

2025. 06 커넥션 창간호

CONNECTION

꿀중년, 힘중년

창간을 축하합니다.

중년의 새로운 삶을 위한 제안

배우 장두이
문화마당 [연극 에쿠스]

기억의 종로 걷다

자산관리는 이렇게

시니어 건강
노후는 늦출 수 있다.

액티브 시니어

시니어를 위한 IT 보안

창간호 모델
발행인 리즈 손

헤어 정남 다미 부원장
메이크업 신지훈 뷰티비

WONDERFUL
LIFE





CONTENTS

INTRO

발행인 인사
축하 메세지
필진 인사

SECTION 1 _10

오피니언
칼럼
사설

SECTION 2 _14

시니어 경제 [시리즈1]
한국, 일본 부동산 비교
부동산 경매
나의 자산 관리
나와 가족을 지키는 보험
미래전략연구소

SECTION 3 _29

매거진 주치의
적절한 운동
몸을 살리는 먹거리

SECTION 4 _41

사랑과 성
문화 / 예술
여행 / 취미
미용 / 뷰티

SECTION 5 _60

중년의 심리 변화
사주명리
교양 / 배움

창간을 여러분과 함께 축하하며

한 번도 경험해 보지 못한 100세 시대를 살아가는 첫 시니어가 된 여러분께 지면으로 인사드리게 되어 진심으로 기쁩니다. 바야흐로 베이비붐 세대와 X세대가 시니어라는 이름으로 인생의 새로운 막을 시작하는 이전과는 전혀 다른 활기찬 세상이 도래했습니다. 예전의 우리 할머니, 어머니 세대가 50대에 접어들며 손주를 보고 편안함을 찾으셨다면, 이제 55세가 된 저는 다시 한번 날개를 달고 인생을 향해 훨훨 날아 오르기를 준비하고 있습니다.

저만의 이야기가 아닙니다. 50세 이상 인생의 2막을 시작하시는 모든 분들은 아름다운 제2의 도약을 위해 다시 한번 가슴 뛰는 설렘을 느끼실 때입니다. 삶의 지혜, 여전히 설레는 꿈, 새로운 도전과 사랑까지, 저희 커넥션매거진은 이러한 '삶의 무르익음'을 축복하고 기록하는 공간이 되고자 합니다. '나이 듦'에 대한 기존의 관념에서 벗어나, 시니어가 가진 무한한 가능성과 잠재력을 조명하고자 합니다.

커넥션매거진은 이러한 여정을 함께하는 든든한 동반자로서, 여러분의 삶의 질을 향상하고 진정한 행복을 함께 찾아가는 것을 목표로 합니다. 건강, 재테크, 여가, 관계 등 삶의 모든 영역에서 실질적이고 깊이 있는 정보를 제공하며, 여러분 각자가 자신만의 빛깔로 인생 후반을 디자인할 수 있도록 돕겠습니다.

또한, 저희는 세대 간의 벽을 허물고 서로 소통하며 공감하는 장을 마련하고자 합니다. 다양한 세대의 이야기에 귀 기울이고, 함께 나누며 이해하는 과정을 통해 더욱 따뜻하고 건강한 사회를 만들어가는 데 기여하겠습니다. 이 매거진이 단순한 읽을거리가 아니라 서로를 비추고 응원하며 함께 걸어가는 작은 등불이 되었으면 합니다.

사랑하는 독자 여러분, 여러분 한 사람 한 사람이 여전히 빛나고, 끊임없이 성장하며, 변함없이 사랑받을 가치가 있다는 것을 이 작은 책 속에 고스란히 담아 전합니다. 여러분의 삶 하나하나가 귀하고 소중하며, 앞으로 펼쳐질 날들이 더욱 아름다울 것이라고 저희는 믿습니다.

우리 모두의 인생 2막을 힘껏 축하하며, 새로운 여정에 함께해 주셔서 진심으로 감사드립니다. 매거진과 함께 매일매일 빛나는 하루를 만들어 가시기를 바랍니다.

커넥션매거진 발행인 리즈 손



유튜브 리즈TV 운영
리즈TV 대표

키넥션메거진
창간을 축하합니다.



배우 장두이



배우 박영록



배우 조상구



가수 이진관

엑티브 시니어의
삶을 응원합니다.

존경하는 시니어 여러분

그리고 인생의 두 번째 막을 누구보다 우아하게 살아가고 계신 시니어 여러분께 진심을 담아 따뜻한 인사를 전합니다. 오늘 이 자리는 단순히 한 권의 잡지가 탄생하는 순간이 아닙니다. 우리의 삶, 우리의 가치, 그리고 우리가 만들어가는 새로운 문화가 '커넥션 매거진'이라는 이름으로 세상과 연결되는 뜻 깊은 시작입니다.

지금 우리는 고령화라는 도전 앞에 서 있는 동시에, 그 누구보다 활기차고 능동적인 인생을 살아가고자 하는 액티브 시니어라는 이름으로 새로운 문화를 만들어가고 있습니다. 그리고 그 중심에는 자기 삶을 당당히 드러내고, 세상에 긍정적인 영향을 끼치고자 하는 시니어 모델들이 있습니다. 저는 시니어모델협회 회장으로서, 우리의 삶이 더 이상 '나이 든다'는 말로 축소되지 않기를 바랍니다.

우리는 인생을 확장해 나가고 있는 존재입니다. 아름다움은 나이에 머무르지 않고, 삶의 태도와 경험 속에서 빛나는 것임을 우리 모두가 몸소 증명하고 있습니다. 이제, 커넥션 매거진이 그 여정에 든든한 동반자가 되어줄 것입니다. 이 매거진은 단지 정보를 전달하는 매체가 아닌, 우리의 이야기, 우리의 열정, 그리고 우리의 가능성을 세상과 공유하는 새로운 창이 될 것입니다.

오늘 이 창간을 계기로, 더 많은 시니어들이 자신의 삶을 당당히 마주하고, 더 나아가 누군가의 영감이 되기를 바랍니다. 시니어모델협회는 커넥션 매거진과 함께 보여지는 아름다움 뿐만 아니라 '살아온 궤적'이 만들어내는 깊이 있는 아름다움을 알리고, 우리 세대가 걸어온 길이 후세에게 빛나는 이정표가 될 수 있도록 계속해서 걸어가겠습니다.

커넥션 매거진의 창간을 진심으로 축하 드리며, 이 여정의 첫걸음에 함께할 수 있어 영광입니다. 앞으로의 모든 발걸음에 따뜻한 응원과 지지를 보냅니다. 감사합니다.

유니버설 시니어모델협회 회장 김수정



사단법인YMCA 학사연 이사장
부산엑스포서포터즈세계여성 홍보회장
여성언론협회 홍보대사
모바일쇼호스트 아카데미 원장

커넥션매거진 창간을 축하합니다.

신록이 푸르른 희망의 계절, 대한민국 사회의 다양한 목소리를 잇고 깊이 있는 통찰을 전할 커넥션매거진의 창간을 한반도통일지도자총연합회 모든 회원과 더불어 진심으로 축하합니다.

'연결'이라는 제호에 담긴 의미처럼, 커넥션매거진이 우리 사회의 다양한 생각과 가치를 잇는 소통의 가교이자, 막힌 곳을 뚫고 새로운 길을 제시하는 지혜의 샘터가 되기를 기대합니다. 급변하는 국내외 정세 속에서 정확한 정보와 균형 잡힌 시각은 그 어느 때보다 중요하며, 커넥션매거진이 바로 그러한 시대적 소명을 다하는 정론지로서 독자들의 신뢰와 사랑을 받는 매체로 성장해나가리라 믿습니다.

우리 한반도통일지도자총연합회는 평화통일이라는 민족적 염원을 실현하고자 노력하는 단체로서, 사회 각계 각층의 소통과 화합, 그리고 미래세대를 위한 비전 제시를 무엇보다 중요하게 생각합니다. 커넥션매거진이 이러한 가치를 공유하며, 건강한 담론을 형성하고 사회 통합에 기여함으로써 통일의 길을 밝히는 데에도 긍정적인 역할을 해주시기를 소망합니다.

새로운 매체의 탄생은 건강한 사회 발전의 밑거름입니다. 커넥션매거진이 날카로운 분석과 따뜻한 시선으로 우리 사회의 오늘을 진단하고, 희망찬 내일을 설계하는 데 길잡이가 되어주시길 바랍니다. 창간을 위해 애쓰신 임직원 여러분의 노고에 깊은 경의를 표하며, 커넥션매거진의 앞날에 무궁한 발전과 건승이 함께하기를 기원합니다.

한반도통일지도자총연합 중앙회장 이 상 진



현)한반도통일지도자총연합회 중앙회장
현)통일을실천하는사람들 중앙공동회장
현)한국청소년기마단연맹 이사장
현)한국인공지능협회 이사장
현)고려대학교 언론대학원 총고연회 부회장
현)고려대학교 정책대학원 총고정회 부회장
미주뉴욕 한인(CAUSA 사무국장 역임)
세계일보 조사부장,비서실장, 기획실장 역임
대통령자문기구 민주평화통일자문위원 역임

커넥션매거진 창간을 축하합니다.

이 자리를 빌려 Liz TV 커플 방의 회장 김성호 인사드립니다. Liz TV의 커플클럽은 과연 어떤 의미를 담고 있는 곳일까요? 통상의 연애 프로젝트나 결혼 및 재혼 상담소는 서로의 짝을 맺어주고, 그 대가로 보수를 지불한 후 대부분의 상담이 종료됩니다. 이는 책임 의무가 없는 소위 사후 관리가 없다는 것을 의미합니다. 결국, 나중에 잘 살고 못 살고는 두 분이 해결해야 할 몫이라는 것입니다.

어찌 보면 당연한 이야기일지도 모르겠습니다만, 우리의 삶이 과연 우리가 마음먹은 대로 잘 굴러가기만 하던가요? 누구라도 이혼을 예상하고 결혼하신 분은 없을 것입니다. 아무리 힘든 일이 있어도 두 사람이 충분히 해결하고 배려하며 잘 살 수 있을 것이라 생각했는데, 어찌 이런 일이 일어날 수 있냐며 자신을 탓해 보신 적은 없으신가요?

많은 커플이 소위 사랑의 유효 기간이 끝난 후 현실이라는 삶에 부딪쳐 갈등과 고민을 많이 하게 되는 것 같습니다. 처음 한 번의 헤어짐이 어렵지, 두 번째 헤어짐은 쉽게 결정할 수 있겠다는 안타까운 마음이 드는 것도 사실일 것입니다. 지금도 저는 서로 커플이 되었다 하여 커플 방의 존재 이유를 모르고 자기들 잘난 줄만 알고 방을 나가시는 분들을 보면 참으로 안타깝다는 생각이 많이 듭니다.



물론 나가시는 분들의 심정도 잘 알고 있습니다. “우리가 커플이 되었으면 우리 둘이 잘 살기만 하면 되는데, 왜 회비까지 내어가면서 커플 방에 남아 있어야 하나?”라고 생각하며 커플 방을 나가시는 분들을 보면 참으로 안타까운 마음이 들기도 합니다.

아마도 조만간 커플 회원분들은 “모든 회비 부담 없이 커플 자체적으로 운영할 수 있도록 지원을 해 드리겠다”는 리즈 님의 계획도 들을 수 있을 것입니다. 저희 커플 방의 존재 이유는 바로 이러한 커플들의 애로점이나 갈등을 해소하기 위해 전문 교수님이 항상 상담 지원을 해 주시고, 또 서로의 위안이 되는 커플들과 함께 삶을 공유할 수 있다는 것입니다.

한편으로는 각자의 삶을 공유하면서 “아! 다른 집의 삶도 나랑 비슷하고, 또 서로 티격태격하며 다들 그렇게 살아가는구나”라고 생각하면서 마음의 위안을 느끼고 생활의 안정을 찾을 수 있다고 말씀드립니다.

또한, 다들 한 번쯤의 아픈 마음들을 공유하면서 살아감에 서로가 단시간 내에 굉장한 속도로 친해지는 것을 느낄 수 있을 것입니다. 이렇게 멋진 커플님들과 함께 맛있는 음식과 좋은 곳을 여행하며 즐겁고 재미나게 살아가는 인생이라면, 누가 뭐래도 충분히 행복한 삶이 아니겠습니까?

“커넥션매거진”의 건승을 기원하며 글을 맺습니다.

Liz TV 커플 방 회장 김성호

필진 창간 축하 인사

새로운 시작을 알리는 뜻깊은 순간을 함께하게 되어 기쁩니다. 커넥션 매거진이 독자들에게 유익하고 흥미로운 정보를 제공하며, 긍정적인 영향력을 펼쳐나가는 매거진으로 성장하길 응원합니다. 무궁한 발전과 번영을 기원합니다.

국제향노화학회 회장 김응석

“커넥션매거진 창간호 발간을 진심으로 축하드립니다. 중년 이후에도 활력 있는 삶을 준비하는 많은 분들에게 귀중한 길잡이가 되어줄 것이라 믿습니다. 앞으로도 더욱 빛나는 성장을 기대하며, 애독자 여러분께도 따뜻한 응원의 인사를 전합니다.”

아이비성형외과 대표원장 임동훈

“커넥션매거진의 창간을 진심으로 축하드립니다. 변화하는 시대의 흐름 속에서 시니어 세대의 가치와 역량이 재조명되는 지금, ‘파워시니어’라는 이름으로 새로운 지평을 여는 이 매거진이 시니어 세대는 물론, 모든 세대에 귀감이 되리라 확신합니다. 창간호를 통해 시니어의 미래와 비전을 함께 고민하고, 나아갈 방향을 제시할 수 있게 되어 무한한 영광입니다.”

미래전략연구소장 남기옥 대기자

“커넥션매거진의 창간은 시니어들의 삶과 통찰, 그리고 그들이 지닌 사회적 역할이 널리 알려지고 재조명될 수 있는 뜻깊은 장이 될 것이라 생각합니다. 커넥션매거진의 출범에 함께하게 되어 기쁘게 생각하며 축하합니다.”

ICL APEC 주식회사 김승일 전무이사

“커넥션매거진이 창간 되었습니다.

따뜻한 시선으로 세상의 다양한 목소리를 듣고, 독자 여러분께 진실되고 의미 있는 연결을 선물하겠습니다.”

우정인재개발원 겸임교수 유평창

“커넥션 매거진이 2025년 6월, 독자 여러분 곁으로 찾아옵니다. 넘쳐나는 정보 속에서 길을 잃기 쉬운 시대, 저희는 세상의 다양한 목소리를 정성껏 잇고, 그 속에서 피어나는 의미 있는 연결을 통해 서로 이해하고 함께 성장하는 공동체를 꿈꿉니다. 늘 독자 여러분과 함께 호흡하며 시대를 밝히는 등불이 되겠습니다.”

명지대학교 우종웅 교수

“커넥션 매거진이 오늘, 독자의 마음을 두드립니다. 저희는 화려한 구호보다 진솔한 한 사람의 이야기에 귀 기울이고, 잊힌 가치들을 새롭게 연결하고자 합니다. 평범한 일상 속 특별한 순간들을 함께 나누며, 독자님들의 삶에 따뜻한 위로와 영감을 전하는 친구가 되겠습니다.”

의료 전문기자 이상순

존경하는 커넥션매거진 독자 여러분

급변하는 시대 속에서 인생의 가장 빛나는 순간을 맞이하고 계신 시니어 독자 여러분께 지면으로 인사 드리게 되어 기쁘게 생각합니다.

저희 커넥션매거진은 활동적이고 지혜로운 '액티브시니어'를 위한 전문 매거진으로서, 독자 여러분의 삶에 실질적인 도움과 깊은 영감을 드리고자 창간되었습니다.

커넥션매거진의 가장 큰 목표는 시니어 여러분의 삶의 질을 향상시키고 진정한 행복을 함께 추구하는 것입니다. 건강, 재테크, 여가, 관계 등 삶의 모든 영역에서 유익하고 흥미로운 정보를 엄선하여 제공함으로써, 하루하루를 더욱 활기차고 의미 있게 보내실 수 있도록 돕겠습니다.

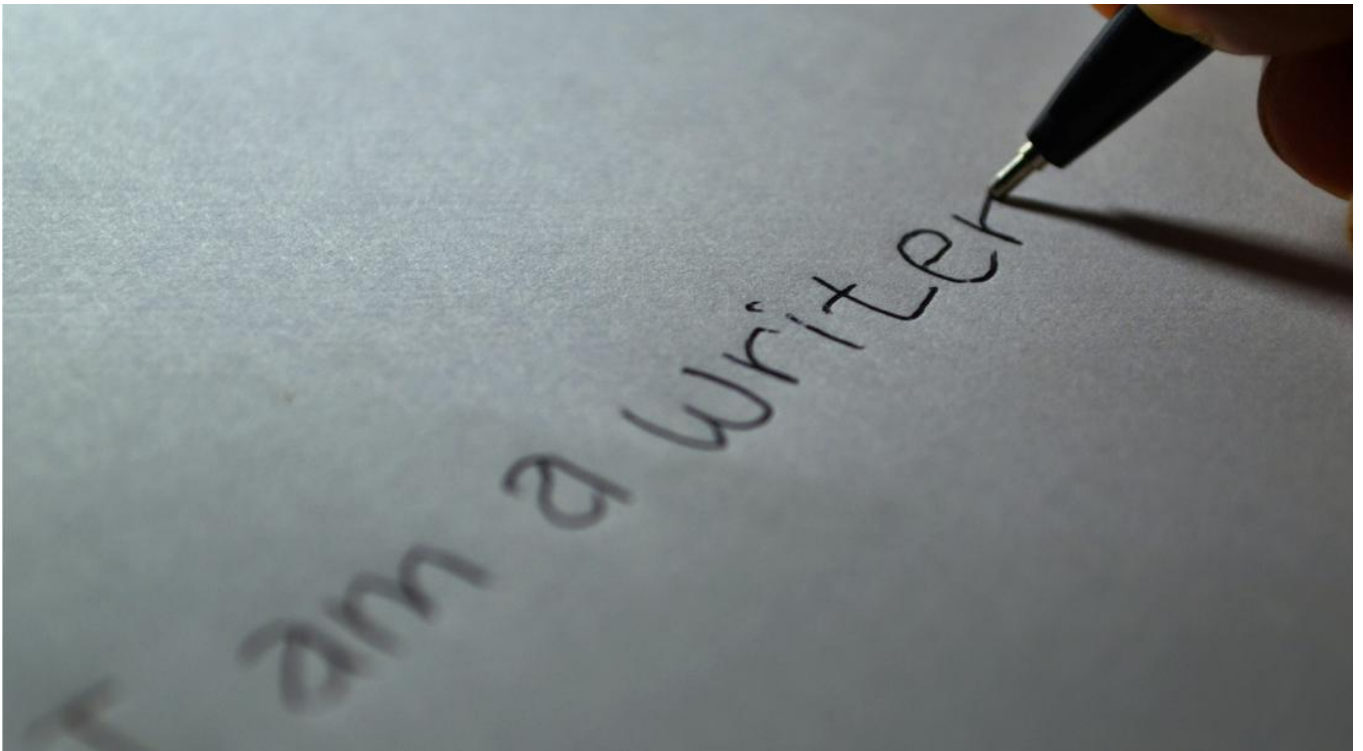
또한, 저희는 세대 간의 벽을 허물고 서로 소통하며 공감하는 장을 마련하고자 합니다. 다양한 세대의 이야기에 귀 기울이고, 함께 나누며 이해하는 과정을 통해 더욱 따뜻하고 건강한 사회를 만들어 가는 데 기여하겠습니다.

독자 여러분의 빛나는 오늘과 다가올 내일을 언제나 응원하며, 커넥션 매거진이 든든한 동반자가 되겠습니다.

커넥션 매거진에 아낌없는 관심과 사랑을 부탁드립니다.

감사합니다.

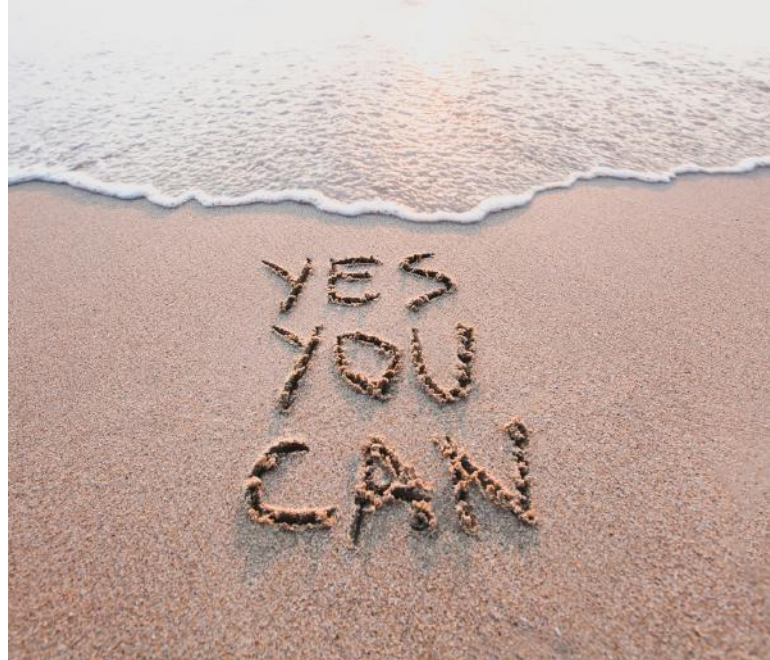
편집장 이일구



[칼럼] 당신은 사랑받기 위해 태어난 사람

우리는 아이들을 보며 "참 사랑스럽다"고 말합니다. 아이들은 사랑받기 위해 태어난 존재라고, 우리는 아무 망설임 없이 말하곤 하죠. 그저 바라만 봐도 좋은, 그런 존재들이니까요. 그런데 여러분 자신도 그렇게 사랑스러운 존재라는 것을 알고 계셨나요?

여러분도 사랑받기에 충분한 사람입니다. 사랑받을 만한 가치를 지닌 존재입니다. 그래서 우리는 살아가며 그 사실을 끊임없이 확인받고, 또 스스로 확인해야 합니다.



누군가를 만나 사랑할 때, 우리는 무엇보다 자신을 먼저 사랑해야 합니다. 자신을 사랑하는 사람만이, 상대를 억울함 없이, 건강하게 사랑할 수 있습니다. 그렇게 할 때, 혹여 상처를 입더라도 빠르게 회복될 수 있지요.

사랑의 상처가 많은 사람들을 보면, 대개는 자신을 충분히 사랑하지 않은 채 상대에게만 마음을 쏟았던 경우가 많습니다. 상처를 입기 쉬울 뿐 아니라, 회복이 어려워지고, 억울함이 쌓이면 마음을 다시 여는 일이 점점 더 힘들어집니다.

어떤 사람들은 이성을 만나 자신이 얼마나 괜찮은 사람인지 설명하는 데 많은 시간을 씁니다. 좋은 생각들, 계획들을 이야기하며 "넌 참 괜찮은 사람이야"라는 인정을 듣고 싶어하죠. 또 어떤 사람들은 자신의 아픈 과거를 들려주며, "넌 참 힘들었구나. 애썼어."라는 위로를 원하기도 합니다.



물론, 한두 번쯤은 이런 말들을 주고받을 수 있습니다. 하지만 이 말들이 반복되면, 듣는 이가 지치기 시작합니다. 만약 그 사람이 과거의 당사자라면, 자신이 비난 받는다고 느껴 방어하거나 화를 내기 쉽습니다. 제3자라면 처음엔 위로해주겠지만, 몇 번 반복되면 에너지가 고갈되겠지요.

타인의 감정을 온전히 듣고 품는 일은 생각보다 많은 에너지를 필요로 하니까요.

반면, 자신을 먼저 사랑하는 사람은 배우자나 자녀에게 실망하거나 상처받는 일이 생겨도 오랫동안 원망하지 않습니다. 왜냐하면, 다른 사람의 인정이나 위로보다 ‘내가 나를 사랑하는 일’이 더 중요하다는 것을 알고 있기 때문입니다.

자신을 사랑하는 사람은 타인과의 관계에서도 더 행복해질 수 있습니다. 상대의 감정과 욕구에 민감하게 반응하며, 함께 즐거운 시간을 만들기 위해 노력합니다. 그래서 함께하는 시간이 많아질수록 서로를 더 잘 이해하게 되고, 더 즐겁고, 더 행복해질 수 있습니다.

행복한 가족이 되는 첫걸음은 바로 자신을 사랑하는 것입니다. 여러분은 지금, 당신 자신을 사랑하고 계신가요?

그리고, 어떻게 사랑하고 계신가요?



김덕일 박사



<https://www.mnf.care>

결혼과 가족관계 연구소 MNF 소장
미국 결혼과 가족치료사 협회 CLINICAL FELLOW
한국상담학회 수련감독 전문상담사

[사설] 회색 파고, 우리가 맞이할 미래 사회의 얼굴

2025년, 우리는 이미 고령 사회를 넘어 초고령 사회로의 진입을 눈앞에 둔 시점에 서 있습니다. 거리의 풍경도, 사회 시스템의 논의도, 심지어 가족의 형태마저 빠르게 변화하는 인구 구조의 거대한 흐름을 체감하고 있습니다. 시니어 인구의 급증은 단순히 숫자의 변화를 넘어, 우리 사회 전반의 패러다임 전환을 요구하는 중대한 과제입니다. 이는 피할 수 없는 미래이자, 동시에 우리가 어떻게 준비하느냐에 따라 위협이 될 수도, 새로운 기회의 장이 될 수도 있는 양날의 검입니다.

노후 문제, 개인의 책임 너머 사회적 고찰의 필요성

과거 노후는 개인과 가족의 영역으로 치부되곤 했습니다. 그러나 평균 수명의 획기적 연장과 저출산의 심화는 전통적인 부양 시스템의 한계를 명확히 드러냈습니다. 현재 중장년층이 맞이할 노후는 과거와는 전혀 다른 양상일 것이다. 길어진 노년기 동안 경제적 안정, 건강 관리, 사회적 관계 유지, 그리고 삶의 의미 찾기는 개인의 노력만으로는 감당하기 어려운 복합적인 문제가 되었습니다.

특히, 노인 빈곤 문제와 의료비 급증은 사회 전체의 지속 가능성을 위협하는 수준에 이르렀습니다. 연금 제도의 불안정성, 양질의 노인 일자리 부족은 경제적 어려움을 가중시키고, 만성 질환 중심의 의료 수요 증가는 건강보험 재정에 큰 부담으로 작용합니다. 여기에 더해 사회적 고립과 외로움, 세대 간 가치관 충돌로 인한 갈등 역시 간과할 수 없는 문제입니다. 이는 단순히 시니어 세대만의 고통이 아니라, 사회 전체의 활력을 저해하고 미래 세대의 부담을 가중시키는 악순환으로 이어질 수 있습니다.



다가올 미래, 도전과 기회의 공존

그렇다면 시니어가 주역이 되는 미래 사회는 어떤 모습일까? 비관적인 전망만이 존재하는 것은 아닙니다. 풍부한 경험과 지혜를 갖춘 시니어 세대는 사회의 중요한 자산이 될 수 있습니다. 이들이 적극적으로 사회 활동에 참여하고, 경제적으로 기여하며, 세대 간의 교량 역할을 할 수 있다면 우리 사회는 더욱 풍요롭고 다층적인 모습으로 발전할 수 있을 것입니다.

핵심은 '나이듦'에 대한 인식 전환과 시스템의 혁신입니다. 시니어를 단순히 부양의 대상으로 보는 시각에서 벗어나, 그들의 잠재력과 사회 참여 가능성을 인정하고 지원하는 환경 조성이 필요합니다. 평생 학습 시스템 강화, 유연한 근무 형태 도입, 시니어 친화적 기술 개발 및 보급, 지역사회 기반의 돌봄 시스템 확충 등은 우리가 나아가야 할 방향의 몇 가지 예시입니다.

또한, 인공지능(AI), 사물인터넷(IoT) 등 첨단 기술의 발전은 시니어의 독립적인 생활을 지원하고 건강 관리를 쉽게 하게 하며, 새로운 형태의 사회적 연결을 가능하게 할 잠재력을 지니고 있습니다. 이러한 기술적 진보를 어떻게 포용하고 사회 시스템에 효과적으로 통합하느냐가 미래 사회의 질을 결정짓는 중요한 변수가 될 것입니다.



새로운 사회 계약을 향하여

결국, 시니어가 많아지는 세상은 우리에게 새로운 사회 계약을 요구합니다. 이는 특정 세대의 이익을 대변하는 것을 넘어, 모든 세대가 공존하고 각자의 삶의 질을 보장받을 수 있는 지속 가능한 사회를 만드는 것입니다. 이를 위해서는 정부의 정책적 노력뿐만 아니라, 기업의 사회적 책임, 그리고 시민 각자의 인식 변화와 적극적인 참여가 필수적입니다.

노후는 더 이상 인생의 황혼기가 아닌, 또 다른 가능성을 탐색하고 기여할 수 있는 '제2의 성장기'가 될 수 있습니다. 물론 그 과정에는 수많은 도전과 난제가 놓여 있을 것입니다. 그러나 변화의 흐름을 정확히 읽고, 문제를 직시하며, 창의적이고 포용적인 해법을 모색해 나간다면, 우리는 회색 파고를 넘어 모두가 존중받고 활기찬 삶을 영위하는, 더욱 성숙한 사회로 나아갈 수 있을 것입니다. 지금이야말로 그 미래의 청사진을 함께 그려나가야 할 때입니다.

논설위원 이 상 진

[시니어 경제] Series1

65세 이후 100세까지, 한사람이 매월 500만원 쓰려면 얼마가 필요할까?

“100세 시대에서 신중년들은 도대체 얼마를 가지고 있어야 100살까지 매월 500만원을 쓰면서 걱정 없이 살 수 있을까?” 이 질문은 모든 중년들에게 미래의 막연한 불안과 함께 다가온다.

결론적으로 65세에 시가 5억 원 상당의 주택을 보유하고 있고, 추가로 6억 7천만 원의 자산이 있다면, 100세까지 매월 500만 원을 쓰며 안정적인 생활을 이어갈 수 있다.

65세 이후, ‘제2의 인생’을 살아가는 데 있어 진짜 재산이란 무엇일까?

바로 나를 위해 직접 사용할 수 있는 돈이며, 남겨진 재산은 결국 자녀의 몫이 되거나, 병원의 수익이 될 뿐이며. 진정한 부자는 돈이 많은 사람이 아니라, 삶을 즐길 수 있는 시간의 여유를 가진 사람 아닐까. 결국 한 사람이 평생 동안 실제로 사용한 돈이 그 사람의 삶의 크기와 경제적 가치를 보여주는 반면, 쓰지 못하고 남은 재산은 숫자에 불과한 허상이며, 허수에 불과하다.

그럼 연금을 받는 사람이 65세 이후부터 100세까지 매월 500만원을 지출하며 살려면 65세에 왜 6억7,500만원이 있으면 되는지 간단히 알아보자.

항 목	총 금액 (35년 간)	계산 근거
65세 이후 35년 간 필요한 생활비	총 소요자금 약 21억 원	연 6,000만 원×35년
연금고정 수입(국민, 주택연금) (주1)	고정 수입 약 11억 5천만 원	연 3,300만 원× 35년
연간 부족액의 35년 현재가치 (주2)	필요 자산 약 6억 7,500만 원	연 2,700만 원× 24.98년

65세에 국민연금을 받는 사람이 시가 5억 원짜리 집을 가지고 있다면, 이 주택을 담보로 주택연금을 신청하면 매달 일정 금액의 연금을 받을 수 있다. 다만 주택연금과 국민연금만으로는 매월 500만 원 생활비를 충당하기에 다소 부족할 수 있다.

예를 들어 매년 2,700만 원씩 부족하다면, 35년 간 총 9억 원 이상이 필요한 셈이다.

그러나 65세 시점에 6억 7,500만 원 정도의 자산을 미리 준비해두면, 이 금액을 나눠 쓰고 이자 수익을 활용해 100세까지 안정적인 생활이 가능하다.

하지만 이 조건은 사람마다 다를 수 있다.

예를 들어 집값이 5억 원보다 더 비싸거나, 국민연금 외에 퇴직연금이나 월세 수입처럼 매달 들어오는 돈이 더 있다면 꼭 7억 원까지 현금을 준비하지 않아도 된다.

65세 이후에도 일해서 수입을 벌 수 있다면 그만큼 필요한 자산도 더 줄어든 수 있다.

반대로, 국민연금을 받지 못하거나 집과 자산이 많지 않은 사람이라면 40대나 50대부터 준비를 서두를 필요가 있다. 이렇게 해야 노후에 자녀에게 의지하지 않고 혼자서도 편안하게 살 수 있는 기반을 만들 수 있다.

(주1) 고정수입 11억 5천만원=(국민연금(135만원*12월=1,620만원) + 주택연금(140만원 12월=1,680만원))

(주2) 총 부족 금액 9억4,500만원의 35년 현재 가치(3%) 가정시 24.98

$PV=27,000,000 \times 24.98 \approx 6\text{억 } 7,500\text{만 원}$



[시니어 경제] 향후 Series

Series 2 : 상속 증여세 관련 증여 관리와 절세전략

Series 3 : 연금등을 이용한 은퇴자금관리 (해외국적자 포함)

Series 4 : 중년 국제커플을 위한 건강보험과 연금관리 전략

김경철 회계사

경영학 박사

Nexia삼덕회계법인 Partner / 공인회계사/ 세무사

공공기관 경영평가위원, 중기부 모태펀드 출자심사위원

새마을금고 예금자보호관리위원, 한국이민정책학회 감사



[부동산] 한국 부동산 일본처럼 붕괴할까?

한국 부동산 시장의 향방에 대한 논의에서 빠지지 않는 비교 대상은 바로 일본이다. 1990년초 버블 경제 붕괴 이후 30년 가까이 부동산 가격이 장기 침체에 빠졌던 일본의 사례는, 현재 고점 논란이 있는 한국 부동산 시장에 있어 강력한 미래의 경고 신호로 여겨진다. 특히 2025년 이후 한국의 인구 감소, 고령화, 금리 인상 등의 구조적 요인들이 일본의 과거 상황과 유사하다는 점에서, 한국이 일본식 부동산 장기 침체를 따라가게 될 것인지에 대한 관심이 높아지고 있다.

하지만 단순히 인구 구조나 금리 상황만으로 두 나라의 부동산 시장을 동일선상에서 비교할 수는 없다. 도시 집중도, 주택 수급 정책, 금융구조, 가계 자산 구조 등 정성적, 정량적 변수들이 복합적으로 작용하기 때문에 보다 정교한 비교 분석이 필요하다. 한국이 일본과는 다른 궤적을 그릴 가능성도 충분히 존재한다는 점에서, 양국의 유사점과 차이점을 깊이 있게 들여다볼 필요가 있다.



1. 인구 구조와 고령화 : 유사하지만 시차 존재

한국은 일본보다 약 20~25년 늦게 인구 감소와 고령화가 본격화되고 있으며, 이에 따라 부동산 수요 감소 시점도 시차를 두고 나타날 가능성이 크다.

2. 도시 집중도 차이 : 서울 중심 VS 분산형 구조

일본은 도쿄 이외에도 오사카, 나고야 등 지역 분산이 활발했던 반면, 한국은 서울 및 수도권에 과도하게 집중된 도시 구조를 유지하고 있어 부동산 수요가 한 곳에 몰리는 경향이 강하다.

3. 금융 구조와 레버리지 수준의 차이

일본은 버블 붕괴 당시 과도한 부채가 주요 원인이었으나, 한국은 가계 부채 비중은 높지만 정부 기업 부채 비중이 상대적으로 낮은 편이다. 또한 부동산 관련 대출 규제도 강화되어 있어 급격한 붕괴 가능성은 낮다.

한국과 일본의 인구 구조 비교와 부동산 수요 전망

일본이 1990년대 초 겪었던 부동산 버블 붕괴는 급격한 인구 고령화와 출산율 감소로 인해 수요 기반이 급속히 위축되면서 시작되었다. 한국도 현재 출산율이 0.7이하로 낮아지고 있으며, 2025년부터는 본격적인 인구 감소 시기로 진입하게 된다. 이 같은 인구 구조는 일본과 매우 유사하나, 시간적으로 약 20년의 시차를 두고 전개되고 있다는 점에서 다소 차이가 있다.

일본은 인구가 줄어드는 시기에 이미 전국적으로 주택 공급이 과잉이었고, 지방 도시의 인구 유출까지 겹치면서 전국적으로 주택 수요가 급감하였다. 반면, 한국은 여전히 수도권 집중도가 매우 높고, 젊은층의 서울 집중 현상도 여전하다. 이에 따라 단기적으로는 서울과 수도권의 주택 수요가 유지되며 가격이 하방 경직성을 가질 가능성이 크다. 하지만 장기적으로는 수도권 외곽 및 지방 부동산 시장은 일본식 장기 침체 흐름을 일부 따라갈 수 있다.



도시 구조와 부동산 시장의 내재적 차이

일본은 대도시인 도쿄를 중심으로 전국에 걸쳐 경제권이 형성되어 있고, 오사카, 나고야, 후쿠오카 등 주요 도시에 상당한 인구와 상업이 분포되어 있다. 이처럼 분산형 도시 구조는 부동산 수요가 특정 지역에만 쏠리지 않도록 해주는 역할을 했다. 그러나 버블 시기에는 이러한 분산형 구조가 전국적인 과잉 공급으로 이어져, 전 지역의 부동산 가격이 동반 하락하는 결과를 낳았다.

반면 한국은 서울을 중심으로 한 초집중형 도시 구조를 갖고 있으며, 전국 인구의 절반 이상이 수도권에 거주하고 있다. 이는 수도권의 주택 수요를 일정 부분 지속시켜주는 기반이 되며, 일본식 전국적 부동산 침체와는 다른 경로를 형성할 수 있다. 특히 서울 및 경기 일부 지역은 교육, 일자리, 교통 등의 복합적 요인이 수요를 지지하고 있어, 부동산 가격이 쉽게 하락하지 않는 특성을 갖는다. 그러나 수도권 외곽이나 지방 도시는 이미 인구 감소로 인한 가격 조정이 시작된 곳도 적지 않다.

금융 환경과 정책 대응의 차이점

일본 부동산 버블 붕괴의 가장 큰 원인 중 하나는 부동산 시장에 과도하게 쏟았던 자금과 무분별한 대출이었다. 당시 일본은 저금리 환경 속에서 대출 규제가 미비했고, 자산 가격 상승 기대심리가 과열되면서 은행 부실이 전방위적으로 확산되었다. 이에 따라 부동산 시장의 급락과 더불어 금융 시스템 전체가 붕괴되는 악순환이 발생했다.

한국의 경우, 2020년 이후 저금리 기조와 풍부한 유동성으로 부동산 가격이 급등했지만, 정부는 LTV, DSR 등의 대출 규제를 강화하며 과도한 레버리지를 억제해왔다. 가계부채 비율은 높지만, 은행 시스템은 비교적 견고하게 유지되고 있으며, 금융당국도 지속적인 리스크 관리를 하고 있다. 또한, 최근 금리 인상 기조에 따라 주택 매수 수요가 급감하고 가격 조정이 진행되고 있지만, 정부의 시장 연착륙 유도 정책이 병행되고 있다는 점에서 일본과는 대응 방식이 상이하다.

결론

한국 부동산 시장은 일본과 몇 가지 유사한 점이 있지만, 경제 구조와 정부 정책, 인구 증가율 등의 차이로 인해 일본처럼 극단적인 버블 붕괴를 겪을 가능성은 낮습니다. 그러나 단기적인 가격 조정 가능성은 충분히 존재합니다. 특히, 금리 인상과 경기 둔화가 지속될 경우 과거처럼 부동산 가격이 급등하는 흐름이 계속되기는 어려울 것입니다.

따라서, 한국 부동산 시장에 대한 투자자들은 일본의 사례를 반면교사로 삼아 신중한 접근이 필요합니다. 무리한 대출을 통한 투자보다는 실거주 중심의 안정적인 자산 운용이 중요하며, 정부 정책과 금리 변화에 따른 시장 변화를 주의 깊게 살펴보는 것이 필요합니다.

한국 부동산 시장은 일본처럼 완전히 붕괴하지는 않겠지만, 과거와 같은 급등세가 지속될 가능성도 낮기 때문에 현명한 투자 전략이 필요한 것 같습니다.



현대렉시온OK공인중개사사무소 대표 양성근

서강대학교 경영전문대학원 경영학석사학위 취득
중앙교육진흥연구소 홍보실장, 비서실장 역임
글로벌공인중개사 사무소 지정(서울시)
부동산영어연합회 회장
서초구 저소득층 부동산 무료중개 서비스 업체 등록
(독거노인, 국민기초수급자, 국가유공자)

[부동산 경매]

2025년 하반기 부동산 경매시장 전망과 투자전략-1

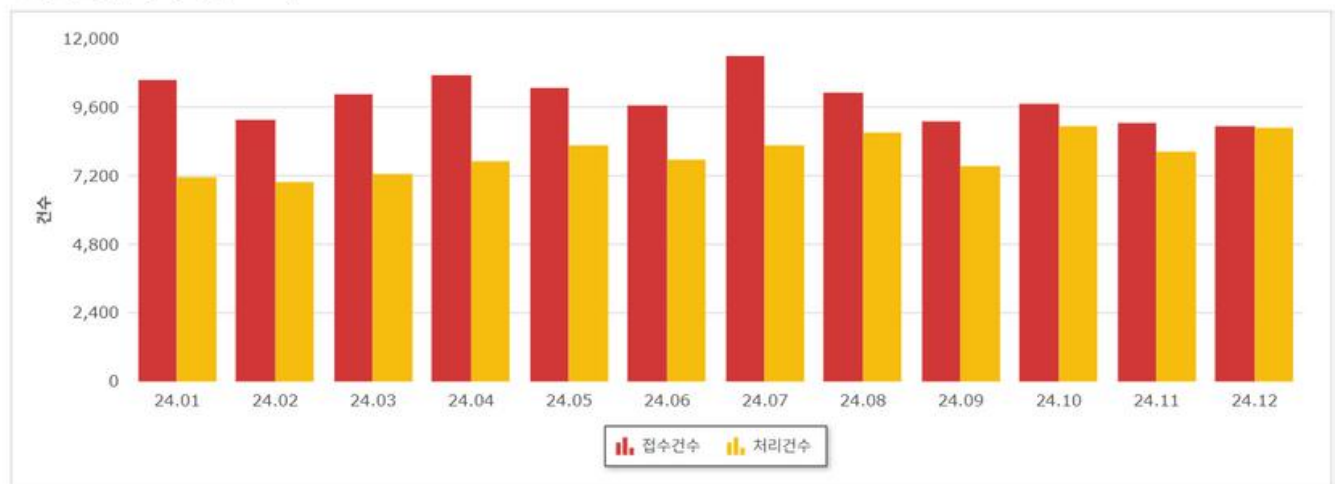
2025년 하반기에도 부동산경매시장은 더 많은 다양한 매물이 쏟아진다.

2024년 부동산경매신청 접수건수는 119,312건, 처리건수는 95,887건, 진행건수는 104,755건으로 전년 대비 약 20% 증가하였고, 이러한 추세는 2025년 3월말 기준으로 비교하면 접수건수는 27,768건, 처리건수 22,513건, 진행건수는 109,912건으로 경기불황과 부동산경기침체로 지속적으로 증가하고 있어 2025년 하반기에 진행될 경매물건은 다양한 종류의 물건이 증가될 것으로 예상됩니다.

검색조건

연도 2024 법원 전체

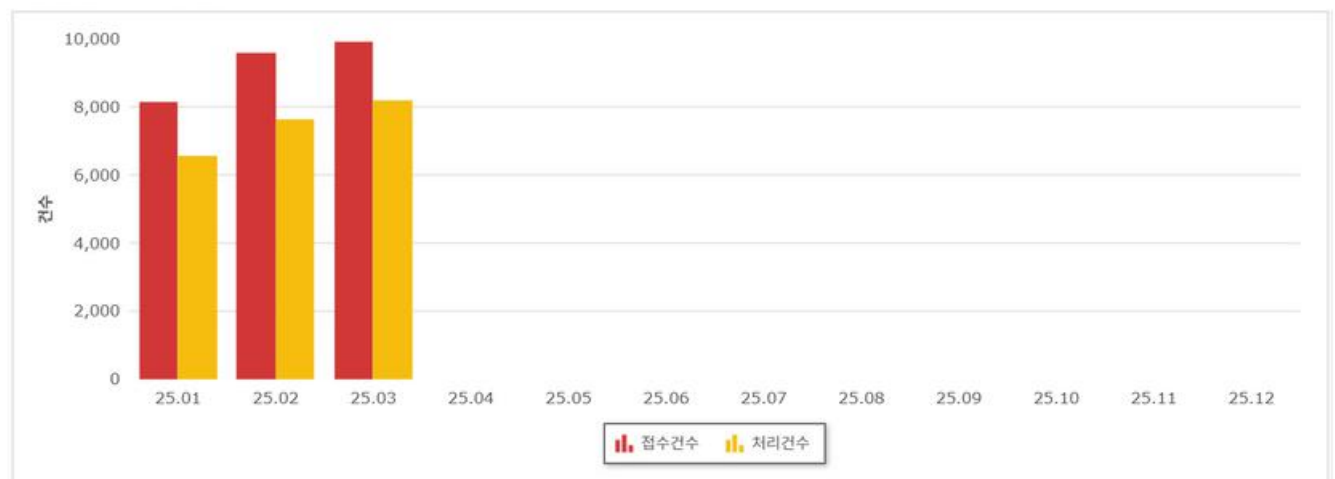
• 월별접수/처리 건수 그래프



검색조건

연도 2025 법원 전체

• 월별접수/처리 건수 그래프



*출처 : 대법원법원경매정보(매각통계)

이러한, 부동산경매시장 상황은 실수요를 목적으로 하든지, 투자수익을 목적으로 하든지 입찰자에게 기회와 리스크를 동시에 제공하고 있으므로, 좀 더 신중한 접근과 다양한 매수전략이 필요한 시점입니다.

부동산 경매 물건의 특성을 이해하고, 경매 물건에 대한 인식의 전환이 필요하다.

부동산경매물건은 채권자의 경매신청으로 진행됩니다. 미래의 자금흐름과 수입 등을 담보한 채무자가 경제 상황이 어려워지면 채무자는 변제능력이 하락할 수 밖에 없고, 약정된 기일에 변제를 하지 못하는 경우가 발생합니다.

특히, 부동산을 담보로 제공한 채무자가 부동산시장이 침체되어 거래절벽과 가격 하락의 현상이 두드러지게 나타나게 되면, 부동산을 매도하여 채무를 변제할 상황이나 능력이 안되게 되고 결국 부동산경매시장에 나올 수 밖에 없는 것입니다.

부동산경매시장은 자본시장에서 형성된 정상적이고 합법적인 부동산거래시장입니다. 법원을 통한 매각절차 진행과 소유권이전으로 일반 중개시장보다 안전한 거래를 담보할 수 있습니다.



법원경매를 통해 낙찰받기 위해선 다양한 매수전략을 이해하고, 활용하여야 한다.

2025년 상반기 부동산경매시장은 경제상황 및 부동산시장상황과 별개로 작동되는 시장이 아니라 연동되어 움직입니다. 부동산 거래감소와 가격 보합세가 지속되고, 서울과 지방간 부동산물건에 따라 선호도와 가격이 양극화되고 있는 현재 상황은 부동산경매시장에도 그대로 반영되고 있습니다.

2025년 2월 기준 토지거래허가구역이 해제된 이후 서울 강남3구(낙찰가율 101.3%)와 용산구(낙찰가율 100%)의 인기 주거지에서 나온 아파트 경매물건은 응찰자가 수십명 몰리고, 일부 지역의 아파트는 감정가를 넘어서고 있습니다. 서울시는 2025년 3월 다시 서울 토지거래허가구역을 강남3구와 용산구 아파트로 확대한 바 있습니다. 이러한 시장상황에서 부동산경매물건은 토지거래허가구역 내 물건이라도 별도의 토지거래허가제 적용과 실거주 의무없이 소유권이전등기가 가능하다는 장점이 있어 여전히 일반매매보다 선호도가 높습니다.



법원경매시장은 자유로운 입찰경쟁시장입니다. 보다 높은 가격을 제시한 응찰자가 낙찰을 받기에 원하는 시기에 원하는 가격에 매수하기가 쉽지가 않는 것이 현실입니다. 이러한 경매시장의 특성을 고려할 때 경매 응찰로 낙찰을 받는 것에만 집중하지 않고, 이해당사자 특히 소유자 및 채무자를 통해 매입하는 방식, 채권자의 권리를 양수도 받아 응찰을 하는 방법 등 다양한 매수전략을 고려하고 활용할 필요가 있습니다.

필자는 이 칼럼을 통해 낙찰자의 완전한 소유권이전을 위한 사법상 권리분석의 중요성과 주의할 점 뿐만 아니라, 소유자 겸 채무자로서 재산을 지킬 수 있는 방법과 피해의 최소화를 위한 방안을 다각도로 전달드리고, NPL(Non Performing Loan)을 통한 저가매수(유입방식) 전략을 다음호에서 시리즈로 전달드리고자 합니다.

부동산전문기자 박동진



現 세계사이버대학 부동산금융자산학과 초빙교수
 現 이랑파트너스(주) 대표이사
 現 S&P자산대부(주) 대표이사
 前 한양건설(주) 부동산법무팀장
 前 국민대학교 법무대학원 외래교수
 前 한국종합교육원 부동산경매강사
 前 신한은행 기흥연수원 부동산스쿨 부동산경매강사
 前 RTN부동산TV 부동산재테크의 발견(부동산경매) 패널
 前 (주)지지옥션 지지교육원 부동산경매강사

[자산 관리]

풍요로운 노후를 위한 기간별 글로벌 자산관리전략 -1

여러분이 중년의 나이가 되었고 중산층 이상의 레벨로 남은 삶을 액티브하게 살아가고 싶다면 이 컬럼을 찬찬히 읽어보면 좋겠습니다. 자산관리 업계에서 20여년간 실전 사례를 5천 회 이상 다뤄본 필자의 경험에 기반한 내용이지만, 각 개인의 재무 상황과 은퇴 계획에 따라 다르게 해석될 수도 있습니다. 특히 관련 법과 통화 그리고 세제 관계는 거주하는 국가의 제도에 따라 크게 달라질 수 있음을 감안하기를 바랍니다. 액티브시니어의 풍요로운 노후를 위한 기간별 자산관리 전략을 1편과 2편으로 나누어 게재하고자 합니다.

액티브시니어로 풍요롭게 산다는 것

40세 이후가 되면 몸과 마음이 자연스럽게 시니어화되기 시작합니다. 그런데 준비 없이 진짜 백발의 시니어가 되었을 때 잘못하면 세금 납부할 돈도 없이 생활고에 시달리는 경우가 발생할 리스크가 상존합니다. 따라서 시니어기에 접어든 중장년층 투자자는 은퇴를 앞두고 자산을 지키면서도 꾸준한 수익을 내야 하는 과제를 안고 있습니다. 이에 따라 투자 기간에 맞춰 단기(3년), 중기(4~9년), 장기(10년 이상)로 자금을 나누어 전략을 세우면 수익성과 안정성의 균형을 도모할 수 있어서 노후기 전체 기간동안 풍요로움을 담보할 수 있습니다. 2025년의 글로벌 경제 상황과 거시지표를 바탕으로, 어떤 자산에 어떻게 투자할지 글로벌 투자기관들의 의견도 인용하여 다루어 보겠습니다.



위기와 기회가 공존할 자산시장

한편으로는 채권의 이자 수익률 상승으로 안정적 수익 기회가 생겼지만, 다른 한편으로 주식과 채권의 상관관계가 과거와 달라져 전통적인 배분 비율인 6 : 4의 포트폴리오만으로는 안심하지 못할 수 있습니다. 실제로 2022~2023년에는 주식과 채권이 동반 약세를 보여서 분산의 효과가 효율적이지 않았습니다. 이렇게 높아진 변동성과 불확실성 하에서는 포트폴리오 다각화를 기존보다 폭넓게 검토해야 합니다. 즉 물가 상승에 연동한 채권, 금, 인프라 등 대체 자산을 병행하여 포트폴리오의 탄력성을 높이는 전략이 필요합니다. 한마디로 정리하면 2025년에는 고금리에 이점이 있는 자산을 적극 활용하여 기회를 잡되, 물가와 경제 환경 변화 위기에 대비하는 균형점을 잡아줘야 합니다.

단기, 중기, 장기의 기간별로 글로벌 자산관리를 세워보자

그래서 투자전략을 단기, 중기, 장기로 나누는 기간별 글로벌 자산관리를 세워보았습니다. 여기서 자산관리와 투자전략은 동전의 양면처럼 한 몸과 같으므로 용어를 혼재하여 사용해도 무방합니다. 그리고 총 투자 자금의 배분은 기간별로 3 : 3 : 3으로 나누고 나머지 1은 기간 배분과 분리하여 언제나 현금으로 사용할 수 있는 유동성 자산으로 보유하는 것으로 제안합니다.



기간별 글로벌 자산관리 전략 요약은 이렇습니다.

중장년층인 액티브시니어를 위한 글로벌 자산관리 전략은 투자 기간에 따라 목표 수익률과 운용 방식이 달라지며, 이를 위해 지역과 자산별, 그리고 미래에 대한 폭넓은 분산투자가 중요합니다.

구체적으로 살펴보면, 단기(3년 이내) 자금은 유동성 확보를 목표로 현금 및 단기채 위주의 안전자산에 투자하여 3~4%의 기대 수익률을 추구합니다.

중기 자금은 목돈 인출에 대비하며 주식과 채권의 균형 배분을 통해 안정 속 성장을 도모하고, 배당주와 우량채권 등으로 수익을 얻으며 5~6%의 기대 수익률을 목표로 합니다. 마지막으로 장기(10년 이상) 자금은 주식 중심의 성장형 포트폴리오로 글로벌 성장 테마에 투자하고 안전자산을 보완하여, 높은 수익과 위험 관리를 병행하며 7~8%의 기대수익률을 추구하는 전략입니다.

이러한 전략에 기초하여 어떤 금융 상품을 어떤 기준으로 가입하고 운용하는지에 대한 구체적인 내용은 다음 편에서 다루겠습니다.



평생자산관리사 유평창

우정인재개발원 겸임교수
뷰티플레이징협회 이사
생명보험사회공헌위원회 강사
어린이경제신문 경제교육 연구소장
삼성증권 투자권유대행인
행정안전부 이북5도위 재테크 강사
前 조흥은행 1호PB

나와 가족을 지키는 보험

중년, 시니어 필수 보험 및 가입 시 주요 고려사항

안녕하십니까. 독자 여러분 중년기는 신체적 변화와 더불어 가족 부양 및 노후 준비에 대한 책임감이 커지는 시기이므로, 적절한 보험 설계를 통해 미래의 위험에 대비하는 것이 현명합니다. 이에 중년기에 필요성이 높은 보험의 종류와 가입 시 고려해야 할 주요 사항을 다음과 같이 알려드립니다.

1. 중년기 필수 보험의 종류

건강보험 (실손의료보험 포함)

중년기에는 질병 발생 위험이 증가하므로, 실제 발생한 의료비를 보장하는 실손의료보험은 필수적입니다. 또한, 암, 뇌혈관질환, 심장질환(허혈성질환), 치매, 간병보험 등 중대 질병에 대한 진단비 및 치료비를 보장하는 건강보험(또는 CI보험, GI보험) 가입을 적극적으로 고려해야 합니다. 기존 건강보험의 보장 범위 및 금액을 점검하여 부족한 부분을 보완하는 것도 중요합니다.

종신보험 또는 정기보험

가장의 유고 시 남은 가족의 경제적 어려움을 대비하기 위한 사망보험금은 중년기에 중요한 안전장치입니다. 종신보험은 평생을 보장하며, 정기보험은 특정 기간 동안 보장하여 상대적으로 보험료가 저렴합니다. 본인의 경제 상황과 필요에 맞춰 선택할 수 있습니다.



간병보험 또는 장기요양보험

고령화 사회에서 질병이나 사고로 인해 타인의 간병이 필요한 상태가 되었을 때 간병비 또는 요양 자금을 보장받을 수 있는 보험입니다. 중년기에 미리 준비해두면 노후의 경제적 부담을 덜 수 있습니다.

상해보험

예기치 못한 사고로 인한 상해에 대비하여 치료비, 입원비, 후유장해 등을 보장받을 수 있습니다. 활동량이 많은 중년층에게 유용할 수 있습니다.

치아보험

치과 치료는 건강보험에서 보장하지 않는 비급여 항목이 많아 목돈이 드는 경우가 많습니다. 충치, 임플란트, 틀니 등 치과 치료비를 보장하는 치아보험 가입도 고려해볼 만합니다.



2. 보험 가입 시 유의사항

가족력 및 건강 상태 고려: 본인 및 가족의 질병 이력을 파악하여 해당 질병에 대한 보장이 강화된 상품을 선택하는 것이 유리합니다. 또한, 현재 건강 상태와 과거 병력을 정확히 고지하여 추후 보험금 지급 거절 등의 불이익을 방지해야 합니다.

보장 범위 및 한도 확인

각 보험 상품마다 보장하는 질병의 종류, 진단 기준, 보장 금액 등이 상이하므로 약관을 꼼꼼히 확인해야 합니다. 특히, 중대 질병의 경우 진단 조건이 까다롭지 않은지, 실제 필요한 치료비를 충분히 보장하는지 등을 면밀히 검토해야 합니다.

갱신형과 비갱신형 이해 및 선택

갱신형 보험은 초기 보험료가 저렴하지만, 갱신 시 연령 및 위험률 증가에 따라 보험료가 인상될 수 있습니다. 반면, 비갱신형 보험은 초기 보험료는 상대적으로 높지만 만기까지 보험료 변동이 없습니다. 장기적인 관점에서 본인의 경제 상황과 보험 유지 가능성을 고려하여 신중하게 선택해야 합니다.

보험료 납입 능력 고려

아무리 좋은 보험이라도 보험료 납입에 부담을 느껴 중도 해지하게 되면 손실이 발생할 수 있습니다. 본인의 소득 수준과 지출 계획을 고려하여 적절한 수준의 보험료를 설정하는 것이 중요합니다.



면책 기간 및 감액 기간 확인

보험 가입 후 일정 기간 동안에는 보험금을 지급하지 않거나, 지급 금액을 감액하는 면책 기간 또는 감액 기간이 설정되어 있을 수 있습니다. 가입 전에 해당 조건을 반드시 확인하여 불이익을 당하지 않도록 주의해야 합니다.

중복 가입 여부 확인

실손의료보험과 같이 실제 손해를 보상하는 보험의 경우 여러 상품에 중복 가입하더라도 비례 보상되므로 불필요한 보험료 지출이 발생할 수 있습니다. 기존 가입된 보험을 확인하여 중복 가입을 피하는 것이 좋습니다.

전문가와 상담

다양한 보험 상품의 특징과 장단점을 개인이 모두 파악하기 어려울 수 있습니다. 신뢰할 수 있는 보험 전문가와 충분한 상담을 통해 본인에게 최적화된 보험 포트폴리오를 구성하는 것을 권장합니다. 중년기는 인생의 중요한 전환점으로, 건강하고 안정적인 노후를 준비하는 데 있어 보험은 필수적인 요소입니다. 위에 안내해 드린 내용을 바탕으로 신중하게 검토하고 현명한 결정을 내리시길 바랍니다.

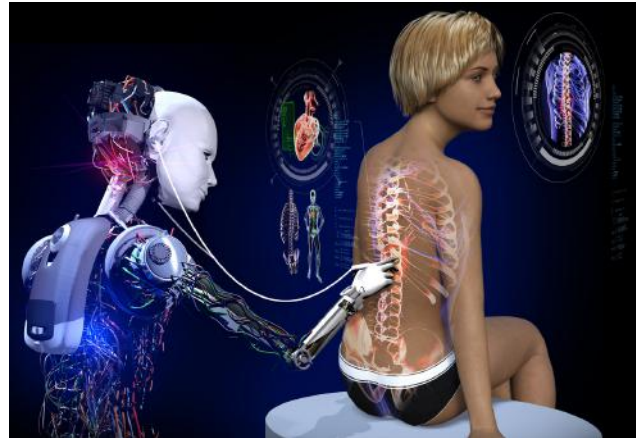
인카GA디엠씨 지사장 우연우

커넥션매거진

미래전략연구소의 주요 연구분야 소개

먼저, 커넥션매거진의 창간을 진심으로 축하합니다.. 변화하는 시대의 흐름 속에서 시니어 세대의 가치와 역량이 재조명되는 지금, ‘커넥션’이라는 이름으로 새로운 지평을 여는 이 매거진이 시니어 세대는 물론, 모든 세대에 귀감이 되리라 확신합니다. 창간호를 통해 시니어의 미래와 비전을 함께 고민하고, 나아갈 방향을 제시할 수 있게 되어 무한한 영광입니다.

저는 30년간 금융권에서 근무하며 주로 고객의 주식, 채권, 부동산의 자산관리 업무와 재무설계에 특화된 업무를 담당해 왔습니다. 금융인의 길을 걸으며 저는 ‘신뢰’와 ‘책임’이라는 두 단어를 삶의 좌우명으로 삼아왔습니다. 고객의 노후와 미래를 함께 설계하는 과정에서, 자산의 안정적 운용과 더불어 삶의 질을 높이는 데 기여하고자 노력해 왔습니다. 현재는 대학에서 후배 양성에 힘쓰며, 축적된 경험과 지식을 다음 세대에 전달하는 일에 보람을 느끼고 있습니다.



미래전략연구소에서는 액티브시니어의 미래를 위한 다양한 전략을 연구하고 있습니다. 급변하는 사회 환경 속에서 시니어가 겪는 도전과 기회, 그리고 변화에 능동적으로 대응할 수 있는 실질적 방안을 모색합니다. 특히, 건강, 금융, 사회참여, 디지털 역량 등 시니어의 삶 전반에 걸친 연구를 통해, 각 개인이 자신의 역량을 최대한 발휘할 수 있도록 지원하고 있습니다.

시니어의 안정적이고 힘찬 삶을 위해 연구소는 다음과 같은 비전을 제시합니다.

첫째

경제적 자립을 위한 맞춤형 자산관리 전략 개발, 안정적으로 매월 수령하는 연금형 실물 상품 개발, 절세 방안 등을 제시.

둘째

평생학습과 재교육으로 사회참여 기회를 확대하여 삶의 만족도와 일자리 창출에 기여할 수 있는 연구 및 방안 제시.

셋째

건강하고 활기찬 노후를 위한 헬스케어 및 웰빙 프로그램 연구 및 사업 연구

넷째

디지털 전환 시대에 적응할 수 있는 교육과 지원 체계 마련으로 시니어의 욕구 충족 방향 연구

다섯째

사회참여 및 시니어 산업 발전으로 정책과 산업 방향 모색, 시니어 비즈니스, 일자리 제공, 사회적 역할 확대 연구 및 방안 제시

여섯째

미래 커뮤니티 및 생활환경 개발로 시니어가 활기차고 안전하게 생활할 수 있는 스마트홈, 시니어 하우스, 주간 돌봄 센터 등 미래형 커뮤니티 모델을 제안하고, 시니어의 여가 증진과 사회적 교류를 위한 서비스 시나리오를 개발



이러한 연구와 실천을 통해, 시니어 한 분 한 분이 자신의 삶을 주도적으로 설계하고, 사회의 든든한 주역으로 자리매김할 수 있도록 돕고자 합니다.

시니어의 미래는 누구도 대신 만들어줄 수 없습니다. 우리 스스로가 자신의 미래를 설계하고, 서로 힘을 합쳐야만 진정으로 밝고 건강한 사회를 이룰 수 있습니다. 커넥션매거진과 미래전략연구소는 독자 여러분의 든든한 동반자가 되어, 함께 고민하고, 함께 성장하는 길을 걸어하겠습니다.

끝으로, 커넥션매거진이 시니어 세대의 지혜와 경험, 그리고 미래에 대한 희망을 널리 알리는 소중한 플랫폼이 되길 바랍니다. 여러분 모두의 힘찬 도전과 새로운 시작을 응원합니다.



커넥션매거진연구소 소장
대기자 남기욱

늦출 수 있는 노화, 되살릴 수 있는 젊음

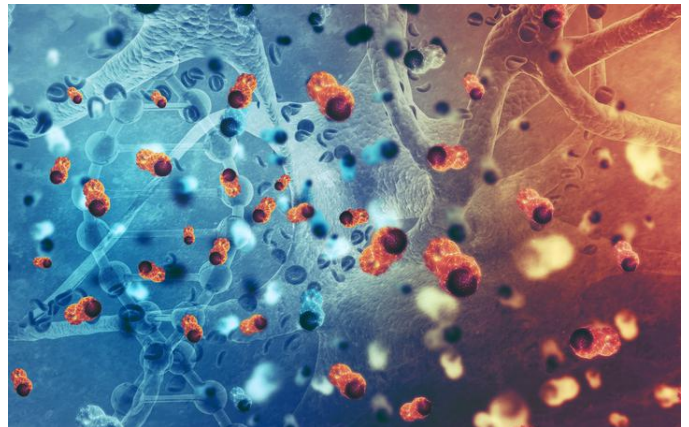
줄기세포와 재생의학으로 바라보는 항노화 이야기

의학의 발전으로 이제는 ‘노화를 관리할 수 있다’는 말이 낯설지 않은 시대가 되었습니다.

우리는 누구나 생애 초반에는 성장의 시간을 보내고, 그 이후부터는 점차 기능이 저하되는 노화의 길을 걷게 됩니다. 주름, 기억력 저하, 체력 감소 같은 외적인 변화뿐 아니라, 세포와 장기의 기능 저하 역시 서서히 진행됩니다. 이러한 변화를 단순히 ‘운명’으로 받아들이기보다는, 적극적으로 관리 가능한 생물학적 과정으로 인식하는 것이 바로 항노화 의학의 출발점입니다.

최근 많은 주목을 받고 있는 분야가 줄기세포와 재생의학입니다.

줄기세포는 손상된 조직이나 세포를 회복시키는 능력을 지닌 세포로, 관절 연골 재생, 피부 회복, 신경이나 심장 조직 재생 등 다양한 영역에서 연구와 임상 적용이 활발히 이루어지고 있습니다. 잘 낫지 않은 만성 통증 치료를 위해 또는 피부 노화나 탈모 개선을 위해 줄기세포 유래 성분이나 혈액 PRF(혈소판 풍부 섬유소) 치료가 활용되며, 재생의학 기반의 미용·항노화 시술도 점차 확대되고 있습니다.



그러나 이 과정에서 한 가지 분명히 말씀드리고 싶은 점이 있습니다. 줄기세포는 만병통치약이 아닙니다. 실제 임상에서는 효과가 입증된 적응증도 있지만, 아직 연구 단계에 머무는 분야도 많습니다. 특히 미용 및 항노화 목적의 시술은 과학적 근거를 꼼꼼히 따져야 하며, 기대와 현실 사이에서 전문가의 균형 잡힌 조언을 듣고 신중하게 선택하는 것이 중요합니다.

항노화란 단순히 젊어 보이기 위한 것이 아닙니다.

삶의 질을 유지하며 건강하게 나이 드는 것, 그리고 가능한 한 질병 없이 일상생활을 오래 유지하는 것이 진정한 목표입니다. 줄기세포와 재생의학은 이러한 목표를 이루는 데 도움이 될 수 있는 하나의 수단이며, 다만 이를 접할 때는 과장된 홍보보다는 신중한 이해와 현실적인 선택이 필요합니다.

노화의 속도를 늦추고 건강수명을 늘리는 것

바로 이것이 항노화 의학과 재생의학이 우리에게 주는 현실적인 희망입니다.

2023년 통계에 따르면, 우리나라 국민의 평균 기대수명은 83.5세이며, 남성은 80.6세, 여성은 86.4세로 여성이 약 5.8년 더 오래 삽니다. 하지만 중요한 것은 수명이 아니라 건강하게 사는 시간, 즉 건강수명입니다. 현재 우리나라의 건강수명은 평균 72.5세로, 국민들은 약 10년 이상을 질병과 함께 보내는 것이 현실입니다. 그렇기에 단순히 오래 사는 것이 아니라, 건강하게 오래 사는 것이 더욱 중요한 과제가 되었습니다.



지금부터라도 건강한 식습관과 규칙적인 운동, 스트레스 관리 같은 기본을 실천하며, 필요시 항노화 의학적 관점에서 재생의학적 치료까지 합리적으로 병행한다면, 우리 모두는 더 건강하고 활력 있게 노화를 늦추고 젊음을 되살리는 인생 후반전을 살아갈 수 있을 것입니다.

김응석 의학박사



www.raphacellclinic.com

압구정 라파셀 의원 원장

미용 항노화학회 회장

대한 줄기세포 치료학회 회장

대한 비만 건강학회 고문

건강 운동이 아니고, 왜 운동 건강인가?

인류의 최대 화두는 건강일 것입니다.

삶에서 어떻게 하면 건강하게 그리고 오래 살 것인가?

인간의 원초적 욕망은 무병장수이고 이를 꿈꾸는 것은 누구나 가지고 있는 마음일 것일 겁니다.

우리는 현대 과학이 상상을 넘어 신기에 가까운 시대를 살고 있지만, 우리는 태어남과 죽음이라는 숙명의 굴레를 벗어날 수 없습니다. 그러나 삶과 죽음에 이르는 삶의 여정에서 건강한 삶이라는 화두는 운명적 현상을 가지고 있기에 살아가는 방식에 따라 각자 각자가 개인의 가치에 따라 차이를 나타냅니다.



세계보건기구(World Health Organization: WHO)의 현장에는 "Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity"라 하여 건강이란 단순히 허약하거나 질병이 없는 상태를 의미하는 것이 아니라 신체적 · 정신적 · 사회적으로 안정을 누릴 수 있는 완전 한 상태에 놓여 있는 것이라 정의하고 있습니다.

과거에는 건강을 질병이 없는 상태 에 주안점을 두었으나 현대사회에서는 즐거운 삶을 영위하는 데 문제가 없는 양호한 상태를 건강이라 하여 건강의 가치 기준이 바뀌고 있습니다.

우주의 삼라만상의 모든 것은 고유성을 가지고 있고, 고유성은 개별성을 이룹니다. 운동을 하면 건강에 좋다는 통속적인 개념의 운동이 아니라 개별성에 바탕을 둔 개인적인 특성에 맞춘 특화된 운동을 의미합니다. 이러한 특화된 운동의 개념은 우주의 보편성을 바탕으로 각각의 원초적인 개별성을 어떻게 유지 보존하느냐에 각 사람의 존재적인 건강의 가치를 부여하는 운동을 의미합니다.

신은 인간에게 건강하게 살 수 있는 약을 주었고, 약을 쓰는 방법을 주었습니다. 바로 그 명약이 운동이고 그 방법이 움직이는 방법에 관한 원리를 말하는 것이고 이것은 신이 인간을 건강하게 살 수 있도록 운동이라는 선물을 주었습니다. 약은 정확하게 쓰일 때 그 효과가 극대화되듯이 운동 또한 그러합니다.

인간의 건강한 생명 활동은 운동을 통하여 이루어집니다. 나에게 알맞은 운동을 해야 하는 것은 신이 인간에게 부여한 소명이지요. 이 신이 준 소명을 우리는 실천지행(實踐智行)을 통해 지켜나가야 할 것입니다.



"있을 때 아껴 쓰라"라는 말은 현재 가진 것을 소중히 여겨 낭비하지 않고, 적절한 때에 활용하라는 뜻의 우리 속담입니다. 즉, 어떤 물건이나 기회를 현재 가진 상태에서 잘 활용하여 훗날 어려움에 부딪치는 것을 막자는 의미입니다. 즉 건강은 건강할 때 아껴서야 한다. 귀한 것은 아껴야지요, 아껴야 귀한 것입니다. 결론적으로 귀한 그것은 건강이고 건강은 운동이라는 명약이 필요합니다.

우리는 앞으로 귀한 건강을 운동으로 알아가게 될 것입니다. 우리의 몸은 정신과 육체 그리고 마음의 건강이 상호 유기적인 관계를 하고 있다는 데 그 깊이가 있고 이 상호적인 조화로움이 영적인 건강으로 승화됩니다. 앞으로 운동 건강 섹션은 보편성을 바탕으로 하여 내 몸에 맞는 생명력 강화의 운동을 통한 운동 건강법을 공유하도록 하겠습니다.

우종웅 교수

이학(체육)박사

현) 명지대학교 미래융합대학 교수

현) 명지대학교 미래융합대학 스포츠산업경영학과 주임교수

현) 명지대학교 산업대학원 스포츠산업학과 주임교수

현) 사)체육지도자협회 회장

전) 어린이 안전교육협회 이사장

전) 88서울올림픽 국가대표 의무트레이너



건강은 음식으로 부터

저는 한식 연구와 문화 계승에 힘쓰는 사람으로서, 우리 음식이 지닌 건강상의 가치에 주목하고 있습니다. 현대를 살아가는 이들에게 '건강'은 최우선의 가치이며, 이를 위한 노력으로 건강한 식습관과 규칙적인 운동을 빼놓을 수 없을 것입니다.

특히 인생의 원숙기에 접어드는 50대, 60대, 70대에는 건강이야말로 행복한 삶을 위한 가장 중요한 기반이 됩니다. 이때 우리 몸에 이로운 먹거리를 가려 섭취하고 꾸준히 몸을 움직이는 것이 무엇보다 중요합니다.

다음은 시니어 분들이 꼭 챙겨서 드셔야 할 먹거리를 추천 합니다.

1.균형 잡힌 음식

황산화 식품

신선한 과일 토마토. 딸기. 블루베리 등은 황산화 작용을 합니다.

다양한 색상의 채소

브로컬리.양배추.당근.각종 버섯 종류 등도 큰 도움이 됩니다.



단백질

닭가슴살.오리고.고등어.연어.흰살생선.두부.콩등도 단백질 식품이므로 근육을 유지하고 건강을 지켜 줍니다.

탄수화물

곡류. 현미. 귀리. 통밀 등도 고섬유 곡류로 포만감을 유지하고 소화 흡수를 돕습니다.

칼슘

우유, 무당 요거트, 치즈. 등은 칼슘이 풍부하므로 뼈 건강에 도움을 줍니다.

지방

견과류. 아보카드. 올리브 오일.

계란 등은 건강한 지방이 들어있는 음식이므로 근육을 유지하는데 도움을 줍니다.

◇건강한 음식은 체력과 근력을 키우고 유지하면서 부상의 위험을 최소화 합니다.



2.음식은 어떻게 섭취할까

- 1)제철에 나는 과일과 채소를 골고루 섭취하고 과식을 금하고 잠자기 4시간 전에 섭취하여 충분히 소화가 된 후에 수면을 취하면 도움이 됩니다.
- 2)아침과 점심.저녁 식단을 짜서 영양가 있고, 소화 흡수가 잘 되는 음식을 섭취하면 좋습니다.
- 3)균형 잡힌 식사를 하면서 오래 씹고 특히 단백질 섭취에 신경을 써야 합니다.
- 4)따뜻한 차나 미온수를 많이 마시고 구강 관리에 신경을 써야 합니다.

◇식사 바로 후에 과도한 운동을 하게 되면 역류성 위염이 발생할 수 있으므로 식사 30분 이후부터 서서히 시작하는 게 좋습니다.



3.몸에 이로운 건강한 식초

식초는 과일, 곡류 등 식물에서 얻어지는 발효 식품으로, 신맛을 내는 초산이 주성분입니다. 이는 고대부터 사용되어 온 가장 오래된 조미료 중 하나이며, 단순히 음식의 맛을 더하는 것을 넘어 약재로도 쓰였을 만큼 역사적으로 중요하게 여겨져 왔습니다.

현대 식단이 점차 가공식품 중심으로 변하며 몸이 산성화되기 쉬운 상황에서, 건강을 유지하는 데 도움을 주는 발효 식초의 가치는 더욱 커지고 있습니다. 자연 발효 식초는 우리 몸을 약알칼리성으로 유지하고 신체 유연성을 돕는 등 건강에 이로운 영향을 주며, 사과, 와인, 발사믹, 쌀, 곡물, 맥아, 감, 허브 식초 등 다양한 종류로 만나볼 수 있습니다.



이러한 자연 발효 식초는 인위적으로 만든 희석 초산과는 근본적으로 다릅니다. 건강하고 젊음을 유지하기 위해서는 자연 발효 식초처럼 우리 몸이 진정으로 원하는 먹거리를 선택하는 지혜로운 식습관이 중요하며, 이는 단순한 조미료를 넘어 건강한 삶의 중요한 요소라 할 수 있습니다. 입에 맛있는 요리보다는 몸이 좋아하는 요리를 선택하는 것이 지혜로운 삶의 방식입니다.

한정식 넓은뜰 대표 홍서현



<http://garden.365food.com>

서울대학교 보건대학원 AMP과정 수료
맛과 멋을 생각하는 한국외식 다담회 임원
연세대학교 FMP과정수료
외식 사관 CEO 심화과정수료
영남대학교 소스 아카데미 과정수료
전남대학교 외식 사관학교 수료
농림부 AT 마케팅 과정수료
농림부 AT 식품 과정수료
아주대 공학대학원CKO과정수료

암에 도움이 되는 식품

암 환자가 꼭 챙겨야 할 음식

오늘 기술할 내용은 암의 생성 동기와 구조가 아니기에 각설하고 암 발생에 기인한 완벽이 아닌 방어적 최선에 치중한 몇 가지 식품에 대하여 기술하고자 합니다.

암(癌)이란 한자를 보면 세입으로 산같이 먹으니, 병이 생긴다고 풀이될 만큼 암은 식생활에서 발생 할 수 있는 큰 비중을 차지하고 있습니다. 최근 30년 동안 암 환자가 급속도로 증가하고 있다는 통계는 우리의 식생활 문화가 얼마나 암 발생 요인을 증가시킬 식품들을(인스턴트) 즐겨왔는가를 증명합니다.



아내가 소천한 지 이제 1년이 되어옵니다.

9년간 4차 재발을 통하여 현대의학이 남겨준 결과는 현존 임상을 통하여 투여된 모든 항암제는 결코 암세포를 죽일 수 없다는 결론을 내리게 되었다. 앞으로도 이러한 진행은 계속되리라 생각합니다.

너무나 복잡하게 구성된 인간의 세포는 나름 무한한 변이를 발현시킬 것이 그 이유가 되기 때문입니다. 의학계는 또 그 반응으로 새로운 항암제를 근 5년이란 시간을 거친 임상을 통하여 만들어 내는 반복을 거칩니다. 반대급부로 세포의 변이는 계속 발생하면서 암 환자들은 흔히 5년간 이상 없으면 완치 판정(?)을 획득하는 오류를 범합니다.

솔직히 말해서 의사들은 알고 있다.

그 의미는 5년 동안 몸속에 숨어 있는 암세포가 발현하여 활동을 안 하고 있다는 것이 근사치일 수 있습니다. 9년 동안 병원을 통원하면서 5년 아닌 10년이 넘어서도 다시 암 투병을 하는 사람들을 많이 보아왔기 때문입니다. 암에서 완치율은 2%입니다. 비극적이지만 현실입니다. 다만 암 발생 환자들은 평온해 보이지만 연장되어 살고 있을 뿐입니다.

초기 이견, 중기 이견, 말기이견, 암세포는 항암제와 잘 적응하며 나름대로 진화하고 있습니다. 약에 대한 내성을 가져온다는 것입니다. 자기 영역 확장을 배가하려는 본능이라고 생각합니다. 암 치료에 있어서 중요한 3가지가 있습니다.

첫째 의학적 항암, 둘째 환경적 항암, 셋째 식이 적 항암, 이 세 가지를 방심하지 않고 최선을 다해 노력한다면, 개별적으로 다르지만, 각자에게 주어진 거기까지만큼 생명을 더 보전하게 되는 것입니다. 글의 내용은 암 환자나 정상인도 실천하면 암 발생을 줄일 수 있는 몇 가지 식품 섭취에 있습니다.

에디슨이 예언한 말이 떠오릅니다.

미래에 암은 병원에서 더 이상 약으로 처방하는 게 아니라 식이요법으로 치료합니다. 체내에 T세포나 NK 세포 그 외 수지상 세포 대식세포 등의 인체 자체 면역항체의 강화로 스스로 암세포를 대항하여 사멸시킬 수 있는 시스템을 갖추어야 한다는 것입니다. 현대의학이 말하는 면역 요법을 두고 한 예시적 발언입니다. 인간은 자연의 일부이며 자연에 그 모든 항암제가 속해 있음을 상기해야 합니다. 현대의학이 주는 영향을 간과하는 것이 아니다 독립된 상호 항상 관계 증대에 그 의미를 둡니다.

* 항암 식품 만들기 *

1. 토마토

* 강력 항산화 물질 : 레이코펜 그 외 비타민 C 와 칼륨.

토마토를 믹서기에 갈아서 냄비에 넣고 끓이면(약 15분~17분/센불에서 가열 중 큰 거품 발생 시 약불로 줄여서 저어가며 끓이면. 걸쭉해짐)

강력한 항산화 성분 레이코펜이 그냥 먹는 것보다 약 8배로 증가함.

효능: 강력한 항암 /심장 질환 방지 효과



2. 브로콜리

* 강력 항산화 물질 : 프라보노이드 /카로티노이드/설포라판/ 셀레늄/ 베타카로틴

깨끗이 세척 후 엄지 한마디 정도 작게 자른 후 90분간 공기에 자연 노출한 후 찜기로 찌서 먹을 것. 강력한 항산화 성분인 설포라판이 4배로 증가함.

(끓는 물에 데치면 60%의 영양성분이 물에 녹아 손실을 가져옴)

효능 : 항암, 비타민 K가 풍부하여 칼슘 체외 손실 방지/ 비타민 A는 야맹증 피부 점막 저항/ 비타민

U 헬리코박터 파일로리균을 죽이는 설포라판은 위암 위궤양 치료에 도움을 줌.

3. 당근

*강력 항산화 물질: 베타카로틴 성분이 가장 많은 당근도 껍질을 보존 후 깨끗이 씻어서 자른 후 살짝 찌서 드시면 효과 증대.

100g당 베타카로틴이 18.3mg 있어서 200g만 먹어도 하루 섭취량을 취할 수 있음.

효능 : 항암, 눈 시력, 피부, 뼈, 혈당 관리에 좋음.

4. 마늘

*항산화 물질: 알리신이 포함된 마늘을 찌거나 삶아서 위의 식품에 첨가하여 복용하면 효과 증대.

효능 : 항암(게르마늄과 셀레늄) /페니실린과 테라마이신보다 살균력 강함. / 세포 활성화와 혈액 순환./인슐린 분비 촉진 당뇨 개선./칼륨이 나트륨 제거하여 고혈압 개선.

5. 양배추

*항산화 물질 :폴리설파이드 성분을 지님으로 살짝 찌서 드시면 효과 증대.

겉잎에는 비타민 A 하얀 속잎에는 비타민 B와 C 심지어 부근은 비타민 U

효능: 항암, 항산화, 위장을 강화.



6. 블루베리

*강력 항산화 물질 : 안토시아닌, 엽산, 아연, 망간, 구리

비타민CKEA

효능 : 항암(DNA복구), 암 발생 물질 배출, 기억력, 노화 방지

7. 비트

*강력한 항산화제 :베타인 성분이 있음, 플라보노이드, 베타카로틴

효능 : 세포 손상 방지

8. 레몬

*강력 항산화제 비타민 C의 대명사. 비타민C와 더불어 에리오시트린 이란 성분은 암세포 성장 억제 및 암세포 자살 유도.

플라보노이드와 리모노이드 성분은 암세포 생명 단축과 전이 방지.

항암 치료 중 고함량 비타민 C 치료가 나올 만큼 비타민 C는 암 환자에 중요한 요소.

10. 올리브유

*강력한 항산화 물질 : 폴리페놀(올레옌탈)

효능: 올레옌탈은 암세포 자가 소멸을 유도하는 억제 효과 있음, 암세포 생성 방지, DNA 손상 방지 꾸준한 섭취로 모든 암에 효과를 보임. 일반 엑스트라 버진 보다는 저온 압착(27도 압착/ 250ml/ 3만 원 미만)이 항암 성분이 좋으며 더 강력한 효과는 10도 미만 냉압착 엑스트라버진이 있는데 항암 성분이 극대화되었지만 가격이 고가(500ml /10만 원 선) 매일 하루 밥숟가락으로 나눠서 두 숟가락 정도 복용, 저온 압착일수록 맛은 매운맛이 남.

11. 현미 포함한 5곡 이상의 잡곡밥 시행

백미는 포도당을 함유하고 있음. (암세포가 좋아하는 당분은 암세포 분열에 도움을 줌)

암 환자나 정상인이나 지방성 음식과 당성 음식은 생명을 단축하는 요소.



인류는 암 치유가 아직 미완성 단계란 안타까운 현실에 처해있습니다.

소천한 아내도 초기 상태였지만 그나마 초기(?) 환자 외에 거의 모든 환자에게는 아직 희박한 치유 단계를 거치고 있으며 다수의 환자가 전이성 재발을 한다는 환경을 맞이하게 됩니다.

완치 항암제는 발견되지 않은 상태라서 자연식품 속 항산화제를 꼭 같이 해야 그나마 완치의 완성이 아닌 완치의 과정 단계에 다다를 수 있기에 꼭 실행하시기를 바랍니다.

나를 비롯하여 다수의 환자가 항암제가 암을 치유한다는 도식화된 인식으로 완치가 아닌 삶의 연장 시기까지 놓치게 되는 시행착오를 겪고 있었습니다.

항암 치유 과정은 의학적 항암제 의존이 전제될 수 없으며 또한 자연 치유에 목적을 둔 자연식품에 있다는 것도 맹신해서는 안 됩니다. 끊임없는 자기 애착이 선행된 희망으로 지속적인 의학적, 환경적, 식이 적 항암의 다중성 치료책 기반으로 이뤄져야 합니다.

항암이란

긍정적 사고, 철저한 운동, 철저한 식탁 관리가 수행된 결코 쉽지 않은 과정임을 명심해야 하며 산다는 의지와 죽음의 숭고한 의미까지 수렴한 겸허히 자신과의 성찰로 그 목적을 찾아가는 진중한 병입니다. 가장 중요한 항암제는 긍정의 힘임을 기억하시기를 바랍니다.

기고자 유하영



현) 전업 투자자
신구전문대학 사진학과
현대시 시인등단
파이낸스센타 아시아 에셋 운영

헤어쑤-욱 PDRN 부스터 두피앰플

PDRN을 더한 배합으로 완성한
두피, 모발 영양 케어!



소비자상담 070.8850.9062

[사랑과 연애]

좋은 인연을 만나기 위한 준비 5단계

사람들은 좋은 인연, 진지한 인연을 만나기를 바라면서도 빠르고 성급한 결과를 기대합니다.

그러나 너무 쉽게 얻은 선물은 쉽게 싫증 나고 금방 질린다. 정말 갖고 싶은 선물은 희소하기 때문 일 것이고, 그 물건은 누구나 갖고 싶어 하는 것이기에 더욱 열망하게 됩니다. 그 기다림과 인내를 견디지 못해 비슷한 물건을 대체제로 구매한다면 기대치와 다른 괴리감 때문에 실망하게 됩니다.



좋은 인연을 만난다는 것은 행운의 영역이 아닙니다. 그건 공을 들고 적극적으로 참여하고 순간을 기다릴 줄 아는 인내와 산고의 결과물로 주어지는 것입니다. 그렇기에 나는 사람들이 좋은 인연을 만나는 것을 쉽게 생각하는 것이 매우 의아스럽습니다.

어떻게 좋은 인연이 그리 쉽게 나한테 오겠는가? 쉽게 온 인연은 쉽게 갈 뿐입니다. 그러므로 우리는 철저한 준비 과정이 필요한데 다음과 같습니다.



사람의 인연은 마음먹기에 달려있습니다. 단기적 관계를 원할 것인가, 장기적 관계를 원할 것인가, 단기적 관계를 원하면 빨리 만날 수 있는 것이고, 장기적 관계를 원한다면 준비 과정과 인내의 과정이 절실히 필요합니다. 나의 노력과 기다림이라는 투자가 들어가야 합당한 결과로 이어지는 것은 당연한 이치입니다.



첫 번째

좋은 사람들이 있는 곳에 내가 가야 합니다. 요즘은 내가 움직이지 않고서는 좋은 인연을 만날 수 없습니다. 내 주변 사람들은 나의 외로움에 관심이 없으며, 목마른 사람이 우물을 파야 합니다. 좋은 물을 마시려면, 건강하고 깨끗한 기운이 흐르는 곳에 힘들어도 찾아가야 합니다.

두 번째

그들과 적극적으로 어울리고 참여해야 합니다. 나에게 맞는 좋은 인연은 내가 가장 잘 압니다. 어떤 사람이 나와 정서적으로 감정적으로 유대감을 가질 수 있는지 내가 골라야 맞습니다. 그러려면, 뒷짐 지고 누가 나한테 오나 기다릴 일이 아닙니다. 이야기해보고, 그의 사소한 행동도 지켜보며 외모와 조건이 아닌 인간 됨을 파악하고 관찰해야 합니다.



세 번째

나의 매력과 장점을 어필해야 합니다. 나 자신이 브랜드가 되어 나를 알려야 합니다. 그것이 바로 마케팅이고 홍보입니다. 나를 알려야 나의 특별한 매력과 개성을 알아보는 사람이 나타납니다.

네 번째

내가 만나야 할 사람의 기준과 범위를 현명하게 정의 내릴 수 있어야 합니다. 내가 용인할 수 있는 것과 없는 것을 세 가지씩 미리 적어둡니다. 세상에 모든 것을 다 갖춘 완벽한 사람이 어디 있겠습니까. 포기할 것과 수용할 수 있는 것을 미리 정해 놓는다면 그에게 없는 능력을 타하며 완벽한 사람을 또 찾을 일은 없을 것입니다.

다섯 번째

그런 사람이 나타났을 때 기회를 잡고 진심을 다해 사랑하는 것입니다. 진실한 사랑을 찾았다면 내일 당장 헤어져도 후회하지 않을 만큼 최선을 다해야 합니다. 진실함이 없는 인연은 결국 우리의 시간과 에너지만 고갈시킬 뿐입니다.



세상에 공짜가 없다는 것은 이 나이쯤 되면 자연스레 깨닫게 됩니다. 그런데 사람 만나는 일을 우리는 너무나 쉽고 간단하게 생각한다면 그에 상응하게 대가도 치러야 함을 잊지 말아야 합니다. 그렇게 초스피드 인연은 우리 인생에 피해를 주고 갈 뿐 도움이 안 됩니다.

자. 다시 한번 생각해 봅시다.

혼자도 편한 이 세상, 우리가 왜 연인을 만들고 싶은지?

오늘 아침 상담한 남성분은 위급한 상황에서 병원에서 요구하는 "보호자"가 주변에 한 명도 없다는 것이 몹시 당황스러웠다고 합니다. 내가 어렵고 위기에 봉착했을 때 나를 보호해 주고 지켜주는 사람, 우리는 그런 내 사람이 필요한 것입니다.

20대처럼 아름답고 설레는 로맨스는 덤으로 오는 또 다른 기쁨입니다.

유튜브 리즈시절 LizTV
리즈TV INC. 대표 리즈 손

결혼은 신중하게 이혼은 신속하게

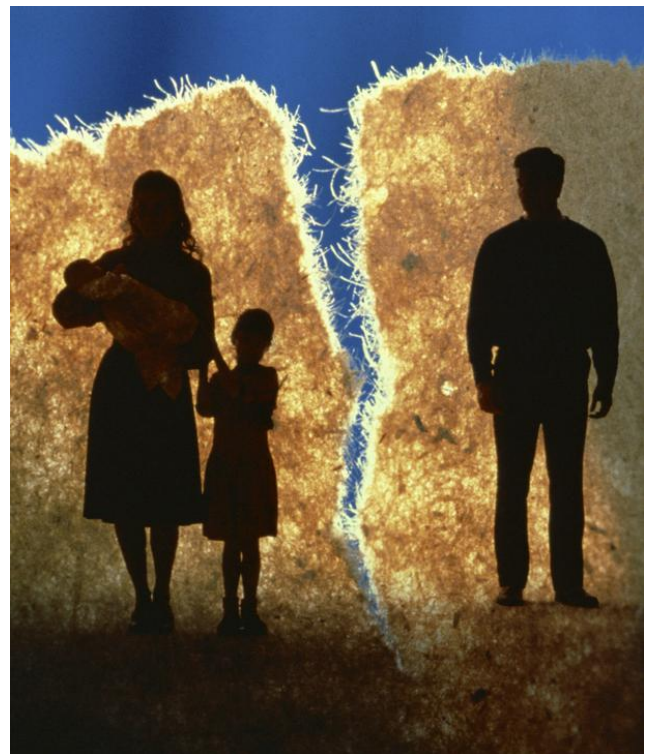
결혼 수업과 혼전계약

이혼하다.

이혼을 선택한 2014년 즈음 나의 인생에서 '결혼'은 금기어가 되었다. 신중하지 못했던 결혼이라는 선택은 나를 심연의 나락으로 떨어지게 만들었고, 인생의 밑바닥에서 깊은 우울증으로 생사의 갈림길에 있던 당시의 나에게 인생의 목표는 그저 존버(존나게 버틴다)였다. 인생에서 처음으로 경험한 깊은 터널 속에서 나는 그동안 쌓았던 모든 것을 와르르 무너뜨리고 나서야 비로소 내 길을 찾아 나올 수 있었다. 먼저 나는 나를 둘러싼 모든 미명을 끊어나갔다. 이혼을 선택하고 군법무관을 전역하고 개업 변호사가 되었고 그렇게 인생의 2막이 시작되었다.



은사님이신 김선택 교수님을 찾아 뵈는 것은 전역을 고민하던 2016년 즈음이었다. 고대에서 법학을 전공하고, 월든을 만나고, 고시공부를 하고, 국비유학에 선발되고, 중국 칭화대에서 고달픈 유학생활을 하는 모든 순간마다 은사님이 함께하셨다. 오랜만에 뵈는 은사님께 나는 어렵게 이혼소식을 알려드렸고, 그때 은사님이 그럴 줄 알았다는 듯한 표정으로 이렇게 말씀해주셨다.



'결혼은 신중하게, 이혼은 신속하게'

세상에 이렇게 간단명료할 수가 있다니. 그제서야 나에게 남아있던 마지막 의혹이 일시에 해소되었고 나는 경계를 넘어 삶의 새로운 국면으로 진입하게 되었다. 망설임과 두려움 없이 개업 변호사를 선택한 나는 경력대로라면 형사사건이 전문임에도 불구하고 또 다른 명성에 걸맞게 불륜과 이혼 등 가사사건을 전문적으로 다루게 되었다. 그리고 유튜브 '아는변호사' 채널을 운영하기 시작했다.

삶의 기준 부재가 부른 비극

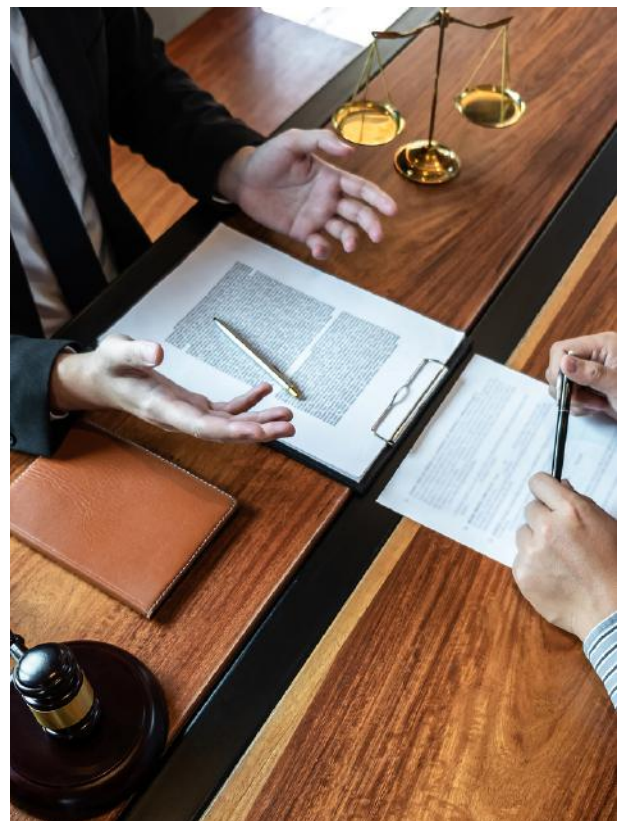
3년 후 아는 변호사 사무소는 법무법인 로앤모어가 되었고 '아는변호사' 채널 역시 꾸준히 구독자들의 사랑을 받으며 성장해 나갔다. 수천 건의 상담을 진행하면서 깨달은 사실은 사람들은 여전히 '결혼은 신속하게 이혼은 신중하게 한다'는 것이었다. 정말 안타까웠다. 이혼사유는 대부분 결혼할 때 이미 존재했기 때문에 그 점만 잘 살필 수 있으면 우리는 높은 확률로 행복한 결혼생활을 할 수 있다. 하지만 삶의 기준이 부재하기 때문에 지극히 개인적인 결혼과 이혼 조차 '이 정도면 결혼해도 되지 않아?', '이 정도면 이혼해도 되지 않아?'라며 끊임없이 다른 사람의 평가를 구한다.



우리는 어릴 때부터 친구들과 시이 좋게 지냈고, '좋은 게 좋은 거'라며 시비를 가리지 않는 것을 미덕으로 알았고, 여기에 참고 인내하면 복을 받는다는 믿음까지 더해지면서 가뜩이나 부족한 생각을 포기하는 것에 익숙해져 버렸다. 그렇게 사람들의 인생은 세대가 바뀌어도 크게 변화되지 않은 채 되풀이 되고 있었다.

최초! 결혼전문 변호사

불행한 결혼으로 사람들이 무너지는 비극을 수없이 경험한 나는 최초로 '결혼전문 변호사'가 되기로 결심했다. 시급한 것은 바로 '교육'이다. 벌률혼과 사실혼 모두 법률의 평가를 받는 계약이다. 그 누구도 부동산 계약을 체결할 때 사랑으로 하지 않는다. 결혼은 단순히 부동산을 사는 것보다도 훨씬 더 중요한 문제임에도 아직도 사랑으로 결혼한다고 하는 말이 버젓이 통용되니 전문가로서 애가 끓는다. 모두 '헛똑똑'들이다. 학교에서 가르쳐주지 않았으니 누구를 탓할 수도 없다. 공들여 쌓은 탑을 한 순간에 무너뜨릴 수 있는 것이 바로 결혼이다. 결혼 잘못하면 죽는다. 결혼을 신중하게 하는 것은 그 어떤 재테크보다 중요하다.



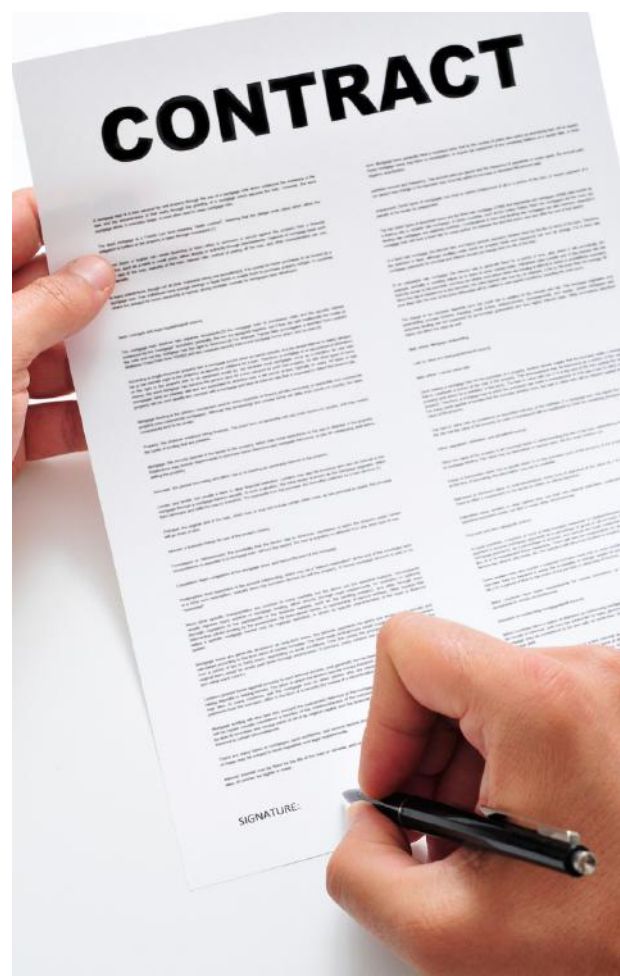
그러니 행복한 인생을 위해서는 그놈의 사랑 타령은 이제 그만 집어치우고 철저하게 배우고 연구해야 한다. 그래서 만든 강의가 바로 '헛똑똑이를 위한 결혼수업'이다. 결혼의 의미, 혼인생활에서 발생하는 권리와 의무, 배우자의 조건, 사람을 평가하는 기준, 9등급 인간유형 등을 배우고 아류논어를 통해 삶의 기준을 세워 스스로 생각하고 선택할 수 있게 하는 것이 강의의 목표다.



지인의 완성, 혼전 계약서

강의를 통해 결혼과 배우자에 대한 기준을 세우고 실제 결혼할 사람을 만나면 그다음에 해야 될 절차가 바로 혼전계약서 작성이다. 결혼은 동화나 낭만이 아니다. 예비 신랑 신부가 결혼에 대한 계획을 세우고 서로의 자산을 확인하고 경제 공동체로 거듭나기 위한 기본적인 약속을 하는 등 혼전계약서를 함께 작성하는 과정에서 상대방에 대한 평가가 완성된다.

말은 속일 수 있지만 글은 속일 수 없기 때문이다. 사기꾼들이 호언장담은 해도 문서로는 아무것도 남겨놓지 않는 이유이기도 하다. 결혼이란 함께 가정이라는 공동체를 일궈나가는 것을 본질로 하는데 혼전계약서조차 함께 작성할 수 없다면 그 결혼은 애초에 하지 않는 것이 맞다. 혼전계약서 작성은 결혼의 화룡정점이다. 2009년 최초로 부부재산약정을 등기한 이후로 16년이 흘렀지만 결혼 전에 계약서를 체결하는 부부는 여전히 많지 않다.



아는변호사는 최초로 결혼과 이혼에 대한 수천 건의 분석 데이터를 기초로 체계적인 교육을 진행하여 이립 된 사람들이 결혼을 할 수 있도록 돕는 한편, 아는변호사의 중재하에 혼전계약서 작성문화를 선도해 나가고 있다.

재혼은 더 신중하게, 재혼 이혼은 더 신속하게

지금까지 나와 자녀의 행복한 삶을 위한 필수조건인 신중하게 결혼하는 법에 대해 살펴보았다. 그러면 재혼은 어떻게 해야 할까? 재혼과 재혼 이혼 사건을 다루면서 느낀 점은 우리는 경험을 통해서 성장하지 못한다는 것이다. 결국 초혼보다 더 못한 재혼으로 지옥과 다름없는 삶을 사시는 사람들을 보면서 내가 해 드릴 수 있는 조언은 단 하나다. 재혼은 더 신중하게 재혼이혼은 더 신속하게!

100세 시대에는 사람들이 평균 3번은 결혼을 한다고 하니 만일 삼혼을 고민하는 사람이 있다면 어떤 조언을 해 드릴 수 있을까? 역시 다르지 않다. '삼혼은 더 더 신중하게, 삼혼 이혼은 더 더 신속하게'

인생은 고통이 아니고 삶은 비극이 아니다. 결혼은 행복이 아니고 이혼은 불행이 아니다. 이혼은 결혼의 실패이지만 삶의 실패를 의미하지 않는다. '앞으로 나아간 것도 내가 한 것이고, 뒤로 물러난 것도 내가 한 것이다'는 논어의 구절을 인용할 필요도 없이 우리 모두가 끊임없이 성장하고 죽는 순간 가장 나답게 죽을 수 있기를 희망한다.

아는변호사TV 이지훈 변호사



<https://아는변호사.com>

유튜브 아는변호사 채널 운영

고려대학교 법학과 졸업

교육과학기술부 국비 유학생 선발

중국 칭화대학교 법학원 법학석사

법무법인 로앤모어 대표 변호사

산부인과TV를 만든 이유

버자이너 모놀로그를 읽고 성교육을 해야겠다는 생각을 하게 되었다. 《버자이너 모놀로그, 질의 독백》은 연극으로도 만들어졌던 책이다. 이 책에는 70대 여성의 이야기가 나온다. 그녀가 17살일 때 자기 학교에서 제일 잘 생긴 남자가 그녀에게 데이트 신청을 한다. 그녀는 기분이 좋아서 흥분했고, 자신의 옷 중에서 제일 예쁜 옷을 입고 데이트를 하러 간다. 그는 아버지 차를 몰고 와서 그녀를 외진 곳으로 데리고 가서 키스하고 애무하기 시작했다. 그녀는 자신의 몸에서 어떤 반응이 일어나는지 알 수가 없었는데, 갑자기 그가 소리를 지른다.

“이런 XX년, 너 때문에 차 시트가 더 젖었잖아?”

그는 그녀를 차에서 내리게 하고, 혼자서 가 버렸다.

의학적으로 분석해 보면 그녀가 성적으로 흥분해서 애액이 많이 나온 것인데 60년 전의 그는 그녀가 성적으로 문란해서 그런 반응을 보였다고 오해했고, 어린 시절에 아무 것도 몰랐던 그녀는 그 일 이후로 남자에게 자신의 마음도 몸도 모두 달아 버린다.



그렇게 그녀가 70살이 되었는데, 인터뷰어가 그녀에게 "당신의 버자이너는 어떤가요?"라고 물었고, 그녀는 "난 내 버자이너를 본 적이 없어요."라고 말한다.

많은 여성들은 평생 동안 자신의 질을 본 적도, 만져본 적도, 이야기해 본 적도 없이 살아간다. 어렸을 때부터 성에 대해 이야기하는 것은 부끄러운 일로 배웠고, 질은 '더럽고 숨겨야 할 곳'으로 여겨졌다. 심지어 남편과의 성관계에서도 자신의 성적 쾌락은 전혀 고려되지 않았다.

그 책을 처음 읽었을 때, 내 안의 무언가가 흔들렸고 인식의 전환을 가져다주었고 산부인과 의사로서 '앞으로 성에 대해서 이야기를 해야겠다. 성에 대한 지식을 전달해야겠다'라는 소명의식이 생겼다. 과거의 여성 뿐만 아니라 남성도 성적으로 무지했고 지금도 무지하다. 그래서 유튜브 산부인과TV는 성적 무지를 타파하기 위해서 만들어졌다.

산부인과TV에서 내가 하고자 하는 일은?

1. 많은 사람들이 성교육을 단순히 피임법이나 성병 예방 교육이라고 생각한다. 하지만 그보다 더 중요한 것은 '자기 몸을 아는 것', '자기 몸을 존중하는 법을 배우는 것', 그리고 '상대의 몸'에 대한 존중하는 감수성'을 기르는 것이다.
2. 우리 사회는 성에 대해 이야기하는 것을 금기시해 왔다. 그 결과, 성은 부끄럽고 위험한 것으로 인식된다. 하지만 성을 알아야 잘할 수 있고, 그리고 행복할 수 있다.
3. 성교육은 어린이, 청소년, 그리고 성인이 된 우리 모두에게 필요하다.



내 몸을 올바르게 알고, 상대를 존중하는 방법을 배우고, 성에 대해 부끄러움 없이 이야기할 수 있어야 한다. 지금, 우리에게 진짜 필요한 교육은 '나와 상대방의 몸을 알고, 사랑하는 법'을 배우는 것이다.

그것은 성을 제대로 알고, 성에 대해서 정복해야 가능하다. You can do it!

혜성산부인과 박혜성 원장
유튜브 산부인과 tv



<https://www.hsclinic.net>

전) 동두천시 의사회장

전) 동두천시 노인병 등급판정위원장

현) 산부인과 개원의협의회 학술이사

현) 여성성의학회 학술이사

현) 대한의사협회 경기도 대의원

현) 의정부 법사랑 위원회 위원

현) 의정부 검찰청 의료 자문위원

현) 사단법인 행복한 성

저술 : 사랑의 기술 1,2 번역: 인간의 성, 오르가즘의 과학

수상) 2021년 크리에이터 대상 의료부문 수상

국세청 성실납세자상, 법무부 장관상

[문화/예술] 장두이 추억의 문화마당

한국공연 50주년을 맞는 연극 “에쿠우스”

"55년차 배우, 연출가, 극작가로 왕성하게 활동하고 있는 장두이의 '추억의 문화마당'은 연극, 뮤지컬, 영화, 무용, 미술, 퍼포먼스 등 다양한 문화 예술 전반을 아울러 우리의 메마른 감성을 촉촉하게 적셔주는 명칼럼을 제공할 것입니다."

정신과의사 : 그 애가 무슨 일을 저질렀기에?

가정법원 판사 : 쇠꼬챙이로 여섯 마리 말, 눈을 찔렀어요.

정신과의사 : 말 눈을 찔러?

가정법원 판사 : 그래요.

정신과의사 : 한꺼번에?

가정법원 판사 : 하룻밤 새에.

정신과의사 : 장소는?

가정법원 판사 : 승마클럽 마구간

정신과의사 : 나이는?

가정법원 판사 : 열일곱 살

1975년 한국 연극계에 붓물 터지듯 터진 문화충격의 연극!

채 100명도 안 되는 작은 소극장에서 연극 연기의 호흡을 강렬히 보여준 연극!

미국, 영국은 물론 한국에 현대연극의 흐름과 풍토를 각인시킨 연극!

지금도 전 세계에서 아직도 끊임없이 공연되는 베스트-스테디셀러 연극!

한국 연극 상륙 50주년을 맞아, <에쿠우스 : 재공연 2025년10월3일~2026년2월1일!>



<아마데우스>, <고곤의 선물>, <블랙 코메디>, <타인의 눈> 등 우리에게도 널리 알려진 '피터 셰퍼 (PETER LEVIN SHAFFER/1926-2016)'작가가 1973년에 쓴 연극 <에쿠우스>가 극단 [실험극장]에 의해 1975년 공연된 이후, 50주년 기념 공연을 오는 10월 3일부터 장장 4개월간 대학로 "에그린 극장"에서 공연을 한다고 합니다.
말 그대로 "추억의 연극"입니다.



"1975년 극단 '실험극장'은 당시 운니동 '운현궁소극장'에서 9월 1일에 첫 공연을 시작했습니다. 본래 20일 예정이었던 연극 <에쿠우스>는 놀랍게도 폭발적인 매진 행렬에 힘입어 11월 20일까지 연장 공연되었으며, 한국 연극 역사상 6.25 한국전쟁 이후 소극장 공연으로는 최다 관객인 1만 3천 명이 넘는 흥행 기록을 세웠습니다."

"당시 공연에 출연했던 알런 역할의 고(故) 강태기 배우님을 비롯하여 김동훈, 이승호 배우님 등 연기파 배우들이 등용문의 역할을 하였고, 1903년 한국 신극 이후 소극장에서 단기간 내에 매회 매진을 기록한 최고의 공연으로 자리매김하였습니다."

"그 이후 1976년에 앵콜 공연을 시작으로, 2025년 금년까지 공연을 이어오고 있으니, 1977년부터 2022년까지 세계 연극계에 유례가 없는 장기 공연을 지속해 온 것입니다. 시쳇말로 '〈에쿠우스〉를 보지 않으면 문화인이 아니다'라는 말이 회자될 정도의 작품이 되었습니다."

"역대 "TONY 연극상"을 세 차례나 받은 연극 <에쿠우스>는 극작가 '피터 셰퍼'가 어느 날 친구와 함께 영국 서포크 근처를 지나던 중, 근처 마구간에서 17세 소년이 말의 눈을 찔렀다는 이야기를 듣고 집필을 시작하여 1973년에 첫 공연을 올린 현대 연극사상 최고 반열의 작품으로 올라선 탄생 비화를 가진 작품입니다."

"정신과 의사 '마틴 다이사트'가 여섯 마리 말의 눈을 찌른 소년 '알런'의 치료를 배경으로 펼쳐지는 연극으로, 온갖 정신 치료 방법을 통해 '알런'의 정신 상태와 말을 찌를 때의 기억을 소환시키는 방법을 동원하는 소위 사이콜로지 연극(Psychology Drama)입니다. 특히 '알런'의 부모에 의한 강압적이고 극단적인 종교적인 가정 환경과 마굿간에서 만난 여자 친구 질과의 애정 행각이 무대 위에서 전라로 벌어지는 장면은 서구는 물론, 한국 무대에서도 센세이션을 낳은 화제의 중심이 되기도 했습니다. (브로드웨이에서는 2007년 해리포터 시리즈 주인공인 '대니얼 레드클리프'가 전라로 '알런' 역할을 맡아 출연.)"

"국내에서도 배우 서영주, 김시유 님 등 '알런' 역할 배우들이 전라로 무대에 서서 관객들의 큰 화제를 모으기도 했지만, 정신과 의사 '다이사트' 역할 역시 '알런' 역할 못지않게 극 전체를 이끌어가는 주역입니다. 브로드웨이에서는 명배우 리처드 버튼, 앤서니 퍼킨스 님 등이 출연하셨고, 국내에서도 김동훈, 이승호, 김흥기 님 등이 훌륭한 연기를 보여주셨습니다. 2018년부터 '다이사트' 역할을 맡아왔던 필자 또한 이번 50주년 공연에 다시 '다이사트' 역할로 출연할 예정입니다."

"필자가 1978년부터 1996년까지 미국에서 활동할 당시, <에쿠우스>의 브로드웨이 리바이벌 공연을 보았던 기억이 지금도 생생합니다. 브로드웨이와 웨스트엔드는 <에쿠우스>의 가장 큰 성공을 이끈 중심지였습니다. 1973년 런던 올드빅 극장에서 처음 공연된 후, 1974년 뉴욕 브로드웨이 공연에서 큰 성공을 거두었으니, 매 공연 커튼콜 무대 인사 때 쏟아지던 기립 박수와 끊임없이 발을 구르던 관객들의 뜨거운 함성은 잊을 수가 없습니다."

"하긴 필자가 출연했던 당시인 2018년 대학로 TOM 극장 공연에서도 무려 60회 이상 공연을 계속해서 보셨다는 관객분이 계실 정도로, <에쿠우스>는 단순한 줄거리를 넘어선 연극주의적인 연극 문법이 탁월한 현대 연극의 정수라고 할 수 있으며 국내외에서 항상 화제가 되는 연극입니다. 사각 무대 좌우에 출연 배우들이 처음부터 끝까지 앉아 있고, 특별한 무대 장치 없이 2시간 넘게 진행되는 이 연극은 빠른 극적 진행과 가면을 쓴 말 역할 앙상블 연기자들의 움직임이 무용극 이상의 연극적 환상을 불러일으킵니다."

"한국 상륙 50주년 공연을 다시 맞이하는 추억의 명작 연극 <에쿠우스>가 이번 하반기에 다시 한번 뮤지컬 못지않은 연극의 진수를 선보일 것입니다. 예술성을 갖춘 명작은 역시 영원히 우리에게 감동을 선사합니다."

배우 장두이



배우, 극작가, 연출가, 시인, 칼럼니스트
국민대미디어연기과 교수

수상경력
제31회 백상연기대상
뉴욕OBIE 연극상
드라마클럽 특별상
제23회 대한민국 희곡문학 대상
新창조예술인 대상 외 다수

[문화/예술]

인생에서 문화와 예술 생활이 갖는 의미

우리는 매일 숨 쉬듯 다양한 문화와 예술 속에서 살아갑니다. 아침을 깨우는 음악, 출근길에 마주하는 거리의 조형물, 퇴근 후 즐기는 영화나 드라마, 잠들기 전 읽는 소설 한 구절까지. 이 모든 것이 알게 모르게 우리의 삶을 풍요롭게 만드는 문화예술 활동입니다. 그렇다면 이러한 문화와 예술 생활은 구체적으로 우리 인생에 어떤 의미를 지니는 것일까요?



첫째

문화와 예술은 감정의 정화와 풍요로움을 선사합니다. 아름다운 선율의 음악은 마음을 위로하고, 강렬한 색채의 그림은 새로운 영감을 주며, 감동적인 이야기는 잊고 지냈던 순수한 감정을 일깨웁니다. 슬픔, 기쁨, 분노, 환희 등 다채로운 감정을 예술을 통해 간접적으로 경험하고 해소하면서 우리는 정서적 안정을 찾고 삶의 활력을 얻습니다. 때로는 한 편의 영화가, 한 곡의 노래가 인생의 전환점이 되기도 하는 것처럼 말입니다.

둘째

문화와 예술은 사고의 확장과 세상을 바라보는 다양한 시각을 제공합니다. 문학 작품 속 주인공의 삶을 통해 타인의 삶을 이해하고 공감하는 능력을 키울 수 있으며, 역사적 배경을 담은 예술 작품을 통해 과거를 성찰하고 현재를 이해하는 통찰력을 얻을 수 있습니다. 또한, 실험적이고 파격적인 현대 예술은 기존의 틀을 깨고 새로운 가능성을 모색하도록 자극하여 창의적 사고를 촉진합니다. 이는 곧 문제 해결 능력 향상으로 이어져 개인의 성장과 사회 발전에 기여합니다.



셋째

문화와 예술은 개인의 정체성을 형성하고 공동체 유대감을 강화하는 역할을 합니다. 자신이 좋아하는 음악 장르, 영화감독, 미술 사조 등을 통해 개인의 취향과 가치관을 발견하고 표현함으로써 자아 정체성을 확립해 나갈 수 있습니다. 또한, 지역 축제, 전시회, 공연 등을 함께 즐기는 과정에서 공통의 경험을 나누고 소통하며 사회 구성원으로서 소속감과 유대감을 다질 수 있습니다. 이는 더 나아가 건강한 사회 공동체를 형성하는 밑거름이 됩니다.

넷째

문화와 예술은 삶의 질을 향상시키고 행복감을 증진 시킵니다. 단순히 먹고 사는 문제를 넘어, 정신적인 만족감과 즐거움을 추구하는 것은 인간의 본능적인 욕구입니다. 문화예술 활동은 이러한 욕구를 충족시켜 줌으로써 일상의 스트레스를 해소하고 삶에 대한 긍정적인 태도를 갖도록 돕습니다. 아름다움을 느끼고 새로운 것을 배우는 경험은 그 자체로 큰 기쁨이며, 이는 곧 삶의 만족도와 행복감으로 이어집니다.



결론적으로, 문화와 예술 생활은 우리 삶의 단순한 여가 활동을 넘어, 감정을 풍요롭게 하고, 사고를 확장 시키며, 정체성을 찾고, 공동체와 연결되도록 돕는 필수적인 요소입니다. 바쁜 일상 속에서도 잠시 짬을 내어 미술관을 찾거나, 좋은 음악을 감상하거나, 의미 있는 영화를 보는 시간을 갖는 것은 우리의 삶을 더욱 깊이 있고 다채롭게 만드는 소중한 투자가 될 것입니다. 문화와 예술이 선사하는 무한한 가능성을 통해 더욱 풍요로운 삶을 가꾸어 나가시길 바랍니다.

이 글은 문화와 예술이 우리 삶에 미치는 긍정적인 영향들을 다양한 측면에서 조명해 보았습니다. 보다 많은 문화와 예술의 정보를 가지고 다음 호를 준비하겠습니다.

문화예술 전문기자 윤영규

서울의 심장에서 시간을 걷다 - 종로의 종로 여행기

서울의 중심, 종로. 이 이름 석 자에는 젊은 날의 뜨거운 열정과 아련한 추억이 함께 녹아 있습니다.

20대 시절, 우리에게 종로는 세상의 전부이자 가능성이었다. 약속은 늘 종로였고, 꿈을 꾸고, 세상을 배우고, 사랑에 울고 웃던 곳. 시간이 흘러 삶의 무게를 짊어진 지금, 다시 찾은 종로는 그때 그 모습 그대로인 듯하면서도 전혀 다른 얼굴을 하고 있습니다. 우리의 20대 종로와 지금의 종로를 잇는 시간 여행을 시작합니다.



출처:한국저작권위원회



스무 살의 종로, 우리의 무대였던 거리

"우리 때" 종로는 서울의 명실상부한 중심이었습니다. 강남이 지금처럼 개발되기 전, 젊음의 문화와 정치, 사회적 논의는 이곳 종로 거리에 집결했었지요. 친구들과의 약속은 으레 종로 2가 YBM 앞이었고, 영화를 보려면 단성사, 피카디리, 서울극장 같은 대형 개봉관이 즐비한 종로3가로 향했다. 길게 늘어선 줄을 기다려 티켓을 손에 쥐고는 세상을 다 얻은 듯 뿌듯해했습니다.

주머니 사정이 가벼웠던 시절, 우리는 종로 뒷골목의 허름한 선술집에 앉아 막걸리 한 잔에 세상을 논했습니다. 정치 이야기부터 사랑 이야기까지, 거침없이 쏟아내던 젊음의 열기가 그곳에 있었습니다. 종로서적이거나 영풍문고 계단에 앉아 책을 뒤적이거나, 쏟아져 나오는 인파 속에서 약속 상대를 찾느라 두리번거리던 기억도 생생합니다. 광화문이나 시청 앞 광장에서는 때론 시대의 아픔을 함께 나누며 목소리를 높이기도 했습니다. 종로는 그저 거리가 아니라, 우리의 생각과 감정, 열정이 고스란히 담긴 우리의 무대였습니다. 활기차고, 때로는 거칠었으며, 무엇이든 될 수 있을 것 같은 가능성으로 충만했던 곳.



지금의 종로, 익숙함 속의 낯섽

세월이 흘러 다시 찾은 종로는 낯선 듯 익숙합니다. 랜드마크처럼 느껴졌던 대형 극장들은 역사의 뒤편길로 사라졌거나 다른 모습으로 변모했고, 대형 서점들은 여전히 자리를 지키지만 그 앞을 오가는 사람들의 분위기는 사뭇 다릅니다.

종로 3가 귀금속 상가는 여전히 있지만, 그 옆 골목의 젊음의 열기는 예전 같지 않습니다. 북적이는 것은 예전이나 지금이나 마찬가지지만, 그때는 젊은 우리가 주를 이뤘다면, 지금은 다양한 연령대의 사람들과 관광객들이 뒤섞여 있습니다.



물리적인 변화만이 아니다. 종로의 '기운'이 달라진 것을 느낍니다. 젊은 날의 뜨겁고 즉흥적인 에너지 대신, 역사의 깊이와 시간의 흔적이 더 강하게 느껴 집니다.

최신 유행보다는 전통과 문화에 더 무게가 실린 듯 합니다. 빠르게 변해가는 서울 속에서, 종로는 상대적으로 느리게 변하는 듯 보이지만, 우리 안의 시간은 더 빠르게 흘러버렸음을 실감하게 됩니다.

변화 속에서 찾는 종로의 진면목

하지만 종로는 여전히 우리에게 말을 걸어옵니다. 인사동 골목길은 이제 '힙'한 감성보다는 정겹고 따뜻한 느낌으로 다가옵니다. 빼돌 빼돌한 한글 간판과 아기자기한 찻집, 화랑들을 보며 예전에는 스쳐 지나갔던 전통의 아름다움에 비로소 눈길이 닿습니다. 시끄러운 카페 대신 조용한 찻집에 앉아 차향을 맡으며 나누는 깊은 대화가 편안합니다. 젊을 때 몰랐던 여유와 성찰의 공간이 된 것입니다.

서울의 심장, 종로. 스무 살의 종로는 미래를 향해 뛰는 뜨거운 심장이었고, 지금의 종로는 과거를 품고 현재를 살아가는 지혜로운 심장입니다. 종로를 걷는 것은 단순히 거리를 이동하는 것이 아니라, 우리의 젊음과 현재, 그리고 미래를 잇는 시간 속을 여행하는 것입니다. 이 익숙하면서도 낯선 거리를 걸으며, 우리는 지나온 날들을 돌아보고, 앞으로의 삶을 사색합니다. 종로는 그렇게 우리 중년들에게 가장 특별한 추억이자 현재의 공간으로 영원히 남아있을 것입니다.

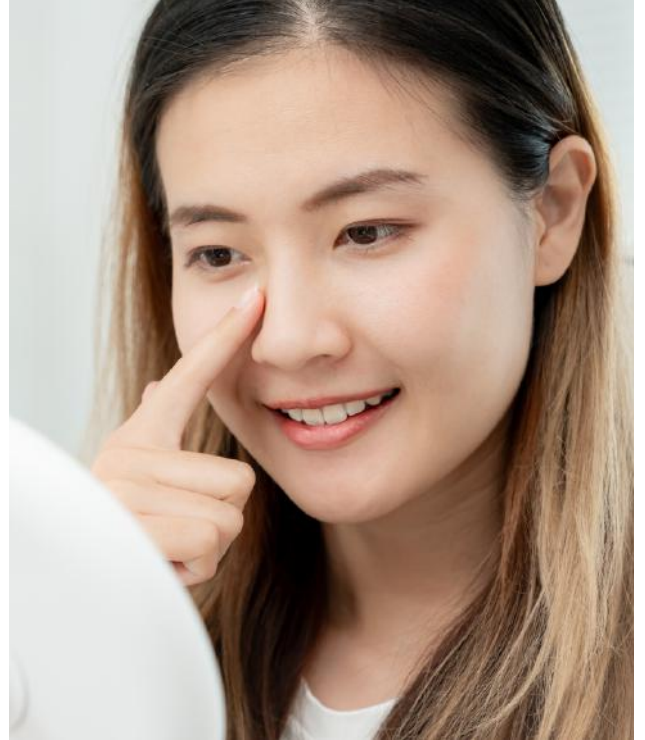
여행 전문기자 이일지

[미용/뷰티]

얼굴 동안 관리, 어떻게 해야 할까요?

"원장님, 어떻게 하면 더 어려 보일 수 있을까요?" 진료실에서 가장 자주 듣는 질문입니다. 동안을 유지하거나 되찾고 싶은 마음은 누구나 같습니다. 그러나 정답은 단순하지 않습니다. 그 이유는 피부 표면만 관리해서는 진정한 동안 효과를 기대하기 어렵기 때문입니다. 시간이 지나면서 피부가 얇아지고 탄력이 저하되며, 얼굴의 볼륨이 빠지고 윤곽선이 흐려지게 됩니다. 이로 인해 전체적인 인상이 나이 들어 보이게 되죠.

따라서 자연스러운 동안을 위해서는 피부 표면은 물론, 피부 아래 근막층(SMAS), 지방 패드, 그리고 골격 구조도 종합적으로 관리해야 합니다. 겉으로 보이는 주름이나 처짐만을 교정하는 것에 그치지 않고, 얼굴 전체의 입체적인 균형과 조화를 복원하는 것이 핵심입니다.



동안을 만들기 위한 가장 기본적인 방법은 안면거상입니다. 많은 분이 안면거상을 '피부를 단순히 당기는 수술'로 생각하시지만, 진정한 동안 효과를 위해서는 그보다 더 깊은 층, 즉 근막층(SMAS)을 정교하게 교정하는 것이 필요합니다. 이 근막층은 피부 탄력과 얼굴 형태를 유지하는 데 중요한 역할을 합니다. SMAS가 약해지면 피부 표면까지 처지게 되어, 동안 이미지를 잃게 되는 것입니다.



특히 우리 아이비성형외과에서는 '핀셋 거상'이라는 정밀 수술 기법을 적용합니다. 핀셋 거상은 미세한 혈관과 신경을 최대한 보존하면서, 꼭 필요한 부위의 처진 근막만을 섬세하게 교정하는 기술입니다. 이름 그대로 핀셋으로 짚듯, 필요한 부분만 정교하게 다루기 때문에 자연스럽게 부드러운 결과를 얻을 수 있습니다.



수술 전에는 반드시 얼굴 형태, 피부 두께, 탄력 정도 등을 꼼꼼히 분석합니다. 그 결과, 단순히 당기기만 하는 리프팅이 아니라, 개개인에 맞춘 섬세한 맞춤형 동안 리프팅이 가능합니다. 덕분에 많은 환자분들께서 자연스럽게 젊은 인상을 회복하셨습니다.

안면거상 수술을 받으셨더라도, 시간이 지나면서 얼굴 볼륨이 다시 감소하는 경우가 있습니다. 이럴 때 가장 효과적인 방법이 지방이식과 줄기세포 관리입니다. 지방이식은 단순히 꺼진 부위를 메우는 것이 아닙니다. 얼굴 윤곽을 입체적으로 재구성하여, 얼굴 전반의 볼륨과 조화를 되살려주는 섬세한 작업입니다.

특히 아이비성형외과에서는 자체 개발한 미세 분할 주입법을 통해 지방 세포의 손상을 최소화하고 생착률을 높입니다. 이에 따라 자연스러운 볼륨감은 물론, 부작용을 줄이고 회복 기간도 단축할 수 있습니다. 또한 지방이식과 함께 자가 지방에서 추출한 줄기세포를 별도로 배양 및 정제하여 이식합니다. 줄기세포는 피부 밀도와 탄력을 개선하고, 조직 재생을 촉진하여 장기적으로 젊고 탄탄한 피부를 유지하는 데 도움을 줍니다. 이러한 줄기세포 관리는 단순히 외모를 젊게 만드는 것을 넘어, 얼굴 피부 전체의 생리적 환경을 건강하게 변화시켜 주는 근본적인 관리 방법입니다.



아이비성형외과는 처음 상담부터 수술, 그리고 시술 후 관리까지 모든 과정에 대해 1:1 전담 시스템을 운영하고 있습니다. 분야별 의료진이 환자 한 분 한 분의 해부학적 구조를 철저히 분석하여, 가장 효과적이고 자연스러운 동안 솔루션을 설계합니다. 또한, 수술 전에는 정밀 분석을 실시하여 보다 객관적인 자료를 바탕으로 계획을 수립합니다. 수술 후에는 메디컬 스킨케어 프로그램을 병행하여 피부 회복을 돕고, 더 오랫동안 건강한 동안 피부를 유지할 수 있도록 지원합니다.

아이비성형외과는 철저한 소독 체계, 최신 장비를 갖춘 위생적인 수술실로 환자분들의 신뢰를 얻고 있습니다. 결론적으로 동안의 비결은 "정확한 진단과 정성 어린 과정"이라고 할 수 있습니다.

동안을 만드는 일은 단순히 기술만으로 이룰 수 없습니다. 정확한 진단, 개인별 맞춤형 설계, 그리고 정성 어린 과정을 통해서만 진정한 동안을 완성할 수 있습니다. 아이비성형외과는 빠른 결과보다 예측할 수 있는 경과와 자연스러운 회복을 우선시합니다.

당신이 꿈꾸는 자연스러운 동안, 우리 아이비성형외과와 함께라면 가능합니다. 여러분의 가장 아름다운 순간을 되돌려드리기 위해 늘 고민하고 노력하겠습니다. 감사합니다.

아이비성형외과 임동훈 원장



<http://www.ivyps.com>

대한 성형외과 학회 정회원

대한 미용 성형외과 학회 정회원

대한 두개안면 학회 정회원

삼성병원 성형외과 과장 역임

성균관 의대 성형외과 외래교수

[중년의 삶] 중년의 삶과 가족 이야기

‘커넥션매거진’ 창간호 발행을 축하합니다. 중년을 맞이한 이들에게 체계적인 신중년 생활 노후 준비 지침을 제시함으로써 삶의 질 향상을 꾀할 수 있다는 취지에 동의하고 함께 하게 되어 영광입니다.

저는 서울 노원에서 ‘치유와 성장 심리상담센터’를 운영하고 있는 상담심리전문가 윤영애입니다. 제가 상담을 하면서 만나게 된 중년의 삶과 가족 이야기를 재구성해 보았습니다.



“은퇴 후, 새로운 인생이 시작됐다.”

주인공은 59세의 전직 잡지사 여기자로서 주로 글을 쓰는 활동을 하며 살아온 멋쟁이 여성이다. 20대에는 꿈 많던 문학소녀였고, 중년이 되기까지 글을 쓰며 누군가의 삶을 조명하는 ‘기자’가 그녀에겐 가장 큰 보람이었다. 하지만 빠르게 변해가는 미디어 환경 속에서 56세에 ‘자의 반 타의 반’으로 퇴직하며, 매일 출근할 필요가 없다는 사실이 처음에는 좋았지만, 이어서 깊은 허무감과 무기력이 찾아왔다.

그녀는 딸아이가 어릴 때부터 기사 마감에, 취재에, 집에서도 노트북을 놓지 못하며 “조금만 기다려”라는 말이 입에 붙어 있었다. 뒤늦은 감은 있지만 아이 곁에 있어 주지 못했다는 사실에 마음이 아팠다. “나는 이제 아무 쓸모도 없는 사람 같아요.”라며 그녀는 상담센터에 문을 두드렸다.



언제부턴가 세상은 너무 빨리 변하고 자의 반 타의 반 퇴직을 맞은 그녀는 마감과 취재가 사라진 일상 앞에서 처음으로 ‘자신의 삶’을 들여다보게 된 것이다.

“제가 기자로 일할 땐 늘 무언가를 기록하고, 누군가를 만나고, 제 이름으로 나가는 글이 있었어요. 그런데 지금은… 하루하루가 의미 없이 흘러가는 것 같아요. 이렇게 살아도 되나.... 내가 누구였는지도 점점 희미해지고, 지금은 그냥 텅 빈 느낌뿐이에요.”

그녀의 말에 상담자는 대답한다. ‘그 빈 공간이 가능성을 의미하기도 해요.’ 기자로 기록하는 일을 오래 해온 그녀에게 ‘이번에는 자신의 이야기를 써보는 건 어떠세요? 누구의 기준도 아닌, 오직 나를 위한 글이요.’

기자라는 ‘정체성 상실’은 중년 이후의 삶에서 새로운 자아 형성의 첫 단계이기도 하다.

“나는 누구인가?”라는 질문은 생애 여러 시점에서 다시 등장한다. 중년 이후에도 그것은 마찬가지이다. 상담하면서 배운 것이 있다. 삶의 공백기를 창조적으로 채우는 방법은, ‘내면의 이야기’를 다시 쓰고, ‘자신을 인터뷰’하는 삶으로의 전환이 자기를 돌보는 기회라는 것이다. 중년 이후의 삶은 ‘무대에서 내려온 시간’이 아니라 ‘삶의 진짜 이야기’가 시작되는 나만을 위한 조명을 비추는 시간일 수 있다.



가족이라는 이름 아래 미뤄둔 말들, 시간이 지나도 여전히 하고 싶은 말, 그리고 자신과 가족에게 보내는 한 통의 편지는 우리에게 용기를 주기도 한다. “괜찮니?” “기다렸어.” “어떨지 몰랐어.” “우리 다시.” 그 작은 말들이 삶을 바꾼다. 그리고 우리 모두에게도 아직 늦지 않은 시간이 있다. 그녀는 문득 “내 딸과의 이 거리감은 나로부터 시작된 것이었구나.” 되짚어 본다.

커피 한 잔 옆에 두고 나의 내면에 귀를 기울이고, 또 다른 이의 삶을 경청한다. 내 인생도, 가족 그들의 인생도, 아직 끝나지 않은 삶, 다시 쓰고 싶은 마음이 너와 나를 잇는 다리란 걸 알아차린다. 다시 한번, 진심을 담아 딸에게 편지를 보낸다.

시간이 지나도, 사람은 가족이라는 이름 앞에 여전히 아이가 된다. 나는 아직도 우리 엄마가 보고 싶고, 아버지를 이해하고 싶고, 딸에게 용서받고 싶다. 가족은 평생에 걸쳐 다시 읽는 이야기 같다.

누군가의 인생을 함께 듣고 이해한다는 것과 그 소중한 이야기를 같이 풀어낼 수 있다는 것 자체가 이미 깊은 치유이자 선물이다. 함께 할 수 있어서 진심으로 감사합니다.

치유와 성장 심리상담센터 운영애 센터장
t2starmom@hanmail.net

<https://blog.naver.com/t2starmom>

상담심리사 1급[상담심리전문가]
연세대 교육대학원 상담교육학 석사
한국상담심리학회 상담심리전문가
한국모래놀이치료학회 1급 상담사
유튜브 치유와 성장 운영



[사주명리] 사주 이야기

안녕하십니까. 리즈TV에서 프로와 50대 방 방장, 2중 직책을 맡고 있는 서부용이라고 합니다. 우선, 리즈TV의 커넥션매거진 창간을 축하하며, 미약하나마 창간호에 사주, 궁합은 무엇을 말하는가? 궁합이 맞다는 건 어떤 의미일까? 2가지 주제로 기고하는 것에 대해 영광이라는 말씀을 드리고 싶습니다

사주란 무엇인지 간단하게 설명해 드리면, 사주는 단순히 사주팔자라고도 하고, 사주 명리학(命理學)이라 함은 命(목숨 명), 理(다스릴 리)의 뜻으로 인간의 운명을 다스리는 학문이라는 의미이며, 태어난 시점의 연월일시의 네 개의 기둥, 四(넉 사), 柱(기둥 주)가 육십갑자 중에 나오게 되는데 그것이 팔자(八字)로 이루어지게 되고, 이를 쉽게 말해 사주팔자 (四柱八字)라고 부릅니다.

흔히들 “내 팔자가 그래...” 라는 말을 쓰는데 그 팔자라는 것이 어떤 추상적인 의미가 아니라, 8글자라는 것이지요. 본인의 팔자가 궁금하시다면 요즘은 사주팔자 명조를 알려주는 어플도 많으니 이용해 보시면 쉽게 아실 겁니다. 사주로 궁합을 보아서 궁합이 맞다 하면 실제로 잘 맞는가? 사주로 속궁합도 볼 수 있다던데.... 이러한 것들에 대해 작게 크게 궁금함이 있으실 겁니다.



사주로 궁합을 본다는 의미를 간단하게 설명을 드리면, 나의 8자와 상대방의 8자 합해서 16글자의 조화를 본다는 것입니다. 그 16글자의 조합과 각 사주의 운세의 흐름까지. 궁합의 해석은 한마디로 간단하지 않습니다.

그러나, 간단하게라도 결론부터 이야기하자면, 궁합이 필요한 사주는 분명히 있다는 겁니다. 물론, 세세하게 들어가면 대략적인 음양오행의 조화가 잘 이루어진 사주도 특별하게 맞는 궁합이 있을 수 있으나, 문제는 극복 가능한가? 즉, 궁합의 맞고, 안 맞고의 경중의 문제일 수 있습니다. 궁합이 필요한 사주는 궁합의 경중이 중하기 때문에 궁합을 꼭 보셔야 한다고 말씀드리고 싶습니다.

그렇다면, 궁합이 필요한 사주는 어떤 사주일까요? 사주의 구조나 설명은 몇 마디 말로 간단히 설명되지 않습니다. 어찌 한 사람의 인생이 간단할 수 있겠습니까. 그만큼 사주 명리학이 라는 철학의 세계는 입체적이며 다각적이고, 어떤 환경에 있느냐가 중요하기에 이 기고를 통해 충분히 설명해 드리기 어려운 점이 많습니다.

봄과 가을 생 사주들은 추우면 소매를 내리기도 하고 더우면 소매를 올리기도 하면 되는 구조 이기 때문에 타 계절의 사주들과 맞출 수 있는 용이성이 높습니다. 그러나 여름, 겨울 사주는 아주 덥거나 아주 춥거나의 구조이기에 중화가 필요하고 그 중화를 궁합으로써 맞출 필요가 있다고 봅니다.

예를 들어, 여름 생의 사주가 상대방도 여름 생이고, 또 겨울 생의 사주가 상대방도 겨울 생이라 면 그런 경우의 궁합은 좋지 않다고 볼 수 있습니다. 물론, 예외는 있습니다. 만약 겨울생 사주끼리 만났는데 잘 맞는다면, 여름 생의 사주가 중매자로 연결을 시켜줬을 경우는 겨울 생끼리의 안 맞는 궁합일지라도 그것을 상쇄 시킬 수 있습니다. 이처럼 사주의 세계는 오묘합니다. 그런 오묘하고 세세한 부분까지의 이야기는 너무 방대하므로, 여기서 이를 다루는 것은 적절 치 못합니다.

그래도 계절별로 간단하게라도 이해하시기 쉽게 도표로 만들어 보았으니 이는 참고용으로만 보셔야 합니다.

	봄생	여름생	가을생	겨울생
봄생	▲	▲	▲	▲
여름생	▲	※	▲	○
가을생	▲	▲	▲	▲
겨울생	▲	○	▲	※

오히려 단편적으로 예로써, “인연을 만났다?”라는 느낌은 과연 나에게 어떠한 영향을 미칠까? 그리고 사주와 궁합으로는 어떠한 해석이 가능한가? 라는 주제를 다뤄보도록 하겠습니다.

첫 번째로, 그냥 이유도 없이 끌리는 몸으로 느껴지는 자기장 같은 에너지의 당김이 느껴집니다. 이러한 느낌 같은 감정은 이성적 설명이 어렵습니다. 나도 모르게 눈길이 갈 수도 있고, 잘 알지도 못하는데 나도 모르게 만남을 기대하고 시도하게 됩니다. 이러한 경우는 사주에 필요한 오행(五行) 상의 결핍이 상대 사주에 있을 수 있거나 만약 상대도 같은 느낌이라면 서로 상생(相生), 합(合)을 이루는 경우가 이런 미묘한 당김을 만들 수 있습니다.



두 번째, 전부터 알던 사이처럼 오랜 친구처럼 마음이 편안하다는 걸 느낍니다. 대화하면 긴장도 없고 나도 모르게 평상시의 모습 안에 자연스럽게 별거 아닌 것에 웃음도 나오게 됩니다. 이런 경우는 조후가 맞는 것과 함께 받아주는 인성(印星) 구조와 베푸는 식상(植傷) 구조의 사주가 만났을 경우에 상생안에 시너지가 나는 작용을 할 수 있습니다.

세 번째, 사소한 부분이라든지 예상 못 했던 비슷함을 발견하게 됩니다. 성격, 가치관, 취향 등 이 같다는 점에 공감대가 형성되고 감정은 뭔가 잘 맞는다는 확신까지 들게 합니다. 이런 '비슷함'은 같은 오행이 강하게 있거나, 일지(日支)나 월지(月支) 부부궁(夫婦宮)에 충(沖), 형(刑)이 없이 온화하게 자리 잡은 경우, 잘 맞는 인연일 가능성이 높습니다.

네 번째, 나도 몰랐던 새로운 모습이 자연스럽게 드러나고 긍정적으로 발전하게 됩니다. 이것은 흔히 인연이 깊어질 때 “나한테 이런 모습이 있었다니....” 자신도 놀라워 하며 성격이 한 걸 부드러워지고 새로운 도전의 목표도 생기며 어떠한 문제라도 함께 한다면 할 수 있을 것 같은 자신감이 생깁니다. 이것은 대개 재성(財星) 관성(官星)이 서로 보완되면 현실적인 문제 해결 능력에서 큰 시너지가 발휘됩니다.

다섯 번째, 건강해지며 일이 잘 풀리는 느낌이 있습니다. 내 사주에서 특정 오행이 부족하거나 약한 경우 상대방 사주의 오행에서 기운(용신, 희신)이 보완해 주는 구조일 때 건강해지거나 건강해지고 싶다는 욕구가 생기고 하는 일이 스트레스 없이 잘 풀리는 느낌을 줍니다.

물론, 첫인상이 좋다고 다 인연이 깊어지는 것도 아니고, 이런 신호가 여러 개 겹쳐서 ‘인연을 만났구나’ 하고 인연을 이어 간다고 해도 운에 의해서 그 인연의 명이 끝나기도 합니다. 인연은 하늘이 내리는 것이고, 그 인연을 어떤 방식으로?, 어떤 모습으로? 이어갈 것인가는 인간의 의지라고 합니다.

사주 명리학은 이런 흐름을 이해하는 데 도움을 줄 뿐. 결국, ‘어떻게 관계를 발전시키고 서로를 존중하는 나’가 중요한 것입니다. 인연이라는 선물을 받았을 때, 그 진가를 더욱 빛나게 하는 건 남녀 서로 간의 진심 어린 소통과 배려라는 점을 잊지 말아야 한다는 것으로 이만 글을 맺을까 합니다. 끝으로, 리즈TV의 무궁한 발전을 기원하는 마음으로 『커넥션매거진』 창간호 출간을 축하하며, 직업적 소명을 바탕으로 기고할 기회를 얻게 되어 감사의 말씀 드립니다.

힐링 마스터 부용



대전 둔산동 사주타로별 운영
드라마 ‘미스터 션샤인’ 타로 자문
부산 ‘자연의 소리’ 타로강사
동방대학교 대학원 평생교육원 타로교수 역임
동국대평생교육원 인문학과 졸업
경희대 평생교육원 관상학과 졸업
서울 강남, 홍대, 신천 등 사주 타로 상담

[교양/배움]

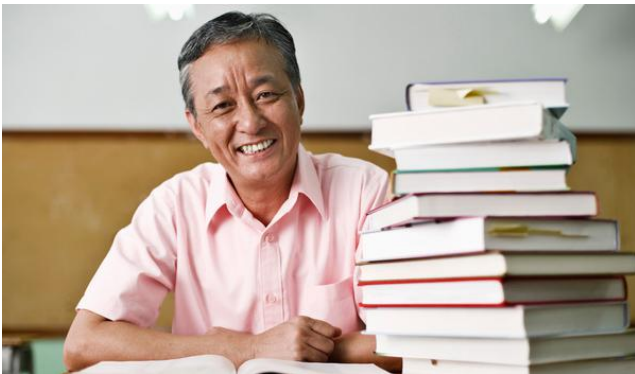
은퇴 후, 배움으로 삶의 지평을 넓히세요.

특히 영어 학습의 놀라운 효과

은퇴는 인생의 황혼기가 아닌, 새로운 시작을 준비하는 설레는 시기입니다. 이 시기를 어떻게 보내느냐에 따라 삶의 만족도와 활력이 크게 달라질 수 있습니다. 많은 시니어가 은퇴 후 더욱 풍요롭고 의미 있는 삶을 위해 '배움'을 선택하는 이유가 바로 여기에 있습니다.

왜 은퇴 후에도 배워야 할까요?

은퇴는 직장이라는 큰 역할에서 벗어나 자신에게 집중할 기회입니다. 하지만 동시에 사회와의 연결고리가 느슨해지고 무료함을 느낄 수도 있습니다. 배움은 이러한 변화에 긍정적으로 대처하고 새로운 활력을 불어넣는 강력한 도구입니다.



두뇌 활성화 및 건강 유지

새로운 지식과 기술을 습득하는 과정은 뇌를 끊임없이 자극하여 인지 기능 유지 및 향상에 도움을 줍니다. 이는 치매 예방 등 정신 건강 유지에도 긍정적인 영향을 미칩니다.

삶의 의미와 목표 부여

은퇴 후 자칫 무기력해질 수 있는 삶에 새로운 목표 의식을 심어줍니다. 무언가를 배우고 성취하는 과정에서 큰 만족감과 자존감을 느낄 수 있습니다.

사회적 관계 확장

배움은 같은 관심사를 가진 사람들과 만나는 자연스러운 기회를 제공합니다. 학습 모임, 동아리 활동 등을 통해 새로운 친구를 사귀고 사회적 관계망을 넓힐 수 있습니다.

특히 추천하는 학습

영어 배우기 및 언어 연수

다양한 학습 분야 중에서도 '영어' 학습은 은퇴 후 시니어들에게 특히 추천할 만한 분야입니다. 영어는 전 세계 공용어로서, 배우면 배울수록 활동 범위와 소통의 폭이 무한히 확장됩니다.

영어 학습이 주는 구체적인 효과

1. 새로운 언어의 문법, 어휘, 발음을 익히는 과정 자체가 집중력, 기억력, 문제 해결 능력을 향상하는 최고의 두뇌 활성화 훈련입니다.
2. 해외여행 시 언어 장벽 없이 자유롭게 소통하며 현지 문화를 더 깊이 경험할 수 있습니다. 또한, 국내에서도 외국인 관광객이나 거주자와 교류하며 새로운 관계를 맺을 기회가 생깁니다.
3. 인터넷의 방대한 정보 중 영어로 된 자료는 압도적으로 많습니다. 관심 있는 분야의 최신 정보를 접하거나, 원서, 영화, 음악 등을 원어로 즐기며 세상을 보는 시야를 넓힐 수 있습니다.
4. 새로운 언어를 배우고 실제로 소통할 수 있게 되는 과정에서 큰 성취감과 자신감을 얻게 됩니다. 이는 일상생활 전반에 긍정적인 영향을 미칩니다.
5. 패키지 여행보다는 자유 여행을 선택할 수 있는 용기가 생기고, 현지인들과 자연스러운 대화를 통해 더욱 생생하고 기억에 남는 여행을 만들 수 있습니다.



은퇴 후의 삶은 끝이 아니라 새로운 시작입니다. 배움을 통해 끊임없이 자신을 발전시키고 세상을 향해 소통의 창을 여는 것은 활기차고 만족스러운 노년을 보내는 가장 확실한 방법의 하나입니다. 특히 영어 학습은 그 시작점이 되어 여러분의 삶을 더욱 풍요롭고 다채롭게 만들어 줄 것입니다. 지금 바로 배움의 즐거움을 시작해 보세요!

다음 호에서는 추천 영어 학습 방법과 본인의 회사에서 하는 사업 추천 필리핀 영어 연수에 대한 글을 올리겠습니다.

교육 전문기자 김승일



<http://www.concordia-univ.or.kr>

사단법인 한국교육문화콘텐츠진흥원 이사
일본 사사다테크놀로지대학 지도교수
ICL APEC 주식회사 전무이사
KOICA 컨소시엄 자문위원(국제협력)
비영리단체 좋은이웃되기 감사

시니어를 위한 품격 있는 IT 보안 이야기

시대를 앞서가는 시니어 리더들을 위한 교양 상식

"SKT 유심 해킹, 내 폰도 위험하다?" - 유심 해킹의 본질과 현실적인 대응 방법

최근 국내 최대 통신사 중 하나인 SK텔레콤(SKT)의 유심 정보 유출 사건이 큰 사회적 논란을 불러일으키고 있다. 이 사건은 SKT 내부의 시스템이 해킹당해 고객들의 민감한 개인정보가 외부로 유출된 사건으로, 피해자의 유심 정보가 범죄자들에게 넘어가면서 대규모 피해가 우려되고 있다. 특히 유출된 정보가 단순한 전화번호나 이메일 주소가 아니라, 본인을 인증하는 데 핵심적인 정보라는 점에서 문제의 심각성이 더욱 크다.



대부분의 시니어 세대가 뉴스를 통해 "유심 해킹이 위험하다"는 경고를 자주 듣지만, 실제로 그것이 왜 위험한지, 그리고 자신이 어떻게 대응해야 하는지 구체적으로 알지 못하는 경우가 많다. 이번 기회를 통해 유심 해킹의 정확한 개념과 그로 인한 피해의 구체적 사례, 그리고 피해 방지를 위한 현실적인 대책까지 꼼꼼히 알아보도록 하자.

심 스와핑이란 피해자의 휴대폰 번호를 범죄자가 소지한 유심 칩으로 몰래 옮기는 공격이다. 과거에는 주로 통신사 내부 직원과 공모하거나 금전적 보상을 통해 피해자의 휴대폰 번호를 변경하거나 새로 등록하는 형태였다. 직원들이 피해자의 정보를 시스템에서 수정하거나 내부 승인 절차를 우회하여 번호를 이전시키는 방식이었다. 그러나 최근 해킹 기술이 발전하면서, 내부 직원 없이도 시스템에 침입하여 정보를 조작하고 번호 이전을 진행하는 사례가 급증하고 있다.

심 스와핑 공격이 성공하면 피해자의 휴대폰은 즉시 사용할 수 없게 된다. 이와 동시에 피해자에게 전송되어야 할 금융기관의 인증번호, 각종 서비스의 본인 인증 메시지들이 범죄자의 휴대폰으로 보내진다. 예를 들어 범죄자는 피해자의 은행 계좌에서 금전을 인출하거나 인터넷 금융 서비스에 피해자 명의로 로그인해 추가 피해를 일으킬 수 있다.

특히 한국은 대부분의 온라인 및 금융 서비스가 휴대폰 본인 인증을 필수로 하고 있기 때문에, 유심 정보 유출은 매우 심각하고 광범위한 피해로 이어질 수밖에 없다.

이러한 유심 정보 유출 피해자들은 개인정보 보호법을 근거로 통신사에 손해배상 소송을 제기할 권리가 있다. 개인정보 보호법에 따르면 기업은 고객의 개인정보를 철저하게 보호해야 할 법적 의무가 있으며, 유출 사건 발생 시 기업의 책임이 명백히 인정된다. 하지만 손해배상 소송은 보통 수년이 걸리는 긴 법정 공방이 될 가능성이 높으며, 승소하더라도 실제 배상금을 수령하기까지는 복잡한 절차가 따른다.

다음은 과거 유사 사건을 통해 이번 사건의 배상금과 소송 절차를 예상해볼 수 있도록 정리한 자료이다.

사건명	기업명	발생년도	유출 정보 유형	피해규모	소송결과	소송기간	1인당 최종 배상액
네이트,싸이월드 해킹 사건	SKT	2011	주민번호,아이디,비밀번호	약3,500만 명	일부 승소	약 5년	약 20만 원
카드3사 정보유출 사건	농협,국민,롯데카드	2014	카드정보, 개인정보	약 1억 명	일부 승소	약 4년	약 20만 원
인터파크 해킹사건	인터파크	2016	아이디, 비밀번호, 연락처	약 1,030만 명	일부 승소	약 3년	약 20만 원

이번 SKT 유심 정보 유출 사건 역시 위의 사례와 비슷한 규모로, 1인당 약 10만 원에서 20만 원 사이의 배상금이 예상된다.

이처럼 긴 소송 과정을 기다리기 어렵거나 신속한 피해 보상을 원하는 경우, 최근 '채권마트'라는 온라인 플랫폼을 이용해 손해배상청구권을 빠르게 매각하는 방식도 인기를 얻고 있다. 이 플랫폼을 통해 손해배상청구권을 평균 약 5만 원 정도로 즉시 현금화할 수 있으며, 자세한 내용은 검색엔진에서 'SKT 손해배상 채권 매각'을 검색하면 확인할 수 있다.

이제 정보 보안은 특정 세대만의 문제가 아닌 전 세대가 함께 대처해야 할 사회적 과제다. 이번 SKT 유심 해킹 사건을 계기로 시니어 세대 또한 개인정보 보호와 자산 관리의 중요성을 인식하고 더욱 신중하게 보안 대응책을 마련하는 계기가 되기를 바란다.

김동선 보안전문가
현) 글로벌 가상자산 거래소 Senior Security Architect
국제해킹방어대회 다수 우승



TAEYANG MEDIA ADVERTISING & PPL

태양미디어그룹은

4대 주요 매체 광고, 옥외 광고, 온라인 광고, 홍보 영상 제작, 드라마 PPL 등
다양한 채널과 플랫폼을 활용한 커뮤니케이션을 진행합니다.
참신한 기획과 다양한 솔루션을 기반으로 클라이언트의 니즈를 만족시키고
마케팅 플랜을 성공시키는 최고의 파트너가 되겠습니다.

옥외 광고



매체 광고

지하철 시설물,
버스, 택시 랩핑 광고,
대형 마트 시설물 등
각종 시설물 광고 진행.

SNS/카페,블로그 개설 및 운영



틀에 박힌 콘텐츠가 아닌,
다양한 경험과 체험의 SNS 운영 집행

투니버스의 "투니무비", 지자체 페이스북 SNS 운영



문의: 광고사업부
02-466-5810



CONNECTION 커넥션

발행인 · 대표이사

리즈슨 Liz Son

편집장

이일구 Ilgu Lee

콘텐츠팀

에디터 Editor

이다희

김민영

디자인 Design

김희태

이수민

교열 Reviser

백아람

김문기

디지털 마케팅팀

디렉터 Director

채화정

김만호

디지털 정보 보안팀

security professional

이상우

김동선

본 커넥션 매거진의 실린 글, 그림, 사진 등 모든 자료에
저작권자가 표시되어 있지 않은 것은 발행사에
저작권이 있으며 서면 동의 없이는 어떠한 경우라도
사용할 수 없습니다.

편집 및 사업본부

서울특별시 구로구 디지털로34길 56, 506호

제보: gobahn19@kakao.com

