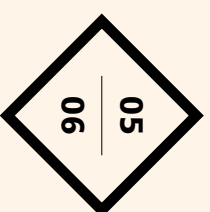




당신만을 위한 1:1 맞춤 저산관리

TWO CHAIRS

MAY+JUNE
2026 vol.78



우리은행 퇴직연금으로!

퇴직은 우아하게

연금은 우아하게

우리나라  우리은행

비대면 가입 시 IRP 수수료 0원 | 587종 이상의 엄선한 투자상품 보유

영상광고 바로보기 ※ 비대면 계좌 개설에 한하여 운용 · 자산관리 수수료 면제 ※ 펀드 운용시 운용금액에 대한 펀드보수 별도 부과 ※ ETF 183종, 펀드 404종 '25.9월말 기준, 대면/비대면 클래스 함께
[RP유의사항] *DC(RP) 퇴직연금은 예금자보호법에 따라 예금보험공사의 금융상품으로 운용되는 저리펀에 대하여 다른 보호상품과는 별도로 10만원(연말까지)은 운용되는 금융상품과 대체로 보호상품(환산) 보호된다. *DB(RP) 퇴직연금은 예금자보호법에 따라 보호되지 않는다. *실적비행형상품은 예금자보호법에 따라 보호되지 않으며 금융상품 가입시 환급수익가능성이 있다. *가입시기전에 투자대상
형태(방식) 보수 등에 관하여 (2.10) 투자설명서 및 진흥투자규약을 반드시 읽어보시기 바랍니다. *비대면으로 개인형 IRP 계좌 개설 시 운용자산관리 수수료는 0원입니다. 단 최초 입금일로부터 1년경과 전자
금융기관 이전 또는 중도해지 시 잔액에 따라 수수료율 적용합니다. *개인부담금과 퇴직금을 펀드 운용시 운용금액에 대한 펀드보수 별도 부과됩니다. *개인형 IRP 대면 영업점 방문 수수료는 후취연 0.25%
~ 연 0.45% / DC의 수수료는 후취연 0.38% / 인자 부담금 기준입니다. 상세 내용은 우리은행 홈페이지를 참고하시기 바랍니다. *계약기간 만료 전 중도해지하거나 납입기간 종료 후 연금이 노후 형태로 수령하는
경우 세액공제받은 납입원금 및 수익에 대하여 16.9% 세율이 부과될 수 있습니다. *당사는 해당 퇴직연금에 관하여 충분히 설명할 의무가 있으며 투자자는 투자에 앞서 그러한 설명을 충분히 들으시기
바랍니다. *과세기준 및 과세방법은 향후 세법개정 등에 따라 변동될 수 있습니다. *기타 상세 내용은 가입 전에 핵심설명서와 계약을 참조하시고 궁금한 사항이 있으면 우리은행 영업점 또는 퇴직연금 전용
고객센터(1599-1000) 상담운영시간(평일 09시~18시)에 문의하여 주시기 바랍니다. 준법감사인 심의필 2025-12713(2025.12.22~2026.12.31) 한국금융투자협회 심사필제 25-04396호(2025.10.17~2025.12.31)

May and June

Radiant Life, Greener Days



〈TWO CHAIRS〉 5+6월호에서는
호모 헨드레드 시대를 살아가는 오늘날, 단순히 수명 연장을
넘어 '어떻게 의미 있고 풍요롭게 오래 살 것인가?'에 대한
해답을 찾아보고자 합니다. 오래 사는 것 이상의 가치,
즉 육체적 건강과 정신적 평안 및 사회적 연결성 등 삶의 모든
영역에서 웰니스를 추구하는 요즘 트렌드를 살펴보며 나는
얼마나 웰니스적 삶을 살고 있는지, 또 웰니스를 즐기려면
어떻게 해야 하는지에 관한 구체적 방법을 소개합니다.
이번 호에서는 월드컵 열기로 가득 찬 LA의 새로운 즐길 거리와
2026 프리츠커상을 수상한 건축가 스필만 라덕 클라크의
건축 세계, 올해로 데뷔 40주년을 맞이한 소프라노 조수미의
인터뷰 기사도 담았습니다. 녹음이 짙어지는 계절,
〈TWO CHAIRS〉와 함께 삶을 더욱 풍요롭게 만들어줄
나만의 웰니스 라이프를 실천해보길 바랍니다.

Special Theme

- 10 REPORT**
호모 헨드레드 시대, 웰니스는 선택이 아닌 필수
THIS IS 2026 WELLNESS LIFE

- 14 CHECK LIST**
당신은 얼마나 '웰니스' 하신가요?
웰니스 체크리스트

- 18 HOW TO**
시니어를 위한 웰니스 처방전

- 22 PICK**
HOT & NEW WELLNESS STUFF

- 26 SENIOR TREND**
진짜 웰니스의 조건

Trend

- 30 TRAVEL**
2026 세계에서 가장 핫한 도시
로스앤젤레스

- 36 PLACE**
바다 위 초호화 호텔
FLOATING HOTELS

- 40 ARCHITECT**
반복을 거부한 맥락의 건축
2026 프리츠커상 수상자 스밀한 라덕 클라크

- 46 GOLF LESSON**
내리막 라이 어프로치, 실수 줄이는 핵심 포인트

- 50 HOT ISSUE**
새로운 월드컵 시대의 도래
2026 FIFA 북중미 월드컵

- 54 CLASSIC STORY**
시대를 노래하다, 소프라노 조수미

- 60 CONCERT**
음악으로 만나는 프랑스적 우아함
클래시컬 브릿지 국제 음악 페스티벌

- 62 EXHIBITION**
박제된 신화, 불멸을 묻다
금기를 깬 현대미술의 거장 데이미언 허스트

- 66 PEOPLE & BOOKS**
장항준의 '고래에 대하여'

- 68 HEALTH**
장수하는 수프 한 그릇

Wealth

- 74 MEET**
영남권의 새로운 금융 자부심
TWO CHAIRS W 대구

- 80 INVESTMENT**
전쟁이 끝난 이후 주식시장

- 84 REAL ESTATE**
꼬마 빌딩의 재발견,
단순 보유를 넘어 가치를 설계하라

- 88 TAX STORY**
2026 해외주식 절세의 명암,
RIA 계좌의 기회와 제약

- 92 READERS LETTER**



격월간 <TWO CHAIRS>는 (주)한경매거진엔북이 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.



발행 및 편집인 서정환 **발행처** (주)한경매거진엔북
발행일 2026년 5월 7일 • 5·6월호 제11권 제3호(통권 제78호)
디자인·인쇄 (주)한경매거진엔북
등록번호 서울 중 마00097

<TWO CHAIRS> 매거진은 우리은행 금융 수신 평균 잔액 및 거래 실적 기준 상위 1만 명을 선정해 발송하는 PB고객 우대 서비스입니다.

구분	변경 前	변경 後
선정 주기	연 1회	연 2회(상·하반기)
실적 인정 기간	'25년 07월 ~ '25년 12월	(상반기) '25년 06월 ~ '25년 11월 (하반기) '25년 12월 ~ '26년 05월
DM 발송 기간	'26년 03월 ~ '27년 02월	(상반기) '26년 03월 ~ '26년 08월 (하반기) '26년 09월 ~ '27년 02월

※ 마케팅 DM 수신 동의 고객 限

국내외 정상급 선수를 한 자리에서 만나다 2026 KPGA 우리금융챔피언십

스포츠의 진정한 가치는 필드 위에서 기록된 숫자 그 너머에 존재한다. 단순한 골프 대회를 넘어 지역사회와의 상생과 나눔의 가치를 더한 '2026 KPGA 우리금융챔피언십'은 역대급 라인업과 풍성한 볼거리로 하나의 스포츠 이벤트 이상의 깊은 울림을 남겼다.

Editor_지언 Photo_박충렬



지난 4월 23일부터 26일까지 경기도 파주시 서원밸리CC에서 'KPGA 우리금융챔피언십'이 열렸다. 올해로 5회를 맞은 우리금융챔피언십은 지난해에 이어 2026 시즌 KPGA 투어 두 번째 대회로 총상금 15억원, 우승 상금 3억원이 걸린 명실상부 국내 최대 규모 대회다. 이번 대회에는 2025 우리금융챔피언십에서 우승을 차지한 이태훈 프로를 비롯해 우리은행 TWOCHAIRS 홍보 대사를 맡고 있는 미국 PGA 임성재, DP월드투어의 이정환 프로 등 해외에서 활약 중인 우리나라 선수들과 국내 정상급 선수 144명이 참가했다. 마지막 날 공동 선두로 타이틀 방어에 나선 이태훈 프로는 아쉽게 9언더파 275타로 공동 4위에 머물렀고, 2024~2025 대회 2년 연속 우승을 차지한 임성재 프로는

1. 2026 KPGA 우리금융챔피언십이 치러진 서원밸리CC
2. 4일간의 대회 동안 2만여명의 갤러리를 맞이한 갤러리 플라자
3. 127년을 이어온 우리금융의 가치를 담은 8번 1899홀
4. 2023년부터 꾸준히 사업을 이어오고 있는 발달 장애인 일자리 창출 프로젝트 슝굿윌스토어 부스
5. 디펜딩 챔피언인 이태훈 프로가 마지막 라운드 경기를 펼치고 있다.





1



2



3

대회 3승을 노렸지만, 2언더파 282타로 공동 39위에 자리했다. 국내 무대에서 좀체 보기 어려운 임성재 프로의 플레이를 눈앞에서 직접 본다는 사실만으로도 갤러리들에게 이번 대회는 이미 의미가 충분했다. 비록 원하는 결과를 얻지는 못했지만, 여의치 않은 시차 적응과 타이트한 일정에도 흔들림 없는 플레이를 보여준 임성재 프로와 이태훈 프로의 모습은 현장을 찾은 팬들에게 잊지 못할 선물이 되었다.

무명 최찬의 유쾌한 반란, KPGA 첫 우승

이번 대회 최고의 하이라이트는 혜성처럼 등장한 무명의 챔피언이 탄생했다는 점이다. 2022년 KPGA 투어에 데뷔한 최찬 프로는 32경기 만에 정상에 올랐다. 둘째 날 단독 선두에 오른 최찬 프로는 셋째 날은 공동 1위를 지켰고, 최종 라운드에서 버디 5개와 보기 1개를 묶어 4타를 줄이며 최종 합계 13언더파 271타로 첫 우승을 기록했다. 2위에 오른 정태양 프로, 장유빈 프로를 3타 차로 따돌린 완벽한 승리였다. 또한 이번 대회에서는 2명의 출신원 주인공이 나왔다. 1라운드 17번 홀에서 박준홍 프로, 3라운드 2번 홀에서 황중곤 프로가 행운을 차지했다. 디펜딩 챔피언이자 4라운드 챔피

언 조에서 플레이를 펼친 이태훈 프로는 1라운드에서 7언더파를 기록하며 베스트 스코어상을 수상했다.

골프 팬의 마음을 사로잡은 축제의 장, 나눔으로 완성된 갤러리 플라자

매년 2만여 명의 갤러리가 찾는 것으로 유명한 우리금융 챔피언십은 올해도 많은 갤러리들이 찾아온 가운데 대회 기간 내내 활기찬 분위기가 이어졌다. 갤러리 플라자에는 음료를 마시거나 간단히 식사할 수 있는 여러 푸드 트럭을 비롯해 발달장애인 일자리 창출 프로젝트 슝인 굿윌스토어 Goodwill Store, 우리은행, 동양생명, 우리투자증권이 함께 참여한 다양한 현장 이벤트가 진행됐다. 갤러리 플라자에 가장 큰 규모로 자리 잡은 굿윌스토어는 2023년 12월부터 밀알복지재단과 우리금융미래재단이 함께 진행하는 프로젝트 매장으로 개인과 기업에게서 기증받은 물품을 판매하는 곳이다. 재사용이 가능한 물품을 활용한다는 점에서 자원 재활용과 발달장애인에게 새로운 일자리를 제공한다는 데 큰 의미가 있다. 이번 대회 당시 행사 부스는 물론 굿윌기부함을 설치해 현장에서 기증받은 물품도 판매하며 대회를 찾은 갤러리들의 큰 호응을 이끌어냈다.

세상에 없던 골프 대회, 우리금융 드림라운드

우리금융그룹은 대회에 앞서 4월 21일, 지방 소재 골프 특성화 학교 지원과 꿈나무 육성을 위한 '우리금융 드림라운드'를 서원밸리CC에서 개최했다. 지난해에 이어 올해 2회 차를 맞이한 우리금융 드림라운드는 우리금융 챔피언십 사전 행사로 전국 초·중·고등학생 골프 유망주를 발굴하고 지원하는 우리금융그룹의 사회 공헌 프로그램이다. 올해는 인구 소멸 위기 지역 학생들을 우선 초청해 골프 유망주들에게 성장의 기회를 제공하는 데 중점을 두고 치러졌다. 우리금융 드림라운드는 KPGA 소속 프로 선수와 골프 유망주인 초·중·고등학생이 한 조를 이루어 18홀 스크램블 플레이로 진행됐다. 필드 위에서 체득한 프로 선수들의 정교한 기술과 노하우는 꿈을 키워가는 어린 유망주들에게 잊지 못할 영감을 주고 성장의 자양분이 되었다. 특히 지난해 언니와 함께 참가해 눈길을 끌었던 용현서 양은 한국초등학교골프연맹 KESGA 8개 대회 중 7개 대회를 휩쓴 유망주다. 선천성 질환을 극복하고 올해 주니어 국가대표 상비군으로 발탁된 언니의 바통을 이어 받아 힘찬 스윙을 선보였다. 우리금융그룹은 참가 학생들에게 개인 훈련 지원금과 장학금을 전달하고 소속 학교에는 발전 기금을 지원하는 등 미래 세대에 기회와 성장을 위한 후원을 꾸준히 이어 갈 계획이다. ●



4



6

1. PGA에서 활동 중인 임성재 프로
2. DP월드투어에서 활동 중인 이정환 프로
3. 황중곤 프로는 3라운드 2번홀에서 출신원을 기록해 특별상을 수상했다.
4. 우승 세리머니 중인 최찬 프로
5. 우리금융그룹은 골프 꿈나무를 위한 장학금을 용현정, 용현서 자매에게 전달했다.
6. 최찬 프로가 우리금융그룹 임종룡 회장과 함께 우승 트로피를 들고 있다.

대회 안내
일시 2026년 4월 23일(목)~26일(일)
장소 서원밸리CC
주최 우리금융그룹
방송 SBS GOLF2
주관 한국프로골프투어(KPGA)
대회 상금
총상금 15억원 **우승 상금** 3억원



Welcome to TWO CHAIRS

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



01 자산관리 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 함께 합니다. 풍부한 부동산 투자 정보와 다양한 실무 경험을 겸비한 전문가들이 국내를 넘어 해외부동산 투자의 성공적인 솔루션을 제공합니다.



SPECIAL

The Wealth of Wellness

100세 시대를 코앞에 둔 오늘날, 웰니스야말로 진정한 가치이자 자산이 되고 있습니다. 풍요로운 웰니스 라이프를 위해 갖춰야 할 조건과 변화하는 웰니스 트렌드, 그리고 일상에서의 구체적 실천 방법을 제안합니다.

THIS IS



2026

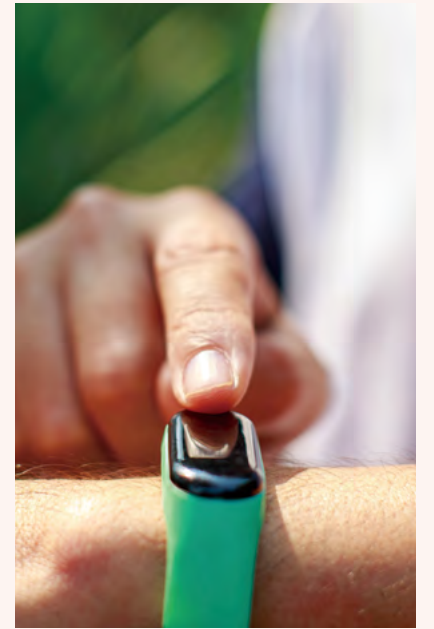
WELLNESS LIFE

호모 헨드레드 시대, 웰니스는 선택이 아닌 필수

평균수명이 길어지면서 몸과 마음, 정신까지 모두 행복한 균형 있는 라이프스타일을 뜻하는 웰니스가 삶의 중요한 조건이 되고 있다. 게다가 다양한 정보와 기술의 발전으로 웰니스에 대한 정의도 변하고 있다. 단순한 건강관리를 넘어 생활환경, 사회적 관계까지 아우르는 개념으로 진화하고 있는 것.

2026년 현재, 우리는 어떻게 웰니스 라이프를 실천하고 있을까?

Writer_ 최지혜 <트렌드 코리아> 공저자 Photo_ 프리픽, 게티이미지뱅크, 언스플래시



아침 식단은 샐러드에 달걀 2개, 삶은 고구마 한 스퀘프다. 저녁에는 단백질을 보충하기 위해 스테이크 한 덩어나 생선 한 마리를 챙긴다. 일주일에 두 번은 PT를 받는다. 흔히 다이어트 중인 20대를 떠올리기 쉽지만, 평범한 60대 주부의 일상이다. 이제 60대의 밥상에 현미밥과 된장국만 오르고, 운동은 '걷기'에 그칠 것이라는 상상은 현실과 거리가 멀다. 한편 서울 성수동의 한 20대 직장인은 매일 아침 기상 직후 10분간 박스 호흡 Box Breathing을 하고, 식사 후 혈당 스파이크를 막기 위해 10분간 산책하는 걸 빠뜨리지 않는다. 세대를 막론하고 건강관리는 가장 중요한 자기 관리 영역이 되었고, 일상의 선택 하나하나가 곧 건강 전략이 되는 시대가 열린 것이다.

이제 EQ를 넘어 HQ 시대로

호모 헨드레드 시대, 건강은 더 이상 있으면 좋은 조건이 아니다. 100년을 살아갈 가능성이 높아진 시대에 웰니스 Wellness는 삶의 질을 유지하기 위한 필수 조건이 되었다. 몸과 마음, 정신 모두 건강하게 균형을 이룬 삶을 뜻하는 이 개념은 지식으로 성공하던 시대의 IQ나 관계 자산으로서의 EQ를 넘어 '건강 지능HQ'이라는 새로운 역량으로 재정의되고 있다. 자신의 건강 상태를 이해하고, 정보를 탐색·판단하며, 적절한 제품과 서비스를 활용해 자기 관리를 실

천하는 능력이다. 소비자는 이제 건강에 관한 한 전문가에 가깝다. 사람들은 웰니스를 관리하며, 잘 사는 삶은 곧 '관리하는 삶'이다. 2026년, 그 관리 방식은 세 가지 방향으로 진화하고 있다.

1. '과학적' 근거에 대한 탐구로 진화한 건강관리

소비자는 전문가의 말을 그대로 받아들이기보다 다양한 자료와 연구를 비교하며 자신에게 맞는 해답을 찾는다. 다이어트에서도 무조건 굶는 방식 대신 혈당 관리나 인슐린 저항성 개선 같은 원리를 이해하고 식단을 설계한다. 유전자분석 서비스의 대중화로 개인의 체질과 영양 흡수 특성을 고려한 맞춤 선택도 가능해졌다. 러닝에서는 심박수 구간을 계산해 '존 투 트레이닝'을 실천하고, 화장품 구매 시에는 기능성 성분과 임상 데이터를 확인한다. 일상적 멘털 관리에도 뇌 과학적 지식이 동원된다. 예를 들어 해야 할 일을 자꾸만 미루는 심리가 고민이라면 자기 계발 도서를 읽으며 마음을 다잡는 대신, 스탠퍼드 대학교 신경생물학 교수인 앤드루 후버먼 Andrew Huberman의 팟캐스트에서 '미루기 Procrastination' 영상을 참고하는 식이다. 후버먼 교수는 미루기의 두 가지 유형을 소개하며 마감 압박을 즐기는 사람의 경우 에피네프린(아드레날린) 시스템을 활성화할 것을 조언하고, 또 다른 유형으로 도파민 분비가 부족한 사람은 도파민 수치를 증가시켜 동기부여를 강화해야 함을 조언한다. 미루기뿐만 아니라 일상의 거의 모든 것을 뇌 과학으로 설명하는 그의 팟캐스트는 짧게는 30분에서 길게는 3시간 길이임에도 미국 스포티파이 팟캐스트 순위에서 항상 상위권을 차지할 정도로 인기가 높다.

2. 노화에 대한 선제적 관리

노화를 미리 관리하는 '선제적 관리'가 강화되고 있다. 노화는 피할 수 없는 운명이 아니라, 관리 가능한 생물학적 과정으로 인식된다. 2030 세대는 노화가 본격화되기 전부터 항노화 기술과 피부 관리를 시작한다. 항노화는 표면상의 노화를 되돌리는 것이 아니라, 선제적으로 노화 과정을 관리하는 개념으로 바뀌었다. 이는 다가올 미래를 철저히 준비하는 시대정신과 맞물리면서 젊을 때부터 노화를 관리하는 '저속 노화' 열풍으로도 나타난다. 선제적 관리는 영유아 시기부터 중요하다. 0세부터 3세까지는 초유·비타민 D·칼슘, 4세부터 6세까지는 종합비타민이 추가된다. 부모들이 일찍부터 자녀의 건강을 챙기면서 어린이 건강 기능 식품 시장 규모는 2020년 대비 2024년 52.2% 성장했다. 자녀의 키 또한 미리 준비하고 관리하는 영역으로, 수면 시간 같은 생활 습관을 관리하는 것은 물론, 어린 나이부터 성장호르몬을 맞히기도 한다. 성장호르몬 주사를 찾는 부모가 많아지면서 국내 성장호르몬제 시장은 지난 5년 사이 약 4배 증가했다.

3. 신체뿐 아니라 정서적·사회적으로도 건강해야 진짜 웰니스

건강은 '총체적 관리'의 대상이 되었다. 술 대신 커피를 마시고 아침 7시에 열리는 모닝 레이브 Morning Rave는 건강한 라이프스타일의 상징적 장면이다. 전 세계 도시 곳곳에서 술 없이도 에너지 넘치는 하루를 시작하자는 의미의 모닝 레이브가 열리고 있다. 서울에서는 출근 전 커피를 마시며 건강한 교류를 지향하는 '서울

모닝커피클럽SMCC'에서 처음 모닝 레이브를 진행했다. 행사의 음료 또한 귀리우유 브랜드 오티리Oatly와 협업해 오토 라테를 포함한 건강 음료로 준비되었다. '웰니스 파티'라는 어색한 단어의 조합은 요즘 사람들이 생각하는 웰니스의 지향점을 드러내기도 한다. 웰니스는 단지 몸이 건강한 것만이 아니라 정신적·정서적으로 건강한지, 직업적 성장이 있는지, 사회적 관계를 충분히 맺고 있는지, 자신이 시간을 보내는 환경이 건강에 이로운지까지 모두 아울러 '잘 사는 것'이기 때문이다. 그래서 요즘 사람들의 건강관리는 생활 전반에 걸쳐 '이왕이면 더 건강하게'를 추구하는 총체적 관리로 나아간다.

주거의 진화, 사는 곳이 건강 플랫폼이 되다

주거 공간 역시 달라졌다. 세계 각지에서 예방의학, 첨단 진단, 바이오 해킹, AI 기반 개인화를 일상에 통합한 장수 지향 주거 커뮤니티가 등장하고 있다. 유타주의 벨바에르 Velvaere나 태국의 트리 바난다 Tri Vananda 처럼 건축, 조명, 의료 서비스가 하나의 시스템으로 연동된 롱체비티 레지던스는 '사는 곳' 자체가 건강 플랫폼이 되는 시대를 보여준다. 신



럭셔리 주거지로 주목받는 태국의 트리 바난다

체·정신·환경을 아우르는 전방위적 관리가 곧 웰니스의 실천이 되었으며, 건강은 더 이상 병원을 중심으로만 논의되는 개념이 아니다. 건강이 시대적 화두가 된 이유는 자명하다. 인류의 기대 수명이 빠르게 길어지고 있기 때문이다.

생존 전략으로의 건강, 기술이 이끄는 수명 탈출

미래학자 레이먼드 커즈와일은 이를 '수명 탈출 속도 Longevity Escape Velocity, LEV' 로 설명한다. 로켓이 중력을 거스르고 지구를 벗어나는 속도에 빗대어, 인류가 노화를 이길 만큼 수명 연장 속도가 빨라지는 지점을 가리키는 말이다. 그는 생명과학 기술 발전으로 2032년이면 LEV에 도달할 것이라 전망한다. 반면 현대인의 식습관 문제와 만성 스트레스, 편리함에 중독된 생활 방식은 만성질환을 야기한다. 국내에서 만성질환에 처방된 제조약 규모는 지난 5년간 약 1.5배 증가했으며, 2030 세대도 예외가 아니다. 오래 살되 아프게 사는 유병 장수의 위험이 커질수록 건강관리는 생존 전략이 된다. 여기에 헬스테크의 발전과 정보 접근성의 확대가 건강 지능을 끌어올리고 있다. 웨어러블 디바이스는 방금 먹은 식사가 혈당에 미친 영향을 실시간으로 보여주고, AI는 논문과 도서를 대신 뒤져 질병의 발생 요인과 약물 작용 기전까지 설명해준다. 유튜브에서는 대학병원 교수부터 세계적 석학까지 직접 소통하며 의학 지식을 알기 쉽게 풀어낸다. 한국리서치 조사에 따르면 성인 10명 중 9명이 '신체 건강은 개인 경쟁력 향상에 중요하다'는 것에 동의했다. 건강관리는 이제 개인의 생산성을 극대화하는 역량이자, 노후를 위해 가장 먼저 지켜야 할 자산이 되었다.

앞으로 대세는 웰니스 비즈니스

이 같은 변화는 기업에 분명한 메시지를 던진다. 이제 모든 비즈니스는 웰니스 비즈니스다. 식품·화장품은 물론, 가전·주거·금융·조직 관리까지 소비자의 건강 지능에 부합하는 요소를 갖추지 못하면 선택받기 어렵다. 고도화된 소비자는 '건강한 느낌'이 아니라, 과학적 근거와 실질적 효용을 요구한다. 동시에 건강에 대한 과몰입과 정보 과잉의 부작용을 경계하는 균형 감각도 중요하다. 웰니스는 가장 사적 영역인 동시에 가장 강력한 시장 동력이다. 과학적·선제적·총체적 관리로 무장한 소비자 앞에서 기업은 질문해야 한다. 우리의 제품과 서비스는 소비자의 '잘 사는 삶'에 어떤 기여를 하고 있는가? 건강 지능 시대, 그 답을 준비한 기업만이 선택받을 것이다. ●



이 글을 쓴 최지혜는

소비트렌드분석센터 연구위원이자 서울대에서 소비자트렌드분석론을 강의하고 있다. <K뷰티 트렌드>, <대한민국 외식업 트렌드>, <더현대 서울 인사이트>, 2014년부터 현재까지 <트렌드 코리아> 등의 공저자다. 이 외에도 삼성·LG·아모레퍼시픽·SK·코웨이·CJ 등 다수의 기업과 소비자 트렌드 발굴 및 신제품 개발 프로젝트를 수행했다. 현재 이마트 ESG위원회 위원장, 한국수력원자력 홍보자문협의체 자문위원, 사회공헌사업 심의위원을 맡고 있다.

당신은 얼마나 '웰니스' 하신가요? 웰니스 체크리스트

웰니스란 주관적 개념이지만, 상태를 가늠해볼 수는 있다. 미국 정신 건강 서비스국 SAMHSA은 웰니스의 핵심 요소를 분류해 각 상태를 점검할 수 있게 정리했다. 7개 분야별 체크리스트를 통해 점검하는 나의 웰니스.

Editor_ 유나리 Photo_ 게티이미지뱅크
Reference_ SAMHSA 'Creating A Healthier Life', CSPNJ 'Wellness in Eight Dimensions'

글로벌 웰니스 학회 Global Wellness Institute의 정의에 따르면 웰니스는 '종합적 건강 상태로 이끄는 활동, 선택 및 라이프 스타일을 적극적으로 추구하는 것'을, 웰빙 Wellbeing은 '건강과 행복 수준이 최상인 상태'를 의미한다. 웰빙하기 위한 다양한 실천적 영역이 웰니스인 것이다. 그래서 주관적 영역이긴 하지만 웰니스 정도를 측정할 수 있다. 미국 보건복지부 산하의 정신 건강 서비스국은 웰니스를 '신체, 환경, 감정, 지적, 사회적, 경제, 영적' 일곱 가지 요소로 나누고, 각 요소가 균형을 잃지 않도록 통합적으로 관리해야 한다고 말한다. 일곱 가지 요소별 체크리스트를 보며 해당 항목에 체크하자. 체크한 개수가 많을수록 웰니스를 잘 실천하고 있는 것. 그리고 개수만큼 중요한 것은 각 항목별로 골고루 체크되는지 여부다.



PHYSICAL

1 신체

“건강한 신체에 건강한 정신이 깃든다”라는 말처럼 최우선 기본 조건은 건강한 신체다. 규칙적 운동과 건강한 생활 습관, 균형 잡힌 식단, 충분한 수면을 통해 신체를 최적의 상태로 유지해야 한다.

Check List

- 가공품 대신 신선하고 건강한 채소와 과일을 먹는다
- 외식하기보다 집에서 식사한다
- 나의 체질량 지수를 정확히 알고 있으며, 개선하려 노력 중이다
- 정기적으로 하는 운동이 있다
- 자동차를 타는 대신 걷거나, 엘리베이터를 이용하는 대신 계단을 오르는 등 일상생활에서 자주 움직인다
- 하루 수면 시간이 7~8시간이다
- 술이나 담배, 카페인, 당류를 멀리한다
- 정기적으로 병원에서 검진받는다



ENVIRONMENT

2 환경

나를 둘러싼 환경 또한 중요한 웰니스 요건 중 하나. 거주지나 직장 등의 환경이 안정적인지부터 살고 있는 주변 환경이 깨끗한지, 친환경 생활 습관을 유지하는지 등 광범위한 환경 요인을 평가한다.

Check List

- 대중교통 수단을 이용한다
- 물건 구입 시 가능한 한 친환경 제품을 산다
- 쓰지 않는 제품의 전기 플러그는 빼둔다
- 내가 좋아하는 스타일로 집을 꾸몄고, 이곳에서 편안함을 느낀다
- 업무 공간이 잘 정돈돼 있다
- 나만의 청소 루틴이 있다
- 피크닉이나 산책 등을 주 1회는 한다
- 산책, 테니스, 농구 등을 하러 공원에 자주 간다



EMOTIONAL

3 감정

감정을 제대로 표현하고 감정적 어려움에 적응하는 것, 자신의 강점과 약점 및 개선점을 파악하고, 도움이 필요할 때 받을 줄 아는 정서적 유연성은 스트레스를 조절해 인생을 더 즐길 수 있게 해준다.

Check List

- 내 감정과 생각을 편하게 나눌 수 있는 사람이 있다
- 도전을 성장 기회로 생각한다
- 내가 느끼는 감정에 대해 잘 알고, 이를 인정할 수 있다
- 일과를 잘 지킨다
- 내가 한 일에 책임을 진다
- 나만의 스트레스 관리법이 있다
- 스트레스 상황에서 원인을 인지하고 감정을 분리할 수 있다
- 부정적 상황에서도 좋은 점을 찾고 긍정적으로 보려고 노력한다

SPIRITUAL



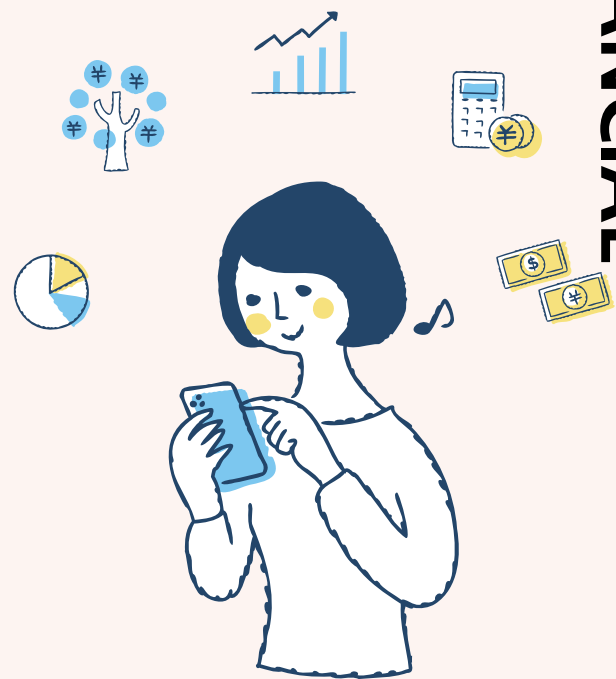
7 영적

영적 측면은 개인의 믿음과 신념, 삶의 목적 등 내면의 소리에 집중하고 균형을 맞추어 줄 아는 능력을 말한다. 단순히 종교 유무가 아닌, 삶의 의지를 찾아가는 굳은 심지를 평가한다.

Check List

- 삶의 목적이 있다
- 가치관과 신념이 확고하다
- 나의 신념에 대해 다른 사람과 이야기해본 적이 있다
- 다양한 종교와 믿음, 철학에 관심이 있고 존중한다
- 종교가 있거나 영적 믿음이 있다
- 다른 사람에게 도움이 필요할 때 도움을 준 적이 있다
- 자연의 아름다움에 감사함을 느낀다
- 매일 명상하며 자신을 돌아본다 ☺

FINANCIAL



6 경제

삶의 질을 위해 경제적 안정은 필수 요인이다. 고정적 수입 등을 통해 경제적 안정성을 갖췄는지, 저축·지출·빚 등 자신의 경제적 상황을 정확히 파악해 미래를 준비하고 있는지 등을 살핀다.

Check List

- 비교적 만족할 만한 수준의 고정 수입이 있다
- 수입보다 지출이 많지 않다
- 계획을 세워 지출하며 가계부를 쓴다
- 빚이 없거나 갚는 중이다
- 전문가에게 재정 상담이나 설계를 받은 적이 있다
- 휴가, 비상금 마련, 노후 준비, 내 집 마련 등의 목적에 맞춰 저축한다
- 급여를 받으면 생활비로 쓰고 남은 돈으로 여가를 즐긴다
- 저축 외에 노후를 위한 재테크를 하고 있다

SOCIAL



5 사회적

인간은 사회적 동물이다. 그만큼 사회적 관계는 개인의 웰니스에서도 매우 중요한 요소다. 친구나 동료, 가족과 건강한 관계를 유지하고, 타인에 대한 관심과 이해가 필요한 이유다.

Check List

- 큰일이 생겼을 때 상담하거나 대화할 사람이 있다
- 친구들과 영화를 보거나 저녁을 먹는 등 사교 활동을 한다
- 친구나 가족과 주기적으로 연락한다
- 독서나 예술, 영화 등 관심사를 공유하는 그룹이 있다
- 나와 가치관이나 배경이 다른 사람을 만나는 것에 열려 있다
- 새로운 사람을 만날 땐 열린 마음으로 편견 없이 대한다
- 아무리 바빠도 가족이나 친구를 만나기 위한 시간은 따로 확보해둔다
- 자원봉사를 한다

INTELLECTUAL



4 지적

지적 영역은 두뇌를 활발하게 유지하고, 지적 능력을 확장하는 데 도움이 되는 다양한 활동을 말한다. 잘 몰랐던 것을 배우고, 시야를 넓히는 것은 다양한 관점이 존재하는 사회를 이해하는 데 꼭 필요하다.

Check List

- 책, 잡지, 블로그 등 '읽는 것'을 좋아한다
- 자기 계발을 위한 클래스나 스터디 등에 참여한다
- 새로운 언어를 할 줄 알거나 배우고 있다
- 도서관이나 서점 등을 돌아보는 것을 즐긴다
- 요즘 세상 돌아가는 일을 알고 있다
- 사람들과 시사, 정치 등의 주제로 이야기하는 것을 좋아한다
- 그림, 도예, 사진 등 창의적 예술 분야를 배울 의향이 있다
- 강연을 듣고 뮤지컬, 전시 등을 자주 본다

시니어를 위한 웰니스 처방전

더 현명하게 건강하고 행복해지려면 생활 습관을 바꾸는, 일종의 '구조변경'이 필요하다. 모닝 루틴부터 식사법, 운동법 등 몸과 마음의 건강과 행복을 위해 필요한 웰니스 구조변경법 다섯 가지.

Editor_ 유나리 Photo_ 게티이미지뱅크, 언스플래시

Reference_ <생로병사의 비밀>(김윤근 지음, 한국경제신문), <웰니스로 가는 길>(베스 프레이츠·미셸 툴레프스 에이미 커먼더 지음, 청아출판사), <헬시에이징 식사법>(남기선·더 라이트 지음, 레시피팩토리)



1

BASIC

양질의 생활 루틴 찾기

양보다 질이 중요한 시기다. 인생의 질은 극적 이벤트로 채워지지 않는다. 매일 한 겹씩 더해지는 생활 습관의 레이어가 결정한다. 그만큼 남은 시간은 하루를 잘 보내는지, 언제 일어나 무엇을 먹고 어떤 운동을 하며 잠은 몇 시간 자는지 등 일상생활이 중요하다. 한 전문가는 노화 증상의 70%는 생의 마지막 단계까지 예방할 수 있다고 주장한다. 노화를 막을 순 없지만, 비교적 덜 고생할 수 있는 비결은 바로 생활 습관. 40~50대에 생활 습관을 바꾸면 노화로 가는 길에 나타나는 많은 증상을 개선하거나 덜 겪을 수 있다. 규칙을 부여해 몸과 마음을 꾸준히 재정비하는 일상의 설계가 필요한 이유다. 몸도 마음도 근육과 같아서 제대로 된 방식으로 반복하면 잘 길들일 수 있다.

가장 중요한 것은 하루의 구조를 재설계하는 것. 아침, 점심, 저녁의 하루 3단계를 우리 몸의 신진대사나 메커니즘

에 맞춰 자연스럽게 나누는 것이다. 일단 아침은 대사를 깨우는 시간이다. 중년 이후 가장 먼저 무너지는 대사 리듬을 맞추려면 아침이 그만큼 중요하다. 혈당을 급격하게 끌어올리지 않는 단백질이나 비타민 위주의 식사로 잠들어 있던 몸을 깨워 신진대사에 시동을 걸자. 몇 시에 일어나야 좋은지는 개인마다 다르지만, 좀 더 건강한 방식은 매일 같은 시간대에 기상하는 것. 건강은 많은 부분 일관성에 좌우된다. 점심엔 가능한 한 햇볕을 쬐며 걷거나 운동을 하면서 신체 효율을 끌어올리자. 이렇게 몸의 엔진을 올리는 행동은 저녁 수면의 질로 직결된다. 저녁은 하루를 마무리하는 시간으로 쓰자. 시니어에게 잠은 건강의 척도라 할 만큼 중요하다. 꼭 몇시부터 몇시까지 자야 한다는 규칙에 집착할 필요는 없다. 다만 6~9시간의 수면 시간을 지키는 것이 좋다.

- 아침은 단백질 위주로 가볍게
- 낮엔 햇빛 쬐며 많이 움직이기
- 잠들고 일어나는 시간은 규칙적으로, 수면 패턴의 일관성 찾기

2

TARGET

목표는 스마트하게 짜기

습관과 목표에 집착하면 오히려 웰니스 상태는 더 멀어질 수 있다. 가이드에 얽매이지 말고, 완벽함보다는 한 발씩 나아가고 있는 것에 집중하자. 나아가는 과정 자체를 즐기고, 그 과정에서 맞이할 배움과 성장을 즐기는 것이 중요하다. 그러기 위해선 목표 설정도 구체적으로 하는 것이 좋다. 하버드 메디컬 스쿨에서 운영하는 '생활 습관 의학' 코스에 기반해 짠 웰니스 프로그램을 소개한 책 <웰니스로 가는 길>의 저자들은 이를 '스마트^{SMART}' 목표 설정이라고 부른다. 범위를 구체화해 체계적으로, 명확하게 정해

지킬 수 있는 습관 영역으로 만드는 것이 핵심이다. 뭉뚱그려 체중 감량이나 몸에 좋은 음식 많이 먹기 등으로 정하면 목표 지점이 명확하지 않아 도달했는지 알 수 없고, 그런 불확실함은 금세 우리를 지치게 해 결국 싫증나게 만들기 때문이다.

스마트한 목표의 예

- 한 달간 일주일에 다섯 번 점심시간에 30분씩 걷기
- 금요일에 집 근처 스튜디오에 가서 필라테스 수업 일정 알아보기
- 매일 끼니에 1회씩, 간식으로 2회 총 다섯 번 과일과 채소 먹기

스마트하지 않은 목표의 예

- 10kg 감량
- 운동을 지금보다 더 많이
- 과일·채소 많이 먹기





3

EAT

똑똑하게 편식하기

먹는 것과 건강은 떼려야 뗄 수 없는 관계. 하지만 애석하게도 나이가 들수록 젊었을 때의 식습관은 맞지 않는다. 튀김이나 떡볶이 등을 잔뜩 먹고 나면 속이 점점 불편해지는 시기가 됐다. 건강하게 나이 들기 위해서는 양이 아니라 질이 중요하다. 영양분을 과도하게 섭취하면 다 쓰지 못하고 몸에 비축돼 해로운 활성산소를 만들고, 호르몬 균형도 깨져 노화를 촉진한다. 노화와 장수에 관한 다양한 연구를 통해 ‘칼로리를 제한하면 건강하게 오래 산다’는

것이 밝혀졌다. 의사 과학자 김윤근은 저서 <생로병사의 비밀>에서 “평소에 칼로리 제한이나 운동 같은 적절한 스트레스를 통해 우리 몸에 노화 방어기제를 잘 훈련시키면 건강하게 장수하지만, 반대의 경우 일찍 노화한다”라고 언급한다. 똑똑한 편식이 필요한 때다.

편식해야 할 대표인 것은 당분이 많고 인슐린 분비를 증가시키는, 일명 혈당 스파이크를 급발진시키는 음식이다. 그렇다고 탄수화물을 무조건 피해야 하는 것은 아니다. 탄수화물은 인슐린을 자극해 단백질이 근육에 잘 흡수되도록 돕는다. 흰쌀이나 빵 등 정제된 탄수화물 대신 우리 전통의 오곡을 활용한 건강한 탄수화물과 단백질의 균형을 맞추자. 또 여성이라면 50대에는 대부분 폐경이 찾아오는 시기 만큼 호르몬 균형에 도움이 되는 것을 먹는 것도 좋다.

- 단백질은 시니어 하루 단백질 권장량(체중 1kg당 1~1.2g)에 맞춰 매 끼니 나눠 섭취하기
- 동물성 단백질(생선, 고기, 달걀 등)과 식물성 단백질(콩류, 씨앗, 견과류) 비중은 1:2. 고기는 삶거나 찌기
- 저설탕-고곡물 식이, 일명 ‘저설탕고곡’으로 양질의 탄수화물 섭취하기
- 저녁은 포만감 주고 소화 잘되는 식단으로
- 콩류, 생선, 브로콜리, 해조류, 굴·조개 등 호르몬 균형에 도움 되는 먹거리 자주 먹기

4

EXERCISE

강도보다 빈도 높이기

운동도 내 몸에 맞게, 현명하게 선택할 필요가 있다. 특히 중요해지는 것은 근육. 종아리를 두고 ‘제2의 심장’이라고 부르는 건 그만큼 혈액순환에 중요한 역할을 하기 때문이다. 종아리 근육은 수축과 이완을 반복하며 다리에 몰린 혈액을 심장으로 보내는 강력한 펌프다. 근육은 몸매를 예쁘게 만들어주는 것을 넘어 대사, 혈당, 면역 등 우리 몸 건강에 두루 영향을 미친다. 그러나 나이가 들수록 근육은 성장이 아닌 보존 태세로 바뀌므로 최대한 근육을 유지하는 것에 초점을 맞춰야 한다. 이를 위해 매일 헬스장에 매달려 살 필요는 없다. 빈도를 늘리면 된다. 강도 높은 운동을 하다가 다치면 나이 들수록 회복하기 어렵다.

일단 일상생활에서 가만히 앉아 있는 순간을 줄여나가자. 헬스장에서의 1시간도 중요하지만, 온종일 활동적으로 생활하는 것이 건강에는 더 이롭다. 식사 15~30분가량 후, 혈당이 급격히 오르기 시작하는 타이밍에 맞춰 산책하면 근육이 일을 해 혈당 스파이크를 막아준다. 적당한 속도는 옆 사람과 대화 가능할 정도인 시속 3~4.5km. 또 주 2~3회 근력 운동을 꾸준히 하자. 무리하게 중량을 늘리는 운동보다 하체 중심의 스쿼트나 런지 같은 기본동작을 반복하는 것도 도움이 된다.

- ‘존Zone 2’ 운동 숨이 약간 차지만 대화는 가능한 정도로, 최대 심박수의 60~70% 강도를 유지하면서 하는 가벼운 유산소운동을 말한다. 심혈관 건강을 지키고, 과도한 스트레스를 주지 않아 시니어에게 적합하다. 동네 뒷산 오르거나 자전거 타기, 수영 등이 이에 해당한다. 혈당과 혈압을 안정시키고 지방을 주요 에너지원으로 쓰는 운동이라 비만, 당뇨 등을 예방하는 데 좋다. 또 관절에 무리를 주지 않는 범위 내에서 비교적 장시간 지속할 수 있어 관절 통증 등으로 운동을 망설이는 사람이 시작하기도 부담 없는 운동법.



5

MIND

뇌도 운동시키기

나이가 들면서 뇌도 늙고 감정도 늙는다. 노화는 자연스러운 일이지만, 마르지 않는 감정의 샘을 꾸준히 유지하는 것이 일상의 행복을 추구하는 데에는 더 도움이 된다. 뇌가 일을 멈추면 치매 위험도 올라간다. 꾸준히 책을 읽고 글을 쓰거나 공부하는 뇌 트레이닝을 게을리하면 안 되는 이유다. 몸만 달리는 러닝이 아닌, 뇌를 훈련하는 브레인 조깅^{Brain Jogging}도 필요한 때다. 가장 손쉬운 뇌 자극법은 책 읽기. 집중력이 필요한 퍼즐 풀기나 요즘 유행하는 뜨개질 등으로 손을 끊임없이 놀리고 머리를 쓰는 것이 좋다. 이런 다양한 브레인 조깅을 다른 사람들과 함께 할 수 있다면 더욱 좋다. 일명 ‘커뮤니티 웰니스Community Wellness’다. 함께 걷고 운동하며 배우는 경험이 정신 건강에 더 유익하다는 인식에서 나온 최근의 웰니스 트렌드다. 해외에서는 워킹 클럽, 북 클럽, 사우나 커뮤니티 등 다양한 소셜 웰니스 클럽이 인기를 끌고 있다. 이는 타인과의 관계 속에서 자기 삶의 의미를 돌아보고, 도전 정신과 새로운 호기심 등을 얻을 수 있어 웰니스의 한 조건인 ‘사회적 가치’도 충족시켜준다. ☺

HOT & NEW WELLNESS STUFF

웰니스 라이프스타일이 대중화되면서 새롭고 이채로운 별별 서비스도 생겨났다. 식품부터 구독 모델, 거주 공간 등 우리의 웰니스를 도와줄 이색적 서비스 리스트업.

Editor_ 유나리 Photo_ 아만, 포시즌스 호텔 & 리조트 그룹, 한경DB



포시즌스 페닌슐라 파파가요에 있는 웰니스 빌라



아만노이의 포레스트 웰니스 풀빌라 전경

STAY

럭셔리 호텔에서 경험하는
극과 극의 웰니스

최근의 웰니스 트렌드를 적극적으로 수용하는 업계 중 하나는 단연 고급 숙박업체들. 그 중 아만 그룹은 정신적 휴식과 마음의 균형 등 내적 웰니스를 추구하는 밀도 높은 서비스를 제공하는 데 집중한다. 베트남 남중부 누이추아 국립공원을 내려다보는 절벽에 있는 아만노이Amanoi는 자연 속에서 깊은 휴식을 통해 웰니스에 도달하도록 돕는다. 상주하는 웰니스 가이드와 함께 명상·호흡·사운드 힐링 등으로 마음을 정화하고, 자연 속을 함께 걸으며 심신에 고요한 평온을 더할 수 있다.

과학적이고 체계적인 프로그램을 통해 웰니스를 돕는 곳도 있다. 코스타리카에 있는 포시즌스 페닌슐라 파파가요 Four Seasons Resort Peninsula Papagayo엔 의학 전문가가 상주하는 카사델마르 Casa del Mar라는 웰니스 빌라가 따로 있다. 웰니스 빌라 투숙객을 위해 3차원 보디 스캐닝 장비, 심박 변이도 측정기 등 최첨단 의료 장비를 갖추고 신체 데이터를 실시간 분석해 맞춤형 식단과 운동 프로그램 등을 짜준다. 푸른 바다와 열대우림 속에서 요가나 트리트먼트, 명상 등을 할 수 있는 웰니스 샬라Wellness Shala도 자랑거리.

LIVING

주거 공간, 웰니스를 만나다

웰니스가 순간의 체험을 넘어 라이프스타일로 자리 잡으며, 주거 공간까지 웰니스 개념이 도입되고 있다. 주로 경제적 여유가 있는 시니어 거주 공간에 도입되고 있으나, 일반 거주지까지 영역이 확장되는 추세다. 미국의 대표적 웰니스 레지던시인 '더 앱슬리 바이 선라이즈' *The Apsley by Sunrise*는 맨해튼 내 5성급 레스토랑 수준의 식사를 거주자의 선호도와 건강 상태에 맞춰 제공하는 호화 시니어 거주 공간. 마이애미에 자리한 '더 웰베이 하버 레지던스' *The Well Bay Harbor Residences*는 공간과 설비, 서비스 전반을 '건강'을 전제로 설계했다. 거주자는 온천욕장, 고압 산소실, 적외선 사우나, 맞춤형 정맥주사 등 첨단 건강관리 시스템을 경험할 수 있다. 국내에서도 웰니스 주거 공간을 표방한 '파크로쉬 서울원'이 완공을 앞두고 있다. 웰니스 라이프 케어를 중심으로 주거 환경을 구성한 파크원은 호텔식 식사, 하우스키핑, 콘시어지 서비스 등은 물론 병원과 연계한 건강관리 서비스도 제공한다.



파크로쉬 서울원 조감도



광화문에 문을 연 올리브베터 매장

PLATFORM

웰니스용품 전문 숍

웰니스 관련 용품도 가까이서 구입할 수 있다. 웰니스 테마의 상점이 늘고 있기 때문. 일명 웰니스 플랫폼의 대표 주자는 뷰티와 휴식, 건강을 함께 판다는 '올리브베터'. 샐러드, 단백질 음료, 올리브 오일 등 웰니스 관련 식음료는 물론 마사지기 같은 웰니스 장비, 뷰티 케어 제품 등 먹고 바르고 케어하는 웰니스와 관련한 대다수의 상품을 살 수 있다. 강남에 자리한 '웰니스하우스서울' *Wellness House Seoul*은 건강 상담, 관리 프로그램 등을 제공하는 클리닉과 함께 웰니스 관련 제품 및 메뉴 등을 파는 카페까지 갖춘 복합 공간이다.

올리브베터 1577-4887

광화문점 서울시 종로구 종로3길 17

강남역점 서울시 강남구 강남대로 374

웰니스하우스서울 0507-1304-7467

서울시 서초구 서초대로77길 17 BLOCK77 빌딩 1층

www.wellnesshouse-seoul.com

HEALTHCARE

전문 건강관리를 앱으로 쉽게

전문가를 만나지 않아도 일상에서 더 쉽게 전문적으로 관리할 수 있는 서비스도 주목하자. 대상웰라이프의 만성질환 관리 플랫폼 '당프로 2.0'은 인공지능^{AI} 기반으로 한 당뇨 환자의 건강관리 솔루션을 제공하는 앱. 사용자의 건강 데이터를 분석해 운동 루틴, 보충제 섭취 및 건강 미션 등을 짜준다. 풀무원의 개인 맞춤형 식생활 관리 서비스 '뉴트리션 디자인 프로그램'은 14일간 영양 진단, 식단 배송, 식생활 분석, 건강관리 루틴까지 제안한다. 시로 영양을 진단해 칼로리·당·단백질 관리 등 집중 관리 항목을 고르고, 풀무원 임상영양사가 짜준 맞춤 식단을 제공받는다. 앱에 식사와 운동 기록을 남기면 혈당 추이 분석 등 신체 반응을 모니터링해 그 결과를 매일 리포트로 받을 수도 있다.

SLEEP

수면 웰니스의 힘, 다양한 수면용품

수면은 웰니스의 가장 기본 조건 중 하나. 그만큼 수면의 질이 중요한 관리 대상이 됐다. 요즘엔 과학적이고 체계적으로 수면을 분석, 관리해준다는 '슬립테크' *Sleeptech*가 대중화되고 있다. 누워서 자기만 하면 수면 데이터 분석부터 안마, 스트레칭까지 도와주는 코웨이의 '비렉스 스마트 매트리스'나 마사지로 숙면을 돕는 제스파의 '수면참견 단잠베개' 등 수면용품부터 수면의 질을 떨어뜨리는 수면무호흡증을 개선하는 필립스 코리아의 양압기 등도 나왔다. 자는 동안에만 수면을 분석해주던 기존의 수면 관리 앱과 달리 24시간 반복되는 일주기 리듬 자체를 분석해 최적의 수면 솔루션을 제공하는 앱 'CRS' 수면테크용품은 더 진화하고 더 일상화하고 있다.



매트리스 경도부터 누운 자세에서 스트레칭까지 하도록 조절할 수 있는 코웨이의 비렉스 스마트 매트리스

NEWS

웰니스 관련 정보를 한눈에

웰니스와 관련한 정보만 한눈에 모아서 보고 싶다면 다양한 웰니스 트렌드, 건강, 제품 리뷰 등의 기사를 한 번에 살필 수 있는 온라인 매거진 '내러티브웨이' *NarrativeWay*를 둘러보자. 수면법부터 후성유전학, 건포도 명상법, 호주에 문을 연 최신 웰니스 스포츠 등 전 세계의 웰니스 관련 정보를 손쉽게 읽어볼 수 있다. 웰니스 상품 전문 온라인 숍 '노브' *Nove*도 운영하고 있어 관련 상품을 쉽게 구매할 수도 있다. '달렘 웰니스 매거진'은 전 세계 웰니스 정보를 큐레이션해 2주에 한 번 수요일 아침에 메일로 보내주는 뉴스 구독 서비스.

내러티브웨이 www.narrativeway.co.kr, 달렘 웰니스 뉴스레터 dallem.stibee.com



송도에 들어설 거대한 스파 리조트 테르메

SAUNA

땀과 함께 근심을 흘리자, 사우나 핫스팟

시원하게 땀 빼고 깨끗하게 씻는 것이 얼마나 큰 힐링인지 대중목욕탕과 찜질방의 민족인 우리는 알고 있다. 그래서 웰니스 인기와 함께 다시 사우나가 뜨고 있다. '사우나 커뮤니티'라는 이색적 모임도 생겼다. 서울 용산에 있는 '드래곤시티 그랜드 머큐어 엠베서더'의 사우나는 국내 최초의 사우나 커뮤니티를 표방하는 먼데이사우나와 협업해 아침 7시 사우나를 하고, 커피 한 잔을 마시며 아침을 여는 행사를 진행하기도 했다. 서울 신사역 근처의 '스파레이'는 여성 전용 사우나로 도심에서 보기 드물게 노천탕, 해수탕은 물론 다양한 약재탕까지 갖췄다. 1인 사우나 시설 '솔로사우나 레포'에선 예약 후 혼자서 핀란드식 사우나를 즐길 수 있다. 식물원까지 갖춘 거대한 돔형 스파 리조트 '테르메'도 2031년 인천 송도에 문을 열 예정이다. ☪



진짜 웰니스의 조건

고령화 시대가 되면서 웰니스와 웰빙은 더더욱 중요해졌다. 몸과 마음이 편안한 것이 중요하다는 웰니스 시대에 왜 스트레스는 더 받는 것 같을까?

Editor_ 유나리 Photo_ 언스플래시 Reference_ 맥킨지앤컴퍼니, 한국건강식품협회, <건강 신드롬>(칼 세데르스트림·앙드레 스파이서 지음, 민들레)

웰니스를 위한 방식은 한층 세분화되고 더 다양해졌다. 누군가는 몸의 독소를 배출해야 한다고 하고, 면역력을 높이려면 무언가를 꾸준히 먹어야 한다고 말한다. TV 프로그램에 나오는 건강식과 먹지 말아야 할 금지 식품 등을 챙기고, 내 마음을 들여다보며 상처받은 내면까지 어루만지려면 하루 24시간도 짧다. 건강하고 행복한 상태를 유지하는 것이 핵심인데, 어째서 웰니스 루틴이 오히려 스트레스가 되는 것 같다면? 지금 주객이 전도된 것은 아닌지 잠시 점검이 필요한 시점이다.

산업이 된 웰니스

과학 발전으로 우리는 이른바 100세 시대를 살게 됐지만, 스트레스와 만성질환 등 전에 없던 새로운 질병이 우리 일상에 자리를 잡았다. 과거 질병 치료에 집중하던 의료 패러다임이 몸과 마음, 사회적 건강까지 더해진 균형 맞추기를 지향하는 건 당연한 순서일지 모른다. 그래서 이제 웰니스는 단순한 라이프스타일을 넘어 국가와 기업이 사활을 거는 새로운 시장이 됐다. 글로벌 컨설팅 그룹 맥킨지

웰니스라는 주관적 기준을 충족하려면 우선 주변의 가치에 휘둘리지 말고 나의 마음속을 들여다봐야 한다. 개인마다 편안함을 느끼는 상태가 다르기 때문이다.



에 따르면, 2024년 전 세계 웰니스 시장 규모는 1조8,000억 달러. 약 2,700조원 규모다. 고령화 시대의 새로운 블루오션이 된 것이다. 사상이 산업이 되면 다양한 제품, 다양한 서비스, 다양한 소구가 생긴다. 그것이 없으면 못 사는 필수적인 것이 아니더라도 말이다.

그래서 요즘은 '치유(Healing)'가 트렌드다. 치유 농업, 산림 치유, 해양 치유, 치유 관광, 치유 음식 등. 치유는 의학적 개념인 '치료(Treatments)'가 아닌, 치료 과정을 통해 신체적·정서적 안정과 위안을 준다는 다소 포괄적이고 모호한 개념이다. 정확히 얼마나 치유된 것인지 측정할 길이 없다. 물론 심상의 변화나 건강 지표 등이 좋아질 수 있으나 어디까지나 주관적이기 쉽다는 맹점이 있다.

내 마음의 불안을 먼저 돌봐야

그래서 산업은 끊임없이 불안감을 자극한다. 도무지 중장년층으로는 보이지 않는 소셜 미디어 속 인물들, 살찐 것을 죄악시하는 분위기, 각종 앱과 건강 보조 식품, 힐링용품은 건강과 마음 챙기기도 모두 개인의 영역으로 슬쩍 밀어놓는다. 자신을 잘 가꾸지 않으면 뭔가 잘못하고 있는 것처럼 느끼게 말이다. 특히 건강에 관심이 많은 50~60대는 더 좋은 표적이다. 홈쇼핑 업체가 불황을 돌파하기 위해 5060 세대를

핵심 소비층으로 겨냥하고 이들을 위한 다양한 건강 기능 식품, 먹거리 등 타깃 상품군을 강화한다는 사실이 최근 뉴스로 떠올랐다. 액티브 시니어는 웰니스 시장의 주요 타깃층이다.

사실 웰니스는 궁극적으로 편안하고 안정된 상태를 의미한다. 이 주관적 기준을 충족하려면 우선 주변의 가치에 휘둘리지 말고 나의 마음속을 들여다봐야 한다. 개인마다 편안함을 느끼는 상태가 다르기 때문이다. <건강 신드롬>이라는 책에서 저자들은 웰니스를 극대화하려 노력하면 할수록 자신은 소외되는 이상한 현상에 관해 설명한다. 완벽한 다이어트법을 찾고, 행복을 강박적으로 추구하고, 하루라도 운동을 거르면 죄책감을 느끼며, 마치 하루를 게임 퀘스트를 깨듯 살고 있다고. 하지만 인생은 퀘스트를 깨면 레벨이 높아지는 게임이 아니지 않느냐고. 웰니스의 함정에 빠지지 않으려면 어떻게 해야 할까? 저자는 한 인간으로서 우리가 '가능성'으로만 규정되지 않는다는 것을, '무력함' 또한 우리를 규정하는 기준이라는 것을 받아들여야 한다고 말한다. 인간은 늘 부족하기 마련이고, 실패와 실수는 고통스럽지만 그를 통해 많은 것을 배운다는 점을 긍정해야 한다는 것이다. 그래야 내 마음속 불안과 구멍을 파고드는 집요한 산업의 부름에서 자신을 제대로 지키고, 궁극적 웰니스 상태에 닿을 수 있지 않을까. ●

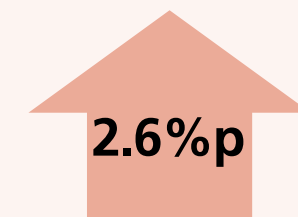
2025년 국내 건강 기능 식품 시장 규모



5조 9,626억 원

자료 한국건강식품협회

2025년 시니어 가구의 건강 기능 식품 구매 경험 상승률



자료 한국건강식품협회

우리은행 TWO CHAIRS × 가연결혼정보

결혼? 나의 가치 있는 선택 답은 가연



- **제휴서비스:** 「우리은행 × 가연 프레스티지 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 가입 절차:** 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) 프레스티지 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, 공무원행사인 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



TREND



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



1. 월드컵 개최, 대형 미술관 개관 등 올해 수많은 이벤트가 열리는 로스앤젤레스
2. 2026 북중미 월드컵의 주요 무대인 소파이 스타디움
3. 패션, 미식, 예술을 만날 수 있는 베니스 비치 인근의 애벗 키니 거리

미국 캘리포니아주 로스앤젤레스(Los Angeles)는 서부를 대표하는 대도시이자, 뉴욕에 이어 두 번째로 큰 도시다. 할리우드를 중심으로 한 거대한 대중문화 산업의 메카답게 아카데미 영화 박물관과 유니버설 스튜디오 등 상징적 시설이 즐비하다. 또한 로스앤젤레스 카운티 미술관, 월트 디즈니 콘서트홀, 게티 센터 등 주요 문화시설도 도시 전반에 자리한다. 미식 환경 역시 미쉐린 레스토랑부터 다양한 이민자 커뮤니티의 음식까지 폭넓게 형성돼 있으며, 약 120km에 이르는 해변과 하이킹 코스 등 도시와 자연을 함께 경험할 수 있는 조건을 갖췄다.

올해는 스포츠 이벤트로도 전 세계인의 이목을 집중시킬 예정이다. 2026년 6월 11일부터 7월 19일까지 열리는 '2026 북중미 월드컵' 기간 도시 전체가 축구 축제의 거대한 장으로 탈바꿈한다. 주요 경기장인 소파이 스타디움(SoFi Stadium)에서는 미국 팀의 개막전을 비롯해 벨기에, 이란, 뉴질랜드, 스위스 등의 조별 리그 경기가 치러진다.

소파이 스타디움은 경기장을 넘어 상업 시설과 공원, 공연장이 결합된 복합 공간이다. 약 8만7,000평 규모의 인도어-아웃도어 결합형 구조로 2028년 로스앤젤레스 하계 올림픽 개폐회식 장소로도 예정돼 있으며, BTS-아서 크리스 브라운-브루노 마스 등 세계적 아티스트들의 투어가 열리는 대형 공연장으로서도 위상이 높다.

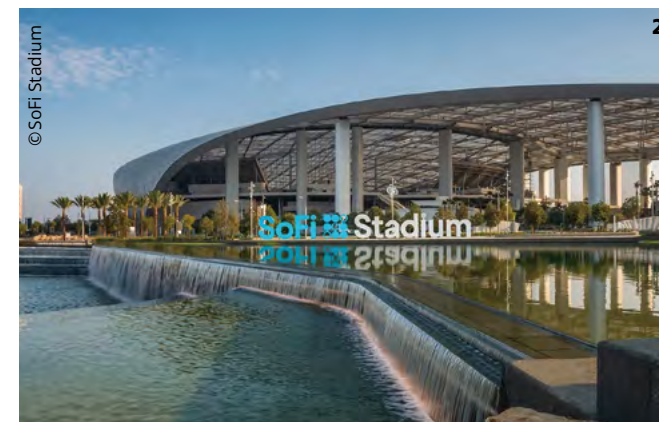
최근에는 인튜이트 돔(Intuit Dome)을 가동하면서 잉글우드 일대의 위상이 더욱 높아졌다. 대형 LED 스크린을 갖춘 이 시설은 스포츠와 공연을 결합한 복합 문화 공간으로, 지역 일대를 새로운 관광·체험의 중심지로 확장시키고 있다.

2026 세계에서 가장 핫한 도시

Los Angeles in USA

로스앤젤레스는 세계에서 가장 역동적 도시 중 하나다. 특히 올해는 월드컵 개최와 대형 미술관들의 개관, 미쉐린 레스토랑의 잇따른 팝업 오픈 등 새로운 이슈로 들쭉인다. 예술과 문화의 명소부터 아름다운 해변까지, 올해 LA 여행에서 주목해야 할 핫 플레이스를 소개한다.

Writer_ 두경아 Photo_ LA Tourism, Visit California, 셔터스톡



스크린 너머의 전율, '시네마틱' 투어

유니버설 스튜디오 할리우드 Universal Studios Hollywood는 실제 영화 촬영지와 테마파크가 결합된 세계 유일의 장소다. 슈퍼 닌텐도 월드, 쥐라기 월드, 해리포터의 마법 세계 등 화려한 테마 구역과 더불어 첨단 기술이 접목된 스틸 넘치는 놀이기구와 온 가족이 함께 즐길 수 있는 다양한 어트랙션을 갖추고 있다. 올해는 최초의 고속 야외 롤러코스터 '분노의 질주: 할리우드 드리프트'를 새롭게 선보인다. 유니버설 픽처스의 블록버스터 시리즈를 테마로 만든 놀이기구는 기존 롤러코스터와 차별화된 첨단 기술을 도입해 관람객에게 압도적 몰입감을 제공할 예정이다.

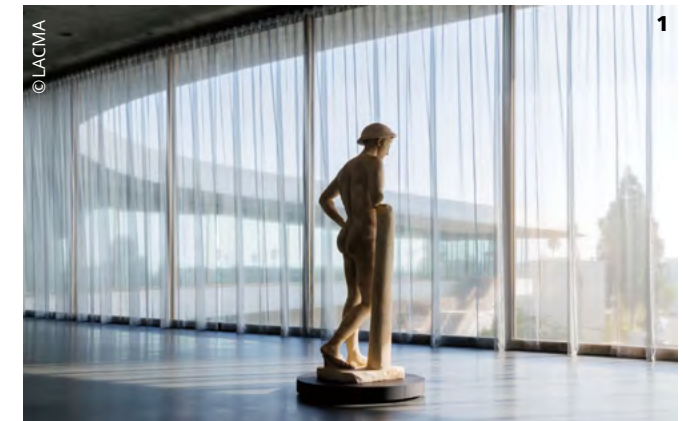
로스앤젤레스 월셔가와 페어팩스가 교차하는 지점에는 2021년 개관한 최신 랜드마크, 아카데미 영화 박물관 Academy Museum of Motion Pictures이 자리한다. 오스카 시상식의 역사를 한자리에서 만나볼 수 있는 이곳은 영화 예술 과학 아카데미 AMPAS가 보유한 1,300만 점 이상의 방대한 소장품을 바탕으로 운영한다. 약 2만7,870m²(약 8,431평) 규모의 공간은 상설 및 기획 전시실과 최첨단 상영관을 갖추고 있다. 특히 프리츠커상 수상자인 렌초 피아노 Renzo Piano가 설계를 맡아 1939년 건물을 복원함과 동시에 유리 다리로 거대한 구형 건물을 연결한 독창적 건축미를 자랑한다. 세계적 명소인 할리우드 명예의 거리 Hollywood Walk of Fame 역시 필수 방문 코스다. 할리우드 대로와 바인 스트리트 일대에 조성된 이 거리에는 엔터테인먼트 업계에 기념비적 업적을 남긴 아티스트들을 기리는 2,700여 개의 별 모양판이 새겨져 있다.



- 1, 2 유니버설 스튜디오 할리우드 내 '해리포터의 마법 세계' 구역에서 펼쳐지는 야간 프로젝션 매핑 쇼와 호그와트 성 입구
- 3 유니버설 시티워크에 위치한 테마 레스토랑 '투스섬'

예술과 기술의 경계를 허무는 대규모 미술관 개관

로스앤젤레스 월셔 대로에 위치한 로스앤젤레스 카운티 미술관 LACMA은 미국 서부 최대 규모를 자랑하는 공공 미술관이다. 고대부터 현대에 이르는 15만 점 이상의 방대한 소장품을 보유한 이곳은 올해 4월, 190개 전시실을 갖춘 데이비드 게펜 갤러리 David Geffen Galleries를 새롭게 선보였다. 세계적 건축가 페터 Zumthor가 설계한 이 건물은 월셔 대로를 가로지르는 공중 부양 형태의 독특한 구조가 특징이며, 투명한 유리 벽을 통해 내부 전시 공간과 외부의 도시 풍경이 자연스럽게 소통하도록 설계되었다.



영화 <스타워즈>의 제작자 조지 루커스가 설립한 루커스 내러티브 아트 미술관 Lucas Museum of Narrative Art도 올해 9월 개관을 앞두고 있다. 우주선을 연상시키는 독창적 외관의 이 미술관은 서사 예술 Narrative Art 분야에서 세계적 수준인 4만 점 이상의 소장품을 보유하고 있다. 혁신적 시도도 이어진다. 세계 최초의 AI 예술 미술관인 데이터랜드 Dataland도 올해 문을 연다. 거장 프랭크 게리 Frank Gehry가 설계한 복합단지 내에 들어서 이 미술관은 인간의 상상력과 기계의 창의성이 만나는 '살아 있는 미술관'을 표방한다. 약 2,323m²(약 702평) 규모의 공간에 독립된 갤러리 5개를 갖추고, 인공지능이 생성한 예술의 정수를 선보인다. 이 밖에도 로스앤젤레스의 영원한 문화 랜드마크인 게티 센터 Getty Center와 현대미술의 보고인 더 브로드 The Broad는 여전히 꼭 찾아가야 하는 명소다.

- 1 미국 서부 최대 규모인 로스앤젤레스 카운티 미술관은 데이비드 게펜 갤러리를 새롭게 선보였다.
- 2 영화 <스타워즈>의 제작자 조지 루커스가 설립한 루커스 내러티브 아트 미술관
- 3 오스카 시상식의 역사를 한자리에서 만나볼 수 있는 아카데미 영화 박물관





© Visit California

1



© Visit California

3



© Los Angeles Tourism & Convention Board

로맨틱한 야경과 불멸의 LA 아이콘을 따라서

그리피스 공원 내 할리우드 산자락에 위치한 그리피스 천문대 Griffith Observatory는 태평양부터 로스앤젤레스 시내까지 이어지는 탁 트인 전경을 감상할 수 있는 도시의 대표 명소다. 특히 영화 <라라랜드 La La Land>의 촬영지로 알려지며 전 세계적 로맨틱 성지로 거듭났다. 주인공 세바스찬과 미아가 천문대 내부 새뮤얼 오친 플라네타륨에서 밤하늘의 별 사이를 유영하듯 춤추는 장면은 영화의 백미로 꼽히고, 천문대 외부 테라스와 산책로는 두 주인공이 화려한 야경을 배경으로 교감하던 장소로 인증샷 명소가 됐다. 해 질 녘 펼쳐지는 보랏빛 노을과 도시의 불빛은 영화 속 한 장면을 그대로 옮겨 놓은 듯한 깊은 감동을 선사한다.

로스앤젤레스의 또 다른 아이콘인 할리우드 사인 Hollywood Sign은 1923년 건립 이후 도시를 상징하는 고유한 표식으로 자리 잡았다. 2023년 건립 100주년을 맞이한 이 사인은 높이 약 13.7m, 길이 약 106.7m 규모를 자랑하며, 지속적인 보존 노력을 통해 오늘날까지 원형을 유지하고 있다. 레이크 할리우드 공원은 사인을 정면에서 가장 가깝고 선명하게 볼 수 있어 인물 사진 촬영에 최적화되어 있으며, 그리피스 천문대에서는 로스앤젤레스의 광활한 전경과 할리우드 힐스의 능선이 어우러진 입체적 풍경을 동시에 조망할 수 있다. 도보 여행자라면 명예의 거리 인근 오베이션 할리우드 쇼핑몰 내 연결 다리 Viewing Deck를 통해 간편하게 사인을 감상할 수도 있다.

영원한 여름의 낭만, LA 해변

로스앤젤레스는 연중 온화한 기후 덕분에 영원한 여름을 상징하는 도시다. 북쪽 말리부에서 남쪽 사우스 베이에 이르는 긴 해안선은 이 도시 특유의 여유로운 분위기를 형성하는 핵심 요소다.

베니스 비치는 로스앤젤레스에서 가장 역동적 에너지를 발산하는 해변이다. 서핑과 스케이트를 즐기는 이들로 늘 붐비는 이곳의 중심은 태평양 연안을 따라 길게 뻗은 오션 프론트 워크 Ocean Front Walk다. 이 보드워크는 수많은 영화와 TV 쇼의 배경이 되었을 만큼 독특한 풍경을 자아낸다. 베니스 비치 인근의 '베니스 캐널스'는 이탈리아 베네치아의 낭만을 고스란히 옮겨온 인공 운하 마을이다. 운하를 따라 늘어선 개성 있는 저택들과 아기자기한 아치형 다리가 어우러져 한 폭의 그림 같은 풍경을 선사한다.

역사적 명소인 샌타모니카 부두 북단에 위치한 샌타모니카 비치는 로스앤젤레스에서 가장 인기 있는 해변이다. 약 3.22km에 걸쳐 넓게 펼쳐진 모래사장은 탁 트인 개방감을 선사하며 방문객에게 여유로운 휴식 공간을 제공한다. 비치 발리볼이나 자전거 라이딩 같은 야외 활동을 즐기기도 좋다. 해변의 상징인 샌타모니카 부두에는 세계 최초의 태양광발전 대관람차 퍼시픽 휠 Pacific Wheel이 위치해 해안선의 이색적 풍경을 완성한다. ☺

- 1, 2 로스앤젤레스에서 가장 사랑받는 샌타모니카 비치. 이곳의 상징은 세계 최초로 태양광발전을 도입한 대관람차, 퍼시픽 휠이다.
- 3 베네치아의 낭만을 재현하기 위해 만든 운하 마을 베니스 캐널스
- 4 로스앤젤레스의 또 다른 아이콘인 할리우드 사인



© Visit California

바다 위 초호화 호텔

FLOATING HOTELS

여행은 우리에게 일상의 의무를 잊고 본능에 충실하게 만든다. 그곳이 바다 위라면 더욱 낭만적으로 다가온다. 시시각각 변하는 바다 풍경과 햇살 아래 즐기는 커피 한잔, 그리고 그 무엇도 하지 않을 자유. 럭셔리 호텔의 모든 것을 바다 위로 옮겨놓은 요트 여행은 크루즈 여행에 대한 새로운 기준을 제시한다.

Editor_ 이승률, 지인 Photo_ 리츠칼튼 호텔 컴퍼니, 포시즌스 호텔 앤 리조트, 아만

럭셔리 체인 호텔들이 잇따라 해상으로 눈을 돌리는 배경에는 전략적 계산이 깔려 있다. 브랜드 철학을 바다 위로 확장해 '움직이는 호텔'을 구현하려는 시도다. 이는 브랜드 충성도가 높은 고객에게 새로운 플랫폼을 제공하려는 의도이기도 하다. 실제로 리츠칼튼 요트 이용객의 절반은 리츠칼튼 크루즈 요트를 통해 크루즈 여행을 처음 경험한 것으로 나타났다. 미국 CNN은 이러한 현상에 대해 "세계적 럭셔리 호텔 브랜드들이 바다 위에서 최고가 되기 위해 흥미로운 경쟁을 벌이고 있다"며 "이들은 강력한 브랜드 파워를 통해 부유한 여행객이 크루즈라는 새로운 영역에 발을 들이도록 유도하고 있다"고 분석했다.



프라이빗 주택 같은 아늑함 Four Seasons I by Four Seasons Hotels and Resorts

포시즌스 호텔 앤 리조트 역시 바다 위의 새로운 지평을 열 준비를 마쳤다. 2026년 공식 출항을 시작한 '포시즌스 I'의 핵심은 여유로운 공간에 있다. 길이 207m의 거대한 선체 규모에도 불구하고 오직 95개 객실만 배치했다. 이는 투숙객 한 명당 누리는 면적을 극대화해 프라이빗 주택에 머무는 듯한 아늑함을 구현하기 위해서다. 2.5m에 달하는 객실 층고는 압도적 개방감을 선사하며, 침대는 바다를 정면으로 향하도록 배치되었다. 객실에는 외부 풍경을 방

해하는 어떤 구조물도 없다. 심지어 TV마저 투명 스크린으로 전원이 꺼져 있을 때는 하나의 조명 조각쯤처럼 보이도록 만들었다. 가장 기대를 모으는 객실은 요트의 굴뚝 부분을 개조해 꾸민 '퍼널 스위트(Funnel Suite)'다. 4개 층을 하나로 연결한 이 객실은 800㎡(약 242평)가 넘는 압도적 면적을 자랑하며, 객실에는 전용 야외 테크와 개별 수영장을 갖추고 있어 바다 위의 펜트하우스를 방불케 한다. 특히 전면 통유리창을 통해 펼쳐지는 280도 파노라마 뷰는 시시각각 변하는 바다 풍경을 객실 안으로 들여놓는다.

1. 바다를 보다 가까이에서 즐길 수 있는 '트랜스버스 마리나(Transverse Marina)
2. 11개 레스토랑과 라운지에서 다양한 미식 메뉴를 경험할 수 있다.
3. 천장까지 이어진 통창과 넓은 테라스로 객실에서도 파노라마 뷰를 즐길 수 있다.





1

압도적 규모와 화려한 편의 시설 Ilma by The Ritz-Carlton

하이엔드 호텔 브랜드의 영토가 바다로 확장되고 있다. 가장 먼저 출사표를 던진 곳은 리츠칼튼 호텔 컴퍼니다. 2017년 '리츠칼튼 요트 컬렉션'을 설립하며 크루즈 산업에 본격적으로 진출한 이후 2022년 '에브리마 Evrima'를 시작으로 2024년 '일마 Ilma', 그리고 지난해에는 세 번째 요트 '루미나라 Luminara'까지 항해를 성공적으로 이어가고 있다. 리츠칼튼은 향후 8~10척 규모의 요트 플릿을 구축해 초호화 해상 여행의 표준을 제시하겠다는 전략이다. 각 요트에는 리츠칼튼의 품격이 고스란히 이식됐다. 특히 최근



2

일마는 호텔판 미쉐린 가이드로 불리는 <포브스 트래블 가이드>가 발표한 '2026 스타 어워드'에서 5성급을 획득했다. 지상 건축물이 아닌 바다 위 선박이 최고 등급을 받은 것은 이번이 처음. 일마는 총 224개 스위트룸을 갖춘 241m 길이의 초호화 요트로, 객실마다 전담 집사도 배정된다. 손님과 직원 비율이 일대일에 가까울 정도. 마이클 미나와 파비오 트라보키 등 미쉐린 스타 셰프가 참여한 레스토랑과 바bar, 리츠칼튼 스파, 인피니티 풀 등 리츠칼튼 호텔에서 기대할 수 있는 모든 편의 시설을 갖추고 있다.

1,2,3 세계 최초 5성급 크루즈로 선정된 일마에는 유명 셰프가 참여한 레스토랑과 11개 트리트먼트 룸을 갖춘 리츠칼튼 스파, 2개 인피니티 풀 등이 마련됐다.



3



1

바다 위에서 만나는 고요한 은신처 Amangati by Aman

프리미엄 호텔 리조트 그룹 아만 역시 브랜드 최초 요트인 '아만가티 Amangati'의 첫 항해 일정을 공개하며 해상 진출을 알렸다. 전장 180m(약 600피트), 총 9개 데크에 단 47개 스위트 객실만으로 구성된 아만가티는 최대 수용 인원을 94명으로 제한했다. 아만이 지향하는 극대화된 프라이버시와 평온한 휴식 경험을 바다 위로 그대로 옮긴 것이 핵심. 일본 료칸을 모티브로 한 인테리어에서는 아만 리조트 특유의 차분함과 우아함을 느낄 수 있다. 아만답게 웰니스 시설도 압도적이다. 배의 뒷면(선미) 대부분을 웰니스 공간으로 할애했다. 2개 데크에 걸쳐 1,190m²(약 360평) 규모로 조성되는 아만 스파는 동급 요트 가운데 최대 규모를 자랑하며, 바다를 조망하는 프라이빗 테라스와 샤워 시설, 야외 월풀 욕조를 배치한 8개 오션 프런트 스위트룸 비롯해 휴식 공간을 갖춘 하맘과 반야도 구성돼 있다. 이뿐 아니라 요가와 명상, 메디 스파, 뷰티 라운지 등 전문 케어 시스템을 통해 항해 기간 동안 균형 잡힌 회복과 재충전 시간을 가질 수 있도록 했다. 아만이 추구해온 공간감, 프라이



2



3

1. 2027년 출항을 준비 중인 아만가티
2,3. 아만가티의 객실 및 내부 인테리어는 일본 료칸에서 영감을 받았으며, 전면 통유리창과 프라이빗 테라스를 통해 풍부한 채광과 개방감을 선사한다.

버시, 고요함이라는 핵심 가치를 해상 공간에 구현한 아만가티는 2027년 봄에 지중해를 시작으로 우아한 항해를 펼칠 예정이다. ●



1



2



3

반복을 거부한 맥락의 건축 2026 프리츠커상 수상자 스밀한 라딕 클라크 Smiljan Radić Clarke

2026년 프리츠커상 수상자로 선정된 칠레 건축가 스밀한 라딕은 대지의 역사와 사회적 맥락을 바탕으로 매번 독창적인 건축 해법을 제시해왔다. 건축의 가장 근본으로 돌아가 인간과 환경의 관계를 탐구해온 그의 건축 세계를 들여다본다.

Writer_ 두경아 Photo_ Pritzker Architecture Prize

올해 프리츠커상은 칠레 건축가 스밀한 라딕에게 돌아갔다. 프리츠커상은 1979년 미국 하얏트 재단이 제정한 상으로, 세계 최고 권위의 건축상이다. 칠레 출신 건축가가 상을 받은 건 2016년 빈민들을 위한 사회적 건축으로 유명한 알레한드로 아라베나(Alejandro Aravena)가 수상한 데 이어 두 번째다.

라딕은 크로아티아인 아버지와 영국인 어머니 사이에서 나고 자란 이주민 집안 출신이다. 1995년 자신의 사무소를 개소했으며, 2017년에는 공공 교류와 기록 보관을 위한 '취약한 건축 재단(Fundación de Arquitectura Frágil)'을 설립했다. 지난 30여 년간 그는 칠레를 비롯해 영국·오스트리아·프랑스·이탈리아·스페인 등 전 세계에서 문화시설, 공공 공간, 상업 건물, 개인 주택 등 폭넓은 분야를 다뤘다. 이 과정 속에서 그는 반복 가능한 건축 언어를 거부하고, 근본 원칙에 기반한 고유한 탐구를 이어왔다. 맥락과 용도 및 인류학적 인식이 설계의 출발점이 되며, 대지는 물리적 조건을 넘어 역사와 사회적 실천 및 정치적 상황이 교차하는 장으로 이해된다. 건물은 특정한 조건에서 출발하며, 일관된 형식 대신 상황에 따라 형태를 달리한다. 예를 들어 산티아고 레스토랑 '메스티소'는 지면 위에 얹히기보다 일부가 땅에 묻힌 형태를 취하고, 파푸도에 있는 '피테 하우스'는 강한 바람과 빛을 피하도록 배치됐다. 프리츠커상 심사위원단은 "라딕의 건축은 형태보다 재료와 질감, 공간의 경험을 통해 이야기를 만든다"며 "건축의 가장 근본 요소로 돌아가 인간과 환경의 관계를 탐구한다"고 평가했다. 라딕은 수상 소감에서 "건축은 수 세기 동안 인간의 방문을 기다리는 거대하고 영구적인 형태와, 파리의 생애처럼 덧없고 불확실한 운명을 지닌 작은 구조물 사이의 긴장 속에 존재한다"며 "이러한 서로 다른 시간의 틈에서 사람으로 하여금 멈춰 서서 무심히 지나쳐온 세계를 다시 바라보게 하는 경험을 제공하고자 한다"고 밝혔다.

1. 칠레 중부 해안가 피테 하우스. 광활한 바다를 콘크리트 벽 프레임으로 담아냈다.
2. 암석 지대에 자리 잡아 건물을 대지 위에 올려두는 대신 바위와 결합시키는 형식으로 완성했다.
3. 자연과 건축의 경계를 모호하게 만든 카르보네

빛과 구조의 완벽한 변주
 바이오바이오 지역 극장
 Teatro Regional del Biobío

절제된 부피감과 섬세한 외장재의 구성으로 강변 풍경 속에 고유한 자리를 차지하고 있다. 이 건물은 철골 프레임을 정교한 반투명 폴리테트라플루오로에틸렌(PTFE) 막으로 겹겹이 덧씌운 구조로, 마치 하나의 오브제를 포장하듯 감싼 극장이라는 개념을 구현하며 현대 공공 건축의 새로운 지평을 열었다는 평가를 받는다.

공학적으로 설계된 외장 시스템은 단순히 건물을 감싸는데 그치지 않고, 외부의 빛을 여과해 내부 공간의 음향 성능과 시각적 쾌적함을 동시에 조절하는 핵심 역할을 수행한다. 이로써 건물 내부를 완전히 숨기지도, 그렇다고 노골적으로 드러내지도 않는 묘한 경계면을 형성한다. 따라서 낮 동안에는 외부의 강한 빛을 걸러내 실내의 눈부심을 방지하고, 밤이 되면 건물 내부의 빛을 밖으로 투과시켜

건물이 하나의 '빛나는 랜턴'처럼 은은하게 발광하는 효과를 발휘한다.

건물 내부는 공연장과 연습실 등 기능에 따라 적절한 비례로 나눈 여러 개의 블록으로 구성되어 있으며, 격자형 구조를 바탕으로 한 질서 속에서 공연 공간에 이르러 점차 구조가 느슨해지는 대비를 만들어낸다. 극장 중 한 곳은 띠 조명(Strip Lights)을 활용해 천장까지 격자 패턴을 이어갔다.

프리즈커상 심사위원단은 라디이 이 작품을 통해 공공 건축이 반드시 거대하고 기념비적이지 않아도 충분한 존재감을 드러낼 수 있음을 증명했다고 보았다. 즉 요란한 장식 없이 구조를 세우고, 과시하지 않으면서도 빛을 발하는 방식으로 이 지역 극장은 공공 건축의 새로운 가능성을 설득력 있게 구현해낸 것이다.

1. 철골 프레임 위를 정교한 반투명 막으로 마감한 바이오바이오 지역 극장
2. 극장 내부는 띠 조명을 활용해 천장까지 격자 패턴을 이어갔다.



© Iwan Baan

© Hisao Suzuki

1

2



거대한 조각돌이 받침돌 위에 아슬아슬하게 얹힌 형상을 띠는 신비로운 모습의 갤러리

© Iwan Baan

고대 유적과 현대 감각의 조우
 서펜타인 갤러리 파빌리온
 Serpentine Gallery Pavilion

2014년 영국 런던 켄싱턴 가든의 잔디밭 위에 세워진 이 파빌리온은 스밀한 라디의 이름을 세계 무대에 확실하게 각인시킨 상징적 작품이다. 이 구조물은 마치 공중에 떠 있는 듯한 신비로운 모습으로 '안식처(Shelter)'에 대한 새로운 정의를 제시했다.

건물의 가장 큰 특징은 걸면을 감싼 반투명 유리섬유 껍데기(Shell)가 지역에서 공수한 거대한 천연석들 위에 민기지 않을 정도로 가볍게 놓여 있다는 점이다. 돌이 지닌 묵직한 무게감으로 대지에 안착해 있으면서도 막을 통해 걸리는 빛의 움직임에 따라 공간은 매 순간 새롭게 깨어난다. 이는 고대 유적의 장엄함과 임시 파빌리온의 가벼움을 동시에 지닌 건축적 이중성을 여실히 보여준다.

특히 이 건물의 외장재는 단순히 빛을 통과시키는 것이 아니라 은은하게 여과한다. 낮 시간 동안 외벽을 타고 흐르는 햇빛은 시시각각 변하며 내부 공간에 생동감을 불어넣고, 밤이 되면 내부의 빛이 밖으로 배어나오며 정원을 밝히는 거대한 등이 된다.

심사위원단은 이 작품에 대해 "구조체는 완전히 닫혀 있지도, 그렇다고 완전히 열려 있지도 않다"고 평하며, 비록 한 시적으로 세워진 임시 건축물이지만 질량과 표면, 그리고 대지가 완벽한 균형을 이루는 건축의 원형을 보여주었다고 극찬했다. 라디은 이 파빌리온을 통해 가장 원시적 재료인 돌과 가장 현대적 재료인 유리섬유를 결합해 시대를 초월한 시적 공간을 창조해냈다.



© Guillermo Kaelin

침묵과 사색이 빚어낸 은신처 직각의 시를 위한 집 House for the Poem of the Right Angle

칠레 빌체스 Vilches 숲속에 위치한 '직각의 시를 위한 집'은 질서와 방위, 침묵을 바탕으로 설계한 주거 공간이다. 현대 건축가 르코르뷔지에의 저서 <직각의 시>를 재해석한 이 작품은 문학적 개념을 물리적 구조로 구현해낸 사례로 평가받는다.

건물의 외관은 단순한 직사각 형태를 띤다. 검은색 에폭시 수지로 마감된 외장재는 주변 숲의 색채와 대비를 이루며 건물의 독립적 존재감을 드러낸다. 내부의 중심에는 외부의 정형성과 대조를 이루는 삼각형 중정이 자리 잡고 있다. 하늘을 향해 개방된 이 중정은 자연광과 바람을 실내로 유입시키며 공간에 입체적 변화를 준다.

심사위원단은 이 주택이 소음과 기후로부터 거주자를 보호하는 동시에 내면적 성찰을 돕는 구조를 갖췄음에 주목했다. 두꺼운 벽체는 외부 환경을 적절히 차단하고, 하늘을 향해 배치된 창들은 시간의 변화에 따른 빛의 움직임을 포착해낸다.

거친 콘크리트와 매끄러운 유리, 대지의 돌을 활용한 재료 구성은 라딕 건축의 전형적 특징을 보여준다. 그는 이 주택을 통해 '직각'이라는 이성적 질서 안에 자연의 불규칙한 요소를 수용함으로써 기하학 구조와 인간의 감각이 조화를 이루는 거주 공간을 완성했다.



© Gonzalo Puga

1. 르코르뷔지에의 저서 <직각의 시>를 재해석한 숲속 집
2. 내부에는 삼각형 중정이 자리 잡고 있으며, 이 중정은 자연광과 바람을 실내로 유입시킨다.

풍경 속으로 사라지는 지형의 건축 빅 와이너리 Vik Millahue Winery

칠레 미야우에 계곡의 완만한 경사지에 자리한 빅 와이너리는 대지 위로 솟아오르기보다 주변 지형을 따라 수평으로 길게 확장되며 계곡의 풍경 속으로 녹아든다. 건물 규모를 지형의 흐름에 맞추어 거대한 산업 시설이 자연을 압도하지 않도록 설계한 것이 특징이다.

이 건물의 백미는 입구에 조성된 거대한 광장, 이른바 '물의 거울'이다. 얇은 수면이 찰랑이는 이 광장은 주변 안데스산맥의 풍경을 투영하며 시각적 경이로움을 선사한다. 하지만 이는 단순히 미적 장치에 그치지 않는다. 수면 아래 위치한 와인 저장고의 온도를 일정하게 유지해주는 천연 냉각 시스템으로서 공학적 기능까지 수행한다. 물 위로는 라딕이 직접 배치한 바위들이 흩어져 있어 인공적 건축과 가공되지 않은 자연 사이의 정적 긴장감을 더한다.

내부 공간은 생산과 저장, 시음이 하나의 연속된 흐름으로 이어진다. 두꺼운 콘크리트 옹벽은 대지를 안정적으로 지지하며, 중앙 통로를 덮은 반투명 막 구조는 자칫 어두울 수 있는 지하 공간에 은은한 자연광을 투과시킨다. 이를 통해 작업 공간은 마치 거대한 동굴 속에 있는 듯한 신비로운 분위기를 자아낸다.

심사위원단은 라딕이 구조와 방위의 세밀한 조정을 통해 광활한 대지의 기운을 건축적으로 안정감 있게 조화시켰다는 점에 주목했다. 그는 풍경에 순응하는 조용한 개입을 통해 대규모 와이너리를 자연과 인간이 공존하는 사색적 공간으로 변모시켰다. ●

대지 위로 솟아오르기보다
주변 지형을 따라 수평으로
길게 확장되며 풍경 속으로
녹아든 빅 와이너리



© Cristóbal Palma

내리막 라이 어프로치, 실수 줄이는 핵심 포인트

세컨드 샷을 깃대에 바짝 붙여 버디 찬스를 만들고 싶었지만, 플레이어의 마음과 달리 볼은 핀 옆에 떨어진 뒤 테굴테굴 굴러 그린을 넘어가버린다. 결국 볼은 까다로운 내리막 라이에 멈춰 선다. 아마추어 골퍼에게 “가장 어려운 어프로치 상황이 무엇이냐”고 묻는다면, 단연 ‘내리막 라이 어프로치’라고 답할 것이다. 사실 이 샷은 프로 선수들에게도 쉽지 않다. 하지만 몇 가지 핵심만 기억한다면, 내리막 라이에서도 충분히 안정적인 콘택트를 만들어낼 수 있다.

Writer_ 이루나 Photo_ 이루나, 프리픽

추웠던 날씨가 점점 풀리고 라운드 횟수가 늘어나면서, 아마추어 골퍼들은 겨우 내 잃은 스윙 감각을 되찾아간다. 시즌 초 한 클럽 이상 줄었던 비거리도 서서히 회복된다. 하지만 문제는 바로 여기에서 시작된다. 거리 감각이 완전히 정리되지 않은 상태에서 두 번째 샷을 공략하다 보면 볼이 자주 그린을 오버하게 된다. 그리고 그린을 넘긴 뒤 맞이하는 가장 까다로운 상황, 바로 내리막 라이 어프로치다. 내리막 라이 어프로치는 어프로치 중에서도 특히 어려운 샷이다. 콘택트를 정확히 하기도 어렵지만, 볼이 떨어진 뒤 런이 많이 발생하기 때문에 핀에 가까이 붙이기가 매우 까다롭다. 분명 어려운 샷이지만 핵심 동작만 정확히 지킨다면 안정적인 콘택트는 충분히 만들어낼 수 있다.

정타 맞히기 어려운 이유는 무엇일까?

우선 아마추어 골퍼들이 내리막 라이에서 어떻게 플레이하는지 살펴보자. 보통 어프로치를 할 때 볼은 오른발에 뒤야 한다는 생각이 있다. 이러한 생각은 체중을 자꾸 오른발에 두게 만든다. 왼발이 더 낮은 위치에 있는 내리막 경사에서 그 경사를 거스르고 오른발에 체중을 두고 있는 것이다.

내리막 라이 어프로치는 볼 뒤쪽 지면이 더 높기 때문에 볼을 맞히기 전 땅을 먼저 타격할 확률이 매우 높다. 그러므로 체중을 왼발에 싣고 경사와 수평이 되도록 서야 볼을 먼저 타격하기 유리하다. 하지만 많은 아마추어 골퍼가 그와 반대로 한다. 또한 평지가 아닌 경사지에서의 샷은 어드레스를 불편하게 만들고 심리적 압박감을 준다. 이 압박감은 결과를 빨리 확인하고 싶게 만들어 헤드업으로 이어진다. 결국 경사지에 맞지 않는 어드레스와 헤드업, 이 두 가지 요소가 정타를 어렵게 만드는 큰 이유다.

내리막 라이 어프로치 정복법

몇 가지 핵심만 기억하고 연습한다면 내리막 라이에서도 충분히 안정적인 콘택트를 만들고 좋은 결과를 얻을 수 있다.

Step 1 볼은 평소보다 오른쪽에 둔다

내리막 라이에서는 일반적으로 오른발이 왼발보다 지면이 높은 곳에 놓인다. 이때 볼을 중앙이나 왼쪽에 두면 헤드가 최저점에 도달하기 전에 지면을 먼저 맞히기 쉽다. 따라서 볼을 약간 오른쪽에 두어야 보다 안정적으로 볼을 먼저 맞히는 임팩트를 만들 수 있다.



내리막 라이에서 어드레스 시 올바른 공의 위치

Step 2 지면과 몸의 기울기를 맞춘다

체중은 왼발에 싣고 몸의 기울기를 경사와 수평으로 맞춘다. 이때 체중만 싣는 것이 아니라 무릎, 골반, 어깨, 머리까지 경사와 수평을 이루도록 신경 써야 한다. 만약 체중이 오른발에 남아 있으면 볼을 치기 전에 땅을 먼저 타격해 뒤땅이 나기 쉽다. 많은 아마추어 골퍼의 실수가 바로 여기에서 발생한다. 내리막 라이 어프로치는 왼발에 체중을 싣고 몸의 기울기를 지면과 수평으로 맞추기만 해도 정타 확률을 크게 높일 수 있다.



경사지에서는 몸의 기울기가 경사와 수평을 이루어야 정확한 콘택트를 만들 수 있다. 다운스윙 시 무게중심이 이동하지 않도록 신경 써야 한다.

Step 3 다운스윙에서도 체중은 왼발에 유지한다

어드레스에서 왼발에 실어둔 체중을 다운스윙 내내 유지해야 한다. 만약 다운스윙 과정에서 체중이 오른발로 이동하며 몸이 뒤로 기울어지면 클럽 헤드가 볼에 닿기 전에 지면을 먼저 타격해 뒤땅이 나거나, 반대로 토핑이 나타날 수 있다. 이때 헤드 업이 생기지 않도록 끝까지 공이 있던 자리에 시선을 고정하려 노력하면 보다 수월하게 체중을 왼발에 유지할 수 있다.



다운스윙 시 몸의 무게중심을 이동하지 않기 위해서는 시선을 끝까지 공이 있던 자리에 고정한다.

Step 4 클럽 헤드는 지면을 따라 낮게 움직인다

임팩트 이후 폴로스루에서 클럽 헤드가 경사를 따라 낮게 빠져나가지 않고 급격하게 위로 들린다면, 대부분 체중이 오른쪽으로 물러나거나 헤드 업이 생긴 것으로 의심할 수 있다. 이는 콘택트 미스를 유발하는 대표적인 원인이다. 내리막 라이에서는 헤드가 공을 맞힌 뒤에도 지면을 따라 낮게 빠져나가도록 만들어야 한다. 헤드가 지면을 따라 낮게 폴로스루되도록 노력하면, 보다 안정적인 콘택트를 만들 수 있다.



폴로스루에서 클럽 헤드 움직임 방향의 잘된 예

폴로스루에서 클럽 헤드 움직임 방향의 잘못된 예

내리막 라이 어프로치는 분명 부담스럽고 까다로운 상황이다. 하지만 원리를 이해하고 기본에 충실한 셋업과 움직임을 만든다면, 위기 상황을 오히려 기회로 바꿀 수 있다. 경사에 맞는 셋업과 체중 유지, 그리고 낮은 헤드 움직임까지. 이 세 가지 원칙만 지켜도 내리막 라이 어프로치의 성공 확률은 크게 높아진다. 다음 라운드에서 내리막 라이를 맞닥뜨린다면, 오늘의 핵심을 떠올려보자. 두려워하지 말고 원리를 떠올리면, 그 어려운 샷이 그날의 가장 인상적인 장면으로 남을지도 모른다. ●

요약 Point

1. 볼은 평소보다 오른쪽에 둔다.
→ 헤드 최저점 전에 지면을 맞는 실수를 줄인다.
2. 체중은 왼발, 몸은 경사와 수평
→ 경사를 거스르지 말고 지면에 맞춘 셋업이 핵심
3. 다운스윙 내내 체중은 왼발 유지
→ 체중 이동이 생기면 뒤땅이나 토핑 확률이 높아진다.
4. 헤드는 지면을 따라 낮게 움직인다.
→ 폴로스루가 경사를 따라 낮게 빠져야 안정적인 콘택트를 만든다.

거대한 산맥이 장관을 이루는
에스타디오 BBVA. 대한민국
대표팀 조별 리그 3차전이
열리는 무대다.



새로운 월드컵 시대의 도래 2026 FIFA 북중미 월드컵

오는 6월 개막하는 2026 FIFA 북중미 월드컵은 가장 파격적인 대회가 될 전망이다.

미국·멕시코·캐나다 3개국이 공동 주최하며,
본선 진출국이 48개국으로 늘어나 역대 최대 규모로 치러진다.
주목할 주요 경기장과 관전 포인트를 정리했다.

Editor_ 두경아 Photo_ 한경DB, 셔터스톡

#48개국이 모여 106경기를 치른다

북중미 대륙 전체를 무대로, 이제까지와 차원이 다른 스케일의 월드컵이 펼쳐진다. 2026 FIFA 북중미 월드컵은 참가국이 기존 32개국에서 48개국으로 확대되면서 대대적인 변화에 걸쳐 역대 최대 규모로 치러진다. 경기 수는 기존 64경기에서 104경기로 대폭 늘어났고, 대회 기간 역시 6월 11일부터 7월 19일까지 총 39일로 역대 최장 일정이다. 이는 2022년 카타르 대회(29일)보다 열흘 더 길어진 수치다.

총 16개 도시가 무대가 되는 이번 대회는 미국·멕시코·캐나다 전역을 아우른다. 최대 4,000km에 이르는 이동 거리와 극심한 시차는 선수들에게 가장 큰 변수가 될 전망이다. 조별 리그 방식도 새롭게 바뀐다. 48개국이 4개 팀씩 12개 조로 나뉘어 경기를 치른 뒤, 각 조 1·2위(24개 팀)와 성적이 좋은 조 3위 8개 팀이 합류해 사상 첫 '32강 토너먼트'가 펼쳐진다. 우승까지 가기 위해선 이제 7경기가 아닌 8경기를 치러야 한다.

문턱이 낮아진 만큼 새로운 주인공도 대거 등장했다. 아시아의 우즈베키스탄과 요르단도 역사상 처음으로 본선 무대를 밟으며, 자메이카 역시 특유의 탄력 넘치는 플레이로 주목받고 있다. 특히 전쟁의 포화 속에서도 우크라이나와 팔레스타인이 본선행 티켓을 거머쥐며 의미를 더했다.

#고도·바람·잔디... 16개 경기장의 조건들

이번 대회는 축구 외적인 '인프라' 자체가 승패를 가를 거대한 변수로 떠올랐다. 경기가 열리는 16개 경기장은 각기 다른 기술적 논란과 환경적 위협을 안고 선수들을 기다리고 있다. 특히 고지대 경기장이 많아 경기가 쉽지 않을 전망이다. 고지대는 짧은 시간 운동해도 산소 농도가 낮아져서 부담이 크며, 이는 경기력 저하에 뚜렷이 영향을 미칠 수 있다. 공기 밀도가 낮아 공에 가해지는 저항도 줄어들면서 공은 평지보다 더 멀리 빠르게 날아가며 공 컨트롤

역시 쉽지 않다. 이러한 이유로, 우리 대표팀은 비슷한 조건인 해발 약 1,460m 높이의 미국 솔트레이크시티에서 사전 캠프를 마련했다. 개막전이 열리는 멕시코시티의 '에스타디오 아스테카(Estadio Azteca)'는 해발 약 2,200m에 위치한다. 대한민국 대표팀이 1·2차전을 치를 멕시코 과달라하라의 '에스타디오 아크론(Estadio Akron)' 역시 해발 1,500m의 고지대 경기장이다. 아크론은 고지대 리스크 외에도 경기장이 화산 모양으로 설계돼 소리가 안으로 모이는 구조로, 멕시코 홈팬들의 일방적인 응원도 증폭되어 우리 선수들에게는 심리적 압박으로 다가올 수 있다. 3차전이 열리는 멕시코 몬테레이의 '에스타디오 BBVA(Estadio BBVA)'는 거대한 산맥이 장관을 이루지만, 동시에 산바람이 경기장 안으로 급격히 유입되는 통로가 되기도 한다. 시시각각 변하는 풍향은 골키퍼와 공격수들에게 예상치 못한 변수가 될 전망이다. 미국 로스앤젤레스 '소파이 스타디움(SoFi Stadium)'은 세계에서 가장 비싼 스포츠 시설이다. 그러나 본래 미식축구(NFL) 전용으로 설계된 탓에 축구장 규격을 맞추고자 관중석 하단을 철거하는 대규모 구조 변경을 단행했다. 또한 인조 잔디 대신 천연 잔디를 이식하면서 배수 문제와 잔디 안착 여부가 대회 직전까지 주요 과제로 남아 있다. 결승전 장소인 뉴욕 뉴저지의 '메트라이프 스타디움(MetLife Stadium)' 역시 잔디가 관건이다. 평소 인조 잔디를 사용하는 이곳은 선수 부상 방지를 위해 천연 잔디로 대대적인 교체 작업을 진행 중이다.



대한민국 대표팀 1·2차전이 열리는 에스타디오 아크론 경기장. 해발 1,500m의 고지대에 자리한다.



대한민국 축구 대표 팀의 정신적 지주 손흥민 선수



프랑스 축구의 아이콘 킬리안 음바페

#한국 팀, 32강 넘어 16강 바라보나

한국 대표 팀은 A조에서 개최국 멕시코를 비롯해 체코와 남아프리카공화국(이하 남아공)을 만난다. 최신 FIFA 랭킹을 보면 한국은 25위로 15위인 멕시코에 이어 조에서 두 번째로 높으며, 체코는 41위, 남아공은 60위로 격차는 분명하다.

우리 팀은 개막전 바로 다음 날 6월 11일(한국 시간 12일)에 첫 경기를 치른다. 체코와의 경기로, 해발 1,500m의 고지대 경기장 등 악조건 속에서 체력이 큰 관전이다. 탄탄한 피지컬과 조직력을 앞세운 '유럽의 북병' 체코를 상대로 첫 경기를 잘 치르는 것이 중요하다. 같은 장소에서 6월 18일(한국 시간 19일) 열리는 멕시코와의 2차전이 가장 큰 고비다. 멕시코는 막강한 실력을 갖춘 팀인 데다 응원, 환경, 시차 등 개최국 프리미엄까지 있다. 게다가 멕시코 팀은 지난 3월 평가전에서도 특유의 조직력을 바탕으로 좋은 경기를 보여줬다. 마지막 3차전은 몬테레이 에스타디오 BBVA에서 남아공을 상대한다. 남아공은 랭킹상 하

위 팀이지만 아프리카 특유의 탄력과 역습 속도가 위협적이라 방심할 수 없다. 32강 진출을 위한 마지막 관문인 만큼, 상황에 따라 다득점이 필요한 경기가 될 가능성도 높다. 비록 최근 평가전에서 부진을 겪었으나, 40년 만에 국내 출정식 없이 출국이라는 파격적 결단까지 내리며 현지 적응에 올인한 태극 전사들이 북미 대륙에서 어떤 반전을 써나갈지 축구 팬들의 이목이 집중되고 있다.

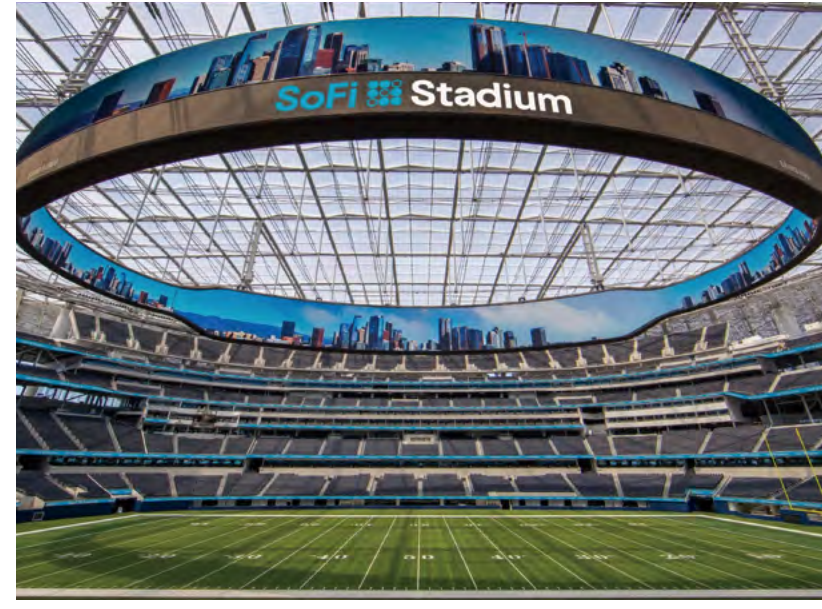
이 밖에 축구 팬이라면 눈여겨볼 경기도 있다. 프랑스 축구의 아이콘 킬리안 음바페가 포진한 I조, 잉글랜드 핵심 미드필더 주드 벨링엄이 속한 I조, 브라질의 공격 에이스 비니시우스 주니오르가 포함된 C조, 스페인의 떠오르는 별 라민 야말이 있는 H조 경기다. 또한 리오넬 메시의 출전 가능성으로 인해 전 세계 축구 팬들의 시선이 아르헨티나에 쏠리고 있다.

#경기 외에 놓치지 말아야 할 이벤트

2026 북중미 월드컵은 경기에 쇼를 가미해 '볼거리'를 강

화한다. 그 일환으로 결승전에 '하프타임 쇼' 도입을 논의 중이다. 미국식 스포츠 이벤트의 상징인 슈퍼볼 모델을 참고한 결정이다. 크리스 마틴이 이끄는 콜드플레이가 기획할 예정이다. 경기장 밖에서도 도시 전체가 축제 현장으로 변한다. FIFA 팬 페스티벌로, 가장 규모가 크고 공식적인 이벤트다. 개최 도시마다 상징적인 장소에서 열리며, 전 경기를 대형 스크린으로 생중계한다. 유명 아티스트의 라이브 공연, 각국의 거리 음식, 스폰서들의 인터뷰 및 이벤트 부스 체험이 가능하다.

월드컵 기간 중 각 도시는 고유의 테마를 담은 문화 체험 공간을 운영한다. 특히 한국과 남아공의 3차전이 열리는 몬테레이에서는 해당 경기 주간에 한국 관광객을 위한 K-팝, 한식 등 다채로운 문화 행사를 선보일 계획이다. 또한 방문객이 역사와 일상을 쉽게 경험할 수 있도록 체험 프로그램을 다각화하는 한편, 멕시코시티와 과달라하라를 중심으로 치안 대책을 대폭 강화해 안전한 관람 환경을 조성한다. ●



로스앤젤레스의 새로운 랜드마크로 자리 잡은 소파이 스타디움

월드컵 주요 일정

구분	현지 시각	한국 시각	도시(경기장)	대진 및 주요 내용
개막전	6월 11일(목)	6월 12일(금) 04:00	멕시코시티(에스타디오 아스테카)	멕시코 vs 남아공
한국 1차전	6월 11일(목)	6월 12일(금) 11:00	과달라하라(에스타디오 아크론)	대한민국 vs 체코
미국 첫 경기	6월 12일(금)	6월 13일(토) 10:00	로스앤젤레스(소파이 스타디움)	미국 vs 파라과이
캐나다 첫 경기	6월 12일(금)	6월 13일(토) 04:00	토론토(BMO 필드)	캐나다 vs 보스니아 헤르체고비나
한국 2차전	6월 18일(목)	6월 19일(금) 10:00	과달라하라(에스타디오 아크론)	멕시코 vs 대한민국
한국 3차전	6월 24일(수)	6월 25일(목) 10:00	몬테레이(에스타디오 BBVA)	남아공 vs 대한민국
32강전	6월 28일~7월 3일	6월 29일~7월 4일	각 개최 도시	신설 토너먼트 라운드
16강전	7월 4~7일	7월 5~8일	필라델피아, 휴스턴 등	미정
8강전	7월 9~11일	7월 10~12일	보스턴, 캔자스시티 등	
4강 준결승	7월 14, 15일	7월 15, 16일	델러스, 애틀랜타	
3·4위전	7월 19일(일)	7월 19일(일) 06:00	마이애미(하드록 스타디움)	
결승전	7월 19일(일)	7월 20일(월) 04:00	뉴욕 뉴저지(메트라이프 스타디움)	

시대를 노래하다, 소프라노 조수미

국제 무대 데뷔 40주년을 맞은 조수미가 5월부터 8월까지 국내 투어로 돌아온다. 런던과 뉴욕을 지나 고국 무대에 서는 그의 이야기를 <TWO CHAIRS>에서 먼저 들어보았다.

Writer_강은진 Photo_SMI Entertainment, 한경DB

찬란한 40년의 기록을 만든 새벽의 다짐

2026년은 소프라노 조수미가 세계 무대에 데뷔한 지 꼭 40년이 되는 해다. 올봄 런던 캐도건 홀과 뉴욕 카네기홀을 거쳐 드디어 고국 관객 앞에 서는 그는 5월부터 8월까지 데뷔 40주년 기념 국내 투어로 다시 한번 그 경이로운 음성을 들려줄 예정이다. 이번 공연은 비발디와 도니체티, 벨리니 등 그의 음악 인생을 관통해온 거장들의 레퍼토리로 밀도 있게 채워진다. 벨리니 오페라 <노르마>의 '정결한 여신'부터 <유쾌한 미망인>의 '입술은 침묵하고', 비발디 <바야체트>의 '나는 떨시받는 아내라오'까지 시대를 품미한 명곡들이 예고돼 있다. 한때 거장의 제안 앞에서도 굴하지 않고 지켜냈던 그 목소리가 40년의 시간을 지나 무대 위에서 어떻게 펼쳐질지, 그 특별한 순간을 앞두고 조수미가 <TWO CHAIRS>에 그간의 소회를 전해왔다.

조수미의 위대한 여정은 1983년 3월 28일, 로마 공항의 차가운 의자 위에서 시작됐다. 21세의 유학생 조수경(조수미의 본명)은 낯선 타국에 첫발을 내딛자마자 낯은 노트에 다섯 가지 결심을 새겨 넣었다. '어떤 고난이 닥쳐도 꺾이지 이겨내며 울지 않을 것', '늘 도도하고 자신만만할 것', '어학과 노래에만 온통 치중할 것' 등 자신을 향한 서릿발 같은 명령이었다. 오직 목소리 하나에 운명을 걸어야 했던 젊은 성악가에게 이 메모는 유일한 버팀목이자 신념의 자산이었다.

"그 새벽에 쓴 문장들을 지금도 가끔 꺼내 봐요. 돌이켜보면 그건 스스로에게 건 최면이었죠. 돈도 없고 인맥도 없는 동양인 유학생이 기떨 곳은 스스로를 향한 다짐뿐이었거든요. 그때 쓴 '도도하고 자신만만할 것'이라는 구절은 오만이 아니라, 한국인으로서 무시당하지 않겠다는 처절한 자기방어였어요."





맑고 투명한 음색, 4옥타브의 넓은 음역을 보유한 조수미는 완벽한 두성과 호흡으로 초고음역을 유연하게 구현하는 독보적 기교를 선보인다.

조수미의 다짐은 로마 산타 체칠리아 국립 음악원을 성악과 피아노 전공으로 단 2년 만에 조기 졸업하는 기염을 토하며 압도적 성과를 만들어냈다. 1985년 비오티 국제 음악 콩쿠르 입상을 시작으로 이듬해 트리에스테 국제 콩쿠르, 프란시스코 비냐스 국제 성악 콩쿠르, 남아공 프리토리아 국제 콩쿠르에서 잇따라 1위에 오른 것이다. 정점은 같은 해 베로나에서 열린 카를로 알베르토 카펠리 국제 콩쿠르였다. 주요 국제 콩쿠르의 1위 수상자들만 출전 자격이 있는 이 '왕중왕전'에서 그는 심사위원 만장일치로 우승을 차지하며, 스스로가 '제왕 중의 여제'임을 전 세계에 각인했다. 이어 1986년 10월, 이탈리아 트리에스테 베르디 극장에서 오페라 <리골레토>의 '질다' 역으로 공식 데뷔한 그는 동양인에게는 난공불락이던 프리마돈나의 시대를 여는 서막을 올렸다.

전설이 된 프리마돈나, 그 이면의 무게

조수미가 지난 40년간 쌓아 올린 금자탑은 한국 성악계를 넘어 세계 음악사의 이정표 그 자체다. 런던 로열 오페라

하우스를 필두로 밀라노 라스칼라, 뉴욕 메트로폴리탄 등 세계 5대 오페라극장의 주역을 모두 석권한 최초의 동양인 프리마돈나라는 타이틀은 시작에 불과했다. 1993년 한국인 최초로 그래미 어워즈를 수상하고 이탈리아 최고 소프라노의 상징인 '황금 기러기상'을 거머쥐는 등 기록의 행진은 무대 밖에서도 이어졌다.

"제 이름 앞에 붙는 '최초' 등의 수식어들은 사실 매 순간이 전투였음을 의미해요. 카라얀 선생님과 처음 작업할 때나 라스칼라 무대에 설 때 저는 항상 '대한민국의 조수미'라는 명찰을 달고 있다고 생각했거든요. 제가 무너지면 우리 음악계 전체가 평가절하될 수 있다는 압박감이 저를 더 엄격하게 채찍질했죠. 훈장이나 상패는 어찌면 그 치열한 전투 끝에 얻은 영광스러운 흉터 같은 걸지 몰라요."

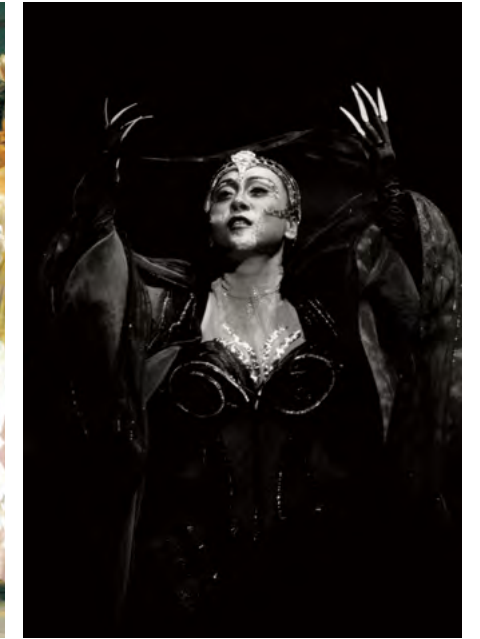
그의 예술적 성취는 본토 성악가들조차 선망하는 '국제 푸치니상'을 비이탈리아인 최초로 수상하며 절정에 달했고, 2025년 프랑스 정부로부터 최고 등급의 문화 예술 공로 훈장인 '코망되르'를 수훈하며 다시 한번 세계를 놀라게 했다. 그러나 무대 위 완벽함의 대가는 가혹했다. 몇 해 전 검사에서 나타난 스트레스 수치 '1,200'은 일반인 최대치



2014년 인천 아시안게임 개회식 리허설 모습



오페라 <호프만의 이야기>에서 연기 중인 조수미



모차르트의 오페라 <마술피리>에서 '밤의 여왕' 역을 맡아 세계적 스타로 도약한 조수미

인 120의 10배에 달하는 숫자로, 한 예술가가 40년간 짊어져온 긴장의 무게를 여실히 증명한다.

거장의 찬사와 절제의 미학

거장 헤르베르트 폰 카라얀은 조수미를 향해 "하늘이 내린 목소리이며 100년에 한 번 나올까 말까 한 신의 선물"이라고 찬사를 아끼지 않았다. 하지만 조수미를 진정한 거장의 반열에 올린 것은 천부적 재능보다 빛나는 '절제의 미학'이었다. 그는 최고 자리에 있으면서도 자신의 성악적 기량을 지켜내기 위해 거장들의 제안을 정중히 거절하는 결단을 내리곤 했다. 카라얀이 제안한 오페라 <노르마>나 게오르그 솔티의 <투란도트> '리우' 역 출연 요청을 거절할 일화는 그가 추구하는 완벽주의를 여실히 보여준다.

"카라얀 선생님께서 '너처럼 고집 센 사람은 처음 본다'고 하셨을 때 속으론 얼마나 떨었는지 몰라요. 하지만 전 제 목소리가 가진 한계와 가능성을 누구보다 명확히 알고 있었죠. 제 목소리는 섬세한 콜로라투라인데 무리해서 무거운 역을 맡았다면 40년은커녕 10년도 노래하지 못했을 거

예요. 저에게는 제 목소리가 세상에 하나뿐인 가장 귀한 자산이거든요. 당장의 박수 소리에 취하기보다 제가 지켜야 할 예술적 본질이 무엇인지 끊임없이 자문하며 스스로를 경계해왔습니다."

이런 철저한 자기 객관화와 정직한 노력이 있었기에 그는 40년이라는 긴 세월 동안 현역 최정상의 자리를 지킬 수 있었다. 화려한 무대 위 프리마돈나로 살면서도 '노력은 재능을 이길 수 없다'는 냉정한 현실 앞에서 그 재능을 낭비하지 않기 위해 고독을 친구 삼아온 시간이 지금의 조수미를 만든 가장 큰 동력이 되었다.

세상을 향한 울림, '황금빛 미션'의 완성

데뷔 40주년을 맞은 조수미의 시선은 이제 화려한 조명 아래의 독창 무대보다 더 넓은 세상을 향하고 있다. 그는 "예술가는 남에게 줄 준비가 된 사람이어야 한다"는 확고한 신념을 바탕으로 사회적 가치 실현에 매진하고 있다. 2024년 7월 프랑스에서 자신의 이름을 건 '제1회 조수미 국제 성악 콩쿠르'를 개최해 젊은 예술가들에게 기회의 장을 열



2024년 오스트리아 빈 무지크페라인 황금 홀 무대에 선 조수미. 세계한인무역협회 주최로 열린 이날 공연에 참여한 그는 출연료 전액을 한인 유학생 장학금으로 기부하며 예술가의 선한 영향력을 실천했다.

어주는 것은 물론, 유네스코 '평화를 위한 예술가'로 소위 된 곳을 향한 헌신을 이어가고 있다.

“어느 순간 깨달았어요. 무대 위에서 저 혼자 빛나는 것보다 제 노래가 누군가의 삶에 따뜻한 배경음악이 되어줄 때 더 큰 전율이 온다는 걸요. 이제 저의 미션은 후배들이 더 넓은 세상으로 나아갈 수 있도록 징검다리가 되어주고, 제 목소리가 필요한 곳이라면 어디든 찾아가 위로를 건네는 것입니다. 40주년 기념 공연은 그 약속을 직접 보여드리는 자리가 될 거예요.”

여전히 꿈을 꾸고 새로운 길을 찾고 있다 말하는 조수미는 대중에게 더 친근하게 다가가기 위해 '왕언니'라는 별명도 마다하지 않는다. 드라마 OST와 영화음악, 월드컵 응원가에 이르기까지 클래식외 경계를 허물어온 그의 행보가 어렵게만 느껴지던 클래식을 삶의 다정한 친구로 만들었다는 평가를 받는 이유다. 이번 40주년 기념 국내 투어를 통해, 그가 이뤄온 황금빛 여정을 만나보는 건 어떨까. 그가

지켜온 음악적 철학과 관객을 향한 감사의 마음이 응축된 무대이자, 또 다른 40년을 기약하는 고귀한 선언의 장이 될 것이다. ●

조수미 세계무대 데뷔 40주년 기념 공연 국내 투어 일정



- 창원_ 2026년 5월 9일(토)
성산아트홀
- 서울_ 2026년 5월 13일(수)
강동아트센터 대극장 한강
- 부천_ 2026년 5월 15일(금)
부천아트센터 콘서트홀
- 용인_ 2026년 5월 17일(일)
용인포은아트홀
- 대구_ 2026년 8월 22일(토)
대구문화예술회관 팔공홀





1. 거장 미하일 플레트네프는 서울에서 관현악을 위한 모음곡 '라흐마니아나'를 한국 초연으로 선보인다.
2. 아들 바이올리니스트 사샤 마이스키, 딸 피아니스트 릴리 마이스키와 함께 무대에 오르는 첼리스트 미샤 마이스키
3. 글로벌 플랫폼으로 자리매김한 '2026 클래식 브릿지 국제 음악 페스티벌' 공식 포스터
4. 플레트네프가 창립한 라흐마니노프 인터내셔널 오케스트라

음악으로 만나는 프랑스적 우아함 클래시컬 브릿지 국제 음악 페스티벌 Classical Bridge International Music Festival

한·불 수교 140주년, 서울이 맞이하는 가장 세련된 프랑스의 여름. 거장과 신예가 그려내는 6월의 눈부신 클래식 파노라마, 클래식 브릿지 국제 음악 페스티벌이다.

Writer_ 강은진 Photo_ATEMPO

오직 서울에서, 가장 동시대적인 클래식 축제

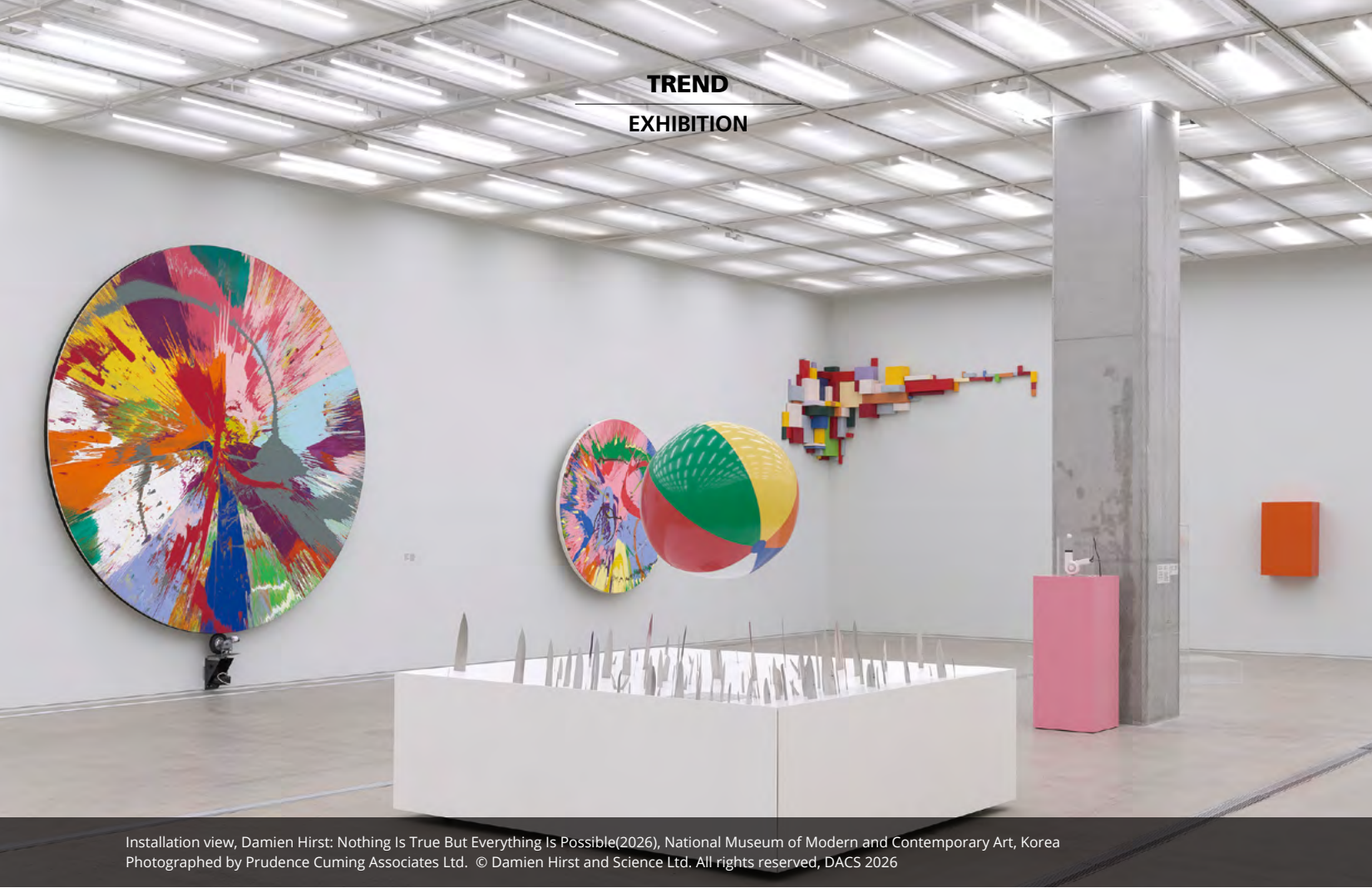
오는 6월, 서울의 초여름이 전 세계 클래식 애호가들의 시선을 사로잡을 거대한 음악적 에너지로 채워진다. 2018년 뉴욕에서 첫 막을 올린 뒤 보르도, 서울, 파리를 차례로 거치며 독보적 위상을 쌓아온 '클래시컬 브릿지 국제 음악 페스티벌'이 2년 만에 다시 서울로 돌아온다. 6월 4일부터 12일까지 예술의전당과 롯데콘서트홀, 고양아람누리에서 펼쳐지는 이번 페스티벌은 피아니스트 클라라 민이 예술감독을 맡아 기획과 섭외, 연주까지 전 과정을 직접 이끄는 프로젝트다. 단순한 공연의 나열을 넘어, 음악을 통해 도시와 사람을 잇는 글로벌 플랫폼으로 자리매김한 국제 축제로 평가받고 있다.

특히 이번 개최는 한·불 수교 140주년을 기념해 주한 프랑스대사관이 협찬하며 양국의 깊은 유대를 상징한다. 비올리스트 김상진·윤진원 등 한국 대표 연주자들과 거장 미하일 플레트네프, 오귀스탱 뒤메이, 미샤마이스키가 합류한 라인업은 역대급이다. 여기에 고티에 카뤼송, 다니엘 로자코비치 등 젊은 거장들이 더해져 세대를 관통하는 완벽한 음악적 대화를 완성한다. 2027년 프랑스 칸으로 이어질 이 페스티벌의 여정은 서울에서 가장 세련된 클래식의 정수를 선보일 것이다.

마이스키부터 플레트네프까지, 역대급 라인업

이번 페스티벌은 6월 4일부터 12일까지 총 7회에 걸쳐 리사이틀, 실내악, 오케스트라로 점층적으로 확장되며 관객을 몰입시킨다. 축제의 서막은 6월 4일 예술의전당에서 열리는 미샤마이스키 첼로 리사이틀이다. 그가 자녀들과 결성한 '마이스키 트리오'가 슈베르트 가곡을 재해석한 'Liederabend(가곡의 밤)'와 브람스 피아노 삼중주 1번을 들려준다. 이어 5~7일 세 차례의 체임버 콘서트에서는 오귀스탱 뒤메이, 에드가르 모로, 리드 테츨로프 등이 각기 다른 편성으로 베토벤과 라벨, 슈만 등 실내악의 진수를 선보이며, 10일에는 피아노 영재 다비드 첸과 루카 시쉬의 조인트 리사이틀이 마련된다.

정점은 라흐마니노프 인터내셔널 오케스트라의 첫 내한 공연이다. 11일 롯데콘서트홀에서 다니엘 로자코비치가 슈만 바이올린 협주곡을 협연하고, 12일 예술의전당에서는 로자코비치, 고티에 카뤼송, 엘렌 메르시에가 베토벤 삼중 협주곡으로 피날레를 장식한다. 특히 미하일 플레트네프가 직접 쓴 한국 초연작 '라흐마니아나'가 양일 공연의 2부를 장식하며 서울의 밤을 압도적인 선율로 물들일 예정이다. ●



Installation view, Damien Hirst: Nothing Is True But Everything Is Possible(2026), National Museum of Modern and Contemporary Art, Korea
Photographed by Prudence Cuming Associates Ltd. © Damien Hirst and Science Ltd. All rights reserved, DACS 2026



Installation view, Damien Hirst: Nothing Is True But Everything Is Possible(2026), National Museum of Modern and Contemporary Art, Korea
Photographed by Prudence Cuming Associates Ltd. © Damien Hirst and Science Ltd. All rights reserved, DACS 2026

박제된 신화, 불멸을 묻다 금기를 깬 현대미술의 거장 데이미언 허스트

자본과 신념, 삶과 죽음의 경계를 넘나들며 미술 시장 물을 파괴해온 데이미언 허스트. 그의 35년 예술 궤적을 낱알이 해부하는 아시아 최초의 대규모 개인전이 서울에 상륙했다.

Editor_ 박경희 Photo_ 국립현대미술관 서울



Photographed by Prudence Cuming Associates
© Damien Hirst and Science Ltd. All rights reserved, DACS 2026

현대미술의 지형을 바꾼 작가, 데이미언 허스트

죽음의 스펙터클,
그리고 찬란한 욕망

2012년 영국 테이트 모던 전시 이후 오랜만에 대중 앞에 선 '살아 있는 자의 마음속 죽음의 물리적 불가능성'(1991)은 인간의 모순을 정조준한다. 푸른 포르말린 용액 속에 박제된 거대한 상어가 관람객을 덮칠 듯 떠 있다. 생생한 사체는 죽음의 공포를 들이미는 동시에, 영원히 보존하려는 불멸에 대한 헛된 욕망을

전시한다. 잘린 소머리와 피, 파리 유충이 득실거리는 '천년'(1990)은 무작위적인 죽음의 굴레를 통해, 삶과 죽음의 순환이 단 하나의 결론만을 향해 달려가는 허망한 주사위 놀이임을 보여준다. 인간은 이렇듯 죽음을 두려워하면서 동시에 영원한 삶에

예술은 때로 시대를 비추는 가장 예리하고 잔혹한 거울이 된다. 영국 출신의 현대미술가 데이미언 허스트 Damien Hirst는 현대사회의 불안과 욕망을 가장 도발적으로 투영하는 작가다. 1965년생인 그는 20대 초반 영국의 현대미술 지형을 바꾼 YBA Young British Artists의 주역으로 떠오르며 세계적인 주목을 받았다. 그는 단순히 창작의 영역에만 머물지 않고 기획·유통·수집 등 미술 생태계 전반을 자기 방식으로 재편해왔다. 그의 아시아 첫 대규모 개인전 <데이미언 허스트: 진실은 없어 그러나 모든 것은 가능하지>가 국립현대미술관 서울에서 열리고 있다. 회화·조각·설치 등 50여 점의 대표작은 종교, 과학, 자본이 어떻게 인간의 맹신과 강박을 지배하는지 서늘하게 직시한다.



집착한다. 이번 전시에서 가장 강렬한 충격을 안기는 작품은 단연 ‘신의 사랑을 위하여’(2007)다. 허스트는 18세기에 살았던 것으로 추정되는 실제 인간 해골을 백금으로 주조하고 8,601개의 다이아몬드를 빼곡히 박아 넣었다. 영원을 상징하는 보석과 소멸의 상징 해골의 극적인 결합이다. 수천 마리의 실제 나비 날개를 이어 붙인 삼면화 ‘신의 무한한 권능과 영광을 목상하며’(2008) 역시 다가설수록 수많은 생명의 죽음을 딛고 완성된 잔혹한 역설을 마주하게 하며, 극단의 럭셔리를 통해 끝없는 욕망과 삶의 무상함을 꼬집는다.

과 죽음을 읽어내 오브제로 삼거나, 점의 간격과 색을 통제한 ‘스팟 페인팅’(1986), 물감을 부어 우연성을 극대화한 ‘스핀 페인팅’(1999)을 제작했다. 이를 통해 질서와 통제 불가능성 사이를 오가며 독창적인 조형 언어를 완성했다.

관행을 비웃은 파격의 연속

제단이 된 의학, 해부된 작업실

대학교에 재학 중이던 23세 당시 허스트는 방치된 부두 창고에서 직접 기획한 그룹전 <프리즈>(1988)를 열었다. 학생 전시임에도 기업 후원을 이끌어내고 도록을 제작하는 등 갤러리 시스템을 우회한 이 사건은 영국 미술의 지형을 바꾼 계기가 됐다. 이후 그는 미술 시장의 관행을 비웃듯 작가 본인이 경매사와 계약해 작품을 판매하는 등 파격적 행보로 논쟁의 중심에 섰다. 1부 전시에 등장하는 초기작들은 그가 어떻게 시그니처를 구축했는지 보여준다. 옆집 노인의 잠동사니에서 삶

허스트는 현대인이 종교 대신 의학과 자본에 맹목적인 믿음을 바치고 있다고 지적한다. 할머니의 빈 약병을 제단처럼 꾸민 ‘죄인’(1988) 등 ‘약장’ 연작은 정제된 진열을 통해 운명마저 통제하려는 인간의 강박을 보여준다. 그가 1998년부터 6년간 실제 약국과 흡사하게 문을 열었던 레스토랑 ‘약국’을 전시장 안에 일부 재현한 공간 역시, 현대 의학에 부여하는 신뢰가 얼마나 시각적 경험에 의존하는지 돌아보게 한다.

전시 마지막을 장식하는 ‘리버 스튜디오’는 런던에 자리한 허스트의 실제 작업실을 전시장으로 옮겨놓은 곳이다. 미완의 흔적이 남은 회화들과 널린 붓들은 치열하게 살아 숨 쉬는 예술가의 심장부를 엿보게 한다. “진실은 없어 그러나 모든 것은 가능하지”라는 그의 선언이 전시장에 매혹적인 여운을 남긴다. ●

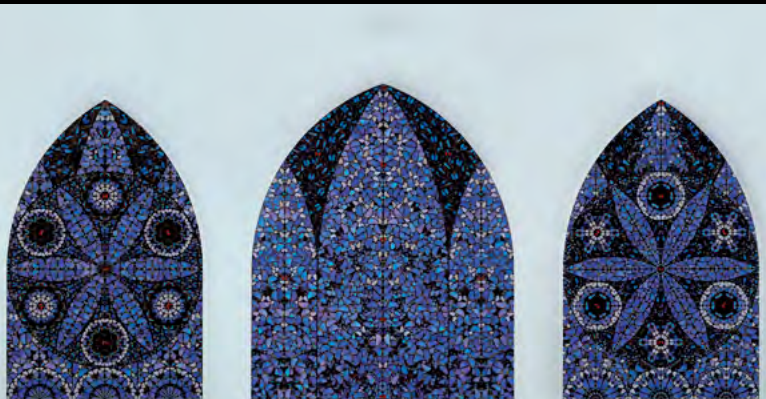


1-4. © Damien Hirst and Science Ltd. All rights reserved, DACS 2026. Photographed by Prudence Cuming Associates
5. Installation view, Damien Hirst: Nothing Is True But Everything Is Possible(2026), National Museum of Modern and Contemporary Art, Korea. Photographed by Prudence Cuming Associates Ltd. © Damien Hirst and Science Ltd. All rights reserved, DACS 2026



3

1. ‘살아 있는 자의 마음속 죽음의 물리적 불가능성’, 유리, 채색된 철, 실리콘, 모노필라멘트, 상어, 포름알데히드 수용액, 217×542×180cm(1991), 개인 소장
2. ‘죄인’, 유리, 마감된 파티클 보드, 비치 목재, 플라스틱, 알루미늄, 인체 해부 모형, 메스, 의약품 포장재, 137.2×101.6×22.9cm(1988), 개인 소장
3. ‘신의 사랑을 위하여’, 백금, 다이아몬드, 인간의 치아, 17.1×12.7×19cm(2007), 개인 소장
4. ‘신의 무한한 권능과 영광을 목상하며’, 금박을 입힌 캔버스에 나비와 가정용 유광 페인트, 삼면화, 좌/우: 280.3×183cm, 중앙: 294.3×244cm(2008), 개인 소장
5. 데이미언 허스트의 실제 작업실을 옮겨놓은 ‘리버 스튜디오’



4



5

관람 안내

전시 기간 2026년 6월 28일까지
 전시 장소 서울시 종로구 삼청로 30 국립현대미술관 서울
 지하 1층 3·4·5 전시실, 지하 1층 서울박스, 2층 MMCA 스튜디오
 관람 시간 10:00~18:00(월·화·목·금·일요일), 10:00~21:00(수·토요일)
 관람 요금 8,000원
 전시 작품 데이미언 허스트의 회화, 조각, 설치 등 50여 점

데이미언 허스트
 진실은 없어도
 우리는 가능하지
 2026-3-20-6-28

장항준의 '고래에 대하여'



장항준 감독은 천명관의 <고래>를 “팀 버튼이 쓴 <토지> 같다”고 평했다. 천만 감독이 된 그의 인생 책에 대하여.

Editor_한소영 Photo_한경DB

최근 영화계는 오랜만에 탄생한 천만 관객 영화로 들쭉였다. 바로 <왕과 사는 남자>다. 계유정난으로 왕위에서 쫓겨난 어린 왕 이흥위(단종)가 강원도 영월 산골 마을로 유배를 떠나는 이야기를 그린 이 영화는 전 국민 역사 공부 열풍도 함께 불러일으켰다. <조선왕조실록>, <단종 애사> 등 단종을 키워드로 한 다양한 도서 판매가 늘고 있는 가운데 이 영화의 각본집

까지 출간됐다. 영화관, 서점 모두 <왕과 사는 남자>가 휩쓸었다는 표현이 나오는 이유다. 영화뿐만 아니라 독서 열풍까지 일으킨 <왕과 사는 남자>의 연출과 각본을 맡은 장항준 감독의 인생 책은 무엇일까? 오래전부터 유쾌한 말솜씨로 TV, 라디오에서 활약해온 그는 이른바 ‘독서 전도사’다. 아내 김은희 드라마 작가와 출연한 한 교양 프로그램에서 그는 세 권

의 책을 인생 책으로 꼽았는데, 그리스 철학자 플루타르크의 <플루타르크 영웅전>, 시인 김수영의 <사랑의 변주곡>, 그리고 천명관의 <고래>다.

팀 버튼이 쓴 <토지> 같아...

그는 <고래>를 소개하면서 “팀 버튼이 <토지>를 쓴 것 같다”고 말했다. <고래>와 <토지>, 게다가 팀 버튼의 작품까지 본 사람이라면 그야말로 ‘아!’ 하고 탄복할 수밖에 없는 절묘한 평가다. 팀 버튼은 영화 <가위손>, <찰리와 초콜릿 공장> 등 몽환적 작품 세계가 특징인 미국 영화감독이다. 또 장항준 감독은 “신화적이고 설화적인 요소를 갖고 있으면서 질척한 느낌이 특징”이라고 소설을 설명했다.

<고래>의 저자 천명관 작가는 영화계와 뗄 수 없는 인연이 있다. 그는 소설가 전에 영화 시나리오작가였다. 장항준 감독과는 같은 영화사 선후배 사이다. 영화 <나는 소망한다 내게 금지된 것을>(1994), <총잡이>(1995) 등의 각본을 썼고, 소설로 이름을 알린 것은 그의 나이 마흔이 넘어서다.

2004년 발간된 소설 <고래>는 제10회 문



영화 <왕과 사는 남자> 스틸컷

학동네 소설상 수상작인데, 당시 모든 심사위원을 깜짝 놀라게 했다고 전해진다. 신수정 문학평론가는 “전지전능하고 고압적이며 시공을 초월한 이야기꾼의 입담에 힘입어 소설은 엄격한 형식의 규제를 뚫고 민담과 전설, 기담, 무협지와 장르 영화의 부스러기들, 동화와 판타지 요소 등이 뒤섞이는 환상의 도가니로 돌변한다”라고 평했다. 그 어떤 설명으로도 정체를 알기 힘든 독특한 작품이다.

소설은 2023년 부커상 국제 부문 최종 후보에 오르기도 했다. 부커상은 노벨상과 함께 문학작품에 주어지는 세계적 권위의 상으로, 후보에 오른 작품이 공개되면 전 세계 독자로부터 폭발적인 관심을 받는다. 부커상 심사위원회는 “<고래>는 한국의 외딴 마을을 배경으로 세 인물(금복·춘희·외눈박이 여성)의 삶을 따라간다”며 “경이로움과 사악한 유머”로 가득하고, “전근대사회에서 탈근대 사회로 급속하게 전환하는 과정에서 한국이 겪은 변화를 재조명한 소설”로 평가했다. 천만 관객을 웃기고 울린 감독, 전 세계를 매료시킨 한국 소설. 언젠가 이 둘이 만나 소설 <고래>가 영화화되는 날이 오지 않을까 하는 재미난 기대와 상상도 충분히 가능할 터다. ☺



2023년 부커상 국제 부문 최종 후보에 오른 천명관 작가의 <고래>



<고래>
천명관 지음, 문학동네

출판사가 책 소개 내용에 쓴 그대로 “소설의 줄거리를 설명한다는 건 무모한 짓”이다. 이 소설이 왜 특별한지 직접 읽어보라는 말밖에는 설명할 도리가 없다. 줄거리를 애써 말하다 보면 ‘그런 말도 안 되는 소설이 어디 있냐’고 스스로 반문하며 어리둥절해질 테니까. 황당한 얘기들이 그럴듯하게 얽혀들어 거대한 서사를 단숨에 읽게 만든다.



<왕과 사는 남자 각본집>
황성구·장항준 지음,
플레이아카ιβ

촬영에 쓰인 최종 각본 전문을 수록한 공식 각본집이다. 이미 영화를 본 독자라면 지문 속 인물의 표정과 심리를 읽으면서 영화 장면을 회상해볼 수 있다. 완성된 영화와는 일부 다른 대사와 장면을 발견하는 재미도 쏠쏠하다.

장수하는 수프 한 그릇

배고픔을 참아야 하는 고통도 없다. 아령을 들어 올려야 하는 힘듦도 없다. 이토록 맛있고 산뜻하게 암을 예방하고 건강해질 수 있다면 못 할 것도 없다. 암 예방 효과의 장수 수프부터 나쁜 지방을 없애는 해독 수프까지, 몸을 살리는 수프 건강법.

Editor_ 한소영 Photo_ 언스플래시 Reference_ (암도 이기는 장수 수프)(사토 노리히로 지음, 리스컴), (한 달이면 몸이 가벼워지는 야채 수프)(히구치 마사키 지음, 스트로베리), (라이프 수프)(아리가 가오루 지음, 유선사)



'장수'는 시대를 불문하고 인류가 추구해온 보편적 가치였지만, 최근에는 30~40대에서 유독 젊고 건강하게 사는 것에 관심이 높아졌다. 건강관리의 정도가 마치 자기 계발하듯 체계적이고 열심이다. 의학과 제도의 발달로 인간의 수명은 늘었지만, 그만큼 바쁜 현대 생활, 가공식품, 스트레스 등 인간의 몸을 해치는 위험은 더 커진 것이 한 원인이다. 미국암학회^{ACS} 연구에 따르면 34가지 종류의 암 중 일

부 암은 새로운 세대가 태어날 때마다 발병률이 증가한 것으로 나타났다. 예를 들어 1990년에 태어난 사람들은 1955년에 태어난 사람들보다 췌장암, 신장암, 소장암에 걸릴 확률이 23배 높았다. 연구 팀은 젊은 세대에서 암 발병률이 높은 이유는 비만과 식단, 오염 같은 환경적 요인이 많기 때문이라고 지적했다. 미리미리 건강한 식습관을 들이는 일이 나중에 약해진 몸

을 정상으로 되돌리는 일보다 훨씬 쉽다는 것은 누구나 아는 사실이다. 하지만 배달 음식을 주문하기 위해 스마트폰을 터치하는 일보다 건강한 식단을 직접 조리하는 일이 현실적으로 손이 많이 가고 번거로운 것도 사실이다. 이것이 바로 30~40대 사이에서 이른바 '장수 수프'가 웰니스 식단 트렌드로 떠오른 또 하나의 주요 배경이다. '건강 수프', '해독 수프' 등 다양하게 불리지만, 기본적으로 장수 수프 식단이란 간단한 수프 조리법으로 만드는 건강식을 일컫는다. 방법이 복잡하지 않고 미리 만들어 소분해 여러 번 끼니를 해결할 수 있다는 점이 특징이다.

왜 수프로 만들어 먹어야 할까?

수프가 건강식으로 주목받는 이유는 다양하다. 첫째, 채소 등의 재료로 수프를 만들면 부피가 줄어 적정량을 먹고도 영양소를 빠짐없이 섭취할 수 있다. 흔히 항암 효과로 꼽히는 식재료는 양배추, 브로콜리, 양파, 마늘, 콩, 버섯, 등 푸른 생선, 해조류, 토마토, 당근 등이다. 그런데 이러한 식재료만 먹기란 쉽지 않다. 그렇다고 음식에 넣어 먹으면 배보다 배꼽이 커지기 마련이다. 대신 수프로 만들면 맛도 있을 뿐 아니라, 양도 많지 않아 적은 양으로 영양소도 골고루 섭취할 수 있다. 둘째, 미리 만들어서 지속적으로 먹을 수 있다. 건강식 먹는 건 좋은데 도무지 만들기 귀찮다는 이들에게 수프는 '3분 요리'나 다름없다. 한 번에 대량으로 만들어 그때그때 데워 먹으면 되니, 바쁜 현대인이 찾던 바로 그 건강식이다. 수프는 귀찮은 조리 과정이 적어 실패할 일이 거의 없는 요리다. 끓이는 정도나 간에 따라 다양한 맛을 낼 수도 있다. 만드는 것도 먹는 것도 모두 편하다. 셋째, 식욕이 없을 때도 잘 넘어가는 편안한 식사다. 항암 재료를 두 가지 이상 포함하는 장수 수프는 닭고기 카레 수프, 돼지 샤부샤부 된장국, 당근 포타주 등 우리가 맛있게 먹는 요리 맛과 별반 다르지 않다. 소화에 부담이 적으면 서도 식욕을 돋운다. 몸이 안 좋을 때나 이른 아침 혹은 늦은 저녁에 먹어도 몸에 부담을 주지 않는다.

장수 수프를 위한 기본 재료, '채소 국물' 준비하기

수프에 베이스로 넣을 '채소 국물'은 수프뿐만 아니라 여러 요리에 사용할 수 있으므로 한 번에 많은 양을 만들어두는 것이 편리하다. 이때 채소 껍질이나 뿌리, 꼭지, 씨 등 자투리를 활용해서 만들면 경제적이다. 흔히 먹지 않고 버리는 자투리에는 피토케미컬과 미네랄이 풍부하다. 피토케미컬은 노화 방지와 체질 개선에 효과가 있고, 가열하면 항산화 작용이 더욱 좋아진다.

채소 자투리는 양파 껍질과 뿌리, 무나 당근의 껍질과 꼭지, 대파의 뿌리나 파란 부분, 셀러리 잎과 줄기, 호박이나 피망의 씨와 속, 마늘 껍질 정도다. 진한 채소 국물을 내기 위해서는 두 줌 정도의 자투리가 필요하다. 채소 자투리, 물(1.5L), 다시마(3g/6×6cm 크기), 청주(1작은술)를 준비해 모든 재료를 냄비에 넣는다. 중불로 가열하고, 끓어오르면 약불로 줄여 30분 정도 익힌다. 떠오르는 거품은 제거하지 않아도 괜찮다. 불을 끄고 체로 건더기를 거른다. 걸러진 채소 자투리는 모두 버린다. 자투리 말고 채소를 썰어 넣고 만들 수도 있다. 이때 채소는 너무 잘게 썰지 말고 크게 껍질째 썬다. 끓인 후 채소는 걸러서 그대로 먹어도 좋다. 채소 국물은 차 대신 마셔도 좋지만, 채소 수프를 많이 먹는다고 그만큼 효과가 커지는 것은 아니다. 채소 국물을 활용한 몇 가지 장수 수프 레시피를 소개한다.





진한 토마토 수프

초간단 수프를 원한다면 추천한다. 다른 재료 필요 없이 토마토를 잘 썰어 만들기만 하면 토마토의 진한 맛과 영양을 그대로 즐길 수 있는 해독 수프가 된다. 토마토는 끓이거나 볶으면 생으로 먹는 것보다 항산화 영양소인 리코펜이 증가한다.

재료(2인분)

방울토마토 300g, 올리브유 2큰술, 마늘(다진 것) 1쪽 분량, 채소 국물 200ml, 소금 1/2작은술

만드는 법

- 1 꼭지를 딴 방울토마토를 큼직하게 썬다.
- 2 냄비에 올리브유 1큰술과 마늘을 넣고 기름을 데운다.
- 3 여기에 방울토마토를 넣고 으개면서 볶는다. 양이 반으로 줄 때까지 졸인 후 불을 끈다.
- 4 핸드 블렌더로 간 뒤 채소 국물을 넣어 희석한다.
- 5 다시 불에 올리고, 소금으로 간을 맞춘다.
- 6 그릇에 부어 먹는다. 올리브유를 뿌려 먹어도 좋다.



배추 포타주

배추를 볶아 단맛과 고소한 향이 나는 수프다. 포타주란 국물이 맑은 수프와 달리 재료를 걸쭉하게 만든 프랑스식 국물 요리다. 식감이 부드러워 먹기 좋다. 배추는 열량이 낮고 식이섬유가 풍부해 장운동을 촉진하고 이노 작용을 돕는다. 대장 질환이 있는 사람이라면 생배추보다 익혀 먹는 것이 도움이 된다.

재료(2인분)

배추(거칠게 자른 것) 120g, 올리브유 2큰술, 채소 국물 200ml, 두유 150ml, 소금 1/2작은술, 후추·너트메그·타임잎 조금

만드는 법

- 1 불에 배추와 소금 한 자밤(분량 외)을 넣고 썬다. 조금 뉘든 후 물기를 짠다.
- 2 올리브유를 두른 냄비에 이를 넣고, 약불로 조금 그을릴 정도까지 볶은 후 불을 끈다.
- 3 채소 국물을 넣고, 핸드 블렌더로 간다.
- 4 다시 불에 올려 한소끔 끓인 뒤 두유를 넣고 섞는다.
- 5 소금을 넣고 간을 맞춘다. 후추, 너트메그, 타임잎을 뿌려 마무리한다.



머시룸 비스크

비스크란 재료를 크림처럼 농축해 만드는 프랑스식 수프로 포타주보다 더 부드럽다. 진하고 크리미해서 파스타 소스로 활용해도 좋다. 양송이버섯은 면역력을 강화하고 항산화 효과, 혈당·혈관 관리에 좋은 저칼로리·고영양 식품이다.

재료(2인분)

양송이버섯(얇게 자른 것) 10개, 양파(다진 것) 1/4개, 마늘(다진 것) 1쪽 분량, 블랙 올리브(씨를 빼고 다진 것) 4알 분량, 세이지 4장, 채소 국물 100ml, 올리브유 1큰술, 소금 1/2작은술, 후추 조금

만드는 법

- 1 냄비에 올리브유를 두르고 얇게 자른 양송이버섯, 다진 양파, 마늘, 올리브, 세이지를 넣고 중불에서 잘 볶는다.
- 2 불을 끄고 채소 국물을 넣어 핸드 블렌더로 간다.
- 3 다시 불에 올려 한소끔 끓으면 소금으로 간을 맞춘다.
- 4 그릇에 붓고, 후추로 마무리한다.



브로콜리와 닭 가슴살 크림수프

우유로 약간 걸쭉하게 만드는 수프로, 채소 국물 없이도 충분히 맛있다. 소량의 밀가루와 우유 섞어도 괜찮다면 시도해볼 직하다. 밀가루 양으로 수프의 농도를 조절한다.

재료(2인분)

양파 1/2개, 브로콜리(소) 1/2개(150g), 닭 가슴살 200g, 우유 200ml, 버터 20g, 밀가루 1큰술, 소금 2/3작은술, 물 350ml

만드는 법

- 1 브로콜리를 먹기 좋게 썬다. 줄기 부분은 2cm 너비로 썬다. 양파는 세로로 얇게 썰어 준비한다. 닭 가슴살은 한 입 크기로 저며서 소금과 후추(분량 외)로 밑간한다.
- 2 팬에 버터를 넣고 중불로 양파가 숨이 죽을 때까지 볶는다.
- 3 밀가루를 넣고 2분간 볶다가 물을 섞어 끓인다.
- 4 닭고기와 브로콜리, 소금을 넣고 끓기 시작하면 뚜껑을 덮어 약불로 10~12분 더 끓인다. 기름 주걱으로 바닥에 눌러붙지 않게 저어준다.
- 5 브로콜리가 익으면 우유를 넣어 데우고 소금 간을 한다. 🍴

WOORI BANK GLOBAL NETWORK



해외 지점

뉴욕지점 TEL 1-212-949-1900 FAX 1-212-490-7146 ADD 245, Park Ave. 43rd Floor, New York, NY 10167, USA	바레인지점 TEL 973-17-223503 FAX 973-17-224429 ADD P.O. Box 1151, 4th Floor, Entrance 1, Manama Centre Building, Manama, Bahrain	시드니지점 TEL 61-2-8222-2200 FAX 61-2-8222-2299 ADD Suite 02, Level 21, 126 Phillip Street, Sydney, NSW 2000, Australia
LA지점 TEL 1-213-620-0747-8 FAX 1-213-627-5438 ADD 3360, West Olympic Blvd. Suite 300, LA, CA90019, USA	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	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
런던지점 TEL 44-207-680-0680 FAX 44-207-481-8044 ADD 9th Floor, 70 Fenchurch Street, London, EC3M 4BR, UK	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	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
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	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	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
홍콩지점 TEL 85-2-2521-8016 FAX 85-2-2526-7458 ADD Suite 1401, Two Pacific Place, 88 Queensway, Hong Kong	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	사무소 팔라렘푸르사무소 TEL 60-3-2163-8288 FAX 60-3-2163-9288 ADD 32F, Menara Prestige, Jalan Pinang, 50450, Kuala Lumpur, Malaysia

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	우리파이낸스 미얀마 TEL 95-01-643798 ADD Pyay Road, M Tower, No.527, 15th Floor, Unit No.15-01, Kamayut, Yangon Region, 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
러시아우리은행 TEL 7-495-783-9787 FAX 7-495-783-9788 ADD 8th floor, Lotte Plaza, 8, Novinsky Boulevard, Moscow, 121099, Russia	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	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
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	우리아메리카은행 TEL 1-212-244-3000 FAX 1-212-736-5929 ADD 330 5th Avenue, 3Floor, New York, NY 10001, USA	사무소 양곤사무소 TEL 95-01-646951 ADD No.115(A) First Floor, Pyay Road, 10 Miles, Insein Township, Yangon, Myanmar



WEALTH

급변하는 세상 속에서 경제의 흐름도 빠르게 변화하고 있습니다. 우리은행 금융 전문가를 비롯한 국내외 금융 전문가에게 얻은 발 빠른 정보를 통해 투자와 부에 대한 해안을 지닐 수 있습니다.

※ 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, 당사는 투자에 따른 결과를 보장하거나 책임지지 않습니다.

영남권의 새로운 금융 자부심 TWO CHAIRS W 대구

대구·경북 자산가들이 오래 기다려온 프리미엄 자산관리의 거점이 수성구 범어네거리에 문을 열었다. 정예 PB 라인업과 원 팀 솔루션으로 완성한 견고한 부의 요새, TWO CHAIRS W 대구다.

Writer_ 강은진 Photo_ 박충렬

대구·경북 첫 번째 특화센터, TCW대구

대구·경북 지역 자산가에게 반가운 소식이 전해졌다. 우리은행의 아홉 번째 자산관리 특화 거점이자 대구·경북 지역의 첫 번째 특화센터인 'TWO CHAIRS W 대구'(이하 TCW 대구)가 드디어 문을 연 것이다. 지난 3월 18일, 지역 주요 인사들이 참석한 가운데 열린 개점식은 수도권에 집중된 프리미엄 자산관리 서비스가 영남권 경제의 중심부로 확장되는 계기가 되었다. 특히 대한민국 경제성장의 한 축을 담당해온 대구 금융의 요지, 수성구 범어네거리에 자리를 잡았다는 점은 지역 경제의 위상에 걸맞은 전문 서비스를 제공

하겠다는 TCW대구의 방향성을 잘 보여준다. 대구가 축적해온 부의 결은 유독 깊고 단단하다. 섬유산업을 시작으로 성서산업단지 중심의 정밀기계·금속가공 기술은 수십년간 지역 경제의 든든한 버팀목이 되어왔다. 최근에는 현장에서 직접 부를 일군 1세대 창업주를 지나 2~3세대로 세대교체가 본격화되면서 자산가들의 관심사 또한 빠르게 변화하고 있다. 안정적인 상속·증여 설계는 물론, 미래 산업을 향한 선제적 투자까지 새로운 국면에 접어든 부의 흐름은 한층 고도화된 솔루션을 요구한다. 이러한 지역의 수요에 대응해 우리은행이 내놓은 최적의 답안이 바로 TCW대구다.



프라이빗 갤러리를 연상시키는 TCW대구의 메인 라운지 전경. 경직되기 쉬운 금융 공간의 분위기를 한층 부드럽게 만든다.



우리은행 내에서도 자산관리 엘리트 코스를 밟아온 베테랑 PB들이 포진한 TCW대구

시크릿 बैं킹부터 대여금고까지, 초밀착 하이엔드 케어

TCW대구의 문을 열고 들어서면 프라이빗 갤러리를 연상시키는 감각적 공간의 미학이 눈앞에 펼쳐진다. 센터 곳곳에 상시 전시된 국내외 유명 작가들의 예술 작품이 자칫 경직되기 쉬운 금융 상담의 분위기를 한층 부드럽게 풀어준다. 고객의 동선을 세심하게 고려해 설계한 독립형 상담실은 완벽한 프라이버시를 보장하며, 상담에 온전히 몰입할 수 있는 최적의 환경을 제공한다. 특히 라운지 통창 너머로 시원하게 펼쳐지는 범어네거리의 역동적 도심 전경은 일상 외의 여유와 함께 자산 성장을 향한 긍정적 영감을 불러일으키기에 충분하다.

공간의 완성도만큼이나 돋보이는 것은 고객의 편의를 최우선으로 설계한 디테일한 TCW대구만의 특화 서비스다. 예약제로 운영하는 시크릿 बैं킹 서비스와 자산 진단, 바이오

인식 대여금고 무료 사용까지 오직 TWO CHAIRS 고객만을 위한 서비스를 촘촘하게 마련했다. 특히 500여 개에 육박하는 대구 최대 규모의 개인 대여금고는 TCW대구의 강력한 경쟁력이다. 디지털 전환이 가속화될수록 실물자산을 안전하게 보관하려는 자산가들의 니즈는 프리미엄 PB 서비스의 핵심으로 다시 부각되고 있다. TCW대구는 이러한 트렌드에 발 빠르게 대응하며, 지역 내 압도적 규모의 금고 시설을 갖추으로써 차별화된 서비스를 제공한다.

독보적 맨파워가 빚어낸 '원 팀' 솔루션

TCW대구가 단기간에 지역 자산가들의 시선을 사로잡은 비결은 화려한 공간이 아닌, 그 안을 채우고 있는 '사람'에 있다. 이곳에는 우리은행 내에서도 자산관리 엘리트 코스를 밟아온 베테랑 PB들이 포진해 있다. 센터의 방향을 설계하는 김연순 센터장은 준법경영실에



고객의 프라이빗한 시간을 최우선으로 고려한 응접실



초밀착 케어가 가능한 상담실

서 내부통제 업무를 담당하며 리스크에 대한 감각을 깊이 다져온 인물이다. ISA 명장에 오를 만큼 자산관리 현장의 이해도 역시 탁월하다. 신중함과 추진력을 두루 갖춘 그의 리더십은 자산가 고객이 가장 먼저 기대하는 '흔들림 없는 판단력'의 토대가 된다. 자산가 포트폴리오를 전담하는 김현정 PB지점장은 자산관리 분야에서 9년간 현장을 지켜온 베테랑이다. 포항POSCO 금융센터에서 축적한 경험은 제조업 기반 자산가들의 재무구조를 입체적으로 읽어내는 감각으로 이어진다. 여기에 PB의 상위 자격으로 꼽히는 CFP를 보유한 김유진 PB팀장이 섬세한 관계 관리와 이론·실무의 균형감각으로 팀에 깊이를 더한다. 세 사람의 전문성이 시너지를 내는 방식은 명료하다. 각 분야의 축이 유기적으로 맞물리면서 고객 한 명에게 하나의 통합된 솔루션을 내놓는 구조다. 여기에 실무를 뒷받침하는 PB 팀원 2인과 대출·외환 등 금융 전반을 매끄럽게 연결하는 개인금융팀장이 결합하며, 센터 전체가 하나의 팀처럼 움직이는 독보적 맨파워를 완성한다.

수치가 아닌 원칙이 만드는 자산관리 해법

TCW대구가 지향하는 자산관리의 방향은 명확하다. 부동산과 세무, 상속·증여까지 하나의 궤로 엮어내는 '통합 자산관리'가 그 핵심이다. 고객의 자산은 영역별로 긴밀히 연결돼 있어 개별 요소로 분리해 관리할 수 없다는 판단에

서다. 김연순 센터장은 "다양한 분야를 유기적으로 엮어 최적의 방향을 제시하는 것이 무엇보다 중요하다"며 "이론이 아닌 실제 사례에 기반한 상담이 가능한 것이 TCW대구의 가장 큰 경쟁력"이라고 강조한다. "여기서는 전체 그림을 한 번에 볼 수 있어 편하다"라는 고객들의 피드백은 이러한 철학이 현장에서 유효하게 작동하고 있음을 방증하는 것이기도 하다.

최근처럼 변동성이 짙은 시장에서 TCW대구의 원칙은 오히려 더 뚜렷해진다. 특정 종목의 향방을 예측하기보다 초기에 설정한 자산 배분 비중을 회복하는 데 집중하고, 국내 자산가치의 하락에 대비해 달러 등 기초 통화 자산을 일정 비율로 유지하는 방식이다. 2026년 하반기 포트폴리오의 축은 반도체와 글로벌 AI 인프라, 인플레이션과 지정학적 리스크를 분산해줄 금·실물 원자재 ETF에 있다. 여기에 시장 조정기의 저가 매수 기회를 놓치지 않도록 10% 내외의 현금성자산도 상비한다. 수치가 아닌 원칙으로 움직이는 자산관리, 이것이 TCW대구가 고객에게 약속하는 가장 단순하고도 견고한 해법이다.

수성구 범어네거리에서 시작된 TCW대구의 행보는 이제 막 첫 장을 펼쳤다. 그러나 지역 자산가들이 부의 해법을 구할 때 가장 먼저 떠올리는 이름이 되겠다는 포부만큼은 확고하다. 전통과 현대, 전문성과 진정성이 조화를 이룬 TCW대구가 대구·경북이 쌓아온 부의 깊이에 걸맞은 새로운 기준으로 자리매김할 그날을 기대한다.



special interview

“대구·경북을 대표하는 자산관리의 ‘해법’ 될 것”

TWO CHAIRSW 대구 김연순 센터장

Q. TWO CHAIRSW 대구 초대 센터장으로서 감회가 남다를 것 같습니다.

대구·경북 지역의 첫 번째 특화 센터인 TCW대구의 시작을 함께하게 되어 무한한 영광이자 막중한 책임감을 느낍니다. 오늘의 설렘은 그간 저를 믿어주신 수많은 인연의 응원이 맺은 결실이기에 더욱 뜻깊게 다가옵니다. 제가 꿈꾸는 TCW대구의 모습은 명확합니다. 숫자로 증명되는 성과를 넘어 구성원 모두가 자신의 전문성에 자부심을 느끼며 함께 성장하는 ‘단단한 조직’을 만드는 것입니다.

서로 신뢰하는 건강한 조직문화는 결국 고객을 향한 대체 불가능하고 진정성 있는 서비스로 이어지기 마련이니까요. 이를 통해 지역 내에서 확고한 입지를 다져나감과 동시에 TCW대구가 누구나 인정하는 모범적인 성공 사례로 자리매김할 수 있도록 체계적 시스템과 인재 육성에도 꾸준히 힘쓰겠습니다.

Q. 센터장님이 생각하는 이상적인 PB란 무엇인가요?

제가 정의하는 이상적인 PB는 단순히 금융상품을 제안하는 판매자가 아닙니다. 고객의 삶과 목표를 깊이 이해하고, 함께 미래를 설계하는 ‘금융 파트너’에 가깝습니다. 단기적 수익률보다 선행되어야 할 가치는 결국 ‘신뢰’입니다. 이를 위해 시장을 꿰뚫어보는 전문성과 윤리의식은 기본이며, 고객 입장에서 한 번 더 고민하는 공감능력이 무엇보다 중요합니다.

저는 현장에서 고객 한 분 한 분의 상황을 온전히 이해하기 위해 업무 시간 외에도 직접 찾아뵙고 깊은 대화를 나누는 일을 마다하지 않았습니다. 단순한 재무 상담을 넘어 고객이 고심하는 삶의 방향까지 함께 고민하며 실질적 도움을 드리고자 노력했지요. 그런 시간들이 썩여 대체 불가능한 단단한 신뢰가 형성되었습니다. 앞으로도 고객의 생애주기마다 가장 먼저 떠오르는, 꼭 ‘필요한 사람’으로 남는 것이 저의 변함없는 목표입니다.

Q. 마지막으로 TWO CHAIRSW 대구가 앞으로 그려갈 청사진을 듣고 싶습니다.

TCW대구는 수치적 성과를 넘어 대구·경북 지역 자산가들이 자산관리의 ‘해법’을 구할 때 가장 먼저 떠올리는 독보적 신뢰의 랜드마크를 지향합니다. 구성원에게는 선망하는 성장의 터전이 되고, 고객에게는 흔들림 없는 부의 요새가 되어주는 조직을 만들고 싶습니다.

그동안 단단하게 뿌리내리는 데 집중해왔다면, 이제는 그 토양 위에서 전문성을 꽃피워 ‘결과로 증명하는 시기’를 열어갈 것입니다. 우리의 자산관리 프로세스가 업계의 표준이자 누구나 벤치마킹하고 싶어 하는 성공 모델로 자리매김하는 것, 이것이 제가 그리는 청사진입니다. 지역을 대표하는 이름에 걸맞게, 확실한 성과와 진정성으로 TCW대구의 진가를 증명해나갈 것입니다. ●

TWO CHAIRSW 대구 핵심 PB PROFILE



김연순 센터장

- FA 경력 5년
- 前 준법경영실 내부통제
- PB/FA 우수 직원 2회 수상
- ISA 명장 및 ISA 우수 직원 3회 수상
- AFPK, 은퇴설계전문가 자격 보유



김현정 PB지점장

- 자산관리 및 FA 경력 9년
- 前 포항POSCO 금융센터 근무
- PB/FA 우수 직원 2회 수상
- 행내 은행장 표창 3개 외 17개 수상
- AFPK, 은퇴설계전문가 자격 보유
- 자산관리전문가 교육과정 수료



김유진 PB팀장

- 前)구미지점 FA 근무
- 2024년 PB/FA 우수직원 수상
- CFP, AFPK 자격 보유
- 자산관리전문가 교육과정 수료



전쟁이 끝난 이후 주식시장

4월 말, 아직 미국-이란 전쟁이 끝나지 않았는데도 불구하고 미국과 한국의 주식시장 상승세가 심상치 않다. 주식시장의 상승세는 현재 상황이 종전에 가까워졌음을 선반영한 흐름으로 볼 수 있다. 머지않아 전쟁이 끝난다면 국내외 주식시장은 과연 어떻게 움직일까?

Writer_ 박석현(우리은행 Equity Analyst) Photo_ 프리픽, 한경DB



종전을 압박하는 현실적 요인

4월 넷째 주를 기준으로 미국-이란 전쟁은 아직 종결되지 않았다. 1차 종전 협상이 결렬된 이후 2차 종전 협상이 모색되고 있지만, 최종 합의 여부는 여전히 불투명한 상태다. 그럼에도 불구하고 국내의 주식시장은 종전을 어느 정도 기정사실로 받아들이기 시작하는 분위기다. KOSPI는 3월 전쟁 발발 후 처음으로 2주 연속 주간 상승을 이어가며 6000포인트를 회복했다. 미국 S&P500지수는 4월초부터 상승 탄력을 강화하며 어느덧 사상 최고치 경신에 성공했다. 4월 16일 기준 S&P500지수 월간 상승률은 +7.8%를 기록하고 있는데, 이는 2023년 11월 +8.9% 이후 월간 기준 최대 수익률에 해당한다.

주식시장에서 종전이 가까워졌다는 기대가 제기되는 이유는 불투명성이 가득한 종전 협상 전개 과정에도 불구하고 양국 모두 종전을 서둘러야 하는 현실적 압박 요인을 외면하기 어렵기 때문이다.

이란의 경우 결연한 대미 항전 의지를 굽히지 않고 있지만, 자국 영토에서 벌어지는 전쟁으로 인해 직접적 피해를 입고 있다. 경제적 측면에서도 제재 강화 속에서 호르무즈 해협 봉쇄가 다른 나라의 피해로만 귀결되는 것은 아니며, 이란 경제에도 매우 큰 타격을 입히는 것임이 분명하다. 전쟁 이후 흥흥하던 민심이 전쟁을 계기로 결집됐지만, 장기전으로 이어질 경우 민심의 변화가 없다고 단정하기 어려울 것이다.

한편 전쟁을 서둘러 종결해야 할 필요성은 오히려 미국이 더 클 수 있다. 전쟁이 장기화되면서 고유가에 따른 인플레이션 불가압력이 실물경제에 본격적으로 영향을 미칠 경우 미국 중앙은행인 연준의 통화정책 기조 변화를 위협할 수 있다. 이는 시장금리 상승으로 연결되며 금융시장 전반에 부정적 영향력을 일파만파로 키울 가능성이 있기 때문이다. 고금리는 기업들의 자본 조달 부담을 높인다. AI인공지능 산업에 대한 공격적 투자 확대로 초대형 기업들마저 현금흐름 압박으로 인한 회사채 발행이 러시를 이루고

주가 형성의 가장 핵심이 되는 기업이익과 밸류에이션 구성에서 대외 충격 우려로 인해 낮아진 밸류에이션은 중기적 매수 기회를 제공하는 것이 분명하며, 궁극적으로 기업이익 전망 호조가 유지될 경우 대외 충격이 해소된 이후 주가 회복과 상승 기초 재진입이 빠르게 전개될 수 있음을 감안할 필요가 있다.

있는 상황 속에서 고금리 장기화 가능성은 투자계획을 다시 점검해야 하는 원인이 되며, 이는 AI 투자 확대에 수혜를 톡톡히 입은 반도체산업 업황 기대에 찬물을 끼얹을 수 있다. 더군다나 고금리 환경이 길어질수록 최근 논쟁이 분분한 사모 대출^{private credit} 관련 유동성 문제를 촉발하는 트리거가 될 수 있는 위험도 안고 있다. 대부분 변동금리로 짜인 사모 대출 구조를 고려할 때 금리 상승은 부실화 우려로 인해 사모 대출 투자자에게 환매 요구를 증가시키는 요인이 될 것이기 때문이다. 따라서 전쟁 승패와 득실을 떠나 미국과 이란 양국 모두 자체적 압박 요인으로 장기전 돌입이라는 악수를 두기는 어려울 것이며, 4월 이후 국내외 주식시장 동반 강세 현상은

협상 과정의 불협화음 속에서도 종전 임박을 전제로 하는 선제적 흐름이라 평가된다.

전쟁에 가려진 기업 실적 호조를 반영하기 시작한 주식시장

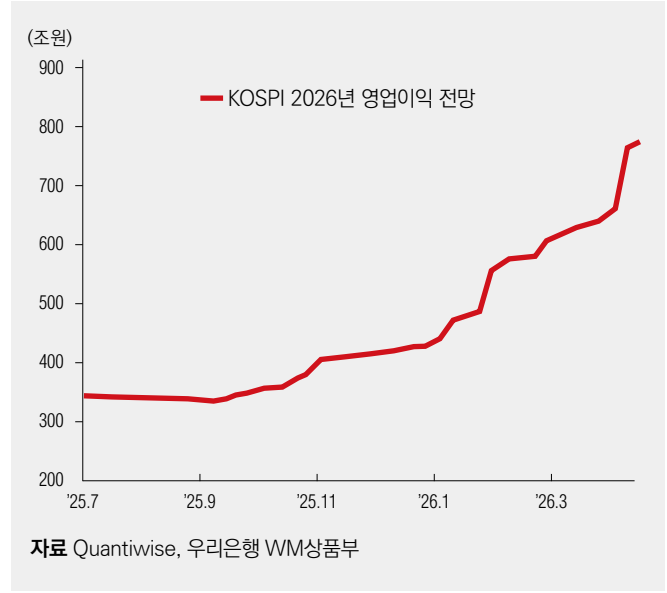
전쟁이 마무리 국면에 들어설 경우 주식시장은 전쟁에 가려진 부분을 반영하게 될 것인데, 주가를 움직이는 가장 핵심 요인인 기업이익 측면이 한국과 미국 모두 호조를 보이고 있다는 점을 주목해야 한다. 미국 S&P500지수 올해 1분기 EPS^{주당순이익} 전년 동기 대비 성장률 전망 시장 컨센서스는 전쟁 발발 이전에 해당하는



S&P500지수 올해 EPS(주당순이익) 전망 시장 컨센서스 추이



KOSPI 2026년 영업이익 전망 시장 컨센서스 추이



2월 말 +10.9%를 기록한 바 있는데, 4월 10일 기준 +12.4%를 기록하며 상향 조정됐다. 한 달 반가량 전쟁이라는 지정학적 위험을 안고서도 상향 조정을 기록한 점이 눈에 띈다. 더군다나 실적 발표 시즌 직전까지는 해당 분기 EPS 성장률 전망이 오히려 완만한 하향 조정을 거치는 게 미국 실적 발표 시즌의 일반적 성향인 것을 감안하면 이번 분기 실적 모멘텀에 대한 기대가 상당함을 대변하며, 이는 전쟁에 따른 파급효과가 기업이익 전망에 별다른 영향을 미치지 않고 있음을 방증한다.

국내 기업 실적 모멘텀의 경우는 미국보다 훨씬 호조를 보이고 있다. KOSPI 기업들의 올해 영업이익 전망 시장 컨센서스는 2월 말 609조원을 기록한 바 있는데, 4월 16일 기준으로는 779조원으로 28%나 상향 조정되었다. 반도체업종 올해 영업이익 전망 시장 컨센서스가 동 기간 304조원에서 502조원으로 50%가량 상향 조정된 점이 이를 주도했고, 4월 7일 삼성전자 1분기 잠정실적 결과가 빅서프라이즈를 기록한 점이 결정적 요인이 됐다. 미국-이란 전쟁의 결과가 경제와 금융시장에 궁극적으로

어떤 영향을 미칠지 단정하기는 선부르다. 하지만 주가 형성의 가장 핵심이 되는 기업이익과 밸류에이션 구성에서 대외 충격 우려로 인해 낮아진 밸류에이션은 중기적 매수 기회를 제공하는 것이 분명하며, 궁극적으로 기업이익 전망 호조가 유지될 경우 대외 충격이 해소된 이후 주가 회복과 상승 기초 재진입이 빠르게 전개될 수 있음을 감안할 필요가 있다. ●



박석현
우리은행 Economist



꼬마 빌딩의 재발견, 단순 보유를 넘어 가치를 설계하라

꼬마 빌딩은 자산가들이 항상 관심을 가지는 부동산 투자처다. 소유주가 어떻게 리모델링을 하고 어떤 임차인을 들이느냐에 따라 그 가치가 달라질 수 있기 때문이다. 더욱이 최근 아파트 위주의 강력한 대출·세금 규제에 대한 부담으로 꼬마 빌딩은 더욱 매력적인 부동산 자산으로 자리 잡고 있다.

Writer_ 김능수(우리은행 WM영업전략부 부동산연구원) Photo_ 프리픽

꼬마 빌딩은 '부의 대물림' 측면에서 독보적 효율성을 자랑한다. 단순히 현금을 물려주는 것보다, 입지가 우량한 빌딩을 통해 안정적 현금 흐름^{Cash Flow}과 자산가치 상승을 동시에 상속함으로써 자녀 세대의 경제적 자립을 돕는 튼튼한 토대가 되기 때문이다.

자산가들이 여전히 '꼬마 빌딩'을 선호하는 이유

우리나라 자산가들에게 부동산은 단순히 재테크 수단을 넘어 자녀들에게 부를 대물림하는 수단이자 사회적 위상을 상징하는 자산으로 인식되고 있다. 최근 아파트 위주의 강력한 대출 규제와 향후 시행 예정인 세금 규제 정책에 대한 부담은 자산가들의 시선을 자연스럽게 '꼬마 빌딩'으로 모으고 있다. 자산가들이 이처럼 꼬마 빌딩에 열광하는 진짜 이유는 무엇일까? 그것은 바로 꼬마 빌딩이 취득자의 기획력과 안목에 따라 가치를 능동적으로 재창조할 수 있는 '화이트 캔버스'와 같기 때문이다. 아파트는 시장 흐름에 몸을 맡겨야 하는 수동적 자산이지만, 빌딩은 어떤 임차인을 들이고 어떻게 리모델링하느냐에 따라 수익률이 천차만별로 달라진다. 내 건물을 하나의 '브랜드'로 만들 수 있다는 매력이 자산가들의 도전 정신을 자극하는 것이다. 또한 꼬마 빌딩은 '부의 대물림' 측면에서 독보적 효율성을 자랑한다. 단순히 현금을 물려주는 것보다, 입지가 우량한 빌딩을 통해 안정적 현금 흐름^{Cash Flow}과 자산가치 상승을 동시에 상속함으로써 자녀 세대의 경제적 자립을 돕는 튼튼한 토대가 되기 때문이다. 이제 꼬마 빌딩 투자는 요행을 바라는 투기가 아니라, 철저한 데이터분석과 관리전략이 동반된 '액티브 리얼 에스테이트^{Active Real Estate}'의 영역으로 변하고 있다.


가치의 재창조: 밸류어드^{Value-Add}로 수익률을 디자인하다

이제 꼬마 빌딩 시장에서 '노후화된 건물'은 리스크가 아니라 거대한 '기회'로 인식된다. 과거에는 단순히 임대수


익률이 높은 물건을 찾는 것이 상책이었다면, 지금의 현명한 자산가들은 낡은 외관 뒤에 숨겨진 잠재 가치를 읽어내고 이를 현실화하는 '기획자'의 면모를 보인다. 밸류어드 전략의 핵심은 물리적 공간의 개선을 넘어 건물의 정체성을 새롭게 정의해 자산가치를 능동적으로 끌어올리는 데 있다. 먼저 공간의 재정의를 통한 수익 구조의 최적화가 필요하다. 건물의 가치는 법적 '용도'와 그에 따른 '활용도'에 따라 결정된다. 예를 들어, 지하층의 층고를 4m 이상 확보하면, 창고로 방치되던 공간이 고급스러운 스튜디오나 갤러리로 탈바꿈하며 평당 임대료가 상승하게 된다. 또한 최근 각광받는 루프톱 테라스 조성은 최상층을 '기피층'에서 '핵심 공간'으로 반전시키며 건물 전체의 평균 임대료를 견인하는 역할을 하고 있다. 둘째로, 테넌트 믹스^{Tenant Mix}의 혁신은 건물의 브랜드 가치를 결정짓는 소프트웨어다. 단순히 임대료를 많이 내는 업종으로 채우는 시대는 지났다. 건물의 격을 높여줄 '앵커 테넌트^{Anchor Tenant}' 유치도 필수다. MZ세대가 그 앞에 줄을 서는 감도 높은 F&B 브랜드나 독창적인 쇼룸이 1층에 입점하면 건물에는 '힙한' 이미지가 입혀진다. 이러한 낙수효과는 상층부 오피스 임차인들에게 자부심을 주어 공실 리스크를 획기적으로 낮추고, 결국 자산가치 상승으로 직결되는 것이다. 마지막으로, 심미적 가치를 극대화하는 리모델링이다. 매각 시점에서 건물의 외관은 구매자의 의사결정에 결정적인 영향을 미친다. 노후된 적벽돌 외벽을 통유리나 천연 석재로 교체하고, 세련된 경관 조명을 설계하는 것만으로도 건물의 가치성을 극대화할 수 있다. 이러한 물리적 변화는 임차인의 매출 증대로 이어지는 선순환구조를 만들며, 향후 매각 시 시장수익률을 상회하는 자본이득을 안겨준다.

리모델링 후 수익률 변화 사례

리모델링 전




- 1995년 건축
- 전체 리모델링 필요



리모델링
5억원

리모델링 후



Pre

사용 용도: 다가구주택
임대수익률: 2.0%
매입가: 41억원

Post

사용 용도: 근생 시설
임대수익률: 3.67%
매매가: 73억원

입지의 진화: 주목해야 할 ‘코어 에어리어(Core Area)’

부동산투자 불변의 법칙인 ‘입지’ 또한 시대의 흐름에 따라 그 정의가 진화하고 있다. 과거에는 지하철역과의 거리(역세권)가 절대적 기준이었다면, 이제는 ‘문화적 자본’이 응집된 곳과 ‘기업 사옥 수요’가 풍부한 지역으로 그 중심축이 이동하고 있다. 따라서 자산가라면 2026년 현재 가장 역동적인 변화를 보이는 세 권역에 주목해야 한다.

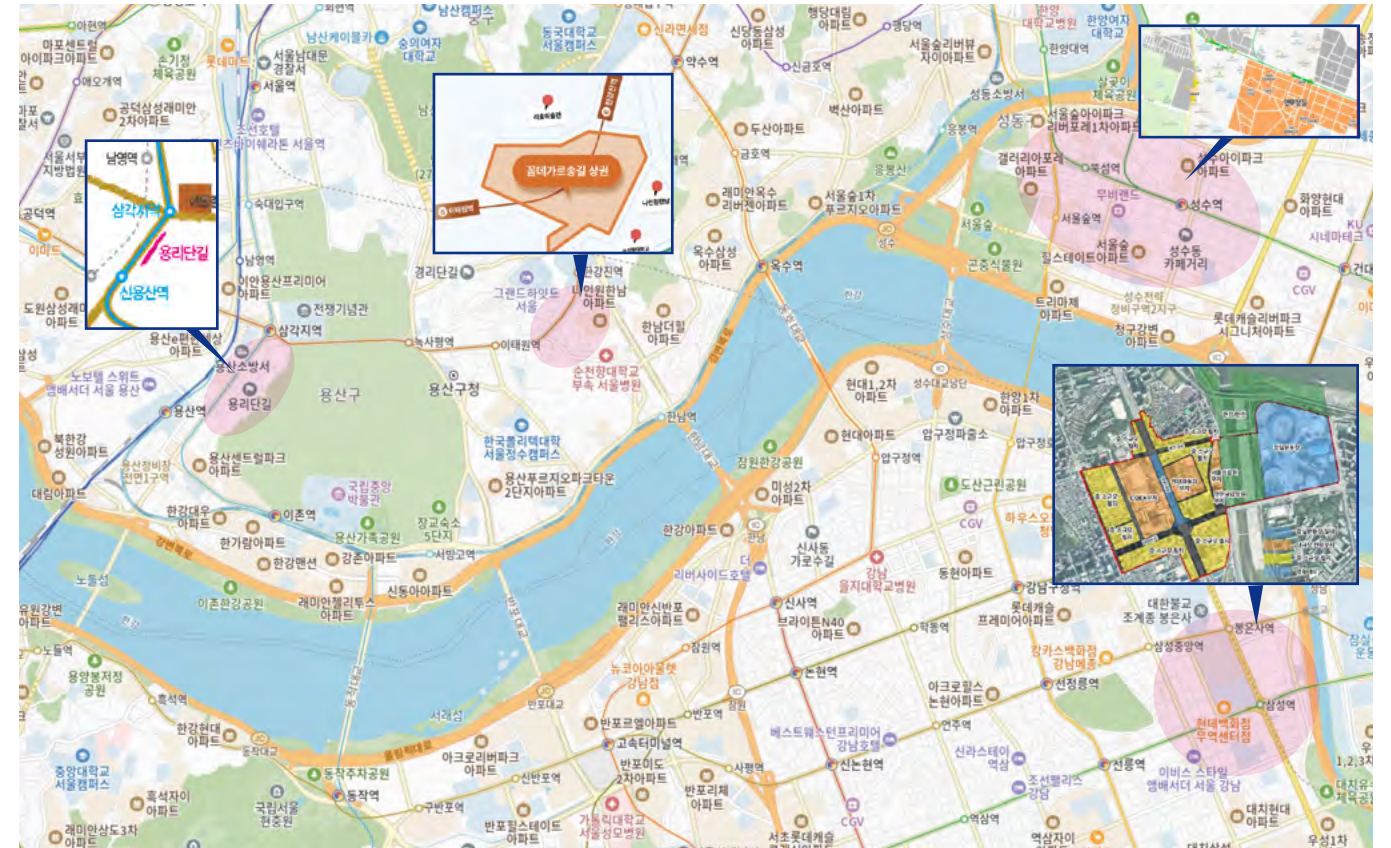
첫째는 전통의 강자, 강남권역의 ‘뉴 코어’다. 테헤란로 중심의 대형 오피스 시장을 넘어 현재는 삼성역의 현대자동차 GBC(Global Business Center) 개발과 영동대로 지하화 사업, 잠실 스포츠·MICE 복합개발의 영향권에 있는 이면도로가 핵심이다. 대기업의 협력사나 IT 스타트업들이 사옥 부지를 찾아 강남 전역으로 퍼져나가면서, 사옥으로 활용 가능한 꼬마 빌딩의 수요는 꾸준히 이어질 것으로 예상된다.

특히 코너 변 입지의 노후 빌딩은 우수한 가시성과 더불어 신속 시 사옥 수요를 선점할 수 있어 하락장에서도 강력한 지가 방어력을 보여준다.

둘째는 문화가 자본을 견인하는 ‘성수와 한남’이다. 성수동은 이제 단순한 상권을 넘어 패션·IT·엔터테인먼트 기업이 집결하는 업무지구가 됐다. 준공업지역의 특성상 높은 용적률을 확보할 수 있다는 장점과 ‘팝업스토어의 성지’라는 상징성이 결합돼 지가 상승세가 멈추지 않는 실정이다. 한편, 한남동은 고급 주거단지가 밀집한 특수성 덕분에 자산가들의 ‘트로피 애셋(Trophy Asset)’으로 불린다. 공급이 극도로 제한적인 만큼, 한남동에 건물을 보유하는 것은 그 자체로 자산가의 품격을 증명하는 수단이 되기 때문이다.

셋째는 미래가치의 결정체, ‘용산’이다. 용산공원이 단계적으로 개방되면서 삼각지와 신용산 일대의 지도가 새롭게 그려지고 있다. 이른바 ‘용리단길’로 불리는 상권의 팽

서울 핵심 권역 투자 지도



창은 인근 주택가 지가를 급격히 끌어올렸으며, 이는 향후 ‘용산국제업무지구’ 초대형 오피스 타운과 연계돼 거대한 비즈니스 벨트를 형성할 전망이다. 2026년은 용산의 잠재력이 실질적 가치로 치환되는 변곡점이 될 것이다.

전문가 그룹의 동반과 관리의 미학이 명품 건물을 만든다

명품 시계가 정기적인 점검을 통해 가치를 증명하듯, 꼬마 빌딩 역시 소유주의 애정과 관리가 뒷받침될 때 비로소 가치가 완성된다. 건물의 물리적 상태를 유지하는 시설관리부터 임차인과의 파트너십을 다지는 임대차 관리까지 모든 디테일이 모여 훗날 매각 시점의 프리미엄을 결정한다. 무엇보다 중요한 것은 혼자만의 판단에 의존하지 않는 것이다. 꼬마 빌딩 투자는 혼자 결정하는 것이 아니라 세무·

법률·건축·부동산 전문가와 함께 하는 팀플레이다. 즉 전문가 그룹인 세무사나 부동산 컨설턴트를 단순한 조언자를 넘어 자산관리의 동반자로 삼는 것이 성공의 밑거름이 될 수 있다. 또한 정기적인 ‘자산 건강검진’을 통해 시장변화에 선제적으로 대응하고, 필요하면 과감한 리모델링이나 포트폴리오 재편을 실행할 수 있는 결단력이 필요하다. 따라서 자산의 형태가 디지털 숫자에서 견고한 실물로 바뀌는 순간, 관리의 디테일은 수익률의 차이를 만들고, 철저히 준비하고 정성으로 관리한 꼬마 빌딩은 시대를 타지 않는 가치를 지니게 될 것이다. ●



김능수
우리은행 WM영업전략부
부동산연구원



2026 해외주식 절세의 명암, RIA 계좌의 기회와 제약

정부는 2026년 한 해 동안 한시적으로 해외주식 매매로 발생한 양도소득세를 파격적으로 감면해주는 RIA 제도를 시행한다. 표면적으로 해외 자산에 대한 절세 혜택으로 보이나 수혜 조건이 다소 까다로워 실질적인 득실을 검토할 필요가 있다.

Writer_ 김지수(우리은행 WM영업전략부 세무전문가) Photo_ 프리픽

정부는 외환시장 안정화와 국내 자본시장 활성화를 목표로 2026년 한 해 동안 한시적으로 국내시장 복귀계좌^{RIA}: Reshoring Investment Account 제도를 시행한다. 이 계좌는 해외에 머물던 투자자금이 국내로 원활히 돌아오도록 설계한 '자본 리쇼어링' 지원책이다. 투자자가 보유하던 해외주식을 RIA 전용 계좌에서 매도하고 그 자금을 국내시장에 재투자하거나 유지할 경우, 해외주식 매매로 발생한 양도소득세(22%)를 파격적으로 감면해주는 것이 이 제도의 핵심이다.

RIA 가입 자격과 운용 구조

RIA 계좌는 누구나 개설할 수 있는 것이 아니며, 정해진 요건을 충족해야만 한다.

가입 대상 국내에 거주하는 내국인 개인이라면 누구나 가입할 수 있으며, 연령 제한이 없어 미성년자도 개설이 가능하다.

납입 한도 전 금융기관을 합산해 1인당 5,000만 원으로 제한된다. 여러 증권사에 계좌를 나눠 개설하더라도 총합계액은 이 한도를 초과할 수 없다.

대상 자산 2025년 12월 23일 기준으로 이미 가지고 있던 해외주식만 혜택 대상이다. 해당 날짜 당시 보유 수량 범위 내에서만 인정되며, 그 후 신규 매수한 주식은 RIA 계좌로 옮겨 팔더라도 세제 혜택을 받을 수 없다.

운용 방식 증권사에서 RIA 전용 계좌를 개설한 후, 기존 일반 계좌의 해외주식을 대체 입고해 해당 계좌 내에서 매도해야 한다. 매도 대금은 결제일에 원화로 자동 환전되어 계좌에 예치된다.

RIA의 명암: 파격적인 세제 혜택과 전략적 기회

RIA 계좌의 가장 큰 매력은 직접적인 수익률 제고로 이어지는 강력한 세금 감면 혜택이다.

① 양도소득세 최대 100% 공제

일반적인 해외주식 매매차익은 기본공제 250만 원을 제외한 이익에 대해 22% 세율이 적용되지만, RIA 계좌를 이용하면 매도 결제 시점에 따라 양도소득금액을 다음과 같이 공제받는다.

매도일	공제 비율
2026년 1월 1일~5월 31일	양도소득금액의 100% 공제
2026년 6월 1일~7월 31일	양도소득금액의 80% 공제
2026년 8월 1일~12월 31일	양도소득금액의 50% 공제

예를 들어 2026년 1분기에 RIA 계좌에서 해외주식을 팔아 2,000만 원의 차익이 생겼다면 세금을 전혀 내지 않아도 된다.



② 포트폴리오 리밸런싱의 최적기

고평가된 해외 성장주에서 이익을 실현하고 저평가된 국내 우량주나 배당주로 자금을 옮기려 하는 투자자에게 RIA는 세금 부담 없는 훌륭한 통로가 된다.

③ 투자 자율성과 편의성

환전된 원화 대금으로 국내 상장주식, 국내 주식형펀드, ETF 등에 자유롭게 투자할 수 있다. 마땅한 투자처가 없어 별도의 매수 없이 현금(예탁금) 상태로 보유하더라도 1년 유지 조건만 충족하면 세제 혜택을 온전히 받을 수 있다.

RIA의 암면: 자산운용의 제약과 구조적 리스크

화려한 혜택 뒤에는 투자자의 발을 묶는 엄격한 제약 사항이 숨어 있다.

① '순매수 조정비율'의 함정: 해외주식 매수시 혜택 축소

정부는 이 제도를 단순 절세가 아니라 '외화 자산의 국내 회귀'로 보기 때문에, RIA 계좌 외부에서 해외 자산을 다시 사는 행위를 엄격히 규제한다. RIA 계좌 외의 다른 모든 계좌(일반 계좌, ISA, 연금저축, IRP 등)에서 해외주식이

나 해외 ETF를 새로 사면 그 순매수금액만큼 RIA의 공제 혜택이 차감된다.

- **혜택 차감 원리** 조정비율은 '1 - (RIA 외 계좌의 해외 상품 순매수 금액 / RIA 계좌의 해외주식 매도금액)'으로 계산된다. 즉, RIA에서 5,000만 원을 팔았어도 다른 계좌에서 미국 주식을 2,000만 원어치 샀다면 공제 혜택은 3,000만 원으로 줄어든다.
- **간접투자 포함** 미국 상장 ETF뿐 아니라 국내에 상장된 해외주식형 ETF(예: TIGER 미국S&P500 등)를 매수하는 것도 차감 대상이다. 심지어 연금계좌 등에서 자동으로 재투자되는 금액까지 영향을 미칠 수 있어 글로벌 자산 배분 전략이 사실상 마비될 수 있다.

② 1년의 유동성 동결

RIA 계좌는 매도 대금이 환전된 날로부터 최소 1년 동안 원금을 인출할 수 없다.

- **전액 추징 위험** 급격한 시장 변화로 자금을 회수해야 하거나 다른 우량 자산으로 옮기기 위해 원금을 단 1원이라도 인출하거나 계좌를 해지할 경우, 기존에 받은 세제 혜택은 전액 취소되며 추징세액이 발생한다.
- **부분 혜택 불가** 여러 날에 걸쳐 매도했다면 마지막 매도 결제일을 기준으로 1년을 채워야 하므로 자금 동결 기간은 생각보다 길어질 수 있다.



RIA 계좌는 단순한 보너스가 아니라, 1년간 글로벌 투자의 자유를 반납하고 국내 자산에 자금을 묶어두는 '조건부 거래'의 성격을 띤다. 따라서 다음과 같은 기준에 따라 가입 실익을 냉정하게 따져보아야 한다.

③ 원금 손실 위험과 기회비용

RIA 계좌를 통해 유입된 자금은 반드시 국내 자산으로 운용되어야 한다. 만약 국내 증시가 침체에 진입할 경우, 세금을 아끼려다 국내 주식투자로 인한 원금 손실이 절세 혜택보다 훨씬 커지는 상황이 발생할 수 있다. 또 1년 동안 해외시장의 급등 기회를 놓치는 기회비용 역시 투자자가 감수해야 할 몫이다.

④ 소수점 주식 배제 및 입고 절차의 복잡성

최근 투자자들이 많이 보유하고 있는 해외 소수점 주식은 RIA 계좌로 입고가 불가능하다. 소수점 주식을 온주(1주) 단위로 전환해 옮기려 해도 전환 시점에 따라 매수 일자가 변경되어 '2025년 12월 23일 이전 보유' 요건을 충족하지 못할 위험이 크다.

RIA 계좌 개설 전 고려해야 할 사항

RIA 계좌는 단순한 보너스가 아니라, 1년간 글로벌 투자의 자유를 반납하고 국내 자산에 자금을 묶어두는 '조건부 거래'의 성격을 띤다. 따라서 다음과 같은 기준에 따라 가입 실익을 냉정하게 따져보아야 한다. 우선 현금흐름 점검이 필요하다. 앞으로 1년간 인출 없이도 생활이나 사업 운영에 지장이 없는 자금인지 고려해 봐야 한다. 두 번째, 보유 요건을 확인해야 한다. 팔고자 하는 주식이 정확히

2025년 12월 23일 이전에 매수한 물량인지 확인이 필요하다. 세 번째, 투자 계획을 세워야 한다. 2026년 한 해 동안 다른 계좌에서 해외 ETF나 주식을 추가로 살 계획이 없는지 점검해 본다. 만약 매수 계획이 있으면 매수 시 혜택이 줄어들므로 신중한 판단이 필요하다. 네 번째, 시장 전망에 대한 분석이다. 절세 금액이 국내 주식시장의 하락 위험을 상쇄할 만큼 충분한지 여부다. RIA 계좌 개설할 때 해외주식뿐 아니라 국내에 상장된 해외주식형 ETF 등에 대한 투자도 제한되기 때문이다.

결국 RIA 계좌는 2026년 상반기 중 매도를 통해 100% 공제 혜택을 확보할 수 있고, 당분간 해외주식 추가 매수 계획이 없는 투자자에게 가장 유리하다. 단편적인 절세 수치에 현혹되기보다 전체 자산의 유동성과 수익성을 종합적으로 고려하는 신중함이 필요하다. ☹



김지수
우리은행 WM영업전략부
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. 우측의 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.



설문 조사 바로 가기

Special Gift



코치 드림 오드퍼퓸
2명

참여 방법 QR코드 촬영 후 양식에 맞게 작성 및 제출
참여 기간 5월 18일(월)~6월 26일(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.

〈TWO CHAIRS〉를 모바일과 온라인에서도 자유롭게 즐기세요

TWO CHAIRS 모바일 웹진
스마트폰으로 우측 QR코드를 스캔하면 우리WON뱅킹(App)으로 연결됩니다.
우리WON뱅킹 → 전체메뉴 [생활 혜택] → TWO CHAIRS → TWO CHAIRS 웹진
[TWO CHAIRS 웹진] 배너 상단 구독하기를 신청하시면 매월 첫째 주, 업데이트 소식을 전해드립니다.

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



WON뱅킹 바로 가기

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 신영빌딩 6층 T. 02-511-4909(내선 313, 455, 510)
도곡	서울시 강남구 남부순환로 2806 군인공제회관 21층 T. 02-501-1639(내선 550, 540)
센트럴시티	서울시 서초구 신반포로 176 신세계백화점 강남점 1층 T. 02-3482-6586
압구정	서울시 강남구 압구정로 416 더트리니티 플레이스빌딩 4층 T. 02-518-6135(내선 311, 312)
여의도	서울시 영등포구 의사당대로 96 여의도 TP타워 19층 T. 02-6373-2200(내선 212, 213)
잠실	서울시 송파구 올림픽로 300 롯데월드타워 12층 T. 02-3213-0300(내선 210, 410)
판교	경기 성남시 분당구 판교역로 146번길 20 현대백화점 판교점 11층 T. 031-8016-9729(내선 311, 411)
송도	인천 연수구 하모니로 177번길 49 형지글로벌패션복합센터 제1동 15층 T. 032-858-3692(내선 210, 212)
부산	부산 해운대구 해운대해변로 120, 4층 T. 051-741-3625(내선 213, 214)
대구	대구 수성구 달구벌대로 2424, 13층 T. 053-746-6359(내선 311, 312)



TWO CHAIRS W 도곡



TWO CHAIRS W 청담

TWO CHAIRS Exclusive

본점센터	서울시 중구 소공로 51 우리은행 본점 1층 T. 02-2002-3367(내선 3312, 3316)
강남센터	서울시 강남구 논현로 508 GS타워 6층 T. 02-508-3456(내선 313, 316)
시그니처센터	서울시 서초구 서초대로 411 GT타워 24층 T. 02-562-7964(내선 404, 405)

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

TWO CHAIRS는 우리은행의 역사와 전문성이 만나 탄생한 우리은행 프라이빗 뱅킹 브랜드입니다.

당신만을 위한 1:1 맞춤 자산관리
우리은행 TWO CHAIRS

“자산관리, 믿고 앉아만 있으면 돼”

오직, 당신에게만 집중하는
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 채무, 부동산 분야
전문가 상담 지원

TWO CHAIRS 기본서비스

전용 상담공간, 대여금고 서비스,
시크릿뱅킹 서비스,
해외 유약 이주 상담 지원, TWO CHAIRS 매거진

TWO CHAIRS 특화서비스

호텔, 다이닝,
한우 배송, 가전, 꿀머니 등

※ 맞춤형 자산관리 서비스는 가까운 영업점 전담직원에게 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 2026-0929(2026.02.09~2027.02.08)