





# “10년전 비거리!”

도깨비 방망이가  
당신의 10년 전 비거리를 되찾아 드립니다.



[ Hole in One! ]

“Turn the clock back to 10 years  
where to keep your greater distance !”

## 도깨비 드라이버 DGB 500



### » 초대형헤드

500CC 초대형헤드, 신개념  
티탄을 One-piece 주물공법 제작,  
내구성이 뛰어남.



### » 초경량드라이버

남성 265g, 여성 254g의 초경량,  
티사드라이버 대비 스윙스피드 증가로  
비거리 6%이상 증가.



### » 초반발력헤드

0.95의 헤드반발력으로  
실용화된 드라이버중 최고치이며  
4%이상 비거리 증가.



### » 뒤틀림방지 샤프트

Royal Touch 샤프트가  
뒤틀림을 방지하여 비거리 증가와  
방향성 향상.

제품문의: 1899-9030



# 특색 있는 도서관이 29곳... 만남의 장소이자 아이들 놀이터

## 송파구 사립 작은도서관

송파구에는 사립으로 운영되는 작은도서관이 29곳이나 된다. 저마다 특색 있는 도서관과 교육 프로그램으로 주민을 맞는 작은도서관은 아이들의 책 놀이터로, 때로는 주부들의 만남 장소로 동네 사랑방 역할을 톡톡히 하고 있다.

글=윤혜진 행복플러스 리porter  
사진=임영근 행복플러스 기자

◇역사 등 분야별 특색 있는 책 가득해  
독서문화 확산을 위한 ‘책 읽는 송파’ 사업을 추진하는 송파구에는 총 69개의 도서관이 있다. 그중 사립으로 운영되는 작은도서관은 특화된 도서와 교육 프로그램을 다채롭게 운영해 주민들이 취향에 맞게 선택해 이용할 수 있다. 오미자(48) 송파구청 교육협력과 팀장은 “사립 작은도서관은 책 1000권, 면적 33㎡, 열람석 6석 이상을 보유했다면 누구나 등록해 운영할 수 있다”고 말했다.

두 달 전 개관한 한국근현대사 작은도서관(070-8154-2000, 중대로20길 51)은 우리 근현대사와 관련된 책 1만여 권을 소장한 역사책 전문 도서관이다. 국사편찬위원회 위원이자 서울교육대학교 사회학과 교수였던 이연복(77)씨가 은퇴하고 아들 주원(46)씨와 함께 그동안 모아왔던 책을 주민들과 공유하기 위해 도서관을 만들었다. 이연복 관장은 2018년 개관 예정



1



2

①예인작은도서관에서 책을 고르는 주민들. ②정소영 세계동화작은도서관 관장(왼쪽)이 주민에게 영화 동화책을 추천해주고 있다. ③이연복 한국근현대사 작은도서관 관장(오른쪽)과 아들 주원씨가 도서관에서 자료 정리를 하고 있다.



3

인 송파책박물관에 희귀 자료 1만여 권을 기증해 책박물관 1호 기증자가 되기도 했다. 이주원씨는 “어린 시절부터 집에 책이 많아 책을 이쪽저쪽으로 옮기는 일이 많았다”며 “학창 시절 팔씨름 잘하기로 유명했는데 책을 옮기면서 기른 근력 덕분에 인 것 같다”고 말했다. 한국근현대사 작은도서관은 희귀 자료를 많이 보유해 대출이 불가능하다. 인터넷 카페(cafe.naver.com/koreasotry)에서 온라인 예약 신청

후 방문하면 된다. 이용 시간은 화~금요일 오후 2~6시며 월·토·일요일 및 공휴일은 휴무.

가락동에 있는 예인작은도서관(070-8624-0607, 문정로11길 16)은 독서를 통해 아동과 청소년에게 꿈과 희망을 주고 지역사회에 공헌하고자 예인교회에서 2013년 문을 열었다. 송우선(35) 예인작은도서관 운영위원장은 “본래 교회 교육관 활용을 위해 신도들에게 책을 기증받

았다”며 “신도뿐만 아니라 많은 이들이 이용하면 좋을 것 같아 아예 교회 인근에 작은도서관을 마련했다”고 말했다. 예인작은도서관은 주책가에 자리해 조용하고 아늑한 분위기를 전한다. 논술, 미술 등 교육 프로그램도 진행 중인데 현재 겨울방학 특강 프로그램으로 독서스토리텔링, 영어스토리텔링 등을 만날 수 있다. 도서관 이용 시간은 월·수~금요일 오후 1~5시이며 겨울방학 특강 기간인 1월 22일까지는 월·수~금요일 오전 10시~오후 2시다.

◇세계 문화 체험 등 이색 프로그램도  
송파동에 있는 세계동화작은도서관(02-3012-0582, 오금로214 2층)은 5000여 권의 영어 동화책을 갖췄다. 이 도서관

은 어린이 영어논술 학원을 운영하는 정소영(44)씨가 2012년 10월, 학원 안에 별도로 마련한 곳이다. 정소영 관장은 “앞으로 다양한 나라의 언어로 된 책을 보충해 아이들이 여러 문화와 이야기를 만날 수 있게 하고 싶다”고 말했다. 이곳에서는 세계 각국의 문화를 체험할 수 있는 행사도 열린다. 지난해 12월 24일에는 ‘세계 여러 나라의 크리스마스’라는 주제로 아이들과 함께 크리스마스 관련 영어 동화책을 읽고 성탄절 음식을 만들었다. 정관장은 송파구사립작은도서관연합회(이하 송도연)의 회장으로도 활동 중이다. 송도연은 작은도서관 활성화에 관심 많은 13곳의 사립 도서관장들이 뜻을 모아 지난해 3월 만들었다. 이들은 매달 정기회의를 거쳐 사업을 결정하고 친목을 도모

한다. 지난해 여름방학에는 ‘송도연 움직이는 도서관’이란 행사를 진행해 5개의 사립 작은도서관에서 번갈아가며 책 만들기 등의 다양한 교육 프로그램을 열기도 했다.

이 밖에 송파치과의사회가 복지·문화 시설이 부족한 거여·마천 지역 어린이를 위해 세운 이사랑나눔도서관(02-401-2822, 마천로44길 3-8)도 있다. 2009년 11월 개관한 곳으로 책 대출은 물론이고 펠트공예, 클레이아트 등의 프로그램도 운영한다. 문정동에 있는 스토리빈 작은도서관(02-3012-3059, 중대로56 국제빌딩 2층)은 영어책 전문 도서관으로 원서 9000여 권을 보유하고 있다. 최근에는 아이들이 신발을 벗고 편히 책을 볼 수 있도록 새단장에 인가다.

| 핫플레이스\_ 송파여성새로일하기센터

## 교육·취업 연계... 경력 단절된 여성에 재취업 기회

가락동 송파여성인력개발센터에는 출산·육아 등으로 경력이 단절된 여성의 재취업을 돕는 송파여성새로일하기센터(이하 송파새일센터)가 있다. 송파새일센터는 2012년 1월 여성가족부와 고용노동부로부터 경력 단절 여성의 취업 지원 기관으로 지정돼 직업 상담에서 직업 교육, 취업 연계, 취업 후 사후관리에 이르기까지 재취업 관련 종합 서비스를 제공한다. 2월부터 12월까지 재취업이 필요한 여성을 대상으로 재취업 설계 프로그램 ‘파워스타트’를 무료로 운영한다. 매달 1~2회, 주 5일간 진행되는 이 프로그램은 성직·직업 선호도 검사와 선호 직업 조사를 통해 자신에게 맞는 직업을 찾아주며 이력서·자기소개서 작성법과 면접 지도도 여성들의 재취업을 돕는다. 정원 15명.

송파새일센터에서는 다채로운 직업훈련 교육과정을 만날 수 있다. ‘중소기업 경리사무원 양성과정’은 전산회계와 소프트웨어 ‘엑셀’ 강좌로 구성해 수료 후 전산회계 1급 자격증을 취득할 수 있다. ‘마이스 전문인력 양성과정’은 마이스(MICE·국제회의와 전시회 개최·운영을 주축으로 한 산업) 개론, 심포지엄 개최 실습, 통역 실무 등을 교육한다. 영어가 능자 및 마케팅 기획 경력자를 우대하며 수료자는 국제회의·전시 기획사에 재취업을 알선한다. 면세점 입점 업체의 판매사원으로 재취업할 수 있는 ‘면세점 서비스 인력 양성과정’은 면세점 업무의 이해, 고객 응대 매너, 실용 중국어 등을 교육한



송파여성인력개발센터 제공

다. ‘자유학기제 진로교육 기획자 양성과정’은 진로교육 콘텐츠 기획, 교육계획안 작성법 등을 알려주며 교육 후 진로직업 체험 전문 강사로 활동할 수 있도록 돕는다. 사무가구 전문업체 (썬퍼시스)와 협약으로 진행되는 ‘오피스플래너 양성과정’은 제품 교육 후 수강생을 퍼시스 대리점에 영업사원으로 파견한다. 각 강좌 정원은 20명이며 강좌당 100~120시간의 교육이 진행된다.

교육비는 본인 부담금 10만원으로 취업 시 전액 환급된다. 교육 희망자는 송파새일센터에 전화 예약 후 해당 강좌가 개설되기 전 열리는 직종설명회에 참석해야 한다. 직종설명회 일정은 추후 송파여성

### memo

- 위치: 송파구 중대로9길 34
- 운영시간: 오전 9시~오후 6시 (토·일요일 및 공휴일 휴무)
- 문의: (02)430-6070

인력개발센터 홈페이지(songpa.seoulwomen.or.kr)를 통해 공지한다. 라은경(46) 송파여성인력개발센터 교육팀 부장은 “직업훈련 교육과정은 여성 일자리 창출을 위한 국비지원 사업으로 교육 수료 후 바로 취업을 목적으로 수강해야 한다”고 말했다. 김찬주 행복플러스 리porter

## 강남 브리핑

다문화지원센터 일대일 멘토 모집  
마천2동에 있는 송파구다문화가족지원센터에서는 2월 5일까지 ‘다문화가족 일대일 멘토링’을 위한 멘토를 모집한다. 멘토는 결혼이주민 및 다문화가정 자녀의 학습·정서 지도를 위한 멘토링 봉사자로 3월부터 12월까지 활동한다. 송파구 거주자를 우선으로 모집하며 고등학교 1~2학년생 및 대학(원)생이나 전·현직

교사 등 전문직 경력이 있는 이라면 멘토로 지원할 수 있다. 문의 (02)403-3844

구민회관에서 ‘아낌없이 주는...’ 공연  
송파구 삼전동에 있는 송파구민회관에서는 1월 13일 오후 7시 연극 ‘아낌없이 주는 나무’를 무료 공연한다. 이 작품은 1964년 출간된 셸 실버스타인의 소설을 바탕으로 만들었으며 한 소년은

향한 나무의 조건 없는 사랑 이야기를 담았다. 연극 중간 요점과 소년, 나무가 하는 ‘숨바꼭질’ ‘무궁화꽃이 피었습니다’ 놀이에 어린이 관람객이 함께할 수 있는 등 극적인 요소를 더해 즐거움을 선사할 예정이다. 송파구 홈페이지(www.songpa.go.kr)에서 ‘자주찾는 서비스’의 ‘수요 무대예약’을 클릭해서 신청하면 된다. 문의 (02)2147-2800

빨간고래와 함께 먹방·여행보다 즐거운 컬러링으로 스트레스를 날려버리세요!

복잡하거나 의미 없는 패턴은 NO!  
하나하나 손으로 그린 힐링 푸드로  
몸과 마음을 든든하게 채우는 시간!

*Coloring and the Food*  
컬러링 앤더푸드  
96쪽 | 12,000원

*Coloring and the Food*  
32 Postcards  
컬러링 앤더푸드엽서북  
68쪽 | 11,000원

런던, 파리, 산토리니, 뉴욕, 홍콩...  
여행 버킷리스트에 꼭 넣고 싶은  
31개 도시의 설레는 색칠 여행!

*Coloring and the City*  
컬러링 앤더시티  
96쪽 | 12,000원

*Coloring and the City*  
32 Postcards  
컬러링 앤더시티엽서북  
68쪽 | 11,500원

전국 온·오프라인 서점 판매 중 **조선출판**



# 대원 90%가 워킹맘... “전국 사고 현장 어디든 달려갑니다”

## 용인여성의용소방대

지난해 12월 10일 열린 용인자원봉사자의 날 기념식에서 화제가 된 단체가 있다. 바로 용인여성의용소방대다. 화재의 현장에서 소방관들을 도우며 책임감 있게 맡은 바 몫을 다해 이날 단체상을 받은 용인 여성의용소방대원들을 만났다.

글=김현정 행복플러스 리포터  
사진=김영훈 행복플러스 기자

◇재난 현장에서 소방관 돕는 숨은 일꾼들  
화재 현장에는 소방관만 있다? 적지 않은 사람들이 그렇게 알고 있지만 화재 진압과 구조 활동을 하는 소방관들에게 꼭 필요한 산소 같은 사람들이 있다. 바로 의용소방대다. 의용소방대는 화재 현장에서 소방관들에게 식사와 생수를 공급할 소방호스를 들어주는 등 소방 업무를 보조한다. 민간인 통제와 교통정리도 의용소방대의 몫이다. 용인 지역에는 용인여성의용소방대(이하 여성의소대)가 활약하고 있다. 여성의소대는 1986년 수원소방서 소속으로 결성됐고, 1995년 용인소방서가 문을 열며 용인소방서 소속이 됐다. 현재 활동하고 있는 대원은 총 50여 명으로 대부분이 30~50대의 기혼자들이다. 밤낮 없이 출동해야 하는 일의 특성상 전업 주부에게도 만만치 않을 것 같은데 심지어 대원 중 90% 이상이 일을 하고 있는 워킹맘들이라고. 대원 김명순(50)씨는 “직장



지난해 12월 29일 용인소방서에 모인 용인여성의용소방대 대원들과 (앞줄 왼쪽 두번째부터) 용인의용소방대 김용중·홍순옥·김창환·조현희 대장.

동료들이 내가 여성의소대원인 걸 알곤 심폐소생술 교육을 해달라고 요청해 시내에서 심폐소생술 교육을 해주기도 했다”고 말했다.

오래 일을 하다 보니 웃지 못할 일화도

많다. 대원 박영희(51)씨는 “한번은 야산에 불이 나 헬기가 났는데, 진압 후 잔불 정리를 하던 헬기가 여성의소대에 물을 쏟는 바람에 현장에서 물벼락 맞은 일도 있다”고 말했다. 옆에 있던 대원 김명희(41)

씨는 “그때 야산의 불을 같이 끈다고 우리 대원들도 인근 농원에서 삼을 빌려 와 흙을 줬다”면서 “당시 일부 대원은 삼이 없어 손으로 흙을 퍼 나르다가 흙이 눈에 튀어 눈병이 나기도 했다”고 말했다. 남편도 의용소방대원으로 활동하고 있다는 김씨는 “김량장동에서 가게를 운영하는데 불이 나면 가게 문을 닫고 출동하는 경우가 많지만 아이들이 엄마 아빠가 의용소방대로 활동하는 것을 매우 자랑스럽게 생각한다”며 “초등학생인 막내는 심폐소생술을 할 수 있을 정도로 아이들이 의용소방대 활동에도 관심이 많다”고 덧붙혔다.

1994년 여성의소대 활동을 시작해 최고 참인 대장 홍순옥(57)씨는 “지난해 10월 모현면 안전물류센터 화재 때는 독극물 탱크가 땅에 묻혀 있는 위험한 상황에서 오후 9시쯤부터 다음 날 오전 3시 30분까지 교통정리를 해가며 현장 보조를 했는데, 진압이 빨리 안 돼 속이 타들어갔다”며 “독극물이 연소돼 냄새가 지독하고 매연 역시 어마어마했다”고 당시를 회상했다.

◇대원 대부분 심폐소생술 교육강사, 구조·구급 전문 인력  
자원봉사 단체라고 해서 아마추어일 것

이라 생각하면 오산이다. 대원 중에는 ‘위험물안전관리자’ ‘심리상담사’ ‘생활안전강사’ 등의 자격증을 따거나 소정의 과정을 이수한 대원도 있고, 심폐소생술 교육강사 자격증제가 도입된 지난해에는 신입 대원 한두 명을 빼곤 대원 전원이 심폐소생술 교육강사 자격증을 따. 실제로 여성의소대가 지난해 가장 주력한 업무가 소화기·소화전 사용법과 심폐소생술을 시민들에게 교육하는 일이었다. 지난해에만 1만5000명에게 심폐소생술 체험교육을 실시했다고. 열성 대원 조성안(56)씨는 “사고 방지는 예방이 최선”이라며 이날 모인 대원들에게 “이번 설에는 가족과 친지들에게 심폐소생술 알려주기 운동을 벌이면 어떨겠냐”는 깜짝 제안을 하기도 했다.

여성의소대는 지난해 5월 용인시청 광장에서 진행된 ‘안전문화체험장’과 ‘여름 용인시청 물놀이장’, 10월의 ‘찾아가는 어린이 안전체험교실’에서 재난 예방과 관련한 체험 부스를 운영하며 안전 요원으로 활동했다. 최근 개장한 용인시청 얼음썰매장에서도 한 달간 안전 요원으로 활동 중이며 심폐소생술을 체험해보는 ‘119안전체험장’을 운영하고 있다. “지난해 동백호수공원에서 열렸던 ‘용인시 재난·농촌봉사박람회’에서는 1200명가량을 대상으로 심폐소생술 체험교실을 운영했다”는 대원 민문자(54)씨는 “행사 후 몸살을 앓았지만 그래도 보람이 컸다”고 말했다.

여성의소대는 용인 지역 외에서도 활약한다. 2007년 태안 기름 유출 사고, 2014년 강릉 뉴스타 등 도움의 손길이 필요한 때면 전국 어디든 달려갔다. 화재 소식이 잦은 겨울철 더욱 바빠진다는 여성의소대원들은 “집에 가서 쓰러질망정 사고 현장은 끝까지 지킨다”며 두 눈은 반짝거렸다.

### 빨간고래와 함께 먹방·여행보다 즐거운 컬러링으로 스트레스를 날려버리세요!

**복잡하거나 의미 없는 패턴은 NO!**  
하나하나 손으로 그린 힐링 푼드로  
몸과 마음을 든든하게 채우는 시간!

*Coloring and the Food*  
컬러링 앤더푸드

96쪽 | 12,000원

*Coloring and the Food*  
32 Postcards  
컬러링 앤더푸드엽서북

68쪽 | 11,000원

**런던, 파리, 산토리니, 뉴욕, 홍콩...**  
여행 버킷리스트에 꼭 넣고 싶은  
31개 도시의 설레는 색칠 여행!

*Coloring and the City*  
컬러링 앤더시티

96쪽 | 12,000원

*Coloring and the City*  
32 Postcards  
컬러링 앤더시티엽서북

68쪽 | 11,500원

전국 온·오프라인 서점 판매 중 **조선출판**

## 우리 동네 공공미술 그중 제일은 사랑이려니

## 네 식구의 단란한 시간... 가족 사랑이 넘쳐 흐르네

용인시 수지구 상현동 상현마을 성원상페스티벌3차 단지 내에는 눈에 띄는 조각상이 하나 서 있다. 화강암과 청동으로 만들어진 이 작품은 아빠와 엄마, 갓난 아이, 딸 아이로 구성된 가족을 표현했다.

갓난 아이가 엄마에게 안겨 있고 옆에서 아빠가 딸아이의 손을 잡고 있는 모습에선 단란함이 느껴진다. 가족애를 조형미술로 표현한 강관욱(72) 작가의 ‘그중 제일은 사랑이려니’다. 강 작가는 삶의 고통과 한을 인체의 한 부분을 통해 사실적으로 표현해온 조각가로 유명하다.

대표작은 ‘구원’으로 동명의 연작들을 지속적으로 선보여왔다. 대부분의 작품 속에 등장하는 인물들은 서구적인 체형이 아닌 한국인의 체형과 닮아 더욱 친근하게 느껴진다. 이 작품 역시 서구인의 체형이 아닌 한국인의 체형을 닮았다. 의복과 표정도 한국적이다. 오며 가며 작품을 보는 주민들은 “날렵한 조각 작품이 아닌 마치 내 가족과 내 이웃의 가족이 떠오르는 작품이라 눈길이 간다”고 말한다.

홍익대 미술대학 조소과 및 동 대학원을 졸업한 강 작가는 전남대 미술교육과 부교수로 재직했으며 1999년 이종섭미술상을 수상한 바 있다. 이외 대한민국 국전 국무총리상, 문화관광부(현 문화체육관광



부) 장관상 등을 수상했고, 한국현대조각 특별전·한국석조작가협회전·국제화랑미술제·부산비엔날레 조각 프로젝트 그리고 도쿄 아트 엑스포 등 다수의 국제전과 국내전에 출품해 주목받았다. 한편 강 작가는 현재 전북 진안군에서 농사일과 작품 활동을 병행하며 ‘농부 조각가’로 살아가고 있다.

글·사진=김현정 행복플러스 리포터

### memo

- 작품명: 그중 제일은 사랑이려니
- 작가: 강관욱
- 설치 시기: 2002년 11월
- 설치 장소: 경기도 용인시 수지구 상현동 상현마을 성원상페스티벌3차 단지

## 분당·용인 브리핑

**판교박물관, 청소년 자원봉사 모집**  
판교박물관은 겨울방학을 맞아 성남시 관내 중·고등학교 대상 자원봉사 프로그램 ‘널다리와 고고(GO) 체험’을 열고 참가자를 모집한다. 프로그램은 1월 16일~2월 21일 매주 토·일요일 오전 9시 30분~오후 1시 30분, 오후 1시 30분~5시 30분(1회 4시간)에 열린다. 활동 장소는 판교박물관 체험장이며 활동 후 자원봉사 활동 인증서 발급(4시간 인정)해준다. 참가자들은 박물관 전시와 연계한 체험 프로그램 진행 및 정리 활동을 한다. 1월 11일부터 판교박물관 홈페이지(www.pangyomuseum.go.kr)를 통해 매주 월~수요일 해당 주 프로그램 참가 접수가 가능하다. 문의 (031)729-4536

**신분당선, 연장선 시승 행사**  
경기철도주식회사는 1월 29일 오후 2시 30분 신분당선 연장(정자~광교) 전철 개통식을 앞두고 19~20일(1일 2회)에 일반 시민과 학생을 대상으로 시승 행사를 진행한다. 시승 행사 구간은 광교중앙(아주대)역~수지구청역이며 무정차로 왕복한다. 시승 행사 참가자에게는 소

정의 선물을 증정한다. 신분당선 홈페이지(www.shinbundang.co.kr)를 통해 날짜별로 선착순 200명씩 참가 신청할 수 있다. 문의 (031)270-5914, (031)8018-7777

**성남시, ‘성남행복아카데미’ 개최**  
성남시는 1월 14일 오전 10시~11시 30분에 성남시청 1층 운누리실에서 올해 첫 ‘성남행복아카데미’를 연다. 김호기 연세대학교 사회학과 교수가 ‘상처받은 이들을 위한 사회학’을 주제로 강연을 펼친다. 당일 선착순 600명 무료 입장. 문의 (031)729-3085

**성남시, ‘성남행복아카데미’ 개최**  
성남시는 1월 14일 오전 10시~11시 30분에 성남시청 1층 운누리실에서 올해 첫 ‘성남행복아카데미’를 연다. 김호기 연세대학교 사회학과 교수가 ‘상처받은 이들을 위한 사회학’을 주제로 강연을 펼친다. 당일 선착순 600명 무료 입장. 문의 (031)729-3085



# 열 명의 보건교사 의기투합... 인형극으로 '흡연 예방 교육'

## 보건교사 인형극팀 '굿티쳐들'

학생들은 학교에서 몸 상태가 좋지 않을 때 보건실을 찾는다. 몸뿐만 아니다. 마음의 고민이 있을 때도 보건교사를 찾아가 상담한다. 학교를 넘어서 고양시 보건교사 10명이 뭉쳤다. 교육 현장의 심각한 문제인 학생 흡연을 예방하자는 내용의 창작 인형극을 만든 것. 이들은 보건교사로서 쌓은 경험과 지식을 모두 인형극에 쏟아넣고 간절한 마음으로 공연을 다닌다. 글=서지혜 행복플러스 리porter 사진=염동우 행복플러스 기자

## ◇보건교사들, 현장 경험 바탕으로 창작 인형극 만들어

지난해 12월 30일, 덕양구 백양초등학교 4층 열린마당. “애들이, 나랑 같이 주문을 외워줄래? 와라와라 평평.” 100명이 넘는 아이들이 목청껏 주문을 외우자 ‘평’ 소리와 함께 무대 위 여우가 닭으로 변신했다. 그런데 변신할 때마다 하얀 연기가 자욱하게 피어올랐다. 천년 묵은 구미호가 변신 때마다 사용하는 담배 연기다. 임진왜란 때 왜군에게 우연히 담배를 얻어 피우고 변신할 때 꼬박꼬박 사용하는 것. 그런데 아기 여우들이 하나, 둘 죽음을 맞는다. 여우 식구처럼 인간 아빠가 흡연하는 가정도 등장한다. 어린 아들은 아빠의 매캐한 담배 연기가 싫지만, 어느 날 친구들의 썸에 빠져 아빠의 담배를 흡



①지난해 12월 30일 고양시 보건교사 인형극팀 '굿티쳐들'이 창작 인형극 '천년의 꿈'을 공연했다. 사진 왼쪽부터 이번 인형극에 참여한 천아영 보건교사,



정해인·박희원양, 권은숙 보건교사, 김민준군, 양경희 보건교사. ②'천년의 꿈' 공연 모습.

쳐 나와 피워보는데, 평소 건강이 좋지 않았던 아들은 그 자리에서 쓰러져 응급상황에 처한다. 결국 여우 엄마와 인간 아빠 모두 담배의 해로움을 알게 되고 금연을 결심한다. 진지한 내용이지만 어린 관객들은 무대에서 자신들이 좋아하는 마법, 둔갑술이 실감나게 펼쳐지니 마냥 재미있다는 표정들이다. 고양시 보건교사 인형극팀 '굿티쳐들'이 만든 창작 인형극 '천년의 꿈'이 끝난 후 무대 뒤에서 단원들이 나오는데, 교사 3명과 학생 3명이 인형을 안고 방긋 웃는다.

굿티쳐들은 지난해 2월 결성됐다. 경력

20년의 백마초 천아영 보건교사가 지난해 초 아이디어를 낸 것이 시작이었다. 여기에 초등학교에서 10년 이상 근무하고 흡연 예방 교육에 관심이 많던 9명의 보건교사가 의기투합했다. 우리나라 아동의 흡연 시작 연령이 초등학교 6학년으로 점점 어린아이가 되는 추세에 맞춰, 초등학생에게 흡연 예방 교육을 시켜야 한다는 데 많은 이들이 동의하던 참이었다. 마침 토당초 권은숙 보건교사가 10년간 연극반을 지도해서 연극 대본을 쓸 수 있었고 연기 감독까지 할 수 있었다. 굿티쳐들은 교육부의 '창의적체험활동봉사동아

리'로 선정됐고, 천아영 보건교사가 있는 백마초가 '보육교육거점학교'로 지정되면서 인형극에 필요한 재원을 확보할 수 있었다.

같은 시기, 토당초에서 권은숙 보건교사가 지도하던 연극동아리도 참여하면서 어린이 단원으로만 구성된 인형극팀도 꾸려졌다. 이듬해 '사제동행 흡연 예방 캠페인'이 시작된 것이다. 평소에는 대부분 보건교사들과 학생들이 따로 공연하지만, 가끔 합동 공연을 할 때도 있단다. 굿티쳐들은 지난해 고양시자원봉사센터에도 등록해 지역의 유치원, 어린이집, 방과후 교실, 저소득층을 위한 공부방 등에서 무료 공연을 펼쳤다.

◇흡연 예방 교육을 위해 무료 공연 펼쳐 공연이 끝난 후 능숙하게 무대 세트를 해체한 후 인형과 소품을 들고 찾아간 곳

은 보건실이다. 이곳에서 차를 마시며 공연 뒷얘기를 나눈다. 단원들에게 커피를 타주며 천 보건교사가 말한다. “인근 중학교에서 흡연 통계가 나오면 무척 속상해요. 그 아이들 중에는 제가 아는 아이도 있을 테니까요. 아이들이 어떻게 담배를 피우기 시작하지 아세요? 나랑 가장 친한 친구가 피우니까 따라 피우는 거예요. 그렇게 단순합니다. 그래서 초등학교 때 예방 교육이 정말 필요한 거예요. 저학년은 ‘무조건 담배는 안 돼’라고 각인시키고, 고학년으로 올라갈수록 ‘내가 선택해야 할 상황이면 어떻게 하겠니?’하고 이성적으로 이야기해줘야 해요. 저학년 예방 교육이 더 중요하고 효과도 좋습니다. 금연 예방 교육을 받은 아이들은 집에 가서 부모님께 금연하라고 권하기도 합니다.”

천 보건교사의 말에 단원들이 고개를

끄덕인다. 굿티쳐들은 초등 저학년들이 특히 좋아하는 인형극에 동물 캐릭터와 변신 장면이 나오는 이야기를 더해 ‘천년의 꿈’을 만들었고 아이들의 큰 호응을 얻을 수 있었다. 권 보건교사는 4~6학년을 위해 따로 ‘천년의 꿈 고학년편’도 만들었다. 그런데 단원들의 욕심이 점점 커져 요즘 중학생을 위한 대본도 만들어 보라는 압력을 받는다고. “인형극을 시작해보니 흡연 예방 교육 말고도 다들 게너무 많은 거예요. 성교육, 전염병 예방 교육 등 거기에 학년별로 수준을 달리해 버전을 따로 만들어야 하고....” 권 보건교사가 말하는 동안 교사들이 쿡쿡 웃으며 “우리가 자주 옆구리 찌르면 언젠가는 다 나을 작품들”이라고 귀띔한다. 굿티쳐들은 새해 첫 주부터 공연 예약이 잡혀 있다며 “이제부터 시작”이라고 희망찬 미소를 지었다.

## | 핫플레이스 | 가구·인테리어 소품 만나는 카페 '홀츠'

## 향긋한 커피 마시고, 편안한 느낌의 원목 가구 구경하고

일산 식사지구 위시티 주상복합단지 맞은편에 카페 '홀츠(HOLLZ)'가 있다. 회색과 검은색 철제 프레임으로 현대적인 느낌이 나는 건물의 노란색 출입문을 열고 들어가면, 편안해 보이는 원목 가구와 단순하면서도 세련된 인테리어 소품들이 있는 카페를 만날 수 있다. 파주 헤이리에서 가구 공방을 운영하던 2014년 6월 이곳에 카페를 열었다는 주인 남강민(42)씨는 “광고회사 디자이너로 일했던 경험과 가구 공방을 운영하며 쌓았던 노하우로 만든 가구와 인테리어 소품을 차 한잔 즐기면서 만날 수 있는 곳”이라고 설명했다.

홀츠 1층은 카페, 2층은 북유럽 스타일의 가구와 소품들이 있는 전시 공간이자 복합 문화 공간이다. 2층은 대여 시 생일 파티나 회의, 전시회 등을 할 수 있다. 이곳의 가구와 소품은 모두 홀츠에서 별도로 운영하는 공방에서 제작되며 카페 내 전시된 제품은 모두 구입 가능하다. 특히 식탁·책상·책장 등은 원목 중에서도 스크래치나 외부 충격에 강한 물푸레나무(에시)와 참나무(오크)로 제작된다고. 남씨는 “원목 가구는 온도와 습도에 민감해 날씨에 따라 수축과 팽창을 반복하기 때문에 표면이 갈라지거나 이음새 등이 틀어질 수 있다”며 “주변의 온도와 습도를 일정하게 유지시켜주고 마른 전에



홀츠 제공

가구용 천연 오일을 묻혀 닦아 관리하면 변형되지 않게 오래 사용할 수 있다”고 원목 가구 관리 팁을 전했다.

이곳 카페에서 즐길 수 있는 커피 메뉴는 아메리카노 3500원, 카페라테·카푸치노 각각 4500원이다. 또한 통밀가루, 맥아, 물, 소금만을 사용해 만든 치아바타와 함께 아메리카노를 마실 수 있는 세트 메뉴가 특히 인기라고. 세트 메뉴 가격은 6000원. 이곳 주인 남씨가 따뜻한 차 종류 중 추천하는 차는 카페인이 없는 ‘루이보스차’가 5000원, 직접 담근 차로 레몬과

**memo**  
●위치: 일산동구 위시티로 55-10  
●운영시간: 오전 10시~오후 11시, 연중무휴  
●문의: 070-8881-7704  
www.hollz.co.kr

사과를 함께 넣어 상큼하면서도 달콤한 맛이 좋은 ‘레몬차’가 5500원이다.

임금하 행복플러스 리porter

## 일산 브리핑

**신세계사이먼 아울렛, 신년 할인**  
신세계사이먼이 새해를 맞아 1월 10일까지 파주·여주·부산 프리미엄 아울렛 전 점에서 총 180여 개 브랜드를 최고 80% 할인하는 신년 특별 프로모션을 진행한다. 아이잔 컬렉션은 알파카 기본 스타일 코트를 64만 원 균일가로 선보이며, 패딩 기획상품을 7만 9000원에 판매한다. 듀엘은 ‘엣플레이 패딩’을 6만 9000~19만 9000원 균일가에 판매한다. 지이크는 기존 13만 8000원인 캐주얼 바지와 니트 세트 상품을 9만 9000원에 제공하며, 2014년 가을·겨울 상품을 70% 할인 판매한다. 이 밖에 파주 프리미엄 아울렛에서는 폴로 랄프로렌이 2014년 가을



·겨울 상품을 50~70% 할인하고 3개 또는 5개 품목 이상 구매 시 각각 10%, 20%씩 추가 할인해준다. 캠킨클라인 컬렉션은 최고 80% 할인 행사를 진행하며, 캠킨클라인진은 2014년 가을·겨울 전 품목을 70% 할인한다. 발랑센 전품목 최고 70% 할인하고, 나이키는 제품 10만·15만·20

만원 구매 시 각각 1만·2만·3만원 할인해준다. 문의 1644-4001

**청소년 독서교실 '영화 속에서...'**  
일산서구 대화도서관이 청소년을 위한 독서교실 '영화 속에서 겨울 나기'를 운영한다. 예비 중학생 1~2학년을 대상으로 1월 19~28일 매주 화·목요일 오후 5시부터 2시간 동안 진행된다. 영화 '미라클 벨리에' '센과 치히로의 행방불명' 등을 감상하고 영화의 배경이 된 시대와 사회 문제를 함께 생각해보는 시간을 갖는다. 누구나 무료로 참여할 수 있으며 선착순 15명 접수. 문의 www.goyanglib.or.kr (031)8075-9123

빨간고래와 함께 먹방·여행보다 즐거운 컬러링으로 스트레스를 날려버리세요!

복잡하거나 의미 없는 패턴은 NO!  
하나하나 손으로 그린 힐링 푼드로  
몸과 마음을 든든하게 채우는 시간!

**Coloring and the Food**  
컬러링 앤더푸드  
96쪽 | 12,000원

**Coloring and the Food**  
32 Postcards  
컬러링 앤더푸드엽서북  
68쪽 | 11,000원

런던, 파리, 산토리니, 뉴욕, 홍콩...  
여행 버킷리스트에 꼭 넣고 싶은  
31개 도시의 설레는 색칠 여행!

**Coloring and the City**  
컬러링 앤더시티  
96쪽 | 12,000원

**Coloring and the City**  
32 Postcards  
컬러링 앤더시티엽서북  
68쪽 | 11,500원

전국 온·오프라인 서점 판매 중 **조선출판**



# 꽃 접기·뜨개질... 기막힌 손재주로 까무러칠 즐거움 드립니다

## | 마을 IN\_ 손가락 봉사단

손가락을 이용해 하는 봉사라면 뭐든 한다는 이들이 있다. 이들의 손끝에선 카네이션과 털목도리, 꽃수세미 등 사철 정성 어린 선물이 쏟아져 나온다. 만능 손재주꾼들이 모인 양천구 ‘손가락 봉사단’을 만나봤다.

글=박분 행복플러스 리porter  
사진=임영근 행복플러스 기자

◇손수 만든 선물로 온정 전하는 주민들  
‘손가락’도 아니고 ‘손가락’이라니 이름 한 번 독특하다. 알고 보니 심오한(?) 뜻이 담겼으니 ‘손으로 까무러치게 즐거움(樂)을 창조’ 하는 봉사단이란단.

이들 손가락 봉사단의 일터인 양천구자원봉사센터 2층 교육실을 찾았을 때 널찍한 책상에 10여 명의 주부들이 오순도순 둘러앉아 뜨개질에 열중하고 있었다. 왁자지껄 대화가 오가는 중에도 뜨개바늘이 들린 손가락은 쉴 새 없이 움직인다. 봉사단을 이끌고 있는 회장 양순진(58) 씨가 반갑게 맞는다.

“오늘 방학식 마치고 지금 몇몇이 남아 모자를 뜨고 있어요.” 행복플러스가 찾아간 날은 2015년 봉사단 일을 모두 마치고 두어 달 휴식에 들어가는 시기. 이 헤어짐이 아쉬워 단원들은 서로 모자를 떠 주기로 했단다. 그러니까 이날 회원들의 손에 들린 뜨개질감은 일 년 내내 수고한 동료



카네이션, 모자 등 손수 만든 다양한 선물로 이웃 사랑을 실천하는 단원들. 뒷줄 왼쪽부터 김태숙, 김주수, 이은숙, 황명상, 전옥경, 예원숙, 안정은, 이진화씨. 아랫줄 왼쪽부터 정선, 이상호, 정원옥, 양순진씨.

를 위한 것이다.

양천구자원봉사센터(이하 센터)에 소속돼 2003년부터 꾸준히 봉사를 해온 손가락 봉사단은 40대부터 80대 어르신까지 다양한 연령대의 봉사자 100여 명으로 구

성됐다. 봄철 카네이션 만들기를 비롯해 여름에는 덧버선, 겨울에는 목도리와 모자 뜨기 등 일 년 내내 일감이 끊이지 않는다. 만든 것 모두 지역 복지관이나 경로당, 홀몸 어르신들에게 전달한다.

◇지난해 카네이션 3000송이, 목도리 300개 전달

그동안 어버이날 카네이션 20만 송이를 전달해 효 문화 확산에 기여했고 세이브 더칠드런의 아프리카 신생아를 위한 모자 뜨기 캠페인에도 참여했다. 지난해는 3000여 송이의 카네이션을 만들어 양천 어르신종합복지관을 비롯한 복지관 9곳과 호스피스병동에 전달했고, 장애인들을 위한 목도리 300개를 떠 파스함을 전했다. 이처럼 오랜 기간 이웃 사랑을 실천한 공로로 손가락 봉사단은 지난해 10월 서울 시로부터 시민봉사상을 수상했다.

오랜 봉사 경력을 자랑하지만 단원 중엔 아직 손놀림이 서툰 이들이 있다. 안정은(52), 이은숙(52), 황명상(52)씨 이들 세 사람은 동갑내기 친구들로 2014년에 함께 봉사단에 합류했다. 셋 다 뜨개질 왕초보라 배우는 데 시간 좀 걸렸던 모양이다. “뜨개질이 아직도 더딘 편이라 맘놓고 수다도 못 떨어요. 집중하지 않으면 뜨개질이 고르지 않거든요.” “친구랑 얘기하면서 서로 코 빠트린지도 모를 채 뜨다가 나중에 죄다 풀게 됐는데 얼마나 아깝던지요. 다른 봉사자님께 미안하기도 했어요.” 봉사활동 중에 고충은 다르

는 법, 그래도 친구 보고와 센터에 꼬박 꼬박 오게 된다며 너스레를 떠는 이들의 대화가 정겹다. “쉬워 보이지만 숙달된 저희들이 떠도 꽤 걸려요.” 게다가 자칫 지루할까 싶어 모양에 변화를 주기 때문에 작업은 더 길어진다고 양 회장이 설명을 붙인다.

◇함께 봉사하고픈 주민 “누구나 환영”

회원 중에는 센터에 나와 함께하지 못 하더라도 일터에서 틈틈이 제 몫을 채우는 직장인들도 있다. 목표량 미달일 땐 뜨개질 고수들은 집으로 털실 문지를 가져가기도 한다. 10여 년 전, 비교적 이른 나이에 봉사단에 들어온 김주수(50)씨는 “오랜 봉사활동이 자녀와 대화의 통로가 됐을 뿐만 아니라 대학생인 딸 또한 저소득층 자녀들의 학습을 도와주고 국제 어린이 양육 기구인 한국컴패션에서 자원봉사활동을 하게 된 계기가 됐다”고 했다. 회원들은 봉사단의 만연시 전옥경(65)씨가 곧잘 챙겨주는 맛갈난 간식거리에 대해서도 한마디씩 했다. “회원 중에 육경이 언니표 김치말이국수와 떡볶이를 먹어보지 않은 사람이 아마 없을걸요?” 출출해질 때면 길거리 포장마차에서 간식거리를 사다 먹는 ‘1000원의 행복’ 시간도 자랑했다.

센터 복도 한쪽에는 봉사단이 그동안 만들어진 작품이 진열돼 온기를 뽐내고 있다. 카네이션과 꽃바구니를 비롯해 목도리와 덧버선, 털실로 만든 인형, 무릎담요 등 종류도 다양하다. 단원들은 센터와 협의해 매년 아이텀 개발도 하는데 휠체어를 타는 어르신을 위한 무릎담요도 그중 하나다. 손가락 봉사단은 봉사활동에 함께 참여할 동료를 수시로 모집한다. 관심 있는 성인 누구나 양천구자원봉사센터에 나와 함께 활동할 수 있다.

## 빨간고래와 함께 먹방·여행보다 즐거운 컬러링으로 스트레스를 날려버리세요!



**복잡하거나 의미 없는 패턴은 NO!**  
하나하나 손으로 그린 힐링 푸드로  
몸과 마음을 든든하게 채우는 시간!

*Coloring and the Food*  
컬러링 앤더푸드

96쪽 | 12,000원



*Coloring and the Food*  
32 Postcards  
컬러링 앤더푸드 엽서북

68쪽 | 11,000원



런던, 파리, 산토리니, 뉴욕, 홍콩...  
여행 버킷리스트에 꼭 넣고 싶은  
31개 도시의 설레는 색칠 여행!

*Coloring and the City*  
컬러링 앤더시티

96쪽 | 12,000원



*Coloring and the City*  
32 Postcards  
컬러링 앤더시티 엽서북

68쪽 | 11,500원

전국 온·오프라인 서점 판매 중 **조선출판**

## | 우리 동네 공공미술\_ 이미지

## 머리 맞댄 작은따옴표... ‘생명의 힘’ 느껴지나요?

겨울의 분수대는 을씨년스럽다. 해고된 실업자 모양새다. 가족은 모르는 우울한 사태를 혼자 품고 정처 없이 앉아 있는 중년의 뒷모습이다. 전원만 넣어주면 금세 물줄기를 쏘아낼 것 같은 기세는 여전하지만, 일감 떨어진 시절임을 분수대도 알고 있다.

서울시 강서구 마곡수명산파크 7단지 706동과 707동 사이에는 원형 분수대가 있다. 지면보다 낮아 물을 가둘 수 있는 형태의 이 분수대 안에는 기이한 모양의 은빛 조형물들이 설치돼 있다. 마치 ‘작은따옴표’를 입체화한 모양이다. 가운데에는 크기가 서로 다른 세 개의 ‘작은따옴표’ 조형물이 머리 부분을 맞댄 채 모여 있다. 꼬리는 모두 하늘 위로 바짝 치켜 올랐다. 이 중앙의 조형물 좌우에 크기가 작은 작은따옴표 모양 조형물이 하나씩 더 배치돼 있다. 모든 조형물은 은빛 원통형 기둥이 받치고 있어 바닥에서 일정 정도 떠 있다.

이 조형물의 이름은 ‘이미지’. 작품을 만든 윤철진 작가는 “선 의 울동감과 양감을 통해 생명의 원초적 형태를 표현했다”고 했다. 생명의 사전적 의미는 살아서 숨 쉬고 활동할 수 있게 하는 힘이다. 즉 이 조형물은 못 생명체를 펴떡거리게 하는 그 힘을 시각화한 것이다. 그 생명의



힘 가운데서도 최초의, 근원적인 힘을 다룬 셈이다. 그리고 보니 타오르는 불길을 닮은 것 같고 튀어 오르는 물방울 같기도 하다. 작품의 의미를 알지 않고 조형물을 바라보니 강력한 기운이 느껴진다. 분수대 바닥에 낮은 키로 서 있는 분수구들과 조명을 깨우며 일론 하늘을 찌르자고 부추긴다. 겨울 추위에 굴하지 말잔다. 하지만 조형물은 제 꼬리 끝에 달린 분수구로와 물을 쏘지 못한다. 기세뿐이다. 때가 와야 바닥이며 공중에서 물줄기를 뿜어낼 수 있다. 아무렵 언제, 기운이라도 차

### memo

- 작품명: 이미지
- 작가: 윤철진
- 설치 시기: 2008년 9월
- 설치 장소: 서울시 강서구 수명로 2가길 22 마곡수명산파크 7단지

려야지. 은빛 생명체들이 겨울 햇빛을 받아 반짝반짝 빛을 발한다.

글·사진=유승용 행복플러스 객원기자

## 양천·강서 브리핑

### 양천구, 배움나눔학당 운영

양천구가 구민의 평생학습을 위한 인문학 전용 강의실 ‘배움나눔학당’을 마련하고 운영을 시작했다. 양천구 평생학습관 내 3층에 있는 배움나눔학당은 넓이 116㎡(약 35평)로 강의실 95㎡, 휴게실 21㎡다. 지난해 12월 28일 ‘영화 읽어주는 인문학 특강’을 시작으로 문을 연 배움나눔학당에서는 철학·문화·예술·역사 등 다양한 분야를 아우르는 인문학 강좌를 운영할 계획이다. 강의실 명칭은 직원을 대상으로 공모했는데, 양천구의 인문학 전용 강의실이라는 의미를 살리고

친근함을 전하기 위해 ‘배움나눔학당’이라 이름 지었다.

양천구 관계자는 “이번 강의실 조성을 계기로 구민들이 인문학을 들으며 자신을 성찰하고 세상을 읽어내는 힘을 기르게 도우미 되기를 바란다”고 말했다. 문의 (02)2620-4736

### 강서구, 생계형 운전면허 취득 지원

강서구가 지난해 12월 29일 도로교통공단 강서운전면허시험장과 ‘생계형 운전면허 취득’ 지원을 위한 업무협약을 체결하고 저소득 취약계층의 경

제적 자립을 돕기 위해 운전면허 취득을 위한 교육과정을 지원한다. 지원 대상은 기초생활수급자, 저소득 한부모 가정 등이며 대상자는 최대 60만원에 달하는 수강료를 면제받고 면허 취득 전까지 일대일 맞춤교육을 받는다. 교육은 학과·기능·도로주행 등 3단계로 나누어 진행되며, 1일 최대 학과 10명, 기능 5명, 도로주행 2명이 교육받는다. 구 관계자는 “이번 생계형 운전면허 취득 지원으로 어려움에 놓인 구민들이 자활의 의지를 가질 수 있을 것으로 기대한다”고 말했다. 문의 (02) 2600-5324





# 빨간고래와 함께 먹방·여행보다 즐거운 컬러링으로 스트레스를 날려버리세요!



복잡하거나 의미 없는 패턴은 NO!  
하나하나 손으로 그리 힐링 푼드로  
몸과 마음을 든든하게 채우는 시간!

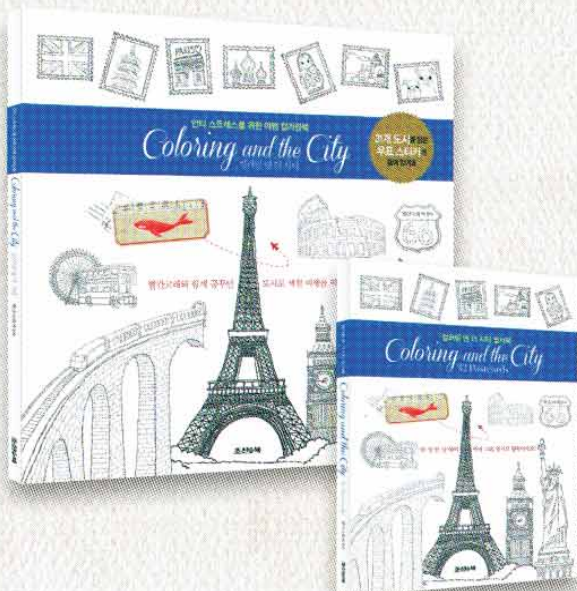
## Coloring and the Food 컬러링 앤더푸드

96쪽 | 12,000원

## Coloring and the Food 32 Postcards

컬러링 앤더푸드 엽서북

68쪽 | 11,000원



런던, 파리, 산토리니, 뉴욕, 홍콩...  
여행 버킷리스트에 꼭 넣고 싶은  
31개 도시로의 설레는 색칠 여행!

## Coloring and the City 컬러링 앤더시티

96쪽 | 12,000원

## Coloring and the City 32 Postcards

컬러링 앤더시티 엽서북

68쪽 | 11,500원





# 운동·식단·마사지… 꾸준한 ‘셀프 케어’로 젊음 유지하죠

## 여배우 3인의 동안 비결

새해가 되면 여성들은 마냥 즐겁지만 않다. 나이를 한 살 더 먹기 때문. 해가 바뀌어도 변치 않는 미모의 여배우들을 볼 때면 ‘어떻게 저 나이에 저런 피부가….’라는 감탄이 절로 나온다. 20대 여배우가 주축을 이루던 화장품 모델이 언제부터인가 40대 이상 여배우들로 바뀌고 있다. 꾸준한 관리로 20대 못지않게 피부를 가꾸며 최근 화장품 모델로 선정된 여배우 이미숙·김성령·이혜영 3인의 동안 유지법을 들어봤다.

글=이제남 행복플러스 기자  
사진=키엘·랑콤·리페라 제공

◇이혜영 “스스로 28세라고 최면 걸어”  
화장품 브랜드 ‘키엘’은 2016년을 맞아 ‘나잇값 하지 말자’ 캠페인을 시작하며 배우 이혜영과 함께했다. 1990년대 여성 듀오 ‘코코’로 큰 인기를 누렸던 이혜영은 드라마 ‘내조의 여왕’ 등에 출연하며 배우로 활약해왔다. 자신의 뷰티 노하우를 담은 도서 ‘뷰티 바이블’을 출간하기도 한 그는 변함없는 동안과 탄탄한 몸매를 유지하고 있다. 이혜영은 매일매일 어리게 사는 노하우에 대해 “늘 저 스스로 28세라는 최면을 건다”며 “28세는 아무 것도 두려울 게 없고, 남 눈 의식하지 않고 하고 싶은 일을 즐겼던 시기였기에 그때처럼 생각하고 행동하다 보니 나이보다 어리게 보는 것 같다”고 말했다. “트렌드에 민감하지만 모든 트렌드를 따르지 않아요. 내가 직접 경험해보고 나에게 맞다고 생각하는 것을 믿는 편이죠. 관리도, 시술도 받아봤죠. 그런데 관리나 시술은 바로 효과를 볼 수 있지만 그때뿐이에요. 그렇다고 매일 바쁘게 하루하루를 보내다



(왼쪽부터) 화장품 브랜드 ‘리페라’ 모델 이미숙, ‘랑콤’ 모델 김성령, ‘키엘’의 ‘나잇값 하지 말자’ 캠페인에 참여한 이혜영.

보니 꾸준히 관리받기도 어려운 것 같아요. 그래서 매일매일 하는 스킨케어에 좀 더 공들이는 편이에요.” 선호하는 스킨케어는 여러 단계로 제품을 바르기보다는 멀티 안티에이징 제품으로 한번에 관리하는 것. “보디 관리도 가만히 누워서 관리 받고 마사지받는 것보다는 몸으로 뛰면서 땀내는 것을 좋아해요. 일상생활에서 많이 움직이려고 노력하는 편이에요. 춤추는 것도 좋아하고, 꾸준히 하는 운동으로는 스쿼시가 있어요.” 그 밖에 자신만의 동안 유지법으로 그림 그리기를 꼽았다. “스트레스받거나 속상한 일이 있으면 며칠 만에 확 늙어 보이잖아요. 그래서 스트레스를 해소해주는 취미가 있으면 좋은 것 같아요. 요즘 제가 좋아하는 것들을 그

림으로 그리면서 스트레스를 해소해요. 그림 그리는 동안 마음도 정리되고 좋아하는 것들을 생각하다 보면 걱정거리가 별일 아닌 것처럼 느껴져요.”

### ◇이미숙의 ‘열점 마사지’ vs. 김성령의 ‘탄력 마사지’

배우 이미숙은 지난해 9월 새롭게 론칭한 국내 화장품 브랜드 ‘리페라’의 첫 모델로 활동 중이다. “시간을 거스르는 원데이징을 실현시켜주는 화장품” 콘셉트에 나이를 가늠하기 힘든 그의 동안이 딱 맞았기 때문이라고. 이미숙의 동안 유지법은 ‘탄력’에 중점을 두는 것. “평소 고강도 운동을 꾸준히 하며 몸의 긴장감과 탄력을 유지하려고 노력해요. 특히 얼굴

에 탄력이 없어진다면 페이스 라인이 무너지면서 세월의 흔적이 그대로 드러나요.” 그는 마사지 솜에 가기도 하지만 특히 중요한 건 ‘홈케어’라고 강조했다. “‘열점 마사지’라고 집에서 자주 하는 마사지가 있어요. 피부 독소와 노폐물을 제거해주는 일종의 림프 마사지인데 볼륨이 있어야 할 부분과 오히려 들어가야 할 부분을 중심으로 마사지를 해주는 거예요. 정

수리부터 양옆 관자놀이, 눈 앞머리, 광대 중앙의 뼈 밑, 인중과 턱 중앙, 턱 아래 부위를 꼭꼭 눌러주고 피부결에 따라 쓸어 주면서 마사지해요. 그러면 부기가 빠지고 혈액순환이 되면서 혈색도 좋아지죠. 물론 리프팅 효과까지 있구요. 인위적인 관리는 짧은 시간에 효과가 있지만, 혼자서 꾸준히 할 수 있는 셀프 케어가 가장 효과적이라고 생각해요.”



음식도 중요하죠. 이미숙은 노화 예방에 좋은 검은콩, 면역력을 높여주는 호박과 고구마, 혈액순환에 도움 주는 브로콜리와 녹차, 콜레스테롤 관리에 좋은 마늘과 양파, 디톡스 효과가 있는 블루베리, 피부에 좋은 오렌지와 자몽, 토마토 등 컬러 푸드를 중심으로 식단을 짰다. 그는 또 “피부에 직접적으로 영향을 주는 화장품도 중요하기 때문에 밤마다 눈가, 입가, 이마 등에 탄력 케어에 좋은 리프팅 앰플을 바르고 있다”고 말했다.

배우 김성령 역시 요즘 대세인 중년 여배우 중 한 사람이다. 1988년 미스코리아 시절부터 지금까지 한결같이 탄탄한 피부와 아름다운 몸매를 유지하고 있다. 그는 헬스, 필라테스 등 유산소 운동으로 피부와 몸매 관리를 꾸준히 하는 것으로 알려졌다. 아침에는 물로만 세안해 피부 자극을 줄이고 수시로 얼굴 근육을 풀어준다. 근육을 풀어주면서 얼굴 피부를 위로 끌어올려주는 것도 노하우 중 하나. 최근 화장품 브랜드 ‘랑콤’의 모델로도 활동 중인 김성령이 꼽은 탄탄한 동안 피부의 비결은 꾸준한 마사지로 탄력 관리를 해주는 것. 안티에이징 크림을 바를 때 양손을 이용해 얼굴선을 따라 턱 중앙에서 귀 밑 부분까지 번갈아 마사지해준다. 볼과 입꼬리, 관자놀이까지 자극해주고 이마 부분을 눈썹 바깥쪽에서부터 강하게 누르며 마사지해주면 안티에이징 크림의 효과를 높일 수 있다고.

## 하루 20분 운동 ‘EMS트레이닝’

# 전기 자극으로 근육 강화… 단시간에 다이어트 효과

매년 새해가 되면 하는 결심 중 하나가 다이어트다. 최근 하루 20분 운동으로 큰 운동 효과를 볼 수 있는 ‘EMS트레이닝’이 인기다. 유명 여배우들의 몸매 관리 비법으로 알려지면서 특히 바쁜 직장인들 사이에서 인기가 높다. 청담동에 있는 ‘모즈 클리닉’의 손승용 원장은 EMS트레이닝을 통한 효과적인 다이어트와 통증 치료 방법을 제안한다. EMS(Electronic Muscle Stimulation: 전기 근육 자극) 트레이닝은 미국항공우주국(NASA)에서 우주 비행사의 근력 손실을 막기 위해 고안된 프로그램으로 근육 강화 및 지방 연소, 재활운동에 효과적인 장비를 차고 운동을 한다. 전기 패치가 달린 ‘일렉트릭 슈트’를 입고 운동하는데 100hz 미만의 미세전류(저주파)가 근육을 이루는 섬유질을 쥔 새 없이 자극하는 과정에서 근육의 깊숙한 부위, 심부근을 집중적으로 단련할 수 있게 돕는다. 손 원장은 “심부근은 뼈와 뼈를 지탱해주는 ‘접착제’ 역할을 담당, 곧고 바른 자세를 유지하게 해주는 근육이기 때문에 체형 교정에 큰 도움을 준다”며 “한 번에 20분 정도의 짧은 운동으로 큰 효과를 볼 수 있어 최근 세계 각국에서 각광받고 있다”고 말했다.

모즈클리닉은 손 원장이 수년간 비만 환자들의 다이어트를 도우면서 얻은 경험과 본인이 연구한 방법을 접목해 EMS 트레이닝 센터를 운영 중이다. 그의 저



전기 패치가 달린 ‘일렉트릭 슈트’를 입고 운동하는 ‘EMS트레이닝’은 작은 동작 하나에도 힘이 많이 들어가 단시간 빠른 근육 발달을 도와준다.

서 ‘말하는 다이어트 흥하는 다이어트’를 통해서도 소개된 이 운동법은 개인 맞춤형 트레이닝이 가능하며, 덤벨이나 바벨처럼 무거운 운동 기구를 활용하거나 많은 시간을 들여 운동하지 않아도 몸의 근육을 효과적으로 발달시킬 수 있다. 손 원장은 “EMS트레이닝은 단순 다이어트에 국한되지 않고 체형 교정 및 통증 치료에 적용할 수 있다”며 “특정 부위의 근육 발달 및 관리가 가능해 운동을 하다 부상을 당한 경우 균형 있는 몸 회복에도 적용할 수 있다”고 말했다. 운동 시간은 하루 20분 주 3회를 권장하며 식이요법을 병행하면 빠른 다이어트 효과를 얻을 수 있다고.

한편 모즈클리닉은 성형외과, 피부과,

치과와 함께 건물 5층에 EMS트레이닝 센터를 갖추고 있다. 문의 (02)545-1618  
이제남 행복플러스 기자

### Event

#### EMS트레이닝 체험권 증정

- 이벤트 내용: 독자 2명에게 모즈 클리닉의 ‘EMS트레이닝’ 5회 체험 기회 제공
- 응모할 곳: 조선일보 독자 멤버십 사이트 조선멤버스(members.chosun.com) 이벤트 페이지
- 응모 마감: 1월 11일 오후 6시
- 당첨 발표: 1월 13일

## 단신

### 와이드앵글, 스파이크리스 골프화 2종 선보여

골프웨어 브랜드 ‘와이드앵글’은 겨울철 골프 라운드를 즐기는 여성 골퍼를 위한 ‘스파이크리스 골프화’ 2종을 선보였다. 밑창에 스파이크 징 대신 지면 마찰력이 강한 특수 배합 고무 소재를 사용해 얼어붙은 잔디와 땅 위에서 미끄러움을 방지하면서 일상생활에서도 착용 가능하다. 또한 방풍·방수성이 우수한 니트와 가죽 소재를 적용해 장시간 발을 따뜻하게 보호해준

다. 발끝부터 발등, 발목까지 전체를 감싸는 털로 눈·비가 내리는 등 번덕스러운 겨울 날씨에도 보온성이 뛰어나다. 2cm 정도의 깔창으로 자연스러운 키높이 효과가 있으며 세련된 색상으로 다양한 옷에 코디할 수 있다. 발목까지 오는 미드컷 스파이크리스 골프화(사진)는 블루 계열의 인디고·그레이 2가지 색상이며, 무릎 아래까지 올라오는 롱부츠형 스파이크리스 골프화



는 블랙 한 가지 색상으로 출시됐다. 미드컷 스파이크리스 골프화는 19만9000원, 롱부츠형 스파이크리스 골프화는 23만9000원. 문의 (02)3408-6306 www.wide-angle.co.kr

대한의사협회 의료광고심의필 제 120530-증-27639호

두통·어지럼증·손발저림 치료  
**연세 오원석 신경과의원**

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

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

**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 확인하며 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 평가 합니다.

**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

현대백화점 강남점 2층 연세오원석 신경과

현대아파트84동 구정중학교 2층 연세오원석 신경과

호신병원

www.headclinic.co.kr

**상담 및 문의 전화 : 02.547.2360**  
서울시 강남구 신사동 615번지 현대종합상가2층



두통 - 어지럼증 - 손발저림 치료

연세 오원석 신경과의원



# 빙빙 돌고, 비틀비틀 어지럼증! '뇌졸중위험'? 어지럼증도 이젠 **관리**하세요.

## 연세오원석신경과는 ...

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



대표원장 오원석(신경과 전문의)

안녕하세요. 신경과 전문의 오원석입니다.

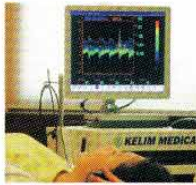
어지럼증은 일상생활에서 자주 접할 수 있는 뇌-신경질환의 대표적인 증상입니다. 어지럼증이 생기면 빈혈이나 만성 피로에 의한 증상으로 생각하기 쉽습니다. 하지만 대부분의 어지럼증은 인체의 평형기능을 담당하는 전정신경계의 이상으로 발생하게 됩니다.

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 환자 마다 증상이 매우 다양하게 나타나고 진단에 이르는 과정이 매우 복잡하며 치료 또한 환자 마다 다르게 접근해야 할 경우가 많습니다.

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

## 검사 (EXAMINATION)



### 1. 뇌혈류 초음파 검사

초음파를 이용하여 뇌의 혈액순환을 측정하는 검사입니다. 뇌졸중의 원인이 되는 뇌혈관 동맥 경화 및 협착 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.



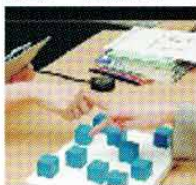
### 3. 근전도 및 신경전도 검사

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.

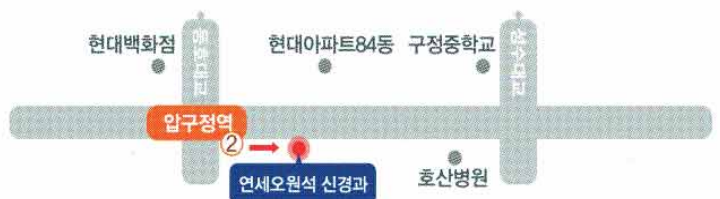


### 5. 기억력 검사

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



연세 오원석 신경과의원

www.headclinic.co.kr

상담 및 문의 전화 : 02.547.2360

서울시 강남구 신사동 615번지 현대종합상가2층





말레이시아 코타키나발루에 있는 동남아시아 최고봉 ‘키나발루산’.

월간산 ‘말레이시아 키나발루산 트레킹’ 프로그램

동남아 최고봉서 맞는 ‘雲海의 감동’

한국의 대표적인 아웃도어 매거진 ‘월간산’이 ‘말레이시아 키나발루산 트레킹’ 프로그램을 마련하고 참가자를 모집한다. 키나발루산은 말레이시아 코타키나발루에 있는 동남아시아 최고봉이다. 해발 4095m의 고봉이지만 1박 2일이면 등정의 기쁨을 느낄 수 있어 트레커들에게 인기가 높다. 산기슭에서는 다양한 식물이 서식하는 매력적인 숲을 즐길 수 있고, 3668m 높이의 사잇사잇 체크포인트 이후 최고봉 루우피크까지 이어지는 특이한 화강암 바위길은 마치 다른 별에서 걷는 듯한 느낌을 자아낸다. 여기에 동남아시아 최고봉에서 맞이하는 일출과 운해는 감동을 주기에 충분하다. 트레킹이 끝나면 아름다운 산호섬에서 스노클링 등의 해양스포츠를 즐기며 휴양할 수 있다.

키나발루산은 이국 원주민인 카다잔족의 언어로 ‘죽은 자들의 신성한 곳’이라는 뜻의 ‘아키나발루’에서 유래되었으며, 카다잔족의 정신적 고향이다. 트레커라면 누

구나 한번은 등정을 꿈꾸는 곳이지만 하루 100명 정도로 입산이 제한되고, 전 세계에서 몰려드는 트레커들로 인종 만원이다. 말레이시아 키나발루산 트레킹 참가자는 정상 등정 후 하산까지 왕복 16km 코스를 1박 2일 동안 걷는다. 등산로는 잘 정비되어 있고, 트레커 3~4명마다 국립공원 산행가이드 한 사람씩 안내를 맡아 트레킹의 진수를 느끼며 안전한 산행을 즐길 수 있다. 참가자에게 트레킹에 도움 되는 멀티스카프, 물통, 구급키트를 증정하며 통째로 바비큐만찬도 제공한다. 정상 등반 시 등반증서를 발급해준다. 문의 하나투어 레저상품팀 (02)2127-1192 www.hanatour.com

손수원 월간산 기자

말레이시아 키나발루산 트레킹 프로그램

- 일정: 2월 24~28일(3박 5일)
- 참가비: 129만9000원부터
- ※아시아나, 이스타, 진에어 등 다양한 항공 선택 가능.



콘래드 서울에서는 겨울방학과 새해를 맞아 숙박 할인 프로모션 ‘칠 케이션’을 실시한다. 사진은 한강이 내려다보이는 전망을 자랑하는 콘래드 서울의 이그제큐티브 리버 컨베이트룸.

맞춤형 요리·탁 트인 전망 감상... 호텔에서 가족과 함께 추억을

도심서 겨울방학 즐기

겨울방학은 아이들과 추억을 만들기에 좋은 기회다. 멀리 여행이라도 다녀오고 싶지만 시간이 허락되지 않는다면 스테이케이션(staycation, 먼 곳으로 떠나지 않고 집이나 집 근처에서 즐기는 휴가)을 고려해볼 만하다. 때마침 도심, 여의도에 있는 호텔 콘래드 서울은 신년 모임을 위한 다양한 식음 행사를 함께 스테이케이션을 원하는 이들을 위해 숙박 할인 프로모션을 진행한다. 글=박근희 행복플러스 기자



‘새터데이마켓’이 펼쳐지는 콘래드 서울의 뷔페 레스토랑 ‘제스트’.

맞춤형 이탈리아 요리를 즐길 수 있다. 와인 주문 시에는 시음 기회를 제공한다. 매 주 토요일 오후 5시 30분~10시 아트리오와 뷔페 레스토랑 ‘제스트’가 나란히 있는 콘래드 서울의 2층에서는 ‘새터데이마켓(Saturday Market)’이 열린다. 새터데이마켓은 활기찬 ‘라이브 푸드마켓’을 콘셉트로 다채로운 즉석 요리를 즐길 수 있는 뷔페다. 이날만큼은 아트리오와 제스트가 콜라보레이션(협업)해 두 레스토랑의 셰프들이 엄선한 요리로 뷔페를 차린다. 4개의 라이브 스테이션에서 요리를 바로바로 만들어 내놓으며 통째로 구이를 원하는 크기로 잘라주는 바비큐 섹션, 코코넛 핫 톱을 통째로 마실 수

있는 코코넛주스가 준비된 카테일 섹션 등이 마련돼 선전을 즐길 수 있다. 새터데이마켓 이용 가격은 성인 1인 기준 9만 원이며 3만원을 추가로 내면 모든 음료를 무제한 마실 수 있다.

호텔 최상층에 있는 바에서 탁 트인 아름다운 전망을 감상하며 샴페인을 곁들인 브런치를 맛보는 것은 어떨까. 콘래드 서울 37층에 있는 ‘37 그릴’에서는 샴페인과 더불어 다채로운 브런치 메뉴와 그릴 요리를 세미뷔페 스타일로 즐길 수 있는 샴페인 브런치를 새롭게 마련해, 매 주 토·일요일 오전 11시~오후 2시 30분에 선보인다. 제공되는 샴페인은 가별고 선택한 기포가 풍부한 프리미엄 샴페인 ‘찰스 하이지 브릿 리저브’다. 가격은 1인당 9만5000원(샴페인 1잔 포함) 또는 13만 원(무제한 샴페인 포함)이다.

◇‘칠 케이션’ 프로모션 이용객 조식 뷔페 ‘1000원’

도심에서 탁 트인 전망을 감상하며 가족과 여유로운 하룻밤을 보내고 싶다면 호텔 숙박도 눈여겨볼 만하다. 콘래드 서울은 3월 말까지 숙박 특가 프로모션 ‘칠 케이션(Chill Cation)’을 실시한다. 공식 예약 사

이트인 콘래드 서울 홈페이지(www.conradseoul.co.kr) 등에 게시된 당일 숙박 최저가보다 25% 할인된 가격에 투숙할 수 있는 프로모션으로 1박에 21만7500원(2인 기준, 세금 별도)부터다. 콘래드 서울의 객실은 한강 전망의 탁 트인 도심이 내려다보이는 객실에서 휴식을 취하며 여유로운 시간을 보낼 수 있도록 꾸며졌다. 서울 시내 특급 호텔 객실 중 특히 넓은 48㎡를 기본으로 하며 객실에는 퀸 베드 2개가 놓여있어 가족 또는 친구들과 함께 휴가를 보내기에 좋은 공간으로 손꼽힌다. 434개 객실에는 스마트 TV와 네스프레소 커피 머신, 영국산 브랜딩 ‘아로마테라 피오르시에이트’를 비롯해 취향에 따라 선택 가능한 4가지 욕실 편의용품을 갖추고 있다. 특히 칠 케이션 프로모션 이용객에게는 1000원에 조식 뷔페를 이용할 수 있는 혜택을 제공한다. 단, 이 프로모션은 사전 결제 필수이며 예약 후 취소 및 변경이 불가하다. 보다 자세한 사항은 콘래드 서울 홈페이지 또는 전화(02-6137-7000)로 문의하거나 콘래드 서울 공식 페이스북(www.facebook.com/conradseoul)과 인스타그램(instagram.com/conradseoul)을 통해 확인하면 된다.

단신

스타벅스, 신메뉴 4종·붉은 원숭이 콘셉트 카드 선보

㈜스타벅스커피 코리아가 2016년 병신년 새해를 맞아 ‘벨벳 바닐라 카푸치노’와 ‘로스티드 너츠 라떼’ 등 새 음료 2종과 ‘5가지 과일 리코타 샐러드’ 등과 일로 만든 푸드 메뉴 4종을 출시했다. 벨벳 바닐라 카푸치노는 진한 풍미의 카푸치노에 바닐라 시럽을 더하고 듀얼 초콜릿 파우더를 얹어 마치 티라미수 같은 느낌의 이색 음료다. 로스티드 너츠 라떼는 코코넛 밀크와 아몬드, 캐슈넛을

더해 견과류의 고소한 맛을 느낄 수 있는 커피로 대용식으로도 먹을 수 있다. 가격은 두 음료 모두 톨 사이즈(355mL) 기준 5600원.

‘2016 뉴이어 카드’ ‘2016 레드 몽키 카드’ 등 카드 2종과 ‘신년 레드몽키 머그’ ‘신년 몽키 파규어 텀블러’ ‘피비레 드몽키 워터보틀’ 등 총 25종의 머그, 텀블러, 보온병도 출시했다. 가격은 4900~5만원. 문의 (02)3015-1100

23년 전통 패키지 전문 여행사

**보물섬투어**

(주)유라두리

대표번호 02)2003-2000

부산지사 051464-8899

전세계 합인항공권 02)2003-2114

법인 단체문의 02)2003-2140

동남아

02)2003-2200

홍콩/마카오+심천 3일/5일

569,000원

마카오/방콕/파타야 5일

449,000원

싱가포르+쿠알라룸푸르 5일

999,000원

베트남/하노이/하롱베이 4일/5일

349,000원

캄보디아/양곤/라트 4일/5일

358,000원

베트남/캄보디아+\$200상당특전 6일

749,000원

대만/타이베이/지우펀 3일/4일

549,000원

다낭/호이안/후에 5일

349,000원

라오스/비엔티엔/방비엥 5일/6일

599,000원

미얀마/양곤/달라/황금대탑 5일/6일

669,000원

치앙마이/미얀마/라오스 5일/6일

649,000원

코타키나발루+싱가포르 세미패키지 5일

399,000원

보라카이/오르테그/잔타/니콜라 4일/5일

388,000원

세부/발바사/특수 세미패키지 5일

349,000원

푸켓/피피섬/팡아만/카누포함 5일/6일

449,000원

유럽

02)2003-2020

터키 완전일주 9일

799,000원

그리스/터키 완전일주+메테오라 9일

999,000원

스페인/포르투갈/모로코 12일

1,590,000원

스페인(포르투갈) 8일/9일

1,290,000원

[모나코+니스]스페인/포르투갈 12일

1,890,000원

“홍소영 HIT” 만족객배 품격여행

발칸 2국+동유럽 4국 9일

1,690,000원

발칸 3국+동유럽 4국 12일

1,590,000원

발칸 2국+동유럽 3/6국 9일/12일

1,290,000원

서유럽여행 지금이 적기!

이태리 완전일주 7/8/9일

1,290,000원

서유럽 9/10국 15일/16일

1,890,000원

베네룩스+프랑스/독일 6일/7일

990,000원

이보다 완벽할 수 없다!

서유럽 4국 8/9/10일

1,390,000원

서유럽+동유럽 10일/11일

1,590,000원

서유럽 6국 12일

1,690,000원

중국

태항산은 꼭 보물섬투어로 다녀오셔야 합니다!

02)2003-2100

계림/양샹/광주 5일

469,000원

서안/진시황릉 4일/5일

379,000원

북경+상해/고속열차 5일

599,000원

상해/항주/주자강 4일

179,000원

황산/상해/항주 4일/5일

289,000원

소림사/빙하공/용문석굴 4일

599,000원

일본

02)2003-2250

히탈/VS관광

299,000원

벳부/유후인/후쿠오카+쿠로가와 온천 3일/4일

429,000원

명치쿠사츠/동경 3일

749,000원

마쓰야마 자유온천 3일/4일

499,000원

대모토 패키지/선착순 특가 2일

119,000원

대양주

02)2003-2930

호주 뉴질랜드

2,090,000원

호주/시드니/저바스배 6일

999,000원

시드니/포트스테인/헐터베리 6일

1,199,000원

미주/중남미/인도

02)2003-2003

미서부 3/4대륙 7/8/9일

1,290,000원

미중남미/아리카라 7일

1,790,000원

중남미 7/8국 18/20/21일

12,290,000원

인도여행의 시작 보물섬투어

02)2003-2003

지황/스리랑카 일주 6일/8일

160,000원

남/북인도+네팔 5일/12일/14일

209,000원

남/북인도+스리랑카 일주 5일

249,000원



www.bongpyung.com

메밀꽃필무렵 봉평촌

검색



# 국내산 메밀만 고집하는 메밀꽃 필 무렵 「봉평촌」

2014년 대한민국 식품대전 소비자품평회 농림축산식품부장관상 '대상' 수상



국내산 메밀을 원료로 정직하게 생산하여 여러분의 식탁에 정직한 먹거리를 올리겠다는 일념,

**봉평농원의 이유있는 고집입니다.**

앞으로도 봉평농원은 정직한 재료로 정직한 먹거리만을 만들 것을 약속드립니다.



[주]봉 평 농 원

강원도 평창군 용평면 진등길 18-10 Tel.033.333.8942

대리점 및 문의전화

**031-323-0052**



# 아이들은 신나는 파티, 엄마·아빠는 로맨틱한 휴식

## 제주서 특별한 여행 즐기기

새해 짧은 여행을 계획한다면 제주도를 여행지로 고려해보는 것도 방법이다. 제주도는 먹고 보고 즐기는 것 어느 하나 빠지지 않는 여행지로 가족과 함께하면 즐거울 체험 프로그램도 가득하다. 특히 제주도 내 여러 호텔에서는 겨울방학을 맞이해 아이를 둔 가족이 즐길 만한 특별한 체험 프로그램과 파티를 준비해 눈길을 끈다.

글=이수연 행복플러스 기자  
사진=제주신라호텔 제공

### ◇‘키즈 파티’로 아이에게 신나는 겨울방학 선사

제주도의 겨울은 봄, 여름, 가을과는 또 다른 매력에 있다. 비교적 포근한 날씨 속에서 눈 덮인 한라산 백록담과 오름들, 겨울 바다의 아름다움을 만끽하는 움머리해안 등을 만날 수 있다. 특히 편안하게 휴식을 취하며 제주도의 겨울을 즐기고 싶다면 여러 호텔이 선보인 패키지를 이용해보는 것도 좋다.

제주신라호텔은 아이를 위한 파티 참가 기회가 포함된 ‘키즈 파티 패키지’를 2월 29일까지 운영한다. 제주신라호텔 1층에 마련된 ‘키즈 아일랜드’에서는 매일 오후 8시부터 50분간 패키지 이용객을 위한 키즈 파티를 열어 36개월 유아부터 12세 초등학생까지 입장할 수 있다. 파티에 참가한 아이는 레저 전문 직원 ‘G.A.O(Guest Activity Organizer)’와 함께 페이스페인팅 등 다양한 프로그램을 즐긴다. 키즈 파



자정까지 야외 수영장 열어  
온수풀서 야경 보고 영화 감상

지휘자 금난새와 함께하는  
뮤직 아일 갈라 디너도 운영

제주신라호텔이 2월 29일까지 운영하는 ‘키즈 파티 패키지’는 온 가족이 온수풀이 있는 야외수영장에서 물놀이를 즐기며 영화도 감상할 수 있다. 지휘자 금난새와 국내외 연주자들의 공연을 만날 수 있는 ‘제주 뮤직 아일 페스티벌’, 사진은 지난해 열렸던 페스티벌 현장(작은 사진).

티가 열리는 키즈 아일랜드 한가운데 파티 테이블을 마련해 마카롱, 수제 쿠키, 초콜릿 등의 디저트와 유기농 주스 등을 먹을 수 있다. 댄스 파티 타임도 있어 아이들이 좋아하는 동요, 캐럴 등에 맞춰 신나게 춤을 출 수 있다.

◇부모는 제주 밤하늘 만끽하며 와인 파티  
제주신라호텔의 키즈 파티 패키지는 아이의 부모에게도 로맨틱한 휴식을 선사한다. 야외 온수풀이 한눈에 내려다보이는



제주신라호텔 3층 테라스에서는 와인 파티를 즐기며 제주의 밤하늘을 만끽할 수 있다. 와인 파티에는 10종 이상의 와인을 기본으로 치즈, 견과류, 쿠키 등 간단한 음식이 제공된다. 키즈 파티 패키지 2박 이용 시 와인 파티 2인 무료 입장이 가능하고, 1박을 이용한다면 1인당 3만원을 내면 와인 파티를 즐길 수 있다.

밤이 되면 아이와 부모 모두 야외수영장에서 특별한 추억을 만들 수 있다. 제주신라호텔은 33℃ 이상의 수온을 유지하는 야

외 온수풀을 비롯해 정원으로 둘러싸인 숲비 자쿠지, 온 가족이 함께할 수 있는 패들리 자쿠지, 오붓한 휴식 공간인 카바나 등을 갖추고 있다. 자정까지 운영하는 야외수영장에서 물놀이를 즐기며 영화를 감상할 수 있는 플로팅시네마는 제주신라호텔의 또 하나의 즐거움이다. 플로팅시네마는 1월 31일까지 아이들이 좋아하는 애니메이션 ‘눈의 여왕 2’ ‘손데쉬’ 등을 상영한다. 키즈 파티 패키지에는 본관 스탠다드 객실 이용, 뷔페 레스토랑 ‘더 파크뷰’ 어른 2

인, 아이 1인 조식이 포함된다. 또한 G.A.O와 함께하는 ‘편 올림픽’ ‘수영장 캠프’ ‘마술 교실’ 등 어린이 프로그램 이용 시 30% 할인된 금액으로 체험할 수 있다. 가격은 1박에 32만원부터(세금 및 봉사료 별도). 여기에 2박 이용 시 와인 파티 2인 무료입장에 패키지 결제 금액에서 3만원 할인 혜택이, 3박 이용 시 풀사이드 바에서 호텔 셰프가 직접 만든 어묵으로 구성된 ‘수제 가마보코 세트’를 제공하고, 패키지 결제 금액에서 9만원 할인을 추가 제공한다.

◇금난새와 함께하는 음악 축제도 열려  
좀 더 낭만적인 시간을 원한다면 지휘자 금난새가 함께하는 음악 축제 ‘2016 제주 뮤직 아일 페스티벌’에 참여하는 것도 방법이다. 올해로 12회를 맞는 이 행사는 제주신라호텔과 금난새가 공동 기획한 음악 축제로 1월 22~30일 제주신라호텔 6층 한라홀에서 열린다. 3명의 젊은 연주자로 구성된 ‘트리오 벨라르테’, 실력과 바이올리니스트 ‘크리스티안 김 찰즈만’, 2011년부터 제주 뮤직 아일 페스티벌에 참여한 스트링 오케스트라 ‘카메라타 S’ 등 국내외 대표 연주자들이 한자리에 모인다.

페스티벌을 즐기기 위해서는 무료 초대권이 제공되는 ‘뮤직 아일 갈라 디너’ 패키지를 이용하거나 페스티벌 관람권(투숙객 1인당 3만원, 비투숙객 1인당 5만원)을 별도 구매하면 된다.

1월 21~28일 운영하는 뮤직 아일 갈라 디너 패키지 이용객은 제주 뮤직 아일 페스티벌 관람은 물론이고 호텔 3층 연회장 로터스홀에서 세계적인 연주자들과 함께 이야기를 나누며 호텔 셰프가 준비한 갈라 디너 코스 요리를 맛볼 수 있다. 이 패키지는 2박 예약 시 이용 가능하며 본관 스탠다드 객실 이용, 더 파크뷰 어른 2인 조식 제공과 페스티벌 관람이 끝난 후 와인 파티 2인 무료 입장 혜택이 추가된다. 가격은 2박에 60만원부터(세금 및 봉사료 별도)이며 갈라 디너는 1월 22·26·27일에만 이용할 수 있다. 예약 및 문의 1588-1142 www.shilla.net/jeju

## 요다·스누피... 먹고, 입고, 쓴다

### 마니아를 위한 상품

최근 여러 의류·식품·생활용품 브랜드들이 상영 중인 영화 ‘스타워즈: 깨어난 포스’와 애니메이션 ‘스누피: 더 피너츠 무비’ 속 캐릭터를 활용한 다양한 제품을 선보이면서 관련 캐릭터를 좋아하는 마니아들을 유혹하고 있다.

‘스타워즈: 깨어난 포스’는 1977년 처음 제작된 조지 루카스 감독의 공상과학 시리즈 중 한 편으로 이번 작품을 포함해 총 7편의 시리즈를 낳으며 전 세계적으로 큰 성공을 거두었다. 꾸준한 흥행 성공에는 다스베이더, 스로트루퍼, 요다 등 개성 강한 캐릭터들이 한몫했다. 신세계인터내셔널이 국내 선보이는 캐주얼 브랜드 디자인 유나이티드(02-6979-1234)는 최근 스타워즈 속 캐릭터를 활용한 ‘스타워즈 컬렉션’(사진①)을 출시했다. 이 컬렉션은 남녀노소 모두 입고 즐길 수 있도록 8가지 스타일로 선보였다. 다스베이더가 프린팅된 ‘맨투맨 티셔츠’, 영화의 주요 캐릭터를 활

용한 와펜(이류에 다는 장식)이 돋보이는 ‘스타디움 점퍼’ 등이 인기다. 이탈리아 다이어리 브랜드 몰스킨(02-2017-9693·사진②)도 스타워즈의 캐릭터를 다이어리 커버에 장식한 ‘스타워즈 에디션 다이어리’를 출시했다. 이 제품은 매일 스케줄을 적을 수 있는 ‘리미티드 에디션 데일리 다이어리’와 일주일 단위로 스케줄을 적을 수 있는 ‘리미티드 에디션 위클리 다이어리’ 2가지다. 각각의 다이어리는 ‘라지’ ‘포켓’ 2가지 크기로 가격은 3만800원~4만4000원.

‘스누피’ 캐릭터로 유명한 만화 ‘피너츠(Peanuts)’의 탄생 65주년을 기념해 다양한 콜라보레이션 제품을 만날 수 있다. 피너츠는 미국 만화가 찰스 슈츠가 그린 작품으로 1950년부터 2000년까지 신문에 연재되며 큰 인기를 끌었다. 주인공 찰리 브라운과 애완견 스누피, 스누피의 조수 우드스톡 등을 중심으로 다양한 에피소드가 전개되며 현재까지도 꾸준한 사랑을 받고 있다. 미국 캐주얼 브랜드 갭(Gap)의 아동 라인 갭키즈(02-6979-1234)는 피너츠의 사랑스러운 캐릭터를 스웨터(사진③), 티셔츠, 양말, 가방 등 다양한 패션 아이템에 담아냈다. 만화 속 특유의 색조난 색상이 돋보이는 카디건은 물론이고 만화 장면을 그대로 옮겨놓은 듯한 ‘슬립온’, 스누피와 우드스톡이 그려진 ‘캔버스 백’ 등을 만날 수 있다. 신생아부터 14세 어린이까지 입을 수 있으며 가격은 2만9000~6만5000원이다.

식품 업계에서도 피너츠와 스타워즈 캐릭터를 적용한 제품을 출시했다. 크라운제과(02-791-9133)는 피너츠의 익살스러운 캐릭터가 그려진 과자 9종을 선보였다. 이 제품들은 기존 크라운제과의 ‘비파이’ ‘뽀빠이’ ‘새콤달콤’(사진④) 등 9개의 제품 패키지에 피너츠의 캐릭터를 얹었고 그중 7개 제품에는 스누피, 찰리 브라운 등으로 구성된 4가지 스티커 중 한 가지를 임의 증정한다. 편의점 GS25(080-855-5525)는 스타워즈에 나오는 비행선 모형으로 구성된 ‘스타워즈 비히클 블라인드 박’ 12종을 한정 판매한다. 앙증맞은 크기로 가격은 개당 3500원. GS25에서는 ‘스누피 우유’(사진⑤) 7종도 만날 수 있다.

글=이수연 행복플러스 기자  
사진=각 업체 제공



## Weekly Pick

정리=박근화·이제남·이수연 행복플러스 기자

### 부산 웨스틴조선호텔 ‘달달寒 패키지’



부산 웨스틴조선호텔은 2월 1~29일에 ‘달달寒 패키지’를 운영한다. 패키지 이용객에게는 일본의 유명 초콜릿 브랜드 로이스(ROYCE)의 너티바 초콜릿을 제공하며 2월 14일 밸런타인데이에 투숙 시 객실 내 과일 및 와인을 추가 제공한다. 일·금요일 투숙 시에는 부산 명소에서 겨울의 낭만을 만끽할 수 있는 ‘낙동강 생태탐방’ ‘오륙도 상륙작전’ ‘골목대장’ 액티비티 프로그램 중 1개를 2인 1회 무료 체험할 수 있다. 특히 낙동강 생태탐방은 철새 도래지로 유명한 낙동강 유역을 전용 유람선을 타고 둘러보는 프로그램이다. 모든 프로그램은 호텔 소속 체험 프로그램 전담팀이 동행한다. 또한 패키지 이용객에게는 객실 내 에스프레소 캡슐커피 2개 제공, 호텔 내 레스토랑 식사 시 10% 할인, 바다가 보이는 체련장·수영장 무료 이용 등의 혜택을 제공한다. 패키지 가격은 객실 타입과 전망에 따라 20만~39만원(세금·봉사료 별도)이다. 예약 및 문의 (051)749-7001 twbc.echosunhotel.com

### 그랜드 하얏트 서울, 제이제이 몽키 인형 출시

그랜드 하얏트 서울은 매년 해당 해의 12가지 락 동물 캐릭터 인형을 제작해 판매하고 있다. 원숭이 해인 올해에는 6종류의 원숭이 인형 ‘제이제이 몽키’를 출시했다. 그랜드 하얏트 서울 락 동물 캐릭터 인형은 호텔 내 ‘제이제이 마호니스’와 ‘델리’에서 구매 가능하며 가격은 개당 2만원이다.

띠 동물 캐릭터 상품을 제작 총괄하는 구유회 그랜드 하얏트 서울 식음료부장은 “호텔에서 자체 제작한 상품에 대한 반응이 좋은데, 특히 매년 제작하는 제이제이 마호니스 락 동물 캐릭터 인형은 수집하는 마니아가 생길 정도로 인기가 많다”고 말했다. 그랜드 하얏트 서울의 락 동물 캐릭터 인형은 매년 1만5000여 개 생산되며 한 해가 끝나기 전 모두 소진된다. 문의 (02)799-8167, 8601 seoul.grand.hyatt.com



### 비오렘 ‘라이프 플랑크톤 인텐스 스파 마스크’

화장품 브랜드 ‘비오렘’이 스파를 받은 듯 빠른 피부 회복과 진정 효과를 제공하는 ‘라이프 플랑크톤 인텐스 스파 마스크’를 출시했다. 켈타입의 마스크팩으로 비타민과 미네랄 성분이 풍부해 생기고 매끈한 피부로 바꿔준다. 부드러운 실리콘 재질의 전용 브러시를 이용하면 집에서도 쉽고 간단한 게 스파를 즐길 수 있다. 브러시의 양쪽 면을 이용해 제품을 얼굴에 퍼 바르면 뒤 얼굴 중앙에서 바깥 방향으로 부드럽게 마사지하듯 바르면 좋다. 전국 비오렘 매장에서 만날 수 있으며 가격은 75mL, 5만9000원. 브러시 별도 판매 4000원. 문의 080-022-3332

### 에스티 로더, 이중 구조 마스크팩 출시

화장품 브랜드 ‘에스티 로더’는 포일을 닮은 마스크팩 시트 ‘어드밴스드 나이트 리페어 컨센트레이티드 리커버리 파워오일 마스크’를 출시했다. 일반 시트 위에 포일 시트를 겹친 이중 구조의 마스크팩은 안티에이징 성분이 피부층 깊숙이 빠르게 스며들도록 도와줘 건강하고 생기 있는 피부로 바꾸는 데 도움 된다. 에스티 로더 관계자는 “에스티 로더의 베스트셀러 제품인 ‘갈색병’의 반 병에 해당하는 유효 성분을 담아 주 1회 사용만으로 피부 개선 효과를 볼 수 있다”고 말했다. 가격은 4개에 11만원. 문의 (02)3440-2772

### 슈에무라, 메이크업 전용 오일 ‘스킨 퍼펙터’

화장품 브랜드 슈에무라가 메이크업에 도움 주는 페이스 오일 ‘스킨 퍼펙터’를 출시했다. 베이스 메이크업 전 단계에서 사용하면 화장품의 밀착력과 보습 효과를 높여 매끈하고 빛나는 피부를 연출하는 데 도움 된다. 또는 메이크업 단계에서 오일 한두 방울을 파운데이션과 섞어 바르면 촉촉하고 자연스러운 빛이 나는 메이크업을 할 수 있다. 제라늄 오일을 비롯해 8가지 식물성 오일로 만들어 민감성 피부에도 사용 가능하다. 전국 슈에무라 매장에서 만날 수 있으며 가격은 30mL, 7만8000원. 문의 080-022-3332



### 아웃백, 블랙 라벨 스테이크 볼드&와일드

아웃백 스테이크하우스가 허브와 허니 로스트 갈릭을 곁들여 만든 스테이크 ‘블랙 라벨 스테이크 볼드&와일드’를 출시했다. 이 스테이크는 호주 냉장육에 꿀을 바른 마늘을 구워낸 허니 로스트 갈릭과 스테이크의 풍미를 살려주는 타임, 로즈메리를 더했다. 꽃등심 스테이크 ‘볼드&와일드 랍이 포 투’와 담백한 채끝 등심 스테이크 ‘볼드&와일드 스트립’ 2가지 종류로 판매한다. 스테이크를 더욱 풍성하게 즐길 수 있는 ‘프리미엄 사이드 메뉴’로는 허브 오일에 각종 채소를 볶은 ‘라타투이’와 달달한 메이플 시럽이 가미된 ‘메이플 썬인’ 중 한 가지를 선택할 수 있다. 가격 3만9000~4만7000원. 문의 1577-0500

### 한국피앤지 다우니, 퍼퓸 컬렉션 선포

한국피앤지 다우니는 세탁 후에도 향기를 오랫동안 즐길 수 있는 섬유유연제 ‘다우니 퍼퓸 컬렉션’을 출시했다. 이 컬렉션은 ‘듀얼 향수 캡슐 기술’을 적용해 2가지 향수 캡슐을 담고 있어 색다른 향 조합을 느낄 수 있다. 한국피앤지 다우니 관계자는 “세탁 후 일정 시간 동안 옷을 문지를 때마다 향수 캡슐이 터지면서 향수를 뿌린 듯 풍부하고 고급스러운 향기가 난다”고 말했다. 이 컬렉션은 ‘다우니 퍼퓸 럭셔리 피오니’ ‘다우니 퍼퓸 클래식’ ‘다우니 퍼퓸 미스틱’ 3가지다. 가격 각각 1L, 1만1000원. 문의 080-920-6000

### 타파웨어 스무디·티보 차파 세트 한정 판매

미국 생활용품 브랜드 타파웨어 브랜드가 ‘스무디 차파’와 ‘티보 차파’를 세트로 구성된 ‘스무디&티보 차파 세트’를 1월 31일까지 한정 판매한다. 티보 차파는 300mL 용량으로 다양한 식재료, 양념, 소스 등을 다지고 섞기 적합하다. 스무디 차파는 730mL 용량으로 많은 양의 재료를 다지고 섞을 때나 주스, 스무디를 만들 때 사용하기 좋다. 스무디 차파와 티보 차파는 용기의 지름은 같고 높이만 다르기 때문에 뚜껑을 호환해 사용할 수 있다. 스무디&티보 차파 세트는 제품을 각각 따로 구매하는 것보다 저렴하며 별도 패키지에 포장돼 있어 선물용으로 활용할 수 있다. 타파웨어 브랜드 대리점에서 구입 가능하며 가격 13만8000원. 문의 080-023-8811





# 아이의 월령·발달 따라 ‘단계별 놀이 프로그램’ 활용해야

## 한국집보리와 함께하는 행복 육아 ④애착 육아 전문 프로그램(끝)

생후 3년간 부모와 아이가 충분한 놀이와 스킨십을 통해 서로 간의 애정이 돈독한 애착 관계를 형성해 아이의 정서적·신체적 발달을 도모하는 ‘애착육아법’. 머리로만 알지만 막상 하려면 무엇보다 어떻게 해야 할지 막막하다. 한국집보리는 초보 엄마들을 위해 전문적인 애착 육아 프로그램을 운영 중이다.

글=이재남 행복플러스 기자  
사진=한국집보리 제공

### 신체·정서적 성장 모습 체크 가능 노래·미술 등 프로그램 운영 ‘다양’

◇아이와 무조건 시간 보낸다고 애착 육아 아냐

“자, 준비된 소도구를 이용해 엄마의 몸에 붙였다 떼었다를 해보세요.” 한국집보리의 교육장인 집보리센터에서 생후 16~22개월 대상으로 운영하는 4단계 ‘플레이’ 수업에 들어가면 가장 먼저 하게 되는 놀이다. 아이들은 자신의 머리·배·엉덩이에 손을 붙였다 떼보고, 엄마의 몸에도 자신의 손을 붙였다 떼보는 놀이를 통해 ‘붙이다’와 ‘떼다’는 말의 개념과 함께 부모와의 자연스러운 스킨십을 통해 건강한 애착 관계를 형성한다.

김혜련 한국집보리 교육연구소 이사는 “전문가들이 정교하게 개발한 발달 단계별 프로그램은 영·유아의 직접적인 발달을 돕는 것은 물론이고 육아에 서툰 초보 부모들이 아이와 어떻게 교감하며 놀이를

할 수 있는지를 알려준다”며 “한국집보리는 부모와 아이의 건강한 애착 육아 형성에 도움을 주는 전문 놀이 프로그램을 선보이고 있다”고 설명했다.

대략 만3세까지 부모와 아이 간 올바른 형성된 애착 관계는 아이의 신체적·정서적·인지적 발달에 큰 영향을 미치는 것으로 알려져 있다. 그러나 육아 교육 전문가들은 무조건 아이와 함께 시간을 보낸다고 해서 애착육아가 성공적으로 이루어지는 것은 아니라고 입을 모은다. 아이 월령에 따라 애착 육아에 도움이 되는 놀이법이 따로 있는데, 이를 제대로 알고 실천하면 더욱 효과적인 애착 육아가 가능하다는 것.

◇월령·발달 단계 따라 적절한 애착 육아 놀이 달라

한국집보리는 생후부터 60개월까지 월령에 따라 놀이 프로그램을 단계별로 구성했다. 김 이사는 “애착 육아를 위한 프로그램을 선택할 계획이라면 우선 아이의 월령과 발달에 따라 부모와 함께 참여할 수 있는 프로그램 ‘플레이(Play)’로 시작할 것을 권한다”고 말했다.

생후 6개월까지 대상의 1단계 플레이 프로그램은 오감을 중심으로 한 감각 탐구가 주를 이룬다. 생후 6~16개월 대상의 2~3단계 플레이 프로그램은 놀이기구를 활용해 아이 움직임을 촉진하는 놀이가 주로 이뤄진다. 이 시기는 아이가 기기 시작하거나 엄마 손을 잡고 걸음마 연습을 할 때로 신체 움직임이 늘기 때문이다. 생후 16~22개월 대상 4단계 플레이 프로그



생후 36개월까지 대상으로 한 한국집보리의 놀이 프로그램은 아이의 대근육·소근육을 모두 발달시키면서 부모와 함께하는 활동으로 구성해 건강한 애착 관계 형성을 돕는다.

램은 아이의 언어 능력이 발달하는 시기로 ‘길다 짧다’ ‘크다 작다’ 등 개념어를 주제로 한 놀이 수업이 주로 이뤄진다. 생후 22~28개월 대상의 5단계부터 생후 28~36개월 대상의 6단계까지 플레이 프로그램은 상상을 통한 놀이 수업이 주로 진행된다. 이 시기는 아이의 어휘력이 크게 느는 시기로 상상력을 촉진하는 다양한 놀이로 언어와 창의력 발달에 중점을 둔다. 김 이사는 “생후 36개월까지는 아이의 대근육·소근육을 모두 발달시키면서 부모와 함께하는 활동으로 놀이 프로그램을 구성해 건강한 애착 관계 형성을 돕고 있다”며 “생후 36개월 이후부터는 부모와 떨어져 또래 아이들과 스포츠 활

동을 놀리는 방식으로 구성해 사회성 발달에 도움 주고 있다”고 말했다.

생후 36~42개월 대상의 7단계 플레이 프로그램에서는 골프·축구·야구 등 또래 아이들과의 사회적 활동을 늘릴 수 있는 다양한 스포츠 활동을 하게 한다. 이 밖에 생후 40~60개월 대상의 ‘프리스쿨러’와 ‘프리스쿨러 스포츠’ 프로그램은 1~2시간 동안 부모와 떨어져 또래 친구와 함께 특정 주제에 관해 이야기를 나누고 다양한 스포츠 활동을 통해 독립심을 길러준다.

◇집보리센터, 2월까지 겨울학기 진행 중

현재 집보리 청담센터를 이용 중인 김지윤(33)씨는 “아이를 키우는 엄마들은 아이의 사소한 손짓, 발짓에도 관심을 갖고 반응하기 마련인데, 집보리 프로그램을 통해 아이가 신체적·정서적으로 성장하는 모습을 지켜볼 수 있었다”며 “아이와 어떻게 놀아주고, 어떻게 안정된 애착 관계를 형성할 수 있는지 배울 수 있어 좋은 육아 길잡이라고 생각한다”고 말했다. 한국집보리는 전국 40여 개 집보리센터

에서 ‘플레이’ ‘뮤직’ ‘아트’ ‘맥포머스’ 등 다양한 놀이 프로그램을 운영 중이다. 모든 프로그램 개발에는 교육심리, 아동 발달 및 감각통합 이론, 유아 놀이 및 교육학 분야 전문가들이 참여했다. 생후 6~60개월 대상 뮤직은 음악에 관심을 가지는 영·유아를 위해 음악적 발달의 기초를 형성할 수 있도록 도와준다. 생후 18~60개월 대상 아트는 오감을 자극하는 다양한 재료를 접하고 예술을 탐구하는 창의적 활동을 통해 풍부한 자기 표현력 발달에 도움을 준다.

생후 30개월~7세 대상 맥포머스는 한국집보리가 자사의 3차원 입체자석교구 ‘맥포머스’의 활용법을 알리기 위해 개발한 프로그램으로 창의력과 융합적 사고력을 길러준다. 이 밖에 집보리센터 내 설치된 기구들은 30년 경력을 자랑하는 미국의 유명한 놀이기구 디자이너 ‘제이 벡워드’가 설계해 안전하고 교육에 효과적이다.

한편 한국집보리는 육아 초보 부모들의 올바른 애착 관계 형성을 돕기 위해 생후 6개월까지 대상 1단계 플레이 및 생후 6~10개월 대상 2단계 플레이 프로그램 등록시 할인 혜택을 제공한다. 한국집보리 프로그램은 계절별 4학기제로 운영된다. 이번 겨울학기는 2월 28일까지 진행되며, 학기 중에도 등록 가능하다. 신규 회원에게는 멤버십 선물과 다양한 혜택이 제공된다. 문의 (02)596-0949 www.gymboree.co.kr

## ‘오 해피 펫’ 시리즈 \_ 반려동물 가족

### 3년 전 길고양이와 인연... 내 작품 단골손님은 반려묘

미미, 호순, 호리, 수리, 호두, 팡콩, 벌, 희정, 치즈, 안나, 막내. 모두 고양이의 이름이다. 도예작가 김중혁(28)씨는 고양시 덕양구 신원동 자신의 작업실에서 미미 등 반려묘 11마리를 키운다. 김씨가 처음부터 이렇게 많은 고양이를 키운 것은 아니다. 대학에서 도예를 전공한 김씨는 3년 전, 졸업 후 진로에 대해 고민할 무렵 우연히 길고양이 미미를 만났다. 미미가 김씨의 작업실을 찾아온 것. 누군가가 키우던 반려묘처럼 보였다는 미미는 당시 출산을 한 지 얼마 되지 않은 상태였다고. 그렇게 김씨와 한 가족이 된 미미는 최근까지 2번의 출산 끝에 10마리의 자식을 돌보는 ‘다들맘’ 고양이가가 됐다.

김씨의 작업실은 외부인의 왕래가 잦지 않은 한적한 동네에 있어 이처럼 많은 고양이를 키우기 적합하다. 고양이를 집에 마냥 가두기보단 자유롭게 키우고 있다. 김씨는 11마리 고양이들이 서로 위하고 아끼는 모습을 보고 있으면 흐뭇하다고. 그렇게 고양이에게 애정을 쏟는 김씨는 자연스럽게 자신의 작품에 고양이를 담아냈다. 김씨는 반려묘들을 통해 고양이 특유의 매력과 몸놀림을 볼 수 있었고 이를 모티브로 자신의 도자 조형물을 만든다. “얼마 전부터 ‘1인 가구’가 늘면서 가족의 의미가 점점 퇴색되고 있는데, 여



(위)도예작가 김중혁씨가 키우는 반려묘들. (아래)김씨가 고양이를 모티브로 만든 도자 조형물.

기에 ‘반려동물’이 가족 구성원의 빈자리를 메우기 시작한 것 같아요. 저는 고양이 조형물을 통해 현대인들의 지친 몸과 마음에 위안을 주고 싶어 작업하게 됐어요.”

김씨 역시 몇 년간 취업의 어려움 등으

로 우울한 나날을 보냈고 그때 함께 사는 고양이가 덕분에 삶의 위안을 많이 받았다고. 김씨가 이제까지 만든 고양이 도자 조형물은 300여 점. 지난해 12월 종로구 관훈동 통인화랑에서 ‘묘한전’ 전시회를 열기도 했다. 그는 “전시회를 통해 흔히 길에서 만날 수 있는 길고양이의 이미지를 개선하고, 고양이의 매력을 널리 알리고 싶었다”고 말했다. 김씨는 전시회에서 장식품 등의 생활소품부터 실제 고양이 크기의 조형까지 다채로운 작품을 선보였다.

현재 김씨는 전시회 수익금과 작품 판매를 통한 수입으로 11마리 고양이를 돌보고 있다. 최근에는 작업실 옆집으로 이사온 부부가 고양이 2마리를 키우고 있어 반가웠다고. 이 부부는 반려묘가 따뜻하게 겨울을 보낼 수 있도록 자신들의 비닐하우스 한쪽에 공간을 마련했고 김씨의 11마리 고양이들도 이곳에서 옆집 반려묘들과 어울리고 있다고. 김씨는 앞으로도 고양이와의 특별한 인연을 ‘도자 예술’로 승화시킨다는 생각이다. 그는 마지막으로 앞으로 미미와 같은 길고양이를 만날 이들에게 따뜻한 한마디를 전했다. “길고양이에게 관심을 가져주세요. 많은 이들이 고양이는 함께할 만한 가치가 있는 존재라는 것을 느꼈으면 해요.”

이수연 행복플러스 기자

### 반려동물과의 추억 보내주세요

행복플러스는 반려동물과 함께 행복하게 살아가는 방법을 소개하는 ‘오 해피 펫(Oh, Happy pet)’ 시리즈를 마련하고 독자 여러분의 사연을 기다립니다. 유기동물을 새 가족으로 맞은 이야기, 떠나보낸 반

려동물에 대한 추억, 특별한 재주가 있는 반려동물 등 반려동물에 얽힌 이야기를 200자 원고지 8매(A4 용지 1장 정도) 분량으로 정리해 독자 이름, 연락처와 함께 이메일(happyplus@chosun.com)로 보내주세요. 사연이 채택된 독자에게는 ‘네 슬레 퓨리나’의 반려견 건강 사료를 드립니다.

니다. 증정 제품은 글루코사민이 함유돼 반려견의 뼈·관절 건강을 돕는 ‘퓨리나 원관절건강’과 연어 순살을 압축해 담아 반려견의 윤기나 는 피부에 도움을 주는 ‘퓨리나 원 피부민감(사진)’ 2종입니다.



### 단신

#### 미르존물약연구소, ‘잇몸 질환 예방’ 물약 치약 출시

바이오벤처 등록기업 ㈜미르존물약연구소가 한방의학으로 유명한 대전대학교 LINK사업단과 공동으로 ‘물약(감람과에 속하는 몰약나무에서 추출한 약재)’을 활용한 치약 개발에 성공했다고 발표했다. 물약의 학명인 미르(Myrrh)에서 이름

을 딴 신제품 ‘미르치약(사진)’은 ㈜미르존물약연구소가 물약, 우슬, 복령 등 7가지 한방 원료를 배합해 만들어 잇몸 질환 예방에 좋은 기능성 치약이다. ‘동의보감’에도 등장하는 물약은 예로부터 구강염과 잇몸 염증 치료에 좋은 것으로 알려



져 있다. 가격은 1개당(120g) 1만원. 문의 (042)273-9995

# 하고 싶다, 창업에서

## 하고 싶다, 쇼핑몰

김선기 지음 | 400쪽 | 18,000원

## 하고 싶다, 카페

치문정 지음 | 308쪽 | 16,000원

## 하고 싶다, 술집

우동성 지음 | 288쪽 | 15,000원

# 할 수 있다, 창업으로!

조선앤북의 창업 교과서 시리즈

- 소설 형식으로 풀어 써서 쉽고 재밌다
- 창업에 필요한 모든 내용을 한 권에 담았다
- 핵심만 쏙쏙 「창업 노트」에 정리했다!

전국 온·오프라인 서점 판매 중 **조선앤북**



# 하고 싶다, 창업에서



하고 싶다, 쇼핑몰

김선기 지음 | 480쪽 | 18,000원

하고 싶다, 카페

지은정 지음 | 368쪽 | 16,000원

하고 싶다, 술집

우동성 지음 | 288쪽 | 15,000원

# 할 수 있다, 창업으로!

조선앤북의 창업 교과서 시리즈

- 소설 형식으로 풀어 써서 쉽고 재밌다!
- 창업에 필요한 모든 내용을 한 권에 담았다!
- 핵심만 쏙쏙 「창업 노트」에 정리했다!

전국 온·오프라인 서점 판매 중 **조선앤북**



L A Z BOY  
Live life Comfortably™

89th Anniversary



1928



1964



1970



1990



〈 지금은 리클라이닝 시대 〉

# 삶이 다르다

## 미국 타임지\_인류의 삶을 바꾼 100대 혁신제품 선정

레이지보이 리클라이너는 TIME紙가 한 세기 동안 삶의 질을 향상시키는데 기여한 100대 제품으로 • 컴퓨터 • 핸드폰 • 나일론스타킹 • 종이기저귀 등과 함께 선정한 오리지널 리클라이너입니다.

# POWER UP



국제특허  
최첨단 파워  
메커니즘

HR530

## 특별한 퍼스트클래스 - NEW HR+

### ■머리부분 각도조절

0~55°까지 헤드 각도조절로 TV시청, 노트북, 독서시 시야의 높이를 완벽하게 조절 가능

### ■허리부분 쿠셔닝 조절

0~8.9cm까지 허리부분 쿠션조절로 서포팅감을 높여주고 요통과 피로감 완화에 도움을 줌

### ■동시 리클라이닝

등받이와 다리받이를 동시에 작동할 수 있어 간편한 조절이 가능하며 최적의 편안함을 제공

### ■등받이 리클라이닝

90°에서 약 180°까지 원하는 각도대로 미세한 등받이 조절 가능

### ■다리받이 리클라이닝

트윈모터 시스템을 적용, 등받이와 상관없이 독립적인 다리받이 각도조절 가능

EXPERIENCE THE  
NEXT GENERATION

POWERRECLINE  
HR+



MADE IN U.S.A.  
미국 L.A. Redlands 공장  
(GAA친환경공장 선정) 완제품



미국척추교정협회  
공식추천 리클라이너소파

신혼♥새출발\_세계인이 사랑하는 편안함, 레이지보이와 함께 하십시오!



Greyson 44P530 (Loveseat)



Maverick 330582



Becken 44P718



Greyson 44P530



Briggs 44P701



Pinnacle 330512



Roman 44P765

L A Z BOY ■ 1927년 설립 - 1987년 뉴욕증권거래소 상장 ■ 미국 가구전문지 INFURNITURE 소비자조사 • 소독별 • 연령별 • 지역별 • 브랜드별 1위 선정

www.lazboy.co.kr  
facebook.com/LazboyOfKorea

### 현대백화점

무의점 9F 미아점 7F 입산점 5F 울산점 11F  
목동점 8F 디앤지점 4F 충청점 5F 부산점 5F  
신촌점 9F 반교점 8F 대구점 7F 부산점 9F

### 롯데백화점

본점 5F 명동점 7F 대전점 8F 대구점 6F 부산점 6F  
중점 5F 광주점 6F 포항점 8F 천안점 7F  
창원점 10F 영동점 9F 김해점 5F 구리점 7F 인천점 8F 전주점 8F 청원점 8F 동대점 7F  
강남점 8F 청양점 7F 안양점 8F 수원점 8F 대구점 8F 울산점 8F 광복점 9F

### 갤러리아백화점

천안점 8F 미아점 7F  
수원점 7F / 천주점 8F

### 아이파크백화점

용산점 리빙관 4F

• 분당점 031)719-2844  
• 잠실점 02)414-8901~2

• 미아가구 아울렛 031)719-2844  
• 유원가구 아울렛 031)718-7613

수입가구

### 프리미엄

아울렛관  
OPEN

수입가구 물류센터

G&G  
Good Living & Good Furniture