THE CLUB

DECEMBER
2026

12





A sanctuary for the senses

CONTENTS

INFORMATION	3
SPA & GALLERY	12
RECREATION	14
KIDS CLUB ACTIVITIES	20
DINING OFFERS	23
CULTURE	29

Club Monthly Closing Day

2026년 12월 1일 (화) / Dec 1 (Tue) 2026

휴관 시설
피트니스, 사우나, 사우나 라운지, 골프레인지, 델리 앤, 멤버스 라운지,
클럽 컨시어지, 키즈클럽, 클럽 멤버스 레스토랑, 실내수영장
정상 운영 시설
스파 & 갤러리

Closing Facilities
Fitness, Sauna, Sauna Lounge, Golf Range, Deli &, Member's Lounge,
Club Concierge, Kids Club, The Club Member's Restaurant, Indoor Pool
Operating Facilities
Spa & Gallery

Indoor Pool Temporary Closure

2026년 12월 1일 (화) - 12월 4일 (금) / Dec 1 (Tue) - Dec 4 (Fri), 2026

신축 건물과 클럽동 연결 철골 공사로 인해 실내수영장을 임시 휴관합니다.
The indoor swimming pool will be temporarily closed
due to steel construction work connecting the new building to the Club Building.

Sauna Family Day

2026년 12월 13일 (일), 27일 (일) / Dec 13 (Sun), 27 (Sun) 2026

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 over
24 months are required to use the sauna appropriate for their gender.

Golf Range Operating Hours

골프레인지 운영 시간 06:00 - 22:00

2026 MEMBER'S NIGHT

반얀트리 서울 회원 송년의 밤

All About Love

일자	2026년 12월 7일 (월)
시간	19:00 – 22:00 (18:30부터 입장 가능)
장소	크리스탈 볼룸
프로그램	1부 만찬 | 2부 공연 | 3부 행운권 추첨
특별출연	유리상자
가격	회원 21만원 | 비회원 23만원 10인 테이블 200만원
문의	02 2250 8077

BANYAN TREE
CLUB & SPA SEOUL

2026 객실 바우처 및 레스토랑 바우처 유효기간 안내

2026년 연회비 혜택으로 제공된 객실과 레스토랑 바우처의 유효기간을 안내 드립니다.
기한 내 미사용 시, 연장이 불가하오니 이용에 참고해 주십시오.



2026년 회원 바우처 유효기간 2026년 2월 1일 - 2027년 1월 31일

※ 객실 예약 상황에 따라 일부 일자에 예약이 불가할 수 있으며, 이로 인한 유효기간은 연장되지 않습니다.
※ 객실 바우처와 레스토랑 바우처는 모두 전자바우처로 제공되며, 본인 확인 후 이용 가능합니다.
※ 연말 시즌에는 예약이 집중되어 희망하시는 일정으로 이용이 어려울 수 있으므로, 원활한 이용을 위해 유효기간 만료 전 여유 있게 예약 및 사용해 주시기 바랍니다.

멤버십 포인트 안내

멤버십 포인트 소멸 안내
멤버십 포인트는 적립일이 속한 해의 다음해 12월 31일까지 유효하며, 기한 내 사용하지 않은 포인트는 자동으로 소멸됩니다.

2025년 1월 1일부터 12월 31일까지 적립된 포인트는 2026년 12월 31일까지 사용 가능하며,
미사용 포인트는 2027년 1월 1일부로 일괄 소멸됩니다. 유효기간 만료로 소멸된 포인트는 복구되지 않습니다.

* 멤버십 포인트 적립 내역 및 소멸 예정 포인트는 모바일 어플리케이션 My Page에서 확인하실 수 있습니다.

멤버십 포인트 사용 안내
- 보유 포인트는 별도의 최소 사용 기준 없이 현금처럼 사용 가능합니다.
- 회원카드를 소지한 경우에 한해서만 포인트 사용이 가능합니다. (마그네틱 카드, 회원 어플리케이션 모바일 카드)
- 적립된 포인트를 사용할 경우 사용하신 포인트만큼 가용 포인트를 차감합니다.
- 포인트 사용이 제외되는 일부 업장 및 상품이 있을 수 있습니다.

아이스링크 미운영 안내

매년 겨울 아이스링크에서 회원 여러분과 함께 나눈 소중한 시간과 따뜻한 추억에 감사드립니다.
올해는 아이스링크 운영을 잠시 쉬어가게 되었으며, 회원 여러분께서 연말 일정을 계획하시는 데 참고하실 수 있도록 사전에 안내드립니다.
앞으로도 회원 여러분께 더욱 즐겁고 특별한 경험을 선사할 수 있도록 다양한 서비스와 프로그램을 준비하는 데 힘쓰겠습니다.
변함없는 관심과 성원에 진심으로 감사드립니다.

2027년 멤버십 포인트 우수회원 선정 안내

반얀트리 클럽 앤 스파 서울을 이용해 주시는 회원 여러분께 진심으로 감사드립니다. 연간 멤버십 포인트 실적을 합산하여 다음 해 우수회원 선정이 이루어집니다. 우수회원은 등급에 따라 전용 서비스와 바우처 제공 등 다양한 혜택을 제공받을 수 있습니다. 우수회원만을 위한 프리미엄 혜택을 경험해 보세요.



2027 우수회원 선정 기준 : 2026년 1월 1일 - 2026년 12월 31일까지의 연간 누적 포인트

Gold-Honor Member	포인트 최다 적립 회원
Gold Member	80만 포인트 이상
Silver Member	60만 포인트 이상 ~ 80만 포인트 미만
Bronze Member	40만 포인트 이상 ~ 60만 포인트 미만

※ 상기 기준은 2027년 우수회원 선정 기준이며 매년 변경될 수 있습니다.

우수회원 혜택

Gold-Honor Member	연간 무료 발렛서비스, 레스토랑 바우처 20만원 반얀트리 서울 객실 무료 1박, 델리 앤 무료 음료 바우처 100매 사우나 게스트 초청권 10매
Gold Member	연간 무료 발렛서비스, 레스토랑 바우처 10만원 델리 앤 무료 음료 바우처 50매, 사우나 게스트 초청권 5매
Silver Member	무료 발렛 쿠폰 20매, 레스토랑 바우처 5만원 델리 앤 무료 음료 바우처 30매
Bronze Member	무료 발렛 쿠폰 10매, 델리 앤 무료 음료 바우처 10매

※ 2027년 1월 우수 회원이 선정됩니다. (대상자 개별 연락)
※ 바우처 수령 및 사용 기간은 2027년 2월 1일부터 2028년 1월 31일까지입니다.

문의 클럽1팀 02 2250 8084, 8085

더 나은 클럽 이용을 위한 시설 개선 및 운영 안내

반얀트리 클럽 앤 스파 서울에 보내주시는 변함없는 신뢰와 성원에 깊이 감사드립니다. 회원 여러분께 더욱 품격 있는 공간과 차별화된 경험을 제공하기 위한 신규 시설 조성 및 클럽 환경 개선 공사가 9월 7일부터 진행 중입니다.
공사 기간 | 2026.09.07 - 2027.06.30 (예정) * 공사 기간 중 클럽 정상 운영

— 공사 기간 회원 주차 운영 안내

공사 기간 동안 회원 여러분의 불편을 최소화하고 원활한 주차 이용을 지원하기 위해 아래와 같이 운영합니다.

■ 회원 발렛 무료 서비스

공사 기간 중 회원 차량을 대상으로 무료 발렛 서비스를 운영합니다.
무료 발렛 서비스를 이용하시는 회원님께서는 시설 이용 후 각 업장 데스크에서 발렛 티켓에 확인 도장을 받으실 수 있습니다.

■ 회원 동반 게스트 주차 안내

회원 초청 게스트의 경우 아래와 같이 주차 요금이 부과됩니다.
- 유료 발렛: 10,000원
- 자가 주차: 최초 1시간 15,000원 / 이후 10분당 3,000원

※ 공사 기간에는 주차 운영 상황에 따라 대부분의 차량이 발렛 서비스를 통해 입·출차하게 되어 차량 접수 및 출차 시 평소보다 대기 시간이 길어질 수 있으니 방문 및 귀가 시 여유 있게 이용해 주시기 바랍니다.

■ 자가 주차 운영

페스타 방면에 자가 주차 공간을 운영합니다. 현장 상황에 따라 이용이 일부 제한될 수 있으니 직원의 안내에 협조 부탁드립니다.

■ 코트 이용 제한

공사 기간 중 주차 공간 확보를 위해 테니스 코트를 비롯한 멀티 코트 일부를 차량 대기 공간으로 활용하고 있어 코트 이용이 제한됩니다. 회원 여러분의 너른 양해 부탁드립니다. 공사 완료 후에는 회원 여러분께서 보내주신 의견을 적극 반영하여 테니스 코트 확장 및 이용 환경 개선 방안을 검토하고, 보다 편리하고 쾌적한 클럽 환경을 제공할 수 있도록 지속적으로 개선해 나가겠습니다.

— 12월 주차별 공사 일정

<table>
<tr><th>구분</th><th>상세 사항</th><th>소음</th><th>진동</th><th>특이사항</th></tr>
<tr><td>1주차</td><td>2층 철근 콘크리트 공사</td><td>● 높음</td><td>● 보통</td><td rowspan="5">- 지하주차장, 호텔동 앞
지상주차장 이용 불가

- 전기차 충전소 이용 불가
※ 인근 전기차 충전 주차장(유료) :
국립극장, 자유총연맹</td></tr>
<tr><td>2주차</td><td rowspan="2">3층 철근 콘크리트 공사</td><td rowspan="2">● 높음</td><td rowspan="2">● 보통</td></tr>
<tr><td>3주차</td></tr>
<tr><td>4주차</td><td rowspan="2">옥탑 철콘공사, AL창호공사
외벽 석공사, 승강기공사, 내부 조적공사</td><td rowspan="2">● 높음</td><td rowspan="2">● 보통</td></tr>
<tr><td>5주차</td></tr>
</table>

※ 실제 착공일 및 공사 시간은 상황에 따라 변경될 수 있습니다.

공사 구역에는 안전 울타리를 설치하고, 분진과 소음을 최소화할 수 있도록 현장 관리와 안전 점검을 철저히 시행하겠습니다. 공사 일정과 범위는 현장 상황에 따라 일부 조정될 수 있으며, 변경 사항이 발생할 경우 별도로 안내 드리겠습니다. 공사 기간 중 다소 불편이 발생할 수 있는 점에 대해 회원 여러분의 너른 양해와 지속적인 관심, 그리고 따뜻한 응원 부탁드리며, 더욱 향상된 시설과 서비스로 보답하겠습니다.

— 실내수영장 임시 휴관

신축 건물과 기존 클럽동 연결을 위한 철골 설치 공사로 인해 실내수영장 운영이 아래와 같이 일시 중단됩니다.
휴관 기간 | 2026.12.01 - 2026.12.04

최상의 휴식과 성공적인 기업행사를 위한 최적의 공간

Bloomvista Hotel & Conference

BLOOMVISTA
HOTEL & CONFERENCE



www.bloomvista.co.kr

반얀트리 서울 - 하나은행 업무 협약식 진행



업무 협약식에 참석한 김병윤 에이블현대호텔앤리조트 대표이사(왼쪽에서 네번째)와 이은정 하나은행 본부장(왼쪽에서 다섯번째)

반얀트리 클럽 앤 스파 서울은 회원님과 가족들의 삶에 더욱 깊이 있는 가치를 더해드리고자 하나은행「패밀리오피스」와 전략적 업무협약(MOU)을 체결했습니다. 이번 협약을 통해 회원님들은 하나은행 패밀리오피스의 전문적인 가문·포트폴리오 컨설팅, 금융·법률·세무·부동산을 아우르는 종합 자산관리 서비스를 받아보실 수 있습니다. 또한 양사는 향후 프라이빗 세미나를 공동 기획하고, 새로운 가족 맞춤형 제휴 서비스 등 폭넓은 혜택도 순차적으로 선보일 계획입니다. 하나은행 최상위 VIP 전담 조직의 자산관리 역량을 반얀트리 서울 안에서 더욱 가까이 경험해 보시길 바랍니다.

반얀트리 서울 - 하나은행 패밀리 오피스 자산관리 세미나 안내

날짜 2026년 12월 15일 **시간** 15:00 - 16:30 **장소** 클럽 멤버스 레스토랑 칼라룸

15:00 - 15:40	**상속 · 증여 절세 전략**	하나은행 **이환주** 센터장
15:50 - 16:30	**삼성전자와 2027년 시장전망**	하나은행 **유영동** 전문위원
16:30 ~	QnA	



이환주 센터장 (자문위원)

· 하나은행 패밀리오피스 센터장
· 매일경제, 문화일보, 한국경제 등 기고
· (저서) 합법적으로 덜 내는 상속증여절세법,
돈은 불리고 세금은 덜 내 절세의 정석 등

유영동 전문위원

· 하나은행 패밀리오피스 포트폴리오매니저
· 하나은행 연금신탁 주식, 자문형 신탁 운용역
· 하나은행 투자전략부 포트폴리오매니저
· 오크우드 투자자문 펀드매니저





하나은행 리빙트러스트

1566-8004 ※365일 24시간 언제나 상담예약 가능합니다

리빙트러스트 바로가기

유언대용신탁 16년 노하우
2010년 출시 이후 16년간 축적된 상속 집행 노하우와 솔루션

분야별로 특화된 전문컨설팅
각 분야별 전문가의 토탈 케어 솔루션

안전한 노후 케어
신탁 전문가와 상담을 통한 맞춤 플랜

종합 자산 관리&운용
상속 전 자산에 대한 전문적인 재산 관리

※ 하나 리빙트러스트는 유언대용신탁의 하나은행 고유 브랜드입니다. ※ 하나더넥스트는 우리 가족의 은퇴설계·상속증여 솔루션을 제공하는 하나금융그룹의 브랜드입니다. ※ 투자자는 금융상품(신탁계약)에 대하여 금융상품판매업자로부터 충분한 설명을 받을 권리가 있으며, 투자 전 상품설명서 및 약관을 반드시 읽어보시기 바랍니다. ※ 이 금융상품(신탁계약)은 예금자보호법에 따라 보호되지 않습니다. ※ 계약하시기 전에 운용방법의 지정, 해지방법 및 보수 등에 관하여 상품설명서 및 약관을 반드시 읽어보시기 바랍니다. ※ 이 금융상품(신탁계약)은 자산가격 변동 등에 따라 투자원금의 손실(0~100%)이 발생할 수 있으며, 그 손실은 투자자에게 귀속됩니다. ※ 계약보수(선취): 신탁재산가액의 0.5%~1%, 집행보수(선취): 신탁재산가액의 0.75%~1.5%, 금전 관리보수(연보수,후취): 신탁원본평균잔액의 0.2%~1%, 부동산 및 기타 관리보수: 개별 계약에 따릅니다. ※ 신탁보수는 개별 계약에 따라 달리 정할 수 있습니다. ※ 이 신탁계약을 체결하더라도 민법에서 보장하는 법정상속인의 유류분에 대한 권리를 침해할 수 없으며, 유류분 청구 및 반환 소송이 발생할 수 있습니다. ※ 이 상품을 통한 상속 및 증여 시 관련 법에 따라 세금이 발생할 수 있습니다. ※ 과세기준 및 과세 방법은 향후 세법개정 등에 따라 변동될 수 있습니다. ※ 상담 예약은 24시간 가능하며, 예약 접수 후 익영업일부터 순차적으로 예약 확정 전화를 드립니다. (평일 오전 9시~6시) ※ 상품 관련 자세한 사항은 상품설명서 및 하나은행 홈페이지(www.kebhana.com)를 참고하시거나, 리빙트러스트 상담예약(1566-8004) 또는 영업점으로 문의하시기 바랍니다. ※ 본 홍보물은 법령 및 내부통제기준에 따른 절차를 거쳐 제공됩니다. ※ 본 홍보물은 2027년 02월 28일까지 유효합니다. ※ 한국금융투자협회 심사필 제26-01118호(2026.03.20 ~ 2027.03.19) ※ 준법감시인 심의필 제2026-광고-0449호(2026.03.31~2027.03.19) ※ CC브랜드260320-0311

하나은행

클래스 안내



아트 오디세이 - Salon de la Couleur
: 매화를 담은 페인팅 카드

화병에 담긴 매화의 모습을 스프레이 페인트로 표현하고, 가지와 꽃술을 손으로 더해 나만의 작은 카드를 완성해 보세요. 새해의 설렘과 따뜻한 마음을 담은 카드를 소중한 사람에게 전해보세요.

날짜 2026년 12월 7일 (월)
시간 10:00 - 12:00
강사 최민건 원장
가격 회원 W 130,000 비회원 W 150,000 * 1회 기준
장소 클럽 액티비티룸 (클럽동 5F)
문의 02 2250 8077



'블레스유 플라워'와 함께하는 플라워 클래스
: 크리스마스 리스

싱그러운 초록 소재와 붉은 열매, 계절의 꽃과 다양한 장식 요소를 조화롭게 더해 나만의 크리스마스 리스를 완성해 보세요. 소중한 사람들과 함께하는 연말을 더욱 특별하게 장식해 보세요.

날짜 2026년 12월 10일 (목)
시간 14:00 - 15:30
강사 최민지 대표
가격 회원 W 140,000 비회원 W 160,000 * 1회 기준
장소 클럽 액티비티룸 (클럽동 5F)
문의 02 2250 8077

클래스 안내



'폴리가든'과 함께하는 도자기 클래스
: 디저트 플레이트 & 크리스마스 오너먼트

'폴리가든'과 함께하는 도자기 클래스에서 나만의 감성을 담은 디저트 플레이트와 오너먼트를 만들어보세요. 다양한 색감과 형태를 조합하고 흙을 직접 빚어 하나뿐인 나만의 작품을 완성해보세요.

날짜 2026년 12월 11일 (금)
시간 14:00 - 16:00
강사 김민정 강사
가격 회원 W 120,000 비회원 W 140,000 * 1회 기준
장소 키즈클럽 액티비티룸 (클럽동 5F)
문의 02 2250 8077



'MABRE'와 함께하는 베이킹 클래스
: 크리스마스 트리 케이크

폭신하고 부드러운 다쿠아즈 시트에 마스카포네와 크림치즈를 조화롭게 섞은 풍성한 크림을 더하고, 다채로운 데코레이션으로 크리스마스 트리 모양의 케이크를 완성해보세요.

날짜 2026년 12월 16일 (수)
시간 14:00 - 15:30
강사 임서현 대표
가격 회원 W 120,000 비회원 W 140,000 * 1회 기준
장소 키즈클럽 액티비티룸 (클럽동 5F)
문의 02 2250 8077

Spa

반얀트리 스파 - 로얄반얀 패키지(Royal Banyan Package)

동서양의 테라피 기법이 조화롭게 어우러진 반얀트리 스파의 시그니처 여정입니다. 오이 스크럽으로 피부를 부드럽게 정돈한 후, 따뜻한 오일에 담근 허브 파우치 테라피로 몸의 긴장을 섬세하게 풀어드립니다.
차가운 옥돌을 활용한 제이드 페이스 마사지로 얼굴에 생기를 더하고, 은은한 허브 향이 감도는 목욕 요법으로 깊은 편안함을 선사합니다. 150분간 이어지는 섬세한 테라피로 몸과 마음의 균형을 되찾고, 반얀트리 스파만의 깊이 있는 웰니스를 경험해 보세요.



기간 상시 운영
시간 11:00 - 21:00
구성 150분 트리트먼트
가격 일반 W 396,000 / 회원 W 352,000
장소 반얀트리 스파 서울
문의 02 2250 8115, 8116

Gallery Inshop

갤러리 지반

NEW IN · ITALY CHAIN COLLECTION
갤러리지반이 새롭게 선보이는 이탈리아 수입 체인 컬렉션을 경험해보세요. 할로우 스타일의 볼륨감 있는 이탈리아 수입 체인으로 자연스럽게 어우러지는 체인 목걸이를 소개합니다.
단독으로는 간결하게, 레이어드하면 더욱 감각적으로 착용이 가능하며, 일상에 은은한 빛을 더할 주얼리를 반얀트리 갤러리 인숍에서 만나보세요.

기간 2026년 12월 1일 (화) - 12월 31일 (목)
시간 10:00 - 20:00
혜택 구매 고객 대상 사은품 증정
장소 갤러리 인숍 (클럽동 로비층)
문의 02 555 7557





CUORE VERDE NECKLACE

17CTS NATURAL COLOMBIAN EMERALD

Gallery G·Van

반얀트리 서울 사우나 에티켓

사우나 내 휴대폰 반입 및 사용 제한
사우나 내부 촬영 및 기기 사용은 엄격히 제한됩니다.

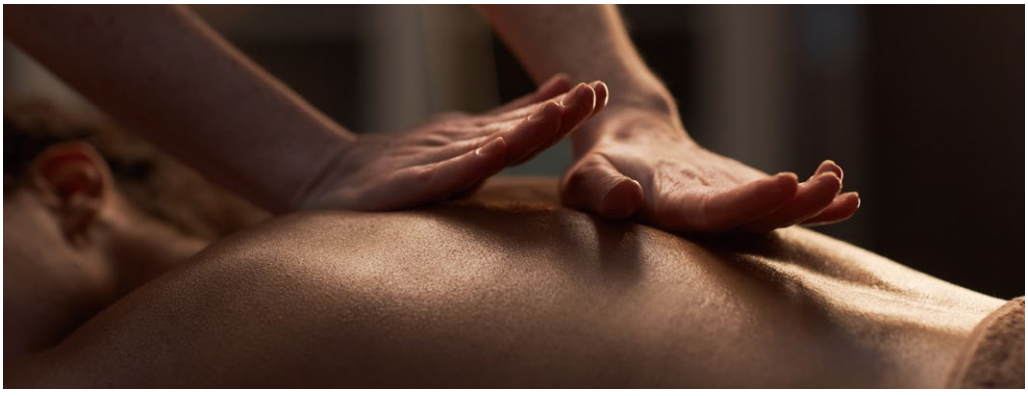
클럽 물품 외부 반출 및 과도한 사용 자제
타월 및 어메니티는 사우나 이용 중에만 사용해 주십시오.

타인에게 불쾌감을 주는 행위 금지
개인 위생 관리 및 질서 있는 이용을 부탁드립니다.

입욕 시 에티켓 준수
· 입욕 전 샤워
· 긴 머리 헤어캡 착용
· 염색 및 보색 트리트먼트 사용 금지

* 규정 위반 시 시설 이용이 제한될 수 있습니다.

세신 서비스 안내



전문 세신사가 제공하는 깊은 경락 마사지로 몸의 피로를 풀고, 다시 찾은 활력으로 하루를 시작하세요.

세신 Treatment	Scrub 30mins	W 55,000
	Scrub + Shampoo 40mins (Female)	W 66,000
	Massage 30mins	W 77,000
	Massage 60mins	W 132,000
	Package 120mins	W 237,600

문의 02 2250 8120

피트니스 기구 사용 에티켓



운동 중
휴대전화 사용 자제



대기 회원이 있는 경우
기구 이용 30분 이내 권장



장시간 휴식 자제 및
기구 이용 배려



개인 물품을 이용한
기구 선점 금지



기구 사용 후
제자리 비치



안내 준수 및
필요시 직원 도움 요청

피트니스 이용 안내

이용 중 불편한 점이 있으시거나 기구 사용 방법이 궁금하신 경우 가까운 직원에게 편하게 말씀해 주십시오.

휴식 또는 개인 용무 시	장시간 휴대전화 사용(기록·시간 확인 등)이나 휴식 시에는 다음 이용자를 위해 기구를 양보해 주세요.
대기 회원이 있는 경우	대기 중인 회원이 있을 경우 기구는 30분 이내로 이용해 주세요. 교대 사용이나 순서 조율이 필요하시면 가까운 직원에게 말씀해 주세요.
기구 이용 및 마무리	자리 맡기 없이 기구는 한 번에 하나씩 이용해 주세요. 쾌적한 운동 환경을 위해 사용하신 기구는 땀을 닦아주시고, 덤벨과 원판은 제자리에 놓아주세요.

문의 피트니스 02 2250 8162

겨울철 혈관과 관절을 보호하는 안심 운동법



정승제 Tom
근력 증진 | 체지방 감량 | 운동 입문자 지도

학력 사항

가천대학교 태권도학과 졸업

자격 사항

생활스포츠지도사 2급 (보디빌딩) - 문화체육관광부
태권도 5단 - 국기원
운동처방사 1급 - 한국자격검정평가진흥원

교육 이수

Musculoskeletal Pain Management
(근골격계 통증 관리) - IIPAMASTER
Functional Anatomy of the Posture Correction
(자세 교정을 위한 기능해부학) - IIPAMASTER
Diet Programming (다이어트 프로그래밍) - IIPAMASTER

경력 사항

現) 반얀트리 클럽 앤 스파 서울 퍼스널 트레이너

겨울철 건강한 운동을 위한 3가지 수칙
겨울철 차가운 야외에서 따뜻한 피트니스 센터로 들어서면 몸이 금세 풀리는 듯한 느낌이 듭니다. 하지만 체온이 회복되는 것과 심혈관계 및 관절이 운동할 준비를 마치는 것은 다릅니다.
겨울에는 낮은 기온으로 혈관이 수축하고 근육과 관절이 경직되기 쉬워 운동 전 충분한 준비가 더욱 중요합니다. 오랜 시간 회원님들의 운동을 지도해 온 트레이너가 겨울철에도 안전하고 건강하게 운동할 수 있는 세 가지 수칙을 소개합니다.

01. 운동 전 5분, 실내 온도에 적응하기
추운 야외에서 실내로 들어온 직후에는 몸이 새로운 온도에 적응할 시간을 주세요. 바로 고강도 운동이나 무거운 중량 운동을 시작하기보다는 5분 정도 여유를 두고 가볍게 몸을 움직이며 컨디션을 살피는 것이 좋습니다.
특히 중량 운동 시에는 호흡에 주의를 기울여야 합니다. 힘을 주는 순간 숨을 참으면 혈압이 일시적으로 크게 상승할 수 있으므로, 무게를 밀거나 당길 때 천천히 숨을 내쉬는 습관을 들여보세요.

02. 본 운동 전 7~10분, 가볍게 체온 올리기
겨울철에는 근육과 관절이 평소보다 뻣뻣하게 느껴질 수 있습니다. 충분히 몸을 풀지 않은 상태에서 스쿼트나 숄더 프레스와 같은 운동을 시작하면 관절과 주변 조직에 부담을 줄 수 있습니다.
본 운동에 앞서 사이클이나 트레드밀을 이용해 7~10분 정도 가볍게 유산소 운동을 해보세요. 체온을 서서히 높이고 혈액순환을 촉진해 근육과 관절이 자연스럽게 움직일 수 있도록 도와줍니다.

03. 무리한 운동보다 적절한 강도 유지하기
겨울철 건강을 위해 무조건 땀을 많이 내거나 강도 높은 운동을 해야 하는 것은 아닙니다. 오히려 자신의 체력을 넘어서는 과도한 운동은 피로를 누적시키고 회복에 부담을 줄 수 있습니다. 운동 중 옆 사람과 짧은 대화를 나눌 수 있을 정도의 중강도를 유지해 보세요. 꾸준히 지속할 수 있는 적절한 운동 강도가 건강 관리에 더욱 효과적입니다. 운동을 마친 후에는 땀을 잘 닦고 따뜻한 겉옷을 챙겨 체온이 급격히 떨어지지 않도록 관리하는 것도 중요합니다.

건강한 겨울 운동은 작은 준비에서 시작됩니다.
운동을 시작하기 전 잠시 실내 온도에 적응하고, 가벼운 유산소 운동으로 몸을 충분히 깨우고 계신가요? 충분한 준비와 적절한 운동 강도, 그리고 운동 후 체온 관리까지. 사소해 보이는 습관이 겨울철 부상을 예방하고 건강한 운동을 이어가는 밑거름이 됩니다. 이번 겨울에도 서두르지 말고, 내 몸의 상태에 맞춰 건강하고 활기찬 운동 습관을 만들어 보시기 바랍니다.

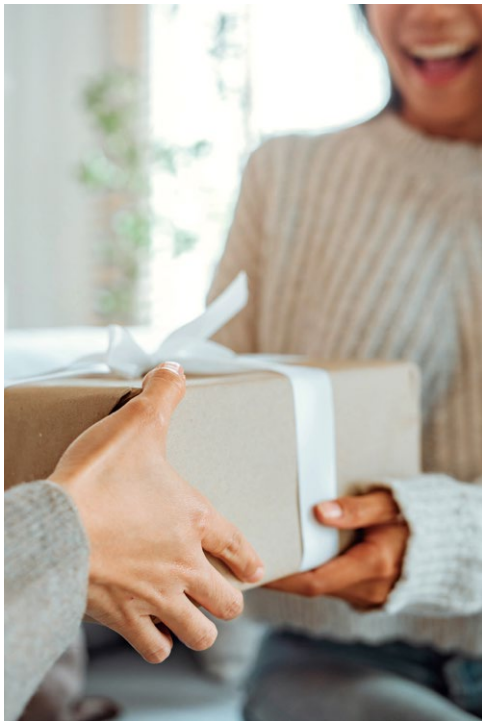
클래스 안내



LITTLE SPLASH - 우리 아이 첫 수영

물이 낯선 아이들이 다양한 물 적응 활동을 통해 두려움을 줄이고 자연스럽게 물과 친해지는 유아 맞춤형 체험 클래스입니다. 전문 강사와 함께 즐거운 물속 첫걸음을 시작해 보세요.

날짜	2026년 12월 10일, 17일 (목)
시간	16:00 - 16:30
대상	만 3 - 5세 어린이 * 최대 2명
가격	1:1 W 88,000 / 2:1 W 66,000 (1인 기준)
강사	김나윤
장소	실내수영장 유아풀
프로그램	물 적응 놀이, 물장구치기, 부력 체험 등
문의	02 2250 8105
	※ 예약은 결제 순서대로 확정됩니다.



2026 고객 감사 100% 당첨 이벤트

한 해 동안 반얀트리 서울 실내수영장을 이용해 주신 회원 여러분께 감사의 마음을 전합니다. 12월 수영 레슨을 등록하고, 럭키드로우와 함께 특별한 선물을 받아보세요.

기간	2026년 12월 1일 (화) - 12월 31일 (목)
대상	행사 기간 내 수영 레슨(12회 패키지) 결제 회원
참여 방법	결제 확인 후 럭키드로우 1회 참여
혜택	럭키드로우 사은품 증정 (당첨 100%)
장소	실내수영장
문의	02 2250 8105
	※ 수영 레슨 12회 패키지 결제 시 참여 가능 (1인 1회 제한)
	※ 행사 시작 전 결제 건 소급 적용 불가 & 기존 결제 취소 후 재결제 불가
	※ 사은품 소진 시 이벤트 조기 종료

클래스 안내



강준 프로의 '내년 시즌 준비를 위한 기본기 레슨'

강준 프로가 '내년 시즌 준비를 위한 기본기 레슨'을 주제로 골프 강좌를 진행합니다. 스윙의 기본 동작과 밸런스를 점검하고 개인별 보완점을 개선하여, 다가오는 새 시즌을 위한 탄탄한 기본기를 완성해 보세요.

날짜 2026년 12월 5일 (토)
시간 10:00 - 13:00 (각 25분 1:1 수업)
대상 반얀트리 서울 성인 회원 * 최대 6명
가격 W 66,000
문의 02 2250 8125
※ 예약은 결제 순으로 확정됩니다.

제16회 반얀트리 클럽 앤 스파 서울 골프 토너먼트



지난 10월 19일, 아름다운 자연경관과 쾌적한 코스를 자랑하는 아시아나 CC에서 '제16회 반얀트리 클럽 앤 스파 서울 골프 토너먼트'가 진행되었습니다. 이번 대회는 참가자 여러분의 뜨거운 열정과 품격있는 플레이가 어우러져 더욱 뜻깊은 시간이 되었으며, 모든 참가자분들의 적극적인 참여와 성원 덕분에 성공적으로 마무리할 수 있었습니다. 소중한 시간을 내어 대회에 함께해 주신 모든 참가자 여러분께 진심으로 감사드립니다.

d'Alba piedmont · SATSUMA GOLF & SPA RESORT · GOLDPANG · dermalogica · MERRY PURE · hdf · BRIEFING
MYTREX · Panasonic · INCYLENCE · FIGNIDIA · MARSE · Atsential · LUMENA

Genabelle

CLINICALLY PROVEN

제나벨은 피부 전문가들의 연구 경험과 임상 데이터를 바탕으로,
더 나은 피부 상태와 건강한 아름다움의 지속성을 설계하는
고기능 더마 스킨케어 브랜드입니다.



www.genabelle.com

Kids Club Class



어린이 인문학 클래스

키즈클럽의 새로운 클래스, 어린이 인문학 프로그램에 초대합니다. 그리스로마신화 이야기를 배우고 아트워크로 표현해 보세요.

날짜 2026년 12월 5일 (토) 페르세우스
2026년 12월 19일 (토) 오이디푸스
시간 11:30 - 12:20
가격 W 77,000
대상 7세 이상 어린이



베이킹 클래스

키즈클럽의 베이킹클래스에 초대합니다.
12월에는 크리스마스 쿠키와 제철과일 딸기를 넣은 바닐라 컵케이크를 만들어 보세요.

날짜 2026년 12월 6일, 20일 (일) 시나몬 진저쿠키
2026년 12월 13일, 27일 (일) 딸기 바닐라 컵케이크
시간 5 - 6세 / 14:00 - 14:50
7세 이상 / 15:30 - 16:20
가격 W 77,000



어린이 오감놀이

놀그라미와 함께하는 오감놀이 클래스에 초대합니다.
원어민 선생님과 함께 그림책을 읽고, 다양한 자연물을 이용해 내 생각을 표현해 보세요!
※ 원어민 & 한국인 선생님이 함께 진행하는 이중언어 수업입니다.

날짜 2026년 12월 12일, 26일 (토)
시간 16:30 - 17:20
가격 W 77,000
대상 4 - 6세 어린이

장소 키즈클럽 **문의** 02 2250 8102

Kids Club Class



도예 클래스 - 그릇

키즈클럽의 도예 클래스를 소개합니다.
흙을 만지고, 원하는 깊이와 모양을 잡아 세상에 하나뿐인 나만의 그릇을 만들어 보세요.

날짜 2026년 12월 12일 (토) 핸드빌딩
2026년 12월 26일 (토) 물레 체험
시간 15:00 - 15:50
가격 W 77,000 (12일)
W 88,000 (26일)
대상 6세 이상 어린이

Little Detective Night 후기

지난 10월 30일 키즈클럽에서는 'Little Detective Night' 행사를 진행하였습니다. 가지각색의 코스튬을 입고 맛있는 식사와 호텔 곳곳에서 퀴즈를 맞히고 단서를 찾아 추리하는 미션, 그리고 사탕 보물찾기까지!
늦은 밤까지 신나게 함께해준 어린이들과 따뜻한 응원을 보내주신 학부모님께 깊은 감사를 드립니다.







WORKERBEE® FRUIT BY THE Foot MARY RUTH'S®

장소 키즈클럽 **문의** 02 2250 8102



공식수입원 | iqbox 주식회사 아이큐박스
경기도 하남시 덕풍동로 111 #201 / 031.794.9898

플레이모빌 라이선스 파트너 WildBrain cplg 와일드브레인 씨피엘지
korea@cplg.com



한 해의 끝자락, 반짝이는 빛과
설렘이 일상을 물들이는 12월.
소중한 사람들과 마주 앉아
따뜻한 온기를 나누고, 잊지 못할
순간들을 쌓아가는 시간.
풍성한 미식과 따뜻한 환대가 기다리는
반얀트리 서울에서 눈부신 연말을 맞이하세요.



베리 베리 베리 (Very Vary Berry) 디저트 뷔페

달콤! 상큼! 딸기의 계절. 탐스러운 킹스베리와 사랑스러운 디저트가
한자리에 피어난 2026-27 Winter-Spring 시즌 '베리 베리 베리'
스트로베리 가든에서 달콤한 행복을 충전해 보세요.

기간 2026년 12월 4일 (금) - 2027년 3월 28일 (일)
* 금·토·일 및 공휴일 운영

시간 **1부** 12:00 - 14:00 **2부** 14:30 - 16:30
3부 17:00 - 19:00 **4부** 19:30 - 21:30

메뉴 **디저트** 킹스베리, 홀 케이크, 시그니처 크로캉부슈 등
세이버리 샐러드 및 핫푸드
웰컴 드링크 & 참숯 그릴 채끝등심 스테이크 (개별 제공)

가격 성인 W 150,000 어린이 W 80,000

페스티브 시즌 12/18 - 12/31
성인 1인 W 165,000 어린이 1인 W 89,000
립아이 스테이크 + 랍스터 구성 '서프 앤 터프' 추가 제공

* 회원 15% 할인 제공, 금액권 사용 가능

옵션 드링크 패키지 1인 W 30,000
(스파클링 와인, 소프트드링크, 주스 무제한 이용)

그라넘 다이닝 라운지
문의 02 2250 8143

일반 예약 유선 / 네이버 / 캐치테이블 (무료)
베리 베리 베리 & 프로모션 예약 유선 (무료) / 네이버 / 캐치테이블 (선결제) *이용 3일 전까지 취소 수수료 없음



터키 투 고(To-Go)

홀리데이 테이블을 가득 채우는 정통 홀 로스티드 터키로
소중한 사람들과의 홈파티를 간편하게 준비해보세요.

기간 2026년 11월 1일 (일) - 12월 31일 (목)
시간 12:00 - 20:00 * 최소 3일 전 예약 필수
메뉴 **메인** 허브 로스티드 터키 & 살시챠 소시지
사이드 밤 스터핑, 허브 포카치아 브레드
단호박 피칸 파이, 포트와인 오렌지 그레이비 소스 등
가격 W 450,000 * 회원 15% 할인 제공, 금액권 사용 가능
옵션 **Turkey To-Go Wine Selection**
- Caymus Vineyards Cabernet Sauvignon Napa 2021
~~W 330,000~~ → W 290,000
- Frank Family Pinot Noir 2022
~~W 260,000~~ → W 220,000
장소 그라넘 다이닝 라운지 (픽업 전용)
문의 02 2250 8143



샴페인 아워

눈부시게 펼쳐진 야경에 분위기를 더하는 샴페인.
끝없이 채워지는 잔을 기울이며 연말의 축배를 들어보세요.

기간 2026년 10월 13일 (화) - 2027년 4월 30일 (금)
* 일·월요일 휴무 (12/24-25, 12/31 제외)
시간 18:00 - 01:00
메뉴 **샴페인 2종 무제한** * 2시간 이용 가능
- G.H. Mumm Cordon Rouge Brut NV, France
- Perrier-Jouët Grand Brut NV, France
크라운 칩스 (트러플 감자칩, 아브루가, 마스카포네)
가격 1인 W 150,000 * 금액권 사용 가능
장소 문 바 21F
문의 02 2250 8151



향토반상 - 서울

전국 팔도의 고유한 맛과 멋을 담아온 향토반상.
2026년 마지막 여정에서는 궁중 음식의 품격을
현대적으로 재해석한 서울식 반상을 선보입니다.

기간 2026년 12월 1일 (화) - 12월 31일 (목) * 12/25 제외
시간 11:30 - 15:00
메뉴 민어 전복 솥밥
한우 열구자탕
잣소스 설야멱 구이
가격 1인 W 49,000 * 금액권 사용
장소 클럽 멤버스 레스토랑
문의 02 2250 8157



GRANUM SURF & TURF DINNER

새롭게 선보이는 참숯 그릴 다이닝의 특별한 매력을
가장 먼저 만나보세요. 그윽한 숯불 풍미의 스테이크와
랍스터, 와인이 어우러진 디너를 준비합니다.

날짜 2026년 12월 2일 (수) * 1일 한정
시간 18:00 - 21:00
대상 'The CLUB' 회원 & 회원 게스트 (30명 한정)
메뉴 **메인** 참숯에 구운 프라임 립아이 스테이크 & 랍스터
세미 뷔페 다양한 샐러드와 핫 디쉬 & 디저트
와인 웰컴 샴페인 및 레드와인
가격 회원 W 200,000
비회원 W 240,000
* 금액권 사용 가능
장소 그라넘 다이닝 라운지
문의 02 2250 8143 * 사전 예약 필수

JOSPER

'미래의 그릴'이라 불리는 JOSPER는 숯불 그릴과 오븐을 결합한
하이엔드 그릴입니다. 강한 화력으로 겉면을 빠르게 구워 육즙을 가두고,
내부의 고른 열기로 속까지 촉촉하게 익혀 깊은 훈연향을 더합니다.



Dom Pérignon Private Experience

조용하고 아늑한 프라이빗 룸에서 돔 페리뇽과 특별한 날을
기념해보세요. 둘만의 기념일부터 격조있는 VIP 다이닝까지,
페스타 시그니처 플래터를 곁들인 품격있는 저녁을 선보입니다.

기간 2026년 11월 17일 (화) - 2027년 2월 28일 (일)
* 월요일 휴무, 3일 전 예약 필수
시간 디너 18:00 - 22:00
구성 **1. Dom Pérignon Experience 패키지**
Dom Pérignon Vintage 1 Bottle · Signature Platter
2인 W 750,000
2. Dom Pérignon Free Flow 패키지
90 Minutes Free Flow · Signature Platter
2인 W 1,200,000
추가 1인 W 490,000 (최대 2인 추가 가능)
*금액권 사용 가능
장소 페스타 바이 충후
문의 02 2250 8170

Festive Season Special

연말의 낭만과 설렘이 가득한 반얀트리 서울에서
맛있는 음식과 함께 사랑하는 이들과 따뜻한 추억을 만들어 보세요.

페스타 바이 충후

페스티브시즌 스페셜	
기간	2026년 12월 19일 (토) - 12월 31일 (목) * 12/24-25 제외
시간	런치 12:00 - 15:00 (Last Order 14:00) 디너 18:00 - 22:00 (Last Order 20:00)
메뉴	페스티브 시즌 스페셜 코스 어린이 - 토마토 파스타 W 38,000 한우 안심 W 91,000
가격	**런치** W 150,000 **디너** W 220,000 * 회원 15% 할인 제공, 금액권 사용 가능 **The Prestige Wine Pairing** 3글라스 와인 페어링 W 130,000 (샴페인 / 화이트 와인 / 레드 와인) 2글라스 와인 페어링 W 90,000 (샴페인 또는 화이트 와인 / 레드 와인)

크리스마스 스페셜	
기간	2026년 12월 24일 (목) - 12월 25일 (금)
시간	런치 12:00 - 15:00 (Last Order 14:00) 디너 18:00 - 22:00 (Last Order 20:00)
메뉴	크리스마스 스페셜 코스 어린이 - 토마토 파스타 W 38,000 한우 안심 W 91,000
가격	**런치** W 220,000 **디너** W 300,000 * 금액권 사용 가능 **The Prestige Bottle Wine** (샴페인 / 화이트 와인 / 레드 와인)

문의 02 2250 8170

문 바

크리스마스 위드 더 문	
기간	2026년 12월 24일 (목) - 12월 25일 (금)
시간	19:00 - 22:00
메뉴	크리스마스 스페셜 코스, 웰컴 샴페인 2잔, 레드 와인 1병, 아쿠아파나 1병
가격	W 400,000 (2인 기준) * 금액권 사용 가능

문의 02 2250 8151

✳ 클럽 멤버스 레스토랑 ✳

크리스마스 특선 뷔페		
날짜	2026년 12월 24일 (목)	2026년 12월 25일 (금)
시간	디너 17:30 - 20:30	런치 11:30 - 14:30 디너 17:30 - 20:30
메뉴	**특선 뷔페** 토마호크, 슈바인 학센, 로스트 터키와 소시지 간장게장, 문어 카르파치오, 대방어 세비체, 지중해식 양갈비 구이 트러플 갈비 머쉬룸 피자, 랍스타 아라비아따 파스타 떡갈비 김밥, 스노우 치즈 강정 영덕 대게, 전복 비빔밥, 꼬막 더덕 유자 초 무침, 사골 곰탕 등 **무제한 스파클링 와인**	
가격	성인 W 170,000 어린이 W 95,000 * 금액권 사용 가능	

연말 & 신년 한상차림		
날짜	2026년 12월 31일 (목)	2027년 1월 1일 (금)
시간	디너 17:30 - 20:30	런치 11:30 - 14:30 디너 17:30 - 20:30
메뉴	**한상차림** 옥수수 잣 타락죽 도가니 소꼬리 찜, 묵은지 고등어 조림, 보리굴비, 산나물 새우 떡갈비, 모듬 전유화 (파래 낙지전, 한우 파전, 동태전) 잡곡밥, 차돌 냉이 배춧국 (12/31 제공), 매생이 떡국 (1/1 제공) **한식 & 디저트 뷔페** 문어 수삼 무침, 감태 들기름 전복 잡채, 한우 수육 냉채 곤드레 들깨 볶음, 우엉 장아찌, 유자 방풍 무침, 참나물 무침, 애호박 나물, 도라지 나물 꿀떡, 오메기 떡, 호박 팥 시루떡, 개성주악, 곶감 단지, 꿀 호떡 꽈배기, 찹쌀 도너츠, 과일 2종, 베이커리 디저트 배 식혜, 유자 오미자, 사과주스, 오렌지주스 등 **웰컴 드링크 - 스파클링 와인**	
가격	W 160,000 * 금액권 사용 가능	

문의 02 2250 8157

DELI & X-MAS

사랑과 감사의 마음이 더해진
달콤한 크리스마스를 델리 앤에서 미리 준비하세요.

기간 2026. 12. 01 (화) - 12. 31 (목)
시간 09:00 - 20:00
장소 델리 앤 (Deli &)
문의 02 2250 8171

X-MAS GIFT



NICI 키링 & 인형
W 19,900 - W 149,000



페스티브 고메 Set
Piper Heidsieck Essential NV
+ NICI 키링 2개 + 몽상클레르 슈톨렌
W 200,000



뵈브 클리코 체이싱 더 썬 컬렉션
W 137,000

X-MAS CAKE

사전 예약 12.01 - 12.13 **판매 기간** 12.12 - 12.25



몽상클레르 슈톨렌
W 39,000
판매 기간 12.01 - 12.31



<THE POETRY OF MATTER : 물성의 시(詩), 겨울의 풍경> 이헌정 개인전

기간 2026년 12월 2일 (수) - 2027년 1월 4일 (월) | **장소** 클럽동 로비 | **문의** 02 2250 8084, 8085



이헌정 Lee HunChung
Untitled, 2025, acrylic paint on canvas, 152 x 147.5 cm



이헌정 Lee HunChung
Drawing, 2016, Glazed Ceramic, 113Wx5Dx57Hcm



이헌정 Lee HunChung
Drawing, 2016, Glazed Ceramic, gold leaf, 115Wx5Dx58Hcm

겨울이 찾아오면 자연의 움직임은 한층 느려지고, 주변의 풍경도 차분한 색채와 고요한 분위기로 채워집니다. 화려했던 계절의 흔적이 조금씩 사라진 자리에는 사물 본연의 형태와 질감이 더욱 선명하게 드러납니다. 불필요한 것들을 덜어낸 자리에 남겨진 본질은 때로 그 자체만으로 깊은 아름다움을 전하기도 합니다.

흙은 오랜 시간 자연의 일부로 존재해 온 재료입니다. 손길이 닿고 형태가 만들어지며, 불을 거치는 과정 속에서 흙은 전혀 다른 모습으로 태어납니다. 그러나 그 결과는 언제나 계획한 대로 완성되지만은 않습니다. 불의 온도와 시간, 재료가 지닌 고유한 성질이 더해지면서 예측할 수 없는 형태와 흔적이 만들어집니다. 그 안에는 인간의 의도와 자연의 우연이 함께 빚어낸 고유한 아름다움이 깃들어 있습니다.

이번 전시는 한국 현대미술의 독창적인 조형 언어를 구축해 온 이헌정 작가의 작품을 통해 이러한 물질의 변화와 감각을 마주합니다. 도자와 회화라는 서로 다른 매체를 한 공간에 펼쳐 보이며, 재료가 지닌 본연의 특성과 시간의 흐름이 어떻게 하나의 예술적 표현으로 이어지는지 살펴봅니다.

흙과 불의 만남으로 탄생한 도자 작품에는 자연스러운 형태와 불완전함이 주는 아름다움이 담겨 있습니다. 단단하게 완성된 형태 안에는 흙이 지닌 유연함과 불이 남긴 우연한 흔적이 공존합니다. 반면 회화에서는 선과 색, 점과 면이 자유롭게 어우러지며 또 다른 감각의 풍경을 만들어냅니다. 서로 다른 재료와 표현 방식이지만, 그 안에는 정해진 틀에 얽매이지 않고 자연스러운 변화 속에서 새로운 가능성을 발견하려는 작가의 시선이 흐르고 있습니다.

작품을 바라보는 순간 우리는 형태와 색채뿐 아니라 그 안에 머물러 있는 시간에도 주목하게 됩니다. 흙이 형태를 얻고 불을 만나기까지의 시간, 화면 위에 선과 색이 쌓이며 만들어진 흔적은 저마다의 방식으로 축적된 순간을 보여줍니다. 완성된 작품은 하나의 결과물이면서도 수많은 변화와 선택이 머물러 있는 기록이기도 합니다. 그 앞에 선 우리의 시선은 작가가 남긴 흔적과 만나 또 다른 감각과 해석을 만들어냅니다.

도자와 회화가 한 공간에서 만나는 이번 전시는 단단한 형태와 자유로운 색채, 물질의 무게와 감각의 흐름이 서로 어우러지는 경험을 선사합니다. 어느 하나의 장르로 구분하기보다 각기 다른 표현이 만들어내는 조화에 집중하다 보면, 작품과 작품 사이에도 하나의 새로운 풍경이 펼쳐집니다.

겨울의 고요함 속에서 마주하는 흙의 질감과 색채의 여운은 평소 지나쳤던 사물과 공간을 새로운 시선으로 바라보게 합니다. 익숙한 재료가 낯선 형태로 다가오고, 작은 흔적 하나가 깊은 감각으로 이어지는 순간. 올겨울, 반얀트리 서울에서 이헌정 작가의 작품을 통해 물질과 시간이 빚어내는 고유한 아름다움, 그리고 그 안에서 새롭게 발견하는 예술의 풍경을 만나보시기 바랍니다.

Art & Culture

실험적인 설치 미술 전시와 사운드 페스티벌, 제31회 부산국제영화제에서 만난 예술 영화를 소개한다.
평소 접하지 않았던 작품에 도전해보길!

editor PARK JIHYOUNG

매달하이엔드 멤버십 매거진 <더네이버>와 제휴해 여행, 패션, 뷰티, 아트, 라이프스타일의 주요 콘텐츠를 제공합니다.

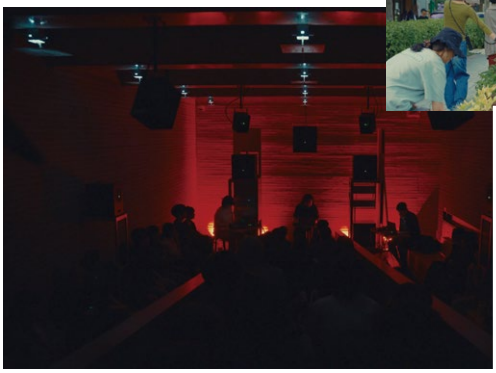


1 이브라힘 마하마, 'Parliament of Ghosts', 2025, 아샨티 나무 의자, 레드 클레이, 타말레. ©Ibrahim Mahama. 사진 Ernest Sackitey, 제공 레드 클레이.
2 이브라힘 마하마, 'Things Fall Apart' 설치작품을 위한 디지털 사전 드로잉, 2024. ©Ibrahim Mahama.

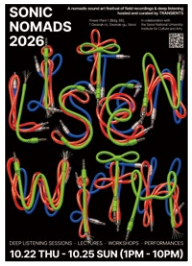
단절된 역사를 상상하다



파리의 까르띠에 현대미술재단에서 새로운 전시가 열린다. 그 주인공은 가나 출신 아티스트 이브라힘 마하마(Ibrahim Mahama). <수확의 시간(The Season of Harvest)>은 작가가 오랜 시간 협력해온 아티스트 9인 및 예술 공동체의 작업을 함께 소개하는 대규모 개인전이다. 이브라힘 마하마는 2010년부터 가나의 식민지 시대와 탈식민지 시대를 지속적으로 탐구하며, 고유한 장인 정신과 문화유산을 연구해왔다. 전시의 중심에는 설치작품 '유령 의회(Parliament of Ghosts)'가 있다. 의회 본회의장을 본뜬 공간에 가나 아샨티족의 전통 나무 의자를 채워 관람객이 직접 앉을 수 있도록 구성했다. 의원석이 비어 있는 '유령 의회'는 민주주의의 좌절을 은유한다. 또한 까르띠에 현대미술재단 외벽 아케이드를 감싸는 대형 직물 설치작품도 선보인다.
전시는 2027년 2월 28일까지.



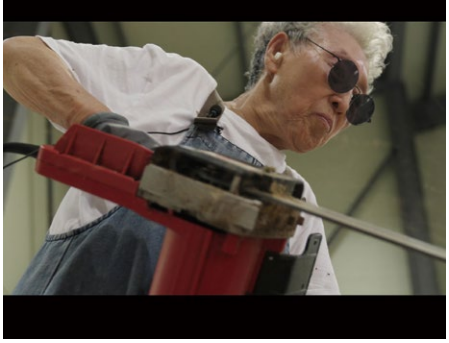


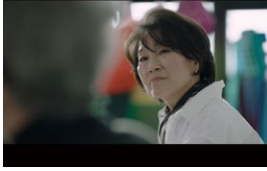


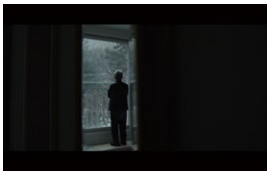
세계를 듣다

올해 2회째를 맞은 사운드 아트 페스티벌 <소닉 노마드 2026>. 사운드 아티스트 콜렉티브 트랜지언츠가 주최한 이 페스티벌은 세계 각지에서 채집한 소리를 듣는 '필드 레코딩' '딥 리스닝'에 집중했다. 올해 행사의 주제는 '함께 듣기'다. 트랜지언츠는 "이어폰과 스트리밍으로 혼자 듣는 것이 당연해진 시대에, 낯선 사람들과 한 공간에서 소리를 몸으로 함께 듣는 경험을 통해 청취를 다시 공동의 행위로 돌려놓고자 한다"는 의도를 밝혔다. 행사 장소인 서울대학교 제1 파워플랜트에서 관객은 리스닝 라운지를 자유롭게 오가며 선정작을 청취할 수 있다.

조의 하루: 페드라 챕터





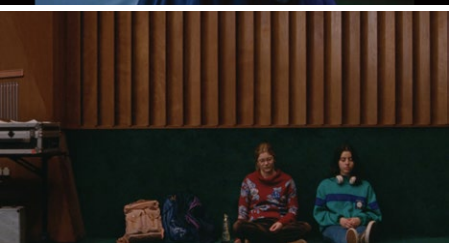


풀밭에 누워 단잠에 빠진 10대 소녀 조에게 무의식의 목소리가 끼어든다. 이는 조의 꿈일까, 어떤 계시일까? 궁금증이 해소되지 않은 채로 영화는 조의 하루를 쫓기 시작한다. 여느 10대처럼 아침부터 엄마와 싸우고 학교에서 멍하니 허공을 응시하던 조는 음악시간에 동급생 페드라의 노래를 듣고 단번에 매료된다. 페드라와 가까워지리라는 희망에 찬 조의 하루가 밤을 향해 가다 갑자기 멈춘다. 영화는 2008년 아테네에서 실제로 일어난 경찰 폭력 사건을 토대로 한다. 현실의 시민들이 정의를 위해 목소리를 냈다면, 자클린 렌주 감독은 피해자 조의 시점으로 관객을 데려간다. 그리고 조의 행동은 예기치 못한 방식으로 관객을 위무한다. **감독** 자클린 렌주

김윤신은 영화관에 없다

아티스트 김윤신을 조명한 다큐멘터리. 부에노스아이레스 묘지의 빈 무덤에서 시작된 영화는 어린 시절 전쟁을 피해 고향을 떠난 이야기부터, 아르헨티나 시기와 베니스 비엔날레, 그리고 한국으로 귀향한 현재에 이르는 여정을 작가의 목소리로 들려준다. 김윤신에게 일어난 가장 중요한 사건은 제자이자 예술적 동반자, 김윤신미술관 관장인 김란과의 만남이다. 그는 작가가 작업에 전념할 수 있도록 돕는 조력자이자, 이제 호적에 오른 수양딸이다. 영화제 GV에 등장한 김란 관장은 자랑스레 말했다. 자신이 '누구보다 김윤신을 먼저 알아봤다'고. 이에 작가는 김란 관장이 없었다면 여기까지 올 수 없었노라 화답했다. 평소 노년 여성을 향한 관심이 컸기에 연출 제안을 수락했다는 임선애 감독은 이렇듯 서로에게 울타리가 되어주는 연대의 관계를 놓치지 않는다. **감독** 임선애





개봉을 기다리며

극장에서 다시 만나고 싶은 2026 부산국제영화제 상영작.

에브리타임

이것은 한 사람의 죽음 이후 남겨진 사람들의 이야기다. 영화는 제시의 엄마 엘라와 어린 여동생 멜리, 남자친구 룩스의 슬픔과 실의에 집중하지 않는다. 다만 모두가 잠든 밤 침잠하듯 소파에 몸을 누일 때, 답장이 돌아오지 않는 언니의 휴대전화로 메시지를 보낼 때, 제시가 걸었던 길을 따라 걸을 때를 무심하게 비춘다. 그러던 어느 날 세 사람은 별안간 스페인령 휴양지 테네리페섬으로 여행을 떠난다. 제시가 죽지 않았다면 그날 떠나야 했던 휴가지다. 그리고 베를린으로 돌아가는 날, 한 아이가 바다에 빠지는 사고가 일어나고, 주인공들은 동일한 환영을 마주한다. 상실을 온전히 치유하는 건 불가능하다. 사려 깊은 영화는 시간의 비가역성을 찬찬히 깨닫게 할 뿐이다. N
감독 산드라 볼너

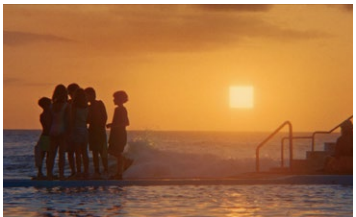




그날 밤, 클라리사에게

버지니아 울프의 소설 <댈러웨이 부인>을 대담하고도 영리하게 각색한 영화. 나이지리아 출신의 쌍둥이 감독은 이야기의 무대를 1923년 6월의 영국 런던에서 21세기 나이지리아 라고스로 옮겼다. 상류층 여성 클라리사와 퇴역 군인 셉티머스의 하루를 따라가는 흐름과 클라리사의 10대 시절 기억을 교차하는 구조는 동일하다. 여기에 나이지리아의 사회상이 반영되어 또 다른 맥락이 형성된다. 예컨대 빈부격차와 계층 간 차별, 부패한 정치 상황 등이 부각되는 한편, 영국 식민 지배의 영향을 언급하는 대목에서는 원작 소설을 꼬집는다. 특히 옛 친구들이 재회하는 마지막 장면이 긴 잔상을 남긴다. 줄곧 날을 세우던 클라리사는 그 밤, 처음으로 헐벗은 얼굴을 드러낸다. 사람들 앞에서 가면을 써본 사람이라면 그 표정의 의미를 모르지 않으리라.
감독 아리 에시리, 추코 에시리





운동에 늦은 시작이란 없다

시리즈명: 직장인을 위한 바디 리빌드

"지금 시작해도 늦지 않았을까요?" 운동을 시작하려는 분들이 가장 많이 하는 질문 중 하나입니다. 마흔을 넘기고 쉰을 넘어서면서 어떤 운동을 얼마나 해야 건강에 도움이 되는지, 지금 시작해도 충분한 효과를 얻을 수 있을지 고민하게 됩니다. 하지만 최근 발표된 여러 연구는 이러한 질문에 분명한 답을 제시합니다. 운동은 언제 시작하든 의미가 있으며, 적은 양이라도 꾸준히 실천하는 것이 건강한 삶을 위한 중요한 출발점이라는 것입니다.

약 11만 명을 30년간 추적한 대규모 연구에서는 다양한 신체활동과 사망률 사이의 연관성을 살펴보았습니다. 그 결과 걷기, 조깅, 달리기, 자전거 타기, 수영, 라켓 스포츠, 계단 오르기, 로잉, 맨몸 운동과 웨이트 트레이닝 등 여러 종류의 운동이 사망률 감소와 관련이 있는 것으로 나타났습니다. 특히 일상에서 쉽게 실천할 수 있는 걷기는 전체 사망률을 17% 낮추는 것과 연관성을 보였으며, 계단 오르기는 10%, 웨이트 트레이닝은 13%, 테니스와 같은 라켓 스포츠는 15%의 감소 효과와 관련이 있었습니다. 특별한 장비나 전문적인 기술이 필요한 운동이 아니더라도 일상 속 움직임만으로 건강에 긍정적인 변화를 만들 수 있다는 점이 주목할 만합니다.

운동량 역시 무조건 많을수록 좋은 것은 아닙니다. 연구에서는 주당 약 150분의 중강도 신체활동을 기준으로 사망률 감소 효과가 점차 완만해지는 경향을 보였습니다. 더 많은 운동을 하는 것도 좋지만, 건강을 위해 반드시 극단적인 운동량을 채워야 하는 것은 아닙니다. 자신의 체력과 생활 리듬에 맞춰 무리하지 않고 꾸준히 움직이는 것만으로도 충분히 의미 있는 변화를 기대할 수 있습니다.

여기서 한 가지 더 흥미로운 사실이 있습니다. 운동의 양만큼이나 중요한 것이 바로 운동의 다양성입니다. 같은 시간 동안 운동하더라도 한 가지 운동만 반복하는 사람보다 여러 종류의 운동을 균형 있게 실천하는 사람이 더 낮은 사망률을 보였다는 연구 결과가 있습니다. 운동량을 동일하게 고려한 후에도 이러한 차이는 유지되었습니다.

실제로 해당 연구에서는 꾸준히 실천하는 운동의 종류가 다양한 그룹일수록 전체 사망률이 낮게 나타났으며, 운동 다양성 점수가 가장 높은 그룹은 가장 낮은 그룹에 비해 전체 사망률이 19%, 호흡기 질환으로 인한 사망률은 41% 낮았습니다. 이는 한 가지 운동에 집중하기보다 여러 형태의 신체활동을 골고루 실천하는 것이 건강 관리에 도움이 될 수 있음을 보여줍니다.

그 이유는 운동마다 우리 몸에 전달하는 자극이 서로 다르기 때문입니다. 걷기나 자전거 타기와 같은 유산소 운동은 심폐 기능을 강화하고, 웨이트 트레이닝은 근육과 뼈를 건강하게 유지하는 데 도움을 줍니다. 균형 운동은 신체 조절 능력을 기르는 데 유익하며, 스트레칭과 유연성 운동은 관절의 움직임을 원활하게 합니다. 이처럼 서로 다른 운동을 조합하면 신체의 여러 기능을 보다 균형 있게 관리할 수 있습니다.

그렇다면 운동을 시작하는 시기는 어떨까요? 오랫동안 운동을 하지 않았다면 이미 늦은 것은 아닐까 걱정할 수 있지만, 이 역시 그렇지 않습니다. 2019년 의학 학술지 JAMA에 발표된 약 31만 명 규모의 연구에서는 청소년기부터 성인기 후기까지 신체활동 수준과 건강의 관계를 추적했습니다. 그 결과 청소년기부터 꾸준히 운동을 이어온 사람들은 전체 사망률이 29~36% 낮았으며, 주목할 만한 점은 중년기까지 신체활동이 적었던 사람들도 이후 운동을 시작하고 활동적인 생활로 전환했을 때 사망률이 32~35% 낮게 나타났다는 것입니다. 이는 젊은 시절부터 운동을 이어온 사람들과 비교해도 상당히 유사한 수준의 결과였습니다.

이러한 가능성은 보다 최근의 연구에서도 확인됩니다. 2024년 약 200만 명의 데이터를 분석한 연구에서는 60세 이후에 신체활동을 시작하더라도 사망률 감소와 유의미한 연관성이 나타났습니다. 하루 약 22분, 주당 150분 정도의 중강도 운동만으로도 건강에 긍정적인 변화를 기대할 수 있다는 점은 운동을 시작하기에 늦은 나이는 없다는 사실을 다시 한번 보여줍니다. 결국 건강한 운동 습관을 만드는 데 가장 중요한 것은 완벽한 계획이나 많은 운동량이 아닙니다. 자신의 체력에 맞는 움직임을 선택하고, 한 가지 운동에만 머무르지 않으며, 오늘 할 수 있는 만큼 꾸준히 실천하는 것입니다. 가벼운 산책으로 시작해 근력 운동과 자전거 타기, 스트레칭 등을 하나씩 더해보는 것도 좋은 방법입니다.

운동은 젊을 때부터 이어가야만 의미가 있는 것이 아닙니다. 지금의 나에게 맞는 움직임을 찾아 시작하는 것만으로도 충분합니다. 오늘의 작은 실천이 앞으로의 건강한 시간을 만들어 갑니다. 운동을 시작하기에 늦은 때란 없습니다. 가장 의미 있는 시작은 바로 오늘입니다.

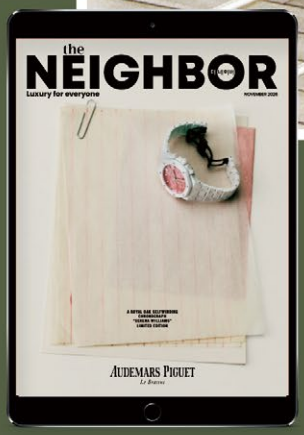
현대경제연구원

CreativeTV

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

www.theneighbor.co.kr





정기구독 문의 02-317-4825

theneighbor.co.kr
neighbor.magazine
neighbor.magazine
@THENEIGHBOR_TV
theneighbormagazine



BANYAN TREE
CLUB & SPA SEOUL

60 Jangchungdan-ro, Jung-gu, Seoul 04605 Korea
Tel +82 2 2250 8000 Fax +82 2 2250 8009
e-mail clubandspa-seoul@banyantree.com
www.banyantreeclub.com