

동호로 가서

러버덕과 셀카 놀이

서호로 발길 돌려

낭만 단풍길 거닐기

新 석촌호수 즐기기

요즘 서울에서 셀카봉(스마트폰이나 소형 디지털 카메라를 쏴야 셀프 촬영을 할 수 있는 봉)을 든 사람들이나 디카족들이 가장 많이 몰리는 곳은? 바로 초대형 오리 조형물인 '러버덕(Rubber Duck)'이 전시된 송파구 잠실동 '석촌호수'지요. 꼭 러버덕이 아니더라도 석촌호수는 매년 이맘때면 단풍 명소로 주목받는 곳이기도 합니다. 최근엔 복합쇼핑몰인 롯데월드몰의 개장까지 더해져 이 가을, 도심의 핫 플레이스로 떠오른 석촌호수로 가봅시다.

글=행복플러스 박근희 기자 사진=행복플러스 양수열 기자



① 네덜란드의 공공미술 작가 플로렌타인 호프만의 작품 '러버덕'이 전시된 석촌호수 동호.
② 30여 개의 카페가 모여 있는 석촌호수 카페거리. ③ 지난 14일 개장한 롯데월드몰 에비뉴엘 월드타워점.



◇ '러버덕' 보러 관람객들 줄 이어

단풍철과 맞물려 이색 작품인 러버덕 전시엔 롯데월드몰 개장까지 더해지면서 요즘 석촌호수 주변엔 주말이면 차량 통제가 불가피할 정도로 일대 혼잡을 이루고 있다. 김석우 송파구 문화체육과 주무관은 "러버덕이 전시되기 시작한 14일부터 22일까지만 석촌호수에 77만2000명의 관람객이 다녀간 것으로 추산된다"고 말했다. 석촌호수는 송파대로를 기준으로 동호(東湖)와 서호(西湖)로 구분되는데 셀카봉을 들고 '러버덕과 인증샷 찍기' 대열에 합류하고 싶다면 동호로, 이른 단풍을 감상하며 한적하게 걷고 싶다면 서호로 가면 된다. 러버덕은 네덜란드 공공미술 작가 플로렌타인 호프만이 제작한 가로 16.5m, 세로 19.8m, 높이 16.5m의 대형 노란 오리 모양 조형물로 롯데월드몰 인근인 동호에 동등 떠 있다. 롯데월드몰 개장 이벤트의 하나로 11월 14일까지 전시되는 이 작품은 어마어마한 규모와 달리 동심을 자극하는 사랑스러운 '오묘'로 많은 남녀노소를 이끌지만 아니라 산책을 나온 주민들의 발길을 붙잡는다. "전 세계를 순회하는 전시인 만큼 놓칠 수 없어 관람을 하러 왔다"는 관람객부터 "요즘 뉴스를 보면 웃을 일이 별로 없는데 재미있는 작품이라고 해서 일부러 왔다"는 관람객까지 이곳을 찾는 이유도 다양하다. 작품 인근에 있는 러버덕 팝업스토어에선 14일까지 러버덕 관련 기념품을 만날 수 있다. 에비뉴엘 롯데월드타워점 6층과 롯데백화점 잠실점 9층 롯데갤러리에서도 16일까지 러버덕 관련 전시가 열리고 기념품을 판매한다. 단, 전시 기간이라 하더라도 점검을 위해 잠시 전시가 중단될 수 있으니 러버덕프로젝트 서울 홈페이지(rubberduckproject.kr) 확인 후 방문하는 게 좋다. 석촌호수의 가을 운치를 느끼며 러버덕을 전 방향에서 감상하고 싶다면, 호수를 한 바퀴 돌아볼 것. 석촌호수 둘레는 동호 서호 합쳐 2.5km로 한 바퀴 도는 데 약 40분~1시간이 소요된다.

◇ 어린 왕자전, 음악회, 아트마켓 열려

러버덕 전시와 함께 다음 달 중순까지 송파구 잠실관광특구에선 '가을 낭만 축제'가 열린다. 잠실관광특구는 2012년 송파구가 지정한 곳으로 올림픽공원~방이맛골~석촌호수~롯데월드타워에 이르는 2.3km의 구간이다. 축

제 기간 동안 잠실관광특구에선 재즈음악회, 게릴라콘서트, 전통극 공연 등 가을을 흥겹게 할 수 있는 문화·예술 행사가 마련된다. 대표적인 것이 11월 2일까지 석촌호수 동호 '장미정원'에서 열리는 '꿈과 희망의 어린 왕자전'이다. 전시를 통해 어린 왕자 오리지널 삽화를 담은 액자 44점이 공개된다. 전시와 함께 어린 왕자를 보고, 읽고, 그리며 오감으로 느껴보는 체험형 프로그램도 진행된다. 11월 중순까지 매주 금·토요일에 석촌호수 동호 주변에선 송파마을예술장작소의 '다락(多樂) 아트마켓'이 펼쳐진다. 생활공예작가들이 만든 공예품을 만날 수 있는 수공예 아트상품 판매 부스 외에도 가죽팔찌·목공칠판·나무장난감 만들기 등 체험 프로그램이 기다린다. 행사장 한쪽에선 동요 중창단, 청소년밴드, 통기타 라이브 공연, 시 낭송회와 동화구연 등이 열린다. 이밖에 서호 수변무대에선 11월 2·9·16일 일요일 오후 2·5시에 아마추어 공연 동아리들의 무대가 기다린다.

◇ 단풍 감상하며 '남남' 석촌호수 카페거리도

간 김에 호수 인근 비교적 여유로운 카페 야외 테라스에서 차 한잔 마시는 것은 어떨까. 석촌호수 서호와 동호를 따라 대교변에만 유명 프랜차이즈 카페를 비롯해 30여 개의 카페와 레스토랑이 들어서 있다. 각 상점마다 석촌호수의 경치를 감상하기 쉽도록 야외 테라스나 야외 테이블을 마련해놓았다. 동호 쪽에 있는 릴리움(02-423-6543)은 야외 테라스를 조명등으로 장식해 "해가 진 후엔 더욱 분위기가 있다"고 입소문난 곳. 차와 음료(4000~9000원) 외에 조각 케이크(5500원)와 고르곤졸라피자(1만5000원)도 판매한다. 서호 쪽 호수 전망대 맞은편에 있는 이탈리아 브런치 레스토랑 팔자(070-7769-1999)는 지난 6월말에 문을 연 따끈따끈한 곳으로 화덕에서 직접 구워내는 화덕피자가 유명하다. 실제 한쪽 벽면에 이탈리아 친퀘테레 마을 벽화가 그려져 있다. 이탈리아 정통 음식보다는 한국인의 입맛에 맞춘 메뉴들을 선보인다. 오전 10시~오후 5시는 브런치 타임, 오후 5~9시는 디너 타임, 오후 9시~자정은 와인 타임으로 시간대별로 메뉴가 달라진다. 피자 중에는 마르게리타피자(1만5000원)와 고르곤졸라피자(1만5000원)가 베스트셀러다.



TISSOT QUICKSTER. CHRONOGRAPH MOVEMENT, 316L STAINLESS STEEL CASE, SCRATCH-RESISTANT SAPPHIRE CRYSTAL AND WATER RESISTANCE UP TO OF 10 BAR (100 M / 330 FT). INNOVATORS BY TRADITION.

TISSOT.KR

아워패션 롯데월드몰 1F 02-3213-4168
티소 스타일리쉬 스토어 신세계 센트럴시티 쇼핑몰 B1 02-6282-1040/신세계 인천점 1F 032-430-2566
현대 무명센터점 7F 02-3467-8795

TISSOT
LEGENDARY SWISS WATCHES SINCE 1853

INSIDE

- 3면 탱글·촉촉·피부 '볼륨 업'하는 기초 화장품
- 4면 남자의 계절, 그의 손목에 어울리는 시계는?
- 7면 축 처지는 환절기, 홍삼으로 피로 해소하자



112 신고, 시에서 3위... 경찰 담당 인구는 세 번째로 많아 “치안 인력 부족 통감, 조치 취하겠다”

강서구의회는 지난 17일 제226회 임시회 제2차 본회의를 열고 노현송 강서구청장과 관계 공무원들을 대상으로 구정 질문을 벌였다. 20명 구의원 가운데 16명이 구두 질문 26건, 서면 질문 79건 등 총 105건의 질문을 던지며 구정 현안을 파고들었다. 구는 주요 구두 질문에 대해선 노현송 구청장이 직접 답했으며, 일부 구두 질문과 서면 질문은 10일 이내에 해당 과에서 답변하기로 했다. 주요 구정 질문과 이에 대한 구청 답변을 살펴봤다.

글=행복플러스 유승용 객원기자
사진=강서구의회 제공

◇청소년 배제한 강서구민상 개선해야
정정희 의원(새정치민주연합, 비례대표)은 강서구민상 수상자가 성인들에 국한됐다고 지적하고 청소년 부문 추가를 요구했다. 현재 구는 문화·환경·미풍양속 등 5개 분야에서 각 2명씩 공로가 있는 지역 주민을 선정해 해마다 강서구민상을 수여하고 있다. 정 의원에 따르면, 강서구민상 수여는 지난 1997년 시행된 후 올해로 18회를 맞이했지만 그동안 청소년은 단 한 차례도 수상한 적이 없다. 정 의원은 “올해 강서구자원봉사센터에 등록된 14세 이상 20세 미만 청소년 자원봉사자는 모두 1만1172명”이라며 “투철한 박애정신을 지닌 청소년들을 발굴해 칭찬해주는 일에 구가 앞장서야 한다”고 촉구했다. 이에 대해 강서구청 주민자치과 관계자는 “강서구민상 수상자의 경우 나이 제한은 없고 단지 추천이 없었기 때문에 그동안 청소년 수상자가 없었던 것”이라며 “각계각층의 의견을 수렴해 청소년 부문 신설을 검토해 나가겠다”고 밝혔다.

◇경찰 인력 태부족, 주민 안전 위협
장상기 의원(새정치민주연합, 화곡본동·화곡6동·우장산동)은 강서구의 치안 상태가 취약하다고 지적했다. 장 의원에 따르면, 강서경찰서의 경찰 1인당 담당 인구는 725명으로 서울에서 3번째로 많다(2013년 8월 서울경찰청 자료). 반면 강서구의 3년 평균 112신고 접수 건수는 서

강서구의회 구정 질문과 답변 살펴보니

Q. 강서구민상 18회째, 청소년 수상자 아직 없는데...

“수상자 나이 무제한... 추천 없었던 탓
청소년 부문 신설 고려하겠다”

Q. 허준축제에 집행된 예산 23억원, 효과 의문이다

“재정 여건·주민 의견 수렴해 방향 검토”

Q. 폐기물 처리장 부근에 주민 공원, 공기 질 나빠

“분진·소음 일으키는 업체 관리·감독 강화
시에 범머리웅덩이 일대 공원화 사업 요구”



정정희 의원 장상기 의원 김병진 의원 심근수 의원

울 25개 자치구 가운데 3위다.

장 의원은 “화곡본동의 경우 분재산 자락 아래는 3만6000여 명이 거주하는 다세대주택 밀집지역인데 화곡지구대 한 곳에서 화곡6동을 포함, 6만2000여 주민들의 치안업무를 담당하고 있다”며 치안 인력이 턱없이 부족한 상황에서 주민들이 각종 범죄에 노출되고 있다고 주장했다. 또 “서울경찰청은 현재 예산 및 인력 부족 이유로 강서구 파출소 신설 문제에 미온적 태도”라며 “파출소 신설이 강서구청의 소관은 아니지만 주민의 안전과 직결된 사항인 만큼 구가 관심을 가져주길 바란다”고 밝혔다. 이에 대해 구 관계자는 “주민들의 안전이 결부된 문제인 만큼 구에서 할 수 있는 범위 내에서 최대한 주민들의 의견을 반영해 서울경찰청 등에 협조를 요청해 나가겠다”고 답변했다.

김병진 의원(새정치민주연합, 등촌2동·화곡4동)은 허준축제의 내실화를 거론했다. 그는 지난해 허준축제에 강서구가 쏟아 부은 예산은 23억원에 이르지만 그 효과는 의문이라고 지적했다. 김 의원은 “강서구는 허준축제를 세계적인 축제로 끌어올리기 위해 여러 노력을 했지만 여

전히 미흡한 실정”이라며 “더 이상 보여주기식 행사가 아닌 내실 있는 지역 잔치가 되도록 방향을 전환해야 할 때”라고 지적했다. 아울러 “지역 주민 스스로 만들어가고 참여할 수 있는 소규모 지역 축제로 전환해 다양한 시기와 장소에서 개최하는 것도 검토할 필요가 있다”고 제안했다.

이와 관련, 구 관계자는 “구의 재정 여건과 주민들의 의견을 수렴해 허준축제의 방향을 검토해 나가겠다”면서도 소규모 지역축제 전환 의견에 대해선 자칫 구를 대표하는 허준축제가 유명무실해질 수 있다는 점에서 조심스러운 입장을 내비쳤다.

◇방화3동 범머리웅덩이 공원화 사업 촉구

심근수 의원(새누리당, 방화2·3동·개화동)은 방화3동 범머리웅덩이 지역의 공원화 사업을 촉구했다. 방화대교 남단 개화육교문 인근에 있는 범머리웅덩이 일대에는 다수의 건축폐기물 업체와 생활폐기물 중간집하장 등이 들어서 있어 먼지가 날리고, 대형 트럭의 매연과 소음 등이 끊이지 않아 수년 동안 인근 지역 주민들의 민원이 제기돼왔다.

심 의원은 “폐기물 처리장 부근에는 방화근린공원과 개화산공원, 한강생태공원 등 주민들이 즐겨 찾는 곳이 즐비하다”며 “우선 이들 공원에 미세먼지 농도를 실시간으로 측정할 수 있는 시설과 현황판을 설치해 달라”고 요구했다. 아울러 “지난 2013년 3월 박원순 서울시장도 이 지역 일대 공원화 사업의 필요성에 공감한 바 있다”며 이후 관련 사업이 어떻게 추진되고 있는냐고 따져 물었다. 이에 대해 노현송 강서구청장은 “아직까지 서울시의 사업의 시급성과 막대한 예산투입 대비 실효성이 낮다는 입장을 내세우고 있는 실정”이라며 “우선적으로 서울시가 조속히 도시계획시설을 공원으로 변경 결정할 수 있도록 하고 단계적으로는 분진·소음의 저감을 위해 이를 유발하는 업체에 대한 관리, 감독을 강화해 나가겠다”고 밝혔다.

집 앞 문화유산답사기 ⑭소요정

풍파에 허물어진 마음, 그곳에서 위안 찾을까

강서구 가양2동 허준박물관 뒤편에 소요정(逍遙亭)이란 정자가 있다. ‘소요’는 자유롭게 이리저리 슬슬 거닐며 돌아다니는 뜻. 소요정은 조선 중기 문신 심정(沈貞, 1471~1531)이 탐산 정상 부근에 세웠던 정자다. 원래 건물은 사라졌고, 지난 2005년 허준박물관 개관 때 강서구청이 현재 자리에 복원했다. 과거 탐산은 한강변 절경을 조망할 수 있는 명소였지만 지금은 개발로 대부분 허물어졌고 그 자리에 허준박물관과 대한한민사협회가 들어서 있다.



심정은 유교경전 해석과 중국어 번역에 능통한 유학자이자 청렴한 정치인이었다. 1502년(연산군 8년) 과거에 급제해 관직에 오른 그는 1506년 폭군 연산군을 몰아내고 그의 이복동생 진성대군을 왕위에 올린 중종반정에 가담한다. 그 공로로 정국공신 3등관으로 봉해지고 이조판서 등 요직을 거친다. 그러나 중종은 자신을 보위에 올린 이들의 권한이 커져자 이를 견제하려 조광조를 중심으로 성리학에 매진하는 선비들을 일컫는 사림(士林)을 대거 등용한다. 대대적인 개혁 작업에 착수한 조광조는 훈구(勳舊) 세력을 축출해 나가고, 심정은 1518년(중종 13년) 쫓겨나고 만다.

한강 이남으로 쫓겨난 심정은 이때 탐산 남쪽에 자신의 호인 소요당을 따 ‘소요정’이란 이름의 정자를 짓고 울분을 삭이며 세월을 보낸다. 하지만 중종은 곧 조광조의 개혁일변도 정책에 질려버린다. 왕의 변심을 감지한 심정 일파는 조

글·사진=행복플러스 유승용 객원기자



TISSOT QUICKSTER. CHRONOGRAPH MOVEMENT, 316L STAINLESS STEEL CASE, SCRATCH-RESISTANT SAPPHIRE CRYSTAL AND WATER RESISTANCE UP TO OF 10 BAR (100 M / 330 FT). INNOVATORS BY TRADITION.

TISSOT.KR

아워메션 롯데월드몰 1F 02-3213-4168
티소 스타일리쉬 스토어 신세계 센트럴시티 쇼핑몰 B1 02-6282-1040/신세계 인현점 1F 032-430-2566
현대 무역센터점 7F 02-3467-8795

TISSOT
LEGENDARY SWISS WATCHES SINCE 1853

INSIDE

- 2면 [마을IN] 방화중 학부모 독서 동아리 ‘해바라기’
- 4면 남자의 계절, 그의 손목에 어울리는 시계는?
- 11면 ‘국내 최대 규모’ 롯데월드몰 100배 즐기기



국내 첫 상륙 브랜드, 아쿠아리움 수중터널... 어디부터 둘러볼까?



①롯데월드 아쿠아리움의 길이 25m의 수조. ② 쇼핑몰 1층에 입점한 벨기에 유명 초콜릿 브랜드 길리안의 '길리안초콜릿카페'. ③쇼핑몰 1층에 입점한 호주 유명 브런치 레스토랑 '빌즈'의 브런치.



국내 최대 규모 롯데월드몰 즐기기



>>롯데월드몰 이용 팁

주차는 | '사전주차 예약제'를 시행하고 있다. 최소 하루 전 홈페이지(lwt.co.kr)나 전화(02-3213-0251~3)를 통해 사전주차 예약을 해야 건물 주차장에 주차(10분당 1000원, 최대 3시간)할 수 있다. 인근 잠실공영주차장은 5분당 150원.
동선 절약법은 | 지하 1층, 1·5·6층은 예비뉴엘과 쇼핑몰이 연결돼 있어 이동하기 편하다.
석춘호수 '리버뷰' 보러 가려면 | 중앙광장인 '아레나광장(공사 중)'의 보행로를 따라 석춘호수 산책로로 진입.

미디어 상들이에 설치된 롯데월드몰 쇼핑몰 '아트리움'. 미디어 상들리에는 각각 분할 또는 합체 하면서 미디어 쇼를 펼친다.

'국내 최대 규모 복합쇼핑몰'을 내세운 송파구 신천동 롯데월드몰이 지난 14~16일에 걸쳐 차례로 개장했다. 눈여겨볼 만한 브랜드부터 둘러, 맛까지 롯데월드몰 곳곳을 꼼꼼하게 살펴봤다.
글=행복플러스 박근희 기자
사진=행복플러스 양수열 기자

은 바닷속으로 빨려 들어가는 듯하다. 1224톤의 벨루가 수조에선 흰 고래 벨루가 3마리도 만날 수 있다. 매일 오전 11시 30분과 오후 4시에는 벨루가에 대한 생태 설명을 자세히 들을 수 있다.

◇이성당 빵부터 흥대둔부리까지 한자리에 롯데월드몰에서 식사를 한다면 메뉴 결정 장애가 생길 지도 모른다. 군산의 명물 이성당 빵을 맛볼 수 있는 '이성당 카페'부터 인사동 대표 간식 '삼보당 호떡' '꿀타래' 등 내로라하는 맛집이 한자리에 모여 있다. 식당가마다 테마가 있는데 중앙년층이라면 쇼핑몰 5~6층에 1930년대 종로거리와 1960~1980년대 명동거리를 재현해놓은 '서울서울 3080'이 가볼 만하다. 이곳에선 우리나라 최초의 경양식당인 '팝앤그릴'을 비롯해 전통 궁중요리점 '대장금', 전주비빔밥의 본가 '한국집', 곱창 전문 '수하동' 등 전통 맛집들을 만날 수 있다. 거리에 실제 크기의 전차나 추억의 오락 게임 등도 마련돼 있어 구경하는 재미가 쏠쏠하다. 이국의 맛을 즐기고 싶다면 5~6층에 있는 '29스트리트'를 추천한다. 이곳은 이태원을 테마로 한 거리로 자연 채광되는 공간에 퓨전 중식당 '피에프창(P.F Chang's)', 스와치 시계 편집 매장인 '아워패션(Hour Passion)' 등 16개 브랜드가 자리 잡고 면세점(02-3213-3800)에도 '다올 옴므'가 국내 처음으로 매장을 연다. 이슬기 롯데몰산 홍보팀 직원은 "10월 말까지 99% 정도의 브랜드가 입점할 예정이며 11월 중순에 샤넬, 12월 셀러스를 끝으로 모든 매장이 입점을 완료하게 될 것"이라고 말했다.

◇폭 7.7m LED 상들리에, 길이 30m '황금 계단' 롯데월드몰은 이색 볼거리들이 쇼핑의 재미를 더한다. 쇼핑몰 1층 광장 '아트리움' 천장에 발광다이오드(LED) 패널로 구성된 미디어 상들리에는 가로 7.7m, 세로 4.4m의 초대형 스크린으로 각각의 직사각 스크린이 위아래로 분할 또는 합체하면서 다양한 미디어 아트를 선택할 수 있다. 예비뉴엘에선 황금색의 사루데 계단이 벌써부터 인기다. 총 길이 30m 위에서 보면 C자 모양이 엇갈린 듯한 사루데 계단은 포토존 역할을 톡톡히 하고 있다. 길이 85m로 국내 최장 길이를 자랑하는 롯데월드 아쿠아리움(1661~2000)의 수중터널도 빼놓을 수 없다. 수중터널에 들어서면 각종 물고기와 해양 생물들이 머리 위, 양 옆으로 유유히 헤엄쳐 마지

◇세계 최대 스크린에 오페라 공연장 같은 영화관 쇼핑몰 10~11층에 있는 롯데시네마 월드타워 내 '수퍼플렉스G'관의 스크린은 가로 34m, 세로 13.8m로 세계 최대 크기를 인정받아 지난 7월 기네스북에 등재됐다. 수퍼플렉스G에 들어서면 극장이 아닌 마치 오페라 공연장에 들어선 듯한 기분이 든다. 관람석은 1층 일반석과 2층 커플렉스로 나뉜다. 롯데시네마 홍보팀 직원인 정성영씨는 "수퍼플렉스G는 스크린 규모에 걸맞는 스피커를 설치했고, 4K쿼드 영상 시스템을 아시아 최초로 도입해 어디서 보든 동일한 화질과 음향을 즐길 수 있다"고 말했다.

브랜드&시설	특징	위치
총그라운드	최근 흥대둔부리 '하트'하는 '흥대둔부리' '아비꼬' '카모메' '코코로벤' 등을 한데 모아놓은 곳	쇼핑몰 3층
컨넥트 투	한국토요타자동차가 운영하는 자동차 전문 복합문화·전시 공간. 자동차 전시 및 체험, (Connect to) 이벤트 등 진행	쇼핑몰 1층
반고흐 뮤지엄 카페	고흐를 테마로 한 유럽풍 브런치&델리 카페	쇼핑몰 1층
테디베어 동물원	동물원 테마의 키즈 파크, 악어볼장, 캥거루투렘 등 다양한 놀이시설이 있다.	쇼핑몰 3층
푸드캐피탈 왕궁	지하 1층에 있는 왕궁 콘셉트의 푸드코트. 아모제에서 운영한다.	쇼핑몰 지하 1층
PECK	'이탈리아 미식의 상징'이라 불리는 프리미엄 식품 브랜드. 터치스크린 방식으로 원하는 와인을 고를 수 있다.	예비뉴엘 6층
하드록카페서울	내외국인이 어울릴 만한 편안한 분위기의 레스토랑.	쇼핑몰 5~6층
ABC쿠링스튜디오	일본 유명 요리학원. 현재 수강 예약 시 할인 혜택 행사를 진행한다.	쇼핑몰 5층

롯데월드몰 예비뉴엘 상들리에·백마 장식... '여왕의 성'에 초대된 듯

지난 14일 오픈한 송파구 신천동의 롯데월드몰 예비뉴엘(이하 예비뉴엘)은 럭셔리한 내외관 인테리어로 인해 백화점이 더욱 빛나고 있다. 건물 외관의 콘셉트는 '백제'다. 예비뉴엘이 있는 잠실 지역이 백제시대 도읍지였던 위례성대 가깝다는 점에서 착안해 백제의 왕실과 그 유산을 모티브로 한 인테리어가 기조를 이룬다. 건물 외관은 580여 개의 대형 타일로 구성됐다. 야간에는 타일을 감싸고 있는 LED 등을 통해 다양한 색상의 경관을 보여준다. 예비뉴엘의 내부 인테리어 콘셉트는 '여왕'이다. 지하 1층 거대한 황금 조명물을 시작으로 1층은 여왕의 탄생, 2층은 비밀의 방, 3층은 여왕의 외출, 4층은 승리의 축가, 5층은 승리의 기념, 6층은 위대한 유산으로 이어진다. 지하부터 찬찬히 돌아보면 여왕의 탄생부터 왕국의 찬란한 유산까지 여왕의 일대기를 하나의 스토리로 만날 수 있다. 그중에서도 특히 인기 있는 공간은 지상 1층 여왕의 대관식을 축하하는 만찬 자리로 수백 개의 크리스털로 이뤄진 상들리에와 수많은 그릇, 반짝이는 크리스털 와인잔, 은식기들이 놓인 테이블에서 화려한 축하연을 엿볼 수 있다. 화려한 만큼 예비뉴엘을 찾은 고객들이 사진을 많이 찍는 포토존이기도 하다. 맞은편에 자리한 여왕의 대관식도 인기다. 4마리의 백마가 여왕을 호위하는 모습을 역동적으로 표현했다. 예비뉴엘 관계자는 "바닥에 흠뻑 젖어 듯한 수백 장의 초대장은



예비뉴엘의 새로운 시작을 직설적으로 표현했다"고 말했다. 예비뉴엘의 전체 디자인은 세계적인 아트 디렉터 더글러스 리틀이 총괄했다. 그는 세계적인 백화점인 마니니 뉴욕, 버그도프 굿맨 등의 디스플레이를 총괄한 럭셔리 연출의 전문가이다. 예비뉴엘 7, 8층에는 롯데면세점이 자리했다. 서울 시내 면세점 중 가장 넓은 롯데면세점은 국산 화장품부터 해외 유명 브랜드까지 420개의 매장을 만날 수 있다. 면세점에서 6층으로 내려 가면 외국인 관광객들의 필수 방문 코스인 '스타 예비뉴'가 있다. 이곳에는 한류 스타인 김수현, 이민호, 장근석 등의 실물 피규어와 롯데면세점 모델 34명의 소장품들을 전시한다. 스타 예비뉴 입장료는 1만원이다.
행복플러스 이수연 기자

성장클리닉 / 성조숙증 / 하이킴의원 www.highki.com 대한한의학회 의료광고심의위원회 제2119호-증-2957호

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



한약을 병행하여 치료한다. 그와 함께 성장판 주위의 경혈에 침 치료와 경혈마사지를 병행하고 있다. 성장을 방해하는 후천적인 주된 원인으로 식욕부진, 편식, 잦은 복통, 만성 설사, 소화불량과 같은 소화기가 약한 증상과 정신적인 스트레스나 불안, 수면장애 등이 있다. 또한 잦은 감기, 비염, 중이염, 기관지염을 돌아다녀 않는 아이들과 아토피 질환이 있는 경우에도 성장이 느리다. 하이킴의원의 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 자라는 경우, 뼈나이가 실제 나이보다 두 살 이상 어리거나 성장호르몬이 부족한 경우를 말한다. 선천적인 예소증

은 한방치료의 대상이 아니지만 특별한 질환이 없는데도 키만 잘 자라지 않는 경우에는 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 평균키는 남 174cm, 여 162cm라고 한다. 이는 1970년대보다 대략 10cm정도 더 큰 것으로 키가 유전 이라고만 할 수는 없다. 키 성장은 때가 있다. 남자는 고, 여자는 중2면 성장이 거의 종료된다. 따라서 부모의 키가 작거나 성장이 더딘 경우에는 여아는 초등 4학년, 남아는 6학년 이전에 검사를 받아 보는 것이 좋다.

하이킴의원의 성장장애 치료 프로그램

- 1 세밀한 검사와 진단**
뼈 나이, 성장 호르몬 검사, 체지방 검사, 사춘기 진행단계와 성장호르몬 분비 여부 등에 대한 진단
- 2 한약처방**
체질과 질병에 따른 치료, 한약과 기호식품을 이용한 성장호르몬 분비에 도움이 되는 한약과 성조숙증 예방 등시 관리
- 3 성장판 주위에 놓는 침·경혈마사지**
침 치료와 경혈마사지로 성장판 주변의 경혈을 자극, 성장판 연골세포의 활동 증진
- 4 생활습관지도**
키 크는 음식과 식이요법 관리, 성장 방해 요인 개선

반면 성장호르몬은 증가했다. 초경이 시작되고 2년이 지나면 거의 성장이 종료되기 때문에 초경을 늦춰 준다면 유전적인 키를 극복하는데 도움이 될 수 있다. 키는 작은데 가슴에 멍울이 잡히거나 통증을 호소한다면 성조숙증 여부를 확인하고 치료를 받아보는 것이 좋다.



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

초경이 빠르면 성장판도 빨리 닫혀 그만큼 키 성장도 빨리 멈출 수도 있다. 따라서 원인을 찾아서 바로 잡아주어야 한다. 때가 아나면 유선이 발달하거나 생리를 한다면 성장을 방해할 뿐 아니라 마음의 상처도 받을 수 있다.

한방(韓方)으로 성조숙증 예방과 치료

하이킴의원에서는 한방치료를 통해서 성장장애에 치료와 함께 빠른 사춘기의 예방과 관리를 함께하고 있다. 초경을 지연시키는 효능을 지닌 인진호와 울무에서 추출한 한약을 처방하여 성조숙증 예방을 돕는다. 실제로 2004~2011년까지 성조숙증으로 진단을 받은 여자아이들에게 초경 지연에 도움이 되는 한약 처방과 성장장애에 치료를 병행한 결과, 대체적으로 여성호르몬이 감소한

하이킴의원 강남본원 02)533-1075 고숙터미널역 8-00번 출구 반포쇼핑타운 6층 5층

박승만 원장(한의학박사)

우리 동네 주치의 전립선 비대증

이하나 서울특별시 서남병원 비뇨기과 교수



소변 참지 못하는 등 배뇨장애, 전립선 이상 신호

전립선은 남성의 방광과 맞닿아 있는 생식기 관으로 정액을 생성, 분비하는 역할을 한다. 전립선은 젊었을 때 호두 정도의 크기였다가 나이가 들수록 점점 커져 탁구공 크기 이상이 된다. 전립선이 커지는 이유는 명확하지 않다. 다만 전문의들은 고환의 노화로 인한 남성호르몬의 변화와 관련이 있는 것으로 보고 있다.



행복플러스 조혜원 기자

전립선 비대증은 이렇게 커진 전립선이 방광, 요도를 눌러 배뇨장애를 일으키는 질환이다. 소변이 시원하게 나오지 않고 소변줄기가 가늘어지는 것, 소변이 자주 마려운 것, 소변을 봐도 개운치 않고 또 보고 싶은 느낌, 소변이 중간에 끊기는 것, 소변을 참지 못하는 것, 자다가 일어나 소변을 보는 것 등이 전립선 비대증으로 인해 발생할 수 있는 배뇨장애다. 전립선은 나이가 들면 누구나 커지지만 누구나 배뇨장애가 발생하는 건 아니다. 이하나(사진) 서울특별시 서남병원 비뇨기과 교수는 "50대 이상 남성의 절반가량이 전립선 비대증으로 인한 불편감을 호소한다"며 "증상이 있어도 나이 탓이러니 하고 방치하는 경우가 있는데 소변 배출이 장기간 제대로 이뤄지지 않으면 콩팥이 상하거나 방광 안에 돌이 생길 수도 있다"고 했다.

을 줄인다. 이 때문에 체내 수분량이 늘고 방광에 소변이 자주, 많이 차게 된다. 또 골반과 전립선 부위 근육이 긴장하고 이완이 제대로 되지 않아 소변이 자주 마렵고 시원하게 나오지 않는 기분이 들 수 있다. 심할 경우 아예 소변이 나오지 않는 급성요폐로 이어지기도 한다.

전립선 비대증으로 인한 배뇨장애는 겨울철에 더욱 심해진다. 기온이 떨어지면 인체는 체온 유지를 위해 교감신경을 활성화해 땀 배출

전립선 비대증의 치료는 크게 약물요법과 수술로 나뉜다. 약은 매일 복용하는데 증상에 따라 약의 양을 조절하거나 일정 기간 끊을 수 있

다. 이 교수는 "복용 약은 방광 입구를 이완해 소변이 잘 나오게 하고 전립선의 크기를 줄여주는 효과가 있다"고 설명했다. 수술은 레이저를 이용해 전립선을 녹이거나 잘라내 크기를 줄인다. 이 교수는 "전립선이 너무 커져 약으로는 치료에 한계가 있는 경우, 또는 약 효과가 제대로 나타나지 않을 경우 수술을 하게 된다"며 "수술에는 평균 1~2시간이 걸리고 3~4일 입원이 필요하다"고 했다. 수술 후 드물게 사정액이 방광으로 들어가 성기를 통해 배출되지 않는 부작용이 생길 수 있으나 건강에는 크게 문제가 없다는 게 이 교수의 설명이다. 약을 복용해야 할 정도의 배뇨장애는 어떻게 판단할까. 이 교수는 "소변을 참지 못해 TV 시청 등 하던 일을 마치지 못하거나 소변이 나오기까지 시간이 걸리는 경우, 자다가 소변이 마려워 2번 이상 깨는 경우라면 약 복용을 고려할 수 있다"고 했다.

전립선 건강을 위해선 갑자기 추운 곳에 나가는 걸 피하고 체온 유지를 위해 옷을 두껍게 입는 것이 좋다. 외출 전에는 스트레칭 등으로 몸을 풀어주고, 반신욕을 하는 것도 도움이 된다. 전립선 비대증으로 약을 복용 중이라면 감기와 약 복용에 주의해야 한다. 이 교수는 "일부 감기약 성분이 전립선 비대증으로 인한 배뇨장애를 더욱 악화시킬 수 있다"고 했다.

행복플러스 이경석 기자

마음IN 방화중학교 학부모 독서 동아리 '해바라기'



행복플러스 조혜원 기자

해바라기 회원들은 다양한 독서 프로그램을 통해 지역사회에 '책 바람'을 일으키고 있다. 뒷줄 왼쪽부터 박기용, 조현민, 김명희, 김혜경, 김정아, 장태경씨. 아랫줄 왼쪽부터 김혁자, 최승희, 이금영씨.

시 낭송대회·테마문학기행·밤샘 책임기 행사...

엄마들 '책 열풍' 일으키다

책 읽는 모임은 따분하다는 편견은 버려라. 여기 독특한 독서 프로그램으로 동네에 '책 열풍'을 불러닥치게 한 이들이 있다. 방화중학교의 학부모 독서 동아리 '해바라기' 그 주인공이다. 행복플러스 박분 리포터

다. 회원들은 김씨를 '해바라기의 스승'이라고 했다.

◇밤샘 책임기·문학기행 등 알찬 프로그램

17명 회원들은 매주 토요일 도서관에 모여 정해진 책을 읽고 토론을 벌인다. 신경숙 작가의 '엄마를 부탁해', 김정현 작가의 '아버지' 등 지난해 5월부터 지금까지 읽은 책이 무려 20권이 다. 아이 돌보라, 살림하러 바쁜 주부들에게 책 읽기는 만만한 일이 아니었다. 간단히 책을 읽으려니 처음엔 집중이 안 돼 애를 먹었다는 김정아(43)씨가 독서일로 택한 곳은 우스꽝스럽게도 '화장실'이었다. "거실, 방, 주방 어딜 가도 독서에 집중할 수가 없었어요. 설거지며 빨래, 청소... 아똥 그렇게 책만 펴면 해야 할 일이 잘도 떠오르지요." 듣고 있던 회원들이 '맞다'며 고개를 주억거린다. 회원 중에는 직장에 다니거나 자영업에 하는 이들도 있다. 짬을 내기 바빠 책을 다 읽지 못하고 참작하기도 한다. 2학년 쌍둥이 남매를 둔 조현민(40)씨는 '속제책 매달 책을 읽어야 하니 공부에 시달리는 아이들 마음도 이해하게 됐다'고 했다. 조씨가 말을 마치자 "풍선아트에 소질이 있는 조씨가 있어 프로그램이 더욱 풍성해졌다"고 회원들이 귀뜸을 해주었다.

◇학부모·주민 모여 '책 읽는 문화' 만들기

방화중학교 체육관 1층의 도서실에 들어서니 열린 회의가 한창이다. 오는 11월 21에 열릴 '음악이 있는 문학 콘서트'의 준비 모임이다. 낭송할 시 한 편을 놓고 의견이 분분했다. "시에 경감도 사투리가 섞였으니 경감도 분이 낭송해야 감칠맛이 난다" "서울 말씨로 부드럽게 읊는 게 더 자연스럽다" 대답이 팽팽하다. 결론이 안 나자 회원 김혁자(43)씨가 나서 진한 경감도 사투리로 문제의 시 '엄마의 런닝구'를 낭송한다. "엄마 런닝구 다 떨어졌다... 대비지만하게 뚫어져 있다." 낭송이 끝나자 팽팽했던 의견 대립은 간데없고 모두들 깔깔대며 웃는다. "엄마의 런닝구" 시낭송자 결정은 끝내 다음 주로 미뤄졌다.

'해바라기'는 방화중학교 학부모와 지역 주민들로 구성된 독서 동아리로 1년 전 꾸려졌다. 짧은 역사지만 그 1년 동안 해낸 일이 많다. 독서토론회, 글짓기대회, 시 낭송대회, 문학의 밤, 밤샘 책임기, 테마문학기행 등 다양하고 알찬 프로그램을 진행해오며 학교는 물론 지역사회에서도 주목을 받고 있다. 봄, 가을을 떠나는 테마문학기행 등 해바라기의 프로그램은 방화중학교 학생 외에 지역사회의 소외계층 자녀를 참여시키고 주민들에게도 문을 열어두고 있다. 해바라기의 출발은 방화중학교 학교도서관 설립이다. 위원회에 참여한 엄마들이 주축이 돼 모임을 이어오다 지난해 4월 독서 동아리를 꾸리고 다양한 활동을 펼쳐왔다. "책을 읽고 토론을 하려면 우선 책 선정을 해야 하는데 참 막연했어요." 해바라기의 회장 박기용(45)씨가 난감해할 때 도움을 준 사람은 학교 도서관 사서 김혜경(49)씨였다. 체계적인 책 선정과 함께 독서 동아리의 운영 방안도 차근차근 일러줬

지난 8월 22일에는 학교에서 밤샘 책임기 행사를 열었다. 학생들과 지역 주민을 대상으로 진행된 이날 행사에서는 '꽃들에게 희망을' '선생님의 방구' '인연' 등 10권의 지정 도서를 읽고 조별로 책 내용을 토코쇼나 연극 등으로 재미있게 발표했다. 여기에 풍선아트, 합창, 시 낭송 등 다양한 코너를 더해 한층 재미를 더했다. 회원들이 준비한 '깜짝쇼'인 기타 연주도 선보여 박수갈채를 받았다. 서태석(58) 방화중학교 교장은 "학교는 물론 지역사회까지 두루 독서 환경을 조성한 해바라기 모임이 있어 도서관 활용도가 높아졌다"고 했다. 해바라기는 더 많은 지역 주민들의 참여를 기다린다. 함께 활동하고 싶은 주민은 방화중학교 도서관(02-2662-4452)에 문의하면 된다.

양천·강서 브리핑

강서구, 어린이 교통사고 예방 뮤지컬 공연

강서구가 주최하는 어린이 교통사고 예방 뮤지컬 '노노이야기'가 10월 29~31일 오전 11시, 오후 2시 강서구민회관 우상층 무대에 오른다. 어린이들이 뮤지컬을 통해 쉽고 재미있게 교통안전 의식을 높일 수 있도록 꾸렸다. 미취학 어린이와 초등학생, 학부모 누구나 선착순 입장해 무료로 관람할 수 있다. 문의 (02)2600-4107

이대목동병원, 뇌졸중 예방 건강강좌

이대목동병원 뇌졸중센터가 주최하는 뇌졸중 무료 건강강좌가 10월 29일 오전 10시~정오 이대목동병원 2층 대회의실에서 개최된다. 이번 강좌에는 송태진 뇌졸중센터 교수가 강사로 나서 '뇌졸중은 예방할 수 있습니다'를 주제로 강연하고 강병진 영양사가 뇌졸중에 좋은 음식을, 최종민 물리치료사가 뇌졸중 예방을 위한 운동법을 알려준다. 문의 (02)2650-5955

직접 만든 김장김치로 나눔 실천하세요

강서구는 직접 김장을 담그기 어려운 세대에 김장김치를 전달하는 '취약계층 겨울나기 김장

더하기 봉사활동'을 마련하고 참가자를 모집한다. 희망자가 구 자원봉사센터에서 빈 용기를 수령, 직접 만든 김치를 채워 기부하는 방식이다. 모아진 김치는 독거노인, 소년소녀가장 등 형편이 어려운 세대에 전달된다. 자원봉사 포털 사이트(1365.go.kr)에 신청 후 참여할 수 있고 신청 후에는 11월 12일까지 구 자원봉사센터에 방문, 빈 용기를 수령하고 김치를 담아 제출하면 된다. 용기 하나당 6시간의 봉사활동 시간을 인정해준다. 문의 (02)2600-5328

양천구, 아버지 요리교실 참가자 모집

양천구는 아버지 요리교실을 운영하고 참가자를 모집한다. 요리교실은 11월 8~29일 매주 토요일 오전 10시~오후 1시 진행되며 콩비지찌개, 코다리조림, 해물빠에야, 탕수육 등의 요리법을 배운다. 참여를 원하는 양천구 거주 남성은 10월 30일까지 구 홈페이지(yangcheon.go.kr) 회원 가입 후 여성교실 홈페이지, 아버지 요리교실 순으로 접속해 신청하면 된다. 전산 추첨을 통해 참가자 30명을 선발하며 수강료는 5000원, 재료비 6만원이다. 문의 (02)2620-3385

성성물리/성조속증/하이킴의원 www.highki.com

대한한의학서약 의료광고심의위원회 제2119호-증-02657호

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

한약을 병행하여 치료한다. 그와 함께 성장판 주위의 경혈에 침 치료와 경혈마사지를 병행하고 있다. 성장을 방해하는 후천적인 주된 원인으로 식욕부진, 편식, 잦은 복통, 만성 설사, 소화불량과 같은 소화기가 약한 증상과 정신적인 스트레스나 불안, 수면장애 등이 있다. 또한 잦은 감기, 비염, 중이염, 기관지염을 돌아가며 앓는 아이들과 아토피 질환이 있는 경우에도 성장이 느리다.

하이킴의원의 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 자라는 경우, 뼈나이가 실제 나이보다 두 살 이상 어리거나 성장호르몬이 부족한 경우를 말한다. 선천적인 예소증

은 한방치료의 대상이 아니지만 특별한 질환이 없는데도 키만 잘 자라지 않는 경우에는 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 평균키는 남 174cm, 여 162cm라고 한다. 이는 1970년대보다 대략 10cm정도 더 큰 것으로 키가 유전 이라고만 할 수는 없다. 키 성장은 때가 있다. 남자는 고, 여자는 중2면 성장이 거의 종료가 된다. 따라서 부모의 키가 작거나 성장이 더딘 경우에는 여아는 초등 4학년, 남아는 6학년 이전에 검사를 받아보는 것이 좋다.



침·뜸·부항은 한의사에게 한약만 한의원에서는

우리 딸이 벌써 생리를?

'성조속증 어린이' 5년만에 4.4배 급증, 조기발견 중요... 늦으면 성장판 닫혀

2011년 5월 13일 건강보험심사평가원은 최근 성조속증에 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.

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

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

초경이 빠르면 성장판도 빨리 닫혀 그만큼 키 성장도 빨리 멈출 수도 있다. 따라서 원인을 찾아서 바로 잡아주어야 한다. 때가 아나면 유선이 발달하거나 생리를 한다면 성장을 방해할 뿐 아니라 마음의 상처도 받을 수 있다.

한방(韓方)으로 성조속증 예방과 치료

하이킴의원에서는 한방치료를 통해서 성장장애 치료와 함께 빠른 사춘기의 예방과 관리를 함께하고 있다. 초경을 지연시키는 효능을 지닌 인진호와 울무에서 추출한 한약을 처방하여 성조속증 예방을 돕는다.

실제로 2004~2011년까지 성조속증으로 진단 받은 여자아이들에게 초경 지연에 도움을 주는 한약 처방과 성장장애 치료를 병행한 결과, 대체적으로 여성호르몬이 감소한

하이킴의원의 성장장애 치료 프로그램

- 1. 세밀한 검사와 진단**
배 나이, 성장 호르몬 검사, 체지방 검사, 사춘기 진행단계와 성장호르몬 분비 여부에 대한 진단
- 2. 한약처방**
체질과 질병에 따른 치료, 한약과 가시오가피를 이용한 성장호르몬 분비에 도움이 되는 한약과 성조속증 예방 동시 관리
- 3. 성장판 주위에 놓는 침·경혈마사지**
침 치료와 경혈마사지로 성장판 주변의 경혈을 자극, 성장판 연골세포의 활동 증진
- 4. 생활습관지도**
키 크는 음식과 식이요법 관리, 성장 방해 요인 개선

반면 성장호르몬은 증가했다. 초경이 시작되고 2년이 지나면 거의 성장이 종료가 되기 때문에 초경을 늦추는 단면 유전적인 키를 극복하는데 도움이 될 수 있다. 키는 작은데 가슴에 멍울이 잡히거나 통증을 호소한다면 성조속증 여부를 확인하고 치료를 받아보는 것이 좋다.



박승만 원장(한의학 박사)



강남본원 02)533-1075

고송터미널역 8-80번 지하 1층 반포스파타온 6층 5층

주름 감추려면, 베이스 얇고 촉촉하게 발라야

건조한 계절, 베이스 메이크업 요령

차고 건조한 날씨로 얼굴에 탄력이 떨어지는 가을, 스킨케어만으로는 부족하다. 스킨케어부터 메이크업까지 전방위적으로 안티에이징 관리가 필요한 이때, 얼굴의 탄력은 높이고 주름을 감추는 베이스 메이크업(기초 화장) 방법을 알아왔다.

글=행복플러스 이재남 기자
사진=설화수 제공

◇'물광' 넘어 '탄력' 강조한 메이크업 인기

수년째 '동안 열풍'이 계속되면서 단순히 피부를 촉촉해 보이게 하는 '물광 메이크업'을 넘어 피부를 탄력 있어 보이게 하는 메이크업 방법이 인기다. 베이스 메이크업을 할 때 몇 가지 노하우를 알면 얼굴의 주름을 감추고 탄력을 높일 수 있다. 특히 가을에는 얼굴이 건조해져 파운데이션을 발랐을 때 주름이 도드라져 보이기 십상이다.

우현중 메이크업 아티스트(우현중 메르시 대표)는 "주름이 도드라져 보이지 않으려면 베이스 메이크업을 얇고 촉촉하게 해야 한다"고 말했다. 얼굴의 주름은 감추고 탄력 있어 보이려면 베이스 메이크업 전 페이스오일로 피부의 질감을 좀 더 매끄럽게 보이도록 연출한 후 크림 타입의 자외선차단제를 발라 피부를 촉촉하게 만든다. 우 메이크업 아티스트는 "여기에 파운데이션과 밤 타입의 메이크업 베이스를 섞어 발라주면 베이스

메이크업이 쫄쫄하게 돼 한결 탄력 있는 피부결을 연출할 수 있다"고 말했다.

◇파운데이션이 밀리는 건 유분 부족이 원인

베이스 메이크업을 잘못하면 파운데이션이 밀리기도 하는데, 건조한 가을에는 그 현상이 더 심해진다. 우 메이크업 아티스트는 "피부에 유분이 부족하면 파운데이션이 밀린다"고 말했다. 이럴 때는 수분뿐만 아니라 유분을 보충해줄 수 있는 스킨케어 제품을 사용한 후 베이스 메이크업 제품을 얇게 펴 바른 뒤 매끄러운 피부결을 연출할 수 있다.

베이스 메이크업으로 깊게 파인 팔자주름을 감출 수 있다. 우 메이크업 아티스트는 "팔자주름을 제외한 나머지 부분에 파운데이션을 바른 후 팔자주름에는 CC크림을 소량 덜어 최대한 얇게 바르면 팔자주름을 덜 두드러져 보이게 할 수 있다"며 "이때 파우더는 생각하고, 주름 부위에 파운데이션이 긴 부분이 있으면 면봉에 로션을 묻혀 살짝 닦아 수분감을 더해 주면 주름을 완화할 수 있다"고 했다. 이 밖에 평소 피부가 건조하다 싶을 경우 미스트를 뿌려 수분감을 보충해 주면 노화를 방지하는 안티에이징 메이크업을 완성할 수 있다.

◇안티에이징 성분 담은 '탄력 파운데이션' 출시

최근 노화 방지 성분을 담아 피부의 탄력을 높여주는 안티에이징 기능을 추가한 파운데이션도

등장하고 있다. 설화수의 '블류미네이팅파운데이션'은 나이가 들면서 떨어지기 시작하는 피부 탄력을 높이고 얼굴 라인을 잡아주며 칙칙한 피부톤을 개선해주는 새로운 개념의 안티에이징 파운데이션이다. 설화수 대표 안티에이징 크림인 '탄력크림'의 주요 성분을 담아 피부 탄력을 끌어올려, 피부 관리를 받은 듯 하루종일 탄력 있는 피부를 연출해준다는 게 업체 측 설명이다. 또한 빛 반사율이 큰 '블루펄 파우더' 성분을 함유해 칙칙한 피부톤을 화사하게 밝혀준다. 설화수 관계자는 "나이가 들면서 전체적으로 피부 탄력이 떨어지지만 눈 옆, 볼 옆, 입 옆을 잇는 'U라인'만 살아나도 피부가 한층 화사하고 어려 보인다"며 "설화수 블루미네이팅파운데이션은 무너지는 얼굴의 U라인을 끌어올려줘 안티에이징 관리 효과를 높일 수 있다"고 말했다.

블류미네이팅파운데이션은 크림 타입의 파운데이션으로, 주름 개선·미백·자외선 차단 기능(SPF35, PA++)을 갖추고 있다. 특히 파운데이션 위에 전통 문양의 얇은 망, 일명 '텐션망'을 덧씌워 기존 크림 타입 베이스 메이크업 제품의 양 조절이나 바를 때 손톱에 파운데이션이 끼는 불편함을 개선했다. 옛날 여성들의 단장 도구에서 모티브를 얻은 고급스러운 손잡이가 달린 퍼프가 따로 있어 파운데이션을 톡톡 두드려주면 적당량이 묻어나와 양 조절이 간편하고 코 옆처럼 바르기 힘든 부분도 자연스럽게 연출할 수 있다. 가격은 30g, 8만원대. 문의 080-023-5454



나이가 들면서 피부 탄력이 떨어지지만 눈 옆, 볼 옆, 입 옆을 잇는 'U라인'만 살아나도 피부가 한층 어려 보인다. 사진은 안티에이징 성분을 담아 메이크업 단계에서 피부 탄력을 높여주는 설화수의 '블류미네이팅파운데이션'.

이재남 기자의 팝업스토어 ① 구찌 카페

종이 핸드백 만들고, '구찌 라테' 마셔볼까?



일정 기간 운영되다 문을 닫을 임시 매장을 뜻하는 '팝업스토어'. 인터넷 홈페이지에서 잠시 떴다 사라지는 '팝업창'과 비슷하다고 해서 이름 붙여진 팝업스토어가 인기다. 행복플러스는 다양한 브랜드가 운영하는 팝업스토어 중에서 가볼 만한 곳을 콕콕 골라 연재로 소개한다. 첫 번째 순서는 이탈리아 명품 브랜드 '구찌'가 11월 16일까지 삼성동 현대백화점 무역센터점 1층에서 운영하는 '구찌 카페(Gucci Caffé)'다.

구찌 매장 바로 옆에 마련된 구찌 카페는 구찌의 역사와 철학을 느낄 수 있도록 꾸며졌다. 구찌의 대표 핸드백 4가지를 그린 일러스트로 카페 정면 벽을 장식했다. 특이하게 한쪽 벽면은 한국 고유의 전통 한지를 이용해 대리석 벽처럼 표현했다. 구찌 관계자는 "한국 장인들의 손길로 만들어지는 한지는 구찌의 장인 정신과 통하는 면이 있어서 카페 인테리어 소재로 활용했다"며 "또한 구찌는 친환경을 추구하는 브랜드로, 이번 구찌 카페는 임시로 운영되기 때문에 산업 폐기물을 줄이기 위해 한지를 사용한 점

도 있다"고 말했다. 구찌 카페는 팝업스토어 형태이긴 하지만 국내에서 처음 운영되는 구찌의 브랜드 카페라는 점에서 가볼 만하다. 현재 구찌는 이탈리아 밀라노와 피렌체, 일본 도쿄 단 3곳에서 구찌 카페를 상시 운영 중이다.

카페에서는 커피를 비롯한 다양한 음료와 디저트가 판매된다. 모든 디저트 메뉴는 이탈리아 고급 자기 브랜드 '리차드 지노리'에 담겨 제공된다. 특히 이탈리아 전통 방식으로 만든 촉촉한 티라미수가 추천 메뉴다. 카푸치노·녹차라테 등에는 부드러운 우유 거품 위에 구찌 로고가 고급스럽게 새겨져 나오므로 한번 맛봐도 좋다. 이 밖에 구찌 카페를 방문하는 모든 어린이 고객에게 구찌의 대표 핸드백 2종을 종이로 만들어볼 수 있는 '키트&크래프트' 키트가 무료로 제공된다. 음료 가격은 7000~1만3000원. 문의 1577-1921

글=행복플러스 이재남 기자
사진=구찌 제공

단신

클럽메드, 몰디브에 독채형 풀빌라 개장

항공·숙박·전 일정 식사 등 휴가에 필요한 모든 것을 포함한 '올-인클루시브' 서비스를 선보이는 리조트 '클럽메드'가 신혼여행지로 인기인 몰디브에 고급 허니문 빌라 '피놀루 빌라'를 2015년 2월 공식 개장, 이담부터 본격적으로 여행 패키지 예약 판매를 시작했다.

피놀루 빌라는 로맨틱한 휴가를 꿈꾸는 신혼 부부와 커플을 대상으로 지어진 프라이빗한 독채형 풀빌라로, 리조트 이용객들만이 오붓하게 휴식을 취할 수 있도록 지어졌다. 총 52채의 빌라는 초록·주황·파란색 등을 사용해 세련되면서도 고급스럽게 디자인했다. 빌라 이용객들은 각각의 빌라에 마련된 전용 풀장과 테라스는 물



론 메인 공간에 자리 잡은 레스토랑, 바, 수영장, 스파 등을 이용할 수 있다. 각 빌라에서는 바다와 해변으로 곧바로 이동이 가능한 스노클링·스쿠버다이빙·수상스키 등 에메랄드빛 인도양 바다에서 다양한 수상스포츠를 만끽할 수 있다. 문의 (02)3452-0123 www.clubmed.co.kr



이 팬티만 입으면
하루종일
안심이 됩니다

요실금, 전립선, 생리... 이제 스위스에서 개발한 새로운 차원의 고품격 평선메드(functionMed™)를 입으세요!

의료강국 스위스에서 특허 받은 제품인 평선메드는 일회용이 아닌 빨아 입을 고기능성 바디웨어로 착용감과 통기성이 우수하고 입은 티가 나지 않아 안심하고 외출하실 수 있습니다.

50% SALE
~11월 12일 까지



| 상품주문 & 쇼핑몰 | 02 6959 1097 | www.function-med.co.kr |



스위스 특허 획득, 국제특허출원, 세계적 인정받은 안전 의료기기 100 인증



은은하게 반짝이는 골드링... '따도남'은 손목으로 가을을 말한다

(따뜻한 도시 남자)

가을 남성을 위한 시계 패션 제안

남자의 계절, 가을이다. 스산한 가을바람에 펜서리 마음이 설레는 날, 멋쟁이로 만들어줄 스타일링법은 뭘까. 흔히 남성 패션을 완성해주는 주요 아이템으로 손목시계가 손꼽힌다. 161주년의 오랜 역사와 전통을 자랑하는 스위스 시계 브랜드 '티쏘'와 함께 다양한 아웃리프 손목시계 연출법을 알아봤다.

글=행복플러스 이재남 기자
사진=티쏘 제공

◇기본 정장에는 골드 테두리 손목시계

본격적으로 날씨가 쌀쌀해지면서 브라운·베이지·캐멀·골드 계열의 따뜻한 색상의 옷이나 패션 아이템을 많이 찾게 된다. 평소 정장을 자주 입는 남성이라면 올가을엔 고전적인 멋스러움이 매력적인 골드 색상의 손목시계는 어떨까. 김덕호 티쏘 마케팅팀 과장은 "골드 계열의 색상은 고급스러우면서도 따뜻한 느낌이 있기 때문에 모직, 가죽, 니트 등 가을철 주로 입는 옷 소재와 특히 잘 어울린다"며 "모직 소재의 정장에 골드 색상이 가미된 손목시계나 갈색이 감도는 신발 및 가방을 매치하면 가을 분위기를 훨씬 내면서도 '따도남(따뜻한 도시남)'을 연출할 수 있을 것"이라고 말했다.

올가을 정장에 어울릴 만한 추천 손목시계는 '티쏘 르 로콜 오토매틱'이다. 1853년 티쏘의 역사가 시작된 곳인 스위스 '르 로콜(Le Locle)' 지역을 기념해 탄생된 이 시계는 르 로콜 지역에서 가장 오래된 교회 시계탑을 모티브로 디자인

인한 것이 특징이다. 독특한 패턴의 검은색 다이얼(시계 문자판)과 고급스러운 로즈 골드 소재의 테두리가 어우러졌으며, 다이얼 안에는 티쏘의 탄생지인 '르 로콜' 지명을 유려한 이탤릭체로 새겨넣어 고풍스러우면서 우아한 느낌을 더했다.

◇캐주얼한 아웃리프엔 실버 색상 시계로 경쾌하게 평소시 세미 캐주얼 룩을 즐기거나 주말에 편안한 아웃리프를 세련되게 연출하고 싶다면 검은색 가죽 시계줄에 실버 색상의 다이얼이 어우러진 시계를 제안한다. 남성들이 선호하는 기본적인 스타일의 시계로 깔끔하면서도 고전적인 멋이 있어 어느 아웃리프나 무난하게 소화할 수 있다. 올가을 세미 캐주얼로 제안하고 싶은 패션은 남색·검은색·회색처럼 가을철 많이 입는 재킷 안에 와인색의 티셔츠나 스카프로 포인트를 주는 것이다. 버건디색으로 불리기도 하는 와인색은 남색·검은색·회색 등과 매치하면 어두운 느낌을 완화시켜 좀 더 세련되고 따뜻한 분위기로 연출할 수 있다.

캐주얼한 아웃리프에 어울리는 시계로는 이번 시즌 신제품인 '티쏘 PRC200 펜싱 컬렉션'이 있다. 스테인리스스틸 케이스와 검은색 가죽 시계줄이 어울려 디자인이 세련되면서도 깔끔하다. 또한 200m 방수 기능과 함께 급힘 방지 기능의 사파이어 크리스탈로 다이얼을 덮는 등 견고하게 제작돼 아웃도어 활동 시에도 편하게 착용할 수 있다. 티쏘 PRC200 펜싱 컬렉션은 검은색 가죽 스트랩(시계줄) 제품 외에 스테인리스스틸 소재로 된 브레이슬릿(금속 시계줄) 제품도 있다.

◇아웃도어 룩엔 기능성 시계로 실용·패션 충족 본격적인 단풍철을 맞이해 등산, 캠핑 등 각종 아웃도어를 즐기는 이들이 늘고 있는 추세이다. 특히 최근 캠핑이 여가활동으로 크게 인기를 끌면서 젊은 남성들 사이에선 감각적이고 세련된 아웃도어 아웃리프가 각광 받고 있다. 야외에서 즐기는 캠핑의 경우 편안하면서도 추운 날씨에 대비할 수 있는 의류를 입는 것이 중요하다. 두터운 패딩이나 화려한 원색의 바람막이 재킷 등에는 과도한 액세서리보다는 기능성 손목시계를 착용하면 스타일을 살리면서도 다용도로 이용할 수 있어 실용적이다.

100m까지 방수가 되는 '티쏘 터치 II'는 나침반·온도계·크로노그래프(일종의 스톱워치로 시간을 계측하는 장치) 등 다양한 기능을 갖춘 손목시계다. 2개의 서로 다른 시간대를 보여주는 '듀얼 타임 존', 백라이트 등의 기능도 있어 아웃도어 활동 시 유용하다. 김덕호 과장은 "티쏘 터치 II는 다이얼을 손가락으로 터치해 시계를 조작하는 'T-터치' 기능과 함께 급힘에 강한 크리스탈 소재로 만들어 활동량이 많은 이들에게 특히 유용하다"고 말했다.

한편, 티쏘는 가을을 맞아 특별한 사은품 행사를 진행한다. 신세계백화점 강남점의 티쏘 매장에서 10월 20일부터 구매 고객에게 티쏘에서 특별히 제작한 펜과 영화상품권 등의 사은품을 증정하는 행사를 진행 중이다(사은품 소진 시까지). 10월 30일 잠실 롯데월드몰점에 그랜드 오픈하는 스와치 그룹의 시계 편집 매장 '아워 패션'에서는 오픈 기념으로 구매 고객에게 티쏘 펜, 외식상품권, 영화상품권 등을 증정하는 행사를 진행할 예정이다.



△캐주얼 아웃리프에 안성맞춤인 '티쏘 PRC200 펜싱 컬렉션'.

◇가을 정장에 잘 어울리는 '티쏘 르 로콜 오토매틱'.

▽아웃도어 활동 시 유용한 '티쏘 터치 II'.



골드 계열 색상으로 포인트 모직·니트 의류와 잘 어울려 세미 캐주얼에 세련미 더하려면 가죽 줄에 실버 다이얼 제품 선택



꿈꾸던 휴가, 그 이상의 행복 Club Med 프리미엄 올-인클루시브 리조트

겨울휴가 BIG BONUS 2

성인 127만원대부터 에어패키지(유류할증료, 공항세 포함)

SUN 리조트 : 발리, 푸켓, 체리팅, 빈탄, 카비라, 게림, 몰디브 카니
SNOW 리조트 : 일본 홋카이도, 중국 야불리
출발일 : 2014년 10월 30일 ~ 2015년 4월 28일 예약마감 : 2014년 11월 30일
적당 상환 및 유가변동으로 상환가변환할 수 있습니다. 자세한 사항은 클럽메드 예약과 및 홈페이지를 통해 확인 가능합니다.

02 3452 0123
www.clubmed.co.kr
f/clubmedkorea

꿈꾸던 휴가, 그 모든 것 클럽메드 프리미엄 올-인클루시브 휴가

- 빈 왕복 항공권 및 공항 클럽메드 간 교통편
- 빈 일간 프로그램이 가득한 연립호텔 키즈클럽
- 빈 고를릭 식사 및 종합 제공되는 음료, 주류 및 간식 서비스
- 빈 인막한 객실
- 빈 나이트 엔터테인먼트 & 파티
- 빈 다양한 스포츠, 액티비티 및 강습
- 빈 곤돌라, 리프트를 탄 스키, 보드 강습 (SNOW 리조트)

올가을 잇 아이템 '마니시 슈즈' 연출법

원피스·미디스커트에 매치, 차분한 여성미 완성

옥스퍼드화, 로퍼 등으로 대표되는 중성적인 멋의 '마니시 슈즈'가 올 봄·여름 시즌에 이어 가을에도 인기다. 고전적인 스타일의 로퍼는 이번 시즌 주얼리·술 장식 등이 더해져 화려하게 변신했다. '마르니'는 검은색 에나멜 소재 로퍼에 골드 색상의 앞코로 포인트를 줘 자칫 투박할 수 있는 로퍼에 여성스러움을 가미했다. 특히 반짝이는 에나멜 소재와 골드 색상의 앞코 장식이 조화로우며 세련돼 보인다. 이윤진 마르니 마케팅 담당자는 "화려한 골드 장식의 로퍼는 검은색·회색과 같은 한 가지 색상의 기본 정장과 매치해 포인트 아이템으로 활용해도 좋지만 화려한 패턴의 옷이나 핏팅크색 원피스처럼 여성스러운 옷과 매치하면 개성 있고 트렌디한 스타일을 연출할 수 있다"고 말했다.

옥스퍼드화로는 밑에 두툼한 통굽을 덧대 기존 옥스퍼드화의 낮은 굽을 보완한 제품들이 새롭게 나오고 있다. '스텔라 매카트니'는 연분홍·민트색 등 화사한 색상의 옥스퍼드화에 높은 통굽을 덧대, 신었을 때 다리가 길어 보이는 효과가 있다. 또한 화사한 색상으로 기본 정장과 입었을 때 발랄한 느낌을 줄 수 있다. 긴 원피스나 미디스커트에 블라우스를 입는 등 여성스러운 아웃리프에도 잘 어울린다.

단화의 일종인 데비슈즈는 소년 같은 중성적인 매력의 '톰보이' 스타일을 연출하는 데 제격이다. 이번 시즌에는 금속 장식 등을 가미한 데비슈즈로 세련됨을 더해봐도 좋다. 맥큐는 단정하고 깔끔한 검은색 데비슈즈를 내놓았는데 앞코를 둥글게 만들어 귀여운 느낌을 준다. 소년 같은 느낌의 데비슈즈는 넉넉한 사이즈가 아닌 자신의 발에 딱 맞는 사이즈를 골라 귀여운 느낌을 줄 수 있다. 스웨트셔츠에 톡업한 팬츠와 함께 신으면 매력적인 톰보이 스타일을 연출할 수 있다. 글=행복플러스 이재남 기자 사진=각 업체 제공



△'마르니'의 에나멜 소재 로퍼.



△'맥큐'의 데비슈즈.



▷'스텔라 매카트니'의 옥스퍼드화.

단신

이탈리아 명품 란제리 '파라' 국내 첫 선

지난달 30일 이탈리아 고급 란제리 브랜드 '파라(parah)'가 국내 출시됐다. CJ오쇼핑이 선보이는 파라는 1950년에 시작된 전통 있는 브랜드로 고급스러우면서 과감한 속옷 디자인으로 인기가 높다. 최근 배우 강소라가 파라 속옷 화보를 찍어 화제를 모은 바 있다. 문의 080-000-8000 www.cjmail.com



고수분크림 '퓨라이트 1434' 출시

화장품업체 ㈜퓨라이트가 건조한 가을을 맞아 물처럼 가볍게 퍼지는 오일프리 타입의 수분크림 '퓨라이트 1434'를 출시했다. 알로에베라·녹차·로즈메리 추출물 등을 담아 피부 진정과 보습 효과가 있다. 끈적임 없이 산뜻하게 발려 민감성 피부에도 사용 가능하다. 문의 070-8699-4800 www.1434.co.kr



ROYAL
commbath

같은 가격
다른 가치
10년 미래

차이를 만드는 욕실 로얄컴바스

- 10년을 함께 할 욕실!
- 구성품의 품질 하나 하나
- 놓치지 말고 살펴보세요
- 고르고, 고르고, 고르다 보면
- 청단욕실, 로얄컴바스입니다
- 인테리어욕실, 로얄컴바스입니다

Think Bath!



취향과 감각으로 선택하는
인테리어 패키지

세계 최초 시스템욕실로 구성된
Revolution 패키지



Revolution 패키지
8,990,000원

인테리어 패키지
Ace 3,990,000원 / Bella 3,690,000원 / Dandy 3,790,000원

* 소비자 증선에 따라 가격이 변경될 수 있습니다

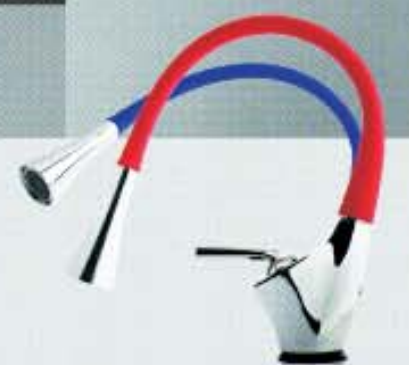


가을이 가기 전에, 로얄&컴퍼니(구, 로얄TOTO)를 꼭 만나보세요!

로얄&컴퍼니 전시장 / 갤러리로얄(학동역 7번 출구 70m) 강남구 논현동 36-8 로얄빌딩 1층, 070-7464-6400
대표 문의전화 1566-7070 홈페이지 www.iroyal.kr 로얄컴바스 www.royalcommbath.com

ROYAL
commbath 사업자 모집
개설문의 1566-7070

고품질 욕실 패키지 사업을 함께 할
전국의 인테리어 사업자를 모집합니다
/ 로얄컴바스는 45년 전통의 욕실 전문 기업 로얄&컴퍼니가 새롭게 만든 고품격 욕실 전문 브랜드입니다 /





손세안으로 닦기 힘든 피부 속 노폐물과 피지를 깔끔히 씻어 주는 클렌징 기기 '필립스 비자퓨어'.

초미세 진동으로 모공 속 노폐물까지 잡아라

클렌징 기기 이용한 건강한 피부 세안법

많은 여성들이 결점은 가리고 장점을 더욱 도드라지게 보이도록 새로운 화장법을 배우거나 새로 출시된 화장품을 사용한다. 자신의 피부에 맞는 화장품을 선택해 아름답게 화장하는 것만큼 중요한 것이 화장을 깔끔하게 지워 피부가 충분한 휴식을 취하도록 돕는 것이다. 율가를 피부를 건강하게 가꾸는 클렌징 방법과 관련 기기를 살펴봤다. 글=행복플러스 이수연 기자 사진=필립스 제공

◇피부 타입에 따라 클렌징 방법 다를 수 있어
클렌징은 단순히 화장을 지우는 것뿐만 아니라 유해물질과 자외선차단제 등을 피부에서 씻어내는 과정으로 피부 미용에 특히 중요하다. 요즘같이 대기오염으로 인해 공기 속 유해물질이 증가하고 자외선차단제 사용이 빈번해지면서 피부에 자극을 줄 수 있는 위험 요소들이 늘고 있다. 클렌징은 피부 타입에 따라 방법이 다양하다. 과거에는 피부 타입을 지성, 중성, 건성으로 나눴는데 요즘에는 여기에 수분부족형 지성, 약건성 등 새로운 피부 타입이 추가되고 있다. 따라서 한 가지 제품을 이용해 클렌징하기보다는 피부 타입을 고려해 여러 제품을 함께 사용하는 것도 가을철 변덕스러운 날씨와 유해물질 등으로 피로해진 피부를 보호하는 방법이다.
수분 부족형 지성이라면 클렌징 밀크나 가벼운 타입의 오일로 얼굴을 가볍게 닦아낸 뒤, 클렌징 폼으로 2차 세안을 한다. 지성 타입이면 여드름 같은 피부 트러블을 예방할 수 있도록 클렌징 폼으로 거품을 내어 얼굴을 꼼꼼히 닦아주는 것이 좋다. 이때 무

조건 풍성한 거품을 내기보다는 피부에 자극을 주지 않는 제품으로 닦아내는 게 좋다. 약건성 타입이라면 수분이 풍부한 클렌징 오일로 피부를 닦아내는데, 피부 자체에 있는 수분을 보호하고 피부에 자극을 주지 않는 선에서 부드럽게 클렌징한다.

◇손세안으로 닦기 힘든 노폐물 제거하는 클렌징 기기

최근에는 클렌징 폼, 클렌징 밀크 등의 관련 제품뿐 아니라 클렌징 효과를 높일 수 있는 다채로운 기기도 출시되고 있다. 클렌징 기구는 손세안으로는 닦기 힘든 모공 속 노폐물과 피지 등을 깔끔히 씻어줄 수 있어 많은 이들이 활용하고 있다. 필립스는 지난해 9월 올인원 클렌징 스킨케어 기기 '필립스 비자퓨어'를 선보여 꾸준한 인기를 끌고 있다.

필립스 비자퓨어는 기기 자체의 초미세 진동으로 자극 없이 모공과 피부 표면의 피지와 노폐물을 분해해 피부 위로 끌어올리고 브러시가 부드럽게 돌아가면서 피부 속 피지와 노폐물을 제거해주는 '듀얼모션 무브먼트' 기능을 탑재했다. 필립스 관계자는 "필립스는 지난 2월부터 9월까지 한국 여성 80명을 대상으로 필립스 비자퓨어 체험단을 운영한 결과, 이 기기를 사용한 여성 중 76명은 피부 개선에 효과를 느꼈고, 78명은 손 세안 대비 더 깨끗한 클렌징 효과

를 보았다고 응답했다"고 말했다. 또한 "피부 상태 측정기기인 A-ONE으로 60명의 필립스 비자퓨어 사용 전·후 상태를 측정해 결과 38명은 모공 크기가 줄었고 22명은 피부 탄력이 증가했으며 19명은 주름이, 18명은 색소 침착이 감소해 클렌징뿐 아니라 스킨케어 효과도 볼 수 있다"고 말했다.

필립스 비자퓨어의 활용법은 간단하다. 제품에는 일반 피부용, 각질 제거용, 모공 케어용, 민감성 피부용, 약건성용으로 나뉘어 5가지 브러시가 포함되었는데 이 중에서 자신의 피부 타입에 맞는 것을 선택해 아침과 저녁 세안시 1분씩 사용한다. 브러시를 선택했다면 볼과 이마, 턱 손으로 클렌징한다. 비자퓨어는 20초간 사용하면 일시 정지하는 타이머 기능이 있기에 클렌징 기구의 과도한 사용에 대한 부담을 덜었다. 피부에 물이 묻어있는 상태로 폼 클렌징이나 젤 클렌저를 묻혀 사용해야 피부에 자극을 주지 않는다.

필립스 비자퓨어는 한번 충전으로 최대 30회(1분 사용 기준) 사용이 가능하다. 방수 기능이 있어 샤워 중에도 사용할 수 있어 편리하다. 필립스 비자퓨어는 특히 여성스러운 디자인으로 눈길을 끈다. 지난 2013년 독일의 레드닷, 미국의 IDEA와 함께 세계 3대 디자인상으로 손꼽히는 'IF 디자인 상(International Forum Design Award)'을 수상한 바 있다. 가격은 23만9000원. 문의 (02)709-1200

ABC A MEMBER OF KOREA AUDIT BUREAU OF CIRCULATIONS

<여성조선>이 가장 많이 팔리는 여성지로 공인받았습니다!

2014 한국ABC인증 실제 유가 판매부수 여성지 1위, 전체 월간지 2위!
(시사 경제지 패션리빙지 전문지 모두 포함)

WOMAN

november 2014
여성조선
(한국ABC인증 유가판매 여성지 1위)

신촌2인용 한끼부수 1인 최저 가격 이벤트!
엄마와 딸 30분께 '나가사키 힐링 여행'을 보내드립니다!
(12월 1일 출발, p68 참조)

exclusive 6
또 이혼소송, 나혼아 부인 정수경 단독 인터뷰
'오빠라고 불러라' 중기중앙회 CEO스쿨에서 무슨 일?

이하나 엄마가 밝혔다. "계상이가 인사 온 건 사실, 결혼은..."
차승원 아들 차노아 친부는란 수사정
이명박 전 대통령 며느리 보던 날

SK 노소영 관장 단독 인터뷰
"믿어준 아이가 가장 멀리 가... 우리 세대에 물려가두지 말아야"
"중군기자가 꿈... 아닌척 우기며 새동계 내 자아 지키는 법"

진 독자 선물
CPK 피자 무료 쿠폰 (18,900원 상당)
평강식물원 2인 입장권 (16,000원 상당)

미리 행기는 겨울방학 자녀 캠프 총 정리
피부 나이, 안색이 답이다!
all that JEWELRY

계몽대월드 직접 가보니 부동인은 뭐고 교통은 참잡?
슈주 성민·김사는 커를 놓지 최초 월애 보도 한 달 만에 결혼
엄지원 신랑' 오기사가 말하는 순례의 길 & 신혼생활
새이렌교회 소강석 목사의 '당신만의 스토리로 승부하라'
어느덧 달콤한 이현우 프리마켓 인터뷰

나만의 향기 녹여 향초 만들어볼까



매장·공방 향초 클래스

바야흐로 취향(香)의 시대다. 향에 대한 사람들의 갈망은 끝이 없고, 나아가 나만의 향으로 개성 있는 향초를 만들거나 선물을 한다. 요즘 너도나도 향초 클래스를 찾는 것도 그런 이유다. 이태원에서 가장 핫한 향기 제품 매장인 코스믹 맨션(010-9410-0652)의 홍원미 대표는 매주 토요일 오전 10시 30분부터 2시간 동안 향초 클래스를 진행한다. 클래스 내용은 240g의 소이 캔들(파라핀 왁스로 만든 향초) 2개를 제작한다. 캔들을 만들기 전 소이 캔들과 향에 대한 기본적인 지식을 배우고, 40여 종류의 오일 향을 맡으며 자신의 취향에 맞는 향을 찾아본다. 다음 어울리는 조합을 섞어 제작에 들어간다. 제작하는 중간 중간 향초 사용 팁이나 코스믹 맨션만의 노하우를 들을 수 있다. 향초가 완성된 뒤 케이스 곁면에 자신이 원하는 문구를 넣을 수 있다. 수강료 8만원.

향초 공예 전문가 이영은 대표가 운영하는 향초 공방인 플레이버앤레시피(010-7557-8112)는 향초, 디퓨저, 석고방향제를 모두 만들어볼 수 있다. 취미 목적의 향초 수업은 보통 3주 과정인데, 하루만 수강할 수도 있다. 특히 이곳은 시즌별로 진행되는 1일 클래스가 인기다. 28일에는 '할로윈 파티 캔들' 클래스를 진행한다. 11~12월에는 '미리 크리스마스 캔들'이라는 주제로 크리스마스용 향초 만들기 프로그램을 진행한다. 수강료는 1회 10만원이며, 선착순 마감한다. 디퓨저와 석고방향제 수업도 수강 가능하다. 수강료 1회 13만원.

단신

아워홈, 공식 페이스북 오픈 이벤트
종합식품기업 아워홈이 '아워홈 호스피탈리티' 공식 페이스북 페이지(www.facebook.com/ourhomehospitality) 오픈을 기념해 '투게더 오리우스 코엑스 1+3 반전 이벤트'를 마련했다. 이 이벤트는 페이스북을 통해 지인 세 사람에게 해당 이벤트를 알린 3명을 추첨을 통해 선

정해 각각 3인 식사권(21만원 상당) 1매를 준다. 참여 방법은 페이스북 아워홈 호스피탈리티 페이지에 '좋아요'를 클릭한 후, 이벤트 게시물을 공유하고, 댓글로 함께 가고 싶은 지인 3명을 태그하면 된다.
이벤트는 오는 31일까지며, 당첨자는 11월 3일 아워홈 호스피탈리티 페이스북을 통해 발표된다. 문의 080-234-7575



ISO 14001 · ISO 9001 인증기업
아트벤처 인증기업

중아트갤러리

최저가 이벤트!



서재용 1x5 책장
55,000원
(W600xD280xH2000)
색상 : 옹이, 워시, 워시핑크, 워시그린
오크 화이트, 메이플 화이트



서재용 3x5 책장
69,000원
(W1200xD280xH2000)
색상 : 옹이, 워시, 워시핑크, 워시그린,
메이플 화이트, 오크 화이트



서재용 2x5 책장
64,000원
(W860xD280xH2000)
색상 : 옹이, 워시, 워시핑크, 워시그린
오크 화이트, 메이플 화이트



와이드 책장 3단
78,000원
(W1770xD285xH1213)
색상 : 그린, 워시그린, 무지개그린
무지개핑크, 워시핑크, 핑크

◎ 직접 가져가시면 10% 추가 할인! / 배송의뢰시 배송비 5,000원 별도!
※상기행사 내용은 점별로 다를 수 있습니다.

아르테사니아 칼보 지팡이

감사의 효도 선물
100% Made in Spain
비취목, 애쉬목
어르신 미끄럼방지 패션 아이템!!

스페인
아르테사니아 칼보 지팡이
29,500원 ~ 98,800원



소품

세계 최저가 EVENT!!



세계 최저가
3년간 베스트셀러!!
레세데 리클라이너 체어
39,800원



Kid 옷걸이
(W565xD565xH1765)
29,500원

안심 해외직구
소다스트림
홈메이드 탄산수 제조기
플라스틱 메탈
123,000원 153,000원
(배송비 포함가)



모자이크 테이블 & 체어 세트
(테이블 φ600xH720 / 의자 φ360xH900)
131,400원

엘리샤 테이블&체어 세트
(테이블 φ600xH620 / 의자 W605xD580xH770)
129,100원

베스트셀러 가구 최저가 EVENT!!



팀버 원목식탁 SET 4인 / 2인 (엔틱)
4인 **218,800원** 2인 **138,000원**
(W1150xD750xH730) (W850xD650xH730)



듀얼렉스 소파 3인 / 1인
일반 소파 3인 **558,600원** 1인 **278,600원**
수동 리클라이너 3인 **763,000원** 1인 **348,600원**
전동 리클라이너 3인 **973,000원** 1인 **488,600원**



오동나무좌탁 (고급형)
S (W1000xD550xH320) **98,800원**
M (W1200xD600xH320) **119,000원**
L (W1400xD700xH320) **158,000원**



플라워포인트 12서랍
(W360xD610xH925) **298,000원**



플라워포인트 6서랍
(W360xD430xH735) **178,000원**



레인보우 수납장
(W365xD365xH770) **29,500원**

신혼가구는 중아트갤러리!!



엘레강스 Q 침대+함탁+화장대+거울
(베르리스 벨레) **594,000원 2,380,000원**



400 Q 침대+함탁+화장대+거울
(베르리스 벨레) **1,090,000원**





하남본점 · 부천 소품점 · 용인 동백점 가구관 오픈!!



중아트갤러리 JAG

'중아트갤러리'에서도 제품 구매 가능합니다.
www.jungartgallerymall.com 을 참고하세요!
대표전화 : 1688-2981
상업시간 오전 09:00 ~ 오후 18:00

하남본사전시장 경기 하남시 망월동 16-10 미사리 조정경가정 전문 앞 전화 031) 796-2981-2	부천 소품 전시장 경기 부천시 원미구 상동 539-1 부천종합터미널 소품 6층 전화 032) 329-2981-2	용인 동백 전시장 경기 용인시 기흥구 중동 833 유네브 번월드 4층 전화 031) 679-0656-7	천안본점 전시장 충남 천안시 동남구 성황동 72-2 전화 041) 561-1429	롯데마트 천안성정점 충남 천안시 서북구 성정동 1486 롯데마트 4층 전화 041) 552-5134	롯데마트 천안아산점 충남 아산시 배방읍 경재리 13-1 롯데마트 1층 전화 041) 553-2980	롯데마트 울산진장점 울산시 북구 진장동 283-1 롯데마트 4층 전화 052) 283-2980	롯데마트 부평점 인천 부평구 사곡2동 159-52 롯데마트 3,4,5,6층 전화 032) 506-3570
롯데마트 부산사상점 부산 사상구 임곡동 690 전화 051) 315-2980	롯데마트 구로점 서울 구로구 구로동 636-89 전화 02) 3667-2981	롯데마트 잠실점 서울 송파구 잠실동 40-1 롯데마트 지하1층	부산레온트리 전시장 부산 기장군 장안읍 명해산로 13-23 전화 1666-2177	대전 전시장 대전 대덕구 오정동 305-10 목림대원 4층 전화 042) 712-6477	전주 상파루 전시장 전북 전주시 완산구 흥화산동 27-485-94 전화 063) 228-2981	제주 전시장 제주도 제주시 용담2동 1783-5 전화 064) 724-5671	구미 전시장 경북 구미시 고아읍 원호리 77-2 전화 054) 461-6000

대리점모집
중간관리
대리점주 모집
문의전화
010-8894-3827

“미래 질병 예측·평생 주치의 등 선진 의료 널리 전파할 것”

차움 개원 4주년 인터뷰_ 크리스티 김 차움·차병원 국제진료센터 원장

다가올 질병을 미리 예측하고 예방하는 새로운 개념의 예방의학. ‘미래형 병원’을 캐치프레이즈로 내걸고 지난 2010년 개원한 차움(Chaum)이 10월 28일 개원 4주년을 맞았다. 차움은 그간 차별화된 건강검진 시스템과 줄기세포 기술력 등을 기반으로 새로운 의료 서비스를 잇달아 내놓으며 화제를 낳았다. 올해는 특히 해외 환자 유치 분야에서 높은 성과를 내며 ‘세계 속의 차움’이란 새 비전을 제시했다. 크리스티 김(사진) 차움·차병원 국제진료센터 원장을 만나 지난 4년간의 성과와 차움의 미래에 대해 물었다.

글=행복플러스 이경석 기자
사진=행복플러스 임영근 기자

– 개원 네 돌을 맞았다. 그간 차움이 의료계에 기여한 바를 꼽는다면 무엇인가.

“차움은 개원 초기부터 건강관리의 새로운 패러다임을 제시해왔다. 기존의 의료 서비스가 이미 발생한 질병을 찾아 치료하는 것에 무게중심을 뒀다면 차움은 미래에 일어날 질병을 예측하고 미연에 방지하는 것에 집중했다. 이러한 노력의 결과, 현재는 예방의학에 대한 관심이 높아졌다. 질병을 치료하는 것도 중요하지만 미래의 의료 서비스를 이러한 방향으로 발전할 것이라고 생각한다.”

– 미래의 질병, 어떻게 예측하나.

“차병원그룹의 의료 수준은 이미 선진국의 그것과 어깨를 나란히 하고 있다. 널리 알려진 대로 앞선 줄기세포 기술력을 비롯해 유전자 검사 등 첨단 의·과학 기반의 검진 프로그램이 다가올 위험에 대한 예측을 가능케 했다. 특별한 병이 없어도 현대인들은 피로를 비롯해 다양한 증상을 호소한다. 앞선 검진 기술력은 질병 이전에 건강한 삶을 저해하는 원인을 찾아 이를 해소하고 더 나은 삶을 영위할 수 있도록 돕는다.”

– 줄기세포 기술력, 어디까지 왔다.

“줄기세포는 불치·난치병의 치료에 획기적 전환을 가져올 자산이다. 영국에서 발행되는 세계적 권위의 의학 학술지인 ‘랜셋(Lancet)’ 최근 호에는 차병원그룹과 미국 UCLA 대학병원이 함께 진행한 줄기세포를 이용한 황반변성(macular degeneration, 난 안쪽 망막 중심부 신경조직에 변화가 생겨 시력 장애를 일으키는

난치성 질환) 치료 사례가 실려 화제를 낳기도 했다. 줄기세포의 가능성은 무궁무진하다. 차병원그룹은 그 연구의 메카 역할을 하고 있다.”

– 해외 고객들의 방문이 늘고 있다.

“개관 첫째 30~40명에 불과했던 외국인 고객이 지금은 연 3000~4000명 수준으로 늘었다. 해외 유명 인사들의 방문도 꾸준하다. 팝 스타 시나 이스턴(Sheena Easton), 배우 크리스틴 데이비스(Kristin Davis), 장징추(Zhang Jingchu), 피터 폰다(Peter Fonda), 미식축구 스타 테렐 오웬스(Terrell Owens) 등이 차움을 찾아 건강검진, 줄기세포 보관 등 수준 높은 의료 서비스를 경험했다.”

– 외국인 고객들의 반응은 어떤가.

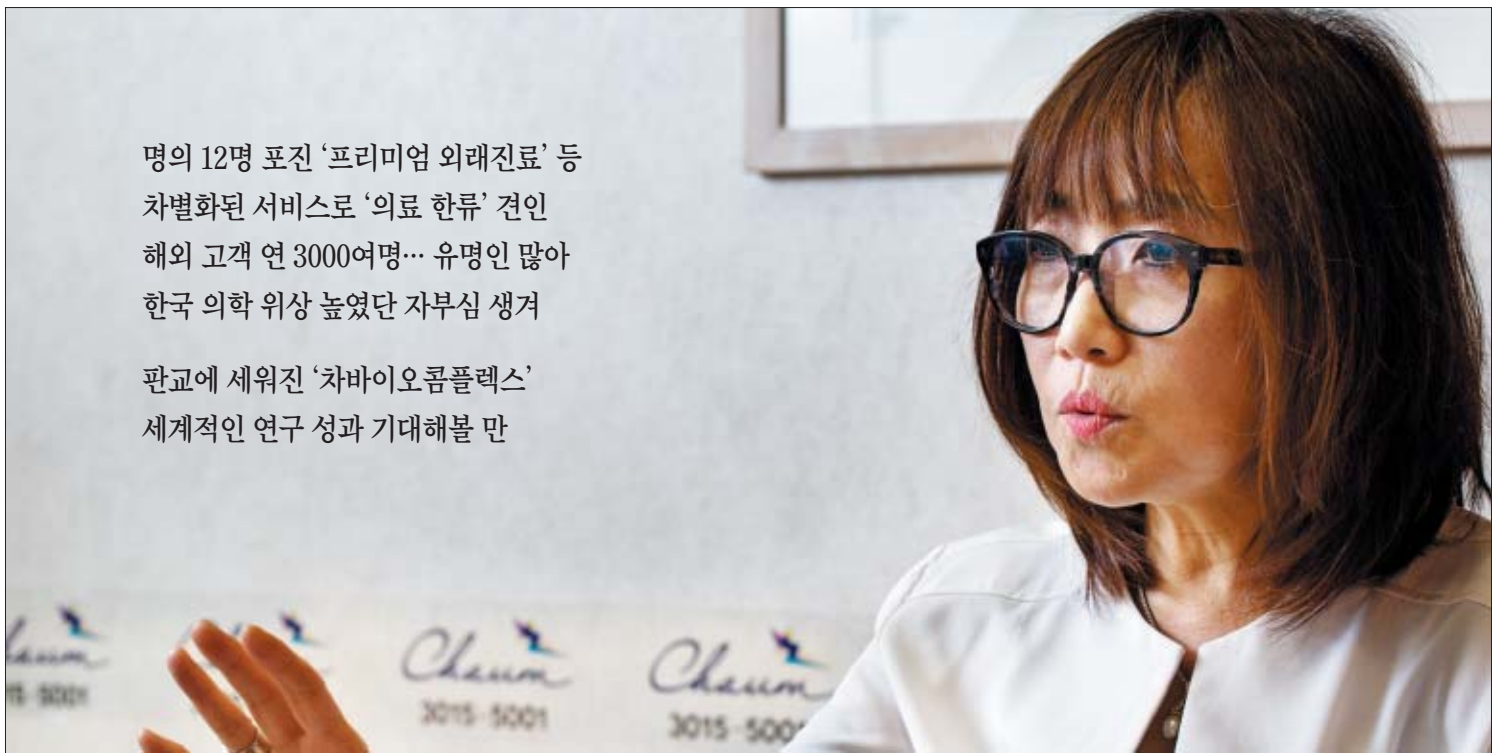
“처음 차움을 접한 내가 그랬듯이 ‘어메이징(amazing, 놀라운)’의 연속이다. (크리스티 김 원장은 미국 세다스시나이(Sedars-Sinai) 의료센터에서 30년 간 재직하다 지난 2012년 부임했다) 미국에서 한국과 같은 종합건강검진을 받으려면 5일 이상이 걸린다. 그걸 3시간 만에 끝내고 당일 결과까지 받아볼 수 있는 시스템은 세계적으로도 찾아보기 어렵다. 1인실에서 이동할 필요 없이 진행되는 검진방식, 국내의 의료기관과의 연계를 통한 사후관리 등 차별화된 서비스와 기술력은 차움을 의료관광의 메카로 발돋움케 한 원동력이다.”

– 국내외 의료기관과의 연계란 무엇인가.

“해외 고객은 자국에 돌아가서도 차움의 의료 서비스를 지속적으로 제공받는다. 한국에 주치의가 생기는 것과 같다. 검진 결과는 외국 현지 의료진과 공유되고 이후 처방 및 질환에 대한 대처를 함께 의논하게 된다. 차움 국제진료센터가 국내외 의료기관의 허브 역할을 하는 셈이다.”

– 해외에서 차움의 위상이 달라진 걸 체감하나.

“그간의 해외 환자 유치 경험에 이제 가치적 성과를 내고 있다. 외국에서 직접 문의가 오는 경우가 늘고 있다. 한국에서도 진료받은 병원의 서비스나 결과가 마음에 들지 않으면 다른 병원을 찾아 다시 진료받고 비교한다. 세계적으로도 마찬가지다. 미국, 독일, 스위스의 의료기관을 찾아 비교하던 이들이 이제 차움을 찾고 있다. 차움의 발전이 한국 의학의 위상을 견인한다는 자부심을 갖고 있다.”



– 초기 차움이 VIP 대상의 프리미엄 검진기관

이미지가 강했다면 최근엔 의료 서비스의 대상과 폭을 넓혀가고 있다는 느낌이다.

“대표적인 서비스로 지난 9월 시작한 프리미엄 외래진료를 들 수 있다. 아직 차움에서 외래진료를 받을 수 있다는 걸 모르는 분들이 많은데 강남·분당차병원의 각 분야 명의 12명이 매일 차움에서 진료를 하고 있다. 차움의 미래형 의료 서비스는 누군가에게 국한된 게 아니다. 누구나 수준 높은 의료 서비스를 제공받고 건강한 삶을 누릴 수

있도록 돕는 것이 차움의 지향점이다.”

– 그 밖에 차움만의 차별화된 서비스를 꼽자면.

“닥터 체크업(Dr. Checkup) 프로그램은 주치의가 건강검진을 받은 고객의 사후 건강관리를 책임지는 평생 건강관리 시스템이다. 검진이 끝나면 환자와 의사가 다시 볼 일이 없었던 기존의 시스템을 완전히 바꿨다. 발견된 질환의 치료는 물론 차움의 디톡스, 푸드테라피, 테라스파 등 다양한 프로그램을 통해 최상의 건강 상태를 유지할 수 있도록 돕는다.”

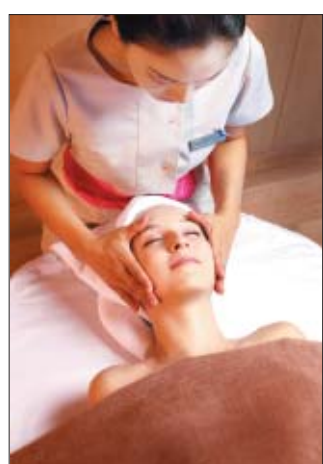
– 차움의 향후 발전 계획은 무엇인가.

“차움이 세계로 진출하는 것이 목표다. 일본엔 이미 클리닉이 개설됐고 중동, 러시아 등지에 진출을 계획 중이다. 그간 한국의 의료의 해외 진출을 지원해 주는 것에 국한했다. 이제 질환을 미리 예측하고 예방하는 선진 의료 서비스를 전파할 차례다. 수년 안에 가시적 성과를 낼 것으로 본다. 차병원그룹의 연구·교육 기관이 집약된 판교 차바이옴플렉스를 통해 이뤄질 세계적 연구 성과에도 기대를 걸고 있다.”

차움 테라스파, 산후 패키지 출시

출산 후 틀어진 ‘신체 균형’ 잡아준다

차움 테라스파는 차움 개원 4주년을 맞아 산모 대상 ‘산후 패키지’를 내놨다. 산후 패키지는 총 3가지 종류로 산후 1~3개월 차 산모 대상의 내추럴 슬리밍 스파 패키지(Natural Slimming Spa Package), 산후 3~6개월 차 산모 대상의 슬림 앤 실루엣 스파 패키지(Slim & Silhouette Spa Package), 산후 6개월 이상 모유 수유가 끝난 산모 대상의 프리미엄 안티에이징 슬리밍 스파 패키지(Premium Anti-aging Slimming Spa Package)로 나뉜다.



차움 제공

램도 제공된다. 프리미엄 안티에이징 슬리밍 스파 패키지는 체중 및 체지방 감소와 체형 교정, 가슴과 엉덩이 등 전반적인 보디라인 관리 및 얼굴 관리 프로그램으로 구성했다. 각 패키지에는 보디스кульп, 마드 래핑, 슬리밍 제품과 고주파를 이용한 지방 분해 촉진 등 스파 프로그램과 함께 체형 보정을 위한 중의사(中醫師)의 전문 테라피를 더했다.

각 패키지는 산모의 체형과 피부 상태에 따라 조절 가능하다. 산모의 상태에 맞는 상세 항목을 선택해 재구성하고 맞춤 패키지를 이용할 수 있다. 산후 패키지는 12월 31일까지 이용 가능하다. 차움의 테라스파는 기존 스파에 전문 의학적인 테라피(therapy, 치료·요법)를 더한 프로그램을 제공한다. 피로 및 스트레스 완화, 근골격계 교정, 피부 및 체형 관리 등에 효과적인 다양한 프로그램을 이용할 수 있다.

행복플러스 이경석 기자

단신

차움 개원 4주년 기념행사

차움의 개원 4주년 기념행사가 10월 27일 판교 차바이옴플렉스 국제회의실에서 개최됐다. 이날 행사에는 최중언 차움 원장을 비롯해 차움 회원과 차병원그룹 임직원들이 참여해 차움의 현재를 진단하고 향후 발전 방향을 공유했다. 최중언 원장은 “지난 4년간 차움은 누구도 예상치 못했던 성장을 이뤘고 수많은 해외 명사들이 찾는 의료관광 명소가 됐다”며 “이에 만족하지 않고 보

다 내실 있는 의료기관으로서 세계 의료계를 견인할 수 있도록 노력을 기울여갈 것”이라고 했다. 행사는 오후 5시 30분부터 8시 30분까지 의료진 소개, 면역세포 관련 영상 시청, 문지숙 차의과학대학 교수의 항노화·줄기세포 관련 강의, 성악 공연 등의 순서로 진행됐다. 행사가 열린 차바이옴플렉스는 차병원그룹의 유전체·의생명·암·줄기세포 연구소와 동물실험센터, 차의과대학원, 제약 및 바이오 분야 계열사 등이 모인 집적시설로 지난 5월 문을 열었다.

몸무게가 거꾸로~ 나이가 거꾸로~
| 뱃살·주름살 한 방에 잡는 기적의 다이어트 레시피 |

34kg 감량한 이경영 박사의 저칼로리 안티에이징 식단

2주 식판 다이어트

1 35~49세 편

-34kg Diet Recipes

이경영 지음 | 144쪽 | 11,900원

34kg 감량한 이경영 박사의 저칼로리 안티에이징 식단

2주 식판 다이어트

1 35~49세 편

*2주 식판 다이어트 2디톡스 편은 12월 발간 예정입니다.

구입문의 02) 724-6736, 6797 | 전국 온오프라인 서점 판매중 **조선출판**

숲세권·역세권·채광권·편의권... '입맛 당기는 아파트'가 달려온다

분양 아파트_ 서초 힐스테이트 서리풀

서울 강남의 고급 주거단지는 압구정동과 도곡동, 대치동이 대표적이다. 2002년 타워팰리스 등이 들어서면서 서울의 부촌으로 떠올랐다. 이 가운데 서초구는 2008년 반포자이를 비롯해 2009년 래미안 퍼스티지 등 잇따라 대규모 재건축 아파트들이 새웃으로 갈아입으면서 새로운 고급 주거단지로 부상했다. 특히 최근 서초구 서초동은 여러 아파트들이 높은 청약 경쟁률을 기록하며 분양했고 다채로운 개발 호재가 발표되면서 주목 받고 있다.

글=조선뉴스프레스 한상현 기자
사진=서초 현대엔지니어링 제공

◇장재터널 개통 등 개발 호재 많아

서초구 서초동에는 여러 개발 호재가 있다. 서초동에 있는 국군정보사령부가 2015년 안양시로 이전될 예정이어서 국군정보사령부 부지의 개발에 대한 기대치가 높다. 또한 서초동 테헤란로와 방배동 사당로를 잇는 장재터널 개통 공사도 국군정보사령부 이전에 맞춰 진행될 예정이다. 그동안 서초동에서는 남부순환도로로 우회해 테헤란로, 서초로, 동작대로 등을 이용했지만 장재터널이 개통될 경우 그동안 단절된 테헤란로와 사당로가 바로 연결되어 서초권역 교통 환경이 개선될 전망이다. 교통 여건 개선 등을 포함한 개발 호재로 서초구 부동산 경기는 비교적 활황세다. 지난 10월 초 중순 서초구에서 분양된 3개 단지 모두 높은 청약 경쟁률로 순위 내 마감했다. 서초우성 3차를 재건축한 '래미안 서초 에스티지'는 평균 71.6대 1의 경쟁률을 기록하며 전

구 1순위 마감됐다. '아크로리버파크 2차'는 평균 17.4대 1, '서초 푸르지오 써밋'은 평균 14.7대 1의 청약 경쟁률로 순위 내 마감했다. 이러한 가운데 오는 31일 견본주택을 오픈하는 현대엔지니어링의 서초 '힐스테이트 서리풀'이 분양을 앞두고 있다.

서초구 서초동 '1501의1' 일대 서초꽃마을 5구역에 들어서는 서초 힐스테이트 서리풀은 지하 7층~지상 22층, 연면적이 14만8761㎡이다. 아파트와 업무·상업 시설로 설계된 이곳은 10층과 22층, 2개동 규모다. 전용면적 59㎡인 116가구가 입주될 예정이며 재건축 단지가 아니기 때문에 전 세대가 일반 분양된다. 또한 롯데마트가 단지 내 입점할 계획에 있어 편의시설 이용이 더욱 수월해질 전망이다. 인근에 대법원, 대검찰청, 국립중앙도서관 등이 있고 교육시설로 서초중, 서초고, 서울고, 서울교대 등도 있다.

◇대규모 공원 인접... 실내 선택형 설계도 가능

요즘은 '쾌적한 주거 환경'이 아파트 선택의 중요한 기준이다. 때문에 대형 공원 등이 가까이 있는 소위 '숲세권' 아파트가 인기다. 서초 힐스테이트 서리풀은 풍부한 녹지, 편리한 교통을 한번에 누릴 수 있는 아파트다. 이곳은 여의도공원(22만9539㎡)의 2배 이상인 약 54만㎡의 서리풀공원과 몽마르뜨공원으로 둘러싸였다. 지하철 2호선 서초역이 걸어서 2분 거리에 있고 올림픽대로 진입이 쉽다. 반포대교가 가까이에 있어 강북으로의 이동도 편하다.

중소형 아파트 공급이 적은 서초구의 경우 중 소형 아파트가 비교적 강세다. 최근 분양한 '래



서초구 서초동에 들어서는 서초 '힐스테이트 서리풀' 조감도. 아파트와 업무·상업 시설로 설계된 이곳은 10층과 22층, 2개동 규모다.

미안 서초 에스티지'는 3.3㎡당 분양가격이 대형보다 중형이 비싸게 책정됐다. 하지만 중형인 83㎡가 167대 1로 1순위 마감한 반면, 대형인 139㎡는 3.33대 1로 1순위 마감했다. 현대엔지니어링 관계자는 "서초 힐스테이트 서리풀의 전용면

적은 59㎡로 중소형 아파트에 해당해 인기가 높을 것으로 예상된다"고 말했다.

서초 힐스테이트 서리풀은 전 세대가 남향 위주로 배치돼 채광이 우수하며, 부부침실·서재 등 부부 생활공간인 마스터존과 아이들의 생활공간인 자녀존이 구분된 구조다. 타워형인 59㎡ A형은 남향 위주 배치로 일조권이 우수하다. 판상형인 59㎡ B형은 포베이(4bay, 거실과 방 3개가 햇볕이 들어오는 방향에 있는 구조)로 채광과 통풍 여건이 좋으며 거실과 주방 일체형 디자인으로 공간이 여유롭다. 2개 타입 모두 라이프스타일에

따라 침실 2, 3을 통합형과 분리형, 수납강화형 등 '선택형 평면'을 적용해 입주자의 취향을 반영할 계획이다. 침실 2, 3에는 가구도 선택형(확장 시)으로 가능케 했다.

또 다양한 수납이 가능한 파우더룸 불박이장과 외출 전 바깥 날씨 확인 및 일괄 소등 등의 기능이 있는 '매직 트랜스포머 미러' 등이 설계된다. 친환경 마감재, 물 사용량을 절감하는 절수 페달, 음식물쓰레기 배출량을 감소하는 음식물 처리기 등 친환경적이고 안전한 설계도 돋보인다. 분양 문의 1800-7110




조선일보와 함께하는 전국민 치매 예방 프로젝트

두근두근 뇌운동

1) 신문 낱파를 활용한 계산



신문 구석구석에 있는 정보로 '재미있는' 해보세요.



신문 낱파를 활용한 계산



계산하는 방법



신문 낱파를 활용한 계산



효과영역
지남력, 계산력
작업기억, 시공간기능



준비물
신문, 필기구
난이도
하
소요시간
3-6분

강화된 보습력으로 피부막 보호·촉촉함 도와

아비노 고보습 보디로션&크림

피부가 건조해지는 가을·겨울에는 강력한 보습 제품이 필요하다. 스킨케어 브랜드 '아비노'는 자체 개발한 '액티브 오트밀' 성분을 담아 피부의 건조함·각질·갈라짐·가려움 등의 증상을 완화해주는 고보습 보디케어 라인인 '스킨 릴리프'를 선보인다. 액티브 오트밀은 과거 병원에서 건선 치료를 위한 활성 성분으로 사용될 만큼 자극이 적고 보습 기능이 강한 오트밀을 아비노만의 기술로 정제해 피부에 더 잘 적용되도록 만든 성분이다. '스킨 릴리프 모이스춰라이징 로션' (354mL, 1만9900원)은 액티브 오트밀에 피부를 부드럽게 해주는 에센스 성분을 더해 보습력을 높였으며 피부 진정, 피부 장벽 개선 효과 등을 지닌다. 끈적이지거나 번들거림이 없어 피부에 빠르게 스며들고, 인공 향이 들어 있지 않아 민감한 피부에도 사용 가능하다. 아비노 관계자는 "평소 극건성 피부가 고민이라 3개 이상의 고보습 보디로션 브랜드를 사용해본 사람 700명을 모집해 스킨 릴리프 모이스춰라이징 로션을 2주간 체험하게 한 결과, 보습력에 만족감을 느낀다고 응답하며 99%가 재구매 의사를 밝혔다"고 말했다.

'스킨 릴리프 모이스춰 리페어 크림' (311g, 2만2000원)은 극건성 피부를 위한 집중 보습 크림으로, 발랐을 때 촉촉함이 보다 오래 지속된다. 액티브 오트밀 성분을 비롯해 보습 성분인 세라마이드, 피부 연화제 성분이 포함된 포몰라가 피부 속 깊이 스며들어 촉촉하게 해주고 수분 보호막을 형성해 피부 속 수분 손실을 방지한다. 뿐만 아니라 갈라짐·각질·가려움 등 극도로 건조한 피부에 나타나는 증상까지 효과적으로 개선해 피부를 편안하게 유지한다. 인공 향 및 색소가 첨가되지 않아 민감한 피부에도 사용할 수 있다. 아비노 제품은 롯데·신세계·현대 백화점 등



아비노 제공

Event

아비노 고보습 보디로션·크림 드림이다

- 이벤트 내용: 독자 45명에게 아비노 '스킨 릴리프 모이스춰라이징 로션' 과 '스킨 릴리프 모이스춰 리페어 크림' 각 1개씩 증정
- 응모할 곳: 조선일보 독자 멤버십 사이트 조선멤버스 (members.chosun.com) 이벤트 페이지
- 응모 마감: 11월 3일 오후 6시
- 당첨 발표: 11월 5일

국내 유명 백화점과 대형마트, G마켓·11번가 등 온라인 쇼핑몰, CJ올리브네트 등 드러그스토어에서 구입 가능하다. 문의 080-023-1414

행복플러스 이제남 기자

단신

실버타운 유당마을, 입주 체험 이벤트

실버타운 유당마을(경기도 수원시 장안구 조원동 119-3)이 오는 12월 31일까지 실버타운 거주에 관심 있는 만 60세 이상을 대상으로 시설 견학 및 입주 체험 이벤트를 연다. 유당마을은 1988년에 문을 연 실버타운으로 지난해 7월 신관을 증축하고 입주 어르신들의 건강 상태에 따라 실버타운·유당케어홀·유당너스룸 등으로 거주

공간을 구분해 운영한다. 실버타운은 비교적 강한 어르신이 거주하는 곳으로 서예·도예·게이트볼 등과 관련한 동호회 활동도 지원한다. 유당케어홀은 24시간 간호가 필요한 어르신이 거주하는 곳이며, 유당너스룸은 국민건강보험공단의 장기요양등급을 받은 어르신이 거주하는 곳이다. 시설 견학은 무료이며 입주 체험 이벤트의 참가비는 10만~20만원이다. 문의 (031) 253-2223 www.yudang.co.kr

80년대 대중음악展·작은 콘서트... 예술 사랑한다면 이곳으로

강남·송파 작은 음악 공간

음악을 테마로 한 작은 공간들이 인기다. 수십 명이 모여 '작은 오페라'를 즐기고 연주자와 함께 이야기꽃을 피운다. 때론 음악 강좌를 통해 지식을 쌓고 음악을 주제로 한 전시를 관람한다. 참가비 또한 회당 2만원 수준이거나 무료여서 부담이 없다.
글=행복플러스 김천주 리포터
사진=행복플러스 장은주 객원기자

◇80년대 대중음악, 조용필부터 이문세까지
송파구 방이동 올림픽공원에 있는 '올림픽홀 대중음악기획전시관'(02-3431-9480)에서는 내년 6월 28일까지 1980년대 한국대중음악사 특별기획전 '추억을 노래하라'를 연다. 대중음악 기획전시관을 운영하는 송철민(41) 한국음반산업협회 미래전략실 실장은 "2011년 6월 개관 후 매년 대중음악의 변천사와 인물을 재조명하는 전시를 하고 있다"며 "올해는 급속하게 성장했던 1980년대 대중가요를 되돌아보는 전시를 마련했다"고 말했다. 전시는 '불멸의 가왕(歌王)' 조용필을 만나는 것으로 시작한다. 이곳에는 가수 조용필의 11집(1989년 발매)까지 카세트테이프와 조용필 공연 티켓, 자필 악보 등을 전시한다. '1980년대 장르별 음악' 코너에서는 트로트부터 발라드, 댄스, 록까지 다양한 장르가 골고루 사랑받던 당시의 시대상을 살펴볼 수 있다. LP가 빼곡히 들어찬 1980년대 음악감상실의 '뮤직박스'를 재현해놓은 코너도 눈길을 끈다. '1980년대 한국 대중문화와 음악' 코너의 브라운관 TV에서는 가수들의 공연 영상이 흘러나온다.



①마리아칼라스홀에서 매달 마지막 수요일 오전 11시에 열리는 마티네콘서트.



②올림픽홀 대중음악기획전시관에서 열리고 있는 1980년대 한국대중음악사 특별기획전 '추억을 노래하라'.



③엔트릭 가구와 소품으로 꾸며진 음악의집.

다. 1980년대를 대표하는 인기곡들을 터치스크린 방식으로 감상할 수 있다. 이번 전시에는 오아시스 레코드사의 협조로 가수 이문세와 정수라의 데뷔 앨범 마스터테이프와 손글씨 악보 등 진귀한 자료도 공개된다. 관람은 수·일요일 오전 10시~오후 7시이며 월·화요일은 휴관이다. 무료 관람.

◇해설이 있는 음악회, 문화 강좌 열리는 소공연장

강남구 대치동에 있는 '마리아칼라스홀'(02-558-4588)에서는 매달 마지막 주 수요일 오전 11

시에 마티네콘서트가 열린다. 프랑스어로 아침을 뜻하는 '마틴(matin)'에서 유래한 마티네콘서트는 오전에 즐길 수 있는 매번 다양한 공연과 함께 커피를 무료로 제공한다. 관람료는 2만원. 2006년 9월 문을 연 마리아칼라스홀은 51석 규모의 소공연장이다. 한혜성(35) 마리아칼라스홀 공연기획팀 팀장은 "고급 음향 시스템으로 정밀한 음색을 구현하고 무대와 객석이 가까워 연주자와 관객이 교감하기에 좋다"고 말했다. 매주 토요일 오후 7시 30분에 열리는 '해설이 있는 음악회'는 이곳의 간판 프로그램이다. 개관 이후 400회를 진행, 2만여 명의 관객을 사로잡았다. 연주자들이 직접

들려주는 생생한 이야기와 함께 공연을 관람하고 휴식시간에는 연주자와 사진을 찍을 수 있는 포토타임이 마련된다. 관람료는 6~7만원.
강남구 개포동에 있는 '음악의집'(02-3462-4982)은 엔트릭 가구와 소품으로 꾸며진 소규모 공연장이다. 2007년 12월 문을 연 이곳은 70석 규모의 객석을 보유하고 있다. 합창 지휘자 출신의 이수연(45) 대표는 "중세시대의 살롱과 같이 여러 사람이 함께 음악과 문화를 즐기는 곳을 만들고 싶었다"고 설립 취지를 말했다. 과거 개관 초기엔 대관 위주로 운영했지만 2012년 9월부터는 문화 예술 강좌 '메디치클럽'을 열고 있다. 메디치

클럽은 음악·미술·패션·발레·건축 분야의 전문가를 강사로 초빙해 강의를 듣는 프로그램. 강의 후에는 신진 음악가들의 공연이 마련된다. 이 대표는 "중세시대에 예술가들을 후원해 메디치가처럼 젊은 음악가들에게 무대를 제공한다는 취지로 메디치클럽을 시작했다"며 "회원들은 전문 강좌를 통해 교양을 쌓고 음악가들은 대중에게 자신을 알릴 수 있는 기회를 갖게 된다"고 말했다. 강좌는 매주 목요일 오전 10시 30분~오후 12시 30분 진행되며, 13주 과정의 한 학기 수강료는 30만원이다. 매년 3월과 9월에 시작되는 강좌는 각 학기 시작 전까지 전화로 신청할 수 있다.

『우리 동네 여기』 특별전·체험프로그램 운영하는 '유리지공예관'

은반지·양초·금관 만들기 도전해볼까

서초구 우면동에 있는 '유리지공예관'은 금속공예가 유리지(1945~2013)씨의 이름을 딴 비영리 공예 전문 미술관이다. 지난해 작고한 고 유리지씨는 우리나라 금속공예의 초석을 마련했다는 평가를 받는 인물이다. 그는 지난 2004년 10월, 우면산 기슭에 '치우금속공예관'을 세웠다. 이소현(31) 유리지공예관 선임연구원은 "지난 10년 동안 치우금속공예관은 금속공예의 연구와 전시를 위한 최초의 사립 미술관으로서 자리매김해왔다"며 "올해 9월 설립자의 뜻을 기리고 현대 공예 문화를 위한 전문 미술관으로 품을 넓히기 위해 유리지공예관으로 이름을 바꿨다"고 말했다.



유리지공예관 제공

연 3~5회 전시회를 개최하는 유리지공예관은 다음 달 15일까지 '바다·천장·벽을 위한 사물'전을 열고 있다. 이번 전시회는 공예가와 디자이너 6명이 참가했다. 작가들의 실험적 기구와 조명, 소품 등 20여 점의 전시품을 볼 수 있다. 마치 누군가의 집 현관부터 거실 등 집 안 곳곳을 둘러보는 것처럼 흥미롭다. 철판을 이용한 선반, 자동차 부품을 사용해 만든 테이블과 조명, 서랍이 있는 카트 등 독창적인 작품을 보는 재미가 쏠쏠하다. 인테리어에 관심 있는 관람객들은 안목을 높일 수 있는 좋은 기회다. 이 선임연구원은 "이번 전시를 통해 관람객들은 공예가 우리 삶과 밀접한 관계가 있는 미술 분야임을 알 수 있을 것"이라고 강조했다.

유리지공예관은 전시 외에 체험 프로그램도 운영한다. '은반지 만들기'(성인 대상, 4만원), '금관 만들기'(초등 고학년생~중학생 대상, 2만원), '양초 만들기'(5세 이상 어린이 대상, 1만원)가 진행 중이다. 특히 다음 달 2일까지 열리는 '제3회 서초미술제' 기간에는 좀 더 저렴한 비용으로 체험 프로그램을 즐길 수 있다. 서초구 주민에 한해 은반지 만들기는 1만원, 금관 만들기는 8000원, 양초 만들기는 5000원의 참가비만 받는다. 이 선임연구원은 "서초미술제 기간인 요즘에는 엄마와 아빠는 은반지를 만들고, 아이들은 양초나 금관 만들기에 도전하는 가족이 많다"고 말했다. 만들기 체험 프로그램은 서초미술제가 끝나면 우면동 거주 주민과 주중 참가자에 한해 10% 할인한다. 체험 프로그램은 예약 필수며, 유리지공예관의 관람료는 무료다.
행복플러스 윤혜진 리포터

는 각각 30%, 50% 할인혜택(신분증 지참)을 제공한다. 문의 1566-1369

예술의전당, 내일 '문화가 있는 날' 이벤트

예술의전당은 오는 29일 '문화가 있는 날'을 맞아 공연과 전시를 할인한다. 문화가 있는 날은 매달 마지막 주 수요일에 공연과 전시 등을 할인해 즐길 수 있도록 문화체육부가 정한 날이다. 오전 11시 예술의전당 IBK챔버홀에서 열리는 '아티스트 라운지'는 전석 1만원에 관람할 수 있다. 오후 8시 IBK챔버홀에서 열리는 '최경일의 호른 시리즈V'는 잔여석에 한해 당일 현장에서 30%(3만원) 할인한다. 오후 3시 자유극장에서 열리는 연극 '수상한 수업'은 1층 좌석에 한해 50%(4만원) 할인한다. 한가람미술관에서는 '마니프스쿨국제아트페어'가 오후 6~9시 야간 연장전시에 한해 관람료를 50%(6000원) 할인한다. 문의 (02)580-1300

강남 브리핑

창작 뮤지컬 '은조', 내달 2일까지 공연

창작 뮤지컬 '은조'가 다음 달 2일까지 송파구 방이동 올림픽공원에서 내 우리금융아트홀에서 공연된다. '은조'는 지금의 송파구 일대를 무대로 백제를 건국한 온조왕의 사랑 이야기를 현대적으로 재구성한 작품이다. 온조왕 역은 인기 듀오 '포맨'의 김원주와 신인배우 유상화가 함께 맡았다. 온조왕과 사랑에 빠지는 수 역으로 뮤지컬배우 박해미가, 온조왕의 최측근 신하 오간 역으로 개그맨 이동운이 등장한다. 화~금요일 오후 8시, 토요일 오후 3~7시, 일요일 오후 2~6시에 열린다. 단, 월요일에는 공연이 없다. 관람료 6만~12만원이며 송파구민과 장애인·국가유공자에게



여행이 미치도록 좋다면

Mad for 시리즈

수많은 여행서 중에서 매드 포 시리즈가 선택받은 이유

- 집다한 정보는 싹 걷어내고 우리 나라 여행자들에게 꼭 필요한 일짜 정보만 뽑아 소개한 '맞춤형 여행책'
- 친구나 연인에게 편지하듯 친근하고 편안하게 써내려간 '읽기 편한 여행책'
- 관광 스팟과 쇼핑 명소, 맛집은 물론 그 도시만의 스타일·개성·문화를 한 권에 모두 싣고, 부록으로 한국어 병기 지도까지 꼭꼭 눌러 담은 '실속만점 여행책'
- 여행 전 읽는 에세이집으로도 OK, 여행 때 챙겨갈 가이드북으로도 OK, '일석이조 여행책'

방콕에 취하다
이석우 지음 | 388쪽 | 17,000원

홍콩에 취하다
허나나 지음 | 364쪽 | 16,000원

상하이에 취하다
윤종철, 김서영 지음 | 424쪽 | 18,000원

베이징에 취하다
정해연 지음 | 352쪽 | 15,000원

싱가포르에 취하다
박산영, 브라이언 추 지음 | 336쪽 | 15,000원

서울에 취하다
허나나 지음 | 488쪽 | 16,800원

부산에 취하다
조현우 지음 | 400쪽 | 17,000원

런던에 미치다
최은숙 지음 | 312쪽 | 15,000원

파리에 미치다
백은현, 아미엘리스 지음 | 356쪽 | 14,300원

뉴욕에 미치다
김영 지음 | 256쪽 | 12,800원

구입문의 02) 724-6796, 6797 | 전국 온오프라인 서점 판매중 **조선출판**

품앗이 교육으로 시작된 요들동호회... 초청공연만 연 10회 넘어

동호회 '분당요들클럽'

분당의 크고 작은 축제와 공연 무대에서 잠시나마 스위스 알프스 지방의 정취를 느낄 수 있게 해주는 사람들이 있다. 스위스 민속 의상을 입고 흥겹게 요들을 열창하는 '분당요들클럽' 회원들이다. 10대부터 70대 어르신까지 한 목소리로 요들을 노래하는 이들의 "요들레이하~" 이야기.

글=행복플러스 김명희 리포터
사진=행복플러스 김명희 기자

◇10대부터 70대까지 한마음으로 "요들레이하~"

분당의 대표적인 요들 동호회로 알려진 '분당요들클럽'. 10대부터 70대까지 20명의 회원들이 한마음이 되어 요들을 배우고 공연을 펼친다. 분당요들클럽은 2008년 10월 6명의 회원으로 출발했다. 성남문화재단 사랑방문화클럽의 열린 교육 프로그램인 '요들학교' 수강생 중 김선천(52)씨 등 6명이 요들을 좀더 배우고, 즐기기 위해 취미 동호회를 만든 것. 요들은 스위스의 알프스 지방, 오스트리아의 티롤 지방에 사는 주민들이 독특한 창법으로 부르는 노래로, 이를 제대로 배우기 위해서는 적잖은 노력이 필요하다. 회원들에게 요들을 가르치는 요들 전문강사 신성봉(48)씨는 "요들은 낮은 흥성(가슴소리)과 높은 가성(팔세트)이 자주 또는 빨리 교체되는 것이 특징"이라며 "분당요들클럽 회원들도 요들 창법을 익히기 위해서 하루 3~4시간 연습은 기본이었다"고 말했다. 웬만큼 실력이 붙은 요즘도 매주 월요일 오후 7시 30분에 성남아트센터 내 큐브사랑방에서 교육을 받으며 연습하고 있



"1인 공연"을 목표로 요들과 함께 악기 연주까지 배우고 있는 분당요들클럽 회원들. 뒷줄 왼쪽부터 시계방향으로 이은숙, 나명철, 김세화, 신성봉, 김선천, 한아영, 정미향, 박영민, 최영미, 이현진, 김혜정, 심미보씨.

다. 또한 무대 경험을 쌓기 위해 월 1회 회원들을 관객 삼아 회원 2명이 각자 솔로로 10~15분 동안 2~3곡을 노래하는 미니콘서트도 열고 있다. 실력이 늘수록 초청하는 곳이 많아져 1년에 10~15회 공연을 펼치고 있다. 공연은 회원들에게 새로운 동기를 부여한다. "공연 후 열광적인

반응을 보내주는 관객의 모습에 연습을 게을리 할 수가 없더라고요. 단순한 취미 활동을 넘어서서 전문 요들러라는 마음가짐으로 연습을 합니다." 2011년 4월부터 분당요들클럽의 회장을 맡고 있는 김혜정(40)씨의 말이다. 독학이 가능할 정도로 실력을 인정받고 있는 회원 최영미(51)씨

는 "설거지할 때나 산책을 할 때도 요들을 부른다"며 "아이가 다니는 이매중학교에 가서 학생들에게 요들을 가르쳤는데 이 학생들이 학교 축제의 장기자랑에서 1등을 하기도 했다"며 자랑스러워 했다. 또한 김씨는 "당시 축제 때는 분당요들클럽 회원이 모두 찾아와 함께 학부모 참여

공연을 해주었다"며 "요들을 사랑해 함께하는 동호회지만 이제는 가족 같은 분위기가 좋아 활동하고 있다"고 말했다.

◇1인 2~3가지 악기도 연주

시간이 갈수록, 더 배울수록 회원들의 열정과 실력이 높아지자 지도를 맡고 있는 신성봉씨는 회원 한 명이 주위 사람들을 위해 작은 공연도 할 수 있도록 1인 악기 교육도 하고 있다. 대학 시절 신씨와 같은 요들 동아리에서 활동했던 요들 전문강사 김세화(38)씨도 합류해 힘을 보태고 있다. 김씨는 아코디언 연주도 가능해 요들에 흥을 더해주는 감초 역할을 톡톡히 하고 있다. 아코디언 외에도 우쿨렐레, 우드스폰, 카우벨, 알프혼, 기타, 콘트라베이스 등 회원마다 자신에게 맞는 악기를 배워 연주도 겸하고 있다.

요들로 인생에 흥을 돋우고 싶어서 분당요들클럽에 가입했다는 한아영(40)씨는 요즘 요들뿐 아니라 콘트라베이스에도 푹 빠졌다. 연습 시간 1시간 전에 연습실에 도착해 콘트라베이스를 따로 연습할 정도다. 플라멩고 연주단체 '호세리와 플라멩고 기타양상방' 멤버인 회원 이은숙(60)씨는 회원들의 기타, 우쿨렐레 지도를 돕고 있다. 신성봉씨는 "1인 악기는 물론 1인 2~3악기를 소화할 정도로 회원들의 연주 실력도 늘었다"며 "악기 연주와 함께 요들을 부르면 더 완성도 높은 1인 공연을 할 수 있기 때문에 회원들이 매우 좋아한다"고 말했다.

분당요들클럽은 회원으로 가입하면 월 2만5000원의 회비로 요들 교육과 악기 교육을 받을 수 있다. 문의 010-9152-0437 cafe.daum.net/jodle

우리 동네 여기 음악카페 '라데팡스'

테이블 사이사이에 LP판이... 직접 골라 듣는다



라데팡스 제공

분당 구미도서관 인근 구미동 주택단지 내에 있는 음악카페 '라데팡스(la defence)'는 문을 열고 들어서는 순간 과거로 돌아간 듯한 착각에 빠지게 하는 LP카페다. 매장 내에는 이곳의 대표인 김용민(52)씨가 30년 넘게 수집하고 있는 클래식, 팝, 재즈, 가요, 국악 등 다양한 장르의 LP 2만여 장과 CD 5000여 장이 전시돼 있다. 음반뿐 아니라 오래됐지만 여전히 좋은 음질을 자랑하는 축음기부터 김씨가 직접 제작한 진공관 오디오까지 매장 내 전시돼 있는 기기들을 구경하는 재미도 제법 쏠쏠하다.

라데팡스가 여느 음악카페와 다른 점은 이곳에 있는 대부분의 음반들을 직접 만져보고 골라 들어볼 수 있다는 것이다. 이 때문에 지역 주민은 물론 전국 음악 마니아들에게까지 입소문이 났다고. "LP를 들을 수 있는 곳은 많지만 대부분 음악카페에선 음반을 고객의 손이 닿기 어려운 곳에 두어 고객은 자신이 알고 있는 곡에 한해 신청해 들을 수 있지요. 저는 그 부분이 안타까워서 고객이 앉아 있는 테이블 사이사이에 LP를 두었어요. LP의 매력은 음악뿐만 아니라 그 음반의 케이스를 보는 재미도 포함되거든요. 음악은 물론 직접 음반 케이스 디자인도 살펴보고 음반 안의 글도 읽어볼 수 있도록 해 음악에 관

memo
 ● 위치: 성남시 분당구 구미동 132-1
 ● 영업시간: 오전 10시~오후 11시(토·일요일 오후 10시까지, 명절 휴무)
 ● 문의: (031)718-3472

심을 갖도록 하고 싶었어요." 어렵게 구한 클래식 원판들도 아낌없이 모두 매장 내에 비치했다는 김씨는 이런 이유로 이곳을 방문한 고객에게 원하는 음반을 직접 찾아서 신청할 권과 있다. 판매 코너에 따로 전시된 클래식 원판은 5000~1만5000원으로 비교적 저렴하다. 김씨는 앞으로 음악 대가들의 연주를 들으며 서로 이야기를 나눌 수 있는 음악감상회나 소규모 음악회 등 다양한 이벤트를 열 계획이라고. 음악카페라고 해서 매뉴가 부실한 것은 아니다. 김씨의 딸인 김지은(26)씨가 매장에서 직접 볶은 핸드드립커피(6500~7500원)를 판매한다. 이와 함께 홈메이드 방식으로 만든 와플(7000원)과 수프(5000원), 직접 담근 계절과일차(6000원) 등도 맛볼 수 있다.

행복플러스 김명희 리포터

분당·용인 브리핑

성남아트센터서 '와리씨커스' 재능나눔 공연

11월 13일 오후 7시 30분 성남아트센터 앙상블 시어터에서는 성남문화재단 11월 재능나눔 공연으로 '와리씨커스: 6명이 펼치는 유쾌한 펑키, 소울'이 열린다. 와리씨커스는 보컬, 색소폰, 키보드, 드럼, 베이스, 기타로 이루어진 6인조 밴드로 탄탄한 연주 실력에 춤 등 퍼포먼스를 더해 관객에게 즐거움을 선사할 예정이다. 7세 이상 무료 관람. 문의 (031)783-8122

'성남아트페어 2014' 내달 4일부터 열려

11월 4~11일에 성남아트센터 미술실 본관에서는 '성남아트페어(SNAF) 2014'가 열린다. 사단법인 한국미술협회 성남지부가 주최하고 문화체육관광부, 성남시, 성남시의회, 성남예총 등이 후원하는 이번 행사에는 강민수, 이경숙, 박석순, 이선애, 김경용, 이홍전을 비롯해 총 24명의 작가들이 참가한다. 오픈행사는 4일 오후 5시에 열린다. 무료 관람. 문의 010-6391-8618

여행이 미치도록 좋다면

Mad for 시리즈

수많은 여행서 중에서 매드 포 시리즈가 선택받은 이유

- 집다한 정보는 썩 견어내고 우리 나라 여행자들에게 꼭 필요한 일짜 정보만 뽑아 소개한 '맞춤형 여행책'
- 친구나 연인에게 편지하듯 친근하고 편안하게 써내려간 '읽기 편한 여행책'
- 관광 스팟과 쇼핑 명소, 맛집은 물론 그 도시만의 스타일·개성·문화를 한 권에 모두 싣고, 부록으로 한국어 병기 지도까지 꼭꼭 눌러 담은 '실속만점 여행책'
- 여행 전 읽는 에세이집으로도 OK, 여행 때 챙겨갈 가이드북으로도 OK, '일석이조 여행책'

방콕에 취하다
이석우 지음 | 388쪽 | 17,000원

홍콩에 취하다
허연나 지음 | 364쪽 | 16,000원

상하이에 취하다
윤종철, 김서연 지음 | 424쪽 | 18,000원

베이징에 취하다
성해연 지음 | 352쪽 | 15,000원

싱가포르에 취하다
박산영, 브라이언 추 지음 | 336쪽 | 15,000원

서울에 취하다
허연나 지음 | 488쪽 | 16,800원

부산에 취하다
조현우 지음 | 400쪽 | 17,000원

런던에 미치다
최은숙 지음 | 312쪽 | 15,000원

파리에 미치다
백은현, 아미라리스 지음 | 356쪽 | 14,300원

뉴욕에 미치다
김영 지음 | 256쪽 | 12,800원

구입문의 (02) 724-6796, 6797 | 전국 온오프라인 서점 판매중 **조선출판**

“전통문화 지키고, 우리 것 알리고... 공동체의식도 키워요”

송포초등학교 ‘호미걸이단’ 풍물단

지난 3일 송포초등학교에서는 전통문화 체육대회를 맞아 아이들의 신명나는 사물놀이 공연이 펼쳐졌다. 팽고리·징·북 등이 한데 어우러진 흥겨운 가락이 제법 어른들 연주 못지않았다. 송포 호미걸이단의 매력에 푹 빠져있는 송포초등학교 호미걸이단(이하 송포초 호미걸이단)을 만나봤다.

글=행복플러스 윤선에 리porter
사진=행복플러스 정정현 기자

◇2000년부터 전통문화 계승하자는 취지로 시작 송포 호미걸이단 고양시 대화동 일대(前 송포면)에 전래되는 민속놀이로, 한 해 농사를 끝내고 다음 해 농사를 위해 호미를 씻어 걸어둔다는 뜻에서 ‘호미걸이’라고 불린다. 송포 호미걸이에는 고유한 10가지 장단이 있다. 놀이의 시작을 알리는 ‘긴소리’, 김매기를 할 때 쓰는 ‘사두어’, 경기민요의 밝고 경쾌한 특징이 잘 살아있는 ‘양산도’ ‘방아타령’ ‘자진방아타령’ 과 춤추기 좋은 ‘놀놀이’ ‘자진놀놀이’ 등 다양하다. 송포 호미걸이의 가락은 높고 낮음이 분명하고 경쾌해 듣는 재미가 있다.

송포초 호미걸이단은 송포초등학교가 있는 지역의 전통문화를 계승하자는 취지로 지난 2000년부터 시작된 풍물놀이 동아리다. 2008년부터는 경기도 교육청의 특성과 교육사업에 선정돼 7년째 지원을 받고 있다. 특성과 사업의 일환으로 음악 교과와 연계해 송포초 학생이라면 누구든 한 번쯤 송포 호미걸이 장단을 경험할 수

있다. 학년마다 적게는 3시간부터 많게는 10시간까지 약기 다루는 법과 송포 호미걸이 장단을 배운다.

현재 송포초 호미걸이단은 25명의 학생이 활동 중이고, 고양송포 호미걸이보존회에서 강사를 파견해 지도하고 있다. 단원 대부분은 초등학교 저학년 때 방과 후 수업으로 배우다가 4학년 이상부터 활동할 수 있는 송포초 호미걸이단으로 들어온 경우가 대부분이다. 일주일에 2번, 목·토요일에 모여 총 5시간씩 연습을 한다.

송포초 호미걸이단을 담당하고 있는 김유미(34) 교사는 “지역의 전통과 고유 풍속을 아이들에게 알리고 보전해나가는 노력이 필요하다”며 “송포초는 음악 교과와 연계해서 전 학년 아이들에게 전수하고 있다”고 밝혔다. 또 그는 “송포초 호미걸이단은 4·5·6학년 아이들이 주축이 되어 활동하는데, 풍물놀이를 통해 공동체의식이나 단결정신을 키우는 데도 많은 도움이 된다”고 장점을 설명했다.

◇7년 연속 고양예술제에서 최우수상·우수상 수상

송포 호미걸이는 앉아서 연주하는 ‘앉은반’과 동작을 취하면서 연주하는 ‘선반’ 공연으로 나뉘는데, 송포초 호미걸이단은 주로 ‘앉은반’ 공연을 한다. 송포초 호미걸이단은 2008년부터 2014년까지 청소년종합예술제 고양대회 사물놀이 앉은반 부분에서 7년 연속 최우수상과 우수상을 수상할 정도로 탁월한 기량을 자랑한다. 그래서 시 주최 예능발표회나 마을잔치, 고양 오월단오제 등 큰 공연이 있을 때마다 빠지지 않



지난 3일 송포초등학교 전통문화 체육대회에서 송포 호미걸이 공연을 보여주기 위해 송포초 학생들이 공연복과 악기를 갖추고 있다.

고 초청돼 공연을 펼친다. 지난 18일에도 고양시의 민속놀이 축제인 ‘용구재 이무기제 발표회’에 초청됐고, 오는 31일에는 송산동 백송축제에 초대돼 열심히 준비 중이다.

송포초 호미걸이단에서 활동 중인 이서윤(6학

년)양은 “공부와 병행해서 대회나 공연 준비를 하는 것이 힘들지만, 끝나고 나면 뿌듯하고 보람된다”고 말했다. 김유미 교사는 “옛것, 우리 고유의 것이 하나둘씩 사라지는 상황에서 송포초 호미걸이단 활동을 통해 우리 고유의 것을 지키

고 소중함을 함께 느낄 수 있어 좋다”며 “지금의 아이들이 성장해서 고양시 전통문화인 송포 호미걸이를 우리나라를 넘어 세계적인 자랑거리로 만들어나갔으면 한다”는 당찬 포부를 밝혔다.

우리 동네 여기 1만원 이하 가격의 이탈리아 레스토랑 ‘와우 키친’



와우코리아 제공

셀프 방식으로 싸고 맛있게 브런치 즐겨

지난달 일산동구 정발산동에 문을 연 ‘와우 키친’은 이탈리아 요리를 비교적 저렴하게 맛볼 수 있는 레스토랑이다. 외식업체 와우코리아가 일산에 1호점을 연 것으로, ‘싸고 맛있는 브런치 식당’으로 주민들 사이에 조용히 입소문이 나고 있다. ‘셀프서비스’ 방식이라 고객이 카운터에 가서 주문을 하고 진동벨이 울리면 직접 음식을 가져온다. 먹고 난 그릇은 퇴식구에 반납한다. 이곳의 인기 메뉴는 달콤한 맛의 리코타 치즈를 넣은 ‘리코타치즈 샐러드’ (4900원), 꿀에 찍어 먹는 ‘고르곤졸라 피자’ (8900원), 딱딱한 하드롤 빵 안에 베이컨크림소스와 파스타가 들어 있는 ‘하드롤 크림 파스타’ (6900원), 인도 네시야 전통 소스인 ‘나시고렘’으로 볶은 ‘쉬림프 프라이드 라이스’ (4900원) 등이다. 이 밖에 대부분의 요리가 1만원을 넘지 않는다.

와우 키친의 옆에는 와우코리아에서 운영하는 카페 ‘63℃ 와우 크림’이 바로 붙어 있어 식사 후 디저트를 즐기기에 좋다. 이곳 대표 메뉴는 ‘63℃와우크림’ (2800원)으로 매일유업의 ‘63

memo

- 위치: 일산동구 일산로 366 1층
- 운영 시간: 오전 11시~오후 10시 연중 무휴
- 문의: (031)907-6636

°C 저온살균유’로 만든 아이스크림이다. 순수한 우유 맛과 상큼한 요거트 맛, 2가지 중 골라 먹을 수 있으며 8가지 토핑을 추가해 다양하게 즐길 수 있다. 특히 이곳 커피는 본사의 직영 커피 로스팅 공장에서 바로 가져와 신선한데, 두 사람이 나눠 마실 수 있을 만큼 양이 많은 ‘벤티’ 사이즈 투샷 커피가 2900원으로 저렴하다. 이 밖에 바삭한 파이 속에 부드러운 닭고기가 씌히는 ‘미트파이’ (3500원)도 판매한다.

한편, 와우 키친은 매주 월·수요일에 ‘고르곤졸라 피자’ 2판을 8900원에 맛볼 수 있는 ‘1+1 이벤트’를 진행한다. 행복플러스 서지혜 리porter

일산 브리핑

풍동도서관, 초청 강연 ‘이권우 작가와의 만남’
고양시 풍동도서관은 11월 14일 오전 10시 작가 초청 강연인 ‘이권우 작가와의 만남, 어떻게 읽을 것인가?’를 진행한다.

이권우 작가는 ‘출판저널’ 편집장을 지낸 후 안양대학교, 한양대학교에서 강의했고 ‘책읽기의 달인, 호모 부커스’ ‘책과 더불어 배우며 살아가다’ ‘어느 게으름뱅이의 책읽기’ ‘여행자의 서재’ 등의 책을 썼다. 풍동도서관 관계자는 “이번 강연은 평소 인문학과 독서에 대해 막연한 관심이 있었지만 어떻게 접근해야 할지 몰랐던 사람들에게 추천한다”며 “독서방법을 배울 수 있어 특히 아동·청소년의 독서교육에 관심 많은 학부모들이 들으면 좋을 것”이라고 말했다. 강연 참여 신청은 10월 28일 오전 10시 도서관 홈페이지(www.goyanglib.or.kr/pungdong)를 통해 선착순 60명 받는다. 문의

(031)8075-9144

가을에 만나고 싶은 추인 콘서트

10월 31일 오후 7시 음악 감상 전문 카페 ‘돌체’ (정발산동 817-1)에서 ‘가을에 만나고 싶은 추인 콘서트’라는 제목으로 고양시민을 위한 미니 콘서트가 열린다. 이번 미니 콘서트의 기획자인 정영렬(55)씨는 “음악을 좋아하는 고양 시민이 자유롭게 무대에서 공연할 수 있는 아마추어 음악 동호회를 만들고 싶어 이번 콘서트를 마련했다”며 “이날 저를 비롯해 아마추어 연주자 3명이 10분 정도 토크 콘서트를 진행한 후 색소폰 연주, 기타 반주에 맞춰 노래를 부를 예정”이라고 말했다. 고양시민 누구나 관람할 수 있으며 입장료는 1만원으로 간단한 다과와 음료수, 와인을 제공한다. 자세한 내용은 정영렬씨 휴대전화(010-6252-8363)로 문의 가능하다.

여행이 미치도록 좋다면

Mad for 시리즈

수많은 여행서 중에서 매드 포 시리즈가 선택받은 이유!

- 잡다한 정보는 싹 걷어내고 우리 나라 여행자들에게 꼭 필요한 일짜 정보만 뽑아 소개한 ‘맞춤형 여행책’
- 친구나 연인에게 편지하듯 친근하고 편안하게 써내려간 ‘읽기 편한 여행책’
- 관광 스팟과 쇼핑 명소, 맛집은 물론 그 도시만의 스타일·개성·문화를 한 권에 모두 실고, 부록으로 한국어 병기 지도까지 꼭꼭 눌러 담은 ‘실속만점 여행책’
- 여행 전 읽는 에세이집으로도 OK, 여행 때 챙겨갈 가이드북으로도 OK, ‘일석이조 여행책’



방콕에 취하다
이석우 지음 | 388쪽 | 17,000원



홍콩에 취하다
허연나 지음 | 364쪽 | 16,000원



상하이에 취하다
윤종철, 강서영 지음 | 424쪽 | 19,000원



베이징에 취하다
정해연 지음 | 352쪽 | 15,000원



싱가포르에 취하다
박선영, 브리안 류 지음 | 336쪽 | 15,000원



서울에 취하다
허연나 지음 | 468쪽 | 19,800원



부산에 취하다
조현주 지음 | 400쪽 | 17,000원



런던에 미치다
최은숙 지음 | 312쪽 | 15,000원



파리에 미치다
박은영, 아이벌리스 지음 | 359쪽 | 14,300원



뉴욕에 미치다
김영 지음 | 256쪽 | 12,800원

구입문의 (02) 724-6796, 6797 | 전국 온오프라인 서점 판매중 **조선출판**



LTV 70%시대, 씨티은행이 답입니다!

씨티은행 신규 주택담보대출 금리

최저 연 3.21% ~ 최고 연 3.71%

(신규취금액 기준 COFIX 연동금리, 6개월 변동 주기, 2014년 10월 15일 현재)

상기 최저금리 산출 방법 : 신규취금액 COFIX(6개월 변동) 2.27% + 가산금리 연 1.44%, 우대금리 최대 연 0.50%p 적용 시

- 재무 상담을 받고 대출을 받으시면 연 0.2% 금리우대(단, 우대 후 금리는 최저금리 이하로 적용될 수 없습니다)
- 신규대출고객 중도 상환 시, 대출금의 50%까지 중도상환 수수료 면제(2014년 12월 31일까지)

☎ 지금 바로 전화 주세요! 1588-5753

대출조건도, 상환방법도
원하는 방식대로 고르세요

씨티 주택담보대출

- ※ 상기 대출 조건은 2014년 10월 15일 현재 기준이며, 사전 통보 없이 변경 가능합니다.
- ※ 씨티은행에서 정한 신용등급에 따라 대출이 제한되거나 대출 조건이 변경될 수 있습니다.
- ※ 자세한 사항은 상품설명서 또는 씨티은행 홈페이지(www.citibank.co.kr)를 참고하시거나 영업점 직원에게 문의 하시기 바랍니다.

■ 대출기간

1년 ~ 30년(1년 단위로 선택 가능)

■ 중도상환수수료

대출 실행 후 3년 이내 중도상환 시 상환금액의 1.5% 단, 실행금액의 20%까지 중도상환수수료 면제되며 잔존일수 감안하여 일할 계산함
중도상환원금 X 중도 상환수수료를 1.5% X (잔존일수 ÷ 대출기간*)
단, 중도상환수수료의 대출기간*은 최대 3년을 초과하지 않음

■ 대출금리 (2014. 10. 15현재)

기본금리(A)	신규 취급액 COFIX(6개월 변동) : 2.27%
가산금리(B)	신규 취급액 COFIX : 1.44%
우대금리(C)	<ul style="list-style-type: none"> ■ 우대금리 최대 연 0.5%p 우대 -재무 컨설팅 서비스 이용고객 우대 : 연 0.20%p -우수고객이면서 대출금액 2억원 이상 : 연 0.10%p -신청금액별 우대 : 최대 연 0.10%p 까지 등
최종금리 (A)+(B)-(C)	최저 연 3.21% (신규취금액 COFIX + 0.94%)

■ 대출한도

- 최저 1천만원부터
 - 대출가능금액 = 감정가격 X 가용담보비율 - 선순위채권최고액
- 지역별최우선변제보증(모기지신용보험 가입 시 공제안함)
- ※대출한도는 담보물 소재지, 대출기간, 담보물의 종류 등에 따라 차등 적용되며, 고객신용도 부채상환비율(DTI) 적용여부에 따라 대출이 제한될 수 있습니다.
※담보물인 소재지 및 차주의 소득에 따라, 담보물의 가용담보비율(LTV)은 최저 40% ~ 최고 70%, 부채상환비율(DTI)는 최저 40% ~ 최고 70%의 범위내에서 차등 적용됩니다.

■ 대출 부대비용

① 인지세(대출금액에 따라 세액 차등 적용되며 고객과 은행이 각 50%씩 부담함)

대출금액	인지세액	대출금액	인지세액
4천만원 이하	비과세	1억원 이하	7만원
5천만원 이하	4만원	10억원 이하	15만원
		10억원 초과	35만원

② 국민주택채권매입비 : 고객 부담(설정액의 1%매입)