

# THE CLASSIC 500

HIGH CLASS SENIOR SOCIETY & PENTAZ HOTEL MEMBERSHIP MAGAZINE 2016 AUTUMN VOL. 28

## **TRAVEL**

가을의 낭만과 함께 즐기는 와인 투어

## **LUXURY STAY**

더 클래식 500에서 만끽하는 우아한 휴식

## **GOURMET**

가을의 기운을 듬뿍 담은 라구뜨의  
프리미엄 메뉴



# CONTENTS

2016 AUTUMN VOL. 28



- |   |  |  |
|---|--|--|
| <b>04</b> ART SPACE<br>덕수궁에서 가을의 정취를 느끼다            | <b>16</b> CHEF'S NOTE<br>자연만이 빛어내는 귀히귀한 버섯                   | <b>24</b> ACTIVE SENIOR<br>진정한 액티브 시니어로 거듭나다     |
| <b>06</b> CULTURE LIFE<br>가을에 듣기 좋은 가곡 '그리움'과 '동심초' | <b>18</b> GOURMET<br>가을의 기운을 듬뿍 담은 라구르프의 프리미엄 메뉴             | <b>26</b> HEALTH<br>100세 시대의 뇌졸중, 예방으로 이겨낸다      |
| <b>08</b> TRAVEL<br>낭만과 함께 즐기는 와인 투어                | <b>20</b> MEDITATION GUIDE<br>하루 명상으로 몸과 마음을 치유하라            | <b>28</b> COMMUNITY<br>더 클래식 500 동호회 & 문화센터 프로그램 |
| <b>12</b> LUXURY STAY<br>가을이 드리운 더 클래식 500 펜타즈 호텔   | <b>22</b> INTERVIEW<br>새로운 내일을 기대하는 열정적인 그의 이야기,<br>황재영 공학박사 | <b>30</b> AUTUMN NEWS                            |

더 클래식 500은 학교법인 건국대학교에서 운영하는 고품격 시니어타운과 호텔로 고객들에게 최고의 서비스와 감동을 선사합니다.  
'더 클래식 500 MEMBERSHIP MAGAZINE'은 계간으로 발행되는 정기간행물입니다.

THE CLASSIC 500  
MEMBERSHIP MAGAZINE

사내보 / 계간 THE CLASSIC 500 가을호 통권 28호  
발행일 2016년 9월 20일 발행인 박동현  
발행처 THE CLASSIC 500 서울시 광진구 능동로 90 +82-2-2218-5000 www.theclassic500.com  
기획 및 편집 WE MEDIA +82-2-541-8474  
편집장 공현주 에디터 김주현 디자인 오현정, 유정화 사진 김영진, 박유빈(SB1 Studio)

# THE GLORY OF AUTUMN

운치 있는 자연의 정취와  
짙어가는 단풍의 색으로 물든 가을.

이 풍성한 계절에 더 클래식 500이  
소중한 사람들과의 잊지 못할 추억을 선사합니다.

더 클래식 500에 드리운 가을 낭만과 함께  
그 황홀한 기쁨을 간직하세요.





# 고즈넉한 가을 산책과 이중섭이 주는 감동의 하모니 덕수궁에서 가을의 정취를 느끼다

동서양의 조화로 이국적인 멋과 운치가 가득한 가을의 덕수궁. 근현대의 가을이 머무는 이곳에는 가을의 정취와 낭만이 차고도 넘친다. 또 덕수궁 미술관에서 열리는 화가 이중섭의 특별 개인전까지, 올가을 당신의 예술 감성을 채워줄 덕수궁 산책.

## 근현대의 가을이 공존하는 | 덕수궁 |

지난여름 스크린을 뜨겁게 달군 영화 <덕혜옹주>. 일제강점기에 비운의 삶을 살다 간 그녀의 인생을 재조명한 이 영화에서 낯익은 공간이 보였으니 바로 덕수궁이다. 흔히 '고궁' 하면 근엄하고 웅장한 전통 전각을 떠올리지만 덕수궁의 모습은 조금 다르다. 전통적인 전각에 서양식 건물을 추가로 세우면서 전통과 근대가 조화를 이루고 있기 때문일 터. 다양한 건축물을 보며 마냥 아름다움만을 감상할 수 없는 이유는 과거의 아픈 현대사가 고스란히 드러나기 때문이기도 하다. 하지만 그마저 의미 있을 만큼 가을의 덕수궁은 충분히 아름답고 의미 있는 곳이다. 가을이면 더욱 걷기 좋은 덕수궁 안팎의 매력 넘치는 산책 코스를 소개한다.



## 걷기 좋은 덕수궁 산책 코스



### 덕수궁 돌담길

가을의 덕수궁을 만나고 싶다면 우선 돌담길에서 시작해야 한다. '정동길'이라고 불리는 덕수궁 돌담길은 과거에는 왕실과 양반들의 주거지였고, 오늘날에는 대한민국의 길 가운데 유명한 곳 중 하나가 되었다. 가을이 되면 노란 은행잎들이 쏟아져 가을 정취를 물씬 느낄 수 있으며, 100년이 넘는 건물들과 아름다운 가로수 사이로 걷는 산책은 그야말로 꿀 같은 여유와 낭만을 선사한다.



### 정관헌

고종이 처를 즐기고 음악을 들던 곳으로, 동서양의 건축양식이 조화를 이루는 건축물이다. 지붕은 동양식의 팔작지붕이 덮여 있고, 돌레에는 서양식으로 처양간이 위치한 독특한 구성으로 되어 있다. 또 정관헌 난간에는 사슴, 소나무, 당초, 박쥐 등 전통 문양을 넣어 곳곳에 정교한 멋스러움이 느껴진다. 왕이 조용히 휴식을 즐기는 곳이었던 만큼 덕수궁의 높은 지대에 만들어 덕수궁 전경을 내려다볼 수 있게 했다.

## 이중섭의 모든 작품을 한자리에서 만나다 | 이중섭, 백년의 신화 |

한국인이 사랑하는 국민 작가 '이중섭'. 40세로 짧은 생을 마감했지만 그가 남긴 수많은 작품은 여전히 대중의 사랑을 받고 있다. 그러나 산발적으로 보존되고 있는 이중섭의 작품을 한자리에서 만나기란 그동안 쉽지 않았던 일. 그렇기에 그의 탄생 100주년을 기념해 열린 <이중섭, 백년의 신화> 전시는 더욱 뜻깊은 의미가 있다. 총 60개 소장처에서 대역한 이중섭의 작품 200여 점과 자료 100여 점을 전시해 생애 다시 보기 힘든 전시로 구성한 것이다. <황소> <육지도 풍경> <길 떠나는 가족> 등 그의 대표적인 유화 60여 점 등이 총망라되어 있는 만큼, 이중섭의 작품 세계를 더 넓고 깊게 이해할 수 있는 시간이 될 것이다. 전시는 식민, 해방, 전쟁을 관통하며 정치 없는 삶을 살 수밖에 없었던 이중섭이 거처한 '시공간'을 따라 전개된다. 상대적으로 작품이 많이 남아 있지 않은 '부산·제주도 피란 시기'의 작품이 첫 전시실에 전시되며, 전쟁 직후 최고 절정기 작품을 남겼던 '통영시대', 가족을 그리워하며 수많은 편지와 가족 그림을 남긴 '서울시대', 그리고 마지막으로 경제적 궁핍과 절망 속에서 정신적인 고통을 휩싸였던 '대구와 서울(정릉)시대'의 작품들이 차례로 국립현대미술관 덕수궁관 4개의 전시장에 전시된다.

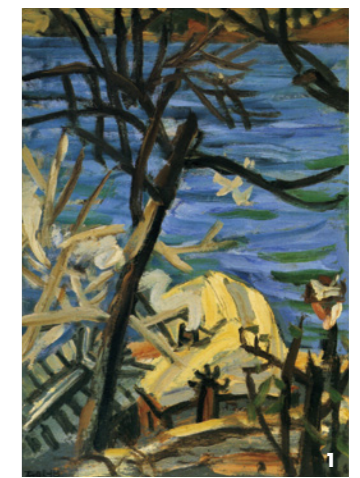
관람 기간 6월 3일~10월 3일 장소 국립현대미술관 덕수궁관 2관  
입장료 성인 7000원(덕수궁 입장료 포함) 문의 02-2022-0600/www.mmca.go.kr

자료&사진 덕수궁관리소, 국립현대미술관, 셔터스톡



### 석조전

조선시대 궁중 건물 중 대표적인 유럽풍의 석조 건축물로 1910년에 준공되었다. 엄격한 비례와 좌우대칭이 돋보이는 신고전주의 양식으로 내부에는 접견실과 대식당, 침실, 서재 등을 갖춘 근대 건축물이다. 현재 석조전 본관은 대한제국 역사관으로 사용되고 있으며, 석조전의 서관은 국립현대미술관의 분관인 덕수궁 미술관으로 활용되고 있다. 관람 문의 02-751-0753(석조전), 02-2022-0600(국립현대미술관 덕수궁관)



1 이중섭, <육지도 풍경>, 종이에 유채, 1953, 39.6 x 27.6cm, 개인 소장  
2 이중섭, <낙월의 가족>, 1950년대, 은지에 유채, 새김, 8.3 x 15.4cm, MoMA 소장



# 가곡 '그리움'과 '동심초' 가을 가곡, 그 깊이와 아름다움에 대하여

가을의 정서를 떠올린다면 단연 '그리움'일 것이다. 그리움을 이야기하는 노래는 세상에 무수히 많지만, 이 두 가곡에 담긴 '그리움'의 정서는 진정 깊고 아름답다. 깊이 있는 가사와 잔잔한 운율이 더해져 아련한 감동을 선사하는 가을 가곡을 만나본다.

우리나라에서 서양 개념의 '가곡'이란 단어가 쓰인 때는 1955년, 성악가 한규동이 <한국 가곡집>을 출판했을 때로, 이 책에는 대표적인 한국 가곡 50여 편이 실려 있다. 한국 가곡은 서양 가곡에 비해 역사가 짧지만 나라를 빼앗긴 일제강점기에 한국 가곡은 우리 민족에게 위로이자 희망이기도 했다. 우리나라 최초의 가곡은 1920년 흥남파가 작곡한 '봉선화'다. 당시 한국 가곡은 일제강점기의 모습과 민족의 아픔을 노래하는 모습이 많이 담겨 있었는데, 이것이 바로 서양 가곡과 다른 점이라 할 수 있다. 한국 가곡은 한국전쟁이 발발하면서 잠시 침체기를 지나다가 이후 경제성장과 더불어 다양한 모습으로 변형되어 색다른 느낌의 가곡들을 선보이게 된다.

요즘 젊은이들에게 한국 가곡은 자칫 어르신들 취향의 구식 음악으로 다가올지 모른다. 하지만 어떤 화려한 클래식 음악보다 가사와 운율의 아름다움에 매료되는 한국 가곡이야말로, 이 가을에 가장 어울리는 음악이 아닐까. 어떤 이를 향한 그리움에 대해 잔잔히 아름답게 추억할 수 있는 시간이 될, 가을의 정서를 더욱 무르익게 해줄 가을 가곡 두 편을 소개한다.

## 한그리움 청년의 아픈 옛사랑의 추억

기약 없이 떠나가신  
그대를 그리며  
먼 산 위에 흰 구름만 말없이 바라본다  
아, 돌아오라  
아, 못 오시나  
오늘도 해는 서산에 걸려  
노을만 붉게 타네  
  
귀뚜라미 우는 밤에  
언덕을 오르면  
초생달도 구름 속에 얼굴을 가리운다  
아, 돌아오라  
아, 못 오시나  
이 밤도 나는 그대를 찾아  
어두운 길 달려가네

우리 가곡 중 '그리움'을 노래하는 가곡은 무수히 많지만, 그중에서도 가장 널리 애창되는 곡은 고경택이 작사한 '그리움'이다. 시인 고경택은 1950년대 말, 마산 중·고교 음악 교사로 재직하던 중 다양한 예술인들과 가까이하면서 가곡 '선구자'의 작곡가로 유명한 조두남을 알게 된다. 어느 날 조두남은 직접 작사 작곡한 '울지마라 봉선화'라는 곡을 고경택 시인에게 보여주며 가사를 바꿔주길 부탁했다. 고경택은 집에 돌아와 한동안 고심하던 중, 과거 한 여대생과의 아련한 추억을 떠올렸고 오랫동안 그녀를 그리워하던 마음을 담아 '그리움'의 가사로 표현했다.

가곡 '그리움'의 무대는 한국전쟁 중 부산이다. 당시 고경택은 고교 1년생으로 수정동 판자집에서 살았다. 실향의 아픔을 달래며 모두가 고단한 삶을 살던 그 시절에 고경택은 우연히 한 여대생 한정희를 알게 된다. 한정희는 당시 고등학생이던 고경택에게 서양의 유명 문학가나 모차르트와 바흐, 브람스 등 음악 얘기를 끝없이 들려주며 그의 말뚝이 되어주었다. 어느새 고경택에게 여대생 한정희는 누나이자 친구, 연인의 감정으로까지 자리 잡게 되었다.

한편 한정희는 친척 하나 없이 혼자서 몸으로 살다 폐결핵까지 앓게 돼 휴학하게 된다. 그녀에게 공부도 치료도 그저 꿈에 불과했고 현실을 위해 방직공장에 취직할 수밖에 없었다. 결국 두 사람의 만남도 어느 순간 단절되고, 이후 고경택은 한정희를 만나기 위해 한참을 수소문하다 방직공장의 기숙사를 찾았지만 어디에서도 그녀를 찾을 수 없었다고 한다. 말로 할 수 없는 허탈함과 설움을 가지고 지내던 중, 그는 한정희가 죽었다는 얘기를 풍문으로 듣게 된다. 그 후에도 그는 수시로 한정희 생각에 수정동 옛 판자촌을 찾았지만 그때의 그리움만 쌓일 뿐이었고, 이 아득한 그리움을 쉽없이 끄적거린 끝에 '그리움'의 가사로 담아냈다.



## 동심초(同心草) 끝내 한 마음을 맺지 못했던 애절한 슬픔

(1절)  
꽃잎은 하염없이 바람에 지고 / 만날 날은 아득타 기약이 없네 /  
무어라 맘과 맘은 맺지 못하고 / 한갓되이 풀잎만 맺으려고.

(2절)  
바람에 꽃이 지니 세월 덧없어 / 만날 길은 뜬구름 기약이 없네 /  
무어라 맘과 맘은 맺지 못하고 / 한갓되이 풀잎만 맺으려고.

### <춘망사(春望詞)>

花開不同賞 (화개불동상) 꽃 피어도 함께 바라볼 수 없고  
花落不同悲 (화락불동비) 꽃이 저도 함께 슬퍼할 수 없네  
欲問相思處 (욕문상사처) 그리워하는 마음은 어디에 있나  
花開花落時 (화개화락시) 꽃 피고 꽃이 지는 때에 있나네

攬草結同心 (남초결동심) 풀 뜯어 동심결로 매듭을 지어  
將以遺知音 (장이유지음) 남에게 보내려 마음먹다가  
春愁正斷絕 (춘수정단절) 그리워 타는 마음이 찾아질 때에  
春鳥復哀吟 (춘조부애음) 봄 새가 다시 와 애달피 우네

風花日將老 (풍화일장로) 꽃잎은 하염없이 바람에 지고  
佳期猶渺渺 (가기유묘묘) 만날 날은 아득타 기약이 없네  
不結同心人 (불결동심인) 무어라 맘과 맘은 맺지 못하고  
空結同心草 (공결동심초) 한갓되이 풀잎만 맺으려고

那堪花滿枝 (나감화만지) 어쩌나 가지 가득 피어난 저 꽃  
翻作兩相思 (번작량상사) 날리어 그리움으로 변하는 것을  
玉箸垂朝鏡 (옥수수조경) 거울에 옥 같은 두 줄기 눈물  
春風知不知 (춘풍지불지) 봄바람아 너는 아는지 모르는지

가곡 '동심초'의 가사는 당나라 시인 설도의 작품 '춘망사'를 김억이 번역한 것으로, 1945년에 작곡가 김성태가 그것에 곡을 붙여 발표한 뒤, 여러 음악회에서 불리며 한국을 대표하는 서정적인 가곡이 되었다. 사랑하는 사람과 헤어진 아픔을 노래하는 이 시는 오늘날과는 많이 다른 그 옛날의 이별 서정을 노래하고 있다. 김소월의 스승이었던 시인 김억은 이 시를 몇 차례에 걸쳐 번역했는데 1934년에 번역한 것이 '동심초'의 1절 가사이며, 1943년에 번역된 것이 2절의 가사다.

'춘망사'를 쓴 여류 시인 설도는 중국 당나라의 기녀 출신이다. 설도는 당시 그녀의 재능을 높이 산 당대의 일류 문인들과의 교류가 많았는데, 특히 원진과의 정분이 각별했다고 한다. 원진은 설도보다 10여 세 연하로 9세 때 시를 짓기 시작했고, 15세 때 과거에 급제한 수재였다. 그러나 좌천되어 간 곳에서 설도를 처음 만났고 두 사람은 서로의 문학적 재능을 높이 평가하며 가까워졌다. 설도는 자기가 직접 만든 아름다운 색종이에 100여 편의 시를 써서 원진의 마음을 위로해 주었고, 원진 역시 설도에게 향한 정을 답사로 표현했다. 그러다 얼마 지나서 두 사람은 이별하게 되는데, 그때 둥근 버루를 만으로 나누어서 하나씩 간직하며 다시 만나 그것을 동그렇게 만들 날을 기약했다. 하지만 원진의 은사인 위하경은 원진이 기생을 좋아하고 있다고 책망하면서 자기의 질녀를 원진의 치료 들일 것을 종용했다.

그 후 원진과 설도는 성도에서 만나기로 했지만, 위하경의 질녀가 원진을 사랑하여 원진이 버루를 들고 설도에게 가는 것을 제지하다 원진의 버루가 시냇물에 빠져버리고 말았다 한다. 이때 설도는 자신의 힘으로는 원진의 아내가 될 수 없음을 깨달으면서 원진과의 이별을 맞게 되었다. 그 후 원진은 위 씨와 결혼을 했고, 설도는 결국 홀로 남은 외로운 신세가 되었다. 40세가 되어서야 마음을 줄 수 있는 사람을 만난 설도였지만 이미 그것은 떨어진 꽃의 심사(心思)였다. 사람은 찾았으나 영원히 마음을 엮을 수 있는 '동심인(同心人)'이 되지는 못한 것이었다. 설도는 비록 원진과 함께 할 수는 없었지만 죽을 때까지 그를 사랑하였다고 한다.



# 세계 최고의 와인을 만나러 가다 낭만적인 가을과 함께 무르익는 와인 투어

가을 낭만의 대명사 와인의 진한 향기를 좋아하는 이들이라면 올가을 와인의 나라로 떠나보자. 맛있는 와인과 음식, 아름다운 풍광까지 이 모든 것을 즐길 수 있는 특별함이 있다.

## 자연 속에서 무르익는 와인의 향기 | 이탈리아 토스카나 |

이탈리아는 세계 2위의 와인 생산 대국이다. 북부 알프스에서 시칠리아 섬에 이르기까지 어디를 가도 포도밭이 펼쳐져 있고, 또 어디를 가나 와인이 빠지지 않고 등장한다. 그중 이탈리아의 보르도라 할 수 있는 토스카나는 아름다운 자연 풍경과 피렌체, 시에나, 피엔차, 산지미냐노 등 매력적인 도시들이 있어 그곳에 머무는 것 자체만으로도 힐링이 된다. 파란 하늘을 배경으로 끝없이 굽이치는 풍요로운 녹색의 대지와 사이프러스 나무의 행렬, 그리고 매력적인 중세 도시들로 채워진 토스카나의 풍경은 언제 보아도 마음이 편안해진다. 이러한 토스카나의 따뜻한 햇살과 비옥한 땅이 품은 명품 와인들은 이곳의 전통 음식과 어울려 더할 나위 없는 미식의 즐거움을 선사한다.

그림 같은 토스카나 평원을 지나 만날 수 있는 몬탈치노 마을, 시에나에서 약 40km 떨어진 산꼭대기에 자리한 이곳은 고딕풍 요새같이 더욱 아담하고 운치 있다. 토스카나 지역에서도 가장 비싼 와인을 생산하는 지역으로 꼽히는데, 대표 와인이 '브루넬로 디 몬탈치노'다. 또 우리나라에서도 많은 사람이 좋아하는 와인 브랜드인 카스텔로 반피 와이너리도 볼 수 있다. 끝없이 펼쳐지는 포도밭과 사이프러스 나무 길을 따라가다 보면 길 끝에 아름다운 고성 호텔을 볼 수 있는데, 마치 중세 시대로 거슬러 올라간 듯한 기분까지 든다. 토스카나 전통 요리와 명품 와인을 즐길 수 있는 레스토랑을 갖추고 있으며, 푸르고 아름다운 토스카나 언덕과 포도밭이 보이는 탁 트인 야외 수영장까지, 진정한 토스카나식 휴가를 경험할 수 있다.



## 내퍼 밸리 와인을 찾아 떠나는 낭만 여행 | 미국 샌프란시스코 |

와인을 잘 모르는 사람이라도 샌프란시스코에 가면 와이너리 투어는 꼭 한번 해봐야 한다는 말이 있다. 그만큼 다양한 와이너리 투어를 쉽고 재미있게 즐길 수 있어 꼭 전문가가 아니더라도 누구나 대중적으로 와인을 만날 수 있는 곳이 바로 샌프란시스코다. 샌프란시스코를 방문한다면 캘리포니아 와인 최대 생산지인 내퍼 밸리, 소노마 밸리 와인 투어를 추천한다. 샌프란시스코에서 북쪽으로 한 시간 반쯤 차를 타고 가면 길을 따라 드넓은 포도밭이 펼쳐지는데, 세계적으로 손꼽히는 와인 생산지 내퍼 밸리다. 그리고

그 옆에 있는 소노마 밸리까지 이 두 곳은 캘리포니아 와인 산업을 이끄는 곳이다. 내퍼 밸리에는 300개 이상의 대규모 와이너리가 있으며, 소규모 와이너리까지 합치면 총 1800여 곳 이상이 된다. 생산하는 와인 종류에 따라 카베르네 소비뇽, 샤르도네, 메를로 등 다양한 포도종을 재배해 다양한 와인을 맛볼 수 있다. 와이너리 투어를 즐기는 동안 각 와이너리마다 다르게 펼쳐지는 아름다운 경치를 즐기는 것도 또 다른 즐거움이다. 또 내퍼 밸리의 와인 트레인과 빼놓을 수 없는 코스, 이국적인 기차 안에서 아름다운 포도밭과 와이너리를 내려다보며 향긋한 와인과 맛있는 음식을 즐길 수 있는 투어다. 샌프란시스코에서 당일 코스로 다녀오기 편리하며 내퍼 밸리를 처음 방문하거나 와인 초급자에게 추천할 만하다. 소노마 밸리는 수많은 소규모 농장과 레스토랑, 다양한 볼거리가 가득한 상점과 부티크, 아름다운 풍경 등이 어우러져 관광객들이 발길과 눈길을 끈다. 소노마 밸리 방문객들은 와인 농장 견학은 물론 1만 3000에이커가 넘는 규모의 소노마 밸리 공원에서 하이킹과 바이킹, 승마 등을 즐길 수도 있다.



세계적인 와인의 메카를 둘러볼 기회  
| 프랑스 보르도 |

세계에서 가장 유명하고 가장 귀족적인 와인의 흠으로 알려진 보르도. 와인의 메카 프랑스에서 단연 으뜸으로 꼽히는 보르도는 프랑스 제6의 도시이자 프랑스 제1의 포도주 집산지다. 한 지역의 포도밭이 독일의 포도밭 전체를 합한 것보다 크며, 뉴질랜드의 전체 포도밭 면적보다 10배 이상 큰 포도밭을 가졌다 하니 그 규모는 상상을 가히 뛰어넘는다. 실제로 도시를 조금만 벗어나면 사방이 포도밭으로 둘러싸여 있어 와인의 도시라는 것을 실감할 수 있다. 또 아름다운 18세기 도시 형태와 매혹적인 부두, 웅장한 건축물 등 고풍스러운 매력을 그대로 간직하고 있는 축복받은 땅이기도 하다. 와인의 도시답게 도시 곳곳에서는 와인과 관련된 행사가 열리며, 와인을 응용한 아기자기한 상품도 눈에 띈다.

보르도에는 4개 프리미엄 와인 생산 지역이 있는데, 그중에서도 메도크와 생테밀리옹이 양대 산맥을 이룬다. 지롱드 강을 사이에 끼고 왼쪽은 메도크, 오른쪽은 생테밀리옹이 있으며 두 지역은 인접해 있는 듯 보이지만 실제로 다른 느낌을 지닐 뿐 아니라 와인의 성격까지 다르다. 생테밀리옹은 유네스코가 지정한 세계 문화유산의 하나로 마을에 역사적 건물과 유적지도 많다. 마치 중세 시대에 와 있는 듯한 느낌이 들 정도로 운치 있고 아름답다. 그런가 하면 메도크는 드넓은 포도밭과 드문드문 떨어져 있는 사토들의 웅장한 건축물이 눈길을 끈다.



참고 도서 (와인노트) / 세림이 (음/김경자) | 지문&사진 | 하나투어(www.natur.com/157-1233), 살레트레벨리(www.chalettravel.kr/02-323-1280), 서티스톡

보르도를 제대로 느끼려면 뭘니 뭘니 해도 '샤토(城, Château- 와인을 생산하는 곳)에 가야 한다. 지롱드 강, 가론 강, 도르도뉴 강 이 세 강변을 따라 펼쳐진 수많은 포도밭을 둘러보는 샤토 투어는 진정한 와인의 세계를 경험할 수 있다. 보르도 관광안내소에 가면 포도주에 관한 안내 책자를 구할 수 있을 뿐만 아니라 몇몇 샤토를 돌아보며 양조장 견학을 할 수 있는 투어 프로그램도 있다. 또 와인의 도시인 만큼 포도와 와인을 특화한 프로그램도 선택할 수 있다. 포도씨에서 추출한 폴리페놀을 최초로 이용한 화장품 회사인 코달리가 경영하는 '포도치료요법센터'에서는 스파와 호텔을 겸비한 시설을 갖추고 있어 와인을 이용한 럭셔리 스파와 다양한 프로그램을 운영해 여행 중 편안한 휴식을 선사한다. 단순히 와인의 맛과 향을 즐기는 여행이 아니라, 와인이 만들어지는 천혜의 자연환경과 고풍스러운 역사와 전통까지 두루 즐길 수 있는 보르도. 프랑스 넘버원 와이너리답게 그 훌륭한 면모와 명성을 넘치도록 충족할 수 있는 여행이 될 것이다.



| 와인 레스토랑 & 바 라비앙로즈의 소믈리에가 추천하는 와인 |

이탈리아 토스카나의 '안티노리 피안델레 부르넬로 디 몬탈치노 2007'  
(Antinori Pian delle Vigne Brunello di Montalcino 2007)

토스카나에서 3대 생산자 중 하나로 꼽히는 최고의 와인 명가 안티노리사의 피안델레 비네 부르넬로 디 몬탈치노는 마른 나뭇가지와 붉은 과일 향, 짙은 타닌이 드라이한 풍미를 자아낸다. 부르넬로라고 불리는 산조베세 100%를 사용했으며, 최소 5년 이상 숙성시켜야 더욱 깊은 맛을 내기 때문에 장기 숙성이 가능한 와인이다.

미국 내퍼 벨리의 '로버트 몬다비 마에스트로 2013'  
(Robert Mondavi Maestro 2013)

무거운 보디감과 지나치지 않은 산도, 깊은 과일 향이 조화로워 결실의 계절 가을과 잘 어울리는 와인. 마에스트로는 로버트 몬다비 와인의 50주년을 기념하기 위해 만들어진 리미티드 에디션이다. 로버트 몬다비 와인 출시를 축하하는 음악회에서 로버트 몬다비가 오케스트라를 직접 지휘한 데서 영감을 받아 탄생했다.

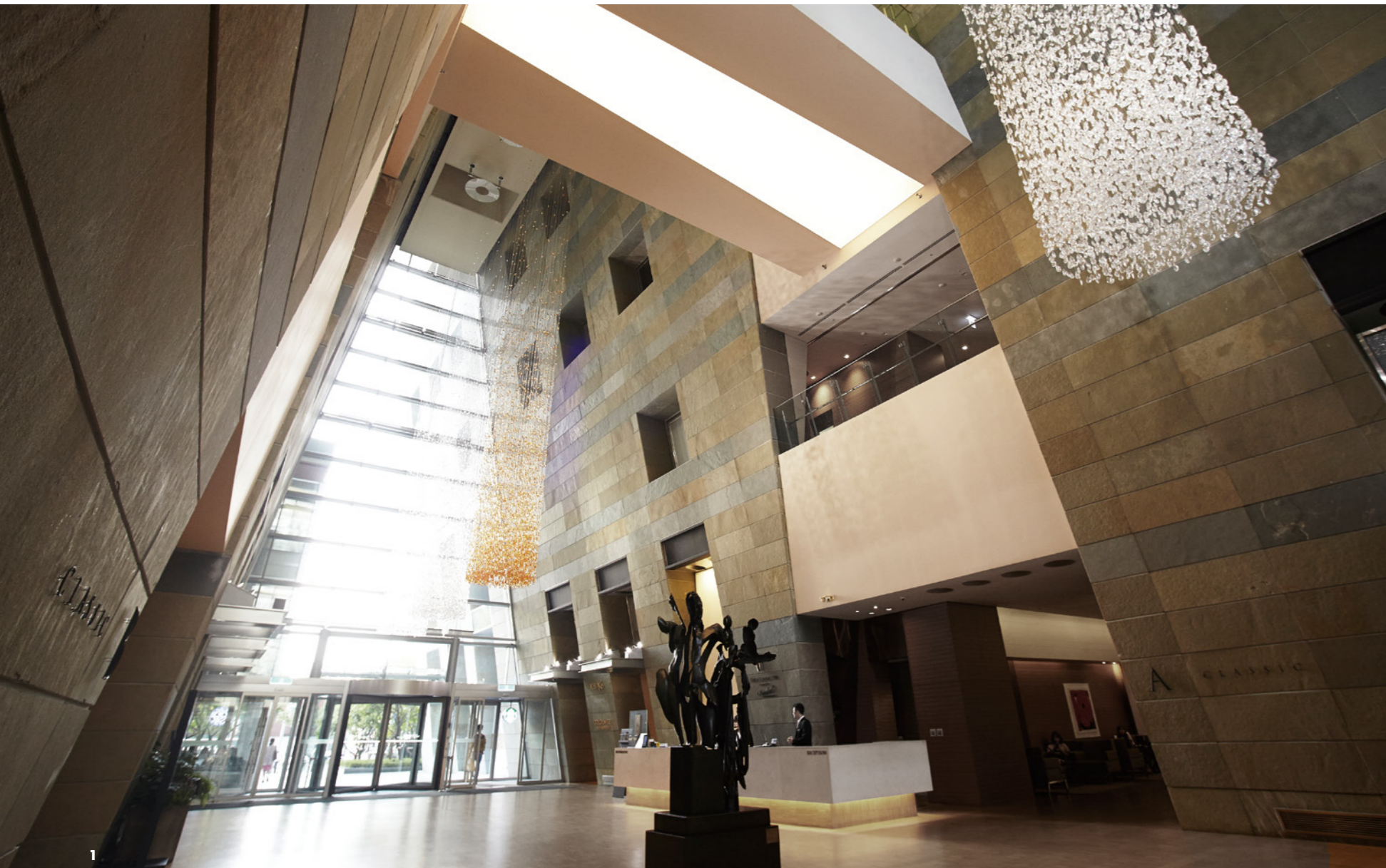
프랑스 보르도의 '샤토 네닝 2007'  
(Chateau Nenin 2007)

프랑스 보르도의 지롱드 강 우안, 그중에서도 최고의 와인을 생산해내는 포므루 지역의 샤토 네닝은 과일과 꽃 향기로 풍부한 보디감을 선사하는 메를로, 그리고 허브 향과 타닌이 스파이시한 향을 자아내는 카베르네 프랑의 완벽한 하모니로 균형 잡힌 풍미를 선사한다. 깊으면서도 은은하고 길게 이어지는 피니시는 무르익어가는 가을의 햇살과 닮았다.

불어로 '장밋빛 인생'이라는 뜻을 담고 있는 더 클래식 500 펜타즈 호텔 '라비앙로즈'. 이곳에서는 세계 각국의 와인과 샴페인 200여 종을 만나볼 수 있다. 정통 유러피언 요리를 맛볼 수 있으며, 간단한 디저트에서 스테이크나 파스타는 물론 이탈리아와 프랑스의 코스 요리까지 취향에 맞게 선택할 수 있다. 모던한 인테리어와 프라이빗한 공간도 빼놓을 수 없는 매력이다.  
문의 02-2218-5750

# 휴식에 품격을 더하다 가을이 드리운 더 클래식 500 펜타즈 호텔

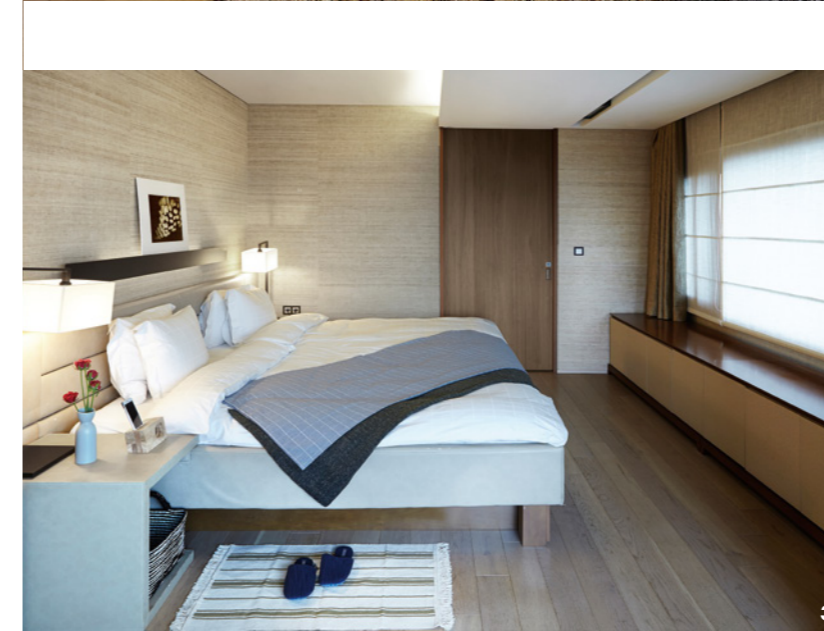
한층 서늘해진 바람이 마음을 평온하게 하는 계절이다. 여유로운 휴식을 즐기고 싶다면 더 클래식 500 펜타즈 호텔의 패키지 프로모션을 놓치지 말자. 라이프스타일에 따라 구성된 객실 타입은 누구나 만족스러운 힐링 타임을 선사할 것이다.



## 럭셔리 호텔에서 즐기는 최상의 휴식

색다른 에너지 충전이 필요하다면 완벽한 부대시설을 갖춘 호텔 나들이를 떠나보는 건 어떨까. 2012년 오픈한 더 클래식 500 펜타즈 호텔은 서울 광진구의 랜드마크로 최고급 서비스를 제공하는 럭셔리 호텔이다. 'PENTAZ'는 완전무결의 숫자 '5'를 뜻하는 라틴어 'Penta'와 공간의 개념 'Zone'을 조합한 말로, 시대를 막론하고 그 자체로서 완결성을 지닌 가장 높은 위치를 의미한다. 이름만큼이나 완벽한 서비스가 눈길을 사로잡는 이곳엔 넓고 쾌적한 환경을 자랑하는 수페리어 스위트, 스위트, 주니어 스위트, 디럭스 총 4종류의 객실이 있으며, 모던하고 세련된 도심 속 리조트 콘셉트의 실내 인테리어로 되어 있어 특별한 휴식을 선사한다.

부대시설로는 천연 암반수의 최고급 스파와 개인 맞춤형 운동 프로그램을 제공하는 메디컬 피트니스 클럽, 첨단 시설과 과학적인 골프 강습 프로그램이 완비된 실내 골프 연습장, 도심 속 여유로움을 즐길 수 있는 야외수영장이 갖추어져 있어 최상의 서비스를 만끽할 수 있다. 이 외에도 프리미엄 라이브 뷔페인 '라구뜨'와 와인 레스토랑 앤 바 '라비앙로즈', 컨템포러리 카페 '마실' 등이 오감을 충족시킨다. 특히 올가을 호텔을 찾는 이들을 위해 특별한 패키지도 준비되어 있다. 9월 1일부터 10월 31일까지 스위트와 수페리어 스위트 객실을 할인된 가격으로 제공하며, 피트니스 이용권과 스파 50% 할인권 등 다양한 혜택을 선보인다. 올가을 더욱 만족스러운 휴식을 원한다면 더 클래식 500이 마련한 가을 프로모션 기간을 놓치지 말자.



1 프랑스 조각가 아르망 페르낭데의 작품이 고급스러움을 더하는 더 클래식 500 펜타즈 호텔의 로비. 2 베이지와 그레이 톤으로 포인트를 주어 가을 분위기가 물씬 풍기는 수페리어 스위트 객실 전경. 3 은은한 패턴감의 패브릭과 러그를 더해 포근하고 따뜻함이 느껴지는 침실. 4 정갈한 구조의 욕실은 스트라이프 포인트를 주었다.

## 현대적이고 중후한 무드의 '수페리어 스위트'

125.62㎡의 널찍한 객실과 함께 창밖으로 보이는 탁 트인 경관은 도심 속 여유와 품격을 느끼기에 충분하다. 현대적이면서도 중후한 감각의 인테리어로 되어 있어 다른 호텔에서는 느낄 수 없던 최상급 휴식을 누릴 수 있다. 어느 것 하나 소홀함 없이 마련된 고품격 서비스의 수페리어 스위트에서는 비즈니스와 휴식을 동시에 만족할 수 있을 것이다.

최고 수준의 편안함과 여유로움을 선사하는 수페리어 스위트는 실용성을 고루 갖춘 특별한 레지덴셜 스타일의 룸이다. 성공적인 비즈니스를 위한 고품격 사무 공간은 물론, 유비쿼터스 네트워크를 구현한 첨단 시스템이 마련되어 있어 비즈니스룸으로도 인기가 많다. 그뿐만 아니라 럭셔리한 실내 디자인과 품격 높은 서비스는 레저를 위한 패밀리룸으로도 적격이다. 이 때문에 수페리어 스위트는 여러 고객층 사이에서 높은 인지도를 자랑하고 있다.





**쾌적하고 이로운 분위기가 일품인 '주니어 스위트'**

세련된 감각의 모던한 인테리어로 우아함과 아늑함이 느껴지는 주니어 스위트. 도시적인 낭만과 클래식 모던 스타일로 꾸며져 있어 특히 젊은 고객들에게 어필할 만한 매력을 가졌다. 소중한 연인과 함께 또는 잊지 못할 추억을 만들고 싶은 친구와 함께 로맨틱한 하루를 보낼 수 있는 곳으로 적격이라 할 수 있다. 룸 한쪽의 화이트 톤 불박이장은 파티션 겸 수납의 역할을 하는데, 침실과 거실 공간을 나누어 보다 쾌적하고 독립

적인 휴식을 취할 수 있도록 하고 있다. 또 환한 유리창 한쪽으로는 널찍한 책상을 두어 고객들이 편안하고 자유롭게 개인적인 업무를 볼 수 있도록 배려했다. 더 클래식 500 펜타즈 호텔의 객실은 온도와 습도, 환기 및 냉난방을 생활 패턴에 맞추어 적응시킬 수 있는 시스템으로 되어 더욱 편리하다. 이와 함께 세련된 유티피언 스타일의 감각적인 실내 디자인과 특유의 따뜻한 분위기가 그 매력을 더해 완벽한 호텔 생활을 누릴 수 있게 한다.

**1** 충분한 일조량과 아늑한 공간감으로 진정한 휴식을 돕는 침실. **2** 쾌적한 환경이 만족스러움을 선사하는 욕실. **3** 유니크한 스트라이프가 돋보이는 블랭킷으로 세련된 감각을 더한 주니어 스위트 객실.



**1** 포근한 무드의 디럭스 객실과 어울리는 식물들을 배치해 생기를 더했다. **2** 깔끔하고 쾌적한 느낌의 욕실.



**편안하고 멀티플한 공간의 '디럭스'**

객실에 들어서자마자 밝고 화사한 실내 디자인이 반기는 디럭스룸. 일반 호텔 객실과 차별화된 구조로 단조로움을 탈피, 더욱 넓고 여유로운 분위기를 느낄 수 있다. 간절하면서도 세련된 객실의 구조가 고객들에게 최고급 에메니티를 선사한다. 고급스러운 실내 가구로 꾸며진 격조 있는 공간이 편안하고 아늑한 휴식을 가능하게 한다. 디럭스 룸은 합리적인 가격 덕분에 비즈니스를 목적으로 방문한 고객들의 선호도가 높은 편이다. 더 클래식 500 펜타즈 호텔은 2012년 '아고다 골드 서

클어워드'에서부터 2013년 '트립어드바이저 트래블러즈 초이스 어워드' 그리고 2014년 '북경맛집 게스트리뷰 어워드' 등의 다양한 수상 이력으로 그 명성을 널리 알린 바 있다. 도시를 탈출해 휴양을 즐기기에 좋은 이 곳에는 언제나 최고의 서비스가 마련되어 있다. 무료로 제공되는 다양한 채널의 위성방송과 케이블 TV에서부터 철저한 프라이빗 서비스를 만족시킬 개인 금고, 초고속 유/무선 인터넷 서비스와 인공지능 비데까지, 어떠한 목적이든 이곳을 찾는 이들에게 마음에 꼭 맞는 최고의 호텔이 될 것이다.

**| 더 클래식500 펜타즈 호텔 Autumn Maple 패키지 |**

**Autumn Maple Family 패키지** 수페리어 스위트 1박, 마실 아메리카노 3잔, 과일 샌크림 케이크(소), 리더스 마스크팩 3세트, 피트니스 이용권, 스파 50% 할인권 (성인 3인 기준 / 주중 24만9000원, 주말 33만9000원)

**Urban Refreshing Couple 패키지** 스위트 1박, 마실 아메리카노 2잔, 과일 샌크림 케이크(소), 리더스 마스크팩 2세트, 피트니스 이용권, 스파 50% 할인권 (성인 2인 기준 / 주중 22만9000원, 주말 30만9000원)

\* 주중 한정 오후 1시까지 레이트 체크아웃 서비스 제공  
 \* 성인 인원 추가 시 침구 세트와 아메리카노를 추가로 제공하며 2인7000원의 별도 요금 부과  
 \* 본 패키지는 9월 1일부터 10월 31일까지 판매하며, 10월 성수기에는 객실당 1만원의 추가 요금 발생  
 문의 02-2218-5777





## 라구뜨 김성국 총주방장의 푸드 에세이 자연만이 빚어내는 귀하디귀한 버섯

가을 제철 재료로 대표되는 버섯. 버섯이지만 그 이상의 가치를 지닌 자연 송이버섯과 트러플은 어느 식재료와도 맛과 향, 영양 정도를 비길 수 없을 만큼 귀하고 가치 있는 식품이다. 자연이 빚어낸 최고의 선물 자연 송이버섯과 트러플에 대해 알아보자.

### 소나무의 정기를 머금은 신비로운 태생

9월부터 돌기 시작해 10월 말까지 약 40~50일 정도 맛볼 수 있는 자연 송이. 그 희귀성과 계절성 덕분에 더욱 사랑받는 자연 송이는 입안 가득 퍼지는 독특한 향과 쫄깃쫄깃한 맛, 풍부한 영양을 가지고 있으며 어떤 음식과도 조화를 이룬다. 태생도 예사롭지 않다. 물과 공기, 토양의 풍수까지 맞아야 난다는 신비한 특성을 그대로 지켜오고 있으며, 돌아나는 조건부터 까다롭다. 자연 송이는 살아 있는 소나무로부터 탄수화물을 공급받으며 땅속 무기 양분을 흡수하여 그 일부를 소나무에 공급하는 공생 생활을 한다. 다른 버섯은 생명이 끊어진 목재의 섬유를 분해하여 영양분을 섭취하며 자생하는 데 반해, 자연송이는 살아 있는 소나무 뿌리로부터 영양분을 섭취하는 것이 특징이다. 일 등품으로 선별되기 위한 기준도 까다롭다. 우선 대가 굵고 단단하며 길이가 8cm 이상 되어야 한다. 샷트는 피지 않고 대보다 약간 굵고 은백색이 선명해야 하며, 향이 진해야 비로소 일 등품의 가치를 지닐 수 있다.

### 맛과 향, 영양으로도 완벽한 식품

예부터 자연 송이는 신비하고 귀한 버섯으로 알려져 왔다. <동의보감>에는 '자연 송이는 소나무의 정기가 배어 있고 독이 없으며 향기가 좋아 버섯 중에 으뜸'이라고 기록되어 있다. 한의사들은 자연 송이가 만성 스

## 자연 송이버섯

트레스에 시달리는 현대인에게 많이 나타나는 과민성 대장염으로 인한 설사를 다스리는 데 좋은 약용 식물이라고도 한다. 실제로 자연 송이를 섞어 밥을 지으면 아무리 먹어도 소화가 잘되는데, 이는 자연 송이에 소화 작용을 돕는 강력한 섬유 분해 효소가 들어 있기 때문이다. 또 자연 송이를 꾸준히 먹으면 혈압이 안정되고, 폐와 기관지 기능까지 좋아지는 건강상의 이로움뿐 아니라 살결이 고와지고 목소리가 아름다워지는 미용적인 효과도 얻을 수 있다고 한다.

자연 송이는 채취일로부터 1~2일 정도는 물기가 없는 상태에서 서늘한 곳에 그냥 보관해도 되지만, 10일 정도 장기간 보관할 경우에는 신문지 등으로 싸 다음 비닐로 포장하여 냉장실에 보관하는 것이 좋다. 냉동 상태로 보관하려면, 자연 송이를 바로 요리할 수 있도록 깨끗이 씻어 다듬은 다음 물기를 제거한 후 공기가 통하지 않게 비닐 등으로 포장하여 영하 20도 이하의 냉동실에 보관해야 한다. 냉동된 자연 송이를 다시 요리할 때에는 요리할 양만큼의 송이를 꺼내어 찬물에 살짝 적신 다음 송이가 녹기 전에 얇게 썰어서 바로 요리를 한다. 이 같은 방법은 송이의 색깔은 물론 담백한 맛과 진한 향을 거의 생송이에 가까울 정도로 살릴 수 있다.

자연 송이의 진수는 날것으로 먹을 때 나타난다. 아침에 따른 싱싱한 자연 송이를 뿌리 부분의 흠만 털어내

## 트러플

기 때문에 트러플을 땅의 소산물 정도로만 여겼을 뿐 그것에 대해 더 알아내지 못했다. 심지어 19세기까지도 수수께끼로 남아 있었다고 한다.

### 트러플의 특이한 성장과 채취 방법

트러플은 딱갈나무 숲 땅밑 5~30cm 속에서 주로 서식한다. 땅속에서 자라는 습성도 특이하지만 성장 모습도 신비롭다. 우선 미세한 균사들이 3피트 정도의 땅을 파고 들어가 가장 멀리 떨어져 나무나 관목 뿌리 끝에 다다른다. 이 균사들은 'Hyphae'라고 알려져 있으며, 뿌리에 다다르면 식물(버섯)에 필요한 상호작용을 하게 된다. 이 버섯은 자양분이나 비타민 없이 더 이상 성장할 수 없고, 균사가 흙과 그들이 붙어 있는 뿌리로부터 충분히 영양분을 흡수해야만 사과나무나 포도나무처럼 열매로 자라난다. 이 균사의 흑으로 자라는 열매가 바로 트러플이다. 이것은 우리나라의

고 한 송이 먹고 나면 하루 종일 몸에서 송이 향이 배어나고 밤에 잠자리에 들 때 이불 속까지 은은한 향이 스며 든다는 것. <중보산림경제>에서는 '자연 송이를 꿩고기와 함께 국을 끓이거나 꼬챙이에 꿰어 반쯤 익혀 먹으면 신선이 먹을 만한 음식'이라고 극찬했지만, 사실 송이를 향기롭게 즐기는 방법은 훨씬 더 다양하다. 소금물에 담갔다가 석쇠에 살짝 구워 참기름에 찍어 먹기만 해도 천하 별미이고, 소고기 철판구이에 얹어내도 고기를 씹을 때마다 송이 향이 우러나면서 맛의 깊이가 달라진다.

### 오직 이따만 만날 수 있는 귀한 버섯

자연 송이의 신비한 비밀을 아무리 파헤쳐보아도, 송이가 가진 특유의 매력과 향은 여전히 줄어들지 않는다. 사계절 내내 인공재배 식품과 인스턴트식품이 넘쳐나는 현대의 식탁에서 거의 유일무이하게 인공재배가 불가능해 자연이 생산해주기만을 기다려야 하는 자연 송이. 사계절 중 오직 가을에만 맛볼 수 있는 자연 송이의 희귀성은 올가을 우리의 구미를 한층 강하게 유혹한다. 그 유혹에 응한 순간, 자연 송이는 온몸을 휘감는 특유의 향취로 우리 모두의 마음을 사로잡을 것이다. 그리고 이제 차가운 바람에 옷깃을 여밀 때가 되면 우리는 자연 송이를 맛보기 위해 내년을 기약해야만 한다.

자연 송이처럼 사람이 재배하는 것이 불가능하고 자연적으로 자라는 것만 채취가 가능했으나 일부 품종은 인공재배가 가능해졌다. 땅속에서 자라는 트러플은 사람의 오감으로는 쉽게 채취할 수 없고, 돼지나 사슴, 다람쥐가 먼저 발견해 먹는 경우가 많다. 그래서 사람들은 트러플을 채취할 때 훈련받은 동물들과 동행한다. 프랑스에서는 돼지로, 이탈리아에서는 개를 훈련시켜 냄새로 트러플의 위치를 알아내게 한다. 트러플의 일반적인 규격은 5~6cm 이상이며 공급 시기는 늦가을에서 겨울 중순이다. 땅속에서 영근 감자 모양으로 단단하고 흙이 없어야 상품에 속한다. 진한 흙 냄새가 매우 강해 얼얼한 맛이 날 정도이며, 씹으면 물에 젖은 호두 같은 물렁한 느낌이 있다. 추산지는 프랑스, 이탈리아, 독일, 중국 윈난과 쓰촨이다. 이 중 가장 맛이 좋은 것은 프랑스 페리고 지역의 블랙 트러플과 이탈리아 피에몬트의 화이트 트러플이다.



THE CLASSIC 500 PENTAZ HOTEL  
GOURMET

## 미각을 돋우는 특별한 건강식 가을 향을 전하는 라구뜨의 프리미엄 메뉴

가을을 맞이해 더 클래식 500 펜타즈 호텔의 뷔페가 리뉴얼 메뉴를 공개했다. 입안을 싱그럽게 채워줄 샐러드와 신선한 제철 재료를 가득 담은 계절 일품식까지, 가을 맛이 듬뿍 담긴 라구뜨 뷔페의 프리미엄 메뉴를 만나보자.



### BAKERY

- 오렌지 타르트** 타르트 과자 위에 상큼한 맛의 치즈 크림과 오렌지를 얹어 달콤하고 싱그러운 맛을 선사하는 타르트 케이크.
- 밤 무스** 밤 세 톨만 먹으면 보약이 따로 없다고 할 만큼 밤은 영양소를 고루 갖춘 완전식품이다. 밤과 함께 크림 치즈, 달걀, 생크림이 섞인 부드러운 무스가 입안을 가득 채운다.
- 모카 무스** 초콜릿 맛을 첨가한 에스프레소를 뜻하는 모카. 진한 모카 향이 일품인 진액과 크림 치즈, 생크림을 섞어 맛을 배가했다.
- 녹차 시폰케이크** 촉촉하고 폭신한 시폰 시트에 씹쓸한 녹차와 달콤한 생크림을 곁들인 케이크. 녹차가루로 색을 낸 마카롱과 견과류를 장식했다.



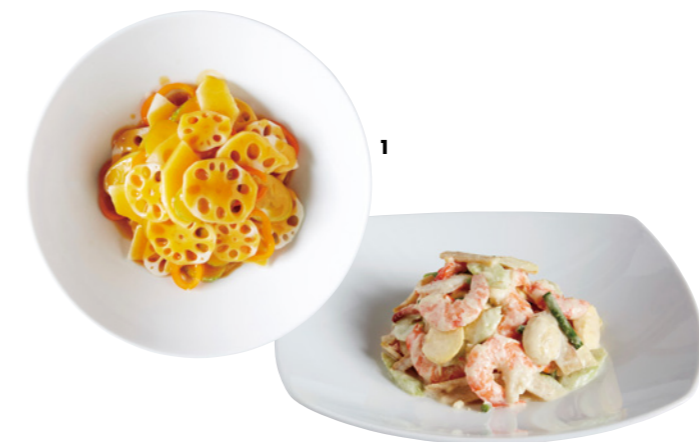
### COLD

- 가을 아생 버섯 샐러드** 가을에 가장 영양이 풍부한 버섯을 이용한 샐러드. 올리브유와 다진 파슬리에 볶은 버섯에 치즈를 곁들여 더욱 진한 풍미를 더했다.
- 카무트 샐러드** 단백질과 식이섬유, 티아민이 풍부한 카무트를 이용한 건강식. 하루 동안 불린 카무트에 적양파, 오이, 사과, 가지, 캐슈넛, 호두를 버무리고 레몬 드레싱을 더해 상큼함을 살렸다.
- 단호박과 머드 고구마 샐러드** 환절기 면역력을 높여주는 단호박과 고구마를 구워 꿀과 버무렸다. 여기에 견과류를 곁들여 고소한 맛을 살린 일품 요리.
- 유자 게살 샐러드** 지방 함량이 적고 항산화 작용이 뛰어난 게살에 슬라이스한 오이와 적양파에 유자 소스를 섞어 버무렸다. 블랙 올리브와 다진 파슬리로 마무리해 향긋한 유자 향의 게살 샐러드를 완성했다.



### JAPANESE

- 미소 소스에 곁들인 표고버섯 숲 속의 고기**라고 불리는 표고버섯을 잘게 썰어 미소 소스와 버무린 요리. 게살을 올려 건강한 맛이 배가되었다. **전어 아에노노** 불포화지방산을 함유해 성인병 예방에 도움을 주는 전어 무침. 석장 뜨기 한 전어와 생강을 잘게 썰어 된장과 시소로 맛을 냈다. **연어알을 곁들인 토란 니모노** 다 시마와 가다랑어포를 우린 육수에 토란을 넣고 끓여 불순물을 제거하고, 그 위에 연어알과 유자를 올렸다. 특 쓰는 식감과 상큼함이 일품인 요리.
- 시메 사바 상차 초밥** 가을 제철 음식으로 꼽히는 고등어는 오메가-3 지방산이 풍부한 뇌 기능 증진 식품이다. 잘 손질한 고등어를 소금과 식초에 절여 올린 고등어 초밥이 메인이다.



### KOREAN

- 연근, 배 홍시채** 연근은 비타민 C와 철분이 많아 빈혈 예방에 도움을 준다. 연근과 배에 꿀과 식초를 넣어 새콤달콤한 맛을 낸 홍시 소스를 함께 버무렸다.
- 대하갯죽 무침** 우유의 부드러움과 상큼한 유자 향이 대하와 만났다. 밤, 잣, 셀러리가 들어가 다양한 맛을 내며 자친 몸의 회복을 돕는 요리.



### HOT

- 그린 페퍼 소스의 스테이크와 버섯 라구** 청양고추와 할라피뇨, 허브를 넣은 소스와 스테이크가 완벽한 조화를 이루는 요리. 가을 제철 버섯과 함께해 특별한 별미 음식이 완성되었다.
- 견과류를 곁들인 간장 소스 메기구이** 메기는 허해진 기운을 북돋아주기로 유명하다. 가쓰오부시 향이 가득한 간장 소스에 메기를 마리네이드한 뒤 굽고, 그 위에 견과류를 곁들여 씹는 맛을 더했다.
- 베이비 크랩 튀김** 키토산이 풍부한 크랩을 바삭하게 튀겨낸 요리. 레몬 탕수 소스로 마무리해 튀김의 느끼함을 잡아주었다.
- 파에야 스페인**을 대표하는 음식인 파에야. 쌀과 여러 가지 해산물을 그리고 향신료인 사프란을 넣어 농후하고 감칠맛 나는 이국적인 향을 선사한다.

문의 02-2218-5771



## 몸과 마음의 근본적인 치유 하루 명상으로 평생 건강 유지하기

전례 없던 폭염이 지나고 나니 몸과 마음의 균형이 부족 흐트러짐을 느끼게 된다. 그러다 선선한 가을바람을 느끼며 조용히 명상하고 나니 기분도 한결 좋아진다. 무심코 흘러보낸 잠깐의 시간, 이제부터 명상을 통해 갑질의 유익함으로 채워보자.

### 명상, 이제는 문화와 생활이 되다

그동안 대부분의 사람은 명상이 특별한 깨달음을 원하는 사람들이나 특정 종교인들이 주로 하는 활동으로 인식해왔다. 동양적이고 종교적이며, 속세를 떠난 일부 수행자들의 전유물로 인식하는 것이다. 이처럼 신비하고 종교적으로 여겨온 명상이 이제는 서양에서 과학의 뒷받침을 받으며 하나의 문화, 생활의 일부가 되고 있다. 실제로 명상은 이제 개인의 취미가 아니라, 회사의 교육 프로그램에도 포함되기 시작했다. 애플, 야후, 휴즈항공 등 유럽과 미국의 많은 글로벌 기업은 명상을 직원 교육 프로그램에 도입했으며, 구글은 회사 내에 명상 센터까지 갖추고 있다. 이러한 세계적인 기업들은 스트레스 완화와 건강 증진, 감정 조절, 업무 능력 향상, 창의력 증진 등의 차원에서 명상을 적극 활용하고 있다. 국내에서도 명상 교육 프로그램을 도입하는 기업이 점점 늘고 있는 추세다. 또 이제는 일반인들에게도 명상이나 요가가 일종의 치유 요법으로 널리 사용되고 있다. 시중의 수많은 자기 계발서를 보아도 성공한 사람들의 습관 중 '명상'이 자주 등장한다. 야구 선수 박찬호도 수없는 위기 속에서 좌절하지 않고 자신을 지킨 힘으로 명상을 이야기한다. 선수 시절부터 하루도 빠짐없이 해온 명상이야말로 오늘의 자기 자신을 만든 힘이라고 강조한다. 도대체 명상이란 무엇이며, 어떤 유익과 효과가 있는지 알아보도록 한다.

### 과학적으로 입증된 명상의 효과

명상은 마음을 차분하게 해주고 정신을 맑게 해줄 뿐만 아니라 신체적으로도 긍정적인 도움을 준다고 알려져 있다. 최근 카네기 멜런 대학교의 연구 결과를 통해 과학적으로도 그 효과가 증명되었는데, 연구 결과에 따르면 명상을 하면 혈액 속의 염증 수치가 낮아지고, 스트레스에 대한 면역성도 높아진다고 한다. 미국에서는 명상을 포함한 통합의료 프로그램을 선보이는 병원이 늘어나고 있다. 명상이 혈압을 낮추고, 만성질환 환자들이 고통과 우울감을 극복할 수 있도록 돕는다는 것. 또 다른 연구에서는 갑작스러운 심장 발작이나 마비, 뇌졸중을 일으킬 확률도 크게 줄여준다고 밝혔다. 이처럼 명상의 과학적 효과가 입증됨에 따라 보스턴 소재 베이스라엘 디코니스 의료센터(BIDMC) 의사들은 '명상하기'를 하나의 처방으로 제시하기도 한다. 기존 치료법을 대체하는 것이 아니라 보완함으로써 질병 호전에 도움을 주는 것이다. 또 명상은 주의력과 기억력 같은 인지 능력을 향상시킬 수 있다고 한다. 뇌 영상 촬영을 통해 특정 뇌 회로 기능이 향상되고, 노화에 의한 일부 뇌 영역(특히 알츠하이머병 같은 질병에 취약한)의 축소를 어느 정도는 방지할 수 있다는 것이 증명됐다.

참고 도서 (처음 만나는 명상 레슨)재 코펠드/블랭, (존 카밧친의 처음 만나는 마음챙김 명상)존 카밧친, 저 불광출판사, (처음 만나는 마음챙김 명상)존 카밧친, 저 불광출판사, (웰스트리트저널) 사진 세티스톡

### 명상 초보자를 위한 하루 '1분 명상법'

마음을 가꾸는 명상은 분주한 하루를 가능성 넘치는 여유로운 시간들로 채워준다. 그렇다면 일상에서 쉽게 따라 할 수 있는 '1분 명상법'을 살펴보자. 먼저 1분 명상법을 위해서는 1분을 정확하게 세어줄 타이머가 필요하다. 또 중요한 것은 방해받지 않는 나만의 장소와 시간이다. 이 두 가지가 준비되었다면 명상을 시작해보자.

#### STEP 1) > 고요한 마음을 위한 자세

자세가 축 늘어지지 않도록 의자 끝이나 마루 위의 방석처럼 탄탄한 바닥을 선택하는 것이 중요하다. 여기서 팔걸이나 등받이 등에 몸을 기대지 않는 것이 포인트. 척추를 세우고, 다리는 균형이 잡힌 안정적인 자세를 선택하자. 1분 동안 움직이지 않고 유지할 수 있는 자세가 가장 좋다. 머리 끝이 팽팽하게 위로 당겨지고 있다고 상상하는 것이 도움이 될 것이다.

“ 명상은 주의력과 기억력 같은 인지 능력을 향상시킬 수 있다고 한다. 뇌영상 촬영을 통해 특정 뇌 회로 기능이 향상되고, 노화에 의한 일부 뇌 영역(특히 알츠하이머병 같은 질병에 취약한)의 축소를 어느 정도는 방지할 수 있다는 것이 증명됐다. ”

#### STEP 2) > 양손은 편안하게

자세가 정돈되었다면 그다음은 정확히 1분에 타이머를 맞추어야 한다. 이것은 시간에 신경 쓰지 않고 편안한 상태로 명상을 할 수 있게 도와주기 때문에 반드시 필요한 과정이다. 그다음으로는 손의 자세를 정리하자. 1분 명상에서는 모든 에너지를 한 곳에만 집중시키는 것이 중요하기 때문에 양손이 대칭적인 모양으로 균형 있게 놓여 움직이지 않게 해야 한다.

#### STEP 3) > 마음속 호흡

모든 준비가 되었으면 눈을 감는다. 코로 부드럽게 숨을 들이쉬고 내린다. 이제부터는 호흡에 마음을 집중하는 것이 중요하다. 이 순간, 이 공간에 오롯이 내 자신이 전부인 시간을 갖도록 한다. 1분이라는 짧은 시간 속에서도 어느 틈에 호흡의 의식을 잃고 집중력이 흐트러질 수도 있다. 그러나 이것은 자연스러운 현상이니 계속해서 마음을 호흡 속으로 가라앉히도록 하자.

1분 명상을 하면서 중요한 것은 하루 일과의 중심으로서 날마다 최소한 한 번씩 실천하기로 결심하는 것이다. 하루를 시작하거나 마치고 전에 1분만 시간을 내보자. 규칙적으로 하루 1분을 명상의 시간으로 내어준다면 자신을 더 사랑하고 매사를 더 긍정적으로 생각하는 힘이 생길 것이다.



# 열정은 언제나 현재 진행형 내일을 기대하는 황재영 공학박사

‘공학박사’라는 타이틀만으로 황재영 박사의 삶을 설명하기엔 너무도 아쉽다. 새로움에 대한 끝없는 호기심과 자신감으로 부지런히 움직여온 여든넷의 황재영 박사. 젊은 날엔 미국과 일본을 오가며 초미량분석 기술을 습득한 석학이자, 지금은 더 클래식 500 바둑 동호회 회장을 맡고 있다. 자신의 삶 속에서 언제나 프로인 황재영 박사를 만나보았다.



황재영 박사를 잘 아는 친구들은 그를 ‘백의 얼굴’이라 부른다. 늘 새로운 이력과 위치에서 제 모습을 바꿔놓는 그의 도전 정신이 만든 별명이다. 이른 나이에 임용된 전도유명한 교수였지만 꿈을 좇아 홀찍 유학을 떠나는가 하면, 유학 생활 당시엔 보스턴과 뉴잉글랜드 지역을 아우르는 한인회장을 지내기도 했다. 해외 유수의 대학에서 박사 학위를 따낸 한국 과학계의 선두 주자로 주목받더니 이내 모든 것을 내려놓고 자기 사업을 시작했다. 더 클래식 500에 입주한 이후에도 카

멜레온 같은 활약으로 은퇴 이후의 삶을 더욱 풍성하게 만들고 있다.

### 미국과 일본에서 쌓은 1세대 초미량분석 기술

1956년 연세대학교 화학과에 입학한 그는 졸업과 동시에 같은 대학 교수가 되었다. 좋은 기회 덕분에 이른 나이에 탄탄대로를 걷는 게 싶었지만 교수직 5년 만에 돌연 유학을 선택한다. 미국에서 공부하고 싶다는 막연한 꿈을 꾸던 중 글로벌 인재 양성을 위한 국립

국제교육원의 테스트를 통과하게 된 것이다. 그렇게 1960년 국비 장학생 신분으로 미국 최고의 공과대학 MIT(매사추세츠공과대학교)에 첫발을 내디뎠고, 세계 각지의 인재들과 함께 원하던 공부를 할 수 있다는 꿈이 이뤄지는 듯했다. 하지만 미국으로 떠나기 직전 창원에서 정미소를 운영하던 선친의 사업 실패와 부고 소식이 전해졌다. 그에게는 유학 생활의 단꿈보다는 누나 둘과 동생 다섯을 책임져야 하는 가장으로서의 무거운 마음의 짐이 더해졌다.

“유학 생활을 즐길 새도 없이 일과 공부를 병행했습니다. 평일엔 학과 공부에 학내 연구소 업무, 주말엔 병원에서 아르바이트를 했지요. 그렇게 장학금과 생활비를 모아 다섯 동생 대학 공부까지 시켰습니다.” 미국 생활 3년 만에 위의 3분의 1을 잘라내는 큰 수술을 받아야 할 만큼 몸을 위협하는 정신적 압박과 치열한 경쟁의 스트레스가 대단했다. 그 속에서도 황 박사는 ‘절연체연구소’에서의 경력을 살려 그의 석사 연구 분야로 삼고 학위를 따냈다. 이후 황 박사의 다음 행선지는 일본 게이오 대학. MIT에서 배운 ‘초미량분석 기술’을 활용해 초미세먼지에서 유해 성분인 중금속을 걸러내는 연구를 시작했다. 우리나라에선 요즘에야 국민적 이슈지만 1960년대 후반 당시 일본을 비롯한 세계 학계에서 초미세먼지 연구는 그야말로 뜨거운 감자였다. 박사 학위까지 마치고 나니 미국의 저명한 <사이언스> 매거진에선 그의 연구 논문을 소개했다. 모교인 MIT와 일본의 동경대, 한국의 서울대와 연세대, 고려대와 같은 내로라하는 글로벌 대학에서 강의 문이 개도했다. 세계적인 학술대회에서 그는 언제나 한국 대표였고 글로벌 석학들과 자연스레 친구가 되었다. 언젠가는 그때 친분을 쌓은 전 세계 유명 학자들을 불러 모아 한국의 연구원들을 위한 학회를 주최하기도 했다. 본인의 분야에서 한국 최고 실력자임을 입증 받은 것이다. 미국과 일본을 중심으로 활동한 탓에 한국에서 그의 업적을 찾기 힘들다는 것이 아쉽지만, 일본에서 발표한 5~6개의 주요 논문은 지금도 이어지는 초미세먼지 연구를 위한 기틀이 되어주고 있다.

### 학위 대신 꿈을 선택한 러키 보이

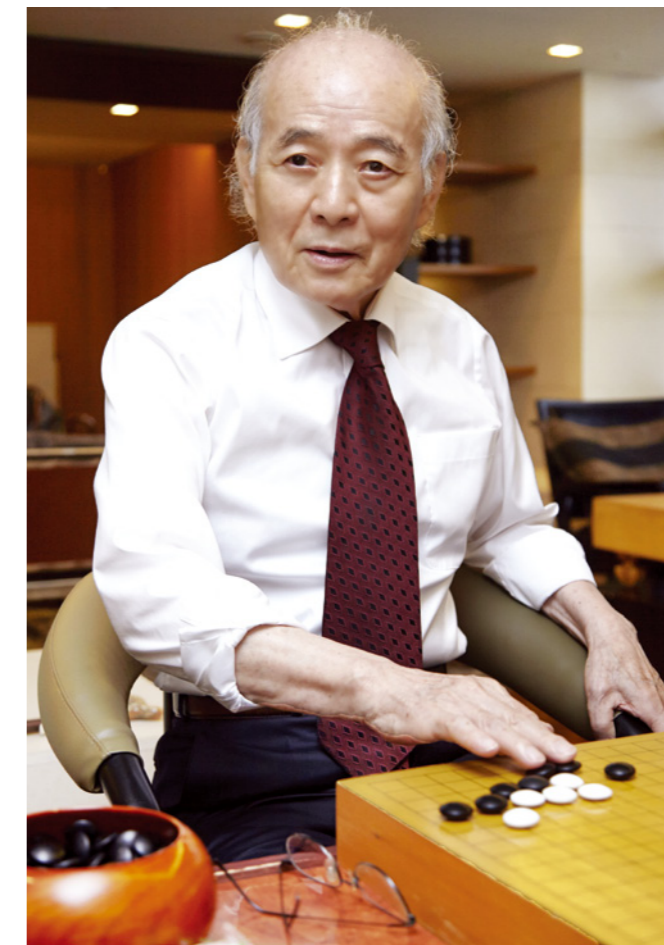
3년을 계획하고 떠난 유학길을 돌아오는 데 17년이 걸렸다. 뜨거운 열정 가득한 스물일곱의 청년은 한국에 돌아오니 마흔넷의 중년 가장이 되어 있었다. 고스펙의 인재였지만 오랜 해외 생활로 한국 문화와 떨어진 그를 받아주는 곳은 없었다. 그때 그의 긍정적인 마인드는 지금이 바로 사업을 시작할 기회라고 속삭였다. “1979년도에 회사를 차리기까지 가족들의 반대가 말도 못 하게 심했습니다. 힘들게 좋은 공부를 해놓고 왜 장사를 하나며 이해하지 못했습니다. 하지만 유학 생활 때부터 꼭 한번 해보고 싶은 일이었고 잘할 수 있을 것 같았습니다. 저는 러키 보이니까요.” 모두가 격려했지만 황 박사만은 자신 있었다. 해외 유학 시절과 2년간 회사 생활 경험을 살려 과학 기자재를 납품하는 업체에 직접 뛰어들었다. 당시 외국에서 들어온 고가의 과학 관련 기자재는 대학교와 병원, 연구소 등에서 사용했다. 기계를 찾는 이들이 대부분 박사이거나 연구진이다 보니 전문 분야에 대한 빠른 이해와 능숙한 대화가 가능하다는 것이 황 박사의 가장 큰 장점이 되었다. 서울 압구정동에서 홀로 시작한 사업은 50

사진: 김용진

명에 가까운 직원들을 이끌 만큼 나날이 번창했다. “하도 많은 일을 하다 보니 어느 것이 내 진짜 전공인지 저도 헷갈립니다. 하지만 어떤 일도 제 전공이 아닌 것은 없습니다. 어떤 일이든 제 전문 분야라는 자신감으로 최선을 다해 달렸습니다. 그랬으니 어떤 순간이든 뿌듯하고 아주 행복한 기억으로 남습니다.” 잠깐의 외도로 끝날 줄 알았던 일을 21년이나 이끌어왔으니 지금 와 다시 생각해도 잘한 일이 아닐까 싶었다. 가족들이 서운해질 만큼 일에 몰두했고 진념했다. 온몸을 바쳤으니 곳곳이 성할 리 없었다. 마흔쪼부터 앓기 시작한 당뇨가 심해지고, 심근경색과 뇌경색 같은 합병증이 잇달았다. 뇌졸중까지 겹쳐 거의 반신불수가 되고 보니 더는 은퇴를 피할 수 없었다. 끊임없이 움직이며 삶을 꾸려온 그였기에, 일을 그만둔다는 것을 받아들이기 힘들었다. 하지만 그를 움직이게 한 원동력은 욕심이 아니라 열정이었다. 지난날에 회한 대신할 수 있어 감사했다는 마음과 스스로에 대한 만족감만 가슴에 담기로 했다. 그렇게 생각하니 은퇴는 꽤 뿌듯한 일이었다. 소망하던 일을 다 이뤄냈고 확신했으니 말이다.

### 욕심을 버리면 기본 좋은 은퇴

은퇴를 준비하는 이들에게 황재영 박사가 전하고 싶은 첫 번째 미션은, 욕심을 버우는 것이다. 더 클래식 500의 입주를 앞두고 그 역시 모교에 10억 가까운 장학금을 내놓을 만큼 마음가짐부터 단단히 했다. 하지만 부족하지 않을 만큼만 가진 지금의 삶은 어떤 순간과 비교해도 충분히 행복하다. 그렇게 시작한 더 클래식 500에서의 생활은 황 박사의 건강시계까지 되돌려 놓았다. 누군가의 도움 없이는 움직일 수 없었던 그때와 달리 지금은 하루 평균 5000보 정도를 걷는다. 근처 공원을 너댓 바퀴 돌며 스트레스와 해로운 기운을 떨쳐내는 것이다. 또 매일 바둑 동호회 회원들과 바둑을 두는 것도 그의 건강 비결. 황재영 박사는 올해로 4년째 더 클래식 500 바둑 동호회 회장직을 맡고 있다. 함께 행복하기 위해 먼저 최선을 다하는 황재영 박사의 태도는 어디서든 그의 존재감을 굳혔다. 환경보다는 마음먹기에 달렸다는 긍정적인 마음으로 오늘을 감사하고 내일을 기대하는 황재영 박사. 이처럼 그가 지켜온 삶의 방식은 은퇴 후에도 여전히 그를 프로의 모습으로 기억하게 하는 이유가 되고 있다.



“하도 많은 일을 하다 보니 어느 것이 내 진짜 전공인지 저도 헷갈립니다. 하지만 어떤 일도 제 전공이 아닌 것은 없습니다. 어떤 일이든 제 전문 분야라는 자신감으로 최선을 다해 달렸습니다. 그랬으니 어떤 순간이든 뿌듯하고 아주 행복한 기억으로 남습니다.”

### 열정적인 인생을 위한 필수 조건 '취미'

가슴 뛰게 하는 비트와 눈부신 조명의 무대 위 한 남자, 백발이 성성한 모습으로 디제잉에 흠뻑 취해 있는 그는 다름 아닌 조반니 조르조 모로데르(Giovanni Giorgio Moroder)다. 생소한 이름이라고 느껴지기도 모르지만, 그는 1988년 서울 올림픽 주제곡인 '손에 손잡고(Hand in Hand)'의 작곡가로 그 명성을 널리 알린 바 있다. 모로데르는 1940년생으로 칠순을 훌쩍 넘긴 나이지만 아직 그의 음악은 세상을 뜨겁게 달구는 중. 이탈리아 태생의 그에게는 작곡가, 가수, 음악, 프로듀서 그리고 디제이까지 다양한 수식어가 붙는다. 1968년부터 1985년까지 17개의 음반을 내며 활발하게 활동해왔으며, 작년에는 30년 만에 정규 앨범을 발표하면서 젊은 층 사이에 재조명되기도 했다. 그가 끊임없이 많은 사람 사이에서 이슈가 되는 이유는 뭘까. 시대에 뒤처지지 않는 음악적 감각도 있겠지만, 그가 더욱 빛나는 데는 음악에 대한 끊임없는 열정과 열의가 한몫한다는 것도 분명하다. 그렇다면 '열정'이란 어디에서 오는 걸까.



참고 자료 문화체육관광부, JTBC 뉴스, 진상규 뉴스 사진 서티스톡

©Thomas Quack

## 젊게 사는 당신이 아름답다! 이색 취미 열풍 진정한 '액티브 시니어'로 거듭나다

지금 100세 시대다. 인생의 제2막 설계는 이제 선택이 아닌 필수가 됐다. TV 시청이나 낮잠과 같은 '휴식 활동' 대신 그라피티 아트에서부터 연극, 악기 연주 등 이색적인 '취미 활동'을 즐기는 시니어들이 늘고 있다. 그들의 이야기를 들여다보자.

### 이색 취미가 트렌드로 떠오르다

열정은 '좋아하는 것'에서 온다. 그런 의미에서 취미 활동은 열정적이고 도전적인 삶을 살기 위한 좋은 밑거름이 된다. 문화체육관광부(2012)의 '2012 국민여가활동조사'에 따르면, 현재 시니어들이 즐기는 여가 활동과 그들이 희망하는 여가 활동에 대조적인 차이가 있음을 보여준다. 조사에 따르면 60대 이상 시니어들이 가장 많이 즐기는 여가 활동은 조사 인원의 50%를 훌쩍 넘긴 TV 시청이었다. 그 뒤로는 산책과 사교 모임이 2, 3위를 차지했다. 반면 시니어들이 향후 희망하는 활동은 영화 보기(41.1%), 해외여행(31.4%), 스포츠 경기 직접 관람(18.7%) 등으로 문화 체험과 여행, 스포츠 등 비교적 활동적인 부분이 순위권을 차지했다. 많은 시니어가 좀 더 액티브한 활동을 원하고 있으며, 이는 곧 적극적으로 이색적인 취미 활동이 시니어들 사이에 트렌드로 떠오르고 있음을 의미한다. 그 분야는 승마나 탁구 등의 스포츠부터 미술과 음악을 아우르는 예술까지 다양하다. 봉사 활동이나 기자단 활동처럼 취미로 시작한 것이 삶에 깊숙하게 녹아 점점 그 영역을 확장해나가는 경우도 있다.

### 그라피티부터 연극까지 다양해진 시니어 취미

그중에서도 포르투갈 리스본에 있는 특별한 예술가 크루가 눈에 띈다. 평균연령 74세 여성으로 구성된 이들은 스프레이 페인트를 이용해 벽면을 화려하게 장식하는 그라피티 아트를 선보였다. 이는 포르투갈어로 '할 수 있다'라는 의미를 가진 문화 예술 단체 'LARA 65'에서 기획한 프로젝트로 시니어들에게 예술교육의 기회를 제공하고자 시작했다. 신세대와의 교감을 목적으로 시작한 것이 이제는 삶에 활력을 불어넣어 주는 새로운 취미가 된 것이다.

시니어들의 이색적인 취미 활동은 한국에서도 유행이다. 창단 4년째로 접어든 시니어 극단 '날좀보소'는 전직 3성 장군·대학 총장·기업인·언론인 등의 은퇴자들로 구성되어 있다. 이들은 노회경 작가의 <세상에서 가장 아름다운 이별>, 전래동화 효녀 심청 이야기를 각색한 <달아달아 밝은달아>(최인훈 작) 등의 작품들을 무대에 올리며 연극계에서의 입지를 구축해나가는 중이다. 극단의 이청자(78) 단장은 일흔다섯이라는 나이에 처음으로 두꺼운 연극학 개론 책을 썼다고 했다. 한 번 보고는 외워지지 않아서 색색으로 줄을 그으며 몇 번이고 읽어야 했지만 무대에 오를 수 있다고 생각하니 그 시간이 설레기만 했단다. 그녀는 그렇게 당당히 무대에 올라 팔색조의 매력을 뽐내는 새로운 인생을 꿈꾸고 있다.

악기 연주 역시 시니어들의 마음을 어루만져주는 좋은 취미 활동 중 하나다. 지난 4월에는 종로에 있는 낙원상가에서 '반려 악기 캠페인'이 인기였다. 악기를 평생의 친구이자 취미로 만들어보자는 취지의 캠페인으



로, 참가자 중 선정된 4명의 시니어가 2개월 동안 기타와 색소폰, 건반을 배울 수 있었다. 배움의 기회는 곧 취미로 이어졌고 이들에게 악기 연주라는 취미 활동은 은퇴 후 잃었던 자존감을 되찾는 힘이 되었다. 이 외에 시니어들이 즐길 수 있는 매력적인 취미 활동은 더 클래식 500에서도 찾아볼 수 있다. 각각의 목소리로 아름다운 화음을 만드는 더 클래식 500 하모니 합창단에서부터 왈츠와 라틴, 자이브 등으로 자신감 있는 몸을 만들 수 있는 댄스스포츠 동호회, 그 외에도 통기타, 예술 치유, 발레, 한국무용 등 시니어들의 몸과 마음을 업그레이드해줄 다양한 프로그램들이 준비되어 있다. 취미는 경쟁에서 벗어나 타인과 함께 교류하는 활동이다. 이런 과정은 물질적으로 충족될 수 없는 커다란 힐링을 선사한다. 올가을에는 더 클래식 500의 동호회와 커뮤니티 프로그램을 통해 취미의 즐거움을 만끽해보는 것도 좋겠다.

# 사전 예방과 응급처치가 관건 100세 시대의 뇌졸중, 예방으로 이겨낸다

뇌졸중을 흔히 소리 없는 살인자에 비유하기도 한다. 뚜렷한 전조 증상 없이 어느 날 갑자기 찾아오기도 하지만, 한번 발병하면 완전한 회복이 어렵고 심각한 후유증까지 남기 때문이다. 철저한 예방과 신속한 처치로 극복할 수 있는 뇌졸중에 대해 전문가의 조언을 들어본다.



뇌졸중은 뇌혈관이 갑작스럽게 막혀 발생하는 '뇌경색'과 파열로 발생하는 '뇌출혈'을 함께 일컫는 말이다. 최근 우리나라는 고령화 사회로 진입함에 따라 뇌졸중 환자 수가 가파르게 증가하고 있다. 또 세계 인구의 6명 중 1명이 자신의 일생 중 크건 작건 간에 뇌졸중을 경험한다고 알려져 있을 만큼, 뇌졸중은 비교적 흔한 질환이라고 할 수 있다. 뇌졸중은 3명 중 1명은 편마비, 언어 장애, 감각 장애, 인지 기능 장애 등 심한 장애를 남기는 중증의 질환이다. 이렇듯 뇌졸중은 예고 없이 발생하여 심각한 후유증을 남기는 무서운 질환이지만, 충분히 예방이 가능한 질환인 만큼 제대로 알고 대처하는 것이 무엇보다 중요하다.

### 뇌졸중, 예방이 가능한 질환이다

뇌졸중을 예방하는 최선의 방법은 미리 뇌졸중의 위험 인자를 점검하고 관리하는 것이다. 뇌졸중을 일으키는 위험 인자는 고혈압, 당뇨, 고지혈증, 심장병, 경동맥협착증, 흡연, 술, 비만 등이 있다. 고혈압, 당뇨 및 고지혈증은 뇌졸중뿐만 아니라 각종 내과 질환의 원인이 되며, 뇌졸중 같은 합병증이 생기기 이전에 적절한 치료를 하는 것이 중요하다. 부정맥, 심장판막 질환 등과 같은 심장병이 있을 때도 역시 뇌졸중의 위험이 증가하므로 적절한 예방 치료가 중요하다. 경동맥협착증의 경우 뇌졸중의 위험성이 높다고 판단될 때에는 경동맥이 심하게 막히기 전에 미리 수술이나 혈관 시술로 넓혀주는 방법이 있다.

따라서 정기적인 건강검진을 통해 이러한 뇌졸중의 위험 인자를 가졌는지 미리 확인하면 발병률을 어느 정도 줄일 수 있다.

뇌졸중 위험 인자를 가지고 있는 사람은 신경과 의사로부터 정밀한 문진, 신체검사, 혈액검사, 뇌 영상 및 초음파 검사, 심전도 및 심장 초음파 검사 등 개개인에게 필요한 검사를 받아야 한다. 이를 통해 뇌졸중의 위험도가 어느 정도 되는지를 파악하고 적절한 예방법을 선택하여 치료하는 것이 무엇보다도 중요하다. 이러한 뇌졸중의 위험 인자는 예방과 치료를 하지 않더라도 뇌졸중이 발생하는 그 순간까지는 아무런 증상을 일으키지 않을 수도 있기 때문이다. 뇌졸중의 위험 인자를 가졌는지를 모르거나, 알더라도 증상이 없다고 조절하지 않는다면 하루하루 뇌졸중이 발생하는 그날로 한 걸음씩 다가가고 있는지도 모른다.

글 김한영(건국대학교병원 신경과 교수) 사진 서태스톡

“

뇌졸중 위험 인자를 가지고 있는 사람은 정밀한 문진, 신체검사, 혈액검사, 뇌 영상 및 초음파 검사, 심전도 및 심장 초음파 검사 등 개개인에게 필요한 검사를 받고 이를 통해 뇌졸중의 위험도가 어느 정도 되는지를 파악하고 적절한 예방법을 선택하여 치료해야 한다.”

### 뇌졸중이 의심되는 주요 증상

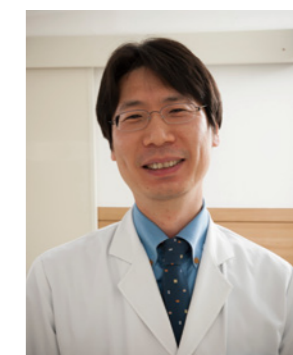
뇌졸중의 가장 흔한 증상은 팔다리의 힘이 빠지는 마비 증상인데, 이때 양측성 마비보다는 오른쪽 또는 왼쪽의 일측성 마비가 더 특징적으로 나타난다. 대개 갑작스럽게 증상이 발생하며 시간이 지남에 따라 다소 진행되거나 호전되는 때도 있다. 감각 장애는 일측성의 감각 소실 또는 저린 느낌으로 나타날 수 있다. 걸음을 걸을 때 갑자기 중심 잡기가 어려운 증상이 발생했을 때도 뇌졸중을 의심해봐야 한다. 이러한 증상 없이 갑자기 발생한 언어 장애, 인지 기능 장애, 치매도 뇌졸중이 의심되는 중요 증상일 수 있다.

### 뇌졸중 치료와 응급처치법

뇌졸중은 시간과 다투는 질병이라 할 만큼 발병 후 제 빠른 대처와 응급처치가 중요하다. 실제로 뇌졸중이 발생했다면 어떻게 해야 하는지 급성기 치료에 대해 알아보도록 한다. 우선 뇌경색 증상 발생 후 4~5시간 이내에 병원에 도착하면 가능한 환자를 대상으로 혈전 용해제를 투여해 막힌 혈관을 풀어주는 방법이 있다. 혈전 용해제의 사용이 어려운 환자라도 급성기에 항혈소판제, 항응고제 등을 사용해 허혈 부위에 혈액 공급을 원활하게 하는 치료를 조기에 시행하면 증상이 진행되는 것을 막을 수 있다. 뇌출혈이 발생한 때도 진행 속도가 빠른 뇌실질출혈이나 거미막밑출혈은 조기 시술이나 수술이 환자의 예후에 중요할 수 있으므로 뇌졸중 증상이 발생한 경우에는 즉시 병원 응급실

에서 적절한 진단과 신속한 치료를 받아야 한다. 마지막으로 뇌졸중으로 쓰러졌을 때 가정에서의 응급 처치에 대해 알아보자. 뇌졸중 증상이 나타났을 때 시간이 지나면 좋아질 것으로 생각하거나 아니면 민간 요법을 시행하다가 병원에 늦게 오는 경우가 많다. 하지만 이런 경우에는 적절한 치료 시기를 놓쳐서 환자의 상태를 더 악화시키는 결과를 초래할 수 있다. 뇌졸중이 발생했을 때는 필요한 응급처치 후 될 수 있는 대로 빨리 병원으로 옮기는 것이 가장 중요하다(time is brain). 환자가 의식이 없으면 환자를 편안하게 눕히고 넥타이, 벨트 등 조이는 것은 풀어주어 편안한 상태가 되도록 한다. 환자가 토할 때에는 토사물이 기도로 넘어가지 않도록 주의해야 하고, 눈을 상태라면 얼굴을 옆으로 돌려 기도로 이물질이 흡인되지 않도록 해야 한다. 환자가 정신을 잃었을 때는 환자의 의식이 깨어나도록 찬물을 끼얹거나 손을 따는 등의 민간요법을 시도하는 것은 도움이 되지 않는다. 특히 정신을 잃은 환자에게 우황청심환 등의 약을 억지로 먹이면 물이나 약이 기도로 넘어가 질식사나 흡인성 폐렴을 유발할 수 있으므로 매우 위험하다. 뇌졸중이 발생한 경우에는 무엇보다도 119 구급대를 통한 급성기 치료가 가능한 종합병원(3차 병원)으로 이송하는 것이 가장 중요하다.

문의 1588-1533(건국대학교병원)







**김한영 교수 약력**  
現  
건국대학교병원 신경과장  
건국대학교 의학전문대학원 교수  
대한뇌졸중학회 정회원  
대한신경과학회 정회원  
歷  
건국대학교 의학전문대학원  
부교수  
Harvard Medical School,  
Neuroprotection Research  
Laboratory, Research fellow

# 열정적인 삶의 에너지를 선사하는 더 클래식 500, 2016 AUTUMN CALENDAR

매 시즌 새로운 볼거리와 즐길거리를 제공하는 더 클래식 500 커뮤니티가 올가을에도 역시 풍성한 내용으로 돌아왔다. 여행에서부터 특강, 문화로 채워진 가을 캘린더와 생활 속 에너지를 채워줄 동호회, 유익한 프로그램들로 구성된 커뮤니티까지 다채로운 프로그램이 준비되어 있다.

## AUTUMN EVENT CALENDAR

SEPTEMBER 2016	OCTOBER 2016	NOVEMBER 2016	DECEMBER 2016
 <p style="text-align: center; font-size: 2em;">9</p> <p><b>3주차</b> [동호회] Lady 골프 모임 숙녀회 <b>4주차</b> [커뮤니티] 국내여행 [문화데이] 가곡의 밤 '추억, 입을 위한 노래' [특강] 신한은행과 함께하는 재무 특강</p>	 <p style="text-align: center; font-size: 2em;">10</p> <p><b>2주차</b> [문화데이] 클래식 콘서트 '클래식 칸' <b>3주차</b> [동호회] Lady 골프 모임 숙녀회 [동호회] 바둑 동호회 / 추계 바둑 대회</p>	 <p style="text-align: center; font-size: 2em;">11</p> <p><b>3주차</b> [동호회] Lady 골프 모임 숙녀회 <b>4주차</b> [이벤트] 2016 더 클래식 500 커뮤니티 축제</p>	 <p style="text-align: center; font-size: 2em;">12</p> <p><b>3주차</b> [이벤트] 2016년 더 클래식 500 송년 파티</p>

## 감성 충전 이벤트



더 클래식 500에서는 매월 다양하고 특별한 이벤트를 진행하여 입주 회원들에게 새로운 도전의 시간을 제공한다. 지난여름에는 한여름 밤의 무더위를 날려줄 야외 영화 축제를 개최해 영화를 사랑하는 입주 회원들에게 큰 사랑을 받았으며, <꽃보다 청춘>을 테마로 추주 여행을 떠나기도 했다. 이번 시즌 또한 기대할 만하다. 다가오는 10월에는 신한은행과 함께하는 재무 특강을 준비 중이며, 분위기 있는 가을을 만들어줄 클래식 콘서트도 마련되어 있다. 더불어 11월에는 전시와 공연으로 구성된 커뮤니티 축제가 진행될 예정. 12월에는 2016년을 행복하게 마무리할 더 클래식 500의 송년 파티가 입주 회원들을 기다리고 있다.

## 동호회

이름	내용	일시	회비
더 클래식 500 하모니 합창단	전문가의 지도 아래 아름다운 화음을 자아내고 공연 활동을 통해 자신감을 표현하는 동호회	월요일 15:50~17:20	연 24만원
검도	'바른 마음, 바른 자세' 아래 심신을 단련하는 검도인의 모임(강사: 이봉주 회원 / 재능기부)	화·목요일 19:00~21:00	무료
바둑	바둑 대국을 통해 정신 수양은 물론 활기와 즐거움을 더하는 동호회	금요일 15:00~18:00(바둑 대화: 반기별 1회)	연 10만원(입회비: 10만원)
숙녀회	골프를 좋아하는 여성 회원만을 위한 동호회	매월 셋째 주 수요일(혹서기·혹한기 휴회)	연 10만원
탁구	순발력과 집중력을 향상시키는 만인의 스포츠	월·수요일 13:00~15:30	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	연 35만원
문학루(서예)	묵을 통해 정신 수양을 도모하는 동호회	격주 수요일 17:00~18:00	무료
인터넷	온라인상 메일로 유용한 정보를 주고받는 동호회	별도 공지	무료
자원봉사단	후원과 자원봉사로 이웃사랑을 실천하는 자원봉사단	별도 공지	무료

## 커뮤니티 프로그램

\*신규 강좌

분야	이름	강사	요일	시간	장소	수강료
음악	신나는 금요일 노래교실	황선정	금	10:30~11:30	4층 다목적실2	무료
	토요 남성 통기타	안승제	토	14:00~15:30		5만원(1개월)
	토요 여성 통기타	안승제	토	15:40~17:10		5만원(1개월)
	11 개인 통기타 교습	안승제	개별	시간 조정		4만원(1회)
	*왕초보 장구교실	이지현	금	15:00~15:50	4층 다목적실1	5만원(1개월)
건강	탄탄튼튼(저강도 근력운동)	강민서	월·수	09:00~10:00	4층 다목적실2	무료
	탁구교실 (11 개인 교습)	김연경	월·수	13:00~15:30(10분)	A동 4층 GX룸	5만원(1개월)
	예술치유반	황인옥	수	14:30~15:30	4층 다목적실2	무료(재료비 별도)
	예술치유 미술 중점반	황인옥	목	10:00~11:30	4층 다목적실3	8만원(재료비 포함/월)
미술	그림교실(서양화)	이은규	토	19:00~21:00	A동 7층 다리아2	6만원(1개월)
	왕초보 라틴(차차차)	김복옥	월	11:00~11:50	4층 다목적실1	5만원(1개월)
왕초보 모던(왈츠)	양승구	목	11:00~11:50	5만원(1개월)		
댄스	*발레 기초반	최성이 회원	목	16:00~16:50		6만원(1개월)
	발레 작품반	최성이 회원(재능기부)	목	17:00~17:50		4만원(1개월)
	한국무용	이지현	금	16:00~17:30		6만원(1개월)
	11 개인 교습	담당자 문의	개별	시간 조정		40만원(10회)
컴퓨터 IT	컴퓨터 왕기초반	장정현	화·목	09:00~10:20	A동 7층 프리지아2	15만원(3개월)
	참 쉬운 실생활 컴퓨터(활용반)	장정현	화·목	10:30~11:50	15만원(3개월)	
	실생활 스마트폰	조민하	화	10:00~11:30	4층 다목적실 2	무료
어학	말문이 트이는 영어회화(A)	조영숙 회원(재능기부)	화·목	14:30~15:20	A동 7층 다리아2	6만원(3개월)
	*왕초보 영어회화			16:00~16:50		6만원(3개월)
	말문이 트이는 영어회화(B)			17:30~18:20		6만원(3개월)
	말문이 트이는 영어회화(C)	고영자 회원(재능기부)	월·수	20:00~21:00	4층 다목적실3	6만원(3개월)
	말문이 트이는 일본어회화(초급)			19:00~20:00		6만원(3개월)
	말문이 트이는 일본어회화(중급)			10:00~11:30		6만원(3개월)

상기 일정은 사정에 의해 변경될 수 있습니다.

## AUTUMN ISSUE



### 라비앙로즈 주관 'WINE MARKET', 성황리에 막을 내리다

민족 대명절 추석을 맞이해 더 클래식 500 펜타즈 호텔이 특별한 이벤트를 개최했다. 지난 9월 5일과 6일 양일간 1층 로비에서 와인을 판매하는 와인 마켓을 진행한 것. 와인 마켓에서는 40여 종의 프리미엄 와인들을 50~60% 할인된 가격으로 제공하여 더 클래식 500의 와인 애호가들을 설레게 하기에 충분했다. 대부분의 와인이 인기가 많았지만 그중에서도 프랑스 남부 지역인 랑그도크의 와인을 명품 와인으로 재해석한 '샤도 푸에슈오', 스페인에서 가장 오래된 명문 스파클링 와인 중 하나로 특 쓰는 과일 향이 일품인 '로저 구라트', 그리고 이탈리아 16세기 유럽 왕실의 와인인 파네세 그룹의 아이콘 '에디치오네'가 가장 많은 인기를 끌었다.

마켓에서 와인을 구매한 고객들에게는 더 클래식 500 펜타즈 호텔의 와인 레스토랑 앤 바인 '라비앙로즈'에서 두 달 동안 무료로 풀키지 서비스를 즐길 수 있는 매력적인 혜택을 제공했다. 그뿐만 아니라 와인을 선물하고 싶은 고객에게는 선물용 케이스를 제공했고, 더욱 간편하게 마음을 전할 수 있도록 택배 서비스도 실시했다. 소중한 사람과 근사한 시간을 보내고픈 이들에게 최고의 이벤트였던 와인 마켓은 앞으로도 매년 명절 전 오픈할 예정이다. 문의 02-2218-5750



### 더 클래식 500 자원 봉사단, 이웃에게 사랑과 희망을 전하다

더 클래식 500 자원봉사단은 어려운 소외 계층을 위해 꾸준한 봉사 와 기부로 선행을 이어나가고 있다. 지난 6월에는 광진구의 저소득층 자녀들을 위해 600만원의 후원금을 전달해 지역 내 중증 질환, 장애, 우울증 등으로 생활에 어려움을 겪고 있는 소아 및 청소년 환자들의 의료비와 교육비 등을 지원했다. 7월에는 필리핀 선천적 심장 장애를 가진 환자의 의료 후원을 위해 나서기도 했다. 수술을 집도한 건국대학교 병원 소아흉부외과 서동만 교수는 지난 2월 잠바브웨를 방문해 심장병 어린이 11명의 심장개심 수술을 성공적으로 이뤄낸 바 있다. 또 8월에는 말복을 맞이해 광진구청과 함께 자양종합사회복지관에서 지역 어르신 120명에게 '사랑의 정 삼계탕' 나눔 행사를 진행했다. 작은 나눔 행사지만 더위에 지친 지역 어르신들이 건강과 활력을 되찾았으면 하는 마음을 전할 수 있었던 뜻깊은 시간이었다. 이뿐만 아니라 풍요로운 한가위를 기원하는 '사랑의 쌀' 후원도 이어졌다. 매년 명절에 앞서 넉넉하고 행복한 명절을 함께 누리기 위해 시작된 행사이며, 지난 9월에는 자양 3동의 기초 수급 100가구에 쌀을 제공했다. 더 클래식 500 자원봉사단은 입주회원과 임직원으로 이루어져 있다. 2011년 창단 이래 대학생 등록금 후원, 리오스 소아 심장병 수술 후원, 베트남 우물 사업 후원, 네팔 구호물품 지원 등 지속적인 국내외 봉사 활동을 통해 시니어 세대의 사회 공헌 문화를 확산해나가고 있다.



## 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

Pentaz  
EXECUTIVE RESIDENCE





동아일보 주관  
2016 한국 시니어 산업 대상  
프리미엄 시니어타운 부문

THE CLASSIC 500  
PRIVATE SENIOR SOCIETY

# 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



안내문의 : 02) 2218-6000

위치 : 서울시 광진구 능동로 90 (구 자양동) 스타시티 단지 내

[www.theclassic500.com](http://www.theclassic500.com)