

HANSAE YES24
HOLDINGS

HANSAE
fashion worldwide

C&T
COLOR & TOUCH

HANSAE MK

YES24.COM

동아출판

YES24 LIVE HALL

YNK MEDIA

STYLE²⁴

HANSAE QUARTERLY
MAGAZINE

ISSN 2636-0551

HANSAE

AUTUMN
IN

VOL. 030



CONTENTS

HANSAE
QUARTERLY
MAGAZINE
VOL.30 AUTUMN

COVER STORY



가을이 오면 왜 쓸쓸해지는 걸까. 떨어지는 낙엽, 외투를 꺼내들게 만드는 날씨 때문일까. 한 해를 보내고 나면 우리는 어딘가 모르게 성장한다. 어쩌면 매년 찾아오는 가을의 '쓸쓸함'이 우리를 성장하게 만드는 게 아닐지.

발행일: 2022년 10월

창간일: 2014년 7월

등록번호: 영등포, 바00169

발행인: 김동녕

편집기획: 대외협력팀

인쇄: 동아출판

편집디자인: (주)대동기획

한세에스24홀딩스

서울특별시 영등포구 은행로 30, 6층

T. 02)3779-0800



BUCKAROO



AUTUMN THEME SOUND OF AUTUMN COMING

PAG광고
PGA 광고 04

편집자글
2022년을 시작하며
당신은 어떤 결심을 했나요? 05

동아출판 광고
동남아시아 문학총서, 의당김기홍 06

해외법인 인터뷰
C&T VINA 이야기 08

한세실업 소식
6월~8월 한세실업 소식 10

BUCKRAAO 광고
BUCKAROO 광고 13

한세엔케이 보도자료
NBA+NBA 키즈 보도자료 14

외부기고 <최고운의 문화예술>
예술가들의 결심과 결심,
장 미셸 오토니엘의 마법과 같은 예술 18

외부기고 <최명기 원장>
결심을 못 지키는 이유 22

BUCKRAAO 보도자료
6~7월 보도자료 24

BUCKRAAO SNS
BUCKAROO SNS소식 26

PGA 2022 F/W 시즌화보
여유로운 골프여행
미국적인 감성 표현된 '2022F/W화보' 공개 28

에스24 보도자료
6~8월 보도자료 30

에스24 광고
뮤지컬 관객 필독서 33

문화다방
문화다방 34

손보미의 오늘 밤도 정주행
우아한 공포-〈매드맨〉 36

책임이웃
당신은 덕후이신가요? 그렇다면 이 책 38

대동맛지도
한세:인 대동맛지도 코너 40

외부기고 <HS애드 신병재>
듣기 싫은 멋진 말
듣기 좋은 멋진 말 42

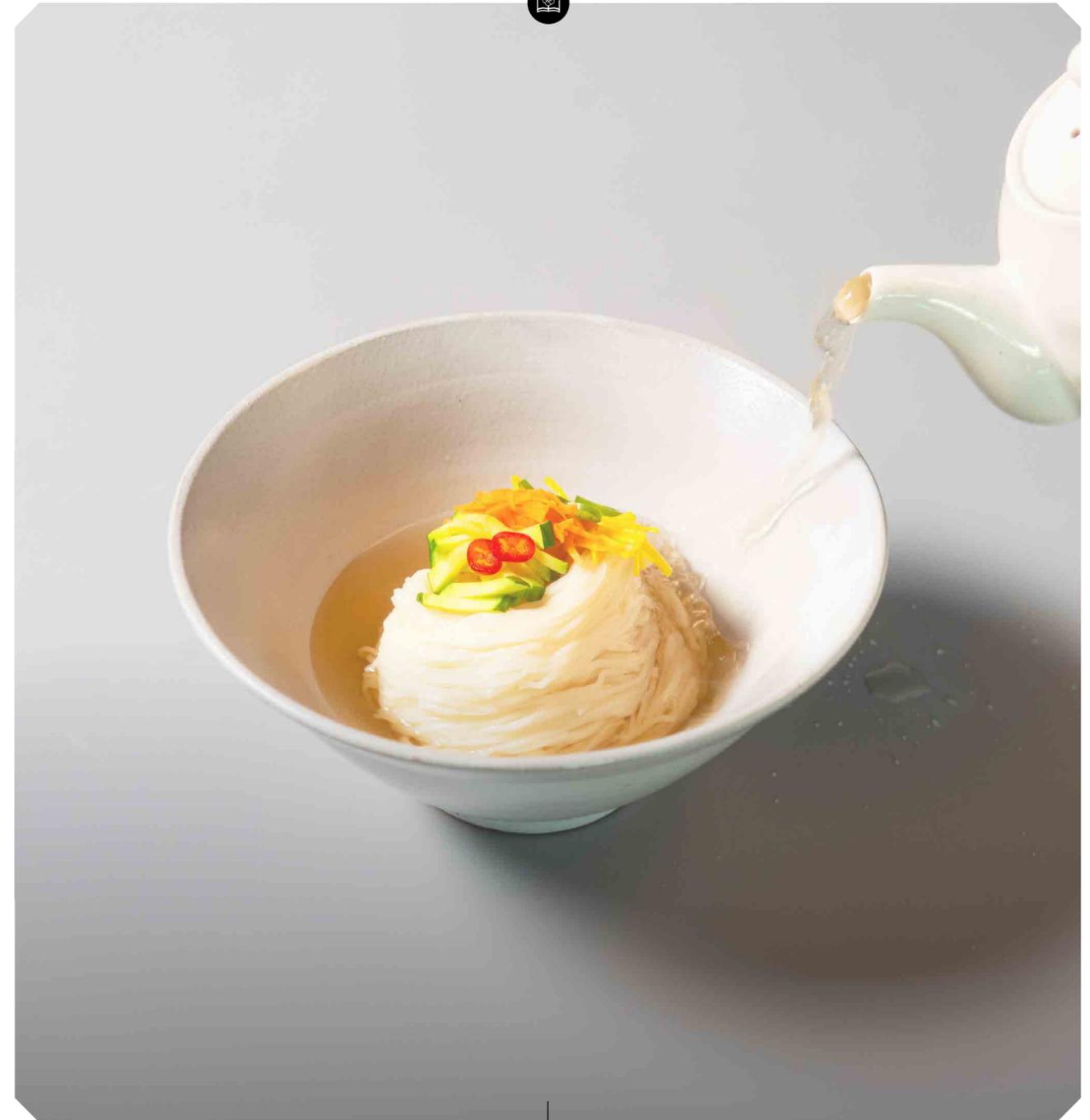
외부기고 <전찬일 영화평론가>
〈헤어질 결심〉에서 〈엘비스〉까지
'결심'을 극화한 일련의 화제작들 44

기획피처 결심
작심삼일(作心三日) 46

외부기고 <문정근 교수>
심장병 이야기 48

동아출판
한세인 가을호 PR 모음 50

SOUND OF AUTUMN COMING



날씨가 쌀쌀해지면 당신은 어떤 음식이 생각나나요?
오랜 시간 우린 멀치 국물에 부드러운 면발이 폭 담긴 잔치국수 한 그릇 어떠신가요.
별 거 아닌 소울푸드가 당신의 허기진 하루를 채워줄 수 있습니다.



PGA TOUR 온라인몰



PGA TOUR & LPGA GOLFWEAR



LPGA 온라인몰

편집자글

2022년을 시작하며 당신은 어떤 결심을 했나요?



연초에 세운 결심을
이루지 못했다면,
올해의 하반기는
어떻게 채우고 싶은가요?

어느덧 부정할 수 없는 확실한 '중년'이 되어버린 올해, 올해를 맞으며 결심을 했습니다. 그 결심을 이뤘습니다. 대단한 결심은 아니었습니다. 하지만 대단하지 않은 결심 하나를 이루는 것조차 쉽지 않았습니다. 어렸을 때야 마음만 먹으면 뭐든 할 수 있다고 믿으며 목표만 보고 돌진했지만 한 해 한 해 나이가 먹을수록 다르더군요. 결심이라는 게 노력만으로 실현되는 거라면 어려울 것도 없을 겁니다. 어려운 이유는 내가 아무리 결심을 하고 그 결심에 맞춰 노력을 한다 해도 결심이 실현되는 과정에 있어서 외부적 요소가 영향을 끼치기 때문입니다.

'올해는 금연을 하자', '운동을 열심히 해서 살을 빼자' 이런 결심도 물론 쉽지 않지만 그래도 본인 의지에 결과가 좌우되는 편입니다. '시험에 합격하자'거나 '원하는 기업에 취업하자', '올해는 결혼을 하자', 이렇게 간절한 결심일수록 자기 의지나 노력만으로 이뤄지기 어렵습니다. 불고 싶은 시험이 상대평가라면 내가 밤새 공부했다라도 다른 사람 성적에 따라 성패가 좌우됩니다. 아무리 스펙을 많이 쌓아놔어도 그 해에 다른 지원자가 비교 우위를 차지한다면 원하는 기업에 합격하기 어렵습니다. 연애나 결혼 역시 상대방의 마음이 변해버린다면 내 노력과 상관없이 실패하고 맙니다.

이런 수많은 변수와 장애물을 뚫고 결국 결심한 바를 이뤘다면? 당신은 '대단한 사람'입니다. 전략을 잘 세웠을 뿐 아니라 중간중간 포기하고 싶다는 유혹을 물리치고 어려움을 뛰어넘어 여기까지 왔으니까요.

하지만 결국 결심을 이뤘다고 해서 행복할까요? 그렇지 않은 것 같습니다.

이유는 '또 다른 변수'가 등장하기 때문입니다. 우리가 '결심'이라는 걸 하는 이유는 대부분 지금보다 더 나은 삶을 살기 위해, 덜 스트레스 받고 더 행복하게 살기 위해서일 겁니다. 하지만 어렵게 결심을 이뤘다 해도 언제 그랬냐는 듯 금방 새 변수가 나타납니다. 행복을 방해하는 또 다른 요소들이 나타나는 거죠. 요즘 'MZ세대'는 조금 다른 것 같기도 합니다만, 30대 이상의 한국인 중 많은 사람은 아주 어릴 때부터 연연 중 '결심'을 강요받습니다.

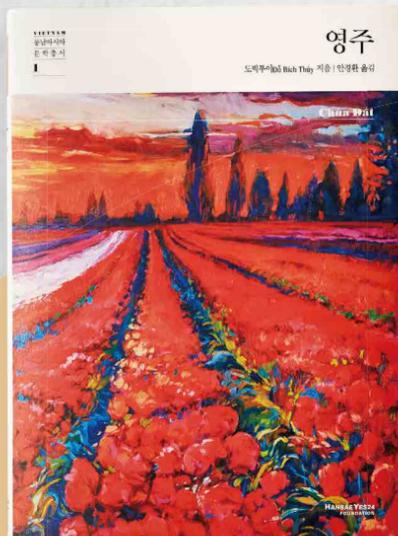
새해가 되면 '올해는 뭘 할 거냐'는 질문도 종종 받고 했죠. 그 결과 어렸을 때부터 숙제하는 것처럼 살아온 시간이 많습니다. 고등학교 땀 '좋은 대학에 가자'고 결심하고 고군분투해 들어간 대학교에선 '졸업할 때 좋은 직업을 얻자'고 결심합니다. 대학 시절 각종 인턴 경험을 비롯한 스펙을 쌓고 치열하게 경쟁해가며 꿈꾸던 직업을 얻어도 끝이 아닙니다. 직장 안에서는 인간관계에서 발생하는 크고 작은 스트레스를 이겨내 가며 일에서도 남들보다 더 뚜렷한 성과를 내야 승진할 수 있습니다. 좋아하던 상대방과 어렵사리 연애를 하고 결혼까지 성공한다 해도 결혼 이후엔 또 다른 예상치 못한 삶이 펼쳐집니다. '결심'하고 그 결심을 과업처럼 이루며 살아오는 동안 어느새 나의 '행복'은 달아나 있다는 걸 깨닫지조차 못할 때가 많습니다.

올해도 벌써 반 이상이 지났습니다. 2022년을 맞으며 당신은 어떤 결심을 했었나요? 그 결심을 이루지 못했다면, 남은 2022년은 이런 결심 어떨까요? '그저 행복해질 결심'.

국내 최초 동남아시아 문학 총서

한국과 아시아, 보다 깊이있는 문화 교류

요즘 가장 주목받는
베트남 작가 도빅투이의 작품,
한국 최초 번역!



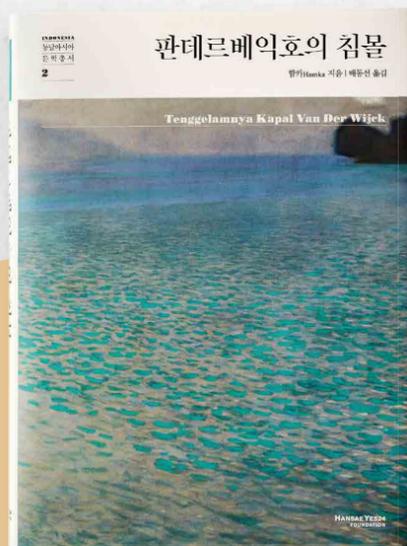
영주

지은이:도빅투이 | 옮긴이:안경환

베트남 산악지대 소수민족인 민족의 악랄한 영주,
그 아래 자유와 평등을 꿈꾸는 여성들이 있는데...

판매가격 : 18,000원

인도네시아 국가영웅,
함카의 최고 역작!



판테르베익호의 침몰

지은이:함카 | 옮긴이:배동선

젊은 연인의 삶을 통해 미남카바우 지역의
부조리한 전통과 관례의 실태를 고발한다.

판매가격 : 18,000원

1929년 태국 사회를 뒤흔든
문제적 지식인
아갓담공 라피팻!



인생이라는 이름의 연극

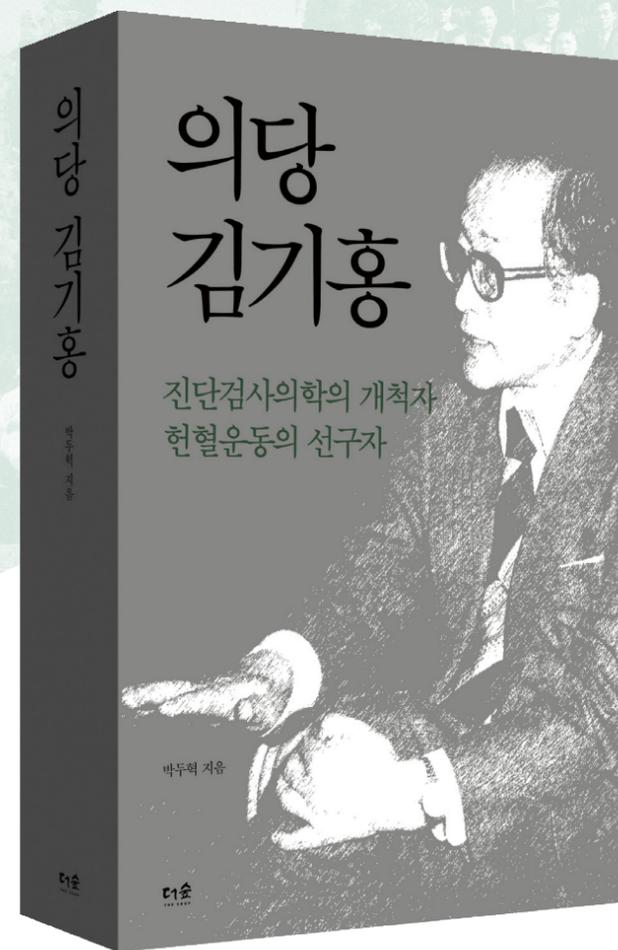
지은이:아갓담공 라피팻 | 옮긴이:김영애

현대적 서양 문화를 경험한
왕족작가가 희망하는 고국의 모습을 자전적으로 풀어낸 소설

판매가격 : 18,000원

한국의학의 근대화를 이끌었던 의당 김기홍 박사의 삶과 업적에 관한 최초의 기록

한국의학사에서 진단검사의학이라는
새로운 분야를 개척한 의학자이자 교육자이며,
한국 최초로 민간 차원의 헌혈운동을 일으켜
사랑의 헌혈 전신을 뿌리내린 시민운동가, 의당 김기홍.
그의 창조와 개혁에 대한 치열한 열정과 실천, 헌신적인 삶을 통해
한국의학 발전의 한 장을 들여다본다.



의당 김기홍

진단검사의학의 개척자
헌혈운동의 선구자

박두혁 지음 | 480쪽 | 값 17,000원

C&T VINA 이야기

원단 사업의 중심, 칼라엔터치

칼라엔터치를 본사로 두고 있는 C&T VINA는 베트남 호치민 인근 빈푹성 민흥공단에 위치하고 있는 니트 원단 생산 법인이다.

C&T VINA를 인수한 결과, 한세실업은 최고의 원단을 연구 개발하여, 의류 생산까지 연계할 수 있는 능력을 갖추게 되었다.

한세실업이 글로벌 패션기업으로 계속 성장해 나갈 수 있는 가장 큰 이유 중 하나는 바로 "칼라엔터치"의 조력 덕분일 것이다.



2006년에 처음 설립된 C&T VINA는 2013년부터 한세 가족으로 새롭게 태어나 원단 사업을 전문으로 하는 회사로 거듭났다. 사명인 C&T는 COLOR & TOUCH 의 약자로, 우리말로 색깔을 뜻한다. C&T VINA는 사명 그대로 원단에 색과 감성까지 구현하겠다는 의지를 이어나가고 있다.

2013년 인수 이후 단순 임가공 회사에서 원단 판매를 전문적으로 하는 사업 목표를 새롭게 세웠다. 2014년 한국에 칼라엔터치(주) 영업 조직을 만든 후 기존 1공장의 노후 설비를 신규 설비로 교체, 2공장 신규 증설, 나염설비 도입, 편직 단지를 건설하였다. 그 결과 C&T VINA는 연면적 350,000 SQM 부지에 종업원 약 600명이 일 100,000kg의 각종 니트 원단을 생산할 수 있는 종합 원단 전문회사로 성장했다. 이는 연 2억 불 정도의 원단 판매 매출을 올릴 수 있는 생산 규모이다.



Q1. 간단하게 자기소개 부탁드립니다.

안녕하세요. 저는 CNT VINA에서 영업 3팀 GAP을 담당하고 있는 이승진 선임입니다. 2016년부터 베트남에 인턴십 생활을 시작했고, 한솔의 베트남 법인공장에서 3년 6개월 근무 후, 2021년 2월부터 C&T VINA에서 근무하고 있습니다. 어느새 베트남에서 약 6년이라는 시간을 보내고 있네요.

안녕하세요 2018년부터 서울 칼라엔터치에서 근무하다 작년 3월에 파견과 현재 C&T VINA에서 근무 중인 이종원 선임입니다.

Q2. C&T VINA에서의 하루(업무 + 자유시간 포함)는 어떤지 공유해주세요.

오전 7시에 출근해서 11시 30분까지 오전 근무를 합니다. 11시 30분 ~ 12시 30분까지 점심시간을 갖고 남는 시간은 기숙사에서 잠깐이지만 낮잠을 잘 수 있습니다. 점심시간 중 취하는 낮잠은 베트남의 문화 중 하나입니다. 12시 30분부터 저녁 먹기 전까지 오후 근무를 하며, 끝나지 않은 업무가 있을 때는 저녁을 먹고 다시 출근하기도 합니다. 자유시간에는 공단 안에 있는 골프 연습장을 가거나, 주변의 한국식당 또는 중국식당, 베트남 식당 등에서 회식을 하기도 합니다. 기숙사에서 책을 읽거나 운동하는 목표를 세우기도 하는데 일상은 대부분 유튜브나 넷플릭스를 보며 휴식을 취하는 것 같습니다.

C&T VINA에서 아침 7시에 하루가 시작됩니다. 봉제공장과 달리 염색 공장의 기계는 24시간 돌아가기 때문에 아침에 와서 야간에 생산된 현황정리를 꼭 다시 한번 합니다. 그리고 직원들과 함께 출고할 원단 리스트를 만들고, 원단을 살펴 보면서 하루의 일과가 시작됩니다.

Q3. 베트남에 머물면서 특별히 보람찼던 기억 혹은 잊지 못할 추억이 있다면 말씀해주세요(업무와 관련된 이야기도 좋고, 일상생활에서 겪은 에피소드도 좋아요).

베트남에 파견이나 출장을 처음 오게 되면, 과일을 소금에 찍어 먹는 베트남 문화를 보실 수 있을 겁니다. 처음에는 멀쩡한 과일에 왜 소금을 찍어 먹는지 이해하지 못했지만, 베트남의 무더운 기후와 신맛이 나는 과일을 달게 만들어 먹는 방법이라고 생각하니 한두 번씩 시도해보게 되었고, 이제는 베트남 직원들과 같이 소금을 찍어 먹으며 더 친밀함을 느끼는 계기가 된 것 같습니다.

잊지 못할 추억이라면 베트남 직원들과 영내 숙식시기에 같이 지낸 것 입니다. 함께 지내면서 서로 더욱 가까워졌고, 주말에는 함께 배드민턴도 치고 제기도 차며 시간을 보냈던 게 가장 기억에 남네요

Q4. COVID-19로 해외법인 근무에도 많은 어려움이 있었을 것 같은데요. 평소와 달리 애로사항이 많을 것 같아요. 어떠셨나요?

많은 분들이 아시겠지만 베트남은 코로나 기간 때 공장 외부로 나갈 수 없었습니다. 셋다운 기간동안 공장 안에만 갇혀 있는 생활이 가장 힘들었고, 공장에 근무하는 현지 직원들도 부족하여 매일 원단 출고를 한국인 직원이 같이 하였습니다. 뒤돌아보니 추억이었지만 당시에는 정신적으로나 체력적으로 많이 힘들었던 점이 기억에 남습니다.

COVID-19로 인해서 가장 힘들었던 시기는 셋다운 시기였습니다. C&T VINA에서는 직원들 영내 숙식을 제공하면서 생산을 계속 진행했는데, 문제는 영내숙식 가능한 인원엔 한계가 있어서 생산 완료된 원단을 컨테이너에 선적하는 업무를 한국인 관리자들이 직접 하였습니다. 1만kg에 가까운 원단을 컨테이너에 가득 채우는 작업을 하루에 두세번씩 반복했던 것 같습니다. 그때는 몸도 마음도 너무 힘들더라고요.

Q5. C&T VINA에서 근무하며 느꼈던 장점이나 매력은요?

공장에서 근무하기 때문에 다양한 원단 지식을 습득할 수 있는 기회가 많습니다. 오더 진행 중에 모르는 점이 있을 때 현장 분들께 여쭙으면 친절히 설명해주시고, 전혀 생각지도 못했던 부분들도 배울 수 있기 때문에 그 부분이 가장 좋은 것 같습니다.

아무래도 호치민이 멀다보니 C&T VINA에 함께 근무하는 상위 직급의 어른들과 유대를 쌓기가 더욱 좋은거 같습니다. 그리고 자동 저축은 덤이구요.

Q6. 국내 혹은 타 국가에서 근무하고 있는 동기들이나 선배들에게 전하고 싶은 말이 있을까요?

다른 국가는 저도 잘 모르지만 베트남은 제가 경험하기에 한국인이 살기 가장 좋은 해외국가라고 생각합니다. 기회가 된다면 여행이나 출장으로 먼저 나와보시고 좋은 경험을 쌓고 가시기를 추천드립니다.

코로나 인해 제약이 많은 시기이지만, 그래도 다같이 힘냈으면 좋겠습니다.





6월

한세실업, 역대 정규직 전환률 96%이상 일하기 좋은 기업문화 선도

- 직원 친화 경영 활동으로 올해 정규직 전환률 97%, 최근 5년 육아휴직 후 복직률 74% 기록
- 한세실업, "직원이 행복한 일터를 모토로 다양한 복지 프로그램 지원할 것"

글로벌 패션기업 한세실업의 역대 신입사원의 정규직 전환률이 96%에 달하는 것으로 확인됐다. 29일 한세실업에 따르면, 지난 2009년부터 지금까지 비정규직 직원 1,094명 중 1,048명이 정규직으로 전환됐다고 밝혔다.

코로나19 여파로 대다수의 기업들이 고용률을 줄여가고 있는 가운데, 한세실업은 올해 상반기에도 약 97%의 높은 정규직 전환률을 기록했다. 독자적인 3D 디자인 기술로 비대면 시대에도 업무 효율을 높이고, 사업 다각화 및 투자 확대를 통해 발빠르게 엔데믹 시대에 대응한 결과 채용을 꾸준히 이어올 수 있었다는 것.

한세실업은 채용을 통해 선발된 인턴 직원에게 직무 기초지식과 마인드셋 중심의 입문교육을 진행하며, 인턴 과정 중 적응도 설문조사 및 1:1 수시 면담 등 온보딩 프로그램을 운영한다. 글로벌 역량 강화를 위해 영어뿐만 아니라 베트남어, 스페인어, 인도네시아어 등 생산법인이 진출해 있는 국가의 제2외국어 교육도 실시한다. 인턴 과정을 거쳐 정규직으로 전환된 신입사원 대상으로는 매년 베트남 연수 기회를 제공하고 있다. 전체 생산 과정을 직접 살펴보고 현지 문화 이해의 폭을 넓혀, 글로벌 비즈니스 감각을 갖추어 줄 수 있도록 지원하기 위함이다. 공채 시작 이후 지속되다가 코로나19로 지난 2년간 중단됐으나 올해 하반기 재개를 검토 중이다.

HANSAE

fashion worldwide

8월

한세실업, 2분기 영업이익 전년比 81%↑ 1분기 이어 또 '사상 최대 실적'

- 한세실업, 2022년 2분기 매출액 6,107억원 영업이익 556억원 영업이익율 9.1%

한세실업이 1분기에 이어 2분기에도 '사상 최대 실적'을 기록했다. 한세실업은 12일 오전 공시를 통해 2022년 2분기 실적을 발표했다. 2022년 2분기 매출액은 6,107억원으로 전년 동기 매출액인 4,113억원 대비 48% 증가했으며, 영업이익은 21년 2분기 308억원에서 81% 증가한 556억원이라고 밝혔다. 영업이익율은 9.1%다.

한세실업은 지난 1분기에 이어 2분기에도 판매가가 높은 주요 브랜드 수주 증가로 매출이 큰 폭 상승해 사상 최대 실적을 달성했다고 밝혔다. 코로나19로 인한 원재료 및 물류비 상승 등의 악재가 있었음에도 불구하고, 수익성 높은 계약을 집중 수주한 점이 매출 증가에 영향을 미친 것으로 분석된다. 한세실업 측은 "새로운 바이어 확보를 비롯해 기존 바이어와의 신규스타일 계약도 최대 실적 달성을 견인했다"고 밝혔다. 해당 분기 평균 환율이 전년 동분기 대비 상승한 것 역시 매출 증대에 기여한 배경으로 보인다. 해당 분기 평균 환율은 전년 동분기 대비 12.3% 상승해 수주 금액의 원화 환산 효과가 더해졌다.

김익환 한세실업 부회장은 "3분기 역시, 기 수주한 계약이 전년대비 10% 이상 증가해 성장을 이어 나갈 것으로 기대한다"고 밝혔다. 김 부회장은 "특히 공정과정 수직계열화 확대를 통해 수익 구조 개선을 지속할 것"이라고 강조했다.

한세실업은 원단 생산가공 자회사인 C&T VINA 법인을 베트남에 설립하여 2개 공장을 가동 중인데 추가로 제3공장을 신설하고 중미 과테말라에도 공장을 설립할 계획이다. 이러한 공장 추가 설립을 통해 의류 생산뿐 아

니라 자체적으로 원단을 생산가공하는 역량도 극대화하겠다는 전략이다. 특히 과테말라에는 관련 유관산업을 복합적으로 구성하여 불필요한 물류 이동 과정과 비용 및 소요 시간 등을 최소화하겠다는 전략이다.

김 부회장은 또, "글로벌 ESG 흐름에 맞는 친환경 의류생산을 확대하기 위해, 고품질 재활용 섬유를 생산하는 리커버 텍스타일(Recover Textile)과도 파트너십을 구축했다"며 "유럽과 미국 대형 의류 브랜드 수주 역시 지속적으로 노력한다"고 강조했다.

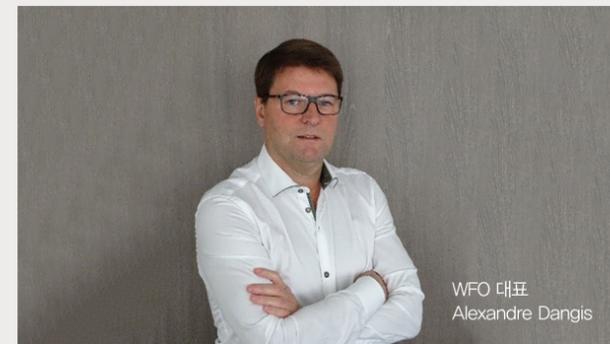
한세실업은 독자적으로 구축한 스마트팩토리 시스템 HAMS(Hansae Advanced Manufacturing System)의 적극적인 활용을 통해 생산성 및 에너지 효율을 극대화하며 지속적으로 수익 구조를 개선해오고 있다. 주력 제품인 니트(Knit) 외에도 단가가 높은 제품군을 확대해 수익율을 계속 증대해 나갈 계획이다.

한세실업은 전세계 9개국에서 20개 법인 및 7개 사무소를 운영하며, 전세계 3만여 명이 근무하고 있다. 한세실업 수출 물량은 2021년 한 해만 약 4억장에 달한다. GAP, H&M, AEROPOSTALE과 PINK 등 글로벌 유명 의류 브랜드와 파트너십을 맺고 있으며, 미국 대형 유통업체인 '월마트'와 '타겟'의 자체표(PB) 상품도 생산 수출하고 있다. 지난 2014년에는 자회사 '칼라엔터치'를 설립해 원단 사업을 시작했고, 현재 베트남에 C&T VINA와 C&T G-TECH 생산 법인을 두고 있다.

MINI INTERVIEW

[WFO 환경기획]

"물속 미세플라스틱 35%가 옷에서?" 친환경 공정 도입하는 의류기업들



WFO 대표 Alexandre Dangis

Alexandre Dangis(알렉산드레 땡이스)는 유럽 플라스틱 전환 산업의 EU 수준 무역 협회인 European Plastics Converters(EuPC, 유럽플라스틱가공업체연합)의 설립자 겸 이사이며, EU 법률에 특화된 플라스틱 산업의 서비스를 제공하는 Polymer Comply Europe(PCE, 폴리머 준수 유럽)의 설립자이기도 합니다. 1996년, 유럽의 플라스틱 재활용자들을 대표하는 협회인 유럽의 Plastics Recyclers Europe (PRE, 플라스틱 재활용 협회)을 설립해 2016년 6월까지 이사직을 맡았습니다. 그는 또 PolyCert 유럽의 이사회 멤버이며, 해양 쓰레기에 맞서 싸우는 WFO(Waste Free Oceans) 재단의 공동 설립자이자 회장입니다.

1. WFO는 어떤 단체입니까? 언제부터, 왜 환경오염에 대해 관심을 가지게 됐습니까?

환경오염 문제는 저희가 처음부터 관심있던 분야입니다. WFO는 플라스틱 재활용 및 전환 커뮤니티와 함께 2011년 영국 브뤼셀에서 설립됐습니다. 그 때 당시(2011) 저희는 트롤망을 제작하는 프랑스 어부와 팀을 이뤘는데요. 트롤망이란 어부들이 바다로 나갈 때 바다에 떠 있는 것들을 수거하도록 배에 연결된 망을 말합니다. 이렇게 수거된 쓰레기를 분석한 결과, 대부분이 폴리머(중합체)라는 사실을 알 수 있었습니다. 30년이 넘도록 플라스틱 업계에 있었던 사람으로서, 전세계적 이슈인 환경오염 문제를 해결할 수 있는 지식과 전문성이 있다는 걸 알았기에 WFO를 설립하게 되었습니다.

WFO는 비영리 단체로서 해양 쓰레기가 우리의 해양 환경과 천연 자원에 미치는 영향을 줄이기 위해 어업 부문, 플라스틱 산업, 정책자, 그리고 더 많은 대중을 동원하고 있습니다. 저희는 자원봉사자들과 함께 해변 쓰레기를 치우는 활동이나 쓰레기 수거용 트롤을 통해 청소를 하고, 아이들과 어른들의 인식을 높이고, 플라스틱 재활용을 위한 지속 가능한 사업 모델을 지역적으로 찾으며, 여러 브랜드들과 협력해 일정 비율의 해양 플라스틱을 기반으로 한 새로운 제품을 만들고 있습니다.

2. 다양한 환경오염원이 있을 텐데요, 왜 특별히 패션업계와 소비로 인한 오염이 이슈가 되었을까요? 최근 많은 사람들이 다른 오염원에 앞서 그것에 주목하고 있는 이유가 있다면 무엇일까요?

저희는 두 개의 상충되는 트렌드를 목격하고 있습니다. 우선 패스트 패션이 계속해서 범위를 넓혀가고 있죠. 코로나19 팬데믹으로 패스트 패션의 영향이 잠시 주춤했지만, 다국적 소매 기업들이 계속해서 옷의 가격을 낮추고 더 빠르게 소비자들에게 전달하면서 소비자들로부터 더 많은 수요를 이끌어내고 있습니다. 반면 언급하신 것처럼 환경에 대한 사람들의 인식이 전세계적으로 높아지면서 소비자들이 점차적으로 좋고 옷을 사고 새 옷의 구매율을 줄이거나, 비윤리적이거나 특별히 오염이 더 많이 되는 특정 브랜드의 옷들

을 피하고 있습니다. 아마 이는 패션이 얼마나 환경에 극한 해로움을 끼치는지 사람들이 깨닫고, 대안책을 스스로 생각해서 나온 행동들이라 생각합니다.

대중들이 적어도 음식이나 교통과 같은 다른 분야와 비교했을 때 패션 산업의 오염에 대해 더 많은 관심을 기울이고 있다고는 생각하지 않습니다. 다만 패션 업계가 많은 오염원 중 하나일 뿐이고, 사람들이 환경에 대해 더 많은 관심을 가지게 되면서 같이 부각되고 있을 뿐이라 생각합니다.

3. 옷의 제작, 사용과 폐기 과정에서 구체적으로 어떤 자원낭비와 환경오염이 일어나는지 간략히 설명 부탁드립니다. 해양에는 어떠한 영향을 미치게 되나요?

매년 의류 생산으로 인해 약 800억 입방미터의 물, 약 1억 7천 5백만 톤의 이산화탄소, 그리고 약 9천 2백만 톤의 쓰레기가 소비되고 있습니다. 또 생산 및 배송을 위해 막대한 양의 재생 가능/비재생 에너지를 필요로 하고 있죠. 섬유(재배, 시설용 등)를 생산하기 위해 많은 토지 또한 필요로 합니다.

그 중 가장 많은 오염을 일으키는 물질은 목화인데요, 이는 많은 땅, 물, 살충제 그리고 비료를 필요로 하기 때문입니다. 소비자들 옷을 빨거나 말리거나 다림질할 때, 수백만 톤의 미세 섬유가 환경에 방출되는데, 그 중 50만 톤은 바다에 버려져 물 속에 존재한 모든 미세 플라스틱의 약 35%를 차지하고 있습니다. 우리 모두가 잘 알다시피, 이러한 미세 플라스틱은 해양 생물이 먹게 되고, 결국 이를 섭취하는 건 우리, 인간이 되는 거죠. 물론 바다와 해변에서 미세 플라스틱을 제거하는 기술이 존재하긴 하지만, 이에도 개선이 필요한 상황입니다.

마지막으로 처분 단계에 접어들었을 때도 매립지와 재활용 및 소각 시설을 위한 많은 토지가 요구되죠.

4. 올 3월 EU가 패스트 패션을 환경오염 주범으로 지목하고 2030년까지 재활용 섬유를 일정 비율 이상 사용하도록 의무화하는 등 강력한 규제 의지를 밝혔습니다. 향후 국제사회나 개별국가에서 어떠한 관리나 규제를 더 만들어야 할 것으로 보십니까?

예를 들어 옷을 대여하거나, 옷을 좀 더 쉽게 재사용하고 재활용할 수 있도록 다르게 디자인하거나, 소비자들에게 느리고 순환적인 패션을 홍보할 수 있는 새로운 사업 모델들이 전세계적으로 시행될 수 있을 것이라 생각합니다. 재활용에 있어서는 여전히 기술이 부족하고, 기술들이 존재한다고 하더라도 완벽하지 않아 많은 개선을 필요로 하는 것이 현실입니다. 수집된 옷을 분류하고, 화학 물질에서 섬유를 분리하며, 재활용 옷에서 새로운 섬유를 만드는 등의 과정에서요.

이러한 이유 때문에 대부분의 옷들이 기계적으로 재활용되고 있는 겁니다. 섬유들이 분리되고, 짧아지고, 품질이 낮아지는 과정에서 이를 옷을 재사용하는 것이 불가능해지는 거죠. 화학 재활용은 해결책이 될 수 있으며 이가 우선순위가 되어야 합니다. 이는 섬유들이 퀄리티를 유지하며 옷으로 재사용될 수 있도록 하는데, 아직까지 완전히 개발이 되거나 수익성이 있는 것은 아닙니다.



5. 패션기업도 다양한 친환경 활동을 전개하고 있습니다. 국내 ODM 패션 기업 한세실업에서는 친환경 원단으로 만든 의류 판매 순이익의 10%를 환경운동을 펼치는 단체에 기부하고 있는데요. WFO에도 2번 기부한 것으로 알고 있습니다. 이러한 한세실업의 친환경 활동을 어떻게 평가하시나요?

산업과 공급망의 단계에서 자신들의 활동이 미칠 수 있는 영향에 관심을 기울이고, 더 긍정적인 영향을 끼치기 위해 행동하고 있다는 것이 굉장히 좋은 이니셔티브라고 생각합니다. 비영리 단체로서 우리는 오로지 기부에 의존하고 있는데요, 기부금은 플라스틱 환경 문제를 인지하며 자신들의 자원을 통해 이를 해결하고자 하는 기업으로부터 오기도 합니다. 한 세가 옷의 친환경 소재 부문에 관여를 한다는 것 자체로도 큰 움직임이지만, 오염을 줄이고자 지속적으로 노력하는 기업들에 기부를 한다는 것도 굉장히 큰 도움이 되는 활동입니다.

6. 판매업계가 우선적으로 변화해야 하지만 옷을 소비하는 사람들도 바뀌어야 할 것 같습니다. 환경을 지키기 위해 일반 시민들에게 어떤 패션 소비습관을 가져야 한다고 조언하시겠습니까?

물론이죠. 소비자들이 옷을 사용했을 때가 옷의 라이프 사이클 단계에서 가장 많은 오염 물질이 나오기 때문에, 이쪽에서도 변화가 일어나야 합니다. 소비자들은 세탁기를 돌릴 때 세탁 온도를 줄이거나, 텀블링 건조를 피하거나, 친환경 소재로 만들어진 옷을 구매하거나, 옷을 재사용하거나 기부하는 작은 행동부터 변화해야 합니다.



INSTAGRAM

www.buckaroo.co.kr | @buckaroo_official

BUCKAROO



ONLINE MALL



NBA 스타디움 커스텀 키트로 '나만의 NBA 감성'을 표현해보세요!

NBA, 'NBA 스타디움' 750인 체험단 모집

- 'NBA 스타디움'과 함께 자신만의 스타일을 연출할 다양한 연령, 성별, 취향의 체험단 750명 모집
- NBA스타디움, 팝업 런칭 당시 완판 기록 세운 레트로 감성 스니커즈로 눈길
- 각기 다른 매력으로 제품 연출할 수 있도록 체험단에 커스텀 키트 함께 제공



국내 대표 한세엠케이의 스트리트 캐주얼 브랜드 NBA가 'NBA 스타디움'과 함께 자신만의 스타일을 선보일 750명의 대규모 체험단 모집에 나섰다.

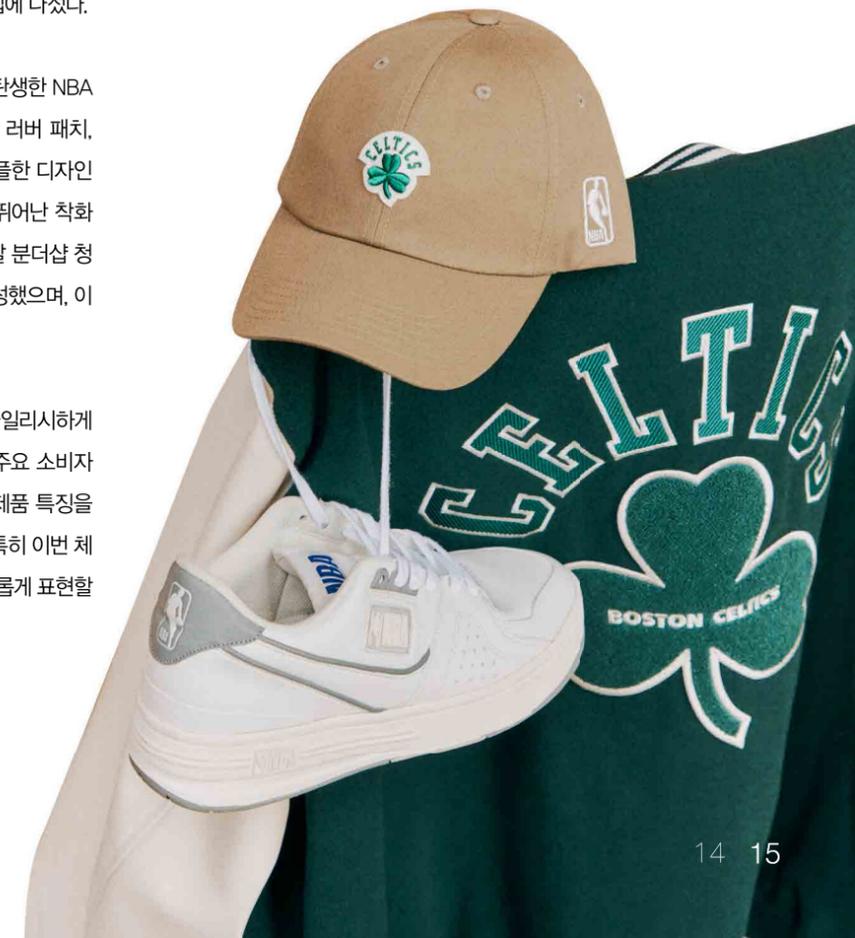
NBA 스타디움은 7080년대 오리지널 농구화에 영감을 받아 탄생한 NBA의 시그니처 스니커즈다. 레트로 감성의 컬러 포인트, 반투명 러버 패치, 3M 리플렉티브 펀칭 등 클래식 무드와 모던함이 공존하는 심플한 디자인으로 사계절 스타일링 활용도가 높다. 파이론 소재로 가볍고 뛰어난 착화감과 자연스러운 키높이 효과까지 더했다. 이 제품은 지난해 말 분더샵 청담에서 열린 팝업 행사에서 첫 선을 보인 직후 완판 기록을 달성했으며, 이후 꾸준한 요청에 따라 재발매되어 성황리에 판매했다.

이번 체험단은 NBA 스타디움을 더욱 많은 이들에게 보다 스타일리하게 알리고, 희소성과 경험, 그리고 체험을 중시하는 MZ세대 등 주요 소비자층의 가심비를 겨냥하기 위해 마련됐다. 어디에나 인기 좋은 제품 특징을 살려 다양한 연령, 성별, 취향의 체험단 총 750명을 선발했다. 특히 이번 체험단은 개별 커스텀 키트를 통해 NBA 스타디움의 매력을 다채롭게 표현할 수 있도록 기획되어 더욱 기대감을 높였다.

체험단 모집은 8월 22일부터 28일까지 7일간 진행되었으며, 9월 첫째주에 선정결과를 발표했다. 인스타그램, 디젤매니아, 데일리패션뉴스, 핏더사이즈 등 SNS와 패션 커뮤니티 등 다양한 채널을 통해 지원이 가능했다. 선정된 체험단에게는 NBA 스타디움 1족을 랜덤 컬러로 증정했으며, 마카펜과 신발끈 3종 등 제품 커스텀이 가능한 키트도 함께 제공했다. 이후 자신만의 취향과 스타일에 맞춰 연출한 제품 후기를 올리면 참가가 완료됐다. 우수 체험자에게는 소정의 보상도 함께 지급했다.

NBA마케팅 담당자는 "NBA의 헤리티지 감성을 새롭게 재해석한 'NBA 스타디움'을 더욱 트렌디하게 알리기 위해 MZ세대 고객들의 성향에 맞춘 체험단 이벤트를 열게 되었다"며 "체험단에 참여 고객들이 제품을 직접 만지고, 신어보고, 커스텀하면서 자신만의 스타일을 찾아가는 즐거움을 경험할 수 있기를 기대한다"고 밝혔다.

한편, NBA는 스포티한 기본 의류부터 유니크한 액세서리까지 1020 세대를 공략한 다양한 패션 아이템을 선보이고 있다. NBA를 포함한 다양한 브랜드를 보유한 패션 전문 기업 한세엠케이는 우수한 비즈니스 역량 및 재무구조를 바탕으로 국내는 물론 글로벌 시장까지 영역을 확대하며 국내 대표 패션기업으로 자리매김했다.





학교, 일상생활, 캠핑까지
골드키즈 라이프스타일 반영한 키즈룩 주목

NBA키즈, 2022년 FW 시즌 프리미엄 키즈룩 출시

- 밀레니얼 부모와 골드키즈들의 '원브랜드 셋업 트렌드' 취향 적극 반영한 F/W시즌 신제품 화제
- 스쿨룩부터 스포티룩, 캠핑룩까지 골드키즈의 트렌드와 라이프스타일 고려한 아이템 출시해 주목
- 베스트, 팬츠, 스커트에 접퍼까지 원브랜드 셋업 연출에 단품으로도 착용 가능한 활용성 높은 제품으로 2030대 젊은 부모에게 인기



국내 대표 패션기업 한세엠케이의 아동복 브랜드 NBA키즈가 스쿨룩부터 스포티룩, 캠핑룩까지 올 가을 우리 아이만의 특별한 스타일을 연출할 수 있는 2022년 FW 시즌 프리미엄 키즈룩을 새롭게 공개했다.

이번 FW 키즈룩은 좋은 제품이면 소비를 아끼지 않고, 취향에 맞는 '원(ONE) 브랜드' 중심으로 셋업 스타일을 즐기는 밀레니얼 부모와 그들의 자녀인 골드키즈를 메인 타깃으로 삼았다. 밀레니얼 세대는 개성이 돋보이는 패션과 스타일을 추구하는 경향이 높고, 본인뿐 아니라 자녀를 위해서도 개성과 유니크함을 갖춘 제품을 찾는 데 돈을 아끼지 않는다. 특히 친인척, 지인들까지 골드키즈 1명을 위해 지갑을 여는 '텐포켓' 현상까지 보편화되면서 다양한 TPO와 스타일에 따라 프리미엄급 제품이나 셋업 제품을 다양하게 선택하는 경우도 크게 늘었다.

이런 트렌드에 맞춰 NBA키즈의 이번 상품 라인업 역시 'NBA키즈와 함께하는 트렌디한 라이프 스타일' 콘셉트로 생활 속 TPO에 따른 프리미엄 셋업룩을 제안하는 데 중점을 뒀다. 신학기에 클래식하고 단정하게 입기 좋은 스쿨룩부터 트렌디한 디자인에 활동성을 살린 스포티한 셋업룩, 감성적인 캠핑룩까지 밀레니얼 부모와 골드키즈의 라이프스타일을 아우르는 다양한 룩을 연출할 수 있어 눈길을 끈다.

먼저, 클래식한 뉴 헤리티지 엠블럼 자수를 활용한 아이템들은 신학기에 단정하고 고급스러운 스쿨룩으로 스타일링하기에 안성맞춤이다. 반집업 맨투맨과 저지 가디건에 함께 출시된 스커트, 조거 팬츠를 셋업으로 매칭하면 편안하면서도 근사한 클래식 스쿨룩을 완성할 수 있다. 세련된 컬러 배색이 특징인 코듀로이 소재의 오버 실루엣 바시티 자켓 또한 고급스러운 스쿨룩 아우터로 제격이다.

그 다음, NBA 비를 베이스로 편안하면서 스타일리시한 디자인을 갖춘 스포티룩 제품 역시 다양하게 출시했다. 경쾌한 컬러 웨이에 편안한 활동성을 갖춘 아이템들은 셋업 연출은 물론 상하의 단품으로 믹스매치가 가능해 감각적인 스포티룩을 연출할 수 있다.

또한, 캠핑, 아웃도어 활동 등 여가생활을 즐기는 부모와 아이들을 위한 활동성 좋은 아이템도 눈길을 끈다. 간절기 시즌 야외 활동에 불편함이 없도록 보온과 착용감에 신경을 썼으며, 감성 캠핑룩의 무드가 느껴질 수 있도록 구성된 베스트, 조거팬츠 셋업은 포켓과 테이프, 와펜 등으로 유니크한 디테일을 추가해 캠퍼 패밀리에게 인기다. 아이들의 개성에 맞춰 와펜을 추가하거나 워커와 함께 매칭하면 유니크하면서도 트렌디한 키즈 캠핑 코디를 완성할 수 있다.

NBA키즈 마케팅 담당자는 "이번 가을 신상품은 밀레니얼 부모와 골드키즈들의 '원브랜드 셋업 트렌드'에 발맞춰 스쿨룩, 스포티룩부터 캠핑룩까지 그들의 라이프스타일 전반을 아우를 수 있는 컬렉션으로 준비했다. 또한 전 제품이 셋업은 물론 단품 별로도 믹스매치가 가능해 보다 활용도 높은 스타일링을 스마트하게 연출할 수 있을 것"이라며 "올해 들어 2분기 매출 신장 등 꾸준히 좋은 성과를 내고 있는 만큼 올 가을 역시 신제품을 중심으로 고객들의 많은 성원이 이어지기를 기대한다"고 밝혔다.

한편, 1995년 설립 이후 25년 넘게 패션 외길을 걸어온 정통 패션기업 한세엠케이는 현재NBA, NBA키즈, PGA TOUR & LPGA 골프웨어 등 다양한 브랜드를 보유하고 있다. 올 7월 국내 대표 유아동복 기업 한세드림과의 합병으로 패션업계 내외의 주목을 받는 규모급 기업으로 올라선 만큼, 향후 업계 트렌드를 리드하는 선두주자로 자리매김할 것으로 기대를 모으고 있다.

예술가들의 결심과 결실, 장 미셸 오토니엘의 마법과 같은 예술

“예술은 세상에 잠시 마법을 거는 것”, 유리 조각으로 잘 알려진 프랑스의 대표적인 현대미술가 '장-미셸 오토니엘(Jean-Michel Othoniel, b.1964~)'의 말이다. 성황리에 종료된 장 미셸 오토니엘의 대규모 개인전 《장-미셸 오토니엘: 정원과 정원》은 여전히 관람객들에게 큰 여운을 남기고 있다. 이번 서울 전시가 큰 화제를 모았던 이유 중 하나는 꽃과 물, 불꽃과 영원을 표현한 작품들로 고통을 이겨낸 부활과 새로운 희망을 염원하는 메시지를 통해 팬데믹에 지친 보다 많은 시민에게 감동을 전파했기 때문이다. 예술로 감동을 선사할 수 있었던 이유는 대중의 삶과 자연, 역사, 건축이 어우러진 공공 공간에 조용하여 이들을 연결하는 매듭 같은 역할을 했기 때문이다. 실제로 관람객들은 특별한 배경지식이나 설명 없이도 새로운 경험을 할 수 있었다는 평이다.



장 미셸 오토니엘, 아고라, 2019, 스테인리스 스틸, 300x430x370(h)cm © Othoniel Studio / Jean-Michel Othoniel Adagp, Paris, 2022

오토니엘은 유황, 인, 왁스, 유리 등 독특하고 희귀한 재료들을 사용한다. 유황과 유리는 액체와 고체 사이를 오가며 열을 가함에 따라 형태가 변하는 공통점을 지닌다. 연금술적 특성을 가진 오토니엘의 작업에서 재료의 변성은 굉장히 중요한 요소인데, 작가는 이를 보고 “재료의 이중성은 우리의 현실과 같다”라고 이야기한다.

오토니엘은 유럽의 고전 신화를 작업의 모티프로 삼고 장신구가 지닌 주술의 의미를 수용하면서 이를 목걸이 작업으로 발전시킨다. 특히 건축적 규모로 확장된 목걸이 작업 또는 유리구슬은 조각의 새로운 기념비성을 실현한다.



(상) 《장-미셸 오토니엘: 정원과 정원》 전시전경_덕수궁 © CJY ART STUDIO
(하) 《장-미셸 오토니엘: 정원과 정원》 전시전경_야외조각공원설치 전경 © CJY ART STUDIO

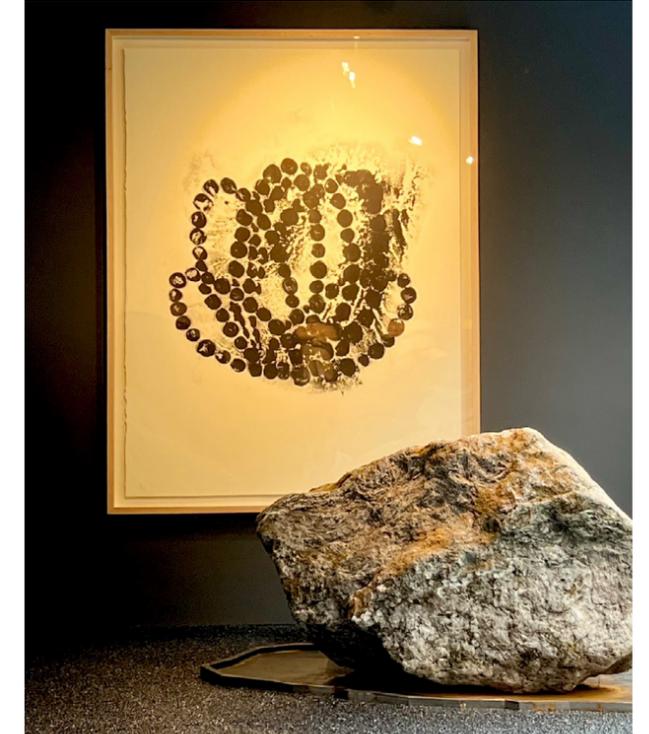
장식적인 작가의 작업에서 빼놓을 수 없는 재료인 유리는 그 투명성으로 인해 빛의 유희와 시각적인 환영을 만들어낸다. 특히 야외에서 자연스러운 환경에 노출된 작가의 작품은 밝고 투명한 색채, 청량한 대기감, 한낮의 햇살과 같은 빛, 눈속임 기법의 배경 등으로 바로크적인 환각효과를 극대화한다. 유리의 고귀함과 정제됨을 활용해 연약한 재료에서 아름다움을 찾으면서도 견고함을 추구하는 오토니엘의 예술적 행동을 극대화했다.

이처럼 오토니엘은 장식적인 재료, 빛과 반사상, 관람자의 움직임 등을 고려하여 전시 공간을 연극적으로 연출한다. 관람자들에게 작가가 추구하는 '경이(émerveillement)'와 '재-마법화(re-enchantement)'의 세계를 일깨워준다. 오토니엘의 작품은 일상의 경이로움을 발견하게 해주면서 형식과 내용면에서 변형하는 모든 것을 이야기한다.



Jean-Michel Othoniel, Black Lotus, 2015, Black anodised aluminium cast, steel, 150x150x150cm
Courtesy of Jean-Michel Othoniel Studio, Photo by Antoine Cadot, Image provided by Kukje Gallery, ©Jean-Michel Othoniel / ADAGP, Paris - SACK, Seoul, 2016

오토니엘은 한국 전시회를 준비하면서 한국의 연꽃이 상징적으로 지니는 다각적인(문화적, 종교적) 의미에 대해 많은 영감을 받았다. 《검은 연꽃(2015)》은 검은색, 보라색 등 어두운색으로 채색됨으로써 정화, 깨달음, 깨끗함과 같은 연꽃의 본래 가치들을 더욱 극적으로 드러낸다.



경기도 가평에 위치한 '스케이프' 전시 전경. (작품=장 미셸 오토니엘, Black Lotus #3, 2015, Ink on Rives wave paper, 160x120cm, 제공=스케이프)

오토니엘은 《검은 연꽃》 평면 작품도 제작했는데, 서양의 캔버스와 검은 석판화 잉크를 활용하여 동양의 서예가 지니는 '기운생동'의 기질과 '먹'이 지니는 이미지 너머의 내면, 정신적인 측면을 나타내고자 시도한 작품이다. 결론적으로 장 미셸 오토니엘은 현대미술에서 소외되었던 공예적인 재료와 변형적인 특성을 지닌 재료를 실험하면서 삶에 대한 진지한 고찰은 물론 매혹과 혐오 사이를 오가는 관능적인 이미지로 아름다움과 환상의 세계를 복원한다.



■ 최고운 큐레이터 chirhdns11@naver.com
필자인 최고운은 권진규 미술관, 경남과학기술대학교 미술관 등에서 한국 근현대미술의 정체성 재조명을 전시기획하며 독립큐레이터로 활동했고, 박여숙화랑, (재)한원미술관, 종이나라박물관, 학교재 등에서 재직했다. 문화 예술 저변 확대를 목표로 전시기획, 방송, 강의 등 왕성하게 활동 중이다. 현재 덕성여자대학교 평생교육원 교수, 미술 칼럼니스트, 피카프로젝트 수석 큐레이터다.



결심을 못 지키는 이유

결심하지만 못 지키는 일이 대부분이다. 결심을 지키지 못하면 가장 흔히 의지가 부족해서라고 생각한다. 그러나 결심을 지키지 못하는 데는 다양한 이유가 존재한다. 결심을 지키지 못하는 이유를 제대로 파악해야 대책을 세울 수 있다. 결심을 지키지 못하는 이유로는 1) 실현 불가능 2) 내가 원치 않는 결심 3) 잘못된 방법 4) 감정 5) 방해물 들 수 있다.



1. 실현 불가능

매일 술을 마시는 사람은 아침에는 숙취 때문에 술을 끊어야겠다고 결심한다. 하지만 밤이 되면 또 술을 마신다. 술을 마시다 중단하면 금단 증상이 발생한다. 금단 증상이라고 하면 식은땀을 흘리면서 손을 떠는 것을 떠올린다. 그런데 매일 밤 술을 마시던 사람은 술을 마시지 않으면 잠이 오지 않는다. 잠이 안 와서 술을 찾게 된다. 매일 마시던 술을 끊으면 이유 없이 불안해진다. 반주로 술을 마시면 불안이 사라진다. 술을 안 마시면 마음이 허전해지는 것도 일종의 금단증상이다. 금단증상을 치료해야 술을 끊을 수 있다.

원가를 배우기로 결심했다가 그만두는 것 역시 마찬가지다. 외국어를 익히기 위해서는 재능이 있어야 한다. 중고등학생 때는 열심히 하지 않아서 영어를 잘하지 못했다. 이제 열심히 하면 잘할 수 있을 것 같다. 하지만 인간은 살면서 대체로 자기가 잘하는 것은 열심히 하고, 자신이 못하는 것은 대강하게 마련이다. 중학교나 고등학교 때 외국어 공부를 열심히 하지 않아서 못했던 것이 아니다. 못하니까 열심히 안 했던 것이다.

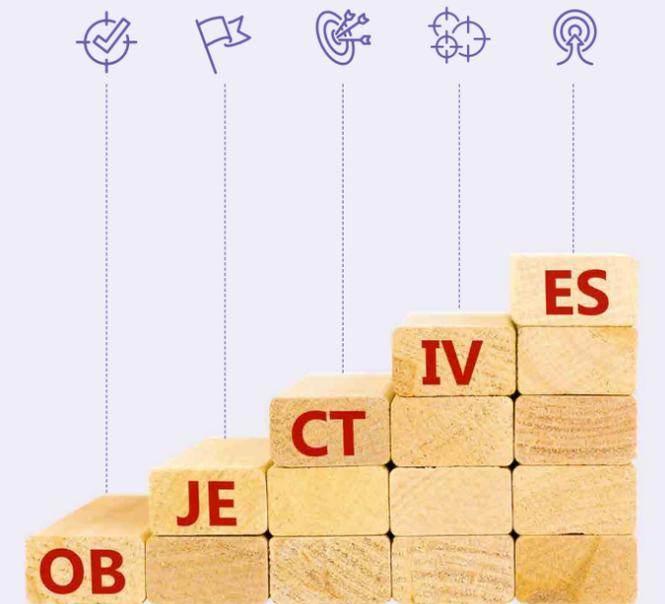
운동도 마찬가지다. 사자나 호랑이는 평소에 운동하지 않아도 폭발적인 힘으로 근육을 움직여서 사냥을 한다. 말이나 소는 평소에 운동하지 않아도 하루 종일 지속적으로 근육을 움직여서 작업을 한다. 인간이 아무리 노력해도 사자나 호랑이처럼 강한 근육을 만들 수 없고, 말이나 소처럼 지구력이 강한 근육을 만들 수 없다. 인간이라는 같은 종에 속하지만, 누구는 조금만 운동해도 근육이 잘 생기고, 누구는 아무리 운동해도 근육이 생기지 않는다. 누구는 조금만 무리하면 힘줄에 염증이 생겨서 운동을 그만두게 된다. 운동능력이 없는 사람은 아무리 굳은 결심을 해도 운동을 중단하게 된다.

운동하는 가장 흔한 이유가 살을 빼고 싶어서다. 흔히 운동을 안 해서 살이 찼다고들 한다. 그런데 운동이 체중감량에 미치는 효과는 제한적이다. 하루 한두 시간 운동하는 정도로는 체중변화가 크지 않다. 하루 한두 시간 운동하는 정도로는 활동대사량이 확 늘어나지 않기 때문이다. 활동대사량과 기초대사량을 유지하는 상태에서 섭취하는 열량을 줄이는 쪽이 더 효과적이다. 간단히 말해서 적게 먹어야 살이 빠진다. 그런데 많이 먹어도 살이 덜 찌는 사람이 있고, 조금만 먹어도 살이 더 찌는 사람이 있다. 지금은 하루 세끼 밥 먹는 것이 당연하다. 그러나 과거에 우리 선조들이 살던 시절에는 며칠을 굶는 일이 흔했다. 조금만 먹어도 살이 찐다는 것은 지방의 형태로 열량을 보존하는 능력이 탁월하다는 것을 의미한다. 조금만 먹어도 살이 찌는 유전자 때문에 생존할 수 있었던

것이다. 따라서 애초에 대부분 사람들에게 다이어트는 쉽지 않다. 더군다나 단기간에 남들이 알아볼 정도로 많은 몸무게를 줄이는 것은 실현 가능성이 매우 희박하다.

욕심 때문에도 불가능한 목표를 세운다. 스포츠심리학에서는 목표를 결과목표와 수행목표로 나눈다. 올림픽 경기에서 금메달을 따겠다고 하는 것은 결과목표다. 그러기 위해서 기록을 얼마까지 단축하겠다는 것도 결과목표다. 반면에 매일 일정 시간 운동하겠다는 것은 수행목표다. 수행 목표 달성에 관여하는 변수는 대체로 통제가 가능하다. 내가 정해진 시간, 정해진 만큼 노력하면 된다. 하지만 결과목표 달성에 관여하는 변수는 통제가 불가능한 경우가 대부분이다. 1등을 한다는 목표를 세웠다. 하지만 나보다 더 잘하는 사람이 나오면 나는 2등이 될 수밖에 없다.

10년 안에 1억을 모으기로 결심했다. 물가가 오르면 목표 달성이 어려워지고 물가가 낮으면 목표 달성이 쉬워진다. 그런데 물가가 낮은 이유가 불황 때문이어서 회사가 인력을 감축해서 해고를 당하면 목표 달성이 불가능해진다. 대출이 없는 상태에서 금리가 오르면 예금이자도 늘어나기에 목표 달성이 쉽다. 대출이 많은 상태에서 금리가 오르면 이자가 늘어나면서 목표 달성이 어려워진다. 주위에 결혼하는 사람이 한 명도 없으면 경조사비가 적게 나가서 목표 달성이 쉬워진다. 자동차, TV, 냉장고, 컴퓨터가 갑자기 고장 나면 목표달성이 늦어진다.



2. 내가 원치 않는 결심

담배를 끊기로 결심했다. 챔픽스라는 금연보조제를 복용하면 담배를 더 수월하게 끊을 수 있다. 가까운 사람이 폐암으로 사망해서 충격을 받고 담배를 끊기로 한 사람은 매일 챔픽스를 복용하면서 담배를 끊는다. 사소한 부작용이 있더라도 참고 챔픽스를 먹는다. 자신은 끊고 싶지 않은데 주변에서 억지로 끊으라고 해서 마지못해 담배를 끊기로 한 사람은 금연보조제까지 복용하고 싶지는 않다. 자기 의지로 끊겠다고 한다. 실패해도 그만 성공해도 그만이기 때문이다.

다이어트 역시 마찬가지다. 내가 진짜 간절히 원해서 해도 다이어트는 힘들다. 그런데 엄마가 살 빠라고 해서, 남편이 살 빠라고 해서, 아내가 살 빠라고 해서 하는 다이어트는 백이면 백 실패할 수밖에 없다. 술을 줄이는 것 또한 마찬가지다. 건강에 문제가 생겼건, 술을 마시고 실수를 했건 스스로 문제가 있다는 것을 인정하고 술을 끊으려 해도 될까 말까다. 그런데 부모가 끊으라고 해서, 남편이 끊으라고 해서, 아내가 끊으라고 해서 억지로 끊기로 결심하면 그 역시 백이면 백 실패할 수밖에 없다. 공부도 마찬가지다. 공시가 되었건, 취업준비가 되었건, 회계사 시험이 되었건 내가 진짜 간절히 원해서 해도 처음에는 열심히 하다 중간에 흐지부지 공부하는 경우가 대부분이다. 주변의 기대 또는 압력 때문에 자의반타의반으로 시작하면 백이면 백 실패할 수밖에 없다.



3. 잘못된 방법

내일부터 부지런해지기로 결심하고 평소보다 일찍 누워도 잠이 오지 않는다. 하루는 24시간이다. 그러나 실제로 우리 몸은 24.2시간으로 살아간다. 햇빛을 볼 수 없게 창을 모두 막고, 시계, TV, 스마트폰을 비롯한 시간을 알려주는 도구를 모두 제거하고 살아가면 매일 0.2시간 만큼 수면주기가 뒤로 이동한다. 우리는 인지하지 못하지만, 햇빛, 시계, 알람, 습관의 도움으로 매일 0.2시간을 재조정하기에 규칙적인 수면이 가능하다. 그런데 뇌에서 수면주기에 관여하는 곳은 시교차상핵

(suprachiasmatic nucleus: SCN)이다. 매일 새벽 3시에 잠이 들던 사람의 시교차상핵(suprachiasmatic nucleus: SCN)에서는 매일 새벽 3시를 잠이 드는 시간으로 설정한다. 따라서 아무리 일찍 잠을 자려고 누워도 새벽 3시까지는 잠이 안 온다. 그러면 어떻게 해야 할까? 잠이 드는 시간을 지배하는 것은 일어나는 시간이다. 하루 스케줄이 오전에 시작되건 오후에 시작되건 상관없이 일정한 시간에 일어나면 일정한 시간에 잠이 들게 된다. 새벽에 잠이 들어 점심까지 늦잠을 자는 사람은 일어나는 시간을 매일 조금씩 앞당기면 잠이 드는 시간도 매일 조금씩 앞당겨지게 된다.

그런데 매일 아침 정해진 시간에 직장에 출근하거나, 학교에 가기 위해서 일찍 일어나는데도 불구하고 밤에 잠을 못 자는 분이 적지 않다. 직장에서 오전 내내 무기력하고 오후 3~4시가 되어야 일이 손에 잡힌다. 학교에서 내내 엎드려 자다가 학교가 끝날 때가 되어서 정신이 맑아진다. 저녁이 될수록, 밤이 될수록 컨디션이 좋아진다. 내일부터는 달라지겠다고 결심한다. 하지만 밤에는 잠이 안 오고 다음 날은 아침부터 오후까지 무기력하게 지낸다. 우울증일 가능성이 크다. 게으름에서 벗어나겠다고 아무리 결심해도 소용없다. 우울증을 치료해야 한다.

어른이건 청소년이건 하루 종일 스마트폰을 손에서 떼지 못한다면서 스스로 문제라고 생각하는 분들도 꽤 많다. 스마트폰 하는 시간을 줄여야겠다고 매일 결심한다. 누가 시켜서 하는 결심이 아니다. 스스로 생각하기에 문제라고 생각해서 줄여야겠다고 결심한다. 하지만 시간이 주어진다면 또다시 스마트폰을 한다. 스마트폰을 줄이기 위해서는 혼자 있는 지루한 시간 자체를 줄여야 한다. 극장에 가서 신나는 영화를 보면 영화 시간 만큼 스마트폰 하는 시간이 줄 것이다. 클럽에 가서 신나게 춤을 추면 춤추는 시간 만큼 스마트폰 하는 시간이 줄 것이다. 스마트폰 하는 시간을 줄이고 그 시간에 공부하겠다는 결심은 틀림없이 실패한다. 가장 재미있는 것을 가장 재미없는 것으로 바꾸려 하기 때문이다. 스마트폰을 안 하는 대신 스마트폰에 못지않게 재미있는 것을 해야 한다.

공부하거나 일을 할 때 스마트폰을 하는 것 역시 마찬가지다. 공부나 일은 지겹다. 집중하기 힘들다. 그러다 보니 중간중간 딴짓을 하게 되는 것이다. 반대로 생각하면 중간중간 스마트폰을 하지 않았다면 지겨워서 중간에 일을 중단했을 것이다. 스마트폰이 문제가 아니라 일이나 공부가 지겨운 것 그 자체가 문제인 것이다. 공부를 덜 지겹게 하는 방법, 일을 덜 지루하게 하는 방법을 생각해서 실천해야 한다. 그래야 중간에 스마트폰 하는 것이 줄어든다. 만약에 집중력이 부족하거나, 산만한 것이 문제라면 성인ADHD나 우울증이 아닌지 진단받고 치료해야 한다.

4. 감정



살다 보면 이번이 마지막이라고 결심하면서 정작 질질 끌려가는 일이 생기게 마련이다. 가장 심각한 경우는 협박이다. 상대방이 요구하는 대로 행동하면 끝이 없을 것 같다. 그렇다고 거부하자니 보복이 두렵다. 좋은 것과 나쁜 것 사이에서 결정하는 것은 간단하다. 좋은 것을 선택하면 된다. 그런데 덜 나쁜 것과 더 나쁜 것 사이에서 결정하기란 쉽지 않다. 이번이 마지막이라고 아무리 결심해도 소용없다. 이럴 때는 좋은 결말에 대한 막연한 희망을 버려야 한다. 좋게 끝나기를 희망하면서 질질 끌다 보면 더 이상 어떻게 해볼 수 없는 최악의 상황을 마주하게 된다. 상황이 나를 끌당내게 된다. 덜 나쁜 것과 더 나쁜 것 사이에서 결정이 가능할 때 덜 나쁜 것을 선택해야 한다. 혼자서 할 수 없다면 남의 도움을 받아야 한다. 때로는 법에 호소해야 한다.

이혼을 결심하건, 사귀던 이와 헤어져야겠다고 결심하면서 헤어지지 못하는 분이 많다. 헤어져야겠다고 결심한다. 하지만 얼마 지나지 않아 이런저런 생각이 든다. 사람은 못됐지만 다른 조건은 다 좋기도 하고, 사람은 좋지만 다른 조건이 다 마음에 안 들기도 한다. 낮은 사람에 대한 불편감이 심한 이는 이 사람과 헤어지면 또다른 사람을 못 만날 것 같다. 그 사람과 헤어지면 그 사람과 있었던 좋은 추억도 모두 사라지는 것이 아쉬워 못 헤어지기도 한다. 나를 힘들게 할 때는 힘들게 하지만 잘해줄 때는 또 엄청 잘해주기 때문에 못 헤어지기도 한다. 헤어진 것이 주변에 알려지는 것이 두려워서 못 헤어지기도 한다. 헤어져야겠다고 결심보다 중요한 것은 멀어지는 것이다. 멀어지다 보면 헤어지게 된다.

5. 방해물

변하지 않기로 결심하는 것은 실천이 어렵지 않다. 그냥 살던 대로 계속 살면 되기 때문이다. 좋건 싫건 내가 지금 모습대로 살아가게 된 데는 나름의 근거가 있다. 나의 성격, 나의 과거, 나의 상황, 나의 능력이 나를 이렇게 만든 것이다. 지금 이대로 살기로 결심하면 나의 성격도 바꿀 필요가 없으며, 나의 상황도 바꿀 필요가 없으며, 나의 능력을 바꿀 필요도 없다. 과거는 어차피 바꾸지 못한다. 그런데 뭐가 되었건 변화하기로 결심하면 그때는 모든 것이 다 방해물로 작용한다. 내가 되었건, 주변 사람이 되었건, 주변 상황이 되었건 뭔가 바뀌어야 하는데 내가 되었건, 주변 사람이 되었건, 주변 상황이 되었건 바꾸는 것이 쉽지 않다. 일상 생활 자체가 방해물로 작용한다. 따라서 바뀌고자 하는 결심이 실패하는 것이 어찌하면 당연하다. 그럼에도 불구하고 바뀌고자 한다면 그때는 방해물을 하나라도 줄여야 한다.

다이어트를 해야겠다고 결심하면 집에 먹을 것을 없애야 한다. 술을 줄이고자 결심하면 술친구를 만나지 말아야 한다. 더는 싸우지 않기로 결심하면 만나면 싸우게 되는 상대방을 어떻게든 피해야 한다. 더 이상 부탁을 들어주지 않기로 결심하면 상대방의 전화번호를 수신거부로 바꿔야 한다. 자신감을 가지기로 결심하면 잘하는 것은 더 열심히 하고, 못하는 것은 죽어도 안 해야 한다. 자존감을 올리기로 결심하면 나를 비난하고 깎아내리는 이와 헤어져야 한다.

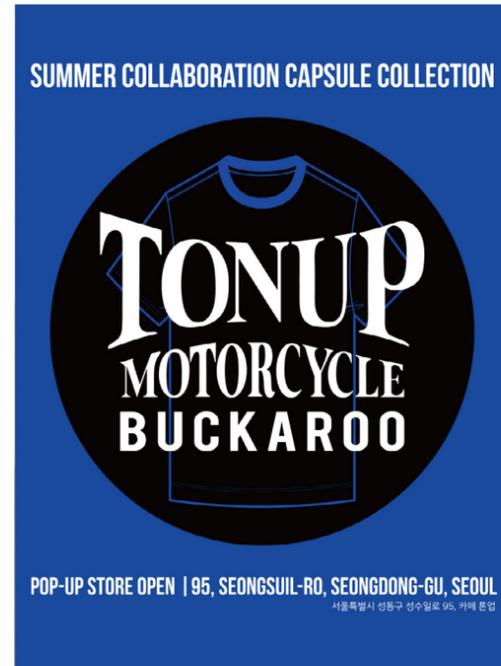
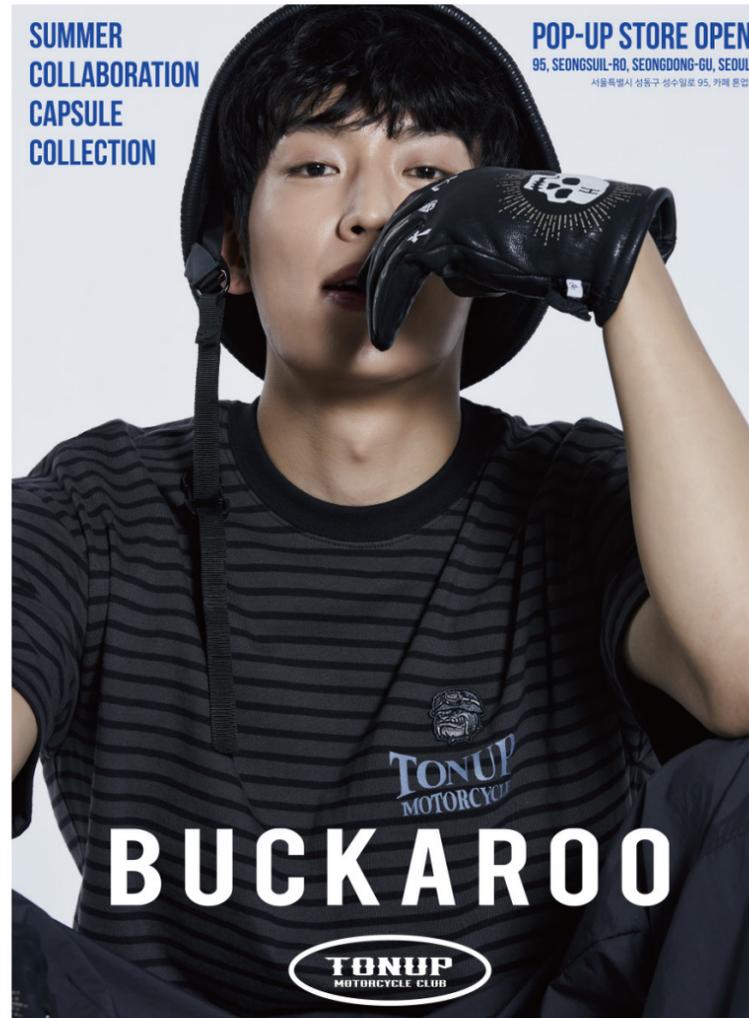


■ 최명기
최명기 원장은 최명기정신건강의학과와 청담하버드심리센터를 운영하고 있으며 '결심만 하는 당신에게' '귀 기울임의 미학' 등 다수의 저서를 통해 현대인들의 마음을 치료하고 있다.

■ 약력
최명기정신건강의학과의원 원장
청담하버드심리센터 연구소장
듀크대학교경영대학원 경영학 석사
중앙대 의대 졸업

■ 저서
결심만 하는 당신에게
귀 기울임의 미학 등 20여 권

바이커로 뭉친 버커루x톤업 새로운 “라이딩 티셔츠 6종” 공개
**한세엠케이 버커루, 바이커 문화복합공간
 “톤업”과 함께 성수동 팝업스토어 오픈**



- 인플루언서 중심으로 버커루의 쿨다임 티셔츠를 활용한 다양한 스타일링 인기. 파도 닳은 패턴 눈길
- 이기택, 최연수 등 SNS 통해 다채로운 '쿨다임룩' 선보여 팬들 호응. 매장에서 인기 아이템 떠올라
- 여성용 '타이다임 아틀리에 티셔츠', 남성용 '타이다임 오버핏 티셔츠' 등 편안하고 트렌디한 연출 가능



국내 대표 패션기업 한세엠케이의 프리미엄 빈티지 브랜드 버커루 (BUCKAROO)가 바이커 문화복합공간 “톤업(TON-UP)”과 함께 성수동 콜라보레이션 팝업스토어를 오픈했다고 밝혔다.

이번 콜라보레이션은 버커루, 톤업 두 브랜드에게 의미가 크게 보여지고 있다. 버커루는 본래 “카우보이”라는 의미를 갖고 있으며, 광활한 대지 속 그들만의 자유롭고 거친 무드를 감각적인 빈티지 감성으로 재해석해 바이커 문화를 만들어가는 데님 캐주얼 브랜드다. 성수동에 위치한 톤업은 최근 바이커들 사이에서 인기를 끄는 바이커 문화복합 공간이다. 할리데이비슨, 트라이엄프 등 다양한 바이크를 즐기는 라이더들이 서로 모여 경험을 공유하는 소통의 장이며, 나아가 직접 라이더들을 위한 헬멧 등을 제작하여 새로운 컬렉션들을 출시하는 바이커 브랜드이다. 이러한 톤업의 트렌디한 감성과 버커루만의 빈티지한 무드가 만나 새로운 라이딩 스타일 완성했으며, 최근 MZ세대들이 주로 모이는 성수동에서 다양한 이벤트와 함께 팝업스토어를 오픈하여 많은 고객들이 방문했다.

이번 팝업스토어에서는 버커루x톤업 콜라보레이션 한정판 상품을 만나볼 수 있다. 버커루x톤업 캡슐 컬렉션은 총 6가지 티셔츠로 한정판 출시되었으며, 버커루의 빈티지한 무드에 톤업이 가진 트렌디한 그래픽 디자인 등의 특징이 돋보인다.

공개된 컬렉션은 기존 바이커 스타일을 보다 세련되게 풀어내는 데 중점을 뒀다. ‘버커루x톤업 와펜 루즈핏 티셔츠’는 쿨링 원사를 사용해 무더운 여름에도 시원한 라이딩 룩을 제안하고 있으며, “버커루x톤업 가먼트다이닝 오버핏 티셔츠”는 프리미엄 빈티지 감성이 돋보여 많은 바이커들에게 관심을 받고 있다. “버커루x톤업 스트라이프 루즈핏 티셔츠”는 데님 팬츠, 바이커 진 등 다양한 팬츠와 잘 어울려 보다 힙한 바이커 룩을 연출할 수 있다. 이번 콜라보레이션

캡슐 컬렉션은 팝업스토어(성수일로 95, 톤업)와 버커루 무신사에서만 만나볼 수 있다.

버커루 관계자는 “무더운 날씨 속 라이딩을 즐기는 MZ세대들에게 버커루의 본래 의미를 전달하고, 톤업과 함께 매력적인 바이커 스타일을 보여주고자 했다”라며, “이번 팝업스토어를 통해 많은 라이더들이 즐기고 공유할 수 있는 장이 되길 바라며, 버커루 공식 인스타그램, 무신사 등 다양한 채널을 통해 콜라보레이션 마케팅을 진행할 예정이니 많은 관심 부탁한다”고 전했다.

한편 버커루는 바이커 인터뷰 캠페인, ‘LIVE TO RDIE’ 화보 공개, 바이크 콜라보하는 등 버커루만의 ‘바이커 문화’를 만들어가고 있다. 올 초에는 트렌드에 알맞는 핏으로 데님팬츠 8종을 무신사를 통해 선보이는 등 다양한 변화를 통해 고객과의 접점을 더욱 넓히고자 노력하고 있으며, 지속적으로 다채로운 콘텐츠와 이슈로 많은 고객의 이목을 집중시키고 있다.



BUCKAROO X TON-UP



BUCKAROO X TON-UP POP UP

프리미엄 빈티지 감성을 가진 버커루 (@buckaroo_official)와 바이커 문화복합공간 톤업(@tonup_official)의 만남. 바이커의 문화를 만들어가는 두 브랜드가 함께 새로운 여름 라이딩 스타일을 제안합니다. 성수동 "톤업"에서 만나보세요!

BUCKAROO X TON-UP POP-UP STORE

2022.07.28, 13:00 ~ 2022.08.22

서울시 성동구 성수일로 95, 톤업

BUCKAROO NEW T-SHIRTS



어디에 걸쳐도 부담 없이 매력적인

버커루 그래픽 티셔츠

남성 20수 그래픽 라운드넥 티셔츠 #TSHIRTS

#버커루 #BUCKAROO #22SS

#티셔츠 #티셔츠코디 #여름코디



AUTHENTIC GOLF APPAREL
OFFICIALLY LICENSED BY PGA TOUR & LPGA

PGA TOUR & LPGA GOLFWEAR



여유로운 골프여행
미국적인 감성 표현된
'2022F/W화보' 공개

2022 F/W COLLECTION



"책과 함께 많은 어린이들이 꿈 키워나가길"

예스24, 시흥특수교육지원센터 등 유아어린이 단체 5곳에 도서 500권 기증



예스24 시흥특수교육지원센터 어린이 도서 100권 기증 현장

대한민국 대표 서점 예스24가 어린이날 100주년을 맞아 어린이 도서 기증 행사 '책과 함께 꿈을 키워요'를 진행하고, 시흥특수교육지원센터를 포함한 5곳의 유아어린이 비영리 단체에 100권씩 총 500권의 도서를 기증했다. 앞서 예스24는 어린이날 100주년을 기념해 어린이의 꿈과 희망을 응원하고자 지난 4월 11일부터 5월 20일까지 기부가 이뤄질길 희망하는 지역 아동센터, 사회복지기관 등 유아어린이를 위한 비영리 단체와 이유를 남기면 추첨을 통해 선정된 단체에 100권의 어린이 도서를 기증하는 '책과 함께 꿈을 키워요' 행사를 열고 신청자를 모집했다. 시흥특수교육지원센터를 포함해 총 5곳의 유아어린이 비영리 단체가 기부 대상

단체로 선정됐으며, 각 단체에 100권씩 총 500권의 어린이 도서 기증이 이뤄졌다. 도서를 전달받은 시흥특수교육지원센터 관계자는 "100권의 다양한 책을 아이들에게 전해주고 함께 읽는 행복한 시간을 선물받게 되어 감사드린다. 예스24의 기증 도서를 통해 아이들이 소중한 꿈을 키워나갈 수 있도록 노력하겠다"고 밝혔다. 예스24 도서사업본부 김기욱 도서2팀장은 "많은 어린이들이 책과 함께 꿈을 키우며 성장하길 바라는 마음으로 이번 도서 기증 행사를 준비했다. 예스24는 매년 어린이 독후감을 개최하는 등 어린이 독서 문화 활성화 및 지원을 위해 다양한 노력을 기울이고 있으며, 앞으로도 책을 통해 미래의 주역인 어린이들의 꿈과 희망을 응원하는 자리를 만들어나갈 계획이다"라고 밝혔다.

팬데믹부터 엔데믹까지, 책이 필요한 곳이라면 언제 어디든

예스24, 문화 활성화 위한 후원 활동 앞장 1년간 도서 8만 권 기증

코로나19라는 전례 없는 새로운 풍토병의 등장은 기업들의 사회공헌 활동에도 적지 않은 영향을 끼쳤다. 코로나19로 인한 취약층의 생활 여건 악화로 후원 활동 비중이 늘어난 것은 물론, 후원 방식 역시 대면 접촉을 최소화하고 비대면으로 물품을 지원하는 방식의 기부 활동이 증가했다. 도서를 비롯해 국내 문화 활성화를 위한 다양한 공헌 활동을 지속적으로 펼치고 있는 대한민국 대표 서점 예스24 역시 코로나19 시대에 전개해야 할 기부 방향성에 대해 고민하며 사회 공헌 활동을 실천했다. 코로나19 신규 확진자 수가 지속 증가해 최고점을 기록한 시기, 그리고 점차 완화되어 엔데믹 전환기를 맞은 현재까지, 예스24가 최근 1년간 코로나19 시국 속에서 도서와 공연 등 다양한 분야의 문화 활동 활성화에 기여하고자 전개한 기부 활동을 조명한다.

책과 함께 꿈을 키워요!

책이 모두의 꿈과 함께할 수 있도록
책이 필요한 비영리 단체에 어린이 책을 보내드립니다.

댓글로 도서 기증을
신청하신 분들 중 추첨을 통해
5곳에 어린이 도서를 100권씩
보내드립니다.



■ 팬데믹 속 독서 문화 활성화 지원... 1년간 도서 8만 3천 권 기부

예스24는 코로나19 환경 속에서도 독서 문화를 활성화 시키는 방안 중 하나로 활발한 도서 기증 활동을 펼쳤다. 팬데믹 시기 독서 활동이 이전보다 어려워진 이들을 찾아 나눔의 가치를 실천했으며, 지난해 6월부터 이달까지 최근 1년간 사회 곳곳에 총 8만 3천여 권에 달하는 도서를 기부했다. 예스24는 코로나19 시기가 지속된 최근 1년간 어린이를 대상으로 총 1만 2천500여 권의 책을 선물하며 사회적 거리두기로 외출이 어려워진 아이들이 독서 활동을 이어갈 수 있도록 힘을 보탤다. 또한 장기 파병 속에서 독서 여건이 마련되지 않은 해군 장병들에게 1천300여 권의 책을 기증하며 응원의 뜻을 전했고, 이외에도 복지관, 지역 센터 등 책을 필요로 하는 사회 곳곳에 7만 여권의 책을 기증했다.



■ 어린이부터 국군 장병까지... 독서 사각지대 찾아 책 기증

예스24는 팬데믹 시기 독서 사각지대에 놓이게 된 이들을 찾아 독서 활동을 이어갈 수 있도록 지원을 아끼지 않았으며, 특히 외출이 어려워진 어린이들과 국군 장병들의 독서 활성화를 위한 도서 기증 활동을 활발히 전개했다. 미래 주역인 어린이의 독서 문화 활동에 적극적인 지원을 펼치고 있는 예스24는 코로나19 시기에도 많은 어린이들에게 책을 전하며 독서를 통한 성장을 도왔다. 예스24는 지난해 초부터 한세예스24문화재단과 함께 사회적 거리두기로 대부분의 시간을 집에서 보내는 아이들이 양질의 시간을 보낼 수 있도록 매월 1천 명의 어린이에게 책을 선물하는 '어린이 책선물 캠페인'을 실시하고 있다. 이어 어린이날 100주년을 맞아 '책과 함께 꿈을 키워요' 기증행사를 열고 아이들이 꿈을 키우며 성장하길 바라는 마음으로 이달 시흥특수교육지원센터를 포함한 5곳의 유아어린이 비영리 단체에 100권씩 총 500권의 도서를 기증했다. 또한 지난해 5월 코로나19와 맞물린 시기에 장기 파병과 외출 제약으로 고단함을 겪는 해군장병들에게 노고에 대한 감사의 뜻을 전하고 보다 편리한 영내 독서 생활에 보탬이 되고자, 예스24-해군본부 업무 협약을 체결했으며 해군-해병대 전 장병을 대상으로 'YES24 북클럽 60일 이용권' 약 6만 개를 제공했다. 이듬달인 지난해 6월에는 청해부대 장병들에게 도서 500권을 기증했으며, 지난 10월 순항훈련단인 왕건함과 소양함에 500여권, 청해부대 36진 파병 최영함에 310권의 도서를 전달했다.

Buy Goods, Do Goods!

굿즈를 사고 좋은 일을 하세요



『더뮤지컬』 22주년 기념 굿즈를 구입하고
어린이들에게 뮤지컬 관람의 즐거움을 나눠주세요.

■ 엔데믹 국면 도서 넘어 공연까지... 문화 사업 전반 지원

가나간 팬데믹의 시간을 지나 코로나19 완화세로 엔데믹 국면에 접어들면서 공연계에 활기가 생겨난 시기, 에스24는 공연 관람에 대한 후원을 전개하며 도서뿐만 아니라 문화 활동 전반 분야 활성화를 위해 다각화된 지원 활동을 실천하고 있다. 에스24가 발행하는 국내 유일의 뮤지컬 매거진 『더뮤지컬』은 창간 22주년을 기념해 7월 말까지 스페셜 굿즈를 선보이고, 판매금 전액을 아동 뮤지컬 관람비로 후원하는 'Buy Goods Do Goods!' 프로젝트를 진행했다. 공연 관람의 기회를 쉽게 가질 수 없는 어린이들을 찾아 공연을 통해 인생에 새로운 경험을 선물한다는 취지다. 에스24 김석한 대표는 "코로나19로 모두가 힘든 시기를 겪었으며, 엔데믹 전환기를 맞은 현재까지도 모두가 각자의 자리에서 일상을 지켜내고자 최선을 다하고 있다. 에스24 역시 국내 대표 도서문화 콘텐츠 기업으로서 코로나19로 어려워진 문화 생활 여건을 조금이나마 개선할 수 있도록 공헌 활동을 지속하고 있으며, 앞으로도 상생과 나눔의 가치를 실현해 나갈 것"이라고 전했다.

에스24와의 오랜 인연, 2천만 회원에게 전하는 감사 인사

에스24, 누적 회원 2천만 명 돌파 기념 '고마워요 2천만' 이벤트 실시



대한민국 대표 서점 에스24가 7월 누적 회원 2천만 명 돌파를 기념해 '고마워요 2천만' 이벤트를 실시했다.

먼저 에스24와 깊은 인연을 가진 회원 및 직원들의 인터뷰를 카드뉴스 형식으로 소개한다. 회원 인터뷰로는 2천만 번째 회원을 비롯해 최다 리뷰를 남긴 회원, 창립 연도에 가입한 회원 등 에스24와 특별한 순간을 공유한 데 이어 직원 인터뷰로는 고객 센터·물류 센터·오프라인 매장 등 고객 접점에서 근무하는 직원들의 진솔한 소감을 전했다. 더 많은 회원이 모일수록 더 큰 혜택을 선물하는 '사연 모집 이벤트'도 진행됐다. 회원들이 에스24와 관련된 사연을 자유롭게 작성해 응모하면 그 개수에 따라 경품을 차등 제공하는 방식이다. 모집된 사연이 △200개 △2,000개 △10,000개 △20,000개를 넘으

면 각각 △200명 △500명 △1,000명 △2,000명의 인원을 추첨해 YES상품권 1천원을 증정한다.

최종적으로 20,000개의 사연 모집 달성 시 스페셜 기프트가 추가돼, 추첨을 통해 △300만 원 상당의 하나투어 해외여행 상품권(1명) △육실용품 브랜드 '한아조의 테라조 비누 및 망고 세트(5명) △CU 모바일 금액권 1만 원(10명) 등 한층 특별한 경품을 선물한다.

그 밖에도 깜짝 코너인 '오늘의 베스트 사연'을 마련해, 매일 하나의 사연을 선정하여 이벤트 사연 게시판에 소개하고 스타벅스 음료 기프트쿠폰을 증정한다. 또한, 이벤트 기간 내 에스24에 가입한 신규 회원에게는 기존 할인 혜택에 더해 YES상품권 500원이 추가 제공된다.

강지형 에스24 마케팅본부 본부장은 "에스24 누적 회원 2천만 명 돌파를 기념해 그동안 에스24를 사랑해주신 모든 고객분들께 풍성한 선물로 보답하는 특별한 이벤트를 준비했다"며 "2천만 고객분들이 한 데 어울려 에스24와 함께 한 지난 추억을 돌아보고 다양한 혜택도 누릴 수 있는 뜻깊은 시간이 되길 바란다"고 전했다.

뮤지컬 관객 필독서

The Musical



2000년 창간한 국내 유일의 뮤지컬 전문 매거진

국내 대표 온라인 서점 에스24 검색창에 '더뮤지컬 정기 구독권'을 검색하세요

정기 구독시 독자 여러분 취향대로 가격 할인 또는 스페셜 굿즈 혜택을 선택할 수 있습니다.
추가 비용 없이 택배 배송으로 『더뮤지컬』을 받을 수 있습니다.

The Musical BASIC	베이직 정기 구독권 정가 대비 저렴한 가격	The Musical WEL COME	웰컴 정기 구독권 구독 첫 달 스페셜 굿즈 증정
	6개월 51,000원 (정가 6만원, 15% 할인) 1년 96,000원 (정가 12만원, 20% 할인)		6개월 60,000원 (예코백 증정) 1년 120,000원 (티셔츠 증정)



MD 추천도서

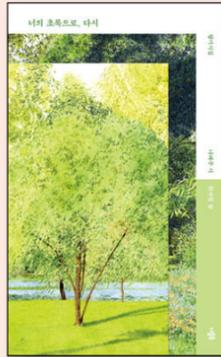


자기 계발



계속 가봅시다 남는 게 체력인데
저자: 정김경숙 출판사: 웅진지식하우스
50대 구글 디렉터의 지치지 않고 인생을 키우는 기술

시



너의 초록으로, 다시
저자: 나태주, 한서형 출판사: 더블북
따뜻한 시에 자연의 향을 더한 나태주의 향기 시집

만화



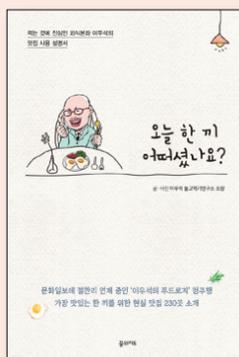
도박 중독자의 가족
글그림: 이하진 출판사: 열린책들
주식과 비트코인의 시대, 가족이라는 이름으로 중독의 시간을 살아온 여성의 분투기

어린이



어린이를 위한 역사의 쓸모 1
저자: 최태성 출판사: 다산어린이
30만 독자를 사로잡은 베스트셀러 어린이를 위해 돌아오다!

건강 취미



오늘 한 끼 어떠셨나요?
저자: 이우석 출판사: 꿈의지도
먹는 것에 진심인 외식분좌 이우석의 맛집 사용 설명서

인문



패트릭과 함께 읽기
저자: 미셸 쿠오 번역: 이지원 출판사: 후마니타스
대안학교 교사와 학생의 우정과 연대의 논픽션

추천공연



2022 LOVESOME
[보통의 언어들]
2022년.09.17~18
연세대학교 노천극장



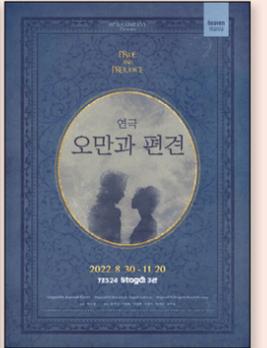
서편제
2022.08.12 ~2022.10.23
광림아트센터 BBCH홀



2022 송골매
전국투어 콘서트 [열망]
2022.09.24 ~2022.10.22
전국투어



태양의서커스
[뉴 알레그리아]
2022.10.20 ~2023.01.01
잠실종합운동장 내 빅탑



오만과 편견
2022.08.30~2022.11.20
에스24스테이지 3관

SNS 엿보기



작가들의 가방 안에는 무엇이?
우리가 사랑한작가들의 가방 속 물건 소개 코너



<왓츠인마이백> '이연' 작가 편

독서의 완성은 서평을 남기는 것!



리뷰어클럽

자전적 이야기를 담은 첫 그림 에세이로 큰 사랑을 받고 있는 이연 작가가 궁금하다면? 지금 유튜브에서 '에스티비'를 검색해보세요!

'리뷰어클럽'은 다양한 신간을 읽고 예스블로그에 리뷰를 작성하는 YES24 서평단입니다. 서평단 선정 시, 신간 도서를 무료로 증정해드립니다. 매일매일 새로운 도서들이 업데이트되고 있으니 마음에 드는 신간 도서를 확인해보세요!

우아한 공포 - <매드맨>

<월간 채널에스> 2022년 8월호



돈 드레이퍼는 <매드맨>의 시즌1회에서 광고주를 설득하면서 이렇게 말한다.

“광고의 기본은 하나죠. 행복입니다. 행복이 뭔지 아십니까? 행복은 새 차의 냄새죠. 공포로부터의 자유입니다. 그리고 도로 옆에 있는 표지판입니다. 계속 그렇게 가도 된다고 안심시켜 주는 표지판이요, 그렇게 해도 괜찮을 거라고 말해주는 거요.”

'매드맨(madman)'은 1950년대 뉴욕 매디슨가의 광고 중역들이 자신들을 가리켜 만든 은어이다. 그만큼 광고를 만드는 것에 미쳤다는 의미이기도 하고, 미치지 않고서는 이 일을 할 수 없으리라는 의미이기도 할 것이다. 돈 드레이퍼는 그러한 뉴욕 광고 회사에서 성공 가도를 달리는 인물이다. 물론, 이미 아름다운 아내와 딸과 아들도 있다. 잘생긴 외모와 뛰어난 실력, 지나친 겸양과 지나친 자신감, 매력적인 언변과 중잡을 수 없는 침묵은 남녀를 불문하고 사람들을 끌어당기는 매력으로 작동한다.

돈 드레이퍼가 열거하는 것들은 그가 추구하는 게 뭔지 단적으로 보여준다. (좋은 차가 지칭하는) 부유함은 돈 드레이퍼가 이미 쟁취했기도 하거나 행복의 조건으로 제시할 만하다고 느껴지지만 '공포로부터의 자유'와 '계속 그렇게 가도 괜찮을 거라고 안심시켜 주는 표지판'을 언급할 때는 어딘가 모르

게 이상한 기운을 풍긴다. 그는 공포를 느끼는 것일까? 그토록 거칠 것 없도록 행동하면서? 그는 자신을 안심시켜 줄 만한 보증을 필요로 하는가? 운명의 여신은 그의 편인 것 같은데, 도대체 왜? '표지판'을 언급할 때 그는 잠시 말을 멈추고, 상념에 잠긴 듯한, 자신만의 세계에 빠진 듯한 표정을 짓는다. 일곱 개의 시즌, 90여 개의 에피소드를 다 본 후에야 나는 돈 드레이퍼가 그때 지었던 표정의 의미를 알게 되었다.

말 그대로이다. 그의 삶은 매 순간 공포로 이루어져 있고, 자신이 하는 일에 대해 아무도 괜찮다고 말해 주지 않으리라는 불안감을 느끼며 살아가고 있다. 그리고 이 드라마는 어쩌면, 공포와 불안함을 벗어나기 위한 돈 드레이퍼의 기나긴 여정을 보여주고 있는지도 모른다. 과거에 저지른 잘못된 선택, 아 이러니하게도 그 선택이 있었기에 '돈 드레이퍼'로서 성공적인 삶을 살게 된 이 남자는 '자기 자신'을 잃어버릴까 봐, 혹은 '자기 자신'을 마주하게 될까 봐 공포와 불안감 속에서 살아간다. 어쩌면 그게 아내를 수도 없이 속이거나, 계속해서 이상한 선택을 한 이유인지도 모른다. 그리고 그러한 선택은 끝내 자기 자신을 끝도 없이 상처 입힌다.(이러한 부분을 탁월하게 담아낸 <매드맨>의 오프닝은 아주 유명해서 <심슨가족>에서 패러디했을 정도이다)

돈 드레이퍼의 이해할 수 없는 선택 중 하나는, 시즌4에서 메건에게 청혼하



는 것이다. 돈은 갑작스럽게 '엄청나게 아름다운' 25세의 비서 메건에게 청혼한다. 내가 기억하기로 이 에피소드에 대한 약간의 논쟁이 있었다. 청혼 과정이 너무 비약적이라는 것이다. 맞다, 비약이 있다. 하지만 나는 그걸 '비약'이 아니라 '도약'이라고 말하고 싶다. 장면과 장면 사이의 결핍을 있는 그대로 보여주는 것, 대사와 대사 사이의 침묵을 삭제하지 않는 것, 전혀 상관없어 보이는 사물로 시선을 옮기는 것, 그래서 사람의 어안을 병병하게 만드는 것, 감각으로는 절대 설명할 수 없는 지점들을 드러내는 것... 내가 본 미드 중에 '우아하다'라는 표현이 이렇게까지 잘 어울리는 드라마는 <매드맨> 말고는 없다.

<매드맨>을 생각할 때, 가장 먼저 떠올리는 장면은 모두 돈 드레이퍼의 첫 번째 아내인 베티와 관련이 되어 있다. 그중 한 가지는 이런 것이다. 시즌13화, 겨울, 자동차 안에 혼자 앉아 있는 이웃집 남자가 창밖으로 내민 (장갑 낀) 손을 잡은 베티(베티 역시 장갑을 끼고 있다)는 제발 자신이 관찰아질 거라고 말해 달라며 울먹인다. 그녀를 괴롭히는 것은 자신을 두고 바람을 피우는 게 분명한 남편이기도 하지만, 다른 한편으로는 자신의 욕망을 스스로에게 허락하고 싶은 마음과 그러면 안 된다는 내면적 억압 사이의 갈등이다. 열정과 좌절의 격렬한 파고 안에서 그녀가 느끼는 외로움과 공포, 불안감이 이보다 더 우아하게 그려지기는 힘들리라.

<매드맨>이 미국에서 방영된 후, '베티'라는 캐릭터는 엄청난 인기를 끌었다 ('베티'라는 여자아이의 이름이 증가할 정도였다고 한다). '베티' 캐릭터는 <매드맨>이 사회에 끼친 나쁜 영향으로 언급되기도 하는데(적극적인 여성상인 페기보다 소극적이고 의존적인 베티가 더 인기가 있었다는 점에서), 나는 이 의견에 동의하기가 어렵다. 그녀는 사회적인 성공을 이루지 못했고 때때로 인격적으로 미성숙한 모습을 보이지만, 자신이 할 수 있는 최대의 방법으로 삶을 일구어나갔다. 나중에 자신의 삶이 얼마 남지 않았다는 것을 알게 되었을 때, 그녀는 딸에게 이렇게 말한다.

“난 살면서 많은 것을 위해 싸웠어. 그래서 끝이라는 걸 아는 거지. 나약해서가 아니야. 나한테 선물이었어.”

돌이켜보면 <매드맨>에 나오는 여성들은 대부분 나약하지 않았다.(반박의 여지가 없이 돈 드레이퍼는 너무나 나약했다) 돈 드레이퍼가 근무하던 광고 회사의 비서장이었던 조앤은 타고난 몸매 때문에 남성들에게 노골적인 성적 시선을 받아야 하지만 그것을 적절하게 이용하고, 극복하면서 결국은 한 명의 사업가로 거듭난다. 시골 출신의 비서 페기 올슨은 온갖 차별에 자신만의 방법으로 싸워가며 유능한 카피라이터로 성장한다.

나는 앞서 베티에 대해 인격적으로 미성숙했다고 썼지만, 이 드라마 속 거의 모든 인물이 그렇다. 그들은 언제나 약간의 잘못된 선택과 자기 기만을 한다. 상대에게 이루 말할 수 없는 포용력을 보이다가도 어떤 순간이 되면 모멸적인 웃음을 내보인다. 이해할 수 없는 이유로 하찮은 선택을 하고 밑바닥을 내보이기도 한다. 예전에 나는 <매드맨>을 보면서 이렇게 메모했다.

“어떤 완결된 세계는 다른 누군가에게 이해받기를 원하지 않는다. 그것은 그저 하나의 세계로 존재할 뿐이다.”



하지만 'Person to person'이라는 제목의 파이널 에피소드(시리즈를 통틀어 가장 사랑스럽고, 동시에 가장 나이브한)까지 다 보고 나면, 이 드라마가 말하고자 하는 지점이 그것과는 정반대라는 사실을 알게 될 것이다. 파이널 에피소드의 거의 마지막에서, 모든 것을 잃고 방황하던 돈 드레이퍼는 이렇게 말하며 (전혀 알지 못하는) 남자를 꺼안고 오열한다.

“제가 냉장고 선반에 놓인 꿈을 끈 적이 있어요, 누가 문을 닫자 불은 꺼져버리고 밖에선 모두가 식사를 하고 있죠. 다시 누군가 문을 열면 모두 미소 짓고 있고, 절 보고 기뻐하지만 똑바로 봐주진 않죠, 절 뱉하지도 않구요, 그리고 문이 다시 닫히고 불이 꺼져요.”

이해받지 못하는 삶을 지속할 수 있는 사람은 그 누구도 없다. 'Person to person', 나를 이해시키고 타인을 이해하기 위한 시도를 하는 것, 번번이 실패하더라도 멈추지 않고 내 삶과 당신 삶의 완결을 위해 노력하는 것. 어쩌면 그것을 선물이라고 말할 수 있을까.



당신은 덕후이신가요? 그렇다면 이 책!



『서른다섯, 늙는 기분』
이소호 저 | 웨일북 |
2022년 05월 30일



불현듯(오은)이 추천하는 책

〈이소호 시인님은 2021년과 2022년 사이에 무려 네 권의 책을 출간하셨어요. 이 책을 보니 왜 그렇게 됐는지 알겠더라고요. 시인님의 작품이 '펜 아메리카 문학상'에 노미네이트가 되면서 국제적으로도 많이 알려지고, 국내에서도 팬층이 두터워서 여러 곳에서 책 계약 요청이 있었다고 하는데요. 그런 출판사의 러브콜이 고마워서 많은 출판사와 계약을 맺었지만, 계약서를 한 쪽에 두고 보니까 글을 쓰지 않는 한 것이 다 나를 옥죄는 문서들이고, 빔인 거죠. 그래서 매일매일, 별다른 일이 없으면 글을 씁니다. 스스로를 집순이라고 하는, 정말 집에 있는 걸 좋아하는 시인이기도 하니까요. 한편, 보통은 경험이든 상상이든 글을 쓰게 하는 소재가 필요한 법이죠. 이소호 시인님은 책마다 다른 결, 다른 주제를 담고 있거든요. 이렇게 다른 주제에 대한 이야기를 할 수 있다는 것 자체가 놀라워서요. 어쩌면 자신의 경험을 마지막까지 끌어담아서 쓰고 있다는 생각이 들 정도입니다.

책은 이소호 시인님의 전매특허인 솔직함과 어느 정도의 발칙함이 어우러진 글인데요. 이런 나에 대한, 스스로의 경험에 대한 덕질이 없으면 불가능하거든요. 자기애가 넘친다는 게 아니고요. 자기혐오든 자기애든 그것은 나 자신에 대한 성찰이 필요한 것이잖아요. 내가 어떤 일을 겪었는지, 그때 어떤 느낌을 가졌는지 다 녹아 있다는 점에서 이소호 시인님께

게는 자신이 느끼고 생각하고 경험한 바를 하나도 허투루 생각하지 않는 덕후 기질이 있다고 생각했습니다.

또, 이소호 시인님은 자신의 책 굿즈를 직접 만듭니다. 자기 책에 대한 덕질을 하는 거예요. 스티커든 연필이든 여러 가지 제품들을 보고, 이 책과 가장 걸맞은 것을 고민한 뒤 굿즈를 만드는데요. 제작에는 비용이 들잖아요. 그 돈을 벌기 위해서 또 글을 쓰는 거예요. 그런 것들이 스스로를 어쨌든 계속해서 쓰게 만드는 것이고요. 책에 부귀영화를 누리고 싶다고 쓰셨는데, 이런 식으로 자신을 발견해 가면서 덕질을 계속하시면 이소호 시인님의 꿈이 곧 이루어지리라 믿기도 했습니다.

시간을 훌쩍 뛰어넘어 올해로 와보겠다. 사람들은 묻는다. “너 부자 아니야? 책 많이 팔았잖아.” 나는 운이 좋았기에 단행본, 그중에서도 시집을 참 잘 팔았다. 단행본 중 하나는 미국에 번역되기도 했다. 그러나 아이러니하게도 나는 책이 나오면 자꾸 가난해졌다. 태생적으로 워든 퍼주길 좋아하는 나는 책을 조금이라도 더 팔아보기 위해 과거 광고 회사에 다니던 마케팅의 마음으로 스티커를 제작했고 이것저것 일을 꾸렸다. 그리고 책이 나오면 늘 책보다 뭔가를 더 했다. 그 탓에 손해가 나기도 했다. 일은 자꾸 손해를 일으키는 법이다.

『근육 아저씨와 똥보 아줌마 : 호수』
조원희 글그림 | 사계절 |
2022년 05월 12일



프랑스와 엄이 추천하는 책

상반기에 읽었던 국내 작가 그림책 중, 가장 좋다고 할 수 있는 그림책이에요. 그림책 덕후라면 이 작품은 안 좋아할 수 없다고 생각하며 가져왔습니다. 특별히 『근육 아저씨와 똥보 아줌마 : 숲』과 『근육 아저씨와 똥보 아줌마 : 호수』를 가지고 왔는데요. 『숲』편은 2012년에 나온 초판을 다듬어서 다시 낸 작품이고요. 『호수』편은 새로운 이야기를 써서 출간된 작품이에요.

사계절 출판사에서 가끔 신간이 나오면 작가분들의 인터뷰 원고를 보내주셔서 <채널에스>에 정리해서 올리곤 하는데요. 조원희 작가님의 인터뷰 원고를 보는데 참 좋았던 부분이 있어요. 출간 소감을 묻는 질문에 답변을 이렇게 해주셨거든요.

“저는 기본적으로 제 작업을 별로 좋아하지 않는데 제 책 중에 유일하게 좋아하는 작업이에요. 이 책에 나오는 어느 누구도 서로를 바꾸려고 하지 않는 게 마음에 들어요. 이야기나 주제가 아닌 캐릭터가 먼저 자연스럽게 나와서인지 상대적으로 덜 경직되고 편안하게 작업할 수 있었습니다.”

여기서 ‘기본적으로 자기 작업을 별로 안 좋아한다’는 표현이 저에겐 너무 놀랍고 이해가 되면서 또 호기심도 생기고 그랬습니다. 아직 작품 설명을 하지는 않았지만, 이 답변에서 가장 중요한 문장은 이거였을 거예요.

“이 책에 나오는 어느 누구도 서로를 바꾸려고 하지 않는 게

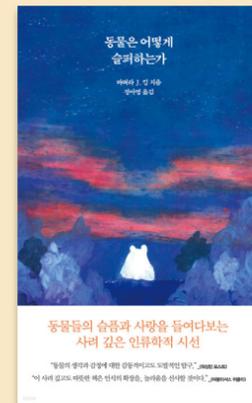
마음에 든다.”

『호수』편 표지를 보면 똥보 아줌마가 발끝을 살짝 올려서 물속에 있는 것 같죠. 물 위에 있는데 물고기와 눈을 마주치는 장면으로부터 시작이 됩니다. 깊은 숲 속에 똥보 아줌마의 뒷모습이 나오고요. 똥보 아줌마가 수영을 하기 위해 준비 운동을 해요. 준비 운동하는 모습도 참 고요하고 평안하고 멋있었습니다.

그러다 참 귀여운 장면이 나오는데요. 똥보 아줌마가 물고기들이 놀랄까봐 호수를 조심조심 걷는 거예요. 그냥 걸으면 물고기들이 깜짝 놀랄 테니까요. 한편, 똥보 아줌마의 취미는 물에 빠진 개미를 건져주는 일이고요. 물속에 있는 물고기들이 아줌마를 간지럽히는데, 자신이 물고기를 간지럽히는 것도 좋아해요. 그리고 또 좋아하는 일이 있어요. 바로 물 위에 가만히 떠 있는 거예요. 그때 커다란 새소리가 나오고 근육 아저씨가 등장합니다.

작가님이 ‘똥보’라는 표현에 대해서도 말씀하셨거든요. 사실 똥보라는 게 누군가의 체격을 놀릴 때 사용하는 단어인데, 이 단어를 바꿔보려고 대안을 찾았지만 어색하고 이상했어요. 그러다 이 작품 자체가 외모에서 오는 선입관을 깨뜨리는 이야기니까 애들러서 표현하는 게 오히려 이상했다고. 그래서 똥보라는 표현을 그대로 살렸다고 이야기를 하시더라고요. 다정한 이야기가 고프신 분들께 정말 추천해요.

『동물은 어떻게 슬퍼하는가』
바버라 J. 킹 저/정아영 역 |
서해문집 | 2022년 02월 25일



캘리가 추천하는 책

덕질이라는 것도 더 잘하는 성향의 사람이 있는 것 같아요. 저는 아무래도 완전히 몰입해서 끝장을 보는 그런 덕후는 못 되고요. 그나마 알고 오랫동안 다양하게 덕질하고 싶은 영역들을 쌓아가고 있다는 생각이 들어요. 그런 영역이 무엇인가 생각해보면 역시 재미없게도 책이고요. 또 동물이 있어요. 고래를 좋아해서 혹등고래를 첫 타투로 새기기도 했으니까요. 그래서 어떻게 하느냐 하면, 동물에 관한 책을 읽는 걸로 두 가지 덕질을 챙기죠.(웃음) 오늘 가지고 온 책도 그런 책 중 하나입니다.

게다가 저자가 굉장한 덕후입니다. 저자 소개 첫 문장을 보시면 이해가 되실 거예요.

“윌리엄메리대학 인류학과 명예교수이자, 유인원 관찰자이자, 고양이 구조자이자, 과학 작가다.”

완전 능력자 덕후죠. 이 책의 특이한 점은 바로 이 지점에 있는데요. 동물을 엄청나게 사랑하는 덕후로서 동물도 슬픔을 느낀다는 징후들을 발견하고, 연구를 하는 한편으로 인류학자이자 과학자니까 아주 조심스럽게 얘기할 수밖에 없는 거예요. 아직 과학적으로 충분히 다 설명되지 않은 것들도 있기 때문이에요.

그런데 저자는 이렇게 말합니다. 닭의 슬픔은 침팬지의 슬픔

도 아니고 코끼리의 슬픔도 인간의 슬픔도 아니라고요. 슬퍼하는 방식은 종 간 차이가 있고, 다른 동물들은 인간이 하는 식으로 죽음을 애도하지는 않지만, 그 동물만의 방식으로 슬퍼한다는 거예요. 동물도 슬픔을 느끼고 표현한다는 점에 집중할 때 그 동물에 대해서 훨씬 깊이 있는 이해를 할 수 있지 않을까 싶어요.

책에는 고양이, 원숭이, 토끼, 침팬지, 거북이 등 다양한 동물들이 슬퍼하는 장면을 보여주고요. 이 사례들이 진짜 아름다운 문학처럼 읽혀요. 보고 있으면 개별적인 존재로서 동물의 아름다움이 느껴지고, 세계가 다른 의미로 다가오는 기분이 들더라고요. 이 책에서 정말 제일 좋아하는 문장은 이거예요.

“슬픔은 자주 사랑으로부터 생겨난다.”

사랑하니까 슬퍼하는 거잖아요. 결국, 이 책은 동물들도 사랑한다는 얘기이고요. 슬픔 이전에 사랑하는 능력을 가진 존재로서 동물을 바라보는 바라볼 수 있게 하는 책입니다. 저자 소개 글 마지막에 테드 강연이 굉장히 인기가 많았다는 내용이 있길래 저도 유튜브를 찾아봤어요. 유튜브에 ‘바버라 킹 테드’만 검색해도 바로 나오더라고요. 15분이 좀 안 되는 강연인데, 한국어 자막 설정도 가능하니까 함께 보셔도 좋을 것 같습니다.



한세:인 대동맛지도 코너

추천 임직원 : 에스24 법인서비스팀 이재은 사원

'인생 맛집'



애니오케이션 청담

서울 강남구 도산대로51길 14 1층 / 지하2층

- ☞ 베이글 샌드위치 Salmon & salmon roe (10,800)
- ☞ 베이글 샌드위치 Mushroom & Egg (9,300)

요즘 MZ세대 사이의 핫플 베이글 맛집. 연어-연어알, 버섯-수란 등 알찬 샌드위치 메뉴는 물론, 곁들여먹는 당근 라페까지 정말 맛있다. 야외 좌석이 많아 아메리카노 한 잔과 함께 선선한 가을 브런치로 제격이다. 가게 내부는 그로서리 스토어처럼 꾸며져 있어 구경하기에도, 사진찍기에도 좋다. 다만, 워낙 인기가 많아 웨이팅은 필수라는 점!



난포 한남

서울 용산구 이태원로49길 18 B1, 1F

- ☞ 한우육회 (36,000)
- ☞ 강된장쌈밥 (10,000)
- ☞ 제철회묵은지말이 (11,000)

성수에서 핫한 난포의 한남 상륙! 깔끔하고 건강한 맛의 퓨전 한식 집이다. 동글동글한 모양의 쌈밥, 가지런한 묵은지말이는 비주얼부터 입맛을 다시게 한다. 또한, 강된장, 묵은지, 곰국 등의 전통적인 메뉴 활용으로 연령대 불문 취향에 맞을 듯하다. 난포 한남 점만 테이블링 예약이 되니, 방문 전 미리 웨이팅을 걸어놓으면 기다림의 시간을 줄일 수 있다.

골목족발

서울 동대문구 회기로26길 5

- ☞ 새우족발 (2인 35,000 / 3인 41,000)
- ☞ 새우콤비족발 (2인 39,000 / 3인 45,000)

담백하고 새로운 조합의 족발을 원한다면 꼭 가봐야 할 곳. 불숙 주북음, 부추 파절이가 족발 특유의 느끼함을 잡아줄 뿐아니라, 매콤달달한 새우와의 조합이 의외로 좋다. 구성도 푸짐해 질리지 않고 다양하게 먹을 수 있는 것도 장점이다. 아직 입소문이 덜 났는지 숨겨진 회기 맛집인데 비밀리에 공개한다.



듣기 싫은 멋진 말 듣기 좋은 멋진 말

깜짝 놀랐습니다. 벌써 2022년이 반이나 지나버렸습니다. 올해의 반이 지나 버린 지금, 새해에 세웠던 계획은 잘 진행되고 있나요? 그때 품었던 마음은 여전히 따끈한가요? 오늘은 다시 한 번 마음먹는 데 도움이 될 만한 이야기를 가져와 봤습니다. 우리가 몸을 움직이려면 음식도 먹어야 하지만 마음도 먹어야 하니까요.



아이커 광고 장면, 출처 : tvcf.co.kr

마음을 먹게 하는 것. 즉 '결심'은 광고 커뮤니케이션에 있어서 본질이자 목표라고 할 수 있습니다. '지갑을 열 결심', '사용할 결심' 기존의 방식과 '헤어질 결심' 모든 광고에 해당되지는 않지만 대부분의 광고에 있어서는 변할 수 없는 목표지요. 이런 결심을 만들어 내기 위해 광고는 사실이나 브랜드의 장점을 설명하는 방식을 취하기도 하고 경쟁제품이나 기존의 방식 등과 비교하거나 공포를 통해 겁을 주기도 합니다. 저는 요즘 키성장 영양제 광고를 볼 때마다 '우리 아이의 키는 괜찮을까?'라는 걱정에 휩싸이곤 합니다. '혹시'라는 공포를 심어주는 겁니다. 또한 웃음이나 눈물을 통해 마음먹게 하기도 하죠. 때로는 어떤 상황만 되면 떠오르게 하기도 합니다. 이제 곧 서늘한 바람이 불어올 텐데요. '찬바람 불 때'만 되면 떠오르는 브랜드가 있는 것처럼 말이죠.

당신의 결심을 실행하는 데 도움이 된다면, 스스로에게 적당한 겁주기, 어떤 시간이나 어떤 상황만 되면 해야 할 무언가가 떠오르게 하는 방법도 괜찮지 않을까 싶습니다. (내년 이맘 때에도 '난 또 이려고 있군' 같은 생각을 하고 있는 것. 꽤나 공포스럽지 않나요?) 하지만 나를 움직이는 가장 효과적인 방법은 마음에 불을 지피는 것이죠. 동기부여 말입니다. 이제부터 여러분의 마음에 온도를 상승시켜줄 이야기를 해볼까 합니다. 그 전에 질문을 하나 드려보죠. 여러분께서 계획했던 것, 해보고자 했던 것들을 당장 실행하는 데 있어 가장 큰 적은 무엇일까요? 시간을 내기 어렵게 만드는 바쁜 업무와 일상? 실행하는 데 드는 비용? 게으른 성격? 친구와의 약속? 잠? 저질 체력? 정말 그럴까요? 무언가를 바로 실행하기 어렵게 만드는 진짜 적, 광고에서 찾아보시죠.

내일은 안 이럴 거야.
약속해~
내일부터 챙길게
내일, 내가 전화 할게~
오늘은 좀 아닌 것 같애. 대신에 내일 어때?
이 책 재밌어 보인다. 내일부터 읽어야지!
내일, 내가 얼마나 사랑하는 지 표현할 거야.
내가 내일 고치지 뭐.
내일 시작할거야. 그리고는 계속 운동할 거야.
매일 내일, 내가 하고자 하는 이 모든 것들을 나는 할 거라 했었다.
근데 그러지 않았지
'당신은 어제도 내일이라고 했다'



맞습니다.
지금 해야 할 무언가를
가로막고 있는 존재.
어쩌면 '내일' 아닐까요?



나이키 옥외광고



다시 한번 시도해 봐야겠다고, 마음을 다시 한번 먹어봐야겠다고 생각하신다면 '내일'이라는 적을 한번 이겨내 보시길 권합니다. 그런데요. 계획대로 해내고, 성장하고, 성취하고 꼭 이렇게 살아야 한다고 하는 세상에 지치지 않나요? 이번에도 결심을 또 저버렸다고 너무 자책하거나 실망하진 마세요. 나는 '원래 그런 사람이지'라는 생각도 나쁘지는 않습니다. 여전히 '내일'을 위안과 안식처로 편안한 오늘, 어제와 같은 나를 살고 계신 분들에게는 아래의 광고 카피를 전합니다.

어렸을 때 좋아한 음식이 지금도 역시 좋고 젊었을 때 열중했던 음악이 지금도 역시 좋고 예전에 소중했던 친구들이 지금도 역시 소중하다고 생각한다.
아무리 시간이 흘러도 아무리 세상이 변해도 조금씩, 조금씩 밖에 변할 수 없는 인간에게 웬지, 안심합니다.
<일본 메이지제과 광고 중>



변하지 않는 맛을 강조한 광고의 카피 문구에 우리가 공감하는 이유는 세상 속도에 딱 맞춰 휘황 변화하는 누군가보다는 어제와 크게 다르지 않고 여전히 주변 사람에 더 마음이 놓이기 때문이겠죠. 그렇게, 내일이 있으니 오늘은 좀 편하게 지내는 자극이 어제 같은 나도 꽤 괜찮다고 생각합니다.

〈헤어질 결심〉에서 〈엘비스〉까지 ‘결심’을 극화한 일련의 화제작들



인간은 결심(決心)의 존재이기도 하다. 시도 때도 없이 결심을 하건만, 그것만큼 지속시키기 어려운 것도 별로 없다. 오죽하면 ‘작심삼일(作心三日)’이라 하겠는가. 그럼에도 우리네 인간은 결심과 더불어 살다 죽는다. 그리고 어떤 결심들은 그 날말이 뜻하는 액면 그대로 지켜지고 행해진다. 윤리적 판단 여부를 떠나, 자살이야말로 그 최종적 실천 아니겠는가. 올 칸영화제에서 감독상을 안은 박찬욱의 〈헤어질 결심〉은 선택적 죽음으로서 그 행위를 증거하는 문제작이다.



워낙 큰 화제작인바 영화에 대해 상술하진 않으려다. 그 주체는 탕웨이와 연기한 ‘중국 여인’ 서래다. 그녀는 살아으며 유일하게, 자신을 조사하는 유부남 형사 해준(박해일)에 의해 한 인간으로서 존중대우를 받는 감격을 맛본다. 그녀는 어느 날 관심을 넘어 그녀를 향한 사랑 탓에 파멸할지도 모르겠다는 고백선언을 듣고는, 그의 파멸을 막기 위해 ‘떠날 결심’을 하고, “마침내” 죽음을 감행한다. 그 얼마나 숭고한 결심의 실천인가!

그런 결심을 극화한 영화들은 적잖다. 당장 떠오르는 예가 P. B. 세르란 감독의 〈프로페서 앤 매드맨〉(2019)이다. 19세기 빅토리아 시대를 배경으로, 대영제국의 부활을 위해 세상을 정의할 ‘옥스퍼드 사전 편찬 프로젝트’를 둘러싸고 펼쳐지는 감동의 드라마. 메인 플롯은 수십 개 언어를 구사할 줄 아는 괴짜 교수 제임스 머리(멜 깁슨 분)와, 그 프로젝트에 결정적 기여를 하는 미치광이 언어 천재 닥터 윌리엄 마이너(손 펜)를 축으로 전개된다. 필자의 눈길을 더 끈 것은 그러나 서브플롯이다. 생애의 실수로 정신병원에 구금돼있는 광인과, 그 실수로 파멸시킨 한 가족의 여인(나탈리 도머) 간의 이뤄지지 않는 가슴 저린 사랑 이야기 말이다. 내게는 두 남자의 우정보다는 매드맨이 그 사랑을 실현시키기 위해 자신만의 방식으로 결심하고, 그 결심을 끝내 지켜내는 과정이 더 강렬한 인상으로 각인돼 있다. 그 점에서 영화는 ‘헤어질 결심’의 서구 버전’으로 손색없다.

그리고 보니 지나치게 육중한 결심을 짙은 영화들을 주로 소개했다. 좀 더 가볍게 볼 수 있는 영화들도 적잖다. 현재도 상영 중인 니시카와 미와가 감독, ‘일본의 안성기’ 야쿠쇼 코지 주연의 〈멋진 세계〉(2020)도 그 중 하나다. 8월 하순 기준 4천 명도 채 들지 않았어도 봉준호 등이 적극 추천한 영화는, 결심의 상대성을 잘 보여주는 수작이다. 13년간 복역하다 출소한 전직 야쿠자 미카미의 사회 복귀가 순조롭게 진행될 리 만무다. 세상이 변한 것도 그렇지만, 과거의 습성이 어찌 그리 쉽게 벗겨지겠는가. 반어적 제목의 영화는 그럼에도, 희망은 있다면서 그 가능성을 포기하지 않는다. 미카미의 결심이 수포로 돌아가지 않으리라 믿어 의심치 않는다. 나는 그를 적극 지지한다.



〈다만 악에서 구하소서〉 스틸컷



〈동주〉,2016



〈박열〉,2017

홍원찬 감독 황정민 이정재 박정민 주-조연의 〈다만 악에서 구하소서〉(2020)도 결심이란 이슈와 관련해 부담 없이 즐길 수 있는 범직 액션 영화다. 인남(황정민)은 최후의 청부살인 미션을 끝내고 새로운 삶을 살기로 결심한다. 하지만 태국에서 충격적인 납치 사건이 발생한다. 그 것이 자신과 관계된 것을 알게 된 인남은 태국으로 향하고, 조력자 유이(박정민)와 함께 사건 속으로 뛰어들다. 결심엔 상대가 있기 마련, 인남이 자신의 형제를 암살했다는 사실을 알게 된 조폭 레이(이정재) 역시 복수를 위해 태국으로 향한다. 그야말로 처절한 킬러 대 무자비한 추격자의 멈출 수 없는 한 판 승부가 펼쳐진다. 그 드라마를 지켜보는 재미가 제법 쏠쏠하다.

이준익 감독의 〈동주〉(2016)와 〈박열〉(2017)도 숭고한 결심을 다룬 영화들로 모라잠 없다. “모든 것을 멸할 것이다. 붉은 피로써 가장 추악하고 어리석은 인류에 의해 더럽혀진 세계를 깨끗이 씻을 것이다. 그리고 나 자신도 죽어갈 것이다. 거기에 참된 자유가 있고, 평등이 있고, 평화가 있다.”(나무위키 재인용)라는 선언이 무색하게 72년 가까운 세월을 장수(?)한 박열은 논외로 치자. 영화적 수준을 넘어 동주와 몽규, 그리고 박열의 아내였던 일본인 가네코 후미코가 고작 20대란 어린 나이에, 제국주의 일본의 회유·폭압에 굴하지 않고 죽음을 선택한 결심결단에 숙연해지지 않을 길 없다.

상기 두 영화가 코미디와 액션에 방점을 찍었다면, 이 영화는 음악과 전기성 휴먼스토리에 무게중심을 둔다. 오늘날까지도 여전히 ‘팝의 황제’로 군림하고 있는 엘비스 프레슬리 스토리를, 논란의 매니저 톰 파커(통행크스)의 시선으로 극화한 〈엘비스〉(2022, 바즈 루어만)다. 비틀즈의 등장 이전부터 미국은 물론 세계를 강타했던 역대급 슈퍼스타의 명곡들을 즐기는 재미만으로도 영화는 주목에 값하지만, 미국 남부 멤피스에서 트럭을 몰며 음악의 꿈을 키우던 열아홉 살 무명 가수가 어떤 결심선택을 통해 세계를 정복했는지를 지켜보는 재미 또한 결코 작지 않다.

작심삼일 (作心三日)

당신의 2022년 새해 결심은 무엇이었나요?
그리고 그것들을 잘 지켰나요?

단단히 먹은 마음이
사흘을 가지 못한다는 뜻으로,
결심이 굳지 못함을 이르는 말

作心三日

제작 작

마음 심

삼삼

일일

많은 사람들이 새로운 해의 출발을 앞두고 으레 단단한 계획을 세우기 마련인데요. 언제 그랬냐는 듯 역사속으로 사라지는 열정이, 목표를 달성하려는 저의 발목을 꼭 붙잡습니다. 마음을 굳게 먹어도 사흘이면 흐지부지되는 나의 의지가 참 부끄러운 순간이죠(웃음).

한 해의 3/4를 넘긴 이 시점에서 새해 결심을 다시 이야기하기에는 다소 민망하긴 하지만...

술한 새해의 나의 결심들. 지금은 어디로, 또 어떻게 공중분해되었을까요?

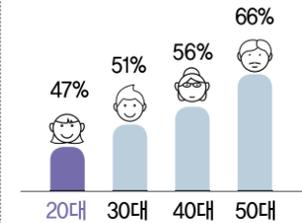
새해 결심 설문조사

새해 결심을 했나?

↓
45%

아무런 결심도 하지 않음

새해 결심을 했다



조선일보에서 실시한 한 설문조사(SM C&C '탈리언 프로' 진행)에서 "새해 결심을 했나"는 질문에 설문 응답자의 45%가 "아무런 결심도 하지 않았다"고 응답했다고 합니다. 흥미로운 것은, 결심을 하지 않은 집단의 포션이 가장 높은 연령대는 20대였습니다. 이유는 '자유롭게 살고파서', '어차피 실패할 게 뻔해서', '현재 주어진 것에 만족해서', '남이 내 결심을 불편해해서' 등이었습니다.

젊은 세대일수록 "결심"을 덜 한다는 것도 주목할 부분인데, 결심이 무너지는 요인을 외부에서 찾기 보다는 "나의 의지"에서 찾는 것이 흥미로웠습니다. "다이어트를 결심했는데 벌써 망했다. 점심을 걸렀으니 저녁에는 먹어도 돼" 혹은, "어차피 이번 생애 다이어트는 망했어. 그냥 맛있는거 많이 먹고 행복하자"라고 합리화하며, 또 스스로를 기만하기도 한다는 것입니다.

그런데, 저는 '작심삼일'의 이유를 결심의 카테고리에서 찾아야 할 것 같습니다. 사람들이 생각하는 '결심'의 범위(?)가 다소 진부하고, 목표지향적이기 때문이죠. 예를 들면, '새해결심'으로 대부분 운동, 저축, 다이어트, 공부, 금연, 금주 등에 목표를 둡니다. 잘 생각해보면, 작심삼일 할 수밖에 없는 목표를 아닌가요(웃음)? 한국 사회에서의 "결심"은 왠지 모르게 '나' 자신을 지금보다 더 옥죄거나 규격에 맞춰야만 할 것 같은 기분입니다. 사실 내 일상에서 실천할 수 있는 소소한 것들이어도 상관없는데 말이죠.

다른 국가의 사례도 좀 살펴볼까요?

싱가포르의 경우 GDP(국내총생산)는 세계적으로 굉장히 높지만 갭업 자료를 보면 전 세계에서 긍정적인 정서를 제일 적게 느낀다고 합니다. 왜일까요? 이유는 지켜야할 수많은 규율때문이라고 하는데요. 싱가포르 국민들은 법규나 규칙을 굉장히 준수하고 동시에 매너도 좋아서 그러한 애티튜드가 몸에 베어있구나 생각해왔는데, '행복'이라는 정서와는 반비례한다니 예상과는 다른 지표이긴 합니다. 모든 곳에 규칙과 페널티가 존재하고 타인을 지나치게 의식하는 습관이 있어서 그 점이 곧 스트레스로 이어진 것일까요?

반대로, 스칸디나비아 국가의 행복도가 높은 이유는 그들의 생활수준이 높기 때문이라고 생각하지만, 사실 그 부분보다는 국민의 자유도가 높다는 데 이유가 있을 것입니다. 그들은 타인의 의견과 입장을 존중하면서도 자신의 행동이나 결심에 눈치 보지 않고, 또 신경 쓰지 않고 살고 있다는 방증이겠죠.

한국은 유교문화때문인지 일을 소신껏 하기 힘들고 눈치도 많이 봅니다. 내가 하고 싶은 것보다 남의 시선과 평가가 중요하다고 생각하는 거죠. 이런 상황에서는 오히려 결심한 바를 이뤄내기가 더 어렵고, 이는 행복의 질과도 연결된다고 생각합니다.

행복 연구자인 연세대 심리학과 서은국 교수는 한 인터뷰에서 "상습적으로 새해 결심을 하고 자신을 변화시키려는 사람은 일반적으로 행복감이 높지 않다"고 전했습니다. 이어, "새해 결심은 '너도 할 수 있어'라고 유혹하지만 의지를 과대평가해 결국 사람을 괴롭히는 자기계발서들과 비슷하다"고 덧붙였습니다. 한국 사회가 초고속 경제발전을 이뤘지만, 그만큼 변화와 성공에 대한 강박과 피로감이 큰 것도 같은 맥락 아닐까요?

이상과 현실 사이의 갭을 메우기 위한 희망적 행동이 우리가 흔히 하는 "결심" 아닐까요? '결심'은 누구나 하는 것이고, 실패하면서도 자기합리화하고, 또 다시 도전하는 게 정상입니다. 그러니 결심을 이루지 못했다고 해서, 자괴감에 빠지거나 자학하거나 또는 우울해질 필요가 전혀 없습니다. 오히려 '작심삼일'의 모습이 보다 인간적이고, 지극히 친근한 모습이라고나 할까요?



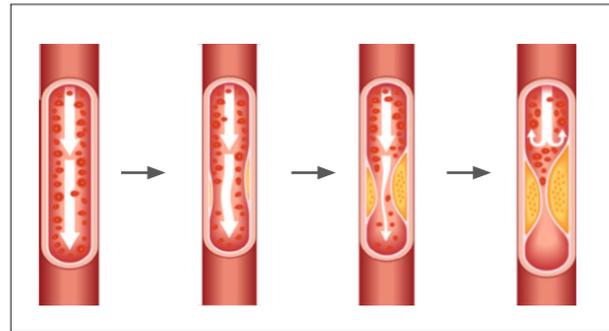


심장병 이야기 가을! 여름동안 마신 술의 무게가 가슴에 느껴지는 계절



1 술과 삶

술이 없는 삶을 상상할 수 있을까요? 거래, 우정, 사랑, 사업……도대체 술, 이른바 ‘신의 물방울’이 없었다면, 삶이 얼마나 딱딱했겠습니까? 제가 반백년을 살면서 알게 된 것: “한국 사람들은 술을 생각보다 많이 마신다. 그리고, 술이 바꾸어 놓는 인생의 중요한 변수들이 있다. 그것도 꽤 많이.” 술을 마시지 못하는, 그래서 술과 가깝지 않은 제가 미처 알지 못하는, 술과 엮인 그 수많은 사연과 내력은 밤하늘의 별보다 더 많겠지요. 바야흐로 휴가철이 끝나갑니다. 모르긴 해도 여름 밤에 맥주 한 잔씩은 많이들 하셨을 거라 생각합니다. 저는 심장내과 의사입니다. 여름의 낭만이었던 휴가철의 음주가 심장에 어떠한 영향을 끼치는지 간단하게 말씀을 드려 볼까 합니다.



죽상경화증

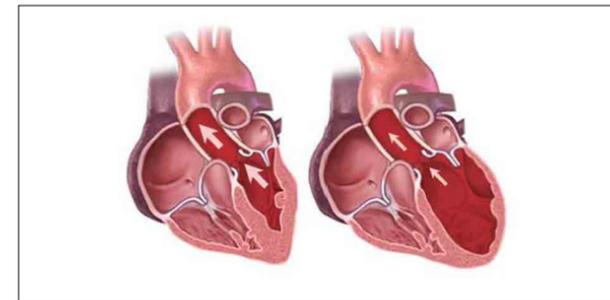
다면 이러한 일은 왜 일어날까요? 이를 설명하는 유력한 가설은 바로 프랑스인들이 식사 때마다 한두 잔씩 마시는 포도주 때문이라는 것! 와인이 ‘신의 물방울’이라더니…… 세월이 지나고 의학적 연구들이 거듭되면서, 술, 그 중에서도 술의 주성분인 에탄올(ethanol) 자체 때문에 프렌치 패러독스 현상이 나타났음이 인정되고는 있습니다. 하지만 같은 유럽인이라 식습관도 엇비슷하면서 프랑스 못지 않게 술을 많이 마시는 아일랜드나 러시아 사람들은 심장병이 많이 발생합니다. 아마도 프랑스 사람들과 음주 행태가 다르기 때문이겠죠? 매일 조금씩 마시느냐, 아니면 주말에 몰아서 폭음하느냐! 그 차이 아닐까요? 엉뚱하게도 그러한 나라들의 심장병 사망률을 요일별로 조사한 연구도 있었습니다. 결과는? 월요일에 사망률이 제일 높고 (아마도 주말 폭음 때문에), 목요일이 제일 낮다는 것 (주중엔 폭음을 잘 안 하니까). 아마도 술은 ‘신의 물방울’ 보다는 ‘양날의 검’ 이라고 해야 적당하겠네요. 적어도 심장 혈관의 건강에 관해서는요.

2 술과 심장건강

전통적으로 심장내과 의사들은 적당량의 술은 심장과 혈관의 건강에 긍정적인 효과를 보이는 것으로 생각해 왔습니다. 그 이유는 ‘프렌치 패러독스 (French Paradox)’ 때문입니다. 1980년대 프랑스의 역학자들은 프랑스인들의 심장병, 그 중에서도 심장에 혈액을 공급하는 혈관에 기름때가 끼는 병인 관상동맥질환을 연구하면서 독특한 현상을 관찰했습니다. 프랑스 사람들은 전통적으로 매우 기름진 식사를 하는데, 그 중에서도 심장 혈관에 죽상경화증을 일으키는 것으로 알려진 동물성 지방과 포화지방산의 섭취량이 거의 세계 최고 수준이죠. 그럼에도 불구하고 프랑스 사람들의 심혈관 질환 유병률과 그로 인한 사망률은 매우 낮았습니다. 이는 매우 역설적인 현상이었기 때문에, ‘프렌치 패러독스’ 라고 불리게 되었습니다. 그렇

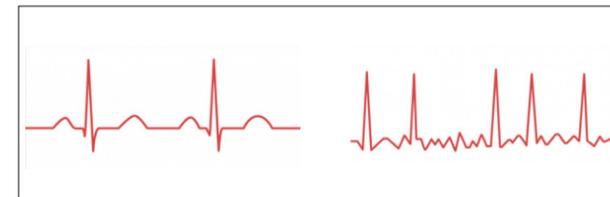
3 술 때문에 발생하는 심장 문제들

현재까지의 연구 결과에 미루어보건대, 남자의 경우 하루 2잔, 여자의 경우 하루 1잔 정도의 술을 규칙적으로 마시는 것은 심장 혈관 질환의 유병률과 사망률을 분명히 감소시키는 것으로 보입니다. 적당한 음주는 심장 혈관 건강에 적어도 폭음보다는 낫고, 아직까지 이유는 정확히 모르지만, 아예 술을 안 먹는 것보다도 조금 낫지 않나 라는 생각이 듭니다. 이러한 현상은 술의 종류에 관계 없이 나타나고, 저도 연구를 해 봤는데, 우리나라 사람들에게서도 비슷한 결과를 보이더군요. 그런데 우리가 간과하면 안되는 점은 술은 심장에 독성을 가지는 대표적인 질병 위험인자라는 사실입니다. 게다가 확실한 발암물질이기도 하죠 (예: 식도암). 백번 양보해서 술이 심장 혈관질환에 좋은 효과가 있다 치더라도, 심장에는 혈관병만 생기는 것이 아닙니다. 심장 근육이 늘어나면서 약해지는 ‘확장성 심근증’이라는 병의 반 이상은 술 때문에 발생합니다.



확장성 심근증

또한 휴가철 폭음 이후 가슴이 몹시 두근거리서 응급실을 찾게 되는 ‘심방 세동’이라는 부정맥도 술이 매우 큰 원인이고요.



Normal heartbeat

Atrial fibrillation

특히 이러한 부정맥은 심장 안에 혈전 (피떡꺼기) 이 잘 생기게 만들고 그러한 혈전이 몸에 이곳 저곳 이동해서 혈관을 막는 경우가 있습니다. 따라서 ‘뇌경색’ 같은 심각한 합병증을 일으킬 가능성도 큼니다. 제가 이미 말씀드렸죠? 술은 ‘양날의 검’이다! 물도 좋고 산도 좋은 정자는 없다 하지 않습니까?

4 이 술을 어떻게 할 것이냐! 심장내과 의사의 조언

그러면 심장 건강을 위해 술을 한방울도 먹지 말아야 하느냐? 이에 대해서는 심장내과 의사들도 의견이 갈립니다. 단, 이견이 없는 사실: “술을 지나치게 많이 먹거나, 한 번에 몰아서 먹는 나쁜 습관은 무엇보다도 심장 건강에 치명적일 수 있다.” 남자의 경우 하루 4잔(소주 반 병 이상), 여자의 경우 하루 2잔을 넘으면 술의 해로움이 이로운보다 크다고 보입니다. 게다가, 술에 대한 연구는 주로 서양인들을 대상으로 한 경우가 많아서, 이러한 연구 결과가 인종, 사회경제학적인 간극을 넘어 우리나라 사람들에게 그대로 적용된다는 보장은 없죠. 그리고 술에 대한 연구가 대규모로 여러 번 수행되기는 했지만, 잘 통제된 무작위적 연구가 아니어서, 심장 질환의 치료에 술을 약으로 사용하는 근거가 되기에는 아직 부족함이 있고요. 따라서 어떠한 경우라도 그러한 연구 결과들이 과음이나 폭음을 정당화하는 이유로 사용되는 것은 안됩니다. 정리 들어갑니다! 첫째, 술을 마시지 않던 사람이 심장 건강에 좋다는 단편적인 믿음으로 새로 음주를 시작하는 것은 반대! 둘째, 술을 하루에 한 두잔 정도 마시는 비교적 괜찮은 음주 습관을 가진 분이라면 굳이 금주까지 하라고 권하고 싶지는 않음! 셋째, 그 이상은 마시는 분은 반드시 절주! 이상!



여담 하나.
요즘도 프랑스에서 프렌치 패러독스가 있는지는 모르겠습니다. 그분들도 이미 미국식 정크푸드에 익숙해지신 것 같더라고요. 여러분 건강하십시오! 그리고 늘 행복하세요!
심장내과 의사 문정근 올림.



■ 문정근
문정근 교수는 가천대학교 길병원 심장내과 교수로 재직 중이며 고혈압, 심부전, 심장판막질환 분야에서 국내 최고의 권위자로 인정받고 있다.

■ 약력
가천대 길병원 심장내과 교수
신촌세브란스병원 심장내과 조교수
연세대 의대 졸업



독해력 UP! 여름방학

‘빠작 초등 국어’ 줌 클래스’ 특강 이벤트 진행



교육 출판 전문 기업 '동아출판'이 여름방학 기간 초등 아이들의 독해력 문해력 향상과 공부습관 형성을 위해 '빠작 초등 국어 줌(Zoom) 클래스' 특강 이벤트를 진행했다. 7월 26일부터 8월 12일까지 줌 채널을 통해 진행된 이번 특강 이벤트는 실시

간 강의를 통해 독해 학습에 대한 아이들의 흥미를 높이고 동기부여를 제고하기 위한 취지로 마련됐다. 실제 지난 줌 클래스 참가자들은 '지문에 대한 배경 이야기를 들려주고 같이 짚어가며 지문을 함께 읽고 문제를 풀어보니 머릿속에 내용이 쑥삭 들어왔다', '실시간으로 참여하는 방법의 수업이 좋았고, 문장을 분석해서 읽는 방법을 알려줘 더 좋았다'는 등의 후기를 전한 바 있다.

특강은 현재 <빠작 초등 국어> 스마트러닝 강사이자 (전)EBS TV 국어 강사인 서지은 선생님과 함께 1회당 40분, 총 7회에 걸쳐 진행됐다. '빠작 초등'로 배우는 바른 독해법'을 주제로 학년별·영역별 1회씩 진행되며, <빠작 초등 국어> 교재 내 지문 1개를 발췌하여 지문 읽기, 문제 풀이 등이 제공되었다. 동아출판의 <빠작 초등 국어>는 비문학 독해 1~6단계와 문학 독해 1~6단계 등 총 12종으로, 지문 독해-지문 분석-어휘 학습으로 체계적인 독해 훈련이 가능하도록 구성된 것이 특징이다. 또한 교재 내 모든 지문에는 QR 코드를 통해 지문 분석 스마트러닝 동영상 강의를 제공되므로 집에서 효과적 독해 학습이 가능하다.

동아출판 관계자는 "빠작 초등 국어"는 장르별 접근법을 훈련하기 위해 비문학 독해, 문학 독해로 구분하여 출간됐기 때문에 이번 줌 클래스 역시 학년별 눈높이에 맞는 영역별 독해법 강의로 구성했다"면서, "생동감 있는 강의를 통해 아이들이 독해 학습에 많은 흥미를 느껴 만족도가 높았다"라고 전했다.



1주일에 1권으로 끝!

한능검 시험 대비도 가능한 <단한권 한국사>



수능 한국사는 물론, 한국사 능력 검정 시험도 대비가 가능한 <단한권 한국사> 모바일 학습 서비스를 제공하고 있어 언제 어디서나! 학습할 수 있다는 장점이 있습니다.



교육 그 이상의 가치를 추구합니다.
내일의 꿈을 만들어 가는 교육문화 1등 기업



www.bookdonga.com

HANSAE

fashion worldwide

고객의 삶을 풍요롭게 하고 세계인의 패션문화를 선도합니다.



한세는 국내 3개 계열사, 해외 32개 법인을 통해
2021년 기준 패션 부문 매출 2조1000억원을 달성했습니다.

한세실업, 한세 VN, 한세 TN, 한세 TG, 한세 호찌민, 한세 하노이, 한세 다낭 오피스, 한세 탄 호아 오피스, 한세 겐터 오피스, 한세 인도네시아 우타마, 한세 인도네시아 우타마-마질렐카, 한세 솔로 오피스, 보민 페르마타 아바디, 한세 인도네시아 숙세스, 한세 스마랑 오피스, 한세 인터내셔널, 한세 피놀라, HS 이퍼렐, 한세 GSN, 한세 아이티, 미얀마 예야와디, 한세 미얀마, 한세 바고, 어패럴 매뉴팩처링 파트너스, 한세 뉴욕 디자인 오피스, 한세 벤톤빌 오피스, 한세 캘리포니아 오피스, 한세-유럽, 스페인 오피스, 칼라엔터치, C&T VINA, C&T G-TECH, 한세엠케이 만륜(상하이)상무유한공사, 한세드림 재팬 가해수복식상해유한공사, 한세드림 재팬