

# THE CLASSIC 500

High Class Senior Society Pentaz Hotel Membership Magazine  
2015 AUTUMN Vol. 24

## Special

미 서부 세도나의 영적인 삶

## Pentaz Hotel

럭셔리 호텔에서 즐기는 가을 여행

## Buffet La Goutte

라구뜨가 제안하는 제철 건강식

## Travel

가을 단풍 여행 명소 5



# CONTENTS



## 2015 AUTUMN VOL. 24

- 03 **SPECIAL**  
미 서부 세도나 지역의 영적인 삶
- 08 **LIFESTYLE**  
빛의 장인 장 누벨
- 10 **TRAVEL**  
가을 단풍 여행 명소 5
- 12 **ECONOMY**  
저금리 시대 극복하는 법
- 14 **MEDICAL**  
삼킴곤란증의 증상과 치료법
- 16 **HEALTHY FOOD**  
몸에 좋은 가을 한방차 6
- 18 **PENTAZ HOTEL**  
럭셔리 호텔에서 즐기는 가을 여행
- 20 **LIBRARY/AV ROOM**  
도서관 북앤트리와 AV룸 엔포에버
- 22 **BUFFET LA GOUTTE**  
가을 제철 건강 만찬
- 24 **NOBLESSE OBLIGE**  
변화하는 21세기 기부 트렌드
- 26 **COMMUNITY I**  
더 클래식 500의 각종 커뮤니티 소개
- 28 **COMMUNITY II**  
발레 동호회와 바둑 동호회
- 30 **NEWS**



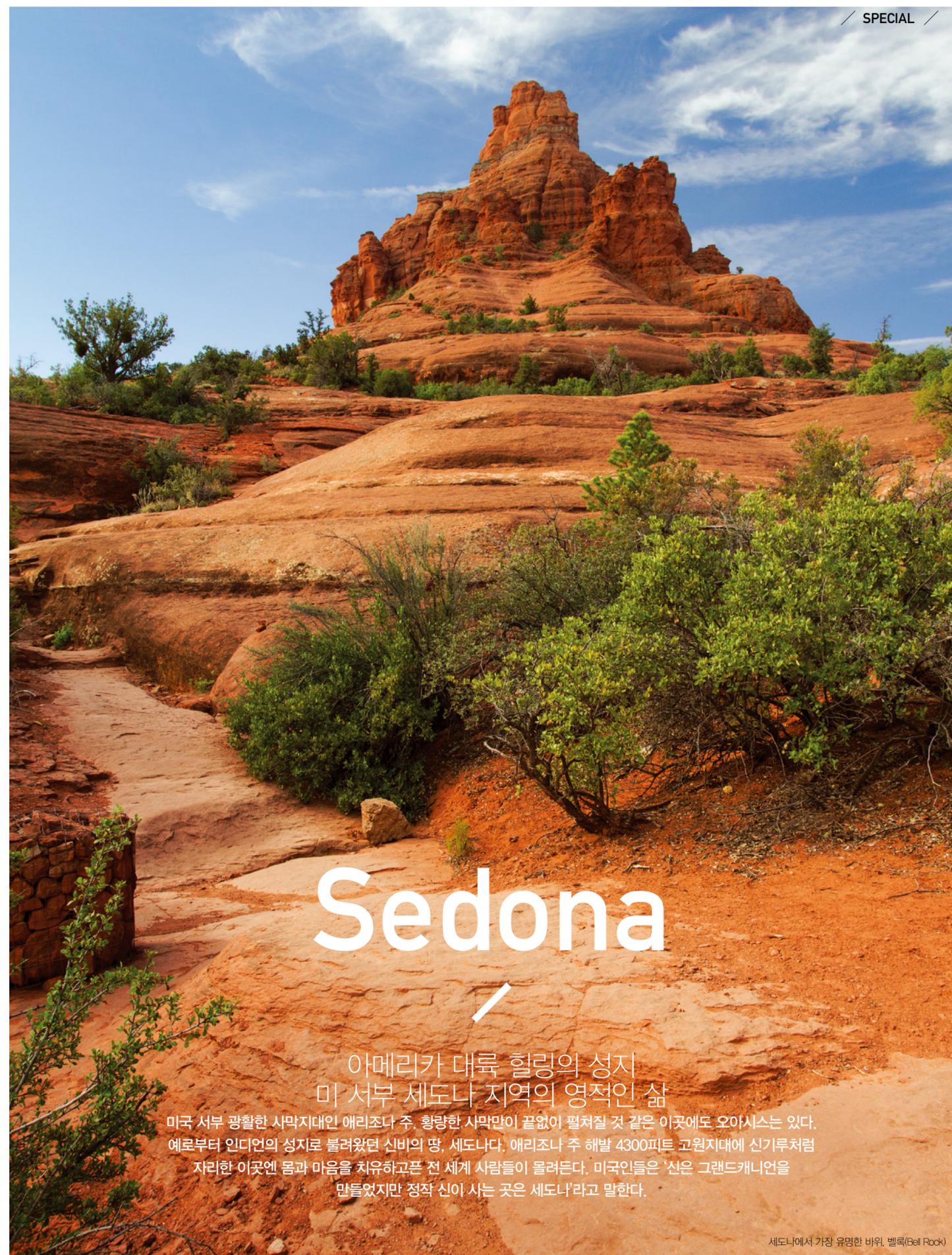
### THE CLASSIC 500 MEMBERSHIP MAGAZINE

사내보 / 계간 THE CLASSIC 500 가을호 통권 24호  
 발행일 2015년 9월 20일  
 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  
 에디터 김태희  
 디자인 오현정, 전해정  
 사진 김영진, 김철현(SB1 Studio)

#### 표지 이미지



SEDONA, USA



# Sedona

## 아메리카 대륙 힐링의 성지 미 서부 세도나 지역의 영적인 삶

미국 서부 광활한 사막지대인 애리조나 주, 황량한 사막만이 끝없이 펼쳐질 것 같은 이곳에도 오아시스는 있다. 예로부터 인디언의 성지로 불려왔던 신비의 땅, 세도나다. 애리조나 주 해발 4300피트 고원지대에 신기루처럼 자리한 이곳엔 몸과 마음을 치유하고픈 전 세계 사람들이 몰려든다. 미국인들은 '신은 그랜드캐니언을 만들었지만 정착 신이 사는 곳은 세도나'라고 말한다.

세도나에서 가장 유명한 바위, 벨록(Bell Rock)



지구 상에서 가장 기(氣) 센 곳, 명상의 메카

세도나(Sedona)라는 지명은 우리에게 낯설지만 미국에서는 이미 각종 설문 조사를 통해 '은퇴 후 노년을 보내고 싶은 지역'으로 손꼽혀왔다. 세도나에는 이른바 '볼텍스(Vortex)'라고 하는 특별한 에너지가 흐른다고 전해지는 덕분에 전 세계 명상 단체뿐 아니라 예술가들까지 자석처럼 끌어 모으고 있는 중이다. 세도나가 세계적인 명상의 메카이자 장수 마을인 것은 당연한 이치일 것이다. 관광객은 많지만 대부분 명상을 위해 찾는 곳이다 보니 인락하고 조용한 이곳은 자연 훼손에 대한 규제 또한 매우 엄격하여 다른 곳에서는 느낄 수 없는 대자연의 기운을 만끽할 수 있다. 한국인들이 세도나를 찾을 때는 대부분 로스앤젤레스와 라스베이거스를 함께 돌아보는 패키지 여행을 이용한다. 여행객들은 이곳에 자리한 명상 센터에서 요가와 명상을 즐기기도 하고 남다른 대자연의 풍광을 느끼며 명사들을 탐방한다. 세도나는 대부분의 가게들이 오후 5시면 문을 닫고, 놀이 문화가 발달된 곳이 아닌지라 기존의 여행지를 생각하고 방문하는 이들에게 실망을 안겨줄 수도 있다. 하지만 지구라는 행성에서 가장 왕성한 기(氣)가 흐른다는 세도나에 왔다면 세도나의 법을 따라야 하는 법. 남다른 기운을 온몸으로 느끼며 나만의 힐링 타임 속으로 몸과 마음을 맡겨보자. 대도시 인공 구조물과는 다른, 대자연이 빚어낸 최고의 예술품을 감상할 수 있다. 걸어서 여행하기 힘든 곳이므로 방문객들은 주로 핑크 지프 투어 프로그램을 이용해 주요 명소를 이동한다. 종 모양으로 생겨 이름 붙여진 벨록(Bell Rock)은 세도나를 얘기할 때 빠지지 않는 명소. 그 밖에 바위 '카치나의 여인', 세도나에서도 가장 신성한 장소로 꼽히는 보인트캐니언. 800년 전 인디언들의 절벽 주거지, 에어포트 메사의 일몰 풍경 등이 세도나의 대표 명소들이다.



"세도나로 가는 도로에서 감탄과 함성이 나오지 않았다면 당신은 짐을 잔 것" 자동차로 광활한 사막을 끝없이 달린 끝에 마침내 세도나 지역에 도착하면 방문객들은 이 같은 문구가 적힌 표지판을 만난다. 캘리포니아에서 막힘 없이 달려도 7시간 자신감이 넘치지 못해 도도한 이 일종의 '선언문'을 읽고서 피식하고 웃었다면 당신은 곧 그 웃음을 호주머니 속에 넣어두게 되리라. 마치 영화 <스타워즈>의 한 장면과 같은, 보는 이의 눈과 영혼까지 사로잡는 '어메이징한' 풍광이 그림처럼 신기루처럼 눈앞에 펼쳐질 테니. '붉은 땅'이라는 수식어가 전혀 과장이 아닌, 그야말로 불타는 붉은색의 기암절벽들이 누런색 사막과 새파란 하늘을 아래위로 거느린 채 끝없이 늘어서 있는 풍모는 당당하다 못해 위압적이기까지 하다. 대자연의 경이로움에 절로 고개가 숙여지는 곳. 세도나는 예로부터 미국 토착민, 즉 아메리칸 인디언들에게 상서로운 기가 흐르는 곳으로 통해왔다. 나바호와 아파치 부족의 성지였다고 전해진다. 카우보이 모자와 부츠를 장착한 서부 영화 속의 총잡이들이 금방이라도 선술집의 문을 열고 눈앞에 나타날 것만 같은 사막의 평원을 달리다 보면 애리조나 주 광활한 사막지대 해발 4300피트 고원에 신기루처럼 우뚝 서 있다. 네바다와 유타, 콜로라도 주 바로 아래 자리한 애리조나 사막 한가운데 이런 곳이 있을 것이라고 믿기 힘들 만큼 다른 곳과는 공기가 다른 곳. 예민한 사람만이 아니라 아무리 둔한 사람도 단번에 이곳에 흐르는 기(氣)가 심상치 않다고 느끼게 되는 곳. 사실 면적은 49.7km<sup>2</sup>로 그리 넓지 않다. 서울의 강남구보다 조금 큰 정도다.



1 세도나 시 전경. 언덕 위에 성당바위라고 불리는 '캐드럴록'이 서있다. 2 아메리칸 원주민 나무상. 세도나는 아득한 옛날부터 원주민들 사이에서 상서로운 곳으로 통했다. 3 세도나의 연간 방문객은 400만 명이 넘는다. 이들은 지프차나 자전거를 타고 세도나 곳곳을 누빈다. 4 길가에 서 있는 하이킹 코스 안내판.





## 대자연이 빚어낸 예술품 사막의 오아시스에서 볼텍스의 기(氣)를 받다

아구 스타 박찬호가 슬럼프에 빠졌을 때 찾았던 곳, 미국 대륙의 이른바 도사(道士)들이 가장 많이 모여 사는 곳 세도나. 그래서일까, 인디언의 성지로 불리는 애리조나의 붉은 땅 세도나 곳곳에는 비장미마저 흐른다. 그도 그럴 것이 세도나에는 지구 상에 2곳 존재한다는 '볼텍스(Vortex)' 지역이 네 곳이나 모여 있는 까닭이다. '애리조나의 붉은 진주' 세도나의 기암절벽들은 보는 이의 탄성을 자아내는 동시에, 놀라운 만큼 에너지가 응축되어 있는 '기찬' 장소다. 볼텍스란 지구에서 뿜어져 나오는 신비한 에너지 소용돌이, 에너지 파장(Earth Wave)이다. 이 파장이 사람의 자연 치유력을 높인다고 한다. 볼텍스 지역이란 이 응축된 에너지가 가장 활발하게 분출되는 곳. 1960년대 미국 항공우주국(NASA)은 우주 비행사들이 비행 중에 신진대사 관련 질환이 발생한다는 것을 발견하고 이를 연구했는데, 연구 결과 우주 비행사들이 지구의 파장으로부터 벗어나면서부터 신진대사에 이상이 온다는 것을 알아냈다. 이에 지구에서 발생하는 전자기파 발생 장치를 우주선에 탑재했다니 치료가 되었다는 것. 지구 파장이라고 명명한 이 전자기파의 파장은 7~8cm로 깊은 명상에 빠진 사람이 느끼는 정도와 비슷하다고 한다. 그런데 지구 상에 이 전자기파가 유독 강력하게 분출되는 곳이 2여 곳 발견되었고, 세도나에만 무려 네 곳이 모여 있는 것이다. 에어포트메사(Airport Mesa), 보인톤캐니언(Boynton Canyon), 벨록(Bell Rock), 캐서드럴록(Cathedral Rock) 등이다. 인간의 몸에 이로운 기가 흐르는 성스러운 곳으로 통하는 곳답게, 현재 세도나에는 한국인이 운영하는 일지명상센터를 비롯해 각종 힐링 센터가 자리 잡고 있고, 해마다 400만 명 이상의 관광객이 저마다의 힐링을 위해 세도나로 모여든다.



## 아메리카 대륙의 블루존 캘리포니아 로마린다와 코스타리카 니코야

광활한 아메리카 대륙에는 아주 인상적인 두 곳의 블루존이 있다. 블루존이란 미국의 탐험 작가 댄 뷰트너와 '내셔널 지오그래픽(National Geographic)' 팀이 100세 이상의 노인들이 많이 거주하는 지구촌 장수 마을을 지도 상 블루존으로 표기한 것이다. 첫 번째 지역은 캘리포니아의 로마린다. 햄버거와 감자튀김으로 대표되는 탄수화물 과다 고칼로리 식생활 탓에 비만 인구가 급격하게 늘어난 미국, 미국인들은 전혀 엄청나게 급증한 비만을 연구하며 반성하는 동안 그들만의 솔루션을 다각도로 찾고 있다. 로마린다는 미 서부 캘리포니아 서쪽 해안가에 자리한 작은 도시로, 미국에서 손꼽히는 장수촌이다. 이른바 '제7일 안식교'인들이 많이 사는데, 이들은 채식주의자들로 유명하다. 어느 식당에 가도 채식 메뉴가 꼭 포함되어 있을 정도. 다른 지역 사람들보다 약 4년에서 10년 이상 장수하며 암 현자가 매우 적다고 한다. 이들은 성경의 지침에 따라 술, 담배, 커피를 금하고 채식을 강요하지는 않지만 돼지고기를 금하고 장어, 오징어, 문어 등의 생선을 먹지 않는다고 한다. 이 식생활은 체지방을 줄이고 심장 질환, 고혈압, 당뇨, 암의 발생을 줄이는 효과를 본다고 한다.

이 밖에 아메리카 대륙 남단을 대표하는 블루존은 코스타리카의 니코야 반도다. 삼면이 바다로 둘러싸인 길이 120km의 열대 우림 국가 코스타리카, 세계에서 아름답기로 손꼽히지만 동시에 매우 가난한 지역이다. 하지만 이 나라의 니코야 지역은 1인당 보건 의료비 지출이 매우 적기로 유명한 장수촌으로 이름나 있는데, 역시 식생활이 주목할 만하다. 이들은 달걀, 쌀, 콩류, 옥수수, 호박, 파파야, 양, 바나나, 북송아자 등을 즐겨 먹는다. 특히 검은콩이 식탁에서 빠지지 않는다고, 연구자들은 전기가 들어오지 않을 만큼 가난한 니코야 지역 사람들이 전통적인 농경 사회 생활 방식을 지키고 있는 것을 장수 비결로 본다. 또한 다른 블루존 지역과 마찬가지로 이들 역시 사회적, 가족 간 연대가 매우 높은 것으로 나왔다. 장수에 있어 사회적 연대감 만큼 중요한 것이 없다는 뜻이다.

## 볼텍스 성지에서 문화의 중심지로 요가, 재즈, 미술의 명소로 부상하다

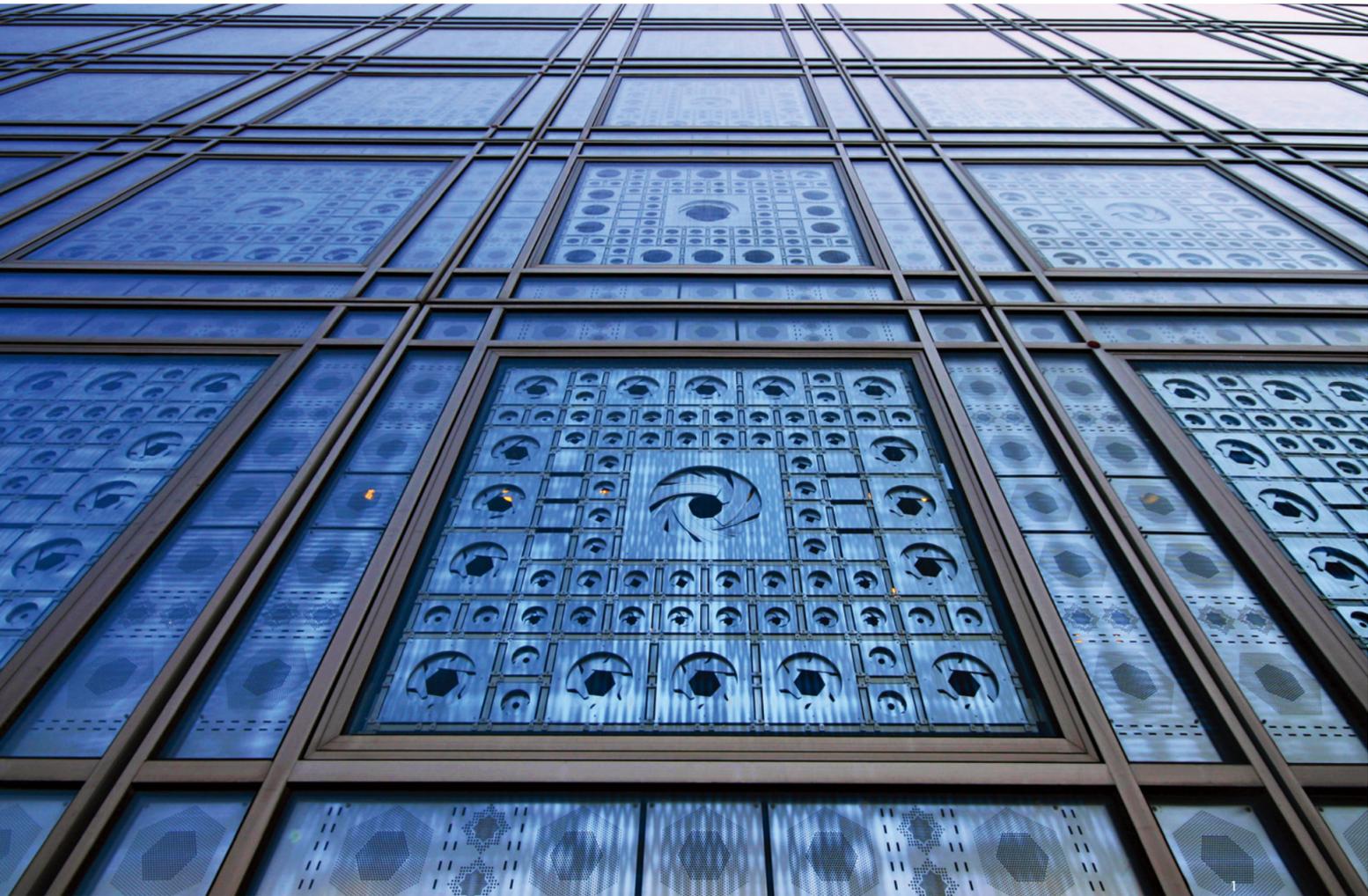
방문객들은 세도나에서 볼텍스의 영험한 기운을 느끼며 심신을 치유하고 돌아간다. 이를 돕기 위해 요가와 명상, 스트레칭과 산악자전거 등 각종 스포츠 프로그램이 마련되어 있다. 이밖에 1994년부터 해마다 국제 영화제가 열리고 있으며, 1982년부터는 매년 9월 세도나 포코 디아블로 리조트에서 '재즈온더록'이라는 이름의 재즈 페스티벌도 열린다. 이 밖에도 마라톤, 요가 페스티벌 등이 열리는데, 주목할 것은 바로 미술 분야다. 최근 10여 년 사이 세도나는 미국에서 현대 예술의 새로운 메카로 떠오르는 중이다. 지난 수십 년간 영적인 기운을 얻고자 이곳에 몰려든 미국 각지의 예술가들이 하나의 촌을 형성하고 있는 것. 현재 세도나 인구는 2만 명이 조금 못 되는데, 이 중 3000명 정도가 할리우드 출신 영화배우이거나 영화 제작자다. 여기에 미술, 공예 분야에 몸담고 있는 예술가 수도 500명 정도. 1968년 설립된 세도나아트센터는 이 예술가들의 중심지 역할을 톡톡히 하고 있다. 사진, 공예, 조각 등 다양한 분야의 예술가들로 이들이 운영하는 80여 개의 아트 갤러리를 꼭 둘러보아야 한다. 애리조나 주 1위, 미국 전역 25위에 꼽힌 갤러리 익스포저스가 유명하다. 또 토착 인디언들이 만드는 인디언 전통 수공예품 매장이 인기가 높다. 이들의 거리는 일명 세도나 업타운에 자리해 있는데, 업타운 거리 양쪽으로 아름다운 화랑과 공예품 가게, 카페 등이 들어서 있고 주말이면 흥겨운 재즈 연주회가 열려 방문객들의 흥을 돋운다.



사진 세티스톡

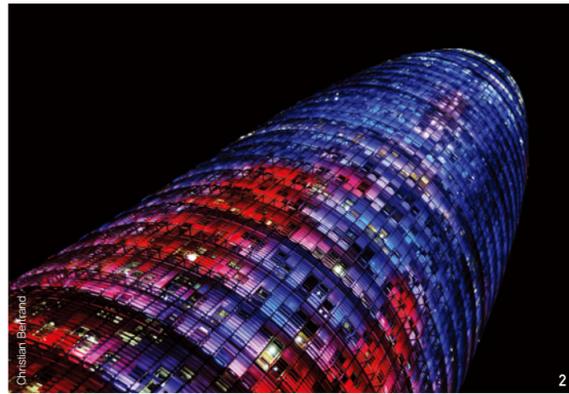
# 한없이 투명에 가까운 빛과 그림자 빛의 장인 장 누벨

프랑스를 대표하는 건축가이자 '세계 5대 건축가'로 불리는 가장 장 누벨.  
사람들은 그를 가리켜 흔히 '빛의 마술사'라 부른다. 그는 남들은 주목하지 않던 빛과 그 빛이 빛어내는 그림자에 주목했다.  
주로 투명한 유리를 활용해 건물의 내부와 외부의 벽을 허물고 전혀 새로운 건축 세계를 창조해냈다.

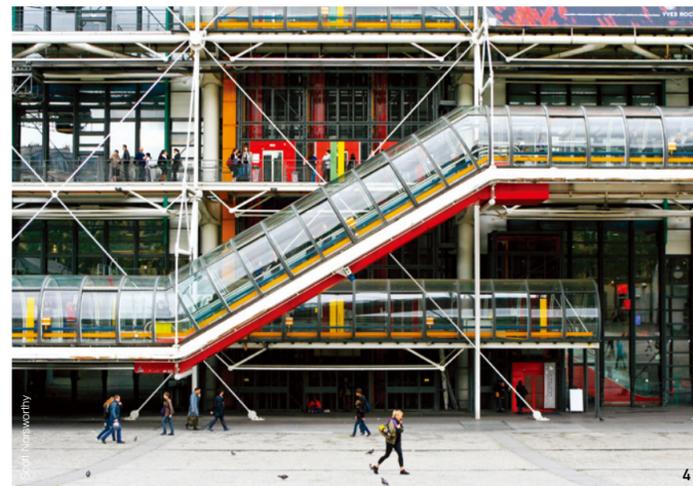


일종의 편법이었다. 장 누벨이 건축을 공부하게 된 것은, 그의 부모는 아들이 교사나 엔지니어가 되기를 바랐지만 아들의 뜻은 달라도 한참 달랐다. 결국 화가가 되고픈 그의 뜻을 반대하는 부모를 일단 안심시키기 위한 임시방편으로 선택한 것이 바로 건축 학교 입학이었다. 언젠가는 화가가 되겠다고 남몰래 결심하면서, 하지만 운명은 생각지도 못한 방향으로 그를 이끌었다. 프랑스 국립예술대학인 보르도의 보자르 학교에 입학하고, 이후 파리에 있는 에콜데보자르에 수석으로 편입하면서 그는 조금씩 그림을 잊고 건축에 빠져들었다. 그 후 장 누벨은 프랑스를 넘어 당대를 주름잡는 대표 건축가로 우뚝 서게 되었다.

1945년 프랑스 남서부 푸멜(Fumel)이란 마을에서 태어난 장 누벨의 태생적 환경은 예술과는 조금 거리가 있었다. 고지식한 교사 부모는 그가 자신들과 마찬가지로 교편을 잡거나 기술을 배워 엔지니어로 안정적인 삶을 살기를 바랐고, 그의 말에 따르면 교육 역시 프랑스어, 수학, 지리 수업을 주로 듣게 했다고 한다. 예술은 배워 무엇하냐는 식이었다. 하지만 예술가적 감성을 타고난 그에게 그 같은 수업은 재미있을 리 만무했는데, 고등학교 1학년 때 만난 미술 선생님께서 큰 영향을 받으면서 결국 화가를 결심했다고 한다. 또 하나, 사실 그는 여덟 살 때 예술적 감성이 폭발하는 아주 중요한 시기를 보내게 된다. 당시 그의 가족은 푸멜 근처 소도시 살라(Sarla)로 이사를 했는데, 이 지역은 중세



1 파리 아랍문화원. 빛과 그림자의 이중주를 절묘하게 표현한 장 누벨의 대표작이다. 2 아랍이 인상적인 바르셀로나의 아그바 타워. 3 프랑스 리옹의 오페라 극장. 4 파리 퐁피두 센터. 내관과 외관의 경계를 허무는 장 누벨의 건축 세계를 잘 보여준다.



건축으로 유명한 도시고 그의 가족 역시 17세기 건축된 고풍스러운 귀족의 저택에서 머물게 된 것이다. 그런 집에서 어린 시절을 보낸다는 것은 예술가로서, 건축가로서 큰 축복이었다. 훗날 장 누벨은 "나의 첫 번째 건축 선생님은 그 저택을 지은 17세기 건축가였다"고 술회했다. 오늘날 장 누벨의 건축 세계를 대표하는 수식어는 간결성과 투명함이다. 건축물이라고는 생각할 수 없는 기하학적인 곡선이나 상상력을 자극하는 특이한 형태의 건축물이 주류를 이루고 있지만, 그의 건축물 외관은 얼핏 보면 '심플'하다. 불필요한 외관의 장식 같은 것도 찾아보기 힘들다. 또한 파리의 카르티에 파운데이션 건물처럼 멀리서 보면

건물의 실루엣이 확실하게 드러나지 않을 정도로 투명성을 강조한다. 그의 건축에서 건물의 외관과 내관의 구분은 큰 의미가 없는 것처럼 보일 정도다. 건축 공부를 하면서 그에게 큰 영향을 끼친 두 명의 스승이 있다. 바로 건축가 클로드 파랭과 건축 이론가 폴 비릴리오로, 그들이 운영하는 아틀리에에서 도제 교육을 받으며 일한 뒤 장 누벨은 건축은 사고의 행위고, 그것의 발현과 구현이 건축이라는 믿음을 갖게 된다. 그의 이 같은 믿음은 이후 일어난 프랑스의 '68 혁명'에 크게 동요하게 만들었다. 그는 르 코르뷔지에로 대표되는 기존의 건축 양식, 즉 당시 최신 기술이던 콘크리트와 철 구조를 사용해 가능성을 강조한 상자형 건축물을 일컫는 국제주의 양식에 반기를 들었다. 장 누벨은 훗날 이렇게 말한다. "건축가로서 최초의 상처는 바로 그 국제주의 양식이었다. 그것은 똑같은 오브제들이 모든 곳에 동일하게 적용될 수 있다는 사실이었다. 이와 같은 종류의 문화적인 정형화, 세계화는 위험하다고 느꼈다." 장 누벨은 건축이 지역의 역사성과 개성을 살릴 때 삶은 풍요로워진다고 믿었다. 그는 관습적인 구조, 질서, 기능, 신소재에서 탈피해 가장 현대적인 것, 경계를 허물고 가벼우며 자유롭게 떠 있는 것, 비물질적인 것을 끝없이 탐구하고 새로운 기술과 새로운 재료를 사용하는 것을 중요하다고 여겼다. 그의 건축에 고정된 '스타일'이 없는 것도 이 같은 이유다. 정해진 형식보다는 생각과 사고를 중요하게 생각하고 그 건축물이 들어설 장소의 개성을 살린다. 그의 건축은 일관성보다는 다양성이 강조되지만, 시간이 흐르면서 그의 건축물에도 그만의 개성과 공통점이 생겨났다. 바로 '빛'을 자유자재로 활용하는 것이다. 사람들이 그를 가리켜 빛의 장인, 빛의 마법사로 부르듯이 그가 설계한 건축물들은 주로 유리나 금속 등 투명하거나 가벼운 소재를 활용해 빛의 움직임과 다양한 형상이 빛어내는 예기치 못한 아름다움을 탄생시킨다. 그 때문에 어떤 평론가는 그를 '탐미적 스타일리스트'라고도 부른다.

파리의 아랍문화원은 그의 스타일을 드라마틱하게 보여주는 대표작이다. 미테랑 대통령 때 건축된 이곳은 아랍 고유의 아라베스크 문양과 기호를 새긴 유리 창문들이 벽을 감싸고 있다. 그런데 이 화려한 유리 창문의 장식 문양들은 시시각각 변하는 자연의 빛을 감지해 조리개처럼 움직이며 건물 내부에 또 다른 문양을 만들어내는 것. 파리에 있는 카르티에 파운데이션 건물 역시 네모난 건축물이지만 멀리서 보면 건물의 실루엣이 확실하게 보이지 않는다. 한없이 투명에 가까운 이 유리 건축물은 가까이 가셔야 그 모습이 확실하게 보이는데, 유리 전면에 건물 앞 정원을 고스란히 비추는 모습이 장관이다. 마치 투명한 호수 위에 호숫가 전경이 그대로 비치는 것을 거꾸로 형상화한 느낌이다. 그가 왜 빛의 마술사로 불리는지 단번에 알 수 있는 것이 이 두 건축물이다. 그의 최근작 중 유명한 것은 스페인 바르셀로나의 아그바 타워. 시가 모양을 형상화했다는 이 건물은 보는 각도에 따라 색이 다르게 보이도록 조명을 설치해 보는 이의 탄성을 자아낸다. 스페인에서 세 번째로 높은 건물로, 고도 제한으로 건축물들이 낮은 바르셀로나에서 단연 우뚝 솟아 있다. 시가보다는 로켓 같은 모양. 4000여 개의 유리를 색상별로 쌓아 올렸는데, 특유의 조명 때문에 밤이면 그야말로 휘황찬란한 빛의 잔치가 펼쳐진다. 빛의 대기가 아심 차게 만든 이 남유럽의 로켓은 빛이 어디까지 화려할 수 있는지를 확인하려는 대가의 실험실 같아 보인다. 특유의 절제미가 사라진 듯한 모습이기도 하지만 장 누벨은 그만의 특징을 내세우기보다는 끝없이 실험하는 건축가라는 점에서, 절제된 형태를 보여준다는 점에서 그의 건축 철학에 크게 벗어나 보이지는 않는다. 현대적인 신기술을 건축에 아우르면서도 이를 통해 인간의 감성을 자극하고 보는 이의 탄성을 자아내는 것. 탐미적 스타일리스트가 그 스타일의 정점을 보여주는 이곳은 정열의 나라 스페인의 개성을 고스란히 느끼게 해준다. 미래적이고 실험적인 디자인. 독특하고 감각적인 감성으로 빛을 조절해 새로운 공간을 탄생시키는 장 누벨의 건축 세계가 앞으로 또 어떤 모습을 보여줄지 예측은 금물, 두근대는 마음으로 지켜보는 일이 즐겁다.

## 건축가 장 누벨(Jean Nouvel)

프랑스를 대표하는 건축가이자, 현대 5대 건축가로 통하는 가장. 1960 대까지 단단하게 자리 잡고 있던 르 코르뷔지에 건축 사상에서 벗어나 자유로운 건축 세계를 탐구해왔다. 형식에 얽매이지 않고 주변과의 조화를 생각하며 가벼움과 투명성에 집중하는 건축물로 주목 받았다. 1945년 프랑스 서남부의 작은 도시 푸멜에서 태어나 국립예술대학교에서 건축을 수학한 뒤 25세란 어린 나이에 독립 사무소를 꾸린 수재다. 2008년 프랑스에서 두 번째로 프리츠커상을 수상했다.



**뾰족한 돌이 줄을 이어 불꽃과 같으니 공중에  
솟은 듯 높고 빼어나다 가야산**

경상남도 합천의 명물은 크게 두 가지다. 바로 가야산과 그 산이 품고 있는 해인사다. 해인사는 팔만대장경을 보관하고 있는 장경판전이 자리한 소중한 곳이다. 팔만대장경은 유네스코 세계기록유산이고, 이를 보관하는 장소인 장경판전은 유네스코 세계문화유산이다. 해인사에 갔다면 성철 스님의 훈이 서린 백련암도 놓치지 말자. 단풍객들에게 가야산은 그리 어렵지 않은 코스다. 대장경축전행사에서 농산정 영산교에 이르는 6km 구간이 가장 긴 코스고, 그 밖에 청량사에서 남산제일봉에 오르는 2.3km 구간, 백운동탐방지원센터에서 만물상과 서성재를 둘러보는 3km 코스의 능선길이 대중적이다.

**▶ 금강산도 식후경!**

몸에 좋은 산채정식 - 향원식당(경상남도 합천군 가야면 치안길 9-1, 055-932-7575), 삼성식당(경상남도 합천군 가야면 치안길 24-3, 055-932-7276)  
역사의 숨결 - 대장경기록문화테마파크(경상남도 합천군 가야면 가야산로 116, 055-930-4782)



〈원도림의 추경〉 조원민(국립공원관리공단)



〈은혜는 가야산 권순해(국립공원관리공단)

# 가을맞이 단풍 여행 명소 BEST 5

여름내 푸르던 산천초목이 무지갯빛 꽃대궐로 변신하는 계절. 산야를 온통 붉은색, 노란색 단풍잎이 뒤덮은 이맘때 즈음이면 수많은 여행객들이 단풍 아름답기로 이름난 '단풍 명소'로 떠날 채비를 한다. 한국관광공사와 국립공원관리공단에서 추천하는 우리나라 최고의 단풍 명소 5곳을 미리 만나보자.



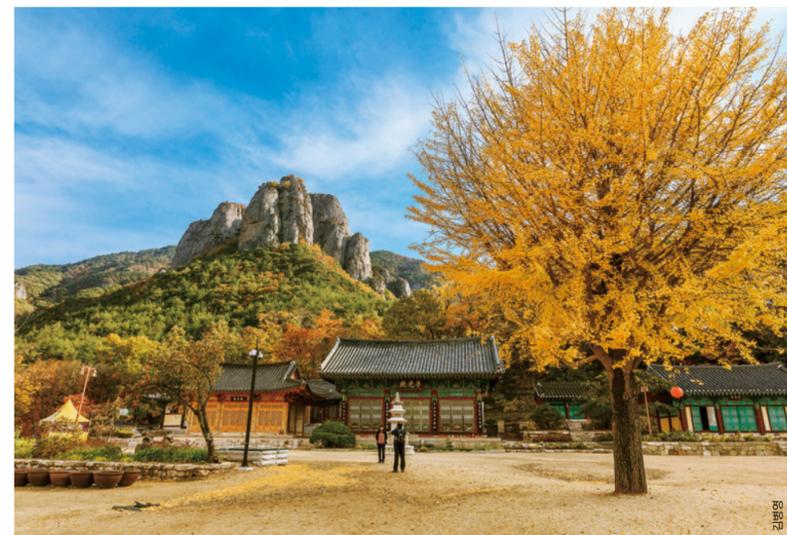
**겹쳐진 뿔부리와 높은 숲이 하늘과 해를 가린다 설악산**

지역마다 단풍을 보기 위한 탐방 적기가 조금씩 다르다. 올해 설악산은 10월 초에서 22일까지가 절정일 것이라고 예상된다. 높이 1708m, 강원도 속초시, 양양군, 인제군, 고성군에 넓게 걸쳐 있는 강원도의 명산이다. 셀 수 없이 많은 등산로와 명소들이 자리해 있지만, 가을에 단풍을 찾아 떠나는 장소는 또 다르다. 대표적인 코스는 한계령에서 중청 대피소에 이르는 7.8km 구간의 능선길과 흘림골에서 주전골을 둘러보는 6.2km 구간의 계곡길, 남설악탐방지원센터에서 중청대피소까지 가는 5km 구간의 계곡길이다. 등산에 자신 있는 이들이라면 장수대분소-대승령-십이선녀탕계곡-남교리에 이르는 11.3km 구간의 능선길이나, 백담사-수렴동대피소-봉정암-중청대피소를 도는 12.3km의 계곡길도 있다.

**▶ 금강산도 식후경!**

강원도 명물 막국수 - 김삿갓막국수전문점(강원도 속초시 원암학사명길 109, 033-636-8913), 합강막국수(강원도 인제군 인제읍 인제로 291번길 15, 033-461-0059)  
마음까지 녹이는 따뜻한 온천 - 척산온천휴양촌(강원도 속초시 관광로 327, 033-636-4000)

사진 가야산(국립공원관리공단), 공작산(강원도 홍천군), 주왕산(경북 청송군), 설악산, 내장산(서태스톡)



**용이 날아오르는 듯 범이 웅크린 듯 그 형상이 신비롭다 주왕산**

경상북도 청송군과 영덕군에 걸쳐 있는 높이 721m의 산. 그리 높지 않지만 산세가 아름다워 경북의 금강으로 불려왔다. 산이 높지도 크지도 않은 만큼 가을 단풍을 구경하기 위해 둘러보기에도 알맞다. 대전사에서 제3폭포에 이르는 4km 구간의 계곡길이 아름답기로 정평이 나 있다. 웅버들의 자태가 신비로운 기운을 뿜어내는 주산지는 두말하면 입 아픈 명소. 상의주차장에서 1, 2, 3 폭포를 거쳐 상의탐방지원센터로 돌아오는 3시간 왕복 코스도 인기 높은 단풍 구경 코스다.

**▶ 금강산도 식후경!**

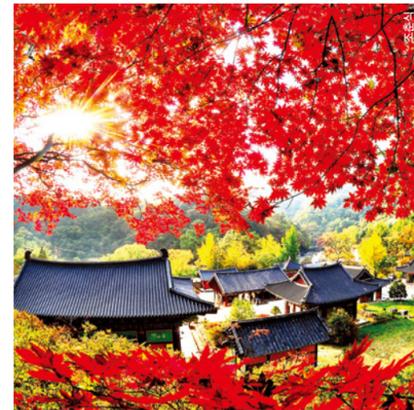
삼신의 정화, 산채정식 - 토산물식당(경상북도 청송군 부동면 상의리 349, 054-873-2923), 청솔식당(경상북도 청송군 부동면 공원길 164, 054-873-8808)

**암봉과 노송의 조화가 공작새를 닮았다 공작산**

강원도 홍천의 공작산은 조금 낯선 이름이지만 이 산은 유명한 수타사를 품고 있다. 홍천 수타사는 가을철 단풍 명소에서 빠지면 섭섭한 아름다운 곳이다. 산세가 아기자기하고 바위와 소나무의 자태가 한 폭의 풍경화 같다. 탐방객들은 수타사에서 강원도유형문화재 제17호인 대적광전을 둘러본 뒤 절에서부터 노천리까지 이르는 8km 길이의 수타계곡으로 향한다. 여름에는 피서지로, 가을에는 단풍길로 명성이 자자하다.

**▶ 금강산도 식후경!**

강원도의 맛, 막국수와 편육 - 칠사랑메밀사랑(강원도 홍천군 동면 수타사로 372-5, 033-436-0225)



# 저금리 시대 슬기롭게 극복하는 법 예금 금리에 대한 미련을 버리자

사상 초유의 저금리 시대다. 그렇다고 막연히 금리 인상만을 기다릴 수는 없다.  
시장 상황에 순응하는 인식의 전환이 필요한 시점. 전문가가 조언하는 저금리 시대 살아남기 노하우를 알아보자.



지난 6월 11일 금융통화위원회가 기준금리를 1.75%에서 1.5%로 0.25%p로 하향 조정했다. 이로써 우리나라는 사상 초유의 저금리 시대를 맞이하게 되었다. 은퇴 후 연금이나 은행의 이자로 살아가는 이들에게는 계속되는 시련이 아닐 수 없다. 문제는 우리나라가 일본처럼 향후에도 계속 이런 저성장, 저금리 기조가 유지될 가능성이 크다는 점이다. 현재 1년 만기 정기예금과 수시 입출금이 가능한 MMDA(금리우대저축통장)와는 금리 차가 0.2%p로 그 차이를 논하는 것이 의미가 없어진 상황이 되어버렸다. 이러한 현실에서 정기예금의 1.5배에서 3배 수준의 수익을 창출할 수 있는 자금 운용 방법에 대해 이제는 고민해야 할 시기다.

해선 금융 상품 지식을 습득하기 위한 학습에 시간을 투자해야 한다. 그래야만 하루가 멀다 하고 쏟아지는 수많은 종류의 금융 상품에 대한 나름대로의 기준을 세워 가입 여부를 판단할 수 있다.

## 첫째, 투자 상품으로 시선을 돌려보자

2008년도 금융위기 이후 차이나, 브릭스 등 주식형 펀드의 아픈 투자 손실 경험으로 아직도 투자 상품을 멀리하고 있다면, 기존 관념을 과감히 버리고 새로운 시장 환경에 적응하기 위해 노력해야 한다. 좀 더 높은 정기예금 금리를 쫓아서 여러 금융기관을 두루 방문하던 시기는 지났다. 지금은 금융기관별 금리 차이가 거의 없으므로 투자 상품에서 그 해답을 찾아야 한다. 72법칙\*에 따르면 연 15%이자는 비과세이며 재투자 가장인 정기예금 1000만원이 2000만원이 되려면 48년이 소요된다고 한다. 이런 사실은 수익률을 일정 수준까지 높여야 부(富)의 증식이 가능하다는 것을 보여주고 있다.

## 넷째, 주 거래 금융기관을 정하자

이제는 정기예금 등 일반 상품들은 금리에 대한 차별화가 없으므로 투자 상품 가입에 따른 투자리스크 관리를 위해 주 거래 금융기관을 통한 전속 거래를 해야 한다. 그래야만 전담 직원으로부터 시장 정보와 투자 위험 등 금융 상품에 대한 지속적인 관리가 가능하다. 개인별 투자 성향을 정확히 분석한 후 그에 부합하는 상품을 제안받고 포트폴리오 분산 투자를 한다면 원금 손실 위험을 최대한 낮추고 목표 수익을 달성하는 데 도움이 될 것이다. 문의 KB 스타시티 PB센터 02 457 8229

### \*72법칙: 복리를 전제로 자산이 2배로 늘어나는 데 걸리는 시간을 계산하는 방법

72를 연평균 수익률로 나누면 원금을 2배로 만드는 데 걸리는 시간을 계산할 수 있다고 한다. 예를 들어 연 4%의 복리라면 원금을 2배로 만드는 데 걸리는 시간은 72를 4로 나눈 18년이다.

## 둘째, 원금 손실에 대한 막연한 두려움을 버리자

모든 투자 상품은 늘 원금 손실의 위험이 따른다. 하지만 지금 같은 저금리 상황에서 원금 손실에 대한 막연한 두려움은 과감히 버려야 한다. 투자 상품에는 정기예금 수준의 5등급(초저위험)에서 주식형 펀드 같은 1등급(초고위험)까지 5단계의 위험 등급이 있는데, 개인의 투자 성향을 정확히 분석한 후 적정 위험 등급에 투자함으로써 원금 손실 위험을 최대한 줄이거나 피할 수 있다.



## 셋째, 금융 상품 학습 및 정보 습득에 시간을 투자하자

과거 부동산 시장 호황기에는 부동산 투자로 상당한 재산의 형성 기회가 있었다. 하지만 현재와 같은 시장 상황 아래서, 부동산 투자를 통한 재산 형성의 기회는 상대적으로 줄어들었다. 결국 금융 상품에서 방법을 찾는 것도 하나의 현명한 방법이다. 그러기 위

출처: 유엔증권(국민은행 스타시티 PB센터) | 사진: 셔터스톡

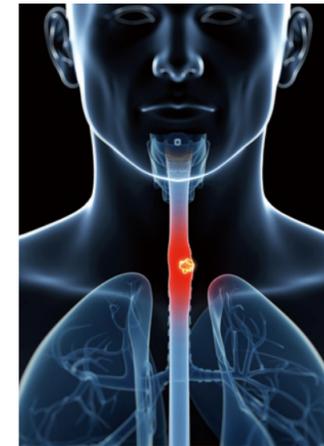
# 식도 건강의 적색 신호 삼킴곤란증의 증상과 치료법

‘치아 건강’은 오복(五福) 중 하나이지만, 이가 아무리 건강해도 식도에서 삼키지 못한다면 무슨 소용이 있을까?  
몸에 좋은 산해진미를 먹고도 몸으로 흡수가 되지 않는다면 그 역시 관련한 일. 식도 건강이 중요한 이유다.  
삼킴곤란증과 식도협착증에 대해 면밀히 알아보고 미리미리 예방하자.



식도는 우리가 먹고 마시는 음식을 위로 내려보내는 중요한 통로다. 보통 음식을 삼키거나 물을 마실 때, 정상적으로는 아무런 감각이나 저항 없이 입에서부터 위장까지 쉽게 통과한다. 하지만 음식이 지나가는 감각이 느껴지거나 음식이 식도 내에서 내려가다가 지체되거나 중간에 걸려서 더 이상 내려가지 않는 것을 삼킴곤란이라고 한다. 삼킴의 과정은 크게 4단계로 이루어진다. 먼저 음식물이 목 안으로 삼켜지기 위한 준비 과정으로 입속에서 씹혀서 분쇄가 일어난다. 그다음 혀가 음식물을 입안으로 밀어 넣어

삼키기 시작된다. 이후 인두(구강과 식도 사이의 관)를 통해 음식물이 빠른 속도로 식도로 이동한다. 마지막으로 음식물이 식도를 통해 위로 이동한다. 이 과정 중에서 첫 번째와 두 번째는 어느 정도 의식적으로 조절이 가능한 단계다. 하지만 세 번째와 네 번째 단계는 무의식적으로 이루어진다. 최근 들어 식도가 좁아져 음식을 삼키는 데 어려움을 호소하는 환자들 있다. 바로 삼킴곤란증. 다른 말로 식도협착증이다. 흔히 삼킴통과 삼킴곤란은 같이 생기는 경우



12.8, 14, 15mm)을 삽입하여 좁아진 부위를 확장하는 시술이다. 종종 평생 삼킴곤란으로 고생하며 사는 환자들을 볼 수 있다. 어릴 때 실수로 잘못 삼킨 식도 부식성 약물 또는 수술 후 식도협착 등이 그 이유가 된다. 부유지확장술이나 풍선확장술 등 내시경을 이용한 치료법은 한두 차례에 끝나지 않고 경우에 따라 6개월 정도 지나야 효과가 있는데, 이러한 과정을 잘 이해하지 못하여 고치는 병이려니 하고 도중에 치료를 그만두어 다시 협착이 오면서 삼킴곤란으로 고생하는 환자들 또한 종종 있다. 삼킴곤란증의 가장 큰 원인은 식도의 부식성 협착증이다. 때문에 평소 화학물질을 어린이 손에 닿지 않는 곳에 보관하는 것이 매우 중요하다. 또 식도를 좁히는 독한 술이나 뜨거운 음식, 담배는 반드시 피하는 것이 좋다. 삼킴곤란증의 또 다른 원인 중의 하나로 식도암

가 많다. 식도에 염증이나 궤양이 생겨 그 부위에 음식이 지나갈 때면 쓰러거나 빠르거나 느린 증상이 느껴지는 경우가 삼킴통이다. 먹을 때는 아무런 지장이 없지만 평상시에 인두에 무엇인가 걸려 있는 듯한 이물감, 음식을 먹고 난 후 음식이 위장에 그대로 머물러 있는 듯한 상복부 불편감 등을 느끼는 증상과는 구별해야 한다. 즉, 음식을 먹고 시간이 조금 지난 뒤에 목이나 가슴에 덩어리 같은 것이 걸린 듯이 느껴지는 상태는 삼킴곤란이 아니다. 식도가 완전히 막히면 삼킬 수 없는 상태가 되기도 하고, 삼킬 때의 통증으로 이 증세가 나타나기도 한다. 때로는 목에 덩어리가 걸린 것 같지만 삼키는 데는 이상이 없는 경우도 있다.

### 조기 치료가 중요, 고령층에 많이 발생

삼킴곤란에는 음식물이 너무 크거나 식도가 좁아서 생기는 기계적 삼킴곤란과 연동운동이 잘 이루어지지 않아서 생기는 운동성 삼킴곤란이 있다. 기계적 삼킴곤란의 주요 원인으로서는 염증이나 주변 조직이 부어서 협착이 생긴 경우, 궤양이 있던 뒤에 협착이 나타난 경우, 악성종양·양성종양 등과 선천적인 구조 이상 등이 있다. 드물지만 물 없이 이 약을 삼키다가 협착이 일어나기도 하고, 방사선 치료도 협착의 원인이 된다. 운동성 삼킴곤란의 원인으로서는 인두나 식도의 근육, 신경 질환 등을 들 수 있다. 모든 연령층에서 나타날 수 있는데, 특히 고령층에게 많다. 식도협착은 무엇보다 조기 치료가 중요하다. 식도협착이 발생하면 식도암으로 발전될 가능성이 무려 1000배가량 높아지기 때문이다. 빙초산과 같은 부식제를 삼켰거나, 위산 역류로 인한 소화불량(역류성 식도염), 또는 담배를 피우는 행위가 삼킴곤란증의 주원인이 되기도 한다. 또 식도나 위 연결 부위에 암 등이 생긴 경우 병변 부위 제거 후 연결한 곳이 좁아져 식도협착이 생기기도 한다. 삼킴곤란증은 초기에는 증상이 거의 없어 치료 시기를 놓치는 경우가 많다. 치료 시기를 놓칠 경우 음식 섭취 장애는 물론 치명적인 장기 손상까지 이어질 수 있다.

### 수술 없는 간편한 치료법 등장

최근에는 수술 없이도 염증으로 인해 좁아진 식도에 관을 삽입해 확장시키는 풍선확장술이 좋은 효과를 보이고 있다. 이 외에 식도협착의 비수술적 방법으로 부유지확장술, 인공관(스텐트) 삽입과 같은 내시경적 시술이 있다. 식도에 관을 삽입하는 풍선확장술의 경우, 최근에 내시경 검사공을 통해 삽입이 가능한 풍선이 개발되어 내시경을 이용해 직접 좁아진 부위를 관찰하면서 수압식 풍선을 삽입하여 확장을 시행한다. 부유지확장술은 우선 안내도를 삽입한 후 부유지라고 불리는 작은 직경의 끝이 뾰족한 동근 플라스틱 관에서 시작하여 순차적으로 굵은 직경의 플라스틱 관(5, 7, 9, 11,

도 있다. 초기 식도암을 치료하는 방법으로는 크게 수술적 치료, 방사선요법, 화학요법, 병행요법, 완화요법과 보조적 치료로 나눌 수 있다. 최근에는 증상이 거의 없다가 내시경 정기검사 도중 우연히 발견되는 조기 식도암에 대해서는 개흉 수술을 하지 않고 내시경적 치료가 시도되고 있다. 고형 음식이 잘 넘어가지 않다가 병이 진행되면 물 같은 유동식도 잘 넘어가지 않게 된다. 스텐트 시술은 수술을 할 수 없는 식도암 환자에서 식도의 협착이 심해 음식물 섭취가 곤란한 경우 금속제의 스텐트 등을 삽입하여 음식물을 섭취할 수 있도록 하는 방법이다. 식도암 환자에서 삶의 질을 향상시키는 데 유용한 치료법 중 하나이다. 내시경적 인공관 삽입술은 내시경으로 보면서 삽입기를 이용하여 암에 의해 좁아진 부위에 식도 인공관을 유치시키고 삽입기를 제거하여 인공관이 확장되면서 좁아진 부위를 넓혀 음식물이 잘 넘어가게 하는 시술이다. 이러한 인공관 삽입술이 가능한 예로는 수술이 불가능한 경우, 계속 식도 협착이 있는 경우 등이다. 또한 협착 부위가 식도 상부 괄약근에서 적어도 2cm 이상 떨어져 있어야 되고, 급격한 전신 상태의 악화가 없는 경우를 들 수 있다. 내시경적 인공관 삽입술을 시행하기에 앞서 상부소화관내시경검사와 식도조영술을 시행하여 좁아진 정도와 좁아진 병변의 길이 등을 측정하여 시술 시기 및 인공관의 종류와 크기를 결정한다. 본 소화기병센터에서는 국내에 처음 이 시술을 도입하여 1986년부터 시술해오고 있다. 최근에는 주로 금속제 확장형 인공관을 사용하고 있다. 필자가 새롭게 개발한 다양한 종류의 스텐트들(그림)은 전 세계적으로 사용되고 있으며 암 환자들에게 삶의 질을 향상시켜주는 데 기여하고 있다.



글 심찬섭(건국대학교병원 소화기병센터 교수) 문의 1588 1533(건국대학교 병원)

사진 박태성

# 가을의 향기를 마신다 몸에 좋은 한방차 6선

영혼을 뒤덮을 것처럼 강렬하던 퇴락별은 그 힘을 잃어가고 아침저녁 선선한 바람이 등허리에 느껴진다. 하지만 환절기인 가을은 건강에 가장 중요한 시기다. 몸 곳곳에 적신호가 켜지는 가을은 차가운 겨울을 대비해 면역력을 길러두어야 하는 중요한 계절이다.



높은 하늘, 맑은 공기에 기분이 상쾌해지는 가을이지만 일교차가 심해 그 어느 때보다 건강 관리에 만전을 기해야 하는 시기다. 여기, 마시기만 해도 면역력을 높여주고 매서운 추위가 건강을 위협하는 겨울을 따뜻하게 보낼 수 있도록 도와준다는 한방차를 소개한다. <동의보감>에서도 한방차를 가리켜 '양생의 선약'이라고 했다. 대자연 심산유곡에서 채취한 재료들로 만드는 따뜻한 차 한잔은 알레르기와 피부 질환 완화, 폐와 기관지에 등에 도움을 주는 고마운 자연의 선물이다.

## 면역력을 높여주는 볶은 우영차와 강황가루차



**볶은 우영차**  
가을철이면 기름에 달달 볶아 밥반찬으로 즐겨 먹는 우영. 이 우영을 차로 마시면 보약이 따로 없다는 사실 리그닌이라고 하는 불용성 식이섬유가 장내에서 발생하는 발암 물질을 흡착해 체외로 배출하는 역할을 하고, 당뇨병 치료에 도움을 준다는 사포닌과 이눌린 성분도 다량 함유되어 있다. 홍삼에 비견될 만큼 풍부한 사포닌 성분이 면역력을 높여준다.

**복용법** 우영을 잘 볶아 독성을 제거해준 다음 물에 40분 정도 끓여서 식수처럼 마시면 된다. 물 4L에 볶은 우영 100g 정도가 적당하다. 상할 염려가 있으므로 반드시 냉장 보관하는 것이 좋다.



**강황가루차**  
카레의 주성분인 노란색 강황은 면역력을 높일 때 빠지지 않는 단골 손님. 강황 속 카큐민이라는 성분이 면역력을 높이고 각종 염증을 가라앉혀 준다고 한다. 암과 치매 예방에도 좋다고 하니 시니어들에게 최고의 보양 식품이다. 강황은 약초 가운데 거의 유일하게 국내 산보다는 원조 국가인 인도산을 최고로 꼽는다.

**복용법** 끓여 먹을 필요가 없어 간편하다. 미지근한 물 한 컵에 1티스푼을 넣어 휘휘 저어 마신다. 하루에 2~3번 정도 마시면 좋다. 우유나 요구르트에 타서 마시면 훨씬 맛있게 먹을 수 있다.

## 알레르기 비염, 피부 질환을 완화해주는 유근피(느릅나무)차와 어성초차



**유근피차**  
보통 느릅나무 껍질을 말하는 유근피는 알레르기 비염의 특효약일 뿐만 아니라 예로부터 각종 염증 완화에 좋다고 알려져 민간 치료에서 아주 유용하게 쓰여왔다. 특유의 끈적끈적한 점액질이 위벽을 보호해 위염 환자들에게 매우 좋다. 하지만 대표적인 효능은 역시 알레르기 비염을 완화해주는 효과다.

**복용법** 물 4L 기준 말린 유근피 15g 정도를 넣고 끓인다. 단, 다 끓인 뒤 반드시 4~5시간 정도 그대로 두는 것이 포인트. 그래야 유근피 껍질에서 특유의 끈적한 점액이 흘러나오는데, 이 성분이 유근피 치료 효과의 엑기스이기 때문. 재탕해서 먹어도 좋다.



**어성초차**  
항균, 살균, 해독 작용, 혈액순환과 피부 질환, 숙변 제거에 좋다고 알려져 다이어트와 미용에 관심이 많은 여성들이 즐겨 먹는다. 쿠에르치트린이란 성분이 이노 작용을 도와 요산이 증가하는 것을 막고 통풍 개선에 효능이 있다고 한다. 단, 차가운 성질의 어성초는 몸이 찬 사람보다는 열이 많은 이들에게 좋다.

**복용법** 물 4L 기준, 말린 어성초 40g을 넣은 후 물이 끓으면 중간 불로 줄여 20~30분 정도 더 끓인다.



## 폐와 기관지에 특효약인 도라지차와 모과차



**도라지차**  
주로 무쳐서 밥반찬으로 먹는 도라지. 이 밥상 위의 감초는 오래전부터 기관지염과 호흡기 질환에 특효약으로 알려져 있다. 목감기에 효과가 좋은 모 제약회사의 가루약 성분이 도라지라는 것은 잘 알려져 있다. 인삼과 모양도 비슷하고 특유의 씹쓸한 맛도 비슷하네 면역력을 높여주는 효과도 비슷하게 뛰어나다. 풍부한 사포닌, 각종 비타민 성분이 기관지염, 천식, 감기 예방에 탁월하다고 알려진 가을 최고의 한방차다.

**복용법** 물 4L 기준으로 잘 말린 도라지 120g을 넣고 끓인다. 도라지는 우영처럼 한 번 볶은 뒤 차로 끓여 마셔도 좋다.



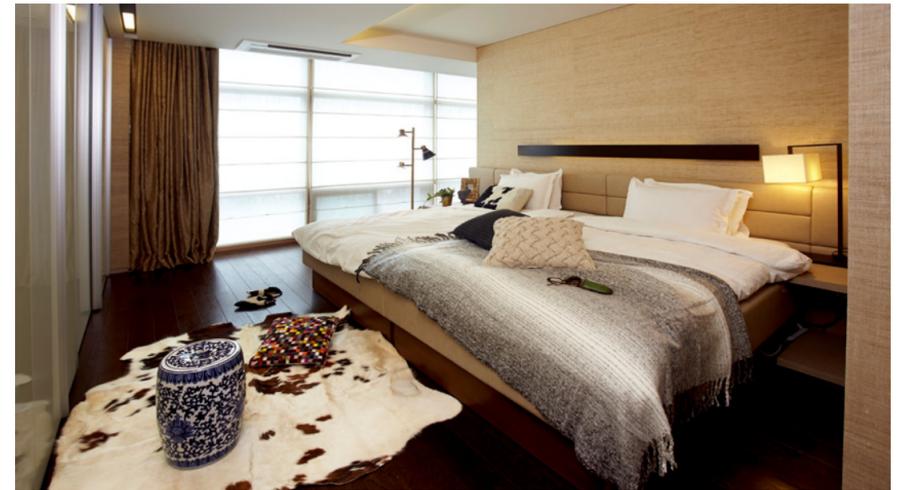
**모과차**  
특유의 톡 쏘는 향기와 새콤달콤한 맛이 일품인 모과차는 가을을 넘어 겨울까지 내내 몸에 좋은 보약이다. 소화를 도와주고 가슴속 화기를 잠재우는 진정 작용도 한다. 무엇보다 목감기와 기침에 시달리는 이들에게 가장 좋은 기관지의 특효약이다.

**복용법** 깨끗이 씻은 모과를 반으로 잘라 씨를 제거한 뒤 얇게 채 썬다. 설탕과 같은 비율로 잘 버무린 뒤 소독한 유리병에 넣고 3일 정도 실온에 숙성시킨다. 냉장고에 넣고 수시로 끓여 마시면 된다.

사진 세티스톡

# 하이엔드 럭셔리 호텔에서 즐기는 가을 여행 더 클래식 500 펜타즈 호텔

2012년 5월 오픈한 이래 서울 동북권 첫 프리미엄 레지던셜 호텔이자 대표적인 하이엔드 럭셔리 호텔로 성장해온 더 클래식 500 펜타즈 호텔. 특히 가을이 되면 호텔과 함께 주변 다양한 공간의 가을 풍경을 함께 즐기려는 이들로 성황을 이룬다. 낭만 가득한 가을 추억 여행을 펜타즈 호텔에서 만들어보자.



125.62㎡의 널찍한 객실 공간에 들어서는 순간 눈앞에 펼쳐지는 경관이 가슴을 탁 트이게 한다. 객실 위치마다 전망이 조금씩 다르지만, 녹지가 우거진 건국대학교와 어린이대공원, 서울이 코앞이고 조금 떨어진 곳에 아차산과 유유히 흐르는 푸른 한강이 자리해 그야말로 스펙터클한 전망을 선사한다.  
더 클래식 500 펜타즈 호텔에 짐을 풀었다면 창밖으로 펼쳐지는 이 모든 곳들의 가을 낭만을 편리하게 만끽할 수 있다. 지척의 어린이대공원에는 근사한 단풍을 구경하며 깊어가는 가을을 즐길 수 있는 다양한 행사가 마련되어 있다. 매달 둘째, 넷째 토요일 저녁이면 클래식 연주가 울려 퍼지는 '숲속음악회'가 열리고, 본격적인 단풍이 시작되는 10월이면 각종 시민 참여 체험 프로그램 행사가 마련된 '가을축제'가 펼쳐진다. 캠퍼스의 젊음과 낭만이 살아 숨 쉬는 건국대학교에 가만 눈부신 단풍과 함께 약 6만6000㎡에 달하는 널찍한 인공 호수 일감호가 여행객들의 마음을 사로잡는다.  
서울 동북권의 허파 서울숲은 '바람의 언덕'에 있는 역사길의 역사와 함께 허브정원을 비롯해 숲 전체가 울긋불긋한 단풍색으로 옷을 갈아입는다. 해마다 10월이면 '서울숲 가을페스티벌'이 개최되어 숲의 가을을 만끽할 수 있도록 자리를 마련한다.  
문의 02 2218 5777

## THE CLASSIC 500 PENTAZ HOTEL

2012년 5월 오픈한 더 클래식 500 펜타즈 호텔은 서울 광진구의 랜드마크로 최고급 서비스를 제공하는 럭셔리 호텔이다. 수퍼리어 스위트, 스위트, 주니어 스위트, 디럭스 총 네 종류의 룸을 보유하고 있으며 '오래 머물러도 내 집 같은 편안함'을 제공한다. 또한 여타 호텔에 비해 넓고 쾌적한 실내 환경과 고품격 사무 공간, 편리한 교통이 장점이다. 부대시설로는 온천 성분이 함유된 최고급 '스파', 개인 맞춤형 운동 프로그램을 제공하는 '메디컬 피트니스'와 '골프 연습장' '야외 수영장'이 있고, 그 외 프리미엄 라이브 뷔페 '라구뜨'와 와인 레스토랑 앤 바 '라비앙로즈' '컨템포러리 카페 마실' 등이 마련되어 있다.



## 더 클래식 500의 문화 충전소 도서관 북앤트리와 AV 룸 엔포에버

더 클래식 500 6층에 가면 차별화된 양질의 서비스를 자랑하는 두 곳의 문화 충전소가 자리해 있다. 7500여 권의 장서가 구비된 도서관 북앤트리와 영화와 클래식 음악, 오페라를 감상할 수 있는 AV룸 엔포에버가 그곳. 조용하고 프라이빗한 공간에서 독서와 영화, 음악 감상을 즐기곤 회원들을 위한 격조 높은 공간이다.

‘독서의 계절’ 가을에 이보다 더 어울리는 공간이 있을까? 읽고 싶은 책도 마음껏 보고 오랜만에 노트에 글도 끄적이며 걷어가는 가을을 만끽해보자. 프라이빗한 미니 극장의 큼직한 소파에 홀로 앉아 영화 한 편 즐기는 것도 좋겠다. 더 클래식 500에 나란히 자리한 도서관 북앤트리와 AV룸 엔포에버가 그곳이다.

지난 2009년 하반기에 문을 연 북앤트리는 직접 구입한 6000여 권의 책과 기증받은 책 1500권을 더해 7500여 권의 장서를 보유하고 있는 더 클래식 500의 도서관이다. 책들

은 벽면을 가득 메운 책장에 빼곡히 진열되어 있고, 그 앞으로 편안하게 앉아서 책을 볼 수 있도록 테이블과 의자가 마련되어 있다. 무엇보다 더 클래식 500 입주 회원과 멤버십 고객, 그리고 회원들의 가족들만 이용할 수 있는 만큼 항상 조용하고 아늑한 분위기를 간직한 것이 특징이다.

이곳의 장서는 매달 10권 정도씩 추가되는데, 이곳의 관리자 최혜미 매니저는 신간을 구매하기 전 일정 기간 회원들에게 원하는 도서 신청을 받기도 하고 회원들이 좋아할

만한 도서를 신중히 선별해 구매하고 있다. 평소 대출되는 도서의 추이를 지켜보고 대출 빈도가 높은 장르를 중심으로 구매한다.

북앤트리와 엔포에버를 관리하는 최혜미 매니저의 설명에 의하면 남녀 회원들의 취향 차이가 뚜렷하다고 한다. “남성 회원분들은 주로 역사 소설이나 한국 소설을, 여성 회원분들은 교양 에세이와 외국 소설을 즐겨 찾습니다. 요즘은 교양 인문학을 많이 대어하시는데 김정운 교수의 <미움받을 용기> <에디톨로지>가 이곳의 베스트셀러입니다.”

한 번에 5권씩, 대출 기한은 2주. 신청 도서와 예약 도서의 대출 여부를 전화 또는 문자로 알려주는 서비스, 평소 대출 기록을 참고하여 좋아할 만한 책을 미리 추천하는 서비스 등은 이곳만의 특화된 맞춤 서비스다. 또한 외부 고객을 통제하고 회원들만 드나들 수 있기 때문에 장서의 소장 상태가 굉장히 청결하고, 다양한 카테고리별 도서를 구비하고 있는 것도 북앤트리의 자랑이다. 최혜미 매니저는 앞으로 예술 문화 부문과 생활 건강 부문의 책을 좀 더 구비할 예정이라고 귀띔한다. 특히 북앤트리에서는 매달 ‘문화가산책’이라는 코너를 통해 한 권의 도서를 중점적으로 소개하고 있는데, 8월의 추천 도서는 미국의 소설가 도나 타트의 <황금 방울새>였다. 2014년 풀리처상 수상작으로, 17세기 초 네덜란드의 풍속화가 카렐 파브리티우스의 실제 그림을 소재로 했다. 북앤트리 오픈 시간은 오전 8시부터 오후 8시까지.

같은 층에 자리한 AV룸 엔포에버는 50㎡ 남짓한 공간에 마련한 미니 극장으로, 객석처럼 꾸민 널찍한 소파와 오디오 시스템이 할리우드 스타의 개인 극장이 부럽지 않은 공간이다. 실제로 신청을 하면 오전 시간에 한해 홀로 신청한 영화를 감상할 수도 있다. 엔포에버에서 구비하고 있는 DVD의 개수는 총 800여 개. 일요일을 제외한 월요일에서



1, 3 7500여 권의 장서와 아늑한 인테리어를 갖춘 도서관 북앤트리. 2 최고급 AV 시스템을 구비한 엔포에버. 4 북앤트리와 엔포에버의 최혜미 매니저.



토요일까지 매일 오후 1시와 4시 하루 두 번 비디오 상영을 한다. 영화, 오페라, 발레 공연, 클래식 연주, 뮤지컬과 재즈, 팝 공연 영상이 주를 이룬다.

이곳에서 가장 인기있는 건 20세기 초 중반의 고전 영화들. 그 중에서도 남성들은 사극과 전쟁, 액션 영화를, 여성들은 가족 이야기나 멜로 장르를 선호한다고 한다. 가을을 맞아 9월에 상영하는 영화들은 제임스 딘 주연의 고전 영화 <에덴의 동쪽>을 비롯해 더스틴 호프먼 주연의 영화 <황수: 어느 살인자의 이야기>, 한석규와 심은하가 열연한 멜로 영화 <8월의 크리스마스>, 최근 화제작 <인터스텔라>까지 다양하다. 엔포에버는 북앤트리와 마찬가지로 입주 고객과 멤버십 회원, 그 가족들에 한해서 이용할 수 있다. 영상물 상영은 매일 오후 1시와 4시 두 번, 휴관일은 일요일이다.

문의 02 228 5760



Hot

Cold

**1 건무화과 소스를 곁들인 메기구이** 무화과는 가을에만 맛볼 수 있는 상큼한 맛의 열대과일이다. 레드와인, 발사믹 드레싱과 함께 졸인 뒤 24시간 허브에 마리네이드한 메기구이와 곁들였다.  
**2 허니 버터 치킨** 남녀노소 모두가 좋아하는 닭고기를 고소한 버터, 달콤한 꿀과 함께 볶았다. 오븐에 구워 풍부한 향이 일품인 닭고기 구이.

**3 핫 피자** 폭신한 포커치아에 고소한 견과류의 대표로 꼽히는 잣과 우유, 크림, 꿀을 넣어 만든 퓨레를 곁들인 가을 향 물씬 나는 피자.  
**4 탄탄면** 중국 스촨 성에서 시작되어 그 지역의 등록상표이기도 한 탄탄면은 아시아권에서 인기 높은 면 요리다. 사골 육수의 깊은 맛과 고소한 땅콩이 만나 지저 있는 몸의 기운을 북돋워준다.

**1 발사믹 글레이즈의 무화과 샐러드 및 포션 치즈** 제철을 맞이한 무화과는 다이어트와 변비 해소에 좋은 과일이다. 달콤한 맛의 무화과에 발사믹 글레이즈와 포션 치즈, 신선한 채소를 함께 버무리고 피스타치오를 곁들였다.  
**2 마 샐러드** 마는 가을철 최고 영양식이라는 뿌리채소 중에서도 으뜸으로 꼽힐 만큼 영양 만점 식재료다. 별다른 맛이

없는 마에 제철 사과를 이용한 처트니를 올려 상큼한 맛을 더했다. 여기에 붉은 색감의 래디시와 치질을 올려 영양, 시각, 미각을 모두 만족시킨다.  
**3 유자청 소스의 밤(생울) 샐러드** 각종 영양소가 풍부한 가을철 밤에 상싱한 로메인 레터스를 넣어 초록색을 가미했다. 여기에 새콤달콤한 맛이 일품인 유자청 소스를 뿌려 신뜻한 느낌을 살렸다.



Japanese

**1 매콤한 소스의 참치** 칠리소스와 핫소스를 곁들인 매콤한 참치에 담백한 아보카도를 더해 맛의 균형을 잡았다. 입안 가득 느껴지는 풍미가 일품. 특히 아보카도는 다양한 무기질을 함유하고 있어 신진대사와 성장에 도움을 준다.  
**2 참치 낫토 덮밥** 낫토균은 설사와 변비 완화에 좋다. 발암 물질을 억제하고 뼈를 튼튼하게 해주며 다이어트에도 그만. 참치, 단무지, 실파, 김, 무순, 참깨, 낫토를 밥에 올려 비벼서 먹는다.  
**3 참치회** 참치가 국내에 소개됐을 때에는 진(眞)치로 불렸다고 한다. 물고기를 뜻하는 접미사 '치' 앞에 가장 맛있다는 의

미로 '좋은' '진짜'라는 뜻의 '진'자를 붙여 지은 이름. 하지만 이후 어감이 안 좋다는 이유로 순우리말인 '참'자를 붙여 참치가 되었다고, 여러 곳을 돌아다니는 회유성 어종인 참치는 대표적인 고단백 저칼로리 식품이다. DHA, 오메가 3 지방산이 풍부하고 성인병 예방에 도움을 주는 고마운 생선이다.  
**4 참치 초밥** 신선한 참치와 톡쏘는 고추냉이의 맛이 일품. 적당한 비율의 배합초를 섞어 만든 밥도 고소하다. 초밥을 썰 때 중요한 손의 온도를 차갑게 맞추기 위해, 중간중간 얼음물에 손을 담가가며 만들어 맛을 배가했다.



Bakery

**1 인삼 마카롱** 국내산 인삼이 들어가 이색적인 라구뜨만의 인삼 마카롱. 달걀흰자와 설탕 시럽으로 만든 이탈리아 머랭, 아몬드 파우더 그리고 슈가 파우더를 사용하여 만든 프리미엄 마카롱이다. 원기 회복을 도와주는 국내산 인삼은 달콤한 맛뿐 아니라 고객의 건강까지 챙겼다.  
**2 당근 케이크** 신선한 당근과 달걀 설탕으로 만든 당근 케이크는 특히 시나몬 파우더와 호두를 사용해 맛과 영양을 한층 더 높였다. 크림치즈와 버터, 레몬으로 만든 크림으로 '아이싱'을 해서 완료함.

**3 코블러** '코블러(Cobbler)'는 미국 남부 지방에서 인기가 많은 가정식 디저트 중 하나다. 이름은 대중 알기설기 만들다는 의미의 단어 '코블(Cobble)'에서 유래했다. 서양배, 살구 그리고 체리 소스와 블루베리 소스로 만든 필링을 오븐에 구웠으며 바삭한 크럼블을 토핑, 재미있는 식감을 살렸다.  
문의 02 2218 5771

# 더 클래식 500 펜타즈 호텔 뷔페 라구뜨 가을맛이 제철 건강 만찬

아침저녁 선선한 바람이 불며 일교차가 심해지는 가을. 환절기인 만큼 건강식을 챙겨 먹어야 하는 중요한 계절이다. 신선한 제철 재료와 독창적인 레시피로 무장한 뷔페 라구뜨의 가을철 건강 만찬을 만나보자.



korean

**1 연근잣즙채** 연근은 비타민 C와 철분이 많아 혈액 생성에 도움을 주어 빈혈을 예방하고, 칼륨이 풍부해 고혈압 환자에게 좋다고 한다. 여기에 불포화지방산이 풍부한 잣을 더해 장의 운동을 돕고 고소함을 배가했다. 연근과 배, 오이를 곁들인 잣즙으로 맛의 풍미를 살렸다.

**2 더덕 탕평채** 더덕은 인삼처럼 '사포닌'이라는 성분이 함유돼 허약해진 위를 튼튼하게 해주고 폐 기능도 원활하게 만들어준다. 청포묵채에 쇠고기, 미나리, 숙주를 곁들이고, 가을에 약효가 최고인 더덕을 더해 알기 쉬운 가을 입맛과 건강을 함께 챙겼다.

사진: 김영진, 김철환



1.5.6 기아 현장을 찾고 물과 먹거리를 나누는 등의 방식은 이제 고전적인 형태의 봉사 활동. 2 지난해 뉴욕 시내에서 펼쳐진 아이스 버킷 챌린지 행사의 흥겨운 현장. 3.4 환경 문제에 관심이 높은 셀레브리티, 레오나르도 디카프리오와 마이크 러팔로.

# 변화하는 21세기 기부 트렌드 개성 넘치는 노블레스 오블리주

마더 테레사나 오드리 헵번처럼 숭고한 정신으로 무장하고 육체적·시간적으로 어마어마한 에너지를 필요로 하는 것이 봉사이고 기부라는 생각은 버려도 좋다. 이제는 마트에서 장을 보고, 유튜브에서 다큐멘터리 한 편을 감상하는 것으로도 지구촌 누군가에게 도움의 손길을 건넬 수 있다. 전 세계 NGO 단체들과 할리우드 셀레브리티들이 그 변화하는 트렌드에 앞장서고 있다.

올 초 명사들이 얼음이 가득 담긴 물통을 온몸에 끼얹는 '뜨겁게' 이벤트가 유튜브를 중심으로 인터넷을 '도배'했다. 이들의 '기행'은 여기서 멈추지 않았다. 저마다 이름만 대면 알 만한 다음 주자를 확실히 밝히며 자신도 동참하려는 협박 아닌 협박을 하면서 동영상의 대미를 장식하곤 했다.

이른바 '아이스 버킷 챌린지'. 이 행사는 미국 루게릭 협회(ALS)에서 루게릭병 환자들을 돕기 위해 시작한 모금 운동의 일환이었다. 동영상이나 사진, 보도 자료를 통해 다음 주자로 지명된 명사는 100불을 기부하거나 얼음물을 몸에 붓거나 둘 중 하나를 선택하는 것으로 루게릭 환자들에게 도움을 줄 수 있는 방식. 처음엔 정말로 얼음물을 몸에 끼얹고 끝내기도 했지만, 세간에 어느 정도 이름이 알려진 '스타'들은 얼음물도 붓고 기부도 하는 형식이 자연스럽게 자리를 잡았다. 사정상 '아이스 버킷' 행위를 하지 못한 명사들

은 남보다 수십 배의 돈을 기부하는 형태로 '의무'를 대신했다. 사람들은 열광했다. 명사들의 기부 소식은 언제 들어도 기분 좋지만 '잘나' 이들이 자기 몸에 스스로 얼음물을 끼얹는 망가짐을 몸소 보여주는 이벤트에 사람들이 묘한 쾌감을 느끼면서, 일단 일차원적인 시선 끌기에 성공한 것이다. 이 세계적인 열풍을 통해 모금된 돈의 액수는 약 1억 달러, 한화로 1205억 원에 이르는 어마어마한 액수다. 향후 돈의 쓰임새에 관하여 이리저리한 논란에 휩싸였지만, 딱딱하고 경건하게만 느껴졌던 '기부'라는 단어를 많은 사람들이 보다 가볍고 친근하게 느껴지도록 만든 즐거운 이벤트였다. 전 세계 기부 트렌드가 바뀌고 있다. 기존의 권위 있는 단체에 부호들이 천문학적인 돈을 투척하는 단순한 방식은 이제 옛말이 되고 있는 것이다. 세계적인 부호와 명사, 귀족

들, 할리우드 셀레브리티들은 저마다 자신만의 개성을 더한 재기 넘치는 방식으로 도움이 필요한 사람들에게 손을 뻗치고 있다.

운동임에 앞장서는 것은 역시 미국 루게릭 협회를 위시한 NGO 단체들이다. 브라질의 NGO 단체 카사 두 제지뉴(Casa do Zezinho)에서는 '할프 포 해피니스(Half for Happiness)' 캠페인을 벌여 많은 이들의 호응을 얻었다. 이들은 브라질의 주요 지역 슈퍼마켓 체인점들과 손잡고 고객이 지불한 금액의 딱 절반만큼의 식재료만 주는 형식의 행사를 벌였다. 사람들은 어렵지 않게 기부를 할 수 있는 이 방식에 많은 호응을 보냈다. 사람들이 일상에서 가장 많이 하는 슈퍼마켓 쇼핑이라는 행위를 통해 손쉽게 기부를 할 수 있도록 유도한 것이다.

독일의 NGO 단체인 미제레오르(Miseroer)에서는 신용카드를 긁음과 동시에 기부를 할 수 있는 '더 소셜 스와이프(The Social Swipe)' 캠페인을 벌이고 있다. 이들이 채택한 방식은 기존 일방향의 시각 광고 형태를 넘어 소비자가 직접 참여를 하고 소통을 하는 바이얼 마케팅 광고의 일종인 인터랙티브 광고다. 이들은 암스테르담과 함부르크 공항에 '디지털사인즈 광고물'을 설치, 사람들이 지갑 안에 있는 신용카드를 꺼내 이 광고물 사이의 선을 따라 카드를 긁으면 2유로가 자동으로 결제되어 모금을 할 수 있도록 한 것이다. 사람들은 카드를 그냥 선에 따라 긁는 것만으로 3000원 정도의 부담 없는 금액을 기부할 수 있다는 점에서 열광했다.

앞서 할프 포 해피니스처럼 소비자의 자연스러운 기부 행위를 유도한 것이다. 이들은 굶고 있는 불우한 이웃에게 먹거리를 제공하고 필리핀 감옥에 있는 아이들을 해방시킬 수 있다는 메시지를 통해 사람들의 적극적인 참여를 이끌어내는 데 성공했다. 사람들은 즉각 자신이 기부한 금액의 내용과 출처를 이메일로 받을 수 있어 더욱 좋아했는데, 불과 한 달여 만에 3000유로가 모금되는 엄청난 효과를 보였다. 이 광고는 2014년 '한국 제광고제' 아웃도어 부문 금상을 차지하기도 했다.

개성 넘치는 할리우드 스타들은 자신들의 명성과 스타성을 앞세워 남을 돕는다. 지난 세기 최고의 꽃미남 로버트 레드퍼드는 40년간 환경보호 운동에 앞장서고 독립영화인들을 육성하기 위한 선댄스 영화제를 설립하는 등 많은 공을 세웠다. 하지만 그의 후배들은 그보다 조금 더 적극적이다. 일찍이 환경보호운동 단체에 17억이라는 거액을 기부하고, 10여 년 전부터 하이브리드 자동차를 타는 등 지구 환경에 남다른 관심을 가지고 있던 레오나르도 디카프리오가 미국 스트리밍 서비스 넷플릭스와 손잡고 환경 관련 다큐멘터리 제작자로 나섰다. 아프리카 마운틴고릴라 보호 관련 다큐멘터리인 《비롱가(Virunga)》를 제작, 아카데미 시상식에서 '다큐멘터리 상' 후보로 선정되는 영광을 얻었다. 올 초 그는 다시 한 번 넷플릭스와 손잡고 또 한 편의 다큐멘터리를 제작한다고 밝혀 팬들을 흥분시키고 있다.

영화 《어벤저스》에서 헐크 역할을 맡으며 세계적인 스타로 발돋움한 배우 마이크 러팔로는 환경보호 단체 '워터 디펜스(Water Defense)'를 직접 설립했다. 평소 왕성한 사회활동가로 알려진 그는 정치, 사회, 환경에 관해 자신의 신념을 거침없이 밝혀 자주 화제에 오른다. 이번에 단체를 직접 설립하면서 러팔로는 글로벌 에너지 기업들의 기존 가스, 석유 시추 방식을 비판하며, 그들의 채굴 방식이 환경에 악영향을 미친다는 메시지를 유튜브를 비롯 각종 매체를 통해 보내고 있는 것이다. 이와 함께 신재생 에너지 개발에 적극적으로 참여하며 대안 마련에도 분주하다.

기부를 하고 싶지만 어디에 어떻게 해야 하는지, 얼마나 보내야 하는지 같은 사소한 문제 때문에 고민하는 이들에게 일련의 단체와 명사들이 보여주는 움직임은 시사하는 바가 크다. 어딘지 모르게 딱딱하고 멀게만 느껴졌던 기부라는 행위가 즐거운 일일이자 이벤트가 될 수 있다는 사실에 사람들은 즐거워하고 있다. 쇼핑을 하고 영화를 보고, 신용카드를 긁는 일상의 행위를 통해 지구촌 어딘가의 어려운 사람들을 도울 수 있다는 사실은 생각만으로도 짜릿하다.

# 더 클래식 500 문화센터 2015 AUTUMN

더 클래식 500에서는 회원들의 건강과 활기찬 삶을 위해 각종 커뮤니티 프로그램이 활발하게 운영되고 있다.  
일 년 365일 동호회, 커뮤니티 프로그램 및 다양한 이벤트가 회원들의 활력 넘치는 일상을 책임진다.

## AUTUMN EVENT CALEDAR!

<b>9</b> SEPTEMBER 2015 	<b>10</b> OCTOBER 2015 	<b>11</b> NOVEMBER 2015 	<b>12</b> DECEMBER 2015 
<p><b>16일(수)</b> [동호회] Lady 골프모임, 숙녀회 [동호회] '맛집 탐방' 수라회 <b>18일(금)</b> [동호회] 바둑 동호회 대국열전 '제18회 바둑대회' [문화데이] 제11회 우리 가곡의 날 기념 음악회 '시를 노래하다'</p>	<p><b>14일(수)</b> [동호회] '맛집 탐방' 수라회 <b>16일(금)</b> [동호회] 똑똑한 찾아가는 클래식 <b>21일(수)</b> [동호회] Lady 골프모임, 숙녀회 <b>26일(월)</b> 제1회 Family 골프대회 <b>28일(수)</b> 렛츠 고 씨네마! '무비데이'</p>	<p><b>10일(화)</b> [동호회] 제1회 Family 탁구대회 <b>11일(수)</b> [동호회] '맛집 탐방' 수라회 <b>18일(수)</b> [동호회] Lady 골프모임, 숙녀회 <b>20일(금)</b> [문화데이] 현대판 녹음 이야기 '건강을 마시는 디톡스 이야기'</p>	<p><b>8일(화)~10일(목)</b> 제4회 문화전시전 'The Classic 500 Gallery' <b>11일(금)</b> 남녀노소 모두 함께하는 춤으로의 세계 '송년 댄스파티' <b>16일(수)</b> [동호회] '맛집 탐방' 송년 수라회 <b>18일(금)</b> [이벤트] 송년 Family Party <b>29일(화)</b> [동호회] 제19회 송년바둑대회</p>

## 🎥 감성 충전 이벤트

이름	내용	일시	장소
여행 프로그램	한번쯤 꼭 가봐야 할 국내 및 해외 여행지를 엄선한 고품격 여행 프로그램	연 2회(별도 공지)	국내 및 해외
무비데이	화제의 영화를 엄선, 함께 관람하는 문화 충전 이벤트	격월 넷째 주 수요일	롯데시네마 샬롯데관
문화데이	매달 다양한 컨텐츠(건강, 예술, 취미 등)로 견문을 넓히는 이벤트	월 1회(별도 공지)	
패밀리파티	더 클래식 500만의 특별한 파티문화를 느낄 수 있도록 진행하는 이벤트	연 2회(별도 공지)	

## 👁 동호회

이름	내용	일시	장소	회비
수라회	맛집 탐방을 위한 미식가들의 모임	둘째 주 수요일(월 1회)	전국 맛집	연 80만원(1인), 연 150만원(2인)
더 클래식 500 하모니 합창단	전문가의 지도하에 아름다운 화음을 자아내고 공연 활동을 통해 자신감을 표현하는 동호회(지휘자: 권동현, 반주자: 정소영)	월요일 15:50~17:20	A동 7층 프리지아 1	연 24만원
검도	'바른마음, 바른자세' 심신을 단련하는 검도인의 모임(강사: 이봉주 회원)	화·목 19:00~21:00	4층 다목적실 1	무료
바둑	바둑 대국을 통해 정신 수양은 물론 활기와 즐거움을 더하는 동호회	금요일 14:00~18:00 (바둑 대화: 분기별 1회)	A동 5층 스타게임룸	입회비: 10만원 연회비: 10만원
숙녀회	골프를 좋아하는 여성 회원만을 위한 동호회	매월 셋째 주 수요일	매월 공지	연 30만원
탁구	순발력과 집중력을 향상시키는 만인의 스포츠(강사: 서현국)	월·화·수·목요일 13:00~15:30	B동 4층 GX룸	개인 별도 (전문 코치의 1:1 맞춤형 지도)
댄스스포츠	왈츠, 라틴, 자이브, 기본 스텝 등으로 건강 증진과 친목 도모	월·화·목·금요일 (주 4회) 09:00~09:50	4층 다목적실 1	연 35만원
문향루	목을 통해 정신 수양을 도모하는 동호회(강사: 임종현)	격주 수요일 17:00~18:00	A동 7층 다알리아2	무료

## 🍷 커뮤니티 프로그램

분야	이름	강사명	요일	시간	장소	수강료
음악	신나는 금요일 노래교실	황선정	금	10:30~11:30	4층 다목적실 2	무료
	토요 남성 통기타	정귀문	토	14:00~15:30	4층 다목적실 2	5만원 (1개월)
	토요 여성 통기타	정귀문	토	15:40~17:10	4층 다목적실 2	5만원 (1개월)
	1:1 개인 통기타 교습	정귀문	개별 공지	개별 공지	4층 다목적실 2	4만원 (1회)
건강	음악 치유 프로그램	황인옥	수	16:00~17:00	4층 다목적실 2	무료 (재료비 1만원)
미술	서양화 그림 교실	이은규	토	19:00~21:00	A동 7층 다알리아 2	6만원 (1개월)
	왕초보라틴댄스	김복옥	월	11:00~11:50	4층 다목적실 1	5만원 (1개월)
댄스 (개인교습 가능)	부부왈츠반	양승구	월	18:00~18:50	4층 다목적실 1	5만원 (1개월)
	슬로우 폭스 트롯	양승구	월	19:30~21:00	4층 다목적실 1	8만원 (1개월)
	왕초보왈츠반	김은총	화	11:00~11:50	4층 다목적실 1	5만원 (1개월)
	초보왈츠반	김은총	목	11:00~11:50	4층 다목적실 1	5만원 (1개월)
	발레기초반	최성이 회원(재능기부)	목	17:00~18:30	4층 다목적실 1	5만원 (3개월)
	한국무용	이자현	금	16:00~17:30	4층 다목적실 1	5만원 (1개월)
컴퓨터 IT	컴퓨터 왕기초반	장정현	화·목	09:00~10:20	A동 7층 프리지아 2	15만원 (3개월)
	참 쉬운 실생활 컴퓨터(활용반)	장정현	화·목	10:30~11:50	A동 7층 프리지아 2	15만원 (3개월)
어학	말문이 트이는 영어회화(A)	조영숙회원(재능기부)	화·목	15:00~16:00	A동 7층 다알리아 2	6만원 (3개월)
	말문이 트이는 영어회화(B)	조영숙 회원	화·목	17:30~18:30	A동 7층 다알리아 2	6만원 (3개월)
	말문이 트이는 영어회화(C)	조영숙 회원	화·목	20:00~21:00	4층 다목적실 3	6만원 (3개월)
	말문이 트이는 일본어회화(기초)	고영자 회원(재능기부)	월·수	19:00~20:00	4층 다목적실 3	6만원 (3개월)
	말문이 트이는 일본어회화(중급)	고영자 회원	월·수	10:00~11:30	A동 7층 다알리아 2	6만원 (3개월)

신청문의 원스탑 2218 5000(\*5000) \*상기 일정은 사정에 의해 변경될 수 있습니다.

# 발레리나들의 힘찬 도약 더 클래식 500 발레 프로그램

더 클래식 500에서는 회원들의 활기찬 라이프스타일을 돕는 다양한 동호회가 활동하고 있다. 이 가운데 지난 5월 개설된 발레 프로그램은 운동과 댄스에 관심이 높은 회원들을 중심으로 열렬한 호응을 얻고 있다.



발레 프로그램 최성이 강사는 더 클래식 500 회원이기도 하다. 수원대학교 무용학과 교수로 강의 내용과 커리큘럼에 있어 높은 퀄리티를 책임지고 있다.



호리호리한 몸매에 새하얀 튀튀를 입고 무대 위를 중황무진하는 발레리나들. 어린 시절부터 고강도 훈련을 받은 전문가들의 영역에서만 생각되던 발레가 최근 일반인들 사이로 저변을 넓혀가고 있다. 몸매를 예쁘게 만들어주고 자세를 아름답게 교정해준다고 소문이 나면서 몸매 관리에 관심이 높은 젊은 여성들, 연예인들까지 저마다 사회인 발레 강습실로 몰려들고 있다.

이 같은 트렌드에 발맞춰 올봄 더 클래식 500에서도 발레 프로그램이 개설되었다. 기존 댄스스포츠 동호회 회원들이 대부분으로 현재 12명의 회원이 활약하고 있다. 눈길을 끄는 점은 강사를 맡고 있는 최성이 회원. 수원대학교 발레학과 교수로 30년째 교단에 서 활약하는 현직 교수이지만 바쁜 와중에도 더 클래식 500 회원들을 위해 재능기부를 하고 있다.

"회원들이 기존에 댄스스포츠를 3~5년 정도 하신 분들이세요. 댄스스포츠 동호회 회원이 30~40분 정도 되는데 어느 날 그분들 중 몇몇이 춤뿐만 아니라 발레를 통해서 자세를 교정하고 싶다는 의견을 피력하신 거죠. 제의를 받고 처음에는 반신반의하는 마

음으로 시작했는데 회원분들 수준이 아주 높아요. 몸매나 운동 능력이 같은 나이의 어머니들과는 차원이 다르죠." 최성이 강사의 말대로 발레 프로그램 회원들은 나이를 믿을 수 없는 날렵한 몸매와 우아함을 자랑하며 댄스스포츠와 사회인 발레의 효과를 몸소 보여주고 있다. 회원들의 평균 연령이 70세에서 75세 사이임을 감안하면 더욱 놀랍다. 이 밖에 50대 회원부터 80세가 넘는 회원도 있다.

강습은 매주 목요일 저녁 6시. 한 시간 정도 진행되는데 최성이 강사의 일차 목표는 회원들의 근력 강화와 자세 교정이다. "발레리나들처럼 돌고 점프하는 고난도 동작은 무리겠지만요. 현실적으로 회원들에게 활력을 불어넣어주고 척추 근육과 다리 근력을 강화시켜 보다 안전하고 건강한 삶을 선사하는 것입니다." 이 같은 목표에 맞춰 스트레칭부터 차근차근 가르치고 있다. 지금까지 10여 회 강습을 진행하면서 실제로 조금씩 효과를 보고 있다는 귀뜸이다.

음악에 몸을 맡긴 채 순간의 즐거움을 느끼는 것이 가장 중요하다는 최성이 강사의 말처럼 회원들의 건강하고 아름다운 삶을 돕는 발레 프로그램의 발전이 기대된다.

# 바둑 고수들의 한판 승부 바둑 동호회 정기 바둑 대회

바둑은 나이와 상관없이 누구나 즐기는 대표적인 게임이다. 더 클래식 500의 바둑 동호회 회원들은 정기 모임 날짜 외에도 수시로 만나 대국을 즐기고, 일 년에 네번 씩 바둑 대회를 열어 저마다 실력을 뽐내고 있다.

지난 7월 24일 더 클래식 500 5층 스타게임룸에서는 바둑 동호회 회원들의 정기 바둑 대회가 열렸다. 이날 더 클래식 500을 대표하는 바둑 고수들은 손에 땀을 쥐는 흥미진진한 승부를 펼치며 즐거운 시간을 가졌다. 바둑 동호회 회원들의 정기 바둑 대회는 벌써 17회째. 지난 2010년 창단된 바둑 동호회는 더 클래식 500의 여러 동호회 가운데서도 오랜 역사와 전통을 자랑하는 대표 동호회이다. 총 26명의 회원 가운데 이날 대회에 참가한 인원은 12명. 여름방학과 휴가 시즌인 탓에 평소보다 조금 적게 모인 편이었지만, 그만큼 보다 집중력 있는 대회가 펼쳐졌다. 총 2시간에 걸쳐 펼쳐진 대회. 1차전은 토너먼트 형식으로 진행되었고 이어서 승자들간의 리그전이 전개되었다. 삼삼오오 모여 앉아 곳곳에 마련된 다과와 음료수를 즐기며 이야기를 나누는 회원들의 모습이 그 옛날 사랑방 풍경을 보는 듯 정겨웠다.

바둑 동호회 황재영 회장은 "우리 동호회는 회원들 사이의 친목이 두텁기로 정평이 나 있다"고 말하며 흐뭇한 미소를 지었다. "각계각층의 인사들이 바둑 하나로 모인 곳입니다. 기업 CEO, 고위공직자, 교수, 의사 등이 많아요. 다들 굉장한 실력을 자랑하는 분들입니다. 몇 분은 바둑 3~4급으로 준프로에 해당할 정도입니다. 남성 회원이 주를 이루지만 여성 회원분도 있어요. 연령대도 다양한 편으로 68세부터 시작해 94세 회원분도 계시죠."

정신 건강과 치매 예방에 효과가 높다고 알려진 바둑. 대회가 펼쳐진 스타게임룸 안에는 묘한 긴장감이 흐르며 치열한 접전이 펼쳐졌다. 하지만 회원들은 승부보다는 한여름 날의 유쾌한 대국 시간을 더욱 즐기는 모습이였다. 승부에 집착하기보다 마음을 비우고 정신을 가다듬는 두뇌 운동인 바둑의 묘미를 제대로 만끽한 소중한 시간이였다.



# AUTUMN ISSUE

## 9월 금요일 밤마다 열리는 참치의 향연

더 클래식 500 펜타즈 호텔 라구뜨, '프라이데이 튜나 나이트'



프리미엄 라이브 뷔페 '라구뜨'에서 9월 한 달간 매주 금요일 저녁마다 싱싱한 원양산 참치를 맛볼 수 있는 '프라이데이 튜나 나이트(Friday Tuna Night)'를 선보인다. 9월 한정으로 진행되는 이 '프라이데이 튜나 나이트' 기간에는 특별히 마련된 참치 스테이

션에서 싱싱한 참치 회, 도톰한 참치를 올린 초밥, 매콤 소스를 곁들인 참치 롤, 이색적인 참치 낫도 덮밥 등 참치를 테마로 한 다양한 메뉴를 즐길 수 있다. 또한 눈앞에서 거대한 참치를 부위별로 해체하는 '참치쇼'도 진행돼 풍부한 먹거리뿐 아니라 볼거리도 제공한다. 이번 '프라이데이 튜나 나이트'를 기획한 라구뜨 김성국 총괄셰프는 "참치는 뇌 기능을 돕는 오메가 3와 지방산이 풍부해 어린이들의 지능 발달에 좋고, 칼로리가 낮은 저지방 식품으로 미용과 다이어트, 노화 방지에 도움을 줘 여성들에게도 많은 사랑을 받는 식품"이라며 "가을을 맞이해 맛이 좋아진 참치를 최대한 싱싱하게 공수해와 고객들에게 다양한 메뉴로 선보이고자 이번 프로모션을 준비했다"고 말했다.

한편, 자연을 테마로 한 차별화된 요리를 선보이는 펜타즈 호텔 프리미엄 뷔페 라구뜨는 요리사들이 조리하는 모습을 보여 즉석에서 음식을 맛볼 수 있는 라이브 키친만의 색다른 즐거움을 선사하는 곳으로, 산지 직송의 신선한 식재료와 절제된 오가니 조리법으로 재료 본연의 맛을 살린 건강하고 맛있는 요리를 제공하고 있다.

## 더 클래식 500 자원봉사단, 광진구 지역 어르신들을 위한 '사랑의 정 삼계탕' 나눔 행사 개최



더 클래식 500 자원봉사단은 말복이던 지난 8월 12일, 광진구청과 함께 자양종합사회복지관에서 지역 어르신들 120명을 대상으로 '사랑의 정 삼계탕' 나눔 행사를 진행했다. 봉사단의 박동현 단장은 "중식을 제공하는 작은 나눔 행사지만 이번 기회를 통해 지

난 더위에 지친 지역 어르신들이 건강과 활력을 되찾았으면 하는 마음으로 광진구청과 함께 이번 행사를 준비했다"며 "앞으로도 꾸준히 지역사회와 교류하며 나누고 함께하는 삶을 실천하는 모범적인 시니어 단체의 모습을 이어나가겠다"고 말했다.

지난 2011년 1월 창단한 더 클래식 500 자원봉사단은 소외된 지역 주민들에게 생필품 지원, 건국대학교 병원과 협력하여 의료 후원, 건국대학교 우수장학생 장학금 지원, 지방 복지재단 후원 등 꾸준한 활동을 지속하고 있으며, 베트남 우물 지원, 동티모르 의료 지원, 네팔 지진 피해 주민에 구호품 지원 등 해외에까지 활발한 후원 활동을 지속하고 있다. 이에 더해 건국대학교 우수장학생 장학금 지원 및 건국대병원 환후 후원 등 국내외 소외 계층 및 각계각층에 더 클래식 500에 거주하는 시니어들의 자발적 후원 활동을 통해 시니어 세대의 사회봉사 문화를 확장하고 있다.

## 더 클래식 500 '시니어 사회 복지 서비스 향상' 공로 인정 광진구 표창 수상

더 클래식 500이 '시니어 사회 복지 서비스 향상' 공로로 광진구 표창을 수상했다. 입주민들의 메디컬 라이프 케어를 담당하는 조은경 팀장 등 복지 업무 담당 직원 2명이 지난 21일 서울 광진구청에서 열린 '광진구인 표창 수여식'에서 '시니어들에 대한 사회 복지 서비스 향상' 공로를 인정받아 김기동 광진구청장으로부터 표창을 받은 것.

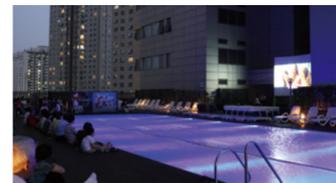
조은경 팀장은 시니어들에게 체계적이고 전문적인 메디컬 케어를 제공하고 웨어러블 기기를 활용한 실시간 건강 데이터 공유, 24시간 응급 상황 대처 시스템 구축 등 생활 속에 스마트 헬스 케어를 적용해 그 공로를 인정받았다.

더 클래식 500 입주민들의 생활 지원을 담당하는 공준환 과장은 시니어 라이프의 편의를 위한 맞춤형 서비스와 커뮤니티 지원까지 생활 밀착형 복지를 통해 시니어들이 보다 행복한 생활을 할 수 있도록 했다. 조은경 팀장은 "시니어 복지에서는 시니어들이 필요로 하는 부분을 찾아 실질적인 도움을 주는 것이 중요하다"면서 "아직까지는 소수의 시니어들에게 한정적으로 적용되고 있지만, 고령화가 급격히 진행되고 있는 만큼 더 클래식 500의 케이스를 차용해 지역, 국가 차원에서도 맞춤형 시니어 복지 서비스를 펼쳐 나갔으면 한다"고 말했다.

더 클래식 500은 우리나라가 본격적인 고령화 사회에 진입함에 따라 전문적이고 체계적인 시니어 케어 시스템을 구축하여, 지역의 시니어 복지 사업을 위해 앞장서는 것은 물론, 자원봉사단 활동을 통해 광진구 지역의 이웃들과 소통하며 더불어 사는 삶을 실천하고 있다.



## 더 클래식 500 야외 수영장 스키아일랜드 '한여름 야외 영화 축제' 개최



더 클래식 500 시니어 타운은 무더웠던 지난여름 더 클래식 500 5층에 위치한 실외 수영장 스키아일랜드에서 '한여름 야외 영화 축제' 행사를 진행했다. 더 클래식 500에 입주한 시니어 회원은 물론 가족, 친지들과 함께 여름밤 수영장에 발 담그고 더위를 식히며 명작을 감상하는 시간을 가졌다. 총 2회에 걸쳐 진행된 이번 야외 수영장 행사에서는 7월 28일 <맘미미>가 8월 4일에는 <오페라의 유령>이 상영되었다. <오페라의 유령>이 상영된 8월 4일은 영화에 삽입된 곡 'Think of Me', 'All I Ask of You'가 오프닝으로 연주되어 분위기를 한껏 고조시켰다.

# THE CLASSIC 500 PENTAZ HOTEL FITNESS CLUB

- GYM
- GOLF
- SPA
- SWIMMING



THE CLASSIC 500 PENTAZ HOTEL  
90 Neungdong ro, Gwangjin-gu, Korea 05065 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

