



나무 소재 식탁 위에 봄을 입혀준 꽃들. 왼쪽부터 '블루데'의 은염아카시아, '마리메코'의 우니꼬 티포트와 찻잔, '까사미아'의 시아 오리엔트 쿠션.

## 거실엔 연보라 꽃다발, 식탁 위엔 꽃 접시 방안이 활짝 피었습니다

### 집 안 꽃 장식·인테리어 활용법

누가 뭐라해도 '봄' 하면 역시 '꽃'이지요. 때론 꽃 한 송이가 집 안의 분위기를 화사하게 바꾸기도 합니다. 봄꽃이 만개하기 시작한 요즘, 집 안에 꽃 한 송이 들고 싶지만 마음처럼 쉽지 않다는 분들을 위해 준비했습니다. 집 안을 화사하게 바꾸는 꽃 장식법과 꽃을 테마로 한 인테리어 소품 활용법.

글=행복플러스 박근희 기자

사진=행복플러스 장은주 기자 장소현조=블루데



틀림이 접시 안에! '리리 키친'의 사이클링 파스타 접시.



'옵시메이지'의 스탠드 전등갓의 꽃 일러스트가 동화적인 느낌이다. '숲' 제품.



큰 꽃무늬가 돋보이는 암체어. '컬러미스페이스' 제품.

### 식탁엔 향 강하지 않은 꽃, 거실엔 파스텔 색상 꽃 장식

"꽃은 일상생활 속에서 좋은 기운을 느끼게 해줄 수 있는 가장 좋은 인테리어 아이템이라고 생각해요. 흔한 꽃 한 송이라도 집안에 꽂아두면 메달랐던 감성이 촉촉해지는 기분이지요." 플로리스트 한남동 플라워 카페 '블루데'의 송진화 대표는 "인테리어에 있어 꽃은 가격대비 '드라마틱'한 효과를 낼 수 있는 훌륭한 아이템"이라고 말한다. 그때 그때 계절에 맞는 꽃 한 송이만 잘 꽂아둬도 집 안에 달라 보일 수 있고 계절의 변화를 느낄 수 있다고. 꽃 장식을 하려면 공간에 대한 이해가 우선인데 식탁의 경우 음식을 먹는 곳인 만큼 향이 강하지 않은 꽃이 알맞다. 장미처럼 향이 강하고 넓게 퍼지는 꽃은 자칫 식욕을 떨어뜨릴 수 있고 음식 고유의 향을 느끼는 데 방해가 될 수도 있기 때문이다. 집에 마땅한 화병이 없거나 마음에 드는 화기를 찾지 못했다면 투명 유리병으로 된 물통, 짐들을 담았던 유리병 또는 음료수 병, 캔, 법랑 냄비나



나무 소재 조화를 꽃은 방향제 '아보드아로마'의 진저릴리 300mL. '위키름' 제품.

하게 어우러져 창조성과 독창성을 자극하는 색상으로 기쁨과 사랑, 건강의 기운을 내뿜는 것으로 알려져 있다고. 허차장은 "소파나 테이블 등 부피감이 큰 가구가 있는 거실에는 연보라 색상의 꽃을 사용한 센터피스나 꽃다발을 배치하면 화사한 분위기와 함께 시각적 즐거움을 느낄 수 있다"고 말한다.

### 화병 없을 땐 주방용품에 담아도 '산뜻' 원색 패턴은 침구보다 소품으로 포인트

주전자 등을 활용해볼 만하다. 송씨는 "러닝클러스, 프리지어, 수선화 등은 지금이 아니면 즐길 수 없는 꽃인데 이런 꽃들은 아무 병이나 담아두어도 예쁘다"고 덧붙인다. 식탁을 화사하게 꾸미고 싶다면 꽃이 예쁘게 피는 무스카리나 카라, 튤립, 히아신스 등도 괜찮다. 이 밖에 긴장과 스트레스 해소에 효과가 있는 초록색 식물 중 식육으로 쓸 수 있는 바질이나 로즈메리 등 허브 또는 공기 정화 식물도 주방에서 키우기 적합한 꽃들이다.

가족들이 많은 시간을 보내는 거실은 가족들이 좋아하는 꽃을 장식하는 게 좋다. 하지만 좋아하는 꽃이 각각 다를 경우 공통적으로 좋아하는 색상의 꽃을 장식하는 게 방법이다. 만약 색상 선택마저 어렵다면 파스텔 계열의 색상이 무난하다. 허윤경 까사스쿨 플라워팀 차장은 "파스텔 색상은 다양한 인테리어 스타일과 잘 어울린다"면서 세계적인 컬러 연구소 팬톤이 2014년 올해의 컬러로 선정한 '래디언트 오키드' 계열의 꽃 장식을 추천한다. 흔히 연보라색으로 불리는 이 색은 빨간색과 파란색의 우아함이 적절

### 꽃무늬 소품과 꽃향 등도 활용해볼 만

꽃 알레르기가 있거나 꽃 장식이 쉽지 않은 경우라면 꽃을 소재로 한 인테리어 소품이나 요소를 활용한다. 전선영 '꾸밈by' 디자이너 실장은 "꽃을 소재로 한 벽지로 집을 꾸밀 경우 꽃무늬 자체가 크면 시각적으로 집이 좁아 보일 수 있고, 벽지는 시공 후엔 바꾸기가 쉽지 않기 때문에 커튼이나 쿠션, 침구류 등을 꽃무늬로 선택하는 게 현명하다"고 조언한다. 특히 침구류의 경우 꽃무늬가 전체 다 들어가는 것보다는 기본 침구류는 단순한 색상으로 하고, 침구류 위에 얹는 러너나 침대 스프레드(침대를 사용하지 않을 때 위에 덮어두는 장식 겸 방진용 커버)를 꽃무늬가 들어간 것으로 선택하면 좋다고. 꽃무늬 중에서도 원색적인 색상을 사용한 패브릭의 경우 장시간 보면 눈에 자극이 되거나 눈이 쉽게 피로해질 수 있으니 커튼이나 침구류보다는 벽에 거는 패널(액자)이나 전등갓, 찻잔 등 꽃무늬 소품을 포인트용으로 둔다. 이 밖에 집 안을 꽃향기로 물들이고 싶다면, 꽃향의 방향제 등도 활용해볼 만하다. 인공적인 향보다는 원액을 활용한 천연 향이 건강에 무해하고 질리지 않는다. 실물과 같은 꽃 모양의 방향제 등은 집안을 향기롭게 할 뿐 아니라 생화 못지않은 인테리어 효과도 얻을 수 있다.



## 광주 오포 수레실 계림마을 단독주택

분당생활권 (울동공원 5분 거리)

분당 최고의 인프라! 당신을 위한 최고의 환경  
- 月 관리비(도시가스, 전기, 수도) 평균 25만원 대

쾌적한 주거환경과 뛰어난 전망

대지100평 / 건평50평형 / 준공완료 / 즉시입주가능

주소 광주시 오포읍 능평리 584번지 | 분양문의 031-711-9442

### INSIDE

- 2면 도시락 소풍·벚꽃 구경... 여의도 봄 즐기기
- 3면 내 피부톤에 맞는 립스틱 컬러는?
- 6·7면 상반기 '그린스타·이노스타'를 소개합니다
- 8면 미세먼지·꽃가루 봄철 유해물질 해독 식품

행복플러스가 자랑하는 영영 독자의 가게 홍보를 무료로 도와드립니다. 관련 기사 10면

봄길 신나게 달리고 싶다면 '여기'로! 자전거 공짜로 빌려드려요

알면 돈 되는 우리 동네 무료 서비스

'집 나가면 돈'이란 시냇말에도 예외는 있다. 동네 구석구석, 알고 보면 쓸쓸한 무료 서비스가 다양하다. 자전거 대여부터 건강강좌, 교양강좌, 생태체험 프로그램까지. 공짜라서 더 좋은 지역 서비스를 모았다. 글=행복플러스 이경석 기자 사진=행복플러스 조혜원 기자

자전거 빌려 타고 봄나들이 가볼까

따스한 봄볕을 만끽하며 자전거로 안양천변을 달려보는 건 어떨까. 자전거가 없더라도 걱정할 일은 아니다. 양천구는 목1동 목동청소년수련관 뒤편과 지하철 9호선 신목동역 3번 출구 앞 자전거주차장에 자전거대여소를 운영하고 주민 누구나 무료로 자전거를 빌려준다. 자전거는 신분증만 제시하면 매일 오전 9시~오후 4시 빌릴 수 있고 빌린 날 오후 5시까지 반납하면 된다. 월~금요일 5일간 장기 대여도 가능하며 미성년자는 보호자 동반 시 빌릴 수 있다. 공짜로 고쳐도 준다. 양천구는 매월 둘째, 넷째 주 토요일 오전 10시~오후 5시 신정교 아래 안양천 둔치에서 자전거 이동수리센터를 운영한다. 타이어 공기 주입, 기름칠 등 간단한 정비는 무료며 부품 교체 시에는 비용이 들 수 있다. 매주 수요일과 금요일에는 각종 주민센터와 학교, 공동주택 등을 순회하며 고쳐준다. 자세한 일정은 구 교통행정과(02-2620-3699)에 문의하면 된다.



양천구는 두 곳의 자전거 대여소를 마련하고 주민들에게 무료로 자전거를 빌려준다.

페이지(yangcheon.go.kr) 또는 전화(02-2603-0203)로 예약 후 이용할 수 있다(가족생태여행의 경우 홈페이지 신청만 가능). 단 신청인원이 10명이 안 될 경우 프로그램이 취소된다.

행사 초청 교양강좌에 기억력 검증도

강서구는 주민 대상 무료 교양강좌 '강서지식비타민'을 열고 있다. 매월 둘째 주 목요일에 열리는 이 강좌는 이달로 87회째를 맞는다. 4월 강좌는 10일 오전 10시 강서구민회관 우상홀에서 진행된다. 풍수연구가 이성준씨가 '우리 집 기(氣) 살리는 풍수 인테리어'를 주제로 강의하며, 주민 누구나 사전 신청 없이 참석할 수 있다. 고혈압 환자를 대상으로 하는 무료 질병 관리 강좌도 진행된다. 등촌동 경향교회 선교관 3층 강서구치매지원센터에서 4월 11·18·25일 오후 2~3시 열린다. 고혈압 진단을 받은 주민이 참여할 수 있고 질환에 대한 전반적인 정보와 함께 고혈압 환자에게 도움 되는 식단, 운동법 등을 알려준다. 강서구보건소 건강관리과(02-2600-5894)에 신청하면 된다. 강서구치매지원센터가 운영하는 '찾아가는 기억력 검증'은 만 60세 이상 주민 대상으로 4월 7~8일 가양2동, 4월 17~18일 가양3동, 4월 23~24일 화곡2동 주민센터에서 각각 열린다. 운영 시간은 오전 10시~오후 4시며 문의는 전화(02-3663-0943)로 하면 된다.

가족과 함께 숲길 거닐며 생태체험

무료 건강강좌도 마련했다. 4월 8일 오전 10시~정오 양천구보건소 2층 보건교육실에서는 '만성질환과 스트레스 관리'를 주제로 강좌가 열린다. 강좌는 7월까지 매월 둘째, 넷째 주 화요일에 계속되며 대사증후군, 고혈압, 당뇨병 등 다양한 만성질환을 다룬다. 주민 누구나 당일 접수 후 참여할 수 있다. 문의는 양천구보건소 지역보건과(02-2620-4330). 가족이 함께 참여할 수 있는 공짜 생태체험 프로그램도 다양하다. 매월 둘째, 넷째 주 토요일 오후 2~4시 신정3동계남공원 생태통로 주변에서는 '계남공원 자연해설 프로그램'이 열린다. 자연해설가와 숲길을 걸으며 생태를 관찰한다. 5월부터 시작되는 안양천 자연체험교실은 자연해설가와 함께 안양천의 자연 생태를 관찰하는 프로그램이다. 첫째, 셋째 주 토요일 오후 2~4시 신정교에서 목동교 구간 안양천 둔지에서 진행된다. 신정동 연의생태학습관은 매주 토요일 오전 10시~정오 가족 및 개인 대상의 '가족생태여행'을 마련했다. 간단한 만들기 체험과 함께 계절별 식물, 동물의 생태를 관찰하는 프로그램이다. 세 프로그램 모두 7세 이상 누구나 참여 가능하며 휴

알립니다

한층 강화된 양천·강서 소식 매주 행복플러스서 만나세요

조선일보 행복플러스가 새로운 모습으로 독자 여러분을 찾아가합니다. 이달부터 기존 1개 면이던 지역 소식 코너를 3~4개 면으로 대폭 확대하고 양천·강서구의 정치, 경제, 문화, 교육 등 다양한 분야의 소식을 전합니다. 친근한 동네 병·의원 원장님이 알려주는 건강 정보 '우리 동네 주치의', 각 동의 주민 모임을 소개하고 마을 소식을 전하는 '마을IN', 우리 자녀가 다니는 학교와 학원의 생생한 소식을 담아내는 '행복한 교실' '작지만 강한 학원' 등 다양한 코너를 통해 독자 여러분의 삶에 한 발짝 더 가까이 다가가겠습니다. 제보 및 문의는 전화(02-724-6742) 또는 이메일(francis@chosun.com)로 하실 수 있습니다. 독자 여러분의 많은 관심과 성원을 바랍니다.

INSIDE

- 2면 | 나도 흑시 만성피로증후군?
3면 | 마을IN '어울림부부합창단'을 만나다
8면 | 봄철 유해물질 해독 식품
10면 | 활짝 핀 여의도 봄 100배 즐기기

행복플러스가 자영업 독자님의 가게 홍보를 무료로 도와드립니다. 관련 기사 3면

Advertisement for Sunreals Gyerim-mae Condominium. Features a large image of a brick building with a balcony and text: '집을 보는 진정한 안목은 인생을 보는 안목입니다.' and '반딧불이와 함께 자연을 즐길 줄 아는 여유를 가진 분 100세 시대를 맞아 도시의 편리함보다 건강을 생각하시는 분 아토피 걱정없는 합리적 가격의 친환경 주택'.

광주 오포 수레실 계림마을 단독주택

분당생활권 (울동공원 5분 거리)

분당 최고의 인프라! 당신을 위한 최고의 환경 - 月 관리비(도시가스, 전기, 수도) 평균 25만원 대 쾌적한 주거환경과 뛰어난 전망

대지100평 / 건평50평형 / 준공완료 / 즉시입주가능

주소 광주시 오포읍 능평리 584번지 | 분양문의 031-711-9442

찰лак 뉴스

"택시 운전기사님, 감사합니다"

이대목동병원(병원장 유권)은 병원을 방문하는 택시 운전기사에게 떡과 캔커피를 무료로 제공한다. 오전 8시부터 오후 5시까지 월요일은 떡과 캔커피를, 화~금요일은 캔커피를 나눠준다. 이대목동병원 관계자는 "택시 운전기사들도 우리 병원의 잠재적 고객인 것은 물론 고객들을 태워다주는 고마운 분들이라는 생각에 감사의 뜻을 전하고자 이런 이벤트를 마련했다"고 했다.



행복플러스 유승용 객원기자

행복플러스 이경민 기자

새누리당 양천구 지방선거 후보 5일 경선

구청장 예비후보 6명 경합

새누리당의 6·4 전국동시지방선거 양천구 출마자가 4월 5일 선출된다. 새누리당 양천구 공천관리소위원회는 지난달 양천구 공경 경선 결의대회를 열고 이 같은 경선 계획안을 발표했다. 경선 방식은 새누리당 중앙당 방침에 따라 당원과 일반 국민이 5:5 비율로 참여한 국민참여선거인단을 구성하고 투표와 전화면접조사를 통해 최종 후보자를 선출한다. 새누리당 양천갑·을 당원 각 600명씩 1200명, 국민선거인단 1200명이 참여해 총 2400명이 표를 던지게 된다. 이번 경선 대상은 강승원·김훈동·안승일·오

경훈·장수길·전귀권 등 6명의 예비후보가 경합을 벌일 양천구청장 후보를 비롯해 서울시의회의원 예비후보와 양천구의회의원 예비후보 등 총 29명이다. 경선 투표는 4월 5일 오후 2시 신정동 계남다목적체육관에서 진행된다. 구청장 경선 후보들의 정견 발표 후 투표가 진행되며, 곧바로 개표가 이어져 오후 9~10시쯤 후보자가 결정될 전망이다.

한편 새누리당 강서구는 3월 28일 현재 구체적인 경선 일정이 확정되지 않은 상태다. 새누리당 강서당원협의회 관계자는 "4월 13일쯤 경선이 치러질 것"이라고 내다봤다.

행복플러스 이경석 기자

여의도에서 봄 즐기기

벚꽃 개화 시기가 다가옴에 따라 관련 축제나 행사 소식도 들려온다. 12~20일까지 열리는 '영등포 여의도봄꽃축제'...

글=행복플러스 박근희 기자 사진=콘래드 서울·서울마리나 클럽&요트 제공

'봄 런치 박스' '봄 메뉴' 골라 즐기기

안락한 호텔 객실에서 휴식을 취하다 하얀 벚꽃이 흐드러지게 핀 길을 산책한 후 조식의 잔디 위에서 강을 바라보며 도시락을 먹는 것은 어떨까?



봄 나들이 가기 좋은 계절, 여의도공원·여의도한강공원·서울마리나 클럽&요트 등 봄 나들이 명소 인근에 있는 콘래드 서울은 나들이용 런치 박스와 피크닉 메트를 선택할 수 있는 봄 패키지를 선보인다.

식탁 위에도 요트 위에도 꽃이 피었다

낭만에 럭셔리 더한 '특별한 봄'

지를 선택해 즐길 수 있는 패키지(세금 및 봉사료 별도, 2인 30만원부터)다. '아침잠이 많아 조식 뷔페 이용이 어려운 경우나 봄 소풍 도시락을 별도로 준비하기가 번거로운 경우'

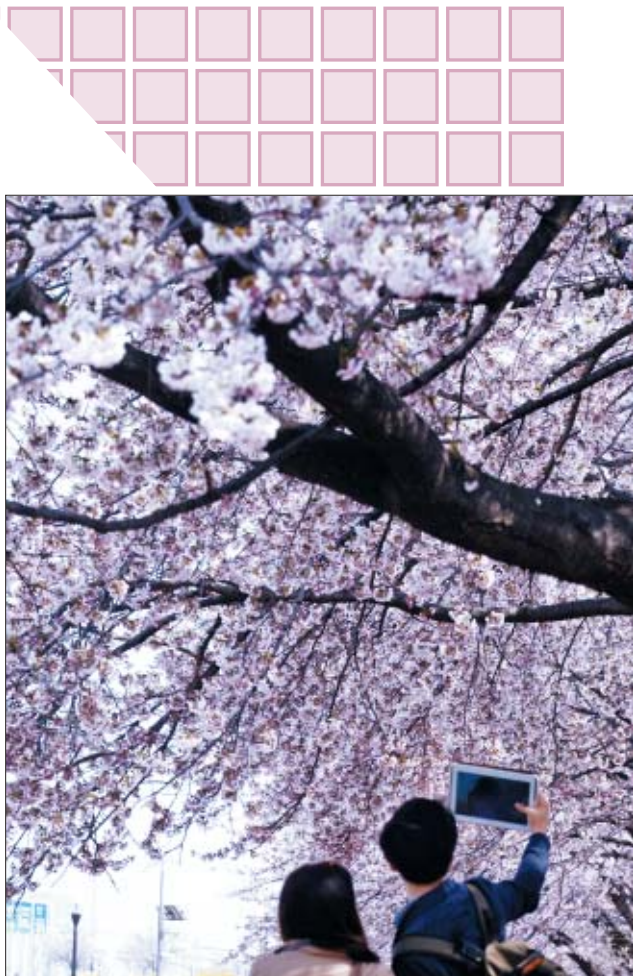
이런 패키지에 특별히 마련한 런치 박스는 '아시안 피크닉 박스'와 '아트리오 피크닉 박스' 중에서 한 가지를 선택할 수 있다. 아시안 피크닉 박스에는 발사믹 드레싱을 곁들인 유기농 그린 샐러드·베트남식 스프링 롤·소바·오니기리 세트·제철 과일·핸드메이...

에서 사용 가능하다. 제스트에선 봄철 맛감을 깨워줄 봄나물 요리 등을 맛볼 수 있다. 해질 녘 노을과 벚꽃이 만개한 한강을 내려다 보며 분위기를 내고 싶다면 호텔 37층에 있는 '37 그릴&바'를 이용해볼 만하다.

요트 타고 한강에서 벚꽃 감상도 살랑살랑 불어오는 봄바람을 맞으며 아름답게 노을이 지는 한강과 서울의 야경을 감상하는 것도 이색적이다. 지난 3월 14일 요트 등의 운항을 재개한 서울마리나 클럽&요트(02-3780-8406)는 요트 승선 체험을 해볼 수 있는 곳이다.

트(02-3780-8406)는 요트 승선 체험을 해볼 수 있는 곳이다. 영등포 여의도 봄꽃축제 기간 동안 '마리나 체리 블러썸 페스티벌'을 선보인다. 전체 임대료만 운항했던 크루저 요트와 파워 요트 실버톤을 개별 승선해볼 수 있는 것은 물론 카페 브리즈의 샐러드 뷔페를 함께 이용할 수 있는 패키지도 마련한다.

한편 콘래드 서울의 '디자인 유어 럭셔리 디스 스프링' 이용객이 '문리버 세일링' 티켓을 추가 구매할 경우 특별 혜택을 제공한다. 요트를 즐기기에 좋은 시간으로 꼽히는 오후 7시 30분~9시에 서울마리나 클럽&요트에서 파워 요트 실버톤에 탑승해 한강의 노을과 반포대교 달빛투지개본 수쇼 등을 감상할 수 있으며 맞춤형 케이터링 메뉴와 서빙서비스를 받을 수 있다.

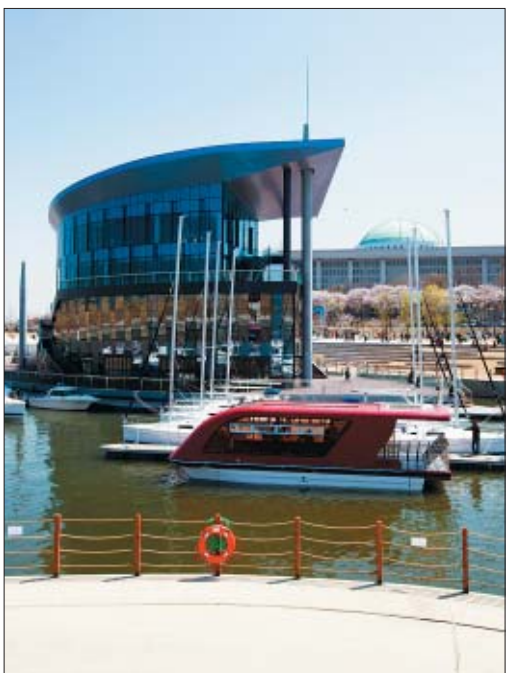


지난해 여의도봄꽃축제장을 찾은 연인들이 만개한 벚꽃을 즐기는 모습. 올해에도 '영등포 여의도봄꽃축제'가 열리는 여의서로 1.7km 구간은 축제 기간 동안 차 없는 거리로 운영된다.

영등포 여의도봄꽃축제 행사 일정

Table with 3 columns: 구분 (Category), 행사-전시명 (Event/Exhibition Name), 일시 (Date/Time), 장소 (Location). Lists various events like '시민자유참가공연', '애니메이션 페레이드', etc.

※행사 일정은 변동될 수 있으며 보다 자세한 내용은 행사 주관일 경우 영등포구 문화체육과(02-2670-3128)로, 행사 기간 중일 경우 종합상황실 및 미아신고센터(02-3775-0417-8)로 문의.



요트 승선 체험을 해볼 수 있는 서울마리나 클럽&요트.

Advertisement for '보물섬투어' (Treasure Island Tour) featuring various travel packages and prices.

Large advertisement for '2014년 러시아 VISA 면제!' (2014 Russian Visa Waiver!) with multiple travel agency offers and prices.

우리 동네 주치의, 만성피로증후군

이광연 이광연한의원 원장

# 꼭 쉬어도 피로 안 풀린다면 인삼·식초·쌍화탕 드셔보세요

만성피로증후군이란 충분한 휴식에도 불구하고 피로감을 느끼고, 이런 증상이 6개월 이상 지속되는 것을 말한다. 피로의 원인은 다양하다. 과도한 활동이나 운동이 부족할 경우, 또는 특정 질환이 원인이 돼 피로감을 느낄 수도 있다. 이광연(사진) 이광연한의원 원장은 "인체는 감당할 수 있는 양 이상의 에너지를 소비할 경우 피로감을 느끼게 된다"며 "이 밖에 간 기능의 저하나 부신 호르몬 체계의 이상, 췌산 등 피로물질이 제대로 배출되지 않는 것도 한 원인"이라고 했다. 만성피로증후군은 피로감 외에도 다양한 증상을 부른다. 잠을 제대로 못 자는 수면 장애를 비롯해 두통, 소화불량, 근육통 등이 나타나는가 하면 감정이 예민해지고 우울감을 느끼는 경우도 있다.



행복플러스 이경민 기자

만성피로증후군은 해를 거듭할수록 늘고 있는 추세다. 이 원장은 "사회구조가 복잡해지면서 피로감을 호소하는 이들이 늘고 있다"며 "예전엔 주로 중장년층에게 나타났지만 최근에는 중·고교생을 비롯해 젊은 직장인들도 만성피로증후군을 겪고 있다"고 했다. 만성피로증후군을 해소하기 위한 생활습관은 무엇일까. 이 원장은 틈틈이 스트레칭을 하고 규칙적인 식사를 할 것을 권한다. 그는 "스트레칭은 혈액순환을 촉진해 피로 물질을 배출하고 몸에 신선한 산소를 공급한다"며 "하루 세끼를 규칙적으로 먹되 지방, 염분이 많은 인스턴트식품은 피하고 비타민과 미네랄이 풍부한 제철 과일과 채소를 많이 먹어야 한다"고 했다. 미운육도 이 원장이 추천하는 피로 해소 방법이다. 37~39℃의 물에 20~30분 몸을 담그면 된다. 미운육은 부교감신경을 자극해 스트레스를 완화하고 혈액순환과 근육 이완 작용으로 신체적 피로를 해소해준다. 피로 해소

에 좋은 음식으로는 인삼을 꼽았다. 인삼차를 즐겨 마시거나 물 2L에 인삼 12g과 대추 20개를 넣고 1시간 30분간 달여서 수시로 마실 것을 추천했다. 식초도 이 원장이 꼽는 피로 해소에 좋은 식품이다. 그는 "식초에 들어 있는 유기산은 몸의 피로를 유발하는 젖산을 분해해 피로 해소에 좋다"며 "음식에 넣어 먹거나 시중에서 판매하는 식초 음료를 마시는 것도 한 방법"이라고 했다.

한방에서는 만성피로증후군의 해소를 위해 주로 쌍화탕을 처방한다. 쌍화탕은 숙지황, 당귀, 천궁, 황기, 계피, 작약으로 구성된 약으로 기를 보하는 한편 혈액순환을 촉진하고 피로를 해소한다는 게 이 원장의 설명이다. 이 원장은 "질병의 80%가량은 만성피로와 연관이 있다"며 "쌓인 피로를 방치하면 면역력이 떨어지고 잔병치레가 잦아져 결국 큰 병을 부를 수 있다"고 했다.

행복플러스 이경민 기자

# 특성화 교육... 14년 연속 100% 취업

학교 탐방 서울호서직업전문학교

현장 실무 능력에 맞춘 교육은 청년 취업난 돌파의 핵심으로 꼽힌다. 1993년 문을 연 서울호서직업전문학교(학장 이운희)는 이러한 사회적 요구에 부합하는 특화 교육과정을 개척하며 선진 직업교육의 대안을 제시했다는 평가를 받고 있다. 글=행복플러스 유승용 객원기자 사진=행복플러스 장은주 기자

사이버해킹보안과 등 특화 교육과정 눈길

3월 25일 오후 강서구 등촌동 서울호서직업전문학교(이하 학교)의 특수동물실. 애완동물관리학과 정성근 교수와 10여 명의 학생이 동물들의 상태를 확인하느라 여념이 없다. 세계에서 가장 길다는 그물무늬비단구렁이, 육지거북 중 세 번째로 큰 살가타거북, 밭 잘하기로 유명한 금강앵무 등 평소 보기 힘든 동물들을 아기 다루듯 살폈다. 정 교수는 "특수동물실은 전국 유일의 사육실습 교육시설"이라며 "애완동물관리학과 졸업생들은 동물원, 생태박물관 및 관련 산업체에 취업한다"고 소개했다. 애완동물관리학과는 특성화 교육에 대한 학교의 집념을 보여주는 대표적 사례. 2013년 신설한 파주캠퍼스 곤충과학관에는 승마재활치료장, 애완동물훈련장 등 국내 최대 규모의 동물관리 교육 시설이 자리 잡고 있다. "대학도 시도하기 어려운 전문 직업교육 시스템과 시설"이라는 게 학교 측의 자부심이다.

학교는 시대를 앞선 특성화 교육과정으로 교육계와 산업계의 이목을 끌었다. 사이버해킹대응 인력양성을 위해 국내 최초로 사이버해킹보안과를 개설했다. 대학들이 IT 전공의 일부 커리큘럼으로 다루는 과목을 한 개의 학과로 발전시켰다. 보안전문교육을 위해 설립한 종합관계센터(HISEC)는 '안철수연구소'의 관련 시설보다 더 큰 규모로 학교 측의 설명. 해마다 관계 정부기관 등과 함께 초·중·고교생을 대상으로 국회에서 정보보호올림피아드도 개최한다. 향



서울호서직업전문학교는 다양한 특화 교육과정과 취업 지원을 통해 매년 높은 취업률을 기록하고 있다. 특수동물실에서 포즈를 취한 애완동물관리학과 학생들.

공공관광학부, 디자인학부, 호텔학부, 게임학부, 미용예술학부, 패션학부, 경영학부 등 학교의 특화 교육과정은 다채롭다. 앞으로 포렌식(forensic, 증거조사)센터를 개설, 과학수사 관련 직무 영역의 과정도 신설할 계획이다.

전문학사학위 취득, 4년제 대학 편입도

특수 산업 분야의 교육과정을 발굴해온 학교는 실무역량 향상에 초점을 둔다. 국내 290개 기업체 등과 산학협력을 체결, 현장실습과 전문가 강사 개설에 적극 나선다. 호텔제과제빵과의 경우 파리와제과와 푸레주르에서 연수를 받는다.

또한 영국, 독일, 중국 등 11개국 25개 교육기관과의 해외 교류를 통해 학생들에게 단기연수 등 다양한 체류 프로그램 참여 기회를 준다. 글로벌 경쟁력을 위해 영어, 일본어, 중국어 중 1개를 필수 선택하도록 해 실무어학능력을 길러 준다. 전문 교수진도 학교의 자랑이다. 산업현장의 장기근속 경험자를 중심으로 교직원을 임용하며, 국내외의 명망 높은 교수들을 객원교수

진으로 확보하고 있다.

이러한 특성화 및 전문적 직업교육은 높은 취업률로 이어진다. 학교는 졸업생 중 중입대자와 대학 편입, 대학원 진학생 등을 제외한 취업 대상자를 기준으로 해마다 취업률을 산정하는데 이에 따르면 '14년 연속 100% 취업'을 기록하고 있다. 졸업 후 전원 취업이 가능하도록 일대일 취업 알선을 해주고, 상·하반기에 두 차례 퇴직자 등을 조사해 재취업을 도와주는 등 '취업 100%'를 학교의 최고 목표로 삼고 있다. 학교의 또 다른 매력은 학사학위도 취득할 수 있다는 점. 고졸자가 지원 가능한 2년제 과정의 학교는 학점은행제 교육기관으로 전문학사학위를 받을 수 있다. 즉 4년제 대학 3학년 편입이 가능한 것. 게임학부와 IT학부의 일부 과는 자격증을 따면 학점 인정을 받아 4년제 대학을 졸업해야 하는 학사학위를 2년 만에 취득할 수 있어 눈길을 끈다. 학교는 지난해 국가평생교육원으로부터 전국 전문학교 가운데 최초로 학점은행제 우수기관에 선정됐다.

이운희 학장 인터뷰

## “전문화된 직업 실무과정, 실력 탄탄한 인재 키우죠”

“세계는 실무 중심의 능력 사회로 변하고 있습니다. 서울호서직업전문학교의 특성화 교육 과정은 시대가 요구하는 교육 시스템입니다.” 이운희(사진) 서울호서직업전문학교 학장은 국가 경쟁력을 키우고 청년 취업난을 해소하기 위해서는 전문화된 직업 실무 교육이 절실하다고 강조했다. 그는 “세계는 명문대 졸업장 등이 아니라 ‘간판’이 아닌, 능력을 앞세운 인재를 요구하고 있다”며 “대학은 학문연구 기능에 충실하고, 현장 중심의 실무 능력을 기르는 전문학교가 국가적 차원에서 육성돼야 한다”고 했다. 20년 넘게 직업 전문 교육 한길을 걸어온 이 학장은 서

울호서직업전문학교를 ‘선진 직업교육 시스템을 개척해온 선구자’라고 정의한다. 새로운 산업 발전에 따른 특화 직업 발굴을 비롯해 실무 능력 향상을 위한 장학금을 지급하는 등 직업 교육의 새 장을 열었다는 게 그의 설명이다.

이 학장은 이제 국가가 보다 직업 전문 교육에 관심을 가져야 한다고 힘써 말한다. 이와 관련해 그는 △전문학교 학생의 학자금 대출이 불가능한 점 △비영리법인인 전문학교에 대한 법인세 부과 △전문학교 명칭에 ‘직업’이란 단어를 명시하도록 해 학생들의 기교 현상을 불러오는 점 등은 규제 개선이 시급한 과제라고 지적했다.



## 양천·강서 브리핑

양천구, 안양천 봄꽃 심기 체험 참가자 모집

양천구는 4월 7~18일 '안양천 봄꽃 심기 체험' 프로그램을 열고 참가자를 모집한다. 양천구 소재 기관·단체 및 주민 누구나 참여할 수 있고 신청은 양천구청 공원녹지과(02-2620-3592)에 하면 된다. 구는 이번 행사를 위해 꽃을 심을 수 있는 화단과 봄꽃 1만6000본을 준비했다. 구 관계자는 “도심에서 흙을 만지고 꽃을 심어볼 수 있는 자연학습 프로그램”이라며 “지난해의 경우 유치원생, 초등학생 등 1000여 명의 주민이 참여했다”고 했다.

강서구 '강서평생학습관' 개관

강서구는 지난달 25일 강서평생학습관을 개관했다. 기존 여성문화나눔터를 3개월간 리모델링해 개관한 강서평생학습관은 강의실과 북카페, 전시·휴게 공간 등을 갖췄다. 평생학습 강좌는 이달부터 운영된다. 강좌는 3개월 단위로 진행되며 현재 진행 중인 강좌는 원어민 영어·일본어·중국어 등 어학 강좌와 서예·요리·요가 등 총 8가지다. 수강신청은 모집 기간에 홈페이지(eduvita.gangseo.seoul.kr)에서 할 수 있다. 수강료는 강좌별 3만원. 문의 (02)2600-6982

**보물섬투어** 21주년 Anniversary

대표 02)2003-2000 www.bomultour.com

전세계 합인항공 실시간 예약 02)2003-2114

**유럽** 02)2003-2020

러시아 북유럽 4국(탈린) 11일/12일 2,190,000

러시아 동유럽 3국(형/오/체) 10일 1,790,000

**서유럽** 1,290,000

서유럽 5국+ 1,880,000

베네룩스 3국+프랑스/독일 6/7/8일 999,000

**동유럽** 6국+ 1,290,000

터키 완전일주 8일/9일 749,000

스페인 6국+ 1,290,000

**중국** 02)2003-2100

태항대협곡/구련산/만선산/천계산/청도 75일 249,000

장가계/원가계/천문산/천사산/황룡굴 5일/6일 399,000

**호주/뉴질랜드** 02)2003-2030

호주 뉴질랜드 남북섬 10/11일 2,190,000

호주 뉴질랜드 남북섬 10/11일 2,090,000

**미국/캐나다/특수** 02)2003-2003

맛있는 하와이 5/6일 1,190,000

미주/캐나다/특수 1,190,000

**일본** 02)2003-2250

꽃부리/아사/후쿠오카/후쿠오카 3일 299,000

니가타/고베/후쿠오카/후쿠오카 3일 299,000

# 얼굴 톤에 맞는 색 선택... 투톤 스타일, 입체적이고 자연스러워

## 내게 맞는 립 메이크업

입술 화장은 초보자도 쉽게 할 수 있지만, 메이크업 고수도 종종 실패를 맛볼 만큼 난이도가 높다. 메이크업 전문가들은 내 얼굴 톤에 맞는 립스틱을 선택하는 것이 입술 화장의 첫걸음이라고 한다. 과감하고 세련된 것도 좋지만 특히 중요한 것은 바로 자연스러움이다.

글=행복플러스 이화정 기자  
사진=행복플러스 김중연 기자, 에스티 로더 제공

웜톤이라면 오렌지, 쿨톤이라면 핑크나 퍼플 불황기에도 여성들이 돈을 아끼지 않고 쉽게 사는 화장품이 바로 립스틱이다. 자주 사기도 하고 매장에 가서 충분히 바라보고 구입해도 자신의 피부에 잘 맞는 색상의 립스틱을 만나기란 쉽지 않다. 에스티 로더의 글로벌 메이크업 아티스트로 활동하는 알렉스 조는 "자신의 피부가 웜톤인지 쿨톤인지 파악한 후 립스틱을 선택하면 실패 확률이 적다"고 말했다. 웜톤은 얼굴색이 선택한 것처럼 노랗고 검은 기가 도는 사람에게 해당된다. 이런 사람의 경우 오렌지·코랄·베이지 등 빨간색을 기준으로 노란 기가 도는 색상의 립스틱이 잘 어울린다. 쿨톤은 얼굴색이 하얗고 창백한 느낌을 주는 사람에게 해당된다. 핑크·퍼플 등 빨간색을 기준으로 푸른 기가 도는 색상의 립스틱이 잘 어울린다.

알렉스 조는 "입술 전체에 한 가지 색상의 립스틱을 사용하는 것보다 명도와 채도에 변화를 준 '투톤 스타일'이 훨씬 자연스럽다"고 말했다. 같은 계열이되 입술의 중앙은 밝은 색을, 입가는 어두운 색의 제품을 바른 후 문지르면 전체적으로 입체감이 살아나고 세련된 느낌을 준다. 또한 입술 중앙은 진한 색상을, 입가는 누드에 가까운 옅은 색상을 바른 후 문지르면 생기 있고 귀여운 느낌을 준다. 메이크업 아티스트 박태윤씨는 "핑크색 립스틱을 입술만 바르는 것보다 핑크톤 블러셔를 함께 사용하면 훨씬 생기 있어 보인다"며 "코랄-누드톤 립스틱을 바르면 얼굴색이 지나치게 창백해 보일 수 있으니 진한 갈색이나 산호색 아이섀도로 눈화장을 하면 훨씬 세련되어 보인다"고 말했다. 또한 "지나치게 번들거리는 질감보다는 밀착력이 높은 크림리한 질감의 립스틱을 선택하는 것도 자연스러운 입술 화장에 도움 된다"고 했다.

한국 여성 겨냥한 '핑크 립스틱' 국내 출시  
최근 유명 화장품 브랜드들이 동서양인의 피부와 화장법에 차이가 있다는 것에 착안, 지역



에스티 로더는 3월 20일부터 22일까지 3일간 엔비 사인 립스틱(오른쪽 위 사진) 팝업 스토어를 열었다. 참가자들은 아시아 여성에게 어울리는 16가지 색상의 립스틱을 바라보고 메이크업 클래스·즉석 사진 찍기 등 다양한 프로그램을 체험했다.



별로 차별화된 색조 제품을 개발해서 호응을 얻고 있다. 에스티 로더가 3월 21일 국내에 선보인 '퓨어 컬러 엔비 사인 립스틱(이하 엔비 사인 립스틱)'은 아시아 여성의 피부에 알맞은 16가지 색상과 부드러운 질감의 립스틱으로 구성되어 있다. 전 제품에 푸른 기가 도는 '블루-피그먼트'가 함유되어 아시아 여성 특유의 노란 피부를 중화시켜 화사하고 생기 있어 보이게 한다. 실제로 입술에 발랐을 때 얼굴 톤과 잘 어울려 자연스러운 입술 톤을 연출한다는 것이 에스티 로더 측의 설명이다. 엔비 사인 립스틱은 핑크 계열의 아리랑핑크·프리티퍼펙트, 코랄-레드 계열의 서리얼센·텔라키트, 누드-브라운 계열의 페어리스트, 모브-플럼(자주색) 계열의 미스치버로즈 등 아시아 여성들이 선호하는 16가지 색상을 포함했다. 그중 '아리랑핑크'는 한국에서만 단독으로 출시한 립스틱이다. 김민에 에스티 로더 홍보팀 부장은 "한국 여성들이 선호하는 핑크인 아리랑핑크는 얼굴 톤을 밝고 생기 있게 연출한다"고 말했다. 엔비 사인 립스틱은 아시아 여성들이 선호하는 촉촉하고 부드러운 질감이 특징으로 건조한 입술에도 크림처럼 잘 스며들고 촘촘히 발린다. 캡슐화된 히알루론산 성분이 함유되어 시간이 지나도 촉촉한 입술 상태를 오랫동안 유지한다는 것이 에스티 로더 측의 말이다. 용기에 자석 장치를 달아 여담음이

편리하다. 날씬하고 세련된 느낌을 주는 파란 용기에 하단과 상단 끝에 금빛 장식을 가미해 고급스러움을 더했다. 3만9000원.

한편, 에스티 로더는 3월 20일부터 22일까지 3일간 서울 서교동 커피 전문점 커피스미스 홍대점에서 엔비 사인 립스틱 론칭 기념 팝업 스토어를 운영했다. 엔비 사인 립스틱의 모델인 카라의 멤버 구하라를 비롯한 연예인들을 비롯해 5000

여 명이 방문한 팝업 스토어는 엔비 사인 립스틱 체험과 함께 종이 카드에 키스 마크 남기기, 내게 맞는 립 메이크업 연출 후 즉석 사진 찍기 등 다양한 프로그램으로 구성됐다. 메이크업 아티스트 박태윤씨와 에스티 로더 글로벌 메이크업 아티스트인 알렉스 조의 메이크업 클래스도 열렸다. 방문객은 제공된 커피와 아이스티를 마시며 에스티 로더의 색조 화장품을 자유롭게 써보고 '더블웨

어 마스크라' '더블웨어 파운데이션' '갈색병에 센스' 등 에스티 로더의 베스트셀러 샘플 3종을 선물받았다. 행사 둘째날인 21일 오후 친구와 함께 팝업 스토어를 방문한 강지윤(24·홍익대학교 경영학과 4학년)씨는 "핑크 핑크 립스틱을 바를 때마다 색상이 부담스러워 고민이었는데 전문 메이크업 아티스트에게 투톤으로 자연스럽게 연출하는 방법을 배워 만족스럽다"고 말했다.

## IT ITEM 멜비타 '모이스처라이징 로즈 벡타 크림'

### 온종일 물 머금은 듯 촉촉해지세요

멜비타(Melvita)의 모이스처라이징 로즈 벡타 크림은 피부의 촉촉함을 장시간 지속시켜주는 보습 제품이다. 7가지 유기농 장미 추출물을 함유한 이 제품은 수분의 공급·저장·활성화의 3단계 보습작용을 통해 피부에 생기를 더한다. 이란에서 서식하는 '다마스쿠 장미'에서 추출한 로즈 플로럴 워터가 피부에 수분을 공급하고, 로즈 플로럴 워터와 로즈호일(1m 미만의 관목류에서 피는 장미에서 추출한 성분)을 합성하여 만든 로즈 씨드 밀크가 수분을 저장하는 역할을 한다. 또한 아생 장미의 일종인 '로사카니나'의 추출물은 피부 속 수분의 순환을 원활하게 하는 성분인 아쿠아포린의 합성을 촉진시킨다. 이 과정을 통해 피부가 촉촉해지는 것은 물론 점점 부드럽고 탄력까지 생긴다. 같은 로즈 벡타 라인인 나이트 크림, 하이드레이팅 페이스 젤, 아이 컨투어 젤과 함께 사용하면 더욱 효과적이라는 것이 멜비타 측의 설명이다. 40mL, 7만원. 멜



비타는 1983년 프랑스 생물학자 베르나르 셰빌리아(Bernard Chevilliat)가 론칭한 유기농 화장품 브랜드다. 멜비타의 전 제품은 프랑스의 대표적 유기농 인증 기관인 에코서트와 코스메비오로부터 유기농 인증을 받아 출시되고 있다. 멜비타의 전 제품은 브랜드 공식 홈페이지, 멜비타 가로수길 매장 및 여의도 IFC몰, 신세계백화점 강남점, AK 플라자 분당점에 입점한 멜비타 매장에서 만날 수 있다. 문의 (02)3014-9250 www.melvita.co.kr

행복플러스 이화정 기자

#### Event

#### 멜비타 '로즈 벡타 크림'을 드립니다

- 이벤트 내용: 독자 25명에게 멜비타의 모이스처라이징 로즈 벡타 크림 증정
- 응모할 곳: 조선일보 멤버십 사이트 모닝플러스(morningplus.chosun.com) 이벤트 페이지
- 응모 마감: 4월 7일 오후 6시
- 당첨 발표: 4월 9일

## 단신

### 한울, 미백 기능 쿠션 파운데이션 출시

화장품 브랜드 한울은 4월 1일 미백, 주름 개선, 자외선 차단 기능이 있는 쿠션 파운데이션 선 '광채 쿠션(사진)'을 출시했다. 연꽃에서 추출한 수분이 피부에 윤기를 주고, 제주 청정 지역에서 기른 전복 껍데기에서 추출한 진주빛 미



네랄 파우더 성분이 피부 톤을 밝게 만들어준다. 또한, 색조 입자를 곱게 갈아 촘촘하게 분산시키는 아모레퍼시픽의 특허 기술인 '농묵공법'을 적용해 피부결을 균일하게 만들고 커버력이 우수하다. 전국 마트 및 홈쇼핑을 통해 만날 수 있다. 문의 080-023-5454

2014  
**TK**  
IMTAEKYUNG  
CONCERT

단독 월드투어의 대미를 장식할  
서울 앵콜 콘서트가 열린다!

한국 뮤지컬계의 보물로,  
KBS '불후의 명곡' 7연승의 전설  
그 동안의 투어를 통해 업그레이드 된  
임태경만의 웰메이드 공연!

장르를 넘나드는  
임태경의 무한한 변신!

뮤지컬 배우로서의 임태경,  
크로스오버 테너로서의 임태경,  
매력적인 보컬리스트 임태경의 모습까지!  
눈을 땄 수 없는 무대로  
여러분을 초대합니다.

**TK Concert**

임태경 콘서트

2014.4.19 SAT 올림픽공원 올림픽홀

문의 1544-1555 예매처 인터파크 티켓 주최 ENLIVE 주관 ENLIVE 하늘이엔티



부부들은 함께 노래하며 정을 나누고 공연을 통해 어려운 이웃을 보듬는다.

# “노래로 호흡 맞췄더니 인생 호흡도 척척”

## 마을IN. 어울림부부합창단

봄비가 내리던 지난 3월의 어느 목요일 저녁. 빗속에서 다정히 우산을 받쳐 든 남녀가 속속 눈에 띄기 시작했다. 그들이 향하는 곳은 강서구 방화동에 있는 로템교회 2층 음악실. 부부 13쌍으로 구성된 ‘어울림부부합창단’의 단원들이다.

글=행복플러스 박분 리포터  
사진=행복플러스 임영근 기자

### 13쌍 부부, “노래하며 금실 더 좋아졌죠”

“라일락 꽃향기 맡으면~ 잊을 수 없는 기억에~” 소프라노와 테너, 알토가 부드럽게 섞인 화음이 넘실댄다. 어둑한 오후 8시, 비까지 내려 바깥 풍경은 쓸쓸스럽지만 실내는 단원들의 고운 목소리로 포근했다. 단원들은 매주 목요일 밤을 ‘행복 충전의 시간’이라 표현한다. 이날만큼은 만사를 제치고 한자리에 모인다.

‘어울림부부합창단(이하 합창단)’은 교회에서 만난 몇몇 부부가 주축이 돼 결성됐다. 합창단에서 지휘를 맡고 있는 김용찬(50)씨 부부와 단장 양인호(56)씨 부부, 김종호(51)씨 부부 등 그들이었다. “부부 뜻이 모여 합창을 해보니 그렇게 좋을 수가 없더군요. 평소에도 ‘달살 부부’란 소릴 들었는데 함께 노래를 부르면서 사이가 더 좋아졌지 뭐니까? 하하.” 이 좋은 기분을 함께 나누고자 나서게 된 것이 급기야 합창단의 탄생을 이어졌고, 단원은 2년 만에 13쌍으로 늘어났다. 약사·사업가·한의사·은행원 등 다양한 직업을 가진 단원들은 매주 목요일 오후 8시에 만나 가곡과 팝송, 민요 등 다양한 레

퍼토리로 밤이 이슬하듯 연습을 이어간다.

부부가 모여 있다 보니 재미난 이벤트도 많다. 그중 하나가 바로 결혼기념일 이벤트다. 기념일을 맞은 부부가 단원들의 각종 질문에 답하는 일종의 청문회(?)가 열리는데 프러포즈, 첫 키스 등 짓궂은 주중에 고이 간직해온 부부만의 비밀이 낱알이 밝혀지는 건 시간문제란다. 예상치 못한 ‘돌직구’ 질문에 당황하기도 하고 배꼽 잡는 웃음바다가 되기도 하지만 부부간 사랑의 의미를 다시금 일깨우는 시간이라는 게 단원들의 설명이다.

### 함께 노래하고픈 부부 누구나 환영합니다

정오로 뿔뿔 뿔친 합창단이지만 연습 시간은 꽤 혹독하다. “호흡법과 발성법 연습은 필수예요. 음악적 역량을 키우기 위해선 배우자 앞이라 해도 가차 없이 지적하고 보충수업을 합니다.” 보충수업이란 연습이 부족한 단원이 휴식 시간에 지휘자 앞에서 따로 발성 연습을 하는 시간을 말한다.

오는 4월 12일 즈음엔 창단 두 해맞이 공연도 가질 예정이다. 마을 복지관과 장애인단체 등 어려운 이웃을 위한 위문 공연을 계획하고 있다고. 합창단은 이미 지역 주민들을 초청해 네 차례의 공연을 열었다.

엄마, 아빠를 따라오는 어린 자녀들도 빼놓을 수 없는 열성팬들이다. 아이들이 장난을 칠 때마다 단원들의 주치의 역할을 하고 있다는 한의사 신승인(41)씨가 “요즘들 침 놓는다” 하며 겁을 쥐보지만 겁먹기는커녕 음악실을 놀이터 삼아 마냥 뛰어다닌다. 특히 반주자인 엄마 김지애

(28)씨의 치맛자락에서 떨어질 줄 모르는 다섯 살 체이는 단원 모두가 손들고 만 귀여운 뒤편이라고. 새참시간에는 뜨거운 차와 함께 주먹밥·김밥·군고구마 등 각자 챙겨온 음식을 함께 나눠 먹는다. 아이들도 기다렸다는 듯 엄마, 아빠 곁에 모여들어 함께 먹는다. 반주자인 아내의 권유로 합창단에 합류한 김성현(34)씨는 쉬는 시간에 가장 바쁘다. 김씨는 모임 때마다 단원들의 모습을 카메라에 담아 온라인 카페에 게시하고 있다. 합창단은 함께 노래 부르길 원하는 부부들을 위해 항상 자리를 비워두고 있다. 함께하고픈 부부가 있다면 단장 양인호씨 휴대전화(010-7668-3004)로 문의하면 된다.

# 눈높이 학습·진로 중심 교육으로 ‘기피 학교’에서 ‘모범 학교’로 대변신

## 행복한 교실. 이형범 수명고등학교장

신생 공립고인 수명고등학교는 얼마 전까지만 해도 학부모들 사이에서 이른바 ‘기피 학교’로 인식됐다. 2009년 개교 이후 학력 부진 학생들과 소위 ‘문제아’들이 몰리면서 바로 옆 수명중학교 졸업생들도 입학을 외면했다. 그러나 최근 수명고를 바라보는 시선이 달라지고 있다. 일각에선 ‘선호 학교’로 거론되기도 한다. 지난 3월 24일, 이형범(사진) 수명고등학교 교장을 만나 학교 변화의 비결을 물었다.



행복플러스 이정민 기자

“철저한 생활 지도와 면학 분위기 조성, 수준별 학습 멘토링과 진로적성 위주 교육의 결과입니다.” 이 교장은 수명고의 변화는 아직 현재진행형이라고 말한다. 그러나 변화의 방향에 대한 교육철학과 방법은 또렷했다. 지난해 3월 부임한 이 교장은 생활규율 확립을 전면으로 내세웠다. 무너진 교실을 바로잡기 위해서였다. 규정을 엄격하게 적용, 강제 전학 등 특단의 조치를 이어갔다. 그는 “일반고 학업에 적응 못하는 아이들은 직업 훈련 등 빨리 다른 길을 찾는 게 현명하다”고 했다. 교실은 빠른 속도로 회복됐다.

이 교장은 이어 성적 향상을 위한 눈높이 프로그램을 도입했다. 기초 학력이 부족한 학생들을 위해 별도의 영어·수학반을 편성했다. 상위권 학생과 중하위권 학생을 멘토, 멘티로 엮어 자기주도학습법을 체득하도록 했다. 올해는 상위권 대학에 입학한 졸업생 6명을 데려다 후배들의 학습을 돕게 했다. 이들은 일주일에 두 번, 희망하는 학생을 대상으로 무료 과외를 해준다.

대학 진학률을 높이기 위해서는 입학사정관제 등 수시 전형에 초점을 뒀다. 진로를 겨냥한 경제연구반, 다큐감상반 등 50개의 특색 있는 동아리 활동과 교내 경시대회, 그리고 다양한 창의체험 활동을 통해 학생들의 ‘스펙 쌓기’를 지원했다. 2014학년도 대입 합격생 가운데 서울대(1명), 연세대(2명), 고려대(1명) 등 소위 ‘인서울’ 합격생 39명 대부분이 입학사정관제 등 수시로 진학했다. 이 교장은 “수시 위주로 변화하는 대입 추세에 비춰볼 때 수시 대비는 적절한 전략”이라며 “눈높이 학습과 진로 중심 교육으로 학교가 끊임없이 변화하고 있다”고 했다.

행복플러스 유승용 객원기자

### 우리 동네 열린 게시판



### ‘나만의 도자기’ 빚어보세요

도락공방(강서구 내발산동 671)은 즐겁게 도자기를 빚어볼 수 있는 공간입니다. 20여 년 도자기를 빚으며 즐겨온 저희 부부가 2년 전 문을 열었죠. 찻잔과 막사발, 초롱 등 전통 도자기는 물론 초벌구이한 도자기에 그림을 그려 물감을 칠하고 유약을 발라 굽는 ‘핸드페인팅’ 도자기도 있습니다. 2층 작업실에는 물레가 있어 도자기 강좌가 열리는 곳입니다. 초벌구이한 도자기로 나만의 도자기를 만들어보는 1일 체험 프로그램도 운영합니다. 머그잔 하나를 만드는 데 1만5000원입니다. 어린이들의 단체 견학과 가족이 함께하는 일일 도자기 체험도 환영합니다. 월~토요일 오전 10시~오후 7시 문을 엽니다. 문의 010-8480-8128

윤광배·김영희 도락공방 대표

### 친환경 식재료로 차린 건강한 밥상


자연에서 온 밥상(강서구 가양동 135-1)은 친환경 농산물을 엄선해 식재료로 사용하는 음식점입니다. 쌈 채소뿐 아니라 양념류를 포함한 식재료 전부를 친환경 인증 상품만 쓰고 있습니다. 지난해에는 친환경농산물자조금관리위원회로부터 ‘친환경농산물 우수식당’에 선정되기도 했습니다. 건강하고 맛있는 밥상을 차려내는 자연에서 온 밥상에 꼭 한번 둘러보세요. 국내산 우렁강된장에 쌈 채소 풍성한 우렁쌈밥(1만1000원), 해물국물에 단호박, 미역 등이 어우러진 들깨탕(1만원)이 인기 메뉴고요, 제육볶음(8000원), 비빔밥(7000원)도 있습니다. 올해부터 간식거리로 현미밥 누룽지(2000원)도 판매합니다. 월~토요일 오전 11시~오후 9시 영업합니다. 문의 (02)6339-8999

최민정 자연에서 온 밥상 대표

### 행복플러스가 무료로 가게 홍보해드립니다

‘조선일보 행복플러스’가 자영업 독자님들의 가게 홍보를 도와드리기 위해 ‘우리 동네 열린 게시판’을 운영합니다. 경영주는 이 지면을 통해 자신이 경영하는 가게 소식을 직접 홍보하실 수 있습니다. 최대 부수에 높은 신뢰도와 영향력을 자랑하는 조선일보의 행복플러스 섹션 ‘우리 동네 열린 게시판’을 적극 활용해 가게가 더욱 번창하시기를 바랍니다.

- 해당 자영업체: 음식점·제과점·편의점·옷집·미용실·카페·병원 등 모든 업종
- 홍보 내용: 개업, 할인, 이벤트, 음식 메뉴 등 자유 주제
- 보내는 방법: 홍보할 내용을 간략히 적어서 가게 이름, 대표 이름, 전화번호, 주소, 관련 사진과 함께 이메일(happyplus@chosun.com)로 전송
- 문의: 행복플러스 편집팀 (02)724-6750



2014  
TK  
IMTAEKYUNG  
CONCERT

단독 월드투어의 대미를 장식할 서울 앵콜 콘서트가 열린다!

한국 뮤지컬계의 보물로, KBS '볼후의 명곡' 7연승의 전설 그 동안의 투어를 통해 업그레이드 된 임태경만의 텔레비드 공연!

장르를 넘나드는 임태경의 무한한 변신!

뮤지컬 배우로서의 임태경, 크로스오버 테너로서의 임태경, 매력적인 보컬리스트 임태경의 모습까지! 눈을 땔 수 없는 무대로 여러분을 초대합니다.

# TK Concert

## 임태경 콘서트

2014.4.19 SAT 올림픽공원 올림픽홀

문의 1544-1555 예매처 인터파크 티켓 주최 ENLIVE 주관 ENLIVE 하늘이엔티



나무 리넨 소재로 자연스러운 분위기를 낸 테이블.



흰색 화병과 검은색 등모노톤으로 차분한 분위기의 테이블.



핑크 색상의 아가자기한 장식으로 로맨틱하게 연출.

# 테이블에 만개한 봄 향긋하네!

## 신혼부부를 위한 테이블 연출법

결혼을 앞둔 예비부부나 신혼부부의 경우 손님 초대용 테이블 꾸미기가 고민이다. 가족, 친지, 친구, 회사 동료 등 손님에 따른 테이블 연출법과 부부를 위한 로맨틱한 테이블까지... 리빙 스타일리스트 3인이 신혼부부를 위한 테이블 연출 팁을 소개한다.

글=행복플러스 이진주 기자  
사진=코렐 제공

나무로 만든 소품... 자연스러운 테이블 연출  
회사 동료나 친구들을 초대할 경우 화려한 장식이나 원색으로 과장되게 꾸미기보다는 편안하고 자연스러운 분위기로 연출하는 것이 좋다. 리빙 스타일리스트 배지현씨는 "식탁 위에 나무로 만든 매트와 녹색의 커트러리(나이프·스푼·포크 등의 도구)를 함께 세팅하면 자연스러우면서도 밝은 느낌을 연출할 수 있다"며 "올이 들 성품성 보이는 투박한 스타일의 리넨 소재 냅킨을 새 모양의 냅킨 홀더에 넣으면 식탁 위에 재미를 더할 수 있다"고 말했다. 자연스러운 테이블 연출에는 나무나 리넨 소재와 잘 어울리는 흰색의 그릇을 사용하되 양각과 음각의 텍스처(질감)가 있는 그릇을 사용하면 밋밋하지 않고 테이블 위에 포인트를 줄 수 있다.

## 부모님 모실 땐 모노톤으로 차분하게

양가 부모님과 친지들을 모시는 자리에는 가급적 점잖으면서도 세련된 테이블 연출이 알맞다. 리빙 스타일리스트 민승희씨는 "테이블 연출은 전체적인 톤을 정해야 산만해 보이지 않는다"며 "가지고 있는 그릇의 스타일과 색상이서

로 다를 때에는 흰색·회색·검은색 등의 모노톤 테이블보와 매트, 냅킨 등을 이용해 전체적으로 통일성을 주는 것이 좋다"고 말했다. 모노톤의 테이블 연출에는 흰색에 은색의 패턴이 어우러진 그릇이나 입체적인 패턴이 있는 그릇이 잘 어울리며 검은색 매트를 사용하면 고급스러움을 더할 수 있다. 테이블 위를 장식하는 센터피스도 앞사람과 시야를 가리지 않도록 낮은 것으로 준비한다.

## 부부를 위해 핑크색으로 로맨틱하게

신혼부부를 위한 로맨틱한 테이블을 연출한다면 파스텔 색상과 아가자기한 장식 요소를 활용해볼 수 있다. 로맨틱한 분위기를 내고 싶다면 핑크 색상이 적당하다. 식탁 위에 핑크 색상의 테이블 매트를 깔고 꽃과 향초로 장식한다. 테이블 매트와는 톤이 다른 꽃들로 꽃꽂이를 하면 더욱 세련되게 연출할 수 있다. 리빙 스타일리스트 최지아씨는 "핑크 색상의 테이블 매트와 화이트 최자아씨는 "핑크 색상의 테이블 매트는 흰색의 그릇이 잘 어울리지만 좀 더 낭만적인 분위기를 위해 꽃, 풀잎 등의 패턴이 있는 그릇을 활용해 볼 수 있다"며 "커트러리나 화병 등

에 파란색이나 녹색의 리본을 묶어 주면 다소 지루해 보이는 분위기에 포인트를 줄 수 있다"고 말했다.

## 신혼부부를 위한 다채로운 스타일의 그릇

주방용품 제조회사 월드키친의 다너웨어브랜드 코렐은 유해 물질 걱정 없는 친환경 소재에 다채로운 디자인을 담은 그릇 라인을 선보이고 있다. 코렐은 화학적 가공 과정 없이 열과 압력만으로 만든 친환경 소재인 '3중 압축 비트셀 유리'로 제작해 내구성과 내열성이 강하며 냉장·냉동은 물론 전자레인지, 오븐, 식기세척기에 사용이 가능하다.

코렐의 '코렐 부티크'는 깨끗한 흰색에 양각과 음각의 텍스처가 고급스러운 프리미엄 라인으로 '코렐 부티크 체리쉬'와 '코렐 부티크 스텐트'의 총 2가지 종류가 있다. 코렐 부티크 체리쉬는 모서리가 둥그런 사각형 그릇으로 양각과 음각으로 섬세하게 조각한 꽃 패턴이 특징이다. 코렐 부티크 스텐트는 원형 그릇에 양각과 음각으로 표현한 입체적인 곡선 무늬가 자연스러움을 더한다. 두 라인 각각 대접시, 중접시, 수

프롤, 파스탈 등으로 구성되어 있다.

로맨틱한 테이블 연출에 어울리는 '코렐 파스텔 멜로디' 라인은 흰색에 핑크, 녹색 등 부드러운 파스텔 색상의 꽃, 풀잎, 과일 등 정원에서 볼 수 있는 다채로운 이미지를 수채화 기법으로 은은하게 표현했다. 코렐 파스텔 멜로디는 기본적인 공기와 대접, 접시뿐 아니라 좀 더 세련된 스타일로 테이블을 연출할 수 있는 '스퀘어(사각형) 라인' 및 그릇 테두리에 손잡이인 등 다양한 형태의 식기 스타일을 선보이고 있어 로맨틱한 분위기의 식탁을 연출하고자 하는 신혼부부들에게 알맞다. 코렐의 그릇 라인은 전국 백화점 및 한국 월드키친 공식 온라인 스토어(www.worldkit.chen.co.kr)에서 만나볼 수 있다.

한편 코렐은 웨딩 시즌을 맞아 예비부부를 위한 웨딩 프로모션을 연다. 4월 1일부터 5월 31일까지 전국 코렐 매장 및 주요 대형마트, 아웃렛에서 코렐 제품을 구매할 후 응모 카드를 작성하면 추첨을 통해 해외여행 상품권과 호텔 패키지 이용권 등 다양한 경품을 증정한다. 문의 (02)2670-7800

## 단신

### '썰리 하이브리드' 매트리스 출시



침대 제조업체인 썰리침대(www.sealy.co.kr)는 지난 3월 새로운 매트리스 제품인 '썰리 하이브리드'를 출시했다.

썰리 하이브리드는 신체의 무게와 굴곡에 따라 수면 자세를 잡아주는 '썰리 포스처피드 SRx 티타늄 스프링'을 사용했으며 공기 순환이 뛰어난 팜이 차지 않는 '비스코 엘라스틱 폼'을 결합해 보다 쾌적하게 숙면을 취할 수 있다. 문의 (02)3482-7230

## 이진주 기자의 특별한 주방용품 ②부엌칼

# 혼을 담은 나만의 요리, 칼 끝에서 '샤샤삭' 완성

오리할 때 없어서는 안 될 조리도구인 부엌칼. 부엌칼은 용도에 따라서 고를 수 있다. 가볍고 칼 끝이 둥글며 칼날이 일자형인 아시아형(산도쿠) 부엌칼은 재료를 다듬고 썰고 자르는 데 용이하며, 무게감이 있고 칼 끝이 날카로우며 칼날이 유선형인 유럽형 부엌칼은 육류나 채소를 썰거나 저미기에 적당하다.

독일 주방용품 브랜드 휘슬러(080-400-4100)는 지난 2월 '바이오니 나이프' 라인을 출시했다. 바이오니 나이프는 스테인리스강 소재에 내식성과 내구성이 뛰어난 금속인 몰리브덴을 더해 강도를 높였다. 또 120시간 동안 총 35단계 공정을 수작업으로 완성시켜 섬세한 절삭력을 갖췄다. 바이오니 나이프는 유럽형 식도인 '바이오니 슈프 나이프' (80만원)와 아시아형 식도인 '바이오니 산도쿠 나이

프' (80만원) 두 종류다. 2종 세트 128만원. 독일 주방 칼 브랜드 헵켈(02-2192-9643)의 '헵켈 4스타' 라인은 하나의 스틸판에 적합한 온도와 압력을 가해 칼의 부위에 따라 두께를 다르게 성형하는 '시그마포지' 공법을 사용해 제조되었다. 또 '하이 카본 스틸' 소재로 만들어 부식에 강하고 강도가 뛰어나다. '헵켈 4스타'는 유럽형 식도를 포함한 중도·과도·돌날과도·하비거위·칼집이·대나무 블록이 포함된 세트로 판매한다. 가격 63만원. 스위스 주방용품 브랜드 쿤리온(02-3485-0826)의 '쿤리온 산도쿠 나이프'는 날카로운 '카본 스테인리스강' 소재를 사용해 담배가 지 자를 수 있을 정도로 절삭력이 뛰어나다. 칼날 옆면에 작고 볼록한 구멍이 여럿 나 있어 자를 때 두부나 호박처럼 물기가 있고 부드러운

은 재료도 잘 달라붙지 않아 편리하다. 쿤리온 산도쿠 나이프는 그린·레드·후크시아(자홍색) 세 가지 색상이 있다. 가격 4만원.

주방용품 기업 네오펜(080-512-7000)의 세라믹 코팅 칼 '아베코' 라인은 지난해 세계 3대 디자인 공모전 중 하나인 '레드닷 디자인 어워드'와 지난 2월에 독일 프랑크푸르트에서 열린 소비재 박람회 '임비엔테'에서 각각 제품디자인상을 수상했다. 아베코는 스테인리스강 소재 칼날에 세라믹 코팅을 얹어 식재료의 영양소 파괴 및 변색을 막는 데 도움을 준다. 아시아형 식도인 '아베코 산도쿠', 유럽형 식도인 '아베코 셰프' 각 1만6000원.

주방용품 브랜드 마이세프(080-022-3211)에서는 핑크·그린·블루·블랙 4가지 컬러의 '마이세프 세라믹 식도'를 선보인다. 세라믹



①쿤리온의 '쿤리온 산도쿠 나이프'. ②마이세프의 '마이세프 세라믹 식도'. ③네오펜의 '아베코 산도쿠'. ④헵켈의 '헵켈 4스타'. ⑤휘슬러의 '바이오니 산도쿠 나이프'.

소재로 만들어 내식성과 항균력이 뛰어나며 칼날에 음식 냄새가 잘 배지 않는다. 소재의 특성상 녹이 슬지 않고 마모가 적어 오랫동안 사용할 수 있으며 식재료의 영양소 파괴 및 변색을 줄여 음식을 더욱 맛있게 조리할 수 있다. 가격 4만8000원.

Large advertisement for KRT (Korea Real Estate) featuring various real estate listings across different regions including Europe/Africa, Southeast Asia, China, Japan, and the US. Each listing includes details like location, price, and contact information.



혁신상품과 서비스의 Best Innovation

이노스타 인물은 새로운 가치를 창출한 비교우위, 혁신 성과도가 높은 상품과 서비스를 개발한 기업들을 인증하기 위한 제도입니다.



친환경상품과 서비스의 Best Green

그린스타 인물은 환경에 대한 고연비 노력과 기업의 사회적 책임을 다하는 상품을 개발하는 기업들을 인증하기 위한 제도입니다.



# NEW INNOVATION ECO

생활을 바꾸는 혁신적인 생각과 자연과 사람이 공존하는 아이디어.  
이 두 가지의 놀라운 생각이 만나 당신의 생활을 더욱 가치 있게 합니다.  
하루에 신선한 영감이 끊이지 않고, 건강한 행복이 늘 함께하는 생활.  
2014 이노스타 & 그린스타 인증기업들.  
어제보다 오늘 더 빛나는 혁신으로, 생활의 더 큰 가능성을 열어가고 있습니다.

## 대한민국 혁신의 새로운 패러다임 2014 INNOSTAR

남다른 생각과 혁신이 이룬 차별적인 경쟁력으로 사람들의 생활, 나아가 세상의 변화까지 이끌어가고 있습니다.



신상품 WINNER 냉장고 부문  
삼성 지펠 스파클링



IPTV 부문 olleh tv



김치 냉장고 부문 [5년 연속 1위]  
삼성 지펠 아삭



스마트메이커 부문 [4년 연속 1위]  
삼성 스마트메이커



공기청정기 부문 [3년 연속 1위]  
삼성 공기청정기



초고성능 타이어 부문 [3년 연속 1위]  
뽀뽀스 S1 에보2

## 지구의 내일에 그린을 심는 기업 2014 GREEN STAR

환경에 대한 높은 관심과 기업으로서의 사회적 책임을 다해 세상을 보다 푸르게 가꿔가고 있습니다.



스마트TV 부문 삼성 스마트TV



침구류 부문 [8년 연속 1위]  
이브자리



김치 냉장고 부문 [6년 연속 1위]  
삼성 지펠 아삭



가스레인지 부문 [3년 연속 1위]  
동양메직 예코 가스레인지



보일러 부문 [2년 연속 1위]  
나비엔 콘빔상보일러



영화관 부문 [2년 연속 1위]  
롯데시네마





# ‘엽록소’ 가득 클로렐라로 미세먼지 Bye!



## 봄철 유해물질 해독해주는 식품

꽃가루, 황사는 물론 계속되는 미세먼지로 호흡기 질환뿐 아니라 면역력 저하, 폐 질환 등의 질병에 노출되기 쉽다. 유해물질이 몸속에 쌓이지 않도록 예방하는 방법과 몸속 유해물질을 배출하는 식품을 알아봤다.

글=행복플러스 이진주 기자  
일러스트=대상웰라이프 제공

### 물 자주 마시고 외출할 땐 ‘황사 마스크’ 착용

황사는 물론 납, 카드뮴 등 중금속과 각종 화학 물질을 포함하는 미세먼지는 인체에 들어와 면역 기능을 떨어뜨릴 뿐 아니라 심장 질환과 호흡기 질환, 폐 질환 등의 원인이 된다. 미세먼지는 입자가 눈에 보이지 않을 정도로 작아 들이 마셨을 경우 대부분 기도에서 걸러지지 못하고 폐 깊숙이 침투한다. 황사, 미세먼지 등의 유해 물질로부터 건강을 지키려면 외출할 때 마스크를 착용한다. 일반 마스크보다는 식약처에서 인정한 ‘황사 마스크’가 미세 입자를 효과적으로 차단할 수 있다. 물을 충분히 자주 마시는 것도 도움이 된다. 차가운 물보다는 미지근한 물을 하루 8잔 정도 마시면 수분 공급은 물론 체내 노폐물과 독소를 배출하는 데 효과적이다. 또 외출 후에는 손발을 깨끗이 씻어 청결을 유지한다. 집안 청소를 할 때도 환기 후 물걸레 청소를 반드시 하고 가구나 가전제품 등에 쌓인 먼지도 자주 닦아 제거한다. 집대, 소파, 카펫 등도 세탁을 자주 하고 수시로 먼지를 털어준다.

### 미역·마늘·양파, 유해물질 배출

몸속에 쌓인 유해물질을 배출하는 데 효과적인 식품을 섭취하는 것도 건강에 도움이 된다. 임예선 한양대 식품영양학과 교수는 “유해물질을 몸 밖으로 내보내려면 킬레이트(chelate, 금속이온과 결합하는 화학적 작용) 효과가 있는

식품을 섭취하는 것이 좋다”며 “킬레이트는 체내 유해물질과 결합하여 몸 밖으로 빠져 나오는 특징이 있는데 미역 등의 해조류와 마늘, 양파 등이 도움 된다”고 말했다.

미역 등의 해조류에는 다량의 식이섬유가 포함되어 있는데 식이섬유의 주성분인 알긴산은 끈끈한 성질이 있어 납, 카드뮴 등의 유해물질을 흡수하고 장을 자극해 체외로 배출한다. 특히 미역에 들어있는 미네랄 성분들은 체내 유해물질과 결합하여 배출을 돕는다. 미역 등의 해조류는 생으로 먹거나 조리해 먹어도 영양 성분에 손실은 없으나 팔팔 끓이면 알긴산이 용출되어 맛이 떨어질 뿐 아니라 유효 성분이 손실될 수 있다.

마늘과 양파에는 알리신(allicin)이라는 독특한 냄새가 나는 성분이 풍부하게 들어 있다. 이 성분은 살균, 항균 작용을 한다. 알리신 성분은 열을 가하면 파괴되는 성질이 있어 굽거나 익혀 먹는 것보다 생으로 먹을 때 더 큰 효과를 볼 수 있다. 하지만 위가 약한 사람은 알리신 성분이 위벽을 자극해 위를 헐게 하고 염증을 일으킬 수 있다. 이때는 장아찌를 만들어 먹거나 살짝만 익히면 알리신 성분의 파괴를 줄일 수 있다.

### 유해물질 배출에 면역력도 높이는 클로렐라

클로렐라는 면역력 증진을 물론 유해물질 해독에 도움 되는 식품이다. 민물에서 자라는 녹조류의 일종인 클로렐라는 지름 10μm(마이크로미터) 이하의 미세한 구형 또는 타원형의 단세포 생물로 광합성을 통해 생명을 유지에 필요한 영양 성분을 만들어낸다. 클로렐라에는 5대 영양소는 물론 면역력 증진에 도움 되는 미네랄, 비타민, 식이섬유 등이 풍부하게 함유되어 있다. 특히 클로렐라의 엽록소 함량은 시금치, 썬, 깻잎 등의 채소보다 15배 이상 많으며 세포를 정상화시키고 변질된 세포가 암세포로 증식하기 전에 세포를 교체해주는 역할을 한다. 임 교수는 “클로렐라에 다량 함유된 엽록소는 뛰어난



대상웰라이프의 ‘대상웰라이프 클로렐라 플레타임’.

세정 기능과 해독 기능을 갖고 있다”며 “장에서 독소와 단단히 결합해 독소가 체외로 배출되도록 유도한다”고 말했다. 이 외에도 클로렐라에 함유된 칼슘, 아연, 마그네슘, 단백질 등은 소장에서 중금속의 체내 흡수를 억제한다. 특히 클로렐라의 단백질 함유량은 60% 이상으로 단백질은 세포의 기능을 활발하게 하고, 외부에서 침입하는 세균이나 바이러스에 대한 저항력을 높여준다. 이 밖에 동물성 식품에만 들어 있는 비타민 B12를 함유하고 있다. 비타민 B12는 혈액 세포를 형성하고 신경 기능을 보호하며 부족하면 피로, 어지러움, 집중력 부족, 기억력 저하와 같은 증세가 나타날 수 있다.

대상웰라이프는 다양한 클로렐라 제품을 선보이고 있다. ‘대상웰라이프 클로렐라 플레타임’은 100% 클로렐라 성분을 섭취할 수 있는 건강 기능식품이다. 아미노산, 미네랄 등 클로렐라에서 추출한 유효 성분이 다량 함유되어 있어 면역력 강화와 피부 건강, 항산화 작용 등을 한다. 이 제품은 벨기에에서 열리는 몬드셀렉션(Monde Selection) 건강기능식품부문(Diet&Health Product)에서 2012년과 2013년 연속으로 금상을 수상했다. 몬드셀렉션은 1961년 설립된 국제 주류·식품 품질 평가 기관으로 매년 우수한 제품에 품질 상을 수여한다. 이 밖에도 상향버섯을 부원료로 넣은 ‘다터 클로렐라’, 멜론 향이 첨가된 ‘슈퍼 클로렐라 키즈’, ‘클로렐라 생식’ 등이 있다. 문의 080-996-5000

## 헬스코치\_ 성장기 아이 알레르기 비염

### 성장에 걸림돌... 폐 기능 강화해 면역력 높여야

완연한 봄이다. 따스한 날씨와 봄꽃 소식은 반갑지만 이 계절의 복병이라 할 수 있는 손님이 하나 있다. 바로 알레르기 비염. 알레르기 비염은 발작적인 재채기, 맑은 콧물, 코 막힘, 그리고 눈을 포함한 코 주위의 가려움증 등의 증상으로 나타난다. 그 외 후각 감퇴, 두통 등이 있을 수 있으며 알레르기 비염이 심할 경우 합병증으로 부비동염, 중이염, 인두염 등이 동반될 수 있다. 다른 알레르기 질환인 천식이나 아토피가 같이 나타날 수도 있다. 게다가 부모가 모두 알레르기 질환의 병력을 가지고 있다면 75%의 아이가 6세 이전에 알레르기 질환이 발생하기도 한다. 큰 문제는 아이들이 알레르기 비염을 앓게 되면 성장에 상당한 마이너스 요인으로 작용한다는 점이다. 질환을 앓는 동안은 또래의 건강한 아이들에 비해 상대적으로 덜 자랄 수 있어 체매, 제대로 치료해야 아이가 정상적으로 클 수 있다.

한방에서는 알레르기 비염이 폐경락에 열이 차 있을 경우, 폐 기능이 약해졌을 때, 그리고 양기가 허약해졌을 경우에 발생한다고 본다. 물 같은 콧물이 나오면 몸이 냉하거나 차서 발생한 것으로, 찬 콧물이나 누런 코의 경우 열증으로 본다. 함께 나타나는 증상을 전체적으로 파악해 폐 기능과 심장의 허약한 상태, 위장의 이상 유무를 살펴 종합적인 진단을 한다. 한방으로 알레르기 비염을 치료하기 위해서는 무엇보다 폐를 튼튼하게 해야 한다. 한증인 경우에는 몸을 따뜻하게 하는 약을, 열증인 경우에는 열을 내려주는 약을 사용하며 몸이 허약한 경우에는 몸을 보하는 약재를 추가해 몸의 균형을 이루게 한다.

1년 전 내원한 10세 환자의 경우, 아침부터 시작되는 재채기와 콧물 때문에 힘들고 밤에는 코가 막혀서 잠들기도 어렵다며 고충을 토로했다. 잠을 자다가도 몇 번씩 깨고 수시로 코피가 나는가 하면 손과 발에 땀이 심하게 나기도 했다. 증상이 점점 심해지면서 심지어 또래보다 키도 잘 크지 않아 근본적인 치료를 하고자 내원했다. 여러 검사 결과 성장호르몬은 정상이었다. 다만 성장호르몬이 성장에 사용되지 못하고 잦은 감기로 인해 망가진 목숨 세포를 치료하고 회복하는 데 사용되고 있어 아이가 키가 크지 못했던 것이다. 폐 기능을 강하게 해서 면역력을 높이고 성장호르몬의 분비를 늘리는 병행 치료가 필요했다. ‘보폐성장탕’으로 치료를 한 결과 1개월이 지나면서 비염 증상이 호전되었다. 3개월 정도 꾸준히 치료한 후에는 식욕도 좋아지고 안색도 달라졌다. 3개월 이후엔 성장 치료를 병행했다. 성장 치료는 개인별 맞춤 한약에 성장촉진 물질을 첨가해 사용한다. 이 물질은 가시오가피·두충·우슬 외 약제 17종에서 추출해 만든 성장촉진제로 지난 2007년 특허를 받은 바 있다.

박승만 하이킴의원 대표 원장



## 핫플레이스\_ 캐주얼 이탈리아 레스토랑 ‘다인홀’

### 점심엔 ‘식당’ 저녁엔 ‘펍’... 분위기를 먹는다

다인홀은 남대문로 한국은행 근처에 있는 신신호텔이 운영하는 캐주얼 이탈리아 레스토랑이다. 1960년대부터 남대문 인근에서 외국 관광객들에게도 유명한 숙박업체였던 신신호텔이 지난해 4월 부티크 호텔로 리뉴얼하며 다인홀도 문을 열었다. 다이닝(dining)과 홀(hall)의 합성어인 다인홀은 감각적이고 편안한 느낌을 주는 인테리어가 특징이다. 아침·점심·저녁 시간 모두 열려 있다. 오전 7시부터 오전 11시까지 아침 시간에는 커피와 빵 그리고 다채로운 샐러드와 과일로 구성된 ‘홀다잉 푸레’ (1만5000원)를 제공한다. 투숙객뿐만 아니라 일반 손님도 이용 가능하다. 오전 11시부터 오후 5시까지 점심시간에는 샐러드·파스타·리조토 등의 메뉴와 음료를 즐길 수 있다. 리코타 치즈에 유자 레몬 드레싱을 곁들인 ‘로포 브레드 샐러드’ (1만4000원), 선드라이 토마토와 생게살에 크림소스와 토마토 소스를 섞어 만든 ‘크림 로제 파스타’ (2만1000원)는 김두용 셰프의 추천 메뉴다. 치즈를 얹어 구운 ‘해산물 토마토 리조토’ (1만4000원), 3가지 버섯을 넣어 만든 ‘머시룸 크림 리조토’ (1만4000원)도 인기다. 양파·레몬·어린잎 채소를 곁들인 ‘참치 카르파치오’ (1만3000원) ‘오늘의 수프’ (6000원)는 식전 입맛을 돋운다.

다인홀은 오후 5시부터 11시까지 저녁식사는 물론 독특한 메뉴와 와인·수제 맥주 등을 즐길 수 있는 ‘퍼브(pub)’로 변신한다. 수제 맥주(1잔 기준 9000원)는 독일에서 수입한 ‘바이젠’ ‘다크 에일’ 등 다양한 종류가 있다. 먹기 좋게 뼈를 제거한 영계를 손질해 그릴에 구운 후 다인홀에서 개발한 소스를 발라 감자·담근·양파 등의 채



다인홀 제공

Event

다인홀의 식사권을 드립니다

- 이벤트 내용: 독자 15명에게 10만원 상당의 다인홀 식사권 증정
- 응모할 곳: 조선일보 멤버십 사이트 모닝플러스(morningplus.chosun.com)
- 이벤트 페이지
- 응모 마감: 4월 7일 오후 6시
- 당첨 발표: 4월 9일

소와 함께 구운 ‘핫 브릭 치킨’ (2만8000원), 안심·등심 스테이크와 수제 소시지를 곁들인 ‘메인 플래터’ (4만8000원) 등이 푸짐하고 맛이 좋아 맥주나 와인 안주로 인기다. 문의 (02)2139-1020 www.hotel-shinshin.com  
행복플러스 이화정 기자

## 동양학 박사과 서양 여행... 섬에서 즐기는 트레킹

### 월간산, 이탈리아·대청도 투어 프로그램

국내의 다양한 걷기 명소에서 트레킹 프로그램을 운영하는 아웃도어 전문 매거진 ‘월간산’이 봄을 맞아 다채로운 프로그램을 마련하고 참가자를 모집한다.

이탈리아에서 펼쳐지는 ‘제2회 동양학으로 본 서양문명’은 ‘월간산’이 조용헌 동양학 박사와 함께 서양문명의 발상지를 돌아보면서 동양학적인 시각에서 서양문명을 재조명해보는 계기로 마련한 특별기획으로 지난 3월 그리스에서 펼쳐진 ‘제1회 동양학으로 본 서양문명’에 이은 두 번째 프로그램이다. 이번 탐방은 고대 로마의 대표적인 유적지를 5월 20일부터 29일까지 8박 9일간 둘러본다.

도시 전체가 박물관인 로마시내를 2회 방문하며 수상 도시인 베네치아에서는 야간 투어를 경험한다. 중세 르네상스의 발원지 피렌체 곳곳과 우피치미술관에 들러 르네상스 시대의 회화·조각 등의 예술 작품을 감상한다. 또 바티칸 박물관에서는 개인수신기로 해설을 들으며 고대 및 중세를 아우르는 작품들을 만난다. 이 외에도 세계 7대 불가사의 중 하나인 ‘피사의 사탑’, 비운의 도시 ‘폼페이’ 유적, 성 프란체스코의

고향이자 유네스코 세계문화유산인 마을 ‘아시시’, 세계 3대 미항 중 하나인 ‘소렌토’ 등을 방문한다. 일정 동안 동양학자 조용헌 박사가 동행하며 이탈리아 고대 유산을 동양학적 관점으로 해석한 흥미로운 해설을 제공한다. 전일 호텔에서 숙박하며 현지 맛집 탐방도 다양하게 경험한다. 선착순 30명 모집하며 참가비는 369만원. 문의 해조여행사 (02)733-3900 www.hyecho.com

섬에서 즐기는 트레킹 프로그램도 있다. ‘월간산’은 서해에 있는 대청도에서 즐기는 ‘삼서트레일 특가 여행상품’을 마련했다. ‘삼서트레일’은 대청도의 최고봉인 삼각산과 섬 남서쪽에 있는 깎바위 지대 ‘마당바위’, 바다 전망을 감상하기 좋은 ‘서풍반이’ 등을 이은 트레킹 코스로, 총 7km 4~5시간이 소요된다. 백령도 해안 풍경을 추가한 2박 3일 일정도 있다. 왕복 승선권과 트레킹 프로그램, 식사, 숙박을 포함한 대청도 1박 2일 여행상품은 평일 11만9000원, 주말(금·일요일) 12만9000원. 대청·백령도 2박 3일 여행상품은 평일 18만9000원, 주말(금·일요일) 19만9000원이다. 문의 월간산 대청도 여행대행사 산악투어 (02)730-0022 www.sanaktour.com  
행복플러스 이진주 기자



이탈리아의 수상 도시 ‘베네치아’ (위). 대청도의 ‘서풍반이’.

## 단신

### 에스라이더 ‘승마운동기구’ 전시장 열어

실내 승마운동기구 전문업체 ‘에스라이더’가 지난 2월 마포구 합정동에 승마운동기구(사진)를 직접 체험해볼 수 있는 전시장을 열었다. 에스라이더의 승마운동기구는 승마의 원리를 그대로 재현했으며 앉아서만 있어도 강력한 모터의 힘으로 분당 190회 이상 상하좌우로 움직여 승마운동 효과를 볼 수 있다. 전시장을 방문하면 자세한 사용법을 듣고 직접 체험해볼 수 있다. 문의 1544-0217

### 알레르기성 비염 의료가기 ‘코비스타’

씨앤지건강에서 선보이는 알레르기성 비염 의료가기 ‘코비스타’는 레이저를 이용해 알레르기성 비염 완화에 도움을 준다. 코비스타는 “650nm 파장대의 저출력 레이저를 콧속 점막에 조사해 과민해져 있는 점막 세포 조직의 신진대사를 촉진시켜 세포조직을 활성화하고 혈행을 개선해 정상적인 세포로 돌아오게 하는 원리”라는 것이 회사 측의 설명이다. 코비스타는 헤드셋 형태의 제품으로 USB 케이블을 통해 내장된 메모



에스라이더 제공

리에 어학 자료나 음악파일을 저장해 들을 수 있으며 충전이 가능해 휴대하기 편하다. 문의 1600-5397



EST. 1973

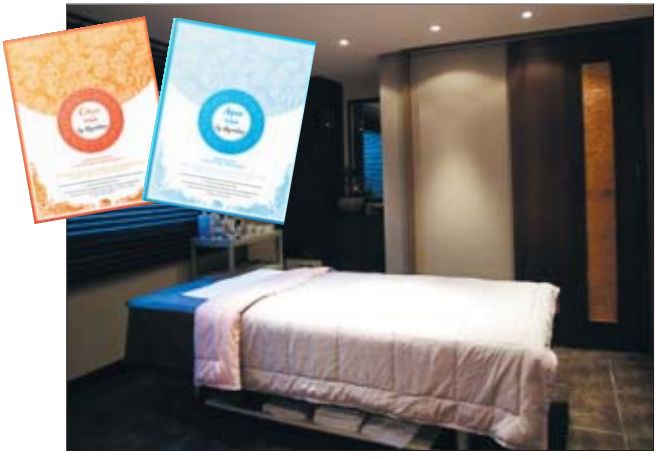
**BEST THEN. BETTER NOW.**

[WWW.TIMBERLAND.CO.KR](http://WWW.TIMBERLAND.CO.KR)  
[BLOG.NAVER.COM/TIMBERLANDKR](http://BLOG.NAVER.COM/TIMBERLANDKR)  
[WWW.FACEBOOK.COM/TIMBERLANDKOREA](http://WWW.FACEBOOK.COM/TIMBERLANDKOREA)

**Timberland** 

롯데백화점 본점, 영등포점, 노원점, 청량리점, 안양점, 광주점, 창원점, 센텀시티점  
 현대백화점 신촌점, 부산점

이 주의 가게 미르테 바이 헤정



뷰티 잡지에 자주 소개된 그 곳!

신상 마스크팩 선물 받으세요

미르테 바이 헤정(강남구 논현동 95-16 5층)은 뷰티 전문 잡지 '뷰티벨' 2013년 12월호 '대한민국 마사지 달인 18인' 칼럼에도 소개된 적이 있을 정도로 입소문이 난 에스테틱입니다.

박혜정 미르테 바이 헤정 원장

강남·시초·송파

가로수길에 갓 지은 밥 냄새 솔솔~

나무그늘 Park(강남구 신사동 543-1 1층)는 요리책 '똑똑한 도시락(중앙북스)'의 저자인 제 남편 박성배 셰프와 푸드스타일리스트인 저 박현정이 운영하는 가로수길의 작은 밥집입니다.



도 소문났습니다. 모든 메뉴는 테이크아웃 가능합니다. 문의 (02)515-6733 박현정 나무그늘 Park 실장

호박·감자·고구마구이와 오믈렛이 함께 제공되는 파크 플레이트(1만원)가 인기 메뉴입니다. 작은 밥술을 여러 개 구비해서 갓 지은 밥을 따뜻하게 제공하고 있습니다.

눈썰미 좋은 주인이 직접 스타일링 해드려요

컨츄리로드(송파구 오륜동 올림픽프라자상가 1층 80호)는 아파트 단지 내에서 입소문이 난 고급 보세 패션 전문점입니다.



의 있는 스타일링 상담도 해드립니다. 문의 (02)400-7454 장민영 컨츄리로드 대표

을 최우선으로 여기기 때문에 고객들의 만족도가 높습니다. SPA 패션 제품과 명품 브랜드 제품 사이에서 갈등하는 여성들의 마음을 제대로 짚어낸다는 것이 단골 손님들의 평가입니다.

분당

자녀 등하원 안전 책임집니다

'데려다주세요'를 귀엽게 발음한 학원라이드 전문업체 델타주(delta ju.co.kr)는 전 수원삼성 블루윙즈 프로축구 선수 출신인 저 임요환이 운영하고 있습니다.



영상을 실시간 애플리케이션으로 확인할 수 있는 안심 서비스까지 제공합니다. 기본 요금 월 8만3000원부터. 현재 할인 및 4인 이상 단체 할인 등 할인 혜택도 놓치지 마세요. 문의 1899-5994 임요환 델타주 대표

신원이 확실한 예체능 선생님들이 직접 운전하고 학생 1명이 탑승을 해도 운전자와 보조 선생님이 상시 탑승하는 것은 물론 이동 중 동영상 촬영을 실시간 애플리케이션으로 확인할 수 있는 안심 서비스까지 제공합니다.

대화와 요리가 어우러진 이자카야

토쿠(TOKU, 성남시 분당구 정자동 23-1 지파크프라자 105호)는 호주의 유명 이자카야 '초코'에서 9년간 셰프로서 일한 경력을 살려 2012년 12월 개업한 이자카야입니다.



가속주북음·참깨소스 오이 중에 한 가지를 곁들 수 있는 토쿠세트(3만8000원)를 추천합니다. 문의 (031)711-0916 지민호 토쿠 대표

(1만7000원), 송로버섯향 오이를 가미한 트러플 광어시미(1만8000원)는 유명 메뉴 컨설팅 전문가로 활동하는 누나 지은경씨와 함께 개발한 메뉴입니다. 부담 없이 즐기시고 싶다면 사케와 와인 중 1병과 타코와사비·돼지고기 식만큼 토쿠(talk의 일본식 발음)도 중요할 것 같습니다. 아이디어를 얻으실 수 있는 토쿠세트(3만8000원)를 추천합니다. 문의 (031)711-0916 지민호 토쿠 대표

일산

영양 간식으로 딱! 자매가 만든 수제 고로케

고로케 키친(고양시 일산동구 마두동 강촌마을 789 라이프제분산상가 1층)은 수제 고로케 전문점입니다.



나오고, 만든 후 4시간 이내의 제품만 판매합니다. 문의 (031)902-9782 김희영 고로케 키친 대표

델피아 크림치즈가 가득 들어 있는 크림치즈 고로케(2000원), 고르곤졸라 치즈와 크랜베리·견과류의 맛이 어우러진 고르곤졸라 고로케(2000원) 등 특화 메뉴도 있습니다. 고로케는 정오·오후 4시 하루에 두 번 나오고, 만든 후 4시간 이내의 제품만 판매합니다. 문의 (031)902-9782 김희영 고로케 키친 대표

과일탕수육, 4월 30일까지 1만원에 판매

지난 1월 개업한 YJY 공화춘(고양시 일산서구 중앙로 1542 111호)은 서울 종로구 주상복합아파트 '용비어천가' 내에서 중식당 '팬다'를 8년간 운영하는 등 35년간 중화요리를 만들어온 저의 노하우가 배어 있는 맛집입니다.



원)을 1만원에 판매하니 놓치지 마세요! 연중무휴. 배달은 하지 않습니다. 문의 (031)918-2140 양정열 YJY 공화춘 대표

공보기정(3만3000원·2만5000원), 찹쌀 탕수육 귀바로우(2만5000원·1만7000원), 독특한 향이 밴 통삼겹 요리인 동파육(3만원) 등은 벌써 인기 메뉴로 자리 잡았습니다. 개업 기념으로 4월 30일까지 과일탕수육(2만3000원)을 1만원에 판매하니 놓치지 마세요! 연중무휴. 배달은 하지 않습니다. 문의 (031)918-2140 양정열 YJY 공화춘 대표

양천·강서

가족과 함께 '나만의 도자기' 빚어보세요

도락공방(강서구 내발산동 671)은 즐겁게 도자기 빚어볼 수 있는 공간입니다.



1만5000원입니다. 어린이들의 단체 견학과 가족이 함께하는 일일 도자기 체험도 환영합니다. 월~토요일 오전 10시~오후 7시 문을 엽니다. 문의 010-8480-8128 윤광배 김영희 도락공방 대표

입니다. 800°C의 가마에서 초벌 구워 낸 도자기를 사용해 나만의 도자기를 만들어보는 일일 체험 프로그램도 운영합니다. 머그잔 하나를 만드는데 1만5000원입니다. 어린이들의 단체 견학과 가족이 함께하는 일일 도자기 체험도 환영합니다. 월~토요일 오전 10시~오후 7시 문을 엽니다. 문의 010-8480-8128 윤광배 김영희 도락공방 대표

친환경 식재료로 차린 건강한 밥상

자연에서 온 밥상(강서구 가양동 135-1)은 친환경 농산물을 엄선해 식재료로 사용하는 음식점입니다.



있습니다. 올해부터 간식거리로 현미밥 누룽지(2000원)도 판매합니다. 월~토요일 오전 11시~오후 9시 영업합니다. 문의 (02)6339-8999 최민정 자연에서 온 밥상 대표

성한 우렁쌈밥(1만1000원), 해물숙우에 단호박, 미역 등이 어우러진 들깨탕(1만원)이 인기 메뉴고요, 제육볶음(8000원), 비빔밥(7000원)도 있습니다. 올해부터 간식거리로 현미밥 누룽지(2000원)도 판매합니다. 월~토요일 오전 11시~오후 9시 영업합니다. 문의 (02)6339-8999 최민정 자연에서 온 밥상 대표

알립니다

조선일보 행복플러스가 무료로 가게 홍보해드립니다

'조선일보 행복플러스'가 자영업 독자님들의 가게 홍보를 도와드리기 위해 '우리 동네 열린 게시판(Open Board)'을 운영합니다.

- 해당 자영업체: 음식점·제과점·편의점·웃집·미용실·카페·피트니스센터·병원·학원 등 모든 업종
● 홍보 내용: 개업, 할인, 이벤트, 음식 메뉴 등 자유 주제
● 보내는 방법: 홍보할 내용을 간략히 적어서 가게 이름, 대표 이름, 전화번호, 주소, 관련 사진과 함께 이메일(happyplus@chosun.com)로 전송
● 문의: 조선일보 행복플러스 편집팀 (02)724-6750

조선일보가 독자특별우대 가격으로 전집시리즈를 판매합니다!!

조선일보 독자 전집시리즈 특별판매

명작 읽는 꼬마 책벌레 시리즈



대상연령 : 7~11세
영역 : 언어정서영역
구성 : 전12권, 워크북 2권
독자 특별우대가격 36,000원 / 12권

내셔널 지오그래픽 문명 탐험 시리즈



NATIONAL GEOGRAPHIC
대상연령 : 9~13세
영역 : 사회탐구영역
구성 : 전12권, 워크북 2권
독자 특별우대가격 36,000원 / 12권

\* 현재 조선일보를 구독하는 독자에 한해 구매 가능합니다. 구입문의 | 02) 724-5756

구매방법 조선일보 멤버십 모닝플러스 접속 (morningplus.chosun.com) → 상단 메뉴에서 '이벤트' 클릭 → '진행 중인 이벤트' 클릭 → '조선일보 독자 전집 시리즈' 클릭 → '구매하기' 클릭

# “노래 다운받고 영상 통화도 해보세요” 또래에 스마트폰 가르치는 ‘스마트 어르신’

## 송파 스마트시니어봉사단

주변에서 스마트폰을 사용하는 어르신은 어렵지 않게 볼 수 있다. 하지만 어르신들에게는 스마트폰 다루기가 여전히 쉬운 일은 아니다. 이 같은 어려움을 알고 또래 시니어들에게 스마트폰 활용법을 전수하는 이들이 있다. 바로 ‘스마트시니어봉사단’이다.

글=행복플러스 윤혜진 리porter  
사진=행복플러스 장은주 기자

스마트폰 활용법 먼저 배운 뒤 동년배에게 교육

3월 25일 오전 10시, 송파구 삼전동에 있는 송파노인종합복지관(이하 복지관) 4층 다목적실에서 어르신 10명이 강사의 설명에 귀 기울이고 있었다. 이들의 손에는 모두 스마트폰이 쥐어져 있고, 검지 손가락은 화면을 터치할 준비를 하고 있었다. “자, 오늘은 무료로 메시지와 영상을 주고 받을 수 있는 모바일 메신저인 ‘카카오톡’을 배워보겠습니다.” 강사로 나선 박영자(73) 스마트시니어봉사단(이하 봉사단) 단원의 말이다. 봉사단은 지난해 3월 복지관에서 모집한 스마트시니어강사 양성 과정을 수료한 이들 중 봉사자 뜻을 둔 13명의 단원으로 구성된 모임이다. 황우성(67) 봉사단 단장은 “스마트폰을 좀 더 다양하게 활용하고 싶던 차에 복지관의 모집 공고를 보고 신청하게 되었다”며 “6개월 동안 대학생 자원봉사자와 일대일로 짝을 맺어 스마트폰 활용법을 꼼꼼히 배웠다”고 설명했다.

스마트시니어강사 양성 과정을 수료한 봉사



송파노인종합복지관 다목적실에서 스마트시니어봉사단 단원들이 모였다. 왼쪽부터 박영자, 김순옥, 권지희, 최순자, 박형규, 권오연, 우광균, 이지현, 황우성, 김영배씨.

단은 지난 3월 11일부터 매주 화요일에 2시간씩 복지관에서 또래 시니어 10명에게 스마트폰 활용법을 무료로 가르치고 있다. 스마트폰으로 전화 받기, 문자 보내기, 사진 찍어 주고받기 등 시니어들에게 꼭 필요한 기능을 콕 집어 가르친다. 김영배(73) 단원은 “대중교통 앱을 활용, 버스 정류장에서 노선번호를 입력하면 내가 이용하려는 버스가 언제쯤 도착하는지 쉽게 알 수 있다”며 “이같은 생활의 편리함을 또래 시니어들

에게도 알려주고 싶은 마음”이라고 말했다. 강의는 단원 중 한 명씩 돌아가며 대표로 진행하고 있으며 나머지 단원들은 수강생들 옆에 앉아 하나 하나 알려주는 눈높이 교육을 하기 때문에 수강생들의 만족도가 높다. 김일영(30) 송파노인종합복지관 사회복지사는 “봉사단원들은 스마트폰을 쓰며 어려웠던 점을 누구보다 잘 알고 있기에 또래 어르신들에게 스마트폰 활용법을 더욱 잘 가르칠 수 있다”라고 말했다.

스마트폰 제대로 쓰니 삶의 질 높아져  
이제 단원들은 스마트폰 없는 삶은 상상할 수 없다. 눈을 뜨자마자 머리맡의 스마트폰으로 날씨를 확인하고, 이어폰을 낀 채 다운받은 노래를 들으며 산책을 한다. 스마트폰 만보기 앱으로 운동량을 체크하는 것은 물론 주식 거래를 하고 가족이나 친구들과 영상 통화, 사진 전송도 하니 삶의 즐거움이 넘쳐난다. 이처럼 스마트폰 하나로 또래보다 한발 앞선 세상을 맞보니 사는 맛이 난

다는 게 단원들의 공통된 마음이다. 이러한 신세계를 또래 시니어 한 명에게라도 더 알려주고 싶은 마음이 크다고.

스마트폰을 잘 다루니 인기도 덩달아 올랐다. 박형규(62) 단원은 “요즘 점심을 공짜로 먹을 때가 많다”며 “스마트폰을 잘 다루고 싶어 하는 지인들이 함께 점심을 먹으며 스마트폰에 대해 이것저것 물어보기 때문”이라고 말했다. 우광균(64) 단원은 “얼마 전에 단골 미용실 원장의 스마트폰을 들여다보니 같은 종류의 앱이 7~8개가 깔려 있었다”며 “앱을 정리해주고 바탕화면에 직접 찍은 사진을 깔아주니 어찌나 놀라워하던지 그날 머리 자른 값은 받지 않았다”며 웃었다. 권오연(67) 단원은 “대만에 사는 아들, 며느리와 국제전화를 하거나 요즘 때문에 망설여졌는데, 무료 메신저를 통해 사진도 주고받고 문자도 자주 하니 가까이 사는 것과 같다”고 덧붙였다.

단원들은 스마트폰을 쓰고 싶지만 엄두가 나지 않는다는 또래 시니어들에게 격려를 했다. 최순자(72) 단원은 “처음부터 너무 욕심내지 말고 전화 걸기, 문자 보내기 등부터 차근차근 하다 보면 누구든지 능숙하게 사용할 수 있다”고 말했다. 김순옥(67) 단원은 “요금제가 낮으면 사실 활용할 수 있는 게 많지 않다”며 “아이들 눈치 보지 말고 자신을 위해 투자를 했으면 좋겠다”고 했다. 이에 황단장도 “시니어들의 전화요금을 할인해주는 제도 등의 정책 마련도 필요할 때”라고 덧붙였다. 봉사단은 하반기에는 지역 내 복지관과 노인정 등으로 활동 영역을 넓혀갈 계획이다. 문의 (02)2203-9400(내선 124)

## 우리 동네 여기 국립중앙도서관 ‘르네상스형 인간 마키아벨리’展

### ‘군주’ 출간 500년... 마키아벨리를 다시 보다

르네상스 시대 이탈리아의 사상가인 마키아벨리(1469~1527)의 삶과 작품 세계를 한눈에 볼 수 있는 ‘르네상스형 인간 마키아벨리’전이 오는 20일까지 국립중앙도서관 디지털도서관 지하 3층에 있는 디지털갤러리에서 열린다. 국립중앙도서관이 한국·이탈리아 수교 130주년을 기념해 마련한 이번 전시는 마키아벨리의 필사본(인쇄를 하지 않고 손으로 써서 만든 책) 원본과 육필 편지를 비롯한 다양한 유물 135점을 공개한다. 이혜은(44) 국립중앙도서관 도서관연구부 소 학예연구사는 “마키아벨리의 ‘군주’는 단테의 ‘신곡’, 콜로디의 ‘피노키오’와 함께 세계적으로 널리 번역된 이탈리아의 문학 작품”이라며 “올해 한국·이탈리아 수교 130주년 기념과 ‘군주’ 출간 500주년을 맞아 이번 전시를 기획했다”고 말했다.



**memo**  
● 위치: 서초구 반포대로 201  
● 관람시간: 오전 10시~오후 5시(둘째·넷째 월요일 휴관)  
● 문의: (02)590-0576

에서는 마키아벨리를 소재로 한 전화카드·우표·동전·지폐는 물론 티셔츠·손목시계·넥타이·재떨이·염서 등 알렉산드로 캄포 이탈리아 페루자 대학교 교수가 수집한 소장품을 만나볼 수 있다. 마키아벨리와 관련된 전시물 외에도 한국·이탈리아 수교 130주년을 기념하는 다채로운 전시물도 관람할 수 있다. 르네상스 시대의 의상을 전시한 색션에서는 이탈리아 조각가 베르디의 오페라 ‘리콜레토’의 등장인물들이 입었던 옷을 만난다. 또 1457년 이탈리아 베네치아의 마우로 수도사가 그린 ‘세계지도’와 1402년 조선대에 제작된 세계지도인 ‘혼일강리역대국도지도’ 복제본이 전시되어 있다. 이혜은 학예연구사는 “혼일강리역대국도지도에 나타난 이탈리아의 모습과 세계지도에 나타난 조선의 모습을 비교해 보는 것도 흥미롭다”라고 말했다. 이 외에도 ‘한아수호통상조약’ 사본을 비롯해 1900년대 초 제3대 이탈리아 영사를 지낸 카를로 로세티가 재임 당시 찍은 한국의 시장, 거리 등의 풍경이 담긴 책 등 한국·이탈리아 수교 130주년을 기념하는 자료들을 볼 수 있다. 무료 관람.  
글=행복플러스 김찬주 리porter  
사진=국립중앙도서관 제공

# 산채전문 비수구미 용인점 OPEN

산나물정식 15,000원

100% 국내산 산나물  
순수 빛은 두부와장으로만 차려내는 산나물정식.

**자연의 맛과 향을 함성가득!**  
산나물, 두부, 김치, 비수구미

**비수구미**

**KBS 인간극장 웰컴투 비수구미에 소개된 산나물의 달인, 김영순 할머니가 직접 '비수구미 용인점' 주방에서 무친 산나물과 두부, 장으로 맛을 낸 진정한 웰빙 건강 상차림.**

비수구미는 식사 후 담소를 나눌 수 있는 **편안한 카페와 데크**를 갖추었습니다. 봄이 되면 100여종의 예쁜 야생화가 피어나는 **천상화원 비수구미**.

각종 나들이와 모임이 많은 봄,  
**비수구미의 계절 산나물이 잃어버린 입맛과 건강을 선물할 것입니다.**

**예약 문의**

**용인점** 031-261-0146 | 경기도 용인시 수지구 고기동 596-3

**본점** 033-442-0145 | 강원도 화천군 화천읍 비수구미길 470

## 일산 브리핑

### 사진작가 이원철, 세계 사진전 'TIME' 열어

강남구에 있는 갤러리 'SPACE22'에서는 사진작가 이원철의 사진전 'TIME'을 연다. 3~29일 열리는 이번 전시는 작가가 세계 여러 도시를 여행하며 시계가 있는 장소를 촬영한 작품을 선보인다. 홍익대학교 산업미술대학원에서 사진디자인을 전공한 이원철 작가는 지난 2004년 'The Starlight' 전 등 다수의 개인전과 단

체전을 열었고 2008년 송은미술대상 우수상 등을 수상했다. 무료 관람. 문의 (02)3469-0822

### '세계 고지도로 보는 동해전' 개최

예술의전당 서예박물관 2층 기획전시장은 6일까지 '세계 고지도로 보는 동해전'을 개최한다. 이번 전시는 경희대학교 혜정박물관이 소장하고 있는 희귀 유물 중 영동·영해 표기에 중점을 둔 동해 관련 고지도, 국가보물지도 4점을 포함해 유럽·미국·동아시아의 고지도 등 70여 점을 선보인다. 성인 5000원. 문의 (02)580-1055

# 소외 이웃에 웃음 나눠주는 '스마일 패밀리'

## 30가족 모인 가족 봉사단 '해피'

웃음을 선물하는 것만큼 어려운 일도 없다. 상대방이 어려운 환경이라면 더욱 그렇다. 그런데 소외된 이웃들을 찾아다니며 12년째 공연과 레크리에이션 등으로 웃음을 선물하는 가족 봉사 단체가 있다. 바로 '해피(Happy)' 팀이다.

글=행복플러스 김명희 리포터  
사진=행복플러스 김영훈 기자

다섯 가족이 시작해 현재 서른 가족이 활동 "어서 오세요, 박수~" "와!" 인사를 나누기도 전에 해피팀의 회장 김종필(48)씨가 박수로 분위기를 띄운다. 레크리에이션 봉사 활동 팀에게 웃음 소리는 물론 반응도 적극적이다. 처음 만나는 사람끼리도 '해피' 한 웃음으로 친해진다 는 뜻의 해피팀은 가족 단위로 소외된 이웃들을 찾아다니며 공연과 레크리에이션 등을 통해 즐거움을 선사하는 봉사 모임이다. 2003년 5월 다섯 가족으로 시작해 현재 서른 가족 74명의 회원이 활발히 활동하고 있다. "오래 전부터 직장 에서 봉사 동호회에 가입해서 봉사를 했는데 저 혼자만이 아닌 가족들과 함께하고 싶다는 생각을 했어요. 2003년 당시 같은 빌라에 살던 친한 이웃들에게 제 생각을 말했더니 적극 참여해주 셧지요. 이후 다섯 가족이 함께 지역 내 고아원을 방문한 것을 시작으로 지금까지 한 달도 거 르지 않고 봉사 활동을 하고 있습니다." 이미 19 번째 봉사 활동을 하고 있다는 김씨는 오직 봉 사 활동을 위해 발마사지, 스포츠마사지, 수지 침, 레크리에이션, 웃음치료 등 30여 개의 자격 증을 땀다. 부장부수(夫唱婦隨)라고 부인 곽현 주(42)씨도 남편을 따라다니다가 봉사 활동을 위해 풍선아트 1급 자격증을 따 지금은 풍선아 트 전문 강사로도 활동하고 있다고. 아들 김민 수(19)군, 딸 김민정(17)양도 각각 음향 담당, 율동 담당으로 온 가족이 열심히이다. 김씨 가족 뿐만이 아니다. 현재 30가족의 회원 중 김정은 (47), 진양석(48), 김연년(54), 박영기(40)씨 등 대부분의 회원들이 봉사를 위해 레크리에이션 자격증을 땀다. 매월 셋째 주 일요일에 하는 정 기 봉사 활동마다 빠지지 않고 참여하는 인원수 만도 40여 명이 넘는단다.



12년 동안 가족이 함께 봉사를 펼치고 있는 '해피' 팀 회원들. 회원들은 "웃음을 주는 봉사 모임이지만 그로 인해 웃는 일이 더 많이 생긴다"고 말했다.

## 12년 동안 펼친 봉사 횟수 500회 넘어

모임이 시작된 지 올해로 12년째. 함께한 세 월이 긴 만큼 함께한 봉사 활동 횟수도 500회가 넘는다. 횟수뿐 아니라 다양한 활동으로 해피팀 은 2006·2008·2012년 용인자원봉사자의 날에 총 3번의 자원봉사상을 수상하기도 했다. 해피 팀은 정기 봉사 활동을 통해 용인시 소재 노인 요양원인 '인보마을' '제일 너스름' '하나에 요 양병원' '다보스 병원' 등을 방문하고, 비정기 적으로 용인시 소재 노숙인 요양시설인 '영보자 애원'을 비롯해 '예담마을 양로원' '백암 정신 병원' 등 9곳을 방문하고 있다. 방문 시엔 2~3 시간 동안 주로 게임, 노래와 율동 공연 등을 한 다. 회원들은 "관중들의 반응도 반응이지만, 방 문 회를 거듭할수록 사회를 보는 회원들의 입담 은 늘고 율동이 프로 수준으로 발전한 것은 물 론 레크리에이션을 위한 음향 장비나 소품 등도 업그레이드되고 있다"고 입을 모은다. 현재는 최누리, 정은, 진용아 등 8명의 트로트 가수과 유 종석, 윤도현 등의 색소폰 연주자들이 재능 기

부로 참여해 수준 높은 공연을 선보이고 있다.

2007년부터는 용인에 있는 장애인 및 비장애인 공동체시설인 '반딧불이 문화학교'에서 매년 5 월에 열리는 체육대회도 맡아 진행하고 있다. 체 육대회 때는 명랑운동회 형식으로 사회, 경기 진 행, 장기 자랑 등 회원들 전체가 역할 분담을 해 참 여하고 있다. "해피팀이 오래 지속될 수 있었던 이 유는 회원들 모두 용인이라는 같은 지역에 살기

때문인 것 같아요. 신도시에서 소가족으로 살지 만 다같이 모이면 대가족이 된다는 것도 봉사를 통해 깨닫게 됐죠. 자녀들도 항상 같이 다니기 때 문에 사춘기 문제로 고민해본 적도 없었고요. 남들 에게 웃음을 주는 봉사 모임이지만 사실은 우리 들에게 웃는 일이 더 많이 생긴답니다." 김종필씨 의 말이다. 해피팀은 가족이라면 누구나 가입 가 능하고 월 회비는 1만원이다. 문의 010-5350-1217

## 행복플러스 분당~신촌 직행버스 기획한 박주혁씨

### "1시간 40분 걸리던 길, 1시간 안팎이면 거뜰"

분당 지역 주민들의 편의를 위해 분당~신촌 간 직행버스 노선 '눈뜨면 신촌'을 만든 학생 이 화제다. 주인공은 서강대학교에 재학 중인 박주혁(21·아트&테크놀로지 전공 2학년·사 진)씨. "집은 분당인데 학교가 있는 신촌까지 가려면 2번 환승해도 1시간 40분 넘게 걸렸어 요. 통학길이 고되다 보니 학교 가는 게 무서워 지더라고요. 활기차게 시작한 아침도 일단 통 학길에 오르면 파김치가 되기 일쑤였죠. 그레 서 지난해 2학기엔 아예 학교 앞에서 자취를 했 어요." 박씨는 자신과 같은 불편함을 겪는 이들 이 많을 것이라는 생각에 올해 2월 SNS를 통해 '분당~신촌 간 등교 전용 버스를 함께 타자' 는 제안을 했고, 150명이 찬성한다는 의견을 보였 다. 이에 박씨는 제안 내용을 바로 실행에 옮기 자고 결심, 노선을 운행하는 데 들어가는 비용 이 비교적 저렴한 버스 회사를 알아본 후 신청 자를 받고 버스를 계약하기까지 혼자서 일사천 리로 진행했다. 그리고 지난 3월 3일 개강과 동 시에 본격적인 버스 운행이 시작됐다. 버스에 타자마자 잠이 들어 눈을 뜨면 신촌이라고 해 서 '눈뜨면 신촌'이라는 이름을 붙인 이 버스는 월요일부터 금요일까지 매일 오전 7시 30분 에 죽전역에서 출발해 오리역·미금역·정자역 ~수내역-이매초한신아파트-낙생육교를 거쳐 서강대학교 후문까지 직행한다. 죽전역에서는 1시간 15분, 낙생육교에서는 40분의 시간이 소 요되고 무엇보다 편하게 앉아서 갈 수 있다는 장점 때문에 이용자들의 만족도가 높다고. 버 스 이용료도 3월 3일 신청 당시 월 6만원(버스 이용 인원수에 따라 변동 가능)으로 기존 버스 비 1회 2400원과 큰 차이가 없다. 운행 당시 28 명의 이용자로 시작해 현재는 40명이 이 버스를 이용하고 있다.



분당 버스를 포함한 40여 명이 편하게 학교를 다 니고 있고 앞으로는 더 많은 분당지역 주민들이 출근이나 등교를 편하게 할 수 있을테니까요." 운영을 시작하면서 박씨를 돕기 위해 같은 학 교 선배인 박지수(25), 박지미(25), 이나윤 (21)씨도 동참하면서 4명이 공동대표로 '눈뜨 면 도착'이라는 비영리단체도 만들었다. 현재 서강대·이화여대가 도착지인 '눈뜨면 신촌', 경 희대·한국외대·서울시립대가 도착지인 '눈뜨면 회기', 연세대가 도착지인 '눈뜨면 연대', 고 려대가 도착지인 '눈뜨면 고대' 버스가 운영을 기다리며 신청자를 모으고 있다.

박씨는 "4월부터는 학생들뿐만 아니라 직장인 들도 이용할 수 있도록 버스 운행 계획을 세우고 있다"며 "지역 주민들을 위한 일이니만큼 성남 시청이나 용인시청 등 공공기관에서도 버스 운 행에 관심을 가졌으면 한다"는 바람도 전했다. 버스 이용은 분당, 용인 주민이라면 누구나 가 능하고 자세한 사항은 홈페이지(ourbus.kr)를 참 조하면 된다. 문의 010-8807-9253.

글·사진=행복플러스 김명희 리포터

## 분당 브리핑

### 성남아트센터, '배고픈 애벌레' 공연

22~27일 그림동화의 거장 '에릭 칼' 과 세 계적인 아동극단 캐나다 '머메이드 극장' 이 만든 어린이 영어 스토리텔링 공연 '배고픈 애벌레' 가 성남아트센터 오페라하우스 무대에 오른다. 이번 공연은 3000만 부 이상의 판매고를 기록한 에릭 칼의 그림동화 '배고픈 애벌레' 를 블랙 라 이트 인형극(특수 효과의 하나로 어두운 조명 속에서 화려한 형광빛의 인형이 등장하는 극)으 로 만날 수 있는 공연이다. 원작의 내용에 따듯 한 음식의 영어 스토리텔링(내레이션)과 이 름다운 배경 음악이 결합해 관람의 재미를 더한다. 관람료는 전석 3만3000원. 문의 (031)783-8000, 1544-8117

### 성남아트센터, '한국현대미술방법' 전

8~16일 성남아트센터 미술관 본관 제1·2전시 실에선 '한국현대미술방법전' 이 열린다. 1970년 대 현대미술의 획일화된 흐름에 반발해 새로운 표현 기법을 시도했던 작가들의 전시회다. 이번 전시에선 100호 이상의 대작 위주로 현대 회화 43 점이 관객을 맞는다. 서양화가 선종선 작가의 '은유적 표현' 을 비롯해 서양화가 김연현 작가 의 '히' 시리즈 등 현대미술 작가 43명의 작품을 감상할 수 있다. 무료 관람. 문의 (031)783-8000



# 산채전문 비수구미 용인점 OPEN

산나물정식 15,000원

100% 국내산 산나물, 순수 빛은 두부와장으로만 차려내는 산나물정식.

**KBS 인간극장 웰컴투 비수구미에 소개된 산나물의 달인, 김영순 할머니가 직접 '비수구미 용인점' 주방에서 무친 산나물과 두부, 장으로 맛을 낸 진정한 웰빙 건강 상차림.**

비수구미는 식사 후 담소를 나눌 수 있는 **편안한 카페와 데크**를 갖추었습니다. 봄이 되면 100여종의 예쁜 야생화가 피어나는 **천상화원 비수구미**.

각종 나들이와 모임이 많은 봄, 비수구미의 계절 산나물이 잃어버린 입맛과 건강을 선물할 것입니다.

예약 문의

**용인점** 031-261-0146 | 경기도 용인시 수지구 고기동 596-3

**본점** 033-442-0145 | 강원도 화천군 화천읍 비수구미길 470

# 가곡 사랑 넘치고 넘쳐... 이웃으로 흘러간다

## 아마추어 성악 동호회 '가곡애인'

산천에 꽃망울이 터지고 훈훈한 봄바람이 살랑대는 요즘, 절로 콧노래를 흥얼거리게 된다. 우리 가곡을 사랑해서 매달 음악회를 열고 새로운 가곡을 열심히 불러 보급하는 사람들이 있다. 아마추어 성악 동호회 '가곡애인' 회원들이다.  
글=행복플러스 서지혜 리포터  
사진=행복플러스 한준호 기자

매달 일반인에게 공개하는 가곡 무대 열어  
지난달 22일 일산동구 백석동의 가곡 감상실 '함음홀'에서 제39회 가곡애인음악회가 열렸다. 매달 셋째 주 토요일에 열리는 가곡애인음악회는 '가곡애인' 회원들이 발표회 형식으로 일반인에게 우리 가곡을 들려주는 열린 무대다. 누구나 관람료 1만원만 내면 가곡 공연을 감상할 수 있다. 이날 가곡애인음악회에는 30여 객석이 꽉 찬 가운데 아마추어 성악가들이 차례차례 무대에 올랐다. 가곡애인의 회원 이경연(50)씨가 황금빛 이브로드레스를 입고 나와, 최근 젊은 감각의 가곡으로 떠오르는 한성훈 작곡가의 '그대 그리는 노래'를 부르자 관객들은 애절한 노래 속으로 점점 빠져들었다.

가곡애인은 성악 및 가곡을 좋아하는 주부, 직장인 등 일반인들이 모여 가곡을 부르고 한 달에 한 번 공연을 여는 아마추어 성악 동호회다. 다양한 가곡 정보를 공유하는 '가곡사랑' 홈페이지(gagok.co.kr)를 운영하는 김호동(59)씨가 회장을 맡고 있다. 가곡 애호가인 그는 7년 전 성악가를 초빙한 가곡음악회를 직접 열기로



가곡애인 회원들. 왼쪽부터 박유석 테너, 이경연 메조소프라노, 홍순도 시인, 전익덕 피아니스트, 우동화 테너, 조성선 소프라노, 한성훈 작곡가, 김호동 바리톤.

획했다. 전문 성악가를 초청해 고양시와 서울시 등에서 가곡음악회를 2년간 열었고 단골 관객들 사이에서 '나도 무대에서 노래하고 싶다'는 요청이 뒤따라 아마추어 성악 동호회를 꾸렸다. 그러던 중 2010년 김씨가 가곡 감상실인 '함음홀'을 열면서 가곡애인 회원들의 정기 공연까지 펼칠 수 있게 됐다. 현재 가곡애인에는 어린 시절

'노래 신동'이라 불렸던 은퇴 직장인, 성악과 대신 사범대를 선택해 평생 미련을 버리지 못한 전직 교사, 평소 양치림 순하다가도 음정·박자 못 맞추는 교사를 볼 때면 바로 지적이 들어가는 어린집 원장, 치매 환자에게 옛날 가곡을 불러주며 기억을 찾아주는 사회사업가 등 30여 명이 회원으로 있다.

"청중의 가슴을 울리는 감정 전달은 프로그램" 가곡애인 회원들은 매달 공연을 열면서 실력이 일취월장하고 있다. 회원 중 절반은 아예 대학원 성악과 과정에 등록해 성악을 전문적으로 배운다. 이 때문에 전문 성악가 못지않은 감동적인 무대로 매달 공연장을 찾는 열렬 관객도 20명이 넘는다. 가곡애인음악회에서는 회원들의 공

연과 더불어 전문 성악가나 작곡가를 초대해 그의 노래를 듣고 대화하는 시간도 갖는다. 이들의 노래는 가곡사랑 홈페이지에서 누구나 감상할 수 있다.

가곡애인 회원들은 공연 시 현란한 성악 기교를 부리기보다는 시를 읊듯 정확하고 부드럽게 노랫말을 전달하는 데 집중한다. 회원 하영애(54)씨는 "관객에게 정확한 가사로 아련한 감정을 전달하는 것만큼은 저희가 전문 성악가에게 결코 뒤지지 않는다"며 "우리말로 부르는 가곡의 경우 청중이 한두 소절만 들어도 '잘한다, 못한다'를 바로 판단해 얼굴에 드러나니까 노래 부를 때 청중의 감정에 더욱 집중하게 된다"고 말했다.

지난 5년간 활동해온 가곡애인 회원들의 일상은 어느새 가곡과 관련한 다양한 일화로 가득차다. 기업체를 운영하다 은퇴한 우동화(72)씨는 2년 전 자신의 칠순 잔치 대신 성악발표회를 열기도 했다. 우씨는 "서울에 공연장을 빌려놓고 혹시 자리가 안 찰까 걱정했는데 공연 당일 관객이 100명이나 더 와서 일부는 제 공연을 서서 보기도 했다"며 그날의 감동을 전했다. 성악을 전공했지만 전업주부로 평범하게 살던 회원 조성선(54)씨는 3년 전부터 다시 성악가의 꿈을 키우고 있다. 병원, 장애인 관련 시설, 소규모 단체 등 '아름다운 노래 봉사'를 할 수 있는 곳은 가리지 않고 달려간다.

가곡애인은 아마추어 성악가를 꿈꾸는 사람이라면 누구나 가입할 수 있다. 매달 회비 5만 원을 내면 성악발표회에도 참여할 수 있다. 문의 (031)903-1073

## 행복플러스 판타지 소설 출간 초동 4년 김예슬양

### 친구보다 책을 더 좋아하는 독서광

지난 2월 일산에 사는 초등학생이 판타지 소설 '고대의 시리우스산'을 출간해 화제를 모으고 있다. 화제의 주인공은 고양시 일산서구 가좌초등학교 4학년 김예슬(12)양이다. 3월 22일 토요일 오후, 어머니 강해순(42)씨와 함께 나온 김양을 만났다. 자그마한 체구에 수줍게 인사하는 모습이 영락없는 그 나이 또래 아이였다. '고대의 시리우스산'은 주인공인 열두 살 소년 찰스에게 어느 날 3명의 기사와 마법사, 늙은 노새가 찾아오면서 뜻하지 않게 나이프족의 잃어버린 왕국을 되찾기 위한 여정에 동행하며 벌어지는 모험 이야기다. 이 소설은 김양이 2학년 가을부터 시작해 3학년이 되던 봄에 완성한 작품으로 책 표지를 비롯해 책에 삽입된 그림도 직접 그렸다. 김양이 책을 출간하게 된 계기는 지난해 5월, 모 신문사의 공모전을 준비하면서부터다. 공모전 본선까지 올라갔지만 "도저히 어린아이가 쓴 글 같지 않다"는 심사평을 받고 결국 당선되지 못했다. 이를 아쉽게 생각했던 김양의 부모는 몇몇 출판사에 연락한 끝에 '도서출판 북갤러리'와 인연이 닿아 책을 출간하게 됐다. 강씨는 "예슬이는 친구들과 어울려 노는 것보다 책 읽는 것을 더 좋아하는 독서광"이라며 "어려서부터 일기와 단편 동화를 꾸준히 써왔다"고 말했다. 김양이 그동안 써놓은 글은 모은 파일만 해도 몇 개가 된다고. 강씨의 자녀교육법은 특별하지는 않다. 주말이면 쌍둥이 자매인 예슬양과 진솔양을 데리고 집에서 가까운 파주출판단지에서 가서 책을 맘껏 읽게 해주는 것이 전부라고. 고전 작품의 경우는 딸들과 함께 읽



자신의 책 '고대의 시리우스산'을 들고 있는 김예슬양.

고 책에 대한 이야기를 나눈다. 현재 김양은 판타지 소설 두 편을 더 쓰고 있다. 김양은 이야기의 뼈대를 미리 생각해놓고 소재목부터 적어두는 방식으로 소설을 쓴다. 어머니 강씨는 때때로 이 장면에서는 이렇게 고쳐보는 건 어떠냐고 김양에게 제안해보지만 "그러면 그건 엄마 소설이지 내 소설이 아니다"고 말할 정도로 작가로서 고집도 있다고 말했다. 김양의 꿈은 무엇일까? 답은 작가가 아닌 문장 표현력이 좋은 초등학교 선생님이 되고 싶다는 것이다.

글=행복플러스 윤선애 리포터  
사진=강해순씨 제공

## 일산 브리핑

### 고양 농특산물 직거래장터 5일 상설 개장

'2014년도 고양시 농특산물 직거래장터'가 대화동 농협고양하나로클럽 앞 고양시농수산물 종합유통센터에서 4월 5일~10월 31일 매주 토요일에 열린다. 고양시와 지역 농협, 농협고양유통센터가 함께 운영하는 '고양시 농특산물 직거래장터'는 고양시 생산 농가들이 직접 참여해 신선한 농산물을 그 가공품을 시중보다 약 20~30% 저렴하게 판매한다. 이와 함께 계절 농산물 할인 등 각종 할인 행사도 열릴 예정이다. 문의 고양시 농업정책과 (031)8075-4613



안중연씨의 작품 '빛의 영혼'.

적인 요소인 빛을 다루는 작가 안중연·신성환·이지숙·박현주씨의 작품을 소개한다. 두 번째 섹션인 '색'에서는 색의 3요소인 명도·채도·색상을 비롯해 색의 성질을 알아보는 전시로 '무채색방'과 '유채색방'으로 나눠 다양한 작가들의 작품이 전시된다. 마지막 세 번째 섹션인 '느낌'에서는 색의 느낌·연상·상징 등 다양한 색채 현상을 들여다보는 작품을 만나볼 수 있다. '나만의 컬러트 만들기' '색피 작품 참여하기' 등 상시 교육 프로그램도 열릴 예정이다. 입장료는 5000원, 만 2세 이하·65세 이상은 무료. 문의 (031)960-0180

### 아람미술관, '색, 미술관에 놀러 오다'展

고양아람누리 아람미술관에서 3월 27일~6월 29일 어린이들이 다채로운 색에 대해 체험하며 배워볼 수 있는 전시인 '색, 미술관에 놀러 오다'가 열린다. 이번 전시는 색채에 관련한 교과과정 내용에 따라 '빛과 색의 관계' '색의 요소' '색을 통해 우리가 느끼는 감정' 등 세 가지 카테고리로 구성된다. 첫 번째 섹션인 '빛'에서는 색의 기본

# 산채전문 비수구미 용인점 OPEN

산나물정식 15,000원

100% 국내산 산나물  
순수 빛은 두부와장으로만 차려내는 산나물정식.

**KBS 인간극장 웰컴투 비수구미에 소개된 산나물의 달인, 김영순 할머니가 직접 '비수구미 용인점' 주방에서 무친 산나물과 두부, 장으로 맛을 낸 진정한 웰빙 건강 상차림.**

비수구미는 식사 후 담소를 나눌 수 있는 **편안한 카페와 데크**를 갖추었습니다. 봄이 되면 100여종의 예쁜 야생화가 피어나는 **천상화원 비수구미**.

각종 나들이와 모임이 많은 봄,  
비수구미의 계절 산나물이 잃어버린 입맛과 건강을 선물할 것입니다.

**예약 문의**

**용인점** 031-261-0146 | 경기도 용인시 수지구 고기동 596-3  
**본점** 033-442-0145 | 강원도 화천군 화천읍 비수구미길 470

# 얼굴 톤에 맞는 색 선택... 투톤 스타일, 입체적이고 자연스러워

## 내게 맞는 립 메이크업

입술 화장은 초보자도 쉽게 할 수 있지만, 메이크업 고수도 종종 실패를 맛볼 만큼 난이도가 높다. 메이크업 전문가들은 내 얼굴 톤에 맞는 립스틱을 선택하는 것이 입술 화장의 첫걸음이라고 한다. 과감하고 세련된 것도 좋지만 특히 중요한 것은 바로 자연스러움이다.

글=행복플러스 이화정 기자  
사진=행복플러스 김중연 기자, 에스티 로더 제공

웜톤이라면 오렌지, 쿨톤이라면 핑크나 퍼플 불황기에도 여성들이 돈을 아끼지 않고 쉽게 사는 화장품이 바로 립스틱이다. 자주 사기도 하고 매장에 가서 충분히 바라보고 구입해도 자신의 피부에 잘 맞는 색상의 립스틱을 만나기란 쉽지 않다. 에스티 로더의 글로벌 메이크업 아티스트로 활동하는 알렉스 조는 "자신의 피부가 웜톤인지 쿨톤인지 파악한 후 립스틱을 선택하면 실패 확률이 적다"고 말했다. 웜톤은 얼굴색이 선택한 것처럼 노랗고 검은 기가 도는 사람에게 해당된다. 이런 사람의 경우 오렌지·코랄·베이지 등 빨간색을 기준으로 노란 기가 도는 색상의 립스틱이 잘 어울린다. 쿨톤은 얼굴색이 하얗고 창백한 느낌을 주는 사람에게 해당된다. 핑크·퍼플 등 빨간색을 기준으로 푸른 기가 도는 색상의 립스틱이 잘 어울린다.

알렉스 조는 "입술 전체에 한 가지 색상의 립스틱을 사용하는 것보다 명도와 채도에 변화를 준 '투톤 스타일'이 훨씬 자연스럽다"고 말했다. 같은 계열이되 입술의 중앙은 밝은 색을, 입가는 어두운 색의 제품을 바른 후 문지르면 전체적으로 입체감이 살아나고 세련된 느낌을 준다. 또한 입술 중앙은 진한 색상을, 입가는 누드에 가까운 옅은 색상을 바른 후 문지르면 생기가 있고 귀여운 느낌을 준다. 메이크업 아티스트 박태윤씨는 "핑크색 립스틱은 입술만 바르는 것보다 핑크톤 블러셔를 함께 사용하면 훨씬 생기가 있어 보인다"며 "코랄-누드톤 립스틱을 바르면 얼굴색이 지나치게 창백해 보일 수 있으니 진한 갈색이나 산호색 아이섀도우로 눈화장을 하면 훨씬 세련되어 보인다"고 말했다. 또한 "지나치게 번들거리는 질감보다는 밀착력이 높은 크리미한 질감의 립스틱을 선택하는 것도 자연스러운 입술 화장에 도움 된다"고 했다.

한국 여성 겨냥한 '핑크 립스틱' 국내 출시  
최근 유명 화장품 브랜드들이 동서양인의 피부와 화장법에 차이가 있다는 것에 착안, 지역



에스티 로더는 3월 20일부터 22일까지 3일간 엔비 사인 립스틱(오른쪽 위 사진) 팝업 스토어를 열었다. 참가자들은 아시아 여성에게 어울리는 16가지 색상의 립스틱을 바라보고 메이크업 클래스·즉석 사진 찍기 등 다양한 프로그램을 체험했다.



별로 차별화된 색조 제품을 개발해서 호응을 얻고 있다. 에스티 로더가 3월 21일 국내에 선보인 '퓨어 컬러 엔비 사인 립스틱(이하 엔비 사인 립스틱)'은 아시아 여성의 피부에 알맞은 16가지 색상과 부드러운 질감의 립스틱으로 구성되어 있다. 전 제품에 푸른 기가 도는 '블루-피그먼트'가 함유되어 아시아 여성 특유의 노란 피부를 중화시켜 화사하고 생기가 있어 보이게 한다. 실제로 입술에 발랐을 때 얼굴 톤과 잘 어울려 자연스러운 입술 톤을 연출한다는 것이 에스티 로더 측의 설명이다. 엔비 사인 립스틱은 핑크 계열의 아리랑핑크·프리티퍼펙트, 코랄-레드 계열의 서리얼션·텔라티트, 누드-브라운 계열의 페어리스트, 모노-플럼(자주색) 계열의 미스치버로즈 등 아시아 여성들이 선호하는 16가지 색상을 포함했다. 그중 '아리랑핑크'는 한국에서만 단독으로 출시한 립스틱이다. 김인에 에스티 로더 홍보팀 부장은 "한국 여성들이 선호하는 핑크인 아리랑핑크는 얼굴 톤을 밝고 생기 있게 연출한다"고 말했다. 엔비 사인 립스틱은 아시아 여성들이 선호하는 촉촉하고 부드러운 질감이 특징으로 건조한 입술에도 크림처럼 잘 스며들고 촉촉히 발린다. 캡슐화된 히알루론산 성분이 함유되어 시간이 지나도 촉촉한 입술 상태를 오랫동안 유지한다는 것이 에스티 로더 측의 말이다. 용기에 자석 장치를 달아 여담음이

편리하다. 날씬하고 세련된 느낌을 주는 파란 용기에 하단과 상단 끝에 금빛 장식을 가미해 고급스러움을 더했다. 3만9000원.  
한편, 에스티 로더는 3월 20일부터 22일까지 3일간 서울 서교동 커피 전문점 커피스미스 홍대점에서 엔비 사인 립스틱 론칭 기념 팝업 스토어를 운영했다. 엔비 사인 립스틱의 모델인 카라의 멤버 구하라를 비롯한 연예인들을 비롯해 5000

여 명이 방문한 팝업 스토어는 엔비 사인 립스틱 체험과 함께 종이 카드에 키스 마크 남기기, 내게 맞는 립 메이크업 연출 후 즉석 사진 찍기 등 다양한 프로그램으로 구성됐다. 메이크업 아티스트 박태윤씨와 에스티 로더 글로벌 메이크업 아티스트인 알렉스 조의 메이크업 클래스도 열렸다. 방문객은 제공된 커피와 아이스티를 마시며 에스티 로더의 색조 화장품을 자유롭게 써보고 '더블웨

어 마스크라' '더블웨어 파운데이션' '갈색병에센스' 등 에스티 로더의 베스트셀러 샘플 3종을 선물받았다. 행사 둘째날인 21일 오후 친구와 함께 팝업 스토어를 방문한 강지윤(24·홍익대학교 경영학과 4학년)씨는 "평소 핑크 립스틱을 바를 때마다 색상이 부담스러워 고민이었는데 전문 메이크업 아티스트에게 투톤으로 자연스럽게 연출하는 방법을 배워 만족스럽다"고 말했다.

## IT ITEM 멜비타 '모이스처라이징 로즈 베타 크림'

### 온종일 물 머금은 듯 촉촉해지세요

멜비타(Melvita)의 모이스처라이징 로즈 베타 크림은 피부의 촉촉함을 장시간 지속시켜주는 보습 제품이다. 7가지 유기농 장미 추출물을 함유한 이 제품은 수분의 공급·저장·활성화의 3단계 보습작용을 통해 피부에 생기를 더한다. 이란에서 서식하는 '다마스쿠 장미'에서 추출한 로즈 플로럴 워터가 피부에 수분을 공급하고, 로즈 플로럴 워터와 로즈호일(1m 미만의 관목류에서 피는 장미에서 추출한 성분)을 합성하여 만든 로즈 씨드 밀크가 수분을 저장하는 역할을 한다. 또한 야생 장미의 일종인 '로사 카니나'의 추출물은 피부 속 수분의 순환을 원활하게 하는 성분인 아쿠아포린의 합성을 촉진시킨다. 이 과정을 통해 피부가 촉촉해지는 것은 물론 점점 부드럽고 탄력까지 생긴다. 같은 로즈 베타 라인인 나이트 크림, 하이드레이팅 페이스 젤, 아이 컨투어 젤과 함께 사용하면 더욱 효과적이라는 것이 멜비타 측의 설명이다. 40mL, 7만원. 멜



비타는 1983년 프랑스 생물학자 베르나르 셰빌리아(Bernard Chevillat)가 론칭한 유기농 화장품 브랜드다. 멜비타의 전 제품은 프랑스의 대표적 유기농 인증 기관인 에코서트와 코스메비오로부터 유기농 인증을 받아 출시되고 있다. 멜비타의 전 제품은 브랜드 공식 홈페이지, 멜비타 가로수길 매장 및 여의도 IFC몰, 신세계백화점 강남점, AK 플라자 분당점에 입점한 멜비타 매장에서 만날 수 있다. 문의 (02)3014-9250 www.melvita.co.kr

행복플러스 이화정 기자

### Event

#### 멜비타 '로즈 베타 크림'을 드립니다

- 이벤트 내용: 독자 25명에게 멜비타의 모이스처라이징 로즈 베타 크림 증정
- 응모할 곳: 조선일보 멤버십 사이트 모닝플러스(morningplus.chosun.com) 이벤트 페이지
- 응모 마감: 4월 7일 오후 6시
- 당첨 발표: 4월 9일

## 단신

### 한울, 미백 기능 쿠션 파운데이션 출시

화장품 브랜드 한울은 4월 1일 미백, 주름 개선, 자외선 차단 기능이 있는 쿠션 파운데이션인 '광채 쿠션(사진)'을 출시했다. 연꽃에서 추출한 수분이 피부에 윤기를 주고, 제주 쥬얼 지역에서 기른 전복 껍데기에서 추출한 진주빛 미



네랄 파우더 성분이 피부 톤을 밝게 만들어준다. 또한, 색조 입자를 곱게 갈아 촘촘하게 분산시키는 아모레퍼시픽의 특허 기술인 '농묵공법'을 적용해 피부결을 균일하게 만들고 커버력이 우수하다. 전국 마트 및 홈쇼핑을 통해 만나볼 수 있다. 문의 080-023-5454

## 산채전문 비수구미 용인점 OPEN

산나물정식 15,000원

100% 국내산 산나물, 순수 빛은 두부와장으로만 차려내는 산나물정식.

자연의 맛과 맛을 한성가득! 김영순, 김명숙, 김명숙, 김명숙

자연을 맛과 맛을 한성가득! 김영순, 김명숙, 김명숙, 김명숙

100% 국내산 산나물, 순수 빛은 두부와장으로만 차려내는 산나물정식.

비수구미는 식사 후 담소를 나눌 수 있는 편안한 카페와 데크를 갖추었습니다. 봄이 되면 100여종의 예쁜 야생화가 피어나는 천상화원 비수구미.

각종 나들이와 모임이 많은 봄, 비수구미의 제철 산나물이 잃어버린 입맛과 건강을 선물할 것입니다.

예약 문의

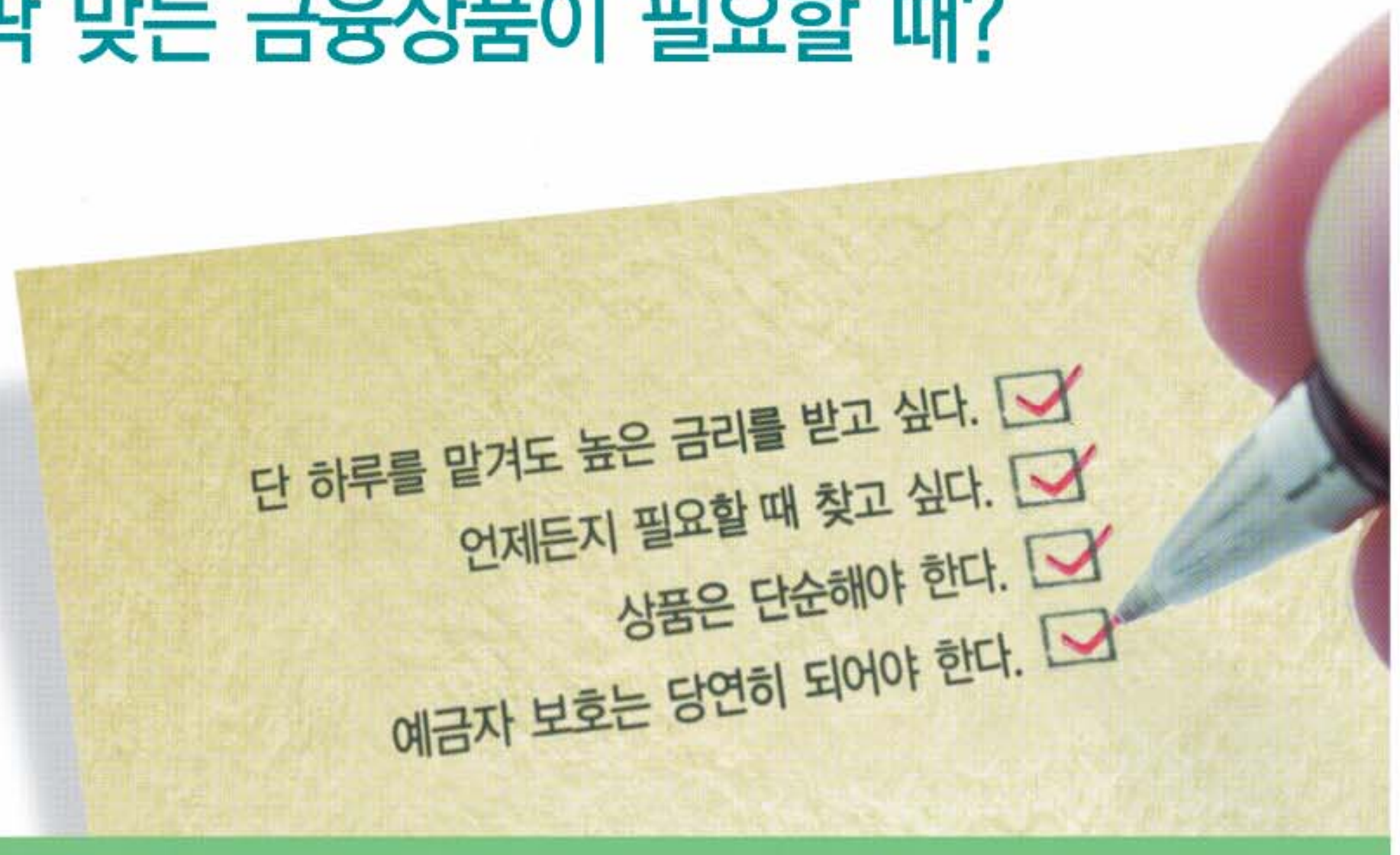
**용인점** 031-261-0146 | 경기도 용인시 수지구 고기동 596-3

**본점** 033-442-0145 | 강원도 화천군 화천읍 비수구미길 470





## 당신의 소중한 여유자금 딱 맞는 금융상품이 필요할 때?



### 마이심플통장, 당신의 여유자금에 딱 맞는 예금입니다.

**최저 연 0.01%(세전), 최고 연 2.4%(세전)**

단기여유자금 재테크를 위한 자유입출금통장 **마이심플통장**

일별잔액 중	약정금리	금리(연, 세전)
300만원 이하 분	0.01%	0.01%
300만원 초과 분	2.4%	2.4%

예시 : 계좌 잔액이 1천만원인 경우, 3백만원에 대해서는 연0.01%(세전)가, 7백만원에 대해서는 연2.4%(세전)이 적용됩니다.

※ 이 예금은 가입 후 약정금리가 변경되는 경우 변경일 이후부터는 변경된 금리가 적용됩니다.

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

**스탠다드차타드은행**

이 예금은 예금자보호법에 따라 예금보험공사가 보호하되, 보호 한도는 본 은행에 있는 귀하의 모든 예금보호대상 금융상품의 원금과 소정의 이자를 합하여 1인당 '최고 5천만원'이며, 5천만원을 초과하는 나머지 금액은 보호하지 않습니다. / 서비스 내용은 은행의 사정에 따라 변경될 수 있으며 자세한 사항은 상품설명서를 참조하시기 바랍니다.