

# THE CLASSIC 500

High Class Senior Society  
Hotel Pentaz Executive Residence  
MEMBERSHIP MAGAZINE

2014 WINTER

Vol. 21

## Special Theme

Winter Festival

## Column

겨울철 호흡기 질환의 예방

## Pentaz Hotel

가족과 함께하는 럭셔리 리조트

## La Goutte

해피 시즌, 황홀한 미각으로의 초대



# CONTENTS



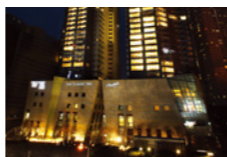
2014 WINTER  
VOL. 21



## THE CLASSIC 500

THE CLASSIC 500 MEMBERSHIP MAGAZINE

- | 사내보 / 기간 THE CLASSIC 500 겨울호 통권 2호
- | 발행일 2014년 12월 22일
- | 발행인 박동현
- | 발행처 THE CLASSIC 500  
서울시 광진구 능동로 90  
+82-2-2218-5000
- | 홈페이지 www.theclassic500.com
- | 기획 및 편집 WE MEDIA  
+82-2-541-8474
- | 표지 이미지



THE CLASSIC 500

03	<b>SPECIAL THEME</b>	WINTER FESTIVAL
10	<b>COLUMN</b>	겨울철 호흡기 질환의 예방
12	<b>COLUMN</b>	모든 병, 면역력에 달렸다
14	<b>PENTAZ HOTEL</b>	가족과 함께하는 럭셔리 리조트, 펜타즈 호텔
16	<b>BUFFET LA GOUTTE</b>	해피 시즌, 황홀한 미각으로의 초대
18	<b>FITNESS CLUB</b>	한겨울, 온몸을 감싸주는 힐링 스파
20	<b>LA VIE EN ROSE</b>	라비앙로즈가 선사하는 근사한 파티
21	<b>THE CLASSIC 500 VOLUNTEER</b>	나눔과 사회 공헌의 따스한 현장
22	<b>THE CLASSIC 500 SENIOR</b>	문화 예술 프로그램 후원을 통한 사회공헌활동
24	<b>LIFECARE CENTER</b>	의학과 과학이 만나다, 라이프케어 센터
26	<b>NEWS</b>	



# WINTER FESTIVAL

HAPPY NEW YEAR!

## 세계의 겨울 축제들

축제란 언제 들어도 기분 좋은 단어다. 수많은 사람들이 모여 오로지 '즐거움'이라는 모토로 함께 즐긴다는 것은 아마도 오래전 인간 내면에 내재되어온 기쁨의 원천이기 때문일 것이다. 이런 의미에서 축제는 공동체의 결속력을 기르는 특별한 일이다. 사회학자 뒤르켐은 축제를 '사회적 통합을 위해 기능하는 일종의 종교적 형태'라면서 축제를 제의(Rite)라 보았고, 프로이트는 인간의 본능을 억압하는 것에서 벗어나고자 하는 일종의 해방을 향한 문화라고 봤다. 이렇듯 축제는 사람들에게 더없이 중요한 행사다. 세계는 한 해를 마무리하고, 새 해를 맞이하기 위해 자신의 역사와 전통에 걸맞은 다양한 축제를 기념해오고 있다. 전 세계인들이 가장 많이 모이는 맨해튼의 유명한 번화가 타임스 스퀘어에서는 카운트다운을 외치고, 록펠러센터에서는 점등식을 올리며 진정한 홀리데이 시즌을 알린다. 사순절에 열리는 프랑스 니스 카니발은 흥미로운 조형물을 선보이며, 지상 최고의 삼바 퍼레이드로 불리는 브라질의 리우 카니발은 흥겨운 광경을 만들어낸다. 베네치아 카니발은 흡사 공연장에 온 듯한 느낌을 주며, 예술 축제인 시드니 페스티벌도 놓칠 수 없는 연초 축제다. 겨울의 진정한 상징인 '눈'에 대한 최고의 대접을 보여주는 캐나다 퀘벡 윈터 카니발은 실은 눈이 두려운 것이 아니라, 가장 즐거운 놀이일 수 있다는 것을 보여주는 최고의 겨울 축제다.



 **뉴욕 타임스 스퀘어 카운트다운  
전 세계인들이 모여 외치는 해피 뉴이어!**

새해맞이 축제 하면 가장 먼저 떠오르는 뉴욕 맨해튼의 타임스 스퀘어 카운트다운 행사는 무려 100년 이상의 역사를 자랑한다. 1907년 볼 드룹 행사와 함께 시작되어 지금까지 이어지고 있는 뉴욕 타임스 스퀘어 카운트다운 행사에서 가장 주목해야 할 것은 바로 '타임스 스퀘어'라는 장소다. 타임스 스퀘어는 뉴욕 맨해튼에 있는 유명한 변화가로 웨스트 42번가와 웨스트 47번가가 만나는 세브스 에비뉴와 브로드웨이가 교차하는 일대를 말한다. 전 세계 가장 핫한 뮤지컬을 만날 수 있는 브로드웨이 극장가가 환하게 불빛을 밝히고 있으며, 세계인이 즐겨 찾는 유명 관광 명소인 동시에 세계에서 가장 많은 보행자들이 움직이는 교차로이기도 하다. '세계의 교차로'나 '불야성의 거리'라는 별칭이 바로 그 사실을 증명한다. 타임스 스퀘어 거리에 서 있다는 사실 하나만으로도 흥분을 자아내는데, 12월 마지막 날 그곳에서 소리 높여 카운트다운을 외친다는 것은 화려함의 절정을 만끽하는 것과 다름없다. 이 행사를 온전히 즐기려면 저녁 6시 전에 도착해 유명 뮤지션들이 등장하는 공연을 보면서 서서히 새해맞이를 향한 카운트다운에 돌입하는 것이 좋다. 텔레비전 생중계와 수많은 볼거리도 백미. 참고로 수많은 인파 탓에 화장실 사용이 어려우니 반드시 미리 다녀올 것. 한국에는 영등포역과 영등포시장 교차로 사이에 복합 쇼핑몰인 '타임스퀘어'가 있는데, 뉴욕과 마찬가지로 12월 31일 카운트다운 파티가 열린다. 맨해튼이 아니라더라도, 한국에서 카운트다운을 외치는 일도 흥미로운 새해맞이 이벤트가 될 것이다.

 **맨해튼 록펠러센터 점등식  
홀리데이 시즌을 알리는  
세계적 상징**

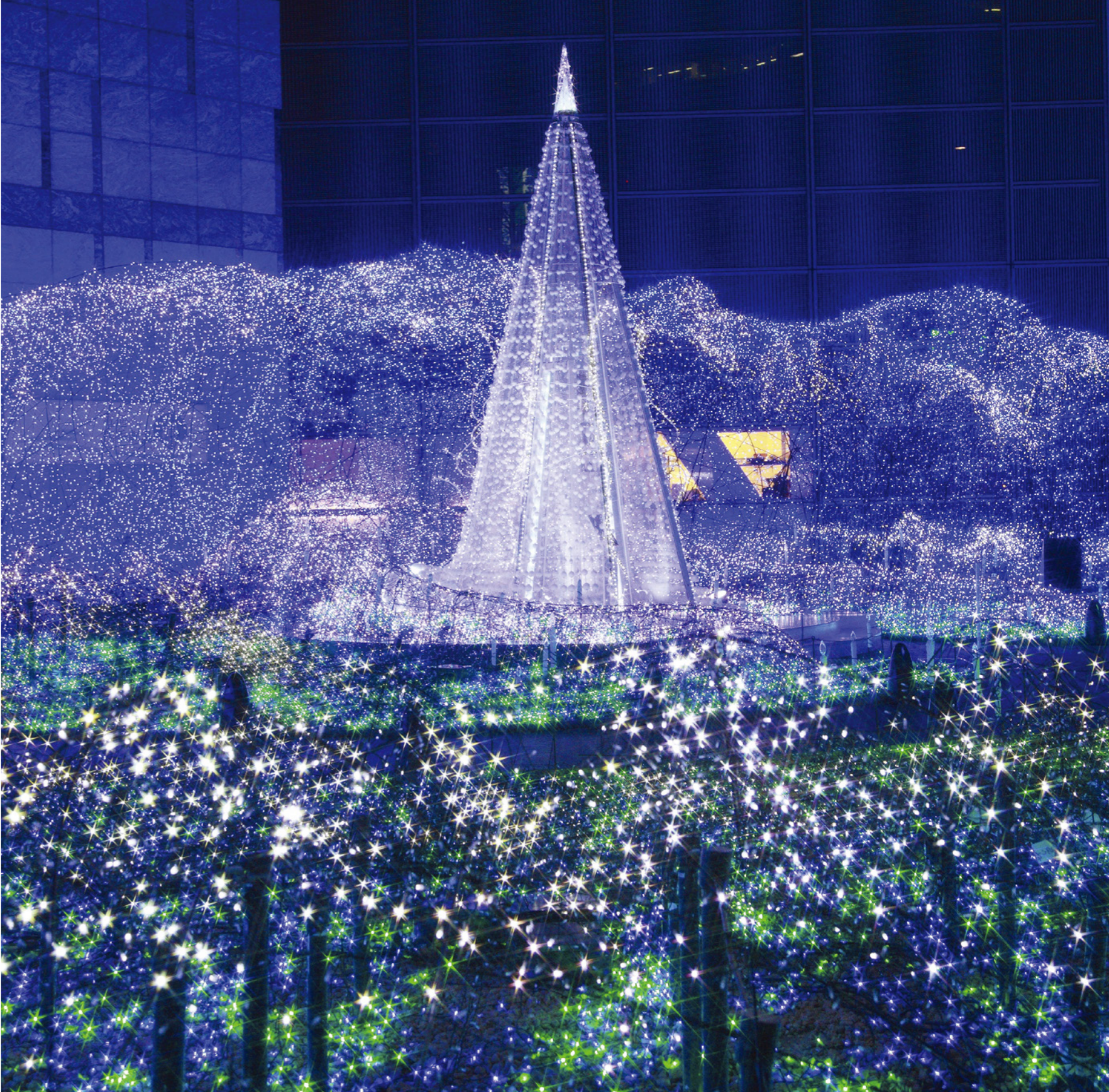
록펠러센터 크리스마스 트리(Rockefeller Center Christmas Tree)는 홀리데이 시즌을 알리는 일종의 상징이다. 크리스마스 시즌이 되면 마치 약속이러한 듯이 맨해튼 사람들의 발걸음이 록펠러센터로 향하는 것도 이 때문. 물론 세계인들이 찾는 유명한 관광 명소이기도 하다. 보통 11월 말에서 12월 초에 점등이 되는데, 최근에는 NBC에서 '록펠러센터에서의 크리스마스(Christmas in Rockefeller Center)'라는 이름으로 생중계하고 있다. 화려한 볼거리를 자랑하는 록펠러센터의 점등식을 보기 위해 미국뿐 아니라 전 세계에서 몰려든, 특히 화기애애한 가족 단위의 방문객들이 다정한 연말 분위기를 만들어낸다. 록펠러센터는 대공황 시기에 뉴욕에 지어진 유일한 대규모 상업용 건물이다. 세계적인 '부호'로 알려진 록펠러의 꿈이기도 했던 록펠러센터에는 세계 최대의 극장인 라디오시티 뮤직홀(Radio City Music Hall)도 자리 잡고 있다. 휴게 장소로 이용되는 중앙의 로아 플라자는 겨울이면 스케이트장으로 변모한다.





**이탈리아 베네치아 카니발  
산 마르코 광장을 가득 메운  
가면 축제**

‘물의 도시’ 베네치아. 그 이름만으로도 울림을 주는 세계적 관광 명소다. 노를 젓는 사람들과 함께 세상에서 가장 낭만적인 풍광을 만들어내는 베네치아를 보기 위해 세계인들은 지금도 발길을 향하고 있다. 바로 이곳, 베네치아 전역에서 베네치아 카니발(Carnevale di Venezia)이 열린다. 매년 1월 말부터 2월 사이 시작해 사순절 전날까지 10여 일 동안 열리는 베네치아 카니발은 이탈리아 최대 축제이자 세계 10대 축제로 꼽힌다. 12세기에 처음 시작된 베네치아 카니발은 약 300만 명의 관광객을 모으는 대규모 축제로 광장 곳곳이 독특한 가면과 옷을 입은 사람들로 가득 찬다. 외국인들도 자신만의 가면과 옷을 입고 축제에 참가할 수 있다. 베네치아의 곳곳에서 벌어지는 가면 축제는 <오페라의 유령> 무대를 구경하듯, 혹은 그 무대의 주인공이 된 듯한 특별한 경험을 만들어준다. 축제 기간에는 산 마르코 광장(Piazza di San Marco)을 중심으로 베네치아 전역에서 연극 공연, 불꽃 축제, 가면 축제, 가장행렬 등이 펼쳐지는데, 축제 기간의 마지막 주말에는 의상 경연 대회가 열린다. 베네치아 카니발에는 황소 목 자르기, 마리아 축제, 천사 강림 등 다양한 행사가 마련되어 있는데, 황소 목 자르기는 잔인하다는 이유로 중단되었다. 베네치아 카니발의 중심 무대인 산 마르코 광장을 상징하는 종탑은 높이가 99미터에 달한다. 무엇보다 베네치아 카니발의 하이라이트라 할 수 있는 아름다운 가면 경연 대회는 전문가들의 심사를 거쳐 뽑히는 전통과 현대가 어우러지는 각양각색의 가면을 구경할 수 있다는 점이 가장 흥미로운 부분이다.



**일본 크리스마스 일루미네이션  
거리의 중심에서 불빛을 외치다**

연말이 되면 거리를 화려하게 밝히는 아름다운 불빛이 들어선다. 일본의 밤을 비춰주는 크리스마스 일루미네이션은 추운 날씨도 잠시 잊게 해주는 한없이 따스한 불빛 축제다. 11월 초부터 새해까지 일본은 크리스마스 분위기를 고조시키는 일루미네이션을 점등한다. 일본의 많은 도시 중에서도 가장 화려한 불빛을 즐길 수 있는 곳은 고베의 루미나리에다. 이곳의 일루미네이션은 1995년 고베 대지진 이후부터 시작됐다고 한다. 고베의 루미나리에는 이탈리아 식으로 디자인된 터널에 수백만 개의 화려한 조명이 빛을 발하고 있다. ‘전력 낭비’가 될까 봐 우려하지 않아도 된다. 일본 도쿄 일루미네이션은 절전 운동 아래에 이루어지고 있으며, 독자적으로 개발한 ‘에코 일루미네이션’도 사용하기 때문이다. 태양광과 풍력 등의 자연 에너지로 발전시킨 그린 전력도 동원된다. 룩폰기, 에비스, 일루미네이션, 오모테산도 등을 수놓은 크리스마스 불빛은 도쿄의 백미이자, 연말을 따스하게 보내는 아름다운 장면이다. 어떤 곳은 2월 밸런타인 데이까지 일루미네이션을 운영한다고 하니, 운이 좋다면 화려하고 따스한 불빛을 오랫동안 즐길 수 있을 듯하다.



**브라질 리우 카니발  
지상 최고의 삼바 퍼레이드**

브라질에서 펼쳐지는 지상 최고의 삼바 축제 개최 시기는 브라질 정부에서 정하는데, 보통 2월 말에서 3월 초 사이 4일 동안 펼쳐진다. 리우데자네이루, 상파울루, 시우바도르, 헤시피 등 4개 도시를 중심으로 브라질 전역에서 열리는 대규모 축제다. 일단 삼바 축제가 시작되면 밤낮을 가리지 않고 브라질 전체가 축제의 열기로 가득찬 것을 느낄 수 있다. 이 시기가 되면 브라질 사람들은 모든 억압에서 해방되어 가까이 축제에 동참할 마음의 준비가 돼 있다. 리우 카니발은 포르투갈에서 브라질로 건너온 사람들의 사순절 축제와 아프리카 노예들의 전통 놀이가 합쳐져 생긴 축제다. 원래는 흥겹게 즐기는 가벼운 거리 축제 정도로 머물렀다가, 삼바 학교가 설립되면서 학교 별 퍼레이드가 펼쳐지게 되었고, 세계인들이 모이는 대대적인 축제로 발전되었다. 삼바 학교는 카니발을 위한 학교로 리우 카니발을 위한 퍼레이드를 1년 동안 준비한다. 삼바 학교는 춤, 음악, 노래, 의상, 소품 등까지 모든 요소를 고려한 흥미로운 프로그램을 선보인다. 리우 카니발의 핵심은 삼바 퍼레이드다. 퍼레이드가 펼쳐지는 ‘삼바드로모’라는 거리는 무려 6만 명을 수용할 수 있는데, 삼바 춤을 추는 사람만 약 4000명에 이른다고 한다. 거리가 운동 댄서로 넘쳐나는 것이다. 이를 보기 위해 찾아드는 관광객은 국내외 합쳐 약 30만 명에 이른다. 브라질 관광객의 다수가 몰리는 시기인 셈이다. 골반이 자유자재로 움직이는 삼바 리듬에 밤낮없이 취하게 되는 지상 최고의 축제인 리우 카니발은 꼭 한 번 가봐야 할 축제 중 하나로 손꼽힌다.





### 호주 시드니 페스티벌 강 너머에서 펼쳐지는 불꽃 튀는 예술 축제

새해가 시작되는 1월, 3주간 시드니에서 펼쳐지는 시드니 페스티벌(Sydney Festival)은 세계적으로 유명한 예술 축제다. 시드니 페스티벌은 1977년에 처음 개최되어, 호주에서는 가장 큰 문화 행사로 자리 잡았다. 또한 전 세계 예술 애호가들에게 사랑을 받는 축제이기도 하다. 댄스, 음악, 연극, 무용, 비주얼 아트, 크로스 미디어 등 예술 전반의 볼거리를 총망라하는 이 행사는 250만 명이 넘는 관광객을 이끄는 대규모 축제다. 공연도 공연이지만, 다양한 먹을거리도 준비되어 있는 미각 축제도 큰 즐거움 중 하나. 특히 1월 26일은 호주의 건국기념일인데, 그날 전국 각지에서 건국을 기념하는 재미 있는 볼거리가 펼쳐진다. 시각, 청각, 미각 등 오감을 충족시키는 시드니 페스티벌은 무엇보다 도시와 예술을 사랑하는 사람들에게 제격인 축제다. 개막의 밤 행사를 시작으로 3주 동안 다양한 예술 프로그램이 펼쳐지는데, 시드니 극장, 캐리지 워크스(Carriage Works), 시티 리사이트 홀(City Recital Hall), 시드니 오페라 하우스까지 시드니 도시 전역의 명소에서 수백 명의 아티스트 공연을 감상할 수 있다. 도메인(Domain)에서 열리는 무료 야외 재즈 공연과 관현악단 연주회, 하이드파크 배럭스 페스티벌 바(Hyde Pak Barracks Festival Bar)의 야간 공연을 비롯해 무려 100개가 넘는 이벤트가 펼쳐진다. 시드니 허버 브리지와 오페라 하우스에서 매년 새해를 알리는 이벤트 불꽃 축제를 하는데, 카운트다운과 함께 폭죽이 터지는 광경은 놓쳐서는 안 될 명장면이자 새해를 맞는 뜻깊은 행사다. 환상적인 야경을 만들어내는 형형색색의 불꽃놀이는 꼭 한 번 경험해볼만한 광경이다.



### 프랑스 니스 카니발 꽃마차와 기마 행진, 색종이 날리기

니스 카니발은 프랑스 남부 지중해 연안의 중심 도시인 니스(Nice)에서 매년 사순절 전날까지 2주 동안 열리는 축제다. 예술을 사랑하는 나라답게 다양한 형태와 빛깔의 아름다움이 축제 내내 눈앞에 그림처럼 펼쳐진다. 작년 130회를 맞은 니스 카니발은 브라질의 리우 카니발, 이탈리아의 베네치아 카니발과 함께 세계 3대 카니발로 꼽힌다. 프랑스 니스 카니발은 보통 1월 말에서 2월 사이에 시작하는데, '사순절'이 의미하듯이 전 세계 카톨릭 국가들에게는 의미 있는 축제다. 연중 온난한 날씨와 선선한 바람이 부는 니스는 겨울철 유럽인들의 따스한 도피처이자, 휴양지로도 사랑을 받고 있는 곳이다. 니스 카니발은 다양한 볼거리와 행사를 갖추고 있다. 꽃마차와 기마 행진, 색종이 날리기, 밀가루 전쟁, 불꽃놀이 등이 행사 기간 내내 펼쳐지는데, 니스 카니발은 매년 주제를 정해 그에 맞는 조형물이 등장해 일관되면서도 다채로운 장면을 연출해낸다. 일단 눈에 바로 들어오는 거대 조형물은 '카니발의 집'이라는 공방에서 전통 기법으로 제작되는데, 형태를 잡은 틀에 종이를 여러 겹 발라 건조시켜 구위에 체색을 하고 옷을 입히고 장식을 더하는 방식이다. '카니발의 왕' 인형이 플라시 마세냐에 도착함과 동시에 니스 카니발이 본격적으로 시작되고, 캐리커처의 종이 두상이 시선을 잡아 끌며, 밤이 되면 '빛의 카니발'이라는 이름으로 퍼레이드가 한층 신나게 변모해간다. 흥미로운 행사 중 하나는 카니발의 여왕을 선발하는 대회가 펼쳐진다는 것이다. 니스에 거주하는 여성들이 지원해 홈페이지 투표를 거쳐 탄생되는 카니발의 여왕은 꽃마차를 타고 행진하며, 관객들에게 꽃을 전하는 행사로 마무리된다. 무엇보다 니스 카니발은 흥미로운 아름다움으로 넘치며, 그 행복한 기운에 저절로 행복해지는 아름다운 축제다.



### 퀘벡 윈터 카니발 세상 모든 눈을 위한 축제

진정 눈을 위한 축제다. 니스와 리우의 겨울은 따스하지만, 캐나다 퀘벡만큼은 한국의 겨울보다도 더 추운 겨울을 보낸다. '피할 수 없으면 즐겨라'라는 말처럼 퀘벡 사람들은 추운 겨울 앞에 움츠러드는 대신 추위와 눈을 즐기는 방식을 택했다. 원래는 1894년 캐나다 퀘벡 주민들이 겨울을 재밌게 보내기 위한 소규모 마을 축제로 시작됐지만, 세계인들이 주목하면서 대규모 겨울 축제로 자리 잡게 되었다. 1955년에는 이 지역의 겨울 경기 활성화를 위해 제2회 윈터 카니발을 개최했다. 퀘벡 윈터 카니발은 매년 1월 말부터 2월 중순 사이에 열리며, 해마다 주제를 정해 그에 따른 행사를 펼친다. 축제는 퀘벡 시장이 눈사람 모양을 한 마스코트 본웅(Bon Homme)에게 통치권을 상징하는 열쇠를 넘겨주면서 시작해 보통 17일 정도 열린다. 개별매 경주, 빙판 미니 골프, 스노 래프팅, 빙판 자동차 경주, 카니발 여왕 선발 대회 등 눈과 관련된 모든 겨울 놀이가 등장한다 해도 과언이 아니다. 눈의 축제라 해서 눈만 있는 것은 아니다. 흥겨운 볼거리도 펼쳐진다. 그중 스노 배스는 눈밭에서 신나게 춤을 추면서 눈 속에서 뒹굴며 목욕하는 행사로 아주 인기가 높다. 눈에서 뒹놀고, 눈에서 뒹굴며, 눈과 소통하는 퀘벡의 윈터 카니발은 국내외에서 30만 명 이상의 관광객이 찾는다. 눈과 추위가 두려운 것이 아니라, 사람들의 진정한 친구가 될 수 있다는 것을 보여주, 단점을 강점으로 활용한 축제로도 회자된다.

사진: 셔터스톡



writer Kim Hee Jung



# 겨울철 호흡기 질환의 예방

겨울철과 환절기에는 다양한 호흡기 질환이 발생하는 시기다. 그중에서도 바이러스성 질환이 가장 많다. 감기, 독감, 폐렴 등 대표적인 호흡기 질환이 발생하는 이유와 그 예방법에 대해 알아보자.

## 가장 흔한 급성 호흡기 질환 중 하나, 감기

환절기나 겨울철에는 감기, 독감을 비롯한 다양한 호흡기 질환이 흔히 발생한다. 추운 날씨로 인해 환기를 자주 하지 않는 실내에서 많은 사람이 함께 생활하는 시간이 길어 바이러스성 질환에 쉽게 감염된다. 낮은 습도 또한 바이러스 생존에 유리한 것으로 알려져 있다. 가장 흔한 급성 호흡기 질환 중 하나인 감기는 바이러스가 코와 인후부를 포함한 상기도 감염을 일으켜 나타나는 질환으로 기침, 콧물, 코막힘, 재채기, 미열, 두통, 인후통, 근육통과 같은 증상을 유발하는 것이 특징이다. 다양한 바이러스가 비슷한 감기 증상을 유발할 수 있다. 가장 흔한 것은 리노 바이러스와 코로나 바이러스로 알려져 있고, 일 년에도 수차례씩 반복적으로 발생하기도 한다. 이러한 바이러스는 환자의 코와 입에 존재하던 분비물이 기침이나 재채기를 할 때 외부로 배출되어 공기 중에 존재하다가 주변에 있던 사람의 코를 통해 들어가거나, 분비물을 만진 손으로 눈, 코, 입 등을 비빌 때 들어간다. 대개 바이러스에 노출된 지 1~3일 후에 기침, 재채기, 콧물, 코막힘, 미열, 인후통, 근육통 등이 나타나며 시간이 지나면서 분비물이 진해지고 누렇게 변하기도 한다. 특이적인 치료 방법은 없으며 일반적으로 적극적인 치료 없이도 저절로 치유되는 경과를 보이므로 적극적인 진단적 검사를 시행하지는 않지만, 세균성 중이염, 부비동염, 폐렴 등이 동반될 때에는 항생제 치료가 필요할 수도 있다.

## 인플루엔자 바이러스에 의한 질환, 독감

감기와 비슷한 증상을 보이는 독감은 인플루엔자 바이러스에 의한 급성 호흡기 질환을 의미한다. 주로 감기처럼 상기도 감염을 유발하지만 하기도 감염(폐렴)을 일으킬 수도 있고 고열과 두통, 근육통, 전신 쇠약감과 같은 전신 증상을 유발한다. 일반적으로 해마다 겨울이 되면 지역에 따라 소규모로 유행하는데, 전염성이 강하고 일반 감기에 비해 독성도 강해서 기저 질환이 있던 사람이 독감에 걸리면 폐렴 등의 합병증 발생과 함께 치명적인 경과를 보이기도 한다. 인플루엔자 바이러스에는 A·B·C형 세가지가 있지만 사람에서 발병하는 것은 A·B형이며, 이 중에서도 A형은 표면에 있는 다양한 종류의 당단백(나와 N으로 구분) 항원을 재조합함으로써 독감 유행을 유발하는 주된 원인이 된다. 조류나 돼지에서 독감을 일으키는 인플루엔자 바이러스 내에서 유전자 돌연변이가 일어나거나 사람에서 발병할 수 있는 종류의 항원과 유전자를 교환하여 사람에게도 쉽게 병을 일으키는 형태로 변화할 수 있다. 신종 플루 또한 이러한 기전을 통해 발생한 것으로 이해할 수 있다. 발열, 오한, 근육통과 같은 전신 증상과 함께 기침, 콧물, 코막힘 또는 인후통과 같은 호흡기계 증상이 동반되나 그 증상은 감기와 유사하게 나타나고 중증도 또한 개인차가 매우 크다. 코 점막 또는 인후부를 닦아낸 검체로 바이러스 항원을 검출하거나 배양하여 진단할 수 있으나 항원 검사는 예민도가 낮고, 배양 검사는 오랜 시간이 소요되어 최근에는 바이러스 핵산을 역전사효소-중합연쇄반응을 통해 검출하고 있다. 치료로는 증상이 발생한 지 48시간 이내에 타미플루(Cseltamivir) 복용을 시작해 1일씩 하루 2회 5일 동안 복용하도록 권장하고 있으며, 호흡기계 합병증이 동반된 경우에는 입원 치료를 받기도 한다.

## 원인 세균이 하기도 감염 유발, 폐렴

폐렴은 원인 세균이 하기도 감염을 유발하여 일반적으로 기침, 가래, 발열 증상을 동반하면서 흉부 단순 촬영 결과 음영 증가 소견을 보이는 질환이다. 폐렴은 원인 병원체와 역학적 특성에 따라 다양하게 구분하고 있으며 증상, 신체 진찰, 영상학적 검사(X-ray, CT), 혈액 검사, 가래 배양 검사, 기관지 내시경 검사 등을 종합하여 진단한다. 원인 병원체나 폐렴의 중등도에 따라 치료 방법도 다양하며, 외래에서 통원하면서 시행하는 경우 항생제 치료부터 중환자실에서 인공 호흡기 치료가 필요한 중증까지 다양하게 나타날 수 있다. 바이러스나 세균은 호흡기 또는 점막 등을 통해 체내로 들어오므로 폐렴이 의심되면 사람들이 많이 모이는 공간은 가급적 피하며, 재채기나 기침을 할 때 휴지 또는 옷소매로 입과 코를 가리고, 반복되는 경우에는 마스크를 착용한다. 감염을 예방하려면 손으로 눈, 코, 입을 만지는 것을 피하고, 외출 후에는 반드시 비누를 이용해서 흐르는 물에 20초 이상 손을 깨끗하게 씻도록 한다.

## 인플루엔자는 백신으로 예방 가능

인플루엔자는 백신으로 예방이 가능하며 합병증이 생길 가능성이 높은 65세 이상의 고령층, 호흡기계 혹은 심혈관계에 질환이 있는 환자, 천식, 당뇨, 신장 질환을 앓는 환자, 면역억제제를 사용하고 있는 환자들과 이러한 환자와 접촉하는 의료진은 반드시 유행 시기 전에 미리 예방 백신을 맞아야 한다. 흔히 폐렴 백신으로 불리는 폐렴구균 백신은 세균성 폐렴을 유발하는 주요 원인인 폐렴구균에 대한 예방주사다. 폐렴구균 예방접종은 제작 방식에 따라 다당백신과 단백결합백신으로 분류되며 다당백신은 폐렴구균에 의한 감염의 85~90%를 차지하는 23가지 혈청형에 대한 항원 물질(Purified Capsular Polysaccharide)을 가지고 있고, 단백결합백신은 13가지 혈청형에 대한 예방 효과를 보고하고 있다. 단백결합백신이 항체를 더 많이 형성하고 항체 역가가 오래 지속되는 장점이 있지만, 가격이 비싼 것이 단점이다. 65세 이상의 정상 면역 기능을 가진 환자에서는 그 효과가 75%까지 보고되었으나, 감상적혈구빈혈증, 만성 신부전, 면역 글로불린 결핍, 림프종, 백혈병, 다발성 골수종 등의 면역 기능 저하 환자에서는 효과가 확실하지 않다. 예방 효과를 높이기 위해서는 1) 65세 이상이면서 접종을 하지 않았던 경우: 단백결합백신(13가) 접종 후 6~12개월에 다당백신을 추가 접종, 2) 65세 이후에 다당백신을 접종한 경우: 1년 이상 간격을 두고 단백결합백신 접종, 3) 65세 이전에 다당백신을 접종한 경우: 1년 이상 간격을 두고 단백결합백신 접종, 최초 다당백신 접종 이후 5년이 경과한 경우에 다당백신 추가 접종하는 것을 권고하고 있다. 기관지 천식, 만성 폐쇄성 폐질환, 기관지확장증, 간질성 폐질환 등의 만성 폐질환을 앓고 있는 환자의 경우 상기도 감염성 질환으로 인해 기저 질환도 악화되는 경우가 있으므로 이를 예방하기 위해서는 금연, 손 씻기, 정기적인 예방 접종이 필수적이다.

문의 1588-1533(건국대학교 병원)

사진: 셔터스톡, 김정진



editor Lee Ui Jin

# 모든 병, 면역력에 달렸다

나쁜 질병과 다양한 바이러스로부터 우리 몸을 지켜주는 가장 확실한 예방책은 바로 면역력을 높이는 것이다. 몸의 체계만 바로잡혀 있다면 어떤 병도 두렵지 않다. 일상생활에서 손쉽게 면역력을 높일 수 있는 생활 습관과 식습관을 알아보자.



## 교감신경의 긴장에 주의하라

사람은 교감신경과 부교감신경의 균형 속에서 살고 있는데, 교감신경의 긴장 상태가 지속되면 문제가 발생한다. 즉 고민과 불안, 걱정 등의 감정이 발생하면 교감신경이 흥분하고, 이는 혈압과 혈당 상승으로 이어진다. 이런 현상은 일반적인 메커니즘이지만, 고민하는 시간이 지나치게 길어지거나 몸의 피로가 지속적으로 이어지면 교감신경을 계속 긴장시켜 병에 걸리기 쉽게 만든다. 새벽 1, 2시까지 깨어 있는 사람들은 바로 교감신경을 계속 긴장시키는 것이다. 보통 교감신경이 긴장되어 있는 사람은 어깨 결림이 심하고 어깨 근육이 뭉쳐 있으며, 손가락에 쥐가 나가거나 잠을 제대로 못 자서 목이 빠근하고, 딸꾹질 증상도 나타난다. 자면서 이를 가는 것도 이 같은 이유 중 하나다. 만약 자신이 이와 비슷한 증상을 겪고 있다면 몸이 보내는 '위험 신호'에 주의를 기울이고, 교감신경이 지나치게 긴장하고 있다는 것을 직시해야 한다.



## 과식과 게으름을 멀리하라

보통 질병의 70퍼센트는 교감신경의 긴장으로 발생하지만, 부교감신경의 기능이 과해서 병에 걸리는 경우도 있다. 즉 '너무 편해서 걸리는 병'인 셈이다. 부교감신경이 우위에 있다는 것은 생활이 편안하고 느긋하다는 뜻이다. 이를테면 안전한 성격인데 운동도 하지 않는 사람이거나, 집 바로 앞의 마트를 갈 때도 자동차를 타고 다니는 사람들을 말한다. 이런 상태가 지속되면 둔중해진 몸을 빈약한 근육으로 대체해야 하기 때문에 조금만 움직여도 지치고, 극단적인 긴장 완화 상태에 빠져 쉽게 지치고 무기력해진다. 또 하나의 위험성은 부교감신경의 편중에 의해 스트레스를 물리칠 힘을 상실한다는 것이다. 몸을 지나치게 움직이지 않으면 체온이 36도 아래로 내려갈 수 있는데, 대사 억제가 일어나서 '움직이기 싫다' '의욕이 없다' 등으로 몸의 신호가 일어난다. 이는 순환 장애라 할 수 있다.



## 현미, 과일, 생선 등을 통째로 먹어라

정제된 백미를 먹기 시작하면서 나타난 병 중의 하나가 각기병인데, 현미를 먹던 시절에는 없었던 병이다. 현미에는 단백질과 미네랄, 식이섬유 등 영양소가 풍부하기 때문이다. 현미를 정제한 백미는 가장 영양분이 많은 껍질이나 배이를 잃게 된다. 최근엔 돼지고기, 생선 등 다양한 음식을 섭취함으로써 각기병에 대한 우려는 없어졌다. 하지만 '현미'로 대변되는 거친 음식이 몸에 좋다는 것은 입증되었다. 현대인들의 식탁은 반찬 가짓수만 많을 뿐, 식재료를 통째로 섭취하는 문화는 점점 사라지고 있다. 정제된 백미보다는 거친 질감의 현미, 살만 발라 먹는 것이 아니라 통째로 먹는 생선, 껍질과 함께 섭취하는 과일, 무청과 함께 먹는 무 등 음식을 통째로 먹는 식습관이 면역력을 향상시킨다.



## 발효 식품과 식이섬유가 많이 함유된 음식을 주목하라

통째 먹는 식품에는 현미, 대두, 작은 생선, 새우, 깨 등이 있으며, 발효 식품으로는 된장, 김치, 치즈, 요구르트 등이 있다. 식이섬유가 많은 식품인 버섯, 해조류, 감자, 고구마, 토란, 뿌리채소 등도 매일 챙겨 먹으면 좋다. 체온을 높여주는 음식인 생강, 파, 후추, 고춧가루 등은 면역력을 높이는 대표적인 음식이다. 생강은 겨울철 따뜻한 차로 만들어 음용하면 감기 예방에 효과적이다. 이 중 현미는 하루 세 끼가 아니라 한두 끼만 먹어도 좋다. 현미에는 무기질 흡수를 방해하는 '피드산'이 들어 있어 다이어트에도 효과가 있다. 사람에게 따라 현미가 위에 부담이 될 수 있으므로 백미와 섞어 먹어도 좋다.



〈다이어트 100일 10배(이하)〉 표지 제공: 북극곰출판사



## 몸의 온도를 높이면 치유력도 올라간다

### 체온을 통해 자신의 건강 상태를 파악하라

정상 체온인 36~37도에서 만들어지는 에너지를 초과해서 무리한 생활을 하게 되면 병에 걸리기 쉬운 체질이 된다. 보통 사람의 체온은 평균 36.5도지만 교감신경 긴장 상태에서는 체온이 높게 나오고, 평소 느긋하게 살아가는 사람들의 체온은 낮게 나온다. 한쪽은 무리한 경우이고, 한쪽은 대사 억제에 의해 저체온이 된 경우인데 어느 쪽이든 병에 걸리기 쉽다. 건강한 사람과 아픈 사람의 체온을 측정할 그래프를 보면 20대부터 60대의 건강한 사람의 체온은 36~37도지만, 80세 이상의 노인은 35.8~36.6도 정도인데, 활동량이 낮아지거나 근육이 떨어지면 체온 역시 내려간다. 체온이 유독 낮게 나오는 사람은 암 환자와 우울증 환자다. 이 질환에 걸린 사람들의 얼굴 색이 나쁜 것도 저체온이기 때문이다. 동양의학에서는 '냉증은 만병의 근원'이라고 하는데, 바로 이를 두고 하는 말이다.

### 체온이 1도 올라가면 면역력은 5배 증가한다

체온이 1도 내려가면 면역력은 무려 37%나 떨어지고, 체내 효소의 기능은 50퍼센트로 떨어진다. 체온을 유지하기 위해서는 몸을 따뜻하게 하는 음식을 섭취하고, 저체온이 되지 않는 생활 습관을 기르는 것이 중요하다. 여름이 되자마자 에어컨을 습관적으로 틀거나, 냉방고에서 찬 음료를 꺼내 바로 마시는 것도 체온을 떨어뜨리는 주된 이유다. 체온을 올리기 위한 대표적인 생활 습관으로는 목욕이 있다. 반신욕, 족욕 등은 말초신경을 자극해 신진대사를 증진시켜서 혈액순환을 활발하게 만든다. 시간에 상관없이 하루에 한 번 따뜻한 물에 몸을 담그면 손쉽게 체온을 올릴 수 있다. 규칙적인 운동 역시 신진대사를 활발하게 만든다. 30분 이상 걸으면 체온이 1도 이상 상승하고, 면역력은 5배나 상승한다. 몸이 쉽게 차가워지기 쉬운 겨울철에는 따뜻한 수면 양말을 애용하자. 따뜻한 차를 수시로 마시는 것도 체온을 올리는 좋은 방법이다.

editor Kim Youn Kyoung  
photographer Kim Jung Sun



# 가족과 함께 하는 럭셔리 리조트, 더 클래식 500 펜타즈 호텔

2012년 5월 오픈한 더 클래식 500 펜타즈 호텔은 광진구의 대표적인 랜드마크로 최고급 서비스를 제공하는 럭셔리 호텔이다. 또한 125.62m<sup>2</sup>의 넓고 쾌적한 객실, 호텔 주변에 어린이 대공원, 서울 숲 공원, 한강시민 공원 등 자연 공원과 멀티 플렉스 영화관, 광진문화예술회관이 있어 가족과 함께 문화와 여가를 즐기며 아름다운 추억을 만들 수 있다.

## 가족의 사랑을 빛내주는 펜타즈의 가족 패키지

### 해피 뉴 이어 패밀리 패키지 출시

펜타즈 호텔은 12월 14일부터 내년 1월 25일까지 자녀에게 기억에 남는 겨울방학을 선물하고자 가족 단위 고객들을 위해 '해피 뉴 이어 패밀리 패키지(Happy New Year Family Package)'를 선보인다. '해피 뉴 이어 패밀리 패키지'는 어린이들이 좋아하는 '어린이 난타' 뮤지컬을 감상할 수 있는 가족형 새해 휴가 패키지이다. 펜타즈 호텔이 준비한 '해피 뉴 이어 패밀리 패키지'는 펜타즈 호텔과 근접하여 더욱 즐기기 편한 광진문화예술회관 나루아트센터의 '어린이 난타' 뮤지컬 S석 입장권 2매와 프리미엄 라이브 뷔페 '라구뜨' 2인 조식권이 제공된다. 또한 14세 미만 어린이 고객을 배려하여 어린이 침구 세트가 무료로 제공되며, 호텔 피트니스 이용 혜택을 누릴 수 있다. 더불어 슈퍼리어 스위트룸 예약 시 '어린이 난타' 뮤지컬 VIP석으로 무료 업그레이드 가능하다. 펜타즈 호텔 '해피 뉴 이어 패밀리 패키지'는 스위트 주중 28만원, 주말 32만원, 슈퍼리어 스위트 주중 32만원, 주말 36만원(세금 포함)이다.

### 가족형 리조트, 펜타즈 호텔

펜타즈 호텔은 "home away from Home"이라는 컨셉으로 가족형 리조트로 성장해 가고 있다. 넓은 휴식 공간은 편안함과 편리함을 선사하며, 올해 진행된 '라바 뮤지컬 패키지'와 '해피 뉴 이어 패밀리 패키지'는 가족들에게 뜻 깊은 추억을 만들어준 행사다. 슈퍼리어 스위트 위주의 패밀리 패키지에는 어린이들을 위한 침구 세트가 무료로 제공되고 6세 미만의 어린 아이에게는 무료 조식 뷔페가 제공되는 등 '가족형 리조트'로서의 최상의 서비스를 제공하고 있다. 또한 펜타즈 호텔은 서울 시내에서 외국인 4인 가족들이 가장 선호하는 호텔 중의 하나다. 해외에서 방문하는 가족 단위 고객들이 펜타즈 호텔의 이용 후기를 읽어보고, 실제 투숙으로 이어지고 있다. 부모님을 위한 마스터 룸과 자녀들을 위한 게스트 룸이 분리되어 있고, 넓은 거실 공간에서 다양한 이벤트를 구성할 수 있어 추억 만들기에 제격이다. 앞으로는 펜타즈 호텔은 가족들을 위한 다양한 행사와 고품격 공연을 구성 중이다.



### 더 클래식 500, 펜타즈 호텔

#### 여가와 비즈니스의 완벽한 만남, 차별화된 레지던셜 호텔

더 클래식 500의 '펜타즈' 호텔은 완전무결한 숫자 5를 뜻하는 라틴어 'Pentaz'와 공간 'Zone'의 조합으로 '완전한 결합과 힘', 시대를 뛰어넘는 완성성을 지닌 가장 높은 위치라는 상징적인 가치를 담고 있다. 그 이름의 명성답게 '펜타즈'에서는 고품격 스위트룸을 갖춘 세련되고 완벽한 서비스를 제공하고 있다. 특히 여가와 비즈니스를 동시에 만족시키는 맞춤 서비스(Customized Service)는 다른 호텔과 확연히 차별되는 펜타즈만의 자랑이다. 넓고 쾌적한 여유 공간, 성공적인 비즈니스를 위한 고품격 사무 공간과 럭셔리한 실내 디자인, 유비쿼터스 네트워크를 구현한 첨단 시스템, 휴식과 비즈니스 어느 것 하나 소홀함 없이 준비되어 있어 불편함 없는 비즈니스는 물론 내 집 같은 편안함을 느낄 수 있다.

#### 최적의 입지와 교통의 편리함을 갖춘 호텔

펜타즈 호텔의 가장 큰 장점 중 하나는 교통의 편리함이다. 지

하철 2호선과 7호선 건대입구역과 바로 연결되는 역세권에 자리하고 있어 어디든 손쉽게 움직일 수 있고, 청담대교, 영동대교, 동부간선도로, 강변북로 등 편리한 교통망으로 이어져 빠른 이동이 가능하다. 아차산과 한강, 남산타워, 어린이대공원, 서울 숲, 건국대학교 캠퍼스 일감호 등이 한눈에 들어오는 동서남북 최고의 조망권과 쾌적한 자연환경도 펜타즈 호텔의 매력이다. 주변에 롯데백화점과 롯데시네마, 이마트, 전문 식당가와 패션 매장 등의 복합 쇼핑물이 있어 웰스톱 라이프를 만끽시키며, 한층 더 편리하고 손쉬운 비즈니스와 휴식을 제공한다.

#### 북킹닷컴 2014 게스트 리뷰 어워드 수상

더 클래식 500의 펜타즈 호텔이 '북킹닷컴'의 2014 게스트 리뷰 어워드(2014 Booking.com Guest Review Award) 최우수상을 수상했다. 이로써 펜타즈 호텔은 '아고다 골드서클 어워드' '트립어드바이저 트래블러스 초이스 어워드' 수상에 이어 이번 '북킹닷컴 게스트 리뷰 어워드'를 수상함으로써 호텔업계 그랜드

슬럼을 달성하는 위업을 과시했다. 펜타즈 호텔은 청결과 편안함, 객실 시설에서 최고의 점수를 받아 동급의 럭셔리 호텔 중 에서 1위를 차지했다. 그동안 펜타즈 호텔은 넓고 쾌적한 객실과 고객 맞춤 서비스로 3년 연속 고객 평가 최우수 호텔로 선정되기도 했는데, 펜타즈 호텔만의 강점이 고객들에게 호평을 받은 대표적인 사례라 할 수 있다.

#### 최신식, 최첨단의 스마트한 네트워크 시스템

펜타즈 호텔에서는 재빨리 모든 업무가 가능하다. 유비쿼터스 홈 네트워크 등 첨단 시스템을 갖추었기 때문에 비즈니스와 업무 등 어떤 불편함 없이 즉각적 처리가 가능하다. 고품격 사무 공간과 모던하고 세련된 유러피안 스타일의 감각적인 실내 디자인은 심미안을 충족시키며, 기본 좋은 레지던셜 호텔 생활을 누릴 수 있게 만든다. 또한 온도, 습도, 환기 및 냉난방을 생활 패턴에 맞춰 적응시킬 수 있는 시스템을 갖춰 쾌적함을 더한다.



editor Kim Youn Kyoung  
photographer Kim Jung Sun



# 해피 시즌, 황홀한 미각으로의 초대

홀리데이 시즌, 그 어느 때보다 황홀한 미각이 필요한 때다. 한 해를 마무리하고 새해를 맞이하는 뜻깊은 시간, 맛있는 음식과 함께한다면 더할 나위 없이 행복할 것이다. 바로 그 오감을 100% 충족시켜줄 라구뜨의 시그니처 메뉴를 소개한다.

### 라구뜨가 선사하는 크리스마스 특선 메뉴

라구뜨가 크리스마스를 맞아 특선 메뉴를 선보인다. 특별한 날, 빠질 수 없는 '칠면조 구이 카방'과 '양갈비'가 준비되고, 오동통한 바닷가재살 풍미를 담백하게 즐길 수 있는 '갈릭 버터 바다가재 구이'를 고객 개개인에게 직접 서비스할 예정이다. 디저트도 풍성하다. 프랑스 알자스 지방의 전통 크리스마스 케이크인 '구겔 호프'와 등

글게 굴러 만든 케이크에 크림을 나무껍질처럼 바른 '부슈 드 노엘'이 준비된다. 트리 모양의 딸기 생크림 케익과 산타모양의 캐릭터 딸기 등이 연말 분위기를 고조시켜 줄 것이다. 특선 메뉴는 24일 저녁, 25일 점심·저녁, 31일 저녁 뷔페로 준비되며, 가격은 6만 3900원이다. 그 이외 다른 날은 런치 4만1800원, 디너 5만 3900원(모두 세금 포함)이다.

## 라구뜨의 시그니처 메뉴

- 1. 샤프란 향의 해산물 브야베스**  
제철 식재료인 가리비와 새우, 중합, 꽃게에 꽃이자 향신료인 샤프란을 넣어 맛과 향을 더한 요리
- 2. 새우 칠리**  
남녀노소 가장 좋아하는 새우를 중화풍의 새콤달콤한 라구뜨만의 특제 소스로 버무려 만든 요리
- 3. 그뤼에르 치즈를 곁들인 시금치 그라탕**  
여성들이 가장 좋아하는 그라탕으로 그뤼에르 치즈에 우유와 생크림으로 부드러움을 더해 한층 더 깊은 맛을 낸 요리
- 4. 고추냉이 크림을 곁들인 굴**  
1월이 제철인 석화와 고추냉이의 특 쓰는 맛, 부드러운 크림이 조화를 이뤄 굴 특유의 맛을 싫어하는 고객들도 쉽게 접할 수 있게 만든 요리
- 5. 가지 퓨레, 아몬드 파우더, 토마토 콩피**  
토마토와 잘 어울리는 가지를 평소 접하기 어려운 퓨레로 만들어 곁들이고 토마토의 영양분이 잘 흡수되도록 고소한 견과류인 아몬드를 첨가한 요리



Hot

- 1. 유자 향의 가지와 문어 포션**  
문어를 얇게 썰어 유자 드레싱으로 마리네이드한 후 색깔과 맛을 살리기 위해 과일 처트니를 올려 만든 요리
- 2. 리코타 치즈를 올린 시금치 딸기 샐러드**  
붉은색과 흰색이 조화를 이뤄 홀리데이 시즌에 잘 어울리는 샐러드로 딸기와 리코타 치즈, 시금치를 레드 와인 드레싱으로 맛을 낸 요리
- 3. 굴 세비체 포션**  
겨울이 제철인 굴을 살짝 데친 다음 화이트 와인 비네거와 허브 오일을 곁들여 여성들이 좋아하는 새콤한 맛을 낸 요리
- 4. 앤다이브와 감 샐러드**  
배와 감의 맛이 합쳐진 대추 단감을 얇게 저며 앤다이브와 함께 달콤한 유자 드레싱으로 맛을 낸 요리



Cold

### 라구뜨 1월 프로모션

- **올미년 신년 이벤트**  
올미년을 맞아 1월 한달 간 라구뜨 2인 이상 이용 고객 중 양띠고객 1인에 한하여 30% 할인 및 동반고객 5인까지 20% 할인 제공 (주말, 공휴일 제외 / 신분증 소지 고객에 한함).
- **Beer Free Day**  
매주 월, 수, 금요일 저녁 라구뜨 이용 고객께 생맥주 무료 제공
- **Ladies Day of Happy New Year**  
1월 한달 간 주중 점심에 이용하시는 여성 고객에게 20% 할인 및 여성 고객 5인 이상 이용 시 스파클링 와인 1명 제공(와인은 최소 1일 전 예약)

### 라구뜨 2월 프로모션

- **졸업 축하 이벤트**  
졸업생 1인에 한하여 30% 할인 및 동반 고객 5인까지 20% 할인 제공. 성인 4인 이상 이용 시 와인 1명 제공(졸업장 지참 필수/와인은 최소 1일 전 예약).
- **설날 이벤트**  
설연휴 기간 중 이용하시는 고객께 20% 할인 및 20만원 이상 이용 시 영화 관람권 2매 증정
- **발렌타인데이 커플 이벤트**  
라구뜨 저녁 뷔페를 이용하시는 연인 고객 중 사전 예약 커플 고객께 20% 할인 및 뷔페 와인 1명 제공(단, 3일 사전 예약 고객에 한함)  
※ 상기 할인 행사는 제휴 할인 및 타 할인 제도와 중복 불가합니다.



# 한겨울, 온몸을 감싸주는 힐링 스파

몸에 좋은 다양한 미네랄과 알칼리 성분을 함유한 더 클래식 500 펜타즈 호텔만의 천연 암반수. 하이드로테라피부터 이벤트 탕까지 탕별로 특징과 효능이 있어 한겨울 온몸을 책임지기에 충분하다. 펜타즈 호텔만의 스파에서 올겨울 진정한 심신의 힐링을 만끽해보자.



사진 세바스톡



## 펜타즈 호텔, 지하 830m 천연 암반수의 명품 스파

펜타즈 호텔의 스파는 온천 의학 효능 연구의 대가인 아가시유코 박사와 도쿄 중앙온천연구소가 그 효능을 입증했다. 830m 지하 깊은 곳에서 끌어 올려 다양한 미네랄과 알칼리 성분을 함유하고 있는 천연 암반수는 피부를 더욱 부드럽고 윤기 있게 만들어준다. 펜타즈 호텔의 스파는 이벤트탕, 자쿠지, 하이드로테라피, 습식 도크, 건식 도크, 찜질방 등 다양한 공간을 갖추고 있어 취향에 맞게 즐길 수 있으며, 파우더 룸, 수면실, 휴게 존, 웰빙 존, 토털 케어 등 한 차원 높은 편안한 휴식을 제공한다. 또한 하계 시즌에 즐길 수 있는 야외 수영장은 도심에서 가족과 함께 럭셔리 하고 프라이빗한 시간을 보낼 수 있는 한 차원 높은 휴식 공간이다.

## 펜타즈 호텔만의 특별하고 다양한 스파 체험

**하이드로테라피** • 특징: 수심 1.3m 총 16개의 수중 안마기 설치. 각 안마기는 약 2분 동안 진행  
• 종류: 드림제트, 보디 마사지, 벤치제트, 유수풀, 썬큰  
• 효능: 물을 이용한 수 치료 요법으로 수압과 마찰을 이용해 전신 마사지 효과를 얻으며, 스트레스와 피로 해소에 좋다.

**히노키 탄산탕** • 특징: 일본에서는 원천 25% 이상, 250ppm 이상의 탄소 가스 농도를 함유한 온천을 탄소천이라고 부르며, 탄산량 1000ppm 이상에서 인체에 유효한 생리 작용의 효과를 체험할 수 있다. 유럽에서는 예로부터 치료 목적 온천으로 이용했다.  
• 효능: 혈류 촉진으로 냉한 체질 개선 및 피로 해소 효과. 약산성의 물이기 때문에 염소계 약제(살균/소독)의 효과가 강하다. 또한 부드럽고 아스트리젠트(피부 건강 상태 유지) 효과가 있어 윤기 있는 피부를 만들어준다.

**이온탕** • 특징: 미세 기포가 욕조 전체에 퍼져 물이 유유히 상태가 되고, 물속 세포에 흡수가 가장 잘되는 사이즈의 물 분자가 피부에 남아 있는 찌꺼기들이 자연스럽게 제거되도록 도와 피부를 부드럽고 탄력 있게 한다.  
• 효능: 미세 기포가 모공에 있는 노폐물을 제거해 피부를 깨끗하게 정돈한다. 미세 기포가 파열할 때 생기는 마이너스 이온이 안락한 느낌을 주고, 기포가 파열할 때 생기는 초음파가 마사지 효과를 발휘한다.

**소금찜질방존** • 특징: 삼면이 소금 벽면이고, 천장은 황토 천장으로 되어 있다. 원적외선 난로가 있다.  
• 효능: 노폐물 배출과 체중 감량 효과가 탁월하다. 천연 음이온이 발생하고 항균과 살균력이 뛰어나며, 삼투압 효과로 찜질방이 잘 열려 땀이 쉽게 배출된다. 해독, 소염, 생식, 조절, 살균 작용이 탁월하며 피부 균형을 유지해준다.

이벤트 탕 \_ 6가지의 종류를 일별로 교체하여 사용하는 탕이다.

**페퍼민트** • 특징: 허브의 일종인 페퍼민트꽃은 보라색으로 6~7월에 피며 잎에 많은 정유가 함유되어 있다. 정유의 주요 성분인 멘톨은 피부와 점막을 보호해 약용 및 방향제로 사용한다.  
• 효능: 정신적 피로와 우울증 해소, 신경성 발작 억제, 천식, 기관지염, 폐렴 등의 소염에 효과가 있으며, 집중력 향상에 도움을 준다.

**썩덩** • 효능: 썩은 소염 작용을 해 여드름과 습진, 아토피와 같은 피부 트러블이나 가려움증, 알레르기, 요통, 신경통, 류머티즘 등을 개선시키는 효능이 있다. 경락을 따뜻하게 해주어 냉증, 생리불순, 갱년기 증후군을 치료하는 데 도움이 된다.

**솔잎** • 특징: 예부터 우리 선조들이 즐겨 음용한 건강식품으로서 당질이 많이 들어 있으며 단백질, 지방질, 칼슘, 인, 철분, 비타민 A·C 등이 함유되어 있다.  
• 효능: 견비통, 근육통, 신경통, 타박상 어혈로 인한 통증에 효능이 있으며, 고혈압이나 심장병 환자가 이용하면 뇌졸중 예방에도 도움이된다.

**로즈메리** • 특징: 상록의 방향성 식물인 로즈메리는 허브 및 식재료로 많이 사용되며, 지중해성 기후가 나타나는 지역에서 경작용 작물로 심는다.  
• 효능: 피부의 윤기와 탄력을 지켜주고 비만, 기침, 만성 기관지염, 두통 치료, 기억력 증진, 혈액순환에 도움을 주며 심신의 피로를 덜어준다.

**재스민** • 특징: '꽃 향유의 왕'으로 불리는 재스민은 초여름에서 가을에 걸쳐 방향성이 있는 꽃을 피우며 향(고약)제로 사용되었다.  
• 효능: 피부(건조 민감성 피부)에 탄력을 주며 생리 정상화, 냉증과 스트레스성 위통 완화, 기분을 고양시켜 내분비계를 조절하는 효능을 지니고 있다.

**라벤더** • 특징: 꿀풀과의 여러해살이 풀로서 지중해 연안이 원산지며 허브차 및 아로마테라피, 관상용으로 이용된다.  
• 효능: 피부 세포의 활성화에 좋은 효과가 있으며 피로 해소와 긴장 완화, 근육통, 신경통, 기침, 감기, 불면증 치료에 도움을 준다.



## 겨울철, 스파의 특별한 효능

감기 등 각종 질병에 노출되는 겨울철, 스파는 건강을 관리해주는 가장 좋은 방법이다. 스파는 신진대사를 활성화하고, 혈액순환을 촉진하기 때문이다. 전체적으로 몸의 온도도 높아져, 여러 질병에 대비할 수 있는 면역체계가 만들어지는 것은 물론, 몸의 노폐물도 제거되어 더할 나위 없이 좋은 건강법이 다. 위통이 있을 때 40도 이상의 스파를 즐기면 위산 분비가 줄어들며, 뜨거운 물에 반복해서 들어가는 목욕법은 300~400kcal의 에너지를 소모해 다이어트에도 도움이 된다. 보통 40도 이하의 온도에서 15분 정도 스파를 즐기는 것이 좋는데, 잠자기 전 족욕은 수면을 유도한다. 또한 반신욕은 심장이나 폐에 부담이 적어 오래 시간 스파를 즐기는 가장 좋은 방법으로 꼽힌다.

editor Kim Youn Kyoung  
photographer Kim Jung Sun

# 라비앙로즈가 선사하는 근사한 파티

와인 레스토랑 앤 바인 라비앙로즈는 품격 있는 와인과 격조 높은 음식으로 특별한 날, 깊은 감동을 선사하는 곳이다. 잊을 수 없는 맛과 분위기를 제공하는 라비앙로즈는 연말, 연초를 맞아 한층 더 큰 즐거움을 제공할 것이다.



불어 '장미빛 인생'이라는 뜻을 담고 있는 더 클래식 500 펜타즈 호텔 '라비앙로즈'는 세계 각국의 와인과 샴페인 250여 종을 보유하고 있으며, 경험이 풍부한 소믈리에로부터 와인에 대한 소개는 물론 재미있는 에피소드도 들을 수 있다. 모던한 인테리어와 격조 높은 서비스로 셰프가 직접 조리한 최고의 정통 유럽 요리를 선보이며, 조용한 프라이빗 공간에서 코스 요리를 즐길 수 있다. 파스타, 샐러드, 스테이크, 생선 요리 등 일품 메뉴가 준비되어 있으며, 런치 스페셜, 디너 세트 등도 마련되어 있다. 운영 시간은 오후 12시부터 오전 1시까지다. 와인 애호가와 미식가들에게 꾸준한 사랑을 받고 있다.

## 와인 레스토랑 앤 바, 라비앙로즈에서 진행한 특별한 행사들

라비앙로즈는 와인 레스토랑 앤 바답게, 올 한 해에도 와인과 관련된 특별한 행사들을 진행해 왔다. 올여름에 진행된 '한여름밤의 와인 페어'는 할인된 가격에 고품질의 와인들을 즐길 수 있는 와인 페어로 보브 클리코, 기센 소비뇽 블랑 등 소믈리에가 엄선한 9종의 세계 와인을 최대 30% 할인된 가격에 제공했다. 또한 동서양의 이색적 만남인 '사케 & 와인 갈라 디너'도 개최했다. 일본의 대표 사케와 스페인 와인을 함께 즐길 수 있는 행사로 미식가들에게 사랑받는 일본 대표 사케 4종과 스페인 부티크 와인, 그리고 일류 셰프가 엄선한 일식과 양식 요리를 한자리에서 즐길 수 있는 특별한 행사였다. 와인의 계절이라 할 수 있는 가을에는 '프리미엄 토스카나 와인디너'를 개최해서 국내에서 쉽게 접할 수 없는 스페셜 와인 7가지 코스 요리를 57% 할인된 가격에 선보였으며, 10월 한 달간 진행된 '오가닉 와인 페어(Organic Wine Fair)'는 프랑스 오가닉 와인 11종을 판매가 대비 20~30% 할인된 가격에 소개했다. 최초의 스파클링 와인 '토크 에 클로셰 크레망 드 리무(Toques et Clochers, Cremant de Limoux 2007)'와 '2012년 서울 핵 안보 정상회의' 만찬 와인으로 유명한 '토크 에 클로셰 오세아니크 (Toques et Clochers Oceanique 2011)' 등 프리미엄 와인을 합리적인 가격에 선보여 많은 호응을 받았다. 이 외에도 스페인 최고의 와인인 '콘다도 데 오리자' 와인 디너 등 다양한 행사가 펼쳐지고 있어 와인 애호가들이 미식가들에게 즐거운 체험을 끊임없이 제공하고 있다.



# 나눔과 사회 공헌의 따스한 현장, 더 클래식 500 자원봉사단 활동

사회 공헌과 나눔을 실천하기 위해 결성된 더 클래식 500 자원봉사단은 그동안 광진구 지역 소외 이웃, 독거 노인, 소년소녀 가장, 다문화 가정을 위한 사랑의 쌀 나누기, 생필품 및 장학금 지원, 의료비 후원 등 다양한 사회 봉사 활동을 해왔다. 그 따뜻한 나눔의 현장을 소개한다.



### 1. 지구촌을 위한 사랑 나눔, 베트남에 생명의 물 전달

올해 초, 더 클래식 500 자원봉사단은 한국선익복지재단과 함께 베트남 람동성 썬레리에 최신식 자동 펌프식 우물 2기 설치를 위해 현지를 방문했다. 더 클래식 자원봉사단은 이미 2013년 6월 베트남 람동성 썬레리 현장에 직접 방문해 지역 주민들의 어려움을 듣고, 펌프식 우물과 탱크를 함께 설치하는 양해각서를 체결한 바 있다. 이 우물은 건기를 포함해 1년 내내 급수될 뿐 아니라 식수로도 쓸 수 있는 수질로 보급될 예정이다. 우물 2기 중 1기는 썬레리에 위치한 유치원에, 다른 하나는 베트남 아동복지기금(FVFC)이 선정한 곳에 설치된다. 이날 더 클래식 500 자원봉사단은 한국에서 준비해 간 선물과 생활에 도움이 될 만한 물품도 전달하며, 함께 방문하지 못한 시니어 회원들의 마음을 함께 전했다. 베트남 람동성이동복지기금 리더태우 감독관은 "더 클래식 500 자원봉사단의 우물 설치 지원은 식수 및 생활 용수 부족으로 어려움을 겪고 있는 지역 주민들에게 큰 도움이 되는 고마운 선물"이라며, "한국인의 따뜻한 마음을 오래도록 간직하겠다"는 감사의 인사를 전했다.



### 2. 동티모르 '사랑의 옷' 전달을 위한 '1가 1품 캠페인' 진행

더 클래식 500 자원봉사단은 3월 17일부터 21일까지 동티모르 이웃들에게 따뜻함을 선물할 '1가 1품 사랑의 옷 모으기' 캠페인을 진행했다. '사랑의 옷' 보내기 행사는 서경석 전 동티모르 대사의 요청에 의해 처음 기획되었다. 동티모르는 발리 섬과 호주 중간에 위치한 섬나라로 우리나라와 강연도만 한 작은 나라다. 동티모르는 5세 이하 영아 사망률이 27%, 하루 1달러 이하로 사는 사람이 전체 국민의 68%가량 된다. 인구의 70%가 산악 지역에 거주하며 낮밤의 온도 차가 커서 밤에는 겨울옷을 입어야 하지만 옷을 살 돈이 없어 추위에 시달리고 있는 상황. 더 클래식 500 자원봉사단 박동현 단장은 "앞으로도 지역민뿐 아니라 해외에도 손길을 필요로 하는 소외된 이웃들에게 작지만 큰 힘이 되는 다양한 봉사 활동을 지속적으로 진행할 계획"이라고 밝혔다.



### 3. 건국대학교 성적 우수 장학생에게 장학금 전달

지난 4월 7일, 더 클래식 500 대회의실에서 건국대학교 성적 우수 장학생 총 2명에게 500만원의 장학금을 전달하는 수여식을 진행했다. 장학금 수여 대상은 성적이 우수하고 성실하며, 모범적인 학생으로 학교의 추천을 받아 선정된다. 장학금을 받은 서예성 씨(사범대학 음악교육과)는 "학생들에게는 등록금이 큰 부담인데, 좋은 기회를 주셔서 정말 감사하다"며, "더 클래식 500 자원봉사단이 주신 장학금으로 열심히 공부해 좋은 인재가 되도록 노력하겠다"고 말했다. 아울러 함께 장학금을 받은 박성태 씨(경제학과) 역시 "자원봉사단분들이 장학금 지원뿐 아니라 지역사회를 위해 많은 일을 하고 계시는 것처럼 사회에 나가서 많은 나눔을 실천하겠다"고 감사의 말을 전했다.



### 4. 지역 소외 이웃들에게 추석 선물 세트 전달

명절이 더욱 외로운 소외된 이웃에게 풍성한 한가위의 정을 나누고자 자양3동 주민센터에 곡물 100세트를 전달했다. 9월 1일 오전 11시 30분 진행된 이번 행사에서 더 클래식 500 자원봉사단 박동현 단장과 입주민으로 구성된 봉사단 회원들은 광진구 지역 기초수급자 및 소외된 이웃에게 여러 가지 잡곡으로 구성된 곡물 세트를 전달했다. 또한 더 클래식 500 자원봉사단은 저소득 홀몸 어르신과 장애인 가구를 선정해 집수리를 지원하는 '러브하우스' 프로젝트를 진행했다. 이번 러브하우스 프로젝트는 자양3동사무소의 추천을 받은 총 3가구에 도배, 장판, 도장 작업 등의 집수리 지원으로 단순 기부를 넘어 뜻깊은 지역 사랑 나눔을 실현했다.



### 5. 세종한글교육센터 다문화 교육생에게 라면 후원!

지난 11월 14일 자원봉사단 박동현 단장과 봉사단 회원들은 세종한글교육센터 정병용 이사장에게 '사랑의 라면' 50상자를 전달했다. 이날 자원봉사단이 전달한 '사랑의 라면'은 세종한글교육센터의 조순족, 베트남, 필리핀 등 다문화 교육생에게 제공했다. 세종한글교육센터는 다문화 가족의 언어 소통을 위한 한글 교육과 인성적 정착을 돕고 있는 비영리 단체다. 박동현 단장은 "갑작스레 추워진 날씨에 사랑의 라면이 학생들에게 한국의 온정을 느끼게 하는 계기가 되었으면 좋겠다"며, "더 클래식 500 자원봉사단은 앞으로도 지역민은 물론 도움이 필요한 이들에게 온정을 나누는 노력을 꾸준히 지속할 계획"이라고 강조했다.

# 문화 예술 프로그램 후원을 통한 사회공헌활동

더 클래식 500은 지난 10월 28일 광진문화예술회관 나루아트센터 대공연장에서 열린 '백남 김연준 탄생 100주년 헌정 음악회'에 '함께 즐기는 문화, 교양 프로그램 지원'을 목적으로 시니어타운 입소민들에게 후원했다.



백남 김연준

작곡가 김연준은 함북 명천 출신으로 한양학원 설립자이자 한국음악 협회 명예이사장, 한국작곡가협회 상임고문을 지낸 음악인으로, 민족 정서가 담긴 서정적인 노랫말을 바탕으로 3600여 곡의 가곡과 성가 곡을 남겼다. 그의 작품은 15권으로 발간된 <김연준 가곡 100곡집>과 <김연준 가곡 330곡집>, <성가곡 200곡집> 등에 수록되어 있으며, 그중 약 200여 곡이 16장의 LP로 출판되었다.

더 클래식 500이 입소민들의 문화·교양 프로그램 지원의 일환으로 진행된 이번 행사는 국민 가곡 '청산에 살리라'의 작곡자이자 한양대학교 설립자인 백남 김연준 선생의 탄생 100주년을 기리는 자리였다. 김연준 선생의 대표 가곡 '청산에 살리라' '사랑하는 임이여' '임 두시고 가는 길에' '무곡' '비가' 등 20여 곡을 테너 고성현, 소프라노 최윤정·인구술, 메조 소프라노 김보혜, 테너 이상주·김태모, 바리톤 장철과 창단 10주년을 맞는 한국가곡합창단, 속명클로리아 가야금앙상블 등이 출연하여 성대하게 무대에 올랐다. 시작 전부터 공연장은 인파로 붐볐으며, 공연이 시작되자마자 경건하게 가곡을 경청하는 모습이 가을밤을 더욱더 서정적으로 물들였다. 곡이 끝나자마자 우렁차게 터지는 박수갈채는 헌정 음악회의 여운을 더 짙게 만들었다. 이번 헌정 음악회를 주최한 정동기 우리가곡운동본부 대표는 "민족과 역사 의식이 절실한 때에 한국의 음악가들을 기억하고 기념하는 것이 공연계가 해야 할 일이며, 우리 문화의 장기적 발전을 기약할 수 있는 토대가 될 것"이라고 말했다. 또한 "앞으로도 우리 가곡운동본부는 한국의 음악가들의 공연을 통해 그들의 음악사적 업적을 재조명하고 가곡의 대중화를 실현하겠다"고 공연 취지를 밝혔다. '백남 김연준 탄생 100주년 헌정 음악회'는 우리가곡운동본부가 주최하고 더 클래식 500과 한양사이버대학교가 공동으로 후원했다. 우리가곡운동본부는 국내 최대의 가곡 사이트 '내마음의노래' 회원들을 주축으로 활동하는 시민 단체로 지난 2004년부터 국민 1인 1매창가곡 갖기 운동을 시작으로 다양한 가곡 대중화 운동을 추진하고 있다. 지난 2013년에 '가고파'의 작곡가 김동진 100주년 음악회를 시작으로 매년 우리 음악가 기념 연주회를 개최하고 있다.



황인옥 감사

음악으로 사람의 마음을 치료하는 음악 치료사 황인옥은 음악은 나와 세상이 바뀌는 신비로운 활동이라고 생각하는 치료사다. 더 클래식 500의 음악 치료프로그램 강사로 활동하고 있고, 그 이외에도 여러 단체에 전문 치료사로 활약하고 있다.

## 더 클래식 500 시니어타운, 음악 치료 프로그램

더 클래식 500 시니어타운은 입소 회원들의 즐거운 일상과 건강한 노후를 위한 커뮤니티 프로그램으로 금년 10월부터 '음악과 정서'라는 음악 치유 교실을 열었다. 노래와 율동, 악기 체험 등을 통해 노후에 겪게 되는 상실감과 우울증을 해소하고 치매 예방과 대·소 근육을 더욱 건강히 다질 수 있는 프로그램이다. 음악을 통해 몸과 마음을 건강하게 위안받을 수 있는 음악 치유 교실의 이해를 돕기 위해 공개 수업을 진행했다.

활동하면서 우리의 몸과 마음을 치료하는 것이라며, 치료라고 해서 혼자들만 하는 것이 아닌 일반인들도 인생을 위로받고 몸과 마음이 치유되므로 음악 치료는 누구에게나 필요한 활동이라고 강조했다. 음악 치료 프로그램을 지켜보면서 인상적이었던 것은 음악과 함께 그림도 그려보고, 풍선을 불어 공중에 둥둥 띄워보는 등 다양한 차원으로 변형된 활동이었다. 입소민들은 이 과정에 참여하며 매우 즐거워한다는 것을 느낄 수 있었다. 노래를 부르는 것을 벗어나, 활동까지 함께 하는 데에는 어떤 특별한 이유가 있는 것일까. "동심으로 돌아간 듯한 기분이 몸과 마음을 젊게 합니다. 풍선 활동도 그중 하나입니다. 노래를 부르며 마음속 생각을 풍선에 표현하고, 말뿔을 이용해 풍선을 높이 띄우면서 자존감이 상승합니다."

**황인옥 치료사와의 인터뷰, 멜로디는 사람의 마음을 움직이는 마술**  
음악을 통해 행복을 선사하고 치료를 이끌어내는 음악 치료사 황인옥씨는 음악만이 줄 수 있는 특별함이 있다고 믿는 치료사다. 마음의 '별'을 환하게 밝히는 직업을 가진 사람답게 황인옥 치료사의 얼굴에는 미소와 밝은 기운이 넘쳐났다. "멜로디는 우리의 마음을 움직이지요. 노래를 들으며 가사가 내 이야기 같다는 경험을 누구나 한 번쯤 해보았을 것입니다. 또 악기를 연주하면서 스트레스를 풀기도 하고, 합주를 통해 집단 결속력을 기르기도 하지요. 연주하기 힘든 악기가 아니라 단순한 리듬 악기라도 상관이 없습니다. 우리는 그런 음악들에서 위로를 받고 마음의 평정을 찾기도 합니다." 황인옥 치료사는 음악 치료는 음악을 도구로 삼아 함께 노래하고 연주하고

**몸과 마음이 한층 밝아지는 음악 치료의 힘**  
그동안 음악 치료를 하면서 어떤 곡이 가장 호응도가 높았을까? "동요를 좋아하세요. 어릴적 노래는 평생을 잊지 않고 머릿속에 남아 있어요. '반달' '과수원길' '꽃밭에서' '오빠 생각'... 이 노래들이 동심의 시절로 되돌려놓게 하는 것 같아요. 음악 치료 수업 시작 전에 인사송을 하는데 '고향의 봄' 멜로디에 가사를 붙여 부르는 것도 같은 이유입니다." 음악 치료사로서 가장 보람된 순간은 역시 행복을 선사했을 때다. "음악 치료를 통해 몸과 마음이 한층 밝아진 어르신들을 보게 됩니다. 또 저를 만나는 시간을 기다리시지요. 그분들을 만나 그분들의 인생을 듣고 공감하면서 저 역시 많이 달라졌어요. 저는 음악 치료사라는 직업에 자부심과 자신감을 동시에 갖게 되었습니다. 음악 치료는 나와 세상이 바뀌는 매우 신비로운 활동입니다."

### 더 클래식 500, 시니어타운

- 1. 도심에 위치, 최고의 입지 조건**  
더 클래식 500의 시니어 타운은 국내 유일의 도심형 복합 문화 주거 공간을 자랑한다. 반경 200m 거리에 위치한 건국대학교병원과 스타시티 쇼핑몰, 백화점, 할인 마트, 멀티플렉스 영화관 등은 편리한 생활을 제공하며, 지하철 2호선과 7호선이 바로 연결되어 있어 대중교통 이용이 어느 곳보다 용이하다. 아차산, 뚝섬 한강시민공원, 건국대학교 캠퍼스의 조망권도 갖추고 있어 쾌적한 즐거움을 선사한다.
- 2. 건국대학교병원과 연계한 최고의 의료 서비스**  
더 클래식 500의 호텔 메디컬 서비스와 유능한 의료진, 그리고 최첨단 의료 장비는 시니어의 건강을 보장해준다. 무엇보다 건국대학교병원과 연계한 최고의 의료 서비스는 한층 더 안전하고 완벽한 노년 생활을 보장해준다.
- 3. 활발한 커뮤니티, 다양한 강좌와 교육 프로그램**  
더 클래식 500은 친목 도모와 활기 넘치는 삶을 위한 활발한 커뮤니티가 다양하게 준비되어 있다. 골프를 좋아하는 회원들의 모임 이수화와 숙녀회, 미식가들의 모임으로 맛집을 탐방하는 모임 수라회, 월츠·자이브·기본 스텝 등으로 건강 증진과 친목 도모를 위한 댄스 동호회, 탁구 동호회, 목을 통해 정신 수양을 도모하는 문향루, 바둑 동호회, 인터넷 동호회 등 서로 간의 친목과 즐거움을 함께하는 다양한 커뮤니티가 있다.
- 4. 하우스키핑, 컨시어지 서비스 등 생활의 편의를 제공하는 호텔 서비스**  
더 클래식 500 시니어타운은 하우스키핑, 컨시어지 서비스 등 호텔에서 제공하는 편의를 언제 어디서나 누릴 수 있다. 최고급 피트니스 클럽, 스파, 북 카페, 라이브러리, AV룸에서 즐기는 품격 있는 문화 생활은 삶의 즐거움을 더한다.

사진 좌, 더 클래식 500 제형, 우, 로장선

photographer Kim Jung Sun

# 의학과 과학이 만나다, 라이프케어 센터 재활 치료 프로그램



더 클래식 500의 메디컬 피트니스 프로그램은 운동 치료의 새로운 개념을 제시한다. 건국대학교병원의 교수진과 운동 치료 전문 운동처방사, 수기 전문 물리치료사, 트레이너가 긴밀하게 협력해 개인별 맞춤 재활 치료 서비스를 제공한다.



## 운동 재활 치료 프로그램

### 라이프케어 센터, 재활 치료 프로그램

- 1) 일대일 맞춤 운동, 재활 치료 서비스
- 2) 정기적인 검사 관리를 통한 고품격 건강 관리
- 3) 전문 물리 치료사의 체계적인 운동, 재활 치료

### 운동, 재활 치료 대상자

- 1) 외과적 수술 후 회복을 위한 운동, 재활 치료(발목, 무릎, 어깨, 허리)
- 2) 만성적인 근·골격계 질환을 위한 운동 요법
- 3) 뇌졸중, 파킨슨병, 기립성 저혈압 등의 질환
- 4) 자세 교정 및 관리

### 전문적인 상담 및 검사 프로그램

전문 물리치료사가 다각적 평가와 함께 체계적인 검사를 실시해 상담을 진행한다. 검사 항목에는 상지 근력 평가, 하지 근력 평가, 허리 근력 평가, 체형 분석 및 자세 평가가 있다.

## 맞춤형 일대일 운동 치료 프로그램

운동 치료는 말 그대로 치료의 목적을 가지고 각종 질환과 불편한 부위를 회복시킬 수 있는 신체 운동학이다. 운동 치료의 주요 목적은 교정, 근골격지 기능 호진, 질병 및 사고 예방으로 본인의 신체 상태에 따라 맞춤 치료가 권장되며 각 운동별로 차이가 있을 수 있으나 일주일에 3회 정도 꾸준하게 해야 확실한 효과를 볼 수 있다. 근육과 신경, 관절이 비정상적으로 움직이기 어려울 때 질병과 손상으로 약해진 신체를 정상에 가까운 상태로 회복시키고 건강을 증진시켜줄 수 있어 여러 치료 단계에서 사용된다. 운동 치료의 종류는 관절 범위 내에서 유연성을 키워주고, 병적으로 짧아진 근육 구조를 늘려주는 가동성 운동, 질환으로 인해 사용할 수 없는 근육 조직의 근력을 강화시켜주는 근력 강화 운동, 심장과 폐의 기능을 향상시켜주는 유산소 지구력 운동, 근육 조직을 조절하도록 운동 능력을 증진시키는 조절 및 협조 운동으로 나뉜다. 준비 운동과 정리 운동이 반드시 필요하며, 치료를 목적으로 하기에 건강 상태와 운동 능력을 잘 파악하여 체계적이고, 전문적인 상담을 필요로 하는 분야이기도 하다. 과도한 운동은 피로와 근육통을 유발할 수 있기 때문에 본인에게 잘 맞는 프로그램과 운동 강도를 선택하여 실시하는 것이 좋다.

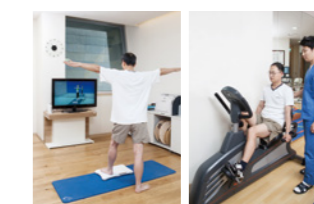


### 상지 프로그램

- 대상: 오십견, 회전근개 파열 및 수술, 어깨 불안정증, 어깨 충돌증후군, 골절 후 회복, 테니스·골퍼 엘보 등
- 효과: 오십견, 회전근개 파열 등 통증 및 기능 이상으로 인한 어깨 문제를 효과적인 운동치료 프로그램을 통해 통증 감소 및 기능 향상, 근력증가를 이루어내어 정상적인 일상생활 및 스포츠 활동으로의 빠른 복귀를 도와준다.

### 하지 프로그램

- 대상: 하지골절, 십자인대 파열, 연골판 손상, 인공관절 수술, 발목관절 손상, 관절염, 인대손상 및 근육파열 등
- 효과: 다양한 하지 손상으로 인한 통증 및 보행, 운동기능 이상으로 인한 문제를 체계적인 운동치료 프로그램을 통해 통증 감소 및 기능 향상, 근력증가를 이루어내어 정상적인 일상생활 및 스포츠 활동으로의 빠른 복귀를 도와준다.



### 척추 프로그램

- 대상: 척추 디스크 탈출증, 요통, 척추관 협착증, 척추 측만증, 척추 전방전위증, 압박 골절 등
- 효과: 다양하고 전문적인 운동치료 프로그램을 통해 척추 질환으로 약해진 척추 심부근육을 강화 시키고 안정화 운동을 통하여 통증 및 기능 이상의 재발방지와 빠른 회복을 도모하여 정상적인 일상생활 및 스포츠 활동으로의 빠른 복귀를 도와준다.

### 짐볼 운동

전담 물리 치료사가 개인별 맞춤 운동 치료 프로그램을 실시한다.

# NEWS

## 더 클래식 500, 중국 최대 민영 기업 푸싱 그룹과 MOU 체결

학교법인 건국대학교에서 운영하는 국내 최고급 도심형 시니어 타운 더 클래식 500은 중국 최대 민영 기업인 푸싱(復星集團·Fosun) 그룹과 상하이에서 시니어 타운 사업과 관련한 양해각서(MOU)를 체결했다. 더 클래식 500 박동현 사장과 푸싱 그룹 주요 경영진이 참석해 진행한 이번 MOU 체결에 따라, 향후 중국 내 시니어 타운 건축 계획부터 마케팅 전략, 조직 및 정보 시스템 구축, 서비스 운영 방안, 의료 서비스 방안, 시설 유지 보수 등 시니어 타운 사업 전반에 걸친 컨설팅 또는 위탁 경영 방식으로 상호 협력해나갈 예정이다.



## 세대 공감 세대 공감 新문화 프로젝트

세대 공감 新문화 프로젝트는 더 클래식 500 입소민들이 건국대 재학생들의 재능 기부를 통해 새로운 문화를 배워가는 교육 프로젝트로, 2013년에 시작해 올해로 3기를 맞았다. 이번 학기에 참가한 총 17명의 건국대 재학생들은 입소민들에게 스마트폰, 컴퓨터, 포켓볼, 체스 분야의 체계적 학습을 지원하며, 세대 간의 공감과 소통을 나누는 시간을 마련했다.



## 메디컬센터 '라이프케어' 건강 강좌 안내

지난 10월 29일 뇌혈관 질환(뇌졸중) 두통, 어지럼증의 명의로 건국대학교병원 김한영 교수와 함께 '치매 없는 건강한 뇌'를 주제로 뇌혈관 질환의 예방 및 관리(건강한 뇌를 유지하고 치매를 예방)를 위한 정보 공유의 시간을 마련했다. 뇌 관련 질환에 대한 관심이 높아지는 만큼 입소민들의 강좌에 대한 만족도가 높았다. 앞으로도 더 클래식 500은 실생활에 도움을 주는 유익한 건강 강좌를 준비해 입소민들의 건강을 책임질 것이다.



## 뷔페 라구뜨 소방안전관리 우수 업소 선정

지난 9월 펜타즈 호텔 프리미엄 뷔페 라구뜨는 서울특별시 소방재난본부에서 수여하는 소방안전관리 우수 업소에 선정되었다. 그동안 더 클래식 500은 전사적으로 자위소방대를 운영하고 있으며, 광진소방서와 함께 정기적인 합동 소방 훈련과 소방 안전 교육을 실시하고 있다. 또한, 소방 종합 정밀 점검을 통해 안전 관리에 힘쓰고 있다.



## 뷔페 라구뜨 품평회 개최

지난 10월 21일 더 클래식 500 펜타즈 호텔 뷔페 라구뜨에서는 2015년 신메뉴 판매를 위한 품평회가 진행되었다. 이날 삶은 완두콩을 곁들인 갈아 생크림과 함께 에스푸마로 올려 그릴에 구운 소라와 허브 크러스트를 곁들인 미소 고등어 구이 등 핫 디시, 망고와 닭가슴살이 동남아시아 소스와 어우러진 망고 샐러드, 구운 관자와 채소를 함께 고소한 참깨 소스로 버무린 관자(고마아예) 참깨 소스 무침 등 30여 가지의 새롭고 신선한 메뉴가 출품되어 눈과 입을 즐겁게 했다.



## 카페 마실 신메뉴 출시

카페 마실에서는 매생이 굴국밥을 선보인다. 매생이와 굴이라는 제철 음식을 사용해 겨울철 원기를 회복하고, 입맛을 돋워줄 마실의 새로운 메뉴다.



## THE CLASSIC 500 PENTAZ HOTEL FITNESS CLUB

GYM · GOLF · SPA · SWIMMING

THE CLASSIC 500 PENTAZ HOTEL

90 Neungdong ro, Gwangjin-gu, Korea 143-854 Tel : + 82 2 2218 5800 www.pentaz.co.kr



# 당신을 위한 새로운 삶의 시작 프라이빗 시니어 소사이어티 더 클래식 500

이 시대 최고의 사람들과 함께하는 특별한 커뮤니티,  
24시간 메디컬 케어 서비스, 6성급 호텔을 뛰어넘는 시설과 감동의  
서비스까지 이제껏 당신이 경험하지 못한 감동적인 삶이 시작되는 그곳,  
프라이빗 시니어 소사이어티 더 클래식 500

