래된 이미지였다면, 요즘 전통주는 취향에 따라 마실 수 있는 색다르고 트렌디한 술로 주목받고 있다.

WHAT? 달콤한 막걸리와 지역 소주가 인기

전통주는 전통주산업법 규정에 따라 국가가 지정한 장인이 만든 술, 식품 명인이 만든 술, 지역 농민이 그 지역 농산물로 만든 술로 200여 가지 종류가 넘는다. 농림축산식품부와 한국농수산식품유통공사가 공동 조사한 ‘2021 주류 시장 트렌드’에 따르면 전통주 중 막걸리의 선호도가 가장 높았으며, 그다음으로 과실주, 증류식 소주, 청주 순으로 나타났다. 벌꿀이나 알밤, 땅콩 등 달콤하고 고소한 첨가물이 들어간 막걸리가 인기를 끌면서 어느덧 전통주는 즐기기 위한 술로 자리매김했다. 더불어 동해 소주, 제주 소주, 서울 소주, 안동 소주 등 지역의 특색을 담은 증류주도 인기를 얻고 있다.



도움말 및 제품 촬영: 솔마켓(www.soolmarket.com)

WHERE? 전통주 쇼핑몰과 보틀 숍에서

전통주산업법에 따라 지역 특산주로 분류된 술은 온라인 판매가 가능하다. 홈솔닷컴(www.homesool.com)에서는 전통주를 당일 배송하는 ‘오늘홈솔’ 서비스를 선보였고, 마켓컬리에서는 전통주도 새벽에 배송해준다. 술담화(www.souldamhwa.com)에서는 월 3만 9000원만 내면 전통주 소믈리에가 선정한 전통주를 매달 보내주는 정기 구독 서비스를 운영하고 있다. 지난 5월 서울 광진구에 문을 연 솔마켓(www.soolmarket.com)은 국내 최대 전통주 보틀 숍이자 온라인 쇼핑몰로, 지하 1층 바에서 입장료 5000원을 내면 구매한 전통주를 바로 마실 수 있다. 서울 성동구에 위치한 우리술당당에서는 전통주로 만든 칵테일과 안주를 같이 즐길 수 있다. 한국농수산식품유통공사에서 운영하는 더솔닷컴(www.thesool.com)에 전통주를 구입할 수 있는 매장과 온라인 쇼핑몰에 대한 정보가 자세히 나와 있으니 전통주 구입 계획이 있다면 참고하자.

HOW? 한식과 양식에 모두 어울리는 전통주

홍대나 강남 등 젊은 층이 많이 모이는 지역에 전통주 전문점이 하나둘 생겨나고, 포시즌스·노보텔 엠베서더 등 고급 호텔에도 전통주 전문 바가 속속 문을 여는 추세다. 그만큼 전통주에 페어링할 수 있는 음식도 다양해졌다. 단맛과 고소한 맛이 나는 막걸리가 닭지육수나 두부김치, 해물 떡볶이 같은 한식과 잘 어울리는 것처럼 아라비아타 파스타, 칠리 크랩, 뿌팟퐁 커리 같은 매운 음식을 안주로 곁들이면 궁합이 좋다. 알코올 도수가 높은 증류주는 특유의 향과 부드러운 목 넘김, 깊은 맛으로 위스키처럼 안주 없이 즐기기에 제격이다. 증류주는 양념이 과하지 않고 재료 본연의 맛이 나는 회, 스테이크 등과 함께 곁들이면 더욱 풍미를 느낄 수 있다. 약주나 청주는 맛이 깔끔하지만, 특유의 곡류 향이 있어 음식의 선택이 쉽지 않다. 조개탕이나 샤부샤부 같은 맑은 국물이 있는 음식이나 과일, 달콤한 디저트류도 생각보다 잘 어울린다. **wl**



1 오대서양조평창서주감자술 13도, 300ml 2 시트러스 미상 25도, 350ml 3 제주샘니모메 11도, 375ml 4 영덕주조도원결의 15도, 360ml 5 더한 서울의밤 25도, 375ml 6 중원당 충주 청명주 17도, 375ml

MD'S PICK

솔마켓 전통주 MD의 추천 리스트

더한 서울의밤 상쾌한 매실향의 존재감이 뚜렷해 토닉워터를 섞어도 그 향을 잃지 않으며, 청량감을 더해준다. 25도, 375ml
중원당 충주 청명주 가문에 전해 내려오는 제조비법을 1986년에 복원해 만든 술로, 무형문화재로 지정되었다. 누룩의 새콤한 향과 찹쌀의 달콤한 향이 복합적으로 어우러진다. 17도, 375ml
남도탁주 정고집 옛날생동동주 동동 떠있는 밥알이 식감을 더한다. 달짝지근하면서 산미가 있고, 입안을 간지럽히는 탄산까지 술맛의 밸런스가 좋다. 6도, 750ml

향기로 온기를 채우는 공간

editor KIM SUJUNG photographer KIM DUKCHANG

숨 쉴 때마다 분당 12~20회, 매회 0.5L가량의 공기가 몸을 드나든다. 우리에게 쏟아지는 여러 자극 중 빛과 소리는 차단할 수 있어도 냄새는 완벽하게 막을 수 없기에 이제 집 안 향기도 전략적으로 배치해야 한다.

마르셀 프루스트의 소설 <잃어버린 시간을 찾아서>에서 주인공은 흥차에 적신 마들렌을 한 입 베어 문 순간 유년 시절을 환기한다. 이처럼 어떤 냄새를 감지하는 순간 우리는 의식보다 빠르게 반사 행동을 하고, 어떤 감정이나 특정 기억을 떠올리게 된다. 오감 중 후각만이 대뇌변연계에 직접 전달되기 때문이다. 대뇌변연계는 감정과 행동·욕망 등의 조절, 기억, 학습에 관여해 '본능의 자리'라고도 불린다. 후각은 이토록 예민하고 원초적이다. 각각의 향이 몸과 마음에 미치는 영향 역시 저마다 다를 수밖에 없다.

라벤더 향의 주성분인 리날롤이 스트레스와 불안을 완화하는 효과가 있다는 것은 여러 연구를 통해 밝혀졌다. 수학 문제를 푼 학생들, 야근 후 피로한 의료진 등을 대상으로 한 임상 실험에서 라벤더 향은 스트레스 지수를 떨어뜨렸다.

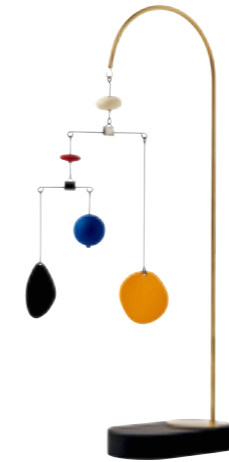
한편 일본 돗토리 대학교 연구팀은 아로마 요법으로 치매 증상을 개선할 수 있다는 연구 결과를 발표했다. 치매 환자에게 매일 오전 로즈메리 캠퍼와 레몬 향으로 교감신경을 자극해 집중력을 높이며 기억력을 강화했고, 저녁에는 라벤더와 스위트오렌지 향으로 부교감신경을 활성화해 심신을 안정시켰다. 향을 통한 난치병의 치료와 예방 가능성까지 엿볼 수 있는 연구다. 이처럼 향의 효능에 대한 연구가 곳곳에서 진행 중이다. 그리고 과학적 증거를 굳이 논하지 않더라도 우리는 생활 속에서 좋은 향이 지닌 '치유'의 기능을 이미 잘 알고 있다.



도움말: 진한신(대 한조향공사 협회), 로베르스튜디오(대표) 창고 지료, <향의 과학>(하라야마 노리야키 지음, 황소자리), <향기 지료>(시오다 지음, 정음)

ITEM

향기를 위한 인테리어 소품



BLUE BALCONY 디퓨저
데스크 모바일 석고 베이스에 디퓨저 오일을 떨어뜨려 쓰는 데스크 모바일. bluebalcony.net



HONEYFLAMINGO
튜브 노트 캔들 매듭 모양이 사랑스러운 천연 소이 캔들. 달콤한 화이트 코코넛 향. honeyflamingo.kr



MOXKSTUDIO 비너스 인센스 홀더 빈티지 에디션 루브르 박물관에 있는 밀로의 비너스상에서 영감을 받은 제품. smartstore.naver.com/moxk

공간에 따라 달라지는 Scent Interior

향기에도 적재적소가 있다. 전현선 조향사는 “공간의 목적은 물론, 평소 환기가 잘되는지도 살펴야 해요. 좁고 밀폐된 공간에 진한 향을 배치하면 두통을 유발할 수 있거든요”라고 조언한다. 또 가정 내 신체적 약자가 있다면 향을 선택하기 전 더욱 예민하게 성분을 탐색한다. 가령 임신부에게는 로즈마리, 타임 등이 자극적이다. **거실** 룸 스프레이를 소파나 커튼 등에 살짝 뿌려주면 보다 은은하게 향이 퍼진다. 온 가족이 모이는 거실에는 생기와 활력을 주는 시트러스 향이 잘 어울린다. **침실** 피로를 풀어주는 공간이므로 진정 효과가 있는 라벤더·로즈·베르가모트 계열의 향기를 추천한다. 침실 등 작은 공간에서는 캔들의 왁스가 산화하면서 공기 중 습기를 빨아들여 제습기를 대신할 수 있다. **서재** 캔들을 이용해 정신을 맑게 해주는 싱그러운 허브 계열 향을 배치한다. 졸음을 쫓고 집중력을 향상시키는 페퍼민트, 기억력 향상에 도움을 주는 로즈메리가 잘 어울린다. **욕실** 살균과 악취 제거에 탁월한 우디 계열의 전나무·삼나무 향이나 시원한 그린 계열 향이 좋다. 일반적인 아파트 욕실은 창문이 없고 좁은 경우가 많아서 과한 향은 피한다. **주방** 천천히 환기할 때는 인센스 스틱을, 냄새를 빠르게 제거하고 싶을 때는 룸 스프레이를 사용한다. 귀찮은 냄새나 음식 냄새는 오렌지나 레몬 등 시트러스 계열과 우디 계열 향을 추천한다.

HOW TO

쉽고 간단하게 즐기는 홈메이드 디퓨저

방산시장이나 인터넷, 아니면 집 안만 둘러봐도 향기를 제조할 수 있는 재료를 손쉽게 구할 수 있다. 직접 만들어 즐기는 나만의 향기.

1 디퓨저 베이스와 프레이그런스 오일을 7:3 비율로 섞은 후 냉장고 등 차고 서늘한 곳에서 1~2주 숙성시킨다. 룸 스프레이는 향수 베이스와 프레이그런스 오일을 8:2 비율로 섞은 후 2~3주 정도 기다린다. 더 부드러운 향을 원한다면 베이스에 정제수를 섞어보자.

2 호호바 오일 또는 해바라기유를 에센셜 오일과 1:1 비율로 혼합한다. 깨끗이 씻은 돌멩이나 조개껍데기를 유리병 혹은 틴 케이스에 넣은 후 디퓨저를 도포하면 은은한 향을 즐길 수 있다. 용액을 따로 제조하기 번거롭다면 집에 있는 디퓨저나 향수로 대신한다.

3 빨리 냄새만큼 산뜻한 향도 없다. 집에서 악취가 나거나 냄새를 빠르게 빼야 한다면 손수건을 섬유유연제에 적셔 방 안 구석에 널어둔다. 짧은 시간 안에 꽤 강력한 효과를 볼 수 있다. **WL**



RECHARGE

오롯이 나에게

집중하는

재충전의 시간

YOUR LIFE

프랑스 보르도 지역에 있는 작은 시골 농장, 플럼 빌리지(Plum Village)에서는 30분마다 한 번씩 종소리가 울려 퍼진다고 합니다. 종이 울리면 사람들은 잠시 하던 일을 멈추고 가만히 자신의 호흡에 집중하는 시간을 갖는 거죠. 들이마시고 내쉬는 몇 번의 호흡만으로도 일상적인 대화와 식사, 일과 속에서 잠시 내 마음을 들여다볼 시간은 충분하다고 합니다. 플럼 빌리지는 세계적 명상가이자 평화운동가인 탁났한 스님이 만든 명상 마을입니다. 먹고, 걷고, 함께 차를 마시며 깨어 있는 마음을 일깨우는 이 작은 공동체에 매년 수천 명의 전 세계 사람이 모여드는 이유는 무엇일까요. 아마도 누구나가끔은 일상을 멈추고 스스로를 돌아볼 재충전의 시간이 필요하기 때문 아닐까요.

<웰라이프> 매거진 4호는 오롯이 나 자신에게 집중해 몸과 마음을 재충전하는 삶의 태도를 주목합니다. 일흔이 넘는 나이에 여행과 도전을 즐기는 세라젼 글로벌 앰배서더 메이 머스크, 가족이 모두 잠든 사이 작곡과 피아노 연습에 빠져드는 무용가 아빠, 가족의 추억과 취향이 깃든 집에서 호텔처럼 느긋한 휴식을 즐기는 건축가 부부의 삶은 우리에게 '진정한 쉼은 결코 멀리 있지 않다'는 사실을 일깨웁니다. 재충전의 일상이 아직은 서툰 이들을 위해 다채로운 정보도 준비했습니다. 고즈넉한 계절의 정취와 지적 사유를 누릴 수 있는 미술관 옆 힐링 로드, 지친 마음을 어루만져줄 오디오북 리스트, 무기력과 번아웃을 이겨내는 노하우에 이르기까지. 볼거리와 읽을거리로 풍성하게 차린 성찬을 통해 허기진 몸과 마음을 다시금 가득 채우시길 바랍니다.

ATTITUDE FOR LIFE



건강한 삶을 향한 태도

메이 머스크가 지나온 시간을 압축하면 세 가지로 요약된다. 긍정 에너지, 도전 정신 그리고 균형 잡힌 삶. 세라젬이 그녀를 글로벌 앰배서더로 선정한 이유가 여기에 있다. 제아무리 찬란한 젊음이라 해도 일상에서 견고하게 쌓아 올린 삶의 경험 그리고 단단한 아름다움과는 견줄 수 없을 테니까.

editor BYUN JIWOO photographer HONG JANGHYUN

세라젬 V6 이 제품은 의료기기이며, 사용상의 주의 사항과 사용 방법을 잘 읽고 사용하십시오.

막연하게 느껴지는 노년의 삶. 그때가 되면 과연 어떤 삶을 살게 될까. 모호하던 상상 이 메이 머스크를 만나고 비로소 선명해졌다. 자연스러운 주름과 백발조차 아름다운 외모, 상대방의 이야기에 귀를 기울이는 태도, 편안하면서도 당당한 미소, 우아 하면서 에너지가 느껴지는 곧은 자세. 무엇보다 닳고 싶은 건 좋아하는 일을 일흔넷 의 나이에도 여전히 하고 있다는 점이였다.

카이로프랙터인 아버지와 무용수인 어머니 사이에서 태어난 메이 머스크는 우연한 기회에 모델 수업을 받고, 19세에 미스 남아공으로 이름을 알렸다. 이후 그녀는 모델, 작가, 영양사로 저변을 넓히며 성장했다. 한 사람의 본질은 성공이 아닌, 그 일을 해 내기까지의 과정에 있다고 했던가. 그녀는 타고난 긍정 에너지와 도전 정신 그리고 균형 잡힌 삶의 태도로 자신만의 '웰라이프'를 채워나갔다.

메이 머스크의 삶은 세라젬의 브랜드 철학과 놀랍도록 닮아 있었다. 지난 6월 지면 광고 촬영 현장에서 이뤄진 첫 만남이 결코 낯설지 않았던 이유다. 1999년 첫 미국 수출 이후 전 세계 70여 개국에서 '건강하고 아름다운 삶'의 가치를 전해온 세라젬 이 그녀를 주목한 것처럼 메이 머스크 역시 첫 만남에서 세라젬의 철학에 깊은 공감을 전했다. 뜻이 잘 맞는 소울 메이트의 만남처럼 자연스러웠던 그날의 촬영 현장에서 메이 머스크에게 두려움 없이 자신의 행복에 집중해온 삶의 비결에 대해 물었다.

긍정적으로 도전하는 자세

세계적인 슈퍼모델, 영양사, 작가까지. 메이 머스크는 시대를 앞선 N잡러다. 직업의 수만큼이나 살았던 곳도 다양하다. 세 아이를 홀로 키우며 3개국 8개 도시에서 사업을 벌였다. 그녀가 직종과 지역을 넘나들며 성장할 수 있었던 동력은 무엇일까. "탐험가 기질이 강한 부모님 덕분에 일찌감치 위험을 무릅쓰는 법을 배운 것 같아요. 인생은 예측할 수 없기에 종종 모험을 걸고 변화를 시도해야 할 때가 있잖아요. 분명한 건 새로운 장소에서 새로운 사람들과 어울릴 때 나의 세계가 확장되고, 자연스럽게 변화의 기회가 찾아온다는 거죠." 미국으로 이주한 후 48세에 미국 영양사 자격 시험을 다시 봐야 했고, 자리를 잡기까지 오랜 시간이 걸렸다. 하지만 닥쳐온 상황을 하나씩 해결하면서 그녀는 테두리 밖으로 조금씩 성장했다. "10대에 모델을 시작해 60대에 뉴욕 패션 위크 무대에 올랐어요. 백발이 되어 이렇게 일이 풀릴 줄 누가 알았겠어요(웃음)" 그녀가 오랫동안 커리어를 쌓으며 배운 건 하나다. 바로 긍정적으로 도전하면 언제든 길을 찾을 수 있다는 것.

"모든 일을 미리 계획할 필요는 없지만, 첫걸음만은 꼭 준비해야 해요. 첫걸음을 잘 시작하면 앞으로 계속 나아갈 수 있기 때문이죠." 지금이나 그리고 되고 싶은 나 사이에 너무 많은 생각이 있을 때 아주 작은 계획을 세우면 문턱이 낮아지고, 해보겠다는 용기가 생긴다. 그녀는 건강해지고 싶다면 상대방이나 상황이 변하기를 바라기 보다 계획을 짜라고 조언했다. 먼 미래에 골몰하지 말고 바로 다음 수에 집중할 때 우리는 다시 태어난다.

웰라이프의 기본은 식단 관리

“건강하게 먹고, 좋은 사람들과 시간을 보내는 게 가장 중요해요.” 인터뷰 중 메이 머스크가 거듭 강조한 이 말은 영양사로서의 철학을 잘 담고 있다. 메이 머스크는 행복하고 즐거운 인생을 위해 자신을 불행하게 만드는 사람, 건강에 도움이 되지 않는 음식 등을 하나씩 치워나갔다. 평생 살찌지 않는 체질처럼 보이지만, 그녀도 스트레스로 살이 찐 적이 있었다. 콜레스테롤 수치가 올라가더니 무릎과 허리에서 이상 신호를 보내왔다. 몸이 아프고 나서야 영양사로서 사람들에게 하던 조언을 실천할 수 있었다. ‘배가 고플 때만 건강식으로 먹고, 과식하지 말 것’을 원칙으로 삼아 무엇을 얼마만큼 먹을 것인지 끼니마다 조절했다. 그리고 꾸준히 식단을 기록했다. “스트레스로 과식한다면 스트레스 요인을 없애야 하고, 피곤할 때 자주 과식한다면 좋은 음식만 곁에 두는 게 도움이 되죠. 아이 셋을 키우느라 숨 돌릴 틈 없이 바빴을 때 유혹에 넘어가지 않으려고 건강한 음식만 주변에 두었어요. 그건 지금도 마찬가지예요.” 하루 세끼를 챙겨먹으면서 과일이나 요구르트 혹은 통밀빵 같은 건강한 간식도 틈틈이 즐긴다. 너무 배가 고프지 않게 미리 먹어야 과식을 줄일 수 있기 때문이다. 식단을 바꾸니 체중이 줄었고, 30년째 유지하고 있다. “섬유질이 풍부하고 영양가 높은 음식 중에서 입맛에 맞는 음식들로 하루를 채운다면 극단적인 방법을 쓰지 않고도 살을 빼고 건강한 식생활을 즐길 수 있어요.”

‘나이 들’을 사랑할 수 있는 이유

나이 드는 게 두려운 사람들을 위한 조언을 부탁하자, 그녀는 “늙는 게 왜 우울한가요?”라며 되물었다. “외모의 아름다움에 집착하면 주름과 흰머리로 불안해지기 십상이죠. 그러면 우울해지고 지성이나 유머, 매력 등 다른 훌륭한 자질을 개발하는 데 소홀해지기 쉬워요.” 메이 머스크는 일흔네 살의 현재가 너무 즐겁다고 말한다. 그녀의 소셜 미디어 해시태그 #ItsGreatToBe74 역시 그런 마음가짐을 담고 있다. “행복을 목표로 삼으세요. 내가 어떤 상황에서 행복하지 고민하고, 그 기준을 삶의 중심에 두어야 해요.” 사람들에게 친절하게 대하고, 그들의 말에 귀 기울이고, 항상 명랑하라고, 자신의 삶이

얼마나 고단한지 불평을 입에 달고 살지 말라고 조언한다.

“제 어머니는 탐스러운 백발에 화사한 붉은 립스틱을 바르고 외출하기를 즐겼어요. 어머니의 외모보다 아름다운 건 삶을 향한 태도였죠.” 메이 머스크의 자서전 <여자는 계획을 세운다>에는 어머니가 60대 중반에 미술을 배우기 시작해 목각과 도예, 회화까지 영역을 넓히고 전국을 여행하며 풍경을 캔버스에 담았다고 쓰여 있다. 아흔넷에 수전증으로 순수 미술이 힘겨워지자 미술을 포기하는 대신 기술을 이용한 디지털 아트를 시작한 그녀의 어머니는 90대에 이르러 “이렇게 행복해본 적이 없다”고 말하곤 했다. 그런 어머니처럼 메이 머스크 역시 다가올 노년을 기대하고, 현재를 사랑하는 데 거침이 없다. 긴 광고 촬영이 끝나갈 무렵, 그녀에게 10년 후 어떤 모습일지 물었다. “지금처럼 세계를 여행하고, 새로운 문화를 접하고, 다른 사람들로 부터 배우며 인생을 즐기는 바쁜 할머니 아닐까요?” 그녀의 삶만큼이나 거침없고 자신감으로 가득한 목소리였다.

많은 사람에게 나이를 먹는다는 건 여전히 두려움의 영역이다. 하지만 돌이켜보면 나이를 먹는다는 건 행복해지는 방법을 더 많이 발견했다는 의미일지 모른다. 나이가 들수록 더 지혜로워지고, 자신감이 생겼다는 메이 머스크의 말은 어떤 보정 없이도 충분히 아름다운 광고 사진 속 그녀의 모습으로 더 깊이 각인되었다. “제가 생각하는 웰라이프는 건강을 지키면서 인생을 즐기는 거죠. 스스로 나이 드는 걸 두려워하지 말고, 나이 드는 걸 두려워하지 않는 친구들과 어울리세요. 이것만 지켜도 삶은 훨씬 즐거워질 거예요!”

오랜 시간 이어진 촬영과 인터뷰에도 메이 머스크의 자세는 흐트러짐이 없었다. 좋은 자세를 유지하기 위한 노하우를 묻자 “아버지에게 바른 자세를 배웠고, 매일 스트레칭을 한 결과”라는 답이 돌아왔다. 우리를 더 나은 사람이 되게 만드는 건 좋은 습관으로 채워진 매일의 반복 속에 있을지도 모른다. 메이 머스크가 여전히 식단 관리를 하고, 걷는 자세에 신경 쓰며, 호기심이 생기면 도전하는 것처럼, 세라젬이 고객에게 전하고자 하는 ‘건강한 삶을 향한 태도’가 옳듯이 그녀 안에 있었다. **wl**

her routine

건강에도, 일에도 그리고

인생에도 즉효 약이란 없어요.

우리가 할 수 있는 건 계획하고,
열심히 일하고, 긍정적인 태도로
날마다 노력하는 것뿐이죠.



파우체 M2 이 제품은 의료기기가 아닙니다.



STORY

가족의 이름으로 함께한다는 것

editor KIM JINKYUNG
photographer THE NEW GREY, KIM DUKCHANG



세라젬 웰카페 동탄호수공원점에서 만난 지현진 씨 가족(왼쪽부터 어머니 이형원, 둘째 딸 지현진, 첫째 딸 지혜진, 아버지 지용호)

척추가 우리 몸을 지지하는 인체의 기둥이라면, '가족'은 우리 삶을 지키는 가장 든든한 버팀목이 아닐까. <웰라이프> 매거진이 만난 세라젬 고객들은 가족이라는 울타리 안에 뿌리내린 건강하고 아름다운 삶의 모습을 보여준다.



LOVE ACTUALLY

세라젬으로 가족 사랑을 대물림하다

지용호·이형원 씨 가족

맛벌이하는 부모님 때문에 어린 시절 할머니 손에서 자란 어린 손녀와 손자는 할머니에게 받은 따뜻한 사랑을 기억하고 있었다. 장성한 삼 남매는 결혼과 독립, 군 입대로 모두 부모의 곁을 떠났지만 늘 가족이라는 울타리 안에서 가장 든든한 행복을 느낀다고 말한다. 세라젬과 함께 3대를 이어 가족 사랑을 대물림해온 이들 가족을 대표해 둘째 딸 지현진 씨를 인터뷰했다.

어린 시절 할머니와 보낸 시간은 현진 씨 남매에게 어떤 추억을 남겼을까요? 할머니는 늘 농사일로 몸이 아프셨어요. 밤마다 할머니 방에서 함께 잤는데, 할머니의 어깨나 팔다리를 주물러 드리고 이부자리에 누워 수다를 떨거나 재밌는 옛날 이야기를 나눴죠. 지금도 그 밤들이 잊히지 않아요.
현진 씨에게 가족은 어떤 의미일까요? 가족이 모이면 꼭 아빠가 외치는 건배사가 있어요. 아빠가 “가족이!”라고 선창하면 저희는 “최고다!”라고 함께 외쳐요. 그만큼 끈끈하고, 삶을 살아가면서 사랑이 무엇인지 늘 알려주는 존재가 바로 ‘가족’이에요. 가족은 제 삶을 보호해주는 든든한 울타리라고 생각합니다.

돌아가신 할머니 집을 아직도 그대로 지키고 있다고 들었어요. 그 공간이 가족에게 지닌 의미는 무엇일까요? 지금도 가끔 아빠나 고모는 주말에 할머니 집에 내려가 빈집을 돌보고 쉬었다 오세요. 아빠는 늘 이런 말을 하셨어요. “살다가 정말 힘들 때 집이 있다는 걸 잊지 마세요. 언제든 올 수 있는 휴식처가 있다는 게 큰 위안이 될 거다.” 이 말을 들을 때면 그 공간이 아빠나 고모에게 어떤 의미인지 짐작할 수 있었죠. 두 분에게 태어나고 자란 할머니 집이 가장 집다운 집, 언제든 와서 쉬며 재충전할 수 있는 곳이 아닐까요.

예전에 간호사로 근무하셨다고 했는데요, 몸과 마음의 스트레스가 적지 않은 직업인 만큼 재충전을 위해 어떤 노력을 하셨는지 궁금해요. 아빠에게 영향을 받은 탓인지 시골에 자주 내려갔어요. 어려서부터 할머니와 함께 살아서 저도

그 공간에 애착이 컸고, 무엇보다 마음이 편했어요. 주변에서는 병원에서 노인분들 돌보느라 힘들 텐데 쉴 때도 할머니 댁에 가냐고 했지만, 저에게는 유일하게 그 어떤 스트레스도 없던 곳이 할머니 집이었거든요. 굳이 노력하거나 애쓰지 않아도 위로받을 수 있는 곳이었어요.

삼 남매 모두 이제는 결혼과 독립 등으로 서로 떨어져 살고 있는데, 그 후 가족의 사이는 어떻게 달라졌나요? 언니는 결혼했고, 남동생은 군대에 있어서 삼 남매가 정말 뿔뿔이 흩어져 있어요. 언니는 서울 강서구에, 저는 경기도 분당에, 동생은 강원도 인제에 있다 보니 모두 한자리에 모이기가 쉽지 않죠. 그래도 저랑 언니는 한 달에 한 번은 꼭 만나요. 저희끼리 ‘sisster즈 데이’라고 부르는 날이죠. 동생이 휴가를 받아 오면 가족 모두 시간을 내어 꼭 함께하려고 노력해요. 떨어져 살아가도 가족 단톡방이 있어 심리적으로 멀어졌다고 생각하지는 않았는데, 부모님께서 삼 남매가 모이면 유독 행복해 하시더라고요. 점점 더 만나기 쉽지 않으니 그 순간을 더 소중히 생각하고 좋아하시는 것 같아요.

부모님을 보면서 막연히 본인의 노년을 상상한다면 어떤 모습일까요? 늘 가족이 함께하는 시간을 소중하게 생각해서인지 저 역시 나이가 들어서도 주변에 가족이 함께 있는 모습을 상상하고 기대해요. 언제까지나 가족의 이야기를 잘 들어주는 사람이었으면 좋겠어요. 또한 함께 있으면 재미있는 할머니, 생각이 젊은 할머니가 되고 싶어요!

서로에게 힘이 되는 가족이 말처럼 쉬운 일은 아닌 것 같아요. 그런 존재가 되기 위해 가장 필요한 노력은 무엇일까요? 건강이 최우선이고, 그다음은 서로를 인정해주는 것이 가장 필요하지 않을까요. 우리 가족이 늘 이렇게 즐겁게 지낼 수 있는 건 모두가 건강하기 때문이라고 자주 말하거든요. 누군가 많이 아프거나 몸이 불편하다면 마냥 행복하기 어려울 테니까요. 그리고 가족이라는 이유로 서로 참견하고 간섭하기 쉬운데, 서로의 존재를 있는 그대로 인정해 배려할 수 있고 함께 즐거울 수 있다고 생각해요.



DEAR MY SON

단짝 친구 같은 아버지를 꿈꾸다

전건호 씨 부자

불혹을 넘긴 나이라고 믿을 수 없을 만큼 오랜 세월 무용으로 단련된 몸이 거침없는 움직임을 만들어냈다. 무용가이자 사업가이며, 두 아이의 아버이기도 한 전건호 씨. 그가 바쁜 일상에도 끊임없이 성장하고 노력할 수 있는 삶의 동력은 가족으로부터 비롯된다.

가족과 함께 보내는 가장 소중한 시간은 언제인가요? 일주일에 한 번, 바쁠 땐 2주에 한 번이나 한 달에 한 번이라도 큰 아이와 둘만의 추억을 만들기 위해 스케줄을 비우는 편이에요. 함께 보드를 타러 가거나 롤러스케이트, 축구, 수영을 같이 하죠. 얼마 전엔 등반을 해보려고 속리산 문장대까지 올랐는데, 아이와 함께 오르다 보니 발걸음이 더덕해서 해가 떨어질 무렵 제일 마지막에 하산하느라 서둘러 내려온 일이 추억으로 남았네요.

어떤 아버지가 되고 싶어요? 친구 같은 아버지, 소통을 많이 하는 아버지가 되고 싶어요. 요즘 작곡 공부를 하면서 피아노를 독학하고 있는데, 언젠가 큰 아이가 기타를 마스터하면 함께 합주하는 모습도 상상해보곤 해요.

이미 무용가로 인정받고 계신데, 새롭게 작곡을 공부하는 이유는 무엇인가요? 궁극적으로는 무용음악을 만들고 싶은 바람 때문이에요. 극본 기획부터 안무, 음악까지 오롯이 저만의 크리에이티브로 제작해보고 싶은 욕심이 있어요. 장르의 경계가 사라지고 타 장르와 접목하는 사례도 많아져 이제 무용 공연을 하더라도 춤만 보여주는 걸로는 부족해요. 춤추는 사람이 악기를 연주할 수도 있고, 그림을 그릴 수도 있죠. 저 역시 그런 다양한 모습을 보여주고 싶어요.

사업을 하며 동시에 현역 무용가로 활동하는 일이 쉽지 않을 것 같아요. 재충전을 위해 어떤 노력을 기울이고 있나요? 체력을 꾸준히 유지해도 나이가 들면 한계를 느끼게 돼요. 젊었을 때는 가능한 춤동작이 어느 순간 안 될 때가 있죠. 그래서 평소 몸 관리에 신경을 많이 쓰는 편이에요. 세라젠과

함께한 후 가장 좋은 건 집에 들어가는 시간이 굉장히 기대된다는 거예요. 가족이 기다리는 집은 누구에게나 행복한 공간이겠죠. 하지만 그 집을 더 안락하고 편안하게 만들고, 충분한 휴식을 누릴 수 있는 공간으로 만드는 건 개개인의 몫이라고 생각해요.

바쁜 일과 속에 자신만의 시간을 내기 쉽지 않을 것 같아요. 하루 1~2시간씩 가족이 모두 잠든 시간을 활용해 오롯이 혼자만의 시간을 갖곤 해요. 유튜브를 보며 피아노를 독학하거나 작곡 공부를 하는 시간이죠. 혼자 차 안에 있을 때도 음악을 들으며 영감을 떠올리곤 해요. 하나의 장르를 새롭게 마스터한다는 건 굉장히 즐거운 경험이에요. 음악을 공부하면서 자연스럽게 공연 음악을 편집하고 선택하는 폭이 넓어졌죠. 무용으로 제 감정이나 생각을 자유롭게 표현했던 경험이 이제 음악을 통해 한 번 더 확장되는 것 같아요.

창작자로서 창조적 감성을 유지하기 위해 어떤 노력을 기울이고 있나요? 예술은 사람들이 생각하는 것만큼 특별한 건 아니에요. 문화예술인들은 의외로 자기 삶 속에서 영감을 많이 얻거든요. 책이나 영화 또는 다른 예술가의 삶이 영감이 되는 것처럼 아이와 여행을 다니거나 갓 태어난 둘째를 보살피면서 문득 떠오르는 것이 영감이 되기도 해요. 예술은 삶 자체에서 나오기 때문에 인간이 살아가는 소소한 이야기가 펼쳐지는 무대라야 관객을 더 공감하게 만든다고 생각해요.

계획 중인 공연이 있다면 어떤 작품인지 말씀해주세요. 기존에 무대에 올렸던 대작들보다는 소규모 무대에서 좀 더 실험적인 형식의 공연을 선보이고 싶어요. 아이가 공연에 함께 참여해도 좋을 것 같고, 예술가와 관객이 함께 만드는 무대도 생각하고 있어요. 올해 둘째 아이가 태어나면서 삶과 죽음에 대해 많이 생각하게 되었는데, 아마도 거기서 영감을 받은 작품이 될 것 같아요. 삶과 죽음이 항상 우리 옆에 있다는 사실만큼 현재 우리가 행복해야 하는 간절한 이유는 없으니까요. **wl**



무용가 전건호 씨와 아들 전서환군



친구 같은 아버지, 소통을 많이 하는 아버지가 되고 싶어요. 지금 피아노를 독학하고 있는데, 언젠가 큰 아이가 기타를 마스터하면 아이와 함께 합주를 하는 모습도 상상해보곤 해요.

TRAVEL

ARTISTIC

HEALING

ROAD

미술관만 보고 오긴 아쉬우니까

선선한 바람이 불면서 어디든 놀러 가고 싶은 마음이 팔랑이는 계절, 전국 팔도 미술관으로 떠나자.
미술관에 들렀다가 옆길로 새면 도시를 여행하는 새로운 방법을 발견할 수 있다.

editor BYUN JIWOO



스페이스K

SEOUL

서울을 푸르게, 푸르게 스페이스K 옆 그린 로드



서울식물원



LG아트센터

마곡을 여행하며 가장 좋은 건 눈과 마음의 정화다. 기차나 비행기를 타야 만날 수 있는 황홀한 식물이 눈을 씻어주고, 예술가들의 재능이 팍팍한 감성을 촉촉하게 바꿔놓는다. 여행은 발산역과 마곡역 사이에 있는 스페이스K에서 시작한다. 스페이스K는 주로 잘 알려지지 않은 국내 신인 작가나 재조명이 필요한 중견 작가를 발굴해 늘 신선한 전시를 선보인다. 미술관에서 10분 정도 걸으면 직경 100m, 아파트 8층 높이의 서울식물원에 도착한다. 촉촉한 습기를 머금은 이끼부터 뿌리 깊은 나무까지 풍요로운 자연의 향기가 마음을 한결 가볍게 해준다. 마지막 여행지는 새로 오픈한 LG아트센터다. 안도 다다가 설계한 공연장에서 펼쳐질 하반기 공연 라인업은 이미 공개됐다. 외부 소음이 완벽히 차단된 공간에서 최고의 공연을 즐기고 싶다면 예매를 서둘러야 한다. **전시 정보** 제여란 <Road to Purple> 2022.10.27~2023.01.19 www.spacek.co.kr **공연 정보** <다크필드 3부작: 플라이트> 2022.10.22~2022.11.19 / <Club ARC> 2022.12.02~2022.12.10 www.lgart.com

RECOMMENDED COURSE ————— 스페이스K ————— 서울식물원 ————— LG아트센터



솔거미술관



소다미술관

KYOUNGJU

두 바퀴로 만나는 경주 솔거미술관 옆 달빛 로드



보문호



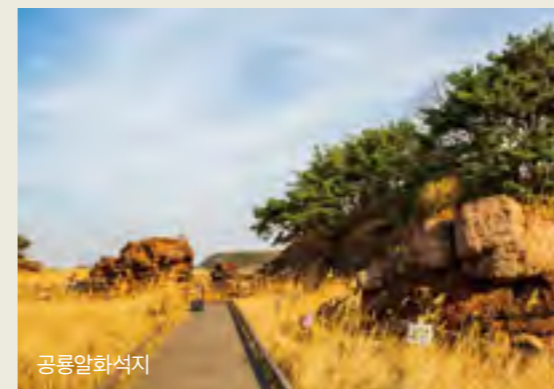
동궁과월지

현재 가장 영향력 있는 미술 인플루언서는 BTS의 RM이다. <뉴욕타임스>는 RM을 '예술 후원자'로 소개했고, 팬들 사이에서는 그가 방문한 미술관을 찾아다니는 'RM 미술관 투어'도 생겼다. 솔거미술관도 그중 하나. 솔거미술관은 경주 최초의 공립 미술관으로, 한국화의 거장 박대성 화백의 작품을 볼 수 있다. '금강폭포'와 '고미', '몽유신라도원도' 등 먹으로 힘 있고 웅장하게 그려낸 그의 작품들만큼 미술관의 건축미도 인상적이다. 승효상 건축가가 설계했으며, 제3전시실의 통유리창은 자연을 한 폭의 작품으로 승화시켜 미술관 건축의 백미로 꼽힌다. 미술관 밖 경주의 진가는 밤에 잘 드러난다. 특히 보문단지는 선재미술관, 경주월드를 비롯해 여러 호텔이 자리해 분위기가 유독 밝고 활기차다. 보문단지를 산책하고 대릉원 앞에서 자전거를 빌려 계림, 월정교 등 고분이 모여 있는 일대를 한 바퀴 돌다가 경주에서 야경이 가장 아름다운 동궁과월지에서 잠시 쉬어가자. 밤 10시까지 개방하는 이곳에서는 신라의 달밤에 흥뻏 뺄 수 있다. 전시 정보 박대성 <원유무애> ~2022.10.30 www.gjsam.or.kr

RECOMMENDED COURSE ————— 솔거미술관 ————— 보문호 ————— 동궁과월지

HWASEONG

과거를 품은 화성 소다미술관 옆 에코 로드



공룡알화석지



공평항

'과거'가 살아 숨쉬는 미술관은 좀처럼 만나기 어렵다. 대부분 계획하에 탄생하기 때문이다. 소다미술관은 원래 대형 찜질방을 신축하던 중 공사가 중단된 채 방치되던 공간이었는데, 찜질방의 골조를 그대로 살리고 천장을 드러내 컨테이너를 올려 미술관으로 다시 태어났다. 덕분에 전시를 보는 내내 녹차방, 재스민방, 맥반석방이 될 뻔했던 공간이 어떻게 새롭게 재해석 되었는지 둘러보는 즐거움을 누릴 수 있다. 관람 후에는 공룡이 번성했던 중생대로 시간 여행을 떠나보자. 약 20년 전 시화호 일대에서 공룡알 화석이 처음 발견됐다. 사람도, 건물도 없이 광활한 갈대밭에 남겨진 공룡의 흔적은 콘크리트 도시에서 태어나고 살아가는 사람에게 완벽한 새로움으로 다가온다. 일몰 시간 전에는 공평항에 도착해야 한다. 낙조를 보기 위해서다. 포구너머로 기우는 공평항의 낙조는 서럽도록 아름답다. 전시 정보 비유에스건축·지요건축·연진영 <충충충: WHERE WE ARE> ~2022.10.30 museumsoda.org

RECOMMENDED COURSE ————— 소다미술관 ————— 공룡알화석지 ————— 공평항



아르떼뮤지엄



김창열미술관

GANGNEUNG

강릉에서 여유 찾기 아르떼뮤지엄 옆 커피 로드



바우길5구간 중허균·허난설헌기념공원



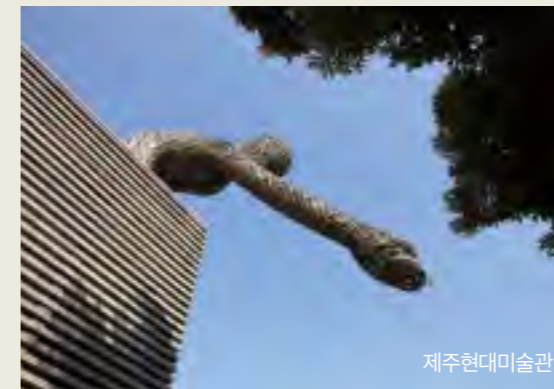
안목해변

가을의 강릉은 피서객이 사라져 타박타박 걷기 좋은 도시가 된다. '카페'가 강릉의 대표 키워드라면 '아르떼뮤지엄'은 최근 떠오른 핫 플레이스다. 서울 코엑스 전광판에 초대형 파도를 일으킨 비주얼 아트 컴퍼니 '디스트릭트'가 연 미디어 아트 전시관으로, 'Eternal Nature'라는 주제로 바다와 산이 마주한 강릉을 감각적인 사운드와 웅장한 영상으로 보여준다. 전시 관람 후 산책하듯 걷고 싶다면 '바우길5구간 바다호숫길'로 향한다. 사천진리해변공원에서 시작해 경포해변과 허균·허난설헌기념공원을 지나 남항진까지 이어지는 코스인데, 왼쪽으로는 바다가, 오른쪽으로는 소나무 숲이 펼쳐지는 강릉해변에서 안목해변까지가 하이라이트다. 커피의 도시답게 돌레길 곳곳에서 개성 있는 커피숍이 눈에 띈다. 정미소로 쓰이던 건물을 개조한 '초당 커피정미소', 바다를 바라보며 연탄 모양 빵을 맛볼 수 있는 '키크리스커피', 초당옥수수커피로 유명한 '갤러리밥스'에서 개성 넘치는 강릉의 커피를 즐길 수 있다. **전시 정보** <Eternal Nature> 상설 전시 artemuseum.com

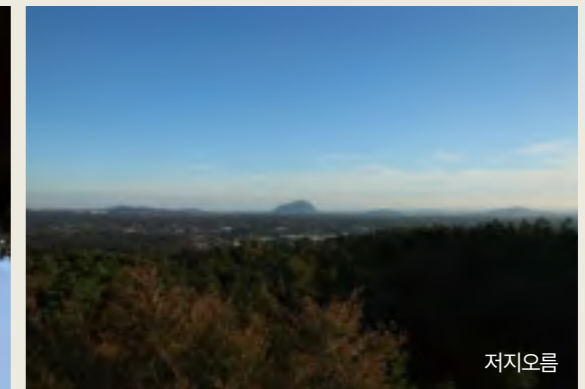
RECOMMENDED COURSE ————— 아르떼뮤지엄 ————— > 바우길5구간 바다호숫길 ————— > 안목해변

JEJU

바다를 건너낸 제주 김창열미술관 옆 아트 로드



제주현대미술관



저지오름

같은 도시를 자주 찾는 사람들은 같은 곳이라도 매번 새로운 골목길을 찾아내며, 결국 그 도시의 낯선 면을 또 찾아내고 만다. 제주를 낯설게 여행하고 싶다면 제주시 환경면에 위치한 '저지리'가 정답이다. 저지리에는 김창열미술관, 제주현대미술관 그리고 아티스트가 운영하는 작은 갤러리가 여럿 모여 있다. 김창열미술관에서는 '물방울 화가'로 알려진 김창열작가의 작품을 상시 관람할 수 있다. 눈으로 보기만 하는 예술이 아니라 집으로 가져가 실제로 만지고 쓰는 예술을 경험하고 싶다면 전시부터 체험까지 다양하게 운영하는 제주현대미술관과 저지문화예술인마을의 작은 갤러리로 향하자. 마지막은 역시 오름이다. '아름다운 숲 전국대회'에서 대상을 받은 저지오름에서 흙을 밟으며 걷고, 전망대에서 한라산·산방산 등 제주 대표 명소를 마주하면 저지리 선택이 탁월했음을 자화자찬할지도 모른다. **전시 정보** <김창열 소장품 기획전> 상설 전시 / 신성희 <에콜 드 파리> ~2022.11.27 kimtschang-yeul.jeu.go.kr

RECOMMENDED COURSE ————— 김창열미술관 ————— > 제주현대미술관 ————— > 저지오름

치유와 위안이 필요할 때, 오디오북 처방전

editor KIM TAEJUNG

“누군가 나에게 위로와 격려를 들려주는 것만 같다.” 오디오북 이용자 후기에 이끌려 나를 위한 재충전의 시간, 오디오북을 들어보기로 결심했다.



낭독의 힘, 이야기가 주는 치유 효과

어릴 적 잠자리에서 할머니나 부모님이 ‘옛날 옛적에’로 시작하는 옛날이야기를 들어본 적이 있는지? 나긋하고 다정한 목소리는 마음을 따뜻하게 어루만져주고, 결국엔 스르르 단잠을 부르곤 했다. 이런 이야기의 힘이 의학적으로 입증된 흥미로운 사례도 있다. 국제 학술지 <PNAS(미국국립과학원 회보)>는 아픈 사람에게 옛날이야기를 들려주거나 줄거리가 있는 책을 읽어주면 스트레스 호르몬인 코르티솔 수치가 낮아지고, ‘사랑 호르몬’으로 알려진 옥시토신 수치가 증가한다는 연구 결과를 발표했다. 자신을 위한 재충전의 시간을 가질 때 이야기의 힘을 더해보라고 권하는 이유다. ‘이야기의 힘은 밀리의 서재, 월라 오디오북 등 오디오북 플랫폼을 통하면 쉽게 경험할 수 있다. 월라 오디오북의 이현정 MD는 오디오북의 매력으로 무엇보다 ‘멀티태스킹이 가능하다’는 점을 꼽는다.

밀리의 서재 이신형 매니저는 이를 ‘완벽한 몰입감’으로 설명한다. “신체 부위 중 가장 예민한 감각이 귀라고 하잖아요. 귀로 듣는 음악이나 오디오 콘텐츠 모두 감성을 잘 어루만질 수 있는 콘텐츠인 것 같아요. 1인칭 시점으로 경험하기 때문에 이어폰을 끼고 있으면 마치 그 공간에 자신이 함께하는 것 같은 몰입감을 선사합니다. 더 다채로운 상상을 불러일으키고, 긴 여운을 남기기도 하죠.”

공감과 위안을 얻고, 누구에게도 방해받지 않는 몰입감을 경험하고 싶다면 오디오북이 좋은 대안이 될 수 있을 것이다.

재충전의 시간, 함께하면 좋을 오디오북 리스트

월라 오디오북 북콘텐츠팀 이현정 MD 추천

파친코 “역사는 우리를 저버렸지만, 그래도 상관없다”라는 첫 문장이 몰입감을 선사한다. 재일조선인 가족의 대서사극이자 회복과 연민에 대한 이야기로, 한 개인이 고난과 역경을 어떻게 받아들이고 맞서는지 보여준다. 나는 나의 삶에 어떻게 맞설 것인지를 돌아보게 하는 책이다.

당신은 결국 무엇이든 해내는 사람 에세이는 글로 읽을 때 보다 전문 성우의 낭독과 사운드가 접목된 오디오로 들을 때 더 큰 감흥을 느낄 수 있는 장르다. 이 책은 삶에 아무것도 남지 않은 것 같을 때, 무엇을 해야 할지 알 수 없어 막막할 때 한 걸음 더 나아가게 하는 희망의 메시지가 되어준다.

유럽 도시 기행 인생은 너무 짧은 여행이란 말에 이끌려 유시민 작가는 유럽 도시 기행을 시작했다고 한다. 가이드는 유시민 작가이고, 여행지는 유럽 도시, 귀로 즐기는 랜선 여행인 셈. 시대의 격랑을 버티고 이겨내며 저마다 존재감을 빛내는 도시 이야기를 들으면 잠시 유럽에 와 있는 듯하다.

밀리의 서재 뉴콘텐츠팀 이신형 매니저 추천

어서 오세요, 휴남동 서점입니다 서점 주인인 영주를 중심으로 크고 작은 상처와 희망을 가진 사람들이 서점으로 모여들며 함께 살아가는 법을 배운다. 동네 서점과 오디오라는 아날로그적이고 소소한 느낌의 두 요소가 만나 마음 편한 휴식을 선사한다.

아이쿠, 오늘도 행복했네 개그맨 이정수가 스스로 행복해지기 위해 했던 행동과 생각을 담았다. 행복과 웃음은 전염된다고 한다. ‘충전’을 위한 ‘긍정 에너지’가 필요하다면? 저자가 직접 낭독해 그만의 유쾌한 에너지가 전해지며, 라디오처럼 편하게 들을 수 있다.

좋은 사람에게만 좋은 사람이면 돼 남에게 좋은 사람이 되려고 애쓰기보다 먼저 나의 소중함을 알고, 내 결의 소중한 이들에게만 좋은 사람이면 된다는 내용을 담고 있다. 온전한 충전을 위해 자신에게 이 책을 선물하면 어떨까. 배우 봉태규가 낭독한 요약 오디오북에서 낭독의 매력을 한층 더 느낄 수 있다. **WL**

도서 정보 <파친코>(이민진 지음, 인플루엔셜), <당신은 결국 무엇이든 해내는 사람>(김상현 지음, 펴플), <유럽 도시 기행>(유시민 지음, 생각의길), <어서 오세요, 휴남동 서점입니다>(황보름 지음, 클레이하우스), <아이쿠, 오늘도 행복했네>(이정수 지음, 브레드), <좋은 사람에게만 좋은 사람이면 돼>(김재식 지음, 위즈덤하우스)

TIP 오디오북 즐기기

- **밀리의서재** 책을 통해 1밀리 더 멋진 일상을 누리기를 바라는 국내 대표 독서 플랫폼, 약 12만 권의 독서 콘텐츠를 무제한 이용할 수 있다.
- **월라 오디오북** 전문 성우의 보이스와 월라만의 오디오 연출로 퀄리티 높은 오디오 콘텐츠를 제공한다.
- **네이버 오디오클럽** 인기 도서의 오디오북을 유료로 제공하며, 유명 작가들이 자신의 작품을 직접 낭독하는 ‘듣는 연재’ 프로젝트도 진행한다.
- **팟빵 오디오북** 오디오북뿐 아니라 강연, 오디오 채널 등 다양한 콘텐츠를 즐길 수 있다.

괜찮아, 무기력일 뿐이야

editor CHO YEONJUNG

매일 반복되는 일상에 지쳐
바람 빠진 풍선처럼 축 늘어져 있는
자신을 발견할 때가 있다. 지금
무기력과 번아웃증후군이 의심된다면
작고 사소한 변화로 지친 일상에
심폐소생술을 시도해보자.



매일 하던 일이 하기 싫어 자꾸 미루고 싶고 아무것도 하지 않은 채 쉬고 싶다면, 내일이 더 이상
궁금하지 않고 하루를 억지로 버텨낸다는 느낌이 든다면 당신은 이미 무기력에 빠진 것이다.

작은 습관으로 일상의 무기력에서 벗어나는 방법

권태와 무기력이 지배하는 일상이 계속되면 나중에는 스스로 헤쳐나오기 힘든 상태가 될 수 있다. 무기력과 번아웃증후군에서 자신을 지키기 위해서는 아주 사소한 것부터 나를 바꿀 수 있는 움직임이 필요하다.

1 SNS를 적극 활용한다 SNS에 #노잼극복샷을 검색하면 다양한 극복 노하우가 나온다. 일부러 재미 있는 포즈의 사진을 찍어서 올리거나 맛있는 음식을 먹으며 힐링하는 모습을 다른 사람에게 보여주는 것. 남들에게 보여주기 위해 스스로 재미있는 것을 찾으면서 무기력에서 탈출할 수 있다.

2 아주 작은 시도로 만족감을 높인다 완결 웹툰 정주행하기, 새로운 휴대폰 게임 시작하기, 샴푸나 보디 워시 바꾸기 등 사소한 것부터 변화를 시도한다. 설거지나 방 청소, 택배 박스 정리하기 등 몸을 움직일 수 있는 소일거리도 좋다. 작고 사소한 일일수룩 과정이 쉽고, 결과가 바로 나오기 때문에 보람을 느끼기 쉽다.

3 나만의 극복 챌린지에 도전한다 한 달 동안 하고 싶은 일을 달력에 적는다. 영화관에서 혼자 영화 보기, 줄넘기 100개 하기, 버스 타고 종점까지 가기 등 평소 하지 않던 일이면 더 좋다. 목표는 하루에 하나씩 도전하기. 만약 챌린지에 실패했어도 낙담할 필요 없다. 뭔가를 시도했다는 그 자체로도 충분하니까. 그리고 챌린지를 마무리하는 30일째에는 수고했다는 의미로 자신에게 선물을 한다. 낯선 경험으로 꽉 찬 한 달을 통해 대수롭지 않던 하루하루의 가치가 새로워진다.

4 남보다 내가 우선이다 가끔은 '이기적인 나'가 '이타적인 나'보다 더 이름다. 몸과 마음이 지칠 때는 남의 시선과 말보다 내가 가장 중요하다. 다른 사람의 위로와 격려도 내가 받아들이기 힘든 상황이라면 아무런 효력이 없기 때문이다. 그러니 괜히 남들과 대화하면서 공허함을 키우기보다는 맘 편히 혼자 있는 게 낫다. 외롭다면 반려동물이나 반려식물을 돌보는 것도 좋은 방법이다. 돌봐야 하는 대상이 있으면 일상을 보내는 의미가 생기기 때문이다.

5 명상으로 마음을 챙긴다 2017년 미국에서 번아웃 상태인 교사들을 대상으로 '마음 챙김 명상'을 진행했다. 그 결과 교사들의 스트레스 지수가 낮아지고, 자신을 돌보는 마음이 더욱 강해졌다고 한다. 불교에서 하는 수행 방법인 마음 챙김 명상은 명상을 통해 현재 이 순간을 있는 그대로 받아들이고 자신을 깨치는 과정이다. 호흡과 명상을 통해 자신의 생각과 감정을 다스리는 연습을 하고, 과거나 미래보다는 현재의 생각과 감정에 집중한다.

6 지금 이 상태를 인정한다 '카페 디엠'의 마음으로 지금 이 순간에 충실하게 지내는 것에 집중한다. 그러기 위해서는 '잠시 멈춤' 버튼을 누르고, 무기력과 번아웃증후군을 받아들여야 한다. 온전히 내 상태를 인정하면 우울이나 불안 등의 적신호가 찾아왔을 때 알아차리기 쉽고, 적기에 전문가에게 도움을 요청할 수 있다. **WL**

'인생 노잼 시기'라는 말을 들어본 적이 있는가. SNS에서 많이 언급되는 신조어로, 평소 하던 일들이 재미없고 무언을 해도 흥이 나지 않는다는 의미로 사용한다. 실제로 한 조사에 따르면 성인 남녀 1322명을 대상으로 노잼 시기를 경험한 적이 있느냐는 질문에 10명 중 9명이 '있다'고 답했다. 매일 반복되는 일상에는 권태로움이 따라오고, 권태로움은 무기력과 맞닿아 있다. 무기력한 상태가 계속되면 번아웃증후군이 되고, 심하면 우울증으로 발전할 수 있다. 인생 노잼 시기라는 위트 있는 말의 내면에는 이처럼 무기력과 불안, 우울이라는 함정이 숨어 있다.

무기력과 번아웃증후군은 비슷하지만 다른 점이 있다. 무기력이 에너지는 남았지만 방향성을 몰라 제대로 사용하지 못하고 빈둥거리는 거라면, 번아웃증후군은 의욕적으로 몰두하다가 에너지가 고갈되어 신체적·정신적으로 피로감을 호소하며 무기력해진 상태다. 즉 무기력에 빠지면 번아웃이 오기 쉽고, 번아웃을 방치하면 불안 장애와 우울 장애 같은 질환으로 발전하는 악순환이 이어진다. 그렇기 때문에 하루빨리 먹이사슬 같은 상태에서 벗어나기 위해서는 지금이라도 자신의 상태를 좀 더 자세히 들여다 보고 극복하기 위한 노력을 시작해야 한다.

참고 도서 및 논문 <내가 뭘 했다고 번아웃일까?>(안주연 저음, 창비), <우린, 조금 지쳤다>(박종석 저음, 포르체), 'Teachers and Mindful Colouring to Tackle Burnout and Increase Mindfulness, Resiliency and Wellbeing'(2020)

STAY IN MEMORY

editor KIM JINKYUNG photographer KIM DUKCHANG



젊은 건축가 부부의 오래도록 머무르고 싶은 집

스태이아키텍츠의 고정석·홍정희 소장은 돌아가신 어머니의 흔적으로 가득한 오래된 아파트에 자신들만의 취향을 더해 새로운 공간을 완성했다. 옛것과 새로운 것, 선대와 후대의 취향이 씨실과 날실처럼 짜임새 있게 어우러진 집은 마치 몸에 잘 맞는 스웨터처럼 편안함과 온기로 가득했다.

거실 창가에 놓인 디코어 씨러스에서 휴식을 취하는 홍정희 스타이아키텍츠 소장과 반려견 럭키



— daily routine —

침실 같은 개인 공간보다는 주방, 거실 같은 공용 공간에서 시간을 더 오래 보내는 편이에요. 그래서 거실과 주방을 호텔 라운지처럼 꾸미는 것을 좋아해요. 매일 호텔로 퇴근하는 기분이 작은 힐링이 되죠.

사람에 따라 편안함을 느끼는 공간은 다를 수밖에 없다. 고요함을 사랑하는 이가 있다면, 적절한 소음 속에서 안정감을 얻는 이도 있다. 종일 햇살이 가득한 남향집을 좋아하는 것처럼 늦은 오후 오래도록 꼬리를 물고 이어지는 석양을 품은 집을 좋아하는 것도 취향이다. 제각기 다른 편안함의 기준 속에 스테이 아키텍츠의 고정석·홍정희 소장은 건축주가 '머무르고 싶은 공간'을 만드는 일에 집중한다. "머무르고 싶은 집은 단순히 거주하기 위한 집을 넘어서는 의미를 지닌다고 생각해요. 집에서 보내는 시간이 길지 않더라도 자신의 취향대로 꾸민 공간에서 하루를 마무리하는 건 삶을 유익하게 만드는 일이에요. 주말에 햇살을 한껏 받으며 맘껏 늘어지고 싶은 나만의 공간이 있다는 것만으로도 충분히 행복한 인생 아닐까요?" 고정석·홍정희 소장의 집 역시 그들의 취향을 그대로 담아 있다. 집의 구조와 건축 소재는 물론 조도와 음악, 머무는 향기조차도 부부가 좋아하는 것, 소중하게 여기는 것들로 채웠다. 오래도록 머무르고 싶은 집이었다.

가족의 기억과 취향으로 다시 태어난 집

서울 문정동에 위치한 올림픽힐미리타운 아파트는 홍정희 소장이 다섯 살에 이사 와 대학에 입학할 때까지 살았던 곳이다. 지금은 고인이 된 친정어머니가 암 투병으로 건강이 악화되자 이곳에 돌아와 집을 고치고 부모님과 함께 살게 되었다. "오래된 집을 부모님 컨디션에 맞춰 저희가 직접 설계하고 공사했어요. 집을 고치는 내내 마음 한구석이 뿌듯하면서도 어느새 두 분이 연로하셨다는 사실에 마음이 아프더군요. 완성하고 보니 부모님의 오랜 취향과 기억까지 그대로 남아 결국은 부모님과 함께 지은 집이라는 생각이 들었어요." 집안 곳곳에서 눈길을 사로잡는 것은 어머니 도매리 화백의 그림이다. "화가셨던 어머니는 안목과 취향이 매우 확고했어요. 생전에 남기신 작품과 평생 수집하신 소품 및 예술품들이 조화롭게 어우러지는 공간을 상상하다 보니 자연스럽게 지금의

인테리어가 그려졌어요." 부모의 취향을 물려받으면서도 올드한 느낌이 들지 않도록 곳곳에 컬러와 디테일로 모던함을 더했다. 전체적으로 어두운 월넛 계열 우드를 사용해 무게감을 유지한 덕에 기존 고가구와 소품과도 자연스럽게 어우러졌다. 소파나 테이블 램프 등의 소품은 최대한 모던한 무드를 선택하고, 채도 높은 블루 컬러로 포인트를 주었더니 부모님의 취향에 젊고 감각적인 부부의 취향이 더해진 현재의 집이 완성되었다.

호텔 라운지에 머무는 듯한 안락함

고정석·홍정희 부부에게는 침실 같은 개인 공간보다는 주방, 거실 같은 공용 공간에서 보내는 시간이 더 소중하다. "거실과 주방을 설계할 때 호텔 라운지 같은 분위기를 원했어요. 매일 집에 돌아와 잠들기 전에 호텔에 머무는 듯한 특별한 기분을 누릴 수 있도록 말이죠." 각자의 방에 머무는 대신 퇴근 후에는 소파에 앉아 와인을 즐기며 이야기를 나누거나 아이패드로 영화를 본다. 주말이면 함께 사는 친정아버지와 반려견 럭키까지 온 가족이 창문을 열어놓고 거실에 누워 도란도란 수다를 떨기도 한다. 집을 고칠 때부터 부모님과 함께 살 작정이었기에 집안 곳곳에는 어른들을 위한 배려가 담겼다. 현관에는 편하게 걸터앉아 신발을 신고 벗을 수 있는 자리를 마련했고, 욕실은 불필요한 동선을 줄인 뒤 욕조에 안전바를 설치했다. "오래된 아파트는 화장실과 주방이 협소하고 거실과 안방이 지나치게 큰 경우가 많아요. 만약 공사 기간과 비용의 여유가 있다면 이런 단점은 구조 변경을 통해 극복할 수 있죠." 실제로 크기가 큰 안방을 줄여 화장실을 넓히고, 마주한 작은방을 욕실로 연결해 드레스룸으로 바꿨더니 안방의 동선이 효율적으로 바뀌고 프라이버시까지 얻었다. "무조건 큰방을 침실로 쓰던 과거와 달리 작은방을 침실로 두고 큰방은 다이닝 룸이나 재라운지로 활용하는 방법도 있어요. 천편일률적인 평면을 따르는 대신 라이프스타일을 제대로 알면 같은 구조의 아파트에서도 전혀 다른 일상을 누릴 수 있습니다."

고정석·홍정희 건축가 부부의 디코어 이야기

고정석·홍정희 부부는 집을 리모델링하며 거실 창밖의 난간을 철거해 집안에서도 오래된 아파트 단지의 고즈넉한 풍경을 한 눈에 담을 수 있도록 했다. 최근 부부의 거실 창가에는 세라젼의 프리미엄 휴식 가전 디코어가 새롭게 자리 잡았다. 온 가족이 사용하기 좋은 위치이기도 하고, 햇살을 받으며 누워있으면 종일 따스할 뿐 아니라 창밖으로 계절이 머무는 풍경을 하염없이 바라보기 좋은 자리였다.

라운지체어를 연상시키는 우아한 디자인

평소 가구나 가전을 선택할 때 디자인과 소재에 까다로울 수밖에 없는 건축가 부부가 디코어를 거실에 두고 나서 든 생각은 '본래 그 자리에 놓여야 하는 퍼즐 조각처럼 완벽하게 어울린다'였다. 거실 벽면 마감재로 선택한 다크 월넛의 고즈넉한 분위기와 디코어의 블랙 월넛 패널이 만나 마치 마땅히 있어야 할 제자리를 찾은 듯 자연스러웠다. 두 사람이 꿈는 디코어의 가장 큰 강점은 세련되고 우아한 디자인. 가족과 우드의 컬러 매치 그리고 우드 패널을 곡선으로 가공하고 내부에 간접조명을 넣은 디테일에서 고급 라운지체어가 자아내는 우아함이 느껴진다고. "디코어를 사용하면서 자연스럽게 세라젼의 다른 제품도 유심히 살펴보게 되었어요. 전체적인 디자인에서 미니멀하고 군더더기가 없다는 생각이 들더군요. 보통 헬스케어 가전이라고 하면 부피감과 기능에서 오는 형태적 단점을 과하고 화려한 디테일로 커버하기 때문에 세련미가 떨어지는 경우가 많다고 느꼈거든요. 세라젼은 그런 선입견을 기분 좋게 지워주는 브랜드였습니다."

마사지 장인의 손길을 닮은 안마의자

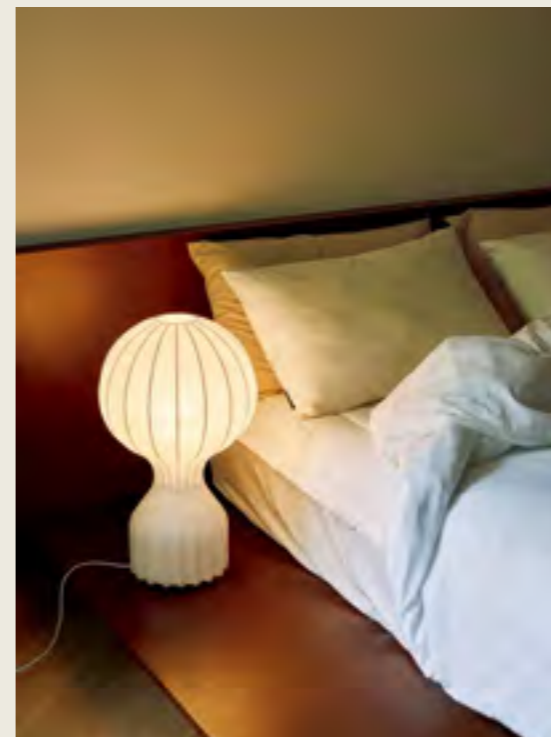
마사지 기능에 대한 만족도 역시 기대 이상이였다. "디코어를 만나기 전까지 사실 안마의자는 개인의 체형에 맞추기 힘들다는 선입견을 갖고 있었어요. 예전에 마사지를 받다 보면 부위에 따라 유독 아픈 부분이 있었는데, 그럴 때마다 역시 나오는 잘 안 맞는구나 생각하곤 했죠." 안마의자에 다소 냉소적이었던 홍정희 소장의 생각은 디코어를 사용하면서 차츰 달라졌다. "체형 스캔 후 어깨 위치를 찾아내는 것도 신기했고, '디코어'란 이름 그대로 코어의 구조를 잘 알고 있는 듯한 움직임도 놀라웠

어요. 주무름과 두드림의 섬세한 조합에서는 실제로 내 체형에 맞게 손으로 지압받는 듯한 착각이 들 정도였죠." 디코어의 지압감에 감탄한 것은 남편인 고정석 소장 역시 마찬가지다. "마사지 휠에 장인의 엄지손가락 형태를 고려한 굴곡이 있어서인지 주무름듯 지압할 때면 마치 진짜 손가락으로 누르는 것 같은 기분이 들어요. 그동안 다른 안마의자를 이용할 때면 완벽한 좌우대칭 움직임에 기계적인 케어를 받는다는 느낌이 들었거든요. 그런데 디코어는 마사지 휠과 롤러가 정말 장인의 양손 끝에 몸을 맡긴 것처럼 리드미컬하게 좌우로 움직이더군요. 지압이 이뤄지는 순간순간이 부드럽고 섬세해서 통증 없이 시원한 느낌을 주는 것도 정말 좋았어요." 부위별 마사지를 원할 때 좀 더 세밀한 세팅이 가능하다는 점도 부부가 꼽는 디코어만의 장점이다. 지압의 강도는 물론, 회전 방향과 지압 폭 등을 지정할 수 있어 나에게 꼭 맞는 맞춤 케어를 받는다는 특별함이 느껴진다.

몸과 마음의 재충전을 위한 일상

날마다 디코어를 사용한 뒤로 잠깐씩 달콤한 낮잠에 빠져드는 일이 늘었다. 온열 시트와 무중력 모드에 몸을 맡긴 채 책을 읽거나 음악을 들을 때도 있지만, 깜박 단잠이 들었다 깨어나는 순간의 상쾌함도 분명 기분 좋은 변화였다. 디코어와 만나기 이전부터 고정석·홍정희 부부는 더 오래도록 좋아하는 일을 하기 위해 야근을 줄이고, 충분한 휴식을 누리려고 노력해왔다. 매일 아침 홈 트레이닝을 시작했고, 야근을 하느라 늦어지던 저녁 식사를 가급적 제시 시간에 챙겨 먹어 심야에 공복을 유지하는 습관을 기르고 있다. 오전에 운동을 하다 보니 불규칙하던 아침 식사도 꾸준히 챙기게 되었다.

건강과 일상에 집중하면서 일에 대한 생각도 더 여유로워졌다. "예전엔 건축가라는 직업 탓에 좋은 공간을 보러 가도 숙제를 한가득 안고 오는 느낌이었어요. 하지만 차츰 시간이 지나면서 이전 좋은 공간을 편하게 받아들일 수 있게 되더군요. 시간 날 때마다 주위를 둘러보며 재충전을 하고, 더 많은 영감을 얻고 싶어요." 타인에게 보여주는 삶이 아닌, 자신에게 주어진 삶의 태도와 방식에 집중하는 고정석·홍정희 소장은 충분한 휴식으로 몸과 마음을 재충전하는 것이야말로 더 멀리, 더 오래 나아가길 준비라는 사실을 잘 알고 있다. 그것 역시 부모님이 남겨준 소중한 기억의 유산이었다. **WL**



— daily routine —

아침 식사는 공복에 먹는 첫 음식인 만큼 곡물 가루와 견과류를 곁들인 셰이크를 준비해요. 우유 대신 귀리 음료를 사용하면 위장에 부담이 없어 한결 편안하게 즐길 수 있습니다.

공간을 더욱 특별하게, JUNG KUHO 헬스테리어 키트

editor KIM JINKYUNG
photographer JEONG TAEK



패션 브랜드 KUHO를 비롯해 공연, 전시, 영화 등 전방위에서 주목받은 크리에이티브 디렉터 정구호와 세라젬의 콜라보레이션으로 탄생한 'JUNG KUHO 헬스테리어 키트'(이하 헬스테리어 키트)의 전체 라인업이 공개되었다. 이 새로운 리미티드 에디션에는 '균형'과 '조화'라는 특별함이 깃들여 있다.

계절마다 소파와 침대를 바꿀 수는 없지만, 패브릭이라면 어떨까. 발끝에 닿는 러그, 포근하게 기대줄 수 있는 쿠션, 온기를 더하는 담요만으로도 집 안 곳곳에 계절의 감성을 불어넣기에 충분하지 않을까. 감각적 디자인의 헬스테리어를 선보여온 세라젬이 크리에이터 정구호와 함께 헬스테리어 키트를 론칭했다. 헬스테리어 키트는 세라젬 V6, 파우제 M2, 디코어 전용 액세서리로 구성된 리미티드 에디션으로 전용 러그와 담요를 비롯해 걸천(세라젬 V6), 쿠션(파우제 M2, 디코어), 도자 커버(파우제 M2) 등을 선보인다. <웰라이프> 매거진은 이번 콜라보레이션에 참여한 정구호를 만나 제작 과정에 담긴 에피소드와 헬스테리어에 대한 그만의 생각을 들어보았다.

헬스테리어 키트 디자인에 대한 영감은 어디서 얻으셨나요? 이번 헬스테리어 키트는 아르데코에서 영감을 받은 패턴으로 이루어져 있습니다. 아르데코 시대는 가장 디자인적 완성도가 뛰어났던 시기 중 하나입니다. 기능적이면서도 우아한 아름다움의 아르데코 패턴을 현대화한다면 세라젬이 추구하는 헬스테리어의 가치와 가장 부합하지 않을까 기대가 되더군요.

세라젬 제품은 다양한 컬러로 구성되어 있는데, 헬스테리어 키트를 디자인할 때 컬러 측면에서는 어떤 조화를 고려하셨나요? 헬스테리어 키트는 그 자체로도 아름다워야 하겠지만, 무엇보다 세라젬을 사용하는 공간을 돋보이게 해야 합니다. 전체 인테리어와 균형과 조화를 이룰 수 있도록 제품의 기존 컬러 팔레트 안에서 컬러를 선택하고, 채도에 변화를 주어 배리어이션하는 방법을 선택했죠.

콜라보레이션을 준비하며 세라젬 제품 디자인에서 가장 눈여겨본 부분이 있다면 무엇인가요? 세라젬 제품은 기계라는 느낌보다는 가구의 일부로 보인다는 점이 놀라워요. 디코어는 서재에 놓아도 손색없고, 파우제 M2 역시 어떤 공간에서도 튀지 않고 자연스럽게 어울리죠. 무엇보다 세라젬의 탁월한 점은 사람들의 생각을 바꾸는 제품이라는 사실입니다. 안마의자라면 부담스러운 디자인을 떠올리던 젊은 세대의 인식을 바꾸는 데 크게 기여했죠. 세라젬이 의료기기를 넘어 인테리어 가구로도 더욱 사랑받을 수 있도록 헬스테리어 키트가 제 몫을 다하기를 바랍니다.

이번 프로젝트가 헬스테리어에 대해 다시 생각해보는 계기가 되었다고요? 헬스테리어는 집을 훨씬 더 머무르기 좋은 공간, 휴식하기 좋은 공간으로 만들어주는 것 같아요. 살다 보면 여러 가지 스트레스가 있을 수 있는데, 저 역시 이 과정에서 스스로 재충전할 수 있도록 몸과 마음을 돌보는 일을 놓치지 않으려고 노력합니다. 일상의 중심에 항상 집이 있는 만큼 헬스테리어를 통해 더 건강하고 아름다운 공간을 만들 수 있다면 머무는 사람도 더욱 건강해질 수 있겠다는 확신이 들더군요.

바쁜 일상에서도 '건강한 삶'을 위해 놓치지 않는 취미나 습관이 있다면 무엇인가요? 여행과 건강관리가 가장 큰 도움이 되는 것 같아요. 여행을 통해 만나는 다양한 문화적 요소들이 큰 영감이 되기도 하고, 힐링의 순간이 되기도 합니다. 그리고 건강관리라고 말하면 뭔가 거창해 보이지만, 사실 식생활을 규칙적으로 챙기고 꾸준히 필라테스를 하거나 세라젬 V6를 사용하는 것도 건강관리라고 생각합니다. 쉽게 할 수 있어야 오래도록 할 수 있으니까요. **WL**



기능적이면서도 우아한
아름다움을 표현한
아르데코 패턴을
현대화한다면
세라젬이 추구하는
헬스테리어의 가치와
가장 부합하지 않을까
기대가 되더군요.



INVITATION TO CERAGEM WELL LOUNGE

editor KIM TAEJUNG photographer KIM DUKCHANG

새로운 개념의 헬스케어 커뮤니티 공간, 웰라운지가 찾아온다. 쉽고 즐겁게 건강을 관리하며 힐링할 수 있고, 누구나 부담 없이 방문할 수 있는 공간. 웰라운지를 경험해봐야 할 이유는 너무도 많다.



1 카페 공간에 앉아 웰라운지의 건강 차를 마시며 여유로운 시간을 보낼 수 있다. 2 북한산 인근 은평뉴타운에 위치한 웰라운지 1호점은 뛰어난 접근성을 갖추고 있다. 3 호텔 라운지처럼 아늑한 웰라운지에서 각 존별로 일곱 가지 건강 요소를 관리할 수 있다. 4 웰라운지에서는 온-오프라인 클래스를 통해 개인별 맞춤 요가·필라테스 강좌를 들을 수 있다.

‘힘들지 않게 건강해지는 습관을 만들 수는 없을까’, ‘의지가 부족한 편인데 운동을 즐겁게 할 수는 없을까’. 많은 이의 공통된 고민이다. 누구나 건강한 삶을 원하기에 나쁜 습관은 고치고, 좋은 습관은 몸에 익히면서 더 건강한 내일을 준비하고 싶어한다. 그러나 마음만 앞설 뿐 실행에 옮기는 쉽지 않다. 좋은 습관을 시작할 수 있는 환경과 좋은 습관이 루틴이 될 때까지 반복할 수 있는 시스템이 뒷받침되어야 하기 때문이다. 세라젬이 새로운 헬스케어 공간, 웰라운지를 선보인 이유다.

‘삶의 질을 높이는 것이 모토인 세라젬은 좋은 삶을 위해 갖추어야 할 요소로 코어(척추), 운동, 휴식, 뷰티, 순환, 영양, 멘탈 등 일곱 가지에 주목했다. 각 요소는 그 자체로도 중요하지만, 함께 어우러져 밸런스를 유지할 때가 가장 이상적이다. 특히 호르몬의 급격한 변화와 불균형이 일어나는 중년기에는 각 요소간의 밸런스를 유지하기 위해 각별히 노력해야 한다. 웰라운지는 이상적인 7-밸런스를 유지할 수 있도록 자신에게 필요한 솔루션을 직접 탐색하고 경험할 수 있도록 한 공간이다.

일곱 가지 건강 습관을 한 번에 관리

여성만을 위한 프리미엄 건강 라운지를 표방하는 웰라운지는 다양한 연령대에 따라 맞춤식 정보와 관리로 새로운 방식의 헬스케어 서비스를 선보인다. 백화점 문화센터처럼 필라테스와 요가를 하고 호텔 라운지처럼 여유롭게 차를 마시면서 피부 관리, 척추 관리, 순환 운동 등 여성에게 필요한 일곱 가지 건강 프로그램을 즐길 수 있다. 웰라운지는 운동이 목적인 사람에게는 프라이빗한 헬스클럽이, 건강한 차를 마시며 대화를 즐기고 싶은 사람에게는 라운지 카페가, 지친 일상에 재충전이 필요한 사람에게는 휴식 공간이 되는 다채로운 경험을 선사한다.

웰라운지는 북한산을 병풍처럼 두르고 있는 서울시 은평뉴타운에 첫선을 보였다. 북한산을 찾는 등산객들에게는 친숙한 지하철 3호선 구파발역 1번 출구 바로 앞에 위치하는데, 1층은 세라젬 웰카페이고 2층이 웰라운지다. 2층으로 올라가면 복도 벽면에 쓰인 문구들이 시선을 잡아끈다. ‘좋은 삶이란 무엇일까요’, ‘우리는 언제 건강하다고 느낄까요’, ‘건강하려면 무엇이 중요할까요’ 등 일곱 가지 질문은 누구나 한 번쯤 해봤을 법한 고민으로, 웰라운지의 철학이 잘 담겨 있다.





1 코어 존 집중 온열과 지압 기능으로 척추 라인 전체를 편안하게 관리할 수 있다.
2 뷰티 존 고주파, 초음파, 이온, 광선, 필링 등 전문 기능으로 피부를 셀프 관리할 수 있다.



3 휴식 존 파노라마 스크린에서 펼쳐지는 힐링 영상을 감상하며 깊고 섬세한 딥마사지를 즐길 수 있다. 4 운동 존 짧은 시간 동안 효과적으로 유산소 운동을 할 수 있는 공간이다. 5 순환 존 파동을 통해 지친 신체 리듬을 깨우고 관리할 수 있다.

쉽고 즐겁게 그리고 '함께' 건강해지는 곳

웰라운지에 들어서면 우선 차분하고 고급스러운 인테리어가 돋보인다. 중심에 있는 라운지를 지나면 각 코너마다 운동 존, 뷰티 존, 휴식 존, 코어 존, 순환 존, 영양 존, 멘탈 존 등 세라젬이 지향하는 7개의 콘셉트 공간이 차례로 펼쳐진다.

제일 안쪽으로 들어가면 투명 유리 벽 너머 운동 존을 만난다. 여성들의 근력 운동, 자세 교정, 마음 챙김에 도움이 되는 필라테스와 요가를 수련할 수 있는 공간이다. 세라젬이 분야별 전문 강사와 함께 개발한 운동 프로그램을 경험할 수 있다. 전면 디스플레이 월에서 흘러나오는 레슨 영상을 보며 운동하고, 강사와 대면 클래스에도 참여할 수 있다. 실내 바이크 존에서는 유산소 운동도 할 수 있다. 각 운동 프로그램은 초보자도 부담 없이 할 수 있도록 클래스당 30분으로 구성했다.

운동 뒤에는 코어 존과 휴식 존에서 휴식을 취할 수 있다. 코어 존

은 인체의 중심인 척추를 관리하는 공간이다. 집중 온열과 지압 기능으로 척추 라인 전체를 누워서 편안하게 관리할 수 있다. 휴식 존에서는 프리미엄 휴식 가전 디코어에 앉아 깊고 섬세한 장인의 손길을 담은 딥 마사지를 받을 수 있다. 밤하늘의 별자리가 수놓인 천장의 파노라마 스크린을 바라보고 있으면 진정한 힐링이 멀리 있지 않음을 느낄 수 있다. 공간을 채운 은은한 향기는 웰라운지만의 릴랙스 효과를 더한다. 흙 내음을 품은 삼나무의 은은함과 오키드, 로즈, 릴리 등 플로럴 향이 어우러진 웰라운지의 시그니처 향은 이곳에 머무는 것만으로 힐링을 경험할 수 있도록 해준다.

순환 존에서는 편안하게 앉아서 초음파·저주파 등 파동을 이용해 관리할 수 있으며, 이 밖에도 영양 밸런스를 찾을 수 있도록 영양 관리 제품을 소개하는 영양 존, VR 힐링 기기를 감상하며 스트레스를 다스릴 수 있는 멘탈 존 등을 갖추고 있다.

4050 여성들을 위한 프리미엄 건강 라운지

웰라운지 1호점이 있는 지역 온라인 커뮤니티에는 '건강관리에 문화센터 감성이 몇 스펀 더해진', '우리 동네 여성들의 사랑방이 될 분위기' 등의 이용 후기가 올라온다. 은평뉴타운점에서 만난 박희진 씨 역시 반가운 소감을 전했다. "사실 40대 이상의 여성들이 시간을 보낼 곳이 마땅치 않거든요. 운동만 하는 헬스클럽이나 센터는 부담스럽고요. 그런데 웰라운지는 운동 공간은 물론 피부 관리 공간과 휴식 공간, 차마시며 이야기 나눌 수 있는 라운지도 있어서 꼭 건강관리가 목적이 아니라도 여가 시간을 보내기 좋은 것 같아요."

건강을 챙기는 좋은 습관을 일상에 들이고 싶지만, 어디서부터 시작해야 할지 막막했다면 이제 망설임 없이 세라젬 웰라운지를 방문해보자. 누구나 쉽고 부담 없이 좋은 습관을 만들어가는 웰라운지에서 당신의 좋은 삶이 시작될 수 있도록. **WL**



INTERVIEW

웰라운지 베스트 활용법을 알려드립니다!

"웰라운지에 오시면 우선 이온수와 밸런스티를 통해 수분을 충분히 섭취하세요. 운동에 앞서 신체 리듬을 깨우고, 필라테스·요가·바이크 등 자신의 취향에 맞는 운동을 한 뒤 편안하게 누워 척추를 집중 관리하면 완벽한 마무리가 됩니다. 관리 전에 '세라체크'를 통해 보디 및 멘탈 건강 상태를 확인하면 맞춤형 관리를 받을 수 있습니다." **윤지환 웰라운지 팀장**

세라젬 웰라운지 은평뉴타운점

주소 서울시 은평구 진관2로 15-34 2층(3호선 구파발역 1번 출구 앞)
영업시간 10:00~20:00 문의 02-6954-7687



장인의 손길 그대로, 디코어 모드 200% 활용법

editor KIM TAEJUNG

디코어의 탁월한 지압감을 제대로 경험하고 싶다면
케어하고 싶은 부위부터 강도, 방향까지
섬세하게 설정할 수 있는 자동·수동 모드를 활용해보자.

인생 첫 마사지를 해외에서 경험한 사람이라면 누구나 비슷한 기억이 있지 않을까. 여행의 피로를 풀 기대에 부풀었지만 지압이 너무 세거나 너무 약한데도, 원하던 부위가 아니어도 언어의 장벽 때문에 받고 싶은 마사지를 요구할 수 없었던

안타까움 말이다. 모름지기 제대로 된 마사지라면, 그리고 프리미엄 안마의자라면 내가 원하는 부위와 강도를 정확히 케어할 수 있어야 한다고 생각하는 이들을 위해 디코어만의 스마트한 자동·수동 모드 활용법을 소개한다.

MASSAGE MODE

디코어, 이럴 땐 이런 모드

자동 모드(씨러스 모델 기준)

코스명	시간	설명
퀵코스	약 10분	짧은 시간 내에 균형 있는 전신 마사지
코어 지압	약 30분	한 번 더 깊게 눌러주는 코어 지압으로 전신을 손마사지하는 것처럼 세심하게 마사지
피로 회복 코스	약 15분	주무름, 두드림 기능과 깊게 눌러주는 지압 마사지를 통해 근육을 풀어주는 마사지
활력 코스	약 15분	등 부위를 깊게 밀어주면서 전신을 부드럽게 지압하고 퍼주는 마사지
아침 코스	약 15분	강도 높은 마사지를 통해 신체를 리프레시해 상쾌한 아침을 맞는 데 도움을 주는 마사지
저녁 코스	약 15분	신체를 릴랙스해 주고 편안한 저녁을 위한 마사지 *가장 부드러운 마사지로, 마사지 입문자에게 추천
목·어깨 코스	약 10분	목과 어깨 뒷부분을 집중적으로 마사지
허리 코스	약 10분	허리 중심의 근육을 시원하게 풀어주는 마사지
수면 코스	약 10분	손끝과 발끝을 서서히 자극하면서 전신을 마사지

수동 모드

부위 선택	설명
팔·풋레스트	팔팔 부위 에어 마사지 풋레스트 다리 부위 에어 마사지
강도 조절	등 수직 지압 강도(돌출 깊이) 조절 팔다리 에어 압박 지속 주기(시간) 조절 히터 히팅 시트 동작 간격 조절(씨러스 모델 한정) *마사지 시작이 아닌, 강도 조절용 버튼입니다.
어깨 높이 조절	등 마사지 휠의 위치 조절
주무름 방향	정방향과 역방향 중 선택 가능
주무름 속도	느림, 보통, 빠름 중 선택 가능
지압 위치	지압 마사지 휠의 회전 방향 변경 가능 *선택 시 등 마사지를 시작합니다.
지압 균형	지압 마사지 휠의 회전 여부 선택 가능
두드림 속도	느림, 보통, 빠름 중 선택 가능
롤러	전체(목부터 골반까지), 상반신(목부터 허리까지), 하반신(허리부터 골반까지) 선택 가능
폭	등 마사지 휠의 폭을 좁게, 중앙, 넓게 중 선택 가능

꼭 필요한 코스만 모았다 자동 모드

디코어는 마사지 부위와 TPO에 따라 간편하게 선택할 수 있는 9개의 자동 모드를 갖추고 있다. 원하는 부위에 따라 10~15분가량의 마사지로 구성됐는데, 좀 더 여유롭게 즐기고 싶다면 전신을 골고루 케어하는 30분가량의 코어 지압을 추천한다. 한편 자동 모드를 사용 중에도 언제든지 새로운 코스 선택이 가능하다. 아침 코스+활력 코스, 피로 회복 코스+목·어깨 코스, 저녁 코스+수면 코스처럼 선호하는 조합으로 나만의 루틴을 만들어보는 것은 어떨까. 코스 전환 시 정확한 마사지를 위해 체형 스캔을 진행하기 때문에 올바른 자세로 깊게 앉는 것이 중요하다. 장시간의 마사지는 무리한 자극이 될 수 있어 40분 연속 사용 시에는 제품이 자동 종료된다. **TIP** 어깨 부분에 위치한 에어셀은 마사지 중 상체를 고정해 정확한 지압이 이루어지도록 돕는다. 어깨 위치에 맞게 잘 조절해 더욱 만족스러운 마사지를 즐겨보자.

부위·강도·방향까지 내 맘대로 수동 모드

사람마다 다른 체형과 생활 습관 그리고 자세에 따라 마사지를 원하는 부위와 강도도 다를 수밖에 없다. 디코어 수동 모드로 내 몸에 맞는 집중 관리를 시작해보자.

등이나 팔다리가 유난히 피곤할 때 먼저 부위 선택 버튼을 눌러 수동 모드를 활성화하고, 등/팔/풋레스트 버튼으로 마사지를 시작한다. 강도 조절 버튼을 누르면 원하는 강도의 마사지를 받을 수 있다. 버튼을 연속해 눌러 강, 약, 중으로 순서를 조절한다. **어깨 폭에 딱 맞춰 마사지를 받고 싶다면** 수동 모드는 체형을 스캔하지 않기 때문에 스스로 체형에 따라 맞춤 마사지를 받을 수 있다. 수동 모드의 폭 버튼을 눌러 자신의 어깨 폭을 맞춰 마사지 휠의 간격을 직접 조절해보자. **시원한 주무름과 통쾌한 두드림 사이** 디코어 수동 모드는 주무름의 방향과 속도는 물론, 두드림 속도까지 각각 조절할 수 있다. 속도 버튼을 연속해 누르면 느림, 보통, 빠름으로 변경 가능하다. **TIP** 수동 모드는 평균 8분 전후로 진행되며, 새로운 코스를 선택할 때마다 타이머가 리셋된다. 수동 모드 사용 중에도 언제든지 버튼을 눌러 자동 모드를 활성화할 수 있으니 참고할 것 **WL**.

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?



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 앉아서 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

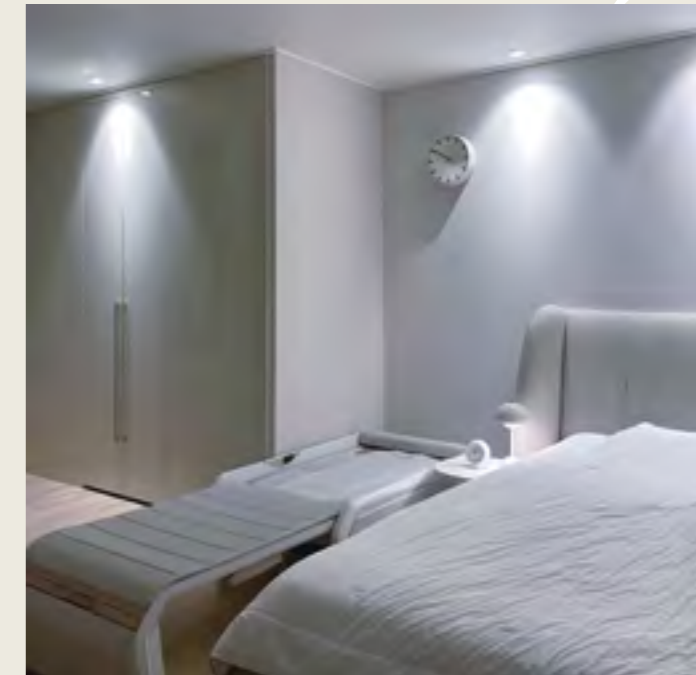
너무 만족스럽습니다. 즐겨 사용하는 때는 일단 휴식이 필요하다 싶을 땐 눕게 되는 것 같아요. 잠깐의 휴식만으로 에너지가 채워지는 느낌이 들거든요. 사용 중 아쉬운 점이 있다면 세 식구 모두 휴식 시간이 비슷하다 보니 서로 누우려고 경쟁이 치열하다는 것이요.(웃음) 세라젬과 함께한 후 찾아온 일상의 변화는 하루 종일 구부리고 있다시피 한 허리를 펴는 일이 일상이 되었어요. 성장기 아들은 공부하느라 종일 앉아있고, 저와 남편 역시 책상에서 장시간 업무를 보는 경우가 많았거든요. 세라젬과 함께 한 이후로는 매일 규칙적으로 허리를 펴고 휴식할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

2

침실파

아늑한 침실을 위한 아이템

@rolihome_



조용한 침실에 세라젬 제품을 두니 늦은 밤 잠들기 직전까지도 마사지를 즐길 수 있어요.

침대 옆 공간에 딱 맞아 공간 활용에도 전혀 불편함이 없어요.

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 의로기 기인 만큼 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

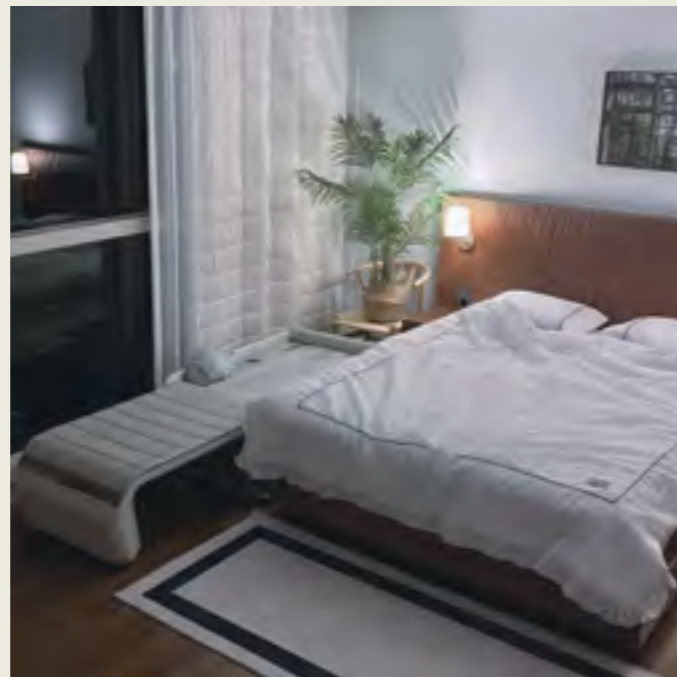
수도 있고요. 가장 만족스러운 점은 잔잔한 음악과 함께 따뜻한 마사지를 받을 수 있다는 점이에요. 남편도 밤에 잠드는 시간이 한결 편해졌다고 말하곤 해요. 세라젬 V6를 즐겨 사용하는 때는 잠들기 직전에 꼭 하는 편이에요. 그리고 컨디션이 좋지 않아 온전한 휴식을 취하고 싶을 때에도 세라젬 V6를 찾게 되네요. 세라젬과 함께한 후 찾아온 일상의 변화는 하루 한 번 세라젬 V6에 누워있는 것만으로도 내 몸을 소중하게 여긴다는 생각이 들어요. 남편은 주로 릴렉스 모드나 취침 모드를 선택하고, 속도를 천천히 움직이게 설정해 최대한 긴 시간 느긋하게 사용하는 편이에요.

3

침실파

육아의 짐을 내려놓는 온전한 나만의 시간

@juju__home

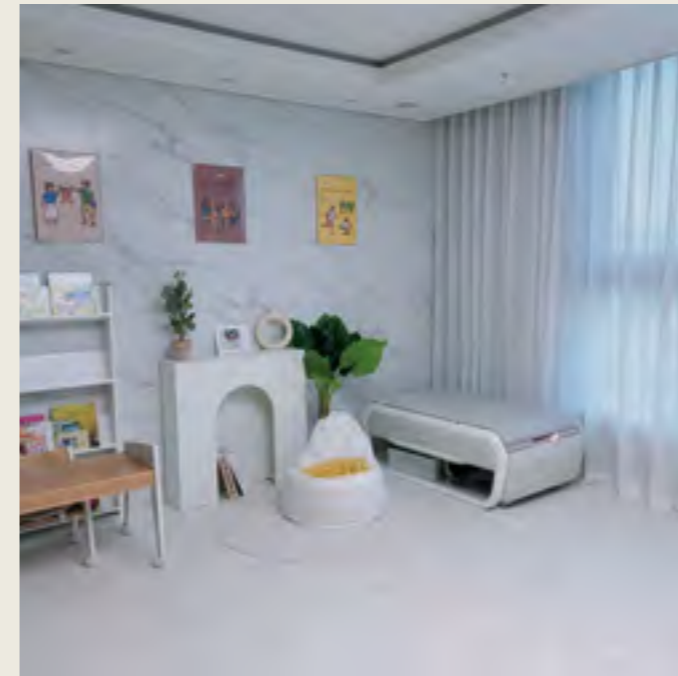


육아에 지친 몸과 마음이 누군가 토닥토닥해주는 것처럼 편안해지곤 해요.

우리 가족은 사랑스러운 일곱 살 딸과 함께하는 3인 가족입니다. **침실을 선택한 이유**는 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. 이제는 침실이 부부를 위한 완벽한 휴식 공간이 되었답니다. **가장 만족스러운 점**은 사실 남편이 세라젬 V6를 들이치고 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 주로 사용해요. **세라젬과 함께한 후 찾아온 일상의 변화**는 그날그날 컨디션에 따라 모드로 조금씩 다른 기능을 골라서 쓰는 재미에 빠져 있어요. 저는 보통 바다라인 모드나 기본 모드를 이용하는데, 남편은 건인 모드나 골프 모드를 선호하거든요. 요즘엔 저희 딸도 제가 하는 걸 보고는 하고 싶어 해서 가끔씩 제일 약한 강도로 조절한 기본 모드로 해주곤 합니다.

지인들이 집에 놀러 올 때마다 한 번씩 세라젬 V6에 누웠다 돌아가는 일이 많아졌어요. 우리 집이 마치 작은 세라젬 웰카페가 된 것 같아요.



4

거실파

TV가 없는 거실에서 온 가족 휴식 공간으로

@ra_mi_kk

우리 가족은 부부와 네 살 아들이 함께 살고 있는 3인 가족입니다. **거실을 선택한 이유**는 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 가구에도 튀지 않을 만큼 세련된 느낌을 주는 점이에요. 건강은

물론 인테리어 측면에서도 정말 탁월한 선택이었다고 생각해요. **세라젬 V6를 즐겨 사용하는 때는** 매일 밤 아이를 재우고 ‘육퇴(육아 퇴근)’ 직후에 주로 사용해요. 남편은 운동을 다녀오고 나서 긴장된 근육을 풀기 위해 자주 사용하는 편이고요. **세라젬과 함께한 후 찾아온 일상의 변화**는 육아를 하면서도 몸과 마음이 지칠 때면 언제든지 휴식을 즐길 수 있게 되었어요. 회사에서 야근이 길어진 날 세라젬 V6에 누워 있으면 자연스럽게 아이가 옆에 와서 책을 보거나 놀곤 해요. 남편에게 육아를 맡길 때도 세라젬 V6가 있어 더 맘이 편하고요. **WL**



MASTER V6

브랜드 광고입니다. 이 제품은 '의료기기'이며, '사용상의 주의사항'과 '사용방법'을 잘 읽고 사용하십시오.



PAUSE D.CORE

전국 세라젬 플래그십 및 오프라인 매장에서 경험해보실 수 있습니다. CERAGEM.CO.KR



—
moments
—

행복을 목표로 삼으세요.
내가 어떤 상황에서 행복한지 고민하고,
그기준을 삶의 중심에 두어야 해요.

WELLNESS MENTOR
세라젬 글로벌 앰배서더 메이 머스크의 인터뷰 중