

THE CLASSIC 500

HIGH CLASS SENIOR SOCIETY & PENTAZ HOTEL MEMBERSHIP MAGAZINE 2016 SPRING VOL. 26



TRAVEL

이국적인 봄맛을 즐기는 해외 식도락 여행

LUXURY STAY

펜타즈 호텔 객실에 가득한 봄의 감성

GOURMET

봄철의 맛과 영양이 가득한 프리미엄 메뉴

CONTENTS

2016 SPRING VOL. 26



04 ART SPACE
예술, 자연, 심이 어우러지는 봄맞이 예술 탐방

06 CULTURE LIFE
일상의 색(色)과 마주하는 즐거움 <COLOR YOUR LIFE>展

08 TRAVEL
이국적인 봄맛을 즐기는 해외 식도락 여행

10 ACTIVE SENIOR
평생 현역, 일하는 노년이 행복하다

12 LUXURY STAY
더 클래식 500 펜타즈 호텔 객실에 가득한 봄의 감성

14 CHEF'S NOTE
김성국 셰프, 전통 발효 식품의 맛과 건강에 주목하다

16 GOURMET
봄철의 맛과 영양이 가득한 라구뜨의 프리미엄 메뉴

18 MEDICAL EXPERT
회춘의 꿈에 다가서는 역노화 의학, 진영수 교수

20 INTERVIEW
대한민국 난임 부부의 희망, 장윤석 박사

22 HEALTH
지긋지긋한 알레르기 비염, 이제는 치료가 필요하다

24 ENJOY LEISURE
봄의 활력을 되찾는 에너지이징 골프장,
KU 골프 파빌리온

26 FITNESS & MEDICAL CARE
운동의 기본이 되는 코어 강화 필라테스

28 CALENDAR
삶에 활력을 더해주는 더 클래식 500 동호회,
문화센터 프로그램

30 SPRING NEWS

THE CLASSIC 500
MEMBERSHIP MAGAZINE

사내보 / 계간 THE CLASSIC 500 봄호 통권 26호

발행일 2016년 3월 18일 발행인 박동현

발행처 THE CLASSIC 500 서울시 광진구 능동로 90 +82-2-2218-5000 www.theclassic500.com

기획 및 편집 WE MEDIA +82-2-541-8474

편집장 공현주 에디터 김미진 디자인 오현정, 정주영 사진 김영진, 김철환(SB1 Studio), 김잔디(516 Studio)



SPRING IN ART

따뜻한 공기, 색색의 꽃, 가벼워진 옷차림...
일상의 순간에서 봄이 다가옴을 느낍니다.

더 클래식 500이 제안하는 2016년의 봄.

아름다운 자연과 함께,
가슴을 채우는 예술과 함께
비로소 당신의 봄은 더욱 특별해집니다.

예술 · 자연 · 쉼이 어우러지다
봄맞이 예술 탐방

예술을 즐긴다는 것은 그리 어려운 일이 아니다. 우리 주변의 작은 전시나 문화 공간을 찾아가는 것 또한 예술을 즐기는 방법이다. 요즘같이 따스한 봄날, 여유로운 산책처럼 가볍고 즐겁게 누릴 수 있는 예술과의 만남.





실내와 야외를 아우르는 폭넓은 예술 쉼터 | 가나아트파크 |

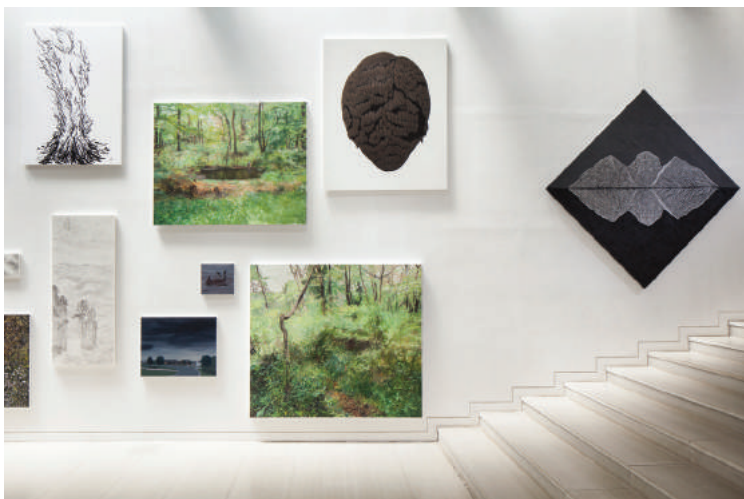
서울 근교에서 자유롭게 편안하게 예술과 자연을 접할 수 있는 공간이 있었으면 좋겠다는 바람을 그대로 실현한 곳이 바로 여기인 것만 같다. 경기도 양주에 자리한 가나아트파크는 실내 작품 관람부터 야외의 탁 트인 조각 공원까지 이상적인 코스로 꽉 채워 풍부한 예술 경험과 여유로운 쉼을 선사한다. 아기자기한 구성의 여섯 개 전시장에서는 다양한 장르의 작품들을 전시한다. 전시는 앤디 워홀, 무라카미 다카시, 마크 퀸 등 해외 거장의 작품을 언제라도 감상할 수 있는 상설 전시와 기획 전시로 이루어진다. 또한 어린이들을 위한 미술관을 갖추고 다양한 체험 프로그램을 진행해 가족 단위의 손님들이 즐겨 찾는다. 야외의 널찍한 조각 공원에서는 부르델, 아르망, 조지 시겔 등 고전과 현대를 대표하는 작가들의 작품부터 국내 작가들의 작품을 둘러볼 수 있다. 요즘같이 화창하고 따뜻한 봄날에 하루를 아낌없이 투자할 수 있는 좋은 선택이 될 것이다.

관람 시간 오전 10시~오후 6시(평일), 오전 10시~오후 7시(주말) / 매주 월요일 휴관(공휴일 제외)

헤이리의 숨은 보물 | 블루메 미술관 |

뚜렷한 계획 없이도 언제나 훌쩍 가기 좋은 예술 산책 코스로 꼽히는 곳, 바로 헤이리다. 각양각색의 매력이 준비한 헤이리 예술마을 내에서도 블루메 미술관은 독특한 건축 디자인으로 단연 눈에 띈다. 기존의 아름다리 참나무를 베지 않고 감싸 안듯 지은 미술관은 친환경적인 건축으로 2006년에 대한민국 건축상을 수상하기도 했다. 개성 있는 현대미술을 소개하는 전시와 다양한 프로그램을 통해 관객과의 소통을 지향하는 블루메 미술관은 다양한 기법의 판화와 사진, 회화와 조각 등 국내의 현대미술 작품 200여 점을 소장하고 있다. 현재는 이산가족을 모티프로 작업해온 중견 작가 이은숙의 <실과 빛-관계의 시작> 전시가 진행 중이며 6월 19일까지 이어진다. 차분하게 전시를 둘러본 후에는 1층 카페에서 맛있는 커피와 식사까지 여유 있게 즐길 수 있어 지인들과 함께 하는 기분 좋은 봄나들이 예술 코스로 추천할 만하다.

관람 시간 오전 11시~오후 6시(화~토요일), 오후 1시~오후 6시(일요일) / 매주 월요일 휴관



봄의 문턱, 겨울 동안 제빛을 쾡쾡 감추고 있던 자연이 저마다의 색을 띠기 시작했다. 아스팔트 사이로 초록의 이끼가 움트고, 쾡쾡 얼어 있던 나무에서도 생명의 빛이 비추고 있으며, 쾡쾡만 한 꽃눈도 조금씩 돌아나는 중이다. 이렇듯 반가운 손님처럼 찾아와 우리 주변을 물들이는 봄의 색채들. 대림미술관의 <컬러 유어 라이프>전이 더욱 기대되는 이유도 이 때문일 것이다. 겨우내 무디어져 있던 색에 대한 감성을 일깨워줄 이번 전시는 '색'과 '공간'이 만나 일상을 변화시키는 색다른 이야기로 구성된다. 그저 평범하고 흔한 것으로 도의시되어온 색이 다양한 소재를 이용한 창의적인 디자인과 접목되어 일상을 특별하게 변화시키는 오브제로 탄생하는 과정을 선보이는 것이다. 봄의 길목에서 마주하니 더욱 생동감 있게 다가오는 대림미술관의 <컬러 유어 라이프>전을 지면으로 먼저 만나본다.

일상의 색들이 다양한 재료를 만났을 때

우리는 매일같이 수많은 사물과 풍경들의 색을 마주한다. 그저 지나치기 쉬운 일상의 색들이 이렇게 매력적일 수 있을까. 전시의 첫 문을 여는 주제는 'COLOR IS EVERYWHERE'. 색을 주제로 한 여섯 아티스트의 사진 작품들을 통해 인물, 음식, 풍경, 사물 등 어디에서나 찾을 수 있는 색을 새롭게 발견하고, 일상의 숨겨진 미적 감상을 깨우는 여정을 경험할 수 있다. 먼저 팬톤 컬러 칩을 이용한 사진과 그래픽 전시에서는 가지각색의 색들이 뿜어내는 다양한 매력에 설렘을 느끼기 시작한다. 본격적으로 색의 변신이 시작되는 'COLOR MEETS MATERIAL'은 유리, 패브릭, 가죽, 금속 등과 같이 다른 물성을 지닌 재료와 만나 발현되는 색의 텍스처를 경험할 수 있는 공간이다. 브랜드와 디자이너의 컬래버레이션으로 완성된 대형 구조물들을 통해 다채롭게 펼쳐지는 입체적인 색의 묘미를 느낄 수 있다. 각 재료의 고유한 속성에 색이 더해질 때 재료의 한계는 사라지고 전혀 새로운 것으로 완성된다는 점이 이채롭다.



일상의 색(色)과 마주하는 즐거움
대림미술관 <COLOR YOUR LIFE> 展

2016년 봄, 다채로운 봄의 분위기와 더없이 잘 어울리는 특별한 전시가 준비되어 있다. 올해 대림미술관의 첫 전시인 <컬러 유어 라이프 - 색, 다른 공간 이야기>가 그것. 무감각하게 지내온 일상의 삶에서 마주한 색의 다채로운 변신은 당신의 오감을 일깨워주기 충분하다.



1 미적 아름다움과 기능적 효용성을 동시에 담고 있는 시그너처 디자인 가구들. 2 다양한 색을 한눈에 볼 수 있게 전시한 팬톤 컬러 칩. 3 사진 작품들을 통해 일상의 색들을 새롭게 발견할 수 있는 전시 공간. 4 다양한 색과 가족 텍스처의 리드미컬한 조합이 돋보이는 작품. 5 뉴 모듈 디자인을 고안한 노르웨이 디자이너 듀오 '모르텐 앤 요나스' 작품.



| 대림미술관 |

유서 깊은 경복궁과 인접한 통의동 주택가에 자리하고 있는 대림미술관. 한국 최초의 사진 전문 미술관으로 출발해 현재는 사진뿐 아니라 디자인을 포함한 다양한 분야의 작품을 소개하며 그 경계를 확장해나가고 있다. '일상이 예술이 되는 미술관'을 표방하며 우리 주변에서 쉽게 발견할 수 있는 사물의 가치를 새롭게 조명함으로써 대중이 일상 속에서 예술을 즐길 수 있도록 새로운 라이프를 제안하는 전시 콘텐츠를 선보이고 있다.

전시명 <COLOR YOUR LIFE- 색, 다른 공간이야기>
전시 기간 2월 25일~8월 21일
관람 시간 오전 10시~오후 6시(화~일요일),
 오전 10시~오후 8시(목·토요일)/ 매주 월요일 휴관

사진 대림미술관

색, 디자인 오브제에서 가구가 되기까지

색과 재료의 만남 이후에는 본격적으로 색이 다양한 디자인 오브제로 탄생하는 과정을 볼 수 있다. 'COLOR CHALLENGES DESIGN'에서는 현재 세계적으로 활발하게 활동하는 컨템퍼러리 가구 디자이너들이 독창적인 방식으로 색을 발전시키는 과정을 보여준다.

서로 다른 색과 형태들을 사용자가 자유롭게 결합하는 뉴 모듈 디자인을 고안한 노르웨이 디자이너 듀오 '모르텐 앤 요나스', 주얼리에서 가구와 조명에 이르기까지 형형색색의 패턴을 이용해 다양한 디자인 오브제를 만드는 영국 디자이너 '베단 로라 우드', 독특한 시적 감수성과 기술을 결합해 직관적이고 즉흥적인 가구와 제품 디자인을 선보이는 슬로베니아 디자이너 '니카 주판크', 이외에도 실험 정신을 엿볼 수 있는 여러 디자이너의 오브제가 전시되어 있다.

디자이너들의 혁신적이고 독창적인 시도들은 마침내 'COLOR COMPLETES FURNITURE'에서 정수를 이룬다. 미적 아름다움과 기능적 효용성을 동시에 담고 있는 하이엔드 브랜드의 시그너처 디자인 가구들을 선보이는 것. 대담하면서도 독특한 제품을 만들어내는 모로소(Morosio)의 대표 디자이너들, 다양한 영역에서 이탈리아를 대표하는 디자인을 선보이는 카

르텔(Kartell)의 필립 스타크, 기능적이면서도 영감을 주는 가구 인테리어 디자인을 선보이는 비트라(Vitra)를 대표하는 이들 등 세계 가구 시장을 선도하는 브랜드와 디자이너가 함께 완성하는 동시대 최고의 가구 디자인을 만날 수 있다.

일상적인 공간이 색을 입다

전시의 마지막은 'COLOR PAINTS SPACE'라는 주제로 일상적인 공간이 다양한 색을 입은 모습으로 꾸며져 있다. 10년에 걸쳐 매년 컬러 트렌드를 발표해온 친환경 브랜드 듀럭스(Dulux)와의 협업을 통해 2016년 컬러 트렌드도 제시한다. 2016년 올해의 색을 비롯해 네 가지 주제와 주제별 컬러 팔레트를 이용해 침실, 주방, 거실과 같은 일상적이고 개인적인 공간에 다채로운 조합의 색을 연출한다.

그리고 빈티지 마스터피스 가구들과 함께 색의 네 가지 이야기를 담아내는 것으로 전시를 마무리한다. 전시의 초반부에서는 색 자체의 매력과 변신을 즐겼다면, 후반부에서는 독창적인 디자인 오브제와 가구가 뽐어내는 색의 다양성에 집중할 수 있다. 또한 이 모든 것이 결합해 하나의 조화로운 공간이 완성되었을 때 우리네의 단조로운 일상도 보다 매력적으로, 감각적으로 탄생할 수 있음을 깨닫게 된다.



이국적인 봄맛을 즐기다 해외로 떠나는 식도락 여행

여행의 진짜 즐거움은 먹는 것이라 했던가. 식도락을 즐기기에 더없이 좋은 봄, 그 나라의 진짜 맛과 멋을 만날 수 있는 해외의 시장을 찾아가 본다. 수백 년의 역사를 지닌 전통 시장부터 지역색과 특산물의 맛을 고스란히 느낄 수 있는 어시장까지 다양하게 소개한다.

진짜 이탈리아 음식을 만나는 곳 | 이탈리아 피렌체 중앙시장 |

피렌체의 중앙시장은 1872년부터 자리를 지켜온 피렌체 대표 재래시장이다. 시장 1층에는 다양한 식재료와 식품을 판매하고 있는데, 진열된 색깔과 모양새만으로도 이탈리아의 매력이 흠뻑 빠지게 된다. 천장에 주렁주렁 매달아놓은 프로슈토, 형형색색의 파스타, 크기만으로 압도당하는 치즈 덩어리와 살라미, 올리브와 각양각색의 유럽 과일들을 보면 이탈리아의 풍성한 식문화를 가늠할 수 있다. 2층의 푸드 코트는 현지인과 관광객들로 언제나 붐빈다. 각종 레스토랑과 카페, 베이커리가 준비해 다양한 이탈리아 음식을 한자리에서 구경하면서 맛볼 수 있다. 이탈리아 전통 피자과 티본 스테이크도 먹어야 하지만 곱창 버거도 반드시 맛보아야 할 메뉴로 꼽힌다. 1층에서는 보는 재미, 2층에서는 먹는 재미라 할 만큼 피렌체 관광에서 빠뜨릴 수 없는 식도락 코스다.





북해에서 잡아 올린 싱싱한 수산물을 맛보다 | 노르웨이 베르겐 어시장 |

베르겐은 수도 오슬로에 이어 노르웨이 제2의 도시다. 깨끗하고 맑은 자연환경, 고풍스럽고 세련된 멋을 간직한 도시인 만큼 북유럽을 여행해 본 자라면 누구나 다시 찾고 싶은 도시로 꼽힌다. 탁 트인 항구, 바다와 어우러진 주변 산들의 풍광을 즐기며 한가로이 여유를 만끽할 수 있는 베르겐은 그곳에 머문다는 것 자체만으로도 행복을 선사한다.

한 폭의 그림처럼 아름답고 생기 넘치는 베르겐 어시장은 노르웨이에서 가장 유명한 야외 시장 가운데 하나다. 11세기 초 항구도시 베르겐이 형성되면서 자연스럽게 자리 잡은 어시장으로 40여 개의 상점과 노점으로 이루어져 있다. 유람선과 요트가 즐비한 베르겐 항구 앞 광장에 있으며, 유네스코 세계문화유산으로 지정된 중세시대의 거리 브뤼겐 역사 지구 여행이 시작되는 곳이다. 규모는 그리 크지 않지만 북유럽에서 가장 오래된 시장 중 하나이기에 의미가 크다. 중세 상업 지구를 그대로 보존해놓은 알록달록한 목조건물들은 활기찬 분위기에 한몫한다. 대구, 연어, 로브스터, 새우 등 북해에서 잡아 올린 싱싱한 수산물들은 눈길을 사로잡고, 가판 위의 다양하게 조리한 음식들은 관광객들의 입맛을 자극한다. 특히 맛 좋은 훈제 연어 샌드위치는 여행객들에게 최고 인기다. 수북하게 쌓인 대형 로브스터와 꽃게도 유명한 먹을거리. 삶은 새우를 사서 부둣가 벤치에 앉아 먹을 수도 있고 조개, 굴, 홍합 등 다양한 어패류를 맛볼 수 있다.



사진 노르웨이관광청, 셔터스톡



영화 <인턴>에서 찾은 행복한 노후 비결 일하는 노년이 행복하다

영화 <인턴>은 단순한 코미디 드라마로 끝나지 않았다. 대한민국 노년층의 현주소를 되짚어보게 했고 더 나은 노년의 삶을 꿈꾸게 했다. 영화처럼 완벽하고 근사한 시니어 인턴은 아니더라도, 일하는 노년의 삶은 더 행복하고 가치 있다는 사실은 분명하다.



한 번쯤은 상상해보았을 <인턴> 속 주인공

작년 9월에 개봉되어 전 세대를 아울러 큰 인기를 끈 영화 <인턴>. 70세 늦깎이 나이에 우연한 기회로 시니어 인턴이 된 노신사 '벤 휘태커(로버트 드 니로)'의 직장 적응기다. 물론 미국과 우리나라의 현실적인 제도 차이가 있지만, 우리나라 고령화 노인 정책이나 일자리 등이 논의될 때 종종 이 영화가 등장하곤 한다. 이 영화를 통해 행복한 시니어가 되기 위한 비결이 무엇인지 다시금 생각할 수 있기 때문이다. 영화의 줄거리는 대략 이러하다. 퇴직 후 나름대로 행복한 노후를 보내는 주인공 벤은 성공한 중산층 할아버지다. 비록 3년 전 아내와 사별했지만 자녀들도 별 탈 없이 독립했고, 손주들의 재물에 행복해하고 자신의 취미를 즐기며 사는 평범한 은퇴 노인이다.

그렇지만 그 역시 모든 은퇴 노인이 경험하는 고독과 공허함을 피할 수는 없었다. 그러던 차에 우연한 기회로 시니어 인턴 모집 광고를 접하게 되고, 시니어 인턴으로서 삶의 지혜와 연륜을 발휘하며 바람직한 시니어로 새로운 삶을 살게 된다는 내용이다. 사실 영화 속 벤은 항상 너그럽고 여유로우며 지혜와 위트까지 겸비한 완벽남이라는 점에서 다소 비현실적인 캐릭터지만, 우리나라의 시니어들에게 바람직한 노년의 삶을 일깨워준다는 것은 분명하다.

일하는 노년, 누구보다 행복하다

많은 사람이 퇴직 후 유유자적하며 집에서 쉬며 취미 생활, 여행을 즐기는 노후를 꿈꾼다. 그러나 매일 쉬

고 노는 일상을 반복하다 보면 휴식이 아니라 무료함, 지겨움, 심지어 고통으로 이어질 수 있다. 실제로 일 없는 노후 생활과 무력감과 공허함 등을 견디지 못하고 우울증을 앓는 사람이 적지 않다. 따라서 행복한 시니어의 삶을 위해서는 돈의 많고 적음을 떠나 일자리를 찾는 노력이 필요하다.

우리나라는 현재 평균수명 연장으로 인한 고령화가 어떤 나라보다 빠른 속도로 진행되고 있다. 그렇기에 정책상으로도 노인 일자리 사업이 활발하게 진행되고 있고, 실제로 그것을 기반으로 새로운 인생을 개척하고 행복한 노후를 누리는 이들도 많다. 여러 연구 결과를 통해서도 어떤 형태로든 일을 하는 노인이 그렇지 않은 노인보다 더 큰 행복감을 느낀다고 밝혀졌다. 일자리는 단순히 재정적인 효과뿐 아니라 사회관계 개선, 건강 증진 등 노후에 겪을 수 있는 어려움을 복합 처방할 수 있는 최고의 방법이기 때문이다. 그렇다면 어떤 방법으로 어떤 일을 찾아야 할까.

평생 현역의 마인드를 갖자

아직 길게 남은 인생에서 행복한 노후를 위해 준비해야 할 것은 '나이가 들어도 꾸준히 할 수 있는 일'이다. 평균수명 100세 시대를 행복하게 살기 위한 가장 중요한 조건은 바로 '평생 현역'으로 지낸다는 마인드를

가지는 것이다. 심리학자 프로이트는 인간에게 가장 중요한 두 가지는 '일하는 것'과 '사랑하는 것'이라고 말했다. 사람에게 일은 생계 수단으로서의 의미를 넘어 삶에 의미를 부여하고 자신의 존재 가치를 확인시키는 중요한 요소임을 시사한다.

한국노인인력개발원의 노인사회활동 지원사업에 참여하여 새로운 삶에 도전한 시니어들이 그 예가 될 수 있다. 우연히 문화유산 해설사 모집 공고를 보고 전통문화 지도사 교육까지 이수해 본격적으로 문화유산 해설사 활동을 하고 있는 시니어, 노인복지관에서 민요를 가르쳐주며 삶의 활력을 찾는 시니어, 7년째 어린이집에서 종이접기 선생님을 하는 시니어 외에도 다양하다. 저마다 성별도, 살아온 길도 제각각이지만 공통적인 것은 이들의 나이는 이미 70이 훌쩍 넘은 지 오래이며, 일을 하며 삶의 보람과 기쁨을 누리고 있다는 점이다. 또한 일자리가 아니더라도 재능 기부나 규칙적인 봉사 활동도 몸과 정신을 지킬 수 있는 좋은 방법이다.

현재 우리나라 시니어 인턴 제도는 고용노동부가 이끄는 장년취업인턴제, 보건복지부와 한국노인인력개발원이 이끄는 시니어인턴십제도가 있다. 이 외에도 공익나눔활동, 재능나눔활동을 제공하여 건강하고 활기찬 노후를 보낼 수 있도록 하고 있다.

| 시니어인턴십 |

만 60세 이상 노인에게 일할 기회를 제공함으로써 노인의 직업 능력 강화 및 재취업 기회를 촉진하는 사업(노인구인 참여 기업에 1인당 최대 30만~45만원 지원금 지급, 세부 자격 및 참여 조건 확인 필요)

| 공익나눔활동/재능나눔활동 |

보건복지부와 지방 정부에서 사업 수행 기관에 참여하는 시니어의 보수 및 부대 비용을 지원하여 일자리를 창출하는 사업(공익나눔활동 지원 금액은 월 20만원, 재능나눔활동은 월 10만원/세부 자격 및 참여 조건 확인 필요)



도심에서 즐기는 행복한 패밀리 배케이션 더 클래식 500 펜타즈 호텔의 포근한 객실

더 클래식 500 펜타즈 호텔 객실을 물들인 봄의 감성.
화사하면서 은은한 핑크와 블루 톤의 믹스 매치 인테리어는 화사한 봄을 그대로 재현하고 있다.
올봄, 가까운 도심에서 여유롭고 편안한 휴식을 즐기고 싶다면 바로 이곳이 정답이다.

최상의 프리미엄 레지던스 호텔을 만나다

2012년 5월 오픈한 더 클래식 500 펜타즈 호텔은 서울 광진구의 랜드마크로 최고급 서비스를 제공하는 럭셔리 호텔이다. 'PENTAZ'는 완전 무결한 숫자 '5'를 뜻하는 라틴어 'Penta'와 공간의 개념 'Zone'의 조합으로 '완전한 결합과 힘', 시대를 뛰어넘는 완결성을 지닌 가장 높은 위치라는 상징적인 가치를 담고 있다.

그 이름답게 펜타즈 호텔은 2년 연속 '트래블러스 초이스 어워드'에서 최우수 호텔로 선정되었을 뿐만 아니라 지난 2014년도에는 '가족 호텔' 부문 1위의 영예를 차지했다. 또한 '부킹닷컴 게스트 리뷰 어워드'에서도 2013년부터 2015년까지 3년 연속 수상했다. 이 호텔은 일반 호텔과 차별화된 넓고 쾌적한 여유 공간으로 여가와 비즈니스를 완벽하게 즐길 수 있는 레지던

스 호텔로서 막강한 입지를 다지고 있다. 또한 특급 호텔만의 프라이빗 서비스와 업무 효율을 높여주는 고품격 사무 공간, 럭셔리한 실내 디자인, 유비쿼터스 홈 네트워크를 구현한 첨단 시스템 등 휴식과 비즈니스 어느 것 하나도 소홀함이 없다.

더 클래식 500 펜타즈 호텔은 수퍼리어 스위트, 스위트, 주니어 스위트, 디럭스의 총 4 종류 룸을 보유



1

1 침대 협탁과 선반 위의 꽃들이 생기있는 분위기를 연출하면서 은은한 향기를 더해준다.
2 화사한 색감의 꽃으로 포인트를 준 욕실.

해 오래 머물러도 내 집 같은 편안함을 제공한다. 부대 시설로는 온천 성분이 함유된 최고급 스파, 메디컬 피트니스와 골프 연습장, 야외 수영장이 있다. 이 외에도 품격 높은 식도락을 즐길 수 있는 다양한 공간이 마련되어 있다. 프리미엄 뷔페 '라구뜨'와 와인 레스토랑 앤 바 '라비앙로즈', 컨템퍼러리 카페 '마실' 등에서 각종 모임과 식사를 즐길 수 있다.

최적의 입지와 편리한 교통

더 클래식 500 펜타즈 호텔의 장점 중 하나는 바로 교통의 편리함이다. 지하철 2호선과 7호선 건대입구역과 바로 연결되는 역세권에 자리하고 있으며 청담대교, 영동대교, 동부간선도로, 강변북로 등 다양한 교통망으로 이어져 어디든 신속하고 빠른 이동이 가능하다. 아차산과 한강, 남산타워, 어린이대공원, 서울숲, 건국대학교 캠퍼스 일감호 등이 한눈에 들어오는 동서남북 최고의 조망권과 자연환경도 더 클래식 500 펜타즈 호텔만의 매력. 주변에 인접한 롯데백화점과 롯데시네마, 이마트를 비롯해 전문 식당가와 패션 매장 등의 복합 쇼핑몰이 있어 윈스톱 라이프를 만족시키는 것도 장점이다.

문의 02-2218-5777



2

사진 김명진, 김철환 스타일링 최시불(스타일링호)

사랑하는 사람과 즐거운 영화 관람까지! | 시네마 패키지

더 클래식 500 펜타즈 호텔은 봄을 맞아 사랑하는 사람과 영화를 즐길 수 있는 시네마 패키지를 선보인다. 바로 인접해 있는 롯데시네마에서 영화 관람을 하고, 더 클래식 500 펜타즈 호텔에서 편안한 휴식을 즐길 수 있도록 한 것. 2인 기준으로 '스위트룸+2인 관람권+레이트 체크아웃(오후 2시)'으로 구성되어 있으며 주중 22만9900원, 주말 27만 9900원이다. 3인 기준 구성은 '수페리어 스위트+3인 관람권+레이트 체크아웃(오후 2시)'이며 주중은 25만9900원, 주말은 30만9900원에 제공된다. 1인 추가 시 3만원이 추가되며, 상기 가격은 부가세가 포함된 금액이다.

판매 기간 3월 1일~4월 30일

판매처 자사 홈페이지 및 예약 엔진

* 시즌에 따른 가격 변동이 발생할 수 있습니다.

레이트 체크아웃 주말불가



라구뜨 김성국 셰프의 푸드 에세이 전통 발효 식품으로 맛과 건강을 찾다

한식의 전유물이었던 전통 발효 식품이 새롭게 변화하고 있다. 슬로푸드의 인기와 함께 재조명되면서 그 맛과 영양을 인정받고 있는 것. 라구뜨 뷔페에서도 전통 발효 식품의 맛과 영양에 주목, 자체적으로 여러 가지 식품을 만들어내고 있다. 이는 김성국 총주방장의 탁월한 식견과 장인 정신이 뒷받침되기에 가능했다.



전통 식품의 무한한 가능성

전통 식품은 산업 측면에서 볼 때 무한한 부가가치와 확장성을 지닌 보물 항아리라 할 수 있다. 전통 식품에 뿌리를 둔 다양한 산업은 전후방의 연계된 사업을 자극하면서 부가가치를 창출하는 효과가 크기 때문이다. 그렇기에 전통 식품을 원형 그대로 보존하고 전수하는 일 못지않게 과학화하고 산업화하여 창조적으로 발전시키는 것도 중요하다. 자연에서 창조의 영감을 얻듯이 전통 식품에서도 농공상 산업을 융합하는 창조경제의 기회를 얻을 수 있는 것이다. 전통 식품을 과학화하고 산업적으로 확장하는 것은 이제 시작 단계에 있으므로, 전통 식품에 대해서 좀 더 관심과 자부심을 갖는 것이 필요하다.

이제는 식품 트렌드가 '패스트푸드'에서 '슬로푸드'로 바뀌었다. 순식간에 완성되는 패스트푸드는 대부분 고열량 음식으로 비만이나 성인병을 유발하는 등 건강에 좋지 않은 음식으로 인식되고 있다. 이와 반대로 슬로푸드는 전통적인 방식을 이용해 천천히 시간

을 들어 만든 음식을 뜻한다. 웰빙 열풍과 함께 건강한 먹거리를 챙기는 주부들이 늘면서 슬로푸드에 대한 관심은 더욱 높아지고 있다. 슬로푸드 중 대표적인 것은 바로 발효 식품이다. 몸에 좋은 식재료가 자연적인 발효 과정을 거치면서 영양과 저장성이 향상되는 발효 식품은 대표적인 건강 식품으로 꼽힌다. 재료가 발효되는 과정에서 미생물이나 효소의 작용으로 새로운 맛과 향을 지니게 되는 것도 특징이다.

그렇다면 발효 식품을 제대로 즐기려면 어떻게 해야 할까. 오랫동안 맛있게 발효 식품을 맛보려면 보관을 잘하는 것이 중요하다. 특히 젓갈류와 된장류는 염도가 높은 식품으로 대부분 실온에서 보관한다. 하지만 최근 염도를 낮춰 요리하는 '저염식'이 트렌드로 떠오르면서 발효 식품을 만들 때도 소금의 양을 줄이는 추세다. 저염 발효 식품은 실온에서 보관하면 쉽게 부패하므로 김치 냉장고나 15도 이하의 서늘한 곳에서 보관하는 것이 좋다.

수십 년간 서양 요리를 해오다 보니 재료에서 항상 느끼한 맛의 한계에 부딪히곤 했다. 우리의 음식을 체계적으로 공부하고 난 뒤에는 뉴 코리아 쿨진(New Korean Cuisine), 혹은 컨템퍼러리 코리아 쿨진(Contemporary Cuisine)에 대해 관심을 갖게 됐다. 겉보기에는 고급 서양 요리이지만 한국인의 입맛에 맞는 새로운 한국식 창작 요리에 눈을 뜬 것이다. 이것은 현대의 누벨 쿨진(Nouvelle Cuisine), 파인 다이닝(Fine-dining)과 맥락을 같이하는데, 그 핵심에는 전통 발효 기술이 있다. 서양 요리지만 식재료의 특성에 맞게 발효시켜 맛을 낸 효소 드레싱과 저염 장아찌류 등이 그것이다. 그리고 발효 장은 육류와 생선 요리를 할 때 나쁜 맛을 감춰주고 풍미는 살려주는 효과가 있으며, 각종 효소 드레싱은 신선한 샐러드에 접목하면 그 맛을 더욱 배가하는 효과가 있다. 다른 나라의 소스류들은 특정한 맛을 부각시키는 것에 그치지만, 전통 발효 장은 요리의 좋은 맛을 부각시키면서 부정적인 맛은 상쇄시키는 오묘한 기능을 한다.

라구뜨 한식의 재발견

오늘날의 외식 산업은 점점 까다로워지는 소비자들의 입맛을 사로잡기 위해 웰빙에 기반하여 차별화된 메뉴로 맛을 내는 기본기에 더욱 충실하고 있다. 한 끼를 먹더라도 제대로 챙겨 먹는 현대인들에게 제철 식재료를 활용한 신메뉴를 주기적으로 내놓으며 소비자들이 원하는 새로운 맛을 만들어내는 것이다. 외식 트렌드는 점점 더 빠르고 민감하게 변하지만 소비자들이 건강한 먹거리를 찾고 있다는 점은 변하지 않는다.

따라서 엄선한 식재료로 만든 음식이라는 콘셉트로 먹거리 안전에 민감한 소비자들의 호응을 이끌어 내야 한다. 재료의 차별화를 통해 건강하고 맛있는 메뉴를 개발에 초점을 맞추고 있는 라구뜨에서는 산지 직거래를 통한 제철 식자재를 활용해 정갈한 홈메이드 식 한식 요리를 개발하여 제공하고 있다. 특히 여러 가지 발효 저장 식품을 만들어 활용하고 있는데, 이에 오디, 복분자, 마늘, 양파, 청양고추, 썩, 버섯, 민들레 등의 효소류와 산초, 죽순, 매실, 씀바귀 등의 장아찌류가 있다. 보통 1년 이상 저온 숙성시킨 효소류는 음식의 풍미를 살리거나 단맛을 낼 때 설탕이나 물엿 대용으로 사용한다. 또한 냉채류 소스, 전통차의 하나인 효소차로도 활용한다. 전유화에 곁들이는 장(醬)은 저염 발효 장을 사용하고 모든 장아찌는 저염식으로 담가 안전한 먹거리 제공에 많은 정성을 들인다. 자체적으로도 각종 효소와 장아찌를 만들고 있으며, 최고의 맛을 내기 위해 매월 최적의 저장 시기를 찾아 장인 정신을 기반으로 철저히 준비한다.

라구뜨에서는 독소를 배출하고 생체 기능을 살려주는 하루 한 끼 효소식 코너도 선보인다. 자체 생산이라는 프리미엄뿐 아니라 식재료 제조 과정 또한 차별화한 것이다. 대표적인 효소류 한 가지와 장아찌 한 가지를 소개한다.



라구뜨 김성국 총주방장

경력 사항

1987~2009 호텔신라 22년 근무(양식)

자격 사항

Kem 심사위원
대한민국 조리사의 최고봉 조리기능장 취득
대한민국 총주방장협회 회원

연수 및 교육 사항

미국 CIA조리학교 CE 과정 수료
프랑스 장폴주네 레스토랑(미슐랭 2 Stars) 연수

수상 사항

- 1994. 4 제9회 싱가포르요리대회 은메달
- 1994. 5 한국국제요리대회 금메달
- 1995. 8 서울국제요리대회 대상
- 2000. 9 서울국제요리대회 금상
- 2001. 7 서울국제요리대회 대회장상
- 2001. 8 세계관광의날 표창장
- 2004. 9 관광의날 문화관광부 표창장

| 김성국 셰프의 레시피 |



죽순 장아찌

재료 죽순 3kg(생죽순 10kg을 손질하면 3kg 정도의 순수 죽순을 얻는다), 간장 1.2kg, 물 1.2kg, 식초 600g, 설탕 600g, 물엿 600g

만드는 방법

- 1 생죽순을 1시간 정도 삶은 후 겉질을 벗겨 2시간 정도 물에 담가두어 아린 맛을 우려낸다.
- 2 달임장 재료(간장, 물, 식초, 설탕, 물엿)를 끓인 다음 식혀서 우려낸 죽순에 붓는다. 이틀간 재워둔다.

3 죽순과 달임장을 분리한 다음 달임장을 끓여서 식힌 후 다시 죽순에 붓는다. 이 같은 방법을 3회 반복한다.

TIP 달임장을 장시간 끓이면 장아찌가 짜질 수 있다. 달임장이 한 번 끓어오르면 불을 끄고 식혀서 바로 죽순에 부을 것.

4 마지막으로 완성된 장아찌는 냉장고에 넣어서 최소 6개월 이상 보관 후 사용한다.

썩 효소

재료 썩 10kg, 설탕 10kg

만드는 방법

- 1 어리고 연한 썩을 준비해 깨끗이 씻어 물기를 완전히 뺀다.
- 2 물기를 뺀 썩은 잘게 썬 다음 설탕과 썩의 비율을 동일하게 해 항아리에 넣는다.
- 3 실온에서 설탕이 다 녹을 때까지 매일 주걱으로 저어준다(3일 정도 소요).
- 4 설탕이 완전히 다 녹은 썩은 냉장고에 넣어 최소 100일 정도 숙성시킨 후 걸러낸다.
- 5 걸러낸 썩청을 다시 100일 이상 숙성시킨다.
- 6 완성된 썩 효소는 차로 사용한다.



입안 가득 채워지는 봄철의 맛과 영양 라구뜨의 봄맞이 프리미엄 메뉴

더 클래식 500의 라구뜨 뷔페에서는 봄맞이 준비가 한창이다. 봄에만 맛볼 수 있는 다양한 봄나물을 베이스로 각양각색의 맛깔스러운 요리들을 선보이고 있는 것. 보약이나 다름없는 제철 재료를 활용한 라구뜨 뷔페의 프리미엄 메뉴로 잃어버린 입맛을 찾고 봄의 기운도 느껴보자.



블루베리 타르트
'신이 내린 보랏빛 선물'이라 불리는 블루베리는 눈 건강에 좋은 식품이다. 라구뜨의 블루베리 타르트는 타르트 속에 치즈크림을 넣고 그 위에 프레시 블루베리를 얹은 다음 에프리카트 훈당으로 마무리해 신선한 맛을 잘 살렸다.

BAKERY



홍차 시폰 케이크와 딸기 마카롱
홍차를 우려내 만든 시폰 시트에 신선한 생크림을 함께 곁들인 케이크. 부드러운 생크림과 홍차의 은은한 향과 맛의 조화가 일품이다. 마카롱은 고소한 아몬드 가루를 주재료로 하며, 속은 매끄럽고 겉은 바삭하다. 상큼한 딸기를 넣어서 만든 라구뜨 수제 마카롱도 추천 메뉴다.

HOT



봄나물 카무트 크림 리소토
슈퍼 곡물인 카무트와 제철 채소인 유채를 이용한 봄철 메뉴. 쌀을 버터에 살짝 볶은 뒤 육수를 넣어 만드는 이탈리아 리소토 스타일로 완성했다.



치미추리 소스를 곁들인 로스트 비프 스테이크
이태리 파슬리와 오레가노, 파르메산 치즈, 마늘, 올리브유를 곁게 갈아 숙성시킨 아르헨티나식 소스를 와규 로스트 비프에 곁들였다.



달래 토마토 파스타
대표적인 봄나물인 달래는 톡 쏘는 매운맛으로 봄의 미각을 자극한다. 상큼한 토마토가 함께 어우러져 봄 요리의 느낌을 한층 살려준다.



냉이 짬뽕
썩썩하고 향긋한 냉이에 각종 채소와 홍합을 함께 볶은 후 해산물 육수를 넣고 끓인 중식 스타일로 이색적인 봄맛을 느낄 수 있다.

COLD



주꾸미 브루스케타
잡곡 바게트에 채소 크림 스프레드를 고르게 펴 바르고 허브와 크림소스에 무친 주꾸미를 얹어 만든다. 봄에 제철인 주꾸미의 쫄깃하고 담백한 맛과 함께 빵의 바삭한 맛을 잘 살렸다.



참외 카르파초
씨를 제거한 참외를 얇게 저며 썰고 레드 와인에 졸인 포도 주스와 메이플 시럽을 뿌린다. 그 위에 크랜베리 젤리와 상큼한 레몬 드레싱을 더해 완성했다.



시트러스 드레싱의 금굴 샐러드
4시간 정도 건조시킨 금굴에 앤다이브와 로메인을 혼합한 후 금굴과 감귤을 이용한 드레싱으로 버무려 새콤달콤하게 맛을 냈다.



발사믹 소스의 자숙 문어
발사믹 식초 가쓰오부시 육수에 문어를 넣고 졸여서 만든 한입 크기 샐러드. 봄철 춘곤증으로 나른해진 몸에 기운을 돋워준다.

JAPANESE



가쓰오부시를 곁들인 봄 두릅 스시
두릅을 살짝 데쳐서 스시를 만든 후 토핑으로 가쓰오부시와 바이너(매실을 말려 씨를 제거한 것)를 올려서 봄의 정취를 더했다.

와규 비프 캘리포니아 롤
롤 안에다 감뽀(박고지 말린 것), 단무지, 오이, 게살과 특제 소스로 양념한 와규 비프를 넣어 완성했다. 고기와 채소가 조화를 이루어 좋은 식감을 더해준다.



와규 비프와 냉이 튀김 덮밥
초밥을 넣고 그 위에 후리가게, 실파, 단무지를 섞은 후 양념한 와규 비프, 냉이 튀김을 올려 봄의 향기를 더했다. 여기에 쓰메 소스를 뿌려서 제공한다.



썩 스리미, 게살 두부
썩을 끓는 물에 데쳐 간다. 스리미(으깬 생선)와 마를 갈아서 데친 썩을 혼합한다. 여기에 게살을 넣고 30분 정도 찌내어 완성한다.

간장 소스의 주꾸미 조림
주꾸미를 데친 후 가쓰오 다시, 고이구찌(진한 간장), 맛술, 설탕, 타마리 간장, 사케를 넣고 1/3 정도 은근히 조리낸다.

KOREA



봄나물 불고기 냉채
봄동, 달래, 참나물 등 봄나물에 2년 숙성시킨 민들레, 썩 효소를 넣어 아삭하고 상큼한 맛을 살렸다. 여기에 특제 소스로 양념한 불고기를 곁들여 영양을 더했다.



주꾸미 풋마늘무침
봄철에 입맛을 돋우는 풋마늘과 살짝 데쳐낸 주꾸미에 과일을 더하고, 고추 효소와 마늘 효소를 넣은 양파 드레싱을 곁들였다. 스트레스와 춘곤증을 없애주는 요리로 제격이다.



썩버무리
썩과 쌀을 이용한 썩버무리는 어린 썩에 쌀가루와 팥, 단호박을 넣어 식감은 물론 맛까지 살려준다.
문의 02-2218-5771



회춘의 새로운 패러다임, 역노화 의학

평균수명이 길어지면서 100세 시대를 바라보는 요즘이지만, 정말로 건강하게 100세를 누리는 이들은 얼마나 될까. 2014년 정부 통계 자료에 의하면 건강하게 누리는 수명은 평균수명과 17년 차이가 난다고 한다. 이것은 수명이 늘었지만 질병의 고통을 겪으며 보내는 삶이 꽤 길다는 것을 시사한다. 이러한 통계를 볼 때 오래 사는 일만이 능사는 아니며, 이제는 삶의 질을 생각하고 노화를 방지하는 노력이 필요하다는 것을 알 수 있다. 과거에는 치료 영역에만 머물렀던 노인 의학이 '노화 방지 의학'으로 새롭게 각광받고 있는 것도 이 같은 추세를 반영한다. 항노화 의학(Anti-Aging Medicine)에서 더 나아가 2015년에는 새로운 발상의 '역노화 의학(Reverse-Aging Medicine)'이라는 개념이 나오기 시작한 것이다. 노화를 거스르는 일, 쉽게 말해 '회춘(回春)'을 의미하는 것이다.

이같이 새로운 '역노화 의학'을 토대로 새로운 의학 콘텐츠를 시도하는 이는 우리나라 스포츠의학계의 선구자이자 명의인 진영수 교수다. 진영수 교수에 의하면 이제는 마음만 젊어지는 회춘에 머물지 않고 장차 육체적인 회춘도 가능한 시대가 될 것이라 한다. 줄기 세포의 발견과 이용, 텔로미어(Telomere: 세포 시계 역할을 담당하는 DNA 조각들) 연구, 인공 장기 이식의 발전, DNA 유전자 가위 기술 등의 과학적 근거가 이론적으로 뒷받침되고 있기 때문이다. 그렇다면 지금 당장 현실적인 역노화 의학을 시도할 수 있는 부분에 대해 진영수 교수의 생각은 무엇인지 들어봤다.

“우선 운동, 식습관, 스트레스 경감에서 출발합니다. 그리고 최고의 시설과 장비를 갖춘 더 클래식 500, 건국대학교병원과의 연계를 통해 긍정적인 시너지가 이루어질 것입니다. 기존의 힐링 센터 개념에 혁신적인 메디컬 요소가 결합된 메디컬 힐링 센터를 구상하고 있지요.”

이같이 소프트웨어와 하드웨어가 결합된 적극적인 메디컬 힐링 프로그램으로 노화를 방지하고 건강한 삶을 유지할 수 있도록 하는 것이 진영수 교수가 계획하는 역노화 의학의 시작점이다.

회춘의 꿈을 이루는 방법 진영수 교수, 역노화 의학을 말하다

더 클래식 500이 역노화 의학에 기반을 둔 '메디컬 힐링 센터'라는 새로운 의료 콘텐츠를 기획 중이다. 그리고 이 혁신의 중심에는 국내 최고의 스포츠의학계 명의인 진영수 교수가 있다. 그가 새롭게 제시하는 '역노화 의학'은 나이가 들어도 건강한 젊음을 유지할 수 있는 새로운 패러다임이 될 것이다.

“앞으로 메디컬 힐링 센터가 정착된다면 더 클래식 500 입주회원의 삶의 질은 더욱 향상될 것이고, 장차 선진적인 의료 서비스의 한 모델이 되리라 봅니다. 이것이 바로 저와 더 클래식 500 메디컬 힐링 센터의 공동 목표입니다.”

역노화 의학에 기반을 둔 새로운 시도

진영수 교수는 국내 최고의 스포츠의학 명의이면서도 다방면에 능통한 실력자다. 그리고 비주류에 있거나 남들이 관심을 갖지 않은 분야를 개척해 새로운 의학 분과로 만드는 쾌거를 이루기도 했다. 서울아산병원의 스포츠의학센터 설립을 시작으로, 이후에는 동서양 운동을 결합하였고, 보완대체의학 연구, 노인병 의학 연구까지 해냈다. 이처럼 끊임없는 시도는 10년 단위로 인생을 계획하며 사는 진영수 교수의 부지런함이 뒷받침됐다. 진영수 교수의 빼곡한 이력에서 알 수 있듯이 그의 폭넓은 의학적 지식과 통찰력은 자타가 인정하는 바다. 더 클래식 500의 메디컬 힐링 센터도 진영수 교수의 '역노화 의학'을 큰 골자로 한 의학적 지식과 인적데이터베이스 등을 기반으로 무궁무진한 계획이 오가고 있다. 현재 시도할 수 있는 의학 프로그램부터 식품 개발, 미래에 필요한 기술, 제도적인 부분까지 세심하게 검토 중이다.

“치료의학의 시대는 이제 지났습니다. 미래를 내다보는 시도가 필요하지요. 21년 전 서울아산병원에서 스포츠의학센터를 시작할 때도 그랬습니다. 처음에는 왜 병원에 와서 운동을 배우냐고 했어요. 그렇게 모두 의아해했지만 이제는 스포츠의학센터가 모든 병원에서 필요로 하는 것이 되지 않았습니까? 항노화 의학에 기반을 둔 의료 시스템도 머지않아 그렇게 될 것입니다.”

진영수 교수는 과거 스포츠의학센터를 설립할 당시 많은 이견과 반대에 부딪혀 어려웠던 상황을 회고했다. 그럼에도 불구하고 또다시 새로운 일을 시작하는 이유는 이제야 비로소 자신이 오래전부터 꿈꾸며 구상해온 것을 현실로 이룰 수 있다는 기대에서다.

“예전에는 제가 몸담은 분야에 한정된 연구를 했다면, 이제 은퇴를 하니 제가 계획하고 하고 싶은 일을 할 수 있게 되었어요. 물론 새로운 분야를 개척해야 한다는 어려움이 있겠지만 기대도 큼니다.”

역노화 의학에서 출발하는 그의 연구는 앞으로 더 클래식 500과 건국대학교 재단의 시너지로 더욱 박차를 가할 예정이다. 하고 싶은 일도, 해야 할 일도 많지만 그는 마음을 급하게 먹지 않는다. 은퇴 후 지금의 삶은 덤이라 생각하기에 좀 더 여유 있고 진중한 통찰력을 가지고 임할 생각이다. 그렇기에 그의 열정은 뜨겁지만 차분했다.



“저는 앞으로의 인생은 덤이라 생각합니다. '메디컬 힐링'이라는 콘셉트를 처음으로 시도하고 시작을 한다는 것만으로도 의의를 두고 있습니다. 씨앗을 뿌리는 거죠. 과거에는 스포츠의학이라는 분야의 씨앗을 뿌리고 열매도 거두었어요. 그러나 이제는 나이가 있기 때문에, 이 콘텐츠를 새롭게 시도하는 일에 최선을 다하고 뒤를 이어가는 것은 다른 분들에게 맡기려고 합니다.”

진영수 교수는 현재 청사진대로 차근차근 순서를 밟아나가는 중이다. 무엇보다 '건강한 노인의 삶'이라는 핵심 가치를 잊지 않는다. 앞으로 메디컬 힐링 센터를 총괄하고 외부 인사들을 영입하여 체계화된 프로그램을 준비하느라 분주한 진영수 교수의 최종 목표는 이렇다.

“더 클래식 500의 메디컬 힐링 센터는 현재 외국에서도 시도하지 않은 케이스여서 진정 혁신적인 의료 콘텐츠가 되리라 봅니다. 본격적으로 정착된다면 더 클래식 500 입주회원의 삶의 질은 더욱 향상될 것이고, 장차 선진적인 의료 서비스의 한 모델이 되리라 봅니다. 이것이 바로 저와 더 클래식 500 메디컬 힐링 센터의 공동 목표입니다.”

문의 02-2218-5600



現
아시아올림픽평의회 한국 대표 의무위원
한국도광방지위원회 위원장
대한체육회 의무위원장
대한심폐재활협회 이사장
대한노인건강운동사협회 이사장
세계프로폴리스포럼 부회장(건강기능성식품)
서울아산병원 스포츠건강의학센터장
前
대한노인병학회 회장
대한스포츠의학회 회장
대한축구협회 의무위원
서울대학교 의학사
서울대학교 체육대학 석·박사
EBS <명의> 출연

은퇴 후 여전히 빛나는 인생 난임 부부의 희망, 장윤석 박사

어린 시절 자신의 직업을 의사로 정한 뒤로 잠시도 쉬지 않고 달려왔다. 이제는 숨을 고르고 편안히 쉴 법도 하지만 오늘도 출퇴근을 마다 않는 장윤석 박사. 우리나라 최고의 난임 전문 의사로 살아온 전성기의 삶, 은퇴 후 20년이 지나도 여전히 빛나는 그의 삶에 귀 기울여보았다.



대한민국 의학계를 넘어 세계적으로 명망을 떨치는 장윤석 박사. 난임의 고통을 겪어본 사람이라면 한 번쯤 그의 이름과 명성, 업적과 실력을 들어보았을 것이다. 1985년 국내 최초의 시험관 아기 시술 성공부터 현재 우리나라가 세계 최고의 난임 관련 기술 보유국이 되기까지 그가 쌓아 올린 업적은 실로 매우 크다. 31년 전 불임 시술의 불모지였던 대한민국, 모두가 무모하다고 했지만 장윤석 박사 연구팀은 국내에 첫 시험관 아기로 이란성 쌍둥이를 탄생시켰다. 그렇게 장윤석 박사를 시작으로 해 이제는 세계에서 최고 수준

이라는 평가를 받아 전 세계 난임 부부들이 찾아오고 있다. 이러한 그의 혁혁한 공로를 되짚고자 지난 1월 KBS 1TV <TV 회고록 올림>에서는 대한민국 시험관 아기 시술의 선구자인 장윤석 박사의 삶과 업적을 재조명했다. 방송으로 소개된 장 박사의 삶과 철학은 많은 이에게 귀감이 되었고, 그를 존경하는 수많은 후배 의료인은 물론이고 일반인들에게까지 잔잔한 울림을 주었다. 여든을 훌쩍 넘은 나이지만, 여전히 매일 출퇴근을 하며 바쁜 일상을 보내고 있는 장윤석 박사를 더 클래식 500 그의 자택에서 직접 만났다.

규칙적인 출퇴근이 건강의 비결

나이가 무색할 만큼 건강하고 곧은 체격, 살아 있는 눈빛과 밝고 온화한 인상. 1931년생인 장윤석 박사의 나이는 올해 86세다. 또래보다 10년 정도는 더 젊고 건강해 보이는 비결을 묻지 않을 수가 없다.

“건강이라고 할 게 따로 있나요. 그냥 골고루 먹고 피트니스 클럽에 나가 꾸준히 운동하는 거지요. 일주일에 세 번은 가려고 노력하지만 잘 지켜지지 않을 때도 있어요. 젊을 때는 테니스도 오래 했고, 그 뒤로 낚시도 10년, 골프도 30년 정도 했지요.”

그리고 진짜 비결은 바로 출퇴근이다. 마리아병원의 명예원장으로 재직 중인 그는 매일 신철동까지 출퇴근하고 있다.

“제 나이에 매일 출퇴근을 한다는 건 쉽지 않은 일이지만, 이렇게 규칙적으로 생활을 한다는 것 자체가 건강에 많은 도움이 됩니다. 병원의 인턴이나 레지던트 의사들, 난임 부부들이 대부분 젊은 사람들이니 그들과 날마다 소통하다 보면 자연스레 건강과 젊음이 유지되는 것 같아요.”

출퇴근 자체가 어려울 법하지만 이것이 장윤석 박사에게는 삶의 활력소가 된다. 또한 마리아 의료재단 이사장과 장윤석 박사는 서울대학교 선후배 사이, 이사장의 부인과 장 박사의 부인과는 이화여대 선후배 사이라는 가족적인 인연이 있어 더욱 특별하다. 그리고 현재 임진호 대표원장은 대학 제자라는 각별함이 있어 해외 분원 운영으로 바쁜 그를 대신하여 장박사가 본원을 잘 지켜주고 있다.

산부인과 의학계의 혁혁한 공로자

학업을 위해 1947년도에 홀로 월남을 강행한 장윤석 박사는 각고의 노력 끝에 1949년 서울대학교 의예과에 진학했지만 다음 해에 한국전쟁이 발발했다. 전쟁 중 위생병으로 근무, 학교 졸업 이후 안정적인 의사의 길로 들어서기까지 대한민국 근현대의 치열한 역사와 함께해온 그의 삶은 여정만으로도 숨 가뻐다. 서울대학교 의학과를 수석 졸업한 후에는 유학길에 올라 본격적으로 연구와 학업에 매진했고, 외국에 나가 새로운 것들을 접하고 배우다 보니 새로운 것을 도입하는 일이 제일 시급하다고 생각했다.

“당시 산부인과 의사의 주 수입원은 낙태 시술과 출산이었어요. 저는 돈 버는 일보다 연구하고 논문 쓰고 해외 가서 많은 것을 보는 것들이 더 좋았어요. 그리고 교수로서 외국의 새로운 기술을 도입하는 것은 의무입니다. 당연히 해야 하는 일이지요.”

일찍이 선견지명으로 산부인과 의학계를 내다본 그의 선택은 옳았다. 복강경을 이용한 난관 절제술 도입을 처음 시도하고 본격적으로 불임 분야 개척에 앞장서기 시작한 것. 그 당시에는 국가적인 산아제한 정책으로 1년에 수만 명의 여성이 난관을 절제했다. 그러다 보니 아기가 죽거나 재혼 이후 아기를 원하는 부부가 늘어났는데, 난관 미세수술을 이용한 많은 이가 다시 부모가 되는 기쁨을 누릴 수 있었다. 그리고 시험관 아기 시술 도입에 성공한 것이 1985년. 물론 쉬운 성공은 아니었다. 장윤석 박사 연구팀은 40번의 시도 끝에 이란성 쌍둥이 임신과 출산에 성공했고 이는 장윤석 박사에게 이루 말할 수 없는 감격, 꿈인지 생시인지 알 수 없을 정도의 큰 기쁨이었다. 그렇게 첫 성공을 시작으로 장윤석 박사는 서울대병원에서 1년에 1000명 정도 시술할 만큼 대한민국 난임 전문의로서 난임

부부에게 희망을 선물해오며 그 길을 걸어왔다.

“다른 분야 의사들은 아픈 사람 한 명만을 다룹니다. 그러나 산부인과 의사는 어머니와 아기, 두 생명을 같이 다루기에 더욱 신중합니다. 그리고 난임 부부들은 아기를 갖게 될 때 병을 치료받은 사람들보다 더욱 감격스러워하고 고마워합니다. 정말 기뻐하고 행복해하는 모습들을 보면 산부인과 의사로서, 불임 전문의로서 정말 큰 기쁨과 보람을 느낍니다.”

은퇴 후, 더욱 빛나고 값진 시간들로 채워지다

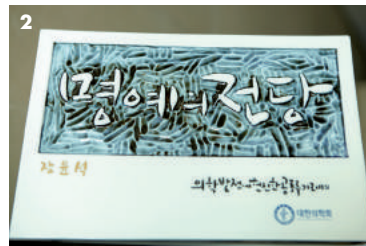
평생 쉬지 않고 일에 매달린 장윤석 박사의 삶은 은퇴 후에도 크게 달라지지 않았다. 장윤석 박사가 국내, 국제 학회에서 인정받은 논문은 총 570편, 그중 92편은 정년퇴임 후 발표했다. 그럼에도 불구하고 더 좋은, 더 많은 논문으로 후배들에게 배움을 다 전해주시 못한 아쉬움이 늘 남아 있다. 2007년부터 2009년에는 아시아-오세아니아 산부인과 연맹(AOFOG)의 회장을 맡기도 했다. 그리고 그의 높은 명망을 대변해

주는 것이 바로 이 연맹에서 지정한 ‘장윤석 상(Y.S. Chang Award)’이다. 2년에 한 번씩 불임에 관한 논문을 발표하는 회의에서 최우수 논문을 뽑아 메달과 상금을 주도록 한 것이다.

“내 이름이 들어간 상을 제정해준다는 것이 상당히 뿌듯했습니다. 반면에 많은 책임감도 느끼지요. 그리고 은퇴한 지 한참 지났는데도 여전히 해외 각지에서 나를 불러주는 것은 보면, 내가 돈벌이를 위한 연구가 아니라 사회와 학계를 위한 연구를 평생 고집스럽게 해왔다는 것에 자부심을 느낍니다.”

이제 편안히 삶을 즐길 법도 하지만 여전히 많은 곳에서 장 박사를 초청해 함께 해주기를 원하며, 배움을 받기를 애쓰고 있다. 인터뷰 당일도 대만 학회 차 출국을 준비하고 있던 터. “아직 많은 곳에서 나를 불러주고 있다는 것이 기쁘고 여전히 쓸모 있는 사람이구나 라고 느낍니다” 하며 겸손하던 장윤석 박사. 나 자신의 의미를 잇고 살아가기 쉬운 이 시대에 수많은 사람에게 여전히 큰 의미가 되는 장윤석 박사의 삶은 참 많은 깨달음을 준다. 뜨거운 열정과 도전으로 가득 채워진 젊은 시절, 그리고 현직 시절부터 자기 계발과 후학 양성에 매진하는 이 순간까지도 알곡처럼 가득 채워지고 있는 그의 삶에 박수를 보내고 싶다.

1 1985년 시험관 아기 시술 성공으로 수여받은 동아일보 '올해의 인물'상.
2 대한 의학회 명예의 전당에 헌정된 장윤석 박사.



“서울의대에서 은퇴한 지 한참 지났는데도 여전히 해외 각지에서 나를 불러주는 것은 보면, 내가 돈벌이를 위한 연구가 아니라 사회와 학계를 위한 연구를 평생 고집스럽게 해왔다는 것에 자부심을 느낍니다.”



이제는 치료가 필요하다!
**지긋지긋, 알레르기 비염
 탈출하기**

꽃가루 날리는 봄이 되면 찾아오는 불청객 알레르기 비염. 콧물, 재채기에 눈 가려움증 등 일상생활까지 불편하게 하는 알레르기 비염은 이제 더 이상 묵인할 대상이 아니다. 그저 시간이 지나면 나아지려니 하기보다 어떤 종류이고, 어떻게 치료해야 하는지 파악해 현명하게 대처해야 한다.

알레르기 비염, 매년 증가 추세

알레르기 비염 환자는 매년 증가하는 추세다. 과거에는 소아기에 발생하여 청소년기에 대다수 사라지고 일부만 어른이 되어서도 지속되는 병으로 파악되었다. 그러나 최근에는 청소년기에도 저절로 사라지는 경우가 드물고, 성인이 되어서도 처음 발병하는 사례가 늘고 있다. 알레르기 비염은 호흡 중 흡입된 특정한 항원에 대해 콧속의 점막이 과민 반응을 일으켜 콧물, 코막힘, 재채기 등 여러 증상이 발생하는 질환이다.

특정한 계절에 존재하는 항원에 의해 생기는 '계절성 알레르기 비염', 계절에 관계없이 생기는 '통년성 알레르기 비염'으로 구분할 수 있으며, 최근에는 간헐적 혹은 지속적 비염으로 구분하기도 한다.

코감기와 혼동할 수 있는 알레르기 비염

알레르기 비염의 전형적인 증상으로 코막힘, 재채기, 맑은 콧물, 눈과 코의 가려움증 등이 있으며, 이를 알레르기 비염의 4대 증상이라 한다. 그 밖에 두통, 후



각 감퇴, 폐쇄성 비염 등의 증상이 있다. 가벼운 경우에는 감기 증상과 비슷하데, 알레르기 비염과 감기 증세를 혼동해 “항상 코감기를 달고 산다”고 하는 환자도 많다. 하지만 감기는 2주 이상 지속되는 경우가 거의 없는 반면, 알레르기 비염은 3개월 이상 지속되거나 동일한 계절마다 반복된다는 차이가 있다.

다양한 원인

알레르기 비염을 유발하는 원인은 다양하다. 집먼지 진드기, 꽃가루, 곰팡이, 애완동물의 털과 비듬, 바퀴벌레 따위의 곤충 부스러기 등 호흡기를 통해 흡입되는 것들이 대표적 유발 요인이다. 그리고 음식물, 음식물 첨가제, 약물 등에 의해서도 알레르기 비염이 악화될 수 있다.

알레르기 비염 진단 방법

알레르기 비염의 진단은 우선 4대 증상 즉 재채기, 맑은 콧물, 코막힘, 가려움증으로 의심할 수 있다. 특히 이러한 증상이 3개월 이상 지속되거나 해마다 반복될 경우 더욱 의심하게 된다. 이 질환은 유전성이 강해 부모 중에 알레르기 비염 환자가 있는 경우 중요한 진단 단서가 된다. 또한 천식, 담마진, 습진을 동반하는 경우가 많기 때문에 이들에 대해서도 함께 검사해야 한다. 코 안을 관찰해보면 점막이 부어 있고 창백하며, 분비물이 수양성이거나 점액성을 띤다. 농성 분비물이 있으면 2차 감염으로 인한 부비동염을 의심하고 이를 같이 치료해야 한다. 또한 율혈로 인해 눈 주위가 검은색을 띠는 예가 많고, 아이들의 경우 코를 자주 문질러 콧등에 주름이 잡힌 경우도 있다.



피부 반응 검사

피부 반응 검사는 알레르기의 원인이라 짐작되는 항원 추출물을 피부에 반응시켜 두드러기 생성 유무를 관찰해 원인 물질을 규명하는 간편하면서도 정확한 검사법이다. 일단 알레르기 비염이 의심되면 일반적으로 흔한 원인인 집먼지 진드기, 집먼지, 꽃가루, 곰팡이, 개, 고양이의 털과 비듬 등에 대한 피부 반응 검사를 시행한다. 원인 물질을 등이나 팔에 바르고 비늘 등으로 살짝 긁어주면 원인 물질 주위 피부가 부풀어 오르게 된다.

혈액 검사

최근에는 혈액 검사를 통해 특정 항원을 찾는 경우도 많다. 이는 피부 반응 검사와 같이 복잡한 과정 없이 한 번의 채혈로 간편하게 시행할 수 있고, 약물 등의 영향을 받지 않기 때문이다. 하지만 정확도가 다소 떨어지며 고가라는 단점이 있다.

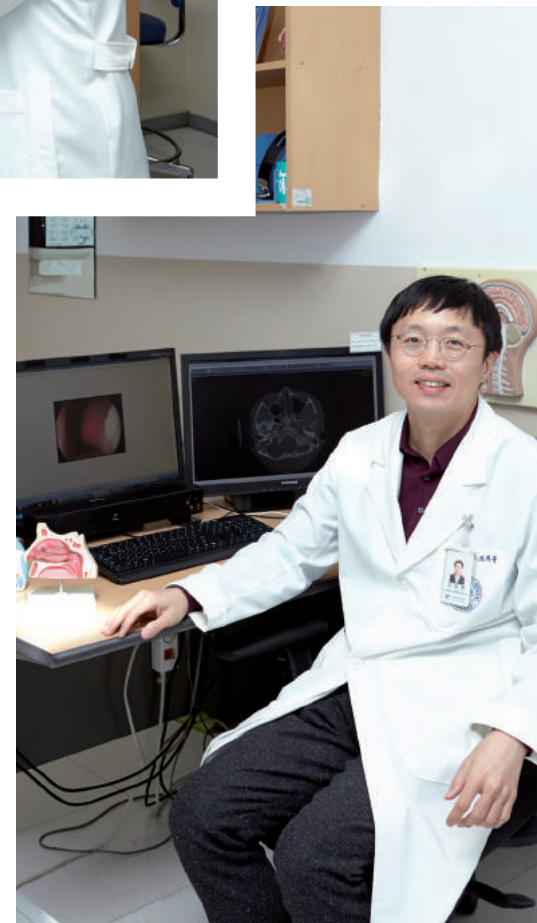
알레르기 비염 치료 방법

환경 요법

원인 항원에 대한 노출을 가능한 한 줄이는 방법으로, 이론적으로 가장 좋으나 실제적인 효과는 다소 제한적이다. 집먼지 진드기를 줄이기 위해서는 집 안의 온도와 습도를 낮추며, 빨래는 삶는 것이 좋다. 천으로 된 소파, 카펫 등을 치우는 것도 도움이 된다. 애완동물은 가급적 기르지 않는 것이 좋고, 꽃가루 마스크를 쓰는 것도 도움이 된다.

약물 요법

가장 많이 시행하는 치료법이다. 경구 복용을 하는 항히스타민제와 코에 뿌리는 스테로이드 스프레이가 주종이다. 그 외에도 여러 약제를 증상에 따라 사용할 수 있다. 약물 요법의 큰 원칙은 증상이 나빠졌을 때 사용하고 호전되면 중단하는 것이다.



건국대학교병원 이비인후-두경부외과 조재훈교수

면역 요법

알레르기 비염의 원인이 되는 항원을 지속적으로 주사하거나 먹게 되면 체질이 바뀌어 알레르기 비염이 호전된다. 다만 치료 기간이 3~4년으로 길고 과민 반응을 일으킬 수 있으며, 모든 환자에게 적용되지는 않는다는 단점이 있다.

수술

코막힘이 심한데 다른 치료로 효과가 없는 경우 주로 시행한다. 코점막을 일부 자르거나 태워서 치료하는 것으로, 최근에는 여러 수술 도구가 개발되어 사용 중이다. 비염을 근본적으로 없앨 수는 없지만 증상 호전에는 많은 도움이 된다.

문의 1588-1533(건국대학교 병원)

자연과 휴식이 공존하는 곳 봄의 활력을 되찾는 에너지징 골프장

한결 따스해진 공기, 파릇한 자연의 생동감이 느껴지는 봄. 길디긴 겨울이 끝나고 바야흐로 골퍼들의 계절이 돌아왔다. 아름다운 자연 속 짜릿한 즐거움을 선사해줄 KU 골프 파빌리온에서 경쾌한 봄날의 라운드를 시작해보자.



신개념 골프장, KU 골프 파빌리온

우리나라 최초로 대학 재단이 운영하는 골프장인 KU 골프 파빌리온. 경기도 파주시에 위치하고 있어 굳이 먼 곳으로 떠나지 않아도 자연친화적이고 아름다운 시그니처 코스에서 마음껏 라운드를 즐길 수 있다. 무엇보다 대학 재단이 운영하는 신개념의 골프장답게 차별화된 운영과 서비스를 표방하는 것도 강점이다. 구성원의 멀티플레이어를 통해 비용을 최소화하면서도 회원제 이상의 감동적인 디테일 서비스와 스마트 카드를 통한 투명한 예약 시스템을 도입한 것이다. ‘파

빌리온’이라는 이름은 고대 로마 시대와 유럽 정벌 시대의 검투사나 병사들이 결투를 앞두고 목을 축이면서 마음을 다지고 결전을 준비하던 장소 명칭에서 따왔다. 이는 생활에 지친 현대인들이 여가를 즐기는 놀이터이자 골프를 통해 새로운 에너지를 충전하는 곳이라는 의미를 담아내기 위해서다.

자연과 공존하는 친자연주의 골프장

KU 골프 파빌리온은 도심에서 1시간 이내 거리임에도 불구하고 여유롭고 탁 트인 자연경관을 갖추고 있

다. 그 비결은 기존의 농장과 자연의 숲을 백분 활용해 아름다운 풍경을 잘 살려낸 데에 있다. 또한 기존의 지형을 활용해 과도한 토공을 지양했으며, 공사 중 드러난 자연석과 수목을 최대한 살리고 가파른 자연 그대로의 숲을 이용해 높낮이를 구현했다. 클럽하우스는 복잡한 도심이 아닌 평화로운 자연주의를 표방하고 있으면서 나지막한 단층 건물들로 구성되어 자연과 어우러지는 편안함을 선사한다. 인공 호수와 녹지 부분도 조화롭게 계획하여 클럽하우스에서 그린 전경을 바라볼 때는 그린과 호수가 중첩되어 있는 듯 근사한



경관을 완성해냈다. 로비와 데스크 등 동선을 따라 곳곳에 넓고 넓은 유리면을 설치해 내부에서도 아름다운 자연의 매력을 만끽할 수 있다. 삼면으로 된 스타트 하우스에서는 전체적으로 탁 트인 그린 전경이 펼쳐져 라운드 전의 설렘과 즐거움을 충분히 누릴 수 있다. 사우나와 로커 존을 지날 때는 탕과 인공 호수의 수면이 함께하는 듯한 전경이 펼쳐져 자연 속에서 사우나를 즐기는 색다른 기분도 느낄 수 있다. 이렇듯 안팎으로 친자연주의 콘셉트를 완벽하게 구현한 만큼 KU 파빌리온에서는 더욱 완벽하고 평온한 여가와 휴식이 가능하다.

세계적인 코스 설계가 '로빈 넬슨'의 시그니처 코스

KU 골프 파빌리온은 골프장의 핵심이라고 할 수 있는 코스 구성에 각별히 더 신경을 기울였다. 미국 조경 건축협회가 선정한 '최고 골프장 디자인 상'에 빛나는 로빈 넬슨에게 설계를 맡겨 그만의 시그니처 코스를 만든 것. 시그니처 코스 설계란 설계자가 최초 벌목에서부터 최후 세이핑에 이르기까지 전 공사 과정에 자신의 철학을 철저히 적용하고 가능한 한 각 분야의 전문가를 직접 선정하는 것이다. 즉, 시그니처 코스는 설계자 자신의 자존심을 걸고 완성하는 골프장의 마스터피스이기에 더욱 의미가 깊다. 로빈 넬슨은 하와이 최고 골프장인 '더 دن스 앳 마우이 라니', 아시아에서도 손꼽히는 '피닉스 컨트리 클럽 인 저팬'을 설계하

였으며, 이외에도 프랑스, 캐나다, 중국, 말레이시아, 태국, 싱가포르, 호주 등 세계 전역에 골프 코스를 설계, 디자인했다. 스마트 KU 골프 파빌리온 로빈 넬슨이 설계에 참여한 첫 국내 골프장으로 더욱 특별한 미가 있다.

프로와 아마추어 모두가 즐기는 최적의 27홀 코스

이렇듯 최고 수준의 시설을 갖춘 스마트 KU 골프 파빌리온은 최적의 코스 구성으로 시니어와 여성까지 누구나 즐겁게 골프를 즐길 수 있도록 배려하고 있다. 챔피언십 골프장은 아니지만 일반 골퍼들은 물론 초보 골퍼들도 즐길 수 있도록 27홀 모두 세심하게 설계되었다. 9홀의 3개 코스로 구성되어 있으며 각각의 코스에는 '혼솔' '미쁨' '바른'이라는 순우리말 이름을 붙였다. 모든 코스의 시작과 끝은 클럽하우스로 향하고 있으며, 클럽하우스는 현장 남쪽 지점에 위치해 있다. 그리고 3개 코스의 모든 시작은 북쪽으로 향하고 있는데, 이는 라운드를 시작할 때 태양을 등지게 해 편안한 출발을 하도록 골퍼들을 배려한 것이다. 각각의 홀은 페어웨이 폭, 홀의 경사, 벙커의 깊이, 공략 목표 지점 등이 다채로워 실력이나 경험의 차이에 관계없이 누구나 흥미를 가질 수 있게 했다. 전문가부터 초보 골퍼들까지 부담 없이 자신의 수준에 맞게 티 그라운드나 코스를 선택해 이용할 수 있는 것이다.

문의 031-930-1600

1 도심 가까이에 위치해 있으면서도 넓고 탁 트인 자연경관을 갖추고 있다. 2, 3 나지막한 단층 건물로 구성되어 주변의 자연과 잘 어우러지는 클럽하우스, 곳곳마다 모던하면서 세련된 분위기를 자아낸다.





운동의 중심, 몸의 중심! 코어 강화 필라테스

모든 운동의 기본은 바로 코어에서 시작된다. 내 몸의 중심을 이루는 코어 부위 운동은 어떤 운동보다도 효과적이며 필수적이다. 하루하루 달라지는 내 몸을 느낄 수 있는 코어 강화 필라테스 운동법.



더 클래식 500 펜타즈 호텔의 피트니스 클럽은 다양한 GX 프로그램을 운영한다. 그중 회원들에게 높은 만족도를 얻고 있는 것은 바로 필라테스. 기구와 매트 수업으로 이루어지며 자세 교정, 운동 능력 향상, 재활 등에 두루 효과가 있다. 다양한 동작을 배울 수 있지만 필라테스 강사들이 가장 우선을 두는 것은 바로 코어 단련이다. 코어를 강화해 몸의 중심을 잡으면 운동 효율이 높아지고 자세 교정에도 도움이 되기 때문. 단체 수업으로 진행되는 매트 필라테스는 전문성이나 기술을 요하는 특별한 운동이 아니라 친숙하고 대중

적이기에 많은 회원이 이용한다. 처음에는 단순한 스트레칭으로 알고 시작하기도 하지만, 실제로 필라테스 수업을 받고 난 후에는 이제야 내 몸에 꼭 필요한 운동을 찾았다며 적극적으로 배우는 회원이 많다.

기구 필라테스는 다양한 기구를 각자의 몸과 근력에 맞게 세팅하고 운동해야 하는 만큼 일대일 수업으로 진행된다. 더 클래식 500 펜타즈 호텔 피트니스 클럽의 GX룸은 정통 클래식 필라테스 기구를 모두 구비하고 있으며, 미국 국제 자격증을 취득한 전문 강사들의 섬세하고 꼼꼼한 지도로 진행된다. 강주연 강사는 기구 필라테스의 매력으로 운동의 다양성을 꼽는다. “다양한 기구로 모든 부위의 근육을 사용하며 운동을 디자인할 수 있는 것이 장점이에요. 특히 스프링을 밀고 당기는 탄성을 이용하면 코어 근육을 더 많이 사용하기 때문에 근력을 향상시키는 데 효과적이죠.”

나이가 들어 저절로 굽어지는 목과 허리를 바르게 펴는 것부터 바른 자세를 통해 통증이나 질환을 예방

하는 것까지 필라테스의 효과는 무궁무진하다. 필라테스를 통해 내 몸의 코어를 강화한다면 보다 힘 있고 건강한 일상을 누릴 수 있을 것이다.

문의 02-2218-5800

2016년 더 클래식 500 펜타즈 호텔 피트니스 클럽 회원권

구분	보증금	연회비 (1인기준)
개인 (기명)	3800만원	269만5100원
부부 (기명)	5960만원	269만5100원
가족	2900만원	259만5100원
법인1 (기명)	4300만원	269만5100원
법인2 (기명)	6억5000만원	269만5100원
법인2 (기명, 무기명)	8억원	269만5100원

코어 강화, 왜 중요할까?

코어는 척추를 중심으로 복부, 골반, 허리, 엉덩이 등 몸의 중심축과 그 전반부를 이루는 근육이다. 모든 운동은 코어를 중심으로 팔, 다리로 연장되기 때문에 코어를 단련하는 것은 운동의 가장 기본이라 할 수 있다. 같은 운동이라 하더라도 코어를 강화했을 때 운동 능력도 향상되며 자세 교정, 재활 등에도 도움이 된다.

양지영 강사



PART 1

매트 필라테스

숄더 브리지 SHOULDER BRIDGE

허벅지 뒤쪽과 엉덩이, 허리를 강화하는 코어 운동



1 바닥에 등을 대고 눕는다. 두 발을 골반 너비로 벌리고 무릎을 구부려 세운 뒤 양손은 손바닥을 아래쪽으로 하고 골반 옆에 자연스럽게 놓는다.



2 복부와 엉덩이, 팔막근에 힘을 주고 엉덩이를 위로 들어 올린다. 이때 무릎과 발목은 바닥과 수직이 되게 하며 흔들리지 않도록 중심을 잡는다.



3 한 발을 들어 위로 뻗고, 지탱하는 허벅지 뒤쪽과 엉덩이의 힘으로 버틴다. 이때 어깨에 너무 많은 힘이 들어가지 않도록 주의하며 엉덩이와 허벅지에 집중한다.

코어 백 CORE BACK

척추를 둘러싼 등, 허리 근육 및 엉덩이 강화에 효과적인 운동



1 바닥에 배를 대고 엎드린다. 양손은 어깨너비로 벌려 앞으로 뻗고, 다리는 골반 너비로 벌린다.



2 엉덩이와 허리에 집중하면서 상체와 하체를 동시에 들어 올린다. 가슴과 허벅지가 바닥에서 떨어지는 느낌으로 올리되, 과하게 허리와 목을 젖히지 않도록 주의한다.



3 허리와 엉덩이에 계속 긴장을 준 상태에서 가슴을 좀 더 퍼면서 양쪽 팔꿈치를 등 뒤로 당긴다.

송미경 강사

미국 Power Pilates
국제 자격증 취득 전문강사



강주연 강사

미국 Power Pilates
국제 자격증 취득 전문강사



PART 2

기구 필라테스

레그 스프링 LEG SPRING

코어 운동과 함께 다리 근육, 무릎 관절을 강화하는 운동



1 왼쪽 무릎은 세워놓고 오른쪽 발바닥에 끈을 끼운다. 양팔은 팔꿈치와 직각이 되게 한 후 폴대를 밀어내듯 잡는다.



2 오른쪽 다리를 천장을 향해 길게 뻗는다. 복부를 척추 쪽으로 깊숙이 넣고 손으로 폴대를 밀어내며 다리를 길게 45°로 뻗는다.



3 오른쪽 무릎을 구부리면서 다리를 가슴 쪽으로 가져온다. (8~10회 반복)

스몰 배럴 SMALL BARREL ARM SERIES

안으로 굽은 어깨를 교정하고 코어를 강화하는 운동



1 배럴 위에 등을 대고 눕는다. 이때 가슴이 배럴의 가장 윗부분에 놓이게 하며, 양팔은 어깨너비보다 넓게 벌려 양손으로 바를 잡는다.



2 마시는 숨에 양팔을 천장 쪽으로 뻗고, 내쉬는 숨에 복부를 척추 쪽으로 넣으면서 양팔을 끌어 올리며 머리 뒤로 가져간다. 양팔을 가볍게 바닥을 향해 3번 누른다.



3 마시는 숨에 양팔을 천장 쪽으로 들어 올리고, 내쉬는 숨에 양 어깨로 배럴을 누르며 팔을 앞으로 길게 뻗는다. (3회 반복)

삶에 즐거움과 활력을! 더 클래식 500, 2016 SPRING CALENDAR

좋은 사람들과 즐거운 소통, 배움의 기쁨을 함께할 수 있는 더 클래식 500. 매달 특별한 이벤트로 삶의 활력을 더해주는 것은 물론 다양한 동호회와 문화센터 프로그램으로 삶의 질을 더욱 높이고 있다. 새봄을 맞아 새롭게 준비한 더 클래식 500의 문화 생활 캘린더.

SPRING EVENT CALENDAR

● APRIL 2016 ●



4

3주차
[동호회] Lady 골프 모임 숙녀회

4주차
[커뮤니티] 해외여행
꽃보다 청춘 재탄
'일본 다카야마 품격 여행'

● MAY 2016 ●




5

2주차
[패밀리 파티] 더 클래식 500 '제2회 패밀리 골프 대회'
[동호회] 하모니 합창단 '제4회 정기 공연'

3주차
[동호회] Lady 골프 모임 숙녀회

4주차
[동호회] 바둑 동호회 '프로기사 바둑 특강'

● JUNE 2016 ●



6

1주차
[이벤트] 한국체육대학교 총장 배 '제9회 어르신 체육대회'

3주차
[동호회] Lady 골프 모임 숙녀회
[문화데이] 나루아트센터 '클래식 공연'

● JULY 2016 ●



7

1주차
[커뮤니티] 국내여행
꽃보다 청춘 제2탄 '충북 충주 여행'

3주차
[문화데이] 웰 다잉 특강

감성 충전 이벤트



더 클래식 500에서는 매월 다양하고 특별한 이벤트를 진행하고 있다. 혼자보다 회원들과 함께하면 더 좋은 단체 행사와 모임, 정기 공연 등으로 삶의 즐거움을 높여주는 것. 한 번쯤은 꼭 가봐야 할 국내 및 해외 여행지를 엄선한 고품격 여행 프로그램이 그중 하나다. 올 상반기에는 일본과 충북 충주 두 곳이 선정됐다. 5월에는 더 클래식 500만의 특별한 파티 문화를 즐길 수 있는 이벤트로 패밀리 골프 대회가 열린다. 6월에는 건강과 활력을 더해줄 체육대회도 준비되어 있다. 이 외에도 클래식 공연, 문화 특강 등이 열리는 문화데이를 통해 다양한 분야의 전문을 넓히는 시간을 즐길 수 있다.

동호회

이름	내용	일시	회비
더 클래식 500 하모니 합창단	전문가의 지도하에 아름다운 화음을 자아내고 공연 활동을 통해 자신감을 표현하는 동호회(지휘자: 권동현, 반주자: 정소영)	월요일 15:50~17:20	연 24만원
검도	'바른 마음, 바른 자세' 아래 심신을 단련하는 검도인의 모임(강사: 이봉주 회원)	화·목 19:00~21:00	무료
바둑	바둑 대국을 통해 정신 수양은 물론 활기와 즐거움을 더하는 동호회	금요일 15:00~18:00(바둑 대화: 분기별 1회)	연 10만원(입회비: 10만원)
숙녀회	골프를 좋아하는 여성 회원만을 위한 동호회	매월 셋째 주 수요일	연 30만원(입회비: 10만원)
탁구	순발력과 집중력을 향상시키는 만인의 스포츠(강사: 황은빛)	월·수요일 13:00~15:30	개인 별도(전문 코치의 1:1 맞춤형 지도)
댄스스포츠	왈츠, 라틴, 자이브, 기본 스텝 등으로 건강 증진과 친목 도모	월·화·목·금요일(주 4회) 09:00~09:50	연 35만원
문항루	목을 통해 정신 수양을 도모하는 동호회(강사: 임종현)	격주 수요일 17:00~18:00	무료
인터넷	온라인상 메일로 유용한 정보를 주고받는 동호회	별도 공지	무료

커뮤니티 프로그램

*신규 강좌

분야	이름	강사	요일	시간	장소	수강료
음악	신나는 금요일 노래교실	황선정	금	10:30~11:30	4층 다목적실2	무료
	*민요와 함께 하는 장구교실	이지현	금	15:00~15:50	4층 다목적실1	15만원(3개월)
	토요 남성 통기타	함이현	토	14:00~15:30	4층 다목적실2	5만원(1개월)
	토요 여성 통기타	함이현	토	15:40~17:10		5만원(1개월)
	1:1 개인 통기타 교습	함이현	개별	시간 조정		4만원(1회)
건강	*탁구교실(1:1 개인 교습)	황은빛	월·수	13:00~15:30(10분)	A동 4층 GX룸	5만원(8회/월)
	예술치유반	황인옥	수	15:00~16:00	4층 다목적실2	무료(재료비 별도)
	*예술치유 음악 중점반	황인옥	화	16:00~17:30		8만원(재료비 포함/월)
	*예술치유 미술 중점반	황인옥	목	19:00~21:00	4층 다목적실3	무료
	검도	이봉주 회원(재능기부)	화·목	16:00~17:00	4층 다목적실1	무료
	탄탄튼튼(저강도 근력운동)	강민서	월·수	09:00~09:50	4층 다목적실2	무료
미술	그림교실(서양화)	이은규	토	19:00~21:00	A동 7층 다알리아2	6만원(1개월)
	서예	임종현	격주 수	17:00~18:00		무료
댄스	*왕초보 라틴(차차차)	김복옥	월	11:00~11:50	4층 다목적실1	5만원(1개월)
	중급-Lady 왈츠반	양승구	월	20:00~21:20		8만원(1개월)
	*왕초보 모던(왈츠)	김은총	목	11:00~11:50		5만원(1개월)
	발레 기초반	최성이 회원(재능기부)	목	17:30~18:30		5만원(3개월)
	한국무용	이지현	금	16:00~17:30		6만원(1개월)
	1:1 개인 교습	담당자 문의	개별	시간 조정		40만원(10회)
컴퓨터 IT	*컴퓨터 왕기초반	장정현	화·목	09:00~10:20	A동 7층 프리지아2	15만원(3개월)
	참 쉬운 실생활 컴퓨터(활용반)	장정현	화·목	10:30~11:50		15만원(3개월)
	실생활 스마트폰	박은실	화	10:00~11:30	4층 다목적실2	무료
어학	말문이 트이는 영어회화(A)	조영숙회원(재능기부)	화·목	15:00~15:50	A동 7층 다알리아2	6만원(3개월)
	*왕초보 영어회화			16:00~16:50		6만원(3개월)
	말문이 트이는 영어회화(B)			17:30~18:20		6만원(3개월)
	말문이 트이는 영어회화(C)			20:00~20:50	4층 다목적실3	6만원(3개월)
	말문이 트이는 일본어회화(초급)	고영자 회원(재능기부)	월·수	19:00~20:00	A동 7층 다알리아2	6만원(3개월)
	말문이 트이는 일본어회화(중급)			10:00~11:00		6만원(3개월)

상기 일정은 사정에 의해 변경될 수 있습니다.

SPRING ISSUE



여행 커뮤니티 프로그램 '꽃보다 청춘' 개설

더 클래식 500 시니어 타운은 2016년도 봄부터 신규 여행 커뮤니티 프로그램을 개설한다. 즐거운 여가 생활과 입주 회원들의 친목 도모를 위해 국내외 명소 탐방의 기회를 제공하고자 기획한 것. 2016년의 첫 일정은 따뜻한 봄을 맞아 일본 나고야 다카야마에서 4월 25일부터 27일까지 2박 3일간 진행된다. 이번 '꽃보다 청춘' 프로그램은 가까운 일본에서 이국적인 봄 풍경을 마음껏 즐길 수 있는 특별한 시간이 될 것이다. 보다 자세한 일정 문의는 02)2218-5516로 하면 된다.

일정 4월_일본 나고야(2박 3일) / 7월_충북 충주(당일) / 10월_강원도 정선(당일) / 2017년 1월_대만(2박 3일)

더 클래식 500 '제2회 패밀리 골프 대회' 개최

오는 5월 9일, 더 클래식 500이 개최하는 '제2회 패밀리 골프대회'가 진행된다. 지난 2015년 10월에 처음 개최되어 성황리에 마친 패밀리 골프 대회는 참여한 입주 회원들에게 즐거운 시간과 추억을 선사해 만족도가 매우 높았던 행사이다. 입주 회원들의 뜨거운 관심과 기대에 부응하여 올해 진행될 제2회 패밀리 골프 대회는 야외 활동에 더없이 좋은 5월에 열려 더 많은 입주 회원들의 참여가 예상된다. 이번 대회는 도심 속 자연의 휴식과 즐거움을 누리면서 우정 어린 골프 대결을 통해 함께 친목을 도모하는 뜻깊은 행사가 될 것이다.



JTBC <썰전>, 도심 속 최고급 시니어 타운으로 소개

지난 2월 25일 종합 편성 채널 JTBC의 시사 프로그램 <썰전>에서 더 클래식 500 시니어 타운이 '도심 속 최고급 시니어 타운'으로 소개되었다. 방송을 통해 더 클래식 500의 특화 서비스와 프로그램, 시설 등이 소개되어 많은 주목을 받았다. 이어서 3월 7일에는 MBN의 <고수의 비법-황금알>에서 '내가 살고 싶은 집' 중 최고급 실버타운으로 더 클래식 500이 소개되기도 했다.

더 클래식 500 시니어 타운은 최근 고령화 사회 진입과 더불어 경제력이 있는 중장년층 자산가들에게 '살고 싶은 집'으로 선정되는 등 그 관심도가 더욱 높아지고 있다. 노후하고 고립된 실버타운 대신 호텔식 생활 편의 시설과 의료 서비스, 커뮤니티 시설을 갖춘 도심형 시니어 타운이 각광받고 있기 때문이다.

THE CLASSIC 500 PENTAZ HOTEL FITNESS CLUB

GYM

GOLF

SPA

SWIMMING



THE CLASSIC 500 PENTAZ HOTEL
90 Neungdong ro, Gwangjin-gu, Korea 05065 Tel:+82 2 2218 5800 www.pentaz.co.kr

Pentaz
EXECUTIVE RESIDENCE

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