

이야기가 있는

도심 트리&장식

어둠이 내리면  
도심의 크리스마스트리(이하  
트리)에 따뜻한 불빛이 하나 둘 켜집니  
다. 매년 보는 트리라지만 올해는 더욱 특별  
하고 다양한 트리들이 겨울밤을 수놓고 있습니  
다. 누군가를 돕기 위해 태어난 트리부터 디자  
이너들이 꾸민 트리까지 이야기가 있는 트리과 장식  
들을 지금, 만나러 갑니다.

글=행복플러스 박근희 기자  
사진=행복플러스 양수열 기자  
쉐라톤 서울 디큐브시티 호텔 제공



①현대백화점 무역센터점의 '디지털 LED 자선 트리'.  
②쉐라톤 서울 디큐브시티 호텔의 '소원 오너먼트 트리'.  
③인터컨티넨탈 서울 코엑스의 '스위트 트리'와 '트윙클 트윙클 리틀 스노'.  
④밀레니엄 서울 힐튼의 '자선 열차'.

## 온정 나누고 디자이너 손길 더하니, 더 빛납니다

◇어린이 돕는 '소원 트리', 기부하면 불 반짝 'LED 트리'

내가 바라는 소원을 종이에 적고 투명한 소원 오너먼트에 넣어 트리에 건다. 한 사람, 두 사람 소원 오너먼트를 거는 사람들이 늘어날수록 어려운 환경에 처해 있는 어린이들을 더 많이 도울 수 있다면. 쉐라톤 서울 디큐브시티 호텔(02-2211-2000) 41층 로비 중앙에 있는 크리스마스 트리 얘기다. 눈 내리는 아름다운 크리스마스 마을 풍경을 콘셉트로 한 장식과 함께 설치된 높이 4.5m의 트리는 따뜻한 느낌의 금색과 은색, 흰색, 오너먼트로 장식된 평범한 트리지만 12월 15일부터는 '소원 오너먼트 트리'로 변신한다. 호텔 방문객이라면 누구나 프런트 데스크에서 판매하는 소원 오너먼트(1개 5000원)를 구입해 자신의 소원을 적어 트리에 걸 수 있다. 12월 25일까지만 판매하는 소원 오너먼트의 판매 수익금은 전액 유니세프에 기부된다. 현대백화점(압구정본점 02-547-2233, 무역센터점 02-552-2233)은 구세군과 함께 올 연말까지 압구정본점과 무역센터점 정문 앞에 '디지털 LED 자선 트리'를 운영한다. 트리와 연결된 무인단말기에 현금을 넣거나 신용카드(후불카드, 1000원씩 차감) 등을 접촉하면 기부와 동시에 트리에 설치된 LED 전구와 주변 조형물에 형형색색 불빛이 들어오도록 만들어졌다. 압구정본점은 동그란 구로 만들어진 트리에 파스텔 톤의 자연스러운 조명 색상이 10~15초 동안 물결치면서 시시각각 변하고 무역센터점은 하트 눈꽃이 내리는 듯한 조명쇼가 연출된다. 현대백화점 측은 "일상 속 소액 기부 문화를 확산하고 젊은 층의 참여를 유도하기 위해 트리를 설치했다"며 "동전을 넣어도 불빛이 들어오도록 했다"고 말한다.

◇디자이너와 협업한 트리과 조명 장식도

롯데호텔서울(02-771-1000)은 올해 크리스마스 시즌 발레 공연의 대명사 차이콥스키

의 '호두까기 인형'에서 모티브를 얻은 크리스마스 장식을 선보였다. 2월 중순까지 만나볼 수 있는 이번 장식은 디자이너 정구호씨와 협업해 만든 것으로 4m에 달하는 대형 트리를 중심으로 양옆에 대형 호두까기 인형이 배치돼 있어 마치 호두까기 인형의 한 장면을 보는 것 같은 느낌이 든다. 신진 디자이너들이 독특한 소재로 만든 창의적인 트리를 시리즈로 만나볼 수 있는 곳도 있다. 인터컨티넨탈 서울 코엑스(02-3452-2500)는 '모던 시티 크리스마스'를 부제로 조명불을 활용해 만든 호텔 1층 로비의 메인 트리 외에 3명의 신진 디자이너들이 협업해 만든 트리를 호텔의 대표 레스토랑 입구에 각각 설치했다. 하얀색 세라믹 스푼과 포크, 나이프가 수십 개 달려 있는 디자이너 김하윤씨의 '스위트 트리(Sweet Tree)'는 2층 '아시안라이브'에서, 파스텔의 은은한 색감의 불빛이 수시로 바뀌는 디자이너 황병준씨의 '트윙클 트윙클 리틀 스노(Twinkle Twinkle Little Snow)'는 1층 '브래서리'에서, 투명한 아크릴 트리 사이로 LED 불빛이 흘러나오는 디자인그룹 '퀴즈랩'의 '인비저블 레이어(Invisible Layer)'는 30층 '스카이라운지'에서 만나볼 수 있다. 프랑스 파리, 리옹, 스페인 마드리드 등의 역사적인 건물에 조명을 설치하고 그 위에 영상을 상영해 환상적인 분위기를 연출하는 것으로 유명한 세계적인 조명 디자이너 마리장 고데의 미디어 파사드를 보고 싶다면 신세계백화점 본점(1588-1234)으로 가볼 것. 어스름 해 질녘 백화점 건물 외벽에 조명이 켜지면 숫자 카운트다운으로 시작해 눈 내리는 듯한 모양, 고드름이 온 건물을 뒤덮는 듯한 모양 등이 연출되고 건물은 이내 겨울왕국으로 변신한다.



FENDI  
TIMEPIECES

Punctually  
Unpredictable

FENDI MY WAY

본디 워치는 전국 유명 백화점 내 클리어스토어에 해당본디 워치에서 구입하실 수 있습니다. 080 3284 1300 FENDI.COM/TIMEPIECES

그 밖의 이야기가 있는 크리스마스트리&장식		
공간	특징/전시 기간	문의(02)
그랜드 인터컨티넨탈 서울 파르나스	포인세티아 화분(1개 10만원)을 기부받아 계단식으로 쌓아 올린 트리. 기부금은 굿네이버스에 전달 / ~2015년 2월 초	555-5656
밀레니엄 서울힐튼	실내에 10m 높이의 대형 트리와 함께 모형 크리스마스 마을을 달리는 자선열차를 전시. 전시를 통해 모은 기부금은 중구청과 복지시설에 전달 / ~2015년 1월 18일	317-3014
임피리얼 팰리스 서울	로비라운지에 약 5m 높이의 대형 진저브레드하우스 설치. 벽돌 모양의 브레드는 기부금을 받아 꾸며지며 연말까지 모은 기부금 전액은 서울대학병원 어린이 병동 환우들을 위해 쓰임 / ~2015년 1월 5일	3440-8000
갤러리아 명품관	대형 열쇠 모양의 트리 장식. '크리스마스의 열쇠, 갤러리아'를 테마로 산타가 굴뚝이 없는 집을 마법의 열쇠로 열고 들어와 선물을 준다는 동화적 스토리를 가미 / ~2015년 2월 중순	3449-4114
카페베네 압구정 갤러리아점	건물 외벽을 산타클로스가 선물을 짊어지고 굴뚝으로 들어오는 듯한 대형 장식 설치 / ~2015년 2월 말	3444-6232

### INSIDE

- 3면 | '파티 킴' 만들어주는 홀리데이 메이크업
- 6면 | [연말연시 선물 특집] 건강을 선물하세요
- 8면 | 영화관에 온 듯... TV 음향도 진화한다



## 소자영업도 자생할 수 있게... 양천구, ‘사회적 경제 생태계’ 조성한다

승자 독식 사회를 벗어나기 위해 경제 주체들이 이윤보다 공익을 우선하며 상생을 실현해야 한다는 ‘사회적 경제’ 바람이 도처에서 일고 있다. 그러나 이를 실천하려는 사회적 경제 기업 또는 조직이 자생하기란 쉽지 않다. 주민들에게도 낯설다. 사회적 관심과 지원이 절실한 대목이다. 행복플러스 이경석 기자·유승용 객원기자

양천구는 11월 구정 별관 해누리타운 4층에 ‘양천구 사회적경제지원센터’를 마련했다. 지역 내 사회적기업과 협동조합, 마을기업, 자활기업 등 사회적 경제 조직을 돕기 위해서다. 이들 사회적 경제 조직은 지난 1990년대 후반 경제 위기를 겪으면서 주로 생겨났다. 이윤을 추구하지만 공익에 무게중심을 두는데, 취약 계층의 일 자리를 창출하거나 품질 좋은 친환경 농산물을 공급하는 등 다양한 방식이 있다.

사회적기업의 경우 2007년 ‘사회적기업육성법’이 생기면서 빠르게 늘고 있다. 최근 정부와 여당에서도 이들 사회적 경제 조직의 필요성을 인식하고 ‘사회적경제기본법’을 제정하려는 움직임을 보이고 있다.

지금까지 사회적 경제 조직에 대한 정부와 지방자치단체의 지원은 일정 기간 인건비와 공간 사용 등을 도와주는 방식이었다. 그러나 사회적 경제 조직이 막대한 자본력을 앞세운 기업과 경쟁해 살아남기란 쉽지 않은 일. 지속가능한 성장을 돕기 위해선 근본적인 경제 환경을 사회적 경제 조직에 보다 유리하게 만들어줘야 한다는 공감대가 형성됐다. 이에 수년 전부터 지방자치단체들이 ‘사회적경제지원센터’를 설립하고 있으며, 양천구도 이에 발맞춰 센터를 설립했다.

사회적 경제 기업들은 스스로 ‘사회적경제생태계조성사업단’이란 민간단체를 조직하고, 자생할 수 있는 환경 조성을 위한 활동을 펼친다. 구가 설립한 사회적경제지원센터는 이를 지원한다. 양천구 사회적경제지원센터에도 현재 지역에서 활동하는 18개 사회적기업과 35개 협동

조합을 비롯한 자활기업, 마을기업 등이 참여해 조직한 양천 사회적경제생태계조성사업단이 함께 입주했다. 서울시와 구 예산을 지원받는 마을공동체 사업 참여 주민들을 지원하는 민간단체인 ‘마을생태계지원단’도 같이 들어와 사회적 경제 저변 활성화에 뜻을 모았다.

사회적경제지원센터와 사회적경제생태계조성사업단은 무엇보다 사회적 경제 조직이 생산하는 제품과 서비스가 잘 팔릴 수 있도록 판로 개척에 힘을 기울인다. 이를 위해 △아파트단지

등에 찾아가는 사회적 경제 조직 협동 창터 개설 △양천구청 및 산하 기관을 중심으로 사회적 경제 조직 생산품을 구매하는 ‘공공구매 운동’ △사회적 경제 조직 상설 매장 건립 △사회적 경제 조직 간 교류 등을 추진한다. 사회적 경제의 필요성을 알리는 주민교육 프로그램도 기획하고 있다. 양천구는 보다 체계적인 사회적 경제 조직 육성을 위해 현 목5동 주민센터를 리모델링해 2016년부터 ‘사회적 경제 허브센터’로 운영할 계획이다.

미니 인터뷰\_이현주 양천 사회적경제생태계조성사업단 단장

### “사회적 경제 조직, 더불어 사는 사회 만들 것”

“생태계가 건강하려면 힘센 포식자만 살아선 안 됩니다. 풀과 이끼 같은 생명도 있어야 하죠. 경제 생태계도 마찬가지입니다. 대기업과 소자영업자들이 공존해야 지속가능한 성장이 가능합니다.” 이현주(사진) 양천 사회적경제생태계조성사업단 단장은 사회적 경제 조직의 활성화는 일자리를 늘리고 더불어 사는 사회를 만드는 데 있어 효과적인 대안이라고 강조한다. 그러나 이윤 창출보다 공공의 이익을 우선하는 사회적 경제 조직의 성공은 쉽지 않다. 사회적 경제 조직들이 자생할 수 있는 환경, 즉 ‘사회적 경제 생태계’ 조성이 필요하다는 게 그의 설명이다.

결국 관건은 사회적 경제 조직이 생산하고 유통하는 상품과 서비스들이 잘 팔리는 것. 이 단장은 우선 사회적기업, 협동조합, 자활기업 등 사회적 경제 조직 간 상호 거래 활성화와 공동 마케팅 등 ‘공생 관계’를 맺는 데 도움을 줄 작정이다. “일례로 생협 조합원이 자동차협동조합에 소속된 정비소를 이용하고 사회적기업이 생산하는 핸드백을 살 수 있도록 하는 거죠. 이를 위해선 먼저 우리 지역에 어떤 사회적 경제 조직이 있는지, 무엇을 파는지 공유해야 합니다.” 그는 이를 기반으로 사회적 경제 조직의 제품과 서비스들

의 다각적인 판로 개척에 집중할 계획이다.

사회적 경제의 의미와 사회적 경제 조직의 필요성을 알리는 일에도 중점을 둔다. 주민 학교 등 여러 교육과정을 열어 ‘착한 소비’를 중심으로 한 생활 공동체 형성의 중요성을 지속적으로 알릴 예정이다.

행복플러스 유승용 객원기자

기업명	사업 내용	전화번호
사단법인 사람과사람	노인 재가 장기요양, 가사 간병, 노인 돌봄	(02)2062-7541
주은성드림애프터비	떡 가공 및 제조 유통	(02)2605-7811
주행복한올타리	한식뷔페, 도시락, 행사 음식	(02)2692-3984
주웰메이드	벽화 그리기, 그라피티 아트, 교육	(02)2654-7697
주레디앤스타트	진로·취업 멘토링 교육	070-8753-1200
주애니크린에스	학교 청소	(02)2605-6089
주서로아트	현대무용 등 공연, 문화콘텐츠 개발·교육	010-5110-5632
주고마운사람	핸드백 등 잡화 백화점 납품	(02)2604-4001
주시네마포	영상·영화 콘텐츠 제작, 취약계층 청소년영화교육	010-8363-0754
주드림장애인보호작업장 사업단	위생관리 용역 및 소독 사업, 낙각공예	(02)2695-1222

조합명	사업 내용	전화번호
에이치티자동차정비	부품 공동구매 및 물류사업	016-325-8972
양천밭	친환경 농수산물 공동 구매	(02)2697-9286
카포스 양천	자동차 정비업	010-4231-9920
양천행복가게	기부물품 수집, 재정보·판매	070-7365-8942
아름다운수학교실	자소독증 자녀 수학교육, 강사인력 양성	010-3315-8234
콩이예코카페	유기농 먹거리 판매	010-2495-1221
로즈피부나라	피부 관리 서비스, 화장품 판매	011-794-3945
이름약초	약초 판매, 약초 관련 교육	010-5244-5548
365베란다 텃밭	도시 텃밭 모델 개발 및 보급	010-6344-0754
결혼이민자네트워크	다문화 관련 교육 및 상담, 콘텐츠 개발	010-8008-6889

### 집 앞 문화유산답사기 ⑧ 풍산심씨 문정공파 묘역



심사촌 묘 입구 길목에서 서 있는 신도비(왼쪽). 심정 묘 전경. 양옆으로 문인석이 한 쌍씩 서 있다.

## 용 무늬 생생한 ‘神道碑’, 위엄 느껴져

(신도비)

풍산심씨(豊山沈氏) 문정공파(文靖公派) 묘역(墓域)은 강서구 방화동 개화산 동쪽 일대에 있다. 조선 중기 좌의정을 지낸 심정(1471~1531)의 묘와 그의 후손들 묘 등 60여 기가 분포돼 있다. 심정과 그 아들 심사순(1493~1528), 심사순(1496~1531), 심사순의 아들 심수경(1516~1599)의 묘 등 묘6기와 묘에 딸린 석물(石物)들이 서울 시유형문화재 제77호로 지정돼 있다. 개화사 옆 심수경의 사당(祠堂)도 같이 지정돼 있다.

심정은 중종반정으로 정국공신에 올랐으나 급진적 개혁이 조광조 일파와 갈등을 겪다 1518년 조정에서 쫓겨나 현재의 방화동 지역으로 낙향했다. 이후 방화동과 김포 일대에 후손들이 집성촌을 이뤘다. 1970년대 도시개발 과정에서 대개 흩어졌고 지금은 1년에 몇 차례 지내는 제사 때 이곳에 모인다. 심정 묘와 심사순 묘는 국제청소년센터와 삼정초등학교 사이 길로 올라가 오른쪽 계단을 따라 3분쯤 오르면 나온다. 심정의 묘 앞에는 묘비와 상석(床石, 무덤 앞 제물을 차려놓기 위해 넓적한 돌로 만든 상)이 있고, 무덤을 지키는 선비 모양의 문인석(文人石)이 양옆에 2기씩

서 있다. 심정 묘 아래에 심사순의 묘가 있다.

심수경 묘는 개화산 약사사로 오르는 산책로를 따라 올라가다 삼정초등학교로 내려가는 길림길이 나오기 직전 왼편에 있다. 2기의 묘가 있는데 왼쪽이 심수경, 오른쪽이 부인 묘다. 묘 양 옆으로 문인석 2기와 망주석(望柱石, 무덤을 꾸미러 세운 돌기둥) 2기가 서 있다. 심수경은 전국 8도의 관찰사(지급의 도지사)를 모두 역임한 인물. 청렴해 청충반았고 우의정도 지냈다. 심수경 묘에서 산책로를 따라 약사사 입구 근처까지 오르면 오른편에 심사순과 그의 부인 묘가 있다. 강서구청에서 세운 문화재 안내 표지판 오른쪽으로 나 있는 길을 따라 내려가면 보인다.

심수경의 아버지이자 오랑캐 정벌에 큰 공을 세운 심사순의 묘에는 신도비(神道碑, 고위 관직을 지낸 관원의 무덤에 세운 석비)도 서 있다. 몸체인 비신(碑身)과 덮개인 관석(冠石)이 일체형인 신도비는 용의 무늬가 실감나게 새겨져 있어 위엄함이 느껴진다. 지난 2009년 7월 심사순의 묘가 도굴 당했지만 범인은 아직 누구인지 모른다. 글·사진=행복플러스 유승용 객원기자

**FENDI**  
TIMEPIECES

Punctually  
Unpredictable

FENDI MY WAY

본디 워치는 전국 유명 백화점 내 셀러와 온라인에서 구입할 수 있습니다. 080 3284 1300 FENDI.COM/TIMEPIECES

### INSIDE

- 2면 [마을IN] 장애인 먼저 공동리 케어센터
- 6면 [연말연시 선물 특집] 건강을 선물하세요
- 11면 리빙 솜에서 만나는 크리스마스 아이템





스타 셰프 강레오의 타이완 맛 기행

②10대 길거리음식

## 굴전·대왕 오징어튀김·관자구이 ‘인기’

얼마 전, 몇 분의 화교 요리사 선배님들과 함께한 자리에서 타이완의 음식 얘기를 나누는 가운데 장제스 총통이 (1949년 중국공산당에게 패한 후) 타이완으로 넘어올 때 각 지방의 요리사와 요리들도 함께 건너왔다는 이야기를 했다. 그 많은 보물을 가져왔는데 ‘요리사 몇 명쯤이야’라고 생각할 수 있겠지만 그런 시도가 타이완을 음식 문화 강국으로 만들게 한 큰 밑거름이 되었던 것이다.

타이완은 오래전부터 세계 문화가 교류하는 장소로 전 세계의 다양한 음식을 만날 수 있다. 중식뿐 아니라 미국의 패스트푸드, बे지테리언 전문 식당, 정통 프랑스 식당, 정통 이탈리아 식당, 정통 일본식 요리와 일본식 도시락, 독일식 족발 요리, 스테이크하우스, 브런치 전문 식당까지 없는 음식을 찾는 게 더 어려울 것 같은 수준에 와 있다. 음식 천국이 뭇지 제대로 보여주는 환경이 요리사로서 부럽기도 하고, 가끔은 나도 이런 고수들 세계에서 함께 활동하고 싶다는 생각이 들게 만드는 나라다.

세계 10대 체인 음식점인 단타이핑의 다양한 딤섬들과 그중의 간판 스타인 샤오롱바오를 먹는 법을 정통으로 배울 수 있다는 것 또한 타이완의 즐거움이다. 사실 샤오롱바오는 상하이 음식이지만 타이완에서 훨씬 유명해졌다. 처음엔 그다지 관심을 끌지 못했지만 타이완의 외국인, 특히 일본인들이 샤오롱바오를 즐기게

되면서 줄을 서서 기다리는 음식이 되었다. 이를 보고 더 많은 외국인들이 줄을 서고 그 유명세를 따라 타이완 사람들마저 줄을 서야 먹을 수 있는 음식으로 자리 잡았다.

최근 ‘꽃보다 할배’나 ‘런닝맨’ 같은 TV 프로그램에서 타이완을 자주 만날 수 있게 됐다. 프로그램에서 우리를 자극했던 망고 주스나 버블티, 쇠고기 탕면 같은 메뉴는 타이완 신문에 소개된 타이완인이 뽑은 야시장 메뉴에 선정된 대표 음식이다. 여기에 필자가 몇몇 자료를 참고해 타이완의 10대 길거리음식 순위를 꼽아봤다. 먼저 10위는 바나나를 초콜릿에 담갔다가 색색의 초코칩을 묻힌 ‘초콜릿 바나나왕’이다. 9위는 ‘피순대’로 핫바와 비슷하게, 모양은 순대와 비슷하다. 8위 ‘두부튀김’은 튀긴 두부를 매콤한 소스에 찍어 먹는 것으로 두부를 좋아하는 필자는 앉은 자리에서 10개라도 먹을 수 있을 것 같다. 7위는 닭다리살로 만든 ‘닭튀김’으로 일본식 카라아게와 비슷하며 맛이 일품이다. 6위는 새우살을 이용해서 둥글게 튀겨낸 ‘월랑하병’으로 일본식 어묵과 태국식 피시 케이크 같은 맛인데, 말할 것도 없이 훌륭한 맛이다. 5위는 누구나 좋아하는 거부할 수 없는 맛의 ‘대왕 오징어튀김’이다. 개인적으로는 이 메뉴를 가장 좋아하는데, 바삭함은 물론이며 쫄쫄하고 촉촉하다. 멈추고 싶어도 멈출 수 없는 맛이라는 것이 바로 이 맛이 아닐까? 4위로

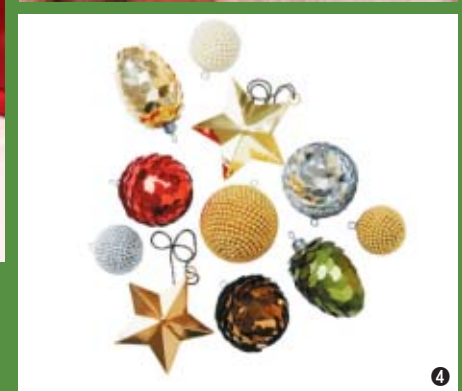


타이완관광청 제공  
강레오 셰프가 가장 좋아하는 길거리음식 ‘대왕 오징어튀김’.

선정된 ‘관자구이’는 타이완에서만 볼 수 있다. ‘이 비싼 관자를 길에서 팔다니!’라는 감탄사를 연발하게 만드는 요리로 개인적으로 필자의 입맛에 잘 맞는다. 그리고 부럽다. 3위는 ‘취두부’라는 발효시킨 두부이다. 고약한 냄새의 이 음식을 필자는 한입 정도 겨우 먹을 수 있다. 2위로 선정된 메뉴는 ‘닭가슴살튀김’으로 가슴살 2개를 두드려 넓게 펴서 1장으로 튀겨낸다. 담백한 맛으로 혼자 먹기에 부담스러운 정도의 양을 자랑한다. 대망의 1위는 바로 ‘굴전’이다. 굴을 먹을 줄 아는 사람에겐 맛이 없으려야 없을 수 없는 음식으로 타이완에 풍부한 고구마와 굴을 이용한 ‘굴전’은 진정한 로컬 푸드이다.

집안을 오너먼트·향초·목각트리·워터볼로 장식

## 크리스마스 분위기 물씬~



①평균 1만원대 합리적인 가격의 리빙 슿 '자주'의 크리스마스 에디션. ②크리스마스 분위기를 내기 좋은 '버터'의 워터볼. ③'자라홈'의 크리스마스 에디션 향초. ④'H&M'의 반짝거리는 크리스마스 오너먼트.

### 리빙 슿에서 만나는 특별한 크리스마스 아이템

12월이면 크리스마스, 송년회 등으로 어딜 가든 축제 분위기다. 요즘 서늘은 다양한 리빙 슿들의 개점으로 특별한 크리스마스 아이템을 쉽게 만날 수 있다. 국내 처음으로 선보인 세계적인 라이프스타일 브랜드 H&M 홈, 자라홈, 여기에 토종 한국형 라이프스타일 브랜드 자주, 버터까지. 4개 리빙 슿 브랜드에서 만나는 크리스마스 아이템을 소개한다.

글=행복플러스 이수연 기자  
사진=행복플러스 백이현 기자  
H&M 홈, 자라홈 제공



기로 만들 수 있다. 가격은 2만5000원부터 6만9000원까지다.

◇세라믹 종·목각트리... 성탄절 장식으로 좋아

신세계인터내셔널에서 선보이는 라이프스타일 브랜드 자주(02-6002-3212)는 지난 6월 신사동 가로수길에 첫 번째 매장을 오픈한 이후 11월 27일 삼성동 코엑스몰에 대형 매장을 개점했다. 2000년 이마트 자연주의로 시작한 자주는 2012년 8월 브랜드 리뉴얼을 거쳐 점차적으로 매장을 확대하고 있다. 자주에서는 한국인의 생활에 적합한 주방용품과 인도산 면을 사용한 침구, 실용적인 디자인의 인테리어 소품 등을 판매한다. 특히 아이템 하나만으로도 손쉽게 크리스마스 분위기를 낼 수 있는 소품들이 가득하다. 책상, 식탁, 장식장에 올려놓거나 걸어놓아도 장식 효과를 줄 수 있는 작은 인형이나 펠트, 나무, 니트 소재로 따뜻한 느낌을 주는 가랜드(벽 장식용품)가 인기다. 크리스마스 제품으로 올해 처음 출시된 디퓨저도 눈길을 끈다. 세라믹 소재의 종 모양 오보제가 달린 나무 스틱을 디퓨저 원액에 담가 향을 발산하는 제품으로 향기도 좋고 성탄절 장식으로도 무난하다. 자주 관계자는 “자주의 크리스마스 시즌 상품은 평균 1만원대의 합리적인 가격으로 누구나 부담스럽지 않고 손쉽게 장식할 수 있다”고 말했다.

### ◇한국에서 찾기 힘든 크리스마스 아이템

10월 30일 송파구 신천동 롯데월드몰은 한국에서 처음 선보이는 H&M 홈(1577-6347)을 구경하는 사람들로 붐볐다. H&M 홈은 스웨덴 패션 브랜드 H&M이 2009년부터 가정생활 필수품에서 홈 데코 아이템까지 다양한 리빙 제품들을 선보이는 브랜드다. H&M 홈은 성탄절을 맞아 크리스마스를 가까이 느낄 수 있는 빨간색·은색·금색 등 다양한 색상의 쿠션, 담요, 테이블 소품들을 선보인다. 특히 반짝거리는 소재의 크리스마스 장식용 방울들이 눈길을 끈다. 별, 솔방울, 장식용 유리 방울 등 작은 트리 장식인 오너먼트를 한 개당 7000원에 판매한다. 이 밖에도 눈 모양의 수를 놓은 수면용 안대, 사슴 프린트 쿠션 커버, 귀여운 겨울용 슬리퍼까지 다양한 용품들을 만날 수 있다. 가격은 1만~2만원대.

삼성동 코엑스몰에는 자라홈(ZARA HOME, 02-3453-9495)의 국내 첫 번째 매장이 11월 27일 문을 열었다. 2003년 설립된 스페인 브랜드 자라홈은 세계적인 홈 데코 전문 브랜드로 화장실, 테이블 및 욕실용 리넨, 가구, 테이블웨어, 식기류 등 다양한 가정용품뿐만 아니라 실내 평상복, 캔들 및 방향제 라인을 선보인다. 코엑스몰 매장 역시 전 세계 매장과 동일한 인테리어와 제품들을 선보이며 매주 2회 스페인에서 들어온 신제품을 판매한다. 자라홈 입구에 들어서면 외국 영화에서 볼 법한 신기하고 특이한 크리스마스 아이템들이 눈길을 끈다. 빨간색·은색·금색의 옷을 입은 크리스마스 에디션 향초는 개당 2만5000원에 판매한다. 크리스마스 음악들을 주제별로 모은 크리스마스 에디션 CD, 빨간·분홍색의 털실이 꼬여 있는 데코 볼은 한국에서 찾아보기 힘든 크리스마스 아이템이다. 다양한 솔방울로 이뤄진 크리스마스 리스(Wreath, 장식용 화환) 하나면 집 안을 럭셔리한 크리스마스 분위

지하철 2호선 홍대입구역 1번 출구로 나오면 이랜드리테일의 패스트 리빙 브랜드 버터(02-338-5742)를 만날 수 있다. 9월 27일에 문을 연 버터는 3주마다 신상품이 출시되는 기존 리빙 SPA 브랜드의 속도를 넘어 2주마다 100여 가지의 신상품을 내놓는다. 마포구 홍대입구역 근처에 위치한 만큼 젊은 층의 고객들이 많이 눈에 띈다. 가장 인기 있는 아이템은 목각트리와 크리스마스 완성트리. 목각트리는 큰 트리를 사기 부담스러운 싱글족들이 하나의 장식으로도 크리스마스 분위기를 낼 수 있는 아이템으로 제격이다. 25cm 크기로 삭막한 사무실이나 틈새 공간에 장식하기 좋고, 가격대도 5900~9900원으로 저렴하다. 110cm의 크리스마스 완성트리는 트리와 리본, 오너먼트가 한 세트에 박스에 담겨 있어 어디서나 조립 가능하다. 빨간색, 금색의 트리 장식들이 초록색 나무와 어우러져 크리스마스 분위기를 한껏 뽐내며 가격도 2만2900원으로 부담 없다. 크리스마스 분위기를 내기 좋은 아기자기한 인테리어 소품인 워터볼, 랜턴 안에 초를 켜놓고 로맨틱함을 즐길 수 있는 크리스마스 캔들 랜턴도 인기다.

윤재성영어  
YUNJEASUNG ENGLISH



031-781-5656

# 영어, 이제 정말 끝냅시다!

## 윤재성의 소리영어

### 10개월 완성반 모집!

- ▷ 등록기간 : 2014년 12월 01일 ~ 2014년 12월 31일
- ▷ 수업장소 : 윤재성영어 강의실 (경기도 성남시 분당구 서현동 소재)
- ▷ 완성반 설명회 : 2014년 12월 13일 (토) 14시 ~ 17시 (윤재성영어 대강의실)
- ▷ 설명회 예약 및 참석문의  
031-781-5656 / 홈페이지 1:1문의 (www.hearsayenglish.com)

## 우리 동네 주치의. 염증성 장 질환

정성에 이대목동병원 소화기내과 교수



## 혈변·복통, 면역력 키우고 유산균 복용하면 ‘도움’

염증성 장 질환이란 장에 염증 또는 궤양(潰瘍, 피부나 점막 표면의 손상)이 생기는 질환이다. 한번 걸리면 지속적인 관리가 필요한 만성 재발성 질환이며, 정확한 원인은 아직 밝혀지지 않았다. 다만 전문가들은 유전적 소인과 환경적 영향, 여기에 면역학적 이상이 영향을 미치는 것으로 보고 있다.

염증성 장 질환 중 대표적인 것은 궤양성 대장염과 크론병이다. 피부와 점막이 섞인 묽은 변 또는 설사가 잦고 복통, 빈혈, 체중감소 등 증상은 비슷하지만 궤양성 대장염은 대장에, 크론병은 입부터 항문까지 소화기 전체에 염증이 발생하는 점에서 구별된다. 정성애<사진> 이대목동병원 소화기내과 교수는 “궤양성 대장염은 혈변이, 크론병은 복통 증상이 더 흔하다”며 “크론병의 경우 염증이 궤양이 더 깊어 심할 경우 장에 구멍이 뚫리거나 염증으로 두꺼워진 장벽이 장을 막는 협착 등의 합병증이 생길 수 있다”고 설명했다. 환자는 15~35세가 주를 이룬다.

급성 장염 등 기타 장 질환과 염증성 장 질환이 구분되는 지점은 무엇일까. 정 교수는 “혈변, 복통과 함께 체중감소가 있고 잠을 자다 배가 아파서 깬 경우, 배앓이가 잦고 안색이 창백한 경우라면 염증성 장 질환을 의심할 수 있다”고 했다. 진단에는 대장내시경 검사



행복플러스 영동우 기자

를 비롯해 혈액 검사, CT 촬영 등이 쓰인다. 완전한 치료는 어렵다. 치료 후에도 재발할 확률이 워낙 높아 꾸준한 관리가 필요하다. 의학적으로는 관해(寛解, 증상이 감소한 상태)에 이르고, 이를 최대한 유지하는 것을 치료의 목적으로 삼는다. 치료는 항염증제, 면역조절제 등 약물치료가 주를 이루는데, 만성 질환인 만큼

지속적인 복용이 필요하다.

치료를 하지 않고 방치할 경우 다양한 합병증을 부를 수 있다. 일시적으로 나아졌다고 해도 100% 재발한다. 암으로 발전할 가능성도 높다. 정 교수는 “치료를 하지 않으면 장에 구멍이 뚫리거나 치루(痔漏, 항문 주변에 고름이 고이거나 분비물이 흘러나오는 증상) 등 합병증을 부른다”며 “오래된 염증이 암이 될 가능성도 정상인 경우에 비해 8~10배 높다”고 했다. 크론병의 경우 장기 이외에도 눈, 입, 관절, 담도, 피부 등에 염증을 일으킬 수 있다.

예방법은 딱히 없다. 다만 정 교수는 아이를 너무 깨끗한 환경에서만 키우는 건 바람직하지 않다고 지적한다. 흙, 먼지 등 오염물질에 어느 정도는 노출돼야 면역력도 생긴다는 것. 음식도 딱히 가려 먹을 건 없다. 단 먹어서 장이 불편하다면 그 음식은 제한하는 게 좋다. 정 교수는 “먹은 음식을 일지에 적어보면 어떤 음식을 먹었을 때 속이 불편했는지를 파악할 수 있고 장에 문제를 일으키는 음식을 피하는 데 도움이 된다”고 했다. 유산균 등 프로바이오틱스(probiotics·인체에 유익한 미생물) 제품을 복용하는 것도 장 건강에 도움을 준다. 유산균을 적어도 10억 마리 이상 함유한 제품이라면 복용 시 장까지 도달할 수 있다는 게 정 교수의 설명이다.

행복플러스 이경석 기자

## [마을IN] 장애인 먼저 곰두리 케어센터



행복플러스 오정환 기자

센터 봉사자들은 장애인들의 손발이 되는 보조기구를 고치며 삶의 보람을 찾고 있다. 왼쪽부터 김성태, 김영섭, 임대택, 이종대, 홍남호, 김민익, 이광주, 고내성씨.

## 성치 않은 몸으로 휠체어·전동차 수리 봉사

## “장애인 발에 새 생명 찾아줘요”

허름한 비닐막 안에서 고장 난 휠체어며 전동차가 새 생명을 찾는다. 수리를 맡긴 이의 얼굴엔 화색이 돌고, 내내 긴장했던 수리공도 그제야 허리를 편다. 아는 사람들 사이에서 ‘휠체어 병원’으로 불리는 이곳, 장애인들의 교통수단을 고쳐주는 ‘장애인 먼저 곰두리 케어센터’다.

행복플러스 박문 리포터

(63·강서구 가양동)씨도 그중 한 사람이다. 역시 휠체어를 탄 장애인인 이씨는 매일 센터에 나와 수리한 전동차와 휠체어 등은 물론이고 센터 주변까지 말끔히 청소하고 있다.

◇사비로 차량 마련… 우산 달린 전동차 개발도 공짜로 점검해주고 저렴한 비용에 고쳐준다.는 입소문이 나면서 센터는 늘 북적인다. 센터가 생기기 전 강서구에서 장애인 보조기구를 수리할 수 있는 곳은 지하철 5호선 개화산역과 우장산역 부근 2곳뿐이었다. 센터는 이 일대 장애인들에게 더없이 요긴한 명소(?)가 됐다. 5년간 활동을 이어오는 동안 리프트가 장착된 차량도 한 대 갖추게 됐다. 장애인들이 전동 휠체어 등을 타고 가다 고장으로 오도 가도 못할 경우에 대비해 흥씨가 사비를 털어 마련했다.

날씨가 추워지면서 비닐막을 하나 세워 찬바람은 피했지만 바닥은 여전히 맨땅이라 올라오는 난기가 제법 매섭다. 그래도 센터 봉사자들은 정밀한 작업에 방해된다며 장갑도 벗어 던진 채 차가운 쇠붙이를 다루고 있다. 이런 센터의 사정과 선행을 잘 아는 주민들은 남몰래 도움의 손길을 보태기도 한다. 흥씨의 등반이 의자에 씌워진 덮개도 한 주진이 탈실로 직접 짜준 것 이란다. 인근 갈곡수 가게 주인인 김인옥(50·강서구 등촌동)씨도 따뜻한 식사 한 끼를 챙겨주는 든든한 후원자다.

센터의 봉사자들이 우산 달린 전동차가 나올 것이란 기쁜 소식도 전한다. 장애인들이 비 오는 날도 외출할 수 있도록 몇 년째 우산 달린 전동차 개발에 힘써온 흥씨가 특허 출원 중이라고 했다. 센터의 수리 품목은 수동·전동 휠체어와 전동차, 목발 등 보조기구, 노인들의 보행용 카트, 지팡이, 자전거 등 다양하다. 못 쓰게 된 기구는 해체해 부품을 재활용하고, 값나가는 부품은 실비 수준에 바꿔주고 고쳐준다. 흥씨는 그마저도 받는 게 미안하다. 그는 “언젠가는 전액 무료로 수리해드릴 수 있는 날이 꼭 올 것”이라고 힘줘 말했다. 센터는 월·토요일 오전 8시~오후 7시(동절기 오후 5시까지) 운영한다. 문의 (02)716-4050

## 양천·강서 브리핑

양천구립합창단, 11일 정기공연 개최



양천구립합창단 정기공연이 12월 11일 오후 7시 30분 양천문화회관 대극장에서 열린다. ‘詩人の 노래’를 주제로 열리는 이번 공연은 요맘때 어울릴 만한 노래와 연주로 구성했다. 주민 누구나 무료로 관람 가능하며 공연 당일 오후 6시 30분부터 선착순 입장할 수 있다. 문의 (02)2620-3408

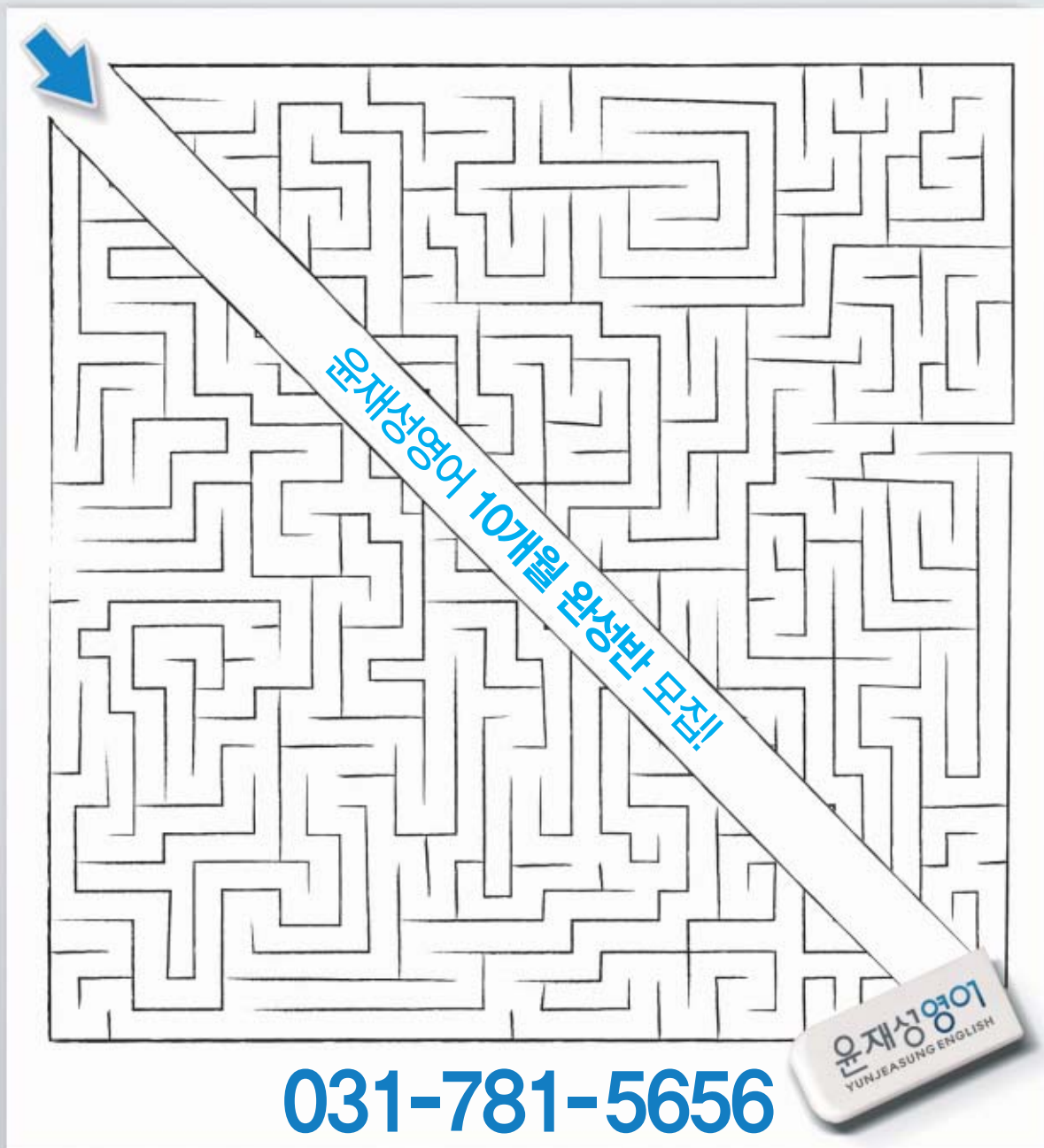
대학생 아르바이트생 모집

양천구와 강서구는 겨울방학을 맞은 대학생들을 대상으로 아르바이트생을 모집한다. 근무기간은 양천구 2015년 1월 9일~2월 6일, 강서구 2015년 1월 9일~2월 5일이며 구청 및 동 주민센터

터에서 행정 업무 보조 및 현장 지원 업무를 담당하게 된다. 두 구청 모두 각 50명을 선발하며, 주 5일 오전 9시~오후 3시 근무에 보수는 점심값을 포함해 일일 3만2900원이다. 각 구에 주민등록 된 전문대 이상 재학생 대상이며 신청은 양천구청 홈페이지(yangcheon.go.kr), 강서구청 홈페이지(gangseo.seoul.kr)를 통해 12월 12일까지 할 수 있다. 전산추첨을 통해 12월 15~16일 대상자를 발표하며, 문의는 양천구청 안전자치과(02-2620-3090), 강서구청 주민자치과(02-2600-6042)에 하면 된다.

강서구, 12월 ‘협동조합 주민설명회’

강서구와 강서지역자활센터가 공동 주최하는 ‘협동조합 주민설명회’가 12월 12일 오후 1시 30분~4시 염창동 강서평생학습관에서 열린다. 협동조합에 대한 주민 이해를 돕고자 마련된 이번 설명회에는 박향희 신나는 협동조합 국장이 강사로 나서 협동조합의 개념, 협동조합의 유형 및 운영 모델, 설립 절차 등을 알려준다. 사전 신청 없이 관심 있는 누구나 참석할 수 있다. 문의 (02)2600-6327

윤재성영어  
YUNJEASUNG ENGLISH

# 영어, 이제 정말 끝냅시다!

## 윤재성의 소리영어

## 10개월 완성반 모집!

- ▷ 등록기간 : 2014년 12월 01일 ~ 2014년 12월 31일
- ▷ 수업장소 : 윤재성영어 강의실 (경기도 성남시 분당구 서현동 소재)
- ▷ 완성반 설명회 : 2014년 12월 13일 (토) 14시 ~ 17시 (윤재성영어 대강의실)
- ▷ 설명회 예약 및 참석문의

031-781-5656 / 홈페이지 1:1문의 (www.hearsayenglish.com)

# 보랏빛 눈매·붉은 입술로 주인공 돼볼까?

## 나스가 제안하는 연말 파티 메이크업

연말이면 크리스마스를 비롯해 크고 작은 파티나 모임이 열린다. 이럴 때 옷만큼 고민되는 것이 화장이다. 연말 '파티 룩'으로 만들어줄 홀리데이 메이크업 연출법을 화장품 브랜드 '나스'의 수석 메이크업 아티스트에게 배워왔다.

글=행복플러스 이제남 기자  
사진=나스 제공

### ◇깨끗한 피부 바탕에 세련된 포인트 색상 활용

화장법에도 유행이 있다. 나스가 제안하는 올해 홀리데이 메이크업 트렌드는 '얼굴 전체적으로 핏이 반짝거리는 불링블링한 메이크업보다는 깨끗한 피부 바탕에 세련된 포인트 색상을 활용하라'는 것. 정진관 나스코리아 수석 메이크업 아티스트는 "과한 윤기나 광택을 준 피부 표현은 사진을 찍었을 때 자칫 땀으로 범벅된 것처럼 보일 수 있다"며 "연말 파티 메이크업으로는 피부결이 매끈하면서 실크처럼 은은한 광택이 나는 정도가 좋다"고 말했다. 특히 윤기가 과하지 않은 깨끗한 피부 표현은 화려한 아이섀도나 립스틱의 색감을 잘 살려줘 세련미를 더해준다.

정 메이크업 아티스트가 추천하는 눈화장 색상은 '다즐링 블루(질은 파란색)'와 '래디언트 오키드(보라색)'다. "이 두 색은 여성스러우면서 고급스럽고 세련된 느낌을 낼 수 있어 공식 파티와 같은 중요한 자리에 잘 어울려요. 또한 아이라인으로 사용하느냐 눈두덩에 전체적으로 바르느냐에 따라 다양한 룩으로 연출할 수 있어 활용도가 높아요."

### ◇아이섀도도 보라색 또는 짙은 파란색 추천

홀리데이 메이크업 시 기초 화장은 최대한 얇고 가볍게 한다. 토너를 화장솜에 적셔 얼굴 전체를 닦아내듯 발라 피부를 정돈한 후 수분크림을 덧발라 피부에 수분을 충분히 공급한다. 여기에 은은한 광택이 나는 프라이머 제품을 피부 전체에 펴 바른다. 가벼운 질감의 프라이머는 피부에 밀착돼 표면을 고르게 정돈해주고 메이크업의 지속력을 높여준다. 그 위에 팩트형의 파운데이션을 가볍게 덧발라 피부 표현을 마무리한다. 추천 파운데이션은 '나스 올 데이 루미너스 파우더 파운데이션' (7만원).

정 메이크업 아티스트는 "올 데이 루미너스 파우더 파운데이션은 섬세한 파우더 입자가 피부에 가볍게 밀착돼 결점을 가려주고 하루종일 촉촉한 피부결을 연출해주는 신제품"이라며 "내장된 퍼프의 스펀지 면을 물에 적신 후 파운데이션을 묻혀 피부에 누르듯 바르고, 뒷면인 벨벳 면을 이용해 파운데이션을 다시 펴 바르면 매끄러우면서 은은한 빛이 나는 피부 표현을 완성할 수 있다"고 말했다.

눈화장은 아이라인은 생략하고 아이섀도만으로 깊이감 있게 연출한다. 은은한 핏이 들어간 오팔색의 아이섀도를 눈두덩 전체에 펴 바르고 그 위에 보라색 아이섀도를 그라데이션하듯 발라준다. 이때 아이라인 부분에 보라색 아이섀도를 여러 번 덧발라주면 아이라인을 그린 듯 그윽한 눈매를 연출할 수 있다. 추천 아이섀도는 래디언트 오키드인 '나스 하드와이어드 아이섀도우 캔버라'. 속눈썹은 아이레쉬로 바짝 올려준 후 마스카라를 여러 번 덧발라 풍성하고 선

명하게 표현한다. 정 메이크업 아티스트는 "만약 아이섀도 색이 진하게 표현했다면 마스카라를 생략해도 좋다"며 "마스카라를 더하면 풍성하면서 화려한 눈매를 연출할 수 있고 마스카라를 생략하면 도시적인 느낌을 줄 수 있다"고 팁을 전했다.

### ◇입술은 진홍색 립스틱으로 돋보이게

좀 더 입체감 있는 얼굴을 연출하려면 어두운 장밋빛의 블러셔를 광대 부분에 사선으로 가볍게 발라 마무리한다. 마지막으로 입술은 진홍색 립스틱을 립 브러시를 이용해 입술 전체에 짙게 채워준다. 보다 볼륨감 있는 입술을 연출하고 싶다면 선명한 빨간색의 립글로스를 입술 중앙에 덧바른다. 이때 추천 립스틱은 풍부한 발색력과 입술에 광택을 더해주는 진홍색의 '나스 하드와이어드 립스틱 데들리 캐치'. 정 메이크업 아티스트는 "눈화장이 진하면 입술은 약하게 표현하는 것이 메이크업의 공식처럼 전해지지만, 홀리데이 메이크업의 경우 다소 진한 메이크업을 해도 과해 보이지 않고 오히려 돋보일 수 있다"고 말했다.

한편 나스는 연말을 맞아 홀리데이 컬렉션을 출시했다. 이 중 홀리데이 기프팅 테크패션 립글로스 코프렛, 특히 제작된 한정판 색상의 립글로스 4종을 담은 '나스 홀리데이 기프팅 테크패션 립글로스 코프렛' (5만6000원), 브러시 3종을 담은 '나스 홀리데이 기프팅 컬렉션 가부키 브러시 세트' (17만원) 등 5가지다. 문의 (02)6905-3747



'하드와이어드 아이섀도우 캔버라'

'나스 홀리데이 기프팅 테크패션 립글로스 코프렛'



'하드와이어드 립스틱 데들리 캐치'

'나스 홀리데이 기프팅 컬렉션 가부키 브러시 세트'



## [ 홀리데이 에디션 화장품 ]



## 화려하게 빼입은 한정판 '탐난다, 너!'

뷰티에 관심 많은 여성들에겐 연말이 기다려지는 이유가 있다. 바로 특별한 패키지의 홀리데이 에디션 때문이다.

SK-II는 연말을 맞아 '피터라 에센스 2014 리미티드 에디션<사진①>'을 선보였다. SK-II의 베스트셀러 제품인 '페이셜 트리트먼트 에센스'의 병에 영원한 아름다움을 나타내는 톨립·프리지아·수국·사이프러스 4가지 꽃을 형상화해 그려넣었다. 12월 한 달 동안 전국 SK-II 매장에서 판매하며, 특별히 신세계백화점 매장에서 30만원 이상 구입 시 세계적인 꽃 브랜드 '제인페커 플라워'의 고급스러운 생화 포장 패키지 서비스를 한정 수량으로 제공한다. 키엘은 세계적인 파타리스트 듀오 '크랙&칼'과 함께 디자인한 홀리데이 리미티드 에디션<사진②>을 선보였다. 화려한 색상과 패턴으로 독특한 패키지가 특징이며 '울트라 웨이셜 크림', '칼렌듈라 꽃잎 토너', '립밤' 등 키엘의 베스트셀러 제품을 담아 구성할 수 있다. 비오템은 물속에서 즐기는 '윈터 워터랜드'를 주제로 영국의 판화 제작자 '산나 아누카'의 일러스트로 디자인한 '윈터 워터랜드 홀리데이 스페셜 리미티드 에디션<사진③>'을 출시했다. 제품은 '아쿠아수르스 수분크림', '레코포텔 바디 밀크' 등 5가지다.

연말 파티 메이크업을 도와줄 홀리데이 에디션 제품도 다양하다. 시세이도의 아시아 전용 메이크업 라인인 마끼아주는 홀리데이 신제품 3종을 출시했다. 이 중 '마끼아주 드라마틱 멜팅 루

즈<사진④>'는 부드럽게 입술에 밀착돼 선명한 색상을 오래 유지해주는 고보습 립스틱이다. '마끼아주 스노우 뷰티<사진⑤>'는 파우더형의 마백 제품으로 팩트처럼 얼굴에 가볍게 바르고 자면 된다. 파우더를 고르게 하는 메이크업 기능까지 포함돼 있어 낮에 화장 시 마무리 파우더로 사용해도 좋다. 시세이도는 마끼아주 홀리데이 신제품 출시를 기념해 12월 한 달간 전국 시세이도 매장에서 파티에 어울리는 레드 립 메이크업 서비스를 제공한다. 에스쁘이는 연말 파티 룩으로 대표되는 블랙 미니드레스와 붉은 입술에서 모티브를 얻은 홀리데이 컬렉션 '나이트 아웃(Night Out·사진⑥)'을 출시했다. 선명한 색상과 광택이 볼륨감 있는 입술로 연출해주는 리퀴드 제형의 립스틱 '컬러 인텐스 립 폴리쉬', 조명을 받은 듯 환한 피부로 연출해주는 파우더 '라이팅 파우더' 등 총 8가지다. 맥은 글리터 3종과 립글로스 3종으로 선보이는 홀리데이 한정 컬렉션인 '오브젝트 오브 어펙션<사진⑦>'을 출시했다. 카메오 메달이 장식된 반짝이는 케이스 안에 담았다. 변명숙 맥 수석 메이크업 아티스트는 "글리터는 눈과 입술에 모두 사용 가능한 제품으로 손으로 눈 앞머리 부분에 톡톡 찍어주는 것만으로도 연말 파티에 어울리는 반짝이면서 화사한 눈매를 완성할 수 있을 것"이라고 말했다.

글=행복플러스 이제남 기자  
사진=각 업체 제공

성장클리닉 / 성조숙증 / 하이킴의원 www.highki.com

대한한의원사협회 의료광고심의위원회 제2119호-증-02857호

## 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 왜소증

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 유전이라고만 할 수는 없다.

키 성장은 때가 있다. 남자는 고1, 여자는 중2면 성장이 거의 종료가 된다. 따라서 부모의 키가 작거나 성장이 더딘 경우에는 여아는 초등 4학년, 남자는 6학년 이전에 검사를 받아 보는 것이 좋다.



## 우리 딸이 벌써 생리를?

### '성조숙증 어린이' 5년만에 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, 남자는 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 아닌데 유선이 발달하거나 생리를 한다면 성장을 방해할 뿐 아니라 마음의 상처도 받을 수 있다.

### 한방(韓方)으로 성조숙증 예방과 치료

하이킴의원에서는 한방치료를 통해서 성장장애 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 성장장애 치료를 병행한 결과, 대체적으로 여성호르몬이 감소한

침·뜸·부침은 한의사에게 한의원은 한의원에서

## 하이킴의원의 성장장애 치료 프로그램

- 1. 세밀한 검사와 진단**  
배 나이, 성장 종합검사, 체지방 검사, 사춘기 진행단계와 성장호르몬 분비 여부 등에 대한 진단
- 2. 한약치료**  
체질과 질병에 따른 치료. 한약과 기시오기피를 이용한 성장호르몬 분비에 도움이 되는 한약과 성조숙증 예방 동시 관리
- 3. 성장판 주위에 놓는 침·경혈마사지**  
침 치료와 경혈마사지로 성장판 주변 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 늦춰 준다면 유전적인 키를 극복하는데 도움이 될 수 있다. 키는 작은데 가슴에 멍울이 잡히거나 통증을 호소한다면 성조숙증 여부를 확인하고 치료를 받아보는 것이 좋다.



박승민 원장(한의학 박사)



하이킴의원

강남본원 02)533-1075

고속터미널역 8-0번 출구  
반포소공동 6층 5층

# 알프스 설원을 누빈다 최상의 서비스 누린다

클럽메드와 함께하는 여행⑩ 클럽메드 발토랑 센세이션 리조트(君)



①



②



③

①해발 2300m 발토랑의 설원에서 스키를 즐길 수 있는 클럽메드 발토랑 센세이션 리조트. ②③어디서든 알프스를 감상할 수 있는 클럽메드 발토랑 센세이션 리조트 '스위트룸'의 실내와 테라스.

클럽메드는 12월 14일 알프스에 있는 세계 최대 스키 지역인 '레 트와 발레(Les 3 vallées)' 내 프랑스 '발토랑(Val Thorens)' 리조트군(이하 발토랑)에 알프스 최대 규모의 스키 리조트인 클럽메드 발토랑 센세이션 리조트를 새롭게 개장한다. 알프스의 설원 속에 자리 잡은 클럽메드 발토랑 센세이션 리조트는 첨단 장비로 스마트하게 운영돼 기대를 모으고 있다.

글=행복플러스 박근희 기자  
사진=클럽메드 바캉스 코리아 제공

## ◇알프스의 명소 발토랑에 자리 잡은 리조트

스키·스노보드 마니아들에게 끊임없이 이어질 것만 같은 눈발을 그 누구, 그 무엇의 방해 없이 내달릴 수 있는 곳만큼 매력적인 곳이 또 있을까. 프랑스 발토랑은 해발 1300~3230m, 1500ha에 이르는 광활한 규모의 스키 지역인 레 트와 발레 내 8개의 스키 리조트군 중 하나로 해발 2300m에 자리 잡고있다. 발토랑은 2013년 '월드 스노우 어워즈 2013'에서 '가장 혁신적인 유럽 리조트' 상을 수상했다. 여행 업계의 오스카상이라고 불리는 유명한 시상식인 '월드 트래블

어워즈'에서 2013·2014년 2년 연속 '프랑스 베스트 스키 리조트'와 '월드 베스트 스키 리조트'에 선정되기도 했다. 클럽메드 발토랑 센세이션은 이렇듯 명성 높은 발토랑에 들어섰다. 이곳은 인테리어 디자이너 소피 잭민의 손길로 광활한 자연 풍경과 어우러지게 디자인됐다. 리조트는 전체적으로 전통적인 목조 양식에 모던함이 느껴지는데, 인테리어의 주요 색상을 파스텔톤으로 통일해 따뜻하면서도 편안한 느낌이다. 디렉스룸, 슈페리어룸, 주니어스위트룸, 스위트룸 등 4개 타입 총 384개의 객실 중 대부분의 객실이 알프스의 아름다운 자연 경관을 감상할 수 있는 발코니를 갖추고 있다.

## ◇'스키 패스'로 스키장 이용, 스키 강습 모두 무료

클럽메드 발토랑 센세이션에서는 전 세계 23곳의 클럽메드 스노 리조트에서 제공하는 스키 패스 서비스를 경험할 수 있다. 스키 패스는 스키 여행에 필요한 모든 것을 하나에 담은 것으로 우수한 설장에서 스키를 마음껏 즐길 수 있는 것은 물론 리프트 곤돌라권과 모든 레벨을 위한 수준별 강습이 포함돼 있다. 여기에 클럽메드의 올인클

루시브(all inclusive, 숙박·식사·부대시설 이용 등에 필요한 일체의 경비 포함) 운영방식이 적용돼 휴가를 보내는 동안 이용객들은 객실부터 전일정 식사, 무제한 음료 및 주류, 일부 유료 프로그램은 제외한 다양한 액티비티(여가 활동)까지 마음껏 즐길 수 있다. 스키·스노보드 초보자라면 스키·스노보드 강습을 눈여겨볼 만하다. 클럽메드 발토랑 센세이션에서는 만 12세 이상의 이용객을 대상으로 최대 12명 정원의 소그룹 스키 및 스노보드 강습을 무료로 운영한다. 강습은 영어와 프랑스어로 진행되는데 이용객들은 각자의 수준을 고려해 배운다. 강습은 ESF(Ecole de Ski Française) 스키 자격증을 소지한 전문 스키 강사가 맡는다. 매일 5시간에 걸쳐 진행되는 강습 시간도 이용객의 편의에 맞춰 탄력적으로 운영한다. 스키 후 스와 체험도 빼놓을 수 없다. 클럽메드 발토랑 센세이션에서는 고급 뷰티 케어 브랜드로 통하는 카리타(CARITA) 스파를 받을 수 있다. 성인뿐 아니라 만 11세 이상의 아이들을 위한 10대 스파도 있어 온 가족이 함께 스파를 즐길 수 있다.

스키·스노보드를 즐기지 않더라도 지

루할 틈이 없다. 클럽메드 발토랑 센세이션 리조트 내 10m 높이의 압벽에선 실내 압벽 등반을 해볼 수 있으며 줌바(라틴 음악에 맞춰 춤을 추는 운동), 보디스텝, 필라테스, 보디밸런스 등 최신 피트니스 트렌드를 반영한 피트니스 클래스도 운영된다. 피트니스 프로그램의 경우 클래스뿐 아니라 객실 내에 비치된 피트니스 비디오나 매일 아침 객실 스크린을 통해 방영되는 기상 프로그램도 통해서도 참여할 수 있다.

## ◇전용 앱 통해 리조트 이용 정보 제공

클럽메드 발토랑 센세이션의 큰 특징 하나는 클럽메드 최초로 첨단 시설을 갖춘 디지털 리조트라는 점이다. 리조트에 도착하자마자 리셉션 G.O(Gentle Organizer, 리조트 상주 직원)가 태블릿 PC를 들고 이용객에게 찾아가는 등 언제 어디서든 체크인 가능하다. 리조트 곳곳에는 스크린이 설치돼 있어 이를 통해 액티비티나 리조트 이용 정보를 얻을 수 있다. 또 스마트폰에서 사용 가능한 별도의 리조트 전용 앱(영어, 프랑스어 지원)을 운영하고 있어 이 앱을 통해 여행에 필요한 정보를 얻고 여행 계획을 짤 수 있

다. 예를 들어, G.O에 대한 정보부터 방문 기간 동안 매일 밤 열리는 이브닝 드레스 파티의 드레스 코드를 사전에 확인할 수 있으며 실시간으로 액티비티 스케줄, 현지 기상 정보, 슬로프 상황을 비롯해 자신의 위치도 확인이 가능하다.

클럽메드 발토랑 센세이션은 현지 특색은 물론이고 세계 각국의 요리가 제공되는 레스토랑, 무제한 음료·주류가 제공되는 오픈바 등을 갖췄다. 신나게 스키를 타다가 식사를 위해 다시 리조트로 내려와야 하는 것마저 번거롭게 느끼는 스키어들을 위해 1층 메인 레스토랑에서는 뷔페 외에 따뜻한 음료와 스낵을 포장해주는 '테이크 어웨이' 서비스도 제공한다. '곰프와 구르멍 레스토랑'과 '뚜소비' 그리고 와인 코너 총 3개의 식음 공간으로 나누어 있는 프리미엄 다이닝 공간인 '에피큐리어스 고메이 라운지'도 눈에 띈다. 특히 곰프와 구르멍 레스토랑에서는 저녁에 사전 예약 시 발토랑 출신의 스타 셰프이자 미슐랭 가이드로부터 별 2개를 받은 레스토랑 출신의 유명 셰프 에두아르 루베(Edouard Loubet)가 직접 개발한 요리를 맛볼 수 있다. 문의 (02)3452-0123 www.clubmed.co.kr

## 유산소·역도·기계체조 합친 '크로스핏'... 몸과 마음까지 단단하게

### 고강도 운동 즐기

유지대, 천정명 등 연예인들이 즐겨 하는 '크로스핏'은 유산소 운동, 기계체조, 역도 등을 혼합한 운동이다. '고강도 운동'이라 불리지만 한번 경험하면 크로스핏의 매력에 푹 빠진다.

크로스핏(CrossFit)은 교차(Cross)와 신체 단련(Fitness)의 합성어로 여러 가지 운동을 하나의 운동으로 연결시킨 신개념 운동법이다. 1974년 미국에서 시작된 크로스핏은 경찰 특공대, 군인, 소방관 등의 훈련을 위해 고안된 스포츠로 일상생활에서 필요한 근육을 쓰게 하는 운동이다. 크로스핏이 우리나라에 소개된 때는 2010년이다. 배우 천정명, 가수 김범수 등 연예인들이 시작하면서 2012년 여름부터 입소문을 타고 현재는 많은 사람들이 즐기는 스포츠로 자리 잡았다. 크로스핏의 특징은 다양하고 지속적인 운동, 기능적인 움직임, 고강도 운동을 수행하면서 신체의 전반적인 기능 향상과 체력 증가를 목적으로 한다. 달리기, 줄넘기, 조정(로잉머신) 등의 인내심을 발달시키는 유산소 운동, 팔굽혀 펴기와 턱걸이 등 몸의 무게를 이용한 기계체조, 스쿼트와 바벨 들어올리기 등의 역도성 운동 등 크게 3가지로 이뤄진다.



행복플러스 정은주 기자

여의도 국제금융센터 원 IFC 3층에 있는 크로스핏 센티넬 IFC점(02-6137-9300)은 아시아 최대 규모로 다양한 장비를 갖추고, 6명의 크로스핏 전문 코치가 지도한다. 안효정 크로스핏 센티넬 IFC점 코치는 "우리는 단순히 크로스핏 동작의 스킬과 살이 빠지는 것을 고민하기보다 크로스핏을 통해 몸을 바꾸고, 생각을 바꾸고, 정신을 강하고 단단하게 만들어가는 것에 초점을 맞춘다"며 "크로스핏을 한 달만 해도 몸과 마음이 강해짐을 경험할 수 있다"고 말했다. 크로스

핏 센티넬 IFC점은 매일 이용 가능하며 멤버십 수강료는 월 35만원이다. 멤버십에 가입하면 필라테스와 요가는 무료로 이용 가능하다.

강남구 역삼동에 있는 크로스핏 강남 선릉센터점(02-501-0660)은 올해 2월에 오픈한 약 200명의 수강생을 보유했다. 지하철 2호선 선릉역 7번 출구에 있어 주변 회사원들이 대다수다. 김현우 크로스핏 강남 선릉센터점 코치는 "선릉센터에는 난생처음 운동하러 오는 회원들이 많아 어색해하지만 3~6개월이 지난 뒤 크로스핏에 만족한다"며 "초보회원도 매일 새로운 크로스핏 동작에 전문적으로 운동을 배워가는 재미와 성취감을 느낀다"고 말했다. 수강료는 횡수와 시간에 관계없이 1개월 19만원이다.

강남구 신사동에 있는 크로스핏 신사점(02-514-3677)은 크로스핏과 슬림핏 2가지 프로그램을 운영한다. 기존 고강도의 운동을 통해서 단시간의 근육량 증대를 원하는 회원에게는 크로스핏을 권한다. 크로스핏을 하고 싶으나 체력이 걱정되는 회원이나 체지방 감소를 통한 슬림한 몸을 만들고 싶은 회원에게는 슬림핏을 추천한다. 수강료는 횡수와 시간에 관계없이 월 25만원이며 크로스핏과 슬림핏 교차 수강이 가능하다.

행복플러스 이수연 기자

연말 파티  
액세서리 연출법

타사키의 진주 목걸이 '펠스 온 퍼레이드'.

목걸이 하나로 포인트 팔찌 여러 개 겹쳐 착용

두툽한 겨울 옷에 액세서리를 잘 활용하면 한층 생기 있고 스타일리시해 보인다. 특히 연말 모임이나 파티에는 액세서리로 화려하면서 세련된 스타일을 완성할 수 있다. 이지연 스와로브스키 마케팅팀 부장은 "파티 룩이라 해서 모든 아이템을 화려하게 치장하는 건 오히려 멋스럽지 않다"며 "요즘 '놈코어(normcore, 노멀(normal)과 하드코어(hardcore)의 합성어로 평범하면서도 눈길을 끄는 맛이 있는 스타일 전략)' 패션이 유행이라 파티 룩 역시 모던하면서 심플한 룩이 대세이기 때문에 주얼리는 알이 굵은 목걸이를 선택하거나 팔찌를 여러 개 겹쳐 착용해 화려하게 연출하는 것이 좋다"고 말했다. 이 밖에 화려한 브로치를 달아 맛있는 겨울 옷을 화사하게 연출해봐도 좋다. 스와로브스키의 추천 아이템은 '스타더스트 더블 브레이슬릿'으로 나일론 소재의 망사 안에 작은 크리스탈을 채워 은은하게 반짝이고, 손목에 두 번 감을 수 있어 팔찌를 두 개 착용한 것 같은 효과가 난다. 또한 목걸이로도 활용할 수 있는 멀티 아이템이다.

구도원 스톤헨지 마케팅팀 대리는 "전체적으로 밋밋해 보일 수 있는 니트 패션을 보완하기 위해 반지와 귀걸이만한 주얼리가 없다"며 "얇은 반지를 여러 개 겹쳐 끼거나 양쪽의 모양이 다른 언밸런스 귀걸이로 꾸미지 않은 듯 개성 있는 스타일을 연출해봐도 좋다"고 말했다. 이때 반지는 옐로 골드와 로즈 골드 또는 골드와 실버를 매치

스와로브스키가 제안하는 연말 파티 주얼리 룩. 사진 속 팔찌는 '스타더스트 더블 브레이슬릿'.

하는 등 색감을 다르게 연출하면 더욱 트렌디해 보인다. 스톤헨지의 추천 아이템은 실버 소재의 이어커프로 나뭇잎 모양의 큐빅 장식이 화사하면서 깨끗한 이미지를 연출해준다.

최근 진주를 활용한 액세서리도 젊은 층에서 크게 인기다. 진주를 반으로 쪼개거나 금속 소재를 섞은 파격적인 디자인으로 색다른 개성을 뽐낼 수 있다. 서연수 타사키 마케팅팀 사원은 "진주 목걸이는 검은색 터틀넥에 포인트 아이템으로 활용하면 좋다"며 "연말 파티룩에는 진주 목걸이와 함께 세 손가락에 끼는 진주 반지를 착용하면 한층 돋보일 것"이라고 말했다. 타사키의 추천 아이템은 '펠스 온 퍼레이드' 목걸이로 귀여운 로봇 모양의 18K 옐로 골드 펜던트에 담수 진주가 세팅돼 있어 귀여우면서 독특하다. 글=행복플러스 이재남 기자  
사진=각 업체 제공

## IT ITEM 대동모피

### 짐해 뒀던 그 모피, 최대 68% 저렴하게 만나세요

날씨가 급격히 추워지면서 따뜻한 모피에 대한 관심이 높다. 대동모피는 이탈리아·미국·캐나다 등에서 모피를 직접 수입해 국내에서 생산·판매하는 업체로 중간 유통 단계가 없어 비교적 저렴한 가격의 모피 제품을 선보인다. 편안한 착용감의 고급 모피 '퍼시엔'부터 20~30대 젊은 층의 감성에 맞춘 '프레틀리 지오'까지 브랜드가 다양하다. 대동모피는 현재 서울 서초·강남 본점을 비롯해 전국적으로 4개의 본사직영점과 8개의 대리점을 운영하고 있다. 대동모피 홈페이지를 비롯해 신세계몰·GS이숍·H몰·롯데닷컴

·디앤샵·인터파크·롯데아이몰·CJ오쇼핑 등 주요 인터넷쇼핑몰에서도 제품 구입이 가능하다. 대동모피는 밍크코트를 68% 할인 판매하는 세일 이벤트를 진행하고 있다. 12월 31일까지 KB국민카드 결제 시 추가 5% 청구(환급)할인해주고 50만원 이상 구매 시 솔더백을 증정한다. 삼성카드 12개월, 비씨카드 5개월, 신한카드 3개월 무이자 할부도 가능하다. 이 밖에 체형에 맞는 제품을 맞춤 주문 가능하고, 원하는 디자인과 스타일에 맞게 리폼해주는 서비스도 제공하고 있다. 문의 (02)838-6874 www.daedongfur.co.kr



스톤헨지의 이어커프와 링.



포르쉐는 Mobil 1을 권장합니다.

www.porsche.co.kr

## 스투트가르트 스포츠카, 파나메라 윈터 프로모션.

- 취득세 및 무이자 금융 프로그램 혜택
- Porsche Travel Club 참가권
- 최적의 차량 상태 유지를 위한 서비스 바우처

**Porsche – There is no Substitute.**



**PORSCHE**

### 포르쉐 공식 딜러 스투트가르트 스포츠카(주)

포르쉐 센터 대치	포르쉐 센터 서초	포르쉐 센터 분당 서현	포르쉐 센터 분당 판교	포르쉐 센터 인천	포르쉐 센터 부산
서울 강남구 영동대로 401 Tel: 02-2051-0911 Fax: 02-2185-3190	서울 서초구 남부순환로 2215 Tel: 02-440-0911 Fax: 02-440-0913	경기 성남시 분당구 서현로 321번길 1 Tel: 031-735-0911 Fax: 031-739-9108	경기 성남시 수정구 여수대로 18 Tel: 031-729-0911 Fax: 031-729-0939	인천 남동구 인주대로 686 Tel: 032-450-3000 Fax: 032-450-3001	부산 해운대구 해운대로 277 Tel: 051-749-0911 Fax: 051-744-6922

#### • 정부공인 표준 연비 및 등급

**The new Panamera Turbo Executive**, 배기량 4,806cc, 7단 자동 PDK, 도심연비 6.1 km/l, 고속도로연비 9.5 km/l, 복합연비 7.3 km/l, 복합 CO<sub>2</sub> 배출량 및 등급 249g/km, 5등급, 공차중량 2,145kg.

※ 위 연비는 표준모드에 의한 연비로서 도로상태·운전방법·차량적재·정비상태 및 외기온도에 따라 실행연비와 차이가 있습니다.

• 본 파나메라 프로모션은 스투트가르트 스포츠카(주)의 포르쉐 센터에서 적용 가능하며, Panamera Turbo / Turbo S / Turbo Executive / Turbo S Executive 모델 중 일부 수량에 한합니다.

• 무이자 금융 프로그램의 경우, 지정 금융사의 운용리스 차량에 한합니다.

• 2014년 12월 1일부터 12월 31일까지 등록 시 적용되며, 자세한 사항은 스투트가르트 스포츠카(주)의 포르쉐 센터로 연락 주시기 바랍니다.



# 조선일보와 함께하는 전국민 치매 예방 프로젝트

두근두근\*  
뇌운동

두근두근\* 뇌운동  
1) 신문 낱판을 활용한 계산▶

- 효과영역  
지남력, 계산력  
작업기억, 시공간기능
- 준비물  
신문, 필기구
- 난이도  
하
- 소요시간  
3-6분

당일 신문을 활용한 '두근두근 뇌 운동' 지금 조선일보에 연재되고 있습니다.  
| 문의: 1577-8585 (독자서비스센터) | members.chosun.com

## 건강을 선물하세요

연말연시  
선물 특집

연말연시가 되면 한 해를 보내는 아쉬움과 새해를 맞는 설렘이 교차합니다. 그리고 사랑하는 가족과 지인에게 미처 전하지 못했던 감사의 마음이 가슴에 남습니다. 그래서 올해가 가기 전에 정성 담은 선물로 이들에게 감사의 마음을 대신 전해줍니다. 바쁜 회사 생활로 피로가 쌓인 아빠에게는 간 건강을 돕는 간 기능 개선제를, 가족 챙기느라 운동도 제대로 못하는 엄마에게는 실용적인 워킹화, 연로하신 부모님이나 다이어트를 하는 딸에게는 건강관리에 도움 되는 건강 보조식품을 마련하는 것은 어떨까요?

글=조선뉴스프레스 한상헌 기자

사진=해복플러스 이경호 기자, 대웅제약·나르지오·유스랩 제공



## ‘간 도우미’로 권태·식욕 부진 날려라

## 건강관리 위한 간 기능 개선제

간은 몸에 침투하는 세균과 이물질을 제거하고 각종 영양소를 합성하며 독소 및 노폐물을 해독하는 우리 몸속의 화학공장이다. 우리가 먹고 마시는 음식을 비롯해 체내로 유입되는 각종 독소와 유해물질의 해독을 위해선 평소 간 건강에 관심을 기울이는 것이 좋다. 유병욱 순천향대학교 서울병원 가정의학과 교수는 “간은 우리 몸에 침투한 독소 및 노폐물을 75% 이상 해독하는 몸속의 해독기관”이라며 “50% 이상 훼손되어도 별다른 증상이 나타나지 않는 만큼 평상시 간 건강관리에 힘써야 한다”고 조언했다.

간 노폐물 없애는 우루사  
장기간 복용해도 내성 없어

◇송년회 등 과음으로 인한 간 손상 주의해야  
송년회가 이어지는 연말연시는 평소보다 폭탄주 등 술을 마시는 경우가 많아 간 건강관리에 특히 신경 써야 하는 때다. 유 교수는 “보통 폭탄주의 알코올 도수는 체내에서 흡수가 잘되는 20도 내외”라며 “맥주의 탄산 역시 알코올 흡수를 가속화시켜 빨리 취하게 되고 간에 독성이 쌓이게 만든다”고 말했다. 간은 알코올을 해독하는 주요 기관인 만큼 이맘때 음주로 인해 가중되는 숙취 및 피로 해소를 위해 간의 해독 기능을 개선시키는 것이 특히 중요하다. 간에서 알코올이 해독되는 데 걸리는 시간은 2~3일. 이를 감안해 음주 후 가급적 3일 이상 술자리를 피하는 것이 좋다. 음주로 인한 간의 피로를 덜기 위해서는 숙취 해소에 도움이 되는 음식을 자주 챙겨 먹는 것도 효과적이다.

술을 마시지 않는 사람도 간 건강은 안심할 일이 아니다. 생활 속에서 체내로 유입되는 각종 독소 및 유해물질의 해독 역시 간에서 이뤄지기 때문이다. 일상에서 접하는 대표적인 생활 독소는 바로 오염된 공기나 먹고 마실 때 노출될 수 있는 유해물질이다. 수은, 납, 카드뮴 등 각

종 중금속과 발암물질이 함유된 미세먼지는 10㎛(마이크로미터) 이하의 작은 미립자로 호흡을 통해 폐까지 침투한다. 음식을 먹을 때도 마찬가지다. 프라이팬 코팅제인 과불화화합물, 플라스틱을 부드럽게 만드는 가소제인 프탈레이트, 금속 캔 내부 코팅제에 사용되는 비스페놀 A 등은 음식을 섭취하면서 체내에 유입될 수 있는 대표적인 독소들이다. 이러한 생활 독소에 지속적으로 노출되면 피로나 두통, 면역력 저하 등의 증상이 나타난다.

## ◇일상 속 ‘생활 독소’도 간 건강 위협해

이런 생활 독소에 대해 간의 해독력을 높이려면 먼저 간 기능 개선을 위해 꾸준히 노력해야 한다. 균형 잡힌 식습관과 규칙적인 운동 등 올바른 생활습관을 갖는 것은 필수. 탄수화물이나 지방을 과다 섭취하는 불균형한 식습관은 지방간을 유발하는 원인 중 하나다. 비타민과 무기질이 풍부한 식단으로 균형 잡힌 음식 섭취가 선행되어야 한다. 또한 간 기능 개선에 도움이 되는 우루소데옥시콜린산(UDCA) 등의 영양소를 섭취하는 것도 효과적이다. 유 교수는 “체내 담즙산의 UDCA 비율은 5% 수준으로 외부로부터 UDCA를 꾸준히 섭취해 그 비율을 높여주면 간 기능 개선에 도움이 된다”고 설명했다.

대웅제약 우루사는 간 기능 개선제로 간의 노폐물을 제거하고 간세포를 보호하는 UDCA 성분과 피로 해소에 도움이 되는 비타민 B1, B2를 함유해 만성 간질환의 간 기능 개선은 물론 간 기능 저하로 인한 전신 권태, 육체 피로 등을 해소하는 데 도움을 준다. 국내 임상 결과에 따르면 만성 간염환자에게 우루사를 1일 3캡슐씩 10주간 복용하게 한 결과 전신 권태(81.5%), 식욕 부진(77.8%), 육체 피로(88%) 등이 개선된 것으로 나타났다. 또한 간질환 환자를 대상으로 4주간 복용하게 한 결과 피로와 함께 간 기능 수치가 개선된 것으로 드러났다. 우루사는 장기간 복용해도 내성이 없으며, 주성분인 UDCA를 꾸준히 섭취하면 간 기능 개선에 효과를 기대할 수 있다.



## ‘전·후방 분리형 밑창’ 발목이 편안

## 걷기 운동에 도움 되는 워킹화

건강을 위해 걷기 운동을 하는 이들이 적지 않다. 특별한 운동기구 없이 쉽고 간편하게 할 수 있는 대표적인 유산소 운동이기 때문이다. 적당한 걷기 운동은 혈액순환을 원활하게 하고 심장의 기능을 강화시켜 심혈관 질환을 예방하는 데 도움을 주며 호흡기의 기능을 증진시키는 효과도 있다. 내장 운동에도 좋아 체내 노폐물 배출을 돕고 스트레스 완화와 면역 기능을 높이는 데도 이롭다. 다리와 허리의 근력이 증대되고 기초 체력 향상에도 도움 된다. 이 걷기 운동에 필수적인 신체 기구가 바로 발이다. 발은 체중의 약 80%를 지탱하며 수

## 가벼운 등산 즐기는 이에겐

## 미끄럼도 막아주는 초경량 제품

많은 신경과 혈관이 복잡하게 연결되어 있는 신체의 축소판이다. 때문에 발에 문제가 생기면 신체 균형이 무너지고 척추 건강까지 해질 수 있다. 발을 보호하며 걷기 운동의 효과를 높일 수 있는 기능성 워킹화가 다양하게 출시되고 있다. 워킹화 전문 브랜드 ‘나르지오’는 올 연말연시 선물 아이템으로 ‘나르지오-엠’과 ‘나르지오-엠에스’를 제안한다.

## ◇발 앞·뒷부분 분리된 신개념 밑창 적용

나르지오-엠과 나르지오-엠에스는 나르지오의 ‘전·후방 분리형 밑창’이 적용돼 걸을 때 발목이 편안하다. 보통의 신발 밑창은 발 앞부분과 뒤꿈치가 하나로 연결된 형태다. 이에 반해 나르지오의 전·후방 분리형 밑창은 발 앞·뒷부분이 분리된 형태로 일반 밑창에 비해 걸거나 뛸 때 발목을 좀 더 유연하고 편하게 움직일 수 있으며 무릎 관절에 가해지는 충격을 줄여준다.

나르지오-엠과 나르지오-엠에스는 기능성 워킹화면서 동시에 세련된 디자인을 채택했다. 블랙 색상의 나르지오-엠은 로퍼(편이 없이 편하게 신을 수 있는 굽이

낮은 구두) 스타일의 남성용 워킹화로 정장은 물론이고 캐주얼한 옷차림에도 잘 어울린다. 인솔(inside, 중창)은 통기성이 좋은 천연 소가죽을 사용해 오래 신어도 편하다. 나르지오-엠에스는 품질 좋은 소가죽을 사용해 고급스러운 여성용 워킹화다. 고무밴드를 적용해 신발 모양을 예쁘게 잡아주며 오렌지 색상에 브라운 색상의 스티치(바늘땀)를 넣어 세련미를 더했다. 최근에는 블랙 색상이 새롭게 출시돼 선택의 폭이 넓어졌다.

## ◇미끄럼 방지 기능의 초경량 트레킹화도 출시

평소 가벼운 등산을 즐기는 사람을 위한 선물을 찾는다면 최근 출시된 나르지오 초경량 트레킹화인 ‘나르지오-티’를 추천한다. 이 제품은 가볍고 충격을 분산시키는 ‘오소라이트(ortholite)’ 깔창을 적용, 걸을 때 발 바닥으로 전해지는 충격을 흡수하고 분산시켜 무릎 관절과 척추에 무리가 덜 가도록 했다. 또한 미끄럼 방지 기능을 추가해 혹시 모를 낙상 사고 위험을 줄였다. 특히 신발끈을 얹고 다이얼로 와이어를 조여 발을 고정시키는 ‘보아 클로저 시스템(BOAClosuresystem)’을 적용해 신발을 발 크기에 맞게 쉽고 편하게 조절할 수 있다. 기존 레드와 블루 색상 외에 최근 그레이 색상이 추가됐다.

한편 나르지오는 지난 2005년 창립 후 ‘전·후방 분리형 밑창’을 적용한 신발을 선보여 100만 켤레 이상을 판매했다. 현재 전국 75개 매장이 있고 일본에도 진출했다. ‘전·후방 분리형 밑창’ 기술은 한국은 물론이고 미국, 일본, 중국에서 특허를 받았다.

한편, 나르지오는 신제품 출시를 기념해 내년 1월 31일까지 할인 행사를 진행한다. 행사 기간 동안 ‘나르지오-엠에스’는 10% 할인된 15만8000원에, ‘나르지오-티’는 20% 할인된 15만8000원에 구입할 수 있다. 또한 홈페이지(narzio.co.kr)에 게재된 ‘신제품 출시 기념 할인 행사’ 페이지를 프린트하거나 휴대전화로 사진을 찍어 매장을 방문하면 소정의 기념품을 증정한다. 문의 (02)482-0655

## 주름살 어머니엔 먹는 콜라겐 제품… 속쓰림·위산 역류엔 위 건강식품

## 건강관리에 도움 되는 식품

블랙커런트, 눈 피로한 사람에게 추천  
식물성 판두라틴 성분, 체지방 감소 효과

건강기능식품 전문 브랜드 ‘유스랩’은 다채로운 건강기능식품을 선물 아이템으로 제안한다. ‘비전스마트슈프림’은 뉴질랜드산 블랙커런트로 만든 눈 건강관리를 위한 제품이다. 블랙커런트는 안토시아닌, 비타민 C, 폴리페놀 등이 다량 함유된 식품으로 항산화 효과가 높은 것으로 알려졌다. 또한 비타민 A, 비타민 B6, 비타민 B2, 엽산 등도 풍부하다. 유스랩은 연말을 맞아 이 제품을

38% 할인된 8만원(1병, 2개월분)에 판매하고 있다.

주름살이 늘어 고민하는 어머니나 피부 탄력이 떨어졌다고 하소연하는 아내에게는 먹는 콜라겐 제품이 쓸모있다. 유스랩의 ‘에버콜라겐UV케어’는 자외선에 의해 손상된 피부를 회복시켜주며 눈가 주름 개선과 피부 탄력 및 보습에 효과가 뛰어난 콜라겐 함유 제품이다. 이 제품은 피부 속 진피층을 개선할 수 있는 ‘트리펩타이드(Tripeptide)’성분도 함유해 피부 미용에 특히 효과적이다. 이 제품 또한 연말을 맞아 6만9000원(1병, 4주분)의 할인가로 판매한다.

속이 불편하면 모든 일이 불편하다. 감사한 분들의 속사정까지 챙기고 싶은 이들에게 신

제품 ‘슈퍼위가드’를 추천할 만하다. 이 제품은 속쓰림, 위산역류 등 위장 장애를 개선하는 데 도움 되는 위 건강기능식품으로 식품의약품안전처로부터 헬리코박터균의 증식 억제 기능을 인정받았다. 특히 이 제품은 위 점막 보호에 효과적이다. 슈퍼위가드는 특허물질인 ‘감초 추출물’을 주원료로 한다. 또한 양배추 추출물, 브로콜리 추출물과 유산균 9종도 넣었다. 연말을 맞아 7만9000원(1박스, 1개월분)에 할인 판매한다.

다이어트를 하려는 이에겐 ‘변정수의 뷰티케어-판도라다이어트’가 알맞다. 식물성 분인 ‘판두라틴(핑거루트 추출 분말)’을 주원료로 한 이 제품은 체지방 감소뿐만 아니라 피부 탄력 효과도 기대할 수 있다. 또한 다이어



트 시 부족할 수 있는 비타민 5종(비타민 E, B1, B6, 나이아신, 판토텐산)의 일일 권장 섭취량이 모두 들어 있다. 하루 한 번 잠자기 전

2알을 섭취하면 다이어트 효과를 볼 수 있어 간편하다. 연말맞이 할인가로 7만2000원(1박스, 1개월분)에 판매한다. 문의 1544-0760

# 이현세·강풀·케빈 칼… 가능성 발견하는 법을 이야기하다

『기업의 사회공헌』 현대자동차 ‘브릴리언트 토크’

생각의 틀을 깨고 새로운 가능성을 발견하려면 어떻게 해야 할까. 현대자동차가 이현세, 강풀, 케빈 칼 3인의 만화가를 초청해 마련한 토크쇼 ‘브릴리언트 토크’에서 그 해답을 찾아봤다. 이번 토크쇼는 현대자동차가 2012년부터 펴치고 있는 브랜드 캠페인 ‘리브 브릴리언트(live brilliant)’의 일환으로 마련된 것이다.

글=행복플러스 이제남 기자

사진=행복플러스 임영근 기자, 현대자동차 제공

◇친숙한 ‘만화’를 소재로 생각의 틀을 깨다  
“왓 이즈 더 프레임?(What is the frame?: 프레임이란 무엇인가?)”

지난 1~2일 청담동 송은아트스페이스에서 이틀간 열린 현대자동차의 ‘브릴리언트 토크’의 주제다. 흔히 영화에서의 한 컷을 의미하는 프레임(frame)은 만화를 구성하는 가장 기본적인 구조임과 동시에 우리가 세상을 바라보는 생각의 틀이자 기준을 제공하기도 한다. 김민수 현대자동차 브랜드전략실 이사는 “우리에게 친숙한 ‘만화’를 소재로 이 시대 최고의 크리에이터들이 프레임을 넘나들며 새로운 가능성을 발견하는 방법에 대해 대화를 나누는 자리로 이번 토크쇼를 마련했다”고 말했다. 토크쇼에는 38년간 세계적인 경제지 ‘이코노미스트(Economist)’의 시사만화가로 활동해온 케빈 칼과 대한민국 만화계의 거장으로 통하는 만화 작가 이현세, 대한민국 1세대 웹툰 작가 강풀이 함께했다. 첫날에는 케빈 칼과 이현세가 주어진 틀 안에서 새로운 가능성을 찾아내는 ‘독특한 시선의 힘’에 대해, 둘째 날에는 케빈 칼과 강풀이 기존의 틀을 깨고 변화를 가져오는 ‘새로운 생각의 힘’에 대해 각자의 의견을 나눴다.

◇이현세·강풀·케빈 칼 등 유명 작가 초청 강연  
이번 토크쇼에서 이현세 작가는 “내가 처음 만화를 접했을 때는 만화 자체의 프레임보다는 만화를 보는 사회의 편견, 그 프레임이 더 컸다”고 말했다. 이현세 작가가 처음 만화를 시작했을 때만 해도 만화는 저급하고 나쁜 것이라는 인식이 컸다고. 그는 특히 1980년대 만연했던 ‘만화는 아이들의 전유물’이라는 편견을 깨기 위해 남녀노소 누구나 볼 수 있는 만화를 그려야겠다고 결심했다. 그렇게 탄생한 것이 그의 대표작 중 하나인 야구 만화 ‘공포의 외인구단’이다. 이 만화는 큰 인기를 끌면서 그의 대표 캐릭터인 ‘까치’를 널리 알리게 됐다. 이현세 작가는 “고정된 프레임마저 무한히 넓혀주는 것이 호기심으로, 지난 37년간 내가 만화를 그려온 원동력이 됐다”고 말했다.

케빈 칼은 “시사만화가인 내게 프레임은 살고 있는 집이나 마천가지”라며 “그 집은 청중, 물감·종이 등 그림 재료, 스토리, 데드라인(마감) 4개의 벽으로 이뤄진다”고 말했다. 대학 졸업 후 영국의 유명 관광지에서 캐리커처를 그리는 일을 했던 그는 스물한 살 때부터 이코노미스트에서 버락 오바마·빌 클린턴 등 유명인의 캐리커처를 그리는 일을 담당해왔다. 케빈 칼은 “대개 작가들이 캐리커처를 5분 만에 그리는데 나는 거의 30분에 걸려 그린다”며 “캐리커처를 그리는 일은 얼굴을 완전히 해체했다가 재조합하는 작업으로, 단순한 얼굴이 아닌 그 이상을 그리려고 완벽함을 추구하다 보니 이 자리에까지 올 수 있었다”고 말했다.

강풀 작가는 “대학 시절 학생 운동을 하며 대자보에 그림을 그리다가 만화가를 꿈꾸게 됐다”며 “그러나 정식으로 만화를 전공한 것이 아니



지난 1일 현대자동차가 마련한 ‘브릴리언트 토크’에서 케빈 칼 시사만화가(가운데)와 이현세 작가(오른쪽)가 대화를 나누고 있다.

기에 만화가로 데뷔하기엔 한계가 있어 웹툰을 생각해냈다”고 말했다. 그는 또 “삶에서 어떤 한계가 느껴지면 프레임을 벗어나 보는 사고의 전환이 필요하다”고 덧붙였다.

◇2012년부터 ‘리브 브릴리언트’ 캠페인 이어와  
이번 ‘브릴리언트 토크’는 브랜드·예술 업계 종사자 및 디자인·광고 전공 대학생, 현대자동차 페이스북(facebook.com/AboutHyundai) 이벤트 당첨자 등 총 250여 명을 초청해 성황리에 마쳤다. 방청객들은 예정된 토크쇼 시간을 훨씬 넘겨 참가자들에게 질문을 이어가는 등 뜨거운 관심을 보였다. 이현세 작가는 애니메이션

전공 대학생이 조언을 구하자 “여행 도중에 있다고 생각하고 가보지 않은 길을 두려워할 필요는 없다”며 “자기 시대가 오지 않았다고 조급하게 생각하지 말고 인문학 독서를 통해 세상을 보는 관점과 시선을 기르라”고 말했다.

한편, 토크쇼장에는 지난 5월부터 현대자동차의 브랜드 캠페인 ‘리브 브릴리언트’를 주제로 케빈 칼이 직접 그려 이코노미스트지에 게재한 9편의 광고 작품과 더불어 이번에 추가로 제작한 4편 작품까지 총 13점이 전시됐다. ‘리브 브릴리언트’는 현대자동차가 보다 많은 사람을 만족시키는 특별한 경험과 빛나는 가치를 제공하고자 꾸준히 이어오고 있는 캠페인이다.



토크쇼장에 전시된 현대자동차와 케빈 칼의 콜라보레이션(협업) 광고 작품들.



샬롱드리본 아우름 제공

## 선물의 완성은 포장… 설렘을 전하세요!

연말연시 선물 포장법

연말연시가 다가오면서 선물할 일이 많아진다. 선물의 첫인상, 선물은 어떻게 포장하느냐에 따라 받는 사람의 기쁨이 커진다. 특별한 선물을 위해 선물을 포장해주는 솜, 직접 만들 수 있도록 포장용품을 판매하는 솜, 포장을 배우고 싶은 이들을 위한 포장 클래스까지 선물 포장과 관련한 다양한 정보를 모아봤다.

종로구 계동에서 샬롱드리본(010-8709-3570)을 운영하는 조현숙 대표는 11년 차 리본·포장 전문가로 활동 중이다. “선물 포장은 박스의 무늬가 가장 중요한데 특히 뒷사람에게 선물할 때 박스가 없으면 격식을 갖추지 못한 느낌을 받을 수 있다”며 “그다음은 선물받는 사람의 성별·나이 등을 고려해 포장지 색상을 고른다. 리본은 화려하지 않아도 묶어주기만 하면 괜찮은 포장을 완성할 수 있다”고 말했다. 선물 포장을 원하는 사람은 하루 전에 예약 후 이용하면 된다. 선물 크기, 박스 유무, 포장 기술에 따라 7000원부터 2만원까지 가격이 다르다. 리본·포장 클래스도 진행한다. 오는 16일 오전 11시 연말연시 선물 포장 웨딩에 클래스가 열린다. 선착순 6명만 가능하며 수강료는 재료비 별도 4만원이다.

서초구 방배동에 있는 아우름(02-537-5955)은 선물 포장 공방이다. 기본적인 선물 포장부터 예단 포장, 업종 맞춤형 포장, 기업체 포장 컨설팅까지 포장에 대한 모든 것을 다룬다. 이승선 아우름 대표는 집에서 손쉽게 만들 수 있는 연말연시 포장법을 공개했다. 이 대표는 “크래프트지(황산염필트를 원료로 제조한 포장용지)나 가죽지(가죽 느낌이 나는 포장용지)로 자연스럽게 포장을 하고 리본과 끈으로 묶어준다”며 “그 위에 솔방울, 산타, 크리스마스 트리 등 크리스마스 오너먼트를 붙여주면 연말 분위기가 물씬 나는

선물이 완성된다”고 말했다. 아우름 역시 선물 포장 클래스를 진행한다. 12월 한 달간 진행되는 연말연시 일대일 클래스는 1시간 30분 정도 소요되며 수강료는 재료비 포함 5만원이다.

선물 포장을 위해 다양한 포장용품을 판매하는 솜들이 있다. 강남구 신사동에 있는 라이프스타일 브랜드 데일리라이프(070-8670-7062)는 포장용품뿐만 아니라 감성적인 패브릭과 휴인테리어 제품을 파는 곳으로 유명하다. 온·오프라인 매장을 모두 운영 중인 이곳은 다양한 무늬의 포장지, 일반 종이봉투와 달리 예쁜 패턴이 디자인된 선물 봉투, 작은 물건을 담아 선물하기 좋은 선물 상자를 판매한다. 가격은 각각 1000~2000원이면 구입 가능하다. 코튼 리본도 인기가 있다. 선물 위에 간단하게 돌려 묶어주기만 해도 멋스러운 장식을 완성한다. 데일리라이프에서 자체 디자인으로 제작해 꽃과 별, 동물, 체크 등 무늬가 수놓인 리본으로 센스 있는 선물을 완성한다. 가격은 3야드(yard)에 2400원이다.

서울에 6개의 직영 매장을 운영하는 리빙 브랜드 마키(02-3213-4752)는 최근 롯데월드몰에 문을 열었다. 워런 킴블, 수잔 원거 등 세계적인 일러스트 작가의 작품을 모티브로 만든 수작업 소품들을 판매한다. 특히 마키만의 특별한 포장지를 만날 수 있다. 흑백 신문지 느낌의 빈티지 포장지와 도시적인 느낌의 포스터로도 사용할 수 있는 카발리니 포장지다. 1장당 가격은 빈티지 포장지 2000원(50×70cm), 카발리니 포장지 7000원(50×70cm)이다. 일러스트 박스도 특별한 선물을 담아 포장하기 좋다. 가장 작은 8cm부터 23cm까지 정육면체 사이즈로 크기에 따라 7가지다. 일러스트 작가의 그림이 그려진 박스로 가격은 7000원부터 3만원이며 박스를 구입하면 리본을 묶어준다.

행복플러스 이수연 기자

두통 - 어지럼증 - 손발저림 치료  
연세 오원석 신경과의원



빙빙 돌고, 비틀비틀 어지럼증! ‘뇌졸중위험’?  
어지럼증도 이제 관리하세요.

연세오원석신경과는 ...

환자와 의사 사이에 인간적인 관계와 직접적인 진찰 과정을 중요시하며, 각종 의료 장비를 통한 검사들 또한 진찰 과정의 하나로써 역할을 하고, 모든 치료의 중심에 환자를 우선시하는 것을 목표로 삼고 있습니다.



어지럼증은 일상생활에서 자주 접할 수 있는 뇌-신경질환의 대표적인 증상입니다. 어지럼증이 생기면 빈혈이나 만성 피로에 의한 증상으로 생각하기 쉽습니다. 하지만 대부분의 어지럼증은 인체의 평형기능을 담당하는 전정신경계의 이상으로 발생하게 됩니다.

특히 뇌-신경 질환에 의한 어지럼증인 경우 두통, 균형 장애, 불안 및 우울증상, 시력 및 기억력 저하 등의 증상이 나타날 수 있습니다. 따라서 어지럼증이 발생하는 경우 정확한 원인을 찾아 치료하는 것이 매우 중요합니다.

신경과 질환의 특성상 환자마다 증상이 매우 다양하게 나타나고 진단에 이르는 과정이 매우 복잡하며 치료 또한 환자마다 다르게 접근해야 할 경우가 많습니다.

저희 연세오원석신경과에서는 어지럼증의 원인에 대한 검사로서 신경학적 진찰, 혈액검사, 평형기능 검사, 뇌혈류 검사 등을 복합적으로 시행하여 세심한 환자별 맞춤진료를 지향하겠습니다.

검사 (EXAMINATION)



1. 뇌혈류 초음파 검사

초음파를 이용하여 뇌의 혈액순환을 측정하는 검사입니다. 뇌졸중의 원인이 되는 뇌혈관 동맥 경화 및 혈전 등을 실시간으로 확인할 수 있습니다. 또한 편두통 및 만성 두통에서의 혈관 탄력성 등 뇌혈관의 건강상태를 알 수 있습니다.



2. 평형기능(어지럼증) 검사

평형기능을 담당하는 귀, 눈 그리고 뇌신경계의 상태를 알 수 있습니다. 일반적인 혈액검사와 더불어 어지럼증의 원인을 찾아내는 중요한 검사입니다.



3. 근전도 및 신경전도 검사

전기자극을 통해 감각 및 운동 신경의 손상 여부를 확인하는 검사입니다. 손발저림, 안면신경 마비, 디스크, 만성통증 및 근력약화에 대한 원인을 알 수 있습니다.



4. 유발전위 검사

시각, 청각, 전기자극으로 유발되는 뇌신경계의 변화를 확인하여 각각의 신경경로 및 뇌의 각 담당지역의 이상을 확인할 수 있는 전기생리검사입니다.

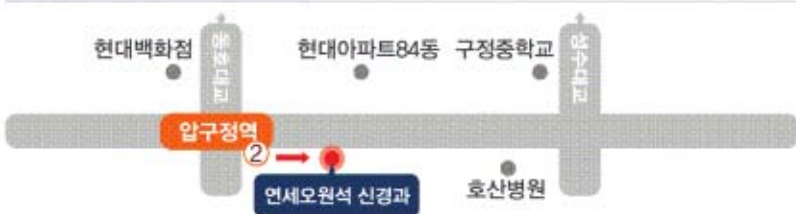


5. 기억력 검사

다양한 종류의 신경 심리검사를 통해 건망증, 기억력 저하 및 치매의 평가를 할 수 있습니다. 또한 동반되는 우울증 등 기분 장애도 평가합니다.

진료시간

평 일 : 오전 9시 - 오후 6시  
토 요 일 : 오전 9시 - 오후 1시  
점 심 시 간 : 오후 1시 - 오후 2시  
일요일, 공휴일 휴진



www.headclinic.co.kr

상담 및 문의 전화 : 02.547.2360

서울시 강남구 신사동 615번지 현대종합상가2층

청담동 Chaum 차움(Chaum) 미래형 검진 문의 02)3015-5001



삼성 커브드 UHD TV와 커브드 사운드바

커브드 사운드바는 텔레비전 스탠드와 일체감 있게 설계되어 커브드 TV 벽걸이형 설치 시에도 이질감이 없다. 알루미늄 소재의 감각적인 디자인으로 고급스러운 실내 장식에도 자연스럽게 적용될 수 있게 했다. 8.1채널(스피커 8개, 우퍼 1개)로 홈시어터 못지않은 서라운드 음향 효과를 낸다는 것도 자랑이다. 소리가 나오는 사운드바와 시청자의 귀높이가 다른 데서 발생할 수 있는 미세한 부조화는 자체 개발한 '리프트 기술'을 통해 극복했다고 한다. 리모컨으로 우퍼의 음량을 조절할 수 있어서 중간 소음 발생 소지를 없앴다.

[illegible]

모피 전문 기업  
**대동모피** 고객센터 (02) 838-6874  
www.daedongfur.co.kr

인터넷 검색창에 **대동모피**를 쳐보세요

GS SHOP Hmall.com \* 신세계몰 LOTTE.com \* O Shopping d&shop... INTERPARK NS 홈쇼핑

**fur ON**  
Comfort & Noble fur  
DAEDONG FUR CO., LTD.

# 파격한정가 SALE

- 대동모피에서 합리적인 가격으로 따뜻한 겨울과 명품스타일을 미리 준비하세요 -

**특전 전략적제휴**

\* **KB국민카드** 결제 시  
모든 고객님께 **추가 5%** 청구(환급)할인  
(창주, 천호점 행사 제외)

KB국민카드와 대동모피의 특별한 만남!  
KB국민카드만의 특별한 혜택을 만나세요!

\* KB국민인 비씨카드, 신용카드 제외

**특전 스페셜 기프트**

50만원 이상 구매 고객님께  
**솔더백 증정** (최초 1회, 중복증정 불가)  
(네이버/카카오/다음/네트즌)



**특전 26주년 기념**

**100만원대**  
밍크코트 신제품 출시

알고계세요? 대동모피는  
**국내최대의**  
**명품밍크** 전문매장입니다.

**68%**

**파격찬스**

명품모피 파격한정가 특별세일



미호가니 하프코트 68  
3,100,000  
**1,890,000**



블랙 패션 하프코트 73  
3,200,000  
**1,980,000**



블랙워머일 하프코트 71  
3,400,000  
**2,200,000**



블랙워머일 패션 자켓 65  
3,600,000  
**2,580,000**

**히트상품**

고객감사 히트상품 세일



블랙워머일 하프코트 81  
11,840,000  
**3,580,000**



미호가니워머일 하프코트 73  
12,140,000  
**3,880,000**



워머일 패션밍크 후드 하프코트 78  
13,900,000  
**4,440,000**



워머일 패션밍크 하프코트 76  
14,500,000  
**4,640,000**

**대 동 모 피**  
고객을 위한  
**특별한 혜택**

**1** \* **KB국민카드** 결제 시  
모든 고객님께 **추가 5%** 청구(환급)할인  
(창주, 천호점 행사 제외)

**2** 50만원 이상 구매 고객님께  
**솔더백 증정** (최초 1회, 중복증정 불가)  
(네이버/카카오/다음/네트즌)

**3** **100만원대** 밍크코트  
신제품 출시

**4** 지정별 하루 한벌 선착순 행사  
최고급 수입쉬어드 롱코트 399만원

**5** 2/3/6/10/12개월 무이자 할부(국민카드)  
2/3/6~12개월 무이자 할부(신한카드)  
2~5개월 무이자 할부(BC카드)  
2~3개월 무이자 할부(신한카드)

**6** **현밍크 특별보상판매**  
(타사제품포함)

**Pratelli Go**  
유럽 및 이태리  
명품 모피 직수입



**KakaoTalk Plus친구**  
대동모피와 카카오톡 친구맺고  
특별한 할인혜택을 누리보세요!  
▶ QR코드 찍고 카톡으로 혜택받기

**대동모피매장안내**  
**[수입 밍크 전문점]**

토요일/일요일 정상 영업합니다  
▶ 개점 \_ 오전 10:00 ▶ 폐점 \_ 오후 8:00

서초/강남 본점 (02)521-9001

목동점 (02)2697-9900

천호동점 (02)486-6631

성남/분당점 (031)733-0930

수원/용인점 (031)236-1851



라브르베르 코리아의 친환경 샴푸·주방세제

## 無화학 물질·식물성 재료로 안심 세정

프랑스의 친환경 생활용품 브랜드 라브르베르의 한국 지사인 라브르베르 코리아가 보디클렌저, 샴푸, 주방세제 등 라브르베르의 주요 제품을 국내에 선보인다.

라브르베르(L'arbre vert)는 프랑스어로 '초록색 나무'를 의미하며 브랜드의 로고도 초록색 나무로 디자인됐다. 인체에 유해할 수 있는 화학 물질을 사용하지 않고 프랑스 현지에서 재배한 올리브, 사탕무 등 식물성 원료로 제품을 만들고 있다. 라브르베르의 제품들은 유럽연합(EU)의 환경위원회가 주관하는 '에코라벨(ECO LABEL) 인증'을 획득했으며, '유럽 천식&알레르기 의사협회'가 주관하는 '알레르기 컨트롤 인증'을 받기도 했다.

라브르베르 코리아가 국내 선보이는 주요 제품으로는 '라브르베르 리퀴드 베셀 주방세제 아몬드' (500mL, 1만1000원), '라브르베르 샴푸 정상모발용' (300mL, 1만8600원), '라브르베르 샴푸 + 바디클렌저 녹차향' (300mL, 1만9900원) 등이다.

라브르베르 리퀴드 베셀 주방세제 아몬드는 생아몬드, 유채, 올리브유에 알로에 베라 등을 넣어 만든 친환경 세제다. 화학 세제 특유의 끈적임이 없고 세제 잔류물도 적어 행굴 때 편하다. 피부 트러블이 있는 사람도 고무장갑을 끼지 않고 사용할 수 있다.

라브르베르 샴푸 정상모발용은 갈조류에서 추출한 미네랄, 올리브, 유채꽃 등으로 만들어 모발에 윤기를 더하는 제품이다. 라브르베르 샴푸 + 바디클렌저 녹차향은 샴푸와 보디클렌저를 결합한 제품이다. 녹차를 원료로 사용해 자연스럽고 은은한 향이 난다.

라브르베르의 주요 제품은 현대백화점 압구정본점과 무역센터점, 신세계백화점 본점과 강남점 등 주요 백화점에서 만나볼 수 있다. 문의 1670-5717 www.arbrevert.co.kr

행복플러스 전범준 기자



라브르베르 코리아 제공

## Event

## '라브르베르 3종 세트' 드립니다

- 이벤트 내용: 독자 20명에게 '라브르베르 리퀴드 베셀 주방세제 아몬드' '라브르베르 샴푸 정상모발용' '라브르베르 샴푸 + 바디클렌저 녹차향'으로 구성된 3종 세트 1개씩 증정
- 응모할 곳: 조선일보 독자 멤버십 사이트 조선멤버스(members.chosun.com) 이벤트 페이지
- 응모 마감: 12월 15일 오후 6시
- 당첨 발표: 12월 17일

## 단신

서울대병원, '건강검진 설계하기' 강좌

서울대학교병원 건강증진센터가 주최하는 무료 건강강좌가 12월 19일 오후 3시 서울대학교병원 소아임상 제2강의실에서 열린다. '도움이 되는 건강검진, 해가 되는 건강검진: 나만의 건강검진 설계하기'를 주제로 열리는 이번 강좌에는 박진호 가정의학과 교수가 강사로 나서 내게 맞는 검사 항목과 효율적인 건강검진 방법에 대해 알려준다. 관심 있는 누구나 사전 등록 후 참석 가능하다. 문의 (02)2072-3336

웰튼병원, 러 무역대표부와 MOU 체결

웰튼병원은 러시아 무역대표부와 상호 협력을 위한 양해각서(MOU)를 체결했다고 최근 밝혔다. 양측은 지난달 25일 송상호 웰튼병원 원장, 마하일 본다렌코 주한 러시아 무역대표부 대표 등이 참석한 가운데 양해각서 체결식을 열고 ▲양국 의료산업 발전을 위한 논의 ▲웰튼병원 러시아 진출 및 러시아 의료기관 교류 ▲러시아 환자에 대한 적극적인 의료활동 등에 협력할 것을 합의했다. 문의 (02)2690-2000



갑상선암은 완치 가능성이 높은 암으로 꼽히나 치료 시기를 놓치면 다른 기관으로 전이될 수 있다. 김진우 차음 내분비내과 교수가 갑상선 상태를 살펴보고 있다.

## 갑상선암은 착한 암? 치료 시기 놓치면 전이 위험

[차음·차병원과 함께하는 종합건강관리] 갑상선암

종양 5% 내의 '악성'... 특이 증상 없어  
 ♀환자, 男 6배... 40~50대 발병률 높아  
 조기 발견, 수술·호르몬 요법으로 완치

갑상선암은 목 앞부분에 있는 내분비기관인 갑상선에 발생한 악성 결절(結節, 땀하 솟은 피부 변화)을 말한다. 국가암정보센터 통계에 따르면 2011년 암 진단을 받고 생존해 있는 유병자 수는 총 109만7253명이며 이 중 갑상선암 유병자는 21만5178명으로 전체의 19.6%, 가장 높은 비율을 차지했다.

글=행복플러스 이경석 기자  
 사진=행복플러스 장은주 기자  
 도움말=김진우 차음 내분비내과 교수

◇40~50대 발병률 높고 여성에게 더 흔한 암

갑상선은 목 앞쪽 중앙의 튀어나온 부분인 갑상선 연골에서 2~3cm 아래에 있는 내분비기관이다. 갑상선호르몬을 만들고 저장했다가 필요할 때 혈액을 통해 인체에 내보내는 역할을 한다. 갑상선호르몬은 인체의 거의 모든 대사과정에 관여하는 중요한 호르몬이다. 각 신체기관의 기능을 적절히 유지시키는 것, 열을 발생시켜 체온을 유지하는 것, 태아의 뇌와 뼈 발달을 돕는 것 등이 모두 갑상선호르몬의 역할이다.

이 갑상선에 생긴 악성 결절이 갑상선암이다. 김진우 차음 내분비내과 교수는 "갑상선에 생긴 결절 중 5% 내외가 악성 결절"이라며 "예후(豫後, 병이 나옴 뒤의 경과)가 비교적 좋은 암으로 꼽히지만 방치하면 다른 기관으로 암세포가 전이돼 생명을 위협할 수 있다"고 했다. 갑상선암은 40~50대의 발병률이 높다. 남성보다는 여성에게서 더 많이 발생한다.

국가암정보센터 통계에 따르면 2011년 기준 갑상선암 유병자 수는 여성 18만2066명, 남성 3만3112명으로 여성 환자가 6배 가까이 더 많다. 암 종류별로 살펴보면 갑상선암은 여성에게 가장 많은 암이다. 두 번째로 많은 유방암 환자보다 6만5000여 명 더 많다. 남성에게선 다섯 번째로 많은 암이다. 위암, 대장암, 전립선암, 간암, 갑상선암 순이다. 여성에게 갑상선암이 더 많이 발생하는 이유는 명확하지 않다. 전문의들은 다만 결절 자체가 여성에게서 더 잘 생기는 것, 여성의 갑상선 질환 발병이 더 많은 것 등을 하나의 요인으로 보고 있다.

◇어린이 방사선 노출 피하고 가족력 살펴야

갑상선암의 정확한 원인도 아직 밝혀지지 않았다. 단 방사선 노출은 현재까지 증명된 가장 명확한 요인으로 꼽힌다. 김 교수는 "노출된 방사선의 양에 비례해 갑상선암 발생 위험도가 증가한다"며 "노출 후 빠르면 4~5년, 늦게는 30년 후에도 암 발생 가능성이 있다"고 설명했다. 어린 나이에 노출될수록 더 위험하다. 김 교수는 "어린 나이에는 머리카락 부위의 X선 촬영이나 CT 촬영 등 진단 목적의 방사선 노출을 되도록 피해야 한다"며 "아열 수 없이 노출됐을 경우 갑상선종(甲狀腺腫, 갑상선이 커져 목 부위가 부풀어 오르는 증상) 등 이상 발생 여부를 주의해 살펴야 한다"고 했다. 가족력도 중요한 요인이다. 이 교수는 "부모가 갑상선암 진단을 받았을 경우 아들은 7.8배, 딸은 2.8배 갑상선암 발생 위험도가 증가하는 것으로 알려졌다"고 했다.

갑상선암은 대부분 증상이 없다. 간혹 목소리에 변화가 있거나 결절이 식도를 눌러 호흡이나 음식물을 삼키기 힘들 수 있는데 이 경우는 갑상선암의 가능성이 매우 크다는 게 김 교수의 설명이다. 결절

이 갑자기 커져도 본인이 알 수 있을 가능성은 적다. 모르고 있다가 건강검진을 통해 발견되는 경우가 대부분이다. 갑상선암 수술은 갑상선 전체를 떼어내는 것이 일반적이다. 드물게 반만 떼어내는 경우도 있지만 남은 부위에 재발 가능성이 높고 재발할 경우 재수술이 어려워진다. 수술 후에는 진단에 따라 방사성동위원소를 복용해 남은 갑상선세포를 완전히 없애는 치료를 하기도 한다. 수술 후엔 갑상선의 기능을 대신해 갑상선호르몬 제제를 평생 복용해야 한다. 김 교수는 "갑상선암은 진단 시기가 너무 늦지 않으면 수술로 완치될 수 있고 호르몬 보충 요법으로 평생 건강을 보장받을 수 있다"고 했다.

◇과잉진단 논란... "현장 전문가가 판단할 문제"

최근 불거지고 있는 갑상선암 과잉진단 논란에 대해서는 "현장 전문가들의 판단이 가장 중요한 문제"라고 선을 분명히 했다. 김 교수는 "암 진단과 치료에 관한 것은 통계 수치나 비용, 정치적 논란의 문제가 아니다"라며 "징후가 있다면 서둘러 진단하고 늦지 않게 치료하는 게 최선"이라고 강조했다. 이어 "치료 시기를 놓쳐 예후가 나빠질지, 더 이상 진행되지 않을지는 누구도 알 수 없는 문제"라며 "과잉진단이라 보는 시각의 이면에는 조기 암 진단율이 높아졌다는 긍정적 측면도 분명히 존재한다"고 했다.

차병원그룹이 운영하는 종합건강관리센터 차음은 갑상선암을 포함해 한국인에게 발병이 많은 각종 암 검사에 특화된 검진 프로그램을 제공한다. 검사 항목에 따라 10대 암 검진, 7대 암 검진, 라이프 암 검진 등으로 세분화해 꼭 필요한 검사를 선택할 수 있다. 차음의 건강검진은 1인실에 누운 채 환자가 이동할 필요 없이 의료진과 장비가 이동하며 진행되며, 방사선 노출량을 줄인 CT 등 첨단 의료장비를 갖췄다.

JOIN J-ROUTE

넘어지는 것을 두려워 말라  
 폭신폭신 파우더 스노우에서 배운  
 인생의 가르침

## 내가 찾은 일본

일본 스키여행의 모든 것-  
**일본스키닷컴** [www.ilbonski.com](http://www.ilbonski.com)

**12월 특선 단체출발** 럭셔리 '루스츨리조트' 스키  
 [4/5/6일 전일정 리프트권 포함]

3박4일	출발일: 12월 12일 / 13일	₩899,000
	12월 14일 / 15일	₩850,000
4박5일	출발일: 12월 12일 / 13일	₩1,080,000
	12월 14일 / 15일	₩1,030,000
5박6일	출발일: 12월 12일 / 13일	₩1,230,000
	12월 13일 / 14일	₩1,180,000

**설원비** **설원휴 특선**

2월 17일	[하쿠바스키, 6일]	₩1,350,000	※호텔 하쿠바 / 올마운틴 4일권 포함
2월 18일	[하쿠바스키, 5일]	₩1,190,000	※호텔 하쿠바 / 올마운틴 3일권 포함
2월 18일	[오타리조트, 5일]	₩1,270,000	※전일정 리프트권 포함
2월 18일	[하코다스키, 5일]	₩1,220,000	※로프트에이3일권 포함
2월 18일	[자오 국제호텔, 5일]	₩1,530,000	※리프트 3일권 포함
2월 18일	[나에바스키, 4일]	₩1,050,000	※나카타리엔 100,000원 지원
2월 19일	[나에바스키, 5일]	₩1,240,000	※나카타리엔 100,000원 지원
2월 19일	[타자와코스키, 5일]	₩985,000	※고마카다케 그린드 숙박
2월 19일	[타자와코스키, 5일]	₩1,080,000	※프루노유 료칸 숙박

**특선 시가코원 (志賀高原, SHIGA KOGEN) 단체출발**

2월 22일	[시가코원, 6일]	₩870,000	※이치노세 시가호물숙박
2월 27일	[시가코원, 5일]	₩799,000	※이치노세 시가호물숙박

대표전화 02-753-0777 팩스 02-2088-1133

일본 골프여행의 모든 것-  
**일본골프닷컴** [www.ilbongolf.com](http://www.ilbongolf.com)

**오키나와 청정골프**  
 동양의 하와이, 에메랄드빛 파라다이스  
 '류큐왕국'오키나와!  
 한 겨울에도 낮 기온 20도 전후의  
 따뜻하고 쾌적한 라운딩

**도심 시티 리조트, 로와지르 골프 (4일간, 54홀)**

배일출발	LCC-티웨이, 112만원 ~ 186만원
배일출발	LCC-진에어, 121만원 ~ 213만원
배일출발	아시아나, 129만원 ~ 199만원

**웹비 스파&리조트, EM코스타비스타 골프 (4일간, 54홀)**

배일출발	LCC-티웨이, 121만원 ~ 180만원
배일출발	LCC-진에어, 131만원 ~ 208만원
배일출발	아시아나, 145만원 ~ 194만원

**럭셔리 최고급 리조트, 카누차베이 골프 (4일간, 54홀)**

배일출발	LCC-티웨이, 136만원 ~ 201만원
배일출발	LCC-진에어, 148만원 ~ 228만원
배일출발	아시아나, 152만원 ~ 209만원 ※45홀

※장기상품 포함(내역: 항공료)유류할증료(국제항공료)호텔숙박(2인실)포식(식)식  
 골프비용(그린피+카트와+카파피), 송영비용, 여행자보험  
 ※장기상품 불포함 내역: 통역, 카다미전해사원, 도심리조트상품의 석식(시내 숙박)인 간접세 제외

**호도트래블(주)**  
 서울 중구 동소문로 31번길 호도트래블빌딩 2층 호도트래블 202호



# 그림책 서점인데... 어른들이 ‘와글’·영화 보려고 ‘와글’

## 그림책 전문 서점 ‘그림책 NORI’

그림책 전문 서점인데 어린이들만큼이나 어른들이 즐겨 찾는다? “망하면 안 된다”며 지역 주민들이 심시일반 후원금을 보내고 두 팔 걷어 청소까지 해주는 서점. 도대체 어떤 서점이기에, 참을 수 없는 궁금증으로 그림책 전문 서점 ‘그림책 NORI’의 문을 두드렸다.

글=행복플러스 김명희 기자  
사진=행복플러스 김명희 기자

◇어른들도 볼 수 있는 그림책 4000여 권 모아  
분당구 수내동 한적한 주택가에 있는 그림책 전문 서점 ‘그림책 NORI’ (이하 노리). 가정집을 개조해 유럽풍 빈티지 인테리어로 꾸며진 이곳은 얼핏 보면 카페나 레스토랑 같지만 문을 열고 들어하면 반전 공간이 펼쳐진다. 120㎡ 넓이의 1층엔 서점과 갤러리, 70㎡ 넓이의 2층엔 도서관과 세미나룸이 자리 잡고 있고 한쪽엔 직접 차를 타서 마실 수 있는 주방과 카페 테이블이 마련돼 있다. 서점이라고는 하지만 책을 구입하러 오는 사람보다 소모임, 수업 등을 위해 찾는 사람들이 많아 마치 작은도서관 같은 분위기다.

노리는 영화제 기획, 책 출판, 콘텐츠 개발 등 영화와 관련된 일을 하고 있는 이지는(42)씨가 2010년 10월에 문을 열었다. 동네의 작은 서점이 주민들의 사랑방 같은 공간이 될 수 있었던 것은 이씨가 전국은 물론이고 해외에서 직접 구매한 그림책 덕분이다. ‘그림책은 아이들만의 것’이라는 선입견을 깨고 어른들도 볼만한 내용

의 그림책뿐 아니라 대형 서점에서는 볼 수 없는 희귀본, 신진 작가들의 초판본 등도 모았다. “우연히 그림책을 모티브로 한 영화를 보고 그림책을 수집하기 시작하면서 그림책을 매개체로 한 문화공간을 꾸미고 싶었어. 처음 문 열 당시 수내동의 작은 상가 건물에서 제가 수집했던 그림책 2000여권으로 시작했지. 그 사이 저의 개인 수입금을 들여 지금의 단독 주택으로 이전하고 그림책도 4000여권으로 늘렸지만 여전히 적자예요. 그러나 지난 4년간 지역 주민들이 이곳에 대해 보여주신 애정을 생각하면 문을 닫을 수 없어요.” 이씨는 “이곳은 주민들이 이끌어가는 곳이라고 해도 과언이 아닐 정도”라고 자랑한다. 우렁 각시처럼 서점을 깨끗하게 청소해놓고 가는 사람, ‘제발 망하지 말고 우리 동네를 빛내달라’는 당부와 함께 매월 후원금을 보내주는 사람 등 문을 연 사람은 이씨 자신이지만 이제 이 곳은 이씨 개인의 것만은 아니라고. 현재 ‘노리친구’라고 불리는 개인 후원자들이 25가정이나 된다.

◇영화 감상과 이야기 즐기는 영화 모임도 인기  
소모임을 하기 위해 이곳을 찾는 사람들도 적지 않다. 현재 매주 목요일 오전 10시 30분부터 그림책에 관한 정보 수집과 그림책을 활용한 다양한 활동을 하는 ‘그림책 모임’부터 매주 화요일 오전 10시부터 함께 영화를 보며 이야기를 나누는 ‘영화 모임’, 매달 둘째·넷째 목요일 오후 6시부터 아이들과 함께 물감으로 다양한 미술놀이를 해보는 ‘노리물감놀이 모임’ 등이 활발히 운영되고 있다. 특히 이씨가 주도하는 영화 모



주민들의 사랑방이 된 분당구 수내동에 있는 그림책 전문 서점 ‘그림책 NORI’의 주인 이지는(맨 오른쪽) 씨와 이곳의 단골들이 한자리에 모였다.

임은 이씨의 해박한 영화 지식 덕분에 노리의 대표 소모임으로 자리 잡았다. 인기가 많아 매주 수요일 오전 10시 모임을 하나 더 만들어 회원을 모집하고 있다고. 영화 모임은 누구나 회원으로 가입할 수 있고 월 회비 5만원만 내면 매주 다양한 영화감상과 함께 티타임을 즐길 수 있다. 모임이 활성화되다 보니 소모임뿐만 아니라 유아교육 전문가의 재능기부로 이루어지는 사진 수업, 이씨가 직접 진행하는 영화수업, 봄·가을에 열리는 북 콘서트, 동동 음악회 등 다양한 수업과 이벤트도

수시로 마련된다. “2년째 매년 5월에 열리는 북 콘서트의 경우 1회에 100여명의 관객이 찾을 정도로 인기가 높고 이날 소개되는 작가나 작은 출판사의 책도 100여권 이상이 판매될 정도로 노리의 대표 행사로 자리 잡았습니다.”

앞으로도 실력있는 작가들이 독자와 소통할 수 있는 기회를 다양하게 만들 예정이다. 노리는 월요일부터 금요일까지 오전 10시부터 오후 5시까지 운영되며 2015년 1월부터는 매달 첫째·셋째 주 토요일 오후 3시부터 온 가족이 볼 수 있는 영

화를 상영하는 ‘영화노리극장’이 문을 연다. 아이들이 직접 표를 구입하는 등 주도적으로 영화를 이용하는 것은 물론이고 영화의 줄거리에 가려 볼 수 없었던 영화의 숨은 뒷 이야기까지 들을 수 있는 프로그램이다. 상영 영화는 이씨가 어린이들을 위해 직접 선정한다. 관람료는 3000원(예정). 운영 시간 외에 이곳의 이용을 원하는 사람이나 이씨가 직접 추천하는 책에 대한 설명을 듣고 싶다면 사전 문의를 한 후 시간을 예약하면 된다. 문의 010-4283-8440

## 『우리 동네 여기』 식물 카페 ‘플랜트 스쿨’

## 정원 가꾸기·원예활동... 카페에서 배워볼까



플랜트 스쿨 제공

분당구 운중로(관교)에 있는 식물 카페 ‘플랜트 스쿨(PLANT SCHOOL)’. 한 달 전 문을 연 이곳은 가든 코디네이터 우정아(45)씨가 운영하는 곳이다. 가든 코디네이터는 정원을 디자인하고 가꾸는 사람을 지칭하는 말로, 월간 ‘가든인’ 전문 위원이기도 한 우씨는 “사람들에게 정원 가꾸는 법이나 식물 키우는 법 등에 대해 노하우를 알려주고 싶어서 카페를 열게 됐다”고 말했다. 그래서 이름도 플랜트 스쿨이라고. 추운 날씨가 무색할 정도로 따뜻한 분위기를 자아내는 매장 안에는 우씨가 직접 만든 식물을 이용한 전등 같은 아이디어 인테리어 용품이 눈에 띈다.

“식물은 화분에 담아두고 잘 가꾸는 것만으로도 아름답지만 식물의 각 특성을 이용해서 다양하게 인테리어 조형물을 만들어볼 수 있어요. 실물을 볼 수 있도록 카페를 꾸몄는데 똑같이 만드는 법을 알려달라고 하는 분들이 많아서 간단한 것들은 개인 강습이나 무료 강의를 통해 알려드리고 있습니다.” 우씨가 플랜트 스쿨에서 진행하는 수업은 원예관리사 자격증에 대비해 이론과 실습을 배우는 ‘원예 활동’, 셀프 가드너 양성 프로그램인 ‘정원 가꾸기’, 식물을 이용한 공간 연출을 배울 수 있는 ‘그린 인테리어’, 4~13세 아이들을 대상으로 하는 교육과 놀이를 접목한 자연교육 프로그램인 ‘JMG 어린이 프로그램’ 총 4가지다. 모든 강습은 사전 예약에 한해 가능하고 맞춤 수업으로 진행하기 때문에 수강료가 정해져 있지 않아 별도 문의해야

### memo

- 위치: 성남시 분당구 운중로 225번길 66
- 영업시간: 오전 10시~오후 9시(매주 월요일 휴무)
- 문의: (031)8016-9949

한다. JMG 어린이 프로그램은 2015년 1월 개강하며 월 2회 토요일 오전 11시부터 최대 1시간 30분 동안 진행된다. 현재 과천과학관에서 진행되고 있는 초등학교 대상 자연교육 프로그램과 동일하며 연간 프로그램으로 1회 3만원(재료비 별도, 10명 정원)이다. 매주 수요일 오전 11시부터는 ‘수요 무료 강좌’도 연다. 17일과 24일에는 ‘실내 식물 화분’ 프로그램이 진행된다. 수업은 재료비 2만~3만원만 내면 누구나 사전 예약 후 참가 가능하다. 우씨는 자신의 노하우도 개인 블로그(blog.naver.com/poppy2004)를 통해 소개하고 있는데 직접 매장에서 배우길 원한다면 개인 강습도 가능하며 소개된 작품은 완제품으로 구매 가능하다. 선물용 맞춤 화분의 가격은 5만원부터. 카페에선 음료와 사이드 메뉴로 유기농 허브차(5000원)와 홈페이지 세이브인 단호박밀크(6000원)가 가장 인기다. 미국 가정식 브런치(커피 포함 1만1900원)를 맛보고 싶다면 최소 2일 전 예약하면 된다.

행복플러스 김명희 리포터

## 분당·용인 브리핑

### ‘성남행복아카데미’ 11·18일 열려

성남시는 11일과 18일 오전 10시 30분부터 정오까지 성남시청 1층 온누리홀에서 ‘성남행복아카데미’ 11·12강을 차례로 개최한다. 11강은 조국 서울대학교 법학전문대학원 교수가 ‘대한민국 희망을 말하다’라는 주제로 강연을 펼친다. 12강은 현악사중주단인 파르페트엑스와 함께 하는 조윤범의 파워클래식 연주회로 꾸며진다. 당일 선착순 무료입장. 문의 (031)729-3084

### 송년음악회 ‘설레임 콘서트’ 포은아트홀서

한국음악협회 용인지부회는 11일 오후 8시 포은아트홀에서 송년음악회 ‘설레임 콘서트’를 연다. 신봉주의 지휘 아래 ‘마드레싱어즈 합창단’ ‘드림싱어즈 합창단’ ‘용인수지 실버합창단’ ‘용인튜터 앙상블’ ‘동백 필하모닉 오케스트라’ ‘용인심포니 오케스트라’ 등과 수준급 솔리스트가 함께 무대를 꾸민다. 관람료는 전석 2만원. 문의 (031)337-1333

INNO COMPANY 2014 BEST OPERA DRAMA HAMLET BY INNO COMPANY

오페라연극

# 햄릿

오페라·뮤지컬·연극의 재미와 감동을 모두 즐기는 오페라연극

2014. 11. 21 - 12. 28

용산아트홀 대극장 미르

공연시간 - 금 저녁 8시 / 토 오후 3시, 저녁 6시 / 일 오후 2시

주최 문화대한민국 후원 OBS OBS W

문의전화 : 02-714-2001 인터파크 1588-1555

원작 오페라 작곡 Ambrose Thomas / 원작 오페라 작사 Michel Carré, Jules Barbier  
출연진 조병주, 정병익, 이현주, 김지영, 이재모, 이세영, 소라, 윤나리, 김호배, 정성희, 문성진, 배은빈, 이동준, 김수빈, 스칼라오페라합창단 / 연출 정장현, 박상현, 권동민, 홍필선  
프로듀서 김성원 / 예술감독 김동선 / 연출 김진만 / 음악감독 김민수 / 지휘 임병욱, 이경상 / 안무 이신정 / 각색 김나정 / 작사 김나정, 조현용 / 프로덕션디자인 박무성  
무대디자인 김진홍 / 분장디자인 김숙희 / 영상디자인 최영우 / 조명디자인 남궁진 / 음향디자인 박호준 / 의상디자인 최수현 / 무대감독 정용석 / 소품감독 홍도영 / 무술감독 조병주  
조연출 강신구 / 그래픽디자인 김호종 / 포스터 디자이너 이광진 / 음악조감독 김미나 / 무대제작 극단바람울 / 협력극단 앙상블



citibank®

citi®

# 주택자금도, 전세자금도, 씨티은행이 답입니다.

씨티은행 신규 주택담보대출 혼합금리

## 최저 연 3.07%~ 최고 연 3.62%

신규시점으로부터 5년간 고정금리 적용 후 변동금리가 적용됨  
(변동주기는 6개월, 12개월 중 선택 가능), 2014년 12월 1일 기준

- 재무 상담을 받고 주택담보대출을 받으시는 모든 분께 연 0.2% 금리우대  
(단, 우대 후 금리는 최저금리 이하로 적용될 수 없습니다)
- 신규대출고객 중도 상환 시, 대출금의 50%까지 중도상환 수수료 면제  
(2014년 2월 3일까지 씨티 주택담보대출을 신규하시는 고객님께 적용됩니다)

대출조건도, 상환방법도 원하는 방식으로 고르세요

## 씨티 주택담보대출

### ■ 대출기간

- 10년 ~ 30년(1년 단위로 선택 가능)

### ■ 중도상환수수료

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

### ■ 대출한도

- 최저 1천만원부터
- 대출가능금액 = 감정가격 X 가용담보비율 - 선순위채권최고액  
- 지역별최우선변제보증(모기지신용보증 가입 시 공제안함)  
※ 대출한도는 담보물 소재지, 대출기간, 담보물의 종류 등에 따라  
차등 적용되며, 고객신용도 부채상환비율(DTI) 적용여부에 따라  
대출이 제한될 수 있습니다.  
※ 담보물간 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 인지지출(대출금에 따라 세액 차등 적용되며 고객과 은행이 각 50%씩 부담함)
- ② 국민주택채권예입비: 고객 부담(설정금액의 1%대입)

### ■ 대출연체 시 불이익

- 대출 만기경과 후 미상환시 대출잔액에 대한 연체이자 납부  
및 연체 등에 의한 신용정보 관리대상자 등록 등의 불이익을  
받을 수 있습니다.

### ■ 대출금리 (2014. 12. 1 현재)

	최초 5년간 고정금리	5년 경과 후 변동금리 <sup>(1)</sup>
기본금리(A)	3.62%	신규취급액 COFIX: (6개월 변동) 2.17%
가산금리(B)	없음	1.40%
우대금리(C)	■ 우대금리 최대 연 0.55%p • 재무 컨설팅 서비스 상담고객 우대 : 연 0.20%p • 우수고객이면서 대출금액 2억원 이상 우대 : 연 0.10%p • 신청금액별 우대: 최대 연 0.10%p 까지 등	
최종금리 (A)+(B)-(C)	최저 연 3.07%	최저 연 3.02% (신규취급액 COFIX+0.85%)

\* (1) 변동금리는 신규일로부터 5년이 경과되는 날의 전일 자 COFIX 금리에 연동됩니다.



씨티은행 신규 전세자금대출 금리

## 최저 연 3.17%~ 최고 연 3.82%

신규취급액 기준 COFIX 연동금리, 6개월 변동 주기,  
2014년 12월 1일 기준

- 부대거래 및 부양가족에 따라 최대 연 0.65% 금리우대  
(단, 우대 후 금리는 최저금리 이하로 적용될 수 없습니다)
- 대출 실행 후 1년 경과 시, 중도상환 수수료 면제  
(2015년 2월 28일 까지 씨티 전세자금대출을 신규하시는 고객님께 적용됩니다)

전세입주자금부터 생활자금까지 지원해드립니다.

## 씨티 전세자금대출

### ■ 대출기간

- 1년이상 2년아래  
(단, 대출만기일은 임대차계약 만료일과 일치하여야함)

### ■ 중도상환수수료

- 대출실행후 1년 이내 중도상환시 상환금액의 1.5%  
• 중도상환원금 X 중도상환수수료를 1.5% X  
(잔존일수 ÷ 대출기간)  
※ 단, 잔존일수 감산하여 일할 계산됩니다.

### ■ 대출 부대비용

- ① 인지지출(대출금에 따라 세액 차등 적용되며 고객과 은행이 각 50%씩 부담함)
- ② 집권설정통지비용

### ■ 대출연체 시 불이익

- 대출 만기경과 후 미상환시 대출잔액에 대한 연체이자 납부  
및 연체 등에 의한 신용정보 관리대상자 등록 등의 불이익을 받을 수  
있습니다.

### ■ 대출한도

- 최저 1천만원 ~ 최고 3억원

### ■ 대출금리 (2014. 12. 1 현재)

기본금리(A)	신규 취급액 COFIX(6개월 변동): 2.17%
가산금리(B)	1.65%
우대금리(C)	■ 우대금리 최대 연 0.65%p • 부양가족별 금리인하 : 최대 연 0.3%p까지 • 우수고객 금리인하 : 연 0.15%p 등
최종금리 (A)+(B)-(C)	최저 연 3.17% (신규취급액 COFIX + 1.0%)



☎ 지금 바로 전화 주세요! 1588-5753

※ 본 안내창의 대출 조건은 2014년 12월 1일 현재 기준이며, 사전 통보 없이 변경 가능합니다.  
※ 씨티은행에서 정한 신용등급에 따라 대출이 제한되거나 대출 조건이 변경될 수 있습니다.

※ 상환방법 등 자세한 사항은 상품설명서 또는 씨티은행 홈페이지(www.citibank.co.kr)를 참고하시거나 영업점 직원에게 문의 하시기 바랍니다.  
※ 전세자금대출은 여러 가지 확인절차로 여러 대출보다 최종 대출 실행까지 소요시간이 다소 길 수 있으나 여유를 가지고 진행하시기 바랍니다.

[심의필 1412-02-130] 2014년 12월 5일 현재