



리폼왕이 전수하는  
감각있는 리폼 노하우

“지구상의 동물 중 유일하게 인간만이 쓰레기를 남긴다.” ‘토지’의 작가 고(故) 박경리 선생이 하신 말씀이지요. 충분히 공감하는 말입니다만, 하루에도 많은 재화(財貨)를 소비하고 또 어쩔 수 없이 쓰레기를 만들며 사는 게 우리네 일상입니다. 망가진 바구니, 유행이 한참 지난 가죽 재킷이나 꽃 무늬 치마, 낡은 싱크대… 그냥 버려야 할까요? 고민이라면 리폼(reform, 낡고 오래된 것을 새것처럼 바꾸는 것) 전문가들의 감각을 구경해보세요. 버리려던 그것들이 다시 보이게 될 테니까요.

글=행복플러스 박근희 기자

사진=행복플러스 이경호·김종연 기자



임혜영 제공



- ① ‘살면서 고치는 25평 인테리어’의 저자 임혜영씨가 망가진 바구니로 만든 내추럴 행잉과 리스.
- ② ‘전셋집 인테리어’의 저자 김동현씨가 ‘요즘 스타일’로 리폼한 싱크대.
- ③ ‘에코 하우스 만들기’의 저자 조근영씨가 자투리 천으로 만든 원목 수틀 액자.

## 자르고 붙이고 칠하고… 현 물건, 새것으로 ‘뚝딱’



김동현 제공



조근영 제공



바구니는 벽걸이, 꽃 치마는 패브릭 액자로  
‘최근엔 북유럽 인테리어의 영향으로 과감한

색상, 패턴을 활용한 리폼이 인기몰이를 하고 있습니다. 유행을 타지 않는 내추럴 인테리어와 소품들은 꾸준히 인기를 끌고 있고요.” ‘살면서 고치는 25평 인테리어’(조선언북)의 저자이자 DIY&리폼 전문 인기 블로거인 ‘꼬꼬지’ 임혜영씨의 말이다. “리폼은 지구를 생각하는 착한 취미”라는 임씨는 어른을 앞두고 망가진 바구니를 활용한 ‘내추럴 행잉(장식용 벽걸이)과 리스’를 소개했다. 살이 빠져나와 망가진 바구니는 다목적기위(전선과 철사를 지를 수 있는 가위)를 이용해 바구니 밑면을 분리한 후 밑면 양 끝에 체인을 걸고 밑면 가장자리에 간격을 두고 링 집개 7~8개를 걸어주면 완성이 된다. 행잉은 폴라로이드 사진이나 엽서 걸이로 활용할 수 있다. 잘라낸 바구니의 주동이 부분은 손잡이 분리 후 나머지 살들을 정리하면 리스를 꾸밀 만한 틀이 되는데 이 틀에 말린 꽃을 장식하면 근사한 내추럴 인테리어 소품이 된다. 임씨는 “벽의 경우 벽

유행 지난 옷, 액자·손가방으로 재탄생  
간단히 페인팅만 해도 시각적 효과 커  
지갑과 지구 동시에 지키는 ‘착한 취미’

지를 바꾸기보다는 흰색 페인트로 통일성 있게 페인팅한 후 변화를 주고 싶을 때 한쪽 벽면 정도만 다른 색상으로 페인팅하고 소품이나 소가구 역시 계절이나 놓인 위치에 맞게 포인트가 될 만한 색상으로 그때그때 페인팅하면 오래도록 질리지 않게 쓸 수 있다”고 덧붙였다.

‘에코 하우스 만들기’(아이엠북)의 저자이자 가구·인테리어 분야 파워블로거인 ‘13월의 블루’ 조근영씨는 “분유통과 북유럽스타일의 천만 있으면 인테리어 포인트용 수납함과 휴지케이스, 장난감 복 등을 만들 수 있다”고 말했다. “또 유행이 지난 옷 중에 패턴이나 무늬가 있는 것들은 다양한 리폼이 가능하다”는 게 조씨의 말. 원목 수틀 액자는 원목 수틀과 자투리 천만 있으면 별다른 기술 없이도 누구나 만들 수 있다. 방법은 패턴이나 무늬가 있는 천을 원목 수틀보다 약간 여유 있게 잘라 원목 수틀에 끼운 뒤 남은 천들을 가위로 깨끗히 잘라내면 된다. 이렇게 완성된 원목 수틀 액자는 비교적 가볍기 때문에 뭇질을 하지 않고 글루건이나 시침핀으로도 벽에 고정이 가능하다. 같은 크기의 수틀보다 크고 작은 수틀을 공간을 고

려해 조화롭게 걸면 멋진 벽에 강약을 줄 수 있다.

낡은 싱크대, 손잡이 교체·페인팅으로 해결 ‘전셋집 인테리어’(미호)의 저자이자 네이버 가구·인테리어 분야 파워블로거인 ‘김반장’ 김동현씨 역시 “요즘에는 과한 장식보다는 북유럽 스타일이나 인더스트리얼 스타일과 같이 목재나 철재 등 소재 자체의 질감을 살리는 스타일이 유행”이라고 전했다. 김씨는 리폼의 방법 중 페인팅은 노력 대비 시각적으로 확연한 변화를 끌어낼 수 있다면서 페인팅을 활용한 ‘싱크대 리폼’을 소개했다. 페인팅을 하기 전에 싱크대의 손잡이를 분리하고, 시트지가 덧대어 있는 경우에는 시트지를 벗겨내도록 한다. 흰색으로 깔끔하게 페인팅하는 것도 좋지만, 소위 ‘요즘 스타일’의 싱크대로 꾸미고 싶다면 과감하게 짙은 색상을 활용하는 것도 방법이다. “싱크대의 상부장과 하부장을 모두 같은 색으로 칠하기보다는 상부장에 흰색, 하부장에 파란색을 선택하면 시각적으로 깔끔하고 시원해 보일 수 있다”고. 페인팅을 할 때는 페인트와 싱크대 표면의 접착제 역할을 하는 제소를 1~2회 칠한 뒤 페인트를 2~3회 칠하는 게 좋다. 페인트가 완전히 건조된 뒤 페인팅한 싱크대에 맞는 손잡이로 교체해준다. 좀 더 새로운 느낌을 원한다면 싱크대 페인팅 전 곰팡이가 편 실리콘 등을 제거하고 페인팅 후 실리콘까지 새로 발라주도록 한다. 이 밖에 방문이나 싱크대 문짝, 책상 서랍 등의 손잡이 교체도 도전해볼 만하다. 김씨는 “리폼은 단순히 낡은 물건을 새롭게 고치는 것을 떠나 효용을 높여가는 물건에서 새로운 기능성을 발견하는 일”이라며 “지갑과 지구를 동시에 지키는 취미기도 하다”고 말했다.

유행이 지나서, 체형이 변해서 못 입는 옷들도 아이디어를 더하면 새로운 패션 아이템이 될 수 있다. 업사이클링(버려진 물품을 다시 쓰는 것에서 나아가 새로운 가치를 부여하는 것) 전문가 ‘세이지 디자인’의 김설장은 “전문가가 아니면 유행이 지난 옷을 새로운 디자인으로 리폼해 입기에는 쉽지 않다”면서 옷의 천을 활용해 가방으로 리폼하거나 단추 등 옷의 장식, 지퍼를 활용해 액세서리를 만드는 방법을 추천했다. 리폼 초보자라면 큰 가방보다는 작은 지갑이나 파우치가 도전해볼 만하다고. 김설장은 “특히 유행이 지나 애물단지가 된 고가의 가죽 재킷은 파우치나 태블릿PC 등을 넣어 달릴 만한 클러치백으로 리폼하면 멋스러울뿐 아니라 활용도도 높아진다”고 귀띔했다.

INSIDE

3면 결그룹 ‘포미닛’ 현아 메이크업 따라잡기  
6면 참치 한 캔으로 떠나는 세계 미각 여행  
7면 다가오는 여름, 면역력 다져 구내염 예방을  
9면 칼 대지 않고 성형한 듯 ‘필러 시술’

행복플러스가 자영업 독자님의 가게 홍보를 무료로 도와드립니다.  
관련 기사 10면

일반의약품

광고심의필 : 1239-0400

※인터넷 약리를 판매행위는 불법입니다.

독일수입완제품  
콘트락투벡스<sup>®</sup>겔



Treating scars successfully

상처·화상·수술로 인한  
흉터를 없애주세요!!

[효능·효과]

1. 수술 후 흉터
2. 화상흉터
3. 미용적 피부 손상시 흉터
4. 텔로이드성 흉터



[용법·용량]

- 상처부위에 충분히 침투할때까지 수회 가볍게 마사지한다.
- 상처가 심하거나 오래된 상흔일경우 고정하여 하루저녁을 자낸다.
- 갓 생긴 상처의 경우, 극도의 추위, 차외선, 강한 맛사지등 신체적 자극을 피한다.

제조원

MERZ MERZ PHARMA

수입판매원

HUH (주)후파르마  
www.huhpharma.com  
www.contractubex.com

독일수입완제품  
콘트락투벡스<sup>®</sup>겔



\*첨부된 사용상의 주의사항 을 잘 읽고 의사, 약사와 상의 하십시오.

제품문의 02-3444-4064

## 연회비 1만원이면 장난감 고민 끝! 사지 말고 빌려 쓰세요

## 동네 사용설명서\_장난감 도서관

사랑스러운 우리 아이 양손에 원하는 장난감을 맘껏 쥐여주고 싶다면 여기가 제격이다. 다양한 장난감을 저렴하게 빌릴 수 있고 유익한 육아정보는 덤이다. 멋진 장난감을 받아든 아이는 물론 장난감 값을 아낀 엄마 아빠도 웃을 수 있는 우리 동네 장난감 도서관을 소개한다.

행복플러스 유통용 객원기자

수천 가지 장난감과 도서, 年 1만원에 이용

강서구 육아종합지원센터가 운영하는 키드키득 놀잇감터는 7세까지의 영·유아 자녀를 둔 부모를 대상으로 한 장난감 도서관이다. 현재 975 명의 회원이 이용하며 하루 평균 55명의 주민이 찾는다. 연령대별로 다양한 종류의 장난감 총 1236점을 보유하고 있고 DVD타이틀과 육아 도서도 빌려준다. 강서구에 거주하거나 재직하는 주민이면 회원가입 후 연회비 1만원만 내면 모두 무료로 빌릴 수 있다. 월



·화·수·금요일은 오전 9시 30분~오후 5시 30분, 목요일은 오전 9시 30분~오후 8시 문을 열고 첫째·셋째 주 토요일은 오후 2시 30분까지 운영한다. 단, 정오~오후 1시는 점심시간이라 이용할 수 없고 둘째·넷째·다섯째 주 토요일과 일요일, 공휴일은 휴관한다.

처음 회원가입하면 준회원으로 1인당 1점을 7일간 대여할 수 있다. 연체 및 파손 없이 6회 정상 반납한 준회원 가운데 센터가 진행하는 부모 교육을 1회 받으면 정회원이 돼 1인당 2점을 10일 동안 대여할 수 있다. 대여 1점당 1회 5일간 인터넷으로 연장 가능하며 하루 연체할 때마다 200원을 내야 한다. 홈페이지(gskskids.or.kr)에서 대여 가능한 장난감을 검색할 수 있다. 실내 승용 자동차 완구인 '코레카'와 '아기들의 국민대문'으로 불리는 '러닝홈', 실내 미끄럼틀 등을 인기가 좋아 금방 대여된다. 주소는 강서구 수명로 2길 50, 마곡수命运파크 6단지 앞 밸산파출소 옆에 있다. 자세한 사항은 전화(02-2064-2730)로 문의하면 된다.

양천구 육아종합지원센터의 해누리대여터도 양천구 내 7세까지의 영·유아 자녀를 둔 부모를 대상으로 운영한다. 현재 725명의 회원이 등록

고 문의는 전화(02-2646-7790)로 하면 된다. 대여는 물론 실내 놀이터에 부모 휴게실도 강서구 등촌7종합사회복지관 2층에는 신세계마트 힘장난감도서관이 있다. 영유아 및 초등 3학년 이하의 자녀를 둔 부모를 대상으로 운영한다. 현재 730명의 회원이 가입돼 있고 하루 20~50명이 이용한다. 550종 1000여 점의 장난감과 도서를 보유하고 있다. 강서구 주민 또는 재직자 누구나 가입할 수 있고 연회비는 2만원이다. 1년 후에는 1만원으로 낮춰준다. 회원 가입 시 신분증, 주민등록증, 재직증명서 등이 필요하다. 대여료는 장난감 크기에 따라 500~4000원을 받는다. 대여기간은 14일이며, 연체료는 1일마다 1000원이 부과된다.

처음 회원 가입하면 준회원이며 5회 연체 없이 반납하면 정회원이 된다. 준회원은 1점, 정회원은 2점 대여가 가능하다. 이용 시간은 월~토요일 오전 10시~오후 5시, 일요일과 공휴일은 휴관한다. 장난감 도서관과 더불어 놀이 공간과 부모 휴게실이 마련돼 있다. 주소는 강서구 공항대로 43길 104, 문의는 전화(02-2658-6552)로 하면 된다.



강서구 육아종합지원센터 '키드키득 놀잇감터'에서는 아이들이 좋아하는 장난감 1200여 개를 저렴하게 빌릴 수 있다.

행복플러스 유통우 기자

## 양천구 아파트 관리비, 송파구보다 높다

1㎡당 월 평균 2526원, 강남·서초·용산 이어 4위… 강서구, 1965원 10위

양천구의 아파트 관리비가 서울 25개구 평균을 훌쩍 뛰어넘는 수준인 것으로 나타났다. 반면 강서구의 경우 서울시 평균에 못 미쳤다.

부동산114가 서울의 공동주택 중 관리비를 공개한 1718개 단지의 관리비 현황을 분석한 결과 올해 2월 기준 양천구의 1㎡당 아파트 월 평균 관리비는 2526원으로 서울시 아파트 월 평균 관리비인 1993원을 웃돌았다. 이는 서울에서 월 평균 관리비가 가장 비싼 강남구(2863원), 서초구(2802원), 용산구(2686원)에 이어 네 번째를 차지하는 수치다. 소위 '강남 3구'로 불리는 송파구(2502원)보다도 높았다. 양천구의 전용면적 85㎡(약 25.7평) 아파트에 거주하는 주민은 월 관리비로 평균 21만4710원을 내고 있는 셈이다.

강서구의 1㎡당 아파트 월 평균 관리비는 1965원으로 파악됐다. 서울시 전체 평균보다 28원 저렴하지만 25개 구 중 관리비 상위 10번째를 기록했다. 강서구의 전용면적 85㎡ 아파트에 거주하는 주민은 월 평균 16만7025원의 관리비를 내고 있으며, 양천구와 비교해 4만7685원이



행복플러스 한준호 기자

저렴하다. 윤지해 부동산114 리서치센터 선임 연구원은 "최근 자치단체와 정부를 중심으로 공동주택 관리비 부과 체계를 투명하게 정비하고 있으며 에너지효율성에 대한 규제도 강화하는 추세"라며 "현재는 지역별로 큰 차이를 보이지만 만 점차 편차가 완화될 것"이라고 내다봤다.

한편 아파트 관리비가 가장 저렴한 곳은 동대문구로, 1㎡당 아파트 월 평균 관리비는 1519원인 것으로 나타났다.

행복플러스 이경석 기자

## INSIDE

2면 [우리 동네 주치의] 담석증

3면 [6·4 지방선거 후보 릴레이 인터뷰]

노현송 강서구청장 후보·김수영 양천구청장 후보

6면 참치 한 캔으로 떠나는 세계 미각 여행

행복플러스가 자영업 독자님의 가게 홍보를 무료로 도와드립니다.

관련 기사 3면

## [효능·효과]

1. 수술 후 흉터
2. 화상흉터
3. 미용적 피부 손상시 흉터
4. 켈로이드성 흉터



## [용법·용량]

- 상처부위에 충분히 침투할때까지 수회 가볍게 마사지한다.
- 상처가 심하거나 오래된 상흔일경우 고정하여 하루저녁을 자낸다.
- 갓 생긴 상처의 경우, 극도의 추위, 차외선, 강한 맛사지등 신체적 자극을 피한다.

제조원

MERZ MERZ PHARMA

수입판매원

HUH (주)후파르마  
www.huhpharma.com  
www.contractubex.com

독일수입완제품  
콘트락투벡스®겔



\*첨부된 사용상의 주의사항을 잘 읽고 의사, 약사와 상의 하십시오.

제품문의 02-3444-4064



## 온 가족 위한 근교 캠핑장

캠핑하기 좋은 계절이다. 번거로운 짐 없이 몸만 가볍게 떠날 수 있는 카라반 캠핑장, 갑자 캐기·옥수수 따기 등 농촌 체험도 할 수 있는 캠핑장 등 천안·아산·세종시에서 가까운 캠핑장들을 소개한다.

글=행복플러스 이진주 기자  
사진=행복플러스 이경민 기자, 각 기관 제공

## 농촌 체험·카라반 캠핑·글램핑

자연 속  
'힐링 타임'

①캠핑에 필요한 모든 장비가 비치되어 있는 'The 글램핑'. ②스파에서 몸 풀고 카라반에서 아늑하게 즐기는 '파라다이스 스파 도고 카라반 캠핑장'. ③농촌 체험 프로그램을 운영하는 '아산 기쁨두배마을 캠핑장'. ④산속에서 여유로운 캠핑을 즐길 수 있는 '금강자연휴양림'. ⑤깨끗한 금강이 흐르는 넓고 평화적인 '합강공원 오토캠핑장'.

## 다채로운 체험 프로그램 있는 캠핑

아산 기쁨두배마을 캠핑장(041-532-6754, 아산시 둔포면 석곡리길 101)은 전형적인 농촌의 풍경을 감상할 수 있는 곳이다. 캠핑장은 약 6000m<sup>2</sup> 면적으로 43동의 텐트 설치가 가능하다. A·B 캠핑장 두 곳으로 나눠져 있는데, B캠핑장은 마을체험관과 사위실·화장실·개수대 등의 부대시설이 가까이 있으며 8동 정도의 텐트를 설치할 수 있다. 35동 정도의 텐트를 설치할 수 있는 A 캠핑장은 기쁨두배마을 뒷산 공터에 있으며 잔디밭에 텐트를 치거나 나무데크를 사용할 수 있다. 아산 기쁨두배마을 캠핑장에서는 매달 농촌 체험 프로그램을 운영하고 있다. 5월에는 배 깍두기 만들기(10인 이상 예약 가능, 1인당 8000원), 6월에는 갑자 캐기(갑자 3kg 1만원), 7월에는 옥수수 따기(옥수수 20개 1만원) 등의 농촌 체험을 할 수 있다. 예약은 아산 기쁨두배마을 캠핑장 홈페이지(asan.invil.org) 및 전화로 할 수 있다. 이용요금은 4인 기준 1박에 2만5000원.

금강과 미호천이 만나는 지점에 있는 합강공원 오토캠핑장(044-862-5985, 세종시 연동면 태산로 329)은 10만m<sup>2</sup> 면적으로 170여 동의 텐트를 설치할 수 있다. 바닥에는 폭신한 잔디가 깔려 있으며 사위장·음수대·화장실 등의 편의시설과 축구장, 족구장 등의 운동시설을 갖추고 있다. 캠핑장 안에 있는 어린이광장에서는 만 1~4세 유아에 대해 전동미니카를 무료로 탈 수 있다. 또 공원 등지에 버려진 자연거리를 수리해서 방문객들에게 무료로 대여해주는 자전거대여소도 운영하고 있어 자전거를 타고 공원 곳곳을 둘러보기 좋다. 매달 1일 오전 9시부터 합강공원 오토캠핑장 홈페이지(hapgangcamp.sejong.go.kr)에서 예약 가능하며 이용요금 1박 기준 사용 면적에 따라 1만5000~3만원, 세종시 주민은 이용요금의 30%를 할인 받을 수 있다.

## 산속에서 여유롭게 즐기는 힐링 캠핑

계룡산 줄기 중 하나인 국사봉에 자리한 금강자연휴양림(041-635-7400, 세종시 금남면 산립박물관길 110)에는 통나무로 지은 '숲속의 집'과 아영장이 있어 산속에서 캠핑을 즐길 수 있다. 아영장에는 텐트를 칠 수 있는 나무데크 15동이 있다. 7월 중순부터 8월 말까지 운영하며 7월 초 금강자연휴양림 홈페이지(keumkang.go.kr)를 통해 예약할 수 있다. 편의시설로는 화장실·취사장·사위장 등이 있으며 이 시기에는 야외 어린이 수영장을 무료로 개방한다. 아영장 나무데크 1박 이용료는 4000원이며 금강자연휴양림 입장료(성인 1500원, 중·고등학생 1300원, 초등학생 700원)는 별도다. 캠핑 장비가 없다면 숲속의 집을 이용할 수 있다. 금강자연휴양림에는 6~14인까지 이용 가능한 다양한 규모의 숲속의 집 7동이 있다. 내부는 방, 주방, 화장실로 구성되어 있으며 숙박에 필요한 침구류 등은 물론 취사도구, 냉장고 등이 비치되어 있어 실내에서 음식을 만들어 먹을 수 있다. 매달 1일 오전 9시 금강자연휴양림 홈페이지에서 원하는 날짜와 규모의 숲속의 집을 예약한 후 입금하면 신청이 완료된다. 이용요금은 1박 기준 규모에 따라 5만6000~9만6000원(입장료 포함).

## 장비 부담 없이 몸만 가도 즐거운 이색 캠핑

텐트부터 먹을거리까지 싸들고 가는 것이 부담스럽다면 몸만 가도 캠핑을 즐길 수 있는 카라반 캠핑을 눈여겨볼 만하다. 온천수로 스파와 물놀이를 즐길 수 있는 파라다이스 스파 도고에서 운영하는 파라다이스 스파 도고 카라반 캠핑장(041-537-7100, 아산시 도고면 도고온천로 176)은 8500m<sup>2</sup> 면적의 잔디밭 위에 4인 가족이 즐길 수 있는 카라반 시설 30동을 갖추고 있다. 이동식 주택이라고도 불리는 카라반 내부에는 2인용 침대와 2층 침대가 있고 테이블과 소파, 주방시설이 마련돼 있다. 이 외에도 텔레비전과 냉장고·온풍기·에어컨 등을 갖추었으며 화장실도 있다. 각 카라반 앞에는 독립적으로 사용 가능한 나

## INSIDE

2면 초려역사공원 만드는 이연우 교수  
3면 걸그룹 '포미닛' 현아 메이크업 따라잡기  
6면 참치 한 캔으로 떠나는 세계 미각 여행  
7면 다가오는 여름, 면역력 다져 구내염 예방을

행복플러스가 자영업 독자님의 가게 홍보를 무료로 도와드립니다.  
관련 기사 2면

## [효능·효과]

- 수술 후 흉터
- 화상흉터
- 미용적 피부 손상시 흉터
- 캘로이드성 흉터



## [용법·용량]

- 상처부위에 충분히 침투할때까지 수회 가볍게 마사지한다.
- 상처가 심하거나 오래된 상흔일경우 고정하여 하루저녁을 자낸다.
- 갓 생긴 상처의 경우, 극도의 주위, 자외선, 강한 맛사지등 신체적 자극을 피한다.

제조원

MERZ PHARMA

수입판매원

Huh(주)후파르마  
www.huhpharma.com  
www.contractubex.com

## 독일수입완제품

콘트락투벡스®겔



첨부된 사용상의 주의사항을 잘 읽고 의사, 약사와 상의 하십시오.

제품문의 02-3444-4064



버리는 옷·폐천막으로 만든 가방  
고장난 시계, 열쇠고리로 재탄생

## 추억과 시간 깃들어 더 멋져 보여요

'세이지디자인'의 업사이클링 클래스에서 만들어볼 수 있는 제품들. 구멍난 양말, 자투리 천, 고장난 시계 등 모두 버려질 물건이었지만 창의력과 아이디어를 보태 수공에 작품으로 태어났다.

### 리폼·업사이클링 클래스 &제품 만나는 공간

버리려던 것들을 활용해 새것보다 더 근사한 리폼 제품을 만들 수 있다면, 할머니가 물려주신 반지를 요즘 유행하는 디자인으로 리폼할 수 있다면 어떨까. 버려지면 환경을 오염시킬 수 있는 것들이지만 전문가의 아이디어와 손길을 거쳐 환골탈태한 제품을 구입하는 것도 의미 있다. 리폼을 배워볼 수 있는 클래스부터 리폼 대행, 리폼이나 업사이클링 제품을 구입할 수 있는 공간들을 만나본다.

글=행복플러스 박근희 기자 사진=행복플러스 김종연 기자

### 양말로 인형, 군복으로 가방 만드는 클래스

'서촌'이라 불리는 종로구 신교동에 있는 세이지디자인(02-335-4531, sagedesign.co.kr)은 언뜻 보면 소품 가게 같다. 문을 열고 들어서면 양초, 열쇠고리, 틴케이스, 가방 등이 진열대에 가지런히 장식돼 있는데 자세히 보면 아름(?)이 있는 물건들이다. 고장난 시계로 만든 열쇠고리와 브로치, 버려진 찻잔이나 병을 활용한 양초, 구멍난 양말로 만든 인형, 포장마차 천막으로 만든 화분싸개 등. 이곳에선 업사이클링 제품을 판매하며 업사이클링 클래스도 진행한다. "단순한 재활용인 리사이클링과 달리 업사이클링은 재활용에 아이디어를 보태 원래의 제품보다 가치 있는 물건을 만드는 것이죠. 업사이클링 클래스는 기초 기술 강의 후 창의력을 키우고 아이디어를 확장하는 것에 집중합니다." 김자연 세이지디자인 실장의 말이다.

이곳의 업사이클링 클래스에서는 바느질과 재봉틀부터 배운다. 간단한 컵반침 만들기부터 시작해 손바느질 수업, 가방 만들기 등을 해보며 재료 구입처 방문이나 전시회 관람 시간도 갖는다.

"전문적인 재료 구입처까지 알려주기 때문에 이곳을 거친 수강생들 중에선 업사이클링 작가로 활동하거나 리폼 전문 매장을 여는 경우도 있다"고. 업사이클링 클래스는 주 2회 2개월 과정 재료비 포함 80만원. 단, 클래스 위주로 운영되는 공간인 만큼 제품 구입을 위한 방문 시 전화 문의 필수다.

곳에선 전체적인 디자인에 필요한 재료들만 활용하고 새로운 재료들을 추가해 트렌드에 맞으면 활용도가 높은 디자인으로 리폼해주는 게 특징이다. 주얼리 리폼은 의뢰 후 상담부터 디자인 스케치 시안 확인, 리폼까지 3주 정도 소요된다. 귀걸이, 목걸이 등 리폼 가격은 40만원대부터. 강남구 대치동 명진사(02-556-8812)는 명품 가방, 구두 수선 전문점. 강남 일대 명품족들에게 '신의 손'으로 불리는 주인 김상식씨가 명품 수선과 리폼을 해오고 있다. 지난 2011년 TV 프로그램 '생활의 달인'에서 명품 수선과 리폼의 달인으로 출연하며 현재 전국적으로 명품 리폼 의뢰가 들어온다고. 고객이 원하는 디자인으로 리폼이 가능한데, 특히 꼼꼼한 바느질 등으로 이용객들 사이에서 만족도 높은 곳으로 꼽힌다.



① 유행이 지난 주얼리를 새로운 디자인으로 리폼해주는 '파나쉬'.  
② ③ 대표적인 업사이클링 제품으로 꼽히는 '프라이탁' 가방과 '밀리미터밀리그램' 이태원 사옥 2층 '프라이탁' 매장.



업사이클링 제품 전문 판매 매장  
업사이클링 브랜드나 관련 매장들도 점차 늘고 있는 추세다. 프라이탁은 스위스의 그래픽 디자이너 마커스와 니엘 프赖탁 형제가 만든 브랜드. 트리밍을 활용한 천막에 사용되는 타 풀린(tarpaulin) 소재 제품과 에어백, 안전띠 등을 활용한 가방·자전거·파우치 등을 선보인다. 대표 상품이라 할 수 있는 메

## 작은 키 고민, 한방(韓方)으로 치료

### "키 크려면 원인 치료와 빠른 사춘기 관리 중요"

자녀 키가 작아 고민하는 부모가 많다. 키가 잘 크려면 성장호르몬이 많이 분비되는 것이 좋다. 성장호르몬은 어느 정도 유전적인 요인이 있지만 단백질이 풍부한 음식과 우유, 적당한 운동과 숙면을 취하면 더 많이 분비될 수 있다.

#### 원인에 따른 맞춤치료로 성장호르몬 분비 촉진

하이키한의원에서는 수년간의 연구결과에 따라 사춘기를 전후해서 3단계로 나누어 체질과 몸 상태에 따른 맞춤 처방과 성장호르몬의 분비를 촉진하는 데 도움이 될 수 있는 한약을 병행하여 치



료한다. 그와 함께 성장판 주위의 경혈에 침 치료와 경혈마사지를 병행하고 있다.

성장을 방해하는 후천적인 주된 원인으로 식욕부진, 편식, 짖은 복통, 만성 설사, 소화불량과 같은 소화기와 약한 증상과 정신적인 스트레스나 불안, 수면장애 등이 있다. 또한 짖은 감기, 비염, 중이염, 기관지염을 돌아가며 앓는 아이들과 아토피 질환이 있는 경우에도 성장이 느린다.

하이키한의원의 성장장애치료 프로그램은 이런 원인을 제거하여 몸을 건강하게 하면서, 성장호르몬의 분비를 늘릴 수 있도록 치료와 관리를 하고 있다.

#### 키 성장, 유전보다 후천적 노력이 중요

성장장애란 또래보다 유난히 키가 작거나 1년에 4cm이하로 자라는 경우, 빠이나가 실제 나이보다 두 살 이상 어리거나 성장호르몬이 부족한 경우를 말한다.

선천적인 왜소증은 한방치료의 대상이 아니지만

특별한 질환이 없는데도 키만 잘 자라지 않는 경우에 한방치료가 도움이 될 수 있다.

부모 키에 따른 유전 요인도 중요하지만 노력 여하에 따라 어느 정도 극복할 수 있다.

2010년도 통계청 자료에 따르면 현재 청소년의 평균기는 남

174cm, 여 162cm라고

한다. 이는 1970년대보다 대략 10cm정도 더 큰 것으로 키가 유전이라고 말할 수는 없다.

키 성장은 때가 있다. 남자는 고1, 여자는 중2년 성장이 거의 종료된다. 따라서 부모의 키가 작거나 성장이 더딘 경우에는 여아는 초등 4학년, 남아는 6학년 이전에 검사를 받아 보는 것이 좋다.



침·뜸·부황은 한의사에게 한약은 한의원에서

## 우리 딸이 벌써 생리를?

### '성조숙증 어린이' 5년만에 4.4배 급증, 조기발견 중요… 늦으면 성장판 닫혀

2011년 5월 13일 건강보험심사평가원은 최근 성조숙증에 대한 자료를 분석한 결과, 2006년에 비해 2010년엔 약 4.4배 늘었다고 밝혔다.

성별 비율은 여아가 92.5%이며 5~9세가 71%로 가장 많은 비중을 차지했다.

성조숙증이 증가하는 원인은 영양 과잉과 정신적인 스트레스, 다양한 환경호르몬이 복합된 것으로 진단한다. 외국 연구 자료에서도 소아비만이 성장호르몬이 빠르게 있다고 보고하고 있다.

성조숙증은 여아의 경우 8세 이전에 가슴이 나오거나 음모가 발달하는 경우, 남이는 만 9세 이전에 고환이 커지는 등 2차 성장이 나타나는 것으로 구분한다. 발견이 늦으면 치료 효과가 적기 때문에 조기발견이 매우 중요하다.

조경이 빠르면 성장판도 빨리 닫혀 그만큼 키 성

장도 빨리 멈출 수도 있다. 따라서 원인을 찾아서 바로 잡아주어야 한다. 때가 아닌데 유선이 발달하거나 생리를 한다면 성장을 방해할 뿐 아니라 마음의 상처도 받을 수 있다.

#### 한방(韓方)으로 성조숙증 예방과 치료

하이키한의원에서는 한방치료를 통해서 성장장애 치료와 함께 빠른 사춘기의 예방과 관리를 함께하고 있다. 초경을 지연시키는 효능을 지닌 인진호와 율무에서 추출한 한약을 청정하여 성조숙증 예방을 돋는다.

실제로 2004~2011년까지 성조숙증으로 진단을 받은 여자아이들에게 초경 지연에 도움이 되는 한약 처방과 성장장애 치료를 병행한 결과, 대체적으로 여성호르몬이 감소한 반면 성장호르몬은 증

#### 하이키한의원의 성장장애 치료 프로그램

##### 1 세밀한 검사와 진단

비·나이, 성장·증후검사, 체지방·검사, 사춘기·진행단계와 성장호르몬 분비 여부에 대한 진단

##### 2 침·약처방

체질과 질병에 따른 침료, 한약과 가시오카파를 이용한 성장호르몬 분비에 도움이 되는 한약의 성조숙증 예방 동시에 관리

##### 3 성장판 주위에 놓는 침·경락마사지

침 치료와 경락마사지로 성장판 주변의 경혈을 자극, 성장판 연골세포의 활동 증강

##### 4 생활습관지도

키 크는 음식과 식이요법 관리, 성장 방해 요인 개선

가했다. 초경이 시작되고 2년이 지나면 거의 성장이 종료가 되기 때문에 초경을 늦춰 준다면 유전적인 키를 극복하는데 도움이 될 수 있다.

키는 작은데 가슴에 명울이 많거나 통증을 호소한다면 성조숙증 여부를 확인하고 치료를 받아보는 것이 좋다.



강남본원 02) 533-1075 고속터미널역 8-2번 출구 반포소프티타운 6동 5층

박승만 원장 (한의학 박사)

### 전문가의 손길 더해 새것처럼

친정엄마나 할머니가 물려주신 반지, 의미 있는 물건이지만 어쩐지 착용하고 다니기엔 부담스러운 디자인이라 고민일 땐 리폼을 고려해볼 만하다. 강남구 청담동 파나쉬(02-3445-7756, panachekorea.com)는 맞춤 제작이 가능한 주얼리 매장. 주얼리 리폼 전문 매장으로도 유명하다. 이곳 대표인 영국 유학과 출신 주얼리 디자이너 차선영씨가 직접 상담을 하고 전문 세공사가 리폼을 담당한다. "주로 나만의 이야기가 있는 주얼리들을 리폼하려는 고객들이 많다"는 게 차씨의 말. 주얼리 리폼은 의뢰하는 주얼리에 있던 재료들을 대부분 활용해본 하는데, 이

신자 클래식백부터 비즈니스백, 토트백 등 디자인이 다양해 선택의 폭이 넓다. 가격은 명함케이스 6만원대부터. 용산구 이태원동의 밀리미터 밀리그램(02-795-1520, mmmg.net) 내 프라이탁은 한국 최초 공식 매장으로 프라이탁의 디자인 제품을 만나볼 수 있다.

리블랭크(02-744-1365, reblank.cafe24.com)는 업사이클링 패션 전문 브랜드로 타풀린 소재 가방, 자투리 가죽 등을 활용한 지갑·파우치 등을 선보인다. 대표 상품이라 할 수 있는 메

### 그 밖의 리폼·업사이클링 제품 만나는 공간들

공간	특징	위치·문의
터치포굿	업사이클링 관련 사회적기업. 현수막으로 만든 에코백과 지하철 광고판을 재료로 한 패션 소품이 인기 상품이다.	touch4good.com (02) 6349-9006
에코파티메아리	이름다운가게에 기증된 물품 중 재사용이 어려운 의류를 업사이클해 만든 제품을 판매.	성동구 용답동 225-5 (02) 3676-1009
매티앤매티	핸드메이드 가구 전문 매장. 인도네시아 폐목재를 활용해 만든 의자, 테이블 등 업사이클링 가구가 인기.	마포구 서교동 369-25 070-8871-9881
래:코드	재고 의류를 새로운 디자인으로 만든 패션 브랜드.	용산구 한남동 683-141 (02) 797-0710

## 우리 동네 주치의\_ 담석증

민상진 메디힐병원 원장

## 잦은 다이어트·비만… 30대·여성, 담석증 환자 늘었다

담석증은 담낭(쓸개) 안에 있는 담즙 성분이 결죽해지거나 찌꺼기가 생겨 쓸이다가 단단하게 굳는 것, 즉 담낭 안에 돌(담석)이 생기는 증상을 말한다. 담낭은 원래 담즙을 저장하고 필요에 따라 심이지장을 통해 배출하는 기능을 하는데 어떤 이유로 담즙 성분에 이상이 생기거나 담낭에 담즙이 머무는 시간이 길어지면 돌이 만들어지게 된다. 이 돌이 담즙이 지나는 통로인 담도나 담낭의 입구를 막으면 염증을 일으키고 담낭염으로 악화될 수 있다.

원인은 다양하다. 민상진(사진) 메디힐병원 원장은 “서구화된 식습관이나 금식 등으로 인한 담즙 성분의 변화, 세균 감염, 음주와 흡연, 만성 간질환 등이 원인으로 꼽힌다”며 “주로 40~50대에 많이 발생하지만 최근엔 잘못된 식습관과 다이어트, 비만 등으로 인해 30대의 발병도 늘고 있는 추세”라고 설명했다. 환자는 남성보다 여성이 더 많다. 여성호르몬의 영향과 함께 잦은 다이어트로 인한 불규칙한 식습관, 콜레스테롤의 과다 섭취 등이 여성 발병률을 높이는 원인으로 꼽힌다. 담석은 크게 콜레스테롤을 담석과 색소성 담석으로 나뉜다. 콜레스테롤을 담석은 서구화된 식습관에 의해, 색소성 담석은 주로 세균이나 기생충 감염, 간질 환등에 의해 발생한다. 담석증은 증상이 없는 경우가 대부분이며 우상복부의 통증이나 소화



불량, 활달, 발열 등이 발생할 수 있다. 민 원장은 “명치 부근에 더부룩한 느낌이 들고 특히 밀가루 음식이나 고기를 먹고 소화가 잘 안 된다면 담석증을 의심할 수 있다”며 “위장장애와 혼동하기 쉬워 위내시경 검사를 해봐도 이상이 없다면 초음파 검사나 CT를 통해 담석증 여부를 확인해야 한다”고 했다. 담낭에 염증이 생기는 담낭염은 90%가 담석이 원인이지만 드물게 담석이 없어도 염증이 생길

수 있다. 이를 ‘무담석 담낭염’이라 하는데 담석이 있는 경우보다 진행이 빠르고 위험하다.

민 원장은 “무담석 담낭염은 천공·농양·폐혈증 등 병합증 가능성이 높다”며 “담낭암으로 진행될 가능성도 있어 적극적인 치료가 필요하다”고 했다. 담석증이나 담낭염의 치료법 중 대표적인 것은 ‘복강경 담낭제술’이다. 배꼽에 작은 구멍을 뚫고 복강경을 넣어 담낭을 떼어내는 수술이다. 출혈과 통증이 적어 수술 후 회복이 빠르고 흉터를 남기지 않는 것이 장점이다. 민 원장은 “수술에는 보통 1시간 가량 걸리고 수술 후 3박 4일 입원치료가 필요하다”며 “수술 후 간혹 소화 장애를 겪기도 하는데 한 달 정도 기름진 음식이나 밀가루 음식을 피하면 점차 나아진다”고 했다.

담석증이나 담낭염은 뚜렷한 예방법이 없다. 정기적인 초음파 검사를 통해 조기에 발견하는 것이 최선의 예방법이란 게 민 원장의 설명이다. 가족력이 있거나 평소 소화가 잘 안 된다면 1년에 한 번 정도는 복부 초음파 검사를 해보는 것이 좋다. 민 원장은 “특별한 증상이 없더라도 담석의 크기가 크거나 여러 개 발견될 경우, 또는 1cm 이상의 용종이 있다면 담낭 염이나 담낭암의 예방적 차원에서 담낭을 떼어내는 게 좋다”고 했다.

행복플러스 이경석 기자

## 행복한 교실\_ 개화초등학교 ‘개화오케스트라’



아이들은 악기를 익히고 하모니를 이뤄가며 한 뼘 더 자란다. 한자리에 모여 포즈를 취한 단원들. 행복플러스 염동우 기자

## ‘예술의 씨앗’ 뿌려진 아담한 교정에

## ‘클래식 음악’이 활짝 피었네

초등학교에 ‘예술꽃’이 활짝 피었다. 전교생이 240명인 아담한 학교에는 열 손가락에 다 꽂기가 모자랄 정도로 많은 예술 동아리가 있다. 그 중 하나, 관현악 동아리 ‘개화오케스트라’를 소개한다.

행복플러스 박분 리포터

## 전교생이 예술 만나는 작은 학교

강서구 개화산 자락에 세워진 개화초등학교를 지나다 보면 특별한 것 하나가 눈에 띈다. 학교 앞 정문에 붙은 ‘예술꽃씨앗학교’라는 팻말이다. 교정에 들어서니 주변이 온통 꽃밭 천지다. 팻말에 적힌 이름값이라도 하려는 듯 길목마다 만발한 꽃들이 고개를 내밀고 반긴다.

기약실에 들어서니 20여 명의 학생이 연주에 몰입하고 있다. 바이올린·첼로·플루트 등 각각의 악기 내는 화음은 조금 서툰 듯하지만 서서히 제자리를 찾아가며 조화롭게 섞인다. 연주하는 곡은 에드워드 앤더슨의 ‘위풍당당 행진곡’이다. 제복 차림의 개화오케스트라 단원들은 고사리손의 어린이들이지만 연주에 몰입하는 눈빛만큼은 제법 진지했다.

개화초등학교는 지난 2012년 예술꽃씨앗학교로 선정됐다. 예술꽃씨앗학교란 작은 규모 초등학교를 대상으로 전교생이 참여하는 문화예술 교육을 실시하는 사업이며 문화체육관광부가 주최하고 한국문화예술진흥원이 주관한다. 학교에는 재즈댄스·뮤지컬·연극 등 다양한 동아리가 있다. 지난해에는 심화된 코스의 예술 동아리를 하나 더 만들었는데 바로 관현악 동아리인 개화오케스트라다. 예술꽃씨앗학교로 지정되며 학교가 세운 ‘전교생이 한 가지 악기를 다 할 수 있게 하자’는 목표에도 부합하는 동아리였다. 단원들은 매주 한 차례 방과 후 활동을 통해 개인 레슨을 받고 토요일에는 한자리에 모여 합주 연습을 하고 있다.

## “악기와 내가 한 몸이란 걸 알았죠”

연습 중간 쉬는 시간에 아이들이 우르르 카메라 앞으로 모여들었다. 까르륵 웃어대며 시끌벅적한 것이 방금 전 연주하던 때와는 영판이다. 무대 장치부터 단원들의 복장까지 오케스트라가 더욱 빛나도록 꾸며주고 있는 문화예술코디네이터 김재은(27)씨는 “천방지축인 아이들이지만 연주가 시작되면 단결력이 최고”라며

“오케스트라 활동을 통해 우정과 아름다운 추억을 쌓아갈 수 있도록 노력하고 있다”고 했다.

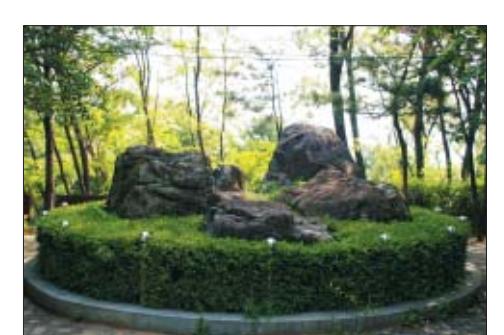
지난해 11월에는 학내 공연과 롯데를 김포공항에서 연 지역 주민을 위한 공연을 멋지게 치러냈다. 올해 10월에는 문화체육관광부 주최로 강동아트센터에서 열릴 ‘어울림드림’ 공연 무대에 설계회도 함께 있다. 모차르트의 ‘아이네 클라이네’를 비롯해 영화 삽입곡 등 준비해놓은 곡이 많이 될 연주할지 행복한 고민을 하고 있다.

단원 노재빈(개화초 5)양은 “플루트를 선택하고 처음 얼마간은 소리가 잘 나지 않아 힘들었다”며 “지금은 꾸준히 연습해 아름다운 소리를 내고 있어 플루트가 너무 사랑스럽다”고 했다. 첼로로 연주하는 윤지형(개화초 4)군은 “첼로가 내 몸과 똑같다는 걸 알았다”며 “내가 감기에 걸리거나 몸이 아플 땐 첼로 소리도 같이 안 좋아진다”고 했다. 개화오케스트라를 담당하는 유선옥(40) 교사는 “클래식 음악 연주를 하면서 아이들 성적도 향상되는 등 시너지 효과를 거두고 있다”며 “이런 소식이 학부모들에게 전해지면서 학교에 대한 신뢰도가 높아졌다”고 극찬했다.

예술꽃 씨앗을 뿌리고 가꿔온 지 3년째, 안주형(58) 개화초등학교 교장은 “정성껏 뿐만 아니라 예쁜 꽃을 피울 차례”라며 “개화오케스트라가 꽃을 끊은 즐겁게 연주하는 아이들 모습을 닮아 은은한 향을 낼 것 같다”고 했다.

## 집 앞 문화유산답사기 ③우령바위

## 옹기종기 바위들, 옛날엔 엉~ 엉~ 울기도 했대요



고 있다.

우령바위는 원래 산 정상에 있었다. 지난 1990년 신정배수지 공사 때 현재 위치에 제 모습대로 옮겨졌다. 당시 서울시는 목동 신시가지와 구로 고척동 등 주변 지역의 급수난 해소를 위해 신정산 정상에 배수 용량 5만 톤 규모의 대형 배수지를 건설했다. 이후 2001년 신정배수지 상단은 생활체육공원으로 꾸며져 주민들이 즐겨 찾는 공원으로 자리 잡았다. 양천구는 2002년 3월 우령바위를 구 명소로 지정해 주변을 정비하고 보존해오고 있다.

글·사진=행복플러스 유승용 객원기자

성장불리니 / 성조숙증 / 하이키한의원 www.highki.com

## 작은 키 고민, 한방(韓方)으로 치료

## ‘키 크려면 원인 치료와 빠른 사춘기 관리 중요’

자녀 키가 작아 고민하는 부모가 많다. 키가 잘 크려면 성장호르몬이 많이 분비되는 것이 좋다. 성장호르몬은 어느 정도 유전적인 요인이 있지만 단백질이 풍부한 음식과 우유, 적당한 운동과 숙면을 취하면 더 많이 분비될 수 있다.

원인에 따른 맞춤치료로 성장호르몬 분비 촉진 하이키한의원에서는 수년간의 연구결과에 따라 사춘기를 전후해서 3단계로 나누어 체질과 몸 상태에 따른 맞춤 처방과 성장호르몬의 분비를 촉진하는 데 도움이 될 수 있는 한약을 병행하여 치



료한다. 그와 함께 성장판 주위의 경혈에 침 치료와 경혈마사지를 병행하고 있다.

성장을 방해하는 후천적인 주된 원인으로 식욕부진, 편식, 잦은 복통, 만성 설사, 소화불량과 같은 소화기와 약한 증상과 정신적인 스트레스나 불안, 수면장애 등이 있다. 또한 잦은 감기, 비염, 중이염, 기관지염을 돌아가며 앓는 아이들과 아토피 질환이 있는 경우에도 성장이 느린다.

하이키한의원의 성장장애치료 프로그램은 이런 원인을 제거하여 몸을 건강하게 하면서, 성장호르몬의 분비를 늘릴 수 있도록 치료와 관리를 하고 있다.

## 키성장, 유전보다 후천적 노력이 중요

성장장애란 또래보다 유난히 키가 작거나 1년에 4cm이하로 자리는 경우, 빠나기가 실제 나이보다 두 살 이상 어려거나 성장호르몬이 부족한 경우를 말한다.

선천적인 왜소증은 한방치료의 대상이 아니지만

특별한 질환이 없는데도 키만 잘 자라지 않는 경우에 한방치료가 도움이 될 수 있다. 부모 키에 따른 유전 요인도 중요하지만 노력 여하에 따라 어느 정도 극복할 수 있다. 2010년도 통계청 자료에 따르면 현재 청소년의 평균기는 남 174cm, 여 162cm라고 한다. 이는 1970년대보다 대략 10cm정도 더 큰 것으로 키가 유전이라고 말할 수는 없다.

키 성장은 때가 있다. 남자는 고1, 여자는 중2년 성장이 거의 종료된다. 따라서 부모의 키가 작거나 성장이 더딘 경우에는 여아는 초등 4학년, 남아는 6학년 이전에 검사를 받아 보는 것이 좋다.



침·뜸·부황은 한의사에게 한약은 한의원에서

## 우리 딸이 벌써 생리를?

## ‘성조숙증 어린이’ 5년만에 4.4배 급증, 조기발견 중요… 늦으면 성장판 닫혀

2011년 5월 13일 건강보험심사평가원은 최근 성조숙증에 대한 자료를 분석한 결과, 2006년에 비해 2010년엔 약 4.4배 늘었다고 밝혔다.

성별 비율은 여아가 92.5%이며 5~9세가 71%로 가장 많은 비중을 차지했다.

성조숙증이 증가하는 원인은 영양 과잉과 정신적인 스트레스 다양한 환경호르몬이 복합된 것으로 진단된다. 외국 연구 자료에서도 소아비만이 사춘기를 빠르게 한다고 보고하고 있다.

성조숙증은 여아의 경우 8세 이전에 가슴이 나오거나 음모가 발달하는 경우, 남아는 만 9세 이전에 고환이 커지는 등 2차 성장이 나타나는 것으로 구분한다. 발견이 늦으면 치료 효과가 적기 때문에 조기발견이 매우 중요하다.

조경이 빠르면 성장판도 빨리 닫혀 그만큼 키 성

장도 빨리 멈출 수도 있다. 따라서 원인을 찾아서 바로 잡아주어야 한다. 때가 아닌데 유선이 발달하거나 생리를 한다면 성장을 방해할 뿐 아니라 마음의 상처도 받을 수 있다.

## 한방(韓方)으로 성조숙증 예방과 치료

하이키한의원에서는 한방치료를 통해서 성장장애 치료와 함께 빠른 사춘기의 예방과 관리를 함께하고 있다. 조경을 지연시키는 효능을 지닌 인진호와 율무에서 추출한 한약을 병행하여 성조숙증 예방을 돋는다.

실제로 2004~2011년까지 성조숙증으로 진단을 받은 여자아이들에게 조경 지연에 도움이 되는 한약 처방과 성장장애 치료를 병행한 결과, 대체적으로 여성호르몬이 감소한 반면 성장호르몬은 증

가했다. 조경이 시작되고 2년이 지나면 거의 성장이 종료가 되기 때문에 조경을 늦춰 준다면 유전적인 키를 극복하는데 도움이 될 수 있다.

키는 작은데 가슴에 명울이 잡히거나 통증을 호소한다면 성조숙증 여부를 확인하고 치료를 받아 보는 것이 좋다.



고속터미널역 8-2번 출구  
반포소프티운 6동 5층



하이키한의원

강남본원 02) 533-1075

박승만 원장 (한의학 박사)

# “청렴·강직한 이유태 선생의 기품, 곳곳에 깃들 겁니다”

| 피플 | 초려역사공원 만드는 이연우 교수 |

충청 기호유학 맥 있는 공간 조성할 것  
유교 익스포·박람회 열고 인문학 강연도

세종특별자치시 어진동 초려 이유태 선생 묘역이 초려역사공원으로 조성된다. 10월 준공을 앞두고 첫 삽을 뜨는 기공식이 지난 2월 28일 열렸다. 초려역사공원 조성을 추진하는 초려선생 유적공원추진회 집행위원 공주대학교 생활체육 지도학과 이연우(54) 교수를 만나 이유태 선생과 역사공원에 관한 이야기를 들어봤다.

글=행복플러스 이진주 기자  
사진=행복플러스 이경민 기자

- 지난 2월, 이유태 선생을 기리는 초려역사공원의 기공식이 있었다. 이유태 선생은 어떤 인물인가?

“초려(草廬) 이유태(李惟泰, 1607~1684) 선생은 조선 중기의 대표적인 경제사상가이자 실학자이다. 조선왕조실록 경제사상분야에서 360여번 거론됐으며 효종, 현종 재위 당시 왕에게 선비로서 최고의 예우를 받았지만 벼슬에는 욕심을 두지 않은 인물이었다. 초려 선생은 율곡 이이의 제자인 사계 김장생 선생의 제자이자 우암 송시열, 동춘당 송준길, 미촌 윤선거, 시남 유계 선생과 함께 충청오현(忠淸五賢)으로 꼽히기도 한다.

초려 선생은 효종의 부름으로 송시열, 송준길 등과 더불어 한양으로 올라와 복별 계획에 참여하기도 했다. 당시 초려 선생이 국정 개혁 방안으로 제시한 상소문 ‘기해봉사(己亥封事)’는 임진왜란과 병자호란이라는 두 차례의 국난을 겪은 후 조선의 부국강병을 이루기 위한 구체적인 시무책을 담은 것으로 학문만 정진하던 학자로서는 보기 드문 행보라고 한다.”

- 초려역사공원 기공식이 열리기까지 많은 일



①초려 역사  
공원 조감도.  
②기 공식 이  
끌난 초려역  
사공원 건설  
현장.  
③초려선생  
유적공원 주  
진회 집행위  
원인 이연우  
공주대 교수.

이 있었다고 들었다.

“2004년 연기군은 초려 선생의 묘역이 문화재적 보존 가치가 있다고 판단해 충청남도 도청에 문화재 지정을 신청했다. 하지만 연기군이 신청정수도건설 개발 부지에 포함되면서 특별법에 둘여 문화재 지정이 무기한 연기됐다. 전국

의 유림 1만5000여 명이 묘역 보존을 위한 서명 운동에 참여했고 청와대와 행정중심복합도시건 설청 등에 탄원서를 제출하기도 했다. 오랜 기간 동안 협의 과정을 통해 지난 2013년 한국토지주택공사와 공원 조성에 합의한 데 이어 지난 2월 28일 초려역사공원의 기공식을 가졌다. 초

려역사공원 준공이 완료되면 그 다음해인 2015년 상반기에 초려 선생의 묘역이 문화재로 지정될 예정이다.”

- 초려역사공원은 어떤 곳인가.

“312.6㎡ 면적의 공원으로 크게 초려 선생의 묘소와 서원으로 구성될 예정이다. 공원에 들어

서면 왼편으로 야트막한 언덕위에 초려 선생과 그의 아들, 손자의 묘소가 있고, 더 안쪽으로 가면 한식 목조 건축양식으로 지어진 서원을 만난다. 서원의 입구인 연영문으로 들어서면 좌우로 장서를 보관하는 용도의 ‘도산재(서재)’와 어린 학생들의 교육을 위한 공간으로 사용될 ‘동재(동재)’ 건물이 나란히 있으며 정면에는 전통적인 강당 형태의 공간인 갈산서원이 자리할 예정이다. 서원 주변으로는 와펜(깨어진 기와조각)으로 담장을 꾸밀 계획이다.”

- 언제 준공되며 어떻게 꾸려나갈 계획인가.

“준공은 10월 초 예정이다. 혁신적인 개혁자였던 초려 선생은 세종시를 대표할 만한 역사 위인 중 한명이다. 초려역사공원은 그런 초려 선생의 사상과 문화를 재조명하는 공간으로 만들어나갈 계획이다. 특히 충청 기호유학(17세기 이후 발전한 기호 지역의 성리학)의 맥을 잇는 곳으로 꾸려갈 것이다. 또한 경서에서부터 한학에 이르기 까지 유교 전문기를 양성하는 서원으로 만들어갈 계획이다.”

- 초려역사공원을 통해 지역 주민에게 제공할 역사 교육 프로그램 등이 있다면?

“효종, 순종 등 왕에게서 하사받은 서책, 유물, 서간물 등 초려 선생의 유물 3000여 점은 현재 공주대학교 박물관에서 위탁 관리·전시하고 있는데 이를 초려역사공원으로 옮겨와 전시할 예정이다. 또한 초려역사공원을 점점 잊혀져가는 조선시대 유교사상을 계승, 발전시키는 주요 무대로 만들고 이를 통해 국제 유교 익스포나 박람회 등도 개최할 계획이다. 이 외에도 지역 학생들을 대상으로 한 인성 교육, 일반 시민들이 관심 있어 하는 인문학 강연 등도 준비할 것이다. 조선 후기에는 나라의 힘이 상당히 약해져 있고, 학문, 사상 등이 많이 왜곡되어 혁신적인 개혁안이 필요했다. 그런 시기에 초려 선생은 국정 개혁 상소문 ‘기해봉사’를 제안했다. 초려역사공원을 통해 현대인들에게 초려 선생의 가르침이 전해지기를 바란다.”

## 자연재해 복구·환경 캠페인·어려운 이웃 돋기… 이들이 떴다 하면, 세상이 밝아진다

### 천성라이온스클럽

지역사회에 각종 봉사현장에서 이들의 모습을 어렵지 않게 볼 수 있다. 지난해 창립 30주년을 맞아 다양한 봉사활동에 더욱 힘을 쏟고 있는 천성라이온스클럽 회원들이다. 자연재해 복구부터 어려운 이웃에게 후원까지 하는 이들의 활약상을 소개한다.

글=행복플러스 김천주 리포터  
사진=천성라이온스클럽 제공



천성라이온스클럽 회원들이 천안 태학산에서 자연보호 캠페인을 벌인 후 함께 모였다.

### 자연재해 복구 및 환경 캠페인 펼쳐

천성라이온스클럽은 국제봉사단체인 국제라이온스클럽의 한국 클럽 중 하나로 국제라이온스협회 356-F(충남·세종)지구에 속해 있다. 천성라이온스클럽은 1983년 11월 9일 27명의 회원으로 창립됐다. 창립 당시부터 활동해온 현원곤(61)씨는 ‘천성(天星)’이라는 이름에는 우리의 봉사활동이 하늘의 별과 같이 다른 사람들에게 빛을 비춰주기를 바라는 마음을 담았다”고 말했다. 현재 83명의 회원이 창립일을 기념하는 의미로 매월 9일 천안시 동남구 영성동에 있는 천성라이온스클럽 사무실에서 모임을 갖고 있다.

천성라이온스클럽은 1917년 미국에서 창설된 국제라이온스클럽의 ‘자유(Liberty), 지성(Intelligence), 우리 국가의 안전(Our Nation’s Safety)’이라는 슬로건에 따라 지역사회를 위한 다채로운 봉사활동을 펼치고 있다. 그 중 특히 자연재해 현장에서의 복구활동이 눈에 띈다. 2007년 12월 충남 태안군 앞바다의 원유 유출 사고 현장에서 기름 제거 작업을 지원한 것을 비롯해 2010년 9월 태풍 곤파스 피해 지역인 태안군 안면읍에서 태풍으로 무너진 둑을 쌓는데 힘을 보탰다. 2012년 9월에는 천안시 성환읍에서 태풍 불라벤으로 인한 배 재배 농가의 낙파를 주우며 일손을 돋기

도 했다. 최영식(46) 회장은 “회원의 아내와 아이들까지 참여해 봉사활동을 하다 보니 가족 간의 유대는 물론 자녀 교육까지 절로 되는 것 같아 보람을 느낀다”고 말했다. 회원들은 지역사회에 환경을 깨끗하게 하는 데도 팔을 걷어붙인다. 2009년 6월 천안시 중·고등학생 80여 명과 함께 거리 청소를 하며 환경 캠페인을 펼친 것을 비롯해 2011년 3월에는 천안역 서부역사 앞 무료급식소에서 시민 220여 명에게 떡국을 제공한 후 천안천 환경정화에 나섰다. 2012년 10월에는 천안시에 있는 태학산에서 산행을 겸한 자연보호 캠페인을 벌이기도 했다.

### 어려운 이웃에게 가전제품·장학금 후원

회원들의 손길은 주변의 어려운 이웃을 돌보는 데도 미치고 있다. 천성라이온스클럽은 지난해 6월 천안시청 대강당에서 열린 제2회 356-F(충남·세종)지구연차회원대회에서 천안 지역 최우수클럽상을 수상하기도 했다. 회원들은 앞으로도 도움의 손길이 필요한 이웃에게 좀 더 가까이 다가가기 위해 노력하고 있다. 회원 박호근(56)씨는 “어려운 이웃에게 필요한 살림살이를 지원하거나 독거노인 가구의 도배나 배수관 공사를 해주는 등 실생활에서 겪는 어려움을 해소해 나갈 계획”이라고 말했다. 문의 (041)554-6495

### 시원한 메밀막국수·쫄깃한 오향족발 맛보리 오세요

봉평메밀막국수(세종시 연서면 월하리 138-1 세종폐선탄운 2 층)는 정성들여 만든 막국수와 오향족발을 맛볼 수 있는 식당입니다. 막국수의 육수는 사골과 동치미, 배, 사과, 레몬 등의 과일이 들어가 시원하고 깔끔 합니다. 또 양념장도 과일을 같아서 20일간 숙성시킨 뒤 고춧가루와 간 쇠고기를 넣고 만들어 자극적인 맛이 없습니다. 면은 메밀과 밀가루, 전분을 혼합해 쓰는데 굽고 차져서 푸석거림이 없습니다. 양도 푸짐하게 드



립니다. 오향족발은 당일 도축한 국내산 생족에 다섯 가지 한약재를 넣어 2시간 30분간 삶아 사용합니다. 상추와 명이나물, 쌈무 등에 쌈에 먹거나 막국수랑 함께 먹으면 별미이니 가족, 친구, 직장 동료 등과 함께 꼭 한번 맛보러 오시기 바랍니다. 가격은 물막국수 6500원, 비빔막국수 7000원, 메밀전병 6000원, 오향족발 2만9000원(중·3만5000원(중). 문의 (044)868-8999 김영규 봉평메밀막국수 대표

### 알립니다

행복플러스가 무료로 가게 홍보해드립니다

- 해당 자영업체: 음식점·제과점·편의점·웃집·미용실·카페·피트니스센터·병원·학원 등 모든 업종
- 홍보 내용: 개업, 할인, 이벤트, 음식 메뉴 등 자유 주제
- 보내는 방법: 홍보할 내용을 간략히 적어서 가게 이름, 대표 이름, 전화번호, 주소, 관련 사진과 함께 이메일(happyplus@chosun.com)로 전송
- 문의: 조선일보 행복플러스 (02)724-6741

### 행풀 브리핑

#### 천안시, 농산물 직거래 목요장터 개장

천안시는 농가가 매주 목요일 하루 동안 직접 생산한 농산물을 시내 31개 아파트단지를 순회 방문하며 판매하는 ‘2014년 농산물 직거래 목요장터’를 운영 중이다. 목요장터에서는 농가가 생산한 채소·과일·버섯·축산물 등 우수 농축산물 30여 품목을 직거래로 판매해 시중보다 10~20% 저렴한 가격에 구입할 수 있다. 목요장터에는 26개 농가가 참여하며 11월 27일까지 매주 목요일 열린다. 목요장터가 열리는 아파트단지는 천안시 농업기술센터 홈페이지(atc.cheonan.go.kr) 내 공지사항에서 확인할 수 있다. 한편 천안시청 민원동 앞에서도 오는 11월 28일까지 매주 금요일에 금요장터를 열어 내방 민원인과 인근 아파트 주민들에게 천안시 농산물을 저렴한 가격에 판매하고 있다. 문의 (041)521-2974



#### 청소년을 위한 연극 ‘레슬링 시즌’ 공연

국립극단은 청소년을 위한 연극 ‘레슬링 시즌’을 6월 7일 오후 3시 세종문화예술회관(조치원읍 침산리 226-1) 대공연장에서 선보인다. 이 작품은 모 학교 레슬링부 학생들의 이야기를 통해 학교 폭력, 집단 따돌림 등 청소년들이 겪는 문제들을 풀어낸 작품이다. 관람권은 세종시청 문화체육관광과(044-300-3413), 세종문화예술회관(044-301-3521) 등에서 구입할 수 있다. 관람료 전석 3000원.

# 코럴 아이섀도에 살구빛 블러셔 ‘톡톡’… 청초한 봄 소녀로 변신

## | 유명인 메이크업\_ 가수 현아

섹시한 매력, 상큼한 애교 등 팔색조 매력을 갖춘 걸그룹 ‘포미닛’의 현아가 최근 메이크업 브랜드 ‘맥(MAC)’과 함께 2014 봄·여름 시즌 메이크업 화보를 촬영했다. 올봄 유행인 코럴과 핑크, 오렌지 등 다양한 색상으로 눈과 입술에 포인트를 주는 메이크업 노하우를 공개한다.

글=행복플러스 이제남 기자

사진=맥 제공

## ‘코럴’ 색상 이용해 청초한 소녀 연출

올봄 주목받고 있는 메이크업 색상 중 하나가 ‘코럴(coral)’이다. 코럴은 우리말로 번역하면 산호색으로 주황과 분홍의 중간 색에 해당한다. 뷰티 업계에서는 살구색부터 오렌지색까지를 코럴로 칭하기도 한다. 변명숙 맥 수석 메이크업 아티스트는 “코럴은 피부톤이 노란 편인 한국인에게 매우 잘 어울리는 색상이지만 코럴색 립스틱만 바르면 자칫 멋있해 보일 수 있으므로 블러셔가 필수”라고 조언한다.

코럴 메이크업을 연출하려면 깨끗하고 밝은 피부 표현이 중요하다. 얼굴의 노란 기를 잡아주는 연보라색의 베이스 메이크업 제품으로 피부를 한 톤 밝게 한 뒤, 살짝 펄감이 있는 파운데이션을 얇게 덧발라 피부 표현을 마무리한다. 은은한 살구색 블러셔를 광대 부분에 가볍게 험어드려 바르고 같은 톤의 코럴 아이섀도를 눈두덩에 넓게 펴 바른다. 검은색 아이라이너로 점막을 메워 또렷한 눈매를 연출한다. 마지막으로 노란빛을 띤 오렌지색 립스틱을 바른다. 변수석 메이크업 아티

메이크업 아티스트는 “섹시한 이미지가 강한 현아에게 살구빛을 띤 코럴 제품을 사용해 청초한 소녀의 이미지를 이끌어내봤다”고 말했다.

## 누구나 따라 하기 쉬운 핫핑크 메이크업

분홍색 립스틱은 발랄하고 사랑스러운 이미지를 연출해준다. 변수석 메이크업 아티스트는 “더운 여름에는 핫핑크처럼 밝은 색상을 사용하면 상큼한 느낌을 줄 수 있다”며 “핫핑크 립스틱은 입술에 너무 꽉 채워서 바르기보다는 입술을 물들이듯 톡톡 가볍게 발라주는 게 한결 산뜻해 보인다”고 말했다. 현아의 핫핑크 메이크업 방법은 연보라색의 베이스 메이크업 제품을 발라 피부톤을 보정한 후, 좀 더 커버력이 있는 BB크림을 덧발라 피부를 매끈하면서 윤기 있게 연출하는 것이다. 반짝이는 골드색 아이섀도를 눈두덩 전체에 펴 바른 후 브라운색 아이섀도를 눈 아래 점막 주위에 발라 음영감을 준다. 이때 아이라이너는 브라운 색상의 젤 타입 제품을 사용하면 한층 더 그윽한 눈매를 연출할 수 있다. 마스카라는 속눈썹 위아래 모두 한올한을 발라 인형처럼 풍성하게 연출한다. 마지막으로 핫핑크 립스틱을 발라 입술에 포인트를 준다. 변수석 메이크업 아티스트는 “현아의 경우 세미스모키로 눈화장을 해서 섹시한 느낌을 더했지만, 일상 메이크업으로는 은은한 색의 아이섀도와 마스카라 정도로 깔끔하게 해도 좋다”고 말했다.

## 바캉스에 어울리는 보색 대비 메이크업

보색 대비를 이용한 메이크업은 경쾌하고 발랄한 느낌을 선사해준다. 변수석 메이크업 아티



온은한 코럴 메이크업 실버 펄 피그먼트를 함유해 피부톤과 매끄러운 피부결 연출, 자외선 차단 효과도 있는 ‘맥 프립+프라임 CC 칼라 콜렉팅 SPF 30/PA+++-라벤더 컬러’(30ml, 4만9000원), 밸리성이 부드럽고 오래 지속되는 코럴색 ‘프로 풍웨어 블러쉬-스테이 바이 미’(6g, 3만3000원), 노란빛을 띤 오렌지색 립스틱 ‘스시 키스’(3g, 2만7000원). 모두 맥 제품.



핫핑크 포인트 메이크업 골드 계열의 네 가지 색상으로 그윽한 눈매를 완성할 수 있는 ‘맥 미네랄 라이즈 아이섀도우X4-어 글리머 오브 골드’(6만6000원), 워터프루프 타입의 젤 아이라이너 ‘플루이드 라인-딥다운’(3g, 2만6000원), 두 가지 브러시가 들어 있어 자연스러운 속눈썹과 인형 같은 속눈썹을 모두 연출할 수 있는 마스카라 ‘오드 앤 노티 래쉬’(9g, 3만원), 핫핑크 립스틱 ‘핑크 피죤’(3g, 2만7000원). 모두 맥 제품.



온전한 & 네이비 보색 대비 메이크업 풍부한 미네랄 성분으로 피부에 영양을 공급해 생기 있고 촉촉한 피부를 유지해주는 ‘미네랄라이즈 모이스처 SPF 15 파운데이션’(30ml, 5만2000원), 펄 입자가 들어 있어 반짝이는 눈매를 연출해주는 블루빛의 ‘펄글라이드 인텐스 아이라이너-페트롤 블루’(1.2g, 2만4000원), 가벼운 질감으로 선명한 오렌지색상을 연출해주는 립스틱 ‘모란자’(3g, 2만7000원). 모두 맥 제품.



스트는 “올여름 오렌지색 립스틱과 함께 컬러 아이라이너를 사용해볼 것을 추천한다”며 “아쿠아 블루나 그린 등 시원한 색으로 아이라인을 그린 뒤 상큼한 느낌의 오렌지색 립스틱을 바르면 올여

름 바캉스 메이크업으로 제격일 것”이라고 말했다. 연보라색 베이스 메이크업 제품을 발라 피부 뒤 네이비색으로 아이라인을 그린다. 이때 아이라인은 눈꼬리를 날렵하게 빼다. 마지막으로 형광 오렌지색 립스틱을 바른다.

## 시크하거나 사랑스럽거나… 이 계절, 경쾌하게 걸어볼까

### 발이 편안한 ‘힐링 슈즈’

아찔한 높이의 하이힐, 발을 아프게 해서 ‘킬힐(Kill heel)’이라는 별명까지 얻으며 인기를 끌었지만 이번 봄·여름에는 발이 편안한 ‘힐링슈즈’를 찾는 여성들이 적지 않다. 굽이 낮은 플랫슈즈, 실내화를 닮은 슬립온, 단화의 일종인 옥스퍼드화 등의 힐링 슈즈가 큰 인기 를 끌고 있다. 강석민 레페토 흥보팀 대리는 “최근 편안함과 내 몸에 안정을 주는 제품들이 인기를 끌고 있는 추세와 가벼우면서 발랄한 이미지를 연출할 수 있는 플랫슈즈 판매가 증가하고 있다”고 말했다.

소재도 한층 편안해졌다. 로버스는 데님 소재로 만든 옥스퍼드화인 ‘빅토리아 데님’을 출시했다. 색상은 청바지를 연상케 하는 청색을 비롯해 베이지색, 흰색 등이 있으며 카무플라주 패턴, 지퍼 장식, 가죽 소재 장식 등으로 포인트를 줬다. 뽀빠파리는 말랑해서 발이 편안한 폴리염화비닐(PVC) 소재로 만든 플랫슈즈를 선보인다. 정장에도 무난하게 신을 수 있고, 신발 장식을 하트·리본 등 다양하게 바꿔 달 수 있는 것이 특징이다. 랜드로바는 신발 중창에 코르크를 사용해 무게를 낮추고 착화감을 높인 ‘코르크 샌들’을 출시했다. 트로피컬 색상의 가죽 스트랩이나 폴라워 프린트를 포인트 요소로 활용해 이국적인 느낌을 준다.

플랫슈즈를 멋스럽게 신으려면 슬랙스(발목 까지 내려오는 편안한 정장 바지)에 매치해보는 것을 추천한다. 편안하면서 세련된 스타일을 연출할 수 있다. 또한 복사뼈까지 내려오는 길이



의 슬랙스에 화려한 패턴의 슬립온이나 양발의 무늬가 다른 ‘짝짜이’ 슬립온과 매치해 패션에 경쾌함을 더해봐도 좋다. 플랫슈즈는 다양한 스커트에도 잘 어울린다. 폴라워 프린트의 원피스와 매치하면 소녀 같은 사랑스러운 이미지가 난다. 또한 화이트 셔츠와 폴스커트에 매치하면 세련된 도시녀의 옷차림을 연출할 수 있다. 이때 하리에는 벨트를 착용해 잘록함을 강조하고 신발은 부드러운 패스텔 색상을 선택하면 여성미를 좀 더 살릴 수 있다. 이 밖에 살색의 플랫슈즈를 신으면 다리가 길어 보이는 효과가 있다.

글=행복플러스 이제남 기자

사진=각 업체 제공

### 단신

#### 미국면화협회, ‘코튼데이 2014’ 행사

지난 13일 미국면화협회가 중구 소공동 웨스틴 조선 호텔에서 ‘코튼데이 2014’ 행사를 개최하고 새로운 ‘미국코튼마크’를 공개했다. 코튼데이는 전연 섭유인 면의 우수성을 널리 알리고 면 제품의 수요를 촉진하기 위한 행사로, 올해는 미국코튼 글로벌 마케팅 25주년을 기념해 스타일리스트 정윤기씨와 함께 패션쇼로 진행됐다. 이날 정씨는 ‘화이트와 블루’를 테마로 면 소재가 갖고 있는 편안함과 자유분방함을 패션쇼로 풀어내 호응을 받았다. 로버트 밀러 미국면화협회 글로벌 마케팅 이사는 “새로운 미국코튼마크는 미국산 면의 우수함을 순수하고 열정적이며 미래지향적으로 표현하도록 노력했다”고 밝혔다. 목화솜 모양의 미국코튼마크는 미국산 면을 50% 이상 쓴 면 제품을 인증하는 마크다.



**Crafting Sleep Since 1852**

2014년 5월 27일 ~ 6월 1일

현대 백화점 입구정 본점에서  
스웨덴 명품 수제 침대 해스텐스를 만나 보실 수 있습니다.

HÄSTENS SEOUL STORE 서울시 강남구 험담동 99-23 이룸 빌딩 02-516-4973  
hastenkorea.com

| 6·4 지방선거 후보 릴레이 인터뷰\_ 노현송 새정치민주연합 강서구청장 후보 |

## “고도제한 완화 등 장기 현안 지속 추진”

연임 도전… 구정의 연속·효율성이 경쟁력

“민선5기 강서구청장으로 일하며 이룬 성과를 계승, 발전 시켜 강서구가 서남권 최고의 명품 도시가 될 수 있도록 노력하겠습니다.”

노현송 새정치민주연합 강서구청장 후보는 지난 9일 예비 후보 등록과 함께 구청장직을 내려놓고 본격적인 선거 레이스에 나섰다. 노 후보가 자신의 경쟁력으로 내세우는 것은 구정의 연속성과 안정성, 그리고 효율성이다. 그는 “강서구는 구청장이 연임된 일이 한 번도 없는 지역”이라며 “이로 인해 그간 진행해온 사업과 구정이 단절된 일이 잊었다”고 했다. 이어 “좋은 정책과 사업도 구청장이 바뀌면 바꾸거나 폐기해온 관행도 사라져야 할 것”이라고 강조했다. 선거 전망에 대해서는 “예측이 쉽지 않다”고 했다. 정당이나 성향과 무관하게 강서구민들은 부적절한 후보에게는 냉정한 평가를 내려왔다는 것, 표심은 결국 적임자에게 향할 것이라며 그의 분석이다.

주요 공약으로는 현재 진행 중인 장기적 현안의 지속 추진과 마무리를 꼽았다. 그는 “강서구는 마곡지구 개발과 고도제한 완화, 화곡역과 흥대입구역을 잇는 지하철 서부노선 추진 등 진행 중인 굵직한 현안이 많다”며 “그간 이뤄온 성과들이 연속성을 갖고 효율적으로 진행되기 위해서는 구정 경험을 갖춘 구청장이 필요하다”고 했다. 이어 “1300여 명의 공무원을 지휘하고 5000여 원의 예산을 집행하는 행정 수장직을 초보자에게 맡길 수는 없는 일”이라며 1998년 민선2기 강서구청장 시절부터 구정 경험을 쌓아온 자신을 적임자로 내세웠다. 상대적으로 문화 소외지역으로 꼽히는 강서구의 문화 분야 발전에 대한 밀그림도 내놨다. 그는 “화곡1동 문화의 거리에 새로 건립될 강서문화센터와 마곡지구에



행복플러스 이경석 기자

들어설 LG아트홀 등 강서구의 문화 인프라는 한층 개선될 것”이라고 했다. 이어 “4년간 구정을 운영하며 좋은 성과를 낸 주민 여러분의 성원 덕분”이라며 “이런 성과가 결실로 이어질 수 있도록 최선의 노력을 기울일 것”이라고 했다.

노 후보는 민선2기 강서구청장, 17대 국회의원을 지냈고 민선5기 강서구청장으로 일하며 서울시구청장협의회 회장, 전국 시장군수구청장협의회 공동회장을 맡기도 했다.

행복플러스 이경석 기자

| 6·4 지방선거 후보 릴레이 인터뷰\_ 김수영 새정치민주연합 양천구청장 후보 |

## “아이 키우기 좋은 양천구 만들 것”

공교육 강화 위한 방과후학교 지원 공약

“수년간 정체된 양천구에는 풀어야 할 난제들이 쌓여 있습니다. 깨끗한 양천구, 아이 키우기 좋은 양천구를 만들기 위해 제 모든 역량을 쏟겠습니다.”

지난 15일 국민여론조사 방식으로 치러진 경선에서 새정치민주연합 양천구청장 후보로 선출된 김수영 후보는 “치열한 접전을 펼친 허광태 후보와 손잡고 기필코 승리하겠다”고 선출 소감을 밝혔다. 이어 “세월호 참사에도 기간 중에 경선을 치르게 돼 송구스럽다”며 “사람과 생명을 우선하는 안전한 양천구를 가꿔가는 데 최선을 다하겠다”고 했다.

선거 전망에 대해 그는 “양천구는 사실 야당에게 쉽지 않은 지역”이라고 입을 뗐다. 그러나 “두 번의 구청장 재보궐 선거와 잇따른 구 인사비리, 공무원 부정사건 등을 봄 주민들은 지역의 분열과 현안을 해결할 인물이 누구인지 판가름할 것”이라고 했다.

김 후보는 자신을 이론과 현장 능력을 겸비한 준비된 여성 구청장이라고 강조했다. 이화여대 총학생회장 출신으로 노동운동을 하며 세 번의 옥고를 치르고, 이후 여성희망일터지원본부장을 역임하며 서민들의 아픔과 함께해왔다고 자부했다. 서강대 행정학 석사와 숭실대 사회복지학 박사과정을 밟고, 숭실대 사회복지학과 겸임교수로 활동하는 이유도 “취약계층과 중산층 모두가 더불어 잘사는 사회를 만들기 위한 공부를 하고 싶어서”라고 설명했다. 공약의 핵심으로는 교육과 복지 문제를 제시했다. 목동과 비목동 지역의 학력 격차 해소와 공교육 강화를 위한 방과후학교 지원 등을 약속했다. 또 목동행복주택 지정 문제의 해결과 신월동·신정동 지역 재개발 관련 민원 해결에도 앞장서겠다고 밝혔다. 그는 “28년간 양천구에 살며 아이를 키운 엄마의 입장에서 아



행복플러스 한준호 기자

이 키우기 좋은 양천구를 만들겠다”고 했다. 새누리당 오경훈 양천구청장 후보와 맞붙게 된 데 대해 김 후보는 “기구한 대결”이라며 웃음을 비쳤다. 1980년대 중반 오 후보는 서울대 총학생회장으로 김 후보는 이화여대 총학생회장으로 함께 학생운동을 이끌었다. 그는 “독재정권에 맞서 싸우며 젊은 시절을 같이한 오 후보와 맞붙게 돼 당황스럽긴 하지만 누가 지역 발전의 적임자인지를 정정당당하게 겨룰 것”이라고 밝혔다. 행복플러스 유승용 객원기자

## 강서구, 지역자율형 사회서비스 투자사업 ‘장려구’ 선정

25개 자치구 중 6위… 양천구는 11위

서울시가 각 자치구의 2013년 ‘지역자율형 사회서비스 투자사업’ 성과를 평가한 결과 25개 자치구 중 강서구는 6위, 양천구는 11위를 각각 차지했다.

지역자율형 사회서비스 투자사업이란 일종의 바우처(voucher, 특정 수혜자에게 복지 서비스 이용 비용을 지원하는 방식) 제도로, 복지 서비스 이용이 어려운 이들을 대상으로 예산을 지원, 다양한 복지 혜택을 누릴 수 있도록 돋는 사업을 말한다. 이번 평가는 서울 25개 자치구의 사업 성과를 2013년 2~10월간 서면 평가하는 방식으로 진행됐다. 평가 대상 사업은 아동 인지 능력 향상 서비스, 장애인 보조기기 렌탈 서비스 등 90개 지역사회 서비스와 가사·간병 방문 도우미 지원 사업, 산모·신생아 지원 사업 등 3개 분야다. 평가 지표로는 ‘사업 주진 의지는 높을

은가?’ ‘체계적 관리를 위한 방안을 마련해 시행했는가?’ ‘활성화를 위해 자원 발굴 등 노력을 했는가?’ 등 7개 항목이 쓰였다. 평가 결과 강서구는 100점 만점에 70점을 얻어 25개 자치구 중 6위를 차지하며 ‘장려구’에 선정됐다. 시는 평가 결과 상위 구를 대상으로 최우수구 1개구, 우수구 3개구, 장려구 4개구를 각각 선정했다. 최우수구에 선정된 노원구의 경우 86점을, 우수구에 선정된 은평구·강북구·구로구는 각각 85·74·73점을 기록했다. 양천구의 경우 65점을 얻어 11위에 머물렀다.

박영용 서울시청 복지정책과 주무관은 “지역자율형 사회서비스 투자사업은 누구나 누려야 할 복지 혜택을 미처 누리지 못하는 이들을 위한 지원 사업”이라며 “이번 평가는 자치구의 복지 수준 전반을 평가할 만한 지표는 아니지만 이를 계기로 양질의 서비스를 개발하고 더 많이 보급할 필요가 있다”고 했다. 행복플러스 이경석 기자



### 더운 날 보양식 드시려 오세요

양천식당(양천구 중앙로 32길 43)은 영양탕·삼계탕을 전문으로 하는 식당입니다. 1988년 처음 가게를 차렸을 때는 하루 열 그릇 팔기도 어려웠습니다. 하지만 안 팔리면 어려운 이웃을 불러 배불리 잡숫게 했고 좋은 재료로 음식을 만들었더니 주위에서 점차 알아주기 시작했습니다. 가게는 날로 변성했고 외국인 손님까지 찾아올 만큼 소문이 나 이젠 번듯한 가게를 갖게 됐네요. 날이 더워지니 이제 당귀 넣어 닭을 삶아야겠습니다. 갖가지 약재 넣어 푹 삶아낸 보양식도 준비해놓겠습니다. 세상살이 힘들다 생각되실 때 저희 양천식당에서 원기 충전하세요. 문의 (02)2646-9868

엄순희 양천식당 대표

### 모밀국수·쟁반모밀, 추천 ‘여름 별미’

올래(강서구 양천로 401 강서한강자이타워 B동 111호)는 김포에서 20년간 메밀국수집을 하던 제가 지난해 11월 강서한강자이타워에 문을 연 식당입니다. 행락철인 요즘은 김밥 주문이 많습니다. 농협쌀 유토진 미로 밥을 짓고 참기름도 직접 짠 신선한 것을 사용해 김밥의 풍미가 살아 있습니다. 건표고버섯과 다시마 등으로 깊은 맛을 낸 시원한 육수와 향긋한 메밀의 맛을 동시에 즐길 수 있는 모밀국수(7000원)와 쟁반모밀(6000원)은 저희 가게에서 자신 있게 추천하는 여름 별미입니다. 매실차와 약도라지 효소차도 준비했으니 꼭 들려주세요. 문의 (02)2638-5070

서인원 올래 대표

### 행복플러스가 무료로 가게 홍보해드립니다

‘우리 동네 열린 게시판’은 경영주가 자신의 가게 소식을 무료로 직접 홍보하는 지면입니다. 적극 활용해서 가게가 더욱 번창하기를 바랍니다.

● 해당 자영업체: 음식점·제과점·편의점·웃집·미용실·카페등 모든 업종

- 홍보 내용: 개업, 할인, 이벤트, 음식 메뉴 등 자유 주제
- 보내는 방법: 홍보할 내용을 간략히 적어서 가게 이름, 대표 이름, 전화번호, 주소, 관련 사진과 함께 이메일(happyplus@chosun.com)로 전송

**Crafting Sleep Since 1852**

2014년 5월 27일 ~ 6월 1일

현대 백화점 입구정 본점에서  
스웨덴 명품 수제 침대 해스텐스를 만나 보실 수 있습니다.

hastenkorea.com

HÄSTENS SEOUL STORE 서울시 강남구 테헤란로 99-23 이룸 빌딩 02-516-4973

## IT ITEM 공차 '망고빙수'

## 얼음과 망고의 만남… 여름 디저트로 '안성맞춤'

여름이 다가오면서 카페에는 시원한 빙수를 찾는 사람들이 늘고 있다. 팔빙수나 녹차빙수, 커피빙수 외에 딸기, 수박 등 다양한 과일 토픽을 얹은 과일 빙수도 인기다.

티(tea) 전문 브랜드 '공차(貢茶)'는 최근 '망고빙수'를 출시했다. 망고빙수는 대만에서 인기 있는 디저트로 인기 케이블 TV 프로그램인 '꽃보다 할배-대만편'에서 출연진들이 이를 먹는 모습이 방영되며 화제가 되었다. 공차는 대만의 망고빙수 본연의 맛을 재현해 내기 위해 얼음과 빙수제조기를 대만 현지에서 가져왔다. 얼음을 부드럽게 간 다음 마치 베이커리에서 판매하는 '페이스트리'처럼 그릇에 겹겹이 층을 쌓아 얹은 것이 특징이다. 달콤한 망고 과육과 시럽이 얼음과 어우러져 여름철 디저트로 제격이다. 공차코리아는 망고빙수 출시를 기념해 6월 10일까지 페이스북 이벤트를 진행한다. 망고빙수와 펠(전분으로 만든 떡)이 들어간 밀크티로 구성된 '망고빙수 프렌드 세트'(1만2000원)를 먹은 후 사진과 시식 후기를 자신의 블로그 등에 올린 후 공차코리아 페이스북(facebook.com/GongCha Korea)에 링크를 남기면 선착순 200명에게 전국 공차 매장에서 사용 가능한 2만 원 상당의 쿠폰을 증정한다.

2006년 대만의 가오슝(高雄)에서 론칭한 공차는 현재 한국을 포함해 필리핀·인도네시아·싱가포르·호주·미국 등 12개국에 진출했다. 중국 왕실에서 즐겼던 차를 취급하며 이를 신선하게 우려낸 다양한 음료로 만들어 판매한다. 블랙밀크티·허니밀크티·타로밀크티·피치그린티 등이



## Event

망고빙수 프렌드 세트  
이용권 2매 증정

- 이벤트 내용: 독자 60명에게 '망고빙수 프렌드 세트(망고빙수·밀크티 세트)' 이용권 2매(2만4000원 상당) 증정
- 응모할 곳: 조선일보 멤버십 사이트 모닝플러스(morningplus.chosun.com) 이벤트 페이지
- 응모 마감: 5월 26일 오후 6시
- 당첨 발표: 5월 28일

인기다. 고객은 주문 시 취향에 따라 토픽·당도·얼음량(찬 음료 주문 시) 등을 선택할 수 있다. 매일 개점 후 4시간마다 차를 우려내고 우려낸 차 4시간이 지난 차는 모두 폐기한다.

글=행복플러스 이화정 기자  
사진=공차코리아 제공

## 단신

## 나스, 2014 여름 한정판 출시

색조 화장품 브랜드 나스는 오는 30일 '2014 여름 컬렉션(한정판)'을 출시한다. 화려한 색상에 형광 효과를 가미해서 휴양지는 물론 도심에서도 자연스럽게 사용할 수 있는 제품들로 구성되었다. 형광 라임색과 차가운 느낌의 연보라색으로 구성된 '나스 듀오 아이섀도우 트로피컬 프린세스', 금색과 핑크색으로 구성된 '나스 듀오 아이섀도우 로스트 코스트', 아이섀도우와 아이라이나 겹용으로 사용할 수 있는 은은한 장미색 아이섀도인 '나스 소프트 터치 섀도우 펜슬 이라클리온' 등이 대표작이다. 문의 (02)6905-3747



## 유니클로, 여성 팬츠 '리라코 컬렉션'

유니클로는 지난 1일 여성용 팬츠인 '리라코(Relaco) 컬렉션'을 출시했다. 편안하게 입을 수 있는 이 컬렉션은 소재와 디자인에 따라 다양한 라인으로 구성되었다. 빨리 마르고 페인팅 착용감이 특징인 '오리지널 리라코', 무릎 위 길이의 반바지인 '하프 팬츠 리라코', 화려한 패턴을 반영한 '아틀리에 L2C 리라코', 고급 면 소재인 수피마 원단을 사용해서 감촉이 좋고 와olu복으로 활용 가능한 '수피마 코튼 리라코' 등이 있다. 전 제품 1만2900원. 문의 1577-0296



①검멀레 해변 ②우도봉 ③카페 이안 ④우도 등대

## 쪽빛 바다에 누운 소 등에 올라볼까 절지기 머문 '제지기 오름' 둘러볼까

## 초여름 제주 걷기 좋은 길

일년 열두 달 모두 가볼 만한 여행지 '제주'는 늦봄과 초여름에 특별한 매력을 발한다. 이 계절에는 햇살과 바람이 적당해 천천히 산책을 즐기며 힐링을 만끽하기 제격이다. 5·6월에 걷기 좋은 코스와 길 속에서 찾은 명소와 맛집을 소개한다.

글=행복플러스 이화정 기자  
자료='열두 달, 제주'(조선엔북) 제공

## 제주 올레 코스의 백미인 우도 올레길

제주도에서 산책을 즐기는 방법으로 흔히 올레를 끊는다. 제주도에는 20여 개의 다양한 올레코스가 있다. '열두 달, 제주'의 저자 양희주씨는 해안도로를 따라 걸으며 바다를 포함한 우도의 여름 풍경을 천천히 즐길 수 있는 우도 안 '올레 1-1코스'를 필수 코스로 추천한다.

우도는 제주도의 부속 섬 중에서 가장 큰 섬으로 소가 누워 있는 것 같은 형상이라 우도(牛島)라 불린다. 제주 성산항에서 우도로 가는 배편은 오전 8시부터 오후 6시까지 매시 정각에 출발하며 소요시간은 15분 정도다. 올레 1-1코스는 북쪽 구간에서 마을 길을 통해 내륙으로 들어가며, 총 15.9km로 천천히 걸으면 7~8시간 소요된다. 파평윤씨 공원-하고수동 해수욕장-홍조단괴해변-천진항-하우목동항-망루 앞 삼거리-천진항-우도봉-검멀레 해수욕장 등의 코스로 이어진다. '우도봉'은 화산섬인 우도에서 가장 높은 봉우리이다. 높이는 133m밖에 되지 않지만 우도가 한눈에 내려다보이는 중요 지점이다. 그 옆에 자리 잡은 '우도 등대'는 1906년 무인등대로 출발해 97년간 자리를 지키다가 2003년 새로운 등대가 조성되자 2005년부터 등대를 테마로 한 공원으로 탈바꿈한 명소다. 검멀레 해수욕장의 '검멀레'는 검은 모래라는 뜻이다. 최근에는 보트를 타고 검멀레 해변

과 우도팔경의 하나인 동안경골의 입구를 둘러보는 것도 가능하다. 코스를 걷다 즐기는 식도락을 빼놓을 수 없다. 우도의 맛은 어떤 것일까? 해광식당(우도면 하고수길 69, 064-782-0234)의 보말칼국수(7000원)는 단백질이 풍부해서 숙취해소와 자양강장에 좋다는 보말(고동의 제주 사투리)을 넣어 국물이 깊고 시원하다. 이 밖에 우도의 특산물로 꼽힐 만큼 콩비린내 없이 고소하고 씹는 맛이 담백한 '우도땅콩'도 간식거리로 인기있다고 양희주씨는 전한다.

## 도시와 자연을 번갈아 만나는 '올레 6코스'

제주의 자연과 도시를 동시에 만끽하고 싶다면 서귀포의 쇠소깍부터 외돌개에 이르는 '올레 6코스'를 즐기는 것도 좋다. 서귀포시 카호텔 근처 쇠소깍에서 출발하여 해안가의 기암절벽과 폭포 주변 산책길, 서귀포 시내를 통과하며 다양한 볼거리 를 즐길 수 있는 해안과 도심을 동시에 즐길 수 있는 코스다. 총 14km로, 4~5시간 소요된다.

쇠소깍-제지기 오름-보목 포구-검은여-정방폭포-매일올레시장-시공원 입구-삼매동 입구-외돌개로 이어진다. '제지기 오름'은 해발 94.8m의 낮

은 오름(소형 화산)이다. 옛날 굴사(굴에 만든 절)가 있고 이를 지키는 절지기(절지기)가 살았다고 하여 '절오름'·'절지기 오름'이라 불렸다. 이곳에서는 쇠섬과 보목향이 한눈에 내려다보인다.

'매일올레시장'은 제주시에 있는 동문시장과 함께 제주도의 대규모 재래시장 양대산맥으로 꼽힌다. 해산물·과일은 물론 제주보리빵·오메기떡 등 다양한 간식을 맛볼 수 있다. '이들개'는 삼매봉 아래 바다가 오목하게 패인 곳에 장군처럼 솟아 있는 바위 기둥을 말한다. 올레 6코스와 7코스가 만나는 곳으로, 주위에 산책로가 잘 조성되어 있다.

올레 6코스에도 곳곳에 맛집과 카페가 숨어 있다. 어진이네 횟집(서귀포시 보목포로 55, 064-732-7442)은 빼와지느러미를 자르지 않아 씹을 수록 고소한 맛의 자리물회(8000원)와 자리구이(1만5000원), 자리강회(2만원) 등을 맛볼 수 있다. 보목해녀의 집(서귀포시 보목포로 48, 064-732-3959)은 해녀들이 잡은 싱싱한 생선을 주재료로 해서 된장으로 맛을 내는 구수한 제주식 자리물회(1만원)가 인기다. 쇠섬이 한눈에 내려다보이는 카페 이안(서귀포시 문필로 10, 064-733-6407)도 들러봄 직하다.

올레 6코스에도 곳곳에 맛집과 카페가 숨어 있다. 어진이네 횟집(서귀포시 보목포로 55, 064-732-7442)은 빼와지느러미를 자르지 않아 씹을 수록 고소한 맛의 자리물회(8000원)와 자리구이(1만5000원), 자리강회(2만원) 등을 맛볼 수 있다. 보목해녀의 집(서귀포시 보목포로 48, 064-732-3959)은 해녀들이 잡은 싱싱한 생선을 주재료로 해서 된장으로 맛을 내는 구수한 제주식 자리물회(1만원)가 인기다. 쇠섬이 한눈에 내려다보이는 카페 이안(서귀포시 문필로 10, 064-733-6407)도 들러봄 직하다.

## 24가지의 아름다운 제주 이야기를 담다

## 제주 여행 신간 '열두 달, 제주'

방송작가 출신으로 제주도에서 4년째 살고 있는 저자 양희주씨가 월별로 가장 이름다운 제주 여행지를 골라 소개했다. 저자 양씨는 한라산 백록담에 해가 떠오르는 1월부터 감귤 따는 12월까지 제주의 24가지 이야기를 자신만의 색깔로 풀어냈다. 유적지, 작은 마을, 오일장 등에서 만날 수 있는 제주의 불거리, 즐길 거리, 먹을거리

를 다채롭게 소개했다. 24가지 이야기 맘마다 맛집과 카페 그리고 그 달의 정취를 물씬 느낄 수 있는 올레 코스를 요약했다. 주소와 교통, 음식 가격까지 정리해 처음 제주를 여행하는 사람들은 물론이고 이미 여러 번 제주를 경험한 사람들도 유용하게 활용할 수 있다. 가격 1만6800원.



고객만족 1위 기업이 되겠습니다.  
창립 21 주년  
Anniversary  
기념연수 | 단체여행 문의  
02)2003-2030  
대표 02)2003-2000 www.bomultour.com  
● 24시간 보증보험 가입 ● 500원 폐쇄형보험 가입 ● 이시아나항공 | 대화항공 선정 우수 대리점

전세계 할인 항공 실시간 예약 02)2003-2114  
홈페이지 액션 티켓팅 | www.bomultour.com

## 동남아 \*제작은 정직한 고급제작! 02-2003-2200

베트남/하노이+하롱베이/닌빈+발마사지 15일 4월/5일 189,000원 ★5/24-29 11마일리수 5/20 222428 6/1 234567 7/8 09:11:21:314-

[특급호텔] 특가 칸보디아/양코트워+마사지 15일 6일 379,000원 ★5/24-25 10마일리수 5/25 23:28 6/1 23:29 7/6 09:11:21:315-

[특급호텔] 태국/파타야+마사지 4일 289,000원 ★5/24-25 10마일리수 5/25 23:28 6/1 23:29 7/6 09:11:21:316-

[특급호텔] 베트남/하노이+하롱베이+하롱베이에서 태국선천면 대선천면 푸껫제2호국제공항 4일 479,000원 ★5/19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48 49 50 51 52 53 54 55 56 57 58 59 60 61 62 63 64 65 66 67 68 69 70 71 72 73 74 75 76 77 78 79 80 81 82 83 84 85 86 87 88 89 90 91 92 93 94 95 96 97 98 99 100 101 102 103 104 105 106 107 108 109 110 111 112 113 114 115 116 117 118 119 120 121 122 123 124 125 126 127 128 129 130 131 132 133 134 135 136 137 138 139 140 141 142 143 144 145 146 147 148 149 150 151 152 153 154 155 156 157 158 159 160 161 162 163 164 165 166 167 168 169 170 171 172 173 174 175 176 177 178 179 180 181 182 183 184 185 186 187 188 189 190 191 192 193 194 195 196 197 198 199 199 200 201 202 203 204 205 206 207 208 209 210 211 212 213 214 215 216 217 218 219 220 221 222 223 224 225 226 227 228 229 229 230 231 232 233 234 235 236 237 238 239 240 241 242 243 244 245 246 247 248 249 250 251 252 253 254 255 256 257 258 259 260 261 262 263 264 265 266 267 268 269 270 271 272 273 274 275 276 277 278 279 279 280 281 282 283 284 285 286 287 288 289 289 290 291 292 293 294 295 296 297 298 299 299 300 301 302 303 304 305 306 307 308 309 309 310 311 312 313 314 315 316 317 318 319 319 320 321 322 323 324 325 326 327 328 329 329 330 331 332 333 334 335 336 337 338 339 339 340 341 342 343 344 345 346 347 348 349 349 350 351 352 353 354 355 356 357 358 359 359 360 361 362 363 364 365 366 367 368 369 369 370 371 372 373 374 375 376 377 378 379 379 380 381 382 383 384 385 386 387 388 389 389 390 391 392 393 394 395 396 397 398 398 399 399 400 401 402 403 404 405 406 407 408 409 409 410 411 412 413 414 415 416 417 417 418 419 419 420 421 422 423 424 425 426 426 427 428 428 429 429 430 431 432 433 434 435 435 436 437 438 438 439 439 440 441 442 443 444 445 445 446 447 447 448 449 449 450 451 452 453 453 454 455 456 456 457 458 458 459 459 460 461 462 463 463 464 465 465 466 467 467 468 468 469 469 470 471 471 472 473 473 474 474 475 475 476 476 477 477 478 478 479 479 480 480 481 481 482

친환경 유기농  
도매가 할인마트



안전한 식품으로  
고객의 건강을 설계합니다

# 초록빛 건강선물 청매실 예약하세요

■ 산지 : 전남 광양, 구례외

- 무농약 청매실 5kg (중, 25~29mm) 예약가 21,000원  
예약공급일 ▶ 6월 10일(화), 6월 13일(금), 6월 20일(금)
- 유기농 청매실 5kg (대, 29~32mm) 예약가 27,000원  
예약공급일 ▶ 6월 3일(화), 6월 6일(금), 6월 10일(화)
- 유기농 청매실 5kg (왕특, 장아찌용, 35mm 이상) 예약가 38,000원  
예약공급일 ▶ 6월 3일(화), 6월 6일(금), 6월 10일(화)
- 유기농 청매실 5kg(대)+유기농설탕 5kg 예약가 54,000원(매실용기포함)  
예약공급일 ▶ 6월 13일(금) 이후

## 향이 좋은 황매실 예약하세요

- 무농약 황매실  
(중, 25~29mm)  
예약가 21,000원

예약공급일 ▶ 6월 27일이후

\*황매실은 나무에서 약간 노르스름하게 잘익은 매실로 향과 맛이 좋습니다

\* 매실예약은 매장에 직접 방문하여 사전결제되어야 예약접수 됩니다.

## 지금판매중

- 매실담금유리병 12L  
• 회원가 12,400원 • 비회원가 13,700원  
(매실5kg, 설탕5kg 총10kg을 넣을 수 있습니다)

## 특별이벤트

- 외환카드로 7만원이상 결제시  
유기농설탕 1kg 무료증정 5월 17일부터 500개 한정  
(법인 기프트카드제외 1인 1일 1개 한정)

## 대표상품 할인행사



친환경수박 7kg이상  
• 할인가 18,000원  
• 비회원가 23,000원



유기농토마토 2kg  
• 할인가 9,300원  
• 비회원가 14,000원



유기농백미 10kg  
• 할인가 34,000원  
• 비회원가 41,500원



무항생제유정란 10알  
• 할인가 2,800원  
• 비회원가 3,400원



무농약미숫가루 1kg  
• 할인가 9,900원  
• 비회원가 12,200원



무농약양파즙진 120ml×50포  
• 할인가 27,000원  
• 비회원가 31,700원



감자해물맛라면 110g  
• 할인가 1,000원  
• 비회원가 1,250원



유기농커피(마운트하겐) 100g  
• 할인가 7,300원  
• 비회원가 9,250원



밥엔김4단도시락김 7×4봉묶음  
• 할인가 1,200원  
• 비회원가 1,550원



유기농황설탕 5kg  
• 할인가 13,500원  
• 비회원가 16,700원



미당추어탕 500g  
• 할인가 3,900원  
• 비회원가 5,050원



본중형생리대 26P  
• 할인가 6,200원  
• 비회원가 8,000원

제품	할인가	비회원가
무농약백오이10개 봉	4,000원	5,000원
무농약아스파라거스 150g	2,800원	3,700원
무농약애호박 1개	900원	1,300원
무농약양상추 통	1,500원	2,000원
유기농찹쌀 2kg	7,300원	9,200원
무항생제한우불고기 500g	17,500원	22,000원
상하유기농저지방우유 750ml	3,450원	4,350원
순수자연치즈 500g	11,500원	14,500원

제품	할인가	비회원가
유기농오렌지쥬스 1L	3,500원	4,600원
코코아삭 120g	700원	900원
7분도쌀유기농식혜 238ml	520원	800원
아티슈울티슈 80매	3,000원	3,800원
무항생제오리로스 500g	7,100원	8,800원
엔들유기농이가베시럽 660g	9,200원	11,900원
유기농토마토바닐스타소스 695g	4,700원	7,200원
트리오브유기농케찹 567g	6,900원	8,900원

제품	할인가	비회원가
청암감귤/사과/토마토즙 620ml	3,100원	3,900원
유기농레몬에이드탄산음료 311ml	1,900원	2,450원
유기농구운피스타치오 280g	12,300원	15,650원
친환경하루건과 25g×7봉	9,900원	12,500원
무항생제토종닭(백숙용) 1.2kg	9,900원	12,900원
주방세제생글 1kg	3,600원	4,500원
화미사유기농화장품 신규 입점 기념 10% 할인		

**새농 유기농도매센터**  
T.02-3401-4900

영업시간

월~토 오전 7시~오후 8시 일요일 오전 9시~오후 8시

연중무휴 신장, 설날, 추석, 추석연휴 제외

지하철 이용시 : 3, 8호선 가락시장역, 송파역에서 하차하여 북문방향 수신시장입구 제주차간물등으로 모세요.

차기용 이용시 : 앙재동 방면이나 둔촌동, 잠실방면에서 오실 경우 양재대로의 지하차도 밑으로 진입하지 마시고 지하차도 가운데의 북문으로 들어와서 수협은행(전광판 밑) 뒷미처 우회전하고 주차하세요.

네비게이션 이용시 : 수협기자시장지점 to 검색하고 수협은행(전광판 밑) 뒷미처 우회전하고 주차하세요

朝鮮日報

SAENONG 새농 유기농도매센터

**1회 새농회원가 이용권**

2014년 5월 20일(화) ~ 6월 30일(월)

가까운 이웃, 친지들과 함께 이용하세요

고객  
등록  
카드

어떻게 방문하셨나요?	1. 신문이나 인터넷광고를 보고	소개회원이름  핸드폰번호
	2. 우연히 매장을 발견하고	
	3. 회원 소개로	
신규회원명  주소	핸드폰번호	문자수신동의

질문

• 연회비 1만원(1년마다 갱신)내면 회원가로 이용가능

• 연회원 1명당 4명까지 가족회원 추가 등록가능

• 연간300만원(가족회원 포함)이상 구매시 다음해 연회비 면제

• 비회원도 10%비싼 비회원가로 이용가능

• 1회 무료이용권(신문,문자) 지참시 1회에 한해 회원가 구매가능

• 사업자회원도 사전주문없이 대량구매가능

• 행사정보 음성문자서비스는 02-3401-4901번으로

전화상담문의는 02-3401-4900번으로

• 자세한 안내는 www.saenong.com를 참조하세요.

# 참치 한 캔으로 멕시코·그리스 미각 여행 떠나볼까



그리스의 요리 '게미스타'를 만들고 있는 참가자들. 이날 쿠킹클래스 참가자들은 동원참치의 가미참치를 이용해서 멕시코와 그리스의 요리를 직접 만들고 시식했다.

## 동원참치 쿠킹클래스

지난 5월 14일 서대문구 대현동에 있는 쿠킹 스튜디오 '라니라쉐프 요리아카데미'에서는 식품회사 동원F&B가 주최하는 '동원참치와 함께 떠나는 세계요리여행 쿠킹클래스'가 진행되었다. 이번 쿠킹클래스는 동원참치에서 출시한 다양한 가미참치를 활용한 요리 레시피를 소개하기 위해 마련되었다. 참가자들은 참치를 이용해 그리스와 멕시코의 요리를 직접 만들고 시식하는 시간을 가졌다. 글=행복플러스 이화정 기자

사진=동원F&B 제공

'동원참치와 함께 떠나는 세계요리여행 쿠킹클래스'에는 지난 5월 1~12일 동원F&B 블로그 (dongwonwell.com), 페이스북(facebook.com/dongwonfnb)을 통해 참가 신청한 이들 중 선정된 20~40대 주부 및 4~7세 자녀로 구성된 15팀이 참여했다. 이날 행사는 요리 전문가가 소개한 레시피로 동원참치의 제품을 이용해 멕시코와 그리스 요리를 직접 만들고 먹어보는 순서로 진행되었다.

라니라쉐프 요리아카데미의 옥지은 실장은 "참치는 대표적인 고단백·저지방 식품으로

DHA가 풍부해 어린이들의 균형 있는 성장에 이롭고 두뇌 발달에 도움이 된다고 알려졌다"며 "참치를 쉽게 섭취하려면 다양한 요리로 변신이 가능한 참치캔을 활용하면 좋다"고 말했다. 이번 쿠킹클래스는 다양한 소스를 더해 쉽게 조리가 가능한 동원참치의 가미참치 활용 요리를 소개하는 시간이었다. 옥 실장은 동원 정통불고기 참치, 동원 마요참치 등을 이용해 멕시코식 피자인 '퀘사디야'와 그리스 요리 '게미스타' 만드는 법을 참가자들에게 알려줘 호응을 받았다. 간단한 조리 시연이 끝난 후 참가자들은 직접 요리를 만드는 시간을 가졌다. 쿠킹클래스 후 참가자들은 각자 만든 요리를 맛봤다. 팔과 참여한 주부 안은정(42)씨는 "집에서 같이 요리를 하다가 과정이 복잡하면 아이가 금방 싫증을 내는데 가미참치를 활용하면 간단하고 재미있을 것 같다"고 소감을 밝혔다.

동원F&B는 5월 한 달간 3회에 걸쳐 '동원참치와 함께 떠나는 세계요리여행 쿠킹클래스'를 진행해 동원참치를 활용한 다양한 요리 레시피를 선보이고 있다. 오는 28일에 진행되는 3회차 쿠킹클래스에 참가를 희망하는 사람은 22~26일 동원F&B 블로그와 페이스북을 통해 신청하면 된다.



## 동원F&B의 '가미참치'

동원F&B는 '동원 마요참치' '동원 볶음짜장 참치' '동원 정통불고기참치' '동원 매운고추참치' 등 참치에 다채로운 소스를 더해 맛을 낸 가미참치 제품을 선보였다. 동원 마요참치는 참치에 당근·양파·감자 등 채소와 함께 마요네즈를 첨가한 제품으로 김밥·샐러드 등 다양한 요리에 활용하기 좋다.

동원 볶음짜장참치는 볶은 짜장소스를, 동원 정통불고기참치는 줄여 만든 간장소스를 더했다. 제품에 사용한 마요네즈·짜장소스·간장소스 모두 동원그룹의 소스전문회사인 삼조쎌텍에서 개발했다. 동원 매운고추참치는 인도의 고추 품종 중 특히 매운 고추로 알려진 '부트 줄로 키야'를 담아 매운맛을 냈다. 문의 www.dongwonfnb.com

### Recipe 1 불고기참치 퀘사디야

- 재료: 동원 정통불고기 참치 2캔, 양파 1/2개, 피망 1/4개, 슬라이스 햄 3장, 슬라이스 치즈 3장, 모차렐라 치즈 150g, 토르ти야 (8인치) 사 이즈 3장, 소금·후춧가루 약간씩, 식용유 적당량
- 만드는 법
  - ① 양파와 피망은 1cm 길이로 자른다.
  - ② 참치는 체에 밟쳐 물기를 제거한다.
  - ③ 달군 팬에 식용유를 둘러 ①의 양파를 볶다가 피망과 ②의 참치를 넣어 한 번 더 볶고 소금과 후춧가루를 뿌려 그릇에 담아 식힌 후 모차렐라 치즈를 섞는다.
  - ④ 토르티야를 펼치고 슬라이스 치즈, ③의 재료, 슬라이스 햄을 올려 반으로 접은 뒤 달군 팬에 올려 앞뒤로 노릇하게 구워 완성한다.



- ① 토마토는 꼭지를 끊고 윗부분을 잘라낸 다음 속을 파낸다.
- ② 양파와 당근은 잘게 깍둑썰기를 한다.



### Recipe 2 마요참치 게미스타

- 재료: 동원 마요참치 1캔, 토마토 3개, 밥 250g, 모차렐라 치즈 50g, 옥수수 2큰술, 양파 1/2개, 당근 1/2개, 김자반·소금·후춧가루 약간씩, 식용유 적당량
- 만드는 법

- ③ 달군 팬에 식용유를 둘러 ②의 양파·당근을 볶다가 참치를 넣고 볶는다.
- ④ ③에 밥과 옥수수, 김자반을 넣고 고루 섞은 후 소금, 후춧가루로 간한다.
- ⑤ ①의 토마토 속에 ④를 채워넣고 모차렐라 치즈를 뿐린 후 180°C로 예열한 오븐에서 약 10분간 굽는다.

## 5월의 특별한 음악선물

### 세종문화회관 음악회

#### 1000원에 즐기세요

세종문화회관은 클래식 음악회 '천원의 행복-오월의 가장 특별한 음악선물'을 오는 28일과 29일 양일에 걸쳐 오후 7시 30분 세종대극장에서 개최한다. '천원의 행복'은 세종문화회관이 2010년부터 진행하는 대표적인 사회공헌 프로그램이다. 매달 국악 및 클래식 음악회, 연극 및 뮤지컬 공연을 관람료 1000원에 선보이고 있다. 이번 5월 행사는 클래식 음악회로 가정의 달을 맞아 온 가족이 함께 즐길 수 있는 친숙한 레퍼토리로 구성되었다. 공연시간은 총 95분이며 1·2부로 나누어 진행된다. 1부에서는 모차르트의 '피가로의 결혼(서곡)'을 시작으로 모차르트의 '피아노 협주곡 No21'(28일), 차이콥스키의 '바이올린 협주곡 1악장'(29일) 등 기악곡이 이어지며 2부에서는 '파우스트' 중 '보석의 노래' '카르멘' 중 '하바네라' 등을 선보인다. 프랑스 페드리라루 아르 국립오페스트라 악장으로 활동하고 있는 바이올리니스트 박지윤씨, 뉴욕 아카데미 페스티벌 오페스트라 단원으로 활동하고 있는 신예 웰리스트 흥서현씨의 협연과 성악가 엄성화, 장유리, 양송미씨 등의 무대가 이어진다. 연주는 KBS 교향악단이 담당하고 지휘는 프라임필하모니 오케스트라의 전임 지휘자인 여자경씨가 맡는다. KBS 라디오 클래식 프로그램인 '노래의 날개 위에' 진행자 정세진 아나운서가 해설을 진행하여 관객들의 이해를 돋운다. 티켓 가격은 전석 1000원으로 공식 홈페이지(happy1000.sejongpac.or.kr)를 통한 예매와 공연 당일 현장 구입이 가능하다. 인터넷 예매 시 1인당 2매까지 구매할 수 있다. 문의 (02)399-1114 행복플러스 이화정 기자

## 천안 북일고 국제과, 'CTA & 영어에세이 경시대회' 내달 4일 개최

### 논리력·사고력·독창성 평가... 글로벌 수준 교과 체험 기회될 것



와 다양한 문화에 대한 이해력과 적응력을 기르는 데 중점을 두고 있으며, 졸업할 때까지 한 편의 논문을 발표할 수 있도록 연구활동을 지원한다. 또, 미국 칼리지보드(미 대학입학 자격시험인 SAT)를 주관하는 민간기관로부터 인정받은 다양한 AP 과정을 가르친다. 2012년, 교육부는 북일고를 '자사고 특성화 프로그램 최우수 학

교'로 선정했다. 지난해 첫 졸업생을 배출한 국제과는 1기 졸업생 25명과 2기 22명 전원이 예일대, 코넬대, 닉스버그 대학에 복수로 합격해 화제가 됐다.

경시대회를 주관하는 북일고 관계자는 "평가 문항들이 북일고 국제과의 수업 내용을 토대로 하고 있어 국제과의 수업 방식과 수준을 파악하

는데 큰 도움이 될 것"이라며 "시험 성적이 85% 이상인 3등급 내에 든다면 국제과정 수학 능력이 있다고 판단된다"고 말했다. CTA는 인문학, 사회과학, 과학·수학 부문에 걸쳐 지식은 물론 상상력과 창의성을 요하는 문제를 출제해 창의적 사고력을 평가한다. CTA 출제 관계자는 "응답 내용의 독창성, 구체성, 사고의 깊이와 정교성, 호기심, 예기치 못한 상황에 대해 유연한 사고로 문제를 해결하는 능력 등이 평가의 주요 요소"라고 말했다. 영어에세이는 정치·경제·세계사·문화·예술·언어·문학 관련 주제를 제시한 후 주장을 전개하는 논리력을 평가한다. 두 시험 모두 영어로 치른다. 기출문제는 북일고 국제과 홈페이지(bugilacademy.org) 내 '국제과 소식'의 '국제과 주관 경시대회' 메뉴에 들어가서 내려받을 수 있다. 시험에 참가하려면 북일고 국제과 홈페이지에 있는 응시원서를 작성해 이달 26일까지 응시료 5만원과 함께 등기료로 북일고 국제과에 보내야 한다. 문의 (041)520-8838, 8845 윤정민 PM

### 단신

#### 페리페라, 겨울왕국 콜라보 색조제품 출시

색조 화장품 브랜드 페리페라는 20일 '겨울왕국 콜라보레이션 포인트 메이크업' 시리즈를 출시한다. 디즈니 애니메이션 '겨울왕국'의 주인공 이미지를 반영한 세 가지 색상의 '탭탭 아이즈 아이섀도우'와 발색력과 수분감을 동시에 만족시키는 립틴트인 '매직 글립틴트'가 각각 두 가지 헤스로 구성되었다. 아이섀도와 립틴트 모두 주인공인 엘사의 도도하고 화려한 메이크업을 연출할 수 있는 1호 '햇고'와 주인공 안나의 청초한 스타일을 표현할 수 있는 2호 '아임해피, 크리스토퍼'로 구분된다. 문의 (02)514-0056 행복플러스 이화정 기자



#### 아리따움, 제주 무농약 '알로에 수딩젤' 출시

종합 화장품 브랜드 아리따움은 지난 1일 여름 시즌을 겨냥한 보습 젤 '아리따움 알로에 수딩젤'을 출시했다. 이 제품은 열과 자외선으로부터 자극받은 피부를 부드럽게 진정시켜준다. 제주에서 자란 무농약 알로에에서 추출한 알로에 애센스를 99% 함유하여 남녀노소 및 피부 타입에 상관없이 보습과 진정이 필요한 부위에 사용 가능하다. 아리따움 측은 "320mL 대용량 사이즈로 온 가족이 사용할 수 있어 인기"라고 전했다. 전국 아리따움 매장 및 홈페이지(aritaum.com)에서 판매한다. 가격 7000원. 문의 080-023-5454



#### 에스티 로더, 광채 베이스 메이크업 2종

에스티 로더는 6월 1일 스킨케어 기능과 광채 효과를 갖춘 베이스 메이크업 제품 2종을 출시한다. 과운 데이션보다 좀 더 얇고 자연스러운 커버력이 특징인 비비크림 '더블 웨어 올-데이 글로우 BB 모이스처 메이크업 SPF30/PA+++ (6만원대)'과 피부를 밝혀주고 결점을 가려주는 기능의 컨실러 '더블 웨어 브러쉬-온-글로우 BB 하이라이터 (3만5000원)'다. 두 제품 모두 피부 화장의 자연스러움과 지속력을 돋는다. 전국 백화점 에스티 로더 매장에서 판매한다. 문의 (02)3440-2772

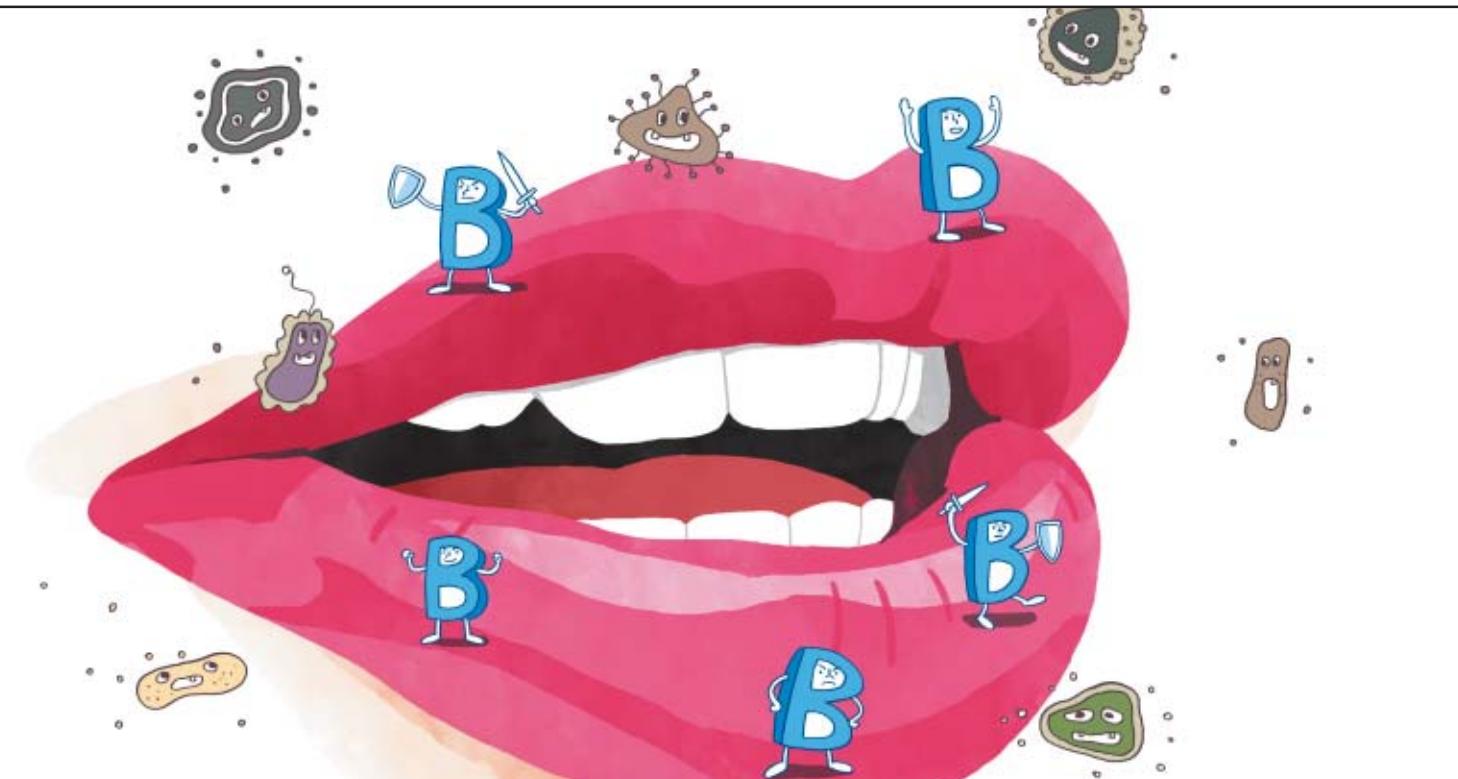


#### 디스커버리, 남녀 공용 '스코가 재킷' 출시

디스커버리는 지난 1일 남녀 공용으로 착용 가능한 '스코가 재킷(SKOOGA JACKET)'을 출시했다. 다양한 아웃도어에 어울리는 이 제품은 경량 소재를 사용하였으며 각 부분에 세심한 기능과 장식을 반영한 것이 특징이다. 어깨 부분에 젤리선을 넣어 활동에 편리하다. 모자의 이마 부분에 신축성 있는 소재를 적용해 방풍 기능이 뛰어나다. 남색·빨간색·노란색·보라색 등 다양한 색상으로 구성되어 있다. 전 제품 각 17만원. 문의 (02)520-0904 www.discovery-expedition.co.kr



제공



초여름의 침입자 ‘구강염’ 피로·면역력 저하를 노린다

점차 날씨가 더위지는 늦봄에서 초여름까지는 면역 저하로 인한 각종 질병에 걸릴 위험이 있다. 피로 누적과 면역력 저하로 생기기 쉬운 대표적인 질환인 구강염에 대해 알아봤다.

글=행복플러스 이제남 기자  
사진=대웅제약 제공 일러스트=한상엽

입안 헐고 따끔거릴 땐 의심해봐야

## 비타민 B 복합제 섭취하면 효과

## 구강 질환은 ‘피로·스트레스’의 지표

입 안이 헐고 따끔거리는 구강 질환에  
의하면 희 비쭉 지거나 나데아 희크 징후로

있어선 단근암 치료와 피로 치료를 함께 해야 한다는 점을 이해하는 데 있어 꼭 이해해야 할 내용이다. 혀, 잇몸, 볼 안쪽 등 입 안은 외부와 직접 맞닿아 있는 접막세포로 이루어져 있어 세균, 바이러스 등에 취약하다. 이 때문에 구강은 몸이 피곤하거나 면역력이 떨어지면 먼저 이상 징후가 나타나는 신체 부위이기도 하다.

대표적인 증상인 구내염은 세균, 바이러스, 곰팡이 등에 의한 감염으로 혀, 잇몸, 입술과 볼 안쪽 등에 염증이 생기는 질환이다. 구내염의 정확한 원인은 밝혀지지 않았으나 스트레스, 피로, 비타민 B 결핍, 철분과 엽산 결핍, 면역력 저하 등이 발병에 영향을 미치는 것으로 알려져 있다. 정우진 분당서울대학교병원 이비인후과 교수는 “스트레스와 피로

.....

# 고함량 비타민 B군 복합제 ‘임팩타민 파워’



대웅제약의 '임팩타민 파워'는 비타민 B군 최적 섭취량(ODI: Optimal Daily Intakes)에 맞춘 고함량 비타민 복합제제다.

비타민 B1·B2·B5·B6·B12 등 비타민 B군 10여 종과 함께 비타민 C와 E, 미네랄 등이 함유돼 피로 해소는 물론 눈의 피로, 신경통, 근육통 완화에 효과적이다. 특히 임팩타민 파워에는 생체 이용률이 높은 활성형 벤포티아민이 들어 있어 보다 빠르게 피로를 해소해주며, 비타민 B군의 대사를 촉진하

는 아연도 들어 있다.

대웅제약 관계자는 “비타민 B는 주용성 비타민으로, 체외로 배출되기 쉬우며 열이나 산성도 변화에 따라 파괴되기 쉬우므로 매일 꾸준히 섭취하는 것이 중요하다”며 “임팩타민 파워는 비타민 B 함량이 높아 1일 1정만 복용해도 빠른 효과를 얻을 수 있다”고 말했다. 최근 출시된 ‘임팩타민 파워 선물 세트’는 2개가 1세트로 구성돼 총 120정으로 약 4개월 동안 꾸준히 복용할 수 있다.



문의 | 02-738-8289

10주년 기념

6월 조기예매 60% 할인

송승환의 명작동화 뮤지컬

# 오즈의 마법사

OPEN RUN  Why? 아트홀

50% 할인쿠폰

에마체 및 현장에서 바로 할인 받으세요!  
에마체 사전 예매 시 할인쿠폰 소지자로 할인!  
현장 예매 시론 구본 계시 후 바로 50% 할인!  
(미지급시 차액지불)

© ROI VISUAL / EBS All rights reserved.

로보카폴리와 신나는 캠핑을 떠날 수 있는 마지막 기회

로보카  
**폴리**



50% 할인쿠폰

에마체 및 현장에서 바로 할인 받으세요!  
에마체 사전 예매 시 할인쿠폰 소지자로 할인!  
현장 예매 시론 구본 계시 후 바로 50% 할인!  
(미지급시 차액지불)

2014.7.4(금) ~ 8.17(일) 한전아트센터



필러 시술은 간단한 시술 과정을 통해 낮은 코를 높이거나 얇은 입술을 도톰하게 등의 효과를 거둘 수 있다.

## 주사기로 30분만에 끝... 어? 코가 높아졌네

### 간단한 성형 '필러 시술'

간단하게 주름을 완화하거나 얼굴에 임체감을 줄 수 있는 필러 시술이 주목받고 있다. 필러 시술은 몸에 칼을 대지 않고도 성형 효과를 볼 수 있어 선호도가 높은 편이다. 특히 30분 가량이면 시술이 끝나고 별도의 회복 기간도 필요 없어 결혼을 앞둔 신부를 포함해 여성들이 많이 찾는다.

글=조선뉴스프레스 한상현 기자

사진=행복플러스 장은주 기자, JW중외제약 제공  
도움말=이황희 청담엔비클리닉 원장

### 30분 시술로 일상 복귀, 예비 신부에게 인기

낮은 콧대가 콤플렉스였던 회사원 김유리(31·가명)씨는 결혼을 앞두고 지인의 소개로 성형외과를 찾았다. 간단한 시술로 성형 효과를 거두는 필러(filler) 시술을 받기 위해서다. 평소 성형수술에 대해 고민해왔지만 바쁜 직장생활로 시간 내기도 어려웠고, 무엇보다 얼굴에 칼을 대야 한다는 부담감 때문에 차일피일 미루다 결혼식을 올리기 전에 필러 시술을 받은 것이다. 김씨는 “코가 낮아서 얼굴이 맛밋해 보였는데 필러 시술로 자연스럽게 콧대가 높아져 인상이 달라 보인다”며 “변화된 모습으로 웨딩ドレス를 입을 생각을 하니 벌써 설렌다”고 말했다. 김씨와 같은 예비 신부들이 필러 시술을 선호하는 이유에 대해 이황희 청담엔비클리닉 원장은 “시술 시간이 짧고 시술한 후에도 성형을 안 한 듯 자연스럽게 예뻐질 뿐만 아니라 부작용의 부담을 덜 수 있기 때문”이라고 말했다.

필러 시술은 인체에 쉽게 흡수되지 않는 비수용 성 물질을 피부에 주입해 주름을 개선하거나 얼굴에 임체감을 줘 외형에 변화를 주는 성형법이다. 납작한 이마와 낮은 코를 높이거나 얇은 입술을 도통

하게 하는 등 간단한 시술로도 눈에 띠는 변화를 경험할 수 있어 여성은 물론 남성에게도 각광받는다. 필러 시술은 절개를 하거나 실리콘 등 이물질을 삽입하는 성형수술과 달리 주사기를 이용하기 때문에 시술과 회복이 빠르다. 시술에는 30분 가량 걸리고 곧바로 일상으로 복귀가 가능하다. 또한 성형수술은 결과가 부자연스럽거나 예상치 못한 부작용이 발생하면 원상회복이 쉽지 않지만 필러 성형의 경우 몸속에서 자연 분해되기 때문에 부작용의 부담이 덜하다.

필러 시술에 사용되는 성분들은 다양하다. 대표적인 것으로 히알루론산(hyaluronic acid), 콜라겐(collagen), 칼슘(calciun) 등이 있다. 이중에서도 히알루론산을 포함한 필러 제제가 특히 많이 사용되고 있지만 시술 후 피부에 흡수되는 특성상 효과 지속 시간이 6개월에서 1년 가량이다.

**시술 효과와 더 길어진 PCL 성분 필러 제제 선보여**  
최근 안전하면서 더 오래 효과가 지속되는 필러 제제가 출시되고 있다. 그중 JW중외제약의 ‘엘란제(Ellanse)’는 일명 ‘녹는 수술실’로 알려진 생분해성 물질 ‘폴리카프로락톤(Poly-Caprolactone, PCL)’ 성분의 필러 제제다. PCL은 미국 식품의약국(FDA)에서 안전성을 인정받은 의료용 고분자 물질로 체내에 주입하면 가수분해 과정을 거쳐 물과 이산화탄소로 분해된다. 이때 발생한 물은 체내에 흡수되고 이산화탄소는 몸 밖으로 배출되어 체내에 PCL 성분은 완전히 사라지게 된다. 몸속에 남아 있지 않아 부작용 없이 안전하게 사용된다는 것이 정점이다. 엘란제가 다른 필러 제제와 다른 특징은 주입 후 2년 이상 지속되는 점이다. 이황희 청담엔비클리닉 원장은 “필러 시술의 경우 체내에서 자연스러운 콜라겐 생성을 통해 오랫동안 지속되는 것

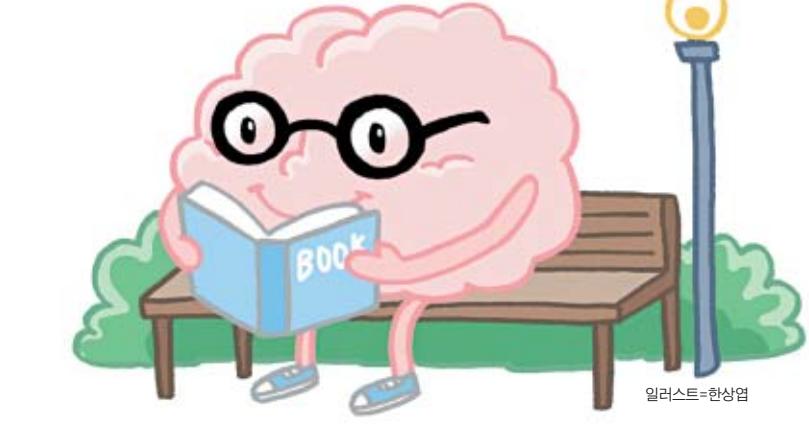


시술 후 효과가 오래 지속되는 ‘폴리카프로락톤’ 성분의 필러 제제 ‘엘란제’.

이 중요하다”며 “엘란제는 시술 후 2년 이상 일정하게 유지되며 체내에서 콜라겐을 형성해 피부 속 탄력을 강화하기 때문에 만족도가 높은 편”이라고 말했다.

피부의 탄력을 높이는 여러 물질 중 대표적인 것이 바로 콜라겐이다. 나이가 들면 피부 탄력이 떨어지는 것도 노화 과정에서 몸속 콜라겐이 자연스럽게 빠져 나가기 때문이다. 엘란제는 피부의 탄력을 높이는 콜라겐을 자체적으로 생성하기 때문에 보다 자연스러움을 유지할 수 있다. 또한 시간이 지나면서 생성된 콜라겐으로 인해 필러 시술을 한 부위가 자신의 피부 조직처럼 부드러워져 이물감이 적다.

필러 시술은 주사기를 사용하기 때문에 통증을 느낄 수 있다. 하지만 마취크림을 바르고 시술을 하기 때문에 생각보다 통증이 심하지 않다. 필러 시술 후에는 해당 부위를 과도하게 만지지 않아야 한다. 특히 시술을 받은 다음 1~2주 정도 지나친 음주나 과도한 운동, 강한 자외선 노출, 사우나 등은 삼가는 것이 좋다.



행복플러스와 함께하는 젊은 뇌 가꾸기 ③좌뇌·우뇌 균형 맞추기

## 무한대 그리기·양손 묵찌빠 신경 고르게 자극해 뇌기능 강화

좌뇌는 우리 몸의 오른쪽과 이성에, 우뇌는 몸의 왼쪽과 감성에 관여하는 것으로 알려져 있다. 동시에 좌뇌와 우뇌는 교량을 통해 서로 교류하기 때문에 우리 몸을 자유자재로 움직이고 통합적인 사고를 할 수 있게 한다. 양쪽 뇌가 고르게 발달하지 못한 경우 우리 뇌는 강한 쪽을 더 사용하려는 경향이 있어 종합적인 정보 처리에 문제가 생기게 된다. 상대적으로 약한 쪽 뇌 기능은 점점 더 저하된다. 한국뇌과학연구원과 브레인트레이너협회의 도움말로 좌뇌와 우뇌를 함께 개발할 수 있는 활동들을 소개한다. 또한 ‘좌우뇌 균형 점검 체크리스트’로 자신은 어느 쪽 뇌의 의존도가 더 강한지 기��해볼 수 있다.

### 좌뇌·우뇌 통합적으로 활용하는 활동

#### ◇ 음악 감상·독서 후 그림 그리기

음악이나 책을 접한 후 연상되는 이미지를 그림으로 자유롭게 그려본다. 음악이나 그림 감상은 우뇌를 자극하는 활동이지만, 추상적인 느낌을 그림으로 형상화하는 과정에서 좌뇌 활동을 증진시킨다. 그림을 그릴 때는 다양한 색깔을 활용하는 것이 두뇌 활성화에 도움이 된다. 그림을 감상한 후의 느낌이나 그림을 묘사하는 내용을 글로 써보는 것도 양쪽 뇌를 모두 자극한다. 이때도 낱말과 문장을 다채롭게 사용하려고 노력하는 게 좋다.

#### ◇ 무한대(∞) 그리기

척추를 바르게 세우고 어깨 힘을 빼고 앉거나 선다. 한쪽 주먹을 가볍게 쥐고 엄지손가락을 세운 후 팔은 살짝 굽혀 앞으로 뻗는다. 몸통이 흔들리지 않는 범위 내에서 엄지로 무한대를 최대한 크게 그린다. 머리는 고정한 채 눈동자로 손가락의 움직임을 쫓는다. 빨록 그리면 집중하기 어려우므로 천천히 1분간 실시한다. 손을 바꿔서 다시 1분간 실시한다. 시신경은 평소 어떤 시각 정보나에 따라 선택적으로 반응한다. 엄지손가락을 통해 눈의 초점을 모은 뒤 궤적을 따라 앙구운동을 하게 되면 시신경이 고르게 자극된다.

게 자극되며 앙구와 연결된 뇌신경을 통해 뇌세포까지 자극이 고르게 전달된다.

#### ◇ 항상 이기는 묵찌빠

오른손은 묵, 찌, 빠 순으로, 왼손은 빠, 묵, 찌 순으로 양손을 동시에 낸다. 왼손이 묵, 찌, 빠에서 이기는 동작이다. 처음에는 천천히 양손의 느낌을 익히다가 속도를 조금씩 빠르게 한다. 30회 실시한다. 다만 후에는 오른손이 묵, 찌, 빠에 이기도록 30회 실시한다.

#### ◇ 손가락으로 세모·네모 그리기

양손 주먹을 가볍게 쥐고 검지(둘째 손가락)를 들어 오른손으로는 세모, 왼손으로는 네모를 그린다. 한 번을 그릴 때 같이 움직이게 하며, 모양이 정확하게 나오도록 한다. 1분간 실시한다. 손을 바꿔서 다시 1분간 실시한다.

### 좌뇌·우뇌 균형 점검 체크리스트

#### A

- 운동을 좋아하지 않는다.
- 평소에 긴장을 많이 한다.
- 말할 때 몸짓을 잘 사용하지 않는다.
- 말솜씨가 좋다.
- 영어 단어 철자와 수학 공식을 쉽게 외운다.

#### B

- 새로운 일을 좋아하지만 금방 싫증난다.
- 음식은 가리지 않고 잘 먹는 편이다.
- 작은 것에도 자주 감동하는 편이다.
- 대학 시 표정이 풍부하다.
- 대화 시 표정이 풍부하다.
- 대인 관계에서 분위기 파악을 잘 한다

가까운 약국에 문의하세요

대웅제약

## 시대가 달라지면 비타민도 달라져야 합니다!

피로로 일이 부쩍 많아져 자도 자도 피로해요

구내염 비쁜 스케줄에 입 주위가 헐고 입병이 자주 나오요

눈의 피로 컴퓨터에 스마트폰까지, 눈이 침침하고 따끔거려요

어깨통증 찾아진 아근에 어깨가 뭉치고 결려요

피로에는  
임팩트 비타민

✓활성형 벤포티아민 함유로 생체이용률 8배 우수  
✓비타민B 10종 (B1,B2,B3,B5,B6 50mg) 미연, 비타민C 함유  
✓소형정제로 복용 편리

효능효과 : 육체피로, 체력저하, 눈의 피로,  
구내염, 근육통, 관절통, 신경통



| 이 주의 가게\_ 본정돈까스

## 부부가 정성으로 만든 '수제 돈까스' 맛보세요

본정돈까스(강남구 대치동 932-9 1층)는 1996년 장병철·김옥경씨 부부가 함께 강서구 가양동에 문을 열었고, 1999년 강남구 대치동 학원가로 이전해 지금까지 영업하고 있는 오래된 돈까스 전문점이다. 주인 김옥경씨는 '본정돈까스의 상호에는 '본래의 정통 돈까스'를 지향하는 의미를 담았다'고 말한다. 본정돈까스는 국내산 생고기를 손질하는 것에서부터 소스 제조에 이르기까지 전 과정에 주인의 정성이 담겨있는 수제 돈까스를 만든다.

이곳의 대표 메뉴인 히레까스(사진)는 비삭한 튀김옷과 부드러운 데지고기 안심이 조화를 이룬 맛이며, 로스까스는 히레까스와 달리 등심의 쫄깃한 식감을 제대로 느낄 수 있어 인기가 높다. 경양식집 스타일의 옛날돈까스는 양파, 버섯 등을 사용해 만든 데미글리스풍의 특제 소스가 특징으로 학생들에게 인기 만점인 메뉴다. 본정돈까스는 약 33㎡(약 10평) 규모로 그리 크지 않은 식당이지만 깔끔하고 건강한 먹을거리를 만드는 주인의 노력과 자부심이 오랜 시간을 거치며 손님들의 신뢰를 얻었다. 본정돈까스는 깔끔한 포장용기에 담아 제공하는 테이크아웃 및 대치동 내 배달 서비스가 가능하다. 영업시간 오전 11시~오후 10시. 연중무휴. 문의 (02)556-0369

정리=행복플러스 전범준 기자



### 알립니다 행복플러스가 무료로 가게 홍보해드립니다

'우리 동네 열린 게시판(Open Board)'은 경영주가 자신의 가게를 무료로 직접 홍보하는 지면입니다. 적극 활용하셔서 가게가 더욱 번창하기를 바랍니다.

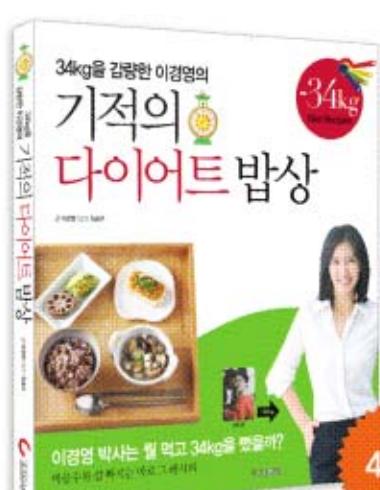
- 해당 자영업체: 음식점·제과점·편의점·옷집·미용실·카페·피트니스센터·병원·학원 등 모든 업종
- 홍보 내용: 개업, 할인, 이벤트, 음식 메뉴 등

### 자유 주제

- 보내는 방법: 홍보할 내용을 간략히 적어서 가게 이름, 대표 이름, 전화번호, 주소, 관련 사진과 함께 이메일(happyplus@chosun.com)로 전송
- 문의: 조선일보 행복플러스 (02)724-6741

대형서점  
장기 베스트셀러

## 이경영 박사는 뭘 먹고 34kg을 뺐을까? 먹을수록 살 빠지는 바로 그 레시피!



34kg 감량 신화 이경영 박사에게 배우는 최고의 다이어트 식품 & 칼로리별 레시피

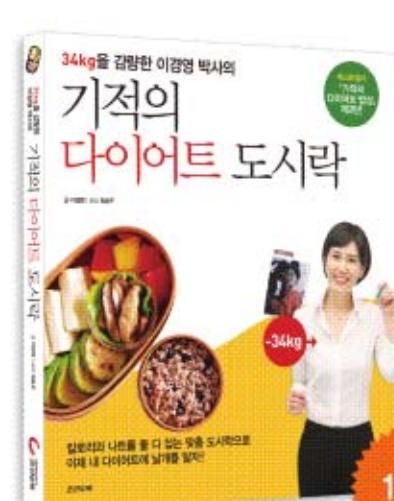
### 기적의 다이어트 밥상

264쪽 | 13,000원

칼로리와 나트륨 둘 다 잡는 맞춤 도시락으로 이제 내 다이어트에 날개를 달자!

### 기적의 다이어트 도시락

304쪽 | 13,800원



12kg

조선일보 전국 서점 판매 중

### '토렴'해 더 진하고 구수한 설렁탕

한촌설렁탕 역삼GS점(강남구 역삼동 678-4)은 역삼동 GS타워와 충현교회 인근에 있습니다. 한촌설렁탕 역삼GS점에서는 밥이 국과 따로 나오는 것이 아니라 탕에 맡아져 나옵니다. 이를 '토렴'이라고 하는데, 손님들에게 탕이 제공되는 동안 밥앞에서 나오는 전분과 국물이 잘 어우러져 진하고 구수한 맛을 내기 위해서입니다. 직장인들에게는 설렁탕(7000원)과 함께 매운갈비찜(2만9000원)



이 인기입니다. 세분이 오셔도 푸짐하게 드실 만한 양이죠. 매장에서 직접 뽑은 냉면(7000원) 두 그릇에 왕만두(5000원)가 함께 나오는 '너랑나랑 냉면세트'(1만5000원)는 단품으로 시켰을 때에 비해 4000원 할인된 가격에 드실 수 있습니다. 1년에 딱 이틀(설날과 추석 당일)만 쉬며 24시간 영업합니다. 모든 메뉴 포장 가능합니다. 문의 (02)501-8801

이치연 한촌설렁탕 역삼GS점 대표

### 상처받은 아이들, 엄마의 마음으로 보살핍니다

용인시 기흥구 청덕동에서 얼마 전에 문을 연 딥스타동 청소년발달센터(기흥구 청덕동 구성로 279번길 35)를 소개합니다. 모든 아이는 성장에 있어 어느 정도 빠르고 늦는 시간 차이가 있으며, 자신의 숨겨진 재능을 찾아 자아실현을 이룰 수 있습니다. 저희 센터는 유·아동 및 청소년들이 가정과 학교, 사회에서 대인관계·인지·행동·학습·적응 등의 문제로 인해 도움이



필요할 때 다양한 프로그램을 통해 그 문제를 해결하고 어느 아이와 다름없이 성장하도록 이끌어줍니다. 각 분야에서 많은 임상경험을 가진 전문가들이 따뜻한 엄마의 마음으로 아이의 마음을 어루만지며 최근의 이론과 기술로 아이 스스로 자아를 찾고 세상과 소통할 수 있는 길을 열어드리겠습니다. 문의 (031)285-5208

전경희 딥스타동청소년발달센터 대표

### 유산소·근력운동 한 번에... 폴댄스로 날씬한 몸매 찾자

노출의 계절, 여름을 앞두고 몸매 관리에 신경이 쓰이신다면 저희 루나폴스튜디오의 폴댄스와 함께 해보세요. 강남점에 이어 지난 1월에 루나폴스튜디오 일산점(일산동구 장항동 라페스타 F동 301호)이 문을 열었습니다. 루나폴스튜디오에서는 높이 4.8m의 폴(pole, 장대)을 이용한 폴댄스를 플라스·재즈·실크·풀레스크·스피닝 등 다양한 클래스로 경험해보실 수 있습니다. 올바른 자세를 원한다면 척추 건강에 특히 좋은 폴



댄스를 해보시라고 권해봅니다. 유산소운동과 근력운동이 결합된 폴댄스는 체지방을 없애고 근육을 키우는 데 도움 줘 단시간에 몸매 교정과 다이어트를 함께하실 수 있습니다. 70분씩 주 2회 1개월 강습료는 24만원인데요, 5월 말까지 2개월 수강 등록하시면 1개월을 무료로 수강하실 수 있는 '2+1 이벤트'를 진행 중입니다. 운영시간은 오전 11시 30분~오후 10시. 문의 (031)901-8481

최성민 루나폴스튜디오 일산점 대표

### 응어리진 마음, 심리상담반고 풀어보세요

지하철 3호선 마두역 인근에 있는 동인마인드(일산동구 중앙로 1191 굿모닝법조타운 1차 4층)는 배성범 정신과 전문의가 원장을 맡아 심리상담을 해주는 삼답소입니다. 정신분석이나 최면과 같은 심층심리상담 기법을 활용한 대화치료를 하는 곳으로 불안이나 우울로 생긴 마음의 문제들을 상담자 자신이 객관적으로 살펴볼 수 있도록 돕습니다. 이 과정을 통해 상담자가 자기 자신에 대한 이해의



폭을 넓히면서 응어리진 마음이 풀리도록 합니다. 정신과 전문의가 상담을 하지만 병의원이 아니기 때문에 상담자가 진료 기록 대상자가 아닙니다. 연중무휴 예약제로 운영하며 오후 10시까지 예약을 받고 있습니다. 자신의 감정이 억눌린 상태, 마음이 응어리진 상태라면 마음의 해우소(解憂所) 같은 동인마인드에서 상담을 받고 풀어보시기 바랍니다. 문의 (031)908-4630

배성범 동인마인드 원장

### 갖가지 약재 넣고 푹~ 보양식 먹고 원기 충전!

양천식당(양천구 중앙로 32길 43)은 영양탕·삼계탕을 전문으로 하는 식당입니다. 시골서 농사짓던 저희 부부가 1988년 처음 가게를 차렸을 때는 하루 열 그릇 팔기도 어려웠습니다. 하지만 안 팔리면 어려운 이웃을 불러 배불리 잡수게 했고 좋은 재료로 음식을 만들었더니 주위에서 점차 알아주기 시작했습니다. 가게는 날로 번성했고 외국인 손님까지 찾아올 만큼 소문이 나 이젠 번듯한 가게



를 갖게 됐네요. 저희 집 단골손님들은 어려울 때 도와주셨던 동네분들입니다. 그 고마움에 보답하고자 양천식당은 도움의 손길이 필요한 곳을 절대 외면하지 않으려 합니다. 날이 더워지니 이제 당귀 넣어 달을 삶아야겠습니다. 갖가지 약재 넣어 푹 삶아낸 보양식도 준비해놓겠습니다. 세상살이 힘들어 생각되실 때 저희 양천식당에서 원기 충전하세요. 문의 (02)2646-9868

엄순희 양천식당 대표

### 시원한 육수·향긋한 메밀... 여름별미 '모밀국수' 추천

올래(강서구 양천로 401 강서한강자이타워 B동 111호)는 김포에서 20년간 메밀국수집을 하던 제가 지난해 11월 강서한강자이타워에 문을 연 식당입니다. 행락철인 요즘은 김밥 주문이 많습니다. 농협쌀 옥토진미로 밥을 짓고 참기름도 직접 짠 신선한 것을 사용해 김밥의 풍미가 살아 있습니다. 저희 집 김밥으로 아침 요리를 하는 직장인들도 많습니다. 손님과의 신뢰가 중요하다는 생각에 식재료뿐 아니



라 위생에도 철저히 신경을 씁니다. 조리 모습을 손님들이 볼 수 있도록 주방을 오픈해놓았습니다. 건표고버섯과 다시마 등으로 깊은 맛을 낸 시원한 육수와 향긋한 메밀의 맛을 동시에 즐길 수 있는 모밀국수(7000원)와 쟁반 모밀(6000원)은 저희 가게에서 자신 있게 추천하는 여름 별미입니다. 매실차와 약도리자효초차도 준비했으니 꼭 들려주세요. 문의 (02)2638-5070

서인원 올래 대표

# 책으로, 요리로, 그림으로… 영어, 취향 맞춰 배우세요

## 서초구 영어센터 4곳

서초구는 지역 주민들이 영어를 친숙하게 느끼고 영어 학습능력을 높이기 위한 영어학습장으로 서초·반포·방배·양재 지역에 권역별로 1곳씩 총 4곳의 영어센터를 운영 중이다. 각각의 영어센터는 영어도서관은 물론 다양한 연령대를 위한 영어학습 프로그램을 갖추고 구민들을 맞고 있다.

글=행복플러스 윤혜진 리포터

사진=행복플러스 김종연 기자

센터마다 영어책 2만여 권 보유한 영어도서관 있어

서초구의 서초·반포·방배·양재 영어센터는 유아에서 성인까지 자연스럽게 영어에 관심을 갖고 공부할 수 있도록 연령과 수준에 따라 다양한 프로그램을 갖췄다. 4곳 센터에는 각각 영어도서관을 운영하고 있다.

김지송(44) 서초구청 교육전산과 주무관은 “센터 각각의 영어도서관에는 영어책 2만여 권으로 채워져 있다”며 “유아용 그림책은 물론 문학·과학·역사 등 분야별로 다양하다”고 설명했다. 영어도서관에는 미국의 교육연구기업인 페타메트릭사가 개발한 ‘렉사일지수(Lexile Score, 개인의 영어독서 능력에 알맞은 영어 도서를 고를 수 있도록 돋는 지수)’에 따라 책이 분류돼 있어 자신의 수준에 맞는 책을 선택할 수 있다. 각 영어센터에는 원어민 강사와 한국인 영어 강사, 사서 자격증을 보유한 도서 전문가가 상주하고 있어 효과적인 영어책 읽기 방법을 배울 수 있다. 김주무관은 “전문가들이 아이의 취

향과 수준에 맞는 책을 골라주고 함께 방문한 부모를 대상으로 영어교육에 관한 정보를 제공한다”며 “아이가 어떤 책을 읽으면 좋을지, 읽은 내용을 잘 이해하고 있는지를 점검해준다”고 덧붙였다.

4곳의 영어도서관 모두 회원 가입 후 월 1만원을 내면 이용할 수 있으며 1회 최대 4권의 책을 빌릴 수 있다. 대여기간은 6박 7일. 반포·양재 영어센터 내 영어도서관은 도서관 내에서 책을 볼 경우 회원 가입 없이 무료로 이용할 수 있다. 운영시간은 월~금요일 오전 10시~오후 7시, 토요일 오전 10시~오후 2시, 일요일과 공휴일 휴무.

## 4곳 4색 영어 학습 프로그램 만날 수 있어

2008년 문을 연 방배영어센터(02-2155-8912, 방배로 173 방배열린문화센터 지하 1층)는 지난 해 11월 지하철 7호선 내방역 근처에 있는 방배 열린문화센터 지하 1층으로 자리를 옮겼다. 이곳은 아이들의 독서 실력을 진단하고 그에 맞는 독서 계획을 세울 수 있도록 도와주는 평가 프로그램을 운영하고 있다. 무료로 미국의 스콜라스틱 출판사에서 개발한 ‘영어읽기능력평가(SRI·Scholastic Reading Inventory)’를 통해 개개인에게 맞는 영역별 도서를 추천 받을 수 있다.

변재은(31) 방배영어센터장은 “영어도서관이 있어 아이들이 영어책을 읽고 강사와 책에 관해 이야기하는 과정에서 자연스럽게 독서 습관을 들일 수 있어 좋다”고 설명했다. 초등학생을 대상으로 지난 2월부터 시작한 ‘북리포트’ 프로그램은 좋아하는 영어책을 읽은 뒤 영어로 독후감



주민들이 양재영어센터 영어도서관에서 자유롭게 책을 읽고 있다.

을 써으면 원어민 강사가 틀린 부분을 고쳐주거나 더 나은 표현법을 적어 알려준다. 수강료는 월 3만원.

2011년 문을 연 서초영어센터(02-2155-8797, 사업당로 89 서초1동주민센터 4~5층)는 아이와 엄마가 부담 없이 센터를 찾을 수 있도록 다양한 프로그램이 준비돼 있다. 매주 수요일 오후 3시 열리는 ‘수요 스토리텔링’은 아이에게 영어책을 읽어주고 싶은데 방법을 모르는 엄마를 위한 무료 프로그램으로 회원이 아니어도 엄마와 아기가 함께 들을 수 있다. ‘맘스 북클럽’과 ‘엄마는 패니스 전문가’ 등은 좀 더 전문적인 영어 교수법을 배우려는 엄마들에게 알맞다. 수강료는 각각 월 10만원(기초반), 8만원. 격주 토요일 오전 11시

에는 영화 상영도 무료로 한다. 임미정(48) 서초 영어센터장은 “자연스러운 영어 환경을 접할 수 있는 센터를 잘 이용해 영어와 친해졌으면 한다”고 밝혔다.

2009년 문을 연 반포영어센터(02-6363-8892, 사평대로 273 반포1동주민센터 2층)와 양재영어 센터(02-6363-8897, 강남대로 190 대관빌딩 1 층)는 같은 프로그램을 운영하고 있다. 스스로 영어 읽기가 어려운 5~7세 아이들을 대상으로 한 ‘다감각 영어교실’은 영어를 말하며 요리 만들기, 그림 그리기, 과학 실험 등을 해보는 프로그램이다. 수강료는 월 8만3000원,

주민 이경은(36)씨는 “5세 딸아이가 지난 3월부터 양재영어센터에서 다감각 영어교실을 수강

하는데, 알찬 내용의 교육을 저렴하게 받을 수 있어 만족한다”며 “요리와 미술, 과학 등의 수업을 영어로 진행해 아이들이 함께 놀면서 영어를 배울 수 있어 좋다”고 말했다. 5월부터 개강한 성인 회화반에 이어 6월에는 서초구내 55세 이상 어르신을 대상으로 한 ‘어르신 영어회화반’도 개강할 예정이라고. 수강료는 각각 월 8만원.

정지선(30) 반포·양재 영어센터 행정실장은 “어머니들이 센터에서 아이를 위한 영어교육 정보를 얻고 자신도 영어공부를 할 수 있도록 도울 계획”이라며 “하반기에는 영어도서관에서 무료 스토리텔링 프로그램도 준비하고 있으니 더 많은 주민들이 영어도서관에서 좋은 책을 많이 접했으면 좋겠다”고 말했다.

## 우리 동네 여기 송파 진로직업체험지원센터 꿈마루

## 청소년 진로 고민 확 덜어드립니다

청소년에게 다양한 진로 탐색의 기회를 제공하는 ‘송파 진로직업체험지원센터 꿈마루’(이하 꿈마루)가 지난 9일 송파구 장지동 송파글마루도서관 지하 1층에 문을 열었다. 김민지(33) 송파구청 교육협력과 주무관은 “중학생들이 과도한 시험 부담에서 벗어나 자신의 적성과 소질을 찾도록 하는 ‘자유학기제’와 ‘중1 진로탐색 집중학년제’가 지난해 3월 도입됨에 따라 지난 해 12월 송파구와 서울시교육청이 진로교육에 관한 업무협약을 맺고 진로직업체험지원센터를 열게 됐다”고 말했다. 송파구의 위탁을 받아 한양인재개발원에서 운영하는 꿈마루는 휴게실·상담실·사무실 등을 갖췄다. 김경(49) 꿈마루 센터장은 “꿈꾸는 자여 마음껏 누려라”라는 문장의 각 단어 앞글자를 따서 치은 ‘꿈마루’라는 이름에는 청소년들이 진로에 대한 고민을 덜고 미래에 대한 꿈을 키우기를 바라는 뜻이 담겨 있다”고 말했다.

꿈마루에서는 ‘학생 진로교육’과 ‘부모코칭 진로교육’을 실시하고 있다. 학생 진로교육은 ‘현장 직업체험’ ‘현장 견학’ ‘직업인 특강’ ‘학과 체험’ 등으로 나뉘어 운영된다. 이 중 현장 직업체험은 미래 유망 직업이나 이색 직업을 중심으로 송파구 내 관련 기업을 방문해 현장 전문가를 인터뷰하고 직업을 체험하는 프로그램이다. 직업인 특강은 직업군별로 관련 종사자를 초청해 강의를 듣거나 직업과 관련된 체험 활동을 할 수 있는 기회를 제공하는 프로그램이다. 김경 센터장은 “송파구에는 자유학기제 연구학교로 운영 중인 곳이 18개교로 서울시 자치구 중 가장 많다”면서 “학교와 연계해 학생들이 직업을 체험하고 올바른 직업관을 가지도록 도울 계획”이라고 밝혔다. 꿈마루는 진로체험 일터를 제공하고 멘토로 참여하기를 원하는 기업의 신청을 받고 있다.

꿈마루에서는 이 밖에도 진로 적성 검사와 진학 컨설팅을 해주는 ‘행복 진로상담실’, 같은 직

업을 꿈꾸는 학생들끼리 동아리를 만들어 진로를 설정하는 데 도움 주는 ‘꿈과 끼를 빛내는 동아리’ 등의 프로그램도 운영한다. 직업을 소개하는 UCC(User Created Contents)를 기획·제작하는 ‘영상으로 만드는 나의 꿈’, 직업과 관련된 영화 감상을 통해 다양한 직업에 대한 흥미를 느껴보는 ‘카메라 속 직업인 엿보기’도 있다.

부모코칭 진로교육은 부모가 자녀의 적성과 진로를 상담할 수 있도록 돋는 ‘감정코칭으로 아이 마음 열기’ ‘진로적성검사 분석방법’ ‘진로포트폴리오 작성법’ 등 다양한 강좌로 구성돼 있다. 김경 센터장은 “송파구에는 자유학기제 연구학교로 운영 중인 곳이 18개교로 서울시 자치구 중 가장 많다”면서 “학교와 연계해 학생들이 직업을 체험하고 올바른 직업관을 가지도록 도울 계획”이라고 밝혔다. 꿈마루는 진로체험 일터를 제공하고 멘토로 참여하기를 원하는 기업의 신청을 받고 있다.

글·사진=행복플러스 김찬주 리포터

## 강남 브리핑

### 국립국악원, 안숙선 명창 ‘토끼타령’ 선보여

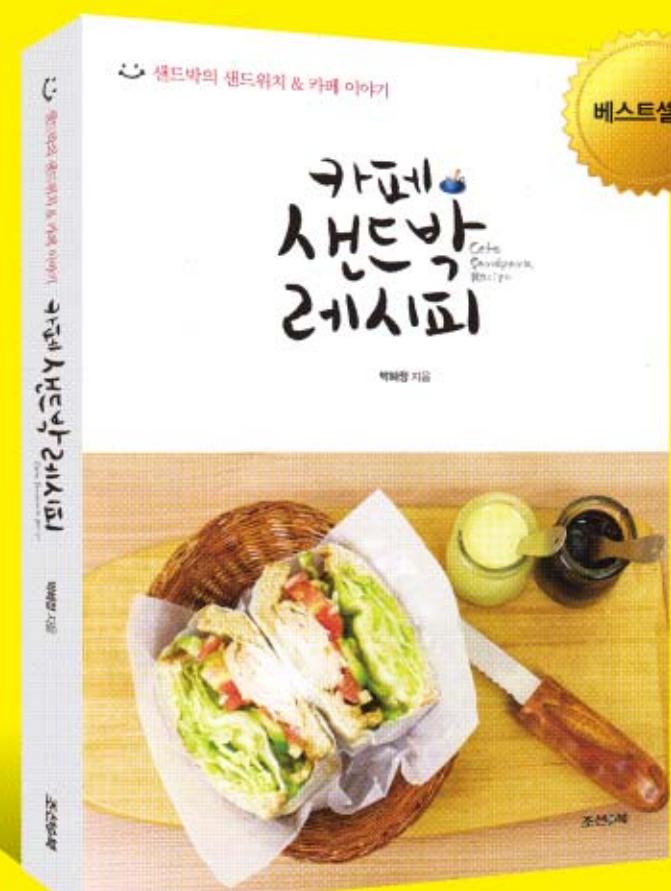
국립국악원은 21~23일 국립국악원 소극장 풍류사랑방에서 ‘작은창국 안숙선 명창 토끼타령’을 무대에 올린다.

이번 공연에는 대한민국 대표 명창 안숙선 국립국악원 민속악단 예술감독이 공연 전체를 이끄는 ‘명창’ 역할을 맡고, 국립민속국악원 창극단과 국립국악원 민속악단 단원들이 각각 토끼·자라·용왕·수궁 신하 등의 역할을 맡는다.

공연이 진행되는 풍류사랑방은 맨발로 방석 위에 앉아 공연을 감상하는 소규모 공연장이다. 전자 음향기기를 전혀 사용하지 않고 소리꾼의 숨 소리, 부채를 펼치는 작은 손놀림 하나까지 함께 느낄 수 있다. 관람료 전석 3만원. 문의 (02)580-3300



## 홍대 앞 인기 샌드위치 카페 샌드박의 비밀 레시피



**카페  
샌드박  
레시피**

박혜정 저음 | 304쪽 | 14,000원

### 신선한 샌드위치와 건강한 차, 그리고 그 안에 담긴 맛있는 이야기

부침 심한 홍대 앞에서 10년 넘게 자리를 지켜온 카페 샌드박의 모든 메뉴와 맛의 노하우를 한 권에 담다.

# 주메뉴는 한식… 반찬은 진로상담·고민 해결

## 청소년 심야식당 ‘ㅋㅋ밥차’

청소년들에게 무료로 밥과 차를 제공하고 말벗이 되어주는 사람들이 있다. 청소년 대상 무료 식당인 ‘ㅋㅋ밥차’를 통해 청소년들의 배쁜 만 아닌 마음까지도 채워주고 있는 사람들을 소개한다.

글=행복플러스 김명희 리포터  
사진=행복플러스 김영훈 기자

## 주 1회 청소년들에게 무료 식사와 차 제공

지난 화요일 오후 7시, 지하철 8호선 신흥역 4번 출입구 앞에 ‘ㅋㅋ밥차’라는 글자가 새겨진 천막이 세워지기 시작했다. 빨간색 앞치마를 두른 아주머니들은 분주히 식사를 준비하고 젊은 남자들은 후크볼(야구공)을 던져서 타겟에 맞추는 것, 디스크골프(원반)을 던져서 골프홀에 집어넣는 것 등 놀이식 운동 도구들을 전망 앞에 설치했다. 천막 인근 거리에서 “학생 밥 먹고 가!” “식사하세요”라는 말로 호객 행위(?)를 하는 사람들까지 보인다. 연뜻 “새로 생긴 포장마차인가?” 하는 착각이 들 정도다. “이곳은 죄송하게도 어른들은 이용하실 수 없는 청소년들만을 위한 밥차예요. 청소년에게만 무료로 식사를 제공하고 있답니다.” ㅋㅋ밥차는 2013년 12월 국내 크라우드펀딩(소셜미디어 등을 통해 자금을 모으는 투자방식) 사이트인 오마이컴퍼니(ohmycompany.com)의 성진경(41) 대표를 주축으로 태평제일교회와 사회적기업인 유스바람개비(youthw.net)의 김정삼(44) 대표, 알 Gong(al gong.com)의 강병규(32) 대표, 크픽(crazy football.co.kr)의 공성빈(51) 대표, 하이로엔컴

퍼니(teamhero.co.kr)의 정부현(41) 대표와 임직원 30여 명이 모여서 만든 청소년 무료 식당이다. 부천시에서 성공적으로 운영되고 있는 청소년 식당 ‘청개구리’의 사례를 벤치마킹한 것이라고, 청소년 복지활동을 목적으로 부지 확보 등을 인근 구청과 지구대의 도움을 받아 올해 4월 ㅋㅋ밥차의 운영을 시작했다.

ㅋㅋ밥차는 매주 화요일 오후 7시~9시 30분에 신흥역 4번 출입구 앞에 간이 천막을 치고 청소년들에게 무료로 식사를 제공한다. 음료는 인근의 카페인 ‘소리울’에서 무료로 마실 수 있도록 돋고 있다. “집밥 같은 한식 위주의 메뉴와 평소 카페에서 주문하는 것과 똑같은 음료를 제공해 만족도가 높다”는 게 관계자의 말. 청소년이라면 누구나 이용 가능하고 식사와 음료 외에도 보드게임 등을 즐길 수 있다.

## 함께 밥 먹으며 청소년 고민 해결도 도와

ㅋㅋ밥차에서는 제육볶음, 잡채 등 밥과 반찬이 가지런히 담긴 동그란 접시를 향해 스마트폰으로 사진을 찍는 아이들, 또래끼리 편하게 웃고 떠들며 식사하는 아이들 모습을 쉽게 볼 수 있다. 마치 학교 앞 분식점이나 학교 급식시간 같은 분위기다. “아이들이 처음에는 식사를 하고 가라는 말에도 ‘공짜 맞아요? 돈 내는 거 아니죠?’라며 의심하더라고요. 친근하게 보이려고 모자를 쓰는 등 옷차림에 신경을 많이 썼죠. 밥 한끼 같이 먹으면 ‘형’이라고 불러줘요.” 장난스러운 포즈로 연신 모자를 썼다 벗었다 하는 강병규 대표의 설명이다. 강 대표는 천막 주위에서 관심을 보이는 아이들을 데리고 와서 밥을



청소년 심야식당 ‘ㅋㅋ밥차’는 오마이컴퍼니, 태평제일교회, 유스바람개비, 알 Gong, 크픽, 하이로엔컴퍼니의 대표와 임직원 30여 명이 운영하고 있다.

먹이고 음료를 마실 수 있는 카페까지 데려가는 역할을 담당하고 있다.

ㅋㅋ밥차는 청소년들에게 무료로 식사와 음료를 제공하는 것 외에 입시 부담·진로 선택·학교 폭력 등으로 고민하거나 어려운 환경에 처한 청소년들을 돋는 역할도 하고 있다. 청소년이 원할 경우 ㅋㅋ밥차에서 성남시 청소년재단의 청소년 상담복지센터 상담사들에게 상담 서비스를 받을 수 있다. 그동안 ㅋㅋ밥차는 이곳을 다녀간 100

여 명의 청소년 중 어려운 환경에 처한 10여 명의 청소년에게 쉼터 입소 또는 대안학교 입학과 경정고시 알선, 청소년 프로그램 지원 등을 통해 사회의 안전망과 연결하는 고리가 돼주었다. 김정삼 대표는 “청소년들과 같이 밥을 먹고 이야기를 나누면서 마음을 열고 있다”고 말했다. 김정삼 대표는 청소년 자립 카페인 ‘소리울’을 운영하면서 터득한 노하우로 청소년들이 마음을 터놓고 고민을 상담할 수 있도록 돋고 있다. ㅋㅋ밥차에서는

청소년들이 밥을 먹은 후 상담사와 함께 심리 테스트를 하거나 보드게임을 하는 등 화기애애한 모습을 종종 볼 수 있다. 김정삼 대표는 “밥을 함께 먹는 사람들을 식구(食口)라고 부르듯이 우리도 밥으로 연결된 식구를 많이 만들고 싶다”면서 “지금은 천막이나 카페에서 수용할 수 있는 인원이 20여 명 정도의 소규모라서 더 많은 사람들의 관심과 참여가 필요하다”고 말했다. 문의 (031)751-4965

## | 행풀 피플 | ‘도시락 만드는 아빠’ 현준성씨

# 10인분 만드는 데 4시간 ‘딱 맞춤 도시락’



‘도시락 만드는 아빠’라는 제목의 블로그(blog.naver.com/00black70)를 보고 있으면 요리에 관심이 많은 주부의 일상을 담은 듯하다. 아들과의 키즈카페 나들이나 도시락 용기에 예쁘게 담긴 음식 사진 등이 영락없는 주부 모습이다. 하지만 이 블로그를 운영하는 사람은 성남시 수정구 시흥동에 사는 현준성(34·사진)씨. 그는 수정구 여수동에 있는 ‘부오나(buona)’ 레스토랑에서 메인 셰프로 근무하고 있는 경력 10년의 베데랑 요리사. 그는 ‘도시락 만드는 아빠’라는 수식어로 더 유명하다. “아내가 생활 연주자인데, 공연을 하거나 연습이 많다 보니 직업 특성상 밖에서 도시락 먹을 일이 많아요. 그래서 아내를 위해 도시락을 싸기 시작했는데 지금은 즐거운 취미 겸 부업이 됐네요.” 현씨는 고등학교 때부터 요리사가 꿈이었지만 부모님의 반대로 적성에 맞지 않는 일을 하고 있던 시절, 아내의 응원으로 한식과 양식 조리사 자격증을 따는 것은 물론 낫엔 요리사로 일하며 실무를 익히고 밤에는 야간 대학에서 조리예술을 공부해 요리사의 꿈을 이뤘다고 한다. 아내의 적극적인 격려에 그는 직접 만든 도시락을 블로그에 취미 삼아 올리기 시작했고, 이것이 알려지면서 2012년 10월 정식으로 ‘수릿간’이라는 이름으로 도시락 사업을 시작했다. 하지만 맞춤형 수제 도시락을 선보이려면 당초 컨셉트와 달리 한꺼번에 수십 개씩 주문하는 단체 주문이 주를 이루면서 과감하게 도시락 사업을 접고 ‘도시락 만드는 아빠’(010-9755-1205)로 명칭을 변경, 사업이 아닌 취미처럼 도시락을 만들고 있다고.

그의 블로그에는 현재 하루 평균 1500여 명이 방문하고 있는데 이달 초에는 ‘아빠가 만드는 도시락’으로 검색 사이트 메인 화면에 소개돼 일일 방문자수가 1만 명이나 되기도 했다고. “레스토랑에서 매일 똑같은 음식을 반복해 만들다 보니 요리에 대한 즐거움을 가끔씩 잊고 살았는데 수

제 도시락을 만들며 그 즐거움을 되찾을 수 있었죠.” 현씨의 도시락 인기 비결은 맛 외에도 식사 시간에 맞춰 즉석으로 요리하고 음식이 예쁘게 보이도록 도시락 용기와 음식 담음새에 세심하게 신경 쓰는 것이다. 직접 개발한 수제 소스만도 200여 가지 정도여서 고객이 원하는 메뉴는 웬만하면 다 도시락에 담아줄 수 있다. 그가 만드는 도시락의 경우 10인분 기준으로 평균 4시간을 꼬박 투자해 만들 정도로 정성을 쏟기 때문에 단체 도시락은 주문받지 않는다. 가격은 한식 도시락 기준으로는 1인분 1만원선. 도시락 총 주문 금액이 5만원 이상일 때 주문 가능하고, 최대 20인분까지만 만든다. 현씨는 “‘도시락 만드는 아빠’를 통한 경험을 바탕으로 개인의 기호에 딱 맞춘 맞춤 식단을 제공하는 원데이클 레스토랑을 운영하는 게 꿈”이라고 전했다.

글·사진=행복플러스 김명희 리포터

## 분당·용인 브리핑

### 성남중앙도서관, 환경 뮤지컬 공연

5월 27일 오후 4시 성남중앙도서관 시청각실에선 자연환경의 소중함과 생태계 보호의 중요성을 알깨워주는 뮤지컬 ‘숲 속 마을 대소동’이 공연된다. 유아부터 초등학교 저학년을 대상으로 하는 공연으로 당일 동반 보호자를 포함해 선착순 200명 무료 관람 가능하다. 문의 (031)729-4633

### 성남아트센터 ‘청소년 위한 교과서 해설음악회’

5월 25일 오후 7시 성남아트센터 콘서트홀에선 박용준 성남청소년오케스트라 음악감독 겸 상임지휘자의 지휘로 ‘2014 청소년을 위한 교과서 해설음악회’가 열린다. 5세 이상 관람 가능하

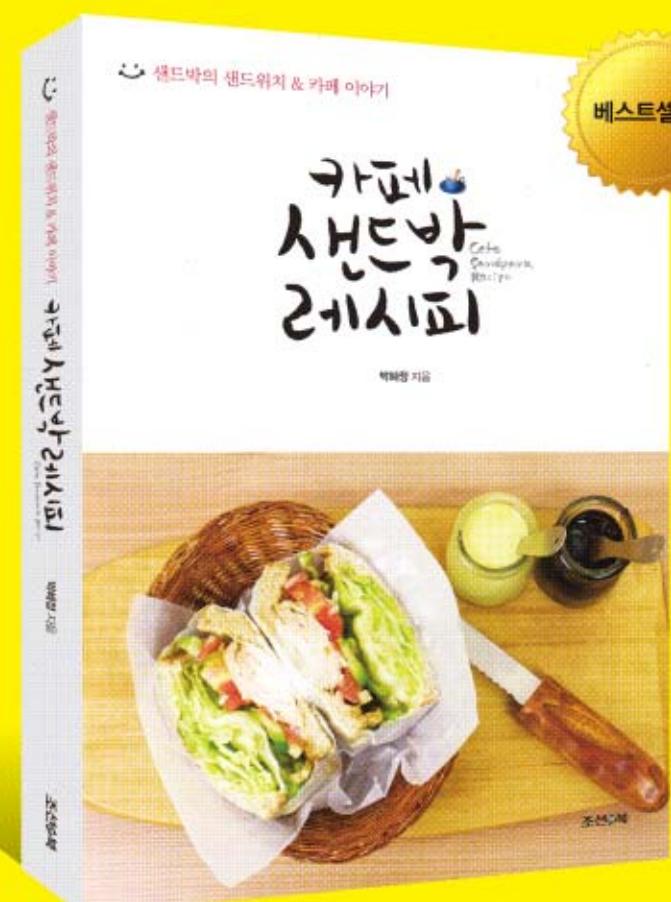
며 관람료는 전석 1만원. 문의 010-2767-3378

### 포은아트갤러리, 어린이 놀이 체험전 ‘콩알콩알’

6월 6일~8월 29일 포은아트갤러리에선 어린이 놀이 체험 전시 ‘콩알콩알’이 열린다. 관람객은 씨앗을 만져보고 한과로 만들어보는 한과 체험을 비롯해 풍미가 내리는 콩알풀장에서 보물 찾기 놀이, 초가집에 달려있는 박 터뜨리기 놀이, 겨울 포토존에서 사진 찍기 등을 해볼 수 있다. 개인 관람객의 경우 체험 시간은 월요일 제외한 평일 오후 2~4시 40분, 주말은 오전 10시~오후 4시 40분(매화 40분 간격으로 입장, 단 오후 12시 40분~2시 입장 불가). 관람료 어린이 1만7000원, 어른 1만원. 문의 070-4641-8641



홍대 앞 인기 샌드위치 카페 샌드박의 비밀 레시피



**카페  
샌드박  
레시피**

박혜정 저작 | 304쪽 | 14,000원

### 신선한 샌드위치와 건강한 차, 그리고 그 안에 담긴 맛있는 이야기

부침 심한 홍대 앞에서 10년 넘게 자리를 지켜온 카페 샌드박의 모든 메뉴와 맛의 노하우를 한 권에 담다.

# 프로 뺨치는 연주 실력... “주민들 인기 꽉 잡았어요”

## 청소년 기타합주단 ‘아마데우스’

‘악성(樂聖)’ 베토벤은 기타를 가리켜 ‘가장 작은 오케스트라’라고 했다. 기타 합주로 오케스트라의 감동을 전하기 위해 고양시 각종 문화 행사에서 활발하게 공연을 하는 청소년 기타합주단 ‘아마데우스’를 만나봤다.

글=행복플러스 최진희 리포터  
사진=행복플러스 임영근 기자



청소년 기타합주단 아마데우스 단원들. 앞줄 왼쪽부터 권태운(12)·김은재(11)·장하림(11)·함형규(10)·주예린(14)·박지민(15) 학생. 뒷줄 왼쪽부터 안지은(18)·김준엽(17)·김민욱(15)·오서영(15)·김준서(15)·신채현(16) 학생, 김성균 단장, 노정민(14)·이광호(15) 학생.

클래식기타 알리며 지역서 다양한 봉사 공연 “둘째 줄 일곱 번째 마디는 소리가 작아졌다 커져야 해. 피치카토(현을 손가락으로 터는 연주하는 주법) 부분은 소리가 잘 안 들리니까 제대로 좀 해보자.” 지난 10일 장항동에 있는 롯데백화점 일산점 9층 문화센터 A홀에서 아마데우스의 기타 합주 연습이 한창이었다. 고양시 청소년들로 구성된 아마데우스는 포크나 재즈기타에 비해 인지도가 낮은 클래식기타를 널리 알리고, 지역에서 봉사 공연도 할 목적으로 방과 후학교 등에서 학생들을 지도하던 김성균(51)씨가 2003년 창단했다.

김성균씨가 단장을 맡고 있는 아마데우스의 단원은 현재 14명으로 초등학교 3학년부터 고등학교 2학년까지 다양하다. 김은재(오마초 4) 양은 “초등학교 3학년 때 처음 방과후학교에서 기타를 배웠는데, 연주가 어렵지만 재미 있어서 쉬는 시간에도 기타 연습을 했다”며 손가락에 박힌 굳은살을 내보였다. 김양은 또 “언니, 오빠들 연주를 들으면서 연습하다보니 혼자 할 때보다 실력이 쑥쑥 늘어 좋다”고 말했다.

박지민(발산중 2)군은 아마데우스에서 실력을 연마해 교내 예술대회에서 기타 연주로 은상을 수상하기도 했다. 박군은 “요즘 학교 수련회와 체육대회 등에서 기타 독주공연을 도맡아할 만큼 학교에서 유명세를 타고 있다”며 “아마데우스에서 형·누나·동생들과 함께 합주 연습을 하면서 자연스럽게 협동심과 책임감도 배우게 됐다”고 말했다.

아마데우스는 청소년 기타합주단이나 연주 실력은 성인 기타합주단 못지않다. 2010년 고양국제기타페스티벌에서 프로와 아마추어가 함께하는 풀린지 공연 참가, 2011년 전국대학생 기타합주대회 초청 공연, 2012년 고양호수예술축제 폐포먼스 부문 최우수상 수상 등으로 실력을 인정받고 있다. 그동안 고양시의 크고 작은 행사에서 봉사 공연을 펼치며 실력을 쌓아온 것이 그 바탕이 됐다. 아마데우스는 장애인학교, 병원, 주민자치센터, 지역 축제 현장, 공원, 지하철역 등 다양한 곳에서 봉사 공연을 하는 것은 물론이고 2011년부터 어울림누리 볏모래극장과 아람누리 노루목 야외극장 등에서 정기연주회 ‘청소년음악제’를 매년 개최해오고 있다. 김준서(신일중 2)군은 “후곡문화축제, 백석문화축제 등 다양한 지역 행사에 참가해 무대를 선보였는데 관객들이 처음에는 ‘학생들이 연주하는구나’ 하고 보다가 나중에는 저희 연주 실력을 인정해주고 박수를 쳐줬을 때 큰 보람을 느꼈다”고 말했다.

올해 7월 롯데백화점서 정기연주회 예정 아마데우스는 공연 레퍼토리도 다양하다. 기타 음악의 고전으로 불리는 ‘알함브라 궁전의 추억’, 비발디의 ‘사계’, 하이든의 ‘세레나데’를 비롯해 영화와 명작 애니메이션 OST 등을 연주하며 어린이와 성인 관객 모두에게 호응을 받고 있다. 김성균 단장은 “영화 OST 등으로 관객에게 친숙하게 다가가고, 기타 옆면을 손톱으로 두드려 캐스터네츠 소리와 같은 효과음을 내거나 북소리를 연상케 하는 탑보라 연주법 등 다양한 기법을 활용해 연주하는 것이 아마데우스의 인기 비결”이라고 소개했다.

아마데우스는 단원들의 시험 기간이나 봄·가을 학교 행사 등을 고려해 연주 일정을 잡는다. 올해 정기연주회는 학생들의 기발고사가 모두 끝나는 7월 중순 롯데백화점 일산점 내 롯데홀에서 열릴 예정이다. 전석 초대로 개최되는 아마데우스의 공연 관람이나 단원 가입 문의는 김 단장에게 전화(010-5454-3341)로 가능하다. 아마데우스는 초·중·고등학교에 재학 중인 학생이며 오디션과 면접을 거쳐 입단할 수 있다. 김 단장은 “단원 선발에서 실력도 중요하지만 성실성과 책임감, 출석률에 많은 비중을 두고 있다”고 말했다.

| 행풀피플 | ‘송강 시비 공원’ 조성 추진하는 이은만 송강문화관 관장

## “공릉천에 시비 100개... 산책하며 읽으세요”

고양시 덕양구에는 신원동·대자동·오금동을 휘돌아 흘러가는 공릉천이 있다. 이곳이 최근 경기도의 ‘고향의 강 정비사업’의 대상 지역으로 지정되면서 하천 가꾸기 사업이 시작되었다. 이 소식이 누구보다 반가운 사람은 신원동 송강마을의 이은만(73) 송강문화관 관장. 이 관장은 경기도 건설본부에 “공릉천은 조선 중기 정치가이자 문인인 송강 정철이 낚시를 하러 다녔던 개천인 만큼 근처에 시



송강 정철의 시조를 새겨넣은 시비 위에 걸터앉은 이은만 관장.

비(詩碑)를 세워 기념하자”고 건의했고 이것이 통과되면서 ‘송강 시비 공원’ 조성이 가능해졌다. 지난 14일 신원동 공릉천 근처 송강약속마당에서 이 관장은 어른 키만 한 비석들을 둘러보다가 송강이 선조 13년에 지은 ‘훈민가(訓民歌)’ 목판본을 새겨넣은 시비 앞에서 멈춰섰다.

‘아바님 날 나하시고 어마님 날 기르시니/ 두 곳 아니면 이 몸이 사라지라/ 하늘갓튼 가업은 은덕을 아래 다혀 갑사오리’

“송강의 가사 작품과 한시 등 100편을 만날 수 있는 시비 공원을 건립한다고 하나 청주 한씨 문중에서 제일 먼저 이 시조를 택했지요. 시비 뒤에는 후원에 참여하신 분들의 이름을 새겨넣을 겁니다.” 송강 시비 공원은 개인과 단체의 후원을 받아 100개의 시비로 세워 조성할 예정으로, 시민들은 공릉천 산책 시 20~30m 간격으로 송강의 가사 작품과 한시를 읽으며 걸어갈 수 있게 된다.

이 관장은 고양시의 대표적인 향토 사학자다. 덕양구 원당동 왕릉골이 고향인 그는 고등학교 2학년 때 동네 민담으로만 듣던 공양왕릉을 직접 찾아 나섰다가 왕릉 비석이 개천에 파묻힌

것을 발견해 문화재로 등재되는 데 기여했다. 이를 계기로 고향의 문화재와 인연을 맺게 된다. 그 후 20대에 공양왕릉이 사적 제191호로 등재되는 데 앞장섰고, 48세에 고양문화원장이 되었을 때는 밤나무로 만들어진 농가인 ‘일산을 밤가시초가’를 문화재로 지정하는 데 기여했다. 또한 신도시 개발로 옛 풍토에 대한 자료가 사라지기 전 ‘고양군 지명유래집’을 제작하기도 했다. 그 과정에서 신원동

일대에 송강고개·송강낚시터·송강보 등 송강 정철과 관련된 지명이 많은 것을 알게 되었고, 틈틈이 송강의 행적을 연구하게 되었던단다.

지금의 송강마을이 있는 신원동 매봉산 일대는 송강이 부모님 시묘살이를 하며 3년, 노후에 3년을 살았던 곳이다. 송강 정철의 묘도 원래 이 곳에 있었으나 73년 뒤 충북 진천군으로 이장됐다. 이 관장은 자신의 사재를 털어 송강마을에 마련한 송강문화관에 살면서 매년 송강문화축제를 개최하고 있다. 평소 송강의 시조 외에도 고양시의 대표 문인인 석주 권필, 추강 남효운의 작품을 막힘없이 읊은 풍류객이었지만 최근 지병이 재발하면서 건강이 안 좋아졌다고 한다. “송강 시비 공원을 완성하기 위해서는 제가 건강을 되찾아야 한다고 생각했습니다. 그러니 매일 아침 4km 걷기 운동을 거르지 않게 되더군요. 몇십년, 몇백년 뒤에도 우리 후손들이 송강의 가사, 시를 익히할 거란 생각을 하면 어느새 다리에 힘이 들어갑니다.” 50여 년간 고향의 역사와 문화재를 발굴하고 기록해온 그가 새로운 계획 앞에서 설레고 있다.

글·사진=행복플러스 서지혜 리포터

## 일산 브리핑

### 첨단 영상으로 보는 세계적인 클래식 공연

고양문화재단은 완성도와 재미를 모두 갖춘 공연을 부담 없는 가격으로 즐길 수 있는 프로 모션 ‘신한카드와 함께하는 고양아람누리 시네 클래식’을 시작한다.

이번 프로모션은 대형 스크린을 통해 최신 디지털 기술의 고화질 영상으로 제작된 공연 작품을 상영해 실제 공연장에 있는 듯 즐길 수 있도록 한 무대다. 첫 번째 무대로 오는 31일 오후 3시 고양아람누리 아람극장에서 세계 정상급 소프라노 안나 네트렐코와 바리톤 드미트리 흐보로스톱스키가 펼치는 러시아 민요 갈라콘서트를 선보인다. 이 공연 영상물은 백야 시간

대 모스크바 붉은광장에서 펼쳐진 무대로 베르디·푸치니·조르다노의 주옥같은 오페라 아리아와 다양한 러시아 민요를 만날 수 있다. 티켓 가격은 전석 1만원이며 신한카드 예매 시 20% 할인받을 수 있다. 한편 신한카드와 함께하는 고양아람누리 시네클래식은 이번 공연에 이어 이탈리아 베로나 아레나 페스티벌의 ‘라 트라비아’(6월 14일 오후 3시), 브레겐츠 페스티벌의 모차르트 ‘마술피리’(7월 5일 오후 3시), 잘츠부르크 축제 특집-사이먼 래틀과 카리카스 어린이 오케스트라의 말려 1번(8월 30일 오후 3시) 등의 공연 영상물을 상영할 예정이다. 문의 1577-7766 www.artgy.or.kr



홍대 앞 인기 샌드위치 카페 샌드박의 비밀 레시피



신선한 샌드위치와 건강한 차, 그리고 그 안에 담긴 맛있는 이야기

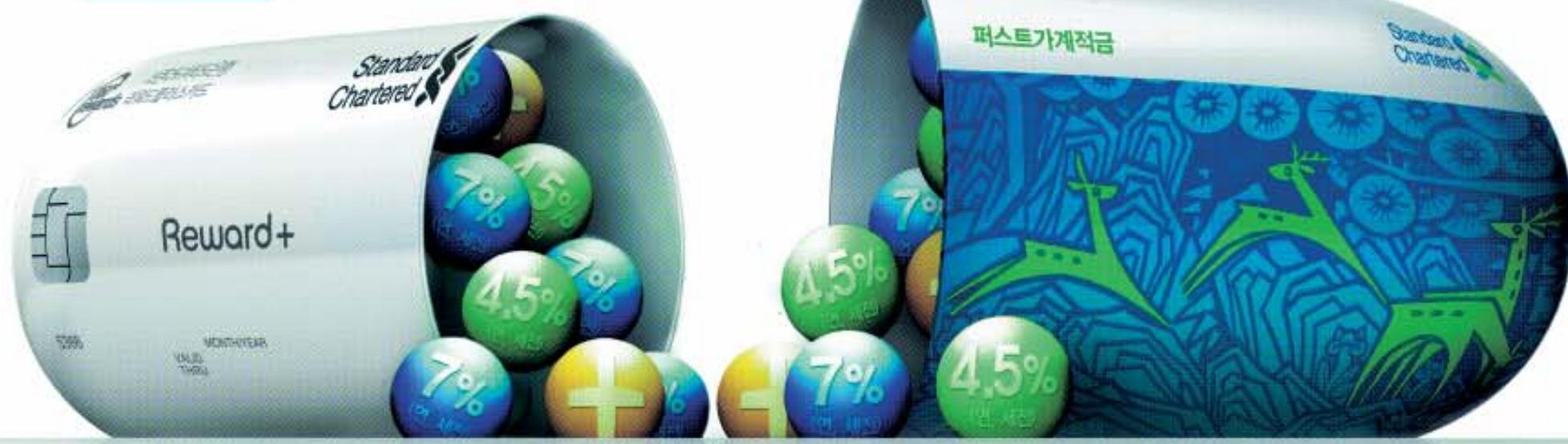
부침 심한 홍대 앞에서 10년 넘게 자리를 지켜온 카페 샌드박의 모든 메뉴와 맛의 노하우를 한 권에 담다.



저금리시대, 머리 아픈 적금 금리

**1** 개로  
만족할 수 없다면

**2** 개를 합쳐  
혜택을 더하다



연 7.0%(세전) 금리효과 : 퍼스트가계적금(월 적립 10만원 / 12개월) 기본금리 연 2.8%(세전) + 캐시백 4.2% 저급  
연 4.5%(세전) 금리효과 : 퍼스트가계적금(월 적립 25만원 / 12개월) 기본금리 연 2.8%(세전) + 캐시백 1.7% 저급  
※ 단, 조건 충족 시 제공되며, 자세한 조건은 상품안내장 참조

저금리시대 고민없이 안정적인 목돈마련,  
부자되는 적금(세트)로 해결하세요!



적금



카드



**연 7%(세전) 적금 금리효과**

퍼스트가계적금(월적립 10만원 / 12개월) 기본금리 연 2.8%(세전)  
+ 캐시백 4.2% 저급 ※ 단, 조건 충족 시 제공되며, 자세한 조건은 상품안내장 참조

부자되는 적금(세트)

1588 1599 | [www.sc.co.kr](http://www.sc.co.kr)

**스탠다드차타드은행**

| 신용카드 남용은 가계경제에 위협이 됩니다. | 이 예금은 예금자보호법에 따라 예금보험공사가 보호하되, 보호 한도는 본 은행에 있는 귀하의 모든 예금보호대상 금융상품의 원금과 소정의 이자를 합하여 1인당 "최고 5천만원"이며, 5천만원을 초과하는 나머지 금액은 보호하지 않습니다. / 필요 이상으로 과도하게 신용카드를 발급 받으실 경우 신용등급이나 이용한도 등에 영향을 미칠 수 있습니다.

/ 약정 및 상품에 대한 자세한 사항은 약정서 또는 개별 상품안내장 및 상품설명서, 약관을 참조하시거나 고객컨택센터 1588-1599 또는 영업점으로 문의하시기 바랍니다.

SC 준법감시인 심사필 No.기68-20140411~20150410