

THE CLASSIC 500

High Class Senior Society Pentaz Hotel Membership Magazine
2015 SPRING Vol. 22

Special Theme

지중해의 지상 낙원 사르데냐 섬

Pentaz Hotel

더 클래식 500 펜타즈 호텔의 행복한 봄 인테리어

Medical

100세 시대 눈 건강법

Lifestyle

건축가 프랭크 게리가 꿈꾸는 세상



CONTENTS



2015 SPRING
VOL. 22

- 03 **SPECIAL THEME**
지중해의 지상낙원, 사르데냐
- 08 **LIFESTYLE**
건축가 프랭크 게리가 꿈꾸는 세상
- 10 **ECONOMY**
퇴직금 연금수령 선택법
- 12 **NOBLESSE OBLIGE**
모나코 왕실의 숨은 선행들
- 14 **MEDICAL**
100세 시대 눈 건강법
- 16 **HEALTHY FOOD**
눈에 좋은 슈퍼푸드 블루베리
- 18 **SHOPPING SPOT**
밀라노의 화려한 응접실
- 20 **PENTAZ HOTEL**
펜타즈 호텔의 행복한 봄 인테리어
- 22 **BUFFET LA GOUTTE**
라꾸뜨 셰프가 제안하는 봄맞이 건강 레시피
- 24 **FITNESS CLUB**
건국대학교 병원 고영철 교수의 뇌 건강 프로젝트
- 26 **THE CLASSIC 500 LIFECARE CENTER**
라이프케어 센터 집중케어 프로그램
- 28 **THE CLASSIC 500 SENIOR COMMUNITY**
음악 치유 프로그램과 검도 동호회
- 30 **NEWS**



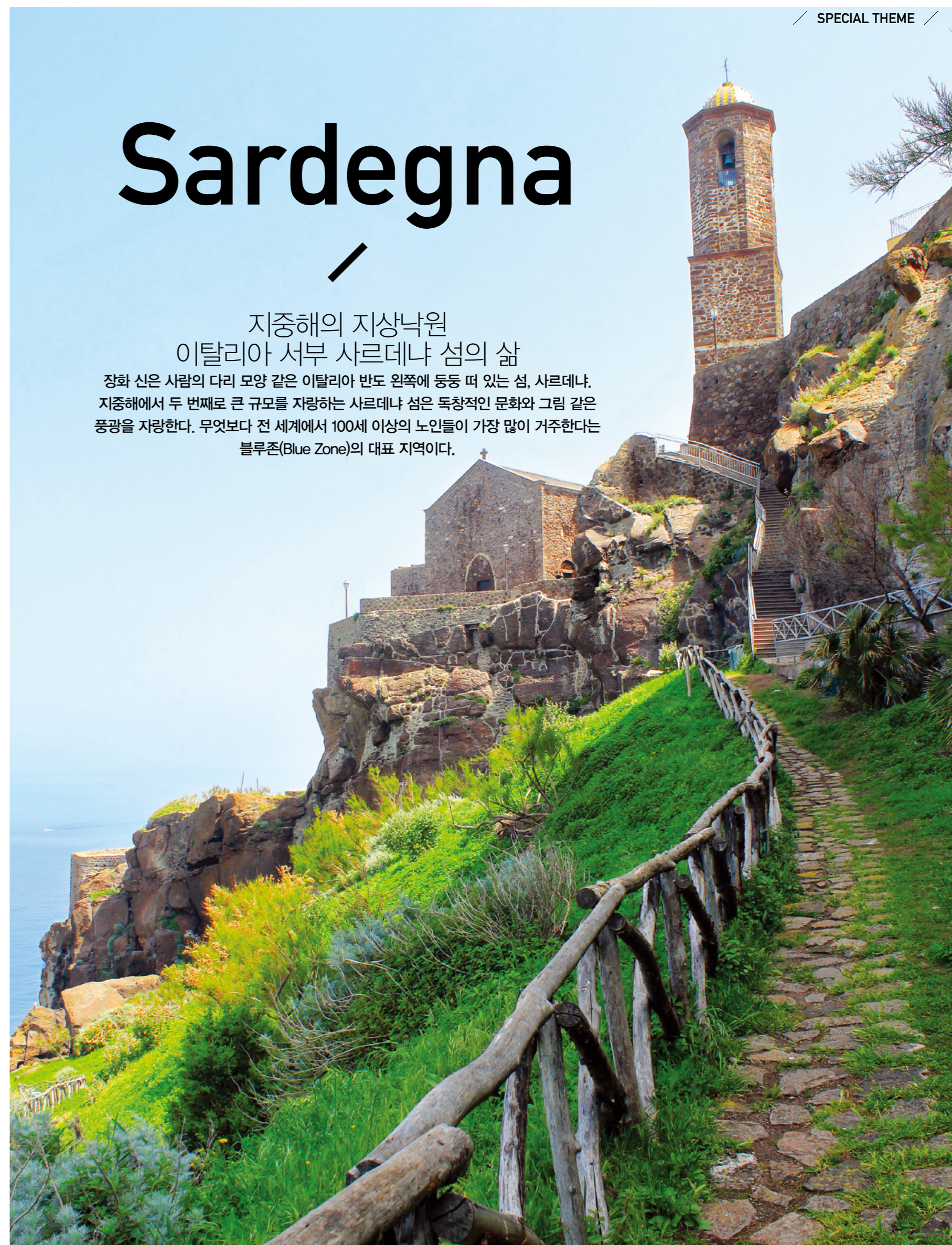
THE CLASSIC 500
MEMBERSHIP MAGAZINE

사내보 / 기간 THE CLASSIC 500 봄호 통권 22호
 발행일 2015년 3월 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, 김지혜
 사진 김영진, 김철현(SB1 Studio)

표지 이미지



SARDEGNA, ITALY



Sardegna

지중해의 지상낙원
 이탈리아 서부 사르데냐 섬의 삶
 장화 신은 사람의 다리 모양 같은 이탈리아 반도 왼쪽에 뒹뒹 떠 있는 섬, 사르데냐.
 지중해에서 두 번째로 큰 규모를 자랑하는 사르데냐 섬은 독창적인 문화와 그림 같은
 풍광을 자랑한다. 무엇보다 전 세계에서 100세 이상의 노인들이 가장 많이 거주한다는
 블루존(Blue Zone)의 대표 지역이다.

사르데냐의 시간은 천천히 흐른다. 서울 면적의 4배가 넘는 땅에 인구는 겨우 160만 명. 이탈리아 반도 왼쪽, 시칠리아 다음으로 큰 섬이자 지중해에서 두 번째로 큰 섬인 사르데냐는 지중해의 심장 또는 지상낙원으로 불린다. 옥색 바다와 푸른 하늘, 지중해가 선물한 풍부한 해산물과 싱싱한 토마토, 올리브 오일, 향긋한 와인까지, 사르데냐에는 우리가 지중해의 낭만을 상상할 때 떠올리는 모든 것이 그득하다.

이 지상낙원은 이탈리아와 프랑스, 스페인, 북아프리카의 중앙에 자리해 있다. 이런 지리적 상황 때문에 역사상 잦은 외세의 침략에 시달렸지만 그 때문에 오히려 독특한 생존 방식과 풍습을 간직하게 되었다. 지중해의 다른 섬과는 조금 다른 높은 산악 지형도 이들과의 독특한 생활 방식과 전통을 만드는 데 일조했다. 가장 높은 지역은 섬 중앙 동쪽에 자리한 마르모라 산으로, 해발 1834m에 이른다. 이 같은 고산지대의 이점을 잘 살려 사르데냐인들은 염소나 양을 방목해 키워 맛있는 치즈를 만든다. 지난 2007년 미국의 탐험가이자 작가 댄 뷰트너가 <내셔널 지오그래픽>과 손잡고 전 세계에서 100세 이상의 노인들이 가장 많이 사는 곳을 찾았을 때 제일 먼저 꼽히며, 이른바 블루존의 첫 번째 지역으로 사르데냐 섬이 지목된 것은 결코 우연이 아니었다.

지중해 문명의 교차로에서 세계 최고의 장수촌으로

사르데냐 섬을 지구 상 최고의 블루존으로 만든 100세 이상 노인의 수는 무려 240명이 넘는다고 한다. “사르데냐에서는 100살은 되어야 어른 대접을 받고, 80대는 청년, 60대는 어린이 취급을 받는다”는 말이 그저 과장된 농담이 아니다. 여타 서구인들과 달리 대가족 위주의 삶을 영위하며 특유의 느긋한 생활 방식을 고수하는 사르데냐인들. 장수 비결은 여러 가지가 있겠지만 무엇보다 낙천적이고 급할 것 없는 일상이 그들이 꼽는 최고의 장수 비결이다.

사르데냐인들의 삶을 가까이 느끼고 싶은 여행객들은 대부분 섬의 주도(州都)인 칼리아리로 걸음을 옮긴다. 이 지역 오랜 역사의 향기를 만날 수 있는 구 시가지가 항구 근처에 자리해 있어 천천히 걸으며 충분히 둘러볼 수 있다. 골목길을 걷다 보면 하얀색과 파란색, 노란색 등 지중해 지역 특유의 밝은색 페인트로 칠한 외벽과 테라스에 장식한 예쁜 꽃들, 인상적인 벽화, 노란색 라임 스톤으로 지은 웅장한 대성당, 카를로 알베르토 광장과 중세에 지은 높은 탑 산 판크라치오까지 두루 둘러볼 수 있다. 섬 동부 해안 오로세이 만에 자리한 칼라 고네네도 휴양지로 인기가 높은 도시다. 이름답기로 유명한 해변은 피서객뿐 아니라 드라이브를 즐기거나 트레킹을 하려는 이들로 연신 붐빈다.

사르데냐 여행에서 주의할 점이 하나 있다. 바로 ‘관광하려 하지 말 것’. 화려한 볼거리와 세계적 명소를 둘러보고 싶다면 사르데냐는 적합한 여행지가 아니다. 느긋하게 지중해의 햇살을 받으며 마음껏 산책하고, 친절한 이들과 미소를 주고받으며 골목길 식당에 들러 신선한 음식을 맛보며 ‘슬로 라이프’를 즐기는 것. 그것이 진정한 사르데냐 여행의 포인트다. 사르데냐인들의 장수 비결은 특별하거나 신비로운 것이 아니다. 바로 ‘삶을 긍정하며 여유롭게 살기’. 바쁜 일상에 지칠 때마다 머릿속에 잠시 나만의 침표를 찍고 지중해의 느긋한 삶의 여유를 떠올려보자.



1 사르데냐의 여유로움이 느껴지는 포르투기운코 항구.
2 라 마달레나 지역의 쇼핑 거리.
3 포르투기운코 해변의 그림 같은 풍경.

성 에피시오 축제와 아스파라거스 축제

봄이 한껏 무르익은 5월의 첫날부터 3박 4일 동안 사르데냐 섬의 주도 칼리아리는 붉은 장미꽃과 검은 옷을 입은 여인들의 행렬로 뒤덮인다. 지금으로부터 4세기 전인 1662년 칼리아리에는 역병이 돌면서 인구의 절반이 사망하고 말았다. 이에 섬사람들은 303년 기독교 박해에 대항해 노라 해변에서 순교한 에피시오 디 엘리아 성인을 떠올렸다. 살아남은 사람들은 성인에게 절박한 기도를 올렸고, 이는 시간이 지나 에피시오 성인을 기리는 축제로 이어졌다.

축제의 날 섬 전체 300개 마을에서 모여든 이들과 수천 명의 여행객들이 칼리아리 중앙 광장으로 모인다. 전통 의상을 입고 전통 악기를 부는 이들의 연주 행렬을 따라 걸으며 축제의 현장을 만끽해보자. 성인을 기리며 장미 꽃잎을 뿌리는 사라마두라 의식이 하이라이트. 죽음의 공포와 맞서 싸우며 옛 성인을 기리고 이를 오히려 축제의 장으로 만들어낸 이들의 모습에서 세계 최고 장수 지역의 저력을 엿볼 수 있다.

사르데냐에서 열리는 5월의 축제로 아스파라거스 축제도 있다. 아스파라거스는 지중해 지역을 대표하는 채소이자 특히 사르데냐 섬을 대표하는 건강 음식이다. 제철 아스파라거스가 들어간 각종 음식을 이웃과 나눠 먹는 소박한 축제다.



사르데냐인의 장수 비결 고산지대 특유의 활동성

지구 상의 많은 장수 지역들은 공통된 특징이 있다. 바로 장수 인구의 비율이 남성에 비해 여성이 매우 높은 것. 사르데냐가 특별한 이유 중 하나는 이 남녀 장수 인구 비율이 1대 1에 가깝다는 것이다. 여기에는 여러 가지 이유가 있겠지만, 첫 번째 이유로 꼽히는 것이 바로 지리적 특성이다. 앞서 이야기했듯이 사르데냐 섬은 최고 해발 1800m가 넘는 고산지대에 속한다. 게다가 대부분이 험난한 바위산. 지역민들은 험난한 산악 지역을 자유자재로 왕래하며 자연스럽게 활동성이 높아졌다. 젊은이들이나 나이 든 이들이나 하루 평균 12km 이상을 걷는다고 한다.

특히 80대 노인도 청년 취급을 받는 이곳에서 대부분의 사람들이 나이와 상관없이 평생 하던 일을 계속한다. 사르데냐 남자들이 주로 하는 일이 해산물을 채취하는 어부 일과 함께 바로 목동 일이다. 사르데냐에서는 70대 이상의 목동이 흔하다.

이탈리아 다른 지역과 마찬가지로 모계 중심 사회인 사르데냐 섬 여성들은 집안일과 육아, 밭일을 역척스레 해내고, 남성들 역시 고산지대를 오르내리며 양을 치는 것이 바로 장수의 비결이다.



지중해의 풍부한 햇살 아래 수확한 풍부한 식재료

이탈리아와 지중해 지역의 장수 비결을 말할 때 빼놓을 수 없는 것이 바로 음식이다. 올리브 열매와 올리브 오일, 토마토와 와인 등은 익히 알려진 이 지역의 건강식품이다. 이들 대표 건강식 말고도 사르데냐 지역만의 건강식품이 있다면 바로 파네 카라자우 빵을 들 수 있다. 사르데냐인들은 이 빵을 음악의 오선지라는 뜻인 '카르타 디 무지카'라고도 부른다. 인도의 난과 같은 외양에 크래커처럼 바삭거리는 식감을 지녔는데, 50cm 정도 되는 커다란 크기가 특징. 정제하지 않은 보릿가루로 만드는 카라자우 빵은 고대로부터 이어져왔다고 하는데, 특히 집에서 멀리 떨어져 일하는 목동들이 도시락처럼 싸가지고 가서 먹었다고 해서 목동들의 음식으로 불린다. 칼슘과 철분, 비타민 등이 풍부해 노화 방지, 성인병 예방에 탁월하다고 하니 이 지역의 장수 비결이 틀림없다. 건조한 상태에서 1년까지 보관 가능한 데다 각종 소스를 발라 먹거나 채소를 얹어 먹을 수 있어 여전히 인기다.

또 하나 신앙적으로 만드는 페코리노 치즈 역시 이들이 즐겨 먹는 것으로 면역력을 높이고 비만을 예방해준다. 올리브 열매와 오일, 신선한 과일과 채소, 카라자우 빵과 신앙적 치즈, 그리고 지중해에서 건져 올린 풍부한 해산물까지, 사르데냐인들은 이 맛있는 음식을 만들어 가족, 이웃과 함께 나눠 먹는 것을 삶의 가장 큰 가치로 여긴다. 이들의 행복과 장수 비결이 바로 여기에 있다.



스페인 빌바오 구겐하임 미술관

도시를 헤엄치는 물고기 건축가 프랭크 게리가 꿈꾸는 세상

“위대한 건축은 도시와 인간의 삶을 바꾼다.” 건축가 프랭크 게리는 이 말을 가장 완벽하게 설명해주는 살아 있는 표본이다. 파도치는 바다와 그 위에서 헤엄치는 물고기에서 영감을 얻은 독특한 곡선 디자인은 그를 건축계의 혁명가로 등극시켰다.



스페인 바르셀로나 해변가의 고래 조형물

프랭크 게리는 일찍이 선언했다. “건축물은 조각이다.” 마치 종이처럼 제멋대로 휘고 말리는 금속 패널들이 마치 파도치는 바닷물이나 그 위의 물고기 같다고 느껴졌다면 그것은 프랭크 게리의 작품일 확률이 높다. 딱딱한 콘크리트 건축물이 삶과 피를 가진 생명체처럼 움직이고 심지어 말을 걸 것만 같다. 좀처럼 현실감이 느껴지지 않는 건축물의 탄생, 프랭크 게리가 위대한 이유다. 프랭크 게리는 현대 건축의 키워드랄 수 있는 ‘해체주의’의 교주 같은 존재다. 비대칭성, 단편성, 탈양식성, 비정형성을 나타내는 창의적인 건축 개념이 해체주의다. 오랫동안 아주 똑바른 직선의 오브제였던 건축을 그는 단번에 해체해버렸다.

건축물은 조각이다

프랭크 게리의 건축 세계를 대표하는 오브제는 물고기다. 이 물고기는 건축을 넘어 그가 디자인하는 액세서리와 가구, 조형물에 다양하게 응용되는 영감의 원천. 그가 물고기 이미지를 생각해낸 것은 실로 우연한 계기였다. 어느 날 한 동료는 그리스 신전 재창조 작업에 몰두하는 모습을 본 그는 이렇게 말했다고, “300만 년 전 인류는 원래 물고기였어. 이왕 과거로 돌아갈거라면 300만 년 전으로 돌아가자. 왜 그리스 시대에서 멈추는 거지?” 그 후 게리는 스케치북에 물고기를 그리기 시작했고, 물고기 형상에는 무언가 특별한 것이 있다는 것을 깨닫게 되었다. 그가 만든 대형 물고기 조형물은 지금 미네아폴리스 조각 공원, 일본 고베의 피시덴스 레스토랑 앞 정원 등에서 만날 수 있다. 하지만 오늘날 프랭크 게리를 있게 한 작품은 누가 뭐래도 스페인 북부 빌바오의 구겐하임 미술관이다. ‘미술관을 전시하는 미술관’이라는 세간의 평에 반박할 수 없다. 1997년 문을 열자마자 곧바로 세계적인 유명 장소가 되었으며, 건축가 필립 존슨은 이곳을 가리켜 ‘우리 시대 가장 위대한 건축물’이라 선언했다. 빌바오는 헤밍웨이가 1930년에 쓴 소설 <정오의 죽음>에서 ‘무덥고 추한 광산 도시’라 칭했던 곳. 이 스페인 북부의 쇠락한 광산 도시는 잘 지은 건축물 하나 덕에 하루아침에 전 세계 건축가와 문화 예술가들이 집결하는 명소가 되었다. 박물관은 네르비온 강가 항구에 자리해 있다. 그 때문인지 건물은 멀리서 보면 배 모양을 하고 있고, 햇살을 받아 찬란하게 빛나는 티타늄 패널들은 물고기 비늘을 닮아 있다. 체코 프라하의 춤추는 집, 댄싱 하우스도 빼놓을 수 없다. 몰다우 강변에 자리한 네덜란드 보험 회사 빌딩으로 1996년 완공되자마자 20세기 가장 위대한 건축물 반열에 올랐다. (타임)지에서 그해 최고의 디자인으로 선정된 것은 덤이다. 이 초현대적인 건축물이 바로 옆 바로크, 아르누보 양식 건축과 훌륭한 조화를 이루는 것이 가장 놀랍다. LA 월트 디즈니 콘서트홀은 별들의 도시를 문화의 도시로 바꾸어놓았다. 지난 2003년 <USA 투데이>지는 “LA에 새로운 별이 떴다”며 흥분했다. 세계적인 ‘별’들이 사는 이 도시에 ‘새롭다’ 운운할 별이 무엇일까 싶지만, 사실 로스앤젤레스는 그 유명세에 비해 도시를 대표할 만한 건축물이 별로 없는 상태였다. 디즈니 콘서트홀은 이미 만개한 꽃송이처럼 둥글게 휘어진 82장의 티타늄 패널들이 시선을 압도한다. 어린 시절 부친이 ‘몽상가’라고 놀림 만큼 자신만의 세계에 빠져 살던 한 소년이 훗날 이뤄놓은 건축 세계는 비단 건축사뿐 아니라, 그 건축물이 세워진 도시의 역사와 도시민의 삶마저 바꾸어놓았다. 그가 어린이들의 환상 속이나 존재할 법한 것을 실제 도시에 옮겨놓자 조용하고 지루했던 도시는 단번에 생기 넘치는 활력의 장으로 거듭났다. 파리의 아메리칸 센터, 독일의 비트라 디자인 박물관, 산타모니카 쇼핑등 전 세계 곳곳에서 프랭크 게리가 뻗은 마법의 손길을 만날 수 있다.



스페인 빌바오 구겐하임 미술관



미국 라스베이거스 클럽랜드 클럽빌딩



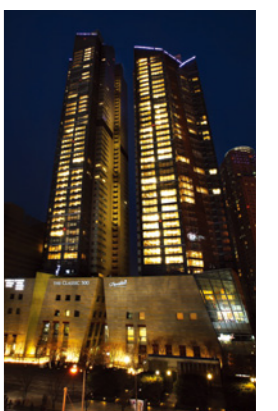
프랭크 게리(Frank Owen Gehry, 1929)

프랭크 게리는 전 세계 건축 학도들이 저마다 롤모델이라 주장하는 스타택터, 즉 스타 건축가다. 건축계의 노벨상이라 불리는 프리츠커 수상자이자 해체주의 건축의 교주. 1929년 캐나다 온타리오 주에서 태어났다. 그의 가족은 폴란드계 유대인으로 캐나다에 이주. 가난한 이민자 생활을 했지만 어린 시절부터 남다른 기질을 보였던 소년 게리에게 예술적으로 많은 영향을 끼쳤다. 프랭크 게리는 캘리포니아로 이주해 트럭 운전수로 일하며 힘들게 건축 공부를 마쳤다. LA 대학에서 공부를 한 뒤 남가주 건축 대학을 졸업했으며, 허버드에서는 공부를 미처 마치지 못했다.

공간을 환하게 수놓는 빛과 학의 하모니

THE CLASSIC 500의 건축 미학

“우리는 일상적인 것들의 예술성을 다룬다. 우리는 마법성과 상투성의 결합을 갈망한다. 우리는 대중적인 공간에서 단체 생활을 하는 사람들이 진정으로 행복한 삶을 영위하기를 바라고 이를 위한 공간을 만든다.” 더 클래식 500의 공간을 설계한 세계적인 건축설계 회사 ‘저드 파트너십 디자인(Jerde Partnership Design)’의 대표 존 애덤스 저드의 건축 철학이다. 저드 파트너십 디자인은 더 클래식 500의 외관의 주제를 날아오르는 ‘학의 날개와 빛’으로 잡았다. 약 19만㎡(48,000평)의 총면적, 총 50층의 S동과 40층 높이의 B동 등 두 개의 건물이 서울 광진구 능동로에 우뚝 세워져 이 지역 랜드마크로 자리 잡았다.



체코 프라하의 댄싱 하우스

은퇴자의 현명한 세무 설계 첫걸음 노하우 퇴직금의 연금 수령 선택법

평생 일해온 회사를 그만두고 은퇴를 앞둔 이들에게 가장 고민되는 것은 인생의 2막을 현명하게 설계하는 것. 그 시작은 퇴직금을 어떤 형식으로 받을 것인가에 대한 현명한 선택. 더 클래식 500 KB 스타시티 PB센터에서 퇴직금 연금 수령 선택법을 소개한다.



개인이 부담하는 여러 종류의 소득세 가운데 퇴직소득에 대한 세 부담이 가장 적다. 소득세는 누진세율(6~38%)이 적용되기 때문에 과세기간별 소득이 커질수록 단위 소득당 세 부담율이 높아지는데, 퇴직소득은 퇴직금을 근속 연수로 나누어 과세표준을 낮춘다. 이것을 연분연승법이라고 한다. 쉽게 말해 장기간에 발생한 소득을 일시에 받을 경우, 지급받은 1년 동안 발생하는 소득으로 잡히면 최고 세율이 적용되어 엄청난 세금을 물어야 하지만, 퇴직금이나 연금 등 장기간에 걸친 소득은 총소득을 연분하고 연분된 1년치의 소득을 세율을 적용하여 세금을 정한 후, 그 세금을 다시 연승하여 총세금을 계산하는 것.

표1: 소득세 과세표준과 세율

과세표준	세율
1200백만원 이하	과세표준 × 6%
1200백만원 초과 4600만원 이하	72만원 + 1200만원 초과 금액 × 15%
4600만원 초과 8800만원 이하	582만원 + 4600만원 초과 금액 × 24%
8800만원 초과 1억5000만원 이하	1590만원 + 8800만원 초과 금액 × 35%
1억5000만원 초과	3760만원 + 1억5000만원 초과 금액 × 38%

퇴직금이 근속 연수 1년당 연봉의 10분의 1 정도로 지급된다고 가정하면, 1년 근속할 때마다 한 달치 월급만큼 퇴직금이 된다. 그렇다면 25년을 근속하고 25개월치의 월급을 퇴직금으로 받으면, 이 퇴직금을 근속 연수로 나누어 1년치 퇴직금(한 달치 월급 수준)을 퇴직소득에 대한 과세표준으로 계산한다. 만약 이렇게 계산된 금액이 1200만원 이하라면 6%의 세율이 적용되고, 계산된 세액을 근속 연수만큼 곱하면 결국 전체 퇴직금에 대하여 6%의 낮은 세율이 적용되는 것이다.

표2: 연분연승의 효과 예시

구분	연분연승이 적용될 경우	연분연승이 적용되지 않을 경우
근속 연수	25년	25년
과세표준	3억원	3억원
세율 적용 전 과세표준 (연분연승 적용 과표)	1200만원(3억 ÷ 25년)	3억원
세율	6%	38%
계산 세액	72만원	9460만원
산출 세액	1800만원	9460만원



퇴직소득세의 증가와 연금소득의 혜택

퇴직금을 일시금으로 수령하면 퇴직소득세를 부담하고, 연금으로 수령하면 연금소득세를 부담하게 된다. 그런데 퇴직금 재원의 연금소득이 3%의 낮은 수준의 세금을 부담함에도 불구하고, 거의 모든 퇴직자들의 퇴직소득세가 오히려 3%에 미치지 못했기 때문에 퇴직금이 연금으로 전환되는 유인이 되지 못했다. 이에 낮은 수준의 연금소득세는 그대로 둔 채, 퇴직소득세 부담을 높임으로써 퇴직금이 연금으로 전환되도록 변경되었다. 2013년 퇴직소득부터는 5분위 연분연승법을 적용하여 퇴직소득세 부담을 늘렸다. 그럼에도 불구하고 연금소득으로 전환시키는 유인이 되지 못해, 2014년에는 12분위 연분연승법으로 변경하고 2016년 이후 퇴직금부터 적용하도록 하기에 이르렀다. 더불어 퇴직금을 재원으로 하는 연금소득은 2015년 수령분부터 퇴직소득세의 70% 수준이 되도록 하여 연금소득이 항상 유리하도록 개정되었다.

연금소득세 부담의 상대적 우위

동일한 퇴직금 규모와 근속 연수에 대하여 연도별 세 부담은 2020년까지 점진적으로 증가될 것으로 예정되어 있다. 종전의 연분연승법이 한 달치 급여 수준을 과세표준으로 계산했다면, 12분위 연분연승법은 12개월치의 급여 수준, 즉 연봉 수준을 과세표준으로 계산하는 것이다. 세 부담의 급격한 증가를 완화하기 위하여 2016년부터 2019년 사이의 퇴직자들은 연분연승법과 개정된 12분위 연분연승법을 점진적으로 가중 평균 하도록 규정했기 때문이다. 25년 근속에 대한 퇴직금이 5억원인 A 씨의 경우를 가정해보자. 퇴직금을 일시금으로 수령할 수도 있고, 연금 형태로 수령할 수도 있다. 일시금으로 수령하면 퇴직소득세를 부담하고, 연금 형태로 수령하면 연금소득세를 부담하게 되는데, 퇴직 시점에 따라 퇴직소득세와 연금소득세는 아래 <표3>과 <표4>와 같이 세부 담의 차이가 있게 된다.

표3: 2015년 퇴직 시 퇴직금 수령 방법에 따른 세 부담

2015년 퇴직 시	퇴직소득세(일시금 수령 시)	연금소득세(연금 수령 시)
퇴직금	5억원	5억원
부담 세액	약 2000만원	약 1400만원
세 부담율	약 4%	약 2.8%

표4: 2020년 퇴직 시 퇴직금 수령 방법에 따른 세 부담

2020년 퇴직 시	퇴직소득세(일시금 수령 시)	연금소득세(연금 수령 시)
퇴직금	5억원	5억원
부담 세액	약 5000만원	약 3500만원
세 부담율	약 9.9%	약 6.9%

※ 2016년 이후에는 개정법에 따라 12분위 연분연승법을 적용하여 퇴직소득세를 계산하되, 법률 개정으로 인한 세 부담의 급격한 증가를 완화하기 위하여 개정법에 따른 퇴직소득세에 20%, 종전 규정에 따른 퇴직소득세에 80%를 적용하여 가중 평균을 하고, 개정법에 따른 퇴직소득세의 가중치를 연도별로 20%씩 증가시켜 2020년부터 개정법에 따른 퇴직소득세의 가중치를 100%로 적용함.

클 정욱
KB 스타시티 PB센터
WM 컨설팅부 세무사



A 씨는 퇴직금을 수령하는 방법에 따른 세 부담의 차이를 계산해보고 연금 형태로 수령하여 연금소득세를 부담할 것인지, 일시금으로 수령하면서 퇴직소득세를 부담할 것 인지를 결정해야 한다. (위 계산은 계산의 단순화를 위하여 A 씨의 퇴직 연도가 1년씩 미뤄지더라도 퇴직금과 근속 연수가 변경되지 않는다고 가정한 채, 세 부담의 변동을 계산하였다.) 퇴직소득세와 연금소득세 범위 개정 전에는 퇴직금에 대한 세 부담이 3%를 초과하는 일부 고액 퇴직자의 경우에만 퇴직금 일시 수령보다 연금 수령이 유리하였으나, 개정된 세법은 퇴직금을 연금으로 수령하는 경우가 일시금으로 수령하는 것에 비하여 30%만큼 상대적으로 유리하도록 설계되어 있다.

연금소득의 덤, 세 부담의 이연 효과

A 씨가 2015년 퇴직할 경우에 퇴직금의 수령 방법에 따른 세 부담액의 차이는 600만원이지만, 2020년에 동일한 퇴직금과 근속 연수에 따른 세 부담액의 차이는 1500만원에 이르게 된다. 이러한 세 부담의 차이는 퇴직자 스스로 연금 형태로 퇴직금을 수령하도록 선택하게끔 하는 확실한 유인이 될 수 있다. 하지만 연금소득의 상대적인 우위는 단순한 세 부담 합계액의 차이에만 있는 것은 아니다. 세 부담의 이연 효과는 연금소득이 갖는 덤이다. 동일한 금액이라면 늦게 낼수록 유리하다는 것을 '화폐의 시간적 가치'라고 한다. 세금을 늦게 내는 기간 동안 납부할 세금만큼을 투자에 활용할 수 있는 가치라는 의미이다. 그러나 연금이 주는 가장 큰 혜택은 부담 세액의 차이라는 수학적 동기에 있지 않다. 일시금의 수령은 자녀와 부모에 대한 증여, 위험한 투자에 대한 유혹, 소비 자체의 즐거움, 거절하기 힘든 친구의 부탁 등 수많은 조기 소진의 위험에 대한 노출 가능성을 높이게 되는데, 연금은 이러한 위험으로부터 스스로를 지키는 울타리가 된다. 물론 조기 소진의 위험들이 무가치한 것들이라고 할 수는 없지만, 스스로를 위한 준비마말로 우선순위에서 배제해서는 안 되기 때문이다.

KB 스타시티 PB센터 대표번호 02 457 8229





1 몬테카를로 오페라 하우스 외관. 2 그레이스 공비 재단 행사에 참석한 알베르 2세 대공과 사를린 공비의 모습. 3 포공 수비대원들. 4 몬테카를로 항구의 전경



3



2



6



5

모나코 왕실의 사회 기부 활동

지난 여름 영화 <그레이스 오브 모나코>가 개봉하며 다시 한 번 세간의 이목을 집중시킨 모나코 왕실. 사람들은 과거 최고의 할리우드 스타에서 모나코의 공비가 된 그레이스 켈리를 추억하는 동시에 그녀의 후손들에게도 큰 관심을 보인다. 하지만 왕실의 호화로운 패션과 라이프스타일 뒤에 꾸준한 선행과 봉사 활동이 숨어 있다는 걸 아는 이는 많지 않다.



4

영화배우 그레이스 켈리가 모나코 레이니에 3세와 결혼한 지 올해로 59년. 당대를 주름 잡던 할리우드 여신이 결혼을 한다는 소식에 유럽의 작은 나라 모나코까지 하루아침에 벼락 스타가 되었다. 동화 속이나 등장할 것 같은 유럽의 작은 공국. 그 나라의 왕자와 은막의 공주가 결혼하는 스토리는 전 세계 사람들을 열광케 했다. 이후 켈리는 1982년 자동차 사고로 세상을 떠나고 말았지만 모나코 왕실은 그 후 불세출의 가십 왕국이 되었다. 켈리의 두 딸 캐롤라인과 스테파니 공주는 젊은 시절 할리우드 톱스타 못지않은 인기를 누렸다. 가십뿐이 아니다. 모나코는 켈리와 결혼 효과로 프랑스와 합병되는 위기를 넘겼으며 전과는 비교할 수 없는 관광 대국이 되었다. 이 과정을 그린 것이 바로 지난해 개봉한 영화 <그레이스 오브 모나코>다. 한편 켈리의 합세 이후 그리말디 왕족들의 외모가 전과는 비교할 수 없을 만큼 업그레이드된 것은 생각지도 못한 수혜다. 이른바 '켈리 효과'로 '폼종 계량'에 성공했다는 비아냥을 들을 정도로 오늘날 켈리의 손자, 손녀들은 유럽의 공주와 왕자라는 신분을 넘어 영화배우 못지않은 외모로 큰 인기를 모으는 중이다.

하지만 이토록 화려한 외모와 왕실 생활 뒤에는 이들의 꾸준한 봉사와 사회 기부 활동이 숨어 있다. 1964년 그레이스 켈리는 그레이스 공비 재단(Princess Grace Foundation)을 세워 유망한 젊은 예술가들을 후원하는 등 27세에 공비가 되자마자 본격적으로 노블레스 오블리주를 실천했다. 음악, 무용, 영화 등 예술에 관심이 많았던 켈리는 특히 자신의 혈통인 아일랜드 문화에 관심이 높아 아일랜드 관련 책과 악보, 영상물 등을 수집했고 이후 '그레이스 공비 컬렉션(Princess Grace Library)'을 선보였다. 1985년 캐롤라인 공주가 설립한 몬테카를로 발레단 역시 그레이스 켈리의 오랜 꿈이었다고 한다. 이처럼 켈리의 큰딸인 캐롤라인 공주는 엄마의 뒤를 이어 왕실에서 가장 활발하게 활동하는 문화 예술 후원가다. 1856년에 탄생한 몬테카를로 필하모닉 오케스트라의 이사장으로도 재직 중이다. 적십자와 유니세프 후원 활동도 활발하게 하고 있어 종종 뉴스를 장식한다. 언니만큼은 아니지만 동생 스테파니 공주 역시 나름대로 다양한 방식으로 활약하고 있다. 적십자의 대인복지 체계 운동에 열심이고, 2003년에는 오빠 알베르 왕자와 공동으

로 에이즈 퇴치 재단을 설립한 뒤 누드 사진을 찍어 재단 기금을 조성해 세상을 발칵 뒤집어놓았다. 캐롤라인 공주의 딸 샬롯 카시라기 역시 다양한 자선 행사를 열며 선행을 하고 있다. 뛰어난 미모로 구찌 광고 모델을 하는 등 아직까지는 패션과 가십으로 이름이 오르내리지만 얼마 전 그녀가 등장한 파티 장미 무도회(Rose Ball)는 그레이스 공비 재단이 해마다 개최하는 자선 행사다. 구찌와 손잡고 연 승마 대회 '구찌 파리 마스터즈' 역시 그녀의 자선 활동. 행사 수입 2억 원은 캐롤라인 공주가 설립한 어린이 권익 보호 재단 '아마드 몽디알(Amade Mondial)'에 기부했다. 켈리의 아들로 현재 모나코 대공인 알베르 2세는 단순한 후원에 그치지 않는 활동가다. 특히 지난 2009년 1월 지구 온난화를 알리려 남극을 횡단해 화제를 모았다. 남아프리카 공화국 출신의 탐험가 마이크 혼과 함께 영화 40도의 추위 속에 스키를 타고 이들 동안의 남극 대륙 횡단에 성공한 것. 남극에 도착해 간단한 행사를 한 뒤 미국의 아문센-스콧 과학 기지를 방문하기도 했다. 2006년에는 14일간 걸어서 북극에 도착하기도 했다.

100세 시대 눈 건강법 안구건조증 제대로 이해하기

젊은 노인(老眼)이 많아졌다고는 하지만 안구건조증은 여전히 나이와 상관관계가 높다. 특히 중년과 노년의 여성에서 많은 병으로, 전 세계 인구의 10~30%가 겪고 있다. 하지만 어쩔 수 없는 질병이라고 체념하는 것은 금물. 충분히 예방하고 극복할 수 있다.



안과를 찾는 중·노년의 상당수가 “눈에 모래알이 굴러다니는 것 같다” “눈이 시리고 뻑뻑하다” “책이나 TV를 보다 보면 눈물이 난다” 등의 불편감을 호소한다. 이러한 증상은 누구나 한번쯤 경험하게 되는 안구건조증의 대표 증상이다. 사람들은 안구건조증을 가벼운 증상이라 생각해 종종 방치한다. 그러나 이런 상태가 지속되면 각막에 상처가 생기고 다른 질환으로 번질 수 있으니 초기에 원인을 제대로 파악해 치료해야 한다.

안구건조증의 원인으로는 눈물 생성이 부족하거나 눈물이 빨리 증발되는 경우를 들 수 있다. 나이가 들면 눈물샘이 위축되고, 여러 호르몬의 감소로 인해 눈물 생성이 저하된다. 또 몸에 전신적인 질환이 있어도 안구건조증이 발생하는데, 대표적인 질환이 당뇨병과 류머티즘이다. 질병을 치료하는 약 자체가 눈물 생성을 저하시켜 건조증을 유발하기도 한다. 콧물을 멈추게 하는 항히스타민 제제나 고혈압 약제 중 베타 차단제와 이노제, 정신과 약물 중 항우울제 등이 그 예다. 이래저래 현대인의 눈은 괴롭다.



안구건조증, 초기에 잡기

눈물이 빨리 증발하는 데에는 내적인 원인과 외적인 원인이 있다. 눈꺼풀에는 마이봄샘이라는 기름샘이 있는데, 여기에 기능 장애가 오면 지방층의 부족해진 눈물의 증발이 빨라져 건조증이 발생한다. 보통 노년이 되면 눈썹과 눈꺼풀에 기름기가 있는 염증 물질이 쉽게 축적되고 가피가 생기는데, 이러한 눈의 염증을 제때 치료하지 않으면 만성적인 마이봄샘의 기능 장애로 이어진다.

여성의 경우에는 눈꺼풀에 한 화장을 제대로 지워내지 않아 생긴 마이봄샘 염증이 건조증을 유발하기도 한다. 또 안구건조증으로 인한 불편감을 호소하는 중·노년들에게서 속눈썹에 기생하는 모낭충이 종종 발견되기도 한다. 최근 한 연구에 의하면 실제 눈의 불편감을 호소하며 내원한 환자 170명을 상대로 실험한 결과 무려 120명에게서 모낭충이 발견되었다는 보고가 있다. 눈의 뻑뻑함, 이물감 같은 안구건조 증상에 속눈썹에 비듬이 많다면 눈썹 모낭충에 의한 눈꺼풀염을 의심해봐야 한다.

또 근래에는 중·노년층도 컴퓨터나 스마트폰을 빈번히 사용하다 보니 눈이 쉽게 건조해진다는 이들이 많다. 장시간 집중하는 일을 하다 보면 눈을 깜빡이는 횟수가 줄고 눈물 증발이 빨라져 눈이 건조해진다.

외부적인 요인도 여러 가지가 있다. 우선 렌즈를 착용하면 눈이 뻑뻑해진다. 이 밖에 여름에 선풍기 또는 에어컨 바람을 쐬거나 겨울철 히터를 켜는 등이 모두 눈물을 빨리 증발시켜 눈을 건조하게 만드는 원인이 된다.

대개 안구건조증은 인공 눈물을 사용하고 식습관과 주변 환경 개선 등의 지속적인 관리를 통해 어느 정도 증상을 완화할 수 있다. 인공 눈물을 넣어 안구에 바로 수분을 공급해주고, 만일 눈꺼풀에 염증이 있다면 이를 같이 치료해야 한다. 눈꺼풀에 염증이 생겼다면 평소엔 온수로 눈꺼풀 주위를 철저히 세안하고, 심한 경우 병원에서 눈꺼풀 세척용 액을 처방 받아 눈썹 뿌리 부분을 닦아준다. 또한 오메가 3 등의 미세 영양소가 많이 함유된 식품(건과류, 등푸른 생선), 비타민 A·B·C가 풍부한 블루베리, 당근, 현미 등의 음식들은 수분이 부족한 눈에 도움을 줄 수 있으므로 자주 섭취하도록 한다. 물을 자주 마시는 것도 건조한 눈에 수분을 보충해주는 방법이다. 여름에는 냉방기 사용으로 인해 눈이 더 건조해질 가능성이 있기 때문에 가끔적이면 냉방기의 바람을 직접 쐬지 않도록 한다. 겨울에는 가습기를 틀어 실내 습도를 50~60% 이상으로 유지하고, TV를 보거나 독서를 할 때 의식적으로 눈을 자주 깜빡여주는 것이 좋다.

건성안이 심하거나 인공 눈물에 대한 과민 반응이 있거나, 또는 고령의 노인들이 인공 눈물을 제대로 못 넣는 경우 등은 눈물이 배출되는 구멍인 누점을 막는 치료를 할 수 있다. 누점을 막는 시술은 눈물이 눈에서 덜 빠지도록 해 눈물량을 조금 더 보존, 눈을 촉촉하게 만들어 안구건조 증상을 호전시킨다.

처음에는 콜라겐과 같이 녹는 흡수성 마개를 사용해 임시 폐쇄술을 시행한 후 불편감이 없고 증상이 호전되면 비흡수성 눈물점 마개나 소작기, 레이저 등을 이용한 반영구적 폐쇄술을 시행한다. 외래에서 5분 정도면 간단히 시행할 수 있는 시술이다.

눈물은 눈을 보호해주는 중요한 물질이다. 눈에 영양을 공급해주고 노폐물을 제거하는데 항상 신경을 써야 한다. 100세 시대, 노년의 삶의 질을 위협하는 안구건조증을 제대로 이해해 소중한 눈의 건강을 잘 지켜나가자.

문의 1588 1533(건국대학교병원)



“근래에는 중·노년층도 컴퓨터나 스마트폰을 빈번히 사용하다 보니 눈이 쉽게 건조해진다는 이들이 많다. 장시간 집중하는 일을 하다 보면 눈을 깜빡이는 횟수가 줄고 눈물 증발이 빨라져 눈이 건조해진다.”



눈에 좋은 보랏빛 향기 블루베리

스마트폰을 손에서 놓지 않는 현대인들. 텔레비전과 컴퓨터에 노출되어 위협받은 눈 건강이 스마트폰을 만난 이후 위기에 처했다. 노인들의 질병이던 안구건조증이 10대들에게도 나타나는 요즘, 블루베리는 단연 관심을 끄는 과일이다. 작은 보라색 열매 속에 들어 있는 탁월한 효능의 풍부한 영양 성분은 그야말로 만병통치약! (타입)지 선정 10대 슈퍼푸드라는 타이틀이 전혀 어색하지 않다.



제2차 세계대전 당시 영국의 전투기 조종사들이 비행할 때 먹었다고 알려진 블루베리. 당시 조종사들은 블루베리를 먹고 나면 야간에도 공격 목표가 잘 보였다고 한다. 블루베리는 (타입)지가 선정한 10대 슈퍼푸드, 생명의 열매, 보랏빛 신의 선물로 불리는 영양 만점 식품이다.

컴퓨터 시대를 지나 스마트폰의 시대가 열리면서 안구건조증과 눈의 피로를 호소하는 이들이 전과는 비교할 수 없이 많아졌다. 블루베리는 이 같은 시대 상황과 맞물려 자연스럽게 주목을 받고 있는 과일. 북아메리카가 원산지인 블루베리는 생김 것도 맛도 포도와 비슷하다. 하지만 눈에 좋은 안토시아닌 함량이 포도의 30배라고 한다.

스무디로 잼으로 마음껏 즐기

안토시아닌은 눈에 좋은 식품으로 불리는 블루베리의 비밀 병기다. 꽃이나 과일 등에 존재하는 색소인 안토시아닌은 눈의 피로를 풀어주고 시력 향상에 도움을 주는데, 특히 고도근시 완화에 도움을 준다고 한다. 폴리페놀 성분도 다량 함유되어 있는데, 이 성분은 활성산소를 제거하는 항산화 효과가 뛰어나 눈뿐 아니라 몸의 노화를 막아준다.

이것만으로도 보약이라고 할 만하지만 블루베리의 효능은 이에 멈추지 않는다. 각종 비타민과 미네랄이 풍부해 피부 미용에도 그만이고 피로도 풀어준다. 식이섬유도 다량 함유되어 푸른과 함께 변비에도 특효약으로 꼽힌다. 그뿐 아니라 여성의 유방암, 자궁암의 발병률을 낮춰준다는 연구 결과도 있다.

이쯤 되면 <동의보감>에 등장하는 그 어떤 약초도 부럽지 않을 듯한 블루베리. 부작용은 없을까? 특별한 부작용은 없지만, 한방에서는 차가운 음식으로 분류하는 만큼 몸이 찬 사람들은 과하게 먹지 않는 게 좋다. 많이 먹을 경우 설사를 유발할 수도 있다. 체질과 상관없이 블루베리의 적당한 하루 섭취량은 50g에서 100g 사이라고 한다. 20ml에서 40ml 정도로 우유나 바나나 등과 함께 믹서기에 갈아 마시는 주스 한 컵 분량. 하루에 한 컵. 아침 식사가 부담스러운 이들이라면 밥 대신 블루베리 주스를 마셔보자. 블루베리의 효능은 24시간 지속된다고 하니 더욱 적당한 복용법이다.

요즘 열풍인 플레인 요구르트나 집에서 직접 만든 요구르트에 블루베리를 넣어 먹는 것도 전통적인 블루베리 복용법. 설탕과 같은 비율로 졸여 만든 달콤한 블루베리 잼은 빵이나 비스킷에 발라 먹기에 좋다. 아이들이 좋아하는 핫케이크 시럽에 블루베리 잼을 섞으면 영양 만점의 블루베리 핫케이크를 즐길 수 있다.

무더운 여름에는 팥빙수와 샐러드 토피ング로도 그만이고, 냉동 블루베리를 우유, 얼음과 함께 믹서에 갈아 스무디로 만들면 칼로리 높은 아이스크림을 대신하는 훌륭한 여름 간식이 완성된다.



눈에 좋은 슈퍼푸드 Top 5



시금치

엄마표 밥상에 늘 올라와 소중함을 모르기 쉽지만 시금치도 블루베리와 함께 세계 10대 슈퍼푸드에 이름을 올린 주인공이다. 채소 중에 비타민 A가 가장 많아 야맹증을 다스리는 데 특히 좋으며 시력을 유지시키는 효과가 높다. 비타민 B와 C도 풍부해 눈의 피로를 풀어주고 각막과 망막 등의 세포 분화를 돕는다.



검은콩

비타민 A가 풍부한 블랙 푸드의 대표 주자 검은콩에 잔뜩 들어 있는 안토시아닌은 블루베리와 마찬가지로 눈에 매우 좋은 효능을 발휘한다. 양질의 단백질은 모발 건강을 돕고 탈모를 예방한다. 신장과 방광의 기능을 원활하게 하고, 이소플라본 성분은 여성호르몬 생성을 돕는다고 하니 밥에 섞여 있는 검은콩을 골라내지 말고 꼭 먹자.



당근

블루베리와 함께 눈에 좋은 음식 하면 떠오르는 당근. 비밀은 베타카로틴이라는 항산화 성분으로 몸에 흡수되면 비타민 A로 변해 눈의 건강을 돕는다. 보통 당근은 생으로 먹기보다는 각종 반찬이나 볶음밥 등에 함께 넣어 조리해 먹는 경우가 많은데, 기름에 볶아 먹으면 섭취율을 높인다고 하니 좋은 방법이다.



토마토

두말하면 잔소리인 세계 10대 슈퍼푸드 토마토. 대표적인 장수 식품 토마토는 눈 건강에도 그만이다. 라이코펜, 베타카로틴 등 항산화 물질이 풍부하고, 한 개의 토마토에 하루 필요한 비타민의 절반이 들어 있을 정도로 영양 덩어리 식품이다. 하루 한두 개씩 꾸준히 먹으면 눈 건강뿐 아니라 몸의 노화를 늦추는 데도 도움을 준다고 한다.

참고 서적 <마음푸드> (푸른행복)

패션의 도시 밀라노의 응접실 비토리오 에마누엘레 2세 갤러리아

밀라노 컬렉션으로 유명한 패션의 도시 밀라노. 이탈리아 북부 롬바르디아 주의 주도인 밀라노에 가면 두오모 성당과 함께 세계에서 가장 아름다운 복합 쇼핑몰을 만난다. 중세 고딕 양식 건축물 사이에 자리한 쇼핑몰에 들어서는 여행객들은 타임머신을 타고 공간을 초월한 시간 여행자가 된 기분을 만끽한다. 그 이름도 고색창연한 비토리오 에마누엘레 2세 갤러리아.



두오모 디 밀라노, 고불고불한 스피가 거리의 골목길을 걷고 걸어 마침내 광장으로 들어서면 눈앞에 펼쳐지는 유유히 장관이 바로 이 밀라노 대성당이다. 걸작이라는 말로도 표현이 부족한 이 고딕 양식의 대표 건축물에 눈을 빼앗기다 고개를 돌리면 이내 한쪽 골목길 천장을 두른 푸른 빛깔 유리 아케이드가 눈에 들어온다.

1877년 완공된 비토리오 에마누엘레 2세 갤러리아(Galleria Vittorio Emanuele)는 세계 최초의 근대식 쇼핑몰로, 건축가 주세페 멘고니가 10년에 걸쳐 완공했다. 총 4층짜리 더블 아케이드로 죽기 전에 꼭 봐야 할 건축 100개 중 하나라는 곳. 제2차 세계대전의 폭격 속에서도 기적적으로 살아남은 인류의 문화유산. 개선문같이 생긴 아치형 정문에 입을 벌리고 감탄하다 이내 푸른색 아치형 유리 아케이드와 모자이크 대리석 바닥의 화려함에 절로 감탄사를 내뱉게 된다.

명품 패션 브랜드가 차고 넘치는 나라 이탈리아지만 이곳에 매장을 여는 것은 매장과는 상관없이 상징적인 의미를 지니는 중요한 일이다. 그래서 사벨, 루이 비통 등 이탈리아를 넘어 전 세계 럭셔리 패션 브랜드들이 모두 이곳에 입점해 있다. 세계 3대 컬렉션인 밀라노 컬렉션의 본고장에서도 가장 중요한 패션의 메카다. 오트 쿠튀르 매장 주얼리 스텝, 서점과 화방, 레스토랑과 카페, 바 등 수백 점의 매장이 성업 중이다.

비토리오 에마누엘레 2세 갤러리아의 최대 매력은 이곳의 역사가 현재진행형이라는 점이다. 관광객들이나 찾는 문화 유적이 아닌 밀라노 시민들이 여전히 가장 즐겨 찾는 쇼핑 장소이자 사교의 장이라는 것이다. 괜히 '밀라노의 응접실'이라고 불리는 것이 아니다.

맥도날드까지 들어서 있는 쇼핑몰이지만 이곳에 간다면 1867년 세프 파올로 비피가 문을 연 키피 카페(Caffè Cippico)와 사비니 레스토랑에 들러보자. 현지인처럼 느긋하게 앉아 세프가 정성 들여 조리한 만찬을 즐겨보길.

이 유서 깊은 복합 쇼핑몰의 가장 따끈따끈한 뉴스는 베르사체가 차지했다. 작년 가을 베르사체는 이곳 센트럴 옥타곤에 새로운 부티크를 오픈하고 대대적인 홍보를 펼쳤다. 2층 공간, 총 255㎡의 면적에 도나텔라 베르사체와 건축가 제이미 포버트가 고안한 새 부티크의 콘셉트는 유니크(Unique)라고 한다.

베르사체는 이에 더해 이 비토리오 에마누엘레 2세 갤러리아의 복원 작업에도 참여했다. 1만4000㎡에 달하는 전체 공간이 복원될 예정이라는 것. 현재 그 공사가 활발하게 진행 중이다.



건대 앞 신 쇼핑 메카 스타시티몰

지난 2007년 문을 연 복합 쇼핑센터, 스타시티몰. 쇼핑과 문화, 레저, 편의 시설, 그리고 인근 주거 공간까지 갖춘 국내 최초의 원스톱 라이프(One-stop Life) 쇼핑 공간을 표방하며 문을 열었다. 스타시티 쇼핑몰은 롯데백화점 스타시티점과 패션몰 등이 자리한 스타 존, 롯데 시네마, 이마트, 푸드 갤러리와 로드 스텝 등이 입점한 시티 존, 젊은층에 특화된 쇼핑과 먹거리 존인 스타시티 영 존 등으로 구성되어 있다. 그야말로 쇼핑과 문화, 음식의 모든 것을 한곳에서 만날 수 있는 쇼핑과 문화의 메카. 특히 더 클래식 500 펜타즈 호텔과 건국대학교병원 등이 나란히 있어, 주변 거주민들의 삶의 질이 매우 높아졌다는 평가를 받는다.

지하철 2호선과 7호선이 지나는 건대입구역 주변은 대학생과 주변 직장인 모두가 즐겨 찾는 곳이다. '건대 맛의 거리'라고 불리는 이곳은 각종 음식점과 맥줏집, 노래 연습장, 커피숍 등이 빼곡히 들어차 있다. SKT지오비전에 따르면 서울 광진구 건대입구역 상권은 연매출 3074억원, 하루 유동인구 6만 명이 넘는 주요 상권이다. 이렇듯 스타시티가 자리한 건대 앞은 예전부터 강북 지역 최대 상권 중 하나로 손꼽혀온 곳이다. 여기에 스타시티와 더 클래식 500의 등장으로 명실상부 강북 최대의 복합 문화, 레저 상권으로 자리 잡았다.

건대 앞 상권이 파급력을 갖는 중요 이유 중 하나는 바로 지리적 이점이다. 건국대학교라는 서울 동북부 대형 대학교가 자리해 있는 데다 청담대교, 영동대교로 이어지는 강남 지역과의 접근성이 매우 좋다. 여기에 한강과 아차산이 인근에 있다는 천혜의 자연 조건까지 갖췄다.

더 클래식 500 펜타즈 호텔 봄철 인테리어 제안

2015년 인테리어 트렌드는 단연 따뜻한 봄의 느낌을 선사하는 오렌지색!
더 클래식 500 펜타즈 호텔 객실을 올봄 유행하는 인테리어 소품으로 꾸며보았다.



2012년 서울 동북권 첫 프리미엄 레지던셜 호텔로 오픈한 더 클래식 500 펜타즈 호텔은 오픈 이래 지속적인 해외방문객 유치와 국내 외 고객들에게 꾸준한 사랑을 받으며 오픈 3주년 시점인 현재 동북권 랜드마크 호텔로 자리를 잡았다.

이와 함께 더 클래식 500 펜타즈 호텔은 최근 검경사를 맞았다. 여행 정보 사이트 트립어드바이저(TripAdvisor)의 '2015년 트래블러즈 초이스 어워드'에서 '가족 호텔' 부문 1위와 '베스트 호텔' 8위에 선정되었을 뿐만 아니라, 해외 호텔 예약 정보 사이트 부킹닷컴(Booking.com)이 선정한 '고객 이용 후기 우수 업체' 부문도 더 클래식 500 펜타즈 호텔이 수상하게 된 것이다. 인락하고 널찍한 객실, 최고급 서비스를 자랑하는 펜타즈 호텔이 전 세계 여행객들의 인정을 받게 된 것.

이에 발 맞춰 펜타즈 호텔 객실을 좀 더 멋스럽게 꾸며보았다. 2015년 봄철 인테리어 트렌드에 발맞춘 오렌지 컬러 인테리어로 꽃달장한 펜타즈 호텔 객실을 만나보자.

문의 02 2218 5777



더 클래식 500 펜타즈 호텔

여가와 비즈니스의 완벽한 만남, 차별화된 레지던셜 호텔

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

최신식, 최첨단의 스마트한 네트워크 시스템

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

최적의 입지와 교통의 편리함을 갖춘 호텔

펜타즈 호텔의 가장 큰 장점 중 하나는 교통의 편리함이다. 지하철 2호선과 7호선 건대입구역과 바로 연결되는 역세권에 자리하고 있어 어디든 손쉽게 움직일 수 있고, 청담대교, 영동대교, 동부간선도로, 강변북로 등 편리한 교통망으로 이어져 빠른 이동이 가능하다. 아차산과 한강, 남산타워, 어린이대공원, 서울숲, 건국대학교 캠퍼스 일감호 등이 한눈에 들어오는 동서남북 최고의 조망권과 쾌적한 자연환경도 펜타즈 호텔의 매력이다. 주변에 롯데백화점과 롯데시네마, 이마트, 전문 식당가와 패션 매장 등의 복합 쇼핑몰이 있어 원스톱 라이프를 만족시키며, 한층 더 편리하고 손쉬운 비즈니스와 휴식을 제공한다.

힐링 메뉴, 기도전용매트 등 문화별 특화 서비스로 해외 방문객 선호

펜타즈 호텔은 해외방문객들에게 각 국적과 문화에 맞는 다양한 서비스를 제공하기 위해 많은 노력을 기울이고 있다. 의료서비스를 위해 주로 한국을 방문하는 중국, 싱가포르, 러시아 고객들에게는 한국에 머무는 시간 동안 불편함을 느끼지 않도록 병원과 연계된 서비스를 제공한다. 자체 법인 내의 건국대 병원 뿐만 아니라 현대 아산병원 및 삼성병원, 분당 보바스 병원과 전략적 제휴 관계를 맺고 스페셜 할인 요금 및 한강 뷰를 우선적으로 배정하여 환자 및 환자 가족들이 호텔에 머무르는 동안 최고의 치료 및 힐링의 시간을 가질 수 있도록 배려하고 있다. 뿐만 아니라 외국어가 가능한 전담직원이 환자 및 환자 가족들의 편의를 위해 언제든지 신속하게 응대 할 수 있는 HOT LINE을 운영하고 있으며, 호텔 내 24시간 의료진이 대기하고 있는 메디컬 센터가 있어 위급 시 즉각적인 응급처치가 가능하다. 빠른 시일 내에 해외 고객들이 한국을 방문했을 때 느낄 수 있는 문화 차이에서 오는 불편함을 고려하여 각 국기별 문화에 맞는 특화된 서비스도 제공할 예정이다. 예를 들면 최근 늘어나고 있는 중동 및 무슬림 장기 투숙 기업인을 위한 서비스로 무슬림 고객들이 중시하고 있는 기도를 위한 전용 매트 및 라미단 기간의 힐링 메뉴 제공, 이태원 이슬람 사원까지 운행하는 무료 셔틀을 검토 중이다.



사진: 김철환, 스타일링: 신수민, 소품: 황영(02-3443-8770), 에잇칼라스(www.8calars.co.kr), 이노베이션(www.innores.com), 이임디(www.im-d.co.kr), 까시미어(www.casimier.com), 마트메(www.martme.com), 루이(02-3478-1979), 린베뉴(www.linbeny.com), 포소룸(www.poso.com)

더 클래식 500 펜타즈 호텔 뷔페 라구뜨 봄철 추천 메뉴 18선

따뜻한 햇살 아래 봄기운을 만끽하는 것도 잠시, 나른해진 몸을 돌보아줄 건강식을 찾는 이들을 위해 더 클래식 500 펜타즈 호텔 뷔페 라구뜨 셰프가 제안하는 봄철 건강식, 눈과 입을 모두 즐겁게 해줄 특선 요리를 모았다.



Hot

- 1 발사믹 소스를 곁들인 감오징어 구이**
나른해지기 쉬운 봄날 타우린 함량이 높은 감 오징어에 발사믹 식초를 마늘, 고추와 함께 졸인 소스를 곁들였다.
- 2 고구마 인절미 그라탕**
섬유질이 가득한 고구마와 단백질이 풍부한 콩 가루를 묻힌 인절미를 우유와 함께 조리한 다음 풍미를 높여줄 크림 치즈를 넣은 요리.
- 3 가지 토마토 포카치아 피자**
이탈리아의 대표적 음식인 포카치아 빵에 잘 어울리는 토마토소스와 튀긴 가지를 올려 만든 피자
- 4 견과류를 곁들인 계피 향의 바나나 구이**
비타민과 식이섬유가 풍부한 바나나의 달콤함을 한층 더 높이기 위해 오븐에 구운 다음 시나몬과 견과류를 곁들여서 만든.
- 5 베이컨 그린 빈스**
그린 빈스의 부족한 지방과 단백질을 베이컨으로 채워 밸런스를 맞춘 메뉴.
- 6 매콤한 고수 향의 돼지고기 볶음**
고기의 잡내를 없애고 피를 맑게 해주는 고수를 곁들이고 칠리소스를 얹어서 기력 없는 봄철에 더없이 좋은 음식이다.

Cold

- 1 구운 비타킹 토마토와 모차렐라 치즈**
비타킹은 일반 토마토보다 색이 더 붉는데, 이 붉은 색소는 항암 작용과 활성산소를 억제하는 효능이 있다. 새콤한 토마토를 살짝 구워 단맛을 높였고, 여기에 모차렐라 치즈를 더해 부드러움을 증가시켰다.
- 2 과일 샐사와 가리비**
보랏빛의 '혈관 수리공'으로 불리는 콜라비는 아미노산을 비롯해 칼륨, 칼슘 등 풍부한 영양 성분을 함유하고 있다. 콜라비에 사과와 샐러리를 곁들여 달콤한 맛과 향긋한 향이 어우러진 샐러드.
- 3 보코치니와 방울토마토**
한입에 먹을 수 있도록 방울토마토와 올리브를 꼬치에 끼우고 새콤한 맛과 짠맛을 중화해줄 고소한 보코치니를 더했다.
- 4 콜라비와 사과 샐러드**
보랏빛의 '혈관 수리공'으로 불리는 콜라비는 아미노산을 비롯해 칼륨, 칼슘 등 풍부한 영양 성분을 함유하고 있다. 콜라비에 사과와 샐러리를 곁들여 달콤한 맛과 향긋한 향이 어우러진 샐러드.



Dessert

- 1 레몬 머랭 쿠키**
레몬은 혈액순환 촉진과 항암 작용이 탁월하며 비타민 C 또한 함유하고 있어 피로 해소에 도움을 준다. 이러한 레몬을 사용한 머랭 쿠키는 입안에서 살살 녹는 독특한 식감을 준다.
- 2 버터 인삼 쿠키**
부드러운 버터 맛과 씹새로운 인삼 맛이 조화를 이룬 쿠키다. 인삼은 당뇨와 성인병 예방 효능이 뛰어난 식품이다.
- 3 홍국쌀 스콘**
영국의 대표적인 디저트인 스콘에 한나라 황제가 먹었던 홍국쌀을 이용한 제품이다. 특히 홍국쌀은 성인병 예방과 콜레스테롤 제거 효과가 있다.
- 4 신선한 블루베리를 이용한 생크림 케이크**
눈 건강과 노화 방지에 탁월한 효능을 지니고 있는 블루베리를 듬뿍 사용하여 맛과 영양을 모두 챙겼다.
- 5 자몽 젤리**
상큼 씹새로운 맛이 매력적인 과일 자몽을 청량찰랑하게 굳혀 부드러운 젤리로 재탄생시킨 제품이다. 자몽은 피부 미용에도 탁월한 효과를 발휘한다.
- 6 커스터드 블루베리 푸딩**
부드럽고 달콤한 커스터드 푸딩에 눈 건강과 노화 방지에 도움을 주는 블루베리를 첨가하여 만든 프리미엄 푸딩.



Korean Food

- 1 도라지와 백합을 이용한 냉채**
약효가 뛰어난 도라지와 살이 통통하게 오른 봄 조개로 맛을 내어 춘곤증에 사달리기 쉬운 봄, 무기력해지기 쉬운 계절에 생기를 돋게 하는 음식이다. 도라지는 기관지 호르몬 분비를 촉진해 가래를 삭이고 폐를 맑게 하는 효능이 있다. 백합은 타우린과 베타인 같은 성분이 풍부해서 숙취 해소와 피로 완화에 도움을 주고, 아미노산이 풍부해서 콜레스테롤을 낮춰준다.
- 2 비빔밥**
달래, 냉이, 머위, 씬배귀, 두릅 등의 봄나물과 우렁강된장으로 잃었던 입맛을 살려주고 봄의 나른함을 없애준다. 봄은 새로운 생명이 싹을 틔우는 계절이면서 입맛을 잃는 계절이기도 하다. 이런 봄에 제철 나물로 비빔밥을 만들어 먹으면 건강과 입맛을 모두 잡을 수 있다.

문의 02 2218 5770

사진: 김철환 스타일링: 신수민 소품: 황찬아(02-3443-8770) 디자인: 디퍼인(02-3443-8770)



더 클래식 500 펜타즈 호텔 피트니스 클럽에서 단련하는 뇌건강 프로젝트

지난 20여 년간 한결같은 근육 운동과 식이요법으로 건강을 지켜 온 건국대학교병원 신경외과 고영초 교수가, 그가 더 클래식 500 펜타즈 호텔의 피트니스 클럽에서 '6가지 뇌 건강에 좋은 피트니스법'을 제안해주었다.



거꾸로 매달리기는 고영초 교수가 가장 좋아하는 운동이다. 지금은 매달려 있는 20분 동안 신문을 볼 만큼 단련이 되었다.

"근육 운동을 열심히 하면 치매 예방 효과가 있어요." 오전에 뇌 수술을 끝내고 잠시 더 클래식 500 피트니스클럽에 들러 운동 중인 고영초 교수가 입가에 미소를 머금고 채 설명을 시작한다. 고영초 교수는 건국대학교 의학전문대학원 신경외과 교수. 바쁜 일상을 쫓아 운동을 해온 지 올해로 20년이 넘었다고 한다. 흔히 뇌 건강을 위해 해야 하는 것들로 식이요법이나 기억력 감퇴 예방을 위한 독서 등을 생각하기 쉽지만, 고영초 교수는 이와 함께 꾸준한 스트레칭과 근육 운동의 필요성을 강조한다. 특별한 방법이 있는 것이 아니고, 내 몸에 맞는 운동과 식이요법을 찾아 오랫동안 꾸준히 해 생활 습관으로 만드는 것이 중요하다는 것. 고영초 교수가 하는 운동은 크게 6가지 정도. 먼저 거꾸로 운동기구에서 20분 정도 매달리는 것. 척추가 펴지고 직립보행으로 인한 디스크 질환의 상당 부분을 예방해주는 아주 좋은 방법이다. 혈액순환에 좋은 것은 당연. 오랜 시간 앉아서 수술을 해야 하는 의사에게 더없이 좋은 운동법이다. 두 번째는 근육 단련에 좋은 스쿼트. 무릎을 90도 각도로 굽혀 앉았다 일어나기를 반복 하면서 허벅지와 허리의 근육을 단련시킨다. 특히 척추를 바로 세우는 데 좋다. 다음은 바벨 스쿼트를 한다. 15kg 정도의 무게가 나가는 바벨을 들고 진행하는 스쿼트는 근력 운동과 더불어 뇌 건강에 필수다.

스테퍼와 레그 익스텐션은 모두 고영초 교수가 제안하는 뇌 건강에 좋은 피트니스들이다. 근육 운동이 곧 뇌 건강 운동이라는 것이다.



세 번째는 스테퍼. 유산소 운동이면서 허벅지와 엉덩이 근육을 키워주고, 심폐 운동에 효과적이다. 에어로빅 엑서사이즈의 대표적인 운동이다. 다음은 레그 익스텐션 기구에 앉아 무게를 30kg 정도로 맞춘 추를 다리로 들어 올린다. 하체 근육을 강화하는 최고의 운동법으로 허벅지 근육을 키우고 몸 전체의 균형을 맞춰준다. 10회를 1세트로 3세트 정도 실시한다. 마지막은 쉐더 프레스 덤벨 운동. 어깨 삼각근의 전면과 측면 근육 단련에 도움을 준다. 덤벨 무게를 30kg 정도로 맞춰 3세트 반복한다. 의사들은 우리 몸의 근육을 '제2의 뇌'라고 부른다. "사실 근육이 없으면 몸이 안 움직인다고 하잖아요. 나이 들면 다리가 기늘어지는 것도 근육의 퇴화와 관련이 있어요. 근육이 퇴화되면 걷고 이동하는 것도 힘들어지죠. 그런데 이렇게 이동이 마음대로 안 되면 뇌가 활동을 제대로 못해요. 뇌 활동이 원활하지 않으면 신체 움직임도 원활하지 않고요. 이렇게 뇌와 근육은 서로 대화하고 교신을 주고받아요. 그래서 결과적으로 근육 운동이 치매 예방을 하는 데도 도움을 주죠." 고영초 교수는 몸과 뇌는 서로 유기적으로 결합해 있으니 둘 중 하나라도 소홀히 해서는 안 된다고 강조한다. "우리 몸 구성요소 중 뇌와 연결이 안 된 곳은 하나도 없어요. 한마디로 뇌 건강을 유지한다는 것은 몸과 마음이 총체적으로 건강한 삶을 도모한다는 뜻입니다. 둘 중 하나에만 집중하는 것이 아니지요. 몸과 마음 모두를 돌봐야 하는 겁니다." 문의 02 228 5800

건강한 뇌를 위한 생활 습관 4

몸에 활력을 불어넣는 커피

고영초 교수는 하루에 무려 6잔의 커피를 마신다. 카페인에 민감한 이들은 자신에 맞게 양을 조절하면 된다. 특히 아침에 마시는 커피 한 잔은 움츠러든 몸의 세포와 뇌를 각성시키는 효과가 있다. 적당한 카페인은 운동 효과도 높여준다. 커피가 부담스러운 이들은 녹차 등 다른 카페인 음료를 마셔도 된다.

하루 두세 잔의 와인

고영초 교수가 건강을 지켜주는 비결이라고 말하는 레드 와인. 일반 와인잔에 3분의 1 정도를 따라 잠들기 전에 2~3잔 마신다. 와인은 심장병을 예방하고 항암 작용도 한다고 알려져 있다. 자신의 주량에 맞춰 양을 조절해 마신다.

과식은 금물

무엇을 먹느냐도 중요하지만 현대인의 가장 큰 문제는 '과잉 영양 섭취'라는 것이 고 교수의 생각이다. 단백질, 탄수화물, 지방 섭취의 비율을 볼 때 한국인들은 여전히 탄수화물 섭취율이 과도하게 높다. 국수나 빵을 조금 줄이고 생선이나 육류 섭취를 늘리라고 조언한다.

책을 많이 읽고 글을 쓰는 습관

<우아한 노년>이라는 책에는 미국 시카고 노트르담 수도회 수녀들을 대상으로 한 흥미로운 뇌 건강 연구가 소개되어 있다. 평생 같은 생활 습관에 같은 음식을 섭취한 수녀들이 사망한 뒤 뇌를 검사했는데, 말년에 치매를 걸린 사람과 그렇지 않은 사람들의 차이는 맨 처음 제출한 지원서에서 알 수 있었다고 한다. 어려서부터 책을 많이 보고 어휘력과 문장력을 키운 사람일수록 치매율이 낮았다는 것이다.

건국대학교재단에서 운영하는 더 클래식 500 펜타즈 호텔의 최고급 멤버십 피트니스 클럽으로 귀하를 초대합니다.

다양한 테마를 담은 피트니스 공간

- PT존 세계적 운동 장비인 테크노짐을 비롯해 전문 트레이너와의 일대일 맞춤형 운동 제공
 - GX룸 에어로빅, 재즈댄스, 스텝, ABT 등 다양한 단체 운동 제공
 - 필라테스존 특수 제작된 운동 도구를 이용한 자세 교정, 근육 강화, 부상 재활 및 다이어트를 위한 운동 프로그램 제공
- 운영 시간** 월~토요일 5:30~22:00 / 일 · 공휴일 9:00~21:00
정기 휴관 매월 둘째 주 수요일, 신정, 구정, 추석 당일



건국대학교 신경외과 고영초 교수

현재 건국대학교 의학전문대학원 헬스케어 최고위 과정 원장이자 신경외과 교수. 지금까지 2000회 이상의 뇌 수술을 집도한 국내 뇌종양 수술의 권위자다. 의대생이던 1973년부터 지금까지 40년 넘도록 저소득층과 소외계층, 외국인 노동자들을 대상으로 한 봉사 활동을 이어왔고, 이 같은 공로를 인정받아 올 초 '제11회 장기려 의도상'을 수상했다.

차별화된 고품격 의료 집중 케어 서비스

더 클래식 500 라이프케어센터는 집중케어실을 시범 운영하며 보다 전문적이고 체계적인 의료 서비스를 시작했다. 일대일 전담 간호 서비스와 운동 치료 프로그램 등 국내외 어느 곳에서도 시행된 적 없는, 세계 최초의 혁신적인 전문 의료 서비스다.



더 클래식 500 라이프케어센터 집중케어 서비스

라이프케어센터 집중케어실 서비스

1. 입소 고객의 독립적 생활 환경 보장
 - 1인실 위주의 운영
 - 24시간 의료진 상주
 - 개별 맞춤식 식사
2. 쾌적한 환경 제공
 - 호텔식 환경 제공
 - 공기 정화 및 탈취 시스템
 - 별도로 마련된 목욕 시설 및 세션 서비스
3. 철저한 개인별 의료 관리, 전문 건강 관리 서비스
 - 11 전문 간호사의 차별화된 간호 서비스
 - 당뇨, 혈압 관리 서비스
 - 24시간 응급 대응 서비스
 - 투약관리(기관지 삽관, 소변출, 콧물 등) 서비스
4. 통합재활 서비스
 - 기본 물리치료
 - 일상생활 동작 훈련
 - 11 맞춤형 운동치료(유료)
5. 건강 프로그램 서비스
 - 미술치료
 - 인지치료
6. 안심생활 지원 서비스
 - 신선하고 다양한 영양식 및 오전 오후 간식 제공
 - 전문 영양사와의 식단 상담 지원
 - 목욕관리
 - 이동보조
7. 가족 건강 관리 서비스
 - 가족 건강상담
 - 1년 이상 상주 시 2인 가족 건강검진권 제공
8. 특별 행사 서비스
 - 생신파티
 - 고유 명절 행사 및 기타 이벤트

입주 대상자

- 뇌졸중, 파킨슨병 등 만성 질환으로 전문 간호 및 전문 재활이 필요한 경우
- 침상 생활로 지속적인 운동 요법이 필요한 경우
- 노환으로 일상생활에 도움이 필요한 경우
- 퇴원 후 회복이 필요한 경우

입주 신청 및 절차

- 입주 상담(내원 전화) → 가족 상담 → 구비 서류 준비 → 입주 심사 → 입주 계약 체결

입주 병실

- 1인실
- 특실 부부실

문의 02 2218 5600

연령이 높아질수록 만성 질환의 이환율이 높아질 뿐만 아니라 여러 가지 질환이 동시에 나타나는 경우가 많다. 노화로 인하여 생리적 기능의 예비 능력이 줄어들어 새로운 질병이 발생하고, 변화하는 환경에 대응하는 적응력이 떨어지기 때문에 갑작스럽게 증세가 심해지는 경우도 생긴다.

현재 클래식 500의 입주인 평균연령은 70대 중반으로 설립 초기보다 많이 높아진 편이다. 이 같은 연령의 증가는 곧 질병에 대한 대응력 감소와 건강 악화를 초래할 수 있어 주의가 필요하다. 입주 당시 건강하던 입주인들도 연령 증가와 함께 건강상의 문제들이 발생하기 시작하고 있다.

더 클래식 500은 이러한 입주인의 상황에 발맞춰 일반세대와는 차별화된 프리미엄 세대를 A동 3층 라이프케어 센터에 마련해 시범운영하고 있다. 가장 가까운 곳에서 관리해 드린다는 의미에서 '집중케어실'이라 한다. 몸이 불편한 입주인을 위한 노블레스 환경으로 개인위생에 도움이 필요하거나 만성질환으로 쇠약해진 입주인, 치매 등 일반세대에서 생활하기 어려운 분들을 집중적으로 관리해 드리며, 체계적이고 전문적인 의료서비스를 제공하기 위한 곳이다.

간호사와 가장 가까운 곳에 있어 입주인의 건강상태 변화를 바로 확인하고 위급상황 시 대응 조치가 신속하여 안심하고 의료서비스를 받을 수 있다. 또한 24시간 간호사가 상주함으로써 병원에서와 마찬가지로 정규적인 혈압측정, 당뇨측정, 약복용 등 의료서비스를 체계적으로 받을 수 있는 장점이 있다. 집중케어실 하나에 전문 간병 인력 1명 배치를 기본으로 하며 간호사에 의해 관리감독을 받는다. 이들 간병 인력과 간호사는 전문적 훈련을 받은 이들로 전문 간호 서비스를 제공하는 것은 물론 가족처럼 말벗이 되어 주어 고독감을 덜어주고 정서적으로 안정적 삶이 되도록 돕는다.

집중케어실은 현재 총 3개실이 운영되고 있으며, 소규모이기에 세세한 부분까지 보살필 수 있어 회복률이 높고, 만족도가 높아 입실을 원하는 입주인이 점차 증가하고 있다.

오랜 병원 생활로 불안하고 지친 심리상태에 있던 A 입주인은 배우자와 같은 건물에서 지내며 친숙한 직원, 익숙한 환경인 집중케어실에 입실함으로써 심리적인 안정을 보이며 건강상태도 호전을 보이고 있다. B 입주인의 경우 병원 입원기간이 길어져 심신이 허약해져 있었는데 집중케어실 입실 후 일상생활에 도움을 받아 편안함을 보이며 만족한 생활을 하고 있다.

철저한 개인별 의료 관리와 전문 건강 관리 서비스를 통해 전문적이고 체계적인 개인 진료 서비스의 새로운 장을 열었다.

음악을 통해 정신적 힐링을 경험하는 프로그램

더 클래식 500 시니어타운에서는 작년 가을부터 '음악과 정서'라는 주제로 음악 치유 교실을 열고 있다. 노래와 율동, 악기 연주 등 음악을 배우면서 몸과 마음의 건강을 도모하는 것. 이 같은 활동은 치매를 예방하고 몸의 근육을 건강히 다지는 데도 도움을 준다고 한다.



매주 수요일 오후 4시가 되면 더 클래식 500 시니어타운에는 흥겨운 음악 소리가 울려 퍼진다. 피아노와 탬버린, 우쿨렐레 같은 다양한 악기를 동원해 '희망의 나라로' '섬마을 선생님' 같은 노래를 부르며 즐기는 음악 치유 프로그램 시간이다.

"음악 치유 프로그램은 음악을 직접적으로 배우는 프로그램이 아닙니다. 기존에 우리가 알고 있는 노래들을 함께 부르고 음악을 배경으로 다양한 율동을 하면서 유쾌한 경험을 하고, 이를 통해 질병이 생기지 않도록 하는 일종의 예방주사 같은 겁니다." 더 클래식 500 음악 치유 프로그램을 맡고 있는 황인옥 강사의 설명이다. 시종일관 밝고 건강한 에너지를 뿜어내는 그녀는 더 클래식 500 시니어타운 입주민들에게 음악을 통해 행복감을 선사하며 큰 즐거움과 보람을 느낀다고 한다. 음악을 통해 정신적 '힐링'을 경험하는 이들과 함께하며 자신 역시 똑같은 경험을 맛보게 된다고, 그녀가 유쾌한 에너지를 지닌 이유다.



몸과 마음을 모두 건강하게! 마법의 음악 치유

이 같은 음악 치유 프로그램이 꼭 정신적 힐링 효과만 있는 것은 아니다. 실제로 이 프로그램은 몸의 각 부분 기능을 향상시킨다. 노래를 부르면 폐활량이 올라가고, 노래에 맞춰 율동을 하는 것은 소근육과 대근육 운동이다. 가사를 직접 만들어 부르는 것은 기억력을 증진시켜 치매를 예방하고, 악기 연주는 신체 밸런스 유지에 도움을 준다.

이렇듯 음악 치유 프로그램은 악기를 연주하고 노래를 부르는 것에 그치지 않는다. 황인옥 강사가 들려주는 프로그램 내용을 보면 음악 시간인지, 미술 시간인지, 체육시간인지 헷갈린다. 풍선 띄우고 채로 쳐 올리기, 고무줄을 이용한 손가락 운동, 오재미 던지기, 소프트볼 바구니에 넣기, 탬버린으로 박자 맞추기, 소고 치기 등등... 일종의 종합 레크리에이션 시간에 가깝다.

회원들이 좋아하는 노래는 아무래도 따라 부르기 쉽고 어려서부터 익숙하게 들어온 동요나 트로트가 주를 이룬다. 앞서 말한 '희망의 나라로' '섬마을 선생님'을 비롯해 '만남' '서울의 찬가' '님과 함께' '내 나이가 어때서'를 비롯해 '에델바이스' '클레멘타인' '고향의 봄' 같은 가곡까지.

황인옥 강사는 많은 회원들이 음악 치유 프로그램을 통해서 우울감을 해소하고 한층 밝아진 모습을 보이게 되었다고 말한다. 밝고 긍정적인 마음으로 적극적인 생활을 해나갈 때 몸과 마음이 모두 건강해진다. 음악 치유 프로그램은 긍정적이고 유쾌한 마음을 가지는 데 큰 도움을 준다. 더불어 악기와 각종 기구를 이용한 레크리에이션 동작들은 실제로 몸의 근육을 강하게 만들어주는 근육 운동이다.



음악 치유 프로그램

황인옥 강사

더 클래식 500 회원들에게 신나는 노래와 악기 연주를 가르치며 행복을 전파하는 음악 치료사 황인옥 강사. 가곡연출가, 극작가, 피아노 학원 원장 등 음악과 관련한 다양한 이력을 자랑하는 그녀는 음악 치유 프로그램이 우리의 마음을 토닥토닥 위로해주는, '마음의 예방주사'라고 믿는다.



액티브 시니어들의 활력 충전! 더 클래식 500 검도 프로그램

검도는 몸을 단련하는 운동이면서 동시에 마음을 수련하는 운동. 그래서 검술이 아닌 검도(劍道)라 불린다. 나이와 상관없이 언제나 즐길 수 있는 검도는 몸과 마음 모두를 건강하게 해주는 최고의 운동으로, 더 클래식 500의 대표 건강 증진 프로그램이다.



국내 최고의 액티브 시니어(Active Senior) 라이프스타일을 선도하는 더 클래식 500. 이에 걸맞게 다양한 문화 여가 프로그램을 운영하고 있는데, 그중 눈에 띄는 것이 바로 검도다. 2012년 2월 더 클래식 500 입주민이자 지난 50년간 검도를 연마해온 이봉주 회원이 프로그램을 만들고 이끌어왔다.

"회원 가운데 검도를 배우고자 하는 분들이 계시더라고요, 그래서 본격적으로 프로그램을 만들고 사범으로 활동하게 되었습니다." 이봉주 사범이 검도 동호회를 만들게 된 계기다. 이봉주 사범은 "검도는 100세까지도 할 수 있는 운동"이라고 강조한다. "체력 단련, 기술 연마가 검도의 30%라면 나머지 70%는 마음 수련입니다. 그래서 검술이 아닌 검도(劍道)라고 하는 것이죠."

이봉주 사범의 말처럼 검도는 나이와 성별의 구애를 크게 받지 않아 더욱 매력적인 운동이다. 게다가 허리 건강에 매우 좋아 시니어들에게 적합하다. 더불어 스트레스 해소, 마음 단련 등을 할 수 있어 시니어들의 생활 체육 운동으로 검도만 한 것이 없다. 격렬해 보이지만 보호 장비가 잘 구비되어 있어 안전한 것도 큰 장점이다.

검도 동호회의 운동 시간은 매주 목요일 저녁 7시부터 9시. 검은 도복을 갖춰 입고 국기에 대한 경례를 시작으로 15분 정도 스트레칭과 함께 준비 운동을 한 뒤 본격적인 단련에 들어간다. 이봉주 사범은 많은 회원들이 검도를 배우으로써 건강한 정신을 유지하고 양질의 삶을 꾸려가는 데 도움을 주고 싶다고 한다.

이 같은 이봉주 사범의 바람대로 올 초에는 85세의 이진태 회원이 검도 동호회에 가입, 대한검도협회 최고령자로 기록되는 쾌거를 이루어냈다. 대한검도협회는 대한체육회 산하 기관으로 국가에서 인정한 공식 체육 기관. 까다로운 단종 심사 기준은 검도본, 연격 시범, 대련으로 구성되어 있는데, 이진태 회원은 이 모든 심사를 통과했다. 이렇듯 더 클래식 500의 검도 동호회는 성별에 관계없이 100세까지 즐길 수 있는 운동이라는 검도의 의미를 몸소 훌륭하게 실천하고 있다.

SPRING ISSUE

더 클래식 500 펜타즈 호텔 라비앙 로즈, '잭슨 패밀리 와인 메이커스 디너' 행사 개최



더 클래식 500 펜타즈 호텔의 와인 레스토랑 앤 바 '라비앙로즈'는 지난 3월 18일 수요일 '잭슨 패밀리 와인 메이커스 디너'를 개최했다. 미국 레스토랑 판매 1위를 22년간 유지하고 있는 잭슨 패밀리 와인은 오바마 대통령이 즐겨 마시고, 레이디 가가의 콘서트 대기실에 항상 준비되어 있는 와인으로 알려져 있다. 이번 행사에서는 잭슨 패밀리 와인의 근간이 되는 캘리포니아 와인 3종인 아방트 샤르도네, 라 크레마 소노마 코스트 샤르도네, 프리마크 아비 까베르네 소비뇽을 비롯해 라 크레마 오레곤 윌러멧 블랙 피노 누아, 양가라 쉬라즈 등 다양한 와인을 접할 수 있었다. 와인과 어울리는 메뉴로 봄을 느낄 수 있는 '새싹을 넣은 크랩 차우더' '캐비지 브레제와 송아지 구이' '트뤼플 소스의 쇠고기 안심 구이' '치즈를 곁들인 딸기 무스와 금굴 콩피' 등 코스 요리가 준비됐다. 또한 잭슨 패밀리 와인의 톱 크릭스하우저 이사가 방한하여 생생한 와인 이야기를 들려 주었다. 더 클래식 500 펜타즈 호텔 손성모 소믈리에에 "다채로운 잭슨 패밀리의 프리미엄 와인과 도심 야경을 동시에 즐길 수 있는 절호의 기회가 될 것"이라고 말하며, "와인을 사랑하는 고객들이 많이 참여할 수 있도록 주기적으로 와인 디너를 개최할 계획이다"라고 덧붙였다. 잭슨 패밀리 와인 메이커스 디너는 지난 3월 18일(수) 오후 7시부터 선착순 20명 한정 사전 예약제로 진행됐다. 문의 02 2218 5750~1

더 클래식 500 펜타즈 호텔 '인조이 블루밍 스파 패키지'

펜타즈 호텔은 4월 말까지 '인조이 블루밍 스파 패키지' 이벤트를 진행한다. 펜타즈 호텔 스파는 830m 지하에서 끌어 올린 천연 암반수를 사용, 미네랄과 알칼리 성분이 풍부해 도쿄 중앙온천연구소에서 그 효능을 인증 받았다. 이벤트당, 자쿠지, 풋테라피, 스킨도크 등 다양한 종류의 스파와 사우나가 마련돼 있다. 스파 내부에는 하늘로 열린 선크이 있어 도심 속에서 하늘을 보여 봄날의 피로를 말끔히 지울 수 있다. 스파가 포함된 숙박 패키지로 구성된 이번 이벤트는 행사 기간 동안 40% 할인된 금액으로 판매한다. 자사 홈페이지(www.theclassic500.co.kr)와 페이스북(www.facebook.com/hotelpentaz), 국내 온라인 여행사에서 구매 가능하다.

더 클래식 500 펜타즈 호텔 뷔페 라구뜨 4월의 프로모션

더 클래식 500 펜타즈 호텔 프리미엄 뷔페 라구뜨에서는 2015년 4월에 결혼을 앞두고 있는 예비 부부와 이미 결혼한 신혼부부에게 특별한 특전을 마련했다. 청첩장 또는 관련 증빙자료를 지참하고 라구뜨를 방문하면 20퍼센트 할인을 받을 수 있으며 하루 전 예약객에게 한하여 뷔페와인 1병을 제공한다. 또한 매주 월요일과 화요일 저녁 라구뜨 이용 고객들에게 한주를 활기차게 시작하라는 의미를 담아, 20퍼센트 할인과 생맥주를 무제한으로 무료 제공하는 이벤트도 마련했다. 기간은 모두 4월 1일부터 4월 30일까지.

건국대학교병원 박경식 교수의 암 예방 프로젝트 '유방, 갑상선암 바로 알기 및 예방법'

건국대학교 박경식 교수가 더 클래식 500 회원들을 위해 특별한 강좌를 마련했다. 우리나라 국민들이 평균수명인 81세까지 생존할 경우 암에 걸릴 확률은 37.3%. 그중 여성들이 걸릴 확률이 가장 높은 갑상선암, 유방암에 관한 예방 방법을 알아봤다. 또 강좌에 참석한 입주민에 한해 '더 클래식 500 암 예방 프로젝트'의 일환으로 박경식 교수가 갑상선암, 유방암 예방을 관리해줄 예정이다.



GYM
GOLF
SPA
SWIMMING

THE CLASSIC 500 PENTAZ HOTEL FITNESS CLUB

THE CLASSIC 500 PENTAZ HOTEL
90 Neungdong ro, Gwangjin-gu, Korea 143-854 Tel:+82 2 2218 5800 www.pentaz.co.kr



당신을 위한 새로운 삶의 시작 프라이빗 시니어 소사이어티 더 클래식 500

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

