Habitual Practice

Special Theme
사소한 습관의 힘

Special People
버크셔 해서웨이 CEO 워런 버핏

Pentaz Hotel
My Querencia

La Goutte
Seasonal Seafood Festival

THE CLASSIC 500

HIGH CLASS SENIOR SOCIETY
PENTAZ HOTEL MEMBERSHIP MAGAZINE

2018 Autumn & Winter Vol. 36

01 GREETINGS
독자에게 보내는 인사

02 SPECIAL · INTRO
사소한 습관의 힘

04 SPECIAL · STORY
작은 습관이 운명을 만든다

06 SPECIAL · PEOPLE
성공한 독서가
버크셔 해서웨이 CEO 워런 버핏

10 COLUMN
조선 왕에게 장수 비결을 묻다
왕실 안티에이징

14 HEALTH
노후의 건강이 삶의 질을 결정한다
노쇠와 노인 건강 증진

18 SENIOR TOWN
고품격 실버 라이프를 실현하다
도심형 프리미엄 시니어 타운 '더 클래식 500'

22 EVENT I
THE CLASSIC 힐링 버스킹 '쉼표'

24 PENTAZ HOTEL
My Querencia
평온한 최고의 휴식을 누리다

30 LA GOUTTE
Seasonal Seafood Festival

34 RESORT
청정 자연의 품속에서 고품격 휴식을 누린다
'OAK VALLEY'

38 TRAVEL
농어촌 체험형 테마 공원, 전라북도 고창 상하농원

42 COMMUNITY
행복한 목소리로 빚는 환상의 하모니
제6회 더 클래식 500 하모니 합창단 정기 연주회

44 EVENT II
더 클래식 500 걷기 축제
굿모닝! 파워 워킹

48 NEWS
더 클래식 500 펜타즈 호텔이 선사하는
행복한 연말 선물

THE CLASSIC 500
high class senior society
pentaz hotel membership magazine
2018 autumn & winter vol. 36

'더 클래식 500'은 학교법인 건국대학교에서 운영하는
고품격 시니어 타운과 호텔로 고객들에게 최고의 서비스와 감동을 선사합니다.
<더 클래식 500 MEMBERSHIP MAGAZINE>은 연 2회 발행됩니다.

사내보 THE CLASSIC 500 2018년 하반기호 통권 36호 | **발행일** 2018년 11월 16일 | **발행인** 최종문 | **발행처** THE CLASSIC 500 서울시 광진구 능동로 90 +82-2-2218-5000
www.theclassic500.com | **광고 문의** +82-2-2218-5546 | **촬영** 아이잔상 스튜디오 | **기획 & 디자인·편집** aGroup +82-2-323-2017

독자에게 보내는 인사

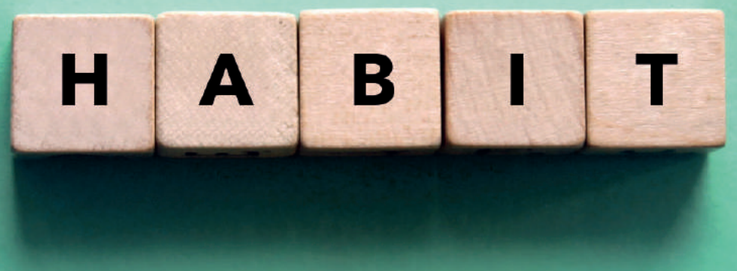
안녕하십니까?
'더 클래식 500'입니다.

'더 클래식 500'은 여러분의 응원과
지지 속에서 소셜 리더를 위한 국내 최고
'Private Senior Society' 콘셉트의
프리미엄 시니어 타운 명성을 굳건히
지켜가고 있습니다.

수세기에 걸쳐 이어지는 영원불멸의 가치,
즉 클래식에 담긴 생명력의 힘을 신뢰하며
최고 수준의 문화를 선도하는
역할을 해나가겠습니다.
또 정성과 품격을 더한 고객 중심의
라이프 솔루션으로 보답하겠습니다.

여러분의 건강하고 행복한 삶에
동반자가 되겠습니다.
앞으로도 아낌없는 관심과
성원을 부탁드립니다. 감사합니다.

사장 **최종문**



Habit

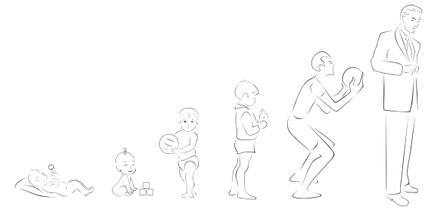
사소한 **습관의 힘**

꽤 오래전 일이다.
MBC 인기 예능 프로그램 〈무한도전〉에서 '나비효과' 특집을 방영했다.
연료나 에너지를 낭비하는 개개인의 작은 습관이
당장 지구 환경에 미치는 영향은 미미할지 모른다.
하지만 습관이 반복되고 다수의 사람이 같은 행동을 지속하면
지구온난화라는 무시무시한 재앙이 우리에게 돌아온다는 내용이었다.
작은 습관이 아름다운 지구를 파괴하고
인간의 생존을 위협할 수 있다는 사실은 경각심을 불러일으켰다.
의식하지 않고 행해온 작은 습관이 초래하는 결과는 상상 이상이다.
습관은 개인의 흥망성쇠를 좌우하기도 한다.
실제 세상에 이름을 알린 성공한 사람들은 하나같이 좋은 습관의 중요성을 강조한다.
타인에게 먼저 인사하거나 평소보다 한 시간 일찍 일어나 책을 읽는 등
'별것 아닌' 듯 여겨지는 습관은 서서히 자신을 빛내줄 무기가 된다.
자신을 평가하는 세상의 시각을 바꿔 새로운 기회를 가져다주기도 한다.

가녀린 나비의 날갯짓이 태풍을 불러올 수 있다는 것,
습관이 지닌 힘이다.

작은 습관이 운명을 만든다

한 기자가 빌 게이츠 회장에게 성공의 비결을 물었을 때,
그는 주저하지 않고 이렇게 답했다.
"다른 사람의 좋은 습관을 내 습관으로 만들면 됩니다."
이 일화는 습관이 얼마나 중요한지를 단적으로 보여준다.
"습관을 조심해라. 운명이 된다."
철의 여인 마거릿 대처의 말에 마음 한쪽이 서늘해지는 건
단순히 계절 탓일까.
문득 일상 속 습관의 함의를 따져보게 되었다.



"습관을 조심해라. 운명이 된다."
-Margaret Thatcher-

몇 해 전부터 날마다 오후 3시, 햇살이 온 동네를 뒤덮을 시간에 산책을 나간다. 비타민 D를 알약이 아닌 자연으로 섭취하겠다는 사소한 다짐에서 시작되었다. 최선을 다해 여름이었던 자리마다 빠짐없이 가을이 닿아 있다. 햇살 고소한 오후를 만끽하다가 오후 4시의 칸트를 떠올렸다. 그는 걷기가 건강에 좋다는 것을 알고 실천했는데, 인간에게는 실천이성이 있지만 그것을 실천하지 못하는 인간의 나약함을 〈실천이성비판〉에서 지적하기도 했다. 글쓰기와 독서 그리고 산책의 절대적 필요성을 터득하고 습관화한 대표적 인물인 칸트에게 걷기는 정언명령, 일종의 무조건적 당위·의무·도덕 같은 습관이었다.

간디, 니체, 윌리엄 제임스, 헤밍웨이 등 다양한 분야에서 성공한 사람들은 습관이 인생을 바꾼다고 말한다. 여기서 습관은 무의식적이고 반복적인 행동이나 사고를 일컫는다. 따라서 오늘 우리가 휴대폰을 확인하고, 이메일을 체크하고, 커피를 마시는 일상적 행위 대부분 선택이 아닌 습관의 산물이다.
이런 습관이 있어서 뇌는 에너지를 절약하고 생산적인 일에 머리를 쓸 수 있다. 최근 연구 결과에 의하면 모든 행동의 40%가 습관이라고 한다.

사실 메모, 명상, 운동, 독서 등 좋은 습관이 위대한 운명을 만든 사례는 시공간을 초월해 세상에 충분하다. "기억을 믿지 말고 손을 믿어 부지런히 메모하라. 메모는 생각의 실마리다. 메모가 있어야 기억이 복원된다. 습관처럼 적고 본능으로 기록하라." 다산 정약용의 손때 묻은 책에는 책장 여백마다 빼곡히 메모가 되어 있다. 그 메모 하나하나가 소논문이라 해도 될 정도로 정리 정돈이 잘되어 있다고 하니, 〈목민심서〉를 비롯해 많은 저서가 이 메모와 정리의 결과로 세상에 태어났다고 해도 과언이 아니다.

레오나르도 다빈치 역시 메모광이었다. 그는 건축, 그림 등 다양한 분야에 대한 호기심과 집중력, 현상 뒤 숨은 원리를 발견하는 탐구심이 강한 인물로, 관찰하고 생각하며 연구한 모든 것을 틈틈이 메모하는 습관이 있었다. 글은 물론 그림으로도 메모를 많이 남겼다.

한때 2만2000명의 직원을 관리한 시스코(Cisco)의 최고 기술책임자 패드마스리 워리어는 매일 명상을 통해 침착한 마음으로 업무를 시작했다. 2012년 네덜란드의 한 연구에 따르면 마음을 비우는 명상이 뇌의 활동과 창의적 생각을 증진시킨다는 결과가 나왔다. 또 집중력과 기억력 향상에 도움을 주고 스트레스와 불안감을 낮춰 정신 건강을 지켜준다. 영화감독 데이비드 린치 역시 명상으로 가장 창의적인 정신 상태에 도달한다고 말한다.

자신에게 맞는 시간대에 일하는 습관 역시 좋은 운명과 연결된다. 특히 창의적인 일을 하는 사람의 경우 이른 아침이나 늦은 시간에 최고의 작업 성과를 올린다. 20세기의 위대한 건축가 프랭크 로이드 라이트는 새벽 3~4시에 일어나 몇 시간 일하고 다시 잠들곤 했다. 효율성이 높은 시간대를 찾아 그날 할 일 중에서 핵심 부분을 처리하는 사람이 많다. 소설가 어니스트 헤밍웨이는 새벽 4시에 일어나 무조건 원고지 500매 분량의 글을 썼고, 〈다빈치 코드〉의 작가 댄 브라운은 새벽 4시에 일어나 골동품 모래시계로 정확하게 시간을 재서 60분마다 팔굽혀펴기 한 세트를 한다.

한편 소설가 무라카미 하루키는 평생 장편소설을 쓰기 위해 달리기를 멈추지 않는다. 운동이 습관이 되면 건강은 물론 식습관이 좋아져 생산성이 높아진다. 습관으로 역량을 기르고 운명을 꾸리는 사람들을 보면 생각이 행동을 통해 지속성을 가질 때 삶이 훌륭한 방향으로 바뀐다는 사실을 확인할 수 있다. 꾸준히 계속하다 보면 자신감으로 이어지기 때문이다.
여뀌, 개박하 같은 가을꽃과 곧 추위에 얼어붙을 계곡을 지난다. 이 덧없고 때로 비참하지만 변함없이 아름답고 경이로운 자연 앞에서 다시 칸트를 떠올린다. 칸트의 걷기는 건강을 넘어 정신을 즐겁게 하고 사유의 폭을 넓힐 뿐 아니라, 나아가 영혼에 휴식을 제공했을 것이다. 작은 습관 하나로 칸트의 철학이 완성되었다고 해도 과언이 아니다. 다만 고독했던 그의 생에 도반이 함께 걸었더라면… 하는 오지랖을 한 잎 보탠다. 누군가는 윤리 형이상학의 기초를 다졌을 풍경 아래로 길고양이 발자국이 선명하다. 올해는 눈이 빨리 올 것 같다.

성공한 독서가

버크셔 해서웨이 CEO
워런 버핏
Warren Buffett

성공한 사람 중 많은 이가 독서가(讀書家)로 알려져 있다.
자신의 성공이 독서 습관 덕분이라고 공공연하게 말하는 사람도 있다.
사실 매일 많은 글을 읽기란 생각보다 훨씬 어려운 일이다.
워런 버핏은 회사를 운영하던 초창기에
하루 600~1000페이지가량을 읽고 일과 중 80%를 독서에 시간을 바쳤다.
그때만큼은 아니지만 그는 여전히 하루에 500페이지 정도의 책을 읽고 있다.
독서 습관으로 성공한 워런 버핏을 소개한다.

사진 출처 | **플리커**www.flickr.com

Read, read, read

'오마하의 현인'이라 불리는 워런 버핏은
여덟 살 때부터 아버지의 서재에서 주식 관련 서적을 읽기 시작했다.
열 살에 오마하 도서관의 투자 관련 서적을 독파했고,
열한 살에 신문을 읽으며 주식 투자를 시작했다.
그리고 열여섯 살 무렵에 이미 경영 관련 서적을 수백 권이나 읽었다.
결국 그는 투자의 전설이 되었고, 이런 말을 남겼다.
"책과 신문 속에 부(富)가 있다!"

워런 버핏은 한 가지 초능력을 가질 수 있다면 무엇을 원하느냐는 질문에 세상에서 가장 빨리 책을 읽는 능력을 가지고 싶다고 대답한 바 있다. 독서는 다른 사람의 지식과 경험을 통해 인생의 시행착오를 줄여준다.

워런 버핏의 독서 습관은 어린 시절로 거슬러 올라간다. 국회도서관을 이용할 수 있는 미국 하원의원인 아버지에게 책을 대출해달라고 부탁한 그는 수백 권의 경마 관련 책을 빌려 심취해 읽었다. 그는 어려서부터 관심 있는 분야의 독서를 통해 열한 살 때 직접 주식 투자를 했고, 신문을 분석하는 데 시간을 아끼지 않았다. 세계 최고의 부자 중 한 사람이자 20세기 가장 성공한 투자자로 인정받고 있는 워런 버핏은 자신의 아버지가 그랬듯이 자식에게 필요한 이상의 유산을 남기지 않겠다고 공언했다. 자식에게 돈을 남길 것이 아니라 세상을 살아가는 데 필요한 능력과 태도를 가르치는 것이 부모의 역할이라고 믿기 때문이다. 자식의 능력을 키워주기 위해 그가 강조한 것 역시 독서다.

고향인 네브래스카주 오마하를 거의 벗어나지 않은 워런 버핏은 어떻게 투자 정보를 얻을 수 있었을까. 그는 오랜 시간 축적된 독서를 통해 세상의 변화를 꿰뚫어보는 날카로운 통찰력을 갖게 되었다. 출근하면 투자하려는 기업이나 산업에 관한 자료와 신문을 엄청 많이 읽고 전문가 수준이 될 때까지 분석하고 통찰했다. 이 통찰을 기반으로 실제 가치보다 낮게 평가된 기업의 주식을 사들여 미래 가치를 반영한 값에 파는 일을 했다. 그 결과 세계 최고의 투자자, 오마하의 현인(Oracle of Omaha), 69조 원의 자산을 보유한 거부가 되었다. 남이 보지 못하는 것을 보는 또 하나의 눈, 독서 하는 습관이야말로 워런 버핏의 성공 비결이다.
조시 윗포드라는 사람이 워런 버핏에게 이렇게 질문했다.

"당신이 저에게 줄 수 있는 지혜 한 가지가 있다면 무엇입니까?"
"Read, read, read."

성공하는 사람들이 독서를 좋은 습관으로 꼽는 데는 그만한 이유가 있을 것이다. 위대한 기업 IBM을 창립한 토머스 왓슨, 인류에게 스마트폰 시대를 열어준 스티브 잡스, 빌 게이츠와 아인슈타인도 독서의 힘은 지식보다 상상력, 즉 생각에 있다고 말했다. 지식은 교육을 통해 얻을 수 있고, 생각하는 힘은 독서를 통해 만들어진다. 운동을 하면 몸의 근육이 단련되는 것처럼 독서를 꾸준히 하면 생각의 근육이 만들어져 사고력이 강화된다.

워런 버핏은 매일 오전 8시 30분까지 사무실에 출근한다. 비서가 책상 위에 챙겨놓은 각종 신문과 잡지를 시작으로 주식시장과 채권시장에 관한 뉴스레터를 챙겨 본다. 여기에 그가 운영하는 투자회사 버크셔 해서웨이가 소유한 기업체에서 보낸 보고서가 더해지는데, 이 목록은 해가 갈수록 양이 늘어난다고. 때때로 아직 사들이지 않은 수백 개의 기업이 발간한 보고서를 읽고 투자와 관련한 책도 끊임없이 읽는다.
이후 여덟 시간 동안 기업, 투자자들과 통화를 마치면 다시 읽을거리를 가지고 집으로 향한다. 그리고 다시 읽기가 진행된다. 그에게 읽는 행위는 가장 중요한 사업 수단이다. 끊임없이 읽지 않으면 세상의 변화를 알 수 없고, 남들과 다른 투자 철학을 만들어낼 수 없다.

할아버지의 서재에서 사업을 읽다

큰 식료품점을 운영하던 할아버지는 사랑하는 손자에게 일찍 자본주의의 기본 원리를 깨치게 했다. 일을 시키고 돈을 지불하는 방식이었다. 할아버지의 영향으로 워런 버핏은 어려서부터 돈 버는 방식에 관심이 많았다. 동네에서 폐지나 헌 잡지를 모아 팔거나 사용한 골프공을 저렴하게 사서 깨끗이 닦아 비싸게 팔았다. 친구들은 그가 단순히 골프장 연못에서 주워온 공을 판다고 생각했지만, 그의 사업 방식은 엄연히 부가가치를 높이는 것이었다.

그가 사업과 관련해 방법론을 일찍 깨달은 것은 할아버지의 서재를 가득 채운 책과 잡지 덕분이었다. 어려서부터 할아버지의 서재를 들락거리던 워런 버핏은 사업가인 할아버지의 취향을 닮아 실용서를 편식해 읽었다. 잡지 〈프로그래시브 그로서리〉와 할아버지가 대학교에 다닐 때 편집한 〈데일리 네브래스컨〉, 그리고 15년간 모은 〈리더스 다이제스트〉를 모두 읽었다. 할아버지의 책장에는 미국 사업가들에 대한 전기도 많아 워런은 존 록펠러와 앤드루 카네기 전기를 몇 번씩 반복해서 읽었다. 특히 카네기는 그의 사업에 큰 영향을 끼쳤다. 사업에서 가장 중요한 인간관계에서 지켜야 할 원칙을 배운 것이다.

어느 날 워런의 아버지는 아들을 월스트리트에 데려갔다. 시장에 대한 정확한 의사 결정만으로 큰돈을 벌어들이는 금융가 풍경이 어린 소년에게 큰 인상을 남겼다. 할아버지의 사업가 기질을 물려받은 워런은 아버지와 함께한 이날의 경험을 통해 겨우 열 살에 불과했지만 증권가에서 돈을 벌어야겠다는 생각을 갖게 됐다.

책에서 돈 버는 방법을 찾다

워런 버핏은 벤슨 도서관에서 읽은 〈1000달러를 버는 1000가지 방법〉이란 책을 통해 복리의 개념을 터득했다. 어려서부터 숫자와 관련 있는 활동을 좋아한 워런은 돈의 원리를 빨리 깨쳤다. 그에게 이 책이 끼친 영향은 매우 컸다. 그가 일반 사업가와 다른 점은 단순히 수익만 생각하는 관점에서 벗어나 일정하게 고정된 비율로 수익을 내고 이를 복리로 굴리면 엄청난 부로 변한다는 것을 알고 이를 실천했다는 것이다. 그 후에도 워런은 책을 통해 습득한 지식과 체계를 머릿속에 넣고 현실과 매치해 실제 수익을 높이는 시도를 했다.

책으로 익혀 학교에서 펼치다

워런은 펜실베이니아 와튼 스쿨에 다녔는데, 학업 성적이 매우 우수했다. 그는 학교에서 배울 내용을 이미 책으로 익히고 암기했으며, 시내 도서관에 앉아 주식과 투자에 관한 책이라면 닥치는 대로 다 읽었다. 이때 읽은 벤저민 그레이엄의 〈현명한 투자자〉는 마치 신을 만난 것 같은 느낌을 주었다고 한다. 이 책은 가치 투자의 바이블과 같은데, 워런은 투자의 기본을 익히느라 이 책을 손에서 내려놓지 않았다. 대학 졸업 후 진학한 컬럼비아대학원 수업은 엄청난 지식으로 무장한 워런과 주식에 관한 최고 이론가들이 벌이는 경연장 같았다. 그는 책으로 배운 지식을 학교에서 검증하고 토론을 거쳐 현실에 반영하는 순서를 밟았다.

이후 그의 삶은 투자와 관리의 연속이었다. 끊임없이 읽고 정보를 습득하며 주식을 사고 이익을 남겼다. 어릴 때부터 사업과 투자 감각을 익히고 다양한 이론에 실전 경험까지 있는 그를 따라올 사람은 없었다. 워런 버핏이 투자로 큰 수익을 내서 자산을 키울 수 있었던 가장 큰 원동력은 세상의 변화를 꿰뚫는 혜안에 있다. 세상을 읽는 혜안은 하루아침에 만들어지지 않는다. 워런의 경우 어릴 때부터 생활의 일부였던 독서 습관에서 비롯되었다고 할 수 있다.

워런 버핏의 '집중' 독서 습관

그는 특정 분야를 좀 더 알아야겠다는 결심이 서면 관련 자료와 도서를 전부 수집해 집중 독서에 들어간다. 특히 투자 대상 기업에 관해서는 철저한 정보 수집을 통해 산업을 이해하고 변화의 가능성을 꿰뚫어본다. 이것이 집중 독서다.

인터넷 산업에 투자하는 것을 비관적으로 생각하고 이 분야에 투자하지 않던 때가 있었다. 그는 잘 알지 못하는 산업에는 투자하지 않는다는 철칙이 있다. 그리고 잘 아는 산업이라고 해도 일정한 시간을 두고 그 산업에 대해 공부한 후 충분히 수익을 낼 만큼 저평가되었다는 판단이 들 때 투자 결정을 내린다. 이처럼 워런 버핏은 뭔가 알고 싶어지면 집중 독서를 통해 잘 알 때까지 독서하는 습관을 들였다. 그의 집중 독서 습관이야말로 성공적인 삶을 만들어준 핵심 자산이다.

워런 버핏이 말하는 '독서 습관 5가지'

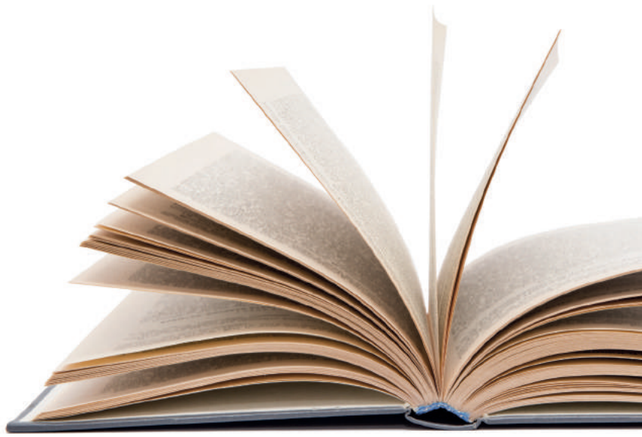
01 독서하는 목적을 세워라
독서를 통해 무엇을 할 것인지 결정하면 책을 읽을 필요성을 깨닫고 열정을 일깨울 수 있다.

02 책을 통해 능력을 키워라
책은 중요한 학습 도구다. 현재 수준보다 더 나은 나를 생각하고 성장할 수 있도록 책이라는 도구를 활용하면 능력을 향상시킬 수 있다.

03 나의 수준을 돌파하라
어떤 상황, 어떤 환경에 있든지 노력 여하에 따라 미래가 달라진다. 자신의 한계를 확장함으로써 미래로 나아가는 원동력을 만들어낼 수 있다.

04 끊임없이 노력하라
노력 없이 주어지는 것은 없다. 책 읽기를 통한 학습은 쉬운 과정이다. 때로는 지루하고 재미없다. 그러나 그 열매는 달콤하다.

05 최고를 지향하라
목표를 높이 세울수록 결과물이 달라진다. 자신의 한계를 규정하고 목표를 낮게 세우는 것보다 고차원의 목표를 세움으로써 달성 가능한 결과물을 얻을 수 있다.



조선 왕에게 장수 비결을 묻다

왕실 안티에이징

늙지 않고 오래 사는 불로장생은 인류의 오랜 염원이다.
2009년 노벨 생리의학상은 불로장생의 비밀 '텔로미어(telomere)'에 영광을 안겼다.
텔로미어는 염색체 끝자락에 붙어 있는 유전 물질로,
정상 세포가 돌연변이를 일으켜 암세포로 변하는 현상을 막아
인간의 수명에 깊이 관여한다. 의료 기술이 지금처럼 발전하지 않았던 과거,
환갑을 넘긴 조선 왕들의 섭생을 통해 장수(長壽) 비결,
이들만의 텔로미어 원칙을 짚어보았다.

어의를 곁에 두고 최고의 의식주를 누린 조선 왕의 평균수명은 47세, 이 가운데 환갑을 넘긴 왕은 겨우 6명이다. 어쩌면 왕이란 신분은 장수와 가장 먼 '자격'일 수 있다. 평생 절대 권력을 위협하는 신하나 언제 일어날지 모르는 역모와 대치하고, 막중한 국정 사안의 최종 결정과 책임감 때문에 늘 노심초사했다. 여기에 왕비와 자녀 문제로 여느 가장 이상으로 스트레스를 짊어지고 살았다. 특히 조선 후기에는 왕권이 약화되어 평균수명이 더 낮았다. 그럼에도 이 모든 스트레스를 이겨내고 노화를 늦춘 왕이 있으니, 바로 태조(74세)와 정종(63세), 광해군(67세), 숙종(60세), 영조(83세), 고종(67세)이다. 이들은 어떤 비법으로 노화 시계라 불리는 텔로미어를 건강하게 유지했을까.

하나, 소식과 성생활

최근 세계적인 과학 잡지 <네이처>에 적게 먹으면 오래 산다는 미국 노화연구소의 동물 실험을 뒷받침하는 논문이 발표됐다. 미국 위스콘신대학교 연구팀은 논문을 통해 소식(小食)이 수명 연장에 영향을 미친다는 사실을 재확인한 것. 조선에서 소식을 실천한 왕이 있는데, 바로 영조다. 영조는 하루 다섯 번 먹던 수라를 세 번으로 줄인 인물로, 대신들과 회의를 하던 도중에도 식사 시간이 되면 수라부터 받을 만큼 규칙적인 생활을 했다.
영조는 역대 조선 임금 가운데 가장 장수했지만 스트레스가 엄청 심한 인물이기도 하다. 자신의 이복형인 경종을 독살했다는 의혹, 친아들인 사도세자를 뒤주에 가둬 죽인 죄책감과 슬픔, 무수리 출신 생모에 대한 콤플렉스가 컸다. 그럼에도 평소 술 대신 차[茶]를 가까이 했다. 영조가 당쟁을 없애기 위해 탕평책을 논의하는 자리에 탕평채를 선보인 일화는 유명하다. 탕평채는 녹두로 쑨 묵에 고기볶음, 미나리, 김 등을 섞어 만든 묵무침으로, 영조는 이처럼 기름기 없이 담백한 음식을 즐겼다. 또 현미, 잡곡 같은 거친 음식을 즐겼다.

결과적으로 음식 양생법을 충실하게 실천해 당뇨와 고혈압을 예방했다. 곤궁한 백성의 삶을 직접 보고 들으려 부지런히 궁궐 밖 미행을 다니고, 강력한 금주령으로 부족한 쌀을 보존했던 영조는 66세에 나이 어린 정순왕후와 혼인해 17년을 해로했다. 노년기에도 성생활을 꾸준히 한 것이 건강과 장수에 도움이 되었다고 전문가들은 입을 모은다. 적절한 성생활은 스트레스·통증 완화, 면역 기능 증강, 질병 예방 및 노화 방지 등의 효과가 있다.

둘, 꾸준한 운동과 마음의 평화

태조의 둘째 아들 정종은 조선의 왕 28명 가운데 노후를 가장 건강하게 지냈다. 특히 조선 스타일의 '골프'인 격구를 좋아해 승하 2년 전까지 매일 즐겼다. 격구는 땅에 구멍을 파고 달걀만 한 공을 집어넣는 운동이다. 신하들이 매일 격구를 즐기는 왕에게 자제할 것을 청하자 "과인이 병이 있어 수족이 아프고 저리다. 몸을 움직이고 기운을 통하게 하려 격구를 한다(<정종실록>)"며 물리쳤다고 한다. 대부분 운동과 담을 쌓고 짧은 거리도 가마를 타고 이동하며 세수도 직접 하지 않은 다른 왕들과 대조되는 부분이다. 당시 왕이 하는 운동이란 온천욕, 활쏘기, 궁 산책이 전부였다. 조선의 초대 국왕 태조 역시 오랜 세월 전장을 누빈 건강한 인물이다. 정종은 재위 2년 2개월 만에 동생 이방원에게 왕위를 넘기고 약 20년을 더 살았다. 마음의 안정과 평화 그리고 운동이 장수 비결이라 하겠다.

셋, 슈퍼 푸드 그리고 블랙 푸드

장희빈의 연인 숙종은 타고난 건강 체질로 유명하다. 야사(野史)는 "장희빈과의 사랑이 불과 같아 한겨울 밤에도 열기를 식힐 부채가 필요했다"고 전한다. 세계의 장수 마을을 연구한 결과 장수와 관련한 식재료 통계가 나왔고, 이 식재료에 고유의 컬러와 작용이 있음이 밝혀졌다. 숙종이 즐겨 먹은 검은콩, 검은깨, 오골계, 흑염소 등 슈퍼 푸드 중에서도 유독 블랙 컬러가 두드러지는 건 우연일까. 블랙 푸드는 체내 활성산소를 효과적으로 중화하고 심장병, 뇌졸중 등을 예방한다. 특히 인체의 원천적 에너지를 관장하는 신장 기능을 강화하고 허약 체질을 개선한다. 안토시안과 이소플라본이 많이 함유되어 눈 건강에도 좋다. 숙종은 건강한 오골계를 골라 그 속을 비운 뒤 흑염소 고기와 검은콩, 검은깨를 넣어 두 시간가량 고아 고기와 국물까지 먹었다고 한다.

넷, 물

요즘 말로 안티에이징을 위해 조선 왕실 역시 장수를 위한 비법이 존재했으니 바로 '왕실 양명술'이다. 이 양명술은 왕실의 부탁을 받은 안동 권씨 권국중에 의해 은밀하게 전해졌다. 이후 구전되던 것을 고종의 마지막 내시 이낭청의 후손이 일부를 기록으로 남겼다. 양명술은 단순히 달여 마시는 보약뿐 아니라 목욕물에 타서 사용하고, 약초를 태운 증기로 한증을 통해 장생불사를 꾀한다. 폭소와 호흡법, 마음 수양, 덕 쌓기 등 방대한 범위에서 심신의 건강을 살폈음을 알 수 있다.

생명의 가장 처음은 '물'이다. 특히 양명술은 도교의 신선술에 골자를 두고 있어 물을 가려 마시는 것을 호흡법만큼이나 중요하게 여겼다. 신선하고 맑은 물이 몸속을 정화해 노화를 방지한다. 그래서 왕실에서는 차로 쓰는 물을 무척 까다롭게 다뤘다. 떫은맛을 내는 타닌이 차의 컬러나 향을 좌우하고, 그 타닌을 조정하는 것이 물이라고 생각했다. 약황토를 걸러 만드는 지장수를 별도로 관리하고, 몸에 좋은 옥광석을 물에 담가 사용하기도 했다. 죽 맛 역시 물에 따라 달라져 여간 신경을 쓴 게 아니었다.

전국에서 명주를 진상할 때도 술 빚을 때 사용한 물을 따로 담아 왔다고 한다. 과거에 피부병이 흔했던 만큼 왕실은 약천·약수·온천 개발 열의가 대단했다. 깊은 석회암 사이로 흐르는 석간수를 생수로, 그중에서도 옥광산 속에 고인 옥천수를 으뜸으로 여겼다. 고종은 송림에서 떠 온 물로 밥알을 삭힌 식혜가 정신을 맑게 하는 약이라며 즐겨 마셨다. 방위를 가려 물을 뜨기도 했다. 왕실의 약목욕, 장수죽, 약차 등 용도에 따라 정화수, 납설수, 추로수, 한천수, 송로수, 국화수 등 스물일곱 가지 물을 나눠 사용했다. 특히 지장수는 납설수와 함께 해독제의 대명사라고 불린다.

다섯, 저염식

고종의 식단은 요즘 영양학자에게 최고 점수를 받을 만하다. 맵고 짠 자극적인 음식을 멀리했기 때문이다. 맵고 짠 음식은 고혈압과 위암 등을 유발한다고 알려져 있다. 또 고기보다 채소를, 술 대신 차를 즐겼다. 그의 겨울철 밤참 메뉴는 온면·냉면·설렁탕이었는데, 이때도 맵고 짠 양념은 들어가지 않고 국물 역시 육수 대신 동치미 국물을 사용했다. 또 흰쌀밥보다는 잡곡을 가까이했는데 소화가 안 되거나 속이 좋지 않을 때는 팥밥과 미역국을 먹었다. 고종이 열강의 압력 등 극심한 스트레스에도 오래 산 것은 몸을 살리는 담백한 식생활이 뒷받침했음을 알 수 있다.

이 밖에 정기적 건강관리로 건강을 챙긴 왕이 있다. 영조와 광해군이다. 조선 왕들은 문안진후(問安診候)라고 해서 정기적으로 진찰을 받았다. 닷새마다 한 번씩 승지가 내의원 의원과 왕의 처소를 찾아 세밀하게 건강 상태를 점검했다. 눈으로 살피는 망진(望診), 소리와 냄새로 살피는 문진(聞診), 맥을 짚고 피부를 만져 살피는가 하면 두드려보는 절진(切診)이 포함되어 종합 건강검진이라 하겠다. 광해군은 당대 명의 허준을 믿고 그의 의견을 꾸준히 따랐다고 한다.

여섯, 에너지[氣]

왕실 양명술에서는 태양과 바람조차 약이라 여겼다. 양명6기설이라 하여 태양·달·시간·압력· 바람·생명의 에너지에서 약성을 찾았고, 구증구포(九蒸九曝)한 인삼·보리·찹쌀·솔잎·지황·보리·쌀 등으로 약성 좋은 음식을 만들어 먹었다. 바람이 솔밭을 지나면 신선한 바람이 되고, 냇물도 연뿌리·갈대 숲·옥잠·미나리 군락지를 통과하면 신선한 약수로 바뀐다. 그리고 여기에서 살아가는 잉어, 메기, 가물치 같은 담수어에도 좋은 에너지가 함축되어 있음을 믿은 것이다.

우리나라는 고생대 지질로 동물, 식물, 광물 등 천연 물질의 약성이 뛰어나고 식품에 생명력[氣]이 살아 있다. 목욕 방법만 봐도 자연 에너지를 충분히 고려했다는 걸 알 수 있다. 노화를 예방하는 종유석 목욕, 자외선을 차단하기 위한 율무 목욕, 암 예방 효과가 좋은 흙 목욕, 회춘하는 귤 목욕, 신경통과 류머티즘을 완화하는 생강 목욕 등이 있다. 온천욕으로 지병을 다스리는 일은 다반사다. 또 미용을 위해 해조류와 쌀겨, 꿀과 경락, 초마늘, 뽕잎차 등을 복용하고 발랐다. 명석한 두뇌를 갖기 위해 놋그릇을 사용하고, 뼈마디가 쑤실 때마다 개미 알을 으깬 뒤 꿀물에 타서 마셨다. 개미에는 풍부한 단백질과 18종의 아미노산 외에 여러 가지 미량원소가 함유되어 있다.

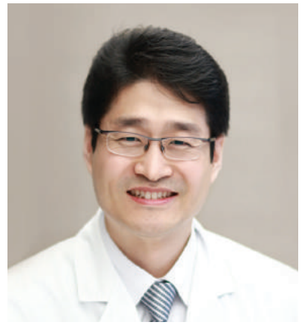
황토방은 물론 환경오염을 해독하는 모래 찜질방이 따로 있었는데, 이를 염사방이라고 한다. 그뿐 아니라 옥으로 만든 장신구와 옥솥, 탕이라 부르며 가까이한 약차 등 동양사 5000년간 은밀하게 구전되었다. 병을 치료하는 방법부터 철학적 차원까지 그 경지가 높았던 왕명술은 실속 있게 응용되면서 왕실에 생기를 불어넣었다. 오늘날 서민의 삶은 어느덧 조선 왕실의 풍경과 닮았다. 대부분 덜 움직이고 지나치게 많이 먹은 조선 왕들 가운데 장수한 왕은 스트레스를 이겨내는 충분한 수면과 체질에 맞는 음식(물 포함), 소식, 적당한 운동을 병행했다. 우리도 이들처럼 올바른 생활 습관을 유지해나간다면 건강하게 오래 살 수 있을 것이다.

참고 서적 **<왕실양명술>**(이원섭 지음, 초록 펴냄)

노후의 건강이 삶의 질을 결정한다

노쇠와 노인 건강 증진

100세 시대가 열렸다.
무조건 오래 살기보다는 사는 동안 아프지 않고
활기차게 살아갈 수 있느냐가 중요해지고 있다.
건강한 삶을 영위하고 싶다면
자신의 건강을 적극적이고 능동적으로 관리하자.



최재경 교수

건국대학교병원 가정의학과

학력

2010 | 서울대학교 의학대학원 졸업(의학박사)
2007 | 서울대학교 의학대학원 졸업(의학석사)
1998 | 서울대학교 의과대학 졸업(의학사)

경력

현재 | 건국대학교병원 가정의학과장,
건국대학교 의학전문대학원 가정의학과 교수
2006~2007 | 건국대학교병원 가정의학과 임상 교수
2005~2006 | 서울대학교병원 가정의학과 임상 강사
1999~2002 | 서울대학교병원 가정의학과 전공의

수상 경력

2015 | 대한가정의학회 학술상
2013 | 대한가정의학회 진료교육상

학회 활동(현재)

· 대한금연학회 감사
· 대한스트레스학회 심신의학이사
· 대한임상건강증진학회 학술이사
· 대한가정의학회 정책위원
· 대한노인병학회 책임심사위원·학술위원
· 대한비만학회 홍보위원
· 질병관리본부 검진기준 및 질 관리반 검진기관 평가위원
· 보건복지부 한국보건복지인력개발원 자격심의위원회 위원
· 한국보건의료연구원 연구기획자문단 연구 주제 평가위원

사람이 살아가면서 기본적으로 필요한 조건은 여러 가지가 있지만 최근 들어 가장 관심이 많은 주제는 '건강'일 것이다. 이에 대한 개념은 시대마다, 문화마다 다른 경우가 많다. 일례로 얼마 전까지만 해도 나이 60세에 환갑잔치를 하는 것은 당사자의 자랑이요, 가족의 기쁨이었다. 하지만 요즘 환갑잔치를 한다고 얘기하면 실례라는 생각이 들 정도로 잔치를 하는 사람이 거의 없다. 최근 통계청이 발표한 우리나라 남녀의 평균수명은 남자 79.3세, 여자 85.4세이니 80세 정도는 되어야 잔치를 열 수 있지 않을까 싶다. 오히려 최근에는 '99팔팔23사'라고 해서 '99세까지 팔팔하게 살다가 2~3일 앓고 죽고 싶다'라는 말이 일상적으로 사용되는 것처럼 변화된 건강 개념이 좀 더 적극적으로 받아들여지고 있다.

"건강은 누가 지켜주는 것이 아니라 적극적으로 노력하는 자만이 얻을 수 있는 선물인 것이다."

일반적인 노화 과정은 만성질환 또는 건강 위험 요인을 갖게 되거나 노쇠로 인한 기능 장애를 일으켜 인생 중·후반기에 신체 기능과 삶의 질이 저하된다. 노쇠는 성년이 된 이후에 노화 과정에 따라 생리적 조절 기능이 저하되고 신체 여러 기관의 조절 장애로 인해 다양한 증상이 나타나는 현상이다. 일반적으로 질병뿐 아니라 신체 기능 장애, 활력 감소, 기억력 감퇴, 정서 변화, 신경계 기능 장애, 일상생활 장애 등과 관련 있다. 심한 피로감, 허약감, 신체 활동 감소, 체중 감소, 보행 속도 감소는 대표적인 노쇠의 신체적 증상이라고 할 수 있다. 노쇠와 관련해 근감소증이 중요하게 여겨지고 있는데, 이는 노쇠뿐 아니라 골절 위험을 높이고 입원, 시설 입소, 사망 위험과 관련이 많은 것으로 알려져 있다.

영양 상태는 노쇠의 중요한 요인으로 체중 감소와 관련이 있으며, 사망 위험을 높이는 것으로 알려져 있다. 이와 관련해 구강 건강과 틀니 사용, 저작 기능 저하 등을 함께 고려해야 한다. 구강 건강은 영양 상태와 관련이 많고 신체의 건강에 영향을 주는 것으로 밝혀졌다. 특히 틀니를 사용하는 노인은 씹거나 삼키는 데 문제가 있으며, 노쇠와 관련이 높아 사망률을 높이기도 한다. 저작 기능 저하는 우울과 관련이 있으며, 식사에 대한 만족도와 함께 전체적인 삶의 질을 떨어뜨린다. 감각 기능인 시력과 청력의 저하 역시 노쇠의 요인으로 간주해 노쇠한 노인에게서 시력과 청력 저하가 흔하게 관찰된다.

노쇠 유무를 판단하는 방법에는 여러 가지가 있지만, 다음 다섯 문항의 자가 설문을 통해 간단히 평가하는 방법이 많이 사용되고 있다.

자가 설문

Q. 지난 한 달 동안 피곤하다고 느낀 적이 있습니까?
① 항상 그렇다 ② 거의 대부분 그렇다 ③ 종종 그렇다
④ 가끔씩 그렇다 ⑤ 전혀 그렇지 않다
1점 : ①, ②라고 답변, 0점 : ③, ④, ⑤라고 답변

Q. 도움 없이 혼자서 쉬지 않고 계단을 10개 오르는 데 힘이 듭니까?
① 예(1점) ② 아니요(0점)

Q. 도움 없이 300m를 혼자서 이동하는 데 힘이 듭니까?
① 예(1점) ② 아니요(0점)

Q. 의사에게 다음의 질병이 있다고 들은 적이 있습니까?
고혈압, 당뇨병, 암, 만성 폐질환, 심근경색, 심부전, 협심증, 천식, 관절염, 뇌경색, 신장질환
1점 : 0~4개, 0점 : 5~11개

Q. 현재와 1년 전 체중을 비교하면 얼마나 줄었습니까?
① 5% 이상 감소(1점) ② 5% 미만 감소(0점)

평가 | 총합이 0점은 건강, 1~2점은 노쇠 전 단계, 3점 이상은 노쇠 단계

알아두세요!
건강하게 늙어가기, '건강 증진'

노화 과정에서도 건강 상태를 최대한 유지하는 건강 노화가 필요하다. 건강 노화란 만성질환과 건강 위험 요인을 조절하고 노쇠로 인한 기능 장애를 회복시켜 최적의 건강 상태를 지속하는 것을 말한다. 나이에 상관없이 건강해지고 싶은 것은 인지상정이다. 많은 사람이 "건강하게 오래 살고 싶다!"고 말한다. 이를 개념적으로 포괄하는 말이 '건강 증진'인데, 1986년 오타와 헌장에서 "사람들이 스스로의 건강을 관리하고 향상시키는 능력을 증진하는 과정"으로 정의했다. 따라서 건강 노화란 노인의 건강 증진과 밀접한 관계가 있음을 알 수 있다.

건강 증진은 우리 각자가 신체적, 정신적으로 각기 다른 능력을 물려받은 채 태어났다는 데서 출발한다. 건강 상태는 개인마다 다르고 끊임없이 변화한다. 개인의 건강 상태는 유전, 환경, 건강 관련 행위의 세 가지 요인에 의해 결정되는데, 이 중 건강 관련 행위가 개인의 건강에 가장 큰 영향을 미친다. 한 연구 결과에 따르면 사람의 사망 원인 중 50%가 불건전한 건강 행위나 생활 습관 때문이라고 한다.

건강 증진은 질병의 조기 진단과 건강 증진으로 나누기도 한다. 질병의 조기 진단은 우리가 일반적으로 알고 있는 건강검진 과정이라고 보면 된다. 이는 외견상 증상이 없는 사람에게서 중요한 질병을 조기에 발견하는 방법으로, '증상이 없는'이란 말은 건강한 사람뿐 아니라 질병이 발병했더라도 발견하지 못한 사람까지 포함한다. '중요한 질병'이란 질병이 발병할 확률이 높아 사회적으로 충분히 문제가 될 정도로 흔하고 그 결과 사망 등의 심각한 결과가 초래될 경우를 말하며, '조기에 발견'이라 함은 질병을 발견한 후 그에 대한 적절한 치료법이 있는 경우를 말한다. 그러므로 아주 희귀한 유전병이나 감기 같은 가벼운 질병, 발견 후에도 치료 방법이 없는 질병은 대상에서 제외되고, 고혈압이나 당뇨병 같은 성인병과 암 등 만성 퇴행성 질병을 대상으로 한다.

건강 증진은 몇 가지 특징이 있다. 첫째, 질병이나 증상이 없는 건강한 사람을 대상으로 해 '건강한 사람을 더욱 건강하게'라는 표어로 표현되기도 한다. 둘째, 개개인의 상태나 특성에 맞게 개인적으로 적용된다. 셋째, 한 가지 질병이나 증상에 국한된 것이 아니라 한 사람을 전체적·종합적으로 판단한다. 넷째, 질병이 발병할 위험을 사전에 예방한다. 다섯째, 건강해지려는 개인이 적극적으로 노력하고 참여한다. 이에 대해 기존의 전통적 질병 치료와는 개념적으로 다르다.

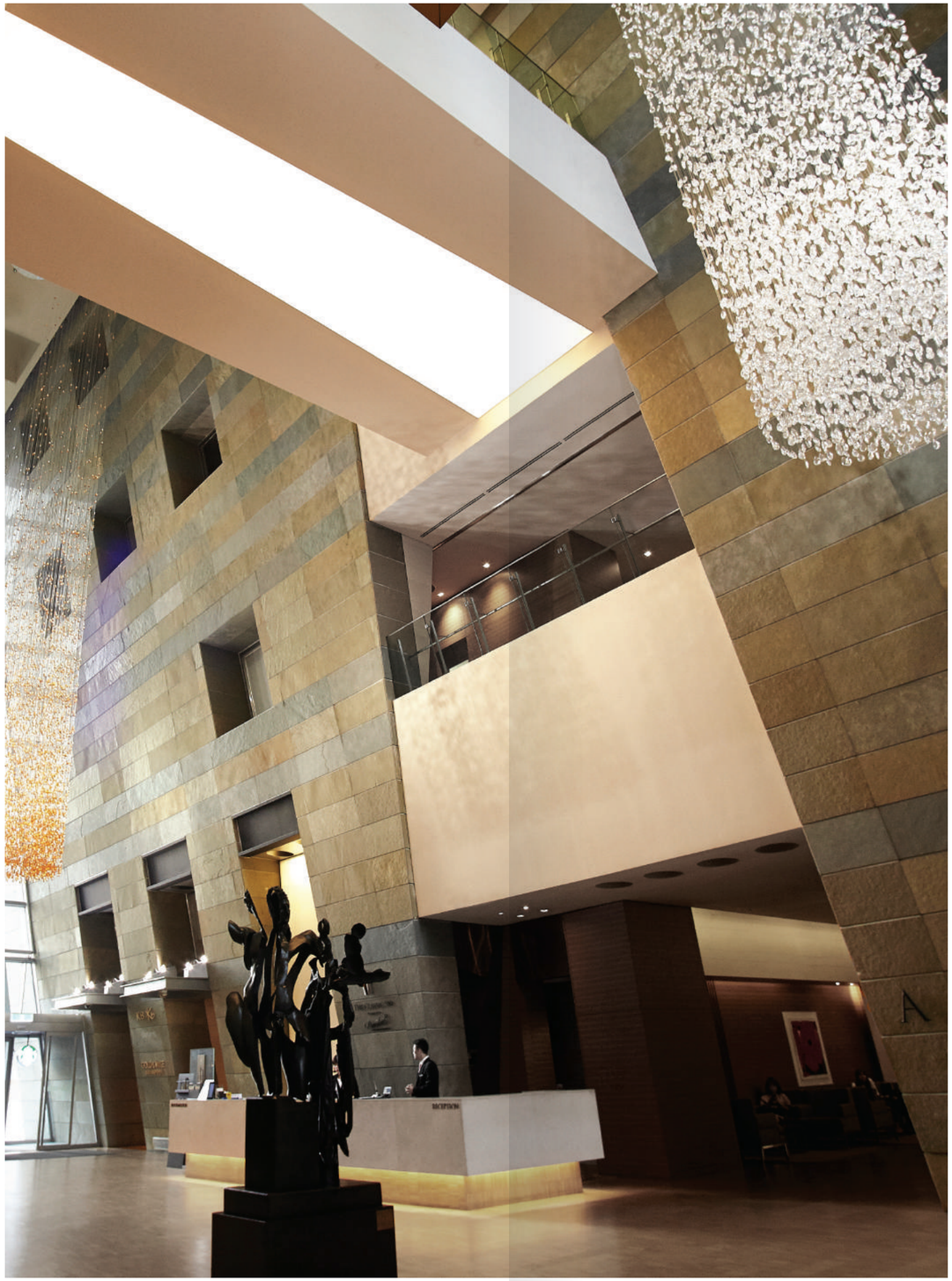
수동적으로 행해지는 기존의 질병 치료뿐 아니라 능동적으로 개개인이 참여하는 건강 증진은 우리의 삶을 건강하게 유지하기 위한 필수 요소다. 세계에서 고령화가 가장 빠르게 진행되고 있는 우리나라에서 이에 대해 더욱 큰 관심이 요구되고 있다. 우리는 지금 질병을 앓으며 겨우겨우 삶을 영위하는 것이 아니라 신체적·정신적으로 최상의 건강 상태를 유지해야 하는 시대에 살고 있다. 건강은 누가 지켜주는 것이 아니라 적극적으로 노력하는 자만이 얻을 수 있는 선물인 것이다.

글 | 건국대학교병원 가정의학과 최재경 교수

고품격 실버 라이프를 실현하다

도심형 프리미엄 시니어 타운
THE CLASSIC 500

시니어 타운이 고급화, 첨단화를 거쳐 진화 중이다.
프리미엄 메디컬 서비스, 호텔식 생활 서비스,
스파 & 피트니스 서비스, 커뮤니티 서비스, 식음 & 연회 서비스 등
생활에 필요한 모든 서비스를 제공하며 고품격 노후를
즐길 수 있는 곳. 상위 1%를 위한 프라이빗 시니어 타운
'더 클래식 500'이 바로 그곳이다.



최근 한적한 전원형 시니어 타운보다 도심 생활을 즐길 수 있는 시니어 타운이 인기다. 도심형 시니어 타운은 의료 시설이 잘 구비되어 있고, 지하철 등 대중교통을 이용하기 편리하며, 가족을 만나기도 용이하다. 또 쇼핑, 스포츠 등 생활 편의 시설도 쉽게 접할 수 있는 등 장점이 많기 때문이다. 그중 서울 광진구에 위치한 더 클래식 500은 최고급 도심형 시니어 타운이다.

지하철 건대입구역에서 3분 거리에 위치한 더 클래식 500은 40층과 50층 규모의 건물 2개 동으로 구성돼 있다. 호텔식 주거 공간, 메디컬 서비스, 컬처 & 커뮤니티를 제공하며 스파, 골프 연습장, 북 카페, A/V 룸 등이 마련되어 있다. 더 클래식 500은 반경 500m 내에 건국대학교병원, 스타시티 쇼핑몰, 롯데백화점, 이마트, 영화관 등 편의 시설 및 문화 시설을 이용할 수 있는 국내 유일의 도심형 복합 문화 주거 공간으로 '논스톱 라이프'를 즐길 수 있다. 입주 예정일 기준 60세 이상, 부부의 경우 한 명만 60세 이상이면 입주가 가능하다.

입주 보증금

1인		2인	
계약 기간	보증금	계약 기간	보증금
1년	7억 원/121만 원	1년	7억 원/155만 원
2년	7억 원/92만 원	2년	7억 원/125만 원
3년	7억 원/80만 원	3년	7억 원/113만 원

※ 청약 신청 시 1000만 원, 위약금은 없습니다.
※ 1차 계약 만기 전 해지 시 위약금 납입 보증금 3%를 일할 계산합니다.

월 관리비

내역	비용	비고
공동 관리비	199만8000원	기본 서비스 제공
세대 관리비(예상)	25만 원(전 세대 평균)	수도 광열비, 인터넷, 케이블방송
식대	1만1000원/1식	의무식 1인 20식, 2인 40식

※ 매년 물가 상승분에 따라 변동되며, 관리비 및 식비는 변동될 수 있습니다.

제공 서비스

구분	기본 서비스		옵션
의료 지원 서비스	건강 상담 영양 상담 건강검진(1회/만 1년) 24시간 간호사 상주	기본 응급처치 건국대학교병원 진료 연계 지원 개인 의료 정보 관리	전문 분과별 진료 상담 맞춤식 운동 관리 맞춤식 영양 관리 건국대학교병원 연계 시 진료 U-Healthcare 서비스
여가 지원 서비스	생활 상담 동호회 활동 지원 정서, 교양, 문화 관련 프로그램 운영		부대시설 이용(유·무료)
생활 지원 서비스	도어 서비스 리셉션 서비스 프런트 서비스 야간 당직 서비스	하우스키핑 서비스 주차 1면 제공 창고 1실 제공	퍼스널 컨시어즈 발레파킹 서비스 펜타즈 호텔(객실) 특가 이용

※ 상기 제공 서비스는 관련 법규 등 사정에 따라 변경될 수 있습니다.

입주 절차

상담 ▶ 방문 ▶ 건강검진 ▶ 계약 ▶ 입주

- 상담: 방문 예약 (사전 예약 필수)
- 계약: 청약 또는 계약 체결
- 입주: 잔금 납부 및 입주

입주 자격

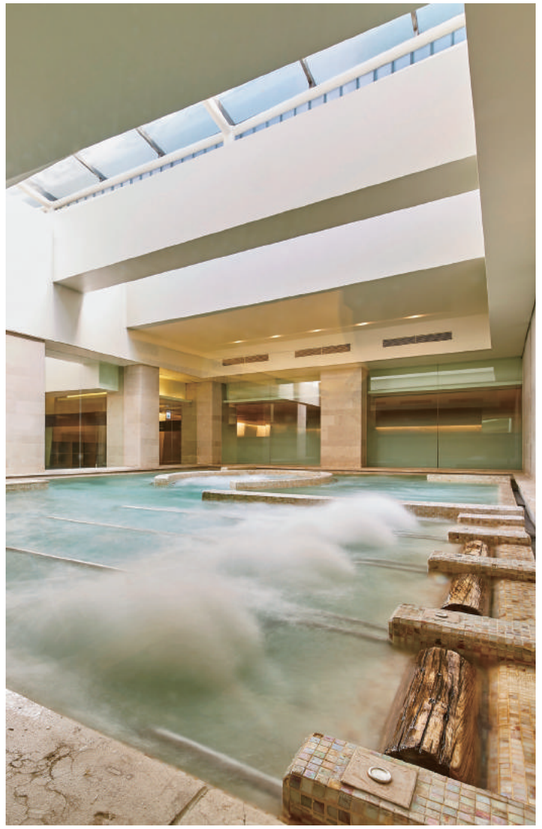
입주 예정일 기준 독립적으로 일상생활이 가능한 60세 이상, 부부의 경우 한 분이 60세 이상이면 입주 가능

계약 시 구비 서류

구분	내용
계약자	주민등록등본, 신분증, 인감도장, 건강검진 결과지
입주자	주민등록등본, 신분증, 인감도장, 사진 1매
대리인	계약자 및 입주자 서류, 대리인 신분증 사본

※ 외국인의 경우 외국인등록증 사본 1부(또는 외국인등록사실확인서 1부)
※ 위 서류는 입주 계약을 위한 신원 확인용으로 주민등록번호는 수취하지 않습니다.

입주 상담 02-2218-6000 **홈페이지** www.theclassic500.com



고품격 생활을 향유하는 호텔식 주거 서비스

전 세대가 동일한 전용면적 125m²로, 네 가지 타입의 구조 중 취향에 맞게 공간을 선택할 수 있다. 모든 가구에 냉장고, 세탁기, 텔레비전 등 가전제품을 빌트인 시스템으로 갖췄다. 건국대학교 캠퍼스, 한강, 아차산 등이 가까이 있어 쾌적한 자연환경이 눈에 띄며, 커튼 월 구조 설계로 우수한 조망권을 확보했다. 거실과 주방의 통합 시스템으로 동선을 최소화함으로써 시니어층의 활동성을 보장했고, 모든 현관의 턱을 제거해 효율성을 높였다. 낙상 사고가 빈번한 시니어층의 안전을 고려해 충격 흡수력이 우수한 원목과 친환경 가구를 배치했다. 또 하우스키퍼가 각 가정을 방문해 청소하는 하우스키핑, 우편 택배, 퍼스널 컨시어즈, 24시간 콜 센터, 뷔페 스타일의 전용 레스토랑에서 저염식 · 저지방식 식사 제공 등 365일 호텔식 토털 서비스로 생활의 만족과 품격을 더했다.

개인 맞춤식 라이프 케어 서비스가 특징인 메디컬 서비스

전담 간호사와 물리치료사, 운동 처방사 등 전문 인력이 개인별 맞춤식 건강 · 운동 · 영양 관리 프로그램을 제공한다. 국내 최초 무인 건강 정보 측정 시스템 'U-Healthcare'를 통해 체중, 혈압, 체성분, 혈당 등의 건강 정보를 실시간으로 수집해 관리하는 것도 더 클래식 500만의 특별한 메디컬 서비스 중 하나다. 더 클래식 500에서 2~3분 거리에 위치한 건국대학교병원은 더 클래식 500 회원만을 위한 서비스를 제공한다. 진료 시 전담 간호사 동반 서비스, 투약 관리 · 질병 관리 · 병원 방문 관리 서비스가 그것. 응급 상황이 발생했을 때는 최단 시간 내 건국대학교병원으로 이송해 최적의 응급 의료 서비스를 받을 수 있다. 또 최첨단 인체 감지 시스템을 가동해 실내에서 장시간 움직임이 감지되지 않을 때는 의료진이 즉각 출동하는 체계적 시스템을 갖췄고, 침대와 욕실 등 주요 생활 동선에 응급 콜 시스템을 설치해 유사시 응급 콜 버튼을 누르면 24시간 상주하는 간호사에게 기본 응급처치를 받을 수 있다.

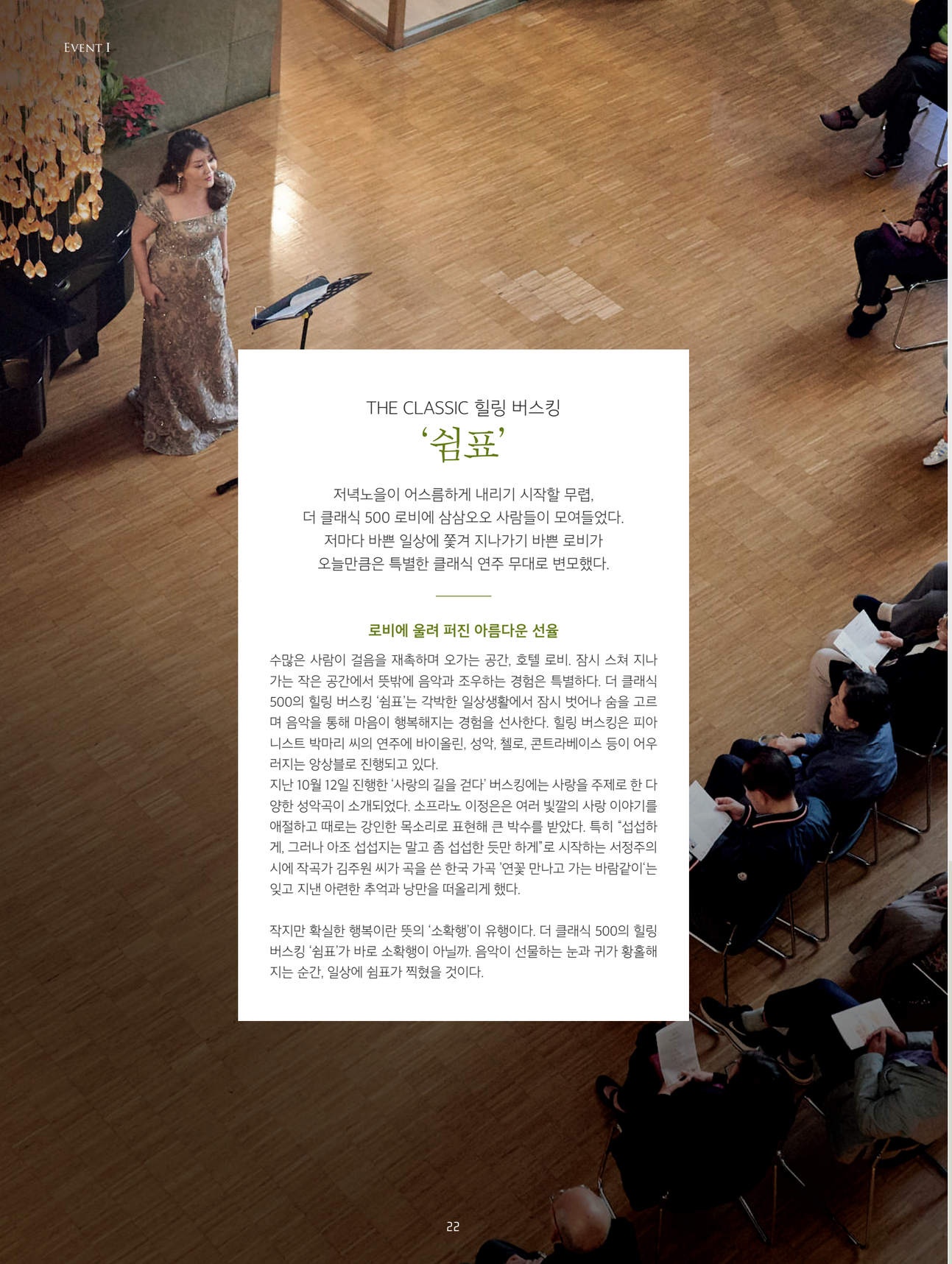
건강하고 활기찬 시니어 라이프를 제공하는 컬처 & 커뮤니티 서비스

더 클래식 500의 컬처 & 커뮤니티 서비스는 1층 로비에서 시작된다. 아르망 페르낭드(Armand Fernandes)의 브론즈 작품부터 데이비드 걸스타인, 조이스 테니슨 등 국내외 유명 예술인의 작품 180여 점이 전시되어 있어 갤러리를 방문한 듯한 즐거움을 선사한다. 더 클래식 500 회원은 수준 높은 삶을 향유할 수 있는 문화와 교류의 장을 제공받는 데 큰 만족을 표한다. 바둑, 장기, 체스, 마작, 카드, 포켓볼 등을 즐길 수 있는 게임 룸과 복합 커뮤니티 룸에서는 격조 있는 여가를 즐기며 생활의 활력소를 찾을 뿐 아니라 사교도 즐길 수 있다.
월 1회 열리는 문화 데이에는 클래식 음악, 뮤지컬, 가곡, 미술 등 다양한 분야의 대표 명사를 초청해 격조 높은 강연을 진행한다. 스포츠, 예술 관련 동호회를 운영해 회원 간 친목도 두텁다. 이 외에도 영어 · 일본어 회화, 합창단, 서예, 기타, 자원봉사 등 다양한 활동을 통해 지속적인 배움의 기회와 노블레스 오블리주를 실천 중이다.

의학에 바탕을 둔 특별한 피트니스 클럽

더 클래식 500 4층과 지하 1층에 위치한 피트니스 클럽은 6성급 호텔의 시설을 보유하고 있다. 약 1530m² 규모의 최신 피트니스 시설, 미네랄과 알칼리 성분을 함유한 지하 830m의 천연 암반수를 활용한 스파 시설, 실내 골프 연습장 및 스크린 골프 연습장, 골프 라운지, 지상 5층에 위치한 야외 수영장 등 건강관리와 친목 모임을 즐길 수 있는 공간이 조성되어 있다. 특히 건국대학교병원과 연계해 의학적 건강 평가와 신체 기능 평가를 실시한 후 맞춤식 운동을 통해 예방을 넘어 삶에 활력까지 불어넣고 있다.

그 밖에 더 클래식 500 안에는 음식점을 비롯해 프랜차이즈 카페, 약국, 편의점, 각종 의원, 은행 등 다양한 편의 시설이 입점해 생활의 편리를 돕고 있다.



THE CLASSIC 힐링 버스킹

'쉼표'

저녁노을이 어스름하게 내리기 시작할 무렵,
더 클래식 500 로비에 삼삼오오 사람들이 모여들었다.
저마다 바쁜 일상에 쫓겨 지나가기 바쁜 로비가
오늘만큼은 특별한 클래식 연주 무대로 변모했다.

로비에 울려 퍼진 아름다운 선율

수많은 사람이 걸음을 재촉하며 오가는 공간, 호텔 로비. 잠시 스쳐 지나가는 작은 공간에서 뜻밖에 음악과 조우하는 경험은 특별하다. 더 클래식 500의 힐링 버스킹 '쉼표'는 각박한 일상생활에서 잠시 벗어나 숨을 고르며 음악을 통해 마음이 행복해지는 경험을 선사한다. 힐링 버스킹은 피아니스트 박마리 씨의 연주에 바이올린, 성악, 첼로, 콘트라베이스 등이 어우러지는 앙상블로 진행되고 있다.
지난 10월 12일 진행한 '사랑의 길을 걷다' 버스킹에는 사랑을 주제로 한 다양한 성악곡이 소개되었다. 소프라노 이정은은 여러 빛깔의 사랑 이야기를 애절하고 때로는 강인한 목소리로 표현해 큰 박수를 받았다. 특히 "섭섭하게, 그러나 아조 섭섭지는 말고 좀 섭섭한 듯만 하게"로 시작하는 서정주의 시에 작곡가 김주원 씨가 곡을 쓴 한국 가곡 '연꽃 만나고 가는 바람같이'는 잊고 지낸 아련한 추억과 낭만을 떠올리게 했다.

작지만 확실한 행복이란 뜻의 '소확행'이 유행이다. 더 클래식 500의 힐링 버스킹 '쉼표'가 바로 소확행이 아닐까. 음악이 선물하는 눈과 귀가 황홀해지는 순간, 일상에 쉼표가 찍혔을 것이다.

Mini Interview

공연기획자 피아니스트 박마리

Q. 힐링 버스킹의 기획 의도는 무엇인가요?

A. 호텔의 로비는 사람들이 오가고 그저 목적을 가지고 제 기능을 하기에 바쁜 공간입니다. 하지만 공간은 무엇을 담느냐에 따라 사무실이, 또는 집이 될 수도 있다고 생각합니다. 그래서 로비라는 공간에 여럿이 함께 누릴 수 있는 무언가를 담아내고 싶었습니다. 걸음을 잠시 멈추고 같은 곳을 바라보며 공유할 무언가가 있다면 마음과 마음이 이어질 것입니다. 서로에 대한 신뢰감과 작은 행복의 나눔이 시작되는 것이죠. 그 잠깐의 쉼표를 통해 우리는 새로운 에너지를 얻고 그 에너지를 누군가에게 전해줄 수 있습니다. 짧은 시간이지만 누군가에게 긴 의미가 되기를 기대하며 공연을 준비했습니다.

Q. 프로그램 선정 기준 또는 선정 이유는 무엇인가요?

A. 클래식은 느림이라는 말로 표현하고 싶습니다. 속도를 강조하는 우리의 삶과 반대되는 것일지도 모릅니다. 문화 예술마저도 빠르게 누리고 느낄 수 있는 것을 선호하는 듯합니다. 그러나 진정한 휴식을 위해서, 자신을 바로 알기 위해서, 나뿐 아니라 남도 잘 보듬기 위해서는 속도를 늦출 필요가 있습니다. 클래식 음악이 우리의 마음과 감각, 생각에 서서히 스며드는 삶의 치료제인 만큼 그런 점이 잘 전해지도록 프로그램을 구성했습니다.
또한 클래식 악기를 가까이에서 보고 각 악기의 특색 있는 음색과 특별한 연주 기교를 친근하게 느끼도록 매주 다른 악기를 소개합니다. 대중적인 음악을 클래식 연주자의 색을 입힌 음악으로, 클래식 음악 중에서 다가가기 어렵지 않은 곡들로 프로그램을 세심하게 꾸미고 있습니다. 악기들이 조화를 이루며 하나가 되는 과정을 함께 호흡하며 그 음악의 박자에 우리의 심장 박동수를 맞추다 보면 치유됨을 느끼게 될 것입니다. 연주자끼리의 앙상블이고, 연주자와 관객의 앙상블이며, 함께하는 우리들의 앙상블의 공간이 되는 것입니다.

Q. 클래식 음악을 친근하게 즐길 방법이 있을까요?

A. 클래식은 보고 듣는 그대로 바로 소화되는 쉬운 음악은 아닙니다. 그 음악에 대한 정보가 필요하고 작곡가의 의도를 해석한 다양한 연주자의 연주를 집중해서 반복적으로 들어야 한다는 점에서 어렵게 느껴집니다. 그러나 오랜 세월 많은 사람의 공감을 얻고 이어져 왔다는 것은 그만한 이유가 있기 때문이겠죠. 알면 알수록 클래식 음악은 편안한 휴식으로 다가오고 평생 그 여운을 누리는 특별함이 있습니다. 좋은 사람을 내 곁에 남겨두고자 노력하듯 클래식 음악을 대해보면 어떨까 싶습니다.

Q. 힐링 버스킹 관객에게 어떤 메시지를 전달하고 싶으신가요?

A. 음악회가 열리는 시간 동안 환희와 기쁨, 감동이 넘치는 힐링 시간이 되고 각자의 삶을 더 사랑하게 되는 계기가 된다면 가치 있는 일이라 생각합니다. 연주를 거듭하는 동안 눈시울을 붉히시는 분, 미소로 기쁨을 드러내는 분 등 감정을 나누는 분들이 많아요. 이 공간에 각자의 인생이 음악 선율을 타고 가득 채워지고 모두의 희로애락 감정도 마치 음악을 연주하고 있다고 느껴져서 오히려 연주자가 더 에너지를 받고 행복해집니다.
금요일 오후의 호텔 로비는 우리가 알고 있는 공간이 아닙니다
앞으로도 이 작은 공간이 행복을 누리는 곳이 되기를 소망합니다.

THE CLASSIC 500

힐링 버스킹 '쉼표' 일정표

일시 2019년 2월까지 매주 금요일(매월 첫째 주 공연 없음) 오후 5시
장소 더 클래식 500 호텔 로비

2018.11
2일 바리톤 김종표
9일 플루트 정다은
16일 피아노 3중주-앙상블 '뮤즈'
23일 테너 황병남
30일 바이올린 최유진

2018.12
7일 소프라노 홍누리 & 바리톤 김승호 듀오 연주
21일 현악4중주-앙상블 '선'
28일 첼로 강지성

2019.1
4일 비올라 정재희
18일 굿모닝 첨버 오케스트라
25일 부천시 소년소녀합창단

2019.2
1일 오보에 이혜원
15일 바순 유은서
22일 소프라노 이영숙

공연 문의
02-2218-5546 | **E-mail** namarie@daum.net
연주자의 피치 못할 사정상 공연 내용은 변동될 수 있습니다.

My Querencia

평온한 최고의 휴식을 누리다

심신이 지쳤을 때 번잡한 일상에서 벗어나 숨을 고를 수 있는 안식처가 그리워진다.
안락한 공간은 따뜻한 위로의 시간을 선물해준다. 더 클래식 500 펜타즈 호텔 스위트룸이 그 시간을 약속한다.

스타일링 | **최새롬**(gahostudio)

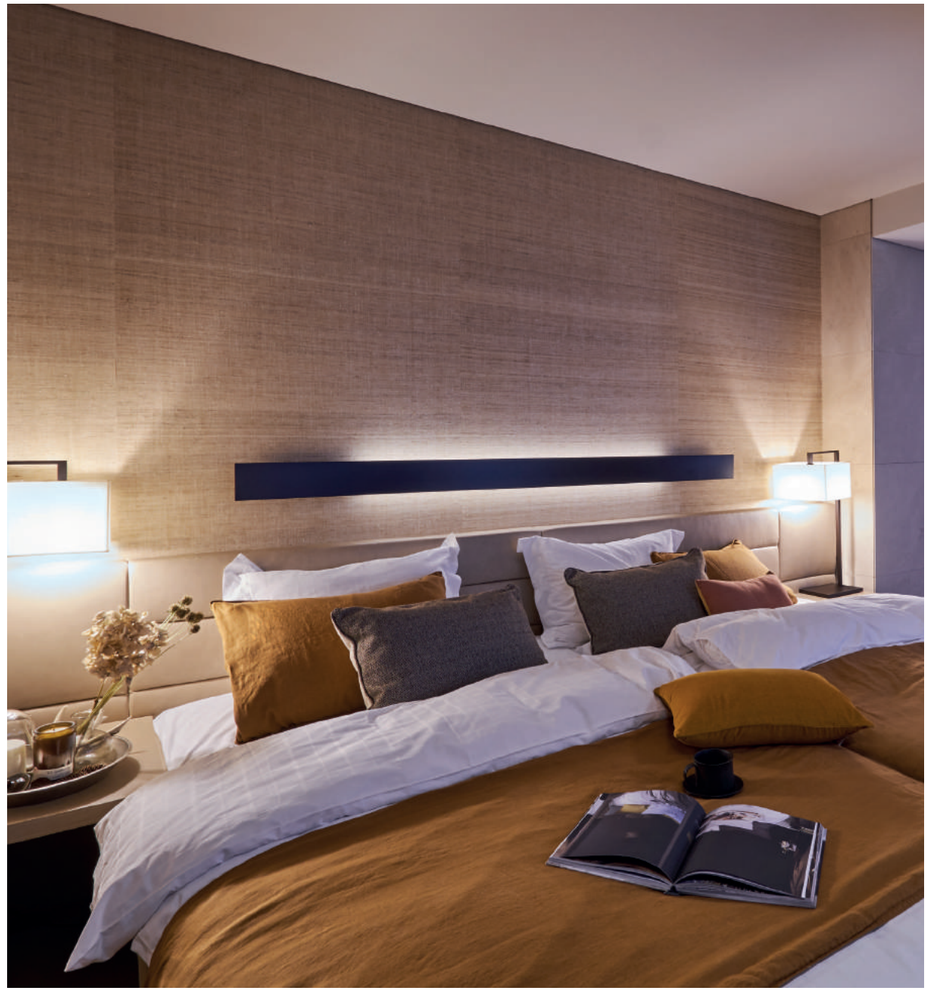
*스페인어로 피난처, 안식처라는 뜻의 케렌시아(querencia)는 투우 경기장에서 마지막 결전을 앞두고 소가 쉬는 곳을 의미합니다.
요즘은 일상에 지친 현대인이 찾는 휴식처를 나타내는 단어로 쓰입니다.

Living Room

패브릭의 푸근한 감촉을 느끼다

서늘한 공기는 따뜻한 공간을 그리워하게 만든다. 굵은 털실로 짠 블랭킷, 보슬보슬한 카펫, 부드러운 니트 쿠션 등 패브릭 아이템으로 소파를 채운다. 털실 뭉치를 바구니에 담아두면 동심으로 돌아간 듯한 기분을 느끼게 해준다. 털썩 주저앉아 패브릭의 감촉을 느끼다 보면 어느새 기분이 좋아지고 긴장하고 있던 마음이 사르르 녹아내린다.

Bedroom



중후한 공간이 안정감을 주다

누군가에게 방해받지 않고 나만을 위한, 혹은 연인이나 가족과 오붓하게 시간을 보낼 공간이
있다면 더없이 행복할 것이다. 침실은 소중한 사람과 편안하게 시간을 보내기 위한
최고의 공간이다. 차분한 베이지 톤 침실에 초콜릿색 침구를 매치해 한층 고급스럽고 세련된 분위기를
연출한다. 아늑한 침실은 깊은 잠을 부를 뿐 아니라, 여럿이 둘러앉아 밤이 깊도록
두런두런 이야기를 나누기에도 그만이다.

Dinning Room

차 한잔으로 숨을 고르다

카페에 가지 않아도 특유의 아늑함을 느낄 수 있는 힐링 공간이 바로 다이닝 룸이다. 식탁 위에 아끼던
찻잔 세트를 꺼내놓고 말린 꽃과 나뭇가지를 장식하면 감성 충만한 공간이 완성된다. 그 안에서 향이 좋은 차를
끓여내는 과정 하나하나가 재미이자 휴식이다. 더 클래식 500 펜타즈 호텔 스위트룸의 다이닝 룸은
여럿이 둘러앉을 수 있는 구조라 티타임을 즐기기에 제격이다.

Bathroom

차가움에 내추럴함을 입히다

대리석, 타일, 유리 등으로 모던하게 연출한 더 클래식 500 펜타즈 호텔 스위트룸의 욕실에
동남아시아 감성을 불어넣었다. 라탄이나 해초 소재 바구니류를 매치해 자연 소재가 주는 편안함으로 욕실 특유의
서늘한 느낌을 덜었다. 바구니는 욕실용품을 수납할 수도 있어 만족도가 높다.

Work Space

나만의 안식처를 만들다

현대인은 비록 작더라도 온전히 자신만을 위한 공간을 원한다. 거실 한쪽 창가에 놓인 테이블을 중심으로
미니 서재를 꾸며보면 어떨까. 테이블 스탠드가 은은한 불빛을 자아내고, 아로마 향초는 기분 좋은 향기를 내뿜는다.
아름다운 매듭과 패턴의 마크라메 벽걸이도 공간에 온기를 불어넣는다.

Seasonal Seafood Festival

더 클래식 500 프리미엄 뷔페 '라구뜨'가 오픈 8주년을 맞이했다.
이를 기념해 제철 해산물 페스티벌을 마련했다. 맛과 영양이 제대로 오른 다양한 제철 해산물로
바다 여행을 떠나온 듯 입안 가득 바다의 맛을 만끽할 수 있다.

스타일링 | **최새롬**(gahostudio)

SEAFOOD

재료 본연의 맛을 즐기려면 조리 과정을 최소화해야 한다.
날것 또는 살짝 찌거나 삶는 정도라면 짭짤하고 달콤한 맛을 그대로 즐길 수 있다.

대게
껍데기가 얇고 살이 통통하게 오른 대게는 맛과 육질이 뛰어나다.

통영 가리비
부드럽고 달큰한 통영 가리비만의 특별한 맛을 즐길 수 있다.

칵테일새우
쫄깃쫄깃한 새우는 반찬은 물론 술안주로도 제격이라 인기 만점이다.

KOREAN FOOD

영양이 가득한 해산물로는 반찬, 일품요리 등 무엇이든 만들 수 있다.
해산물의 깊은 맛을 끌어내는 요리가 한식에 가득하다.

꼬막비빔밥
고단백·저칼로리 식품인 꼬막은 남녀노소 누구에게나 좋은 식재료다. 요즘 인기 많은 꼬막비빔밥으로 그 맛을 즐겨본다.

전복장
밥도둑이란 별명이 부족할 만큼 식욕을 돋우는 전복장. 깊은 맛의 간장 소스와 전복이 조화를 이룬다.

꼬시래기무침
꼬들거리는 식감과 단맛이 특징인 꼬시래기로 해조류의 풍미를 즐긴다. 바다에서 온 건강 국수라 불릴 만큼 영양도 풍부하다.

간장 소스 통영굴밥
바다의 우유라 불리는 굴은 겨울철 보양식으로 그만. 우리나라 최고의 굴 생산지인 통영의 굴을 사용해 밥맛이 꿀맛이다.

JAPANESE FOOD

일본 요리는 맛뿐 아니라 시각적으로 아름다워 마치 예술 작품 같다.
재료 본연의 맛을 최대한 살린 다양한 메뉴를 즐겨본다.

스시
생선 위주의 스시에 익숙하다면 문어와 관자를 올린 새로운 스시에 도전해보자. 담백하고 씹는 즐거움이 가득하다.

문어초회 & 호박두부 고바치
작은 그릇에 담는 고바치 요리는 서비스 메뉴로 인식하고 있지만 상큼한 문어초회와 꽃 모양을 닮은 호박두부는 메인 요리 못지않은 만족감을 선사한다.

멍게 메밀 비빔국수
멍게는 일본 작가들이 일본 제일의 풍미로 꼽는 재료다. 다 먹고 나서도 특유의 향이 입안에 맴도는 멍게와 국수가 만났다.

CHINESE FOOD

강한 화력을 이용해 단시간에 완성하는 중국요리는 특유의 불 향이 입맛을 돋운다. 상큼한 냉채 요리도 빼놓을 수 없다.

달팽이 오향 가지
산초, 팔각, 회향, 정향, 계피 등 다섯 가지 향신료로 맛을 내는 오향 요리. 달팽이와 가지를 넣어 고급스러운 일품요리가 완성되었다.

해산물 냉채
시원한 음식이라는 뜻의 '량차이(凉菜)'라 불리는 냉채 요리는 입안을 개운하게 한다. 탱글탱글한 해산물의 식감을 고스란히 간직하고 있다.

WESTERN FOOD

가볍게 먹을 수 있는 상큼한 애피타이저부터 먹음직스러운 메인 요리까지 고루 갖춘 코너. 여러 가지 소스를 곁들이면 해산물의 풍미를 더욱 진하게 느낄 수 있다.

레몬 살사 소스 올린 관자 카르파초
입안에서 녹는 듯한 담백한 관자가 일품이다. 레몬, 올리브 오일 등으로 만든 살사 소스가 신선함을 더해준다.

봉골레 파스타
조개에서 우러난 국물로 감칠맛 나는 파스타를 완성했다. 포크에 파스타를 돌돌 말아 한 입 먹으면 향긋하면서도 구수한 맛이 입안 가득 퍼진다.

절인 홍합과 카타라나 살사
큼지막한 홍합이 먹음직스럽다. 토마토, 양파, 팽이버섯으로 만든 살사가 더해져 홍합 맛이 더욱 풍성해진다.

라구 소스 해산물 모둠
홍합과 꽃게, 새우까지 맛있는 해산물이 총출동했다. 고기를 갈아 뭉근하게 끓인 라구 소스와 어우러져 푸짐한 맛을 선사한다.

문어 카르파초
이탈리아 요리 카르파초에 어울리는 대표 해산물 중 문어가 빠질 수 없다. 문어의 식감을 느끼며 바다의 풍미를 맛보자.

* 식재료 수급 상황에 따라 메뉴는 변경될 수 있습니다.

LA GOUTTE

라구뜨(La Goutte)는 물방울을 모티브로 섬세하고 정제된 이미지와 식재료 본연의 맛을 추구하는 프리미엄 뷔페다. 산지에서 직송한 신선한 식재료와 오가닉 조리법으로 만든 최고의 요리를 제공한다. 홍초와 흑초를 이용한 영양초밥 코너, 스노 크랩과 왕새우로 만든 일품요리를 선보이는 해산물 코너, 에스닉 푸드를 맛볼 수 있는 딤섬 & 아시안 누들 코너는 셰프가 즉석에서 조리한 음식을 맛보는 라이브 키친만의 즐거움이 가득하다. 대리석, 원목 등 자연 친화적 소재로 꾸민 라구뜨의 인테리어도 품격 있는 식사에 한몫한다. 특히 통유리의 실내 테라스는 도심 속에서 하늘을 바라보며 식사를 즐기는 이색적인 경험을 제공해 만족감을 높여준다.

"최고의 식재료와 신뢰할 수 있는 오가닉 조리법으로 만든 다양한 메뉴를 선보이고 있습니다. 라구뜨만의 차별화된 요리로 행복한 시간을 선물하겠습니다." -이상환 총주방장

Breakfast Buffet

주중 *07:00~10:00*	성인 | *2만2000원*
토요일 *07:00~10:00*	초등학생 | *1만5000원*
일요일·공휴일 *07:00~10:00*	미취학 아동 | *1만5000원* (36개월 이상)

Lunch Buffet

주중 *12:00~14:30*	성인 주중 | *4만8000원*
토요일 *11:30~14:30*	성인 주말·공휴일 | *6만2000원*
일요일·공휴일 *11:30~14:30*	초등학생 주중 | *2만2000원*
	초등학생 주말·공휴일 | *2만7500원*
	미취학 아동 | *1만6500원* (36개월 이상)

Dinner Buffet

주중 *18:00~21:30*	성인 주중 | *5만9000원*
토요일 1부 *17:00~19:00*	성인 주말·공휴일 | *6만2000원*
토요일 2부 *19:30~21:30*	초등학생 | *2만7500원*
일요일·공휴일 *17:30~21:00*	미취학 아동 | *1만6500원* (36개월 이상)

*** 2018년 12월 8일부터 12월 31일까지 라구뜨 디너 2부제가 시행됩니다.**
1부 17:00~19:00 **2부** 19:30~21:30

문의
전화 02-2218-5770 **홈페이지** www.pentaz.co.kr
카카오톡 플러스 친구 라구뜨

청정 자연의 품속에서 고품격 휴식을 누린다

OAK VALLEY

제2영동고속도로 개통으로 서울에서 50분 만에
도달할 수 있는 강원도 원주.
그곳에는 숨 가쁘게 달려온 일상의 속도를 잠시 늦추고
강원도 청정 자연의 숨결을 고스란히 느낄 수 있는 오크밸리가 있다.
여유로운 숙박, 골프, 스키 등 사계절 언제든,
무엇이든 여유롭게 즐길 수 있는 오크밸리만의 매력을 느껴본다.

계절의 정취가 오크밸리에 보내는 유혹의 손길

오크밸리에서는 어디를 거닐든, 어디에 자리를 잡고 앉든 농익은 계절의 아름다움을 즐길 수 있다. 뒷길로 이어진 '숨길' 산책로에 들어서면 약간은 차가운 공기가 콧속에 스며든다. 빨간색 바람개비를 따라 오르다 보면 가벼운 산책을 즐기듯 사색의 시간을 보낼 수 있다. 빌리지센터 앞 광장은 소풍이라도 나온 듯 독서와 간식을 즐기기에 그만이다. 일상에서 습관처럼 마시던 커피 한 잔도 오크카페에 앉아 풍경을 눈에 담으며 느끼다 보면 풍미가 달라진다. '한국 관광 100선'에 선정된 뮤지엄 산(SAN)은 오크밸리에서 계절의 정취를 만끽할 수 있는 또 다른 방법이다. 뮤지엄 산은 세계적인 건축가 안도 다다오가 설계한 국내 유일의 전원형 뮤지엄으로, 자연 그대로의 산간 지형과 풍광을 담아내 예술과 조화를 이룬 가을의 아름다움을 느껴볼 수 있다.

이보다 가까울 순 없다, 더욱 가까워진 오크밸리

제2영동고속도로 개통과 함께 오크밸리는 수도권 스키장의 인프라를 갖추었다. 서울발 50분이면 닿을 수 있어 당일 스키를 즐기고 싶은 스키어들에게 최적의 스키장으로 떠올랐다. 작년 12월에는 청량리에서 원주까지 30분이면 도착하는 원주~강릉 중앙선 KTX가 개통되어 오크밸리가 더욱 가까워졌다. KTX역과 오크밸리를 오가는 셔틀버스도 운영되어, 철도 여행의 낭만과 스키를 함께 즐기고 싶은 스키어라면 놓칠 수 없는 최고의 코스다.

오크밸리 스키장까지 논스톱으로 오고 싶다면 셔틀버스를 추천한다. 이번 시즌 오크밸리는 셔틀버스 수도권 노선을 19개로 확충하여 편의성을 증대시킨다. 서울 주요 지하철역을 지나기 때문에 어디서나 쉽게 이용할 수 있다. 셔틀버스에 몸을 싣고 제2영동고속도로를 따라 달리다 보면 눈 깜빡할 사이 어느새 스키장에 다다를 것이다.

다이내믹 원주 여행, 두 배로 즐기기

오크밸리를 찾은 여행객에게 천혜의 자연을 품은 강원도를 둘러보는 시간은 또 하나의 즐거움이 된다.

오크밸리 주변 관광지

치악산|본래 이름은 적악산(赤嶽山)이다. '붉을 적' 자를 사용할 만큼 단풍이 아름답기로 유명하다. 웅장하고 험한 산세로 이름 높지만 구룡사와 세렴폭포를 잇는 탐방 코스는 약 3.0km로 코스가 완만하여 온 가족이 부담 없이 즐길 수 있다. 계곡을 따라 걷다보면 마치 한 폭의 수채화 속을 걷는 듯한 착각을 불러일으킨다. 뿐만 아니라 주요 문화 자원 및 생태 학습장이 조성되어 있어 다양한 경험을 즐길 수 있다.

원주 굽이길 3코스 회촌달맞이길|제주도 올레길이 있다면 원주에는 '굽이길'이 있다. 굽이길은 원주시를 대표하는 도보 여행길로, 그중 3코스 회촌달맞이길은 사계절 중 가을을 만끽하기 좋은 코스이다. 회촌마을을 시작으로 매지저수지를 품고 도는 이 코스를 걷다 보면, 황금빛으로 물결치는 들판과 연세대학교 원주캠퍼스 교정을 노랗게 물들인 은행나무 숲으로 풍덩 빠져들게 된다. 또 이 코스에는 박경리 작가의 대하소설 <토지>의 창작지인 토지문화관, 윤동주 시비 동산도 있으니 단풍과 함께 인문학적 사색을 즐겨보도록 하자.

원주 레일바이크|레일바이크는 중앙선 폐선 구간인 간현역~판대역 6.8km 구간을 따라 이어진다. 풍경 기차로 간현역에서 판대역으로 이동 후 레일바이크로 판대역에서 간현역으로 이어지는 내리막길을 따라 돌아온다. 40여 분간 내리막 선로를 달려 힘들지 않게 섬강 물줄기를 따라 고즈넉한 가을 풍경을 즐기다 보면 시원한 가을 바람이 가슴 속을 탁 트이게 해준다. 또 사랑고백터널, 고함터널 등 다채로운 테마의 6개 터널은 단풍 여행의 재미를 더해준다.

합리적인 오크밸리 여행 상품

오크밸리는 여행의 낭만을 제공하고자 KTX와 연계한 레일텔 패키지를 출시하였다. KTX레일텔 패키지는 객실 1박, 서울과 KTX 만종역을 왕복하는 열차표, KTX 만종역과 오크밸리 왕복 택시비와 왓챠플레이 2개월 무료 이용권이 포함되어 있다. 이 패키지의 특징은 서울 출발부터 오크밸리 도착 시까지의 이동 수단 문제를 해결해 자칫 운전하느라 놓칠 수 있는 풍경을 가족 또는 친구들과 함께 공유하며 여행을 즐길 수 있도록 한 점이다. 원주 시티투어버스를 타고 여행을 즐기는 방법도 있다.
시티투어버스는 오크밸리 골프빌리지 조각공원 앞에서 두 차례 정차하며, MBC 프로그램 <무한도전>에도 방영된 소금산 출렁다리와 간현관광지, 원주 레일 바이크를 거친다. 또한, 뮤지엄 산에 들러 예술 작품을 감상하며 여유를 즐길 수 있다. 마지막으로 고즈넉한 풍경을 자랑하는 강원감영과 미로예술시장에서 색다른 시간을 보낼 수 있다.

오크밸리로 초대합니다

소중한 사람들과 삶의 여유를 느낄 수 있는 곳, 앞서가는 이들을 위한
명품 중의 명품 오크밸리에는 볼거리와 즐길 거리가 다양하다.

골프

자연이 그려놓은 환상적인 코스

Oak Valley C.C

세계적인 골프장 설계가 Robert Trent Jones Jr.가 자연 상태를 그대로 살린 36홀 국제 대회용 골프 코스. 특급 호텔 수준의 서비스와 완벽한 코스 관리로 최상의 만족감을 선사한다.

Oak Hills C.C

18홀 18景 호수와 계류, 폭포가 조화를 이루는 브리지 코스와 생태 이동로가 조성되어 있는 힐 코스가 마련되어 있다.

Oak Creek C.C

산세의 기복을 그대로 살려 설계한 회원제 골프장 수준의 골프 코스. 계곡을 감아 도는 9홀의 매력적인 코스를 즐길 수 있다.

콘도미니엄

자연과 어우러지는 기품 있는 휴식처

골프 빌리지(Golf Village)

숲속 별장같이 아늑하고 편안한 분위기와 창밖으로 펼쳐지는 자연 풍광이 아름답다.

- A동 220실 102㎡(31type), 152㎡(46type)
- B동 224실 102㎡(31type), 152㎡(46type)
- North동 103실 158㎡(48type)
- South동 165실 102㎡(31type), 152㎡(46type), 172㎡(52type), 254㎡(77type)

스키 빌리지(Ski Village)

봄부터 가을까지는 골프 코스가, 겨울에는 스키 슬로프가 한눈에 들어온다.

- C동 240실 83㎡(25type), 116㎡(35type), 149㎡(45type)
- D동 145실 122.74㎡(37type-A), 123.44㎡(37type-B), 161.54㎡(48type-A), 159.63㎡(48type-B)

스키

아름다운 자연을 배경으로 펼쳐지는 은빛 설원

세계 유명 스키장을 설계한 Sno-Engineering사의 장인 정신이 배어 있는 스노 파크로, 이곳만의 차별화된 스키 문화를 경험할 수 있다.

- 슬로프 면적 : 27만6100㎡
- 슬로프 총연장 : 6192m
- 면수 구분 초급 2면, 중급 5면, 상급 2면

뮤지엄 산

진정한 소통을 위한 단절의 공간

자극이 많은 일상에서 벗어나 시간을 보낼 수 있는 공간을 지향하는 뮤지엄 산. Space, Art, Nature의 키워드를 모아 만든 곳으로 이름에서 느껴지듯 자연과 예술이 어우러진 공간을 의미함과 동시에 해발 275m 산자락에 위치하고 있다. 뮤지엄 산은 웰컴센터, 플라워가든, 워터가든, 본관, 스콘가든으로 구성되어 있다. 꽃, 물, 돌을 주제로 조성한 정원은 계절마다 다른 모습을 뽐낸다. 판화 공방에서는 상시 프로그램으로 실크스크린 판화 기법으로 패브릭 아이템 만들기와 나만의 드로잉 머그컵 만들기를 체험할 수 있다. 상설 전시 <종이의 탄생부터 현재까지>를 진행 중이며, 2019년 3월 3일까지 기획 전시 <풍경에서 명상으로>, <한국미술의 산책 Ⅳ : 산수화>가 이어질 예정이다.

특전 사항

더 클래식 500 이용 시

구분	입장	특전 사항
객실	호텔 객실	주중 50% 할인 주말 40% 할인 성수기 및 비성수기 구분 없음 12월 18일~1월 1일 극성수기 사용 제한
식음	뷔페 라구뜨	주중 런치 4만8000원, 디너 5만9000원 → 20% 할인 주말 런치 & 디너 6만2000원 → 10% 할인
	와인 레스토랑 라비앙로즈	주중, 주말 10% 할인
	연회장	주중, 주말 10% 할인
피트니스		보증금 50% 할인가(1,900백만 원) 결제 시 연회비 3백2만8000원 보증금 면제 선택 시 연회비 3백6십만 원 주중 골프 준회원 대우

오크밸리 이용 시(단위 : 원)

구분(숙소)		비수기		준성수기		극성수기	
		주중	주말	주중	주말	주중	주말
골프 빌리지	31평	11만1000원	13만4000원	13만7000원	14만2000원	14만6000원	15만1000원
	31평 노블	13만2000원	14만7000원	15만3000원	15만9000원	16만5000원	17만 원
	46평 노블	17만4000원	21만 원	21만7000원	22만4000원	23만1000원	23만9000원
스키 빌리지	25평	10만4000원	12만2000원	12만5000원	12만9000원	13만3000원	13만7000원
	35평	12만5000원	15만 원	15만2000원	15만7000원	16만1000원	16만8000원

구분(스키)		제휴 할인률		비고
		성수기	웰컴·스프링 시즌	
리프트권	단일권 4시간	주중 40% 주말(금, 토, 공휴일) 35%	주중 70% 주말(금, 토, 공휴일) 50%	오전, 오후, 야간, 심야
	복합권 8시간			주간, 오후, 야간, 심야
장비 렌탈권	단일권 4시간	40%	70%	오전, 오후, 야간, 심야
	복합권 8시간			주간, 오후, 야간, 심야
전일 시즌권(겨울 3개월)	대인	20만 원		미취학 자녀 무료
	소인	10만 원		2006년 1월 1일 이후 출생자

구분(골프)			9홀	18홀
오크 크릭 퍼블릭 골프	정상가	주중	4만5000원	9만 원
		주말	6만5000원	13만 원
	MOU 특별가	주중 40% 할인	2만7000원	5만4000원
		주말 30% 할인	4만6000원	9만2000원
	카트료(1팀)		4만5000원	9만 원

콘도 및 골프는 이용일 2주 전부터 잔여 객실·팀에 한하여 예약이 가능합니다.
예약은 오크밸리 예약팀 (1588-7676)으로 전화하시면 가능합니다.
(방문 시 더 클래식 500 회원권 지참 필수)
홈페이지 | www.oakvalley.co.kr

◇◇◇◇◇◇◇

농어촌 체험형 테마 공원, 전라북도 고창 상하농원

충만한 자연과 풍성한 놀거리, 먹거리에

취하다

맑은 공기로 숨 쉬고 거짓 없는 음식을 먹으며 심신의 건강을 오래 유지하는 것은 모든 인간의 바람이다. 그 바람을 이루고 싶다면 전라북도 고창에 위치한 상하농원으로 가보자. 탁 트인 자연뿐 아니라 동물을 만나고 이곳에서 나고 자란 식재료로 만든 건강한 먹거리까지, 상하농원에 가면 당신이 무엇을 상상하든 그 이상을 만나게 될 것이다.

웰빙, 자연주의, 로하스…. 언제부터인가 우리에게 익숙해진 단어다. 잘 먹고 잘 사는 것을 넘어 더 건강하게 마음의 평화를 얻어 행복하게 오래 살고자 하는 사람이 늘어나고 있다는 의미다. 담백한 시골 밥상이 인기를 끌고, 건강한 삶을 테마로 한 체험 농장도 늘어나는 추세다. 이런 흐름에 발맞춰 2016년 4월, 8년이라는 오랜 시간 동안 준비를 한 상하농원이 문을 열었다. '정직하고 바른 먹거리를 지어 모두가 함께 즐기는 곳'이라는 의미로 '짓다, 놀다, 먹다'를 슬로건으로 내세운 상하농원은 농림축산식품부와 고창군, 매일유업이 함께 투자해 조성한 친환경 농원이다. 특히 농·축·수산업(1차 산업), 제조업(2차 산업), 서비스업(3차 산업)이 복합된 6차 산업의 모범을 보여주고 있다. 농촌의 다양한 자원을 활용해 농가 소득과 일자리 증대, 지역 경제 활성화 등 부가가치를 창출하는 것이 바로 6차 산업. 상하농원은 재배 계약을 맺은 고창군 내 농가와 농원에서 농부가 생산한 곡식, 채소, 과일, 우유 등을 공방과 레스토랑으로 보내 가공식품이나 음식을 만든다. 즉 농산물 생산부터 가공, 서비스, 유통까지 모든 활동이 상하농원에서 이루어지는 6차 산업의 산실인 것이다.

상하농원을 방문한 관광객은 이 흐름을 한눈에 볼 수 있다. 동물농장에서 직접 먹이를 주거나 가까이에서 동물을 만나볼 수 있으며, 체험 교실에서는 소시지를 만들고 직접 반죽한 밀가루로 밀크빵도 만든다. 남녀노소 불문하고 자연과 교감하다 보면 하루가 훌쩍 지나버리는, 도시민에게는 그야말로 별천지다.

짓다,

비옥한 땅에서 일구는 미래 농업

상하농원은 상생의 가치를 바탕으로 지역 공동체, 농부와 함께 이로운 먹거리를 짓는다. 이러한 가치를 실천하기 위해 농원 문을 열기 전인 2011년부터 유기농 목장을 운영해 우유를 생산했으며, 텃밭을 마련해 갖가지 채소 등을 재배한다. 또 복분자, 수박, 땅콩, 고구마 등 고창을 대표하는 4대 작물을 비롯해 다양한 농산물을 상하농원을 통해 판매할 수 있도록 돕고 있다.

1652㎡(약 500평)에 이르는 유기농 목장에는 얼룩무늬 젖소인 홀스타인과 영국 품종으로 알려진 젖소 저지 등 약 30마리의 소가 2급수 이상의 깨끗한 물과 유기농 목초, 사료를 먹으며 살고 있다. 축사에 젖소를 가둬두고 키우는 농장과 달리 상하농원의 젖소들은 너른 초지에서 자유롭게 거닐며 일광욕을 즐긴다.

매일 새벽 식빵과 케이크 등을 굽는 빵 공방, 전통 장류와 조미 소스를 만드는 발효 공방, 천연 케이싱에 원료육 90% 이상을 채워 넣어 건강한 소시지를 만드는 햄 공방, 믿을 수 있는 지역 농가의 과일을 엄선해 고집스럽게 '황동 솥'을 활용한 방식으로 과일잼·밀크잼·과일청 등을 만드는 과일 공방 등은 예술에 가까운 먹거리를 빚어내는 곳이다. 이곳은 모두 밖에서 안을 들여다볼 수 있도록 벽면을 유리로 마감해 상하농원을 방문한 관광객들은 건강한 먹거리가 탄생하는 과정을 지켜볼 수 있다.

공방에서 만든 가공품은 농원상회에서 판매하며, 유기농 우유와 동물복지 유정란도 판매한다. 빵 공방에서 매일 굽는 식빵과 머핀, 과일 공방에서 만든 딸기잼 등 공방에서 만든 가공식품은 파머스마켓에서 판매하기도 하는데, 목장에서 생산한 유기농 우유와 동물복지 유정란도 이곳에서 구입할 수 있다. 또 고창 내 우수 농가의 농산물도 판매하기 때문에 발품 팔면서 읍내를 돌아다니지 않아도 특산물을 손쉽게 구할 수 있다.

놀다,

자연과 사람이 함께하는 즐거움

도시에 살다 보면 밥상에 오르는 음식이 농부의 정성으로 만들어진다는 것을 잊는 경우가 많다. 상하농원에는 직접 씨를 뿌리고 수확하는 기쁨을 맛볼 기회가 충만하다. 농원식당 2층의 유리 온실에서는 로메인·상추·청경채 등이 자라는 것을 볼 수 있고, 텃밭정원에서는 계절에 맞춰 자라는 다양한 식물을 직접 심고 수확하며 농사를 배울 수 있다.

또 유기농 목장을 방문해 유기농의 필요성과 우유가 만들어지는 과정을 관찰하다 보면 동물복지의 필요성을 다시 한번 깨닫게 된다. 동물에게 직접 건초를 먹이거나 우유를 줄 수 있는 양떼목장과 동물농장 역시 색다른 재미를 선사하는 곳이다.

그러나 상하농원에사 가장 재미있는 놀거리는 뭐니 뭐니 해도 오감 먹거리 체험 교실이다. 동물 쿠키, 블루베리 크럼블 케이크, 찹쌀 케이크, 밀크빵, 소시지 등 만들고 싶은 체험을 신청해 직접 만들어 먹다 보면 바른 먹거리에 대한 생각을 다시 한번 하게 될 것이다. 모든 체험은 사전에 예약한 후 현장에서 결제하는 방식으로 이루어지므로 방문을 원할 경우 홈페이지를 통해 예약해야 한다.

여러 가지 체험으로 피로가 느껴지면 파머스 빌리지에서 하룻밤 묵는 것도 권할 만하다. 지난 7월 1일 개관한 파머스 빌리지는 작은 창과 테라스가 있는 객실, 양떼목장이 내려다보이는 레스토랑 '파머스 테이블', 최대 250명까지 수용할 수 있는 강당, 잠시 쉬어 가기 좋은 중정 등 자연에 농부의 손길을 더한 소박한 휴식 공간이다. 휴식하기 위해 머무는 것도 좋지만 새 출발을 함께하는 특별한 결혼식, 가족의 소중한 순간을 위한 연회, 업무 효율을 높이는 세미나 등을 이곳에서 열면 더욱 뜻깊은 시간이 될 것이다.

먹다,

남녀노소 누구나 즐거운 로컬 푸드의 맛

금강산도 식후경이라고, 아무리 즐길 거리와 놀거리가 많아도 먹거리가 마땅치 않으면 즐거운 여행이 될 수 없다. 상하농원 역시 이 점을 놓치지 않았다. 이곳에는 어린아이부터 어른까지 입맛에 맞게 골라 먹을 수 있는 식당이 준비되어 있다. 재료의 신선함을 오롯이 담은 캐주얼 다이닝 레스토랑 상하키친에서는 피자, 샐러드, 플레이트 등을 맛볼 수 있다. 한식을 좋아하는 사람이라면 전라도 손맛을 제대로 느낄 수 있는 농원식당을 방문해보자. BBQ 한식당인 농원식당에서는 돼지고기 BBQ, 제철 제육정식 등이 농원에서 직접 키운 채소의 싱싱함과 어우러져 없던 입맛도 살려준다. 특히 요즘처럼 채소가 비쌀 때 셀프 바에 준비된 싱싱한 채소를 실컷 맛보는 호강도 누려볼 만하다. 카페 상하목장에 들르면 발품을 팔지 않아도 상하농원의 경치를 실컷 즐길 수 있다. 여기에 유기농으로 키운 젖소에서 짠 우유로 만든 우유아이스크림을 비롯해 엄선한 원두로 뛰어난 맛을 자랑하는 커피와 싱싱한 과일로 만든 주스 등 목장의 싱그러움을 더하는 자연 속 휴식 공간이다.

마지막으로, 상하농원을 이야기하면서 건축 디자인을 빼놓을 수 없다. 지역에서 자라는 꽃과 나무, 과수와 채소, 곡식을 배경으로 조화롭게 들어선 건축물은 1차 생산 공간인 텃밭을 중심으로 2차 산업, 3차 산업 업종의 건물이 부채꼴 모양으로 모여 있다. 젊은 아트 디렉터 김범이 전체 설계를 맡았고, 서울대학교 건축학과 최춘웅 교수가 자문을 맡은 상하농원의 건축물들은 세련된 건축미 덕분에 시골의 정겨움과 도시적 편의성을 모두 충족시킨다. 멋진 건물과 싱그러운 자연 속에서 먹거리의 소중함을 느끼고 입이 호강하는 상하농원의 팔색조 매력에 빠져보길 권한다.

상하농원
전라북도 고창군 상하면 상하농원길 23(자룡리 산 1-2)
1522-3698 | www.sanghafarm.co.kr

파머스 빌리지 표준 객실 요금

층	객실	기준 정원(최대 정원)	크기	구조	주중	주말·공휴일	성수기
2층	테라스룸	2(3)	10평형	원룸형, 싱글 베드 2개	18만 원	23만 원	28만 원
	온돌룸	2(3)	10평형	원룸형, 한실 침구	18만 원	23만 원	28만 원
	스위트룸	4(4)	20평형	투룸형, 더블 베드 2개	31만 원	39만 원	47만 원
3층	패밀리룸	3(5)	10평형	복층형, 더블 베드 1개+한실 침구	24만 원	30만 원	36만 원
	단체룸 A	8(8)	20평형	복층형, 싱글베드 8개	39만 원	47만 원	55만 원
	단체룸 B	24(24)	30평형	복층형, 싱글 베드 24개		96만 원	

포함 사항 | 기준 정원 객실 요금, 조식, 상하농원 이용 요금(유료 체험 별도)
인원 추가 요금(1인 기준) | 대인 4만 원, 소인(48개월~만 13세) 2만 원
2018년 성수기 | 여름(7월 21일~8월 18일), 가을(10월 20일~11월 10일), 겨울(12월 22일~2019년 1월 12일)
주말 요금 | 금요일, 토요일, 공휴일 직전일 입실 시 적용
예약 문의 | 063-563-6611

상하농원 이용 요금

	입장권	체험권	패키지권
개인	소인 5000원 대인 8000원	소시지 체험 3만 원 / 밀크빵 체험 3만 원 (2인 기준)	입장권+소시지 체험 3만6000원(입장&체험) 입장권+밀크빵 체험 3만6000원(2인 기준)
단체	소인 4500원 대인 7200원	20인 이상(10% 할인) 1만5000원 → 1만3500원 40인 이상(20% 할인) 1만5000원 → 1만2000원	입장료 일괄 3000원 적용 20인 이상(10% 할인) 1만8000원 → 1만6500원 40인 이상(20% 할인) 1만8000원 → 1만5000원
가족 (체험은 기본 2인 1세트)		2인권 소지 시 3만 원 3인권 소지 시 4만5000원 4인권 소지 시 5만7000원	2인권 소지 시 3만6000원 3인권 소지 시 5만4000원 4인권 소지 시 6만9000원

- 파머스 빌리지와 농원식당 및 상하키친 외 시설은 오후 6시에 영업을 종료합니다(오후 5시 이후 무료입장).
- 농원 내 일부 체험은 입장료와 별도 비용으로 유료로 운영될 수 있습니다.
- 소인은 48개월 이상~만 18세 미만까지 적용됩니다.

행복한 목소리로 빚는 환상의 하모니
제6회 더 클래식 500 하모니 합창단 정기 연주회

꽃그늘 아래서

우리나라는 세계 어느 나라보다 노령화가 급속하게 진행되면서
시니어의 고독감, 세대 간 소통 단절 등 여러 가지 사회문제를 낳고 있다.
하지만 누구보다 왕성하게 자신의 재능을 살리는 액티브 시니어가 있다.
더 클래식 500 입주 회원으로 구성된 하모니 합창단은
음악을 즐기며 노후를 보람과 품위로 채우고 있다.

갈고닦은 노래 실력 뽐내

"긴 겨울 찬 바람에 울며 섰던 가지 끝에 어디서 날아왔나 눈부신 저 나비 떼." 서정적인 감성을 담은 박수진의 시 '꽃그늘 아래서' 낭독으로 지난 10월 25일 더 클래식 500 하모니 합창단 정기 연주회가 시작되었다. 하모니 합창단은 2011년 9월 창단한 이래 노래와 음악을 즐기는 취미 활동은 물론, 자신의 삶을 아름답고 품격 있게 가꾸는 장을 마련하고 있다. 회사의 지원이 더해져 현재는 단순한 취미를 넘어 해마다 정기 연주회를 개최하고 외부 초청 공연, 지역사회 봉사 등 활발하게 활동 중이다. 지휘는 권동현 건국대학교 학술연구 교수, 반주는 정소영 건국대학교 음악영재교육원 반주 강사가 맡아 합창단을 든든하게 뒷받침하고 있다. 창단 멤버이자 역대 회장을 역임했던 이박자 회원은 "하모니 합창단은 늘 즐겁고 단결이 잘되는 더 클래식 500 최고의 커뮤니티다. 재미있는 지휘자님과 학창시절로 돌아간 듯한 기분으로 활동하고 있다"고 소감을 밝혔다. 현 총무를 맡고 있는 민병순 회원은 "합창단에서 알토를 맡고 있다. 나이가 있어 배우면 곧잘 잊어버리지만 지휘자님을 따라 반복해 연습하니 요즘은 칭찬도 많이 듣는다. 삶에 활력소가 된다"며 만족감을 표했다. 이어 이영란 회원도 "합창단 활동 덕분에 활력과 엔도르핀이 생긴다. 무언가 배우면서 발전해가는 과정이 얼마나 귀하고 감사한 시간인지 모른다. 지휘자와 반주자님의 노력에도 감사한다"고 인사를 전했다.

다채로운 레퍼토리로 풍성함 더해

무대에 오른 회원들은 지난 1년간 정기적으로 모여 갈고닦은 실력을 아낌없이 발휘했다. 하모니 합창단은 '꽃그늘 아래서', '꿈꾸는 마을'을 비롯해 미사곡 'Missa Festiva' 중 'kyrie(기도송)', 가요 '사랑의 눈동자' 등 여러 장르의 노래를 선보였다. 아름다운 선율을 타고 사랑, 그리움, 경건함 등을 표현한 노래가 연주회장을 포근하게 감쌌다. 지휘자의 손끝을 따라 호흡하고 표정을 짓는 합창단원의 모습에서는 성악가 못지않은 진지함이 묻어났다. 객석을 빼곡하게 채운 입주 회원과 합창단 회원 가족들은 노래가 끝날 때마다 힘찬 박수로 응원의 마음을 전했다. 게스트의 활약도 컸다. 테너 박동욱은 경기민요 '박연폭포'를 구성지게 불렀고, 바이올리니스트 정현조는 우리에게 친근한 'Salut d'amour (사랑의 인사)'를 연주해 관객의 호응을 얻었다. 특히 크로스오버 재즈 밴드 '코즈'는 트럼펫, 베이스, 피아노, 드럼이 만들어내는 리드미컬한 재즈곡으로 관객의 어깨를 들썩이게 만들었다. 이어진 하모니 합창단과 코즈 밴드의 협연은 연주회 분위기를 한층 뜨겁게 달궜다. 합창단은 코즈 밴드의 연주에 맞춰 '우리들은 미녀다', '어머나'를 불렀다. '우리들은 미녀다'에서 솔로 파트를 소화한 김문경 회원의 노래와 독무까지 더해진 무대는 마치 뮤지컬을 감상하는 듯했다. 합창단의 열정이 연주회장을 찾은 모든 관객에게 행복과 감동을 선사하는 시간이었다. 공연을 마치고 뿌듯함으로 웃음 짓는 합창단원들, 진정 그녀들은 우아하고 당당한 미녀였다!

더 클래식 500 걷기 축제

굿모닝!
파워 워킹

지난 10월 12일 걷기를 통해 회원의 건강을 유지하고
입주민 간 친목을 도모하기 위한 걷기 축제가 열렸다.
가을 정취를 한껏 느끼며 심신이 치유되는
의미 있는 시간이었다.
회원들의 발걸음을 따라가보았다.

10월 어느 아침, 더 클래식 500 후문 광장이 삼사오오 모여드는 회원들의 움직임으로 분주해졌다. 오늘은 즐거운 걷기 축제 행사가 열리는 날이다. 도심 속에 자리한 시니어 타운에서 지내는 더 클래식 500 회원들이 주변의 잘 갖춰진 인프라를 활용해 맑은 공기, 탁 트인 시야 등 자연을 느낄 수 있도록 기획한 이 행사는 걷기 운동을 하기 적당한 봄과 가을에 정기적으로 열리며 어느새 세 번째를 맞이했다. 회원에게 건네진 타월에도 의미를 부여해 걷기 축제의 재미를 더했다. 첫 회에는 분홍색, 2회 때는 노란색, 이번에는 파란색 타월로 매번 색깔을 달리함으로써 흥미를 유발하고 적극적으로 참여하도록 유도한다. 밤새 굳어 있던 몸을 풀기 위해 준비운동을 충분히 한 뒤 드디어 출발!

청량한 아침 공기 머금은 한강 걷기

회원들은 인솔자의 안내에 따라 출근길 자동차로 북적이는 도로를 벗어나 뚝섬한강공원에 접어들었다. 걷기 코스는 장미원, 자연학습장까지 돌아오는 4.5km, 한강여름캠핑장을 돌아오는 3.5km 두 가지로 나눴다. 회원들은 자신의 컨디션에 맞는 코스를 선택해 걷기 시작했다. 출발 전 기온이 갑자기 뚝 떨어진 날씨에 모두 감기에 걸리지 않을까 우려했지만 막상 걷기 시작하니 적당히 체온이 오르고 몸도 가벼워지는 듯했다. 맑은 공기를 마시며 한 걸음 한 걸음 내디딜 때마다 한결 건강해지는 기분이었다. 유유히 흘러가는 한강, 구름 한 점 없는 파란 가을 하늘, 길가에 핀 고운 꽃을 벗 삼아 걷노라니 힐링이 따로 없었다.

장수를 약속하는 걷기의 효과

다비드 르 브르통은 저서 <걷기 예찬>에서 "걷는 것은 자신을 세계로 열어놓는 것이다. 발로, 다리로, 몸으로 걸으면서 인간은 자신의 실존에 대한 행복한 감정을 되찾는다"라고 썼다. 실제로 걷기 효과는 무척 많다. 하체 근육을 튼튼하게 하고, 치매·관절염·녹내장 예방, 스트레스 해소, 숙면 등 심신의 건강을 보장하는 운동인 셈이다. 기구를 사용하는 번거로움이나 위험 없이 언제 어디서든 걸을 수 있으니 더 클래식 500 회원에게는 더할 나위 없이 좋은 운동이다.

함께 걸어 더 즐거운 소통의 기회

그뿐인가. 이웃사촌인 회원들과 함께 걸으면서 안부를 묻고 세상 돌아가는 이야기를 도란도란 나누는 즐거움도 컸다. 걷기를 통해 친목까지 다질 수 있는 셈이다. 실버 세대가 되어도 인간관계를 활발하게 맺으며 세상과 접점을 갖고 생활하는 일은 무척 중요하다. 걷기 축제에 참여한 회원들의 얼굴에는 고독감이나 우울함 대신 건강한 미소가 가득했다. 회원들이 수변무대에 다 모이자 이번 행사의 하이라이트인 경품 추첨이 시작되었다. 회원마다 받은 음료수 용기 뚜껑에 적힌 번호로 행운의 주인공을 뽑는 방식이었다. 이날은 남녀 회원이 1명씩 뽑혀 워킹화를 선물로 받았다. 깊어가는 가을 정취를 만끽하며 걷기로 건강과 친목을 다진 특별한 날, 회원들은 내년 봄 걷기 축제를 기대하며 발걸음을 돌렸다.

Mini Interview

허만석 회원

"젊은 시절부터 테니스를 치는 등 운동을 좋아했어요. 그런데 3년 전 교통사고로 한쪽 다리를 크게 다친 이후 재활 치료를 받고 체조와 걷기 운동 위주로 합니다. 걷기 축제에는 세 번 모두 참여했는데 앞으로도 참여할 생각입니다. 꾸준히 운동하는 게 중요하니까요."

이미자 회원

"걷기 축제에는 두 번째 참여했어요. 평소에도 일주일에 한두 번은 걷기 운동을 합니다. 뚝섬한강공원은 시설이 잘 갖춰져 있고, 걸으면서 사람들과 얼굴 보며 이야기 나누는 게 좋아요. 남편이 갑자기 세상을 떠난 데다 얼마 전 어깨도 다쳐 한동안 우울했지만 가볍게 운동하면서 다시 기운 내고 있습니다."

김인우 회원관리팀 사회복지사

"걷기 축제는 도심에 살고 계신 회원들이 전원을 경험하고, 또 입주민이 모여 함께 걸으면서 한 가족이라는 의미도 느낄 수 있도록 마련했어요. 걷기는 액티브 시니어는 물론이고 몸이 조금 불편한 분도 걷는 거리와 속도를 조절한다면 다 같이 할 수 있는 운동이라 좋습니다. 내년에는 걷기 코스를 더 발굴해보려고 합니다."

◇◇◇◇◇◇◇◇◇

더 클래식 500 펜타즈 호텔이 선사하는 행복한 연말 선물

선물 하나. 펜타즈 호텔 디너 뷔페 패키지

펜타즈 호텔 객실과 프리미엄 뷔페 라구뜨 디너가 결합된 패키지를 최저가로 즐긴다.

- **기간** 2018년 10월 4일~12월 13일(주중 한정)
- **예약** <홈페이지 직접 예약> 클릭
- **문의** 02-2218-5777

1. 스위트 커플 디너 뷔페

요금 29만9000원(2인 기준, 주중)

- 스위트 1박
- 라구뜨 디너 뷔페 2인
- 웰컴 하우스 와인 1병
- 웰컴 하우스 와인 라구뜨 콜키지 무료
- 리더스 마스크 팩 1세트
- 피트니스 클럽 2인 무료 이용
- 더 클래식 500 스파 50% 할인

2. 슈페리어 패밀리 디너 뷔페

요금 39만9000원(3인 기준, 주중)

- 슈페리어 스위트 1박
- 라구뜨 디너 뷔페 3인
- 웰컴 하우스 와인 1병
- 웰컴 하우스 와인 라구뜨 콜키지 무료
- 리더스 마스크 팩 1세트
- 피트니스 클럽 3인 무료 이용
- 더 클래식 500 스파 50% 할인

• 공통 적용 사항

인원 추가 요금(1인 기준)
성인 6만7000원(중학생 이상 / 13세 이상)
소인 2만2000원(초등학생 / 13세 이하)

피트니스 클럽 & 스파 휴관일 2018년 11월 14일, 2018년 12월 12일

선물 둘. 프리미엄 뷔페 라구뜨 '크리스마스 스페셜 데이 메뉴'

가족, 연인, 친구들과 함께하는 소중한 시간이 더욱 특별해진다.

- **기간** 2018년 12월 24일~25일
- **문의** 02-2218-5770

1. 카빙 스테이션

크렌베리 소스 곁들인 칠면조 로스구이
(Roast Turkey with Cranberry Sauce)

2. 알라카트

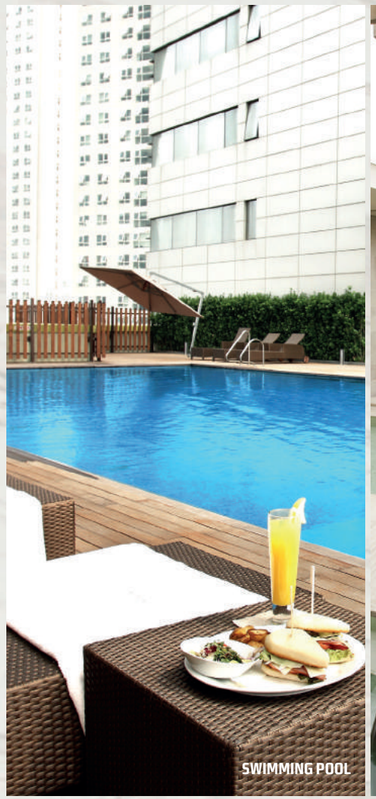
랑구스틴과 매시트포테이토, 제철 채소를 곁들인 안심 스테이크
(Grilled Beef Tenderloin Steak with Langoustine,
Mashed Potato, Seasonal Vegetable)

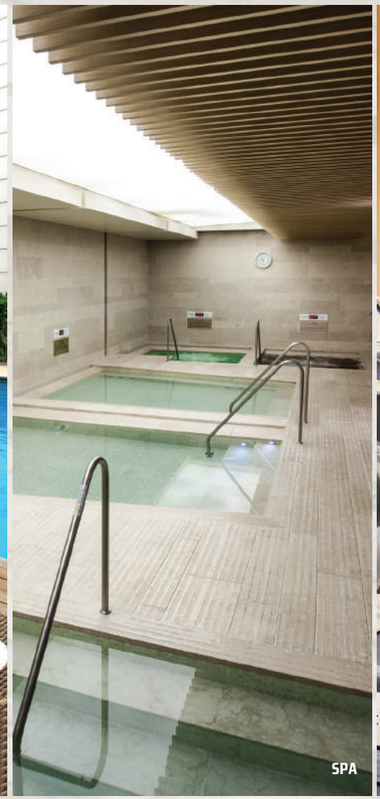
* 12월 24일과 25일에 한해 1만 원 추가

3. 디저트 코너

통나무 케이크 및 다양한 쿠키

FOR YOUR HEALTHY LIFE


SWIMMING POOL


SPA

GYM

THE CLASSIC 500

PENTAZ HOTEL FITNESS CLUB

ADDRESS 90 Neungdong-ro, Gwangjin-gu, Seoul, 05065, Korea
TEL +82-2-2218-5800
WEBSITE www.pentaz.co.kr

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'.

문의 : 02-2218-6000

위치 : 서울시 광진구 능동로 90(구 자양동) 더 클래식 500

www.theclassic500.com