

THE CLUB

JANUARY
2026

1

A sanctuary for the senses

CONTENTS

INFORMATION	4
CULTURE	11
SPA & GALLERY	12
RECREATION	14
KIDS CLUB ACTIVITIES	20
DINING OFFERS	23
MONTHLY CURATION	26

Club Monthly Closing Day

2026년 1월 6일 (화) | Jan 6 (Tue) 2026

휴관 시설

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

정상 운영 시설

스파 & 갤러리, 실내 수영장, 아웃도어 코트

Closing Facilities

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

Operating Facilities

Spa & Gallery, Indoor Pool, Outdoor Court

Sauna Family Day

2026년 1월 11일 (일), 25일 (일) | Jan 11 (Sun), 25 (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 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

신년사

반얀트리 클럽 앤 스파 서울 회원 여러분께,

병오년(丙午年) 새해가 밝았습니다.

2026년은 붉은 말의 해로, 뜨거운 에너지와 역동적인 움직임을 상징하는 해입니다.
회원 여러분과 가정에 건강과 평안이 함께하시고, 새로운 가능성이 활짝 열리기를 기원합니다.

지난 2025년은 반얀트리 서울이 개관 15주년을 맞이하며 스스로를 되돌아보고,
미래를 향한 토대를 다시 한 번 다지는 뜻깊은 시간이었습니다.

그동안 축적해 온 경험을 바탕으로, 회원 여러분께서 보다 편안하고
신뢰할 수 있는 공간에 머무르실 수 있도록 시설과 운영 전반에 걸쳐 점검과 개선을 이어왔습니다.

눈에 잘 띠지 않는 부분까지 세심하게 살피며 공간의 안전성을 높이고,
일상 속 작은 불편을 줄이기 위해 노력해 온 지난 한 해는
앞으로의 10년을 준비하는 데 있어 매우 중요한 과정이었습니다.
이 여정의 중심에는 언제나 변함없는 성원으로 함께해주신 회원 여러분이 계셨습니다.

2026년, 반얀트리 서울은 한층 더 탄탄해진 기반 위에서 새로운 발걸음을 내딛고자 합니다.
변하지 않아야 할 가치는 더욱 굳건히 지켜 나가는 동시에, 변화하는 라이프스타일에 부응하는
다채로운 경험과 섬세한 서비스로 더 큰 만족을 드릴 수 있도록 노력하겠습니다.

아울러 클럽 회원 여러분과의 소통을 더욱 확대하여 직접 만나 의견을 듣고
진심 어린 감사의 마음을 전하는 따뜻하고 신뢰받는 호텔로 자리매김하고자 합니다.

불처럼 따뜻하고 말처럼 힘찬 추진력으로,
안정 위에 변화를 더하고, 변화의 흐름을 주도하는 한 해를 만들어가겠습니다.

새해 복 많이 받으십시오.

에이블현대호텔앤리조트

대표이사 김 병 윤

Information

2026 오아시스 아이스링크 운영 안내



기간 2025년 12월 13일 (토) - 2026년 2월 18일 (수)

시간 11:00 - 19:00 (정방 13:00 / 16:00 / 18:00 각 30분씩, 상황에 따라 변동 가능)

<아이스링크 이용 안내>

이용 요금		회원	투숙객 & 회원 게스트	일반 고객	링크 미이용객 (입장료 + 음료 포함)
아이스링크 이용료	주중 (월~금)	무료	W 14,000	W 28,000	W 25,000
	주말 & 공휴일	무료	W 17,000	W 34,000	W 30,000
장비 대여료		W 22,000	W 30,000	W 30,000	-

<오아시스 아웃도어 키친 운영 안내>

오아시스 아웃도어 키친에서는 추위를 잊게 할 다양한 겨울 간식을 즐길 수 있습니다.

시간 11:00 - 19:00 (Last Order 18:30)

유의 사항

- 기상 상태 및 이벤트, 행사에 따라 시설 이용이 제한될 수 있습니다. 방문 전 이용 가능 여부를 확인해 주십시오.
- 아이스링크 이용권 또는 입장권(스케이트 미이용)을 구매하신 분에 한하여 입장 가능합니다.
- * 입장권에는 웰컴 드링크 1잔이 포함됩니다. (아메리카노 또는 핫초코)
- 3세 이상 13세 이하의 어린이는 반드시 보호자 동반 시에만 입장 가능합니다.

제한 사항

- 반입 불가 품목 : 외부 음식(음료 및 주류 포함), 풍선, 가랜드 등
- 안전상 스피드 스케이트의 반입이 불가하며, 아이스링크 이용 시 장갑을 필수로 착용해야 합니다.
- 유모차 반입 및 반려 동물 입장은 제한됩니다.
- 오아시스 아이스링크는 전 구역 금연입니다.

문의 02 2250 8230

2026년 연회비 납부 안내

2026년도 연회비 청구서가 대표 회원님의 모바일 카카오 알림톡으로 안내되었습니다. 2026년 연회비 납부 기한일은 2025년 12월 31일입니다. 연회비 납부가 기한 일로부터 30일 이상 지연되었을 경우 클럽 시설 이용이 제한되며 회원 혜택이 적용되지 않습니다. 30일 경과 시점인 2026년 1월 30일 이후 연 12%의 연체료가 발생됩니다.

문의 02 2250 8084, 8085

2026년 회원 바우처 발급 안내

2026년 연회비를 납부하신 회원님께 반얀트리 클럽 앤 스파 서울에서 사용하실 수 있는 객실 바우처와 레스토랑 바우처를 전자 바우처로 제공해 드립니다.

※ 객실 바우처와 레스토랑 바우처는 2월 1일부터 차년도 1월 31일까지 사용이 가능합니다.

※ 객실 예약 상황에 따라 희망하시는 날짜에 예약이 불가할 수 있으며, 이 경우에도 유효기간 연장은 불가하오니 반드시 기간 만료 전 소진해 주시기 바랍니다.

문의 02 2250 8084, 8085

2025 회원 송년의 밤 ‘Sweet Endings, Warm Memories’

지난 12월 8일 반얀트리 클럽 앤 스파 서울의 2025 회원 송년의 밤 ‘Sweet Endings, Warm Memories’를 통해 소중한 사람들과 잊지 못할 추억을 남기는 시간을 가졌습니다. 참석하신 회원 분들을 비롯해 감미로운 무대를 선사한 스윗소로우, 코미디언 박준형, 다양한 협찬사까지 뜻깊은 자리를 빛내주신 모든 분들께 감사의 말씀을 드립니다.

<협찬사 안내>



2025 회원 송년의 밤 행사에서 남성 골프 동호회 ‘신사회’에서 모금해 주신 성금과, 여성 골프 동호회 ‘숙녀회’에서 모금해 주신 성금을 한국자폐인사랑협회에 전달했습니다. 더불어 행운권 추가 판매 수익금과 자선 경매도 함께 기부되었습니다. 송년의 밤을 통해 모인 소중한 성금은 자폐인들이 사회에서 주체적으로 자립하고 성장할 수 있도록 다양한 지원 사업에 사용될 예정입니다.

한국자폐인사랑협회 후원 문의
070 4617 1335 /
ask_autismkorea@naver.com



추가 입회 프로모션 안내



을겨울, 사랑하는 가족과 함께 클럽에서 특별한 순간을 즐겨보세요.

프로모션 기간 동안 추가 인원 입회 시 소정의 혜택과 함께 특별한 기회를 안내 드립니다.

기간 2025년 12월 1일 (월) ~ 2026년 1월 31일 (토)

혜택 추가 입회 완료 시 기프트카드 제공

- 성인 추가 입회 50만 원

- 미성년 추가 입회 30만 원

문의 회원세일즈 02 2250 8099

※ 추가 입회 조건 관련 자세한 사항은 상담을 통해 확인하실 수 있습니다.

객실 업그레이드 프로모션



무료 객실 바우처로 투숙하시는 회원님께 객실 업그레이드 혜택을 제공해 드립니다.

예약기간 2025년 12월 16일 (화) - 2026년 1월 29일 (목)

투숙기간 2026년 1월 5일 (월) - 2026년 1월 29일 (목)

혜택 무료 바우처 1장 사용 시 호텔동 '디럭스 풀' 또는 '프리미어 풀' 업그레이드
무료 바우처 2장 사용 시 호텔동 '프리미어 풀 스위트'까지 무료 업그레이드

※ 본 프로모션은 회원 한정 프로모션으로, 예약 확정 후 취소 및 변경이 불가합니다. (조식 미포함)

※ 타 프로모션과 중복 적용이 불가합니다.

※ 금, 토, 일 체크인은 제외되며, 남산 뷰 예약 시 뷰 차지(W 60,500)가 별도 발생됩니다.

포레스타 헤어숍 반얀트리점

포레스타 반얀트리점에서 새로운 소식을 전해드립니다. 구도현 원장과 함께 매장을 이끌어갈 새로운 청담 원장, 윤채원 원장을 새롭게 영입합니다. 손상 없는 복구펌을 전문으로 하며, 두피 관리와 두상에 맞춘 디자인 컷을 통해 고객 개개인에 최적화된 스타일을 제안합니다.



윤채원 원장 주요 이력

알렉산드르 드 파리 Styling & Up Style 디플로마

알렉산드르 드 파리 VIP 디플로마

아베다 어드밴스드 컷 & 컬러 디플로마

TONI & GUY 고급 컷 & 컬러 (런던)

Zone & Section Academy 고급 컷 코스

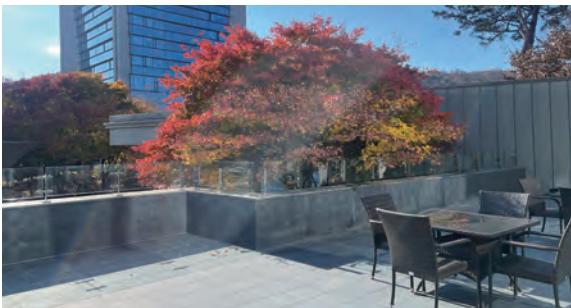
비탈 사순 고급 컷 코스

오픈 프로모션 첫 방문 고객 30% 할인

포레스타 회원 30% + 추가 10% 할인

영업시간 10:00 - 19:00 (연중무휴 / 예약 필수)

시설 개선 소식



보다 쾌적하고 안전한 환경을 조성하기 위해 클럽은 정기적으로 시설을 점검하고 개선하고 있습니다.

10월부터 12월까지 진행된 주요 개선 사항은 아래와 같습니다.

앞으로도 회원 여러분께 한층 더 만족스러운 경험을 제공할 수 있도록 지속적으로 노력하겠습니다.

10월

- 2025년 하반기 대기배출시설 측정
- 2025년 하반기 저수조 및 정화조 청소
- 클럽동 배수 배관 세척
- 키즈클럽 기저귀 교체대 교체, 남·녀 화장실 문 보수 및 수전 높이 조정
- 호텔동 고객용 엘리베이터 MOD 공사
- 2025년 동계 아이스링크 설치

11월

- 크리스마스 장식
- 클럽동 델리 앤 미팅룸 유리 방음 마감

12월

- 클럽동 엑티비티룸 테라스 출입구 신설 및 난간 보강
- 여자 사우나 건식 사우나 스토브히터 보수
- 호텔동 및 페스타 엘리베이터 냉난방기 수리
- 흡연부스 환경 개선 리모델링

클래스 안내



‘블레스유 플라워’와 함께하는 플라워 클래스

매월 둘째 주 목요일, ‘블레스유 플라워’와 함께하는 플라워 클래스가 진행됩니다. 우아한 서양난의 아름다움을 살린 테이블 장식을 완성하며, 2026년 봄은 말의 해가 지닌 열정과 도약의 에너지를 플라워 스타일링으로 담아보는 시간입니다. 새로운 한 해를 꽃과 함께 의미 있게 시작해 보세요.

날짜 2026년 1월 8일 (목)

시간 14:00 - 15:30

강사 최민지 대표

가격 회원 W 140,000 비회원 W 160,000 * 재료비 포함

장소 클럽 액티비티룸 (클럽동 5F)

문의 02 2250 8084, 8085



‘프랄리네’와 함께하는 베이킹 클래스

: 딸기 크림치즈 타르트

매월 셋째 주 수요일, ‘프랄리네’와 함께하는 베이킹 클래스가 진행됩니다. 고소한 아몬드 크림을 채워 바삭하게 구워낸 타르트 위에 부드러운 크림치즈와 신선한 딸기를 듬뿍 올려 상큼하면서도 달콤한 딸기 타르트를 직접 만들어 보세요.

날짜 2026년 1월 21일 (수)

시간 14:00 - 16:00

강사 임서현 대표

가격 회원 W 120,000 비회원 W 140,000 * 재료비 포함

장소 키즈클럽 액티비티룸 (클럽동 5F)

문의 02 2250 8084, 8085



한국브리지협회 ‘노승진’ 선수와 함께하는 브리지 클래스

브리지를 처음 접하시는 분들을 위한 특별한 클래스에 초대합니다. 아시안게임 국가대표 출신 노승진 선수와 함께 브리지의 기본 규칙부터 실전 전략까지 단계적으로 배우며, 두뇌를 깨우는 흥미로운 브리지의 세계를 경험해보세요.

날짜 2026년 1월 8일부터 매주 목요일

시간 입문반 09:30 - 11:00

중급반 11:30 - 13:00

강사 노승진 선수

가격 회원 W 35,000 비회원 W 45,000 * 1회 기준

장소 클럽 액티비티룸 (클럽동 5F)

문의 02 2250 8084, 8085

반얀트리 클럽 앤 스파 서울, 서울특별시 체육회장 감사패 표창



반얀트리 클럽 앤 스파 서울(에이블현대호텔앤리조트)은 창립 이래 사회 공헌 사업을 통해 세대 간 교류를 촉진하고 건전한 공동체 형성에 기여해 온 공로를 인정받아 서울특별시체육회가 주관한 ‘2025 서울특별시 체육인의 밤’ 행사에서 서울특별시체육회장 감사패를 수상했습니다.

반얀트리 클럽 앤 스파 서울은 생활체육 및 문화 활동을 매개로 다양한 연령층이 함께 소통하고 교류할 수 있는 장을 지속적으로 마련해 왔으며, 그 일환으로 브리지 게임을 활용한 대회 운영과 커뮤니티 활동을 통해 집중력 향상과 정신 건강 증진에 도움이 되는 건전한 여가 문화를 확산해 왔습니다. 이와 함께, 이러한 활동을 기반으로 저소득층 어린이와 독거노인을 위한 후원 및 기부 활동을 포함한 다양한 사회 공헌 활동을 꾸준히 실천해 왔습니다.

특히 올해에는 서울특별시 종구보리지협회 창립 기념 브리지 대회를 성공적으로 개최하며, 생활체육 활성화는 물론 지역 사회 구성원 간 교류와 연대 강화에 기여했습니다.

반얀트리 클럽 앤 스파 서울은 앞으로도 사회 공헌과 생활체육, 문화 활동이 결합된 다양한 프로그램을 통해 지역 사회와 함께하는 지속 가능한 공동체 조성에 앞장설 예정입니다.

한편, 오는 1월 28일, 브리지 대회가 반얀트리 서울 크리스탈 볼룸에서 개최됩니다.

브리지 토너먼트

일시 2026년 1월 28일 (수)

장소 반얀트리 서울 크리스탈 볼룸

Exhibition

‘비움의 깊이, 머무는 시간’ Depth of Emptiness, Time That Remains

기간 2026년 1월 7일 (수) - 2월 2일 (월) | 장소 클럽동 로비 | 문의 02 2250 8084, 8085



김근태, DISCUSSION_117x91cm, Mixed media

반안트리 서울에서는 2026년 첫 전시로 ‘비움의 깊이, 머무는 시간’을 선보입니다. 이번 전시는 박여숙화랑이 지속적으로 탐구해온 한국 현대미술의 중요한 흐름인 단색조 회화를 다시 사유하는 자리입니다. 한국의 단색조 회화는 서구의 모노크롬이나 미니멀리즘과 외형적으로 유사해 보이나, 그 본질은 결과보다 과정, 형식보다 시간, 색보다 행위와 물성에 있습니다. 반복되는 행위와 축적된 시간은 화면 위에 고요한 표면을 형성하며, 그 표면은 단 순한 평면을 넘어 감각과 사유가 머무는 장소가 됩니다. 이번 전시는 단색조 회화를 하나의 양식이나 경향으로만 보지 않고, 한국적 감수성과 정신성이 응축된 회화 언어로 바라봅니다. 절제된 색채와 물질의 밀도, 반복된 행위가 만들어내는 화면은 비워내는 과정 속에서 오히려 깊은 충만을 드러냅니다. 자연을 거스르지 않는 태도, 여백과 관 조의 미학, 시간이 스스로 형상을 만들어가도록 허용하는 환원적 시선은 단색조 회화를 오늘날의 공간 속에서도 살아 있는 언어로 만듭니다. ‘비움의 깊이, 머무는 시간’은 단색조 회화가 지닌 고요한 힘과 그 안에 스며든 한국 미술의 정신적 깊이를 차분하게 마주하는 전시가 될 것입니다.

Spa

반얀트리 스파 - 반얀 블로섬(Banyan Blossom) 스파 패키지

'반얀 블로섬(Banyan Blossom)' 스파 패키지는 머리부터 발끝까지 뭉친 근육을 이완시키고 지친 몸의 에너지를 회복해 주는 <60분 전신 테라피>, 무거운 목과 어깨의 긴장을 완화해 편안함을 선사하는 <30분 헤드 앤 숄더 집중 테라피>로 구성되어 있습니다. 테라피스트의 섬세하고 정성 어린 케어가 주운 겨울, 움츠러든 몸과 마음을 따뜻하게 어루만져 드립니다. 반얀트리 스파에서 다시 피어나는 생기와 활력을 경험해보세요.



기간	2026년 1월 1일 (목) - 1월 31일 (토)
시간	11:00 - 21:00
프로그램	60분 바디 테라피 + 30분 헤드 앤 숄더 집중 테라피
가격	W 440,000
혜택	회원 20% 할인
장소	반얀트리 스파
문의	02 2250 8115, 8116

Gallery Inshop

반얀트리 갤러리 인숍 - 땡스멜 THANKSMELL

땡스멜(THANKSMELL)은 아빠가 아이와 반려견의 건강을 위해 좋은 원료만을 고집하며 직접 만든 프리미엄 펫 케어 제품입니다.

국내 청정 편백에서 추출한 피톤치드 오일을 기반으로 동물용 의약외품 인증과 공식 비건 인증을 모두 획득해 반려견 피부에 직접 분사해도 안심할 수 있는 제품으로 완성되었습니다.

향으로 덮는 방식이 아닌 냄새 문자 자체를 분해·증화하는 기술로 반려견의 체취를 근본적으로 케어하며, 피톤치드 오일은 스트레스로 예민해진 컨디션을 부드럽게 진정시킬 데 도움을 줍니다.

또한 뛰어난 틸취 및 항균 효과를 통해 반려견이 머무는 공간의 청결까지 관리할 수 있어 일상 속 위생 환경 개선에도 효과적인 제품입니다.

땡스멜 퍼퍼 샤워 스프레이이는 하루 3초의 간단한 루틴으로 반려견과 보호자 모두에게 깨끗하고 편안한 일상을 제안합니다.



기간	2026년 1월 1일 (목) - 1월 31일 (토) * 월 - 토 운영
시간	11:00 - 20:00
혜택	회원 10% 할인
장소	갤러리 인숍 (클럽동 로비층)
문의	031 360 0899 / www.thanks-mell.com

EBS <세상에 나쁜 개는 없다>
설채현 원장과 땡스멜이 함께하는
토크콘서트가 진행될 예정이니
많은 관심 부탁 드립니다.



Thank
SMELL



Thank
SMELL

동물의약외품, 비건인증
땡스멜 퍼피 스프레이 150ML

하루 3초! 반려견에게 직접 분사하는 천연 토탈 케어 스프레이입니다.
www.thanks mell.com



반얀트리 서울 사우나 에티켓



사우나 내 휴대폰 반입 및 사용 제한



클럽 물품 (운동복, 양말, 타월 등) 외부 반출 금지 및 어메니티 및 타월은 필요한 만큼만 사용



신발장에 신발 보관

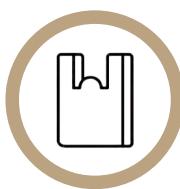


사우나 내 염색 금지

* 규정 위반 시 시설 이용이 제한될 수 있습니다.

* 염색은 헤어살롱 '포레스타'를 이용 부탁드립니다. (회원 20% 할인 제공)

비닐봉투·쇼핑백 유상 판매 안내



로고 비닐봉투
W 100



편지·서류 봉투
W 500



로고 쇼핑백
W 2,000

'자원의 절약과 재활용 촉진에 관한 법률'에 의거 2026년 1월 1일부터 일회용 봉투를 유상으로 제공합니다.
환경을 생각하는 작은 실천, 소중한 자원을 아끼는 한 걸음에 동참해 주세요.

문의 02 2250 8120



Banyan Tree Club & Spa Seoul

반얀트리 클럽 앤 스파 서울 – 세포랩

가장 깨끗한 순간, 화장품보다 먼저 세포랩.

세포랩의 시작은 피부의 '겉'이 아닌, 피부의 '안'에서부터

극한의 환경에서도 생명력을 잃지 않는 세리포리아 락세라타의 생명 에너지를 담은 CLEPS®

성분이 피부 본연의 회복력을 강화해 맑고 건강한 피부로 이끌어줍니다.

반얀트리 서울 팝업존에서 세포랩이 선사하는 진정한 아름다움의 시작을 경험해보세요.

기간 2025. 10. 15 - 2026. 04. 06

혜택 구매고객 마스크팩 1P 증정

시간 10:00 - 19:00

5만원 이상 구매시 마스크팩 4P 증정

장소 클럽동 2층

10만원 이상 구매시 솜, 모이스처 증정

문의 1644-4673

cépoLAB

피트니스 이용규정



기구 사용 후 정리



매너있는 기구 사용



음식물 반입 금지



외부인 티칭 불가

웨이팅 시 기구 사용은
30분 이내로 권장타인에게 불편함을
주는 고성 자제

피트니스 내에서 회원에게 강압적인 선물, 향응의 제공이나 대가성의 물품 요구는 절대 불허합니다.

2025 반얀트리 서울 하반기 테니스대회 결과 안내



지난 11월 8일 (토)과 11월 9일 (일) 진행된 2025 하반기 테니스대회에 참여해 주신 회원 여러분께 감사드립니다. 이번 대회는 남녀 혼합복식과 남자 복식으로 구성되어 각 부문 약 10개 팀이 출전하였으며, 열띤 경기와 활기찬 응원이 이어졌습니다. 결승전에서는 박진감 있는 랠리가 펼쳐졌으며, 시상식에서는 각 부문 상위 팀에게 순위별 시상이 진행되었습니다. 풍성한 상품과 럭키드로우도 더해져 더욱 즐거운 시간이 되었습니다. 이번 대회가 원활히 운영될 수 있도록 지원해주신 코치진과 스태프 여러분께 감사드리며, 적극적으로 참여해주신 회원 여러분 덕분에 뜻깊은 행사로 마무리되었습니다. 앞으로도 반얀트리 서울은 다양한 스포츠 이벤트와 참여 프로그램을 통해 더욱 풍성한 즐거움을 제공할 수 있도록 노력하겠습니다.

다시 한 번 대회에 함께해 주신 모든 회원 여러분께 진심으로 감사드립니다.

반얀트리 서울 피트니스 트레이너 강민



강민 Jayce

골프 퍼포먼스 | 스포츠 재활 | 자세 교정

자격증

생활스포츠지도사 2급 - 문화체육관광부
유소년스포츠지도사 - 문화체육관광부
노인스포츠지도사 - 문화체육관광부
NASM CES (교정운동전문가) - 미국 스포츠의학회
NASM GFS (골프피트니스전문가) - 미국 스포츠의학회
NASM PES (운동능력향상전문가) - 미국 스포츠의학회
NSCA CPT (퍼스널트레이너) - 미국체력관리학회
NSCA CSCS (공인선수근력및컨디셔닝) - 미국체력관리학회
NSCA TSAC-F (특수임무근력및컨디셔닝) - 미국체력관리학회
NSCA KOREA Advanced SNC (상급스포츠영양코치)
FPS(기능적플라이오메트릭전문가) - 미국체력관리학회 한국지부
TPI Level 1 | Fitness Level 2 | Golf Level 2 |
Medical Level 2 - Titleist Performance Institute
요가지도자과정 Level 1 - School of Movement
체형분석운동지도자 - 대한체형분석운동지도자협회

교육 이수 및 세미나

Breathing& IAP 연수 - 바로 본 신경외과
미국 스포츠 의학 아카데미 공인 골프 피트니스 전문가 과정 - KFTA
운동사자격 연수 - 운동사 자격 연수원

경력

현 반얀트리 클럽 앤 스파 서울, 퍼스널 트레이너

다이어트는 단순히 단기간 체중을 줄이는 행위가 아니라, 목표 체중 달성 이후에도 건강하게 유지할 수 있는 평생의 습관을 만드는 과정이어야 합니다.

이를 위해 가장 중요한 것은 **극단적인 저열량 식이가 아닌**, 본인의 **유지 칼로리를 기준으로 한 현실적인 조절과 적절한 강도의 운동입니다**. 체중은 하루 수분 변화에 따라 달라지므로, 단일 하루 수치보다 주간 평균을 기준으로 주이를 확인하는 것이 정확하며, 주당 최대 0.5kg 정도의 감량이 가장 적절하고 지속 가능한 속도입니다.

극단적인 저열량 식이는 **근손실을 유발하고 기초대사량을 감소시킵니다**. 이로 인해 체내는 '에너지 절약 모드'로 전환되어 활동량은 줄고, 내장지방은 증가하며 **인슐린 저항성까지 악화될 수 있습니다**. 결국 다이어트는 점점 어려워지고, **요요 현상**으로 이어지게 됩니다.

이러한 악순환을 끊기 위해서는 거창한 계획보다 **현실적인 작은 변화**가 먼저 자리 잡아야 합니다. 예를 들어, 유지 칼로리에서 하루 200~250kcal만 줄이거나, 흰쌀을 현미로 바꾸는 정도의 변화만으로도 충분합니다. 여기에 일주일 3~4회, 20~30분 정도의 **강도 있는 운동**을 더하면 체지방 감량에 유리한 환경이 자연스럽게 만들어집니다.

식단 구성에서도 **단백질은 체중 1kg당 1.5~2.4g 정도로 충분히 섭취하고, 견과류, 생선, 올리브유 같은 좋은 지방을 포함하며, 탄수화물은 현미나 고구마처럼 혈당 반응이 낮은 식품을 중심으로 구성하는 것이 좋습니다**. 식사 순서를 **채소→단백질→탄수화물**로 하는 것도 체중 관리에 도움이 됩니다.

결국 건강한 다이어트는 **조금함을 내려놓고, 꾸준함을 쌓아가는 과정입니다**. 빠르게 줄어드는 숫자에 의존하는 방식은 오래 지속되지 않지만, **작고 현실적인 변화를 꾸준히 쌓아가면** 몸은 이를 기억하고 유지합니다. 급하게 빼려는 마음을 내려놓는 순간부터, 진짜 변화가 시작됩니다.

클래스 안내



최고은 강사와 함께하는 1월 오픈 클래스

1월 둘째 주 목요일, 실내 수영장에서
‘수영 실력 향상을 위한 스페셜 클래스’가 진행됩니다.
반얀트리 서울 회원 중 한가지 영법 이상 가능한
회원이라면 누구나 참여하실 수 있습니다.

날짜 2026년 1월 15일 (목)

시간 19:00 ~ 19:50

대상 한가지 영법 이상 가능한 반얀트리 서울 전체 회원 * 최대 4명

장소 실내수영장

가격 W 44,000

문의 02 2250 8105

* 예약은 결제 순으로 확정됩니다



임지원 강사와 함께하는 어린이 회원 대상 오픈 클래스

1월 넷째 주 수요일, 실내 수영장에서 반얀트리 서울 어린이
회원을 대상으로 ‘Luxury Kids Aqua Program for English
& Water Confidence’ 포인트 레슨을 진행합니다.

날짜 2026년 1월 28일 (수)

시간 12:00 ~ 12:50

대상 반얀트리 서울 어린이 회원 (17년 ~ 20년생) * 최대 4명

장소 실내수영장

가격 W 44,000

문의 02 2250 8105

* 예약은 결제 순으로 확정됩니다.



윤영주 프로의 ‘동계 시즌을 위한 연습 방법’

골프레인지에서는 윤영주 프로의 ‘동계 시즌을 위한 연습 방법’
을 주제로 골프 강좌를 진행합니다. 런치 모니터를 활용한 정밀
데이터 분석을 통해 스윙을 진단해 보세요.

날짜 2026년 1월 30일 (금)

시간 13:00 ~ 13:50 * (이론 30분, 실기 20분)

대상 반얀트리 서울 성인 회원 * 5명

가격 W 44,000

장소 스크린 룸 및 1F 2 ~ 6번 타석 (랜덤 배정)

문의 02 2250 8125

* 예약은 결제 순서대로 확정됩니다.



2026

HAPPY NEW YEAR

2026년, AAB 아카데미와 더 뜨겁게!

새해에도 AAB 아카데미는 농구와 피클볼을 중심으로 한
다채로운 프로그램으로 회원님들의 일상에 활력을 더하고자 합니다.

2026년에도 반얀트리 클럽 앤 스파 서울에서
AAB 아카데미와 함께 에너지 넘치는 순간을 만들어 가시길 바랍니다.

새해 복 많이 받으세요!



KIDS CLUB ACTIVITIES

Kids Club Class



베이킹 클래스

매주 일요일 진행되는 키즈클럽의 베이킹 클래스에 초대합니다. 1월에는 달콤한 바나나 브레드와 바삭한 식감의 초코칩 생크림 스콘을 만들어보세요.

날짜 2026년 1월 4일, 18일 (일) 바나나 브레드

2026년 1월 25일 (일) 초코칩 생크림 스콘

시간 5 - 6세 / 14:00 - 15:00

7세 이상 / 15:30 - 16:30

가격 W 77,000



체스 클래스

키즈클럽 내 인기 프로그램인 체스클래스 참여자를 모집합니다. 클래스를 통해 집중력, 인내력 향상은 물론 사고하는 능력을 길러 보세요.

날짜 매주 토요일

시간 11:30 / 14:00 / 15:00

가격 8회 W 264,000 (각 50분)

대상 7세 이상 어린이



어린이 요가 클래스_덕분에신나 요가

'움직이고, 만들고, 느끼는 아이만의 시간'

자연의 숨결을 따라 유연하고 건강한 자아를 키워보세요.

원데이 클래스 2026년 1월 25일 (일)

시간 11:30 - 12:30

가격 1회 W 77,000

정기 클래스 2026년 1월 16일, 23일, 30일 (금)

시간 16:30 - 17:30

가격 3회 W 220,000

대상 5세 이상 어린이

Kids Club Class



브리지 클래스

방학을 맞은 어린이들을 위한 금요일 오전,
브리지 클래스를 개강합니다.
게임으로 배우는 전략과 협동의 즐거움을 배워보세요.

날짜 1월 9일, 16일, 23일, 30일 (금)

시간 11:30 - 12:30

가격 1회 W 44,000

대상 8세 이상 어린이 회원



유아 스토리텔링 아트 클래스

키즈클럽의 새로운 프로그램, '책 먹는 미술관'과 함께하는 스토리텔링 아트 클래스에 초대합니다.
그림책을 읽고 그림책 속에 있는 꿈과 정보에 창의를 더하여 미술로 표현해보세요.

날짜 매주 일요일

시간 12:00 - 12:50

가격 W 77,000

대상 4 - 5세 어린이

2026 Winter Camp

	월	화	수	목
날짜	12/29	12/30	12/31	
장소	狎月드	3911공방	스포츠데이	
내용	놀이형 직업 체험 공연 관람	뮬레 체험 흙놀이 야외활동	실내체육활동 아이스링크 이용	
날짜	1/5	1/6	1/7	1/8
장소	파라다이스시티	어린이대공원	네이처스케이프	스포츠데이
내용	원더박스 체험	눈썰매장 이용 동물원 관람	자연테마 실내놀이터 체험	실내체육활동 아이스링크 이용
날짜	1/12	1/13	1/14	1/15
장소	딸기농장	스포츠데이	경기도자미술관	엔터그린
내용	딸기 수확 만들기 체험	실내체육활동 아이스링크 이용	미술관 관람 자연놀이 활동	스마트팜 견학 및 체험

선덕원과 함께한 '2025 Wish Tree'

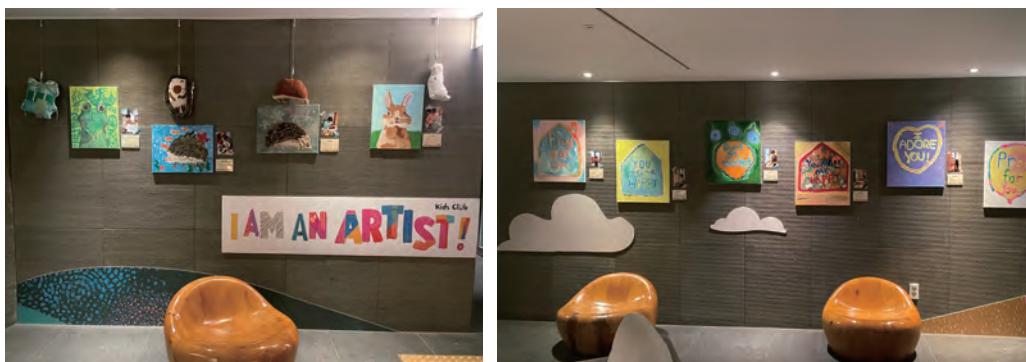


선덕원과 함께한 '2025 Wish Tree'

회원 여러분의 많은 관심과 사랑으로 '2025 위시트리' 후원이 완료되었습니다.
선덕원 아이들에게 따뜻한 크리스마스를 선물해주신 회원 여러분께 감사드립니다.

후원문의 02 359 4282 / sundukwon@hanmail.net

키즈클럽 어린이 작품 전시 <I AM AN ARTIST!> 후기



2025년 12월 한 달간 클럽동 로비에서는 어린이 회원들의 정성이 담긴 작품을 전시했습니다. 참가해주신 모든 어린이들과 학부모님께 감사드리며, 앞으로도 반얀트리 서울 키즈클럽은 어린이들이 참여할 수 있는 다양한 프로그램을 준비하기 위해 노력하겠습니다.

어린이 작가

강서우(2017) 김서현(2020) 김윤재(2016) 김태연(2020) 양은준(2015)
오지효(2015) 이서진(2020) 이선우(2019) 이선재(2020) 이우진(2018)
이현진(2014) 최정우(2019) 최지원(2017) 홍재이(2016) 황윤성(2019)

Dining Offers



2026년 새해, 아스라지는 빛과
따스함 가득한 공간에 함께 모인 이들을 위한
편안한 식탁이 완성됩니다.
겨울 추위 속에도 달콤함을 간직한
제철 식재료와 함께 깊은 여운으로 남을
반얀트리 서울 1월의 맛을 함께 나눠보세요.

애프터눈 티 세트 ‘스트로베리 에디션’

무자기 소반 위 가득한 제철 킹스베리와 달콤한 딸기 디저트,
섬세한 티 페어링과 함께하는 황홀한 애프터눈 티 타임.
스트로베리 에디션과 함께 우아한 한낮을 만나보세요.



기간 2026년 1월 5일 (월) - 2026년 3월 26일 (목)

* 주중 (월 - 목) 운영, 공휴일 제외

시간 15:00 - 17:00

메뉴 킹스베리 딸기, 딸기 생크림 케이크, 몽블랑,
딸기 글레이즈 카눌레, 하트 라즈베리 무스,
밀차 가나슈 타르트, 트러플 크로크무슈
커피 또는 차 (무자기 시그니처 티 3종)

가격 2인 W 110,000 * 금액권 사용 가능

장소 그라념 다이닝 라운지

문의 02 2250 8143

DINING OFFERS



베리 베리 베리 디저트 뷔페

달콤한 킹스베리가 한 가득, 무자기 핑크 플레이트 위를
채우는 디저트의 향연이 펼쳐집니다. 새해에도
'Very Vary Berry'와 설렘 가득한 순간을 맞이해보세요.

기간 2025년 12월 5일 (금) - 2026년 3월 29일 (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 프리미엄 딸기를 활용한 다채로운 디저트 뷔페,
샐러드, 핫푸드 등

웰컴 드링크 & 커피 또는 차

가격 성인 W 135,000 어린이 W 80,000

* 회원 15% 할인 제공, 금액권 사용 가능

장소 그라념 다이닝 라운지

문의 02 2250 8143



스트로베리 & 버블즈

가장 달콤한 계절의 딸기와 부드럽게 피어오르는 버블.
문 바의 밤은 지금, 새해의 설렘으로 물듭니다.

기간 2025년 12월 2일 (화) - 2026년 2월 28일 (토)

* 매주 일·월요일 휴무

시간 18:00 - 01:00

메뉴 제철 딸기 & 구운 까망베르 치즈 플래터
Moët & Chandon Rosé Impérial
End of Year Limited Edition

가격 W 290,000 * 금액권 사용 가능

장소 문 바 21F

문의 02 2250 8000



선셋 쉐어링

석양이 문 바에 내려앉는 단 두 시간, 가장 평온하고 열정적인
순간을 바라보며 3코스 세어링 메뉴와 와인 한 잔을 나눠보세요.
붉어진 하늘처럼 서로의 마음도 천천히 깊어집니다.

기간 2026년 1월 1일 (목)부터 상시 운영

* 매주 일·월요일 휴무

시간 18:00 - 20:00

메뉴 단새우 카르파치오
아브루가 캐비아와 블랑다드 프리터
그릴에 구운 앤심과 새우 구이, 버섯 후추 크림소스
La Petite Gargotte Cabernet Sauvignon,
Languedoc Roussillon, France 2024

가격 2인 W 180,000 * 금액권 사용 가능

장소 문 바 21F

문의 02 2250 8000

DINING OFFERS



클럽 스페셜 - 일식

신선한 회로 가득 채운 지라시 스시, 바삭한 튀김과
탱글한 면발이 조화로운 따뜻한 우동, 어울림 주 한 잔까지.
클럽 멤버스 레스토랑에서 일식의 정수를 즐겨보세요.

- 기간** 2026년 1월 1일 (목) ~ 2월 28일 (토)
시간 11:30 ~ 21:00
메뉴 지라시 스시 W 57,000
 튀김우동 정식 W 34,000
 어울림 주 - RYU 24 CLASSIC 소주 W 49,000
 (2025 APEC CEO SUMMIT 공식 만찬주)
 * 금액권 사용 가능
장소 클럽 멤버스 레스토랑
문의 02 2250 8157



계절차림 - 도미

제철을 맞은 도미의 담백함을 담아, 클럽 멤버스 레스토랑에서는
정갈한 속밥 반상을 준비합니다. 따뜻한 대합국이 어우러져
한겨울 식탁에 든든한 온기를 전합니다.

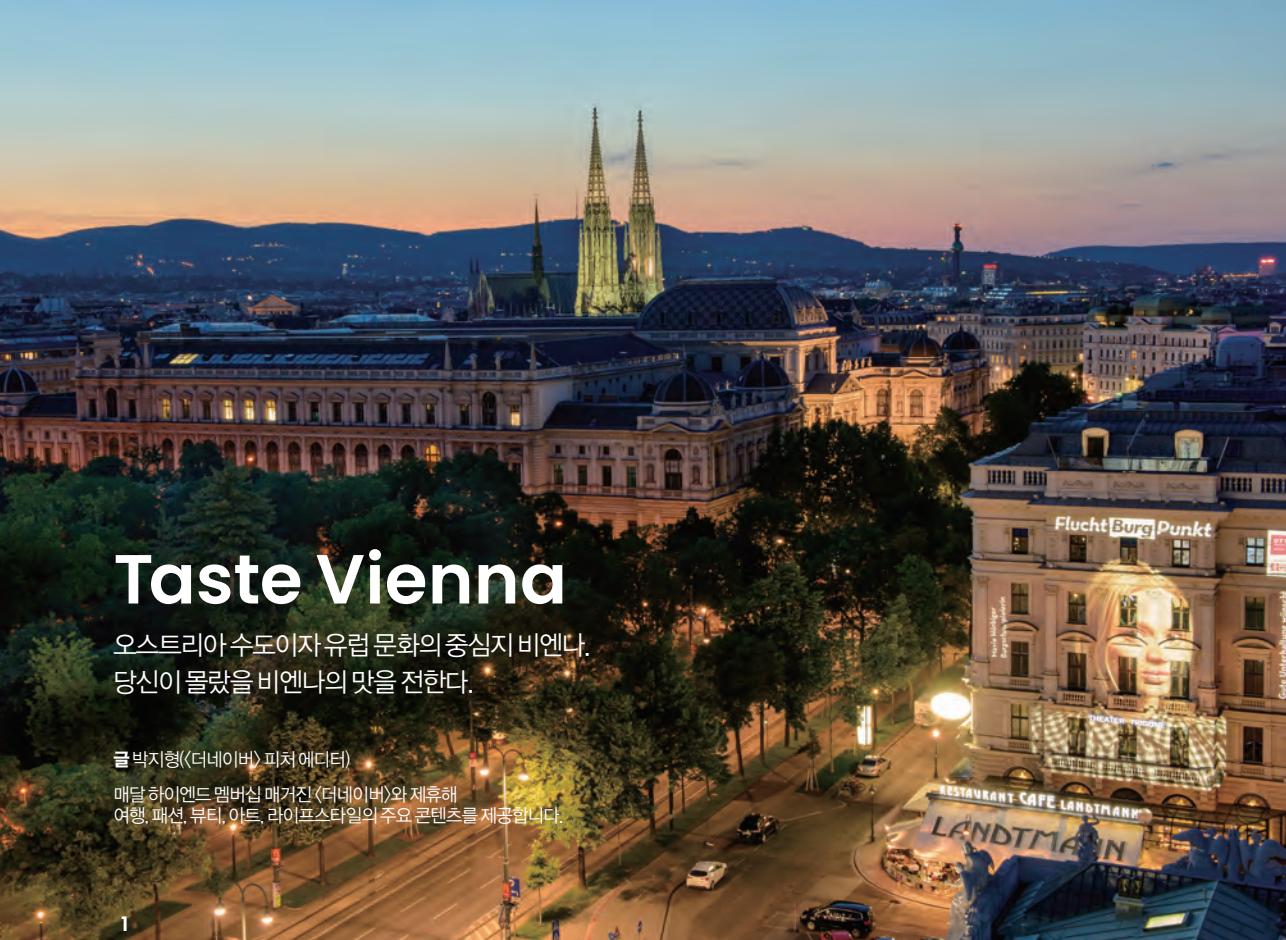
- 기간** 2026년 1월 1일 (목) ~ 1월 31일 (토)
시간 11:30 ~ 15:00
메뉴 도미 고사리 속밥, 대합국, 섭갈비 우엉 잡채
가격 1인 W 45,000 * 금액권 사용 가능
장소 클럽 멤버스 레스토랑
문의 02 2250 8157



페스타 바이 충후 런치 & 디너

미쉐린 스타 이충후 세프의 '이노베이티브 센스 다이닝
(Innovative Sense Dining)'을 만나보세요. 계절의 변화를
오롯이 즐길 수 있는 색다른 미식경험을 선사합니다.

- 기간** 상시 진행
시간 런치 12:00 ~ 15:00
 디너 18:00 ~ 22:00
가격 런치 1인 W 120,000 디너 1인 W 190,000
 * 회원 15% 할인 제공, 금액권 사용 가능
장소 페스타 바이 충후
문의 02 2250 8170



Taste Vienna

오스트리아 수도이자 유럽 문화의 중심지 비엔나.
당신이 몰랐을 비엔나의 맛을 전한다.

글 박지형(〈더네이버〉피처 애디터)

매달 하이엔드 멤버십 매거진 〈더네이버〉와 제휴해
여행, 패션, 뷰티, 아트, 라이프스타일의 주요 콘텐츠를 제공합니다.

1

오페라의 본고장, 클립트와 에곤 실레의 도시, 영화 <비포 선라이즈>의 배경 등 오스트리아 수도 비엔나를 기억하는 키워드는 저마다 다를 것이다. 하지만 미식 도시라는 수식어는 조금 낯설지도 모르겠다. 19세기 오스트리아 제국부터 현대 오스트리아에 이르기 까지, 긴 시간 수도로 기능하며 문화 중심지의 지위를 유지한 도시인 만큼 귀한 식재료가 모여들고 다양한 문화가 뒤섞이며 식문화 역시 발전했다. 프렌치, 이탈리안 쿠진같이 나라나 문화권의 이름을 따라 지역 식문화를 이르는 것과 달리, 비엔나 쿠진(Viennese Cuisine)은 세계에서 유일하게 도시 이름을 붙였다. 단풍 색이 짙어지는 가을날, 미식을 주제로 비엔나를 탐방했다. 길거리 음식부터 과인다이닝까지 아우르고, 로컬 농장과 와이너리의 땅을 밟았다. 비엔나 대표 음식으로 슈니첼만 떠올렸다면, 이제 새로운 리스 트를 차곡차곡 쌓을 수 있을 것이다.

비엔나 식문화의 중심

비엔나 거리에서 가장 흔히 볼 수 있는 음식점은 아늑한 커피숍과 삼삼오오 길에 서서 소시지를 먹는 가판대다. 이곳의 커피하우스와 소시지 스탠드 문화는 각각 유네스코 세계문화유산에 등재될 정도로 유서 깊다. 카페 숫자라면 서울도 뛰어지지 않지만, 비엔나의 커피 문화는 사뭇 다르다. 단순히 커피를 맛보는 장소가 아니라 '두 번째 거실'이라 할 만큼

일상에서 중요한 역할을 하며, 대체로 공간이 넓고 고풍스러운 인테리어가 특징이다. 이 같은 카페 문화는 18세기경 태동한 뒤 20세기 많은 작가와 예술가의 사랑을 받으며 무르익었다. 또 다른 만남의 장소는 바로 소시지 스탠드다. 비엔나 내에만 100개 넘는 점포가 있는데, 성대한 공연이나 파티가 끝나면 비엔나 사람들은 배를 채우기 위해 어김없이 이곳으로 모여든다. 소시지 스탠드 '도장 깨기'를 개인적 미션으로 삼은 이날의 기이드 안나는 약 50곳의 소시지 스탠드를 방문한 전문가다. 그는 클래식 소시지에 훌스래디시 머스터드 소스를 곁들일 것을 추천했다.

하지만 누가 뭐래도 비엔나를 대표하는 음식은 슈니첼 아닐까. 독일, 헝가리 등 인근 국가에서도 보편적인 메뉴지만, 비엔나식 '비너 슈니첼'에 대한 오스트리아인의 자부심은 상상 이상이다. 그 애정을 비엔나박물관 전시에서도 확인할 수 있었다. 〈고기(Meat)〉는 비엔나의 육식 문화를 조명하는 특별전이다. 육류 소비의 역사를 연대기순으로 소개하는 동시에 지속 가능한 식문화에 대해 질문을 던지는 전시에서도 슈니첼은 당당히 한 파트를 차지한다. 비엔나식 슈니첼은 송아지 고기만 사용하며 종잇장처럼 아주 얇게 퍼서 튀기는 것이 특징이다. 두께가 얕고 고르며, 튀김옷이 방울방울 부풀어 올라야 맛있는 슈니첼이라고. 질 좋은 소고기에 밀가루와 달걀물, 빵가루를 입혀 튀기는 조리법 때문인지 직관적으로 육전의 맛이 연상됐다. 하지만 정식대로 레몬즙을 뿌리고 감자 샐러드와 크랜베리 소스를 곁들여니 한결 이국적이고 매력적인 요리로 거듭났다.



1 비엔나의 중심부인 린수트라세 풍경.

© WienTourismus/Christian Stemer

2 '마리부터 꼬리까지' 철학을 실천하는 가스트하우스 슈테른.

© WienTourismus/Gabriel Hyden

3 비엔나 거리의 소시지 가판대.

© WienTourismus/Paul Bauer

미식의 현주소를 묻는다면

로컬 미식을 생생하게 경험할 수 있는 레스토랑도 방문했다. 먼저 비엔나의 중심지인 링슈트라세에서 한참 벗어난 레스토랑 가스트하우스 슈테른(Gasthaus Stern)은 옛 여관을 개조한 정감 가는 음식점이다. 왁자하게 저녁 식사를 즐기는 현지인만큼 놀라운 것은 벽에 장식된 동물의 머리뼈였다. 이곳은 '머리부터 꼬리까지(Nose to Tail)' 철학으로 비엔나의 일상 요리를 선보이는 이른바 '특수부위 전문' 레스토랑이다. 공장식 축산 유통은 일절 사용하지 않으며, 세포가 직접 사냥하거나 소규모 농장에서 구한 재료로 요리한다. 사슴, 토끼, 알파인 염소, 평등 평소 접하기 어려운 육류가 메뉴에 기득했다. 여기에 각종 내장과 뇨, 고환 등의 부위까지 사용한다고 하니 되레 도전 정신이 생솟았다. 소간을 오징어 모양으로 튀긴 칼라마리, 가리비 껌데기에 플레이팅한 소고환 튀김 등 요리에 재치가 넘친다.

편안한 로컬 음식을 맛봤다면, 기교와 실험의 정수라 할 수 있는 파인다이닝을 경험할 차례. 2025 월드 50 베스트 레스토랑 33위이자 비엔나의 미쉐린 3스타 레스토랑 두 곳 중 하나인 슈타이레렉을 방문했다.

비엔나 시립공원 안. 풍경을 비추는 메탈로 둘러싸인 건물에 들어서면 프로페셔널한 직원들이 친근하게 인사를 건네며 자리를 안내한다. 단풍이 짙게 물든 이날은 런치 코스와 오스트리아 와인으로 구성한 주류 페어링을 경험했다. 가장 먼저 놀란 요소는 식전빵 트롤리였다. 로컬 베이커리의 빵으로 구성한 트롤리에는 그윽한 풍미의 사워도우부터 따끈한 블러드 소시지까지 맛보고 싶은 빵이 기득했다.

아워즈부슈에 이어 시그너처 디시 차르(Char)가 등장했다. 오스트리아 마리아체산 만물 생산인 곤들매기에게 뜨거운 밀랍을 부어 익힌 요리로, 삶거나 찐 생선과 달리 촉촉하고 부드러우면서 적당한 탄성을 지닌 식감이 감탄을 자아냈다. 이 밖에 뉴욕에서 개발한 배저 플레이 품종의 골드 비트 디시, 구운 양배추를 곁들인 보덴 호수 장어구이 등 오스트리아 작품과 생선을 활용한 요리가 이어졌다.

자급자족을 꿈꾸다

비엔나를 거닐다 보면 크고 작은 공원을 자꾸만 만난다. 놀랍게도 면적의 50%가 녹지라서다. 곳곳에 공원도 많거니와. 농장과 와이너리의 비중도 크다. 유통 구조가 복잡한 서울에서는 대부분 소매 상점에서 식재료를 구입한다. 하지만 비엔나에서는 생산자와 직거래, 나아가 자급자족을 상상할 수 있었다.

먼저 비엔나 남쪽의 구구무크(Gugumuck) 농장은 안드레아스 구구무크 대표가 운영하는 달팽이 농장이다. 그는 넓은 밭에서 식용 달팽이를 재배해 음식점에 공급하고, 에스카르고를 선보이는 전용 비스트로도 운영한다.

구구무크가 비엔나 외곽이라면, 아우가르텐 도시 농장은 비엔나 2구의 공원 내에 자리한다. 2011년 출범한 비영리 단체가 운영하며, 시민이 자급자족을 실천할 수 있도록 농사 방법을 교육한다. 밭 입구에 설치한 수직형 화분은 작은 공간에도 조성 가능한 매력적인 솔루션이었다. 겨울을 앞둔 텃밭은 훤했지만, 채소가 단맛을 품는 계절이라는 운영자의 설명에 절로 채소 요리를 떠올렸다. 아우가르텐 공원에서는 시민이 텃밭을 분양받아 직접 작물을 기를 수도, 농장의 채소를 구매할 수도 있다.



1

도시의 와인 산지

국가의 수도로는 유일하게 비엔나에는 와이너리와 포도밭이 존재한다. 도시 외곽 높은 지대에 포도원이 모여 있는데, 그중 비엔나 와인 생산량의 절반 이상을 차지하는 최대 와이너리 비닝거(Wieninger)를 찾았다. 와이너리를 설립한 프리츠 비닝거는 비엔나 와인의 퀄리티를 높여 인식을 바꿔놓은 와인메이커다. 그는 미쉐린 3스타 레스토랑 아마도르가 위치한 하이스찬 노이만(Hajschan Neumann) 와이너리의 소유주로서, 아마도르와 파트너십 관계를 맺고 있다.

프리츠 비닝거의 안내에 따라 와이너리 내부를 돌아보았다. 화이트와인을 저장하는 스테인리스 배럴과 옛 교회 지하실을 개조한 셀러도 확인했다. 그리고 찾아온 시음 시간. 먼저 비엔나 특산 와인인 게미슈터 자초로 시작했다. 한 포도밭에서 재배한 3가지 이상의 품종을 한꺼번에 발효한 화이트와인이다. 산뜻한 산미와 청량함을 갖춘 데다 가격이 저렴해 일상적으로 즐기기에 더할 나위 없다. 가장 인상적인 와인은 '샤르도네 그랜드 셀렉트 2022'였다. 샤르도네 원액을 뉴 오크 배럴과 사용한 프렌치 오크 배럴에 나눠 숙성한 뒤 다시 블렌딩한 와인이다. 향과류와 시트러스 향이 드러나며 은은한 오크 향과 산미가 기분 좋은 긴장을 유지했다. 비엔나의 로컬 음식과 와인을 경험하니, 이곳의 미식은 도시의 자원을 충분히 활용하는 동시에 새로운 가능성을 모색하는 선구자의 노력에서 피어났음을 깨달았다. 분명한 사실은 비엔나의 미식 신은 지금 이 순간에도 앞으로 나아간다는 것. 그리고 아직 그 진가를 다 알지 못한다는 것이다. **N**



2

1 슈타이레렉의 시그너처 디시 '차르'.

© Heinz Reitbauer_Restaurant Steirereck

2 비엔나 외곽의 포도원 풍경.

© WienTourismus/Mafalda Rakoš

2026년 글로벌 경제 전망

(시리즈명 : 2026 경제전망)

2025년은 국내외적으로 불확실성이 겹쳐 있던 해였다. 소비와 투자 부진이 길어졌고, 트럼프 행정부의 통상정책 불확실성까지 더해지며 한국 경제가 0%대 저성장에 머무는 것 아니냐는 우려가 컸다. 이런 상황에서 현대경제연구원이 제시한 2026년 경제 전망의 제목, ‘어둡고 긴 터널, 그 끝이 보이는가?’는 위기가 끝났다는 선언이라기보다, 장기 정체 국면에서 벗어나 전환 국면으로 이동하고 있다는 진단에 가깝다. 실제로 2025년 한국 경제는 1.0% 성장에 그쳤지만, 2026년에는 1.9% 성장하며 반등의 가능성을 보이고 있다. 긴 정체 이후, 회복을 향한 조건들이 하나씩 맞춰지고 있다는 의미다. 세계경제를 둘러싼 환경은 여전히 녹록지 않다. 트럼프 행정부의 통상정책, 러시아-우크라이나 전쟁과 중동 갈등, 미중 갈등 등 지정학적 불안이 이어지며 교역 환경은 악화되고 있다. 그럼에도 국제기구들은 2026년 세계경제가 미약한 개선 흐름을 보일 것으로 전망한다. IMF는 2026년 세계 경제 성장을 3.1%로, 2025년보다 소폭 높게 제시했다. 교역 둔화라는 현실 위에 글로벌 금융 여건 개선, 일부 주요국의 재정 확대, 물가 안정세가 겹치며 성장의 하방을 떠받치는 구조가 형성되고 있다는 해석이다. 성장의 동력이 교역에서 금융과 재정으로 이동하는 국면이라고 볼 수 있다. 이 과정에서 경제성장률과 잠재성장률의 차이를 이해하는 것도 중요하다. 경제성장률은 한 해 동안 경제 규모가 얼마나 커졌는지를 보여주는 속도 지표라면, 잠재성장률은 과열이나 부작용 없이 지속 가능한 정상 주행 속도를 뜻한다. 실제 성장률이 잠재성장률에 가까워진다는 것은 경제가 균형을 회복해 가는 과정이라는 의미다. 반대로 이를 크게 웃돌면 과열, 밀드먼 경기의 힘이 약해졌다는 신호로 해석할 수 있다. 국가별로 보면 선진국과 신흥국의 흐름은 엇갈린다. 미국은 민간소비가 다소 둔화되더라도 감세 정책과 AI 중심 투자가 이어지며 잠재성장률을 수준인 2.0% 내외의 성장을 이어갈 가능성이 크다. 특히 미국을 중심으로 한 AI 기술 혁신은 글로벌 성장에도 긍정적인 영향을 미칠 여지가 있다. 유럽은 완화적 통화정책과 내수 확대의 영향으로 성장률이 1.0%에서 1.2%로 높아질 전망이다. 반면 신흥국과 개도국은 국가별 차별화가 나타난다. 중국은 부동산 경기 부진과 내수 회복 지연으로 성장률이 4.2%까지 낮아질 것으로 보이는데, 이는 성장이 멈췄다는 의미가 아니라 과거의 고속 성장과 비교했을 때 속도가 달라졌다는 뜻이다. 인도와 아세안 국가들은 비교적 견조한 흐름을 이어갈 것으로 예상된다. 트럼프 행정부의 통상정책은 경제 상황 악화 때문이라기보다 정치적·구조적 목표에서 비롯된 선택으로 보는 것이 타당하다. 미국 경제는

소비와 고용 모두 비교적 안정적인 상태다. 그럼에도 관세를 앞세운 통상 정책을 지속하는 이유는 자국 제조업 보호와 무역적 자축소, 그리고 정치적 메시지에 있다. 문제는 이런 보호무역 기조가 장기적으로는 물가 상승과 소비 위축으로 이어져 미국 경제에도 부담이 될 수 있다는 점이다. 이러한 흐름은 한국 경제에도 직접적인 영향을 미친다. 미국의 관세 강화와 보호무역 기조가 장기화될 경우, 대미 수출 감소와 함께 글로벌 교역 둔화가 겹치며 우리 수출 전반에 부담이 커질 수 있다. 수출 부진이 이어지면 주력 산업의 투자 위축으로 연결될 가능성도 배제하기 어렵다. 이에 대한 해법으로 가장 강조되는 키워드는 다변화다. 수출 품목과 지역을 분산하고, 현지 생산을 확대해 특정 시장에 대한 의존도를 낮추는 전략이 필요하다. 동시에 정부와 기업이 시나리오별 대응 체계를 구축하고, 특히 중소기업을 대상으로 비미국 시장 판로 개척을 적극 지원해야 한다. 한편 이번 전망에서 주목되는 또 다른 변화는 금리 인하 가능성, 달러 약세, 유가 하락이다. 표면적으로 보면 금융 여건이 완화되는 긍정적인 신호처럼 보인다. 금리가 내려가면 기업과 가계의 이자 부담이 줄고, 유가와 원자재 가격 하락은 물가 안정에 기여한다. 달러 약세는 수입 비용을 낮춰 기업의 원가 부담을 덜어준다. 그러나 이러한 흐름의一面에는 글로벌 수요 둔화와 산업 활동 악화라는 배경이 깔려 있다. 겉으로는 완화 국면이지만, 그 원인을 함께 읽어야 하는 이유다. 결국 2026년을 앞둔 세계경제와 한국경제는 위기가 끝난 뒤의 안도 국면이라기보다, 다음 국면으로 이동하기 위한 전환의 문턱에 서 있다고 볼 수 있다. 터널의 끝은 보이기 시작했지만, 그 출구까지 어떤 속도로, 어떤 방향으로 나아갈지는 선택에 달려 있다. 외부 충격에 흔들리지 않는 대응력과 함께, 수출과 산업, 투자 구조를 어떻게 재정렬할 것인가 2026년 경제의 핵심 과제가 될 것이다.



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

the NEIGHBOR 더 네이버



theneighbor.co.kr

neighbor.magazine

neighbor.magazine

@THENEIGHBOR_TV

theneighbormagazine



정기구독 문의 02-317-4825



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