



THE CLUB

OCTOBER  
2022

10

Your sanctuary  
for the senses



OCTOBER  
2022

10



---

# CONTENTS

NOTICE	3 - 5
CULTURE	6 - 7
SPA & GALLERY	8 - 10
RECREATION	11 - 13
KIDS CLUB ACTIVITIES	14 - 15
DINING OFFERS	16 - 18
MONTHLY CURATION	19 - 22

---

## Club Monthly Closing Day

2022년 10월 4일 (화) | October 4 (Tue) 2022

### 휴관 시설

피트니스, 사우나, 사우나 라운지, 골프레인지, 델리 앤, 멤버스 라운지, 클럽 컨시어지, 키즈클럽, 클럽 멤버스 레스토랑

### 정상 운영 시설

실내 수영장, 스파 & 갤러리

### Closing Facilities

Fitness Center, Sauna, Sauna Lounge, Golf Range, Deli &, Member's Lounge, Club Concierge,  
Kids Club, Club Member's Restaurant

### Operating Facilities

Indoor Swimming Pool, Spa & Gallery

---

## Sauna Family Day

2022년 10월 9일 (일), 23일 (일) | October 9 (Sun), 23 (Sun) 2022

만 10세 이하의 자녀는 부모 동반 하에 입장이 가능하며,  
24개월 이상의 어린이는 성별에 맞는 사우나 이용을 부탁드립니다.

Children aged 10 and under may enter with parental supervision  
and those who are older than 24 months are required to use the Sauna proper for their gender.

---

## Golf Range Operating Hours

골프레인지 운영 시간 06:00 - 22:00 (직원 상주 시간 07:00 - 21:00)

## 1 ————— 2022 회원 바우처 유효기간 안내

2022년 연회비 납부 혜택으로 제공된 객실 바우처와 레스토랑 바우처의 유효기간을 안내드리오니, 반드시 기한 내에 사용해 주시기 바랍니다.



**2022년 회원 바우처 유효기간** 2022년 2월 1일 - 2023년 1월 31일

- ※ 레스토랑 바우처는 테이블당 최대 3매 사용 가능합니다.
- ※ 객실 예약 상황에 따라 희망하시는 날짜에 예약이 불가할 수 있으며, 이 경우에도 유효기간 연장은 불가하오니 반드시 기한 만료 전 소진해주시기 바랍니다.
- ※ 객실 바우처와 레스토랑 바우처는 모두 전자 바우처로 제공되며, 본인 확인 후 이용 가능합니다.

문의 회원사입팀 02 2250 8084, 8085

## 2 ————— 객실 업그레이드 프로모션

무료 및 할인 객실 바우처로 투숙하시는 회원님께 객실 업그레이드 혜택을 제공해드립니다.

**기간** 2022년 10월 11일 - 11월 30일 (\* 금, 토 체크인 제외)

- 혜택** - 무료 및 할인 바우처 1장 사용 시, 객실 1단계 업그레이드 (\*남산 풀 프리미어 스위트 이상 객실 예약 건 제외)  
 - 무료 바우처 2장 사용 시 호텔동 스위트 객실로 업그레이드  
 ※ 예약 확정 시 취소 및 변경 불가

문의 객실 예약과 02 2250 8000

## 3 ————— 객실 특별 할인 프로모션

반얀트리 서울의 호텔동 객실을 회원 특별 할인가로 제공해드립니다.

**기간** 2022년 10월 11일 - 11월 30일 (\* 금, 토 체크인 제외)

**프로모션 가격 (부가세 포함)**

- Namsan Pool Deluxe 616,000원
- Namsan Pool Premier 671,000원
- Namsan Pool Suite 825,000원
- Namsan Pool Premier Suite 1,045,000원

- ※ 조식 불포함
- ※ 객실 무료 및 할인 바우처 중복 사용 불가
- ※ 예약 확정 시 취소 및 변경 불가

문의 객실 예약과 02 2250 8000

# Notice

## 4 ——— 장기 주차 요금 부과 안내

반얀트리 서울 주차장에 장기 주차된 차량으로 인하여 여러 회원분들의 민원이 접수되고 있습니다.  
24시간 이상 장기 주차 시 주차 요금을 부과하고 있으니 회원 여러분의 협조 부탁드립니다.

회원	비회원
24시간 무료	업장 이용 시 1~8시간 무료
*초과 시 10분당 2,000원 / 일 최대 144,400원	

문의 회원사업팀 02 2250 8084, 8085

## 5 ——— 2022 여름 시즌 오아시스 운영 종료 안내



오아시스 야외 수영장이 2022년 9월 27일부로 운영을 종료했습니다.

오아시스는 올해도 회원님들로부터 많은 사랑을 받았습니다. 시설 운영에 있어 다소 부족했던 점은 회원 여러분의 고견을 반영하여 보완하고 내년에는 더욱 발전된 모습으로 다시 찾아뵙 것을 약속드립니다.

앞으로도 오아시스에 많은 관심과 성원을 부탁드립니다.

## 클래스 안내

## ‘스튜디오 일라이’와 함께하는 도예 클래스 : 플레이트

새롭게 진행되는 도예 클래스에 회원 여러분을 초대합니다.  
물레를 이용하여 직접 만든 기물 위에 다양한 데코를 더해  
나만의 멋진 플레이트를 만들어보세요!

날짜	2022년 10월 5일 (수), 10월 19일 (수)
시간	14:00 - 16:00
강사	최남균 대표
가격	회원 240,000원, 비회원 260,000원 (2회 기준)
장소	키즈클럽 액티비티룸 (클럽동 5F)
문의	클럽 컨시어지 02 2250 8077



## ‘아티너스’와 함께하는 유화 클래스

반얀트리 클럽 앤 스파 서울의 인기 클래스인 유화  
클래스에 함께할 회원을 모집합니다. 덧칠할수록 변해가는  
색과 질감으로 나의 생각을 마음껏 표현해 보세요.

날짜	2022년 10월 17일 (월) - 10월 31일 (월) *매주 월요일 *10/3, 10/10 휴강
시간	10:00 - 13:00, 14:00 - 17:00
강사	최민건 대표
가격	회원 300,000원, 비회원 330,000원 (3회 기준, 재료비 포함)
장소	키즈클럽 액티비티룸 (클럽동 5F)
문의	클럽 컨시어지 02 2250 8077



# Exhibition



Holding Grace I (Deliberate Cell Division) 65cm X 80cm Acryl, Oil on Canvas

## < New Motherhood-Deliberate Cell Division >

2022년 가을, 반얀트리 서울 클럽동에서 승지민 작가의 개인전이 진행됩니다. 9월 23일부터 진행되는 이번 전시의 주제는 새로운 모성, 여성이 주도하는 세포분열입니다.

생명을 잉태하는 여성의 능력을 예찬하며 여성의 위대함, 여성의 강인함을 표현하고자 하는 승지민 작가의 작업은 석류라는 모티브를 통하여 발전되어 왔습니다.

동서양을 막론하고 생명과 다산을 상징하는 석류라는 과일은 영적인 의미와 상징성이 있어 성화, 성경에도 많이 등장하는 모티브입니다.

승지민 작가는 석류에 몰입하는 가운데 석류 알갱이를 관찰하게 되었습니다. 석류 속을 가득 메운 알갱이들은 마치 생명의 기본 단위인 세포 같았고, 작가의 작업은 세포분열이라는 주제로 이르게 되었습니다.

이번 전시는 작가의 작업에 있어서 여성을 상징하는 매체가 되는 여성 토르소, 달항아리 부조, 또 캔버스 위에 여성의 생명 잉태를 상징하는 석류와 세포분열을 상징하는 석류 알갱이를 다양한 이미지로 표현합니다.

또한, 이번 전시에서는 승지민 작가가 새롭게 제작한 영상 작업을 소개합니다. 기존의 석류 모티브의 작업들이 우주 공간으로 비상하고, 터진 석류알이 온 우주에 퍼지는 이미지를 통하여 작업들의 총체적인 관조를 시도하였습니다.

도자기와 캔버스, 그리고 TV 화면의 전혀 다른 매체들을 통하여 각기 다른 방식으로 표현된 작품들이 석류라는 일관된 주제로 하나가 되는, 여성이 주도하는 세포분열의 심포니를 체험하는 기회가 되시길 바랍니다.

기간 | 2022년 9월 23일 (금) - 10월 31일 (월)

장소 | 클럽동 로비

문의 | 클럽 컨시어지 02 2250 8077, 8078

**sisley**  
PARIS

안티에이징 나이트 케어의 첫 단계

NEW 수프리미아 앳 나이트  
더 수프림 안티-에이징 스킨 케어 로션

NEW



주름 개선 기능성 인증  
식품의약품안전처



## Spa

## 반얀트리 스파 X 시슬리 페이스셜 트리트먼트

## 환절기 피부 리듬을 찾아서 - 90분 안티에이징 트리트먼트

아침저녁으로 쌀쌀함이 느껴지는 늦가을, 큰 일교차와 건조한 공기로 인해 피부가 쉽게 예민해지는 환절기 새롭게 선보이는 시슬리 페이스셜 트리트먼트로 피부 리듬을 되찾아 보세요. 특히 얼굴에 나타나는 모든 노화를 케어 해주고 피부 에너지를 되살려주는 '시슬리아 랭테그랄 앙티-아쥬' 프로그램은 피부를 다시 태어나고 어려 보이게 해줍니다. 더불어 매끈한 얼굴 라인을 위한 혈 자리 마사지를 통해 림프 순환을 원활하게 하고, 림프샘에 쌓인 노폐물이 배출될 수 있도록 돕습니다. 관리 받는 90분 동안 피부의 탄력과 건강을 느끼며, 멀리서도 빛나는 젊은 피부를 완성해보세요.

기간	추후 공지
시간	11:00 - 21:00
프로그램 및 가격	수분 / 진정 라인 - 240,000원 안티에이징 - 450,000원
혜택	반얀트리 회원 10% 할인
장소	반얀트리 스파
문의	02 2250 8115, 8116



## Gallery Inshop

## 반얀트리 갤러리 인숍 - 나일로라 NYLORA

## 일상과의 경계를 유연하게 - 패션 애슬레저 브랜드 나일로라

하고 싶은 것도, 해야 하는 것도 많은 요즘 우리는 삶의 균형을 잘 유지하기 위해 노력하며 살아갑니다. 나를 가꾸는 일, 나를 들여다보는 일, 바쁜 일상에서도 건강하고 아름답게 나 자신을 바로 세우는 일이 무엇보다 중요한 시대이죠. 운동을 하다가도 바로 일상으로 스며드는 자연스러운 룩, 편하지만 품위를 잃지 않는 아름다운 룩, 나만의 아이템과 믹스앤매치했을 때 더욱 매력적인 나일로라가 새로운 웰 밸런스(Well Balanced) 라이프스타일을 제안합니다. 새롭게 선보이는 골프&테니스 컬렉션과 뉴욕 스타일리시 웨어러블 운동 소도구 브랜드 '발라(BALA)'와 함께 당신의 멋진 라이프스타일을 완성해보세요!

기간	2022년 10월 1일 (토) - 10월 31일 (월)
시간	10:00 - 19:00
장소	갤러리 인숍 (클럽동 로비층)
문의	나일로라 02 499 5295
특별혜택	<구매 금액별 사은품 증정> - 15만원 이상 : 나일로라 삭스 증정 - 30만원 이상 : 나일로라 밴드 세트 증정 - 50만원 이상 : 나일로라 조디백(크로스백) 증정 - 100만원 이상 : 나일로라 미니 토트백 증정 *결제 금액 기준이며, 조기 품절될 수 있습니다. *제품 컬러 랜덤 증정



A fashion advertisement for NYLORA. The scene is set outdoors on a concrete staircase. In the foreground, a woman with long brown hair is sitting on the steps, looking down. She is wearing a black long-sleeved top, black leggings, and black loafers. She also wears a large, wide-brimmed visor that is black with a white stripe. In the background, another woman with long braided hair is standing on the steps, looking to the side. She is wearing a white long-sleeved top and a white skirt with a black belt and trim. She is also wearing white socks and black loafers. The background is a plain, light-colored wall. The overall aesthetic is minimalist and modern.

NYLORA

반얀트리 사우나 클린 캠페인



사우나 내 핸드폰 사용 및  
영상통화 절대 금지



실내 모든 공간에서  
마스크 착용



클럽 물품 외부 반출 금지  
(운동복, 양말 등)



사우나 내 염색, 팩, 유리제품  
사용 금지



공용공간에서의 자리선점 금지  
(탕 내, 파우더룸)

세신 안내

반얀트리 사우나에서는 아래와 같이 세신 서비스를 진행하고 있습니다.

마사지 60분부터는 황토 찜질팩을 이용하여 통증완화 및 근육이완을 도와 몸의 균형을 되찾아 드립니다.

숙련된 세신사의 맞춤형 마사지에 회원님들의 많은 이용 부탁드립니다.

세신 Treatment (Male, Female 동일)	Scrub 30mins	55,000원
	Massage 30mins	77,000원
	Massage 60mins	120,000원
	Package 120mins	220,000원

문의 02 2250 8120

제 13회 반얀트리 클럽 앤 스파 서울 골프 토너먼트 Sponsored by CERAGEM

반얀트리 클럽 앤 스파 서울의 골프레인지가 제 13회 골프 토너먼트를 개최합니다. 도심에서 벗어나 여유가 느껴지는 자연 속에서 회원들과 친목을 다지며 골프를 즐길 수 있는 대회에 회원 여러분을 초대합니다.



날짜	2022년 11월 1일 (화)
장소	힐마루 골프앤리조트 포천 (경기도 포천시 영중면 거사리 산109번지)
대상	반얀트리 클럽 회원 및 비회원
참가비	회원 300,000원, 비회원 340,000원 * 9월 30일까지 결제 시 10% 할인 * 10월 1일부터 10월 10일까지 결제 시 5% 할인
포함 내역	그린피, 카트비, 중식비, 만찬비, 참가 상품, 시상품 포함 (캐디비, 그늘집 및 음료 개별 정산)



골프 토너먼트  
신청서 작성 바로가기

- ※ 144명 선착순 마감(결제 순으로 예약 확정)
- ※ 신청일로부터 7일 내 미결제 시 자동 취소
- ※ 2022년 10월 11일(화) 이후 환불 불가

문의 골프레인지 02 2250 8125

Sponsored by  
**CERAGEM** 세라젬

AAB

# AAB BASKETBALL

AAB X 반안트리 농구 1:1 클래스

리그의 열기를 그대로!  
시원한 가을, 농구는 계속됩니다.

---

시간 원하는 시간대 개별 협의  
구성 이승준 / 이동준 / 정지민 코치와의 1:1 레슨  
문의 02 2250 8120

---



## 1 Kids Baking Class x AIFF

프리미엄 키즈 베이킹 아이프스쿨이 진행하는 베이킹 클래스에 초대합니다.  
내손으로 직접 반죽하고 오븐에 구워낸 맛있는 빵을 소중한 가족들에게 선물해 보세요.

<b>일시</b>	매주 금요일 16:30 - 17:20 (4세 - 6세)	<b>대상</b>	4세 - 10세 키즈 회원
	매주 일요일 14:30 - 15:20 (7세 - 10세)	<b>장소</b>	키즈클럽
	* 일요일 수업은 원어민 강사 진행	<b>문의</b>	02 2250 8102
<b>가격</b>	66,000원 / 1회		



## 2 Paper Art - The Petit Musee x Studio Roof

일상의 공간을 미술관과 같은 여유와 감각이 넘치는 공간으로 꾸밀 수 있는 페이퍼아트를 통해  
상상력과 예술적 재능을 쑥쑥 키워보세요.

<b>날짜</b>	2022년 10월 15일 (토요일)	<b>대상</b>	5세 - 10세 키즈 회원
<b>시간</b>	13:00 - 13:50 / 14:30 - 15:20 (50분)	<b>장소</b>	키즈클럽
<b>가격</b>	70,000원 / 1회		
		<b>문의</b>	02 2250 8102



### 1 — Art&Craft - 기린 저금통 만들기

기린모양의 나무반체를 페인트 마커와 펜으로 꾸며 저금통으로 만들고 꾸준하게 저축하는 습관을 길러보세요.

날짜 2022년 10월 8일 (토)  
 시간 14:30 - 15:20  
 가격 33,000원  
 대상 5세 이상 키즈 회원  
 장소 키즈클럽  
 문의 02 2250 8102



### 2 — Art&Craft - 크리스탈 곰돌이 수납함

생크림 클레이와 아기자기한 재료들을 올리고 곰돌이 파츠로 포인트를 주어 소중한 물건들을 가득 보관하고 싶어지는 사랑스러운 보석상자를 만들어보세요.

날짜 2022년 10월 22일 (토)  
 시간 14:30 - 15:20  
 가격 33,000원  
 대상 5세 이상 키즈 회원  
 장소 키즈클럽  
 문의 02 2250 8102



### 3 — Fabric Art - 스탠드 조명 커버

천으로 전등갓을 만들어 완성시킨 스탠드 조명으로 내 방을 따뜻함과 온기가 가득한 공간으로 연출해 보세요.

날짜 2022년 10월 2일 (일)  
 시간 14:30 - 15:30  
 가격 70,000원/1회  
 대상 6세 - 8세 키즈 회원  
 장소 키즈클럽  
 문의 02 2250 8102



### 4 — Fabric Art - 패브릭 플랜트

알록달록한 천으로 패브릭 플랜트를 만들어 인테리어 소품으로 활용해 보세요. 허전한 공간이 화사하게 채워질 거예요.

날짜 2022년 10월 16일 (일)  
 시간 14:30 - 15:30  
 가격 70,000원/1회  
 대상 6세 - 8세 키즈 회원  
 장소 키즈클럽  
 문의 02 2250 8102

\*상기 이미지는 실제 작품과 다를 수 있습니다.



# Dining Offers

푸른 하늘 아래 알록달록 단풍이 물들어가는 10월입니다. 제철을 맞은 식재료를 활용해 풍성하게 차려지는 미식 프로모션들을 즐기며 가을의 맛을 만끽해 보시기 바랍니다.



## 1 \_\_\_\_\_ 그라뎀 브런치 투 홍콩

여유로운 주말을 선사하는 그라뎀 브런치 뷔페와 함께 미식 여행을 떠나보세요. 홍콩식 브런치 디쉬를 포함해 제철 식재료를 활용한 다채로운 메뉴를 풍성하게 즐기실 수 있습니다.

- 기간 2022년 9월 17일 (토) - 11월 27일 (일)  
\* 토, 일요일 및 공휴일 운영
- 시간 12:00 - 14:30
- 메뉴 스타터 섹션 연어 & 칠리 소이 살사, 베이징 덕 부리또, 홍콩 BBQ 삼겹살 등  
라이브 섹션 프라이드 프렌치 토스트, 닭고기 누들, 명란 계란 롤 등  
메인 메뉴 블랙 빈 폭립 & 산초 랍스터, 콩파오 메로 등  
디저트 섹션 만다린 에그 타르트, 자스민 티라미수 등  
\* 웰컴 밀크티 & 커피 또는 차 포함  
\* 블루걸 (Blue Girl) 맥주 무제한 제공
- 가격 성인 129,000원 / 어린이 79,000원  
\* 회원 15% 할인 혜택 제공
- 장소 그라뎀 다이닝 라운지
- 문의 02 2250 8000

## DINING OFFERS



### 2 ——— 터키 투고

같은 바삭하고 속은 촉촉한 칠면조 구이와 사이드 디쉬, 와인까지 포함한 터키 투고와 함께 풍성한 연말 홈파티를 계획해 보시기 바랍니다.

**기간** 2022년 11월 1일 (화) - 12월 31일 (토)  
\* 사전 예약: 2022년 10월 1일 (토) - 10월 31일 (월)  
\* 픽업일 기준 3일전 예약 필수

**시간** 12:00 - 22:00

**메뉴** 허브-로스티드 터키, 구운 야채, 매쉬드 포테이토, 단호박-피칸 파이, 포키치아 브레드 등  
레드 와인 1병

**가격** 400,000원  
\* 10월 사전 예약 시 20% 할인 혜택 제공

**장소** 그라남 다이닝 라운지  
**문의** 02 2250 8000



### 3 ——— 애프터눈 티 세트 '어텀 에디션'

가을을 맞아 다채로운 제철 식재료를 활용한 디저트를 준비했습니다. 알록달록 물들어가는 남산의 풍경을 감상하며 여유로운 오후의 티타임을 만끽해 보세요.

**기간** 2022년 9월 1일 (목) - 11월 30일 (수)

**시간** 15:00 - 17:30

**메뉴** 블루베리 스콘, 단호박 파이, 홍시 케이크, 호두-밤 파르페, 새우 & 프로슈토, 닭고기 샌드위치 등  
커피 또는 차 1잔

**가격** 2인 79,000원  
\*회원 15% 할인 혜택 제공

**장소** 그라남 다이닝 라운지  
**문의** 02 2250 8000



### 4 ——— 위스키 스페셜

은은한 달빛 아래 야경이 반짝이는 문 바에서 가을과 어울리는 깊은 풍미의 위스키와 페어링 플래터를 즐겨보시기 바랍니다.

**기간** 상시

**시간** 18:00 - 01:00

**메뉴** Moon Set 싱글톤 12년, 과일 또는 치즈 플래터, 스파클링 워터  
Full Moon Set 조니워커 18년, 과일 또는 치즈 플래터, 스파클링 워터  
Banyan Set 글렌피딕 18년, 사퀴테리 플래터, 스파클링 워터  
Namsan Set 조니워커 킹조지, 사퀴테리 플래터, 스파클링 워터

**가격** 454,000원 - 3,200,000원

**장소** 문 바 21층  
**문의** 02 2250 8000

## DINING OFFERS



### 5 ————— 어번 가든 파티

단풍으로 물든 페스타 야외 정원에서 지친 일상에 낭만을 더해줄 어번 가든 파티가 펼쳐집니다. 무제한 와인과 푸드 플래터를 즐기며 감성을 더해주는 라이브 공연까지 만나보시기 바랍니다.

기간 2022년 9월 15일 (목) - 10월 14일 (금)

\* 목, 금요일 운영

시간 18:00 - 22:00

메뉴 Thanksgiving Day 스타일 푸드 플래터와 디저트  
웰컴 드링크 & 무제한 레드, 스파클링 와인  
라이브 공연

가격 1인 160,000원

장소 페스타 바이 민구

문의 02 2250 8170



### 6 ————— 온정 -<충청도> 편

클럽 멤버 레스토랑에서 인기 가득한 술밥과 함께 정성을 담아 준비한 향토 반상 '온정'을 선보입니다. 충청도편에서는 영양 가득한 버섯 술밥과 깊은 감칠맛이 느껴지는 소고기 된장 찌글이를 만나보실 수 있습니다.

기간 2022년 10월 1일 (토) - 10월 31일 (월)

시간 11:30 - 16:00

메뉴 '온정' 향토 반상 32,000원  
(영양버섯 술밥, 소고기 된장 찌글이, 대하 두부선)  
한산모시 생막걸리 19,000원

장소 클럽 멤버 레스토랑

문의 02 2250 8157



### 7 ————— 프라이빗바비큐디너

문 바의 야외 테라스에서 선선한 가을 바람을 느끼며 프라이빗한 저녁을 즐겨보세요. 쇠고기 채끝등심과 양갈비, 대하 등 직접 구워 먹을 수 있는 BBQ 플래터와 샐러드, 디저트, 맥주가 준비됩니다.

기간 2022년 4월 1일 (금) - 10월 31일 (월)

\* 최소 3일 전 예약 필수

시간 18:00 - 22:00

메뉴 BBQ 플래터 (쇠고기 채끝등심, 양갈비, 대하, 닭고기, 소시지, 채소),  
샐러드, 디저트, 맥주 8병, 예비양 생수 4병

옵션 맥주를 샴페인 1병으로 변경 시 10만원 추가  
맥주를 위스키 1병으로 변경 시 25만원 추가  
자쿠지 좌석 지정 시 10만원 추가  
셰프 서비스 요청 시 35만원 추가

가격 4인 460,000원

장소 문 바 20층 야외 테라스

문의 02 2250 8000

# DELI & *Mariage*

일상의 여유를 선사하는 델리 앤에서 이달의 큐레이션인 Deli & Mariage를  
컨셉트로 준비한 와인과 다이닝 메뉴의 조합들을 만나보세요.

장소 클럽동 로비층 델리 앤 | 문의 02 2250 8171



쓰리 스틱스 '프라이스 패밀리 에스테이트' 피노 누아 2017  
가격 115,000원

잘 익은 붉은 베리의 풍미와 산미의 밸런스가 좋은 레드 와인으로,  
프라이스 가문이 지닌 포도원의 피노 누아만을 블렌딩하여 담아낸  
유일한 와인입니다.



산뜻한 산미가 느껴지는 피노 누아 품종으로  
붉은 육류인 육회와 잘 어울립니다.



클럽 멤버스 레스토랑 메뉴  
| 전복 육회 |



월즈 엔드, 스타 잇 업 2015  
가격 350,000원

음악을 사랑한 천재 와인 메이커 조나단 말더스가 밥 말리의  
'스타 잇 업'이라는 노래에서 영감을 받아 탄생시킨 레드 와인으로,  
우아하고 부드러운 탄닌과 묵직한 바디가 긴 여운을 남깁니다.



오크, 후추향이 느껴지는 와인으로 토마호크  
스테이크와 최고의 궁합을 자랑합니다.



그라뎀 다이닝 라운지 메뉴  
| 블랙 앵거스 토마호크 스테이크 |



파스칼 부샤드 샤블리 그랑 크뤼 '레 골로' 비에 비뉴 2017  
가격 198,000원

올드 바인의 포도를 사용해 오크 배럴에서 발효 및 숙성을 진행한  
화이트 와인으로 신선한 산미와 미네랄리티, 고소한 견과류 풍미가  
이어져 튀김 요리, 해산물과 잘 어울립니다.



신선한 산미와 묵직한 바디감을 지닌  
화이트 와인을 해산물 튀김과 즐겨보세요.



페스타 바이 민구 메뉴  
| 새우 파리고추 튀김 |



## CAR REPORT

세계적인 모터스포츠대회 '포뮬러1'의 전기차버전인 '포뮬러E'가 서울을 뜨겁게 달궜다. 전용 서킷이 아닌 도심 한가운데에서 치르는 'ABB FIA 포뮬러E 월드 챔피언십'의 마지막 레이스, '2022 하나은행 서울 E-프리'의 하이라이트를 소개한다.

글 이영채 <더네이버> 피쳐 에디터  
매달 하이엔드 멤버십 매거진 <더네이버>와 제휴해 패션, 뷰티, 아트, 라이프스타일의 주요 콘텐츠를 제공합니다



### 포뮬러1 vs 포뮬러E

포뮬러1과 마찬가지로 국제자동차연맹(FIA)이 주관하는 포뮬러E는 소음공해 및 온실가스 배출 등 기존 모터스포츠 대회의 문제점을 해결하기 위해 기획되었다. 지속 가능성에 중점을 둔 대회인 만큼 레이싱 카에 대한 규칙도 엄격하다.

모든 팀은 스파크 레이싱 테크놀로지에서 제작한 동일한 새시를 사용하고, 배터리는 맥라렌 어플라이드 테크놀로지서 독점 공급받는다. 파워트레인은 규정 안에서 각 팀마다 자유롭게 설계할 수 있어 차고지 투어를 진행할 때도 배일에 가려져 있었다. 이번 시즌 2세대 차량은 최대출력 250kW, 최고속력 280km/h로 제한되었다. 날씨가 전략에 따라 타이어를 교체하는 포뮬러1과 달리 미쉐린의 맞춤형 18인치 전천후 타이어를 각 대회마다 2세트씩 사용할 수 있고, 배터리 충전은 세션 중간과 연습 주행 중에만 가능하다.

포뮬러E는 경기가 열리는 도시마다 이틀씩 경기를 진행한다. 토요일 오전에는 연습 주행을 하고 2번의 연습 경기 후 포지션 결정을 위해 팀당 드라이버 2명이 4개 그룹으로 나눠 예선전을 치른다. 상위 선수 8명은 차례대로 한 번씩 플라잉 랩을 측정하는 '슈퍼 폴 슛 아웃'을 추가로 진행하는데, 여기서 1위를 차지한 선수가 본선 출발선 맨 앞에 서게 된다.

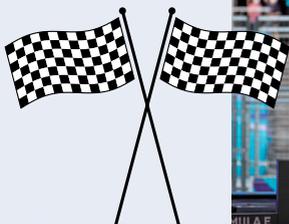


본선 경기는 45분 동안 쉬는 시간 없이 진행된다. 45분이 지난 후 1위 선수가 결승선을 지나면 그때부터 마지막 랩이 시작되고, 들어오는 순서대로 순위가 결정된다. 한 경기당 1등부터 10등까지 차례대로 25, 18, 15, 12, 10, 8, 6, 4, 2, 1점을 획득하며 한 선수가 최대로 가져갈 수 있는 점수는 30점이다. 포뮬러E는 '드라이버 챔피언십'과 '팀 챔피언십' 2개의 타이틀이 있는데, 드라이버 챔피언십은 시즌 동안 가장 많은 포인트를 획득한 선수 한 명이 차지하고, 팀 챔피언십은 소속된 두 선수의 점수를 합산해 정한다.



### 2022 서울 E-프리

사우디아라비아 디리아에서 시작해 멕시코시티, 뉴욕, 런던 등을 거쳐 8월 13~14일 서울 종합운동장에서 서울 E-프리가 열렸다. 출발점은 종합운동장역. 직선 코스를 따라 잠실 야구장 부근에서 U턴한 다음 잠실종합운동장으로 진입해 코너 구간을 지난 뒤 올림픽 주경기장 안으로 들어서는 서킷의 총길이는 2760m다. 지난 8월 13일 열린 15라운드에는 비로 젖은 노면으로 어려움을 겪었다. 분선을 시작한 지 채 2분도 되지 않은 시각, 경주차 8대가 안전벽에 충돌했다. 인명 피해 없이 속개된 경기에서 재규어 TCS 레이싱의 미치 에반스는 영화 같은 레이싱을 연출하며 15라운드 우승을 차지했다. 다음 날 열린 시즌 마지막 경기 16라운드에서는 메르세데스-EQ의 스토펬 반도르니 2위로 들어와 승점 18을 추가하며 총점 213으로 시즌 챔피언 타이틀을 얻었다. 미치 에반스가 시즌 2위, 16라운드에서 우승한 로킷 벤추리 레이싱의 에두아르도 모라타가 3위를 기록했다. 팀 챔피언십은 메르세데스-EQ가 거머쥐었으며, 시즌 종합 2위는 로킷 벤추리 레이싱, 3위는 스텔란티스 산하 DS오토모빌의 포물러E 모터 스포츠팀 DS 테치타가 차지했다. **N**



### 서울의 빛을 담은 스마트워치

2014년부터 파트너십을 맺은 포르쉐와 태그호이어는 포물러E의 피날레를 장식하는 서울에서 처음으로 공동 개발한 스마트워치 '태그호이어 커넥티드 칼리버 E4 - 포르쉐 에디션'을 공개했다. 포르쉐 99X 일렉트릭의 새로운 디자인은 서울에서 열리는 포물러E 레이싱 전용으로 제작했으며, 이번 시즌 멕시코시티에서 첫 번째 포물러E 우승을 차지한 바이작의 혁신적인 99X 일렉트릭의 차체 역시 태그호이어 커넥티드 칼리버 E4 - 포르쉐 에디션의 프로즌블루와 블랙컬러를 적용했다. 태그호이어 커넥티드 칼리버 E4 - 포르쉐 에디션은 포르쉐의 순수 전기 스포츠카 타이칸의 프로즌 블루 컬러에서 영감을 받아 피트 보드, 속도, 진보, 서울의 빛을 상징한다.



### CHAMPAGNE CEREMONY

승리를 축하하고 기쁨을 나누는 자리에 샴페인이 빠질 수 없다. 2022 서울 E-프리 역시 포물러E의 공식 샴페인 공급업체인 모엣 & 샹동이 우승자 시상대부터 VIP 라운지 등의 접객 구역까지 다양한 장소에서 샴페인을 터뜨렸다. 지속가능성, 기술, 혁신을 통해 자연을 최상의 상태로 미래 세대에 물려주겠다는 목표로 헌신하고 있는 모엣 & 샹동과 포물러E는 4년째 안정적인 파트너십을 이어가고 있다.



## 내 나이에 벌써? 우울한 병 오십견

시리즈명: 오늘의 건강 멘토\_통증

안녕하세요 오늘의 건강 멘토 재활의학과 의사 유재욱입니다. 오늘은 오십견 이야기입니다. 오십견에 대해서는 저도 할 얘기가 많습니다. 사실 저도 오십견으로 고생을 하고 있거든요. 작년 1월부터 시작해서 벌써 1년이 넘었는데, 옷을 벗다가 아파서 어깨를 감싸 쥐고 끄공 앓고, 자다 돌아눕다가 아파서 깨면 정말 악이 오르곤 합니다. 이렇게 재활의학과 전문의조차도 피해가지 못하는 오십견! 과연 오십견이 뭔데 우리를 이렇게 고통스럽게 하는 걸까요? 오십견을 의학용어로는 ‘유착성 관절낭염’이라고 부릅니다. 관절을 싸고 있는 주머니를 관절낭이라고 하고요. 염증이 생겨서 유착, 늘어붙었다는 얘기입니다. 즉 관절낭이 눌러 붙었다는 얘기인데, 오십견을 환자 입장에서 한마디로 얘기하자면 “참 우울한 병입니다.” 나는 몹시 아프고 괴로운데 상대방은 전혀 몰라주기 때문에 나만 고생스럽고 나만 억울하게 됩니다. 환자들 대부분은 병원에 와서 내가 뭘 잘못했는지를 알기 원하고 그 원인을 찾고 싶어 합니다. 그런데 사실 오십견은 특별한 원인 없이 그냥 생겼다 저절로 지나가는 병입니다. 우리가 50년 정도 어깨를 사용하여 관절도 낡았기 때문에 그걸 다시 리노베이션 하는 기간이라고 생각하시면 됩니다.

오십견의 특징은 별로 무리도 안 했는데, 어느 순간 2~3주 사이에 어깨가 갑자기 굳어버리는 것입니다. 그리고 한번 굳으면 이게 뭘 해도 쉽게 좋아지지 않고 18개월 정도 지속됩니다. 그러다가 18개월이 지날 때쯤 어느 날 괜찮아집니다. 그런데 신난다고 할 때 반대편에 또 옵니다. 그러면 오십견 때문에 고생하다가 이제야 좋아지는데 왜 반대쪽에 왔냐고 하면서 놀라곤 하는데, 한편으로 재밌는 게 양쪽이

동시에 오십견이 오는 경우는 거의 없습니다. 왜냐하면 동시에 오면 쓸 수가 없으니까 한 쪽에서 좀 불편하고 이거 좋아지면 다른 쪽 오고, 이렇게 되고 있습니다. 그래서 일부 자연치유를 주장하는 의사들은 질병이 아니다, 라고 얘기하기도 합니다. 그냥 노화의 과정이라 말하는 사람도 있고요.

많은 분들이 오십견을 어떻게든 극복하려고 통증을 참으면서 스트레칭을 하고, 철봉에 매달리고, 근력운동을 하고, 도수치료를 받기도 하는데 반드시 그러실 필요는 없다고 말씀드리고 싶습니다. 왜냐하면 애를 써도 관절이 굳어 있는 것은 그렇게 많이 좋아지지 않습니다. 결국은 일정 기간, 18개월 정도 지나서 내 몸이 스스로 굳은 것을 녹여서 풀어아 지나가기 때문입니다.

그래도 오십견에 도움이 되는 운동이 없나? 하시는 분들 위해서 한가지 운동을 알려드리겠습니다.

일단 1kg 아령 혹은 생수병을 준비합니다. 아픈 쪽 손으로 아령을 아주 가볍게 쥐고, 허리를 90도 숙여서 반대 손으로 테이블을 짚습니다. 그 상태에서 아령을 앞뒤, 옆, 회전 이렇게 운동을 하면 되는데 또 중요한 포인트가 그 상태에서 어깨 힘을 완전히 빼야 합니다. 완전히 늘어뜨린 상태에서 어깨가 빠져나오는 느낌 이 나와 효과가 있습니다. 이 상태에서 조금씩 앞뒤로 흔들어보세요. 어깨를 이용하는 것이 아니라 몸통을 이용해서 어깨 전체가 흔들리도록. 그게 잘되면 좌우로, 원을 그리며, 10분씩 2번 정도 해주면 됩니다.

오십견은 참 우울한 병이지만 어차피 18개월 정도 지나면 좋아지기 마련이니 너무 스트레스 받지 마시고 받아들이는 자세가 필요한 것 같습니다.



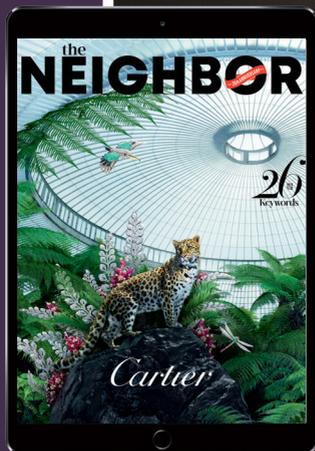
현대경제연구원

### CreativeTV

CreativeTV는 현대경제연구원의 비즈니스 지식정보 서비스로 분야별 국내외 최고 전문가들의 노하우가 담긴 지식 콘텐츠입니다. 본문의 QR코드를 스캔하면 해당 영상 콘텐츠를 볼 수 있습니다.

# the NEIGHBOR 더네이버

남다른 취향과  
안목을 지닌  
이들을 위한  
하이엔드  
멤버십 매거진  
더네이버



QR코드를 스캔해  
<Hi, Neighbor!>  
구독 신청하세요

정기구독문의 02-317-4825

@neighbor.magazine

@theneighbormagazine

하이엔드 뉴스레터  
<Hi, Neighbor!>



www.theneighbor.co.kr



BANYAN TREE  
CLUB & SPA SEOUL

60 Jang Chung Dan-Ro, Jung-Gu, Seoul 04605, Korea  
Tel: +82 2 2250 8000 Fax: +82 2250 8009  
Email: [clubandspa-seoul@banyantree.com](mailto:clubandspa-seoul@banyantree.com)  
[www.banyantreeclub.com](http://www.banyantreeclub.com)