



당신만을 위한 1:1 맞춤 자산관리

TWO CHAIRS

NOVEMBER+DECEMBER
2024 vol.69

SPECIAL THEME How to Aging Well **LIFE &** 12세기 형성된 116개 분수의 도시, 스위스 베른
SENIOR+ 겨울 바다의 낭만, 동해 해안 로드 **WEALTH &** 자산관리의 새로운 랜드마크를 예고하다 TWO CHAIRS W 압구정



당신이 누구든
무엇을 원하든

금융생활의 A부터 Z까지
우리 안에 다 있으니까



우리 금융 생활의
A TO Z

성큼 다가온 겨울, 2024년을 마무리해야 할 때입니다

하루가 다르게 쌀쌀해진 기온의 변화를 느낍니다.
더불어 얼마 남지 않은 올해도 생각하게 되는 때입니다.

〈TWO CHAIRS〉 11+12월호에서는 나이가 들어간다는 것에 대해
새롭게 생각해보고자 합니다. 나이가 들면서 생기는 신체적 변화,
노화에 긍정적 마인드로 적극 대처할 수 있는 방법을 다양하게 알아봅니다.
이와 더불어 미래 콘텐츠 시장의 소비 주체인 GenZ의 콘텐츠 취향과
최근 달라진 소비 트렌드에 대해서도 소개합니다.

이번 호에서는 지난 9월 개관한 대구간송미술관이 우리나라
국보급 작품을 선보이는 개막전도 만날 수 있습니다.
12월 1일까지 열리니 직접 방문해보면 좋을 것입니다.

앞으로 남은 두 달, 〈TWO CHAIRS〉와 함께
즐거운 연말연시를 맞이하시길 바랍니다.

CONTENTS

NOVEMBER+DECEMBER

SPECIAL THEME



- 06 INTRO** The Paradox of Aging
- 08 VIEW** 노화에 대한 짧은 보고서
- 12 HOW TO** 노화 시계 돌리는 현명한 생활 팁 6
- 18 PICK** Well Aging Guide

LIFE &



- 22 TRAVEL** 12세기 형성된 116개 분수의 도시, 스위스 베른
- 30 ART** 현대 추상미술의 뿌리, 천년의 숨소리 러시아 미술
- 34 EXHIBITION** 대구간송미술관 개관 기념 국보·보물전 <여세동보 與世同寶-세상 함께 보배 삼아>
- 40 ARCHITECT** 지역 환경과 조화를 이루는 오묘한 건축물 데이비드레이크 & 테드플라토 David Lake & Ted Flato
- 46 PLACE** New Open Hotels in Vienna
- 52 REPORT** Z세대를 이해하기 위한 아주 '짧은' 보고서
- 56 CULTURE** 하나로도 충분해! 요노의 탄생



COVER STORY

빈의 임피리얼 라이딩 스킨의 리셉션 공간. 영국의 인테리어 디자인 회사 고더드 리틀페어(Goddard Littlefair)와 몇 년간의 레노베이션 후 빈 최초로 메리어트 인터내셔널 '오토그래프 컬렉션'의 일원으로 합류했다.

SENIOR PLUS



- 62 ESSAY** 삶과 죽음 사이, 디지털 세계를 꿈꾸는 사람들
- 66 LOCAL TOUR** 겨울 바다의 낭만, 동해 해안 로드
- 72 SIGNATURE HOLE** 한국에서 가장 어려운 골프 코스
- 78 GOLF LESSON** 백현범 프로의 원 포인트 레슨
- 82 RECIPE** 건강을 위한 최소한의 노력, Home Cook for Health
- 88 HEALTH** 찬 바람이 슬퍼? 추워지면 심해지는 눈물흘림증

WEALTH &



- 94 MEET** 자산관리의 새로운 랜드마크를 예고하다 TWO CHAIRS W 압구정
- 100 INVESTMENT** 이번 기준금리 인하 사이클에서도 장기채권 투자는 '꽃놀이패'일까?
- 104 REAL ESTATE** 기준금리 하락과 상업용 부동산 투자전략
- 108 TAX STORY** 국민연금, 똑똑하게 수령하기
- 112 READERS LETTER**

QR코드 아이콘 가이드 유튜브 등을 보면서 쉽게 따라 하고 체험할 수 있는 내용을 담았습니다.

발행 및 편집인 하영춘 발행처 한국경제매거진(주) 발행일 2024년 11월 1일 2024년 11·12월호 제9권 제6호(통권 제69호) 디자인·인쇄 한국경제매거진(주) 등록번호 서울 중 마00097

격월간 <TWO CHAIRS>는 한국경제매거진(주)이 우리은행 PB고객 멤버십 서비스를 위해 제작하는 매거진입니다. 격월간 <TWO CHAIRS>는 한국간행물윤리위원회의 도서잡지윤리강령·잡지윤리실천요강을 준수하며, 이 책에 실린 어떤 내용도 무단 복제해서 사용할 수 없습니다. <TWO CHAIRS>에 실린 글은 모두 필자 개인의 의견에 따른 기사입니다.

※매거진 수신 거부 및 주소 변경을 원하실 경우, 우리은행 거래 영업점 또는 고객센터(1588-5000)로 문의해주시기 바랍니다.



우리은행 TWO CHAIRS × 가연결혼정보

결혼? 나의 가치 있는 선택
답은 가연



- **제휴서비스:** 「우리은행 × 가연 프레ستی지 서비스」주1) 1년 이용 바우처 제공
- **제휴기간:** 24년 9월부터 26년 8월까지 (단, 선착순 100명 마감 시 조기 종료)
- **대상자:** 우리은행 TCE주2) 고객 중 희망고객 (단, 가연결혼정보 남녀 연령조건주3) 충족 限)

- **바우처 신청방법:** 우리은행 영업점 전담 PB/FA 통한 제휴서비스 이용 바우처 신청
- **서비스 가입절차:** 바우처 수령 후 가연결혼정보 표준약관 및 회원가입절차에 따라 제휴서비스 제공
- **유의사항:** 청탁금지법 적용대상자주4) 및 외국 국적자 서비스 제공 불가, 바우처 양도 및 판매 불가

주1) 프레ستی지 서비스: 담당 매니저 2대 1 전담관리, 결혼전제 만남추천, 정회원 전용 파티 초대 등

주2) TCE: 우리은행 고객분류 기준으로 순수개인 금융수신 6개월 평잔 10억이상 고객

(금융수신: 수신+신탁+수익증권(해외펀드포함)+방카슈랑스+청약저축+통장식CD+퇴직연금(DC)가입자적립금)

주3) 연령조건: (24년도 기준) 남성 94년생(30세)~59년생(65세), 여성 99년생(25세)~63년생(61세)

주4) 청탁금지법 대상자: 공무원, 공기업 임직원, 교사/교직원, 언론사 임직원, 공무수행사인 및 그 배우자

※ 금융소비자보호법 제19조 제1항에 따라 은행으로부터 충분한 설명을 받을 권리가 있으며, 계약을 체결하기 전에 상품설명서 및 약관을 읽어보시기 바랍니다.

매칭 만족도 91.6%

23년 3월 1일~24년 5월 12일에 프로필 추천 완료한 회원을 대상으로 자체 설문조사 [매칭 서비스 만족도 평가] 결과, 총 4개 평가등급 중 상위 2개 등급[매우만족, 만족]을 선택한 비율

가연결혼정보 전담상담센터 | 1666-5314



How to Aging Well

나이가 든다는 것에 대한 불안감이 만연한 시대입니다.

나이가 들어감에 따라 느끼는 변화는

당연한 것인데도 '불편한 진실'로 여깁니다.

노화에 대한 정의, 노화에 관한 요즘 시각과 대처 방법을 알아봅니다.

SPECIAL



The Paradox of Aging

늙는 것을 두려워하는 시대, 그러나 노화는 누구도 피할 수 없는 삶의 당연한 과정이다. 인생의 언덕에 선 것을 두려워할 필요가 없음을 알려주는 과학적 사실과 먼저 산 이들의 해안.

Writer: 유나리 Photo: 게티이미지뱅크 Reference: 서울시 '2022년 서울시 노인실태조사', 통계청 '고령자의 특성과 의식 변화'



노화, 노인, 노쇠 셋은 엄연히 다른 개념

현재 우리는 노화, 노인, 노쇠 등의 개념을 단순히 '나이 들', '늙음'의 뜻으로 혼용하고 있다. 하지만 엄연히 다른 의미다. 노화^{Aging}란 나이가 들면서 신체의 구조와 기능이 점차 퇴화하는 것을 말한다. 노화의 원인은 유전, 환경, 생활양식, 영양 섭취, 장기 시스템의 변화 등 내외적 요인이 모두 작용한다. 노인^{Old Age}은 평균수명에 이르러 노화로 몸이 고장 나거나 신체 구동 방식에 변화가 생긴 사람을 말한다. 노쇠^{Frailty}는 신체 내외부에서 발생하는 스트레스 대항력이 줄어든 상태를 말하는데, 나이가 들어 나타나는 정상적 노화 과정이 아닌 비정상적 노화 과정을 뜻한다. 이 셋은 반드시 함께 가는 개념이 아니다. 노화해 노인이 돼도 다 같은 노화, 노쇠 상태는 아니라는 뜻이다. 노화와 노쇠는 어쩔 수 없는 자연스러운 삶의 과정이지만 개인차가 있을 수 있다.

54.9→35.8% 스트레스뚝

노년이 되면 마음의 평정이 오는 것일까? 일상생활에서 느끼는 스트레스 정도가 현저히 줄었다. 2022년 통계청은 '지난 2주간 일상생활에서 전반적으로 스트레스를 어느 정도 느꼈는지'를 조사한 스트레스 인지율 지표를 발표했다. 응답 결과 20세부터 30~39세까지 가파르게 상승하다 40~49세에서 54.9%로 최대치를 기록했고, 이후 하락세를 보이다 65세 이상에서 청소년기를 제외하고 가장 낮은 수준인 35.8%를 기록했다.



72.6세 비로소 노인

과연 몇 세부터 '노인'일까? 현재 국내 노인복지법은 만 65세 이상을 노인으로 규정한다. 그러나 평균수명이 길어진 지금, 그 연령이 비현실적이라는 의견이 우세하다. 그렇다면 우리 스스로가 노인이라 느끼는 나이는 몇 살일까? 서울시의 '2022년 서울시 노인실태조사'에 따르면 서울시 노인이 생각하는 노인의 기준 연령은 평균 72.6세였다. 2015년 유엔이 발표한 '100세 시대 생애 주기별 연령'에 따르면 18세부터 65세까지가 무려 청년이다. 79세까지는 중년이고, 80~99세를 노년으로 봤다. 100세 시대가 코앞이니 앞으로 연령대별 구분과 이에 따른 고정관념은 확실히 바뀌어야 할 필요가 있겠다.



62.4/66.8% 스트레스-프리

통계청은 고령화 시대에 맞춰 65~74세, 75세 이상으로 나눠 '고령자의 특성과 의식 변화'를 조사한 바 있다. 이들에게 '일상생활에서 스트레스를 느끼는가'를 묻자, 스트레스를 느낀다고 답한 비율은 전년보다 모두 줄어 들었다. 두 연령대 모두에서 전년보다 스트레스를 덜 느낀다는 결과가 나온 것. 대신 스트레스를 느끼지 않는다는 대답은 65~74세는 55.4%에서 62.4%로, 75세 이상은 59.9%에서 66.8%로 증가했다. 노화의 역설이 또 한번 증명된 셈이다. ☺

Positive Effect 긍정의 힘 커지는 시기

노년기에 스트레스를 덜 느끼는 것은 부정적 편향보다 긍정성 효과가 커지는 시기이기 때문이다. 우리 뇌는 부정적 평가에 민감해 큰 상처를 받기도 하고 이를 평생 지닌 채 살아가지도 한다. 비판이나 부정적 평가의 영향력을 더 크게 받아들이는 부정성 편향^{Negative Bias} 효과 때문이다. 그러나 노년기가 되면 젊을 때보다 부정적 정보보다 긍정적 정보를 중시하는 경향이 강해진다. 긍정성 효과^{Positive Effect}가 커지는 것이다.



노화에 대한 짧은 보고서

저속 노화, 슬로 에이징^{Slow Aging}, 스마트 그레이^{Smart Gray}...

노화를 둘러싼 신조어까지 등장하며 ‘잘 늙는 법’에 대한 관심이 커지고 있다. 이런 열풍 뒤엔 어떤 사회적 배경이 있을까? 현재 변화의 흐름과 맥락을 좇아 잘 늙는 것의 진짜 의미를 찾아본다.

Writer. 유나리 Photo. 게티이미지뱅크, 인스플레쉬 Reference. 통계청 ‘2023 한국의 사회지표’, 유엔 ‘세계 인구 전망’

‘이생망’을 넘어

‘이번 생은 망했다’는 뜻의 절망과 자조 섞인 유행어 ‘이생망’을 기억하는지? 어느샌가 이 단어는 쏙 사라지고 요즘 타임라인은 노화에 관한 것으로 뒤덮였다. 이생망이라며 율로^{YOLO} 하고 마라탕과 탕후루를 먹던 시대는 간 것일까? 대신 그 자리를 꿰찬 것은 정갈하게 차린 저속 노화 식단이다. 이런 속도 차이는 어디에서 온 것일까?

노화에 대한 전 국민적 관심이 뜨겁다. 그도 그럴 것이, 대한민국은 유례없는 급속한 노령화 속도를 보이고 있다. 유엔^{UN} 조사에 따르면 우리나라 국민의 평균 나이는 만 45세. 영국의 평균 나이는 40세, 미국은 38.3세, 필리핀은 25.7세, 일본은 49.4세였다. 조선 시대 임금의 평균수명이 40대였는데, 이제는 45세가 중간 연령인 청년이다. 지자체의 각종 청년 지원 연령 제한을 39세에서 45세로 바꿀 정도다. 이런 변화는 평균수명, 기대 수명이 증가한 데 기인한다. 통계청에 따르면 2022년 현재 한국인의 기대 수명은 82.7세. 남자는 79.9세, 여자는 85.6세다. 이는 선진국 중에서도 최상위권에 속하는 연령대다. 상황이 이러니 40대라고 해봐야 딱 절반 정도 산 것뿐이다. 이생망이라고 비판에 빠져 인생을 되는데로 살기엔 너무 긴 시간이 남아 있다. ‘제대로 나이 드는 법’, ‘천천히 늙는 법’, ‘덜 힘들게 노년기를 맞는 법’에 대한 관심이 커지는 건 당연한



평균수명 82세가 넘는 시대, 건강하게 덜 아프게 즐겁게 살며 노후를 맞으려는 건강한 움직임이 우리 사회 전반에 퍼지고 있다.

수순이다. 정신 차리고 살지 않으면 노화는 수렁이 될 것만 같다. 그렇다면 어떻게 살아야 할까?

가속 노화 사회에서 감속을 외치다

그럼 지금 우리는 어떻게 살고 있을까? 속도를 줄이려면 내 속도가 어느 정도인지 알아야 한다. 아쉽게도 한국인의 건강 지수는 빨간불이다. 영국 의학 전문지 <랜싯^{Lancet}>에 실린 한 논문은 2030년에 태어나는 한국 여성의 기대 수명이 인류 최초로 90세를 넘길 것으로 전망했다. 그러나 건강하게 살 수 있는 연령대를 의미하는 건강 연령은 달랐다. 2023년 세계보건기구^{WHO}가 발표한 자료에 따르면 한국인의 건강 수명은 73.2세에 그친다고 말한다. 적어도 9년 이상은 다치거나 아픈 상태로 산다는 의미다. 그나마 나이가 들어서 아프면 다행이겠다. 한국인의 현재 건강 상태는 최악에 가깝다. 역시 <랜싯>에 따르면 한국은 아랍에미리트, 쿠웨이트, 쿠바, 레바논에 이어 세계 5위의 운동 부족 국가다. 우려스러운 점은 운동 부족 속도가 가장 가파르다는 점. 현재 속도라면 2030년엔 한국인 중 열에 일곱, 약 69%가 운동 부족일 것으로 예측했다. 세계보건기구에 따르면 한국은 대표적 수면 부족 국가이기도 하다. 경제협력개발기구^{OECD} 회원국 중 한국인의 수면 시간이 가장 짧다.

그 징후는 천천히, 그러나 확실하게 나타나고 있다. 요즘의 2030세대는 당뇨병에 걸릴 확률이 이전 세대보다 높다. 건강보험심사평가원에 따르면 2022년 20대 당뇨 환자는 2018년보다 무려 47.7%나 증가했다. 전체 연령대에서 가장 높은 증가율이다. 운동은 안 하고, 잠도 못 자니 당연히 정신 건강상태도 좋지 않다. 한 조사 보고서에 따르면 한국인 10명 중 6명은 최근 1년간 정신 건강 문제를 경험했다고 응답했다. 근로시간은 길고, 수면 시간은 짧고, 당연히 운동할 시간도 제대로 된 식사를 할 시간도 없다. 스트레스는 그때그때 해소해야 한다. 음주, 야식, 맥방, 자극적인 음식까지 일시적으로 스트레스를 잊게 해줄 대책만 가득하다. 온 세상이 노화 가속페달을 대신 밟아주는 조로운 사회. 하지만 이렇게 살다간 병든 채 ‘골골 팔십’ 할 수도 있다. 변화가 필요한 때다.

노잼으로 살아도 괜찮아

이 외중에 ‘저속 노화’가 등장했다. 저속 노화 열풍의 중심엔 tvN 예능 프로그램 <유 퀴즈 온 더 블럭>에 출연하며 인기를 끈 저속 노화 전령사 정희원 서울아산병원 노년내과 교수가 있다. 그가 말하는 저속 노화법은 노화를 가속화하는 것을 피하고, 노화 속도를 늦추는 것들로 채우자는 것이

다. 그러려면 노화 속도를 높이는 해악 요소가 무엇인지 알아야 한다. 그의 분석에 따르면 요즘 사회 자체가 문제다. 긴 출퇴근 시간, 지나친 근로시간, 스마트폰 중독, 운동 부족 등 지금 우리가 일상으로 사는 삶의 대부분이 가속 노화 요소로 채워져 있다는 사실을 그는 꼭 짚어 말해준다. 우리가 잘못이라기보다는 지금 사회가 그렇다고, 이 속도에 휩쓸리지 않기 위해 자기 자신을 돌봐야 한다고. 그리고 그 구체적인 방법을 전파한다. 일단은 먹는 것부터. 초가공식품(햄, 과자, 아이스크림 등), 단순당, 정제 곡물, 붉은 고기, 동물성 단백질 등을 줄이고 통곡물, 콩류, 채소를 충분히 먹자는 이 식이법은 결국 우리를 둘러싼 즉각적인 쾌락과 중독 요소에서 거리를 둘 것을 종용한다. 즉, 저속 노화 식단법은 ‘제대로 잘 사는 법’을 하나하나 찾아가는 과정이다. 흰쌀밥의 달콤함과 즉각적 포만감에 가려진 렌틸콩 씹는 재미를, 누워서 스마트폰에 빠져 헤매는 시간을 줄이고 시원한 밤공기를 맞으며 한번 걸어보기를, 책 읽으며 몰입하는 즐거움으로 뇌를 끊임없이 깨워보기를, 트렌드에 얽매며 보디 프로필 촬영 등 건강이라는 이름으로 몸을 혹사하는 대신 있는 그대로의 나를 사랑할 것을 말한다. 먹는 것과 생활 습관을 바꾸는 것은 삶의 방식을 바꾸는 것이다. 삶의 방식은 가치관까지 바꾼다. 결국 저속 노화법은 가치관의 변화를 말한다.

“

자극적 문구가 가득한 방송, 맥방, 쉽게 행복감을 주는 당의 은혜까지 순간적 재미와 흥미를 끌어올리는 즉각적인 것에 중독된 사회. 온 세상이 노화 가속페달을 대신 밟아주는 조로운 사회. 하지만 이렇게 살다간 병든 채 ‘골골 팔십’ 할 수도 있다. 변화가 필요한 때다.

”



나이가 들수록 현재 만족도가 커지고, 어려운 문제에 대한 해법을 찾기도 쉬워진다. 삶의 연륜과 지혜가 쌓이는 덕분이다.



산책, 명상 같은 것으로 스트레스에 대한 보상을 해주는 스트레스 해소법도 저속 노화의 중요한 요소다.

늙음과 젊음에 대한 환상에서 벗어날 것

저속 노화 열풍은 좋든 싫든 늙음의 상태를 생각하게 한다. 이는 삶의 가치관과 생활 습관을 개선하는 긍정적 면도 있으나, 되레 노화와 늙음에 대한 저항감을 키울 수도 있다. 우리는 현재 전 세계에서 가장 늙어가는 중인데, 노화를 직시하지 않고 있는 것은 아닐까. 노화를 검색하면 온갖 ‘늦추는 법’, ‘예방하는 법’, ‘피하는 법’ 등 부정적인 것으로 묘사된다. 물론 덜 아프고 건강하게 살면 좋지만, 노화는 피하거나 건너뛰거나 안 겪을 수는 없다.

<지혜의 역설 The Wisdom Paradox> 등을 쓴 세계적 신경과학자 엘코논 골드버그 Elkhonon Goldberg는 인간이 나이가 들면 내리막길을 걷는 게 아니라, 더 정력적이 된다는 ‘지혜의 역설’을 주장한다. 또 정신적 노력을 많이 들이지 않고도 어려운 문제의 해법을 찾아낼 수 있다고 말한다. 마치 ‘거대한 도서관’처럼 노령의 지혜가 쌓이기 때문이다.

일본의 한 생활용품 업체는 75세 이상 남녀 노인을 대상으로 진행한 설문 결과, 응답자의 58%가 ‘현재의 생활에 만족한다’고 답했다. 젊었을 때 마음을 가득 채운 타인과 자신을 비교하는 데서 오는 스트레스, 사회적 압박 등에서 어느 정도 벗어날 수 있기 때문이다. <50부터 뛰어가는 사람들>의 저자 마쓰오 가즈야 또한 “대략 인생

의 종착지인 여든 정도가 되면 우리 삶은 대부분 엇비슷하다”고 말한다. “학력, 직장 등 다양한 사회적 구분에도 불구하고 겉모습은 비슷해지기 때문”이다.

노화를 바라보는 관점을 바꿀 다양한 연구 결과 등이 궁극적으로 말하는 것은 대부분 비슷하다. 노화를 잘 받아들일수록 행복해진다는 것. 실제 노화를 긍정적으로 바라볼수록 치매 위험이 줄어든다는 연구 결과도 나왔다. 또 오리건 주립대학 연구진은 노화에 대한 인식과 신체 건강의 연관성을 알아보는 연구도 했다.

그 결과 노화에 대해 긍정적으로 인식하는 사람들이 스트레스 지수가 낮고, 건강상 문제를 겪을 가능성도 낮았다. 자신의 변화를 긍정하고 받아들이지 못하면 노년의 삶은 더욱 위축될 수밖에 없다. 남은 긴 시간을 의미 있게 잘 살려면 노화를 긍정적으로 받아들이고, 그 안에서 할 수 있는 최선을 다하는 것이 중요하다. 노화의 역설이 주는 즐거움을 만끽할 수 있도록 말이다.

개인과 가족, 기업이 노년층과 어떻게 소통하고 즐거움을 누릴지 연구하는 ‘에이징 커뮤니케이션 Aging Communication’이란 분야도 등장했다. 연구는 노화와 관련한 커뮤니케이션 제반 현상을 통해 연령 증가에 따른 커뮤니케이션 특성과 변화를 아우른다. 사회적으로 노년층에 대한 소통과 제대로 된 이해의 필요성이 점점 커진다는 증거다. ●



노화 시계 돌리는 현명한 생활 팁 6



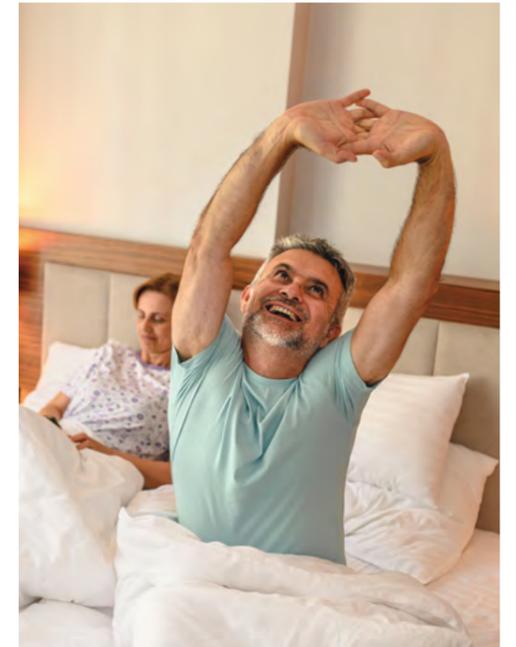
건강 수명과 노화 속도는 생활 습관이 70%를 차지한다는 사실. 30~50대까지 쌓인 몸의 이상 증세가 60대엔 만성질환이 되고, 70대가 넘어가면 노쇠와 치매 등으로 이어진다. 노화를 늦추고 건강한 상태로 살 수 있게 도와줄 다양한 생활 습관을 소개한다. 실천하자, 생활 속에서 매일매일!

Writer: 유나리 Photo: 게티이미지뱅크, 언스플래쉬
Reference: 한국가족자원경영학회 '노인의 성공적 노화에 영향을 미치는 요인: 가족지지와 친구지지를 중심으로'

TIP 1 잘 자기

10분 일찍 잠들기,
평균 수면 시간 7시간 지키기

“잠이 보약”이라는 말은 괜히 나온 게 아니다. 노화 속도는 수면, 식사, 운동, 스트레스 등이 얽히고설켜 서로에게 영향을 주며 결정된다. 특정 원인 하나만 뽑기 어렵다는 뜻이지만, 결국 하나를 바꾸면 그 하나가 다른 요인에 연쇄적으로 영향을 줄 수 있다는 의미기도 하다. 그런 점에서 수면은 두말할 필요도 없는 중요한 인자다. 잠을 잘 못 자면 운동도 식사도 잘되기 어렵기 때문이다. 정희원 의사는 우리 몸의 노화를 촉진하는 ‘가속 노화’ 액셀러레이터를 낮게 하는 중요 요인 중 하나로 수면 부족을 꼽았다. 실제 수면 시간이 1시간 줄어들 때마다 매년 뇌의 용적이 0.59%, 인지 기능은 0.67% 줄어든다는 연구 결과도 있다. 수면 부족은 자신감과도 연결된다. 최근 스웨덴 스톡홀름



카롤린스카 연구소는 일관되고 편안한 수면은 실제 나이보다 젊게 느끼는 중요한 요소라는 연구 결과도 내놨다. 60대가 되면 수면 장애라는 질환이 생길 가능성이 큰 만큼 평소보다 10분 일찍 자리에 누워 스마트 기기 없이 잠들자. 매일 7시간의 적정 수면을 유지하는 것만으로도 늙어가는 우리 몸은 크게 회복한다.

TIP 2 잘 먹기

섬유질 5g씩 더

잘 자고 일어났다면 건강하게 먹을 차례. 특히 아침밥은 노화를 막기 위해 필수로 챙겨야 한다. 2000년대 후반 노화의 측정 표지로 새롭게 주목받은 것이 바로 텔로미어(Telomere)인데, 체세포 분열과 복제에 사용되는 염색체의 가장 끝부분을 말한다. 세포가 분열할 때마다 텔로미어 길이는 점점 짧아지고, 노화로 인해 텔로미어가 더 이상 세포 복제와 분열을 돕지 못하면 우리는 남은 체세포의 수명에 따라 살다 죽는다는 것이 밝혀졌다. 텔로미어의 길이를 통해 자신이 노화 구간에 진입했는지 알 수 있는데, 텔로미어가 짧아지는 시간을 줄여주는 다양한 생활 습관에 대한 연구도 발표됐다. 연구들의 공통된 주요 요인은 식습관이었다. 특히 중요한 것은 아침밥. 밤새 기능이 떨어져 있던 신체리듬을 회복하고, 일상생활에서 불필요한 음식물, 이를테면 감속 노화 주범인 탄수화물 덩어리와 술·담배 같은 해로운 요인 등을 섭취하지 않도록 돕기 때문이다. 식사하기 좋은 시간은 7시 기상 기준 1시간 후인 8시경. 일

어난 뒤 최소 1시간은 있다가 먹는 게 좋다. 너무 일찍 먹으면 혈당에 급격한 변화를 줄 수 있으니 시간을 두고 건강식을 섭취하자. 아침 한 끼에 몰아 먹는 식의 폭식은 금물이다. 하루에 섭취한 총섭취량이 같아도 한 끼에 몰아 섭취한다면 더 많은 지방이 체내에 쌓인다. 이런 생활 습관이 굳어지면 비만, 당뇨병 등 다양한 만성질환에 걸릴 가능성이 커진다. 지방과 단백질은 꼭 필요하지만 하루 중 식단의 20%를 넘지 않게 한다. 그 대신 채소를 풍성히 먹자. 섬유질은 체내 면역 체계와 염증 반응에 영향을 준다. 호주 웨스트미드 의학연구소 연구팀이 호주 국민을 대상



+피하자! 가속 노화 식품

좋은 음식을 먹는 일만큼 중요한 건 나쁜 음식을 안 먹는 것. 아래 식품은 노화로 급발진시켜준다.

가공육 소시지, 베이컨, 햄, 햄버거 패티처럼 가공된 고기는 나트륨과 화학 방부제 처리를 한다. 그래야 오래 두고 먹을 수 있기 때문. 이런 성분은 염증을 유발한다. 세계보건기구^{WHO}는 가공육을 1군 발암물질로 지정한 바 있다.

마가린 고체 마가린에는 트랜스 지방이 많다. 트랜스 지방은 나쁜 콜레스테롤^{LDL}을 높이고 좋은 콜레스테롤^{HDL}을 낮추며 염증을 일으킨다.

가당 음료 열량이 높고 설탕이 많은 탄산·에너지 음료 등 가당 음료를 마시는 것은 정제 탄수화물을 액체 상태로 마시는 최악의 행동이다. 설탕이 다량 들어간 탄산음료는 세포 노화를 촉진한다는 미국 캘리포니아대 샌프란시스코 의대 연구팀의 조사 결과도 있다.

시럽 고과당 옥수수 시럽은 탄산음료와 과일 음료 등 다양한 음료에 들어간다. 가당 음료의 폐해는 거의 시럽의 폐해와 같다. 특히 시럽은 피부를 건강하게 만드는 콜라겐과 엘라스틴 형성을 돕는 구리 사용 능력까지 떨어뜨려 우리 몸 안팎을 늙게 한다.

쿠키·케이크 쿠키나 케이크는 버터·설탕·시럽 등을 다양하게 쓰니 몸에 안 좋은 지방과 당을 한꺼번에 많이 섭취하게 된다. 아예 안 먹긴 어렵지만, 체내 염증을 일으킬 수 있으니 자주 먹진 말자.

술 정희원 노년내과 의사는 술을 두고 "전두엽을 도려내는 면도칼"이라는 강한 비유로 술의 부정적 측면을 설파했다. 실제 일본 고베대의 학부는 알코올 의존이 있는 사람은 건강한 사람보다 노화 과정이 가속된다는 사실을 확인했다.

으로 당질 영양과 건강한 노화의 연관성을 연구한 결과, 성공적인 노화에 가장 큰 영향을 미친 것은 바로 '섬유질 섭취량'이었다. 섬유질 섭취량이 높은 사람이 고혈압, 당뇨병, 치매, 우울증, 신체 기능 불편함 등을 동반하지 않은 성공적인 노후를 사는 비율이 80%나 더 높았기 때문이다. 그렇다고 무턱대고 많이 먹진 말자. 하루에 섬유질 섭취량을 딱 5g 정도 늘리면 된다. 이는 한 끼 식사 때 씨앗류 2작은술, 아보카도 반 개를 추가하는 정도의 분량이다.

적색육 대신 백색육

건강한 단백질 섭취도 중요하다. 특히 근육운동을 해야 하는 노년기에 양질의 단백질 섭취는 반드시 필요하다. 단백질 섭취량이 많은 노인은 기억 관련 인지 기능이 더 높다는 한림대학교동탄성심병원 연구팀의 연구 결과도 발표됐다. 특히 알츠하이머병 관련 유전자를 보유한 사람이 단백질을 많이 먹을수록 예방 효과도 높았다고. 보건복지부는 65세 이상 남성은 일일 평균 60g, 여성은 50g의 단백질 섭취를 권고한다. 다만 이때 주의할 점은 돼지고기·소고기 등의 적색육(붉은 고기)을 멀리하고 닭고기·오리고기 등 백색육 위주로 먹어야 한다는 것. 서울대병원 백색육 섭취량이 많은 그룹은 그렇지 않은 그룹보다 위암 발생률이 20% 낮았지만, 적색육을 먹은 집단은 위암 발생률이 41% 높다는 연구 결과를 발표하기도 했다.



TIP 3 잘 움직이기

근력운동과 유산소운동 7:3

하버드 의대는 근력운동이 다양한 원인으로 인한 사망률을 46%까지 감소시켜 기대 수명을 늘리는 데 효과적이라는 연구 결과를 내놓은 바 있다. 30대부터 근력은 1년에 1%씩 떨어진다. 그래서 나이가 들면 젊었을 때 수월하던 움직임도 어려워진다. 근육 감소로 죽지는 않지만 삶의 질은 현저히 떨어진다. 그 때문에 근력 강화 운동은 조금이라도 일찍 시작해야 한다. 2030세대라면 유산소와 근력운동을 7:3 비율로 하고, 60대 이상은 그 반대로 근력운동과 유산소운동 비중을 7:3으로 하는 것이 좋다.

중년 이상 초보자가 근력운동을 시작한다면 고강도 운동보다 계단 오르기처럼 몸에 무리가 덜한 것부터 시작해야 한다. 스쿼트나 플랭크 및 런지 등을 하루에 한두 세트 하고, 계단을 60개 정도 오르내려 근력운동을 하자. 이후엔 땀이 나고 숨이 찰 정도로 빠르게 걷거나 달려서 유산소운동을 하자. 숨이 차게 만드는 유산소운동은 칼로리를 소모하고 산소를 근육으로 전달해준다. 산을 오르내리는 등산은 그 자체로 좋은 유산소운동이자 하체 근력을 기르기에 좋아 고령자에게 딱 좋다. 운동은 일주일에 5일, 하루 30분이라도 꾸준히 하는 것이 중요하다.

TIP 4 잘 만나기

사회적 관계 유지하기

인간은 혼자서는 살 수 없다. 이 사실의 의미는 나이가 들수록 커진다. 자연스러운 노화 속도보다 더 빨리 늙는 가속 노화를 일으키는 요인 중 하나로 단절된 인간관계, 단조로운 신체·정신적 활동 등을 꼽을 수 있다. 고립이 지속되면 내부의 감정에 함몰돼 더 쉽게 우울함과 불안함을 느끼는데, 이런 상태는 우리를 가속 노화의 늪으로 깊숙이 밀어 넣는다. 즉각적인 즐거움을 주는 단 음식과 정제된 곡물, 틱톡이나 유튜브 쇼츠 같은 짧은 자극적인 영상 등을 찾게 하고, 스트레스 호르몬인 코르티솔 분비도 촉진한다. 코르티솔은 가속 노화의 주범 중 하나다. 미국 보건복지부 장관은 외로움이 건강에 부정적 영향을 준다는 경고를 담은 권고문을 발표하기도 했다. 그만큼 사회와 동떨어져 있다는 괴리감, 거리감, 사회적 소외감은 개인의 정신 건강에 독으로 작용한다.

노년기의 흔한 정신 질환 중 하나가 우울증이라는 사실도 기억하자. 은퇴, 사별, 경제적 어려움, 사회적 고립 등 노년기에 겪는 많은 상황이 스트레스 요인이 된다. 노년기 우울증의 특징은 기억력 감퇴를 동반한다는 것. 그렇다면 뇌에 건강한 자극을 줄 수 있는 것은 무엇일까? 적절한 사회 생활이다. 타인과 관계가 좋을수록 행복하다. 사회적 관계에서 오는 유대감, 친밀감 등은 도파민과 옥시토신 등 사랑과 유대의 호르몬을 왕성하게 분비한다. 세계뇌건강협회^{GCBH}는 실제 나이보다 뇌의 나이가 서른 살 이상 젊은 '슈퍼에이지^{Super Ager}'가 되는 비결 중 하나로 주변과의 교류와 스트레스 관리 등을 꼽았다.

사회적 교류가 활발하고 꾸준히 생각하는 사람일수록 뇌의 퇴화가 더딘다는 의미다. '한국가족자원경영학회'에 실린 성공적인 노화에 영향을 미치는 요인에 대한 순천대학교 연구 논문에 따르면, 친구의 지지가 많을수록 성공적 노화 점수가 높았다.

TIP 5 자주 떠나기

하이킹, 등산, 걷기 포함된 여행으로 노화 늦추기

더 자주 떠나야 할 이유가 생겼다. 여행이 노화도 늦춘다. '관광연구저널'엔 여유로운 여행 활동이 만성 스트레스를 줄이고 면역 체계를 조절하며, 신체의 자기방어 시스템이 건강하게 작동하도록 돕는다는 연구 결과가 실렸다. 호주 이디스카윈대 연구팀의 연구다.

여행을 통해 우리는 새로운 환경에 노출되고, 평소보다 많이 걷거나 움직이며, 모르는 사람과 만나게 된다. 이 모든 과정은 신체·정신 건강에 도움이 된다. 새로운 환경은 신체 스트레스 반응과 신진대사를 자극해 몸이 스스로를 조직하고, 질병과 싸우는 능력을 향상하게 돕는다고. 연구팀이 제안한 가장 건강한 여행은 하이킹이나 등산, 걷기, 자전거 타기 등의 신체 활동이 포함된 형태. 신진대사와 에너지 소모를 증가시켜 건강에 도움을 주고, 낯선 이들과 어울리기 쉬워 사회적 성취감도 줄 수 있다.



TIP 6 마음 건강 챙기기

긍정적 태도를 유지할 것

노화를 지나치게 두려워하거나 스트레스를 받지 말자. 노화는 자연스러운 삶의 과정이다. 감속할 순 있지만 영원히 미룰 수는 없다. 이렇게 노화와 삶을 긍정하는 자세야말로 노화를 늦춘다. <나이가 든다는 착각>을 쓴 예일대 심리학 교수인 저자에 따르면 노화에 대한 긍정적 태도가 무려 수명을 7년 반가량 연장한다고. 긍정적 태도를 지녀야 스트레스 수치가 감소하고, 결국 체내 염증 반응까지 줄여 생물학적 노화 속도를 늦출 수 있기 때문이다. 물론 긍정적 태도 때문에 건강한 것이 아니라, 건강하니까 그렇게 인식할 수 있는 것 아니냐고 반문할 수 있다. 이런 질문에 대비해 저자는 50세 이상 실험군을 대상으로 20년간 장기 연구를 했는데, 건강 상태를 결정짓는 것은 '나이에 대한 긍정적 인식'이었다고 결론 내린다. 나이에 대해 긍정적 인식을 가진 사람이 부정적 생각을 하는 사람보다 기능적 건강이 더 좋았다. 실제 노화의 정도보다 나이에 대한 인식이 몸에 더 큰 영향을 주는 것이다. ●



열린 마음을 갖고 내 사고방식을 점검할 것

한번 굳어진 사고방식이나 관점은 생활 습관보다 더 바꾸기 힘들다. 하지만 나이가 든다는 것의 묘미가 무엇인가? 세상의 다양한 사실과 의견을 더 많이 알 수 있다는 것 아닌가! 당연히 나의 생각을 점검하고 돌아볼 기회도 많아진다. 열린 사고방식을 갖고, 공평한 시각을 갖기 더 쉬워질 수도 있다. 재미있는 것은 부정적 단어를 사용하거나 쉽게 화를 내며 중용을 잃는 자세가 노화의 신호가 되기도 한다는 점. 이번 미국 대선 후보 중 한 명인 도널드 트럼프는 과거 대선 경연 연설 때보다 '항상', '절대', '전부 아니면 무' 등의 극단적 단어와 비속어 사용이 13%가량 늘었는데, 전문가들은 이를 두고 노화의 신호로 분석했다.

또 미국 뉴욕대, 컬럼비아대 등이 모인 공동 연구진은 '두뇌 행동 및 면역·건강'이라는 학회지에 "차별을 많이 경험할수록 생물학적 노화가 가속한다"는 연구 결과를 발표하기도 했다. 이는 차별이 단순히 마음에 스트레스를 남기는 것을 넘어 생물학적 노화를 앞당기고, 질병에 걸리거나 조기 사망할 위험을 높인다는 의미다. 이렇듯 일상에 만연한 고정관념과 차별 등은 우리 모두에게 큰 위협 요소다. 건강한 노후를 위해서는 서로를 인정하고 받아들이는 열린 자세가 필요하다. 내가 가진 고정관념이나 편견은 결국 화살이 되어 돌아오기 마련이다. 타인을 이해하고 받아들이려는 자세로 서로를 늦게 하는 연쇄 노화의 고리인 차별을 끊는 것이 중요하다.



Well Aging Guide

노화에 대한 막연한 공포와 두려움, 편견을 깨고 제대로 나이 드는 법을 알고 싶다면 참고하자. 노화에 대한 깊은 이해와 성찰, 실천법까지 알려주는 다양한 서적과 채널.

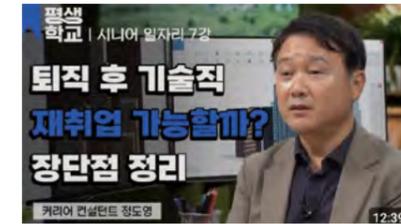
Writer: 유나리



이것이 바로 리얼 K-건강식!
'정위스님의 채소 한끼'

건강한 음식 하면 사찰 음식을 빼놓을 수 없다. '정위스님의 채소 한끼'는 주변에서 나와 자란 채소를 맛있게 차려 먹는 방법을 담고 있다. 잡곡과 채소 등을 먹는 식습관이 저속 노화식의 핵심에 완벽하게 부합하는 채널.

<https://youtube.com/@monkjungwe>



결국 중요한 것은 지치지 않는 배움
'EBS 평생학교'

사회와의 연결성은 노년 삶의 질을 측정하는 중요한 요소 중 하나다. 'EBS 평생학교'를 통해 끊임없이 배우자. 노년기에 알아야 할 것부터 다양한 전문 지식 분야까지 아울러 배움 입문자에게 딱 좋다.

<https://youtube.com/@lifelongschool>



시니어 특화운동 채널
'헬시TV'

나이와 몸 상태에 따라 해야 할 운동도 달라진다. '헬시TV'는 운동을 시작하려는 중장년층을 위한 채널. 노인체육복지학을 전공한 이금호 운동 전문가가 운영해 안심하고 운동할 수 있다. 하루 10분 쉽게 따라 할 수 있는 맨몸 홈트를 소개해 진입 장벽도 낮다.

<https://youtube.com/@helloseniortv>



모든 건 마음 안에 있는 거죠?!
<노화를 늦추는 보고서>

건강한 노화의 핵심은 '마음 챙김'에 있다는 것을 알려주는 책. 하버드대 심리학과 교수인 저자 엘렌 랭어는 질병이 마음과 어떻게 연결되어 있는지 과학적 연구 사례를 통해 설명한다. 사고방식과 태도 및 마음의 모양새가 우리 삶을 어떤 방향으로 끌고 가는지, 그리고 그 방향이 큰 차이를 낼 수 있다는 것을 배울 수 있다.

엘렌 랭어 지음, 프리티어 펴냄



노화라는 필연, 그 과학적 해부
<왜 늙을까, 왜 병들까, 왜 죽을까>

늙는 것에 대한 우리의 두려움은 꽤 막연하다. 제대로 알아야 덜 두려운 법. 저자인 생명과학자 이현숙 교수는 우리 몸 세포 단위에서 시작해 노화, 질병 등의 이유를 쉽게 설명한다. 왜 늙고 병드는지, 오래 살면 암이 필연적으로 따라오는 이유, 노화의 척도인 텔로미어 등 과학적 증명을 통해 노화가 자연의 순리라는 사실을 깨닫게 된다.

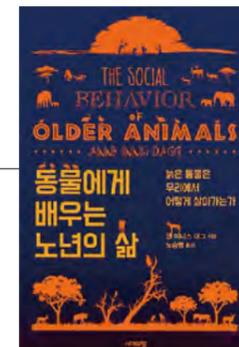
이현숙 지음, 21세기북스 펴냄



나이에 대한 전방위적 고찰
<나이에 대하여>

'대체 나이가 든다는 것은 무엇일까?' 인간이라면 피할 수 없는 거대한 질문에 대한 깊고 정교한 13개 대담. 책은 서울대학교 인문대학 교수 13인이 문학, 예술, 미술사학, 역사 등 다양한 분야에서 고찰한 나이에 대한 정의를 통해 노년기의 새로운 가능성을 탐구한다.

서울대학교 인문대학 역음, 사회평론아카데미 펴냄



다른 종에게 배우는 노년의 미덕
<동물에게 배우는 노년의 삶>

넓은 의미에서 보면 인간도 동물의 한 종인데, 다른 동물에게서 노화를 받아들이는 해안을 얻을 수 있지 않을까? 책은 늙은 동물이 우리의 생존에 어떻게 이바지했는지를 보여준다. 요는, 우리의 늙음이 자연스러운 것이라면 그에 맞는 바람직한 삶의 형태를 찾을 수 있다는 것. 지혜롭게 노년을 받아들이고 헤쳐나가는 동물의 이야기는 묵직하게 마음을 울린다.

앤 이니스 대그 지음, 시대의창 펴냄



그래서 어떻게 해야 할까요
<당신도 느리게 나이 들 수 있습니다>

실질적으로 사람들이 가장 궁금해할 것들을 다룬 책. 행복한 노후를 위해 준비해야 할 것을 담고 있다. 우리 사회 전반의 가속 노화 징후를 포착하고 왜 그런지 탐구해 행복하고 건강하게 노년을 맞이 위해 필요한 조건을 역으로 제시한다. 느리게 나이 드는 비결이 궁금하다면 필독할 것. 다 알고 있어서 뻔한 내용이라도 왜 그렇게 해야 하는지 이해할 수 있다.

정희원 지음, 더퀘스트 펴냄



노화 잡는 식사법
<저속노화 식사법>

'저속 노화 의사' 정희원 의사가 노화를 막는 핵심 요인 중 하나로 꼽는 '식단'을 다룬 책. '노화를 늦추는 키포인트는 밥'이라는 한국인의 밥심 자극하는 문구 아래 제대로 먹는 법을 알려준다. 가속 노화식의 문제점 등 과학적 설명부터 실제 식단까지 꼼꼼하게 들어 있어 저속 노화식을 시작하려는 사람에게 유용하다.

정희원 지음, 테이스트북스 펴냄

WOORI BANK GLOBAL NETWORK



세상은 눈으로 보는 것만이 전부가 아닙니다.
 마음으로 볼 수 있는 아름다움도 있습니다.
 아트, 음악, 건축을 통해 마음의 눈을 키워보세요.
 더욱 풍성한 인생의 맛과 멋을 느낄 수 있습니다.

Life &

해외 지점

뉴욕지점
 TEL 1-212-949-1900
 FAX 1-212-490-7146
 ADD 245, Park Ave. 43rd Floor, New York, NY 10167, USA

LA지점
 TEL 1-213-620-0747-8
 FAX 1-213-627-5438
 ADD 3360, West Olympic Blvd. Suite 300, LA, CA90019, USA

런던지점
 TEL 44-207-680-0680
 FAX 44-207-481-8044
 ADD 9th Floor, 71 Fenchurch Street, London, EC3M 4BR, UK

동경지점
 TEL 81-3-6891-5600
 FAX 81-3-6891-2457
 ADD Shiodome City Center 10th Floor Higashi-Shimbashi 1-Chome 5-2, Minato-ku, Tokyo

홍콩지점
 TEL 85-2-2521-8016
 FAX 85-2-2526-7458
 ADD Suite 1401, Two Pacific Place, 88 Queensway, Hong Kong

싱가폴지점
 TEL 65-6223-5854-6
 FAX 65-6422-2000
 ADD 10 Marina Boulevard #13-05 MBFC Tower 2, Singapore 018983 Singapore

바레인지점
 TEL 973-17-223503
 FAX 973-17-224429
 ADD P.O. Box 1151, 4th Floor, Entrance 1, Manama Centre Building, Manama, Bahrain

다카지점
 TEL 88-02-5881-3270-3
 FAX 88-02-5881-3241/3274
 ADD Suvastu Imam Square (1st & 4th Fl.) 65 Gulshan Avenue, Dhaka-1212, Bangladesh

구르가온지점
 TEL 91-12-4304-6700
 FAX 91-12-4304-6730
 ADD 1st floor, Salcon Platina Building, MG Road, Sector-28, Sikanderpur, Gurgaon-122001, Haryana, India

첸나이지점
 TEL 91-44-3346-6900
 FAX 91-44-3346-6995
 ADD Lotte India, 2nd Floor, No.4/169, Rajiv Gandhi Salai(OMR), Kandhanchavadi, Perungudi Taluk, Chennai-600096, Tamil Nadu, India

몰바이지점
 TEL 91-22-6263-8100
 FAX 91-22-6263-8198
 ADD Unit 601, 6th floor, Birla Centurion, Century Mills Compound, Pandurang Budhkar Marg, Worli, Mumbai, Maharashtra-400030, India

시드니지점
 TEL 61-2-8222-2200
 FAX 61-2-8222-2299
 ADD Suite 21.02, 126 Phillip Street, Sydney, NSW, Australia

두바이지점
 TEL 971-4-325-8365
 TEL 971-4-325-8366
 ADD 1102A, Level 11, The Gate Building, East Wing, P.O. Box 506760, DIFC, Dubai, United Arab Emirates

현지 법인

유럽우리은행
 TEL +49(0)69 299 254 0
 FAX +49(0)69 299 254 099
 ADD 29th floor, Messe-Turm, Friedrich-Ebert-Anlage 49, 60308 Frankfurt am Main, Germany

러시아우리은행
 TEL 7-495-783-9787
 FAX 7-495-783-9788
 ADD 8th floor, Lotte Plaza, 8, Novinsky Boulevard, Moscow, 121099, Russia

인도네시아우리소다라은행
 TEL 62-21-5087-1906
 ADD Treasury Tower 26th, 27th FL, District 8 SCBD Lot 28 Jl.Jend. Sudirman Kav. 52-53, Jakarta 12190, Indonesia

캄보디아우리은행
 TEL +855 23 963 333
 ADD Buliding 398, Preah Monivong Blvd, Sangkat Boeun Keng Kang 1, Khan Chamkarmon, Phnom Penh 12302, Kingdom of Cambodia

팔라렝푸르사무소
 TEL 60-3-2163-8288
 FAX 60-3-2163-9288
 ADD 32F, Menara Prestige, Jalan Pinang, 50450, Kuala Lumpur, Malaysia

우리파이낸스 미얀마
 TEL 95-01-643798
 ADD 115/A, Pyay Road, Saw Bwar Gyee Kone Ward (10 miles), Insein Township Yangon, Myanmar

베트남우리은행
 TEL 84-4-7300-6802
 FAX 84-4-7300-6806
 ADD 34F, Keanganm Landmark 72, E6 Pham Hung Road, Tu Liem Dist, Hanoi Vietnam

브라질우리은행
 TEL 55-11-2309-4740
 FAX 55-11-3511-3300
 ADD Avenida Nacoes Unidas, 14, 171, Crystal Tower, Conj.803, Vila Gertrudes, 04794-000, Sao Paulo-SP, Brasil

홍콩우리투자은행
 TEL 852-3763-0888
 FAX 852-3763-0808
 ADD Rooms 1907-1909, 19/F, Gloucester Tower, The Landmark, 15 Queen's Road Central, Hong Kong

양곤사무소
 TEL 95-01-646951
 ADD No.115(A) First Floor, Pyay Road, 10 Miles, Insein Township, Yangon, Myanmar

우리웰스뱅크 필리핀
 TEL 63-32-415-5265
 FAX 63-32-415-5266
 ADD Taft Financial Center, Cardinal Rosales Avenue, Cebu Business Park, Cebu City, Cebu

중국우리은행
 TEL 86-10-8412-3000
 FAX 86-10-8440-0698
 ADD Floor 11-12, Block A Building 13, District4, Wangjing East Park, Chaoyang District Beijing China 100102

우리아메리카은행
 TEL 1-212-244-3000
 FAX 1-212-736-5929
 ADD 330 5th Avenue, 3Floor, New York, NY 10001, USA

폴란드사무소
 TEL 48-323-07-6417
 ADD Uniwersytecka 13, 40-007, Katowice, Poland

사무소



12세기 형성된
116개 분수의
도시

스위스 베른 Bern

곡선으로 굽이치는 아레강이 지나가는 스위스 베른. 그중에서도 아레강이 U자 모양으로 감싸고 도는 구시가지는 오랜 역사를 지닌 도시 원형을 그대로 간직한 특별한 지역이다. 중세 시대 아케이드와 수많은 르네상스 양식의 분수, 스위스 최초의 시계 등 당시의 시간을 가늠할 수 있는 유적도 다양하다.

Writer: 두경아 Photo: 스위스 정부 관광청



베른의 축제, 양파 시장의 모습을 영상으로 만나보세요!

스위스의 수도는 어디일까? 스위스에서 가장 인구가 많은 취리히, 국제기구가 모여 있는 제네바, 세계적 관광지가 있는 인터라켄과 루체른 등 모두 유명한 도시지만 수도는 아니다. 사실 연방제를 택하고 있는 스위스는 법률상 수도는 존재하지 않는다. 다만 스위스 연방의회와 행정부가 들어선 베른Bern이 수도 역할을 하고 있으니 '사실상 수도'인 셈이다. 그러나 베른을 설명하는 '사실상 수도'보다 중요한 수식어가 있다. '스위스 최초의 유네스코 세계문화유산에 등재된 도시'다. 베른의 아름다운 구시가지 전체는 도시 원형의 모습을 그대로 보존한 아름다움 덕분에 1983년 유네스코 문화유산에 등재됐다.

베른은 1191년 체링겐Zähringen 가문의 베르히톨트 공작 5세 Duke Berchtold V가 건설한 도시다. 아레강으로 둘러싸인 고리 모양의 언덕은 지금 보아도 군사 요새로 쓰기에 알맞은 지형을 갖췄다. 당시 도시는 구시가지 동쪽 님테크 요새Fort Nydegg를 중심으로 건설됐다가, 점차 번성하면서 14세기에는 서쪽과 남쪽까지 확장됐다. 이러한 수 세기에 걸친 시간의 흐름은 탑과 성벽뿐 아니라 15세기에 만들어 지금껏 인도로 사용하는 아케이드, 16세기에 조성한 분수들, 17세기에 건설된 성당, 사질과 석회암으로 지은 귀족 주택 등으로 남아 있다. 18세기 말 도시의 80% 넘는 건축물을 새롭게 단장하긴 했지만, 베른의 외형은 지금까지 수 세기에 걸쳐 일관된 도시계획에 따라 변경되고 발전해온 덕분에 옛 분위기가 남아 있다.

베른은 '곰의 도시'라는 뜻이다. 여기에는 여러 가설이 있는데, 그중 하나는 베르히톨트 공작이 이곳에 와 처음으로 사냥한 동물이 곰이었다고 한다. 그 덕분에 시 깃발에도 곰이 그려졌으며, 곰이 살고 있는 정원도 있다.

1. 베른은 수 세기에 걸쳐 일관된 도시계획에 따라 변경되고 발전해온 분위기가 고스란히 남아 있다.

2. 아레강이 U자 모양으로 감싸는 구시가지 모습



스위스 최초 시계부터 옛 우물까지 걸어서 돌아보는 구시가지

베른 구시가지는 걸어서 돌아보기 딱 좋은 규모다. 바닥에 깔린 돌길을 따라 걷다 보면 지도를 보지 않아도 대부분 명소를 찾아갈 수 있다. 구시가지 여행은 치트클로거 Zytglogge 시계탑에서 시작하자. 탑에는 시계가 2개 있는데 이 중 아래의 시계는 스위스에서 가장 오래된 시계이자 천문시계다. 현재 시간뿐 아니라 해와 달의 위치 및 계절·요일·절기 등을 알 수 있고, 매 시간 인형극이 펼쳐져 볼거리도 제공한다. 시계탑 양쪽으로는 자갈이 깔린 대로가 뻗어 있다. 이 거리를 따라가다 보면 6km의 중세 시대 아케이드와 다양한 모양의 분수를 만날 수 있다. 특히 베르히톨트 5세를 기려 세운 체링겐 분수는 투구 속 얼굴이 사람이 아닌 꿈이라는 점이 재미있다.

구시가지를 멀리서 바라보면 우뚝 솟은 첨탑이 있다. 베른 대성당 The Bern Münster Cathedral of St. Vincent이다. 베른에서 가장 인상적인 후기 고딕 양식의 건물로, 스위스에서 가장 높은 100m

높이의 첨탑이 있다. 1421년 짓기 시작했는데, 1893년에 겨우 첨탑만 완성됐다고 한다. 성당 중앙 정문에 장식한 '최후의 심판'이 묘사된 조각이 유명한데, 이는 개혁파의 성상 파괴 운동 시절 파괴되지 않고 남은 성당의 유일한 조각상이다. 현재 부착된 조각상은 복제품이고 원본은 베른 역사박물관에 전시돼 있다. 구시가지 동쪽은 뉴데크성 Nydegg Castle이 있던 곳이다. 성은 도시가 형성되기 전 지은 것으로 추정되나, 체링겐 가문이 몰락하면서 13세기 중반에 파괴되어 현재는 뉴데크 교회 Nydegkirche만 흔적으로 남아 있다. 교회는 요새를 대체하기 위해 1341~1346년 건축된 이후 여러 차례 레노베이션했다.

- 1 베른 대성당에는 스위스에서 가장 높은 100m 높이의 첨탑이 있다.
- 2 시계탑 아래에 부착된 시계는 스위스에서 가장 오래된 시계이자 천문시계다.
- 3 15세기에 만들어 지금껏 인도로 사용하는 아케이드
- 4 베르히톨트 5세를 기려 세운 체링겐 분수는 투구 속 얼굴이 사람이 아닌 꿈이다.



50톤의 양파로 구시가지가 주렁주렁 양파 시장 치벨레메리트

스위스 국회의사당인 분데스하우스 Bundeshaus는 본연의 기능뿐 아니라 지역 주민과 방문객 모두에게 열린 문화공간의 역할도 맡고 있다. 누구나 월요일부터 토요일까지 내부를 무료로 관람할 수 있다. 분데스하우스 앞 분데스광장 Bundesplatz에는 26개 분수가 있는데, 스위스의 26개 주를 나타내는 것이다. 또 이 광장에서는 겨울철 크리스마스 시장과 베른의 대표 축제인 양파 시장 등 계절 행사도 열린다. 매년 11월 네 번째 월요일에 열리는 양파 시장 '치벨레메리트 Zibelemärit'는 구시가지 전체를 양파로 주렁주렁 장식하는 축제다. 양파 시장은 스위스 전통 민속 축제로, 인근 지역 농부들이 50톤 이상의 양파와 마늘을 가지고 베른으로 몰려든다. 이 축제는 동트기 전 5시부터 시작하는데, 이날을 위해 특별히 이른 시간기

차 편을 편성해 수천 개의 양파와 마늘이 운반된다. 치벨레메리트는 1405년 베른에서 일어난 큰 화재 당시 도움을 준 인근 도시 프리부르 Fribourg 주민들에 대한 감사의 표시로, 베른에서 양파 판매 권리를 허가하며 시작된 행사라고 전해 내려오고 있다. 이날이 되면 베른 주민은 물론 주변 동네와 국가에서 구경꾼이 몰려들어 골목골목 양파와 사람들로 채워진다. 양파로 만든 음식이야말로 시장의 주인공이다. 양파 수프, 양파 치즈, 양파 빵, 양파 타르트, 양파 링까지 달콤한 맛의 양파 음식이 축제를 더욱 즐겁게 만든다. 겨울의 길목에 선 초겨울에 열리는 만큼 겨울 와인 글뤼바인 Glühwein도 빠질 수 없고, 치즈와 치즈 케이크도 만날 수 있다. 양파를 이용해 만든 못난이 인형과 각종 수공예품도 재미난 볼거리다. 색종이를 돌돌 말아 만든 컨페티 Confetti를 서로에게 던지며 노는 꼬마 아이들도 양파 시장의 정겨운 풍경 중 하나다.



1

1. 구시가지가 온통 양파로 채워지는 치벨레메리트 축제
2. 분데스광장에 있는 26개 분수는 스위스의 26개 주를 나타낸다.
3. 치벨레메리트 축제 기간에 전통 의상을 입은 스위스 군인의 퍼레이드도 열린다.



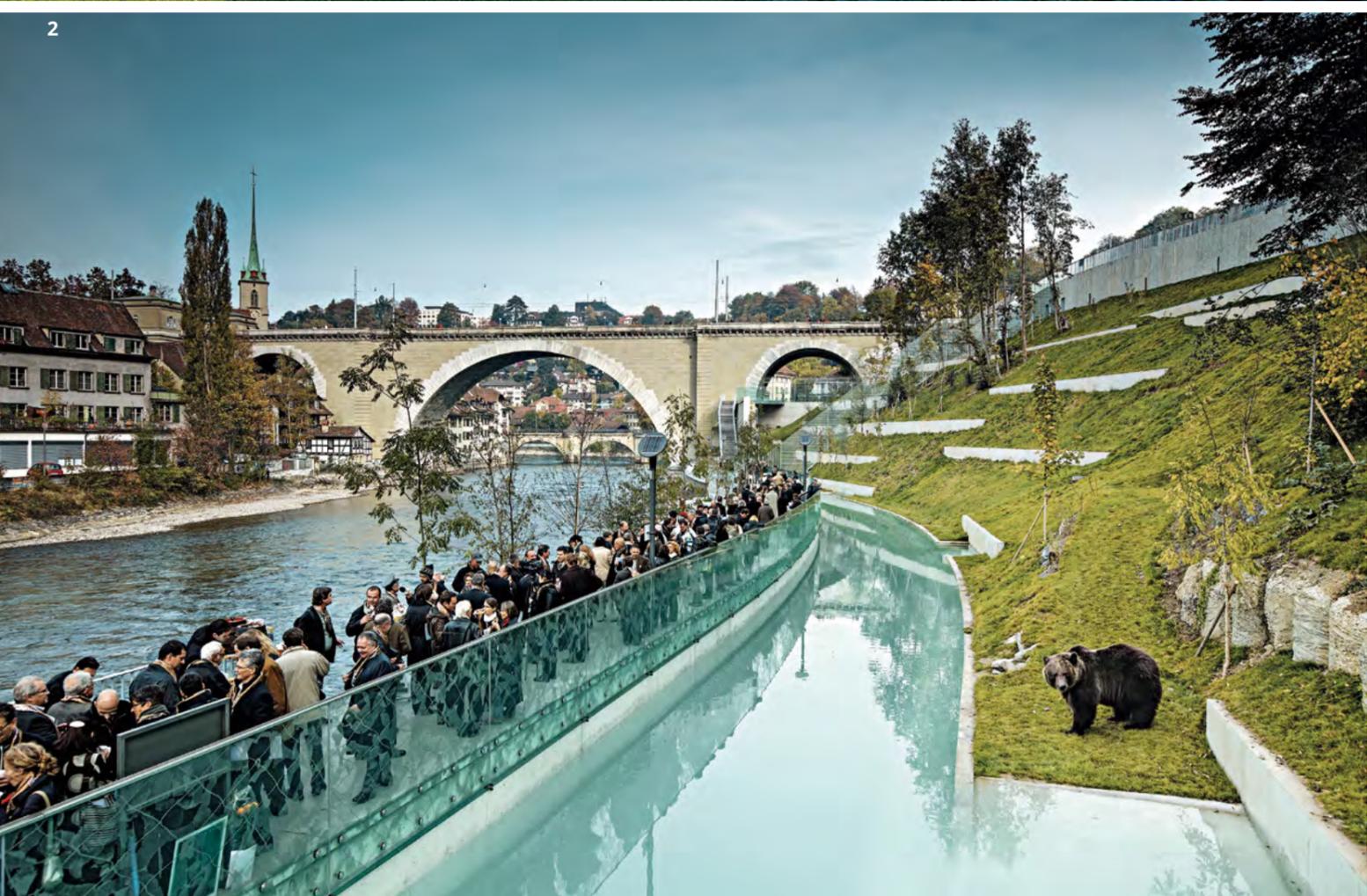
2



3



1



2

구시가지 건너편의 그림 같은 풍경 장미 정원, 베어파크, 아인슈타인 박물관

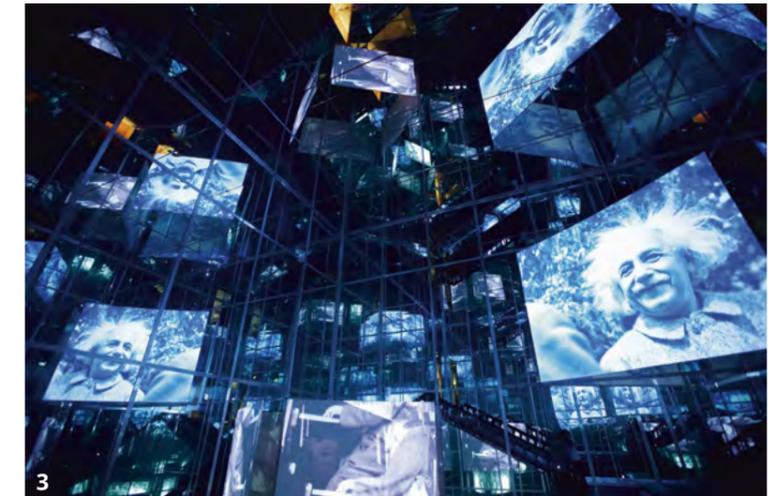
베른의 구시가지 인근에서도 또 다른 아름다운 풍경을 만날 수 있다. 특히 아레강에서 뉘테크 다리를 건너면 바로 구시가지의 아름다운 모습을 볼 수 있는 명소가 있다. 장미 정원 Rosengarten Bern이다. 장미 정원은 구시가지와 아레강이 한눈에 보이는 공원이다. 이곳에서는 100m 높이의 성당 첨탑이 한눈에 들어오고, 아레강으로 둘러싸인 구시가지 풍경을 가장 편안하게 조망할 수 있다. 공원에는 220여 종의 장미와 200여 종의 아이리스, 28종의 진달래가 자라고 있다.

장미 정원 바로 아래는 베른을 상징하는 동물인 곰을 만날 수 있는 공원이 있다. 시에서 만든 베어파크 Bear Park는 일반 동물원과 다르다. 6,000㎡가 넘는 넓은 부지는 자연 지형 그대로를 조성해 곰들이 자유로이 산에 오르고, 물고기도 잡고, 겨울잠도 잘 수 있다.

베른은 알베르트 아인슈타인 Albert Einstein과도 인연이 깊은 도시이다. 아인슈타인은 1902

년부터 1909년까지 베른에 거주하며 특허청 직원으로 근무했다. 그는 이 시기 틈틈이 연구를 계속해 상대성이론 등을 발견한 업적을 남겼다. 이러한 이유로 베른에는 그와 연관된 명소들이 있다. 구시가지 한복판에는 그가 살았던 아인슈타인 하우스가, 구시가지 남쪽 키르헨펠트 다리 Kirchenfeldbrücke 건너편 베른 역사 박물관 안에는 그의 업적과 삶을 전시한 아인슈타인 박물관이 있다. 중심가에서 조금 떨어져 있지만, 스위스 출신 유명 화가 파울 클레의 작품을 대거 소장한 파울 클레 센터 Zentrum Paul Klee도 함께 돌아볼 만하다. ●

- 1 구시가지와 아레강이 한눈에 보이는 장미 정원
- 2 넓은 부지에 자연 지형 그대로를 재현한 베어파크
- 3 아인슈타인은 베른에 머물며 상대성이론 등을 연구했다.



3

베른 유네스코 세계문화유산 기행

잘 보존된 중세 성곽 덕분에 베른의 구시가지는 1983년 유네스코 세계문화유산 명단에 오를 수 있었다. 베른은 12세기 건설된 이후, 다른 곳에서는 유례를 찾을 수 없을 정도로 일관되고 치밀한 도시계획에 따라 수 세기에 걸쳐 발전해왔다. 옛 시가지에는 여러 시대에 건설한 건축물이 있는데, 15세기 건립한 아케이드와 16세기에 만든 분수 등이 아직도 남아 있다. 중세 시대의 마을은 대부분 18세기에 개축했지만, 그 본래의 특징이 여전히 잘 보존되고 있다.

스위스 베른 가는 법

우리나라에서 스위스 베른까지 가는 직항 항공편은 없다. 스위스 대표 공항인 취리히 국제공항 Flughafen Zürich으로 입국한 뒤 베른으로 가야 한다. 취리히 공항까지 가는 직항 항공편은 대한항공, 스위스 항공 등이 있으며 13시간 정도 걸린다. 다행히 취리히 공항에서 베른으로 가는 과정은 전혀 복잡하지 않다. 공항에서 바로 베른행 IC 열차를 타면 한 정거장만 거쳐 거의 직행으로 가기 때문이다. 가장 빠른 기차는 1시간 13분 정도 걸린다.



빅토르 바스네초프(1848~1926), '세 명의 용사'(1881~1898년) 러시아의 영웅 서사시 '발리나'를 주제로 태고의 러시아 건국을 그린 대표적 그림이다.



일리아 레핀(1844~1930), '볼가강의 배 끄는 인부들'(1870~1873년) 일리아 레핀은 19세기 이동파를 이끈 대표 화가로, 힘든 현실을 딛고 미래를 향해 나아가갈 역사의 주인공으로 러시아 민중을 당당히 제시한다. 러시아 예술의 핵심은 '사람과 삶'임을 강조한다.

현대 추상미술의 뿌리 천년의 숨소리 러시아 미술

동양과 서양 사이 존재하는 거대한 대륙 러시아는 세계사에 비하면 1,000년이라는 짧은 역사를 지닌 나라지만, 대문호와 위대한 음악가 및 아티스트를 배출해낸 놀라운 예술적 성과를 내고 있다. 우리가 미처 알지 못하는 러시아 미술 세계 속으로 들어가보자.

Writer: 김희은(아트 딜러 겸 러시아 그림 전문 갤러리 까르찌나 관장) Photo: 갤러리 까르찌나

러시아는 이성으로 이해할 수 없다.

보편의 잣대로 잴 수 없다.

러시아에는 특별한 무언가가 있으니

오직 가슴으로만 믿을 뿐이다.

-표도르 튜체프(러시아 서정 시인, 1803~1873)

시인 튜체프의 말처럼 동토의 땅 러시아는 단숨에 이해하기 어려운 나라다. 하지만 샤갈·칸딘스키·말레비치의 나라로 현대 추상미술의 토대가 된 수려한 미술 역사를 지닌 곳이기도 하다. 그곳에서 필자는 서른 살부터 20년 넘게 살았고, 지금도 러시아와 그림 일을 한다. 내 인생의 동맥은 대한민국과 러시아이고, 굵은 핏줄을 둘러싼 정맥은 러시아 예술이다. 한국에서 나고 성장해 생명을 얻었다면, 러시아에서 그림을 만나 예술과 소통하며 문화 언어를 습득했다 할 수 있다. 그 러시아가 지금 전범국이다. 우크라이나를 침공해 민간 희생자를 내고 세계의 지탄을 받고 있어 안타까운 마음 금할 수 없다.

반만년 한국에 비하면 짧은 역사지만

러시아는 아시아와 유럽에 걸쳐 전 세계 8분의 1 정도 크기의 광활한 땅을 소유한 거대한 대륙이다. 그래서 동양과 서양이 함께 공존하는 두 얼굴의 나라다. 러시아 대문호 도스토옌스키 또한 “러시아에는 유럽과 러시아, 두 개가 함께 있다”라고 언급했듯이 러시아 전통을 수구하는 슬라브주의와 신문물을 수용하는 서구주의가 엮치락뒤치락하며 러시아 정신세계를 이어왔다. 그래서 우리가 선뜻 이해할 수 없는 독특한 나라이기도 하다.

하지만 광활한 영토와 달리 역사는 1,000년에 지나지 않는다. 반만년 역사를 가진 우리에게 비하면 유년기를 막 지난 핏덩이에 불과한 시간이다. 게다가 그 1,000년 동안 수없이 약탈당하고 초토화되고 지배받는다. 평화로운 시기를 찾으려 유심히 들여다봐도 태평성대라 이를 만한 시절이 러시아 역사에는 없다. 13~15세기 240년 정도 몽골의 지배를 받았고, 이후에도 크고 작은 전쟁으로 몸살을 앓았으며, 19세기 초 나폴레옹의 침략으로 국토는 유린되었다.



미하일 브루벨(1856~1910), '앉아 있는 악마'(1890년) 러시아 대표 상징주의 화가 브루벨의 대표작이다. 러시아 회화에서 인간 내면의 정신세계를 표현한 최초의 작가이며, 러시아 회화가 리얼리즘에서 모더니즘으로 가는 교량 역할을 한 화가다.

또 20세기 들어 제정러시아의 봉기와 볼셰비키 혁명, 두 차례의 세계대전을 겪었으며, 영원할 것 같던 사회주의가 허무하게 무너지고 급격한 개혁은 러시아를 휘청이게 만 들었다. 러시아인은 그 격변의 시간을 은근과 끈기로 버텨 1,000년을 살아온 민족이다. 그럼에도 톨스토이와 도스토옙스키가 탄생했고, 차이콥스키와 라흐마니노프가 노래하는 나라다.

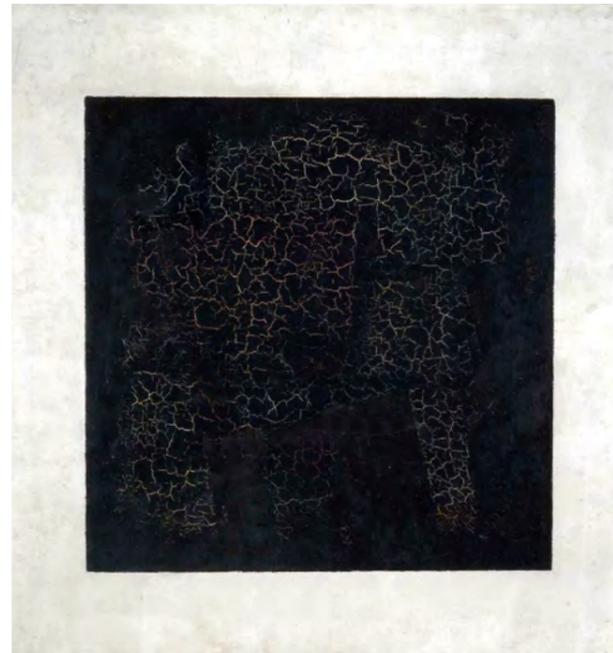
세계 현대 추상의 밑바탕이 된 샤갈·말레비치·칸딘스키의 회화가 숨 쉬고, 세계 최고의 공연 문화를 선보이고 있어 곳곳마다 클래식 연주회, 발레, 연극, 오페라, 뮤지컬 등이 끊임없이 펼쳐지는 곳이다. 역사가 짧은 러시아가 19~20 세기에 만들어낸 놀라운 예술적 성과를 세계는 '제2의 르네상스'라 칭송하며 그들의 예술적 혁명에 박수를 보낸다. 또 러시아는 국토 전체가 역사를 담고 있는 하나의 거대한 박물관으로, 어디를 가든 역사가 보존되어 있고 기록되어

있다. 국민 모두가 산소를 마시듯 거대한 문화유산을 통해 과거를 배우고, 현재를 호흡하며, 미래를 꿈꾸는 그런 곳이다.

19~20세기 제2의 르네상스를 꽃피운 러시아 미술

19~20세기 예술의 중심에 러시아 미술이 있다. 그림이 러시아 역사의 눈과 귀가 되어 삶을 이야기하고, 시대를 대변한다. '삶에 대한 진실'을 표현하기 위해 러시아 화가들은 시대의 목소리에 색채를 입혔으며, 그들의 진솔한 언어는 강한 울림이 되어 모두를 그림 앞에서 고개 끄덕이게 만든다. 19세기 이동파* 중심으로 이뤄진 러시아 리얼리즘 회화는 귀족에게만 국한되어 있던 예술 향유 대상을 민중에게까지 확대시켰다. 그림이 목소리가 되고 서사가 되어

*이동파 移動派 1864년 이반 크람스코이를 주축으로 구성된 러시아 미술 화파로, 러시아 현실을 고발하는 사실주의적 화풍을 기치로 내걸며 1871년부터 러시아 전역을 돌며 순회 전시회를 펼쳤다. 예술의 현실 참여를 중요시했고, 1923년에 해체되었다.



카지미르 말레비치(1878~1935), '검은 사각형'(1913년) 절대주의 창시자 말레비치의 대표작 '검은 사각형'은 외부 세계의 재현을 완전히 거부하고, 구체적 형상을 없애버리며, 절대 추상의 새로운 세계를 연 작품이다.

시대를 보여준다. '그림이 삶이고 삶이 그림인 시대' 19세기 꽃피운 러시아 풍속화는 세계 어느 시대, 어느 나라에서도 찾아볼 수 없는 예술 혁명이라 할 수 있다.

또 19세기 말엽부터 20세기 초에 활동한 러시아 상징주의와 예술 세계파 화가들은 예술이 예술을 위해 나아가야 할 가장 순수한 언어를 창조해내며 러시아 미술이 현실에서 어떻게 아름다움으로 승화되어야 하는지를 제시한다. 또 그림에 단순히 시대상을 담은 이야기꾼으로서가 아니라, 지향해야 할 미적 기준을 정확하게 제시하며 회화의 순수성을 극대화한다. 화가의 다양한 창작 활동은 무대미술에서 찬란한 꽃을 피우고, 러시아 공연 예술이 지금의 수준이 되는 데 결정적 역할을 했다.

나아가 19세기 불꽃 튀는 러시아 회화의 큰 울림은 20세기 러시아 아방가르드라는 새로운 미술 사조가 생겨나는 데 중요한 역할을 했다. 19세기 재현에만 몰입하던 미술 언어는 기존의 모든 표현이 말레비치의 '검은 사각형' 안에 갇혀 버리며 현대 추상 세계로 거듭났다. 말레비치의 절대주의는 현대 미니멀리즘의 토대가 되고, 칸딘스키는 색채 추상

의 새로운 세계를 열었으며, 샤갈은 상상의 재현을 화폭에 담아내며 20세기 현대미술의 중요한 역사가 되었다.

이런 일련의 러시아 회화 역사가 현대 모더니즘 미술의 뿌리가 되었다는 사실을 아는 사람은 그리 많지 않다. 러시아 미술은 세계 미술사에서 철저히 배제되어 있기 때문이다. 이유는 단순하다. 러시아혁명 후 소비에트라는 긴 터널을 지나면서 러시아 미술은 세계 미술의 흐름과는 다른 길을 걸었다. 예술성이 폄하되고 순수성이 의심받던 소련 미술이다. 당성·계급성·인민성을 찬양해야 하는 사회주의 리얼리즘 예술은 특히 대한민국에서는 절대 열면 안 되는 판도라의 상자로 인식되었던 것뿐이다.

도스토옙스키는 그의 소설 <백치>에서 "아름다움이 세상을 구원하리라" 말한다. 그 아름다움은 가슴을 열고 깊이 응시할 때 우리에게 기꺼이 다가와 구원의 손길을 내민다. 눈을 크게 뜨고 귀를 열고 러시아 미술을 응시하자. 최고의 아름다움이 선이 되어 마음을 두드릴 것이다. ●

김희은 아트 딜러 겸 러시아 그림 전문 갤러리 까르찌나 관장

러시아 그림 전문 갤러리 까르찌나(서울과 모스크바 위치) 관장이자 20년 가까이 아트 딜러로 활동하고 있다. 러시아 트레티야코프 국립 미술관과 푸시킨 박물관 전문 도슨트이며 한국의 러시아 그림 전문 도슨트로 유명하다. 저서로 <소곤소곤 러시아 그림 이야기>(씨네스트), <미술관보다 풍부한 러시아 그림 이야기>(우리문고)가 있고, 2020년부터 20회가 넘는 크고 작은 러시아 그림 전시를 한국에서 열어 대중에게 러시아 그림을 알리는 데 최선을 다하고 있다. 유튜브 채널 '갤러리 까르찌나'를 운영하며, 다양한 강의를 통해 러시아 예술의 한국 대중화를 위해 애쓰고 있다.



1



2

대구간송미술관 개관 기념 국보·보물전 〈여세동보 與世同寶 - 세상 함께 보배 삼아〉

〈훈민정음 해례본〉부터 겸재 정선의 산수화, 해원 신윤복의 ‘미인도’까지 유물들의 이름만으로도 압도당한다. 개관 한 달 만에 누적 관람객 7만 명을 돌파한 대구간송미술관 개관 기념전 〈여세동보 與世同寶 - 세상 함께 보배 삼아〉전이다.

Writer: 강은진 Photo: 간송미술문화재단

간송미술관 in 대구

지난 9월 3일 대구간송미술관이 개관했다. 가장 어려웠던 시기, 우리 것을 지키고자 노력한 간송의 문화 보국 報國 정신을 기려 국채보상운동의 시작점이자 한국 근대 미술의 발상지인 대구에서 간송미술관이 새롭게 출발한 것이다.

10여 년 전까지만 해도 서울 성북동에서는 1년에 두 차례 진풍경을 볼 수 있었다. 간송미술관 전시가 열릴 때마다 관람객의 긴 줄이 성북동 큰길까지 늘어섰기 때문이다. 한국 최초의 사립 미술관인 간송미술관은 1971년부터 2014년까지 봄과 가을 무료 전시를 열었다. 전시 기간은 각각 보름. 그 귀중한 국보와 보물들을 불과 2주

동안만 볼 수 있으니 문화재 애호가와 연구자들이 2~3 시간씩 기꺼이 줄을 선 것도 당연한 일이었다. 하지만 전시 건물인 보화각의 노후화가 갈수록 심해져 어려움이 컸다. 보화각은 간송 전형필 선생(1906~1962)이 1938년 미술품 소장관 전시를 위해 건립한 건물로, 지은 지 70년이 넘어가면서 전시 관람은 물론 향온·향습 등 유물 보존조차 힘들어졌다. 이에 간송미술관은 신관 설립을 추진하고, 2016년 대구광역시와 ‘대구간송미술관 건립·운영에 대한 계약’을 체결했다.

대구간송미술관은 연면적 8,003m² 규모로 △지하 1층에 전시실(2개소) 및 수공간(야외), △지상 1층에 전시실(4개소)과 보이는 수리복원실, 간송 아트 스텝, 강당 및 휴게시설, △지상 2층에는 매표소와 아카이브집(도서자료실), 강의실, 박석마당(야외) 등으로 구성됐으며, 2022년 1월에 착공한 후 올해 4월 준공했다. 대구간송미술관은 1938년 보화각이라는 이름으로 개관한 서울 간송미술관의 첫 분관이자, 간송미술문화재단의 유일한 상설 전시 공간이다.

1. 정선 산수화, 신윤복·김홍도·김득신의 풍속화 등을 관람할 수 있는 제1전시실
2. 반원형의 거대한 스크린을 통해 작품을 감상할 수 있는 제5전시실

구름 인파 몰린 개관전

간송미술관은 오는 12월 1일까지 개관 기념 전시 <여세동보 與世同寶-세상을 함께 보배 삼아>를 열고 있다. 여세동보 與世同寶는 '세상과 더불어 보물을 함께하다'라는 뜻으로, 보화 각 머릿돌에 새겨진 글이다. 간송의 스승 오세창이 제자가 수집한 '한국의 보배를 국민과 함께 누리자'라는 의지로 썼다. 대구간송미술관 개관 기념 전시 슬로건도 '與世同寶'이다. 간송이 문화 보국의 정신으로 수집한 문화유산들을 세상과 함께 나누고자 하는 개관의 의미를 표현하기 위해 전시 제목으로 삼았다고 한다.

이번 전시는 특정한 주제를 정하고 작품을 소개하기보다 작품 하나하나가 보배라는 점에 중점을 둔 것이 특징이다. 이를 위해 총 4개 전시실을 마련하고 실별로 차별화된 공간을 구성했다. <훈민정음 해례본>(국보), 청자상감운학문매병(국보), 신윤복의 '미인도'(보물)를 비롯해 간송 컬렉션을 대표하는 국보와 보물 40건 97점이 전시됐다. 이는 간송미술관이 개최한 역대 전시 중 최대 규모의 국보와 보물을 선보인 전시로, 전례가 없는 수준이다. 이미 개관 한 달 만에 누적 관람객이 7만여 명 돌파했으며, 여전히 주중 주말 가리지 않고 구름 인파가 몰리는 중이다.

제1전시실은 간송 전형필이 비교적 초창기에 수집한 회화로 채워졌는데, 대중에게 잘 알려진 정선 산수화, 신윤복·김홍도·김득신의 풍속화가 총망라되어 있다.

검은 비단에 금니 金泥, 아교에 개어 만든 금박 가루로 그린 이정의 대나무 그림을 비롯해 정선·심사정의 산수화, 김홍도의 고사 인물화, 신윤복·김득신의 풍속화 등 다양한 장르의 회화

작품이 소개된다. 또한 <금보 琴譜>(보물) 등 조선의 학술과 문화를 대변하는 세 권의 책도 함께 전시된다. 출판작들은 조선 시대 문화와 예술 전반을 조망할 수 있는 중요한 자료이자 국가적 유산이다.

훈민정음 해례본·미인도 최고 인기

신윤복의 '미인도'는 여전히 국민을 매료시키고 있다. 대구간송미술관 제2전시실은 오직 '미인도'만을 위해 조성한 공간으로 특별하게 꾸몄다. 소수의 인원이 독대하듯 작품을 감상할 수 있는 것.

어두운 방 한가운데 조용히 자리 잡은 '미인도'는 공간의 마력 속에서 새롭게 다가왔다. 국민이 가장 사랑하는 고미술품으로 꼽히는 작품이지만, 실제 마주한 강렬한 느낌은 말로 표현하기 힘든 감동이었다. 분명 교과서 등에서 많이 본 그림이지만, 실제로 가까이서 본 느낌은 완전히 달랐기 때문이다. 관람객에게 가장 인기 있는 전시관 중 하나다.

전시의 하이라이트는 누가 뭐래도 제3전시실의 <훈민정음 해례본>이었다. 국보이자 유네스코 세계기록유산인 <훈민정음 해례본>은 한글 창제 원리와 그 과정을 담은 문서로, 간송이 6·25전쟁 당시 피란길에 잠을 잘 때도 베개 밑에 넣어둘 정도로 애지중지하며 지킨 유물로 전해진다. 이 유물이 서울 바깥에서 전시되는 건 50여 년 만이다.

대구간송미술관은 이번 전시에서 현대미술 작가와의 콜라베레이션으로 훈민정음이 지니는 애민 정신을 강조하고, 문자에 대한 배리어프리 Barrier-free를 확장하고자 했다. 제4전시실은 삼국 시대부터 조선까지 이어진 불교미술과



1 '미인도'가 전시된 제2전시실
2 <훈민정음 해례본>이 공개된 제3전시실



1



2



3

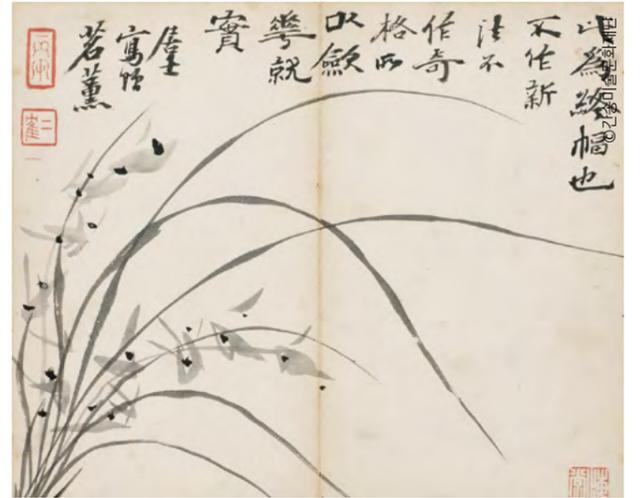


4

- 1. 청자상감운학문매병
- 2. 백자청화철채동채초충난국문병
- 3. 청자기린유개향로
- 4. 청자모자원숭이형연적
- 5. 김득신, <금재전신첩> '야묘도추'
- 6. 김정희, <난맹첩>



5



6

도자기, 서예 작품이 기다리고 있다. 전시실의 초입에는 추사 김정희의 글씨와 그림이 설치되는데, <난맹첩>(보물)의 묵란화 4점과 추사체의 정수를 보여주는 서예 작품들이 전시되어 있다. 서예 전시를 지나면 간송의 컬렉션을 대표하는 청자상감운학문매병(국보), 백자청화철채동채초충난국문병(국보), 청자상감연지원앙문정병(국보)을 감상하게 된다. 유려한 곡선의 아름다움을 보여주는 병류 이외에도 청자기린유개향로(국보), 청자오리형연적(국보), 백자사옹원인(보물) 등 다양한 쓰임을 위해 섬세하게 제작한 각기 다른 형태의 도자들을 한자리에서 감상할 수 있다.

대구의 새로운 랜드마크 탄생

마지막 전시실은 조선의 대표 화가, 대표 작품을 실감 영상을 구현해 많은 관람객의 발길을 사로잡았다. 정선·김홍도·신윤복·이인문 등 조선 화단을 대표하는 화가들의 작품을 재구성해 새로운 공간을 창출하고, 지나가는 하루의 시간을 영상으로 담아냈다.

약 38m의 반원형 스크린을 통해 펼쳐지는 영상은 원작의

아름다움은 물론, 큰 스케일의 화면이 주는 현장감과 몰입감이 실로 엄청났다. 이 밖에도 '간송의 방'에서는 대수장가, 연구자, 예술가, 교육자 등 간송의 면모를 보여주는 유작 26건 60점을 만날 수 있다. 이현서옥(梨峴書屋), 옥정연재(玉井研齋), 보화각 총 3개로 나눈 구역에서 간송의 삶과 정신을 엿보는 작품들과 영상이 펼쳐진다.

오랜 기간 준비를 마치고 마침내 개관한 대구간송미술관은 간송 전형필 선생이 문화 보국 정신으로 수집한 문화유산과 그 가치를 소개하고, 우리 문화와 전통에 대한 현재적 담론을 지역 및 세대의 경계를 넘어 미래 세대와 함께 풀어가는 미술관으로 운영할 예정이다.

대구간송미술관은 간송미술문화재단의 유일한 상설 전시 공간으로 간송미술관이 지난 50년 동안 다뤄온 다양한 콘텐츠와 연구 주제를 토대로 다채로운 전시와 프로그램을 준비하고 있다.

또한 지속적 연구와 협력을 통해 새로운 문화유산을 발굴하고 보존하는 등 우리 문화의 우수성과 가치 확산에 기여하며, 대구를 중심으로 우리나라 중남부 지역에 문화적으로 공헌하는 미술관으로 거듭나며 새로운 랜드마크의 탄생을 예고하고 있다. ●

지역 환경과 조화를 이루는 오묘한 건축물

데이비드레이크 & 테드플라토 David Lake & Ted Flato

2024년 미국 건축가 협회 AIA 금메달은 데이비드레이크와 테드플라토 건축가 듀오에게 돌아갔다. 두 건축가는 1984년부터레이크 플라토 건축사무소를 운영해오며, 디자인의 한계를 극복하는 동시에 지구의 부담을 덜어준 건축가로 평가받고 있다.

Editor: 두경아 Photo:레이크 플라토 스튜디오

환경을 위한 건축이 아름답기까지 할 수 있을까? 데이비드레이크와 테드플라토, 두 건축가는 그 해답을 가지고 있다.

레이크와 플라토는 1970년대 후반 미국 건축가 오닐 포드 O'Neil Ford 사무실에서 일하며 인연을 맺었다. 오닐 포드는 미국 남서부를 대표하는 건축가로, 유럽의 모더니즘과 텍사스 초기 건축만의 고유한 특성을 결합한 건축을 선보인 인물. 두 사람은 오닐 포드의 '성공적 건물은 주변 환경 및 문화와 조화를 이루어야 한다'는 건축 철학에 영향을 받으며 성장했다. 이후 1984년 각각의 이름을 딴레이크 플라토 건축사무소 Lake Flato Architects를 공동 창립했고, 지난 40여 년간 지역 환경과 조화로운 건축물을 설계해왔다. 이들은 대지와 조화를 이루는 설계를 했고, 주변 경관과 통합된 건물, 통풍과 채광, 지역에서 얻은 건축자재를 사용했으며, 지역 고유의 디자인을 존중하는 것으로 유명하다. 이들은 다양한 유형의 지속 가능한 프로젝트로 16차례나 AIA 환경 위원회 10대 상 AIA COTE Top Ten Award을 받았으며, 텍사스에서 최초로 리빙 빌딩 Living Building 인증을 받기도 했다.

레이크와 플라토는 2024년 미국 건축가 협회로부터 금메달을 수상했다. 미국 건축 학계에서 가장 권위 있는 상으로 꼽히는 이 상은 건축 이론과 실무에 지속적으로 영향을 미치는 중요한 업적이 있는 건축가에게 수여하는 상이다. 이들은 AIA 심사 위원으로부터 "다른 건축가가 이론 적 없는 방식으로 지속 가능성을 흥미롭게 구현한 능력"을 인정받았다. 또 심사 위원들은 이들에 대해 "그들이 구상한 프로젝트는 기후 위기에 관한 의식을 높이는 동시에, 아름답고 지속 가능한 건물로 많은 이를 사로잡았다"라고 평가했다.



1



2

- 1. 호숫가에 자리 잡은 블루레이크 리트리트는 자연 지형을 잘 이용한 주택으로 꼽힌다.
- 2. 콘플루언스 파크 리버 파빌리언은 햇볕이 강한 날에는 그늘을 제공하고, 폭풍우가 칠 때는 빗물을 모으는 기능도 갖췄다.

세계에서 자연광이 가장 아름다운 도서관 오스틴 중앙 도서관 Austin Central Library

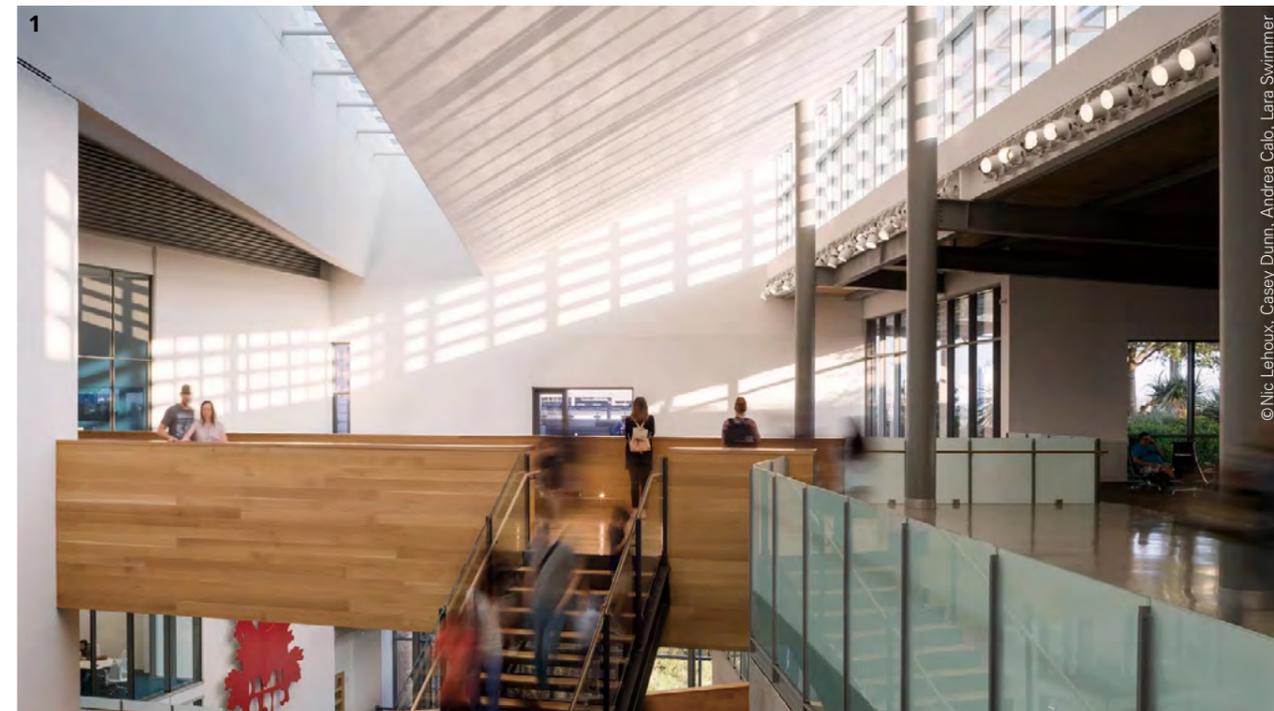
2008년 설계한 오스틴 중앙 도서관은 지속 가능한 자원 사용과 효율성을 높인 모델로 유명한 건물이다. 미국에서 가장 밝은 공공 도서관으로, 2020년 AIA 환경 위원회 10대 상을 수상했고, 친환경 건축물 국제 표준인 LEED 플래티넘 인증도 받았다.

도서관은 시홀름 생태 지구 Seaholm Eco District 내 레이디 버드 호수 기슭에 자리하는데, 이러한 지형적 조건을 잘 살려 호수에서 불어오는 바람과 멋진 전망을 누릴 수 있는 공공 공간을 만들었다. 먼저 도서관에 딸린 야외 베란다에 독서 공간을 조성했고, 태양광 패널이 차광막 역할을 하는 옥상 정원을 설치해 다양한 곳에서 독서와 휴식을 하도록 했다. 이들은 또 미국에서 가장 밝은 도서관이 되겠다는 목표로, 39m 높이의 6층 중앙 홀을 세워 건물 깊숙이 햇빛을 전달 하도록 했다. 이로써 도서관에서 주로 사용하는 공간의 80% 이상에서 자연 채광을 누릴 수 있다. 중앙 홀의 창은 야외와 연결된 통로로, 건물 안에서도 시시각각 달라지는 날씨의 변화를 느낄 수 있게 했다. 또 중앙 홀은 열린 계단

으로 연결돼 있다. 아름다운 계단은 도서관 이용자의 호기심을 자극해 이용률을 높였고, 그 덕분에 엘리베이터 사용을 줄여 에너지를 절약하는 효과를 가져왔다.

1. 자연 채광을 이용하기 위해 39m 높이의 6층 중앙 홀을 조성해 건물 깊숙이 햇빛을 전달하도록 했다.

2. 태양광 패널이 차광막 역할을 하는 옥상정원을 설치해 다양한 곳에서 독서와 휴식을 누릴 수 있다.



파빌리언의 꽃잎 형태는 미학의 의미를 넘어선 기능을 지닌다.

빗물 수집 시스템을 갖춘 거대한 파빌리언 콘플루언스 파크 리버 파빌리언 Confluence Park River Pavilion

레이크 플라토 건축사무소가 조경 설계사 리알토 스튜디오와 함께 텍사스 남부 강변에 선보인 공원 구조물이다. 콘플루언스 파크 리버 파빌리언은 햇빛이 강한 날에는 그늘을 제공하고, 폭풍우가 칠 때는 빗물을 모으는 기능도 갖췄다. 1만2,000m²에 달하는 이 공원은 샌안토니오강 San Antonio River과 샌페드로강 San Pedro Creek이 합류하는 지점의 절벽 위에 자리하며 교육센터, 메인 파빌리언, 3개의 작은 파빌리언이 들어서 있다. 공원 중심부에는 거대한 아치를 이루는 22개 콘크리트 '꽃잎'으로 구성된 메인 파빌리언

이 있다. 조각 패널은 현장에서 만들어 설치했으며, 조망도 있어 밤에는 낭만적 분위기를 조성한다. 꽃잎 형태는 미학의 의미를 넘어선 기능을 가지고 있다. 꽃잎은 비가 올 때면 빗물을 집수 시스템으로 흘러보내도록 설계됐는데, 이렇게 꽃잎을 통해 수집한 물은 공원에서 요긴하게 사용된다. 메인 파빌리언 옆에는 교육센터 건물이 있다. 일부분이 언덕에 묻힌 이 직사각형 건물은 지붕에 토종 식물이 자라며, 태양열 패널이 설치돼 현장에서 필요한 에너지를 100% 생산한다.



숲 한가운데 가볍게 놓인 집 리버 벤드 레지던스 River Bend Residence

리버 벤드 레지던스는레이크 플라토 건축사무소가 작업한 개인의 집이다. 미국 텍사스 뉴브라운펠스에 자리한 이 집은 과달루페강이 내려다보이고 숲이 우거진 곳에 자리 잡고 있어 자연환경의 피해를 최소화하는 것이 관건이었다. 이러한 이유로 이 집은 '땅 위에 가볍게 놓이도록' 설계했다.

먼저 이 집의 건축주는 은퇴한 부부로, 현재의 라이프스타일에 적합한 크기면서 공간을 효율적으로 사용하길 바랐다. 이를 위해레이크 플라토는 3개의 분리된 건물로 이뤄진 집을 설계했고, 세 건물은 중앙의 정원을 중심으로 배치돼 있다. 건물은 피라미드 모양의 지붕이 얹혀 있는데 내부 천장 높이가 무려 8m나 된다. 외벽과 지붕은 풍화성 강철로 만든 패널로 덮여 있으며, 실내는 전나무·호두나

무 등 따뜻한 나무와 석고·콘크리트로 마감했다. 바람이 많이 부는 지역 특성을 반영해 통풍이 잘되는 방향으로 창을 냈고, 지붕 위에 대형 창을 만들어 빛이 충분히 들어오도록 했다.

메인 주거 공간은 2개로 나뉘어 있으며, 두 공간은 유리 통로로 연결됐다. 한쪽에는 침실이, 또 다른 쪽에는 주방·식당·거실 등이 자리 잡았다. 독립된 건물에는 아트 스튜디오, 야외 카포트Carport가 있으며, 아트 스튜디오는 게스트룸으로도 사용된다. ●

1. 숲 한가운데 들어선 집은 자연환경의 피해를 최소화하는 것이 관건이었다.
2. 지붕 위에 대형 창을 만들어 빛이 충분히 들어오도록 했다.

홍수에 휩쓸려도 오염되지 않는 건물 해양교육센터 The Marine Education Center

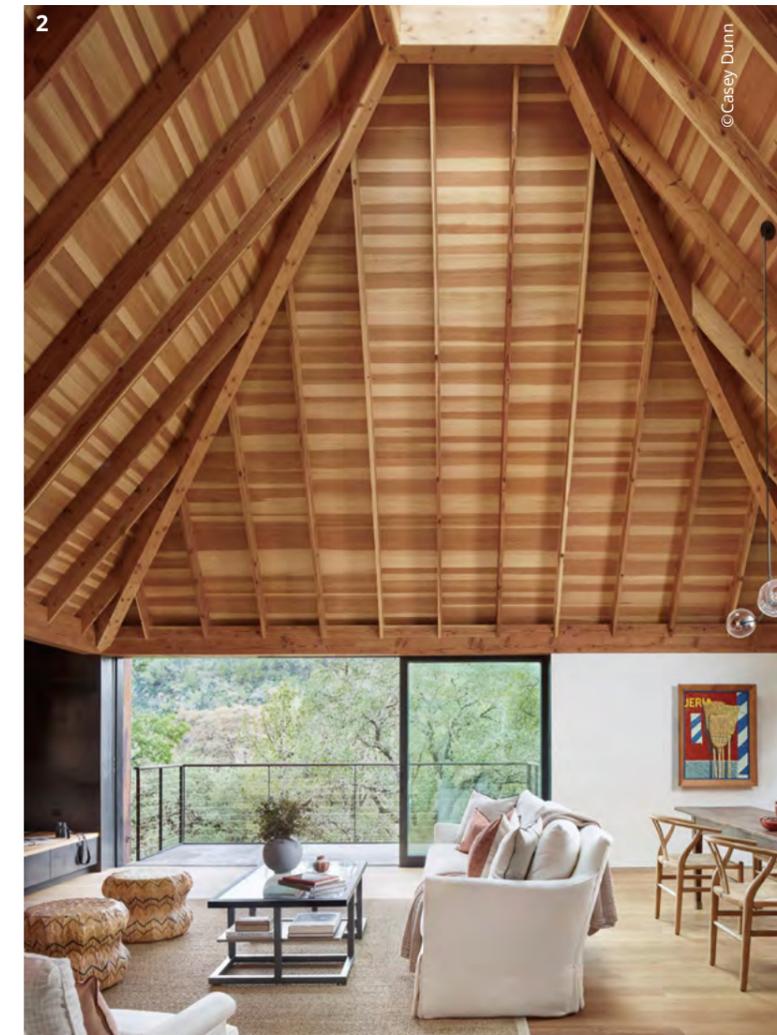
미시시피 남부대학교 걸프 코스트 연구소의 교육 시설인 해양교육센터는 지난 500년간 홍수 피해가 잦았던 오션스프링스에 자리 잡고 있으며, 2005년 허리케인 카트리나를 포함해 세 번의 재앙을 겪어 파괴된 상태였다.레이크 플라토 건축사무소는 자연을 훼손하지 않으면서 언젠가 닥칠 재앙에도 견딜 수 있는 건물을 설계했다. 이들의 설계는 자연재해와 내구성을 고려해 토지를 첫 번째 방어선으로 활용하고 유지하는 데 중점을 두었다. 또 건물의 기초를 다질 때는 나선형 기둥을 사용해 건물 주변을 둘러싸고 있는 나무뿌리에 미치는 영향을 최소화했다.

이 단지는 파빌리언 모양의 6개 소나무 구조물로 되어 있으며, 그 안에는 교실과 실험실을 비롯해 여러 공간이 들어 있다. 이들은 대규모 폭풍우가 발생해 구조물이 유실되더라도 물을 오염시키지 않는 건축자재를 사용했다. 건물은 현지에서 조달한 소나무로 마감했고, 노출된 목재 들보와 트러스로 구조물을 강화했다. 무엇보다 이들은 건물의 위치를 애초에 강한 바람을 견딜 수 있는 나무가 자라는

대지 위로 정했고, 그 사이에 건물을 지음으로써 나무들이 자연적인 바람 완충대 역할을 하도록 했다. 이러한 노력으로 이 건물은 AIA 환경 위원회 10대 상을 수상했다.



1. 해양교육센터는 강한 바람을 견딜 수 있는 나무가 자라는 대지 위에 터를 잡았다.
2. 건물은 현지에서 조달한 소나무로 마감했고, 노출된 목재 들보와 트러스로 구조물을 강화했다.





미드센추리풍의 핫 플레이스
The Hoxton Vienna

빈에서 트렌디하고 개성 있는 분위기를 추구하는 호텔을 찾는다면 호스톤 비엔나(The Hoxton Vienna)를 추천한다. 영국의 호스톤 그룹이 그들만의 고유한 색으로 빈에 오픈한 곳으로, 고풍스럽고 역사적 호텔보다 젊고 활기찬 분위기를 원하는 사람들에게 만족감이 높은 호텔이다. 1950년대 지은 미드센추리 건물 느낌에 맞춰 전체 호텔 분위기를 미드센추리 디자인으로 채웠다. 심플한 디자인에 벨벳 소재로 포인트를 준 패브릭, 따뜻한 감성의 브라운 컬러 나무 가구들은 일반 호텔에서 느낄 수 없는 독특한 분위기를 자아낸다. 또한 호텔 숙박객뿐 아니라 현지 주민들도 자유롭게 이용할 수 있는 '오픈 하우스' 컨셉트로, 호텔은 늘 다양한 목적을 가지고 방문한 사람으로 북적이다. 호스톤 비엔나를 유명하게 만든 일등 공신은 건물 8층에 위치한 루프톱

바와 수영장이다. 쿠바 여행의 황금기에서 영감을 받은 루프톱 바 카요 코코(CAYO COCO)는 열대식물과 메뉴 등 이국적 카리브해의 분위기가 물씬 느껴지도록 꾸몄다. 게다가 빈 시내가 내려다보이는 탁 트인 전망은 이곳을 방문할 수밖에 없도록 만든다. 시간적 여유가 된다면 호텔에서 대여해주는 자전거를 타고 현지인처럼 빈 도심 곳곳을 둘러보는 것도 이곳에 머물며 누릴 수 있는 즐거움 중 하나다.

thehoxton.com/vienna

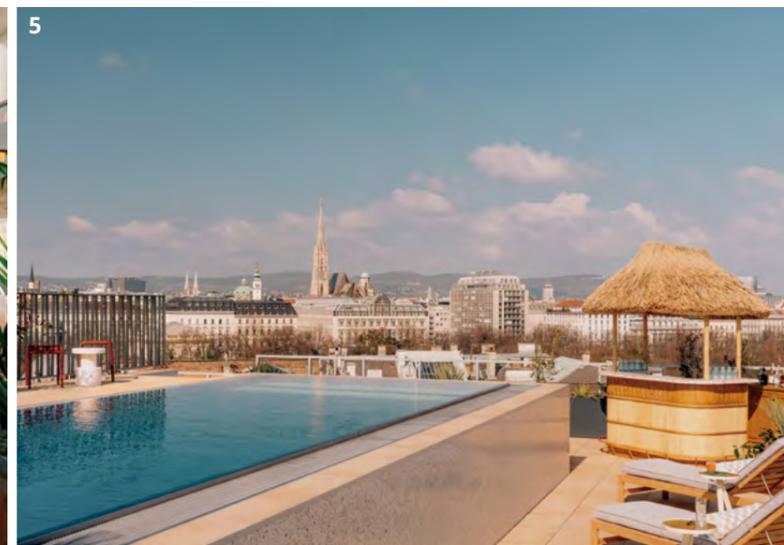
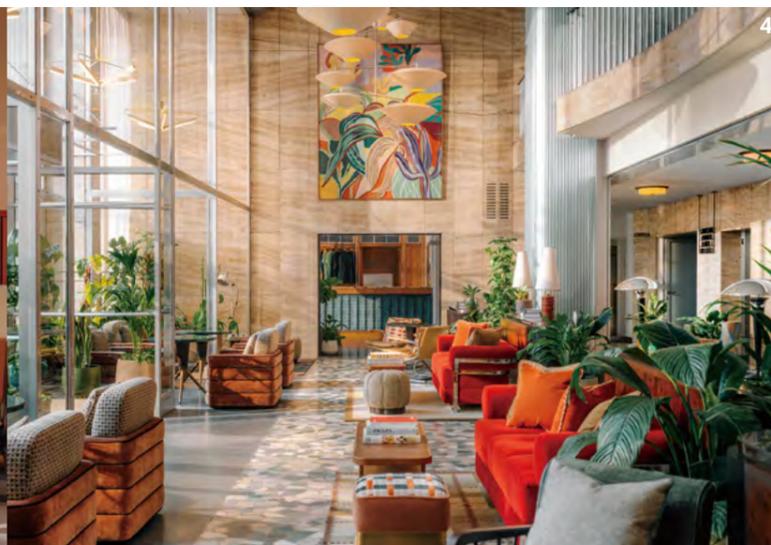
1. 5. 빈의 전경이 한눈에 들어오는 루프톱 바 카요 코코와 수영장
2. 미드센추리풍으로 꾸민 객실
3. 조식부터 간단한 술도 마실 수 있는 모던 비스트로 부비에(Bouvier)
4. 호텔 로비는 오픈 하우스 컨셉트로 숙박객이 아닌 이들도 이용할 수 있다.

아르 데코에서 미드센추리까지

New Open Hotels in Vienna

매년 겨울 유럽의 조용한 도시 빈은 크리스마스 시즌을 맞이하는 반짝이는 조명들로 화려하게 빛난다. 굵직한 아트 전시와 크리스마스 마켓으로 빈 여행을 계획했다면 주목해야 할 올해 새 단장을 마친 빈의 호텔을 소개한다.

Writer: 지인 Photo: 빈 관광청

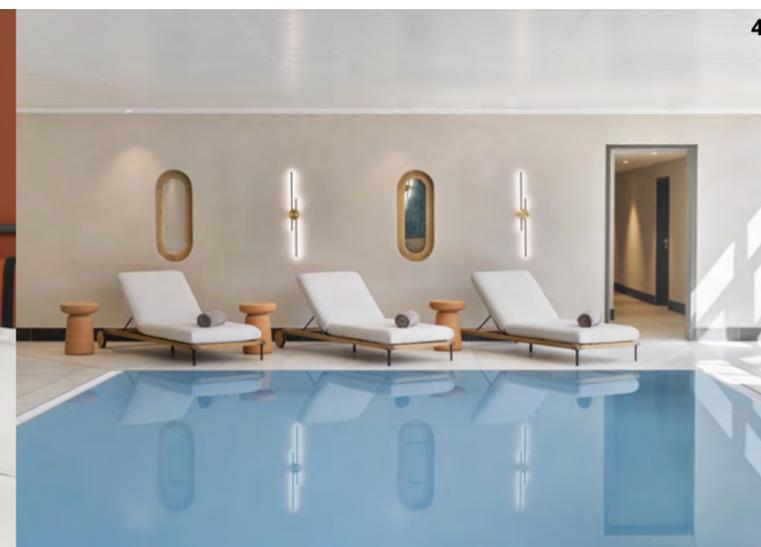




근대 빈 역사와 함께하다
Imperial Riding School

2024년 5월 이전에 이곳을 방문한 이들은 올드한 객실 분위기의 임피리얼 라이딩 스쿨(Imperial Riding School) 모습은 잊어도 좋다. 몇 년간의 레노베이션을 통해 빈 최초로 메리어트 인터내셔널 '오토그래프 컬렉션(Marriott International Autograph Collection)'이라는 타이틀을 달고 새롭게 탈바꿈했다. 기존 역사를 담고 있는 외관과 거대한 아치형 천장은 살리고, 내부는 우아하면서 현대적 디자인으로 독특한 분위기를 자아낸다. 이 호텔은 이름에서처럼 19세기 중반 처음 지었을 당시에는 군사 승마학교로 사용되었고, 20세기 초반에는 빈에서 가장 큰 영화관 중 하나로, 제2차 세계대전 중에는 우체국의 버스 정류장으로도 사용되었다. 이 호텔은 빈의 중심가에서 살짝 벗어나 있는 대신 도심 호텔이 갖추기 힘든 정원을 구비하고 있다. 개인 정원으로는 가장 큰 규모에 속하며, 빈에서 가장 오래된 나무도 자리한다. 7층에 걸쳐 마련된 342개 객실과 최대 375명까지 수용 가능한 회의실, 레스토랑, 바, 실내 수영장 등도 갖추고 있어 호텔에 머무는 동안 잘 정리된 야외 정원에서 식사를 하거나 차를 마시며 여유를 누리보아도 좋을 듯하다. 빈에서 세계적인 호텔 체인 브랜드와 지역의 역사적 의미를 지닌 특색 있는 호텔을 찾고 있다면 이만한 곳도 없다.

www.imperialridingschool.com



1. 호텔 건물의 역사적 상징인 아치형 천장과 거대한 기둥의 장점이 잘 드러나도록 레노베이션을 마쳤다.
2. 야외 정원이 있는 임피리얼 라이딩 스쿨 외관
3. 모던하면서도 따뜻한 감성이 느껴지는 객실 내부
4. 아담한 규모의 실내 수영장



© VERKEHRBUERO HOSPITALITY

1



© VERKEHRBUERO HOSPITALITY

2



© VERKEHRBUERO HOSPITALITY

3

빈 중심에서 만나는 아르 데코 건축물 Hotel Astoria Wien

여행지 숙소를 선택하는 데 주변 볼거리들과의 편리한 접근성도 빼놓을 수 없는 조건이 된다. 그런 점에서 호텔 아스토리아 빈 Hotel Astoria Wien은 가장 추천받을 만한 숙소다. 빈의 가장 중심지에 있어 쇼핑센터는 물론 지하철역, 레스토랑, 카페 등이 즐비하고 오페라 하우스, 대성당, 벨베데레 궁전 등 빈의 역사적 장소들은 모두 도보로 5~20분 내로 갈 수 있는 위치에 있다. 호텔 아스토리아는 1912년 당시 가장 현대적 호텔로 주목받으며 오픈했다. 그 후 국내외 귀족과 외교관, 유명 과학자, 정치인, 오페라 및 영화 스타들이 자주 방문하며 역사적 장소로 거듭났다. 특히 오슨 웰스 Orson Welles와 영화 <제3의 사나이> 제작진이 머물렀던 것으로도 유명하다. 그러던 2024년 5월, 1년간의 대대적인 레노베이션을 거쳐 다시 태어나면서 원래의 영광을 되찾고 있다. 역사적 아르 데코 건축양식을 보존하면서 모던하고 럭셔리하게 변신한 것. 외관만 화려한 것이 아니다. 로비에도 고풍스러운 샹들리에와 리셉션은 방문객에게 색다른 분위기를 자아낸다. 125개 객실을 보유한 이곳의 자랑 중 하나는 발코니가 있는 70m² 규모의 벨레타게 Beletage 스위트다. 독립된 거실과 로맨틱한 침대, 고풍스러운 벽난로와 샹들리에로 꾸며져 있고, 발코니에서는 빈 중심가의 이국적 분위기를 마음껏 즐길 수 있다.

www.astoria-wien.com

- 1. 테라스를 통해 빈 중심 거리 풍경을 즐길 수 있는 벨레타게 스위트
- 2. 아르 데코 느낌을 살린 호텔 리셉션과 로비
- 3. 1912년 오픈 당시 모습을 그대로 유지한 호텔 아스토리아

100년 넘는 역사의 프라이빗 호텔 Hotel zur Wiener Staatsoper

거대한 규모의 대형 체인 호텔에 익숙해 있다면 빈 중심부에 위치한 국립 오페라극장 호텔 Hotel zur Wiener Staatsoper은 다소 낯설게 여겨질 수 있다. 12개 객실과 스위트, 2개 방으로 구성된 펜트하우스를 포함해 총 14개의 객실을 갖춘 아주 소규모 호텔이다. 규모가 작은 만큼 많이 알려져 있지 않아 아는 사람들만 찾을 수 있는 호텔이라는 뜻도 된다. 그만큼 호텔 분위기는 따뜻하고 가족적이다. 100년이 넘는 시간 동안 꾸준히 사랑받으며 레너드 번스타인, 헤르베르트 폰 카라얀, 구스타프 말러 같은 유명 인사들이 빈의 수많은 호텔 중 이곳을 선택했다. 이 사실만으로도 이곳의 매력이 충분하다는 방증이 된다. 게다가 2024년 3월, 대대적인 레노베이션을 거치며 영국의 유명 인테리어 디자이너 니나 캠벨 Nina Campbell의 클래식 하면서도 현대적 감각을 조화롭게 담아냈다. 이 호텔의 하이라이트는 빈 도심과 성 슈테판 성당의 지붕을 조망할 수 있는 2층 스위트 객실. 모든 스위트는 호텔과 인연이 있는 유명 음악가들의 이름을 따서 명명했으며, 요한 슈트라우스의 200주년 기념일을 맞아 그의 이름을 딴 스위트도 있다. 빈의 클래식한 그룬데르차이트 Gründerzeit 건축의 매력과 우아한 고급스러움을 동시에 느끼고 싶다면 이곳은 완벽한 선택이 될 것이다. ●

www.hotel-staatsoper.at

- 1,2. 고풍스러우면서 기품 있는 분위기를 연출한 객실
- 3. 빈 근대 유산적 상징인 그룬데르차이트 건축물인 호텔 외관
- 4. 조식을 즐길 수 있는 레스토랑



1



2



3



4



Z세대를 이해하기 위한 아주 ‘짧은’ 보고서

미래 콘텐츠 시장의 소비 트렌드는 Z세대가 이끌어간다.
이들은 설명이 필요한 개연성보다 짧은 순간에 즐거움을 주는 쇼츠 콘텐츠를 좋아한다.
그래서 Z세대의 특징을 정리해봤다. 아주 짧게!

Writer: 한소영 Photo: 프리픽 Reference: 한국콘텐츠진흥원 'GenZ 콘텐츠 이용 트렌드'

MZ세대보다 더 어리다. 이제 콘텐츠 시장의 소비 트렌드를 이끌어갈 세대로 Z세대가 떠오른다. '제너레이션(Generation) Z'의 줄임말로 'GenZ', 즉 '젠지 세대'라고도 부르는 이 세대는 1990년대 중반부터 2010년대 초반에 태어난 세대를 가리킨다. 이들을 한마디로 정의하면 디지털 네이티브, 즉 인터넷과 모바일 환경에서 어린 시절을 보낸 첫 세대다. 이들은 다른 세대와 무엇이 어떻게 다를까? 미래 주요 소비자인 이들의 콘텐츠 취향과 행동 양식을 이해하는 것은 콘텐츠 산업에 조금이라도 발 담그고 있는 이들에게는 필수 과제와 같다. 이들을 알지 못하면 많은 대중에게 사랑받는 콘텐츠를 만들기는 어려울 것이다.

최근 한국콘텐츠진흥원이 발간한 'GenZ 콘텐츠 이용 트렌드' 연구 보고서는 좋은 참고가 될 것이다. 2024년 7월 15일부터 25일까지 Z세대부터 베이비 부머 세대까지, 즉 만 15~69세 1,519명을 대상으로 조사한 결과로 만든 보고서다. 결과 내용을 요약하고자 단어의 앞 철자를 따서 'PRISM'이라고 정의했다. 불과 30쪽 분량이다. 앞으로 얘기하겠지만, '짧다'라는 것이 중요하다. 가까우면서도 먼 듯한, 알 것 같으면서 잘 모르겠는 Z세대를 간략히 정리해 본다.

Paradox of context 맥락은 가라

Z세대는 개연성이 떨어지더라도 재미있는 콘텐츠를 선호한다. 개연성이 없으면 욕하던 기성세대는 조금 어리둥절할 수 있다. 긴 내용의 영상물에서 짧은 부분만 발췌해 만

든 이른바 쇼츠를 중심으로 콘텐츠를 소비해나가는 Z세대에게는 구구절절한 설명이 필요한 개연성이 올라가처럼 답답하게 느껴진다. 짧은 순간에 시선을 사로잡고 재미를 준다면 완성도와 상관없이 그 콘텐츠에 박수를 쳐준다. '개연성을 없애라고?' 어렵게만 생각된다면 공간 디자인과 예술 쪽으로 눈을 돌려보자. 공장이던 공간이 카페로 변하고, 조향사가 향을 만들어 향수를 파는 한옥도 있다. 심지어 목욕탕을 쇼핑센터로 재해석한 공간도 있다. 공간의 본래 맥락에 구애받지 않고 변신한 공간들은 개성 있는 경험을 만들어낸다. 개연성이 없다는 것은 사실 기존에서 벗어난 새로운 문화적 가치를 창출하라는 메시지에 가깝다.

Reality-fantasy fusion 현실과 비현실, 그 사이를 걸어라

현실 소재의 선호도가 압도적으로 높은 타 세대와 달리 Z세대는 현실과 비현실적 소재의 선호도가 비슷한 수준으로 나타난다. 이들은 현실에서라면 벌어지기 힘든 상황을 설정하고, 이를 해결해나가는 것에서 몰입감을 느낀다. 다른 세대에 비해 '현실을 정확히 반영'한 콘텐츠보다 완전한 판타지를 선호하는 비율도 높다. 그렇다고 허무맹랑한 이야기를 좋아한다고 오독하진 말자.

인터넷과 모바일 환경에 익숙한 이들이 상상할 수 있는 세계는 넓다. 상상력에 대한 열렬한 존중과 열린 마음. Z세대가 현실과 비현실 사이를 너무나도 즐겁게 걸을 수 있는 이유가 아닐까?

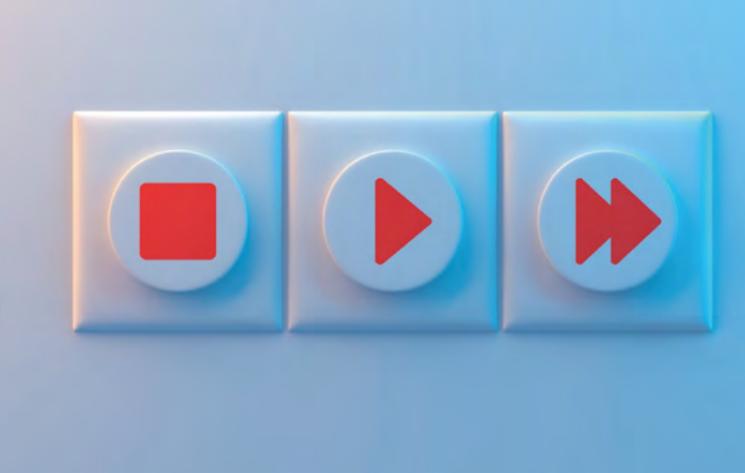
“ 짧은 순간에 시선을 사로잡고 재미를 준다면 완성도와 상관없이 그 콘텐츠에 박수를 쳐준다. '개연성을 없애라고?' 어렵게만 생각된다면 공간 디자인과 예술 쪽으로 눈을 돌려보자. 공장이던 공간이 카페로 변하기도 하고, 조향사가 향을 만들어 향수를 파는 한옥도 있다. ”



댓글은 또 하나의 콘텐츠다. Z세대는 콘텐츠보다 콘텐츠에 달린 타인의 댓글을 먼저 확인한다.



Z세대는 VR을 활용한 콘텐츠에 가장 친숙한 세대다.



Z세대는 영상 콘텐츠를 빠르게 배속하거나, 스킵하면서 시청하는 비율이 전세대에서 가장 높다.

Interactive emotional exploration 어떻게 생각해?

Z세대는 콘텐츠 이용 전 과정에서 타인의 반응을 살피는 특징이 있다. 요즘 영화계 은어로 '개싸라기 흥행'이라는 말이 있다. 영화 개봉 주보다 2주 차에 더 많은 관객이 몰리는 현상을 일컫는 용어로, 시간이 갈수록 관객 수가 증가하는 사례를 가리킨다. 바로 이 현상이 Z세대의 특징과 긴밀하게 연관된다. 정보검색에 익숙하고 능한 Z세대는 어떤 콘텐츠를 시청하기 전에 관련 정보를 적극적으로 탐색한다.

이 세대는 타인의 평가가 시청을 결정하거나 포기하는 데 미치는 영향이 다른 세대보다 뚜렷하게 큰 것으로 나타났다. 이들은 SNS를 통해 콘텐츠에 대한 생각을 실시간으로 주고받는다. 콘텐츠에 대해 남긴 댓글은 또 하나의 콘텐츠가 되어 소비된다.

한편, Z세대는 주변인에게서는 영향을 비교적 덜 받는다. 실제로 영향을 덜 받는다고보다 이들은 현실에서 서로의 취향을 존중하는 경향이 있기 때문에('개인의 취향 존중'을 줄여 '개취'라고도 하지 않는가) 자신의 취향을 남에게 권하는 데 더 조심스러워하는 것 같다. 대신 불특정 다수를 대상으로 한 웹상에서의 소통은 활발하다. 이제 콘텐츠 소비에서 전통적 미디어의 비평이 제대로 힘을 발휘하지 못할 수도 있다. Z세대의 소비 활동 덕분에 생각을 나누는 장이 좀 더 평평해진 것은 아닐까?

Speedy consumption 빠르고 짧도록, 아니 더 짧도록!

정상 속도로 처음부터 끝까지 콘텐츠를 보는 것. 예전에는 아주 정상적이고 주된 소비 행태였지만, Z세대는 이렇게 콘텐츠를 소비하는 비중이 모든 세대 중 가장 낮다. 반면 배속 시청 비중과 스킵 시청을 한다고 답한 응답자의 비중은 Z세대가 가장 높다. 지루한 부분을 배속으로 보면서 지나치거나 건너뛰는 것에 대한 미련이나 찝찝함이 이들에겐 없다. (왜냐하면 개연성이 필요 없으니까!) 이러한 현상은 뉴스를 소비하는 것에도 영향을 미친다. 이번 조사에는 다소 길어도 내용이 풍부하고 진정성 있는 뉴스를 선호한다는 Z세대의 응답은 37%, 짧게 핵심만 이해하기 쉬운 뉴스를 선호한다는 응답은 무려 63%였다.

유튜브 뉴스를 이용하는 Z세대 중 43%가 쇼츠 뉴스를 보기 위해 유튜브로 뉴스를 본다고 답했다. 바쁜 현대사회에서 수없이 쏟아지는 사회 이슈를 빠르게 파악하고 대응해야 하는 젊은 세대의 생활 속 팍팍함을 엿볼 수 있다.

Mixed views on AI 애증의 관계

AI 기술에 대한 Z세대의 생각은 어떨까? Z세대의 AI 활용 콘텐츠에 대한 친숙도는 다른 세대보다 매우 높은 수준이었으나, Z세대는 AI를 활용한 콘텐츠에 가장 비판적 시각

을 가지고 있다. AI 활용 콘텐츠에 대한 부정적 인식이 베이비부머 세대는 27%, X세대 26%, 밀레니얼 세대는 35%인 데 비해, Z세대는 43%에 달했다. AI 활용에 대한 기대도 다른 세대보다 낮았고, AI 활용을 통한 콘텐츠 제작 환경 개선, AI 활용을 통한 콘텐츠 퀄리티 상승에 대해서도 모든 세대 중 가장 부정적으로 나타났다. 이들은 AI 활용 콘텐츠의 자연스럽지 못한 부분을 바로 알아채 불만을 제기한다. 가장 창조력이 왕성하고 예민한 세대인 이들의 눈에는 단번에 퀄리티가 들쭉날쭉하다는 얘기가.

어떻게 이해하면 좋을까

Z세대를 '이해하지 못할 괴짜'처럼 생각하진 말자. 언뜻 보면 기성세대와 정반대인 것투성이일지 모른다. 하지만 이렇게 생각해보자.

이들은 지금의 기성세대가 더 젊었을 때, 그러니까 더 진보적이고 어느 때보다 활기 넘치는 청년 시기에 보였을 법한 특징을 고스란히 보여주고 있다. 우리는 그 시기에 다른 어느 세대보다 새로운 것에 마음이 열려 있었으며, 빠르게 받아들였다. 낯 선 비판 의식이 살아 있었고, 반면에 가장 유머러스하기도 했다. 뻔한 것에는 늘 반대했고 새로운 것에는 박수를 보냈다. 이해할 수 없는 세대가 갑자기 생겨난 것이 아니라, 젊은 날의 '내'가 다른 환경에서 자라났을 뿐이다.

희망적인 것은 세대를 불문하고 통하는 점이 있다는 것이다. 바로 유머다. 유머를 싫어하는 사람은 없다. 그러니까 Z세대가 좋아할 만한 콘텐츠를 만드는 것은 그렇게 어렵게 생각할 일만도 아닐 것이다. 물론 무엇을 웃기다고 생각할지가 문제겠지만. ●



모든 세대는 다른 듯 닮았다. 고로 Z세대라고 해서 이해 못할 괴짜는 아니다.

하나로도 충분해! 요노의 탄생

올로족에 이어 요노족이 등장했다.

요노족은 단순히 아끼고 절약하는 자린고비가 아니다. 이들은 '지속 가능성'을 염두에 두고 불필요한 소비를 줄이며 최소한의 물건과 자원으로 생활하는 행복한 삶을 지향한다.

잔테크, 무지출 챌린지와는 근본적으로 다른
요노족에 대해 알아본다.

Writer: 한소영 Photo: 프리픽, 인스플래쉬



올로 YOLO라는 말에 겨우 익숙해졌는데, 요노 YONO족이란 게 등장했다. 올로는 '인생은 한 번뿐이다>You Only Live Once'의 약자로, 돈에 얽매이지 않고 멋진 삶을 살고자 여유로운 소비를 하는 삶의 방식을 말한다. 경험과 만족을 중시해 자신이 좋아하는 것에 과감히 투자하고, 먹을 것에 돈을 아끼지 않으며, 멋진 경험을 위해 여행을 떠나는 데 기꺼이 지갑을 연다. 과감한 소비를 하거나 화려한 삶을 사는 이에게 사람들은 "역시, 너 올로구나?"라는 소리를 하곤 했다. 이번에 등장한 요노족은 언뜻 어감은 비슷하지만 의미는 전혀 다르다. 요노는 '이것만 있으면 된다>You Only Need One'의 약자로, 꼭 필요한 것만 최소한으로 갖추고 살면서 자원을 많이 소비하지 않으려는 이들을 말한다. 그런데 요노는 어떻게, 왜 생겨났을까? 먼저 그 시작을 살펴볼 필요가 있다.

미국에서 건너온 요노, 시작은 불경기 때문

시작은 미국에서다. 팬데믹이 끝나고 그 타격을 회복하지 못한 상황에서 인플레이션이 장기화하자 미국 언론은 미

국의 '소비 파티'가 막을 내렸다고 진단했다. 소비자 지출 지표는 바닥으로 떨어지고, 고소득층 미국인조차 월마트 같은 할인 소매업체를 이용하면서 불황에 대비하는 모습을 보였다. 각종 기술의 발달, 감염에 대한 위협으로 인간 노동이 기술로 대체되는 위기가 찾아오면서 고용 시장이 긴축되고 근로자들은 늘 실직 걱정을 하며 살아가게 됐다. 미국 실질 가처분소득 증가율이 최저 수준으로 내려가고, 신용카드 연체율도 치솟고 있다. 코로나19를 겪으면서 '한 번뿐인 인생'에 큰 위기가 올 수 있음을 깨달은 소비자 들은 불경기 같은 예상치 못한 위기에 대비하면서 살아가는 안정된 삶의 가치에 다시 눈을 돌리게 됐다.

언제 어떻게 직장을 잃을지 모른다는 불안감은 젊은 나이에 은퇴한 후 생활을 준비해야 한다는 사고방식으로 이어졌다. 분위기가 이러하니 소비가 점점 줄어들고, 최소 자원으로 살아가는 삶의 방식 '요노'가 탄생할 수밖에 없던 것이다. 미국 언론에서는 "올로 경제가 '요노 경제'로 바뀌고 있다"고 보도했다. 한편, 저렴한 유통업체인 월마트는 어닝 서프라이즈(깜짝 실적)를 기록할 만큼 매출이 크게 올랐다.



소비 파티가 막을 내린 미국의 요노족은 할인 소매업체로 몰려든다.



‘무조건 아끼자’는 아니지만, 젊은 세대조차 금전적 안전성을 중요하게 생각하기 시작했다.

한국의 요노는 다르다, 삶의 가치에 대한 또 다른 정의

미국에서 요노의 시작은 불황이었지만, 한국으로 넘어온 요노는 특징이 조금 다르다. 단순히 아끼고 절약하는 자린고비형의 등장이라면 그다지 새로운 일은 아닐 것이다. 요노족이 자린고비형과 다른 것은 두 가지다. 하나는, 단순히 아끼는 것이 아니라 행복에 대한 가치관의 변화가 큰 부분을 차지한다는 점이다. 행복이란 것이 많은 물건을 소유하거나, 누구나 하지 못하고 소수만 누릴 수 있는 비싼 무언가를 하는 것과 인과관계로 이어지지 않음을 알아챈 것이다. 또 다른 특징은 바로 지구 환경을 염두에 두는 ‘지속가능성’이다. 최소한의 자원으로 생활하고자 삶의 가치관을 바꾼 것은 이들에게 선택이 아니라 당위 문제다.

보통의 하루에 필요한 것은 ‘온리 원’

김난도 교수를 포함한 서울대학교 소비트렌드분석센터 연구원 등이 한국의 트렌드를 예측하는 키워드를 뽑아 발

간한 <트렌드 코리아 2025>에는 ‘아보하’라는 낯선 단어가 실렸다. ‘아주 보통의 하루’ 줄임말인 아보하는 세계에서 알아주는 치열한 경쟁 사회인 한국에서 행복의 기준이란 별일 없이 평범하게 하루를 마무리하는 것이라는, 다소 ‘오픈’ 이야기를 담고 있다. 좋은 나쁘든 특별한 일이 없는 하루, 한마디로 그저 그런 하루가 이제는 좋은 하루의 기준이 된다는 것이다. 이렇게 본다면, 안온하고 평안한 하루를 보내기 위해 비싼 지출을 부담하면서까지 즐기는 오마카세 외식도 필요 없다. 저렴한 식재료를 장 봐서 만든 매일매일의 도시락으로도 충분히 건강하고 행복한 하루를 보낼 수 있다. 고급 커피 체인점에서 마시는 영양가 없이 비싸기만 한 프라푸치노 한 잔이 더는 필수 지출 코스로 느껴지지 않는다. 무조건 아끼기 위함이 아니라, 굳이 화려한 소비를 할 필요성을 느끼지 않는 것이다.

나를 성장시켜주리라 믿고 힘들게 돈 모아서 간 여행은 누구나 가는 곳에서 똑같은 사진을 찍고 돌아왔다는 허무함만 남기는 경우가 부지기수다. 사람들은 자신을 성장시키는 힘은 일상을 어떻게 만들어가느냐에 있지, 먼 곳에 가서 화려한 볼거리를 경험한다고 생기는 것이 아니라고 생

각하게 됐다. 여행을 가기까지 희생해야 하는 일상은 또 어떤가. 물론, 여행에 가치를 두지 않는 것은 아니다. 요노족은 ‘Only Once!’, 즉 자주 가는 횟수를 줄여 꿀맛 같은 여행을 다녀오기도 한다. 자린고비들의 ‘무지출 챌린지’와는 다른 것이다.

최우선 화두는 지속가능성

<트렌드 코리아 2025>에서 꼽은 또 하나의 트렌드 키워드는 바로 ‘기후 감수성^{Climate Sensitivity}’이다. 이 역시 요노족의 가치관과 맥을 같이한다. 요노족은 불필요한 소비를 줄이고 최소한의 물건과 자원으로 생활한다. 이 생활은 검약하는 방식처럼 보이지만, 무조건 싸물건을 사는 것이 아니라 가격이나 품질 면에서 좋은 물건을 하나만 두고 오래 사용하는 것에 가깝다. 식료품이라면 최소한의 양을 사되, 비용이 조금 더 들더라도 동물 복지 달걀이나 공정 무역 커피 등

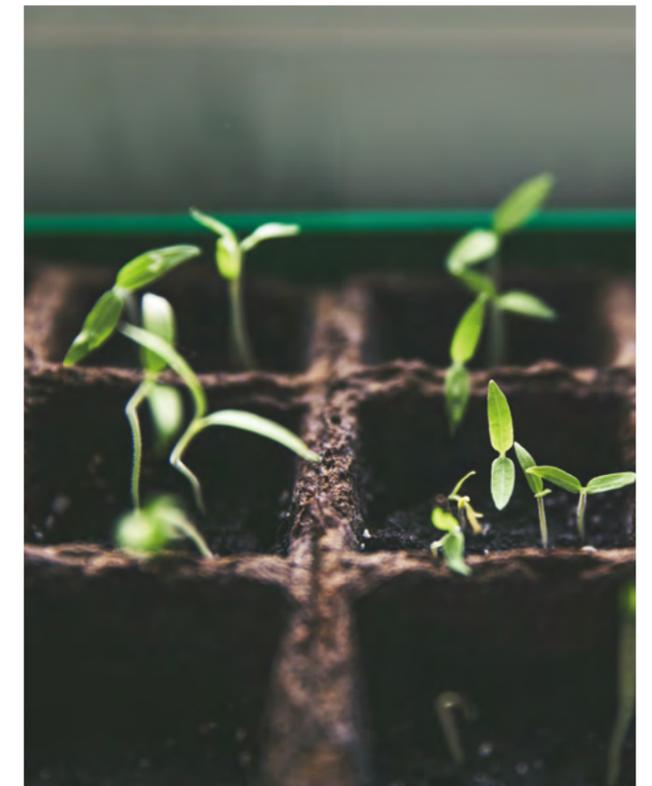
모두의 건강한 삶을 도와주는 소비를 한다. 팬데믹 동안 답답함을 해소하기 위해 거리낌 없이 주문해 먹던 배달 음식은 이제 배달 비용도 비용이지만, 많은 일용품 쓰레기를 남긴다는 점에서 문제가 됐다.

이제 일상에 실질적 위협이 되고 있는 기후 위기로 소비자는 자신이 소비하는 물건이 지구 환경의 지속 가능성에 얼마나 해를 끼치지 않는지 생각할 수밖에 없게 됐다. 요노족은 이러한 소비자 중 하나이며, 조금 가격이 나가더라도 최소한의 자원을 소비하는 방법으로 소비한다. ‘짠테크’와 다른 지점이다.

결국 요노는 무조건 돈의 문제가 아니다. 요노는 소비에 회의를 느낀 중장년층뿐 아니라 소비 욕구가 강한 젊은 세대를 중심으로 적극적으로 퍼져나가고 있다. 요노란 젊은 세대가 지금의 사회를 책임지는 어른으로서 선택한 삶의 방식일 수 있다. 개인주의에 가까워 보이던 율로보다 어쩐지 이들의 등장이 반가운 이유다. ☺



불필요한 소비를 줄이려는 사람이 늘면서 공유 경제도 성장한다.



요노족은 최소한의 자원으로 건강한 삶을 추구한다.

“자산관리, 믿고 앉아만 있으면 돼”

오직, 당신에게만 집중하는
전문가의 안정적인 1:1 자산관리를 만나보세요

자산관리의 A TO Z
TWO CHAIRS

삶에서 경험은 가장 큰 스승이며, 헤안의 원천입니다.
지금껏 겪어온 다양한 경험과 앞으로 마주할
새로운 경험 속에서
현재 삶에 필요한 정보를 탐색해봅니다.

Senior+

전문가의 안정적인 1:1 자산관리, TWO CHAIRS

맞춤형 자산관리 서비스

고객별 자산현황과 투자성향에 따른
포트폴리오 추천 및 세무, 부동산 분야
전문가 상담 지원

TWO CHAIRS 기본서비스

전용 상담공간, 대어금고 서비스,
사크리뱅크 서비스,
해외 유학·이주 상담 지원, TWO CHAIRS 매거진

TWO CHAIRS 특화서비스

호텔, 다이닝,
한우 배송, 가전, 꽃머니 등

※ 맞춤형 자산관리 서비스는 가까운 영업점 상담원에게 문의 후 이용이 가능합니다. ※ TWO CHAIRS 기본서비스는 우리은행 TC등급 이상 고객에게 제공되는 서비스이며, 영업점 사정에 따라 이용이 제한될 수 있습니다. ※ TWO CHAIRS 특화서비스는 금융거래 현황에 따라 선정되는 고객에게 제공되는 서비스로, 은행 사정에 따라 서비스 내용이 변경될 수 있습니다. ※ 기타 자세한 내용은 가까운 영업점 또는 우리은행 고객센터(1588-5000, 상담가능시간: 평일 9:00~18:00/토요일, 일요일, 공휴일 불가)로 문의주시기 바랍니다. 준법감시인 심의필 2024-3158(2024.04.02~2025.03.31)



삶과 죽음 사이, 디지털 세계를 꿈꾸는 사람들

죽지 않고 영원히 사는 삶은 판타지에서나 가능한 일이었지만,
기술의 발전은 디지털 사후 세계에 대한 기대감을 갖게 한다.
데이터로 남아 현실과 상호작용할 수 있게 된다면 우리는 죽음이라는 운명에서 자유로워질까?

Writer: 황진아 Photo: Pixabay

사후 마인드 업로딩이 보편화된 것은 수십 년 전의 일이다. 처음에 사람들은 영혼이 데이터로 이식되는 것이라고 생각했다. 육체는 죽어도 정신은 영원히 살아남게 될 것이라는 기대도 있었다. 하지만 곧, 이식된 데이터는 고유의 자아와 의식을 가지지 않는다는 반론이 쏟아져 나왔다.
- 김초엽, <관내분실>

고인과의 추억 저장하는 기억 보관소

소설 <관내분실>은 인간의 기억을 데이터로 업로드하는 '마인드 업로딩'이 가능한 세계관을 그린 작품이다. 소설에서 도서관은 더 이상 책을 빌리는 곳이 아니라, 수많은 사람의 마인드가 업로드된 추모 공간이다. 사람들은 도서관을 찾아 마인드 접속기로 고인의 데이터에 접속해 생전의 고인과 조우한다.

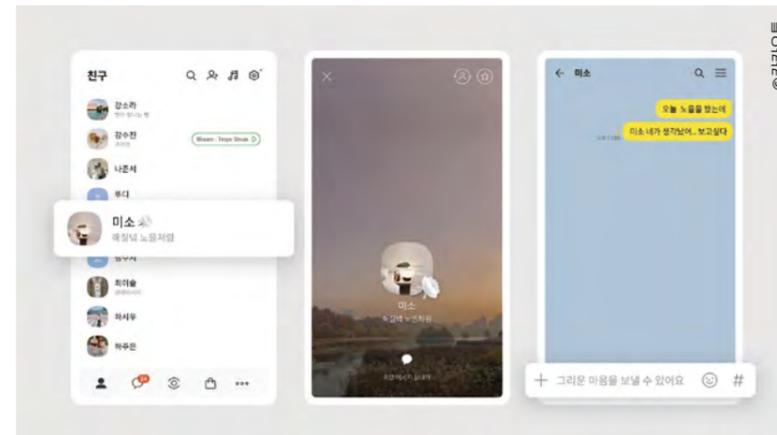
소설에서처럼은 아니지만, 디지털 사후 세계가 아주 불가능한 이야기도 아니다. SNS가 현실의 기억 도서관이 되고 있기 때문이다. 카카오톡은 고인이 생전에 사용하던 전화번호를 해지해도 카카오톡 계정은 유지할 수 있는 '추모 프로필' 서비스를 제공한다. 고인의 이름, 프로필, 배경 사진, 대화 히스토리가 유지되기 때문에 고인의 유족과 친구들은 일대일 채팅으로 그리운 마음을 남길 수 있다.

<데이터의 사후 세계(Afterlife of Data)>라는 책을 쓴 칼 외만(Carl Öhman) 스웨덴 웁살라대(Uppsala University) 교수는 페이스북에 사망한 사람의 계정은 2060년에 12억 개, 2100년경에는 49억 개까지 늘어날 것이라고 예상했다. 외만 교수는 이 속도는 더욱 빨라져 22세기가 되면 살아 있는 사람보다 죽은 사람의 SNS 계정이 더 많아진다고 예측하기도 했다.

대드봇과 리마스가 촉발한 논쟁

사람들이 인터넷에 접속해 보고 듣는 콘텐츠는 그 사람의 취향을, SNS와 웹상에 남기는 글은 그 사람의 생각을 반영한 데이터다. 이러한 데이터들은 AI 기술과 만나며 영생을 누리는 존재를 만들어내기도 한다.

미국 캘리포니아에 거주하는 제임스 블라호스(James Vlahos)는 2016년 폐암 말기 진단을 받은 아버지의 인생사를 녹음해 남기기로 결심했다. 하루에 몇 시간, 몇 달 동안 이어진 이 과정은 그가 아버지의 목소리로 대답하는 대화형 챗봇 '대드봇(Dadbot)'을 만드는 계기가 됐다. "아버지의 성격과 기억을 좀 더 풍성하게 간직할 수 있는 방법이라고 생각했다"는 그는 "챗봇이 상실의 고통을 없애주는 것은 아니지만, 아버지의 기억이 흐릿해지지 않도록 대화하고 의지할 수 있는 훌륭한 도구가 된다"라고 말했다.



카카오톡은 고인을 애도하고 추모할 수 있는 '추모 프로필' 기능을 제공한다.



제임스 블라호스는 아버지의 데이터를 기반으로 챗봇 '대드봇'을 만들었다.

급격히 발달한 과학기술은 고인의 데이터 활용 영역을 더욱 넓혔다. 이러한 기술이 유족을 위로하고 고인을 추모하는 수단이 될 것이라는 긍정적 반응도 있지만, 반대로 부정적 반응도 다수다.

일례로 2022년 아마존은 라스베이거스에서 열린 리마스 re:MARS 콘퍼런스에서 AI 음성인식 서비스 '알렉사Alexa'의 새로운 기능을 공개했다. 어린아이가 알렉사에게 돌아가신 할머니 목소리로 동화책을 읽어달라고 하자, 알렉사는 곧 할머니의 음성으로 책을 낭독한다. 당시 기술이 공개되자 윤리성과 범죄 악용 가능성 등을 우려하는 목소리가 높았다. 또 MBC 다큐멘터리 <너를 만났다>는 세상을 떠난 가족의 모습을 가상현실VR에 구현해 방영될 때마다 화제를 모았다. 생전 고인의 모습을 그대로 재현하는 데에는 생전 가족들이 찍어둔 사진과 영상을 활용했다. 이 역시 방영 후 가족과 재회하는 모습이 감동적이었다는 반응과 동시에 망자의 잊힐 권리와 사회 심리적 부작용을 우려하는 지적이 나왔다.

잊힐 것인가, 영생할 것인가

한편 '잊힐 권리'는 고인의 디지털 사후 세계 또는 디지털 불멸이라는 개념에서 가장 큰 쟁점이다. 고인이 먼저 자신의 데이터를 활용하라고 동의하지 않는 이상 대부분은 가족 등 타인에 의해 결정이 이루어지기 때문이다.

따라서 <죽은 시인의 사회>, <미세스 아웃파이어> 등 수많은 명작에 출연한 할리우드 배우 로빈 윌리엄스Robin Williams는 유서에 자신의 생전 모습을 25년간 어떤 영역에서도 사용할 수 없다고 명시했다. 먼저 사망한 배우들이 할리우드에서 콘텐츠로 부활하는 모습을 지켜보며 잊히기를 선택한 것이다.

만약 동의 없이 나의 데이터가 디지털 세계에서 부활한다고 해도 불법성 여부를 가리는 것은 쉽지 않다. 전문가들은 누군가의 행위를 위법하다고 평가하기 위해서는 그 행위로 인해 침해받는 권리가 있어야 하는데, 현행 법제상으로는 인격권이나 재산권 등 침해 여부를 가리기에는 논란의 여지가 있다고 말한다.

반대로 디지털 세계에서 영생하기를 선택하는 사람도 있다. 2015년 포르투갈에서는 '이터나인Eter9'이라는 소셜 미디어 서비스가 만들어졌다. 사용자가 사망하면 그 사람의 행동 패턴을 파악한 AI가 좋아하는 뉴스를 공유하고 댓글을 쓰는 등 고인 대신 활동을 이어간다. 당시 이 서비스는 베타버전이었지만 5,000명이 넘는 사람이 가입했다.

일본의 AI 회사 올츠도 부유층을 중심으로 자신의 AI 클론을 만들고 싶다는 의뢰가 이어지고 있다고 밝혔다. 의뢰인이 세상을 떠난 뒤 가족은 디지털 클론과 상담하거나, 손자에게 할아버지 모습을 보여주는 등 활용 가능성이 많은 이유다.



2024년 개봉한 영화 <에이리언: 로물루스>에 등장한 배우 이언 홈. 그는 4년 전 사망했지만 촬영용 로봇과 AI 기술로 스크린에 부활했다. (왼쪽) 유서에 자신의 생전 모습을 활용할 수 없다고 명시한 배우 로빈 윌리엄스 (오른쪽)



칼 구스Carl Goos, 오르페우스와 에우리디케Orfeus og Euridike, 1826, 덴마크 국립미술관

“

에우리디케를 그리워한 오르페우스의 선택은 오늘날 디지털 사후 세계를 떠올리게 한다. 사랑하는 사람을 디지털 세상에 똑같은 모습으로 구현해냈더라도 진짜 그 사람의 영혼과 자의식까지 복제할 수 없다면 그것은 그저 데이터의 조각 모음에 불과할 것이다.

”

오르페우스와 디지털 사후 세계

지금도 생전 데이터를 토대로 똑같은 클론을 만들어내는 수준이지만, 기술이 더욱 발전한다면 영화에서처럼 뇌 자체를 컴퓨터에 업로드하는 시대가 올지도 모른다. 그런데 여기서 한 가지 의문이 든다. 사람이 사망한 후, 디지털 세계에 남아 있는 클론은 진짜 그 사람이라고 할 수 있을까? 그저 데이터를 학습한 AI가 정해진 알고리즘에 따라 반응하는 것에 불과한 것은 아닐까?

<그리스 신화> 속 뮤즈의 아들 오르페우스는 연인 에우리디케를 살리기 위해 하데스를 찾아간다. 하데스는 에우리디케를 보내주는 대신 지상으로 올라가는 오르페우스에게 절대 뒤를 돌아보지 말라는 조건을 걸었다. 뒤따라오는 에우리디케를 볼 수 없던 오르페우스의 마음에는 의심이 싹튼다. '에우리디케는 잘 따라오고 있을까?' '하데스가

거짓말을 한 건 아닐까?' 결국 오르페우스는 뒤를 돌아보았고, 에우리디케는 다시 지하로 끌려간다.

에우리디케를 그리워한 오르페우스의 선택은 오늘날 디지털 사후 세계를 떠올리게 한다. 사랑하는 사람을 디지털 세상에 똑같은 모습으로 구현해냈더라도 진짜 그 사람의 영혼과 자의식까지 복제할 수 없다면 그것은 그저 데이터의 조각 모음에 불과할 것이다. 그리고 결국은 오르페우스처럼 우리의 마음에도 의심의 싹이 자라날지 모른다.

여러 가지 논란과 부작용에도 불구하고 우리가 디지털 사후 세계에 대한 논의를 폐기할 수 없는 이유는 우리는 '남겨진 사람'으로 살아갈 날이 더 많기 때문일 것이다. 되돌릴 수 없는 죽음이라는 운명이 존재하지 않는 세상에 사랑하는 사람을 숨겨두고 싶다는 간절함, 가상 세계에서 언제라도 다시 만나고 싶다는 바람은 우리로 하여금 디지털 사후 세계를 꿈꾸게 한다. 🌑

겨울 바다의 낭만, 동해 해안 로드

겨울 하면 바다 풍경을 빼놓을 수 없다.
한여름 북적이는 바다 대신 피서객이 떠난 바다의 겨울 풍경은
또 다른 여운을 남긴다.
우리나라 일출 일몰지 울주부터 대게로 유명한 영덕,
울진까지 동해 남부 바다 풍경을 만끽해보자.

Editor: 정상미 Photo: <SRT 매거진>, 한경 DB



- 1_ 울주 간절곶에서 바라보는 해돋이
- 2_ 명선도로 향하는 바닷길을 안내해주던 물새와 가까이 명선교도 바라보인다.
- 3_ 소망우체통과 함께 간절곶을 상징하는 '카보 다 호카'

울산 **울주**

밤이 되면 더욱 화려해지는 섬 명선도

진하해수욕장 해변과 작은 무인도인 명선도는 간절곶 못지않은 일출 명소이자 산책 코스이기도 하다. 해 질 녘이면 명선교에 야간 경관 조명이 켜지며 또 다른 비경을 드러낸다. 낮엔 여느 섬과 다르지 않은 모습이지만, 어둠이 내리면 형형색색 조명과 미디어 아트 덕에 마법 같은 풍경이 펼쳐진다. 빛으로 만든 파도와 은하수가 영화 <아바타> 속 한 장면을 닮아 '아바타 섬'이라 부르기도 한다. 일출 무렵에는 해송과 갈매기, 고기잡이배가 어우러진 풍경을 담기 위해 사진가들의 발길이 이어지는 곳이다. 근처 대바위공원에서는 명선도부터 간절곶으로 이어지는 일대 풍광을 감상할 수 있으니 참고하자.

☉ 울산시 울주군 서생면 진하리



2

모두의 간절한 소망을 담은 해돋이 명소 간절곶

울주는 자연의 색으로 가득하다. 마치 잉크를 푼 듯 빛나는 물과 늘 푸른 송림, 온화한 날씨 덕에 싱그럽기 그지없다. 그중 간절곶은 우리나라에서 가장 먼저 해가 뜨는 곳 (영일만의 호미곶보다 1분, 강릉의 정동진보다 5분 빨리 해돋이가 시작된다)을 넘어 유라시아에서 가장 먼저 해가

뜨는 곳이다. 그러니 "간절곶에 해가 떠야 유라시아에 아침이 온다"는 말도 틀리지 않는다. 그 이유 하나만으로 많은 이가 이곳을 찾는 울주의 관광 명소다. 5m 높이에 달하는 소망우체통과 '해빵'은 이곳 명물이며, 해안가에 들어선 대형 카페들도 동해 절경을 감상하기에 더할 나위 없는 공간이다. 저마다의 개성을 뽐내는 카페들은 모두 약속이 라도 한 듯 울주의 바다를 제1의 작품으로 펼쳐 보인다. 서로의 어깨에 기대어 푸른 바다를 바라보는 이들의 뒷모

습은 마냥 평화롭다. 간절곶을 중심으로 이편과 저편에는 나사해수욕장과 진하해수욕장이 자리한다. 젊은 층에게 인기 있는 나사해수욕장에는 이색적 식당과 카페가 밀집해 있고, 진하해수욕장은 고운 모래와 너른 백사장 뒤의 푸른 곰솔 숲이 조화를 이뤄 눈에 담는 것만으로도 행복 지수가 올라가는 듯하다. 또 파도가 좋아서 서핑 성지로도 유명하다.

☉ 울산시 울주군 서생면 대송리



3



크게 4개 지구로 이뤄진 울산수목원 중 중심지구 일대 모습

울주의 새로운 핫스팟 울산수목원

울주에서 바다만 보고 돌아가기 아쉽다면 산으로 향해보자. 대운산 깊은 골짜기에 울산수목원이 자리한다. 2020년 개소한 울산수목원은 높이 742m에 달하는 대운산 자락에 약 20만㎡ 규모로 조성되었다. 왕복 1~2시간의 산책 코스를 돌아볼 수 있는데, 조경 시설부터 식물 군락이 다양해 여유 있게 관람하자면 만나질 예상하고 오는 것이 좋겠다. 수목원은 입구에 자리한 만남지구부터 교육힐링지구, 연구관찰 및 식물지구, 제일 끝자락에 위치한 중심지구까지 4개 지구로 구성되어 있다. 만남지구에는 산림교육문화센터가 자리해 일반 시민을 대상으로 한 숲 강좌

부터 시민정원사·숲해설사를 꿈꾸는 이들을 위한 체계적 교육 프로그램 등을 운영한다. 센터에서 조금 더 나아가면 역사원과 울산동백 900여 그루가 식재된 동백원이 나타난다. 처음 보는 사람은 하얀 장미로 착각할 만큼 색도 결도 남다른 울산동백은 홍색·복숭아색·흰색을 기본색으로 15~25장의 꽃잎이 3~5겹으로 피어난다. 일반 동백이 꽃송이 그대로 지는 것과 달리 울산동백은 꽃잎이 하나하나 떨어진다. 울산 제1호 민간 정원으로 이름을 올린 '온실리움'에는 자연 지형을 고스란히 살린 야외 정원과 아열대식물로 가득한 온실 공간이 있다. 야자나무, 제주팽나무, 참꽃, 체리세이지 등이 햇빛 아래 반짝인다.

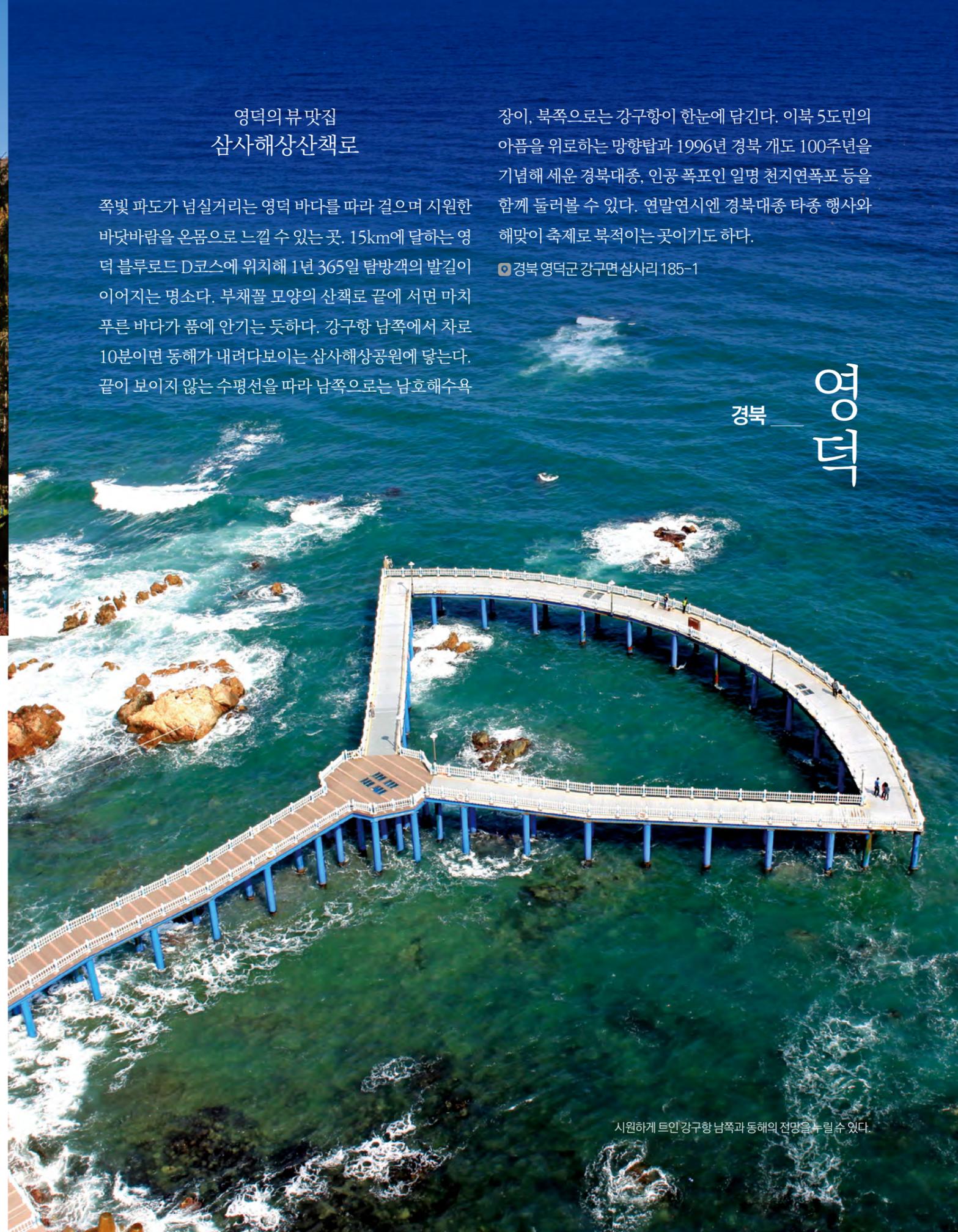
📍 울산시 울주군 상북면 동동신리로 138
☎ 0507-1318-9959

영덕의 뷰 맛집 삼사해상산책로

쪽빛 파도가 넘실거리는 영덕 바다를 따라 걸으며 시원한 바닷바람을 온몸으로 느낄 수 있는 곳. 15km에 달하는 영덕 블루로드 D코스에 위치해 1년 365일 탐방객의 발길이 이어지는 명소다. 부채꼴 모양의 산책로 끝에 서면 마치 푸른 바다가 품에 안기는 듯하다. 강구항 남쪽에서 차로 10분이면 동해가 내려다보이는 삼사해상공원에 닿는다. 끝이 보이지 않는 수평선을 따라 남쪽으로는 남호해수욕

장이, 북쪽으로는 강구항이 한눈에 담긴다. 이북 5도민의 아픔을 위로하는 망향탑과 1996년 경북 개도 100주년을 기념해 세운 경북대종, 인공 폭포인 일명 천지연폭포 등을 함께 둘러볼 수 있다. 연말연시엔 경북대종 타종 행사와 해맞이 축제로 북적이는 곳이기도 하다.

📍 경북 영덕군 강구면 삼사리 185-1



경북
영덕

시원하게 트인 강구항 남쪽과 동해의 전망을 누릴 수 있다.



죽도산 전망대가 보인다면 B코스의 종착지에 거의 다 온 것. 일대축산항, 블루로드다리가어우러진다.

아름다운 바다 풍광과 함께 식도락을! 영덕 블루로드

7번 국도와 동해안을 따라 부산 오륙도 해맞이공원에서 강원 고성 통일전망대까지 이어지는 770km의 해파랑길, 그 중심에 영덕 블루로드가 있다. 도보 여행을 위해 조성된 약 65km 길이의 영덕 블루로드는 빛과 바람의 길(A코스), 푸른대개의 길(B코스), 목은사색의 길(C코스), 쪽빛파도의 길(D코스) 4개로 나뉜다.

트레킹에 소질이 없더라도 걱정 마시라. 푸른 바다와 산, 한적한 마을과 랜드마크를 넘나드는 코스로 구성돼 취향에 따라 하나의 길만 골라 걸어도 영덕의 대자연의 만끽할 수 있다. 그중 가장 인기 있는 코스는 푸른대개의 길이다.

동해안을 따라 조성된 50여 개에 달하는 해파랑길 중에서도 그 모태가 될 만큼 상징적인 곳이다. 해안선을 따라 푸른 해송림이 우거진 해맞이공원에서 시작해 한 장의 엽서 같은 풍경을 마주할 수 있는 해안가 마을과 해안가 전체를 조망할 수 있는 죽도산 위 전망대, 그 아래 블루로드 다리를 중심으로 식당들이 밀집해 있어 여행 코스로 제격이다. 그리고 영덕에서 빼놓으면 섭섭한 대게 맛보기. 강구항 영덕대게거리에서는 튼실한 대게부터 갓 잡아 올린 싱싱한 해물까지 동해의 맛을 음미해볼 수 있다.

B코스 푸른대개의 길

총길이 15.5km 소요시간 5시간

해맞이공원-대탄항-석리마을 입구-대계원조마을-블루로드다리-죽도산-축산항-남씨발상지



유리 바닥 아래로 보이는 바다가 짜릿함을 더한다.

산에서 즐기는 바다 풍경 등기산 스카이워크

바다 위를 걷는 듯 다리 위를 거닐어볼까? 등기산 스카이워크는 국내 최대 길이인 135m, 높이 20m에 달하는 하늘 바닷길이다. 57m 길이의 투명한 강화유리 바닥 구간에서는 발밑으로 푸른 파도가 부서지는 아찔함을 만끽할 수 있다. 전망대 끝, 의상대사를 사모한 나머지 용으로

변신한 선묘 남자를 표현한 작품이 여행객을 맞이한다. 선묘 남자 너머로 탁 트인 수평선의 시원함을 선사하고, 코발트빛 바다를 따라 굽이치는 해안 도로 풍경에 숨통이 트인다. 스카이워크 바로 밑에는 소원을 이뤄준다는 후포갯바위가 있으니 재미 삼아 간직하고 있던 소망 하나 빌어보는 것도 좋겠다. 스카이워크와 이어진 구름다리를 건너면 후포등기산공원으로 갈 수 있다. ●

● 경북 울진군 후포면 후포리산 141-21

경북

울진



잭니클라우스GC코리아 한국에서 가장 어려운 골프 코스

대한민국 시그너처 홀

대한민국에는 540개가 넘는 골프장이 있습니다. 이 모든 골프장에는 오너와 설계자가 가장 공들여 조성한 골프장의 '얼굴'이라 할 홀이 있습니다. 적게는 18홀, 많게는 81홀 가운데 가장 멋진 딱 한 홀, 바로 '시그너처 홀'입니다. 명문 골프장의 명품 홀을 소개합니다.

아름다운 풍광과 고난도의 골프 코스, 그리고 잘 관리된 벤투그라스. 이 세 가지가 잭니클라우스GC코리아를 가장 짧게 정의할 수 있는 것들이다. 이 모든 요소가 골프계의 전설 잭 니클라우스와 만나 그의 이름을 건, 아시아에 단 2개밖에 존재하지 않는 명품 골프 클럽으로 탄생했다.

Writer: 조수영 한국경제신문 기자 Photo: 잭니클라우스GC코리아

425야드, 파 4홀인 Links Course 16번 홀 그린 전경



인천 송도 잭니클라우스GC코리아는 ‘한국에서 가장 어려운 골프 코스’ 가운데 하나로 꼽힌다. 공이 떨어질 만한 곳마다 해저드와 벙커를 파놓은 데다 그린도 마구 구겨놓은 탓이다. 그래서 이곳을 경험한 아마추어들은 “다른 골프장보다 10~20타 더 나왔다”며 고개를 절레절레 흔든다. 이 골프장의 시그너처 홀은 18번 홀(파5)이다. 어느 홀 하나 만만치 않은 17개 홀을 돌면서 ‘마음의 상처’를 입은 골퍼들을 맞이한다. 새파랗고 폭신한 벤투그라스와 찰랑찰랑한 워터해저드가 만들어낸 경관은 더할 나위 없이 멋있지만, 스코어를 생각하면 한숨부터 나오게 하는 홀이다. 이 홀에서 파를 하려면 멀리, 정확하게 쳐야 한다. 블랙 티

에서 홀까지 545야드에 이르는 데다 큼지막한 워터해저드가 페어웨이를 감싸고 있기 때문이다. 강한 서해 바람도 읽어야 한다.

한국 대표 대회 단골 골프장

드라이버를 건넌 캐디는 “이 홀에선 앞바람은 원수, 뒷바람은 은인이라고 한다”고 했다. 이날 바람은 원수였다. 레드 티(407야드), 화이트 티(490야드)도 3온이 버거운 거리, 하지만 서유정 잭니클라우스GC코리아 회원 레슨 담당 프로는 “블랙 티에서 쳐야 설계자의 의도를 제대로 체

험할 수 있는데 아쉽다”며 “그래도 레드 티는 훨씬 수월하다”며 기자의 기를 죽였다.

티잉 구역이 훨씬 앞당겨지면서 페어웨이 공략의 부담은 훨씬 덜해졌다. 하지만 여전히 오른쪽의 해저드에 압박을 느낀 탓인지 힘이 잔뜩 들어가면서 첫 번째 티 샷이 우측으로 밀려 사라졌다. 별타를 받고 친 세 번째 샷, 첫 번째 샷을 의식해 너무 왼쪽으로 에이밍했는지 페어웨이 왼쪽 벙커 옆 갈대숲에 빠졌다.

2010년 문을 연 잭니클라우스GC코리아는 ‘골프 레전드’ 잭 니클라우스가 자신의 이름을 내준 세계 30여 개 골프장 중 하나다. 아시아에선 이곳과 니클라우스베이징클럽

- 1_ Links Course 15번 홀은 모든 장애물이 페어웨이 왼쪽에 물려 있어 샷을 오른쪽으로 보내야만 온 그린에 쉬워진다.
- 2_ 하늘에서 Urban Course 9번 홀 페어웨이를 본 모습
- 3_ 바람과 그린 앞에 자리한 해저드와 벙커를 고려해 쳐야 하는 Links Course 17번 홀 티잉 구역



이곳의 시그니처 홀인 Links Course 18번 홀에 위치한 계류 풍경

딱 두 곳뿐이다. 잭 니클라우스는 골프장 위치 선정부터 설계·시공·보완 등 모든 단계에 자신의 철학을 녹여낸 곳에만 자신의 이름을 허락한다.

가평베네스트, 세이지우드 등 그가 설계한 골프장은 국내에도 많지만, 이곳처럼 직접 하나하나 챙기진 않았다는 얘기가. 그 덕분에 굵직한 대회들이 이곳에서 펼쳐졌다. 라이더컵과 함께 '세계 골프 팬들의 축제'로 불리는 프레지던트스컵(미국과 인터내셔널 팀의 골프 대항전)을 열었다. 2015년 대회 때 인터내셔널 팀의 배상문 프로가 '범프 앤드 런(그린 앞 언덕을 맞춰 공의 속도를 줄인 뒤 홀 주변까지 굴러가게 하는 어프로치 샷)'을 시도했다가 고개를 숙인 곳이 바로 이 골프장의 18번 홀이다. 2018년엔 여자골프 국가대항전 UL인터내셔널클라운을 개최했다.

한국프로골프KPGA 투어 최고 권위 대회이던 제네시스 챔피언십도 2017년부터 지난해까지 죽 이곳에서 열렸다. 제네시스 챔피언십은 올해는 DP 월드 투어(옛 유러피언 투어)와 KPGA 투어가 손잡고 여는 방식으로 바꿨는데, 장

소는 그대로 잭니클라우스GC를 고집했다. 프로 대회에 맞게 코스를 세팅하다 보니 아마추어들이 헤매는 건 어찌 보면 당연한 일이다.

돈 있어도 못 사는 회원권 29억원 돌파

잭니클라우스GC는 프로 선수들도 대회가 아니라면 좀처럼 칠 수 없는 코스다. 부킹 사이트를 통해 비어 있는 '티타임'을 판매하는 다른 회원제 골프장과 달리 잭니클라우스GC는 회원에게만 부킹 권한을 준다. 이 골프장의 정회원은 250명뿐. 이들은 세금 2만, 1120원과 캐디 피만 내면 라운드할 수 있다. 정회원은 지명 회원 3명을 지정할 수 있어서 인기가 높다. 국내 최대 골프장 회원권 거래소 에이스회원권에 따르면 이 골프장 회원권은 지난 9월 29억원에 팔렸다. 2016년 9억3,000만원에 거래된 이후 몇 년간 단 한 건도 거래가 없다가 8년 만에 성사됐다. 한 회원은 "회원 혜택이 워낙 좋기 때문에 사려는 사람은 많아도 팔



Links Course 14번 홀 페어웨이로 티샷은 오른쪽을 공략해야 한다.



가파른 경사가 있는 Links Course 14번 홀 그린

려는 사람은 없다"고 말했다. 돈이 많다고 아무나 회원이 될 수 있는 건 아니다. 회원이 되려면 만 35세 이상이어야 한다. 회원 자격 요건에는 '대한골프협회 규칙을 숙지할 것', '골프 매너가 좋을 것' 등이 명문화돼 있다. 잭니클라우스GC 관계자는 "새로운 회원을 뽑기 전에 추천하는 정회원이 예비 회원과 함께 라운드를 하면서 '매너 테스트'를 하는 경우도 있다"고 설명했다.

'올 벤트그라스'의 위력

한 타가 아쉬운 상황, 갈대숲을 열심히 뒤흔었지만 공은 찾지 못했다. 결국 1벌타를 받고 티잉 구역에서 친 프로비저널 볼로 경기를 이어갔다. 7타 만에 그린 주변에 공을 떨어뜨렸다.

잭니클라우스GC를 명품 골프장으로 만든 또 다른 요소는 잔디다. '중지'로 부르는 조이시아그라스보다 관리비가 두 배 가까이 더 드는 벤트그라스를 코스 전체에 깔았다. 촘촘하면서도 납작 엷드린 잔디 위에 놓인 공을 어설픈게 쓸어 쳤다간 십중팔구 '토팅'이다. 벤트그라스의 위력은 그린 앞에서 제대로 느낄 수 있다. 그린에 못 미친 공을 보고서 프로는 "안전하게 퍼터로 치시라"고 조언했다.

거북이 등처럼 생긴 그린은 조금만 짧거나 길어도 공을 밖으로 뱉어내는 구조다. 퍼터로 강하게 쳤지만 오르막 경사를 이겨내지 못했다. 다시 흘러 내려와 발 앞에 멈춘 공을

이번에는 거의 폴스윙하듯 쳤다. 그제야 공은 그린 위로 올라갔다. 핀까지 넣는 것도 쉽지 않았다. 단단하고 빠른 그린은 작은 미스도 용납하지 않는다. 지난해 제네시스 챔피언십 최종 라운드, 미국프로골프PGA 투어 스타 임성재는 이 홀에서 핀 두 발짝 거리에서 버디 퍼트를 시도했다. 박상현·배용준과 공동 선두를 달리고 있던 상황, 이 퍼트를 성공하면 우승이었지만 공은 홀을 비껴나갔고 임성재는 연장 끝에 박상현에게 우승을 내줘야 했다.

임성재의 퍼터도 봐주지 않았던 그린은 기자의 거친 스트로크를 받아줬을 리 없었다. 공이 홀을 멀찍이 비껴나갔지만, 동반자들은 "고생했다"며 관대한 컨시드를 주었다. 더블 파, 뒷문이 열려 있었다면 섹스튠플 보기(+6)였다. 낯나간 표정을 짓자서 프로는 "미국프로골프투어 난도이니 다들 어려워한다. 스코어가 나쁘다고 서운해할 필요 없다"며 웃었다. 이달 잭니클라우스GC의 비회원 그린 피는 주중 30만원, 주말 40만원이다. ●



Information

규모 18홀 7470yd
주소 인천시 연수구 아카데미로 209
그린 피 주중 30만원/ 주말 40만원(비회원 기준)
문의 032-850-8000
홈페이지 www.jacknicklausgolfclubkorea.com



퍼팅의 정밀성을 높이는 동전 연습법 작은 차이가 스코어를 바꾼다

퍼팅만 잘해도 최소 10타는 줄일 수 있다. 방법은 스트로크와 타점의 일관성이다. 정교함과 일관성을 높이기 위해서는 동전으로 연습하는 방법이 도움 될 수 있다. 눈까지 감으면 조금 더 손의 감각에 집중할 수 있다.

Writer: 백현범 Photo: 백현범, 프리픽

퍼팅은 골프에서 가장 중요한 부분 중 하나로 퍼팅을 잘하기 위해서는 정교한 스트로크와 타점의 일관성이 요구된다. 아마추어 골퍼들이 흔히 겪는 문제는 퍼팅 시 손목이 과하게 움직이거나, 스트로크가 일정하지 않다는 것이다. 이러한 문제를 해결하기 위해 간단하지만 매우 효과적인 훈련 방법을 소개하고자 한다. 이른바 '동전 연습법'이다.

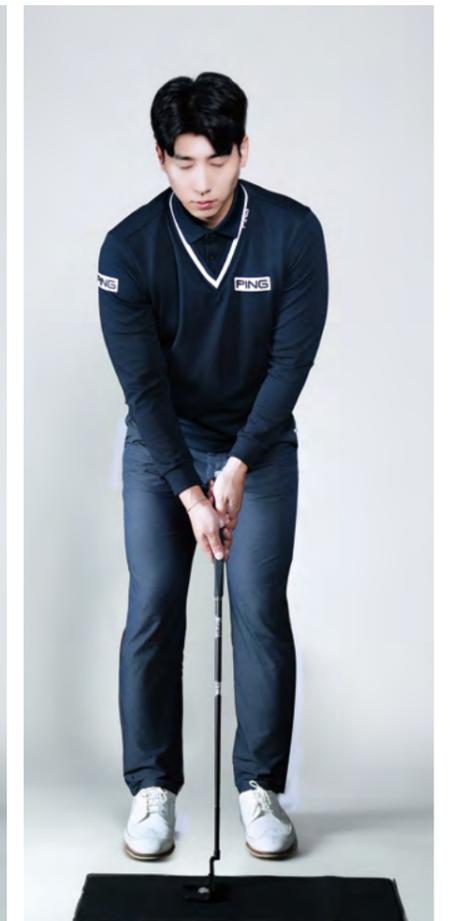
이 연습법을 통해 퍼팅의 핵심인 타점의 정확성, 스트로크의 일관성, 그리고 손목의 부드러움을 개선할 수 있다. 특히 첫 번째 연습법은 눈 감고 스트로크하는 독특한 훈련 방법으로 감각을 더욱 예민하게 만들 수 있다.

연습법 1 퍼터 헤드 위에 동전을 올려놓고 부드럽게 스트로크하기(눈 감고)

퍼터의 헤드 위에 동전을 올리고 스트로크하는 연습법은 아주 간단하지만, 퍼터 헤드의 움직임을 일관성 있게 유지하는 데 매우 효과적이다. 이 방법은 부드럽고 정확한 스트로크를 위해 시각적 피드백 없이 몸의 감각을 키울 수 있는 중요한 훈련이다. 총 3단계로 구분할 수 있는 이 훈련을 단계별로 따라 해보자.



백현범 프로의 퍼팅 강의
마음먹은 대로 퍼팅하는
특급 퍼팅 강의 영상을 보세요.



1. 동전 올리기 퍼터 헤드 위에 동전을 올려놓는다. 이때 동전이 퍼터 위에서 쉽게 떨어지지 않도록 주의해야 한다. 동전은 정확한 균형을 이루어야 하며, 스트로크가 부드럽지 않다면 동전은 금방 떨어질 것이다.

2. 부드러운 스트로크 연습 스트로크를 시작하면서 동전이 떨어지지 않도록 부드럽고 천천히 퍼터를 움직인다. 스트로크 중 손목의 과한 움직임을 억제하고, 퍼터 헤드가 일정한 궤도를 유지하도록 집중할 것. 동전이 유지되는 동안 퍼터가 얼마나 일관된 속도로 움직이는지 느껴보는 것이 중요하다.

3. 눈 감고 스트로크하기 동전을 떨어뜨리지 않고 스트로크하는 데 어느 정도 익숙해지면 한 단계 더 나아가 눈을 감고 같은 스트로크를 해보자. 눈을 감으면 시각에 의존하지 않고 손의 감각에 집중할 수 있으며, 이는 실전에서 스트로크 일관성을 크게 향상시킬 수 있는 방법이 된다. 동전이 떨어지지 않도록 눈을 감고 스트로크할 때 손과 팔의 미세한 움직임에 더욱 신경 쓰게 될 것이다. 이 과정은 퍼팅에서 스트로크의 정확성과 부드러움을 극대화하는 데 도움을 준다.



연습법 2 동전 2개를 쌓아놓고 제일 위쪽 동전만 맞추기

두 번째 연습법은 정확한 타점을 훈련하는 데 매우 유용한 방법이다. 바닥에 동전 2개를 쌓고 위쪽에 있는 동전만 맞추는 방식으로, 작은 타점을 정확하게 맞추는 능력을 길러준다. 이 방법은 실제로 퍼팅할 때 퍼팅 정타 확률을 높여주는 연습법이다.

1. 동전 쌓기 바닥에 동전 2개를 쌓아놓는다. 동전이 흔들리지 않도록 평평하게 놓는 것이 중요하다.

2. 위쪽 동전만 맞추기 퍼터로 위에 있는 동전만 맞추고 아래 동전은 그대로 남겨둔 채 위쪽 동전만 떨어뜨리는 연습을 한다. 이 연습을 통해 타점의 정확성을 높이고, 작은 목표에 집중하는 능력을 기를 수 있다. 정확히 위쪽 동전만 맞추기 위해서는 퍼터 헤드의 일관된 궤도와 부드러운 스트로크가 필요하다.



3. 목표 이 연습법을 꾸준히 반복하면 타점의 정확성과 스트로크의 집중도가 향상된다. 실전에서 홀을 겨냥할 때도 작은 목표에 익숙해진 덕분에 더 자신감 있는 퍼팅을 할 수 있게 된다.

공의 허리 부분을 정확히 맞추는 퍼팅 연습

이제 앞의 두 가지 동전 연습법에서 얻은 감각을 실제 공에 적용할 차례다. 퍼팅할 때 중요한 포인트는 공의 허리 부분을 정확히 맞추는 것이다. 공의 허리 부분을 맞히고 퍼터 헤드가 자연스럽게 올라가도록 하는 것이 일관된 퍼팅 거리를 유지하는 핵심이다.

실전 적용 방법

1. 공의 허리 부분 겨냥하기 퍼팅 시 공의 중심선을 정확하게 맞추는 것이 중요하다. 공의 허리 부분을 목표로 삼아 퍼터 헤드가 자연스럽게 공을 밀어내듯 스트로크해보자.

2. 부드러운 스트로크 유지 공을 치면서 퍼터 헤드가 자연스럽게 올라가도록 하는 것이 중요하다. 첫 번째 연습에서처럼 손목의 과한 움직임을 억제하고, 부드럽고 일관된 스트로크를 유지한다. 이렇게 하면 실전에서 더욱 정확한 퍼팅을 할 수 있다.

작은 노력이 모여 완벽한 퍼팅을 만든다

퍼팅은 그린 위에서 작은 변화로 큰 결과를 만들어낼 수 있는 중요한 기술이다. 오늘 소개한 동전 연습법은 퍼팅 시 섬세한 손 감각으로 타점을 맞히고, 일관된 스트로크를 유지하는 데 매우 유용한 방법이다. 특히 눈을 감고 스트로크하는 연습은 퍼팅 감각을 더욱 예민하게 만들고, 실전에서의 자신감을 크게 향상시킬 것이다. ●



요약 Point

1. 부드럽게 스트로크하기 정교한 스트로크를 위한 연습법이다. 퍼터 헤드 위에 동전을 올려놓고 동전이 움직이지 않게 부드럽게 스트로크해 본다.

2. 눈을 감고 스트로크해보자 부드럽게 스트로크하는 데 익숙해졌다면 이제 눈을 감고 몸의 감각을 손과 팔에 집중하며 스트로크 연습을 계속한다.

3. 타점의 일관성 바닥에 동전 2개를 쌓아두고 퍼터로 위쪽 동전만 맞추는 연습을 한다. 익숙해지면 당시 몸의 느낌을 기억해 공을 쳐본다. 공의 중심 부분을 일정하게 맞힐 수 있다면 완성.

건강을 위한 최소한의 노력

Home Cook for Health



홀섬모먼트
홀섬의 다양한 요리 레시피와
그만의 건강 집밥 노하우를
동영상으로 보실 수 있습니다.

많은 이가 집밥을 찾는 이유 중 하나는 건강 때문이다. 식습관만 바꾸었는데도 몸이 가벼워지고, 피부와 장 트러블 같은 만성질환이 사라졌으며, 우울하거나 불안한 마음까지 달래는 효과가 있다. 보다 건강한 조리법을 활용한 집밥 레시피를 만나보자.

Editor: 지연 Cooperation. <홀섬의 집밥 예찬>(홀섬모먼트 지음, 다산라이프)

튀기지 않은 칼라마리

칼라마리 Calamari는 오징어를 활용한 요리를 의미한다. 일반적으로 오징어를 튀긴 뒤 소스에 찍어 먹는 형태다. 하지만 튀김은 염증을 일으키는 대표적 조리법이다. 오징어보다 더 부드러운 갑오징어를 활용해 저온에서 요리한 덕분에 감칠맛은 풍부하고, 건강까지 챙길 수 있다.

재료

냉동 손질 갑오징어 400g, 유기농 빨간 파프리카 1/3개, 양파 1/4개, 다진 마늘 1/2큰술, 오레가노 가루 1/3작은술, 한식 간장 2/3작은술, 유기농 레몬즙 1작은술, 올리브 오일 3큰술, 소금·후춧가루 약간씩, 이탈리아 파슬리 가루 1큰술(토핑용)

만들기

- 1 손질 갑오징어는 해동해 흐르는 물에 깨끗이 씻은 후 길게 자른다. 파프리카는 가로세로 1cm 크기로 깍둑썰기하고, 양파는 잘게 다진다.
- 2 예열한 프라이팬에 올리브 오일을 두르고 다진 마늘과 다진 양파를 넣은 뒤 볶다가, 잘게 썬 파프리카를 추가해 한 번 더 볶는다.
- 3 손질한 갑오징어를 넣은 뒤 뚜껑을 덮어 중약불에서 2분간 찌듯이 익힌다. 뚜껑을 열어 오레가노 가루를 뿌리고 한식 간장과 소금으로 간한 뒤 잘 섞으며 볶는다.
- 4 갑오징어가 부드럽게 익으면 불을 끄고 그릇에 옮겨 담은 뒤 레몬즙과 후춧가루, 파슬리 가루를 뿌린다.

TIP

센 불에서는 갑오징어가 질겨지고 육수도 충분히 우려나지 않기 때문에 중약불이나 중간 불로 조리하는 것이 포인트다. 한살림 등 방사능 검사를 마친 손질된 냉동 갑오징어를 활용하면 더욱 간편하게 조리할 수 있다.

밀가루 없는 배추만둣국

제철 배추는 달콤해 어떤 요리를 만들어도 맛있다. 그중 배추만둣국은 소화도 맛도 단연 1등인 배추 요리라 할 수 있다. 밀가루로 만든 만두피를 사용하지 않기에 한 그릇을 다 먹은 뒤에도 속이 편안하고, 육수의 시원한 맛이 쌓인 피로를 풀어줘 건강한 일품요리로도 추천한다.

재료

만두 재료 알배추 1/2통, 무항생제 다진 돼지고기 150g, 두부 1/3모, 다진 쪽파 1큰술, 생강가루 1/4작은술, 소금 약간

만둣국 재료 멸치 육수 300ml, 생들기름 1작은술, 한식 간장 약간

만들기

- 1 알배추는 뜨거운 물에 2~3분간 담가 배춧잎이 부드러워질 때까지 익힌다. 두부는 으갠다.
- 2 큰 볼에 다진 돼지고기, 으갠 두부, 생강가루, 소금을 넣고 잘 섞어 만두소를 만든다.

3 뜨거운 물에 담가둔 배추의 딱딱한 줄기 부분은 제거하고, 부드러운 잎 부분에 ②의 만두소를 올리고 돌돌 말아 만두를 만든다.

4 냄비에 멸치 육수를 붓고 한식 간장으로 간한 뒤 냄비 위에 찜기를 올려 ③의 배추만두 속 재료가 익을 때까지 뚜껑을 닫고 찜는다.

5 그릇에 잘 익은 만두를 옮겨 담고, ④의 멸치 육수를 부은 뒤 생들기름을 두르고 쪽파를 뿌린다.

TIP

만두소는 다양한 채소를 활용하면 더욱 풍성하게 만들 수 있다.

치킨 파프리카 레터스랩

밀가루로 만든 토르티야 대신 부드럽고 고소한 버터헤드레터스를 활용한 레시피다. 덕분에 정제 탄수화물의 섭취량도 줄이고, 신선한 재료의 맛을 더 잘 느낄 수 있다.

주재료

레드 매리네이드 치킨 300g, 버터헤드레터스 1송이, 유기농 빨간 파프리카 1/2개, 유기농 노란 파프리카 1/2개, 양파 1/4개, 올리브 오일 1큰술, 소금·후춧가루 약간씩

레드 매리네이드 재료 파프리카 가루 2/3큰술, 올리브 오일 2~3큰술, 다진 마늘 1작은술, 소금 약간, 강황 가루 1/8작은술(선택)

만들기

- 1 큰 볼에 닭 가슴살과 레드 매리네이드 양념 재료를 모두 넣고 잘 버무린다.
- 2 파프리카와 양파는 동일한 크기로 잘게 다진다. 버터헤드레터스는 밀동을 제거한 뒤 흐르는 물에 깨끗이 씻고 물기를 제거한다.
- 3 예열한 프라이팬에 올리브 오일을 두르고 레드 매리네이드한 치킨을 올려 익힌다. 닭고기가 반 정도 익으면 먹기 좋은 크기로 자른 뒤 양파와 파프리카를 추가해 짧게 볶는다.
- 4 뚜껑을 덮어 닭고기가 완전히 익을 때까지 찜듯이 익힌다.
- 5 그릇에 잘 익은 치킨 파프리카 볶음과 손질한 버터헤드레터스를 함께 담아낸다.

TIP

레드 매리네이드 치킨은 바로 먹을 거라면 최소 30분, 또는 4시간 정도 양념에 매리네이드해야 더욱 맛있다. 남았을 경우 소분해 냉장 보관하거나 냉동 보관이 가능하다. 냉동 보관 시 요리 전날 냉장실로 옮겨 해동해두면 매우 유용하게 활용할 수 있다. 버터헤드레터스 대신 로메인, 양상추, 상추 등 좋아하는 잎채소를 활용해도 좋다.





감자새우완자탕

홍콩의 새우완자탕을 활용한 레시피다. 평소에는 밥과 함께 국처럼 곁들여 먹지만, 청경채나 배추를 넉넉히 넣으면 밥이 없어도 식사대용이 가능하다.

재료

자연산 냉동 새우 2컵, 국내산 감자(작은 것) 3개, 청경채 5포기, 느타리버섯 1컵, 국내산 감자 전분 1큰술, 마늘 가루 1/2작은술, 멸치 육수 800ml, 한식 간장 1큰술, 소금·후춧가루 약간씩

만들기

- 1 냉동 새우는 물에 담가 해동한 뒤 껍질과 내장을 제거하고 입자가 살아 있는 정도로 다진 뒤 큰 불에 담가 감자 전분과 마늘 가루를 넣고 잘 버무린다.
- 2 감자는 껍질을 벗기고 먹기 좋게 한 입 크기로 썬다. 느타리버섯은 밑동을 자르고 먹기 좋은 크기로 찢는다.
- 3 냄비에 멸치 육수를 붓고 끓이다가 한 번 끓어오르면 ②의 감자를 넣고 중간 불에서 익힌다. 감자가 살짝 익었을 때 숟가락을 이용해 ①의 새우 반죽을 한 입 크기로 떼어내 완자 모양을 만들어 육수에 넣는다. 새우완자가 익을 때까지 2~3분간 끓인다.
- 4 청경채와 느타리버섯을 넣고 간장과 소금으로 간한 뒤 중간 불에서 2분간 더 끓인다.
- 5 그릇에 옮겨 담고 후춧가루를 뿌린다.

TIP

매콤한 맛을 원한다면 먹기 전 고추기름을 한 바퀴 둘러도 잘 어울린다. 탄수화물 섭취를 줄이고 싶다면 감자를 빼도 무방하다.

새우 달걀 버미셀리

글루텐이 들어 있지 않은 버미셀리는 아주 가느다란 쌀국수로, 아시아 요리에서 자주 사용하는 식재료다. 버미셀리를 새우, 달걀, 부추와 함께 볶으면 국수를 많이 넣지 않아도 국수의 식감을 충분히 느낄 수 있다.

재료

글루텐프리 버미셀리 면 30g, 자연산 손질 새우 1컵(약 10마리), 부추 40g, 동물 복지 유정란 2개, 올리브 오일 1큰술, 다진 마늘 1/2큰술, 커리 가루 1큰술, 한식 간장 1큰술, 무첨가 멸치 액젓 1작은술, 물 3큰술, 참기름 1큰술, 통깨 약간

만들기

- 1 버미셀리 면은 뜨거운 물에 담가 10분간 불린다. 부추는 씻어서 5~6cm 길이로 자른다.
- 2 예열된 프라이팬에 올리브 오일을 두르고 다진 마늘을 볶다가 새우를 넣고 뚜껑을 덮어 중간 불에서 1~2분간 익힌다.
- 3 뚜껑을 열고 새우를 한쪽으로 밀어둔 뒤, 빈 자리에 달걀 2개를 넣고 풀어 스크램블을 만든다.
- 4 불려둔 ①의 버미셀리 면과 자른 부추를 넣고 커리 가루, 한식 간장, 멸치 액젓과 물을 추가해 중간 불에서 2분간 볶는다. 이때 수분이 너무 적으면 물을 추가한다. 모든 재료가 잘 섞이면 간을 본 뒤 싱거우면 소금을 추가한다.
- 5 그릇에 옮겨 담고 참기름과 통깨를 뿌린다. 🍴

TIP

버미셀리 면은 너무 오래 볶으면 퍼지고 끊길 수 있으니 최대한 빠르게 볶는다.



<출셋의 집밥 예찬>은...

저자는 2020년부터 매해 1,000개가 넘는 집밥을 지은 자타 공인 '집밥 고수'다. 매일 집밥을 만들기 위해서는 요리가 맛있고 간편해야 지속할 수 있다고 생각해 책에 담긴 모든 레시피는 복잡함 양념도, 번거로운 손질도 없이 단 5단계 만에 완성하도록 구성했다. 또한 초가공식품, 글루텐, 정제 설탕, 유제품도 포함하지 않아 그저 집밥을 챙겨 먹었을 뿐인데 건강을 되찾을 수 있도록 신경 썼다.





찬 바람이 슬퍼? 추워지면 심해지는 눈물흘림증

가을에 등산·골프 등 야외 활동이 늘어나면서 찬 바람 때문에 '눈물흘림증'으로 안과를 찾는 환자가 증가하고 있다. 눈물흘림증은 대표적 계절성 안 질환이다.

Editor: 강은진 *Photo:* 프리픽 *Reference:* 건강보험심사평가원, 김안과병원, 건국대학병원



눈물, 눈 건강바로미터

눈물은 눈에서 윤활유 같은 작용을 한다. 눈물이 부족하면 눈이 뻑뻑한 기분이 드는 정도부터 심하면 검은 눈동자가 헐게 되는 등 여러 가지 안과 질환을 유발한다. 이 때문에 눈물의 균형은 눈 건강의 바로미터와 같다. 대표적으로 눈물이 부족해 생기는 '안구건조증'과 눈물이 주체할 수 없을 정도로 흘러내리는 '눈물흘림증'이 있다. 모두 찬 바람이 불기 시작하면 증상이 나타나거나 심해진다.

먼저, 건성안증후군이라 일컫는 안구건조증은 눈을 보호하는 눈물막의 이상으로 발생한 안구 표면의 만성적 염증 상태를 말한다. 눈물층의 양과 질이 감소하거나 변동이 생겨 안구의 건조감, 작열감, 흐려 보임 등의 증상이 나타난다. 순간적 자극감과 따끔거리는 통증, 가려움, 일시적 침침함, 눈이 시리고 반사적으로 눈물이 나는 증상부터

만성적 안구 충혈, 각막 손상, 궤양까지 다양한 증세가 나타난다.

겨울철 대표적 질환인 안구건조증은 안과를 찾는 가장 많은 원인 중 하나로, 난방이 잘된 빌딩이나 밀폐된 사무실 등 습도 저하나 환기 부족 등 건조한 환경이 안구건조증에 걸릴 위험을 높이고 있다. 또 컴퓨터와 휴대폰 등의 사용으로 끊임없이 무엇인가를 읽고 봐야 하는 현대인의 생활환경도 안구건조증과 밀접한 관련이 있는 것으로 지적되고 있다.

안구건조증을 예방하기 위해서는 충분한 수면을 통해 눈이 쉬게 하고, 건조한 환경과 무분별한 안약 사용을 피해야 한다. 먼지나 분진이 많은 환경에서는 자주 눈을 비비게 되는데, 이는 눈꺼풀테에 염증을 일으켜 2차적 안구건조증을 유발하기 때문에 눈을 더러운 손으로 비비지 않도록 주의해야 한다.

찬바람에 더 심해지는 눈물흘림

유루증이라고도 하는 눈물흘림증은 눈물이 과도하게 넘쳐흐르거나 눈 밑이 장시간 젖는 상태를 가리킨다. 특히 찬 바람이 불 때마다 눈물이 흐른다면 눈물흘림증을 의심해봐야 한다. 요즘 같은 가을·겨울철 환절기에 증상은 더 심해지기 때문이다.

눈물은 안구에 수분을 공급하고 눈꺼풀과 안구 사이에 있는 미세먼지나 유해 물질을 씻어주는 역할을 한다. 흘러내린 눈물 일부는 눈물점부터 코눈물관까지 통로인 눈물길을 통해 배출되고 나머지는 증발한다. 눈물이 원활하게 배출되지 못해 발생하는 눈물흘림증은 눈에서 코로 이어진 눈물길이 막히거나 좁아져 발생한다. 영유아에서 눈물길 폐쇄는 선천적으로 발생하는 경우가 대부분이고, 성인에서는 노화와 염증 질환 및 항암 치료 등 후천적 원인에 의한 것이다. 눈물이 고이거나 흐르는 것 외에도 눈곱이 자

주 끼거나 이물감, 끈적임, 눈꼬리 짓무름 등의 증상이 나타날 수 있다. 단순히 불편한 것일 뿐이라고 생각할 수 있지만, 방치하면 눈가에 염증이 생기거나 눈물주머니염이 발병할 수 있으며, 오랜 기간 고생하는 경우가 많으므로 적극적인 관리가 필요하다. 일반적으로 남성보다 여성에게서 발병 빈도가 높는데, 이는 선천적으로 남성보다 여성의 눈물길이 좁기 때문이다. 또 여성은 눈물흘림증으로 메이크업이 번지는 경우가 종종 발생하므로 일상생활에서 느끼는 불편감의 정도가 남성보다 훨씬 클 수 있다.

눈물 배출 경로에 문제가 있다면 수술적 치료를 고려할 필요가 있다. 좁아진 눈물길을 넓히거나 막힌 코눈물관을 대신하는 새로운 눈물길을 만드는 방법이다. 최근에는 코눈물관 안쪽 병변을 직접 관찰할 수 있는 초소형 내시경을 통해 눈물길을 넓히고 결석을 배출할 수 있게 됐다. 이후 코눈물관 안에 실리콘 관을 삽입하는 방법을 쓰는데, 예전보다 정확도와 성공률이 높아졌다.



“

겨울철이라도 바람이 많이 불 때는 선글라스 등 보호안경을 착용하는 것이 도움 된다. 이밖에 블루베리, 시금치, 당근 등 눈의 피로를 풀어주고 눈 건강 증진에 이로운 채소를 자주 먹는 것도 좋다.

”

만일 눈물길이 완전히 막혔다면 ‘눈물주머니 코안연결술’로 새로운 눈물길을 만들 수도 있다.

원인 다양, 반드시 전문의 진료받아야

외부 요인으로 눈물이 과도하게 나오는 유형의 눈물흘림증은 대체로 건조한 환경이나 눈 시림 등의 자극 때문에 눈물층이 유지되지 못해 발생하는 것이다. 특히 눈에 직접적으로 차고 건조한 바람이 닿고, 알레르기를 유발하기 쉬운 가을철에는 덥고 습한 여름보다 눈물흘림증이 더욱 심해진다. 그 밖에 속눈썹에 찢리는 자극이나 눈꺼풀에 생긴 염증 등도 ‘눈을 보호하기 위한 일종의 반응’으로 눈물이 과다하게 분비되는 증상을 유발한다.

눈물흘림증을 예방하기 위해서는 우선 눈이 건조해지지 않도록 만드는 게 우선이다. 실내 습도를 60% 정도로 유지

하고, 수분 섭취를 충분히 한다. 또 오랫동안 일할 때는 의식적으로 눈을 깜빡여주고, 틈틈이 창밖 멀리를 바라보는 것이 좋다. 겨울철이라도 바람이 많이 불 때는 선글라스 등 보호안경을 착용하는 것도 도움이 된다. 이밖에 블루베리, 시금치, 당근 등 눈의 피로를 풀어주고 눈 건강 증진에 이로운 채소들을 자주 먹는 것도 좋다.

평소 눈꺼풀 염증이나 안구건조증이 있다면 온찜질과 눈꺼풀 세정이 도움이 된다. 독서나 TV 시청, 컴퓨터 사용 등 눈을 집중적으로 사용하기 전에 인공눈물을 넣는 것도 좋다.

무엇보다 찬 바람이 불기 시작하면 나타나는 눈물흘림증은 일상생활의 불편을 넘어 다른 질환으로 발전할 위험도 있다. 또 원인에 따라 눈물흘림증 치료 방법이 각각 다르므로 증상이 지속되면 안과에 내원해 정확한 검사와 치료를 받아야 한다. ●

Welcome to TWO CHAIRS

우리은행의 역사와 전문성이 만나 탄생한 TWO CHAIRS는 종합 자산 관리 은행을 지향하는
우리은행의 프라이빗 बैं킹 브랜드입니다. **자산 관리 전문가와 세무&부동산 전문가**가
고객님의 금융 니즈에 맞는 종합 재무 솔루션을 제공해드립니다.
고객님의 금융 플랜 전반에 최적의 해답을 드리는 평생 파트너로 함께하겠습니다.



01 자산 관리 전문가 그룹

믿고 신뢰할 수 있는 자산관리 전문가들이 글로벌 투자전략과 전망에 기반하여 주식, 채권, 달러를 포함한 다양한 자산에 분산 투자하는 포트폴리오를 제공하고, 정기적인 사후관리 서비스를 제공합니다. 고객의 투자목적에 적합한 맞춤형 포트폴리오 상담을 통해 고객의 소중한 자산을 지키고 안정적으로 증식할 수 있는 최적의 금융 서비스를 추구합니다.



02 세무 전문가 그룹

절세(양도, 소득, 상속) 방안과 지방세, 간접세, 법인세 관련 상담 및 세금 관련 상담 등을 통해 복잡한 세무 문제에 대한 해결책을 제시합니다. 상속·증여 및 기업 승계 등 세금 관련 각 분야의 전문가들이 축적한 경험과 노하우로 고객님의 성공을 뒷받침합니다.



03 부동산 전문가 그룹

주택 임대차계약 상담부터 매수와 매도, 보유 부동산의 진단, 가치증진 방안과 투자분석까지 우리은행의 부동산 전문가가 여러분과 함께합니다. 풍부한 부동산 투자 정보와 다양한 실무 경험을 겸비한 전문가들이 국내를 넘어 해외부동산 투자의 성공적인 솔루션을 제공합니다.

급변하는 세상 속에서 경제의 흐름도 빠르게 변화하고 있습니다.

우리은행 금융 전문가를 비롯한
국내외 금융 전문가에게 얻은 발 빠른 정보를 통해
투자과 부에 대한 해안을 지닐 수 있습니다.

WEALTH &

※ 본 기사에 포함된 정보는 특정 상품, 서비스 제공 및 투자 권유를 위해 작성한 것이 아니며, 어떠한 내용도 투자, 세금, 법률, 여타 전문 상담 또는 특정한 사실과 문제에 관한 자문으로 해석해서는 안 됩니다. 본 자료에 기재된 각종 수익률과 위험, 전망 등은 과거의 수익률을 기초로 작성한 것으로 향후 변동될 수 있습니다. 투자 의사 결정은 고객 스스로 해야 하며, 당행은 투자에 따른 결과를 보장하거나 책임지지 않습니다.



자산관리의 새로운 랜드마크를 예고하다 TWO CHAIRS W 압구정

무슨 설명이 더 필요하랴. 대한민국 부의 중심이자 상징, 압구정이다. 그곳에서 한판 시원한 정면 승부를 선택한 TWO CHAIRS W 압구정, 그들이 준비한 것은 오직 승리의 깃발이다.

Writer. 강은진 Photo. 박충렬

최고 부촌에서의 진검승부

압구정을 대한민국 최고의 부촌이라고 말하는 데 이견은 없을 것이다. 이는 TWO CHAIRS W 압구정(이하 TCW압구정)에 들어서자마자 여실히 느껴졌다. 특히 라운지를 감싸는 1차형 전면 통창으로 보이는 뷰가 압권이었다. 갤러리아백화점과 한양아파트, 그 뒤로 현대아파트까지 압구정의 전경이 한눈에 들어왔다. 오션뷰, 리버뷰, 마운틴뷰, 공원뷰 등 내로라하는 여러 뷰가 있다지만 TCW압구정이 선사하는 부촌의 전경이 주는 그 충만감은 따라오지 못할 것이다. 라운지에 앉아 있노라면 마지막 조각이 맞춰지며 성공한 자산가로서의 그림이 완성되는 곳, 바로 TCW압구정이다.

지난 9월 4일, 서울 압구정동에 TWO CHAIRS W가 새롭게 문을 열었다. TWO CHAIRS W란 우리은행 자산관리 특화 센터를 지칭하는 브랜드다. 영업 현장에서 충분히 검증된 마스터급 PB지점장을 전진 배치해 자산가 고객과 일대일로 마주 앉아 윈스톱으로 맞춤형 자산관리 서비스를 제공하는 것이 특징이다. TCW압구정은

TCW부산에 이어 올해 두 번째로 선보이는 자산관리 특화 센터로, 대한민국 부의 정중앙이라고 할 수 있는 압구정에서 정면 승부를 통해 우리은행이 자산관리 전문은행으로 자리매김하는 데 견인차 역할을 할 예정이다.

압구정 전경이 한눈에

TCW압구정의 실내는 디테일이 흘러넘쳤다. 센터 안으로 들어서면 자연스럽게 풍기는 향부터 무심히 놓인 듯한 소품 장식 하나까지 모두 안정은 센터장의 손길이 닿아 있다. 특히 고객이 처음 방문했을 때 센터의 첫인상을 결정하는 라운지에 각별히 신경을 썼다. 어딜 가도 '은행이 뭐 은행이지' 같은 답답한 느낌을 주고 싶지 않았다. 화려함만을 자랑하는 압구정 내 다른 금융기관과도 확연히 구분되길 바랐다. 센터 3분의 1에 해당하는 너른 공간을 라운지로 꾸민 이유다. 시원한 통창이 주는 개방감과 라운지 깊숙이 들어오는 오후의 따뜻한 햇살이 어우러진 고급스러우면서도 편안한 실내는 오직 TCW압구정에서만 느낄 수 있는 분위기다.



TCW압구정 센터장과 핵심 PB지점장, PB팀장들

세련미가 넘치는 고객 상담실은 오직 상담에만 집중할 수 있도록 원탁 테이블을 중심으로 설계했으며, 상담 후 가입 시 오퍼레이션 직원이 바로 투입돼 고객이 이동하지 않고 한자리에서 원스톱 서비스가 가능하도록 구현했다. 또 컨설팅 상담실은 부동산·세무·외환 등의 전문가를 만나 긴밀한 컨설팅이 이루어지도록 꾸며 센터의 신뢰감을 높였다.

PB지점장의 밀착 관리는 기본

우리은행 자산관리 특화 센터 TWO CHAIRS W는 단순히 지점장의 밀착 관리를 넘어 PB지점장·PB팀장이 한 팀이 되어 고객을 전담 마크한다. 신규 고객의 첫 방문에는 센터장까지 함께 자리해 심도 깊은 상담이 이루어지는 것은 물론이다. 여기에 우리은행 본점의 부동산·세무·투자상품·재산신탁 등 각 분야별 업계 최고 전문가로 구성된 '자산관리 드림팀'이 고객의 니즈를 위해 상시 협업이 가능하도록 대기한다. 고객 자산가의 금융 및 부동산, 상속, 증여 등 비금융의 복합 니즈에 충족하는 서비스는 우리은행 TWO CHAIRS PB들도 인정하는 경쟁력 중 하나다. 일대일 밀착 관리 역시 단순 상품 판매에 그치던 기존 서비스의 고객 이탈 현상을 사전에 봉쇄해 고객과의 관계를 강화함으로써 자산유지를 넘어 자산 증식 및 성장이라는 한 단계 진보된 자산관리 서비스가 가능하도록 하는 핵심 장치가 된다.

안성은 센터장은 TCW압구정에 배치된 직원들에 대한 자부심을 숨기지 않았다. PB지점장들은 모두 상속·증여·해외 부동산 등에 특화된 전문가들이기에 압구정 자산가 고객들의 니즈를 완벽하게 충족시킬 수 있는 인재라는 것이다.



시원한 통창과 넓은 라운지로 개방감을 준 TWO CHAIRS W 압구정 전경

TWO CHAIRS 21주년, 명가의 서비스

올해는 TWO CHAIRS 브랜드 출범 21주년이다. 국내 자산관리 시장의 시작과 성장을 함께해온 우리은행만의 축적된 서비스 노하우는 TCW압구정에서 여실히 경험할 수 있다. 경제전망, 재테크 등 전통적 자산관리 영역을 비롯해 트렌드를 고려한 기업경영, 해외투자, 가업승계 등 자산관리 컨설팅을 할 계획이다. TCW 자산관리 세미나를 통해서도 현재 자산관리 시장이 어떻게 움직이고, 변화하는지에 대한 강의를 제공하면서 자산가가 스스로 자산을 어떻게 관리해야 할지에 대한 방향을 알려준다. 안성은 센터장은 꾸준한 서비스가 다양한 서비스보다 중요하다고 강조하며, 압구정 지역의 자산가 고객들을 위해 지속적으로 서비스를 제공할 것이라고 했다.

무엇보다 TCW압구정의 최대 강점은 부동산, 세무, 자산 승계 등 자산가 고객들이 원하는 서비스를 그 어느 곳보다 빠르게 제공한다는 점일 것이다. 그 뒤에는 자산관리 드림팀이 있기 때문이다. 그 어느 금융기관의 자산관리 서비스도 우리은행처럼 본부와 다이렉트로 연결돼 전폭적 지지를 받긴 어려울 것이다. 자산관리 명가의 한 차원 높은 서비스다. 그리고 그 서비스를 TCW압구정에서 만나게 된다. 자산관리의 랜드마크가 되고자 하는 TCW압구정의 포부는 이제 곧 현실이 될 것이다. ●

TWO CHAIRS W 압구정

주소 서울시 강남구 압구정로 416(청담동)
트리니티플레이스빌딩 4층
전화 02-518-6135

special interview

‘TWO CHAIRS W 압구정, 자산관리의 랜드마크로 거듭날 것’

TWO CHAIRS W 압구정 안성은 센터장



대한민국 부의 상징, 압구정의 TWO CHAIRS W 초대 센터장이라는 사실이 정말 많은 것을 의미합니다.

많은 분의 축하와 격려로 기쁘고 감사한 요즘입니다. 하지만 어느 때보다 큰 책임감을 느끼고 있는 것도 사실입니다. 위기의 순간이나 변화된 환경에서 최적의 솔루션을 찾아내는 것이 저의 가장 큰 강점이라 자부하며 일해온 만큼, TCW 압구정의 성장과 성공을 위해 이번에도 최적의 솔루션을 찾아낼 것입니다.

고객 자산가는 단순 예금이 아닌 기업경영, 해외투자, 기업승계 등 다양한 자산관리 서비스를 원합니다.

센터장님이 생각하시는 우리은행 TWO CHAIRS만의 경쟁력은 무엇인가요?

우리은행 자산관리 브랜드는 올해로 21주년을 맞이합니다. 대한민국 자산관리 서비스 역사와 궤를 같이하는 시간으로, 많은 경험과 노하우가 축적돼 있음을 의미하기도 합니다. 고객 자산가일수록 부동산, 상속, 증여, 절세, 외환 등 통합된 자산관리 서비스를 원합니다. 이런 고객들에게 디테일한 자산관리로 명성 높았던 씨티은행 PB군단이 합류한 기업금융의 절대 강자 우리은행이 서비스를 제공합니다. 그게 바로 투체어스입니다. 이보다 강력한 자산관리 서비스가 있을까요?

TWO CHAIRS W 압구정 센터장이기 전에, PB가 천직임을 느끼는 순간이 있으신가요?

16년 정도 인연을 이어온 고객님의 계십니다. 제가 우리은행으로 이적할 때도 한 치의 망설임 없이 첫 번째로 자산 이전을 해주신 고객님의 예요. 얼마 전 그 고객

님 어머니가 병원에 입원하셨는데 제가 PB 시절 가입해드린 보험이 아주 큰 보탬이 됐다고 인사를 건네시는데 만감이 교차하더군요. 옛그제 유치원 입학하던 자녀분이 올해 수능을 본다고도 하고... 이렇게 오랜 시간 거래해주시는 고객님의 뵈 때면 제가 그래도 PB로서 성실하게 역할을 해왔구나 생각하게 됩니다.

마지막으로 TWO CHAIRS W 압구정 센터장으로서 포부와 목표가 궁금합니다.

당연히 압구정 최고의 금융기관으로 인정받는 것입니다. 자산관리 서비스를 생각하면 우리은행 TCW 압구정이 떠오르도록 기본에 충실하고, 고객에게 신뢰받는 센터로 자리 잡겠습니다. 특히 TCW 압구정은 우리은행 PB와 구 씨티은행 PB를 융합한 센터인 만큼 최고의 인적자원으로 구성돼 있다고 센터장으로서 자부합니다. 서로의 강점을 극대화해 함께 성공적으로 성장해가는 모습을 보여주며, 압구정 자산관리 서비스의 랜드마크가 되도록 최선을 다하겠습니다. ☺

The Best Team Profile

TWO CHAIRS W 압구정 PB 7인

이지애 PB지점장

- PB 경력 13년
- TCP청담/롯데월드타워금융센터 PB팀장
- PB/FA 우수 직원 수상 7회
- AFPK(재무설계사)



이미애 PB지점장

- PB/FA 경력 21년
- TCP압구정센터/압구정역(支) PB팀장
- PB사관학교 1기 수료
- PB/FA 및 외환 우수 직원 수상 12회
- CFP(국제 재무설계사)



이효신 PB팀장

- PB 경력 16년
- 반포/잠실/도곡센터 대표 PB
- 2020~2021년 Citi WM RM Club 선정
- Wharton Course 수료
- AFPK(재무설계사)



안성은 센터장

- PB 경력 11년, 지점장 경력 10년
- 청담/강남/강남파이낸스센터 대표 PB
- 동부이촌동/잠실월드/도곡센터 지점장 역임
- 씨티은행 아시아 퍼시픽 주최 RCC 3회 수상
- 2011년 Citi Asia Star상 수상
- CFP(국제 재무설계사)



우영아 PB지점장

- PB/FA 경력 14년
- 남역삼동/신압구정지점 PB팀장
- PB/FA 우수 직원 수상 9회
- AFPK(재무설계사)



허지애 PB팀장

- PB 경력 16년
- 대치/청담/반포센터 대표 PB
- 씨티은행 아시아 퍼시픽 주최 RCC 수상
- 2020~2021년 Citi WM RM Club 선정
- Wharton Course 수료
- AFPK(재무설계사)



양은정 PB팀장

- PB 경력 14년
- 청담/압구정센터 대표 PB
- 2020~2021년 Citi WM RM Club 선정
- 2023~2024년 SC PB RM Star Club 선정
- Wharton course 수료
- AFPK(재무설계사), 외환전문역



이번 기준금리 인하 사이클에서도 장기채권 투자는 ‘꽃놀이패’일까?

시장의 기대보다 좀 더 공격적인 기준금리 인하로 투자자들의 마음이 설레고 있다. 하지만 이번 금리인하는 기존과 다른 배경을 보이고 있어 조심스럽게 접근할 필요가 있다. 9월 연준이 제시한 주요 경제전망을 통해 앞으로의 투자 방향을 알아보자.

Writer: 최진호(우리은행 투자상품전략부 투자전략팀 Economist) Photo: 프리픽



빅 컷으로 시작된 연준의 공식적 피벗^{pivot}

2022년 3월 이후 지속돼온 연준의 긴축정책이 드디어 공식적으로 선회했다. 지난 9월 연방공개시장위원회 FOMC에서 미국 연준은 시장의 기대(25bp 인하)보다 좀 더 공격적인(50bp 인하) 기준금리 인하를 단행하며 기준금리 인하 사이클의 시작을 알렸다. 다만 투자자 입장에서 “드디어 기준금리 인하가 시작됐다”는 축포를 터뜨리기에 앞서 점점해볼 사항도 있다는 점에서, 연준의 ‘경제전망보고서(SEP, Summary of Economic Projections)’를 살펴볼 필요가 있겠다. 연준의 ‘경제전망보고서’에서 주목할 점은 다음과 같다.

연준과 시장의 초점은 인플레이션에서 고용으로 이동

첫째, 연준은 올해와 내년까지 미국 경제성장률이 2% 정도를 기록할 것으로 보고 있다. 연준이 추정하는 미국 경제의 장기 성장 경로가 1.8%인데 이보다 높은 수준이기 때문에 향후 경기침체를 가정하고 있지는 않다는 의미다. 둘째, 물가 측면에서는 PCE 인플레이션이 직전 6월 전망에 비해 하향 조정됐는데, 내년 말까지 헤드라인이 2.1%까지 낮아지면서 장기 경로인 2%에 부합할 것으로 전망한다. 셋째, 고용 부문에서는 올해와

“

미국 고용시장이 얼마나 빨리 위축되는지에 따라 미국 경제가 연착륙이나, 경기침체냐의 경로를 결정할 것으로 보인다. 이는 인플레이션 안정과 고용 안정이라는 ‘이중 책무’를 지닌 연준이 최근 인플레이션보다 고용 안정에 정책의 초점을 맞추는 배경이자, 최근 고용지표 결과에 따라 금융시장 변동성이 확대되는 이유기도 하다.

”

내년도 실업률 전망치가 모두 상향 조정됐는데, 장기 경로인 4.2%보다 높은 수준으로 전망하고 있다. 따라서 위의 세 가지 펀더멘털(경기, 물가, 고용) 여건 중 미국 경제에서 가장 약한 부문은 고용시장이라고 볼 수 있다. 결국 미국 고용시장이 얼마나 빨리 위축되는지에 따라 미국 경제가 연착륙이나, 경기침체냐의 경로를 결정할 것으로 보인다. 이는 인플레이션 안정과 고용 안정이라는 ‘이중 책무’를 지닌 연준이 최근 인플레이션보다 고용 안정에 정책의 초점을 맞추는 배경이자, 최근 고용 지표 결과에 따라 금융시장 변동성이 확대되는 이유이기도 하다.

9월 FOMC에서 공개한 연준의 주요 경제전망(SEP)

| | 2024년 | | 2025년 | | 장기 경로 (longer run) |
|-----------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-----------------------|
| | 2024년 6월 전망 | 2024년 9월 전망 | 2024년 6월 전망 | 2024년 9월 전망 | |
| 실질 GDP 성장률(%) | 2.1 | 2.0 | 2.0 | 2.0 | 1.8 |
| 실업률(%) | 4.0 | 4.4 | 4.2 | 4.4 | 4.2 |
| PCE 인플레이션(%) | 2.6 | 2.3 | 2.3 | 2.1 | 2.0 |
| 연말 기준금리 예상 수준(중위값, %) | 5.1 | 4.4 | 4.1 | 3.4 | 2.9 |

자료: FRB, 우리은행 투자상품전략부

베버리지 곡선과 필립스 곡선이 알려주는 시사점

글로벌 금융시장의 이목이 미국 고용에 집중된 만큼 고용시장을 구조적으로 바라보는 2개의 중요한 프레임을 살펴볼 필요가 있다. 첫 번째는 고용시장 수급 측면의 효율성을 측정하는 베버리지 곡선(Beveridge Curve)이고, 두 번째는 고용과 인플레이션의 관계를 보여주는 필립스 곡선(Phillips Curve)이다. 먼저 베버리지 곡선(아래 그림의 왼쪽 차트)부터 살펴보면 파란색 점들이 코로나19 이전의 고용시장인데, 실업률과 구인율이 모두 낮은(그래프의 원점에 가까운) 분포를 보였다. 반면 코로나19를 거치면서 초록색 점들로 분포가 우상향 쪽으로 넓어졌음을 확인할 수 있다. 그리고 2022년부터 시작된 연준의 긴축 과정을 거치면서 구인율이 실업률보다 빠르게 낮아졌고(빨간색 화살표 점선을 따라 이동), 현재는 다시 코로나19 이전의 분포로 상당히 정상화된 것으로 판단된다. 따라서 향후 구인율이 여기서 더 하락한다면 실업률이 올라가는 것은 당연한 과정일 수 있겠다. 그렇다면 실업률이 올라갈 때 물가는 어떻게 변

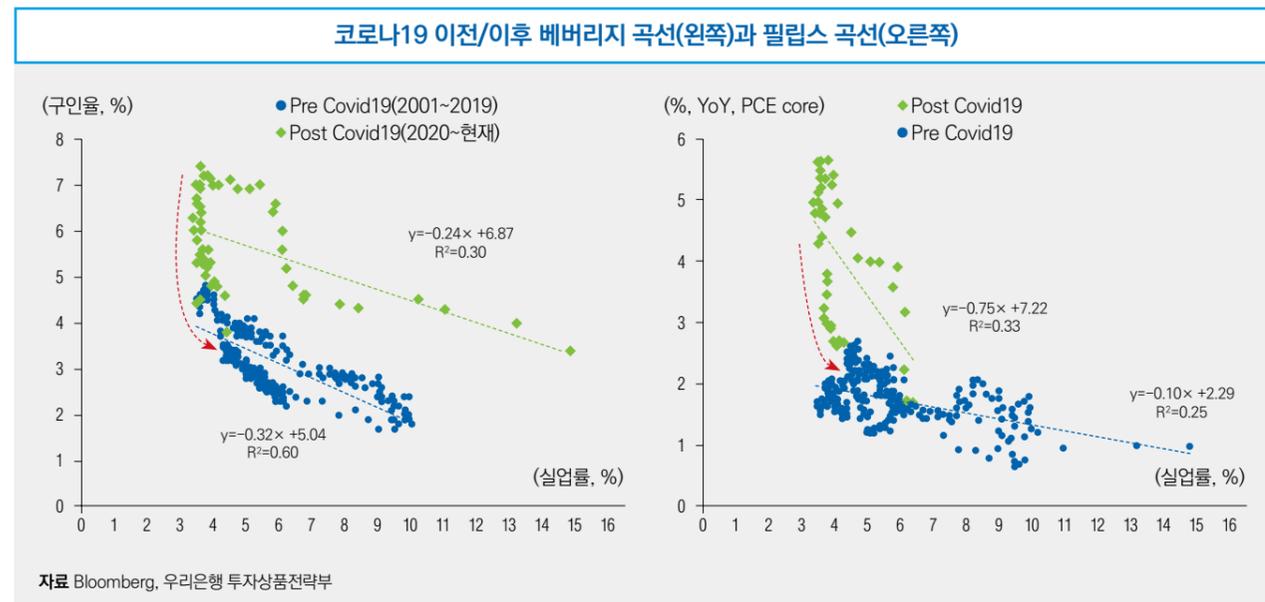
화될 것인지를 생각해봐야 한다. 고용과 물가의 관계를 보여주는 그림이 필립스 곡선(오른쪽 차트)인데, 파란색 점들이 코로나19 이전이고 초록색 점들이 코로나19 이후다. 여기서도 빨간색의 화살표가 의미하는 바와 같이 미국 PCE 근원물가가 6%대에서 3%까지 낮아지는 동안 실업률은 3% 후반에서 4% 초반까지 상당히 제한적으로만 상승했음을 알 수 있다. 즉, 코로나19 이후의 필립스 곡선은 기울기가 가팔랐기 때문에 가능했던 현상이다. 그리고 현재는 앞서 베버리지 곡선에서 확인한 것처럼 고용시장이 정상화(파란색 점들로 다시 이동하는)되면서, 필립스 곡선의 기울기는 코로나19 이전처럼 완만해지는 국면에 진입한 것으로 판단된다. 따라서 앞으로는 실업률이 더 올라가더라도 물가는 떨어지는 속도가 매우 더딜 가능성이 높아 보인다. 이처럼 베버리지 곡선과 필립스 곡선이 시사하는 것은, 미국 연준이 현재 예상하는 '경기 침체 없이 실업률이 완만하게 올라가고, 물가는 2% 내외로 유지되는 시나리오' 아래서는 기준금리가 과거 제로금리 수준처럼 낮아질 가능성이 높지 않다는 것을 의미한다.



장기채권 투자의 추격 매수는 지양 금리 상승 변동성을 이용한 분할매수는 필수

투자자가 요즘 가장 궁금해하는 질문은 '이번 연준의 기준금리 인하 사이클에서 최종 종착지가 얼마일까?'이다. 이에 대한 답을 생각해보면, 베버리지 곡선과 필립스 곡선 때문에 제로금리는 당연하 아닐 것이고, 아마 연준이 제시하는 장기 중립금리가 이번 기준금리 인하 사이클에서 하단 역할을 하지 않을까 조심스럽게 예상한다. 현재 연준이 제시하는 장기 중립금리는 2.9%로 올해 들어서만 40bp가 높아졌다. 그리고 현재 미국 채권 시장은 2025년 12월에는 기준금리가 3.5%에 도달할 가능성을 선반영하고 있다. 채권시장의 기대치가 기준금리의 종착지에 수렴하기까지 60bp 정도가 남아 있는 셈이다. 하지만 경기침체가 아닌 통상적인 경제 상황에서는 미국 기준금리 대비 10년물 국채금리의 스프레드가 작게는 10~30bp에서 클 때는 100bp 이상까지 벌

어진다. 점을 감안하면, 이번 기준금리 인하 사이클에서 가격차익을 노린 장기채권 투자는 마켓 타이밍이 어느 때보다 중요해 보인다. 과거 기준금리 인하 사이클에서는 금리 하락을 추종하는 매수가 이른바 '꽃놀이패'로 불리는 우수한 전략이었다. 하지만 이번 사이클에서는 시장의 기대가 중앙은행의 선제적 안내(Forward Guidance)에 비해 상당히 공격적이라는 인상을 지우기 힘들다. 장기채권 투자를 노리는 투자자라면 적어도 내년 말까지의 긴 투자 시계(Investment Horizon) 아래, 금리 상승 변동성을 이용한 분할매수가 반드시 필요해 보인다. ●



최진호
우리은행 투자상품전략부
투자전략팀 Economist



기준금리 하락과 상업용 부동산 투자전략

금리인하로 부동산시장의 변화가 기대되고 있다. 특히 상업용 부동산은
자산가치를 상승시킬 수 있는 주요한 투자수단 중 하나다.

금리인하가 상업용 부동산시장에 미치는 영향과 그에 따른 상업용 부동산 투자전략을 살펴보자.

Writer: 조규성(우리은행 자산관리컨설팅센터 부동산컨설팅팀 부동산전문가) Photo: 프리픽



금리 변화와 상업용 부동산시장 변화

지난 9월 미국은 기준금리를 0.5% 인하했으며, 연내 추가 인하도 가능한 점을 시사한 바 있다. 약 4년 반 만의 금리인하로 향후 금리와 경제 전반에 대한 다양한 전망이 나오고 있는 시점이다. 국내의 경우 10월에 열린 금융통화위원회에서 금리를 인하하며 금리인하 대열에 합류하게 됐다. 이 때문에 부동산 투자자도 시장의 회복을 예상하며 내심 안도하는 모습이다. 금리가 낮아진다면 아무래도 더 적은 이자를 내고 매수한 부동산을 운영할 수 있을뿐더러, 투자심리도 개선될 것이라는 기대감 때문이다. 최근 몇 년간 금리 변화에 따른 시장 분위기는 그야말로 냉탕과 온탕을 오가는 변화의 연속이었다.

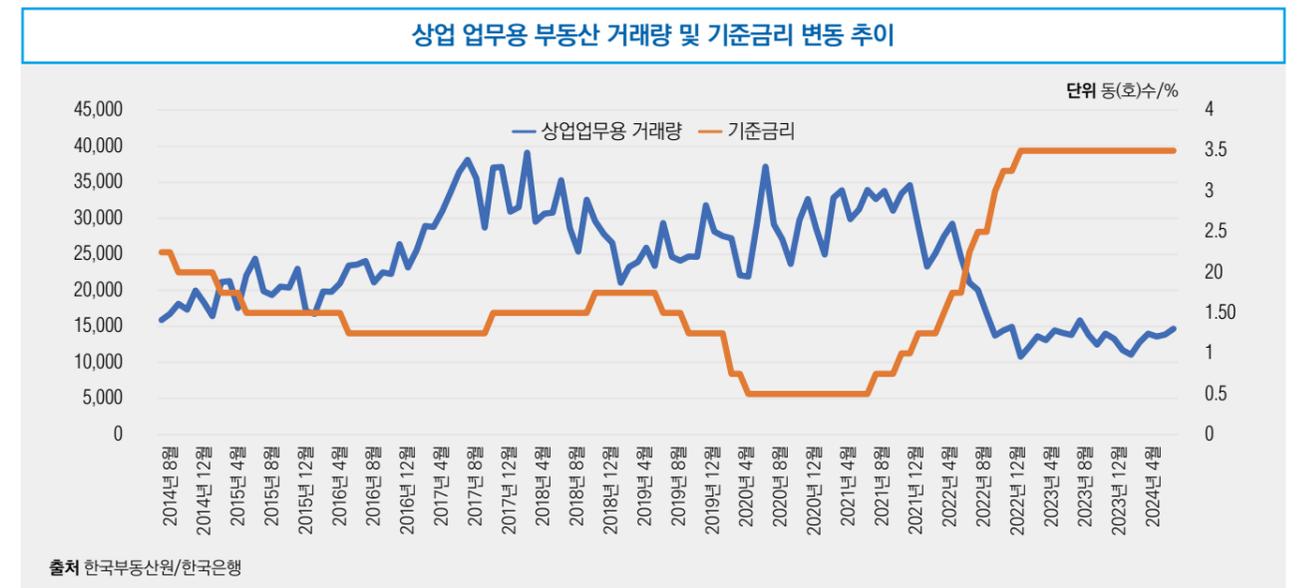
지난 2021년 금리가 상승하기 전까지 상업용 부동산 시장은 호황이었다. 상업용 부동산을 매각하려던 사람들은 앞으로 자산가치가 더 올라갈 수 있다고 보고 매물을 거둬들이거나 애초에 내놓은 금액보다 높은 금액으로 매각가를 변경하는 등 매수자들의 조급함을 더 자극했다. 매수자들은 어땠을까? 하루가 다르게 변해가는 가격에 투자를 결심하기도 했지만, 다른 자산가나 유명인의 빌딩 투자 성공 스토리에 구매심리를 자극받

던 시기였다. 이른바 '패닉 바잉'이 생겨나기도 해서 매수 자산의 입지나 수익률에 대한 치밀한 분석 없이 대출한도만 나오면 투자를 결심하고 실행하기도 했다. 그러다 보니 상업용 부동산의 거래량은 저금리 기간에 계속 상승하는 모습을 보여왔다. 하지만 2021년 하반기 금리가 상승하며 대출이자 부담이 커지자 상업용 부동산의 거래량은 점차 줄기 시작했다. 저금리 기간에 크게 상승한 가격에 비해 임대수익률은 크게 성장하지 못했기 때문이다. 그러면서 비교적 저평가된 매물이나 급매 성격의 매물만 소화되는 모습을 보여왔다.

이번에 금리가 인하되면서 다시 한번 저금리 시절의 자산가치 상승을 예상하는 기대심리도 곳곳에서 나타나고 있다. 그렇다면 상업용 부동산은 다시 드라마틱한 자산가치 상승을 이뤄낼 수 있을 것인가?

자산가치 상승을 방해하는 몇 가지 허들

금리 하락은 시장의 기대수익률을 떨어뜨리는 효과가 있기 때문에 부동산 임대수익률이 안전자산의 투자수익률을 능가한다면 충분히 가격 상승을 기대해볼 만하다. 하지만 자산가치 상승에 몇 가지 허들이 있다는 점도 간과해서는 안 된다.



“

경기가 둔화된다면 금리인하라는 호재에도 투자자들은 부동산투자를 보류하거나 현금이나 안전자산의 비중을 늘리려는 수요가 늘어날 가능성이 있다. 부동산은 장기적 관점으로 볼 때 비교적 가격의 변동성이 적은 자산이지만, 단기적으로는 하락도 가능한 자산이다.

”

첫째, 아직은 매력적이지 않은 임대수익률이다. 현재 강남권이나 성수동처럼 투자자들이 선호하는 지역은 임대수익률이 매우 낮은 편이다. 수익률이 아주 낮다면 금리가 조금 하락한다 해도 상업용 부동산을 임대용으로 매수할 경우 반드시 고려해야 하는 RTI^{Rent to Interest}, 임대업이자상환비율을 만족하기 어려울 수 있다. RTI는 임대료로 대출이자를 얼마나 감당할 수 있는지를 보는 지표로, 1.5배 이상을 만족하지 못하면 대출한도가 RTI에

맞게 줄어든다. 대출을 통한 자금조달이 중요한 상업용 부동산의 특성상 큰 허들이 아닐 수 없다. 문제는 임대수익의 개선이 그리 호락호락하지 않다는 것이다. 임대차보호법으로 연간 5% 이상 임대료 인상이 어려운 점도 물론 하나의 요소다. 산업구조 변경으로 인한 소매의 부진, 물가상승으로 인한 소상공인의 경영 악화 같은 원인으로 공실이 증가하는 것도 또 다른 요소로 꼽을 수 있다. 이 때문에 업무시설(오피스)보다 일반 근린생활시설 등이 임대수익 개선 면에서 특히 힘을 못 쓰는 모습이다.

두 번째는 경기둔화에 대한 우려다. 금리를 낮추는 이유는 물가가 어느 정도 안정되거나 경기 활력이 떨어져 둔화되는 시점인 경우가 많다. 경기가 둔화된다면 금리인하라는 호재에도 투자자들은 부동산투자를 보류하거나 현금이나 안전자산의 비중을 늘리려는 수요가 늘어날 가능성이 있다. 부동산은 장기적 관점으로 볼 때 비교적 가격의 변동성이 적은 자산이지만 단기적으로는 하락도 가능한 자산이다. 거기에 원하는 시점에 빠르게 매각되지 않을 수도 있기에 환금성이 떨어지는 편이다. 마지막으로 금리인하에 대한 기대심리가 이미 가격에

반영됐을 수 있다는 점이다. 금리가 인하될 것이라는 기대심리는 고금리 기간에도 꾸준히 대두되던 것으로 이번 금리인하는 예상과 크게 다르지 않게 결정된 일이다. 그렇다 보니 일부 매도자는 이미 금리가 인하될 것을 예상해 고금리 기간에도 호가를 조정하지 않고 기다려온 것이다. 고금리 기간에 어느 정도 가격이 조정됐다면 임대수익률도 개선되고, 가격 상승에 대한 기대심리로 매수세가 더 빠르게 회복될 수도 있었을 것이다. 하지만 충분히 조정되지 않은 경우라면 매수자들은 더 조정되길 기대하며 매수를 보류할 수 있다.

이렇게 낮은 수익률, 경기둔화에 대한 두려움, 가격에 선반영된 금리인하 효과 등은 매수자의 매수 결정을 망설이게 해 자산가치가 지속적으로 성장하는 데 허들로 작용할 수 있다.

허들은 넘으라고 있는 것이다

상업용 부동산은 그럼 당분간 매력 없는 자산일까? 허들은 허들이 뿐이다. 넘어서 나가면 또 다른 기회가 있다. 앞서 상업용 부동산의 가치는 변동성이 크지 않다는 점을 언급했는데, 변동성은 적지만 전반적으로 꾸준히 가치가 상승하는 자산이다. 단, 어디에 입지해 있는지는 매우 중요하다. 입지에 따라 더 많이 상승하느냐, 아주 오랫동안 정체되느냐가 결정되는 중요한 고려 요소이기 때문이다. 부동산, 특히 토지는 수량이 증가하지 않는 부증성의 법칙이 있는 자산이다. 그래서 희소성이 있고 좋은 입지는 계속해서 공급하기 어렵기 때문에 그 가치는 계속 상승할 수밖에 없다.

임대수익이 낮은 것은 허들이 될 수 있지만, 극복하지 못할 장벽은 아니다. 좋은 입지의 부동산은 꾸준히 임대료를 높이거나 새로운 업종의 임차인을 유치해 개선도 가능하다. 건물이 낡아 그것도 어렵다면 신축이나 리모델링을 통해 새로운 공간 구획으로 단위당 임대료를 높이는 전략도 가능하다. 또는 사옥이나 병원처럼 직접 사용하는 실수요자들의 선택을 받을 수 있게 건축

할 수도 있다. 경기둔화의 리스크는 충분히 경계해야 한다. 하지만 이 걸 기회로 살릴 수도 있다. 오히려 이런 상황을 준비하는 투자자들은 현금을 충분히 확보해 더 낮은 가격에 매수할 기회를 잡으려 하기도 하는데, 좋은 입지를 가 능한 한 낮은 가격에 매수할 수 있다면 향후 얻게 될 자산가치 상승분은 더 커질 것으로 보인다.

매입이 끝이 아니다, 이제부터 시작이다

상업용 부동산을 매입하는 것은 참 어려운 일이다. 마음에 드는 부동산을 고르는 일부터 가격 협상, 건물 실사, 대출 확인, 등기이전까지 어느 하나 쉬운 것이 없다. 매입도 쉽지 않지만 운영도 만만치는 않다. 부동산을 매입하는 순간부터 또 배움의 연속이다. 특히 상업용 부동산을 처음 매입하는 투자자라면 관리의 어려움에 허를 내두를 수 있다. 거기에 매번 임대료를 올리는 것을 부담스러워하는 임차인과의 협상도 만만치 않은 일이다. 하지만 처음부터 임차 수익을 꾸준히 신경 쓰지 않으면 나중에 매각할 때 낮은 수익률로 매각에 곤란을 겪을 수 있다. 그렇다고 무턱대고 임대료를 올리는 것은 더 어려운 일이니 주변의 임대료 변화를 체크하고 시설물 상태를 가능한 한 최상으로 유지하는 것으로 계속 가치를 높이는 노력이 필요하다. 저금리 때 매입했느냐, 고금리 때 매입했느냐가 중요한 것이 아니다. 어떤 금리 상황에도 자신 있게 시장에 매물로 내놓을 수 있는 건물로 가치를 키워나가는 것이 더 중요하다. ●

용도별 상업업무용 부동산 수익률 현황

| 구 분 | | 2024. 1분기 | 2024. 2분기 | 전기 대비 | 전년 동기 대비 |
|--------|-------|-----------|-----------|-------|----------|
| 오피스 | 소득수익률 | 0.98 | 0.98 | 0 | 0 |
| | 자본수익률 | 0.65 | 0.71 | 0.06 | 0.69 |
| | 투자수익률 | 1.64 | 1.69 | 0.06 | 0.69 |
| 중대형 상가 | 소득수익률 | 0.85 | 0.85 | 0 | 0 |
| | 자본수익률 | 0.29 | 0.25 | -0.05 | 0.37 |
| | 투자수익률 | 1.14 | 1.09 | -0.05 | 0.36 |
| 소규모 상가 | 소득수익률 | 0.77 | 0.76 | -0.01 | -0.02 |
| | 자본수익률 | 0.2 | 0.17 | -0.03 | 0.29 |
| | 투자수익률 | 0.96 | 0.93 | -0.03 | 0.27 |

출처 한국부동산원/단위 %, 전기 대비, 전년 동기 대비 %p



조규성
우리은행 자산관리컨설팅센터
부동산컨설팅팀 부동산전문가

국민연금, 똑똑하게 수령하기

고령화가 급속히 진행되는 가운데 최근 국민연금 개혁안이 나오면서 국민연금과 관련해 노후 대비에 대한 국민의 관심이 더욱 커지고 있는 상황이다.

국민연금은 대표적 노후 대비 수단으로, 국민연금 수령 시 발생할 수 있는 세금 문제에 대해 알아보도록 하겠다.

Writer: 이민지(우리은행 자산관리컨설팅센터 세무컨설팅팀 세무전문가) Photo: 프리픽



1) 국민연금 수령 시 과세 문제

매월 국민연금을 받는 경우 세금도 납부해야 한다. 세금 납부 방식은 회사 다닐 때 받는 직장인의 근로소득과 유사하다. 직장인이 월급여를 받을 때 회사는 세금을 미리 원천징수해 국가에 납부하고, 나머지 세후 금액을 근로자의 계좌로 입금한다. 국민연금도 이와 유사한 방식으로 지급한다고 생각하면 된다. 국민연금의 경우 연금소득 간이 세액표에 따라 소득세 및 지방소득세를 원천징수한다.

이때 과세 대상 연금 월액(비과세소득 제외)에 대해서는 공제 대상 가족에 따라 원천징수 세액이 공제된다. 공제 대상 가족이 많을수록 납부할 세액은 줄어든다고 보면 된다.

(예시)

| 과세 대상 연금 월액 | | 공제 대상 가족 수 | | | |
|-------------|-------------|------------|----------|----------|----------|
| (비과세소득 제외) | | 1명 | 2명 | 3명 | 4명 |
| 이상 | 미만 | | | | |
| 2,000,000 원 | 2,020,000 원 | 80,150 원 | 63,200 원 | 55,700 원 | 48,200 원 |

※ 공제 대상 가족 중 70세 이상인 자가 없는 경우 월 연금액이 200만원인 경우에는 공제 대상 가족이 1명이라면 80,150원이 원천징수되고, 2명인 경우라면 63,200원이 원천징수된다.

2) 국민연금과 연말정산

직장인은 다음 해 2월 전년도에 받은 급여에 대해 연말정산을 한다. 국민연금공단에서도 이와 유사하게 12월에 연금에 대한 연말정산을 해준다.

12월 연말정산할 때 결정세액을 확정해 다음 해 1월 연금액에 반영한다. 더 납부해야 할 세액이 있다면 1월달 연금 지급액 중 납부세액만큼 차감해 입금되고, 돌려받을 세액이 있다면 1월달 연금 지급액에 가산해 입금되는 방식이다. 즉 연금을 받는 사람이 별도로 세금을 납부할 필요는 없다.

“

국민연금을 처음 받는 사람이 가장 낯설게 느끼는 것이 바로 5월에 하는 종합소득세 신고다. 특히 은퇴 전 직장인이던 사람은 연말정산으로 세금 신고를 대신했기 때문에 직접 종합소득세 과세표준 확정신고를 해볼 기회가 없었기에 더 생소하게 느끼는 경우가 많다.

”

3) 국민연금 종합소득세 과세표준 확정신고

국민연금 소득 외 다른 종합과세 대상 소득(근로, 사업, 이자, 배당, 기타)이 있다면 소득 발생 다음 해 5월 세금 신고 및 납부를 해야 한다. 국민연금을 처음 받는 사람이 가장 낯설게 느끼는 것이 바로 5월에 하는 종합소득세 신고다. 특히 은퇴 전 직장인이던 사람은 연말정산으로 세금 신고를 대신했기 때문에 직접 종합소득세 과세표준 확정신고를 해볼 기회가 없었기에 더 생소하게 느끼는 경우가 많다.

(참고) 소득세율(2024년 귀속)

| 과세표준 | 세율 |
|-------------------------|-----|
| 1,400만원 이하 | 6% |
| 1,400만원 초과~5,000만원 이하 | 15% |
| 5,000만원 초과~8,800만원 이하 | 24% |
| 8,800만원 초과~1억5,000만원 이하 | 35% |
| 1억5,000만원 초과~3억원 이하 | 38% |
| 3억원 초과~5억원 이하 | 40% |
| 5억원 초과~10억원 이하 | 42% |
| 10억원 초과 | 45% |



예를 들어 올해 국민연금을 받고 연간 2,000만원 초과하는 이자소득이 발생한 경우를 가정해보자. 금융소득(이자+배당)이 연 2,000만원 초과 발생하면 종합소득세 과세표준 확정신고 의무가 생기며, 연금소득과 이자소득을 합산해 6~45%의 누진 구조인 소득세율을 적용받는다. 이 사례에서는 국민연금 수급자가 다른 종합과세 대상 소득도 있기 때문에 소득 발생 다음 해 5월 세금 신고를 해야 하는 것이다.

많은 이가 이미 국민연금을 받을 때 세금을 부담했는데 종합소득세 신고까지 하는 것은 이중과세 아니냐는 의문을 가지고 있다. 하지만 종합소득 과세표준 확정신고는 이중과세가 아니며, 연중 발생한 소득에 대한 세금을 정산한다고 생각하면 된다. 소득을 받을 때 미리 납부한 세액이 있다면 기납부세액으로 차감해 납부할 세액을 산출하기 때문에 같은 소득에 대해 중복으로 세금을 납부하는 것은 아니다.

4) 신고 안내문을 통한 종합과세 신고 대상자 여부 확인

국민연금 수급자가 종합소득 신고 대상에 속하는 다른 소득이 발생한 경우에 안내문을 받을 수 있다. 국세청은 매년 4월 말~5월 초에 종합과세 신고 대상자에게 신고 안내문을 보낸다(모바일로 안내문을 수령하지 못한 경우 서면 안내 발송). 신고 안내문을 받았다면 신고해야 할 소득 종류를 확인할 수 있다. 간혹 신고 대상 소득이 있는데, 신고 안내문을 받지 않았으면 세금 신고를 하지 않아도 되는 것이라 생각하는 경우가 있다. 하지만 신고 안내문이 없더라도 신고 대상 소득이 있다면 반드시 세금 신고 대상이라는 점을 명심해야 한다.

신고 안내문 중 '모두채움 신고' 대상자용 신고 안내문을 받았다면 더욱 손쉽게 세금 신고를 할 수 있다.

모두채움은 국세청 보유 자료로 납세자 맞춤형 세금 신고서가 미리 작성된 경우로, 신고서의 결과인 납부해야 할 세액이나 환급받을 세액을 바로 알려준다. 모두채움 대상자는 홈택스(PC 사이트)나 손택스(APP), ARS를 통해 세금 신고가 가능하다.

5) 자녀의 연말정산에서 기본공제 대상자 등록

연금소득 금액(과세 대상 연금액-연금소득공제)이 연간 100만원을 초과하는 경우에는 자녀나 배우자의 연말정산 인적공제 대상자에서 제외된다. 이 부분은 특히, 연금 수급을 시작하는 첫해에 실수하는 경우가 많기 때문에 주의가 필요하다.

(예시)

| 과세 대상 연금액 | 연금소득공제 (한도 900만원) | 연금소득 금액 |
|-----------|----------------------------|-----------|
| 516만원 | 350만원+ (516만-350만원)×40% | 99만6,000원 |

연금소득만 발생하는 경우 과세 대상 연금액(2002년 이후 가입 기간에 따른 연금액)이 연간 516만원 이하이고 만 60세 이상이면 연말정산 시 다른 가족의 부양가족으로 기본공제 대상자가 될 수 있다. 그러나 연금소득 외 다른 소득도 있는 경우라면 연금소득 금액과 합산한 금액이 연간 100만원 이하일 때만 기본공제 대상자가 될 수 있다.

그렇다면 연금소득자가 가족의 연말정산(종합소득세 신고) 기본공제 대상자인지 여부는 어디에서 확인할 수 있을까? 본인이 기본공제 대상인지 아닌지 정확히 모르는 경우는 국민연금공단 홈페이지의 전자민원서비스를 이용해보자. 전자민원서비스 중 '노령연금 연말정산 모의계산'이나 '연금소득 원천징수영수증 발급(다음 연도 2월 중 발급)'을 통해 쉽게 확인할 수 있다.

“

'모두채움 신고' 대상자용 신고 안내문을 받았다면 더욱 손쉽게 세금 신고를 할 수 있다. 모두채움은 국세청보유자료로 납세자 맞춤형 세금 신고서가 미리 작성된 경우로, 신고서의 결과인 납부해야 할 세액이나 환급받을 세액을 바로 알려준다.

”

6) 세금 신고와 가산세

국민연금을 수급해 세금 신고 의무가 있는 사람이 신고를 하지 않거나 과소신고하는 경우에는 가산세를 부담할 수 있으니 주의가 필요하다. 우선 과세표준 및 세액을 신고 기한까지 신고하지 않은 경우에는 무신고에 대한 세금이 부과된다. 무신고 납부세액의 20%를 추가 부담해야 한다. 그리고 과세표준 또는 세액을 신고해야 할 과세표준 또는 세액보다 적게 신고하면 추후 과소신고 납부세액의 10%를 더 부담해야 하는 경우가 생긴다. 게다가 신고와 별개로 납부하지 않거나 적게 납부한 경우에는 납부 지연 가산세를 부담해야 하는데, 미납 또는 미달 납부한 세액×경과일수×2.2/10,000에 해당하는 가산세를 부담하게 된다. 노후 준비에 대한 관심이 커지는 요즘, 국민연금 수급액뿐 아니라 관련된 세금 문제까지도 꼼꼼하게 체크하는 자세가 필요하다. ●

이민지
우리은행 자산관리컨설팅센터
세무컨설팅팀 세무전문가





For Readers

〈TWO CHAIRS〉에 보내주시는 독자 여러분의 관심과 사랑에 감사드립니다.
매번 날카로운 지적과 좋은 제안을 해주시는 독자 여러분의 의견을 반영해
나날이 발전하는 〈TWO CHAIRS〉가 되도록 노력하겠습니다.

독자 여러분의 의견을 보내주세요

〈TWO CHAIRS〉에서 실시하는 온라인 설문 조사에 참여해주세요.
〈TWO CHAIRS〉에 대한 만족도와 매거진이 앞으로 나아갈 방향에 대해 독자 여러분의
솔직한 의견을 듣고 싶습니다. 하단의 QR코드를 촬영해 설문 조사에 접속한 후
양식에 맞게 내용을 기입해주세요. 설문에 응답한 후 제출까지 누르면 완료됩니다.
설문 조사에 참여하신 분 중 두 분을 선정해 소정의 상품을 보내드립니다.

참여 방법 QR코드 촬영 후 양식에 맞게 작성 및 제출

참여 기간 2024년 11월 15일(금)~12월 20일(금)

당첨자 안내 개별 통보

- ※ 당첨자에게는 선물을 우편으로 일괄 발송해드립니다.
- ※ 잘못된 개인 정보 입력으로 인해 당첨자에게 연락이 불가능하거나 상품이 반송될 경우 재발송하지 않으며, 이에 따른 손실은 책임지지 않습니다.
- ※ 재고 수량에 따라 상품은 변경될 수 있습니다.



Special Gift



파나소닉 페이스
스티머 EX-XS01
2명



WON뱅크 바로가기

〈TWO CHAIRS〉를 모바일과 온라인에서도 자유롭게 즐기세요.

TWO CHAIRS 모바일 웹진

스마트폰으로 좌측 QR코드를 스캔하면 우리WON뱅크(App)으로 연결됩니다.
우리WON뱅크 → 전체메뉴 [부가서비스] → TWO CHAIRS → TWO CHAIRS 웹진
[TWO CHAIRS웹진] 배너 상단 구독하기를 신청하시면 매월 첫째주, 업데이트 소식을 전해드립니다.

TWO CHAIRS 온라인 웹진

www.wooribank.com → 전체 메뉴 → 투체어스PB → TWO CHAIRS 웹진

Welcome to TWO CHAIRS

TWO CHAIRS 특화센터

TWO CHAIRS W, TWO CHAIRS Exclusive 센터는 우리은행의 고품격 자산관리 전문센터입니다.

TWO CHAIRS W

| | | |
|-----|-------------------------------------|----------------------------------|
| 청담 | 서울시 강남구 영동대로 731(청담동) 신영빌딩 6층 | T. 02-511-4909(내선 455, 510, 512) |
| 도곡 | 서울시 강남구 남부순환로 2806(도곡동) 군인공제회관 21층 | T. 02-501-1639(내선 513, 530) |
| 부산 | 부산시 해운대구 해운대해변로 120(우동) 4층 | T. 051-741-3625(내선 213~214) |
| 압구정 | 서울시 강남구 압구정로 416(청담동) 트리니티플레이스빌딩 4층 | T. 02-518-6135(내선 311, 312) |



TWO CHAIRS W 청담



TWO CHAIRS W 도곡



TWO CHAIRS W 부산



TWO CHAIRS W 압구정

TWO CHAIRS Exclusive

| | | |
|--------|---------------------------------|--------------------------------|
| 강남센터 | 서울시 강남구 논현로 508(역삼동) GS타워 6층 | T. 02-508-3456(내선 310~314) |
| 본점센터 | 서울시 중구 소공로 51(회현동1가) 우리은행 본점 1층 | T. 02-2002-3316(내선 3312, 3367) |
| 시그니처센터 | 서울시 서초구 서초대로 411(서초동) GT타워 24층 | T. 02-562-7964(내선 405, 406) |



TCE강남센터



TCE본점센터



TCE시그니처센터

TWO CHAIRS 전문 서비스

자기진단, 금융투자, 세무/부동산, 은행/노후설계 등 우리은행 TWO CHAIRS 특화센터와 함께
다양한 금융서비스 혜택을 받아보세요.

- 자산관리 자문서비스** 금융시장 분석과 포트폴리오 제안, 은퇴와 노후설계 솔루션 제공, 듀얼케어 자산관리서비스 등
- 세무 자문서비스** 자산의 보유와 매도(종부세, 양도세), 자산이전(상속·증여세), 기업승계 포함 법인 관련 세무자문 등
- 부동산 자문서비스** 부동산 투자정보 분석, 부동산 매수 및 매도자문, 보유 부동산 진단을 통한 케어 특화서비스 제공 등

“전 여기서만 관리받아요”

당신의 모든 것에 집중하니까
전문가의 안정적인 1:1 자산관리를 만나보세요

자산관리의 A TO Z
TWO CHAIRS



전문가의 안정적인 1:1 자산관리, TWO CHAIRS

맞춤형 자산관리 서비스

고객별 자산현황과 투자성향에 따른
포트폴리오 추천 및 세무, 부동산 분야
전문가 상담 지원

TWO CHAIRS 기본서비스

전용 상담공간, 대어금고 서비스,
시크릿뱅킹 서비스,
예외 유약·이주 상담 지원, TWO CHAIRS 매거진

TWO CHAIRS 특화서비스

호텔, 다이닝,
한우 배송, 가전, 꽃머니 등

※ 맞춤형 자산관리 서비스는 가까운 영업점 전담직원에게 문의 후 이용이 가능합니다. ※ TWO CHAIRS 기본 서비스는 우리은행 TC등급 이상 고객에게 제공되는 서비스이며, 영업점 사정에 따라 이용이 제한될 수 있습니다. ※ TWO CHAIRS 특화 서비스는 금융거래 현황에 따라 선정되는 고객에게 제공되는 서비스로, 은행 사정에 따라 서비스 내용이 변경될 수 있습니다. ※ 기타 자세한 내용은 가까운 영업점 또는 우리은행 고객센터(1588-5000)로 문의주시기 바랍니다. 준법감사인 심의일 2024-1824(2024.02.23~2025.02.26)