

THE CLASSIC 500

High Class Senior Society Pentaz Hotel Membership Magazine
2015 SUMMER Vol. 23

Special

아시아의 하와이 오키나와

Pentaz Hotel

도심 속 낙원 펜타즈 호텔 스카이풀

Buffet La Goutte

라구뜨가 제안하는 여름철 건강식

Art Travel

베르메르의 고향 델프트 기행



CONTENTS



2015 SUMMER VOL. 23

- 03 **SPECIAL**
아시아 최고의 블루존, 오키나와
- 08 **LIFESTYLE**
곡선을 사랑하는 자하 하디드
- 10 **ART TRAVEL**
베르메르를 찾아 떠나는 델프트 기행
- 12 **ECONOMY**
저금리 시대의 합리적 대안, ELS
- 14 **MEDICAL**
여름철 각종 질병의 응급처치 가이드
- 16 **PENTAZ HOTEL**
펜타즈 호텔의 도심 속 낙원 스카이프울 개장
- 18 **CAFÉ MASIL**
펜타즈 호텔의 아늑한 북카페 마실
- 20 **BUFFET LA GOUTTE**
라구뜨 셰프가 제안하는 여름철 건강식
- 22 **FITNESS CLUB**
다이어트와 건강을 동시에 챙기는 줌바 댄스
- 24 **THE CLASSIC 500 LIFECARE CENTER**
첨단 스마트 기술과 헬스 케어의 만남
- 26 **NOBLESSE OBLIGE**
스캔들 뒤에 감춰진 영국 왕실의 선행들
- 28 **THE CLASSIC 500 ACTIVITY**
더 클래식 500 자원봉사단의 선행 활동
- 30 **NEWS**



20

THE CLASSIC 500 MEMBERSHIP MAGAZINE

사내보 / 계간 THE CLASSIC 500 여름호 통권 23호
 발행일 2015년 6월 20일
 발행인 박동현
 발행처 THE CLASSIC 500
 서울시 광진구 능동로 90
 +82-2-2218-5000
 홈페이지 www.theclassic500.com
 기획 및 편집 WE MEDIA +82-2-541-8474
 에디터 김태희
 디자인 오현정, 전해정
 사진 김영진, 김철환(SB1 Studio)

표지 이미지



OKINAWA, JAPAN

Okinawa

소박하고 느긋한 남태평양의 삶
아시아 최고의 장수 지역 오키나와
일본 열도 최남단, 일본보다 타이완에 가까울 정도로 남쪽에 자리한 오키나와엔 푸르고
고요한 태평양의 아름다움이 가득하다. 이 때문인지 오키나와는 세계적인 장수촌이다.
세계의 블루존 제2탄, 일본 오키나와 섬의 삶을 만나 본다.

오키나와 현 쿠메 섬

‘아시아의 하와이’ 오키나와를 가리킬 때 빠지지 않는 표현이다. 한국에서 가장 가까운 곳에서 태평양을 느낄 수 있는 곳. 일본 열도 남단, 열도에서 세 번째로 큰 섬인 규슈에서 타이완까지 이어지는 류큐 열도를 말하는 오키나와는 옛날 류큐 왕국 시절부터 고요한 지상낙원으로 불리며 사람들의 ‘따뜻한 남쪽 나라’를 향한 달콤한 낭만을 자극했다.

보통 오키나와라고 하면 크고 작은 160개의 섬으로 이루어진 오키나와 현을 가리킨다. 서울의 네 배 정도 되는 총 면적에 크게 남부, 중부, 북부 지역으로 나뉜다. 평균 기온 18도 이상의 따뜻한 아열대 해양성 기후, 새하얀 모래사장과 짙고 푸른 바다, 그 바다와 맞닿은 구름 한점 없는 맑은 하늘, 신선한 재료를 활용한 환상적인 음식과 친절한 사람들, 환상의 리조트까지, 오키나와는 사람들이 여름 휴가를 통해 원하는 모든 것이 있다.

오키나와는 예부터 아시아를 대표하는 장수촌으로 빠지지 않았다. 그런데 최근에는 미국의 탐험가 댄 부트너가 내셔널 지오그래픽과 손잡고 발굴한 전 세계의 장수촌, 이른바 ‘블루존(Blue Zone)’ 다섯 곳에 그 이름이 들면서 다시 한번 이들의 장수 비결이 이목을 집중시켰다.

신비의 류큐 왕국에서 아시아의 하와이로

예부터 류큐 왕국으로 불리며 일본 열도와는 다른 인종 구성에 그들만의 생활 양식을 지닌 오키나와의 삶은 일본 본토에서도 관심거리다. 태평양 섬 특유의 느긋한 삶과 연중 푸르고 따뜻한 날씨, 이웃과의 교류를 중요시하고 늘 축제를 즐기는 오키나와인들이 장수를 누리는 것은 어쩌면 당연한 일이다.

오키나와를 방문하는 이들은 대부분 중심지인 나하에서 여행을 시작한다. 나하는 오키나와 현 경제, 문화의 중심지. 나하 공항에 발을 디딘 여행객들은 옛 류큐 왕국의 성터인 슈리 성 공원을 먼저 찾는다. 대표적인 관광 명소인 이 옛 성은 과거 류큐 왕국이 일본과는 전혀 다른 문화와 삶을 가지고 있었음을 말없이 보여 준다. 선명한 붉은색과 용 문양이 인상적인 이 성은 흡사 자금성을 연상시킬 만큼 일본보다는 중국풍에 가깝다. 오키나와 남쪽 세이화우타키는 류큐 왕국 탄생 설화가 스민 성지로 왕국의 제례 의식이 열리던 곳이다. 여행객들은 옛 조상신의 혼이 스며 있다는 이곳에서 조용히 기도를 올리곤 한다.

현대적인 관광지로는 미국 샌디에이고의 명물 시프트 빌리지를 모델로 삼아 지었다는 ‘미하마 아메리칸 빌리지’가 대표적이다. 크고 작은 쇼핑센터와 극장, 레스토랑이 많다. ‘만 명이 앉을 수 있는 잔디밭’이라는 뜻의 만자모는 천혜의 섬 오키나와의 아름다움을 만끽할 수 있는 곳이다. 코끼리 코 모양을 한 기암절벽 위에 푸른 잔디밭이 드넓게 펼쳐진 모습이 스트레스를 날려 준다. 만자모에서 조금 북쪽으로 가면 츠라우미 수족관이 있다. 해양박람회기념국립공원에 자리한 이 수족관은 2002년 개장한 세계에서 두 번째로 큰 수족관이다. 신비로운 오키나와 심해를 그대로 재현해 놓아 호기심을 자극하는 데다 세계 최대의 아크릴 유리 패널로 만들어진 대형 수조가 입이 떡 벌어지게 만든다.

어느 정도 유명 관광지를 둘러보았다면 이제 태평양 섬의 낭만을 느긋하게 즐길 차례. 사실 오키나와는 화려한 볼거리와 역사 유적으로 무장한 여행지를 원하는 이들이 찾는 곳은 아니다. 명소들을 적당히 둘러보았다면 지체 없이 해변가로 발길을 돌리자. 아름다운 모래사장을 하염없이 거닐어도 되고, 해먹에 누워 칵테일 한잔을 마셔도 좋다. 스킨스쿠버를 비롯한 온갖 해양 스포츠를 마음껏 즐길 수도 있다. 아시아의 하와이, 지상낙원 오키나와를 오롯이 느낄 것이다.



1 류큐 왕국의 향기가 느껴지는 전통 류큐 댄스, 2 섬마을의 소박한 정취가 느껴지는 식료품 상점, 3 모엣 류큐 왕국의 성터인 슈리 성, 오키나와 중심지 나하 지역 최고의 관광 명소다. 4 오키나와 8경에 드는 만자모, 코끼리 모양 기암절벽 위에 드넓은 잔디밭이 펼쳐져 있다.





하라하치부! 철저한 소식 습관 콩과 달걀, 복합 탄수화물 섭취

오키나와 사람들이 가장 많이 하는 말로 '하라하치부'라는 말이 있다. 이들은 '하라하치부에 의사가 필요 없다. 하라하치부에 병이 없다'고 믿는다. 이들은 어려서부터 위가 80퍼센트 정도 찻다고 생각하면 젓가락을 내려놓으라고 교육받는다. 덴 뷰트너는 오키나와 사람들이 적게 먹는 것과 함께 복합 탄수화물인 고구마를 많이 먹고 콩류를 즐기는 것에 주목했다. 쇠고기보다 단백질 함유량이 많은 콩 중에서도 오키나와인들은 대두와 렌틸콩을 즐겨 먹었다고 한다. 이 밖에 여주, 두부, 마늘, 현미, 녹차, 표고버섯 등을 즐기는 것도 이 지역 식생활의 큰 특징. 일주일에 달걀을 세 알 이상 섭취하는 것도 장수에 도움을 준다고 한다. 뷰트너는 오키나와인들이 달걀을 끓여서 수프로 만들어 먹는 것을 발견했다. 평균 수명이 상대적으로 낮은 일본의 한 농촌과 오키나와 장수촌의 식생활을 비교한 자료가 있는데, 이에 따르면 조사 결과 오키나와 장수촌 쪽이 어류와 해초의 섭취가 압도적으로 많았다. 또한 채소를 많이 먹고 두부와 콩을 즐기며 염분 섭취는 일본 후생노동성이 설정한 하루 섭취량인 10그램을 밑도는 9그램에 불과했다.



에메랄드빛 바다, 따뜻한 날씨 태평양이 선사한 천혜의 자연환경

서울에서 비행기로 단 두 시간이면 남태평양 타히티나 보라보라가 부럽지 않은 날씨와 자연이 펼쳐진다. 우리나라를 비롯, 아시아인들에게 이 같은 '지리적 접근성'은 오키나와 최대의 매력이다. 오키나와 현 전체가 1년 내내 따뜻한 아열대 해양성 기후인 점은 오키나와 사람들이 장수를 누리는 데 큰 몫을 차지하고 있다. 이런 날씨는 일본 열도에서도 드문 경우. 여름에는 남동풍, 겨울에는 북동풍이 불어 따뜻하지만 덥지 않고 쾌적한 바람이 계속된다. 장수와 관련된 오키나와의 통계를 보자. 여성의 평균 수명 전국 1위, 남성은 5위, 인구 10만 명당 100세 이상 노인의 비율 39.5명으로 일본 전국 1위를 놓치지 않는다.

'불사의 땅'이라고 불리는 오키나와, 미국식 패스트푸드점이 범람하면서 장수율이 예전 같지 않다는 지적이 들리지만 오키나와는 여전히 세계적인 장수 지역이다. 특히 달라진 식생활과 별개로 전통적인 생활 습관을 고집하는 오키나와 노인들은 매우 활동적인 삶을 영위하는 것으로 유명하다. 내륙의 넓은 농경지를 바탕으로 저마다 널찍한 텃밭을 가꾸고 다양한 약초를 재배한다. 취미 생활과 활발한 사회 활동도 빼놓을 수 없다. 오키나와는 고령자가 참여할 수 있는 문화 및 여가 활동이 매우 다양하다.





Chiharu

오키나와 사람들의 장수 비결 삶의 활력을 불어넣는 축제들

전 세계 장수촌 사람들은 저마다 약속이나 한 듯 활동적인 삶을 즐긴다. 그래서 다양한 축제를 빼놓을 수 없다. 류큐 왕국 시절부터 전통적으로 전해 내려오는 다양한 축제가 지역민들은 물론이고 이국의 여행객들을 매료시킨다. 다라마 섬의 8월의 춤 축제는 여름철 오키나와를 대표하는 전통 축제다. 해마다 8월 신에게 풍년을 감사드리는 의례를 지내고 다양한 춤을 추며 흥겨운 시간을 보낸다. 어린아이부터 최장수 노인까지 남녀노소 모두가 모여 한바탕 춤을 추고 건강과 장수를 기원한다. 모리노니기와의 축제는 오키나와를 넘어 일본을 대표하는 큰 규모의 축제다. 이른바 '마쓰리(축제)의 나라'로 통하는 일본에서 3대 마쓰리 중 하나가 모리노니기와의 축제다. 무대 위에서 류큐 왕국의 전통 악기가 울려 퍼지고 형형색색의 화려한 전통 의상을 입은 사람들이 몰려 나와서 '류큐 무용'의 진수를 보여 준다. 다양한 색과 긴 털을 뽐내는 사자들이 등장하는 '시사춤'도 유명하다. 관람객들은 이 흥겨운 축제를 통해 신에게 감사 인사를 올리고 흥겨운 춤과 맛있는 음식을 즐긴다. 1981년, 일본 JTB사 창업 70주년을 맞아 탄생한 축제로 그 역사가 깊은 것은 아니지만 오키나와의 전통 문화와 지역색을 만날 수 있는 흔치 않는 행사임에 틀림없다.

사진 서티스톡



곡선을 사랑하는 건축계의 이단아 자하 하디드

외계인이 우주에서 지구로 날아들며 처음 불시착한 공간이 자하 하디드의 건축물이라면 그들은 어떤 생각을 할까? '별로 낯설지 않군!'이라고 생각하지 않을까. 자하 하디드는 남성 중심의 보수적인 건축계에 아랍계 여성이라는 핸디캡, 실현 불가능해 보이는 설계도를 들고 입성해 기념비적인 성공을 거뒀다.



하늘에서 바라 본 동대문디자인플라자 야경.

Vincent St. Thomas

‘지구에 불시착한 우주선’ ‘해괴한 비행선’. 지난해 서울 동대문의 옛 종합운동장 자리에 건설된 동대문디자인플라자를 본 일부의 반응이었다. 동대문이라는 역사적이고 작은 상점이 즐비한 공간에 어울리지 않는다는 소리도 들렸다. 모두 혹평에 가까웠다. 하지만 이런 일련의 평은 자하 하디드에겐 그리 낯설지 않은 상황일지 모르다. 이제는 잘 알려진 세계적 건축가이지만, 자하 하디드는 그 설계도가 너무나 파격적이어서 꽤나 긴 시간 동안 단지 ‘이단아’로 취급받는 시절을 견뎌야 했다. 이름만 들어서는 짐작하기 힘들지만 자하 하디드는 여성이다. 그것도 아랍계. 전쟁이나 테러 같은 살벌한 해외 뉴스에 등장하는 나라가 되어 버린 이라크의 바그다드 출신이다.

아랍계 여성이라는 핸디캡을 극복하다

1950년 이라크 바그다드에서 태어난 자하 하디드는 그곳에서 유년기와 학창 시절을 보냈다. 당초 베이루트에 있는 아메리칸 대학교에서 수학을 전공한 뒤 건축에 매료된 그녀는 영국행 비행기에 몸을 싣는다. 무모한 도전이었지만 끈기있게 노력하여 영국 런던의 건축 학교에 입학, 건축의 기초를 익혔다. 결과적으로 자하 하디드는 영국과 레바논, 스위스 등지를 돌며 건축의 다양한 세계를 공부한다. 그리고 당대 최고의 건축가 램 쿨 하스와 엘리아 쟁겔리스가 있는 메트로폴리탄 건축사무소(OMA)에 입성, 각종 실무를 익히게 된다.

마침내 1980년 영국 런던에 자신의 사무소를 연 자하 하디드는 성공이 눈앞에 펼쳐진 것만 같았다. 아일랜드 수상 관저, 홍콩 공원 단지, 파리 빌레트 공원 공모전을 통해 국제적인 명성을 얻게 된 것이다. 이미 많은 건축가들을 통해 건축의 네모반듯한 정형성은 상당히 사라진 상태였지만 그녀가 내놓는 설계도는 그 이상이였다. 1920년대 러시아를 주축으로 한 아방가르드 건축가들의 영향을 받아 실험적이고 독창적인 설계도를 선보이는 그녀는 건축계의 혁신가였다.

하지만 35년 전에도 사람들의 반응은 동대문디자인플라자를 본 이들과 다르지 않았다. 주목은 받았지만 문제가 있었다. 사람들의 생각은 이러했다. ‘이걸 어떻게 만들어?’ 예상대로 자하 하디드의 설계도는 명성을 안겨 줬지만 실제 건축물로 실현되기까지는 시간이 오래 걸렸다. 당시의 건축 기술력도 그녀의 상상력을 뒷받침하기엔 무리가 따랐다. 결국 그녀는 한동안 ‘건축물 없는 건축가’라는 오명을 뒤집어쓰며 런던건축협회 학교, 시카고 일리노이 대학교, 콜롬비아와 예일, 하버드 대학교에서 학생들을 가르치는 것에 만족해야 했다.

그러던 1990년대 초 구세주가 나타났다. 독일의 가구 회사 비트라의 회장 롤프 펠바움. 그는 자신의 가구 공장 안 소방서 건물을 하디드에게 주문했고, 마침내 그녀는 자신의 ‘비현실적인’ 설계도를 실현할 기회를 얻었다. ‘돌로 된 번개’라는 별칭으로 통하는 이 비트라 소방서 건물은 결과적으로 지금의 자하 하디드를 만든 일등공신이 되었다. 번개처럼 하늘로 치솟는 모양의 날카로운 모서리 등은 사람들의 눈을 휘둥그레하게 만들고, 알려지지 않은 독일 바일 지역은 전 세계 건축학도의 성지가 되었다. 그 후 자하 하디드의 건축 인생은 탄탄대로를 걸었다. 그 누구도 그녀의 ‘괴상한’ 설계도에 토를 달지 못했다. 2004년에는 건축계의 노벨상이라 불리는 프리츠커 상을 수상했다. 비트라 소방서를 시작으로 미국 신시내티의 로젠탈 현대미술센터, 독일 볼프스부르크의 파에노 과학센터, 독일 라이프치히의 BMW 센트럴 빌딩 등이 대표작이다.



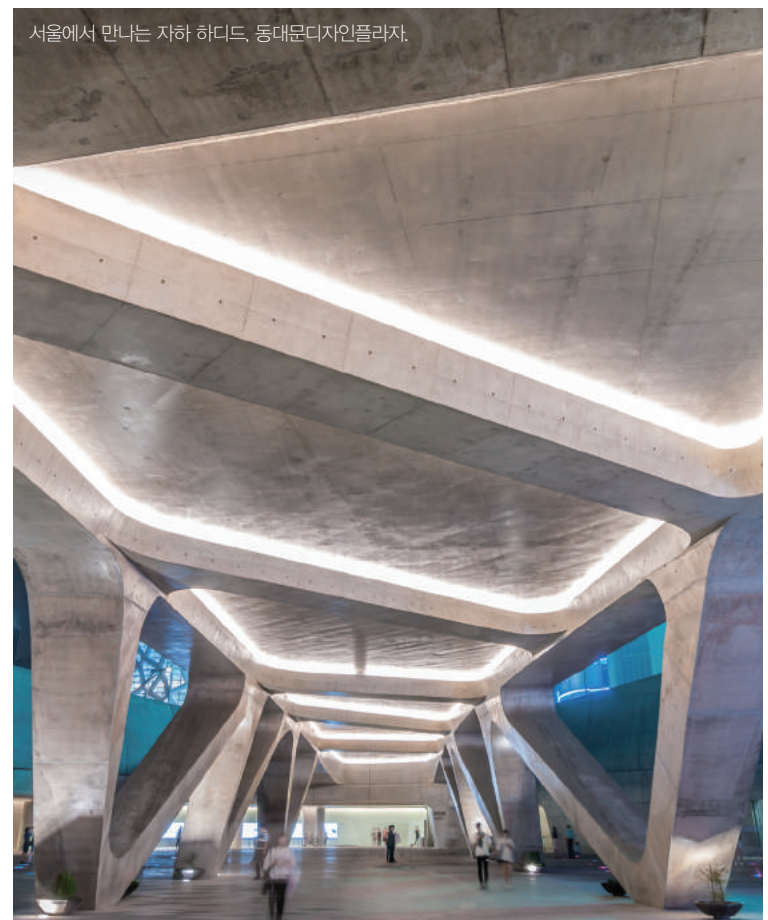
자하 하디드(Zaha Hadid)

1950년 이라크 바그다드 출생. 아랍계 여성으로서 가장 큰 성공을 거둔 최고의 건축가다. 공상과학 영화나 소설에서나 볼 법한 독특한 건축물로 유명세를 탔다. 2004년에는 여성 최초로 프리츠커 상을 수상했다. 같은 해 영국 왕실의 작위를 받고 2012년에는 대영제국 훈장 2등급 작위를 수여받았다.



호텔 속 아트 갤러리 로비 중앙에서 만나는 조각가 아르망 페르난데즈

더 클래식 500 펜타즈 호텔 로비에 들어서는 이들은 중앙에 자리한 대형 조각 작품을 마주하게 된다. 바로 세계적인 조각가 아르망 페르난데즈의 작품 〈Hermes de Dionision〉이다. 프랑스 출신의 화가이자 조각가인 아르망 페르난데즈(1928. 11. 17~2005. 10. 22)는 누보레알리즘이라는 신현실주의 창립에 가담하고 선봉에서 활동했다. 프랑스 니스에서 태어나 니스에 있는 국립장식미술학교에서 그림을 배운 그는 이어 파리의 에콜 드 루브르에서 본격적으로 그림을 배웠다. 그 후 1955년부터 1960년까지 고무로 만든 도장을 이용한 작품 〈압인(押印)〉 시리즈, 여러 가지 인쇄 용지를 모아 놓은 〈보조(步調)〉 시리즈를 발표하며 큰 주목과 명성을 얻기 시작했다. 1960년에는 신현실주의 창립 행사에 참가하며 ‘모든 현실을 논하지 않고 그대로 기록한다’는 신현실주의의 모토를 발표하고, 같은 해 6월 파리과 뉴욕에서 전시회를 연다. 그 후 2005년 세상을 떠날 때까지 신현실주의의 대표 기수로 활동했다. 우리나라에서는 더 클래식 500 펜타즈 호텔과 함께 천안 아라리오 조각공원에서 그의 작품 〈수백만 마일(머나먼 여정)〉을 만날 수 있다.



빛의 화가 베르메르를 찾아서 델프트 골목길로 떠나는 시간여행

〈진주 귀고리 소녀〉로 유명한 네덜란드의 화가 베르메르. 신비로운 분위기를 물씬 풍기는 그림만큼이나 화가의 인생은 알려진 것이 거의 없다. 그가 평생토록 머문 곳은 바로 네덜란드의 작은 도시 델프트. 베르메르가 평생 동안 떠나 본 적이 없다고 하는 델프트는 지금도 화가의 영혼이 고스란히 스며 있다.



〈진주 귀고리 소녀〉.
북유럽의 모나리자로 불리는
베르메르의 대표작이다.
1666년경, 마우리츠하위스
왕립미술관 소장.



‘17세기의 모나리자’ ‘북유럽의 모나리자’로 불리는 〈진주 귀고리 소녀〉. 눈물을 머금은 듯 젖은 눈망울로 어딘가를 응시하는 그 표정은 울고 있는 것도, 웃고 있는 것도 아닌 묘한 표정으로 사람들의 호기심을 자극시킨다. 이 ‘신비 소녀’를 탄생시킨 화가 역시 많은 부분이 베일에 싸여 있는 인물이다. 오죽하면 그의 별명은 ‘델프트의 스피크스’다. 델프트는 네덜란드 중서부 로테르담과 헤이그 사이에 자리한 작고 조용한 도시다. 우리나라 서울 종로구만 한 면적에 인구는 10만 명 남짓 하지만 델프트를 한번이라도 방문한 이는 그 조용한 아름다움을 잊지 못한다고 말한다.

도시를 가로지르는 스키 강 수로를 따라 늘어선 그림 같은 집과 교회, 상점들의 모습은 우리가 엮서와 그림 속에서도 보았던 예쁜 중세 도시의 모습 그대로다. 흰절과 그레텔이 발견한 ‘과자의 집’과 똑같이 생긴 색색의 작은 건물들이 스키 강변 둑을 따라 옹기종기 붙어 있다. 이렇게 델프트는 중세의 모습을 고스란히 간직한 고도(古都)이자 델프트 블루라고 하는 푸른 도자기 그리고 화가 베르메르의 도시다.

델프트의 스피크스를 찾아서

요하네스 베르메르, 렘브란트, 프란스 할스와 함께 17세기 네덜란드 화단의 황금시대를 이끈 주인공이다. 하지만 다른 화가들에 비해 베르메르는 많은 작품을 남기지 않았다. 남아 있는 작품은 단 34점. 1632년 태어나 1675년 짧은 생을 마감하기까지 일생에 대해서도 특별하게 알려진 것이 없다. 평론가들은 햇빛의 특징과 방향을 정교하게 계산한 그의 실내화와 인물화가 풍기는 분위기는 그 이전과 이후 누구에게도 찾아볼 수 없을 만큼 인상적이라고 입을 모은다.

그는 주로 실내와 인물을 그리면서 평생 단 두 점의 풍경화를 그렸다. 모두 델프트가 배경이다. 한 점의 이름은 〈델프트 풍경(View of Delft)〉. 네덜란드 헤이그의 마우리츠하위스 왕립미술관에 소장된 이 작품은 스키 강 남쪽에서 강 건너 북쪽 도시를 바라보는 풍경이다. 화면 중앙에 있는 유명한 수문 벽시계가 오전 7시 10분을 가리키고 있다. 이른 아침이지만 햇살이 찬란하게 쏟아지는 환한 풍경과는 거리가 있다. 고향 델프트를 향한 화가의 애정이 고스란히 담겨 있는 이 작품 속에는 지금도 도시의 상징이 되고 있는 수문을 비롯해, 수문 왼쪽의 구교회 첨탑, 수문 오른쪽 신교회의 첨탑 맨 오른쪽에 동문이 묘사되어 있다.

또 하나의 풍경화는 바로 〈골목길(The Little Street)〉. 그야말로 작고 정겨운 골목길 벽돌집과 함께 그 안에서 청소하고 바느질을 하는 아낙들의 모습이 섬세하게 묘사되어 있다. 정확히 어느 건물인지를 찾을 수는 없지만, 델프트 곳곳에는 그림 속 모습과 비슷한 골목길이 수없이 이어져 있다.

델프트에서 베르메르 관련 ‘성지 순례’를 원하는 이들은 그의 생가를 찾아가 봐야 한다. 생가 바로 옆에 위치한 성 루카스 길드 하우스를 베르메르 전시관으로 개조해 놓았다. 델프트 중심가이자 여행의 시작점인 마르크트 광장 바로 옆에 자리해 있다.

하늘색 물감을 풀어 놓은 듯 청명한 하늘, 그 하늘과 맞닿은 스키 강의 잔잔한 물길... 구름 따라 물길 따라 화가의 작품 속 교회와 골목길을 걸어 보자. 17세기 위대한 화가의 영혼을 사로잡았으며 지금도 전 세계 미술학과와 건축학과를 매료시키는 네덜란드의 작은 도시 델프트의 진정한 매력을 발견할 수 있다.



베르메르가 남긴 단 두 점의 풍경화는 모두 델프트가 배경이다.
맨 위부터 〈골목길(The Little Street)〉과 〈델프트 풍경(View of Delft)〉.

코발트빛 하늘을 담은 도자기 델프트 블루

정교한 코발트빛 문양과 우윳빛 백자가 빛어내는 오묘한 느낌이 매력적인 델프트 블루 도자기. 베르메르와 함께 델프트를 상징하는 명물로, 푸른 바탕에 하얀 구름이 둥둥 떠 있는 델프트의 하늘을 닮았다. 애초 중국 명대의 청화백자에 매료된 네덜란드인들이 만들었다고 전해진다. 유럽의 풍경, 꽃을 비롯한 각종 동식물 등이 그려져 있다. 이 델프트 블루 가운데 가장 유명한 것은 ‘델프트 블루 하우스’. 이 아기가자기한 미니어처 도자기는 수로를 따라 조성된 옛 건물들의 모습을 재현한 것이다. 델프트에서 꼭 챙겨야 할 기념품이다. 이 밖에 목요일마다 전통 장이 열리고, 토요일이면 대규모 앤틱 마켓이 열리니 방문 시기를 잡을 때 참고하면 좋다. 맛있는 북유럽 치즈와 맥주는 덤! 델프트 여행객들은 웹사이트 www.delft.nl을 참고하자.



저금리 시대의 대안 주가지수 연계 증권 ELS 알아보기

금리 하락으로 인해 예금 금리만으로는 여유로운 노후 생활을 보내기 어려운 것이 최근의 현실이다.
이에 따라 예금보다 조금 더 높은 금리를 기대할 수 있는 상품에 대한 관심이 증가하고 있다.
이 중 가장 관심을 받는 것으로 주가지수 연계 증권, 즉 ELS가 있다.



ELS란 Equity Linked Securities(주가 연계 증권)의 약자로서 특정한 개별 주식이나 주가지수에 연동해서 손익이 결정되는 상품을 말한다. 여기에서 발생한 이익은 전액 과세 대상에 해당된다.

최근에는 미리 정한 개별 주식이나 주가지수가 일정 수준 이상 하락하지 않으면 사전에 약속한 수익을 지급하며, 일정 시점(4개월 단위, 6개월 단위 등에 정해 놓은 조건을 충족하면 당초에 제시한 수익률(연 4~6.5퍼센트)로 만기 이전에 조기 상환 기회가 있는 스텝다운(Step Down)형 상품이 인기가 있다.

예를 들어 만기가 3년이고 KOSPI200, S&P500, Eurostoxx50 지수가 모두 만기까지 50퍼센트 미만으로 하락하지 않으면 연 5퍼센트 내외의 수익을 만기에 지급하며, 가입 후 6개월 시점마다 조기 상환 조건을 충족하면 만기 이전이라도 연 5퍼센트의 수익률을 기간으로 계산하여 지급하고 청산한다.

단, 각각의 정해진 시점에 조건을 충족하지 못할 경우에는 만기까지 보유해야 하며, 기간 중 하나의 지수라도 50퍼센트 미만으로 하락한 경우가 있으면서 만기 시점의 조기 상환 조건을 충족하지 못한다면 손실이 발생할 수도 있다.



ELD는 안전성이 높은 반면에 원금 보장을 위해 수익 구조가 제한적으로 사용되어 기대 수익이 상대적으로 낮기 때문에 '원금 비보장형'인 스텝다운형이 더욱 큰 관심을 받고 있는 것이다.

투자는 선택의 문제

그렇다면 스텝다운형 ELS가 관심을 받는 이유는 무엇일까? 여러 이유가 있겠지만 가장 큰 이유는 '주가 또는 지수가 하락하더라도 일정 기간까지는 손실이 발생하지 않는 것'이다.

주식의 경우에는 주가가 떨어지면 즉시 손실로 반영되며, 투자자 입장에서는 손실이 발생하면 마음이 불편할 수밖에 없다. 그러나 ELS는 손실 발생 조건이 되는 수준(-50퍼센트 등)까지만 떨어지지 않으면 원금과 수익금을 지급하므로 주가나 주가지수가 어느 정도 하락하더라도 크게 부담을 느끼지 않아 상대적으로 마음이 편할 수 있다.

단, ELS 투자로 손실이 발생할 경우에는 손실의 폭이 클 수 있으므로 앞서 언급한 대로 본인의 투자 성향에 맞는 유형의 상품을 선택해야 하며, 아래의 표 1을 참고로 전문가와 상담을 통해 내용을 파악하고 투자 상품을 결정하는 것이 바람직하다.

투자 성향에 맞는 상품을 골라야

ELS의 수익 또는 손실 결정 조건의 대상이 되는 것을 '기초 자산'이라고 하는데 주로 KOSPI200, S&P500 등의 '주가지수' 또는 삼성전자, LG전자 등과 같은 '개별 종목'을 활용하고 있다.

ELS의 수익률 결정에 영향을 미치는 것들 중의 하나가 '기초 자산'의 상승/하락 폭인데, '개별 종목'의 상승/하락 폭은 '주가지수'의 상승/하락 폭보다 큰 것이 일반적이다. 이는 주가지수가 수십 개에서 수백 개의 개별 주식 주가를 합산하여 산정하므로 '분산 투자'의 효과가 있기 때문이다.

따라서 개별 종목 연계 ELS의 기대수익률은 상대적으로 높은 반면에 손실의 발생 가능성도 상대적으로 높을 수 있다는 것에 유의해야 한다.

- 상대적 리스크: 개별 종목 ELS > 주가지수 ELS
- 상대적 수익상: 개별 종목 ELS > 주가지수 ELS

이외에도 수익 확정 조건, 손실 발생 조건을 달리한 다양한 구조의 상품이 있으므로 '기초 자산'의 향후 전망과 상품의 구조 등 조건을 잘 따져 보아야 한다.

다양한 종류의 ELS 관련 상품

ELS는 최종적으로 판매되는 상품의 종류에 따라 조금씩 다른 이름으로 표현되기도 하는데 ELF(주가 연계 펀드), ELT(주가 연계 신탁), ELD(주가 연계 예금) 등이 있다.

언뜻 복잡하고 헷갈릴 수 있으나 조금만 관심을 갖고 보면 각각의 공통점과 차이점을 쉽게 이해할 수 있다.

상품을 가입하는 고객의 입장에서 보면 ELS는 '증권을 사는 것'이고, ELF는 '펀드에 가입하는 것'이며, ELT는 '신탁에 가입하는 것'이고, ELD는 '예금에 가입하는 것'이다.

즉 각각의 이름 끝에 있는 마지막 영문이 상품의 성격을 나타낸다.

상품 종류	상품명	가입하는 상품
ELS	주가 연계 증권(Equity Linked Security)	증권
ELF	주가 연계 펀드(Equity Linked Fund)	펀드
ELT	주가 연계 신탁(Equity Linked Trust)	신탁
ELD	주가 연계 예금(Equity Linked Deposit)	예금

위 상품들 가운데 ELD(주가 연계 예금)는 약간 다른 성격을 갖는다. ELD는 예금이기 때문에 만기 시 원금을 보장하므로 수익 구조도 원금이 보장될 수 있도록 보수적으로 구성된다. 또한 예금자 보호 대상(금융 기관별 최고 5천만원)에도 해당된다. 다만 중도 해지 시에는 손실이 발생할 수 있다.

스텝다운형 ELS 투자 시 고려 사항

항목	내용
기초 자산	개별 주식 또는 주가지수 • 개별 주식의 경우: 어떤 주식을 기초 자산으로 할 것인가 • 주가지수의 경우: 어떤 주가지수를 기초 자산으로 할 것인가
조기 상환 조건	기준 지수(또는 주가)의 95%, 90%, 85%, 80%, 75% 중에서 선택
낙인(Knock In)	투자 기간 중 손실 발생 조건인 낙인(Knock In) 조건의 유無 • 낙인(Knock In) 또는 노낙인(No Knock In) 중 선택 • 낙인(Knock In)의 경우 조건 선택: -45%, -50%, -55% 등
기대수익률	어느 정도의 수익률을 목표로 할 것인가
투자 기간	조기 상환이 안 될 경우 만기(보통 3년 이내)까지 투자 가능성 있음
이자 지급 방법	수익금을 받은 시기를 언제로 할 것인가 • ELS 상환 시 일시에 받는 방법 ⇒ 금융 소득 조절 어려움 • 매월 발생 수익을 지급받는 방법 ⇒ 금융 소득 분산 효과

문의 KB 스타시티 PB센터 02 457 8229





휴가철 알아 두면 좋은 응급처치 가이드

본격적인 휴가철, 많은 이들이 즐거운 마음으로 산과 바다를 찾는다.
하지만 집을 떠나 야외에서 지내는 일에는 얼마간의 위험도 따른다. 피서지 등에서
흔히 일어날 수 있는 안전사고와 각종 질환의 예방법 및 간단한 응급처치를 미리 알아 두자.



벌레에 물렸을 때

산이나 물가에 가면 유난히 극성을 부리는 것이 모기나 여러 곤충들이다. 기분 좋게 떠난 휴가를 망치는 주범인 셈이다. 가끔 벌이나 곤충에 물린 사람들이 된장, 간장 등을 바르는 것을 보는데 이는 별로 도움이 되지 않고 오히려 이물질에 감염되어 상처가 나 빠질 수 있다. 대개는 별다른 부작용 없이 지나지만 드물게 전신에 붉은 반점, 두드러기가 생기고 호흡 곤란이나 목이 죄는 느낌이 있으면 이때는 즉시 가까운 병원으로 가서 응급처치를 받아야 한다.

국내에는 독작용이 있는 곤충(전갈, 검정과부거미 등)이 없으므로 곤충에 쓰여도 독성분에 의한 직접적인 사망은 없으나, 알레르기 반응에 의하여 생명을 잃는 경우는 발생

한다. 독성 작용은 주로 알레르기 반응에 의한 것으로서 많은 곤충들 중에서도 벌(말벌, 꿀벌, 장수벌 등)과 개미에 의하여 주로 발생하며, 특히 알레르기 반응 중에서 가장 심한 반응인 아나필락시스(Anaphylaxis)에 의하여 일부 환자는 사망하는 경우도 있으니 조심해야 한다.

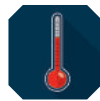
⊕ **응급처치** 꿀벌이나 말벌에 쏘이면 전화카드나 신용카드 등을 사용하여 밀면서 상처에서 독침을 뽑아내야 한다. 족집게로 뽑으려 하면 독을 상처 속으로 더더욱 밀어 넣게 되므로 삼가는 것이 좋으며 알레르기 반응의 징후, 즉 쏘인 상처 주변의 발적이 광범위하게 퍼지거나, 붓거나, 두드러기가 나거나 호흡 곤란, 신 목소리 등이 생기거나 과민성 쇼크를 일으키지 않는지 주의하여 관찰한다. 이상과 같은 증상은 치명적일 수 있으므로 신속히 가까운 병원으로 간다.



햇볕에 의한 피부 화상

여름철 해변이나 야외에서 물놀이에 열중하다 보면 시간이 금방 지나간다. 하지만 햇볕 아래 방심하고 수시간씩 지내다 보면 그때는 잘 모르다가 대여섯 시간이 지난 후 피부가 빨갱게 되고, 따갑고, 심하면 물집까지 생기는 일이 종종 발생한다. 피부가 일광 화상을 입은 것이다. 이를 예방하기 위해 민감한 피부를 가진 사람들은 모자를 쓰거나, 자외선 차단제를 꼼꼼하게 바르고 햇볕에 나가는 것이 도움이 된다. 최근 지구의 오존층이 급격히 파괴됨에 따라 우리에게 닿는 자외선의 양도 늘어 그로 인한 피부암 등의 발생이 증가하고 있다.

⊕ 응급처치 햇볕이 따가운 만큼 여름철의 피부 관리가 특히 중요하다. 이미 피부가 노출되어 따갑고 빨갱게 됐을 때는 우선 냉우유나 찬물로 찜질을 해 준다. 선볼리 연고나 다른 제제를 바르는 것은 좋지 않다. 이미 피부가 자극을 받은 상태라 더욱 증상을 악화시킬 수 있기 때문이다. 전신 요법으로는 진통 소염제가 통증 완화에 도움이 된다.



일사병

열에 의해서 유발되는 질환들 중에서 가장 흔한 것이 일사병이다. 더위에 땀을 많이 흘리다 보니 수분이나 염분의 결핍에 의해 임상적 증상이 발현된다. 체온은 상승되지만 보통 41도 미만이며, 발한은 지속되고 탈수의 소견이 관찰되며, 적절히 치료하지 않으면 열사병으로 진행된다.

⊕ 응급처치 서늘하고 그늘진 장소로 환자를 옮겨 안정을 취하게 하고, 의복을 제거하여 시원하게 하며 환자가 의식이 있으면 전해질 음료를 주는 것도 도움이 되지만 소금을 직접 먹이는 것은 권장하지 않는다. 환자가 무의식 상태거나 응급처치에도 잘 회복되지 않으면 신속히 병원으로 옮겨야 한다.



사진 서티스톡



열사병

장시간 피부가 태양에 노출되거나 뜨거운 차 안 등에서 강한 열에 장기간 노출됨으로써 발생하는 것이 열사병이다. 특히 노인, 소아, 만성질환자들에게 잘 발생한다. 특징적으로 의식이 저하되고 몸은 뜨겁고 건조하며 붉게 보인다. 호흡이 얇고 느리며 혈압이 떨어지기도 한다.

⊕ 응급처치 일반적으로 일사병과 유사한 응급처치를 하면 되지만 고온 상태가 지속되면 뇌에 치명적인 손상을 입힐 수 있기 때문에 더욱 적극적으로 빨리 체온을 낮춰 주어야 한다. 의식이 저하되어 있는 경우에 입으로 물을 먹이면 안 된다. 구토를 할 경우 기도가 막히거나 흡인되어 더 위험할 수 있다.

휴가철 필요한 상비약들

여름철 여행을 떠날 경우 상비약은 반드시 챙기도록 한다. 집 근처 약국에서 일반 의약품은 꼭 구입해 놓도록 하자. 약품 설명서도 지참해서 귀찮더라도 읽어 놓는 것이 좋다. 당뇨나 고혈압 등 지병이 있는 환자의 경우 평상시 복용하는 약을 휴가 일수보다 넉넉하게 준비하는 것이 현명하다.

- **멀미약** 항히스타민 제제, 키미테 등
- **소화제**
- **정장제**
- **해열진통제** 타이레놀 등
- **바르는 모기약**
- **피부 질환 연고** 후시딘, 복합마데카솔 등
- **1회용 반창고** 대일밴드 등
- **소독약** 알코올 솜, 베타딘 용액 등



상비약 사용 시 주의할 점

- 해열제는 섭씨 38도 이상의 고열일 때 복용하며, 그 외엔 미지근한 물수건 등을 이용, 열을 내리게 하는 게 바람직하다.
- 종합 감기약이나 멀미약에는 졸음을 유발할 수 있는 항히스타민 성분이 들어 있으므로 운전은 피하는 게 좋고 과음한 상태에서 약을 복용하는 경우 상호작용에 의해 독성이 증가될 수도 있으니 주의한다.
- 약은 고온, 다습, 직사광선 등에 의해 변질될 우려가 있으므로 상비약 보관에도 세심한 주의를 기울인다.
- 항생제, 시럽 등 냉장 보관이 필요한 약품은 아이스박스 등 차게 보관할 수 있는 용기를 이용해 변질을 예방한다.



글 이경룡(건국대학교병원 응급의학과 교수) 문의 건국대학교병원 1588 1533

더 클래식 500 펜타즈 호텔 수영장 개관 PARADISE IN THE CITY 패키지

서울 한복판, 50층 초고층 빌딩 사이에 자리한 수영장. 상상만으로도 짜릿한 꿈의 공간이 더 클래식 500 펜타즈 호텔에 등장했다. 커플, 가족 단위 고객들을 위해 다양한 상품을 모은 수영장 패키지도 선보인다. 야경 명소이기도 한 이곳에서 아주 특별한 여름 추억을 만들 수 있다.



'더 클래식 500 펜타즈 호텔'이 6월 19일부터 8월 말까지 한여름 도심 속에서 만나는 휴양지 'Paradise in the City' 여름 패키지 상품을 선보이며, 도심 속 특급 휴양을 원하는 고객들의 마음을 사로잡고 있다.

특히 이번 여름 패키지에는 아주 특별한 구성이 함께 한다. 초고층 빌딩숲 사이로 높게 자리한 펜타즈 호텔의 자랑인 야외 수영장 스카이풀(Sky Pool)이다. 50층 높이의 더 클래식 500 A동과 B동을 연결하는 브리지에 위치해 한낮이나 야간에도 탁월한 분위기와 전망을 자랑한다. 또한 수영장 바닥 전체를 투명 강화 유리로 제작해 수영을 하며 1층 로비를 내려다볼 수 있어 특급 호텔 내 이색 수영장에서의 힐링을 원하는 고객들 사이에 입소문을 타며 야외 수영장 명소로 꼽히고 있다.

더 클래식 500 펜타즈 호텔이 준비한 한여름 도심 속 휴가 패키지는 연인을 위한 커플 패키지과 가족 단위 고객을 위한 패밀리 패키지 두 가지 타입으로 구성된다. 연인이나 커플을 위한 커플 패키지 상품은 넓은 스위트 룸(125㎡) 1박과 함께 초고층 빌딩숲 사이에 준비된 옥상형 야외 수영장 스카이풀·피트니스·스파 2인 이용권을 제공한다. 또한 야외 수영장 이용 시 2인 아이스커피 및 우동을 무료로 즐길 수 있다.

가족 단위 고객들을 위한 가족 패키지 상품은 슈퍼리어 스위트 룸 1박과 함께 야외 수영장 스카이풀·피트니스·스파 3인이 무료로 이용할 수 있으며, 우동과 아이스커피가 포함된다. 이번 여름 패키지를 이용하는 모든 고객에게는 조식 및 라구뜨 뷔페와 럭셔리 와인 레스토랑 앤 바 라비앙로즈 20퍼센트 할인 혜택과 더불어 펜타즈 호텔 할인 쿠폰 북이 증정된다.

더 클래식 500 펜타즈 호텔 여름 패키지 상품은 6월 19일부터 8월 31일까지 판매하며 'Couple PKG'는 주중 29만9천원, 주말 35만원에 판매한다(VAT 포함). 'Family PKG'의 경우는 주중 36만5천원, 주말 39만9천원으로 구성된다. 성인 1인 추가 시 3만8천원이며 수영장 이용 및 사우나, 침구 세트 등을 제공하고 소아는 1인당 1만원 추가 비용으로 수영장을 이용할 수 있다.

THE CLASSIC 500 PENTAZ HOTEL

2012년 5월 오픈한 더 클래식 500 '펜타즈 호텔'은 서울 광진구의 랜드마크로 최고급 서비스를 제공하는 럭셔리 호텔이다. 슈퍼리어 스위트, 스위트, 주니어 스위트, 딜럭스 총 네 종류의 룸을 보유하고 있으며 '오래 머물러도 내 집 같은 편안함'을 제공한다. 또한 여타 호텔에 비해 넓고 쾌적한 실내 환경과 고품격 사무 공간, 편리한 교통이 장점이다. 부대 시설로는 온천 성분이 함유된 최고급 '스파', 개인 맞춤형 운동 프로그램을 제공하는 '메디컬 피트니스' '골프 연습장' '야외 수영장'이 있고, 그 외 프리미엄 라이브 뷔페 '라구뜨'와 와인 레스토랑 앤 바 '라비앙로즈' 등이 마련되어 있다. 문의 02 2218 5777



더 클래식 500 펜타즈 호텔 여름 패키지 상품은 8월 31일까지 판매한다.



모던한 공간에서 즐기는 차와 식사 컨템포러리 카페 마실

더 클래식 500 펜타즈 호텔 5층에 가면 복잡한 도심 사이에 조용히 자리한 '별세계'를 만날 수 있다.
유리창 밖으로 건대 앞 시내 전경과 마천루를 바라보며 나만의 느긋한 시간을 즐기는 공간이다.



모던하고 세련된 유럽풍 컨템포러리 카페, 마실

더 클래식 500 펜타즈 호텔의 카페 마실은 차 한잔의 여유로움과 소중한 만남을 위해 마련된 특별한 공간이다.

특히 마실은 카페라고는 하지만 메뉴에 각종 식사를 구비하여 비교적 다양한 메뉴를 자랑하고 있다. 원두 커피, 건강 음료, 보이차, 전통 한방차와 허브차, 신선한 계절 과일 주스 등 다양한 마실거리와 함께 파스타, 카레, 볶음밥 등 간단한 식사가 준비되어 있다. 최근에는 다양한 메뉴의 한식 반상들을 선보여 좋은 반응을 얻으면서 카페 마실에서도 한식 메뉴의 인기를 실감할 수 있는 중이다.

안락한 사교 공간 마실은 한 곳에서 음료와 식사 등 다양한 활동을 할 수 있도록 마련된 복합 공간으로 손색이 없다.

영업 시간 오전 9시부터 오후 9시까지
위치 더 클래식 500 펜타즈 호텔 A동 5층
문의 및 예약 02 2218 5720





다양한 음료수와 식사가 구비된
마실의 메뉴들



식사 일본식 카레(쇠고기, 새우), 리코타 치즈를 곁들인 토마토 오렌지 샐러드, 계살 샌드위치, 쇠고기 샌드위치, 토마토 또는 크림 소스의 해산물 스파게티, 가지 라자냐, 포카시아 아르굴라 피자

음료 커피(아메리카노, 에스프레소, 카푸치노, 카페라떼, 카페모카, 아이스아메리카노, 아이스라떼, 아이스카페모카), 다즐링, 잉글리쉬 블랙퍼스트, 얼그레이, 카모마일, 페퍼민트, 대추차, 오미자차, 생강차, 쌍화차, 보이차, 숙차, 생차, 생과일 주스(오렌지, 토마토, 키위), 스파클링 오렌지망고, 레몬에이드, 신선한 우유, 핫초코, 단호박라떼, 아이스크림(딸기, 녹차, 초코), 젤라또 아포가토, 팥빙수, 맥주

● 카페 마실이 마련한 특별한 한식 반상

카페 마실은 제철 식재료를 사용한 담백하고 몸에 좋은 한식 반상 세트를 판매하고 있다.





여름철 활력과 미각 충전 라구뜨가 제안하는 여름 건강식

푹푹 찌는 날씨에 활력과 입맛을 잃기 쉬운 여름철. 라구뜨 셰프들이 제안하는 18가지 여름철 건강식. 새콤달콤한 샐러드, 달콤한 디저트와 케이크, 한식과 일식의 대표 여름 보양식으로 활력을 충전해 보자.



1



2



3

Korean

건강을 최우선으로 생각하는 라구뜨 한식

고객의 건강을 생각해 음식 하나하나에 정성을 다하는 라구뜨의 한식 채소 코너. 독소를 배출하고 생체 기능을 살려 준다고 알려진 효소식 반찬으로 하루 한 끼 발효 효소식을 추구한다. 라구뜨의 한식은 소금의 양을 최소한으로 줄인 저염식을 기본으로 실온이 아닌 저온 15도 이하 서늘한 곳에서 서서히 발효시키는 방법으로 차별화된 음식의 맛을 선사한다. 한국 전통 음식의 맛에 최신식 조리법을 가미하여 감각적이고 창의적인 한식을 선보이고 있다.

1 김치말미국수

더위를 식혀 주는 시원한 국물 맛이 지친 속을 달래 주는 김치말미국수. 아삭한 열무와 배추 등 여러 가지 채소의 맛 또한 으뜸이다. 소면을 말아 넣고 감자로 풀을 썰어 시원한 맛을 더했다.

2 전복물회

여름철 더위를 이겨 내도록 도와주는 별미 전복물회. 새콤한 양념장에는 된장을 첨가하고, 제철 채소도 풍성하게 올렸다. 특히 전복은 청주와 물을 황금비율로 맞춘 물에 찌 냈다. 시원한 살얼음 육수를 부어 먹으면 영양도 만점에 더위는 저만치 물러난다.

3 마씨앗 마늘 조림

여름철 위장을 다스려 주는 효능을 가진 마 씨앗에 햇마늘을 가미해 만든 조림. 소화불량 완화, 항암, 항염 효능이 우수한 마늘을 효과적으로 섭취할 수 있다.



1



2



1



2



3



4



3



4

Cold

1 포두부 샐러드

두부의 수분을 빼서 종이처럼 얇게 압축해 놓은 포두부와 채소에 유자 향이 나는 겨자 소스를 곁들였다. 포만감은 높고 칼로리는 낮아 다이어트에 좋은 식물성 단백질 샐러드다.

2 참마 울무 샐러드

피부와 눈 건강에 좋은 울무와 궁합이 잘 맞는 팔, 참마에 허니 레몬 드레싱을 곁들여 상큼한 맛을 더한 샐러드. 체리토마토와 올리브를 더해 맛과 영양의 균형을 맞췄다.

3 리코타 치즈 베리 샐러드

제철을 맞이한 산딸기, 블루베리, 청포도 세 가지 색깔의 베리류를 한 접시에 담아 로메인, 레터스와 루콜라에 버무린 뒤 담백한 리코타 치즈로 마무리하여 여름철 더위에 지친 입맛을 상큼하게 찾아 주는 샐러드다.

4 스트링빈스 호두 엔다이브 샐러드

여름에 나오는 스트링빈스를 잘게 잘라 호두와 엔다이브로 식감을 살린 뒤 블루 치즈를 얹어 풍미를 더한 한입거리 샐러드.

Hot

1 살구와 쿠스쿠스를 곁들인 아피오스

인삼보다 사포닌 성분이 많아 기력과 면역력을 높여 주는 아피오스, 가장 짧은 파스타인 쿠스쿠스, 살구를 이용한 무더운 날씨에 체력 회복 효과가 있는 건강식.

2 마늘쫘 키조개 관자 볶음

지방 함량이 적고 타우린 성분이 많아 피로 해소에 좋은 키조개 관자, 관자에 부족한 비타민 A·C가 많은 마늘쫘를 곁들여 맛과 영양의 균형을 잡은 다이어트 건강식.

3 가쓰오부시 참깨 마늘 구이

항암 효과와 정력 증강 등에 좋아 동서고금 최고의 건강 식품으로 통하는 마늘, 단백질 성분이 높고 감칠맛이 일품인 가쓰오부시를 함께 구운 여름철 체력 충전 음식.

4 팔각 소스 닭고기 구이

무더위에 지친 몸을 일으켜 줄 여름철 대표 음식 닭고기를 매콤한 단맛을 지녀 식욕을 자극하는 팔각 소스에 숙성시킨 뒤 오븐에 구워 낸 요리다.



1



2



1



2



3

Japanese

1 가지 냉소바

여름철 몸속 열기를 식혀 주는 가지를 이용해 만든 시원한 냉소바. 차가운 성질을 가지고 있는 가지는 여름철 건강식으로 그만이다. 가지는 데친 후 다시 맛술에 조린 뒤 썬유를 넣고 소바와 함께 낸다.

2 마쯔마에즈케

일본 홋카이도의 '마쯔마에'란 지역을 대표하는 향토 음식 마쯔마에즈케. 이 다시마와 청발효 간장, 사케, 미링으로 절여서 그 맛이 특이한 고바찌(진미) 음식이다. 절임 식품 특유의 풍미를 자아낸다.

Bakery

1 유자 밀크 푸딩

서양의 대표 디저트인 밀크 푸딩과 동양의 식재료인 유자를 조합한 달콤한 푸딩. 상큼하고 부드러운 캐러멜 시럽의 달콤쌉사래한 맛의 조화가 매력적이다.

2 글루텐프리 오트밀 레이즌 쿠키

자칫 소화 장애와 비염을 일으킬 수 있는 글루텐이 전혀 포함되지 않은 건강한 쿠키. 건강에 좋은 글루텐프리 식품은 세계적으로 인기가 높아지고 있다. 특히 식이섬유가 많은 오트

밀과 호밀을 사용해 소화력을 높였으며 레이즌을 곁들여 맛과 영양의 균형을 잡았다.

3 녹차 생크림 케이크

향이 진한 일본산 녹차로 만든 젤리와 부드러운 케이크 시트를 레이어드했다. 녹차의 쌉사래한 맛과 생크림의 달콤함 그리고 케이크 시트의 부드러움이 최고의 앙상블을 이루어 남녀노소 누구나 좋아할 만한 케이크다.

문의 02 2218 5770

줌바 댄스 열풍 다이어트와 건강 두 마리 토끼를 한번에!

기존의 천편일률적인 운동 방법에서 벗어나 좀 더 즐겁고 색다른 운동을 찾는 이들의 눈과 귀를 솔깃하게 해 줄 춤이 등장했다. 바로 줌바 댄스. 젊은이들만 하는 운동이라고 생각하면 오산. 더 클래식 500 펜타즈 호텔의 피트니스 클럽에서도 만나 볼 수 있을 만큼 남녀노소 모두가 즐기는 대중 스포츠로 자리매김하고 있다.



스트레칭과 라틴 댄스를 혼합한 신개념 스포츠 댄스 바로 줘바 댄스가 선풍적인 인기를 모으고 있다. 그동안 운동이라고 하면 수영, 헬스, 스쿼시, 요가 등이 대부분. 하지만 운동과 건강에 대한 관심이 높아지면서 운동법도 다양해지는 것이 세계적인 추세인 듯하다. 줘바 댄스는 지난 1990년대 중반, 남미에서 탄생했다. 콜롬비아 출신의 댄서이자 안무가 알베르토 베토 페레즈(Alberto Beto Perez)가 그 주인공. 콜롬비아 남부 칼리 지역에서 어려서부터 춤을 배우기 시작한 그는 이후 유명 댄스 학교인 마리아 산포드 브라질리안 댄스 아카데미(Maria Sanford Brazilian Dance Academy)를 졸업, 라틴 댄스 전공으로 모교의 교사가 되었다. 그러던 어느 날 에어로빅 시간에 강의에 필요한 음악 테이프를 집에 깜박 놓고 와 버렸다. 당황한 페레즈는 자신의 차에 있던 음악 테이프를 집어들었는데 살사와 메렝게 음악이 혼합된 독특한 에어로빅 음악이었다. 결국 그는 이 음악에 맞춰 즉석에서 독특한 춤을 개발해 강의했다. 이렇게 한 천재 댄서에 의해 즉흥적으로 탄생한 줘바 댄스는 콜롬비아에서 대단한 성공을 거둔다. 명사가 된 페레즈는 2001년 미국으로 건너갔고 그곳에서도 큰 성공을 거두며 줘바 댄스는 전 세계적으로 유명한 춤이 되었다. 줘바 댄스는 전 세계 댄서와 에어로빅 강사들, 새로운 운동법을 열망하는 이들에게 신선하게 받아들여졌다.



특별한 기구나 공간, 기술이 필요치 않은 줘바 댄스는 남녀노소 모두가 즐길 수 있는 것이 장점이다.

마돈나와 미셸 오바마도 추는 줘바 댄스

줘바 댄스의 전 세계적인 열풍에 한국이 빠질 수 없다. 최근 우리나라 스포츠 댄스계에 상륙해 선풍을 일으키고 있는 줘바 댄스는 레게, 힙합, 뽀리 댄스, 폴 댄스, 살사 댄스 등과 더불어 이국적이고 독특한 운동을 원하는 이들의 열렬한 지지를 받고 있다.

운동 효과를 높여 주는 스트레칭과 라틴 댄스를 혼합한 흥겨운 스포츠 댄스인 줘바 댄스는 마돈나와 미셸 오바마 같은 명사들은 물론이고 우리나라 연예인들까지 저마다 이 춤의 팬을 자처하고 있다.

신나는 음악 속에서 여러 사람들과 함께 춤을 추다 보면 건강 관리는 물론이고 직장, 가정, 일상생활 등에서 싸여 가는 스트레스가 날아간다.

줘바 댄스는 한 시간에 거의 1000칼로리를 소모한다고 한다. 한 시간 흥겹게 춤을 추고 나면 온몸이 땀으로 범벅. 단시간 어마어마한 칼로리가 소진되는 만큼 체지방 연소에도 매우 효과적이다. 같은 동작의 반복으로 지루하고 힘든 헬스보다 부담 없이 춤추면서 살을 뺄 수 있다는 것이 최고의 장점이다. 유튜브 등의 동영상 사이트에 들어가 보면 참고할 수 있는 좋은 영상도 많다. 문의 02 2218 5976

최혜빈, 김시원 강사가 들려주는 더 클래식 500 펜타즈 호텔 피트니스 클럽의 줘바 댄스

- 1. 줘바 댄스란** 살사, 레게, 차차, 메렝게, 바차타 등 라틴 댄스의 기본 동작과 피트니스가 결합된 강력한 코어 운동. 신나고 정열적인 라틴 음악과 함께 진행하며 남녀노소가 쉽게 따라 할 수 있다.
- 2. 회원들을 위한 맞춤 줘바 댄스 진행** 초보자와 고령자들을 위해 고안된 골드 줘바 위주로 강의. 관절과 골반에 무리가 가지 않도록 가벼운 동작이 많다.
- 3. 줘바 댄스의 효과** 허리와 뱃살의 군살을 빼 주는 것은 물론 척추를 바로 세워 준다. 뿐만 아니라 전체적인 몸의 라인을 예쁘게 만들어 주고 스트레스 해소, 체중 감량의 효과도 볼 수 있다. 다이어트 효과뿐 아니라 일상의 활기를 되찾는 것은 물론 어깨 주변 근육들까지 유연해지는 효과를 볼 수 있다.

피트니스 클럽의 GX 프로그램 일정표

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
07:00		태극권 (GX룸)		태극권 (GX룸)		
09:00	슬링 (슬링룸)		슬링 (슬링룸)			
10:00	에어로빅 (GX룸)	힐링 요가 (GX룸)	줘바 댄스 (GX룸)	파워요가 (GX룸)	에어로빅 (GX룸)	힐링 요가 (GX룸)
11:00	바디토닝 (GX룸)	하이로우 (GX룸)	바디펌프 (GX룸)	줘바 댄스 (GX룸)	CORE 근력 (GX룸)	
16:00	스트레칭 (GX룸)	스트레칭 (GX룸)	스트레칭 (GX룸)	스트레칭 (GX룸)	스트레칭 (GX룸)	
20:00	줘바 댄스 (GX룸)			줘바 댄스 (GX룸)		

- GX 수업 휴강 안내 휴관일(매주 둘째 수요일) · 공휴일
- 탁구 이용 시간(월~목) 오후 12시~3시 30분



GX 수업 참여 에티켓!

- 수업 시간 준수
수업 시작 전 미리 입장해 준비해 주시고, 수업 시작 후 입퇴실 시 뒷문을 이용해 주시기 바랍니다.
- 휴대전화는 매너 모드로 변경
수업 진행에 방해가 될 수 있는 소음을 줄여 주시기 바랍니다.
- 사용한 운동 도구는 제자리에!



최첨단 스마트 기술과 헬스케어의 만남

더 클래식 500 시니어타운의 메디컬 라이프케어 센터에서는 웨어러블 디바이스와 스마트폰 앱을 통한 스마트 헬스케어 서비스를 시작했다. 2018년까지 매년 10퍼센트 이상 성장할 것이라는 첨단 스마트 헬스케어 서비스를 일찌감치 도입, 첨단 의료 서비스 구축에 앞장서고 있다.



A씨가 하루 일과를 마치고 집에 들어서면 거실 중앙 벽에 자리한 모니터가 자동으로 켜진다. 모니터에는 하루 동안의 활동량과 식사량, 운동량까지 건강 관련 데이터가 한눈에 펼쳐진다. 그리고 내용을 분석해 심박과 혈압, 혈당을 체크하고 올바른 운동법과 식사 메뉴도 제안한다.

오랜만에 동창생들과 즐거운 저녁 시간을 보낸 B씨는 집으로 돌아가려고 자동차 운전석에 앉았다. 소주 석 잔을 반주로 곁들인 게 마음에 걸렸지만 '단속에만 안 걸리면 되겠지'라는 생각에 시동 버튼을 눌렀다. 하지만 시동은 걸리지 않고 손목에 찬 시계가 경고음과 함께 점멸했다. B씨가 알람을 끄자 "대리 운전 회사로 전화 연결을 하시겠습니까?"라는 메시지가 뜬다.

만성 당뇨를 앓고 있는 K씨는 외근 중에 험기증을 느껴 길가에 주저앉았다. 그런데 얼마 후 K씨 앞에 응급차가 도착했다. 응급대원이 응급처에 태운 K씨의 개인 확인 절차를 거쳐 K씨가 만성 당뇨 환자라는 것과 최근 진료 내용, 현재 상태 등 의료 기록을 확인하고 신속하게 응급처치를 실행한다. 곧 다가올 미래의 이야기다.

최근 첨단 사물 인터넷(IoT), 웨어러블 스마트 기기, 빅 데이터 등 최첨단 IT 기술과 헬스케어 산업이 접목되면서 관련 기술이 급속도로 성장하고 있다. 이 같은 추세는 최근의 고령화 시대를 맞아 맞춤형 건강 관리에 대한 관심이 높아지는 트렌드와 만나 스마트 헬스케어 산업이 필요성과 그 역할에 대해서도 관심이 쏠리고 있는 것이다.

한국스마트홈산업협회는 '스마트홈 라이프스타일'에 대해 서울과 부산 등 6대 광역시의 19~59세 일반 소비자 800명을 온라인 설문 조사했다. 스마트홈 제공 기능 선호도에서 가족의 건강 관리(89퍼센트)를 최우선으로 꼽는다는 발표가 눈에 띈다. 이 발표 자료는 최첨단 스마트 기기의 가장 큰 활용 분야가 헬스케어 분야임을 반증하는 듯하다.

최근 들어 국내외 우수 병원들은 스마트 헬스케어 솔루션을 앞 다투어 도입하고 있다. 세계 최고 병원으로 꼽히는 미국의 메이요 클리닉과 존스 홉킨스는 진료 예약에서 처방과 사후 관리까지 모바일 앱으로 할 수 있도록 하고 있다. 미국, 캐나다, 독일 등에서는 환자들이 스마트폰으로 전자 의무 기록(EMR) 등 자신의 의료 정보를 검색 관리할 수 있도록



더 클래식 500 시니어 타운은
선진 예방 의학 프로그램 도입
차원에서 스마트 헬스 케어
기기를 적극 도입하고 있다.



하는 PHR(Personal Health Record) 서비스가 확산되고 있다.

국내 병원들도 이런 흐름에 맞춰 건강 검진 앱을 내놓는 등 발 빠른 움직임을 보이고 있다. 강북삼성병원, 여의도성모병원, 대전선병원 등이 건강 검진 예약과 결과 확인이 가능한 모바일 앱을 선보였다.

국내 병원 중 건국대학교병원에서는 일찌감치 스마트 헬스 케어 시스템에 관심을 가져 왔다. 이미 2010년 RFID 기술을 이용한 U-헬스 케어 시스템을 도입해 운영해 오고 있다. 특히 건국대학교병원과 연계해 운영 중인 프리미엄 시니어 타운 더 클래식 500은 메디컬과 헬스 케어를 융합하여 '선진 예방 의학 프로그램'을 통해 입주 회원들의 건강을 체계적으로 관리하고 있다.

다양한 스마트 기기 적극적으로 도입

더 클래식 500은 이러한 '선진 예방 의학 프로그램'을 운영하기 위해 사업 초기부터 스마트 헬스 케어 기기를 도입했다. 입주 세대에 비치되어 있는 혈압계와 혈당계는 측정과 동시에 메디컬센터의 통합 시스템으로 저장되며, 저장된 건강 정보 데이터는 '스마트 태그'라는 휴대용 스마트 키를 통해 항상 열람과 신규 측정이 가능하다. 또한 더 클래식 500 메디컬 라이프 케어 센터에서는 '키오스크'라는 통합 시스템을 통해 건강 데이터 관리를 시행하고 피트니스 클럽에서는 운동 처방 프로그램인 '헬마스', 운동 진행 프로그램인 '마이코치'에 따른 체력, 운동, 영양 관리를 실행할 수 있다. 정기적인 인바디 측정을 통해 운동 처방이 내려지며, 방문과 동시에 프린트에서 발급받는 웨어러블 디바이스 장착을 통해 운동 처방에 따른 맞춤 운동을 진행하면 된다.

이 외에도 더 클래식 500은 시니어들의 낙상 방지 예방을 위하여 닌텐도 위를 통해 '균형 잡기'와 '하체 운동'을 진행하고 있으며, 치매 예방 목적의 인지 기능 향상을 위해 산자부 주관으로 KIST, 서울대, 한림대병원 등 업계 최고 권위자가 3년간 총 30억의 연구비를 투자해 공동으로 개발한 '장노년층 인지 능력 측정 기술'인 COCOA(Computerized Cognitive Ability) 서비스를 회원들에게 실시하고 있다. 이외에도 전담 간호사, 영양사, 물리치료사, 운동처방사로 구성된 전담 건강관리팀이 회원들의 건강을 세심하게 관리하면서 개인별 맞춤식 건강, 운동, 영양 관리 프로그램을 제공한다. 골다공증이나 당뇨와 같은 특별 관리가 필요한 질병에 대해서 영양사의 맞춤식 영양, 식사 처방 서비스를 받을 수 있다. 또한 2~3분 거리에 위치한 건국대학교병원에서는 진료 시 전담 간호사 동반 서비스, 투약 관리, 질병 관리, 병원 방문 관리 서비스 등 더 클래식 500 회원만을 위한 특별 프로그램도 제공하고 있다.

최근 더 클래식 500은 카이스트와 손잡고 일상생활에서 스마트폰 등 모바일 스마트 기기를 통해 건강 상태를 감지, 관리할 수 있는 건강 관리 플랫폼인 '닥터 M' 프로젝트 협약을 체결했다. 현재 스마트 헬스 케어 시장 규모는 지난해 82억 달러에서 2018년에 124억 달러로 매년 10퍼센트 이상 성장할 것으로 전망된다. 문의 02 2218 5600



대영제국의 해가 지지 않는 방법 영국 왕실의 노블레스 오블리주

영국 왕실의 일원들은 그들의 부와 명예, 왕족이라는 타이틀이 '어떻게' 그리고 '왜' 유지되는지 잘 알고 있는 것 같다. 영국 왕실과 관련해서 세기의 스캔들만 알고 있다면 그들의 남다른 노블레스 오블리주 정신과 그 활동을 눈여겨볼 만하다.



1 2012년 6월 런던 버킹엄 궁전에서 펼쳐진 군기 분열식 행사에 모처럼 모인 왕실 가족들. 2 현 대영제국 여왕 엘리자베스 2세의 공식 심볼.



지난해 케이트 미들턴과 결혼 후 왕자까지 출산하며 전 세계 뉴스를 장식한 영국의 윌리엄 왕세자. 하지만 조지 알렉산더 루이스라는 그 이름도 화려한 아들 출산 소식에 가려진 단신한 토막이 호사가들의 호기심을 자극했다. 2014년 5월 미국 테네시 주 멤피스에 사는 친구의 결혼식에 참석하기 위해 델러스로 가는 비행기에 탑승하면서 대영제국의 왕세손은 '소박하게도' 이노코미 클래스를 이용한 것이다. 당시 영국 왕위 계승 서열 2위에 빛나는 그와

함께 아메리칸 에어라인에 탄 승객들은 깜짝 놀랐다. 지금 영국에서 그의 선호도가 68 퍼센트라는 경이적인 수치를 보이는 것은 결코 우연이 아니다. 일찍이 공군으로 전역하며 영국 왕실의 오랜 노블레스 오블리주 전통을 실천해 온 그곳기 때문이다.

스캔들에 가려진 헌신적인 봉사 활동

평상시 형 윌리엄에게 스포트라이트를 뺏기고 살던 해리 왕자 역시 몇 년 전 뉴스를 화려하게 장식했다. 바로 지난 2007년 당시 스물세 살의 나이에 아프가니스탄 최전선에서 군복무를 한 사실이 알려진 것. 다른 곳도 아니고 탈레반 반군이 절반을 장악한 아프가니스탄 남부 헬만드 격전지에서 두 달이 넘도록 경찰과 공습 전파 임무를 수행했다고 한다. 당시 왕자의 안전을 걱정하는 주위의 만류와 걱정에도 불구하고 상당히 의젓한 모습을 보였다는 해리 왕자의 소식에 사람들은 열광했다. "할머니(엘리자베스 2세 영국 여왕) 역시 '멋진 생각이다. 한번 해 봐라'라고 응원해 줬다"는 그의 말도 곧바로 전 세계에 타전됐다. 하긴 사라 퍼거슨과 결혼해 한때 형 못지않은 스캔들의 주인공이었던 찰스 왕세자의 동생 앤드루 왕자는 1982년 포틀랜드 전쟁에 조종사로 참전하기도 했다. 이렇게 21세기 영국 왕실의 자제들은 고대부터 전쟁에 직접 참여한 국왕들의 전통을 잇고 있다.



1 버킹엄 궁전 전경. 2,3 영국 왕실 역사상 불멸의 슈퍼스타 고 다이애나 비의 기념 우표. 4 지난 2007년 아프가니스탄 최전선에서 군복무를 한 것이 알려지며 화제를 모은 해리 왕자. 5 영연방 기념일 행사에 등장한 엘리자베스 2세 여왕. 6 숨겨진 문화 후원가 찰스 왕세자. 7 왕실의 각종 문화 예술 후원 행사가 펼쳐지는 런던 로열 앨버트 홀.



찰스 왕세자와 결혼 후 사망할 때까지 입에 담기도 민망한 각종 스캔들에 청춘을 보낸 고 다이애나 비도 알고 보면 적극적인 사회활동가였다. 그녀가 사망 직전까지 국제적 십자 활동과 대인지뢰 퇴치 활동에 얼마나 헌신적이었는지를 아는 이는 많지 않다. 영국 왕실 역사상 그 누구보다도 전 세계 대중들의 폭넓은 사랑을 받았던 그녀는 왕세자 비 시절이나 이혼 후 자유의 시간을 누리던 시절에도 각종 사회 활동과 봉사 활동을 멈추지 않았다. 특히 1980년대부터 전 세계적인 문제가 된 에이즈 퇴치 운동을 비롯해 암과 심장병 연구를 위하여 각종 포럼 참여와 연설 활동을 이어 갔고, 전 세계 위험 지역에 묻혀 있는 대인지뢰를 추방하기 위해 국제 캠페인에 적극 관여, 마침내 국제 대인지뢰 금지 협약을 이끌어 내는 성과를 거두기도 했다.

천년 영국 영실 역사를 통틀어 최고의 슈퍼스타라 불렸던 고 다이애나 왕세자비. 그녀 덕분에 영국 왕실은 유명해졌지만 그녀는 너무나 다양한 스캔들에 노출되면서 영국 왕실의 존폐론까지 불러일으킨 것도 사실이다. 하지만 그와 같은 호사가들의 호기심 탓에 그녀의 봉사 활동은 불행히도 빛을 보지 못했다.

세자비와 함께 언제나 스캔들의 주인공으로, 한때 영국 왕실의 폐지론까지 이끌어 냈던 찰스 왕세자 역시 노블레스 오블리주엔 결코 소홀하지 않았다. 그는 최소한 왕세자로서 자신이 해야 할 일이 무엇인지는 정확히 아는 인물이다. 지난 2013년에는 잊어진 왕자 (Forgotten Prince)라는 별칭으로 <TIME>지의 표지를 장식하는 굴욕을 겪기도 했으며, 아직도 왕이 되지 못한 채 '평생의 연인' 카밀라 파커 볼스와 쓸쓸한 노년을 보내야 하는 처지가 되었지만 그가 펼친 각종 예술 문화 후원 사업을 안다면 그가 조금 달라 보일지도 모른다. 평생시 화초와 대화를 나누고 전 세계 미술사와 역사에 남다른 조예를 가지고 있다는 그는 전통 공예 학교와 여러 음악 학교, 왕립 오페라 학교, 영국 챔버 오케스트라 학교 등을 후원하거나 직접 설립했다.

영국 왕실이 그 요란한 스캔들에 불구하고 굳건한 위치를 유지할 수 있는 데는 그들의 남다른 노블레스 오블리주 정신이 큰 역할을 하고 있다. 사실 사람들은 왕실이나 사회 지도층 인사들에게 그리 많은 것을 바라지 않는다. 앞으로도 그들이 최소한의 도덕성과 책임감을 보여 준다면 대영제국의 해는 쉽게 지지 않을 것이다.

더 클래식 500 자원봉사단의 아름다운 후원 활동

더 클래식 500 회원들은 최근 전 세계를 충격에 몰아 넣은 네팔 지진 피해 주민을 돕고 문경에 있는 한 복지 재단을 후원하는 등 적극적인 봉사 활동을 펼치며 노블레스 오블리주를 실천하고 있다.



네팔 대지진 피해 주민을 돕기 위해 마련한 '사랑의 의류' 후원 행사

지난 6월 3일 더 클래식 500의 자원봉사단(단장 박동현, 회장 김금자) 회원들이 네팔 대지진 피해 주민을 위해 의류 및 신발을 기증했다. 지난달 네팔에서 발생한 대지진 피해 주민들을 위한 사랑의 의류 후원 행사를 통해 모은 의류와 신발들이다.

5월 27일부터 진행된 '2015 네팔 대지진 긴급 구호 1차 1품 사랑의 의류 후원' 행사는 더 클래식 500 내 거주자들의 자발적인 참여를 통해 기증받은 여름 및 가을 의류와 슬리퍼, 운동화 등을 네팔 대지진 피해 주민에게 전달하기 위해 마련됐다.

더 클래식 500 자원봉사단 박동현 단장은 "아웃 나라 네팔의 수도 카트만두에서 발생한 강도 7.8 규모의 대지진으로 네팔 주민들이 삶의 터전을 잃고 여진의 공포와 불안에

휩싸였다는 소식을 듣고 그동안 더 클래식 500 입주민과 직원들이 함께 의류와 신발 등을 모아 보내기로 했다"며 "작은 도움의 손길이 이번 대지진의 참혹함 속에 살아남은 네팔 주민들에게 따뜻한 희망의 씨앗이 되기를 바란다"고 말했다.

이어 더 클래식 500 자원봉사단은 "이번 사랑의 의류 후원 행사를 통해 더 클래식 500 자원봉사단의 이웃 사랑 나눔 바이러스 확산을 기대한다"며 "대지진의 피해로 폐허가 된 네팔 주민들의 생활 터전이 빠른 시일 내 복구되는 데 도움이 되기를 바란다"고 덧붙였다.

지난 4월 25일 네팔을 강타한 대지진은 사망자 8700명 이상, 부상자 2만 2000명 이상, 집을 잃고 거리로 나선 이재민 수만 820만 명에 이르는 피해를 남긴 것으로 전해지고 있다.



**더 클래식 500 자원봉사단,
문경 미오림복지재단 후원**

더 클래식 500 자원봉사단은 앞서 지난 5월 14일 경상북도 문경시에 위치한 사회복지 법인 미오림복지재단을 후원하는 행사를 가졌다.

이번 미오림복지재단 후원 행사는 더 클래식 500 시니어타운 입주자와 임직원들의 참여로 이루어진 자원봉사단의 자발적 후원 행사다. 경상북도의 청정 도시 문경에 위치한 미오림복지재단에 후원을 결정하면서 KDB 대우증권 건대역 지점과 함께 하게 됐다.

더 클래식 500 자원봉사단 박동현 단장은 “이번 미오림복지재단에 대한 후원 행사를 통해 더 클래식 500 시니어타운 입주자들로 이루어진 자원봉사단 활동이 우리 사회 어려운 이웃과 정을 돈독히 나누는 뜻 깊은 일이 될 것이다”라고 말했다.

한편, 미오림복지재단은 경북 문경시에 위치한 사회복지법인으로 장애우들과 치매, 외상 노인 환우들에게 생활 및 치료, 재활 등 다방면으로 도움을 주는 곳이다.

난치병 환아를 위한 의료 후원

더 클래식 500 자원봉사단과 건국대학교병원은 어려운 환경 속에서 질병으로 고통 받는 아이들을 위하여 지난 2012년부터 협력하여 의료 후원을 진행해 오고 있다. 더 클래식 500 자원봉사단은 건국대학교병원을 방문해 관계자가 참석한 가운데 질병으로 고생하는 서상민(만 7세, 광주광역시 남구)에게 의료 후원금 500만원을 전달했다.

상민 군은 지체장애와 연골무형성증으로 재활훈련과 언어치료를 받아오던 중 심장질환이 발견되어 긴급한 치료가 필요한 상황이다. 서울 광진구청 가정복지과 이선자 담당자는 “상민 군 아버지의 택시기사 수입으로는 생활비 마련하기도 빠듯한데 대부분이 재활치료비 및 병원비 등으로 지출되고 있어 어려움을 겪고 있다”라고 전했다.

더 클래식 500 자원봉사단 박동현 단장과 김금자 후원회장, 건국대학교병원 한설희 병원장은 “고액의 수술비와 진료비 등으로 경제적 어려움을 겪고 있는 난치병 환아 가정에 조금이나마 도움이 되기를 바란다”라고 말했다. 덧붙여 “의료 사각지대에서 난치병으로 고통 받는 환아들에게 작은 희망이 될 수 있도록 지속적으로 치료비를 지원할 예정이다”라고 말하며 빠른 회복과 쾌유를 기원했다.



**더 클래식 500
자원봉사단**

더 클래식 500 자원봉사단은 2011년 1월 창단 이후 사랑의 떡국 나누기, 다문화한글학교 라면 후원, 적십자사 김치 봉사 후원, 사랑의 책 나누기 지원, 공부방 후원, 사랑의 전기밥솥 후원, 사랑의 전기담요 후원 등 다양한 국내 후원 활동을 진행해 왔으며, 베트남 우물 지원, 동티모르 의류 지원 등 해외에까지 활발한 후원 활동을 지속하고 있다. 또한 건국대학교 우수 장학생 선발 장학금 지원 및 건국대학교병원 환우 후원 등 국내외의 소외 계층 및 각계 각층으로 이어지는 더 클래식 500 시니어들의 자발적 후원 활동을 통해 시니어 세대의 사회 봉사 문화를 확장해 나간다는 평을 얻고 있다.



SUMMER ISSUE



더 클래식 500 시니어타운, KAIST와 U-헬스케어 사업 공동 협력기로 한국과학기술원(KAIST)과 MOU 체결

더 클래식 500은 KAIST와 손잡고 국민 건강 증진 및 의료 서비스 확대를 목적으로 스마트 헬스케어 서비스를 공동 개발하기로 결정했다. 더 클래식 500(사장 박동현)은 한국과학기술원(KAIST, 총장 강성모)와 지난 3월 24일 KAIST 본관 총정실에서 양해각서(MOU) 체결식을 갖고, 의료와 전자 통신 기술의 공동 개발 및 연구 활동을 통한 서비스 확대를 위해 상호 협력하기로 했다고 밝혔다. 이날 체결식에는 더 클래식 500 박동현 사장과 KAIST 강성모 총장 등 양 기관 관계자들이 참석했다.

이번 제휴는 더 클래식 500의 새로운 서비스 창출 분야인 스마트 헬스케어의 일환으로, 최고 수준의 IT 연구개발 역량을 보유한 KAIST의 '닥터 M (일상생활에서 스마트폰 등 모바일 스마트 기기를 통해 실시간으로 건강상태를 감지, 관리할 수 있는 건강관리 플랫폼 개발) 프로젝트' 기술력을 접목한 U-헬스케어 서비스 모델 개발을 위한 공동 연구를 추진하는데 의의가 있다.

기존 모바일 헬스 케어 프로그램은 자신의 몸 상태와 행동 패턴을 자동 모니터링하는 역할을 하고 있지만 사후 헬스케어를 위한 코칭 솔루션 부족이라는 효용의 한계가 잠재되어 있다. 양 기관은 우선적으로 이런 취약점을 보완할 수 있는 시스템 공동 개발 및 연구를 확대해 나갈 예정이다.

더 클래식 500 창립 6주년 기념식 행사 가져



6월 16일 더 클래식 500 창립 6주년 기념식이 개최되었다. 유료노인복지시설 더 클래식 500은 지난 2009년, 학교법인 건국대학교의 수익 사업을 목표 설립되었다. VVIP 시니어 고객 대상의 도심형 시니어 타운 '더 클래식 500', 2010년

프리미엄 오피 뷔페 '라구뜨', 2012년 하이엔드 럭셔리 '펜타즈 호텔'까지 성장을 위해 6년을 힘차게 달려왔다. 이날 함께 한 더 클래식 500 우수 직원과 협력업체 직원들에게 감사의 마음을 담아 '더 클래식 500 상품권'을 수여하였다. 앞으로도 특화된 상품과 차별화된 서비스, 미래 성장사업 발굴을 통해 최고를 향해 도약할 것이다.

더 클래식 500 시니어타운 커뮤니티 '하모니 합창단' 제 3회 정기연주회 개최

지난 4월 24일 더 클래식 500 다목적 홀에서 하모니 합창단의 정기연주회가 열렸다. 하모니 합창단은 입주민들의 음악 활동을 통한 정서함양과 지역사회봉사를 위해 2010년 창단되었다. 매년 다양한 기획공연과 외부 전문 초청공연에 활발히 참가하고 있다. '음악, 너는 나의 친구'라는 주제로 진행된 이번 공연은 세대를 초월해 모두가 따라 부를 수 있도록 선곡하여 즐거움을 배가시켰다.



더 클래식 500 펜타즈 호텔 뷔페 라구뜨 신메뉴 정기 품평회 개최

지난 6월 4일 펜타즈 호텔의 프리미엄 라이브 뷔페 라구뜨에서 메뉴 품평회가 개최되었다. 뷔페 라구뜨는 신메뉴 출시에 앞서 정기적으로 품평회를 진행하고 있다. 라구뜨의 셰프들이 저마다의 실력을 발휘하며, 약 30가지의 메뉴들이 평가를 받기 위해 소개되었다. 제철 식재료를 사용한 건강한 '오피 뷔페'답게 맛있는 헬시 푸드들이 호평을 받아 곧 매장에 선보일 예정이다.



더 클래식 500 펜타즈 호텔, '스페인 와인 갈라 디너' 개최



요리와 와인의 최고의 궁합을 뜻하는 프랑스어 마리야주(Marriage)가 완벽하게 재현된 디너 프로그램을 국내에서도 만나볼 수 있다. 더 클래식 500 펜타즈 호텔은 와인 레스토랑&바 '라비아랑로즈'에서 최고급 스페인 명품 와인과 최상급 코스요리를 결합한 와인 갈라 디너를 정기적으로 개최한다.

라비아랑로즈의 지난 5월 와인 갈라 디너에서는 세계 5대 와인 산지로 손꼽히는 스페인 리오하의 와인 명가 '보데가스 무가(Bodegas Muga)'의 와인들과 스페인의 사도 페르루스라 불리는 '알레한드로 페르난데즈(Alejandro Fernandez)' 등 최고급 와인과 최상급 코스 요리를 합리

적인 가격에 만날 수 있어 호응을 얻은 바 있다. 특히 이번 라비아랑로즈의 와인 갈라 디너에서 제공되는 와인은 세계 최고급 와인으로 잘 알려진 카바 페레 벤추라 프라 이머(Cava Pere Ventura Primer), 무가 블랑코 2014(Muga Blanco 2014), 무가 레세르바 2010(Muga Reserva 2010), 뻬스케라 레세르바 2010(Pesquera Reserva 2010), 프라도 에니아 그랑 레세르바 2006(Prado Enea Gran Reserva 2006) 와인 등이 있다.

THE CLASSIC 500 PENTAZ HOTEL FITNESS CLUB

GYM

GOLF

SPA

SWIMMING



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

Pentaz
EXECUTIVE RESIDENCE

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