



· 공공기관 연락처 안내 ·

— 비지 광고 문의 접수 —

TEL. 03-5812-8990

Regular Contents

주
일
본
대
사
관
및
영
사
관

1 주 일본 한국대사관

- 전화번호 : 03-3452-7611
- 근무시간 : 월~금 09:00~18:00(점심시간 12:00~13:00)
- 주소 : 〒106-0047 東京都港区南麻布 1-2-5
南北線 또는 都営大江戸線の 麻布十番역에서 하차하여 南北線 1번 출구로 나온 후,
仙台坂下(広尾방면) 방향으로 도보 5분 거리에 위치.

2 주 일본 한국대사관 영사과

- 전화번호 : 03-3455-2601
- 근무시간 : 월~금 | 여권,가족관계등록, 국민등록, 영사확인 접수 : 09:00~16:00
비자접수 : 09:00~11:30/ 비자교부 : 14:00~16:00
- 주소 : 〒106-0047 東京都港区南麻布 1-7-32
南北線 또는 都営大江戸線の 麻布十番역에서 하차하여 2번출구로 나온 후,
五反田 방향으로 도보3분정도의 거리 왼편에 위치한 한국중앙회관 2층.

3 한국 문화원

- 전화번호 : 03-3357-5970
- 주소 : 〒160-0004 東京都新宿区四谷 4-4-10
丸ノ内線の 四谷三丁目역에서 하차하여 1번또는 2번 출구로 나온 후,
新宿 방향으로 도보 3분정도 거리의 왼편에 위치.

4 주 오사카 한국총영사관

- 전화번호 : 06-6213-1401
- 주소 : 〒542-0086 日本國大阪市中央區西心齋橋 2-3-4

5 주 후쿠오카 한국총영사관

- 전화번호 : 092-771-0464
- 주소 : 〒810-0065 福岡市中央區地行浜 1-1-3

6 주 요코하마 한국총영사관

- 전화번호 : 045-621-4531
- 주소 : 〒231-0862 神奈川県横浜市中区山手町118

7 주 나고야 한국총영사관

- 전화번호 : 052-586-9221
- 주소 : 〒450-0003 愛知県名古屋市中村区名駅南1-19-12

8 주 고베 한국총영사관

- 전화번호 : 078-221-4853
- 주소 : 〒650 - 0004 神戸市 中央區 中山手通 2-21-5

9 중화인민공화국대사관

- 전화번호 : 03-3403-3388
- 근무시간 : 월~금 09:00~18:00(점심시간 12:00~13:00)
- 주소 : 〒106-0046 東京都港区元麻布3 - 4 - 33
東京メトロ六本木駅역에서 하차하여 テレビ朝日通り를 남쪽방향으로 도보 약 10분

공항 및 항공사

1 나리타공항 종합 안내

- 전화번호 : 0476-34-8000

3 간사이공항 종합 안내

- 전화번호 : 072-455-2500

5 대한항공

- 도쿄 : 03-5443-3311
- 오사카 : 06-6264-3311

7 한국 공항종합안내(김포공항, 김해공항 등)

- 전화번호 : 1661-2626

8 한국 인천공항

- 전화번호 : 1577-2600

2 하네다공항 종합 안내

- 전화번호 : 03-6428-0888

4 제주항공

- 전화번호 : 0570-001132

6 아시아나

- 도쿄 : 03-5812-6600
- 오사카 : 06-6282-1888

은행

1 외환은행

- 도쿄 : 03-3216-3561
- 오사카 : 06-6201-2600

3 국민은행

- 도쿄 : 03-3201-3411
- 오사카 : 06-6205-7281

2 신한은행

- 도쿄 : 03-4560-8017
- 오사카 : 06-6843-2341

대한민국 현지관련

1 주한 일본대사관

- 전화번호 : 02-2170-5200
- 주소 : 〒110-150 서울특별시 종로구 율곡로2길 22

2 외환은행

- 전화번호 : 1544-3000

4 신한은행

- 전화번호 : 1599-8000

6 하나은행

- 전화번호 : 1599-1111

3 국민은행

- 전화번호 : 1644-9999

5 우리은행

- 전화번호 : 1588-5000

7 NH농협

- 전화번호 : 1588-2100

생활의 "벗" 월간 종합 전문지 '비지'

비지

비지 모바일
<http://bizi.jp>

비지 광고 문의 접수

TEL. 03-5812-8990



정기구독은 6개월 기준 1,500엔(유료)입니다.(상세한 사항은 문의주세요!)

ISSUE

29 **한국이야기**

SPECIAL

5월 SPECIAL
30~36



GRAMPING

가정의 달 5월에 추천하는
럭셔리하고 품격있는 캠프!!

BEAUTY

- 36 **좌우가 비대칭이네? 턱관절 교정 스트레칭**
- 38 **'마의 삼각지대' 뽀루지 제거 작전**
- 40 **아름다운 얼굴, 그 중심의 미학 '코'**
- 42 **부담NONO! 머메이드 메이크업**
- 44 **스트라이프의 무한 변신!!**
- 46 **단계별 눈썹 그리기 노하우~**
- 48 **먹지마세요! 초콜릿 뷰티 아이템**
- 66 **숨어있는 키 2cm를 찾아주는 스트레칭**
- 67 **아시안칼럼**

28 | 광고문의 T. 03-5812-8990

LIVING

- 50 **집에서 만들어 먹는 우리집 중화요리**
- 52 **인류 최초의 조미료 '식초'섭취 주의점**
- 54 **동경 B큐 구르메 탐방기**
- 56 **의사가 바로잡는 잘못 알려진 건강상식**
- 58 **MINI BUT COOL~ 작은 집 인테리어**
- 60 **웃음으로 면역 물질
200배 증가 웃으며 건강찾기**
- 64 **행복한 책 읽기 5월의 추천 도서**
- 72 **장어 불고기
참치 두부 조림**

LOVE+TRABLE

62 **일본에서 만나는 뜻밖의 동물 친구들 PART2**

ENTERTAINMENT ...

- 68 **쏙쏙 원포인트 골프레슨**
- 70 **극 공감 유발!!
정부의 비리를 다룬 영화 BEST6**
- 74 **꿈풀이**
- 76 **날말퍼즐**
- 78 **틀린 그림 찾기**
- 80 **띠별운세**
- 86 **별자리 운세**
- 90 **심리테스트**

C-Festival 2018 @coex

하늘에서 쏟아지는 유성들을 만나듯, 코엑스 C-Festival 2018에서 각양각색의 다양한 콘텐츠(유성)와의 짧고 강렬한 만남을 통해 5일간의 축제를 즐겨보자!

● 행사기간: 2018. 05-02 ~
2018. 05-06(6일간)

● 관람시간 및 입장료: 11:00~ 19:00
/ 10,000원

● 행사장소: 코엑스 전시장 A, B, C, D홀, 야외광장, 영동대로(5/6) 일대

● 행사소개: 밀레니엄 세대의 예술적, 문화적 니즈를 충족시키고 소통의 창구를 제공하는 도심형 PLATFORM FESTIVAL, 동시대를 살아가는 트렌디한 작가들의 아트&디자인 쇼케이스와 문화의 흐름을 직접 경험할 수 있는 문화 쇼케이스를 모두 만나보세요.

● 행사 내용

- 초이스 C

1. 푸른 점 **에어리얼 퍼포먼스**: 코엑스 광장(동측) 5/4-5/5 20:00~20:30
2. Special showcase1 **MonstaX**: 코엑스 광장(동측) 5/2, 19:30~20:30
3. Special showcase2 **우주소녀**: 코엑스 광장(동측) 5/6, 19:00~20:00

- 뮤직 C 아시안 스페이스 (아시아 뮤지션 공연)

01. Music C Day Session
코엑스 광장(동측): 5/2~5/6, 16:00~17:00
K-POP 광장: 5/2~5/6, 15:00~16:00
02. Music C Night Session
코엑스 광장(동측): 5/2~5/5, 21:00~22:00
5/6, 20:00~22:00
K-POP광장: 5/2~5/6 20:00~22:00

- 플레이 C

01. 키즈팡키즈퐁(코엑스 키즈랜드)
전시홀 B2:5/4~5/6, 11:00~19:00
02. 탱키 패밀리 스페이스(키즈 우주 체험)
동문 로비: 5/2~5/6, 11:00~19:00
03. 슈퍼 히어로 로드(키즈 히어로 체험존)
동문 로비: 5/2~5/6, 11:00~19:00

한국이야기 Story of Korea



04. 별의 길을 걷다)별
아트워크 로드

-아트 & 컬처

01. C#(아트&디자인
아지트, 컬처 아지트)
전시홀 A, B
5/2~5/6, 11:00~19:00
02. 아트 토이 컬처
홀A: 5/2~5/6, 11:00~18:00
03. 백상 예술 대상
홀D: 5/3, 21:30~

-마켓 C

01. Eat The Seoul(메가 푸드 페스티벌)
코엑스 광장, KPOP 광장(푸드부스), 동문로비(취식공간) 4/27~5/6, 12:00~22:00
02. 수제맥주축제 (GKBF)
코엑스 광장, KPOP 광장, 동측로비
4/27~5/6, 12:00~22:00
03. 씨페스티벌 와인바자 (와인&전통주 체험 및 클래스) 코엑스 인터컨티넨탈 앞 가든
5/2~5/6, 15:00~21:00

-스토리 C with Kakao Brunch

- 브런치 작가들의 라이프스타일 강연**
KPOP 광장 스테이지
5/2~5/5, 16:00~18:00
5/6, 16:00~19:00



주최/주관 외교부, 주한태국대사관, 강남구,
코엑스 MICE 클러스터 위원회, 한국무역협회
연락처 02-6000-8121
홈페이지 <http://www.c-festival.com>

5월 특집

글램핑 특선

자연을 만끽할 수 있는 캠프!

그러나 텐트같은 장비를 구비하기에는 부담스럽고,
덥거나 춥거나 벌레 등과 같은 불편함과 번거로움을 느끼는 사람도 적지 않습니다.
그러한 분들께 추천해 드릴 '글램핑'입니다.

가벼운 마음으로 호화로운 캠프로 자연 속에서 시간을 보는 것은 어떨까요?

GRAMPING

가정의 달 5월에 추천하는 럭셔리하고 품격있는 캠프!!



글램핑이란?

글래머러스(glamorous) X 캠핑(camping) 조합된 단어로, 편하게 자연을 만끽할 수 있는 고급 캠프를 칭합니다. 유럽에서는 정착하고 있는 글램핑이 최근에는 일본과 한국에서도 즐길 수 있는 장소들이 많이 생겨나고 있습니다.



호시노야후지(星のや富士) / 야마나시

2015년 현대적인 휴식공간을 컨셉으로 카루이자와, 교토, 도쿄, 발리 등에 전개하고 있는 호시노야가 후지에 오픈했습니다. 넓은 공간을 필드로 사용할 수 있게 한 클라우드 테라스에서는 계절과 각 썬에 맞는 액티비티를 제안하고 글램핑 마스터가 상주해 여러분을 서포트합니다. 요리는 더치오븐을 사용한 아웃도어에서의 디너, 메인 다이닝에서의 그릴디너, 인룸 다이닝의 3종이 준비되어 있습니다.



카와구치호수를 전망할 수 있는 캐빈(객실)은 밖과의 경계선을 느끼지 않게끔 설계되어 있어, 밖에 있는 감각으로 쾌적한 시간을 보낼 수 있도록 했습니다.



호시노야후지/ 숲과 나

숲에서 나를 발견한다. 호시노야 후지에는 맨발이 되어 야생초를 밟으며 산을 오르는 코스기 설치되어 있다. 발끝에서 느껴지는 섬세한 감촉. 평탄하지 않은 길이 오히려 즐거움이 되어 다가온다. 떨어진 나뭇잎을 걸을 땐 폭신 폭신, 기분 또한 좋아진다. 바쁜 도시 일상생활에서는 좀처럼 느낄 수 없었던 나의 감각이 열려어느새 그감각에 집중하고 있는 나 자신을 발견한다.

찾아 가는 길



5월 특집

주요 및 전화번호

TEL / 0570-073-066

주소 / 山梨県南都留郡富士河口湖町大石1408

요금 / 1박1실 54,000엔~ (식사별도)
 식사는 아침, 점심, 저녁으로 나뉘어져있으며 요리별 가격이 모두 다르므로 미리 홈페이지상에서 알아보는 것을 추천.

홈페이지 / <https://hoshinoya.com/fuji/>



ROCKHILLS GARDEN 록힐즈 가든 / 카나가와

JR 카와사키역 가까이 위치한 상업 시설의 건물을 리노베이션해, 새로운 가치관과 라이프 스타일을 제안하는 장소로서 오픈한 록힐즈 가든은 잔디위에 텐트, 선배드가 설치되어 있어 가벼운 마음으로 글램핑 기분을 느낄 수 있습니다. 식재료는 지참할 수 있지만 추천 메뉴는 바베큐 코스. 화학 조미료를 사용하지 않은 내추럴한 조리법으로 셰프가 만드는 맛있는 코스 요리를 즐길 수 있습니다.



빌딩의 옥상에서 극상의 BBQ!!
 카와사키역에서 단 6분. 놀면서 배우는 비밀기지!!



BBQ & 생일파티



마마회 & 캠핑



도심속 캠핑

친구와 동료와의 거리가 더욱 가까워진다. 함께 만들고 함께 먹어 더욱 맛있는 극상 BBQ를 제공합니다. 그 외에도 생일 파티나, 마마회, 웨딩식과 기업연수 등 다양한 테마의 모임이 가능한 도심 속 글램핑이다.

자연 속에서 즐기는 보통의 글램핑 보다 다채로운 대응이 가능하기 때문에 색깔이 뚜렷한 단체의 모임에 적격이다.

주소 및 전화번호

TEL / 050-3188-9406

주소 / 奈川県川崎市幸区中幸町3-8-1

영업시간 / (평일)11:00~22:00 (휴일)10:00~21:00 홈페이지 / <http://upbbq.com/>

찾아 가는 길

JR카와사키역(川崎駅)에서 도보 6분



와일드 매직 - 더 레인보우 팜 / 텐트스

WILDMAGIC
The Rainbow Farm

도심에서 보내는 비밀상적인 아웃도어 공간이 펼쳐집니다. 2017년 리뉴얼 오픈한 와일드 매직은, 해먹이 설치되어 더욱 천천히 시간을 보낼 수 있도록 한 패밀리 에리어와, 캠프 피어를 주변으로 특별한 밤을 보낼 수 있도록 준비된 파이어 피트 에리어 등 바リエ이션을 다양하게 준비하여 본격적인 바베큐와 아웃도어를 즐길 수 있습니다.



씨사이드 구역

패밀리 구역

파이어 피트 구역

플랜츠&워터 구역



개더링 구역

빌리지 구역

파티 구역

5월 특집

주소 및 전화번호

주소 / 東京都江東区豊洲6-1-23
 영업시간 / 10:00 ~ 22:00

구역별 영업시간

- VILLAGE AREA 10:00 ~ 14:00 · 12:00 ~ 16:00 / 18:00 ~ 22:00
- FIRE PIT AREA 11:00 ~ 15:00 / 17:00 ~ 21:00
- FAMILY AREA 10:00 ~ 14:00 / 18:00 ~ 22:00
- SEASIDE AREA 11:00 ~ 15:00 / 17:00 ~ 21:00
- PLANT&WATER AREA 11:00 ~ 15:00 / 17:00 ~ 21:00
- RAINBOW BAR 10:00 ~ 22:00 (FOOD L.O 21:00 / DRINK L.O 21:30)
- CAFE 'PIT MASTERS' 11:00 ~ 23:00 (FOOD · DRINK L.O 22:00)

홈페이지 / <https://wildmagic.jp/>

찾아 가는 길

유리카모메신토요스 역 도보1분
 도쿄 메트로 토요스역 북쪽 출구 도보10분



더 광캠ป์ / 치바 카토리 (香取市)

도심에서 보내는 비밀상적인 아웃도어 공간이 펼쳐집니다. 2017년 리뉴얼 오픈한 와일드 매직은, 해먹이 설치되어 더욱 천천히 시간을 보낼 수 있도록 한 패밀리 에리어와, 캠핑 파이어를 주변으로 특별한 밤을 보낼 수 있도록 준비된 파이어 피트 에리어 등 바リエ이션을 다양하게 준비하여 본격적인 바베큐와 아웃도어를 즐길 수 있습니다.



화농원 (貨農園)



마음이 가득차는 또 하나의 마을. 농사를 짓고 뛰어 놀며 사람들과 그리고 땅에서 자라는 새생명들과 인연을 만들어 가는 농원 리조트. 일상의 바쁜 일들은 잊어버리고 주말의 일부분을 농원에서 지내봅니다. 자녀 분들이나 주변 친구들 맨손으로 가볍게 방문 하셔도 채소나 과일을 기르며 주말을 즐길 수 있습니다.

♠ 추억을 공유한다.

자녀 분들과 지인들과 소중한 시간을 함께하며, 만듦 감동과 좋은 추억들은 시간이 지나도 마음 속에 남아 소중한 재산이 됩니다.

♠ 수확의 성취감을 느껴보자.

보통 슈퍼나 마트에서만 볼 수 있는 채소나 과일들을 자신이 직접 길러 수확함으로써 느끼게 되는 성취감은 특별합니다.

♠ 수확해서 바로 먹어보자.

나의 시간과 수고, 그리고 계절이 지나 재배된 땅이 주는 선물을 그 자리에서 바로 먹어 봄으로써 본연의 맛을 느껴보고 공유합니다.

카린노유 (かりんの湯)

광활한 부지 안의 온천에서 하루의 피로를 풀고 몸과 마음의 휴식을... 점심에는 일본풍 정원을 감상하며, 밤에는 별이 가득한 밤하늘을 바라보며 노천탕에서 시간을 보내봅시다.



노천탕 옆 건물에선 편안하게 식사를 하고 만담을 나눌 수 있는 공간이 마련되어 소중한 시간을 보낼 수 있습니다.



바베큐장 (BBQ)

숙박 (宿泊)

더 팜의 숙소는 크게 그램핑과 농원 내 캠핑장, 코테지 3가지로 나눌 수 있습니다.



준비된 텐트에서 몸만 들어와 캠핑을 하시고 싶으시면 그램핑을, 농원 내의 넓은 부지에 본인의 텐트와 물품으로 캠핑을 하시고 싶으시면 농원 내 캠핑 코스를, 더 팜에 설치된 건물에서 내집같은 분위기에서 캠핑을 하시고 싶으시면 코테지 숙박을 하시면 됩니다. 코테지 숙박의 경우 애완동물과 함께 하실 수도 있으며 연중무휴이니 본인의 스케줄에 맞게 고르시면 됩니다.

바베큐 코스

- 빈 손 BBQ코스
성인 1000엔~+메뉴 요금/ 소인 700엔~+메뉴 요금
- 식재 모치코미 코스
성인 3000엔~/ 소인2500엔~



뷰티 트레이닝

좌우가 비대칭이네? 턱관절 교정 스트레칭



턱관절 부정 교합과 안면 비대칭에 대해 알아보고 스트레칭 자세 교정법도 알아보자.

CASE2 비대칭 부정교합과 24&72 | 02

비대칭 혹은 부정교합이 있을 시 뼈 한쪽이 틀어졌다고 생각한다. 하지만 해부학적으로 뼈 자체에 문제가 있는 사람은 거의 없다. 대부분 뼈를 연결하는 과정에 문제가 있는 것이다. 부정 교합을 교정하더라도 이는 머릿 속에 저장된 메모리에 의해 24시간 안에 이전 상황으로 다시 돌아간다. 뇌의 메모리를 바꾸기 위해서는 명심해야 할 숫자가 있다. 바로 24와 72.

CASE1 턱관절 부정교합의 3대 증상 | 01

턱관절 부정 교합의 3대 증상은 턱에서 딱딱 소리가 나고 아픈 것이다. 그리고 목과 어깨 통증, 두통이다. 턱관절이 틀어지면 3차 신경을 과도하게 자극하게 된다.

3차 신경은 눈, 코, 입, 측두엽, 우리 몸통으로 내려가는 신경의 뿌리라 할 수 있다. 그 뿌리의 어느 부위를 자극하느냐에 따라 눈이 침침할 수도, 코에 비염이 생길 수도, 두통이 올 수도 있다.



72시간을 넘기 전에 반복하되 24번 반복해야 뇌의 메모리를 바꿀 수 있다. 3일에 한번, 24회 꾸준히 운동을 하면 평생을 건강하게 살 수 있는 것이다.

턱관절 부정 교합과 안면 비대칭은 반드시 두통을 동반한다. 두통은 물론 만성 피로로 인해 많이 자도 피곤하고 아침에 일어나기 힘들다. 잘 때 이갈이를 하기도 한다. 턱관절 부정 교합으로 인한 만성 피로감은 삶의 질을 떨어뜨려 반드시 개선해야 한다.

턱관절 이상은 전 척추를 동시에 치료하고 생활 습관 자체를 개선해야 재발하지 않는다. 스트레스를 받으면 측두엽, 두개골 측면, 두개골 후하방, 목과 어깨, 능형근이라는 날개 뼈 사이에 있는 근육이 강하게 수축하는데 이로 인해 일자목 증상도 동반할 수 있다. 턱관절 밸런스를 맞추기 위해 목과 어깨까지 연결된 근육을 이완시키고 하악과 상악을 연결하는 근육을 사용하도록 한다. 목과 경추 등 뒤쪽 목 근육을 강화시키고 앞쪽 목 근육은 이완시키는 운동을 한다.

뷰티 트레이닝

CARE1 목과 어깨 대각선 늘리기 | 01



▶ HOW TO

- a 시선이 45도로 옆을 향하도록 목을 돌린 뒤 반대쪽 어깨에 손을 올린다.
- b 어깨가 앞으로 말리지 않도록 바깥쪽으로 지그시 밀어 준다. 이때 반대쪽 어깨에 힘이 들어가지 않도록 주의한다.
- c 양쪽 10초씩 10회 반복한다.

▶ TIP

나이가 들면서 목과 어깨 라인이 무너지면 의료 시술을 받아도 나이 들어 보이는 것을 막을 수 없다. 이 동작을 꾸준히 하면 목과 어깨라인이 회복된다.

CARE2 목근육 마사지 | 02



▶ HOW TO

- a 시선이 45도로 옆을 향하도록 목을 돌린 뒤 밖으로 두드러지게 보이는 근육을 확인한다.
- b 엄지와 검지로 근육을 깊숙이 잡고 아래에서 부터 위아래로 주무르며 2분간 마사지한다.

▶ TIP

아름다운 목선을 만들어 주고 목 주름을 없애는 데 탁월하다. 목, 어깨 주변 근육의 탄력을 유지하기 때문에 동안 만들기에 필수적인 마사지다.

CARE3 두피마사지 (측두근 마사지) | 03



▶ HOW TO

가볍게 주먹을 쥔 상태로 가운데 손가락 두번째 마디를 사용하여 귓바퀴 바로 위(측두엽) 두피를 아래, 위 방향으로 2분간 마사지한다.

▶ TIP

집중력 향상, 두피 혈액 순환 증진, 얼굴 주름이 귀 앞쪽으로 시작되므로 꾸준히 할 경우 안면 근육에 탄력이 생긴다.

CARE4 턱마사지 (교근 마사지) | 04



▶ HOW TO

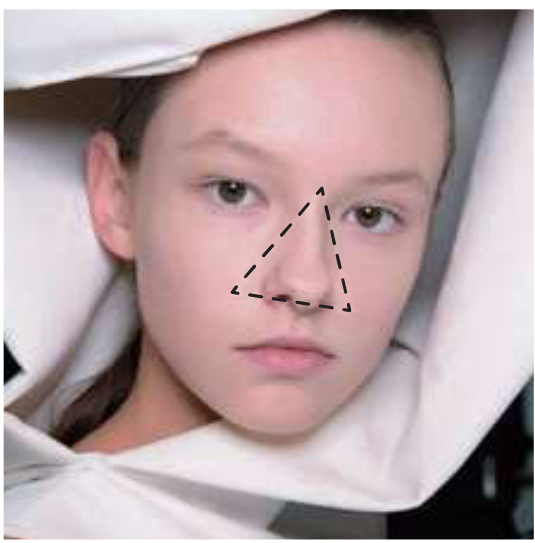
- a 이를 짹 물고 턱 부분에서 두드러지게 드러나는 근육을 확인한다. 마사지를 할 위치를 확인한 뒤 짹 물었던 이의 힘을 풀어 준다.
- b 손에 주먹을 쥔 뒤 가장 뾰족한 관절을 이용해 그 부분을 위아래 방향으로 2분간 마사지한다.

▶ TIP

세안할 때 비누를 얼굴에 분히고 마사지는 습관을 가지면 좋다. 얼굴을 V라인으로 만드는 데 효과적이다.

스킨 케어

'마의 삼각지대' 뾰루지 제거 작전



♥ 피부 트러블 경험담
지금의 뷰티 프로들도 이런 과거가 있다

▶ EPISODE 1

-뷰티 디렉터 A씨
누구나 한 번쯤 해봤을 거다. 모나미 볼펜 앞머리로 여드름을 꼭 눌러 터뜨리는 짓 말이다. 콧방울 바로 옆, 굴곡진 부위에 어쩔 그렇게 꼭 들어맞는지, 힘껏 눌렀더니 동그란 자국과 함께 피가 났다. 다음 날 보니 점이 되었고 결국 피부과에서 색소 빼는 레이저 치료를 3번 받고 나서야 없앨 수 있었다.

▶ EPISODE 2

-뷰티 디렉터 B씨
소개팅 하루 전, 하필 인중에 났다. 크게 돌출되어 있기에 손톱으로 눌렀다. 트러블 하나만 있던 부위 양옆에 네일아트로 길고 화려했던 손톱 끝의 반달 모양이 사이좋게 데칼코마니를 이루었

38 | 광고문의 T. 03-5812-8990

트러블 하나 짚을 뿐인데, 마치 치과에서 마취주사를 놓을 때처럼 안면 신경이 마비되었다는 뉴스가 속출하고 있다.

고, 다음 날 감염으로 인해 벌겋게 붓고 커져서 태어난 이래 가장 못생겨 보이는 상태가 되었다. 그러니까 그때 그 남자를 놓친 건 다 이 여드름 탓이다.

▶ EPISODE 3

-라임 네일원장 C씨
무리하게 트러블을 짜면서 각질이 한 겹 벗겨졌다. 이후 주변에 자꾸 물고기의 비늘 같은 각질이 보이기에 핀셋으로 뜯어냈다. 겹겹이 벗겨낼 때마다 묘한 쾌감이 들더라. 시간이 지날수록 각질의 경계가 들떠 울퉁불퉁해졌고, 들뜬 부위를 네일용 니퍼로 살짝 잘라내려다가 살점을 찔렀다. 이때 파인 흉터가 여전히 남아 있다.

♥ '마의 삼각지대란?'

눈썹사이부터 양쪽 콧방울까지

▶ EXPLANE

눈썹 가운데와 콧방울 양옆까지를 연결했을 때 생기는 삼각존. 이 안에 있는 혈관은 뇌로 흐르는 정맥과 연결되어 있다.

트러블을 짜면 고름이 밖으로도 배출 되지만 신체 내부로도 넘어오기 때문에 간혹 함부로 건드렸다가는 세균이 뇌로 흘러들어가, 심할 경우 세균 감염으로 인한 뇌수막염에 이르도록 만든다. 게다가 세균이 혈관을 타고 흘러 몸속으로 퍼지면 장기 손상으로 이어질 수도 있으니 주의할 것. 때 파인 흉터가 여전히 남아 있다.

스킨 케어

♥ 증상 구분하기

내손에 맡길 것인가 병원에 가야하는가?

▶ EXPLANE

블랙헤드가 솟아오르거나, 소위 '좁쌀여드름'이라 말하는 비화농성 트러블은 모공이 막힌 피지 부산물 덩어리가 문제다. 이 경우 모공 속에 딱딱해진 피지를 꺼내는 것으로 주변 조직의 손상 없이 깨끗한 피부를 지킬 수 있다.

화농성 트러블 역시 홈 케어로 관리할 수 있는 종류가 따로 있는데, 모공이 막혀 피지가 밖으로 배출되지 못한 구진 증상의 경우에는 모낭 내 여드름균이 번식해 주변의 염증을 더욱 악화시키므로 철저한 위생 과 방법을 갖춘 상태에서 홈 케어를 하면 효과를 볼 수 있다. 노랑게 굽은 형태의 농포 역시 염증 반응이 진행되어 나타난 현상이지만 손을 사용하지 않고 염증만 푼 짜낸다면 큰 어려움 없이 즉각적인 완화를 확인할 수 있다.

문제는 모낭 내 하부가 추가로 더 파열되어 열감이 있고, 눈에 보이는 것보다 손으로 만졌을 때 병변이 큰 결절 화농성 트러블과 모공이 사방으로 파열되어 주변 조직이 넓게 파인 낭포 트러블이다. 이 두가지의 경우 한 번에 염증을 제거하기가 불가능하니 반드시 손대지 말고 꾸준한 피부과 치료를 통한 완화가 시급하다.

♥ 트러블 안전하게 짜는 법

거즈, 바늘, 라이터, 면봉, AHA, BHA

▶ HOW TO



1 깨끗하게 세안한 뒤 AHA, BHA로 각질을 분리하고 환부의 모공 입구를 말랑하게 만든다.

2 바늘을 불로 소독하고 알코올로 닦는다. 바늘 끝은 반드시 위를 향하도록 할 것.



Check List

당신의 트러블이
아래 항목 중 하나라도
해당된다면 절대
건드리지 말 것

- ☑️ 눈썹 가운데 부터 콧방울 옆까지 삼각형을 이루는 위'마의 삼각지대 부위에 여드름이 났다.
- ☑️ 손으로 톡톡 만져봤을 때 주변부가 전체적으로 땡땡하게 부어올라있고 아파다.
- ☑️ 일주일 넘게 스폿 트리트먼트 발라도 전혀 가라앉을 기미가 보이지않는다.
- ☑️ 고름이 나오다가 중간에 막히거나 끊어져 짜다 만 상태에서 주변이 전체적으로 부었다.
- ☑️ 통증 없이 피지가 뭉친 좁쌀처럼 보이지만 짜지지도, 뜯어지지도 않는다.
- ☑️ 평소 트러블이 나지 않던 부위에서 깊숙하고 단단한 덩어리가 느껴진다.



3 피부 표면과 평행하게 바늘로 모공을 찌른다. 수직으로 바늘이 들어가면 진피 내 혈관을 손상시킨다.

4 면봉을 이용해 지그시 눌러 고름을 끝까지 빼낸다.

성형 & 시술

아름다운 얼굴, 그 중심의 미학 '코'



아름다운 얼굴은 코의 황금비율에서 나온다고 한다. 아름다운 코로 교정해주는 각종 코수술을 소개합니다.

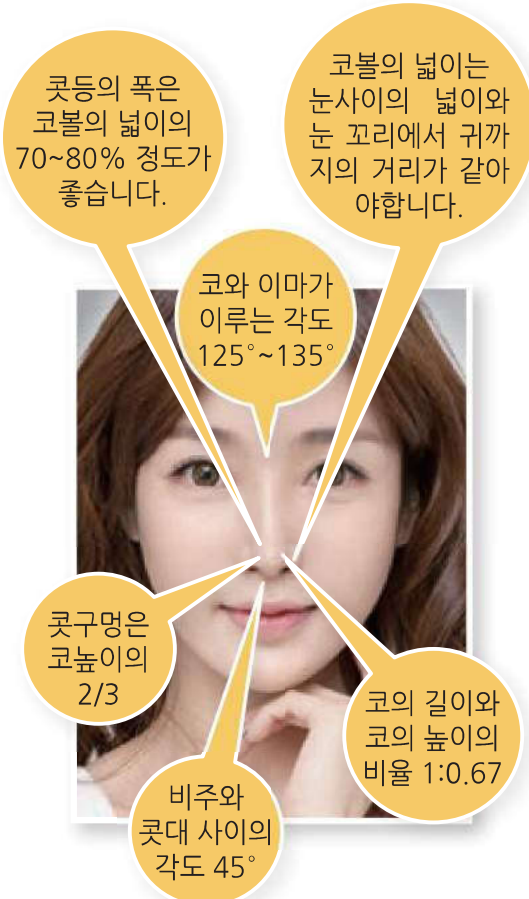
이상적인 코란?

코는 얼굴의 중심에 위치하여 얼굴의 전체적인 입체감, 볼륨감을 담당하고 있습니다. 코가 낮을 경우 상대적으로 입까지 튀어나와 보이기도 하며, 우리 얼굴에서 코가 가지는 미적 요소가 상당히 높습니다. 미미한 얼굴에 볼륨을 주고 입체감 있는 얼굴로 만들 수 있는 가장 효과적인 수술이 바로 코성형입니다.

코성형을 통해 얼굴이 작아 보이는 효과는 물론, 돌출입 개선효과까지 볼 수 있습니다.

많은 성형외과 전문의들은 아름다운 코는 코 자체의 높이보다도 이마-코-입술-턱으로 이어지는 라인을 얼마나 이상적이고 자연스럽게 만들어 내는가가 관건이라고 합니다. 또한 콧대보다 코끝의 위치와 모양, 코끝이 바라보는 각도가 이상적이어야 합니다. 개개인에 따라 이상적인 코의 모양, 높이, 각도 또한 다르기 때문에 코수술이 어렵습니다.

하지만 일반적으로 전문의들이 말하는 이상적인 코의 밸런스에 대해 알아보자.

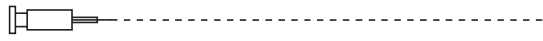


위와같은 각도와 비율이 미의 기준이 될 순 없지만, 일반적인 균형을 설명하기 용이합니다. 이러한 기준을 바탕으로 개인의 코 모양, 얼굴형태, 다른 부위와의 조화등을 고려하여 수술을 진행

성형 & 시술

하는 것이 획일화 되지 않은 맞춤형 성형이라고 합니다.

2. 낮은 코 & 매부리코



낮은 코

선천적으로 콧대가 낮거나 변형으로 낮아진 경우 코 높임술을 시행하며 콧대가 낮으면 입체감이 없기 때문에 밋밋한 인상을 줍니다.

수술 방법



수술시 절개 방법은 매우 다양하지만 크게 절개의 종류에 따라서 코 안의 절개로만 이루어지는 경우와 코 밖으로 절개하는 방법으로 나뉩니다.

코뼈의 골막아래 실리콘이나 고어텍스 등의 보형물을 재료로 삽입하여 콧대를 높여주고 코끝은 자가연골 또는 자가진피를 이용하여 볼륨을 조절한다.



오뎅한 콧대를 조형함으로써 더욱 입체적인 얼굴을 만들어주고 정면과 측면에서 자신 있는 모습을 만들어주며 세련된 이미지형성에 도움을 줍니다.

매부리코

매부리코는 인상이 다소 강해보이고 매서운 느낌을 줄 수 있어 좋지 않은 이미지를 떠올리게 됩니다. 특히 여성의 경우 미인임에도 불구하고 부드

러운 이미지에 큰 걸림돌이 되기도 합니다.



매부리코는 코뼈와 연골의 중앙부분이 지나치게 성장한 것이 원인이 되며, 사고등으로 매부리코 증상을 보이시는 분들도 많습니다.

정도가 약한 매부리코일 경우엔 튀어나온 연골부분을 갈아주거나 코끝 성형으로 교정이 가능하며, 심한 경우에는 전체적으로 줄이는 수술을 합니다.



매부리코를 교정함으로써 매끈한 콧등을 만들어주고 이로인해 부드러운 인상을 갖게 됩니다. 본래 미인상인 분들도 매부리코로 인해 밸런스가 망가지는 경우가 많습니다.

※ 수술 후 주의사항

- 붓기
수술 후 48시간 동안은 아이스팩 찜질을 잘 해 주셔야 덜 붓습니다.
- 콧물, 코피
수술 후 고여있던 피가 배어나올 수 있습니다. 닦아주시기만 하면 됩니다.
- 안경착용
안경착용은 한달 후 부터 해야합니다.

메이크업

부담 NONO! 머메이드 메이크업



푸른 느낌을 주는 머메이드 메이크업이 부담스럽다고 생각하시나요? 부담스럽지 않은 인어 메이크업 방법의 핵심은 새도우를 적재적소에 배치하는 것.

▶ part 1

#뺨 CHEEKS



인어 메이크업을 처음보고 미의 여신 아프로디테가 아름다운 인어의 형상으로 바다 위를 올라왔다는 느낌을 받았다. 신비로운 색채와 영롱한 빛의 향연, 머메이드의 아름다움을 흠치는 방법이 머메이드 메이크업이다.

그러나 많은 분들이 푸르딩딩하고 옅한 핑이 많아 부담스럽고 따라하기 망설여진다고 합니다.

이번에 소개할 인어 메이크업은 '엇! 저사람 인어메이크업 했네!'라고 생각할 정도는 아닌, 하지만 특징을 잘 살려 실생활에 응용 또한 가능한 '리얼웨이 머메이드 메이크업' 하우투입니다.

치크, 아이 혹은 립 중 한 부위에 집중하는 편이 좋고, 컬러는 본인 피부톤에 어울리는 핑크/코랄/오렌지 중 한 가지 컬러를 골라 활용하는 것이 좋아요.

1. 크림 블러셔를 광대 가장 높은 지점에서 눈꼬리 방향으로 바른다.
2. 그 위에 동일한 컬러 톤의 파우더 블러셔로 눈꼬리를 감싸는 C존까지 넓게 펴 발라 발색을 높이고 표면을 보송하게 정리한다.
3. 시어한느낌의 오팔 핑이 섞인 하이라이터를 펜 브러시로 가볍게 덧발라 마무리!

메이크업

▶ part 2

#눈 EYE



1. 크림 타입 아이섀도를 눈두덩 1/3지점까지 얇게 펴 바른다.
2. 차르르한펄감의아이섀도로 눈앞머리부터 눈동자 바로 위 지점까지 매끄럽게 터치.
3. 눈앞머리는 한 번 더 발라 빛을 더하면 끝!



1. 누드톤크림 타입 아이섀도로 입술을 정돈한다.
2. 입술 안쪽에만 세미매트 질감의 핑크 크림 색도를 그라데이션해바른 뒤 글로스를 듬뿍 얹는다.
3. 글로스를납작한 립브러시로 입술산에서 시작, 입술 안쪽으로 펴를 퍼뜨리듯 바른 후 입술 산은 한번 더 터치해 반짝임을 더하면 끝!

▶ Item

#머메이드 메이크업 추천 아이템



▶ part 3

#입술 LIPS



패션 트렌드

스트라이프의 무한 변신!!



여러 개의 가로선과 세로선. 스트라이프는 굵기와 간격에 따라 전혀 다르게 보이는 묘한 매력의 패턴이다. 더 강력하고 대담해진 모습으로 나타난 스트라이프의 무한 변신.

S/S 시즌이면 항상 트렌드의 대세로 떠오르는 스트라이프. 이번 시즌에는 버티컬 볼드 스트라이프가 가장 핫한 트렌드다. 컬러는 보색으로, 줄무늬는 가로와 세로를 서로 교차해 입는 것이 쿨한 스타일링을 완성한다. 또 얼터너티브 스트라이프와 블록 스트라이프를 상·하의로 연출하면 리드미컬한 변신이 가능하다.

블록 스트라이프를 가장 시크하게 소화하는 방법은 버티컬 스트라이프나 얼터너티브 스트라이프처럼 훨씬 볼드하거나 선 간격이 촘촘한 아이템과 함께 매칭하는 것으로 스트라이프 스타일링 지수를 한 단계 업그레이드할 수 있다.

:: BLOCK STRIPE :: 블록 스트라이프



- 1 멀티컬러 블록 스트라이프 패턴 원피스
- 2 험라인의 절개가 독특한 재킷
- 3 옐로 포인트 컬러가 눈에 띄는 버뮤다팬츠
- 4 보태니컬 프린팅이 청량함을 배가하는 블록 스트라이프 패턴 원피스

패션 트렌드

:: MARINE STRIPE ::

마린 스트라이프



늘 똑같은 스트라이프 스타일링에 반전을 주고 싶다면? 그동안 가졌던 마린 스트라이프의 이미지는 단번에 날릴 드레시한 스타일링이 그 답이다. 모노크롬 컬러의 모던한 스커트에 페미닌 무드의 레이스나 샤 소재 혹은 브로케이드 스커트를 레이어링하는 기지를 발휘하는 것은 어떨까. 서로 다른 상반된 아이템으로 스타일 밸런스까지 맞출 수 있다.



1 소매 부분의 플리츠 장식이 돋보이는 마린 스트라이프 패턴 원피스

2 드라마틱한 플라운스 커프스가 매력적인 마린 스트라이프 톱

3 야자수, 홍학 등의 일러스트가 시선을 사로잡는 마린 스트라이프 플레어 롱스커트

4 경쾌한 마린 스트라이프 패턴 원피스

:: MULTI STRIPE ::

멀티 스트라이프



서로 다른 간격의 스트라이프를 여러 가지 아이템으로 세련되게 스타일링한 멀버리의 슈트 룩, 셔츠 양옆의 컬러를 다르게 한 유니크한 디자인으로 패턴을 더욱 돋보이게 함은 물론, 실키한 팬츠에 스트랩 힐로 여성미까지 더한 니나리치의 정제된 멀티 스트라이프 패턴 룩은 지금 당장 입고 출근해도 손색없을 정도!



1 슬릿과 양 사이드의 보 장식이 유니크한 벨 슬리브 니트 톱

2 원색 컬러의 멀티 스트라이프가 돋보이는 버뮤다팬츠

3 멀티컬러 블록 슬리브리스 원피스

4 드라마틱한 울동감이 느껴지는 글리터 맥시 플리츠스커트

■ 뷰티 노하우

단계별 눈썹 그리기 노하우~



대부분의 사람이 베이스 메이크업을 끝내고 그 다음으로 연출하는 것이 바로 눈썹이다. 얼굴형이나 이목구비의 균형을 잡아주는 역할을 하는 눈썹을 어떻게 그리느냐에 따라 인상은 물론 메이크업의 승패가 판가름 난다.

4 눈썹 굵기의 정도는? 눈썹산 앞쪽은 본인 눈썹과 비슷한 두께가 좋고, 꼬리 부분으로 갈수록 자연스럽게 얇아지는 것이 좋다.

5 눈썹의 색은? 눈썹은 헤어보다 한두 톤 정도 밝은 컬러를 선택한다. 그래야만 얼굴 전체가 환해 보이는 브라이팅 효과를 얻을 수 있다. 눈썹 컬러는 연할수록 부드럽고 온화한 인상을, 진할수록 강렬하고 또렷한 인상을 줄 수 있다.

♥ 눈썹 그리기 기본 원칙 5가지

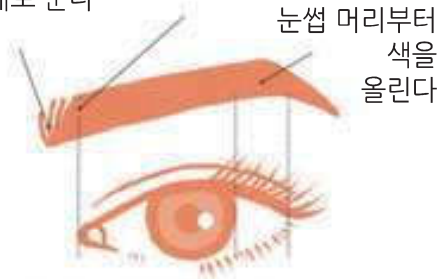
1 눈썹의 시작은 어디? 콧방울 바로 위의 움푹 들어간 부분에서 시작해 콧대를 따라 일직선이 되도록 연필을 댔을 때 눈썹과 만나는 위치가 가장 이상적인 눈썹의 시작점이다.

2 눈썹의 길이는? 찍이 너무 길면 나이 들어 보이고, 너무 짧으면 얼굴이 커 보일 수 있으니 적절한 길이를 찾는 것이 중요하다. 연필로 콧방울 바깥쪽과 눈꼬리 부분을 연결했을 때 45도 각도로 이어서 만나는 지점이 가장 이상적인 눈썹 길이이다.

3 눈썹산의 위치는? 눈썹산은 기본적으로 눈앞 머리에서 3분의 2 지점의 가장 높은 부분을 산으로 정하면 된다. 각을 살린 뒤 결을 따라 한 올씩 심듯이 앞머리에서 꼬리 방향으로 그리고, 앞부분만 아래에서 위로 가볍게 터치한다.

눈썹 머리부터 차례대로
그린다

자연 그대로 둔다



흰자위 부분의 연장선 위에 눈썹산이 오도록 그린다.

뷰티 노하우

♥ 완벽하게 눈썹 그리기 ——— ——— 단점 완화하며 모양 잡기

얼굴이 길다면 일자 눈썹 TYPE 1

눈썹산을 거의 없애 눈꼬리까지 일자로 굽게 그린 일자 눈썹은 긴 얼굴형에 잘 어울린다. 시선을 절단시켜 얼굴이 짧아 보이는 효과를 볼 수 있다.



1 눈썹산 없이 완만하게 일자로 눈썹 틀을 잡는다. 이때 눈썹꼬리는 짧게 연출하는 것이 포인트.
2 눈썹앞머리의 윗부분을 실제 눈썹난 곳보다 살짝 위까지 그려 눈썹을 전체적으로 일자로 연출한다.

각진 얼굴이라면 아치 눈썹 TYPE 2

광대, 턱 등이 도드라진 각진 얼굴형은 눈썹을 아치형으로 그릴 것. 완만한 아치형 눈썹은 인상이 한결 부드러워 보이게 한다. 아치형 눈썹을 그릴 때 컬러는 너무 밝지 않게, 두께는 일자 눈썹보다 조금 얇게 그린다.



1 눈썹뼈가 올라가 있는 부분을 손으로 만져본 다음 그 부분을 곡선으로 이어준다는 느낌으로 그린다.

2 눈썹앞머리의 하단 부분을 실제 눈썹이 난 부위보다 살짝 아래까지 내려오게 그려 완만한 아치를 연출한다.

둥근 얼굴이라면 앵글드 눈썹 TYPE 3

얼굴이 둥근 편이라면 눈썹을 각지게 그려 커버한다. 눈썹의 3분의 2 지점에서 눈썹산을 만들고 뒤쪽은 날렵하게 빼듯 그리면 세련돼 보인다. 이때 눈썹 각은 너무 인위적으로 연출하지 않도록 한다.



1 눈썹의 3분의 2 지점에서 눈썹산을 각지게 윤곽을 그린다. 눈썹산과 눈썹산 밑지점에서 그려 눈썹꼬리 끝에서 만나게끔 연결한다.
2 눈썹앞머리의 하단 부분도 살짝 아래까지 내려오게 그려 각을 더욱 강조한다.

술이 많고 정돈되지 않은 눈썹 TYPE 4

눈썹 술이 많다면 다듬기만 해도 충분히 깔끔하게 눈썹을 연출할 수 있다. 라인 밖으로 튀어나온 눈썹을 자른 뒤 결만 제대로 살려 자연스럽게 연출.



1 스크루 브러시로 눈썹을 빗어 결을 정리한 후 튀어나온 부분만 트위저로 깔끔하게 자른다.
2 브로 젤을 눈썹 결대로 발라 고정시켜 마무리한다.

시크릿 뷰티

먹지마세요! 초콜릿 뷰티 아이템



초콜릿보다 더 달달한 뷰티템. 남친과 비교도 안 되는 달달함! 제품력은 덤!

SECRET1 허쉬 초콜릿 립밤



*허쉬 초콜릿 립밤 HERSHEY'S CHOCOLATE

초콜릿 덕후들 사이에서 이미 유명한 허쉬 초콜릿 립밤. 패키지부터 허쉬 초콜릿 그 자체로 두껍을 열면 달달한 향과 함께 당장이라도 한 입 해야 할 듯한 비주얼이 등장한다. 바르는 것만으로도 당이 채워질거 같은 이 아이템은 해외 직구를 통해서 구입이 가능하다.

48 | 광고문의 T. 03-5812-8990

SECRET 2 16브랜드 16블릭킷 섀도우



*16브랜드 16블릭킷 섀도우 16BRAND 16BRICKIT SHADOW

각각의 섀도우들을 연결하면 어느새 초콜릿 모양이 완성되는 16 브릭킷 섀도우.

원하는 컬러끼리 떼었다 붙였다 자신의 취향대로 조합하여 초콜릿 처럼 달콤한 아이 메이크업을 완성해 보자. 뒷면에 컬러표도 붙어 있어 여러개 소지하여도 쉽게 구분이 가능하다

시크릿 뷰티

SECRET 3 부르조아 듀오 초콜릿



*부르조아 듀오 초콜릿 BOURJOIS DUO CHOCOLATE

초콜릿 우유를 연상시키는 패키지가 돋보이는 어피의 우유 한 팩. 우유와 카카오 추출물이 묵은 각질을 매끄럽게 정돈시키고 윤기있는 피부로 가꾸어준다. 총 7가지 맛(?)으로 구성되어 있어 1일 1팩 바르는 즐거움도 있다.

SECRET 5 에이티폭스 자소엽차



*에이티폭스 자소엽차 A:T FOX CHOCO SOAP

초콜릿을 연상시키는 모양과 달콤한 향기로 디저트 같은 클렌징 타임을 선사하는 초콜릿 비누다. 3등분씩 나눠서 사용하면 풍부한 거품이 피부 노폐물을 제거하고 피부를 밝고 생기 있게 가꾸어준다.

SECRET 4 어피우유 한팩



*어피우유 한팩 A'PIEU MILK PACK

초콜릿 우유를 연상시키는 패키지가 돋보이는 어피의 우유 한 팩. 우유와 카카오 추출물이 묵은 각질을 매끄럽게 정돈시키고 윤기있는 피부로 가꾸어준다. 총 7가지 맛(?)으로 구성되어 있어 1일 1팩 바르는 즐거움도 있다.

SECRET 6 플래쉬 코코아 바디 엑스폴리언트



*플래쉬 코코아 바디 엑스폴리언트 FLACH COCOA BODY EXFOLIANT

초콜릿처럼 달콤한 향과 텍스처, 패키지까지 초콜릿 그 자체인 바디 스크럽. 카카오 입자와 카카오 껍질 가루를 그대로 넣어 피부의 각질을 부드럽게 제거해 주고 풍부한 영양을 공급해준다.

푸드 레시피

집에서 만들어 먹는 우리집 중화요리



짜장면

4인분 기준

[재료]

돼지고기 400g, 양파 2개, 양배추 1/4개, 호박 1/2개, 당근 1/2개, 완두콩 약간, 칼국수면 500g

[양념]

짜장가루 1컵, 포도씨유 1/2컵, 생강즙 1/2스푼, 간마늘 1/2스푼

[맛술 양념]

간장 2T, 굴소스 1T, 설탕 0.5T, 참기름 1T, 후춧가루

[만들기]

- ① 양배추, 양파, 당근, 호박을 잘게 썰어 놓습니다.
- ② 포도씨유를 넣어 뜨겁게 달군 후라이팬에 돼지고기를 튀기듯 볶다가 생강즙(생강즙)과 간마늘을 넣어줍니다. (고기냄새 제거)
- ③ 잘볶아진 돼지고기에 양파를 넣어 볶습니다.
- ④ 양파가 갈색이 날때까지 볶습니다. 양파의 풍미가 살아납니다.
- ⑤ 준비한 야채들도 넣어 잘 볶아줍니다.
- ⑥ 야채가 숨이죽고 수분이 나오면 짜장가루를 조금씩 나눠 넣으며 덩어리지지 않게 볶아줍니다.
- ⑦ 짜장이 너무 되면 물을 반컵만 넣어 짜장을 완성합니다.
- ⑧ 냄비에 물을 넉넉히 붓고 칼국수면을 삶아주고 짜장을 올려 짜장면을 완성합니다.

매일매일 시켜먹는 똑같은 중화요리에 질리셨다면 여기 집에서 할 수 있는 중화요리 레시피가 있습니다.



군만두

2인분 기준

[재료]

소고기 150g, 양파 1/2개, 파프리카 1/5개, 다진마늘 1T, 다진대파 1T, 만두피 1팩

[만들기]

- ① 소고기, 파프리카, 양파는 작게 잘라주시고 마늘, 대파는 다져주시면 됩니다.
- ② 먼저 기름을 두른 달궈진팬에 다진마늘, 대파를 살짝 볶아주고, 그다음에 소고기를 넣어 함께 볶습니다.
- ③ 그리고 나서 나머지 야채를 넣어 센불에 살짝 볶은 후, 간장, 설탕, 후추를 넣어 살짝 조리줍니다.
- ④ 약 4-5분 후, 양파가 투명해지면 밥을 넣어 잘 섞어줍니다.
- ⑤ 간이 어느정도 배이면 밥을 넣어 볶아줍니다. 그 다음에 볶은밥을 식혀 만두피에 넣어 빚어줍니다.
- ⑥ 후라이팬에 기름을 둘러 튀겨줍니다.



탕수육

2인분 기준

[재료]

돼지 등심200g, 양파1/4, 대파 흰부분1/3대, 당근1/4개, 오이1/10, 목이버섯2개

[반죽 및 소스]

계란1개, 녹말가루200g, 진간장15ml, 식초50ml, 백설탕, 30g, 물200ml

[만들기]

- ①고기는 길이 4cm 두께 1cm 정도로 사각형크기로 썰어주고, 청주 1T 간장 1T 넣고 밑간해 둡니다.
- ②대파,오이,당근,양파는 4cm 1.5cm 로 썰고 불린 목이는 뜯어줍니다.
- ③고기에 달걀과 녹말로 튀김옷 만들어 줍니다. 녹말가루 200g 달걀한개 넣고 반죽해 줍니다.
- ④170도의 기름에 바삭하게 튀겨내어 줍니다. 여기서 2번 튀겨주셔야 바삭함을 오래 유지할수 있습니다.
- ⑤뜨거워진 팬에 기름 두르고 대파를 볶아 향을내고 간장과 청주를 1큰술씩 넣어 양파, 당근 ,오이 순서대로 넣어 볶아줍니다.
- ⑥준비된 육수나 물을 한컵 부어줍니다.
- ⑦녹말물 넣어 농도 맞춰줍니다. 여기서 팁은 반드시 소스가 끓을때 녹말물 넣어야지 소스가 맑게 나옵니다.
- ⑧예쁜 그릇에 담아 주어 완성시킨다.



짬뽕

2인분 기준

[주재료]

사골육수1L, 굴소스2T, 오징어1/2마리, 표고버섯4장, 양파1/2개, 대파1/2개, 고춧가루5T, 소금2꼬집, 홍합10개, 목이버섯 10장, 새우8마리, 마늘1T, 소바면1팩

[만들기]

- ①홍합과 새우를 흐르는 물에 잘 씻어 준비하고, 대파는 썰어서 준비한다.
- ②목이버섯은 물에 불려 살짝 데쳐서 준비해줍니다.
- ③오징어는 먹기알맞은 크기로 채썰어 준비해주고 양파도 채썰기로 준비합니다.
- ④해산물이 있지만, 더욱 깊은 맛을 좋아하시는 분들은 사골육수를 사용해도 좋습니다.
- ⑤제일 먼저 올리브유를 두르고 고춧가루 넣어 고추기름을 만들어 줍니다. 짬뽕 불 맛의 포인트는 이 고추기름 센 불에 기름과 고춧가루를 볶아주면 살짝 탄듯한 불 맛을 느낄 수 있습니다.
- ⑥고추기름이 만들어졌으면 마늘과 파 넣고 파기름 만들어 다시 한번 볶아줍니다.
- ⑦그다음 나머지 재료 모두 넣고 굴 소스 첨가하여 다시 볶아 주었네요. 짬뽕 불 맛 살려주시려면 이렇게 먼저 볶아주시는 것이 포인트.
- ⑧볶아진 재료에 사골육수 넣어 끓여만 주면 집에서 짬뽕 국물 만들기 완성.
- ⑨짬뽕 국물 만들기 완성될 동안 그 옆에서 소바면을 삶아 줍니다.
- ⑩반찬처럼 볶음으로 해서 드셔도 되지만 덮밥형식으로 드실 분들은 반숙 계란을 준비합니다.
- ⑪잘 삶아진 중화면은 체에 받쳐 물기를 제거해주어야 합니다.
- ⑫물기 제거된 중화면을 그릇에 담아주고, 사골 육수로 만든 짬뽕 국물만 부어 주면 집에서 짬뽕 국물 만들기 완성.

■ 건강생활 팁

인류 최초의 조미료 '식초'섭취 주의점



인류가 발명한 최초의 조미료'로 알려진 식초. 음식의 풍미를 더하는 조미료로서의 역할은 물론 여러 가지 건강 효과를 가지고 있어 다양하게 활용할 수 있다. 식초의 효능과 섭취 시 주의점에 대해 알아보자.

1 식초에 들어있는 영양소는?



● 식초는 전체의 약 90% 이상이 수분으로 이뤄졌다. 식초의 종류에 따라 다소 차이가 있지만, 3대 영양소(탄수화물, 단백질, 지방) 함량은 적으나 그 중 많은 것은 탄수화물이다.

그 외 소량의 비타민과 미네랄, 아미노산을 포함하고 있다. 산 성분으로 구연산, 글루콘산, 초산 등의 유기산이 포함되어 있으며, 그 중에 초산이 차지하는 비중이 가장 높다.

2 장내 환경 개선으로 변비 해소 및 피부 미용 효과

● 식초의 주성분인 초산은 타액과 위액의 분비를 촉진하고 식욕을 증진시키며 소화 효소의 작용을 활발하게 하는 효과도 있다. 또한 장내 유해균의 증식을 억제하고 장내 환경을 개선한다.

개선된 장내 환경은 배변을 촉진해 변비를 개선하는 효능을 기대할 수 있다. 또한 식초의 구연산은 기미 등 피부 잡티와 주름 완화에 효과적인 비타민 C의 흡수를 돕고 독소를 배출시켜 피부 트러블 예방에 도움을 준다.

3 아데노신 생성에 의한 혈압 억제로 고혈압 예방 효과

● 식초에 포함된 초산이 세포에 흡수되면 혈관을 팽창시키는 '아데노신'이라는 물질이 생성된다. 이 물질에 의해 혈관이 팽창하면 혈류가 개선되어 혈압이 낮아지게 된다. 또한 음식의 풍미를 더해 식초를 사용한 만큼 염분 사용을 줄일 수 있기 때문에 고혈압 관리를 위한 저염식에 활용하면 좋다.

4 피로 해소와 칼슘 흡수 향상 효과



● 식초의 초산은 체내에서 구연산으로 변환된다. 구연산은 혈액순환 촉진과 세포 내 물질대사를 원활하게 하기 때문에 피로 해소 효과를 기대할 수 있다. 또한 식초와 칼슘을 함께 섭취하면 칼슘이 체내에서 '초산 칼슘'으로 변하는데, 초산 칼슘은 칼슘을 단독으로 섭취하는 것보다 흡수율이 50% 가량 높아 효율적으로 칼슘을 섭취할 수 있다.

5 혈중 지질 감소로 심뇌혈관 질환 예방 효과



● 혈중 지질은 혈액 속에 녹아있는 지질로 콜레스테롤과 중성지방 등 여러 가지 종류가 있다. 혈중 지질이 많으면 혈전이 생기기 쉬워 심근경색이나 뇌경색 등 심뇌혈관질환 위험이 높아진다. 식초에 들어있는 초산은 콜레스테롤의 합성을 억제하고 혈중 지질을 감소시키는 효과가 있다.

6 식후 혈당 상승 억제 효과

● 식초의 초산은 당의 흡수를 억제하는 작용을 하므로, 식사를 할 때 식초를 사용한 음식을 섭취하면 혈당 상승을 억제하는 효과가 있다. 초절임이나 피클 등은 물론 샐러드 드레싱에도 식초를 활용하면 효과적이다. 다만 노력만 하면 누구나 그 힘을 일깨울 수 있으며, 노력하는 만큼 반드시 젊어진다는 특징이 있다. 꾸준히 '신경 청소'를 하고 생활 습관들을 고쳐 나간다면, 모든 병에서 멀어지고 훨씬 건강한 삶을 누릴 수 있을 것이다.



7 식초를 음료로 마실 때 주의점은?



● 건강을 위해 식초를 음료로 마시는 경우가 있다. 제품별로 그대로 마시는 타입과 희석하여 마시는 타입이 있으므로 희석 비율을 잘 확인한 후 마셔야 한다. 식초는 산도가 강하기 때문에 위 점막을 손상시키지 않도록 식사 중 또는 식후에 마시는 것이 좋으며, 공복에는 마시지 않아야 한다. 하루에 마시는 양은 15~30ml(1~2큰술) 정도가 적당하다.

위장이 약하거나 위장질환이 있는 경우에는 식초 섭취에 특히 주의해야 한다. 하이닥 상담의사 오호준 원장(내과 전문의)은 "위장질환이 있어 위장약을 복용하는 동안에는 식초 음용을 되도록 피해야 한다"며 "위장질환이 치유된 후 식초를 섭취해 보고 속쓰림 등의 증상이 없다면 물게 희석해서 섭취하기를 권한다"고 전했다.

맛집 기행

동경 B큐 구르메 탐방기



사계절 입맛 당기는 미식기행! 특급 동경 B큐 구르메! 화려하지는 않지만 정겨운 사람 냄새가 물씬! 아는 사람들만 아는 시크릿 미식탐방기.

Trattoria Tanta Bocca
이탈리안, 파스타, 스테이크
(トラットリア タンタボッカ)



지방이아닌 고기가 먹고싶다! 마치 육식동물이 된 기분을 느끼고 싶다면 이 곳 와규를 메인으로 한 이탈리아 토랏도리아 탄타보카를 추천한다. 먹음직스러운 붉은육질이 내면의 육식본능을 자극한다.



추천메뉴 1 ▶

うわみすじのグリル(우와미스지노그릴)
• 국산 와규를 사용, 수송나물을 함께 곁들인 스테이크.
겉은 익히고 안쪽 육즙은 그대로 유지하여 풍미를 더했다.

맛집 기행



◀추천메뉴2

牛タンのロースト(규탄노로스토)
·메인이라고 생각 될 정도의
두께를 자랑하는 규탄
윤기있고 촉촉한 비주얼의 육질

추천메뉴3▶

穴子のグルグル(아나고노구루구루)
·붕장어를 가볍게 익혀 말아만든
얼핏 김밥모양의 붕장어말이
붕장어의 깊은 맛과 올리브유와의 조화가 일품



◀추천메뉴4

モンサンミッシェルのムール貝
(몬산밋셰르노루무가이)
·토마토 파스타위에 올려진 흥합 꽃
배부른 상태에서도 계속 손이 간다는
가게의 불가사의 메뉴

★★★★☆

메이지도오리(明治通り),키타산도역(北参道
駅)근처에 위치한 이 가게는 셰프가 고기 마
니아이기 때문일까 어떻게 이런 맛을 고기에
담았을까라는 의문이 들 정도이다. 뿐만아니
라 전채요리나 디저트로 나오는 음식 또한 육
식으로 지친 입안을 편안하게 달래주는 역할
을 톡톡히 하고있다.

東京都渋谷区千駄ヶ谷4-5-1

·영업시간 : 前半(11:30~14:30) 後半(18:00~22:30) 월요일 정규휴무

·TEL : 03-5771-4099 ·<https://tabelog.com/>→**タントボッカ**로 검색



■ 건강 상식

의사가 바로잡는 잘못 알려진 건강상식



알레르기성 접촉피부염은 선천적인 체질의 문제이다?

알레르기성 접촉 피부염은 세포 매개 면역반응인 제4형 과민반응의 한 형태이다. 알레르기성 접촉 피부염의 원인 물질을 보통 알레르겐 또는 항원이라 부르며 이는 정상인에서는 피부병을 일으키지 않으나 특정항원에 알레르기가 있는 사람에서만 피부염을 일으키는 물질을 말한다.

간단히 말해서 알레르기의 원인이 되는 특정물질에 대한 반응이 처음에는 나타나지 않다가 그 물질에 민감화가 된 후에 다시 노출이 되면 습진성의 피부병변이 나타나게 되는 것을 말합니다.

예를들어, 우리가 쉽게 접할 수 있는 화분증의 경우에도 비슷한 경우로 처음에는 화분증에 대한 반응이 없던 사람도 1,2년후에 증상을 보이는 경우로 설명이 가능합니다.

따라서, 새로운 접촉에 대한 자신도 모르던 신체 반응이므로 대부분 후천적으로 발생하게 된다.

● 왜 하필 5월달? ●

5월은 급격히 기온이 변화하는 시기이므로 그만큼 신체 노출 또한 많아지게 됩니다. 알레르기를 일으키는 물질(알레르겐)과의 직접적인 피부 접

5월연휴에 바깥 나들이 준비에 한창인 가정이 많습니다. 5월은 특히나 높은 기온에 신체 노출이 많아지게 되는 시기이므로 알레르기성 접촉피부염에 더욱 유의해야 합니다.

촉이 원인이 되기 때문에 5월에 가장 급증한다고 합니다. 건강보험심사평가원이 최근5년간 진료 인원을 월별로 분석한 결과에서도 알레르기성 접촉피부염 환자는 1년중에 5월에 전월 대비 가장 크게 증가했습니다.

이 증가곡선은 8월까지 다다르며 이후 추워지는 9월 부터 다시 하향곡선을 보입니다.

● 어떠한 증상이 있을까? ●

알레르기성 접촉 피부염인 경우 접촉 수시간내에 소양감을 동반하는 홍반과 부종이 유발된다. 원인이 되는 항원에 따라 증상의 차이가 있어 경한 경우 홍반과 부종이 발생되나 심한 경우 수포가 형성되고 진물이 나는 전형적인 습진 양병변이 형성된다. 때로 이런 습진 양병변에 세균에 의한 2차 감염증으로 인해 농포 및 가피 등이 형성될 수 있다.

쉽게 말해, 피부에 극한 가려움증을 동반하고 작은 물집이 밀집되어 나타나거나 붓고 진물이 나는 증상을 보이게 됩니다.



쉬운 예로 옷나무와 옷닭 알레르기 증상이 알레르기성 접촉피부염을 대표하는 케이스라고 보면 됩니다.



나에게 맞지 않는 원인만 찾으면 된다?

우리가 일상생활에서 접촉하는 여러 물질들이 이런 접촉 피부염을 일으킬 수 있으며 이들 중 흔한 원인들은 다음과 같다.

알레르기성 접촉 피부염을 일으키는 흔한 항원
 식물 : 옷나무, 은행나무, 앵초
 금속 : 니켈, 크롬, 코발트, 수은
 기타 : 고무제품에 관여되는 화학물질, 향료와 관련된 물질, 염색약, 미세먼지, 꽃가루 등

접촉 피부염은 원칙적으로 항원에 노출된 부위에 병변이 발생한다. 따라서 신체부위에 따라 특정 물질에 노출되는 빈도의 차이가 나기 때문에 병변 발생부위가 원인 물질을 추정하는데 크게 도움이 된다.

화장품에 의해서도 접촉 피부염이 유발될 수 있는데 최근 미국 등에서는 화장품의 성분표시가 화장품에 의무화 되어있어 화장품에 의한 부작용 해결에 많은 성과를 거두고 있다. 그러나 개발 도상국에서 이들의 진단 및 치료는 매우 힘든 상태에 있다.

● 알레르기를 어떻게 진단하나요? ●

알레르기성 접촉 피부염 뿐 아니라 모든 접촉 피부염의 진단에서는 무엇보다도 가장 중요한 것은 병력이며 특히 나이, 성별, 직업, 취미 및 본인이 접촉하리라고 믿어지는 모든 물질에 대한 다각적인 문진이 필요하다.

피부병변의 관찰에는 발생 부위와 발진의 모양도 원인물 발견에 대단히 중요하다. 정확한 원인물질의 규명을 위해서는 첩포시험(Patch test)을 실시한다. 첩포시험은 의심스러운 물질을 환자의 피부(주로 등)에 첩포를 이용하여 부착한 후 48시간 지난 후에 이를 제거하고 판독한다

또한, 샴푸, 염색약, 파마제 등에 의해 알레르기성 접촉피부염이 발생할 수 있습니다. 원인 물질에 따라서 머리에만 생기는게 아니라 얼굴, 목에도 발생을 합니다. 다만 머리는 손, 발과 같이 다른부위에 비해 피부각질층이 두껍고 차단기능이 있기 때문에 알레르기성 접촉피부염이 적게 발생을 합니다.

● 치료방법은 어떻게 있을까요? ●

접촉 피부염에서 가장 주의해야 할 점은 원인 물질을 찾아내고 이를 피할 수 있도록 하는 것이 가장 중요하다. 환자자신이 상황을 잘 이해하고 원인 물질을 피할 수 있어야 한다. 예를 들면 시멘트에 접촉 피부염이 발생하는 공사장 인부 같은 경우면 다른 직업으로 전환을 해야 하고, 여성에서 화장품을 사용한 후 피부염이 발생한 경우에는 그 화장품에 들어있는 향료나 기제등을 조사하여 원인물질이 밝혀지면 그 물질이 들어있는 화장품 종류를 쓰지 않도록 해야 하나 현실적으로 화장품의 성분이 알려져 있지 않은 관계로 다른 화장품으로 바꿔 문제가 없으면 사용하도록 한다.

자신에게 알레르기 반응을 일으키는 물질을 잘 숙지해서, 접촉을 피하는 것이 가장 좋지만, 야외 활동을 피하고, 마스크나 긴 옷을 착용함으로써 혹시 모를 노출에 대한 대비를 하며, 해당 접촉부위를 비누를 이용해 신속히 씻어주는게 좋습니다.

임상적으로 홍반과 부종이 심하며 수포형성이 현저하여 진물이 흐르는 급성기에는 휴식이 필요하며 냉습포(cold wet dressing)를 실시한다. 냉습포의 종류는 Burow's액(1:20), 생리 식염수 등을 사용하고, 깨끗한 냉수도 사용할 수 있다. 냉습포의 방법은 소독된 거즈를 3-4겹 포개 환부에 덮고 약물을 약간 흐를 정도로 적신다. 그 후 마르지 않도록 약 20분 동안 계속 약물을 조금씩 부어 거즈를 적신다. 냉습포는 하루에 2-3 회 시행하는 것이 좋다.

냉습포를 시행하면 보통 수일 후 진물이나 부종이 감소하게 된다. 증상이 심한 경우 스테로이드제를 전신 투여하며 용량은 습진의 정도에 따라 다르나 급성 접촉 피부염의 경우는 약 2주간의 투여를 요한다. 병변이 건조해지면 부신피질 호르몬 성분의 크림제, 연고 혹은 로션을 1일 2-3회 도포한다.

인테리어

Mini BUT Cool~ 작은 집 인테리어



여기 나누고 더해서 확 넓어지는 작은 집 인테리어가 있다. 집이 좁다고 인테리어를 포기하는 분들이 많겠지만, 아이디어를 더하면 얼마든지 숨은 공간을 찾아낼 수 있다. 세계 각국 17~45㎡ 규모의 미니 하우스를 찾아 작은 집 넓고 멋스럽게 꾸미는 노하우를 배워보았다.

화이트 컬러로 통일한 스페인



1 바닥과 벽, 창틀 모두 화이트 컬러로 통일해 공간이 한결 넓어 보이고 심플한 느낌이 든다.

58 | 광고문의 T. 03-5812-8990

매일매일 똑같은 인테리어에 지루하다면? 나를 위한 나만의 공간을 디자인하고 싶다면? 여기서 인테리어 고수들이 전하는 인테리어 비법을 살펴보자.

스페인의 작은 해변 마을에 자리한 45㎡(약 13.6평) 규모의 아파트는 그야말로 '화이트 하우스'다. 벽과 바닥, 가구 모두 화이트 컬러로 통일해 공간이 한결 넓어 보인다. 테라스 역시 화이트 컬러로 꾸며 방과 연결된 느낌이 들고 답답하지 않다.



2 주방은 작은 사이즈의 일자형 싱크대를 설치해 좁은 공간을 알차게 활용했다. 벽에는 그레이 컬러가 섞인 타일을 부착해 포인트를 줬다.
3 휴식을 취하는 외부 테라스 공간에는 지붕에 캐노피를 달아 아늑함을 더했다. 내추럴한 느낌의 의자와 빅 사이즈 초록 식물 화분이 싱그러움을 더한다.

여러층으로 공간 배분한 스웨덴

스웨덴 예테보리에 위치한 17㎡(약 5.15평) 규모의 아파트는 협소한 공간을 여러 층으로

배분해 활용도를 높였다. 계단 2개, 침실, 욕실, 주방, 집무 공간, 옷장, 손님방으로 사용할 수 있는 거실 겸 식사 공간이 다 포함된 아무진 공간을 완성한 것. 모든 방은 하나뿐인 창을 기준으로 배분되었고, 틈새 벽에도 수납공간을 만들어 알차게 활용했다.



1 한쪽 코너 벽에 폭이 좁은 싱크대를 부착한 뒤 그 위에 3단 선반을 설치해 공간을 알차게 활용했다. 올리브 그린 톤 싱크대와 벽이 산뜻한 느낌을 준다.

여러층으로 공간 배분한 스웨덴



1 한쪽 코너 벽에 폭이 좁은 싱크대를 부착한 뒤 그 위에 3단 선반을 설치해 공간을 알차게 활용했다. 올리브 그린 톤 싱크대와 벽이 산뜻한 느낌을 준다. 주방 공간활용을 원하시는 분들도 좁은 공간에서 최대한의 효율을 낼 수 있는 공간 인테리어이다.



2 계단을 오르다 보면 주방과 거실 등 다양한 공간이 펼쳐지는 독특한 구조의 아파트.

3 여러 층으로 공간을 나눠 집무 공간, 거실 겸 식사 공간 등을 만들었다. 집이 좁으면 장식을 포기해야한다는 편견을 버릴 것. 빈 공간에 그림을 걸어 포인트를 주었다.



2 계단을 오르다 보면 주방과 거실 등 다양한 공간이 펼쳐지는 독특한 구조의 아파트.

3 여러 층으로 공간을 나눠 집무 공간, 거실 겸 식사 공간 등을 만들었다. 집이 좁으면 장식을 포기해야한다는 편견을 버릴 것. 빈 공간에 그림을 걸어 포인트를 주었다.

웃음으로 면역 물질 200배 증가 웃으며 건강찾기



웃음은 즐거운 상황에서 자연스럽게 나오는 생리학적 반응이지만, 암이나 심장병 등 질병을 치료하는 효과도 있다. 웃음이 우리 몸 곳곳에 긍정적인 기능을 한다는 게 수많은 연구를 통해 밝혀졌다.

힘을 높이는 염증 수치가 66% 낮아졌고, HDL 콜레스테롤 수치가 26% 올라갔다.

- 심장병 위험 낮아지고 수명 연장
- 우울증 감소·다이어트에도 도움
- 억지 웃음으로도 90%의 효과

우리몸에 끼치는 웃음이 전달하는 건강 효과

:: 웃음의 의학적 효과
수명 연장에 도움 & 혈압을 낮추는 작용

■ 수명 연장의 효과

미국 볼메모리얼병원의 보고에 따르면, 웃는 게 수명을 늘리는 데 도움이 된다. 병원을 찾은 외래 환자를 대상으로 장기간 조사했더니, 하루에 15초씩 크게 웃으면 수명이 연장되는 것으로 나타났다. 이는 엔도르핀 같은 호르몬이 잘 분비되며, 면역세포가 강해졌기 때문이다.

■ 혈압을 낮추는 효과

웃으면 심장이 빨리 뛰면서 혈압이 일시적으로 약간 올라간다. 이후에는 혈액순환이 잘 돼서 말초혈관이 확장되고, 코르티솔·아드레날린 같은 스트레스 호르몬 분비가 줄어 혈압이 낮아진다. 웃음은 궁극적으로 심혈관계질환의 위험을 낮춘다. 미국 로마린다대 연구팀이 고혈압·이상지질혈증·당뇨병으로 약물 치료를 받는 20명에게 매일 30분씩 코미디 프로그램을 보며 웃게 했더니, 1년 뒤 심혈관계질환 위



■ 면역력 높아져

5분간 웃으면 면역세포 중 하나인 NK세포(암세포 증식을 억제함) 활성화 시간이 5시간 늘

어난다는 미국 하버드대의 연구 결과가 있다. 서울대병원 웃음치료사 변상아 간호사는 "면역세포 중 림프구 생산을 돕는 감마인터페론이라는 물질이 200배로 많이 나온다"며 "혈액순환이 촉진돼 혈액 속 면역세포가 온몸을 도는 것도 면역력이 증진되는 이유 중 하나다"라고 말했다.

:: 간단하게 알아보는 3단계 웃음운동 매일 웃기 실천법



거울을 보면서 눈꼬리를 내리고 입꼬리를 올리며 "김치~"라고 말한다.



가슴팍이나 무릎을 치면서 "하하" 소리를 내고 웃는다.



가족과 마주보고 앉아 무릎고 1상대방 손을 번갈아 치면서 "하" 소리를 내고 웃는다.

:: 웃음의 의학적 효과 우울감, 소화, 다이어트, 근육운동

■ 우울감 경감
웃으면 세로토닌·도파민·엔도르핀 같은 뇌 신경 전달 물질의 분비가 늘어나 뇌 활동이 활발해진다. 이는 불안·우울·초조 같은 부정적인 감정이 줄어드는 효과로 이어진다. 호주 뉴사우스웨일즈대 연구팀이 치매 노인에게 12주간

웃음치료를 시행했더니, 치매로 인한 불안감이 20% 줄었다.

■ 소화 잘 돼
웃는 동안에는 복근운동이 되는 등 복부가 많이 움직이기 때문에 장의 연동운동이 잘 된다. 크게 웃고 난 뒤에는 부교감신경이 항진되는데, 부교감신경이 교감신경보다 우위에 놓이면 소화 효소가 많이 분비돼 소화 기능이 향상되는 것으로 알려져 있다.

■ 다이어트에 좋아
산소를 많이 머금은 혈액이 온몸을 돌기 때문에 신진대사가 원활해지고, 칼로리 소모량도 높은 편이다. 서울대병원 가정의학과 박민선 교수는 "3분간 박장대소하면 11kcal가 소모된다는 일본의 연구 결과가 있다"며 "이는 3분간 조깅할 때의 칼로리 소모량(8kcal)보다 높은 수준"이라고 말했다.

■ 안쓰는 근육 사용
박장대소(拍掌大笑)하면 우리 몸의 650개 근육 중 231개의 근육이 움직인다. 평소에는 잘 안 쓰는 심장·폐·횡경막 등의 근육이 운동된다. 저절로 복식호흡이 되기도 한다.



:: 억지 웃음만으로도 효과 진짜 웃을 때의 90%의 효과있어

변 간호사는 "억지 웃음만으로도 진짜 웃을 때 건강 효과의 90%를 누릴 수 있다"고 말했다. 특정 표정을 지으면 그 표정과 관련된 정서가 유발된다는 '안면 피드백 효과'라는 심리학 이론이 있다. 거울을 보면서 뺨을 자극한다는 느낌으로 15초 이상 눈꼬리를 내리고 입꼬리를 올리면, 우리 뇌는 웃고 있다고 착각한다. 전두엽이 활성화돼 몸속에선 실제로 웃을 때와 같은 화학 반응이 일어난다.

러브 & 트래블

일본에서 만나는 뜻밖의 동물 친구들 Part 2



일본 각지에서 자유롭게 서식하는 동물들을 볼 수 있는 곳 소개.

田代島
宮城県石巻市田代浜
TEL. 0225-95-1111

고양이들의 섬
미야기 타시로지마(田代島)



일본에는 일명 "고양이 천국 섬"이라고 불리는 곳이 여럿 있습니다. 무슨 이유에선지 사람보다 훨씬 더 많은 수의 고양이가 살고 있는 작은 섬들이 이곳저곳에 있습니다. 그중 가장 유명한 곳으로는 타시로지마와 아오시마를 꼽을 수 있을 것입니다. 고양이들은 무척 온순하고 상냥한데 특히 먹이를 준비해가면 더욱 상냥하게 대해줄 것입니다.

방문하기 가장 좋은 시기: 고양이들은 일 년 내내 방문객을 환영합니다.

☎ | 광고문의 T. 03-5812-8990

토치기 알파카 목장
나스(那須)



나스는 도치기현의 마을로 아름다운 산과 훌륭한 온천으로 유명하며 일본에서 가장 큰 알파카 농장이 있는 곳입니다. 어떤 사람들은 알파카의 고향인 남미를 떠올리며 나스 알파카 농장을 "나스 픽추"라고 장난스럽게 부르기도 합니다. 400마리가 넘는 알파카들이 돌아다니는 덕에 이 너무나 사랑스럽고 폭신한 동물을 손쉽게 가까이에서 보고 친해질 수 있습니다. 이들은 털을 목적으로 길러지기 때문에 방문 시기에 따라 털복숭이이거나 까까머리일 수 있습니다.

러브 & 트래블

방문하기 가장 좋은 시기: 농장은 목요일과 연말연시를 제외하고 일 년 내내 열려있습니다. 목요일이 공휴일인 경우에는 오픈을 하며 대신 금요일에 닫습니다. 입장료가 발생할 수 있음에 유의하세요.

那須
栃木県那須郡那須町大字寺子丙3-13
TEL. 0287-72-6901

미야기 여우마을 자오(蔵王)키츠네무라



여우를 가까이에서 만나는 일은 흔치 않지만 자오의 여우 마을에 간다면 가능합니다. 이곳은 100마리가 넘는 여우들이 사는 곳으로, 복슬거리는 꼬리를 가진 여섯 종의 호기심 많은 장난꾸러기 친구들을 만나실 수 있습니다. 옛날에 일본에서는 여우를 제 모습을 바꾸어 사람들을 골려주는 영리하고 영묘한 동물이라고 여겼습니다. 이러한 여우에 대한 특별한 숭배 사상이 오늘날까지 전해지고 있는데 신도의 신인 이나리의 성소에 여우와 관련한 상징이 가득한 것을 일본 전역에서 확인할 수 있습니다.

방문하기 가장 좋은 시기: 자오 여우 마을은 연중 열려있습니다. 입장료가 발생할 수 있음에 유의하세요.

蔵王
宮城県刈田郡蔵王町大字円田字西浦北10
TEL. 0224-33-2211

시즈오카 카피바라온천 이즈(伊豆)샤보텐 공원



세상에서 가장 커다란 이 설치류는 남미가 고향일지는 모르지만, 일본의 온천 문화에 꼭 빠져들었습니다. 이토(伊東)의 식물원이자 동물원인 이즈 샤보텐 공원에 사는 카피바라는 그들을 위해 만들어진 특별한 노천 온천을 30년 이상 즐겨왔습니다. 그리고 이는 일본 전역의 다른 동물원으로도 퍼져나가고 있습니다.

방문하기 가장 좋은 시기: 카피바라 온천은 보통 12월부터 4월 초까지 오픈합니다. 방문하기 전에 일정을 확인하시기 바랍니다. 입장료가 발생할 수 있음에 유의하세요.

伊豆
静岡県伊豆市小立野38-2
TEL. 0558-72-1111

자세한 사항은 홈페이지에서
<https://travel.rakuten.co.kr/campaign/ranking/animal-encounters/>

책소개

행복한 책 읽기 5월의 추천 도서



책은 마음의 양식이 되기도 하지만 때론 우리의 마음을 어루만져주는 '영혼의 치료제'다. 마음이 괴로울 때 책을 읽으면 복잡한 생각이 정리되고 힘든 감정도 자연스럽게 누그러진다. 생각을 바꿔 마음의 평안을 주는 책의 '힐링(Healing) 능력' 덕분이다. 마음을 치유해주는 관촬은 '힐링 북(Healing book)'에는 뭐가 있을까? 행복한 삶의 길잡이가 될 만한 책들을 소개한다.

▶ 첫번째 행복 도서

세상이 몰래 널 사랑하고 있어

저자: 뤼후이

출판사: 밝은 세상



중국 젊은이들이 가장 사랑하는 에세이스트 뤼후이의 최신작이다. 발표하는 책마다 100만 부 이상 판매되어 '100만 베스트셀러 작가'로 불리기도 하는 그녀는 아무리 어려운 상황에서도 세상의 밝음과 기쁨을 찾아내는 힘을 가졌다. "믿어도 좋다. 세상은 당신을 도울 준비가 되어있다."고 선언하며 시작되는 이 책은 조금 웃기고 자주 감동스럽다. 강하지만 따스하게 불어오는 초여름 강바람처럼, 애정 가득한 문장들이 마음속 상념과 괴로움을 가져가고 후련한 긍정을 남겨준다.

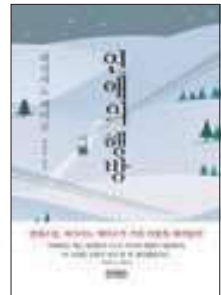
64 | 광고문의 T. 03-5812-8990

▶ 두번째 행복 도서

연애의 행방

저자: 히가시노 게이고

출판사: 소미 미디어




히가시노 게이고만이 써낼 수 있는 현실적이고 솔직한 연애소설 『연애의 행방』에 이은 스키장 연작 「설산 시리즈」의 네 번째 작품이다. 시리즈의 배경인 사토자와 온천스키장을 무대로 흔히 볼 수 있는 평범한 사람들의 연애사를 진진하게 그려냈다. 소개팅에서 만난 모모미와 스키장을 찾은 고타는 곤돌라에서 잘 아는 사람과 꼭 닮은 목소리를 듣게 된다. 익숙한 목소리의 주인공이 고글을 벗고, 페이스마스크가 벗겨지면서 드러난 얼굴은 고타의 동거 상대 미유키였는데... 양다리를 걸친 남자가 애인과 스키장에 놀러 왔다 공교롭게 약혼녀를 마주치고, 스키장 단체 미팅에 참여했다 인연을 만나기도 하는 이들의 꼬이고 얽힌 사랑의 화살표가 마지막으로 가리키는 곳은 어디일까?

:: 세번째 행복 도서

▼ 무례한 사람에게 웃으며 대처하는 법

저자: 정문정

출판사: 가나출판사



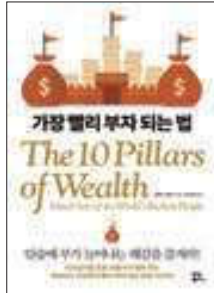
『무례한 사람에게 웃으며 대처하는 법』은 일상에서 만나는 무례한 사람들, 사람마다 관계마다 심리적 거리가 다르다는 점을 무시하고 갑자기 선을 훑 넘는 사람들에게 감정의 동요 없이 단호하면서도 센스 있게 할 수 있는 의사표현에 대해 이야기하는 책이다. 조직생활에 맞지 않는 다거나 사회성이 떨어진다는 평가를 받게 될까 봐 속마음을 숨기고 계속해서 곱씹다보면 그 사람이 나에게 상처를 주었다는 사실은 사라지고 지나치게 예민한 나만 남는다. 그렇다면 무례한 사람을 만났을 때 어떻게 화내거나 울지 않고 나의 입장을 관철할 수 있을까?

:: 다섯번째 행복 도서

▼ 가장 빨리 부자 되는 법

저자: 알렉스 베커

출판사: 유노박스




『가장 빨리 부자 되는 법』에는 인생에서 가장 빨리 부자가 되는 방법이 들어 있다. 핵심은 부자가 되기로 결정하는 것이다. 그리고 부자들이 실제로 쓰는 방법들을 실천해야 한다. 책에는 ‘부자가 되겠다’는 생각이 멈추지 않도록 따라해 볼 구체적 사례와 방법이 들어 있다. 당신이 부자가 되도록 목표를 정하고 계획을 수립하는 방법을 친절하게 안내할 것이다. 빨리 부자가 되는 데 완전히 망하는 실패란 없다. 거품 낀 요행이 아니라 확실하고 안전하다. 그러니 천천히 부자 될 생각은 버리고 단숨에 부자 되기를 꿈꿔라. 우선 이 책을 읽는 것부터 시작하라!

:: 네번째 행복 도서

▼ 그해, 여름 손님

저자: 안드레 애치먼

출판사: 잔




『생』엘리오는 자유분방하면서도 신비한 매력으로 만나는 사람마다 매료시키는 올리버에게 첫눈에 반하면서 거침없이 빠져든다. 마음을 온전히 열어 보이지 않는 올리버를 향해 욕망을 떨쳐낼 수 없는 지경에 이른 엘리오. 올리버는 엘리오가 다가갈 때마다 “나중에!”라며 피하지만, 결국 둘은 멈출 수 없는 사랑을 나눈다. 하이든, 리스트, 바흐와 헤라클레이토스, 파울 첼란, 퍼시 셸리를 넘나드는 두 사람의 의식 세계와 온전히 하나가 되고자 열망하는 몸짓이 세련되고 품위 있는 로맨스를 완성해 낸다.

:: 여섯번째 행복 도서

▼ 91층 나무 집

저자: 엔디 그리피스

출판사: 시공 주니어



『91층 나무 집』은 각종 상을 휩쓸며 독자들의 사랑을 받은《13층 나무 집》시리즈의 최신작으로, 나무집은 어느새 ‘91층’까지 높아졌다. 글을 쓰는 앤디와 그림을 그리는 테리는 78층 나무 집에 13층을 더 올려 ‘91층 나무 집’을 짓고 더 흥미진진한 이야기로 돌아왔다. 13층씩 커지는 짜릿한 상상으로 아이들에게 재미를 선사한다. 《78층 나무 집》에서 이미 등장할 예정인 점술가 ‘다알아’ 여사의 천막, 무인도, 트로피방, 커다란 빨간 버튼이 등장한다. 과연 ‘91층 나무 집’을 완성할 주인공은 누구일까?

숨어있는 키 2cm를 찾아주는 스트레칭

간단해보이지만 의외로 온몸을 쓰는 키 크기 스트레칭이다. 흔들린 뼈와 무너진 근육을 재조립 해주며, 자연스럽게 느껴지는 시원함은 덤이다.

#PLAN1 옆구리 늘리기

오른팔을 내려서 등 위에 댄다. 왼손으로 오른쪽 팔꿈치를 잡고, 몸의 중심을 실어 옆구리를 최대한 늘리면서 스트레칭한다. 한 번 늘릴 때 10초 이상 유지하면 평소 척추를 잡아주는 근육이 이완된다. 양쪽 번갈아 20회 반복해야 효과적이다.



무릎을 꿇고 직각으로 세운 상태에서 상체를 최대한 뒤로 젖힌다. 이때 팔약근을 조이고 한쪽씩 팔을 발목으로 가져가야 무리 없이 스트레칭할 수 있다. 최대한 젖힌 허리를 지지하면 허리와 어깨의 근육이 풀리고, 허벅지 앞 근육까지 유연해진다.



#PLAN3 허리 젖히기

#PLAN2 등근육 다지기

다리를 골반 너비로 벌리고 옆 드려 양팔꿈치를 가슴 옆에 둔 다음 허리를 젖혀 정면을 응시한다. 연결해 양손바닥을 가슴 옆 바닥에 짚고 허리를 더 하늘로 끌어올린다. 요가의 코브라 자세를 변형한 동작으로, 허리의 큰 부분을 차지하는 등 근육이 유연해진다.



벽에 머리부터 등과 엉덩이, 발꿈치까지 밀착해 움직이지 않고 20분간 유지한다. 머리를 하늘이 잡아당긴다고 생각하면서 복부에 힘을 주고 허리를 늘릴 것. 실제 모델 아카데미에서 수업에 활용되는 동작으로, 허리를 세우는 습관을 들이는데 도움이 된다.

#PLAN4 모델 벽서기

올바른 미용의로 지식... 피부 미용 레이저의 진실

잡지나 인터넷에서 여러가지 칼을 사용 하지 않는 최신 치료라는 것으로 주름 잡 고 피부 미용, 다이어트 더 상처에 효과 가 있다는 레이저, 고주파, 포토 페이스 (IPL, 레이저 빛 치료) 등이 소개됩니다. 우리는 어떻게든 최신 ○○ 세계 최 초 의 ○○ 라는 말에 약하다? 경향이 있습 니다. 게다가 슈퍼.. 뭐라던지, 자연 ○○ 등 영문 이름으로 소개되면 잘 모르는 상 태로 그냥 귀를 기울여버립니다. 안타깝 게도 의사 가운데도 의료기기에 대해 약 해서 의료 레이저 판매업자의 말을 그대로 환자에게 설명하는 것도 있는 것 같습 니다만...

빛의 피부 작용을 이용한 레이저 치료는 20년 이상 전부터 선천적 점, 혈관종과 같은 질환에 효과가 증명되어 실제 임상 에 사용되어 왔기 때문에 이미 최신 기술 이라고는 말할 수 없습니다. 또 외과 수술 에서도 레이저 메스는 이미 종양의 절제 등에 일반적으로 사용되고 있습니다. 그 러나 기미, 주름, 모공 등의 피부 미용의 치료로는 아직 완전히 확립한 것은 아닙 니다. 그럼에도 불구하고, 줄줄이 새로운 치료기가 개발, 소개됐으며 우리 미용의 기 료에 종사하는 의사들도 미처 평가하거 힘든 정황입니다. 다른 병원에서 기계를 구입하였기 때문에 자신도 도입하지 않 으면 뒤떨어진다고 하지만 기계에 대한 과는 잘 모르겠지만 이미 구입한 상태기 때문에 사용에 대해 애매한 상태로 치료 에 사용하고 있다거나 이와 같은 시설로 돼있는 병원들이 많지 않을까 생각됩 니다.

레이저 포토 페이스, RF(고주파 라디오 파), 포토 RF(포토 페이스와 고주파의 복 합기) 등 피부 미용 치료기로 소개되고 있 는 것은 원리적으로는 모두 피부 조직에 여러 주파수의 광 파장, 전기파를 대고 피 부 반응을 일으키는 것입니다. 그리고 그

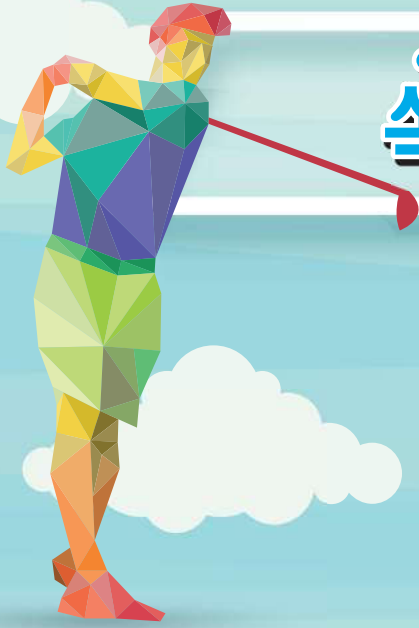
반응과는 모든 열 에너지로 작용하기 때 문에 당연히 무리하면 화상에 가까운 반 응이 일어날 수 있다는 것입니다. 직후 보 다 피부가 리프트업 하여 모공이 안 보이 게 된다는 것은, 열에 따른 일시적인 경 오 축 작용이고 장기적으로 지속되거나 오 히려 타격이 되지 않는다는 점에서는 치 료기기의 특성을 지켜보고 매 사람에게 따 라 세세한 조절이 필요합니다. 조속한 효 과는 사실 장기적으로는 피부를 손상시 키는 원인이 될지도 모릅니다.

본원에서는 개인의 피부 미용 목적으로 는 미세한 조절이 가능하다고 생각하여 I2PL(제 2세대 IPL)에 리프스를 도입했 습니다. IPL은 Intense Pulsed Light의 약어로, 플래시 램프를 광원으로 한 빛 치 료기로, 흔히 포토 페이스라고도 알려 지고 있습니다. 제 1세대 IPL이 14~15 년 전에 처음으로 화이트닝 치료로 개발 된 그 진화형으로 개발된 것이 에리프스 입니다. 제 일세대기에 있던 피부 자극과 그에 따른 타격, 통증 등의 부작용을 최 대한 억누르고 그 효과를 무리 없이 장 기적으로 개선할 수 있는 차세대 단말기 입 니다. 대학 수준의 임상 검증과 과거의 치 료 경험의 축적에 따른 데이터를 확인하 고 도입을 결정했습니다. 다행히 환자의 만족도도 매우 높은 선택의 올바른 안 심하고 사용 있습니다.

그러나 치료 기계는 어디까지나 도구입 니다. 치료하는 것은 우리 의사이고 어떤 훌륭한 기계가 있어도 만능은 아니며, 어 떻게 진단하고 선택할지는 항상 지식 을 얻어 환자와 접하면서 얻은 경험의 축 적입니다. 기미, 붉은 여드름, 모공, 늘어 짐 등 피부 트러블, 고민이 있다면 우선 정 확한 진찰을 받고 의학적 인 치료법, 케어를 생각하 여 잡시다.



<원고제공> 아시안 미용성형외과 클리닉 원장 · 帝京 대학 병원 미용 센터 강사 정 현
☎ 0120-070-901 · 한국어 전용 090-9102-1164



쏙쏙 원포인트 골프레슨

GOLF LESSON 11

● 피칭

POINT 1 방향이 아니라 거리를 생각한다.

어프로치 플레이에서 큰 문제점 중의 하나는 각각 다른 거리에서 어느 정도의 힘으로 샷을 해야 하는가이다. 아이언 샷의 기술에서 각각의 클럽에 대한 비거리를 알아야 하는 것은 매우 중요하다. 마찬가지로 피칭 샷에서도 거리를 염두에 두고 연습하는 것이 매우 중요하다.

①골프 연습장에서 피칭 샷을 연습할 때 목표점을 정하고, 거리가 얼마나 떨어졌는가를 계산한다. 이때 웨지를 가지고 편안하게 칠 수 있는 거리를 목표로 잡으면 안된다.

②목표를 향해서 피칭 샷을 하고 거리 관점에서 모든 샷을 판단한다. 볼이 짧았건, 길었건, 정확했건 간에, 이는 당신의 스윙 감각을 조절할 수 있는 피드백을 제공한다

훌륭한 피칭 샷의 정수는 목표를 보고 볼을 공중으로 정확하게 날려보낼 수 있는 적절한 스윙크기를 만들어 내는 능력이라고 할 수 있다. 당신의 웨지 샷이 여러 방향으로 날아간다면 스윙의 기술적인 면을 다시 연습해야 한다. 그러나 볼의 방향의 문제가 되지 않는다면 정확한 거리측정이 이루어져야 한다.



POINT 2 왼발을 조금 연다.

대부분의 샷을 할 때에는 다리, 엉덩이, 어깨가 비구선과 완벽하게 평행을 이루어야 한다. 그러나 피칭 샷은 다른 아이언 샷과는 다르다. 좋은 피칭 샷을 하기 위해서는 당신은 스탠스를 약간 열어야 한다.

①아이언 샷을 하듯이 목표선과 평행하게 스탠스를 취하고 볼에 어드레스를 한다. 완벽하고 평행한 정렬을 하기 위해 지면에 두 개의 아이언 클럽을 놓는다.

②스탠스를 열기 위해서 왼쪽 발을 약 5cm 뒤로 빼되 어깨는 움직이지 말고 평형을 유지해야 한다. 즉, 발을 뒤로 움직인 것 외에는 모든 것이 동일하다.

이 기술은 피칭에 있어 두가지 혜택을 준다. 첫째, 다리와 엉덩이에 저항을 증가시켜 백스윙을 작게 만들어 클럽이 톱스윙에서 지면과 평행하지 않게 만든다. 이와 같은 짧은 스윙은 좀 더 컨트롤을 잘 할 수 있게 해주기 때문에 피칭할 때 바람직하다. 둘째, 짧은 샷은 다운스윙 시에 왼쪽 부분이 방해가 되지 않도록 하며 열린 발자세는 이러한 동작을 쉽게 만들어 좀 더 나은 임팩트를 하게 한다.



● 열린 발자세

왼발을 약 5cm 뒤로 놓는다.

POINT 3 스윙의 지점을 찾는다.
피칭 샷의 거리조절을 위해서는 클럽헤드의 중앙인 스위트 스팟에 볼을 정확히 맞추어야 한다.

이를 위해서는 볼과의 임팩트가 반드시 아크의 최저점에서 이루어져야 하며 클럽헤드와 잔디가 먼저 접촉해야 한다. 이 기술은 당신이 스윙 아크 최저점을 찾는 데 도움이 되며, 볼을 놓는 이상적인 지점을 찾는 데에도 도움이 된다.

① 잔디를 짧게 깎은 지역에 서서 하프 스윙이 아닌 실제 스윙과 유사하게 힘찬 스윙 연습을 한다.

② 클럽헤드가 잔디에 처음으로 닿는 지점이 정확한 볼의 위치이다.

이 기술은 자신의 스윙 형태를 체크할 수 있는 좋은 방법이다. 모든 아이언 클럽으로 스윙의 최저점을 찾는 연습도 할 수 있다. 이러한 방법은 모든 아이언 클럽에 맞는 정확한 볼 위치를 확인할 수 있게 해준다.

핵심 사항

그립은 아이의 손을 잡는 것처럼 가볍게 잡는다. 짧은 샷은 다른 어떤 샷보다 더 불안한 경향이 있다. 이것은 대개 그립의 긴장을 유발한다. 그렇다면 이상적인 그립 압력은 어느 정도여야 하는가?

골프 역사상 어떤 프로골퍼 보다도 많은 우승 기록을 가지고 있는 샘 스내드가 말하기를 '살아 있는 새를 쥐고 있을 때와 유사한 압력으로 클럽을 잡아야 한다'고 했다.

다시 말하면 길을 건널 때 아이의 손을 잡는 것처럼 클럽을 잡아야 한다고 한다. 아이의 손을 잡을 때 아이나 보호자가 서로 불안함을 느끼지 않을 정도로 부드럽게 잡아야 한다. 이것이 클럽을 잡는 이상적인 그립 압력이다. 클럽을 안전하게 잡을 정도로 충분한 압력을 가하지만, 손목의 유연성을 증가시킬 수 있게 부드럽게 잡는다.

이는 자유로운 스윙을 할 수 있게 만들어 준다. 올바른 압력으로 웨지를 잡는다면 의심의 여지 없이 피칭 샷을 향상시켜 줄 것이다.

● 볼 위치 확인

스윙의 최저점을 가리키는 선을 따라 놓여진 볼을 때린다. 디봇 마크는 그 선의 약간 앞쪽에서 시작된다.

● 디봇 마크

디봇 마크의 시작점은 그 볼이 놓여져 있던 최초의 지점이다.



부드럽게 잡기

그립 압력은 어린 아이의 손을 잡는 것처럼 부드러워야 한다. 이것이 피칭 샷을 할 때 사용해야 할 그립 압력이다.



극 공감 유발!!

정부의 비리를 다룬 영화 BEST6

공군 전투기 추락, 올해만 3번째 "또 조종사 과실?"
그들이 감추려 했던, 모두가 알아야 하는 대한민국 현재 진행 중인 실화!



1급기밀

국방부 군수본부 항공부품구매과 과장으로 부임한 박대익 중령(김상경)에게 어느 날, 공군 전투기 파일럿 강영우 대위가 찾아와 전투기 부품 공급 업체 선정에 대한 의혹을 제기한다. 이에 대익이 부품구매 서류를 확인하던 중 유독 미국의 에어스타 부품만이 공급되고 있음을 발견한다. 한편 강영우 대위가 전투기 추락 사고를 당하고, 이를 조종사 과실로 만들어 사건을 은폐하는 과정을 지켜 본 대익은 큰 충격을 받는다. 그리고 은밀한 뒷조사 끝에 차세대 전투기 도입에 관한 모종의 계약을 알게 되는데...

"책상을 탁! 치니 억! 하고 죽었습니다"



1987

1987년 1월, 경찰 조사를 받던 스물두 살 대학생이 사망한다. 증거 인멸을 위해 박처장(김윤석)의 주도 하에 경찰은 시신 화장을 요청 하지만, 사망 당일 당직이었던 최검사(하정우)는 이를 거부하고 부검을 밀어붙인다. 단순 쇼크사인 것처럼 거짓 발표를 이어가는 경찰. 그러나 현장에 남은 흔적들과 부검 소견은 고문에 의한 사망을 가리키고, 이에 박처장은 조반장(박희순) 등 형사 들만 구속시키며 사건을 축소하려 한다.

"복수극으로 가자고, 화끈하게"



내부자들

유력한 대통령 후보와 재벌 회장, 그들을 돕는 정치강패 안상구(이병헌). 뒷거래의 판을 짠 이는 유명 논설주간 이강희(백윤식)다. 더 큰 성공을 위한 안상구는 이들의 비자금 파일로 거래를 준비하다 발각되고, 이 일로 폐인이 되어 버려진다. "넌 복수를 원하고, 난 정의를 원한다. 그림 좋잖아?" 뺨 없고 족보가 없어 늘 승진을 눈 앞에 두고 주저앉는 검사 우장훈(조승우). 마침내 대선을 앞둔 대대적인 비자금 조사의 저격수가 되는 기회를 잡는데...

"대한민국의 왕은 누구인가?"



더킹

무소불위 권력을 쥐고 폼 나게 살고 싶었던 태수는 우여곡절 끝에 권력의 설계자 한강식을 만나 핵심 라인을 타고 승승장구 하게 된다. 정권이 교체되는 중요한 시기, 새로운 판을 짜며 기회를 노리던 이들 앞에 예상치 못한 위기가 닥치는데... 대한민국이 속 시원하게 뒤집힌다! 악역으로 캐스팅 된 정우성과 권력의 그림자로서 등장하는 조인성. 두 남자가 한 스크린앞에 선 것만으로도 화보를 연상케한다. 국민을 무시하는 말투와 자신들만의 세계를 강조하는 것 등 어두운 사회상을 정치와 함께 연출하고 그 속에서 남자들의 성공이면에 담긴 어두운 느와르를 담은 영화이다.

'가장 평범한 아버지의 가장 위대한 이야기'



부당거래

온 국민을 충격으로 몰아넣은 연쇄 살인 사건. 계속된 검거 실패로 대통령이 직접 사건에 개입하고, 수사 도중 유력한 용의자가 사망하는 사고가 발생하자 경찰청은 마지막 카드를 꺼내든다. 가짜 범인인 '배우'를 만들어 사건을 종결 짓는 것! 이번 사건의 담담으로 지목된 광역수사대 에이스 최철기(황정민). 경찰대 출신이 아니라는 이유 때문에 졸도, 뺨도 없던 그는 승진을 보장해주겠다는 상부의 조건을 받아들이고 사건에 뛰어들게 된다. 그는 스폰서인 해동장석구(유해진)를 이용해 '배우'를 세우고 대국민을 상대로 한 이벤트를 완벽하게 마무리 짓는데...

대한민국을 발각 뒤집을 남다른 스케일의 도둑들이 온다!!



게이트

영화진흥위원회 영화관입장권통합전산망에 따르면, '게이트'는 2월 28일 개봉 첫날 1만 3710명의 관객을 동원했다. 임창정표 코믹 영화, 최순실 모티브 영화로 주목받았다. '게이트'는 금고 털러 왔다가 대한민국을 발각 뒤집어버린 남다른 스케일의 국민 오픈너들이 선보이는 범죄 코미디다. 금고 털이단으로 뭉친 수상한 녀석들이 예상치 못한 절대 금고를 마주하게 되면서 벌어지는 이야기를 담는다. 임창정, 정려원, 정상훈, 이경영, 이문식, 김도훈 등이 출연하며 '내사랑 싸가지' '치외법권'의 신동엽 감독이 선보였다.