

# THE CLASSIC 500

HIGH CLASS SENIOR SOCIETY & PENTAZ HOTEL MEMBERSHIP MAGAZINE 2016 SUMMER VOL. 27

## TRAVEL

액티브 시니어를 설레게 할 세계적인  
여름 휴양지 BEST 3

## LUXURY STAY

도심 속 리프레싱을 위한 스페셜 서머 프로모션

## GOURMET

기력과 입맛을 돋우는  
라구뜨의 프리미엄 서머 푸드





# CONTENTS

2016 SUMMER VOL. 27



- 04** ART SPACE  
달빛 쏟아지는 여름밤을 만끽하다. 고궁 산책
- 06** CULTURE LIFE  
천재 음악가의 인간적 고뇌, 2016 뮤지컬 <모차르트>
- 08** TRAVEL  
액티브 시니어를 설레게 할 세계적인 여름 휴양지 BEST 3
- 12** LUXURY STAY  
더 클래식 500 펜타즈 호텔,  
도심 속 리프레싱을 위한 스페셜 서머 프로모션

- 14** CHEF'S NOTE  
여름을 이기는 특별 보양식, 초계탕
- 16** GOURMET  
기력과 입맛을 돋우는 라구르프의 프리미엄 서머 푸드
- 18** MEDICAL  
더 클래식 500 시니어 케어와 최첨단 IT 기술의 융합
- 20** INTERVIEW  
IT 기술이 접목된 프리미엄 시니어 타운을 꿈꾸며,  
LG전자 이철배 전무
- 22** ACTIVE SENIOR  
바둑 동호회 김효정 바둑 기사 초청 이벤트

- 24** HEALTH  
여름의 적, 불면증을 잡아라
- 26** ENJOY LEISURE  
우정 어린 대결과 사랑을 나누는 기부까지,  
제2회 더 클래식 500 패밀리 골프 대회
- 28** COMMUNITY  
더 클래식 500 동호회 & 문화센터 프로그램
- 30** SUMMER NEWS

THE CLASSIC 500  
MEMBERSHIP MAGAZINE

사내보 / 계간 THE CLASSIC 500 여름호 통권 27호  
 발행일 2016년 6월 20일 발행인 박동현  
 발행처 THE CLASSIC 500 서울시 광진구 능동로 90 +82-2-2218-5000 www.theclassic500.com  
 기획 및 편집 WE MEDIA +82-2-541-8474  
 편집장 공현주 에디터 김주현 디자인 오현정, 유정화 사진 김영진, 박유빈(SB1 Studio), 박용진(스튜디오 공사)



# SUMMER is ALREADY COMING

반짝이는 햇살과 녹음이 아름다운 계절,  
 곳곳에 푸르름이 짙어지고 있습니다.  
 청명한 하늘 아래 싱그러움이 눈부신 계절  
 더 클래식 500이 아름다운 여름의  
 기쁨을 선물합니다.  
 여름으로 가득한 더 클래식 500의 곳곳에서  
 싱그러운 자연의 기운을 만끽해보세요.



# 고궁에 쏟아지는 달빛을 만끽하는 시간 한여름 밤의 고궁 투어

은은한 달빛과 조명에 비친 아름다운 궁궐 길을 걷는 여름밤의 특별한 산책. 더위에 지친 몸과 마음은 어느새 평온함으로 가득해지고, 격조 높고 품위 있는 왕실 문화의 매력에 다시금 푹 빠지게 된다.



1

- 1 서울 종로구 세종로에 있는 조선시대의 정궁인 경복궁. 은은한 불빛 아래 즐기는 야간 관람은 낮과는 또 다른 궁궐의 아름다움을 만끽할 수 있다.
- 2 경복궁에서 가장 아름다운 야간 장소로 꼽히는 경회루.
- 3 경복궁의 정전인 근정전 궁궐 내에서 가장 규모가 크고 격식을 갖춘 건물인 만큼 근엄한 자세를 마주할 수 있다.
- 4 창경궁 대운실은 1909년에 건립된 국내 최초의 서양식 운실이다.
- 5 창경궁 통명전에서 열리는 고궁 음악회. 달빛 아래 울려 퍼지는 다양한 전통 음악을 즐길 수 있다.



2



3  
자료 제공: 경복궁관리소, 창경궁관리소

## 과거와 현대가 만나는 곳 | 경복궁 |

서울의 4대 궁궐 중 하나로 조선 왕조 제일의 법궁이라 할 수 있는 경복궁. 경복궁은 1395년 태조 이성계가 창건하여 1592년 임진왜란으로 불타 없어졌다가 고종 때인 1867년 중건되었다. 일제강점기에 대부분의 건물이 철거되었지만 1990년부터 본격적으로 복원 사업을 추진해 현재의 모습을 갖추었다. 지금은 가장 많은 외국인이 찾는 서울의 명소이자 조선 왕조의 역사와 문화, 예술이 살아 숨 쉬는 문화유산으로 많은 사랑을 받고 있다.

경복궁의 핵심 공간은 광화문부터 흥례문-근정문-근정전-사정전-강녕전-교태전을 잇는 중심부인데, 야간 관람이 가능한 범위도 바로 이 중심 궁궐의 권역이어서 저녁에도 그 웅장한 멋을 고스란히 느낄 수 있다. 먼저 흥례문을 지나 아름다운 등불이 좌우로 밝혀 있는 길을 따라가다 보면 은은한 조명을 받은 근정전의 장엄한 모습을 마주한다. 2016년부터는 임금이 정사를 들보던 사정전, 왕의 침전인 강녕전, 왕비가 머물던 교태전까지 확대 개방해 궁궐의 다양한 모습을 좀 더 여유 있게 둘러볼 수 있게 됐다. 특히 누각 건물인 경회루는 야경이 아름답기로 유명한데, 연못 위에 은은하게 비치는 그림자와 조명으로 더욱 빛나는 경회루의 모습은 단연 야간 관람의 백미라 할 수 있다. 주변의 고층 빌딩 사이에 자리해 있으면서도 조선 왕조 500년의 역사와 현대의 모습이 조화롭게 어우러지는 경복궁. 더위로 지치고 힘든 여름밤, 서울 도심 한복판에서 고궁의 자태를 마주한다면 그 눈부시고 아름다운 위상에 잠시나마 일상의 답답함을 잊게 될 것이다.

**관람 기간** 7월 16일~8월 19일 19:30~22:00  
(입장 마감 21:00, 매주 화요일 휴궁)  
**관람 범위** 근정전, 경회루, 수정전, 사정전, 교태전, 강녕전 권역  
**관람 인원** 일일 2800명  
(인터넷 및 전화 예매 2250명, 현장 550명), 1인 최대 4매 구입 가능  
**관람 요금** 3000원

## | 아름다운 음악으로 빛나는 고궁의 밤, 고궁 음악회 |

**경복궁 야간 공연**  
기간 7월 16일~8월 19일(매주 화요일 쉼)  
시간 20:00~20:50  
**프로그램** 클래식, 퓨전, 전통 공연 혼합 구성  
**장소** 경복궁 수정전

**창경궁 야간 공연**  
기간 7월 16일~8월 19일(매주 월요일 쉼)  
시간 20:00~20:50  
**프로그램** 국악 실내악 및 퓨전 국악  
**장소** 창경궁 통명전  
\* 위 공연 일정은 궁궐 내 다른 공연 개최 여부에 따라 변경될 수 있음

## | 야간 관람 티켓 구입 시 유의 사항 |

**현장 판매**  
일반인은 현장 구매 불가하며 사전 인터넷 예매만 가능  
**만 65세 이상 어르신** 50매(전화 예매), 50매(일일 현장 판매)  
**외국인** 경복궁 500매, 창경궁 300매 (일일 현장 판매)  
**예매 방법**  
PC 및 모바일 앱 가능 옥션티켓, 인터파크티켓  
**전화 예매** 1544-1555, 만 65세 이상 어르신  
**원하는 날짜의 티켓 구입 필수!**  
고궁 야간 관람은 하루 입장 가능한 인원 수가 정해져 있으므로, 방문 전 티켓을 선점하는 것이 필수. 일반인은 인터넷 예매만 가능하며, 만 65세 이상 어르신은 전화 예매와 현장 구입이 가능하다. 2016년 4회 차 고궁 야간 특별 관람은 9월 중에 진행한다(경복궁, 창경궁).



4



5

## 고궁에 울려 퍼지는 전통음악에 심취하다 | 창경궁 |

창경궁은 성종 14년(1483년)에 정희왕후, 소혜왕후, 안순왕후의 거처를 위해 지은 궁궐이다. 임진왜란 때 불에 탄 이후 순조 34년(1834년)에 다시 지어졌으나 일제강점기에 동물원과 식물원이 설치되고, 궁의 이름이 창경원으로 낮춰지는 등의 고초를 겪었다. 1983년 궁궐 복원 사업으로 궐 안의 동물들은 서울대공원으로 옮기고 뽕나무를 없애면서 원래 이름인 창경궁을 되찾게 되었다. 두 차례의 난과 화재에도 명정전, 명정문, 흥화문이 살아남아 17세기 조선시대의 건축 양식을 보존해오고 있다. 조선시대 궁궐의 역사를 살피는 중요한 유적인 창경궁은 사적 제123호로 지정되어 있다.

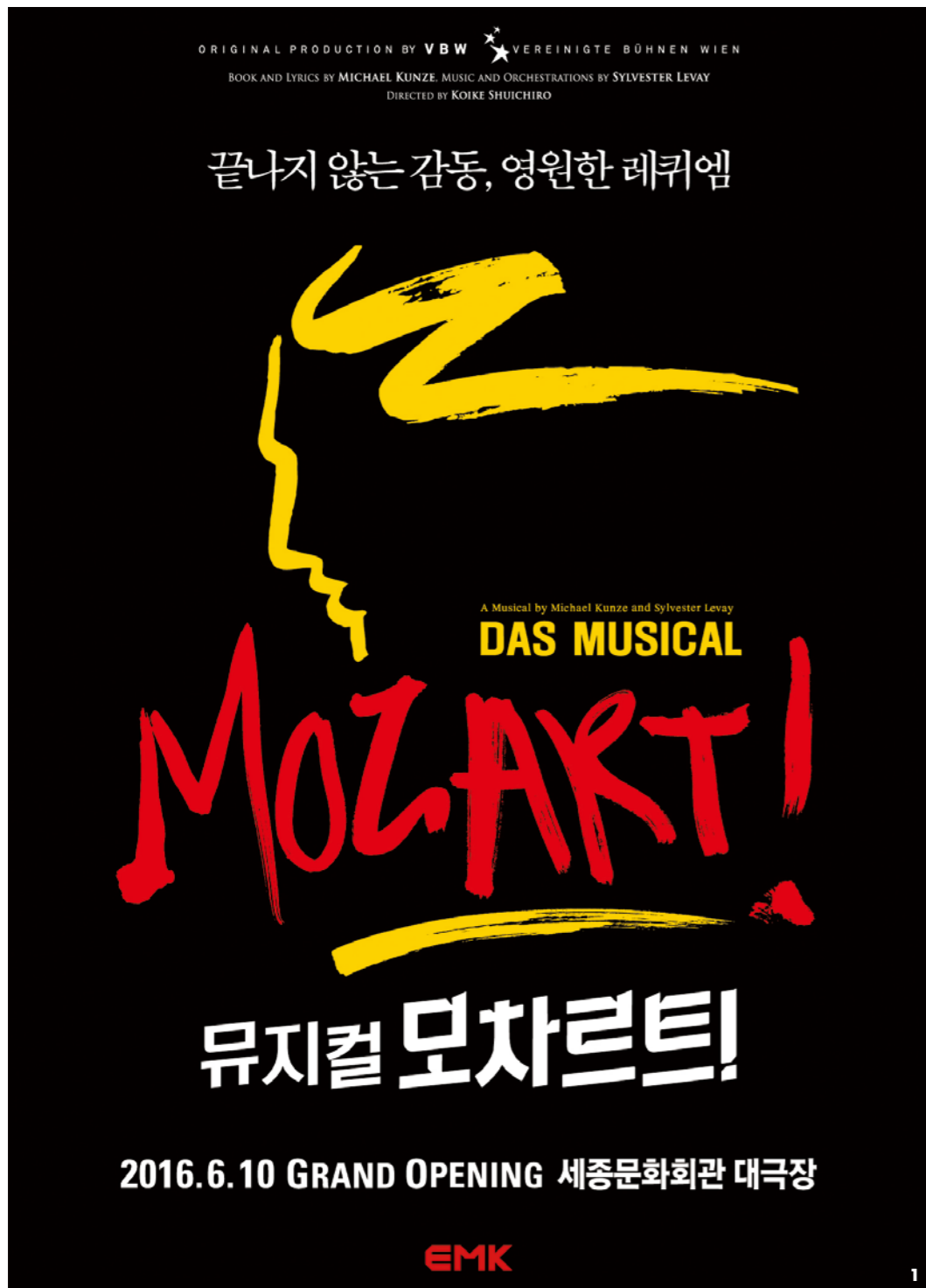
어두운 저녁에 마주하는 창경궁은 길 따라 이어지는 등불과 색색의 조명으로 더욱 아름답게 빛난다. 단아하고 아담한 전각들, 후원 영역에 있는 연못인 춘당지, 팔각칠층석탑 등 창경궁의 밤은 또 다른 모습으로 관람객의 발길을 사로잡는다. 창경궁 야간 관람이 특별한 이유 중 하나는 바로 고궁 음악회다. 아리랑, 민요, 판소리 등 다양한 국악 실내악과 퓨전 국악 프로그램을 진행하고 있어, 고궁 관람과 함께 우리나라 전통 음악과 멋에 마음껏 심취할 수 있는 훌륭한 문화 산책이 될 것이다.

**관람 기간** 7월 16일~8월 19일 19:30~22:00(입장 마감 21:00, 매주 월요일 휴궁)  
**관람 범위** 흥화문, 명정전, 통명전, 춘당지, 대운실 권역  
**관람 인원** 일일 2700명  
(인터넷 및 전화 예매 2350명, 현장 350명), 1인 최대 4매 구입 가능  
**관람 요금** 1000원



# 천재 음악가의 인간적 고뇌 2016 뮤지컬 <모차르트!>

무료하고 지친 한여름 밤을 뜨거운 감동으로 채워줄 문화 산책을 원한다면 뮤지컬만 한 것이 없다. 이제까지 '모차르트'를 떠올릴 때 아름다운 클래식 선율만을 기억했다면, 2016년 뮤지컬 <모차르트!>는 모차르트의 천재적인 음악성과 역동적인 삶을 깊이 들여다보는 계기가 될 것이다.



### 천재 음악가 모차르트의 삶과 고뇌를 조명한 작품

1999년 오스트리아 빈에서 초연된 뮤지컬 <모차르트!>는 위대한 작곡가 볼프강 아마데우스 모차르트의 삶을 신선한 시각으로 재조명한 작품이다. 이후 독일, 스웨덴, 일본, 헝가리 등지에서 공연을 이어가며 천만 관객을 동원했고, 국내에서는 2010년 초연 이후 오스트리아 빈 뮤지컬의 매력을 알리기도 했다. 이 작품을 통해 독일 출신의 세계적인 극작가 미하엘 쿤체는 천재 음악가의 삶을 역동적인 이야기로 풀어내고, 헝가리의 대표 작곡가 실베스터 르베이는 클래식하면서도 대중적인 뮤지컬 넘버를 완성해 모차르트의 음악적 천재성과 인간적인 고뇌를 깊이 있게 조명했다. 뮤지컬 <모차르트!>는 오스트리아의 천재 음악가 모차르트를 의지의 주체인 '볼프강(Wolfgang)'과 재능의 근간인 '아마데(Amade)'로 분리해 짧지만 굴곡 많았던 인생을 세밀하게 파고든다. 천재 음악가로서의 운명과 자유로운 삶에 대한 갈망 사이에서 끝없이 내적 갈등을 지속하는 모차르트와 아버지 레오폴트, 아내 콘스탄체 베버, 콜로레도 대주교 등 다양한 주변 인물과의 관계를 역동적으로 풀어낸 것. 탁월한 극본뿐 아니라 수많은 명곡을 보유한 뮤지컬 넘버도 주목해야 한다. <모차르트!>의 뮤지컬 넘버는 '모차르트'라는 클래식한 소재를 열정적인 록, 감미로운 팝, 부드러운 재즈 등 다양한 장르로 풀어내 깊은 감동을 선사한다. 여기에 화려한 오케스트라의 깊이 있는 울림, 500여벌의 의상과 가발 등으로 18세기를 그대로 재현해낸 무대미술, 명화를 보는 듯한 아름다운 배경과 스케일까지 잠시도 눈과 귀를 땄 수 없게 만든다.

### 고이케 슈이치로의 섬세한 연출

국내에서 뮤지컬 <모차르트!>의 시작은 2010년으로 거슬러 올라간다. 세종문화회관 대극장에서 막을 올린 2010년 한국 초연 당시 연일 티켓을 매진시키며 그해 각종 뮤지컬 시상식에서 총 11개 부문을 석권한 것. 또한 이 작품은 오스트리아 빈 뮤지컬의 매력을

국내에 제대로 알린 첫 작품으로서 국내에 오스트리아 뮤지컬 붐을 일으켰다는 점에서 의미가 크다. 이렇듯 2014년까지 지속적인 사랑을 받아온 <모차르트!>가 올해 더욱 뜨거운 관심을 받는 이유는 일본에서 빈 뮤지컬 붐을 일으킨 고이케 슈이치로가 연출을 맡았기 때문이다. <모차르트!> 원작자로부터 최고의 찬사를 받기도 한 그는 일본 다카라즈카 가극단의 연출가로 2002년 <모차르트!> 일본 초연 당시 연출과 각색을 맡아 특유의 섬세하고 극적인 드라마로 요미우리 연극대상 우수연출가상, 기쿠타 가즈오 연극상 대상을 수상했다. 일본에서 가장 존경받는 최고의 뮤지컬 연출가로 손꼽히는 고이케 슈이치로는 특히 모차르트의 천재성을 상징하는 아역인 '아마데'를 텍스트의 극적 효과를 극대화하는 존재로 그려내 원작자들로부터 '대본 속의 아마데를 무대에서 완성했다'는 극찬을 받기도 했다. 전문가들은 이번 공연 또한 자유로운 모차르트와 항상 그의 주변에 그림자처럼 존재하며 모차르트의 천재성을 상징하는 아마데의 관계성에 대한 섬세한 연출이 돋보일 것이라 예상하고 있다. 2010년 초연 당시 가장 인상적이었던 볼프강의 이미지는 드레드록 헤어를 길게 늘어뜨리고 찢어진 청바지에 붉은색의 화려한 연미복을 입은 모습이라 할 수

있다. 이번 공연에서도 초연 당시 순수하고 자유로움을 갈망하는 뮤지션의 모습을 볼 수 있다. 청바지와 장발은 1960년대 시작된 록 뮤지션을 상징하는데, 이는 '기존 개념으로부터의 자유'를 의미한다고 고이케 연출은 말한다. 실제로 <모차르트!>의 원작자인 미하엘 쿤체와 실베스터 르베이는 실제 그 시대에 함께 활동했던 록 제너레이션의 표상이라 할 수 있는데, 이번 공연에 청바지와 긴 머리의 콘셉트를 보여주는 이유는 그들에 대해 경의를 표하는 것인 동시에 여전히 지금도 그 이미지가 '자유'를 상징하기 때문이다. 그 모습에 18세기 모차르트의 삶의 방식을 오버랩시킨 것이 이 작품의 가장 유니크한 점이라 할 수 있다.

### 실력과 뮤지컬 배우들이 한자리에

박은태, 전동석 등 신예 뮤지컬 스타들을 배출하며 매 시즌 관객들의 관심과 기대를 증폭시켜온 <모차르트!>, 모차르트役に 캐스팅되는 것이 배우에게는 매우 특별한 의미라 할 만큼 남자 배우라면 가장 도전해 보고 싶고, 참여해보고 싶은 작품으로 이미 정평이 나 있다. 지난 공연과 마찬가지로 탁월한 가창력을 전제로 하는 <모차르트!>의 캐스팅은 올해 역시 술한 화제를 일으켰다. 일괄적으로 캐스팅을 공개하는 것이 아

니라, 배우들이 부른 캐스트 뮤지컬 넘버를 듣고 관객들이 캐스팅을 맞추는 이색 이벤트를 진행한 것. 최고 수준의 가창력은 물론 풍부한 연기력으로 소화해야 하는 <모차르트!> 뮤지컬 넘버를 먼저 공개함으로써 뮤지컬 마니아는 물론 일반 관객들에게 공연 전부터 큰 기대를 선사하기도 했다. 특히 이 작품은 주연과 조연 구분 없이 뛰어난 가창력과 연기력, 배우 자신의 예술적 역량을 필요로 하는 작품으로 알려져 있다. 실력과 뮤지컬 배우가 대거 출연하며, 2010년 초연 이후 무대를 지켜온 배우들도 함께하는 이번 공연은 그동안 <모차르트!>에 열광했던 뮤지컬 팬이라면 더욱 기대될 수밖에 없는 무대라 할 수 있다.

뮤지컬 <모차르트!> 공연 정보	
장소	세종문화회관 대극장
기간	6월 10일~8월 7일
시간	화·목·금요일 8시 / 수요일 3시, 8시 / 토요일 3시, 7시, 30분 / 일요일 2시, 6시, 30분
가격	VIP석 14만원, R석 11만원, S석 9만원, A석 7만원, B석 5만원
러닝타임	175분(인터미션 20분 포함)

1 2016년 뮤지컬 <모차르트!> 공식 포스터. 2010년 이후 6년 만에 세종문화회관 대극장에서 열린다.  
2 6월 10일 첫 공연을 시작한 뮤지컬 <모차르트!>의 한 장면. 모던하고 클래식한 무대로 작품의 예술성을 한층 더 높였다.  
3, 4, 5 2016년 뮤지컬 <모차르트!>의 볼프강 모차르트역을 맡은 세 배우 이지훈, 전동석, 규현.



자료 제공: EMK뮤지컬컴퍼니



# 여행을 사랑하는 액티브 시니어들의 선택 올여름 떠나고 싶은 최고의 휴양지 3

여름휴가를 계획하기 시작하는 6월, 올해는 어디서 어떤 휴가를 즐길까 하는 기분 좋은 설렘도 시작되었다.  
이탈리아의 역사 문화 탐방, 발리에서의 오롯한 휴양, 하와이 크루즈 여행까지,  
각기 다른 매력과 즐거움으로 시니어들의 여름휴가를 책임질 베스트 여행지 세 곳을 미리 만나보자.



## 유럽의 과거와 오늘을 만나는 역사 문화 여행 | 이탈리아 |

서유럽의 핵심 4개국인 영국, 프랑스, 스위스, 이탈리아를 골고루 둘러보는 것도 좋지만 올여름은 도시마다 각기 다른 매력을 간직한 이탈리아 여행을 추천한다. 유럽의 과거와 현재를 만나면서 역사와 문화, 예술, 아름다운 자연까지 모든 것을 둘러볼 수 있어 더욱 의미 있는 시간이 될 것이다. 로마나 피렌체에 온 일정을 쏟아도 아쉬울 만큼 이탈리아 여행의 매력은 끝이 없지만, 이번 여름에는 일정을 좀 더 길게 잡아 동북부의 밀라노부터 남부 도시 나폴리까지 이탈리아 베스트 일주를 즐겨보자.

밀라노 국제공항에서 시작하는 이 여행은 먼저 웅장한 고딕 양식의 두오모와 스칼라 극장, 스포르체스코 성 등 밀라노의 명소를 둘러본다. 이후 셰익스피어의 <로미오와 줄리엣>의 배경 도시인 베로나에서 중세 매력을 만끽하며 줄리엣의 집과 변화한 에르베 광장, 베로나를 상징하는 원형경기장 아레나를 둘러본다. 그다음 가야 할 곳은 낭만의 도시 베니스. 곤돌라를 타고 운하 곳곳을 누비기도 하며, 산마르코 광장의 산마르코 성당과 두칼레 궁전 등 이탈리아 건축과 미술의 경이로움과 마주할 수 있다. 이후 역사와 문화, 예술의 도시인 볼로냐, 피사의 사탑과 두오모 광장이 있는 피사를 거쳐 피렌체에 당도하게 된다. 로마와 더불어 이탈리아 관광의 메카이자 도시 전체가 하나의 아름다운 작품인 피렌체는 오랜 시간 할애해도 모자랄 만큼 벅찬 감동을 전하는 곳. 르네상스 시대의 많은 예술과 건축물을 둘러볼 수 있는 만큼 깊은 사색의 시간을 선사한다.

수도 로마에는 바티칸 시국의 바티칸 박물관, 성 베드로 성당과 광장, 콜로세움, 포로 로마노 등 고대 로마의 역사 문화 유적이 즐비하다. 마치 타임슬립을 한 듯한 이탈리아의 역사 문화 여행은 남부 지방으로 내려가면서 또 다른 국면을 맞이한다. 맑고 푸른 지중해가 내려다보이는 해안도로, 절벽 위의 도시 소렌토 시가지들 둘러보면 아름다운 풍경에 숨이 턱 막힐 정도다. 세계 3대 미항 중 하나인 나폴리까지, 이탈리아 남부 지역의 아름다운 풍경은 앞서 유럽의 역사 문화 유적을 마주하는 것과는 또 다른 감동으로 다가올 것이다.







럭셔리 리조트에서 여유로운 휴양을 즐기는 여행  
| 발리 |

‘신들의 섬’이라 불리는 발리는 아름답고 때 묻지 않은 순수한 자연을 마주할 수 있는 곳이다. 현대 문명이 닿기 전 다양한 신들을 향한 믿음이 만들어낸 전통과 문화, 신비로운 자연의 풍광을 오롯이 즐길 수 있는 것이 발리의 가장 큰 매력. 과거 우붓 왕조의 발자취가 현재까지 이어져온 우붓은 예술인들의 혼을 느낄 수 있는 곳으로 다양한 발리 문화를 체험할 수 있어 여행의 즐거움을 더해준다. 또 다른 주요 관광지는 발리에서 가장 유명한 사원인 올루와뚜 절벽 사원으로 건축 기술의 경이로움을 볼 수 있는 곳이다. 전 세계 서퍼들이 모이는 꾸따 비치에서는 액티비티와 망중환을 모두 누릴 수 있다. 무엇보다 발리는 세계적인 휴양지에 걸맞게 내로라하는 최고급 리조트와 풀빌라가 즐비하기로 유명하다.

최근 발리에서 가장 각광받는 물리아 리조트는 엄청난 규모와 부대 시설로, 발리 여행의 모든 시간을 투자해도 아깝지 않은 곳이다. 누사두아 비치가 한눈에 내려다보이는 아름다운 풍광도 이곳을 선택하는 이유에 한몫한다. 세계 최고급 호텔 체인 그룹이 만든 세인트레지스 발리 리조트도 추천할 만하다. 누사두아 비치를 끼고 있는 환상적인 뷰를 갖추고 있으며 발리 내셔널 골프 클럽이 인접해 골프와 럭셔리한 휴양을 동시에 누릴 수 있다. 또 전통적인 발리 양식과 이탈리아의 디자인을 접목한 세련되고 현대적인 스타일의 불가리 리조트에서는 150m 높이의 해안 절벽에서 시원스럽게 내려다보이는 인도양의 전경과 격조 높은 서비스를 만끽할 수 있다. 이처럼 울여름 아름다운 자연 속에서 차분하고 품격 있게 휴가를 즐기곤 시니어라면 발리가 최고의 선택이 될 것이다.



경이로운 대자연과 푸른 바다를 마주하는 크루즈 여행  
| 하와이 |

국경과 세대를 넘나드는 최고의 휴양지 하와이. 연중 온난한 기후에 깨끗하고 아름다운 자연, 다양한 즐길 거리를 갖추고 있는 하와이는 꼭 한 번 찾아야 하는 휴양지임에 틀림없다. 울여름 하와이를 보다 특별하게 여행하고 싶다면 하와이를 대표하는 4개 섬을 일주하는 ‘프라이드 오브 아메리카(Pride of America)호’ 크루즈 여행을 추천한다. 세계 7대 선사 중 하나인 노르웨지안 크루즈 라인에서 운영하는 크루즈며, 전 세계 크루즈 중에서도 유일하게 하와이 4개 섬인 오후우, 마우이, 카우아이, 빅아일랜드를 한 번에 돌아볼 수 있다. 크루즈를 이용한 하와이 여행의 장점은 시간 활용과 편리함이라 할 수 있다. 잠을 자는 사이 이웃 섬으로 이동하기 때문에 공항 이동이나 숙소 체크인 등의 번거로운 절차가 없어 효율적으로 시간을 활용할 수 있다. 매일 아침 눈을 뜰 때마다 다른 섬에서 눈부시게 빛나는 바다를 바라보고, 일곱 빛깔 무지개를 마주할 수 있는 것도 특별한 추억이 된다. 또 기항지마다 투어를 제공해 하와이 각 섬의 주요 관광지를 손쉽게 둘러볼 수 있다. 이때는 선택 관광에 참여할 수도 있고 스스로 자유 관광을 즐기거나 선내에서 편의 시설을 이용할 수 있어 자신의 취향과 컨디션에 맞는 자유로운 여행이 가능하다. 선내의 다양한 레스토랑과 스파, 골프네트, 수영장, 칵테일 바 등 다양한 부대시설을 이용하는 것도 하와이 섬을 둘러보는 것과는 또 다른 재미를 선사한다. 지상 최고의 낙원이라는 설명으로는 부족할 만큼 눈부시게 아름다운 해변, 하늘을 찌를 것 같은 높은 산과 깊은 계곡, 감탄이 절로 나오는 거대한 휴화산 분화구 등 섬마다 경이로움을 자아내는 살아 숨 쉬는 자연경관은 하와이를 찾을 수밖에 없는 이유다.

자료 제공: 해니투어(www.hanatur.com/157-1233), 발리브러더리조트(calibrather.co.kr)





# 완벽한 휴양으로 리프레싱하는 시간! 더 클래식 500 펜타즈 호텔에서 즐기는 도심 속 여름휴가

본격적인 여름을 알리는 6월, 더 클래식 500 펜타즈 호텔의 객실과 수영장도 여름 고객을 맞을 특별한 준비를 시작했다. 넓고 쾌적한 객실은 물론 탁 트인 야외 수영장까지, 도심 속 힐링 휴가를 위한 모든 것이 이곳에 있다.



사진 김명진 스타일링 조아라 어시스트 이누리



## 바쁜 현대인들을 위한 최고의 여름휴가지

여름휴가라고 해서 반드시 해외나 북적이는 유명 휴양지로 떠날 이유는 없다. 시간에 쫓기지 않고 마음 편히 제대로 즐기는 휴가야말로 더 가치 있는 휴식일 수 있다. 올여름 바쁜 일정으로 인해 먼 곳으로 휴가를 떠나지 못하는 이들을 위한 특별한 휴가지를 만나보자. 도심 속에 자리해 있으면서도 탁 트인 야외 수영장과 다양한 문화와 여가를 즐길 수 있는, 바로 더 클래식 500 펜타즈 호텔이다. 2012년 5월 오픈한 더 클래식 500 펜타즈 호텔은 서울 광진구의 랜드마크로 최고급 서비스를 제공하는 럭셔리 호텔. 펜타즈 호텔은 여타 호텔에 비해 넓고 쾌적한 객실인 수퍼리어 스위트(125.62㎡), 스위트(125.62㎡), 주니어 스위트, 디럭스의 총 4종류의 룸을 보유하고 있으며 오래 머물러도 내 집 같은 편안함을 제공한다.

## 여름 고객을 위한 특별 프로모션, 어반 리프레싱 패키지

본격적인 여름이 시작되자 더 클래식 500 펜타즈 호텔은 야외 수영장 '스카이 풀'을 오픈하고, 이를 기념해 '어반 리프레싱 패키지'를 출시했다. 이 패키지는 바쁜 현대인들이 주말이나 짧은 휴가를 이용해 즐길 수 있는 도심 속 힐링 피서를 제안하는 상품이다. 마치 리조트에 방문한 듯 수영과 태닝, 피트니스, 뷰티 케어 등을 실속 있게 체험할 수 있는 것이 특징. 펜타즈 호텔의 야외 수영장 스카이 풀은 50층 높이의 더 클래

식 500 A동과 B동을 잇는 브리지에 위치해 빌딩 숲 사이에서 수영, 태닝 등 휴식을 취하는 색다른 경험을 만끽할 수 있다. 수영장 바닥이 투명 강화 유리로 되어 있어 수영을 하면서 1층 로비를 내려다볼 수 있다는 점도 특별하다.

## 휴식과 여가, 문화 생활을 동시에 누리다

펜타즈 호텔의 명성은 넓고 쾌적한 객실과 품격 있는 서비스, 다양한 부대시설에서 비롯된다. 실제로 펜타즈 호텔은 2년 연속 '트래블러스 초이스 어워즈'에서 최우수 호텔로 선정되었으며, 2014년도는 '가족형 호텔 부문' 1위를 차지했다. 또 '북킹닷컴 게스트 리뷰 어워드'를 2013년부터 2015년까지 3년 연속 수상한 바 있다. 이곳의 부대시설로는 온천 성분이 함유된 최고급 '스파', 개인 맞춤형 운동 프로그램을 제공하는 '메디컬 피트니스 클럽', '실내 골프 연습장' 그 외 프리미엄 라이브 뷔페 '라구뜨'와 와인 레스토랑 & 바 '라비앙 로즈', 컨템퍼러리 카페 '마실' 등이 있다. 호텔 밖에서도 다양한 여가와 문화 생활을 즐길 수 있는 것도 장점이다. 인근에 아차산과 한강, 어린이대공원, 서울숲 등 가족이 함께 즐길 수 있는 자연환경이 조성되어 있으며, 호텔이 위치한 스타시티 복합 쇼핑몰 내에는 롯데백화점, 롯데시네마, 이마트, 전문 식당가와 패션 매장 등 문화와 여가를 동시에 즐길 수 있는 공간이 있어 고객들의 이용 만족도가 높다. 문의 02-2218-5777

- 1 고급스러운 베이지 톤과 생기 있는 플라워가 시선을 사로잡는 객실.
- 2 내추럴 컬러 포인트로 포근한 느낌을 더한 침실.
- 3 열대식물로 아늑적이고 유니크한 분위기를 연출한 욕실.
- 4 시원한 여름을 선사할 스카이 풀.



## | 어반 리프레싱 패키지 |

**스위트 객실 패키지(1박)** 스카이 풀 및 피트니스 클럽 2인 이용권, 뷔페 라구뜨 조식 2인 식사권, 스파 50% 할인권, 리더스코스메틱 뷰티 마스크 시트 2세트 / 주중 29만9000원, 주말 36만원

**수퍼리어 스위트 객실(1박)** 스카이 풀 및 피트니스 클럽 3인 이용권, 뷔페 라구뜨 조식 3인 식사권, 스파 50% 할인권, 리더스코스메틱 뷰티 마스크 시트 3세트 / 주중 37만원, 주말 42만원

\*소인 및 성인 인원 추가 시 스카이 풀 이용권과 침구 세트는 추가로 제공하며 별도 요금 부과

\*6월 17일부터 8월 31일까지 판매하며, 성수기인 7월 16일부터 8월 21일까지는 객실당 1만원의 추가 요금 발생



# 라구뜨 김성국 총주방장의 푸드 에세이 여름을 이기는 특별 보양식, 초계탕

우리나라에서는 예로부터 단백질이 풍부한 닭을 이용한 보양식이 발달해왔다. 그중에서도 단연 으뜸으로 꼽히는 메뉴는 삼계탕. 하지만 뜨끈한 국물 음식이 최고 보양식이라는 고정관념에서 벗어나자. 올여름 색다른 원기 충전을 위해 라구뜨 뷔페 김성국 총주방장이 시원한 고단백 메뉴 초계탕을 제안한다.



## 여름철 건강을 위한 식습관

연일 계속되는 무더위로 식욕을 잃기 쉬운 계절이다. 이럴 때 자칫 영양 관리에 소홀하다 보면 몸의 균형이 깨지고 생체 리듬이 저하된다. 여름에는 단백질과 지방이 풍부한 고열량 식품과 비타민을 골고루 섭취하고 땀으로 빠져나간 체내의 수분 보충에도 힘써야 한다. 예로부터 조상들은 여름철 더위에 지친 몸을 보호하기 위해 소화가 잘되면서 단백질이 풍부한 닭이나 개를 이용해 영양을 보충했고, 입맛을 돋워주는 햇곡식과 햇채소를 즐겨 먹었다. 체내 수분을 채우고 비타민과 무기질을 공급하기 위해 신맛과 단맛이 어우러진 각종 화채를 먹어 몸의 활력을 유지했다.

지금까지 내려오는 여름철 보양 식품의 종류도 이와 비슷한데 대표적으로 육개장, 삼계탕, 추어탕, 향어백숙, 장어구이, 생선류 등을 꼽을 수 있다. 그러나 고열량 식품이라 할지라도 지방이 많은 음식은 체력이 떨어졌을 때 오히려 위장에 부담을 줄 수 있으므로 단백질이 풍부한 닭을 사용하는 것이 좋다. 채소와 나물은 무치거나 기름에 튀겨 먹어도 맛있지만 신선한 것 그대로를 먹는 것이 더 좋은 방법일 수 있다. 특히 시금치나 상추, 풋고추, 깻잎 등 채소류는 날것으로 섭취하고 오이나 미역은 냉국으로 조리하면 시원하고 맛있게 먹을 수 있다. 또 대표적인 여름 과일인 수박과 참외, 복숭아 등은 수분 보충과 칼륨 섭취에 도움을 준다. 그리고 더위를 식힐 별미가 필요하다면 빙과류나 탄산음료보다는 쫄자나 복숭아 화채, 오미자 화채, 보리수단 같은 몸에 이로운 전통 음청류를 섭취하자.

## 전통 보양 식재료 닭의 기원

우리나라의 여름은 습하고 무더워 기력을 쉽게 떨어뜨린다. 그래서 우리 선조들은 복날이 되면 여름철 지친 몸과 마음에 기운을 불어넣는 음식을 먹었다. 그중 대표적인 보양식은 바로 삼계탕이다. 그렇다면 삼계탕의 재료인 닭의 기원에 대해 알아보자. 닭은 기원전 3000년경부터 가금류로 길들여지기 시작해 한때 신으로까지 취급되던 신성한 동물이었다. 이집트와 페르시아를 거쳐 기원전 500년경에 그리스에 전파되었고 그곳에서 식품으로서도, 투계로도 사람들의 사랑을 한 몸에 받았다.

서양에서뿐 아니라 닭은 우리나라 역사와도 매우 밀접한 관계를 맺고 있다. <삼국유사>의 '갈말지' 편을 보면, "신라왕이 어느 날 밤에 닭 우는 소리가 들려 숲속을 찾아가 보니 금색의 작은 꾀짜이 나무에 걸려 있었다. 그 속에 아이가 있어 이름을 '갈지'라고 짓고 금꾀짜이에서 나왔다고 하여 김(金)씨 성을 주었다"고 전해진다. 그 후로 그 숲을 '계림(鷄林)'이라 이름 지었고, 이를 신라의 국호로 삼아 전국을 '계림8도'라 명명하기도 했다. 그뿐 아니라 지금은 닭을 육계(고기용 닭)와 산란계(달걀용 닭)로 나누어 식용으로 취급하지만, 우리 조상들은 감감한 어둠 속에서 여명(黎明)을 알리는 귀한 동물이라 여겼다. 특히 고려 때 왕궁에서는 '일명계' '이명계' '삼명계'라 하여 '자시에 우는 닭' '축시에 우는 닭' '인시에 우는 닭'을 함께 길러 그 시간을 측정하고 했다. 재미있는 것은 "백제의 닭은 무척 아름답고 평택의 닭은 식용으로 으뜸"이라는 내용이 중국 문헌에 기록되어 있다는 것. 서양의 닭보다 조선

의 닭이 시간을 잘 맞춘다는 학설이 있을 만큼 조선의 닭은 매우 영리해 중국 사람들이 앵다투어 구입해 갔다는 기록도 있다.

## 최고의 단백질 공급원, 닭

닭고기는 부위에 따라 빛깔이 다르다. 그리고 근섬유가 섬세하고 연해 육질이 부드러우며, 쇠고기나 돼지고기에 비해 지방이 적고 맛이 담백하다. 또 섬유질과 염분이 적어 육류 가운데에서도 소화가 가장 잘되는 식재료로 손꼽힌다. 따라서 아이들이나 위장이 약한 사람에게 좋은 단백질 공급원이다. 게다가 닭고기의 지방질은 다른 육류의 지방보다 콜레스테롤 성분이 훨씬 적어 다이어트나 식이요법의 메뉴에 닭 요리가 빠지지 않고 오른다. 또 한 가지, 윤기가 도는 피부를 만들고 싶다면 주 1회 정도 핵산이 풍부한 닭의 간을 먹어보는 것도 좋겠다. 얼굴의 주름과 여드름, 흰머리나 탈모 예방에 도움을 주며 체내 저항력을 높여 감기 예방에 좋다고 알려져 있다.

닭을 이용한 대표적인 보양식인 삼계탕은 동물성 식품과 식물성 식품이 잘 어우러진 여름 별미 음식이다. 이열치열을 느끼며 삼계탕의 뜨거운 국물을 들이켜는 것도 좋지만 올여름엔 좀 더 산뜻하고 깔끔한 맛이 일품인 초계탕은 어떨까. 닭 육수를 차게 식혀 냉국의 형태로 즐기는 초계탕은 몸을 보호하고 입맛을 돋우어 주며, 겨자 소스를 곁들여 소화를 돕는 데도 효과적이다. 한여름의 뜨거운 열기를 식혀줄 시원한 보양식, 맛과 영양은 물론 화려한 색깔으로 눈길을 사로잡는 매력의 초계탕으로 원기를 회복해보자.



**라구뜨 김성국 총주방장**  
경력 사항  
1987~2009 호텔신라 근무(양식)  
자격 사항  
Kem 심사위원  
대한민국 조리사의 최고봉 조리기능장 취득  
대한민국 총주방장협회 임원  
연수 및 교육 사항  
미국 CIA조리학교 CE 과정 수료  
프랑스 장폴주네 레스토랑(미슐랭 2 Stars) 연수  
수상 사항  
1994. 4 제9회 싱가포르국제대회 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 총주방장의 레시피 |

#### 초계탕

**재료** 토종닭 1kg, 엄나무 80g, 건대추·황기 50g씩, 마늘 200g, 대파 250g, 생강 150g, 겨자 소스 200ml, 잣·통깨 20g씩, 달걀 3개, 전복 100g, 오이 50g, 배 50g, 표고버섯 50g, 소금 10g, 사과식초 5g, 겨자 갠 것 30g

**만드는 방법**  
1 토종닭은 껍질을 벗긴 뒤 반으로 토막을 내어 끓는 물에 한 번 데친다. 2 물 10L에 엄나무, 건대추, 마늘, 대파, 생강, 황기를 함께 넣고 끓기 시작하면 데친 닭을 넣어 30분 정도 더 끓인다. 3 닭을 건져내 가슴살과 다릿살을 발라낸 후, 뼈는 다시 넣고 30분 더 끓여 육수를 만든다. 4 가슴살과 다릿살을 잘게 찢은 다음 겨자 소스 50ml를 넣고 버무린다. 5 3의 육수를 면보에 걸러낸 후 차게 식혀 응고된 기름을

제거한다. 6 육수 1.5L에 잣과 통깨를 넣어 믹서에 갈아 걸러준 다음 겨자 소스 150ml, 소금, 겨자 갠 것, 사과식초를 넣어 간을 맞추고 냉장고에 넣어둔다. 7 전복은 잘 씻어 살을 발라낸 후 끓는 물에 넣고 30초 정도 데쳐 얇게 썰어둔다. 8 표고버섯은 채로 썰어서 볶아주고, 오이와 배도 비슷하게 채 썬다. 9 달걀은 흰자와 노른자로 분리하여 각각 지단을 부쳐서 채로 썬다. 10 그릇에 닭고기를 넣고 육수를 부은 다음 전복, 표고버섯, 오이, 배, 지단을 올려 완성한다.

**겨자 소스 만들기**  
**재료** 겨자분 200g, 물 250ml, 흰설탕 1.5kg, 환만식초 1.6L, 레몬주스 300ml, 파인애플 200g, 사과 300g, 배 400g, 소금 30g, 간장 70ml

**만드는 방법**  
1 원형 불에 겨자분과 따뜻한 물 250ml를 넣고 잘 개어서 랍을 씌운 다음 실온에서 4시간 정도 발효시킨다. 2 발효된 겨자에 나머지 재료를 모두 넣고 믹서기에 넣어 갈아준다. 3 간 재료는 실온에서 5일간 발효시키고 고운 체로 걸러서 소스로 사용한다.

**조리 TIP!**  
\* 물 10L에 닭과 재료들을 넣어 1시간 정도 끓이면 육수가 6.5L 정도 만들어진다.  
\* 1kg 토종닭을 조리했을 때 닭고기의 양은 250g 정도 된다.  
\* 초계탕 1인분 양: 육수 90ml, 닭고기 20g 정도





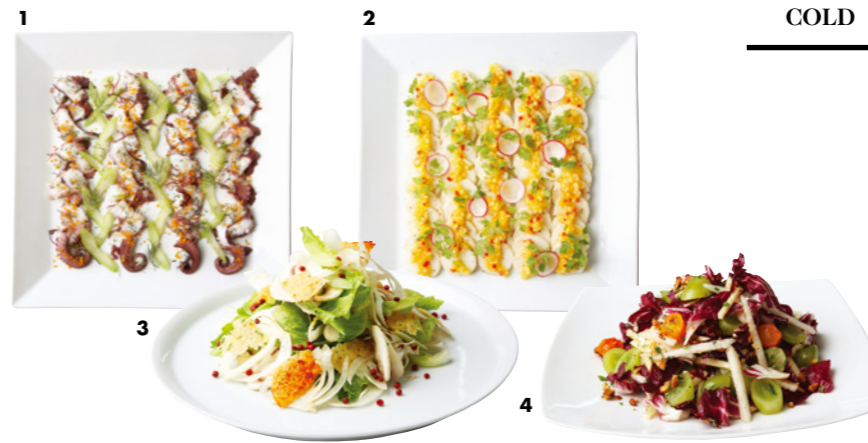
## 여름철 기력과 입맛을 한 번에 돋우는 라구뜨의 프리미엄 서머 푸드

더 클래식 500의 라구뜨 뷔페가 여름철 입맛을 사로잡을 다채로운 메뉴를 선보인다. 뜨거운 에너지를 담은 원기 보충 보양식부터 상큼한 샐러드, 향긋하게 오감을 자극하는 이색적인 요리까지, 선선한 파도 소리와 함께 즐기곤 라구뜨 뷔페의 프리미엄 메뉴를 공개한다.



### BAKERY

- 1 크렘브렐레** 달걀노른자와 크림치즈, 바닐라 빈이 어우러져 촉촉하면서도 부드러운 디저트. 푸딩 위에 캐러멜을 잘게 부셔서 올려 달콤한 맛을 배가했다.
- 2 트위스트 스틱** 밀가루 반죽에 유지를 넣어 촉촉하게 결을 내고 파넬리 모양으로 구운 스틱. 달콤하면서도 고소한 페이스트리 디저트로 바삭한 식감을 느낄 수 있다.
- 3 초콜릿과 바닐라 마블 시폰 케이크** 부드러운 초콜릿 스펀지와 바닐라 스펀지를 반씩 섞어 마블링의 모양을 내고 그 위에 생크림을 곁들인 케이크. 폭산한 스펀지에 부드러운 생크림, 초콜릿과 바닐라 맛을 한 입에 느낄 수 있다.
- 4 청포도 타르트** 호두를 넣어서 고소한 맛을 살린 타르트 위에 치즈크림과 제철 재료인 청포도를 장식해 여름의 싱그러움을 담아냈다.



### COLD

- 1 유자 폰즈 드레싱을 곁들인 문어 샐러드** 새콤한 유자 폰즈 드레싱을 뿌린 문어 마리네이드 위에 오렌지 제스트를 곁들여 상큼함을 더한 샐러드. 얇고 꼬들거리는 문어의 식감에 유자와 오렌지의 상큼한 맛이 잘 어울린다.
- 2 과일 처트니를 올린 산마 샐러드** 비타민 C와 섬유질이 풍부한 산마를 이용한 샐러드. 산마는 껍질을 제거한 뒤 원형으로 썰어 소금과 후추로 간한다. 밀감을 믹서에 곱게 갈고 사과, 배, 파프리카를 작은 주사위 모양으로 썰어 만든 시트러스 드레싱에 혼합한다. 과일에 향신료를 넣어 만든 처트니 소스와 감미로운 향의 처빌을 올려 장식한다.
- 3 팬셀 샐러드** 비타민 C와 칼륨이 풍부한 팬셀, 양송이버섯, 래디시를 아주 얇게 저며 준비한다. 한입 크기로 썬 로메인과 모든 재료에 레몬 드레싱을 넣어 맛을 내고 울퉁불퉁한 치즈 튀일을 올려 향긋함을 더했다.
- 4 청포도 라디끼오 샐러드** 청포도는 반으로 자르고 사과와 배는 채 썬다. 라디끼오는 한입 크기로 뜯어서 물에 깨끗이 씻고 믹싱 볼에 청포도, 사과, 배와 레드 와인 드레싱을 넣어 버무린다. 그 위에 호두 캔디를 뿌려 씹쌀하고 상큼한 샐러드를 완성한다.



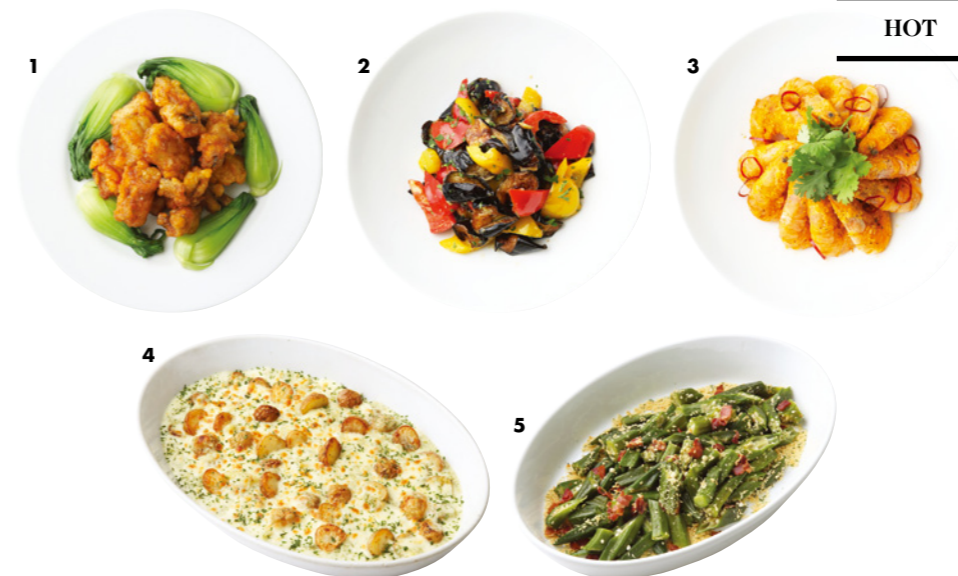
### JAPANESE

- 1 닭고기와 유자를 이용한 오히타시** 오히타시는 채소를 물에 데쳐 간장으로 간을 한 일식 조리법. 유자는 닭의 잡냄새를 제거하고 향긋한 맛을 살리는 역할을 한다. 닭 다릿살은 작게 잘라서 끓는 물에 한번 데치고 오히타시와 유자를 올린 다음 이썬다치, 간장, 맛술, 소금으로 만든 소스로 맛을 냈다.
- 2 장어덮밥** 미네랄과 칼슘, 불포화지방산이 풍부한 장어를 데리야키 소스로 초벌구이한다. 여기에 다시 한 번 소스를 발라 밥 위에 올리고 그 위에 실파, 무순, 생강을 함께 곁들여 여름철 원기 회복에 좋은 보양식을 완성한다.
- 3 모듬 스시** 연어 스시는 즈름을 제거한 사과와 레몬즙, 마요네즈로 상큼한 맛을 더했다. 광어 지느러미 스시는 불로 한번 굵고 살롯 피클과 튀긴 마늘을 올려 깔끔한 뒷맛을 선사한다. 여기에 아까미를 미림과 간장, 사케에 재워 만든 아까미 스시까지 더해 완벽한 맛의 조화를 자랑한다.



### KOREAN

- 1 약콩조림** 검은콩의 일종으로 껍질은 까맣고 크기는 일반 검은콩보다 작다. 각종 성인병을 예방하면서 해독 효과가 있어 피로 해소에 도움을 주는 건강식품. 저염식으로 달콤하게 조리 기력이 떨어지는 무더운 여름철 보양 식품으로 먹으면 좋다.
- 2 삼미채 효소무침** 삼미채를 발효시켜 만든 효소를 이용해 새콤달콤한 맛을 살린 요리. 삼미채는 단맛, 쓴맛, 매운맛 세 가지가 모두 난다고 하여 불은 이름이다. 삼채라고도 하며, 식이 유효 성분인 노화 방지 및 혈액순환, 콜레스테롤 감소에 도움을 준다.
- 3 새싹땅콩무침** 새싹땅콩은 식감이 뛰어난 뿐 아니라 고소한 맛이 독특한 산개념 웰빙 식재료다. 여러 채소들과 같은 계열의 땅콩 소스에 무쳐내면 특유의 고소함이 더 진해 지며 신선한 채소와 조화롭게 어우러진다.



### HOT

- 1 백후추 소스와 장어튀김** 여름 보양식으로 인기가 높은 장어를 이용한 요리. 마늘과 생강에 하루 동안 마리네이드해 비린내를 잡고 기름에 바삭하게 튀겨냈다. 자칫 느끼할 수 있는 끝맛을 매콤한 후추로 잡아주었다.
- 2 미소된장 가지볶음** 가지는 수분 함유량이 95%에 달해 더위에 시달린 몸의 열을 내려주는 좋은 식재료다. 된장과 달걀노른자로 만든 소스에 구운 가지와 채소들을 볶아 짭짤하면서도 달콤한 맛을 살리고 그 위에 허브를 올려 향기를 더했다.
- 3 고수향 새우튀김** 겉질째 먹을 수 있도록 바삭 튀긴 새우에 파프리카와 겨자씨 시즌닝을 넣어 함께 볶았다. 고혈압 완화에 좋은 고수는 음식의 향을 돋워주어 이색적인 맛을 선사한다.
- 4 알감자 그라탕** 마늘과 허브를 넣은 우유에 작고 동그란 알감자를 끓여내 한 끼 식사로도 충분한 영양식이다. 부드러운 식감과 은은하게 퍼지는 허브 향은 더위에 지친 입맛을 살려준다.
- 5 오코라 베이컨볶음** 이열대 채소인 오코라는 여름철 찬 음식으로 자극받은 위장을 보호하고 면역력을 높이는 역할을 한다. 산지에서 직접 공수한 오코라를 베이컨과 함께 살짝 볶은 다음 굴소스를 넣어 아삭한 식감과 감칠맛을 살렸다.

문의 02-2218-5771





## 미래지향형 메디컬 헬스케어 서비스 더 클래식 500 시니어 케어와 최첨단 IT 기술의 융합

건국대학교병원과 연계한 최고의 의료 서비스로 시니어 케어를 선도해온 더 클래식 500. 최근에는 LG전자와 업무 협약 양해각서를 체결하면서 다시 한번 메디컬 헬스케어 서비스의 새로운 도약을 준비하고 있다. 최첨단 IT 기술과 미래지향형 메디컬 헬스케어 서비스를 융합한 시니어 케어가 그것이다.



### 대한민국 시니어 서비스의 넘버원, 더 클래식 500

2009년 6월 오픈 이후 명실공히 대한민국 최고의 시니어타운으로 자리매김해온 더 클래식 500, 프라이빗 시니어 소사이어티 콘셉트의 시니어 레지던스로서 호텔식 주거 공간과 메디컬 서비스, 문화 커뮤니티 등 차별화된 시설과 서비스를 선보이고 있다. 특히 이곳이 많은 시니어들에게 '꿈의 주거 공간'이라 불리는 이유는 바로 최고 수준의 메디컬 헬스케어 서비스를 제공하기 때문이다. 학교법인 건국대학교에서 운영하는 시니어타운답게 건국대학교병원과 연계한 최고의 의료 서비스를 이용할 수 있는 것. 또 사업 초기 단계부터 IT 기술과 인적 서비스를 결합한 첨단 의료 환경을 구축하고 스마트 헬스케어 기기를 도입하는 등 차별화된 의료 서비스를 제공해 입주 회원들의 만족도가 매우 높다. 현재 더 클래식 500 곳곳에 비치되어 있는 키오스크에서 측정된 건강 정보 데이터는 메디컬 센터의 통합 시스템으로 바로 저장되는데, 이렇게 저장된 데이터는 '스마트 태그'라는 휴대용 스마트 키를 통해 항시 열람과 신규 측정이 가능하도록 시스템화되어 있다.

또한 더 클래식 500의 피트니스 클럽 내 건강 정보 시스템과 연계되어 운동 처방 프로그램 '헬마스', 운동 진행 프로그램 '마이크로치'를 통해 의료·운동·영양 관리를 상세하게 받을 수 있는 것이 특징이다. 이같이 백세시대 도래에 발맞추어 일찌감치 한 차원 높은 메디컬 헬스케어 서비스를 선보여온 더 클래식 500. 의사와 전담 간호사, 생활 편의를 지원하는 컨시어지 등의 인적 서비스에 바탕을 둔 현재의 메디컬 헬스케어 서비스에서 그치지 않고, 더 나아가 최첨단 메디컬 IT 기술과 접목한 차세대 서비스로 도약을 준비 중이다.

### 미래지향형 시니어 케어를 위해 LG전자와 업무 협약 양해각서 체결

더 클래식 500은 더욱 수준 높은 시니어 케어 서비스를 제공하기 위해 지난 5월 2일 LG전자와 '시니어 케어 서비스 및 제품 공동 개발에 대한 업무 협약 양해각서(MOU)'를 체결했다. 이를 통해 더 클래식 500의 시니어 서비스 노하우와 LG전자의 IoT·로봇 기술 역량을 접목하여 시니어 라이프스타일 전반에 특화된 제품 및 서비스를 함께 발굴하고 추후 상품화 검증 및 테스트 운영 등을 공동 추진하기로 합의했다. 이에 앞서 더 클래식 500은 한국과학기술(KAIST)과도 업무 협약 양해각서(MOU)를 맺고 일상생활에서 스마트폰 등 모바일 스마트 기기를 통해 실시간으로 건강 상태를 감지·관리할 수 있는 건강관리 플랫폼을 개발하는 '닥터 M 프로젝트'의 공동 연구를 진행하고 있다. 이같이 더 클래식 500은 웨어러블 기기에서 수집한 입주 회원의 활동 패턴과 건강 정보를 통합 분석해 의료·운동·영양 관리 진행은 물론, 응급 상황 관



1 최첨단 운동 장비를 갖춘 더 클래식 500 피트니스 센터. 전문 트레이너에 의한 체계적 맞춤형 운동이 가능하다. 2 품격 있는 의료 집중케어 서비스를 제공하는 더 클래식 500 라이프케어 센터.



리 및 질병 예방 관리가 총체적으로 이뤄질 수 있는 IT 기술이 결합된 환경을 구축해나갈 계획이다. 이 외에도 1인 세대 원격 모니터링 기술, 응급 상황 사전 예측 기술 등을 개발하고 있으며, 향후 이러한 기술을 통해 국내외 시니어 산업의 발전과 새로운 시장 개척에 더욱 앞장서고자 한다.

### 더 클래식 500의 메디컬 헬스케어 서비스

현재 더 클래식 500의 메디컬 헬스케어 서비스는 입주 회원의 의료, 운동, 영양 관리 세 부문을 중심으로 이루어진다.

#### 의료 관리 서비스

예방과 응급 관리 두 가지로 이루어진다. 먼저 더 클래식 500에 입주하면 메디컬 헬스케어 서비스를 제공하는 라이프케어 센터의 전담 간호사가 배정되어 당뇨, 고혈압, 고지혈증 등과 같은 성인병 관리는 물론 질병력, 생활 습관과 같은 평소 건강 상태를 면밀히 살핀 후 개인에게 맞는 건강 이력 관리를 진행한다. 또한 입주 회원에게 건국대학교병원의 건강검진 서비스를 1년에 한 번씩 정기적으로 제공한다. 검사 결과에 따라 외래 진료 연계 및 경과 관찰 관리를 진행하며, 전담 간호사는 건국대학교병원 방문 시 진료 예약과 처방에 따른 투약 관리를 체크한다. 이처럼 질병의 치료에 앞서 우선적인 '예방'을 통해 건강하고 쾌적한 삶을 누릴 수 있는 환경을 제공하고 있다. 응급 관리 부문은 세대 내 침대, 화장실, 거실과 시설

내 스파, 피트니스 등 입주민의 주요 생활 동선에 '응급콜' 버튼을 설치해 위급 상황 시 상주하는 의료진의 응급 조치를 받을 수 있도록 한다. 또 세대에 설치된 '동작 감지 시스템'을 통해 상시 인체의 움직임이 감지되지 않을 시에는 의료진이 즉각 출동하고 있다. 반경 200m 내에 있는 건국대학교병원과 응급 시스템을 구축하여 위기 상황을 대비하고 있으며, 정기적인 의료진 교육과 응급 체계 관리를 통해 갑작스러운 응급 상황에도 의료진이 신속하게 대처할 수 있도록 철저하게 관리하고 있다.

#### 운동 관리 서비스

개개인의 운동 처방을 통해 시니어들에게 적절한 운동 방법을 제시한다. 피트니스 내에 있는 250여 종의 기구들은 개개인을 식별할 수 있는 센서 기능을 탑재, 개인 맞춤형 운동을 관리하고 있다. 또 시니어 연령대에 자주 발생하는 근골격계 질환에 대비한 물리 치료, 운동 치료를 통해 부상을 예방할 수 있도록 하고 있다.

#### 영양 관리 서비스

영양 상태 불균형에 따른 질환을 예방하기 위해 식단 관리 및 보조식품 제공 서비스를 실시하고 있다. 이를 위해 입주 회원 전용 식당을 운영하고 있으며, 매 식사 시 시니어의 적정 영양소 및 칼로리를 계산하여 식단을 제공한다. 또한 질환 관리에 따른 선별적 식단 구성, 치료식 방법에 대한 전문적 영양 관리 등도 시행하고 있다.





LG전자 CTO부문 사업센터 이철배 전무가 더 클래식 500을 알게 된 건 아주 우연한 계기에서였다. 늦둥이 아이가 밤늦게 갑작스레 아파 집 근처의 문 연 병원을 찾다가 건국대학교 병원에 오게 된 것. 그러면서 더 클래식 500에 거주하는 시니어들이 여유롭게 일상을 즐기며 관리받는 모습을 보면서 적잖은 충격을 받았다고 한다. 그때 그의 머리를 스친 것이 미래지향적인 시니어 건강관리 서비스의 개발이었다. 전 세계적으로 고령화 사회에 대한 대책 마련이 시급하지만, 아직까지는 사람을 통해서만 이뤄진다는 한계에 직면해 있기 때문이다. 사실 매일 진료를 받고 꼼꼼한 생활 솔루션을 지켜야 하는 시니어들을 일일이 관리하기란 쉽지 않다. 이처럼 인간의 한계를 뛰어넘어 새로운 시니어 라이프의 장을 구축하기 위해 이철배 전무는 다시 한번 더 클래식 500의 문을 두드렸다.

**마음까지 꿰뚫는 신통방통한 첨단 기술의 시작**

지난 5월 2일 새로운 시니어 라이프스타일 시대를 열기 위한 LG전자와 더 클래식 500의 업무 협약 양해각서(MOU)가 체결됐다. 이번 MOU에서 더 클래식 500은 다년간의 시니어 서비스 운영 경험을 통해 구축해온 빅 데이터로, LG전자는 세계에서 인정받은 IoT(Internet of Things) 및 로봇 기술을 기반으로 각각 시니어 케어 제품과 서비스 공동 개발을 위해 힘을 쓸 것을 약속했다. 다양한 첨단 기술 중에서도 특히 IoT와 로봇 기술을 활용하는 이유에 대해 묻자 이철배 전무는 시니어 케어의 궁극적인 목표가 사람의 마음을 알아차리는 것이기 때문이라 답했다.

“IoT, 즉 사물 인터넷은 센서가 특정 상황을 감지해 기기나 사람을 움직이도록 하는 것입니다. IoT가 공간과 데이터, 기기와 사람을 네트워크로 연결하는 것이라면 로봇은 인공지능의 역할을 하는 셈이죠. 두 기술이 함께 시니어 케어에 활용된다면 아마 이런 모습일 겁니다. 단순히 세탁을 잘 해주는 것에서 벗어나 옷장 속을 먼저 파악해 세탁이 필요함을 인지하면 옷감

마다 적절한 세탁 방법을 제시하고 건조에 적합한 기후인지를 체크해 최적의 세탁 시간을 제안하는 것이죠. 이처럼 맥락을 파악하고 적절한 솔루션을 제안하는 기술이 좀 더 정교해진다면 사람의 취향과 마음까지도 읽을 수 있을 것입니다.”

그간 사람을 통해 이뤄졌던 일들이 기술로 대체된다는 점에서 놀랐긴 했지만 기술이기에 여전히 채워질 수 없는 부분도 있지 않을까 궁금했다. 예를 들면 사람만이 할 수 있는 감정적 교류와 같은 부분처럼. 이철배 전무 역시 LG전자가 목표하는 진짜 기술 발전의 끝은 바로 로봇에 정서를 부여하는 것에 있다고 강조했다. 일본의 물개 모양 로봇인 ‘파로’는 눈을 깜빡이고 노래를 부르고 토닥이는 정도의 간단한 모션만이 가능하지만 실제로 파로가 일본 시니어들 사이에서 우울증 치료에 효과를 보였다는 연구 결과가 발표되기도 했다. 이처럼 손자 손녀의 재물만큼은 아니더라도 24시간 나를 지켜주는 이가 있다는 안정감을 부여하는 것, 더 나아가 마음까지 끌어안는 진정한 최첨단 기술도 곧 가능해질 것이라고 본다.

**명예로운 삶을 위한 동반자가 되어주길**

또 한 가지 흥미로운 점은 시니어 케어 서비스를 통한 라이프스타일이 노년의 삶에 ‘낯선’ 즐거움이 되어줄 수도 있다는 것이다. 시니어들은 많은 일들을 겪어온 만큼 더 이상 미래가 기대되지 않는 무기력증에 빠지는 경우가 종종 있다. 인생의 즐거움이 더는 없을 것이며, 내가 알고 있는 방법만이 최선의 것이라는 고집이 삶을 단순하게 만드는 것이다. 하지만 이철배 전무는 내비게이션이 알려준 엉뚱한 길에 들어서고 나서 새로운 지름길이 있다는 걸 알게 되는 것처럼 위험 요소를 제거한 솔루션은 새로운 시도와 도전 정신을 심어 줄 수 있다고 전한다.

“진정한 시니어 케어란 단순히 질병을 검진하는 것을 넘어서야 한다고 생각합니다. 새로운 삶의 방식을 제안함으로써 생기 있는 삶을 영위하게 하고 무기력에 빠지지 않게 돕는 것. 그것 역시 중요하게 생각해야 할 점입니다.”

그런 의미에서 기술을 시니어 케어에 접목할 때 이철배 전무가 가장 중요하게 생각한 것이 바로 삶의 질에 대한 부분이다. LG전자 시니어 케어 서비스의 주요 키워드도 바로 디그니티(Dignity)다. 사전적 정의로는 ‘위엄, 품위, 존엄성, 자존감’을 뜻하는데, 시니어 케어는 시니어들이 스스로 쌓아 올린 명예를 유지하며 이루어져야 한다는 것이다.

“시니어들은 인생의 단계 중 가장 현명하고도 지혜로운 순간에 도달한 분들입니다. 새로운 기술들을 잘 다루지 못한다고 해서 절대 무시당하거나 부끄러워해선 안 되죠. 그래서 저희의 시니어 케어 기술은 살가운 딸 같은 역할을 할 수 있길 바랍니다. 그들의 편에서 자연

스럽고 가깝게 첨단 기술과 어울릴 수 있도록 도와주는 것이죠.”

**기술과 인식이 함께 자라는 시니어 라이프를 꿈꾸며**

우리나라도 65세 이상 인구 비율이 7%를 넘기면서 고령화 사회에 진입했다. 특히 초고령 사회로의 진입 속도가 OECD 국가 중 터키를 제외하고 가장 빠르지만, 아직 국내 시니어 케어 기술은 이 같은 현실을 제대로 뒷받침해주지 못하고 있다. 또 시니어에 대한 정책적인 지원과 복지가 잘 갖춰진 일본이나 공격적인 기업 투자가 이루어지는 미국과 달리, 한국은 아직까지 가족 내에서 해결해야 할 문제로 여기기 때문에 시니어 관련 시장의 성장이 더딜 수밖에 없다.

이철배 전무는 그런 의미에서 더 클래식 500 같은 프리미엄 시니어 커뮤니티의 발전이 시급하다고 강조했다. 도심형 시니어 타운으로서 병원과 백화점 등 다양한 부대시설이 갖춰진 더 클래식 500은 LG전자가 찾던 완벽한 테스트베드. 특히 더 클래식 500에 거주하는 시니어 대부분은 오피니언 리더로서 많은 이들에게 긍정적인 영향력을 끼치고 있다는 점에서 더 많은 시니어들을 위한 다양한 기술 개발의 좋은 모델이 되어줄 것이라는 확신이 섰다.

“기술이 뒷받침되면 시니어들도 스스로 ‘삶은 내가 이끌어 줄 것’이라는 확신이 섰다.”

“돈이 많은 것보다, 부족한 것이 없어야 진짜 부자죠. 시니어들에게 부족한 것 없는 삶을 만들어드리고 싶은 게 제 목표입니다. 내일이 기대되는 오늘을 선사하는 것. 더 클래식 500과 LG전자가 만났으니 충분히 해낼 수 있지 않을까요.”

프리미엄 시니어 타운, IoT와 로봇을 만나  
살가운 기술의 참견,  
LG전자 이철배 전무

걸음걸이만으로 관절의 이상을 감지하고, 체력에 맞는 운동법과 적당한 시간을 제안한다. 이 모든 것을 담당하는 이는 유능한 물리치료사가 아니라 로봇이 될 것이다. 공상과학영화에서나 가능한 듯 보였던 놀라운 생활을 눈앞에 펼쳐내기 위해 LG전자 이철배 전무가 더 클래식 500을 찾았다.

사진 박영진





# 더 클래식 500의 이세돌을 찾아서 바둑 동호회 김효정 바둑 기사 초청 이벤트

더 클래식 500의 대표 모임인 바둑 동호회에서 특별한 이벤트를 열었다. 국내 최고의 여류 기사인 김효정 프로와 함께 바둑 대결부터 특별 노하우까지 전수받는 자리를 마련한 것. 바둑을 사랑하는 마음만으로도 세대와 실력을 뛰어넘어 하나가 될 수 있음을 보여주는 뜻깊은 자리였다.



지난 5월 27일, 빼어난 미모와 독보적인 실력을 갖춘 한국 여자 바둑계의 리더 김효정 프로가 더 클래식 500을 방문했다. 더 클래식 500의 바둑 동호회에서 마련한 특별 이벤트에 초청한 것이다. 올해로 6년째 운영 중인 바둑 동호회는 회원들의 평균 연령이 80세에 달하는 더 클래식 500내의 최고령 동호회다. 하지만 매주 금요일이면 삼삼오오 마주 앉아 바둑을 두고, 매년 상하반기마다 정기 바둑 대회를 열어 꾸준히 실력을 확인하는 열정적인 동호회이기도 하다. 이처럼 활동적인 바둑 동호회가 프로 기사를 직접 초청한 이벤트였던 만큼, 방문 전부터 많은 회원들의 기대와 관심을 불러 모았다.

이날 김효정 프로의 방문 소식을 접하고 한달음에 달려온 회원은 모두 16명. A동 5층 스타게임 룸에서 2시간가량 진행된 이번 이벤트는 특유의 단아함과 강단을 지닌 김효정 프로의 인사로 시작되었다. 그동안 많은 강연을 다녀왔지만 시니어들과의 만남은 처음이라는 그녀는 6명의 동호회 회원들과 동시에 대국을 펼치는 다면기로 몸을 풀었다. 다과와 함께 가벼운 농담이 오가는 부드러운 분위기 속에서 시작되었지만 대국이 본격적으로 진행되자 뜨거운 열의와 팽팽한 긴장감으로 현장은 마치 실제 경기장을 방불케 했다. 다면기에 이어 바둑 동호회 실력자로 손꼽히는 두 회원이 김효정 프로 앞에서 대국을 펼치는 시간을 가졌다. 기세 당당한 두 선수의 흥미로운 플레이는 보는 이들로 하여금 금손에 땀을 쥐게 할 정도였다. 대결 이후에는 이들의 대국 내용을 복기하며 김효정 프로의 강의가 이어졌다. 적극적이고 화려한 경기 스타일과 그에 맞는 대답답고도 안정적인 상대의 플레이가 상상 이상의 실력이라며 칭찬과 조언을 아끼지 않았으며, 더 좋은 수를 위한 프로만의 첨언도 잊지 않았다. 더불어 그녀가 직접 중계했던 이세돌과 알파고의 경기를 통해 선입견을 깨고 독창적인 방향으로 진화하는 한국 바둑의 트렌드를 짚어주기도 했다.

이번 행사에 참여한 바둑 동호회 회원들은 그동안 바둑 TV 채널에서만 보던 미녀 기사를 직접 만났을 뿐 아니라 함께 경기를 할 수 있어 영광이었다고 입을 모았다. 대국을 관전하던 김효정 프로 역시 회원들의 상

1 바둑 동호회의 실력자로 꼽히는 황재영 회장은 직접 김효정 프로와 대국을 펼쳤다. 2 행사를 주관한 더 클래식 500의 사장과 임직원, 바둑 동호회 임원들이 김효정 프로와 기념 촬영을 하고 있다. 3 대국을 마친 후 김효정 프로의 꼼꼼한 강의가 이어졌다.

당한 실력에 놀라움을 금치 못하며 앞으로 더 많은 회원들이 바둑을 함께 즐길 수 있기를 권면했다.

“다른 스포츠 종목들은 시간이 지날수록 체력적 소모가 부담스러운데 비해 바둑은 나이와 체력에 상관없이 실력을 쌓아갈 수 있어 만족도가 높은 스포츠입니다. 같은 취미를 가진 이들과 즐거운 시간을 보내면서 삶의 활력을 더할 수 있죠. 이번 기회를 통해 더 많은 회원들이 바둑에 흥미를 가질 수 있었으면 좋겠습니다.”

이번 이벤트를 주최한 바둑 동호회 황재영 회장은 함께 대국을 즐기며 회원들에게 뜻깊은 시간을 선물해 준 김효정 프로에게 감사의 마음을 전했다. 또 바둑을 하면 정신과 육체가 건강해짐을 느낀다며 바둑과 같이 건강한 취미 활동을 나누는 시니어들이 많아지길

바라다고 덧붙였다. 더불어 앞으로도 이와 같은 다양한 이벤트를 꾸준히 열고 싶다는 의지를 밝혔다.

늦깎이에 배우는 것이 어렵진 않을까 두렵지만, 한 번 시작하면 그 재미에 푹 빠지고 만다는 바둑. 마주 앉아 대화를 나누며 마음을 터놓을 수 있는 취미가 있다면 그만큼 힐링이 또 어디 있을까. 다양한 전략과 집중력을 요하기 때문에 치매를 예방하는 데도 효과적이라 알려진 바둑을 통해 여가를 즐기고 실력 쌓기의 보람까지 느끼는 액티브 시니어가 되기를 응원해본다.

“바둑은 나이와 체력에 상관없이 실력을 쌓아갈 수 있어 만족도가 높은 스포츠입니다. 같은 취미를 가진 이들과 즐거운 시간을 보내면서 삶의 활력을 더할 수 있죠.”



**김효정 바둑 기사**  
소속 한국기원 / 단위 2단  
약력  
1996년 입단. 제3기 여류국수전 본선 / 1997년 제4기 여류국수전 본선  
1998년 제5기 여류국수전 본선 / 1999년 제기 여류명인전 본선  
2002년 제4기 여류명인전 본선 / 2010년 제4기 부인여류기성전 8강  
2011년 한국기원 이사 선임 / 2013년 제31대 기사회장  
1999~ 바둑TV, KBS 진행 및 해설 / 2001~2006 EBS 바둑교실 진행  
前 여류프로기사회 회장

사진 김명진





## 잘 자야 건강하다 여름 건강의 시작, 수면장애 극복하기

인간의 삶 중 3분의 1을 수면으로 보내지만 사람들은 대부분 깨어 있을 때의 건강과 질병에만 관심을 기울인다. 더운 여름, 하루 종일 신경이 날카롭고 한낮에도 짜증과 피로감이 몰려온다면 당신이 잠든 사이 어떤 일들이 일어나는지를 먼저 체크해봐야 한다.

### 에너지를 재충전하는 잠의 3단계

과거에는 수면을 단지 깨어 있는 상태의 반대인, 단순히 의식이 저하되어 있는 수동적인 상태로만 여겨왔다. 하지만 알려진 바와 같이 수면은 그저 각성이 없는 수동적인 상태가 아니다. 얇은 수면, 깊은 수면, 렘수면이 여러 차례 반복되며 대뇌 활동이 비교적 활발하게 이루어진다. 자극을 주어도 깨어나지 못하는 혼수 상태와는 구별된다 할 수 있다. 특히 깊은 수면과 렘수면은 신체와 정신 건강에 상당히 중요한 역할을 한다고 추정된다. 깊은 수면은 '서파 수면'이라 하여 주간 활동에 따른 피로감을 회복시킨다. 꿈을 꾸는 렘수면은 안구가 급속하게 움직이는 기간으로 낮 동안의 인지적 활동 및 정서적 스트레스 등을 정리하고 보완해주는 역할을 한다. 얇은 수면과 깊은 수면을 거쳐 렘수면까지 가는 과정의 사이클을 보통 4~5회 정도 돌면서 자야만 정상적인 수면을 취한다고 할 수 있다.

### 일상을 무너뜨리는 수면장애, 불면

불면증이란 잠들기가 어렵거나 지속적으로 수면을 유지하기가 힘든 것, 혹은 새벽에 일찍 깨어 다시 잠을 이루지 못하는 경우를 말한다. 불면증은 성인 3명 중 1명이 경험할 만큼 매우 흔한 질환인데, 평소에도 잘못된 수면 습관으로 인해 수면장애를 겪고 있지만 단순한 잠버릇이나 피곤함으로 여기는 이가 많다. 특히 날씨가 더워지는 여름에는 불면을 호소하는 이들이 늘어 10명 중 1명 정도가 3개월 이상 불면이 지속되는 만성 불면증에 시달리고 있다. 이렇게 매일 잠을 설치고 나면 스트레스와 감염에 대한 저항력이 감소해 생활의 균형이 깨지고 작업 효율도 떨어진다.

### 불면증 치료 방법

흔히 불면증 치료 하면 수면제를 가장 먼저 떠올리곤 한다. 그러나 수면제에 의존해 잠을 청할 경우에는 자고 일어나도 깨운하지 않을 뿐 아니라 장기 복용하면 수면제 없이는 잠을 이루지 못하게 되는 약물 의존까지 초래할 수 있으니 반드시 의사의 처방에 따라야 한다. 불면증은 '열이 난다' '머리가 아프다'와 같이 하나의 증상일 뿐 질환명이 아니다. 따라서 자세한 병력 청취와 수면다원검사를 통해 숙면에 이르지 못하는 정확한 원인 규명이 우선되어야 한다. 그 이후 의사와의 면담과 컴퓨터를 통한 이완 치료로 이어져야만 잘못된 수면 습관을 바로잡고, 수면제가 아닌 적절한 약물을 사용할 수 있으며, 기타 치료법을 이용하여 불면의 고통에서 쉽게 벗어날 수 있다.

서울 박두홍(건국대학교병원) 정신건강의학과 교수 사진 서티스톡

“ 불면증이란 잠들기가 어렵거나 지속적으로 수면을 유지하기가 힘든 것, 혹은 새벽에 일찍 깨어 다시 잠을 이루지 못하는 경우를 말한다. 불면증은 성인 3명 중 1명이 경험할 만큼 매우 흔한 질환인데, 평소에도 잘못된 수면 습관으로 인해 수면장애를 겪고 있지만 단순한 잠버릇이나 피곤함으로 여기는 이가 많다. ”

### 대표적인 수면장애

#### 코골이 및 수면무호흡증

이전에는 코골이를 단순히 잠버릇의 일종이라 생각해 크게 신경을 쓰지 않았다. 하지만 코고는 사람에게서 고혈압, 부정맥, 뇌졸중 등이 빈번하게 관찰되면서 이제는 의학적 치료의 대상이 되었다. 코를 고는 사람 중 상당수는 수면 무호흡 증세를 보이는데, 수면 중 10초 이상 숨을 쉬지 않는 무호흡 증세가 시간당 5회 이상 나타나는 경우 '수면무호흡증후군'으로 진단한다. 수면 중 무호흡 상태가 지속되면 자율신경계 항진과 저산소증으로 비만이나 당뇨, 고혈압, 부정맥, 심근경색, 뇌졸중 및 성기능 장애와 같은 심각한 합병증을 유발할 수도 있다. 따라서 치료하지 않고 그대로 방치할 경우 합병증 외에 기억력 장애, 급작스러운 짜증과 성격 변화, 우울, 급성 불안발작 등의 정신과적 증상이 나타나기도 하니 주의해야 한다.

### 주간 졸림증

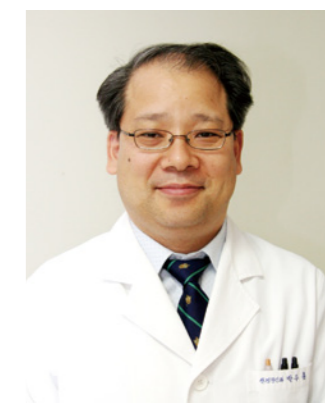
주간 졸림증 환자는 밤에 충분한 시간을 자고도 낮에 졸음을 호소한다. 이러한 졸음은 식사 후나 지루한 강의 시에 경험하는 것과는 달리 차를 운전한다든지, 중요한 회의 도중, 시험을 보는 중, 심지어 성행위를 하는 중에도 나타나므로 사회생활이나 가정생활에서 심각한 문제를 초래할 수 있다. 그 원인은 다방면에서 찾을 수 있는데 수면 중 코를 골면서 숨이 되풀이해 끊어지는 수면무호흡증 때문일 수도 있고, 흥분하거나 기

쁘거나 놀랄 때 사지에 힘이 빠지는 탈력발작 증세가 동반되는 기면병 때문일 수도 있다. 며칠씩 계속 잠만 자는 반복성 수면과다증, 자면서 자신도 모르게 다리를 움직이게 되는 야간 간대성 근경련, 이와 같은 특징을 보이지 않는 특발성 수면과다증도 주간 졸림증의 원인이 될 수 있으니 어떤 원인에 의해 초래되는지 확실히 진단해봐야 한다.

### 수면 중 이상 행동

잠이 들면 자신의 행동에 대한 중추신경계의 조절 능력이 약해진다. 깊은 잠을 자다가 갑자기 불완전한 상태로 깨어나서 돌아다니며 자신이나 타인에게 해를 입히는 몽유병, 자신의 꿈을 그대로 실행에 옮겨 본인이나 배우자가 신체적으로 상처를 입는 렘수면 행동장애는 타인에게까지 피해를 끼칠 수 있다. 길게 지속되는 무서운 꿈 때문에 잠을 설치는 악몽, 자다가 갑자기 비명 소리와 함께 깨어나면서 놀란 표정으로 눈을 크게 뜨고 땀을 흘리면서 입술이 파랗게 질리게 되는 야경증, 소변을 가릴 나이가 지났는데도 반복적으로 침상이나 옷에 소변을 누는 야뇨증 역시 진단받아 야할 수면장애다. 흔히 가위 놀린다고 하는 증상으로 갑자기 사지를 움직이지 못하는 수면마비나 치아가 마모될 정도로 수면 중 이를 가는 이갈이 역시 숙면을 방해하는 수면 중 이상 행동이다. 이같이 무심코 넘겼던 잘못된 수면 상태가 자칫 심각한 결과를 초래할 수도 있으니 불면이 지속된다면 자세한 병력 청취와 수면다원검사를 통해 정확한 진단과 적절한 치료 계획을 세우는 것이 필요하다.

문의 1588-1533(건국대학교병원)



현재 건국대학교병원 정신건강의학과 수면장애 클리닉을 운영하고 있는 박두홍 교수.



# 우정 어린 골프 대결과 사랑의 나눔이 함께하다 제2회 더 클래식 500 패밀리 골프 대회

따스한 봄기운과 푸르름으로 가득했던 지난 5월,  
올해로 2회째를 맞이한 더 클래식 500 패밀리 골프 대회 현장을 찾았다. 자연에서의 즐거운 휴식과 함께  
우정 어린 골프 대결을 펼치며 뜻깊은 기부 이벤트까지 마련한 특별한 시간이었다.



사진 박영진



1 골프를 치면서 우정과 친목을 다질 수 있었던 패밀리 골프 대회.  
2 탁 트인 자연경관을 만끽하며 기분 좋게 파이팅을 외치는 모습.  
3 대회를 마친 후 훈훈한 분위기 속에서 진행된 시상식과 기부 이벤트.

지난 5월 11일, 더 클래식 500에서 주최하는 '제2회 패밀리 골프 대회'가 성황리에 진행되었다. 2015년 10월에 처음 개최되어 입주 회원들에게 즐거운 시간과 추억을 선사했던 패밀리 골프 대회는 올해로 2회째를 맞이했다. 작년 가을에 열린 패밀리 골프 대회가 첫 행사였음에도 입주 회원들의 만족도가 매우 높았기에 올해는 대회 전부터 더욱 많은 기대를 모으기도 했다. 그 기대에 부응해 올해는 참여 인원도 108명에 달했다. 이번 대회는 강원도 원주시 문막읍에 위치한 센추리 21 CC의 파인·레이크 코스에서 진행되었으며, 아름다운 계절인 만큼 따스한 봄기운과 푸르름을 만끽할 수 있어 더욱 특별한 시간이 되었다.

대회 당일 오전 5시, 다소 이른 시간임에도 불구하고 더 클래식 500 로비에 모인 회원들은 뜨거운 열정과 설렘으로 가득했다. 오전 일찍 기분 좋게 골프장에 도착한 회원들은 골프복으로 갈아입은 후 클럽하우스에서 조식을 즐겼다. 이후 개최식과 단체 기념 촬영을 마

치고 본격적인 라운드를 준비했다. 시종일관 화창한 하늘 아래 즐거운 분위기로 진행된 라운드는 우정 어린 대결 속에 웃음꽃이 만발했다. 대회를 마친 후에는 연회장에서의 중식, 시상식과 행운권 추첨 행사 등 훈훈한 시간이 이어졌다.

이날 시상은 먼저 신페리오 방식으로 남녀 각각 우승, 준우승, 3위를 호명했다. 우승은 오성록 회원과 안순례 회원, 준우승은 홍홍표 회원과 함화자 회원, 3위는 정문술 회원에게 돌아갔다. 이어서 대회 최고의 장타자에게 주어지는 롱기스트 상은 260야드의 비거리를 기록한 장일형 회원이 차지했다. 특히 장일형 회원은 작년 대회에 이어 2년 연속 롱기스트 상을 수상해 더욱 뜨거운 축하를 받기도 했다. 남자 니어리스트는 홀에 1.8m까지 근접했던 박창수 회원이, 여자 니어리스트 상은 4.7m 가까이 간 유문자 회원에게 돌아갔다. 아울러 이번 대회의 메달리스트는 76타를 기록한 정현치 회원과 85타를 기록한 이정희 회원이 차지했다.

입주 회원들의 삶의 질을 더욱 향상시키기 위해 매년 다양한 행사와 프로그램을 준비하는 더 클래식 500. 패밀리 골프 대회 역시 많은 입주 회원들이 공유하는 취미인 골프와 친목 도모를 두루 누릴 수 있도록 기획된 행사다. 작년에 이어 올해도 패밀리 골프 대회는 참여 회원 모두에게 즐겁고 뜻깊은 시간을 선사했으며, 특히 사랑의 버디 기부 이벤트를 진행하며 대회의 수준을 한층 높여 참여 회원들에게 많은 호응을 받았다.






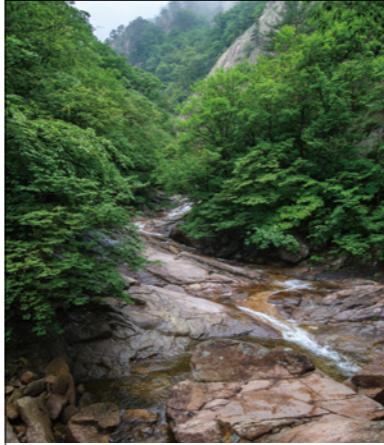
**[사랑의 버디 기부 이벤트]**  
제2회 패밀리 골프 대회가 더욱 특별했던 이유는 바로 '사랑의 버디 기부 이벤트'를 진행했기 때문이다. 이번 이벤트는 참가 회원들에게 라운드의 즐거움을 배가시키면서 따스한 마음을 나눌 수 있어 훈훈함을 더했다. 이날 이준애 회원 외 다수 입주 회원들의 버디 기부 참여로 모금된 기부금은 전액 모두 더 클래식 500 자원봉사단에 전달되어 소중한 곳에 쓰일 예정이다.



# 일상이 즐거워지는 유익한 프로그램 더 클래식 500, 2016 SUMMER CALENDAR

무료하고 지치는 여름의 일상을 보다 즐겁고 활력 있게 보내고 싶다면 더 클래식 500의 커뮤니티에 동참하자.  
일상의 활력소가 되는 것은 물론 유익한 자기계발과 힐링의 시간으로 가득 채워질 것이다.

## SUMMER EVENT CALENDAR

JUNE 2016	JULY 2016	AUGUST 2016	SEPTEMBER 2016
 <p><b>6</b> 3주 차 [동호회] Lady 골프 모임 숙녀회</p>	 <p><b>7</b> 4주 차 [이벤트] 2016년 한여름 야외 영화 축제 1부</p>	 <p><b>8</b> 1주 차 [이벤트] 2016년 한여름 야외 영화 축제 2부</p>	 <p><b>9</b> 2주 차 [커뮤니티] 국내 여행 꽃보다 청춘 '충북 충주 여행' 3주 차 [동호회] Lady 골프 모임 숙녀회 4주 차 [문화데이] 올바른 식생활 특강 '먹는 것이 곧 우리의 몸이다'</p>

### 감성 충전 이벤트



더 클래식 500에서는 매일 다양하고 특별한 이벤트를 진행하고 있다. 입주 회원들의 다양한 취미와 관심사를 충족시키면서도 유익한 배움의 시간을 가질 수 있는 여러 행사와 프로그램이 마련되어 있다. 지난 봄 시즌에는 제2회 더 클래식 500 패밀리 골프 대회가 성황리에 개최되어 골프를 사랑하는 입주 회원들에게 즐겁고 뜻깊은 시간을 선사했다. 또 김효정 바둑 기사와 함께한 바둑 특강은 바둑 동호회 회원들에게 뜨거운 지지와 호응을 얻기도 했다. 이뿐 아니라 다가오는 7, 8월에는 열대야의 무더위를 날려줄 한여름 야외 영화 축제를 통해 입주 회원들에게 큰 즐거움을 선사할 예정이다. 9월에는 고품격 여행 프로그램 '꽃보다 청춘' 충북 충주 여행을 준비 중이며, 올바른 식생활 특강 등 즐겁고 유익한 프로그램도 마련되어 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·목요일 19:00~21:00	무료
바둑	바둑 대국을 통해 정신 수양은 물론 활기와 즐거움을 더하는 동호회	금요일 15:00~18:00(바둑 대화: 반기별 1회)	연 10만원(입회비: 10만원)
숙녀회	골프를 좋아하는 여성 회원만을 위한 동호회	매월 셋째 주 수요일	연 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
문항류	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
	토요 남성 통기타	안승제	토	14:00~15:30		5만원(1개월)
	토요 여성 통기타	안승제	토	15:40~17:10		5만원(1개월)
	11 개인 통기타 교습	안승제	개별	시간 조정		4만원(1회)
건강	탄탄튼튼(저강도 근력운동)	강민서	월·수	09:00~10:00	4층 다목적실2	무료
	탁구교실(11 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 남성반	황인옥	수	16:00~16:50	4층 다목적실2	무료(재료비 별도)
미술	예술치유 미술 중점반	황인옥	목	10:00~11:30	4층 다목적실3	8만원(재료비 포함/월)
	검도	이봉주 회원(재능기부)	화·목	19:00~21:00	4층 다목적실1	무료
	그림교실(서양화)	이은규	토	19:00~21:00	A동 7층 다일리아2	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	17:00~18:30		5만원(3개월)
컴퓨터 IT	한국무용	이자현	금	16:00~17:30	A동 7층 프리지아2	5만원(1개월)
	11 개인 교습	담당자 문의	개별	시간 조정		40만원(10회)
	컴퓨터 왕기초반	장정현	화·목	09:00~10:20		15만원(3개월)
어학	참 쉬운 실생활 컴퓨터(활용반)	장정현	화·목	10:30~11:50	A동 7층 프리지아2	15만원(3개월)
	실생활 스마트폰	박은실	화	10:00~11:30	4층 다목적실 2	무료
	말문이 트이는 영어회화(A)	조영숙 회원(재능기부)	화·목	14:30~15:20	A동 7층 다일리아2	6만원(3개월)
	왕초보 영어회화			16:00~16:50		6만원(3개월)
	말문이 트이는 영어회화(B)			17:30~18:20		6만원(3개월)
	말문이 트이는 영어회화(C)	고영자 회원(재능기부)	월·수	20:00~20:50	4층 다목적실3	6만원(3개월)
	말문이 트이는 일본어회화(초급)			19:00~20:00		6만원(3개월)
	말문이 트이는 일본어회화(중급)			10:00~11:30		A동 7층 다일리아2

상기 일정은 사정에 의해 변경될 수 있습니다.



## SUMMER ISSUE



### 더 클래식 500 펜타즈 호텔, 맞춤형 하우스 웨딩을 위한 'DIY 웨딩 프로그램'

더 클래식 500 펜타즈 호텔이 합리적인 하우스 웨딩을 선호하는 예비부부 고객을 위한 'DIY 웨딩 프로그램'을 선보인다. 이 상품은 여타 호텔 예식과 달리 고객의 취향대로 소규모 웨딩을 구성할 수 있어 특별한 분위기 속에서 합리적인 예식을 진행하고자 하는 예비부부들의 관심을 모으고 있다. 펜타즈 호텔의 'DIY 웨딩 프로그램'은 하객 인원과 플라워 연출, 식사 등 예식 전 부문을 제한 사항 없이 구성할 수 있는 것이 특징이다. 20여 명 내외부터 최대 200명까지 소수 예약제로 진행할 수 있으며, 일반적으로 호텔 예식 진행 시 제한이 있던 꽃 장식, 무대 연출 등의 제반 사항을 고객의 취향대로 선별하거나 생략할 수 있도록 했다. 이와 같은 예비부부만의 맞춤형 프로그램은 합리적인 하우스 웨딩을 선호하는 최근 예식 트렌드에 부합하는 최적화된 상품이라 할 수 있다. 고급스럽고 품격 있는 호텔 분위기에서 맞춤형 하우스 웨딩을 진행할 수 있는 일석이조의 효과를 누릴 수 있는 것.

더 클래식 500 펜타즈 호텔은 'DIY 웨딩 맞춤 프로그램'뿐 아니라 호텔 총괄 셰프의 엄선된 코스 요리도 준비되어 있다. 최고급 양식 코스 요리와 정통 한식 요리, 뷔페 등 다양한 식음 서비스를 제공하고 있어 신랑과 신부는 물론이고 하객의 만족도도 매우 높다. 또한 지하철 2호선과 7호선이 바로 연결된 편리한 교통편과 올림픽대로, 강변북로, 외곽순환도로에서 접근이 용이한 위치, 500여 대 이상 동시 주차가 가능한 넓은 주차장 등의 특징점까지 고루 갖추고 있다. 문의 02-2218-5300

## 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

